

22 ΜΑΡΤΙΟΥ

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΝΕΡΟΥ

Αρρένα

ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ

Καθαρό σαν την αλήθεια.

Γιορτάζουμε την Παγκόσμια Ημέρα Νερού με μια αγνή δέσμευση: Να σεβόμαστε και να διαφυλάσσουμε αυτόν τον πολύτιμο θησαυρό για τις επόμενες γενιές.



SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**BRAIN FLOSSING:
ΠΩΣ ΝΑ "ΚΑΘΑΡΙΣΕΙΣ" ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΟΥ
ΚΑΙ ΝΑ ΒΡΕΙΣ ΔΙΑΥΓΕΙΑ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Άκου κάτι που ίσως σου χαλάσει τη μέρα ή, αν το δεις αλλιώς, σου την αλλάξει ριζικά: η αξία σου δεν βρίσκεται στα μυαλά των άλλων. Δεν καθορίζεται από το πόσο σε εκτιμούν, σε αναγνωρίζουν ή σε αποδέχονται οι γύρω σου.

Κι όμως, πόσες φορές έχεις αισθανθεί ότι αξίζεις λιγότερο επειδή κάποιος δεν σε είδε όπως θα ήθελες; Πόσες φορές αμφισβήτησες τις ικανότητές σου επειδή δεν σε χειροκρότησαν όσο περίμενες; Πόσες φορές άλλαξες κομμάτια του εαυτού σου για να ταιριάζεις σε προσδοκίες που δεν ήταν καν δικές σου;

Η αλήθεια είναι απλή: δεν μπορείς να ελέγξεις τι σκέφτονται οι άλλοι για σένα. Μπορείς, όμως, να ελέγξεις το τι επιτρέπεις να σε επηρεάσει.

Η αποδοχή είναι ωραία, αλλά δεν είναι απαραίτητη. Ο θαυμασμός είναι κολακευτικός, αλλά δεν καθορίζει την αξία σου. Η επιβεβαίωση μπορεί να σου δώσει μια στιγμιαία χαρά, αλλά δεν χτίζει αυτοεκτίμηση. Αν βασίζεις την αξία σου στη γνώμη των άλλων, τότε την αφήνεις να αιωρείται στο κέφι τους – κι αυτό είναι επικίνδυνο, γιατί η γνώμη αλλάζει, οι άνθρωποι αλλάζουν, και μαζί τους θα αλλάξει και το πώς νιώθεις για τον εαυτό σου.

Ξέρεις ποιοι άνθρωποι έχουν πραγματική δύναμη; Εκείνοι που ξέρουν ποιοι είναι, ανεξάρτητα από το ποιος τους βλέπει και πώς τους κρίνει. Εκείνοι που δεν φοβούνται να απορριφθούν, να μη γίνουν αρεστοί, να μην είναι πάντα το φαβορί. Εκείνοι που αντλούν την αξία τους από μέσα τους, από το τι έχουν καταφέρει, από το πώς φέρονται, από το πώς στέκονται στη ζωή τους.

Οπότε, αν σήμερα κάποιος δεν σε εκτίμησε όσο θα ήθελες, αν ένιωσες ότι δεν αναγνώρισαν τη δουλειά, τον κόπο ή το συναίσθημά σου, θυμήσου: η αξία σου δεν μειώθηκε επειδή κάποιος δεν την είδε.

Tip of the Day: Μην επιτρέπεις στη γνώμη των άλλων να καθορίζει τη σχέση σου με τον εαυτό σου. Η αυτοεκτίμηση είναι δουλειά εσωτερική.

Δεν είσαι η γνώμη των άλλων για σένα. Είσαι αυτό που εσύ ξέρεις ότι είσαι.

Άντε και καλό μας σαββατοκύριακο!!!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!

Brain Flossing: Πώς να “καθαρίσεις” το μυαλό σου και να βρεις διαύγεια



Όπως το dental flossing βοηθάει να αφαιρέσουμε τα μικροϋπολείμματα από τα δόντια μας, έτσι και το brain flossing είναι ένας τρόπος να καθαρίσουμε το μυαλό μας από τις νοητικές “ακαθαρσίες” – αρνητικές σκέψεις, περιττές πληροφορίες, άγχος και πνευματική κόπωση.

Σε έναν κόσμο γεμάτο υπερφόρτωση πληροφοριών και συνεχή διέγερση από social media, ειδήσεις και υποχρεώσεις, το brain flossing γίνεται απαραίτητη πρακτική για να διατηρήσουμε την πνευματική μας υγεία και να βελτιώσουμε τη συγκέντρωση, τη μνήμη και τη δημιουργικότητα μας.

Ας δούμε πώς μπορείς να κάνεις brain flossing καθημερινά, για να διατηρήσεις το μυαλό σου καθαρό και λειτουργικό.

Γράψε τις σκέψεις σου (Mind Dumping)

Η συνεχής ροή σκέψεων μπορεί να μας κάνει να νιώθουμε πνιγμένοι. Το γράψιμο είναι ένα από τα καλύτερα “εργαλεία καθαρισμού μυαλού”.

Πώς να το κάνεις:

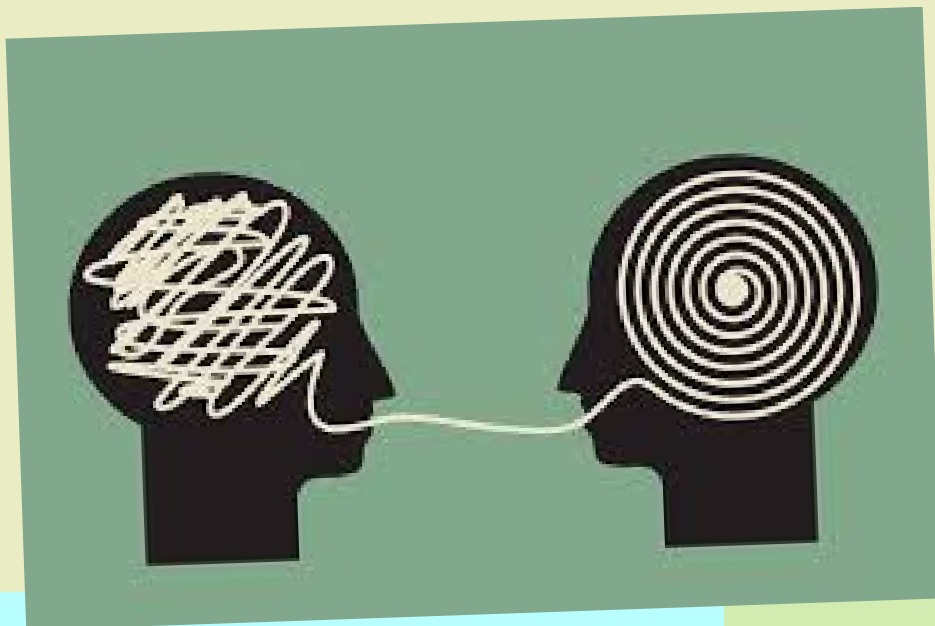
- Κάθε πρωί ή βράδυ, γράψε αυθόρμητα ό,τι σκέφτεσαι για 5-10 λεπτά, χωρίς να φιλτράρεις τίποτα.
- Μπορεί να είναι λίστα υποχρεώσεων, σκέψεις, ιδέες ή ανησυχίες.
- Όταν δεις τις σκέψεις σου στο χαρτί, το μυαλό σου θα αισθανθεί πιο οργανωμένο και ελεύθερο.

Ψηφιακή αποτοξίνωση (Digital Detox)

Ας το παραδεχτούμε: Η πληροφοριακή υπερφόρτωση σκοτώνει τη συγκέντρωση. Πόσες φορές έχεις νιώσει πνευματική εξάντληση μετά από ώρες scrolling στο κινητό;

Πώς να το κάνεις:

- Όρισε tech-free ζώνες, όπως το υπνοδωμάτιό σου.
- Κάνε “social media fasting” (π.χ. 1 μέρα την εβδομάδα χωρίς Instagram, TikTok).



- Δοκίμασε το “30-30-30 rule”: κάθε 30 λεπτά εργασίας, κάνε 30 δευτερόλεπτα διάλειμμα κοιτάζοντας κάτι μακριά από οθόνες και πάρε 30 βαθιές αναπνοές.

Μείωσε τα “mental tabs” (Μην είσαι σαν browser με 100 ανοιχτές καρτέλες)

Αν το μυαλό σου νιώθει ότι τρέχει 10 διαφορετικά projects ταυτόχρονα, ίσως φταίει η υπερβολική νοητική εναλλαγή (mental switching).

Πώς να το κάνεις:

- Κλείσε τις νοητικές “καρτέλες” πριν κοιμηθείς: Γράψε τι σε απασχολεί, ώστε να μην το σκέφτεσαι συνέχεια.
- Εστίασε σε ένα πράγμα τη φορά: Αντί να τσεκάρεις emails ενώ μιλάς στο τηλέφωνο, κάνε μόνο ένα πράγμα κάθε φορά.

Επαναφορά με mindfulness & διαλογισμό

Ο διαλογισμός είναι σαν ένα πλύσιμο εγκεφάλου από άχρηστες σκέψεις. Μόλις 5-10 λεπτά mindfulness μπορούν να κάνουν το μυαλό σου πιο ήρεμο και καθαρό.

Πώς να το κάνεις:

- Δοκίμασε “mindful breathing”: Πάρε 10 βαθιές αναπνοές και εστίασε μόνο στην αναπνοή σου.
- Χρησιμοποίησε guided meditation apps όπως το Headspace ή το Calm.
- Δοκίμασε walking meditation – περπάτα αργά και εστίασε στην αίσθηση του σώματός σου.

Κίνησε το σώμα σου (Exercise = Brain Reset)

Η σωματική κίνηση βοηθάει στη διαγραφή του “ψυχικού

θορύβου”. Όταν ασκείσαι, ο εγκέφαλος απελευθερώνει ενδορφίνες και μειώνει την κορτιζόλη (την ορμόνη του άγχους).

Πώς να το κάνεις:

- Αν νιώθεις πνευματικά μπλοκαρισμένος, πήγαινε μια βόλτα για 10 λεπτά.
- Δοκίμασε stretching ή yoga – χαλαρώνουν το νευρικό σύστημα.
- Αν δεν έχεις χρόνο για γυμναστήριο, κάνε 10 jumping jacks ή ένα σύντομο workout.

Κοιμήσου σωστά (Deep Sleep = Deep Cleansing)

Κατά τη διάρκεια του ύπνου, ο εγκέφαλος καθαρίζει κυριολεκτικά τοξίνες και άχρηστες πληροφορίες.

Πώς να το κάνεις:

- Απέφυγε τις οθόνες 1 ώρα πριν τον ύπνο – το μπλε φως μειώνει τη μελατονίνη.
- Φτιάξε μια νυχτερινή ρουτίνα (π.χ. ένα χαλαρωτικό τσάι, διάβασμα ή journaling).
- Προσπάθησε να κοιμάσαι 7-9 ώρες κάθε βράδυ για βέλτιστη εγκεφαλική λειτουργία.

Κοινωνική αποφόρτιση (Κλείσε tabs και στις σχέσεις σου)

Μήπως το μυαλό σου είναι υπερφορτωμένο με υποχρεώσεις και κοινωνικές πιέσεις; Πάρε χρόνο για αποφόρτιση από ανθρώπους που σου ρουφάνε ενέργεια.

Πώς να το κάνεις:

- Βάλε υγιή όρια σε τοξικές σχέσεις.
- Μην απαντάς σε μη σημαντικά μηνύματα αμέσως – δεν χρειάζεται να είσαι διαθέσιμος 24/7.
- Επένδυσε χρόνο σε άτομα που σε γεμίζουν θετική ενέργεια.

Το brain flossing δεν είναι πολυτέλεια – είναι ανάγκη!

Όπως ακριβώς φροντίζουμε το σώμα μας, έτσι πρέπει να φροντίζουμε και το μυαλό μας. Η καθημερινή “νοητική υγιεινή” μπορεί να σε κάνει πιο συγκεντρωμένο, πιο παραγωγικό και πιο ευτυχισμένο.

Το να καθαρίζεις το μυαλό σου από το άχρηστο βάρος των σκέψεων, είναι σαν να πετάς βαλίτσες από ένα αερόστατο – ξαφνικά, πετάς ψηλότερα.

Δοκίμασε το brain flossing και δες τη διαφορά στη ζωή σου!



Johnnie Walker Black Ruby: Ένα νέο, φρουτώδες κεφάλαιο στο ουίσκι

Το Johnnie Walker Black Ruby είναι η νέα, φρουτώδης εκδοχή του εμβληματικού Johnnie Walker Black Label, σχεδιασμένη για όσους αναζητούν μια premium, fruit-forward εμπειρία.

Με ζηηρές νότες κόκκινων μούρων, σύκου και κερασίου, αυτή η καινοτομία υπόσχεται να αναβαθμίσει τον κόσμο των cocktails και να δώσει νέο αέρα στο nightlife.

Το No1 brand Scotch Whisky στον κόσμο παρουσίασε το Black Ruby και στην Ελλάδα, έπειτα από το επιτυχημένο λανσάρισμά του σε Μεξικό, Αυστραλία και Πουέρτο Ρίκο.

Δημιουργημένο από τη Master Blender, Dr. Emma Walker, το νέο blend διαθέτει γλυκές μαρμελαδένιες νότες, διακριτικό καπνό και ένα άγγιγμα μπαχαρικών.

Η Jennifer English, Global Brand Director του Johnnie Walker, τονίζει πως το Black Ruby επαναπροσδιορίζει το Scotch Whisky, προσφέροντας στους bartenders μια νέα δημιουργική παλέτα.

Το Johnnie Walker Black Ruby κυκλοφορεί σταδιακά στις διεθνείς αγορές, προσκαλώντας τους λάτρεις του ουίσκι να ανακαλύψουν μια νέα, τολμηρή διάσταση στη Black Collection.

Από την Αθήνα στη Μαδρίτη: Ο Μάνος Μαντζαρίδης νικητής του Cointreau Margarita Challenge



Με απόλυτη επιτυχία ολοκληρώθηκε ο Ελληνικός τελικός του Cointreau Margarita Challenge, με τον Μάνο Μαντζαρίδη από το NAKED Athens να κερδίζει το εισιτήριο για τον διεθνή ημιτελικό στη Μαδρίτη στις 7 Απριλίου.

Το φετινό θέμα, "No Waste Margarita Challenge: From Fruit to Leaf", έδωσε στους διαγωνιζόμενους την πρόκληση να δημιουργήσουν μια βιώσιμη μαργαρίτα, αξιοποιώντας στο μέγιστο τα υλικά τους και περιορίζοντας τη σπατάλη. Οι bartender από όλη την Ελλάδα έδωσαν τον καλύτερό τους εαυτό, προσφέροντας καινοτόμες συνταγές με απόλυτη ισορροπία γεύσεων.

Η κριτική επιτροπή, αποτελούμενη από την food & spirit content creator Μαριάννα Γκιτσάκη (SURTUKO), τον Θωμά Μπόκο (CV Distiller) και τον Μιχαήλ-Αγγελο Ζεϊμπέκη (Line Athens), επέλεξε τον Μάνο Μαντζαρίδη ως τον μεγάλο νικητή.

Εκτός από τη γεύση, το Cointreau Margarita Challenge ανέδειξε και την καλύτερη φωτογραφία cocktail στα social media, με τον Στέλιο Βλάχο από το Funky Monkey στη Θεσσαλονίκη να ξεχωρίζει για την εντυπωσιακή παρουσίαση του cocktail του.

Ο Μάνος Μαντζαρίδης τώρα ετοιμάζεται να εκπροσωπήσει την Ελλάδα στη Μαδρίτη, με στόχο μια θέση στον παγκόσμιο τελικό στη Γαλλία. Καλή επιτυχία!

Για περισσότερες πληροφορίες για τον διαγωνισμό και τις συνταγές, μπορείτε να επισκεφθείτε το site του [Cointreau Margarita Challenge](#).



ΕΥΔΑΠ: Εκσυγχρονίζοντας τις υποδομές για ένα βιώσιμο μέλλον

Η ΕΥΔΑΠ, ο μεγαλύτερος πάροχος ύδρευσης στην Ελλάδα, επενδύει διαρκώς στην αναβάθμιση των εγκαταστάσεών της, ενισχύοντας την ανθεκτικότητα του υδροδοτικού της δικτύου και διασφαλίζοντας την ασφαλή παροχή νερού υψηλής ποιότητας.

Στο πλαίσιο του επενδυτικού της προγράμματος ύψους 2,1 δισ. ευρώ, η εταιρεία αναβαθμίζει τις Μονάδες Επεξεργασίας Νερού, επεκτείνει τα δίκτυά της και εισάγει καινοτόμες τεχνολογίες στη διαχείριση των υδάτινων πόρων.

Μονάδα Επεξεργασίας Νερού Αχαρνών: Η καρδιά της ύδρευσης της Αττικής

Η Μονάδα Επεξεργασίας Νερού (ΜΕΝ) Αχαρνών, που λειτουργεί από το 1978 και έχει επεκταθεί δύο φορές, τροφοδοτεί το 60% του Λεκανοπεδίου με καθαρό, πόσιμο νερό. Πρόκειται για μία από τις τέσσερις βασικές ΜΕΝ της Αττικής (μαζί με αυτές σε Γαλάτσι, Πολυδένδρι και Μάνδρα), οι οποίες επεξεργάζονται το νερό προτού διανεμηθεί μέσω ενός δικτύου 14.000 χλμ. αγωγών.

Η ΜΕΝ Αχαρνών διαθέτει συνολική διυλιστική ικανότητα 850.000 m³/ημέρα, διασφαλίζοντας την παροχή νερού σε κατοίκους και επιχειρήσεις, ακόμα και σε περιοχές με μεγάλο υψόμετρο. Παράλληλα, στις εγκαταστάσεις λειτουργούν σύγχρονες υποδομές διαχείρισης ιλύος, με σκοπό την περαιτέρω αξιοποίηση των στερεών αποβλήτων, τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε γεωργικές και βιομηχανικές εφαρμογές (βελτίωση εδάφους, τσιμεντοβιομηχανία, κεραμοποιία).

Έλεγχος ποιότητας και προηγμένες τεχνολογίες

Η διασφάλιση της ποιότητας του νερού είναι βασική προτεραιότητα της ΕΥΔΑΠ.

Στη ΜΕΝ Αχαρνών λειτουργούν πιστοποιημένα χημικά και μικροβιολογικά εργαστήρια, τα οποία χρησιμοποιούν τελευταίας τεχνολογίας εξοπλισμό για την ανίχνευση χημικών και μικροβιολογικών παραμέτρων στο πόσιμο και ανεπεξέργαστο νερό.

Διαρκείς επενδύσεις για το μέλλον

Η ΕΥΔΑΠ επενδύει 690 εκατ. ευρώ στην αναβάθμιση και επέκταση των δικτύων ύδρευσης, στην αναβάθμιση των ΜΕΝ και στην εγκατάσταση έξυπνων μετρητών που βελτιώνουν τη διαχείριση των υδάτινων πόρων.

Ο Διευθύνων Σύμβουλος της ΕΥΔΑΠ, κ. Χάρης Σαχίνης, τόνισε:

“Η συνεχής αναβάθμιση των υποδομών μας, μεταξύ των οποίων και η υπερσύγχρονη Μονάδα Επεξεργασίας Νερού Αχαρνών, επιβεβαιώνει τη δέσμευσή μας στη βιώσιμη διαχείριση του νερού, τον ψηφιακό μετασχηματισμό και την ενίσχυση της προστασίας του περιβάλλοντος.”

Με όραμα και καινοτομία, η ΕΥΔΑΠ διαμορφώνει το μέλλον της ύδρευσης και εγγυάται ότι το νερό, αυτός ο πολύτιμος φυσικός πόρος, θα παραμείνει ασφαλές, καθαρό και διαθέσιμο για τις επόμενες γενιές.



Ξεκινά ο νέος κύκλος του εκπαιδευτικού προγράμματος "Μικροί Ήρωες Μαθαίνουν" της Stoiximan

Η Stoiximan ανακοινώνει την έναρξη του νέου κύκλου του εκπαιδευτικού προγράμματος "Μικροί Ήρωες Μαθαίνουν", συνεχίζοντας να προσφέρει σε χιλιάδες μαθητές σε όλη την Ελλάδα ισότιμες ευκαιρίες στη γνώση.

Από το 2017, πάνω από 70.000 μαθητές έχουν συμμετάσχει σε εκπαιδευτικές δράσεις σε μουσεία και ιδρύματα, ενισχύοντας τις δεξιότητές τους μέσω βιωματικών εμπειριών. Φέτος, το πρόγραμμα επιστρέφει ανανεωμένο, παρέχοντας δωρεάν συμμετοχή σε 6.500 παιδιά ηλικίας 9-17 ετών.

Νέες δράσεις του 2025:

- Περιβαλλοντικές επισκέψεις σε οργανισμούς για βιωσιμότητα & οικολογία.
- Συνεργασίες με σχολεία ειδικής αγωγής, προωθώντας την κοινωνική ένταξη.
- Επισκέψεις σε μουσεία και φεστιβάλ σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη και online δράσεις για απομακρυσμένες περιοχές.

"Η Stoiximan παραμένει αφοσιωμένη στη δημιουργία εκπαιδευτικών ευκαιριών για κάθε παιδί, ανεξαρτήτως τόπου διαμονής", δήλωσε η Νεφέλη Χριστοπούλου, Υπεύθυνη Εταιρικής Υπευθυνότητας.

Το πρόγραμμα "Μικροί Ήρωες" συνεχίζει να ενισχύει την εκπαίδευση, την κοινωνική ενσωμάτωση και τη βιωματική μάθηση, συμβάλλοντας σε μια κοινωνία ίσων ευκαιριών.



Θριαμβευτική επιστροφή της Ελληνικής Αποστολής από τους Παγκόσμιους Χειμερινούς Αγώνες Special Olympics Τορίνο 2025



Με 16 μετάλλια και ανεκτίμητες εμπειρίες επέστρεψε η Ελληνική Αποστολή από τους Παγκόσμιους Χειμερινούς Αγώνες Special Olympics στο Τορίνο (8-15 Μαρτίου 2025). Οι Έλληνες αθλητές, γεμάτοι υπερηφάνεια και ενθουσιασμό, απέδειξαν ότι η θέληση και η επιμονή ξεπερνούν κάθε εμπόδιο.

Στην Τελετή Έναρξης, η Ελλάδα ηγήθηκε της παρέλασης στο κατάμεστο Inalpi Arena, με τον Πρόεδρο των Special Olympics Hellas, Διονύσιο Κοδέλλα, και τον εκπρόσωπο του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος, Βασίλειο Κασκαρέλη, να μεταφέρουν ένα ισχυρό μήνυμα ενότητας και στήριξης.

Η αποστολή διαγωνίστηκε με πάθος και αφοσίωση σε τέσσερα αθλήματα: Αλπικό Σκι, Snowshoeing, Cross Country και Χορό (Dancesport),

κατακτώντας 2 χρυσά, 4 ασημένια και 2 χάλκινα μετάλλια.

"Οι αθλητές μας γύρισαν νικητές, όχι μόνο για τα μετάλλια, αλλά και για την προσπάθεια, το θάρρος και την έμπνευση που πρόσφεραν!", δήλωσε ο Διονύσιος Κοδέλλας.

Χορηγοί της αποστολής ήταν η Admiral, που παρείχε τον αθλητικό εξοπλισμό, και ο Όμιλος Attica, στηρίζοντας έμπρακτα το έργο των Special Olympics Hellas.

Πόσο ευτυχισμένα είναι τα παιδιά στην Ευρώπη - Ποια η θέση της Ελλάδας



Η Ευρώπη, παρά τη φήμη της για κοινωνική πρόοδο και ευημερία, δεν φαίνεται να προσφέρει την ίδια ποιότητα ζωής για όλους τους νέους. Η έκθεση της φιλανθρωπικής οργάνωσης Children's Society, «Good Childhood Report 2024», φέρνει στο φως την αυξανόμενη δυσaréσκεια των νέων για τη ζωή τους.

Η ικανοποίησή τους έχει μειωθεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια, με 1 στους 6 νέους στην Ευρώπη να δηλώνει απογοήτευση από τη ζωή του. Τα δεδομένα από τη UNICEF δείχνουν ότι τα ποσοστά ικανοποίησης των νέων στην Ευρώπη έπεσαν από το 74% το 2018 στο 69% το 2022, επιβεβαιώνοντας τις αρνητικές επιπτώσεις των κοινωνικοοικονομικών προβλημάτων στη νεολαία.

Η κατάσταση είναι ιδιαίτερα σοβαρή σε χώρες όπως το Ηνωμένο Βασίλειο, την Πολωνία και τη Μάλτα, όπου τα ποσοστά δυσaréσκειας φτάνουν το 25,2%, 24,4% και 23,6% αντίστοιχα.

Αντίθετα, οι νέοι στην Ολλανδία φαίνεται να είναι πιο ικανοποιημένοι, με το ποσοστό δυσaréσκειας να ανέρχεται στο 6,7%, ενώ η Φινλανδία και η Δανία καταγράφουν επίσης ικανοποιητικά αποτελέσματα, με ποσοστά 10,8% και 11,3%.

Στην Ελλάδα, το 19% των νέων δηλώνει χαμηλή ικανοποίηση, που είναι πάνω από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο, καταδεικνύοντας μια ανησυχητική τάση.





περισσότερο την καθημερινότητα των οικογενειών, περιορίζοντας την πρόσβαση τους σε βασικά αγαθά και δραστηριότητες. Επιπλέον, ο αντίκτυπος του διαδικτύου στην ψυχική υγεία των νέων είναι ανησυχητικός, καθώς ο ιντερνετικός εκφοβισμός, η έκθεση σε ακατάλληλο περιεχόμενο και η παραπληροφόρηση ενισχύουν τα προβλήματα.

Για να αντιστραφεί αυτή η κατάσταση, οι ειδικοί τονίζουν την ανάγκη για πολιτικές που υποστηρίζουν την ψυχική υγεία των νέων, μειώνουν τον κοινωνικό αποκλεισμό και να καταπολεμούν την παιδική φτώχεια. Οι

προτάσεις περιλαμβάνουν την προληπτική ψυχιατρική υποστήριξη, την ενίσχυση της πρόσβασης σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας και την εφαρμογή νομοθεσιών που να εξασφαλίζουν τα βασικά αγαθά για όλες τις οικογένειες. Παρά τις υπάρχουσες προσπάθειες, υπάρχουν σοβαρές καθυστερήσεις στην εφαρμογή τους, κυρίως λόγω της έλλειψης συνεργασίας μεταξύ κυβερνήσεων και οργανώσεων.

Οι κυριότεροι παράγοντες πίσω από αυτή την απογοήτευση είναι οι ανισότητες, η φτώχεια και οι περιορισμένες δυνατότητες πρόσβασης σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Η φτώχεια, σύμφωνα με τη UNICEF, επηρεάζει περίπου 20 εκατομμύρια παιδιά στην ΕΕ, με σοβαρές συνέπειες για την σωματική και ψυχική τους υγεία. Αυτές οι συνθήκες μειώνουν την ικανότητά τους να συμμετέχουν πλήρως στην εκπαίδευση και περιορίζουν τις ευκαιρίες τους για ένα καλύτερο μέλλον.

Η έλλειψη εκπαιδευτικών πόρων και οι κακές συνθήκες διαβίωσης δημιουργούν έναν φαύλο κύκλο τελικά, ο οποίος εμποδίζει την έξοδο από τη δυσμενή κατάσταση. Επίσης, η αύξηση του κόστους ζωής δυσχεραίνει ακόμη

Η έκθεση υπογραμμίζει ότι η ευημερία των νέων στην Ευρώπη δεν πρέπει να θεωρείται δεδομένη. Τα παιδιά δεν είναι μόνο το μέλλον, αλλά και το παρόν, και αξίζουν να ζουν σε ένα περιβάλλον που τους προσφέρει τη στήριξη και τις απαραίτητες ευκαιρίες για να ευημερήσουν.





Ο Τριγωνοψαρούλης γιορτάζει τα 28 του χρόνια και δωρίζει βιβλία!

Ο Τριγωνοψαρούλης του Βαγγέλη Ηλιόπουλου, με εικόνες της Λήδας Βαρβαρούση, γιορτάζει τα 28 του χρόνια και δωρίζει σε 28 βιβλιοθήκες από 10 βιβλία που αγαπάει να διαβάζει.

Το τρίτο Σάββατο κάθε Μάρτη (σε ανάμνηση της ημέρας που κυκλοφόρησε το πρώτο βιβλίο του, 17 Μαρτίου 1997) είναι η ημέρα που όλοι θυμόμαστε ότι είμαστε ίσοι, αλλά ο καθένας έχει δικαίωμα να είναι ξεχωριστός, να είναι ο εαυτός του. Είναι μια ημέρα γιορτής, αποδοχής, δημιουργικότητας, καινοτομίας. Όλοι έχουμε αισθανθεί στη ζωή μας σαν τον Τριγωνοψαρούλη και ξέρουμε πώς είναι να νιώθεις διαφορετικός. Αλλά δεν πρέπει να νιώθεις μόνος. Δεν πρέπει να νιώθεις μη αποδεκτός. Άλλωστε η ανθρώπινη κοινωνία προοδεύει από το πόσο ξεχωριστά είναι τα άτομα που τη συναποτελούν.

Φέτος, λοιπόν, ο Τριγωνοψαρούλης διάλεξε 10 βιβλία φίλων του και σας τα χαρίζει. Αλεπούδες, ένας βάτραχος, ένας νάνος, το ποντίκι, το λιοντάρι, μια πασχαλίτσα, ο ελέφαντας, μια γάτα, πρόβατα, ένα τερατάκι που πηγαίνουν; Τόσο διαφορετικά, μα μια παρέα όλα μαζί, έρχονται στη βιβλιοθήκη σας.

Η δράση απευθύνεται σε νηπιαγωγεία και δημοτικά σχολεία. Για να πάρετε μέρος με το σχολείο σας στην κλήρωση για ένα από τα 28 πακέτα δώρο από τον Τριγωνοψαρούλη, θα πρέπει να συμπληρώσετε τη φόρμα που θα βρείτε [εδώ](#).

Οι 28 βιβλιοθήκες θα ανακοινωθούν στις 2 Απριλίου – Παγκόσμια Ημέρα Παιδικού Βιβλίου.

Όροι διαγωνισμού: Επιτρέπεται 1 συμμετοχή για κάθε άτομο (εκπαιδευτικός ή γονέας). Δεν υπάρχει περιορισμός για συμμετοχές ανά σχολείο. Το έπαθλο είναι 10 βιβλία των Εκδόσεων Πατάκη που έχει επιλέξει ο Τριγωνοψαρούλης.

Έλιοτ και Ιζαμπέλα 1: Περιπέτεια στο ποτάμι



Η πρώτη συναρπαστική κι αστεία περιπέτεια δυο αξιολάτρευτων ποντικών, του Έλιοτ και της Ιζαμπέλας, δύο έξυπνων και θαρραλέων ηρώων που με καλосύνη και αυταπάρνηση σπεύδουν να βοηθήσουν όποιον έχει ανάγκη, ξεπερνώντας κάθε εμπόδιο με τη φαντασία και την εφευρετικότητά τους.

Περιγραφή

Τα νερά της πλημμύρας παρασέρνουν τον Έλιοτ, το μικρό ποντικό, στα χωράφια μακριά από το ποτάμι. Αλλά η τύχη του χαμογελάει: συναντάει την Ιζαμπέλα! Στον μακρύ κι επικίνδυνο δρόμο τους προς την πόλη, τα δυο ποντίκια ζούνε τη μια περιπέτεια μετά την άλλη.

Γνωρίζουν τον αρουραίο Όσκαρ, και την άγρια γουρουνίτσα Βάλι, καταφέρνουν να ξεφύγουν απ' την παμπόνηρη Αλεπού. Δεν πρέπει όμως να πέσουν στα χέρια του Μπόκι Μπούκα και της συμμορίας του!

Φέτος, θα λύσουμε γρίφους στην Ξάνθη!

Η Ελένη Γραμματικοπούλου, συνδιοργανώτρια του Φεστιβάλ Γρίφων Ξάνθης (04-06 Απριλίου), και ο Πανταζής Χουλής, -μαθηματικός, συλλέκτης γρίφων, επίσης συνδιοργανωτής του φεστιβάλ και ένας εκ των δύο γριφολόγων που έχουμε στην Ελλάδα- μας αποκαλύπτουν τα μυστικά των γρίφων και το πρόγραμμα της φετινής διοργάνωσης.



Έπειτα από τέσσερις συνεχείς χρονιές επιτυχών διοργανώσεων, το Φεστιβάλ Γρίφων κατόρθωσε να εδραιωθεί ως επιστημονικός και πολιτιστικός θεσμός στο Καστελλόριζο, κερδίζοντας προοδευτικά πανελλαδική αναγνώριση αλλά και διεθνή προβολή. Φέτος για πρώτη φορά θα φιλοξενηθεί στην πόλη της Ξάνθης, που διαθέτει πολυετή εμπειρία στη διοργάνωση κοινωνικών και πολιτιστικών εκδηλώσεων.

Πώς ξεκίνησε το φεστιβάλ γρίφων και τι περιλαμβάνει το πρόγραμμά του;

Ε.Γ: Ήταν μια ευτυχής συγκυρία η συνάντηση και συνεργασία μου με τον Πανταζή Χούλη, μαθηματικό, γριφολόγο και ιδρυτή του Μουσείου Γρίφων Καστελλορίζου (2018), στο πλαίσιο ενός φεστιβάλ επιστήμης που διοργάνωνα στην Αθήνα.

Με γοήτευσε το πάθος του για τους γρίφους και το γεγονός ότι άφησε μια επιτυχή πανεπιστημιακή καριέρα στην Αυστραλία για γυρίσει στο νησί του και να δημιουργήσει ένα μικρό Μουσείο Γρίφων, οι οποίοι αποτελούν ένα καινοτόμο «εργαλείο» εκπαίδευσης. Του πρότεινα να διοργανώσουμε σειρά εκπαιδευτικών δράσεων για τα παιδιά του νησιού, κάτι που αποδέχτηκε με μεγάλο ενθουσιασμό. Αυτή η πρόταση γρήγορα εξελίχθηκε σε ένα φεστιβάλ, το οποίο με κύρια θεματική τους γρίφους (εκθέσεις, εργαστήρια) θα κάλυπτε και





πολλούς τομείς των θετικών επιστημών μέσα από διαδραστικά πειράματα, δρώμενα, εργαστήρια, και παράλληλες δραστηριότητες, που θα αναδείκνυν τη σχέση Τέχνης και Επιστήμης.

Έτσι, το 2021 προέκυψε το 1ο Φεστιβάλ Γρίφων Καστελλορίζου/Παιγνίδια Επιστήμης με την αφιλοκερδή συνδρομή και παρουσία ενός μεγάλου αριθμού καταξιωμένων ακαδημαϊκών δασκάλων, νέων ερευνητών, εκπαιδευτικών και καλλιτεχνών. Έκτοτε, το φεστιβάλ γιγαντώνει με αποτέλεσμα το 2024 να καθιερωθεί ως θεσμός και να αποδείξει πως ένα μικρό ακριτικό νησί μπορεί να δημιουργεί και να εξάγει τον δικό του πολιτισμό.

Φέτος θα διεξαχθεί στην Ξάνθη. Γιατί επιλέξατε τη συγκεκριμένη περιοχή και τι δράσεις θα υπάρχουν;

Ε.Γ: Το 2022 το φεστιβάλ πήγε Πάτρα και Αθήνα. Μας εντυπωσίασε όμως το γεγονός ότι στις δύο τελευταίες διοργανώσεις του 2023 & 2024 υπήρξε αθρόα συμμετοχή μαθητών/τριών, εκπαιδευτικών, γονέων και επισκεπτών από όμορα νησιά. Αυτό μας οδήγησε στην απόφαση, διατηρώντας τον ακριτικό του χαρακτήρα, να επισκεφθούμε και άλλες απομακρυσμένες περιοχές. Καλύτερη επιλογή δεν θα μπορούσε να είναι από αυτήν της Ξάνθης, μια πόλη με πλούσια παράδοση και μακρά εμπειρία στη διοργάνωση πολιτιστικών εκδηλώσεων.

Ένας εξίσου δυναμικός παράγοντας υπήρξε το γεγονός ότι, το Ερευνητικό Κέντρο Αθηνά, με έδρα την Αθήνα και παρουσία στην πόλη της Ξάνθης δέχτηκε με ενθουσιασμό να είναι ο κύριος συνδιοργανωτής και υποστηρικτής του φεστιβάλ. Να σημειώσουμε πως συνεργάτες του Αθηνά συμμετέχουν διαχρονικά στις διοργανώσεις του ΦΓ με αξιόλογες παρουσιάσεις και ενδιαφέροντα εργαστήρια.

Το Φεστιβάλ Γρίφων Ξάνθης θα διατηρήσει τον ίδιο στόχο του: τη διάχυση της νέας γνώσης και τη διαφορετική της προσέγγιση μέσα από πληθώρα πρωτότυπων και καινοτόμων επιστημονικών δρώμενων, εκπαιδευτικών προγραμμάτων, διαγωνισμών γρίφων και εκθέσεων. Επίσης, θα έχει την ίδια δομή με το Φεστιβάλ του Καστελλορίζου, με διευρυμένο όμως αριθμό δρώμενων, συμμετοχών και κυρίως διεθνώς διακεκριμένων ομιλητών. Ενδεικτικά να αναφέρουμε ονόματα όπως οι καθηγητές Σταμάτης Κριμιζής, Νεκτάριος Ταβερναράκης, Γιάννης Ιωαννίδης, Γιάννης Εμίρης.

Ποιοι μπορούν να συμμετέχουν και με ποιον τρόπο;

Ε.Γ: Το τριήμερο αυτό πανηγύρι της επιστήμης είναι ανοιχτό για καθέναν που ενδιαφέρεται να δει, να μάθει, να απολαύσει, να δημιουργήσει και να κατανοήσει την επιστήμη με τρόπο διαφορετικό, απλό και απολαυστικό. Είτε παρακολουθώντας τις πρωινές δράσεις (για οργανωμένες επισκέψεις σχολείων, παιδιών,



Εσείς πώς αποφασίζετε να ασχοληθείτε με τους γρίφους;

Π.Χ: Ήμουν τυχερός που από μικρός είχα πολλές παραστάσεις από ταξίδια και παιχνίδια που δοκίμαζα. Μετά, όταν ήθελα παιχνίδια που οι γονείς μου δεν μου αγόραζαν, τότε τα έφτιαχνα μόνος μου (όσο μπορούσα βέβαια!). Και μπορεί να μιλάμε για παιχνίδια, αλλά και μόνο η πράξη δημιουργίας μπορεί να βοηθήσει αφάνταστα και να μας εμπνεύσει απίστευτα. Και μετά, αντί για παιχνίδια, μπορούμε να εφαρμόσουμε

την ίδια τεχνική για την ανακάλυψη νέων ιδεών σε επιστημονική έρευνα και σε άλλα πολλά.

οικογενειών, κ.λπ.) είτε τις απογευματινές ομιλίες και καλλιτεχνικά δρώμενα, που απευθύνονται σε μεγαλύτερες ηλικίες, φοιτητές, εκπαιδευτικούς και ευρύ κοινό.

Πώς φτιάχνεται ένας γρίφος;

Π.Χ: Πρώτα γεννιέται η ιδέα. Έπειτα, ένα πρωτότυπο μπορεί να φτιαχτεί από διαφορετικά υλικά, ή έναν συνδυασμό τους. Η ουσία πάντως είναι ο κάθε γρίφος να στηρίζεται σε αυστηρούς θεωρητικούς και πρακτικούς κανόνες ώστε να υπάρξει ένας (πολύ σημαντικός) έλεγχος ποιότητας. Και φυσικά, αν ο γρίφος-πρωτότυπο αρέσει σε πολύ κόσμο, τότε είναι ένα καλό σημάδι για να ξεκινήσει μια μικρή ή μεγάλη παραγωγή.

Γιατί μας αρέσουν οι γρίφοι;

Π.Χ: Οι γρίφοι είναι παιχνίδια, με τη διαφορά πως μέσα σε αυτά τα παιχνίδια κρύβονται επιμελώς όλες οι επιστήμες. Για αυτόν ακριβώς το λόγο, μια από τις διαλέξεις μου ονομάζεται «Δούρειος Γρίφος». Επιπρόσθετα, υπάρχει τεράστια ποικιλία γρίφων με ιδιοφυείς και εντυπωσιακούς μηχανισμούς, έτσι ώστε πάντα να μπορούμε να βρούμε έναν κατάλληλο γρίφο, που θα είναι αρεστός ακόμα και στον πιο αδιάλλακτο άνθρωπο.

Ποια τα θετικά των γρίφων στη ζωή μας και την υγεία μας γενικότερα;

Π.Χ: Λόγω της φύσης του, κάθε γρίφος σχετίζεται με τη λογική ή με κάποια επιστημονική θεωρία. Έτσι, με τρόπο διασκεδαστικό, ελκυστικό, κατανοητό και αποτελεσματικό, μπορούμε να διαδώσουμε τη γνώση με μεγάλη ευκολία. Ταυτόχρονα, οι γρίφοι μας εξοπλίζουν με νέες δεξιότητες, που είναι ικανές να μας βοηθήσουν σε πολλές περιπτώσεις στην πραγματική ζωή. Για παράδειγμα, όταν γίνουμε καλοί σε ταιριαστικούς γρίφους, ξέρουμε πώς να χωρέσουμε πολλά είδη διακοπών στο αυτοκίνητο μας. Όλα αυτά μας βοηθούν στο να ξεπερνάμε ευκολότερα πολλά προβλήματα, καλυτερεύοντας τη ζωή μας και την ψυχολογία μας.

Ποιος είναι ο πιο δύσκολος γρίφος που έχετε συναντήσει στη ζωή σας;

Π.Χ: Ο πιο δύσκολος και συνάμα ελκυστικός γρίφος που υπάρχει και που πάντα θα υπάρχει, είναι η γυναίκα. Και τη στιγμή που εμείς οι άντρες πιστεύουμε πως τον έχουμε λύσει, μεταμορφώνεται σε έναν νέο γρίφο! Δεν γνωρίζω αν υπάρχει λύση και πιστεύω πως δεν θα το μάθω ποτέ. Αλλά αυτός ο γρίφος αξίζει όλη την αγάπη μας!

Ε.Γ: Ο πιο δύσκολος γρίφος είναι η ίδια η ζωή και κυρίως το ότι πάντα θα μας βασανίζει η σκέψη αν κάθε επιλογή μας ήταν τελικά η σωστή...

To Say Yes ...to the Press, είναι Χορηγός Επικοινωνίας.



ΑΠΟ
14
ΑΠΡΙΛΙΟΥΕΩΣ
17
ΑΠΡΙΛΙΟΥΘΕΑΤΡΟ
ΣΤΑΘΜΟΣ
statthmostheatro.gr

Οι Απόντες: Ένα project προφορικής αφήγησης από τον Βασίλη Κατσικονούρη

"Οι Απόντες" του Βασίλη Κατσικονούρη είναι ένα project και μία σπουδή στην προφορικότητα και στην αφήγηση πριν αυτή γίνει λογοτεχνία. Ανιχνεύει αυτό το προ-λογοτεχνικό στάδιο, ως μία, ενεργή πάντα, μήτρα παραγωγής λογοτεχνίας.

Μία συλλογή από προφορικές αφηγήσεις ανθρώπων την ώρα που θυμούνται άλλους ανθρώπους, όπως τους θυμούνται, με λόγια που παράγονται εκείνη τη στιγμή. Αναφέρονται σε απόντες από θάνατο, χωρισμό, ξενιτιά, σε φίλους και πρόσωπα κάποτε αγαπημένα, που χάθηκαν στον χρόνο.

Οι αφηγητές, όχι ηθοποιοί, καθημερινοί άνθρωποι της διπλανής πόρτας, καλούνται να παρουσιάσουν ενώπιον κοινού ό,τι και όπως το θυμούνται, κάθε βράδυ η ίδια ιστορία με τα λόγια εκείνης της στιγμής, αδιαμεσολάβητα και απροβάριστα, χωρίς να υπάρχει μία λέξη γραπτή. Ως ραψωδοί του έπους της καθημερινότητας. Και ως συνοδεία λύρας, μια διακριτική υποστήριξη από κάποια θεατρικά στοιχεία. Η πρόσληψη αυτής της δράσης μπορεί να είναι ένα μοναδικό συμβάν-βίωμα, όπου τα όρια μεταξύ πομπού και δέκτη γίνονται δυσδιάκριτα... Κάθαρση για τους αφηγητές και μέθεξη για τους θεατές - ακροατές, ενίοτε και αντίστροφα.

Όσοι από τους δεύτερους επιθυμούν, είναι ευπρόσδεκτοι να αφηγηθούν και τις δικές τους ιστορίες για τους δικούς τους Απόντες.

Παραστάσεις: Μεγάλη Εβδομάδα, από 14 Απριλίου έως και 17 Απριλίου στις 20:00

Εισιτήριο: 10 ευρώ

Προπώληση: <https://www.more.com/gr-el/tickets/theater/oi-apontes-1>

Θέατρο Σταθμός, Βίκτωρος Ουγκώ 55, Μεταξουργείο Αθήνα (πλησίον του METPO ΜΕΤΑΞΟΥΡΓΕΙΟ), τηλ. 210 52 30 267

Η Θρυλική μπάντα The Cassandra Complex για μία εκρηκτική συναυλία στην Αθήνα



Η Θρυλική μπάντα The Cassandra Complex, πρωτοπόρος της darkwave και industrial rock σκηνής, έρχεται στην Αθήνα για μία εκρηκτική συναυλία την Κυριακή 23 Μαρτίου 2025, στο AUX Club. Μαζί τους, ο εξαιρετικός Sjöblom (The Exploding Boy) για μία εμφάνιση, που θα προσθέσει ακόμα περισσότερο συναίσθημα.

Ετοιμαστείτε για μια καθηλωτική συναυλιακή εμπειρία που θα σας ταξιδέψει στις σκοτεινές, αλλά μαγικές πτυχές της μουσικής των Cassandra Complex και του Sjöblom.

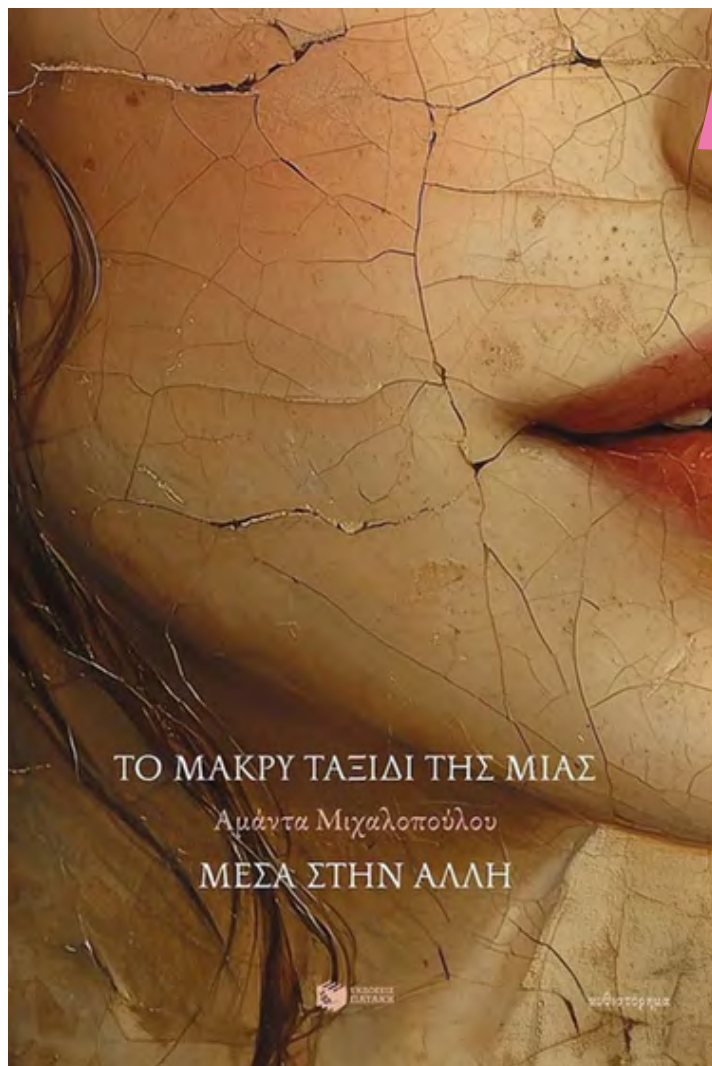
Οι The Cassandra Complex δημιουργήθηκαν το 1984 στο Leeds της Αγγλίας από τους Rodney Orpheus, Paul Dillon και Andy Booth. Με τη μουσική τους να ισορροπεί ανάμεσα στο post-punk, darkwave και industrial, κατάφεραν να κερδίσουν τη φήμη ως μία από τις πιο επιδραστικές μπάντες της εποχής τους. Ο συνδυασμός των μελωδικών synths, δυναμικών κιθάρων και του έντονου λυρισμού τους έχει εμπνεύσει γενιές μουσικών και φανατικούς οπαδούς σε όλο τον κόσμο.

Με πάνω από τρεις δεκαετίες καριέρας, οι Cassandra Complex έχουν εμφανιστεί σε μεγάλα φεστιβάλ, όπως το Wave-Gotik-Treffen, και έχουν κερδίσει τη φήμη μιας μπάντας που συνδυάζει εντυπωσιακές ζωντανές εμφανίσεις με έναν βαθύ, ουσιαστικό ήχο.

The Cassandra Complex (UK)
Special guest: SJÖBLOM (Σουηδία)

Κυριακή 23 Μαρτίου 2025
AUX Club, Αγίου Όρους 15, Βοτανικός

Εισιτήρια προπωλούνται μέσω του more.com και του δικτύου καταστημάτων του: Nova, Public, MediaMarkt, βενζινάδικα Shell, BP, EKO, Metro, My Market.



Το μακρύ ταξίδι της μιας μέσα στην άλλη

Μια απελπισμένη γυναίκα στην εμμηνόπαυση αρχίζει να βλέπει παράξενα όνειρα —με Παναγίες, τίγρεις, αγελάδες, τη Ρόζα Λούξεμπουργκ, τη Μέριλιν Μονρόε, τη μητέρα του Μπενίτο Μουσσολίνι—, όνειρα από τα οποία ξυπνάει κάθε βράδυ στις 4:30 ακριβώς. Για να ερμηνεύσει τη νυχτερινή ζωή της, επιδιώκει συναντήσεις με τις γυναίκες της οικογένειας: την κόρη, την αδερφή και τη μητέρα της. Κι ενώ οι συζητήσεις αρχίζουν να ξεμπλέκουν το κουβάρι της κοινής τους ζωής, τα όνειρα ξαφνικά σταματούν.

Στρέφεται τότε σε άλλες γυναίκες, από τη μητέρα της Ελένης Τοπαλούδη ως μια δεκάχρονη Αφγανή που αποχωρίστηκε ξαφνικά τη μαμά της. Κι αρχίζουν να παρελαύνουν στρατιές γυναικών που γεννούν, υιοθετούν, φροντίζουν ή αρνούνται να φροντίσουν. Καθώς οι εξομολογήσεις τους συσσωρεύονται και διανθίζονται από τεστ γνώσεων, επιτραπέζια παιχνίδια, παραμύθια, μαθήματα ετυμολογίας, θρησκευτικών και ζωολογίας, οι εμπειρίες τους εγκιβωτίζονται η μια μέσα στην άλλη, όπως τα μωρά στις κοιλιές των μαμάδων τους.

Το παιδί και ο Άγγελος

ΑΛΕΞΗΣ ΣΤΑΜΑΤΗΣ

ΤΟ ΠΑΙΔΙ
ΚΑΙ
Ο ΑΓΓΕΛΟΣ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΦ

μυθιστόρημα



Ένα απομονωμένο χωριό, όπου τίποτα δεν αλλάζει. Οι άνθρωποι ζουν όπως έζησαν οι γονείς τους, όπως θα ζήσουν τα παιδιά τους. Ή έτσι νομίζουν. Μέχρι που εμφανίζονται δύο ξένοι: ένας άντρας που προσφέρει τα πάντα χωρίς να ζητά αντάλλαγμα και ένα παιδί που δεν μιλά.

Ποιοι είναι; Τι θέλουν; Τι είναι ο Άγγελος; Ευεργέτης ή εισβολέας; Γιατί το παιδί μοιάζει να κουβαλά ένα μυστικό που κανείς δεν μπορεί να εξηγήσει;

Στην αρχή, τους παρατηρούν. Μετά, τους αμφισβητούν. Και ύστερα, η καχυποψία μετατρέπεται σε φόβο. Το χωριό αρχίζει να καταρρέει - όχι μόνο τα σπίτια και οι δρόμοι του, αλλά και οι βεβαιότητες που το κρατούσαν όρθιο.

Γιατί κάποιες αφίξεις δεν φέρνουν απλώς νέα πρόσωπα. Φέρνουν πράξεις επικίνδυνες και ερωτήματα που κανείς δεν θέλει να απαντήσει. Όταν η αλλαγή χτυπήσει την πόρτα, θα είναι πλέον αργά. Τι είναι αυτό που φοβόμαστε περισσότερο;

Το άγνωστο ή αυτά που αποκαλύπτει για εμάς;

quote of the day

**ONE IS LOVED BECAUSE ONE IS LOVED.
NO REASON IS NEEDED FOR LOVING**
Paulo Coelho

Γιορτάζουν!

22/3
Δρόσος,
Δρόσω

21 Μαρτίου

- › International Day for the Elimination of Racial Discrimination
- › Διεθνής Ημέρα της Γης
- › World Down Syndrome Day
- › National Flower Day
- › National Fragrance Day
- › World Poetry Day
- › National French Bread Day
- › National Single Parent Day
- › National Teenager Day

22 Μαρτίου

- › International Goof-off Day
- › Bavarian Crepes Day
- › International Seal Day
- › Talk Like William Shakespeare Day
- › World Water Day

23 Μαρτίου

- › World Meteorological Day
- › National Chip and Dip Day
- › Cuddly Kitten Day
- › Atheist Day
- › National Puppy Day
- › National Chia Day

tip of the day

**Peace and justice
are two sides of
the same coin.**

Dwight D. Eisenhower