



το Μάννα» Τσατσαρωνάκη, μία ιστορία πλασμένη με μεράκι

«Το Μάννα» Τσατσαρωνάκη παράγει από το 1948 μοναδικά κρητικά αρτοποιήματα. Είναι η πρώτη εταιρεία που προσέφερε το αυθεντικό κρητικό παξιμάδι στο καθημερινό τραπέζι, σε κάθε γωνιά της Ελλάδας και στο εξωτερικό.

«το Μάννα» εμπλουτίζει διαρκώς τη γκάμα του, καλύπτοντας τις ανάγκες κάθε καταναλωτή. Παξιμάδια λαδιού, κρίθινα, με χαρούπι, χωρίς αλάτι, σικάλεως, κλασικές κρητικές κριθαροκουλούρες: Όλα πλάθονται στο χέρι με μεράκι και δεξιοτεχνία από αγνά υλικά της κρητικής γης και ξεχωρίζουν για την ποιότητα, τη νοστιμιά και την υψηλή διατροφική τους αξία.

...γι' αυτό κανένα παξιμάδι δεν είναι «το Μάννα»



www.tomanna.gr

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



ΜΠΑΜΠΑΣ, Ο ΗΡΩΑΣ ΤΗΣ ΔΙΠΛΑΝΗΣ ΠΟΡΤΑΣ

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Στα δύσκολα, προσεύχονται και αυτοί που δεν πιστεύουν και εγώ ανήκω σε αυτή την κατηγορία. Ναι, είμαι από αυτούς που προτιμούν τα μοναστήρια και δεν πατάνε σε εκκλησία, που δεν θυμούνται το "Πάτερ Ημών" και μπερδεύουν το "Πιστεύω", που δεν φιλάνε το χέρι του παπά και προτιμούν τα λόγια από έναν Καλόγερο, που δεν νηστεύουν τη Σαρακοστή ούτε καν τη Μεγάλη Εβδομάδα. Στα εύκολα, μπορείς να το παίξεις όπως θες.

Στα δύσκολα όμως; Εκεί που τρέμει το χέρι σου; Εκεί που φοβάσαι ότι χάνεις τον έλεγχο; Εκεί που πονάς; Εκεί λυγίζεις. Κι όταν λυγίζεις, σηκώνεις τα μάτια ψηλά.

Μπορεί να μην ξέρεις καν σε ποιον μιλάς. Απλώς μιλάς. Ψιθυρίζεις. Φωνάζεις. Κλαις. Ζητάς. Ελπίζεις. Και κάπου εκεί, μέσα σ' αυτό το άδειασμα, αρχίζει να γεμίζει η ψυχή σου. Όχι γιατί λύθηκε το πρόβλημα. Αλλά γιατί για πρώτη φορά δεν προσπαθείς να το λύσεις μόνος σου.

Και ξέρεις κάτι; Δεν είναι αδυναμία αυτό. Είναι η πιο βαθιά, ανθρώπινη δύναμη. Το να παραδέχεσαι ότι δεν έχεις όλες τις απαντήσεις. Ότι δεν ελέγχεις τα πάντα. Ότι, τελικά, πιστεύεις... σε κάτι. Σε κάποιον. Ίσως σε μια αγκαλιά. Ίσως σε μια προσευχή. Ίσως στον εαυτό σου που επιβιώνει ξανά και ξανά.

Και κάπου εκεί, ανάμεσα σε ένα «γιατί σε μένα» και ένα «αν με ακούς, δώσε μου ένα σημάδι», γεννιέται η πιο ανθρώπινη προσευχή. Όχι με λόγια παπαγαλισμένα. Όχι με σταυρούς και μετάνοιες. Αλλά με μια ανάσα βαριά, μια σιωπή που σπάει κόκαλα και μια ελπίδα που δεν λέει να πεθάνει. Γιατί όταν όλα γύρω σου γκρεμίζονται, δεν ψάχνεις Θεό. Ψάχνεις έλεος. Κάτι ανώτερο. Κάτι πέρα από σένα, που θα κρατήσει για λίγο τον κόσμο σου όρθιο.

Tip of the Day: Μην ντρέπεσαι να πεις "βοήθησέ με". Είναι από τις πιο γενναίες κουβέντες που μπορείς να πεις. Να προσέχεις τον εαυτό σου, SayYesser.

Και να μην ξεχνάς ότι και οι πιο δυνατοί κάποτε γονάτισαν. Και ξανασηκώθηκαν. Γιατί στις πιο σκοτεινές στιγμές, ακόμα κι αυτοί που δεν πιστεύουν... ψιθυρίζουν μια προσευχή.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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

Ο Όμιλος Ιατρικού Αθηνών προσέφερε δωρεάν ιατρικές εξετάσεις στους κατοίκους της Σάμου μέσω της Κινητής Ιατρικής Μονάδας

Ο Όμιλος Ιατρικού Αθηνών, στο πλαίσιο του προγράμματος Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης, επισκέφθηκε τη Σάμο με τη νέα, υπερσύγχρονη Κινητή Ιατρική Μονάδα του, προσφέροντας δωρεάν ιατρικές εξετάσεις στους κατοίκους του νησιού. Η δράση πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με τη Δημοτική Επιτροπή Ισότητας των Φύλων και το ΚΕΠ Υγείας του Δήμου Ανατολικής Σάμου.

Από την Τετάρτη 28 Μαΐου έως και το Σάββατο 31 Μαΐου, περισσότεροι από 300 πολίτες εξετάστηκαν στο Δημαρχείο Ανατολικής Σάμου, με τον συνολικό αριθμό των εξετάσεων να ξεπερνά τις 2.000. Το πρόγραμμα περιλάμβανε μαστογραφίες, υπερήχους μαστού, καρδιολογικό και αιματολογικό έλεγχο, ακτινογραφίες θώρακος, σπτομέτρηση, ακούογραμμα και σπιρομέτρηση.

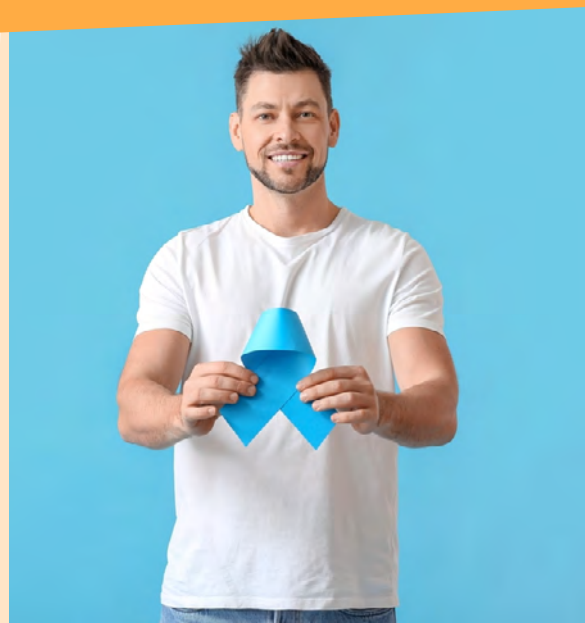
Ο Εκτελεστικός Αντιπρόεδρος του Ομίλου, κ. Χρήστος Γ. Αποστολόπουλος, δήλωσε: «Με χαρά ανταποκριθήκαμε στην πρόσκληση του Δημάρχου. Στόχος μας είναι η ισότιμη πρόσβαση όλων των πολιτών σε ποιοτική φροντίδα, ανεξαρτήτως περιοχής.»

Ο Δήμαρχος Ανατολικής Σάμου, κ. Παρασκευάς Παπαγεωργίου, ευχαρίστησε θερμά την ομάδα του Ομίλου, επισημαίνοντας την ακούραστη διάθεση και την ανθρωπιά με την οποία υποδέχτηκαν τους πολίτες.

Η πρωτοβουλία του Ομίλου Ιατρικού Αθηνών αποτελεί έμπρακτη απόδειξη κοινωνικής ευαισθησίας και προσφοράς.



11 Ιουνίου: Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου του Προστάτη



Η σημασία της πολυπαραμετρικής μαγνητικής τομογραφίας στην έγκαιρη διάγνωση και εξοικονόμηση πόρων.

Η 11η Ιουνίου έχει καθιερωθεί ως Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου του Προστάτη, με στόχο την ενημέρωση για την πρόληψη, την έγκαιρη διάγνωση και τη θεραπεία της νόσου. Σύμφωνα με στοιχεία της Ελληνικής Ουρολογικής Εταιρείας, 19 άνδρες κάθε μέρα διαγιγνώσκονται με καρκίνο του προστάτη στη χώρα μας, ενώ η ασυμπτωματική εξέλιξη της νόσου στα πρώτα στάδια καθιστά την πρόληψη ακόμη πιο κρίσιμη.

Κομβικό ρόλο στη σύγχρονη διαγνωστική προσέγγιση διαδραματίζει η πολυπαραμετρική μαγνητική τομογραφία (mpMRI). Η ενσωμάτωσή της στη διαδικασία των βιοψιών μειώνει την υπερδιάγνωση έως και 72,6% και τις περιττές βιοψίες κατά 53,5%, συμβάλλοντας τόσο στην ακρίβεια της διάγνωσης όσο και στην εξοικονόμηση κόστους για το σύστημα υγείας.

Όπως υπογραμμίζει ο Καθηγητής Ουρολογίας ΕΚΠΑ και Πρόεδρος της Ελληνικής Ουρολογικής Εταιρείας, Ανδρέας Σκολαρίκος:

«Η Πολιτεία οφείλει να εντάξει την πολυπαραμετρική τομογραφία στις αποζημιούμενες εξετάσεις, αναγνωρίζοντας όχι μόνο την αξία της για τον ασθενή, αλλά και το ευρύτερο όφελος για το σύστημα υγείας».

Η τεχνική αυτή εφαρμόζεται και για την παρακολούθηση ασθενών χαμηλού κινδύνου, αποτρέποντας περιττές, επεμβατικές θεραπείες και διασφαλίζοντας καλύτερη ποιότητα ζωής.

Μπαμπάς, ο ήρωας της διπλανής πόρτας



Δε φοράει κάπα. Συνήθως κυκλοφορεί με παλιά μπλουζάκια -γιατί τον βολεύουν, λίγο στραβά φορεμένα, και φτιάχνει πράγματα με τα χέρια του (ή προσπαθεί). Δεν σώζει τον κόσμο - εκτός αν μιλάμε για το δικό μας μικρό κόσμο. Δεν λέει πολλά - αλλά όταν λέει, γράφει. Δεν δείχνει τα πάντα - αλλά είναι πάντα εκεί. Ο πατέρας. Ο δικός σου, ο δικός μου, ο κάθε μπαμπάς που κάνει τα δύσκολα να μοιάζουν φυσικά. Και η δική του μέρα, είναι τώρα.

Η Γιορτή του Πατέρα δεν είναι τόσο «πιασάρικη» όσο της Μητέρας - ας το παραδεχτούμε. Δεν υπάρχουν τόσα λουλούδια, τόσες κάρτες, τόσες τρυφερές διαφημίσεις με ροζ σύννεφα. Κι όμως... πίσω από τη σιωπηλή του παρουσία, ο πατέρας είναι αυτός που σε σήκωσε στους ώμους του για να δεις πιο μακριά. Που σε έμαθε να κρατάς το τιμόνι, να κοιτάς μπροστά και να φρενάρεις μόνο όταν χρειάζεται.

Ήρθε η ώρα να του πούμε "ευχαριστώ". Όχι γιατί το περιμένει. Αλλά γιατί το αξίζει.

Οι μπαμπάδες του σήμερα

Ξέχνα τον παλιό στερεοτυπικό μπαμπά-τιμωρό με το μουστάκι και την αυστηρότητα. Ο μπαμπάς του 2025 αλλάζει πάνες, κάνει αγκαλιές, βλέπει Bluey, ξέρει τι είναι το sensory play και έχει παρκάρει έξω από σχολικές γιορτές περισσότερες φορές απ' όσες θυμάται.

Είναι συμμετοχος, συνοδοιπόρος, δάσκαλος, οδηγός, φίλος. Είναι εκεί για τα πρώτα βήματα, τις πρώτες αποτυχίες και τις πρώτες αγάπες.

Και ναι, μπορεί να μιλάει λίγο λιγότερο για συναισθήματα, αλλά ξέρεις πως σ' αγαπάει μέχρι το φεγγάρι και πίσω. Και του αρκεί ένα βλέμμα για να στο δείξει.





I LOVE
YOU
DAD

Τι δώρο να πάρεις στον πατέρα σου (ή στον πατέρα των παιδιών σου);

Όλοι λένε «δεν θέλω τίποτα». Εμείς λέμε: ε, όχι και τίποτα. Θέλουν. Δεν χρειάζονται φιόγκους και περιτυλίγματα, αλλά κάτι που θα τους κάνει να χαμογελάσουν – και να νιώσουν ότι τον σκέφτηκες. Ότι τον βλέπεις. Ότι είναι σημαντικός.

Για τον "παραδοσιακό" μπαμπά:

- 📺 Ένα καλό ελληνικό κρασί ή ούισκυ με το ποτήρι του, μόνο δικό του
- 👛 Ένα δερμάτινο πορτοφόλι που έχει μέσα μια μικρή κάρτα: "Για όσα μου έμαθες – σ' ευχαριστώ"
- 🕒 Ένα ρολόι – όχι απαραίτητα ακριβό – που του λέει ότι ο χρόνος μαζί του αξίζει

Για τον "ψαγμένο" με την τεχνολογία:

- 📻 Ραδιόφωνο ή bluetooth ηχείο για να ακούει τις αγαπημένες του εκπομπές
- 🔋 Ένα powerbank, για να μη μένει ποτέ "απών" όταν τον χρειάζεσαι
- ☕ Ένα θερμός που κρατά τον καφέ του ζεστό όταν τρέχει παντού για όλους – αλλά ξεχνά τον εαυτό του



Για τον "μάστορα":

- 📁 Ένα καλό καταβίδι πολλαπλών χρήσεων (το σωστό εργαλείο είναι πάντα δώρο καρδιάς)
- 📁 Μια μεταλλική πινακίδα για τον χώρο του με το όνομά του: "Το εργαστήρι του μπαμπά"
- 📖 Ένα βιβλίο με ιδέες για κατασκευές – όχι για να του δείξεις πώς γίνονται, αλλά για να του πεις «κάνε και για εμάς κάτι»

Για τον "ποδοσφαιρόφιλο" ή "σπορτίφ":

- 📁 Εισιτήρια για έναν αγώνα ή ένα απλό καφενείο με θέα σε τηλεόραση και ντομάτα-φέτα
- 📁 Ή απλά ένα μπλουζάκι ομάδας του, με το όνομά του στην πλάτη. Γιατί κι οι μπαμπάδες θέλουν να νιώθουν βασικοί στην ενδεκάδα
- 📁 Ένα παγούρι με νερό για τις βόλτες του – γιατί όσο περνούν τα χρόνια, και οι βόλτες γίνονται προπονήσεις



Για τον "ευαίσθητο":

- 📁 Ένα άλμπουμ με οικογενειακές φωτογραφίες και σημειώσεις στο χέρι – «εδώ γελούσες πολύ», «εδώ είχες δίκιο»
- 📁 Ένα γράμμα: μικρό, προσωπικό, χωρίς φιοριτούρες. Ένα γράμμα, γραμμένο με το χέρι, όχι με το κινητό. Από εκείνα που δεν ξεθωριάζουν. Θα το φυλάξει εκεί που δεν φτάνει ούτε σκόνη, ούτε μάτια άλλων. Εκεί που κρατάει τα σημαντικά: δίπλα στις αποδείξεις, τα παλιά κλειδιά και την πρώτη ζωγραφιά σου.
- 📁 Ένα βιβλίο με αφιερώσεις των παιδιών. Ή ακόμα καλύτερα, ένα μικρό τετράδιο που του γράφουν τι αγαπάνε πιο πολύ σ' εκείνον

Αντί για δώρο, χάρισε του... χρόνο

Οι αναμνήσεις δεν αγοράζονται – δημιουργούνται. Αν ο μπαμπάς σου δεν είναι τύπος του "δώρου", τότε:

- ❤️ Οργάνωσε ένα bbq με φίλους και οικογένεια
- ❤️ Κάντε μαζί ένα road trip χωρίς προορισμό – μόνο με μουσική και καφέ
- ❤️ Παίξτε τάβλι ή σκάκι και άσε τον να κερδίσει (για πρώτη φορά:)



Κάποιοι λένε πως οι μπαμπάδες δεν φεύγουν ποτέ. Κι ας μην απαντούν πια στο τηλέφωνο. Είναι εκεί στις αντιδράσεις σου, στα λόγια σου, στη φωνή σου όταν μιλάς στα δικά σου παιδιά.

Πέντε μικρές χειρονομίες που αξίζουν περισσότερο απ' όλα

- ♥ Μήνυμα στις 7 το πρωί – "Καλημέρα μπαμπά. Χρόνια πολλά. Είσαι το πρότυπό μου."
- ♥ Post στα social με μια παλιά φωτογραφία – γιατί και οι μπαμπάδες διαβάζουν τα σχόλια.
- ♥ Μια μπύρα μετά τη δουλειά – χωρίς λόγο, απλά επειδή.
- ♥ Ένα τηλεφώνημα χωρίς αφορμή – κι ας μιλήσετε μόνο για τον καιρό.
- ♥ Ένα "Σ' αγαπώ" – όχι γιατί πρέπει. Αλλά γιατί το νιώθεις.

Για τον νέο μπαμπά που μόλις ξεκίνησε

Αν έχεις σύντροφο ή φίλο που έγινε πρόσφατα πατέρας, γιόρτασέ τον όπως του αξίζει. Ενίσχυσέ τον. Μίλα του γι' αυτό που κάνει. Στήριξέ τον στην αβεβαιότητα, πες του ότι τα καταφέρνει. Δείξε του πόσο σημαντικός είναι.

Και πες του πως όσο μεγαλώνουν τα παιδιά, θα καταλάβει ότι είναι ο ήρωάς τους. Ακόμα κι αν φτάσει να μη θυμάται ποτέ πού άφησε τα κλειδιά του αυτοκινήτου.

- ♥ Μοιραστείτε ένα παλιό οικογενειακό βίντεο – και φτιάξτε νέο
- ♥ Κάντε μαζί ποδήλατο, πικ νικ ή έναν πρωινό περίπατο στη φύση
- ♥ Κάλεσέ τον για ένα καφέ, απλά για να του πεις: "Θυμάσαι τότε που...;"

Αν ο μπαμπάς λείπει

Για όσους έχουν χάσει τον πατέρα τους, αυτή η μέρα πονάει αλλιώς. Αλλά δεν παύει να είναι μέρα αγάπης.

- 📞 Αναψε ένα κερί
- 📞 Φτιάξε το αγαπημένο του φαγητό
- 📞 Άκου τη μουσική του
- 📞 Πες στα παιδιά σου ιστορίες γι' αυτόν
- 📞 Γράψε του ένα γράμμα – και κράτησέ το κάπου δικό σου

Τελικά, τι σημαίνει "πατέρας";

Σημαίνει να μην ξέρεις πάντα τις απαντήσεις – αλλά να είσαι πάντα εκεί να τις ψάξεις μαζί σου.

Σημαίνει να βάζεις το "εμείς" πριν από το "εγώ", το βράδυ να βγάζεις σκουπίδια και το πρωί να φτιάχνεις πανκέικς.

Σημαίνει να μάθεις στο παιδί σου πώς να αγαπά, όχι μόνο πώς να πετυχαίνει.

Κι αυτό, ακριβώς αυτό, αξίζει τη δική του μέρα. Όχι για τα likes. Για το βλέμμα που σου λέει «είμαι εδώ». Πάντα ήμουν. Πάντα θα είμαι.

Χρόνια πολλά, μπαμπά.

Κωτσόβολος & ΑΦΗΣ κάνουν REACT για έναν Καλύτερο Κόσμο με υιοθεσία μελισσιών

BEE the
Change
make the
DIFFERENCE

Ανακύκλωσε τις μπαταρίες σου σε ένα κατάστημα ΚΩΤΣΟΒΟΛΟΣ & για κάθε κάδο ΑΦΗΣ που γεμίζει, συμβάλλουμε στην κατασκευή κυψελών & στην υιοθεσία μελισσιών μαζί με τη Bee For Planet με στόχο την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση, τη βιωσιμότητα & την έμπρακτη στήριξη της βιοποικιλότητας στην Ελλάδα!

REACT **K**
ΜΑΖΙ, ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΚΟΣΜΟ.
Σ.ε. συνεργασία με **ΑΦΗΣ**



Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος (5 Ιουνίου), η Κωτσόβολος και η ΑΦΗΣ ενώνουν ξανά τις δυνάμεις τους, αυτή τη φορά με τη Bee for Planet, για ένα project που συνδυάζει την ανακύκλωση με τη βιώσιμη δράση: την υιοθεσία μελισσιών.

Στόχος της νέας πρωτοβουλίας είναι η ενίσχυση της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης και της βιοποικιλότητας μέσα από μια απλή, καθημερινή συνήθεια – την ανακύκλωση μπαταριών. Από τις 5 Ιουνίου 2025, σε 59 καταστήματα Κωτσόβολος σε όλη την Ελλάδα, κάθε γεμάτος κάδος ΑΦΗΣ μεταφράζεται σε νέα κυψέλη και νέα υιοθετημένα μελίσσια.

Με σύνθημα «Bee the Change – Make the Difference», το πρόγραμμα εξελίσσεται σε τέσσερα

στάδια: από την ανακύκλωση και το βιωματικό εργαστήριο κατασκευής κυψελών στο Άλσος Συγγρού, μέχρι την τοποθέτηση των κυψελών και τον τρύγο μελιού, το οποίο θα προσφερθεί για καλό σκοπό.

Η δράση αυτή συνεχίζει τη συνεργασία των δύο εταιρειών, που ξεκίνησε με την αναδάσωση στην Παιανία το 2024, αποδεικνύοντας πως μικρές κινήσεις – όπως η ανακύκλωση μιας μπαταρίας – μπορούν να προκαλέσουν ένα θετικό "φαινόμενο πεταλούδας" για το περιβάλλον.

Μάθετε περισσότερα [εδώ](#).

Market Trends

French Bloom: Η AMBYΞ φέρνει στην Ελλάδα το κορυφαίο non-alcoholic αφρώδες κρασί

Η AMBYΞ, ηγέτιδα δύναμη στη διανομή premium ποτών στην Ελλάδα, ενισχύει το portfolio του τμήματος Oenothèque με το French Bloom, το γαλλικό αφρώδες κρασί που έχει επαναπροσδιορίσει την πολυτέλεια χωρίς αλκοόλ.

Δημιουργία των Maggie Frerejean-Taittinger και Constance Jablonski, το French Bloom γεννήθηκε από την ανάγκη για μια εναλλακτική πρόταση στις εορταστικές περιστάσεις – έναν συνδυασμό γεύσης, αισθητικής και ευεξίας, χωρίς συμβιβασμούς.

Αξιοποιώντας σταφύλια Chardonnay και Pinot Noir από βιολογικούς γαλλικούς αμπελώνες, η σειρά non-alcoholic sparkling wines περιλαμβάνει τρεις εξαιρετικούς κωδικούς:

Le Blanc: τροπικά φρούτα, εσπεριδοειδή και λευκά λουλούδια σε απόλυτη ισορροπία.

Le Rosé: φρέσκα μούρα, ροδοπέταλα και πυρηνόκαρπα, με ορυκτή φρεσκάδα.

L'Extra Brut: αυστηρό, ακριβές, με ζωνή οξύτητα και τυπικότητα Limoux.

Ήδη παρών σε κορυφαία εστιατόρια και ξενοδοχεία διεθνώς, το French Bloom αγγίζει το παγκόσμιο wellness trend και καθιερώνεται ως η κομψή επιλογή για όσους θέλουν να γιορτάζουν χωρίς αλκοόλ αλλά με απόλυτη απόλαυση.

Η AMBYΞ, με τη διαχρονική της εμπειρία, φέρνει στην Ελλάδα μια νέα κουλτούρα εορταστικής ευεξίας. Santé!



Ντόχα: Η Σύγχρονη Όαση της Μέσης Ανατολής



Αναζητάς έναν προορισμό που είναι σαν να ταξιδεύεις στο μέλλον, χωρίς να ξεχνάει τις ρίζες του; Η Ντόχα είναι ακριβώς αυτό!

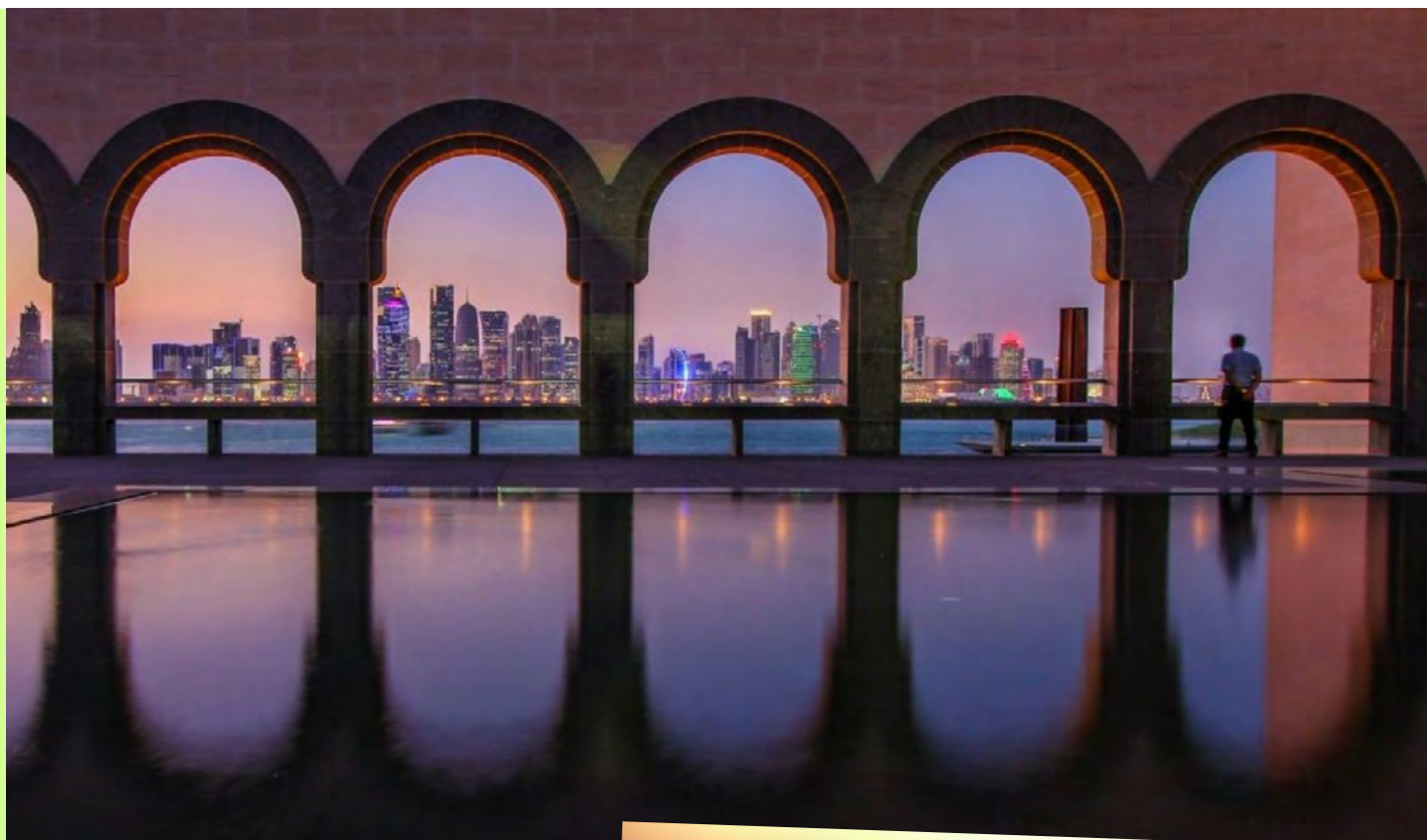
Μια πόλη όπου η σύγχρονη αρχιτεκτονική ανταγωνίζεται σε ομορφιά την παράδοση, με ταχείς ρυθμούς ανάπτυξης και μοναδικές εμπειρίες.

Εδώ, μπορείς να περιηγηθείς στο εντυπωσιακό Μουσείο Ισλαμικής Τέχνης και να χαθείς στο πολύβουο Souq Waqif, όπου τα αρώματα των μπαχαρικών σε ταξιδεύουν.

Και φυσικά, οι επιλογές σε ξενοδοχεία και εστιατόρια είναι κάτι παραπάνω από εντυπωσιακές – από το πολυβραβευμένο Nobu Doha μέχρι τα κομψά spa και lounges που κάνουν κάθε στιγμή σου ξεχωριστή.

Αν λατρεύεις την περιπέτεια, η Ντόχα είναι ο παράδεισός σου. Σαφάρι με 4x4 ανάμεσα





στις χρυσαφένιες αμμοθίνες και στη μαγευτική Inland Sea όπου η έρημος συναντά τη θάλασσα. Και για όσους προτιμούν τη θάλασσα, οι παραλίες όπως στο Katara Beach προσφέρουν απίθανα θαλάσσια σπορ – jet ski, paddleboarding και πολλά ακόμα που συνδυάζουν αδρεναλίνη και χαλάρωση μαζί.

Φυσικά, στη Ντόχα κρύβονται και πολλές αναρίθμητες εμπειρίες που θα σου μείνουν ανεξίτηλες στη μνήμη σου! Μην αμελήσεις να βάλεις στο πρόγραμμα και το shopping που είναι must στα πολυάριθμα malls στην πόλη, αλλά και την επίσκεψή σε ένα από τα μεγαλύτερα water parks του κόσμου, το MERYAL WATERPARK της Ντόχα.



Η Ντόχα δεν κοιμάται ποτέ, με events που ξεχωρίζουν, όπως το Qatar International Food Festival ή τα γνωστά Grand Prix της Formula 1, που φέρνουν ζωντάνια σε κάθε γωνιά.

Για ένα μοναδικό ξεκίνημα ή κλείσιμο στο ταξίδι σου, το Διεθνές Αεροδρόμιο Hamad σε υποδέχεται με τον εκπληκτικό κήπο του, προσφέροντας ένα σημείο χαλάρωσης και πράσινου μέσα στο σύγχρονο χώρο αναμονής.

Θες να ζήσεις αυτή τη μαγεία; Το TRAVELGATE έχει ετοιμάσει πακέτα που κάνουν τα όνειρά σου πραγματικότητα. Επικοινωνήσε μαζί μας και πες μας πότε θες να ανακαλύψεις τη Ντόχα – εμείς φροντίζουμε για όλα!



info

www.travelgate.gr

Περικλέους 17, Νέο Ψυχικό, Αθήνα TK 15451

☎ 210.3220620



Smash 'n' Bun x Pere Ubu: Smash burgers, cocktails και ρυθμός σε ένα μοναδικό pop-up event!

Το Smash 'n' Bun, το street food project του βραβευμένου chef Μιχάλη Νουρλόγλου, ενώνει δυνάμεις με το Pere Ubu για μια βραδιά γεμάτη γεύση και urban vibes, σήμερα Τετάρτη 11 Ιουνίου 2025, στη Γλυφάδα.

Από τις 20:00 και μέχρι... εξαντλήσεως, τα διάσημα smash burgers Teddy's Classic, Smokey και Hot Korean Chick Burger θα κάνουν την πολυαναμενόμενη εμφάνισή τους, προσφέροντας γεύσεις υψηλής γαστρονομίας με την ανεπιτήδευτη αυθεντικότητα του δρόμου.

Σε έναν χώρο που έχει ταυτιστεί με το στίλ και την ατμόσφαιρα, το Pere Ubu θα φροντίσει για τα cocktails και το σκηνικό, σε μια βραδιά που θα κινηθεί στον ρυθμό της Claudia Matola, η οποία αναλαμβάνει το DJ booth και υπόσχεται να απογειώσει το κέφι.

Street food meets fine taste, με φόντο την urban αισθητική, την καλοκαιρινή διάθεση και μια pop-up εμπειρία που δεν πρέπει να χάσεις.

Τετάρτη 11 Ιουνίου 2025

Από τις 20:00 έως εξαντλήσεως

Pere Ubu, Κύπρου 74, Γλυφάδα

Είσοδος: Ελεύθερη - First come, first served

Smash Burgers: by Smash 'n' Bun

Drinks & Vibes: by Pere Ubu

Μουσική: Claudia Matola

Το "EGO" της Καλαμάτας έκανε εντυπωσιακό άνοιγμα για τη νέα σεζόν!



Το all day exclusive bar restaurant "EGO" στην παραλία της Καλαμάτας άνοιξε επίσημα για τη νέα σεζόν με ένα λαμπερό opening party, συγκεντρώνοντας πλήθος επωνύμων και λάτρεις της κοσμοπολίτικης Μεσσηνίας. Οι ιδιοκτήτες Νίκος Μαλαπέτσας και Λεωνίδα Τριανταφυλλόπουλος υποδέχτηκαν προσωπικότητες όπως η Αλεξάνδρα Παναγιώταρου, ο Τρύφωνας Σαμαράς, ο Γιάννης Σπαλιάρας και η Ραμόνα Βλαντή σε μια βραδιά γεμάτη γεύσεις, μουσική και διάθεση καλοκαιρινού party μέχρι το πρωί.

Το "EGO" δεν είναι απλώς ένα bar. Είναι προορισμός. Βραβευμένο για τον αρχιτεκτονικό του σχεδιασμό με το BIG SEE Tourism Design Award, συνδυάζει την πολυτέλεια με τη φυσική απλότητα: ξύλο, καλάμι, εξωτικά φυτά και θέα που κόβει την ανάσα συνθέτουν το απόλυτο καλοκαιρινό σκηνικό.

Με ανανεωμένο fusion μενού και premium cocktails, άψογη εξυπηρέτηση και φόντο το Μεσσηνιακό κόλπο και τον Ταΰγετο, το "EGO" συνεχίζει να ανεβάζει τον πήχη στη διασκέδαση της πόλης. Διαθέτει άνετες ξαπλώστρες, πλήρη προσβασιμότητα και υπόσχεται μοναδικές εμπειρίες από το πρωί ως το βράδυ. Για ακόμα μία χρονιά, δηλώνει δυναμικά "παρών" και προσκαλεί όλους να ζήσουν το φετινό καλοκαίρι με στυλ και αυθεντική μεσσηνιακή φιλοξενία.

Πανσέληνος της Φράουλας



Δεν είναι τυχαίο που ο Ιούνιος ξεκινά με κάτι τόσο γλυκό όσο... η Πανσέληνος της Φράουλας. Όχι, δεν πρόκειται για κάποιο υπερφυσικό φρούτο που φυτρώνει στο φεγγάρι. Είναι η τελευταία πανσέληνος της άνοιξης – ή η πρώτη του καλοκαιριού – κι έχει όνομα που μυρίζει ζεστά βράδια, ώριμα φρούτα και εκείνη τη μαγική στιγμή που κάτι μέσα σου λέει “άλλαξε εποχή”.

Η φετινή Πανσέληνος της Φράουλας κορυφώνεται στις 11 Ιουνίου 2025, φωτίζοντας τον ουρανό με ένα φως που φέρει μέσα του γεύσεις, μνήμες και – γιατί όχι; – ευχές.

Από πού βγήκε αυτό το όνομα;

Η ονομασία “Strawberry Moon” δεν είναι εφεύρεση των social media, ούτε έμπνευση κάποιου food blogger με ρομαντικές τάσεις. Έρχεται από πολύ παλιά. Οι Αλγκονκίνιοι, ιθαγενείς της Βόρειας Αμερικής, έδιναν ονόματα σε κάθε πανσέληνο του έτους, συνδέοντάς την με γεωργικές, κυνηγετικές ή φυσικές φάσεις. Ο Ιούνιος ήταν η εποχή που μάζευαν τις άγριες φράουλες – και έτσι γεννήθηκε η “Strawberry Moon”.

Η πανσέληνος του Ιουνίου κουβαλά λοιπόν κάτι από το ένστικτο της συγκομιδής. Το «μάζεψε τους καρπούς σου» δεν ισχύει μόνο για φράουλες, αλλά και για στόχους, αλλαγές, σχέσεις. Είναι μια υπενθύμιση να δεις τι έχει ωριμάσει μέσα σου – και να το τιμήσεις.

Θα δούμε φεγγάρι... φραουλί;

Όχι. Η ονομασία δεν αναφέρεται στο χρώμα του φεγγαριού – αν και πολλές φορές, όταν ανατέλλει χαμηλά στον ορίζοντα, η Σελήνη παίρνει εκείνη την χρυσο-ροζέ απόχρωση που θυμίζει λίγο κομπόστα. Οπτικά όμως, θα είναι μια συνηθισμένη – και πανέμορφη – πανσέληνος. Ο ρομαντισμός είναι θέμα διάθεσης, όχι φυσικής επιστήμης.

Και τι σημαίνει ενεργειακά;

Αν ανήκεις σε εκείνη την ομάδα που αφήνει τα κρύσταλλα στο περβάζι για να “καθαρίσουν” με το φως της πανσελήνου, ξέρεις ήδη ότι κάθε φεγγάρι έχει τις δικές του δονήσεις. Η Πανσέληνος της Φράουλας είναι συνήθως φορτισμένη με την ενέργεια του τέλους και της αρχής.





Είναι μια στιγμή για να:

- 😊 κλείσεις υποθέσεις που σε βαραίνουν
- 😊 συγχωρήσεις (κυρίως τον εαυτό σου)
- 😊 αναγνωρίσεις τι έχει ωριμάσει και πρέπει να “μαζέψεις” από τη ζωή σου
- 😊 προετοιμαστείς για το επόμενο κεφάλαιο

Είναι επίσης μια πολύ συναισθηματική πανσέληνος. Ξυπνά μνήμες, παλιές αγάπες, χαμένες ευκαιρίες, και φέρνει ένα περίεργο «βάρος» στο στήθος. Μη σε τρομάξει. Είναι η καρδιά σου που θυμάται – και χρειάζεται λίγη τρυφερότητα.

Fun facts:

Σε ευρωπαϊκές παραδόσεις, η ίδια πανσέληνος λέγεται Honey Moon (μήνας του μελιού), γιατί παραδοσιακά ήταν εποχή γάμων και μελισσοκομίας.

Η φράση “honeymoon” προέρχεται από αυτό – το φεγγάρι του Ιουνίου και το γλυκό ξεκίνημα μιας σχέσης.



Πώς να αξιοποιήσεις την Πανσέληνο της Φράουλας

Είτε πιστεύεις στα φεγγάρια είτε απλώς τα θαυμάζεις για την ομορφιά τους, αυτή η πανσέληνος προσφέρεται για μικρές τελετουργίες:

- 😊 Γράψε ένα γράμμα στον εαυτό σου: Τι αφήνεις πίσω; Τι περιμένεις να έρθει;
- 😊 Βγες έξω και δεσ το φεγγάρι. Μόνος ή με παρέα. Χωρίς κινητό. Με ψυχή ανοιχτή.
- 😊 Κάνε κάτι γλυκό – ένα γλυκό με φράουλες, ένα φιλί, μια εξομολόγηση.
- 😊 Αφέσου. Αν σου 'ρθει να κλάψεις, κλάψε. Αν σου 'ρθει να γελάσεις δυνατά, ακόμα καλύτερα. Η πανσέληνος δεν κάνει κριτική.

Μια εποχή που ωριμάζουν τα φρούτα – και οι καρδιές

Η Πανσέληνος της Φράουλας δεν είναι απλώς μια όμορφη νύχτα του Ιουνίου. Είναι υπενθύμιση ότι κάτι ωριμάζει μέσα μας. Ότι μπορεί να φοβόμαστε τις αλλαγές, αλλά είμαστε ικανοί για τις πιο όμορφες μεταμορφώσεις.

Ότι αυτό που κάποτε φυτέψαμε – σαν ιδέα, σαν όνειρο, σαν σχέδιο – μπορεί τώρα να έχει ανθίσει. Ίσως ήρθε η ώρα να το μαζέψουμε, να το γετούμε, να το εκτιμήσουμε.

Και αν ακόμα νιώθεις ότι δεν έχεις τίποτα “έτοιμο για συγκομιδή”, κράτα αυτό: οι φράουλες είναι ευαίσθητες. Θέλουν φροντίδα, ήλιο, σωστή στιγμή.

Κι εσύ το ίδιο. Μη βιάζεσαι. Όταν έρθει η ώρα σου, θα λάμψεις – όπως η φράουλα στο καλάθι ή το φεγγάρι στον ουρανό.

**LIVE** στο κανάλι ▶ **YouTube** του **ΙΑΝΟΥ**

Η Σταυρούλα Παπαδάκη στον ΙΑΝΟ Συναντήσεις με νέους ποιητές

Την Πέμπτη 12 Ιουνίου στις 19:30, ο Θανάσης Πάνου φιλοξενεί την ποιήτρια Σταυρούλα Παπαδάκη στο café του ΙΑΝΟΥ, στο πλαίσιο της σειράς εκδηλώσεων «Συναντήσεις με Νέους Ποιητές». Αφορμή για τη συνάντηση αποτελεί η βραβευμένη ποιητική της συλλογή «Και ο κόσμος τι θα πει;» (Κάπα Εκδοτική, 2023), η οποία τιμήθηκε με το Κρατικό Βραβείο Πρωτοεμφανιζόμενης Συγγραφέα 2024.

Η Σταυρούλα Παπαδάκη έρχεται στον ΙΑΝΟ για μια ανοιχτή συζήτηση γύρω από τις λογοτεχνικές επιρροές, τις προσωπικές αφορμές και την πρώτη της επαφή με την ποίηση – σε έναν διάλογο που εστιάζει στο πώς γράφεται ποίηση σήμερα και τι σημαίνει να πρωτοεμφανίζεσαι δημόσια με μια τόσο προσωπική φωνή.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας (Σταδίου 24) και θα μεταδοθεί ζωντανά μέσω του καναλιού YouTube του ΙΑΝΟΥ.

Δείτε το βιβλίο [εδώ](#).

Λίγα λόγια για την καλεσμένη:

Η Σταυρούλα Παπαδάκη γεννήθηκε στην Αθήνα το 1991. Σπούδασε φιλολογία στο Πανεπιστήμιο Αθηνών και φοίτησε στο Ίδρυμα Σινόπουλου. Είναι δημιουργός του περιοδικού ΛΥΚΟΣ, εργάζεται ως creative director και σεναριογράφος, ενώ ποιήματα και πεζά της έχουν δημοσιευτεί σε πολλά μέσα. Το «Και ο κόσμος τι θα πει;» είναι το πρώτο της βιβλίο.

Μίλτος Πασχαλίδης 30 Χρόνια Τραγούδια



Μετά από τρεις sold out συναυλίες στο Θέατρο Βράχων, ο Μίλτος Πασχαλίδης ανεβαίνει για πρώτη φορά στη σκηνή του Δημοτικού Θεάτρου Λυκαβηττού, για μία μοναδική μουσική γιορτή τη Δευτέρα 21 Ιουλίου 2025.

Η συναυλία αποτελεί μέρος του επετειακού κύκλου εμφανίσεων για τα 30 χρόνια προσωπικής δισκογραφίας του καλλιτέχνη. Τρεις δεκαετίες γεμάτες τραγούδια που αγάπησε το κοινό, συνεργασίες που άφησαν ιστορία και στιγμές που χάραξαν μνήμη και συναίσθημα.

Η βραδιά στον Λυκαβηττό υπόσχεται να είναι συναρπαστική: μια σύνοψη ζωής και τραγουδιών, με αγαπημένες μελωδίες, αφοπλιστική ειλικρίνεια και σκηνική παρουσία που μόνο ο Μίλτος ξέρει να προσφέρει.

Μαζί του επί σκηνής κορυφαίοι μουσικοί: Θύμιος Παπαδόπουλος, Πάρις Περισυνάκης, Νίκη Γρανά, Γιάννης Μπελώνης, Λάμπης Κουντουρόγιαννης, Αντωνία Τσολάκη, Ηλίας Δουμάνης. Τον ήχο επιμελείται ο Πασχάλης Κολέντσης και τον φωτισμό ο Μανώλης Μπράτσης. Η παραγωγή είναι της STRAY MUSIC.

Επώνυμοι καλεσμένοι τραγουδιστές θα ανακοινωθούν σύντομα.

Δευτέρα 21 Ιουλίου 2025 | Δημοτικό Θέατρο Λυκαβηττού

Ώρα έναρξης: 21:00

Προπώληση: 17€ | Ταμείο: 20€

Προπώληση εισιτηρίων [εδώ](#).

ΠΕΤΡΑ ΤΗΣ ΚΟΛΑΣΗΣ

MALCOLM LOWRY
ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

«Η δεσμοφύλακας»

ΝΙΚΟΣ ΔΑΒΒΕΤΑΣ

η δεσμοφύλακας



Όταν η μητέρα του Νίκου Δαββέτα έχανε τη μάχη με τη νόσο Αλτσχάιμερ, εκείνη εξακολουθούσε να θυμάται με διαύγεια έναν μόνο κόσμο: αυτόν των γυναικείων φυλακών, όπου υπηρέτησε ως σωφρονιστική υπάλληλος για δεκαετίες. Με το μικρό τους όνομα, ανέφερε καθημερινά κρατούμενες, ποινικές και πολιτικές, ξαναζώντας με εμμονική ακρίβεια «τα χρόνια του καθήκοντος».

Ο συγγραφέας, αναλαμβάνοντας το δύσκολο έργο της φροντίδας, μετατρέπεται σε ακροατή, μάρτυρα και τελικά αφηγητή μιας μνήμης που αρνείται να ξεθωριάσει – παρά το σκοτάδι που την κατακλύζει. Μέσα από τη δική του παιδική ανάμνηση, τις επισκέψεις «στη δουλειά της μαμάς» και τις ιστορίες που επανέρχονταν κάθε μέρα, γεννιέται ένα βαθιά συγκινητικό και προσωπικό βιβλίο: ένας στοχασμός πάνω στη μνήμη, την ταυτότητα, τη μητρική φιγούρα και το τραύμα της κοινής μας ιστορίας.

Η «Δεσμοφύλακας» δεν είναι απλώς ένα αφήγημα για τη νόσο ή τη φυλακή· είναι ένα ντοκουμέντο ζωής, ένα προσωπικό χρονικό που αναμετρείται με την αγάπη, την ευθύνη και την ανάγκη του ανθρώπου να θυμάται – ακόμα κι όταν δεν μπορεί.

Διατίθεται στα βιβλιοπωλεία και στο www.patakis.gr.

Πέτρα της Κόλασης

Η νουβέλα του σπουδαίου Μάλκολμ Λόουρι που έμεινε ημιτελής, μα φωτίζει σκοτεινές διαδρομές της ύπαρξης.

Ο Μπιλ Πλανταγενέτης, ένας Βρετανός τζαζίστας, εθισμένος στο αλκοόλ και στην πίκρα του παρελθόντος, φτάνει στη Νέα Υόρκη. Εκεί, αντί για νέα αρχή, τον περιμένει η κατάρρευση: έχει χάσει τη μπάντα του, τη γυναίκα του και τον εαυτό του. Τελευταία του στάση, το ψυχιατρείο Bellevue – ένας χώρος που μετατρέπεται σε υπαρξιακή Κόλαση.

Η Πέτρα της Κόλασης, έργο βαθιά αυτοβιογραφικό, αντλεί από την προσωπική εμπειρία του Λόουρι με την ψυχική νόσο και τη νοσηλεία του το 1936. Στιβαρή, σκοτεινή, γεμάτη ραγισμένους καθρέφτες και παραληρηματικές αναλαμπές, η αφήγησή του συνθέτει έναν λογοτεχνικό καμβά γεμάτο μοναξιά, παραλήρημα και ποιητικό πάθος.

Η έκδοση συνοδεύεται από κατατοπιστικό πρόλογο και σημειώσεις της Κατερίνας Σχινά.

«Μια πολυφωνική παρτιτούρα γεμάτη διάφωνες συγχορδίες» – Κατερίνα Σχινά
«Καθαρτική λογοτεχνία από μια βασανισμένη ιδιοφυΐα» – Independent

Από τις εκδόσεις Μεταίχμιο κυκλοφορούν επίσης τα εμβληματικά έργα του Malcolm Lowry Κάτω από το ηφαίστειο και Ουλτραμαρίν.

quote of the day

ANY MAN CAN BE A FATHER, BUT IT TAKES SOMEONE SPECIAL TO BE A DAD.
Anne Geddes

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Βαρθολομαίος,
Βαρνάβας,
Λουκάς, Λουκία,
Ζαφειρία, Ζαφείρω,
Ζαφείριος, Ζαφείρης



11 Ιουνίου

- › National German Chocolate Cake Day
- › National Making Life Beautiful Day
- › National Corn on the Cob Day
- › Say Hi Day