

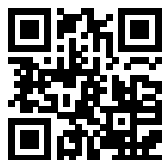
Néo  
ESPRESSO  
BLEND  
BRAZIL

SINGLE ORIGIN  
100%  
ARABICA



E-ORDER  
[www.gregorys.gr](http://www.gregorys.gr)

f gregorys.gr   d gregorysgr   i gregorysgr



Download app!

Gregorys

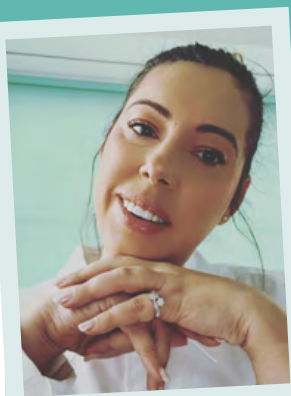


SAY *yes* to the **press**  
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**ΑΝΤΕΧΕΙΣ ΜΙΑ ΩΡΑ  
ΧΩΡΙΣ ΚΙΝΗΤΟ;**

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!** Τριήμερο ήταν και πάει...

Ήταν όμως όντως τριήμερο ή όπως έλεγε και στην εκπομπή του ο αγαπητός Φάνης Λαμπρόπουλος, δεν είναι τριήμερο αλλά καλοστημένο marketing και οι αργίες είναι "ηθοποιοί" απλά δεν υπάρχουν...

Στην αρχή γέλασα, όμως γρήγορα κατάλαβα πως μάλλον έχει δίκιο! Για τους περισσότερους από μας που είμαστε οι λεγόμενοι "υπάλληλοι γραφείου", συνήθως τα Σαββατοκύριακα εννοούνται ως ρεπό, αργία, αδιάθετο πείτε το όπως θέλετε. Άρα στην ουσία του τριήμερου, τις δυο μέρες τις είχαμε έτσι και αλλιώς. Τότε τι ακριβώς πανηγυρίζουμε; Τη μία μέρα extra; Αυτό δεν είναι τριήμερο αλλά μονοήμερο!

Το τριήμερο ισχύει μόνο για επαγγέλματα που συνήθως δουλεύουν και το Σαββατοκύριακο, όπως πωλητές, εργαζόμενοι στην εστίαση, δημοσιογράφοι και τα λοιπά. Αυτοί ναι, αν τους δώσουν ρεπό Σάββατο, Κυριακή και Δευτέρα είναι αργία, τότε ορθώς χοροπηδάνε αφού θα "κάνουν" τριήμερο! Οι υπόλοιποι που χαιρόμαστε είμαστε απλά θύματα marketing.

Επειδή όμως, όπως έχουμε ξαναπεί λίγες χαρές μας έμειναν σε αυτή τη ζωή, ας μην τις ισοπεδώσουμε όλες! Εγώ προσωπικά, όταν κολλάει Σαββατοκύριακο με αργία Παρασκευή ή Δευτέρα θα συνεχίσω να πανηγυρίζω για τριήμερο και ας ξέρω πια βαθιά μέσα μου την αλήθεια! Ακόμα και υπερεκτιμημένη η χαρά μου δεν θα πάψει ποτέ να είναι χαρά!

**Tip of the Day:** Και όπως λέει ο σοφός λαός: "στις πιο μικρές στιγμές μαζί σου, έζησα όλη μου τη ζωή" και αν μία αφορμή για ανεμελιά που την ονομάζουμε τριήμερο, μπορεί να μας βοηθήσει να ξεφύγουμε από τη ρουτίνα και τη μιζέρια μας, ας είναι...

Ας γίνουμε όλοι θύματα μιας πλάνης που μας φέρνει έστω και φευγαλέα ευτυχία και χαμόγελα. Εξάλλου, είναι καλύτερα να ζεις τις μικρές ευτυχισμένες στιγμές που προσφέρει η ζωή, παρά να χάσεις το νόημα της ύπαρξης σου κυνηγώντας τη μεγάλη ευτυχία που μπορεί να μην έρθει ποτέ.

Εσύ τι λες;

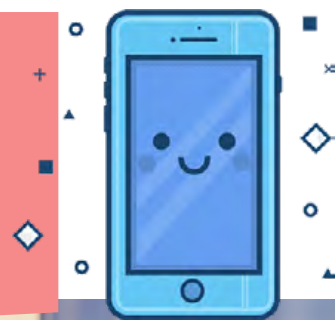
Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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



# Αντέχεις μια ώρα χωρίς κινητό;



Όσοι ανήκουν στην Gen-Z έμαθαν να ζουν με κινητό. Οι μεγαλύτεροι, στην πορεία της ζωής τους έκαναν το κινητό προέκταση του χεριού τους... και το σκρολάρισμα είναι δεύτερη φύση όλων! Ποιος μπορεί να αντέξει μία ώρα χωρίς κινητό;



Δεν είναι μόνο η επικοινωνία. Είναι η εργασία, οι αγορές, η διασκέδαση, οι σχέσεις... είναι όλα μέσα σε μία μικρή και απολύτως απαραίτητη συσκευή. Είναι η ζωή μας μέσα σε ένα κινητό... Γι' αυτό και δεν μπορούμε να το αποχωριστούμε... ούτε λεπτό!

**One More Hour:** Είναι μια πρωτοβουλία της εταιρίας Hinge, η οποία δημιούργησε ένα βιβλίο που περιλαμβάνει τρόπους για να αντέξουμε έστω και μία ώρα χωρίς κινητό. Είναι μια πρόκληση, ένα παιχνίδι ή κάτι παράλογο; Το Phonebook είναι ένας οδηγός για να συνδεθούμε ξανά με τον πραγματικό κόσμο! Μήπως ήρθε, λοιπόν, η ώρα για ένα break από τον ψηφιακό κόσμο που τόσο αγαπάμε και στον οποίο έχουμε εθιστεί;

## Η Hinge και η φιλοσοφία της

"Σχεδιασμένο για διαγραφή": Αυτή η φράση βρίσκεται στον πυρήνα της Hinge, που είναι μια εφαρμογή γνωριμιών. Όραμά της είναι η τεχνολογία να μας ωθεί πιο κοντά τον έναν στον άλλον και όχι να μας περιορίζει πίσω από μια οθόνη, απομακρύνοντάς μας.



## Καταπολεμώντας την "επιδημία μοναξιάς"

Πρόσφατα η Hinge αποφάσισε να ξεκινήσει ένα πρόγραμμα για να συμβάλει στην αντιμετώπιση της "επιδημίας μοναξιάς". Όπως αποκαλύπτει έρευνα του Survey Center on American



δείξει πώς μπορούμε να ζούμε ευχάριστα και δημιουργικά εκτός σύνδεσης και εκτός οθόνης!

Το σχήμα του θυμίζει smartphone, η συσκευασία του κουτί iPhone, αλλά το περιεχόμενο διαφέρει πολύ!

Το βιβλίο σχεδιάστηκε για να χωράει στην παλάμη του ενός χεριού, όπως ακριβώς το κινητό μας.

Προσφέρει πάνω από 100 ιδέες για να βοηθήσει τους νέους να αξιοποιήσουν την ημέρα τους χωρίς κινητό. Υπάρχουν ιδέες και προτάσεις για όλους, ανάλογα με τις κλίσεις και τις προτιμήσεις τους.

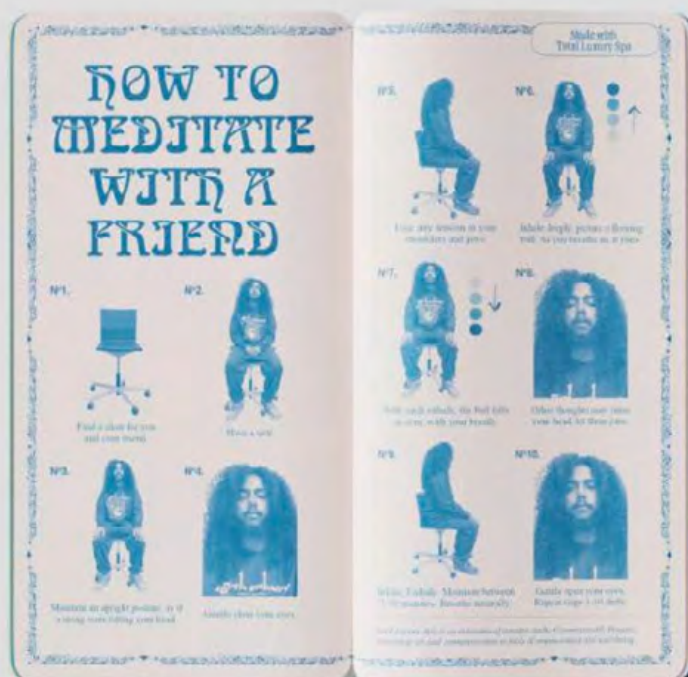
Life, το 56% των Gen-Zers αισθάνονται μόνι τολάχιστον μία με δύο φορές τον μήνα.

### Το Phonebook μας προτείνει επιλογές... χωρίς σύνδεση

Η ζωή μας είναι συνεχώς online... αν αποσυνδεθούμε είναι σαν να είμαστε ψάρια έξω από το νερό. Τι μπορούμε να κάνουμε; Το Phonebook είναι ένας έντυπος οδηγός με ιδέες και εναλλακτικές δραστηριότητες για να μας

### Πιο κοντά... στον εαυτό μας

Στόχος του Phonebook δεν είναι να έρθουμε μόνο πιο κοντά στους άλλους αλλά να πλησιάσουμε περισσότερο και τον εαυτό μας! Να συνδεθούμε με την εσωτερική μας φωνή, με τις σκέψεις μας, με τα συναισθήματά μας. Να







αφιερώνουμε χρόνο σε εμάς και σε όσους θέλουμε να γνωρίσουμε καλύτερα ή να μοιραστούμε εμπειρίες.

## Ξεχωρίσαμε και σας προτείνουμε... **Sketchie, η νέα selfie!**

Μία σελίδα που κάνει εντύπωση είναι αυτή που αναφέρεται στην εναλλακτική της selfie! Λέγεται sketchie και αξίζει να το δοκιμάσουμε! Αντί να προσπαθούμε να βγάλουμε την τέλεια selfie, μπορούμε να τη ζωγραφίσουμε.

### Τα βήματα:

- ▶ Συναντιόμαστε με ένα φιλικό μας πρόσωπο.
- ▶ Ποζάρουμε σε έναν καθρέφτη μαζί.
- ▶ Ζωγραφίζουμε τη στιγμή όπως αποτυπώθηκε στο μυαλό μας!

μας. Το 1839, ο νεαρός τότε Robert Cornelius τράβηξε την πρώτη selfie στον κόσμο! Ήταν ένας ερασιτέχνης χημικός και λάτρης της φωτογραφίας από τη Philadelphia.

Η selfie τραβήχτηκε στο πίσω μέρος του καταστήματος φωτιστικών που διατηρούσε η οικογένειά του. Τράβηξε τη φωτογραφία αφαιρώντας το καπάκι του φακού και τρέχοντας στο κάδρο όπου κάθισε για ένα λεπτό πριν καλύψει ξανά τον φακό.

Ο Cornelius, που εργαζόταν τότε στο κατάστημα, είχε εξειδικευτεί στην ασημοποίηση. Ένας πελάτης τον προσέλαβε για να κατασκευάσει μια επάργυρη πλάκα και τότε ο εκείνος άρχισε να ενδιαφέρεται ιδιαίτερα για την όλη διαδικασία.

Πειραματίστηκε αρκετά και ένας από τους πρώτους καρπούς της έρευνάς του ήταν η αυτοπροσωπογραφία του!

## Ήξερες ότι...

### **Η πρώτη selfie στον κόσμο τραβήχτηκε το 1839**

Η selfie ως καλλιτεχνική έκφραση δεν είναι κάτι που ξεκίνησε στην εποχή



# O/PURIST QUEST: Cocktail Competition 2024



## O/PURIST QUEST COCKTAIL COMPETITION



SHAKE UP TRADITION,  
TAKE PART TODAY

TERMS & CONDITIONS AT [DIFFORD'S GUIDE GREECE](#)

Ποιος θα είναι ο μεγάλος νικητής του φετινού διαγωνισμού cocktail που διοργανώνει το O/Purist; Ποιος θα ταξιδέψει στο Bar Convent του Βερολίνου από τις 14 έως και τις 16 Οκτωβρίου 2024 με όλα τα έξοδα πληρωμένα;

Αν θέλεις να είσαι και εσύ υποψήφιος για το συγκεκριμένο ταξίδι μπορείς να πάρεις μέρος στον διαγωνισμό που ήδη τρέχει. Το O/Purist Quest: Give Classics a spin, Shake up Tradition είναι ένας διαγωνισμός που διοργανώνει το O/PURIST το πρώτο Τσίπουρο φτιαγμένο για το μπαρ. Στόχος του διαγωνισμού η δημιουργία κλασικών συνταγών κοκτέιλ στις οποίες θα αναδεικνύεται ο γευστικός χαρακτήρας ενός ή παραπάνω εκ των 14 βοτανικών και φρούτων που εμπεριέχονται στη συνταγή του O/PURIST.

Το Bar Convent που διεξάγεται στο Βερολίνο είναι μία από τις κορυφαίες εκθέσεις της ευρωπαϊκής και διεθνούς βιομηχανίας ποτών. Εκεί ο νικητής θα έχει την ευκαιρία να δικτυωθεί με ανθρώπους από όλο τον κόσμο και σημαντικές προσωπικότητες της παγκόσμιας βιομηχανίας. Αν λοιπόν νιώθεις έτοιμος για το ταξίδι τότε δήλωσε ηλεκτρονικά το κοκτέιλ σου μέχρι την 1η Απριλίου στο παρακάτω [link](#).

## Educational

### Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος να απελευθερώσεις τον θυμό σου;

Θυμώνεις και μετά τι; Μετά, συνήθως, φωνάζεις, παραπονιέσαι, γκρινιάζεις και λειτουργείς παρορμητικά. Σύμφωνα με ερευνητές από το Πολιτειακό Πανεπιστήμιο του Οχάιο που ανέλυσαν 154 μελέτες που αφορούσαν 10.189 συμμετέχοντες διαφορετικών φύλων, φυλών, ηλικιών και πολιτισμών οι αποτελεσματικότεροι τρόποι να διαχειριστείς τον θυμό είναι οι βαθιές αναπνοές, ο διαλογισμός, οι πρακτικές ενσυνειδητότητας, η yoga και κάτι πάρα πολύ απλό: να μετρήσεις μέχρι το 10 πριν αντιδράσεις! Οι παραπάνω τρόποι είναι αισθητά πιο αποδοτικοί από δραστηριότητες υψηλής έντασης. Μάλιστα δραστηριότητες όπως το τρέξιμο, που θεωρούμε ότι μας βοηθάνε... μπορεί να φέρουν το αντίθετο αποτέλεσμα!







## Η Herbalife παρουσίασε την Ολυμπιακή και Παραολυμπιακή Ομάδα της



## Το AQUA Carpatica στηρίζει το έργο του ΑΡΚΤΟΥΡΟΥ για 4η συνεχόμενη χρονιά

Το Φυσικό Μεταλλικό νερό AQUA Carpatica προέρχεται από τα Καρπάθια όρη, την περιοχή που είναι καταφύγιο για περισσότερες από 10.000 καφέ αρκούδες και πολλούς ακόμα σημαντικούς πληθυσμούς άγριας πανίδας. Με σεβασμό στην περιοχή από όπου προέρχεται, φτάνει στο ποτήρι μας χωρίς να διαταράσσει τη βιοποικιλότητα που περιβάλλει τις πηγές του.

Για 4 η συνεχής χρονιά το AQUA Carpatica στηρίζει το έργο της Ομάδας Αμεσης Επέμβασης του ΑΡΚΤΟΥΡΟΥ. Από την ίδρυσή του ο ΑΡΚΤΟΥΡΟΣ έχει καταφέρει πολλά, όπως την εξάλειψη της πρακτικής της αρκούδας χορεύτριας, την κατάργηση των τσίρκων με ζώα, τη φιλοξενία αρκούδων και λύκων, τη διάνοιξη ορεινών μονοπατιών κ.α.

Το Φυσικό Μεταλλικό νερό AQUA Carpatica στηρίζει έμπρακτα τη δράση του ΑΡΚΤΟΥΡΟΥ καθώς μέσα από αυτή τη συνεργασία δηλώνει το σεβασμό και την ιδιαίτερη ευαισθησία του τόσο στην πανίδα όσο και στη βιοποικιλότητα που υπάρχει στον τόπο μας.

(Φωτο: copyrights ΑΡΚΤΟΥΡΟΣ/Κ. Τσακαλίδης).

Δείτε [εδώ](#) την απελευθέρωση του θωμά, μιας ορφανής αρκούδας που περιέθαλψε ο Αρκτούρος.

Παρουσία πλήθους κόσμου που έδωσε το παρών στην αίθουσα Τύπου του ΟΑΚΑ, η Herbalife παρουσίασε την ολυμπιακή της αποστολή για τους Ολυμπιακούς και Παραολυμπιακούς Αγώνες του Παρισιού.

Η Herbalife ξεκίνησε τη συνεργασία της με την Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή το 2019 και την επέκτεινε με την Ελληνική Παραολυμπιακή Επιτροπή τον Ιούνιο του 2022 ως «Επίσημος Υποστηρικτής Διατροφής της Ελληνικής Ολυμπιακής και Παραολυμπιακής Ομάδας». Πρόσφατα ξεκίνησε και η συνεργασία της με την Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδος ως «Επίσημος Υποστηρικτής Διατροφής των Εθνικών Ομάδων Υδατοσφαίρισης» που και οι δύο εθνικές μας ομάδες πόλο ανδρών και γυναικών, θα αγωνιστούν για τη διάκριση στους φετινούς Ολυμπιακούς Αγώνες.

Στην εκδήλωση παρουσιάστηκε η σημαντική συνεισφορά της Herbalife στον Ελληνικό Αθλητισμό τα τελευταία 5 έτη, μέσω του απευθείας χορηγικού προγράμματός της και της συμμετοχής της στο πρόγραμμα «Υιοθετήστε Έναν Αθλητή» της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής. Μέχρι σήμερα 57 αθλητές και αθλήτριες έχουν προκριθεί στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2024 και το 56% αυτών χορηγούνται απευθείας από τη Herbalife μέσω της σειράς αθλητικής διατροφής Herbalife24.

Η ομάδα των αθλητών που η Herbalife χορηγεί για το 2024 και θα συμμετάσχουν στους Ολυμπιακούς και Παραολυμπιακούς Αγώνες στο Παρίσι:

Ευαγγελία Αναστασιάδου (Πρωταθλήτρια κωπηλασίας)

Γιώργος Κουγιουμτζίδης (Πρωταθλητής πάλης)

Σοφία Μαλκογεώργου (Πρωταθλήτρια καλλιτεχνικής κολύμβησης)

Δημήτρης Μάρκος (Πρωταθλητής κολύμβησης)

Στέργιος Μπίλας (Πρωταθλητής κολύμβησης)

Απόστολος Σίσκος (Πρωταθλητής κολύμβησης)

Δημοσθένης Μιχαλεντζάκης (Παραολυμπιονίκης κολύμβησης)



## Η νέα γενιά Praktiker έφτασε στη Θεσσαλονίκη

Το κατάστημα Praktiker Θεσσαλονίκης (Μαρίνου Αντύπα, Πυλαία) αλλάζει, ύστερα από 29 χρόνια επιτυχημένης λειτουργίας, και ετοιμάζεται να υποδεχτεί το κοινό με νέο αέρα!

Οι επισκέπτες του ανακαινισμένου καταστήματος θα ξεκινήσουν το ταξίδι τους αντικρίζοντας μια ανανεωμένη πρόσοψη αλλά και νέο λογότυπο, με τον μοντέρνο και «καθαρό» σχεδιασμό. Παράλληλα, ο ανακαινισμένος προθάλαμος καλωσορίζει πλέον τους επισκέπτες και τους καλεί να ζήσουν τη νέα εμπειρία Praktiker. Περνώντας τις πόρτες, θα ανακαλύψουν στα 9.475 τ.μ. του καταστήματος προτάσεις για όλες τις ανάγκες τους για το σπίτι και τον κήπο, με χιλιάδες ετοιμοπαράδοτα, επώνυμα προϊόντα.



## Η La Prairie παρουσιάζει το επανασχεδιασμένο Skin Caviar Eye Lift



Η La Prairie επιβεβαιώνει τη θέση της ως ειδικός στην περιοχή των ματιών με το επανασχεδιασμένο Skin Caviar Eye Lift.

Υποστηριζόμενο από πρωτοποριακή έρευνα στους συνδέσμους της περιοχής των ματιών, το Skin Caviar Eye Lift είναι εμπλουτισμένο με Caviar Infinite και Caviar Micro-Nutrients, αναδιαμορφώνοντας πλήρως την εμφάνιση των

λεπτών γραμμών γύρω από τα μάτια.

Ένα επαναστατικό ορόσημο στον τομέα της δομικής επιστήμης της επιδερμίδας, με έμφαση στα μάτια.

## Η l'artigiano απογειώνει την απόλαυση της Σαρακοστής



Για την l'artigiano, η απόλαυση δεν γνωρίζει περιορισμούς, ακόμα και κατά τη διάρκεια της Σαρακοστής. Με νέες αφίξεις αλλά και τις αγαπημένες νησιτίμες επιλογές απογειώνει την απόλαυση και μετατρέπει τη φετινή νηστεία στην πιο λαχταριστή περίοδο. Η l'artigiano, ο expert της αυθεντικής πίτσας, παρουσιάζει τη νέα πρότασή της που τα έχει όλα: Τη νέα Πίτσα Meat-free Pastitsio made with GARDEN GOURMET®.

Μια συναρπαστική συνάντηση ανάμεσα στην αγαπημένη πίτσα l'artigiano και το παραδοσιακό και λατρεμένο παστίτσιο, σε μια νέα, vegan και νησιτίμη εκδοχή. Η ζύμη σικάλεως, τα ζυμαρικά rigatoni (κι όμως ναι!), το 100% φυτικό τυρί, ο φυτικός kimas GARDEN GOURMET® και η vegan μπεσαμέλ, συνθέτουν τη νέα Πίτσα Meat-free Pastitsio μετατρέποντας κάθε μπουκιά σε ένα γευστικό ταξίδι νησιτίμης απόλαυσης. Όμως, οι προτάσεις για τη περίοδο της Σαρακοστής δεν σταματούν εκεί. Η l'artigiano όπως κάθε χρόνο προσφέρει ένα πλήρες Νησιτίσιμο Μενού με άκρως απολαυστικές συνταγές για κάθε γούστο.





# Σπανακοκεφτεδάκια!



National Spinach Day σήμερα και θα φτιάξουμε πεντανόστιμα σπανακοκεφτεδάκια που κανείς δεν θα μπορεί να αντισταθεί!

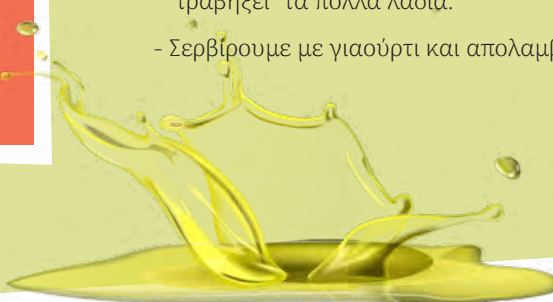


## Πώς γίνεται:

### Θα χρειαστούμε:

- 300 γρ. σπανάκι ψιλοκομμένο
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο
- 2 αυγά
- 2-3 κ.σ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 2/3 φλ. τριμμένο ρεγγάτο (ή άλλο κίτρινο τυρί)
- 2/3 φλ. χοντροτριμμένη φέτα
- άνηθο & μαϊντανό
- λάδι για το τηγάνισμα
- γιαούρτι για το γαρνίρισμα

- Σε ένα σουρωτήρι αλατίζουμε το σπανάκι και το πατάμε με τα χέρια μας για να βγάλει τα υγρά του.
- Στραγγίζουμε καλά, το βάζουμε σε βαθύ μπολ μαζί με όλα τα υλικά και πλάθουμε απαλά μέχρι να πάρουν μορφή ζύμης.
- Με ένα μεγάλο κουτάλι παίρνουμε μικρά “μπαλάκια” ζύμης και τηγανίζουμε σε καυτό λάδι μέχρι να πάρουν χρυσαφένιο χρώμα.
- Βγάζουμε τα κεφτεδάκια σε απορροφητικό χαρτί για να “τραβήξει” τα πολλά λάδια.
- Σερβίρουμε με γιαούρτι και απολαμβάνουμε.





## Γεμίζουμε τα ποτήρια μας μύρα Mythos και... προσβασιμότητα!

Ο Mythos, σε συνεργασία με τον ΣΚΕΠ και τη Black Light, διοργανώνουν σεμινάρια για τους επαγγελματίες του κλάδου της HORECA, με στόχο να τους εκπαιδεύσουν πάνω σε θέματα συμπεριληψης.

Συγκεκριμένα, τα σεμινάρια επιδιώκουν την εκπαίδευση των εργαζομένων στον κλάδο της εστίασης, σχετικά με την προσβασιμότητα, ώστε να έχουν τη δυνατότητα να εξυπηρετούν ακόμη πιο αποτελεσματικά άτομα με αναπηρία, καθιστώντας τις επιχειρήσεις στις οποίες εργάζονται, προσβάσιμες σε ΟΛΟΥΣ!

Τα σεμινάρια θα πραγματοποιηθούν σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη και **μπορείτε να δηλώσετε για δωρεάν συμμετοχή**, μέσα από τη σελίδα Instagram του brand Mythos, [εδώ!](#)

Τετάρτη, 3 Απριλίου, στις 12:00, στον πλήρως προσβάσιμο χώρο **«Ατρακτος»** στην Αθήνα

Πέμπτη, 18 Απριλίου, στις 12:00 στον πολυχώρο **«WE»** στη Θεσσαλονίκη

Η συγκεκριμένη πρωτοβουλία εντάσσεται στο επόμενο βήμα της καμπάνιας της μύρας Mythos «Παντού υπάρχει ένα "είμαι δίπλα σου"».

Το brand, πιστό στη δέσμευσή του να στηρίζει την προσβάσιμη διασκέδαση και να εκπαιδεύσει πάνω στη συμπεριληψη, προχωρά με αυτή την ενεργοποίηση, προκειμένου να καταστήσει τη «χαρά» ακόμα πιο προσβάσιμη.

Για τη συμμετοχή σας στα σεμινάρια θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας, οπότε δεν έχετε παρά να δηλώσετε τώρα το ενδιαφέρον σας!



**ΜΥΘΙΚΗ ΕΥΚΑΙΡΙΑ**

ΔΙΕΚΔΙΚΗΣΕ ΤΩΡΑ ΜΙΑ

**ΔΩΡΕΑΝ**

ΘΕΣΗ ΣΤΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ  
ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗΣ  
ΓΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ  
ΤΗΣ ΕΣΤΙΑΣΗΣ  
ΠΟΥ ΔΙΟΡΓΑΝΩΝΟΥΜΕ  
ΜΕ ΤΟΝ

**Σ.Κ.Ε.Π.**

**3 ΑΠΡΙΛΙΟΥ, 12.00**  
**ΑΤΡΑΚΤΟΣ | ΑΘΗΝΑ**

**18 ΑΠΡΙΛΙΟΥ, 12.00**  
**WE | ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

## Η Προξενήτρα σε καθολική προσβασιμότητα στις 29 Μαρτίου & 21 Απριλίου



Το Εθνικό Θέατρο, η πρώτη σκηνή της χώρας, πιστεύοντας στην ισότητα και στο δικαίωμα όλων των ατόμων στην ανεμπόδιστη πρόσβαση σε παραστάσεις, αλλά και τη συμμετοχή τους με ίσες ευκαιρίες σε θεατρικές δράσεις, εγκαινίασε ένα κύκλο παραστάσεων καθολικής προσβασιμότητας με την υποστήριξη της Alpha Bank.

Στο πλαίσιο αυτό, παρουσιάζει την Παρασκευή 29 Μαρτίου, στη Σκηνή "Μαρίκα Κοτοπούλη" στο κτήριο Ρεξ, την απολαυστική Προξενήτρα, του Θόρντον Ουάιλντερ, σε συνθήκες καθολικής προσβασιμότητας. Περισσότερες πληροφορίες στις ιστοσελίδες: [www.n-t.gr](http://www.n-t.gr) & [www.liminal.eu](http://www.liminal.eu)

# Διακόσμηση φρυδιών... Trend ή Τέχνη;

Τα φρύδια είναι ο καθρέφτης του προσώπου, λένε. Οπότε, γιατί να μην κάνουμε τον καθρέφτη μας πιο όμορφο;



Τα τελευταία χρόνια έχει αποδειχθεί ότι για ένα ολοκληρωμένο και σωστό μακιγιάζ πρέπει να έχουμε όμορφα και καλοσχηματισμένα φρύδια. Οι τρόποι να το πετύχουμε πολλοί.

Πλέον επικρατεί μία πιο παιχνιδιάρικη τάση στο μακιγιάζ φρυδιών, ο στολισμός, η λεύκανση και ο χρωματισμός με πιο έντονα χρώματα δίνουν μία πιο καλλιτεχνική όψη στο μακιγιάζ μας.

Ας δούμε κάποιες ιδέες για να δημιουργήσετε όμορφα και εντυπωσιακά φρύδια!

## HIGHLIGHT BROWS

Αν δεν είστε τόσο τολμηροί, μπορείτε να ξεκινήσετε με την τεχνική τόξου κάτω από τη γραμμή του φρυδιού. Επιλέξτε μια σκιά σε έντονα χρώματα ή ένα μολύβι και σχηματίστε ένα τόξο και το αποτέλεσμα θα σας εντυπωσιάσει.







Χρησιμοποιήστε πετράδια σε διάφορα χρώματα για να εντυπωσιάσετε με ένα σας μόνο βλέμμα...

### **COLOR BROWS**

Δημιουργήστε έναν καμβά στο πρόσωπό σας χρησιμοποιώντας σκιά ματιών στα φρύδια και τα βλέφαρά σας. Στολίστε τα φρύδια σας με αξεσουάρ και δημιουργήστε ένα εκρηκτικό αποτέλεσμα.

### **WAVES BROWS**

Για εσάς τους τολμηρούς έχουμε να προτείνουμε τα κυματιστά φρύδια. Για να δημιουργήσετε αυτή την εμφάνιση θα χρειαστείτε ένα κερύ ή το gel φρυδιών. Απλώστε το κερύ ή το gel στα φρύδια σας και με ένα πινέλο δημιουργήστε εκπληκτικούς σχεδιασμούς.

### **DIAMOND BROWS**

Δοκιμάστε μια πιο σικ εμφάνιση χρησιμοποιώντας strass και πέρλες περιμετρικά από τα φρύδια σας.







## H&M Άνοιξη 2024: Μοντέρνες γραμμές & κομψότητα

Η H&M γιορτάζει την Άνοιξη 2024, την εποχή της αναγέννησης, με ανεπιτήδευτο σтил και άνεση. Καθαρές γραμμές, εκλεπτυσμένα κοστούμια και πουκάμισα με κεντημένες λεπτομέρειες, πιέτες και υφές που προσδίδουν μια διακοσμητική πινελιά. Μια μίνιμαλ χρωματική παλέτα από ασημί, γαλάζιο, τζιν λευκό και εκρού κρατά τον τόνο μοντέρνο. Η συλλογή κυκλοφορεί από τις 21 Μαρτίου και θα είναι διαθέσιμη σε επιλεγμένα καταστήματα και στο [hm.com](https://www.hm.com).

Η γυναικεία συλλογή είναι ένα γράμμα αγάπης για τη σύγχρονη θηλυκότητα και τους θησαυρούς της γκαρνταρόμπας. Οι διαχρονικές χαλαρές γραμμές περιλαμβάνουν σακάκια, παντελόνια, αλλά και γιλέκα. Μπλούζες, φορέματα και μανίκια με ρομαντικό όγκο και διακοσμητικές λεπτομέρειες. Τα τζιν αναβιώνουν τις γραμμές της δεκαετίας του '90 με απαλά, ξεθωριασμένα μπλε υφάσματα που αυξάνουν την ανθεκτικότητά τους.

Για τα ανδρικά ρούχα, η μοντέρνα αισθητική και τα χρηστικά στοιχεία κυριαρχούν -σακάκια, πουκάμισα, μπλούζες και εφαρμοστά παντελόνια. Με την προσθήκη του πανγ μπλε και του ανοιχτού καφέ στη χρωματική παλέτα, το αποτέλεσμα είναι μινιμαλιστικό και εύκολο για κάθε συνδυασμό. Στα παιδικά ρούχα, τα πρώτα σημάδια της Άνοιξης εμφανίζονται με floral prints, χαλαρές σιλουέτες, απαλούς τόνους και κομμάτια εμπνευσμένα από τα ρούχα εργασίας.

## Η Calvin Klein αποκαλύπτει την Camila Morrone με Calvin Klein Jeans



Η Calvin Klein παρουσιάζει αποκλειστικές φωτογραφίες με πρωταγωνίστρια Camila Morrone, η οποία εντυπωσιάζει στην συλλογή Calvin Klein Jeans 2024 για την Άνοιξη.

Υπό τον φακό του Josh Olins, η Camila απαθανατίζεται σε στιγμιότυπα που αιχμαλωτίζουν την αισθησιακότητα και αναδεικνύουν την κομψότητα συνθέτοντας την συλλογή Calvin Klein Jeans.

Οι φωτογραφίες παρουσιάζουν την Camilla φορώντας επιλεγμένα νέα σχέδια, που αποτυπώνουν την χαρακτηριστική διαχρονική denim αισθητική του brand. Το Sculpt Denim Bodycon φόρεμα αγκαλιάζει τη σιλουέτα με άψογο τρόπο και είναι το ιδανικό κομμάτι για τις ηλιόλουστες ημέρες. Τα Ultra High Rise Wide Leg Fit Jeans προσφέρουν μια σύγχρονη και ευέλικτη πρόταση, τα οποία όταν συνδυάζονται με το Lined Blend Classic Shirt, δημιουργούν μια εντυπωσιακή εμφάνιση που ξεπερνά τα συνηθισμένα όρια του casual. Τέλος, η τολμηρή επιλογή των Barrel Fit Jeans με το Classic Trucker Jacket σε δυναμικό μαύρο, συνθέτει ένα σύγχρονο και δροσερό σύνολο, συμπληρώνοντας το απόλυτο denim look.



## Η ταινία «ΕΥΧΗ» των Walt Disney Animations Studios έρχεται στις 3 Απριλίου αποκλειστικά στο DISNEY+



Η ταινία κινουμένων σχεδίων με πρωτότυπη μουσική, των Walt Disney Animation Studios, «ΕΥΧΗ», έρχεται στις 3 Απριλίου αποκλειστικά στο Disney+, καλωσορίζοντας τους συνδρομητές στο μαγικό βασίλειο του Ρόσας, όπου η Ασα, μια έξυπνη ιδεαλίστρια, κάνει μια ευχή τόσο δυνατή που την ακούει μια κοσμική δύναμη, μια μικρή μπάλα απεριόριστης ενέργειας, που ονομάζεται Αστέρι. Μάθετε περισσότερα στο [www.disneyplus.com](http://www.disneyplus.com).

Στην υποψήφια για Χρυσή Σφαίρα ταινία, «ΕΥΧΗ», η Ασα και το Αστέρι, αντιμετωπίζουν έναν τρομερό εχθρό, τον αρχηγό του Ρόσας, τον Βασιλιά Μαγκνίφικο, για να σώσουν την κοινότητά της και να αποδείξουν ότι όταν η θέληση ενός θαρραλέου ανθρώπου συνδεθεί με τη μαγεία των αστεριών, μπορεί να συμβούν θαυμαστά πράγματα. Με τις φωνές της βραβευμένης με Όσκαρ ηθοποιού Ariana DeBose ως Ασα, του Chris Pine ως Βασιλιά Μαγκνίφικο και του Alan Tudyk, του αγαπημένου κατσικιού της Ασα, Βαλεντίνο, η ταινία είναι σε σκηνοθεσία του βραβευμένου με Όσκαρ σκηνοθέτη, Chris Buck και της Fawn Veerasunthorn, ενώ την παραγωγή υπογράφουν οι Peter Del Vecho και Juan Pablo Reyes Lancaster Jones. Η ταινία «ΕΥΧΗ» είναι σε σενάριο των Jennifer Lee και Allison Moore, πρωτότυπα τραγούδια από την Julia Michaels και τον Benjamin Rice και πρωτότυπη μουσική από τον συνθέτη Dave Metzger.

## Μικρός οδηγός βιβλίων

Το Σάββατο 30 Μαρτίου, στις 11:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Ίκαρος, με αφορμή την παγκόσμια ημέρα παιδικού βιβλίου σας προσκαλούν στη διαδραστική παρουσίαση του βιβλίου της Σταουρούλα Παγώνα, με τίτλο «Μικρός οδηγός βιβλίων». Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον Παιδικό Ιανό της Θεσσαλονίκης, Γρηγορίου Παλαμά 3.

### Λίγα λόγια για το βιβλίο:

Τα βιβλία μάς ανοίγουν μια πόρτα σε έναν φανταστικό κόσμο. Παρέα με τη Σταουρούλα Παγώνα και με οδηγό τον μικρό Έντι ελάτε να ανακαλύψουμε μαζί τον μαγικό κόσμο της φιλιαναγνωσίας, σ' ένα παιδικό βιβλίο που διαβάζεται και παίζεται! Εσείς ξέρετε πόσα διαφορετικά πράγματα μπορεί να κάνει κανείς με ένα βιβλίο;

## Μικρός οδηγός βιβλίων

Σταουρούλα Παγώνα - Ντανιέλα Σταματιάδη



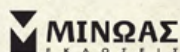




ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΜΑΡΓΙΩΡΗΣ  
**ΟΜΟΡΦΗ ΠΟΛΗ**

ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΕ ΤΗΝ ΚΟΚΚΙΝΗ ΠΟΡΤΑ

ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΟ ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ



**Το σπίτι με την κόκκινη πόρτα**

Πίσω από την κόκκινη πόρτα βρίσκεται ο κόσμος του κυρίου Αδαμόπουλου, το δικό του υποφωτισμένο άβατο όπου το παρελθόν είναι κυρίαρχο και οικείο. Έξω στον δρόμο τα πάντα -αυτοκίνητα, κόσμος, υποχρεωτικές συναναστροφές- είναι θορυβώδη και ενοχλητικά.

Οι άλλοι πιστεύουν πως η πόλη τους είναι όμορφη, γεμάτη ζωή και ενέργεια.

Στην Όμορφη Πόλη ο κύριος Αδαμόπουλος είναι μόνος και αυτή η κατάσταση είναι ιδανική. Στην εργασία του, όμως, ο κύριος Αδαμόπουλος είναι παραγκωνισμένος.

Και αυτή είναι μια κατάσταση για την οποία μπορεί και να σκότωνε για να την αλλάξει...

Ποιος είναι πραγματικά ο κύριος Αδαμόπουλος;

Ακολουθώντας ένα ιδιότυπο και πρωτότυπο μοτίβο, ο Βαγγέλης Μαργιωρής διεισδύει στον ψυχικό κόσμο ενός ταραγμένου μυαλού και οδηγεί την ανάγνωση σε μονοπάτια απροσπέλαστα και σκοτεινά.

**Έτσι βάζεις όρια**

MELISSA URBAN

**ΕΤΣΙ  
ΒΑΖΕΙΣ  
ΟΡΙΑ**

Μετάφραση  
Βιολέττα Ζεύκη

**Αποτελεσματικές  
τεχνικές  
για να  
δημιουργήσεις  
χώρο για  
τον εαυτό σου**

ΜΕΤΑΙΧΜΙΘ

Ένας πρακτικός οδηγός με περισσότερα από 130 σενάρια για να βρεις τα λόγια και τις τεχνικές ώστε να θέσεις όρια στις σχέσεις σου: με αφεντικά και συναδέλφους, συντρόφους, συγγενείς, φίλους, γείτονες, αγνώστους και τον εαυτό σου.

Το απαραίτητο βιβλίο για να πάψεις να δικαιολογείς και να απολογείσαι, αλλά επιτέλους να κερδίσεις μια ζωή πιο υγιή και ελεύθερη.

Χάρη στις διασκεδαστικές ιστορίες και την εμπειρία της συγγραφέα, θα καταφέρεις να αναγνωρίσεις τις ανάγκες σου, να βρίσκεις τις σωστές λέξεις για να επικοινωνήσεις αλλά και τα εφόδια για να μεταμορφώσεις τις σχέσεις σου και την αυτοεκτίμησή σου.



quote of the day

"IN SOLITUDE THE MIND GAINS STRENGTH AND LEARNS TO LEAN UPON ITSELF."

Laurence Sterne

Σήμερα  
γιορτάζουν!

Πούλιος, Σύλα,  
Σύλια, Σύλας,  
Σύλλας, Σύλος



tip of the day

Loneliness is the poverty of self;  
solitude is the richness of self.

MAY SARTON

26 Μαρτίου

- > Epilepsy Awareness / Purple Day
- > Solitude Day
- > Good Hair Day
- > Live Long and Prosper Day
- > Make Up Your Own Holiday Day
- > National Day of Life, Peace and Justice
- > National Landon Day
- > National Nougat Day
- > National Spinach Day
- > Wear A Hat Day