



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



**ΤΑ ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ ΠΟΥ  
ΜΑΣ ΣΗΜΑΔΕΨΑΝ... ΚΑΙ  
ΓΙΑΤΙ ΤΑ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ  
ΑΚΟΜΑ!**

Good  
morning  
SayYessers!



**Φτιάξε καφέ  
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Κάποια στιγμή στη ζωή σου, θα βρεθείς σε μια συζήτηση όπου θα νιώσεις ότι το καλύτερο που μπορείς να κάνεις είναι... να το παίξεις χαζός. Όχι γιατί είσαι. Όχι γιατί δεν καταλαβαίνεις. Αλλά γιατί η σιωπή είναι πιο αποκαλυπτική από την οποιαδήποτε κουβέντα.

Γιατί βλέπεις, καμιά φορά, να παριστάνεις τον χαζό σου δίνει την ευκαιρία να δεις μέχρι πού μπορεί να φτάσουν οι «έξυπνοι». Να τους αφήσεις να μιλήσουν, να επεκταθούν, να πιστέψουν ότι έχουν το πάνω χέρι. Και τότε... τότε αρχίζουν να αποκαλύπτονται.

Είναι εκείνη η στιγμή που το βλέπεις. Ο άλλος βγάζει ένα ύφος υπεροχής, ξεδιπλώνει θεωρίες, στήνει πλεκτάνες και αρχίζει να νιώθει ο πιο έξυπνος άνθρωπος στο δωμάτιο. Ειδικά αν σε θεωρεί «εύκολο αντίπαλο». Σου εξηγεί με στόμφο πράγματα που ήδη ξέρεις, σου λέει πώς πρέπει να ζεις τη ζωή σου, σου αναλύει κοσμοθεωρίες και στρατηγικές με ύφος δασκάλου.

Το καλύτερο κομμάτι; Αν τον αφήσεις λίγο παραπάνω, μπορεί να αρχίσει να αποκαλύπτει και πράγματα που δεν έπρεπε. Ξεγλιστράει η αλήθεια μέσα από τον ενθουσιασμό του. Και ξαφνικά, αυτός που παρίστανε τον έξυπνο, γίνεται εκείνος που παγιδεύεται από την ίδια του την ανάγκη να εντυπωσιάσει.

Μην παρεξηγηθώ. Δεν λέω να γίνουμε όλοι ηθοποιοί σε αυτή τη ζωή. Αλλά να θυμόμαστε ότι η εξυπνάδα δεν μετριέται από το πόσα λες, αλλά από το πόσα καταλαβαίνεις. Και μερικές φορές, το να κάνεις πως δεν ξέρεις είναι η καλύτερη στρατηγική.

Γιατί ο πραγματικά έξυπνος δεν είναι αυτός που μιλάει ακατάπαυστα για να πείσει τους άλλους. Είναι εκείνος που ξέρει τότε να σιωπάσει, να παρατηρήσει και να περιμένει τη στιγμή που οι «έξυπνοι» θα φτάσουν στο σημείο να τους προδώσει το ίδιο τους το στόμα.

Και τότε, SayYesser, το παιχνίδι μόλις αρχίζει.

**Tip of the day:** Μην προσπαθείς πάντα να αποδείξεις ότι είσαι έξυπνος. Δώσε χώρο στους άλλους να μιλήσουν και θα μάθεις περισσότερα απ' όσα φαντάζεσαι.

*"Το ταλέντο χτυπάει έναν στόχο που κανείς άλλος δεν μπορεί να χτυπήσει. Η ιδιοφυΐα χτυπάει έναν στόχο που κανείς άλλος δεν μπορεί να δει."* – Arthur Schopenhauer

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

# Τα παραμύθια που μας σημάδεψαν... και γιατί τα χρειαζόμαστε ακόμα!



Τα παραμύθια είναι κάτι παραπάνω από ιστορίες για παιδιά. Είναι τα πρώτα μας όνειρα, οι πρώτοι μας φόβοι, οι πρώτες μας ελπίδες. Είναι εκείνες οι αφηγήσεις που μας μεγάλωσαν, που μας έμαθαν να ξεχωρίζουμε το καλό από το κακό, να πιστεύουμε στη μαγεία και – το σημαντικότερο – να βρίσκουμε το κουράγιο να προχωράμε ακόμα κι όταν όλα μοιάζουν σκοτεινά.

Ας κάνουμε λοιπόν ένα ταξίδι πίσω στον χρόνο, στα παραμύθια που μας σημάδεψαν. Στις ιστορίες που αγαπήσαμε, που μας τρόμαξαν, που μας έκαναν να γελάσουμε και που – αν το καλοσκεφτούμε – συνεχίζουν να μας ακολουθούν μέχρι και σήμερα.

## Η Κοκκινσκουφίτσα Ο λύκος που φοβηθήκαμε όλοι

Ποιος δεν θυμάται τον κακό λύκο που παραμόνευε στο δάσος; Η Κοκκινσκουφίτσα είναι ένα από τα παραμύθια που, πέρα από την απλή του αφήγηση, έκρυβε ένα μεγάλο

μάθημα: μην εμπιστεύεσαι εύκολα τους ξένους.

Βαθύτερο μήνυμα; Η ζωή έχει κινδύνους και, μερικές φορές, ακόμα και οι πιο αθώες ψυχές πρέπει να μάθουν να είναι προσεκτικές.



Αλλά μήπως αυτό είναι ένα παραμύθι που βλέπουμε και στην ενήλικη ζωή μας; Στην πραγματικότητα, ο "λύκος" δεν είναι πάντα ένας κακοποιός στο δάσος, αλλά πολλές φορές κρύβεται σε ανθρώπους που δείχνουν καλοπροαίρετοι αλλά τελικά... σε παρασύρουν στον δρόμο τους.

## Σταχτοπούτα Από το τίποτα... στο βασιλικό παλάτι

Ένα από τα πιο αγαπημένα παραμύθια όλων των εποχών. Μια κοπέλα που ζει στην αφάνεια, κακοποιημένη από την ίδια της την οικογένεια, βρίσκει τη δύναμη να αλλάξει τη μοίρα της - με λίγη βοήθεια από μια νεράιδα, φυσικά!



## Ο Παπουτσωμένος Γάτος Όταν η εξυπνάδα νικάει τα πάντα

Αυτό το παραμύθι μας έμαθε κάτι πολύ σημαντικό: δεν έχει σημασία από πού ξεκινάς, αλλά πώς χρησιμοποιείς το μυαλό σου. Ο Παπουτσωμένος Γάτος δεν ήταν απλώς ένα συμπαθητικό κατοικίδιο. Ήταν ένας στρατηγός της ζωής, ένας τύπος που ήξερε πώς να στήσει το παιχνίδι υπέρ του.

Στην πραγματική ζωή, το μάθημα είναι ξεκάθαρο: αν δεν έχεις χρήματα, δύναμη ή γνωριμίες, τότε χρησιμοποίησε την εξυπνάδα σου. Μάθε

να προσαρμόζεσαι, να παίζεις το παιχνίδι με τους δικούς σου όρους και να μην περιμένεις να σου χαριστεί τίποτα.

## Ο Λύκος και τα Εφτά Κατσικάκια Η παγίδα του να είσαι αφελής

Τι μας έμαθε αυτό το παραμύθι; Ότι η αφέλεια πληρώνεται ακριβά. Ο λύκος χρησιμοποίησε κόλπα και μεταμφιέσεις για να ξεγελάσει τα κατσικάκια, κι εκείνα έπεσαν στην παγίδα του.



Πόσες φορές δεν έχουμε νιώσει σαν τη Σταχτοπούτα; Να μην αναγνωρίζουν την αξία μας, να νιώθουμε αδικημένοι, αλλά να ελπίζουμε ότι μια μέρα κάτι θα αλλάξει. Και, αν το καλοσκεφτείς, όλοι ψάχνουμε το δικό μας "μαγικό γοβάκι" που θα μας ταιριάζει απόλυτα και θα μας πάει εκεί που αξίζουμε να είμαστε.

Το μήνυμα; Μπορεί να μην υπάρχει νεραϊδοноνά στην πραγματικότητα, αλλά αν πιστέψεις στον εαυτό σου και εκμεταλλευτείς την κατάλληλη ευκαιρία, μπορείς να φτάσεις εκεί που θες.





Αν το καλοσκεφτείς, αυτή η ιστορία δεν είναι πολύ διαφορετική από ό,τι συμβαίνει σήμερα. Fake news, απάτες στο ίντερνετ, ψεύτικες σχέσεις και υποσχέσεις – ο κόσμος είναι γεμάτος “λύκους” που караδοκούν.

Το μάθημα: Μάθε να βλέπεις πίσω από τα ωραία λόγια και να ακούς το ένστικτό σου. Και κυρίως, μην ανοίγεις την πόρτα σε όποιον μιλάει γλυκά.

## Η Πεντάμορφη και το Τέρασ Η αληθινή ομορφιά είναι αλλού

Είναι ένα από τα πιο βαθιά παραμύθια, γιατί μιλάει για κάτι πολύ ουσιαστικό: Η εξωτερική εμφάνιση δεν είναι το παν.

Η Μπελ βλέπει πέρα από την άγρια μορφή του Τέρατος και ανακαλύπτει τον πραγματικό του χαρακτήρα. Στην πραγματική ζωή, αυτό μεταφράζεται σε κάτι απλό: μην κρίνεις επιφανειακά. Ο άνθρωπος που σήμερα σου φαίνεται δύστροπος, κλειστός ή περίεργος, μπορεί να κρύβει μέσα του έναν θησαυρό.

Το μήνυμα: Μάθε να βλέπεις βαθύτερα, γιατί συχνά η ομορφιά βρίσκεται εκεί που δεν την περιμένεις.



## Γιατί τα παραμύθια δεν είναι μόνο για παιδιά

Αν νομίζεις ότι τα παραμύθια είναι απλώς για μικρά παιδιά, ξασνασκέψου το. Όλες αυτές οι ιστορίες κουβαλάνε διαχρονικά μαθήματα που ισχύουν και στη ζωή των ενηλίκων.

- ☞ Η Κοκκινোসκουφίτσα μας λέει να προσέχουμε ποιους εμπιστευόμαστε.
- ☞ Η Σταχτοπούτα μας δείχνει ότι η τύχη βοηθάει αυτούς που δεν το βάζουν κάτω.
- ☞ Ο Παπουτσωμένος Γάτος αποδεικνύει ότι η εξυπνάδα νικάει ακόμα και τα πιο δύσκολα εμπόδια.
- ☞ Ο Λύκος και τα Κατσικάκια μας θυμίζουν να μην είμαστε αφελείς.
- ☞ Η Πεντάμορφη και το Τέρασ μας διδάσκει να κοιτάμε πέρα από την εξωτερική εμφάνιση.

Τα παραμύθια είναι οι πρώτες ιστορίες που ακούσαμε και, κατά έναν περίεργο τρόπο, συνεχίζουν να καθρεφτίζουν τη ζωή μας ακόμα και σήμερα.

Οπότε, αν κάποια στιγμή νιώσεις χαμένος, αναρωτήσου: σε ποιο παραμύθι ζεις αυτή τη στιγμή; Και, κυρίως... ποιο είναι το μάθημά του;

\*\*\* Σήμερα, ξαναδιάβασε ένα παραμύθι από την παιδική σου ηλικία. Δες το με τα μάτια του ενήλικα και ανακάλυψε το πραγματικό του μήνυμα.

Εξάλλου, όταν μεγαλώσω, θέλω να γίνω παιδί... Εσύ;

## Lidl Ελλάς: Σαρακοστή με γεύση, ποιότητα και παράδοση

Η Lidl Ελλάς υποδέχεται τη Σαρακοστή με περισσότερες από 120 νηστίσιμες επιλογές, συνδυάζοντας την παράδοση με καινοτόμες γεύσεις που ικανοποιούν κάθε διατροφική ανάγκη.

Με τη σειρά προϊόντων «ΝΗΣΤΙΣΙΜΑ», η εταιρεία προσφέρει αγαπημένες παραδοσιακές γεύσεις, όπως θαλασσινά, όσπρια και ταχίνι, αλλά και μοντέρνες δημιουργίες, φέρνοντας νέα πνοή στο νηστίσιμο τραπέζι. Η ποιότητα και η γευστική απόλαυση παραμένουν στο επίκεντρο, με προϊόντα προσεκτικά επιλεγμένα για να ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις των καταναλωτών.

Η νέα καμπάνια της Lidl Ελλάς ζωντανεύει τη χαρά της Σαρακοστής μέσα από ένα δυναμικό τηλεοπτικό σποτ, γεμάτο ζωντανά χρώματα, γρήγορο ρυθμό και απολαυστικές εικόνες που αναδεικνύουν τη δημιουργικότητα στη νηστίσιμη διατροφή.

Με σταθερή δέσμευση στην ποιότητα και τις προσιτές τιμές, η Lidl Ελλάς συνεχίζει να τιμά την ελληνική γαστρονομική παράδοση, προσφέροντας επιλογές που συνδυάζουν το παλιό με το νέο, και κάνουν τη νηστεία πιο απολαυστική από ποτέ.

Δες το spot [εδώ](#).

## Η l'artigiano στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα "Πίτσα Χωρίς Σύνορα 2025"



l'artigiano στην ποιότητα, την αυθεντικότητα και τη διαρκή εξέλιξη.

Με τη συμμετοχή της στο πρωτάθλημα, η l'artigiano βρέθηκε δίπλα σε κορυφαίες αλυσίδες, όπως Crazy Pizza, Da Michele, Rosso Pomodoro και Pizza Pilgrims, αντλώντας έμπνευση από τις τελευταίες τάσεις του κλάδου.

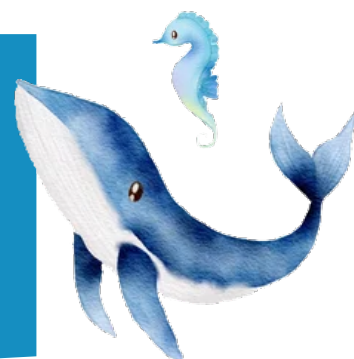
Πιστή στην παράδοση, τη φρεσκάδα και την καινοτομία, η l'artigiano συνεχίζει να δημιουργεί μοναδικές γευστικές εμπειρίες, εξελίσσοντάς τη γνήσια ιταλική πίτσα με νέες, απολαυστικές προτάσεις.

Η l'artigiano, ένα από τα κορυφαία pizza delivery brand στην Ελλάδα, έκανε αισθητή την παρουσία της στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα "Πίτσα Χωρίς Σύνορα 2025", που πραγματοποιήθηκε στις 20-22 Ιανουαρίου στο Ρίμινι της Ιταλίας, στο πλαίσιο της παγκόσμιας έκθεσης SIGEP.

Το πρωτάθλημα φέτος συγκέντρωσε διαγωνιζόμενους από 45 χώρες, παρουσιάζοντας καινοτόμα concepts, όπως συνδυασμούς πίτσας με κρασί, κοκτέιλ και μπίρα, αλλά και εντυπωσιακούς διαγωνισμούς δεξιοτήτων, όπως free-style ακροβατική πίτσα και ταχύτητα παρασκευής.

Ο ιδρυτής της l'artigiano, κ. Χρήστος Βιτσικάνος, συμμετείχε για άλλη μια χρονιά ως μέλος της διεθνούς κριτικής επιτροπής, αξιολογώντας κορυφαίους pizzaioli με την πολυετή εμπειρία και εξειδίκευσή του στην τέχνη της ζύμης. Η παρουσία του επιβεβαίωσε τη δέσμευση της

# Υποθαλάσσια ξενοδοχεία: Μια μοναδική εμπειρία στον κόσμο του βυθού



Τα υποθαλάσσια ξενοδοχεία προσφέρουν όχι μόνο πολυτελή διαμονή, αλλά και μία μοναδική εμπειρία που μας μεταφέρει στον μαγικό κόσμο του βυθού. Από σουίτες βυθισμένες στα νερά των Μαλδίβων μέχρι εντυπωσιακά θέρετρα, που επιτρέπουν στους επισκέπτες να απολαύσουν την ομορφιά του θαλάσσιου κόσμου, αυτά τα ξενοδοχεία είναι πραγματικά μοναδικά και εντυπωσιακά.

## Reefsuites, Αυστραλία

Το Reefsuites στην Αυστραλία προσφέρει μια μοναδική εμπειρία διαμονής στον Μεγάλο Κοραλλιογενή Υφαλο. Οι επισκέπτες έχουν την ευκαιρία να ζήσουν την εμπειρία καταδύσεων και να κοιμηθούν σε πολυτελείς σουίτες κάτω από το νερό. Οι σουίτες διαθέτουν παράθυρα από το δάπεδο μέχρι την οροφή, επιτρέποντας στους επισκέπτες να παρακολουθούν τον μαγευτικό κόσμο του βυθού να ζωντανεύει γύρω τους.

## Τα πιο εκπληκτικά υποθαλάσσια καταλύματα στον κόσμο

### Conrad Maldives Rangali Island, Μαλδίβες

Το Conrad Maldives Rangali Island είναι γνωστό για την εντυπωσιακή βίλα του, τη Muraka, που βρίσκεται 5 μέτρα κάτω από την επιφάνεια του ωκεανού. Το συγκρότημα αυτό αποτελείται από δύο επίπεδα, με την κεντρική κρεβατοκάμαρα να είναι περιτριγυρισμένη από γυάλινους τοίχους που προσφέρουν πανοραμική θέα στο βυθό. Η βίλα διαθέτει ιδιωτική πισίνα και προσωπικό butler, προσφέροντας μια μοναδική εμπειρία πολυτελούς διαμονής κάτω από την επιφάνεια της θάλασσας.





## InterContinental Shanghai Wonderland, Κίνα

Το InterContinental Shanghai Wonderland βρίσκεται σε ένα παλιό λατομείο, με τα δύο κάτω επίπεδα να είναι πλήρως βυθισμένα στο νερό. Οι σουίτες προσφέρουν μοναδική θέα σε γιγαντιαία ενυδρεία με ψάρια και άλλους θαλάσσιους οργανισμούς, ενώ οι επισκέπτες μπορούν να απολαύσουν υποθαλάσσιο εστιατόριο και πισίνα. Η διαμονή σε αυτό το ξενοδοχείο συνδυάζει την πολυτέλεια με την εξερεύνηση της φύσης.

## Resorts World Sentosa, Σιγκαπούρη

Στο Resorts World Sentosa στη Σιγκαπούρη, οι επισκέπτες μπορούν να απολαύσουν τη μοναδική εμπειρία των Equarius Ocean Suites. Οι σουίτες αυτές διαθέτουν γυάλινα παράθυρα από το δάπεδο μέχρι την οροφή και προσφέρουν πανοραμική θέα σε ένα από τα μεγαλύτερα ενυδρεία του κόσμου, γεμάτο με πολύχρωμα ψάρια, καρχαρίες και σαλάχια.



## Huvafen Fushi, Μαλδίβες

Το Huvafen Fushi στις Μαλδίβες είναι γνωστό για το πρώτο υποθαλάσσιο spa στον κόσμο, το Huvafen Spa. Οι επισκέπτες μπορούν να απολαύσουν θεραπείες ενώ απολαμβάνουν την θέα στους κοραλλιογενείς υφάλους του νησιού. Εκτός από την υποθαλάσσια εμπειρία, το θέρετρο προσφέρει επίσης πολυτελείς βίλες πάνω από το νερό και εξαιρετικές υπηρεσίες για απόλυτη χαλάρωση και αναζωογόνηση.



## Atlantis, The Palm, Ντουμπάι

Το Atlantis, The Palm στο Ντουμπάι προσφέρει τη μοναδική εμπειρία της διαμονής σε μία υποθαλάσσια σουίτα με θέα στην Ambassador Lagoon. Η θέα από τα γυάλινα παράθυρα του δωματίου αποκαλύπτει 65.000

θαλάσσια πλάσματα, όπως καρχαρίες και σαλάχια. Η σουίτα προσφέρει υπερπολυτελείς υπηρεσίες, όπως προσωπικό butler και δωρεάν μεταφορές από το αεροδρόμιο.



## Η BOX NOW συστήνει τον Bono: Τον AI βοηθό που αλλάζει την εμπειρία των πελατών



Η BOX NOW παρουσιάζει τον Bono, τον νέο AI-powered ψηφιακό βοηθό, που έχει σχεδιαστεί για να προσφέρει άμεση και αποτελεσματική υποστήριξη στους πελάτες της 24/7.

Ο Bono, που πρωταγωνιστεί και στη νέα τηλεοπτική καμπάνια της BOX NOW, αξιοποιεί τεχνολογία Τεχνητής Νοημοσύνης (AI) βασισμένη σε εργαλεία της OpenAI (ChatGPT) και επεξεργασία φυσικής γλώσσας (NLP), για να κατανοεί και να απαντά σε πραγματικό χρόνο. Οι δυνατότητές του περιλαμβάνουν:

- Παροχή πληροφοριών για την κατάσταση αποστολής παραγγελιών
- Εύκολη αλλαγή locker και ενημέρωση για σημεία παραλαβής
- Γενικές πληροφορίες σχετικά με τις υπηρεσίες της BOX NOW
- Διαθεσιμότητα στα ελληνικά και αγγλικά για ακόμα καλύτερη εξυπηρέτηση Ο Bono εκπαιδεύεται καθημερινά, ώστε να προσαρμόζει τις απαντήσεις του στις ανάγκες των χρηστών, προσφέροντας εξατομικευμένη υποστήριξη και όχι απλώς τυποποιημένες απαντήσεις.

Ο Χρήστος Παπανδρόπουλος, CMO της BOX NOW, δήλωσε: "Η ικανοποίηση των πελατών αποτελεί ύψιστη προτεραιότητά μας και πιστεύουμε ότι ο Bono θα βελτιώσει σημαντικά τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούμε με τους πελάτες μας. Με τη δυνατότητα να παρέχει άμεσες και εξατομικευμένες απαντήσεις, η εξυπηρέτηση γίνεται πιο εύκολη από ποτέ, 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα." Με τον Bono, η BOX NOW κάνει ένα ακόμα τολμηρό βήμα στην καινοτομία, ενισχύοντας τη δυναμική ψηφιακή εμπειρία των πελατών της!

## Press Room

### Happy Tuesdays στα My market: Κάθε Τρίτη όλοι κερδίζουν 3% €πιστροφή με κάρτες Eurobank!

Τα My market, σε συνεργασία με την Eurobank, φέρνουν τη νέα ενέργεια "HAPPY TUESDAYS", προσφέροντας 3% €πιστροφή στις αγορές σας!

Κάθε Τρίτη, έως και την 1η Απριλίου, όσοι πραγματοποιούν αγορές 50€ και άνω στα φυσικά καταστήματα My market με χρεωστική ή πιστωτική κάρτα Eurobank (που συμμετέχει στο πρόγραμμα), κερδίζουν επιστροφή 3% στο συνολικό ποσό των αγορών τους.

Το πρόγραμμα Eurobank €πιστροφή ανταμείβει τους πελάτες για τις καθημερινές τους αγορές, επιστρέφοντας συνήθως 1%. Τώρα όμως, με τα "HAPPY TUESDAYS", η επιστροφή τριπλασιάζεται, προσφέροντας περισσότερη αξία και έξτρα όφελος στις αγορές της Τρίτης!

Με αυτή τη μοναδική ενέργεια, τα My market κάνουν τις Τρίτες ξεχωριστές, δίνοντας στους καταναλωτές έναν ακόμη λόγο να χαμογελούν!

My market: Μαζί, κάνουμε την κάθε Τρίτη πιο happy!

**My market**  
Μαζί, για όσα αγαπάς

**HAPPY TUESDAYS**  
στα My market

Κάθε Τρίτη, από 04.02 έως και 01.04, με αγορές 50€ και άνω στα My market **κερδίζετε 3% €πιστροφή** με χρεωστική ή πιστωτική κάρτα Eurobank που συμμετέχει στο Πρόγραμμα.

€πιστροφή EUROBANK

Όροι και προϋποθέσεις στο [mymarket.gr/happytuesdays](http://mymarket.gr/happytuesdays) και στο [eurobank.gr/epistrofi](http://eurobank.gr/epistrofi). Η ενέργεια ισχύει για αγορές αποκλειστικά από τα φυσικά καταστήματα My market.



Χρήστος Αρφάνης,  
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



## Τελευταία ανάσα, από σήμερα στους κινηματογράφους

MAKE EVERY BREATH COUNT

WOODY HARRELSON

SIMU LIU

FINN COLE

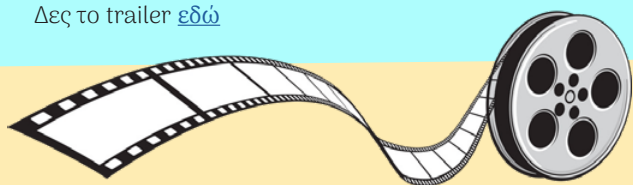
LAST BREATH

Στην ταινία ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΑΝΑΣΑ (με πρωτότυπο τίτλο στα αγγλικά: Last Breath) σε σκηνοθεσία Alex Parkinson με τους Woody Harrelson, Cliff Curtis, Simu Liu, μία αποστολή έμπειρων δυτών προσπαθεί να σώσει ένα μέλος του πληρώματος που έχει παγιδευτεί. Η ταινία αποτελεί remake του ντοκιμαντέρ του 2019, όπου ο Parkinson συν-σκηνοθέτισε με τον Richard da Costa.

Τον Μάιο του 2022 ανακοινώθηκε ότι, εκτός άλλων, στην ταινία συμμετέχει και ο Djimon Hounsou, ο οποίος όμως όπως φαίνεται, για οποιαδήποτε λόγο, δεν φαίνεται να συμμετέχει στην ταινία τελικά. Τα γυρίσματα της ταινίας ξεκίνησαν στην Μάλτα τον Μάιο του 2023.

Η ταινία είναι το κινηματογραφικό ντεμπούτο μυθοπλασίας για τον Alex Parkinson, ο οποίος μέχρι τώρα έχει σκηνοθετήσει μόνο ντοκιμαντέρ για την φύση.

Δες το trailer [εδώ](#)



## Καλλιμάνης: Τα θαλασσινά με τ' όνομα!



Η Καλλιμάνης, η κορυφαία ελληνική εταιρεία θαλασσινών, παρουσιάζει τη νέα της digital καμπάνια για τη Σαρακοστή, αναδεικνύοντας την ανεπανάληπτη γεύση των προϊόντων της που πρωταγωνιστούν στο ελληνικό τραπέζι.

Με βάση την παράδοση της από το 1956, η νέα καμπάνια φέρνει μια πρωτότυπη, σχεδόν... επιστημονική προσέγγιση, βαφτίζοντας το φαινόμενο της μοναδικής νοστιμιάς των θαλασσινών Καλλιμάνης ως 'Kallimanis Thalassius Nostimus'. Το μήνυμα είναι ξεκάθαρο: Όταν μιλάμε για θαλασσινά, μιλάμε για Καλλιμάνης!

Η καμπάνια θα προβληθεί δυναμικά σε YouTube, Meta, TikTok και άλλες ψηφιακές πλατφόρμες, εξασφαλίζοντας ότι το μήνυμά της γνήσιας

θαλασσινής απόλαυσης θα φτάσει παντού. Παράλληλα, η Καλλιμάνης θα ενισχύσει την παρουσία της και στα φυσικά σημεία πώλησης, μέσα από προωθητικές ενέργειες που φέρνουν τους καταναλωτές πιο κοντά στα προϊόντα της.

Με σεβασμό στη θάλασσα, την ποιότητα και την παράδοση, η Καλλιμάνης συνεχίζει να προσφέρει τα πιο απολαυστικά θαλασσινά, όπως μόνο εκείνη ξέρει!

Η δημιουργία και υλοποίηση της digital καμπάνιας έγινε από την attp.

## Good News

### Απονεμήθηκαν τα Βραβεία Αριστείας της ΕΛΟΠΥ στο Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα "Μεσογειακή Υδατοκαλλιέργεια" του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Η Ελληνική Οργάνωση Παραγωγών Υδατοκαλλιέργειας (ΕΛΟΠΥ), σταθερός αρωγός της ακαδημαϊκής κοινότητας, απένειμε για δεύτερη χρονιά τρία Βραβεία Αριστείας σε σπουδαστές του Μεταπτυχιακού Προγράμματος "Μεσογειακή Υδατοκαλλιέργεια" του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

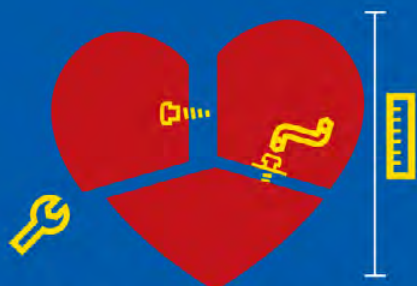
Η τελετή πραγματοποιήθηκε στις 21 Φεβρουαρίου 2025 στον Βόλο, παρουσία φοιτητών, καθηγητών και γονέων. Ο Πρόεδρος της ΕΛΟΠΥ, κ. Απόστολος Τουραλιάς, βράβευσε τις Όλγα Δελιοπούλου, Μαρίνα Λυδία Μαυρομάτη και τον Χρήστο Χαρίση, που άριστευσαν στο Πρόγραμμα και ετοιμάζονται να συμβάλουν στην ανάπτυξη της ελληνικής ιχθυοκαλλιέργειας.

Στην ομιλία του, ο κ. Τουραλιάς τόνισε: "Τώρα που ολοκληρώσατε τις σπουδές σας, αναρωτιέστε: Διάλεξα τον σωστό κλάδο; Θα βρω εργασία; Θα ανταμειφθώ σωστά; Η απάντηση είναι ναι. Η ανάπτυξη της ελληνικής ιχθυοκαλλιέργειας συμβαδίζει με την ανάγκη στελέχωσης της από εξειδικευμένο επιστημονικό προσωπικό."

Η ΕΛΟΠΥ εκπροσωπήθηκε επίσης από τις Ισμήνη Μπογδάνου (Διευθύντρια Επικοινωνίας και Δημοσίων Σχέσεων) και Κατερίνα Λύτρα (Διευθύντρια Τεχνικής Επιτροπής). Επιπλέον, το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας βράβευσε τον κ. Γιάννη Νέγκα για τη συμβολή του στην έρευνα του κλάδου.

Με τη στήριξη της ΕΛΟΠΥ, η νέα γενιά επιστημόνων αποκτά κίνητρα, ευκαιρίες και επαγγελματική προοπτική, ενώ η ενίσχυση της συμμετοχής των γυναικών αναδεικνύει μια σύγχρονη κοινωνία ισότητας και προόδου.

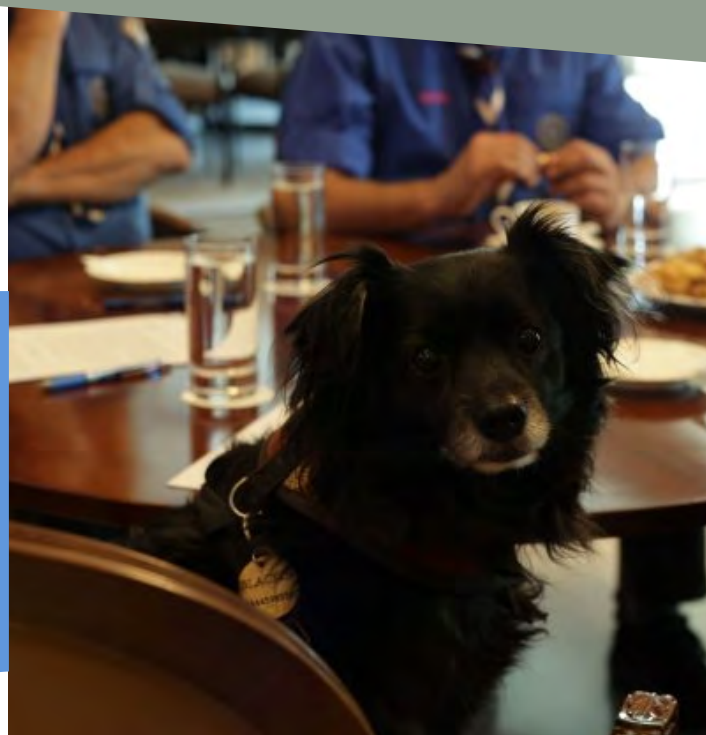




## IKEA Love in Pieces

Μία δοκιμασία μόνο για ζευγάρια.

## Συνεργασία Save a Greek Stray & Σώματος Ελλήνων Προσκόπων για την προστασία των ζώων σε έκτακτες συνθήκες



## Η ΙΚΕΑ γιόρτασε την ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου στη Θεσσαλονίκη με τον Φάνη Λαμπρόπουλο

Η ΙΚΕΑ, εταιρεία του Ομίλου FOURLIS, γιόρτασε την Ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου με τον πιο διασκεδαστικό τρόπο, διοργανώνοντας τον ξεχωριστό διαγωνισμό "IKEA Love in Pieces" στο κατάστημα ΙΚΕΑ Θεσσαλονίκη.

Με παρουσιαστή τον αγαπημένο Φάνη Λαμπρόπουλο, ο διαγωνισμός συγκέντρωσε εκατοντάδες ζευγάρια που είχαν δηλώσει συμμετοχή μέσω του IKEA.gr. Τέσσερα από αυτά επιλέχθηκαν μέσω κλήρωσης για να δοκιμάσουν τη συνεργασία τους συναρμολογώντας την iconic πολυθρόνα ΡΟÅNG της ΙΚΕΑ.

Τα μεγάλα έπαθλα

- 1ο ζευγάρι: Δωροκάρτα ΙΚΕΑ 400€
- 2ο ζευγάρι: Δωροκάρτα ΙΚΕΑ 300€
- 3ο ζευγάρι: Δωροκάρτα ΙΚΕΑ 200€
- 4ο ζευγάρι: Δωροκάρτα ΙΚΕΑ 100€

Σε μια γιορτινή ατμόσφαιρα γεμάτη γέλιο, μουσική και εκπλήξεις, η ΙΚΕΑ επιβράβευσε όλα τα ζευγάρια που παρευρέθηκαν με δωροκάρτες αξίας 20€, χαρίζοντας χαμόγελα σε όλους!

Η ΙΚΕΑ, όπως πάντα, δημιουργεί στιγμές χαράς και κάνει την αγάπη... ακόμα πιο διασκεδαστική!

Με γνώμονα την προστασία των ζώων που βρίσκονται σε ανάγκη, η Save a Greek Stray και το Σώμα Ελλήνων Προσκόπων ανακοίνωσαν τη νέα στρατηγική τους συνεργασία, υπογράφοντας μνημόνιο συνεργασίας. Ο στόχος είναι η δημιουργία ενός ολοκληρωμένου μηχανισμού διάσωσης και περίθαλψης των ζώων σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

Η πρωτοβουλία βασίζεται σε τέσσερις βασικούς άξονες:

- Εκπαίδευση & Επιμόρφωση: Εκπαιδευτικά προγράμματα και βιωματικές δράσεις για εθελοντές και μέλη του Σώματος Ελλήνων Προσκόπων.
- Ειδικός εξοπλισμός & υποδομές: Δημιουργία κατάλληλων χώρων φιλοξενίας και διάσωσης ζώων.
- Πρώτες βοήθειες & ιατρική φροντίδα: Συνεργασία με κτηνιάτρους για την παροχή άμεσης βοήθειας.
- Δημιουργία εξειδικευμένης ομάδας: Οργάνωση ομάδας άμεσης επέμβασης για τη διάσωση ζώων από φυσικές καταστροφές και άλλα περιστατικά.

Αρχικά, το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί στην Αττική, με στόχο την πανελλαδική επέκτασή του. Η συνεργασία αυτή ενισχύει την κοινωνική ευθύνη και τη φιλοζωική συνείδηση, δημιουργώντας ένα ασφαλές περιβάλλον για τα ζώα που έχουν ανάγκη.

## Εκπαιδευτικά Σεμινάρια Οδηγικής Συμπεριφοράς "In Motion for Safety"

Μαθήματα Ασφαλούς Οδηγικής Συμπεριφοράς

Τετάρτη 12 Μαρτίου 2025 | 12:00 - 16:00

Μητροπολιτικό Κολλέγιο, CAMPUS Αμαρουσίου  
Σωρού 74, 151 25 Μαρούσι

ALPHABET  
EDUCATION

Empowering  
EXCELLENCE

ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΤΙΚΟ  
ΚΟΛΛΕΓΙΟ

YAKMH



Κωνσταντίνος  
Ιαβέρης  
Μαρκουζός



Σπύρος  
Κούτρας



Συντονιστής ο  
Τάκης Πουρναράκης



Ο Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη και η Kinsen ανακοινώνουν την έναρξη της πρωτοβουλίας Εταιρικής Υπευθυνότητας: "In Motion for Safety", στόχος της οποίας είναι η μείωση των σοβαρών τροχαίων ατυχημάτων και δυστυχημάτων σώζοντας ζωές νέων ανθρώπων και όχι μόνο.

Με πάνω από έναν αιώνα ιστορίας και παράδοσης στον κλάδο της αυτοκίνησης, και προσφέροντας οχήματα κορυφαίων διεθνών brands που πρωτοπορούν στις τεχνολογίες ενεργητικής και παθητικής ασφάλειας, ο Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη φιλοδοξεί, μέσα από διαδραστικά εκπαιδευτικά σεμινάρια, τα οποία απευθύνονται σε νέους και νέες 15-25 ετών, να καλλιεργήσει

Κουλτούρα Ασφαλούς Οδήγησης και να διαμορφώσει Ασφαλή Οδηγική Συμπεριφορά στη νέα γενιά οδηγών και αναβατών.

Θεμελιώδης αρχή του Ομίλου Επιχειρήσεων Σαρακάκη είναι η δέσμευσή του να είναι χρήσιμος στην κοινωνία και το περιβάλλον (Pledge to Do Good) και σε αυτό το πλαίσιο, με αίσθημα ευθύνης προς το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο, στην προσπάθεια αυτή ενώνει τις δυνάμεις του με επαγγελματίες που φέρουν εξειδικευμένη γνώση και αξιόλογη εμπειρία επί του θέματος.

Η συμμετοχή είναι εντελώς ΔΩΡΕΑΝ και οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να προχωρήσουν άμεσα σε εγγραφή στο πρώτο εκπαιδευτικό σεμινάριο που θα πραγματοποιηθεί: Τετάρτη 12 Μαρτίου 2024 | 12:00 - 16:00

Μητροπολιτικό Κολλέγιο, Campus Αμαρουσίου, Σωρού 74, 151 25 Μαρούσι

Δηλώστε ΔΩΡΕΑΝ Συμμετοχή [ΕΔΩ](#).

Θα παραδοθούν Βεβαιώσεις Παρακολούθησης «Σεμιναρίου Ασφαλούς Οδηγικής Συμπεριφοράς» σε όσους παρευρεθούν και συμμετάσχουν.

Κατόπιν Κλήρωσης, 5 τυχεροί που θα παρευρεθούν θα απολαύσουν ως συνοδηγοί ένα sport driving experience του Honda Civic Type R με τον οδηγό αγώνων Κωνσταντίνο Ιαβέρη.

## Ήξερες ότι...

### Υπάρχει ένας καταρράκτης που... ρέει ανάποδα;

Όχι, δεν πρόκειται για κάποιο φαινόμενο από sci-fi ταινία, αλλά για έναν από τους πιο παράξενους καταρράκτες του κόσμου, που βρίσκεται στη Χιλή. Ο Καταρράκτης Cascada de los Vientos φαίνεται να ρέει προς τα πάνω αντί για κάτω!

Πώς γίνεται αυτό; Ο ισχυρός άνεμος που πνέει στην περιοχή της Παταγονίας είναι τόσο δυνατός, που αντί να αφήνει το νερό να πέσει φυσιολογικά, το σηκώνει ξανά προς τα πάνω, δημιουργώντας την ψευδαίσθηση ενός καταρράκτη που αντιστέκεται στη βαρύτητα.

Αυτό το σπάνιο φυσικό φαινόμενο δεν είναι μόνιμο, αλλά συμβαίνει όταν οι άνεμοι ξεπερνούν τα 100 χλμ/ώρα, κάτι που δεν είναι καθόλου ασυνήθιστο σε αυτή την περιοχή.

Αν λοιπόν βρεθείς ποτέ στη Χιλή, μην παραξενευτείς αν δεις έναν καταρράκτη να... παρακούει τους νόμους της φύσης!





## Ο Μίλτος Πασχαλίδης γιορτάζει 30 χρόνια στο ελληνικό τραγούδι με δύο μεγάλες συναυλίες

Φέτος ο Μίλτος κλείνει τριάντα χρόνια προσωπικής δισκογραφίας και τα γιορτάζει μαζί μας με δύο συναυλίες στο αγαπημένο του καλοκαιρινό στέκι, το θέατρο Βράχων την Τρίτη 3 και την Τετάρτη 4 Ιουνίου. Μαζί του αγαπημένοι φίλοι τραγουδιστές που συναντήθηκαν και συμπορευτήκαν αυτά τα χρόνια.

Χρόνια πλούσια, γεμάτα σημαντικές συνεργασίες, αξέχαστες γνωριμίες που εξελίχθηκαν σε φιλίες ζωής, άπειρες ζωντανές εμφανίσεις, βιβλία, μουσική για θέατρο αλλά κυρίως τραγούδια.

Μαζί του οι:

Θύμιος Παπαδόπουλος: Πνευστά – Ενορχηστρώσεις

Πάρις Περισυνάκης: Λύρα - Μαντολίνο

Νίκη Γρανά: Ακορντεόν – Τραγούδι

Γιάννης Μπελώνης: Πιάνο

Λάμπης Κουντουρόγιαννης: Ηλεκτρικές Κιθάρες

Αντωνία Τσολάκη: Μπάσο

Ηλίας Δουμάνης: Τύμπανα

Πασχάλης Κολέντσης: Ηχοληψία

Μανώλης Μπράτσης: Φωτισμοί

\*Στο επόμενο διάστημα θα ανακοινωθούν οι καλεσμένοι τραγουδιστές των συναυλιών

ΘΕΑΤΡΟ ΒΡΑΧΩΝ – ΑΘΗΝΑ

Τρίτη 3 και Τετάρτη 4 Ιουνίου 2025, 9.00μμ

<https://www.more.com>

## Το 3ο KINO Athens σηκώνει αυλαία με την ταινία «Λουλούδια από την Ουκρανία»



Το Σάββατο 1η Μαρτίου 2025, στις 20:00, στην Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων θα πραγματοποιηθεί η τελετή έναρξης του 3ου Διεθνούς Φεστιβάλ Ανεξάρτητου Κινηματογράφου της Αθήνας KINO ATHENS!

Στο Αμφιθέατρο Μιλτιάδης Έβερτ της Τεχνόπολης Δήμου Αθηναίων, θα παρουσιαστεί όλο το πρόγραμμα του φετινού φεστιβάλ που περιλαμβάνει πάνω από εκατό (100!) ανεξάρτητες ταινίες διεθνούς παραγωγής, μαζί με πληθώρα εκδηλώσεων, συναυλιών, ομιλιών και άλλων παράλληλων δράσεων.

Αμέσως μετά από την παρουσίαση, θα ακολουθήσει η προβολή της ταινίας Λουλούδια από την Ουκρανία, που θα ανοίξει το 3ο KINO ATHENS, παρουσία της σκηνοθέτιδας Adelina Borets.

*Σύνοψη ταινίας έναρξης*

Μια δυνατή, ανεξάρτητη και αναρχική γυναίκα γεμάτη χιούμορ ξεκινά να προστατεύσει το κομμάτι γης της ενάντια σε όλες τις πιθανότητες. Ο αγώνας της γίνεται ακόμα πιο υπαρξιακός με την επίθεση στην Ουκρανία, χωρίς ποτέ να το βάζει κάτω και φέρνοντας στους θεατές την αίσθηση της ελπίδας.



## Off-Campus Η συνέχεια

Τέσσερις ιστορίες. Τέσσερα ζευγάρια. Η πραγματική ζωή μετά την αποφοίτηση. Κι ένα μεγάλο ερώτημα: Πού βρίσκονται τώρα;

Ο Τάκερ και η Σαμπρίνα προσπαθούν να ξεφύγουν από τη ρουτίνα τους με ένα ρομαντικό ταξίδι μετά τον γάμο τους.

Ο Ντιν θέλει να κάνει πρόταση γάμου στην Άλι, μόνο που δυσκολεύεται να βρει τις σωστές λέξεις και συναντά αντίσταση στις απόψεις της Άλι για το επόμενο βήμα στη σχέση τους.

Ο Λόγκαν και η Γκρέις είναι διαρκώς απασχολημένοι με υποχρεώσεις, περνούν ελάχιστο χρόνο μαζί και φλερτάρουν με την ιδέα να κλεφτούν.

Η Χάνα έχει ένα μυστικό και περιμένει την κατάλληλη στιγμή για να το αποκαλύψει στον Γκάρρετ, ο οποίος αντιμετωπίζει τα τραύματα του παρελθόντος του.

Τελικά, η ζωή μετά το πανεπιστήμιο δεν είναι όπως τη φαντάζονταν, και τα χρόνια των σπουδών δεν τους προετοίμασαν καθόλου για τα σκαμπανεβάσματα της ενηλικίωσης...

Το πέμπτο και τελευταίο βιβλίο της σειράς μπεστ σέλερ "Off-Campus", όπου πρωταγωνιστούν παίκτες μιας ομάδας χόκεϊ και τα κορίτσια που θα τους κάνουν να παραμιλούν.

## Εγώ;

PETER

FLAMM



ΕΓΩ;

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ - ΕΠΙΜΕΤΡΟ: ΜΑΡΙΑ ΜΑΝΤΗ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΘ

Ο Χανς, ένας καταξιωμένος χειρουργός, επιστρέφει από τα πεδία των μαχών του Α΄ Παγκοσμίου Πολέμου στο σπίτι του, ή μάλλον σε αυτό που υποτίθεται πως ήταν κάποτε το σπίτι του. Όσα έζησε στο μέτωπο έχουν καταστρέψει οριστικά τις βεβαιότητές του, αφήνοντάς του ανεξίτηλη μια αίσθηση αποξένωσης. Η γυναίκα του η Γκρέτε, όπως και οι φίλοι του, τον αναγνωρίζουν, και τη δουλειά του την εκτελεί αξιοπίστα. Μόνο ο σκύλος του μοιάζει να διαισθάνεται κάτι παράξενο. Μήπως τελικά ο πόλεμος έχει μετατρέψει τον Χανς σε κάποιον άλλο; Ή πρόκειται για έναν εντελώς διαφορετικό άνθρωπο, που έχει παρεισφρήσει στη ζωή του Χανς;

Το 1926 που κυκλοφόρησε το "Εγώ;", το πρώτο λογοτεχνικό έργο του Peter Flamm, συνάντησε αναπάντεχη επιτυχία. Ο ξέφρενος εσωτερικός μονόλογος επιτρέπει την καταβύθιση στον εσωτερικό κόσμο του πρωταγωνιστή Χανς και καθιστά αυτό το σύντομο αλλά γεμάτο δύναμη μυθιστόρημα μια σημαντική -ιδίως για την εποχή μας- εκ νέου ανακάλυψη που δείχνει τις καταστροφικές επιπτώσεις του πολέμου στον ανθρώπινο ψυχισμό.

Ένα λογοτεχνικό διαμάντι που ανακαλύφθηκε ξανά και μεταφράζεται ήδη σε περισσότερες από 10 γλώσσες.



quote of the day

**WE SHOULD FEEL SORROW, BUT NOT SINK UNDER ITS OPPRESSION**  
Confucius

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Ασκληπιός,  
Νήσιος



**27 Φεβρουαρίου**

- > Anosmia Awareness Day
- > National Chili Day
- > World NGO Day
- > National Protein day
- > Παγκόσμια Ημέρα Πολικής Αρκούδας
- > National Strawberry Day
- > No Brainer Day
- > The Big Breakfast Day
- > National Pokemon Day
- > Retro Day
- > National Toast Day

tip of the day

There is no pain so great as the memory of joy in present grief.

Aeschylus