

360° PLANT BASED MEAL



**Μπάρμπα
Στάθης**

Μας κάνει καλό



360° ΦΥΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΑ



*Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα, που διεξήχθη από την Circana σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

360° Plant Based Meal Μπάρμπα Στάθης

Ολοκληρωμένα φυτικά γεύματα σε 6 λαχταριστούς συνδυασμούς, έτοιμα σε μόλις 10 λεπτά. Επιλέξτε ανάμεσα σε:

- Φυτικά κεφτεδάκια, από πρωτεΐνη αρακά, με πατάτες ή ρύζι με λαχανικά
- Φυτικός γύρος από πρωτεΐνη αρακά, με πατάτες κλασικές
- Ζυμαρικά, σκιουφιχτά ή βίδες ολικής άλεσης, με Φυτικό κιμά, από πρωτεΐνη αρακά

Κάντε αυτήν την κίνηση και απολαύστε τον αγαπημένο σας συνδυασμό!

@barbastathis



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



**ΤΑ ΑΣΤΡΑ ΚΑΙ ΤΑ ΖΩΔΙΑ,
ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΑΝΘΡΩΠΟΤΗΤΑ
ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ ΜΕΧΡΙ ΣΗΜΕΡΑ;**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Γίνεται άνθρωποι που κάποτε αγαπήθηκαν πολύ, που ένιωσαν ο ένας τον άλλον σαν προέκταση του εαυτού τους, να καταλήξουν απλά δύο ξένοι με κοινές αναμνήσεις;

Ναι, γίνεται. Και μάλιστα πιο εύκολα απ' όσο νομίζεις.

Δεν χρειάζεται καν να έχει προηγηθεί μια καταστροφική ρήξη, ένα συνταρακτικό γεγονός, μια απιστία ή μια προδοσία. Μερικές φορές, η απόσταση δεν έρχεται με πάταγο. Έρχεται αθόρυβα, σιγά-σιγά, σαν εκείνο το φως που χαμηλώνει ανεπαίσθητα στο τέλος της μέρας, μέχρι που ξαφνικά συνειδητοποιείς πως έχει νυχτώσει.

Στην αρχή, απλά μιλάμε λιγότερο. Ύστερα, γελάμε λιγότερο. Μετά, σταματάμε να μοιραζόμαστε τα μικρά, τα ασημαντα, εκείνα που κάποτε γέμιζαν τις μέρες μας. Κι έπειτα, μια μέρα, περνάμε ο ένας δίπλα από τον άλλον στον δρόμο, και το μόνο που μένει είναι μια αμήχανη ματιά – ή, ακόμα χειρότερα, τίποτα απολύτως.

Και τότε καταλαβαίνεις ότι οι πιο οριστικοί αποχωρισμοί δεν έρχονται με φωνές και θυμούς. Έρχονται με μια αδιόρατη, σιωπηλή απομάκρυνση.

Αλλά να σου πω κάτι; Μπορεί να γίνουμε ξένοι, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι η αγάπη δεν υπήρξε. Δεν σημαίνει ότι δεν είχε αξία. Η αγάπη, ακόμα κι όταν τελειώνει, δεν ακυρώνεται. Ζει στις αναμνήσεις, στα τραγούδια που κάποτε τραγουδήσαμε μαζί, στις μυρωδιές που μας θυμίζουν κάτι από εκείνον τον καιρό.

Γι' αυτό μην προσπαθείς να διαγράψεις. Δεν χρειάζεται να ξεχάσεις. Μπορεί να είμαστε πλέον δυο ξένοι, αλλά θα είμαστε για πάντα δυο ξένοι που κάποτε αγαπήθηκαν πολύ. Και μερικές φορές, αυτό είναι αρκετό.

Tip of the Day: Μην μετράς τις σχέσεις από το αν κράτησαν για πάντα. Μέτρα τις από το αν σε έκαναν να νιώσεις κάτι αληθινό.

Εξάλλου, η αγάπη δεν πεθαίνει. Απλώς αλλάζει μορφή και συνεχίζει να ζει μέσα μας.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

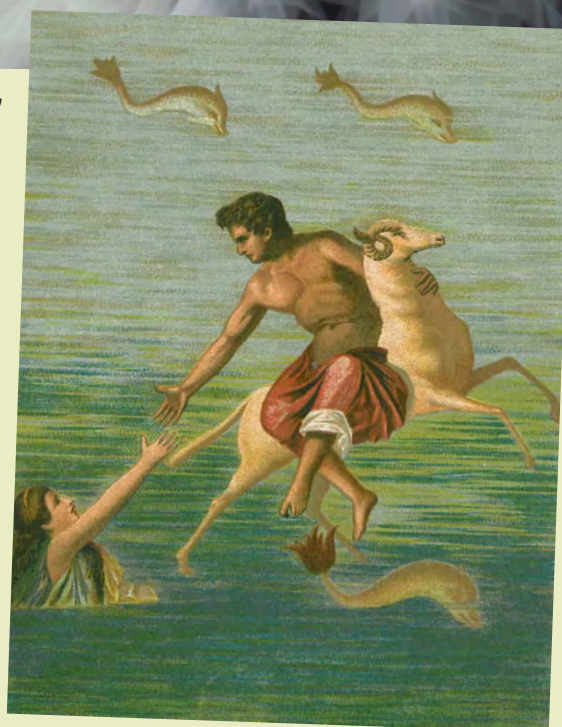
Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!

Τα Άστρα και τα Ζώδια, πώς επηρεάζουν την ανθρωπότητα από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα;



Σήμερα, 20 Μαρτίου, γιορτάζουμε την Παγκόσμια Ημέρα Ζωδίων, μια μέρα αφιερωμένη στην αστρολογία, τη μελέτη των άστρων και την επίδρασή τους στη ζωή μας. Αν και κάποιοι τη θεωρούν απλώς μια ψυχαγωγική ενασχόληση, η αστρολογία είναι βαθιά ριζωμένη στην ιστορία της ανθρωπότητας, επηρεάζοντας από τις αποφάσεις των βασιλιάδων έως και τις καθημερινές προβλέψεις που διαβάζουμε στις εφημερίδες ή στο διαδίκτυο.

Αλλά τότε άρχισαν όλα αυτά; Και ποιος ήταν ο πρώτος άνθρωπος που ύψωσε το βλέμμα του στον ουρανό και σκέφτηκε ότι τα άστρα μπορεί να επηρεάζουν τη ζωή μας;



Η προέλευση των ζωδίων: Από τη Βαβυλώνα στην Αρχαία Ελλάδα

Η πρώτη συστηματική καταγραφή των ζωδίων έγινε από τους Βαβυλώνιους, περίπου το 2.400 π.Χ.. Οι Βαβυλώνιοι παρατήρησαν πως ο ουρανός χωρίζεται σε δώδεκα ίσα μέρη και συνέδεσαν αυτά τα τμήματα με συγκεκριμένους αστερισμούς.

Έτσι, δημιουργήθηκε το ζωδιακός κύκλος, ο οποίος αργότερα επηρεάστηκε από τους Αιγύπτιους και τους Έλληνες.



Η λέξη “ζώδιο” προέρχεται από την ελληνική λέξη “ζωδιακός”, που σημαίνει “κύκλος μικρών ζώων”, καθώς πολλά από τα σύμβολα των ζωδίων είναι εμπνευσμένα από ζώα.

προβλέψεις πριν πάρουν σημαντικές αποφάσεις, από το πότε να κάνουν μια επαγγελματική κίνηση μέχρι το αν είναι καλή μέρα για να βγουν ραντεβού.

Ο πρώτος αστρολόγος: Ο Βηρωσσός και η διάδοση της αστρολογίας

Ο πρώτος γνωστός αστρολόγος ήταν ο Βηρωσσός, ένας ιερέας από τη Χαλδαία (περιοχή της Μεσοποταμίας), ο οποίος έζησε τον 3ο αιώνα π.Χ. και δίδαξε αστρολογία στην Αρχαία Ελλάδα. Ο Βηρωσσός μετέφερε τη βαβυλωνιακή γνώση στους Έλληνες, οι οποίοι στη συνέχεια ανέπτυξαν την αστρολογία με βάση τις φιλοσοφικές και μαθηματικές τους αναζητήσεις.

Ο Κλαύδιος Πτολεμαίος, τον 2ο αιώνα μ.Χ., κατέγραψε την αστρολογική γνώση στο έργο του “Τετράβιβλος”, το οποίο θεωρείται η “Βίβλος” της κλασικής αστρολογίας και χρησιμοποιείται ακόμα και σήμερα.

Πώς επηρεάζουν τα ζώδια την καθημερινότητά μας;

Αν και η επιστήμη δεν έχει αποδείξει ότι τα άστρα επηρεάζουν την προσωπικότητά μας, εκατομμύρια άνθρωποι βρίσκουν νόημα και καθοδήγηση στις αστρολογικές προβλέψεις. Η αστρολογία δεν αφορά μόνο τις προβλέψεις για την αγάπη ή τα οικονομικά, αλλά πολλές φορές λειτουργεί σαν εργαλείο αυτογνωσίας.

Τα ζώδια και η προσωπικότητα: Πολλοί θεωρούν ότι το ζώδιο στο οποίο γεννηθήκαμε επηρεάζει τον χαρακτήρα, τη συμπεριφορά και τις προτιμήσεις μας. Ένα Λιοντάρι μπορεί να είναι δυναμικό και φιλόδοξο, ενώ ένας Καρκίνος μπορεί να είναι πιο συναισθηματικός και προστατευτικός.

Αστρολογία και καθημερινές αποφάσεις: Κάποιοι συμβουλευονται τις αστρολογικές





Ο ρόλος των ανάδρομων πλανητών: Ο περίφημος ανάδρομος Ερμής έχει γίνει σχεδόν... ποπ κουλτούρα, καθώς θεωρείται ότι προκαλεί καθυστερήσεις, αναποδιές και προβλήματα στην επικοινωνία.

αστρολογία σαν ένα τρόπο να εξηγεί τις ανθρώπινες συμπεριφορές, ενώ οι εφαρμογές όπως το Co-Star και το The Pattern έχουν φέρει την αστρολογία στον κόσμο της τεχνητής νοημοσύνης και των αλγορίθμων.

Αλήθεια ή μύθος; Η επιστήμη και η αστρολογία

Παρόλο που η αστρολογία έχει μια βαθιά ιστορική πορεία, η επιστήμη δεν τη θεωρεί αξιόπιστη. Οι περισσότερες μελέτες έχουν δείξει ότι δεν υπάρχει στατιστική συσχέτιση μεταξύ ζωδίων και προσωπικότητας.

Ωστόσο, η αστρολογία παραμένει μια μορφή ψυχολογικής υποστήριξης για πολλούς ανθρώπους. Πολλοί βρίσκουν παρηγοριά και έμπνευση στις προβλέψεις, ακόμα κι αν ξέρουν ότι δεν έχουν επιστημονική βάση.

Αστρολογία στον σύγχρονο κόσμο

Σήμερα, η αστρολογία είναι πιο δημοφιλής από ποτέ, χάρη στα social media. Αμέτρητες σελίδες, εφαρμογές και influencers προσφέρουν αστρολογικές προβλέψεις, συνδυάζοντας χιούμορ, αυτογνωσία και ψυχαγωγία.

Η γενιά των Millennials και Gen Z έχει αγκαλιάσει την

Τι σημαίνει η Παγκόσμια Ημέρα Ζωδίων για σένα;

Είτε πιστεύεις στην αστρολογία, είτε την αντιμετωπίζεις με σκεπτικισμό, η Παγκόσμια Ημέρα Ζωδίων είναι μια ευκαιρία να εξερευνήσεις πώς η πίστη στα άστρα έχει διαμορφώσει τον πολιτισμό μας.

Και αν σήμερα διαβάσεις μια πρόβλεψη που λέει ότι η μέρα σου θα είναι γεμάτη εκπλήξεις... ποιος ξέρει; Ίσως τα άστρα έχουν δίκιο!

Αλλά, ακόμα κι αν δεν πιστεύεις στην αστρολογία, μπορείς να τη χρησιμοποιήσεις σαν εργαλείο αυτογνωσίας. Αν διαβάσεις κάτι που σου ταιριάζει, ίσως είναι μια καλή ευκαιρία να σκεφτείς πώς μπορείς να βελτιώσεις τη ζωή σου!

Εξάλλου όπως είπε και ο Carl Jung, "δεν διαβάζουμε τα άστρα για να μάθουμε το μέλλον, αλλά για να κατανοήσουμε καλύτερα τον εαυτό μας."



Sales & Marketing Meeting 2025: Η Eurocatering ΑΕ επενδύει στην ομάδα της

Η Eurocatering ΑΕ πραγματοποίησε το ετήσιο Sales & Marketing Meeting 2025 στις 22 Φεβρουαρίου, συγκεντρώνοντας τις Διευθύνσεις Πωλήσεων, Marketing και το Managerial Group, με στόχο τη χάραξη της στρατηγικής για το 2025.

Η συνάντηση αποτέλεσε μια ευκαιρία για τις ομάδες από όλα τα υποκαταστήματα να έρθουν κοντά, να γιορτάσουν τις επιτυχίες του 2024 και να εστιάσουν στους νέους στόχους. Ο Διευθυντής Πωλήσεων, Γιώργος Σιδέρης, παρουσίασε την πορεία της εταιρείας σε Ελλάδα και Βουλγαρία, τονίζοντας τη σημασία της ομαδικότητας: «Η δύναμή μας είναι οι άνθρωποί μας».

Ο Plamen Spasov, επικεφαλής της Βουλγαρίας, έκανε αναδρομή στη 10ετή ανάπτυξη της εταιρείας στη χώρα, ενώ ο Γενικός Διευθυντής Επιχειρησιακής Λειτουργίας, Βασίλης Μπριόλας, εστίασε στη βελτίωση διαδικασιών και οργάνωσης.

Στη συνέχεια, η Διευθύντρια Marketing, Αγγελική Ιωσηφίδου, παρουσίασε τις νέες στρατηγικές, δίνοντας έμφαση στο rebranding της Fresh & Cool και τις καταναλωτικές τάσεις.

Ο Ιδρυτής & CEO, Χρυσόστομος Μαυρόπουλος, συγκίνησε την ομάδα, δηλώνοντας: «Είστε η κινητήριος δύναμη του οράματός μας».

Η εκδήλωση ολοκληρώθηκε με ένα διαδραστικό παιχνίδι από την Κατερίνα Ζαρίφη και τον Ευθύμη Κάλφα, ενισχύοντας το ομαδικό πνεύμα. Με όραμα και δυναμική στρατηγική, η Eurocatering συνεχίζει να επενδύει στους ανθρώπους της.

Η Μασούτης εγκαινιάζει το πρώτο σούπερ μάρκετ στην Αττική φιλικό για άτομα με οπτική αναπηρία



Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. πρωτοπορεί ξανά, εγκαινιάζοντας στις 18 Μαρτίου 2025 στην Καλλιθέα (Δημοσθένους 202) το πρώτο σούπερ μάρκετ στην Αττική προσβάσιμο σε άτομα με οπτική αναπηρία. Το νέο κατάστημα αποτελεί συνέχεια του επιτυχημένου προγράμματος MasVision, που ξεκίνησε το 2022 στη Θεσσαλονίκη, αποδεικνύοντας τη δέσμευση της εταιρείας στην ισότητα και την προσβασιμότητα.

Το κατάστημα διαθέτει απτικοακουστικό χάρτη σε συνεργασία με την e-Nable Greece, ο οποίος επιτρέπει στα άτομα με οπτική αναπηρία να προσανατολίζονται με τη βοήθεια γραφής Μπράιγ ή φωνητικής ανάγνωσης. Επιπλέον, περιλαμβάνει οδηγό όδευσης στο πάτωμα και απτικά καρτελάκια τιμών που αναγνωρίζονται μέσω εφαρμογής κινητού. Οι εργαζόμενοι έχουν λάβει εξειδικευμένη εκπαίδευση από το KEAT Αθηνών και την Accessibility Support Academy.

Κατά τα εγκαίνια, ο Γενικός Διευθυντής Θεόδωρος Γεροστεργιούδης δήλωσε: «Στόχος μας είναι να προσφέρουμε αυτονομία και ίσες ευκαιρίες σε όλους. Ελπίζουμε αυτή η πρωτοβουλία να εμπνεύσει και άλλες εταιρείες να ακολουθήσουν το παράδειγμά μας».

Με το MasVision, η Μασούτης αποδεικνύει έμπρακτα ότι η προσβασιμότητα δεν είναι απλώς μια ιδέα, αλλά μια δέσμευση για ένα πιο συμπεριληπτικό αύριο.

Χαρακτηριστικά των ζωδίων: Τα υπέρ και τα κατά



Η αστρολογία μας έχει χαρίσει 12 μοναδικά ζώδια, το καθένα με τα δικά του δυνατά σημεία και... τις αδυναμίες του. Άλλοι είναι δυναμικοί και ηγετικοί, άλλοι ρομαντικοί και ευαίσθητοι, ενώ κάποιοι δεν μπορούν να πάρουν ούτε μια απόφαση χωρίς να ρωτήσουν όλο τον κόσμο!

Ας δούμε, λοιπόν, τα υπέρ και τα κατά κάθε ζωδίου, για να ξέρεις τι να περιμένεις από τον εαυτό σου και τους γύρω σου.

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) – Ο τολμηρός ηγέτης

- ✓ ΥΠΕΡ: Δυναμικός, θαρραλέος, γεμάτος ενέργεια και αυτοπεποίθηση. Παίρνει πρωτοβουλίες και δεν φοβάται να ρισκάρει.
- ✗ ΚΑΤΑ: Ανυπόμονος, παρορμητικός και πολλές φορές ξεροκέφαλος. Θέλει να γίνεται το δικό του και θυμώνει εύκολα.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) – Ο υπομονετικός και σταθερός

- ✓ ΥΠΕΡ: Πιστός, αξιόπιστος και πρακτικός. Αγαπάει την άνεση και ξέρει πώς να απολαμβάνει τη ζωή.
- ✗ ΚΑΤΑ: Πεισματάρης μέχρι αηδίας, δύσκολα αλλάζει γνώμη. Μπορεί να γίνει υπερβολικά υλιστής και τεμπέλης.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 20 Ιουνίου) – Ο επικοινωνιακός και έξυπνος

- ✓ ΥΠΕΡ: Πολύπλευρος, κοινωνικός και έξυπνος. Προσαρμόζεται εύκολα και είναι γεμάτος ιδέες.
- ✗ ΚΑΤΑ: Κυκλοθυμικός και αναποφάσιτος. Πολλές φορές μιλάει πολύ χωρίς να σκέφτεται.

Καρκίνος (21 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) – Ο συναισθηματικός προστάτης

- ✓ ΥΠΕΡ: Ευαίσθητος, τρυφερός και προστατευτικός. Νοιάζεται βαθιά για τους ανθρώπους που αγαπάει.
- ✗ ΚΑΤΑ: Μπορεί να γίνει πολύ κυκλοθυμικός, κτητικός και να κρατάει κακίες για... αιώνες.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) – Ο γεννημένος ηγέτης

- ✓ ΥΠΕΡ: Χαρισματικός, γενναιοδωρος και γεμάτος αυτοπεποίθηση. Δεν φοβάται να λάμψει.
- ✗ ΚΑΤΑ: Αρκετά εγωκεντρικός και δραματικός. Αν δεν είναι το κέντρο της προσοχής, εκνευρίζεται.



Παρθένος (23 Αυγούστου - 22 Σεπτεμβρίου) – Ο τελειομανής αναλυτής

- ✓ ΥΠΕΡ: Έξυπνος, οργανωτικός και μεθοδικός. Βλέπει τις λεπτομέρειες που κανείς άλλος δεν προσέχει.
- ✗ ΚΑΤΑ: Υπερβολικά αυστηρός με τον εαυτό του και τους άλλους. Μπορεί να γίνει ψυχαναγκαστικός και επικριτικός.

Ζυγός (23 Σεπτεμβρίου - 22 Οκτωβρίου) – Ο ισορροπιστής της παρέας

- ✓ ΥΠΕΡ: Διπλωματικός, γοητευτικός και κοινωνικός. Αγαπάει την αρμονία και αποφεύγει τις συγκρούσεις.
- ✗ ΚΑΤΑ: Αναποφάσιτος και πολλές φορές προσπαθεί να ευχαριστήσει όλους, ξεχνώντας τον εαυτό του.

Σκορπιός (23 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου) – Ο μυστικιστής πολεμιστής

- ✓ ΥΠΕΡ: Παθιασμένος, δυνατός και διορατικός. Όταν βάζει έναν στόχο, δεν σταματά μέχρι να τον πετύχει.
- ✗ ΚΑΤΑ: Ζηλιάρης, καχύποπτος και εκδικητικός. Αν τον προδώσεις, δεν σε συγχωρεί ποτέ.

Τοξότης (22 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) – Ο περιπετειώδης φιλόσοφος

- ✓ ΥΠΕΡ: Ελεύθερο πνεύμα, αισιόδοξος και ανοιχτόμυαλος. Αγαπάει τα ταξίδια και τη γνώση.
- ✗ ΚΑΤΑ: Απερίσκεπτος και ανυπόμονος. Συχνά μιλάει πριν σκεφτεί και δεν έχει φίλτρο.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) – Ο φιλόδοξος workaholic

- ✓ ΥΠΕΡ: Πειθαρχημένος, αξιόπιστος και φιλόδοξος. Δεν φοβάται τη σκληρή δουλειά.
- ✗ ΚΑΤΑ: Υπερβολικά σοβαρός και κάποιες φορές ψυχρός. Η δουλειά του γίνεται προτεραιότητα, ξεχνώντας τα συναισθήματα.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 18 Φεβρουαρίου) – Ο πρωτοποριακός οραματιστής

- ✓ ΥΠΕΡ: Εφευρετικός, ανεξάρτητος και αντισυμβατικός. Σκέφτεται πάντα έξω από το κουτί.
- ✗ ΚΑΤΑ: Απόμακρος και πολλές φορές υπερβολικά επαναστάτης, ακόμα και χωρίς λόγο.

**Ιχθύες (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) – Ο ρομαντικός ονειροπόλος**

- ✓ ΥΠΕΡ: Δημιουργικός, συμπονετικός και γεμάτος φαντασία. Έχει απίστευτη διαίσθηση.
- ✗ ΚΑΤΑ: Ζει σε έναν δικό του κόσμο, πολλές φορές χαμένος στη σκέψη του. Μπορεί να γίνει υπερβολικά συναισθηματικός και δραματικός.

Τελικά, τι σημαίνει το ζώδιό σου;

Δεν υπάρχει καλό ή κακό ζώδιο. Το κάθε ένα έχει δυνατά και αδύναμα σημεία. Το θέμα είναι πώς χρησιμοποιείς τα χαρακτηριστικά σου προς όφελός σου.

Συμπέρασμα; Μην χρησιμοποιείς το ζώδιό σου ως δικαιολογία! Το να λες "Είμαι Κριός, γι' αυτό είμαι παρορμητικός" δεν σημαίνει ότι δεν μπορείς να δουλέψεις πάνω στον αυτοέλεγχο σου!

Έτσι και αλλιώς τα αστέρια μπορούν να δείχνουν τον δρόμο, αλλά η απόφαση είναι πάντα δική μας. Τι να κάνεις; Μάθε να αγκαλιάζεις το ζώδιό σου, αλλά κυρίως... να εξελίσσεται πέρα από αυτό!

Ίδρυμα «Παύλος Γιαννακόπουλος»: Ανακαίνιση-ορόσημο στο φαρμακείο του Ιπποκράτειου

Με σταθερή δέσμευση στη στήριξη της δημόσιας υγείας, το Ίδρυμα «Παύλος Γιαννακόπουλος» προχώρησε σε πλήρη ανακαίνιση του φαρμακείου του Ιπποκράτειου Γενικού Νοσοκομείου Αθηνών, ανταποκρινόμενο σε σχετικό αίτημα του Διοικητή, κ. Μάριου Τίγκα.

Το έργο περιλάμβανε εκτεταμένες κτηριακές βελτιώσεις και αναβάθμιση του εξοπλισμού, δημιουργώντας ένα σύγχρονο περιβάλλον που ενισχύει τη λειτουργικότητα του φαρμακείου και την εξυπηρέτηση των ασθενών.

Ο Πρόεδρος του Ιδρύματος, Δημήτρης Π. Γιαννακόπουλος, δήλωσε: «Η βελτίωση της δημόσιας υγείας είναι προτεραιότητά μας. Με γνώμονα τις ανάγκες του νοσοκομείου, παραδώσαμε ένα πλήρως εκσυγχρονισμένο φαρμακείο, προς όφελος ασθενών και προσωπικού».

Ο κ. Τίγκας, εκφράζοντας την ευγνωμοσύνη του, ανέφερε ότι το φαρμακείο εξυπηρετεί πάνω από 92.000 συνταγές ετησίως και πλέον πληροί όλα τα σύγχρονα πρότυπα λειτουργίας.

Η συγκεκριμένη πρωτοβουλία αποτελεί μέρος της ευρύτερης κοινωνικής προσφοράς του Ιδρύματος στους τομείς της υγείας, της παιδείας, του αθλητισμού και της βιώσιμης ανάπτυξης, τιμώντας την κληρονομιά του Παύλου Γιαννακόπουλου.



Press Room

Miele Guard: Η νέα γενιά ηλεκτρικών σκουπών που φέρνει επανάσταση στην καθαριότητα



Η Miele παρουσιάζει τη σειρά Guard, τη νέα γενιά ηλεκτρικών σκουπών με σακούλα, η οποία επαναπροσδιορίζει την απόδοση, την υγιεινή και το design. Το κορυφαίο μοντέλο Guard L1 Comfort ξεχωρίζει με LCD οθόνη, έξυπνη συνδεσιμότητα και αυτόματη προσαρμογή δαπέδου, προσφέροντας απόλυτη ευκολία χρήσης.

Υγιεινή και κορυφαία απόδοση

Οι νέες σκούπες διαθέτουν το σύστημα σακούλας Comfort-Fit, εξασφαλίζοντας απόλυτη στεγανοποίηση της σκόνης, ενώ οι σακούλες HyClean Pure, κατασκευασμένες από 80% ανακυκλωμένο υλικό, φιλτράρουν το 99,99% των σωματιδίων.

Τεχνολογία αιχμής & συνδεσιμότητα

Η Guard L1 Comfort είναι η πρώτη σκούπα με LCD οθόνη, που ενημερώνει για την πληρότητα της σακούλας και την κατάσταση του φίλτρου. Επιπλέον, συνδέεται με το Miele App, στέλνοντας

ειδοποιήσεις για τη σωστή συντήρηση, εξασφαλίζοντας μέγιστη διάρκεια ζωής.

Τρεις εκδόσεις για κάθε ανάγκη

- ◆ Guard S1 – Compact και ελαφριά για βασικές ανάγκες.
- ◆ Guard M1 – Ισχυρό και ευέλικτο μοντέλο με εξαιρετική απόδοση.
- ◆ Guard L1 – Η κορυφαία επιλογή με LCD οθόνη και έξυπνη τεχνολογία.

Σχεδιασμένες να αντέχουν πάνω από 20 χρόνια, οι νέες Miele Guard σκούπες προσφέρουν καινοτομία, υγιεινή και κομψότητα σε κάθε λεπτομέρεια. Διαθέσιμες από 17 Μαρτίου στα καταστήματα Miele και στο www.miele.gr.



Εύη Ιωαννίδου Διευθύντρια Επικοινωνίας & Δημοσίων Σχέσεων, Ομίλος ΗΡΑΚΛΗΣ - Δημήτρης Χανής Διευθύνων Σύμβουλος, Ομίλος ΗΡΑΚΛΗΣ - Νίκος Χαρδαλιάς, Περιφερειάρχης Αττικής - Γιάννης Καρασεϊτανίδης, Τεχνικός διευθυντής της ομάδας I-SENSE του ΕΠΙΣΕΥ, κύριος ερευνητής ΕΠΙΣΕΥ

«Μάθε να το κάνεις σωστά»: Νέα εκστρατεία ενημέρωσης για την ανακύκλωση

Η Περιφέρεια Αττικής και ο Όμιλος ΗΡΑΚΛΗΣ ενώνουν δυνάμεις για την προώθηση της ανακύκλωσης μέσα από την εκστρατεία «Μάθε να το κάνεις σωστά», που παρουσιάστηκε χθες Τετάρτη 19 Μαρτίου.

Στόχος της καμπάνιας είναι να ενημερώσει και να ευαισθητοποιήσει τους πολίτες για τις σωστές πρακτικές ανακύκλωσης, προωθώντας απλές, καθημερινές αλλαγές με σημαντικό περιβαλλοντικό όφελος. Μέσα από εκπαίδευση και καινοτόμα εργαλεία, η δράση φιλοδοξεί να διαμορφώσει μια νέα εθνική κουλτούρα ανακύκλωσης, ενισχύοντας την απόδοση της Ελλάδας στον τομέα αυτό.

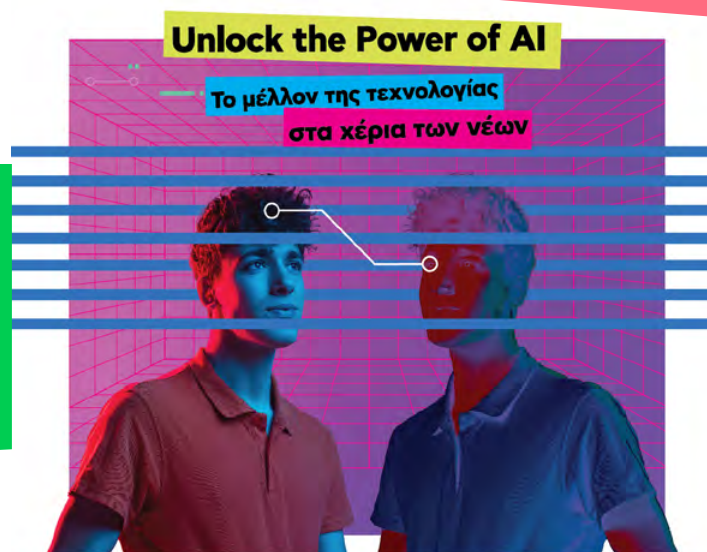
Ο Περιφερειάρχης Αττικής, Νίκος Χαρδαλιάς, δήλωσε: «Η ανακύκλωση είναι προτεραιότητα. Η συνεργασία δημόσιου και ιδιωτικού τομέα αποδεικνύει πως η συλλογική δράση φέρνει πραγματικά αποτελέσματα».

Ο Διευθύνων Σύμβουλος του Ομίλου ΗΡΑΚΛΗΣ, Δημήτρης Χανής, τόνισε τη σημασία της ανακύκλωσης για τη βιωσιμότητα, σημειώνοντας πως η σωστή διαχείριση απορριμμάτων συμβάλλει στην προστασία του περιβάλλοντος, την εξοικονόμηση πόρων και τη δημιουργία νέων θέσεων εργασίας.

Η εκστρατεία περιλαμβάνει την καινοτόμα εφαρμογή immerge, αναπτυγμένη από το ΕΜΠ, η οποία χρησιμοποιεί Εκτεταμένη Πραγματικότητα (XR) για διαδραστική εκπαίδευση πάνω στην ανακύκλωση.

Με απλά βήματα και σύγχρονα εργαλεία, η καμπάνια φιλοδοξεί να αλλάξει τον τρόπο που σκεφτόμαστε και πράττουμε στην ανακύκλωση.

Η Κωτσόβολος φέρνει την Τεχνητή Νοημοσύνη στα σχολεία με το πρόγραμμα "Unlock the Power of AI"



#proudsponsor

Η Κωτσόβολος, σε συνεργασία με τον οργανισμό The Tipping Point, προσφέρει στους μαθητές και τις μαθήτριες μια μοναδική ευκαιρία να γνωρίσουν τον κόσμο της Τεχνητής Νοημοσύνης (AI) μέσα από το πρόγραμμα "Unlock the Power of AI".

Στόχος της πρωτοβουλίας είναι η ενημέρωση και η εκπαίδευση των νέων γύρω από τις δυνατότητες, τους περιορισμούς και τις εφαρμογές της Παραγωγικής Τεχνητής Νοημοσύνης (GenAI). Μέσα από διαδραστικές online συναντήσεις, ομάδες μαθητών από όλη την Ελλάδα συνομιλούν με επαγγελματίες και εκπροσώπους της Κωτσόβολος, αποκτώντας πολύτιμες γνώσεις για τις επιπτώσεις της AI στην αγορά εργασίας και τις ηθικές διαστάσεις της τεχνολογίας.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε σχολεία από διάφορες περιοχές της χώρας, όπως η Ορεστιάδα, η Ζάκυνθος, η Σύρος, η Κως, η Ρόδος και το Ρέθυμνο, εξασφαλίζοντας ότι η τεχνολογία φτάνει παντού.

Με αυτή την πρωτοβουλία, η Κωτσόβολος εξοπλίζει τη νέα γενιά με γνώσεις και δεξιότητες, δίνοντάς τους τα εργαλεία να αξιοποιήσουν την Τεχνητή Νοημοσύνη για ένα καλύτερο μέλλον.



To Four Seasons Astir Palace Hotel Athens βραβεύτηκε με 3 Michelin Keys, επιβεβαιώνοντας την κορυφαία φιλοξενία του



Avant Mar: Νέα σεζόν στην Πάρο με γαστρονομικές διακρίσεις & μοναδικές εμπειρίες

Το Avant Mar, μέλος των Leading Hotels of the World, ανοίγει τις πόρτες του στις 16 Απριλίου, υποσχόμενο μια ανεπανάληπτη εμπειρία πολυτέλειας και φιλοξενίας στη μαγευτική Νάουσα της Πάρου.

Η Γενική Διευθύντρια, Άννα Ασημακοπούλου, τονίζει τη σημασία της τοπικής ταυτότητας: «Επενδύουμε στα τοπικά προϊόντα και στη φιλοξενία της παριανής κοινότητας, αναδεικνύοντας το Avant Mar ως ένα luxury brand με αυθεντική ψυχή».

Γαστρονομία υψηλού επιπέδου & Nobu Food Festival

Το εστιατόριο Thymes φέρνει μοντέρνες μεσογειακές γεύσεις, ενώ το Matsuhisa Paros, βραβευμένο με Χρυσό Σκούφο, υποδέχεται επισκέπτες από 7 Ιουνίου. Στις 24-26 Ιουνίου, το ξενοδοχείο φιλοξενεί για δεύτερη χρονιά το Nobu Food Festival, με την εμβληματική παρουσία του Nobu Matsuhisa.

The Bridge: Gin & Tonic Bar με απaráμλλη θέα

Για όσους αναζητούν premium cocktails, το The Bridge προσφέρει signature G&T δημιουργίες με θέα το απέραντο γαλάζιο.

Με την πολυτελή φιλοξενία, τη βραβευμένη γαστρονομία και τις tailored εμπειρίες, το Avant Mar επιβεβαιώνει τη θέση του ως κορυφαίος προορισμός στην Πάρο.

Το Four Seasons Astir Palace Hotel Athens έλαβε την υψηλότερη διάκριση των 3 Michelin Keys στη νέα βράβευση του Οδηγού Michelin για ξενοδοχεία στην Ελλάδα, επιβεβαιώνοντας τη θέση του ως ένας από τους πιο πολυτελείς και ξεχωριστούς προορισμούς παγκοσμίως.

Η λίστα Michelin Keys, που εγκαινιάστηκε φέτος στην Ελλάδα, απονέμεται σε ξενοδοχεία που προσφέρουν μοναδικές εμπειρίες διαμονής, βάσει αρχιτεκτονικής, υπηρεσιών, χαρακτήρα, αξίας και τοπικής εμπειρίας. Το Four Seasons Astir Palace Hotel Athens είναι το μοναδικό ξενοδοχείο στην Ελλάδα που απέσπασε 3 Keys, ξεχωρίζοντας για την κομψότητα, την πολυτέλεια και την αυθεντική ελληνική φιλοξενία.

“Αυτή η διάκριση αποτελεί απόδειξη της αφοσίωσης της ομάδας μας στη δημιουργία αξέχαστων εμπειριών,” δήλωσε ο Jann Kaiser, Γενικός Διευθυντής του ξενοδοχείου.

Ανάμεσα στη ζωντανή Αθήνα και τα γαλάζια νερά του Σαρωνικού, το Four Seasons Astir Palace Hotel Athens προσφέρει κορυφαία γαστρονομία, εγκαταστάσεις spa και μια εμπειρία φιλοξενίας υψηλών προδιαγραφών, καθιερώνοντάς το ως κορυφαίο παγκόσμιο προορισμό.

Μπορείτε να δείτε ολόκληρη την επιλογή Michelin Keys [εδώ](#).



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Locked: Από σήμερα στους κινηματογράφους



Η ταινία Locked σε σκηνοθεσία David Yarovesky με τους Bill Skarsgård, Anthony Hopkins, Ashley Cartwright, από ένα σενάριο των Mariano Cohn, Gastón Duprat, Michael Arlen Ross, κάνει πρεμιέρα σήμερα 20 Μαρτίου 2025 στους κινηματογράφους.

Στο Locked, ένας διαρρήκτης παγιδεύεται σε ένα πολυτελές SUV όταν ο εκδικητικός ιδιοκτήτης του αποφασίζει να πάρει τον έλεγχο. Η ταινία είναι ένα αγγλόφωνο ριμέικ της αργεντινικής ταινίας δράσης 4x4 του 2019 με τον Sam Raimi και τη Zainab Azizi να κάνουν παραγωγή για την Raimi Productions.

Τον Φεβρουάριο του 2023, ο Anthony Hopkins και ο Glen Powell ανακοινώθηκε ότι πρόκειται να συμμετέχουν στο έργο. Αργότερα, αποκαλύφθηκε ότι ο Bill Skarsgård αντικατέστησε τον Powell. Τον Φεβρουάριο του 2025, αποκαλύφθηκε ότι οι Ashley Cartwright, Michael Eklund και Navid Charkhi είχαν επίσης ενταχθεί στο καστ. Η κύρια φωτογραφία έλαβε χώρα στο Βανκούβερ στα τέλη του 2023.

Δες το trailer της ταινίας [εδώ](#).





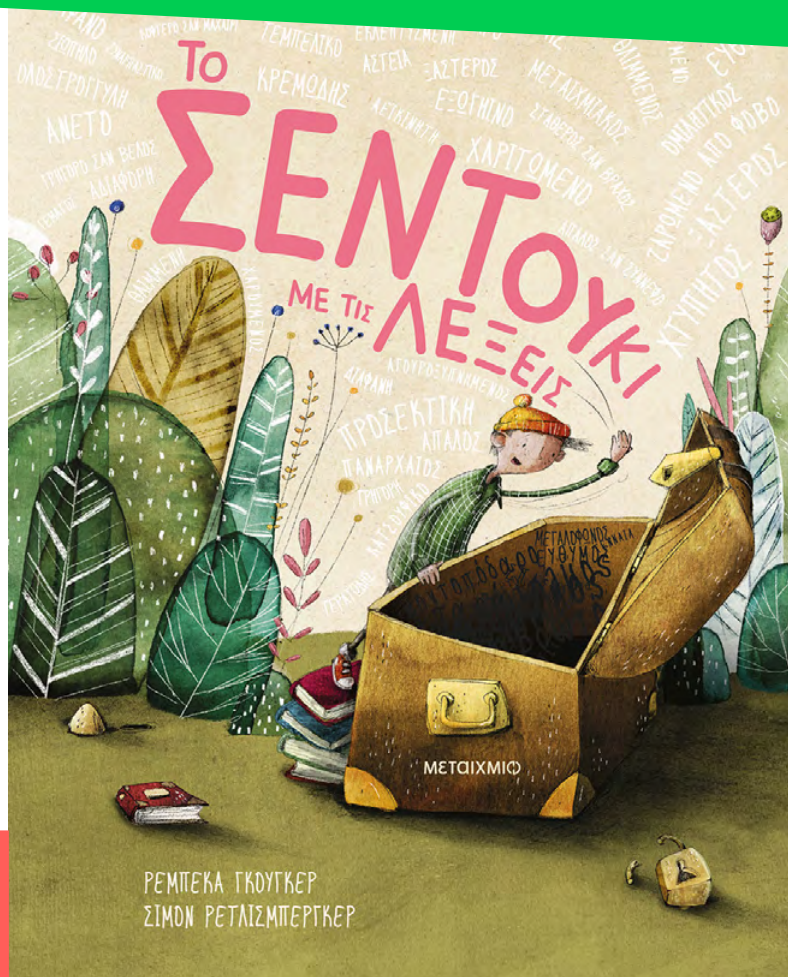
Δυο σκύλοι κι ένας γάτος 3: Διάσωση στο ποτάμι!

Ο τρίτος τίτλος της νέας ξεκαρδιστικής, αλλά και τρυφερής σειράς κόμικς με ήρωες δυο σκύλους κι έναν γάτο. Η σειρά είναι ιδανική για παιδιά που αρχίζουν να διαβάζουν, αλλά και για εκείνα που αγαπούν τα ζώα.

Οι τρεις φίλοι φεύγουν για διακοπές με το τροχόσπιτο. Πρώτη φορά στην εξοχή! Όλα πηγαίνουν καλά ώσπου...ο Μάφιν, που έχει μεγαλώσει μέσα στο σπίτι, ανακαλύπτει ότι ο άνθρωπός τους ξέχασε να πάρει μαζί την αμμοδόχο του, αποφασίζει να βρει μία στο δάσος!

Μαζί με τον Σνούπι φεύγουν για εξερεύνηση, όμως τα πράγματα πάνε από το κακό στο χειρότερο όταν πέφτουν κατά λάθος στο ποτάμι.

Θα καταφέρει ο Κούκι να τους σώσει ώστε να επιστρέψουν όλοι μαζί στο σπίτι τους;



Ένα υπέροχο βιβλίο για την ομορφιά και τη δύναμη των λέξεων.

Ο Όσκαρ βρίσκει ένα σεντούκι θησαυρού. Όταν το ανοίγει, απογοητεύεται: μέσα δεν έχει τίποτα άλλο παρά μόνο κάτι παλιές, βαρετές λέξεις! Με αδιαφορία, πιάνει τη λέξη «κατακίτρινος» και την πετάει στους θάμνους.

Δευτερόλεπτα μετά, ξεπετάγεται μέσα από το φύλλωμα ένας τρομαγμένος, κατακίτρινος σκαντζόχοιρος! Τότε ο Όσκαρ συνειδητοποιεί τι μπορεί να κάνει με τις λέξεις που βρήκε και αρχίζει να πειραματίζεται και να της σκορπίζει απερίσκεπτα.

Κάποια στιγμή όμως το σεντούκι αδειάζει και ο Όσκαρ μένει χωρίς λέξεις. Ευτυχώς, η κυρία Λουίζε τού δείχνει πώς να φτιάχνει μόνος του νέες, ποιητικές λέξεις και του εξηγεί πως πρέπει να είναι πιο προσεκτικός στη χρήση τους:

Η γλώσσα είναι κάτι απολαυστικό και έχει μεγάλη δύναμη.



Poetry performance στο Υδαταέριο

Η Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων και το Βιομηχανικό Μουσείο Φωταερίου, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ποίησης, υποδέχονται την Παρασκευή 21 Μαρτίου την Α. Επίθετη και την poetry performance με τίτλο «RADIO SIGNAL TRANSMITTING FROM SPACE». Μια μοναδική εμπειρία που μεταμορφώνει τον εμβληματικό χώρο του Νέου Υδαταερίου σε ένα ιδιαίτερο και ατμοσφαιρικό, απόκοσμο τοπίο.

Βασισμένη στο ομότιτλο podcast της ποιήτριας Α. Επίθετη, που δημιουργήθηκε κατά την περίοδο της πρώτης καραντίνας, η performance παρουσιάζει την εκφωνήτρια μιας παράξενης ραδιοφωνικής εκπομπής που, σε μια απέλπιδα προσπάθεια επικοινωνίας, στέλνει ραδιοφωνικά σήματα προς το άγνωστο. Θολές παιδικές μνήμες, θραύσματα ονείρων, σκορπισμένες μελωδίες και ανείπωτες λέξεις διαμορφώνουν ένα μυστηριώδες σήμα που αναζητά τον δέκτη του κάπου εκεί έξω. Για λίγες στιγμές, ο χρόνος λυγίζει, ο χώρος μετατοπίζεται και ένα παράλληλο σύμπαν γεννιέται στην καρδιά της Αθήνας, μέσα στον επιβλητικό βιομηχανικό χώρο του Νέου Υδαταερίου.

«Poetry performance στο Υδαταέριο» Α. Επίθετη x Βιομηχανικό Μουσείο Φωταερίου

21.03.2025 | 21:00 | κτίριο Νέο Υδαταέριο

Κόστος: 15 € / άτομο

Προπώληση εισιτηρίων μέσω more.com

* Οι πόρτες ανοίγουν στις 20:30. Η performance θα ξεκινήσει αυστηρά στις 21:00 (διάρκεια 45'). Θα ακολουθήσει music selection από την Α. Επίθετη.

«Τέλματα/ Νεκροταφείο»



Η Εταιρεία Θεάτρου Πρόταση και ο Κωνσταντίνος Αβράμης φέρνουν για πρώτη φορά στη σκηνή πολιτικές αλληγορικές φάρσες του André Gide «Τέλματα» και «Προμηθέας λυόμενος», μέσα από τις ημιτελείς και ανέκδοτες χειρόγραφες μεταφράσεις του Γιώργου Σεφέρη.

Η παράσταση με τίτλο «Τέλματα/Νεκροταφείο» σε σκηνοθεσία Κωνσταντίνου Αβράμη κάνει πρεμιέρα στις 21 Μαρτίου στο ΠΛΥΦΑ με μια ομάδα νέων και ταλαντούχων ηθοποιών (Αλίκη Αχινιώτου, Κώστας Γκόζιας, Θανάσης Κεφαλάς, Κατερίνα Κυπραίου, Νίκος Μαρνάς και Ελένη Νιωτάκη)

Λίγα λόγια για την υπόθεση:

Ο Γιώργος Σεφέρης μεταφράζει ημιτελώς τις αλληγορικές φάρσες του Γάλλου νομπελίστα André Gide «Τέλματα» και «Προμηθέας Λυόμενος» και τις αφήνει ανέκδοτες στα χειρόγρατά του. Τα κείμενα αυτά δίνουν το υλικό για μία παράσταση που αφορά στη σύγκρουση δύο κόσμων, του κόσμου της λογοτεχνίας και του κόσμου της ζωώδους εργασίας, εντός του σύμπαντος του παραμυθιού της κοκκινোসκουφίτσας. Τα ζώα εκπαιδεύονται να φοβούνται τον εαυτό τους και να συμπαθούν τους ανθρώπους που τα καταπιέζουν, σε έναν φαύλο κύκλο που προσδοκά να σπάσει από έναν Προμηθέα που ολοένα έρχεται.

Πρεμιέρα Παρασκευή 21 Μαρτίου 2025 και για 12 μόνο παραστάσεις μέχρι 13/4

Ημέρες και ώρες: Παρασκευή και Σάββατο στις 21:00, Κυριακή στις 20:00 στο ΠΛΥΦΑ 7Γ (Κορυτσάς 39, Βοτανικός)

Προπώληση: ΤΕΛΜΑΤΑ/ΝΕΚΡΟΤΑΦΕΙΟ | Εισιτήρια online! | More.com

ΠΑΝΟΣ ΣΟΜΠΟΛΟΣ
ΒΕΝΤΕΤΕΣΕΓΚΛΗΜΑΤΑ
ΒΕΝΤΕΤΑΣ
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ**Βεντέτες. Εγκλήματα βεντέτας στην Ελλάδα**

Εγκλήματα βεντέτας που απασχόλησαν την ελληνική κοινή γνώμη από το 1920 έως και το τέλος του 20ού αιώνα. Πραγματικές υποθέσεις βεντέτας που διαδραματίστηκαν στην Ελλάδα, πολλές από τις οποίες είχαν συγκλονίσει το πανελλήνιο. Στο βιβλίο προτάσσεται μια σύντομη ιστορία της βεντέτας από την αρχαιότητα ως τη σύγχρονη εποχή, όπου εντοπίζονται οι ρίζες του εθίμου της αυτοδικίας. Εξετάζεται το πώς ξεκίνησε ο άγραφος νόμος του αίματος στην Κρήτη, εξηγείται επίσης με παραδείγματα η κρητική έννοια του σασμού και γίνεται λόγος για τον γδικιωμό και τους ξεβγαλτήδες στη Μάνη. Τέλος, αναφέρονται και άλλες χώρες και περιοχές στις οποίες άνθισε η βεντέτα.

«Έγραφα αυτό το βιβλίο για να αφήσω μια παρακαταθήκη στις επόμενες γενιές γύρω από τα εγκλήματα της βεντέτας και για να καταδείξω τη βαρβαρότητα αυτού του εθίμου, που κυριαρχούσε παλαιότερα σε πολλές περιοχές της Ελλάδας, κυρίως όμως στην Κρήτη και στη Μάνη. Στη Μάνη όλα δείχνουν ότι η απάνθρωπη αυτή παράδοση, που ξεκλήρισε οικογένειες, ερήμωσε χωριά ολόκληρα κι έστειλε στο χώμα αμέτρητα θύματα, έχει εκλείψει οριστικά, όπως έχει εκλείψει και στην υπόλοιπη Ελλάδα. Αντίθετα, στην Κρήτη δυστυχώς δεν εξέλιπε ούτε και πρόκειται να εκλείψει – παρά μόνο αν κάποια κυβέρνηση τολμήσει να πάρει μέτρα ώστε να αφαιρεθούν όλα τα όπλα από τα σπίτια στην Κρήτη, και κυρίως στις ορεινές περιοχές, και να τιμωρούνται παραδειγματικά όσοι οπλοφορούν. Μόνο τότε θα υπάρξει η ελπίδα να σταματήσουν οι αιματοχυσίες».

Πάνος Σόμπολος

Η ιστορία της παραμάνας

Elizabeth Gaskell

Η ιστορία της παραμάνας

ΜΕΤΑΙΧΜΙΩ

Μια ιστορία φαντασμάτων από την πιο σημαντική συγγραφέα της βικτοριανής Αγγλίας, για πρώτη φορά στα ελληνικά σε μετάφραση Μαργαρίτας Ζαχαριάδου.

Μια νεαρή παραμάνα πηγαίνει να φροντίσει ένα παιδί σε ένα απομακρυσμένο και απομονωμένο οικογενειακό κτήμα στη βόρεια Αγγλία και πολύ σύντομα την απορροφάει η σκοτεινή και τραγική ιστορία της οικογένειας.

Σε αυτό το απόκοσμο, μοναχικό σπίτι, αρχίζει να ξετυλίγεται τα ανησυχητικά μυστικά της οικογένειας. Κάθε ήχος είναι προάγγελος καταστροφής, καθώς η παραμάνα πείθεται ότι ένα κακόβουλο πνεύμα παραμονεύει στο πατρικό σπίτι του παιδιού.

Αυτή η κλασική ιστορία φαντασμάτων είναι ένα αριστουργηματικό παράδειγμα της γοτθικής λογοτεχνίας, με τις ολοζώντανες εικόνες και τη στοιχειωμένη ατμόσφαιρα. Η Elizabeth Gaskell συνδυάζει με μαεστρία θέματα οικογένειας, ταυτότητας και του υπερφυσικού στοιχείου σε αυτό το διαχρονικό κλασικό βιβλίο τρόμου, διαδραματίζοντας καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση του είδους.

quote of the day

**IF YOU TELL THE TRUTH, YOU DON'T
HAVE TO REMEMBER ANYTHING**
Mark Twain

Σήμερα
γιορτάζουν!
Κλόντια,
Ροδιανός,
Ροδιανή

tip of the day

I am always doing that
which I cannot do, in
order that I may learn
how to do it.

Pablo Picasso

20 Μαρτίου

- › Astrology Day
- › International Day of Happiness
- › Bibliomania Day
- › World Day of Theatre for Children and Young People
- › French Language Day
- › World Behavior Analysis Day
- › World Frog Day World
- › Oral Health Day
- › Kiss Your Fiance Day
- › World Storytelling Day
- › National Macaron Day
- › National Proposal Day
- › National Ravioli Day