



ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ
1 + 1 ΔΩΡΟ



Η προσφορά ισχύει σε όλα τα συνεργαζόμενα καταστήματα και αφορά τα προϊόντα Βίκος Cola τετράδα με αλουμινένια κουτάκια στη χάρτινη πολυσυσκευασία.

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

**ΖΟΥΜΕ ή ΑΠΛΩΣ ΚΑΝΟΥΜΕ
CHECK ΣΕ ΚΟΥΤΑΚΙΑ;**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Η αλήθεια να λέγεται. Όσο κι αν πονάει. Όσο κι αν τη φοβάσαι. Όσο κι αν θες να την κάνεις κομματάκια και να την καταπιείς σε δόσεις. Δεν αλλάζει. Δεν μαζεύεται. Δεν ντύνεται ωραία με φιόγκους. Είναι εκεί, με τα ρούχα της δουλειάς, ιδρωμένη, κουρασμένη και απόλυτα ειλικρινής.

Και κάπου εδώ είναι που αρχίζει το ζόρι. Γιατί δεν είμαστε πάντα έτοιμοι να την ακούσουμε. Άλλες φορές την αρνούμαστε, άλλες τη διαστρεβλώνουμε. Τη στολίζουμε με δικαιολογίες, με «δεν ήξερα», με «δεν φταίω μόνο εγώ». Ή απλώς τη βάζουμε κάτω από το χαλί, μαζί με τις αμφιβολίες, τις ενοχές και τις τύψεις μας.

Αλλά η αλήθεια δεν είναι εκεί για να μας τιμωρήσει. Είναι εκεί για να μας δείξει. Να μας ξυπνήσει. Να μας ταρακουνήσει. Όταν κάποιος σου λέει την αλήθεια – ακόμα κι αν δεν είναι ευχάριστη – μην τον σιχαθείς. Ευχαρίστησέ τον. Γιατί σου δίνει την ευκαιρία να δεις καθαρά.

Και ναι, καμιά φορά θα τη νιώσεις σαν μαχαιριά. Αλλά είναι αυτή η μαχαιριά που σε ξυπνάει. Σε βγάζει από το παραμύθι. Σε αναγκάζει να κάνεις reset. Να ξαναδείς ποιος είσαι. Πού πας. Και κυρίως, γιατί πας εκεί.

Η αλήθεια να λέγεται. Όχι για να σε πληγώσει. Αλλά για να σε γιατρέψει.

Tip of the Day: Όταν νιώσεις έτοιμος να πεις «δεν θέλω να ακούσω άλλο», ίσως είναι ακριβώς η στιγμή που πρέπει να ακούσεις. Και όπως έλεγε ο Elvis, η αλήθεια είναι σαν τον ήλιο. Μπορείς να την αγνοήσεις για λίγο, αλλά δεν μπορείς να την αποφύγεις για πάντα.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Ζούμε ή απλώς κάνουμε check σε κουτάκια;

Υπάρχει μια φράση που λέγεται σχεδόν με περηφάνια πια: «Τρέχω σαν τρελός, δεν προλαβαίνω ούτε να σκεφτώ». Τη λέμε στο γραφείο, την ακούμε στις παρέες, τη διαβάζουμε στα stories. Όλα τα κάναμε, όλα τα προλάβαμε – τσεκ, τσεκ, τσεκ. Αλλά στο τέλος της μέρας, όταν πέφτεις στον καναπέ και σε ρωτήσει κάποιος πώς νιώθεις, τι απαντάς;

Είναι πιθανό η μέρα σου να ήταν γεμάτη. Αλλά ήταν γεμάτη ή απλώς... γεμάτη;

Η λίστα με τα κουτάκια

Σχολείο – Πανεπιστήμιο – Δουλειά
– Καριέρα – Σχέση – Γάμος – Παιδιά
– Δάνειο – Σπίτι – Διακοπές 15ήμερες
τον Αύγουστο – Επέτειος με κεράκι
στο ιταλικό – Προαγωγή – Δώρα στα
παιδιά – Σαββατοκύριακο με φίλους.
Τσεκ όλα.

Πολύ ωραία. Αλλά κάποιος πρέπει να ρωτήσει το βασικό:

Εσύ πού είσαι μέσα σε όλα αυτά;

Γιατί υπάρχει διαφορά ανάμεσα στο «ζω μια ζωή» και στο «εκτελώ μια σειρά υποχρεώσεων». Μπορεί να έχεις βάλει σε τάξη τα πάντα, να ακολουθείς το πλάνο σου, να πετυχαίνεις στόχους – αλλά να έχεις ξεχάσει το βασικό: να ζήσεις.

Πότε ξεκινάμε να κάνουμε απλώς check;

Όταν είμαστε μικροί, θέλουμε να τα κάνουμε όλα. Να γίνουμε πιλότοι, να ταξιδεύουμε στον κόσμο, να γράφουμε τραγούδια, να έχουμε τρία σκυλιά και να τρώμε παγωτό κάθε μέρα. Κάπου στην πορεία, κάποιος μας μαθαίνει τη λέξη «ρεαλισμός» και σιγά σιγά χτίζουμε ένα πρόγραμμα. Μπαίνουν στόχοι, πιεστικά deadlines, πτυχία, δουλειές, προσδοκίες. Και κάπως έτσι, μαθαίνουμε να διαγράφουμε από λίστες – όχι μόνο υποχρεώσεις, αλλά και όνειρα.

Και επειδή κανείς δεν μας μαθαίνει να σταματάμε, συνεχίζουμε να τρέχουμε. Ακόμα κι όταν δεν ξέρουμε πού πάμε. Ακόμα κι όταν αυτό που τσεκάρουμε δεν μας κάνει ούτε χαρούμενους ούτε περήφανους. Απλώς... ήταν στη λίστα.





Ζωή χωρίς pause

Η ζωή δεν είναι ένα project που κλείνει με επιτυχία επειδή πήγαν όλα "by the book".

Είναι στιγμές.

Είναι αυθορμητισμός.

Είναι αποτυχίες που βγάζουν τελικά νόημα.

Είναι αλλαγές πορείας, είναι "δεν ξέρω", είναι "θέλω αλλιώς".

Το θέμα είναι ότι το σύστημα που έχουμε μάθει – ο κόσμος γύρω μας – δεν αγαπάει το pause. Αν σταματήσεις να δουλεύεις, «τεμπελιάζεις». Αν καθίσεις λίγο να σκεφτείς, «χάνεις χρόνο». Αν πεις ότι δεν είσαι καλά, «κάτι θα έχεις πάθει». Και κάπως έτσι, φτάνουμε στο 2025, να είμαστε πιο κουρασμένοι από ποτέ, πιο πιεσμένοι από ποτέ, με όλα τα «κουτάκια» γεμάτα και το μέσα μας άδειο.

Και τι σημαίνει "ζω";

Όχι, δεν σημαίνει ότι παραιτείσαι από τη δουλειά σου, φεύγεις για Βραζιλία και γράφεις ποίηση.

Σημαίνει όμως ότι κάνεις χώρο για να ζήσεις εσύ, όχι μόνο ο ρόλος σου.

Σημαίνει ότι μαθαίνεις να λες «όχι».

Σημαίνει ότι επιτρέπεις στον εαυτό σου να μη θέλει τα ίδια με τους άλλους.

Ότι δεν νιώθεις αποτυχημένος αν δεν έχεις σπίτι με κήπο στα 40 ή δύο παιδιά με ξανθές μπούκλες.

Το «ζω» δεν έχει τη μορφή που νομίζαμε. Δεν έχει απαραίτητα soundtrack. Μπορεί να είναι ήσυχο.

Να είναι ένα απόγευμα που δεν κάνεις τίποτα.

Μια Κυριακή που δεν ανεβάζεις story.

Ένας περίπατος χωρίς ακουστικά.



Από το τσεκ στο "γιατί"

Πριν κάνεις check το επόμενο κουτάκι, ρώτα τον εαυτό σου:

– Γιατί το κάνω αυτό;



- Με γεμίζει;
- Το θέλω ή απλώς νομίζω ότι πρέπει;

Όσο μεγαλώνουμε, είναι όλο και πιο δύσκολο να ξεχωρίσουμε τα «θέλω» από τα «πρέπει». Αλλά είναι αναγκαίο. Γιατί αλλιώς θα φτάσεις 60 χρονών και θα έχεις φτιάξει τη “σωστή ζωή”, αλλά θα την έχεις ζήσει από απόσταση.

Μερικά κουτάκια δεν χρειάζεται να τσεκαριστούν ποτέ

Δεν πειράζει αν δεν πήγες σε όλα τα events.
Δεν πειράζει αν δεν έκανες τα παιδιά που “πρέπει”.
Δεν πειράζει αν δεν παντρεύτηκες στα 30.
Δεν πειράζει αν δεν έχεις “καριέρα” με K κεφαλαίο.
Δεν πειράζει αν άλλαξες γνώμη.

Ζούμε σε έναν κόσμο που έχει φτιαχτεί για ανθρώπους που «προλαβαίνουν». Αλλά αυτός ο κόσμος δεν είναι πάντα ανθρώπινος. Εσύ, μην προσαρμόζεσαι. Προσάρμοσέ τον λίγο στα μέτρα σου.

Ένα μικρό challenge (χωρίς κουτάκι)

Την επόμενη φορά που θα νιώσεις ότι «πρέπει» να κάνεις κάτι, σταμάτα και σκέψου:

- Τι θα έκανα αν δεν με έβλεπε κανείς;
- Τι θα ήθελα αν δεν το σύγκρινα με τη ζωή των άλλων;
- Ποιο είναι το δικό μου «επιτυχημένο»;

Η ζωή δεν είναι τεστ πολλαπλής επιλογής. Δεν έχει σωστή απάντηση. Έχει αυθεντικότητα. Και η αυθεντικότητα ξεκινά όταν σβήσεις τα έτοιμα κουτάκια και αρχίσεις να γράφεις τα δικά σου.



***Μην γεμίζεις τη μέρα σου με πράγματα που δεν έχουν σημασία, μόνο και μόνο για να νιώσεις “παραγωγικός”. Αδείασε λίγο χρόνο - να τον γεμίσεις με εσένα.

Η παρέα διψά για Βίκος Cola 1+1;

Το Πάσχα είναι προ των πυλών και μαζί του φέρνει όλα όσα αγαπάμε: εξορμήσεις στην εξοχή, σούβλες, αυγά που τσουγκρίζονται και τραπέζια που γεμίζουν με φίλους, συγγενείς και αμέτρητες αναμνήσεις. Και μέσα σε αυτό το γιορτινό σκηνικό, υπάρχει πάντα κάτι που δεν λείπει ποτέ: η δίψα για γιορτή, για γεύση, για Βίκος Cola!



Η προσφορά ισχύει σε όλα τα συνεργαζόμενα καταστήματα και αφορά τα προϊόντα Βίκος Cola τετράδα με αλουμινένια κουτάκια στη χάρτινη πολυσυσκευασία.

**ΔΙΨΑ ΓΙΑ
ΔΙΨΑ ΓΙΑ
ΔΙΨΑ ΓΙΑ
1+1
ΔΩΡΟ**



Η Βίκος Cola, πιο δροσερή και απολαυστική από ποτέ, επιστρέφει με την αγαπημένη της προσφορά 1+1, για να μη λείπει από κανένα τραπέζι! Μέχρι και τις 19 Απριλίου, με κάθε τετράδα Βίκος Cola σε κουτί αλουμινίου και χάρτινη πολυσυσκευασία, παίρνεις άλλη μία δώρο. Γιατί η απόλαυση πρέπει να μοιράζεται – όπως και κάθε στιγμή Πάσχα.

Με γεύση που αγαπήθηκε και περιβαλλοντική συνείδηση που ξεχωρίζει, η Βίκος Cola συνδυάζει παράδοση, φρεσκάδα και βιωσιμότητα.

Φέτος, μην αφήσεις καμία στιγμή χωρίς γεύση. Καμία γιορτή χωρίς αναψυκτικό. Καμία δίψα χωρίς Βίκος Cola 1+1.

Δίψα για Πάσχα. Δίψα για Βίκος Cola 1+1.

Press Room

Τα My market υποδέχονται το Πάσχα με τον διαγωνισμό «SUPER AUTO. STOP!» και πλούσια δώρα!

ΠΑΣΧΑΛΙΝΟΣ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ
SUPER AUTO. STOP!

Διεκδίκησε το νέο
PEUGEOT 3008 1.2 HYBRID
e-DCS6 136hp ALLURE
αξίας 37.690€

και άλλα πλούσια δώρα, καθημερινά!

My market
Μαζί, για όσα αγαπάς

Διάρκεια ενέργειας: 09/04/2025-22/04/2025. Μάθε περισσότερα στο mymarket.gr/diagonismoi.

Το Πάσχα έρχεται και τα My market το γιορτάζουν με τον πιο συναρπαστικό διαγωνισμό! Από τις 9 έως και τις 22 Απριλίου, με κάθε αγορά από 10€ και άνω, στα καταστήματα My market, My market Local ή στο eshop, οι καταναλωτές αποκτούν έναν δωροκωδικό συμμετοχής στον μεγάλο διαγωνισμό «SUPER AUTO. STOP!», με έπαθλα που εντυπωσιάζουν.

Ένας υπερτυχερός θα κερδίσει το ολοκαίνουργιο PEUGEOT 3008 1.2 HYBRID e-DCS6 136hp ALLURE αξίας 37.690€, ενώ κάθε μέρα, δύο τυχεροί κερδίζουν δωροεπιταγή αξίας 100€ για τις επόμενες αγορές τους!

Η συμμετοχή είναι εύκολη: απλώς καταχωρείτε τον κωδικό σας online, μέσω του My market app ή με SMS στο 54045. Και για όσους αγοράσουν προϊόντα με τη σήμανση «x2 πόντων», οι συμμετοχές διπλασιάζονται, αυξάνοντας τις πιθανότητες για νίκη.

Η Κατερίνα Καινούργιου πρωταγωνιστεί φέτος στην πασχαλινή καμπάνια των My market, προσθέτοντας λάμψη και θετική ενέργεια. Μαζί της, ένας ήρωας-έκπληξη υπόσχεται κέφι και χαμόγελα!

Με 360° πλάνο επικοινωνίας, έντονη προβολή και πλούσιες πασχαλινές προτάσεις, τα My market σας προσκαλούν να κάνετε τις αγορές σας, να γεμίσετε το τραπέζι και... να βάλετε μπρος για το πιο super Πάσχα!

Δείτε περισσότερα στο mymarket.gr

Siblings Day: Μπορεί να σου σπάει τα νεύρα, αλλά είναι το πιο δικό σου "μαζί"



Υπάρχει ένας άνθρωπος στη ζωή σου που...

- ξέρει πώς κλαις (όχι απλώς ότι κλαις),
- θυμάται πώς ήσουν όταν έπεσες απ' το ποδήλατο,
- ξέρει γιατί φοβάσαι τα σκυλιά ή γιατί μασάς σαν γιαγιά,
- ξέρει τι έχεις κάνει και δεν το είπες ποτέ στους γονείς,
- σε έχει δει στις πιο γελοίες, στις πιο αμήχανες και στις πιο σπουδαίες στιγμές σου,

και παρ' όλα αυτά (ή ίσως γιατί όλα αυτά), είναι ακόμα εκεί.

Αυτός ο άνθρωπος λέγεται αδελφός ή αδελφή.

Κι αν σήμερα, 10 Απριλίου, υπάρχει λόγος να στείλεις ένα μήνυμα ή να σηκώσεις ένα τηλέφωνο, είναι αυτός.

Μια σχέση που δεν μοιάζει με καμία άλλη

Η αδελφική σχέση δεν είναι "εύκολη". Πολλές φορές δεν είναι καν "καλή". Υπάρχουν αδελφία που έχουν απομακρυνθεί, άλλοι που επικοινωνούν μόνο με emoji,

άλλοι που είναι μαζί κάθε μέρα. Υπάρχουν σχέσεις που χτίζονται αργά, και άλλες που ξεκινάνε δεμένες από την αρχή. Αλλά σε κάθε περίπτωση, είναι η πιο αυθεντική σου συνύπαρξη με κάποιον που δεν διάλεξες, αλλά μεγάλωσες μαζί του.

Τα αδέρφια σου είναι οι μόνοι άνθρωποι που θυμούνται τους ίδιους γονείς με σένα – όχι μόνο ως μαμά και μπαμπά, αλλά ως πρόσωπα. Θυμούνται το σπίτι σας, την αυλή, τις μυρωδιές της κουζίνας, τη φωνή της γιαγιάς. Έχετε κοινή μνήμη. Κοινή γλώσσα. Κοινό τραύμα, κοινό αστείο, κοινό κουσούρι.

Όταν μεγαλώνεις, αλλά δεν ξεχνάς

Καθώς περνάνε τα χρόνια, τα αδέρφια γίνονται σαν εκείνα τα παλιά συρτάκια που δεν ανοίγεις συχνά, αλλά μέσα έχουν όλα τα σημαντικά. Είναι αυτοί που θα σου θυμίσουν ποιος ήσουν όταν ήσουν παιδί. Αυτοί που θα γελάσουν με πράγματα που δεν καταλαβαίνει κανείς άλλος. Αυτοί που μπορούν να σε αποδομήσουν με μία ατάκα – αλλά το κάνουν επειδή σε ξέρουν καλύτερα απ' όλους.



Κι όταν συμβεί κάτι μεγάλο – μια χαρά ή μια απώλεια – εκεί καταλαβαίνεις πόσο σημαντική είναι αυτή η σχέση. Γιατί είναι το πιο δικό σου “άλλος”. Ο μόνος άλλος που έχει το ίδιο αίμα και τις ίδιες ρίζες.

Δεν είστε ίδιοι. Και αυτό είναι το ωραίο

Όχι, δεν σκέφτεστε με τον ίδιο τρόπο. Δεν έχετε ίδιες απόψεις, ούτε ίδιες ζωές. Μπορεί να μην έχετε καν τον ίδιο τρόπο να δείχνετε αγάπη. Αλλά... τι σημασία έχει; Αν κάτι μάθαμε μεγαλώνοντας, είναι ότι δεν χρειάζεται να είσαι ίδιος με κάποιον για να τον αγαπάς βαθιά. Χρειάζεται μόνο να τον θυμάσαι – και να σε θυμάται.

Και αν δεν μιλάτε πια;

Αν η σχέση σας έχει ψυχρανθεί, αν έχει μπει απόσταση, αν κάτι χάλασε... Μπορεί σήμερα να είναι μια μικρή αφορμή για ένα “τι κάνεις;”. Δεν χρειάζονται μεγάλα λόγια. Καμιά φορά, αρκεί μια φωτογραφία από τα παλιά. Ή ένα αστείο που μόνο εσείς καταλαβαίνετε.

Δεν είναι για όλους εύκολο. Αλλά για όσους γίνεται, αξίζει.

Πες ένα “σ’ αγαπώ” χωρίς λόγο

Δεν χρειάζεται να του κάνεις αφιέρωση στο Instagram. Δεν χρειάζεται να του αγοράσεις κάτι. Αρκεί να του πεις:

- “Σε θυμάμαι όταν ήμασταν παιδιά”
- “Μεγάλη υπόθεση που σε έχω”
- “Αν και με εκνευρίζεις, σ’ αγαπώ ρε μ@λ@κ@”

Ή ό,τι ταιριάζει στη δική σας γλώσσα.

Γιατί η αγάπη μεταξύ αδελφών δεν έχει ανάγκη από θεατρικότητα. Έχει ιστορία. Έχει ρίζες. Έχει παρελθόν που πάντα βρίσκει τρόπο να χωρέσει και στο μέλλον.

Χρόνια πολλά, λοιπόν, σε όλα τα αδέλφια – κοντινά, μακρινά, κολλημένα ή απομακρυσμένα. Αν έχεις ένα, είσαι τυχερός. Αν είσαι ένα, φρόντισε να το θυμάσαι.





Sleep to Perform: Η Hästens και η Maria Sharapova αναδεικνύουν τη δύναμη του ύπνου

Ο ύπνος δεν είναι απλώς ξεκούραση. Είναι η βάση για δημιουργικότητα, συγκέντρωση και κορυφαία απόδοση. Με αυτό το όραμα, η Hästens σε συνεργασία με την Maria Sharapova, παρουσιάζει το Sleep to Perform, ένα πρωτοποριακό πρόγραμμα αφιερωμένο στη σημασία του ποιοτικού ύπνου ως θεμέλιο επιτυχίας σε κάθε τομέα: από τον αθλητισμό και τις τέχνες μέχρι τον επιχειρηματικό κόσμο.

Η Maria Sharapova, πέντε φορές νικήτρια Grand Slam, γνωρίζει καλά τι σημαίνει να αγωνίζεσαι για την κορυφή. Όπως εξομολογείται, η σχέση της με τη Hästens ξεκίνησε το 2004, όταν επένδυσε το πρώτο της μεγάλο έπαθλο σε ένα κρεβάτι της εταιρείας. Από τότε, ο ύπνος σε αυτό το κρεβάτι αποτέλεσε «κλειδί» για τη σωματική και πνευματική της απόδοση.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει mentoring, συνεργασίες με επαγγελματίες και εκπαιδευτικές δράσεις για όσους επιδιώκουν την αριστεία. Ο CEO της Hästens, Jan Ryde, τονίζει: «Η συνεργασία μας με τη Maria αντικατοπτρίζει τη δέσμευσή μας να βοηθάμε τους ανθρώπους να φτάσουν στο πλήρες δυναμικό τους – ξεκινώντας από έναν καλό ύπνο».

Γιατί κάθε μεγάλη επιτυχία, ξεκινά από ένα καλό όνειρο. Και κάθε όνειρο... από ένα Hästens.

Η Haleon γιορτάζει την Παγκόσμια Ημέρα Στοματικής Υγείας και στηρίζει τα Παιδικά Χωριά SOS



Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Στοματικής Υγείας, η Haleon, παγκόσμιος ηγέτης στην υγεία και φροντίδα των καταναλωτών, επιβεβαιώνει τη δέσμευσή της στην πρόληψη και ευαισθητοποίηση, στηρίζοντας παράλληλα έμπρακτα τις κοινότητες.

Σε συνεργασία με τις Ελληνικές Υπεραγορές ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ και το πρόγραμμα «Απλές πράξεις μεγάλης αξίας», η Haleon προσέφερε υποστήριξη στα Παιδικά Χωριά SOS, ενισχύοντας τη στοματική φροντίδα των παιδιών. Από τις 6 έως τις 19 Μαρτίου, με κάθε αγορά προϊόντων Sensodyne, Parodontax, Corega και Aquafresh από καταστήματα ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ, μέρος των εσόδων διατέθηκε στην ενίσχυση του έργου των Παιδικών Χωριών.

Για την ανάδειξη της δράσης, πραγματοποιήθηκαν εκδηλώσεις σε καταστήματα του ομίλου, με ενημέρωση για τη σημασία της στοματικής υγιεινής. Το παρόν έδωσε και ο Λεωτέρης Πετρούνιαν, Χρυσός Ολυμπιονίκης, ο οποίος ανέδειξε τη σημασία της πρόληψης και της εκπαίδευσης από μικρή ηλικία.

Ο κ. Γιώργος Χουσέν, Country Manager της Haleon, δήλωσε: «Η αυτοφροντίδα είναι δικαίωμα. Με κάθε δράση μας, στηρίζουμε όσους το έχουν πραγματικά ανάγκη». Η Haleon συνεχίζει να επενδύει σε καινοτόμα προϊόντα, ενισχύοντας την υγεία των καταναλωτών με σεβασμό και υπευθυνότητα.



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Ο ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΗΣ έρχεται στους κινηματογράφους από σήμερα



Η ταινία Ο ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΗΣ (με αρχικό τίτλο στα αγγλικά: The Amateur) κάνει πρεμιέρα στην χώρα μας σήμερα 10 Απριλίου 2025.

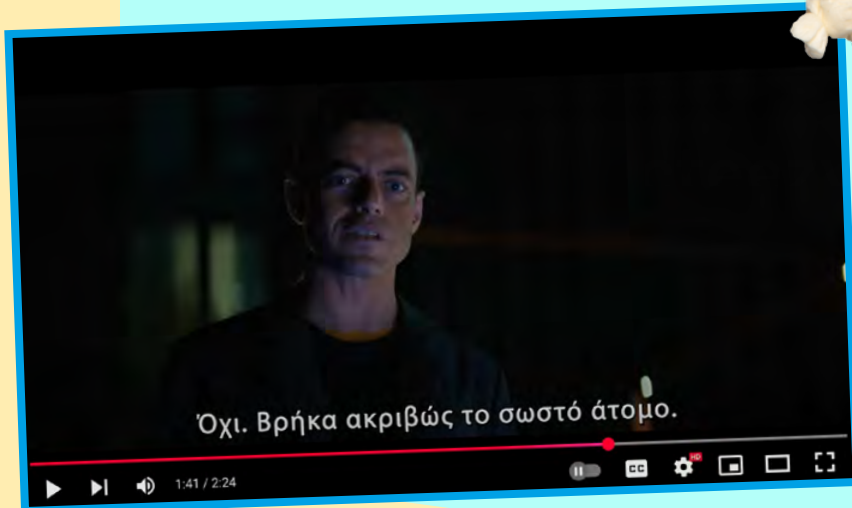
Σε σκηνοθεσία James Hawes, με τους Caitriona Balfe, Jon Bernthal, Rami Malek, Rachel Brosnahan, Holt McCallany, Julianne Nicholson, Laurence Fishburne, Adrian Martinez, η ταινία ακολουθεί τον Τσάρλι Χέλερ (Malek) που είναι ένας πανέξυπνος, αλλά βαθιά εσωστρεφής υπάλληλος της CIA που εργάζεται ως ειδήμων στο σπάσιμο κωδίκων σε ένα υπόγειο στα κεντρικά γραφεία στο Λάνγκλεϊ και του οποίου η ζωή ανατρέπεται όταν η γυναίκα του σκοτώνεται σε τρομοκρατική επίθεση στο Λονδίνο.

Όταν οι προϊστάμενοί του αρνούνται να αναλάβουν δράση, εκείνος παίρνει την κατάσταση στα χέρια του, ξεκινώντας ένα επικίνδυνο οδοιπορικό ανά τον κόσμο για να εντοπίσει τους υπεύθυνους, με την ευφυΐα του να αποτελεί το απόλυτο όπλο για να ξεφύγει από

τους διώκτες του και να πετύχει την εκδίκησή του.

Η ταινία είναι σε σενάριο των Ken Nolan, Gary Spinel-
li, βασισμένο στο μυθιστόρημα του Robert Littell του 1981 The Amateur.

Δες το σχετικό trailer.



Το ιδιαίτερο χάρισμα της Joy Milne: Μπορεί να μυρίσει τη νόσο του Πάρκινσον



Η Joy Milne έχει ένα εξαιρετικό χάρισμα, που κληρονόμησε από τη γιαγιά της: την υπεροσμία. Αυτή η ιδιαίτερα οξυμένη όσφρηση της επιτρέπει να αναγνωρίζει πράγματα μόνο από τη μυρωδιά τους, όπως για παράδειγμα, αν κάποιος έχει φάει αυγά για πρωινό, ή αν μια γυναίκα είναι έγκυος. Κάπως έτσι παρατήρησε ότι η μυρωδιά του συζύγου της άρχισε να αλλάζει.

Η παρατήρηση αυτή έγινε όταν ο σύζυγός της, ο Les, γύρω στα 30 του, παρουσίασε αλλαγές στη συμπεριφορά και τη μυρωδιά του σώματός του.

Ενώ ο Les ανέκαθεν απέπνεε καθαριότητα, η μυρωδιά του είχε γίνει κάπως ξένη και ανεξήγητη. Μάλιστα, όταν του πρότεινε να κάνει ένα ντους, η μυρωδιά δεν υποχώρησε. Στην πορεία, η συμπεριφορά του άλλαξε: έγινε πιο νευρικός και κακότροπος και οι καγάδες τους αυξήθηκαν.

Όταν ο Les άρχισε να εμφανίζει περίεργα ξεσπάσματα και να ουρλιάζει στον ύπνο του, οι δυο τους ανησύχησαν και επισκέφθηκαν γιατρούς. Η διάγνωση του Πάρκινσον ήρθε στα 45 του χρόνια.

Όταν η Milne συμμετείχε σε μια ομάδα υποστήριξης ατόμων με Πάρκινσον, άρχισε να συνειδητοποιεί ότι η ασθένεια αυτή είχε μια χαρακτηριστική μυρωδιά, την οποία η ίδια μπορούσε να εντοπίσει με απόλυτη ακρίβεια. Η μυρωδιά αυτή, που περιγράφεται ως κάτι ανάμεσα σε μούχλα και λίπος, ήταν η ίδια με αυτή που είχε ο σύζυγός της, πράγμα που το αναγνώρισε αμέσως και σε άλλους ασθενείς με Πάρκινσον.

Έτσι, η Milne άρχισε να συνεργάζεται με ερευνητές, όπως ο Tilo Kunath, για να διερευνήσει πώς η όσφρηση μπορεί να βοηθήσει στη διάγνωση της νόσου.

Σήμερα, η Milne συνεργάζεται με επιστήμονες, όπως η Perdita Barran, σε μια μελέτη για να ανακαλύψει χημικές ενώσεις που συνδέονται με το Πάρκινσον. Στόχος τους είναι να εντοπίσουν αυτές τις ενώσεις στην επιδερμίδα του ασθενούς και να δημιουργήσουν βιοδείκτες, που θα επιτρέπουν την πρόωπη διάγνωση της νόσου, ακόμα και πριν εμφανιστούν τα πρώτα συμπτώματα.

Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μια σημαντική ιατρική επανάσταση, επιτρέποντας την έγκαιρη ανίχνευση και τη δυνατότητα πρόληψης της εξέλιξης του Πάρκινσον.

Το πρόγραμμα του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου για το 2025



Στη φετινή επετειακή διοργάνωση για τα 70 χρόνια του, το Φεστιβάλ Αθηνών θα παρουσιάσει ένα πολυδιάστατο φάσμα παραστάσεων. Η Καλλιτεχνική Διευθύντρια του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου Κατερίνα Ευαγγελάτου παρουσίασε το συνολικό καλλιτεχνικό πρόγραμμα του Φεστιβάλ 2025, σε συνέντευξη Τύπου που πραγματοποιήθηκε τη Δευτέρα 7 Απριλίου στην Πειραιώς 260.

Στη φετινή επετειακή διοργάνωση για τα 70 χρόνια του, το Φεστιβάλ Αθηνών θα παρουσιάσει ένα πολυδιάστατο φάσμα παραστάσεων. Για τρεις μήνες το Φεστιβάλ -πιο διεθνές από ποτέ- θα παρουσιάσει 107 εκδηλώσεις με τη συμμετοχή 3.000 καλλιτεχνών από όλο τον κόσμο.

Αξίζει ακόμα να σημειωθεί ότι το Φεστιβάλ Αθηνών σε συνεργασία με την Τεχνόπολη και τον Δήμο Αθηναίων, πρόκειται να ανέβει στο Θέατρο Λυκαβηττού για τέσσερις βραδιές, ενώ θα έχει παρουσία και στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος.

Στο φετινό, επετειακό πρόγραμμα θα δούμε μεγάλες μορφές της σύγχρονης Τέχνης, εκπροσώπους της νεότερης γενιάς, Κύκλους έργων με έμπνευση από τη Λογοτεχνία και τις παραδόσεις μας, δωρεάν δράσεις, και τρομερές γυναίκες να πρωταγωνιστούν στην Πειραιώς 260. Παράλληλα, το πρόγραμμα του Ηρωδείου για φέτος συνθέτουν λαμπερά ονόματα από το παγκόσμιο στερέωμα.

Στην Επίδαυρο, το Αρχαίο Δράμα παραμένει σταθερός πρωταγωνιστής μιας πλούσιας, ζωντανής παράδοσης που αναζητά διαρκώς νέους τρόπους έκφρασης και επικοινωνίας με το σήμερα. Γιατί Επίδαυρος σημαίνει Φεστιβάλ. Και Επίδαυρος σημαίνει Αρχαίο Δράμα. Το Αρχαίο Δράμα, ανεξάντλητο στις δυνατότητές του, μας καλεί να το προσεγγίσουμε με τόλμη, όπως το λμούσαν οι δημιουργοί του.

Νέες δυνάμεις και μεγάλες μορφές Πρωτοεμφανιζόμενοι στο Φεστιβάλ νέοι Έλληνες δημιουργοί αλλά και ιδιοσυγκρασιακοί καλλιτέχνες από τις διεθνείς σκηνές θα παρουσιάσουν πρωτότυπα έργα Θεάτρου και Χορού στην Πειραιώς 260, χώρο που ανακάλυψε το Φεστιβάλ πριν 20 χρόνια και τον ανέδειξε ως τοπόσημο της πρωτοπορίας των παραστατικών τεχνών στη χώρα μας.

Οι αναφορές στην πολυετή ιστορία του Φεστιβάλ πραγματοποιούνται και με την αξιοποίηση του αρχειακού υλικού του οργανισμού για τη δημιουργία ενός επετειακού λευκώματος, σε επιμέλεια του Πάνου Γιαννικόπουλου, αλλά και ενός ντοκιμαντέρ με μαρτυρίες από καλλιτέχνες και ανθρώπους που ζουν το Φεστιβάλ «από μέσα».



Αναλυτικά όλο το πρόγραμμα [εδώ](#).

Ο ΔΕΣΜΟΣ και ο Όμιλος ANTENNA παραδίδουν γήπεδο 5x5 στο 1ο ΕΠΑΛ Σοφάδων – Καρδίτσας



Σε μια συγκινητική και ελπιδοφόρα εκδήλωση, το μη κερδοσκοπικό σωματείο ΔΕΣΜΟΣ, με τη θερμή υποστήριξη του Ομίλου ANTENNA, παρέδωσε ένα σύγχρονο γήπεδο 5x5 στο 1ο ΕΠΑΛ Σοφάδων Καρδίτσας, ως μέρος του προγράμματος «Δεσμός για τα Σχολεία». Η πρωτοβουλία εντάσσεται στις δράσεις αποκατάστασης που ανέπτυξε ο ΔΕΣΜΟΣ μετά τις καταστροφικές πλημμύρες του 2023 στη Θεσσαλία.

Το έργο χρηματοδοτήθηκε από τη χριστουγεννιάτικη ειδική εκπομπή «5Χ5 ΣΠΕΣΙΑΛ» με τον Θάνο Κιούση, που κινητοποίησε το κοινό και προσέφερε σημαντικούς πόρους για την υλοποίηση του γηπέδου. Η νέα αθλητική εγκατάσταση βρίσκεται σε σχολικό συγκρότημα που φιλοξενεί 390 μαθητές, περιλαμβάνοντας επίσης δύο Σχολεία Ειδικής Αγωγής και ένα Σχολείο Δεύτερης Ευκαιρίας.

Η εκδήλωση παράδοσης ήταν γεμάτη ενθουσιασμό, παιδικά χαμόγελα, χορούς και μια φιλική ποδοσφαιρική αναμέτρηση.

Την έναρξη του πρώτου αγώνα κήρυξε ο ίδιος ο Θάνος Κιούσης, ρίχνοντας την πρώτη μπάλα.

Παρόντες ήταν ο Σεβασμιώτατος Μητροπολίτης, πολιτικοί και αυτοδιοικητικοί φορείς, εκπρόσωποι του Ομίλου ANTENNA και του ΔΕΣΜΟΥ, γονείς, εκπαιδευτικοί και μαθητές. Όπως τόνισε ο Διευθυντής του σχολείου, κ. Τσιάμαλος, το νέο γήπεδο συμβάλλει καθοριστικά στην ενίσχυση του σχολικού αθλητισμού και του πνεύματος συνεργασίας.

Η Γενική Διευθύντρια του ΔΕΣΜΟΥ, κα Έμιλυ Κερν, σημείωσε: «Το γήπεδο είναι μια επένδυση στη χαρά και την ενδυνάμωση των παιδιών», ενώ ο Στρατής Λιαρέλλης από τον Όμιλο ANTENNA υπογράμμισε τη διαρκή δέσμευση του σταθμού να στηρίζει την κοινωνία στην πράξη.

Press Room

Νέα στέγη για τον Τεχνοχώρο Cartel

Ο Τεχνοχώρος Cartel επιστρέφει δυναμικά μετά από δύο χρόνια παύσης, αποκτώντας νέα στέγη στις εγκαταστάσεις του πρώην εργοστασίου «Κλωσταί Πεταλούδα – Μουζάκης» στο Αιγάλεω. Ο Βασίλης Μπισμπίκης και η θεατρική ομάδα Cartel επανεκκινούν με όραμα ένα θέατρο ανατρεπτικό, ανεξάρτητο και κοινωνικά πολιτικοποιημένο.

Ο νέος βιομηχανικός χώρος, με έντονο ιστορικό και συμβολικό φορτίο, διαμορφώνεται για να υποδεχτεί από τον Μάιο την πρώτη παράσταση της ομάδας: «Οι Έμποροι της Βενετίας», σε διασκευή και σκηνοθεσία του Τσέζαρις Γκραουζίνις και με τον ίδιο τον Μπισμπίκη στον πρωταγωνιστικό ρόλο.

Με punk αισθητική και πολιτική πρόταση, η παράσταση τοποθετεί τη σαιξπηρική ιστορία σε ένα δυστοπικό περιβάλλον – μια Βενετία χωρίς νερό, μια πόλη-φάντασμα μέσα σε ένα άδειο εργοστάσιο.

Η ομάδα Cartel, από το 2013 έως σήμερα, έχει αφήσει το στίγμα της με παραστάσεις όπως Άνθρωποι και Ποντίκια, Άρης, και Τα Κόκκινα Φανάρια, καθιερώνοντας μια ιδιαίτερη, βιωματική θεατρική εμπειρία που συνεχίζει να εμπνέει.





Νταλάρας – Παπακωνσταντίνου και Οδυσσέας Ιωάννου στο Κατράκειο

Γιώργος Νταλάρας – Βασίλης Παπακωνσταντίνου και μαζί τους ο Οδυσσέας Ιωάννου φέρνουν την παράσταση “αν σωθούν τα τραγούδια” στο Κατράκειο Θέατρο Νίκαιας – την Παρασκευή 27 και το Σάββατο 28 Ιουνίου.

Τριάντα τέσσερα χρόνια μετά την ιστορική τους σύμπραξη στο ΑΤΤΙΚΟΝ και μετά από έναν χειμώνα γεμάτο συγκίνηση, γέλιο και έντονα αισθήματα με παλιούς και νέους φίλους, η παράσταση που κατέκτησε τις καρδιές μας επιστρέφει.

Ο Γιώργος Νταλάρας και ο Βασίλης Παπακωνσταντίνου, μοιράζονται μαζί μας, την ιστορία των γεγονότων και των αισθημάτων της νεότερης Ελλάδας, μέσα από σπουδαία τραγούδια που είναι το “κοινό μας σπίτι”. Μαζί τους επί σκηνής και στα κείμενα, ο Οδυσσέας Ιωάννου θα αφηγηθεί κομμάτια από προσωπικές και συλλογικές ιστορίες, που συνθέτουν την ακριβή κληρονομιά του ελληνικού τραγουδιού.

Τη μίνι “αποστολή διάσωσης” αναλαμβάνουν ο Γιώργος Νταλάρας και ο Βασίλης Παπακωνσταντίνου που τραγουδούν σε μια ατμόσφαιρα σχεδόν κινηματογραφική, όλα τα τραγούδια που δεν πρέπει να αφήσουμε να χαθούν.

Ώρα έναρξης: 21:00, Οι πόρτες ανοίγουν στις 19:30

Link online προπώλησης: more.com/gr-el/tickets/music/an-sothoun-ta-tragoudia/

Σημεία Προπώλησης:

Σε όλα τα καταστήματα Public, NOVA και σε όλα τα φυσικά σημεία προπώλησης more.com

Ηλεκτρονικά στο www.more.com

Τηλεφωνικά στο 11876.

Χρυσή εποχή του Κωνσταντίνου Ρήγου στην Εθνική Λυρική Σκηνή



Το Μπαλέτο της Εθνικής Λυρικής Σκηνής παρουσιάζει τη νέα παραγωγή χορού “Η χρυσή εποχή”, με την υπογραφή του Κωνσταντίνου Ρήγου – μια συμπαραγωγή με το Φεστιβάλ Χορού Βελιγραδίου.

Η παγκόσμια πρεμιέρα θα δοθεί στο Φεστιβάλ Χορού Βελιγραδίου στις 12 Απριλίου 2025 και στη συνέχεια η παραγωγή θα παρουσιαστεί στην Αίθουσα Σταύρος Νιάρχος της ΕΛΣ στο ΚΠΙΣΝ στις 9, 10, 14, 16 και 17 Μαΐου 2025.

Ο Διευθυντής του Μπαλέτου της ΕΛΣ Κωνσταντίνος Ρήγος με τη Χρυσή εποχή επιχειρεί να συνοψίσει τις αναφορές που τον σημάδεψαν, τις εμμονές με τις οποίες ενηλικιώθηκε, τις εικόνες που τον καθόρισαν και το χορευτικό λεξιλόγιο που δημιούργησε.

Η Χρυσή εποχή δεν αναφέρεται σε συγκεκριμένη χρονική περίοδο αλλά θα μπορούσε να προσδιορίζεται ως ένα συναισθηματικό mixtape της 35ετούς πορείας του Ρήγου στον χορό, όπου οι έννοιες της ειρωνείας και της νοσταλγίας μοιάζουν ταυτόσημες.

Στην παράσταση εμφανίζονται γυμνά σώματα.

Οι παραστάσεις του μπαλέτου Η χρυσή εποχή στις 9 & 10 Μαΐου 2025 θα παρουσιαστούν σε συνθήκες καθολικής προσβασιμότητας, σε συνεργασία με την ATLAS E.P., με στόχο την ανεμπόδιστη οπτικοακουστική παρακολούθηση για όλες, όλους και όλα Οι σκύλοι οδηγοί τυφλών είναι επίσης ευπρόσδεκτοι.

9/05/2025, 10/05/2025, 14/05/2025, 16/05/2025, 17/05/2025

Στις 19.30

Εθνική Λυρική Σκηνή, Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, Λεωφ. Συγγρού 364, Καλλιθέα

Πληροφορίες / Κρατήσεις:

Τηλ.: 213 0885700 | nationalopera.gr



Χαράλαμπος Παπασωτηρίου

ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗ ΥΨΗΛΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ

18ος - 21ος αιώνας



Αμερικανική υψηλή στρατηγική, 18ος – 21ος αιώνας

Οι ΗΠΑ διήνυσαν όλη την πορεία από μια μικρή δύναμη όταν κήρυξαν την ανεξαρτησία τους ως την μονοπολική υπερδύναμη για ένα διάστημα μετά το τέλος του Ψυχρού Πολέμου. Η πορεία της υψηλής στρατηγικής τους επιτρέπει επομένως την άντληση πολλών συμπερασμάτων για την υψηλή στρατηγική τόσο αδύναμων όσο και ισχυρών δρώντων.

Παράλληλα το βιβλίο εστιάζει σε ιδιαιτερότητες της αμερικανικής υψηλής στρατηγικής. Κατά τον πρώτο ενάμιση αιώνα τους οι ΗΠΑ προσέφευγαν στη συνειδητή ενθάρρυνση μεταναστευτικών εισροών για να προωθήσουν την άνοδό τους στη διεθνή πολιτική.

Στον 20ό αιώνα συνδύασαν τη ρεαλιστική με τη φιλελεύθερη ιδεολογία τους για να αναπτύξουν διεθνείς θεσμούς και μετά το 1945 τις συμμαχίες με τις οποίες κέρδισαν τον Ψυχρό Πόλεμο. Η αμερικανική υψηλή στρατηγική όμως είχε και αστοχίες κυρίως στον Τρίτο Κόσμο προκαλώντας έντονο αντιαμερικανισμό. Σκοπός του βιβλίου είναι να αναλύσει την πορεία της αμερικανικής υψηλής στρατηγικής από τις αρχές της στον 18ο αιώνα ως τις ημέρες μας με αντικειμενικό, επιστημονικό τρόπο.

Τράνταγμα

ΝΙΚΟΛΑΣ ΕΥΑΝΤΙΝΟΣ

Τράνταγμα



Σε έχει καλέσει ποτέ στο τηλέφωνο ο Γιατρός; Το σήκωσες;
Θα σταματούσες δυο ποιητές καθώς αρπάζουν έναν άγγελο;
Τι εντολές θα έδινες στην τεχνητή νοημοσύνη ώστε να δημιουργήσει το πιο απόκρυφο πορτρέτο σου;
Σκέφτηκες ποτέ να στείλεις γράμμα στον άγιο Χάρο; Τι θα του ζητούσες;
Θα μπορούσες να μετατρέψεις ένα φτηνό βιολί σε όργανο εξαιρετικής μαστορίας με ένα δάκρυ;
Τι θα έκανες αν έπρεπε να ανακρίνεις κάποιον που ζει με το ενδεχόμενο της αυτανάφλεξης;
Θα έτρωγες ποτέ ένα μήλο, αν πάνω του κάθονταν αγαπημένοι νεκροί;
Και, κυρίως, μπορεί ένας υπναγωγικός σπασμός να χωρέσει το τράνταγμα της ζωής σου;

Αυτά είναι μερικά από τα ερωτήματα που προκύπτουν μέσα από τις αφηγήσεις του βιβλίου. Σε όλες πρωταγωνιστούν υπαρκτά πρόσωπα με φανταστικές διαστάσεις. Οι απαντήσεις που δίνονται ή δεν δίνονται επαφίενται στον αναγνώστη.

quote of the day

**DON'T THREATEN ME WITH LOVE, BABY.
LET'S JUST GO WALKING IN THE RAIN**
Billie Holiday

**Σήμερα
γιορτάζουν!**

Μάξιμος, Δημοσθένης,
Επαμεινώνδας, Ετεοκλής, Ζήνων,
Ηρακλής, Διονύσιος, Όμηρος,
Σοφοκλής, Παρμενίων, Τιμόθεος,
Σωκράτης, Φωκίων, Φιλοποίμην,
Θεμιστοκλής, Θησέας, Πελοπίδας,
Περικλής, Πολύβιος, Πίνδαρος,
Ισοκράτης, Μιλτιάδης

10 Απριλίου

- › Global Work From Home Day
- › National Youth HIV & AIDS Awareness Day
- › World Homeopathy Day
- › National Cinnamon Crescent Day
- › International Safety Pin Day
- › National Report IRS Tax Fraud Day
- › National Hug Your Dog Day
- › National Farm Animals Day
- › National Nana Day
- › Siblings Day

tip of the day

Never look
backwards or you'll
fall down the
stairs.

Rudyard Kipling