

ORCHESTRA[®]

ΜΟΔΑ • ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ • ΒΡΕΦΑΝΑΠΤΥΞΗ



-50%

**ΟΛΟ ΤΟ ΧΡΟΝΟ
ΣΤΑ ΡΟΥΧΑ***

-30%

**ΟΛΟ ΤΟ ΧΡΟΝΟ
ΣΤΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ***

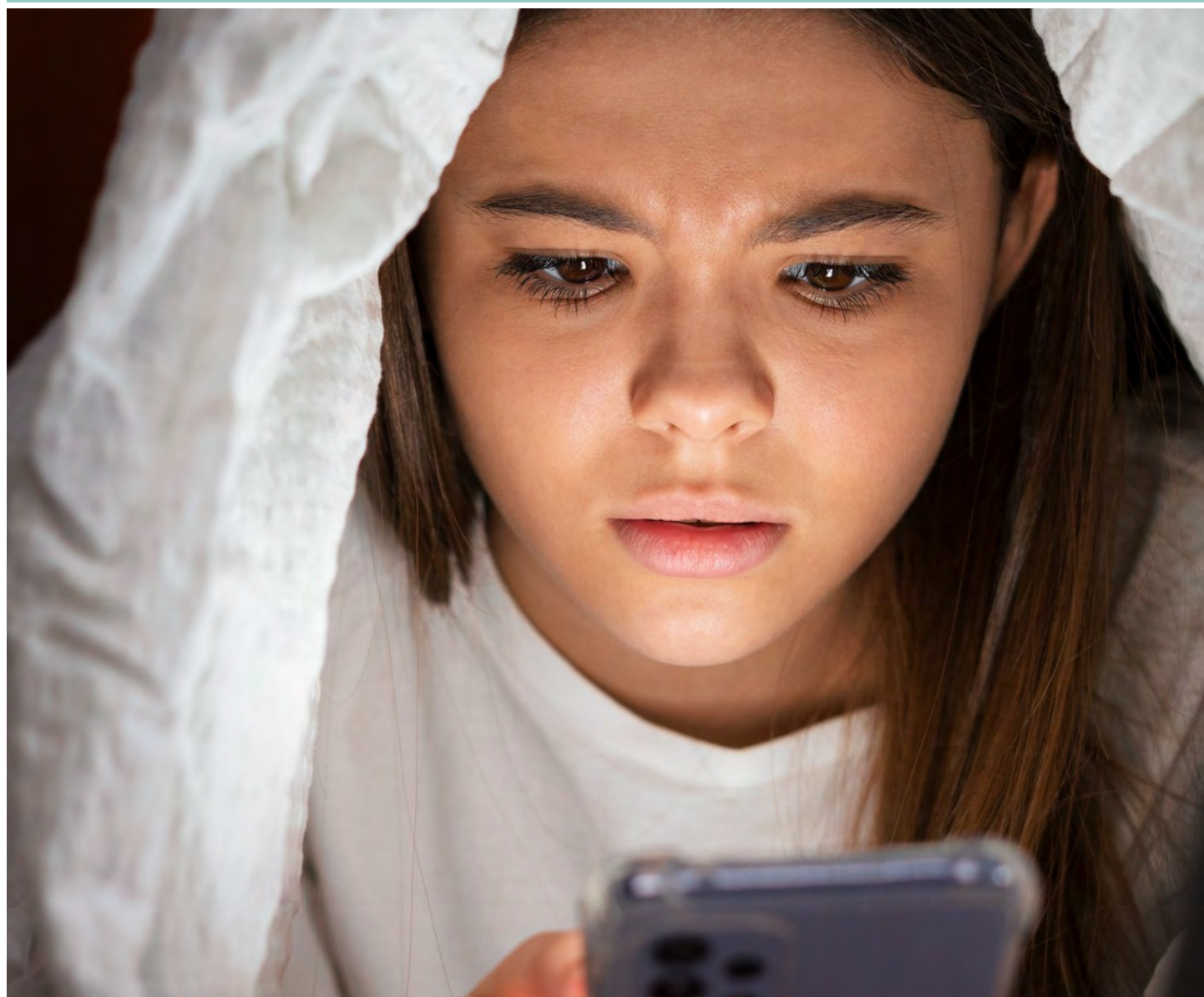
ΕΩΣ -20%

**ΟΛΟ ΤΟ ΧΡΟΝΟ
ΣΤΗ ΒΡΕΦΑΝΑΠΤΥΞΗ***

gr.shop-orchestra.com



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



**ΤΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ
"BEDTIME PROCRASTINATION"
ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΣΕ ΠΙΑΝΕΙ ΣΤΙΣ
2:00 Π.Μ. ΥΠΑΡΞΙΑΚΗ ΚΡΙΣΗ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Δεν πειράζει να μην μπορείς να τα κάνεις όλα. Απλά, δεν πειράζει. Δεν πειράζει που δεν πρόλαβες να απαντήσεις σε όλα τα mails. Δεν πειράζει που η δουλειά έμεινε λίγο πίσω, που δεν πήγες γυμναστήριο, που ακύρωσες την έξοδο. Δεν πειράζει που είπες όχι. Δεν πειράζει που ένιωσες εξαντλημένος. Που ήθελες να μείνεις μόνος. Που έφαγες πρόχειρα. Που έκλεισες το τηλέφωνο για να μη μιλήσεις με κανέναν.

Δεν χρειάζεται να είσαι πάντα οπ, πάντα δυνατός, πάντα ευδιάθετος, πάντα αποτελεσματικός. Δεν χρειάζεται να αποδεικνύεις διαρκώς ότι τα προλαβαίνεις όλα, ότι τα ελέγχεις όλα, ότι αντέχεις τα πάντα.

Είναι εντάξει να μην είσαι εντάξει. Είναι ανθρώπινο να πατάς pause. Να τα κάνεις λάθος. Να μην τα κάνεις όλα. Να πεις «σήμερα δεν είμαι για πολλά».

Και ξέρεις τι άλλο είναι εντάξει; Να το παραδεχτείς. Όχι για να δικαιολογηθείς. Αλλά για να αναπνεύσεις. Για να θυμίσεις στον εαυτό σου ότι δεν είναι μηχανή. Ότι έχεις όρια, και είναι υγιές να τα σέβεσαι.

Η αξία σου δεν μετριέται με τικ στη to-do list. Δεν χάνεται όταν δεν τα προλαβαίνεις όλα. Δεν μικραίνει όταν κουράζεσαι. Δεν σβήνεται όταν σταματάς.

Μην πιστεύεις το μύθο του multitasking που σου λέει ότι πρέπει να είσαι και παραγωγικός και όμορφος και ψύχραιμος και ενθουσιώδης και αποτελεσματικός και μητέρα και πατέρας και σύντροφος και κόρη και γιος και φίλος ...και υπερήρωας. Είσαι άνθρωπος. Και αυτό αρκεί.

Και ξέρεις τι άλλο δεν πειράζει; Να πάρεις μια ανάσα και να πεις «σήμερα δεν μπορώ». Γιατί δεν είσαι λιγότερος επειδή δεν έκανες τα πάντα. Είσαι απλώς αληθινός.

Tip of the Day: Δοκίμασε να πεις «όχι» σε κάτι σήμερα — και δες πώς θα νιώσεις. Μπορεί να είναι το πιο γενναίο πράγμα που θα κάνεις όλη μέρα.

Φτιάξε τον καφέ σου και δώσε στον εαυτό σου την άδεια να μη τα κάνει όλα. Γιατί, πίστεψέ με, κανείς δεν τα κάνει. Απλώς δεν το λέμε φωναχτά.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΠΙΒΡΑΒΕΥΣΗΣ

l'artigiano:
bonus

Από σήμερα κερδίζεις και εξαργυρώνεις ΕΥΡΩ ☺ με ΚΑΘΕ ONLINE ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ στο lartigiano.gr ή l'artigiano app.

Η l'artigiano αλλάζει το παιχνίδι της επιβράβευσης με το ανανεωμένο πρόγραμμα l'artigiano bonus

Η l'artigiano, ο αγαπημένος pizza expert, φέρνει μια νέα εποχή επιβράβευσης με το ολοκαίνουργιο l'artigiano bonus, το ανανεωμένο πρόγραμμα που κάνει κάθε online παραγγελία ακόμη πιο απολαυστική.

Με φρέσκο look στο lartigiano.gr και το ολοκαίνουργιο l'artigiano app, η εμπειρία παραγγελίας αποκτά νέα δυναμική: 5% επιστροφή σε ευρώ με κάθε online παραγγελία, που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε επόμενες αγορές.

Η διαδικασία είναι εξαιρετικά απλή: ο χρήστης κάνει εγγραφή ή είσοδο, παραγγέλνει κανονικά και βλέπει αυτόματα το υπόλοιπό του να αυξάνεται. Το ποσό επιβράβευσης μπορεί να εξαργυρωθεί εν μέρει ή στο σύνολό του στο checkout, δίνοντας απόλυτη ευελιξία. Η συμμετοχή είναι δωρεάν και αυτόματη, χωρίς καμία επιπλέον ενέργεια.

Η μετάβαση από τους παλιούς Pepperoni Points έχει ήδη ολοκληρωθεί. Όλοι οι πόντοι έχουν μετατραπεί σε ευρώ και έχουν πιστωθεί στους λογαριασμούς των χρηστών, έτοιμοι για χρήση.

Με γνώμονα τη σύγχρονη εμπειρία παραγγελίας, την ευκολία και την αμεσότητα, το νέο πρόγραμμα l'artigiano bonus ανταποδίδει την εμπιστοσύνη των πελατών με τον πιο απολαυστικό τρόπο.

Η l'artigiano, με δημιουργικότητα, ποιότητα και αγάπη για την πίτσα, συνεχίζει να προσφέρει λόγους για να επιστρέφεις – ξανά και ξανά.

Μάθε περισσότερα και απόλαυσε τη νέα εμπειρία στο: www.lartigiano.gr

«Οι σπόροι του αύριο. Εκπαιδεύουμε για ένα πιο καθαρό μέλλον»



Τρίτη συνεχόμενη χρονιά επιτυχίας για το εκπαιδευτικό πρόγραμμα της Henkel Consumer Brands και του Dixan

Αθήνα, Ιούνιος 2025 – Με απόλυτη επιτυχία ολοκληρώθηκε για τρίτη συνεχόμενη χρονιά το εκπαιδευτικό πρόγραμμα της Henkel Consumer Brands και του Dixan με τίτλο «Οι σπόροι του αύριο. Εκπαιδεύουμε για ένα πιο καθαρό μέλλον», συμβάλλοντας ενεργά στην ενίσχυση της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση.

Κατά τη διάρκεια της φετινής σχολικής χρονιάς, το πρόγραμμα επισκέφθηκε 169 Νηπιαγωγεία και Δημοτικά Σχολεία της Αττικής, προσφέροντας σε 7.952 μαθητές ηλικίας 4 έως 12 ετών μια ξεχωριστή βιωματική εμπειρία. Μέσα από διαδραστικά παιχνίδια, θεματικές προβολές και δημιουργικές δραστηριότητες, τα παιδιά ήρθαν σε επαφή με τις βασικές αρχές της ανακύκλωσης (reduce – reuse – recycle), της αειφορίας και της περιβαλλοντικής υπευθυνότητας.

Ξεχωριστή στιγμή της φετινής χρονιάς αποτέλεσε η επίσκεψη στο Νηπιαγωγείο Busy Bees School στο Κερατσίνι, όπου στη δράση συμμετείχε και ο Βασίλης Σφακιανόπουλος, ιδρυτής του εθελοντικού κινήματος Save Your Hood, εμπνέοντας τους μικρούς μαθητές με το παράδειγμά του.

Η πρωτοβουλία «Οι σπόροι του αύριο» εντάσσεται στο ολοκληρωμένο Πρόγραμμα Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης του Dixan «Ξεκάθαρα Μαζί», το οποίο περιλαμβάνει επιμέρους δράσεις όπως:

- «Καθάρισε σε βάθος, Καθάρισε στην πηγή» – δράσεις καθαρισμού και απορρύπανσης σε συνεργασία με τοπικούς φορείς και εθελοντές,
- «Οι σπόροι του αύριο» – περιβαλλοντική εκπαίδευση για μαθητές,
- και «Παίξε Καθαρά» – πρόγραμμα ενημέρωσης και πρόληψης ενάντια στον εκφοβισμό μέσα από το καθαρό παιχνίδι.



Το φαινόμενο “bedtime procrastination” και γιατί σε πιάνει στις 2:00 π.μ. υπαρξιακή κρίση



Είναι 2 τα ξημερώματα. Έχεις δει ήδη 5 reels με σκυλάκια που “τραγουδούν” Beyoncé, έχεις φάει ένα μπισκότο που δεν χρειάζονται, έχεις κάνει scroll σε ένα newsletter που δεν διάβασες ποτέ πραγματικά (ελπίζω όχι το δικό μας) και – φυσικά – δεν έχεις πάει για ύπνο.

Ξέρεις πως θα είσαι κουρέλι το πρωί. Κι όμως, μένεις εκεί. Ξύπνιος. Και πιθανότατα αρχίζει να σου έρχεται και μια υπαρξιακή κρίση με γαρνιτούρα τύψεων. Γιατί;

Ονομάζεται bedtime procrastination, και όχι, δεν είσαι ο μόνος. Είναι μια μορφή “σαμποτάζ” που κάνουμε στον εαυτό μας, αρνούμενοι να πάμε για ύπνο, όχι επειδή έχουμε κάτι να κάνουμε, αλλά επειδή δεν θέλουμε να τελειώσει η μέρα.

Η ψυχολόγος Floor Kroese, που ονόμασε το φαινόμενο το 2014, το περιέγραψε ως «την καθυστέρηση της ώρας του ύπνου χωρίς να υπάρχει εξωτερικός λόγος». Με πιο απλά

λόγια: Ξέρεις ότι πρέπει να κοιμηθείς, δεν σε κρατάει κάτι, αλλά επιλέγεις να μην το κάνεις. Και μετά το πληρώνεις. Σωματικά και ψυχολογικά.

Τι κρύβεται πίσω από την “αναβλητικότητα ύπνου”;

Δεν είναι τεμπελιά. Δεν είναι αδυναμία οργάνωσης. Είναι αντίδραση. Είναι η εσωτερική ανάγκη να πάρεις πίσω έστω λίγες στιγμές από μια μέρα που πιθανόν δεν σου ανήκε. Που ήταν γεμάτη υποχρεώσεις, deadlines, ευθύνες και “πρέπει”. Αν έχεις περάσει την ημέρα σου κάνοντας πράγματα για άλλους – στο γραφείο, στο σπίτι, για τα παιδιά, για τη δουλειά – το βράδυ γίνεται η “εκδίκηση”. Και αυτή η εκδίκηση έχει μορφή TikTok, Netflix ή σκέψεων που σε κρατούν ξύπνιο ενώ υποτίθεται ότι θα ξεκουραζόσουν.

Αυτό το φαινόμενο ονομάζεται και “revenge bedtime procrastination”, δηλαδή αναβλητικότητα ύπνου από... εκδίκηση. Γιατί όταν νιώθεις ότι δεν ελέγχεις τη μέρα σου, προσπαθείς να ελέγξεις κάτι. Και τι πιο εύκολο από το να καθυστερήσεις τον ύπνο;

Και γιατί μας πιάνουν οι υπαρξιακές κρίσεις εκείνη την ώρα;

Εκτός του ότι έχεις στερήσει από τον εγκέφαλό σου ξεκούραση και είσαι πιο ευάλωτος, εκείνη την ώρα είναι σιωπή. Δεν υπάρχουν περισπασμοί. Δεν χτυπάει το τηλέφωνο, δεν έχει emails, δεν υπάρχουν υποχρεώσεις. Κι όταν όλα εξωτερικά ησυχάζουν, αρχίζουν οι εσωτερικοί διάλογοι. «Είμαι καλά;», «Είμαι χαρούμενος;», «Ζω τη ζωή που θέλω;» ή το ακόμα πιο βασανιστικό: «Γιατί δεν έκανα τίποτα απ' όσα ήθελα σήμερα;»

Κι έτσι, το βραδινό σου scroll μετατρέπεται σε ψυχολογικό rollercoaster.



Τι μπορείς να κάνεις;

Η λύση δεν είναι μόνο “κοιμήσου νωρίτερα”. Η λύση είναι να ξαναπάρεις στα χέρια σου τη μέρα. Να προσθέσεις μέσα της έστω μικρές στιγμές για εσένα – όχι μόνο το βράδυ. Να μην είναι ο ύπνος το μόνο “εμπόδιο” μεταξύ εσένα και της αίσθησης ότι έχεις έλεγχο.

Δοκίμασε:



Να έχεις μέσα στη μέρα μικρά breaks που είναι αποκλειστικά για σένα, όχι για να εξυπηρετήσεις άλλους.



Να ορίσεις ένα “βραδινό τελετουργικό” που σε χαλαρώνει, αντί να σε ρουφάει.



Να κρατάς ένα σημειωματάριο στο κομοδίνο – όχι για “to do lists”, αλλά για “όσα σκέφτομαι και με βαραίνουν”.



Να υπενθυμίζεις στον εαυτό σου ότι η ξεκούραση είναι παραγωγικότητα – όχι χάσιμο χρόνου.



Το bedtime procrastination δεν είναι αδυναμία. Είναι μήνυμα. Ότι χρειάζεσαι περισσότερο χώρο και χρόνο για εσένα. Όχι στις 2 το πρωί. Αλλά κατά τη διάρκεια της ζωής σου.

Αν δεν σε “χωράει” η μέρα σου, μην κόβεις από τον ύπνο. Κόψε από τις ενοχές.

Milka Ball Top Cone

Η νέα απόλαυση του καλοκαιριού είναι εδώ.

Η Milka, η αγαπημένη σοκολάτα γάλακτος των παιδικών μας αναμνήσεων, υποδέχεται το καλοκαίρι με έναν μοναδικά τρυφερό πειρασμό: το νέο παγωτό Milka Ball Top Cone.

Πρόκειται για ένα κρεμώδες παγωτό βανίλια με λαχταριστά κομμάτια σοκολάτας γάλακτος Milka, φτιαγμένο με αυθεντικό γάλα Άλπεων, που συναντά μια πλούσια σως σοκολάτας για μια εμπειρία που σε κερδίζει από την πρώτη κιόλας μπουκιά. Το παγωτό σερβίρεται σε τραγανό χωνάκι βάφλας, καλυμμένο στο εσωτερικό του με σοκολάτα γάλακτος Milka, κάνοντας κάθε μπουκιά να μετράει.

Είναι η γλυκιά στιγμή που χρειάζεσαι στο διάλειμμα της μέρας, η μικρή απόδραση που κάνει το απόγευμα πιο όμορφο και πιο τρυφερό. Γιατί μερικές φορές, το μόνο που χρειάζεσαι για να χαμογελάσεις είναι ένα Milka παγωτό.

Το Milka Ball Top Cone είναι ήδη διαθέσιμο σε όλα τα supermarkets και τα καταψυγμένα ψυγεία των περιπτέρων. Ανακάλυψέ το και δημιούργησε τις πιο γλυκές καλοκαιρινές αναμνήσεις – μια κουταλιά κάθε φορά.



Press Room

Μιράντα ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ: μπισκότα που μεγαλώνουν μαζί σου



Μπισκότα Μιράντα
Αγάπη που μεγαλώνει
μαζί σου!

Υπάρχουν γεύσεις που δεν ξεχνιούνται. Που είναι συνυφασμένες με τη γιαγιά, με το σχολείο, με το κουτί στο ντουλάπι που πάντα είχε κάτι «γλυκό». Και τα Μιράντα ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ είναι ακριβώς αυτό: μια γεύση-ανάμνηση, που γίνεται γεύση-συνήθεια και τελικά γεύση-συντροφιά.

Η νέα καμπάνια με τίτλο «Αγάπη που μεγαλώνει μαζί σου» τιμά τη σχέση ζωής που έχουν χτίσει τα μπισκότα Μιράντα με μικρούς και μεγάλους εδώ και δεκαετίες. Με τρυφερότητα και αυθεντικότητα, μας θυμίζει πως μπορεί να μεγαλώσαμε, να αλλάξαμε

γειτονιά, δουλειά, look και playlist, αλλά εκείνο το γλυκό, γνώριμο άρωμα... παραμένει το ίδιο.

Η σειρά εξελίσσεται όπως κι εμείς, με νέες επιλογές: snack packs για το σχολείο ή το γραφείο, εκδοχές με λιγότερη ζάχαρη για τους πιο προσεκτικούς και επικάλυψη σοκολάτας για εκείνους που το θέλουν... λίγο πιο σοκολατένιο.

Τη νέα καμπάνια υπογράφει η Publicom Burson Athens, με τη σκηνοθετική ματιά του Δημήτρη Ινδαρέ και creative direction από την Αννίτα Γρηγοριάδη, ενώ την παραγωγή ανέλαβε η Green Olive Productions.

Μιράντα ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ: γιατί η αληθινή αγάπη, δεν έχει ηλικία.



Προσοχή στο "θαύμα σε ένεση": Οι αρχές προειδοποιούν για πλαστά Ozempic και άλλα αδυνατιστικά φάρμακα online



Αν έχεις μπει έστω και μία φορά στα social, είναι σχεδόν αδύνατο να μην έχεις δει κάποιο post, story ή "πριν-μετά" βίντεο με το περίφημο Ozempic – την ένεση που υπόσχεται (και σε πολλές περιπτώσεις προσφέρει) γρήγορη απώλεια βάρους. Αλλά όπως συμβαίνει συχνά με τις τάσεις που ξεφεύγουν από τον ιατρικό τους σκοπό και γίνονται viral, η φήμη έφερε και τον κίνδυνο.

Πρόσφατες προειδοποιήσεις από διεθνείς και ευρωπαϊκές αρχές (όπως ο EMA και ο ΕΟΦ) κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου: στην αγορά – κυρίως διαδικτυακά – κυκλοφορούν πλαστά σκευάσματα που παρουσιάζονται ως Ozempic ή Wegovy, χωρίς καμία πιστοποίηση, χωρίς έλεγχο ποιότητας, χωρίς καμία εγγύηση για το τι πραγματικά περιέχουν.

Γιατί να ανησυχείς

Το αυθεντικό Ozempic περιέχει σεμαγλουτίδη, ένα φάρμακο για διαβητικούς τύπου 2, το οποίο μειώνει την όρεξη και έχει αποδειχθεί αποτελεσματικό στη ρύθμιση του βάρους – πάντα υπό ιατρική παρακολούθηση. Το πρόβλημα ξεκινά όταν:

- 🔴 αγοράζεται χωρίς ιατρική συνταγή από αμφιβόλου προέλευσης sites,
- 🔴 διακινείται σε παράνομο packaging,
- 🔴 και κυρίως: δεν περιέχει καν το δραστικό συστατικό, ή περιέχει άλλα, επικίνδυνα ή άγνωστα συστατικά.





Σύμφωνα με τις αρχές, τα πλαστά προϊόντα φτάνουν σε οικιακές διευθύνσεις μέσω ταχυδρομείου και ενδέχεται να είναι ενέσιμα διαλύματα που μπορούν να προκαλέσουν σοβαρές παρενέργειες, από αλλεργικές αντιδράσεις μέχρι επιπλοκές στην καρδιά ή το συκώτι.

Τι πρέπει να ξέρεις:

- 💊 Κανένα αδυνατιστικό φάρμακο δεν είναι "μαγικό". Αν σου το προσφέρουν online χωρίς ιατρική παρακολούθηση, τότε δεν είναι απλώς ύποπτο — είναι επικίνδυνο.
- 💊 Η τιμή είναι ένδειξη: Αν βρίσκεις "Ozempic" στα 40 ευρώ και "χωρίς συνταγή", δεν πέτυχες προσφορά. Έπεσες στην παγίδα.
- 💊 Η συσκευασία δεν σημαίνει τίποτα: Κυκλοφορούν αντίγραφα που εξωτερικά μοιάζουν 100% με τα αυθεντικά. Μόνο ο γιατρός και το φαρμακείο μπορούν να εγγυηθούν το γνήσιο.
- 💊 Η ένεση είναι φάρμακο. Όχι φίλτρο TikTok. Έχει ενδείξεις, αντενδείξεις και παρενέργειες. Δεν κάνει για όλους. Και σίγουρα δεν είναι... trend.

Λίγη ψυχραιμία, πολύ φιλτράρισμα

Δεν υπάρχει τίποτα λάθος στο να θέλεις να χάσεις βάρος, να νιώσεις καλύτερα στο σώμα σου, να δοκιμάσεις κάτι που ίσως βοηθήσει. Αλλά υπάρχει τεράστια διαφορά ανάμεσα στο "θέλω να φροντίσω τον εαυτό μου" και στο "παίρνω ό,τι βρω γιατί το είδα στο Instagram".

Τι να κάνεις:

- 💊 Μίλα με τον γιατρό σου. Ακόμα κι αν απλώς θέλεις να "ρωτήσεις κάτι".
- 💊 Μην παραγγέλνεις φαρμακευτικά σκευάσματα από το διαδίκτυο. Ποτέ.
- 💊 Αν υποψιάζεσαι πως έχεις στα χέρια σου πλαστό προϊόν, μην το χρησιμοποιήσεις και ενημέρωσε τις αρχές ή τον φαρμακοποιό σου.



Say Yes Reminder

Το σώμα σου δεν χρειάζεται θαύματα. Χρειάζεται αλήθεια, φροντίδα και έναν καλό σύμμαχο — όχι έναν ύποπτο έμπορο με site που λήγει σε .biz.

Μυθικό ελληνικό καλοκαίρι by Praktiker: όταν η Αφροδίτη πάει Μήλο... με κουλούρα!

Φέτος, το καλοκαίρι δεν είναι απλώς εποχή. Είναι επικό αφήγημα. Και η Praktiker Hellas φροντίζει να το ζήσεις όπως σου αξίζει: με φαντασία, χιούμορ και όλα τα απαραίτητα για την απόδραση των ονείρων σου.

Η νέα καμπάνια της εταιρείας με τίτλο «Μυθικό ελληνικό καλοκαίρι» μπλέκει δημιουργικά την ελληνική μυθολογία με το σήμερα. Ο Ποσειδώνας βουτάει με SUP στο Σούνιο, ο Διόνυσος ξεκουράζεται στη Νάξο με ψυγειακι στο πλευρό του, και η Αφροδίτη... επιπλέει νωχελικά σε φουσκωτή κουλούρα στη Μήλο. Μυθικά πρόσωπα και ρεαλιστικές ανάγκες ενώνουν δυνάμεις με προϊόντα που κάνουν κάθε καλοκαιρινή στιγμή πιο απολαυστική.

Το concept απογειώνεται μέσα από ένα εικονογραφημένο τηλεοπτικό spot, γεμάτο χρώμα και χαρακτήρα, που μας θυμίζει πως οι καλοκαιρινές στιγμές χρειάζονται το σωστό εξοπλισμό – και μια δόση έμπνευσης.

Με 17 καταστήματα σε όλη την Ελλάδα και το praktiker.gr, η Praktiker σε βοηθά να σχεδιάσεις το δικό σου καλοκαίρι με ευελιξία στις αγορές και πρόγραμμα «Δ-ΟΣΗ ΘΕΛΕΙΣ», για να κάνεις κάθε απόδραση... μυθική.

Γιατί αν είναι να ζήσεις καλοκαίρι, ζήσε το όπως οι θεοί: με στυλ, άνεση και φαντασία.



Market Trends

Το Angostura Tiki Week επιστρέφει: Καλοκαίρι με ρούμι, ανανά και Tiki vibes!

Αν θες να μπεις στο summer mood με το πρώτο... ρούφηγμα, τότε σημείωσε τις ημερομηνίες: 5 έως 19 Ιουνίου. Το Angostura Tiki Week επιστρέφει για 8η χρονιά και υπόσχεται γευστικές αποδράσεις με άρωμα Καραϊβικής, όχι μόνο στην Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη, αλλά και σε άλλες 12 πόλεις σε όλη την Ελλάδα.

Φέτος, 40 επιλεγμένα bar στήνουν ένα πραγματικό πάρτι εξωτικής γεύσης, με signature Tiki cocktails που πρωταγωνιστούν τα φημισμένα ρούμια και bitters του οίκου Angostura, κατευθείαν από το Τρινιδάδ και Τομπάγκο. Η αρχή θα γίνει με ένα θαυματικό opening party στο TIKI BAR Athens, στις 5 Ιουνίου – με πολύχρωμα cocktails, jungle μουσικές και δροσερή διάθεση. Από εκεί και πέρα, το Tiki Week θα... εξαπλωθεί σαν ροζ φλαμίνγκο στο ηλιοβασίλεμα, δίνοντάς σου την ευκαιρία να δοκιμάσεις νέες Tiki συνταγές και να αποκτήσεις και το limited edition Tiki ποτήρι, για να φέρεις το καλοκαίρι και στο σαλόνι σου.

Μάθε περισσότερα, δες τα συμμετέχοντα bars και ετοιμάσου να ζήσεις την Tiki πλευρά του καλοκαιριού, με Angostura στον πάγο, pineapple garnish στο χείλος και καρδιά σε island mode. Διότι, όπως λένε και οι παλιοί bartender: Tiki is not a drink. It's a mood.



Αν η ζωή είναι κύκλος, εγώ λέω να την κάνω με ποδήλατο



Έχει κάτι σχεδόν ποιητικό η εικόνα ενός ποδηλάτου που κυλάει σιωπηλά σ' έναν ήσυχο δρόμο. Δεν είναι το μέσο. Είναι το μήνυμα. Είναι μια μικρή επανάσταση με πετάλια. Είναι ο τρόπος που λες «ναι» στη ζωή, χωρίς να φωνάζεις. Και κάπως έτσι, η σημερινή Παγκόσμια Ημέρα Ποδηλάτου δεν αφορά μόνο τα ποδήλατα. Αφορά την ελευθερία.

Το ποδήλατο είναι ο τρόπος να πας μπροστά χωρίς να ξεχνάς να δεις γύρω σου. Είναι η μόνη "μετακίνηση" που σε κρατάει 100% παρόν. Δεν μπορείς να χαζέψεις στο κινητό, δεν μπορείς να τσεκάρεις τα email σου. Μπορείς μόνο να είσαι εκεί. Εκεί, στο πετάλι, στον ήλιο, στον δρόμο.

Η ζωή έχει τη δική της ταχύτητα. Και συχνά, εμείς πάμε με 100. Το ποδήλατο δεν σου επιτρέπει να τρέξεις πιο γρήγορα απ' όσο αντέχεις. Σε φρενάρει με τον πιο γλυκό τρόπο. Σε αναγκάζει να κοιτάξεις, να νιώσεις, να αναπνεύσεις. Είναι η υπενθύμιση πως δεν χρειάζεσαι πάντα γκάζι. Μερικές φορές, αρκεί ο ρυθμός σου.

Πόσες φορές έχουμε πει: «Δεν έχω χρόνο»; Για βόλτα, για άσκηση, για εμάς. Το ποδήλατο απαντά: «Πάμε μαζί!». Στο σούπερ μάρκετ, στη δουλειά, στην παρέα. Όχι σαν υποχρέωση, αλλά σαν ευκαιρία. Να κλέψεις λίγο ήλιο. Να περάσεις μέσα από ένα πάρκο. Να δεις ένα παιδί να κάνει τις πρώτες του στροφές χωρίς βοηθητικές και να χαμογελάσεις. Γιατί, αλήθεια, τότε ήταν η τελευταία φορά που χαμογέλασες έτσι απλά;

Αν η ζωή είναι κύκλος, τότε είναι γεμάτος από επιστροφές. Στα βασικά, στα αληθινά, στα δικά μας. Και το ποδήλατο είναι ένα από αυτά. Είναι η ανάμνηση των παιδικών μας χρόνων. Είναι η ανεμελιά των καλοκαιρινών μεσημεριών. Είναι οι βόλτες χωρίς προορισμό και τα γέλια που έσκαγαν στη στροφή. Είναι εκείνο το πρώτο «χωρίς χέρια» που μας έκανε να νιώσουμε ανίκητοι.

Και ξέρεις τι; Δεν έχει ηλικία. Δεν είναι για παιδιά ή για αθλητές. Είναι για σένα, που θέλεις να ξαναπιάσεις τον παλμό σου. Που έχεις ανάγκη να πάρεις μια ανάσα και να

ακούσεις τις σκέψεις σου χωρίς θόρυβο. Είναι για σένα που δεν αντέχεις άλλο το μποτιλιάρισμα, το στρες, το βενζινάδικο. Είναι για σένα που ψάχνεις τρόπο να είσαι πιο ελαφρύς – στο σώμα και στο μυαλό.

Το ποδήλατο είναι η πιο ειλικρινής μετακίνηση. Αν δεν πατήσεις, δεν πας. Αν δεν ισορροπήσεις, πέφτεις. Αν δεν προσέχεις, κινδυνεύεις. Είναι σαν τη ζωή. Απαιτεί συμμετοχή. Δεν σε πηγαίνει μόνο του. Σε βάζει μέσα στο παιχνίδι. Και σου δίνει και την επιβράβευση: έναν δρόμο ανοιχτό, έναν άνεμο στο πρόσωπο, μια μικρή νίκη.

Και ας είμαστε ειλικρινείς: είναι και συλ. Είναι αέρας. Είναι αίσθηση. Είναι κομψότητα χωρίς επίδειξη. Όταν βλέπεις κάποιον να περνάει με το ποδήλατο, δεν ζηλεύεις μόνο τη βόλτα του. Ζηλεύεις τον τρόπο του. Το coolness του. Το χαμόγελό του.

Το ποδήλατο είναι μια απόφαση. Να ζήσεις λίγο αλλιώς. Να δεις την πόλη αλλιώς.

Να νιώσεις τον εαυτό σου αλλιώς. Κάθε γύρισμα του πεταλιού είναι ένα βήμα προς το «λίγο καλύτερα». Λίγο πιο υγιεινά. Λίγο πιο ανθρώπινα. Λίγο πιο κοντά στη γειτονιά, στον εαυτό σου, στον κόσμο γύρω σου.

Οπότε, αν η ζωή είναι κύκλος – όπως λένε – εγώ λέω να την κάνω με ποδήλατο. Να την πάω με το δικό μου ρυθμό. Να αλλάζω ταχύτητα όταν νιώθω έτοιμος. Να σταματώ όπου θέλω. Να μην φοβάμαι τις ανηφόρες.

Και να θυμάμαι ότι η ισορροπία δεν είναι θέμα ταχύτητας. Είναι θέμα πίστης. Πίστης ότι, όσο συνεχίζεις, δεν θα πέσεις.



Παγκόσμια Ημέρα Ποδηλάτου σήμερα. Και μια τέλεια ευκαιρία να ανεβούμε ξανά στο πιο τίμιο μέσο που μας πήγε ποτέ μπροστά. Χωρίς θόρυβο. Χωρίς καύσιμο. Μόνο με καρδιά.

Ξεκίνα με μια μικρή βόλτα στη γειτονιά. Όχι για να γυμναστείς. Απλώς για να θυμηθείς.

Πάμε;





Δωρεά νερού από τη Σ. Μεντεκίδης Α.Ε. στον Νομό Σερρών

Με βαθιά συναίσθηση κοινωνικής ευθύνης και αλληλεγγύης, η εταιρία Σ. Μεντεκίδης Α.Ε. ανταποκρίθηκε άμεσα στο πρόβλημα ακαταλληλότητας του πόσιμου νερού που αντιμετωπίζουν κάτοικοι περιοχών του Νομού Σερρών.

Την Παρασκευή 30 Μαΐου 2025, η εταιρία προχώρησε σε δωρεά μεγάλης ποσότητας φυσικού μεταλλικού νερού ΔΙΟΣ, η οποία παραδόθηκε στον Δήμο Σερρών και θα διανεμηθεί στους πληγέντες πολίτες των περιοχών αυτών.

Η παράδοση πραγματοποιήθηκε στο πρώην Δημαρχείο Λευκώνα, παρουσία εκπροσώπων της τοπικής αυτοδιοίκησης, ενώ καλύφθηκε και από τοπικά μέσα ενημέρωσης.

Η Σ. Μεντεκίδης Α.Ε., με πολυετή παρουσία στον τομέα του φυσικού μεταλλικού νερού, αποδεικνύει για ακόμη μια φορά έμπρακτα τη δέσμευσή της να στηρίζει τις τοπικές κοινωνίες και να στέκεται δίπλα σε όσους δοκιμάζονται από έκτακτες συνθήκες.

Με υπευθυνότητα και ευαισθησία, η εταιρία συνεχίζει να υπηρετεί τις αξίες της προσφοράς, της αλληλεγγύης και της άμεσης ανταπόκρισης, δηλώνοντας παρούσα κάθε φορά που η ανάγκη το απαιτεί.

ΚΜΟΠ: You(th) make a difference – Ο Ιούνιος είναι γεμάτος δράσεις!



Αναρωτιέσαι πώς μπορείς να συμβάλεις σε μια κοινωνία πιο δίκαιη, ενημερωμένη και βιώσιμη; Θέλεις να πεις τη γνώμη σου για την ψυχική υγεία, την κλιματική κρίση, τα social media και τα fake news; Αυτόν τον Ιούνιο, το ΚΜΟΠ σε προσκαλεί να πάρεις μέρος σε μια σειρά phygital δράσεων – τόσο διά ζωής όσο και online – με σκοπό να εμπνεύσουν, να ενημερώσουν και να ενδυναμώσουν.

Μέσα από τις ομάδες Digital Youth Actors και Climate Youth Actors, ανοίγει ο διάλογος γύρω από την ψυχική ανθεκτικότητα, την περιβαλλοντική συνείδηση, τη βιωσιμότητα και τον σύγχρονο ψηφιακό τρόπο ζωής. Το μόνο που χρειάζεται είναι να διαλέξεις τη δράση που σου ταιριάζει – και να μπεις στην αλλαγή!

Dress to Impress... Responsibly

3/6, 19:00-20:30, ΚΜΟΠ Πειραιάς: Συζήτηση με τους Youth Climate Actors για την fast fashion και τις επιπτώσεις της στο περιβάλλον και τα ανθρώπινα δικαιώματα.

#ZeroWaste Πικνίκ

11/6, 12:00-13:30 | Πεδίον του Άρεως: Ένα πικνίκ διαφορετικό, με βιώσιμες συνήθειες και οικολογική συνείδηση.

Ψυχική υγεία: Πότε, πού, πώς και γιατί

11/6, 18:00-19:30 | Online: Πότε απευθυνόμαστε σε ειδικούς και γιατί η πρόληψη είναι το κλειδί;

Ψυχική υγεία vs Ψηφιακή τελειότητα

14/6, 11:00-12:30 | Online: Μια κουβέντα για το FOMO, την πίεση του «τέλειου προφίλ» και την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης.

Meditation & Χώροι Πρασίνου

21/6, 10:00-11:00 | Πεδίον του Άρεως: Δράση ευεξίας στη φύση – γιατί η χαλάρωση είναι δικαίωμα όλων.

Fake ή Fact; Εσύ αποφασίζεις

28/6, 12:00-13:00 | Online: Μαθαίνουμε να ξεχωρίζουμε την αλήθεια από την παραπληροφόρηση μέσα από διαδραστικά παραδείγματα.

Η συμμετοχή σε όλες τις δράσεις είναι δωρεάν, [εδώ](#).

Γίνε μέρος της αλλαγής που θέλεις να δεις!

Το iPhone 17 μόλις προσγειώθηκε και είναι έτοιμο να ξαναγράψει τους κανόνες του παιχνιδιού



Η Apple μόλις παρουσίασε το νέο iPhone 17 και ο κόσμος της τεχνολογίας κάνει... zoom! Κυριολεκτικά.

Όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος, τα φώτα στράφηκαν στο event της Apple για την πολυαναμενόμενη αποκάλυψη του νέου μοντέλου. Και μπορεί τα leaks να είχαν δώσει μια μικρή γεύση, αλλά η πραγματικότητα αποδείχθηκε πιο εντυπωσιακή από τις προσδοκίες.

Κάμερα που βλέπει... παραπέρα

Η νέα κάμερα του iPhone 17 δεν είναι απλώς καλύτερη – είναι κινηματογραφική. Με αισθητήρα νέας γενιάς, αναβαθμισμένο night mode και βελτιώσεις στην τεχνητή νοημοσύνη, κάθε φωτογραφία μοιάζει με επαγγελματική λήψη. Και όχι, δεν χρειάζεται πια να είσαι influencer για να μοιάζει το προφίλ σου curated.

Μπαταρία που κρατάει όσο η μέρα σου

Η Apple υπόσχεται ως και 30% μεγαλύτερη διάρκεια ζωής της μπαταρίας – και αυτή τη φορά, φαίνεται να το εννοεί. Από το πρωινό meeting μέχρι τη βραδινή έξοδο, το iPhone 17 αντέχει όσο κι εσύ (άντε, σχεδόν).

Επαυξημένη πραγματικότητα: η φαντασία γίνεται εργαλείο

Με νέους αισθητήρες και δυνατότητες επαυξημένης πραγματικότητας (AR), η εμπειρία χρήσης περνάει σε άλλο επίπεδο. Δοκιμάζεις επίπλα στο σαλόνι σου χωρίς να τα αγοράσεις, μετράς αντικείμενα με ακρίβεια λείζερ και... σχεδόν αγγίζεις τον ψηφιακό κόσμο.

Και τώρα; Θα τρέξεις να το πάρεις ή θα κρατηθείς σαν digital stoic;

Η αλήθεια είναι πως το iPhone 17 δεν έρχεται απλώς ως ακόμα ένα upgrade. Έρχεται με τη διάθεση να αντικαταστήσει την κάμερά σου, την παλιά σου συνήθεια να ψάχνεις φορτιστή και – γιατί όχι; – τον ίδιο τον τρόπο που βλέπεις την καθημερινότητα.

Γιατί αν κάτι ξέρει καλά η Apple, είναι να κάνει το τεχνολογικό... επιθυμητό.

Αν δεν είσαι έτοιμος να αλλάξεις iPhone, άλλαξε φόντο στην αρχική σου. Μερικές φορές, αυτό αρκεί για να νιώσεις "σαν καινούργιος".

"Innovation distinguishes between a leader and a follower."

– Steve Jobs



ROCKWAVE FESTIVAL 2025

Το Rockwave Festival γιορτάζει 30 χρόνια αδρεναλίνης, μουσικής και αλήθειας. Στις 13 Ιουλίου, το Terra Vibe γεμίζει beats, bars και ηλεκτρισμό.

Cypress Hill. Kneecap. JAUL x STOLEN MIC + DJ UNWOUND. LOBO.

Μια all-star hip-hop βραδιά με τίτλο "bloodshot eyes edition", όπου το underground συναντά το εμβληματικό.

Οι Cypress Hill, θρύλοι του West Coast και πρεσβευτές του stoner rap, επιστρέφουν για να φωνάξουν ξανά "Insane in the Brain". Οι Kneecap, το πιο πολιτικά φορτισμένο hip-hop act της Ιρλανδίας, εμφανίζονται για πρώτη φορά στην Ελλάδα, με τη raw punk ενέργεια τους και τους στίχους τους στα ιρλανδικά.

Δίπλα τους, το ελληνικό street φέρνει τη δική του αλήθεια:

JAUL @ STOLEN MIC, με το χαρακτηριστικό τους ρεαλισμό και τον DJ UNWOUND στα decks, μεταφέρουν την Αθήνα επί σκηνής.

Ο LOBO, ένας από τους πιο αυθεντικούς storytellers της ελληνικής ραπ σκηνής, ανεβαίνει για να μας θυμίσει ότι οι ρίμες μπορούν να είναι και ποίηση – και φωτιά.

Το Rockwave δεν είναι απλώς φεστιβάλ – είναι σκηνή για ό,τι σε καίει μέσα σου.

Είσαι έτοιμος;

Περισσότερα: rockwavefestival.gr

Terra Vibe, Μαλακάσα – Κυριακή 13 Ιουλίου 2025

«Τέλος του Παιχνιδιού» (Endgame) Μια παράσταση που σε κοιτά κατάματα



Το «Τέλος του Παιχνιδιού» του Σάμουελ Μπέκετ επιστρέφει δυναμικά στο αθηναϊκό θέατρο σε σκηνοθεσία Μάκη Παπαδημητρίου, που υπογράφει και τον πρωταγωνιστικό ρόλο του Χαμ. Στο πλευρό του, ο Γιώργος Χρυσοστόμου στον ρόλο του Κλοβ, ξανασυναντιούνται στη σκηνή μετά από οκτώ χρόνια, για ένα ντουέτο που υπόσχεται να μείνει αξέχαστο.

Μέσα σε ένα σκηνικό καταφυγίου, μετά το «τέλος του κόσμου», τέσσερις χαρακτήρες προσπαθούν να επικοινωνήσουν – μέσα από λόγια, βλέμματα και σιωπές. Μια κωμωδία γεμάτη μαύρο χιούμορ και βαθιά υπαρξιακά ερωτήματα, που δεν δίνει απαντήσεις αλλά προκαλεί.

Ο Μάκης Παπαδημητρίου τονίζει: «Ο Beckett δεν γελάει για να ξεχάσει – γελάει για να αντέξει». Η παράσταση τιμά το χιούμορ του συγγραφέα, χωρίς να προδίδει τη σιωπή του.

Με φροντισμένη σκηνοθεσία, ποιητική ατμόσφαιρα και ερμηνείες ουσίας, το «Τέλος του Παιχνιδιού» δεν είναι απλώς ένα έργο – είναι μια εμπειρία.

Συντελεστές:

Μετάφραση: Κ. Σκαλιόρας | Κίνηση: Σεσίλ Μικρούτσικου
| Σκηνικά: Ηλένια Δουλαδέρη | Φωτισμοί: Τάσος Παλαιορούτας | Μουσική: Σταύρος Γασπαράτος

Παίζουν: Μ. Παπαδημητρίου, Γ. Χρυσοστόμου, Δ. Ντάσκας, Φρ. Μουστάκη

Πρεμιέρα: 13 Οκτωβρίου | Θέατρο Ιλίσια | Κάθε Δευτέρα @ Τρίτη στις 21:00

Προπώληση: more.com



Δημήτρης Ψαθόπουλος - Άγνωστες λέξεις

Κυκλοφορεί από τις Εκδόσεις Κέδρος το συναρπαστικό μυθιστόρημα του Δημήτρη Ψαθόπουλου «Άγνωστες λέξεις», βασισμένο στην εμβληματική υπόθεση Πολκ.

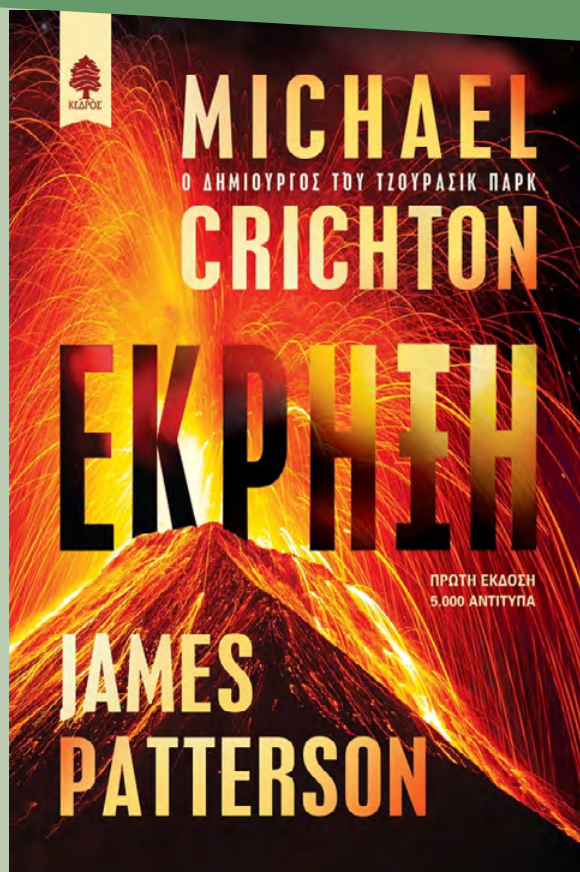
Μάιος 1948. Ο Αμερικανός ρεπόρτερ Τζορτζ φτάνει στη Θεσσαλονίκη με στόχο μια αποκλειστική συνέντευξη με τον Μάρκο Βαφειάδη. Δέκα μέρες μετά, το σώμα του ανασύρεται νεκρό απ' τον θερμαϊκό. Στο φόντο, μια πόλη-καζάνι: διπλωμάτες, κατάσκοποι, μαυραγορίτες, και μια Ελλάδα που αιμορραγεί από τον εμφύλιο.

Ο Νίκος Μουσχουντής, επικεφαλής της Γενικής Ασφάλειας, πιέζεται να κλείσει την υπόθεση γρήγορα. Ένας αριστερός δημοσιογράφος, ο Γρηγόρης Στακτόπουλος, συλλαμβάνεται. Είναι ο τέλειος ένοχος. Όμως η αλήθεια δεν είναι πάντα αυτή που βολεύει.

Μέσα από ένα σκοτεινό, γεμάτο εντάσεις αφήγημα, ο Ψαθόπουλος δεν επιδιώκει να ξαναγράψει την Ιστορία, αλλά να αναδείξει μια πιθανή εκδοχή της – μια σταγόνα στον ωκεανό των ενδεχομένων.

Οι «Άγνωστες λέξεις» απέσπασαν Πρώτο Έπαινο ΚΟΒΕ 2014 και ξεχωρίζουν για την κινηματογραφική πλοκή, το πυκνό ιστορικό υπόβαθρο και τους ήρωες που κινούνται ανάμεσα στο καθήκον και την ηθική.

Μάικλ Κράιτον – Τζέιμς Πάτερσον “Έκρηξη”



Το μεγαλύτερο ενεργό ηφαίστειο του κόσμου απειλεί να καταστρέψει το Μεγάλο Νησί της Χαβάης. Κι όμως, ο πραγματικός κίνδυνος δεν προέρχεται από τη φύση, αλλά από ένα ξεχασμένο μυστικό του αμερικανικού στρατού που μπορεί να φέρει την απόλυτη καταστροφή. Μια ομάδα ανθρώπων ρίχνεται σε έναν αγώνα δρόμου για να σώσει το νησί – και ολόκληρο τον πλανήτη.

Το Έκρηξη είναι αποτέλεσμα της συνεργασίας δύο κορυφαίων αφηγητών: του Μάικλ Κράιτον, δημιουργού των Jurassic Park, ER και Westworld, και του Τζέιμς Πάτερσον, του πιο δημοφιλούς συγγραφέα παγκοσμίως. Ο Κράιτον είχε ξεκινήσει να δουλεύει την ιδέα με πάθος πριν τον πρόωρο θάνατό του το 2008. Η σύζυγός του φύλαξε το ημιτελές χειρόγραφο και τις σημειώσεις του, ώσπου βρέθηκε ο ιδανικός άνθρωπος για να ολοκληρώσει το έργο.

Ένα εκρηκτικό θρίλερ, γεμάτο αγωνία, επιστημονική ακρίβεια, συγκίνηση και δράση, που θυμίζει κινηματογραφική υπερπαραγωγή.

«Ιλιγγιώδες και αληθοφανές» – Publishers Weekly

«Ένα επικό θρίλερ... ριζωμένο στην επιστήμη και γεμάτο συναίσθημα» – TIME

«Συναρπαστικό ταξίδι» – BBC

Διαθέσιμο από τις Εκδόσεις Κέδρος.

quote of the day

LIFE IS LIKE RIDING A BICYCLE. TO KEEP YOUR BALANCE, YOU MUST KEEP MOVING.

Albert Einstein

Σήμερα
γιορτάζουν!

Ιερία, Ιέρεια,
Υπατία, Υπατή,
Υπατούλα, Πατούλα

3 Ιουνίου

- › European Bicycle Day
- › National Chocolate Macaroon Day
- › World Cider Day
- › Opium Suppression Movement Day
- › H.M. Queens Birthday
- › Love Conquers All Day
- › Mabo Day
- › National Egg Day
- › Repeat Day