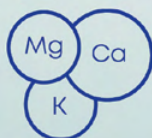


Καθαρό σαν την αλήθεια

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



pH 7.9



ΜΕ ΠΟΛΥΤΙΜΑ
ΜΕΤΑΛΛΑ
ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ



ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ
ΓΙΑ ΔΙΑΙΤΑ ΠΤΩΧΗ
ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ



ΜΗ ΑΝΙΧΝΕΥΣΙΜΑ
ΝΙΤΡΩΔΗ,
ΧΑΜΗΛΑ ΝΙΤΡΙΚΑ



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



**MAKE-UP SEX: ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΗΣ
ΣΥΜΦΙΛΙΩΣΗΣ... ΠΟΥ ΟΙ ΠΙΘΗΚΟΙ
ΑΝΑΚΑΛΥΨΑΝ ΠΡΩΤΟΙ!**



Good
morning
SayYessers!



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Είδες πόση γαλήνη απέκτησε η ψυχή σου όταν σταμάτησες να συναναστρέφεσαι με συγκεκριμένα άτομα; Όταν έκοιψες τα «καλά, μωρέ» και τα «δεν πειράζει, άνθρωποι είναι», όταν έβαλες όρια και είπες αρκετά.

Γιατί η αλήθεια είναι μία: δεν είναι όλοι για όλους. Και κυρίως, δεν είναι όλοι για σένα.

Αυτοί που γεμίζουν το κεφάλι σου με τοξικότητα, που κάθε επαφή μαζί τους μοιάζει με ψυχολογικό μαραθώνιο, που η παρουσία τους αφήνει μια παράξενη κούραση αντί για ενέργεια, δεν έχουν θέση στη ζωή σου. Και δεν χρωστάς σε κανέναν εξηγήσεις.

Αρκετά με τις καταναγκαστικές σχέσεις. Με αυτούς που σε μειώνουν, σε υποτιμούν, σε απορροφούν σαν μαύρη τρύπα. Η ζωή δεν είναι πεδίο μάχης όπου πρέπει να αποδεικνύεις συνεχώς την αξία σου σε ανθρώπους που δεν τη βλέπουν.

Το βλέπεις τώρα, ε; Η ηρεμία δεν ήταν ποτέ βαρετή. Ήταν απαραίτητη. Και γι' αυτό δεν τη χαρίζεις σε κανέναν που δεν τη σέβεται.

Στην υγεία των ξεκάθαρων ορίων και της εσωτερικής ησυχίας. Σερβίρω δυνατό καφέ σήμερα. Έχεις πει ποτέ τη νίκη γουλιά-γουλιά;

Tip of the Day: Αν κάποιος σου φέρνει μόνιμο άγχος, εκνευρισμό ή νιώθεις εξαντλημένος μετά από κάθε αλληλεπίδραση, πάρε απόσταση. Η ψυχική σου ηρεμία αξίζει περισσότερο από την υποχρέωση να είσαι «ευγενικός».

«Όποιος δεν μπορεί να σεβαστεί την ηρεμία σου, δεν αξίζει την παρουσία σου.» – Νίκος Καζαντζάκης

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Make-up sex: Το μυστικό της συμφιλίωσης... που οι πίθηκοι ανακάλυψαν πρώτοι!



Λένε πως το σεξ είναι η απάντηση σε πολλά προβλήματα – και φαίνεται πως οι πίθηκοι το ήξεραν πριν από εμάς! Ενώ οι άνθρωποι παλεύουν να λύσουν τις διαφορές τους με καβγάδες, μουτρωμένες σιωπές και χιλιάδες μηνύματα γεμάτα παθητική επιθετικότητα, κάποιοι από τους πιο στενούς συγγενείς μας στη φύση έχουν βρει μια πολύ πιο... διασκεδαστική λύση: make-up sex!

Όχι, δεν είναι αστείο. Οι πίθηκοι, και ειδικά οι μπονόμπο, χρησιμοποιούν το σεξ ως μέσο επίλυσης συγκρούσεων και διατήρησης της κοινωνικής αρμονίας. Κι ενώ οι άνθρωποι συνεχίζουν να συζητούν για το αν το make-up sex είναι υγιές ή απλά ένας τρόπος να αποφεύγουμε τις δύσκολες συζητήσεις, τα πρωτεύοντα της φύσης έχουν ήδη την απάντηση: η οικειότητα, η σωματική επαφή και η ευχαρίστηση είναι βασικά εργαλεία συμφιλίωσης και κοινωνικής συνοχής.



Όταν ο καβγάς τελειώνει... το σεξ αρχίζει

Τα μπονόμπο, γνωστά και ως «οι ειρηνιστές των πιθήκων», έχουν μια κοινωνία όπου οι συγκρούσεις σπάνια καταλήγουν σε βία.

Αντί να τσακώνονται, επιλέγουν τη σεξουαλική επαφή ως τρόπο συμφιλίωσης – και αυτό δεν περιορίζεται μόνο σε ζευγάρια. Σεξουαλικές πράξεις παρατηρούνται μεταξύ ατόμων διαφορετικών φύλων, ακόμα και μεταξύ φίλων ή μελών μιας ομάδας, με σκοπό να μειώσουν την ένταση και να επιβεβαιώσουν τις σχέσεις τους.

Για εκείνα, το σεξ είναι πολιτική στρατηγική, δέσιμο και ειρήνη – όλα σε ένα!

Οι χιμπατζήδες, από την άλλη, δεν είναι τόσο... ειρηνιστές. Οι κοινωνίες τους έχουν πιο αυστηρές ιεραρχίες και τα αρσενικά μπορεί να χρησιμοποιήσουν τη βία για να επιβάλουν την κυριαρχία τους.

Ωστόσο, ακόμα και στους χιμπατζήδες, η σεξουαλική επαφή χρησιμοποιείται ως τρόπος συμφιλίωσης, ιδιαίτερα ανάμεσα σε ζευγάρια που μόλις είχαν μια έντονη διαφωνία.

Και οι άνθρωποι; Το ίδιο κάνουμε, αλλά με πιο περίπλοκο τρόπο!

Το make-up sex στους ανθρώπους είναι ένας συνδυασμός πάθους, έντασης και συναισθηματικής εκτόνωσης. Μετά από έναν καβγά, η αδρεναλίνη είναι στα ύψη, τα συναισθήματα είναι έντονα, και η σωματική επαφή μοιάζει σαν μια φυσική λύση για να κλείσει ο κύκλος της διαφωνίας.

Επιστημονικές έρευνες δείχνουν ότι η σωματική εγγύτητα ενισχύει την παραγωγή οξυτοκίνης – της ορμόνης που μας κάνει να νιώθουμε συνδεδεμένοι και ασφαλείς.

Το make-up sex μπορεί να λειτουργήσει θετικά, γιατί επιτρέπει στα ζευγάρια να εκτονώσουν την ένταση και να νιώσουν ξανά κοντά. Ωστόσο, αν χρησιμοποιείται ως υποκατάστατο της ουσιαστικής επικοινωνίας, μπορεί να γίνει ένας τρόπος να αποφεύγουμε τις πραγματικές συζητήσεις και τα προβλήματα στη σχέση μας.



Γιατί το make-up sex έχει τόση δύναμη;

Οι επιστήμονες πιστεύουν ότι η έλξη που νιώθουμε μετά από έναν καβγά οφείλεται στη χημεία του σώματός μας. Η ένταση αυξάνει τα επίπεδα ντοπαμίνης και αδρεναλίνης – τα ίδια χημικά που εμπλέκονται στον ενθουσιασμό του φλερτ και της σεξουαλικής επιθυμίας. Ουσιαστικά, μετά από έναν καβγά, ο εγκέφαλός μας είναι σε κατάσταση υπερδιέγερσης, πράγμα που κάνει το σεξ πιο έντονο και συναισθηματικά φορτισμένο.

Τελικά, είναι το make-up sex καλό ή κακό;

Όπως όλα στη ζωή, εξαρτάται. Αν το χρησιμοποιούμε ως συναισθηματική επιβεβαίωση και έκφραση αγάπης, μπορεί να είναι ένας πολύ υγιής τρόπος να επανασυνδεθούμε με τον σύντροφό μας. Αν όμως γίνεται ένας μηχανισμός αποφυγής, όπου τα προβλήματα σκεπάζονται κάτω από το πάπλωμα, τότε το ζευγάρι μπορεί να βρίσκεται σε έναν φαύλο κύκλο συγκρούσεων και παθιασμένων συμφιλιώσεων, χωρίς ποτέ να λύνει τις πραγματικές διαφορές του.



Το μυστικό είναι ισορροπία

Οι μπονόμπο μπορεί να έχουν βρει την τέλεια συνταγή της ειρήνης, αλλά εμείς οι άνθρωποι χρειαζόμαστε και τις λέξεις, όχι μόνο τις πράξεις. Η οικειότητα είναι σημαντική, αλλά το ίδιο ισχύει και για τη συζήτηση, την αμοιβαία κατανόηση και την ικανότητα να λύνουμε τις διαφωνίες μας με τρόπο που δεν απαιτεί... πάντα την κρεβατοκάμαρα!

Τι μπορούμε να μάθουμε από τους πιθήκους;

1. Η σωματική επαφή βοηθά στη συμφιλίωση – είτε πρόκειται για ένα φιλή, ένα χάδι ή κάτι παραπάνω, η φυσική εγγύτητα μειώνει το άγχος και ενισχύει τη σύνδεση.

2. Δεν χρειάζεται να νικάμε πάντα στις διαφωνίες – οι μπονόμπο δεν σπαταλούν ενέργεια σε ανούσιες συγκρούσεις. Αντί να πολεμούν για την κυριαρχία, βρίσκουν έναν τρόπο να συμφιλιωθούν που λειτουργεί για όλους.

3. Η ένταση μπορεί να μετατραπεί σε πάθος – αντί να βλέπουμε κάθε διαφωνία ως καταστροφή, μπορούμε να την αντιμετωπίσουμε ως μια ευκαιρία να καταλάβουμε τον άλλον καλύτερα... και να βρούμε πιο απολαυστικούς τρόπους να συμβιβαστούμε.

Συμπέρασμα: η φύση ξέρει καλύτερα!

Αν οι μπονόμπο λύνουν τις διαφορές τους με make-up sex και παραμένουν μια από τις πιο αρμονικές κοινωνίες του ζωικού βασιλείου, μήπως κάτι έχουν καταλάβει που εμείς ακόμα παλεύουμε να βρούμε;

Η αλήθεια είναι πως η σωματική επαφή είναι αναπόσπαστο κομμάτι της επικοινωνίας μας και συχνά λέει περισσότερα από τις λέξεις.

Το θέμα είναι να τη χρησιμοποιούμε συνειδητά και με ειλικρίνεια, χωρίς να αφήνουμε τα πραγματικά μας συναισθήματα να χαθούν στη... μετάφραση του πάθους!



Στο Γρηγόρη, η νηστεία έχει γεύση

Φέτος, όπως κάθε χρονιά, ο [Γρηγόρης](#) προσφέρει μία μεγάλη ποικιλία από γευστικές νηστίσιμες προτάσεις, που καλύπτουν όλες τις διατροφικές προτιμήσεις, κάθε στιγμή τη ημέρας. Ανάμεσα στις λαχταριστές [σαρακοσιτιανές](#) επιλογές του Γρηγόρη, ξεχωρίζουν:

- Τόσο η αλμυρή χωριάτικη κολοκυθόπιτα, όσο και οι υπόλοιπες φρεσκοψημένες πίτες και μπουκίτσες
- Οι δροσερές σαλάτες, οι τортίγιες και τα σάντουιτς με νηστίσιμα υλικά
- Πεντανόστιμα γλυκίσματα, όπως το νέο κουλούρι με χαρούπι και ταχίνι και άλλα προϊόντα όπως donut λουκουμάς, cookies με βρώμη και μέλι και κουλουράκια κανέλας
- Vegan Cappuccino & Vegan Freddo Cappuccino με το νέο φυτικό ρόφημα βρώμης ή με ροφήματα αμυγδαλού, σόγιας και καρύδας, για όσους νηστεύουν αλλά δεν αποχωρίζονται τον αγαπημένο τους καφέ
- Μία ευρεία γκάμα από συσκευασμένα προϊόντα, όπως μπάρες, ξηροί καρποί, κριτσίνια, παστέλια κ.α

Ανακαλύψτε και εσείς τις ανανεωμένες σαρακοσιτιανές προτάσεις του Γρηγόρη στο κατάστημα της γειτονιάς σας ή online στο www.gregorys.gr ή στο [Gregory's e-order app](#).

Γρηγόρης

ΝΗΣΤΕΙΑ ΟΛΟ ΓΕΥΣΗ!

Πίτες • Σάντουιτς
Σαλάτες • Γλυκίσματα



Press Room

Πιστοποίηση από τον οργανισμό Great Place to Work® για την ΚΥΚΝΟΣ



Η ΚΥΚΝΟΣ, η ιστορική ελληνική εταιρεία παραγωγής προϊόντων τομάτας, έλαβε για πρώτη φορά την πιστοποίηση Great Place to Work®, επιβεβαιώνοντας τη δέσμευσή της στη δημιουργία ενός εργασιακού περιβάλλοντος που εμπνέει, εξελίσσει και στηρίζει τους ανθρώπους της.

Η πιστοποίηση του Great Place to Work® βασίζεται σε μια ανώνυμη και εμπιστευτική έρευνα που συμπληρώνουν οι εργαζόμενοι, οι οποίοι αξιολογούν την εργασιακή τους εμπειρία με βάση πέντε βασικούς πυλώνες: εμπιστοσύνη, σεβασμό, δικαιοσύνη, υπερηφάνεια και συντροφικότητα. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, η ΚΥΚΝΟΣ αναγνωρίστηκε και έμπρακτα για το καλό εργασιακό της περιβάλλον.

Ένα εργασιακό περιβάλλον βασισμένο στην εμπιστοσύνη και την εξέλιξη

Η εταιρεία επενδύει σταθερά στη διαρκή εκπαίδευση, στην επαγγελματική ανάπτυξη και στην ευημερία των ανθρώπων της, προσφέροντας ένα περιβάλλον, όπου η καινοτομία, η πρωτοβουλία και η ομαδικότητα ενθαρρύνονται καθημερινά.

Η αναγνώριση αυτή ενισχύει την ΚΥΚΝΟΣ ως εργοδότη προτίμησης, αναδεικνύοντας τη σημασία που αποδίδει στη διαμόρφωση μιας εργασιακής εμπειρίας που προάγει τη δημιουργικότητα και την επαγγελματική ολοκλήρωση.

Η ΚΥΚΝΟΣ, με 110 χρόνια δυναμικής παρουσίας, συνεχίζει την πορεία της με όραμα

ένα εργασιακό περιβάλλον που εμπνέει, προσφέρει προοπτικές και επιβεβαιώνει τη διαρκή δέσμευσή της στους ανθρώπους της, αναγνωρίζοντας ότι αυτοί αποτελούν την καρδιά της επιτυχίας της.

Great
Place
To
Work®

Certified
DEC 2024-DEC 2025
GREECE



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Ο χαλβάς και τα οφέλη του



Αναμφίβολα ο χαλβάς ανήκει στα απολύτως απαραίτητα τρόφιμα της σαρακοστής. Παρασκευάζεται από έναν συνδυασμό ζάχαρης, βουτύρου ή λαδιού και ένα βασικό συστατικό όπως σιμιγδάλι ή ταχίни.

Σε αυτό το άρθρο, θα εξερευνήσουμε δύο είδη χαλβά: τον χαλβά με σιμιγδάλι και τον χαλβά με ταχίни και θα ζυγίσουμε τα υπέρ και τα κατά του καθενός.

Τα δύο είδη χαλβά είναι παραδοσιακά γλυκά και αν και έχουν το ίδιο όνομα, διαφέρουν σημαντικά στα υλικά παρασκευής οπότε και στα περιεχόμενα συστατικά τους.

Πιο συγκεκριμένα ο ταχινένιος χαλβάς αποτελείται από ταχίни και γλυκόζη ή μέλι ενώ ο σιμιγδαλένιος από σιμιγδάλι, ζάχαρη, λάδι ή βούτυρο και αμύγδαλα.



Πάμε όμως να τα δούμε πιο αναλυτικά:

Πρωτεΐνες:

Ο σιμιγδαλένιος περιέχει μικρή ποσότητα πρωτεϊνών, οι οποίες μάλιστα δεν είναι υψηλής βιολογικής αξίας.

Αντίθετα αυτός από ταχίни περιέχει 7 φορές περισσότερη πρωτεΐνη και μάλιστα υψηλής βιολογικής αξίας.

Λιπαρά:

Τα λιπαρά ενοχοποιούνται για διάφορες παθολογικές καταστάσεις. Υπάρχουν όμως κάποια συγκεκριμένα λιπαρά οξέα που είναι απαραίτητα για την λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού, αφού ο ίδιος δεν μπορεί να τα συνθέσει.

Αυτά είναι τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα.

Ο ταχινένιος χαλβάς περιέχει σημαντικές ποσότητες τέτοιων λιπαρών οξέων, η κατανάλωση των οποίων έχει



συσχετισθεί σε πολλά ερευνητικά αποτελέσματα με την μείωση της χοληστερόλης.

Γι' αυτό και πολλοί είναι αυτοί που συστήνουν την κατανάλωση ταχινιού σε υπερχοληστερολαιμικούς.

Αντίθετα, ο σιμιγδαλένιος χαλβάς, όταν περιέχει σπορέλαιο ή βούτυρο, είναι πολύ πλούσιος σε κορεσμένα λιπαρά οξέα που ενοχοποιούνται για την δημιουργία αθηρωματικής πλάκας και καρδιαγγειακών προβλημάτων.

Προχωρώντας ένα ακόμα βήμα, παρατηρώντας τα επιμέρους θρεπτικά συστατικά των δύο ειδών και πάλι βλέπουμε ότι ο ταχινένιος χαλβάς υπερτερεί, αφού περιέχει σημαντικές ποσότητες αντιοξειδωτικών ουσιών όπως είναι οι λιγνάνες, η βιταμίνη E και το σελήνιο.

Θρεπτικά συστατικά:

Προχωρώντας ένα ακόμα βήμα, παρατηρώντας τα επιμέρους θρεπτικά συστατικά των δύο ειδών και πάλι βλέπουμε ότι ο ταχινένιος χαλβάς υπερτερεί, αφού περιέχει σημαντικές ποσότητες αντιοξειδωτικών ουσιών όπως είναι οι λιγνάνες, η βιταμίνη E και το σελήνιο.

Οι αντιοξειδωτικές ουσίες είναι θρεπτικά συστατικά που λαμβάνουμε από ορισμένα τρόφιμα και βασική τους λειτουργία είναι η αντιμετώπιση των ελευθέρων ριζών.

Η δράση των ελευθέρων ριζών έχει ενοχοποιηθεί επανειλημμένως για την δημιουργία νεοπλασιών (καρκίνου) και καρδιαγγειακών νόσων.

Οι σημαντικές ποσότητες αντιοξειδωτικών ουσιών που περιέχονται στον χαλβά από ταχίνι μπορούν να θεωρηθούν ως το δεξί χέρι του κάθε ανθρώπου που τις λαμβάνει, κατά του καρκίνου και των καρδιαγγειακών. Επίσης ο ταχινένιος χαλβάς περιέχει σημαντικές ποσότητες σιδήρου, μαγνησίου και καλίου.

Ενδεικτικά αναφέρεται ότι η υψηλή πρόσληψη καλίου επιτρέπει την καλύτερη ρύθμιση της πίεσης οπότε και την πρόληψη της υπέρτασης ενώ το μαγνήσιο στην καλύτερη λειτουργία του μυϊκού και νευρικού συστήματος.

Κλείνοντας δεν θα πρέπει να παραλείψουμε να αναφερθούμε στην θερμιδική αξία των δύο ειδών. Έτσι λοιπόν ο ταχινένιος χαλβάς περιέχει 2,5 φορές περισσότερες θερμίδες, οι οποίες οφείλονται κατά ένα σημαντικό μέρος στα περιεχόμενα λιπαρά του, τα οποία όμως όπως προαναφέρθηκε είναι ιδιαίτερα ευεργετικά για την υγεία του ανθρώπου.

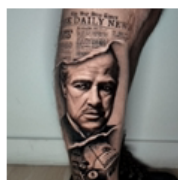
Επίσης ο σιμιγδαλένιος χαλβάς στην ίδια ποσότητα περιέχει λιγότερες θερμίδες επειδή είναι πλούσιος σε νερό.

Εάν η θερμιδική αξία υπολογισθεί στα δύο τρόφιμα επί ξηρού, τότε αυτή σχεδόν εξισώνεται.

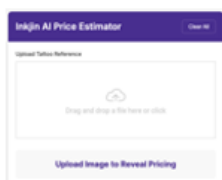


Η Inkjin φέρνει επανάσταση στην τιμολόγηση των τατουάζ με AI

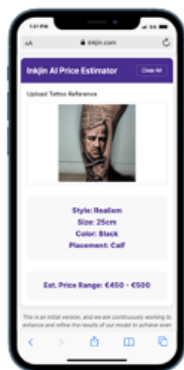
INKJIN AI PRICE ESTIMATOR



Βρες ένα τατουάζ στο **Instagram** ή στη **Google**.



Ανέβασε τη φωτο στο **AI Price Estimator**.



Δες τις πληροφορίες για το **tattoo** και ένα εκτιμώμενο εύρος κόστους.

Η Inkjin αλλάζει τα δεδομένα στον κόσμο των τατουάζ, παρουσιάζοντας το AI Tattoo Price Estimator, το πρώτο εργαλείο που χρησιμοποιεί τεχνητή νοημοσύνη για να προσφέρει άμεσες, ακριβείς εκτιμήσεις κόστους. Για πρώτη φορά, οι λάτρεις της δερματοστιξίας μπορούν να γνωρίζουν πόσο θα κοστίσει το τατουάζ τους, χωρίς αβεβαιότητες ή αμήχανες συζητήσεις.

Τι το κάνει τόσο καινοτόμο; Αντί για υποκειμενικές τιμολογήσεις, το AI Tattoo Price Estimator αναλύει πραγματικά δεδομένα από tattoo artists, λαμβάνοντας υπόψη το μέγεθος, την πολυπλοκότητα και την τοποθέτηση του σχεδίου, προσφέροντας διαφάνεια στην αγορά των τατουάζ.

Για τους καλλιτέχνες, αυτό σημαίνει λιγότερος

χρόνος σε διαπραγματεύσεις και περισσότερη αφοσίωση στην τέχνη τους. Για τους πελάτες, σημαίνει ξεκάθαρη εικόνα του κόστους πριν καν μπουν στο studio.

Το εργαλείο είναι ήδη διαθέσιμο δοκιμαστικά μέσω της ιστοσελίδας της Inkjin, ενώ σύντομα θα κυκλοφορήσει για iOS και Android. Το τατουάζ γίνεται πιο προσιτό, διαφανές και συναρπαστικό από ποτέ! Μάθε περισσότερα [εδώ](#).

Press Room

Η Purina® στηρίζει τους νέους κτηνιάτρους στα πρώτα τους επαγγελματικά βήματα

Η Purina®, σε συνεργασία με την IVSA (Ένωση Φοιτητών Κτηνιατρικής του ΑΠΘ), διοργάνωσε για τέταρτη συνεχόμενη χρονιά την ημερίδα "Business Days - First Steps as a Graduate", μια εκδήλωση που βοηθά τους αποφοίτους της Κτηνιατρικής Σχολής να κάνουν τα πρώτα τους βήματα στην αγορά εργασίας.

Η ημερίδα επικεντρώθηκε στις προκλήσεις και τις ευκαιρίες του κτηνιατρικού επαγγέλματος, παρέχοντας στους συμμετέχοντες πολύτιμες γνώσεις και πρακτικές συμβουλές. Οι ομιλίες κάλυψαν θέματα όπως η ανάπτυξη επαγγελματικών δεξιοτήτων, οι διαθέσιμες καριέρας επιλογές και η προετοιμασία για συνεντεύξεις εργασίας.

Ανάμεσα στους ομιλητές βρέθηκαν καταξιωμένοι κτηνίατροι από την Ελλάδα και το εξωτερικό, καθώς και ειδικοί του τμήματος HR της Nestlé, οι οποίοι καθοδήγησαν τους φοιτητές, βοηθώντας τους να αναδείξουν τα προσόντα τους. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να λάβουν μέρος σε εικονικές συνεντεύξεις με έμπειρους επαγγελματίες, αποκτώντας πολύτιμη πρακτική εμπειρία.

Με αυτή την πρωτοβουλία, η Purina® και η Nestlé Ελλάς αποδεικνύουν έμπρακτα τη στήριξή τους στους νέους επαγγελματίες του κλάδου, δίνοντάς τους τα εφόδια για μια δυναμική επαγγελματική πορεία.



Η τέχνη της οργάνωσης γραφείου: Πώς να μετατρέψεις το χάος σε παραγωγικότητα



Υπάρχουν δύο είδη ανθρώπων στον κόσμο: αυτοί που έχουν συλλογή από post-it, στυλό και χαρτιά διάσπαρτα στο γραφείο τους και εκείνοι που το έχουν πάντα τακτοποιημένο σαν showroom επίπλων. Εγώ ανήκω σίγουρα στην πρώτη αλλά αν ανήκεις στη δεύτερη κατηγορία, συγχαρητήρια – είσαι σπάνιο είδος! Αν όμως νιώθεις ότι το γραφείο σου μοιάζει με πεδίο μάχης, τότε η σημερινή Εθνική Ημέρα Οργάνωσης Γραφείου είναι εδώ για να σε εμπνεύσει να κάνεις reset στον εργασιακό σου χώρο και, μαζί, στην καθημερινότητά σου!

Μια καλή οργάνωση γραφείου δεν είναι μόνο θέμα αισθητικής. Έρευνες δείχνουν ότι ένα τακτοποιημένο περιβάλλον βελτιώνει την παραγωγικότητα, μειώνει το άγχος και αυξάνει τη συγκέντρωση. Αρα, ήρθε η ώρα να βάλεις τάξη στο χάος και να δημιουργήσεις ένα γραφείο που εμπνέει!

Ακολουθούν έξυπνες και πρακτικές συμβουλές που θα σε βοηθήσουν να μεταμορφώσεις τον χώρο εργασίας σου σε ένα οργανωμένο, λειτουργικό και αποδοτικό περιβάλλον.

Ξεκίνα από τα βασικά: Declutter now!

Πριν μπεις στη διαδικασία της οργάνωσης, πρέπει πρώτα να ξεφορτωθείς το περιττό χάος.

- Κράτα μόνο ό,τι χρησιμοποιείς καθημερινά. Αν ένα αντικείμενο είναι παρατημένο στο γραφείο σου χωρίς λόγο εδώ και μήνες, μάλλον δεν το χρειάζεσαι.
- Πες αντίο στα χαρτιά που στοιβάζονται άσκοπα. Σκάνναρε σημαντικά έγγραφα και φύλαξέ τα ηλεκτρονικά. Όλα τα υπόλοιπα, ανακύκλωσέ τα!
- Έλεγξε το συρτάρι των “άχρηστων” αντικειμένων. Ναι, εκείνο που έχεις γεμίσει με παλιά καλώδια, στυλό που δεν γράφουν και ξεχασμένα post-it από το 2019.

Όσο λιγότερα αντικείμενα έχεις γύρω σου, τόσο περισσότερος χώρος και καθαρό μυαλό θα σου μείνει!

Δημιούργησε λειτουργικές ζώνες εργασίας

Ένα γραφείο δεν είναι απλώς ένα τραπέζι με μια καρέκλα. Είναι ένας χώρος όπου περνάς πολλές ώρες καθημερινά, οπότε καλό είναι να το αντιμετωπίσεις σαν έναν οργανωμένο σταθμό εργασίας.

Δημιούργησε ζώνες εργασίας στο γραφείο σου:

- **Κύρια ζώνη εργασίας:** Το σημείο όπου κάθεται και δουλεύεις. Φρόντισε να έχεις εύκολη πρόσβαση σε βασικά εργαλεία, όπως πληκτρολόγιο, σημειωματάριο και συλό.
- **Ζώνη αποθήκευσης:** Ράφια ή συρτάρια όπου τοποθετείς έγγραφα, βιβλία και προσωπικά αντικείμενα.
- **Ζώνη γραφικής ύλης:** Ένας συγκεκριμένος χώρος όπου αποθηκεύεις συλό, μολύβια, συνδετήρες και άλλα μικροαντικείμενα.

Όταν τα πάντα έχουν τη δική τους θέση, η ακαταστασία μειώνεται δραστικά!



Επένδυσε σε έξυπνα οργανωτικά αξεσουάρ

Τα σωστά εργαλεία μπορούν να κάνουν τη διαφορά στη διατήρηση της τάξης. Εδώ είναι μερικά must-have αξεσουάρ οργάνωσης:

- **Δίσκοι και κουτιά αποθήκευσης:** Ιδανικά για χαρτιά, σημειώσεις και μικροαντικείμενα.
- **Κάθετοι φάκελοι και αρχειοθήκες:** Για να μη στοιβάξεις χαρτιά στο γραφείο.
- **Οργανωτές καλωδίων:** Για να μη μοιάζει το γραφείο σου με ηλεκτρολογικό εργαστήριο.
- **Διαχωριστικά συρταριών:** Για να βρίσκεις αμέσως αυτό που ψάχνεις.
- **Επιτοίχια ράφια ή πίνακες σημειώσεων:** Για να έχεις οργανωμένα reminders και έγγραφα.

Όταν έχεις τα σωστά εργαλεία, η οργάνωση γίνεται παιχνιδάκι!





Καθιέρωσε την "5-minute rule"

Η διατήρηση ενός τακτοποιημένου γραφείου δεν είναι κάτι που κάνεις μια φορά και τελειώσε. Αν θέλεις να αποφύγεις τη συσσώρευση της ακαταστασίας, υιοθέτησε τον κανόνα των 5 λεπτών:

Κάθε μέρα, αφιέρωσε 5 λεπτά στο τέλος της εργασίας σου για να βάλεις τα πράγματα στη θέση τους.

Μάζεψε τα χαρτιά, καθάρισε την επιφάνεια, πέταξε ό,τι δεν χρειάζεσαι και προετοίμασε το γραφείο σου για την επόμενη μέρα. Έτσι, κάθε πρωί θα ξεκινάς σε έναν καθαρό και οργανωμένο χώρο, χωρίς να χάνεις χρόνο και ενέργεια.

Δημιούργησε έναν χώρο που σε εμπνέει

Η οργάνωση δεν σημαίνει ότι το γραφείο σου πρέπει να είναι βαρετό και άψυχο! Πρόσθεσε διακοσμητικά στοιχεία που σε κάνουν να νιώθεις όμορφα και σε εμπνέουν.

Ένα μικρό φυτό μπορεί να φέρει ζωντάνια στον χώρο.

Ένα αρωματικό κερί ή diffuser μπορεί να κάνει το περιβάλλον πιο χαλαρωτικό.

Ένα έργο τέχνης ή μια φωτογραφία που αγαπάς μπορεί να σε γεμίσει θετική ενέργεια.

Ένα όμορφο σημειωματάριο μπορεί να σε παρακινήσει να καταγράψεις νέες ιδέες.

Το γραφείο σου δεν είναι απλώς ένας χώρος εργασίας – είναι ο χώρος όπου δημιουργείς, οργανώνεις και εξελίσσεσαι.

Κλείνοντας... το μυστικό είναι η συνέπεια!

Η οργάνωση γραφείου δεν είναι απλά μια διαδικασία καθαριότητας. Είναι ένας τρόπος να βελτιώσεις τη διάθεσή σου, να αυξήσεις την παραγωγικότητά σου και να δουλεύεις με λιγότερο άγχος.

Βάλε σε εφαρμογή αυτές τις έξυπνες συμβουλές και θα δεις πόσο πιο εύκολη και αποδοτική θα γίνει η καθημερινότητά σου.

Tip of the Day: Μην περιμένεις να γεμίσει το γραφείο σου ξανά με χαρτιά και αντικείμενα. Λίγη οργάνωση κάθε μέρα κάνει θαύματα!

«Η οργάνωση δεν είναι περιορισμός – είναι ελευθερία.»



Athens Bike Festival 2025: Έρχεται η μεγαλύτερη γιορτή του ποδηλάτου

Το Athens Bike Festival Powered by ΔΕΗ, μία εντυπωσιακή έκθεση για το ποδήλατο στην Ελλάδα, μας καλεί να το γιορτάσουμε σε μια ακόμη μεγαλύτερη, περισσότερο διαδραστική και πιο φρέσκια διοργάνωση στο Πεδίον του Άρεως!

Με τη στήριξη της ΔΕΗ και για το 2025, η φετινή διοργάνωση ανανεώνεται, εξελίσσεται και δυναμώνει μαζί με το ποδήλατο που κερδίζει όλο και μεγαλύτερο χώρο στην καθημερινότητα και μετατρέπεται σε αγαπημένο μέσο, όχι μόνο αναψυχής και άθλησης, αλλά και αστικής μετακίνησης.

Για τρεις ημέρες από την Παρασκευή 28 Μαρτίου μέχρι την Κυριακή 30 Μαρτίου 2025, το Πεδίον του Άρεως, θα φιλοξενήσει μια σειρά δράσεων με επίκεντρο το ποδήλατο για μικρούς και μεγάλους! Το Athens Bike Festival Powered by ΔΕΗ υπό την Αιγίδα της Περιφέρειας Αττικής και του Υπουργείου Υποδομών και Μεταφορών, πραγματοποιείται στο πιο εμβληματικό πάρκο της Αθήνας, φρέσκο γεμάτο ζωή από ανθρώπους που το επισκέπτονται καθημερινά με το ποδήλατό τους.

Η ΔΕΗ μας προσκαλεί να κάνουμε ποδήλατο

Η κορυφαία εταιρεία ενέργειας, στο πλαίσιο της στρατηγικής της για ένα καλύτερο, πιο βιώσιμο μέλλον, στηρίζει το ποδήλατο και όλες τις εκδοχές του, μέσα από μια σειρά πρωτοβουλιών που πραγματοποιούνται όλο το χρόνο και το προωθούν ως μέσο αθλητισμού, ψυχαγωγίας αλλά και πράσινης, αστικής μετακίνησης.

Στο φετινό Athens Bike Festival powered by ΔΕΗ, η ΔΕΗ θα είναι παρούσα με πληθώρα δράσεων, διαδραστικών παιχνιδιών και αναμνηστικών ποδηλατικών δώρων σε όλους τους συμμετέχοντες, ενισχύοντας τη δέσμευσή της και προωθώντας ενέργειες για ένα βιώσιμο, πράσινο και καλύτερο μέλλον.

Επισκεφθείτε το www.bikefestival.gr και ενημερωθείτε αναλυτικά για το πρόγραμμα, τις παράλληλες δράσεις και εκπλήξεις του φετινού Athens Bike Festival powered by ΔΕΗ που αναμένεται να κάνει τους τροχούς του ποδηλάτου να κυλήσουν ακόμα πιο γρήγορα!

Είσοδος Ελεύθερη

Η Αναστασία Μαρινάκου σπάει ρεκόρ στον 13ο Ημιμαραθώνιο της Αθήνας!



Η Αναστασία Μαρινάκου έγραψε ιστορία στον 13ο Ημιμαραθώνιο της Αθήνας, σημειώνοντας νέο ρεκόρ διαδρομής με 01:14:16. Μετά από μια δύσκολη περίοδο λόγω πνευμονίας, η πρωταθλήτρια επανήλθε δυναμικά, αποδεικνύοντας πως τίποτα δεν μπορεί να την σταματήσει.

Η Εθνική Πρωταθλήτρια Ημιμαραθωνίου όχι μόνο βελτίωσε την προηγούμενη επίδοσή της διαδρομής (1:14:53), αλλά κατέκτησε την πρωτιά στη Γενική Κατάταξη και στο Βαλκανικό Πρωτάθλημα.

Παρά το γεγονός ότι η ασθένειά της την εμπόδιζε από το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα κλειστού στίβου, μετέτρεψε την απογοήτευση σε κίνητρο, κατακτώντας την κορυφή.

«Συγκινούμαι... Ήταν δικαίωση για μένα», δήλωσε η ίδια μετά τον αγώνα, στον οποίο έτρεξε με τα Adizero PRO EVO 1 της adidas, ένα μοντέλο σχεδιασμένο για ταχύτητα και απόλυτη αντικραδασμική προστασία.

2nd GREEK BEER FESTIVAL ONLY CRAFT
28/29/30 ΜΑΡΤΙΟΥ 2025
ΠΑΛΙΟ ΑΜΑΞΟΣΤΑΣΙΟ - ΓΚΑΖΙ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 28 ΜΑΡΤΙΟΥ
500μμ: ΓΙΣΙΟ
700μμ: Ηρα Κατσούδα Stand up Comedy από με Ρούλη Μπουραντά & Κωνσταντίνo Μπούρα-Μπαϊμάκο
800μμ: Εισαγγελέας Live
900μμ: **ΤΑΦ ΛΑΘΟΣ** Live

ΣΑΒΒΑΤΟ 29 ΜΑΡΤΙΟΥ
900μμ: Dj Ξένια Γκάλη
400μμ: Πολ. Εμμανουηλίδης ημερ. ακρόασης
600μμ: Les Skartoi Live
900μμ: **LOCOMONDO** Live

ΚΥΡΙΑΚΗ 30 ΜΑΡΤΙΟΥ
900μμ: Απόστολος Γουργουλάκης Live
900μμ: Πολ. Εμμανουηλίδης ημερ. ακρόασης
900μμ: Ακροατήριο Live
800μμ: **ΝΙΚΟΣ ΦΑΚΑΡΟΣ & Musicaroi** Live

Locomondo, Ταφ Λάθος και Νίκος Φάκαρος στο 2nd Greek Beer Festival Only Craft

Η «καρδιά» της Ελληνικής craft μπύρας χτυπά πάλι δυνατά στο 2ο Φεστιβάλ Ελληνικής Χειροποίητης Μπύρας, στο κέντρο της Αθήνας, για ένα τριήμερο ξεφαντώματος συνοδεία street food και αγαπημένων καλλιτεχνών!

Στις 28, 29 και 30 Μαρτίου 2025, το Παλιό Αμαξοστάσιο στο Γκάζι θα γεμίσει με γεύσεις, αρώματα και ξεχωριστές προτάσεις από ταλαντούχους Έλληνες μικροζυθοποιούς, που θα έχουν κάτι μοναδικό να σας παρουσιάσουν.

Παρασκευή 28 Μαρτίου 2025

Το πάρτι ξεκινά στις 17:00 με dj sets και Stand up Comedy με τους Ηρα Κατσούδα, Ρούλη Μπουραντά και Κωνσταντίνο Μπούρα-Μπαϊμάκο. Στις 20:00 στην σκηνή ανεβαίνει ο Εισαγγελέας για χιπ χοπ ακούσματα και στις 21:00 το μικρόφωνο περνά στον beatmaker Ταφ Λάθος.

Σάββατο 29 Μαρτίου 2025

Η Ξένια Γκάλη, γνωστή Dj και ραδιοφωνική παραγωγός, θα παίξει (12:00) αγαπημένα κομμάτια σε ρυθμούς House μουσικής ενώ ο Πολ Εμμανουηλίδης (16:00) θα αποκαλύψει όλα όσα θέλετε να μάθετε σχετικά με την οικοζυθοποίηση.

Με εκρηκτικό ρεπερτόριο και αγγλικό στίχο στη σκηνή θα εμφανιστεί στις 18:00 η οκταμελής μπάντα των Les Skartoi παίζοντας ska, reggae και rocksteady ήχους, ενώ στις 21:00 σειρά έχουν οι Locomondo για ένα αξέχαστο συναυλιακό πάρτι.

Κυριακή 30 Μαρτίου 2025, (12:00 - 00:00)

Ο Νίκος Φάκαρος και η Musicaroi Band στις 18:00 θα ξεσηκώσουν τον κόσμο. Η διασκέδαση όμως ξεκινά από νωρίς. Στις 13:00 ο Απόστολος Γουργουλάκης διασκευάζει ρεμπέτικα και παραδοσιακά και στις 17:00 ανεβαίνουν στη σκηνή οι Ακροβάτες με επιλογές από την έντεχνη μουσική σκηνή.

Εισιτήρια: Ηλεκτρονικά: More.com / Εκδοτήρια: Παλιό Αμαξοστάσιο ΟΣΥ - Ερμού 1 @ Πειραιώς, 11854, Γκάζι.

Ελεύθερη είσοδος για άτομα με κινητικά προβλήματα.

Παγκόσμια Ημέρα Ποίησης στον ΙΑΝΟ

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΠΟΙΗΣΗΣ 2025

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 21/03/25

Ⓜ 18:00 | Σταδίου 24

Για 16η χρονιά!



ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Η βραδιά είναι αφιερωμένη στα 100 ΧΡΟΝΙΑ ΜΙΚΗΣ ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ

Την εκδήλωση συντονίζουν και παρουσιάζουν ο ΝΙΚΟΣ ΘΡΑΣΥΒΟΥΛΟΣ και ο ΘΑΝΑΣΗΣ ΠΑΝΟΥ.

ΙΑΝΟΣ
ΑΓ. ΠΑΥΛΟΣ 24
ΣΤΑΔΙΟΥ 24 | Τ. 210 52 17 917

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



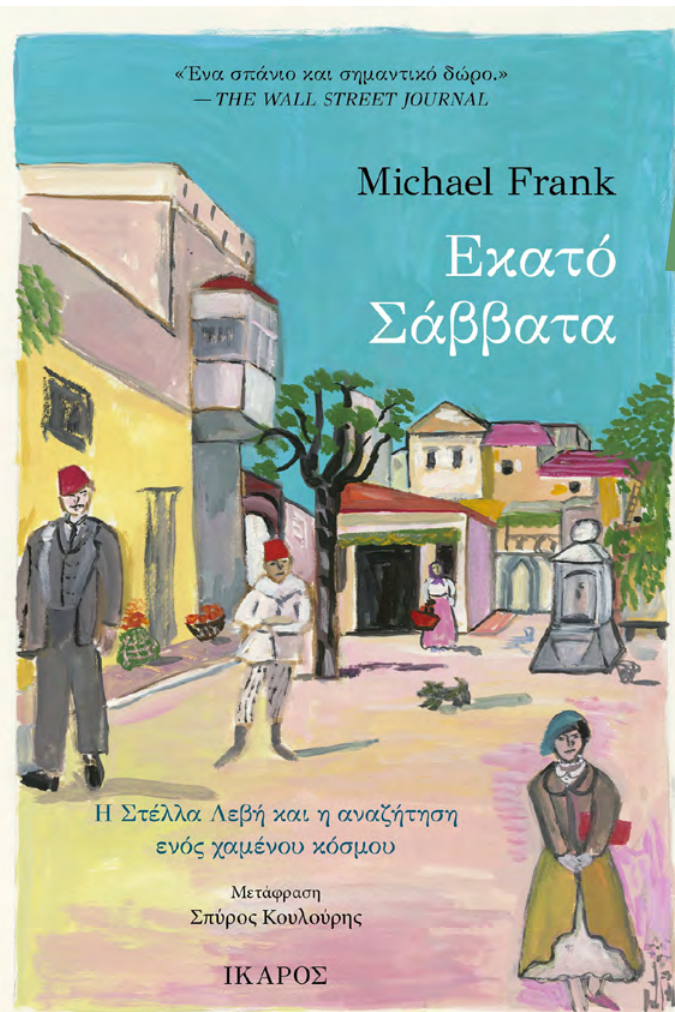
Για 16η χρονιά, την «Παγκόσμια Ημέρα Ποίησης», η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και περισσότεροι από 100 άνθρωποι του πνεύματος (ποιητές, συγγραφείς, ζωγράφοι, συνθέτες, τραγουδιστές, δημοσιογράφοι), διοργανώνουν το μεγάλο Αφιέρωμα στην Ποίηση. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί την Παρασκευή 21 Μαρτίου στις 18:00 - 22.30 στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι YouTube του ΙΑΝΟΥ.

Την εκδήλωση συντονίζουν και παρουσιάζουν ο Νίκος Θρασυβούλου και ο Θανάσης Πάνου. Η φετινή βραδιά είναι αφιερωμένη στη μελοποιημένη ποίηση του Μίκη Θεοδωράκη.

Θα συμμετέχουν οι:

ΛΕΝΑ ΑΛΚΑΙΟΥ, ΑΝΤΩΝΗΣ ΑΜΠΑΡΤΖΙΔΗΣ, ΝΙΚΟΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗΣ, ΠΑΥΛΟΣ ΑΝΤΙΜΑΝΤΟ, ΜΑΡΙΑ ΑΝΤΩΝΑΡΑΚΟΥ, ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ, ΠΕΤΡΟΣ ΒΑΓΙΟΠΟΥΛΟΣ, ΓΙΩΤΑ ΒΕΗ, ΜΗΝΑΣ ΒΙΝΤΙΑΔΗΣ, ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΒΟΡΒΗΣ, ΤΖΟΥΛΙΑ ΓΚΑΝΑΣΟΥ, ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΓΟΥΓΟΥΛΑΚΗΣ, ΠΑΝΟΣ ΔΗΜΑΚΗΣ, ΓΙΑΝΝΗΣ ΔΟΥΚΑΣ, ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΙΤΣΑΣ, ΛΙΛΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ, ΓΙΩΡΓΟΣ ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ, ΡΑΝΙΑ ΖΕΡΒΟΜΠΕΑΚΟΥ, ΑΡΙΑΔΝΗ ΚΑΛΟΚΥΡΗ, ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΑΤΑΛΕΙΦΟΣ, ΜΑΝΟΣ ΚΑΡΑΤΖΟΓΙΑΝΝΗΣ, ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΑΡΡΑΣ, ΒΙΚΥ ΚΑΤΣΑΡΟΥ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΖΗ, ΜΑΝΟΣ ΚΟΝΤΟΛΕΩΝ, ΚΩΣΤΙΑ ΚΟΝΤΟΛΕΩΝ, ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΚΟΡΩΝΑΚΗΣ, ΘΟΔΩΡΗΣ ΚΟΥΤΣΟΔΗΜΑΣ, ΔΗΜΗΤΡΗΣ Π.ΚΡΑΝΙΩΤΗΣ, ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΜΑΡΙΝΑΚΗΣ, ΔΙΟΝΥΣΗΣ ΜΑΡΙΝΟΣ, ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΣ, ΔΕΝΙΑ ΜΙΜΕΡΙΝΗ, ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΜΟΥΣΣΑΣ, ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΟΝΕΜΒΑΣΙΤΗΣ, ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΑΛΤΑΣ, ΑΡΕΤΑΙΟΣ ΜΠΕΖΑΝΗΣ, ΑΝΝΑ ΜΠΙΘΙΚΩΤΣΗ, ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΜΠΟΥΡΑΣ, ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΥ, ΚΩΣΤΑΣ ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΣ, ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΝΤΑΣΗ, ΕΥΤΥΧΙΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ, ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ ΠΑΠΑΔΑΚΗ, ΝΑΝΑ ΠΑΠΑΔΑΚΗ, ΑΡΙΣΤΑΡΧΟΣ ΠΑΠΑΔΑΝΙΗΛ, ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ, ΣΤΑΥΡΟΣ ΠΕΤΣΟΠΟΥΛΟΣ, ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΠΙΤΤΑΣ, ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΑΚΗΣ, ΤΑΣΟΥΛΑ ΤΣΙΛΙΜΕΝΗ, ΜΑΡΙΑ ΡΕΤΑΛΛΗ, ΤΖΙΝΑ ΡΟΥΜΠΕΑ, ΝΤΙΝΑ ΣΑΡΑΚΗΝΟΥ, ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΙΑΤΗΣ, ΓΙΩΓΙΑ ΣΙΩΚΟΥ, ΕΝΚΕ ΦΕΖΟΛΑΡΙ, ΚΛΕΛΙΑ ΧΑΡΙΣΗ, ΓΙΩΡΓΟΣ ΧΡΟΝΑΣ, ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΧΡΟΝΗΣ, ΤΑΚΗΣ ΧΡΥΣΙΚΑΚΟΣ, ΔΗΜΟΣ ΧΡΥΣΟΣ κ.ά.

Ο καθένας επιλέγει και απαγγέλει το ποίημα που αγαπά, ενώ παράλληλα στη σκηνή του ΙΑΝΟΥ θα ερμηνευθούν τραγούδια μελοποιημένης ποίησης.



«Γυναίκα και Ποίηση» από τις εκδόσεις Ιωλκός

Γυναίκα & Ποίηση

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας, οι εκδόσεις Ιωλκός και το βιβλιοπωλείο ΙΑΝΟΣ διοργανώνουν την Τρίτη 11 Μαρτίου 2025 (19.00 - 21.00), στην αίθουσα εκδηλώσεων του ΙΑΝΟΥ (Σταδίου 24), εκδήλωση με θέμα «Γυναίκα και Ποίηση».

ΙΑΝΟΣ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ
Ιωλκός

Εκατό Σάββατα- Η Στέλλα Λεβή και η αναζήτηση ενός χαμένου κόσμου

6 χρόνια

100 Σάββατα

100 μοναδικές συναντήσεις

Ένα συγκινητικό ταξίδι ζωής μέσα από τις αναμνήσεις της εκατοντάχρονης σχεδόν Στέλλας Λεβή. Μιας σύγχρονης Σεχραζάτ του Greenwich Village που επέζησε της μεγαλύτερης κτηνωδίας του εικοστού αιώνα.

Αναμνήσεις που μας μεταφέρουν στη ροδίτικη Τζουντερία, ένα ηλιόλουστο κομμάτι του Αιγαίου όπου για μισή χιλιετία άκμασε η εβραϊκή κοινότητα, μέχρι που οι Ναζί κατακτητές έστειλαν τους 1.650 κατοίκους της στο Άουσβιτς - ένα θαλασινό και σιδηροδρομικό ταξίδι θανάτου με ελάχιστους επιζώντες: ο μεγαλύτερος σε διάρκεια και απόσταση εκτοπισμός Εβραίων στην ιστορία του Ολοκαυτώματος.

Την Τρίτη 11 Μαρτίου, στις 19:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Ιωλκός, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας, διοργανώνουν εκδήλωση - αφιέρωμα με θέμα «Γυναίκα και Ποίηση».

Στην εκδήλωση θα αναγνωστούν ποιήματα γυναικών που έχουν εκδοθεί και κυκλοφορήσει βιβλία τους από τις Εκδόσεις Ιωλκός, από τις ίδιες τις ποιήτριες.

Θα μιλήσει η Ανθούλα Δανιήλ (Δρ. Φιλολογίας, συγγραφέας, κριτικός λογοτεχνίας)

Θα χαιρετήσει ο εκδότης Κωνσταντίνος Ι. Κορίδης.

Συμμετέχουν οι ποιήτριες:

Ευαγγελία Κοτσώνη, Δέσποινα Καραμέτου, Μαρία Δάτσικα, Ελένη Παπανδρέου, Ελένη Αράπη, Χρύσα Στρίκου, Μαρία Αντωνάρακου, Καλλιόπη Ι. Κακλαμάνη

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

Λίγα λόγια για τις Εκδόσεις Ιωλκός

Από το 1961, έτος ίδρυσης του εκδοτικού οίκου, οι εκδόσεις Ιωλκός παρουσιάζουν γνήσιες ελληνικές φωνές. Πολλοί δημιουργοί άνοιξαν τα φτερά τους και καθιερώθηκαν στα ελληνικά γράμματα. Η κοινή προσπάθεια συνεχίζεται μέχρι και σήμερα. Τα τελευταία χρόνια οι εκδόσεις Ιωλκός συμπεριλαμβάνονται στους τρεις μεγαλύτερους και παραγωγικότερους εκδοτικούς οίκους ποίησης της χώρας μας.

quote of the day

IN LOVE, THE ONE WHO RUNS AWAY IS THE WINNER

Henri Matisse

Σήμερα
γιορτάζουν!
Θαλής, Θάλεια,
Σωφρόνιος, Σαβίνα



tip of the day

The more I think about it, the more I realize there is nothing more artistic than to love others.

Vincent Van Gogh

11 Μαρτίου

- > Recognition Day
- > Ημέρα Μνήμης για τα θύματα της τρομοκρατίας στην Ευρώπη
- > National COVID-19 Day
- > National Oatmeal Nut Waffles Day
- > National Promposal Day
- > National Dream Day
- > National Sofrito Day
- > World Day Against Cyber Censorship