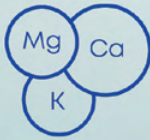


# Καθαρό σαν την αλήθεια

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA αναβλύζει από την πηγή Κεφαλόβρυσο, στα 1.100m στο όρος Γράμμος, μέσα σε πυκνά δάση οξιάς, ελάτης και μαύρης πεύκης και εντός της περιοχής προστασίας NATURA 2000. Βραβευμένο από τη φύση. Ανέγγιχτο, ελαφρύ, ισορροπημένο. Κατευθείαν από την πηγή μας. Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA. Καθαρό σαν την αλήθεια.



pH 7.9



ΜΕ ΠΟΛΥΤΙΜΑ  
ΜΕΤΑΛΛΑ  
ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ

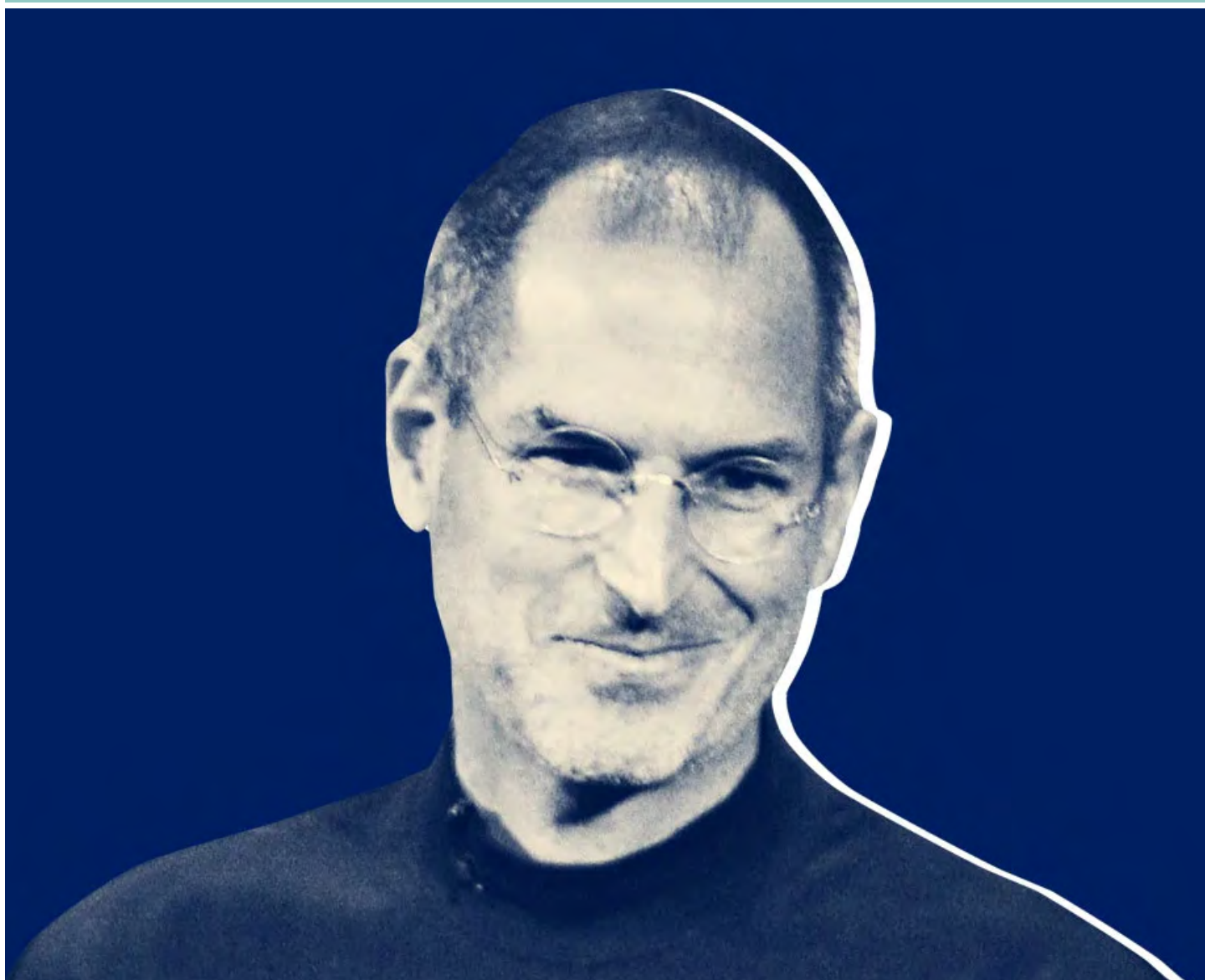


ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ  
ΓΙΑ ΔΙΑΙΤΑ ΠΤΩΧΗ  
ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ



ΜΗ ΑΝΙΧΝΕΥΣΙΜΑ  
ΝΙΤΡΩΔΗ,  
ΧΑΜΗΛΑ ΝΙΤΡΙΚΑ





**Η ΑΛΗΘΙΝΗ ΕΥΦΥΪΑ ΚΑΙ  
Η ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΝΑ ΒΛΕΠΕΙΣ  
ΤΗ ΜΕΓΑΛΗ ΕΙΚΟΝΑ-  
Ο ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ STEVE JOBS**

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ξέρεις αυτό το συναίσθημα; Όταν περιμένεις και περιμένεις, και η ώρα δεν λέει να περάσει; Όταν είσαι κολλημένος στην κίνηση και κοιτάς το ρολόι κάθε τρία δευτερόλεπτα, λες και αν το κοιτάξεις αρκετά, θα λυπηθεί και θα τρέξει πιο γρήγορα. Ή όταν έχεις στείλει μήνυμα και δεν σου έχουν απαντήσει ακόμα, και αρχίζεις να σκέφτεσαι όλα τα πιθανά σενάρια – από το «δεν το είδε» μέχρι το «διαβάστηκε και απλά και δεν θέλει να μου μιλήσει».

Η αναμονή είναι ύπουλη. Σε ρουφάει σε μια μαύρη τρύπα αβεβαιότητας, όπου κάθε λεπτό φαίνεται σαν αιώνας. Και το αστείο ποιο είναι; Ότι όταν τελειώνει, συνήθως αναρωτιέσαι γιατί αγχωνόσουν τόσο. Έρχεται το λεωφορείο, το ραντεβού ξεκινά, το μήνυμα έρχεται (και ήταν απλά «Ελα, τι κάνεις;»), και ξαφνικά το μυαλό σου είναι ελεύθερο από την πίεση της αναμονής.

Αλλά την ώρα που είσαι εκεί, στη μέση του κενού, νομίζεις ότι δεν θα τελειώσει ποτέ. Ότι η αναμονή είναι η νέα σου ζωή, ότι θα μείνεις εκεί για πάντα. Και ξέρεις ποιο είναι το πιο απλό, χαζό, βλακώδες πράγμα που θέλω να σου πω; Ότι ό,τι και να γίνει, κάποια στιγμή η αναμονή τελειώνει.

Δεν υπάρχει κατάσταση που να κρατάει για πάντα. Ακόμα κι αυτό που φαίνεται ατελείωτο, θα τελειώσει. Το ερώτημα είναι: τι κάνεις όσο περιμένεις; Κάθεσαι και βασανίζεσαι ή βρίσκεις έναν τρόπο να περάσεις την ώρα σου χωρίς να τρελαθείς;

**Tip of the Day:** Την επόμενη φορά που θα βρεθείς σε αναμονή, αντί να κοιτάς το ρολόι, κάνε κάτι άλλο. Διάβασε, γράψε, σκέψου κάτι όμορφο. Η ζωή τρέχει, ακόμα κι όταν φαίνεται σταματημένη. «Η υπομονή δεν είναι η ικανότητα να περιμένεις, αλλά η ικανότητα να διατηρείς καλή διάθεση ενώ περιμένεις.» – Joyce Meyer

Εσύ πόσο υπομονή έχεις; Γιατί αν ρωτάς εμένα θα σου πω ότι υπομονή είναι το δεύτερο μου όνομα. Και ποιο είναι το πρώτο; ΚΑΘΟΛΟΥ!

Καλό σαββατοκύριακο!!!

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

# Η αληθινή ευφυΐα και η ικανότητα να βλέπεις τη μεγάλη εικόνα - Ο ορισμός του Steve Jobs



Ο Steve Jobs, ο άνθρωπος που με τις καινοτομίες του άλλαξε τον κόσμο της τεχνολογίας, είχε μια ιδιαίτερη αντίληψη για το τι πραγματικά χαρακτηρίζει έναν ευφυή άνθρωπο. Σύμφωνα με εκείνον, η ευφυΐα δεν περιορίζεται μόνο σε δείκτες, όπως το IQ ή τη μνήμη, αλλά επεκτείνεται σε άλλες δεξιότητες και αντιλήψεις, που αποδεικνύουν την ικανότητα να βλέπουμε πέρα από το προφανές.

Ένα από τα πιο σημαντικά χαρακτηριστικά της ευφυΐας, σύμφωνα με τον Jobs, είναι η δυνατότητα να βλέπει κανείς τη συνολική εικόνα. Σε μια διάλεξή του το 1982 στην Academy of Achievement, ανέφερε ότι το σημαντικότερο χαρακτηριστικό του ανθρώπου που σκέφτεται διαφορετικά είναι η ικανότητα να "ξεζουμάρει" την κατάσταση. Δηλαδή, το να μπορεί να δει πέρα από τις μικρές λεπτομέρειες και να αντιληφθεί τις συνδέσεις και τα μοτίβα, που άλλοι δεν είναι σε θέση να παρατηρήσουν.

Ο Jobs χρησιμοποίησε την εικόνα ενός ψηλού κτιρίου για να εξηγήσει αυτή την ικανότητα: «Όταν βρίσκεσαι στον 80ο όροφο και βλέπεις όλη την πόλη από ψηλά, έχεις

τη δυνατότητα να κατανοήσεις το συνολικό τοπίο, ενώ οι άλλοι προσπαθούν να καταλάβουν τη διαδρομή από το σημείο Α στο σημείο Β διαβάζοντας μικρούς χάρτες», έλεγε. Αυτή η ικανότητα να βλέπεις το όλο και να συνδέεις σημεία που άλλοι αγνοούν είναι αυτό που ξεχωρίζει έναν ευφυή άνθρωπο από τους υπόλοιπους.

Πέρα από αυτή την ικανότητα, ο Jobs υποστήριξε ότι η αυτογνωσία είναι



Θεμελιώδης για τους ευφυείς ανθρώπους, καθώς τους δίνει τη δυνατότητα να αναγνωρίζουν τα εμπόδια που αυτοί οι ίδιοι δημιουργούν, κάνοντάς τους να προσπαθούν να τα ξεπεράσουν.

Επίσης, η συναισθηματική νοημοσύνη, αλλά και η ικανότητα να διαχειρίζονται και να επιδιορθώνουν τις σχέσεις τους με άλλους ανθρώπους, είναι βασικά χαρακτηριστικά των ευφυών.

Επιπλέον, η ικανότητα προσαρμογής είναι ζωτικής σημασίας. Οι πραγματικά ευφυείς άνθρωποι ακούν το feedback των γύρω τους, ακόμα και την κριτική, την επεξεργάζονται γρήγορα και την ενσωματώνουν στις αποφάσεις τους.

Η παρατηρητικότητα είναι εξίσου σημαντική, καθώς και η ικανότητα να παρατηρεί κανείς λεπτομέρειες που άλλοι αγνοούν, γιατί τους οδηγεί στην καινοτομία και τη δημιουργικότητα.

Και τέλος, η αδιάκοπη περιέργεια είναι κάτι που διακρίνει τους ευφυείς, μιας η συνεχής αναζήτηση νέας γνώσης τους επιτρέπει να αναπτύσσονται και να σκέφτονται με πιο σύνθετο τρόπο.

Αυτά άλλωστε τα χαρακτηριστικά έκαναν τον Steve Jobs έναν οραματιστή και επαναστάτη της τεχνολογίας.

Δεν είχε απλώς την ικανότητα να βλέπει τα πράγματα διαφορετικά, αλλά διέθετε και την ευχέρεια του να συνδυάζει τις διαφορετικές του δεξιότητες, αντιμετωπίζοντας έτσι κάθε πρόκληση που συναντούσε.

### **Ήξερες ότι... ο Steve Jobs είχε εμμονή με το design σε βαθμό που... καθυστέρησε την κυκλοφορία του πρώτου Macintosh επειδή δεν του άρεσε η απόχρωση του μπεζ;**

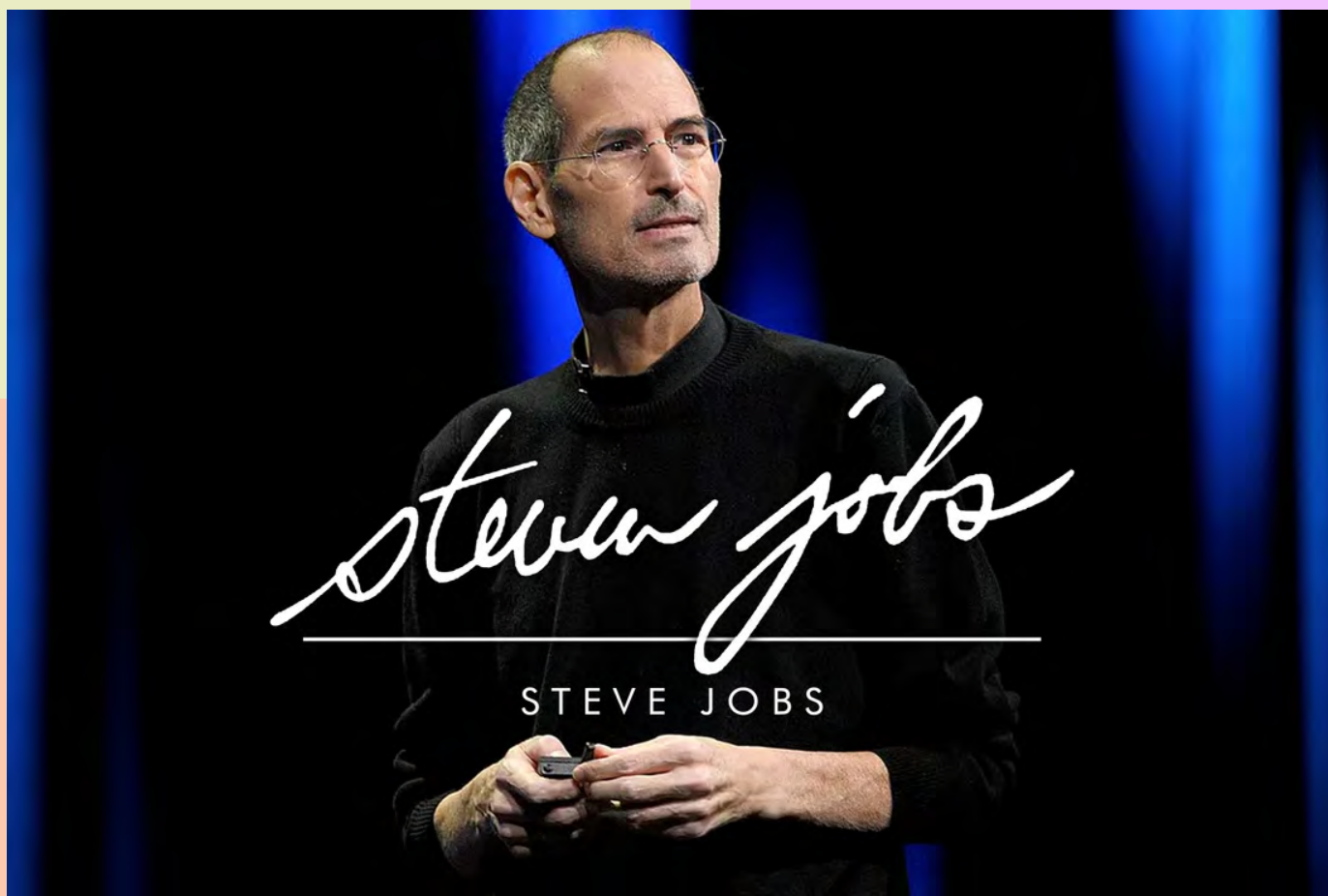
Ναι, καλά διάβασες. Ο Jobs δεν ήταν απλά ένας οραματιστής της τεχνολογίας, αλλά και ένας μανιακός με την αισθητική – σε σημείο που οι συνεργάτες του έφταναν στα όρια τους. Όταν η ομάδα του Macintosh είχε σχεδόν ολοκληρώσει το πρώτο μοντέλο, εκείνος σταμάτησε τα πάντα γιατί το μπεζ του υπολογιστή δεν ήταν «σωστό». Ήθελε ένα συγκεκριμένο τόνο, που δεν φαινόταν ούτε πολύ ζεστό ούτε πολύ ψυχρό, και μετά από πολλές δοκιμές κατέληξε στο «Platinum», μια απόχρωση που έγινε σήμα κατατεθέν της Apple.

Αλλά η τελειομανία του δεν σταματούσε εκεί. Ήθελε μέχρι και τα εσωτερικά κυκλώματα των υπολογιστών του να είναι όμορφα, παρόλο που κανένας χρήστης δεν θα τα έβλεπε ποτέ! Πίστευε ότι η ομορφιά και η αρμονία πρέπει να υπάρχουν παντού, ακόμα και σε σημεία που δεν φαίνονται.

Αυτή η εμμονή με τη λεπτομέρεια ήταν που έκανε την Apple μοναδική. Και μπορεί ο Jobs να ήταν σκληρός με τους συνεργάτες του, αλλά το αποτέλεσμα δικαίωσε τη φιλοσοφία του: προϊόντα που δεν ήταν απλώς λειτουργικά, αλλά και έργα τέχνης.

**“Η απλότητα είναι η απόλυτη μορφή της πολυπλοκότητας.”**

– Steve Jobs



## Energy Nights: Νυχτερινή φόρτιση με επιστροφή από τη ΔΕΗ blue και τη Visa

Η ΔΕΗ blue και η Visa επιβραβεύουν τους οδηγούς ηλεκτρικών οχημάτων με την προωθητική ενέργεια "Energy Nights", που κάνει τη νυχτερινή φόρτιση πιο προσιτή και ανταποδοτική.

Από τις 21:00 έως τις 08:00, οι οδηγοί που φορτίζουν τα οχήματά τους σε επιλεγμένους AC φορτιστές της ΔΕΗ blue και πληρώνουν με Visa, κερδίζουν:

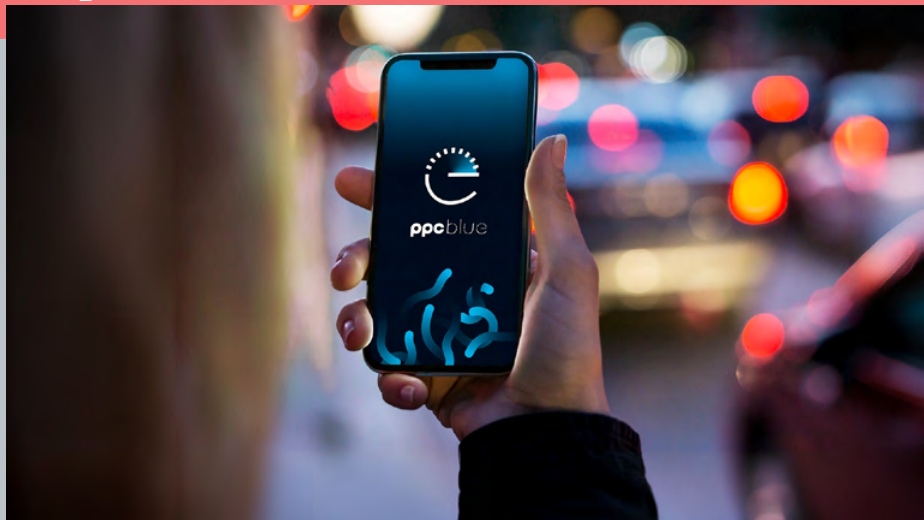
- 20% επιστροφή στο ψηφιακό πορτοφόλι PPC blue app
- Συμμετοχή σε κλήρωση για 20 δωροεπιταγές Κωτσόβολος αξίας 500€

Το πρόγραμμα, που θα διαρκέσει έως τις 27

Απριλίου 2025, στοχεύει στην προώθηση της νυχτερινής φόρτισης, μια πρακτική που εφαρμόζεται ευρέως στην Ευρώπη, διευκολύνοντας όσους δεν διαθέτουν ιδιωτικό φορτιστή.

Η προσφορά ισχύει αποκλειστικά για μέλη του PPC blue app, που μπορούν εύκολα να εντοπίσουν τα συνεργαζόμενα σημεία φόρτισης μέσω της εφαρμογής.

Με το "Energy Nights", η ΔΕΗ blue συνεχίζει να επενδύει στην ηλεκτροκίνηση, καθιστώντας τη φόρτιση πιο εύκολη, προσιτή και φιλική προς το περιβάλλον, ενώ το δίκτυό της με πάνω από 3.100 φορτιστές στηρίζει τη μετάβαση σε ένα πιο βιώσιμο ενεργειακό μέλλον.



## Good News

### Από τα προκάτ σε ένα υπερσύγχρονο, "έξυπνο" σχολείο! Ten Brinke - 2ο Γυμνάσιο Αρτέμιδας

Χρειάστηκαν 18 χρόνια, προκειμένου το 2ο Γυμνάσιο του Δήμου Σπάτων-Αρτέμιδας, να στεγαστεί σε ένα νέο, υπερσύγχρονο σχολικό κτηριακό συγκρότημα κατά τα πρότυπα ενός ιδιωτικού σχολείου.

Για σχεδόν δύο δεκαετίες τα παιδιά έκαναν μάθημα χωρίς θέρμανση και κλιματισμό, δεν είχαν τις στοιχειώδεις υποδομές και πλέον απολαμβάνουν ένα "έξυπνο" - "πράσινο" σχολείο, χάρη στην παρέμβαση του ιδιωτικού τομέα.

Κινούμενος στη λογική του «Doing Well by doing Good», λαμβάνοντας σοβαρά υπόψη το αποτύπωμα που αφήνει στις κοινωνίες στις οποίες δραστηριοποιείται, ο όμιλος [@tenbrinkegreece](#) ανέλαβε την υλοποίηση ενός σημαντικού project που αλλάζει την καθημερινότητα, τόσο των μαθητών, όσο και των δασκάλων.

Πάμε να δούμε πώς έγινε αυτό!

Δείτε το βίντεο [εδώ](#).



Think  
BIG

by Maria Akrivou

# Galentine's Day: Η γιορτή της γυναικείας φιλίας που πρέπει να ξέρεις!



Ξέχνα για λίγο τις καρδιές, τα ρομαντικά δείπνα και τα λουλούδια που μας πλημμύρισαν του Αγίου Βαλεντίνου. Στις 13 Φεβρουαρίου, μια μέρα πριν, υπάρχει μια γιορτή που δεν αφορά σχέσεις, αλλά φιλία – και πιο συγκεκριμένα, γυναικεία φιλία! Το Galentine's Day είναι μια μέρα αφιερωμένη στις γυναίκες που στηρίζουν η μία την άλλη, που μοιράζονται γέλια, δάκρυα, συμβουλές και αμέτρητες στιγμές αλληλοϋποστήριξης.

## Πώς ξεκίνησε το Galentine's Day

Η ιδέα γεννήθηκε το 2010 από τη δημοφιλή σειρά Parks and Recreation, όπου η πρωταγωνίστρια Leslie Knope (Amy Poehler) γιορτάζει κάθε χρόνο την ημέρα πριν τον Άγιο Βαλεντίνο με ένα brunch γεμάτο γέλιο, βάφλες και δώρα για τις φίλες της. Αν και ξεκίνησε ως μια φανταστική γιορτή, η ιδέα άγγιξε τόσες γυναίκες που σήμερα το Galentine's Day γιορτάζεται σε όλο τον κόσμο!

## Γιατί να το γιορτάσεις και εσύ;

Σκέψου τις γυναίκες της ζωής σου. Αυτές που είναι δίπλα σου στα δύσκολα, που σε στηρίζουν, που ξέρουν τι χρειάζεσαι πριν καν το πεις. Η κολλητή σου, η αδερφή σου, η μαμά σου, η συνεργάτιδά σου. Αυτές είναι οι αληθινές σχέσεις που αξίζουν να γιορταστούν.

Το Galentine's Day είναι η τέλεια αφορμή να πεις «ευχαριστώ» στις γυναίκες που έκαναν τη ζωή σου πιο όμορφη. Και δεν χρειάζονται υπερβολές – ένα brunch, μια συνάντηση για κοκτέιλ, ένα χαλαρό βράδυ με ταινίες ή ακόμα και ένα μήνυμα αγάπης αρκούν για να δείξεις την εκτίμησή σου.

## Say Yes στην αληθινή φιλία!

Αν δεν έχεις γιορτάσει ακόμα το Galentine's Day, φέτος είναι η ευκαιρία! Τι και αν «πέρασε» η ημερομηνία, οι γιορτές κρατάνε 40 μέρες λένε! Οργάνωσε κάτι ξεχωριστό με τις φίλες σου, ανταλλάξτε μικρά δώρα, θυμηθείτε τις πιο αστείες σας στιγμές και πάνω απ' όλα, θυμηθείτε η μία στην άλλη πόσο πολύτιμες είστε!

Γιατί οι σχέσεις έρχονται και φεύγουν, αλλά οι καλές φίλες μένουν για πάντα!



## Το ΖΑΓΟΡΙ Φυσικό Μεταλλικό Νερό σύμμαχος του ΠΑΣ Γιάννινα σε μια εντυπωσιακή πορεία προς την κορυφή

Η γυναικεία ομάδα μπάσκετ του ΠΑΣ Γιάννινα, με την αμέριστη υποστήριξη του ΖΑΓΟΡΙ Φυσικό Μεταλλικό Νερό ως Μεγάλος Χορηγός και Χορηγός Φανέλας, έκανε μια εντυπωσιακή πορεία στο Κύπελλο Ελλάδας 2025. Σε έναν συναρπαστικό τελικό απέναντι στον Ολυμπιακό, οι αθλήτριες απέδειξαν τη δύναμη, την επιμονή και το πάθος τους, προσφέροντας έναν αξέχαστο αγώνα.

Το ΖΑΓΟΡΙ Φυσικό Μεταλλικό Νερό βρίσκεται σταθερά στο πλευρό του αθλητισμού, στηρίζοντας την ανάπτυξη του αθλητικού πνεύματος και της τοπικής κοινωνίας. Η εξαιρετική πορεία της ομάδας και η παρουσία της στον τελικό αποτελούν σημαντική διάκριση για τα Ιωάννινα και την Ήπειρο, προβάλλοντας την περιοχή σε πανελλαδικό επίπεδο.

Από το 2018, το ΖΑΓΟΡΙ και ο ΠΑΣ Γιάννινα μοιράζονται κοινές αξίες: την αφοσίωση, την προσπάθεια και τη συνεχή εξέλιξη. Αυτές οι αξίες αποτελούν το κίνητρο για διακρίσεις και επιτυχίες.

Η Στεφανία Τσάπαλα, Group Marketing Director, δήλωσε: «Είμαστε ιδιαίτερα περήφανοι για την πορεία της ομάδας και την εξαιρετική της εμφάνιση στον τελικό. Η διαδρομή της αποδεικνύει ότι όταν υπάρχει πίστη στον στόχο, όλα είναι δυνατά. Αυτή είναι μόνο η αρχή και είμαστε χαρούμενοι που είμαστε μέρος αυτής της προσπάθειας!»



## Η KPMG στην Ελλάδα μαγείρεψε περισσότερα από 300 γεύματα φροντίδας για καλό σκοπό



Για 9η συνεχή χρονιά η KPMG στην Ελλάδα πραγματοποίησε την δράση Κοινωνικής Υπευθυνότητας "Cook for Good" («Μαγειρεύουμε για καλό σκοπό») την Πέμπτη, 13 Φεβρουαρίου 2025, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα των Ηνωμένων Εθνών για την Καταπολέμηση της Φτώχειας (17/10) και την Παγκόσμια Ημέρα Τροφίμων (16/10).

Οι άνθρωποι της KPMG στην Ελλάδα, άφησαν για λίγο τις επαγγελματικές τους υποχρεώσεις και απέδειξαν για μια ακόμη φορά όχι μόνο τις αξίες του εθελοντισμού και της κοινωνικής προσφοράς αλλά και τις μαγειρικές τους ικανότητες, καταφέροντας να μαγειρέψουν και να συσκευάσουν περισσότερα από 300 γεύματα φροντίδας για τους συνανθρώπους μας που το έχουν ανάγκη.

Αρωγοί στην επιτυχή διεκπεραίωση της πρωτοβουλίας αποτέλεσαν για 4η συνεχή χρονιά, ο διάσημος chef Σταύρος Βαρθαλίτης, ο οποίος υποστήριξε και συντόνισε την δράση

αφιλοκερδώς, καθώς επίσης ο Εκπαιδευτικός Όμιλος Le Monde, παραχωρώντας δύο από τα εργαστήρια του στους ανθρώπους της KPMG για την παρασκευή των γευμάτων.

Η δράση ολοκληρώθηκε με την παράδοση των μερίδων φαγητού στον «Φάρο Ελπίδας» μέσω του Μη Κυβερνητικού Οργανισμού «Μπορούμε», που στηρίζει σταθερά την πρωτοβουλία της εταιρείας, καθώς έχει σκοπό να περιορίσει την σπατάλη τροφίμων και να καταπολεμήσει τον υποσιτισμό στην Ελλάδα.



# Ποια ήταν τα δημοφιλέστερα δώρα των Ελλήνων καταναλωτών για την ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου



Η Klarna, η κορυφαία παγκοσμίως υπηρεσία πληρωμών και αγορών με την υποστήριξη της τεχνητής νοημοσύνης, παρουσιάζει τα στοιχεία για τις αγοραστικές συνήθειες των Ελλήνων καταναλωτών κατά το διάστημα 12-14 Φεβρουαρίου 2025, αποκαλύπτοντας τις κατηγορίες δώρων που κυριάρχησαν την ημέρα των ερωτευμένων.

## Οι top επιλογές για δώρα Αγίου Βαλεντίνου

Σύμφωνα με τα δεδομένα της Klarna, το 74% των συνολικών πωλήσεων που πραγματοποιήθηκαν το τριήμερο 12-14 Φεβρουαρίου αφορούσε τη μόδα (ρούχα και παπούτσια), επιβεβαιώνοντας πως η εμφάνιση παίζει καθοριστικό ρόλο στις επιλογές δώρων.

Ωστόσο, τα κοσμήματα και τα δαχτυλίδια ξεχώρισαν ως η πιο δημοφιλής κατηγορία στις ειδικές υποκατηγορίες προϊόντων της ημέρας, με το 68% των καταναλωτών να επιλέγει δαχτυλίδια ως δώρο για τον/τη σύντροφό τους. Στη δεύτερη θέση βρέθηκαν οι υπηρεσίες spa (16%), ενώ τα AirPods (13%) έκλεισαν την τριάδα των πιο αγαπημένων δώρων.

## Η τάση των "last-minute gifts"

Αν υπάρχει ένα πράγμα που δεν αλλάζει κάθε χρόνο, είναι το ότι πολλοί καταναλωτές αφήνουν την επιλογή

του δώρου για την τελευταία στιγμή. Όπως προκύπτει από τα στοιχεία της Klarna, τα κοσμήματα και τα αξεσουάρ κατέγραψαν διπλασιασμό των πωλήσεων στις 14 Φεβρουαρίου σε σύγκριση με την προηγούμενη ημέρα.

Παράλληλα, η κατηγορία είδη προσωπικής περιποίησης και ομορφιάς σημείωσε αύξηση πωλήσεων κατά 29%, γεγονός που δείχνει πως οι καταναλωτές προτιμούν δώρα που έχουν συναισθηματική αξία και προσφέρουν μια εμπειρία στον παραλήπτη.

## Η έκπληξη των ηλεκτρονικών ειδών

Μια σημαντική τάση που ξεχώρισε φέτος ήταν η ραγδαία αύξηση στις αγορές ηλεκτρονικών ειδών. Συγκρίνοντας τα δεδομένα του φετινού Αγίου Βαλεντίνου με το αντίστοιχο περσινό διάστημα, οι πωλήσεις στην κατηγορία ηλεκτρονικών προϊόντων αυξήθηκαν κατά 150%, επιβεβαιώνοντας πως τα τεχνολογικά δώρα κερδίζουν συνεχώς έδαφος.

Από κοσμήματα και ρούχα μέχρι AirPods και gadgets, η Ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου για το 2025 απέδειξε πως οι Έλληνες αγαπούν να προσφέρουν στιλάτα, χρήσιμα και προσωποποιημένα δώρα στους αγαπημένους τους.



## Νέο τηλεοπτικό spot για το μονοποικιλιακό τσίπουρο Δεκαράκι

Το Δεκαράκι, το πρώτο μονοποικιλιακό τσίπουρο που έφερε σε πρώτο πλάνο την αυθεντική απόλαυση στο τσίπουρο, παρουσιάζει το νέο του τηλεοπτικό spot.

Το τσίπουρο Δεκαράκι είναι ένας κόσμος από γεύσεις και εικόνες που συνδυάζει την παράδοση με το σύγχρονο πνεύμα. Μπλέκει τους δρόμους της Κυψέλης με τις επιβλητικές κορυφές του Τυρνάβου. Μπλέκει την ενέργεια των νέων με τη σοφία των μεγαλύτερων. Μπλέκει πεζούλια με στοές, βουνά με λιμάνια... Όμως, υπάρχει κάτι που δεν μπλέκει ποτέ: τα σταφύλια του. Γιατί το Δεκαράκι είναι μονοποικιλιακό, φτιαγμένο από μία και μόνο εκλεκτή ποικιλία σταφυλιών. Κάθε γουλιά είναι αυθεντική, ξεχωριστή και μοναδική.

Η νέα καμπάνια στοχεύει στο να υπογραμμίσει πως το τσίπουρο Δεκαράκι μένει πιστό στην υπόσχεση που μας έχει δώσει από την πρώτη μέρα, για μια μοναδική γευστική εμπειρία. Το Δεκαράκι, είτε Μοσχάτο, είτε Ροδίτης ή Μαλαγουζιά, ξεχωρίζει για τον μοναδικό αρωματικό χαρακτήρα του, χάρη στην απόσταξη αποκλειστικά και μόνο μίας ποικιλίας.

Παράλληλα, η τέχνη στα «κοψίματα» δηλαδή ποιο μέρος της καρδιάς του αποστάγματος απομονώνεται και επαναποστάζεται είναι αυτό που τελειοποιεί το τσίπουρο Δεκαράκι και δημιουργεί ένα απόσταγμα διαμάντι!

Γι' αυτό και το νέο tag line είναι σαφές και δυναμικό: Δεκαράκι, μονοποικιλιακό. Δεκαράκι μόνο!

Την καμπάνια δημιούργησε η Solidhavas, με την σκηνοθετική ματιά των Danny & Loco και σε παραγωγή της Feel Me Films.

Δείτε το βίντεο [εδώ](#).



## Ήξερες ότι...

## Ήξερες ότι... το τσίπουρο έχει μοναδική ιστορία;



Το τσίπουρο είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ελληνικής παράδοσης, αλλά λίγοι ξέρουν την εντυπωσιακή ιστορία και τις ιδιαιτερότητές του.

Ήξερες ότι... η παραγωγή τσίπουρου ξεκίνησε από μοναχούς του Αγίου Όρους τον 14ο αιώνα; Οι μοναχοί χρησιμοποίησαν τα υπολείμματα της οινοπαραγωγής για να αποστάξουν ένα δυνατό ποτό, που σταδιακά διαδόθηκε σε όλη την Ελλάδα.

Και κάτι ακόμα... το τσίπουρο έχει μια από τις πιο περίπλοκες νομικές ιστορίες στην Ευρώπη! Η Ελλάδα έδωσε μάχη για να διατηρήσει το όνομά του προστατευμένο, αλλά και για το δικαίωμα των μικρών παραγωγών (διήμερων αποσταγματοποιών) να το παράγουν χωρίς βαριά φορολογία.

Ήξερες ότι... το αυθεντικό τσίπουρο δεν περιέχει πρόσθετα και η καθαρότητά του εξαρτάται από τη διπλή ή τριπλή απόσταξη; Οι καλύτεροι παραγωγοί ξέρουν πως όσο πιο αργή και προσεκτική η διαδικασία απόσταξης, τόσο πιο φίνο το αποτέλεσμα.

Έτσι, την επόμενη φορά που θα πεις τσίπουρο, θυμήσου ότι δεν είναι απλά ένα ποτό - είναι ένα κομμάτι ελληνικής ιστορίας σε κάθε γουλιά!

# Βιταμίνη D & Ωμέγα-3: οι δύο σούπερ σύμμαχοι για άντρες και γυναίκες



Αν νομίζεις ότι η βιταμίνη D είναι απλώς “η βιταμίνη του ήλιου” και τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα είναι μόνο για αθλητές ή όσους προσέχουν την καρδιά τους, ήρθε η ώρα να αναθεωρήσεις. Και τα δύο αυτά θρεπτικά συστατικά είναι θεμελιώδη για την υγεία - ανεξάρτητα από το φύλο σου - και παίζουν καθοριστικό ρόλο στη μακροζωία, την ενέργεια και τη σωματική και ψυχική απόδοση.

Αν δεν τα λαμβάνεις αρκετά, πιθανότατα το σώμα σου το νιώθει. Από κόπωση και κακή διάθεση μέχρι αδύναμα οστά και μειωμένη αθλητική απόδοση, η έλλειψή τους μπορεί να σε επηρεάζει πολύ περισσότερο απ’ όσο φαντάζεσαι. Ας δούμε γιατί αυτά τα δύο θρεπτικά συστατικά είναι απαραίτητα και πώς μπορούν να σε βοηθήσουν να ζήσεις καλύτερα.

## Η Βιταμίνη D – Πολλά περισσότερο από μια Βιταμίνη

Η βιταμίνη D δεν είναι μια απλή βιταμίνη, αλλά ορμόνη που επηρεάζει σχεδόν κάθε κύτταρο του σώματος. Παράγεται όταν το δέρμα μας εκτίθεται στον ήλιο, αλλά με τον σύγχρονο τρόπο ζωής (δουλειά σε γραφείο, αντηλιακά, κλειστοί χώροι), πολλοί άνθρωποι έχουν έλλειψη.

## Οφέλη της βιταμίνης D:

- ✓ **Υγιή Οστά** - Βοηθά το σώμα να απορροφήσει ασβέστιο και να αποτρέψει την οστεοπόρωση.
- ✓ **Ενίσχυση του Ανοσοποιητικού** - Προστατεύει από λοιμώξεις και ιούς.
- ✓ **Βελτίωση Διάθεσης & Μείωση Άγχους** - Χαμηλά επίπεδα έχουν συνδεθεί με την κατάθλιψη.
- ✓ **Υποστήριξη Ορμονικής Ισορροπίας** - Σημαντική για την τεστοστερόνη στους άντρες και την ορμονική υγεία στις γυναίκες.

## Πού τη βρίσκουμε;

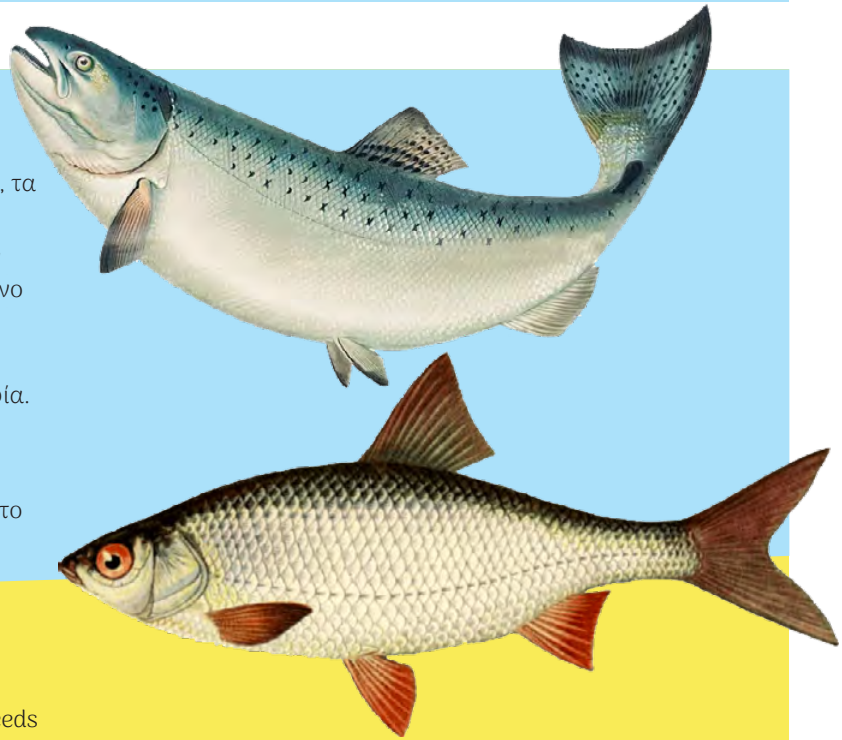
Η βιταμίνη D βρίσκεται σε λιπαρά ψάρια (σολομός, σαρδέλες), αυγά, εμπλουτισμένα γαλακτοκομικά, αλλά αν δεν εκτίθεται αρκετά στον ήλιο, ίσως χρειαστεί συμπλήρωμα.

## Ωμέγα-3: Το Μυστικό της Καρδιάς και του Μυαλού

Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα είναι απαραίτητα, αλλά το σώμα μας δεν τα παράγει από μόνο του. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να τα λαμβάνουμε από τη διατροφή μας. Είναι γνωστά για τα καρδιαγγειακά οφέλη, αλλά προσφέρουν πολύ περισσότερα.

### Οφέλη των Ωμέγα-3:

- ✔ Προστατεύουν την καρδιά – Μειώνουν τη φλεγμονή, τα τριγλυκερίδια και την αρτηριακή πίεση.
- ✔ Βελτιώνουν την εγκεφαλική λειτουργία – Ενισχύουν τη μνήμη, τη συγκέντρωση και μειώνουν τον κίνδυνο νευρολογικών ασθενειών.
- ✔ Υποστηρίζουν τις αρθρώσεις – Βοηθούν στη μείωση των φλεγμονών που προκαλούν πόνο και δυσκαμψία.
- ✔ Απαραίτητα για την υγεία του δέρματος – Καταπολεμούν την ξηρότητα και τις φλεγμονές.
- ✔ Αυξάνουν την αντοχή στην προπόνηση – Μειώνουν το μυϊκό πιάσιμο και βελτιώνουν την αποκατάσταση.



### Πού τα βρίσκουμε;

Τα ωμέγα-3 βρίσκονται σε λιπαρά ψάρια (σκουμπρί, σολομός, τόνος), ξηρούς καρπούς, λιναρόσπορο, chia seeds και ιχθυέλαια. Αν δεν τρως συχνά ψάρια, ένα συμπλήρωμα ωμέγα-3 μπορεί να καλύψει τις ανάγκες σου.

### Πόση Βιταμίνη D και Ωμέγα-3 Χρειαζόμαστε;

Σύμφωνα με έρευνες, η ιδανική ημερήσια πρόσληψη είναι:

- ✔ Βιταμίνη D: 2.000 IU την ημέρα για ενήλικες. Αν έχεις χαμηλά επίπεδα, ο γιατρός σου μπορεί να συστήσει μεγαλύτερη δόση.

- ✔ Ωμέγα-3: 1-2 γραμμάρια EPA & DHA την ημέρα.

Αν δεν λαμβάνεις αρκετά μέσω διατροφής, τα συμπληρώματα είναι μια έξυπνη επιλογή για να καλύψεις τα κενά.

### Βιταμίνη D & Ωμέγα-3 Μαζί: Ο Ιδανικός Συνδυασμός

Ο συνδυασμός βιταμίνης D και ωμέγα-3 είναι ιδανικός γιατί:

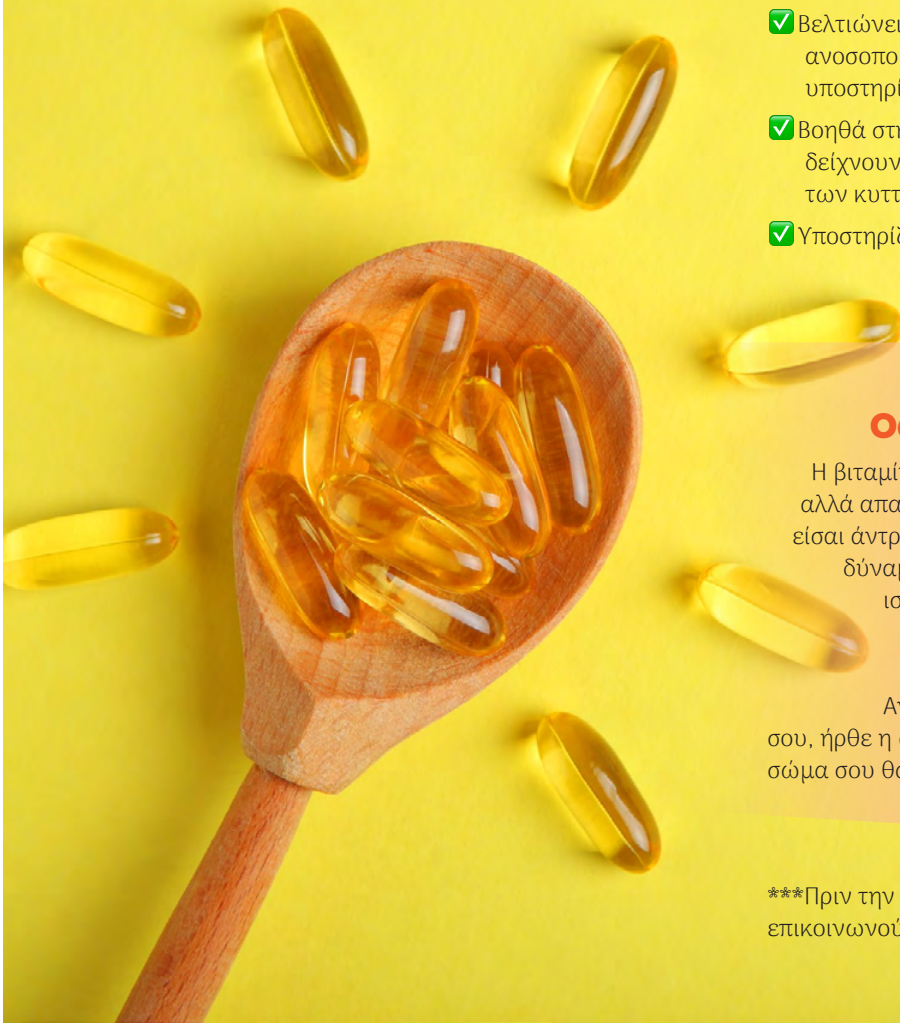
- ✔ Βελτιώνει τη συνολική υγεία – Ενισχύουν το ανοσοποιητικό, προστατεύουν την καρδιά και υποστηρίζουν τις αρθρώσεις.
- ✔ Βοηθά στην πρόληψη της πρόωρης γήρανσης – Έρευνες δείχνουν ότι επιβραδύνουν τη διαδικασία γήρανσης των κυττάρων.
- ✔ Υποστηρίζει την αθλητική απόδοση – Ειδικά για όσους γυμνάζονται συστηματικά.

### Μικρές Αλλαγές, Μεγάλη Οφέλη

Η βιταμίνη D και τα ωμέγα-3 δεν είναι πολυτέλεια, αλλά απαραίτητα για τη συνολική υγεία μας. Είτε είσαι άντρας που θέλει περισσότερη ενέργεια και δύναμη, είτε γυναίκα που θέλει λαμπερό δέρμα και ισορροπημένες ορμόνες, αυτά τα δύο θρεπτικά συστατικά είναι βασικά εργαλεία για τη βέλτιστη λειτουργία του σώματος.

Αν δεν τα λαμβάνεις αρκετά από τη διατροφή σου, ήρθε η ώρα να τα βάλεις στη ρουτίνα σου – γιατί το σώμα σου θα σε ευχαριστήσει!

\*\*\*Πριν την κατανάλωση οποιουδήποτε συμπληρώματος επικοινωνούμε με το γιατρό μας!!!



## Τεχνολογία και Design στη διάφανη και ασύρματη OLED της LG



Η LG Electronics (LG) βρίσκεται στην πρώτη γραμμή της επαναστατικής καινοτομίας, αναβαθμίζοντας την εμπειρία θέασης με τις προηγμένες τεχνολογίες της. Σήμα κατατεθέν της καινοτομίας της αποτελεί η LG SIGNATURE OLED T, η πρώτη στον κόσμο διάφανη και πραγματικά ασύρματη 1 4K OLED τηλεόραση. Η νέα αυτή τηλεόραση συνδυάζει με εξαιρετικό τρόπο τεχνολογία αιχμής, κομψό σχεδιασμό και ασύγκριτη ευελιξία, επαναπροσδιορίζοντας τα όρια των δυνατοτήτων εξέλιξης των σύγχρονων χώρων διαβίωσης.

Η SIGNATURE OLED T αλλάζει τα δεδομένα καθώς είναι η επιτομή της καινοτομίας στον κλάδο των τηλεοράσεων. Η διάφανη οθόνη OLED εναλλάσσεται απρόσκοπτα μεταξύ διαφανούς και αδιαφανούς κατάστασης, προσφέροντας μια μοναδική εμπειρία θέασης και αξεπέραστη ευελιξία, καθώς εναρμονίζεται με κάθε χώρο. Μέσω των τεχνολογιών True Wireless Video and Audio Transmission της LG, η OLED T αναβαθμίζει την οικιακή ψυχαγωγία, δημιουργώντας μία καθηλωτική, εμπειρία θέασης χωρίς καλώδια.

Η LG που διακρίνεται τόσο για την καινοτόμα τεχνολογία της όσο και για τον κομψό σχεδιασμό των προϊόντων της, συνεργάστηκε με την Kartell, το διάσημο ιταλικό design brand, που φημίζεται για την εξειδίκευσή του στη χρήση διάφανων υλικών και στη δημιουργία εμβληματικών επίπλων. Η συνεργασία τους αποδεικνύει έμπρακτα τη δέσμευση των δύο εταιρειών στην καινοτομία που περνάει από γενιά σε γενιά. Οι δύο εταιρείες παρουσίασαν στη CES 2025 μια μοναδική εμπειρία, όπου η τεχνολογία και η αισθητική εναρμονίζονται απρόσκοπτα, με αποτέλεσμα τη δημιουργία έργων τέχνης που αναβαθμίζουν την ατμόσφαιρα κάθε χώρου.

Η ασύρματη μετάδοση αναφέρεται στην αναπαραγωγή βίντεο και ήχου μεταξύ της οθόνης τηλεόρασης και του Zero Connect Box.

## Good News

### Ημερίδα με θέμα «Θετική Ψυχολογία: Οι εφαρμογές της στην Εκπαίδευση»

Ο κλάδος Θετικής Ψυχολογίας της Ελληνικής Ψυχολογικής Εταιρείας (ΕΛΨΕ) διοργανώνει ημερίδα με θέμα «Θετική Ψυχολογία: Οι εφαρμογές της στην Εκπαίδευση» το Σάββατο 8 Μαρτίου 2025, στο Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών.

Η Θετική Ψυχολογία έχει συμβάλει σημαντικά στην αναθεώρηση του τρόπου που αντιλαμβανόμαστε τη μάθηση. Οι εφαρμογές της στην εκπαίδευση μπορούν να εμπλουτίσουν την εκπαιδευτική διαδικασία, μετατρέποντάς την από μια απλή προσπάθεια για απόκτηση γνώσεων σε μια διαδικασία που προωθεί την ευημερία, την προσωπική ανάπτυξη και τη θετική κοινωνική αλληλεπίδραση, προσφέροντας μια πιο ολοκληρωμένη μόρφωση.

Η ημερίδα περιλαμβάνει κεντρικές ομιλίες, παρουσιάσεις και βιωματικά εργαστήρια, που επικεντρώνονται στους τρόπους με τους οποίους μπορεί να αξιοποιηθεί η Θετική Ψυχολογία στην εκπαίδευση για την ενίσχυση της ψυχικής υγείας και της ευημερίας, αναδεικνύοντας τη συμβολή της θετικότητας στην προσωπική και ακαδημαϊκή ανάπτυξη. Θα δοθεί βεβαίωση παρακολούθησης.

Είναι απαραίτητη η προεγγραφή συμμετοχής στην ημερίδα. Για περισσότερες πληροφορίες και εγγραφές, δείτε [εδώ](#).

Ελληνική Ψυχολογική Εταιρεία  
Κλάδος Θετικής Ψυχολογίας

ΕΛΨΕ

Ημερίδα  
**Θετική Ψυχολογία:  
Οι εφαρμογές της  
στην Εκπαίδευση**

Παραδόσεις  
προφορικές  
και εγγραφές

Σάββατο  
**8**  
Μαρτίου  
2025  
Πόρτες 10:00 έως 16:00

• Απαραίτητη η προεγγραφή  
• Θα δοθεί βεβαίωση παρακολούθησης

Αμφιθέατρο Σάκη Καράγεωργα II,  
Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών  
(Πανεπιστήμιο Αδελφών Εγγύρων 13α, 176 71, Κολοσσιό)

Email επικοινωνίας  
pos@educalin025@psu.gr

## Η Καλλιτεχνική Ομάδα Μυθωδία παρουσιάζει το εξαιρετικό έργο του Τοντ Στράσερ «Το Κύμα»

Η Καλλιτεχνική Ομάδα Μυθωδία παρουσιάζει το εξαιρετικό έργο του Τοντ Στράσερ «Το Κύμα» σε Διασκευή/Σκηνοθεσία Νικορέστη Χανιωτάκη στην Εφηβική Σκηνή του Θεάτρου Λαμπέτη.

«Το Κύμα» βασίζεται σε ένα πραγματικό κοινωνικό πείραμα, που πραγματοποιήθηκε το 1967 από τον Ρον Τζόουνς, καθηγητή πολιτικής ιστορίας σε Λύκειο της Καλιφόρνια, με αφορμή την ερώτηση μια μαθήτριας.

### ΤΟ ΠΕΙΡΑΜΑ

Ο Τζόουνς, σε μια προσπάθεια να εξηγήσει στους μαθητές του τους παράγοντες που ενισχύουν τη γένεση και την εγκαθίδρυση ολοκληρωτικών καθεστώτων και τους μηχανισμούς που τα στηρίζουν, ξεκίνησε ένα «πείραμα». Δοκίμασε να εφαρμόσει στην τάξη ένα αυστηρά οργανωμένο "κίνημα", με σκληρές ποινές, το οποίο διοικούσαν αυταρχικά από τον ίδιο. Η αίσθηση της συμμετοχής σε αυτό καλλιέργησε ένα κύμα υπέρμετρου ενθουσιασμού στους μαθητές του, στο σχολείο, ακόμη και σε εκείνον τον ίδιο, όπως παραδέχτηκε αργότερα. Ο Τζόουνς ματαίωσε το πρόγραμμα την πέμπτη ημέρα, επισημαινοντας τις ομοιότητες με το κίνημα της νεολαίας των Ναζί και της φρίκης του πολέμου που προκάλεσαν.

Μετά την παράσταση ακολουθεί σύντομη προαιρετική συζήτηση με τους ηθοποιούς

1/12/2024 - 13/4/2025, Θέατρο Λαμπέτη

Κυριακές για το κοινό στις 14:30 και καθημερινά οργανωμένες παραστάσεις για σχολεία στις 10:30

Τηλέφωνο ταμείου για μεμονωμένα εισιτήρια: 2106463685



## Food for Thought

kids' edition

## Παρουσίαση του παιδικού βιβλίου της Αντιγόνης Τσίτσιλα με τίτλο: «Είναι εντάξει!»

Σήμερα, Παρασκευή 21 Φεβρουαρίου, στις 18:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι Εκδόσεις The Book Project διοργανώνουν παρουσίαση του παιδικού βιβλίου της Αντιγόνης Τσίτσιλα με τίτλο: «Είναι εντάξει!».

Ομιλητές:

Οικονόμου Ευαγγελία - Νηπιαγωγός-Διευθύντρια πολυδύναμου νηπιαγωγείου,

Ελισάβετ Γιαννόπουλου, Παιδοψυχολόγος.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον Παιδικό Ιανό της Θεσσαλονίκης, Γρηγορίου Παλαμά 3.

Λίγα λόγια για το βιβλίο:

Στο βιβλίο «Είναι εντάξει!» η πρωταγωνίστρια, η Αμαλία καλεί τους μικρούς μας φίλους σε ένα διασκεδαστικό ταξίδι στον κόσμο των συναισθημάτων.

Το βιβλίο, με τη ζωντανή, χαρούμενη εικονογράφηση προτρέπει τα παιδιά να εκφράζονται ελεύθερα και τονίζει πως Είναι εντάξει! να αποδεχόμαστε όλα τα συναισθήματά μας ώστε να τα διαχειριζόμαστε στη συνέχεια.





## Η «Παγίδα» του Ρομπέρ Τομά στο Θέατρο Βαφείο-Λάκης Καραλής

Η θεατρική ομάδα Amantes παρουσιάζει το θεατρικό έργο του Ρομπέρ Τομά «Παγίδα».

Η «Παγίδα» είναι μια εξωφρενική ιστορία μυστηρίου, που αναρωτιέται κανείς αν πρόκειται για ψυχολογικό θρίλερ ή μαύρη κωμωδία. Ο Ρομπέρ Τομά (1927-1989) έγινε διάσημος γι' αυτό το ιδιαίτερο θεατρικό είδος, που ουσιαστικά ο ίδιος εγκαινίασε, της comédie policière, παντρεύοντας το μπουλβάρ με την αστυνομική ίντριγκα. Τα έργα του είναι απόσταξη διαβολικής διαπλοκής, αστικού καθωσπρεπισμού και ανατρεπτικού χιούμορ.

*Λίγα λόγια για το έργο:*

Σε ένα απομονωμένο σαλέ στις Άλπεις μια γυναίκα εξαφανίζεται. Ο σύζυγός της προσπαθεί απεγνωσμένα να την βρει και να λύσει το μυστήριο που κρύβεται πίσω από αυτή την εξαφάνιση. Στην προσπάθειά του αυτή βρίσκεται παγιδευμένος μέσα σε έναν λαβύρινθο μυστικών, εκπλήξεων και ανατροπών, σε μια παγίδα που στήθηκε ερήμην του και από την οποία προσπαθεί μάταια να ξεφύγει. Παράξενοι επισκέπτες και ένας επιθεωρητής, που προσπαθεί να λύσει το αίνιγμα, βρίσκονται γύρω του, ενώ εκείνος παλεύει πια να σώσει τη ζωή του. Είναι θύμα μηχανορραφίας, ή μήπως χάνει το μυαλό του;

Διάρκεια: 110 λεπτά | Θέατρο Βαφείο-Λάκης Καραλής, Αγ. Όρους 16 Αθήνα

Παραστάσεις: 21/2, 28/2 και από 7/3 κάθε Παρασκευή και Σάββατο στις 9.00 μ.μ.

Τηλ. Κρατήσεων: 6934165359, 6946186751 | Εισιτήρια: 14€, 10€

## Οι THE DANDY WARHOLS επιστρέφουν στην Αθήνα!



Η Αθήνα ετοιμάζεται για μια αξέχαστη βραδιά, καθώς οι θρυλικοί THE DANDY WARHOLS επιστρέφουν σε μια χώρα που τους αγάπησε πολύ.

Από το 1994, η αμερικανική μπάντα, με τους Courtney Taylor-Taylor, Peter Holmström, Zia McCabe και Brent DeBoer, έχει καθορίσει τα όρια του rock'n'roll με επιτυχίες, όπως "Boys Better", "Every Day Should Be a Holiday", "Not If You Were the Last Junkie on Earth" και φυσικά, το "Bohemian Like You".

Πέρυσι, με το άλμπουμ "Rockmaker", απέδειξαν ξανά το μεγαλείο τους, συνεργαζόμενοι με θρύλους όπως ο Slash, ο Frank Black και η Debbie Harry.

Η προπώληση ξεκινάει την Πέμπτη 20 Φεβρουαρίου στις 10:00

Προπώληση εισιτηρίων: [more.com](https://www.more.com) και του δικτύου καταστημάτων του: (Public, Nova, Shell, BP, EKO, Metro, My Market)

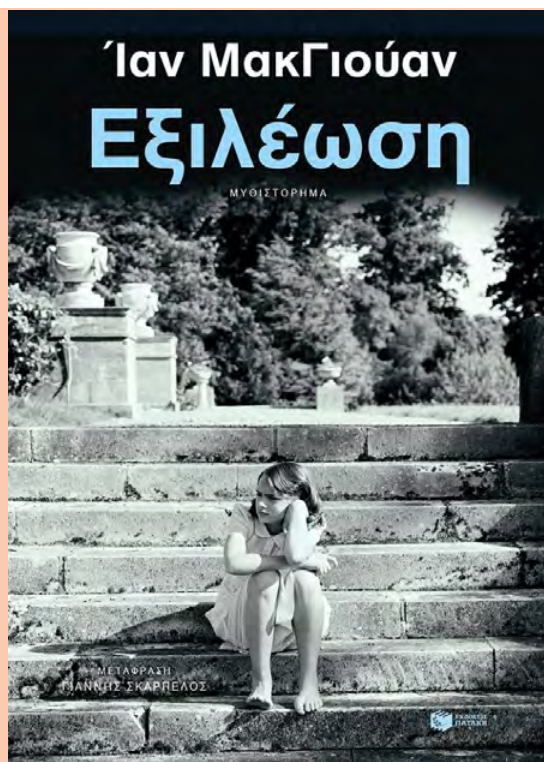
Ticket Link: <https://www.more.com/.../the-dandy-warhols-us-live-in-athens>

Πληροφορίες

The Dandy Warhols (US)

Ημερομηνία: 9 Ιουλίου 2025

Χώρος: Universe, Αθήνα (Παρ. Λεωφόρου Κηφισού 87, 122 41)



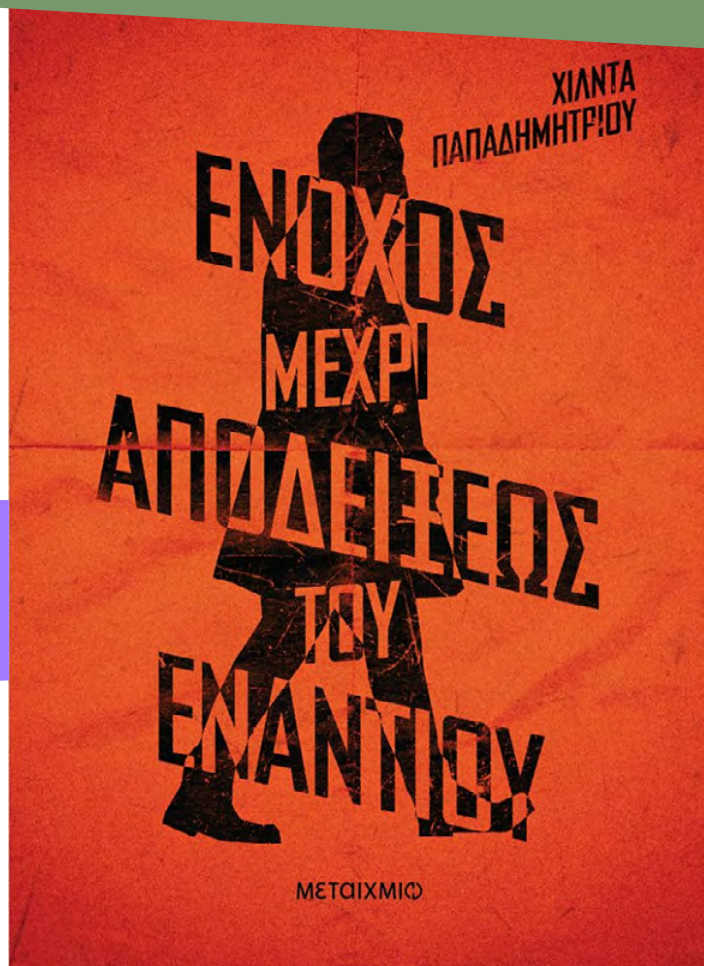
## Εξιλέωση (νέα έκδοση)

Την πιο ζεστή μέρα του καλοκαιριού του 1935 στο κτήμα της οικογένειας Τάλλις στο Σάρρεϋ, η δεκατριάχρονη Μπραϊόνου γίνεται μάρτυρας μιας περίεργης σκηνής με πρωταγωνιστές τη μεγαλύτερη αδελφή της, Σεσίλια, και τον γιο μιας υπηρέτριας των Τάλλις, τον Ρόμπι Τέρνερ.

Η αδυναμία της Μπραϊόνου να ερμηνεύσει σωστά την οικειότητα μεταξύ των δύο ερωτευμένων νέων –σε συνδυασμό με τη ζωηρή της φαντασία και το αναπτυσσόμενο λογοτεχνικό της χάρισμα– την οδηγούν στο να επινοήσει ένα τερατώδες ψέμα, οι ολέθριες συνέπειες του οποίου σημαδεύουν ανεξίτηλα τις ζωές και των τριών τους. Πέντε χρόνια αργότερα, μέσα στο χάος του Β' Παγκοσμίου πολέμου, οι δρόμοι των τριών διασταυρώνονται ξανά, ανάμεσα στην εκκένωση της Δουνκέρκης και στους πολύνεκρους βομβαρδισμούς του Λονδίνου. Άραγε υπάρχει ακόμα χρόνος για να εξιλεωθεί η Μπραϊόνου για το παιδικό της λάθος ή θα κατατρυχεται από τύψεις μέχρι το τέλος της ζωής της;

Η «Εξιλέωση» πρωτοκυκλοφόρησε στα αγγλικά το 2001. Αποτελεί κείμενο-σταθμό της συγγραφικής πορείας του Ίαν ΜακΓιούαν και έχει αποσπάσει τα βραβεία: WH Smith Literary Award (2002), National Book Critics Circle Fiction Award (2003), Los Angeles Times Prize for Fiction (2003) και Santiago Prize for the European Novel (2004). Η κινηματογραφική μεταφορά του το 2007 σε σκηνοθεσία Τζο Ράιτ, με πρωταγωνιστές τους Κίρα Νάιτλι, Τζέιμς ΜακΑβόι, Σέρσα Ρόναν και Βανέσσα Ρέντγκρεϊβ, σημείωσε τεράστια εισπρακτική επιτυχία και το 2008 βραβεύτηκε με το Όσκαρ Καλύτερης Πρωτότυπης Μουσικής, καθώς και με BAFTA και Χρυσή Σφαίρα καλύτερης δραματικής ταινίας.

## Ένοχος μέχρι αποδείξεως του εναντίου



Αρχές Μαρτίου 2012, ο Χάρης Νικολόπουλος επιστρέφει από τη Ναύπακτο στην Αθήνα, όταν η μητέρα του διαγιγνώσκεται με Αλτσχάιμερ πρώιμης έναρξης. Του έχουν λείψει η πόλη και οι φίλοι του, αλλά τίποτα δεν είναι όπως το άφησε.

Μέσω του οίκου ευγηρίας, όπου μεταφέρεται η μητέρα του, ο Χάρης γνωρίζει μια ψυχολόγο, η οποία διευθύνει έναν ξενώνα για κακοποιημένες γυναίκες και θύματα σεξουαλικού τράφικινγκ.

Η δολοφονία της ψυχολόγου θα σταθεί αφορμή για να ξεκινήσει ο Χάρης μια κατάβαση στην κόλαση του υποκόσμου, στον κόσμο των άστεγων, των εξαρτημένων, των κοριτσιών που αντιμετωπίζονται ως αναλώσιμα.

Πολύτιμος συμπαραστάτης του στην προσπάθεια να ανακαλύψει τον δολοφόνο της ψυχολόγου θα είναι η νεαρή, εκκεντρική αλλά δαιμόνια υπαστυνόμος, Αϊντα Μητροπούλου.



quote of the day

**STRENGTH DOES NOT COME FROM PHYSICAL CAPACITY. IT COMES FROM AN INDOMITABLE WILL**  
Mahatma Gandhi

**Γιορτάζουν!**

**22/02**

Θαλασσινή, Θαλλάσιος

**23/02**

Πολύκαρπος, Πολυκαρπία,  
Πολυχρόνης, Πολυχρονία

**21 Φεβρουαρίου**

- > Παγκόσμια Ημέρα Μητρικής Γλώσσας
- > Παγκόσμια Ημέρα του Ξεναγού
- > Language Movement Day
- > Card Reading Day

**22 Φεβρουαρίου**

- > World Thinking Day
- > National Heart Valve Disease Awareness Day
- > National Margarita Day
- > National Walk Your Dog Day
- > European Day for Victims of Crime

**23 Φεβρουαρίου**

- > World Peace and Understanding Day
- > National Hospitality Workers Appreciation Day
- > National Dog Biscuit Day
- > National Banana Bread Day
- > National Play Tennis Day
- > Pinocchio Day

tip of the day

Where there is no struggle, there is no strength.

Oprah Winfrey