

NEA

λουξ  
free

- ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ\*
- ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ

## Νέα λουξ free, ήρθε η ώρα να τη δοκιμάσεις!

Η λουξ φέρνει κάτι μοναδικό, τη νέα μπλε πορτοκαλάδα **χωρίς ανθρακικό λουξ free, χωρίς συντηρητικά, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, με 100% φυσικά γλυκαντικά και 60% λιγότερες θερμίδες!**

Ανακάλυψε την πλούσια γεύση της, που θα σε γεμίσει απόλαυση και τα φυσικά χαρακτηριστικά της, σε **νέα καινοτόμα φιάλη!**



ΜΕΙΩΜΕΝΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ

\*Περιέχει φρουκτόζη, σάκχαρα φρούτων και γλυκαντικά φυσικής προέλευσης.



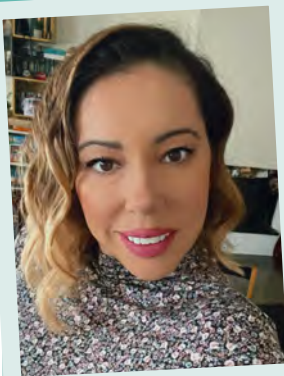
SAY *yes* to the **press**

**ΕΙΣΤΕ ΕΤΟΙΜΟΙ ΓΙΑ  
ΤΟ "ΚΑΛΑΘΙ ΤΟΥ ΝΟΝΟΥ" &  
ΤΟ "ΚΑΛΑΘΙ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ";**





# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα SayYesser!!!

Το πείραμα του Μίλγκραμ είναι ένα από τα πιο γνωστά αντιδεοντολογικά πειράματα της Ψυχολογίας, ουσιαστικά μια «φάρσα» που ξεγύμνωσε την ανθρώπινη ψυχή. Το 1961, ο 27χρονος Στάνλεϊ Μίλγκραμ, επίκουρος καθηγητής Ψυχολογίας στο Γέιλ, αποφάσισε να μελετήσει την υπακοή στην εξουσία. Είχαν περάσει λίγα μόνο χρόνια από τα φρικτά εγκλήματα των Ναζί και γινόταν μια προσπάθεια κατανόησης της συμπεριφοράς των απλών στρατιωτών και αξιωματικών των SS, οι οποίοι είχαν εξολοθρεύσει εκατομμύρια αμάχων.

Η ευρέως αποδεκτή εξήγηση –πριν το πείραμα του Μίλγκραμ– ήταν η αυταρχική τευτονική διαπαιδαγώγηση και η καταπιεσμένη –κυρίως σεξουαλικά– παιδική ηλικία των Γερμανών. Όμως ο Μίλγκραμ ήταν κοινωνικός ψυχολόγος και πίστευε ότι αυτού του είδους η υπακοή –που οδηγεί στο έγκλημα– δεν μπορεί να είναι αποτέλεσμα μόνο της προσωπικότητας, αλλά περισσότερο των πιεστικών συνθηκών. Και το απέδειξε κάνοντας τη «φάρσα» του.

Τα υποκείμενα του πειράματος ήταν εθελοντές, κυρίως φοιτητές, οι οποίοι καλούνταν έναντι αμοιβής να συμμετέχουν σε ένα ψυχολογικό πείραμα σχετικό με τη μνήμη.

Χώριζε τους φοιτητές σε ζεύγη και –μετά από μια εικονική κλήρωση– ο ένας έπαιρνε το ρόλο του «μαθητευομένου» και ο άλλος του «δασκάλου».

Ο «μαθητευόμενος» δενόταν χειροπόδαρα σε μια ηλεκτρική καρέκλα και του περνούσαν ηλεκτρόδια σε όλο το σώμα. Έπειτα του έδιναν να μάθει δέκα ζεύγη λέξεων.

Ο «δάσκαλος», από την άλλη, καθόταν μπροστά σε μια κονσόλα ηλεκτρικής γεννήτριας. Μπροστά του δέκα κουμπιά με ενδείξεις: «15 V, 30 V, 50 V κλπ.» Το τελευταίο κουμπί έγραφε: «450 V. Προσοχή! Κίνδυνος!»

Πίσω από το «δάσκαλο» στεκόταν ο υπεύθυνος του πειράματος. «Θα λέτε την πρώτη λέξη από τα ζεύγη στο μαθητευόμενο. Αν κάνει λάθος θα σηκώσετε τον πρώτο μοχλό και θα υποστεί ένα ηλεκτροσόκ 15 V. Σε κάθε λάθος θα σηκώνετε τον αμέσως επόμενο μοχλό» λέει ο πειραματιστής και ο «δάσκαλος» αισθάνεται ήδη καλά που δεν του έτυχε στην κλήρωση ο άλλος ρόλος.

Το πείραμα ξεκινάει. Ο «δάσκαλος» λέει τις λέξεις από το μικρόφωνο. Ο «μαθητευόμενος», ήδη τρομαγμένος, απαντάει σωστά, αλλά όχι για πολύ. Μόλις κάνει το πρώτο λάθος ο «δάσκαλος» γυρνάει να κοιτάξει τον υπεύθυνο. Εκείνος του λέει να προχωρήσει στο πρώτο ηλεκτροσόκ. Ο «δάσκαλος» υπακούει. 15 V δεν είναι πολλά, αλλά ο «μαθητευόμενος» έχει αλλάξει ήδη γνώμη. Παρόλα αυτά απαντάει σωστά σε άλλη μια ερώτηση, αλλά στο επόμενο λάθος δέχεται 30 V. «Αφήστε με να φύγω» λέει ο «μαθητευόμενος» που δεν μπορεί να λυθεί. «Δε θέλω να συμμετάσχω σε αυτό το πείραμα.» Ο «δάσκαλος» κοιτάει τον υπεύθυνο. Εκείνος του κάνει νόημα να συνεχίσει.

Τα Volt αυξάνονται και τώρα πια ο πόνος είναι εμφανής στο πρόσωπο του «μαθητευόμενου», που εκλιπαρεί να τον αφήσουν ελεύθερο. Στα 200 V ταρακουνιέται ολόκληρος. Ο «δάσκαλος» πριν κάθε ηλεκτροσόκ γυρνάει να κοιτάξει τον υπεύθυνο. Εκείνος,



με σταθερή φωνή, του λέει ότι το πείραμα πρέπει να συνεχιστεί. Ο «δάσκαλος» συνεχίζει να βασανίζει έναν άγνωστο, έναν απλό φοιτητή που κλαίει, ζητάει τη βοήθεια του Θεού και παρακαλεί να τον λυπηθούν. Δεν μπορεί πια να απαντήσει στις ερωτήσεις, αλλά ο υπεύθυνος λέει στο «δάσκαλο»:

«Τη σιωπή την εκλαμβάνουμε ως αποτυχημένη απάντηση και συνεχίζουμε με την τιμωρία.»

Στα 345 V ο «μαθητευόμενος» τραντάζεται ολόκληρος, ουρλιάζει και χάνει τις αισθήσεις του.

Ο «δάσκαλος», ιδρωμένος και με τα χέρια του να τρέμουν, κοιτάει τον υπεύθυνο.

«Μην ανησυχείτε» λέει εκείνος, «το πείραμα είναι απολύτως ελεγχόμενο... Συνεχίστε με τον τελευταίο μοχλό.»

«Μα είναι λιπόθυμος» λέει ο «δάσκαλος».

«Δεν έχει καμιά σημασία. Το πείραμα πρέπει να ολοκληρωθεί. Συνεχίστε με τον τελευταίο μοχλό.»

Πόσοι από τους εθελοντές έφτασαν ως τον τελευταίο μοχλό;

Πριν ξεκινήσει το πείραμα του ο Μίλγκραμ είχε κάνει μια «δημοσκόπηση» ανάμεσα στους ψυχιάτρους και στους ψυχολόγους, ρωτώντας τους τι ποσοστό των εθελοντών θα έφτανε ως τον τελευταίο μοχλό.

Σχεδόν όλοι απάντησαν ότι κανείς δε θα έφτανε ως τον τελευταίο μοχλό, πέρα ίσως από κάποια άτομα με κρυπτοσαδιστικές τάσεις, καθαρά παθολογικές.

Δυστυχώς έκαναν λάθος.

Μόλις το 5% των «δασκάλων» αρνήθηκαν εξαρχής να συμμετάσχουν σε ένα τέτοιο πείραμα και αποχώρησαν –συνήθως βρίζοντας τον υπεύθυνο. Το υπόλοιπο 95% προχώρησε πολύ το πείραμα, πάνω από τα 150 V. Και το 65%... έφτασε μέχρι τον τελευταίο μοχλό, τα πιθανότατα θανατηφόρα 450 V!

**Tip of the Day:** Ο «μαθητευόμενος» δεν ήταν φοιτητής, αλλά ηθοποιός, που είχε προσληφθεί από το Μίλγκραμ για αυτόν ακριβώς το «ρόλο». Δεν υπήρχε ηλεκτρισμός ούτε ηλεκτροσόκ. Ο ηθοποιός υποκρινόταν. Το μοναδικό πειραματόζωο ήταν ο «δάσκαλος». Όμως τα αποτελέσματα ήταν αληθινά: Το μεγαλύτερο ποσοστό των ανθρώπων θα υπακούσει και θα βασανίσει –ίσως και θα σκοτώσει– έναν άγνωστο του, αρκεί να δέχεται εντολές από κάποιον με κύρος (στην προκειμένη περίπτωση επιστημονικό) και ταυτόχρονα να αισθάνεται ότι δεν τον βαρύνει η ευθύνη για ό,τι συμβεί –αφού εκείνος «απλά ακολουθούσε τις διαταγές».



Κλαίρη Στυλιαρά  
Chief of SayYessers  
[claire@sayyescomm.gr](mailto:claire@sayyescomm.gr)



# Είστε έτοιμοι για το "Καλάθι του νονού" & το "Καλάθι του Πάσχα";

Το Πάσχα πλησιάζει και το πρόγραμμα περιλαμβάνει τις καθιερωμένες αγορές. Όσοι έχουν βαφτιστήρια παραδοσιακά θα τους προσφέρουν λαμπάδα και δώρο, ενώ δεν θα λείψουν και οι απαραίτητες αγορές για το πασχαλινό τραπέζι.



## Πάμε να μάθουμε περισσότερα για τα νέα καλάθια!

Το Καλάθι του νονού θα ισχύσει από την Τετάρτη 29 Μαρτίου μέχρι τις 15 Απριλίου και θα περιλαμβάνει είδη που σχετίζονται με τα δώρα του Πάσχα, όπως παιχνίδια, σοκολατένια αβγά, λαμπάδες κ.α.

Επιπλέον, στις 4 Απριλίου θα είναι διαθέσιμο και το Καλάθι του Πάσχα που ουσιαστικά αντικαθιστά το Καλάθι της Σαρακοστής και έρχεται να καλύψει τις ανάγκες των καταναλωτών αναφορικά με αγορές τροφίμων για το πασχαλινό τους τραπέζι. Το πασχαλινό καλάθι περιλαμβάνει αρνί, τσουρέκια κ.α.







## Έρευνα για το Καλάθι του Νοικοκυριού

Στο πλαίσιο των υπουργικών ανακοινώσεων, παρουσιάστηκε μελέτη που εκπονήθηκε από το Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών και το Πανεπιστήμιο Philips της Κύπρου με θέμα: «Ανάλυση Συμπεριφοράς των Τιμών των Προϊόντων του Καλαθιού του Νοικοκυριού και Σύγκριση αυτών με τα Στοιχεία Τιμών της ΕΛΣΤΑΤ της Περιόδου Ιανουάριος 2022 – Ιανουάριος 2023».

Η συγκεκριμένη έρευνα έγινε ανεξάρτητα και την παρουσίασαν ο καθηγητής του ΕΚΠΑ, Νικόλαος Ηρειώτης και ο πρόεδρος του Philips University, Φίλιππος Κωνσταντίνου.

Όπως προκύπτει από την έρευνα, η αξία του καλαθιού όλων των εταιριών από την 1η εβδομάδα εφαρμογής του έως και την 15η εβδομάδα έχει μειωθεί για όλες τις εταιρίες, με μεγαλύτερη μεταβολή για την περίοδο να είναι -22,18%, ενώ από τις 12 εταιρίες οι 11 είχαν μείωση πάνω από -7% και μία είχε μείωση -3,34%.

Επιπλέον, από την έρευνα προέκυψε ότι η λειτουργία του καλαθιού υπήρξε επιτυχής, καθώς και ότι πρόκειται για ένα αποτελεσματικό εργαλείο που λειτουργεί υπέρ των καταναλωτών. Ακόμη, δεν δυσχεραίνει τη λειτουργία της ελεύθερης οικονομίας. Η έρευνα έρχεται να επιβεβαιώσει τα αποτελέσματα της πρώτης που είχε αναδείξει τη

θετική συμβολή του καλαθιού του νοικοκυριού στο καταναλωτικό κοινό.

Τέλος, σύμφωνα με την έρευνα, υπάρχουν στοιχεία που δείχνουν ότι μεταξύ των εταιριών υπήρξε ανταγωνισμός στην αξία καλαθιών που προσέφεραν σε εβδομαδιαία βάση και αυτό λειτούργησε υπέρ των καταναλωτών.



# Νέες Κάψουλες Single Origin Espresso από τον Γρηγόρη!

Ο **Γρηγόρης** διευρύνει την προϊοντική του γκάμα στις **Κάψουλες Espresso** και λανσάρει μια νέα σειρά **Single Origin**.

Πρόκειται για δύο νέες γευστικές επιλογές, 100% Arabica, που υπόσχονται να σας χαρίσουν υπέροχες εμπειρίες καφέ και να σας ταξιδέψουν σε χώρες μακρινές.

Στην Αιθιοπία, όπου οι **κάψουλες Ethiopia** εντυπωσιάζουν με το δυνατό άρωμα και τις σοκολατένιες γεύσεις τους και τη Γουατεμάλα, με το χαρμάνι **Guatemala** να ξυπνάει τις αισθήσεις με το φρουτώδες άρωμα και τη γλυκιά του οξύτητα.

Οι νέες single origin Κάψουλες Espresso **Guatemala** & **Ethiopia** διατίθενται σε υπέροχες χρωματιστές συσκευασίες, έχουν ένταση 7/10 και είναι κλεισμένες

## Γρηγόρης ΝΕΕΣ ΚΑΨΟΥΛΕΣ SINGLE ORIGIN

σε κάψουλες αλουμινίου, ώστε να διατηρούν αναλλοίωτο το άρωμα και τη γεύση τους.

Είναι συμβατές με τις οικιακές μηχανές Nespresso (original

line) και αποτελούν την ιδανική λύση για μια πληθώρα περιστάσεων στο σπίτι, το γραφείο ή την εκδρομή, δίνοντας τη δυνατότητα να ετοιμάζουμε παντού τον αγαπημένο μας καφέ.

Ανακαλύψτε τις νέες Single Origin **Κάψουλες Espresso Guatemala** & **Ethiopia** σε όλα τα **καταστήματα Γρηγόρης** ή online στο [gregorys.gr](http://gregorys.gr) ή το **Gregory's e-order app** και επωφεληθείτε της προσφοράς σε τιμή γνωριμίας για να απολαύσετε υψηλή ποιότητα και μια ακαταμάχητη γευστική εμπειρία καφέ.



# 100% Arabica





Χρήστος Αρφάνης,  
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



## Πώς ο σκηνοθέτης του "The Flash" έπεισε τον Keaton να επιστρέψει

Ο σκηνοθέτης του "The Flash" αποκάλυψε πώς έκανε τον Michael Keaton να επιστρέψει σαν Batman την στιγμή που ο ηθοποιός είχε δηλώσει πως θα ερμηνεύσει ξανά τον ήρωα μόνο σε μια ταινία του Tim Burton.



Σε άρθρο του ComicBook.Com διαβάζουμε τις δηλώσεις του Andy Muschietti, ο οποίος είναι ο σκηνοθέτης της ταινίας The Flash. Ο Muschietti αποκαλύπτει πώς έπεισε τον Keaton. "Νομίζω πως ήταν τιμή για τον Keaton να έρθει να ξανακάνει αυτόν τον χαρακτήρα. Αλλά κυρίως του στείλαμε ένα υπέροχο σενάριο και αυτό είναι πιθανότατα αυτό που τον ενδιέφερε. Είναι πιο πολύπλοκο από αυτό όμως... του δώσαμε μεν ένα υπέροχο σενάριο, αλλά και εγώ του υποσχέθηκα εξαιρετική σκηνοθεσία. Και αυτό ήταν όλο!".

Μια πρώτη ματιά στο The Flash μας χάρισε το DC FanDome με ένα σύντομο video, ενώ ακόμα είδαμε και

το πρώτο δείγμα της επιστροφής του Michael Keaton σαν Batman! Με μια μουσική που θυμίζει την κλασική μουσική του Danny Elfman από την ταινία Batman του 1989 σε σκηνοθεσία Tim Burton, καθώς και μια γνωστή τραχιά φωνή που αφηγείται, η οποία δεν είναι άλλη από του Michael Keaton, έχουμε την πρώτη συνάντηση του Flash με τον Batman του Keaton. Η πρώτη ματιά στο The Flash που μας χάρισε το DC FanDome, όμως δεν αποκαλύπτει την εμφάνιση του ήρωα, καθώς





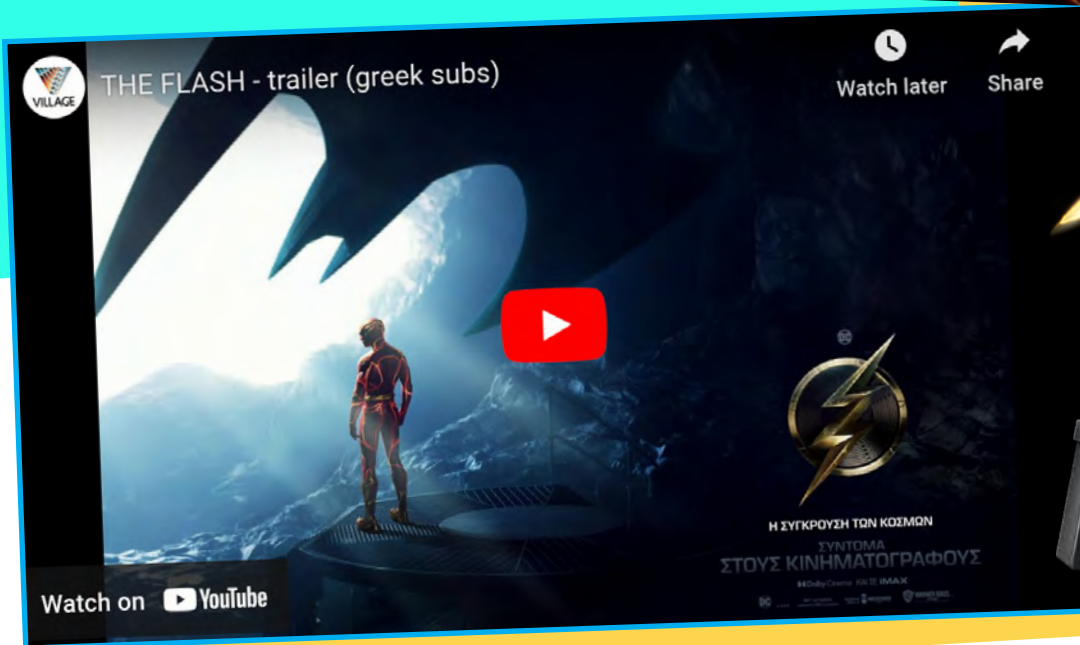
βλέπουμε τον Σκοτεινό Ιππότη από πίσω.

Η ταινία "The Flash" κυκλοφορεί σύντομα στους κινηματογράφους από την Village Cinemas σε σκηνοθεσία Andy Muschietti με τους Ben Affleck, Michael Shannon, Ezra Miller, Michael Keaton, Kiersey Clemons, Ron Livingston, Temuera Morrison, Antje Traue, Saoirse-Monica Jackson, Sasha Calle, Maribel Verdú.



**Πηγές**

<https://comicbook.com/dc/news/how-the-flash-landed-michael-keaton-batman-30-years-later/>  
<https://threepixelslab.gr/movies-series/movies/109067/pos-skinothetis-tou-the-flash-epeise-ton-keaton-epistrepsei/>





## Η σαγηνευτική επιστροφή της Peugeot Motorcycles στην Ελλάδα από τον Όμιλο Επιχειρήσεων Σαρακάκη

Ο Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη, ένας επιχειρηματικός όμιλος που μετρά πάνω από έναν αιώνα ζωής και ηγετικής παρουσίας στον κλάδο της αυτοκίνησης και του mobility στην Ελλάδα, και έχοντας συνδέσει το όνομά του με την αντιπροσώπευση ισχυρών, διαχρονικών, αξιόπιστων και διεθνώς αναγνωρισμένων μαρκών, βρίσκεται στην πολύ ευχάριστη θέση να ανακοινώσει μία ακόμη δυνατή συνεργασία με τον παλαιότερο κατασκευαστή μηχανοκίνητων δίκυκλων, την εμβληματική Peugeot Motorcycles.

Η συνεργασία της Peugeot Motorcycles με τον Όμιλο Επιχειρήσεων Σαρακάκη σηματοδοτεί μια νέα, σαγηνευτική εποχή για την ιστορική μάρκα στη χώρα μας. Με 125 χρόνια ιστορίας, η Peugeot Motorcycles είναι μια παγκόσμια μάρκα που έχει να επιδείξει μοναδική τεχνογνωσία, ακρίβεια, κουλτούρα, κομψότητα και επινοητικότητα, πάντα υπηρετώντας τον άνθρωπο μέσω της ισχυρής γαλλικής κληρονομιάς της.

Η φιλοσοφία της Peugeot Motorcycles έρχεται να ταυτιστεί απόλυτα με το όραμα του Ομίλου Επιχειρήσεων Σαρακάκη που θέτει ως κορυφαία προτεραιότητά του τη βελτίωση της καθημερινής ζωής των πελατών του. Προσφέροντας στο αμέσως επόμενο διάστημα, στην ελληνική αγορά την καλύτερη εκδοχή της Peugeot στους δύο τροχούς, ο Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη συνεχίζει την παράδοση που έχει σε καινοτόμα και τεχνολογικά προηγμένα προϊόντα καθώς και σε πρωτοποριακές υπηρεσίες. Έχοντας υιοθετήσει στην κουλτούρα του μία απόλυτα πελατοκεντρική προσέγγιση, ο Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη στοχεύει σε υψηλής ποιότητας εξυπηρέτηση και σε εξατομικευμένες εμπειρίες που παρέχουν στους πελάτες του ηρεμία και ασφάλεια.



## Η Νέα Ζηλανδία θα παρέχει ψυχολογική βοήθεια στους νέους μετά από επώδυνους χωρισμούς

SAY *yes* & get impressed

Η Νέα Ζηλανδία ξεκίνησε εκστρατεία για να βοηθήσει τους νέους της χώρας να ξεπερνούν τους επώδυνους χωρισμούς. Στην καμπάνια, οι νέοι ενθαρρύνονται να «συμβιβαστούν με τα συναισθήματά τους» και να μπλοκάρουν τους πρώην τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης!

«Οι χωρισμοί είναι χάλια ... αλλά μπορείτε να τους κάνετε να φαίνονται όμορφοι. Πάρτε τον έλεγχο των συναισθημάτων σας» ακούγεται στο βίντεο της καμπάνιας "Love Better", όπου προσφέρονται συμβουλές και υποστήριξη στα άτομα που χώρισαν και βιώνουν δύσκολες στιγμές.





# Tamales: Γευστικό ταξίδι στο Μεξικό!

**Tamale Day σήμερα και πάμε ένα γευστικό ταξίδι στο Μεξικό!**

## Θα χρειαστούμε:

- 6 φλ. νερό
- 1 ½ φλ. καλαμποκάλευρο
- 2 κ.σ. βούτυρο
- 4 κ.σ ελαιόλαδο
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 3 σκ. σκόρδο
- 4 χρωματιστές πιπεριές κομμένες σε μικρά κομμάτια
- 500 γραμ. κιμάς κοτόπουλου
- 1 συσκευασία ντομάτες αποφλοιωμένες ολόκληρες
- 1 κ.γλ. κύμινο
- 1/2 κ.γλ. ρίγανη
- 1/2 κ.γλ. πιπέρι καγιέν
- 150 γρ. γραβιέρα

## Πώς γίνεται:

- Βράζουμε το νερό και ρίχνουμε λίγο αλάτι. Ρίχνουμε το καλαμποκάλευρο και ανακατεύουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να δέσει το μίγμα μας.
- Αποσύρουμε από τη φωτιά, ρίχνουμε το βούτυρο και σκεπάζουμε.
- Ζεσταίνουμε το λάδι σε μεγάλο τηγάνι. Ροδίζουμε τον κιμά, το κρεμμύδι, το σκόρδο και τις πιπεριές και αλατοπιπερώνουμε. Προσθέτουμε τις ντομάτες και τα μπαχαρικά. Σιγοβράζουμε για 10'.
- Σε πυρίμαχο σκεύος που έχουμε βουτυρώσει, βάζουμε μια στρώση από την κρέμα καλαμποκιού, μετά ρίχνουμε τον κιμά σε μια στρώση και καλύπτουμε με τον υπόλοιπο πουρέ καλαμποκιού. Μετά ρίχνουμε το τυρί και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για περίπου μισή ώρα.

### TIP

Για το σερβίρισμα μπορούμε να προσθέσουμε αβοκάντο στα πιάτα.



## Το Finish και η Ηρωική Νήσος Ψαρών εξοικονομούν πολύτιμο νερό

Συνεχίζοντας για ακόμη μία χρονιά την πρωτοβουλία «Το Νερό είναι στα Χέρια μας», το Finish εγκαινίασε το περασμένο καλοκαίρι την δράση του στην Ηρωική Νήσο των Ψαρών. Βασικός σκοπός της δράσης είναι η εξοικονόμηση νερού προς όφελος της τοπικής κοινωνίας αλλά και η ευαισθητοποίηση των κατοίκων για την ορθή χρήση και τον περιορισμό της αλόγιστης κατανάλωσής του.

Με βάση τις μετρήσεις που έγιναν από τις αρμόδιες αρχές, στο 1 ο κιάλας εξάμηνο της φετινής δράσης, από τον Ιούλιο μέχρι και τον Δεκέμβριο του 2022, οι κάτοικοι του νησιού κατάφεραν να εξοικονομήσουν 1.020.000 λίτρα νερό.

Το FINISH, σε συνεργασία με το Global Water Partnership – Mediterranean (GWP-Med), προσέφεραν συσκευές εξοικονόμησης νερού σε όλα τα νοικοκυριά, τα τουριστικά καταλύματα και δημοτικά κτίρια της Ηρωικής νήσου Ψαρών, θέτοντας ως στόχο την εξοικονόμηση 1.500.000 λίτρων νερού σε ένα έτος. Οι κάτοικοι του νησιού καλωσόρισαν με μεγάλη χαρά τη δράση στο νησί και αξιοποίησαν τις οδηγίες των ειδικών για τη σωστή τοποθέτηση και χρήση των συσκευών εξοικονόμησης.

Συνοδοιπόρος της δράσης ήταν και ο διάσημος σεφ Άκης Πετρετζίκης, ο οποίος ενέπνευσε όλους τους κατοίκους για τη σημασία της εξοικονόμησης νερού αλλά και το πώς μικρές αλλαγές μπορούν να κάνουν τη διαφορά. Στην κεντρική πλατεία των Ψαρών, τα παιδιά του νησιού είχαν την ευκαιρία να συν-δημιουργήσουν μία εντυπωσιακή ζωγραφιά, η οποία έμεινε να θυμίζει τη στάση της πρωτοβουλίας, το καλοκαίρι του 2022, στην ηρωική νήσο των Ψαρών.



## Travel News

### Έκθεση Βιέννης Ferien 2023: «Φαβορί» η Ελλάδα στην Αυστρία



Η Ελλάδα παραμένει το αδιαμφισβήτητο «φαβορί» μεταξύ των αυστριακών τουριστών για το καλοκαίρι 2023.

Αυτό προκύπτει τόσο από την αύξηση των κρατήσεων (+20% σε σχέση με πέρυσι) κατά το τετραήμερο 16-19/03/2023 της διεθνούς τουριστικής έκθεσης της Βιέννης Ferien 2023 όσο και από τις εκτιμήσεις μεγάλων τουριστικών πρακτόρων και τουριστικών γραφείων.

Ο ΕΟΤ συμμετείχε στην Διεθνή Τουριστική Έκθεση της Βιέννης Ferien 2023 με ένα υπεροςύγχρονο (με VR Lounge) όσο και καλαίσθητο ελληνικό περίπτερο που αποτέλεσε τον πόλο έλξης χιλιάδων επισκεπτών.

Η αδιάκοπη ανοδική πορεία της Ελλάδας στην αυστριακή αγορά επιβεβαιώθηκε όχι μόνο από την αθρόα προσέλευση επισκεπτών

στο ελληνικό περίπτερο αλλά και από την πορεία των κρατήσεων που πραγματοποιήθηκαν εντός του Εκθεσιακού Κέντρου, με την αύξηση σε σχέση με την αντίστοιχη περσινή ημερομηνία να ανέρχεται σε +20% αλλά και +10% σε σχέση με το 2019. Ενθαρρυντικά και προς την ίδια κατεύθυνση κινούνται και στοιχεία που προέκυψαν από τις επαφές και συζητήσεις που είχε η Υπηρεσία ΕΟΤ Αυστρίας με τους σημαντικότερους διοργανωτές ταξιδιών και τις αεροπορικές εταιρείες της χώρας.

Σύμφωνα με την TUI «Η Ελλάδα παραμένει το αδιαμφισβήτητο φαβορί» για το καλοκαίρι του '23, ακολουθούμενη από Ισπανία και Τουρκία. Όλοι οι ελληνικοί προορισμοί βρίσκονται σε ανοδική τροχιά με Κρήτη και Ρόδο να προηγούνται ακολουθούμενες από Κω, Κέρκυρα, Κάρπαθο (σημαντική αύξηση για το '23) και Ζάκυνθο. Η Ήπειρος κατοχυρώνει σταδιακά και σταθερά το δικό της κοινό, στην αγορά (γεγονός που έγινε αισθητό και στην αγορά της Ουγγαρίας).





## Cuteness overload: Η συλλεκτική συλλογή της CATRICE My Little Pony

Φωτεινά χρώματα ουράνιου τόξου και απαλές παστέλ αποχρώσεις! Η νέα συλλεκτική συλλογή της CATRICE My Little Pony δημιουργεί το τέλειο φινιρίσμα για μια φρέσκια και παιχνιδιάρικη εμφάνιση. Σε συνεργασία με τον πάροχο παιχνιδιών και ψυχαγωγίας Hasbro, η CATRICE αναβιώνει τις παιδικές αναμνήσεις επαναφέροντας στη ζωή τους μικρούς τετράποδους φίλους μας σε εξαιρετικά χαριτωμένα προϊόντα ομορφιάς. Το My Little Pony κερδίζει συνεχώς από το 1983 θαυμαστές όλων των ηλικιών, ταξιδεύοντάς τους σε έναν μαγευτικό κόσμο γεμάτο περιπέτειες. Όλα ξεκίνησαν πριν από 40 χρόνια με μερικούς από τους πιο αγαπημένους τετράποδους φίλους, τους οποίους μπορούσες να συλλέξεις και ύστερα να παίξεις για ώρες. Από τότε έχουν δημιουργηθεί πολυάριθμες σειρές και ταινίες με πολλούς νέους φίλους που περνούν μαζί τόσο τις εύκολες όσο και τις πιο δύσκολες στιγμές. Εμπνευσμένη από τον πολύχρωμο κόσμο των μικρών πόνυ, η συλλεκτική αυτή συλλογή με σήμα κατατεθέν το ουράνιο τόξο, γιορτάζει τη φιλία σε όλες τις πτυχές της. Αποκορύφωμα της συλλογής είναι η παλέτα σκιών για τα μάτια με 12 απόλυτα ταιριαστές αποχρώσεις και διαφορετικά εφέ. Βέβαια τόσο το highlighter όσο και το Lip & Cheek Activator και τα 4 υπέροχα, παστέλ βερνίκια νυχιών είναι σίγουρο ότι θα κάνουν τις καρδιές όλων των φαν της ομορφιάς, αλλά και του My Little Pony να χτυπήσουν λίγο πιο δυνατά.



## Η Συλλογή Tommy Collection της Tommy Jeans επιστρέφει για την 'Άνοιξη του 23'



Η Tommy Hilfiger παρουσιάζει το επόμενο κεφάλαιο της Tommy Collection by TOMMY JEANS.

Εμπνευσμένη από τις ρίζες της στο hip – hop , η Tommy Collection συνδέεται με κοινότητες από όλο τον κόσμο προωθώντας την street κουλτούρα μέσα από έναν προοδευτικό, τοπικό φακό. Αυτή τη σεζόν, η TOMMY JEANS συναντά τον κόσμο του lowriding στην κουλτούρα Chicano της Ιαπωνίας με το τελευταίο drop της πιο elevated συλλογής της.

Η Tommy Collection για την Άνοιξη του '23 αποτελείται από κομμάτια που συστήνουν μια σύγχρονη εκδοχή του archive της TOMMY JEANS. Τα σύγχρονα staples αποκτούν εποχιακές ανατροπές, με κορυφαίο το αντιανεμικό Chicago σε κόκκινο και μπλε χρώμα με αφαιρούμενα μανίκια ενώ στα αδιαμφισβήτητα highlights συμπεριλαμβάνονται το baggy denim τζιν Aiden, με στυλ συνώνυμο της ραπ μουσικής, σε μεσαία πλύση και χαλαρή μέση, καθώς και το color-blocked parka, το αμάνικο cropped denim trucker vest, το letterman πλεκτό γιλέκο και το nylon hockey pullover. Τα κομμάτια σε όλη τη συλλογή παίζουν με τις αναλογίες και το layering, ενώ συνδυάζουν την prep, skate και hip-hop αισθητική. Τα αθλητικά archives επανασυστήνονται μέσα από το καλειδοσκόπιο των πολιτισμών, προσφέροντας δυναμισμό και ενέργεια στις κλασικές σιλουέτες.



## Εργαστήρια από το UTech Lab του Ιδρύματος Ευγενίδου



### “Η Τέχνη είναι δύναμη” Κύκλος εργαστηρίων δημιουργικής απασχόλησης για οικογένειες

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα κατά του Ρατσισμού (21/3), το Πολιτιστικό Ίδρυμα Ομίλου Πειραιώς (ΠΙΟΠ) οργανώνει κύκλο εργαστηρίων δημιουργικής απασχόλησης, για οικογένειες με παιδιά, ηλικίας 8 έως 12 ετών, με τίτλο “η Τέχνη είναι δύναμη”, στο κτήριο του Ιδρύματος, στον Ταύρο.

Μικροί και μεγάλοι θα έχουν την ευκαιρία να έρθουν σε επαφή με το έργο σημαντικών καλλιτεχνών, όπως οι Ανρί Ματίς, Βίνσεντ Βαν Γκογκ, Φρίντα Κάλο, Τζάκσον Πόλοκ, οι οποίοι μετέτρεψαν τις αδυναμίες τους σε πηγή έμπνευσης και δημιούργησαν αριστουργήματα τέχνης. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν για τη δράση και τις τεχνικές που χρησιμοποιήθηκαν από τους καλλιτέχνες και με την καθοδήγηση της εικαστικού Πόπης Χασιώτη, θα δημιουργήσουν τα δικά τους μοναδικά ζωγραφικά έργα.

Ημερομηνίες διεξαγωγής των εργαστηρίων: 22/3, 26/4, 17/5 και 14/6 (ώρα 17:00).



Το UTech Lab οργανώνει εργαστήρια στους τομείς των οπτικοακουστικών μέσων, της ρομποτικής, της τρισδιάστατης εκτύπωσης και της ηλεκτρονικής.

Στόχος του εργαστηρίου είναι να προσφέρει ερεθίσματα και να εμπνεύσει τους νέους να πειραματιστούν με τις σύγχρονες τεχνολογίες, να καλλιεργήσει την κριτική τους σκέψη, να ενθαρρύνει την ενεργή και ομαδική εργασία, να τους βοηθήσει να αποκτήσουν δεξιότητες στα σύγχρονα ψηφιακά εργαλεία και να γίνουν δημιουργικότεροι.

Δείτε τα προγράμματα που πραγματοποιούνται με φυσική παρουσία [εδώ](#).

Δείτε τα προγράμματα που πραγματοποιούνται online [εδώ](#).

Το ωράριο που αναγράφεται στο πρόγραμμα είναι ενδεικτικό.





## "Καλντερίμι": Παρουσίαση στον ΙΑΝΟ

Την Τετάρτη 29 Μαρτίου στις 20:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Ψυχογίος, διοργανώνουν παρουσίαση του νέου ιστορικού μυθιστορήματος του Γιάννη Καλπούζου, με τίτλο «Καλντερίμι».

Για το βιβλίο θα μιλήσει ο Γιάννης Καλπούζος, συγγραφέας του βιβλίου, ενώ αποσπάσματα θα διαβάσει και η Θεοδώρα Σιάρκου, ηθοποιός.

Στην εκδήλωση συμμετέχει και το μουσικό σχήμα «Ααλητάδες».

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ.

[Link βιβλίου.](#)

[Link εκδήλωσης.](#)



## Φεστιβάλ Νέων «Οι νεανικές πρωτοβουλίες στο προσκήνιο» στις 5 Απριλίου, στο Σεράφειο

### ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΝΕΩΝ

Οι νεανικές  
πρωτοβουλίες  
στο προσκήνιο

05.04.2023 | 18:00 - 21:00  
Σεράφειο Δήμου Αθηναίων  
Ερμού 19 & Ρεωμάς 144

ΑΝΕΚΟΤΑ  
ΚΜΟΠ

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Την Τετάρτη 5 Απριλίου 2023, στις 18:00, το [ΚΜΟΠ](#) – Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας και το [Mediterranean College](#) διοργανώνουν [Φεστιβάλ Νέων «Οι νεανικές πρωτοβουλίες στο προσκήνιο»](#), στο Σεράφειο του Δήμου Αθηναίων.

Το φεστιβάλ είναι ανοικτό στο κοινό και απευθύνεται σε όλους, κυρίως σε νέες και νέους, άτομα τα οποία δραστηριοποιούνται στον τομέα της νεολαίας και οργανώσεις της Κοινωνίας των Πολιτών. Η είσοδος είναι δωρεάν.

Μπορείτε να δηλώσετε συμμετοχή σε [αυτόν τον σύνδεσμο](#).

Στη διάρκεια του φεστιβάλ:

Θα παρουσιαστούν καινοτόμες πρωτοβουλίες που σχεδιάστηκαν και υλοποιήθηκαν από ομάδες νέων στην Ελλάδα με στόχο την κοινωνική και περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση, ενώ θα γίνει διαγωνισμός για την ανάδειξη της καλύτερης πρωτοβουλίας.

Θα παρουσιαστούν καλές πρακτικές και δράσεις από οργανώσεις της ΚτΠ που εργάζονται στον χώρο της ενίσχυσης των δεξιοτήτων και της ενεργούς πολιτείας.

Καθ' όλη τη διάρκεια του φεστιβάλ, θα λάβει χώρα Youth Fair, όπου νέοι και νέες θα έχουν την ευκαιρία να συνομιλήσουν με εκπροσώπους των οργανώσεων, να ενημερωθούν για ευρωπαϊκά προγράμματα και δράσεις και να μάθουν πώς μπορούν να γίνουν πιο ενεργοί στις τοπικές κοινότητες.

Θα κληρωθεί μία ολική υποτροφία σπουδών για τα προγράμματα Mediterranean Professional Studies (MPS). Όλοι οι συμμετέχοντες στο φεστιβάλ θα λάβουν μερικές υποτροφίες (40%) για το πρώτο έτος σπουδών σε προγράμματα του Mediterranean College.

Δείτε το πρόγραμμα του φεστιβάλ [ΕΑΩ](#). Στο τέλος της εκδήλωσης θα δοθούν βεβαιώσεις παρακολούθησης σε όλους τους συμμετέχοντες.

ΜΗΤΣΟΣ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ

Ποιητικά Έργα  
και Αθησαύριστα Πεζά

ΑΠΑΝΤΑ ΤΑ ΕΥΡΕΘΕΝΤΑ

ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ | ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ | ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ  
ΜΙΧΑΗΛ Χ. ΡΕΜΠΑΣ

όγδοο

## Άπαντα τα Ευρεθέντα

Κυκλοφόρησε ο εξαιρετικός τόμος «Μήτσος Παπανικολάου: Άπαντα τα ευρεθέντα-Ποιητικά έργα και αθησαύριστα πεζά» με την ευκαιρία των 80 χρόνων από τον θάνατο του ποιητή. Η έρευνα, οι σημειώσεις και η ανάλυση είναι του Μιχαήλ Χ. Ρέμπας. Προλογίζουν οι Θωμάς Κοροβίνης και Γιώργος Μαρκόπουλος

Ο Μήτσος Παπανικολάου, ένας από τους αποκαλούμενους «ελάσσονες» Έλληνες λυρικούς ποιητές του μεσοπολέμου, έζησε μια σύντομη ζωή, μοιρασμένη ανάμεσα στην λογοτεχνική αναζήτηση και δημιουργία και τη σταδιακή οικονομική και προσωπική εξαθλίωση που προκάλεσαν οι εξαρτήσεις και τα απαγορευμένα, για την εποχή, πάθη του, με αποκορύφωμα το πρόωρο και θλιβερό τέλος του σε έναν ψυχρό θάλαμο ψυχιατρείου κατά τη διάρκεια της κατοχής, σε ηλικία μόλις 43 ετών. Η σύντομη και τραγική ζωή του και το ύφος του περιορισμένου ποιητικού έργου του ήταν αρκετά για να τον κατατάξουν στην ολιγομελή ομάδα των Ελλήνων «καταραμένων ποιητών», οι περισσότεροι εκ των οποίων δεν έτυχαν ποτέ της αναγνώρισης που τους έπρεπε και παρέμειναν στο περιθώριο του ελληνικού λογοτεχνικού και ποιητικού γίγνεσθαι.

Αυτό το μεγάλο κενό στην ελληνική λογοτεχνική βιβλιογραφία, έρχεται να καλύψει, με την ευκαιρία των 80 χρόνων από τον θάνατο του Μήτσου Παπανικολάου, η σημαντική, ολοκληρωμένη, επετειακή έκδοση, η οποία φέρνει στο φως νέα, άγνωστα, έως τώρα, ποιήματά του που απουσίαζαν από τις προηγούμενες εκδόσεις, εξαιρετικές μεταφράσεις ξένων ομότεχνών του, αλλά, και για πρώτη φορά, έντεκα αθησαύριστα πεζά έργα, τα οποία ελάχιστοι έως τώρα γνώριζαν ότι υπάρχουν. Από τις εκδόσεις ΟΓΔΟΟ.

## Σε Πρώτο Ενικό



Πιστεύω ότι η αγάπη είναι το απαραίτητο καύσιμο που μας επιτρέπει να συνεχίσουμε να ζούμε. Κάποτε αυτή η αγάπη μπορεί να τελειώσει. Ή μπορεί να μην οδηγήσει πουθενά. Αλλά, ακόμα κι αν ξεθωριάσει, ακόμα κι αν μείνει χωρίς ανταπόκριση, και πάλι μπορείς να κρατηθείς από την ανάμνηση ότι αγάπησες κάποιον, ότι ερωτεύτηκες κάποιον. Και αυτή είναι μια πολύτιμη πηγή θερμότητας.

Στην πέμπτη συλλογή διηγημάτων του, ο μάγος της παράξενης, αινιγματικής μυθοπλασίας Χαρούκι Μουρακάμι επιστρέφει με μια σειρά από σπαρακτικά οικείες ιστορίες για την αγάπη, τη μοναξιά, την παιδική ηλικία και τη μνήμη, γραμμένες σε πρώτο ενικό, που ισορροπούν δεξιοτεχνικά μεταξύ πραγματικότητας και μη πραγματικότητας, σ' ένα μείγμα μαγικού ρεαλισμού και νοσταλγικής αυτοβιογραφίας.

Ονειρικές καταστάσεις, επινοημένα άλμπουμ της τζαζ, μαϊμούδες που μιλάνε και κλέβουν τα ονόματα των γυναικών που αγαπούν, το πάθος για τη μουσική και το μπέιζμπολ, η χαμένη νεότητα και οι εφηβικοί έρωτες: οκτώ μυστηριώδη όσο και φιλοσοφημένα αριστοτεχνικά διηγήματα από τον αδιαμφισβήτητο χρονικογράφο της σύγχρονης αποξένωσης.

Έτσι, η ανάμνηση έγινε ένα από τα πιο πολύτιμα συναισθηματικά εργαλεία μου, ένα μέσο επιβίωσης σχεδόν. Σαν ένα απαλό γατάκι κουλουριασμένο ζεστά μες στην πελώρια τσέπη ενός παλτού, όπου βυθίζεται αμέσως στον ύπνο. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.



quote of the day

**"THE AVERAGE DOG IS A NICER PERSON THAN THE AVERAGE PERSON."**  
 Andy Rooney



tip of the day

Be the person your dog thinks you are.

— C.J. Frick



**23 Μαρτίου**

- > Παγκόσμια Ημέρα Μετεωρολογίας
- > Atheist Day
- > National Puppy Day
- > National Chia Day
- > National Chip and Dip Day
- > National Tamale Day