

5<sup>th</sup>

**ESG**

**Conference**

**ΤΡΙΤΗ 31 ΜΑΡΤΙΟΥ, 2026**

Divani Caravel Hotel

Το 5th ESG Conference φέρνει στην Αθήνα κορυφαίους ειδικούς για τις εξελίξεις σε κανονιστικό πλαίσιο, τεχνολογία, χρηματοδότηση και βιώσιμη επιχειρηματικότητα, ενισχύοντας τον διάλογο για το ESG 2.0.

**REGISTER NOW**

## PANELS

**SPEECH:** «Το νέο κανονιστικό τοπίο του ESG: Απλοποίηση, ευελιξία ή οπισθοδρόμηση;»

**PANEL I:** ResNovae Consultants

**PANEL II:** Εφοδιαστική, Κοινωνία & Διακυβέρνηση (S & G)

**PANEL III:** Τεχνολογία, Δεδομένα & ESG Reporting

**PANEL IV:** GrowthFund: Από τα ESG basics στη δημιουργία πραγματικής επίδρασης για τον πολίτη

**PANEL V:** Corporate Case Studies



**ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΝΕΡΟΥ:  
ΤΟ ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ ΒΙΚΟΣ  
ΜΑΣ ΥΠΕΝΘΥΜΙΖΕΙ ΤΗ ΣΗΜΑΣΙΑ  
ΤΟΥ ΠΙΟ ΠΟΛΥΤΙΜΟΥ ΑΓΑΘΟΥ**

Good morning SayYessers!



**Φτιάξε καφέ να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Πάμε σήμερα να αναλογιστούμε πόση ενέργεια σπαταλάμε καθημερινά σε λάθος κατευθύνσεις. Έχεις νιώσει ποτέ αυτή την απίστευτη, σχεδόν μαγική δύναμη που σου δίνει μια επιθυμία που πηγάζει από τα βάθη της ψυχής σου; Είναι εκείνο το «θέλω» που δεν σε αφήνει να κοιμηθείς το βράδυ, που σε κάνει να ξυπνάς με ορμή πριν καν χτυπήσει το ξυπνητήρι. Όταν η καρδιά δίνει το σύνθημα, το σώμα ακολουθεί χωρίς να παραπονιέται. Οι αποστάσεις εκμηδενίζονται, τα εμπόδια γίνονται προκλήσεις και η κούραση απλώς δεν υφίσταται. Για ένα τέτοιο «θέλω», θα μπορούσαμε όντως να κάνουμε τον γύρο του κόσμου, να ανέβουμε τα ψηλότερα βουνά και να διασχίσουμε τους πιο άγριους ωκεανούς.

Από την άλλη πλευρά, στέκεται το «πρέπει». Αυτή η βαριά, άχαρη λέξη που συχνά μοιάζει με σιδερένια μπάλα δεμένη στο πόδι μας. Είναι τα πρέπει που μας φόρτωσαν οι άλλοι, οι προσδοκίες της κοινωνίας, οι συμβάσεις που ακολουθούμε απλώς επειδή «έτσι συνηθίζεται». Για αυτά τα πρέπει, ακόμα και η πιο μικρή απόσταση, ακόμα και το να πεταχτούμε μέχρι τη γωνία του δρόμου, φαντάζει ακατόρθωτος άθλος. Η ψυχή επαναστατεί, τα πόδια βαραινουν και κάθε βήμα μοιάζει με μαρτύριο. Γιατί στο «πρέπει» δεν υπάρχει καύσιμο, δεν υπάρχει το φως της προσωπικής μας αλήθειας.

Η ποιότητα της ζωής μας, φίλε μου, κρίνεται τελικά από το πόσο «θέλω» καταφέραμε να προστατέψουμε από την επέλαση των «πρέπει». Αν γεμίσουμε τη μέρα μας μόνο με υποχρεώσεις που δεν μας εκφράζουν, θα καταλήξουμε εξαντλημένοι και άδαιοι, έχοντας διανύσει χιλιόμετρα που δεν μας οδήγησαν πουθενά. Αν όμως τολμήσουμε να δώσουμε προτεραιότητα σε όσα μας παθιάζουν, τότε η ζωή αποκτά χρώμα και νόημα.

Μην φοβάσαι να πεις «όχι» σε εκείνα τα πρέπει που σου πνίγουν τη δημιουργικότητα και σου κλέβουν τον χρόνο. Η ενέργειά σου είναι το πιο πολύτιμο νόμισμα που διαθέτεις. Μην το ξεδεύεις σε διαδρομές που δεν σε αφορούν. Φύλαξέ το για τα μεγάλα ταξίδια, για εκείνες τις αναζητήσεις που κάνουν τα μάτια σου να λάμπουν. Διάλεξε σήμερα ένα «θέλω» σου και δώσε του όλη σου την προσοχή. Θα εκπλαγείς από το πόσο μακριά μπορείς να φτάσεις όταν το κίνητρό σου είναι η δική σου εσωτερική φωνή.

**Tip of the Day:** Κάνε μια λίστα με τα «πρέπει» της εβδομάδας σου και σβήσε τουλάχιστον ένα που δεν σου προσφέρει τίποτα ουσιαστικό. Στη θέση του, βάλε ένα μικρό, καθημερινό «θέλω». Η ελευθερία ξεκινά από τη στιγμή που σταματάς να περπατάς σε δρόμους που δεν επέλεξες.

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

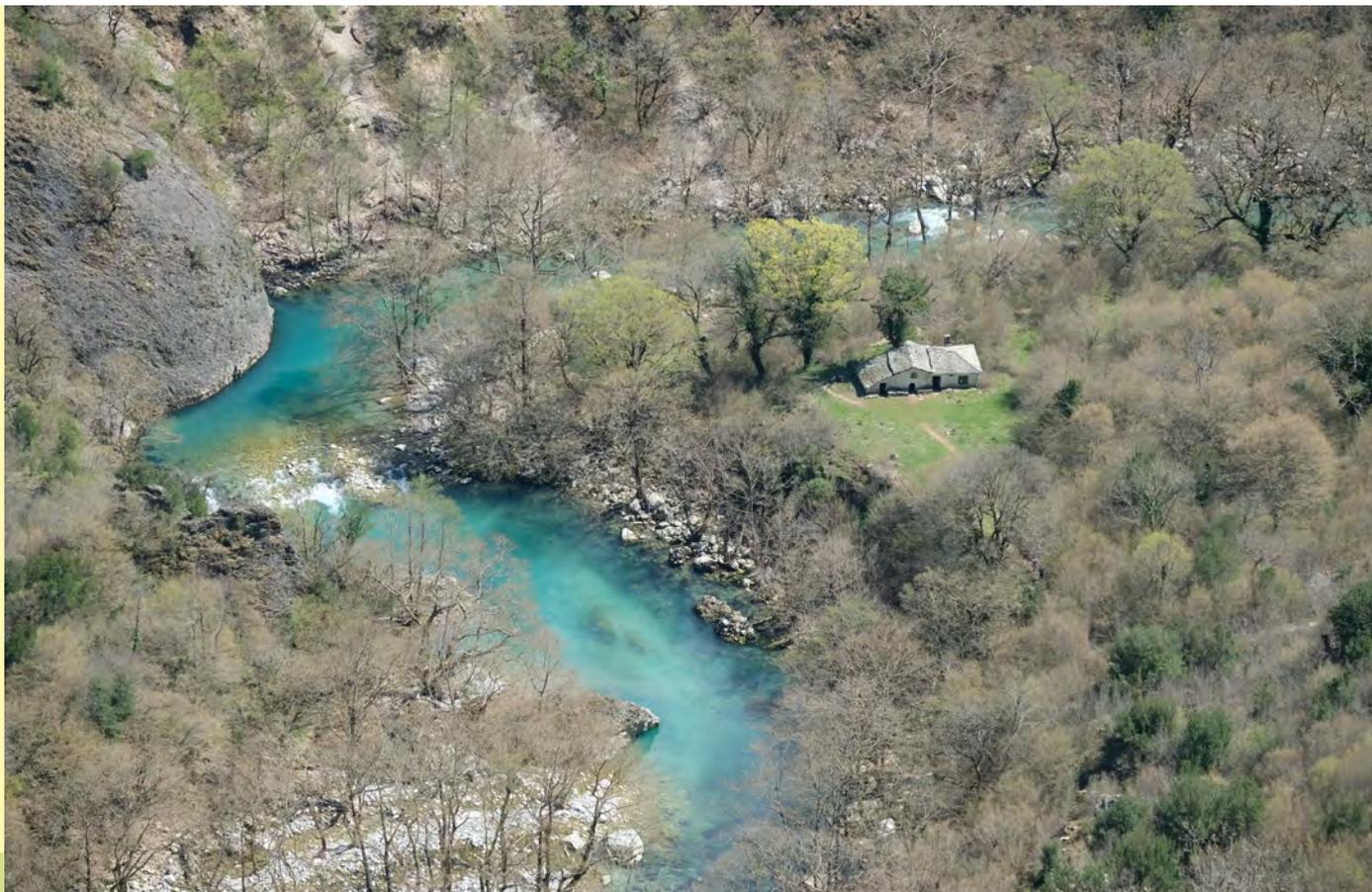


# Παγκόσμια Ημέρα Νερού:

Το φυσικό μεταλλικό νερό BIKOS μας υπενθυμίζει τη σημασία του πιο πολύτιμου αγαθού



Υπάρχουν κάποια πράγματα στη ζωή που τα θεωρούμε δεδομένα, μέχρι τη στιγμή που συνειδητοποιούμε πως χωρίς αυτά, τίποτα δεν μπορεί να υπάρξει. Το νερό είναι το απόλυτο παράδειγμα. Είναι ο «σιωπηλός πρωταγωνιστής» της καθημερινότητάς μας, το στοιχείο που ρέει μέσα μας, γύρω μας και μας συνδέει με τον πλανήτη.



Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Νερού στις 22 Μαρτίου, το φυσικό μεταλλικό νερό ΒΙΚΟΣ μας καλεί να σταματήσουμε για μια στιγμή τους έντονους ρυθμούς της ζωής μας και να στρέψουμε το βλέμμα μας στην πηγή. Εκεί όπου η καθαρότητα συναντά την ισορροπία και η φύση μας χαρίζει το πιο πολύτιμο δώρο της. Γιατί το νερό δεν είναι απλώς μια ανάγκη· είναι η δύναμη που μας κάνει μοναδικούς.

## Η ζωτική σημασία της ενυδάτωσης

Ας ξεκινήσουμε από εμάς. Ο ανθρώπινος οργανισμός είναι, σε μεγάλο ποσοστό, ένα «υδάτινο οικοσύστημα». Κάθε κύτταρο, κάθε όργανο και κάθε λειτουργία μας εξαρτάται από την επαρκή παρουσία του νερού. Είναι ο μεταφορέας των θρεπτικών συστατικών που μας δίνουν ενέργεια, ο ρυθμιστής της θερμοκρασίας του σώματός μας και ο «καθαριστής» που απομακρύνει τις τοξίνες, επιτρέποντας στον μεταβολισμό μας να λειτουργεί ρολόι.

Στη στήλη «Say Yes», μιλάμε συχνά για το πώς μπορούμε να φροντίζουμε καλύτερα τον εαυτό μας. Η αληθινή φροντίδα, όμως, ξεκινά από μέσα. Η επαρκής κατανάλωση νερού βελτιώνει τη σωματική μας απόδοση, μας βοηθά να παραμένουμε πνευματικά διαυγείς και ενισχύει την ποιότητα της επιδερμίδας μας. Σε έναν κόσμο που απαιτεί από εμάς να είμαστε πάντα «on», η καθημερινή ενυδάτωση με ένα νερό υψηλής ποιότητας, είναι μια απλή αλλά ουσιαστική συνήθεια, και το φυσικό μεταλλικό νερό ΒΙΚΟΣ αποτελεί μία αξιόπιστη επιλογή.

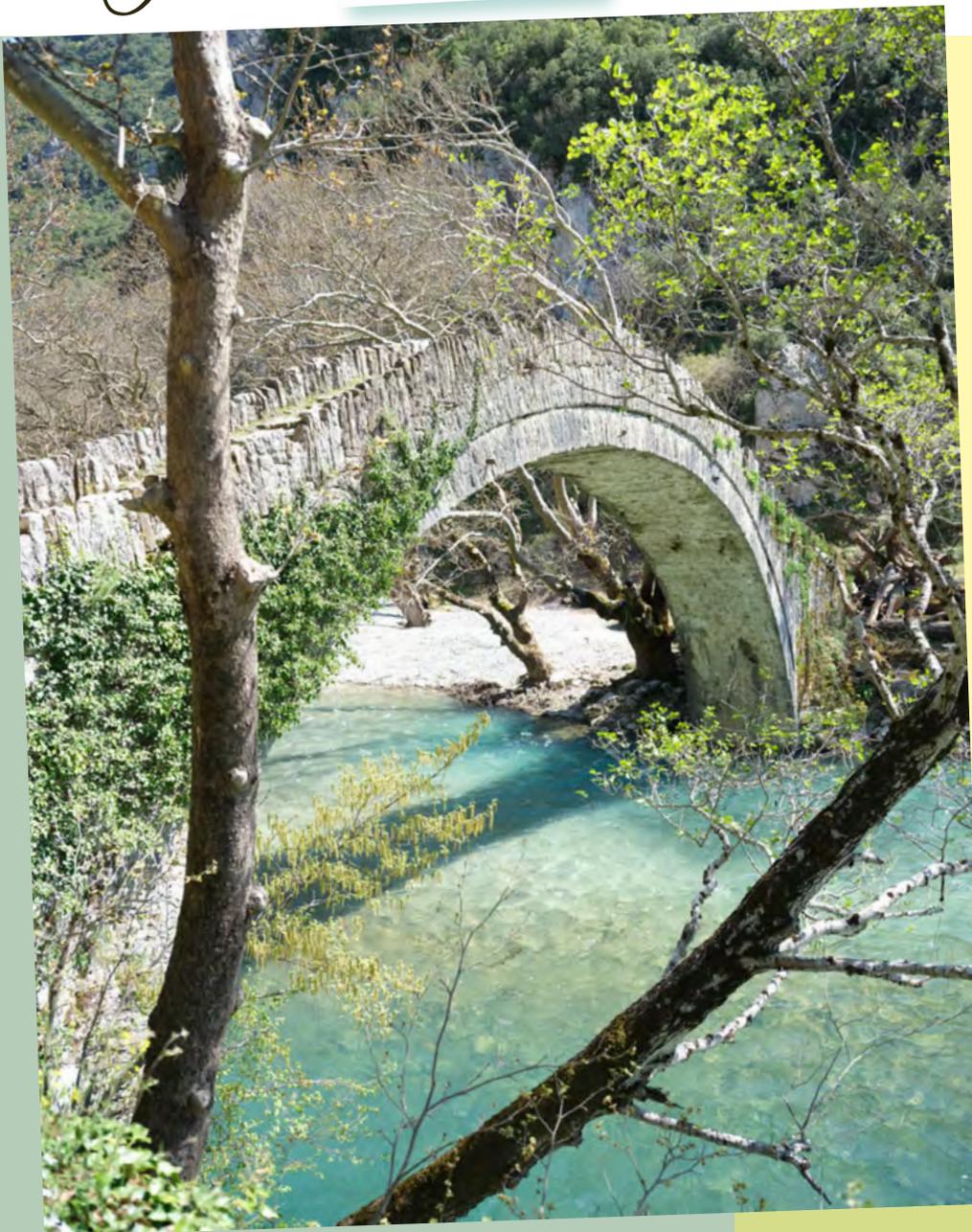
## Το νερό ως θεμέλιο της φύσης: Η ισορροπία των πάντων

Αν βγούμε έξω από το δικό μας σώμα, θα δούμε ότι το νερό είναι ο συνδετικός κρίκος της ίδιας της ύπαρξης στη γη. Τροφοδοτεί τα δάση, τις λίμνες και τα ποτάμια μας, δημιουργώντας τις συνθήκες για να ανθίσει η βιοποικιλότητα. Από τους παρθένους υγροτόπους που φιλοξενούν σπάνια είδη μέχρι τα βουνά της Ηπείρου που λειτουργούν ως φυσικά φίλτρα, το νερό είναι αυτό που διατηρεί την ισορροπία.

Η προστασία των υδάτινων πόρων δεν είναι μια αφηρημένη έννοια περιβαλλοντικής πολιτικής. Είναι η άμεση διασφάλιση ενός βιώσιμου μέλλοντος για τις επόμενες γενιές. Κάθε σταγόνα που σεβόμαστε σήμερα, είναι μια υπόσχεση ζωής για το αύριο.

## Ηπειρωτική Βιομηχανία Εμφιαλώσεων: Μια φιλοσοφία σεβασμού

Για την Ηπειρωτική Βιομηχανία Εμφιαλώσεων Α.Ε., ο σεβασμός στο νερό δεν είναι μια επετειακή δράση, αλλά η ίδια η ταυτότητα της εταιρείας. Το φυσικό μεταλλικό νερό ΒΙΚΟΣ εμφιαλώνεται στην Ήπειρο, σε μια περιοχή που φημίζεται για την αγνότητα και την παρθένα ομορφιά της. Η εταιρεία έχει καταφέρει να συνδυάσει την επιχειρηματική αριστεία με μια βαθιά δέσμευση στη βιωσιμότητα, τοποθετώντας την προστασία των πόρων στο επίκεντρο της στρατηγικής της.



Με οδηγό το πρόγραμμα «Ο Β-οίκος της ζωής μας», η Ηπειρωτική Βιομηχανία Εμφιαλώσεων Α.Ε., με όχημα το φυσικό μεταλλικό νερό ΒΙΚΟΣ υλοποιεί πρωτοβουλίες που αφήνουν θετικό αποτύπωμα στον πλανήτη και την κοινωνία. Δεν πρόκειται μόνο για την εμφιάλωση ενός εξαιρετικού προϊόντος, αλλά για μια συνολική κουλτούρα προσφοράς.

### **Δράσεις που κάνουν τη διαφορά: Εθελοντισμός και Περιβάλλον**

Ένας από τους βασικούς πυλώνες του προγράμματος «Ο Β-οίκος της ζωής μας» είναι η ενίσχυση του πράσινου πνεύμονα της χώρας μας. Μέσα από τη σταθερή συνεργασία με τον περιβαλλοντικό οργανισμό We4all, η εταιρεία συμμετέχει ενεργά σε δενδροφυτεύσεις. Αυτές οι πρωτοβουλίες συμβάλλουν στην αναγέννηση του φυσικού περιβάλλοντος, δημιουργώντας μια αλυσίδα προστασίας που ξεκινά από το έδαφος και φτάνει μέχρι τον υδροφόρο ορίζοντα.

Παράλληλα, η περιβαλλοντική υπευθυνότητα του φυσικού μεταλλικού νερού ΒΙΚΟΣ αποδεικνύεται στην πράξη μέσα

στις εγκαταστάσεις της. Οι μονάδες παραγωγής λειτουργούν με ενέργεια από ανανεώσιμες πηγές, μειώνοντας δραστικά το ενεργειακό αποτύπωμα της εταιρείας.

### **Η δύναμη της Ηπείρου στο μπουκάλι σας**

Το φυσικό μεταλλικό νερό ΒΙΚΟΣ είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με τη δύναμη της φύσης. Η ισορροπημένη σύσταση των ιχνοστοιχείων του και η φυσική του καθαρότητα το καθιστούν μια ιδανική επιλογή για όλη την οικογένεια.

Πίνοντας νερό ΒΙΚΟΣ, δεν ενυδατώνεστε απλώς· συνδέεστε με μια από τις πιο παρθένες περιοχές της Ελλάδας, παίρνοντας λίγη από τη δύναμη και την αυθεντικότητα των Ηπειρωτικών βουνών.

### **Μοναδικό. Όπως και εμείς.**

Το μήνυμα, «Μοναδικό. Όπως και εμείς.», συμπυκνώνει όλη την αλήθεια πίσω από το φυσικό μεταλλικό νερό ΒΙΚΟΣ. Κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός, με τις δικές του ανάγκες, τα δικά του όνειρα και τη δική του προσωπικότητα.

Το ίδιο ισχύει και για το φυσικό μεταλλικό νερό ΒΙΚΟΣ.

Η μοναδικότητά του έγκειται στην καθαρότητα, την ισορροπία και την αυθεντικότητά του.

Είναι το νερό που μας συνοδεύει στις προπονήσεις, στο γραφείο, στο οικογενειακό τραπέζι. Είναι ο σύμμαχος που μας θυμίζει ότι η αξία της ζωής βρίσκεται στις απλές, αλλά ουσιαστικές στιγμές.

### **Συμπέρασμα**

Ας πούμε «Say Yes» σε μια νέα σχέση με το νερό. Ας το εκτιμήσουμε όχι μόνο ως ένα αγαθό, αλλά ως το θεμέλιο της ύπαρξής μας. Το φυσικό μεταλλικό νερό ΒΙΚΟΣ θα είναι εκεί, όπως κάθε μέρα, για να μας προσφέρει την ενυδάτωση που χρειαζόμαστε και να μας εμπνέει με τη δέσμευσή του για έναν καλύτερο, πιο πράσινο και πιο βιώσιμο κόσμο.

Γιατί το νερό είναι η ζωή. Και η ζωή, όταν τη φροντίζουμε, είναι πραγματικά μοναδική.

**Tip of the Day:** Δοκιμάστε να πίνετε το νερό σας σε θερμοκρασία δωματίου για να νιώσετε τη φυσική του γεύση και τα μέταλλα που το κάνουν ξεχωριστό.

Μοναδικό.  
Όπως κι εμείς.

22.03  
ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΝΕΡΟΥ

**ΒΙΚΟΣ**®

# Μια Βόλτα στο Ηλιακό μας Σύστημα: Ένα μαγικό ταξίδι για όλη την οικογένεια



**Μια βόλτα στο Ηλιακό μας Σύστημα**

Κυριακή 5  
Απριλίου  
12:30

ΜΟΥΣΕΙΟ Ηρακλειδών  
ΕΠΙΣΤΗΜΗ, ΤΕΧΝΗ & ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ Δελφών

Foxy Library

**ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ**  
Μουσείο Ηρακλειδών, Ηρακλειδών 16, Θησείο

Την Κυριακή 5 Απριλίου 2026, το Μουσείο Ηρακλειδών ανοίγει τις πόρτες του για μια μοναδική παρουσίαση/διαδραστικό εργαστήριο με την Άννα Χριστοδούλου, με αφορμή το νέο της βιβλίο «Μια Βόλτα στο Ηλιακό μας Σύστημα». Η εκδήλωση ξεκινά στις 12:30 και η είσοδος είναι ελεύθερη.

## Ένα βιβλίο που ξυπνά τη φαντασία

Φανταστείτε έναν ταξιδιωτικό οδηγό για τους πλανήτες του ηλιακού μας συστήματος, γραμμένο σε στιχάκια που ξυπνούν την περιέργεια και τη φαντασία. Από τον πρώτο πλανήτη, τον Ερμή – μια έρημο λευκή γεμάτη πέτρες και ξεραίλα – μέχρι τον Πλούτωνα, κάθε σελίδα κρύβει ενδιαφέρουσες επιστημονικές πληροφορίες που ενθουσιάζουν μικρούς και μεγάλους.

Το βιβλίο βασίζεται στο ομώνυμο δημοφιλές πρόγραμμα αστρονομίας για παιδιά που δημιούργησε η Άννα Χριστοδούλου για το Royal Holloway, του Πανεπιστημίου του Λονδίνου, και έχει κερδίσει διεθνείς διακρίσεις για την επικοινωνία της επιστήμης με διασκεδαστικό και δημιουργικό τρόπο.

## Διαδραστική εμπειρία για όλη την οικογένεια

Η παρουσίαση περιλαμβάνει βιωματικές δραστηριότητες, θεατρικούς αυτοσχεδιασμούς και ενεργή συμμετοχή των παιδιών. Απορίες όπως:



**Μια Βόλτα στο  
Ηλιακό μας Σύστημα**

Άννα Χριστοδούλου



«Αν υπήρχαν εξωγήινοι στον Ποσειδώνα, θα είχαν πόδια ή ουρά γοργόνας;», «Αν ο Δίας ήταν όσο ένα πορτοκάλι, τι μέγεθος θα είχε η Γη;» θα ζωντανέψουν μέσα από παιχνίδια και μικρές εκπλήξεις.

Μετά από δύο sold out παρουσιάσεις στη Βραδιά του Ερευνητή στην Κύπρο και στο Εθνικό Αστεροσκοπείο Αθηνών, σειρά έχει το Μουσείο Ηρακλειδών, σε συνεργασία με το βιβλιοπωλείο Λεμόνι.

Κλείστε θέση:

<https://www.foxylibrary.co.uk/kratiseis>





## Standup Science στο θέατρο Arroyo



Στο πλαίσιο της επίσκεψής της στην Ελλάδα, η Άννα Χριστοδούλου θα συμμετάσχει στις 4 Απριλίου στην

παράσταση Standup Science στο θέατρο Arroyo, που διοργανώνεται με αφορμή την παρουσία της στη χώρα.

## info

Η Άννα Χριστοδούλου είναι Υπεύθυνη Εξωτερικών Συνεργασιών στο Πανεπιστήμιο Westminster στο Λονδίνο. Σπούδασε Φυσική με κατεύθυνση Αστροφυσική στο Πανεπιστήμιο της Αθήνας και έχει διακριθεί διεθνώς για την επικοινωνία της επιστήμης.

Είναι συγγραφέας δύο επιστημονικών θεατρικών έργων:

«Η επιστήμη του CSI», «Ατομικοί Διάλογοι: από το σταφιδόψωμο στο κουάρκ» καθώς και του παιδικού βιβλίου «Μια Βόλτα στο Ηλιακό μας Σύστημα» ([www.foxylibrary.co.uk](http://www.foxylibrary.co.uk)), βασισμένο στο ομώνυμο εκπαιδευτικό πρόγραμμα αστρονομίας για μικρά παιδιά.

Υπήρξε από τα βασικά/ιδρυτικά στελέχη των Science Reactors, για τους οποίους έγραψε τα δύο θεατρικά έργα, που παρουσιάστηκαν σε πολλές σκηνές και φεστιβάλ. Ζει στην Αγγλία με τον άντρα της, Στιούαρτ, και τον σκυλάκο της, Λάκι.





## PPK constructions: μια επέτειος 35 ετών που έγινε έργο πνοής στον Βόλο

Υπάρχουν επέτειοι που γιορτάζονται με φώτα και εκδηλώσεις, και υπάρχουν άλλες που τιμώνται με πράξεις ουσίας. Η κατασκευαστική εταιρεία PPK Constructions, συμπληρώνοντας 35 χρόνια αδιάλειπτης παρουσίας στον κλάδο των ιδιωτικών κατασκευών, επέλεξε τον δεύτερο δρόμο. Υπό τη διεύθυνση του πολιτικού μηχανικού Γιώργου Παπακώστα, η εταιρεία ανακοίνωσε την ολοκλήρωση μιας πρότυπης πρωτοβουλίας Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης, ανακατασκευάζοντας εξ ολοκλήρου μια κατοικία που είχε καταστραφεί από τις φονικές πλημμύρες του 2023 στον Βόλο.

Η διοίκηση της εταιρείας αποφάσισε να αντικαταστήσει τις καθιερωμένες επετειακές γιορτές με μια παρέμβαση στον αστικό ιστό της πόλης. Στόχος ήταν η άμεση αποκατάσταση των συνθηκών διαβίωσης δύο εύλωτων συνανθρώπων μας, οι οποίοι είχαν χάσει το σπίτι και το σύνολο του εξοπλισμού τους κατά τη διάρκεια των ακραίων φαινομένων.

Η PPK Constructions ανέλαβε εξ ολοκλήρου τον σχεδιασμό και την κατασκευή, παραδίδοντας μια σύγχρονη και ασφαλή κατοικία 85 τ.μ.

Το έργο περιλάμβανε την πλήρη αποκατάσταση του κτιριακού κελύφους, τη διαμόρφωση τριών δωματίων, κουζίνας και λουτρού, ακολουθώντας τα πιο σύγχρονα πρότυπα λειτουργικότητας.

«Η συμπλήρωση 35 ετών λειτουργίας δεν είναι μόνο ένας επιχειρηματικός σταθμός, αλλά και μια δέσμευση απέναντι στην κοινωνία που μας στηρίζει», σημείωσε ο κ. Γιώργος Παπακώστας. «Σε περιόδους κρίσης, ο τεχνικός κλάδος οφείλει να αναλαμβάνει ενεργό ρόλο στην αποκατάσταση του κοινωνικού και αστικού ιστού».

Αυτή η κίνηση υπογραμμίζει τη στρατηγική της εταιρείας για υπεύθυνη επιχειρηματικότητα, αποδεικνύοντας ότι η τεχνογνωσία των πολιτικών μηχανικών μπορεί να αποτελέσει καταλύτη για την ανακούφιση των πληγέντων από την κλιματική κρίση.

Μετά από τριετήμιση δεκαετίες που ταύτισε το όνομά της με την ανάπτυξη της Μαγνησίας, η PPK Constructions επιστρέφει αξία στην τοπική κοινωνία, θέτοντας τον άνθρωπο στον πυρήνα της λειτουργίας της.

**PPK**  
CONSTRUCTIONS  
& DEVELOPMENT





Χρήστος Αρφάνης,  
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



## «ΔΥΣΤΥΧΩΣ ΒΡΙΖΩ (I Swear)»: Η βραβευμένη ταινία που συγκινεί έρχεται στις ελληνικές αίθουσες από σήμερα 26 Μαρτίου 2026

Η πολυσυζητημένη βρετανική ταινία I Swear κάνει την πολυαναμενόμενη πρεμιέρα της και στις ελληνικές κινηματογραφικές αίθουσες, φέρνοντας μαζί της μια βαθιά ανθρώπινη ιστορία που ισορροπεί ανάμεσα στο δράμα, το χιούμορ και τη συγκίνηση.

Το «Δυστυχώς Βρίζω» βασίζεται στην αληθινή ζωή του John Davidson, ενός άνδρα από τη Σκωτία που διαγνώστηκε με σύνδρομο Tourette σε νεαρή ηλικία. Αντιμετωπίζοντας κοινωνικό στιγματισμό και παρεξηγήσεις, ο Davidson κατάφερε να μετατρέψει την προσωπική του δοκιμασία σε αγώνα ενημέρωσης και αποδοχής. Η ταινία καταγράφει τη διαδρομή του από την απομόνωση μέχρι τη δημόσια αναγνώριση, προσφέροντας μια ειλικρινή και συχνά συγκινητική ματιά σε μια παρεξηγημένη νευρολογική διαταραχή.

Στον πρωταγωνιστικό ρόλο συναντάμε τον Robert Aramayo, ο οποίος έχει αποσπάσει εξαιρετικές κριτικές και σημαντικά βραβεία για την ερμηνεία του, συμπεριλαμβανομένου BAFTA Α' Ανδρικού Ρόλου.

Στο πλευρό του εμφανίζονται οι Peter Mullan, Maxine Peake και Shirley Henderson, ενώ τη σκηνοθεσία και το σενάριο υπογράφει ο Kirk Jones.

Η ταινία έκανε παγκόσμια πρεμιέρα στο Toronto International Film Festival, αποσπώντας εξαιρετικές κριτικές για την αυθεντικότητα και τη συναισθηματική της δύναμη. Στη συνέχεια, σημείωσε σημαντική επιτυχία στα βραβεία BAFTA, κερδίζοντας μεταξύ άλλων το βραβείο Α' Ανδρικού Ρόλου και ξεχωρίζοντας για το καστ και το σενάριο της. Οι κριτικοί τη χαρακτήρισαν «συγκινητική, ειλικρινή και γεμάτη καρδιά», τονίζοντας την ισορροπία ανάμεσα στο χιούμορ και τη δραματική ένταση.

Μετά την επιτυχημένη πορεία της στο εξωτερικό –και την κυκλοφορία της σε μεγάλες αγορές μέσω της Sony Pictures Classics– το «Δυστυχώς Βρίζω» φτάνει πλέον και στο ελληνικό κοινό, δίνοντας την ευκαιρία στους θεατές να ανακαλύψουν μια διαφορετική, αυθεντική κινηματογραφική εμπειρία. Η ταινία αναμένεται να αγγίξει το ελληνικό κοινό, όχι μόνο λόγω της δυνατής ιστορίας της, αλλά και εξαιτίας της κοινωνικής της διάστασης, ανοίγοντας συζήτηση γύρω από την αποδοχή,



τη διαφορετικότητα και την ανθρώπινη αξιοπρέπεια.

Το «Δυστυχώς Βρίζω» είναι μια υπενθύμιση ότι πίσω από κάθε «διαφορετικότητα» υπάρχει μια ανθρώπινη ιστορία που αξίζει να ακουστεί. Με δυνατές ερμηνείες, ρεαλισμό και συναίσθημα, αποτελεί μία από τις πιο σημαντικές κινηματογραφικές προτάσεις της χρονιάς.

Δες το trailer [εδώ](#).



## Νακκο άνοιξη/καλοκαίρι 2026: η διαχρονική κομψότητα συναντά το σύγχρονο στυλ

Η νέα κολεξιόν Νακκο άνοιξη/καλοκαίρι 2026 ερμηνεύει εκ νέου τη βαθιά ριζωμένη κληρονομιά του οίκου με μια απόλυτα σύγχρονη ματιά. Η συλλογή συνδυάζει τη διαχρονική κομψότητα με την καθημερινότητα της μοντέρνας γυναίκας, παρουσιάζοντας μια λιτή και δυναμική σιλουέτα, ενώ για τους άνδρες προτείνει ένα στυλ διακριτικό αλλά γεμάτο αυτοπεποίθηση.

Η γυναικεία κολεξιόν διαμορφώνει ένα καλλιεργημένο στυλ που ακολουθεί τους μεταβαλλόμενους ρυθμούς της ημέρας. Ρευστές φόρμες, σύγχρονες πιέτες και ανάλαφρες υφές σε τόνους του εκρού, της πούδρας και της μέντας συνθέτουν μια παλέτα απόλυτης ισορροπίας. Τα φυσικά υφάσματα, όπως το λινό και το βαμβάκι, προσφέρουν την απαραίτητη άνεση, ενώ οι λεπτομέρειες από πετράδια στα πλεκτά αναδεικνύουν την υψηλή δεξιοτεχνία των δημιουργών.

Τα σχέδια ξεχωρίζουν για την πολυδιάστατη λειτουργικότητά τους, με ρούχα που φοριούνται και από τις δύο πλευρές και ευέλικτα outerwear που προσαρμόζονται στην πόλη. Το κασμίρ και τα μείγματα λινού είναι ιδανικά για την άνοιξη, ενώ το δέρμα και το σουέτ προσθέτουν δυναμισμό. Στον καλοκαιρινό πυρήνα της συλλογής κυριαρχούν οι γήινοι τόνοι της άμμου και του μπεζ, εμπλουτισμένοι με πινελιές πράσινου και μπλε. Τσάντες από ψάθα και παπούτσια με λεπτομέρειες από γιούτα ολοκληρώνουν ένα στυλ που συνδυάζει άψογα την αισθητική με την άνεση.

## Calvin Klein: η λαμπερή εμφάνιση της Sarah Pidgeon στο Vanity Fair Oscars Party 2026



Η Calvin Klein Inc. ανακοίνωσε ότι η ηθοποιός Sarah Pidgeon επέλεξε μια εντυπωσιακή δημιουργία του οίκου για την εμφάνισή της στο εμβληματικό Vanity Fair Oscars Party 2026 στο Λος Άντζελες.

Η πρωταγωνίστρια της επιτυχημένης σειράς «Love Story» μαγνήτισε τα βλέμματα με μια custom maxi δημιουργία Calvin Klein Collection σε πλατινέ απόχρωση. Το φόρεμα, διακοσμημένο με κρύσταλλα και παγιέτες, διέθετε τις χαρακτηριστικές micro spaghetti straps του οίκου, μια λεπτομέρεια που αποτελεί σχεδιαστική υπογραφή της Calvin Klein. Το look ολοκληρώθηκε με ένα αποδομημένο ντεκολτέ και ένα κομψό CK One clutch σε ασημί απόχρωση, αναδεικνύοντας τον συνδυασμό της σύγχρονης πολυτέλειας με τον διαχρονικό μινιμαλισμό.

Η εμφάνιση της Sarah Pidgeon επιβεβαιώνει τη δυναμική επιστροφή της Calvin Klein Collection στα πιο σημαντικά κόκκινα χαλιά του παγκόσμιου κινηματογράφου, προτείνοντας μια αισθητική που ισορροπεί ανάμεσα στη λάμψη και την ανεπιτήδευτη κομψότητα.



## Η H&M στο κόκκινο χαλί των Oscars: μια custom δημιουργία για την Jihoon Kim

Η H&M έδωσε το δυναμικό παρών στην 98η τελετή απονομής των Academy Awards, ντύνοντας τη διεθνή fashion creator Jihoon Kim με μια εντυπωσιακή, custom δημιουργία που σχεδιάστηκε αποκλειστικά για τη μεγαλύτερη βραδιά του κινηματογράφου.

Η συνεργασία αυτή αποτελεί ένα ακόμη σημαντικό κεφάλαιο στη σχέση του brand με τη Jihoon, η οποία ως Global Ambassador έχει διαγράψει μια λαμπρή πορεία από τις συλλογές H&M Studio μέχρι το πρόσφατο runway ντεμπούτο της. Το look, φιλοτεχνημένο από την in-house design ομάδα της H&M, σχεδιάστηκε για να αναδείξει το τολμηρό και εκλεπτυσμένο προσωπικό στυλ της δημιουργού.

Η sculpted blush-pink τουαλέτα συνδύαζε την αρχιτεκτονική ακρίβεια με τον αισθησιασμό. Ένας κορσές με εμφανή boning κάτω από διάφανη δαντέλα με χάντρες, το αποκαλυπτικό ντεκολτέ που αναδείκνυε τους ώμους και η μακριά ουρά συνθέσαν ένα αποτέλεσμα υψηλής ραπτικής. Οι λεπτομέρειες από βολάν και η ιδιαίτερη κατασκευή στους γοφούς πρόσθεσαν βάθος και κίνηση στο look.

«Το να περπατήσω στο κόκκινο χαλί των Oscars με μια custom δημιουργία είναι κάτι που δεν είχα καν φανταστεί. Ένωσα σαν πριγκίπισσα», δήλωσε η Jihoon Kim, εκφράζοντας την ευγνωμοσύνη της για τη συνεργασία με την ομάδα της H&M.

Η εμφάνιση αυτή υπογραμμίζει τη σχεδιαστική τεχνογνωσία του σουηδικού brand και την ικανότητά του να πρωταγωνιστεί στα πιο απαιτητικά red carpets του πλανήτη.

## Η άνοιξη έρχεται με Fashion Shopping Days στο Designer Outlet Athens!



Η άνοιξη είναι εδώ και το Designer Outlet Athens την υποδέχεται με τον πιο σιλάτο τρόπο! Από τις 26 έως τις 28 Μαρτίου, το αγαπημένο εκπωτικό χωριό μας προσκαλεί στις Fashion Shopping Days, ένα ξεχωριστό τριήμερο γεμάτο μοναδικές προσφορές σε κορυφαία designer brands και ψυχαγωγικές εμπειρίες για όλη την οικογένεια.

Είναι η ιδανική ευκαιρία να ανανεώσουμε την γκαρνταρόμπα μας, ανακαλύπτοντας ανοιξιότικες προτάσεις από εμβληματικά ονόματα όπως Adidas, Tommy Hilfiger, Guess, Lacoste, Tsakiris Mallas, Diesel και United Colors of Benetton. Με επιλογές που καλύπτουν κάθε στυλ και ανάγκη, το shopping μετατρέπεται σε μια πραγματική απόλαυση.

Φυσικά, η διασκέδαση δεν σταματά στις αγορές. Το Σάββατο 28 Μαρτίου, από τις 12:00 έως τις 16:00, οι μικροί μας φίλοι έχουν το δικό τους ραντεβού στο Παιδικό Εργαστήρι. Εκεί, θα βοηθήσουν τον σερίφη να λύσει το μυστήριο της χαμένης μελωδίας στο διαδραστικό escape corner «Περιπέτειες στην Άγρια Δύση», ενώ θα μεταμορφωθούν με δημιουργικό face painting.

Το Designer Outlet Athens παραμένει ο απόλυτος προορισμός που συνδυάζει έξυπνες αγορές, χαλάρωση στα καφέ και τα εστιατόρια, και ποιοτικό χρόνο για την οικογένεια. Μια επίσκεψη αρκεί για να μετατρέψετε τη βόλτα σας σε μια ολοκληρωμένη εμπειρία γεμάτη χρώμα και χαμόγελα!

## Ο Λάκης Γαβαλάς «μιλάει βρώμικα» στα νέα του t-shirts



Ο Λάκης Γαβαλάς επιστρέφει δυναμικά και αυτή τη φορά... «μιλάει βρώμικα», παρουσιάζοντας το πρώτο drop της νέας του σειράς t-shirts. Ο iconic δημιουργός αποδεικνύει για ακόμα μία φορά ότι παραμένει τολμηρός και απόλυτα σύγχρονος, μεταφέροντας την ανατρεπτική του στάση ζωής στο πιο βασικό κομμάτι της γκαρνταρόμπας μας.

Η capsule collection, που έκλεψε τις εντυπώσεις στην τελευταία Athens Fashion Week, χαρακτηρίζεται από minimal γραμμές και statements που δεν περνούν απαρατήρητα. Τα t-shirts με την υπογραφή LAK, διατίθενται σε δύο κλασικές εκδοχές (λευκό με μαύρα γράμματα και μαύρο με πορτοκαλί/γκρι λεπτομέρειες),

σε semi-over fit γραμμή που εξασφαλίζει άνεση και σωστή εφαρμογή. Το κεντημένο logo στο μπροστινό μέρος και το χαρακτηριστικό ερωτηματικό στην πλάτη συνθέτουν ένα fashion attitude χωρίς φίλτρα.

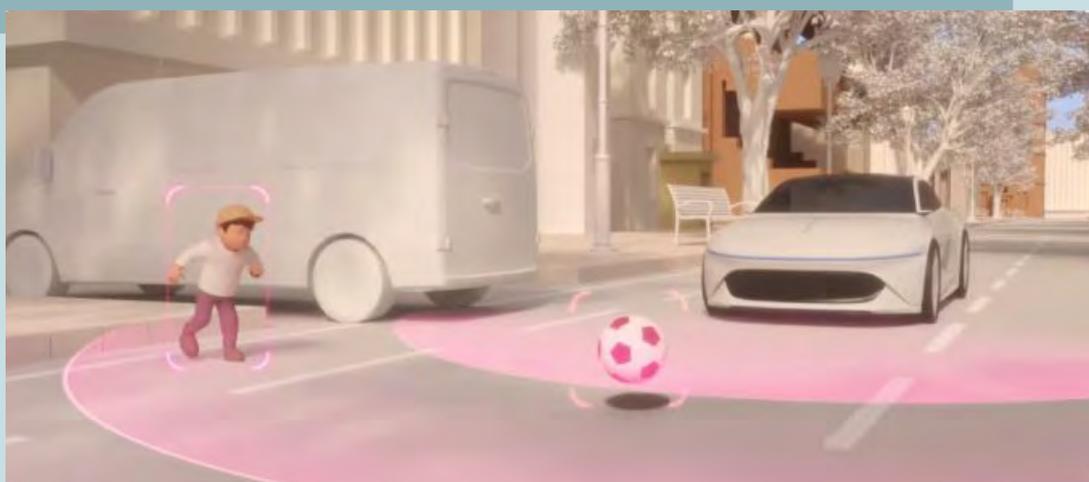
Την παραγωγή και τη συνολική επιμέλεια του drop έχει αναλάβει ο Στέφανος Καιμακτοής, ιδρυτής της STEFAN από τη Θεσσαλονίκη, με όλα τα κομμάτια να είναι περήφανα Made in Greece.

«Δεν με ενδιέφερε ποτέ να είμαι ευγενικός στη μόδα. Με ενδιέφερε να είμαι αληθινός», σημειώνει ο Λάκης Γαβαλάς. «Αυτά τα t-shirts είναι απλά, καθαρά και μιλάνε όπως μιλάμε όλοι, χωρίς φίλτρα».

Η συλλογή είναι ήδη διαθέσιμη [online](#), προσφέροντας μια δόση αυθεντικότητας στην καθημερινή μας εμφάνιση.

## Η LG Vehicle Solutions οδηγεί το μέλλον της συνδεδεμένης κινητικότητας

Η LG Electronics επενδύει δυναμικά στο μέλλον της αυτοκίνησης μέσω της LG Vehicle Solutions Company, αναπτύσσοντας τεχνολογίες που μεταμορφώνουν την εμπειρία εντός του οχήματος. Με έμφαση στη συνδεσιμότητα, την ψυχαγωγία και τα προηγμένα συστήματα οδήγησης, η εταιρεία υποστηρίζει τη μετάβαση στη νέα εποχή της ηλεκτροκίνητης και ψηφιακά ενοποιημένης μετακίνησης.



Αξιοποιώντας την τεχνογνωσία της στις οθόνες υψηλής ευκρίνειας, το λογισμικό και την τεχνητή νοημοσύνη, η LG προσφέρει ένα ολοκληρωμένο χαρτοφυλάκιο. Αυτό περιλαμβάνει συστήματα In-Vehicle Infotainment (IVI), Automotive OLED και LCD οθόνες, καθώς και λύσεις τηλεματικής που συνδέουν το όχημα με το παγκόσμιο ψηφιακό οικοσύστημα. Επιπλέον, οι τεχνολογίες της ενισχύουν τα προηγμένα συστήματα υποβοήθησης οδηγού (ADAS), διασφαλίζοντας μέγιστη ασφάλεια.

Στο πλαίσιο των "software-defined vehicles", το αυτοκίνητο εξελίσσεται σε μια πλήρη ψηφιακή πλατφόρμα. Η LG συνεργάζεται με κορυφαίους κατασκευαστές παγκοσμίως, αναπτύσσοντας λύσεις που απαντούν στις σύγχρονες ανάγκες για βιώσιμη κινητικότητα και αναβαθμισμένη εμπειρία χρήστη. Με όραμα ένα πλήρως συνδεδεμένο οικοσύστημα, η LG συνεχίζει να πρωτοπορεί, συνδυάζοντας την καινοτομία με την υψηλή ποιότητα για την επόμενη γενιά οχημάτων.



## Νακκο άνοιξη/καλοκαίρι 2026: η διαχρονική κομψότητα συναντά το σύγχρονο στυλ

Η νέα κολεξιόν Vakko άνοιξη/καλοκαίρι 2026 ερμηνεύει εκ νέου τη βαθιά ριζωμένη κληρονομιά του οίκου με μια απόλυτα σύγχρονη ματιά. Η συλλογή συνδυάζει τη διαχρονική κομψότητα και ένα στυλ διακριτικό αλλά γεμάτο αυτοπεποίθηση.

### Νακκο ανδρική κολεξιόν

Η ανδρική συλλογή ερμηνεύει την παράδοση της ραπτικής με μια ανάλαφρη νότα, ιδανική για τον σύγχρονο άνδρα της πόλης. Κυρίαρχο χαρακτηριστικό είναι τα υφάσματα από εξαιρετικά λεπτά νήματα, όπου η ρευστή υφή του μεταξίου συναντά τη φυσική δομή του λινού, προσφέροντας απόλυτη ελευθερία κινήσεων.

Η χρωματική παλέτα εμπνέεται από τη φύση, με το καφέ να πρωταγωνιστεί δίπλα στις αποχρώσεις της άμμου, το πράσινο του δάσους και το κόκκινο της γης.

Παντελόνια με άνετη γραμμή, ελαφριά μπλέιζερ και loafer από μαλακό δέρμα ολοκληρώνουν μια εμφάνιση που εξισορροπεί την άνεση με την υψηλή αισθητική.

Η κολεξιόν Vakko άνοιξη/καλοκαίρι 2026 συνδυάζει την αισθητική και τη λειτουργικότητα, προσφέροντας ένα στυλ διακριτικό αλλά γεμάτο αυτοπεποίθηση για κάθε στιγμή της ημέρας.

## Η adidas αποκαλύπτει το Ice Cold Precision Pack με τα νέα Predator και F50



Η adidas παρουσιάζει το Ice Cold Precision pack, τη νέα συλλογή ποδοσφαιρικών παπουτσιών για την Άνοιξη/Καλοκαίρι 2026, αναζωπυρώνοντας τη διαχρονική κόντρα ανάμεσα στα εμβληματικά Predator και F50. Με εντυπωσιακές νέες αποχρώσεις και τεχνολογίες αιχμής, η συλλογή καλεί τους ποδοσφαιριστές να επιλέξουν τη δική τους πλευρά: Team Predator ή Team F50.

Το νέο Predator, που θα φορεθεί από παίκτες όπως ο Jude Bellingham, είναι σχεδιασμένο για απόλυτο έλεγχο και ακρίβεια. Ξεχωρίζει για το ανοιχτό γκρι επάνω μέρος, τις μπλε ρίγες και την iconic fold-over γλώσσα. Ενσωματώνει την τεχνολογία NANOSTRIKE+ για βελτιωμένη επαφή με την μπάλα, ενώ η σόλα STRIKEFRAME και η πλάκα POWERSPINE προσφέρουν σταθερότητα και δύναμη στα σουτ.

Από την άλλη, το F50 επιστρέφει σε electric blue αποχρώσεις, εστιάζοντας στην ταχύτητα και την εκρηκτικότητα, με εκπρόσωπο τον Lamine Yamal. Το FIBERTOUCHE UPPER προσφέρει ελαφριά υποστήριξη, ενώ η υφή SPRINTWEB ενισχύει τον έλεγχο σε υψηλές ταχύτητες. Η σόλα SPRINTFRAME 360 υποστηρίζει την εκρηκτική επιτάχυνση που απαιτεί το σύγχρονο παιχνίδι.

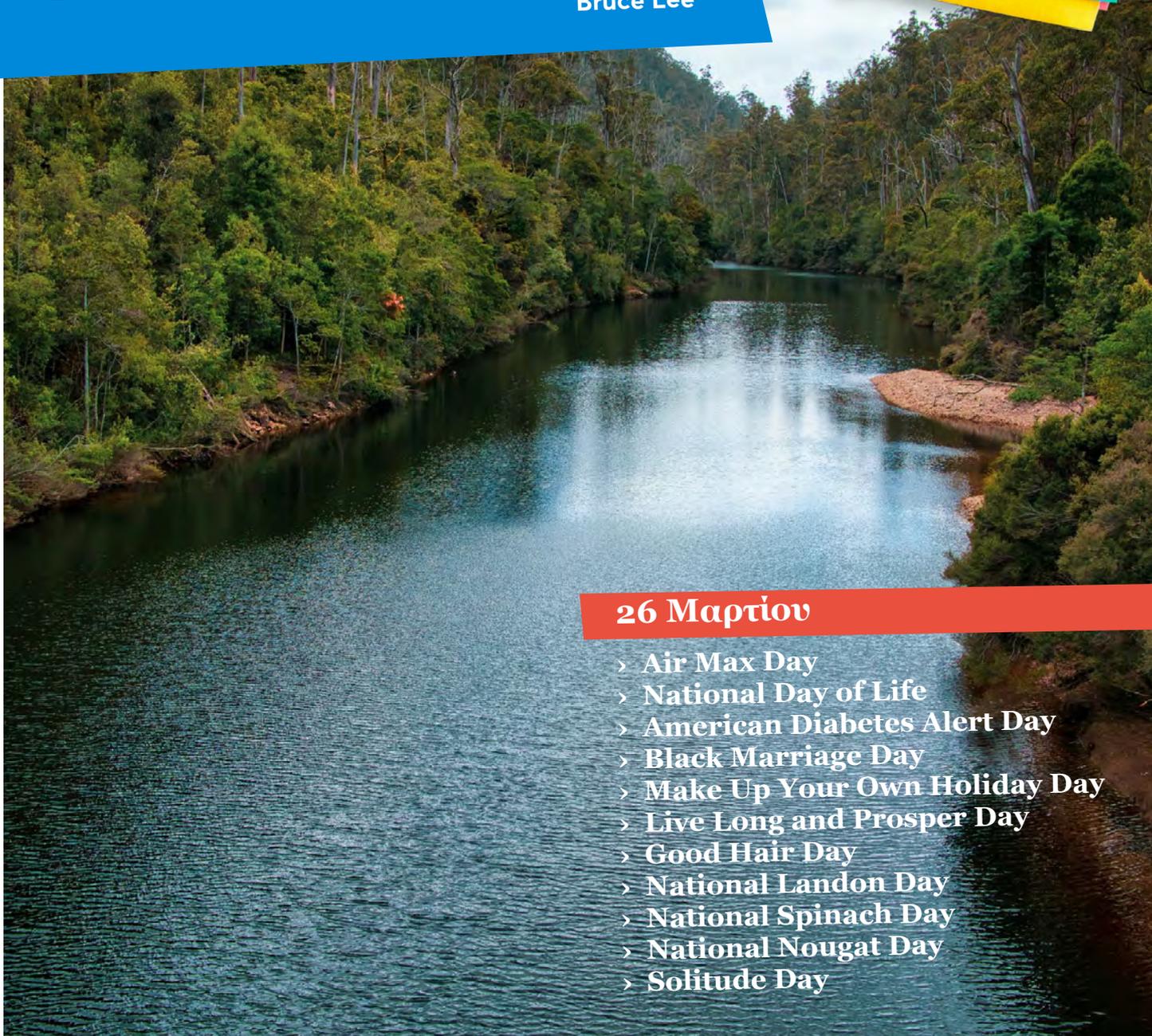
Τα νέα μοντέλα θα είναι διαθέσιμα από τις 30 Μαρτίου στο adidas.gr και σε επιλεγμένα καταστήματα, με το F50 Elite στα 270€ και το Predator Elite Fold-Over Tongue στα 280€. Εσύ ποιο θα επιλέξεις για να κυριαρχήσεις στο γήπεδο;

quote of the day

**ΑΔΕΙΟ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΟΥ, ΑΜΟΡΦΟ, ΧΩΡΙΣ ΣΧΗΜΑ  
- ΣΑΝ ΤΟ ΝΕΡΟ. ΑΝ ΒΑΛΕΙΣ ΤΟ ΝΕΡΟ ΣΕ ΕΝΑ  
ΚΥΠΕΛΛΟ, ΓΙΝΕΤΑΙ ΤΟ ΚΥΠΕΛΛΟ. ΑΝ ΤΟ ΒΑΛΕΙΣ  
ΣΕ ΕΝΑ ΜΠΟΥΚΑΛΙ, ΓΙΝΕΤΑΙ ΤΟ ΜΠΟΥΚΑΛΙ.  
ΤΟ ΝΕΡΟ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΡΕΕΙ Η ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ  
ΣΥΓΚΡΟΥΕΤΑΙ. ΓΙΝΕ ΤΟ ΝΕΡΟ, ΦΙΛΕ ΜΟΥ.**

Bruce Lee

**Σήμερα  
γιορτάζουν!**  
Πούλιος, Σύλα, Σύλια,  
Σύλη, Σύλας, Σύλλας,  
Σύλος



**26 Μαρτίου**

- > Air Max Day
- > National Day of Life
- > American Diabetes Alert Day
- > Black Marriage Day
- > Make Up Your Own Holiday Day
- > Live Long and Prosper Day
- > Good Hair Day
- > National Landon Day
- > National Spinach Day
- > National Nougat Day
- > Solitude Day