

ΔΙΨΑ ΓΙΑ

ΔΙΨΑ ΓΙΑ

ΔΙΨΑ ΓΙΑ

ΔΙΨΑ ΓΙΑ

ΔΙΨΑ ΓΙΑ

ΔΙΨΑ

ΓΙΑ

ΔΙΨΑ

Βίκος
Cola

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



**ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΝΗΣΤΕΙΑ:
ΜΟΔΑ ή ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ
ΩΦΕΛΙΜΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ;**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ρίσκο. Λέξη που οι περισσότεροι αποφεύγουν, αλλά όσοι τη δοκίμασαν ξέρουν πως εκεί κρύβεται η μαγεία. Γιατί ό,τι αξίζει έχει μέσα του αβεβαιότητα. Το πρόβλημα είναι πως μάθαμε να φοβόμαστε το άγνωστο. Να μένουμε στη ζώνη ασφαλείας μας, ακόμα κι αν αυτή είναι στενή σαν κλουβί.

Αλλά σκέψου το αλλιώς: η ζωή δεν είναι ένα σενάριο με εγγυημένο happy end. Είναι ένα παιχνίδι, και το θέμα δεν είναι να αποφεύγεις τις ήττες, αλλά να παίζεις. Γιατί αν ρισκάρεις, έχεις δύο πιθανότητες: ή θα κερδίσεις και θα πετάξεις από χαρά ή θα χάσεις και θα βγεις πιο δυνατός. Αν δεν το κάνεις, έχεις ήδη χάσει.

Ρίσκο είναι να πεις «ναι» σε μια πρόκληση που σε τρομάζει. Να φύγεις από μια σχέση που σε ρίχνει. Να παραδεχτείς ότι θες κάτι παραπάνω, ακόμα κι αν φοβάσαι ότι δεν θα το αποκτήσεις. Να τολμήσεις, ενώ η φωνή μέσα σου λέει «και αν αποτύχω»;

Αλλά ρε SayYesser... και αν πετύχεις;

Το πιο ειρωνικό είναι ότι, όταν κοιτάξεις πίσω, τα μεγαλύτερα ρίσκα της ζωής σου δεν θα φαίνονται τόσο μεγάλα. Θα μοιάζουν με βήματα που έπρεπε να γίνουν. Και ξέρεις γιατί; Γιατί η ζωή πάντα προχωράει. Ό,τι σε τρόμαζε κάποτε, γίνεται εμπειρία. Ό,τι σε σταματούσε, γίνεται ένα ακόμα κεφάλαιο στην ιστορία σου.

Δεν λέω να γίνεις τζογαδόρος της ζωής, ούτε να ρισκάρεις χωρίς λόγο. Αλλά, αν κάτι μέσα σου λέει ότι αξίζει, αν η καρδιά σου χτυπάει λίγο πιο δυνατά στη σκέψη του, τότε μάλλον πρέπει να το δοκιμάσεις. Δεν υπάρχει μεγαλύτερη αποτυχία από το να μην τολμήσεις καν.

Θυμήσου: η ζώνη ασφαλείας είναι άνετη, αλλά καμία σπουδαία ιστορία δεν γράφτηκε εκεί.

Tip of the Day: Αν φοβάσαι να ρισκάρεις, σκέψου αυτό: σε πέντε χρόνια θα το μετανιώσεις περισσότερο αν δεν το έχεις δοκιμάσει.

«Καλύτερα να μετανιώσεις για κάτι που έκανες, παρά για κάτι που δεν τόλμησες.» – Mark Twain

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Διαλειμματική νηστεία: Μόδα ή πραγματικά ωφέλιμη διατροφή;



Αν υπάρχει ένα διατροφικό trend που έχει κατακτήσει τον κόσμο τα τελευταία χρόνια, αυτό είναι η διαλειμματική νηστεία. Από celebrities μέχρι fitness experts, όλοι φαίνεται να έχουν άποψη για το “θαυματουργό” αυτό διατροφικό πλάνο, που υπόσχεται απώλεια βάρους, ενίσχυση του μεταβολισμού και βελτίωση της συνολικής υγείας.

Αλλά τι είναι στην πραγματικότητα η διαλειμματική νηστεία; Είναι μια επιστημονικά τεκμηριωμένη πρακτική ή ακόμα ένα διατροφικό hype που θα ξεχαστεί σε λίγα χρόνια;

Τι είναι η διαλειμματική νηστεία;

Η διαλειμματική νηστεία δεν είναι δίαιτα με την παραδοσιακή έννοια. Δεν σου λέει τι να φας, αλλά πότε να φας. Βασίζεται στην εναλλαγή περιόδων κατανάλωσης τροφής και νηστείας, δίνοντας στον οργανισμό περισσότερο χρόνο να κάψει αποθέματα λίπους και να ανανεώσει τα κύτταρά του.

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι εφαρμογής της, μερικοί από τους πιο δημοφιλείς είναι:

- 16/8: Νηστεία για 16 ώρες και κατανάλωση γευμάτων μέσα σε 8 ώρες (π.χ. τρως από τις 12:00 μέχρι τις 20:00).
- 5:2: Τρως κανονικά 5 ημέρες και τις άλλες 2 μειώνεις τις θερμίδες στις 500-600.
- Εναλλακτική μέρα νηστείας: Εναλλαγή μεταξύ ημερών κανονικής διατροφής και ημερών με περιορισμένη πρόσληψη θερμίδων.

Αν και μοιάζει απλή σαν ιδέα, η εφαρμογή της στην καθημερινότητα δεν είναι πάντα εύκολη.

Γιατί ο κόσμος τρελαίνεται με τη διαλειμματική νηστεία;

Η δημοτικότητά της δεν είναι τυχαία. Έχει επιστημονικά τεκμηριωμένα οφέλη, που την κάνουν μια δελεαστική



επιλογή για όσους θέλουν να βελτιώσουν την υγεία τους και να χάσουν βάρος.

Απώλεια βάρους χωρίς μέτρηση θερμίδων

Επειδή περιορίζεις το φαγητό σου σε συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα, καταναλώνεις συνολικά λιγότερες θερμίδες. Επιπλέον, αυξάνεται η λιπόλυση, δηλαδή η καύση λίπους για ενέργεια.

Καλύτερη ρύθμιση της ινσουλίνης

Η μείωση των επιπέδων ινσουλίνης κατά τη διάρκεια της νηστείας βοηθά στη μεγαλύτερη καύση λίπους και στη μείωση του κινδύνου διαβήτη τύπου 2.

Ενίσχυση της κυτταρικής ανανέωσης

Όταν το σώμα μένει χωρίς τροφή για πολλές ώρες, ενεργοποιείται η αυτοφαγία, μια διαδικασία όπου ο οργανισμός απομακρύνει τα κατεστραμμένα κύτταρα και ανανεώνεται.

Πιθανά οφέλη για την καρδιά και τον εγκέφαλο

Έρευνες δείχνουν ότι η διαλειμματική νηστεία μπορεί να μειώσει την αρτηριακή πίεση, τη φλεγμονή και τον κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Παράλληλα, μπορεί να βελτιώσει τη γνωστική λειτουργία και τη μνήμη, μειώνοντας τον κίνδυνο νευροεκφυλιστικών ασθενειών.

Και τώρα η αλήθεια: Δεν είναι για όλους

Παρά τα εντυπωσιακά οφέλη, η διαλειμματική νηστεία δεν είναι κατάλληλη για κάθε άνθρωπο.

Μπορεί να προκαλέσει υπερφαγία

Για πολλούς, η ιδέα του περιορισμένου «παραθύρου φαγητού» μπορεί να οδηγήσει σε υπερφαγικά επεισόδια. Το σώμα, νιώθοντας την έλλειψη τροφής, μπορεί να «αντιδράσει» κάνοντας σε να τρως υπερβολικά στις ώρες που επιτρέπεται.

Δεν λειτουργεί για άτομα με ορμονικές διαταραχές

Γυναίκες με πολυκυστικές ωοθήκες, προβλήματα θυρεοειδούς ή ορμονικές διαταραχές μπορεί να δουν αρνητικές επιδράσεις στη διάθεση, τον κύκλο τους και την ενεργειακή τους ισορροπία.





Μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια μυϊκής μάζας

Αν η νηστεία δεν συνοδεύεται από επαρκή πρόσληψη πρωτεΐνης και σωστή άσκηση, υπάρχει κίνδυνος να χάσεις μυϊκή μάζα αντί για λίπος.

Δεν ταιριάζει σε όλους τους τρόπους ζωής

Αν έχεις έντονο πρόγραμμα ή εργάζεσαι σε απαιτητική δουλειά, η έλλειψη φαγητού για πολλές ώρες μπορεί να μειώσει την ενέργειά σου και να σε κάνει πιο ευερέθιστο.

Πώς να την κάνεις σωστά (αν αποφασίσεις να τη δοκιμάσεις)

Αν σκέφτεσαι να δοκιμάσεις τη διαλειμματική νηστεία, ακολούθησε μερικούς βασικούς κανόνες για να έχεις τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα.

- Ξεκίνα σταδιακά: Αν δεν έχεις ξανακάνει νηστεία, ξεκίνα με 12ωρη νηστεία και προχώρησε σταδιακά σε 16 ώρες.
- Μείνε ενυδατωμένος: Νερό, τσάι και σκέτος καφές είναι οι καλύτεροι φίλοι σου.
- Επίλεξε θρεπτικά γεύματα: Όταν τρως, δώσε έμφαση σε πρωτεΐνες, υγιή λιπαρά και φυτικές ίνες.
- Μην το παρακάνεις με την άσκηση: Αν κάνεις έντονη προπόνηση, ίσως χρειαστεί να προσαρμόσεις τις ώρες της νηστείας σου.
- Άκου το σώμα σου: Αν νιώθεις κόπωση, εκνευρισμό ή αδυναμία συγκέντρωσης, ίσως η νηστεία δεν είναι η καλύτερη επιλογή για σένα.

Τελικά αξίζει να τη δοκιμάσεις;

Η διαλειμματική νηστεία μπορεί να είναι αποτελεσματική, αλλά δεν είναι πανάκεια. Δεν είναι “μαγική λύση” για απώλεια βάρους και σίγουρα δεν είναι κατάλληλη για

όλους. Αν σου ταιριάζει και τη νιώθεις άνετα, μπορεί να σου δώσει εντυπωσιακά οφέλη. Αν όμως σου προκαλεί στρες ή κάνει τη ζωή σου δύσκολη, τότε ίσως είναι καλύτερα να ακολουθήσεις μια πιο ισορροπημένη προσέγγιση.

Το πιο σημαντικό είναι να βρίσκεις έναν τρόπο διατροφής που λειτουργεί για σένα και σε κάνει να νιώθεις καλά, δυνατός και γεμάτος ενέργεια. Γιατί, στο τέλος της ημέρας, η καλύτερη διαίτα είναι αυτή που μπορείς να διατηρήσεις μακροπρόθεσμα.

Ήξερες ότι... η πρώτη καταγεγραμμένη διαίτα στην ιστορία προτάθηκε από τον William Banting το 1863;

Ο Banting, ένας υπέρβαρος Άγγλος νεκροθάφτης, ακολούθησε ένα διατροφικό πρόγραμμα με χαμηλούς υδατάνθρακες για να χάσει βάρος, το οποίο αργότερα δημοσίευσε σε ένα φυλλάδιο με τίτλο Letter on Corpulence, Addressed to the Public. Αυτή η μέθοδος θεωρείται ο πρόγονος των σύγχρονων low-carb διατροφών, όπως η διαίτα Atkins και η κετογονική διαίτα.

Επιπλέον, οι αρχαίοι Έλληνες είχαν τις δικές τους απόψεις για τη διαίτα! Ο Ιπποκράτης, ο πατέρας της ιατρικής, πίστευε ότι το σωστό φαγητό και η φυσική άσκηση ήταν τα κλειδιά για την καλή υγεία. Μάλιστα, η λέξη “διαίτα” προέρχεται από την ελληνική λέξη “δαίτα”, που σήμαινε τρόπος ζωής και όχι απλά περιορισμός φαγητού!

Ακόμα πιο ενδιαφέρον; Η πρώτη διαίτα-τάση που εξαπλώθηκε παγκοσμίως ήταν... η διαίτα του γκρέιπφρουτ στη δεκαετία του 1930, η οποία υποσχόταν γρήγορη απώλεια βάρους χάρη σε ένα “λιποδιαλυτικό ένζυμο” που (υποτίθεται ότι) υπήρχε στο φρούτο.

Και όμως, φαίνεται πως οι άνθρωποι παλεύουν με το βάρος και τις διατροφικές τάσεις εδώ και αιώνες!

Μπισκότα Βιολάντα: Η πιο έξυπνη αγγελία εργασίας που έγινε viral!



#challenge

#violantadubai #dubaicookies

Μπορεί μια αγγελία εργασίας να κρυφτεί μέσα σε ένα απλό Instagram post; Η Βιολάντα το έκανε πραγματικότητα με μια πρωτοποριακή ιδέα που άφησε τους πάντες άφωνους!

Σε μια αγορά όπου οι κλασικές αγγελίες περνούν απαρατήρητες, η εταιρεία αποφάσισε να κάνει τη διαφορά. Αντί να ψάξει για ταλέντα, τα προκάλεσε να αποκαλυφθούν από μόνα τους!

Η δοκιμασία που μπέρδισε (σχεδόν) τους πάντες: Η Βιολάντα ανέβασε ένα Instagram βίντεο με τη συσκευασία των νέων μπισκότων Dubai και προκάλεσε το κοινό να την ευθυγραμμίσει τέλεια στο περίγραμμα της οθόνης. Οι νικητές θα κέρδιζαν τα νέα προϊόντα. Μόνο που υπήρχε μια παγίδα: το τέλειο καρέ δεν υπήρχε! Ήταν ένα challenge χωρίς πραγματική λύση... εκτός αν ήσουν αρκετά δημιουργικός για να τη δημιουργήσεις μόνος σου!

Η μεγάλη αποκάλυψη: Όσοι συμμετέχοντες δημιούργησαν το

τέλειο καρέ με Photoshop ή άλλα εργαλεία, έλαβαν ένα μήνυμα-έκπληξη από τη Βιολάντα: «Συγχαρητήρια! Μόλις περάσατε το πρώτο τεστ δημιουργικότητας. Στείλτε μας το βιογραφικό σας!» Αποδείχθηκε ότι η ανάρτηση δεν ήταν διαγωνισμός, αλλά ένα πρωτοποριακό εργαλείο recruitment!

Η στρατηγική που άλλαξε τους κανόνες του παιχνιδιού:

Χωρίς να δημοσιεύσει καμία τυπική αγγελία, η Βιολάντα:

- Ανακάλυψε δημιουργικά μυαλά χωρίς να κοιτάζει μόνο βιογραφικά.
- Δημιούργησε τεράστια αλληλεπίδραση στα social media.
- Απέδειξε ότι η καινοτομία της δεν σταματά στα προϊόντα, αλλά επεκτείνεται και στον τρόπο που βρίσκει ταλέντα.

Συμπέρασμα; Όταν το HR και το marketing συνεργάζονται έξυπνα, το αποτέλεσμα είναι εντυπωσιακό!

Press Room

165 Χρόνια Ούζο Βαρβαγιάννη: Επετειακή Παρουσία στη FOOD EXPO 2025

Η Ποτοποιία Βαρβαγιάννη, με παράδοση 165 ετών στην παραγωγή εκλεκτών αποσταγμάτων, θα συμμετέχει δυναμικά στη FOOD EXPO 2025, τη μεγαλύτερη έκθεση Τροφίμων και Ποτών στην Ευρώπη.

Με αφορμή αυτή την ξεχωριστή επέτειο των 165 ετών, η συμμετοχή του Ούζου Βαρβαγιάννη στην έκθεση θα έχει εορταστικό χαρακτήρα, τιμώντας την πολυετή του παράδοση και την αδιαπραγμάτευτη δέσμευση του στην ποιότητα. Στο Hall 1, στο Περίπτερο A06/B07, οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να ανακαλύψουν τα τέσσερα εξαιρετικά αποστάγματα του Ούζου Βαρβαγιάννη: το Πράσινο, το Μπλε, τον Εύζωνα και την Αφροδίτη. Κάθε ένα από αυτά τα αποστάγματα αποτυπώνει την αυθεντικότητα, τη δεξιοτεχνία και την αφοσίωση της οικογένειας Βαρβαγιάννη στη δημιουργία υψηλής ποιότητας αποσταγμάτων, μια παράδοση που παραμένει αναλλοίωτη στο χρόνο.

Το επετειακό περίπτερο της Ποτοποιίας Βαρβαγιάννη θα αποτελέσει σημείο συνάντησης για επαγγελματίες και λάτρεις του ούζου, προσφέροντας γευστικές δοκιμές που αναδεικνύουν τη μοναδικότητα των αποσταγμάτων της εταιρείας και τις αξίες που την καθιέρωσαν ως σύμβολο αυθεντικότητας και ποιότητας.

Hall 1 - Stand A06/B07

Οι Δίκαιοι της Ιστορίας: Οι αφανείς ήρωες που αψήφησαν τον φόβο



Στις 6 Μαρτίου, η Ευρώπη τιμά τους Δίκαιους, εκείνους που στάθηκαν απέναντι στον ολοκληρωτισμό και την αδικία, διακινδυνεύοντας τη ζωή τους για να σώσουν άλλους. Δεν μιλάμε για στρατηγούς ή ηγέτες, αλλά για απλούς ανθρώπους που, σε κρίσιμες στιγμές, επέλεξαν να μη σιωπήσουν.

Η έμπνευση για αυτή την ημέρα προέρχεται από τον Μοσέ Μπέισκι, έναν επιζώντα του Ολοκαυτώματος που ίδρυσε τον «Κήπο των Δικαίων» στο Γιαντ Βασέμ (Ισραήλ), όπου τιμώνται μη Εβραίοι που βοήθησαν Εβραίους κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου. Από εκεί, η Ευρωπαϊκή Ένωση επέκτεινε την ιδέα, συμπεριλαμβάνοντας όλους όσους αγωνίστηκαν ενάντια σε γενοκτονίες, τυραννικά καθεστώτα και διώξεις.

Οι «Δίκαιοι» που άλλαξαν την Ιστορία

Δημήτριος και Λουκάς Καρτάνος (Ελλάδα): Έκρυψαν 27 Εβραίους στη Λάρισα, διακινδυνεύοντας την εκτέλεση από τους ναζί.

Τσουνεσουκε και Γιούκι Σουγκιχάρα (Ιαπωνία): Ένας Ιάπωνας διπλωμάτης στη Λιθουανία, που έδωσε χιλιάδες βίζες διαφυγής σε Εβραίους, αγνοώντας τις εντολές της κυβέρνησής του.

Αρτεμίσι Καρδιτσιώτη (Ελλάδα): Μια βοσκοπούλα από την Καρδίτσα, που έσωσε μια Εβραία και το παιδί της κρύβοντάς τους στο στάβλο της για μήνες.

Γκιόργκι Πετρόφ (Βουλγαρία): Διπλωμάτης που παραποίησε έγγραφα για να αποτρέψει τη μεταφορά Εβραίων σε

στρατόπεδα συγκέντρωσης.

Ο Όσκαρ Σίντλερ, ο Γερμανός επιχειρηματίας που έσωσε περισσότερους από 1.200 Εβραίους, εξαπατώντας τους ναζί.

Η Ιρένα Σέντλερ, η Πολωνή νοσοκόμα που έβγαλε λαθραία 2.500 παιδιά από το γκέτο της Βαρσοβίας, κρύβοντάς τα σε βαλίτσες και κάρα.

Ο Γκιόργκι Ντζαουσάντζε, Γεωργιανός διπλωμάτης, που εξέδωσε ψεύτικα διαβατήρια σε διωκόμενους από τους ναζί.

Ο Δημήτρης Καλλιγιάννης, ένας Έλληνας ιερέας από τη Ζάκυνθο, που μαζί με τον δήμαρχο του νησιού αρνήθηκαν να παραδώσουν τους Εβραίους στους Γερμανούς, με αποτέλεσμα να σωθούν όλοι.

Γιατί μας αφορά σήμερα;

Οι «Δίκαιοι» δεν ήταν απλά ήρωες του παρελθόντος. Ήταν καθημερινοί άνθρωποι που πήραν τη σωστή απόφαση τη λάθος εποχή. Η ιστορία τους μάς θυμίζει ότι το θάρρος είναι επιλογή. Και πως, πολλές φορές, η διαφορά ανάμεσα στη ζωή και τον θάνατο, στην ελευθερία και την καταπίεση, κρίνεται από μία μόνο πράξη.

****Οι ήρωες δεν γεννιούνται – γίνονται. Και, τις περισσότερες φορές, δεν το μαθαίνει ποτέ κανείς. Και όπως είπε ο Μοσέ Μπέισκι, ένας άνθρωπος μπορεί να κάνει τη διαφορά κι αυτός ο άνθρωπος μπορεί να είσαι εσύ.*

Η Lidl Ελλάς σου χαρίζει το νέο σου σπίτι μέσω του Lidl Plus

Η Lidl Ελλάς πρωτοπορεί για ακόμη μία φορά, επαναπροσδιορίζοντας την έννοια των ανταμοιβών και της εμπειρίας αγορών. Με στόχο να ανταποδώσει την εμπιστοσύνη των πελατών της, ανακοινώνει τον μεγαλύτερο διαγωνισμό της χρονιάς μέσω του Lidl Plus, προσφέροντας ένα έπαθλο που ξεπερνά κάθε προσδοκία: την ευκαιρία να αποκτήσει ένας τυχερός το δικό του σπίτι, συνολικής αξίας 250.000€.

Από τις 4 Μαρτίου έως και τις 19 Απριλίου 2025, κάθε αγορά αξίας 20€ και άνω, με χρήση της ψηφιακής κάρτας Lidl Plus στο ταμείο, προσφέρει μία συμμετοχή στον διαγωνισμό. Όσοι περισσότερες οι αγορές, τόσοι περισσότερες και οι πιθανότητες για το μεγάλο έπαθλο, που μπορεί να αλλάξει τη ζωή του νικητή.

Ο μεγάλος τυχερός θα αποκτήσει ένα ακίνητο τύπου κατοικίας (διαμέρισμα, μονοκατοικία κ.λπ.), με την καθοδήγηση και υποστήριξη της εταιρείας συμβούλων ακινήτων ΔΑΝΟΣ, εξέχον μέλος του διεθνούς οργανισμού BNP PARIBAS REAL ESTATE. Ο νικητής θα έχει τη δυνατότητα να επιλέξει την πόλη της κατοικίας του, διαμορφώνοντας το έπαθλό του σύμφωνα με τις προσωπικές του ανάγκες και επιθυμίες.

Η κλήρωση για την ανάδειξη του μεγάλου νικητή θα πραγματοποιηθεί την Τρίτη 22 Απριλίου 2025, με απόλυτη διαφάνεια και υπό την παρουσία νομικού συμβούλου, διασφαλίζοντας τη δίκαιη και αμερόληπτη διαδικασία.

Μάθετε περισσότερες πληροφορίες για τον διαγωνισμό [εδώ](#).

Κατεβάστε τώρα το Lidl Plus δωρεάν από το App Store, το Google Play ή το Huawei AppGallery, πραγματοποιήστε τις αγορές σας και διεκδικήστε το μεγαλύτερο δώρο που έχει προσφερθεί ποτέ από το Lidl Plus – ένα σπίτι που μπορεί να αλλάξει τη ζωή σας διαγωνισμό!

Market Trends

Ανακάλυψε τα νέα NESCAFÉ® Rich Caramel & NESCAFÉ® Smooth Hazelnut

Δώσε μια διαφορετική νότα στον αγαπημένο σου καφέ με τα νέα NESCAFÉ® Rich Caramel & NESCAFÉ® Smooth Hazelnut και δεσ τα πράγματα... αλλιώς! Προσεκτικά καβουρδισμένοι κόκκοι καφέ NESCAFÉ® και πλούσια γεύση καραμέλας ή απολαυστικές νότες φουντουκιού σε τέλεια ισορροπία στην κούπα σου.

Δοκίμασέ τα, ανακάλυψε ποια είναι η αγαπημένη σου γεύση και απόλαυσέ τα όπως σου αρέσει. Γιατί να κάνεις ό,τι κάνουν οι άλλοι; Μην συμβιβάζεσαι με τα συνηθισμένα, όταν μπορείς να δεις τα πράγματα... αλλιώς!

Η Nestlé εδώ και χρόνια αναδεικνύει τη δύναμη της διατροφής με στόχο να ενισχύσει την ποιότητα της ζωής για όλους,

σήμερα και στο μέλλον. Η κορυφαία εταιρεία στον τομέα της διατροφής, της υγείας και της ευεξίας, έχει θέσει παράλληλα και σημαντικούς στόχους βιωσιμότητας, οι οποίοι προάγουν την υγεία του πλανήτη μας, οικοδομούν ανθεκτικές κοινότητες και υποστηρίζουν ένα υγιεινό σύστημα διατροφής.





ΦΕΣΤΙΒΑΛ
ΓΡΙΦΩΝ
ΞΑΝΘΗΣ

4-6 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2025

Το Φεστιβάλ Γρίφων ταξιδεύει στην Ξάνθη - Ένα παιχνίδι λογικής που έγινε θεσμός!

Ένα από τα πιο ευρηματικά και πρωτότυπα φεστιβάλ της Ελλάδας, το Φεστιβάλ Γρίφων, αφήνει το Καστελλόριζο και προσγειώνεται στην Ξάνθη, φέρνοντας μαζί του την επιστήμη, την τεχνολογία και, φυσικά, γρίφους που θα βάλουν το μυαλό μας σε λειτουργία!

Από τις 4 έως τις 6 Απριλίου 2025, η πόλη της Ξάνθης θα γεμίσει με εκθέσεις, διαγωνισμούς, εργαστήρια και πρωτότυπες δράσεις που στοχεύουν στη δημιουργική σκέψη, τη λογική και την επινοητικότητα. Το φεστιβάλ δεν είναι απλώς μια εκδήλωση - είναι ένα παιχνίδι στρατηγικής για το μυαλό, εμπνευσμένο από το Μουσείο Γρίφων Μεγίστης, το μοναδικό στο είδος του στην Ελλάδα.

Γιατί στην Ξάνθη;

Η πόλη έχει παράδοση στη φιλοξενία πολιτιστικών και εκπαιδευτικών εκδηλώσεων και, με τη στήριξη του Ερευνητικού Κέντρου Αθηνά, το φεστιβάλ αποκτά μια νέα, δυναμική ταυτότητα.

Τι θα δούμε στο 1ο Φεστιβάλ Γρίφων Ξάνθης;

- Γρίφοι για μικρούς και μεγάλους - από σπαζοκεφαλιές μέχρι μηχανισμούς που ακονίζουν τη σκέψη.
- Επιστημονικά πειράματα και διαδραστικά εργαστήρια - γιατί η γνώση αποκτά αξία όταν τη ζεις.
- Διαγωνισμοί ευφυΐας και λογικής - μπορείς να τους λύσεις όλους;
- Ομιλίες κορυφαίων επιστημόνων, όπως ο διαστημικός ερευνητής Σταμάτης Κριμιζής και ο καθηγητής Γιάννης Ιωαννίδης.

Το "Γριφοπούλι" ανοίγει τα φτερά του και φέρνει στην Ξάνθη το πιο συναρπαστικό φεστιβάλ του 2025! Είσαι έτοιμος να λύσεις το μυστήριο;

To Say Yes ...to the Press, είναι χορηγός επικοινωνίας.

VERGOS Auctions: Δημιουργίες Νεοελληνικής Τέχνης σε προσιτές τιμές



Μια εξαιρετική ευκαιρία για την απόκτηση έργων τέχνης σε προσιτές τιμές προσφέρει η «Ανοιξιάτικη δημοπρασία Νεοελληνικής Τέχνης» της VERGOS Auctions. 158 δημιουργίες επιλεγμένες από την έμπειρη ομάδα του ιστορικού Οίκου, περιλαμβάνονται στη δημοπρασία που θα πραγματοποιηθεί διαδικτυακά και θα μεταδοθεί ζωντανά από την ιστοσελίδα του Οίκου, την Τετάρτη 12 Μαρτίου στις 6:00 μ.μ.

Με τιμές εκτίμησης που ξεκινούν από €200 τα έργα της δημοπρασίας προσφέρονται για όσους αναζητούν μοναδικά αντικείμενα τέχνης για να ανανεώσουν τον χώρο τους αλλά και για όσους ενδιαφέρονται να κάνουν τα πρώτα τους βήματα στη συλλογή έργων τέχνης.

Γιάννης Τσαρούχης, Γιάννης Μόραλης, Νίκος Χατζηκυριάκος Γκίκας, Αλέκος Φασιανός, Γιάννης Ψυχοπαίδης, Γιάννης Γαΐτης, Διαμαντής Διαμαντόπουλος, Ρανίος, Παναγιώτης Τέτσης, Πάνος Βαλσαμάκης, Αντώνης Κυριακούλης, Σωτήρης Σόρογκας, Βασίλης Σπεράντζας, Τάσος Μαντζαβίνος συγκαταλέγονται ανάμεσα στα 93 ονόματα καταξιωμένων καλλιτεχνών της προσεχούς δημοπρασίας.

Με τη συγκεκριμένη κατηγορία δημοπρασιών που χαρακτηρίζεται από προσιτές τιμές εκκίνησης, η VERGOS Auctions ενθαρρύνει την ευρύτερη φιλότιχη κοινότητα να ανακαλύψει την νεοελληνική τέχνη μέσα από τα έργα μεγάλων δημιουργών της ελληνικής εικαστικής σκηνής.

Ανακαλύψτε περισσότερα έργα και ενημερωθείτε για τους τρόπους συμμετοχής στη δημοπρασία:

<http://www.vergosauctions.com>

Η διαμάχη γύρω από τη διάσημη φράση του Νιλ Άρμστρονγκ

Στις 20 Ιουλίου 1969, το πλήρωμα του Apollo 11 προσεδαφίστηκε στη Σελήνη. Ο Νιλ Άρμστρονγκ βγήκε από τη σεληνάκατο και έκανε το πρώτο βήμα πάνω στη σεληνιακή επιφάνεια, σε απόσταση περίπου 360.000 χιλιομέτρων από τη Γη. Εκείνη τη στιγμή, πρόφερε μια φράση που έμελλε να μείνει στην ιστορία:

“That’s one small step for man, one giant leap for mankind.”

(«Αυτό είναι ένα μικρό βήμα για τον άνθρωπο, ένα γιγαντιαίο άλμα για την ανθρωπότητα.»)

Η αποστολή του Apollo 11 στέφθηκε με απόλυτη επιτυχία. Ή, σχεδόν απόλυτη... Υπήρχε ένα λάθος.

Το λάθος του Άρμστρονγκ στη διατύπωση

Ο Άρμστρονγκ γνώριζε πολύ καλά ότι η φράση του θα έμενε στην ιστορία της εξερεύνησης του διαστήματος και της ανθρωπότητας γενικότερα. Δεν είναι σαφές πότε ακριβώς σκέφτηκε τι θα πει, αλλά γνωρίζουμε τι ήθελε να πει:

“That’s one small step for a man, one giant leap for mankind.”

(«Αυτό είναι ένα μικρό βήμα για έναν άνθρωπο, ένα γιγαντιαίο άλμα για την ανθρωπότητα.»)

Το «a» πριν από τη λέξη «man» είναι σημαντικό, γιατί αλλάζει το νόημα της φράσης. Χωρίς αυτό, η λέξη «man» σημαίνει την ανθρωπότητα γενικά, οπότε η φράση γίνεται αντιφατική – ουσιαστικά, λέει ότι «ένα μικρό βήμα για την ανθρωπότητα είναι ένα γιγαντιαίο άλμα για την ανθρωπότητα».

Ο Άρμστρονγκ πιθανότατα δεν σκέφτηκε τη γλωσσική ακρίβεια εκείνη τη στιγμή – ήταν απασχολημένος με το να κάνει τα πρώτα βήματα ενός ανθρώπου στη Σελήνη. Όμως, όταν επέστρεψε στη Γη, κατάλαβε το πρόβλημα.



Η προσπάθεια διόρθωσης της φράσης

Όταν ο Άρμστρονγκ διάβασε τη φράση στο επίσημο καταγεγραμμένο κείμενο της αποστολής, συνειδητοποίησε ότι το «a» έλειπε. Όπως ανέφερε η New York Times στις 30 Ιουλίου 1969, ο ίδιος προσπάθησε να διορθώσει το λάθος:

«Όταν ο Άρμστρονγκ είδε τη φράση [...] στο αντίγραφο της αποστολής μετά την επιστροφή του στη Γη, είπε ότι είχε γίνει λάθος καταγραφή.»

«Θα έπρεπε να υπάρχει το άρθρο “a” πριν από τη λέξη “man”, δήλωσε ο αστροναύτης.»



Η NASA προσπάθησε να υποστηρίξει την εξήγησή του, λέγοντας ότι το άρθρο «a» δεν ακούστηκε λόγω στατικών παρεμβολών στη μετάδοση. Ωστόσο, η ηχογράφηση της φράσης ήταν αρκετά καθαρή και κανείς δεν πίστεψε πραγματικά ότι το “a” χάθηκε από την επικοινωνία.

Με την πάροδο του χρόνου, ο ίδιος ο Άρμστρονγκ αποδέχτηκε το λάθος του. Σε συνέντευξή του το 2005, είπε στον βιογράφο του, Τζέιμς Χάνσεν, ότι μάλλον απλά παρέλειψε τη λέξη χωρίς να το καταλάβει:

«Δεν ακούγεται σαν να υπήρχε χρόνος για τη λέξη [“a”] να είναι εκεί. Οπότε ελπίζω ότι η ιστορία θα με συγχωρήσει για την παράλειψη της συλλαβής και θα κατανοήσει ότι σίγουρα την εννοούσα, ακόμα κι αν δεν την είπα – αν και μπορεί και να την είπα.»

Η τεχνολογία στην υπηρεσία της ιστορίας

Παρά την παραδοχή του Άρμστρονγκ, η διαμάχη δεν σταμάτησε εκεί. Το 2006, ένας ερασιτέχνης ηχολήπτης χρησιμοποίησε λογισμικό επεξεργασίας ήχου και δήλωσε ότι εντόπισε τη χαμένη λέξη “a” στη φράση. Ο Άρμστρονγκ, ελπίζοντας ότι είχε δίκιο, χαρακτήρισε την ανάλυση “πειστική”.



Δυστυχώς για εκείνον, το 2009, ένας ειδικός στη γλωσσολογία πραγματοποίησε την πιο λεπτομερή ανάλυση της φωνής του Άρμστρονγκ και κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η φράση όντως ειπώθηκε όπως την άκουσε όλος ο κόσμος:

“That’s one small step for man, one giant leap for mankind.”
Χωρίς το “a”.

Πρέπει να συγχωρήσουμε το λάθος του Άρμστρονγκ; Προφανώς!

Ας είμαστε ειλικρινείς. Ο Άρμστρονγκ:

- Πέρασε ώρες ξύπνιος σε ένα διαστημόπλοιο, ταξιδεύοντας στο άγνωστο.
- Ήταν ο πρώτος άνθρωπος που περπάτησε στη Σελήνη.
- Έκανε κάτι που κανείς πριν από αυτόν δεν είχε κάνει.

Αν μέσα σε όλα αυτά κατά λάθος ξέχασε μία μικρή λέξη, νομίζω ότι μπορούμε να του το συγχωρήσουμε.

Άλλωστε, η φράση του – σωστή ή όχι – παραμένει μία από τις πιο εμβληματικές δηλώσεις στην ιστορία της ανθρωπότητας. Και αν κάτι μας διδάσκει αυτή η ιστορία, είναι ότι τα μικρά βήματα και τα μεγάλα άλματα δεν κρίνονται από τις λέξεις, αλλά από τις πράξεις.



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



In the Lost Lands, από 6 Μαρτίου 2025 στους κινηματογράφους

Σε σκηνοθεσία Paul W.S. Anderson, με τους Milla Jovovich, Dave Bautista, Fraser James, Amra Okereke, Arly Jover η ταινία IN THE LOST LANDS κάνει πρεμιέρα 6 Μαρτίου 2025 στους κινηματογράφους της χώρας μας.

Η επίσημη σύνοψη της ταινίας είναι η εξής: "Μια βασίλισσα, αποφασισμένη να εκπληρώσει τον έρωτά της, κάνει ένα απελπισμένο παιχνίδι: προσλαμβάνει τη μάγισσα Γκρέι Αλις (Μίλα Γιόβοβιτς), μια γυναίκα τόσο φοβισμένη όσο και ισχυρή, για να της φέρει κάτι που λαχταρά, από τις Χαμένες Χώρες. Μαζί με τον κυνηγό Μπόις (Ντέιβ Μπατίστα), απεσταλμένοι στην απόκοσμη έρημο των Χαμένων Χωρών, οι δυο τους αγωνίζονται να ολοκληρώσουν την αποστολή.

Θα πολεμήσουν ενάντια σε σκοτεινές δυνάμεις και ανελέητους εχθρούς, μέχρι να διαπιστώσουν ότι οι σύμμαχοι και οι εχθροί μπορούν να είναι ένα και το αυτό, και ότι η ευχή που μπορεί να πραγματοποιήσει η μάγισσα, θα έχει τρομερές συνέπειες. Ο Paul W.S και η Milla Jovovich, το δίδυμο πίσω από την επιτυχημένη σειρά Resident Evil, δημιουργούν έναν μύθο που εξερευνά τη φύση του καλού και του κακού, το χρέος και την εκπλήρωση και την αγάπη και την απώλεια."

Τον Φεβρουάριο του 2015, ανακοινώθηκε ότι ο Constantin Werner είχε αγοράσει τα δικαιώματα για τρία διηγήματα του George R. R. Martin: "The Lonely Songs of Laren Dorr", "In the Lost Lands" και "Bitterblooms". Ο Werner σχεδίαζε να προσαρμόσει και τις τρεις ιστορίες σε



μία ταινία με τη Μίλα Γιόβοβιτς να παίζει τον Γκρέι Αλις και τον Τζάστιν Τσάτουιν να παίζει τον Μπόις. Αυτή η εκδοχή της ταινίας δεν προέκυψε ποτέ.

Το 2021, η ταινία επανεμφανίστηκε με τον Paul W. S. Anderson ως σκηνοθέτη, τον σύζυγο της Jovovich που συνεργάστηκε στη σειρά ταινιών του Resident Evil, The Three Musketeers (2011) και Monster Hunter (2020). Ο Ντέιβ Μπατίστα αντικατέστησε τον Τσάτουιν ως Μπόις, ενώ ο Werner υπηρέτησε ως συν-σεναριογράφος και παραγωγός. Σύμφωνα με τον Werner, η ταινία είχε προγραμματιστεί να ξεκινήσει τα γυρίσματα στα τέλη του 2021 ή στις αρχές του 2022, αλλά καθυστέρησε για τα τέλη του 2022.

Δες το trailer [εδώ](#).

Morris & Co. x Zara Home collection: κλασικά μοτίβα, ανανεωμένα για χώρους με διαχρονική αισθητική



Η Zara Home παρουσιάζει τη νέα της συνεργασία με τη Morris & Co., την εμβληματική βρετανική εταιρεία που ιδρύθηκε από τον William Morris το 1861. Αυτή η συλλογή διακοσμητικών αντικειμένων και επίπλων αποτίνει φόρο τιμής στην καλλιτεχνική κληρονομιά του κινήματος Arts & Crafts, συνδυάζοντας την παράδοση με τη σύγχρονη αισθητική.

Εμπνευσμένη από το εκτενές αρχείο της Morris & Co., η συλλογή αναβιώνει ιστορικά μοτίβα, όπως τα Double Bough, Strawberry Thief και Pimpernel, προσφέροντας μια φρέσκια, αλλά διαχρονική οπτική στον εσωτερικό σχεδιασμό. Τα περίτεχνα βοτανικά σχέδια μεταφέρονται σε πολυτελή υφάσματα, όπως πλυμένο λινό και βαμβάκι, ενώ η συλλογή περιλαμβάνει μια ποικιλία από ζεστές κουβέρτες, καπιτονέ παπλώματα, διακοσμητικά μαξιλάρια και ακόμη και ειδικά κομμάτια για κατοικίδια, όπως κρεβάτια και κουβέρτες.

Μια δημιουργική συνεργασία που ενώνει το κλασικό με το σύγχρονο

Η συνεργασία μεταξύ των δημιουργικών ομάδων της Zara Home και της Morris & Co. είχε ως στόχο να επαναφέρει στο σήμερα την ομορφιά των αυθεντικών σχεδίων του William Morris, διατηρώντας τη λεπτομέρεια και τη δεξιοτεχνία που τα έκανε διάσημα.

Στο επίκεντρο της συλλογής βρίσκονται τα έπιπλα, όπως μια chaise longue, επενδυμένη με το κλασικό ύφασμα Pimpernel, αλλά και παγκάκια διακοσμημένα με τα σχέδια Double Bough και Strawberry Thief. Αυτά τα κομμάτια προσθέτουν μια αίσθηση πολυτέλειας και ρομαντισμού, συνδυάζοντας τη βικτωριανή φινέτσα με μια μοντέρνα αισθητική. Τα διακοσμητικά αντικείμενα της συλλογής φέρνουν την

ατμόσφαιρα του Arts & Crafts στο σύγχρονο σπίτι, με κομψές ταπετσαρίες, χειροποίητα διακοσμητικά και πολυτελή λευκά είδη που αναδεικνύουν τη γοητεία των φυσικών μοτίβων.

Σχετικά με την Morris & Co.

Ο William Morris (1834–1896) υπήρξε μία από τις σημαντικότερες προσωπικότητες του 19ου αιώνα, με επιρροή στη διακόσμηση, τη λογοτεχνία και την πολιτική θεωρία. Ιδρύοντας τη Morris & Co., δημιούργησε ένα όνομα συνώνυμο της ποιότητας και της δεξιοτεχνίας, που σήμερα ανήκει στη Sanderson Design Group, διατηρώντας την πλούσια κληρονομιά του.

Τα αυθεντικά αρχαιακά σχέδια της Morris & Co. παραμένουν περιζήτητα, μεταφέροντας τη φυσική ομορφιά και την κλασική αισθητική σε μοντέρνους εσωτερικούς χώρους.

Σχετικά με την Zara Home και τον Όμιλο Inditex

Η Zara Home, μέλος του Ομίλου Inditex, είναι μια κορυφαία μάρκα οικιακής διακόσμησης, που προσφέρει διαχρονικές συλλογές υψηλής αισθητικής. Από την ίδρυσή της το 2003, έχει επεκταθεί σε περισσότερες από 60 αγορές με πάνω από 400 καταστήματα παγκοσμίως.

Η Inditex, που περιλαμβάνει επίσης τις Zara, Pull & Bear, Massimo Dutti, Bershka, Stradivarius και Oysho, λειτουργεί σε περισσότερες από 200 αγορές, εστιάζοντας στην καινοτομία, τη βιωσιμότητα και την υψηλή ποιότητα.

Η Morris & Co. x Zara Home Collection θα είναι διαθέσιμη από 3 Μαρτίου σε επιλεγμένα καταστήματα και online στο www.zarahome.com.



Η στρίγγλα, στο Θέατρο ΕΛΕΡ

Μετά τον επιτυχημένο κύκλο παραστάσεων με «Το Φαγητό» της Μαρίας Λαϊνά, ο Δημήτρης Λιόλιος επιστρέφει με τη νέα προσωπική του δουλειά, μια σύγχρονη σκηνική ανάγνωση του κλασικού έργου «Το Ημέρωμα της Στρίγγλας» του Ουίλλιαμ Σαίξπηρ, στο Θέατρο ΕΛΕΡ – Ελένη Ερήμου.

Η εμβληματική σαιξπηρική κωμωδία ανασχηματίζεται σε ένα ψυχολογικό παιχνίδι για την εξουσία, την έμφυλη ταυτότητα και την κοινωνική καταπίεση. Μια σύγχρονη, απογυμνωμένη, ελεύθερη διασκευή η οποία ανατέμνει τις λεπτές ρωγμές ανάμεσα στην επιβολή και την υποταγή, την ελευθερία και τη συμμόρφωση. Ένα παιχνίδι που δεν είναι αθώο. Η μάχη πίσω από το γέλιο και μια ιστορία που δεν τελειώνει ποτέ.

Πρεμιέρα | Δευτέρα 10 Μαρτίου 2025

Κάθε Δευτέρα & Τρίτη | Θέατρο ΕΛΕΡ, σκηνή ΕΛΠΙΣ | Ώρα έναρξης: 21:15 | Διάρκεια: 75'

Πρεμιέρα | Δευτέρα 10 Μαρτίου 2025

Κάθε Δευτέρα & Τρίτη | Θέατρο ΕΛΕΡ, σκηνή ΕΛΠΙΣ | Ώρα έναρξης: 21:15 | Διάρκεια: 75'

Η Gonia εγκαινιάζει τον εκθεσιακό χώρο ΥΠΟΓΕΙΑ στην καρδιά της Αθήνας



Η Gonia αποκαλύπτει τα ΥΠΟΓΕΙΑ, έναν underground εκθεσιακό χώρο, όπου η παράδοση συναντά το σύγχρονο design.

Ένας ατμοσφαιρικός προορισμός κάτω από τα πολύβουα Εξάρχεια, όπου η τέχνη ξαναγεννιέται, δημιουργώντας έναν διάλογο ανάμεσα στην ύλη, την έμπνευση και την καινοτομία.

Στην εναρκτήρια έκθεση, παρουσιάζεται η συλλογή Medius Terra της εταιρίας URBI ET ORBI, μια ωδή στα τοπία και τις παραδόσεις της Μεσογείου. Φυσικά υλικά και σύγχρονη αισθητική συνθέτουν ένα αφήγημα αυθεντικότητας και διαχρονικότητας, όπου η τέχνη και το design αλληλεπιδρούν.

Η Gonia δημιουργεί τα ΥΠΟΓΕΙΑ, όπου καλλιτέχνες συμπράττουν και συνδιαλέγονται με κορυφαίες εταιρίες, αντλώντας έμπνευση από τα προϊόντα τους και δημιουργώντας μοναδικά έργα τέχνης σε έναν απρόσμενο, αιγισματικό ρυθμό.

Gonia

Ιπποκράτους 48 & Βαλτετσίου, Αθήνα

Διάρκεια έκθεσης: 27 Φεβρουαρίου – 27 Μαρτίου 2025

Υβάν Πομμό

ΤΡΟΙΑ

Ένας πόλεμος δίχως τελειωμό

βασισμένο στην Ιλιάδα του Ομήρου



Τροία – Ένας πόλεμος δίχως τελειωμό

Ο Τρωικός Πόλεμος, όπως περιγράφεται στην Ιλιάδα, είναι, κατά μία έννοια, αρχέτυπο πολέμου: Ξεσπάει για ασήμαντη αφορμή αλλά συνεχίζεται επ' αόριστον, κάνει να κυλήσουν πολλά δάκρυα αλλά και ποτάμια αίματος, σπέρνει τον θάνατο και προκαλεί καταστροφές. Είναι φρικτός.

Αλλά η ιδιοφυής αφήγηση του πολέμου από τον Όμηρο –την οποία εδώ ο ταλαντούχος Υβάν Πομμό μεταφέρει σε σύγχρονο λόγο– πάντα μας συγκλονίζει. Η δύναμη του Αχιλλέα και το θάρρος του Έκτορα μας συναρπάζουν.

Οι περιγραφές των μυθικών τους μαχών είναι καθηλωτικές. Και σ' αυτά μας φτάνει ο απόηχος μιας επαναλαμβανόμενης στους αιώνες τραγωδίας, της τραγωδίας που γεννά η σύγκρουση της ατομικής ευτυχίας με τον συλλογικό παραλογισμό.

Μια ελληνική κλιματική κρίση

ΘΟΔΩΡΗΣ
ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Μια ελληνική κλιματική κρίση



50 ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ
ΚΑΙ ΤΙΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ
με απλά λόγια, χωρίς υστερίες
και υπερβολές



Τι είναι η κλιματική αλλαγή; Πώς ξέρουμε ότι είναι ανθρωπογενής; Κάνουν καλό ή κακό οι ανεμογεννήτριες; Πώς μπορεί να γίνει η ενεργειακή μετάβαση; Πρέπει να μειώσουμε τα αεροπορικά ταξίδια; Πρέπει να γίνουμε όλοι ακτιβιστές; Και, τελικά, τι μπορούμε να κάνουμε εμείς;

Αυτές είναι μερικές από τις 50 ερωτήσεις που ξεχώρισε ο δημοσιογράφος Θοδωρής Γεωργακόπουλος, όταν ζήτησε από τους αναγνώστες του να του θέσουν τις βασικές τους απορίες σχετικά με την κλιματική κρίση. Στη συνέχεια, έψαξε να βρει τις απαντήσεις.

Το βιβλίο που κρατάτε είναι το αποτέλεσμα αυτής της αναζήτησης. Μια καταγραφή όσων ξέρουμε, όσων δεν ξέρουμε, όσων συμβαίνουν και όσων πιστεύουμε ότι θα συμβούν στη μεγαλύτερη πρόκληση που αντιμετωπίζει η ανθρωπότητα.

Με απλά λόγια, χωρίς υστερίες και υπερβολές.

quote of the day

**EVERYTHING HAS BEEN FIGURED OUT,
EXCEPT HOW TO LIVE**

Jean-Paul Sartre

Σήμερα
γιορτάζουν!

Ησύχιος,
Ηουχία

tip of the day

The richest love is
that which submits
to the arbitration
of time.

Lawrence Durrell

6 Μαρτίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Λεμφοδιήματος
- > National Report General Service Administration (GSA) Fraud Day
- > National White Chocolate Cheesecake Day
- > Ευρωπαϊκή Ημέρα Μνήμης των Δικαίων
- > National Frozen Food Day
- > Alamo Day
- > National Dentist Day
- > National Dress Day
- > National Oreo Day
- > No Homework Day