



“ ΔΕΙΞΕ ΜΟΥ
ΤΟ ΜΗΛΟ ΣΟΥ
ΝΑ ΣΟΥ ΠΩ
ΠΟΙΟΣ ΕΙΣΑΙ ”

Επανάσταση; Δημιουργία; Έκπληξη; Εσύ επιλέγεις αυτό που θέλεις να γίνεις. Είσαι οι επιλογές σου. Φρέσκες ιδέες, γεμάτες τόλμη και αισιοδοξία έχουν τη δύναμη να αλλάξουν τον κόσμο σου και να δημιουργήσουν έναν ολοκαίνουργιο, έναν καλύτερο κόσμο για όλους. Τα μήλα Ζαγορίν ολόφρεσκα, γεμάτα υγεία και δύναμη, σε στηρίζουν κάθε μέρα να γίνεις αυτό που εσύ θέλεις.

OX

www.zagorin.gr



ZagorinApple

Αγροτικός Συνεταιρισμός Ζαγοράς Πηλίου
Οργάνωση Παραγωγών



ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΗ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΗΣ Ε.Ε.



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

**Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΣΟΥ
ΔΕΧΕΤΑΙ ΕΠΙΘΕΣΗ –
ΚΑΙ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΘΕΩΡΙΑ ΣΥΝΩΜΟΣΙΑΣ**



Good morning
SayYessers!



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Κάποιες φορές, για να βρεις τον εαυτό σου, πρέπει πρώτα να αδειάσεις από όλα όσα δεν είσαι. Να πετάξεις τις ταμπέλες που σου κόλλησαν, τις προσδοκίες που φόρεσες σαν δεύτερο δέρμα, τις επιθυμίες των άλλων που μπέρδισες με τις δικές σου. Να ξεριζώσεις όλα αυτά που νόμιζες ότι σε καθόριζαν, μόνο και μόνο για να καταλάβεις ότι δεν ήταν ποτέ δικά σου.

Δεν είναι εύκολο να αδειάζεις. Στην αρχή μοιάζει τρομακτικό. Τι θα μείνει αν φύγουν όλα όσα σε χτίσανε μέχρι εδώ; Ποιος είσαι χωρίς τη δουλειά σου, χωρίς τη σχέση σου, χωρίς τις συνήθειες που σε κρατάνε κολλημένο σε μια ζωή που δεν σε γεμίζει;

Η αλήθεια είναι πως δεν είσαι αυτά που κατέχεις, ούτε αυτά που κάνεις. Δεν είσαι η εικόνα που δείχνεις στον κόσμο, ούτε οι ρόλοι που παίζεις για να χωράς στα «πρέπει» των άλλων. Δεν είσαι η τελειότητα που προσπαθείς να φτάσεις, ούτε τα λάθη που σε βαραίνουν.

Είσαι ό,τι μένει όταν όλα τα υπόλοιπα φύγουν.

Είσαι οι στιγμές που ανασαίνεις αληθινά. Οι στιγμές που γελάς αυθόρμητα, που νιώθεις ελεύθερος, που δεν σε νοιάζει να αποδείξεις τίποτα σε κανέναν. Είσαι η φωνή μέσα σου που ξέρει τι θέλει, αλλά τη φιμώνεις από φόβο. Είσαι τα «όχι» που δεν τόλμησες να πεις και τα «ναι» που σε τρώμαξαν.

Για να βρεις τον εαυτό σου, πρέπει να αδειάσεις από όλα όσα δεν σου ανήκουν. Να αφήσεις τις πεποιθήσεις που σε περιορίζουν, τις συνήθειες που σε σαμποτάρουν, τους ανθρώπους που σε κάνουν να νιώθεις λίγος. Να μάθεις να αγαπάς τη σιωπή, να αντέχεις το κενό, να μην προσπαθείς να γεμίσεις κάθε στιγμή με θόρυβο, απασχόληση, επιβεβαίωση.

Όταν αρχίσεις να αδειάζεις, θα δεις ότι μέσα σου υπήρχε πάντα αυτό που έψαχνες. Δεν χρειάζεται να γίνεις κάτι. Χρειάζεται μόνο να επιστρέψεις σε αυτό που ήσουν πριν σε πείσουν πως έπρεπε να γίνεις κάτι άλλο.

Tip of the Day: Όταν νιώσεις χαμένος, μη βιαστείς να γεμίσεις το κενό. Αφησέ το να υπάρχει. Μερικές φορές, μέσα στη σιωπή, ακούς τον εαυτό σου πιο καθαρά.

Για να βρεις ποιος είσαι, πρέπει πρώτα να ξεχάσεις όλα όσα σου είπαν πως είσαι.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Ο εγκέφαλός σου δέχεται επίθεση – Και δεν είναι θεωρία συνωμοσίας



Κάποτε έλεγες με καμάρι ότι μπορείς να κάνεις πολλά πράγματα ταυτόχρονα. Τώρα, ξεχνάς γιατί άνοιξες το ψυγείο, χαζεύεις το κινητό ενώ βλέπεις Netflix, και δεν θυμάσαι καν αν απάντησες σε εκείνο το email. Μην ανησυχείς, δεν είσαι μόνος.

Η προσοχή σου έχει πλέον μικρότερη διάρκεια από αυτή ενός χρυσόψαρου. Ναι, είναι αλήθεια: το μέσο attention span (η διάρκεια συγκέντρωσης) των ανθρώπων έχει πέσει στα οκτώ δευτερόλεπτα – και δεν φταίει το μυαλό σου, φταίει ο κόσμος γύρω σου.

Εγκέφαλος σε κατάσταση συναγερμού

Πώς γίνεται να έχεις λιγότερη συγκέντρωση από ένα πλάσμα που περνάει τη μέρα του κολυμπώντας σε μια γυάλα; Πολύ απλά, ο εγκέφαλός σου βομβαρδίζεται συνεχώς από πληροφορίες. Μηνύματα, ειδοποιήσεις, emails, social media, ειδήσεις, podcasts, δουλειά, social life, dating apps... Και μέσα σε όλα, προσπαθείς να κρατήσεις το μυαλό σου συγκεντρωμένο.

Κάποτε, οι άνθρωποι ζούσαν σε μικρές κοινότητες και είχαν συγκεκριμένες καθημερινές προκλήσεις: να βρουν

τροφή, να προστατεύσουν την οικογένειά τους, να βγάλουν τον χειμώνα. Σήμερα, η «απειλή» δεν είναι ένας πεινασμένος λύκος – είναι η ασταμάτητη ροή δεδομένων που απαιτεί την προσοχή σου όλη την ώρα.

Multitasking: Ο πιο ύπουλος εχθρός

Νομίζεις ότι μπορείς να κάνεις πολλά πράγματα ταυτόχρονα; Στην πραγματικότητα, όχι μόνο δεν κάνεις, αλλά κάνεις τα πάντα χειρότερα.

Ο εγκέφαλός σου δεν είναι φτιαγμένος για να επεξεργάζεται πολλαπλές εργασίες ταυτόχρονα – το μόνο που κάνει είναι να εναλλάσσεται μεταξύ τους, χάνοντας πολύτιμη ενέργεια κάθε φορά που αλλάζεις focus.

Έρευνες δείχνουν ότι το multitasking μειώνει την παραγωγικότητα έως και 40%. Αλλά ο μεγαλύτερος κίνδυνος είναι ότι σε κάνει πιο αγχωμένο, πιο κουρασμένο και λιγότερο αποτελεσματικό.

Αν λοιπόν νιώθεις συνεχώς εξαντλημένος, δεν φταίει η ηλικία σου – φταίει ο τρόπος που λειτουργείς μέσα σε αυτό το χάος πληροφοριών.

Πώς επιβιώνεις σε έναν κόσμο που σε αποσπά συνεχώς;

1. Καθάρισε το περιβάλλον σου

Όχι, δεν εννοούμε να πλύνεις τα πιάτα (αν και καλό θα ήταν). Εννοούμε να ξεφορτωθείς τους ψηφιακούς αντιπερισπασμούς. Βάλε το κινητό μακριά όταν δουλεύεις. Σβήσε τις άσκοπες ειδοποιήσεις. Φτιάξε ένα περιβάλλον που δεν σου κλέβει την προσοχή κάθε πέντε λεπτά.

2. Όχι άλλο multi-tasking

Δούλεψε σε μονές εργασίες. Αν συγκεντρωθείς σε μία δουλειά τη φορά, όχι μόνο θα την τελειώσεις πιο γρήγορα, αλλά θα την κάνεις και καλύτερα.

3. Βγες offline (ναι, σοβαρά τώρα)

Οι παλιότεροι θυμούνται τις εποχές που για να μάθεις κάτι έπρεπε να ρωτήσεις ή να διαβάσεις ένα βιβλίο. Σήμερα, το Google είναι ο φίλος σου, αλλά το ασταμάτητο scrolling καταστρέφει τη συγκέντρωσή σου. Δοκίμασε να μένεις εκτός οθονών για κάποιες ώρες κάθε μέρα – θα δεις διαφορά.

4. Βάλε τον ύπνο σε προτεραιότητα

Ξέρουμε, το να λιώνεις στο Netflix μέχρι τις 2 το πρωί είναι ωραίο. Αλλά αν νιώθεις ότι το μυαλό σου έχει γίνει πουρές, σκέψου μήπως ο ύπνος σου δεν είναι αρκετός ή ποιοτικός. Το να κοιμάσαι καλά είναι η πιο υποτιμημένη μέθοδος για καλύτερη συγκέντρωση.

5. Κίνησου – κυριολεκτικά

Το σώμα σου δεν είναι φτιαγμένο για να κάθεται σε μια καρέκλα όλη μέρα. Η άσκηση βελτιώνει τη ροή του αίματος στον εγκέφαλο και τον κρατάει πιο αιχμηρό και συγκεντρωμένο.



Το μυαλό σου χρειάζεται υπεράσπιση

Δεν είσαι εσύ το πρόβλημα – είναι ο κόσμος γύρω σου. Αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να αφήσεις το μυαλό σου να γίνεται θύμα του ψηφιακού χάους. Αν θέλεις περισσότερη διαύγεια, λιγότερη εξάντληση και καλύτερη συγκέντρωση, ξεκίνα από τα απλά:

- Κόψε το multitasking
- Βάλε φίλτρο στην πληροφορία που καταναλώνεις
- Μην αφήνεις τις οθόνες να σε ελέγχουν

Η αλήθεια είναι ότι η προσοχή σου είναι πολύτιμη – και πρέπει να τη διεκδικήσεις πίσω.





«Quiet Hour»: Η Κωτσόβολος δημιουργεί μια ήσυχη και συμπεριληπτική εμπειρία αγορών

Η Κωτσόβολος, στο πλαίσιο του προγράμματος «Τεχνολογία Χωρίς Εμπόδια», εφαρμόζει τη δράση «Quiet Hour – Ήσυχη Ώρα» σε συνεργασία με την TheHappyAct. Καθημερινά (εκτός Σαββάτου), από τις 15:00 έως τις 17:00, το κατάστημα του Ν. Ηρακλείου προσαρμόζεται για να προσφέρει μια ηρεμή και αισθητηριακά προσβάσιμη εμπειρία αγορών σε άτομα στο φάσμα του αυτισμού και με προβλήματα αισθητηριακής επεξεργασίας.

Πώς γίνεται αυτό;

Η Κωτσόβολος μειώνει τα αισθητηριακά ερεθίσματα, δημιουργώντας έναν ήσυχο, φιλικό χώρο για όλους:

- Χαμηλός φωτισμός για λιγότερη οπτική ένταση
- Απενεργοποίηση τηλεοράσεων, ηχείων και laptop για ελαχιστοποίηση του θορύβου
- Καμία μουσική ή ανακοινώσεις για μια πιο ήρεμη ατμόσφαιρα
- Αφαίρεση αρωματικών χώρου για λιγότερα οσφρητικά ερεθίσματα

Η πρωτοβουλία δοκιμάστηκε πιλοτικά, με επισκέπτες να αξιολογούν την εμπειρία και να συμβάλλουν στη βελτίωση της εφαρμογής της.

Η Κωτσόβολος γίνεται ο πρώτος retailer στην Ελλάδα που ενσωματώνει την αισθητηριακή προσβασιμότητα, ενώ σχεδιάζει την επέκταση του Quiet Hour και σε άλλα καταστήματα.

Για μια αγορά χωρίς εμπόδια, με σεβασμό και ίσες ευκαιρίες για όλους!

Παρακολουθήστε το σχετικό βίντεο, κάνοντας κλικ [εδώ](#).

Οι νέοι απόφοιτοι του Lidl UP: Learn & Work ξεκινούν δυναμικά την καριέρα τους!



Οι νέοι απόφοιτοι του
Lidl UP: Learn & Work
ξεκινούν την καριέρα τους
ως Υποδιευθυντές
Καταστημάτων



Η Lidl Ελλάς συνεχίζει να επενδύει στο μέλλον του λιανικού εμπορίου, γιορτάζοντας την αποφοίτηση των νέων επαγγελματιών του Lidl UP: Learn & Work. Το επιτυχημένο πρόγραμμα διττής εκπαίδευσης δίνει στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να ξεκινήσουν την καριέρα τους ως Υποδιευθυντές Καταστημάτων, με μισθό που ξεπερνά τα 1.500€.

Η τελετή αποφοίτησης πραγματοποιήθηκε με τη συμμετοχή εκπροσώπων του Ελληνογερμανικού Επιμελητηρίου, της Δημόσιας Πειραματικής ΣΑΕΚ Γλυφάδας, στελεχών της Lidl Ελλάς και του Τύπου.

Ο Martin Brandenburger, CEO της Lidl Ελλάς, και η Νικολέττα Κολομπούρδα, Chief People Officer, απηύθυναν θερμά συγχαρητήρια στους αποφοίτους, τονίζοντας τη σημασία της επαγγελματικής εξέλιξης και επιβράβευσης.

«Στη Lidl Ελλάς, επενδύουμε στους ανθρώπους μας. Η αύξηση του κατώτατου μισθού μας στα 1.050€ μεικτά από 1η Μαρτίου είναι άλλη μια απόδειξη της δέσμευσής μας για δίκαιες αμοιβές και ευημερία», δήλωσε η κ. Κολομπούρδα.

Το πρόγραμμα Lidl UP: Learn & Work συνεχίζει να προσφέρει μοναδικές ευκαιρίες καριέρας, ενώ η εταιρεία ετοιμάζει τον επόμενο κύκλο του προγράμματος, ενισχύοντας ακόμα περισσότερο την ανάπτυξη των μελλοντικών στελεχών της.



Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA στηρίζει τους μικρούς σεφ

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA ήταν ο μεγάλος χορηγός της αποκριάτικης εκδήλωσης του Kids Cooking Club, που πραγματοποιήθηκε την τελευταία Κυριακή της Αποκριάς στο ειδυλλιακό περιβάλλον της κατασκήνωσης "The Ranch" στο Σοφικό Κορινθίας.

Μικροί και μεγάλοι απόλαυσαν ένα γιορτινό πάρτι γεμάτο μουσική, χορό, παιχνίδια και δημιουργική μαγειρική, σε ένα event που συνδύασε διασκέδαση και εκπαίδευση γύρω από τη σωστή διατροφή.

Οι μικροί σεφ έφτιαξαν με τα χεράκια τους ευφάνταστα Carnival Art Snacks, δίνοντας στις αποκριάτικες λιχουδιές τους μια πινελιά δημιουργικότητας!

Το δροσερό Μεταλλικό Νερό ARRENA ήταν ο ιδανικός σύμμαχος κάθε γευστικής δημιουργίας, συνοδεύοντας τις μικρές και μεγάλες στιγμές χαράς.

Με αυτή τη συμμετοχή, το ARRENA επιβεβαιώνει τη δέσμευσή του στη στήριξη δράσεων που προάγουν την υγιεινή διατροφή και την ευεξία των παιδιών, ενισχύοντας τη σημασία της σωστής ενυδάτωσης και των ισορροπημένων διατροφικών συνηθειών από μικρή ηλικία.

Διαμαντής Μασούτης Α.Ε.: Εκπαίδευση για την εξυπηρέτηση ατόμων με οπτική αναπηρία



Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. πρωτοπορεί ξανά, εγκαινιάζοντας στις 18 Μαρτίου 2025 το πρώτο σούπερ μάρκετ στην Αττική, φιλικό προς άτομα με οπτική αναπηρία, στην Καλλιθέα. Στο πλαίσιο αυτής της πρωτοβουλίας, η εταιρεία διοργάνωσε εκπαιδευτικό σεμινάριο για τους εργαζόμενους, σε συνεργασία με το Κέντρο Εκπαίδευσης και Αποκατάστασης Τυφλών (ΚΕΑΤ).

Εκπαίδευση με εμπειρική προσέγγιση

Οι εργαζόμενοι απέκτησαν θεωρητικές γνώσεις αλλά και πρακτική εμπειρία μέσω προσομοιώσεων και ασκήσεων. Με τη χρήση ειδικών γυαλιών προσομοίωσης, βίωσαν τις καθημερινές προκλήσεις των ατόμων με οπτική αναπηρία, ενώ εκπαιδεύτηκαν σε σωστή επικοινωνία και αποφυγή στερεοτύπων, με στόχο τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς.

Ένα ακόμα βήμα προς την προσβασιμότητα

Το 2022, η Μασούτης παρουσίασε το masvision, το πρώτο παγκοσμίως σούπερ μάρκετ για άτομα με οπτική αναπηρία, στη Θεσσαλονίκη. Τώρα, το νέο κατάστημα στην Καλλιθέα ενσωματώνει καινοτόμες τεχνολογίες, βασισμένο στην εμπειρία του masvision, δίνοντας στους καταναλωτές με προβλήματα όρασης τη δυνατότητα να κάνουν τις αγορές τους αυτόνομα.

Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. αποδεικνύει έμπρακτα τη δέσμευσή της για ισότιμη εξυπηρέτηση, δημιουργώντας έναν συμπεριληπτικό χώρο αγορών για όλους.

Grecootel: 'Luxury Hotel Company of the Year' στα TTG Luxury Awards 2025



κορυφαίο ξενοδοχείο στην Ελλάδα από τους αναγνώστες του Condé Nast Traveler.

50 χρόνια πρωτοπορίας & συνεχούς εξέλιξης

Το 2025 σηματοδοτεί 50 χρόνια Grecootel, με νέες επενδύσεις, ενίσχυση του χαρτοφυλακίου και παγκόσμια αναγνώριση. Με 40 ξενοδοχεία σε 15 ελληνικούς προορισμούς, η Grecootel συνεχίζει να προάγει το ελληνικό τουριστικό προϊόν, δημιουργώντας εμπειρίες ζωής για εκατομμύρια επισκέπτες.

Μια ελληνική επιτυχία που ξεπερνά τα σύνορα!

Η Grecootel αναδείχθηκε ως η Luxury Hotel Company of the Year στα TTG Luxury Awards 2025, τον κορυφαίο θεσμό βραβείων του βρετανικού travel industry, που πραγματοποιήθηκε στο Λονδίνο την 1η Μαρτίου. Ο Όμιλος διακρίθηκε ανάμεσα σε κολοσσούς της παγκόσμιας φιλοξενίας όπως Four Seasons, Mandarin Oriental, Rosewood Hotels & Resorts και Banyan Tree, επιβεβαιώνοντας τη διακεκριμένη θέση της Grecootel στον χώρο του luxury hospitality.

Μια μεγάλη νίκη για την ελληνική φιλοξενία

Εκτός από τον τίτλο της Luxury Hotel Company of the Year, η Grecootel κατέκτησε και το Luxury Trade Support Team of the Year, επιβραβεύοντας τη δέσμευση του Ομίλου στην άριστη εξυπηρέτηση και την αυθεντική ελληνική φιλοξενία. Αυτά τα βραβεία έρχονται να προστεθούν στη διάκριση 'Luxury Brand of the Year' στα Aspire Awards, καθώς και στην πρόσφατη αναγνώριση του THE DOLL ως

Market Trends

Batiste: Το dry shampoo που φέρνει φρεσκάδα στα μαλλιά σου... με ένα ψέκασμα!

Το Batiste είναι το No.1 dry shampoo παγκοσμίως και δεν είναι τυχαίο! Με καινοτόμο σύνθεση από άμυλο ρυζιού, απορροφά άμεσα τη λιπαρότητα και τις οσμές, χαρίζοντας όγκο, αίσθηση καθαριότητας και φρεσκολουσμένο look - χωρίς σταγόνα νερού!

Γιατί να το χρησιμοποιήσεις; Γιατί σου εξοικονομεί χρόνο, σου δίνει αυτοπεποίθηση και σε κάνει να νιώθεις έτοιμη για όλα, είτε τρέχεις από δουλειά σε βόλτα είτε απλά δεν πρόλαβες να λουστείς.

Πώς το χρησιμοποιείς;

- 1 Ανακίνησε καλά
- 2 Ψέκασε στις ρίζες από απόσταση 30 εκ.
- 3 Κάνε μασάζ για να απορροφηθεί το προϊόν
- 4 Βούρτισε... και είσαι έτοιμη!

Με λουλουδάτα και φρουτένια αρώματα, από τροπική καρύδα μέχρι ζουμερό κεράσι, το Batiste σου δίνει άπειρες επιλογές. Θέλεις επιπλέον όγκο; Δοκίμασε το XXL Volume Spray!

Θα το βρεις σε supermarkets και καταστήματα καλλυντικών σε κανονικό (200ml), μεγάλο (350ml) και mini (50ml) μέγεθος - ιδανικό για γυμναστήριο, ταξίδια και τσάντα!

Batiste: Η haircare ρουτίνα που σου αξίζει!



Σήμερα είναι η μέρα του dry shampoo – ας του πούμε ένα μεγάλο ευχαριστώ!



Κάποιες μέρες απλά δεν προλαβαίνεις. Το πρωινό τρέξιμο, η δουλειά, οι υποχρεώσεις, και ξαφνικά συνειδητοποιείς ότι τα μαλλιά σου έχουν περάσει καλύτερες μέρες. Εκεί ακριβώς έρχεται ο από μηχανής θεός της ομορφιάς: το dry shampoo!

Το μαγικό σπρέι που μας έχει σώσει άπειρες φορές από το να βγούμε έξω σαν βρεγμένα γατάκια (χωρίς το βρεγμένα). Δυο ψεκασμοί, λίγο μασάζ στη ρίζα, ένα γρήγορο ανακάτεμα με τα δάχτυλα και νοιλά – μαλλί λουσμένο και αρωματισμένο στη στιγμή!

Αλλά είναι καλό για τα μαλλιά μας ή απλά μας κάνει τη χάρη;

Ας ξεκινήσουμε από το βασικό: το dry shampoo δεν είναι πραγματικό λούσιμο. Δεν καθαρίζει τα μαλλιά, απλά απορροφά τη λιπαρότητα και δίνει όγκο. Είναι τέλειο για εκείνες τις δύσκολες μέρες, αλλά αν το παρακάνεις, μπορεί να φράξει τους πόρους στο τριχωτό και να οδηγήσει σε ξηρότητα ή ακόμα και τριχόπτωση.



Πώς το χρησιμοποιούμε σωστά;

1. Μην το βάζεις κάθε μέρα! Χρησιμοποίησέ το το πολύ 2-3 φορές την εβδομάδα.
2. Κράτα το μπουκάλι σε απόσταση 15-20 εκατοστά από το κεφάλι σου όταν ψεκάζεις.
3. Μην ψεκάζεις απευθείας στις ρίζες – κάνε το από απόσταση και μετά κάνε μασάζ.
4. Χρησιμοποίησε μια βούρτσα ή το πιστολάκι για να αφαιρέσεις τυχόν υπολείμματα.

Συμπέρασμα;

Το dry shampoo είναι ο απόλυτος lifesaver, αλλά θέλει μέτρο! Γιατί, ναι, μας γλιτώνει από άβολες στιγμές τύπου “δεν πρόλαβα να λουστώ”, αλλά τίποτα δεν αντικαθιστά το καλό, παλιό, παραδοσιακό λούσιμο. Εσύ, πόσες φορές έχεις σωθεί χάρη σ' αυτό;

Tip of the Day: Αν θέλεις να αποφύγεις το υπερβολικό σμήγμα, δοκίμασε να κοιμάσαι με χαλαρές πλεξούδες – έτσι το τριχωτό σου δεν θα παράγει τόση λιπαρότητα κατά τη διάρκεια της νύχτας!

Και όπως λένε, μαλλιά καθαρά, ψυχή ήσυχη.

Η Coffee Island πιστοποιήθηκε με το Σήμα ETHOS GOLD

Η Coffee Island έλαβε την πιστοποίηση ETHOS GOLD, που απονέμεται από το CSR HELLAS και την EUROCERT. Η απόδοση του Σήματος, επιβεβαιώνει ότι η εταιρία λειτουργεί με αφοσίωση και υπευθυνότητα, θέτοντας τον πήχη ψηλά στην εταιρική κοινωνική ευθύνη, τη διαφάνεια και τη βιώσιμη ανάπτυξη.

Η πιστοποίηση ETHOS GOLD δεν είναι απλά ένας τίτλος - είναι η απόδειξη ότι κάθε επιλογή, κάθε δράση και κάθε εμπειρία καφέ που προσφέρει η Coffee Island βασίζεται σε ισχυρές αξίες όπως ο σεβασμός, η δέσμευση στην αειφορία, η ηθική επιχειρηματικότητα και η ενεργή υποστήριξη των τοπικών κοινωνιών.

Η αξιολόγηση διενεργείται, ετησίως, βάσει ενός ειδικού ερωτηματολογίου, με βασικούς πυλώνες: τον σεβασμό των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, τα δικαιώματα εργαζομένων, τις ασφαλείς συνθήκες εργασίας, την ποιότητα εξυπηρέτησης του πελάτη καθώς και τις στρατηγικές πρωτοβουλίες για τη βιωσιμότητα.

Η Coffee Island δεν σταματά να εξελίσσεται, να επενδύει στη βιωσιμότητα και να διαμορφώνει ένα καλύτερο μέλλον για τον καφέ, τους ανθρώπους και τον πλανήτη! Η πιστοποίηση ETHOS GOLD αποτελεί κινητήριο δύναμη για ακόμα περισσότερες πρωτοβουλίες με θετικό αντίκτυπο.



Market Trends

Antetokounbros & VETO SA: Μια συνεργασία που αλλάζει το παιχνίδι στο ελληνικό streetwear



Θανάσης Αντετοκούνμπο (CEO Antetokounbros), Αθηνά Οικονομάκου, Αλέξης Χατζόπουλος (CEO VETO SA)

επιβεβαίωσε ότι το brand δεν είναι απλώς ρούχα, αλλά μια φιλοσοφία ζωής. Και αυτή είναι μόνο η αρχή.

Το Antetokounbros, το fashion brand της οικογένειας Αντετοκούνμπο, κάνει ένα μεγάλο βήμα μπροστά, ανακοινώνοντας τη στρατηγική του συνεργασία με τη VETO SA. Με αυτή την κίνηση, το brand αποκτά νέα δυναμική, διευρύνοντας την παρουσία του στο δίκτυο χονδρικής και ενισχύοντας τη θέση του στην αγορά athleisure.

Η λαμπερή παρουσίαση της συνεργασίας και της συλλογής FW25/26 έγινε στο Gazarte, με παρόντες σημαντικές προσωπικότητες από τον χώρο της μόδας, του αθλητισμού και των media. Ο Θανάσης Αντετοκούνμπο, CEO του Antetokounbros, μίλησε για το όραμα του brand, ενώ ο Αλέξης Χατζόπουλος, CEO της VETO SA, παρουσίασε τις προοπτικές ανάπτυξης αυτής της συνεργασίας.

Η VETO SA, αντιπρόσωπος μεγάλων αθλητικών brands, φέρνει την εμπειρία και το δίκτυό της, ανοίγοντας νέους δρόμους για το Antetokounbros. Το εντυπωσιακό fashion show

Διαλογισμός στο Ντους: Πώς καθαρίζει το μυαλό και το σώμα



Η ώρα του μπάνιου είναι αναμφισβήτητα η πιο χαλαρωτική στιγμή της ημέρας, είτε κάποιος επιλέγει να απολαύσει το πρωινό του ντους για να ξεκινήσει τη μέρα του με ενέργεια και αναζωογόνηση, είτε προτιμά το βραδινό μπάνιο πριν από τον ύπνο για να ηρεμήσει και να αφήσει πίσω τις έννοιες.

Το νέο trend στο TikTok που επικεντρώνεται στον διαλογισμό στο μπάνιο έχει κεντρίσει το ενδιαφέρον πολλών χρηστών, προτείνοντας ότι το ντους δεν είναι μόνο μια στιγμή καθαριότητας, αλλά και μια εξαιρετική ευκαιρία να ενισχύσουν την ψυχική υγεία και ευεξία τους.

Συχνά, κατά τη διάρκεια του ντους, οι άνθρωποι επιλέγουν να ακούσουν μουσική ή να τραγουδήσουν τις αγαπημένες τους μελωδίες, δημιουργώντας έτσι μια αίσθηση χαλάρωσης και ευφορίας. Ωστόσο, όταν η ημέρα έχει υπάρξει δύσκολη ή αγχωτική, είναι πολύ εύκολο να μεταφέρουμε αυτές τις αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα στο ντους, επιβαρύνοντας την ψυχική μας κατάσταση.

Η χρήστης του TikTok, Jade Mesq, προτείνει λοιπόν έναν εναλλακτικό τρόπο για να αξιοποιήσουμε την ώρα του

μπάνιου. Σύμφωνα με την ίδια, η στιγμή του ντους μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μια σύντομη πρακτική διαλογισμού, η οποία βοηθάει στην απομάκρυνση των αρνητικών σκέψεων και του άγχους.

Η Jade προτείνει να κλείσουμε τα μάτια, ενώ το ζεστό νερό κυλά πάνω μας, και να φανταστούμε ότι μαζί με το νερό «ξεπλένονται» και οι αρνητικές, τοξικές ή αγχωτικές σκέψεις, που μας βαραίνουν. Η διαδικασία αυτή μπορεί να λειτουργήσει ως μια μορφή ψυχικής αποτοξίνωσης. Αφήνοντας πίσω μας όλη την αρνητικότητα της ημέρας και αποδεχόμενοι την αίσθηση της ηρεμίας και της γαλήνης, στην πραγματικότητα δεν καθαρίζουμε μόνο το σώμα μας, αλλά και το μυαλό μας.

Η πρακτική αυτή, η οποία συνδυάζει τη φυσική αίσθηση του νερού με τη νοητική αποσυμφόρηση, μπορεί να προσφέρει μια αίσθηση ανανέωσης. Σύμφωνα με ειδικούς, ο διαλογισμός κατά τη διάρκεια του ντους ενισχύει την εσωτερική ισορροπία και βοηθά στη βελτίωση της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας, προσφέροντας την αναγκαία ηρεμία για έναν καλύτερο ύπνο και μια πιο ξεκούραστη νέα ημέρα.

«Πιστεύω ότι δεν ζούμε στην κοινωνία, αλλά με την κοινωνία»

Ο Δημήτρης Νάκος, σκηνοθέτης, σεναριογράφος, παραγωγός και διδάκτωρ του Πάντειου Πανεπιστημίου Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών στον τομέα του κινηματογράφου και της φιλοσοφίας, υπογράφει την πρώτη μεγάλου μήκους ταινία του, το «Κρέας», ενός βουκολικού γουέστερ, που έκανε την παγκόσμια πρεμιέρα στο 49ο Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου του Τορόντο και απέσπασε τρία βραβεία στο Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης. Ανιχνεύοντας τις παθογένειες της ελληνικής κοινωνίας, μέσα από τον μικρόκοσμο μιας επαρχιακής πόλης, ο Νάκος διερευνά την υπόθεση συγκάλυψης ενός φόνου, αλλά και το σημαίνει «ανάληψη ευθύνης».

Τι δούμε στο «Κρέας» και σε ποιο είδος θα κατατάσσατε εσείς την ταινία σας;

«Το Κρέας» είναι μια ιστορία συγκάλυψης ενός εγκλήματος στην ελληνική επαρχία. Σε ένα χωριό, ο Τάκης ετοιμάζει τα εγκαίνια του νέου του κρεοπωλείου. Μια μέρα πριν τα εγκαίνια, ο γιος του, Πάυλος σκοτώνει τον γείτονα που διεκδικεί μέρος της γης τους. Μοναδικός μάρτυρας ο Χρήστος, ένας νεαρός από την Αλβανία, τον οποίο ο Τάκης έχει μαζί του από μικρό παιδί. Είναι μια ταινία που συνδυάζει το αστυνομικό σασπένς με το οικογενειακό δράμα. Ας πούμε, θα τη χαρακτήριζα ως είδος δράμα/μυστηρίου

Πώς εμπνευστήκατε τη συγκεκριμένη ιστορία;

Η εμπνευσή μου ήταν ένα συγκεκριμένο Location, ένα αληθινό αγρόκτημα στην Κύμη Ευβοίας σε συνδυασμό με τους πραγματικούς ήρωες της περιοχής με τις πραγματικές ιστορίες τους. Αυτά μαζί και με τη σκέψη, ότι ήθελα να αφηγηθώ μια ιστορία για κάποιον που αναλαμβάνει να πάρει μια ευθύνη για κάτι που δεν έκανε, αποτέλεσαν τα βασικά στοιχεία της ιστορίας.

Γιατί επιλέξατε την ελληνική επαρχία ως τόπο δράσης της ιστορίας σας;

Η ιστορία είχε ως εμπνευση το συγκεκριμένο location που ανέφερα συν τους δρόμους, την πλατεία και τα μαγαζιά της περιοχής, που αποτελούν αναπόσπαστα στοιχεία της ιστορίας. Οπότε δεν υπήρχε καμία συζήτηση, για να γίνει οπουδήποτε αλλού η ταινία παρά μόνο στην Κύμη.



Ο τίτλος πέρα από το κρεοπωλείο του κεντρικού ήρωα σε τι άλλο παραπέμπει;

Έχει ακριβώς μια διττή σημασία.

Πέραν του προφανούς, έχει να κάνει και με το πώς αντιμετωπίζει η οικογένεια τον Χρήστο, τον ψυχογιό της οικογένειας, έναν νεαρό αλβανικής καταγωγής που από ξένος είχε γίνει μέλος της οικογένειας και όταν τα πράγματα πήγαν στραβά ξαναγίνεται ξένος. Ο Χρήστος αντιμετωπίζεται στην πραγματικότητα σαν ένα κομμάτι



κρέας. Επίσης είναι κι ένας ωμός τίτλος, όπως ωμή είναι και η ιστορία που αφηγούμαστε και πολλές φορές ωμή με έναν πλάγιο τρόπο.

Τι θα θέλατε να πάρει ένας θεατής βγαίνοντας από το «Κρέας»;

Πρώτα από όλα να νιώσει, ότι η ταινία τον αφορούσε και ότι άξιζε ο χρόνος και τα χρήματά του να τη δει!

Από εκεί και πέρα, θα ήθελα να πάρει έναν προβληματισμό για το ποιος πρέπει να παίρνει τελικά την ευθύνη των πραγμάτων, όταν τα πράγματα πάνε στραβά

και πόσο εύκολος δρόμος είναι τελικά να οδηγούνται τα πράγματα στη συγκάλυψη και όχι στην ανάδειξη της αλήθειας.

Πιστεύω, ότι δεν ζούμε στην κοινωνία, αλλά με την κοινωνία. Είμαστε συνυπεύθυνοι με έναν τρόπο αν όχι όλων των εγκλημάτων (για να μην πούμε υπερβολές), σίγουρα όμως όσων μπορούσαμε να αποτρέψουμε και δεν το κάναμε.

Πρέπει να μάς ενδιαφέρει και να μας νοιάζει ο συνάνθρωπος του, γιατί ζούμε, συμβιώνουμε μαζί του.





Ποιες είναι οι παθογένειες της ελληνικής κοινωνίας στις οποίες εστιάζετε στο «Κρέας»;

Η συγκάλυψη πρώτα και πόσο βαθιά ριζωμένη είναι στην ελληνική κοινωνία. Το κουκούλωμα, το «θάψιμο» όσων μικρών ή μεγάλων ζητημάτων δεν έχουμε το σθένος, το θάρρος και την εντιμότητα να αντιμετωπίσουμε. Επίσης, η ενήλικη ανωριμότητα των παιδιών και ο βαθμός ευθύνης των γονιών.

Μετά από 14 μικρού μήκους, για πρώτη φορά περνάτε στη φόρμα της μεγάλου μήκους. Ποιες δυσκολίες αντιμετωπίσατε και ποια ήταν η στιγμή από τα γυρίσματα που θεωρείτε την πιο καθοριστική;

Η ταινία μεγάλου μήκους είναι ένα χρονοβόρο ταξίδι, στο οποίο πρέπει να μείνεις πιστός και ζεστός, να μην ξεενερώσεις, να μην σου φύγει το ενδιαφέρον, ώσπου να συμπληρωθεί το μπάτζετ που απαιτεί η ταινία, για να πραγματοποιηθεί. Η αλήθεια είναι ότι από πολλές απόψεις σταθήκαμε τυχεροί και δεν υπήρξαν δυσκολίες τέτοιες τουλάχιστον που να μάς εμποδίσουν σοβαρά. Πιο καθοριστική θεωρώ με έναν τρόπο μάλλον την πρώτη γυρίσματα, γιατί μετά από πολύ καιρό που οργανώναμε και προετοιμάζαμε την ταινία, βρεθήκαμε τελικά στο πρώτο μας γύρισμα με όλους τους πραγματικά σπουδαίους συνεργάτες μας να στηρίζουν και να αγκαλιάζουν την ταινία.

Πώς ξεκινήσατε να ασχολείστε με το σινεμά και ποιες θα λέγατε ότι είναι οι βασικές σας επιρροές;

Από πολύ μικρός είχα την επιθυμία να γράφω και να στήνω ιστορίες. Κάποια στιγμή ήρθα σε επαφή με τον κινηματογράφο του ιταλικού νεορεαλισμού, τις ταινίες του Τζων Κασσαβέτη, τη νουβέλ βαγκ τον Χίτσκοκ και

συνειδητοποίησα, ότι ο κινηματογράφος είναι αυτό που θέλω να κάνω. Σκηνοθετικά τώρα, οι βασικές μου επιρροές είναι το σινεμά των αδερφών Νταρντέν, ο νέος ρουμάνικος και ιρανικός κινηματογράφος, ο ανεξάρτητος αμερικάνικος και γενικά όλες οι ταινίες που έχουν δυνατές ιστορίες με πυρήνα τον άνθρωπο.

Πώς βλέπετε τον σύγχρονο ελληνικό κινηματογράφο;

Μάλλον στο καλύτερο του σημείο. Υπάρχει πολύ ταλέντο, ωραίες ιδέες και άψογο πλέον τεχνικό κομμάτι στην εικόνα και τον ήχο. Είναι ένα εξαγωγίμο προϊόν, θα λέγαμε, με συνεχείς διακρίσεις και του αξίζει να στηριχθεί με σταθερότητα, πρόγραμμα και ουσία.

Πώς ήταν αυτή η εμπειρία σας από τη συμμετοχή σας στο φεστιβάλ του Τορόντο;

Μόνο όταν φτάσαμε στο Τορόντο, συνειδητοποίησα ότι είμαστε μέρος αυτού του φεστιβάλ. Είναι ένα σπουδαίο φεστιβάλ παγκοσμίως, όπου στην πόλη στήνεται μια τεράστια γιορτή, παίζονται πολλές ταινίες, περπατάνε δίπλα σου σχεδόν όλοι οι ηθοποιοί του Χόλυγουντ και είναι μια πολύ όμορφη αίσθηση ότι είσαι μέρος αυτής της γιορτής. Η ταινία είχε πολύ θερμή υποδοχή και μάς έφυγε έτσι το άγχος της πρώτης δημόσιας προβολής, που γινόταν στο Τορόντο.

Επόμενα σχέδια

Υπάρχουν και τα προετοιμάζω, ωστόσο αυτές τις μέρες έχω όλη μου την προσοχή στην έξοδο της ταινίας μας και στο ταξίδι που θα κάνω μαζί και με συντελεστές της ταινίας σε πόλεις της ελληνικής επαρχίας.



Ο Παναγιώτης Λάμπουρας επιστρέφει στον μυσταγωγικό χώρο της Αγγλικανικής εκκλησίας

Ο βιολονίστας και τραγουδοποιός Παναγιώτης Λάμπουρας, ύστερα από τα sold out solo concerts στην Αθήνα, επιστρέφει το Σάββατο 15 Μαρτίου στον μυσταγωγικό χώρο της Αγγλικανικής εκκλησίας του Αγίου Παύλου με μία ακόμα απρόβλεπτη συναυλία με μοναδικό άξονα τα τραγούδια του και τις πρωτοποριακές ενορχηστρώσεις του.

Το Σάββατο 15 Μαρτίου θα ακούσουμε - μέσα σε μια ατμοσφαιρική συνύπαρξη φωνών και οργάνων - τραγούδια από τη δισκογραφία του «Υδρόγειος» και «Ο Μικρός Χρόνος» καθώς και νέα κομμάτια από τον τρίτο δίσκο που ηχογραφεί αυτήν την περίοδο. Το πρόγραμμα εμπλουτίζεται από αποσπάσματα από την κλασική μουσική και την ελληνική παράδοση, τα οποία ερμηνεύονται στο σήμερα με τον μοναδικό τρόπο του Παναγιώτη Λάμπουρα που συνδυάζει τα έγχορδα με τους ηλεκτρονικούς ήχους, αλλά και τα φωνητικά με beats και ethnic στοιχεία.

Αγγλικανική Εκκλησία του Αγίου Παύλου | Φιλελλήνων
27 Αθήνα

Σάββατο 15 Μαρτίου 2025, ώρα έναρξης 21.00

Παραγωγή: Μικρή Άρκτος, www.mikri-arktos.gr

Γενική είσοδος: 15 ευρώ

Προπώληση εισιτηρίων:

<https://www.ticketservices.gr/event/panagiotis-lampouras-solo-concert/?eventid=11749&showid=80762>

Η εμβληματική όπερα του Διονυσίου Λαυράγκα "ΔΙΔΩ" το Ολύμπια Δημοτικό Μουσικό Θέατρο «Μαρία Κάλλας»



Μια εξαιρετικά σημαντική στιγμή για την Ιστορία της Ελληνικής Μουσικής περιμένει το Αθηναϊκό κοινό στις 21 Μαρτίου: Η Φιλαρμόνια Ορχήστρα Αθηνών θα παρουσιάσει στο Ολύμπια - Δημοτικό Μουσικό Θέατρο «Μαρία Κάλλας» την εμβληματική όπερα του Διονυσίου Λαυράγκα, Διδώ.

Η όπερα «Διδώ» γράφτηκε το 1908 και θεωρήθηκε από τον ίδιο τον συνθέτη ένα από τα σημαντικότερα έργα του. Είναι η πρώτη μεγάλων ορχηστρικών διαστάσεων και σκηνικών απαιτήσεων Ελληνική όπερα. Παραστάθηκε αρκετές φορές όσο ο συνθέτης ήταν εν ζωή, αλλά μετά το θάνατό του παρουσιάστηκε μόνο αποσπασματικά και ποτέ ολοκληρωμένη. Ο συνθέτης την αγαπούσε τόσο πολύ, που έδωσε στην μονάκριβη κόρη του το όνομα της ηρωίδας!

Την μουσική προετοιμασία επιμελήθηκε ο Δημήτρης Γιακάς, την αντιγραφή του έργου σε μουσικό λογισμικό η Λουίζα Αντύπα και ο Νίκος Μαλιάρας και την εκδοτική επιμέλεια και τη μουσική διεύθυνση ο Βύρων Φιδετζής.

Συμμετέχει η Μικτή Χορωδία του Δήμου Αθηναίων υπό τη διεύθυνση του Σταύρου Μπερή και η Ακαδημαϊκή Χορωδία Νέων Αθηνών υπό τη διεύθυνση του Νίκου Μαλιάρα.

ΟΛΥΜΠΙΑ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΜΟΥΣΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ ΜΑΡΙΑ ΚΑΛΛΑΣ
Ακαδημίας 59, Ώρα έναρξης: 20.30

Προπώληση [εδώ](#).

Performance - Παρουσίαση βιβλίου του Αχιλλέα Γεωργίου με τίτλο «Γιατί Ζεις;»



Την Τετάρτη 12 Μαρτίου, στις 19:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και οι εκδόσεις The Law of Success Publishing, η Ο.Κ.Ο.Ε (Ομοσπονδία Κυπριακών Οργανώσεων Ελλάδας) και η Π.Ε.Κ.Α (Πολιτιστική Ένωση Κυπρίων Αττικής) σας προσκαλούν στην Αθήνα, σε μια Performance - Παρουσίαση βιβλίου του Αχιλλέα Γεωργίου με τίτλο «Γιατί Ζεις;», με αφορμή το νέο ομώνυμο βιβλίο του.

Παρουσίαση - Απαγγελία: Δάφνη Καραβοκύρη (Δημοσιογράφος)

Storytelling - Απαγγελία: Εύα Αντζα (Founder of Xpress it)

1ο μέρος: Performance

5 διαφορετικοί χαρακτήρες θα μας δείξουν 5 λόγους που αξίζει να ζει ο Άνθρωπος. Κάθε χαρακτήρας συνδέεται με έναν από τους 73 λόγους που είναι γραμμένοι στο βιβλίο «Γιατί Ζεις;».

2ο μέρος: Η στιγμή της Αλήθειας. Ανώνυμες ερωτήσεις από το κοινό (Q & A).

Οι παρευρισκόμενοι έχουν την ευκαιρία να γράψουν ανώνυμες ερωτήσεις σε ένα κουτί, για να απαντηθούν στο 2ο μέρος της εκδήλωσης από τον Αχιλλέα Γεωργίου.

Μετά το τέλος της παρουσίασης ο συγγραφέας του βιβλίου θα υπογράψει αντίτυπα.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον IANO της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι YouTube του IANOS.

Λίγα λόγια για το βιβλίο

Έχεις αναρωτηθεί ποτέ «Γιατί ζεις;»

Όταν έκανα αυτή την ερώτηση στον εαυτό μου, δεν βρήκα μόνο μία απάντηση. Για την επιτυχία, τον έρωτα, την αγάπη, το όνειρο, την ελευθερία, την οικογένεια... Δεν είχα σταματημό.

Τελικά, αποφάσισα να βάλω ένα στοπ στους 73 λόγους, απ' τους οποίους ο 21ος είναι για μένα ο πιο σημαντικός.

Όλοι τους γραμμένοι με αποφθέγματα, ιστορίες, εμπειρίες της δικής μου ζωής, αλλά συμπεράσματα βγαλμένα απ' την επαφή μου με χιλιάδες ανθρώπους που έχω συνεργαστεί και συναναστραφεί.

1941: Αυστηρά συσκότισις



Στις 9 Απριλίου 1941 οι Γερμανοί καταλαμβάνουν τη Θεσσαλονίκη. Έντεκα μέρες αργότερα η Ελλάδα, νικήτρια στον πόλεμο με την Ιταλία, αλλά ηττημένη από τη Γερμανία, συνθηκολογεί.

Η τριπλή κατοχή της χώρας από Γερμανούς, Ιταλούς και Βούλγαρους ξεκινάει. Ο ήρωάς μας, ο Γιώργης Αμπατζής, οι Θεσσαλονικείς και όλοι οι Έλληνες θα πρέπει να προσαρμοστούν σε μια ζωή γεμάτη απαγορεύσεις και στέρησης.

Στους 42 μήνες που θα κρατήσει η Κατοχή στην πόλη, κάποιιοι θα βρουν την ευκαιρία να πλουτίσουν και άλλοι θα ξεπουλήσουν τα πάντα για να επιβιώσουν. Κάποιοι θα αντισταθούν στους κατακτητές και άλλοι θα συνεργαστούν μαζί τους. Υπάρχουν και αυτοί που θα χαθούν για πάντα.

Το νέο graphic novel σε κείμενο και σχέδιο του Θανάση Πέτρου, στη συνέχεια των βιβλίων του Οι όμηροι του Γκαίρλιτς (2019), 1922: Το τέλος ενός ονείρου (2021), 1923: Εχθρική πατρίδα (2022) [Βραβείο Καλύτερου Κόμικ & Πρωτότυπου Σεναρίου από τα Ελληνικά Βραβεία Κόμικς 2023] και 1936: Ετοιμόρροπη δημοκρατία (2024).

quote of the day

LIFE IS LIKE RIDING A BICYCLE. TO KEEP YOUR BALANCE, YOU MUST KEEP MOVING.

Albert Einstein



tip of the day

It is easier to prevent bad habits than to break them.

Benjamin Franklin

10 Μαρτίου

- › International Bagpipe Day
- › Histotechnology Professionals Day
- › International Day of Awesomeness
- › International Day of Women Judges
- › National Women and Girls HIV/AIDS Awareness Day
- › International Wig Day
- › National Landline Telephone Day
- › National Dry Shampoo Day
- › National Ranch Day