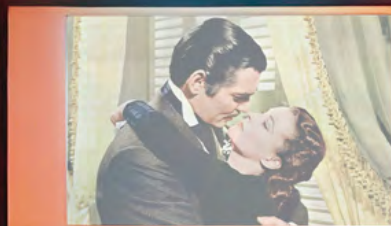


**ΚΙΝΗΜΑ
ΠΑΝΤΟΥ!**

30 προορισμοί
σε όλη την Ελλάδα

Η SayYes Communications
σε συνεργασία με την εταιρεία Make A Film
ταξιδεύουν στην Ελλάδα και προσφέρουν
τη μαγεία του κινηματογράφου



ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ:
DIMITRIADIS / VITOROS
LAW FIRM

ΜΕ ΤΗΝ
ΑΙΓΙΔΑ:
aegean islands
οργανισμός - association
Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου

TECHNICAL SUPPORT:

expert

ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:



sayes
communications

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



**ΓΙΑΤΙ ΧΑΛΑΝΕ ΠΙΑ ΤΟΣΟ
ΕΥΚΟΛΑ ΟΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ ΜΑΣ;
ΚΑΙ ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΓΙ' ΑΥΤΟ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ξέρεις τι μου αρέσει πιο πολύ σε εσένα; Που κάνεις τη δύσκολη διαδρομή να μοιάζει με χορό. Μπορεί μέσα σου να έχεις περάσει από λακκούβες, αναποδιές, νεύρα και σιωπές, αλλά εσύ;

Εσύ εκεί. Με το χαμόγελο, το κεφάλι ψηλά και μια ατάκα έτοιμη για όποιον αμφισβητήσει τη λάμψη σου.

Θα σε ρωτήσουν πού πας διακοπές φέτος, όχι πώς μάζεψες τα λεφτά. Θα δουν το αποτέλεσμα, όχι τις άυπνες νύχτες που σερνόσουν στη δουλειά και έπινες καφέ για δείπνο.

Αλλά εσύ δεν κρατάς κακία. Γιατί το ζεις. Το αξίζεις. Και δεν σου χρειάζονται βιογραφικά για να αποδείξεις τίποτα.

Αυτό είναι το ωραίο με τους ανθρώπους που δουλεύουν σιωπηλά: κάποια στιγμή, λάμπουν εκκωφαντικά. Και τότε, τα «πώς τα κατάφερες;» μένουν στο λαιμό. Γιατί δεν είναι μόνο το τι κατάφερες. Είναι το ποιος κατάφερες να γίνεις στη διαδρομή.

Γι' αυτό σου λέω: ζήστο και κοίτα λίγο γύρω σου. Όχι για να δεις ποιος σε κοιτάει. Αλλά για να απολαύσεις το ότι σήμερα, είσαι εκεί που κάποτε ήλπιζες να φτάσεις.

Tip of the Day: Μην υποτιμάς ποτέ το πόσο μακριά έχεις φτάσει. Αν ήσουν πυξίδα, θα έδειχνες πάντα μπροστά. Όχι γιατί ήξερες πού πας, αλλά γιατί δεν σταμάτησες ποτέ να κινείσαι.

Με κάτι λίγο από τύχη, κάτι πολύ από πείσμα και πολύ περισσότερο από εσένα.

Γιατί δε μετράει πόσες φορές χάθηκες, αλλά πόσες φορές ξαναβρήκες τον δρόμο σου. Με χαμόγελο.

Και να θυμάσαι, θα ζηλέψουν αυτά που έχεις, αλλά ποτέ το πώς τα απέκτησες...

Άντε και καλό μας Σαββατόκυριακο!!!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

«Kaiser The BBQ Masters»: Το BBQ γίνεται πρόκληση, με δύο νέα επεισόδια γεμάτα γεύση και γέλιο



Η Kaiser, η μπίρα που αγαπά την απόλαυση, επιστρέφει με δύο νέα επεισόδια της YouTube σειράς «Kaiser The BBQ Masters», φέρνοντας ένα μοναδικό BBQ challenge με τρεις ξεχωριστούς καλεσμένους, πολύ χιούμορ και ακόμα περισσότερη... γεύση.

Ο αγαπημένος σεφ Γιώργος Τσούλης αναλαμβάνει τον ρόλο του παρουσιαστή, καθοδηγώντας τη δράση με μαγειρικές δοκιμασίες, grilling μυστικά και κριτική διάθεση. Στο πλευρό του, ο Κωστής Αλβανός από τους The Eaters, ως Creative Director και Food Expert, προσθέτει γνώση και food tips, ενώ ο κωμικός Ηλίας Φουντούλης φροντίζει για την απόλυτη διασκέδαση. Η παρέα ολοκληρώνεται με τον «Φλούτσο», κατά κόσμον σεφ Γιώργο Θεοδωρόπουλο, που δεν χάνει ευκαιρία να δηλώσει βέβαιος για τη νίκη.

Με ψησταριές αναμμένες, παγωμένες Kaiser στο χέρι και διάθεση για πειραματισμό, οι συμμετέχοντες δοκιμάζουν γαστρονομικά twists, δημιουργικές συνταγές με βάση το κρέας και τεχνικές που κάνουν το BBQ εμπειρία. Το αποτέλεσμα είναι δύο επεισόδια γεμάτα γευστικές εκπλήξεις, πειράγματα και αυθεντικές στιγμές απόλαυσης.

Γιατί όταν το BBQ γίνεται τέχνη και η διασκέδαση προτεραιότητα, η Kaiser είναι πάντα εκεί – να απογειώνει τη στιγμή.

Δείτε το πρώτο επεισόδιο [εδώ](#).

Green News

Νέο ΔΕΗ Mini Park στον Δήμο Αγίας Παρασκευής: μια ανάσα πρασίνου για την πόλη

Η ΔΕΗ παρέδωσε στους κατοίκους της Αγίας Παρασκευής ένα ακόμη ΔΕΗ Mini Park, μεταμορφώνοντας την πλατεία Ρίτσου σε έναν σύγχρονο, καλαίσθητο και λειτουργικό χώρο πρασίνου και αναψυχής. Η νέα αυτή «πράσινη τσέπη» έρχεται να ενισχύσει τον αστικό ιστό, συμβάλλοντας στη μείωση της θερμοκρασίας, της ατμοσφαιρικής ρύπανσης και στην αναβάθμιση της καθημερινότητας των κατοίκων.

Το συγκεκριμένο έργο εντάσσεται στο πλαίσιο της ευρύτερης πρωτοβουλίας της ΔΕΗ για τη μελέτη, κατασκευή και συντήρηση συνολικά 25 ΔΕΗ Mini Parks στην Αττική, σε συνεργασία με τους εκάστοτε Δήμους. Ήδη έχουν ολοκληρωθεί αντίστοιχες παρεμβάσεις σε Πέραμα, Παλλήνη, Αλιμο, Χαλάνδρι, Πειραιά, Μαρούσι, Κορυδαλλό, Πετρούπολη και Κηφισιά.

Με μέσο όρο επιφάνειας τα 300 τ.μ., τα πάρκα σχεδιάζονται με βάση τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε περιοχής και εντάσσονται αρμονικά στο τοπικό περιβάλλον. Η πρωτοβουλία αυτή αποτελεί μέρος της ευρύτερης στρατηγικής της ΔΕΗ για μια πράσινη μετάβαση και τη δέσμευσή της για κλιματική ουδετερότητα έως το 2040.

Με υπευθυνότητα και περιβαλλοντική ευαισθησία, η ΔΕΗ συνεχίζει να υλοποιεί δράσεις που αφήνουν θετικό αποτύπωμα στις τοπικές κοινωνίες και το περιβάλλον.



Γιατί χαλάνε πια τόσο εύκολα οι συσκευές μας; Και τι μπορούμε να κάνουμε γι' αυτό



Ας πούμε τα πράγματα με το όνομά τους: το πλυντήριο που είχε η μαμά σου κράτησε 25 χρόνια. Το δικό σου; Με το ζόρι πέρασε τα πέντε. Το ψυγείο σου πια δεν γουργουρίζει καθησυχαστικά, αλλά κάνει περίεργους ήχους από την πρώτη εβδομάδα. Και το πλυντήριο πιάτων; Θέλει update πριν καλά-καλά μάθεις το manual.

Όχι, δεν είσαι υπερβολικός. Ναι, οι οικιακές συσκευές όντως δεν κρατάνε όσο παλιά. Και όχι, δεν είναι τυχαίο.

Τι άλλαξε;

Σύμφωνα με τη Rachel Wharton, ειδικό σε θέματα συσκευών, έκανε πρόσφατα μια εξαμηνια έρευνα, και η απάντηση είναι σύνθετη, αλλά ξεκάθαρη:

Οι εταιρείες ποντάρουν πια στο "σχεδιασμένο να χαλάει" (planned obsolescence).

Οι περισσότερες συσκευές σήμερα είναι γεμάτες μικροηλεκτρονικά, αισθητήρες, ψηφιακές πλακέτες, που όσο εντυπωσιακές κι αν είναι, αυξάνουν τις πιθανότητες βλάβης.

Οι κατασκευαστές πιέζονται από τον ανταγωνισμό να βγάλουν φθηνότερα προϊόντα, με συνέπεια η αντοχή να μην είναι προτεραιότητα.

Έτσι, ενώ παλιά είχες ένα «τούβλο» που δεν χάλαγε με τίποτα, τώρα έχεις ένα "έξυπνο" εργαλείο που θέλει να κάνει τα πάντα – και τελικά δεν κάνει τίποτα σωστά για πολύ καιρό.





Οικονομία με ημερομηνία λήξης

Η αγορά έχει εκπαιδευτεί να σκέφτεται το φτηνό ως ευκαιρία. Όμως η τιμή αγοράς δεν είναι το μόνο κόστος. Το κόστος χρήσης και αντικατάστασης είναι αυτό που αποκαλύπτει την αλήθεια:

300 € για πλυντήριο, 5 χρόνια ζωής. Δηλαδή, κάθε χρόνος πλύσης και ένα... 60άρι στον κουμπαρά των απογοητεύσεων.

Ένα πιο ακριβό, αλλά ανθεκτικό μηχάνημα που κρατά 15 χρόνια, σου στοιχίζει τελικά λιγότερο.

Και το περιβάλλον; Άλλη ιστορία. Οι συνεχείς αντικαταστάσεις σημαίνουν περισσότερα απόβλητα, περισσότερη ενέργεια, περισσότερες μεταφορές. Ένας φαύλος κύκλος.

Υπάρχει λύση;

Ναι. Δεν είναι εύκολη, ούτε πάντα προφανής, αλλά υπάρχει. Αν θες οι συσκευές σου να ζήσουν περισσότερο:

1. Απόφυγε τις περιττές "έξυπνες" λειτουργίες

Όσο πιο πολλές λειτουργίες, τόσο περισσότερα μπορούν να πάνε στραβά. Ψάξε μοντέλα που κάνουν καλά τα βασικά.

2. Πρόσεξε τα reviews και ζήτα "μπαρουτοκαπνισμένες" μάρκες

Οι παλιές καλές εταιρείες δεν είναι πάντα οι πιο trendy, αλλά έχουν φήμη για ποιότητα. Και οι αξιολογήσεις πελατών στο διαδίκτυο λένε πολλά.

3. Συντήρηση, όχι μόνο χρήση

- Καθάριζε φίλτρα και σωληνώσεις.
- Μη υπερφορτώνεις το πλυντήριο.
- Βγάλε το ψυγείο από τον τοίχο και σκούπισε τα πλέγματα του μοτέρ.

Μικρές κινήσεις που σώζουν χρόνια ζωής.

4. Μη φοβάσαι το service

Πολλές βλάβες λύνονται εύκολα και φθηνά αν τις προλάβεις στην αρχή. Το να αλλάξεις μια αντλία στο πλυντήριο είναι πιο έξυπνο από το να πάρεις άλλο.

Κάποιες συσκευές κρατάνε ακόμα

Η Wharton γράφει: "Αν είσαι πρόθυμος να κάνεις κάποιους συμβιβασμούς, υπάρχουν ακόμα συσκευές που κρατάνε δεκαετίες". Τι εννοεί;

Ίσως να μην πάρεις τη μοντέρνα σούπερ-φωτεινή οθόνη αφής. Ίσως να πας σε ένα ημι-επαγγελματικό μοντέλο, πιο ογκώδες αλλά αξιόπιστο.

Και ηθικά, και πρακτικά

Το να κρατάς τις συσκευές σου για χρόνια δεν είναι μόνο θέμα οικονομίας. Είναι στάση ζωής:

- Ενάντια στην υπερκατανάλωση.
- Υπέρ της αργής, υπεύθυνης τεχνολογίας. Με σεβασμό στο περιβάλλον.





Τα κόλπα της μαμάς μας ήταν τελικά σοφά

Ίσως τελικά η μαμά μας είχε δίκιο που "άκουγε" τη φωνή του ψυγείου και έριχνε ξύδι μια φορά τον μήνα στο πλυντήριο. Ίσως η εμμονή της με το "μην το ανοίγεις συνέχεια" να μην ήταν υστερία αλλά τεχνογνωσία.

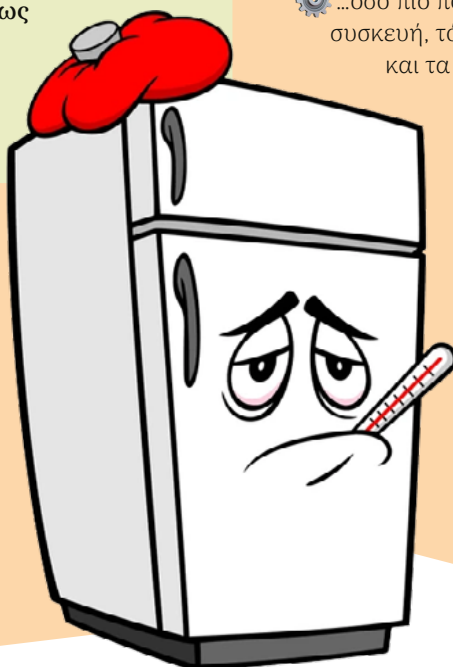
Μέσα σε έναν κόσμο που όλα τρέχουν να χαλάσουν γρηγορότερα, το να επιμένεις στη διάρκεια είναι επανάσταση.

Γιατί ναι, οι συσκευές δεν είναι πια όπως παλιά. Αλλά εσύ μπορείς να γίνεις λίγο πιο όπως παλιά – και να τις κρατήσεις δίπλα σου περισσότερο.

Ήξερες ότι...

...η μέση διάρκεια ζωής ενός πλυντηρίου ρούχων τη δεκαετία του '80 ήταν 20-25 χρόνια, ενώ σήμερα μόλις που φτάνει τα 6-8;

...ένα ψυγείο των '90s μπορούσε να λειτουργεί για πάνω από 20 χρόνια, αλλά σήμερα θεωρείται «καλή επίδοση» αν φτάσει τη δεκαετία;



...οι επισκευές κοστίζουν συχνά τόσο πολύ, που πολλές εταιρείες σου προτείνουν απευθείας αντικατάσταση, γιατί έτσι βγαίνουν περισσότερο κερδισμένες;

...πολλές σύγχρονες συσκευές δεν έχουν καν επισκευάσιμα μέρη – είναι σχεδιασμένες να ανακυκλώνονται ή να απορρίπτονται, όχι να επιδιορθώνονται;

...όσο πιο πολλά «έξυπνα» χαρακτηριστικά έχει μια συσκευή, τόσο περισσότερα είναι τα σημεία βλάβης – και τα κόστη;

...στη Γαλλία, κάθε ηλεκτρική συσκευή πλέον φέρει δείκτη επισκευασιμότητας, ώστε να γνωρίζει ο καταναλωτής πριν αγοράσει πόσο εύκολα μπορεί να επισκευαστεί;

...ακόμα και οι κατασκευαστές smartphone παραδέχονται πως η παλαιότητα μέσω software είναι στρατηγική πολιτική για να σε κάνουν να αλλάζεις συχνά συσκευή;



Η Κωτσόβολος εγκαινιάζει νέο κατάστημα υψηλής αισθητικής στην Κηφισιά

Το δίκτυο καταστημάτων Κωτσόβολος ενισχύεται με το άνοιγμα ενός νέου, υπεσύγχρονου καταστήματος στο κέντρο της Κηφισιάς, επί της οδού Κυριαζή 36. Το νέο κατάστημα αποτελεί στρατηγική προσθήκη στην παρουσία της εταιρείας στα Βόρεια Προάστια, προσφέροντας μια νέα, αναβαθμισμένη αγοραστική εμπειρία.

Το κατάστημα, έκτασης 785 τ.μ. και αναπτυγμένο σε τρία επίπεδα, συνδυάζει προηγμένο retail design, προσβασιμότητα για ΑμεΑ και δωρεάν θέσεις στάθμευσης*, ενώ ενσωματώνει τη «Νέα Εμπειρία Κωτσόβολος». Οι επισκέπτες έχουν στη διάθεσή τους τις πλέον καινοτόμες υπηρεσίες: K-Service με επισκευές εντός 1 ώρας, Pay Express χωρίς αναμονή στα ταμεία, πλάνο δόσεων χωρίς κάρτα, Quick Drop για γρήγορη παράδοση και Quick Point για άμεση παραλαβή σε 20'.

Κατά τη διάρκεια των εγκαινίων, που πραγματοποιήθηκαν στις 13 Ιουνίου, παρευρέθηκαν εκπρόσωποι της τοπικής αυτοδιοίκησης, στελέχη και συνεργάτες της εταιρείας.

Όπως δήλωσε ο CEO της Κωτσόβολος, κ. Χρήστος Καραγιαννάκης:

«Το νέο μας κατάστημα αποτυπώνει τη φιλοσοφία μας: δεν προσφέρουμε απλώς τεχνολογία, αλλά ολοκληρωμένες λύσεις που απαντούν στις πραγματικές ανάγκες του σύγχρονου καταναλωτή».

Περισσότερες πληροφορίες: kotsovolos.gr/store/Kifisianew

Lidl στο UEFA Women's EURO 2025 – Εκπαίδευση, ένταξη και φρεσκάδα στο επίκεντρο



Μην σταματάς ποτέ να εξελίσσεσαι:
H Lidl στο UEFA Women's EURO 2025™



Η Lidl, στο πλαίσιο της συνεργασίας της με το UEFA Women's EURO 2025™, επενδύει ουσιαστικά σε πρωτοβουλίες που προωθούν τη σωστή διατροφή, την προσωπική ανάπτυξη και την ένταξη. Με το βλέμμα στο μέλλον και επίκεντρο τη νέα γενιά, δημιουργεί εμπειρίες που ξεπερνούν τα όρια του γηπέδου.

Στην καρδιά των δράσεων βρίσκεται το Lidl Youth Camp, ένα πανευρωπαϊκό πρόγραμμα που ενισχύει την ενδυνάμωση νεαρών γυναικών μέσα από το ποδόσφαιρο και τον υγιεινό τρόπο ζωής, σε συνεργασία με την πρωτοβουλία #WePlayStrong.

Παράλληλα, στις ζώνες φιλάθλων, η Lidl προσφέρει φρέσκες φρουτοσαλάτες μέσα από τις Fresh Stations, προωθώντας έξυπνες και υγιεινές επιλογές για όλους, ενώ η Awareness Team θα δίνει το παρών σε κάθε αγώνα, καλλιεργώντας ένα κλίμα αποδοχής και σεβασμού στις κερκίδες.

Η πιο εντυπωσιακή ίσως πρωτοβουλία είναι το Fresh Field – ένας πραγματικός αγρός στο μέγεθος ποδοσφαιρικού γηπέδου λίγο έξω από τη Ζυρίχη, που θα παράγει πάνω από 15 τόνους φρέσκων φρούτων και λαχανικών, ενισχύοντας την κοινωνία και τον συμβολισμό της βιώσιμης ανάπτυξης.

Η Lidl ενώνει το παιχνίδι, τη φροντίδα για τον άνθρωπο και την αγάπη για τον πλανήτη, αποδεικνύοντας πως η εξέλιξη δεν σταματά ποτέ.



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Καλοκαίρι και όσπρια...



Τα όσπρια είναι μια βασική διατροφική ομάδα που δεν πρέπει να λείπει από το τραπέζι μας ούτε τους καλοκαιρινούς μήνες.

Πρόκειται για τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες (διευκολύνουν την καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος - και όχι μόνο!), πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, πολύ καλή πηγή καλίου, σιδήρου, μαγνησίου και φολικού οξέως. Είναι πηγή καλής ποιότητας πρωτεΐνης και είναι πολύ οικονομικά.

Τα όσπρια έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, ενώ έρευνες έχουν δείξει πως η κατανάλωση των οσπρίων, έχει καρδιοπροστατευτική δράση και συμβάλλει και στην προστασία από διάφορες μορφές καρκίνου.

Πολλοί από σας παραπονιέστε ότι δεν έχετε ιδιαίτερα όρεξη για όσπρια τώρα που η θερμοκρασίες ανεβαίνουν.

Όσο και αν μας αρέσουν τα όσπρια, τους καλοκαιρινούς μήνες και ειδικά στην πολλή ζέστη, μας φαίνονται πολύ βαριά και ότι μας ανεβάζουν τη θερμοκρασία ακόμη περισσότερο. Αυτό συμβαίνει γιατί έχουμε συνηθίσει να τρώμε τις φακές ή τα ρεβίθια σε σούπα και η σούπα δεν είναι σίγουρα ένα καλοκαιρινό πιάτο.

Γι' αυτό είμαι εδώ να σας προτείνω διαφορετικές σαλάτες οσπρίων, που ειδικά το καλοκαίρι, είναι υπέροχες επιλογές για ισορροπημένα ελαφριά και γρήγορα γεύματα αλλά και ευκαιρία να τα εντάξουμε και περισσότερες φορές την εβδομάδα.

Σαλάτα με φακές, κινόα, τόνο φρέσκο κρεμμυδάκι, δυόσμο και dressing με ελαιόλαδο, ξίδι μπαλσάμικο, μέλι και μουστάρδα.

Σαλάτα με μαυρομάτικα, μυρωδικά επιλογής, ντοματίνια, αγγουράκι, άνηθο, μαϊντανό και σος μουστάρδας με χυμό από λεμόνι.

Ρυζοσαλάτα με φακές, τόνο, αρακά, τριμμένο καρότο, αβοκάντο, πιπεριές και ντοματίνια.

Σαλάτα με ρεβίθια, άγρια ρόκα, λίγη φέτα ή ανθότυρο, dressing με ελαιόλαδο, λεμόνι, μουστάρδα.

Πράσινη σαλάτα με φασόλια, κρεμμύδι, πιπεριές ντοματίνια, μαϊντανό και dressing με ελαιόλαδο, ξίδι, λάιμ.

Τέλος οι δικαιολογίες λοιπόν. Τα όσπρια μπορούν και πρέπει να είναι βασικό κομμάτι της εβδομαδιαίας μας διατροφής, ακόμα και τώρα το καλοκαίρι.

Με όποιον τρόπο επιλέξετε να τα φάτε, καλή σας απόλαυση!

Νέο κατάστημα Μασούτης στην Ηγουμενίτσα – Μια εμπειρία αγορών που αξίζει!

Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. συνεχίζει την αναπτυξιακή της πορεία και εγκαινιάσε το νέο της κατάστημα στην Ηγουμενίτσα, στην οδό 49 Μαρτύρων 11, προσφέροντας στους κατοίκους της περιοχής μια ολοκληρωμένη εμπειρία αγορών, με γνώμονα την ποιότητα και την εξυπηρέτηση.

Το νέο κατάστημα ενισχύει τη φυσική παρουσία της εταιρείας στην Ήπειρο και έρχεται να καλύψει τις καθημερινές ανάγκες της τοπικής κοινωνίας με σύγχρονες υποδομές, εξαιρετική ποικιλία σε φρέσκα ελληνικά προϊόντα, επιλεγμένα επώνυμα είδη και ποιοτικές επιλογές ιδιωτικής ετικέτας – όλα σε εξαιρετικά ανταγωνιστικές τιμές.

Η τελετή εγκαινίων πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 13 Ιουνίου, παρουσία στελεχών της διοίκησης, τοπικών αρχών και πλήθους καταναλωτών, με happenings, μοναδικές προσφορές και εκπλήξεις για μικρούς και μεγάλους.

Με κάθε νέο κατάστημα, η Μασούτης επιβεβαιώνει τη δέσμευσή της για στήριξη της ελληνικής περιφέρειας, δημιουργία θέσεων εργασίας και προσφορά αξίας στον καταναλωτή. Το νέο κατάστημα στην Ηγουμενίτσα δεν είναι απλώς ένα ακόμα σούπερ μάρκετ – είναι μια φρέσκια αρχή για την καθημερινότητα των κατοίκων, με την ποιότητα και την αξιοπιστία της Μασούτης.



Market Trends

ΝΗΣΟΣ Easy IPA – Η γεύση του καλοκαιριού, εμφιαλωμένη



Με άρωμα Κυκλάδων και ψυχή ελληνικού καλοκαιριού, η νέα ΝΗΣΟΣ Easy IPA έρχεται να μεταφέρει όλη τη μαγεία του Αιγαίου σε ένα μπουκάλι. Παράγεται στην Τήνο, το νησί του Αιόλου, και είναι η πρώτη Session IPA από τη ΝΗΣΟΣ – μια ιδέα που ωρίμαζε καιρό και τώρα αποκαλύπτεται με κάθε γουλιά.

Με μόλις 4,6% αλκοόλ και ανάλαφρη υφή, η Easy IPA είναι δροσιστική, φρουτώδης και ευκολόπιη. Το άρωμά της; Νότες λεμονιού, καρπουζιού, βοτάνων και νυχτολούλουδου – σαν να περπατάς ξυπόλυτος στην υγρή άμμο με το αεράκι να σου θυμίζει γιατί αγαπάς τα νησιά. Το λαμπερό της χρώμα, το μπουκέτο λυκίσκων με κυρίαρχο τον Citra και το χαρακτηριστικό μωβ της ετικέτας, σε καλούν να χαλαρώσεις, να γελάσεις και να απολαύσεις την κάθε στιγμή. Συνδυάζεται τέλεια με burger ή φρούτα, αλλά κυρίως... με καλή παρέα.

Η ΝΗΣΟΣ Easy IPA δεν είναι απλώς μια μπίρα – είναι εμπειρία. Είναι το ηλιοβασίλεμα που θυμάσαι, η αυλή με τις μπουκαμβίλιες, οι κουβέντες που κρατούν ως αργά.

Θα τη βρεις σε επιλεγμένα σημεία HORECA και στα ράφια των μεγάλων σούπερ μάρκετ.

Δοκίμασέ την. Γιατί το καλοκαίρι δεν το πίνεις... το ζεις.

Τρως "υγιεινά" αλλά δεν βλέπεις αποτέλεσμα; Δες τα πιο συχνά λάθη που σαμποτάρουν τη διατροφή σου



Η απόφαση να τρέφεις πιο υγιεινά είναι από τις πιο συνηθισμένες – και από τις πιο παρεξηγημένες. Δεν είναι λίγοι αυτοί που ξεκινούν με ενθουσιασμό αλλά σύντομα καταλήγουν να νιώθουν απογοήτευση, στερημένοι ή... ένοχοι. Αν σου ακούγεται γνώριμο, ίσως κάνεις κι εσύ ένα (ή περισσότερα) από τα παρακάτω λάθη.

1. Κόβεις εντελώς συγκεκριμένες τροφές

Η λογική του «δεν θα ξαναφάω ποτέ γλυκό/ψωμί/τηγανητά» είναι καταδικασμένη. Ο απόλυτος περιορισμός οδηγεί συχνά στο αντίθετο αποτέλεσμα: υπερκατανάλωση, ενοχές και τελικά εγκατάλειψη της προσπάθειας. Μάθε να εντάσσεις τις λιγότερο «υγιεινές» επιλογές με μέτρο, χωρίς ενοχές.

2. Χωρίζεις τα φαγητά σε "καλά" και "κακά"

Η δαιμονοποίηση κάποιων τροφών (και ο εξιδανικευμένος τίτλος "superfood" για άλλες) δημιουργεί στρες, όχι ισορροπία. Μια μπανάνα δεν είναι καλύτερη από μια φέτα τοστ – είναι απλώς διαφορετική. Κάθε τρόφιμο έχει τη θέση του, ανάλογα με το πού, πότε και γιατί το τρως.

3. Βάζεις τον πήχη πολύ ψηλά

Ξεκινάς με υπερβολικές απαιτήσεις, όπως: «θα τρώω μόνο φρέσκα, βιολογικά, φυτικά και χωρίς επεξεργασμένα» – και τελικά καταλήγεις να μην τρως

τίποτα. Η βιώσιμη διατροφή δεν είναι τέλεια: είναι ρεαλιστική, προσαρμοσμένη στον τρόπο ζωής σου και αφήνει περιθώριο για λάθη.

4. Δε λαμβάνεις υπόψη τις προσωπικές σου ανάγκες

Η διατροφή δεν είναι one-size-fits-all. Οι ανάγκες σου διαφέρουν από του φίλου σου, του nutrition coach που ακολουθείς ή του TikToker που σε εμπνέει. Αν δεν ταιριάζει με τη δική σου καθημερινότητα, δεν πρόκειται να κρατήσει.

5. Εστιάζεις μόνο στη ζυγαριά

Η "υγιεινή διατροφή" δεν είναι δίαιτα. Αν όλα σου τα κίνητρα περιστρέφονται γύρω από την απώλεια βάρους, χάνεις τα υπόλοιπα οφέλη: καλύτερο ύπνο, καθαρότερο δέρμα, λιγότερη κόπωση, πιο σταθερή διάθεση. Άφησε τη ζυγαριά στην άκρη και κοίτα πώς νιώθεις.

Tip: Μην αλλάξεις τα πάντα από τη μία μέρα στην άλλη. Ξεκίνα από κάτι μικρό – ένα υγιεινό σνακ, περισσότερο νερό, λιγότερη ζάχαρη στον καφέ. Οι μικρές νίκες φτιάχνουν τη μεγάλη εικόνα.

Τι να θυμάσαι: Το φαγητό δεν είναι εχθρός – είναι εργαλείο. Δεν χρειάζεται να το κάνεις τέλεια. Απλώς, να το κάνεις με αγάπη προς τον εαυτό σου.

Η ΜΑΚΒΕΛ και η MAGIQ DOORZ εγκαινιάζουν τη νέα εποχή σταθερότητας στις τιμές, με φρέσκια τηλεοπτική καμπάνια



Σε μια αγορά όπου οι τιμές των προϊόντων μεταβάλλονται συνεχώς και οι προσφορές συνοδεύονται από αστερίσκους, η ΜΑΚΒΕΛ επιλέγει να κάνει τη διαφορά. Με γνώμονα τη διαφάνεια και την εμπιστοσύνη, παρουσιάζει μια νέα στρατηγική με σταθερές τιμές για τη σειρά των κλασικών, κόκκινων ζυμαρικών της — απαντώντας με ειλικρίνεια στις αγωνίες των καταναλωτών.

Η νέα στρατηγική τοποθέτηση αποτυπώνεται δημιουργικά στη νέα καμπάνια που υπογράφει η MAGIQ DOORZ, σε παραγωγή της Bezier και σκηνοθεσία του Γιώργου Γλυνού. Το τηλεοπτικό σποτ εστιάζει σε μια απλή, αλλά ευρηματική εικόνα: ένα label gun τιμών που κολλάει αλλεπάλληλες ετικέτες σε ένα πακέτο μακαρόνια, μέχρι το

προϊόν να καλυφθεί εντελώς. Το ερώτημα έρχεται αυθόρμητα: τι ισχύει τελικά;

Με αυτό τον έξυπνο τρόπο, η καμπάνια αναδεικνύει το πρόβλημα των συνεχών μεταβολών τιμών και δίνει τη λύση: η ΜΑΚΒΕΛ λέει όχι στις εκπλήξεις και ναι στη σταθερότητα. Γιατί, στις σχέσεις εμπιστοσύνης με τον καταναλωτή, η συνέπεια είναι το πιο πολύτιμο συστατικό.

Η καμπάνια προβάλλεται ήδη σε τηλεόραση και digital μέσα.

Showtime

«Μαγευτικές Μελωδίες από τη Μεγάλη Οθόνη» ζωντάνεψαν κάτω από την πρώτη πανσέληνο του καλοκαιριού στο The Ellinikon Experience Park

Μια μαγική βραδιά γεμάτη συναισθήματα, μουσική και κινηματογραφική νοσταλγία χάρισε στο κοινό η συναυλία «Μαγευτικές Μελωδίες από τη Μεγάλη Οθόνη», που πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 11 Ιουνίου στην Πλατεία Α του The Ellinikon Experience Park, με την υποστήριξη του Δήμου Ελληνικού - Αργυρούπολης.

Πάνω από 1.000 επισκέπτες πλημμύρισαν το Πάρκο για να απολαύσουν το αφιέρωμα στον ελληνικό κινηματογράφο, υπό το φως της πρώτης καλοκαιρινής πανσέληνου. Ο συνθέτης Γιάννης Χριστοδουλόπουλος επιμελήθηκε τη μουσική της βραδιάς, συνοδεύοντας στο πιάνο τις εξαιρετικές ερμηνείες της Ζωής Παπαδοπούλου και του Γιώργου Ντάβλα. Μαζί, ταξίδεψαν το κοινό σε αγαπημένα τραγούδια που σημάδεψαν δεκαετίες.

Αξέχαστη στιγμή της βραδιάς αποτέλεσε η μεταμόρφωση ενός από τα εμβληματικά υπόστεγα της παλιάς πολεμικής αεροπορίας σε ζωντανό σκηνικό, με εντυπωσιακά projections από την παλιά Αθήνα και το ιστορικό αεροδρόμιο του Ελληνικού. Μια πρωτότυπη καλλιτεχνική προσέγγιση που συνδέσε το παρελθόν με το παρόν, δημιουργώντας μια μοναδική εμπειρία.

Η συναυλία αυτή ήταν μόνο η αρχή. Το φετινό καλοκαίρι, το The Ellinikon Experience Park προετοιμάζει ακόμα περισσότερες βραδιές γεμάτες πολιτισμό, εκπλήξεις και αξέχαστες στιγμές.



Ferryscanner: Στροφή στις προτιμήσεις Αμερικανών και Βρετανών τουριστών στην Ελλάδα - Τα νησιά που επιλέγουν περισσότερο



Αισθητές αλλαγές καταγράφονται φέτος στον τουριστικό χάρτη της Ελλάδας, με τους επισκέπτες από τις ΗΠΑ και το Ηνωμένο Βασίλειο να αφήνουν σταδιακά πίσω τους τις κλασικές επιλογές και να στρέφονται σε πιο ήσυχους, ανεξερεύνητους προορισμούς με αυθεντικό χαρακτήρα.

Σύμφωνα με στοιχεία της [Ferryscanner](#) για την περίοδο Ιανουαρίου - Μαΐου 2025, οι Αμερικανοί τουρίστες φαίνεται να εγκαταλείπουν τη Σαντορίνη και τη Μύκονο, καθώς οι κρατήσεις προς τα δύο αυτά νησιά μειώθηκαν κατά 50% και 33% αντίστοιχα. Αντίθετα, μικρότερα νησιά όπως η Αίγινα, η Σκόπελος, η Αλόνησος και ο Πόρος κερδίζουν έδαφος. Ενδεικτικά, οι κρατήσεις προς την Αίγινα αυξήθηκαν κατά 333%, ενώ ο Πόρος σημείωσε άνοδο 350%. Παράλληλα, η Πάρος αναδεικνύεται ως δεύτερη σε προτίμηση, ξεπερνώντας ακόμη και τις παραδοσιακά κορυφαίες επιλογές.

Ανάλογη τάση παρατηρείται και στους Βρετανούς ταξιδιώτες, οι οποίοι δείχνουν διάθεση να πειραματιστούν με νέους προορισμούς και να αποφύγουν την πολυκοσμία. Νησιά όπως η Λευκάδα, η Σούγια, οι Φούρνοι και το Καστελόριζο σημειώνουν εντυπωσιακές αυξήσεις στις κρατήσεις, όλες άνω του 200%. Μάλιστα, η Λευκάδα παρουσίασε εκρηκτική άνοδο της τάξης του 1.167% σε σχέση με πέρυσι. Ενδιαφέρον παρουσιάζει και η

είσοδος της Τήνου και της Ηγουμενίτσας στη δεκάδα των δημοφιλέστερων προορισμών για τους Βρετανούς, ενώ και σε αυτή την περίπτωση η Πάρος φιγουράρει στην πρώτη θέση.

Τα δεδομένα υποδεικνύουν ότι ολοένα και περισσότεροι ταξιδιώτες αναζητούν νέες εμπειρίες μακριά από τα τουριστικά στερεότυπα. Ησυχία, αυθεντικότητα, παραδοσιακή φιλοξενία και ανεπιτήδευτο τοπίο φαίνεται πως αποτελούν τα νέα κριτήρια επιλογής, με τους επισκέπτες να προσανατολίζονται σε μέρη που προσφέρουν αληθινές στιγμές ξεκούρασης.

Η μετατόπιση αυτή στις προτιμήσεις δημιουργεί νέες προοπτικές για τον ελληνικό τουρισμό και δίνει ώθηση σε νησιά που μέχρι πρότινος δεν ήταν στο επίκεντρο της διεθνούς ζήτησης. Καθώς η σεζόν προχωρά, τα στοιχεία επιβεβαιώνουν ότι φέτος οι ταξιδιώτες δεν αρκούνται στο γνώριμο και το προβλεβημένο - αναζητούν το αυθεντικό και το διαφορετικό.





Θέατρα Βράχων "Μελίνα Μερκούρη" & "Άννα Συνοδινού"

Για ακόμη μία χρονιά, το Φεστιβάλ στη Σκιά των Βράχων φιλοξενεί ξεχωριστές παραστάσεις, συναυλίες και stand-up comedy που αναμένεται να μαγέψουν το κοινό. Ο Ιούνιος γεμίζει φως, μουσική, χιούμορ και συγκίνηση, κάτω από τον επιβλητικό βράχο, σε ένα φεστιβάλ που κάθε καλοκαίρι αποτελεί σημείο αναφοράς για τα πολιτιστικά δρώμενα της Αττικής.

Πρόγραμμα Εκδηλώσεων

Δευτέρα 23 Ιουνίου - Stand-up Comedy

Νικόλας Φραγκιουδάκης - Ο Καλός, ο Κακός και ο Κρίος
Με τη Joanna Drigo, τον Κωνσταντίνο Γεωργίου & Special Guest τον Θοδωρή Μαραντίνη
Μια βραδιά γεμάτη γέλιο, ζώδια και μουσική.
Προπώληση: more.com

Τρίτη 24 Ιουνίου - Stand-up Comedy: Αλέξανδρος

Τσουβέλας - Εξωγήινος. Μια απολαυστική πτήση στον κόσμο του Τσούβι! Τα εισιτήρια έχουν εξαντληθεί.

Τετάρτη 25 Ιουνίου - Θέατρο: Μόνος με τον Άμλετ

Με τον Αιμίλιο Χειλάκη - Μουσική: Δημήτρης Καμαρωτός
Μια τολμηρή διασκευή του Άμλετ με πολλαπλούς ρόλους και ατμοσφαιρική μουσική. Προπώληση: ticketservices.gr

Σάββατο 28 Ιουνίου - Θέατρο: Γιωργής Τσουρής - 170

Τετραγωνικά. Σκηνοθεσία: Γιώργος Παλούμπης
Μια συγκλονιστική οικογενειακή ιστορία γεμάτη χιούμορ και ανατροπές. Προπώληση: more.com

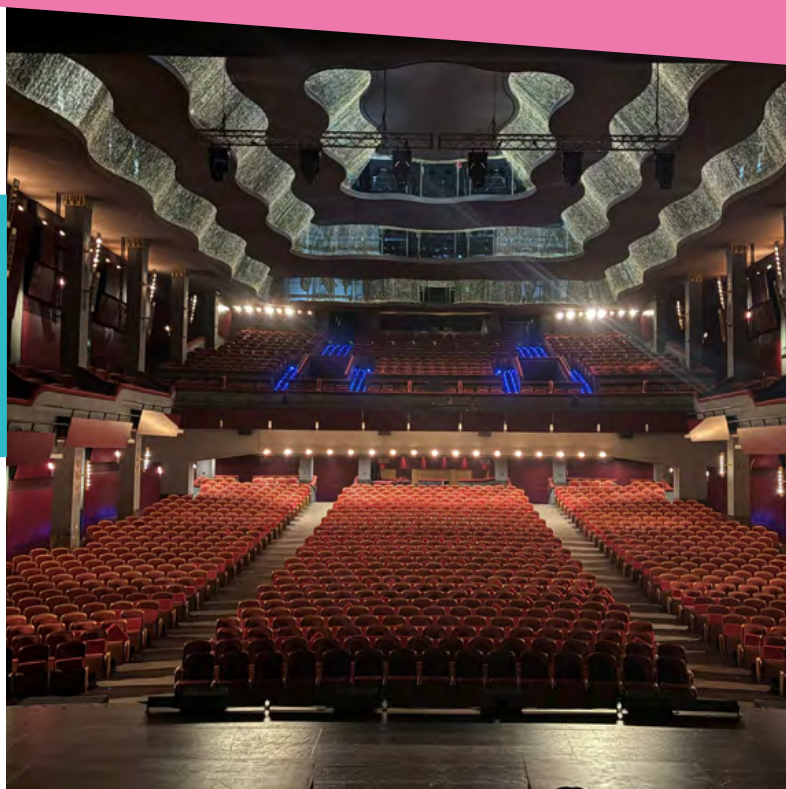
Δευτέρα 30 Ιουνίου - Συναυλία: 25 Χρόνια Κίτρινα Ποδήλατα

Με συμμετοχές: Β. Παπακωνσταντίνου, Μ. Πασχαλίδης, Δ. Τσακνής, Μπ. Στόκας, Ρ. Αντωνοπούλου, Ν. Ζιώγαλας, Υπόγεια Ρεύματα και πολλοί άλλοι. Μια μεγάλη γιορτή μουσικής και συναισθημάτων. Προπώληση: ticketservices.gr

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε τα:
www.more.com, www.ticketservices.gr

Το Φεστιβάλ στη Σκιά των Βράχων είναι μια πολιτιστική ανάσα στην καρδιά του καλοκαιριού, με εκδηλώσεις για κάθε γούστο. Εσείς, ποια μέρα θα διαλέξετε;

Όσα ζήσαμε στο Θέατρο Παλλάς: Ο απολογισμός μιας δημιουργικής χρονιάς



Μια εντυπωσιακή σεζόν ολοκληρώθηκε στο Θέατρο Παλλάς, με 294 παραστάσεις, περισσότερους από 310.000 θεατές και συνεργασία με πάνω από 1.000 καλλιτέχνες. Η σεζόν 2024-2025 επιβεβαίωσε το Παλλάς ως κορυφαίο πολιτιστικό προορισμό της Αθήνας.

Το κοινό απόλαυσε μεγάλες θεατρικές παραγωγές όπως τα μιούζικαλ «Matilda», «Anastasia», η «Μήδεια» του Simon Stone, αλλά και αφιερώματα όπως «Ομορφή Πόλη» και «Τα πήρες όλα κι έφυγες». Στη σκηνή ανέβηκαν διεθνείς και ελληνικές συναυλίες με καλλιτέχνες όπως οι Slimane, Matteo Bocelli, Άλκηστη Πρωτοψάλτη, Ευανθία Ρεμπούτσικα, Γλυκερία και άλλοι πολλοί.

Το Παλλάς φιλοξένησε επίσης χορευτικά, stand-up και ειδικά events, όπως το GIWA, η παρουσίαση της Breitling με τον Γιάννη Αντετοκούνμπο, εκθέσεις τέχνης, φεστιβάλ και επίσημες κινηματογραφικές πρεμιέρες.

Η νέα σεζόν ξεκινά δυναμικά με την «Αλεξάνδρεια» του Φωκά Ευαγγελινού και το θρυλικό μιούζικαλ «Annie», ενώ η παράσταση «Τα πήρες όλα κι έφυγες» μεταφέρεται στο Ράδιο Σίτυ Θεσσαλονίκης.

Περισσότερα στο www.pallastheater.com

Carmen: Το Barcelona Flamenco Ballet έρχεται στην Ελλάδα για 4 μοναδικές παραστάσεις



Η πιο παθιασμένη ηρωίδα της παγκόσμιας σκηνής, η Κάρμεν, ζωντανεύει με flamenco ρυθμούς στην Ελλάδα! Το διεθνώς αναγνωρισμένο Barcelona Flamenco Ballet, με επικεφαλής τον κορυφαίο χορευτή και χορογράφο David Gutierrez, παρουσιάζει μια εντυπωσιακή σύγχρονη εκδοχή της Carmen, για πρώτη φορά στη χώρα μας.

Η περιοδεία περιλαμβάνει τέσσερις μεγάλες στάσεις:

- Κυριακή 7 Σεπτεμβρίου – Θέατρο Μεσαιωνικής Τάφρου, Ρόδος
- Δευτέρα 8 Σεπτεμβρίου – Θέατρο «Δόρα Στράτου», Αθήνα
- Τετάρτη 10 Σεπτεμβρίου – Θέατρο Ε.Η.Μ.-Φρόντζου, Ιωάννινα
- Πέμπτη 11 Σεπτεμβρίου – Φεστιβάλ Μονής Λαζαριστών, Θεσσαλονίκη

Μέσα από ένα εκρηκτικό μείγμα φλαμένκο, jazz, σύγχρονου χορού και οπερατικής μουσικής, η Carmen του Gutierrez μεταμορφώνεται σε ένα μοντέρνο μανιφέστο ελευθερίας και γυναικείας δύναμης.

Με τη μουσική του Bizet σε δημιουργική διασκευή, δυναμικές χορογραφίες και καταγιστική σκηνική παρουσία, η παράσταση υπόσχεται μια αισθητική εμπειρία που ξεπερνά τα όρια του θεάτρου και του χορού.

Το Barcelona Flamenco Ballet, με παραστάσεις σε 50+ χώρες, έρχεται να καθηλώσει και το ελληνικό κοινό με μία Carmen που μιλά κατευθείαν στην καρδιά του σήμερα.

Μην τη χάσετε!

Educational

«Βιβλιοσκώληκες 2024-2025»: Ένα πρόγραμμα φιλιαναγνωσίας που καλλιεργεί την αγάπη για το βιβλίο

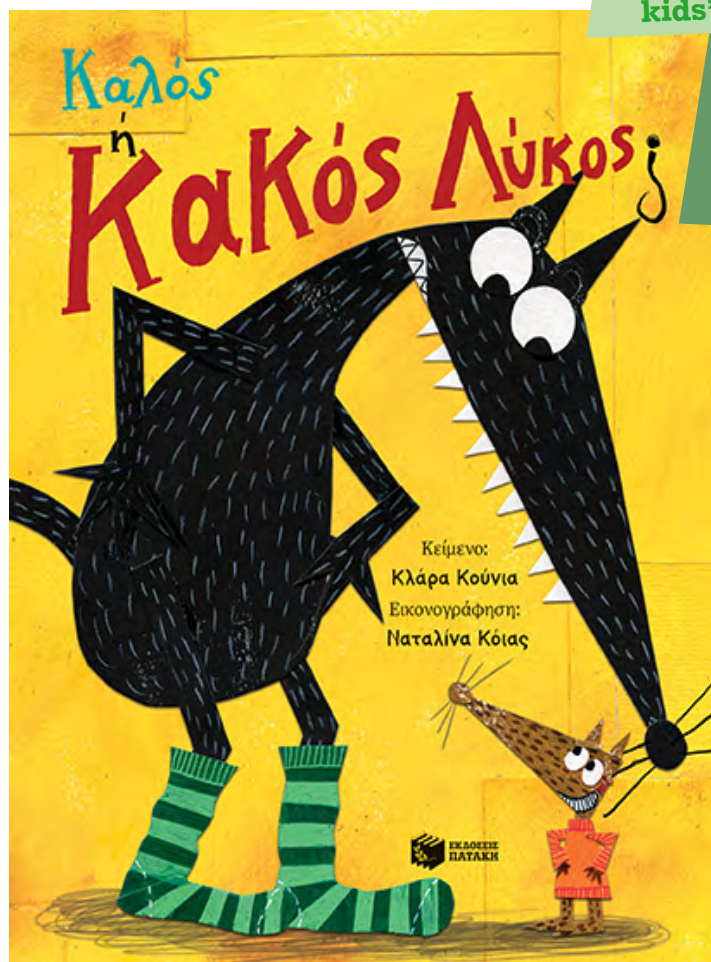
Με μεγάλη επιτυχία ολοκληρώθηκε για 6η συνεχή χρονιά στα Δημοτικά και για 4η στα Νηπιαγωγεία και Γυμνάσια Καλαμαριάς το πρόγραμμα φιλιαναγνωσίας «Βιβλιοσκώληκες 2024-2025». Η φετινή διοργάνωση πραγματοποιήθηκε με τη στήριξη του ΟΣΔΕΛ και της βιβλιογραφικής πλατφόρμας bookpoint.gr, η οποία έπαιξε καθοριστικό ρόλο, επιτρέποντας στους μαθητές να δημιουργούν ψηφιακά ημερολόγια αναγνώσεων, ενώ οι εκπαιδευτικοί παρακολουθούν την πρόοδο και ενισχύουν τη σχέση σχολείου-βιβλιοθήκης.

Περισσότεροι από 1.300 μαθητές από 44 σχολεία συμμετείχαν διαβάζοντας πάνω από 25.000 βιβλία μέσα σε μόλις τέσσερις μήνες! Το πρόγραμμα δεν είχε διαγωνιστικό χαρακτήρα, αλλά βασίστηκε στη χαρά της ανάγνωσης, ενισχύοντας σημαντικά την αναγνωστική κουλτούρα.

Στην εκδήλωση απονομής, τιμητικές βραβεύσεις απένειμε ο Αντιδήμαρχος Παιδείας κ. Αθανάσιος Γιαννακός, ενώ συμμετείχαν διαδικτυακά ο Γιωργανδρέας Ζάννος (ΟΣΔΕΛ) και ο συγγραφέας Βαγγέλης Ηλιόπουλος.

Το πρόγραμμα απέδειξε πως η συστηματική επαφή των παιδιών με ποιοτικά βιβλία, από νωρίς, ενισχύει τη δημιουργική σκέψη και την προσωπική τους ανάπτυξη. Πρωτοβουλίες όπως οι «Βιβλιοσκώληκες» αναδεικνύουν την ουσιαστική συμβολή των δημόσιων βιβλιοθηκών και φορέων στον εκπαιδευτικό και πολιτιστικό χάρτη της χώρας.





Καλός ή Κακός Λύκος;

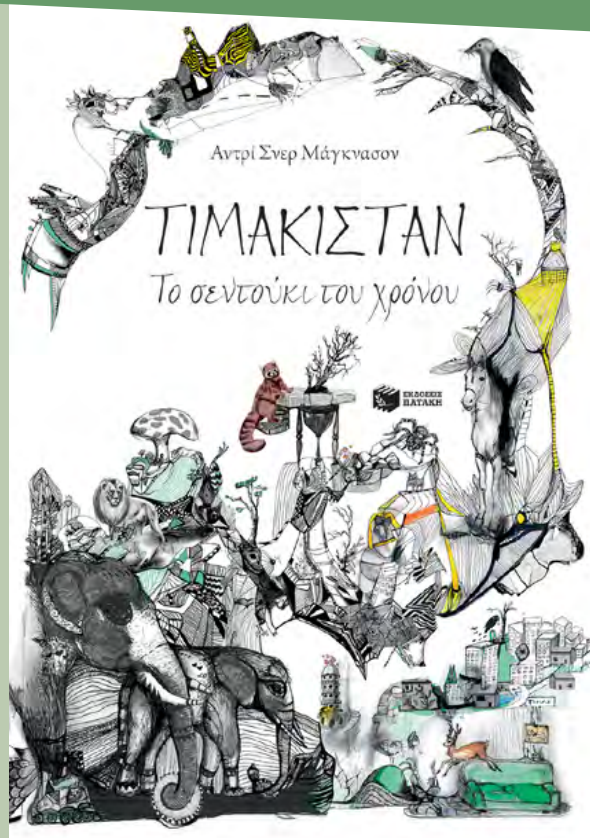
Έξω σκοτεινιά και κρύο. Μέσα, θαλπωρή και... μπισκοτάκια μελιού! Ο Κακός Λύκος ετοιμάζεται για μια ήσυχη βραδιά στο σπίτι με τις πλεκτές του κάλτσες, την πιτζάμα του, ζεστό τσάι και ένα πιάτο γεμάτο λιχουδιές. Πού να φανταζόταν όμως πως η ηρεμία του θα διακοπεί από έναν απρόσκλητο επισκέπτη – και μάλιστα... έναν άλλον λύκο, πιθανότατα πιο «κακό» από εκείνον!

Στην πιο αστεία και ανατρεπτική ιστορία της σειράς «Κακός Λύκος», ο ήρωάς μας έρχεται αντιμέτωπος όχι μόνο με έναν ανταγωνιστή αλλά και με τον ίδιο του τον εαυτό: είναι τελικά τόσο κακός όσο νομίζουμε; Ή μήπως το να είσαι κακός δεν είναι όσο εύκολο φαίνεται;

Μέσα από χιούμορ, γλυκές εικόνες και μια γερή δόση παιχνιδιού, η ιστορία μας δείχνει πως ακόμα κι ένας λύκος μπορεί να αμφιταλαντευτεί μεταξύ... μπισκότων και κατεργαριάς. Και, τελικά, δεν είναι κακό να είσαι λίγο καλός.

Μια απολαυστική πρόταση για παιδιά από 3 ετών και πάνω που αγαπούν τις ιστορίες με χαρακτήρα, έκπληξη και πολύ γέλιο. Γιατί τίποτα δεν είναι μόνο μαύρο ή άσπρο – ούτε καν οι λύκοι των παραμυθιών!

Τιμακιστάν Το σεντούκι του χρόνου



Σε έναν κόσμο όχι πολύ μακρινό από τον δικό μας, οι άνθρωποι αποφασίζουν να βάλουν τη ζωή τους... στην αναμονή. Οι βροχερές μέρες, οι Δευτέρες, οι οικονομικές κρίσεις και οι κουραστικοί μήνες του Φεβρουαρίου θεωρούνται πια «περιττοί». Η λύση: Ένα μαύρο κουτί – ένα σεντούκι που σταματά τον χρόνο. Μπαίνεις μέσα και περιμένεις να περάσουν τα «άσχημα».

Μόνο που όταν ο κόσμος σταματά, τίποτα δεν λειτουργεί. Οι άνθρωποι χάνονται μέσα στον χρόνο, η ζωή παγώνει... ώσπου κάποια παιδιά καταφέρνουν να δραπετεύσουν. Και τότε αρχίζει η αληθινή ιστορία: μια γηραιά γυναίκα τους αφηγείται πώς ξεκίνησαν όλα, από την εποχή του Βασιλιά Ντίμον και της πανέμορφης κόρης του, τότε που φτιάχτηκε το πρώτο σεντούκι του χρόνου από φόβο για τη φθορά και τον χαμό.

Το Τιμακιστάν είναι ένα πανέξυπνο, συγκινητικό και αλληγορικό μυθιστόρημα που μπλέκει τη μαγεία του παραμυθιού με τις αγωνίες του σύγχρονου κόσμου. Μιλά για την αξία της στιγμής, τη γενναιότητα που απαιτείται για να ζούμε στο παρόν και το πόσο εύκολα μπορεί η «άνεση» να γίνει παγίδα.

Μια καθηλωτική ιστορία για εφήβους και ενήλικες – μια υπενθύμιση πως ο μόνος τρόπος να ζήσεις... είναι να μη χάνεις στον φόβο του χρόνου.

quote of the day

WE USED TO FIX THINGS. NOW WE
REPLACE THEM. MAYBE WE DO THE SAME
WITH PEOPLE TOO

Γιορτάζουν!

20/6

Μεθόδιος, Έκτορας

21/6

Αφροδίσιος, Αφροδισία

22/6

Ζήνα, Ζηνάς,
Ευσεβεία, Ευσέβιος

20 Ιουνίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Κυματοδρομίας (Σέρφινγκ)
- › World Productivity Day
- › National Take Back the Lunch Break Day
- › World Humanist Day
- › National Take Your Dog to Work Day
- › Nystagmus Awareness Day
- › Ugliest Dog Day

21 Ιουνίου

- › National Daylight Appreciation Day
- › International Day of Yoga
- › World Giraffe Day
- › National Cookie Dough Day
- › World Humanist Day
- › National Dog Party Day
- › Summer Solstice
- › National Selfie Day

22 Ιουνίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Σκαραβαίων
- › National Fatherless Children's Day
- › World Rainforest Day
- › National Chocolate Eclair Day
- › National Limoncello Day
- › National Kissing Day