

ST. PATRICK'S
DAY

17TH MARCH

GUINNESS



ΓΙΟΡΤΑΣΕ
ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΠΑΤΡΙΚΙΟΥ
ΜΕ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ ΣΟΥ GUINNESS
ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ BARS & PUBS!

ΜΑΘΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΣ ΣΤΟ FACEBOOK [GUINNESS_GREECE](#).

Απολαύστε υπεύθυνα

ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΕΙΣ: ΟΤΑΝ Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΜΑΣ, ΠΑΙΖΕΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ...



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Θα υπάρξουν στιγμές που θα κοιτάς τη ζωή σου και θα τη βλέπεις σαν συντρίμια. Ένα τέλος χωρίς τίτλους τέλους.

Αλλά άκου κάτι...

Το "μετά" πάντα έρχεται.

Όσο κι αν πονάς, δεν θα μείνεις εκεί για πάντα. Δεν έχει σημασία αν τώρα το βλέπεις σαν το απόλυτο τέλος. Δεν έχει σημασία αν κάθε πόρτα μοιάζει κλειστή και το φως στο τούνελ είναι απλώς μια φαντασίωση.

Το μετά έρχεται είτε το πιστεύεις είτε όχι.

Όλα όσα πίστευες πως δεν θα ξεπεράσεις... τα ξεπέρασες.

Θυμάσαι την πρώτη σου μεγάλη απογοήτευση; Τον χωρισμό που σε έκανε να πιστέψεις ότι δεν θα αγαπήσεις ξανά; Τη δουλειά που έχασες και ένιωθες ότι τελείωσε η καριέρα σου;

Θυμήσου όλες εκείνες τις φορές που ορκίστηκες πως δεν υπάρχει ελπίδα.

Πού είσαι σήμερα;

Πέρασες μέσα από τη φωτιά και βγήκες απ' την άλλη πλευρά.

Μπορεί να μην ήσουν ίδιος, μπορεί να σου άφησε σημάδια, αλλά είσαι ακόμα εδώ.

Και ξέρεις γιατί; Γιατί η ζωή πάντα συνεχίζεται. Όχι επειδή είναι εύκολη ή δίκαιη, αλλά επειδή αυτή είναι η φύση της.

Μην πιστέψεις το ψέμα του "τέλους"

Οι πιο σκοτεινές στιγμές είναι κι αυτές που σου ψιθυρίζουν στο αυτί: «Αυτό ήταν. Δεν υπάρχει γυρισμός.»

Αλλά είναι ψέμα.

Η ζωή δεν σταματάει. Οι ιστορίες δεν τελειώνουν έτσι.

Πάντα θα υπάρχει ένα επόμενο πρωί.

Πάντα θα υπάρχει μια άλλη ευκαιρία.

Πάντα θα υπάρχει ένας καινούριος δρόμος.

Δεν είναι εύκολο να το δεις όταν βρίσκεσαι μέσα στη φουρτούνα.

Αλλά αν κρατηθείς λίγο ακόμα, το μετά θα έρθει. Και μπορεί να είναι καλύτερο απ' ό,τι περίμενες.

Tip of the Day: Όταν νιώθεις πως όλα τελείωσαν, ρώτα τον εαυτό σου: "Αν αυτό δεν είναι το τέλος, τότε τι θα κάνω μετά;" Μερικές φορές, η απάντηση είναι ό,τι χρειάζεσαι για να συνεχίσεις. Κάθε τέλος είναι μια αρχή που ακόμα δεν καταλαβαίνεις. Άντε και καλό μας σαββατοκύριακο!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Γνωστικές προκαταλήψεις: Όταν ο εγκέφαλός μας, παίζει παιχνίδια...



Έχεις σκεφτεί ποτέ γιατί θυμάσαι μόνο τις πληροφορίες που επιβεβαιώνουν αυτά που ήδη πιστεύεις; Ή γιατί κρίνεις μια κατάσταση βάσει της πρώτης εντύπωσης και όχι των πραγματικών δεδομένων; Αυτά δεν είναι τυχαία. Είναι αποτέλεσμα των γνωστικών προκαταλήψεων—των “συνοπτομεύσεων” που χρησιμοποιεί το μυαλό μας για να επεξεργαστεί πληροφορίες γρήγορα, αλλά όχι πάντα σωστά.

Ο εγκέφαλός μας δεν λειτουργεί σαν μια αμερόληπτη μηχανή. Αντιθέτως, επηρεάζεται από υποσυνειδητές τάσεις που μας κάνουν να παραμορφώνουμε την πραγματικότητα, να παίρνουμε λανθασμένες αποφάσεις και να σχηματίζουμε ανακριβείς απόψεις.

Αν θέλεις να κατανοήσεις καλύτερα τον εαυτό σου και τους άλλους, είναι σημαντικό να γνωρίζεις ποιες είναι οι πιο συχνές γνωστικές προκαταλήψεις και πώς αυτές επηρεάζουν την καθημερινότητά σου.

Υπερβολική πληροφορία: Όταν το μυαλό φιλτράρει την πραγματικότητα

Ο κόσμος είναι γεμάτος πληροφορίες, αλλά το μυαλό μας δεν μπορεί να τις επεξεργαστεί όλες ταυτόχρονα. Για να αντιμετωπίσει αυτό το χάος, φιλτράρει όσα θεωρεί πιο σημαντικά, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι είναι και αντικειμενικά.

- Προκατάληψη διαθεσιμότητας: Δίνουμε περισσότερη σημασία στις πληροφορίες που είναι πιο εύκολα προσβάσιμες στη μνήμη μας, ακόμα κι αν δεν είναι οι πιο αξιόπιστες. Αυτός είναι ο λόγος που φοβόμαστε περισσότερο τα αεροπορικά δυστυχήματα από τα τροχαία, παρόλο που τα τελευταία είναι πολύ συχνότερα.
- Φαινόμενο της ψευδαισθήσης της συχνότητας: Όταν μάθεις κάτι νέο, ξαφνικά το βλέπεις παντού. Αγόρασες κόκκινο αυτοκίνητο; Τώρα σου φαίνεται ότι όλοι έχουν κόκκινα αυτοκίνητα!



- Επικέντρωση στην αρνητικότητα: Οι αρνητικές πληροφορίες μας τραβούν περισσότερο την προσοχή από τις θετικές. Για αυτό και τα δελτία ειδήσεων είναι γεμάτα κακές ειδήσεις—γιατί ξέρουν ότι οι άνθρωποι τις θυμούνται περισσότερο.

Έλλειψη νοήματος: Όταν βλέπουμε μοτίβα που δεν υπάρχουν

- Ο εγκέφαλός μας προσπαθεί να βγάλει νόημα από το χάος, ακόμα κι όταν δεν υπάρχει κάποιο λογικό μοτίβο.
- Ψευδαίσθηση της αιτιότητας: Βλέπουμε αιτίες εκεί που δεν υπάρχουν. Αν φοράς πάντα την ίδια μπλούζα όταν κερδίζει η ομάδα σου, μπορεί να πιστέψεις ότι αυτή η μπλούζα είναι γούρική—ενώ απλώς έτυχε να τη φοράς σε νίκες.
- Προκατάληψη επιβεβαίωσης: Δίνουμε περισσότερη σημασία στις πληροφορίες που επιβεβαιώνουν αυτά που ήδη πιστεύουμε και απορρίπτουμε όσες μας αντικρούουν. Αυτός είναι και ο λόγος που όσοι διαβάζουν fake news, τείνουν να αγνοούν τις αντικειμενικές πηγές.
- Το φαινόμενο του Χαμέλαιοντα: Όταν μας αρέσει κάποιος, τείνουμε να μιμούμαστε τις εκφράσεις του και τη γλώσσα του σώματός του, ακόμα και αν δεν το συνειδητοποιούμε.

Η ανάγκη για γρήγορη δράση: Όταν το μυαλό μας κάνει συντομεύσεις

Σε καταστάσεις πίεσης, ο εγκέφαλός μας παίρνει γρήγορες αποφάσεις, που όμως δεν είναι πάντα σωστές.

- Προκατάληψη της πρώτης εντύπωσης: Η αρχική γνώμη που σχηματίζουμε για κάποιον παραμένει στο μυαλό μας, ακόμα κι αν αργότερα αποδειχθεί λανθασμένη.
- Φαινόμενο της αγέλης: Ακολουθούμε τη μάζα ακόμα κι αν δεν συμφωνούμε, επειδή ο εγκέφαλός μας είναι προγραμματισμένος να αποφεύγει τη μοναξιά.
- Προκατάληψη υπερβολικής αυτοπεποίθησης: Πιστεύουμε ότι ξέρουμε περισσότερα από ό,τι στην πραγματικότητα. Οι ειδικοί λένε ότι οι πιο άσχετοι άνθρωποι έχουν την περισσότερη αυτοπεποίθηση, ενώ οι αληθινοί γνώστες αμφιβάλλουν περισσότερο.

Τι θυμόμαστε: Η μνήμη μας δεν είναι φωτογραφική

Το μυαλό μας δεν αποθηκεύει την πραγματικότητα όπως είναι, αλλά την αναπλάθει με βάση τα συναισθήματα και τις πεποιθήσεις μας.

- Φαινόμενο της παραμόρφωσης της μνήμης: Συχνά “θυμόμαστε” γεγονότα που δεν συνέβησαν ποτέ, επειδή τα έχουμε πλάσει στο μυαλό μας με βάση εμπειρίες και συναισθήματα.
- Προκατάληψη του παρατηρητή: Όταν εμείς κάνουμε λάθη, βρίσκουμε εξωτερικές δικαιολογίες (“ήμουν κουρασμένος”). Όταν οι άλλοι κάνουν λάθη, τους αποδίδουμε εσωτερικά χαρακτηριστικά (“είναι απρόσεκτος”).
- Φαινόμενο του αναδρομικού προσδιορισμού: Όταν ξέρουμε το αποτέλεσμα μιας κατάστασης, νομίζουμε ότι πάντα το περιμέναμε. (“Το ήξερα ότι θα γινόταν αυτό!”).

Πώς μπορούμε να ξεπεράσουμε τις γνωστικές προκαταλήψεις;

1. Ρώτα τον εαυτό σου: “Υπάρχει περίπτωση να έχω λάθος;”
2. Αναζήτησε αντικρουόμενες απόψεις
3. Δώσε χρόνο πριν πάρεις μια απόφαση
4. Παρατήρησε πώς οι άλλοι πέφτουν σε προκαταλήψεις

Ναι, ο εγκέφαλός μας κάνει λάθη – αλλά μπορούμε να τα διορθώσουμε

Οι γνωστικές προκαταλήψεις είναι φυσιολογικές, αλλά αν τις γνωρίζεις, έχεις ήδη ένα τεράστιο πλεονέκτημα. Η αυτογνωσία είναι η καλύτερη ασπίδα απέναντι στις παγίδες του μυαλού μας.

Την επόμενη φορά που θα βιαστείς να κρίνεις ή να πάρεις μια απόφαση, σταμάτα και αναρωτήσου: “Μήπως το μυαλό μου παίζει παιχνίδια;”

Γιατί η πραγματική εξυπνάδα δεν είναι να τα ξέρεις όλα. Είναι να ξέρεις πότε μπορεί να έχεις άδικο.

**Η ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΠΕΤΑΕΙ
ΜΑΖΙ ΣΟΥ!**



**IT'S SNACKING
GOOD!**

Αegean Herbs της Agrino & AEGEAN: Μια συνεργασία που απογειώνει το snacking!

Η Agrino και η AEGEAN ενώνουν τις δυνάμεις τους για να κάνουν το ταξίδι... ακόμα πιο απολαυστικό! Σε επιλεγμένες πτήσεις εσωτερικού και Κύπρου, οι επιβάτες θα έχουν την ευκαιρία να δοκιμάσουν τα νέα Agrino Rice Chips με γεύση Aegean Herbs, εμπνευσμένα από τα αρωματικά βότανα της ελληνικής φύσης.

Γιατί να τα αγαπήσεις;

- Φτιαγμένα από ελληνικό καστανό ρύζι και όσπρια, είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά.
- Δεν είναι τηγανισμένα, έχουν χαμηλά λιπαρά και δεν περιέχουν γλουτένη ή συντηρητικά.
- Η γεύση Aegean Herbs ταιριάζει απόλυτα με το ελληνικό DNA της AEGEAN, που προβάλλει την ελληνική φιλοξενία και κουλτούρα σε κάθε της πτήση.

Η AEGEAN, εδώ και 25 χρόνια, επενδύει σε γευστικές εμπειρίες που αναδεικνύουν την ελληνική διατροφή, κάνοντας κάθε ταξίδι μια αυθεντική γαστρονομική εμπειρία.

Πλέον, η απόλαυση χωρίς ενοχές απογειώνεται και σερβίρεται στα 30.000 πόδια!

ΖΑΓΟΡΙ & Μίλτος Τεντόγλου: Πάμε για το μεγαλύτερο άλμα του 2025!



Το ΖΑΓΟΡΙ Φυσικό Μεταλλικό Νερό συνεχίζει δυναμικά τη συνεργασία του με τον Μίλτο Τεντόγλου, στηρίζοντας τον Έλληνα πρωταθλητή σε κάθε του βήμα προς νέες κορυφές το 2025.

Η σχέση αυτή βασίζεται σε κοινές αξίες: ακεραιότητα, αφοσίωση, αυθεντικότητα και την αδιάκοπη προσπάθεια για την υπέρβαση των ορίων. Ο δις Χρυσός Ολυμπιονίκης και το ΖΑΓΟΡΙ ενώνουν ξανά τις δυνάμεις τους σε μια χρονιά γεμάτη προκλήσεις και επιτυχίες, με τον αθλητή να ξεκινά ήδη δυναμικά, κατακτώντας την πρώτη θέση στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Στίβου.

Ο Μίλτος Τεντόγλου δηλώνει: «Το ΖΑΓΟΡΙ με συνοδεύει σε κάθε βήμα της προπόνησης και της καθημερινότητάς μου, προσφέροντάς μου την ενυδάτωση που χρειάζομαι.»

Η Στεφανία Τσάπαλα, Group Marketing Director της ΧΗΤΟΣ, επισημαίνει: «Ο Μίλτος είναι η ζωντανή απόδειξη του τι σημαίνει να ξεπερνάς τα όριά σου. Μαζί, συνεχίζουμε δυναμικά για ένα 2025 γεμάτο προκλήσεις και επιτυχίες.»

Το ΖΑΓΟΡΙ παραμένει αφοσιωμένο στην υποστήριξη του αθλητισμού, ενώ η συνεργασία θα ενισχυθεί μέσα από ένα ολοκληρωμένο 360° πλάνο επικοινωνίας, αναδεικνύοντας τη δύναμη της προσπάθειας και της συνεχούς εξέλιξης.

Τι σημαίνει πραγματικά να είσαι Diva;



Λένε πως το να είσαι Diva είναι κάτι κακό. Σου κολλάνε την ταμπέλα αν είσαι απαιτητική, αν δεν δέχσαι να συμβιβαστείς, αν θες τα πράγματα ακριβώς όπως τα θες.

Αλλά ποιος το αποφάσισε αυτό; Γιατί το να ξέρεις τι θέλεις και να το απαιτείς θεωρείται υπερβολή όταν είσαι γυναίκα, αλλά «δυναμισμός» όταν είσαι άντρας;

Ο ορισμός της Diva (και το πρόβλημα με αυτόν)

Σύμφωνα με το Oxford Dictionary, η λέξη Diva σημαίνει: «Ένα άτομο με μεγάλη ιδέα για τον εαυτό του, ιδιότροπο και δύσκολο να ικανοποιηθεί.» Με λίγα λόγια, μια απαιτητική, εγωκεντρική, δύστροπη ύπαρξη.

Όμως, αν το καλοσκεφτούμε, μήπως αυτός ο ορισμός είναι προϊόν μιας μισογυνιστικής νοοτροπίας; Γιατί στην πραγματικότητα, η λέξη Diva ξεκίνησε από έναν εντελώς διαφορετικό χώρο.

Προέρχεται από τη λατινική λέξη *diva*, που σημαίνει «θεϊκή», και χρησιμοποιήθηκε αρχικά για να περιγράψει μεγάλες λυρικές τραγουδίστριες, γυναίκες-θρύλους που κυριαρχούσαν στη σκηνή με την παρουσία και τη φωνή τους.

Και κάπου στην πορεία, το νόημα άλλαξε. Έγινε συνώνυμο της υστερίας, της υπερβολής, της αχαλίνωτης απαιτητικότητας. Αλλά για μισό λεπτό... γιατί;





Όταν οι γυναίκες διεκδικούν, ενοχλούν

Η ιστορία είναι γεμάτη παραδείγματα γυναικών που αποκαλέστηκαν Diva όχι επειδή ήταν αγενείς ή υπερβολικές, αλλά επειδή είχαν αυτοπεποίθηση και δεν έκαναν πίσω.

- Η **Maria Callas**, μία από τις σπουδαιότερες σοπράνο όλων των εποχών, χαρακτηρίστηκε ως Diva επειδή δεν δεχόταν τίποτα λιγότερο από την τελειότητα. Ήταν αυστηρή με τους συνεργάτες της, απαιτητική στη δουλειά της, και δεν φοβόταν να πει τη γνώμη της.
- Η **Madonna** άκουγε για δεκαετίες ότι είναι εγωκεντρική, αδίστακτη, χειριστική—μόνο και μόνο επειδή ήταν η απόλυτη κυρίαρχος της καριέρας της και δεν άφηνε κανέναν να την περιορίσει.
- Η **Beyoncé** έχει χαρακτηριστεί πολλές φορές Diva, γιατί ξέρει ακριβώς πώς θέλει να είναι το κάθε live της και δεν κάνει εκπτώσεις στην ποιότητα.

Αλλά αν το καλοσκεφτείς, αν ένας άντρας έκανε ακριβώς το ίδιο, θα τον αποκαλούσαν απλώς απαιτητικό επαγγελματία.

Η κοινωνία δεν αγαπά τις δυνατές γυναίκες

Το πρόβλημα είναι ότι ζούμε σε έναν κόσμο όπου οι γυναίκες «πρέπει» να είναι ευγενικές, ήρεμες, πρόθυμες να συμβιβαστούν. Μια γυναίκα που μιλάει δυνατά, που έχει άποψη, που δεν δέχεται τη μετριότητα, αμέσως μπαίνει στη λίστα με τις «δύσκολες περιπτώσεις».

Ας το δούμε αλλιώς: Αν ένας άντρας είναι αυστηρός στο πώς θέλει να γίνει η δουλειά του, λένε ότι είναι ηγέτης. Αν μια γυναίκα κάνει το ίδιο, είναι «σκύλα» ή Diva.

Όχι, λοιπόν. Το να είσαι Diva δεν σημαίνει ότι είσαι εγωίστρια, αλαζονική ή αχόρταγη. Σημαίνει απλά ότι ξέρεις τι θέλεις, ξέρεις την αξία σου και δεν φοβάσαι να τη διεκδικήσεις.

Diva δεν σημαίνει αγένεια—σημαίνει αυτοπεποίθηση

Ας ξεκαθαρίσουμε κάτι: άλλο πράγμα το να ξέρεις τι θες και άλλο το να είσαι αγενής ή αλαζόνας. Μια αληθινή Diva δεν είναι κάποια που φωνάζει και προσβάλλει τους γύρω της. Είναι κάποια που:

- Έχει όραμα και το ακολουθεί πιστά
- Δεν δέχεται λιγότερα από όσα αξίζει
- Ξέρει να θέτει όρια χωρίς να νιώθει ενοχές
- Δεν αφήνει τους άλλους να της πουν πώς «πρέπει» να είναι

Το να ξέρεις τι θέλεις και να το απαιτείς δεν είναι ελάττωμα. Είναι δύναμη.

Όρα να αλλάξουμε τη σημασία της λέξης

Ήρθε η στιγμή να πάρουμε τη λέξη Diva και να την κάνουμε δική μας. Να τη φορέσουμε σαν στέμμα, όχι σαν προσβολή. Να τη μετατρέψουμε σε κάτι θετικό. Γιατί, αλήθεια τώρα, γιατί είναι κακό να έχεις στάνταρ και να τα τηρείς;

Αν, λοιπόν, το να ξέρεις τι θέλεις σε κάνει Diva, τότε ναι—ας είμαστε όλες Divas.

Μην αφήνεις κανέναν να σε κάνει να νιώθεις ενοχές επειδή ξέρεις τι θέλεις. Θέσε τα όριά σου και διεκδίκησε όσα αξίζεις—χωρίς απολογίες.

“I’m tough, ambitious, and I know exactly what I want. If that makes me a bitch, okay.”

— Madonna

Coffeeway: Ο καφές που έγινε τάση



Ο καφές δεν είναι απλώς μια συνήθεια – είναι ιεροτελεστία, τρόπος ζωής, η στιγμή που μας βάζει σε κίνηση. Και όταν η καθημερινότητα απαιτεί ευκολία χωρίς εκπτώσεις στη γεύση, τα Coffeeway Coffeebags έρχονται να αλλάξουν τα δεδομένα, κάνοντας την απόλαυση του καφέ πιο πρακτική από ποτέ.

Ξέχνα τις καφετιέρες, τα φίλτρα και τον περίπλοκο εξοπλισμό. Ένα Coffeebag, λίγο ζεστό νερό και ο καφές είναι έτοιμος, όπου κι αν βρίσκεσαι! Ιδανικό για το γραφείο, το σπίτι, το ταξίδι, ακόμα και για outdoor δραστηριότητες, προσφέρει όλη τη γεύση και το άρωμα ενός premium specialty coffee, χωρίς περιορισμούς.

Η Coffeeway, με χρόνια εμπειρίας στην τέχνη του αρωματικού καφέ, καινοτομεί ξανά, προσφέροντας μια προσωποποιημένη εμπειρία καφέ, κομμένη και ραμμένη στα μέτρα του σύγχρονου ρυθμού ζωής. Τα Coffeebags δεν είναι απλώς μια εναλλακτική λύση – είναι η νέα εποχή στον καφέ, φτιαγμένη για όσους θέλουν την premium απόλαυση να τους ακολουθεί παντού.

Το μόνο που μένει; Να διαλέξεις το άρωμα που σου ταιριάζει και να το απολαύσεις, όποτε και όπου θες!

Press Room

Η ΚΑΛΛΙΜΑΝΗΣ έκλεψε τις εντυπώσεις στην FOOD EXPO 2025

Η ΚΑΛΛΙΜΑΝΗΣ έδωσε δυναμικό «παρών» στη FOOD EXPO 2025, την κορυφαία έκθεση Τροφίμων και Ποτών της Ν.Α. Ευρώπης, εντυπωσιάζοντας επαγγελματίες από Ελλάδα και εξωτερικό με τα ποιοτικά και καινοτόμα προϊόντα της.

Στο εντυπωσιακό περίπτερό της, οι επισκέπτες είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά τρεις θεματικές ενότητες προϊόντων:

- Κατεψυγμένα αλιεύματα – φιλέτα ψαριών, θαλασσινά πανέ και ημιέτοιμα γεύματα.
- Τόνος ΚΑΛΛΙΜΑΝΗΣ – 100% από ελεύθερη αλιεία, με premium κιτρινόπτερο τόνο, διαθέσιμος σε ελαιόλαδο, νερό και τονοσαλάτες.
- Sushida – η νέα καινοτόμα σειρά sushi, με sushi rolls και onigiri σε γευστικούς συνδυασμούς που ξετρέλαναν τους επισκέπτες.

Η ομάδα της ΚΑΛΛΙΜΑΝΗΣ υποδέχτηκε επαγγελματίες του κλάδου, παρουσιάζοντας τη μεγάλη γκάμα προϊόντων και δημιουργώντας νέες συνεργασίες. Η FOOD EXPO 2025 σφράγισε ακόμη μια επιτυχημένη παρουσία της εταιρείας, ενισχύοντας τη θέση της ως ηγέτιδα δύναμη στον χώρο των αλιευμάτων!



Το πρώτο κινητό listening bar στο Τόκιο: μουσική, ποτό και ηλιακή ενέργεια εν κινήσει



Σκέψου ένα μικρό, κομψό βαν να σταθμεύει σε διαφορετικά σημεία της πόλης, έτοιμο να προσφέρει άψογο ήχο, προσεγμένη μουσική και ένα καλό ποτό. Καλώς ήρθες στον κόσμο του minibar MIDORI, του πρώτου κινητού listening bar του Τόκιο, που κάνει τους λάτρεις της μουσικής να το αναζητούν καθημερινά.

Αν έχεις βρεθεί στις μοντέρνες γειτονιές της ιαπωνικής πρωτεύουσας, ίσως το έχεις δει: ένα British Mini 95L, βαμμένο σε ζωηρό πράσινο, να ρυμουλκεί ένα τροχόσπιτο μεταμορφωμένο σε ακουστικό παράδεισο. Το πιο συναρπαστικό; Η μουσική εμπειρία εδώ δεν είναι τυχαία. Το ηχητικό σύστημα έχει σχεδιαστεί από την Komatsu Acoustic Laboratory, δημιουργώντας μια ατμόσφαιρα όπου κάθε νότα "αναπνέει" στην τελειότητά της.

Πώς ένα κινητό γραφείο έγινε ένα μπαρ υψηλής πιστότητας

Αρχικά, το πρότζεκτ ήταν κάτι τελείως διαφορετικό: ένα φορητό, βιώσιμο co-working space, πλήρως εξοπλισμένο με ηλιακά πάνελ και επαναφορτιζόμενες μπαταρίες. Αλλά, κάποια στιγμή, οι δημιουργοί του παρατήρησαν τις απίστευτες ακουστικές ιδιότητες του οχήματος. Και κάπως έτσι γεννήθηκε η ιδέα: "Γιατί να μην το μετατρέψουμε σε ένα listening bar;"

Το τροχόσπιτο επανασχεδιάστηκε, εξοπλίστηκε με

ενισχυτές λυχνιών κενού και αυθεντικά ηχεία υψηλής ποιότητας, ενώ διατήρησε την οικολογική του φιλοσοφία: όλα λειτουργούν αποκλειστικά με ενέργεια από τον ήλιο.

Ένα listening bar δεν είναι τίποτα χωρίς ένα καλό ποτό

Το MIDORI δεν είναι μόνο για τους ηχητικούς φανατικούς, αλλά και για όσους εκτιμούν ένα καλό ποτό. Στο μικροσκοπικό αλλά άψογα διακοσμημένο μπαρ του, θα βρεις μια επιλεγμένη λίστα από ποτά, όπως ούισκι highball και τζιν με σόδα, που σερβίρονται με οργανικό ιταλικό τζιν σε μεταλλικά δοχεία λαδιού.

Η εμπειρία που πρέπει να ζήσεις πριν... εξαφανιστεί

Προς το παρόν, το minibar MIDORI βρίσκεται σε δοκιμαστική φάση. Δεν έχει σταθερή τοποθεσία—αλλάζει σημεία κάθε λίγες ημέρες και μπορείς να το εντοπίσεις μόνο μέσω Instagram stories και posts.

Οπότε, αν βρεθείς στο Τόκιο και θες να συνδυάσεις εξαιρετική μουσική, τέλειο ήχο και ένα ποτό υπό το φως των neon, καλύτερα να το προλάβεις πριν χαθεί ξανά στους δρόμους της πόλης.

Ύπνε σύμμαχε!



Ξυπνάς κουρασμένος; Νιώθεις πως το ξυπνητήρι είναι ο μεγαλύτερος εχθρός σου; Πίνεις καφέ και δεν ξέρεις αν σε ξυπνάει ή απλά λειτουργείς με πείσμα; Συγχαρητήρια, ανήκεις στην παγκόσμια κοινότητα των ανθρώπων που υποτιμούν τον ύπνο και μετά αναρωτιούνται γιατί έχουν νεύρα, ρυτίδες και κρίσεις υπαρξιακού πανικού στις 3 τα ξημερώματα.

Αύριο είναι η Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, και όχι, δεν είναι άλλη μια μέρα αφιερωμένη σε κάτι αδιάφορο (τύπου «Παγκόσμια Ημέρα Ροζ Ποντικοπαγίδας»). Είναι μια ευκαιρία να αναλογιστούμε πόσο καταστρέφουμε τον εαυτό μας όταν κοιμόμαστε λιγότερο απ' όσο πρέπει και μετά τρέχουμε να τα μπαλώσουμε με καφέδες, βιταμίνες και αισιοδοξία (που δεν έχουμε).

Γιατί κοιμόμαστε τόσο λίγο;

Διότι έχουμε πέσει σε μια παγίδα. Από τη μία, το binge-watching (γιατί να κοιμηθείς όταν μπορείς να δεις «άλλο ένα επεισόδιο»);. Από την άλλη, το κινητό (γιατί να κοιμηθείς όταν μπορείς να χαζεύεις βιντεάκια με γάτες που χορεύουν;). Και τέλος, η δουλειά, τα παιδιά, το άγχος, τα deadlines – όλα αυτά που μας κάνουν να πιστεύουμε ότι ο ύπνος είναι πολυτέλεια και όχι αναγκαιότητα.

Και τι να κάνουμε;

- Σβήσε τις οθόνες μία ώρα πριν κοιμηθείς (ναι, το TikTok δε θα φύγει, μην ανησυχείς).
- Μην πίνεις καφέ το βράδυ (μην κοροϊδευόμαστε, ούτε το απόγευμα).

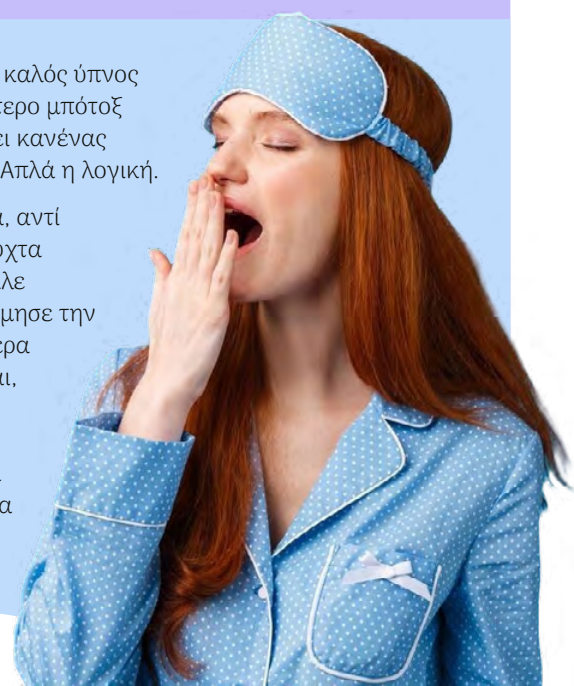
- Βάλε μια ρουτίνα ύπνου (το να πέρφεις στο κρεβάτι αφού έχεις δει όλη τη σεζόν μιας σειράς δεν είναι ρουτίνα).
- Σεβάσου το δωρο ύπνου (ή έστω πλησίασέ το, γιατί δεν είμαστε και τίποτα ονειροπόλοι).

Αν τίποτα από αυτά δε σε πείθει, σκέψου απλά το εξής: Οι άνθρωποι που κοιμούνται καλά δείχνουν νεότεροι, είναι πιο ευδιάθετοι και δεν αναρωτιούνται τι κάνουν με τη ζωή τους κάθε πρωί.

Αν δεν το κάνεις για σένα, κάν' το για τους άλλους. Τουλάχιστον θα γλιτώσουν την πρωινή σου γκρίνια!

Να θυμάσαι: Ο καλός ύπνος είναι το φτηνότερο μπότοξ – και δεν το λέει κανένας δερματολόγος. Απλά η λογική.

Λοιπόν, σήμερα, αντί για άλλη μια νύχτα ξαγρύπνιας, βάλε πυτζάμες και τίμησε την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου. Γιατί ναι, μερικές φορές το καλύτερο που μπορείς να κάνεις είναι... να πας για ύπνο!





Το Stoiximan AegeanBall Festival 2025 έρχεται και φέρνει το απόλυτο 3Χ3 στη Σύρο!

Το Stoiximan AegeanBall Festival, το κορυφαίο μπασκετικό event 3Χ3 στην Ελλάδα, επιστρέφει για 7η χρονιά, από 27 έως 29 Ιουνίου 2025, μετατρέποντας την Πλατεία Μιαούλη στη Σύρο σε έναν θεαματικό μπασκετικό προορισμό! Ο Γιώργος Πρίντζης, διοργανωτής και «ψυχή» του τουρνουά, υπόσχεται μια ακόμα πιο δυνατή διοργάνωση, με διεθνείς αστέρες, ανατρεπτικά παιχνίδια και αμέτρητες εκπλήξεις.

Οι εγγραφές ξεκινούν!

Από τις 10 Απριλίου 2025, μπορείς να δηλώσεις συμμετοχή στην επίσημη σελίδα του τουρνουά και να γίνεις μέρος της μεγαλύτερης 3Χ3 μπασκετικής εμπειρίας του καλοκαιριού. Είτε είσαι επαγγελματίας, ερασιτέχνης ή απλά λάτρης του αθλήματος, η διοργάνωση σου δίνει την ευκαιρία να ζήσεις το παιχνίδι όπως ποτέ άλλοτε!

Ένα τουρνουά για όλους!

Αθλητές όλων των κατηγοριών (U11, U13, U15, U17, Open 18+, Veterans 35+) θα έχουν την ευκαιρία να αγωνιστούν και να διεκδικήσουν μετάλλια, κύπελλα και πλούσια δώρα. Ακόμη κι αν δεν έχεις ομάδα, η διοργάνωση φροντίζει να σου βρει μία!

Μείνε συντονισμένος για περισσότερες λεπτομέρειες και ετοιμάσου για το πιο συναρπαστικό 3Χ3 του καλοκαιριού!

AB Βασιλόπουλος & Liberty Guide Dogs: Ένα βήμα πιο κοντά στην προσβασιμότητα



Η ΑΒ Βασιλόπουλος κάνει τη διαφορά, συνεργαζόμενη με την Liberty Guide Dogs για τη βελτίωση της καθημερινότητας των ατόμων με οπτική αναπηρία. Μαζί, δημιούργησαν έναν πρακτικό οδηγό, με στόχο την ενημέρωση του κοινού και του προσωπικού των καταστημάτων για τις ανάγκες των ατόμων με περιορισμένη όραση, καθώς και τη σωστή προσέγγιση των σκύλων οδηγών.

Αλλά η δράση δεν σταματά εδώ! Η εταιρεία έχει ήδη ετοιμάσει ενημερωτικό βίντεο με χρήσιμες οδηγίες, ενώ προγραμματίζει εκπαιδευτικές δραστηριότητες για το προσωπικό της, διασφαλίζοντας ότι όλοι γνωρίζουν πώς να παρέχουν ουσιαστική βοήθεια.

Παράλληλα, η ΑΒ στηρίζει έμπρακτα τη Liberty Guide Dogs, κάνοντας δωρεά για την εκπαίδευση περισσότερων σκύλων οδηγών στην Ελλάδα. Γιατί η πραγματική κοινωνική ευθύνη δεν είναι απλώς μια δήλωση, αλλά μια διαρκής δέσμευση για έναν κόσμο χωρίς εμπόδια!



«Τρέχουμε όλοι για όλους»: Ηχηρό μήνυμα της Stoiximan Wheels Of Change στον 13ο Ημιμαραθώνιο

Για δεύτερη συνεχή χρονιά, η Stoiximan, μέσω της ομάδας Stoiximan Wheels of Change, επιβεβαίωσε τη δέσμευσή της να άρει κάθε περιορισμό και να προωθήσει την ισότιμη συμμετοχή στον αθλητισμό.

Με όχημα την αλληλεγγύη και τη δύναμη του αθλητισμού, η Stoiximan Wheels of Change έδωσε δυναμικό παρόν στον 13ο Αυθεντικό Ημιμαραθώνιο της Αθήνας, με τη συμμετοχή περισσότερων από 800 εθελοντών και ερασιτεχνών δρομέων κάθε ηλικίας.

Το πρόγραμμα Εταιρικής Υπευθυνότητας "Stoiximan Wheels of Change" δημιουργήθηκε πριν από δύο χρόνια, με στόχο να ευαισθητοποιήσει και να ενεργοποιήσει το κοινό, αναδεικνύοντας τη σημασία της ισότιμης πρόσβασης στον αθλητισμό.

Ως επίσημος χορηγός του ΣΕΓΑΣ στον 13ο Ημιμαραθώνιο της Αθήνας, η Stoiximan έστειλε ξανά το ηχηρό μήνυμα της ενέργειας, "Αυτή η ομάδα αλλάζει τα πάντα", προσφέροντας την Κυριακή 9 Μαρτίου, τη δυνατότητα σε Ατομα με Αναπηρία να συμμετάσχουν στον αγώνα, παρέχοντας τους 30 ειδικά κατασκευασμένα αμαξίδια.

Παράλληλα, σε συνεργασία με έμπειρους προπονητές, παρείχε εβδομαδιαίες προπονήσεις στους ενδιαφερόμενους, καλύπτοντας το κόστος συμμετοχής και το πλήρες πλάνο προετοιμασίας των δρομέων έως τον αγώνα, με τις προπονήσεις να πραγματοποιούνται στο ΟΑΚΑ.

Ιδιαίτερα σημαντική συμβολή στην επιτυχία της πρωτοβουλίας και στη συμμετοχή της ομάδας στα αθλητικά δρώμενα κατέχει ο Γρηγόρης Σκουλαρίκης, διακεκριμένος Έλληνας αθλητής και ιδρυτής του οργανισμού που διοργανώνει και συντονίζει αγώνες δρόμου, RUNAWAY. Ως συντονιστής της ομάδας Stoiximan Wheels of Change, συνέβαλε ενεργά σε όλη την προετοιμασία και την καθοδήγηση των μελών, ενισχύοντας την προσπάθειά τους για ισότιμη συμμετοχή στον αθλητισμό.

Στη φετινή ομάδα, ανάμεσα στους εθελοντές συνοδούς, βρέθηκαν διακεκριμένοι αθλητές από την οικογένεια των χορηγούμενων αθλητών της Stoiximan, όπως οι Βασιλική Μιλλούση, Φώτης Ζησιμόπουλος Μαρία Πρεβολαράκη, Ελισάβετ Τελτσίδου, και Βαγγέλης Μακρυγιάννης. Με την παρουσία και τη θερμή υποστήριξή τους στην ομάδα Stoiximan Wheels of Change κατά τη διάρκεια του αγώνα, έγιναν αναπόσπαστο μέρος της προσπάθειας, συμβάλλοντας ενεργά στη διάδοση του μηνύματος της δράσης και αποτελώντας πηγή έμπνευσης για όλους τους συμμετέχοντες και ενισχύοντας την αξία της συμπερίληψης και της ομαδικότητας στον αθλητισμό.

Βασικός συνεργάτης της πρωτοβουλίας Stoiximan Wheels of Change είναι η AMKE "Τρέξε Μαζί μου", η οποία ιδρύθηκε το 2013 με στόχο να προωθήσει τη συμπερίληψη των Ατόμων με Αναπηρία στον αθλητισμό.



Σημαντική Δωρεά του Ιδρύματος Φώτος Φωτιάδης σε Βιβλιοθήκες και Πανεπιστημιακά Τμήματα Νεοελληνικών Σπουδών

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε πρόσφατα στο Σπίτι της Κύπρου στην Αθήνα η παρουσίαση του λευκώματος «Κυριάκος Χαραλαμπίδης: Ψηφίδες Ποίησης και Ζωής» του Ρήσου Χαρίση. Η εκδήλωση τελούσε υπό την αιγίδα του Τμήματος Σύγχρονου Πολιτισμού του Υφυπουργείου Πολιτισμού της Κυπριακής Δημοκρατίας και ανέδειξε τη ζωή, το έργο και τη λογοτεχνική πορεία του μεγάλου Κύπριου ποιητή.

Στο πλαίσιο της εκδήλωσης, ο συγγραφέας Ρήσος Χαρίσης ανακοίνωσε μια σπουδαία πρωτοβουλία του Κοινωφελούς, Επιστημονικού και Πολιτιστικού Ιδρύματος Φώτος Φωτιάδης: τη δωρεά αντιτύπων του λευκώματος σε βιβλιοθήκες της Ελλάδας και της Κύπρου, καθώς και στα πανεπιστημιακά τμήματα Νεοελληνικών Σπουδών των δύο χωρών.

Το λεύκωμα προσφέρει στον αναγνώστη τη δυνατότητα να γνωρίσει την προσωπικότητα του Κυριάκου Χαραλαμπίδη μέσα από διάφορες πτυχές της ζωής και του έργου του. Περιλαμβάνει φωτογραφίες, συνεντεύξεις, επιστολές του με σημαντικές προσωπικότητες, καθώς και κείμενά του για τη γλώσσα, την πατρίδα, την Ευρώπη και τον Ελληνισμό.

Το βιβλίο περιλαμβάνει επίσης ένα πλήρες χρονολόγιο για τον ποιητή στα ελληνικά και αγγλικά, καθώς και ποιήματά του σε αμφότερες τις γλώσσες. Επιπλέον, οι αναγνώστες έχουν τη δυνατότητα να ακούσουν τον ίδιο τον δημιουργό να απαγγέλλει επιλεγμένα ποιήματά του μέσω σάρωσης του ειδικού QR code που περιέχεται στην έκδοση.



Showtime

Έλλη Κοκκίνου και Κωνσταντίνος Χριστοφόρου στο "Notes Live"



Οι "Notes Live" υποδέχονται τη μοναδική Έλλη Κοκκίνου από τις 15 Μαρτίου και κάθε Σάββατο! Μαζί με τον οικοδεσπότη του κέντρου διασκέδασης, που αποτελεί πλέον ορόσημο της νυχτερινής διασκέδασης στην Κύπρο, Κωνσταντίνο Χριστοφόρου, τον αγαπημένο καλλιτέχνη που έχει διαγράψει τη δική του δυναμική πορεία στις live εμφανίσεις, ενώνουν τις δυνάμεις τους και υπόσχονται λαμπερές βραδιές με ατελείωτο λουλουδοπόλεμο, ξεσηκώνοντας το κοινό με τις διαχρονικές επιτυχίες τους, αλλά και τις ξεχωριστές ερμηνείες τους.

Στο backstage της αφίσας και των γυρισμάτων του promo trailer η ατμόσφαιρα ήταν μαγική, εμπνευσμένη από τις ταινίες του μουσικού πράκτορα "James Bond 007". Η χημεία των δύο καλλιτεχνών ήταν εμφανής, με τον φωτογραφικό φακό να αιχμαλωτίζει στιγμές γεμάτες ενέργεια και πάθος, επιβεβαιώνοντας ότι είναι έτοιμοι να βάλουν φωτιά στη Λεμεσό.

Η φωτογράφιση έγινε από την ταλαντούχα Ρούλα Μονιάκη και το trailer υπό τις σκηνοθετικές οδηγίες του κορυφαίου Άλεξ Κωνσταντινίδη. Το creative team συμπλήρωσαν ο hair artist Γιώργος Παλάσκας, η make up artist Ειρήνη Κωστάκη και οι fashion stylists Ίρις Λεονταρίδη και Φιλίτσα Νικολαΐδη.



Ο Γιώργος Πέτρου διευθύνει Μίκη Θεοδωράκη στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών

Με την ευκαιρία του εορτασμού 100 χρόνων από τη γέννηση του μεγάλου Έλληνα συνθέτη Μίκη Θεοδωράκη, η Καμεράτα Ορχήστρα των Φίλων της Μουσικής και ο Γιώργος Πέτρου παρουσιάζουν στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, την Τρίτη 18 Μαρτίου στις 8:30 μ.μ., την ιστορική συναυλία «Μίκης Θεοδωράκης: Η αρχή και το τέλος».

Αυτή τη φορά, το αγαπημένο αθηναϊκό σύνολο και ο σπουδαίος Έλληνας αρχιμουσικός στρέφουν το ενδιαφέρον τους στο πρώτο και στο τελευταίο συμφωνικό έργο του μεγάλου δημιουργού: στην Αποκάλυψη (Ωδή στον Μπετόβεν) για αφηγητή, χορωδία και ορχήστρα εγχόρδων (1945) σε κείμενο του συνθέτη, και στο κύκνειο άσμα του, τη Ραψωδία για βαρύτονο και ορχήστρα εγχόρδων (2009) σε ποίηση Διονύση Καρατζά. Τα μέρη για βαρύτονο στη Ραψωδία ερμηνεύει ο Τάσος Αποστόλου. Αφηγητής στο έργο Αποκάλυψη, ο Κωνσταντίνος Μαρκουλάκης. Λαμβάνουν μέρος οι Χορωδίες της ΕΡΤ και του Δήμου Αθηναίων.

Τάσος Αποστόλου | βαθύφωνος
Κωνσταντίνος Μαρκουλάκης | αφηγητής
Χορωδία της ΕΡΤ | Μουσική διδασκαλία | Μιχάλης Παπαπέτρου
Χορωδία Δήμου Αθηναίων | Μουσική διδασκαλία | Σταύρος Μπερής

Μέγαρο Μουσικής Αθηνών - Αίθουσα Χρήστου Λαμπράκη, Βασ. Σοφίας 9 Κόκκαλη, Αθήνα

Πληροφορίες / Κρατήσεις: Τηλ.: 210 7282 333 | megaron.gr

Vanya: Ο Γιώργος Καραμύχος στο Θέατρο Τέχνης



Ο Γιώργος Καραμύχος επιστρέφει στο Θέατρο Τέχνης 15 χρόνια μετά την ιστορική παράσταση "Η μέθοδος Gronholm". Ο Έλληνας ηθοποιός αναμετράται επί σκηνής, υπό τη σκηνοθετική καθοδήγηση του Αλέξανδρου Ραπποτάσιου, με τον "Vanya" του πολυβραβευμένου Σάιμον Στίβενς (Simon Stephens), στο ιστορικό Υπόγειο του Θεάτρου Τέχνης σε παραγωγή του πολιτιστικού οργανισμού "Λυκόφως", για περιορισμένο αριθμό παραστάσεων.

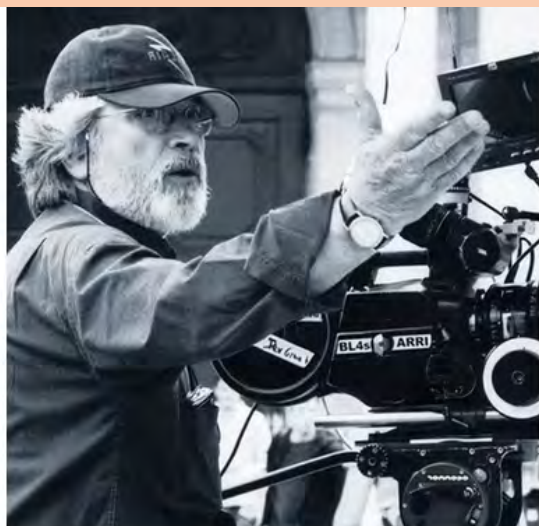
Ο συγγραφέας, Σάιμον Στίβενς, επισημαίνει: Ένα έργο για το σεξ, την αγάπη, τα λεφτά και την ζωή. Σε έναν κόσμο, όπου τα λεφτά τελειώνουν, όπως συνηθίζεται άλλωστε, και τα πάντα φαίνονται ασταθή, και παρόλα αυτά οι άνθρωποι συνεχίζουμε να κάνουμε αξιοσημείωτα αλλά και γελοία πράγματα. Συνεχίζουμε να ξυπνάμε με hunger. Συνεχίζουμε να ερωτευόμαστε".

Από: Σάββατο 18.00 | Κυριακή 20.00 | Δευτέρα 20.30

Θέατρο Τέχνης Καρόλου Κουν - Υπόγειο, Πεσμαζόγλου 5, Αθήνα

Εισιτήρια: 12€ early bird | 20€ γενική είσοδος | 17€ μειωμένο

Πληροφορίες / Κρατήσεις: Τηλ.: 2103222760 | teatro-technis.gr



ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΥ

ΓΙΩΡΓΟΣ ΑΡΒΑΝΙΤΗΣ ΜΙΑ ΖΩΗ ΣΤΟ ΦΩΣ



Παρουσίαση του βιβλίου της Ελισάβετ Χρονοπούλου «Γιώργος Αρβανίτης: Μια ζωή στο φως»

Ο Δήμος Ζωγράφου σε συνεργασία με τις Εκδόσεις Πατάκη θα παρουσιάσει το βιβλίο της Ελισάβετ Χρονοπούλου «Γιώργος Αρβανίτης: Μια ζωή στο φως» τη Δευτέρα 17 Μαρτίου στις 7 μ.μ.

Χαιρετισμό θα απευθύνει η δήμαρχος Ζωγράφου, Τίνα Καφατσάκη

Θα μιλήσουν:

η Ελισάβετ Χρονοπούλου, ο Γιώργος Αρβανίτης και οι

Λαοκρατία Λάκα, δρ. βιολογίας

Πόλυ Κρημινιώτη, δημοσιογράφος

Η παρουσίαση θα πραγματοποιηθεί στη Βίλα

Ζωγράφου (Γεωργίου Ζωγράφου 13-15)

Λίγα λόγια για το βιβλίο

Η Ελισάβετ Χρονοπούλου συνομιλεί με τον κινηματογραφιστή Γιώργο Αρβανίτη, που της αφηγείται μια ζωή σαν ταινία, τη δική του ζωή. Πώς από τις στάχτες της ελληνικής επαρχίας στην Κατοχή φτάνει να γίνει διεθνώς διακεκριμένος διευθυντής φωτογραφίας. Πώς, ξεκινώντας από τη Φίνος Φιλμ όπου φώτιζε τους σταρ του παλιού ελληνικού κινηματογράφου, βρήκε τον καλλιτεχνικό του δρόμο, φωτίζοντας τη συννεφιασμένη Ελλάδα των ταινιών του Αγγελόπουλου. Πώς, γυρίζοντας ταινίες σ' όλα τα μήκη και πλάτη της γης, γνώρισε και συνεργάστηκε με τους θρύλους του παγκόσμιου σινεμά.

Θανάσιμο εύρημα



Είναι καλοκαίρι και η ετήσια υπαίθρια αγορά με τις αντίκες και τα συλλεκτικά αντικείμενα της Ντεγκεμπέργια προσελκύει χιλιάδες επισκέπτες στο γραφικό Εστερλέν. Οι παλαιοπώλες και οι αντικέρ γνωρίζουν ότι οι πιο συμφέρουσες συναλλαγές πραγματοποιούνται πριν ακόμα ξημερώσει, υπό το φως των φακών. Μια Κυριακή του Ιουλίου ο Γερτ Ζιλέν, ειδικός στις κινέζικες πορσελάνες, εντοπίζει στην αγορά ένα μικρό πράσινο κινέζικο μπολ ανεκτίμητης αξίας. Χάνει όμως την ευκαιρία να το αποκτήσει όταν, τη στιγμή της πώλησης, εμφανίζεται ο διαβόητος παλαιοπώλης Νάλε Πέρσον, που το αγοράζει προσφέροντας χίλιες κορόνες παραπάνω.

Λίγες ώρες αργότερα ο Πέρσον βρίσκεται δολοφονημένος. Ο Πέτερ Βίνστον, επιθεωρητής στην αστυνομία της Στοκχόλμης, αναλαμβάνει να βοηθήσει τη φιλόδοξη νεαρή επιθεωρήτρια της τοπικής αστυνομίας Τούβε Έσπινγκ στην εξιχνίαση της υπόθεσης. Σύντομα διαπιστώνουν ότι ο Πέρσον είχε πολλούς εχθρούς, οι οποίοι μάλιστα ήταν στον τόπο του εγκλήματος την ώρα που διαπράχθηκε η δολοφονία. Ποιος από όλους έφτασε μέχρι τον φόνο για να αποκτήσει το πολύτιμο κομψοτέχνημα;

quote of the day

FORTUNE FAVORS THE PREPARED MIND
Louis Pasteur

Γιορτάζουν!

14/3

Βενέδικτος, Βενεδίκτη,
Ευφράσιος, Μαθίλντη

16/3

Χριστόδουλος, Ιουλιανός,
Γρηγόριος, Γρηγορία



14 Μαρτίου

- › International Ask a Question Day
- › International Day of Mathematics
- › National Write Your Story Day
- › National Potato Chip Day
- › National Children's Craft Day
- › Science Education Day
- › Celebrate Scientists Day
- › Crowdfunding Day

15 Μαρτίου

- › True Confessions Day
- › Everything You Think Is Wrong Day
- › National Shoe The World Day
- › World Consumer Rights Day
- › World Contact Day
- › World Sleep Day
- › World Speech Day

tip of the day

**Every day brings
new choices.**

Martha Beck

16 Μαρτίου

- › Everything You Do is Right Day
- › Freedom of Information Day
- › Black Press Day
- › National Vaccination Day
- › National Curl Crush Day
- › National Panda Day
- › National Artichoke Day