



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

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



**AGE OF RESTORATION:
Η ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΤΗΣ ΑΠΑΛΗΣ
ΕΠΑΝΑΦΟΡΑΣ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



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

Το πατρικό το σπίτι. Το σπίτι που μεγάλωσες.
Όσες φορές και να φύγεις, θα γυρνάς.
Εκεί.

Σ' αυτό το σπίτι με το γνώριμο άρωμα.
Σ' αυτή την αγκαλιά που σε καταλαβαίνει πριν μιλήσεις.
Σ' εκείνα τα χέρια που σε χαίδευαν σαν παιδί και τώρα σε πιάνουν σφιχτά όταν δεν είσαι καλά.
Σ' αυτή την πόλη, το χωριό, την αυλή, τη μυρωδιά, τη σιωπή, τη φασαρία.
Σ' αυτόν τον άνθρωπο.
Σ' αυτούς τους ανθρώπους.

Θα πας αλλού. Θα ζήσεις κι αλλού. Θα ερωτευτείς,
θα πονέσεις, θα ονειρευτείς. Θα βρεις άλλα, θα χτίσεις δικά σου.
Αλλά ό,τι κι αν γίνει, όσες φορές κι αν φύγεις,
με όποιον και να είσαι,
όπου κι αν φτάσεις, εκεί που σε αγαπάνε – κι εκεί που αγαπάς –
θα γυρνάς.

Γιατί η αγάπη, η πραγματική, δεν αλλάζει. Δεν ζητάει. Δεν κρατάει σκορ. Δεν περιμένει να σε δει πετυχημένο, δεν ενδιαφέρεται για την εμφάνιση σου, δεν σε ρωτάει γιατί άργησες.
Απλώς είναι.
Σε περιμένει.
Σε θυμάται.
Και σε καλεί.

Μπορεί να μην πας συχνά.
Μπορεί να κάνεις τον κύκλο σου.
Αλλά η ψυχή σου το ξέρει:
Εκεί είναι το λιμάνι σου.
Και είναι πολύ τυχεροί όσοι ακόμα έχουν κάποιον να τους περιμένει σε εκείνο το λιμάνι.

Tip of the Day: Αν έχεις καιρό να πας εκεί... πήγαινε. Ή έστω πάρε ένα τηλέφωνο. Κάποιες αγκαλιές δεν θα είναι για πάντα ανοιχτές. (Εγώ μόλις πήρα τηλέφωνο τη μαμά μου...)

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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

Age of Restoration: η κουλτούρα της απαλής επαναφοράς

Υπήρξε μια εποχή που το “new year, new me” ήταν σχεδόν υποχρεωτικό. Που τα timelines μας κατακλύζονταν με στόχους, μεταμορφώσεις και εξαντλητικά morning routines. Που το self-improvement είχε τη μορφή αδυσώπητου pressing. Που το “δούλεψε κι άλλο τον εαυτό σου” ήταν κάτι ανάμεσα σε motto και τιμωρία.

Και μετά... κάτι άλλαξε.

Σήμερα, στη μετά-pandemic, μετά-burnout, μετά-κάθε-λογική εποχή, η νέα τάση που κυριαρχεί παγκοσμίως δεν είναι η βελτίωση με κάθε κόστος, αλλά η επιστροφή. Όχι πίσω. Αλλά εντός. Ονομάζεται Age of Restoration. Και είναι η νέα κουλτούρα του να τα φτιάχνεις με τον εαυτό σου – απαλά. Να κάνεις reset, όχι restart. Να φροντίζεις, όχι να πιέζεις. Να θεραπεύεις, όχι να αλλάζεις. Να αποκαθιστάς.

Τι είναι το Age of Restoration;

Το Age of Restoration είναι μια κοινωνική και πολιτισμική στροφή που εστιάζει στη συντήρηση αντί για τη μεταμόρφωση, στη φροντίδα αντί για τον αγώνα, στη συνείδηση αντί για την αυτο-υπέρβαση.

Μιλάμε για μια νέα εποχή ευαισθησίας και συναισθηματικής ενσυνείδησης που καταργεί την τοξική παραγωγικότητα, τις ακραίες δίαιτες, την υπερανalyτική αυτοκριτική, και το διαρκές “πρέπει να γίνω καλύτερος”.

Το μότο της εποχής αυτής δεν είναι πια «Πώς να τα κάνεις όλα», αλλά «Πώς να ζήσεις καλύτερα με όσα ήδη είσαι».





Γιατί χρειαζόμασταν αυτή την αλλαγή;

Οι millennials και η Gen Z βγήκαν από την πανδημία με σπασμένα νεύρα, εξάντληση και μια γερή δόση ρεαλισμού. Ο κόσμος που μας υποσχέθηκαν δεν υπάρχει. Το multitasking κατέρρευσε. Τα burnout έγιναν καθημερινότητα. Τα social έμοιαζαν με θεατρική παράσταση. Και μέσα σε όλα, το σώμα, το μυαλό και η ψυχή μας φώναζαν για παύση.

Το Age of Restoration δεν γεννήθηκε απλώς ως τάση, αλλά ως ανάγκη. Ήταν το επόμενο βήμα μετά το "αρκετά". Μια ήρεμη επανάσταση ενάντια στη λογική του «συνέχισε όσο δεν αντέχεις».

Πώς μοιάζει στην πράξη;

Μερικά χαρακτηριστικά της κουλτούρας Restoration:

- Slow mornings: δεν σηκώνεσαι για να γίνεις CEO πριν τις 8. Σηκώνεσαι για να φτιάξεις καφέ χωρίς ενοχές.
- Rest as productivity: ο ύπνος και η ξεκούραση είναι εξίσου σημαντικά με το meeting σου.
- Digital detoxing: όχι ως τιμωρία, αλλά ως επιστροφή στον εαυτό σου.
- Δουλειά με νόημα: προτιμάς λιγότερα χρήματα αλλά περισσότερη ηρεμία.
- Φροντίδα σώματος χωρίς body shaming: γυμνάζεσαι για να νιώσεις καλά, όχι για να "φτιάξεις" κάτι.



- Real food, real talk, real rest: όχι άλλες "θαυματουργές" λύσεις. Θέλουμε αυθεντικότητα.

Πού το βλέπουμε γύρω μας;

- Στην ψυχική υγεία: η θεραπεία είναι πια mainstream. Το journaling, η ψυχοθεραπεία, οι ομάδες υποστήριξης, όλα ανήκουν πια στην καθημερινότητα.



- Στη μόδα: τα body-hugging ρούχα δίνουν τη θέση τους σε comfort fashion. Τα ρούχα δεν “αναδεικνύουν” το σώμα – το σέβονται.
- Στο interior design: οργανική διακόσμηση, απαλές αποχρώσεις, υφές που χαλαρώνουν. Το σπίτι έγινε καταφύγιο, όχι έκθεμα.
- Στο TikTok και το Instagram: trend videos μιλούν για “soft life”, “romanticizing your rest”, “healing era” και “gentle self-discipline”.
- Στα brands: ακόμη και εταιρείες αλλάζουν αφήγημα. Δεν προτείνουν πλέον αλλαγή ζωής – αλλά αγκαλιά με τον εαυτό.

Πώς θα το υιοθετήσεις;

1. Κάνε χώρο για το τίποτα

Κάθε μέρα, άσε λίγο χρόνο για να μην κάνεις τίποτα. Κυριολεκτικά. Χωρίς μουσική, χωρίς κινητό, χωρίς scroll. Μια μικρή ανάσα.

2. Βγάλε το “πρέπει” απ’ το λεξιλόγιό σου

Αντικατάστησέ το με “θέλω”, “χρειάζομαι” ή “μπορώ”. Δοκίμασέ το και δες πώς αλλάζει η διάθεσή σου.

3. Αναβάθμισε την έννοια του στόχου

Στόχος δεν είναι να αποκτήσεις 6-pack. Είναι να μην πονάει η πλάτη σου όταν ξυπνάς. Ξεκίνα από εκεί.

4. Επέτρεψε την αδράνεια

Δεν είναι όλα για να “τα κάνεις κάτι”. Μερικά πράγματα είναι απλώς για να τα βιώσεις.

5. Γίνε gentle με εσένα

Ό,τι κι αν νιώθεις, μην το κριτικάρεις. Άκου το. Μίλα του γλυκά. Αν δεν το κάνεις εσύ, ποιος;

Η ήσυχη δύναμη της επιστροφής

Η αποκατάσταση δεν είναι ηττοπάθεια. Είναι δύναμη. Είναι η ικανότητα να λες: “Θέλω να μείνω εδώ λίγο, να μαζέψω τα κομμάτια μου. Δεν τρέχω πια να προλάβω τίποτα. Είμαι εδώ. Και αυτό είναι αρκετό.”

Το Age of Restoration δεν ζητάει να βρεις τον εαυτό σου – ζητά να μην τον ξεχάσεις. Να σταματήσεις να τον κυνηγάς και να τον καλέσεις ξανά κοντά σου. Χωρίς φωνές. Με σεβασμό, με αγάπη, με αποδοχή.

****Σταμάτα για λίγο ότι κάνεις και αφουγκράσου. Τι λέει η εσωτερική σου φωνή σήμερα; Όχι για να το αναλύσεις. Απλά για να το ακούσεις.*

Η επανάσταση δεν κάνει πάντα θόρυβο. Καμιά φορά, έρχεται με ένα “άστο για αύριο”.

Quote

“Almost everything will work again if you unplug it for a few minutes... including you.”

– Anne Lamott



Η&M&LA: Η Doechii, η Robyn και ο Jamie xx πρωταγωνίστησαν σε ένα φεστιβάλ-ύμνο στη μόδα και τη μουσική στο Λος Άντζελες



Με μια φαντασμαγορική εκδήλωση στο Λος Άντζελες, η H&M παρουσίασε το δεύτερο μέρος της συλλογής Άνοιξη/Καλοκαίρι 2025, συνδυάζοντας την αισθητική της μόδας με τον παλμό της μουσικής. Η Doechii, η Robyn και ο Jamie xx ανέβηκαν στη σκηνή, πλάι σε καλλιτέχνες όπως η PinkPantheress και η SAIL-ORR, σε ένα φεστιβάλ γεμάτο ενέργεια και φεστιβαλική αύρα.

Στο κοινό βρέθηκαν προσωπικότητες όπως οι Tyla, Dakota Fanning και Barbie Ferreira, απολαμβάνοντας τη μοναδική ατμόσφαιρα που έστησε η H&M – ένα «ερωτικό γράμμα» στην πόλη του Λος Άντζελες, όπως χαρακτηριστικά δήλωσε ο Chief Creative Officer Jörgen Andersson.

Η βραδιά ανέδειξε το πάθος της H&M για τη στήριξη καλλιτεχνών κάθε προέλευσης και την ένωση με την εμβληματική τοπική κουλτούρα. Οι επισκέπτες εξερεύνησαν έναν κινηματογραφικό κόσμο προβολών, ενώ απολάμβαναν

γεύσεις από το In-N-Out, τα Pink's Hot Dogs και τα Kogi BBQ Tacos.

Η νέα συλλογή S/S 2025, εμπνευσμένη από τη glam rock αισθητική και το bohemian spirit των festival icons, συνδυάζει ρομαντικό μινιμαλισμό με ηλιόλουστη χρωματική παλέτα και ελευθερία έκφρασης. Το H&M&LA ήταν μια αξέχαστη εμπειρία όπου το στυλ, ο ρυθμός και η κοινότητα έγιναν ένα.

Market Trends

Η Barbie παρουσιάζει την κούκλα LeBron James – Ένα πρότυπο εντός και εκτός γηπέδου

Η Mattel παρουσιάζει την πρώτη Ken® κούκλα αθλητή, εμπνευσμένη από τον LeBron James, έναν θρύλο του NBA, ακτιβιστή και φιλάνθρωπο. Η συνεργασία της Barbie με το LeBron James Family Foundation τιμά τη διαρκή επιρροή του LeBron στον πολιτισμό και τη νεολαία.

Η νέα φιγούρα Ken είναι αφιερωμένη στον LeBron James όχι μόνο για τις επιδόσεις του στο γήπεδο, αλλά και για τη δράση του στην εκπαίδευση, την κοινωνική ισότητα και τη φιλανθρωπία. Ο ίδιος συμμετείχε στον σχεδιασμό της κούκλας, επιλέγοντας ρούχα και αξεσουάρ που αποτυπώνουν την προσωπικότητά του – από το χαρακτηριστικό του jacket και το μπλουζάκι «We Are Family» μέχρι τα παπούτσια Nike και το βραχιόλι «I Promise».

Η Krista Berger της Mattel δήλωσε: «Είμαστε ενθουσιασμένοι που παρουσιάζουμε μια νέα εκδοχή του Ken, τιμώντας τον LeBron ως πρότυπο δύναμης και έμπνευσης για τις νέες γενιές».

Στο πλαίσιο της κυκλοφορίας, η Mattel θα δωρίσει το παιδικό βιβλίο «I Am More Than» στην οργάνωση Save the Children, προωθώντας την παιδική εκπαίδευση και ενδυνάμωση.

Η κούκλα Barbie Signature LeBron James Kenbassadors θα είναι διαθέσιμη από τις 14 Απριλίου. Περισσότερο από ένα παιχνίδι, είναι ένα σύμβολο πίστης, δύναμης και κοινωνικής προσφοράς.



Δελφίνια: 10 πράγματα που δεν ήξερες για τους πανέξυπνους κατοίκους των θαλασσών



Σήμερα είναι η Παγκόσμια Ημέρα Δελφινιών. Και όχι, δεν είναι άλλη μια μέρα με γλυκούλια βιντεάκια που κυκλοφορούν στο TikTok με δελφίνια να κάνουν τούμπες. Είναι η μέρα που αξίζει να δώσουμε το χειροκρότημά μας σε ένα από τα πιο εντυπωσιακά πλάσματα του πλανήτη – και όχι μόνο γιατί είναι «χαριτωμένα».

Γιατί τα δελφίνια είναι κάτι πολύ περισσότερο από απλά συμπαθητικά θαλάσσια θηλαστικά. Είναι έξυπνα, κοινωνικά, με δομές που θυμίζουν ανθρώπινη κοινωνία, και –πίστεψέ με– ξέρουν και να αγαπούν, και να συγκινούν.

Ήξερες ότι...

1. Τα δελφίνια έχουν... ονόματα!

Κάθε δελφίνι έχει έναν μοναδικό ήχο (σφύριγμα) που το χαρακτηρίζει και λειτουργεί σαν «όνομα». Τα υπόλοιπα δελφίνια το φωνάζουν με αυτόν τον ήχο, ακριβώς όπως κάνουμε εμείς με τα ονόματα μεταξύ μας.

2. Επικοινωνούν σε «επίπεδα συνομιλίας»

Δεν είναι μόνο τα σφυρίγματα. Τα δελφίνια χρησιμοποιούν ένα πολύπλοκο «λεξιλόγιο» από ήχους, body language και... ραντάρ (sonar). Πολλοί επιστήμονες πιστεύουν ότι το σύστημα επικοινωνίας τους πλησιάζει τη δομή γλώσσας!

3. Κοιμούνται... μισά

Όταν τα δελφίνια κοιμούνται, απενεργοποιούν μόνο το μισό τους εγκέφαλο. Το άλλο μισό μένει σε εγρήγορση για να αναπνέουν και να προσέχουν για απειλές. Πες το και survival mode.

4. Δεν αναπνέουν αυτόματα

Σε αντίθεση με εμάς, τα δελφίνια πρέπει να σκέφτονται κάθε αναπνοή τους. Αυτό σημαίνει ότι αν λιποθυμήσουν ή τραυματιστούν, μπορεί να πνιγούν – όχι επειδή δεν μπορούν να κολυμπήσουν, αλλά επειδή δεν σκέφτονται να αναπνεύσουν.



5. Έχουν δική τους κουλτούρα

Δελφίνια σε διαφορετικές περιοχές του κόσμου έχουν παρατηρηθεί να αναπτύσσουν μοναδικές «παραδόσεις», όπως διαφορετικά κυνηγητικά τεχνάσματα ή εργαλεία (π.χ. σφουγγάρια στο ρύγχος για προστασία). Αυτό ονομάζεται πολιτισμική μεταβίβαση – κάτι που σπάνια βλέπουμε σε ζώα.

6. Κάνουν φιλίες (που κρατάνε χρόνια)

Τα δελφίνια δημιουργούν δεσμούς που μπορεί να κρατήσουν για δεκαετίες. Τα αρσενικά, μάλιστα, φτιάχνουν «φιλίες ζωής» με άλλα αρσενικά, και συχνά κυνηγούν και ταξιδεύουν μαζί.

7. Γελάνε (και όχι μόνο για τις φωτογραφίες)

Ο ήχος που βγάζουν όταν παίζουν ή είναι χαρούμενα είναι παρόμοιος με γέλιο. Μάλιστα, παρατηρήθηκε ότι αυξάνεται όταν δελφίνια κάνουν «πειράγματα» σε άλλα μέλη της ομάδας τους.

8. Βοηθούν... άλλα είδη

Υπάρχουν καταγεγραμμένες περιπτώσεις που δελφίνια βοήθησαν ανθρώπους να σωθούν από καρχαρίες ή να επιστρέψουν στην ακτή. Επίσης, έχουν παρατηρηθεί να προστατεύουν φώκιες και άλλα μικρότερα ζώα από κινδύνους.

9. Έχουν δική τους φωνή στο... στρατό

Αρκετές χώρες έχουν εκπαιδεύσει δελφίνια για στρατιωτικές αποστολές, όπως εντοπισμό ναρκών ή προστασία λιμανιών. Τα δελφίνια μπορούν να αναγνωρίζουν αντικείμενα στο βυθό με εκπληκτική ακρίβεια μέσω ηχοεντοπισμού.

10. Έχουν τεράστιο εγκέφαλο (και ξέρουν να τον χρησιμοποιούν)

Το μέγεθος του εγκεφάλου τους –σε σχέση με το σώμα τους– είναι το δεύτερο μεγαλύτερο μετά τον άνθρωπο. Αυτό σχετίζεται με τη συναισθηματική και κοινωνική τους ευφυΐα. Με απλά λόγια: τα δελφίνια νιώθουν – και μάλιστα βαθιά.

Bonus: Τα δελφίνια πενθούν

Ναι, τα δελφίνια βιώνουν απώλεια. Υπάρχουν παρατηρήσεις δελφινιών να μένουν για ώρες ή και μέρες δίπλα στο νεκρό τους μικρό, να το κουβαλούν στην επιφάνεια, να το φωνάζουν. Σαν να αρνούνται να το αποχωριστούν.

***Τα δελφίνια δεν είναι απλώς έξυπνα. Είναι πλάσματα με χαρακτήρα, με σχέσεις, με ευαισθησίες. Είναι οι «άνθρωποι της θάλασσας», και είναι καιρός να τα δούμε έτσι. Όχι μόνο για να τα θαυμάσουμε, αλλά για να τα προστατεύσουμε.

Γιατί αν συνεχίσουμε να ρυπαίνουμε, να υπεραλιεύουμε και να αγνοούμε τον ωκεανό, θα χάσουμε πολλά περισσότερα από ένα ακόμα χαριτωμένο είδος.

Θα χάσουμε κάτι που μοιάζει επικίνδυνα με... τον καλύτερο μας εαυτό.



Ελεύθερα ποτάμια χωρίς φραγμούς: Ξεκίνησε ο εθνικός διάλογος για την αποκατάσταση της ελεύθερης ροής στην Ελλάδα

Την έναρξη ενός κρίσιμου διαλόγου για την περιβαλλοντική πολιτική της χώρας σηματοδότησε το πρώτο Εθνικό Εργαστήριο για την Αποκατάσταση της Ελεύθερης Ροής των Ποταμών, που διοργάνωσε το MedINA στην Αθήνα στις 2 και 3 Απριλίου. Μεγάλη συμμετοχή και ισχυρή εκπροσώπηση από φορείς του κράτους, της επιστήμης και της Κοινωνίας των Πολιτών ανέδειξαν την ανάγκη να ανοίξει η συζήτηση για την απομάκρυνση παρωχημένων φραγμάτων από τα ελληνικά ποτάμια.

Το Εργαστήριο επικεντρώθηκε στη σημασία της απομάκρυνσης μικρών υδατοφραγμάτων και εγκαταλελειμμένων τεχνικών φραγμών – μια πρακτική που εφαρμόζεται ήδη με επιτυχία σε Ευρώπη και ΗΠΑ. Στόχος είναι η αποκατάσταση των οικοσυστημάτων και η αντιμετώπιση της απώλειας βιοποικιλότητας, σε συνδυασμό με τις ευρωπαϊκές δεσμεύσεις για ελεύθερη ροή σε 25.000 χλμ. ποταμών ως το 2030.

Οι συμμετέχοντες τόνισαν τη σημασία της διεπιστημονικής συνεργασίας και την ανάγκη χάραξης εθνικής στρατηγικής, με ξεκάθαρους στόχους και χρηματοδότηση. Η επίσκεψη στο Μεγάλο Ρέμα Ραφήνας ανέδειξε τις επιπτώσεις των έργων στις φυσικές ροές και επιβεβαίωσε την ανάγκη άμεσης παρέμβασης.

Το μήνυμα ήταν σαφές: η αποκατάσταση των ποταμών δεν είναι πολυτέλεια, αλλά πράξη ευθύνης απέναντι στη φύση και στις επόμενες γενιές.



Από τη Γη στο Ποτήρι: Η διαδρομή του γλυκάνισου του Ούζου Πλωμαρίου



Ο γλυκάνισος είναι η ψυχή του Ούζου Πλωμαρίου. Καλλιεργημένος με φροντίδα στο Λισβόρι της Λέσβου, εκεί όπου το κλίμα, η αλμύρα και η γη γεννούν τον καλύτερο γλυκάνισο στον κόσμο, το αρωματικό αυτό φυτό γίνεται η αφετηρία ενός ξεχωριστού ταξιδιού από τη γη στο ποτήρι μας.

Η σπορά ξεκινά κάθε άνοιξη, όταν η φύση ξυπνά, και τα κτήματα του Πλωμαρίου γεμίζουν πράσινο. Ο γλυκάνισος χρειάζεται φροντίδα, εμπειρία και τον δροσερό αέρα από τον Κόλπο της Καλλονής, που προστατεύει τα φυτά στις καλοκαιρινές ζέστες. Όταν οι καρποί ωριμάσουν τον Ιούλιο, συγκομίζονται προσεκτικά και αποξηραίνονται με τρόπο που κρατά ζωντανό το άρωμά τους.

Κοσκινισμένοι και αποθηκευμένοι σε ελεγχόμενο περιβάλλον, οι καρποί παραμένουν αναλλοίωτοι μέχρι να δώσουν ξανά ζωή στην επόμενη σοδειά. Ο καλύτερος γλυκάνισος κρατείται για σπορά, διασφαλίζοντας τη σταθερή ποιότητα του Ούζου Πλωμαρίου μέσα στα χρόνια.

Ο γλυκάνισος του Λισβορίου, το νερό του ποταμού Σεδούντα, το αλάτι της Καλλονής και τα βότανα της ελληνικής γης συνθέτουν

μια μουσική συνταγή 130 ετών. Ένα απόσταγμα με αρώματα, γεύση και ιστορία – γιατί όταν έχει ήλιο, έχει Πλωμάρι.

Η κηπουρική είναι το νέο mindfulness



Σήμερα είναι η Παγκόσμια Ημέρα Gardening – κι αυτό δεν είναι απλώς μια ωραία αφορμή για να ποτίσεις τις γλάστρες σου. Είναι υπενθύμιση πως μερικές φορές, τα πιο σπουδαία πράγματα ανθίζουν στο μπαλκόνι μας.

Κηπουρική δεν είναι μόνο να έχεις χωράφι. Είναι να βάζεις ντοματίνια στο παλιό καφάσι από κρασιά. Να φυτεύεις βασιλικό σε κούπα που σου χάρισε μια φίλη. Να μιλάς στις γλάστρες σου και να μην σε νοιάζει που σε κοιτάνε περίεργα οι γείτονες. Είναι να φυτεύεις, να περιμένεις, να βλέπεις κάτι να μεγαλώνει – και να νιώθεις λίγο κι εσύ πως μεγαλώνεις μαζί του.

Η κηπουρική είναι από μόνη της μια πράξη αγάπης. Μια μικρή υπενθύμιση ότι η ζωή δεν θέλει βιασύνη. Θέλει υπομονή, σταγόνες νερό, λίγο ήλιο και μια δεύτερη ευκαιρία, ακόμα κι όταν ένα φύλλο κιτρινίσει.

Και ξέρεις τι άλλο λένε οι ειδικοί; Ότι η ενασχόληση με τα φυτά μειώνει το στρες, βοηθάει στην κατάθλιψη, ρίχνει την αρτηριακή πίεση, ενισχύει τη δημιουργικότητα και αυξάνει την παραγωγικότητα. Κι όλα αυτά χωρίς κανένα συνδρομητικό app.

Μην το σκέφτεσαι πολύ. Φύτεψε

Σήμερα, ξεκίνα απλά. Πάρε μια γλάστρα, λίγο χώμα και σπόρους από μαϊντανό. Ή βάλε ξανά το φρέσκο κρεμμυδάκι στο νερό, σε ένα ποτήρι δίπλα στο παράθυρο. Ή κλέψε – με την καλή έννοια – ένα κλαδάκι λεβάντας από τον δρόμο και βάλε το να πιάσει. Δεν χρειάζεται να είσαι botanic expert. Χρειάζεται να ξεκινήσεις.

Η γη δεν νοιάζεται αν είσαι έμπειρος ή αρχάριος. Αρκεί να ασχολείσαι

Κήπος σημαίνει... να προσπαθείς ξανά και ξανά

Μπορεί να μην σου πιάσει η πρώτη πιπεριά. Μπορεί να μαραθεί το γεράνι. Αλλά την επόμενη φορά θα τα πας καλύτερα. Όπως και στη ζωή. Η κηπουρική μας θυμίζει πως όλα χρειάζονται φροντίδα, χώρο και χρόνο.

Και στο κάτω κάτω... Ξέρεις πόσα πράγματα φυτρώνουν μέσα σου όσο ασχολείσαι με κάτι τόσο απλό και τόσο ουσιαστικό;

***Ξεκίνα ένα gardening journal. Σημείωσε πότε φύτεψες κάτι, πώς μεγάλωσε, τι έμαθες. Θα εκπλαγείς πόσο θα σε αλλάξει η παρατήρηση.



DISNEY x SWAROVSKI: 20 Χρόνια Μαγείας

Η Disney και η Swarovski γιορτάζουν τη 20ή επέτειο της δημιουργικής τους συνεργασίας, παρουσιάζοντας τη νέα, μαγευτική συλλογή Disney Classics που ζωντανεύει αγαπημένα εμβλήματα μέσα από την εκλεπτυσμένη λάμψη των κρυστάλλων Swarovski.

Για πρώτη φορά, χαρακτήρες από διαφορετικές κλασικές ταινίες της Disney ενώνονται σε μια συλλογή: τέσσερις φιγούρες και μία ειδική έκδοση myriad αποτυπώνουν την ξεχωριστή προσωπικότητα των Bambi, Dumbo, Lucky και Marie. Με λεπτομερείς ακμές που αιχμαλωτίζουν κάθε χαρακτηριστικό τους, οι φιγούρες αποτίουν φόρο τιμής στις διαχρονικές ιστορίες της Disney και στη μοναδική δεξιοτεχνία της Swarovski.

DUMBO

Ο Dumbo, ο αξιαγάπητος ελέφαντας με τα υπερμεγέθη αυτιά, ζωντανεύει μέσα από 827 φωτεινές ακμές. Φορώντας ένα καπέλο σε τόνο topaz και κρατώντας ένα γαλάζιο κρυστάλλινο μπαλόνι, ο Dumbo ονειρεύεται να πετάξει ψηλά.

BAMBI

Ο Bambi, η γλυκιά ελαφίνα της Disney, ξαναδημιουργείται για την 20ή επετειακή συλλογή με 577 λαμπερές ακμές. Στη μαγευτική ανοιξιότικη φύση που ονομάζει σπίτι του, ένας ροζ πεταλούδα προσγειώνεται απαλά στη μύτη του, εκπλήσσοντάς τον.

LUCKY

Ο Lucky, το γλυκομίλητο κουτάβι από τους 101 Σκύλους Δαλματίας, αποκτά ζωή με 376 ακμές που λάμπουν. Τα μαύρα του αυτιά, το κόκκινο κολάρο και τα χαρακτηριστικά του στίγματα προσδίδουν στη μοναδική του γοητεία.

MARIE

Η Marie, η χαριτωμένη γάτα από τις Αριστόγατες, παρουσιάζεται με 703 εκθαμβωτικές ακμές. Μια κομψή, απαλό ροζ κορδέλα και ένα γαλάζιο κουβάρι νήματος αποκαλύπτουν τη παιχνιδιάρικη και ονειροπόλα φύση της.



ΕΙΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ MYRIAD

Περιορισμένη σε μόλις 200 κομμάτια, η ειδική έκδοση Disney Classics Bambi and Friends παρουσιάζει τον Bambi μαζί με τους φίλους του, Flower, το ντροπαλό σκίουρο, και Thumper, το ενεργητικό κουνέλι, σε ένα γαλήνιο καλοκαιρινό σκηνικό.

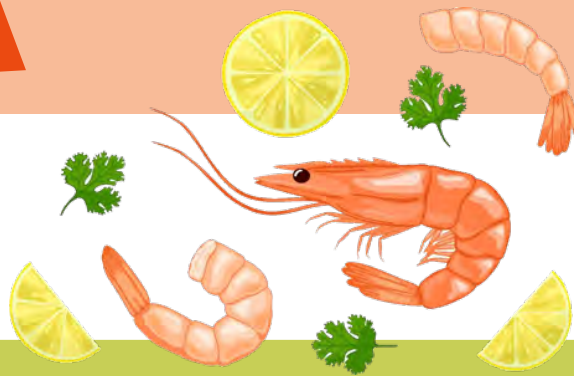
Απαιτώντας πάνω από 350 ώρες για την κατασκευή, αυτό το μοναδικό έργο τέχνης περιλαμβάνει πάνω από 43.300 πολύχρωμους κρυστάλλους Swarovski που αποτυπώνουν την ομορφιά της φύσης.

Οι φιγούρες της συλλογής Disney Classics είναι διαθέσιμες online και στα καταστήματα Swarovski.





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Πρωτεΐνη και νηστεία. Γίνεται;



Πώς γίνεται να αυξήσω τη πρωτεΐνη στη διατροφή μου αν νηστεύω; Γίνεται χωρίς κρέας, αυγό, γαλακτοκομικά, ψάρια; Ναι, γίνεται και μάλιστα πολύ εύκολα και χωρίς σκόνες πρωτεΐνης.

Πάμε να δούμε πως:

1. Μπορείτε μα βάλετε στη διατροφή σας τα θαλασσινά:

γαρίδες, χταπόδι, καλαμάρι, σουπιά.. Είναι πηγές πλήρους πρωτεΐνης που επιτρέπονται στη νηστεία και έχουν πολύ χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπος. Μπορείτε για παράδειγμα να φτιάξετε κριθαρότο με καλαμαράκια και σπανάκι, κεφτεδάκια από γαρίδες, σουπιές με σπανάκι ή μα απολαύσετε τα θαλασσινά σας ψητά.

Για παράδειγμα να φάτε καλαμάρι ή χταπόδι ψητό με πατάτες βραστές και σαλάτα.

2. Όσπρια. Ο βασιλιάς της φυτικής πρωτεΐνης, που μάλιστα αν τα συνοδεύετε με κάποιο δημητριακό όπως σιτάρι ή βρώμη ή ρύζι δημιουργείτε πλήρη πρωτεΐνη, δηλαδή παίρνετε και τα 9 απαραίτητα αμινοξέα. Και μπορεί να έχετε συνηθίσει να τρώτε τα όσπρια σε μορφή

σούπας, όπως οι φακές ή η φασολάδα, μην ξεχνάτε όμως ότι υπάρχουν και άλλοι τρόποι, για παράδειγμα μπορείτε να φάτε σαλάτες οσπρίων όπως σαλάτα με ρεβίθια και κινόα, ή φακοσαλάτα ή μπιφτέκια οσπρίων όπως φαλάφελ και πολύ νόστιμα ζυμαρικά από όσπρια όπως τα ζυμαρικά από φακή ή αρακά, τα οποία μπορείτε να εκμεταλλευτείτε φτιάχνοντας νόστιμες μακαρονοσαλάτες.

3. Σόγια. Το ρόφημα σόγιας είναι το μόνο φυτικό ρόφημα με την ίδια ποσότητα πρωτεΐνης με το κανονικό γάλα και το τόφου που είναι το καλύτερο υποκατάστατο φυτικού τυριού.

4. Ξηροί καρποί. Μικρότερες βέβαια αλλά καθόλου ασήμαντες ποσότητες πρωτεΐνης θα μας δώσουν και κάποιοι ξηροί καρποί, όπως τα αμύγδαλα.

Βάζοντας λοιπόν όλα τα παραπάνω στη διατροφή μας την περίοδο της νηστείας, διασφαλίζουμε επάρκεια στην πρωτεΐνη και άρα πιο εύκολο κορεσμό και διατήρηση τόσο της μυϊκής μας μάζας όσο και της υγείας του ανοσοποιητικού μας συστήματος.

PHARMASEPT Baby Care: Η πρώτη φροντίδα, μετά τη μαμά



PHARMASEPT

Ένας κόσμος γεμάτος απαλότητα

Baby Care

Η ΠΡΩΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ
ΜΕΤΑ ΤΗ ΜΑΜΑ

Η σειρά Baby Care της PHARMASEPT έχει αγαπηθεί από χιλιάδες γονείς, προσφέροντας μοναδικές λύσεις φροντίδας από την 1η μέρα γέννησης. Δεν είναι τυχαίο που για τη Νο1 προτεραιότητα της ζωής τους, επιλέγουν τη Νο1 βρεφική σειρά καθαρισμού στο φαρμακείο.

Πρόκειται για μια ολοκληρωμένη σειρά καθαρισμού, περιποίησης και ενυδάτωσης που αγκαλιάζει την επιδερμίδα του μωρού από το πρώτο κιόλας άγγιγμα. Με ήπιες, κλινικά μελετημένες συνθέσεις, που έχουν ελεγχθεί δερματολογικά σε ευαίσθητες επιδερμίδες, σέβεται απόλυτα το βρεφικό δέρμα και προσφέρει καθημερινή φροντίδα, με απαλότητα και αποτελεσματικότητα.

Η Baby Care απαρτίζεται από ολοκληρωμένες λύσεις φροντίδας με εξαιρετικά απαλά αφρόλουτρα (ιδανικά και για τα ευαίσθητα/ατοπικά βρεφικά δέρματα), νερό καθαρισμού, βρεφικά μαντηλάκια (και μαντηλάκια ειδικά σχεδιασμένα για την οφθαλμική περιοχή), κρέμες περιποίησης, φυσικό λάδι, και ειδικά βρεφικά απορρυπαντικά. Βασισμένα σε αγνά συστατικά φυσικής προέλευσης, τα προϊόντα της σειράς έχουν σχεδιαστεί για να ενισχύουν την υγεία του δέρματος, προλαμβάνοντας ερεθισμούς, ξηρότητα και αίσθημα κνησμού.

Η καθημερινή ρουτίνα φροντίδας του μωρού χτίζεται βήμα-βήμα, εστιάζοντας στα 3 must-have προϊόντα της σειράς Baby Care:

Step 1: Mild Bath

Απαλό αφρόλουτρο για το σώμα και τα μαλλάκια του μωρού, με υποαλλεργική σύνθεση και pH 5.5. Καθαρίζει απαλά χωρίς να προκαλεί ερεθισμούς ή ξηρότητα. Χάρη στην κλινικά μελετημένη σύνθεσή του, προσφέρει ενυδάτωση, απαλότητα και καταπράνιση, φροντίζοντας την ευαίσθητη επιδερμίδα με ήπιο και φυσικό τρόπο.

Step 2: Extra Calm Cream

Προστατευτική κρέμα, σχεδιασμένη ειδικά για την αλλαγή της πάνας, κατάλληλη για καθημερινή χρήση από τη 1η κιόλας ημέρα. Προσφέρει φυσική αδιαβροχοποίηση και ενισχύει τον φυσικό φραγμό του δέρματος.

Step 3: Hydrating Milk

Βρεφικό ενυδατικό γαλάκτωμα για σώμα και πρόσωπο, με ανάλαφρη υφή και εύκολη εφαρμογή, κατάλληλο για την καθημερινή φροντίδα του μωρού. Με κλινικά αποδεδειγμένη δράση κατά της ξηρότητας, προσφέρει βαθιά θρέψη και ενυδάτωση στο dermatiki του, χάρη στο Αμυγδαλέλαιο, το έλαιο Αβοκάντο και τα πολύτιμα Ω3-Ω6 λιπαρά οξέα.

Θα βρείτε τη σειρά Baby Care στα φαρμακεία και σε επιλεγμένα καταστήματα καλλυντικών.

SANI
FESTIVAL

2025

12 JUL - 23 AUG

Sani Festival 2025:
Το Κορυφαίο Μουσικό
Φεστιβάλ Ανακοινώνει
το Πρόγραμμά του

Ένα μοναδικό line-up κορυφαίων διεθνών καλλιτεχνών, με συνολικά 14 βραβεία Grammy και 36 υποψηφιότητες, θα φιλοξενηθεί στη σκηνή του Sani Festival από τις 12 Ιουλίου έως τις 23 Αυγούστου 2025: Buena Vista All Stars, Norah Jones, Gloria Gaynor, Gipsy Kings με τον Tonino Baliardo, καθώς και ένα αφιέρωμα στην σπουδαία Ελληνίδα στιχουργό Λίνα Νικολακοπούλου.

SOUNDS OF THE WORLD - 12.07,
Buena Vista All Stars, One Night in Havana
Συμμετέχουν ιδρυτικά μέλη του Buena Vista Social Club

JAZZ ON THE HILL - 19.07, Norah Jones, Visions 2025

INTERNATIONAL SOUNDS - 26.07, Gloria Gaynor

SOUNDS OF THE WORLD - 16.08,
Gipsy Kings featuring Tonino Baliardo

GREEK VARIATIONS - 23.08, Λίνα Νικολακοπούλου «Να 'ταν η χαρά οικόπεδο»: Μανώλης Μητσιάς, Γλυκερία, Πίτσα Παπαδοπούλου με τους Σοφία Παπάζογλου, Θοδωρή Βουτσικάκη, Ασπασία Στρατηγού, Απόστολο Κίτσο και τη συμμετοχή του συνθέτη Kiki Lesendric

περισσότερες συναυλίες θα ανακοινωθούν σύντομα

Όλες οι συναυλίες διεξάγονται στον Λόφο της Σάνης, με ώρα έναρξης 21:30.

Η προπώληση εισιτηρίων ξεκινά στις 10 Απριλίου.
www.sanifestival.gr www.more.com

170 Τετραγωνικά:
Καλοκαιρινή περιοδεία

Μετά την τεράστια επιτυχία στο θέατρο ΙΛΙΣΙΑ, τα 170 ΤΕΤΡΑΓΩΝΙΚΑ περιοδεύουν το καλοκαίρι του 2025 για περιορισμένο αριθμό παραστάσεων.

Λίγα λόγια για το έργο

Σε μια μικρή επαρχιακή πόλη της Ελλάδας, ο θάνατος του πατέρα ξαναφέρει κάτω από την ίδια στέγη δύο αδερφές που έμεναν μακριά. Σκληρές αντιθέσεις και διαφωνίες δημιουργούν μια έκρυθμη κατάσταση ανάμεσα στη μικρή εγκυμονούσα αδερφή, τον σύντροφό της και τη μεγάλη αδερφή, η οποία επιστρέφει στο σπίτι μετά από πολυετή απουσία με σκοπό να το πουλήσει.

Μια απογευματινή επίσκεψη - βόμβα, θα φέρει αντιμέτωπους όλους τους αντιπρώες μας με το παρελθόν, το παρόν και κυρίως το μέλλον τους, και θα εκτροχιάσει με κωμικό και απρόσμενο τρόπο την ήδη ασταθή πορεία τους. Κρυμμένα μυστικά, απανωτές ανατροπές και εκκωφαντικές αποκαλύψεις συνθέτουν έναν οικογενειακό συναισθηματικό ντέρμπυ κορυφής, σε ένα «ρινγκ» 170 τετραγωνικών μέτρων. Πόσα νομίζεις ότι ξέρεις για τους πιο κοντινούς σου ανθρώπους; Ποιος θα μείνει όρθιος στο τέλος;

Προπώληση: more.com

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΕΡΙΟΔΕΙΑΣ

28 ΙΟΥΝΙΟΥ ΘΕΑΤΡΟ ΒΡΑΧΩΝ, 30 ΙΟΥΝΙΟΥ ΒΕΑΚΕΙΟ,
02 ΙΟΥΛΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, 03 ΙΟΥΛΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ,
05 ΙΟΥΛΙΟΥ ΝΕΑ ΜΑΚΡΗ, 06 ΙΟΥΛΙΟΥ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗ,
07 ΙΟΥΛΙΟΥ ΠΑΠΑΓΟΥ, 08 ΙΟΥΛΙΟΥ ΠΑΠΑΓΟΥ,
10 ΙΟΥΛΙΟΥ ΧΑΛΚΙΔΑ, 11 ΙΟΥΛΙΟΥ ΒΡΙΛΗΣΣΙΑ.

ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΣ

Σε πλάγιο φωτισμό

κείμενα για πρόσωπα, γεγονότα, ημέρες



Σε πλάγιο φωτισμό

Κείμενα γραμμένα από το 1968 έως το 2023 για πρόσωπα, γεγονότα και ημέρες που έπαιξαν καθοριστικό ρόλο στην ποιητική πορεία και στη ζωή του Γιώργου Μαρκόπουλου.

Ποιητές από την εποχή του Μεσοπολέμου (Μήτσος Παπανικολάου), από τη Γενιά του '30 (Γιώργος Σεφέρης, Γιάννης Ρίτσος, Οδυσσέας Ελύτης), από την Πρώτη και τη Δεύτερη Μεταπολεμική Γενιά (Μιχάλης Κατσάρος, Τάσος Λειβαδίτης, Δημήτρης Δούκαρης, Σταύρος Βαβούρης, Πρόδρομος Χ. Μάρκογλου, Μάνος Ελευθερίου, Αγγελική Ελευθερίου) και από τη Γενιά του '70, τη δική του γενιά, παρελαύνουν από τις σελίδες του βιβλίου.

Ηθοποιοί (Εύα Κοταμανίδου), μουσικοσυνθέτες (Γιώργος Τσαγκάρης), πεζογράφοι (Τηλέμαχος Αλαβέρας), μελετητές (Ηλίας Πετρόπουλος) και σχόλια για το έργο ζωγράφων, από τους παλαιότερους (Πέτρος Ζουμπουλάκης) μέχρι τους νεότερους, συμπληρώνουν το καλλιτεχνικό τοπίο.

Στον Πλάγιο φωτισμό αναβιώνουν η μετοικεσία του συγγραφέα οικογενειακά από τη Μεσσήνη στην Αθήνα, η μεταγραφή του στο 2ο Γυμνάσιο Αρρένων της οδού Χέυδεν και Αχαρνών, οι σπουδές του, η ενεργός συμμετοχή του στο αντιδικτατορικό φοιτητικό κίνημα και «η χαρούμενη περίοδος» της Μεταπολίτευσης.

Κρυμμένες ζωγραφιές

ΔΙΕΘΝΕΙΣ BESTSELLER
ΤΟ ΑΓΑΠΗΣ —STEPHEN KING

ΜΕΤΑΓΧΜΙΩ

Η Μάλורי Κούνιν μόλις έχει βγει από την απεξάρτηση όταν πιάνει δουλειά ως μπέιμπι σίτερ του πεντάχρονου Τέντι. Ενθουσιάζεται με τη νέα της δουλειά. Έχει δικό της δωμάτιο, καθώς και τη σταθερότητα που τόσο λαχταρά. Δένεται γρήγορα με τον Τέντι, ένα γλυκό, ντροπαλό αγόρι που έχει μονίμως μαζί του το μπλοκ ζωγραφικής και το μολύβι του. Οι ζωγραφιές του είναι συνηθισμένες: δέντράκια, λαγουδάκια, λουλουδάκια.

Μια μέρα όμως ζωγραφίζει κάτι διαφορετικό: έναν άντρα σ' ένα δάσος να σέρνει το άψυχο σώμα μιας γυναίκας.

Οι δημιουργίες του Τέντι γίνονται όλο και πιο σκοτεινές, και τα ανθρωπάκια του γρήγορα μετατρέπονται σε ρεαλιστικά σκίτσα που υπερβαίνουν κατά πολύ τις ικανότητες ενός πεντάχρονου. Η Μάλורי αρχίζει να αναρωτιέται μήπως πρόκειται για κλεφτές ματιές σε έναν ανεξιχνίαστο φόνο, που ίσως τις στέλνει μια υπερφυσική δύναμη. Παρότι καταλαβαίνει πόσο παράλογη μοιάζει αυτή η σκέψη, η Μάλורי προσπαθεί να αποκρυπτογραφήσει τις ζωγραφιές και να σώσει τον Τέντι πριν να είναι πολύ αργά.

quote of the day

**THOSE WHO SAY IT CAN'T BE DONE ARE
USUALLY INTERRUPTED BY OTHERS DOING IT**
James Baldwin

Σήμερα
γιορτάζουν!
Θωμάη, Σάββας,
Αρίσταρχος

tip of the day

Cherish all your happy
moments: they make a
fine cushion for old age.

BOOTH TARKINGTON

14 Απριλίου

- › Children with Alopecia Day
- › National Look Up at the Sky Day
- › International Moment of Laughter Day
- › National Pecan Day
- › World Chagas Disease Day
- › National Gardening Day
- › National Donate a Book Day
- › National Ex-Spouse Day
- › Pathologists' Assistants Day
- › National Dolphin Day