



Ακολουθήστε
τον Λαγό!

ΦΥΛΛΑ ΜΕ ΑΚΟΜΑ

μεγαλύτερη απόλαυση!

Γιατί προσφέρουν τη δυνατότητα επιλογής από
7 διαφορετικές σαλάτες, με πλούσιο μίγμα
λαχανικών από 3 έως 10 διαφορετικά **baby φύλλα**.

Γιατί «Απ' τα Περιβόλια Βεζύρογλου», σημαίνει
μόνο ποιότητα!



110
ΧΡΟΝΙΑ



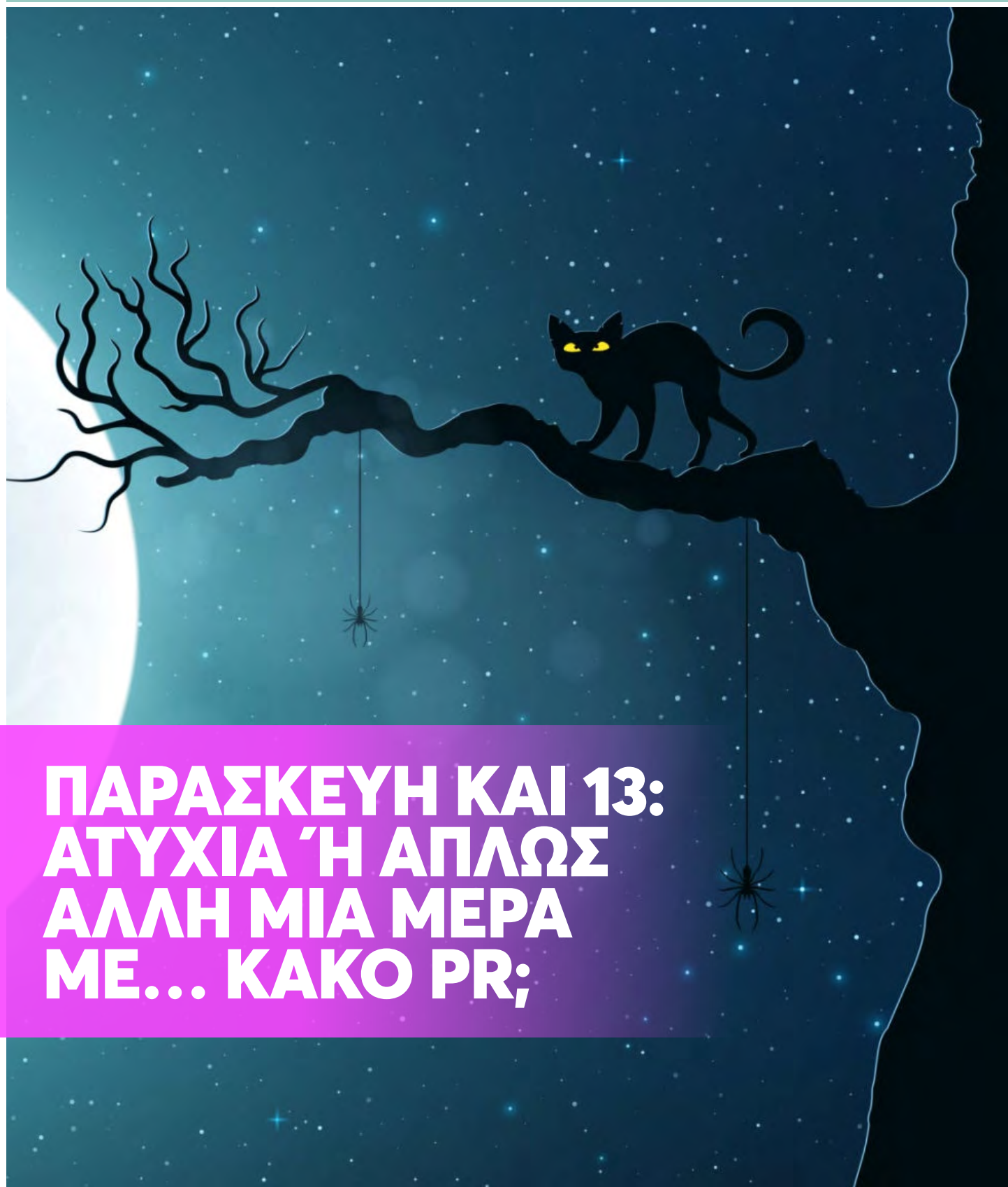
απ' τα περιβόλια του
Βεζύρογλου

www.vezyrogloufarm.com



@VezyroglouFarm

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



**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΚΑΙ 13:
ΑΤΥΧΙΑ Ή ΑΠΛΩΣ
ΑΛΛΗ ΜΙΑ ΜΕΡΑ
ΜΕ... ΚΑΚΟ PR;**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ναι, υπάρχουν καλοί άνθρωποι. Ναι, είναι πολλοί εκεί έξω. Μπορεί να μην τους "καταλαβαίνεις" αμέσως γιατί οι πραγματικά καλοί άνθρωποι δεν έχουν ανάγκη να φανούν. Δεν "σηκώνουν τη σημαία" τους κάθε φορά που κάνουν κάτι καλό. Ξέρεις γιατί; Γιατί απλά κάνουν αυτό που πρέπει και συνεχίζουν.

Είναι εκείνοι που θα κρατήσουν την πόρτα για τον επόμενο. Που θα σηκώσουν ένα σκουπίδι από την παραλία για να το πετάξουν στον κάδο. Που θα σου πουν "να προσέχεις" και θα το εννοούν. Είναι αυτοί που θα απαντήσουν στο μήνυμά σου στις 2 το βράδυ, όχι με λύση, αλλά με καρδιά. Αυτοί που θα σε κεράσουν καφέ χωρίς λόγο. Αυτοί που θα σε ρωτήσουν "είσαι καλά;" και θα περιμένουν να ακούσουν.

Οι καλοί άνθρωποι είναι εκεί, αλλά δεν κάνουν φασαρία. Δεν κρατάνε μικρόφωνα. Δεν κυκλοφορούν με φώτα και fan club. Κυκλοφορούν με ησυχία, ευγένεια και φροντίδα. Στο βλέμμα. Στην κίνηση. Στον τρόπο που θα σε κάνουν να νιώσεις χωρίς να πουν λέξη.

Μην τους ψάχνεις στα μεγάλα. Είναι στα μικρά. Εκεί που κάποιος σου χαμογελά χωρίς λόγο. Εκεί που κάποιος κρατάει λίγο παραπάνω την υπομονή του για σένα. Εκεί που κάποιος δεν περιμένει τίποτα, αλλά σου δίνει.

Και το πιο όμορφο; Είναι κολλητικοί. Ένας καλός άνθρωπος έχει τη δύναμη να βγάλει τον καλό άνθρωπο κι από σένα. Να σου θυμίσει πως γίνεται. Να σου αποδείξει πως δεν είναι ντροπή να είσαι τρυφερός, δοτικός, αληθινός. Πως δεν χρειάζεται να σκληραίνεις για να επιβιώσεις. Χρειάζεται να παραμείνεις άνθρωπος. Αυτός είναι ο μόνος τρόπος να πας παρακάτω χωρίς να χάσεις τον εαυτό σου.

Ο κόσμος είναι γεμάτος καλούς ανθρώπους. Μπορεί να μην φαίνονται. Αλλά είναι παντού. Στο ταμείο του σουπερ μάρκετ. Στο διπλανό αυτοκίνητο. Στην πολυκατοικία σου. Στην καφετέρια που πήγες σήμερα μόνος. Στην καρδιά σου – κι αυτό μετράει πιο πολύ απ' όλα.

Σήμερα λοιπόν, αντί να κοιτάξεις γύρω σου για το τι πάει στραβά, κοίτα να βρεις ποιος κάνει κάτι σωστά. Μη του το πεις αν δεν θέλεις. Αλλά νιώσε το. Και ίσως, ποιος ξέρει... ίσως να παρασυρθείς και εσύ...

Tip of the Day: Κάνε σήμερα κάτι όμορφο, μικρό και σιωπηλό. Δώσ' το και φύγε. Το καλό κάνει τον κύκλο του – ακόμα κι αν δεν το δεις. Γιατί όπως λέει και ο σοφός λαός, εκείνος που κάνει το καλό και δεν το λέει, κάνει δύο καλά μαζί.
Καλό μας σαββατοκύριακο!!!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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

Παρασκευή και 13: ατυχία ή απλώς άλλη μια μέρα με... κακό PR;



Ξυπνάς, φτιάχνεις καφέ, και τον χύνεις πάνω στο πουκάμισο. Πας να βάλεις παπούτσια, και σκοντάφτεις στο τραπέζακι.

Ανοίγεις το κινητό, βλέπεις την ώρα — και καταλαβαίνεις ότι ήδη έχεις αργήσει. Και το κερασάκι; Παρατηρείς την ημερομηνία: Παρασκευή και 13.

Και κάπου εκεί αρχίζει να παίζει στο κεφάλι σου μουσική από θρίλερ. Ξέρεις εσύ ποια.

Αλλά... από πού κι ως πού; Ποιος αποφάσισε ότι αυτή η μέρα είναι γρουσουζικη;

Η Παρασκευή και το 13 είχαν θέμα... από μόνες τους

Για να καταλάβουμε τη φήμη αυτής της ημέρας, πρέπει να διαχωρίσουμε λίγο τους «πρωταγωνιστές»:

Το 13

Το 12 θεωρείται «τέλειος αριθμός»: 12 μήνες, 12 θεοί του Ολύμπου, 12 μαθητές, 12 ζώδια.

Το 13; Ένα παραπανίσιο. Ένα “μη τον καλέσεις” σε δείπνο.

Μάλιστα, στη χριστιανική παράδοση λέγεται πως στο Μυστικό Δείπνο ο Ιούδας ήταν ο 13ος καλεσμένος. Και μετά... ξέρεις τι έγινε.

Η Παρασκευή

Παραδοσιακά θεωρείται «δύσκολη μέρα». Στην καθολική πίστη, η Παρασκευή σταυρώθηκε ο Χριστός. Αρα, μια μέρα πόνου και απώλειας.

Κι όταν τα ένωσαν; Μπορείς να φανταστείς...

Ο συνδυασμός τους έκανε... «μπαμ». Παρασκευή και 13 = συνώνυμο κακοτυχίας. Και για κάποιους όχι απλώς δεισιδαιμονία, αλλά φόβος με όνομα:

Παρασκευοδεκατριοφοβία (paraskevidekatriaphobia) — ναι, υπάρχει και επιστημονικά.

Μάλιστα, πολλοί αποφεύγουν να ταξιδεύουν, να παντρεύονται ή να υπογράφουν συμβόλαια αυτή τη



Friday!
13

μέρα. Και όχι μόνο για πλάκα. Υπάρχουν στατιστικές που δείχνουν μείωση οικονομικών δραστηριοτήτων όταν πέφτει Παρασκευή και 13.

Μύθοι, ταινίες και λαογραφία

Η θρυλική σειρά "Παρασκευή και 13" με τον Τζέισον και τη μάσκα του ήρθε να σφραγίσει τον τρόπο.

Η Νορβηγική μυθολογία λέει ότι όταν 12 θεότητες μαζεύτηκαν σε ένα δείπνο, ο Λόκι (ο θεός της κακοτυχίας) μπήκε απρόσκλητος, έγινε ο 13ος και... έσπειρε το χάος.

Στην Ιταλία αντίθετα, η γρουσουζική μέρα είναι η Παρασκευή και 17. Το 13 εκεί θεωρείται... τυχερό!

Κι αν τελικά δεν φταίει η μέρα, αλλά ο τρόπος που την κοιτάς;

Να φοβηθούμε ή να γελάσουμε; Να πάρουμε προφυλάξεις ή να πάρουμε φόρα; Όπως και με κάθε δεισιδαιμονία, δεν είναι η Παρασκευή και 13 το πρόβλημα — είμαστε εμείς που τη φορτώνουμε με γρουσουζιά.

Αν την κοιτάξεις με στραβό μάτι, θα σου επιστρέψει το ίδιο. Αν όμως της χαμογελάσεις και της πεις «άντε, για να σε δω, τι έχεις να μου δείξεις;», μπορεί και να σου κάνει το χατίρι. Μπορεί να γίνει η μέρα που κάτι άλλαξε μέσα σου. Που αποφάσισες να ξεκινήσεις, αντί να περιμένεις.

Στο φινάλε, ό,τι κι αν πιστεύεις, η μέρα είναι δική σου. Και πάντα μπορείς να πάρεις το στραβό και να το κάνεις αφορμή για καφέ, αστεία και νέες ιστορίες για το βράδυ.

Θες να ξορκίσεις τη γρουσουζιά; Κάνε κάτι που σε ανανεώνει:

Μια βόλτα χωρίς λόγο. Ένα τραγούδι που δεν έχεις ακούσει ξανά. Ή ξεκίνα επιτέλους αυτό που αναβάλλεις καιρό.

Τύχη δεν είναι να μη σου τύχει τίποτα κακό. Τύχη είναι να πεις "ναι" στο καινούργιο, ακόμα και Παρασκευή και 13.

Ήξερες ότι...

1. Η λέξη "δεκατρία" θεωρούνταν άρρητη στον Μεσαίωνα;

Στην Ευρώπη του 14ου αιώνα, κάποιοι απέφευγαν να πουν το "13", όπως αποφεύγουμε σήμερα να λέμε το όνομα του εκείνου που δεν λέγεται στο Χάρι Πότερ. Το ανέφεραν μόνο ψιθυριστά ή καθόλου.





2. Ο Ντόναλντ Τραμπ έχει δηλώσει δημόσια ότι φοβάται το 13;

Απέφυγε να μείνει σε δωμάτια ή ορόφους με αυτόν τον αριθμό — και σε κάποια κτίρια δικών του συμφερόντων, το 13 αντικαθίσταται με... “12B”.

3. Υπάρχει εστιατόριο στη Γαλλία που προσλαμβάνει επαγγελματίες... 14ο καλεσμένο;

Λέγεται “quatorzième” (ο δέκατος τέταρτος), και η δουλειά του είναι να συμπληρώνει τα τραπέζια των 13 ατόμων, ώστε να μην πέσει πάνω τους... η κακοτυχία.

4. Ο αριθμός 13 φέρνει καλή τύχη στην Κίνα;

Στην κινεζική κουλτούρα, το 13 δεν έχει αρνητική σημασία — αντιθέτως, όταν προφέρεται συνδέεται με τη φράση “σίγουρη ζωή” και θεωρείται ευνοϊκός!

5. Η Παρασκευή και 13 ήταν η μέρα που συνελήφθησαν οι Ναΐτες Ιππότες;

Στις 13 Οκτωβρίου 1307, ο βασιλιάς της Γαλλίας Φίλιππος ο Δ' διέταξε τη μαζική σύλληψή τους με κατηγορίες αίρεσης και συνωμοσίας. Από τότε, πολλοί συνδέουν την ημέρα με προδοσία και ανατροπή.

6. Πολλές αλυσίδες ξενοδοχείων δεν έχουν 13ο δωμάτιο — αλλά ούτε και 13ο όροφο.

Σε κτίρια της Νέας Υόρκης, αντί για “13”, συχνά υπάρχει... “12A”, για να μη χρειαστεί κανείς να κοιμηθεί με το “βάρος” του αριθμού.

7. Στην αρχαία Αίγυπτο, το 13 ήταν ο αριθμός της... μετάβασης.

Οι Αιγύπτιοι πίστευαν ότι η ζωή είχε 12 στάδια, και το 13ο ήταν αυτό που οδηγούσε στην αιωνιότητα. Δεν το φοβούνταν — το σέβονταν.

Fun Facts



Σύμφωνα με την ασφαλιστική Lloyd's of London, την Παρασκευή και 13 ΔΕΝ καταγράφονται περισσότερα ατυχήματα από άλλες μέρες. Άρα; Μάλλον... το μυαλό μας παίζει παιχνίδια!



Ο Νάπολεων φοβόταν το 13 τόσο πολύ που απέφυγε να ξεκινήσει μάχες εκείνη τη μέρα. Δεν του πήγε και τόσο καλά στο τέλος, βέβαια...



Μία χρονιά μπορεί να έχει έως και τρεις Παρασκευές και 13!

Αν ο μήνας ξεκινήσει Κυριακή, η 13η θα πέσει Παρασκευή. Φέτος; Έχουμε μία. Και είναι σήμερα.



Η ταινία “Παρασκευή και 13” (Friday the 13th)

έκανε το ντεμπούτο της το 1980 και δημιούργησε ολόκληρη σχολή τρόμου. Από τότε, η φήμη της ημέρας... χειροτέρεψε.



Η Wall Street φοβάται αυτή τη μέρα.

Υπάρχουν αναλύσεις που δείχνουν μικρή πτώση στις αγορές όταν πέφτει Παρασκευή και 13. Οικονομική πρόβλεψη ή απλή σύμπτωση; Εσύ αποφασίζεις.





Make time count

“Make Time Count”: Ο Caffè Vergnano μας θυμίζει ότι ο χρόνος είναι ανεκτίμητος

Ο Caffè Vergnano, μέλος της οικογένειας της Coca-Cola Τρία Έψιλον, λανσάρει τη νέα του καμπάνια με τίτλο “Make Time Count”, αναδεικνύοντας τη σπάνια αξία του χρόνου σε μια εποχή που όλα κινούνται με ταχύτητα.

Με βασικό μήνυμα τη σημασία της σύνδεσης – με τους άλλους και με τον ίδιο μας τον εαυτό – η καμπάνια προτρέπει το κοινό να αφιερώνει ουσιαστικό χρόνο σε όσα έχουν πραγματική σημασία.

Ο αυθεντικός ιταλικός espresso του Caffè Vergnano γίνεται αφορμή για μικρές παύσεις μέσα στην ημέρα, γεμάτες αληθινές στιγμές και συναισθήματα.

Μέσα από τρυφερές ιστορίες, όπως το “Paper Airplane” ανάμεσα σε παππού και εγγονό, ή τη δύναμη της καλοσύνης στο “The Power of Kindness”, η καμπάνια αποτυπώνει την ουσία της καθημερινότητας.

Στο “How Many Hours”, ο καφές μετράει όχι σε φλιτζάνια, αλλά σε ώρες εμπειρίας και απόλαυσης.

Με ιστορία 140 ετών, ο Caffè Vergnano παραμένει πιστός στις αξίες της ποιότητας, της κομψότητας και της βιωσιμότητας. Είναι παρών σε κάθε ουσιαστική στιγμή που αξίζει να μετρά.

Δείτε όλα τα video της καμπάνιας στο επίσημο κανάλι του Caffè Vergnano.

Ακολουθήστε τον στο Instagram: [@CaffeVergnano.gr](https://www.instagram.com/CaffeVergnano.gr)

Το «Δαγκωτό με γραβιέρα και γλυκιά πάπρικα» κατέκτησε τους καταναλωτές στα Best In Taste Awards



Μια ακόμα διάκριση για την εταιρεία «Το Μάννα» Τσατσαρωνάκη, καθώς το προϊόν «Δαγκωτό με Γραβιέρα και Γλυκιά Πάπρικα» ξεχώρισε στα Best In Taste Awards, κερδίζοντας την εμπιστοσύνη των καταναλωτών.

Συγκεκριμένα, η καινοτόμα γευστική πρόταση της εταιρείας διακρίθηκε από την πλατφόρμα cibum.gr στο πλαίσιο των Food Experts Awards, κατακτώντας την υψηλή βαθμολογία 85,10% σε πέντε βασικά χαρακτηριστικά: εμφάνιση, οσμή, γεύση, επίγευση και υφή. Η γεύση του προϊόντος βαθμολογήθηκε με 8,58/10, αναδεικνύοντας την ποιότητά του, όπως κρίθηκε από τους ίδιους τους καταναλωτές.

Η αξιολόγηση πραγματοποιήθηκε με τη διαδικασία της τυφλής δοκιμής από ανεξάρτητους συμμετέχοντες, στις πιστοποιημένες εγκαταστάσεις των TÜV AUSTRIA Labs, βάσει του προτύπου ISO 8589:2010.

Το «Δαγκωτό με Γραβιέρα και Γλυκιά Πάπρικα» παντρεύει την αυθεντική ελληνική παράδοση με σύγχρονες γευστικές απαιτήσεις, προσφέροντας μια ξεχωριστή πρόταση για τους λάτρεις της γεύσης. Η διάκριση αυτή αποτελεί μια ακόμα απόδειξη της δέσμευσης της εταιρείας «Το Μάννα» Τσατσαρωνάκη να δημιουργεί προϊόντα με ποιότητα, φροντίδα και γευστική υπεροχή.

Η βράβευση δεν είναι απλώς μια τιμητική διάκριση – είναι η επιβεβαίωση ότι η παράδοση και η καινοτομία μπορούν να συνυπάρχουν με απόλυτη επιτυχία.

Δίνεις αίμα. Δίνεις ζωή. Τόσο απλά.



Υπάρχει μια πράξη που κρατάει 10 λεπτά, δεν κοστίζει τίποτα και μπορεί να σώσει μέχρι τρεις ανθρώπινες ζωές. Μια πράξη που δε γράφεται στα βιογραφικά, δεν ανεβαίνει εύκολα στο Instagram και κανείς δεν θα σε χειροκροτήσει για αυτήν — εκτός από τη συνειδησή σου. Λέγεται αιμοδοσία.

Και αύριο, 14 Ιουνίου, η Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντή Αιμοδότη, είναι η ευκαιρία να πούμε κάτι που ίσως δεν λέγεται αρκετά: ευχαριστώ.

Κάποιοι σώζουν ζωές με χειρουργεία. Άλλοι με επιστήμη. Άλλοι με μια σακούλα αίμα. Και αν το καλοσκεφτείς, δεν υπάρχει πιο αγνή μορφή προσφοράς: δεν ξέρεις ποιος θα πάρει το αίμα σου, δεν περιμένεις αντάλλαγμα, δεν βλέπεις το αποτέλεσμα. Απλώς δίνεις.

Όσοι έχουν ζηήσει μια ανάγκη για αίμα — για δικό τους άνθρωπο, για τον εαυτό τους, για ένα παιδί στο νοσοκομείο — ξέρουν: το αίμα δεν φτιάχνεται. Χαρίζεται αλλιώς δεν υπάρχει.

Η Ελλάδα καλύπτει κάθε χρόνο περίπου 70% των αναγκών της σε αίμα από εθελοντική αιμοδοσία. Το υπόλοιπο καλύπτεται από συγγενείς ασθενών, έκτακτες εκκλήσεις και συνήθως την τελευταία στιγμή.

Φαντάσου τι θα γινόταν αν όλοι εμείς που μπορούμε να δώσουμε, το κάναμε μία φορά τον χρόνο. Δεν θα έφτανε απλώς. Θα περίσσευε. Θα υπήρχε απόθεμα. Θα υπήρχε ανάσα.

Και αν φοβάσαι τη βελόνα;

Πες το. Δεν είσαι ο μόνος. Πολλοί το φοβούνται. Αλλά κανείς δεν το μετάνιωσε όταν είδε πόσο απλό ήταν. Και κανείς δεν ξέρει — ίσως κάποτε βρεθείς εσύ από την άλλη πλευρά και κάποιος να έχει ήδη δώσει για σένα.

Αυτό είναι το νόημα: να χτίζεις σήμερα το απόθεμα για το απρόβλεπτο του αύριο.

Δώσε το παράδειγμα

Χρειάζεται μόνο να είσαι υγιής και πρόθυμος.

Να πεις “ναι” σε κάτι που μπορεί να αλλάξει τη ζωή κάποιου.

Να κάνεις χώρο στο πρόγραμμά σου για ένα ναι χωρίς γιατί.

Και μετά;

Μετά πίνεις έναν χυμό, τρως ένα μπισκότο και φεύγεις με το πιο ήσυχο, γεμάτο βλέμμα.

Γιατί ξέρεις πως σήμερα έκανες κάτι σπουδαίο, αθόρυβα.





FUN FACTS που λένε πολλά:

♥ Η πρώτη καταγεγραμμένη μετάγγιση αίματος έγινε το 1665 σε σκύλους (!), ενώ η πρώτη επιτυχημένη μετάγγιση σε άνθρωπο ήταν το 1818. Από τότε, έχουν σωθεί εκατομμύρια ζωές.

Ήξερες ότι...

Μια μονάδα αίματος μπορεί να σώσει έως και 3 ζωές;

Το αίμα διαχωρίζεται σε πλάσμα, αιμοπετάλια και ερυθρά αιμοσφαίρια — και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε διαφορετικούς ασθενείς.

Το ανθρώπινο σώμα αναπληρώνει το πλάσμα μέσα σε 24 ώρες και τα ερυθρά αιμοσφαίρια μέσα σε 4-6 εβδομάδες;

Δηλαδή το σώμα σου ξέρει να σε ανταμείβει γρήγορα.

Οι άνδρες μπορούν να δίνουν αίμα 3-4 φορές τον χρόνο ενώ οι γυναίκες 2-3 φορές;

Και όμως, πολλοί δεν το ξέρουν — κι όμως, προλαβαίνουν!

Χρειάζονται περίπου 10 λεπτά για να ολοκληρωθεί η αιμοδοσία;

Όσο κρατάει ένας γρήγορος καφές ή ένα μικρό scroll στα social σου.

Το αίμα δεν έχει υποκατάστατο.

Δεν μπορεί να παραχθεί τεχνητά, δεν μπορεί να αγοραστεί, δεν αποθηκεύεται για πάντα. Η μόνη λύση είναι... εμείς.

♥ Το 40% των ανθρώπων μπορεί να δώσει αίμα, αλλά μόνο το 5% το κάνει. Μια στατιστική που μπορούμε να αλλάξουμε — εσύ κι εγώ.

♥ Υπάρχουν πάνω από 30 διαφορετικά συστήματα ομάδων αίματος! Το πιο γνωστό είναι το ABO, αλλά η επιστήμη του αίματος είναι πολύ πιο σύνθετη απ' όσο φαντάζεσαι.

♥ Η αιμοδοσία μπορεί να βελτιώσει την ψυχική σου υγεία. Μελέτες δείχνουν ότι όσοι δίνουν αίμα συχνά νιώθουν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση, ενσυναίσθηση και ψυχική ικανοποίηση.

♥ Το αίμα έχει "ημερομηνία λήξης". Τα ερυθρά αιμοσφαίρια διατηρούνται μόνο για 42 ημέρες. Γι' αυτό και η ανάγκη για νέες αιμοδοσίες δεν σταματά ποτέ.

✂ Βρες το κοντινότερο σημείο αιμοδοσίας [εδώ](#) ή ρώτησε στο πλησιέστερο νοσοκομείο. Αν είσαι υγιής, μπορείς να δίνεις αίμα 2-3 φορές τον χρόνο. Αν είσαι γενναίος... ξεκίνα σήμερα.



«Δίψα για Μουσική» – Η Βίκος Cola ξεχώρισε στο Helmos Mountain Festival



Η Βίκος Cola έδωσε το παρών στο Helmos Mountain Festival με μοναδικές εμπειρίες και... «Δίψα για Μουσική», χαρίζοντας στους επισκέπτες ένα τετραήμερο γεμάτο ρυθμό, δροσιά και αυθεντική διασκέδαση.

Από τις 6 έως τις 9 Ιουνίου, τα Καλάβρυτα γέμισαν vibes, μουσική και γεύση, με τη Βίκος Cola να δημιουργεί ένα ξεχωριστό pop-up περίπτερο που μετατράπηκε σε διαδραστικό hub. Με engaging activations και μοναδικά δώρα, οι επισκέπτες έζησαν το απόλυτο "Βίκος Cola Experience".

Ξεχωριστή νότα στη διοργάνωση έδωσαν τα δύο DJ sets powered by Βίκος Cola. Το Σάββατο ο DJ VASILIS παρέσυρε το κοινό με δυναμικά beats, ενώ την Κυριακή ο Μύρωνας Στρατής προσέφερε ένα μοναδικό live DJ performance. Highlight: Οι τυχεροί νικητές του διαγωνισμού που παρακολούθησαν τις συναυλίες από την οροφή του περιπτέρου, με θέα που «έκοβε την ανάσα».

Η παρουσία της Βίκος Cola επιβεβαίωσε πως δεν είναι απλώς ένα αναψυκτικό, αλλά μέρος της σύγχρονης διασκέδασης και της μουσικής κουλτούρας. Το brand αποδεικνύει συνεχώς ότι δεν ακολουθεί τις τάσεις — τις δημιουργεί.

Με έμπνευση από τη μουσική και δέσμευση στην εμπειρία, η Βίκος Cola συνεχίζει να δροσίζει αυθεντικά τις πιο δυνατές στιγμές του καλοκαιριού.

Good News

Ημέρα Εθελοντισμού AB Βασιλόπουλος: 200 πράξεις αγάπης και στήριξης σε όλη την Ελλάδα

Με το σύνθημα «η προσφορά είναι τρόπος ζωής», περισσότεροι από 5.200 άνθρωποι της AB Βασιλόπουλος συμμετείχαν δυναμικά στην 15η Ημέρα Εθελοντισμού της εταιρείας, υλοποιώντας 200 δράσεις σε όλη την Ελλάδα.

Στις 25 Μαΐου, από καταστήματα, αποθήκες και κεντρικά γραφεία της AB και της ENA Cash & Carry, οι εθελοντές ανέλαβαν πρωτοβουλίες με στόχο τη στήριξη ευάλωτων ομάδων και την ενίσχυση της κοινωνικής ευαισθητοποίησης.

Στο «Φεστιβάλ Καλού Σκοπού» στα κεντρικά γραφεία στον Γέρακα, σε συνεργασία με τη ΜΚΟ «Μπορούμε», παρασκευάστηκαν 1.500 γεύματα για το ΚΥΑΔΑ. Παράλληλα, με τη «Σχεδιά» δημιουργήθηκαν χειροποίητα αντικείμενα. Στη Βέροια και τη Νάουσα, οι εργαζόμενοι υποστήριξαν την «Πρωτοβουλία για το Παιδί», ενώ στη Σύρο πραγματοποιήθηκαν ενημερωτικές δράσεις για κυκλοφοριακή αγωγή και συμπερίληψη ΑμεΑ.

Στο Ηράκλειο και τη Σαντορίνη, οι εθελοντές φρόντισαν αδέσποτα ζώα. Στη Σαλαμίνα και τον Παπάγο συγκεντρώθηκαν προμήθειες για πυροσβέστες και ομάδες δασοπροστασίας. Τέλος, σε καταστήματα της Εθνικής Οδού συλλέχθηκαν είδη για άπορες οικογένειες.

«Κάθε δράση, κάθε χαμόγελο, κάθε συνεργασία μάς θυμίζει ότι μαζί μπορούμε να δημιουργήσουμε έναν καλύτερο κόσμο», δήλωσε η Αλεξία Μαχαίρα, Sustainability & Corporate Communication Manager της AB.



Ζώα σε ρόλο σταρ: 7 pets που έγιναν διάσημα χωρίς να το κυνηγήσουν

Είναι κάποιοι celebrities που δεν χρειάζονται μάνατζερ, φώτα ή συμβόλαιο με brands. Δεν ξέρουν τι είναι τα social media — αλλά τα σπάνε στο TikTok. Δεν δίνουν συνεντεύξεις — αλλά γίνονται πρώτο θέμα. Μιλάμε φυσικά για ζώα που έγιναν διάσημα κατά λάθος, από εκείνα τα ονειρεμένα viral που μόνο το ίντερνετ (και λίγη τύχη) μπορεί να δημιουργήσει.

Αν νομίζεις πως μόνο οι άνθρωποι έχουν glow-up, περίμενε να δεις ποια ζώα κάνουν χαμό με την πιο αγνή, αθώα και απρόσμενη... παρουσία τους.



3. Mr. Waffles, το γουρουνάκι-ινφλουένσερ

Φοράει μπαντάνες, ποζάρει σαν επαγγελματίας και έχει λογαριασμό TikTok με εκατομμύρια views. Ο Mr. Waffles είναι ένα μικρό, χαδιάρικο γουρουνάκι που ζει σε προάστιο της Νέας Υόρκης και ανεβάζει χορευτικά, tips ευεξίας και beauty routines. Αν δεν το δεις, δεν το πιστεύεις. Και ναι, έχει δική του κούπα.



1. Η ζέβρα του Τενεσί

Τι κάνει μια ζέβρα σε πόλη των ΗΠΑ; Περπατάει αμέριμνα σε προάστια του Τενεσί, γίνεται viral και συγκεντρώνει γύρω της συνεργεία ειδήσεων και influencers. Το ζώο ξέφυγε από αγρόκτημα και επί ώρες περιφερόταν ανάμεσα σε σπίτια και μίνι μάρκετ, λες και γύριζε sequel του Zebra in the City. Κανείς δεν τραυματίστηκε — και η ζέβρα έγινε το πιο ασπρόμαυρο icon του μήνα.

2. Ο Λούις, ο πιγκουΐνος που μένει σε σουίτα

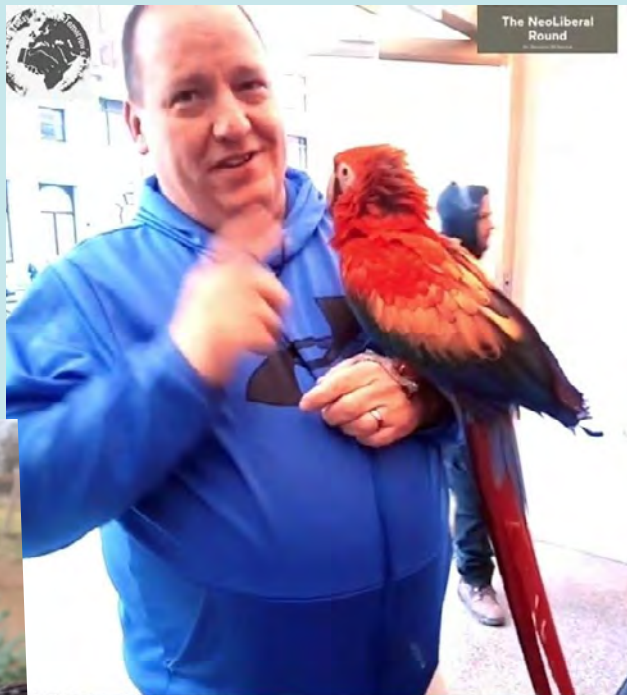
Στο Κέιπ Τάουν της Νότιας Αφρικής, ο Λούις ο πιγκουΐνος βρέθηκε τραυματισμένος και μεταφέρθηκε σε πεντάστερο ξενοδοχείο για αποκατάσταση. Οι εργαζόμενοι τον ερωτεύτηκαν. Του έφτιαξαν δική του σουίτα, έτρωγε φρέσκα ψάρια, είχε προσωπική καθαρίστρια και έγινε μασκότ των επισκεπτών. Έφυγε υγιής, αλλά το όνομά του έμεινε στην υποδοχή.





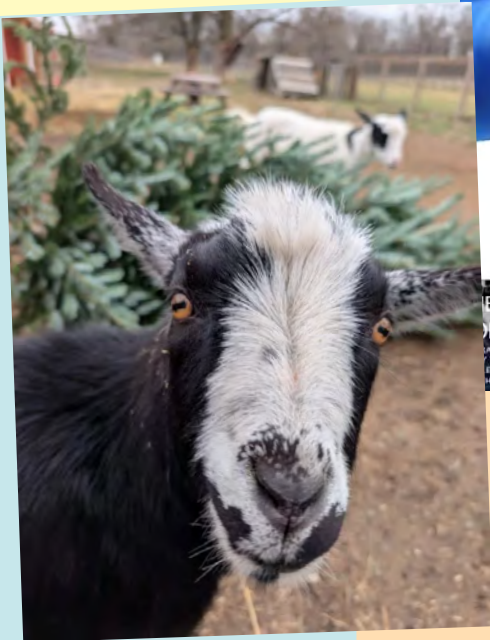
4. Η γάτα με το χαμόγελο του Joker

Βρέθηκε σε καταφύγιο ζώων με μια έκφραση που θυμίζει κάτι ανάμεσα σε... χαμόγελο και απειλή. Το πρόσωπό της έγινε meme, απέκτησε merch (κούπες, μπλουζάκια, καρφίτσες) και υιοθετήθηκε από tattoo artist που τη λέει "the grumpiest queen". Η γάτα λέγεται πλέον Smirky και έχει περισσότερους followers από εμάς.



5. Η κατσίκά που διέκοψε δελτίο καιρού

Στη διάρκεια live πρόγνωσης καιρού στην Καλιφόρνια, μια κατσίκά εισέβαλε στο πλατό, έφαγε ένα χαρτί με τα δεδομένα και... έμεινε εκεί μέχρι να πέσουν τίτλοι τέλους. Το βίντεο έγινε viral, το κοινό τη λάτρεψε, και το κανάλι έκανε επίσημη δήλωση: «Μας λείπει ήδη η Τζίνι». Πλέον εμφανίζεται συχνά σε... διαφημίσεις ζωοτροφών.



THE NEOLIBERAL JOURNALS sold one bird. Oh, my journals

7. Ο παπαγάλος με δική του εκπομπή

Ο Pere, ένας παπαγάλος Αμαζονίου, έγινε γνωστός όταν οι ιδιοκτήτες του παρατήρησαν ότι "μιλάει" καλύτερα απ' ό,τι περίμεναν.

Με μικρόφωνο και φόντο κουζίνας, ξεκίνησαν να του κάνουν ερωτήσεις — και ο Pere απαντά με χιούμορ και σαρκασμό.

Τώρα έχει δικό του κανάλι, δέχεται ερωτήσεις από κοινό και σχολιάζει σχέσεις, ζώδια και το παγκόσμιο φαινόμενο "άντρας που αργεί να απαντήσει στο μήνυμά".

6. Ο σκύλος που βρέθηκε σε πασαρέλα του Μιλάνο

Κατά τη διάρκεια επίδειξης μόδας, ένας αδέσποτος σκύλος ανέβηκε στην πασαρέλα, περπάτησε ανάμεσα στα μοντέλα και... έκλεψε την παράσταση. Το κοινό χειροκροτούσε, οι φωτογράφοι τον απαθανάτιζαν και η σχεδιάστρια τον κράτησε στην αγκαλιά της στο φινάλε. Υιοθετήθηκε εκείνη τη μέρα και πήρε το όνομα Gianni.



Fun Fact?

Δεν χρειάζεται να είσαι άνθρωπος για να σε λατρεύει το ίντερνετ. Αρκεί να είσαι... ο εαυτός σου. Με γούνα, ράμφος ή ρίγες.



"This will blue your mind": Η 1664 Blanc γιόρτασε την άφιξή της στην ελληνική αγορά με μία υπόσχεση



Η 1664 Blanc, η premium μπύρα με τη χαρακτηριστική μπλε φιάλη και το εκλεπτυσμένο φρουτώδες άρωμα, έκανε εντυπωσιακή είσοδο στην ελληνική αγορά, γιορτάζοντας την άφιξή της με ένα exclusive event που επιβεβαίωσε τον εμβληματικό χαρακτήρα της.

Με concept "This will blue your mind", η μάρκα διοργάνωσε μια βραδιά γεμάτη γεύση, ρυθμό και στυλ, παρουσία περισσότερων από 200 εκλεκτών προσκεκλημένων από τον χώρο της μόδας, των media, της τέχνης και της γαστρονομίας. Το event αποτύπωσε απόλυτα το DNA της 1664 Blanc: μια premium μπύρα που συνδυάζει το μοντέρνο lifestyle με τη γαλλική φινέτσα και τον μοναδικό της σχεδιασμό.

Το παρών έδωσαν λαμπερά ονόματα της ελληνικής showbiz, όπως οι Φαίη Σκορδά, Κέισι Μίσιου, Μαρίνα Βερνίκος, Δωροθέα και Γκαία Μερκούρη, Αποστόλης Τότσικας, Ρούλα Ρέβη, Δημήτρης Ουγγαρέζος, Βάλια Χατζηθεοδώρου και Ελένη Τσολάκη, προσδίδοντας glamour στη βραδιά.



Από αριστερά, η Marketing Director της Ολυμπιακής Ζυθοποιίας Μαρία Ηρωΐδη και δεξιά, η Brand Manager της 1664 Blanc, Γεωργία Κασίμη

Η κορύφωση της εκδήλωσης ήρθε με ένα εκρηκτικό τρίωρο DJ set από τον διεθνώς αναγνωρισμένο Έλληνα LIVA K, που μετέτρεψε τον χώρο σε prive dance floor, υπογραμμίζοντας την premium και fashionable ταυτότητα της μάρκας.

Η Μαρία Ηρωΐδη, Marketing Director της Ολυμπιακής Ζυθοποιίας, σχολίασε: «Η 1664 Blanc είναι κάτι πολύ περισσότερο από μία μπύρα.

Είναι μια ολοκληρωμένη εμπειρία που συνδυάζει γεύση, αισθητική και lifestyle. Είμαστε ιδιαίτερα χαρούμενοι που φέρνουμε στην ελληνική αγορά ένα τόσο δυνατό brand με παγκόσμια απήχηση, και στόχος μας είναι να τοποθετήσουμε τη Blanc στο επίκεντρο της premium κατανάλωσης μπύρας.»

Η 1664 Blanc ξεχωρίζει για το αρωματικό της προφίλ, με νότες από εσπεριδοειδή και κόλιανδρο, τη δροσιστική της γεύση και - φυσικά - τη statement μπλε φιάλη που δεν περνά απαρατήρητη. Διατίθεται ήδη σε επιλεγμένα σημεία κατανάλωσης μέσω του δικτύου της Ολυμπιακής Ζυθοποιίας, προσκαλώντας το κοινό να ανακαλύψει έναν κόσμο αισθήσεων, κομψότητας και μοντέρνας απόλαυσης.



Γιατί το μωβ είναι το βασιλικό χρώμα;



Ένα χρώμα. Μια εποχή. Μια τάξη. Το μωβ δεν ήταν ποτέ απλώς μια απόχρωση. Ήταν δήλωση. Δύναμη. Τίτλος. Και για αιώνες ολόκληρους, ήταν απαγορευμένο για τους πολλούς. Γιατί λοιπόν το μωβ έγινε το χρώμα της βασιλείας;

Ας το πάρουμε από την αρχή — και ναι, η αρχή περιλαμβάνει σαλιγκάρια.

Η αυτοκρατορική ...βλέννα

Το μωβ της αρχαιότητας δεν έβγαινε από βαφές, άνθη ή μυστικά αλχημιστικά φίλτρα. Έβγαινε από το... Bolinus brandaris, ένα σαλιγκάρι της Μεσογείου. Η βαφή αυτή, γνωστή ως Tyrian Purple, πήρε το όνομά της από την πόλη Τύρος του αρχαίου Λιβάνου.

Για να παραχθεί μια μόνο ουγγιά (28 γραμμάρια) από αυτό το χρώμα, χρειαζόνταν 250.000 σαλιγκάρια. Το υγρό που εκκρίνουν, έπρεπε να απομονωθεί, να εκτεθεί στον ήλιο, να οξειδωθεί... Και όλα αυτά μόνο και μόνο για να χρωματιστεί ένα ρούχο με μια βαφή που δεν ξεθώριαζε ποτέ.

Το αποτέλεσμα: Ένα χρώμα που κόστιζε περισσότερο από το βάρος του σε χρυσό. Και φυσικά, αυτό σημαίνει ένα πράγμα: μόνο οι βασιλείς μπορούσαν να το έχουν.

Νόμοι και... μοιραία λάθη

Το μωβ έγινε σύμβολο εξουσίας — όχι μεταφορικά, αλλά κυριολεκτικά. Στην Αρχαία Ρώμη, μόνο ο Καίσαρας είχε δικαίωμα να φοράει

Tyrian purple. Ο Πτολεμαίος της Μαυριτανίας τόλμησε να φορέσει μωβ μπροστά στον Καλιγούλα και... πλήρωσε με τη ζωή του.

Στην Αρχαία Ελλάδα, η χρήση της βαφής ρυθμιζόταν νομοθετικά. Όσο πιο υψηλόβαθμος ήσουν, τόσο περισσότερο «βασιλικό μωβ» δικαιούσουν.

Ακόμα και η φράση "γεννήθηκα στο μωβ" (born in the purple) προέρχεται από παιδιά βασιλέων που κυριολεκτικά γεννιούνταν σε αίθουσες ντυμένες με μωβ μεταξωτά.

Η αποκαθήλωση της χρωματικής ελίτ

Όλα αυτά μέχρι το 1856. Τότε, ένας 18χρονος Βρετανός χημικός, ο William Henry Perkin, αναζητώντας φάρμακο για την ελονοσία, έπεσε τυχαία πάνω στη mauveine — τη συνθετική εκδοχή του μωβ. Από εκεί και μετά, το χρώμα έγινε πιο προσιτό, μαζικής παραγωγής, δημοκρατικό.

Το μωβ από απόλυτη βασιλική δήλωση, έγινε... καθημερινή επιλογή. Όμως η ιστορία του δεν σβήστηκε.



Τι σημαίνει να φοράς μωβ σήμερα;

Σήμερα το μωβ παραμένει ένα χρώμα που κουβαλά ιστορία. Είναι τολμηρό χωρίς να φωνάζει, κομψό χωρίς να προκαλεί, ξεχωριστό χωρίς να χρειάζεται εξηγήσεις.

Όταν φοράς μωβ, δεν δηλώνεις εξουσία. Δηλώνεις γνώση, αυτοπεποίθηση και χαρακτήρα.

Ή απλά, δηλώνεις ότι... ξέρεις τι φοράς.

Drink Pink 2025: Η Αθήνα ντύνεται στα ροζ!

drink
Pink
by OENORAMA

15/06/25

ΚΕΝΤΡΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ

Η απόλυτη έκθεση ροζέ κρασιών επιστρέφει πιο καλοκαιρινή από ποτέ την Κυριακή 15 Ιουνίου 2025 στον εμβληματικό Φάρο του ΚΠΙΣΝ, προσκαλώντας όλους τους λάτρεις του ροζέ να δοκιμάσουν πάνω από 150 ετικέτες από την Ελλάδα και το εξωτερικό.

Το Drink Pink – Rosé Wine Extravaganza by Oenorama, διοργανώνεται από

την ομάδα της έκθεσης Oenorama, και αποτελεί πλέον θεσμό στην αθηναϊκή οινική σκηνή. Με self-pour γευσιγνωσία, θέα στη θάλασσα και επιλογές για κάθε γούστο – από κομψά, αρωματικά ροζέ μέχρι πιο δομημένα και γαστρονομικά – η έκθεση συνδυάζει ποικιλία, ελευθερία και αισθητική.

Η έκθεση πραγματοποιείται σε δύο τετράωρες περιόδους: 12:00-16:00 και 16:30-20:30, με περιορισμένο αριθμό εισιτηρίων, διαθέσιμων στο tickets.vinetum.gr. Η είσοδος για επαγγελματίες του HoReCa είναι δωρεάν με αίτηση και έγκριση.

Από φυσικά, βιολογικά και αφρώδη ροζέ μέχρι αγαπημένα blends από Γαλλία, Ιταλία και Ισπανία, το Drink Pink είναι ο ιδανικός τρόπος για να ξεκινήσει οινικά το καλοκαίρι. Μάθετε περισσότερα στο drinkpink.gr.

Food for Thought

kids' edition

Φορτούνα – Το σπίτι της μαγείας

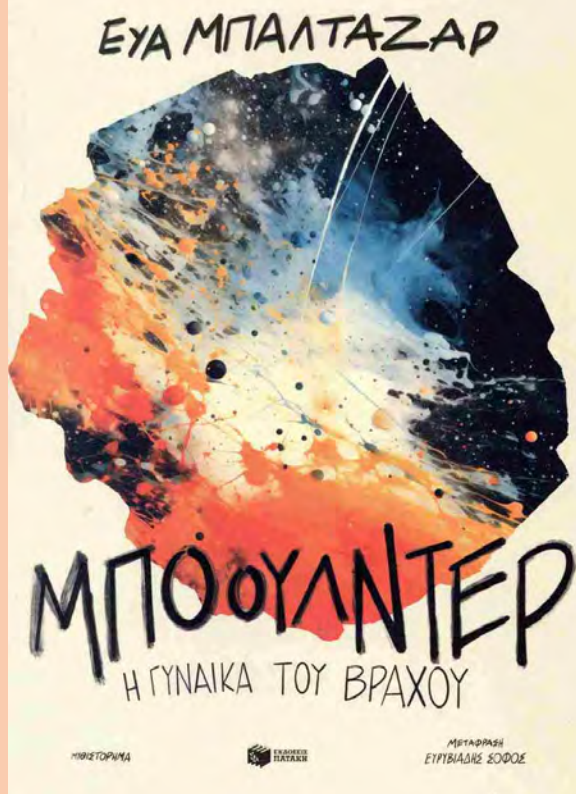
Ένα συναρπαστικό graphic novel γεμάτο μαγεία, φαντασία και... μαθήματα μαντείας!

Η Φορτούνα προέρχεται από μια παλιά οικογένεια μαγισσών και σπουδάζει στο Θρυλικό Σπίτι της Μαγείας, μαζί με τις συμμαθήτριάς της: τη Μπελαντόνα, που ειδικεύεται στη δαιμονολογία, και τη Μαντραγκόρ, που ξέρει τα πάντα για τα μαγικά φυτά. Μαζί, ελπίζουν να αποδείξουν την αξία τους και να δουν τα ονόματά τους γραμμένα στο Γριμόριο – το ιερό βιβλίο που περιλαμβάνει όλους τους μάγους.

Όμως η Φορτούνα έχει ένα πρόβλημα: δεν μπορεί να ανοίξει το τρίτο της μάτι, απαραίτητο για κάθε μάντισσα. Και σαν να μην έφτανε αυτό, η μέντοράς της, η Μπελόμπρα, εξαφανίζεται κάτω από μυστηριώδεις συνθήκες. Η Φορτούνα και οι φίλες της θα αναγκαστούν να αναλάβουν δράση, να λύσουν γρίφους, να ξεπεράσουν φόβους και –κυρίως– να πιστέψουν στον εαυτό τους.

Το πρώτο βιβλίο μιας σειράς που υπόσχεται να μαγέψει μικρούς και μεγάλους! Εντυπωσιακή εικονογράφηση, ζωντανοί χαρακτήρες και μια ιστορία που συνδυάζει μαγεία και φιλία με χιούμορ, δράση και τρυφερότητα.





Μπόουλντερ. Η γυναίκα του βράχου

Ένα μυθιστόρημα για τη μοναξιά, την επιθυμία, τη γυναικεία ελευθερία – και το κόστος τους.

Η πολυσυζητημένη Καταλανή συγγραφέας Εύα Μπαλταζάρ επιστρέφει με το «Μπόουλντερ», ένα βιβλίο για τις γυναίκες που επιλέγουν να μην ανήκουν πουθενά και σε κανέναν. Η ανώνυμη ηρωίδα του βιβλίου βρίσκει τελικά γαλήνη στην κουζίνα ενός εμπορικού πλοίου, απολαμβάνοντας την απόσταση από την ξηρά – και από τις προσδοκίες των άλλων.

Ταξιδεύει, μαγειρεύει, ερωτεύεται χωρίς δεσμεύσεις, μέχρι που συναντά τη Σάμσα: μια γεωλόγο που θα κλονίσει την αυτάρκειά της και θα της δώσει το παρατσούκλι Μπόουλντερ – σαν τους βράχους που στέκουν αμετακίνητοι εν μέσω θύελλας. Μαζί της θα έρθει αντιμέτωπη με έναν άλλο τρόπο ζωής, πιο «γειωμένο», αλλά και πιο περιοριστικό.

Με γλώσσα ωμή, ποιητική και στοχαστική, η Μπαλταζάρ καταγράφει τις εσωτερικές συγκρούσεις μιας γυναίκας που παλεύει ανάμεσα στη ροπή προς την ελευθερία και την ανάγκη για ανθρώπινη σύνδεση. Ένα βιβλίο για τα όρια του έρωτα, τη δύναμη της απομόνωσης και την αμφίθυμη σχέση με τη γυναικεία ταυτότητα.

«Μπόουλντερ» – ένα κομψό, βαθιά υπαρξιακό αφήγημα, υποψήφιο για το International Booker Prize 2023.

Διαθέσιμο στα βιβλιοπωλεία και στο www.patakis.gr.

Το κακό που κάνουν οι άνθρωποι



Ένα συγκλονιστικό αστυνομικό θρίλερ από τον μετρ του είδους, Σαντρώνε Ντατσιέρι, που εξερευνά το σκοτεινό πρόσωπο της εξουσίας, της δικαιοσύνης και του ανθρώπινου ψυχισμού.

Η αστυνομικός Ίταλα Καρούζο, γνωστή ως «Βασίλισσα», βρίσκεται στο επίκεντρο μιας υπόθεσης που είχε κλείσει εδώ και χρόνια. Είχε οδηγήσει στη σύλληψη ενός άντρα, φερόμενου ως απαγωγέα και δολοφόνου τριών νεαρών κοριτσιών. Κι όμως, κάτι δεν της ταίριαζε τότε. Κι αυτό το κάτι επιστρέφει.

Όταν η δεκαεξάχρονη Αμάλα Καβαλκάντε εξαφανίζεται από το σπίτι της στη βόρεια Ιταλία, όλα θυμίζουν τη σκοτεινή εκείνη υπόθεση. Η Αμάλα βρίσκεται φυλακισμένη στο υπόγειο ενός εγκαταλελειμμένου κτιρίου, με μόνο της σύμμαχο την ευφυΐα της και τη δύναμη να επιβιώσει.

Με κινηματογραφικό ρυθμό, ανατροπές και ψυχολογικό βάθος, ο Ντατσιέρι στήνει ένα πολυεπίπεδο αφήγημα για τη διαφθορά, τις χαμένες αλήθειες και τη λεπτή γραμμή ανάμεσα στο θύμα και τον θύτη. Μια ιστορία που καταγγέλλει τη σιωπή και αποκαλύπτει το κακό που κάνουν – ή ανέχονται – οι άνθρωποι.

Ένα θρίλερ που διαβάζεται με κομμένη την ανάσα.

Διαθέσιμο στα βιβλιοπωλεία και στο www.patakis.gr.

quote of the day

SUPERSTITION IS THE POETRY OF FEAR
Johann Wolfgang von Goethe

Γιορτάζουν!

Παρασκευή

Τριφύλλιος, Τριφύλιος

Σάββατο

Ελισσαίος, Ελισσό, Νήφων

Κυριακή

Αυγουστίνος, Αγαμέμνων, Αγησίλαος,

Άλκηστις, Αρετή, Βελισάριος,

Εβελίνα, Ερρίκος, Φαίδων,

Φραγκίσκος, Γιολάντα, Καλομοίρα,

Κίμων, Κίρκη, Κλέαρχος, Μυρτώ,

Παγώνα, Κλαίρη

13 Ιουνίου

- > World Softball Day
- > International Albinism Awareness Day
- > National Weed Your Garden Day
- > National Sewing Machine Day
- > Random Acts of Light Day

14 Ιουνίου

- > World Juggling Day
- > Monkey Around Day
- > International Bath Day
- > World Blood Donor Day
- > National Strawberry Shortcake Day
- > World Gin Day
- > National Frances Day
- > Doll Day

15 Ιουνίου

- > World Elder Abuse Awareness Day
- > Father's Day
- > Παγκόσμια Ημέρα Γονιμότητας
- > National Smile Power Day
- > Nature Photography Day
- > Magna Carta Day
- > National Prune Day
- > Sneak A Kiss Day