

Φρέσκια Εμφάνιση - Ίδια Ανώτερη Ποιότητα

# ΚΑΘΑΡΟ ΣΑΝ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ



Ανέγγιχτο  
Ελαφρύ  
Ισορροπημένο

*Κατευθείαν από την πηγή μας*

**Πηγή:** Κεφαλόβρυσο, Πευκόφυτο Καστοριάς,  
Όρος Γράμμος 1100μ.

arrena.gr   arrena.water





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



*Rose pink lips*

Nothing is more flattering than a gently flushed smile. We recommend Shiseido's Lacquer Rouge Lipstick in Ophelia (£23.50), which combines moisturising qualities with long-lasting colour or L'Oréal Paris Lip Gloss in #22, which turns from a shimmering gloss in the tube to a fairy-tale pink on the lips.

This is available only on 26694. At Price of Rose gold necklace £2500. Chopra & Co. 01753 55111. gold and pave diamond £2380. Boutique

*A radiant glow*

According to Dr Frances Protona Jones, certain cosmetic treatments deliver a morale boost that affect of the aesthetic enhancement; for example, red-light therapy not only improves the quality of the skin but can increase levels of serotonin. For a pioneering at-home device, we recommend Neutrogena's LED-powered Light Therapy Acne Mask (£59.99). Meanwhile, a facial that relieves your signature treatment developed by Vaidhaly Patel (who combines unique massage techniques with organic essential oils), will also provide a lift to the spirits.

**ΠΙΝΩ ΚΑΦΕ ΜΕ ΤΟΝ ΝΕΟΤΕΡΟ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ: ΤΟ ΝΕΟ TREND ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ**

Good morning  
SayYessers!



**Φτιάξε καφέ  
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser** και καλό μήνα!!!

Αν μπορούσα να γυρίσω τον χρόνο πίσω και να σταθώ απέναντι στον νεότερο εαυτό μου, δεν θα του φώναζα. Δεν θα τον μάλωνα για τις λάθος επιλογές, ούτε θα του κούναγα το δάχτυλο γι' αυτά που δεν τόλμησε. Όχι. Θα καθόμουν δίπλα του, ήσυχα, με έναν καφέ στο χέρι, και θα του έλεγα:

“Μην προσπαθείς να προλάβεις τη ζωή. Δεν είναι διαγωνισμός, είναι διαδρομή. Και έχει ανηφόρες. Και στάσεις. Και θέα.”

Θα του έλεγα να μην χάνει τον ύπνο του για ανθρώπους που δεν του κρατούν το χέρι όταν το έχει ανάγκη. Να μη σκορπάει τον χρόνο του για να αποδείξει ότι αξίζει. Αξίζει. Και δεν χρειάζεται καμία απόδειξη γι' αυτό.

Θα του ψιθύριζα να μην τρέμει τα λάθη, γιατί εκεί κρύβεται η αλήθεια. Κάθε πτώση είναι μάθημα, κάθε ήττα κομμάτι του παζλ που λέγεται “εγώ”. Να μη φοβάται την αβεβαιότητα. Να την κοιτάζει στα μάτια και να λέει “πάμε, θα σε μάθω κι εσένα”.

Θα του έλεγα να κρατήσει τους ανθρώπους που τον κάνουν να γελάει – αυτούς που ησυχάζουν την ψυχή του χωρίς να προσπαθούν.

Και στο τέλος, θα τον κοίταζα στα μάτια και θα του έλεγα:

“Όλα όσα νομίζεις πως σε καθυστερούν, σε διαμορφώνουν. Ό,τι δεν καταλαβαίνεις τώρα, μια μέρα θα το ευγνωμονείς.”

Κι ύστερα θα χαμογελούσα. Γιατί, όπως και να 'χει, τα καλύτερα δεν τα ξέρει κανείς εκ των προτέρων. Ζούνε μόνο προς τα εμπρός.

**Tip of the Day:** Μην αναρωτιέσαι “αν είχα κάνει αλλιώς”. Αναρωτήσου: “Τώρα τι μπορώ να κάνω καλύτερα για μένα;” Εκεί αλλάζει η ιστορία σου.

“Δεν είμαι αυτό που μου συνέβη. Είμαι αυτό που επιλέγω να γίνω.”  
– Carl Jung

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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



# Πίνω καφέ με τον νεότερο εαυτό μου: Το νέο trend αυτοφροντίδας



Η άσκηση αυτοφροντίδας που κερδίζει συνεχώς έδαφος συνδυάζει τη συγγραφή με τον διαλογισμό και αποτελεί έναν απλό, αλλά ισχυρό τρόπο για να ανακαλύψουμε και να κατανοήσουμε καλύτερα τον εαυτό μας. Ονομάζεται «πίνω καφέ με τον νεότερο εαυτό μου» και δεν απαιτεί να πιούμε πραγματικά καφέ. Αντιθέτως, αποτελεί μια μορφή εσωτερικής συνάντησης με το παρελθόν μας, η οποία μπορεί να μας προσφέρει ψυχική ανακούφιση και ενίσχυση της αυτοσυναίσθησης.

Αυτή η άσκηση μπορεί να συμβάλει στην ενίσχυση της ψυχικής μας υγείας, βοηθώντας μας να βρούμε τις απαντήσεις που αναζητάμε, να καλλιεργήσουμε την αυτοσυμπόνια και να ανακουφίσουμε τους φόβους και τον πόνο μας. Μέσα από τη διαδικασία αυτή, καταφέρνουμε να συνδεθούμε με τον εαυτό μας και να τον κατανοήσουμε καλύτερα. Η αρχική ιδέα προήλθε από το ποίημα της Τζένα Σισίλια, το οποίο περιλαμβάνεται στο βιβλίο της "Deep in My Feels".

Παρόλο που η ιδέα έχει γίνει εξαιρετικά δημοφιλής στα social media, συχνά συνδυάζεται με μια φωτογραφία που συνοδεύεται από ποιητικό ή πεζό κείμενο. Ωστόσο, η ουσία αυτής της άσκησης είναι να φανταστούμε μια συνάντηση με τον νεότερο εαυτό μας και να εξετάσουμε πώς θα εξελισσόταν η συζήτηση μεταξύ μας. Η διαδικασία

αυτή περιλαμβάνει και οπτικοποίηση: φανταζόμαστε ότι συναντούμε τον νεότερο εαυτό μας και αποφασίζουμε πώς θα κινηθεί η συζήτηση. Ποιος θα οδηγήσει τη συζήτηση; Ποιες συμβουλές ή παρηγοριά θα του προσφέρουμε; Αν θα το καταγράψουμε ή θα γράψουμε ένα ποίημα για αυτή την εμπειρία, είναι επίσης επιλογές που εξαρτώνται από εμάς.

Η τάση αυτή έχει προκύψει από την ανθρώπινη ανάγκη να κοιτάξουμε πίσω στο παρελθόν μας και να αναλογιστούμε τις επιλογές και τις πράξεις μας. Συχνά αναρωτιόμαστε τι θα λέγαμε στον εαυτό μας αν μπορούσαμε να επιστρέψουμε στο παρελθόν και να διορθώσουμε τα λάθη μας. Μέσω αυτής της άσκησης, προσφέρουμε στον παλιό μας εαυτό την ενσυναίσθηση και την κατανόηση που ίσως δεν είχαμε όταν ζούσαμε τα γεγονότα.

Η άσκηση αυτή μειώνει την αυστηρή αυτοκριτική και ενισχύει την αυτοεκτίμηση, ενώ μπορεί να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε καλύτερα τα μοτίβα συμπεριφοράς και τα συναισθήματά μας. Όταν είμαστε ευγενικοί και υποστηρικτικοί με τον εαυτό μας, καταφέρνουμε να κάνουμε ένα βήμα προς την αυτο-συγχώρηση και την προσωπική ανάπτυξη.



## **Αν έπινες καφέ με τον νεότερο σου εαυτό, τι θα του έλεγες;**

### **1. Μη βιάζεσαι να καταλάβεις τα πάντα.**

Θα έρθουν όλα όταν είσαι έτοιμος. Όχι όταν εσύ θες – όταν είναι η ώρα τους.

### **2. Δεν χρειάζεται να τους εντυπωσιάσεις όλους.**

Αυτοί που θα σε αγαπήσουν αληθινά, δεν χρειάζονται εντυπωσιασμό. Μόνο την αλήθεια σου.

### **3. Μη φοβάσαι να πεις “δεν ξέρω”.**

Το να παραδέχεσαι ότι δεν έχεις όλες τις απαντήσεις είναι πιο σοφό από το να προσποιείσαι ότι τις έχεις.

### **4. Να είσαι ευγενικός με τον εαυτό σου.**

Όπως θα ήσουν με μια φίλη σου. Όπως θα ήσουν με ένα παιδί. Εσύ είσαι το σπίτι σου.

### **5. Αυτοί που φεύγουν, ίσως σου κάνουν χάρη.**

Μη κυνηγάς ανθρώπους που δεν ξέρουν να μείνουν. Όταν φύγουν, άνοιξε παράθυρα. Θα μπει αέρας.

### **6. Ζήσε κι ας μην είσαι έτοιμος.**

Η τέλεια στιγμή δεν έρχεται ποτέ. Η ζωή ξεκινάει όταν πεις “τώρα”.

### **7. Ό,τι κι αν συμβαίνει: δεν είσαι μόνος σου.**

Ακόμα κι αν το ξεχνάς κάποιες μέρες, υπάρχουν άνθρωποι που σε αγαπούν απλά επειδή είσαι εσύ.

### **8. Μην ξεχνάς να κοιτάς ψηλά.**

Ο ήλιος, το φεγγάρι, ο ουρανός – ήταν εκεί και θα είναι πάντα. Για να σου θυμίζουν: είσαι ακόμα εδώ. Και τα καλύτερα, δεν τα έζησες ακόμα.

Εσύ τι θα έλεγες στον νεότερο σου εαυτό;





## Ανακαλύψτε τη νέα ΦΙΞ Άνευ Σαγκουίνι: Μία φυσικά δροσιστική γεύση για κάθε στιγμή!

Η ΦΙΞ Άνευ, η μπίρα χωρίς αλκοόλ που ξεχωρίζει για τη γεύση και τις λίγες θερμίδες, μας παρουσιάζει τη νέα της πρόταση: ΦΙΞ Άνευ Σαγκουίνι! Μια φυσικά δροσιστική επιλογή, γεμάτη φρεσκάδα και αρωματική ένταση, ιδανική για κάθε στιγμή της ημέρας.

Η νέα γεύση συνδυάζει μοναδικά την αναζωογονητική γεύση του σαγκουίνι με τη διακριτική πικράδα της μπίρας, δημιουργώντας έναν ισορροπημένο και ευκολόπιστο συνδυασμό, χωρίς αλκοόλ. Είτε σε μία απογευματινή βόλτα, είτε σε μια χαλαρή συνάντηση με φίλους, η ΦΙΞ Άνευ Σαγκουίνι προσφέρει μία απολαυστική εναλλακτική επιλογή για όσους ακολουθούν έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

Η νέα προσθήκη έρχεται να συμπληρώσει ιδανικά την υπάρχουσα σειρά, που περιλαμβάνει την κλασική ΦΙΞ Άνευ και τη ΦΙΞ Άνευ Λεμόνι, προσφέροντας πλέον τρεις ξεχωριστές επιλογές απόλαυσης.

Φυσικά δροσιστική. Φυσικά Άνευ.

Ανακαλύψτε τη ΦΙΞ Άνευ Σαγκουίνι και δώστε γεύση στην κάθε σας στιγμή — χωρίς αλκοόλ, αλλά με όλη την απόλαυση!



## Press Room

### Η Παγκόσμια Πρέσβειρα της Swarovski, Ariana Grande, λάμπει στην ταινία μικρού μήκους Brighter Days Ahead



Η Swarovski υποστηρίζει με υπερηφάνεια την Παγκόσμια Πρέσβειρα του brand και υποψήφια για Όσκαρ, Ariana Grande, στη νέα της δημιουργική προσπάθεια που συνδυάζει την τέχνη του κινηματογράφου με τη μουσική και το στίλ. Στην ταινία μικρού μήκους Brighter Days Ahead, η Ariana υπογράφει τόσο τη σκηνοθεσία όσο και το σενάριο, σε συνεργασία με τον μακροχρόνιο συνεργάτη της, σκηνοθέτη Christian Breslauer.

Η ταινία συνοδεύει την κυκλοφορία του Eternal Sunshine Deluxe: Brighter Days Ahead, και εξερευνά με ευαισθησία τα θέματα της απώλειας, της ανθεκτικότητας και της προσωπικής αναγέννησης. Με έντονη κινηματογραφική αισθητική και συναισθηματικό βάθος, η Ariana μεταφέρει το κοινό της σε έναν κόσμο εσωτερικών μεταμορφώσεων και ελπίδας.

Καθ' όλη τη διάρκεια της ταινίας, η Ariana εμφανίζεται λαμπερή, φορώντας κοσμήματα Swarovski από τις συλλογές Idyllia, Matrix και Sublima, αλλά και από τη συλλογή Ariana Grande x Swarovski Capsule, την οποία έχει συνδημιουργήσει η ίδια, φέρνοντας στο φως τη δική της αισθητική υπογραφή.

Η Brighter Days Ahead αποτελεί έναν φόρο τιμής στην προσωπική εξέλιξη και μια γιορτή της θηλυκότητας, του στίλ και της δημιουργικής έκφρασης. Για τη Swarovski, η συνεργασία αυτή ενδυναμώνει τη σύνδεση του brand με τη σύγχρονη τέχνη, τη μουσική και την αυθεντική αυτοέκφραση.

Μπορείς να δεις το βίντεο [εδώ](#).

# Gen Z και σεξουαλικότητα: Μια γενιά που αλλάζει στάση απέναντι στο περιστασιακό σεξ



Πρόσφατη έρευνα της ψηφιακής έκδοσης των "The Times", μιας από τις παλαιότερες εφημερίδες του Ηνωμένου Βασιλείου, εξετάζει τις απόψεις των ατόμων ηλικίας 18 έως 27 ετών σε ζητήματα που αφορούν στις ερωτικές σχέσεις και στα κοινωνικά θέματα.

Σύμφωνα με τη μελέτη, που βασίστηκε σε δείγμα άνω των 1.000 ατόμων, το 33% κρίνει ότι ο γάμος είναι απαραίτητος πριν από την απόκτηση παιδιών, ενώ μόνο το 20% τον θεωρεί ασήμαντο. Αυτό το ποσοστό έχει μειωθεί σημαντικά σε σχέση με τις αρχές του 2000, όταν το 39% των νέων αμφισβητούσε τη σημασία του θεσμού.

Επιπλέον, οι στάσεις απέναντι στο περιστασιακό σεξ έχουν αλλάξει. Το 2004, το 78% των Millennials ανέφερε ότι οι φίλοι τους είχαν συχνά εφήμερες σχέσεις, ενώ σήμερα το αντίστοιχο ποσοστό στη Gen Z έχει πέσει στο 23%. Παράλληλα, μόνο το 16% των νέων αυτής της γενιάς δηλώνει ότι κάνει σεξ χωρίς προφυλάξεις εκτός μακροχρόνιας σχέσης, σε αντίθεση με το 52% των Millennials.

Η χρήση πορνογραφικού υλικού φαίνεται επίσης να μειώνεται. Το 40% των ερωτηθέντων της Gen Z πιστεύει ότι οι φίλοι τους το παρακολουθούν τακτικά, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό στους Millennials πριν από δύο δεκαετίες ανέρχόταν στο 58%.

## Gen Z: Προδουετικοί, αλλά επιφυλακτικοί απέναντι στο σεξ

Παρότι οι νέοι της Gen Z εμφανίζονται πιο επιφυλακτικοί απέναντι στο σεξ, η στάση τους απέναντι στα κοινωνικά ζητήματα είναι σαφώς πιο προδουετική. Το 56% υποστηρίζει ότι οι τρανς γυναίκες πρέπει να έχουν πρόσβαση στις γυναικείες τουαλέτες, ενώ το 47% συμφωνεί με την παρουσία τους σε γυναικείες πτέρυγες νοσοκομείων. Επιπλέον, το 60% τάσσεται υπέρ της δυνατότητας των μαθητών να επιλέγουν το όνομα, τις αντωνυμίες και την ενδυμασία τους σύμφωνα με το φύλο που αυτοπροσδιορίζονται.

Αναφορικά με την εθνική ταυτότητα, το 48% της Gen Z θεωρεί τη Βρετανία ρατσιστική χώρα, ενώ μόνο το 41% δηλώνει υπερήφανο για την εθνικότητά του. Εντυπωσιακό είναι το γεγονός ότι μόλις το 11% θα πολέμουσε για τη χώρα του, με το 41% να απορρίπτει κατηγορηματικά ένα τέτοιο ενδεχόμενο.

Η έρευνα σκιαγραφεί μια γενιά που επαναπροσδιορίζει τις αξίες της, υιοθετεί μια πιο συντηρητική στάση στις ερωτικές σχέσεις, αλλά ταυτόχρονα υπερασπίζεται με σθένος κοινωνικά και πολιτικά δικαιώματα.



## NIVEA SUN - Παιδιά SUN κι εσένα: Ένα εκπαιδευτικό ταξίδι στην αντηλιακή προστασία!

Το NIVEA SUN, σε συνεργασία με το ART HUB Athens και την ανθρωπιστική οργάνωση Humanity Greece, ξεκινά μια ξεχωριστή δράση σε σχολεία της Αττικής, προσφέροντας στα παιδιά μια διαδραστική εμπειρία γύρω από την αντηλιακή προστασία μέσα από τη δύναμη της τέχνης και του παιχνιδιού.

Από τον Μάρτιο έως τον Μάιο του 2025, το NIVEA SUN θα επισκέπτεται επιλεγμένα σχολεία, προτείνοντας έναν πρωτότυπο τρόπο εκπαίδευσης που συνδυάζει τη δημιουργικότητα, τη συμμετοχή και τη γνώση. Παιδιά δημοτικού θα συμμετέχουν σε βιωματικά εργαστήρια, δραστηριότητες και παιχνίδια, μαθαίνοντας πώς να προστατεύουν τον εαυτό τους από την ηλιακή ακτινοβολία, όχι μόνο το καλοκαίρι, αλλά καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.

Η δράση κορυφώνεται τον Μάιο με ένα ειδικό workshop στον χώρο του ART HUB Athens, όπου παιδιά από ευάλωτες κοινωνικές ομάδες θα έχουν την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε μια μοναδική εμπειρία εκπαίδευσης, έκφρασης και δημιουργίας.

Το πρόγραμμα "Παιδιά SUN κι Εσένα" δεν είναι απλώς μια ενημερωτική καμπάνια. Είναι μια ουσιαστική πρωτοβουλία που ενισχύει τη γνώση, τη φροντίδα και τη συνείδηση για την πρόληψη από μικρή ηλικία. Μέσα από αυτή τη δράση, το NIVEA SUN επενδύει στη νέα γενιά, προάγοντας την υγεία της επιδερμίδας και τη χαρά του παιχνιδιού, πάντα με ασφάλεια κάτω από τον ήλιο.



## Απαλά Βήματα, Μεγάλες Περιπέτειες: Η νέα Barefoot συλλογή από τη GIOSEPPO KIDS

Η Gioseppo Kids παρουσιάζει μια νέα capsule συλλογή που επαναπροσδιορίζει την άνεση, το στυλ και τη φροντίδα – γιατί τα παιδικά ποδαράκια αξίζουν μόνο το καλύτερο.

Με πυξίδα τη δέσμευση του brand για υγιή ανάπτυξη και φυσική κίνηση, η νέα Barefoot συλλογή για τη σεζόν Άνοιξη/Καλοκαίρι 2025 έχει σχεδιαστεί για να προσφέρει στα παιδιά την ελευθερία να εξερευνούν, να παίζουν και να μεγαλώνουν, βήμα το βήμα.

Κατασκευασμένα από μαλακό, υψηλής ποιότητας δέρμα σε διαχρονικές φυσικές αποχρώσεις, τα νέα σχέδια δεν είναι απλώς παπούτσια—είναι καθημερινά essentials που προστατεύουν, υποστηρίζουν και σέβονται την ανατομία των αναπτυσσόμενων ποδιών. Με εύκαμπτες, εξαιρετικά λεπτές σόλες και κατασκευή zero drop, κάθε ζευγάρι μιμείται τη φυσική κίνηση του ξυπόλητου περπατήματος, ενθαρρύνοντας τη σωστή στάση σώματος, την ισορροπία και την ευλυγισία. Το φαρδύ μπροστινό μέρος προσφέρει ελευθερία στα δάχτυλα να κινηθούν, ενώ η απουσία σκληρών ενισχύσεων εξασφαλίζει απόλυτη άνεση από την πρώτη κιόλας μέρα.



Πέρα από το design, η Gioseppo Kids τηρεί τα υψηλότερα πρότυπα ποιότητας και ασφάλειας. Με πιστοποιήσεις από κορυφαίους οργανισμούς και έλεγχο σύμφωνα με τους αυστηρότερους ευρωπαϊκούς κανονισμούς, η Barefoot συλλογή αποτελεί σημείο αναφοράς στον χώρο των παιδικών υποδημάτων. Από τη σφραγίδα PODOLOGIC μέχρι το Eco Label και τις πιστοποιήσεις REACH, κάθε ζευγάρι είναι μια υπόσχεση απόδοσης και υπευθυνότητας.



# Πρωταπριλιά: Η ιστορία και οι παραδόσεις - Γιατί λέμε ψέματα



Κάθε χρόνο, σε πολλές χώρες, οι άνθρωποι γιορτάζουν την 1η Απριλίου ημέρα με αθώες φάρσες και ψευδείς ιστορίες, δημιουργώντας μια ευχάριστη ατμόσφαιρα γεμάτη γέλια και εκπλήξεις. Πρόκειται για μια παιγνιώδη συνήθεια που, αν και κοινή παγκοσμίως, έχει εξελιχθεί με διαφορετικούς τρόπους σε κάθε πολιτισμό.

Η προέλευση του εθίμου είναι αβέβαιη και υπάρχουν αρκετές θεωρίες για το πώς ξεκίνησε. Μια από τις πιο επικρατούσες εκδοχές αναφέρει ότι το έθιμο έχει τις ρίζες του στους αρχαίους Κέλτες της Δύσης.

Οι Κέλτες γιόρταζαν την Πρωταπριλιά, επειδή η άνοιξη έφερνε καλύτερες καιρικές συνθήκες, ιδανικές για το ψάρεμα. Ωστόσο, συχνά γύριζαν με άδεια χέρια και διηγούνταν ιστορίες για τα ψάρια που δεν είχαν καταφέρει να πιάσουν, κάνοντάς το έτσι ένα παιχνίδι που περιλάμβανε και ψέματα.

Μια άλλη εκδοχή τοποθετεί την αρχή του εθίμου στον Μεσαίωνα, όταν οι Γάλλοι γιόρταζαν την Πρωτοχρονιά την 1η Απριλίου, λόγω του Πάσχα. Το 1560 ή 1564 λέγεται ότι ο βασιλιάς Κάρολος Θ' της Γαλλίας μετέφερε την αρχή του έτους στην 1η Ιανουαρίου, προκαλώντας σύγχυση στο λαό.

Εκείνοι που ακολούθησαν την αλλαγή ημερολογίου άρχισαν να πειράζουν τους άλλους, που συνέχιζαν να γιορτάζουν την παλιά Πρωτοχρονιά, λέγοντας ψέματα, ή δίνοντάς τους ψεύτικα δώρα.

Η παράδοση μεταδόθηκε σε όλο τον κόσμο, κυρίως μέσω των μέσων ενημέρωσης, και ειδικά τον 20ο αιώνα, οι εφημερίδες και αργότερα τα ηλεκτρονικά μέσα ενημέρωσης άρχισαν να δημοσιεύουν επιτυχημένες φάρσες, εξαπατώντας τους αναγνώστες με διασκεδαστικές, αλλά και πειστικές, ειδήσεις.

Σήμερα, με την εξάπλωση του διαδικτύου, η Πρωταπριλιά έχει επεκταθεί ακόμη περισσότερο, με τις «hoaxes» (ψεύτικες ειδήσεις) να είναι οι πιο κοινές διαδικτυακές φάρσες.

Στην Ελλάδα, το έθιμο της Πρωταπριλιάς έχει και την ιδιαίτερη τοπική του διάσταση. Αν και το έθιμο εισήχθη από τις Σταυροφορίες, στη χώρα μας έχει αποκτήσει τη δική του πολιτισμική ταυτότητα. Οι άνθρωποι λένε ψέματα με σκοπό να ξεγελάσουν τους άλλους, ενώ σε πολλές περιοχές πιστεύεται ότι όποιος καταφέρει να ξεγελάσει κάποιον, θα έχει καλή τύχη για το υπόλοιπο της χρονιάς.

Αξιοσημείωτο είναι ότι όσοι σχετίζονται με τη γεωργία, θεωρούν ότι ο «θύτης»- αυτός δηλαδή που θα πει τα καλύτερα ψέματα- θα έχει καλή σοδειά, ενώ το βρόχινο νερό της Πρωταπριλιάς φημίζεται για τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Αντίθετα, το «θύμα» της φάρσας θεωρείται ότι θα έχει κακή τύχη για το υπόλοιπο της χρονιάς, και μάλιστα αν είναι παντρεμένο, θεωρείται ότι θα βιώσει χωρισμό ή απώλεια.

## Ο ΗΡΩΝ ανοίγει νέους δρόμους στην ταχεία φόρτιση αυτοκινήτων

Ο ΗΡΩΝ, κορυφαίος πάροχος ηλεκτρικής ενέργειας και πρωτοπόρος στην προώθηση της ηλεκτροκίνησης στην Ελλάδα, εγκαινιάζει μια νέα εποχή στην ταχεία φόρτιση ηλεκτρικών οχημάτων με την εγκατάσταση δύο ultra-fast ταχυφορτιστών DC ισχύος 300kW στα ΣΕΑ Σχηματαρίου, σε συνεργασία με τη «Νέα Οδός».

Οι σταθμοί λειτουργούν και στις δύο κατευθύνσεις του αυτοκινητοδρόμου Α.Θ.Ε., προσφέροντας στους οδηγούς ηλεκτροκίνητων οχημάτων τη δυνατότητα να φορτίσουν τα οχήματά τους γρήγορα, εύκολα και με απόλυτη αξιοπιστία. Οι ταχυφορτιστές είναι πλήρως αυτόνομοι (stand-alone), με δυνατότητα ταυτόχρονης φόρτισης δύο οχημάτων μέσω υποδοχής CCS2, εξασφαλίζοντας ελάχιστη ισχύ 150kW ανά έξοδο.

Η πρόσβαση στους σταθμούς γίνεται εύκολα μέσω της εφαρμογής ΗΡΩΝ Pulse, διαθέσιμη για Android και iOS, που παρέχει πλήρη λειτουργικότητα και έλεγχο της φόρτισης. Στρατηγικά τοποθετημένοι εκτός των πρατηρίων υγρών καυσίμων, οι φορτιστές εξασφαλίζουν άμεση εξυπηρέτηση και προσβασιμότητα για όλους τους χρήστες.

Όπως δήλωσε ο κ. Ιωάννης Μπάρλας, Διευθυντής Ενεργειακών Υπηρεσιών & Ηλεκτροκίνησης του ΗΡΩΝ: «Στόχος μας είναι να προσφέρουμε τεχνολογική υπεροχή και ουσιαστική υποστήριξη στη βιώσιμη κινητικότητα. Με αυτή την πρωτοβουλία, ενισχύουμε την υποδομή ηλεκτροκίνησης στην Ελλάδα και συμβάλλουμε ενεργά σε ένα πιο «πράσινο» μέλλον.»



## Η BOX NOW καλύπτει το ετήσιο κόστος θέρμανσης ενός σπιτιού από το «Χαμόγελο του Παιδιού»



**Στείλε δέμα και  
κάνε την αποστολή σου  
πράξη αγάπης.**

από 27/3 έως 27/5

Η BOX NOW, με σταθερή δέσμευση στην κοινωνική προσφορά, προχωρά σε μια συγκινητική πρωτοβουλία σε συνεργασία με τον οργανισμό «Το Χαμόγελο του Παιδιού», μετατρέποντας κάθε αποστολή δέματος σε μία πράξη αγάπης και ουσιαστικής βοήθειας.

Συγκεκριμένα, μέσα από την υπηρεσία «Στείλε Δέμα», ένα μέρος των εσόδων θα διατεθεί για την κάλυψη του ετήσιου κόστους θέρμανσης ενός από τα σπίτια του οργανισμού, προσφέροντας στα παιδιά που φιλοξενούνται ένα ζεστό και ασφαλές περιβάλλον – κυριολεκτικά και μεταφορικά.

Η δράση αυτή δεν αποτελεί απλώς μία οικονομική ενίσχυση, αλλά ένα σύμβολο έμπρακτης αλληλεγγύης και ανθρώπινης σύνδεσης. Κάθε δέμα που αποστέλλεται μέσω της υπηρεσίας «Στείλε Δέμα» συμβάλλει

ενεργά στη βελτίωση της καθημερινότητας παιδιών που έχουν ανάγκη φροντίδας, προστασίας και στήριξης.

Η BOX NOW, επιλέγοντας να συνεργαστεί με έναν από τους πιο αξιόπιστους και δραστήριους φορείς για τα παιδιά στην Ελλάδα, ενισχύει την κοινωνική της ταυτότητα και προτρέπει όλους μας να κάνουμε τις μικρές μας πράξεις, μεγάλες για κάποιον άλλο.

Γιατί τελικά, το να στείλεις ένα δέμα, μπορεί να στείλει και λίγη παραπάνω ζεστασιά εκεί που χρειάζεται περισσότερο.



# Τι συμβαίνει όταν «σπάει» η πλάτη σου; Οι γιατροί εξηγούν το μυστήριο του back cracking



Για κάποιους, είναι ένας τρόπος να ξεφορτωθούν την ένταση της ημέρας, ενώ για άλλους είναι απλώς μια περίεργη ηχητική εμπειρία που δεν ξέρουν αν πρέπει να ανησυχούν. Αλλά τι ακριβώς συμβαίνει όταν ακούς αυτόν τον χαρακτηριστικό ήχο; Και, κυρίως, είναι καλό ή κακό για την υγεία σου;

## Γιατί «σπάει» η πλάτη σου;

Οι επιστήμονες δεν έχουν μια απόλυτα ξεκάθαρη απάντηση, αλλά οι κυρίαρχες θεωρίες λένε ότι το back cracking μπορεί να προέρχεται από δύο βασικούς μηχανισμούς:

### 1. Η θεωρία των φυσαλίδων αερίου

Το πιο διαδεδομένο σενάριο λέει ότι οι αρθρώσεις της σπονδυλικής στήλης περιέχουν ένα υγρό που βοηθάει στη λίπανση και την κίνηση τους. Μέσα σε αυτό το υγρό υπάρχουν μικρές φυσαλίδες αερίου (διοξειδίου του άνθρακα, αζώτου και οξυγόνου). Όταν τεντώνεις ή περιστρέφεις την πλάτη σου, οι αρθρώσεις απομακρύνονται ελαφρώς μεταξύ τους και αυτές οι φυσαλίδες «σκάνε» ξαφνικά, παράγοντας τον γνωστό κρακ ήχο.

### 2. Η θεωρία των συνδέσμων και των τενόντων

Μια άλλη θεωρία λέει ότι ο ήχος προέρχεται από τους συνδέσμους και τους τένοντες που κινούνται ή «αναπηδούν» στη θέση τους κατά την κίνηση. Οι μύες και οι αρθρώσεις μας είναι ένας πολύπλοκος μηχανισμός, οπότε μερικές φορές, όταν τεντώνουμε την πλάτη μας, κάποιες δομές αλλάζουν ελαφρώς θέση και δημιουργούν αυτόν τον ήχο.

## Είναι καλό ή κακό να «σπας» την πλάτη σου;

Το να ακούς αυτό το κρακ μπορεί να είναι απόλυτα φυσιολογικό και συνήθως δεν προκαλεί κανένα πρόβλημα. Στην πραγματικότητα, πολλοί άνθρωποι νιώθουν στιγμιαία ανακούφιση, καθώς το τέντωμα απελευθερώνει ένταση στους μύες και βελτιώνει την κυκλοφορία του αρθρικού υγρού στις αρθρώσεις.

Ωστόσο, υπάρχουν κάποιες περιπτώσεις που το συνεχές back cracking μπορεί να είναι ανησυχητικό:

- Αν συνοδεύεται από πόνο: Αν κάθε φορά που «σπάει» η πλάτη σου νιώθεις πόνο ή δυσφορία, αυτό μπορεί να



σημαίνει ότι υπάρχει κάποιος τραυματισμός ή φλεγμονή στις αρθρώσεις. Σε αυτή την περίπτωση, καλύτερα να επισκεφτείς έναν ειδικό.

- Αν το κάνεις εμμονικά: Αν νιώθεις την ανάγκη να «σπάσεις» την πλάτη σου συνεχώς για να αισθανθείς καλά, μπορεί να σημαίνει ότι υπάρχει κάποιο πρόβλημα ευθυγράμμισης στη σπονδυλική στήλη ή μυϊκή ένταση που χρειάζεται φυσικοθεραπεία.
- Αν υπάρχει χρόνια αστάθεια: Οι αρθρώσεις και οι σύνδεσμοι που «σπάνε» υπερβολικά συχνά μπορεί να χαλαρώσουν και να χάσουν τη σταθερότητά τους, οδηγώντας σε μεγαλύτερο κίνδυνο τραυματισμών στο μέλλον.

### Κάνει καλό ή πρέπει να το αποφεύγουμε;

Οι ειδικοί λένε πως το περιστασιακό back cracking δεν είναι επικίνδυνο, αρκεί να γίνεται φυσικά και να μην το πιέζεις υπερβολικά. Αν νιώθεις άνετα και δεν έχεις πόνο, τότε πιθανότατα είναι απλώς μια αβλαβής συνήθεια.

Ωστόσο, αν νιώθεις συχνά πιασίματα ή έντονη ανάγκη να «ξεκλειδώσεις» την πλάτη σου, μπορεί να σημαίνει



ότι υπάρχει μυϊκή ένταση ή αδυναμία που θα μπορούσε να διορθωθεί με σωστή στάση σώματος, διατάσεις ή φυσικοθεραπεία.

### Τι να κάνεις αν νιώθεις την ανάγκη να «σπας» την πλάτη σου συνέχεια;

Αν πιάνεσαι συχνά και νιώθεις την ανάγκη να κάνεις συνεχώς αυτό το κρακ, δοκίμασε εναλλακτικούς τρόπους ανακούφισης:

- Κάνε διατάσεις: Μερικές απλές κινήσεις όπως το να αγκαλιάσεις τα γόνατά σου στο στήθος ή να κάνεις περιστροφικές κινήσεις με τη μέση σου μπορούν να βοηθήσουν.
- Ενίσχυσε τους μύες της πλάτης σου: Αν οι μύες γύρω από τη σπονδυλική στήλη είναι αδύναμοι, μπορεί να έχεις μεγαλύτερη αστάθεια στις αρθρώσεις. Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης (όπως γιόγκα ή





- pilates) βοηθούν στη σωστή στήριξη της πλάτης.
- Πρόσεξε τη στάση σου: Αν κάθεσαι για ώρες καμπουριασμένος μπροστά από έναν υπολογιστή, είναι λογικό να νιώθεις την ανάγκη να «ξεμπλοκάρεις» την πλάτη σου. Προσπάθησε να κάθεσαι σωστά, με την πλάτη σου ευθυγραμμισμένη.
  - Πήγαινε σε έναν επαγγελματία: Αν νιώθεις ένταση ή δυσφορία, ένας φυσικοθεραπευτής ή χειροπράκτης μπορεί να σε βοηθήσει να βελτιώσεις την κινητικότητα της πλάτης σου με πιο ασφαλείς τρόπους.

### Να το κάνω ή όχι;

Το να «σπάει» η πλάτη σου από μόνο του δεν είναι κακό και μπορεί να σου προσφέρει στιγμιαία ανακούφιση, ειδικά αν κάθεσαι πολλές ώρες ή έχεις πιάσιμο. Ωστόσο, αν το κάνεις υπερβολικά συχνά, αν συνοδεύεται από πόνο ή αν νιώθεις ότι είναι η μόνη λύση για να νιώσεις άνετα, τότε ίσως χρειάζεται να εξετάσεις

καλύτερα τι συμβαίνει με τη σπονδυλική σου στήλη.

Το σημαντικότερο; Άκου το σώμα σου. Αν κάτι σε κάνει να νιώθεις καλύτερα, πιθανότατα είναι εντάξει – αλλά αν νιώθεις δυσφορία ή πόνο, ίσως ήρθε η ώρα να ζητήσεις τη γνώμη ενός ειδικού. Και, φυσικά, μην πιέζεις το σώμα σου να κάνει κάτι που δεν βγαίνει φυσικά!



## Η Moments Collective παρουσιάζει: Φωτογραφικά έργα με ψυχή και φως

Η Moments Collective και η φωτογράφος-επιμελήτρια Υπατία Κορνάρου μάς προσκαλούν σε μια ξεχωριστή παρουσίαση φωτογραφικών έργων που δημιουργήθηκαν στο πλαίσιο του σεμιναριακού κύκλου 2024-2025 με θέμα την Καλλιτεχνική - Εννοιολογική Φωτογραφία. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 12 Απριλίου, στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, με ώρα έναρξης 11:00.

Η έκθεση περιλαμβάνει αδημοσίευτα έργα των συμμετεχόντων, καρπό προσωπικής δημιουργίας, εξερεύνησης και καλλιτεχνικού πειραματισμού. Μέσα από το φως, το κάδρο και την αίσθηση, οι φωτογράφοι επιχειρούν να αποτυπώσουν το άυλο, το οικείο, το αφηρημένο, σε μια βαθιά προσωπική προσέγγιση.

Στόχος της εκδήλωσης είναι να δημιουργηθεί ένας ανοιχτός διάλογος ανάμεσα στο κοινό και τους δημιουργούς, με έμφαση στην αλληλεπίδραση και την ενσυναισθητική κατανόηση του φωτογραφικού έργου.

Η είσοδος είναι ελεύθερη με κράτηση, ενώ οι δημιουργοί θα βρίσκονται καθ' όλη τη διάρκεια της εκδήλωσης στον χώρο για να μοιραστούν εμπειρίες και προσωπικές ιστορίες πίσω από κάθε φωτογραφία.

Για όσους αγαπούν τη φωτογραφία ως μέσο τέχνης, έκφρασης και προσωπικής αλήθειας, αυτή η εκδήλωση δεν χάνεται.



## Η Μικρή Άρκτος διοργανώνει την 5η Ακρόαση Νέων Δημιουργών και Ερμηνευτών



Είκοσι τρία χρόνια χωρίζουν την Πρώτη Ακρόαση της Μικρής Άρκτος από την φετινή Πέμπτη διοργάνωση. Οι Ακρόασεις Νέων Δημιουργών και Ερμηνευτών της Μικρής Άρκτος ξεκίνησαν το 2002 και εξελίχθηκαν σε ένα θεσμό, που έως σήμερα έχει «αιμοδοτήσει» το έντεχνο ελληνικό τραγούδι με πολλούς και σημαντικούς συνθέτες, στιχουργούς, τραγουδοποιούς και ερμηνευτές.

**Τι είναι οι Ακρόασεις:** Το σημείο συνάντησης νέων δημιουργών και ερμηνευτών με τη Μικρή Άρκτο, το έντεχνο ελληνικό τραγούδι και το κοινό του. Η δυνατότητα παραγωγής και έκδοσης του υλικού τους και

η οργανωμένη και αποτελεσματική επικοινωνία του από τη Μικρή Άρκτο. Η ζύμωση και ο διάλογος των καλλιτεχνών που θα διακριθούν με το ήδη υπάρχον καλλιτεχνικό δυναμικό της Μικρής Άρκτος σε όλους τους τομείς που δραστηριοποιείται η εταιρεία (συγγραφείς, ποιητές, εικαστικούς, ηθοποιούς - νέους και ήδη καταξιωμένους). Η συμπίεση εταιρείας και διακριθέντων καλλιτεχνών, στη βάση ενός γνήσιου και αυθεντικού καλλιτεχνικού αιτήματος.

Η Μικρή Άρκτος δεν απονέμει βραβεία (πρώτο, δεύτερο, τρίτο, τέταρτο κοκ). Όσοι δημιουργοί και ερμηνευτές διακριθούν εντάσσονται στην οικογένεια της Μικρής Άρκτος και συνεργάζονται μαζί της για την εξέλιξη της τέχνης του τραγουδιού. Για πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής: <https://mikri-arktos.gr/akroasi5/>

Προθεσμία για την αποστολή υλικού των Δημιουργών: έως την Τετάρτη 30 Απριλίου  
Ακρόαση των Ερμηνευτών: 25, 26 & 27 Απριλίου στο Θέατρο RADAR





## Πες της

Ο Αλέξης Βιδαλάκης στην πρώτη του σκηνοθετική απόπειρα παρουσιάζει στη σκηνή του ΚΕΤ τον μονόλογο «Πες της» με την εξαιρετική ηθοποιό Νικολίτσα Ντρίζη.

Η παράσταση είναι βασισμένη στο ομώνυμο διήγημα του Χρήστου Οικονόμου (εκδόσεις Πόλις, 2023) Η πρεμιέρα αναμένεται στις 31 Μαρτίου και η παράσταση θα παρουσιάζεται κάθε Δευτέρα και Τρίτη στις 21:00.

*Λίγα λόγια για την υπόθεση:*

Μια κούριερ περιπλανιέται στη σύγχρονη πόλη. Από τη μία παράδοση στην άλλη, τριγυρνά σε χιονισμένα βουνά και ασημένιες θάλασσες, σε πάρκα, πλατείες, σε δρόμους απέραντους. Μπαινοβγαίνει σε μεζονέτες, σε βίλες, σε πολυκατοικίες. Κάνει παραδόσεις σε καλούς και κακούς ανθρώπους, αγενείς και ευγενικούς, βασανισμένους και καλοζωισμένους – σε ανθρώπους που μοιάζουν έτοιμοι να βάλουν τα κλάματα κι άλλους που μοιάζουν να μην ξέρουν τι θα πει κλάμα.

Ακολουθώντας την ηρωίδα του στις κούρσες της, μπαίνοντας μαζί της σε σπίτια και σε αυλές, ακούγοντας και καταγράφοντας τις ιστορίες που εισπράττει, ο Χρήστος Οικονόμου συνθέτει ένα μωσαϊκό από εκατοντάδες μικρο-αφηγήσεις: ένα πολύπλευρο πορτρέτο της σύγχρονης Αθήνας, μέσα από τα μάτια μιας εργατριάς της σύγχρονης οικονομίας του delivery και των εφαρμογών. Πού ξεκινά όμως η πραγματικότητα και πού τελειώνει η φαντασία;

Δευτέρα & Τρίτη, από 31/03 μέχρι 13/05 στις 21:00 στο ΚΕΤ. Κρατήσεις απαραίτητες:

[www.more.com/gr-el/tickets/theater/pes-tis](http://www.more.com/gr-el/tickets/theater/pes-tis)

Και τηλεφωνικά στο 213 00 40 496

## Οι Ηθοποιοί Τραγουδούν Μίκη Θεοδωράκη στο Christmas Theater



Το Υπουργείο Πολιτισμού ανακήρυξε το 2025 Έτος Μίκη Θεοδωράκη ως ελάχιστη τιμή για όσα προσέφερε στο έθνος και στον πολιτισμό μας ο σπουδαίος συνθέτης.

Η Λαϊκή Ορχήστρα “Μίκης Θεοδωράκης” με την σύμπραξη καταξιωμένων ηθοποιών εγκαινιάζουν το Έτος με μια εκδήλωση αφιερωμένη στον συνθέτη.

Θα ακουστούν τα πιο αγαπημένα τραγούδια του συνθέτη, πολλά από τα οποία ξεκίνησαν την ζωή τους από μια σκηνή θεάτρου ή από μια κινηματογραφική ταινία.

**ΕΡΜΗΝΕΥΟΥΝ ΟΙ ΗΘΟΠΟΙΟΙ: (με αλφαβητική σειρά)**

ΘΟΔΩΡΗΣ ΑΘΕΡΙΔΗΣ  
ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΒΑΛΤΙΝΟΣ  
ΓΙΑΝΝΗΣ ΖΟΥΓΑΝΕΛΗΣ  
ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ ΚΑΡΡΑ  
ANNA ΚΟΥΤΣΑΦΤΙΚΗ  
ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΠΕΖΟΣ  
ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΠΑΠΟΥΤΣΑΚΗ  
ΓΙΑΝΝΗΣ ΣΤΑΝΚΟΓΛΟΥ

Δευτέρα 07/04/2025 | Ώρα 20.30μμ.

Christmas Theater, Ολυμπιακά Ακίνητα Γαλατσίου,  
Βεϊκου 137, Γαλάτσι

Εισιτήρια: από 10€

Πληροφορίες / Κρατήσεις: Τηλ.: 211 77 01 700 | ct.gr

## Ηθοποιός

STÉPHANE CARLIER

Η ΖΩΗ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ  
ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ  
 ΤΗΣ ΣΟΥΖΑΝ ΚΟΥΠΕΡ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ  
 ΧΑΡΑ  
 ΣΚΙΑΔΕΛΛΗ



## Η ζωή δεν είναι μυθιστόρημα

«Τον σκότωσα, βοηθήστε με σας παρακαλώ!»

Η Σούζαν Κούπερ είναι μια Βρετανίδα συγγραφέας που ζει στο Παρίσι. Τα θρίλερ της αποτελούν παγκόσμια bestseller. Στο δρόμο για την Έκθεση Βιβλίου του Μονακό λαμβάνει στο Instagram ένα παράξενο μήνυμα. Μια άγνωστη νεαρή γυναίκα την ενημερώνει πως πριν από λίγες ώρες σκότωσε έναν άντρα. Πρέπει να απαντήσει; Πώς να απαντήσει; Και το σημαντικότερο: γιατί να απαντήσει; Το πιο σοφό θα ήταν να την αγνοήσει. Μα ένα πράγμα είναι γνωστό: οι συγγραφείς είναι πολύ περίεργοι άνθρωποι!

Μετά την επιτυχία του "Η Κλάρα διαβάζει Προυστ", το νέο βιβλίο του Στεφάν Καρλιέ είναι μια κωμωδία απενοχοποιημένης αναγνωστικής απόλαυσης και γλυκιάς αγωνίας, που είναι αδύνατο να το αφήσεις από τα χέρια.

ANN  
 ΕΝΡΑΪΤ  
 ΗΘΟΠΟΙΟΣ  
 ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ ΑΠ' ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Η Κάθριν Ο'Ντελ είναι μια θρυλική φυσιογνωμία του ιρλανδικού θεάτρου. Ξεκίνησε με έναν περιοδεύοντα θίασο και σταδιακά γνώρισε την επιτυχία στο Γουέστ Εντ του Λονδίνου, στο Μπρόντγουεϊ και τελικά στο Χόλιγουντ. Καθώς η κόρη της, η Νόρα, ανατρέχει στην εντυπωσιακή καριέρα και στην μοπέμικη ζωή της μητέρας της, αρχίζει να σκαλίζει μουσικά και των δυο τους από χρόνια φυλαγμένα. Κάποια στιγμή, όταν η Κάθριν έβλεπε το άστρο της στο καλλιτεχνικό στερέωμα να σβήνει, οδηγήθηκε σε μια αλλόκοτη εγκληματική πράξη.

Η Νόρα, θέλοντας πια να διαφυλάξει την κληρονομιά της διάσημης μητέρας της, επανεξετάζει κάθε ανομολόγητη πτυχή της πορείας της. Παράλληλα, αποκαλύπτει τη δική της ιστορία σεξουαλικής και συναισθηματικής ενηλικίωσης. Με αφορμή το επίπονο παρελθόν δύο γυναικών, δύο θυμάτων κακοποίησης που δεν μίλησαν ποτέ, το βιβλίο αυτό μας ρίχνει στη δίνη μιας άγριας και τρυφερής αγάπης.

Με αφήγηση σαρωτική, με ένα ύφος άλλοτε λυρικό κι άλλοτε κοφτερό σαν λεπίδα, η Ανν Ένραϊτ καταθέτει ένα ευφυέστατο μυθιστόρημα για τη φήμη, την εξουσία, τη βία και τη συγκινητική προσπάθεια μιας κόρης να κατανοήσει τις κρυμμένες αλήθειες της μητέρας της.



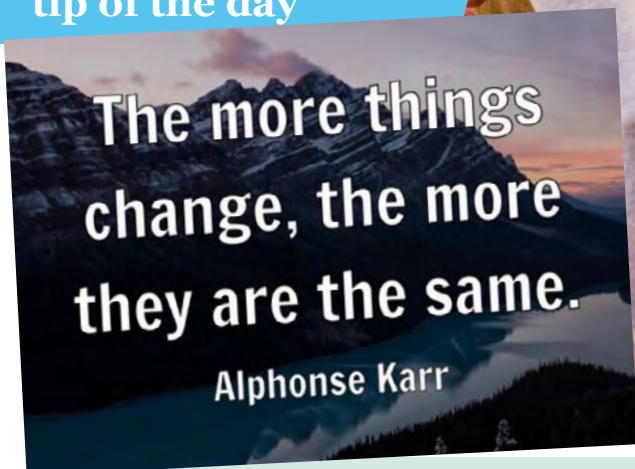
quote of the day

**ONE CANNOT THINK WELL, LOVE WELL, SLEEP WELL,  
IF ONE HAS NOT DINED WELL**

Virginia Woolf



tip of the day



1 Απριλίου

- > April Fools' Day (Πρωταπριλιά)
- > Fossil Fools Day
- > International Fun at Work Day
- > International Tatting Day
- > Reading is Funny Day
- > Lupus Alert Day
- > St. Stupid Day
- > National Trombone Players Day
- > National Greeting Card Day
- > National Fun Day