

Baby on Board

THE FAMILY PROJECT

ΜΑΡΤΙΟΣ 2025



Κυκλοφορεί το νέο τεύχος!

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

HAPPY FRIDAY!

(ΚΑΙ ΟΧΙ, ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΩΣ ΑΛΛΗ ΜΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ)



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα SayYesser!!!

Κοίτα να δεις με τι σκέψεις ξύπνησα πρωί πρωί. Αγάπη λέει είναι να κλείνεις τις πληγές του άλλου και όχι να του ανοίγεις καινούριες.

Να τον πιάνεις από το χέρι όταν πονάει και όχι από το λαιμό όταν σε πιάνει η ανασφάλειά σου. Να τον κοιτάς στα μάτια και να του λες "είμαι εδώ", όχι να του γυρνάς την πλάτη κάθε φορά που χρειάζεται λίγο παραπάνω φως. Να του λες "μη φοβάσαι" και να το εννοείς. Όχι "μη μιλάς".

Αγάπη είναι να μην κάνεις τον άλλον να αισθάνεται «λίγος». Να μην τον κάνεις να αμφιβάλλει για την αξία του, ούτε να του ματώνεις την αυτοεκτίμηση επειδή εσύ δεν ξέρεις τι να κάνεις με τη δική σου. Δεν είναι αγάπη το "θα αλλάξεις για μένα".

Είναι έλεγχος. Δεν είναι αγάπη το "αν μ' αγαπάς, θα αντέξεις". Είναι εγωισμός. Δεν είναι αγάπη το "έτσι είμαι εγώ". Είναι απροθυμία να μεγαλώσεις.

Αγάπη είναι να είσαι για τον άλλον αυτό που δεν ήταν οι άλλοι. Και, ναι, δεν είναι εύκολο. Γιατί οι πληγές του άλλου θέλουν να τις βλέπεις. Όχι να κάνεις πως δεν υπάρχουν. Θέλουν να τις αγγίζεις απαλά, όχι να τις ξύνεις κάθε τρεις και λίγο για να βγάζεις τα δικά σου απωθημένα.

Όσοι αγαπούν, προσέχουν. Δεν τραυματίζουν.

Tip of the day: Μην αγαπάς μόνο όπως ξέρεις. Αγάπα όπως χρειάζεται ο άλλος.

Αν δεν μπορείς να αγαπάς χωρίς να πληγώνεις, τότε δεν είναι αγάπη. Είναι ανάγκη.

Καλό σαββατοκύριακο είπαμε; Δεν είπαμε!

Καλό σαββατοκύριακο με αγάπη...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

HAPPY FRIDAY!

(ΚΑΙ ΟΧΙ, ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΩΣ ΑΛΛΗ ΜΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ)



Υπάρχει μια φράση που λέγεται παντού, σε όλες τις γλώσσες, σε όλα τα γραφεία του κόσμου, σε όλα τα ινbox, από όλους όσους δουλεύουν, τρέχουν, παλεύουν: "Happy Friday!" ή αν θες "Happy FriYay!" Και δεν είναι απλώς ευχή. Είναι ανάσα. Είναι η μικρή νίκη στο τέλος της εβδομάδας. Είναι το χαμόγελο που λες "κρατήθηκα, άντεξα, έφτασα ως εδώ - και τώρα... λίγο φως".

Η Παρασκευή είναι μια μέρα με δικό της χαρακτήρα. Έχει μέσα της κάτι ελαφρύ, κάτι γλυκό, κάτι που μυρίζει ελευθερία - έστω κι αν ξέρεις ότι έχεις ακόμα δουλειές, υποχρεώσεις ή dead-lines. Δεν έχει σημασία. Είναι η αίσθηση. Είναι η

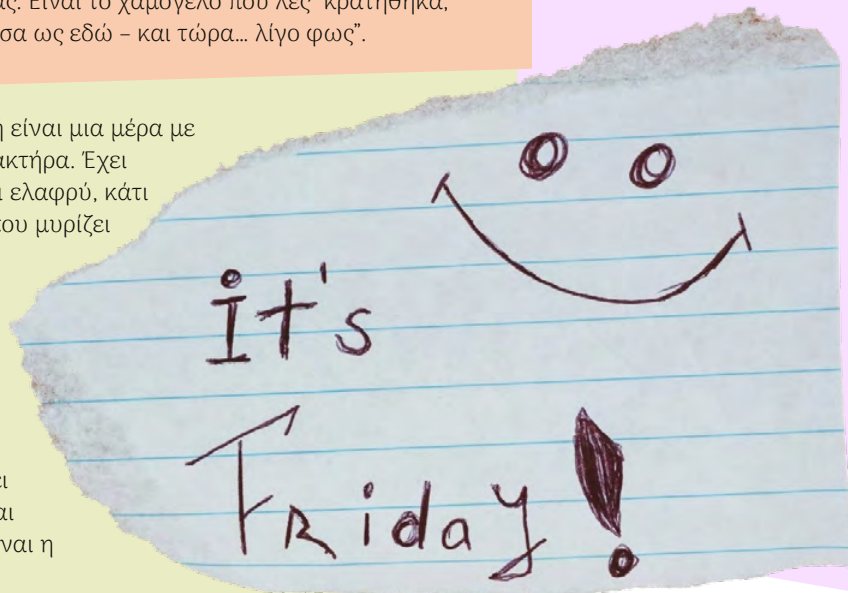
διάθεση. Είναι αυτό το εσωτερικό «ναι» που λέει η ψυχή σου πριν καν ανοίξεις τα μάτια σου το πρωί.

Η Παρασκευή είναι περισσότερο συναίσθημα, λιγότερο ημέρα

Σκέψου το: ακόμα κι αν δεν αλλάζει κάτι ριζικά από την Πέμπτη στην Παρασκευή, ο τρόπος που την αντιλαμβανόμαστε είναι τελείως διαφορετικός.

Η Παρασκευή έχει κάτι από... υπόσχεση. Υπόσχεται ξεκούραση, έξοδο, ύπνο, καφέδες χωρίς βιασύνη, βόλτες με φίλους, ταινίες στον καναπέ.

Είναι η αρχή του "λίγο για μένα".



Και μόνο η ιδέα του Σαββατοκύριακου που πλησιάζει αρκεί για να δώσει άλλη ενέργεια στα πράγματα. Ο καφές έχει άλλη γεύση. Το «καλημέρα» στον συνάδελφο είναι λίγο πιο ειλικρινές. Το μυαλό σου κάνει σχέδια για το τι θα κάνεις (...ή δεν θα κάνεις). Γιατί αυτή είναι η μαγεία της Παρασκευής: η ανακούφιση ότι κάπου εδώ χαλαρώνουμε.

Παρασκευή: η μέρα που όλα είναι πιθανά

Μπορείς να πας για ποτό μετά τη δουλειά. Μπορείς να γυρίσεις σπίτι και να βάλεις πιτζάμες από τις 7. Μπορείς να παραγγείλεις πίτσα, να κανονίσεις ένα ταξίδι, να

πλύνεις το αυτοκίνητο, να φτιάξεις playlist, να πας σινεμά, να μη βγεις καθόλου. Όλα επιτρέπονται. Δεν υπάρχει σωστό και λάθος Παρασκευής. Υπάρχει μόνο το δικό σου mood.

Αυτό είναι και το ωραίο με την Παρασκευή: έχει μέσα της ελευθερία. Δεν χρειάζεται να είναι οργανωμένη, παραγωγική ή εντυπωσιακή. Μπορεί απλώς να είναι χαρούμενη.



Happy Friday σημαίνει "Ξαναβρίσκω εμένα"

Έχεις προσέξει ότι μέσα στην εβδομάδα χανόμαστε λίγο; Μπαίνουμε στον αυτόματο. Ξυπνάμε, τρέχουμε, δουλεύουμε, αγχωνόμαστε, σβήνουμε από το ένα στο άλλο. Και κάπου εκεί, ξεχνάμε ποιοι είμαστε όταν δεν τρέχουμε να προλάβουμε.

Η Παρασκευή είναι το πρώτο βήμα για να Ξαναβρεις τη φωνή σου. Να θυμηθείς τι σου αρέσει. Τι θες να δεις, να ακούσεις, να γευτείς. Είναι η πρώτη μέρα που –συνήθως– δεν έχεις να απαντήσεις σε τόσα "πρέπει". Έχεις λίγο χώρο να ρωτήσεις: "Τι θέλω εγώ τώρα;"

Μπορεί να θες να βγεις. Μπορεί να θες να μείνεις μέσα. Μπορεί να θες απλώς να μη σου μιλήσει κανείς για 2 ώρες. Ό,τι κι αν είναι, η Παρασκευή είναι η τέλεια μέρα να το κάνεις.

Η αξία της μικρής προσμονής

Μπορεί να μην είναι Σάββατο ακόμα, αλλά η Παρασκευή κουβαλάει όλη τη χαρά της προσμονής. Είναι σαν παραμονή γιορτής. Όπως όταν ήμασταν παιδιά και ξέραμε ότι αύριο δεν έχει σχολείο. Κι αυτή η αίσθηση –αυτή η παιδική χαρά– δεν φεύγει ποτέ από μέσα μας. Απλώς ξεχνάμε πού την κρύψαμε.

Happy Friday λοιπόν σημαίνει: δώσε χώρο στο παιδί μέσα σου. Πάρε μια σοκολάτα χωρίς να κοιτάξεις τις θερμίδες. Βάλε τραγούδι στο αμάξι και τραγούδα το δυνατό. Κάνε ένα σχέδιο για κάτι ωραίο το Σάββατο. Μην περιμένεις πάντα κάτι «μεγάλο». Κάτι μικρό κι αληθινό αρκεί.

Τι θα έλεγες να κάνεις κάθε Παρασκευή λίγο πιο... δική σου;

Πέντε ιδέες για να αγαπήσεις ακόμη περισσότερο την Παρασκευή σου:

1. Βάλε κάτι ξεχωριστό να φορέσεις, έστω κι αν δεν έχεις σχέδια. Γιατί όχι;
2. Πάρε τηλέφωνο έναν φίλο που δεν προλαβαίνεις μέσα στη βδομάδα. Θα φτιάξει και σε σένα η διάθεση.
3. Μην πας σούπερ μάρκετ. Πήγαινε βόλτα. Έστω μέχρι το περίπτερο με τα ακουστικά στα αυτιά.
4. Κάνε κάτι αχρείαστο. Κάτι που δεν εξυπηρετεί καμία υποχρέωση. Ένα παγωτό, ένα meme, ένα επεισόδιο από παλιά σειρά.
5. Μην κανονίσεις τίποτα. Άσε λίγο το απόγευμα να σε πάει εκείνο.

Happy Friday every day?

Και κάτι τελευταίο: η Παρασκευή είναι ωραία επειδή είναι μία. Αν ήταν κάθε μέρα Παρασκευή, θα είχε χάσει τη γοητεία της. Αυτό όμως που μπορείς να πάρεις μαζί σου είναι η διάθεσή της. Να την κλέβεις λίγο-λίγο μέσα στη Δευτέρα, στη Τρίτη, στη Τετάρτη. Να ζεις με τη σιγουριά ότι κάποια στιγμή θα έρθει η Παρασκευή – κι αυτό κάνει τα πάντα λίγο πιο ελαφριά.

Στα καλά νέα της ημέρας; Σήμερα είναι Παρασκευή! Αφησε πίσω σου τη βδομάδα. Πάρε μόνο ό,τι σου άξιζε: ένα χαμόγελο και λίγη ανάσα. Αντε και καλό μας σαββατοκύριακο!!!



Νέα Fanta Πορτοκαλάδα: Δες την αλλιώς, γεύσου την αλλιώς!

Η Fanta ήρθε για να μας τaráξει – με την πιο φρουτένια διάθεση! Το θρυλικό αναψυκτικό επανασυστήνεται, με νέα ανανεωμένη εμφάνιση και ακόμα πιο απολαυστική γεύση. Η νέα Fanta Πορτοκαλάδα διατηρεί τον χαρακτηριστικό της χαρακτήρα, αλλά τώρα έρχεται με 30% λιγότερη ζάχαρη, πιο φυσική, πιο δροσερή και με ακόμα περισσότερη πορτοκαλένια απόλαυση!

Η φρέσκια της εικόνα –μοντέρνα, φωτεινή και παιχνιδιάρικη– έρχεται να ενώσει τη νέα γενιά με όσους την αγαπούν εδώ και χρόνια. Και με το σύνθημα «Δες την αλλιώς», η Fanta μας καλεί να την απολαύσουμε σε κάθε περίπτωση: από την παρέα στο πάρκο, μέχρι το βραδινό binge-watching με πίτσα.

Η Αμαλία Ραΐδου, Marketing Manager της Coca-Cola Hellas για Ελλάδα, Κύπρο και Μάλτα, σημειώνει: «Είμαστε ιδιαίτερα χαρούμενοι για το επαναλανσάρισμα της Fanta Πορτοκαλάδας. Επενδύουμε στη συνεχή εξέλιξη των προϊόντων μας, προσφέροντας αναψυκτικά υψηλής ποιότητας με σύγχρονη αισθητική και μοναδική γεύση».

Γιατί τελικά, η απόλαυση δεν θέλει πολλά – θέλει απλώς Fanta. Πιο ανάλαφρη, πιο ζωηρή, πιο «εσύ». Δοκίμασέ την σήμερα... και δες την αλλιώς!

Μπορείς να δεις την καμπάνια [εδώ](#).



Press Room

ArGOODaki Goody's Burger House: η αγάπη «εφημέρευσε» σε όλη την Ελλάδα



Για ακόμη μία χρονιά, το ArGOODaki των Goody's Burger House έκανε τη διαφορά, αποδεικνύοντας πως η αγάπη είναι η πιο ισχυρή θεραπεία. Με σύνθημα «Η αγάπη εφημερεύει», η φετινή δράση στήριξε την οργάνωση GIVMED Share Medicine Share Life, ενισχύοντας την κάλυψη βασικών φαρμακευτικών αναγκών παιδιών σε κοινωνικά ευπαθείς ομάδες.

Μέσω της εκστρατείας MEDforCHILDREN, συγκεντρώθηκαν και παραδόθηκαν φάρμακα και προϊόντα υγείας σε 11 φορείς, όπως τα Παιδικά Χωριά SOS, η Κιβωτός Αγάπης και η Μετάδραση, εξασφαλίζοντας πρόσβαση σε αγαθά ζωτικής σημασίας για δεκάδες παιδιά.

Η ενέργεια αγκαλιάστηκε πανελλαδικά από περισσότερα από 125 καταστήματα Goody's Burger House, σε συνδυασμό με δυναμική παρουσία στα social media και τη συμμετοχή γνωστών δημιουργών περιεχομένου που μετέφεραν το μήνυμα προσφοράς.

«Μέσα από αυτή τη συνεργασία, στηρίξαμε μια βασική ανάγκη: την πρόσβαση στα φάρμακα», ανέφερε ο Κοσμάς Κροκίδας, Chief Marketing Officer της αλυσίδας. Από την πλευρά της, η Ιωάννα Δημητρακοπούλου Κουταβά από το GIVMED, ευχαρίστησε θερμά όλους τους συμμετέχοντες, ενθαρρύνοντας το κοινό να συνεχίσει να στηρίζει τη δράση.

Μετρώντας 23 χρόνια κοινωνικής προσφοράς, το ArGOODaki παραμένει σταθερός θεσμός αγάπης και φροντίδας για τα παιδιά, υπενθυμίζοντας ότι όλοι μπορούμε να προσφέρουμε – και να κάνουμε τη διαφορά.

Δείτε το video της φετινής καμπάνιας του ArGOODaki [εδώ](#).

Εξερευνήστε τη Ρώμη: Οι καλύτερες γειτονιές για κάθε εμπειρία



Η Ρώμη, η Αιώνια Πόλη, με τις πολύμορφες γειτονιές της που φιλοξενούν εκπλήξεις για κάθε επισκέπτη. Είτε ενδιαφέρεστε για shopping, τη δοκιμή της ιταλικής κουζίνας, τα μνημεία, ή θέλετε να διασκεδάσετε και να επισκεφτείτε τα καλύτερα καφέ της πόλης υπάρχει το κατάλληλο μέρος για όλα.

Trastevere

Το Trastevere είναι ιδανικό για ψυχαγωγία και διασκέδαση. Η γοητευτική γειτονιά που προσφέρει μια ζωντανή νυχτερινή ζωή με πολλά μπαρ και εστιατόρια ή τρατορίες. Είναι επίσης γνωστή για την αυθεντική ρωμαϊκή ατμόσφαιρα και τις όμορφες πλατείες της.





Testaccio

Το Testaccio είναι το επίκεντρο της ρωμαϊκής γαστρονομίας. Εδώ θα βρείτε παραδοσιακά εστιατόρια και αγορές που σας προσφέρουν μια γευστική περιήγηση στην αυθεντική ιταλική κουζίνα και για μοναδικές γεύσεις που θα απογειώσουν τις αισθήσεις κάθε ουρανίσκου.

Monti

Το Monti φιλοξενεί αρκετά ιστορικά μνημεία και μουσεία της Ρώμης, όπως το Κολοσσαίο και το Ρωμαϊκό Φόρουμ. Η γειτονιά συνδυάζει την ιστορία με τη σύγχρονη ζωή και την τέχνη.

Campo Marzio

Το Campo Marzio είναι ιδανικό για φωτογραφίες και για να απολαύσετε τα τοπικά καφέ. Η γειτονιά αυτή διαθέτει όμορφες γωνιές όπως τα Ισπανικά Σκαλιά (Piazza di Spagna) και τη Φοντάνα ντι Τρέβι (Fontana di Trevi) για τις πιο όμορφες φωτογραφίες με φίλους ή solo. Μετά, αξίζει να περιηγηθείτε στα τοπικά καταστήματα της περιοχής για ένα ιταλικό καφέ ή gelato για να απολαύσετε την ιταλική κουλτούρα μαζί με τους ντόπιους.

Aventino και Gianicolo

Το Aventino και το Gianicolo έχουν με διαφορά την καλύτερη θέα της Ρώμης. Το Aventino μια ήρεμη και γραφική τοποθεσία με γνωστά σημεία το Giardino degli Aranci (Κήπος των Πορτοκαλιών) και την κλειδαρότρυπα στο Piazza dei Cavalieri di Malta.

Το Gianicolo Hill είναι ιδανικό για βόλτα με απίστευτη θέα από μια λιγότερο πολυσύχναστη γωνία.



info

www.travelgate.gr

☎ 210.3220620



Το METAXA εντυπώσισε στο Salonica Bar Show 2025 με unexpected cocktails και δυναμική παρουσία

Για δεύτερη συνεχή χρονιά, το METAXA συμμετείχε στο Salonica Bar Show, τη σημαντικότερη διοργάνωση για τον χώρο του bartending και των premium spirits, που πραγματοποιήθηκε στη Θεσσαλονίκη από 2 έως 4 Απριλίου. Το εμβληματικό ελληνικό ποτό απέδειξε για ακόμη μία φορά πως συνδυάζει παράδοση και καινοτομία, προσφέροντας στους επισκέπτες μοναδικές εμπειρίες.

Η συμμετοχή του METAXA ξεκίνησε εντυπωσιακά με ένα exclusive party στο Mylos Club, σε συνεργασία με το OFF Radio. Εκεί, οι καλεσμένοι είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν signature cocktails, όπως το "Zeus Sour", να γνωρίσουν τη συλλεκτική έκδοση METAXA 12 Stars Zeus Edition και να ζήσουν μια βραδιά γεμάτη μουσική και φιλοξενία.

Ακολούθησε το masterclass του νέου Metaxa Master, Κωνσταντίνου Καλπαξίδη, ο οποίος παρουσίασε το όραμά του για ένα πιο βιώσιμο μέλλον, εστιάζοντας στις πρακτικές αμπελοκαλλιέργειας της Σάμου και οδηγώντας το κοινό σε γευσιγνωσία του METAXA Private Reserve Orama.

Η παρουσία του brand κορυφώθηκε με ένα εκλεπτυσμένο after party στο Le Cercle de Salonique, με special guest τη Lucia Montanelli από το Vesber Bar του Λονδίνου.

Με έντονη δημιουργικότητα και ελληνική ταυτότητα, το METAXA επιβεβαίωσε τον ρόλο του ως πρεσβευτής της fine drinking κουλτούρας – στην Ελλάδα και στον κόσμο.

Samsung x Minecraft: Μια συνεργασία γεμάτη φαντασία, καινοτομία και... 8K περιπέτειες!

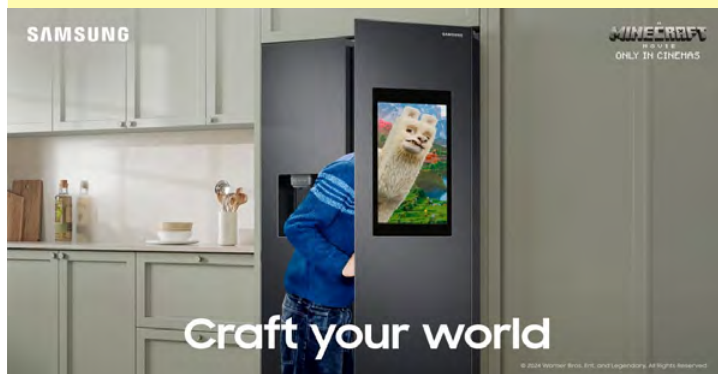


Η Samsung Electronics Co., Ltd. ανακοίνωσε τη στρατηγική της συνεργασία με τις Warner Bros. Pictures και Legendary Pictures για την πολυαναμενόμενη live-action ταινία "A Minecraft Movie", βασισμένη στο παγκοσμίως αγαπημένο βιντεοπαιχνίδι με τις περισσότερες πωλήσεις όλων των εποχών. Η συνεργασία αυτή έρχεται να ενώσει δύο κόσμους δημιουργικότητας – της ψηφιακής τεχνολογίας και της κινηματογραφικής φαντασίας.

Η Samsung, με ένα προηγμένο οικοσύστημα συσκευών και τεχνολογιών AI, δίνει στους χρήστες τα εργαλεία για να εκφραστούν χωρίς περιορισμούς. Από τη δημιουργία ψηφιακής τέχνης με το Galaxy S25 Ultra και Galaxy AI, μέχρι την παρακολούθηση περιεχομένου στην εντυπωσιακή Neo QLED 8K TV, η εμπειρία γίνεται ακόμα πιο συναρπαστική.

«Η συνεργασία μας με την Warner Bros. για την ταινία "A Minecraft Movie" επεκτείνει τη δέσμευσή μας στην καινοτομία και τη δημιουργική έκφραση», δήλωσε ο Benjamin Braun, Chief Marketing Officer της Samsung Europe. «Δημιουργούμε εμπειρίες που εμπνέουν και ενδυναμώνουν κάθε χρήστη».

Από την πλευρά της Warner Bros., η Dana Nussbaum, Executive VP Worldwide Marketing, σχολίασε: «Είμαστε ενθουσιασμένοι που συνεργαζόμαστε με τη Samsung για να φέρουμε στη ζωή μια ταινία γεμάτη φαντασία και έμπνευση».





Ημέρα Βιταμίνης C: ζήσε λίγο πιο πορτοκαλί σήμερα!



Αν η ζωή σου λείπει λίγη ενέργεια, λίγη λάμψη, λίγη γεύση – τότε σου έχουμε νέα: σήμερα γιορτάζει η Βιταμίνη C. Ναι, η πιο φωτεινή βιταμίνη, η πιο δροσερή, αυτή που είναι πάντα εκεί όταν τη χρειάζεσαι. Και όχι μόνο για να μη σε πιάσει το κρύωμα.

Γιατί η Βιταμίνη C δεν είναι απλώς «να πιεις ένα πορτοκάλι». Είναι τρόπος ζωής. Είναι στάση. Είναι το «ναι» στο φως, στο χρώμα, στην ανανέωση. Είναι αυτό που χρειάζεσαι όταν έχεις ξεφουσκώσει λίγο – και θες να ξαναγεμίσεις.

Ποια είναι η C της ζωής σου;

C όπως Care. C όπως Clear Skin. C όπως Clarity. C όπως Color. Η Βιταμίνη C δεν είναι μόνο για το ανοσοποιητικό. Είναι για το μυαλό σου, για τη διάθεσή σου, για τη λάμψη στο δέρμα σου, για την ενέργεια στην κίνησή σου. Είναι η υπενθύμιση ότι όσο κι αν κουράστηκες, έχεις μέσα σου δύναμη – και λίγη ζωντάνια κάνει τη διαφορά.

Σκέψου απλώς τι νιώθεις όταν ανοίγεις ένα πορτοκάλι. Η μυρωδιά. Η αίσθηση. Το χρώμα. Αυτό είναι Βιταμίνη C. Είναι μικρές εκρήξεις φρεσκάδας μέσα στην κούραση. Και μπορούμε να τις βάλουμε στη ζωή μας κάθε μέρα – όχι μόνο στο ποτήρι, αλλά και στη σκέψη.

5 τρόποι να ζήσεις σήμερα με διάθεση... Βιταμίνης C

- 1. Βάλε χρώμα στη μέρα σου** – Φόρεσε κάτι σε πορτοκαλί, κίτρινο ή φούξια. Κάτι που να λέει «είμαι εδώ και λάμπω», έστω και με ένα μαντήλι ή κραγιόν.
- 2. Φτιάξε ένα smoothie με φρούτα εποχής** – Πορτοκάλι, ακτινίδιο, φράουλες, λεμόνι. Βάλε στο μπλέντερ ό,τι πιο φρέσκο έχεις. Είναι πιο εύκολο απ' ό,τι νομίζεις.
- 3. Κάνε κάτι που σε "ξυπνάει"** – Όχι μόνο σωματικά. Βγες στο φως, μίλα με κάποιον που αγαπάς, άκου ένα τραγούδι που σου ανεβάζει τη διάθεση.
- 4. Γέλα δυνατά** – Το γέλιο είναι σαν την C της ψυχής. Κάνει reset. Σου δίνει ώθηση. Είναι φάρμακο – και χωρίς συνταγή.
- 5. Στείλε ένα μήνυμα-έκπληξη σε κάποιον** – Όπως η C μπαίνει ξαφνικά και σε προστατεύει, έτσι και μια γλυκιά κουβέντα μέσα στη μέρα κάποιου μπορεί να κάνει τη διαφορά.

Και κάτι τελευταίο...

Η Βιταμίνη C είναι εκείνο το απλό που κάνει πολλά. Είναι εκείνο το καθημερινό που δεν πρέπει να το ξεχνάς. Και είναι η τέλεια αφορμή για να σου θυμίσεις σήμερα: φρόντισε τον εαυτό σου. Όχι γιατί είσαι άρρωστος. Αλλά γιατί θες να είσαι δυνατός.



50 χρόνια φροντίδας, 50 χρόνια Παιδικά Χωριά SOS στην Ελλάδα

Φέτος, τα Παιδικά Χωριά SOS γιορτάζουν 50 χρόνια αφοσιωμένης φροντίδας σε χιλιάδες παιδιά και οικογένειες στην Ελλάδα. Από το 1975 μέχρι σήμερα, ο Οργανισμός παραμένει ακούραστος σύμμαχος σε παιδιά που χρειάζονται υποστήριξη, ασφάλεια και αγάπη.

Το πρώτο Παιδικό Χωριό SOS ιδρύθηκε στη Βάρη, από την Κλώντια Κατσαρά, εμπνευσμένη από το όραμα του Δρ. Hermann Gmeiner. Πέντε δεκαετίες μετά, τα Παιδικά Χωριά SOS λειτουργούν σε όλη τη χώρα, με προγράμματα πρόληψης, φροντίδας, αποϊδρυματοποίησης και άμεσης παρέμβασης σε περιόδους κρίσης.

Ο Οργανισμός διαθέτει Κέντρα Στήριξης Παιδιού και Οικογένειας, προγράμματα μαθησιακής ενίσχυσης και λογοθεραπείας, 4 Παιδικά Χωριά και 2 προγράμματα αυτονόμησης νέων ενηλίκων. Επιπλέον, προωθεί ενεργά την αναδοχή και έχει συμβάλει στην αποκατάσταση 454 παιδιών από το 2017 έως σήμερα.

Από φυσικές καταστροφές μέχρι ανθρωπιστικές κρίσεις, τα Παιδικά Χωριά SOS έχουν στηρίξει περισσότερους από 320.000 ανθρώπους τα τελευταία χρόνια. Όλο αυτό το έργο βασίζεται αποκλειστικά στις δωρεές. Κάθε προσφορά, κάθε συμμετοχή, βοηθά να χτιστεί ένα αύριο όπου κάθε παιδί θα μπορεί να μεγαλώνει με σεβασμό, φροντίδα και αγάπη.

Γιατί το μέλλον χτίζεται όταν κάποιος απλώνει το χέρι. Και τα Παιδικά Χωριά SOS το κάνουν αυτό εδώ και 50 χρόνια.

Βραβείο Κορυφαίας Προσωπικότητας στη Φαρμακοβιομηχανία στον Παύλο Γιαννακόπουλο – Διπλή διάκριση για τη BIANEΞ



Αδωνις Γεωργιάδης, Υπουργός Υγείας - Κωνσταντίνος Παναγούλιας, Αντιπρόεδρος Ομίλου BIANEΞ - Νάντια Γκογκοζώτου, ΜΕ Πρόεδρος ΕΟΠΥΥ & Πρόεδρος Επιτροπής Διαπραγμάτευσης Τιμών Φαρμάκων

Σε συγκινητικό κλίμα τιμής και αναγνώρισης, ο αείμνηστος Παύλος Γιαννακόπουλος βραβεύτηκε με το Βραβείο Κορυφαίας Προσωπικότητας στον κλάδο της Ελληνικής Φαρμακοβιομηχανίας στο 4ο Συνέδριο Representation Pharma, που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα στις 2 Απριλίου 2025. Παράλληλα, η BIANEΞ Α.Ε. απέσπασε το Βραβείο Εικόνας & Φήμης ελληνικής φαρμακευτικής εταιρείας, επιβεβαιώνοντας τη διαρκή της συνεισφορά στην κοινωνία.

Ο Δημήτρης Γιαννακόπουλος, Πρόεδρος & Διευθύνων Σύμβουλος της BIANEΞ, εξέφρασε την περηφάνια του για την αναγνώριση της πορείας του πατέρα του, αναφέροντας ότι “ο Παύλος Γιαννακόπουλος μάς δίδαξε να ξεπερνάμε το αδύνατο, με γνώμονα την ηθική και την κοινωνική υπευθυνότητα”. Ο Αντιπρόεδρος Κωνσταντίνος Παναγούλιας έκανε ειδική μνεία στην ακέραιη και διορατική φυσιογνωμία του ιδρυτή, τονίζοντας τη διαχρονική του επιρροή στον χώρο.

Στο πλαίσιο του συνεδρίου, ο κ. Παναγούλιας αναφέρθηκε στο νέο ερευνητικό κέντρο της BIANEΞ στην Πάτρα και στη συνεχιζόμενη κοινωνική δράση μέσω του Ιδρύματος Παύλος Γιαννακόπουλος. Οι δύο διακρίσεις αποτελούν έναν φόρο τιμής σε μια παρακαταθήκη που συνεχίζει να εμπνέει και να προσφέρει, συνδέοντας την καινοτομία με την κοινωνική προσφορά.

Παγκόσμια Ημέρα Αδέσποτων Ζώων: Μήπως τελικά έχουμε τρόπο να τα φροντίσουμε όλα;



Η 4η Απριλίου είναι αφιερωμένη στα πλάσματα που δεν μιλάνε, αλλά λένε τα πάντα με ένα βλέμμα. Είναι η Παγκόσμια Ημέρα Αδέσποτων Ζώων, και δεν υπάρχει καλύτερη αφορμή για να αναρωτηθούμε: ζούμε σε μια χώρα που χωράει τα αδέσποτά της; Και πιο σημαντικό: μπορούμε να την κάνουμε να τα χωρέσει;

Η απάντηση -αν δεν το ξέρεις ήδη- είναι "ναι". Αλλά ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή.

Πόσα είναι τα αδέσποτα σήμερα;

Στην Ελλάδα, οι αριθμοί σοκάρουν: περίπου 3 εκατομμύρια αδέσποτα σκυλιά και γάτες κυκλοφορούν καθημερινά στους δρόμους μας. Και τα νούμερα δεν λένε να πέσουν - υπολογίζεται ότι τα επόμενα χρόνια θα φτάσουν ή και θα ξεπεράσουν τα 4 εκατομμύρια. Δηλαδή, σχεδόν το 27% του πληθυσμού μας αποτελείται από πλάσματα που δεν έχουν σπίτι, φροντίδα, σίτιση ή ασφάλεια.

Παγκοσμίως, η εικόνα είναι εξίσου σκληρή: πάνω από 200 εκατομμύρια αδέσποτα σκυλιά και ακόμη περισσότερες γάτες περιπλανιούνται στους δρόμους. Κάπου 3 στα 4 σκυλιά παγκοσμίως είναι αδέσποτα. Και το πρόβλημα δεν είναι απλώς αριθμητικό - είναι πολιτισμικό.

Μήπως όμως κάτι αλλάζει;

Ναι. Σε κάποιες χώρες, όχι μόνο αλλάζει, αλλά και φαίνεται να λύνεται οριστικά. Και είναι σημαντικό να το δούμε αυτό - γιατί η λύση δεν είναι ουτοπία, είναι εφικτή.

Η Ολλανδία, για παράδειγμα, κατάφερε κάτι που για άλλες χώρες μοιάζει όνειρο: μηδέν αδέσποτα σκυλιά. Πώς το έκανε;

- Εφάρμοσε εθνικό πρόγραμμα στείρωσεων και εμβολιασμών (CNVR).
- Προώθησε την υιοθεσία και όχι την αγορά ζώων.
- Επέβαλε φόρους στα pet shops για να αποθαρρύνει την εκτροφή.
- Δημιούργησε δομές φροντίδας και στήριξης σε κάθε δήμο.
- Εκπαίδευσε τον πληθυσμό ότι το αδέσποτο είναι επιλογή, όχι πρόβλημα.

Και ξέρεις τι είναι το πιο εντυπωσιακό; Ότι το κατάφερε χωρίς ευθανασίες. Με αγάπη και μέθοδο.





Και στην Ελλάδα; Υπάρχει ελπίδα;

Υπάρχει. Όχι παντού – αλλά όπου υπάρχει άνθρωπος, υπάρχει και φροντίδα. Υπάρχουν φιλοζωικές που παλεύουν κάθε μέρα χωρίς βοήθεια. Υπάρχουν εθελοντές που μαγειρεύουν καθημερινά για γατάκια και σκυλάκια στη γειτονιά τους. Υπάρχουν γιατροί που στερώνουν δωρεάν, κτηνιατρεία που προσφέρουν εκπλώσεις, μαγαζιά που αφήνουν δοχεία με νερό έξω, οδηγοί που σταματούν για να σώσουν ένα κουτάβι από τη μέση του δρόμου.

Δεν είναι λίγοι – απλώς δεν φωνάζουν. Αλλά υπάρχουν. Και το μόνο που χρειάζονται είναι να γίνουμε περισσότεροι.

Και τώρα τι κάνουμε;

Αν σήμερα είναι η μέρα των αδέσποτων, ας τη γιορτάσουμε με πράξεις. Ορίστε μερικές που είναι 100% εφικτές, ακόμα κι αν δεν έχεις ούτε κήπο ούτε χρόνο:

- Υιοθέτησε: Όχι γιατί «σου περισσεύει χώρος», αλλά γιατί σου περισσεύει καρδιά.
- Στείρωσε: Αν έχεις ζώο, ή αν φροντίζεις αδέσποτα, αυτό είναι το πιο σημαντικό δώρο που μπορείς να τους κάνεις.



- Μίλα: Πες στο παιδί σου ότι το αδέσποτο δεν είναι «βρώμικο», είναι μόνο του.
- Γίνε εθελοντής: Δώσε μία μέρα τον μήνα. Ή μία σακούλα ξηρά τροφή. Ή μία κοινοποίηση.
- Δίδαξε με το παράδειγμα: Όταν σταματάς για να ταΐσεις μια γάτα, ο κόσμος βλέπει. Και τα παιδιά θυμούνται.

Γιατί το θέμα δεν είναι απλώς «φιλοζωικό». Είναι βαθιά ανθρώπινο.

Ο τρόπος που φερόμαστε στα ζώα λέει περισσότερα για εμάς απ' ό,τι νομίζουμε. Αν δεν μπορούμε να προστατεύσουμε τα πλάσματα που εξαρτώνται αποκλειστικά από εμάς, τι λέει αυτό για το πώς βλέπουμε τη φροντίδα γενικά; Την ευθύνη; Την αλληλεγγύη;

Η Παγκόσμια Ημέρα Αδέσποτων δεν είναι άλλη μια «μέρα». Είναι μια υπενθύμιση. Ότι αν θέλουμε, μπορούμε. Ότι δεν χρειαζόμαστε ούτε τεράστιο budget ούτε θαύματα. Θέλουμε μόνο λίγο οργανωμένη αγάπη. Λίγη κοινή λογική. Λίγη πολιτική βούληση.

***Αν δεν μπορείς να υιοθετήσεις, μπορείς να χορηγήσεις. Ρώτα μια τοπική φιλοζωική αν μπορείς να καλύψεις τροφή ή περιθαλίξη για ένα ζωάκι – έστω και για έναν μήνα.





ΕΜΣΤ: 4 νέες εκθέσεις των Τζάνις Ράφα, Sammy Baloji, Kasper Bosmans, Emma Talbot

Το ΕΜΣΤ υποδέχεται την άνοιξη με 2 ατομικές εκθέσεις και 2 μεγάλης κλίμακας in situ νέες αναθέσεις των διεθνώς αναγνωρισμένων καλλιτεχνών Τζάνις Ράφα, Sammy Baloji, Kasper Bosmans και Emma Talbot.

Η υποβλητική και εμπυθιστική ατομική έκθεση της Τζάνις Ράφα «Εμείς που Προδώσαμε τα Άλογα» διερευνά θέματα ελέγχου, οικειότητας και εκμετάλλευσης των ζώων αυτών, ενώ η πρώτη ατομική έκθεση του Sammy Baloji στην Ελλάδα «Απόηχοι της Ιστορίας, σκιές της προόδου» αποτελεί μια έντονη κριτική ματιά στο θέμα της αποικιακής κληρονομιάς και της εκμετάλλευσης των πόρων.

Η νέα καλειδοσκοπική τοιχογραφία 30 μέτρων του Kasper Bosmans «Το θολό βλέμμα» (2025) εξετάζει την εργαλειοποίηση των ζώων από τους ανθρώπους, ενώ η νέα μνημειώδης ζωγραφική εγκατάσταση από μετάξι, ύψους 9 μέτρων, «Human/Nature» (2025) της Emma Talbot μας προσκαλεί να φανταστούμε ένα καλύτερο μέλλον με πιο αρμονικές σχέσεις ανθρώπων και φύσης.

Μαζί, αυτές οι εκθέσεις, με έργα που διεγείρουν τη συνείδηση, μας προσκαλούν να αναλογιστούμε την καταλυτική επιρροή του ανθρώπου στην γη, τα οικοσυστήματα της και την μη-ανθρώπινη ζωή γενικότερα.

Τρίτη, Τετάρτη, Παρασκευή, Σάββατο & Κυριακή: 11.00 – 19.00

Πέμπτη: 11.00 – 22.00

Ηλεκτρονική κράτηση εισιτηρίων: emst.gr

«Βικτόρ ή τα παιδιά στην εξουσία» του Ροζέ Βιτράκ σε σκηνοθεσία Κώστα Παπακωνσταντίνου



Μετά τον «Γάμο» του Μάριου Ποντίκα, ο Κώστας Παπακωνσταντίνου σκηνοθετεί ξανά στη σκηνή του θεάτρου Σταθμός μια εκλεκτή ομάδα ηθοποιών στην κωμωδία του Ροζέ Βιτράκ «Βικτόρ ή τα παιδιά στην εξουσία».

Η οικογένεια Πομέλ γιορτάζει τα γενέθλια του μοναχογιού της Βικτόρ. Καλεσμένοι τους είναι οι οικογενειακοί τους φίλοι Μανιώ, ένας αχαλίνωτος στρατηγός και μια γοητευτική κυρία με εντερικά προβλήματα που φτάνει στο σπίτι απρόσκλητη. Ο Βικτόρ, ενώ κλείνει μόλις τα εννιά του χρόνια, είναι ένα παιδί με υπερφυσική ανάπτυξη, σωματική και διανοητική. Δεν έχει πια τίποτα να περιμένει καθώς τα ξέρει ήδη όλα. Περνώντας από την αθωότητα στην ενοχή, αποφασίζει να αποποιηθεί την ταυτότητα του παιδιού. Μέσα σε λίγες ώρες θα ανακαλύψει και θα αποκαλύψει σε όλους, μαζί με την εξάχρονη φίλη του Εστέρ, το ψέμα και την φαυλότητα των μεγάλων. Εκείνοι θα προσπαθήσουν να τον καταλάβουν, μα ο Βικτόρ θέλει να τον νιώσουν...

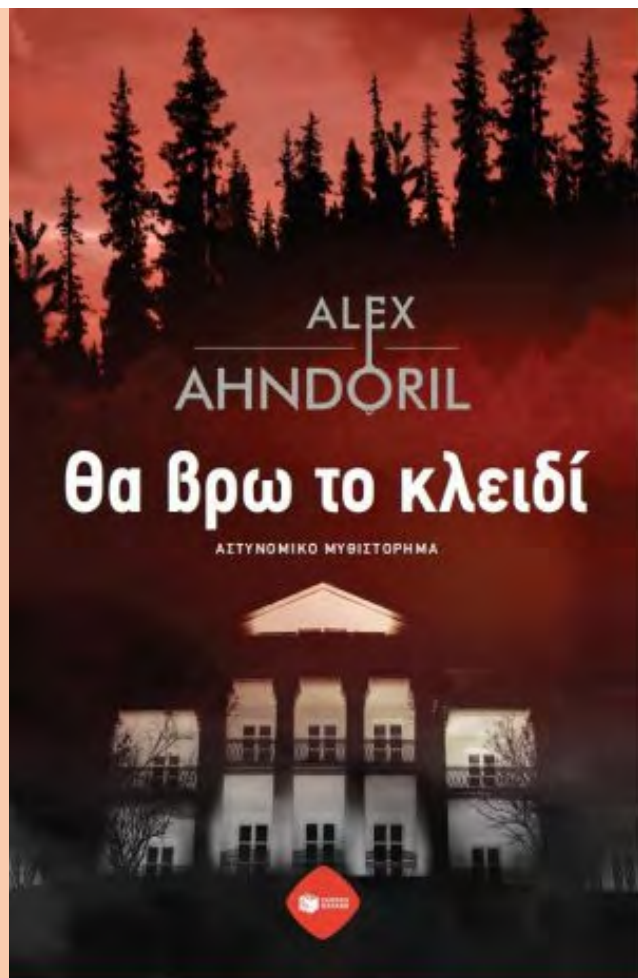
Πρεμιέρα: Παρασκευή 25 Απριλίου στις 21:00

Παραστάσεις: κάθε Πέμπτη, Παρασκευή, Σάββατο στις 21:00 και Κυριακή στις 19:00

Προπώληση [εδώ](#).

Θέατρο Σταθμός, Βίκτωρος Ουγκώ 55, Μεταξουργείο Αθήνα (πλησίον του ΜΕΤΡΟ ΜΕΤΑΞΟΥΡΓΕΙΟ)

Τηλέφωνο κρατήσεων | πληροφορίες: 210 52 30 267

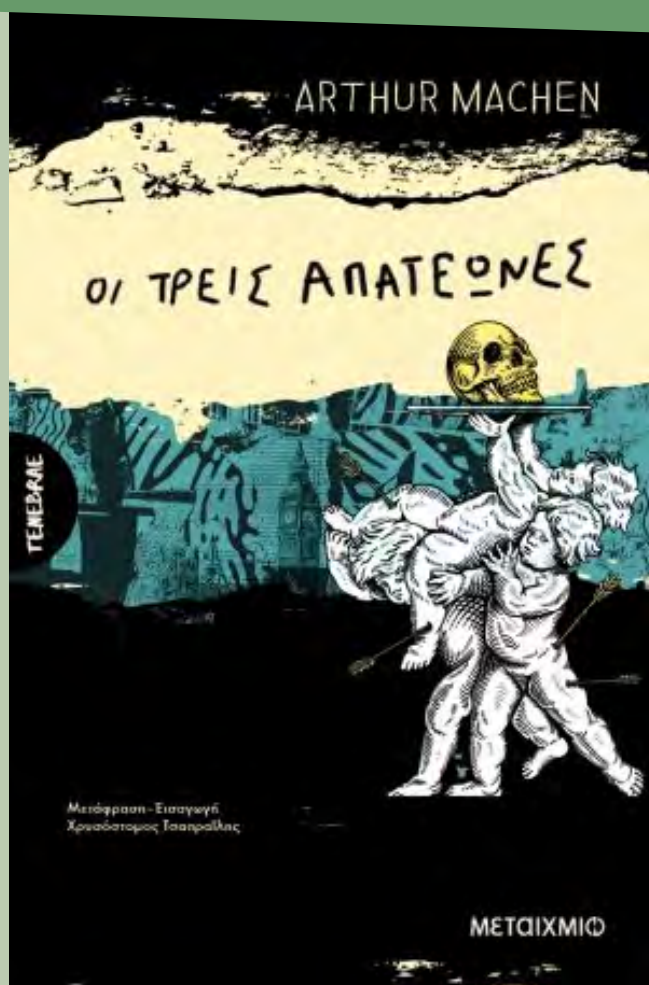


Θα βρω το κλειδί

Ο Περ Γκύντερ Μοτ, γνωστός και ως Πε Γκε, δασοκτήμονας και συνιδιοκτήτης μιας επιτυχημένης οικογενειακής επιχείρησης στη βορειοδυτική Σουηδία, εμφανίζεται ξαφνικά στο γραφείο της ιδιωτικής ντετέκτιβ Γιούλια Σταρκ. Είναι εμφανώς ταραγμένος, καθώς το προηγούμενο βράδυ έλαβε με μήνυμα στο κινητό του τηλέφωνο τη φωτογραφία ενός δεμένου αιμόφυρτου άνδρα, με μια σακούλα στο κεφάλι. Ο Πε Γκε δεν έχει ιδέα ούτε ποιος του στέλνει τη φωτογραφία ούτε ποιο είναι το θύμα. Ανησυχεί ακόμη περισσότερο, καθώς το προηγούμενο βράδυ, σε δείπνο στην έπαυλή του, είχε καταναλώσει μεγάλη ποσότητα αλκοόλ σε συνδυασμό με αγχολυτικά και δεν μπορεί να είναι σίγουρος τι μπορεί να είχε συμβεί. Αυτός είναι και ο λόγος που προσέγγισε τη Σταρκ, για να ξεκαθαρίσει τυχόν υποψίες γύρω από το όνομά του προτού εμπλακεί η αστυνομία.

Η Γιούλια ζητάει τη συνδρομή του πρώην άντρα της, του αστυνομικού Σίντι Μέντελσον, ελπίζοντας στην πραγματικότητα ότι η συνεργασία τους μπορεί να οδηγήσει στην επανασύνδεση. Η Γιούλια και ο Σίντι φτάνουν στην πολυτελή κατοικία του Πε Γκε, γνωρίζονται με τα μέλη της οικογένειάς του, εν δυνάμει υπόπτους, κι αρχίζουν να ξετυλίγουν το κουβάρι του μυστηρίου.

Οι τρεις απατεώνες



Τρεις φίλοι σε ένα μεγάλο, παλιό, ερειπωμένο σπίτι γελούν. Φαίνονται τόσο χαρούμενοι όσο ένας θίασος ηθοποιών μετά την τελευταία παράσταση. Αλλά το γέλιο τους είναι ανάλγητο, σκληρό, θα μπορούσαμε να πούμε ακόμα και κακό. Η μία από αυτούς, μια νεαρή γυναίκα που περιγράφεται πικάντικη παρά όμορφη με λαμπερά καστανά μάτια, κρατάει ένα καλά τυλιγμένο δέμα. Λέει ότι είναι για το μουσείο του γιατρού. Στάζει. Θέλετε να μάθετε γιατί; Τότε, ακούστε! Υπάρχουν περισσότερες από μία ιστορίες που λέγονται, αλλά ποια είναι η αλήθεια; Αγαπητοί μου, είστε σίγουροι ότι θέλετε να μάθετε;

Όλα μοιάζουν φυσιολογικά και χαρούμενα σε αυτό το πολυσύχναστο προάστιο με τα τακτοποιημένα σπίτια και τους καλοκουρεμένους φράχτες. Αλλά τίποτα δεν είναι όπως φαίνεται. Γιατί σε αυτό τον κόσμο των απατεώνων, οι συνωμοσίες συνδυάζονται με τις σκοτεινές δυνάμεις για να καλύψουν μια κάποτε συνηθισμένη γειτονιά του Λονδίνου με ένα πέπλο μυστηρίου και φόβου.

Πλούσιο σε τρόπο, περιπέτεια, σάτιρα, εξαπάτηση και ονειρική φαντασία, αποτελεί ένα κλασικό έργο της απόκρυφης λογοτεχνίας γραμμένο από έναν μεγάλο στιλίστα.

quote of the day

THERE IS NOTHING PERMANENT EXCEPT CHANGE

Heraclitus

Γιορτάζουν!

5/04
Αργυρώ

6/04
Ευτυχία, Ευτύχιος



tip of the day

It is best to love wisely,
no doubt; but to love
foolishly is better than
not to be able to love at
all.

William Makepeace Thackeray

4 Απριλίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Αδεσπότην Ζώων
- > Jeep 4x4 Day
- > World Rat Day
- > Vitamin C Day
- > International Carrot Day
- > National Cordon Bleu Day
- > School Librarian Day
- > Victims of Violence Wholly Day

5 Απριλίου

- > International Pillow Fight Day
- > National Raisin and Spice Bar Day
- > National Body Care Day
- > National Caramel Day
- > National Deep Dish Pizza Day

6 Απριλίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας
- > Διεθνής Ημέρα Ασεξουαλικότητας
- > Fresh Tomato Day
- > National Carbonara Day
- > National Siamese Cat Day