

ORCHESTRA[®]

ΜΟΔΑ • ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ • ΒΡΕΦΑΝΑΠΤΥΞΗ



CLUB ΓΙΑ 2 ΧΡΟΝΙΑ

ΣΤΗΝ ΤΙΜΗ ΤΟΥ 1 ΧΡΟΝΟΥ

ΜΟΝΟ

30€

ΑΝΤΙ ΓΙΑ **55€**

ΣΤΑ ΦΥΣΙΚΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ
20/03/2025-19/04/2025

-50%

ΟΛΟ ΤΟ ΧΡΟΝΟ
ΣΤΑ ΡΟΥΧΑ*

-30%

ΟΛΟ ΤΟ ΧΡΟΝΟ
ΣΤΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ*

ΕΩΣ -20%

ΟΛΟ ΤΟ ΧΡΟΝΟ
ΣΤΗ ΒΡΕΦΑΝΑΠΤΥΞΗ*



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

**ΕΣΥ ΜΙΛΑΣ ΑΛΛΑ
ΠΟΙΟΣ ΣΕ ΑΚΟΥΕΙ...**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Έχεις προσέξει πόσο πιο ήσυχη γίνεται η ζωή σου όταν σταματάς να μιλάς τόσο πολύ για τον εαυτό σου; Όταν δεν δίνεις σε όλους πρόσβαση σε κάθε σου σκέψη, κάθε σου σχέδιο, κάθε σου συναίσθημα;

Η αλήθεια είναι απλή: όσο λιγότερο ξέρουν οι άλλοι για σένα, τόσο πιο ήρεμος γίνεσαι.

Σκέψου το. Πόσες φορές δεν έτρεξες να μοιραστείς κάτι καλό και αμέσως μετά τα πράγματα στραβώσανε; Πόσες φορές δεν αποκάλυψες τα όνειρά σου σε ανθρώπους που δεν έπρεπε, και ξαφνικά βρήκες εμπόδια που πριν δεν υπήρχαν; Πόσες φορές δεν άνοιξες την καρδιά σου σε κάποιον που ήθελε να μάθει, αλλά όχι για καλό;

Και μετά αναρωτήθηκες... «Μα γιατί έγινε έτσι;»

Γιατί, αγαπημένε SayYesser, όχι όλοι δεν χαίρονται με τη χαρά σου. Όχι όλοι δεν σε υποστηρίζουν όπως θα ήθελες. Και όχι, δεν είναι πάντα θέμα κακίας – μερικές φορές είναι απλώς περιέργεια, κουτσομπολιό, ή ακόμα και ασυνείδητη ζήλεια.

Όταν σταματήσεις να λες στους φίλους σου κάθε λεπτομέρεια της ζωής σου, οι εχθροί σου θα πεθάνουν θέλοντας να μάθουν περισσότερα για σένα. Και οι φίλοι σου θα αποδειχθούν από μόνοι τους. Γιατί οι πραγματικοί φίλοι δεν χρειάζονται συνεχείς αποκαλύψεις για να είναι δίπλα σου – αρκούνται στο να ξέρουν ότι είσαι καλά.

Η ιδιωτικότητα είναι δύναμη. Είναι η ασπίδα σου, η προστασία σου, η διαχείριση της δικής σου ενέργειας. Δεν είναι μυστικοπάθεια, δεν είναι φόβος – είναι απλά επιλογή.

Οπότε, την επόμενη φορά που θα νιώσεις την ανάγκη να πεις τα πάντα σε κάποιον, σταμάτα. Άσε τη ζωή να μιλήσει αντί για σένα. Και δες πώς αλλάζουν τα πράγματα όταν δεν έχει κανείς τίποτα να σχολιάσει.

Tip of the Day: Κράτα τα όνειρα, τα σχέδια και τις κινήσεις σου για σένα. Η σιωπή είναι το πιο δυνατό σου εργαλείο. Μερικά πράγματα είναι πιο ισχυρά όταν τα αφήνεις να μιλάνε μέσα από τις πράξεις σου, όχι από τα λόγια σου.

Καλό σαββατοκύριακο!!!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Εσύ μιλάς αλλά ποιος σε ακούει...



Σου έχει τύχει να μιλάς σε κάποιον και να βλέπεις το βλέμμα του να χάνεται στο κενό; Να απαντάει με ένα ξερό «Ναι, ναι...» ενώ είναι φανερό ότι το μυαλό του είναι αλλού; Ή ακόμα χειρότερα, να περιμένει απλώς τη σειρά του για να μιλήσει, χωρίς να ενδιαφέρεται πραγματικά για όσα λες;

Η αλήθεια είναι πως η προσοχή έχει γίνει είδος πολυτελείας. Ζούμε σε έναν κόσμο γεμάτο περισπασμούς – κινητά, social media, ειδοποιήσεις που πετάγονται ασταμάτητα. Το αποτέλεσμα; Οι άνθρωποι ακούνε λιγότερο και μιλάνε περισσότερο. Και αυτό είναι μεγάλο πρόβλημα, ειδικά αν θέλεις να έχεις πραγματική επιρροή.

Σημάδια ότι κάποιος δεν σε ακούει (και τι να κάνεις γι' αυτό)

Αν παρατηρήσεις αυτά τα σημάδια, τότε μάλλον το άλλο άτομο δεν είναι πραγματικά συνδεδεμένο μαζί σου:

- Αποφεύγει την οπτική επαφή – Κοιτάζει το κινητό του ή αλλού.
- Απαντάει μηχανικά – «Ναι, ναι», «Α, μάλιστα», χωρίς πραγματική αντίδραση.
- Αλλάζει θέμα ξαφνικά – Δεν απαντά σε αυτό που μόλις είπες.
- Βιάζεται να μιλήσει – Περιμένει να τελειώσεις για να πει τη δική του ιστορία.

Τι μπορείς να κάνεις; Δοκίμασε να σταματήσεις τη ροή της συζήτησης και να πεις κάτι που θα τον αιφνιδιάσει: «Σε βλέπω κάπως αλλού, μήπως να το αφήσουμε για άλλη στιγμή;» ή «Έχεις δίκιο, ίσως δεν είναι τόσο ενδιαφέρον αυτό που λέω...» (συνήθως αυτό κάνει τον άλλον να προσπαθήσει να σε προσέξει περισσότερο).





Η τέχνη του να ξεχωρίζεις – Μίλα, αλλά με τρόπο που σε ακούνε

Αν θέλεις να τραβάς την προσοχή και να σε ακούν πραγματικά, ακολούθησε αυτά τα βήματα:

1. Μην λες πολλά – πες τα σωστά

Οι καλύτεροι ομιλητές ξέρουν να χρησιμοποιούν λιγότερες λέξεις με μεγαλύτερο αντίκτυπο. Αν χρειάζεσαι 5 λεπτά για να πεις κάτι που μπορεί να ειπωθεί σε 30 δευτερόλεπτα, έχεις ήδη χάσει το κοινό σου.

2. Χρησιμοποίησε παύσεις

Η παύση είναι ισχυρότερη από την ομιλία. Όταν κάνεις μια παύση, αναγκάζεις τον άλλον να σε προσέξει.

3. Πες κάτι που να αφορά τον ακροατή σου

Αν μιλάς συνεχώς για τον εαυτό σου, οι άλλοι θα βαρεθούν γρήγορα. Σύνδεσε τα λεγόμενά σου με κάτι που ενδιαφέρει τον άλλον.

4. Δώσε έμφαση στις ιστορίες και όχι στις πληροφορίες

Ο κόσμος θυμάται ιστορίες, όχι βαρετά γεγονότα. Αντί να πεις «Είχα μια δύσκολη μέρα στη δουλειά», πες «Ξεκινάω το πρωί, χύνεται ο καφές στο πουκάμισό μου, φτάνω στη δουλειά και το αφεντικό μου νομίζει ότι άργησα επίτηδες...».

5. Να έχεις αυτοπεποίθηση, αλλά όχι αλαζονεία

Κανείς δεν θέλει να ακούει κάποιον που φαίνεται ότι προσπαθεί πάρα πολύ να εντυπωσιάσει. Μίλα με φυσικότητα, με αυτοπεποίθηση, χωρίς υπερβολές.

Όταν ακούς, σε ακούνε. Νόμος!

Το μυστικό της καλής επικοινωνίας είναι όχι μόνο να ξέρεις να μιλάς, αλλά και να ξέρεις να ακούς. Αν θέλεις να έχεις την προσοχή των άλλων, ξεκίνα δίνοντας την προσοχή σου σε αυτούς.

Ο κόσμος ακούει καλύτερα όσους τον ακούνε πραγματικά. Έτσι, την επόμενη φορά που θα μιλήσεις, μην αναρωτιέσαι «γιατί δεν με προσέχουν;», αλλά «πώς μπορώ να κάνω τη συζήτηση πιο ενδιαφέρουσα για τον άλλον;».

Αυτό είναι το κλειδί.



Μια μέρα με έναν «σομελιέ νερού» στο LG Water Science Lab

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Νερού, η LG μάς ξεναγεί στο LG Water Science Lab και μάς συστήνει έναν... ασυνήθιστο επαγγελματία: τον σομελιέ νερού. Όχι, δεν είναι αστικός μύθος - πρόκειται για έναν άρτια εκπαιδευμένο ειδικό που, όπως ο σομελιέ κρασιού, αναλύει τη γεύση, την καθαρότητα και τη σύνθεση του νερού με επιστημονική ακρίβεια.

Μέσα από αισθητηριακές δοκιμές και εξειδικευμένες τεχνικές, οι σομελιέ της LG εξασφαλίζουν πως το νερό που παρέχεται από τα φίλτρα και τις συσκευές της είναι ασφαλές, δροσιστικό και απόλυτα ισορροπημένο. Η δουλειά τους δεν σταματά εκεί - συμμετέχουν στην ανάπτυξη και τη βελτιστοποίηση φίλτρων, διαμορφώνοντας τα συστήματα καθαρισμού ανάλογα με την ποιότητα του τοπικού νερού.

Στο εργαστήριο της LG πραγματοποιούνται χιλιάδες δοκιμές ετησίως, με στόχο να εντοπιστούν ακόμα και τα πιο ανεπαίσθητα υπολείμματα. Η τεχνογνωσία τους εφαρμόζεται σε πλήθος προϊόντων - από ψυγεία και πλυντήρια μέχρι καθαριστές άμεσης ροής, με στόχο τη βιώσιμη κατανάλωση και την ελαχιστοποίηση της σπατάλης νερού.

Γιατί τελικά, το νερό δεν είναι απλώς καθαρό - είναι εμπειρία. Και η LG φροντίζει αυτή η εμπειρία να έχει την καλύτερη δυνατή γεύση.



Skroutz: Τι νέο έρχεται στον χώρο του e-commerce και ποιος ο ρόλος των marketplaces



Το ηλεκτρονικό εμπόριο έχει φέρει την επανάσταση στο παγκόσμιο τοπίο λιανικής, φτάνοντας τα εντυπωσιακά 6,3 τρις δολάρια σε πωλήσεις το 2023, από 5,2 τρις δολάρια το 2021!

Στην Ελλάδα, το κύμα ψηφιακών αγορών ευδοκιμεί, με αξιοσημείωτο ρυθμό αγγίζοντας, σύμφωνα με το Greek E-Commerce Association, τα 5 δις ευρώ το 2023, με πάνω από το 70% των Ελλήνων χρηστών του διαδικτύου έχουν αγκαλιάσει τις διαδικτυακές αγορές.

Σε ένα πολύ ξεχωριστό event με τίτλο: «The Power of e-commerce by Skroutz, Νέα Εργαλεία και Αγορές Ανάπτυξης», η

διοίκηση της @skroutzgr μοιράστηκε με #brands και #merchants το όραμά της για τα επόμενα χρόνια, ενώ έδωσε μια γεύση αναφορικά με το τι νέο φέρνει στην αγορά!

Δείτε το βίντεο [εδώ](#).

Think
BIG

by Maria Akrivou

Φάκελος Μακροζωία: οδηγίες χρήσης



Η μακροζωία δεν είναι θέμα τύχης – είναι θέμα επιλογών!

Όλοι έχουμε ακούσει ιστορίες για παππούδες που έφτασαν τα 100 τρώγοντας ψωμί με λίπος και πίνοντας ρακή κάθε πρωί. Και όσο γοητευτικό κι αν ακούγεται αυτό το «εγώ θα ζήσω πολύ γιατί έτσι ήταν και ο παππούς μου», μια πρόσφατη μελέτη ήρθε να μας προσγειώσει: ο τρόπος που ζούμε παίζει πολύ μεγαλύτερο ρόλο από τα γονίδια μας.

Η μελέτη, που βασίστηκε σε δεδομένα από 490.000 ανθρώπους, εξέτασε όχι μόνο το DNA αλλά και παράγοντες όπως η διατροφή, το εισόδημα, το περιβάλλον διαβίωσης, οι συνήθειες άσκησης και οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.

Τα αποτελέσματα; Ξεκάθαρα: ο τρόπος ζωής επηρεάζει το προσδόκιμο ζωής πολύ περισσότερο απ' όσο νομίζαμε.

Το DNA σου είναι η βάση – όχι η μοίρα σου

Δεν λέμε ότι τα γονίδια δεν μετράνε. Φυσικά και παίζουν ρόλο – σε προδιαθέτουν για κάποια πράγματα, όπως ο μεταβολισμός σου ή η ευαισθησία σου σε ορισμένες ασθένειες.

Όμως δεν είναι «γραμμένα με πέτρα». Σκέψου τα γονίδια σου σαν το πόνι στη σκακιέρα: πού θα πας, τι θα κερδίσεις

ή τι θα χάσεις, εξαρτάται από τις κινήσεις που θα κάνεις. Και αυτές οι κινήσεις λέγονται επιλογές ζωής.

Τι μας γερνάει (και τι όχι)

Το χρόνιο στρες, η κακή διατροφή, η καθιστική ζωή, ο κακός ύπνος, η έλλειψη νοήματος – όλα αυτά «χτίζουν» ένα περιβάλλον που κουράζει το σώμα και το μυαλό μας πιο γρήγορα.

Από την άλλη πλευρά, η καλή φυσική δραστηριότητα, η κοινωνική σύνδεση, η συναισθηματική ευελιξία και η θετική στάση απέναντι στη ζωή φαίνεται να επιβραδύνουν τη φθορά.

Δεν είναι τυχαίο που οι λεγόμενες μπλε ζώνες του κόσμου (Ικαρία, Οκινάουα, Σαρδηνία, κ.ά.) έχουν μεγάλα ποσοστά μακροβιότητας.

Τι κοινό έχουν οι κάτοικοί τους; Τρώνε φυσικά και λιτά, περπατούν καθημερινά, έχουν ισχυρές κοινωνικές σχέσεις και –το βασικότερο– νιώθουν ότι έχουν σκοπό. Δεν κυνηγούν «μαγικές δίαιτες» ή βιταμίνες. Ζουν απλά και με συνέπεια.

Πέντε πράγματα που μπορείς να αλλάξεις από σήμερα

1. Κινήσου κάθε μέρα (και όχι μόνο στο γυμναστήριο)

Δεν χρειάζεται να γίνεις μαραθωνοδρόμος. Περπάτα, ανέβα σκάλες, κάνε δουλιές στο σπίτι, κουνήσου όσο περισσότερο μπορείς μέσα στη μέρα. Η κίνηση είναι το φυσικό μας αντίδοτο στο γήρας.

2. Φάε αληθινό φαγητό

Λιγότερο επεξεργασμένο, περισσότερη τροφή όπως τη δίνει η φύση: λαχανικά, φρούτα, όσπρια, καλής ποιότητας λιπαρά. Η μεσογειακή διατροφή δεν είναι μόδα – είναι παράδοση που λειτουργεί.

3. Κοιμήσου καλά

Ο ύπνος είναι υποτιμημένος ήρωας της υγείας μας. Όταν κοιμάσαι καλά, όλα δουλεύουν καλύτερα – από την καρδιά σου μέχρι τη διάθεσή σου.

4. Συνδέσου

Οι άνθρωποι που έχουν κοινωνικές σχέσεις, φίλους, οικογένεια, γειτονιά, λένε «καλημέρα» και νιώθουν ότι ανήκουν κάπου, ζουν περισσότερο και καλύτερα. Η μοναξιά σκοτώνει – κυριολεκτικά.

5. Βρες νόημα

Κάτι που σε ενθουσιάζει, σε συγκινεί, σε κάνει να ξυπνάς με ενδιαφέρον. Μπορεί να είναι η δουλειά σου, το παιδί σου, ένα χόμπι, ο εθελοντισμός. Όταν έχεις λόγο να ζεις, το σώμα και ο νους σου το καταλαβαίνουν.



Το κλειδί είναι η συνέπεια – όχι η τελειότητα

Μην αγχωθείς να τα αλλάξεις όλα από τη μία. Κανείς δεν περιμένει να γίνεις ο πιο υγιεινός άνθρωπος του κόσμου σε μια εβδομάδα. Το μυστικό είναι στη συνέπεια, όχι στην τελειότητα. Να προσπαθείς κάθε μέρα να ζήσεις λίγο καλύτερα. Να είσαι παρών. Να ακούς το σώμα σου και να του φέρεις με σεβασμό. Όπως θα φερόσουν σε κάποιον που αγαπάς – γιατί, στο κάτω κάτω, αυτός είσαι.

Η μακροζωία δεν είναι πια μυστήριο. Είναι μια σειρά από μικρές συνειδητές επιλογές που κάνεις ξανά και ξανά. Και όσο πιο νωρίς ξεκινήσεις, τόσο πιο μακριά θα πας.



Η Βίκος Cola διψά για χορό και στήριξε ενεργά το NMDF Dance Convention 2025



Με 3.000 συμμετέχοντες, κορυφαίους χορογράφους και ασταμάτητο ρυθμό, το NMDF Dance Convention 2025 μετέτρεψε την Αθήνα σε μια μεγάλη σκηνή έκφρασης και ενέργειας! Από τις 13 έως τις 16 Μαρτίου, το OAKA φιλοξένησε περισσότερα από 30 masterclasses, διαγωνισμούς, meet & greets και parties που ένωσαν επαγγελματίες και νέους χορευτές απ' όλη την Ευρώπη.

Η κορύφωση του τετραήμερου ήταν ο ελληνικός προκριματικός του World of Dance Greece, με 600 χορευτές και 80 ομάδες να διαγωνίζονται μπροστά σε διεθνείς κριτές. Οι ομάδες UniTed, MEGA RAMPAGEOUS, Kings Don't Care, Beast Crew, WEME GIRLS και Up Side Down Crew κέρδισαν το εισιτήριο για τον παγκόσμιο τελικό στο Λος Άντζελες.

Χορηγός της διοργάνωσης, η Βίκος Cola, ήταν παντού: στις ανάσες μετά τα μαθήματα, στα χαμόγελα των συμμετεχόντων, στις στιγμές έντασης και χαράς. Με το μήνυμα "Dance with Βίκος Cola", η μάρκα έγινε κομμάτι της εμπειρίας, υποστηρίζοντας έμπρακτα τη δημιουργικότητα και το ταλέντο.

Το NMDF 2025 δεν ήταν απλώς ένα event. Ήταν υπόσχεση. Ραντεβού το 2026 – και μέχρι τότε, ας κρατήσουμε τη δίψα για ρυθμό ζωντανή!

DB.one: Η απόλυτη εμπειρία steak και μουσικής στη Γλυφάδα

Το DB.one δεν είναι απλώς ένα steakhouse. Είναι ένας προορισμός για όσους επιζητούν γεύσεις υψηλής ποιότητας σε ένα περιβάλλον που συνδυάζει γαστρονομία και ζωντανή μουσική. Στην καρδιά της Γλυφάδας, το DB.one συνεχίζει να προσφέρει βραδιές με ταυτότητα, όπου κάθε στοιχείο έχει σχεδιαστεί για να αγγίζει όλες τις αισθήσεις.

Το Σάββατο 22 Μαρτίου, η ατμόσφαιρα απογειώθηκε με ένα μοναδικό live performance της βιολονίστριας Χρύσιας Κουμούση. Οι αρμονικές μελωδίες της έντυσαν τις εκλεκτές κοπές και τις ευφάνταστες δημιουργίες του σεφ Ulash Tunc, δημιουργώντας ένα σύνολο εμπειριών που εντυπωσίασε το κοινό.

Η εμπειρία συνεχίζεται: την Παρασκευή 28 Μαρτίου, το DB.one υποδέχεται την Κατερίνα Σκρέκη σε μια ατμοσφαιρική jazz βραδιά, με επιλογές που υπόσχονται να μετατρέψουν τη βραδινή έξοδο σε μουσικό ταξίδι.

Με θεματικές βραδιές, εκλεπτυσμένο μενού και κομψό χώρο, το DB.one αναδεικνύεται σε κορυφαίο steakhouse προορισμό για νύχτες που δεν ξεχνιούνται. Γιατί εδώ, η κάθε έξοδος γίνεται εμπειρία.



Γοργόνες: Υπάρχουν, δεν υπάρχουν... αλλά κάτι μας κρύβουν



Πες αλήθεια: σε κάποια φάση της ζωής σου έχεις πιστέψει ότι υπάρχουν γοργόνες. Ίσως και να το ελπίζεις ακόμα. Και δεν είσαι ο μόνος. Οι γοργόνες είναι ο μόνος «μύθος» που έχει αντέξει χιλιάδες χρόνια, από τα βάθη της Μεσοποταμίας μέχρι τα depths του TikTok. Κι όσο περνά ο καιρός, τόσο περισσότερα “περίεργα” μαθαίνουμε... Με αφορμή λοιπόν την Ημέρα Γοργόνας που γιορτάζεται κάθε 29 Μαρτίου πάμε να μάθουμε Fun Facts για αυτά τα μυστηριώδη πλάσματα...

Το πρώτο καταγεγραμμένο sighting; 1000 π.Χ.

Ο συριακός μύθος της θεάς Atargatis θεωρείται η πρώτη ιστορία γοργόνας. Σύμφωνα με τον θρύλο, βούτηξε στη θάλασσα από ντροπή επειδή σκότωσε τον άνθρωπό της – και μεταμορφώθηκε σε υδρόβιο πλάσμα με ουρά.

Οι γοργόνες στην Ελλάδα... δεν ήταν τόσο γοητευτικές

Ξέρεις την Παναγιά τη Γοργόνα στη Μυτιλήνη; Οι γοργόνες του ελληνικού λαϊκού πολιτισμού δεν ήταν πάντα όμορφες – συχνά περιγράφονταν ως τρομακτικές, με δόντια καρχαρία και βλέμμα που πάγωνε καράβια. Και φυσικά, έκαναν την κλασική ερώτηση: «Ζει ο Μέγας Αλέξανδρος;»

Αν απαντούσες «ζει και βασιλεύει», σωζόσουν. Αν όχι... σε έπαιρνε μαζί της.

Πιθανές εξηγήσεις: όχι, δεν ήταν θαλάσσιες πριγκίπισσες

Οι ιστορικοί πιστεύουν πως οι γοργόνες ήταν μανάτες ή ντουγκόνγκ, μεγάλα θαλάσσια θηλαστικά που, με λίγη θάλασσα στα μάτια και πολύ ρομαντισμό, θύμιζαν γυναίκες που κολυμπούν.

Έχουν δική τους «επιστήμη»

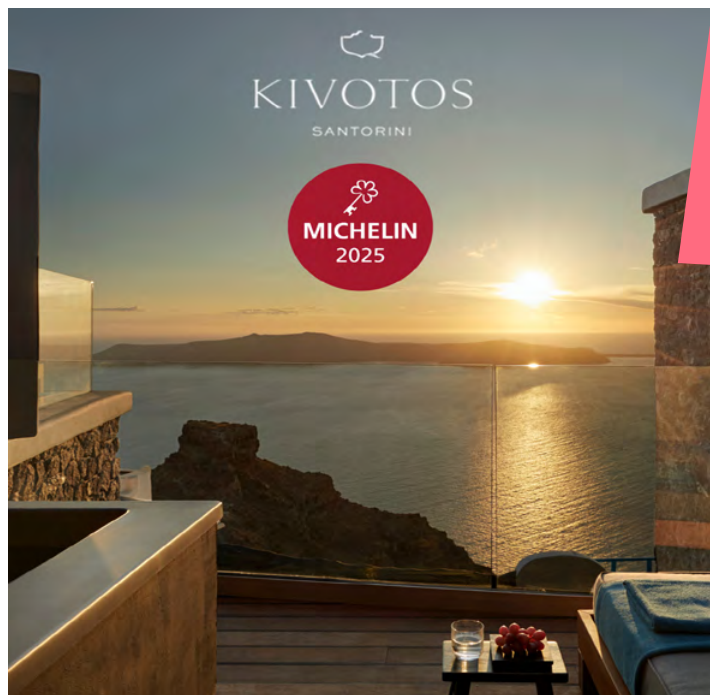
Υπάρχει πραγματικά το πεδίο της mermaidology. Μουσεία, ντοκιμαντέρ και πανεπιστημιακά projects έχουν καταγράψει ιστορικές μαρτυρίες, θαλάσσιους θρύλους και το φαινόμενο της συλλογικής ψευδαίσθησης γύρω από γοργόνες.

Επίσης, η NOAA (Αμερικανική Ωκεανογραφική Υπηρεσία) έχει δημοσιεύσει επίσημη διάψευση περί ύπαρξης γοργώνων – γιατί προφανώς... έπρεπε.

Στη Δανία υπάρχει real-life... mermaid embassy

Το 2020 δημιουργήθηκε στη Δανία το Mermaid Embassy – ένας πολυχώρος τέχνης και performance, αφιερωμένος στις υδάτινες υπάρξεις και τον συμβολισμό τους για τον φεμινισμό, τη σεξουαλικότητα και την κλιματική κρίση. (Ναι, οι γοργόνες είναι και ακτιβίστριες τώρα.)

*** Αν ποτέ βρεθείς σε βάρκα, ανοιχτά, και δεις μια κοπέλα με ουρά να σε χαιρετάει... μην βγάλεις story. Πρώτα πρώτα αν ζει ο Μέγας Αλέξανδρος.



Το KIVOTOS SANTORINI βραβεύτηκε με One MICHELIN Key – Διεθνής αναγνώριση για την ελληνική φιλοξενία

Το πολυτελές ξενοδοχείο KIVOTOS SANTORINI απέσπασε μία από τις σημαντικότερες διακρίσεις στον παγκόσμιο τουρισμό, κατακτώντας ένα MICHELIN Key από τον φημισμένο Οδηγό MICHELIN, στην πρώτη του χρονιά αξιολόγησης ξενοδοχείων στην Ελλάδα.

Μόλις τρία χρόνια μετά την έναρξη της λειτουργίας του, το πεντάστερο resort στο Ημεροβίγλι ξεχώρισε για την αρχιτεκτονική του, την ποιοτική παροχή υπηρεσιών, την έντονη ταυτότητα και αισθητική του, την αξία που προσφέρει και την περιβαλλοντική του ευαισθησία – τα πέντε κριτήρια στα οποία βασίζεται η απονομή MICHELIN Keys.

Η εμπειρία διαμονής στο KIVOTOS SANTORINI είναι απόλυτα εναρμονισμένη με τη φυσική ομορφιά και το ηφαιστειακό τοπίο της Σαντορίνης. Οι σουίτες και βίλες με υπόσκαφη αρχιτεκτονική, η infinity pool με θέα στην καλντέρα, το εκλεπτυσμένο design και η προσωποποιημένη εξυπηρέτηση δημιουργούν ένα ολοκληρωμένο σκηνικό πολυτέλειας.

Στη λίστα των προτεινόμενων ξενοδοχείων του MICHELIN Guide για το 2025 περιλαμβάνεται και το KIVOTOS MYKONOS, ως ένα ακόμη ξενοδοχείο-ορόσημο της ελληνικής φιλοξενίας. Δύο KIVOTOS – δύο νησιά – μία κοινή φιλοσοφία: αυθεντική πολυτέλεια με χαρακτήρα.

Πασχαλινή απόδραση για όλη την οικογένεια με τη MINOAN LINES



Γιορτάστε το Πάσχα στην Κρήτη ή τη Μήλο από 192€, για 4 άτομα με Ι.Χ.

Φέτος το Πάσχα, η MINOAN LINES σας προσκαλεί να ζήσετε μια ξεχωριστή οικογενειακή απόδραση σε δύο μαγευτικούς ελληνικούς προορισμούς, με πακέτα που ξεκινούν από μόλις 192€ στην οικονομική θέση και 248€ σε τετράκλινη καμπίνα, για 2 ενήλικες και 2 παιδιά έως 12 ετών, με Ι.Χ..

Στην Κρήτη, σας περιμένουν ζωντανά έθιμα, κατανυκτική ατμόσφαιρα και τοπικές γεύσεις. Ανακαλύψτε το Πάσχα στο Ηράκλειο, με παραδοσιακές λειτουργίες, αναστάσιμα τραπέζια και αυθεντικές νησιτίσιμες γεύσεις στα à la carte εστιατόρια των πλοίων FESTOS PALACE & KNOSSOS PALACE.

Στη Μήλο, απολαύστε το Πάσχα στις Κυκλάδες με λιγότερο από 4 ώρες ταξίδι. Περιπλανηθείτε στα ανθισμένα σοκάκια, ζήστε την ήρεμη πλευρά του νησιού και απολαύστε μια εμπειρία slow living μακριά από την πολυκοσμία.

Με νέα ημερήσια δρομολόγια και καθημερινές αναχωρήσεις από Πειραιά και Ηράκλειο, η MINOAN LINES προσφέρει απόλυτη ευελιξία στο ταξίδι σας. Εγγραφείτε στο Bonus Club και κερδίστε έως -30% έκπτωση στα εισιτήριά σας.

Το φετινό Πάσχα ταξιδέψτε με την οικογένεια... με άνεση, στυλ και αυθεντικότητα!

Καλή Ανάσταση & Καλό Πάσχα από τη MINOAN LINES.



Ελένη Κομνηνού,
Clinical Assistant Professor of University of Nicosia.
 Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη
 Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,
 Δευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
 Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,
 Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών
 Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ



Οφέλη της βιταμίνης K στον οργανισμό



Η βιταμίνη K αναφέρεται σε μία ομάδα δομικά παρόμοιων λιποδιαλυτών ουσιών οι οποίες βρίσκονται στα τρόφιμα και σε συμπληρώματα διατροφής.

Η ονομασία της προήλθε από το K από την γερμανική λέξη Koagulation που σημαίνει πήξη.

Το ανθρώπινο σώμα απαιτεί βιταμίνη K για την τροποποίηση των πρωτεϊνών που απαιτούνται για την πήξη του αίματος ή στον έλεγχο της πρόσδεσης του ασβεστίου στα οστά και άλλους ιστούς.

Η βιταμίνη K μπορεί να ληφθεί φυσικά μέσω της διατροφής.

Τροφές που περιέχουν Βιταμίνη K

Τα βακτήρια στο γαστρεντερικό σωλήνα δημιουργούν φυσικά βιταμίνη K. Οι διατροφικές πηγές βιταμίνης K περιλαμβάνουν τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα πράσινα φύλλα μαρούλι, το λάχανο, τον μαιντανό, το μαρούλι, το σπανάκι, τα χόρτα και τα λαχανικά.

Άλλες πηγές που είναι λιγότερο πλούσιες σε βιταμίνη K περιλαμβάνουν τα κρέατα, τα ψάρια, το συκώτι, τα αυγά και τα δημητριακά.

Υπάρχουν δύο κύριες μορφές της: η βιταμίνη K1 (φυλλοκινόνη) και η βιταμίνη K2 (μενακινόνη). Η πρώτη



εντοπίζεται σε πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως το σπανάκι, το σέσκουλο, το μπρόκολο, το λάχανο και ο μαϊντανός, ενώ η δεύτερη βρίσκεται σε τρόφιμα όπως το συκώτι.

Η βιταμίνη K2 ενεργοποιεί την πρωτεΐνη MGP (Matrix Gla Protein), η οποία αποτρέπει τη συσσώρευση ασβεστίου στις αρτηρίες. Έτσι μειώνεται ο κίνδυνος αθηροσκλήρωσης, εμφραγμάτων και εγκεφαλικών.

Σε συνδυασμό με τη βιταμίνη D –η οποία ενισχύει την απορρόφηση ασβεστίου– η βιταμίνη K εξασφαλίζει ότι το ασβέστιο κατευθύνεται στα οστά και όχι στις αρτηρίες.

Πρόληψη διαβήτη τύπου 2

Η βιταμίνη K ρυθμίζει την ευαισθησία στην ινσουλίνη και τη μετατροπή της γλυκόζης σε ενέργεια. Σύμφωνα με μελέτες, επαρκή επίπεδα βιταμίνης K2 ενισχύουν τη λειτουργία των βήτα κυττάρων του παγκρέατος –που είναι υπεύθυνα για την παραγωγή ινσουλίνης– και συμβάλλουν στη μείωση της ινσουλινοαντίστασης, χάρη στις αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές της.

Ενίσχυση της υγείας των οστών

Η βιταμίνη K ενεργοποιεί την οστεοκαλσίνη, μια πρωτεΐνη που βοηθά το ασβέστιο να ενσωματωθεί στη δομή των οστών, αποτρέποντας έτσι την οστεοπόρωση και τα

κατάγματα. Σε κάποιες χώρες, ήδη χρησιμοποιείται σε θεραπείες για τη βελτίωση της οστικής υγείας.

Μείωση του κινδύνου για νευροεκφυλιστικές ασθένειες

Η έλλειψη βιταμίνης K έχει συνδεθεί με γνωστική έκπτωση.

Συμβάλλει στη σύνθεση σφιγγολιπιδίων –λιπαρών μορίων ζωτικής σημασίας για τους νευρώνες– και με την αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση της, προστατεύει τον εγκέφαλο από βλάβες που οδηγούν σε νόσους όπως το Αλτσχάιμερ και το Πάρκινσον.

Καταπολέμηση του οξειδωτικού στρες και επιβράδυνση της γήρανσης

Η βιταμίνη K είναι απαραίτητη για τη σωστή πήξη του αίματος και τη ρύθμιση των επιπέδων ασβεστίου στον οργανισμό.

Συμβάλει στην υγεία της καρδιάς και των οστών αλλά και στην πρόληψη καρδιακών και εγκεφαλικών επεισοδίων, του διαβήτη τύπου 2, της οστεοπόρωσης αλλά και νοσημάτων όπως το Αλτσχάιμερ και το Πάρκινσον.

Τέλος, μειώνει το οξειδωτικό στρες και επιβραδύνει τη γήρανση.

«Τα πήρες όλα κι έφυγες – Η ζωή του Στράτου Διονυσίου»

Παράταση παραστάσεων στο Θέατρο Παλλάς – Ξεκίνησε η προπώληση για Θεσσαλονίκη

Η sold out μουσικοθεατρική παράσταση της χρονιάς, «Τα πήρες όλα κι έφυγες», συνεχίζει δυναμικά στο Θέατρο Παλλάς, κερδίζοντας το κοινό με την αυθεντικότητα, τη συγκίνηση και το δυνατό της καστ. Η μυθιστορηματική ζωή του Στράτου Διονυσίου ανεβαίνει για πρώτη φορά στη σκηνή, με πρωταγωνιστή τον Γιάννη Τσορτέκη, σε μια καθηλωτική ερμηνεία. Η σκηνοθεσία του Βασίλη Μαυρογεωργίου και το κείμενο του Κωνσταντίνου Σαμαρά δημιουργούν ένα συγκινητικό αφιέρωμα σε έναν από τους σημαντικότερους λαϊκούς τραγουδιστές της Ελλάδας.

Στο πλευρό του, οι γιοι του Διονυσίου – Αγγελος, Στέλιος και Διαμαντής – συμμετέχουν ενεργά, τραγουδώντας μεγάλες επιτυχίες του πατέρα τους και μοιράζονται τη σκηνή με σπουδαίους ηθοποιούς και μουσικούς.

Λόγω αυξημένης ζήτησης, η παράσταση παρατείνεται έως τις 11 Μαΐου, ενώ τον Σεπτέμβριο μεταφέρεται στη Θεσσαλονίκη, στο Ράδιο Σίτυ. Η προπώληση έχει ήδη ξεκινήσει.

Ανακάλυψε διαθέσιμες ημερομηνίες και προσφορές στο www.pallastheater.com.



Φαντασμαγορική πρεμιέρα για την Έλλη Κοκκίνου και τον Κωνσταντίνο Χριστοφόρου στις "Notes Live" της Λεμεσού!



Η πολυαναμενόμενη πρεμιέρα της Έλλης Κοκκίνου και του Κωνσταντίνου Χριστοφόρου είναι γεγονός και στέφθηκε με απόλυτη επιτυχία στο κατάμεστο "Notes Live" της Κύπρου. Η φιλία και η αμοιβαία εκτίμηση των δύο καλλιτεχνών, μιας και δεν είναι η πρώτη φορά που συνεργάζονται, επισφραγίστηκε με το πιο λαμπερό opening party, ενώ ο ενθουσιασμός των Κυπρίων, ο ατελείωτος λουλουδοπόλεμος και η διασκέδαση μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες, επιβεβαίωσαν ότι το αγαπημένο στέκι της Λεμεσού είναι για άλλη μια φορά το απόλυτο place to be, προσφέροντας σε όσους επιλέγουν να το επισκεφθούν μοναδικές τραγουδιστικές στιγμές και αστείρευτο κέφι. Μαζί τους ο ταχύτατα ανερχόμενος Ιωάννης Αρβανιτιδης.

Στην πρεμιέρα έδωσαν το παρόν οι πιο γνωστές φυσιογνωμίες του καλλιτεχνικού, επιχειρηματικού και δημοσιογραφικού χώρου της Κύπρου, ενώ οι καλλιτέχνες κατά τη διάρκεια της βραδιάς τραγούδησαν παρέα πολλές μεγάλες διαχρονικές επιτυχίες τους και όχι μόνο, ξεσηκώνοντας το κοινό, που χόρευε και χειροκροτούσε ασταμάτητα. Η εξαιρετική αυτή συνεργασία, που αναμφίβολα πρόκειται να αφήσει το δικό της στίγμα στην Κύπρο, θα συνεχιστεί για περιορισμένο αριθμό εμφανίσεων!, κάθε Σάββατο!



Διάδρομος 2

Ο "Διάδρομος 2" της Ευσταθίας με τον Δημήτρη Χαβρέ σε σκηνοθεσία της Μάνιας Παπαδημητρίου μετά τις επιτυχημένες παραστάσεις σε Κρήτη, Θεσσαλονίκη, Έδεσσα, επιστρέφει στην Αθήνα και παρουσιάζεται στο Θέατρο ARROYO τα Σάββατα 03, 10, 17, 24 και 31 Μαΐου στις 21:00.

Η τραγουδοποιός και θεατρική συγγραφέας Ευσταθία, κάνοντας την ανάλογη προσαρμογή, μας παραδίδει μια δεύτερη εκδοχή του πρώτου της θεατρικού κειμένου και εμπιστεύεται τον Δημήτρη Χαβρέ για να διανύσει κάμποσα χιλιόμετρα πάνω στον διάδρομό της με τον δικό του ξεχωριστό και ιδιαίτερο τρόπο. Την παράσταση σκηνοθετεί η Μάνια Παπαδημητρίου που πριν μερικά χρόνια είχε σκηνοθετήσει και ερμηνεύσει με μεγάλη επιτυχία το έργο.

Ο «Διάδρομος 2» είναι στην ουσία ένα έργο με βαθύ υπαρξιακό προβληματισμό δοσμένο μέσα από την ιδιαίτερη ποπ αισθητική της Ευσταθίας, που άλλωστε χαρακτηρίζει και σχεδόν όλο το έργο της. Τραγούδια και κείμενα λειτουργούν ως ενιαία ξεχωριστή έκφραση ενός σύγχρονου ανθρώπου, που αγωνιά να βρει τα πατήματά του στο χάος της ψηφιακής μη-πραγματικότητας.

Θέατρο ARROYO – Κεντρική Σκηνή | Μ. Αλεξάνδρου 128 | Κεραμεικός Τηλέφωνο: (+30) 210 3469575 ☎ (+30) 6932 763305

Σάββατα 3, 10, 17, 24, 31 Μαΐου στις 21:00

ΠΡΟΠΩΛΗΣΗ | ticketservices.gr

«Κάθε Τετάρτη η Ελεωνόρα Ζουγανέλη κάνει πάρτυ» στο VOX!



Η Ελεωνόρα Ζουγανέλη τις Τετάρτες στο VOX μας καλεί σε μια παράσταση γεμάτη δυναμισμό, ένταση, αγαπημένα τραγούδια αλλά και τα καινούρια της, που ήδη έχουν μπει στις καρδιές του κοινού.

Δυναμική, αεικίνητη στην πίστα, με ένα πρόγραμμα που περιλαμβάνει τραγούδια από τη προσωπική της διαδρομή, αλλά και τραγούδια που αγαπά και αγαπάμε, η Ελεωνόρα κρατά την υπόσχεση της. Αλλάζει!!!

VOX | ΙΕΡΑ ΟΔΟΣ 16

ΤΗΛ. ΚΡΑΤΗΣΕΩΝ: 210.3475900

ΗΜΕΡΕΣ ΠΑΡΑΣΤΑΣΕΩΝ: Από Τετάρτη 12 Μαρτίου και κάθε Τετάρτη

ΩΡΑ ΕΝΑΡΞΗΣ: 21:00

ΠΡΟΠΩΛΗΣΗ: <https://www.more.com/gr-el/tickets/music/eleonora-zouganeli-alla-zo>

ΣΠΥΡΟΣ ΠΕΤΡΟΥΛΑΚΗΣ

Ο ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΤΩΝ 370.000 ΑΝΤΙΤΥΠΩΝ



Η ΣΟΝΑΤΑ

των αθέατων πουλιών

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ

ΠΡΩΤΗ ΕΚΔΟΣΗ: 20.000 ΑΝΤΙΤΥΠΑ

MINΩΑΣ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Η Σονάτα των Αθέατων Πουλιών

1833: Παρόλο που το δουλεμπόριο στη Μεσόγειο φθίνει, οι επιδρομές των κουρσάρων εξακολουθούν να σπέρνουν τον όλεθρο. Όταν η νιόπαντρη Κιμωλιώτισσα Φραγκιώ αιχμαλωτίζεται από τους πειρατές, οδηγείται ως σκλάβο στην Αλεξάνδρεια και όλη της η ζωή βίαια ανατρέπεται. Μέσα από τις σκιές αναζητά τη δύναμη να επιστρέψει στο φως, όμως το τίμημα είναι αβάσταχτο...

ΣΗΜΕΡΑ: «Αλτσχάιμερ; Ποτέ δεν πίστευα ότι θα μπορούσε να συμβεί σ' εμένα. Εγώ που πάντα ήμουν δυνατός, ικανός, οργάνωνα, διηύθυνα... Πώς κατάντησα έτσι, Σοφία;»

Από τις Κυκλάδες ως την Αλεξάνδρεια του 19ου αιώνα, από τη λευκή δουλειά και τα σκοτεινά σκλαβοπάζαρα ως τις συγκλονιστικές αποκαλύψεις της σύγχρονης εποχής, η Σονάτα των αθέατων πουλιών διαπερνά θάλασσες και γενιές. Μια ιστορία που εξυμνεί τη δύναμη της μνήμης και της μουσικής. Ένα μυθιστόρημα για τα αόρατα νήματα που ενώνουν τις ψυχές, ακόμα και όταν όλα μοιάζουν να χάνονται. Για τους ανθρώπους που, σαν αθέατα πουλιά, αφήνουν στο πέρασμά τους μελωδίες, οι οποίες αντέχουν στον χρόνο.

Μια έγνοια την ημέρα

Γιέσπερ Λάρσον

ΜΙΑ ΕΓΓΟΙΑ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

νουβέλα



Μετάφραση: Γιώτα Ποταμιάνου

Μετά από τον θάνατο της συζύγου του, ο Ξυλουργός Μπενγκτ ζει σαν σκιά του εαυτού του. Η σχέση του με τη δεκατριάχρονη κόρη του δοκιμάζεται.

Όταν εκείνη σταματά το πιάνο αποφασίζοντας να αφιερωθεί στην ποίηση, ο Μπενγκτ αρχίζει να υποψιάζεται ότι ο δάσκαλος δημιουργικής γραφής την εκμεταλλεύεται. Η εμμονή του τον οδηγεί σε παρακολουθήσεις και ελέγχους, πυροδοτώντας την παράνοια.

Ο Γιέσπερ Λάρσον παρασύρει τον αναγνώστη σε μία άβυσσο που ελλοχεύει διαρκώς κάτω από τη φαινομενική κανονικότητα, θίγοντας θέματα όπως η ανδρική ταυτότητα, οι ταξικές ανισότητες και η ανάγκη για επικοινωνία.

Ένα εσωτερικό ταξίδι στη μοναξιά και τον φόβο, ένα αμείλικτο, πολυεπίπεδο έργο της σύγχρονης σουηδικής λογοτεχνίας.

quote of the day

IT IS AMAZING WHAT YOU CAN ACCOMPLISH IF YOU DO NOT CARE WHO GETS THE CREDIT

Harry S. Truman



28 Μαρτίου

- › World Piano Day
- › National Black Forest Cake Day
- › National Triglycerides Day
- › National Hot Tub Day
- › Respect Your Cat Day
- › National Ram Day

29 Μαρτίου

- › Mermaid Day
- › National Vietnam War Veterans Day
- › National Lemon Chiffon Cake Day
- › Niagara Falls Runs Dry Day
- › Texas Loves the Children Day
- › Payday It Forward

30 Μαρτίου

- › World Bipolar Day
- › Doctors' Day
- › National Virtual Vacation Day
- › National Folding Laundry Day
- › Take a Walk in the Park Day
- › National Pencil Day

tip of the day

Don't cry because it's over. Smile because it happened.

Dr. Seuss