

ΝΗΣΤΕΙΑ

στα καλύτερά της!
Vegan Cappuccino



σε 4 γεύσεις:



αμύγδαλο



βρώμη



καρύδα



σόγια

my
DELIVERY

E-ORDER
www.gregorys.gr
f g d i
gregorys.gr gregorysgr gregorysgr



Download app!

Γρηγόρης

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



**Η ΣΥΝΗΘΕΙΑ ΠΟΥ ΔΙΑΧΩΡΙΖΕΙ
ΤΟ ΚΟΡΥΦΑΙΟ 1% ΤΩΝ ΣΚΕΠΤΟΜΕΝΩΝ
ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΑΠΟ ΤΟ ΥΠΟΛΟΙΠΟ 99%**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Έχεις νιώσει ποτέ εκείνο το ξαφνικό «κύμα» ζέστης, τον κόμπο στο στομάχι ή την ταχυπαλμία όταν κάποιος σε εκνευρίζει; Πριν προλάβεις να αντιδράσεις, το σώμα σου έχει ήδη πλημμυρίσει με αδρεναλίνη και κορτιζόλη. Σύμφωνα όμως με την επιστήμη, όλη αυτή η βιολογική διαδικασία διαρκεί ακριβώς 90 δευτερόλεπτα.

Ναι, καλά διάβασες. Από τη στιγμή που θα εμφανιστεί το ερέθισμα μέχρι να «ξεπλυθούν» αυτά τα χημικά από το αίμα σου, χρειάζεται λιγότερο από ενάμιση λεπτό. Τι συμβαίνει μετά;

Μετά αναλαμβάνεις εσύ. Αν συνεχίσεις να είσαι έξαλλος για την επόμενη ώρα, δεν φταίει το γεγονός, αλλά οι σκέψεις σου που τροφοδοτούν τον κύκλο. Κάθε φορά που αναπαράγεις στο μυαλό σου τι σου είπαν ή τι θα έπρεπε να είχες απαντήσει, πυροδοτείς μια νέα δόση χημικών, κρατώντας την «πυρκαγιά» αναμμένη.

Μελέτες δείχνουν πως μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, έχουμε τη δύναμη να ενεργοποιούμε και να απενεργοποιούμε το συναισθηματικό μας κύκλωμα. Ο κανόνας είναι απλός, αλλά η εφαρμογή του θέλει εξάσκηση: την επόμενη φορά που θα νιώσεις την έκρηξη να έρχεται, μην μιλήσεις, μην στείλεις εκείνο το email, μην πάρεις απόφαση. Απλώς ανάπνευσε για 90 δευτερόλεπτα. Άφησε τη χημεία να κάνει τον κύκλο της και να αποχωρήσει.

Όταν το κύμα περάσει, θα μπορείς να σκεφτείς καθαρά. Δεν καταπιέζεις το συναίσθημα, απλώς επιλέγεις να μην το τροφοδοτείς. Όπως είπε και ο Βούδας, «το να κρατάς την οργή είναι σαν να πιάνεις ένα αναμμένο κάρβουνο με σκοπό να το πετάξεις σε κάποιον άλλο· ενώ στην πραγματικότητα εσύ είσαι αυτός που καίγεται».

Tip of the Day: Όταν νιώσεις τον εκνευρισμό να κορυφώνεται, δοκίμασε να κοιτάξεις το ρολόι σου. Η παρατήρηση του χρόνου που περνάει βοηθά το λογικό μέρος του εγκεφάλου σου να πάρει ξανά τα ηνία από το συναισθηματικό, κάνοντας τα 90 δευτερόλεπτα να περάσουν πιο εύκολα. Γιατί ναι η οργή είναι χημεία, η διάρκεια όμως είναι επιλογή!

Καλό μας σαββατοκύριακο!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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



Στο Λισβόρι της Λέσβου ξεκινά μια παράδοση 130 ετών

Η άνοιξη στη Λέσβο φέρνει την αναγέννηση της φύσης και τη σπορά του πολύτιμου γλυκάνισου. Κάθε Μάρτιο, το εύφορο χώμα υποδέχεται τον καρπό που χαρίζει στο ούζο το χαρακτηριστικό του άρωμα.

Η ποιότητά του είναι καθοριστική για το τελικό απόσταγμα, γι' αυτό και το Ούζο Πλωμαρίου Ισιδώρου Αρβανίτου επενδύει στα ιδιόκτητα κτήματά του στο Λισβόρι.

Το ιδιαίτερο μικροκλίμα της περιοχής, όπου τα κτήματα βρέχονται από τον κόλπο της Καλλονής, εξασφαλίζει την απαραίτητη δροσιά για την παραγωγή του καλύτερου γλυκάνισου στον κόσμο.

Παράλληλα, η ποιοτική στήριξη έμπρακτα την τοπική κοινωνία, διατηρώντας ζωντανή μια κληρονομιά 130 ετών. Για τρεις μήνες, ο καρπός ωριμάζει υπό τη διαρκή φροντίδα των ανθρώπων της, πριν συλλεχθεί και αποθηκευτεί σε συνθήκες ελεγχόμενης θερμοκρασίας και υγρασίας.

Η ένωση του εκλεκτού γλυκάνισου με το νερό από τις πηγές του ποταμού Σεδούντα, το αλάτι Καλλονής, τον μάραθο Εύβοιας και τη μαστίχα Χίου, δημιουργεί ένα απόσταγμα εξαιρετικής ποιότητας. Με κρυστάλλινη όψη και έντονα αρώματα, το Ούζο Πλωμαρίου παραμένει ένα προϊόν «γέννημα θρέμμα» της Λέσβου.

Από τη σπορά μέχρι την απόσταξη, ο σεβασμός στην παράδοση εξασφαλίζει ότι κάθε φορά που απολαμβάνουμε ένα ποτήρι, τιμούμε την ιστορία του τόπου.

Γιατί, ως γνωστόν, «όταν έχει ήλιο, έχει Πλωμάρι»!

Πάνω από 35.000 μακαρονάδες σε μια ημέρα: Τα Mailo's γιόρτασαν την Happiness Day



Η Παγκόσμια Ημέρα Ευτυχίας γιορτάστηκε φέτος με τον πιο αυθεντικό και γευστικό τρόπο στα Mailo's – The Pasta Project, αποδεικνύοντας ότι η πραγματική χαρά κρύβεται στις απλές, καθημερινές στιγμές. Την Παρασκευή 20 Μαρτίου, τα καταστήματα του δικτύου σε Ελλάδα και Κύπρο πλημμύρισαν από κόσμο και θετική ενέργεια, με την ανταπόκριση του κοινού να ξεπερνά κάθε προσδοκία.

Μέσα σε μία μόνο ημέρα, προσφέρθηκαν περισσότερες από 35.000 μερίδες φρέσκων ζυμαρικών μαζί με αναψυκτικά, καταγράφοντας εντυπωσιακά ποσοστά επισκεψιμότητας. Το ειδικό «Happiness Day combo», που περιλάμβανε μια λαχταριστή μακαρονάδα και μια παγωμένη Coca-Cola στην προνομιακή τιμή των 5€, αναδείχθηκε στην απόλυτη επιλογή για ένα απολαυστικό διάλειμμα. Τα χαρακτηριστικά Mailo's Cups γέμισαν με τις αγαπημένες γεύσεις του κοινού, μοιράζοντας χαμόγελα και δημιουργώντας αμέτρητα «feel good» στιγμιότυπα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Η συγκεκριμένη πρωτοβουλία αποτέλεσε ακόμη μία επιτυχημένη ενέργεια για το brand, ενισχύοντας τους δεσμούς του με το κοινό και επιβεβαιώνοντας ότι τα Mailo's δεν προσφέρουν μόνο φαγητό, αλλά αυθεντικές εμπειρίες που αξίζει να μοιράζεσαι. Η ομάδα των Mailo's ανανεώνει το ραντεβού της για την επόμενη χρονιά, καλώντας το πιο γευστικό pasta community να παραμείνει συντονισμένο για νέες εκπλήξεις. Μέχρι τότε, η απόλαυση συνεχίζεται καθημερινά σε κάθε κατάστημα του δικτύου.

Η συνήθεια που διαχωρίζει το κορυφαίο 1% των σκεπτόμενων ανθρώπων από το υπόλοιπο 99%



Οι περισσότεροι άνθρωποι λένε ότι θέλουν να γίνουν πιο έξυπνοι. Τους αρέσει η ιδέα της ευφυΐας και η ικανοποίηση του να έχουν δίκιο. Όμως, η πραγματική διαδικασία του να γίνεις εξυπνότερος δεν είναι για όλους. Είναι άβολη, αργή και τις περισσότερες φορές σε κάνει να νιώθεις... ανόητος. Οι πολλοί σταματούν εκεί που η γνώση απαιτεί χρόνο. Αναζητούν περιλήψεις, shortcuts και οτιδήποτε επιβεβαιώνει όσα ήδη γνωρίζουν.

Αν όμως θέλεις να ανήκεις στο 1% εκείνων που εξελίσσουν τον νου τους, υπάρχει μια συγκεκριμένη πνευματική συνήθεια που πρέπει να υιοθετήσεις.

Το μυστικό του Mortimer Adler: Διάβασε πάνω από το κεφάλι σου

Ο φιλόσοφος και συγγραφέας Mortimer Adler παρατήρησε πριν από δεκαετίες κάτι που σήμερα είναι πιο επίκαιρο από ποτέ. Υποστήριξε ότι ο μόνος τρόπος να ανυψώσεις τον νου σου είναι να αναζητάς βιβλία που είναι «πάνω από το κεφάλι σου» (over your head).

Αν διαβάζεις μόνο όσα καταλαβαίνεις πλήρως με την πρώτη ανάγνωση, το μόνο που κάνεις είναι «πνευματική συντήρηση». Δεν μαθαίνεις· απλώς εξασκείς όσα ήδη ξέρεις. Η πραγματική ανάπτυξη συμβαίνει όταν έρχεσαι αντιμέτωπος με έννοιες που σε μπερδεύουν, που σε αναγκάζουν να κοντοσταθείς και να σκεφτείς ξανά. Όπως λέει ο Adler, αν διαβάζεις μόνο στο επίπεδό σου, δεν μπορείς ποτέ να σηκώσεις το κεφάλι σου ψηλά.

Η «Ζώνη Εγγύς Ανάπτυξης»

Ο Anders Ericsson, ερευνητής που αφιέρωσε τη ζωή του στη μελέτη των κορυφαίων performers (σκακιστών, μουσικών, χειρουργών), κατέληξε στο ίδιο συμπέρασμα: η βελτίωση συμβαίνει μόνο στην άκρη των ικανοτήτων μας. Οι γνωστικοί επιστήμονες ονομάζουν αυτό το σημείο «ζώνη εγγύς ανάπτυξης».

Είναι αυτό το γλυκό αλλά άβολο σημείο όπου κάτι είναι αρκετά δύσκολο για να σε προκαλέσει, αλλά όχι τόσο ακατόρθωτο ώστε να εγκαταλείψεις. Εκεί είναι



που τα νευρωνικά μονοπάτια του εγκεφάλου σου αναδιοργανώνονται. Εκεί είναι που γίνεσαι εξυπνότερος.

Το παράδειγμα του Warren Buffett

Ο Warren Buffett, ένας από τους πιο επιτυχημένους επενδυτές στον κόσμο, δεν είχε ποτέ κρυφές πηγές πληροφόρησης. Όλα όσα διάβαζε ήταν δημόσια διαθέσιμα σε όλους: ετήσιες εκθέσεις, οικονομικές αναλύσεις, εμπορικά περιοδικά.

«Αποδείχθηκε ότι οι περισσότεροι άνθρωποι δεν τα ήθελαν», είχε πει χαρακτηριστικά. Ενώ οι άλλοι έψαχναν την «πληροφορία της στιγμής», ο Buffett καθόταν και επεξεργαζόταν περίπλοκες αναφορές μέχρι να βγάλουν νόημα. Είχε την υπομονή να παλέψει με δύσκολο υλικό, εκεί που οι άλλοι απλώς προσπερνούσαν.

Η παγίδα των "Key Takeaways"

Στην εποχή μας, έχουμε πρόσβαση στην παγκόσμια γνώση δωρεάν. Όμως, οι περισσότεροι θέλουν το συμπέρασμα χωρίς τη συλλογιστική. Θέλουν τα «5 βασικά σημεία» (takeaways). Η νοημοσύνη, όμως, δεν χτίζεται με περιλήψεις. Χτίζεται με την πνευματική εργασία της κατανόησης.

Όταν πιάνεις ένα δύσκολο έργο —ας πούμε το Σκέψη, Αργή και Γρήγορη του Daniel Kahneman— μην περιμένεις να το κατακτήσεις αμέσως. Αναμενόμενο είναι να νιώσεις σύγχυση.

- Την πρώτη φορά καταλαβαίνεις το 50%.
- Τη δεύτερη το 75%.
- Την τρίτη αρχίζεις να «συνομιλείς» με τον συγγραφέα στο κεφάλι σου.

Αυτή η διαδικασία ονομάζεται «επιθυμητή δυσκολία». Όσο πιο δύσκολα μαθαίνεις κάτι, τόσο καλύτερα εντυπώνεται στον εγκέφαλό σου.

Επιλέγοντας τη σωστή «δυσκολία»

Φυσικά, δεν αξίζουν όλα τα δύσκολα βιβλία τον χρόνο σου. Κάποια είναι απλώς κακογραμμένα. Η συμβουλή των κορυφαίων:

Αναζήτησε τα κλασικά έργα: Αυτά που έχουν αντέξει στον χρόνο και στα οποία αναφέρονται συχνά άλλοι έξυπνοι άνθρωποι.

Μην φοβάσαι τη σύγχυση: Ο F. Scott Fitzgerald έλεγε ότι το τεστ μιας ανώτερης νοημοσύνης είναι η ικανότητα να κρατάς δύο αντίθετες ιδέες στο μυαλό σου ταυτόχρονα και να συνεχίζεις να λειτουργείς.



Κάνε metacognition: Σκέψου πάνω στον τρόπο που σκέφτεσαι. Γιατί σε δυσκολεύει αυτή η έννοια; Πώς συνδέεται με όσα ξέρεις;

Η ποιότητα των εισροών καθορίζει τη ζωή σου

Η ζωή σου είναι το αποτέλεσμα των εισροών σου. Οι πεποιθήσεις σου, οι αποφάσεις σου και η κοσμοθεωρία σου ορίζονται από το τι ταΐζεις το μυαλό σου. Αν οι εισροές σου είναι βασικές και ρηχές, η σκέψη σου θα παραμείνει βασική.

Όπως έλεγε ο Charlie Munger: «Δεν γνώρισα ποτέ σοφό άνθρωπο που να μην διαβάζει όλη την ώρα. Κανέναν. Μηδέν». Ο Munger πίστευε στην πειθαρχία του να κατακτάς ό,τι καλύτερο έχουν ανακαλύψει οι άλλοι άνθρωποι πριν από σένα. Δεν χρειάζεται να ανακαλύψεις τον τροχό· αρκεί να μάθεις από εκείνους που αφιέρωσαν δεκαετίες για να λύσουν σύνθετα προβλήματα.

Γίνε μια «Μηχανή Μάθησης»

Οι πιο επιτυχημένοι άνθρωποι δεν είναι πάντα οι πιο ευφυείς. Είναι αυτοί που είναι «μηχανές μάθησης». Πέφτουν για ύπνο κάθε βράδυ λίγο σοφότεροι από ό,τι ήταν όταν ξύπνησαν.

Όταν εκπαιδεύεις τον εγκέφαλό σου σε απαιτητικές ιδέες, αναπτύσσεις καλύτερα νοητικά μοντέλα (mental models). Αρχίζεις να βλέπεις μοτίβα που οι άλλοι χάνουν. Καταλαβαίνεις πώς λειτουργούν τα κίνητρα, πώς τα συστήματα δημιουργούν αποτελέσματα και πώς οι μικρές αλλαγές συσσωρεύονται με την πάροδο του χρόνου.

Tip of the Day: Μην παρατάς ένα βιβλίο επειδή έγινε δύσκολο. Εκείνη ακριβώς τη στιγμή είναι που ξεκινά η μάθηση. Αν νιώθεις ότι «ζορίζεσαι», ήρθε η ώρα να συγχαρείς τον εαυτό σου: μόλις μπήκες στη ζώνη όπου ο εγκέφαλός σου αναβαθμίζεται. Αφησέ το για λίγο, πιες έναν καφέ και ξαναγύρνα. Η επιμονή στη δύσκολη γνώση είναι το εισιτήριό σου για το 1%.





Η MISKO παρουσιάζει τη νέα της καμπάνια: 'Όλη η νοστιμιά είναι στο δέσιμο

Η MISKO μας προσκαλεί να ανακαλύψουμε τη νέα της επικοινωνιακή στρατηγική μέσα από μια ταινία που αφηγείται μια αληθινή ιστορία σύνδεσης. Με το κεντρικό μήνυμα «Όλη η νοστιμιά είναι στο δέσιμο», η καμπάνια αναδεικνύει την πολυδιάστατη σημασία αυτής της λέξης, τόσο στη γαστρονομία όσο και στις ανθρώπινες σχέσεις.

Στην κουζίνα, το «δέσιμο» είναι η μαγική στιγμή όπου τα υλικά ενώνονται σωστά και η σάλτσα αγκαλιάζει το ζυμαρικό, δημιουργώντας χαρακτήρα και απόλαυση. Στην ίδια τη ζωή, το δέσιμο αφορά τις σχέσεις που χτίζονται και δυναμώνουν μέσα από μικρές, αυθεντικές καθημερινές στιγμές.

Η ταινία αποτυπώνει αυτή τη φιλοσοφία με σύγχρονο τρόπο, συνδέοντας τη γεύση με το συναίσθημα και αναδεικνύοντας όσα κρατούν τους ανθρώπους κοντά στον χρόνο.

Τη δημιουργική ιδέα υπογράφει η SohoSquare, ενώ την παραγωγή ανέλαβε η Filmiki Productions υπό τις σκηνοθετικές οδηγίες του Αλέξανδρου Μερκούρη. Τη μουσική επιμέλεια της ταινίας έχει αναλάβει η Bounce Music Productions. Μέσα από αυτή την προσπάθεια, η MISKO επιβεβαιώνει ότι η αυθεντική νοστιμιά κρύβεται πάντα στον τρόπο που επιλέγουμε να «δένουμε» με όσα και όσους αγαπάμε.

50 Χρόνια Μασούτης: 50 ημέρες γεμάτες δώρα για τους καταναλωτές!

Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. συμπληρώνει μισό αιώνα επιτυχημένης πορείας στην ελληνική αγορά και το γιορτάζει με έναν εντυπωσιακό τρόπο, επιστρέφοντας την αγάπη και την εμπιστοσύνη στους πελάτες της.

Με σύνθημα «50 χρόνια Μασούτης σημαίνει 50 ημέρες γεμάτες δώρα!», η εταιρεία εγκαινιάζει έναν μεγάλο επετειακό διαγωνισμό που ξεκινά σήμερα, 26 Μαρτίου.

Για τις επόμενες 50 ημέρες, η καθημερινότητα των καταναλωτών γεμίζει εκπλήξεις. Κάθε μέρα αναδεικνύονται τρεις τυχεροί, φτάνοντας συνολικά τους 150 νικητές, οι οποίοι κερδίζουν δώρα υψηλής αξίας:

- Το ολοκαίνουργιο iPhone 17,
- Πόντους στη mas card αξίας 200€,
- Ή μια δωροεπιταγή καυσίμων AVIN αξίας 200€.

Η συμμετοχή είναι απλή: κάθε αγορά στα καταστήματα Μασούτης ή στο masoutis.gr με τη χρήση της mas card αποτελεί και μια ευκαιρία για τη μεγάλη κλήρωση.

Μάλιστα, όσο περισσότερο «γεμίζει» το καλάθι, τόσο αυξάνονται οι πιθανότητες για τους συμμετέχοντες να είναι ανάμεσα στους τυχερούς της ημέρας.

Με αυτή την κίνηση, η Μασούτης λέει ένα ουσιαστικό «ευχαριστώ» στις ελληνικές οικογένειες που την στηρίζουν εδώ και 50 χρόνια.

Παραμένοντας πιστή στις αξίες της και με σταθερό προσανατολισμό στον άνθρωπο, η εταιρεία μετατρέπει μια επέτειο-σταθμό σε μια γιορτή προσφοράς και χαράς για όλους.

Παγκόσμια Ημέρα Θεάτρου: Μια υπόκλιση στην τέχνη που νικά τον χρόνο



Σήμερα, 27 Μαρτίου, τα φώτα της ράμπας στρέφονται παγκοσμίως στους δημιουργούς, τους ηθοποιούς και, φυσικά, τους θεατές. Η Παγκόσμια Ημέρα Θεάτρου δεν είναι απλώς μια επέτειος· είναι η υπενθύμιση ότι όσο υπάρχει άνθρωπος, θα υπάρχει η ανάγκη να διηγούμαστε ιστορίες πάνω σε μια σκηνή.

Από τις θρησκευτικές τελετουργίες της αρχαιότητας μέχρι τα υπερθέαμα του Broadway, το θέατρο παραμένει ο πιο ζωντανός καθρέφτης της ψυχής μας.

Η πρώτη αυλαία της ανθρωπότητας

Αν αναρωτιέσαι πού ξεκίνησαν όλα, η απάντηση μας ταξιδεύει στην Αρχαία Αίγυπτο. Η πρώτη καταγεγραμμένη θεατρική παράσταση θεωρείται το «Δράμα της Αβύδου» (ή τα Μυστήρια του Οσίριδος), που χρονολογείται γύρω στο 2500 π.Χ.

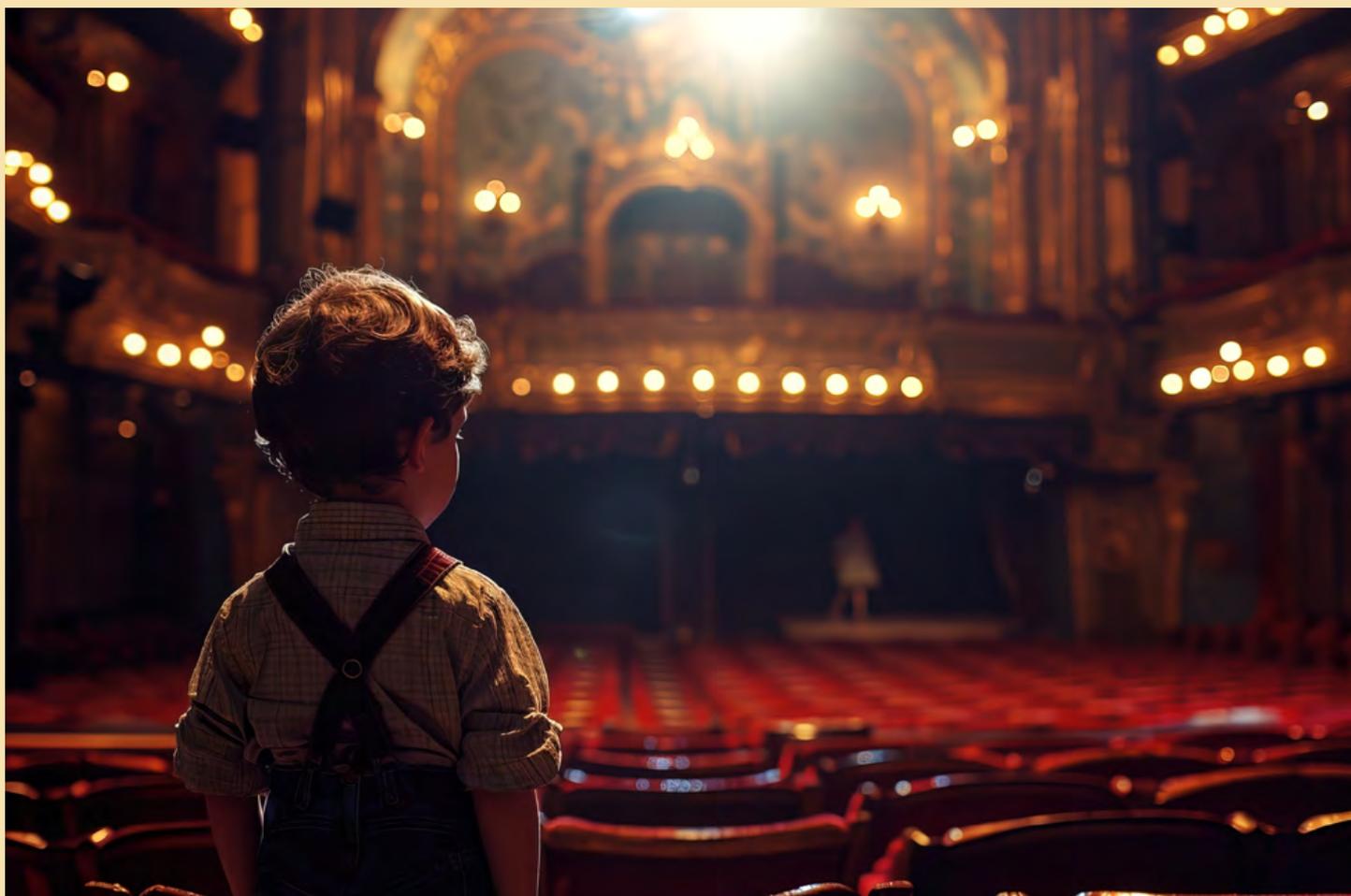
Δεν ήταν θέατρο με τη σημερινή ψυχαγωγική έννοια, αλλά μια τελετουργική αναπαράσταση του θανάτου και της ανάστασης του θεού Οσίριδος. Οι συμμετέχοντες

φορούσαν μάσκες και στολές, ενώ οι «παραστάσεις» περιλάμβαναν μάχες και πομπές, θέτοντας τις βάσεις για τον συμβολισμό και την αφήγηση που αργότερα οι Αρχαίοι Έλληνες εξέλιξαν στην τραγωδία και την κωμωδία που γνωρίζουμε σήμερα.

Οι «μαραθνοδρόμοι» της σκηνής: Οι μακροβιότερες παραστάσεις

Υπάρχουν έργα που αρνούνται να κατεβάσουν αυλαία, σημειώνοντας ρεκόρ που προκαλούν δέος.

The Mousetrap (Η Ποντικοπαγίδα) – Λονδίνο: Το αστυνομικό αριστούργημα της Αγκάθα Κρίστι κατέχει τον τίτλο της μακροβιότερης παράστασης στον κόσμο. Ξεκίνησε το 1952 και συνεχίζεται ασταμάτητα (με μια μικρή διακοπή λόγω πανδημίας), έχοντας ξεπεράσει τις 29.000 παραστάσεις στο West End.



The Phantom of the Opera (Το Φάντασμα της Όπερας) – Broadway: Μέχρι την ιστορική τελευταία του παράσταση το 2023, το «Φάντασμα» ήταν ο απόλυτος κυρίαρχος του Broadway για 35 συνεχόμενα χρόνια, μαγεύοντας εκατομμύρια θεατές με τη μουσική του Andrew Lloyd Webber.

Όταν η σκηνή γίνεται «χρυσή»: Οι πιο ακριβές παραγωγές

Στο σύγχρονο θέατρο, η φαντασία κοστίζει ακριβά. Οι παρακάτω παραγωγές ξεπέρασαν κάθε όριο προϋπολογισμού:

Spider-Man: Turn Off the Dark

Κόστος (εκτιμώμενο): \$75.000.000

Χαρακτηριστικό: Η πιο ακριβή παραγωγή στην ιστορία του Broadway, γνωστή για τα περίπλοκα εφέ και τους τραυματισμούς.

The Lion King

Κόστος (εκτιμώμενο): \$20.000.000+

Χαρακτηριστικό: Αν και το αρχικό κόστος ήταν μικρότερο από του Spider-Man, η συντήρηση των κοστούμιών και των puppets το καθιστά μια από τις ακριβότερες επενδύσεις.

Harry Potter and the Cursed Child

Κόστος (εκτιμώμενο): \$68.000.000

Χαρακτηριστικό: Η μεταφορά του μαγικού κόσμου στη σκηνή απαιτούσε τεράστια ποσά για τα ειδικά εφέ και την ανακαίνιση των θεάτρων.

Γιατί λέμε «Μέρντε» ή «Σπάσε ένα πόδι»;

Το θέατρο είναι γεμάτο προλήψεις. Η λέξη «Μέρντε» (Merde = σκατά) που λένε οι ηθοποιοί πριν βγουν στη σκηνή, προέρχεται από την εποχή που ο κόσμος πήγαινε στο θέατρο με άμαξες. Πολλές ακαθαρσίες αλόγων έξω από το θέατρο σήμαιναν πολύ κόσμο, άρα μεγάλη επιτυχία! Το δε «Break a leg» (Σπάσε ένα πόδι) αναφέρεται στο «σπάσιμο» της γραμμής της αυλαίας (the leg of the curtain) για να βγει ο ηθοποιός να υποκλιθεί, κάτι που σήμαινε ότι το κοινό χειροκροτούσε όρθιο.

Tip of the Day: Σήμερα, κάνε ένα δώρο στον εαυτό σου: κλείσε ένα εισιτήριο για μια παράσταση που ήθελες καιρό να δεις. Το θέατρο είναι η μόνη τέχνη που συμβαίνει «εδώ και τώρα» και αυτή η ενέργεια μεταξύ σκηνής και πλατείας είναι το καλύτερο αντίδοτο στην ψηφιακή απομόνωση.

EXPERT HELLAS: Η τεχνολογία σε κάθε στάση της ημέρας σου

Η καθημερινή αναμονή στη στάση του λεωφορείου απέκτησε ξαφνικά digital ενδιαφέρον. Η Expert Hellas μετέτρεψε τη στάση έξω από το Avenue στο Μαρούσι σε μια viral εμπειρία, αποδεικνύοντας πώς η τεχνολογία μπορεί να ενταχθεί οργανικά στον αστικό ιστό και να διευκολύνει την κάθε μας στιγμή.

Με την outdoor καμπάνια «Η τεχνολογία σε κάθε στάση της ημέρας σου», ένας γνώριμος χώρος μεταμορφώθηκε σε διαδραστικό σημείο επαφής. Μέσα από τέσσερις διαφορετικές δημιουργικές αποτυπώσεις που καλύπτουν κάθε ανάγκη – από το smart living και το σπίτι μέχρι τις ψηφιακές αναζητήσεις– η Expert Hellas τοποθετείται ως ο απόλυτος καθημερινός σύμμαχος.

Το πιο ενδιαφέρον στοιχείο; Η χρήση QR codes που επιτρέπει στους περαστικούς να περάσουν ακαριαία από τον φυσικό στον ψηφιακό κόσμο. Με ένα απλό scan, οι καταναλωτές ανακαλύπτουν προϊόντα και προσφορές ακριβώς τη στιγμή που τις χρειάζονται, μετατρέποντας τον χρόνο αναμονής σε ουσιαστική αλληλεπίδραση.

Η επιλογή του σημείου στο Μαρούσι δεν είναι τυχαία, καθώς αποτελεί έναν από τους πιο ισχυρούς εμπορικούς κόμβους, ενώ η χρήση digital formats ενισχύει και το προφίλ βιωσιμότητας της εταιρείας, μειώνοντας το περιβαλλοντικό αποτύπωμα των έντυπων μέσων. Για την Expert Hellas, η τεχνολογία δεν είναι απλώς συσκευές, είναι η έξυπνη λύση που μας συναντά εκεί που βρισκόμαστε.



Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ: Μια ωδή στην αυθεντικότητα και τις ρίζες



Σε έναν κόσμο που τρέχει με ιλιγγιώδεις ταχύτητες, το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ μας καλεί σε μια στάση ουσίας. Η νέα του καμπάνια δεν είναι απλώς μια διαφημιστική ενέργεια, αλλά ένα ταξίδι επιστροφής εκεί όπου ξεκινούν όλα: στις ρίζες, την πέτρα και την ανέγγιχτη φύση της Βόρειας Πίνδου.

Από το 1988, το ΖΑΓΟΡΙ αντλεί την ταυτότητά του από τα επιβλητικά Ζαγοροχώρια της Ηπείρου. Η νέα επικοινωνία αναδεικνύει ακριβώς αυτή τη βαθιά σύνδεση, υπενθυμίζοντάς μας πως η ποιότητα δεν ξεκινά από τη φιάλη, αλλά από την προέλευση. Είναι αυτή η αυθεντικότητα που το έχει κατατάξει ως τη Νο1 μάρκα σε αξία στην Ελλάδα από το 2006, χτίζοντας μια αδιάρρηκτη σχέση εμπιστοσύνης με τους καταναλωτές.

Όπως χαρακτηριστικά δήλωσε η Στεφανία Τσάπαλα, Group Marketing Director της ΧΗΤΟΣ, ο τόπος καταγωγής για το ΖΑΓΟΡΙ είναι η ίδια του η ουσία και η κληρονομιά της ηπειρωτικής γης. Η καμπάνια θα ξεδιπλωθεί με έντονη outdoor παρουσία σε μεγάλες πόλεις, όπως η Αθήνα (με εμβληματική προβολή στο Syntagma Synchro), η Θεσσαλονίκη και η Πάτρα, φέρνοντας το μήνυμα της αυθεντικότητας στην καρδιά της καθημερινότητάς μας.

Γιατί, τελικά, σε αυτόν τον τόπο, η αληθινή ποιότητα έχει ονοματεπώνυμο και καταγωγή.

Ποιος είναι ο πιο περίεργος πλανήτης του ηλιακού μας συστήματος;



Ο Ουρανός δεν είναι ένας συνηθισμένος πλανήτης. Από τον τρόπο που γυρίζει μέχρι το μαγνητικό του πεδίο, όλα σε αυτόν είναι διαφορετικά. Είναι ο πλανήτης που μοιάζει να «σπάει τους κανόνες» της αστρονομίας, και αυτό τον καθιστά μοναδικό και μυστηριώδη.

Γυρίζει στο πλάι...

Ένα από τα πιο ασυνήθιστα χαρακτηριστικά του Ουρανού είναι η κλίση του άξονα περιστροφής: περίπου 98° . Αυτό σημαίνει ότι ο Ουρανός ουσιαστικά γυρίζει «πλαγίως», με τους πόλους να δείχνουν σχεδόν προς τον Ήλιο κατά τη διάρκεια της τροχιάς του. Το αποτέλεσμα είναι ακραίες εποχές: κάθε πόλος μπορεί να βιώσει δεκαετίες συνεχούς φωτός ή σκοταδιού. Κανένας άλλος πλανήτης του ηλιακού μας συστήματος δεν έχει τόσο ακραίες εποχιακές μεταβολές.

Μαγνητικό πεδίο που ξεφεύγει από τα συνηθισμένα

Το μαγνητικό πεδίο του Ουρανού δεν ευθυγραμμίζεται με τον άξονα περιστροφής του, όπως συμβαίνει στη Γη, και η μαγνητική του δύναμη είναι εκκεντρική.

Αυτή η ασυμφωνία δημιουργεί περίπλοκα μοτίβα στην αλληλεπίδραση με τον ηλιακό άνεμο, καθιστώντας την παρατήρηση και τη μελέτη του ακόμα πιο συναρπαστική για τους επιστήμονες.

Ατμόσφαιρα και καιρικά φαινόμενα

Η ατμόσφαιρα του Ουρανού είναι από τις πιο κρύες στο ηλιακό μας σύστημα, με θερμοκρασίες που φτάνουν έως -224°C . Παράλληλα, τα σύννεφα του πλανήτη εμφανίζονται και εξαφανίζονται με μεταβαλλόμενους ρυθμούς που δεν έχουν πλήρως κατανοηθεί, δημιουργώντας ένα τοπίο συνεχούς μεταμόρφωσης. Οι δυνατοί άνεμοι, που μπορούν να φτάσουν τα 900 χιλιόμετρα την ώρα, συνηγορούν στον χαρακτηρισμό του πλανήτη ως «παράξενου».

Ένας πλανήτης γεμάτος μυστήριο

Ο συνδυασμός πλάγιας περιστροφής, ασυνήθιστης μαγνητόσφαιρας και ακραίων καιρικών συνθηκών καθιστά τον Ουρανό μια πραγματική... αστρονομική ιδιομορφία. Δεν είναι τυχαίο ότι πολλοί επιστήμονες τον περιγράφουν ως έναν από τους πιο ασυνήθιστους πλανήτες του ηλιακού μας συστήματος. Είναι ένα σώμα που συνεχίζει να εκπλήσσει και να προκαλεί ερωτήματα για τον τρόπο που σχηματίστηκαν οι πλανήτες και πώς αλληλεπιδρούν με το περιβάλλον τους.

Η σημασία της παρατήρησης

Η κατανόηση των ακραίων χαρακτηριστικών του μπορεί να μας βοηθήσει να ερμηνεύσουμε καλύτερα τη δυναμική άλλων πλανητών και εξωπλανητών, και να κατανοήσουμε τις αρχές που κυβερνούν τον σχηματισμό και την εξέλιξη του ηλιακού μας συστήματος.



Swatch PAINTED PARADISE: Μια τροπική όαση στον καρπό σας

Η Swatch αποχαιρετά τον χειμώνα και υποδέχεται επίσημα την άνοιξη με τη νέα συλλογή PAINTED PARADISE. Πρόκειται για μια σειρά που ξεχειλίζει από ζωντανά χρώματα και τροπικά vibes, προσφέροντας μια αίσθηση ελευθερίας και ελαφρότητας, σαν μια μικρή όαση μέσα στον έντονο ρυθμό της καθημερινότητας.

Τα τέσσερα μοντέλα της συλλογής ανήκουν στην εμβληματική κατηγορία SKIN της Swatch. Η σειρά αυτή, που πρωτοπαρουσιάστηκε το 1997, παραμένει διαχρονική χάρη στην εξαιρετικά λεπτή σιλουέτα της και το απίστευτα ελαφρύ της βάρος. Η καθαρή, μίνιμαλ αισθητική των SKIN ρολογιών συνδυάζεται τώρα με τα εντυπωσιακά μοτίβα της PAINTED PARADISE, δημιουργώντας ένα αποτέλεσμα που μαγνητίζει το βλέμμα.

Η νέα συλλογή αποτελεί το επικοινωνιακό επίκεντρο της Swatch για το άμεσο μέλλον, αναδεικνύοντας τη διάθεση για ανανέωση και αισιοδοξία που φέρνει η νέα εποχή. Με τον μοναδικό σχεδιασμό τους, τα ρολόγια αυτά δεν είναι απλώς αξεσουάρ, αλλά μια δήλωση στυλ που μας προτρέπει να αφήσουμε πίσω τη μονοτονία και να αγκαλιάσουμε το χρώμα. Ανακαλύψτε τη δική σας τροπική πινελιά και αφήστε τη συλλογή PAINTED PARADISE να σας ταξιδέψει σε έναν κόσμο γεμάτο φως και δημιουργικότητα.

UGG: Οι κρυμμένοι «θησαυροί» της νέας ανοιξιάτικης συλλογής



Η UGG αποκαλύπτει τα δικά της «μυστικά» για την άνοιξη του 2026, παρουσιάζοντας μια αποκλειστική σειρά που υπόσχεται να γίνει το νέο αντικείμενο πόθου για τους λάτρεις του αυθεντικού στυλ. Η νέα συλλογή Hidden Gems εστιάζει σε σχέδια που συνδυάζουν την εμβληματική άνεση του brand με μια φρέσκια, καλοκαιρινή αισθητική.

Πρωταγωνιστής της σειράς είναι το GoldenGaze Toe Post, ένα σχέδιο που η UGG κράτησε «υπό περιορισμό» μέχρι τώρα, αναδεικνύοντας την κομψότητα του μινιμαλισμού σε ένα premium σανδάλι. Παράλληλα, το Goldenstar Gleam κλέβει τις εντυπώσεις ως το απόλυτο "everywhere" σανδάλι της σεζόν, σχεδιασμένο για να συνοδεύει κάθε εμφάνιση, από τις πρωινές βόλτες στην πόλη μέχρι τις πρώτες αποδράσεις στα νησιά.

Αυτά τα exclusive icons διατίθενται αποκλειστικά μέσω των επίσημων καναλιών της UGG, προσφέροντας σε όσους γνωρίζουν («in-the-know») την ευκαιρία να αποκτήσουν κομμάτια που ξεφεύγουν από τα συνηθισμένα. Με έμφαση στις λεπτομέρειες και την ποιότητα των υλικών, η UGG επαναπροσδιορίζει το ανοιξιάτικο στυλ, κάνοντας την άνεση να δείχνει πιο πολυτελής από ποτέ.

S/S 2026: Η H&M παρουσιάζει μια νέα οπτική για τις ανοιξιάτικες εμφανίσεις



Η γυναικεία συλλογή της H&M για την Άνοιξη και το Καλοκαίρι του 2026 φέρνει έναν παιχνιδιάρικο και τολμηρό αέρα, όπου η νοσταλγία συναντά τις πιο αναπάντεχες αντιθέσεις. Με επιρροές που εκτείνονται από τα '80s και τα '90s μέχρι το Indie Sleaze των 2010s, η συλλογή επαναπροσδιορίζει το σύγχρονο στυλ μέσα από δυναμικές επιστροφές και υβριδικούς συνδυασμούς.

Στο επίκεντρο της νέας γραμμής βρίσκεται η ισορροπία ανάμεσα στο αυστηρό και το ανάλαφρο. Πλούσια κεντήματα, statement crochets και tops με κρόσσια προσδίδουν μια αίσθηση χειροτεχνίας, η οποία έρχεται σε δημιουργική αντίθεση με minimal δερμάτινα κομμάτια και mid-wash denim. Τα tailored κοστούμια σε linen blends και τα sculptural asymmetrical tops προσθέτουν μια εκλεπτυσμένη κομψότητα, ενώ οι

φούστες που φοριούνται πάνω από παντελόνια δίνουν έναν avant-garde τόνο.

Τα αξεσουάρ ακολουθούν τη γλυπτική διάθεση της συλλογής, με oversized μεταλλικά βραχιόλια και mini τσάντες διακοσμημένες με κοχύλια. Η χρωματική παλέτα κινείται σε γήινους τόνους του sandy beige, του δροσερού λευκού και του κλασικού μαύρου, με έντονες κόκκινες πινελιές να χαρίζουν ένταση. Η συλλογή S/S 2026 είναι διαθέσιμη στα καταστήματα H&M και στο hm.com από τις 26 Μαρτίου, προσφέροντας μια απελευθερωμένη και high glamour αισθητική για τη σύγχρονη γυναίκα.

Η Swarovski λάμπει στα 98α Academy Awards: Υψηλή δεξιοτεχνία στο κόκκινο χαλί

Η Swarovski έφερε την απόλυτη λάμψη στη μεγαλύτερη βραδιά του Hollywood, στολίζοντας μερικές από τις πιο ξεχωριστές προσωπικότητες των 98ων Academy Awards. Με δημιουργίες που συνδυάζουν το παραδοσιακό savoir-faire με τη σύγχρονη κομψότητα, ο οίκος απέδειξε για ακόμα μια φορά γιατί κυριαρχεί στα πιο διάσημα κόκκινα χαλιά του κόσμου.

Πρωταγωνιστικό ρόλο στην εμφάνιση της K-pop idol και songwriter Ejae έπαιξε ένα custom σετ από Swarovski Created Diamonds. Το κολιέ και τα σκουλαρίκια της, συνδημιουργού του υποψήφιου τραγουδιστή "Golden", εντυπωσίασαν με laboratory-grown διαμάντια σε χαρακτηριστική Octagon cut κοπή, ενισχύοντας τη φωτεινότητα του προσώπου της με απαλές, ρέουσες γραμμές.

Παράλληλα, η υποψήφια για Όσκαρ Β' Γυναικείου Ρόλου, Inga Ibsdotter Lilleaas, ολοκλήρωσε την εμφάνισή της με διακριτική πολυτέλεια. Η Νορβηγίδα ηθοποιός επέλεξε σκουλαρίκια και βραχιόλι από τη συλλογή Swarovski Matrix, καθώς και ένα δαχτυλίδι Constella, προσθέτοντας μια εκλεπτυσμένη πινελιά που υπογράμμισε την κινηματογραφική της παρουσία.

Με καινοτόμο σχεδιασμό και έμφαση στη λεπτομέρεια, η Swarovski συνεχίζει να επαναπροσδιορίζει τη λάμψη, μετατρέποντας κάθε εμφάνιση σε μια εμβληματική στιγμή υψηλής αισθητικής.





UGG: Το Minimel είναι το νέο trainer που θα βλέπεις παντού

Η UGG επιστρέφει με τη σιλουέτα που περιμέναμε, αποδεικνύοντας ότι η «bold» ενέργεια μπορεί να συνδυαστεί άψογα με ένα low profile σχέδιο. Το νέο Minimel είναι η εξέλιξη του cult-favorite Lowmel και διεκδικεί ήδη τον τίτλο του απόλυτου trainer της σεζόν.

Με μια πιο λεπτή και slimline γραμμή, το Minimel διατηρεί την εμβληματική «πούπουλο» αίσθηση (featherlight Feel) που χαρακτηρίζει τα UGG, προσφέροντας άνεση που διαρκεί όλη μέρα. Το ενδιαφέρον στοιχείο είναι ο all-gender χαρακτήρας του, καθιστώντας το ένα ευέλικτο κομμάτι για κάθε γκαρνταρόμπα που αναζητά την ισορροπία ανάμεσα στο σύγχρονο street style και την πρακτικότητα.

Είτε το συνδυάσεις με ένα χαλαρό denim look είτε με ένα πιο minimal αθλητικό outfit, το Minimel φέρνει μια φρέσκια ανατροπή στα καθημερινά sneakers. Είναι η απόδειξη πως η UGG ξέρει να εξελίσσει τα είδωλά της, προσφέροντας σχέδια που είναι ταυτόχρονα διαχρονικά και απόλυτα επίκαιρα.

Tip of the Day Τα sneakers με χαμηλό προφίλ, όπως το Minimel, είναι ιδανικά για να αναδείξουν τα statement αξεσουάρ σου ή μια ιδιαίτερη κάλτσα. Δοκίμασε να τα φορέσεις με ένα copped παντελόνι για να δώσεις έμφαση στη νέα, κομψή τους γραμμή.

Boss by Beckham: Η νέα συλλογή Άνοιξη/Καλοκαίρι 2026 επαναπροσδιορίζει το σύγχρονο στυλ



Η συνεργασία που τάραξε τα νερά της μόδας επιστρέφει. Η συλλογή Boss by Beckham για τη σεζόν Άνοιξη/Καλοκαίρι 2026 είναι εδώ, φέροντας την προσωπική σφραγίδα του David Beckham και την αδιαμφισβήτητη ποιότητα της Boss. Πρόκειται για μια ολοκληρωμένη γκαρνταρόμπα που υμνεί την αυτοπεποίθηση και την αυθεντικότητα, σχεδιασμένη για τον άνδρα που αναζητά την ευελιξία σε κάθε του εμφάνιση.

Η συλλογή ισορροπεί δεξιοτεχνικά ανάμεσα στο αυστηρό tailoring και το χαλαρό casualwear. Premium υφάσματα, όπως μείγματα από λινό, μετάξι και παρθένο μαλλί, δίνουν σχήμα σε αέρινες σιλουέτες που αναπνέουν. Από το off-white double-breasted κοστούμι —ιδανικό για καλοκαιρινές δεξιώσεις— μέχρι το εμβληματικό δερμάτινο jacket σε απαλό narra δέρμα, κάθε κομμάτι έχει δημιουργηθεί για να αντέχει στον χρόνο.

Οι γήινες ουδέτερες αποχρώσεις κυριαρχούν, ενώ δεν λείπουν οι έντονοι πινελιές, όπως το βαθύ τirkουάζ σε workwear εμπνεύσεις. Όπως σημειώνει και ο Creative Director της Hugo Boss, Marco Falcioni, το ένστικτο του Beckham για το μοντέρνο στυλ διαμόρφωσε μια συλλογή όπου η πολυλειτουργικότητα είναι το κλειδί. Είτε πρόκειται για ένα soft μπεζ cardigan είτε για τα νέα versatile sneakers, η συλλογή προσφέρει λύσεις που μεταμορφώνονται ανάλογα με το mood της ημέρας.

Η συλλογή είναι ήδη διαθέσιμη στο boss.com και στα καταστήματα Boss παγκοσμίως, έτοιμη να εξοπλίσει την καλοκαιρινή σας γκαρνταρόμπα με αέρα αστέρου.



Το εμβληματικό πουκάμισο του Leonardo DiCaprio επιστρέφει σε μια αυθεντική επανέκδοση

Αν έχετε δει ποτέ μια λίστα με τα πιο επιδραστικά κινηματογραφικά outfits, τότε σίγουρα θα αναγνωρίσετε το μεταξωτό Aloha shirt που φορούσε ο Leonardo DiCaprio στην κορύφωση της ταινίας Romeo + Juliet (1996). Μετά από χιλιάδες αναρτήσεις στα social media και αμέτρητα mood boards, η Avanti Hawaii φέρνει πίσω το θρυλικό αυτό κομμάτι με μια αυθεντική αναπαραγωγή.

Φτιαγμένο από 100% φυσικό μετάξι, το πουκάμισο διαθέτει το χαρακτηριστικό floral μοτίβο με ιαπωνικές επιρροές, τιμώντας την πολιτισμική διασταύρωση των αρχών του 20ού αιώνα που γέννησε τα αυθεντικά πουκάμισα της Χαβάης. Δεν πρόκειται απλώς για ένα ρούχο, αλλά για ένα κομμάτι της ποπ κουλτούρας που συνδυάζει τη νοσταλγία των 90s με τη διαχρονική καλοκαιρινή κομψότητα.

Παράλληλα με αυτή την κυκλοφορία, ο κόσμος του στυλ και της τεχνολογίας υποδέχεται σημαντικές αναβαθμίσεις, από αμερικανικά hi-fi ακουστικά πλήρους φάσματος μέχρι την πολύχρωμη ανανέωση αγαπημένων ορειβατικών σακιδιών. Η μόδα και ο εξοπλισμός το 2026 εστιάζουν στην αυθεντικότητα και την επαναφορά εμβληματικών σχεδίων που άντεξαν στον χρόνο, αποδεικνύοντας ότι το κλασικό είναι πάντα επίκαιρο.

Tip of the Day Ένα μεταξωτό πουκάμισο με έντονα prints είναι το απόλυτο statement κομμάτι για το καλοκαίρι. Συνδύασέ το με ένα απλό λευκό t-shirt από μέσα και ένα ανοιχτόχρωμο παντελόνι για να αφήσεις το σχέδιο να «μιλήσει», διατηρώντας την εμφάνισή σου ισορροπημένη και cool.

iOS 26.4: Η νέα λειτουργία που αναβαθμίζει τα βίντεο στο iPhone σου



Η Apple κυκλοφόρησε επίσημα το iOS 26.4, φέρνοντας μια σειρά από έξυπνες ενημερώσεις που κάνουν την καθημερινότητά μας με το iPhone ακόμα πιο εύκολη.

Ανάμεσα στις βελτιώσεις στο Apple Music, την αναγνώριση μουσικής εκτός σύνδεσης και τη διαχείριση της υγείας της μπαταρίας, ξεχωρίζει μια «κρυμμένη» αλλά εξαιρετικά χρήσιμη λειτουργία στην κάμερα: το Audio Zoom.

Το Audio Zoom είναι η απάντηση για όσους λατρεύουν να τραβούν βίντεο. Η φιλοσοφία του είναι απλή αλλά αποτελεσματική: όταν κάνεις ζουμ σε ένα θέμα κατά τη διάρκεια της εγγραφής, το iPhone εστιάζει αυτόματα τον ήχο σε αυτό το σημείο.

Με αυτόν τον τρόπο, ο θόρυβος του περιβάλλοντος μειώνεται και ο ήχος του θέματός σου ακούγεται πιο καθαρά και δυνατά, σαν να είχες πλησιάσει το μικρόφωνο.

Η λειτουργία είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή στο νέο λογισμικό, αρκεί να καταγράψεις ήχο σε Spatial Audio ή Stereo. Μπορείς να τη βρεις στις Ρυθμίσεις > Κάμερα > Ηχογράφηση, στο κάτω μέρος της οθόνης.

Το iOS 26.4 είναι ήδη διαθέσιμο για λήψη, προσφέροντας παράλληλα οκτώ ολοκαίνουργια emoji για να εμπλουτίσεις τις συνομιλίες σου.

Tip of the Day Για να αξιοποιήσεις στο έπακρο το Audio Zoom, βεβαιώσου ότι δεν καλύπτεις τα μικρόφωνα της συσκευής σου με τα χέρια σου την ώρα που τραβάς βίντεο. Η καθαρότητα του ήχου στις μακρινές λήψεις θα σε εκπλήξει, δίνοντας μια επαγγελματική νότα στα social media posts σου.

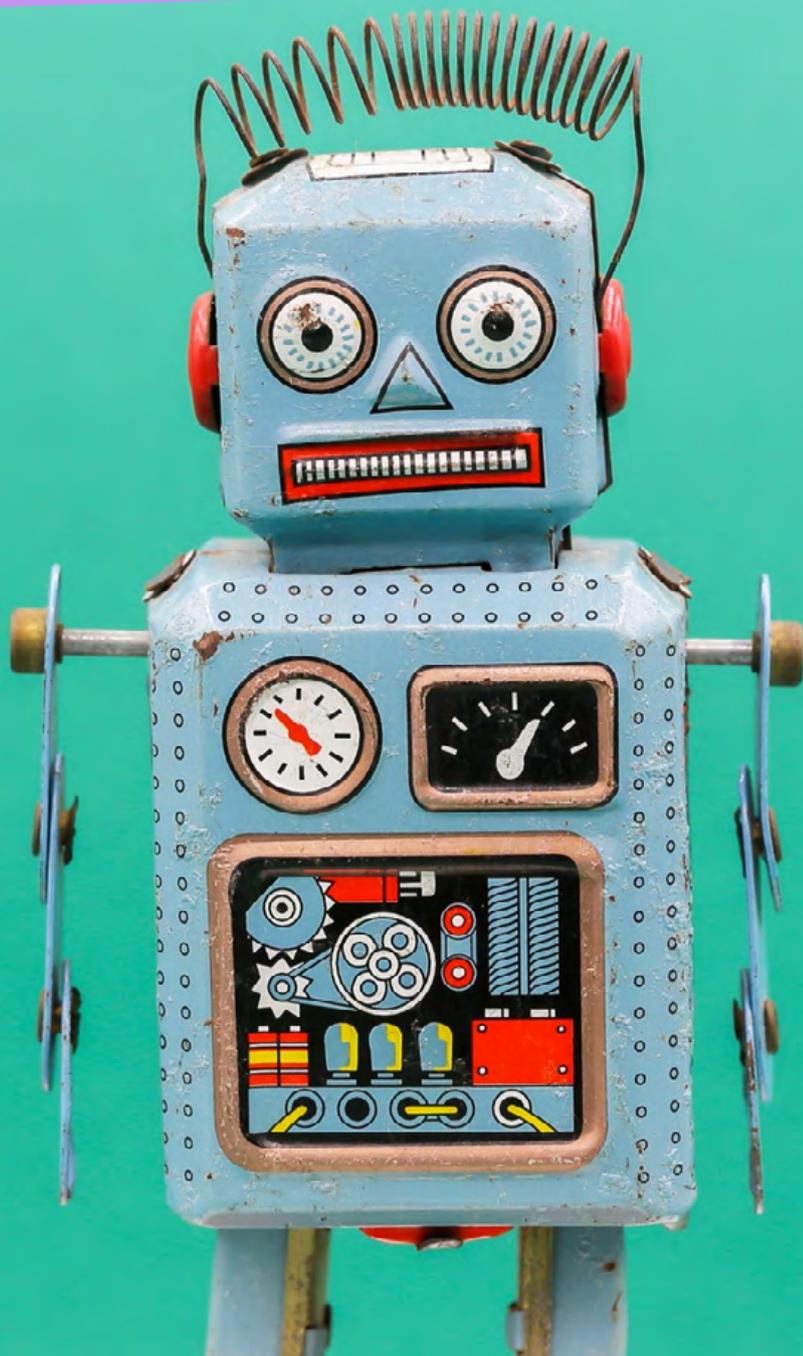
quote of the day

Η ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΜΗΧΑΝΗΣ ΠΟΥ ΚΑΝΕΙ ΟΛΗ ΤΗ ΣΚΕΨΗ ΣΟΥ, ΕΙΝΑΙ Η ΜΟΝΗ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ ΠΟΥ ΑΠΟΔΙΔΕΙ ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ.

Γιορτάζουν!

27/3

Φιλητός, Φιλήτα, Λυδία, Λήδα, Μακεδόνας, Μακεδονία, Ματρώνα



27 Μαρτίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Θεάτρου
- › Διεθνής Ημέρα Κοινωνικής Εργασίας
- › National Medical Science Liaison Awareness and Appreciation Day
- › American Red Cross Giving Day
- › International Whiskey Day
- › World Theatre Day
- › National Viagra Day

28 Μαρτίου

- › World Piano Day
- › National Weed Appreciation Day
- › National Black Forest Cake Day
- › National Hot Tub Day
- › Respect Your Cat Day

29 Μαρτίου

- › Mermaid Day
- › National Mom and Pop Business Owners Day
- › National Vietnam War Veterans Day
- › National Smoke and Mirrors Day
- › Niagara Falls Runs Dry Day
- › Texas Loves the Children Day