

ORCHESTRA[®]

ΜΟΔΑ • ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ • ΒΡΕΦΑΝΑΠΤΥΞΗ

Ο κόσμος του μωρού,
γεμάτος αγάπη και φροντίδα

-50%

ΟΛΟ ΤΟ ΧΡΟΝΟ
ΣΤΑ ΡΟΥΧΑ*

-30%

ΟΛΟ ΤΟ ΧΡΟΝΟ
ΣΤΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ*

-20%

ΕΩΣ
ΟΛΟ ΤΟ ΧΡΟΝΟ
ΣΤΗ ΒΡΕΦΑΝΑΠΤΥΞΗ*

gr.shop-orchestra.com



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



**ΜΕΘΟΔΟΣ HAMBURGER:
ΠΩΣ ΝΑ ΠΕΤΑΞΕΙΣ ΤΗ ΣΠΟΝΤΑ ΣΟΥ ΧΩΡΙΣ
ΝΑ ΤΙΝΑΞΕΙΣ ΤΗΝ ΚΟΥΒΕΝΤΑ ΣΤΟΝ ΑΕΡΑ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Κάθεσαι ποτέ το βράδυ, με το φως σβηστό, και πιάνεις τον εαυτό σου να σκηνοθετεί ταινίες καταστροφής; Σενάρια για το τι θα γίνει αν χάσεις τη δουλειά σου, αν η σχέση σου καταρρεύσει, αν οι κόποι σου πάνε χαμένοι. Ο εγκέφαλός μας είναι ένας δαιμόνιος σεναριογράφος που λατρεύει το δράμα. Μόνο που στην πραγματικότητα, οι περισσότερες από αυτές τις «ταινίες» δεν θα βγουν ποτέ στις αίθουσες της ζωής σου.

Υπάρχει μια φράση που λέει ότι «ο άνθρωπος που ανησυχεί, υποφέρει δύο φορές». Μία στη φαντασία του και μία -αν και εφόσον- στην πραγματικότητα. Γιατί λοιπόν να επιλέγεις να πονάς από τώρα για κάτι που πιθανότατα δεν θα συμβεί ποτέ;

Το κυνήγι των φαντασμάτων

Το άγχος για το μέλλον είναι σαν να προσπαθείς να λύσεις μια εξίσωση με άγνωστους χιαστί που δεν υπάρχουν καν στο χαρτί. Σπαταλάς ενέργεια, χρόνο και φαιά ουσία για να προετοιμαστείς για «δράκους» που κατοικούν μόνο στο κεφάλι σου. Προσωπικά πιστεύω ότι η μεγαλύτερη επανάσταση που μπορείς να κάνεις είναι να διεκδικήσεις το «τώρα» σου από το «μετά» σου. Η αλήθεια είναι ότι το 90% των πραγμάτων που μας κρατούν άπνους το βράδυ, δεν υλοποιούνται ποτέ. Κι αν κάποια από αυτά συμβούν, η εμπειρία δείχνει ότι έχουμε πολύ μεγαλύτερα αποθέματα δύναμης να τα διαχειριστούμε τότε, παρά τώρα που τα κοιτάμε από μακριά.

Η καλύτερη προετοιμασία για το μέλλον δεν είναι η ανησυχία, αλλά η δράση στο παρόν. Όταν εστιάζεις σε αυτό που μπορείς να ελέγξεις αυτή τη στιγμή, το μέλλον παύει να μοιάζει με απειλητικό σύννεφο και αρχίζει να φαίνεται σαν ένας δρόμος που απλώς περιμένει να τον περπατήσεις.

Αυτή είναι η μοναδική αλήθεια που έχεις: η παρούσα στιγμή. Τα υπόλοιπα είναι απλώς θόρυβος. Μην αφήνεις το «ίσως» να σου κλέψει το «είμαι». Η ζωή δεν σε περιμένει στη γωνία του επόμενου έτους: σε περιμένει στην επόμενη ανάσα σου. Πες «ναι» στην ηρεμία του τώρα.

Tip of the Day: Ο Κανόνας των 5 Λεπτών: Αν πιάσεις τον εαυτό σου να «βουλιάζει» σε μια σκέψη για κάτι που μπορεί να πάει στραβά στο μέλλον, αναρωτήσου: «Μπορώ να κάνω κάτι γι' αυτό μέσα στα επόμενα 5 λεπτά;».

- Αν ναι, κάν' το τώρα (π.χ. στείλε εκείνο το mail, κλείσε το ραντεβού).
- Αν όχι, τότε η σκέψη δεν είναι προνοητικότητα, είναι απλώς θόρυβος. Πάρε μια βαθιά ανάσα και άφησέ την να φύγει.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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



Η ΝΕΡΑ ΠΗΓΩΝ ΓΡΑΜΜΟΥ Α.Ε. εκδίδει την 1η Έκθεση Βιωσιμότητας «Στην καρδιά μας η φύση. Στον πυρήνα μας η ευθύνη.»

Η ΝΕΡΑ ΠΗΓΩΝ ΓΡΑΜΜΟΥ Α.Ε. ανακοινώνει την έκδοση της πρώτης της [Έκθεσης Βιωσιμότητας](#), η οποία αφορά το 2024 – το πρώτο έτος της εμπορικής της δραστηριότητας. Η Έκθεση εκδίδεται εθελοντικά, καθώς η εταιρεία, ως νεοσύστατη, δεν υποχρεούται θεσμικά στη δημοσίευσή της, επιλέγοντας ωστόσο συνειδητά τον δρόμο της διαφάνειας, της λογοδοσίας και της υπεύθυνης ανάπτυξης.

Από την ίδρυσή της, η βιωσιμότητα αποτελεί βασικό πυλώνα της φιλοσοφίας της και όχι συμπληρωματική πρακτική. Η δραστηριότητά της αναπτύσσεται στο όρος Γράμμος, εντός προστατευόμενης περιοχής Natura 2000, με στόχο τη μηδενική επιβάρυνση του φυσικού περιβάλλοντος. Η εταιρεία επενδύει στη βιώσιμη διαχείριση των υδάτινων πόρων, την κυκλική οικονομία και την υπεύθυνη χρήση φυσικών πόρων.

Παράλληλα, δίνει έμφαση στην κοινωνική διάσταση της βιωσιμότητας, στηρίζοντας έμπρακτα την τοπική κοινωνία: το 70% του ανθρώπινου δυναμικού και το 57% των στελεχών μέσης διοίκησης προέρχονται από την ευρύτερη περιοχή.

Η πρώτη Έκθεση Βιωσιμότητας, βασισμένη σε ευρωπαϊκά πρότυπα (GRI με σύνδεση στο VSME), αποτυπώνει τη στρατηγική προσέγγιση της εταιρείας, επιβεβαιώνοντας ότι για τη ΝΕΡΑ ΠΗΓΩΝ ΓΡΑΜΜΟΥ η βιωσιμότητα δεν είναι υποχρέωση, αλλά συνειδητή επιλογή και θεμέλιο μακροπρόθεσμης αξίας.

Lidl Ελλάς: Ανανεωμένο και διευρυμένο κατάστημα στην Κομοτηνή



Η Lidl Ελλάς συνεχίζει δυναμικά το επενδυτικό της πλάνο, εγκαινιάζοντας το μεγαλύτερο κατάστημά της στην Ελλάδα μέχρι σήμερα, στην Κομοτηνή. Με επένδυση ύψους 4,6 εκατ. ευρώ, το πλήρως ανανεωμένο κατάστημα στη Β' Ε.Ο. Κομοτηνής – Αλεξανδρούπολης ενισχύει ουσιαστικά την παρουσία της εταιρείας στη Θράκη και αναβαθμίζει την αγοραστική εμπειρία των καταναλωτών.

Ο νέος χώρος πώλησης, συνολικής επιφάνειας 1.644 τ.μ., συνδυάζει σύγχρονες υποδομές, άνεση και βιωσιμότητα, ανταποκρινόμενος στις σύγχρονες ανάγκες του αγοραστικού κοινού. Η Lidl Ελλάς παραμένει πιστή στη δέσμευσή της να προσφέρει προϊόντα υψηλής ποιότητας σε ασυναγώνιστες τιμές, με τα ράφια του καταστήματος να τροφοδοτούνται καθημερινά με φρέσκα και ποιοτικά προϊόντα.

Το κατάστημα διαθέτει 130 θέσεις στάθμευσης, 5 ταμεία και 7 self-checkout για γρήγορη και ευέλικτη εξυπηρέτηση, καθώς και διπλό φορτιστή ηλεκτρικών οχημάτων, ο οποίος θα τεθεί σύντομα σε λειτουργία, υπογραμμίζοντας τη στρατηγική της εταιρείας για βιώσιμη κινητικότητα.

Με σταθερό προσανατολισμό στη λειτουργικότητα, τον σεβασμό στο περιβάλλον και την αναβάθμιση της εμπειρίας αγορών, η Lidl Ελλάς συνεχίζει να επενδύει ουσιαστικά στις τοπικές κοινωνίες και στην καθημερινότητα των καταναλωτών.

Μέθοδος Hamburger:

πώς να πετάξεις τη σπόντα σου χωρίς να τινάξεις την κουβέντα στον αέρα



...ή αλλιώς η λεπτή Ισορροπία ανάμεσα στην Αλήθεια και την Καταστροφή!

Υπάρχουν στιγμές στην καθημερινότητά μας που η γλώσσα «τρώγεται» να πει κάτι. Μια παρατήρηση για τη συμπεριφορά ενός συνεργάτη, ένα παράπονο προς τον σύντροφό μας, μια διαπίστωση για έναν φίλο που έχει αρχίσει να ξεπερνά τα όρια. Ξέρεις ότι αν το πεις όπως ακριβώς σου έρχεται στο κεφάλι –αφιλτράριστο, ωμό, φορτισμένο– θα γίνει ζημιά. Και η ζημιά δεν είναι πάντα μια μεγάλη φασαρία ή ένας ομηρικός καυγάς.

Τις περισσότερες φορές, η ζημιά είναι πιο ύπουλη: είναι η σιωπή που ακολουθεί, η παρεξήγηση που σιγοβράζει, τα βλέμματα που αποφεύγουν την επαφή και οι σχέσεις που, χωρίς να σπάσουν απότομα, αρχίζουν να «κρατάνε απόσταση», σαν δύο μαγνήτες που ξαφνικά γύρισαν από την ίδια πλευρά.

Εδώ γεννιέται το μεγάλο υπαρξιακό και επικοινωνιακό ερώτημα: Πώς λες την αλήθεια χωρίς να τη μετατρέψεις σε επίθεση; Πώς διεκδικείς τον χώρο σου χωρίς να ισοπεδώσεις τον χώρο του άλλου; Η απάντηση, όσο απλή

κι αν ακούγεται, βρίσκεται στη λεγόμενη Μέθοδο Hamburger. Όχι, δεν πρόκειται για κάποιο φθηνό life hack από σεμινάρια HR, ούτε για ένα κόλπο φτηνής χειραγώγησης.

Είναι ένας δομημένος τρόπος επικοινωνίας που σου επιτρέπει να πεις αυτό που σε καίει, «κρύβοντας» την ουσία –τη σπόντα– στη μέση της πρότασης. Εκεί όπου δεν φωνάζει, αλλά περνάει στο υποσυνείδητο του άλλου ως πληροφορία και όχι ως απειλή.

Το πρώτο ψωμάκι: Γιατί κανείς δεν ακούει όταν νιώθει επίθεση

Η μέθοδος hamburger ξεκινά από μια βασική βιολογική και ψυχολογική παραδοχή: ο άνθρωπος κλείνει ερμητικά όταν νιώθει ότι δέχεται επίθεση.

Τη στιγμή που ο εγκέφαλος αντιλαμβάνεται μια απειλή (ακόμα και λεκτική), ενεργοποιεί την άμυνα του και μπαίνει σε κατάσταση «μάχης ή φυγής». Σε αυτή την κατάσταση, η λογική πάει περίπατο. Ακόμα κι αν έχεις 100% δίκιο, ακόμα κι αν τα λες με την πιο ήρεμη φωνή

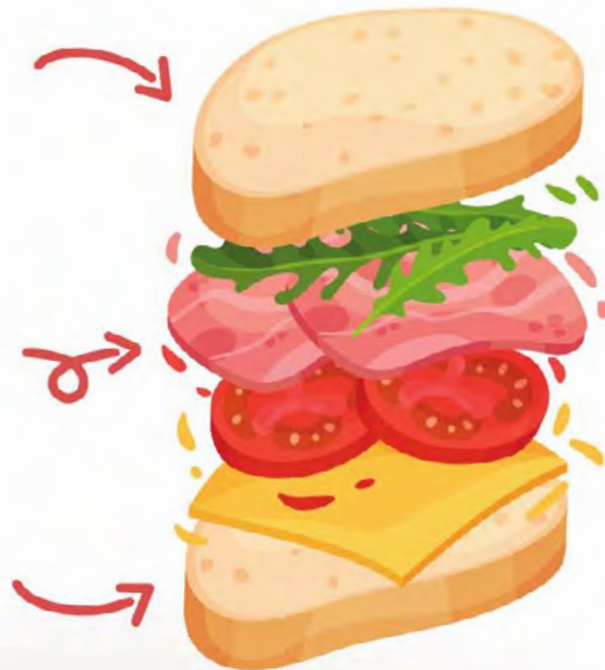
του κόσμου, αν η πρώτη σου κουβέντα είναι η κατηγορία, ο άλλος έχει ήδη σταματήσει να σε ακούει. Έχει αρχίσει να σκέφτεται την απάντησή του ή το πώς θα αμυνθεί.

Γι' αυτό το πρώτο κομμάτι της μεθόδου, το λεγόμενο «επάνω ψωμάκι», είναι το άνοιγμα. Το ψωμάκι δεν είναι γλείφιμο, δεν είναι ψέμα, ούτε μια προσπάθεια να «τα έχουμε καλά» με το ζόρι. Είναι η δημιουργία πλαισίου. Είναι μια φράση που δείχνει πρόθεση συνεννόησης και αναγνώριση της αξίας του άλλου. Όταν ξεκινάς αναγνωρίζοντας κάτι θετικό, ουσιαστικά λες στον εγκέφαλο του συνομιλητή σου: «Χαλάρωσε, είμαι φίλος, δεν ήρθα να σε εξοντώσω».

POSITIVE

NEGATIVE

POSITIVE



Παραδείγματα που λειτουργούν ως το ιδανικό «ψωμάκι»:

«Ξέρω ότι το τελευταίο διάστημα πιέζεσαι πολύ και εκτιμώ την προσπάθεια που καταβάλλεις».

«Καταλαβαίνω απόλυτα την οπτική σου και χαίρομαι που μπορούμε να το συζητήσουμε».

«Πάντα βασίζομαι στην ειλικρίνειά σου και γι' αυτό θέλω να μοιραστώ κάτι μαζί σου».

Αυτές οι φράσεις δεν ακυρώνουν τη σπόντα που θα ακολουθήσει. Αντίθετα, της στρώνουν το χαλί. Είναι ο τρόπος να ξεκαθαρίσεις από την αρχή ότι δεν μπήκες σε αυτή την κουβέντα για να τσακωθείς ή να επιβληθείς, αλλά για να βρεις μια λύση.

Το μπιφτέκι: Εκεί που μπαίνει η σπόντα – και δεν φαίνεται

Φτάνουμε στο κυρίως μέρος. Στο «ζουμί». Εδώ βρίσκεται αυτό που πραγματικά θέλεις να πεις: η ενόχληση, η παρατήρηση, το «δεν μου άρεσε αυτό που έκανες». Στο Hamburger, το «μπιφτέκι» είναι η ουσία, αλλά η επιτυχία του εξαρτάται από το πώς θα το σερβίρεις.





Η ειδοποιός διαφορά είναι ότι δεν χρησιμοποιείς κατηγορία, αλλά περιγραφή. Αντί να χρησιμοποιήσεις το «Εσύ» (που δείχνει το δάχτυλο), χρησιμοποιείς το «Εγώ» ή περιγράφεις μια κατάσταση. Δεν λες «Ποτέ δεν με ακούς και με γράφεις», γιατί αυτό είναι μια πέτρα που εκτοξεύεται. Αντ' αυτού, τοποθετείς τη σπόντα σου έξυπνα:

«Νιώθω ότι όταν υπάρχει χώρος να ολοκληρώνουμε και οι δύο τις σκέψεις μας, η επικοινωνία μας λειτουργεί πολύ καλύτερα».

Η σπόντα είναι εκεί. Είναι ξεκάθαρη: «Με διακόπτεις και δεν με ακούς». Απλώς δεν έρχεται σαν χαστούκι στο πρόσωπο· έρχεται σαν μια χρήσιμη πληροφορία για το πώς μπορεί να βελτιωθεί η κατάσταση. Αυτό είναι το σημείο που πολλοί μπερδεύουν τη μέθοδο hamburger με το «μασάω τα λόγια μου» ή το «είμαι διστακτικός». Δεν ισχύει. Δεν κρύβεις την αλήθεια, ούτε την ωραίοποιείς μέχρι βαθμού εξαφάνισης. Την τοποθετείς σωστά.

Μια μικρή σπόντα (στη σωστή θέση): Οι άνθρωποι που κοροϊδεύουν τέτοιες μεθόδους επικοινωνίας, θεωρώντας «δηθενιές», είναι συχνά οι ίδιοι που δεν αντέχουν ούτε τη μισή παρατήρηση, ακόμα κι αν τους ειπωθεί με τον πιο ήρεμο και καθαρό τρόπο.

Είναι εκείνοι που βαφτίζουν την αγένειά τους «ειλικρίνεια» επειδή δεν έχουν τη νοητική επάρκεια να διαχειριστούν τον αντίλογο.

Βλέπετε; Η παραπάνω παράγραφος περιέχει μια σκληρή σπόντα, αλλά επειδή είναι «ντυμένη» μέσα σε μια ανάλυση της μεθόδου, ο αναγνώστης την επεξεργάζεται ως μέρος της επιχειρηματολογίας και όχι ως προσωπική προσβολή. Αυτή είναι η δύναμη του καλού «μπιφτεκιού».

Το δεύτερο ψωμάκι: Πώς κλείνεις την κουβέντα χωρίς να αφήσεις καμένη γη

Το μεγαλύτερο λάθος στις δύσκολες συζητήσεις γίνεται στο τέλος. Είναι η στιγμή που έχεις πει αυτό που σε ενοχλεί, νιώθεις μια προσωρινή ανακούφιση που το «έβγαλές από μέσα σου» και μετά... το αφήνεις να αιωρείται.

Αυτή η αμήχανη παύση ή το απότομο κλείσιμο είναι που αφήνει μια πικρή γεύση. Είναι σαν να φύτεψες μια βόμβα και να έφυγες τρέχοντας.

Το «δεύτερο ψωμάκι» είναι το κλείσιμο της μεθόδου. Είναι η υπενθύμιση ότι ο λόγος που μίλησες, ο λόγος που μπήκες στον κόπο να εκτεθείς και να πεις την αλήθεια σου, είναι η ίδια η σχέση. Δεν είναι ο εγωισμός σου, δεν

είναι η ανάγκη σου να δείξεις στον άλλον το λάθος του, ούτε ένα απλό ξέσπασμα νεύρων. Είναι η επένδυση στο «εμείς».

Κλείνοντας με φράσεις όπως:

«Στο λέω γιατί με νοιάζει πολύ να είμαστε καλά και να μην μαζεύονται μικροπράγματα ανάμεσά μας».

«Πιστεύω πολύ στις δυνατότητές μας ως ομάδα και γι' αυτό ήθελα να το βάλω στο τραπέζι».

«Δεν στο λέω για να σε φέρω σε δύσκολη θέση, αλλά γιατί ξέρω ότι μπορούμε να το λύσουμε εύκολα».

Αυτές οι κουβέντες δεν είναι περιττές ευγένειες. Είναι οι συνδετικοί κρίκοι που καθορίζουν αν η κουβέντα θα συνεχιστεί παραγωγικά ή αν θα κοπεί απότομα, αφήνοντας πίσω της καμένη γη. Στο τέλος της ημέρας, ο συνομιλητής σου μπορεί να μη θυμάται λέξη προς λέξη τι ειπώθηκε στη μέση (στο μπιφτέκι). Θα θυμάται όμως πώς ένιωσε την ώρα που έκλεισε η πόρτα ή το τηλέφωνο. Και το Hamburger διασφαλίζει ότι θα νιώθει σεβασμό, όχι ταπείνωση.

Το μεγάλο ψέμα της «Ωμής Ειλικρίνειας»

Στις μέρες μας, υπάρχει μια φράση που ακούγεται συχνά ως τίτλος τιμής, αλλά συνήθως κρύβει ένα βαθύ έλλειμμα ενσυναίσθησης: «Εγώ τα λέω έξω από τα δόντια». Ή το ακόμα πιο κλασικό: «Είμαι ωμός, αλλά ειλικρινής».

Ας ξεκαθαρίσουμε κάτι: Η ειλικρίνεια από μόνη της δεν είναι απαραίτητα αρετή. Η ειλικρίνεια χωρίς φίλτρο, χωρίς χρόνο και χωρίς τρόπο, είναι απλώς συναισθηματική εκτόνωση. Είναι η ανάγκη σου να «ξεφορτώσεις» το βάρος που νιώθεις μέσα σου και να το φορτώσεις στον άλλον, χωρίς να σε νοιάζει αν εκείνος μπορεί να το σηκώσει ή πώς θα το παραλάβει.

Η μέθοδος hamburger δεν σου λέει να μη λες την αλήθεια. Δεν σου ζητά να γίνεις «δήθεν» ή να κρύβεσαι πίσω από μισόλογα. Σου λέει να λες την αλήθεια με τρόπο που έχει πραγματικές πιθανότητες να ακουστεί. Γιατί αν η αλήθεια σου δεν ακουστεί, αν προκαλέσει μόνο άμυνα και θυμό, τότε δεν επικοινωνήσες. Απλώς έκανες θόρυβο. Το να «πετάς πέτρες» και να το βαφτίζεις ειλικρίνεια είναι εύκολο. Το να χτίζεις γέφυρες με τις λέξεις σου είναι η πραγματική πρόκληση.



Η Τέχνη της Προσγείωσης

Αν έχεις μια σπόντα να πετάξεις, αν έχεις μια αλήθεια που καίει, μην την πετάς σαν πέτρα στο τζάμι. Βάλ' τη στη μέση της κουβέντας. Ξεκίνα ανθρώπινα, μίλα περιγραφικά και καθαρά, και κλείσε δίνοντας προοπτική.

Η μέθοδος hamburger είναι μια υπενθύμιση ότι η επικοινωνία είναι τέχνη και όχι εκτόνωση. Δεν έχει σημασία μόνο τι είπες. Έχει τεράστια σημασία αν ο άλλος είχε τα κατάλληλα εφόδια εκείνη τη στιγμή για να μπορέσει να το ακούσει. Γιατί μια αλήθεια που δεν ακούγεται, είναι σαν ένα δέντρο που πέφτει στο δάσος και δεν είναι κανείς εκεί για να το ακούσει: κάνει θόρυβο, αλλά δεν αλλάζει τίποτα.



12η ΕΞΠΟΤΡΟΦ – The B2B Fine Food Exhibition

12^η ΕΞΠΟΤΡΟΦ The B2B Fine Food Exhibition



Με σταθερό προσανατολισμό στην ενίσχυση της εξωστρέφειας, τη στρατηγική δικτύωση και τη δημιουργία νέων εμπορικών προοπτικών για τους Έλληνες παραγωγούς, η ΕΞΠΟΤΡΟΦ – The B2B Fine Food Exhibition επιστρέφει δυναμικά για 12η χρονιά. Από τις 31 Ιανουαρίου έως τις 2 Φεβρουαρίου 2026, το MEC Παιανίας μετατρέπεται στο σημείο συνάντησης του κλάδου τροφίμων και ποτών, φιλοξενώντας μια διοργάνωση που έχει πλέον καθιερωθεί ως θεσμός για την ελληνική premium γαστρονομία.

Η φετινή ΕΞΠΟΤΡΟΦ συγκεντρώνει περισσότερους από 300 εκθέτες από όλη την Ελλάδα, παρουσιάζοντας μια ευρεία γκάμα εκλεκτών και ποιοτικών προϊόντων: τρόφιμα, ποτά, πρώτες ύλες και σύγχρονες γαστρονομικές προτάσεις που απευθύνονται αποκλειστικά σε επαγγελματίες. Παραγωγοί, έμποροι, αγοραστές, διανομείς και decision makers έχουν τη δυνατότητα να πραγματοποιήσουν στοχευμένες B2B συναντήσεις, να αναπτύξουν συνεργασίες και να ανοίξουν νέους δρόμους τόσο στην ελληνική όσο και στη διεθνή αγορά.

Η εμπειρία του επισκέπτη εμπλουτίζεται ουσιαστικά μέσα από θεματικές ενότητες υψηλής προστιθέμενης αξίας, που συνδυάζουν γνώση, γευσίγνωσία και έμπνευση. Στην ενότητα «Μαγειρεύουμε Ελλάδα», ο Γιώργος Τσαπάρας μαζί με καταξιωμένους chefs μαγειρεύουν ζωντανά, αναδεικνύοντας τη δύναμη των τοπικών πρώτων υλών και τη σύγχρονη ελληνική δημιουργική κουζίνα.

Ξεχωρίζει το νέο Honey Bar, μια αφιερωμένη εμπειρία στο ελληνικό μέλι, υπό την καθοδήγηση του Νίκου Μπάρτζη,

όπου οι επισκέπτες θα γνωρίσουν την ποικιλομορφία και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του προϊόντος μέσα από επαγγελματικές γευσίγνωσίες. Παράλληλα, το Wine Walk, με υπεύθυνο τον Κώστα Τριανταφυλλίδη, λειτουργεί ως πλατεία οινογευσίας, προβάλλοντας εκλεκτές ελληνικές ετικέτες και γηγενείς ποικιλίες.

Το Olive Oil Bar, με υπεύθυνο τον Γιάννη Καρβέλα, προσκαλεί το κοινό να ανακαλύψει τα μυστικά του εξαιρετικού παρθένου ελαιολάδου, ενώ οι βραβεύσεις AFFA – Athens Fine Food Awards, υπό την επιμέλεια του Χάρη Τζαννή, επιβεβαιώνουν τον ρόλο της ΕΞΠΟΤΡΟΦ ως πυλώνα γαστρονομικής αριστείας στην Ελλάδα.

Η 12η ΕΞΠΟΤΡΟΦ δεν είναι απλώς μια έκθεση. Είναι μια ζωντανή πλατφόρμα ανάπτυξης, που επαναπροσδιορίζει τον τρόπο με τον οποίο τα ελληνικά προϊόντα συστήνονται στον κόσμο. Ένα σημείο συνάντησης όπου η παράδοση συνομιλεί με την καινοτομία, δημιουργώντας τις βάσεις για το μέλλον του κλάδου τροφίμων και ποτών.

ΕΞΠΟΤΡΟΦ – The B2B Fine Food Exhibition
31 Ιανουαρίου – 2 Φεβρουαρίου 2026
MEC Παιανίας

Το [Export Greece](https://www.expotrof.gr) είναι Χορηγός Επικοινωνίας.

Όταν τα M&M'S γίνονται υπερήρωες: Η Marvel-ική καμπάνια που φέρνει τη διασκέδαση στο ράφι

Η M&M'S φοράει τη στολή του υπερήρωα και ενώνει τις δυνάμεις της με τη Marvel σε μια παγκόσμια καμπάνια που θα ξεδιπλωθεί μέσα στο 2026, επιβεβαιώνοντας ότι το fun — όπως και οι ήρωες — λειτουργεί πάντα καλύτερα όταν μοιράζεται.

Η νέα συνεργασία της Mars με τη The Walt Disney Company βασίζεται στο κεντρικό μήνυμα «It's more fun together» και παντρεύει τον κόσμο της υπερηρωικής αφήγησης της Marvel με το παιχνιδιάρικο, χρωματιστό σύμπαν των M&M'S. Πρόκειται για μια πολυεπίπεδη καμπάνια που απλώνεται σε περισσότερες από 65 αγορές παγκοσμίως, απευθυνόμενη σε διαφορετικές γενιές και fandoms, με digital content, φυσικές εμπειρίες, συλλεκτικά προϊόντα και in-store activations.

Οι δύο πλευρές δεν είναι ξένες μεταξύ τους. Η συνεργασία M&M'S-Disney έχει πίσω της χρόνια κοινών projects, από τα M&M'S Stores στο Disney Springs μέχρι θεματικές εμπειρίες σε πάρκα της Disney. Αυτή τη φορά, όμως, το concept αποκτά καθαρά pop culture χαρακτήρα, φέρνοντας τα spokescandies των M&M'S στο επίκεντρο της Marvel-ικής μυθολογίας.

Στο πιο fun κομμάτι της καμπάνιας, οι Red, Yellow, Green, Blue, Purple, Brown και Orange «ντύνονται» Marvel χαρακτήρες και πρωταγωνιστούν σε playful videos, όπου... κάνουν audition για τους ρόλους των ονείρων τους. Το snack μετατρέπεται σε superhero και η γραμμή ανάμεσα στη λιχουδιά και τον κινηματογραφικό χαρακτήρα γίνεται σκόπιμα θολή.



Παράλληλα, η συνεργασία κατεβαίνει και στο ράφι με επτά limited-edition συσκευασίες M&M'S x Marvel. Ανάμεσά τους:

- Yellow ως Wolverine • Red ως Deadpool
- Blue ως Daredevil • Purple ως Elektra • Green ως She-Hulk
- Brown ως Yelena • Orange ως Red Guardian

Οι συσκευασίες θα κυκλοφορήσουν σταδιακά από τα τέλη Ιανουαρίου σε επιλεγμένες αγορές και στη συνέχεια διεθνώς, σε καταστήματα M&M'S και μεγάλες αλυσίδες λιανικής. Κάθε pack θα διαθέτει QR code που οδηγεί σε διαγωνισμούς και αποκλειστικά δώρα.

Όπως σημειώνει η Mindy Hamilton από τη Disney, η καμπάνια «παίζει» με την ιδέα του fandom και της συλλογικής εμπειρίας, ενώ από πλευράς Mars, ο Rankin Carroll τονίζει ότι ο κοινός πυρήνας των δύο brands είναι η χαρά, η σύνδεση και η αφήγηση χαρακτήρων που αγαπιούνται διαχρονικά.

Θα τη δούμε στην Ελλάδα;

Επίσημως, η Ελλάδα δεν έχει ακόμη ανακοινωθεί ανάμεσα στις πρώτες αγορές λανσαρίσματος. Ωστόσο, δεδομένου ότι η καμπάνια θα επεκταθεί σε πάνω από 65 χώρες μέσα στο 2026 και τα M&M'S έχουν ισχυρή παρουσία στην ελληνική αγορά μέσω μεγάλων retailers, θεωρείται ιδιαίτερα πιθανό να δούμε τουλάχιστον τις συλλεκτικές συσκευασίες και επιλεγμένες προωθητικές ενέργειες και εδώ.

Γιατί όταν η σοκολάτα συναντά τους υπερήρωες, το αποτέλεσμα δεν μπορεί παρά να είναι... συλλεκτικό.



“Sequel Thursdays”: Το πιο international club της χώρας άνοιξε τη νέα σεζόν με το απόλυτο opening party



Το πιο international club της Ελλάδας, το Lohan (Ιερά Οδός 30-32), υποδέχτηκε τη νέα σεζόν με ένα εντυπωσιακό new season opening party για τα θρυλικά “Sequel Thursdays”, επιβεβαιώνοντας για ακόμη μία χρονιά τον πρωταγωνιστικό του ρόλο στη σύγχρονη αθηναϊκή nightlife σκηνή. Με mainstream ήχους, έντονο ρυθμό και ατμόσφαιρα διεθνών προδιαγραφών, το opening party έδωσε από νωρίς τον τόνο για μια σεζόν γεμάτη δυνατές νύχτες.

Στα decks βρέθηκε ο Dim Angelo, που με ένα δυναμικό DJ set κράτησε αμείωτη την ενέργεια μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες. Δημοσιογράφοι, φίλοι της ομάδας των “Sequel Thursdays”, άνθρωποι από τον χώρο της μόδας, των media και της νυχτερινής διασκέδασης έδωσαν το «παρών», δημιουργώντας ένα σκηνικό που θύμιζε ευρωπαϊκή club πρωτεύουσα.

Με σταθερό σημείο αναφοράς τη σύγχρονη clubbing μουσική, τα εντυπωσιακά shows, τα θεματικά parties και τα guest DJ sets από όλο τον κόσμο, το Lohan συνεχίζει να προσφέρει μια ολοκληρωμένη night experience. Παράλληλα, το εκρηκτικό sold out live της Ελένη Φουρέρα κάθε Σάββατο ενισχύει ακόμη περισσότερο τη δυναμική του χώρου.

Ακολουθώντας πιστά τις διεθνείς μουσικές τάσεις και ανεβάζοντας διαρκώς τον πήχη της διασκέδασης, το Lohan παραμένει και φέτος το απόλυτο must-visit club της Αθήνας, προμηνύοντας μια σεζόν γεμάτη αξέχαστες νύχτες.

Η Trikalinos στήριξε το 4ο Πανελλήνιο Συνέδριο Καρδιαγγειακής Υγείας, Εγχώριας Παραγωγής & Περιβάλλοντος

Η εταιρία Trikalinos στήριξε το 4ο Πανελλήνιο Συνέδριο Καρδιαγγειακής Υγείας, Εγχώριας Παραγωγής & Περιβάλλοντος, που πραγματοποιήθηκε στο Αγρίνιο στις 6 Δεκεμβρίου, με διοργανωτή τον αξιότιμο καθηγητή Κωνσταντίνος Τσιούφης. Η συμμετοχή της Trikalinos συνέβαλε ουσιαστικά σε μια ολοκληρωμένη εμπειρία επιστημονικής ενημέρωσης για επαγγελματίες υγείας, εκπροσώπους σωμάτων ασφαλείας, τοπικούς φορείς και πολίτες.

Κατά τη διάρκεια του διημέρου, το οποίο σημείωσε ιδιαίτερα αυξημένη προσέλευση, παρουσιάστηκαν περισσότερες από 50 εισηγήσεις και διαλέξεις από διακεκριμένους ομιλητές, εστιάζοντας στις σύγχρονες εξελίξεις του ιατρικού κλάδου, τη διατροφή, την εγχώρια παραγωγή και τη σχέση τους με την καρδιαγγειακή υγεία.

Στο πλαίσιο των εργασιών του συνεδρίου, η Trikalinos παρουσίασε τα έως τώρα αποτελέσματα των ιατρικών της ερευνών, με έμφαση στη διατροφική ωφέλεια της καθημερινής κατανάλωσης Trikalinos αυγοτάραχου. Παράλληλα, ανακοινώθηκε το επόμενο βήμα της εταιρίας, που αφορά την έναρξη κλινικής έρευνας σε συνεργασία με αναγνωρισμένο αμερικανικό πανεπιστήμιο.

Η κ. Βαλεντίνα Ευθυμίου, MSc Τεχνολόγος Τροφίμων και Διευθύντρια Ποιοτικού Ελέγχου της Trikalinos, ανέδειξε τη σταθερή προτεραιότητα της εταιρίας στην επιστημονικά τεκμηριωμένη ανάδειξη των πλούσιων διατροφικών συστατικών του αυγοτάραχου, αποτέλεσμα πολυετούς επένδυσης σε έρευνα και ανάπτυξη.



Τι ξέρουμε πραγματικά για τη Γροιλανδία;



Τον τελευταίο καιρό η Γροιλανδία εμφανίζεται όλο και πιο συχνά σε τίτλους ειδήσεων, αναλύσεις και δημόσιες συζητήσεις, ως ένα «σημείο ενδιαφέροντος» στον παγκόσμιο χάρτη. Όμως πέρα από το όνομα και τη γεωγραφική της θέση, τι ξέρουμε πραγματικά γι' αυτήν; Πόσο συχνά τη σκεφτόμαστε ως έναν τόπο όπου ζουν άνθρωποι, με καθημερινότητα, μνήμη και ταυτότητα;

Η Γροιλανδία δεν είναι «μια παγωμένη έρημος»

Η Γροιλανδία δεν είναι ομοιόμορφα παγωμένη ούτε αφιλόξενη. Περίπου το 80% της καλύπτεται από πάγο, αλλά το υπόλοιπο φιλοξενεί ακτές, φιόρδ, μικρούς οικισμούς και μια ζωή που προσαρμόζεται στο περιβάλλον. Το καλοκαίρι, ο ήλιος δεν δύει για εβδομάδες. Τον χειμώνα, η νύχτα γίνεται σχεδόν μόνιμη κατάσταση. Αυτή η εναλλαγή δεν είναι απλώς καιρικό φαινόμενο· είναι δομικό στοιχείο της ψυχολογίας των ανθρώπων.

Ο χρόνος μετράει αλλιώς

Στη Γροιλανδία, ο χρόνος δεν μετριέται με τον ίδιο τρόπο. Όταν δεν υπάρχει σαφής διάκριση μέρας και νύχτας, η αίσθηση της ρουτίνας αλλάζει. Οι άνθρωποι κοιμούνται, εργάζονται και κοινωνικοποιούνται με βάση

το σώμα και την κοινότητα, όχι το ρολόι. Αυτό δημιουργεί μια διαφορετική σχέση με την παραγωγικότητα, την ξεκούραση και την αναμονή. Δεν υπάρχει η ίδια πίεση να «γεμίσει» κάθε ώρα. Ο χρόνος είναι πιο ελαστικός, πιο αργός, σχεδόν διαπραγματεύσιμος.

Οι κοινότητες είναι μικρές αλλά βαθιά δεμένες

Ο πληθυσμός της Γροιλανδίας δεν ξεπερνά τις 60.000. Οι περισσότεροι ζουν σε μικρές πόλεις ή απομονωμένους οικισμούς, όπου όλοι γνωρίζονται μεταξύ τους. Αυτό δεν σημαίνει ειδυλλιακή αρμονία, αλλά μια αναγκαστική συνύπαρξη. Δεν μπορείς να είσαι ανώνυμος. Οι σχέσεις έχουν βάρος, διάρκεια και μνήμη. Η κοινωνική απόσταση, όπως τη γνωρίζουμε στις μεγαλουπόλεις, απλώς δεν υπάρχει.

Η σιωπή αφήνει χώρο στη σκέψη

Ένα από τα πιο παρεξηγημένα στοιχεία της ζωής στη Γροιλανδία είναι η σιωπή. Για τον εξωτερικό παρατηρητή, μοιάζει τρομακτική. Για τους κατοίκους, είναι λειτουργική. Η σιωπή εκεί δεν είναι απουσία ζωής, αλλά χώρος σκέψης. Είναι το φυσικό περιβάλλον που επιτρέπει την παρατήρηση, τη συγκέντρωση, τη συνύπαρξη χωρίς



συνεχή λεκτική επιβεβαίωση. Σε έναν κόσμο που φοβάται τη σιωπή, η Γροιλανδία την έχει ενσωματώσει.

Η ταυτότητα δεν είναι δεδομένη

Η Γροιλανδία ανήκει διοικητικά στο Βασίλειο της Δανίας, αλλά η πολιτισμική της ταυτότητα είναι κυρίως ιθαγενής, ινουίτ. Η γλώσσα, οι παραδόσεις, η σχέση με τη φύση και το κυνήγι αποτελούν κομμάτια μιας ταυτότητας που δεν χωρά εύκολα σε δυτικά πολιτικά πλαίσια. Αυτό δημιουργεί μια μόνιμη εσωτερική ένταση: ανάμεσα στην αυτονομία και την εξάρτηση, ανάμεσα στην παράδοση και τον εκσυγχρονισμό. Η Γροιλανδία δεν είναι απλώς «μικρή» ή «απομακρυσμένη»· είναι σε διαρκή διαπραγμάτευση με τον εαυτό της.

Η κλιματική αλλαγή αφήνει συνεχώς τα σημάδια της

Εκεί όπου αλλού η κλιματική κρίση συζητείται σε συνέδρια, στη Γροιλανδία είναι καθημερινή εμπειρία. Οι πάγοι υποχωρούν, οι ακτές αλλάζουν, οι παραδοσιακές διαδρομές μετακίνησης δεν είναι πια ασφαλείς. Αυτό δεν επηρεάζει μόνο το περιβάλλον, αλλά και την πολιτισμική μνήμη. Όταν ο τόπος αλλάζει τόσο γρήγορα, αλλάζει και ο τρόπος που θυμάσαι, που σχεδιάζεις, που ελπίζεις.



Δεν είναι «άδειος τόπος»

Ίσως το πιο συνηθισμένο στερεότυπο είναι ότι η Γροιλανδία παρουσιάζεται συχνά ως άδεια. Ένας χάρτης με πάγο. Ένα λευκό φόντο για γεωπολιτικές προβολές. Στην πραγματικότητα, είναι γεμάτη ιστορίες. Όταν μιλάμε για τη Γροιλανδία χωρίς να μιλάμε για τους ανθρώπους της, επαναλαμβάνουμε ένα παλιό λάθος: βλέπουμε τον τόπο, αλλά όχι τη ζωή.

Ίσως γι' αυτό αξίζει να τη γνωρίσουμε τώρα. Η πρόσφατη επαναφορά της Γροιλανδίας στην παγκόσμια συζήτηση μάς θυμίζει πόσο εύκολα μετατρέπουμε τόπους σε σύμβολα και χάρτες σε αφηγήματα, ξεχνώντας ότι ο χώρος δεν είναι ποτέ ουδέτερος. Διαμορφώνει χαρακτήρες, ρυθμούς και τρόπους ζωής.

The Latitude Effect:

Πώς το γεωγραφικό πλάτος επηρεάζει τον τρόπο που ζούμε



Οι άνθρωποι δεν ζουν απλώς σε διαφορετικά μέρη — ζουν σε διαφορετικούς ρυθμούς. Το έχεις παρατηρήσει; Αλλιώς κινείται ο χρόνος στον Βορρά και αλλιώς στον Νότο... Το γεωγραφικό πλάτος δεν είναι μόνο μια γραμμή στον χάρτη. Είναι ένας αθόρυβος παράγοντας που διαμορφώνει τη διάθεση, τη συμπεριφορά και, τελικά, τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τη ζωή.

Το λεγόμενο Latitude Effect δεν αφορά το κλίμα με τη στενή έννοια. Δεν είναι απλώς πόσο κρύο ή ζέστη κάνει. Είναι το πώς το φως, η διάρκεια της ημέρας, η εναλλαγή των εποχών και η προβλεψιμότητα —ή η απουσία της— εκπαιδεύουν τον ψυχισμό μας.

Το φως ως κοινωνικός ρυθμιστής

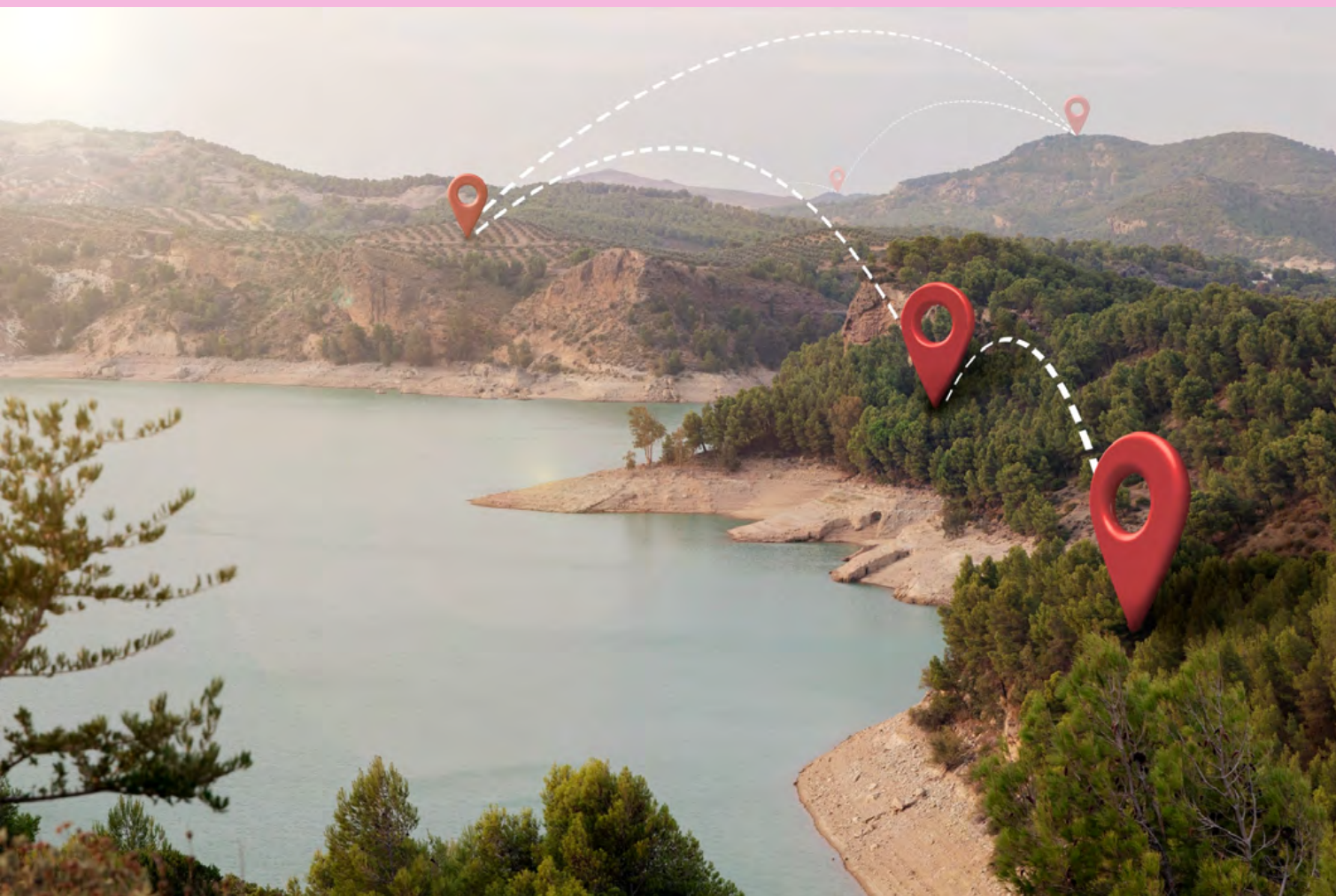
Στις χώρες με υψηλό γεωγραφικό πλάτος, το φως δεν είναι δεδομένο. Οι μέρες τον χειμώνα σκοτεινιάζουν πολύ νωρίς, από την άλλη το καλοκαίρι επιμηκύνεται πολύ. Αυτή η ασυμμετρία δημιουργεί ανθρώπους που οργανώνουν τη ζωή τους με ακρίβεια. Ο χρόνος γίνεται

κάτι που πρέπει να διαχειριστείς σωστά, όχι να τον αφήσεις να κυλήσει.

Δεν είναι τυχαίο ότι οι κοινωνίες του Βορρά έχουν έντονη αίσθηση προγραμματισμού, ιδιωτικότητας και εσωτερικότητας. Το φως —ή η έλλειψή του— στρέφει την προσοχή προς τα μέσα. Οι σχέσεις γίνονται πιο επιλεκτικές, οι κύκλοι μικρότεροι, αλλά συχνά βαθύτεροι.

Νότος: όταν ο χρόνος διαστέλλεται

Στον Νότο, το φως είναι άφθονο. Οι εποχές αλλάζουν χωρίς δραματικές μεταπτώσεις. Η μέρα επιτρέπει αναβολές. Οι συναντήσεις παρατείνονται. Αυτό δεν σημαίνει ότι ο Νότος είναι πιο «χαλαρός» με την επιφανειακή έννοια. Σημαίνει ότι ο χρόνος βιώνεται περισσότερο ως εμπειρία και λιγότερο ως μονάδα μέτρησης. Οι σχέσεις είναι πιο εξωστρεφείς, πιο σωματικές, πιο παρούσες. Η κοινωνικότητα γίνεται αυθόρμητη — και συχνά πιο θορυβώδης.



Κλίμα και συναισθηματική οικονομία

Το γεωγραφικό πλάτος επηρεάζει και κάτι πιο λεπτό: το πώς εκφράζονται τα συναισθήματα. Σε περιβάλλοντα όπου η επιβίωση ιστορικά απαιτούσε πειθαρχία, η συναισθηματική έκφραση γίνεται πιο ελεγχόμενη. Τα συναισθήματα δεν είναι λιγότερα, αλλά οι άνθρωποι μαθαίνουν να τα διαχειρίζονται εσωτερικά.

Αντίθετα, σε περιοχές όπου η φύση είναι πιο φιλική, τα συναισθήματα... κυκλοφορούν πιο ελεύθερα. Εκφράζονται γρήγορα, αλλά συχνά περνούν και γρήγορα. Η ένταση δεν συσσωρεύεται με τον ίδιο τρόπο.

Δεν είναι στερεότυπο — είναι μοτίβο

Το Latitude Effect δεν μας λέει ότι όλοι οι Βόρειοι είναι κλειστοί ή όλοι οι Νότιοι εξωστρεφείς. Λέει όμως ότι τα περιβάλλοντα αφήνουν αποτύπωμα. Ότι

ο τρόπος που μεγαλώνεις μέσα στο φως ή στο σκοτάδι επηρεάζει το πώς σχετίζεσαι με τον εαυτό σου και με τους άλλους.

Και αυτό το αποτύπωμα το κουβαλάμε ακόμη κι όταν μετακινούμαστε. Ένας άνθρωπος του Νότου στον Βορρά συχνά νιώθει ότι «συμμαζεύεται». Ένας άνθρωπος του Βορρά στον Νότο νιώθει ότι «απλώνεται».

Ο τόπος ως εσωτερικό τοπίο

Ίσως το γεωγραφικό πλάτος να λειτουργεί σαν ένα αόρατο φίλτρο. Δεν καθορίζει ποιοι είμαστε, αλλά τον τρόπο που μαθαίνουμε να υπάρχουμε. Το πόσο χώρο δίνουμε στον χρόνο. Το πόσο φως επιτρέπουμε να μπει. Και έτσι ίσως να μπορούμε να κατανοήσουμε λίγο καλύτερα και τις διαφορές μας — όχι ως χάσματα, αλλά ως διαφορετικούς ρυθμούς ζωής.





IHSANE

Το Ihsane είναι το νέο, συγκλονιστικό έργο του παγκοσμίου φήμης χορογράφου Sidi Larbi Cherkaoui, μια παράσταση που λειτουργεί ταυτόχρονα ως καλλιτεχνικός φόρος τιμής και ως βαθιά προσωπική εξομολόγηση. Παρουσιάζεται την Τρίτη 17 και Τετάρτη 18 Μαρτίου 2026, στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, στο πλαίσιο του Φεστιβάλ της Άνοιξης – Χορός στο Μέγαρο.

Αποτέλεσμα της σύμπραξης των Ballet du Grand Théâtre de Genève και Eastman, το Ihsane εξερευνά τη μνήμη, την απώλεια και την πολυπλοκότητα της ταυτότητας, αντλώντας έμπνευση από τις μαροκινές ρίζες του δημιουργού. Το έργο αποτελεί το δεύτερο μέρος ενός προσωπικού δίπτυχου και λειτουργεί σαν μια «χορογραφημένη κηδεία που δεν έγινε ποτέ», φωτίζοντας την απουσία, τη συμφιλίωση και την ανάγκη υπέρβασης των συνόρων – προσωπικών και συλλογικών.

Με 18 χορευτές επί σκηνής, ζωντανή μουσική από τον Jasser Haj Youssef και εντυπωσιακή εικαστική και ενδυματολογική υπογραφή, το Ihsane συνθέτει ένα τελετουργικό θέαμα υψηλής έντασης και συγκίνησης. Πρόκειται για μια παράσταση που δεν παρακολουθείς απλώς· τη βιώνεις, ως μια σιωπηλή αλλά ισχυρή πράξη συμφιλίωσης σε έναν κόσμο που αλλάζει.

RootlessRoot / Λίντα Καπετανέα – Jozef Fruček Mountain



Το Mountain, η νέα δουλειά της ομάδας RootlessRoot, επιστρέφει στον Χώρο ΦΙΑΤ στο Κουκάκι από 19 έως 22 Φεβρουαρίου, μετά την ενθουσιώδη υποδοχή που γνώρισε στον πρώτο κύκλο παραστάσεων του τον Ιούνιο του 2025. Για τέσσερις βραδιές, η Λίντα Καπετανέα και ο Jozef Fruček συναντιούνται ξανά επί σκηνής σε ένα πολυαναμενόμενο ντουέτο που συνδυάζει χορό και λόγο, δημιουργώντας μια σκηνική εμπειρία βαθιά ποιητική και στοχαστική.

Το Mountain προσεγγίζει θεμελιώδη υπαρξιακά ζητήματα όπως η απώλεια, ο αποχαιρετισμός, η μνήμη και η σχέση του ανθρώπου με τη θνητότητά του. Μέσα από την εκρηκτική σκηνική γλώσσα των RootlessRoot, η παράσταση εξελίσσεται σε ένα έντονα τελετουργικό τοπίο, όπου η κίνηση και ο λόγος λειτουργούν ως όχημα για την αποδοχή του θανάτου ως αναπόσπαστου μέρους της ζωής.

Σε έναν χώρο που θυμίζει αρχαίο βωμό, οι δύο ερμηνευτές «γεννιούνται», συγκρούονται, δημιουργούν και μεταμορφώνονται, φωτίζοντας τον αέναο κύκλο ζωής και θανάτου ως μια διαρκή διαδικασία δημιουργίας και αναγέννησης. Το Mountain αποτελεί μια ουσιαστική σκηνική αναμέτρηση με τον θρήνο και τον αποχαιρετισμό, υπενθυμίζοντας τη σημασία τους για τη νοσηματοδότηση της ανθρώπινης ύπαρξης.

19-22 Φεβρουαρίου 2026, 21:00
Χώρος ΦΙΑΤ, Φαλήρου 97, Κουκάκι
Διάρκεια: 50'

Προπώληση: <https://www.ticketservices.gr/event/rootlessroot-mountain-2026/>

quote of the day

ΤΑ ΛΟΓΙΑ ΜΑΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΑΝ ΤΟ ΦΩΣ: ΝΑ ΔΕΙΧΝΟΥΝ ΤΟΝ ΔΡΟΜΟ ΣΤΟΝ ΑΛΛΟΝ, ΟΧΙ ΝΑ ΤΟΝ ΤΥΦΛΩΝΟΥΝ.

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ευφρασία, Μακάριος,
Μακαρία

19 Ιανουαρίου

- › Good Memory Day
- › Artist as Outlaw Day
- › Tin Can Day
- › Tenderness Toward Existence Day
- › World Quark Day
- › National Popcorn Day
- › Brew a Potion Day
- › Gun Appreciation Day