



"το Μάννα"



Λαχταριστός Ντάκος ...και "μύρισε" καλοκαίρι!

Οι Κριθαροκουλούρες "το Μάννα" Τσατσαρωνάκη είναι υψηλής διατροφικής αξίας, χαμηλές σε λιπαρά και πλούσιες σε φυτικές ίνες. Είναι επίσης, οι καλύτερες βάσεις για να δημιουργήσουμε το πιο δροσερό, απολαυστικό και υγιεινό πιάτο, τον αγαπημένο μας παραδοσιακό Ντάκο, αλλά όχι μόνο. Επιλέξτε τα αγαπημένα σας υλικά και δημιουργήστε απολαυστικούς συνδυασμούς!

- ✓ ΠΛΟΥΣΙΑ ΣΕ ΕΛΑΙΜΕΣ ΥΛΕΣ
- ✓ ΧΑΜΗΛΑ ΛΙΠΑΡΑ
- ✓ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ
- ✓ ΔΙΠΛΟΦΟΥΡΝΙΣΤΗ
- ✓ ΧΑΜΗΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ
- ✓ ΝΕΕΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ ΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΠΛΑΣΤΙΚΟ

...γιατί κανένα παξιμάδι
δεν είναι "το Μάννα"

www.tomanna.gr



Ο ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ ΔΕΝ ΚΛΕΒΕΙ, ΚΙ Ο ΚΛΕΦΤΗΣ ΔΕΝ ΔΙΑΒΑΖΕΙ...



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



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

Από την αρχή του κόσμου οι άνθρωποι χωρίζονται από αποστάσεις. Άλλοι τις μετρούν σε χιλιόμετρα. Άλλοι σε σιωπές. Άλλοι σε "δεν πρόλαβα", "δεν ήξερα πώς να σου το πω", "δεν ήταν η κατάλληλη στιγμή".

Μερικές αποστάσεις είναι γεωγραφικές. Άλλες είναι συναισθηματικές. Κι οι δεύτερες είναι εκείνες που πονάνε περισσότερο. Γιατί δεν ξέρεις καν πότε ξεκίνησαν. Ξυπνάς ένα πρωί και νιώθεις πως κάποιος είναι πια... μακριά. Κι ας κάθεται δίπλα σου στον καναπέ.

Το πιο δύσκολο με τις αποστάσεις δεν είναι να τις διανύσεις. Είναι να παραδεχτείς ότι υπάρχουν. Να πεις δυνατά "σε νιώθω μακριά" χωρίς να ακουστεί σαν επίθεση. Να πεις "μου λείπεις" χωρίς να είναι αμήχανο. Να μη χρειαστεί να γεμίσεις την απόσταση με εγωισμό.

Ξέρεις τι είναι η απόσταση τελικά; Είναι όλα εκείνα που δεν ειπώθηκαν. Όλα όσα θα μπορούσαν να μας φέρουν κοντά αλλά μείνανε στη μέση.

Ένα "σ' αγαπώ" που κρατήθηκε. Ένα "συγγνώμη" που κατάπιες. Ένα "σε χρειάζομαι" που ποτέ δεν τόλμησες.

Κι όμως, οι αποστάσεις δεν είναι πάντα καταδίκη. Καμιά φορά είναι το μόνο πράγμα που μας βοηθά να εκτιμήσουμε πόσο πολύ θέλουμε να πλησιάσουμε ξανά.

Tip of the day: Μην περιμένεις την τέλεια στιγμή για να πεις αυτά που κρατάς μέσα σου. Η απόσταση μεγαλώνει κάθε φορά που σιωπάινεις.

Γιατί όπως λένε, η απόσταση δεν χωρίζει τους ανθρώπους, η σιωπή το κάνει...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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



Η ΕΨΑ καθαρίζει τις Αλυκές Βόλου: Όταν η ευθύνη γίνεται πράξη



Eurocatering: 25 χρόνια φροντίδας για την υγιεινή διατροφή

Η Eurocatering γιορτάζει φέτος 25 χρόνια δυναμικής παρουσίας στην ελληνική αγορά, έχοντας κερδίσει με συνέπεια την εμπιστοσύνη παραγωγών, επαγγελματιών και καταναλωτών. Ξεκινώντας το 2000 στον ΟΚΑΑ, η εταιρεία κατάφερε να ηγηθεί στον χώρο της τροφοδοσίας φρέσκων φρούτων και λαχανικών, με σημαία τον Φρεσκούλη – την πρώτη σειρά φρέσκων, συσκευασμένων σαλατών στην Ελλάδα.

Σήμερα, η Eurocatering εξυπηρετεί πάνω από 1.200 σημεία διανομής, διαθέτει 6 υποκαταστήματα, 86 ιδιόκτητα φορτηγά και πάνω από 460 εργαζομένους, ενώ συνεργάζεται σταθερά με περισσότερους από 100 Έλληνες παραγωγούς. Η γκάμα της περιλαμβάνει πάνω από 400 προϊόντα, όλα με αυστηρά πρωτόκολλα ποιότητας.

Όπως δηλώνει ο Διευθύνων Σύμβουλος, Χρυσόστομος Μαυρόπουλος, «ξεκινήσαμε με ένα όραμα: να διαλέγουμε καθημερινά τα καλύτερα, όπως θα κάναμε για την οικογένειά μας». Η Eurocatering παραμένει πιστή στις αξίες της, στηρίζοντας σταθερά κοινωνικές δομές και σχολεία με πάνω από 6.000 τόνους προϊόντων ετησίως, ενώ επενδύει σε βιώσιμες πρακτικές, μετατρέποντας 50+ τόνους αποβλήτων σε λίπασμα.

Με διακρίσεις για την καινοτομία και την ΕΚΕ, η εταιρεία συνεχίζει ήσυχα αλλά σταθερά, με προσήλωση στην ποιότητα και σε αυτό που πάντα την ενέπνεε: την υγεία στο τραπέζι κάθε οικογένειας.

Με σεβασμό στο παρελθόν και δέσμευση για το μέλλον, η ΕΨΑ απέδειξε για ακόμη μια φορά ότι η εταιρική υπευθυνότητα δεν είναι απλώς ένας όρος, αλλά στάση ζωής.

Την Τρίτη 4 Ιουνίου 2025, περίπου 60 εργαζόμενοι της ΕΨΑ – από το εργοστάσιο στον Βόλο και τα γραφεία της Αθήνας – ένωσαν τις δυνάμεις τους σε μια εθελοντική δράση καθαρισμού στην παραλία Αλυκές Βόλου.

Η ενέργεια πραγματοποιήθηκε με την υποστήριξη του Δήμου Βόλου και του Λιμενικού, αποδεικνύοντας πόσα μπορούν να γίνουν όταν η κοινωνία, οι τοπικές αρχές και οι επιχειρήσεις συνεργάζονται.

Οι συμμετέχοντες, εξοπλισμένοι με γάντια, σακούλες και πολλή διάθεση, κατάφεραν να συγκεντρώσουν δεκάδες σακούλες απορριμμάτων, συμβάλλοντας στον ευπρεπισμό ενός αγαπημένου σημείου της περιοχής.

Η μέρα είχε και τον δικό της παλμό: χαμόγελα, στιγμές ξεκούρασης κάτω από τον ήλιο, νερά, σνακ και – φυσικά – δροσερά αναψυκτικά ΕΨΑ, που έγιναν ο ιδανικός σύμμαχος της προσπάθειας.

Για την ΕΨΑ, που φέρει στις φλέβες της το DNA της Μαγνησίας, η προσφορά στον τόπο της δεν είναι συγκυριακή, αλλά βαθιά ριζωμένη αξία.

Μια αξία που περνάει από γενιά σε γενιά και από δράση σε δράση, κάνοντας τη διαφορά εκεί που έχει σημασία: στον τόπο που αγαπάμε.

Ο αναγνώστης δεν κλέβει, κι ο κλέφτης δεν διαβάζει...



Υπάρχουν πόλεις που κουβαλούν μέσα τους πληγές. Κι άλλες που κουβαλούν λέξεις. Η Βαγδάτη είναι και τα δύο. Πόλη-πληγή, πόλη-ποίηση. Πόλη που έχει καεί, έχει πνιγεί, έχει βουλιάξει σε πολέμους και ματωμένα πρωτοσέλιδα.

Μια πόλη που δεν φοβάται να αφήσει τη γνώση της εκτεθειμένη, γιατί ξέρει ότι όποιος αγαπά τα βιβλία δεν τα κλέβει.

Ναι, καλά διάβασες. Στην καρδιά της ιρακινής πρωτεύουσας, στην περίφημη οδό Al-Mutanabbi, τα βιβλία μένουν έξω όλη τη νύχτα, χωρίς ρολά, χωρίς συναγερμούς, χωρίς φόβο. Γιατί όπως λένε οι ίδιοι οι κάτοικοι:

«Ο αναγνώστης δεν κλέβει. Κι ο κλέφτης δεν διαβάζει».

Μια φράση που μοιάζει με παροιμία, αλλά είναι τρόπος ζωής. Που ακούγεται σαν ρομαντισμός, αλλά είναι καθαρή εμπιστοσύνη.

Al-Mutanabbi Street: εκεί που περπατούν οι λέξεις

Ο δρόμος αυτός, που πήρε το όνομά του από τον μεγάλο ποιητή του 10ου αιώνα, Abu al-Tayyib al-Mutanabbi, δεν είναι απλώς ένας δρόμος με βιβλία. Είναι ο πολιτιστικός παλμός της Βαγδάτης εδώ και αιώνες. Γεμάτος βιβλιοπωλεία, πάγκους, χειρόγραφα, καφέδες που μοσχοβολάνε κάρδαμο και πωλητές που διαφωνούν έντονα πάνω από σελίδες φιλοσοφίας, θρησκείας, λογοτεχνίας και πολιτικής.

Το Σάββατο είναι η μέρα που ο δρόμος ζωντανεύει ακόμα περισσότερο. Ο κόσμος περπατά, ξεφυλλίζει, αγοράζει, διαφωνεί, γελάει, γράφει, σβήνει, προτείνει, ανταλλάσσει απόψεις και βλέμματα. Είναι κάτι ανάμεσα σε παζάρι ιδεών και δημόσια βιβλιοθήκη.

Αλλά η πιο δυνατή στιγμή είναι η νύχτα. Όταν τα φώτα χαμηλώνουν, κι όμως τα βιβλία μένουν εκεί. Ακάλυπτα. Εκτεθειμένα. Ελεύθερα.





Και αν τα κλέψουν;

Μα, ποιος να τα κλέψει;

Η απάντηση, όσο απλοϊκή κι αν ακούγεται, είναι τρομερά ουσιαστική:

Ο άνθρωπος που σέβεται τη γνώση δεν θα απλώσει το χέρι του να την πάρει χωρίς άδεια.

Και αυτός που είναι έτοιμος να κλέψει, συνήθως δεν έχει ενδιαφέρον για κάτι που απαιτεί σκέψη, συγκέντρωση και πειθαρχία, όπως ένα βιβλίο.

Μια φράση με ελαφρύ χαμόγελο και βαθύ νόημα:

**«Ο αναγνώστης δεν κλέβει.
Ο κλέφτης δεν διαβάζει».**

Γιατί το διάβασμα δεν είναι πράξη στιγμιαία, είναι στάση ζωής. Και η κλοπή δεν είναι πράξη ανάγκης πάντα — συχνά είναι απουσία ηθικής και παιδείας.

Στην Al-Mutanabbi Street όμως, η πίστη στους ανθρώπους είναι ακόμα δυνατότερη από τον φόβο της απώλειας.

Η Βαγδάτη δεν ξεχνά

Και όμως, αυτός ο δρόμος, που σήμερα σφύζει από ζωή, δεν ήταν πάντα ασφαλής. Στις 5 Μαρτίου 2007, μια τρομοκρατική επίθεση άφησε πίσω της δεκάδες νεκρούς και μια εικόνα εφιαλτική: καμένα βιβλία, κατεστραμμένα καφέ, και στάχτη παντού.

Αλλά οι Ιρακινοί δεν λύγισαν. Τα βιβλία ξαναβγήκαν. Τα ράφια ξαναστήθηκαν. Οι σελίδες ξαναξεφυλλίστηκαν. Και η ζωή συνεχίστηκε. Γιατί στη Βαγδάτη, ο λόγος έχει δύναμη μεγαλύτερη από τη σιωπή του φόβου.



Τι θα πει πολιτισμός τελικά;

Μπορεί να έχουμε όλες τις αντικλεπτικές τεχνολογίες, τις ψηφιακές βιβλιοθήκες, τα πολύκλειδα και τις κάμερες. Αλλά στη Βαγδάτη, έχουν κάτι που δεν δανείζεται ούτε αγοράζεται: εμπιστοσύνη.

Εμπιστοσύνη ότι το βιβλίο είναι ιερό. Ότι ο άνθρωπος που αγαπά τη γνώση δεν θα την προδώσει. Ότι δεν χρειάζεται να φυλάξεις αυτό που δεν κινδυνεύει από την αδιαφορία, αλλά από την λήθη.



Μήπως τελικά δεν είναι «πίσω»;

Εμείς, στον δυτικό κόσμο, συχνά αναφερόμαστε στην Ανατολή με φράσεις που μοιάζουν με στερεότυπα: υποανάπτυκτη, φτωχή, ασταθής.

Κι όμως, μια βόλτα στην Al-Mutanabbi Street μπορεί να ανατρέψει πολλά από αυτά.

Γιατί εκεί, κάτω από φθαρμένα τεντόπανα και παλιούς τίτλους, βρίσκεται κάτι βαθιά πολιτισμένο: μια κοινωνία που σέβεται το βιβλίο περισσότερο απ' όσο φοβάται την κλοπή. Κι αυτό, όσο κι αν το υποτιμήσουμε, είναι καθαρό μεγαλείο.

Το βιβλίο δεν είναι εμπόρευμα

Ίσως το πιο συγκινητικό στην ιστορία της οδού Al-Mutanabbi είναι το εξής: το βιβλίο δεν είναι εκεί για να πουληθεί.

Είναι εκεί για να διαβαστεί. Να ακουμπήσει χέρια, να γεννήσει ιδέες, να ξυπνήσει ερωτήσεις. Να μοιραστεί. Να ενωθεί με άλλους αναγνώστες.

Και αν το πάρει κάποιος χωρίς να πληρώσει, θα έχει πάρει κάτι πολύ πιο πολύτιμο απ' όσο υπολόγιζε. Θα έχει πάρει ευθύνη. Θα έχει πάρει λέξεις.

Οπότε, την επόμενη φορά που θα ξεχάσεις ένα βιβλίο στο παγκάκι, θυμήσου τη Βαγδάτη. Την επόμενη φορά που θα ρωτήσεις «μα ποιος διαβάζει πια;», θυμήσου την Al-Mutanabbi Street.

Και την επόμενη φορά που θα χάσεις την πίστη σου στους ανθρώπους, θυμήσου ότι κάπου, κάθε βράδυ, κάποιος αφήνει χιλιάδες βιβλία στο δρόμο.

Γιατί πιστεύει βαθιά πως η γνώση, όταν είναι ανοιχτή και προσβάσιμη, δεν έχει τίποτα να φοβηθεί.





Rizes Gastro Taverna: Η καρδιά της γεύσης χτυπά στα Φηρά

Στην καρδιά της Καλντέρας, απέναντι από τον εμβληματικό Μητροπολιτικό Ναό, γεννιέται ένα γευστικό ταξίδι στις ρίζες της ελληνικής κουζίνας: το Rizes Gastro Taverna. Ένα σύγχρονο εστιατόριο που τιμά με σεβασμό και φαντασία τη σαντορινιά γαστρονομική παράδοση.

Με φόντο το ηφαίστειο και τα φημισμένα ηλιοβασιλέματα του νησιού, οι Rizes προσφέρουν μια εμπειρία αισθήσεων. Ο σεφ Αλέξανδρος Μακρόπουλος, μαζί με την Head Chef Μαρία Σύλλα, τον Θωμά Τενεκετζή και την Pastry Chef Ελένη Μανιά, δημιουργούν πιάτα που παντρεύουν την παράδοση με τη σύγχρονη δημιουργικότητα.

Το μενού περιλαμβάνει ξεχωριστές προτάσεις όπως ρεβίθια σε πήλινο με ξύσμα πορτοκαλιού, φάβα με τσάντνεϊ κάπαρης, γεμιστά με αφρό φέτας, ανανεωμένη παστιτσάδα και σοκολατένια σφαίρα με Vinsanto. Κάθε πιάτο αφηγείται ιστορίες του τόπου, με φρέσκα, αγνά υλικά και έμπνευση από τη γη και τη θάλασσα της Σαντορίνης.

Η εκλεκτή κάβα του εστιατορίου αναδεικνύει τα κρασιά του νησιού, συνοδεύοντας αρμονικά τις γεύσεις και ολοκληρώνοντας την εμπειρία.

Το Rizes Gastro Taverna δεν είναι απλώς ένα εστιατόριο. Είναι μια επιστροφή στις γεύσεις της μνήμης, ένα κάλεσμα για όσους αναζητούν αυθεντικότητα, πολιτισμό και γνήσια φιλοξενία. Ένα τραπέζι που ενώνει το χθες με το σήμερα – και σας περιμένει.

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



Μια ξεχωριστή βραδιά πολιτισμού, αφιερωμένη στον ελληνικό κινηματογράφο, χάρισαν στους επισκέπτες του The Ellinikon Experience Park οι «Μαγευτικές Μελωδίες από τη Μεγάλη Οθόνη».

Περισσότερα από 1.000 άτομα βρέθηκαν στην Πλατεία Α του Πάρκου και απόλαυσαν μια συγκινητική συναυλία-αφιέρωμα, κάτω από το φως της πρώτης καλοκαιρινής πανσελήνου. Τη βραδιά έντυσε μουσικά ο συνθέτης Γιάννης Χριστοδουλόπουλος, στο πιάνο, συνοδεύοντας τις καθηλωτικές ερμηνείες της Ζωής Παπαδοπούλου και του Γιώργου Ντάβλα, οι οποίοι ταξίδεψαν το κοινό μέσα από τραγούδια-ορόσημα της μεγάλης οθόνης.

Με τη στήριξη του Δήμου Ελληνικού – Αργυρούπολης και τη φροντίδα της LAMDA Development, η εμπειρία απογειώθηκε όταν ένα από τα ιστορικά υπόστεγα της Πολεμικής Αεροπορίας μεταμορφώθηκε σε φαντασμαγορικό σκηνικό. Προβολές με εικόνες από την παλιά Αθήνα και το αεροδρόμιο του Ελληνικού «ζωντάνεψαν» πάνω στις επιφάνειές του, δημιουργώντας ένα μοναδικό οπτικοακουστικό ταξίδι στη μνήμη και τον χρόνο.

Ήταν μια μαγική βραδιά που συνδύασε μουσική, κινηματογραφική νοσταλγία και σύγχρονη καλλιτεχνική έκφραση.

Και ήταν μόνο η αρχή. Το καλοκαίρι στο The Ellinikon Experience Park μόλις ξεκίνησε.

Δεν μπορώ να κοιμηθώ γιατί σκέφτομαι ότι δεν μπορώ να κοιμηθώ (και κάπως έτσι δεν κοιμάμαι τελικά)



Ξέρεις ποιο είναι το πιο ύπουλο πράγμα με την αϋπνία; Ότι είναι λίγο σαν τον φαύλο κύκλο: δεν μπορείς να κοιμηθείς, το σκέφτεσαι, αγχώνεσαι που δεν κοιμάσαι, και τελικά... επιβεβαιώνεις τον φόβο σου: δεν κοιμάσαι. Κάτι σαν αυτοεκπληρούμενη προφητεία με μαύρους κύκλους κάτω από τα μάτια. Και το μυαλό, αντί να ξεκουραστεί, αποφασίζει να αναλύσει ΟΛΑ τα υπαρξιακά θέματα από το 1994 μέχρι σήμερα. Συγχαρητήρια, μόλις κέρδισες άλλες δύο ώρες ξάγρυπνος.

Μα τι κάνουμε γι' αυτό; Οι επιστήμονες του ύπνου (ναι, υπάρχουν άνθρωποι που σπουδάζουν επαγγελματικά το πώς να κοιμόμαστε καλύτερα) έχουν 5 βασικούς κανόνες. Όχι φαντεζί hacks, ούτε μαγικά φίλτρα. Απλά, σταθερά βήματα που επηρεάζουν σοβαρά την ποιότητα του ύπνου μας.

1. Ώρα ύπνου = πάντα ίδια ώρα

Ο εγκέφαλος αγαπά τη ρουτίνα. Όταν πέφτεις για ύπνο και ξυπνάς κάθε μέρα την ίδια ώρα (ναι, και το Σαββατοκύριακο, σόρρυ), το βιολογικό σου ρολόι σταθεροποιείται. Το σώμα μαθαίνει να «νυστάζει»

την κατάλληλη στιγμή. Αν του αλλάξεις το πρόγραμμα συνέχεια, σε εκδικείται: με γυρνάς-από-την-άλλη-πλευρά-μέχρι-τις-4.

2. Φως, το παρεξηγημένο

Το φως επηρεάζει την παραγωγή μελατονίνης — της ορμόνης του ύπνου. Έκθεση στο φυσικό φως το πρωί βοηθά το σώμα να ξυπνήσει. Αντίστοιχα, τα φώτα (και ειδικά οι οθόνες) το βράδυ κρατούν το σώμα σε mode: «είμαι ξύπνιος και έτοιμος για scrolling».

Αρα, χαμήλωσε τα φώτα τουλάχιστον μία ώρα πριν τον ύπνο. Και το κινητό, κάτω. Όχι άλλα TikTok πριν κοιμηθείς. Ο αλγόριθμος δεν θα σου κρατήσει το χέρι τα ξημερώματα.

3. Ηρεμία πριν το «καληνύχτα»

Το να προσπαθείς να κοιμηθείς ενώ έχεις μόλις τελειώσει 17 mails, έχεις δει 5 reels και έχεις ψωνίσει νοερά ένα σετ πετσέτες από e-shop, δεν βοηθάει. Το σώμα θέλει μετάβαση. Δώσε του ένα σταθερό σήμα ότι έρχεται



ηρεμία: ένα χλιαρό ντους, λίγο διάβασμα, λίγη αναπνοή. Χωρίς multitasking. Ο ύπνος δεν είναι άλλο ένα task.

4. Το κρεβάτι είναι για ύπνο (και για αγκαλιές – αλλά όχι για scrolling)

Οι ειδικοί είναι ξεκάθαροι: όσο περισσότερο χρησιμοποιείς το κρεβάτι για άλλες δραστηριότητες, τόσο περισσότερο το μυαλό σου το συνδέει με «ξυπνητούς» ρόλους. Αν ξαπλώνεις και τσεκάρεις mails ή δουλεύεις από laptop στο πάπλωμα, το σώμα δεν καταλαβαίνει ότι ήρθε η ώρα για shut down. Το κρεβάτι είναι για ύπνο. Όχι για social media. Όχι για brainstorming. Όχι για τσακωμούς. Και ναι – μόνο μια αγκαλιά επιτρέπεται να σε κρατήσει λίγο παραπάνω.

5. Ξύπνησες; Μην παλεύεις – σήκω

Αν ξυπνήσεις μέσα στη νύχτα και δεν μπορείς να ξανακοιμηθείς σε 20 λεπτά, σήκω από το κρεβάτι. Μην το μετατρέπεις σε πεδίο μάχης. Πήγαινε σε άλλο δωμάτιο, κάνε κάτι ήρεμο και βαρετό (π.χ. διάβασε ένα βιβλίο, όχι Instagram comments), και γύρνα όταν αρχίσεις να νυστάξεις ξανά. Όσο περισσότερο «παλεύεις» στο κρεβάτι, τόσο περισσότερο το μυαλό σου το ταυτίζει με αγωνία.

Και κάτι τελευταίο:

Δεν κοιμάσαι καλά γιατί είσαι άνθρωπος. Που ζει σε έναν παραγμένο κόσμο. Και έχει σκέψεις. Και έννοιες. Και deadlines. Και αγάπες. Και απώλειες. Δεν είσαι μόνος σου. Όλοι έχουμε βράδια που το κεφάλι δεν σωπαίνει. Αλλά με λίγη φροντίδα και σταθερές κινήσεις, μπορείς να του δείξεις πού βρίσκεται το κουμπί της παύσης.



Κάθε Σάββατο παίζουμε μαζί, στα καταστήματα IKEA!

Η IKEA, μέλος του Ομίλου Furlis, προσκαλεί μικρούς και μεγάλους σε μια μοναδική εμπειρία διασκέδασης και δημιουργίας, κάθε Σάββατο από τις 21 Ιουνίου έως και το τέλος Δεκεμβρίου! Τα καταστήματα IKEA μεταμορφώνονται στον πιο χαρούμενο οικογενειακό προορισμό, φιλοξενώντας θεματικές δράσεις, διαδραστικά παιχνίδια και καλλιτεχνικά εργαστήρια που κάνουν κάθε Σάββατο μια μικρή γιορτή.

Από καλοκαιρινές κατασκευές, ζωγραφική, θεατρικό παιχνίδι και face painting, μέχρι χορευτικά και beach games που φέρνουν... την παραλία στην πόλη, το καλοκαίρι ξεκινά με πολύ παιχνίδι! Τον Σεπτέμβριο, οι μικροί φίλοι θα φορέσουν τις ποδιές τους και θα μπουν στην κουζίνα. Τον Οκτώβριο, η φύση θα γίνει αφορμή για εξερεύνηση και μάθηση, ενώ τον Νοέμβριο, η φαντασία απογειώνεται μέσα από απλά πειράματα. Τον Δεκέμβριο, η μαγεία των Χριστουγέννων γεμίζει τους διαδρόμους με χειροτεχνίες, ιστορίες και χρώματα γιορτής.

Σας περιμένουμε κάθε Σάββατο, από τις 11.00 έως τις 19.00, στα IKEA Αεροδρόμιο, Κηφισό, The Mall Athens, Πειραιά, Θεσσαλονίκη, Θεσσαλία, Ιωάννινα, Πάτρα και Ηράκλειο.

Γιατί στην IKEA, το παιχνίδι είναι οικογενειακή υπόθεση!

Μάθετε περισσότερα στο www.IKEA.gr

Κάθε Σάββατο
παίζουμε μαζί,
στα καταστήματα IKEA!



Το παιχνίδι στην IKEA έχει την τιμητική του!
Κάθε Σάββατο, σας προσκαλούμε σε μοναδικά events και εκπαιδευτικές δράσεις για τους μικρούς μας φίλους. 11:00 - 19:00.



Press Room

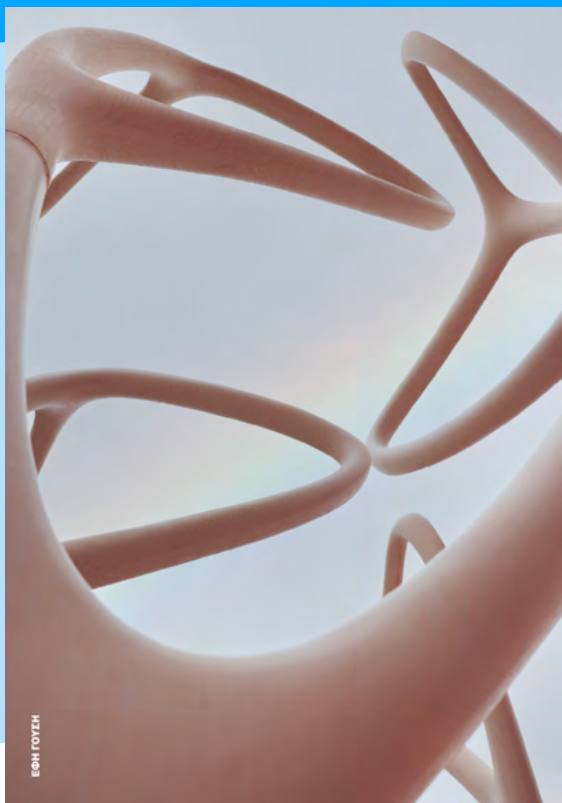
Τοπόσημα Διασύνδεσης – Μια φωτογραφική εμπειρία που μας φέρνει πιο κοντά

Η LAMDA Development μάς προσκαλεί σε μια ξεχωριστή φωτογραφική έκθεση με τίτλο «Τοπόσημα Διασύνδεσης», που θα φιλοξενηθεί από 1 έως 20 Ιουλίου 2025 στο Πρώην Δημόσιο Καπνεργοστάσιο.

Επτά κορυφαίοι Έλληνες και Ελληνίδες φωτογράφοι (Αδριανόπουλος, Γερόλυμπος, Γούση, Καρατζάς, Κοντοσταυλάκης, Μπίστη, Μορτ) μάς ταξιδεύουν σε 70 αστικά «τοπόσημα» που αναδεικνύουν τον τρόπο με τον οποίο οι σύγχρονες πόλεις μας ενώνουν, μας εμπνέουν και μας φιλοξενούν. Η έκθεση φωτίζει θεματικές όπως το Φως και το Όραμα, η Φύση και ο Άνθρωπος, η Καινοτομία, ο Χρόνος, ο Πολιτισμός και η Σύνδεση – δημιουργώντας μια καλλιτεχνική αφήγηση για την πόλη του σήμερα και του αύριο. Η έκθεση αποτελεί συνέχεια του λευκώματος «LAMDA Development Universe», με επιμέλεια του δημοσιογράφου Φώτη Τσιμέλα, και προσφέρεται δωρεάν στο κοινό χάρη στη φιλοξενία από τη Βουλή των Ελλήνων.

Πρώην Δημόσιο Καπνεργοστάσιο, Λένορμαν 218, 1-20 Ιουλίου 2025
Ώρες λειτουργίας: Δευτ.-Παρ. 17:00-21:00, Σαβ./Κυρ. 11:00-21:00
Είσοδος ελεύθερη (με ταυτοποίηση ταυτότητας)

Μια έκθεση που μάς θυμίζει πως η πόλη δεν είναι απλώς τοπίο – είναι σύνδεση.





Ozempic; Όχι ευχαριστώ. Έχω βρώμη...



Αν προσπαθείς να χάσεις βάρος και έχεις νιώσει ότι πρέπει να διαλέξεις ανάμεσα σε σκληρές δίαιτες και φαρμακευτική υποστήριξη τύπου Ozempic, έχουμε καλά νέα: υπάρχει μια πιο φυσική προσέγγιση και μπορεί να βρίσκεται ήδη στο ντουλάπι σου. Και λέγεται... β-γλυκάνη.

Μια πρόσφατη μελέτη που έκανε τον γύρο του διαδικτύου αποκάλυψε ότι αυτός ο συγκεκριμένος τύπος διαλυτής φυτικής ίνας, που βρίσκεται κυρίως στη βρώμη και στο κριθάρι, έχει εντυπωσιακά αποτελέσματα στον έλεγχο του σακχάρου στο αίμα και την ενίσχυση του κορεσμού — δηλαδή σε δύο από τους βασικούς μηχανισμούς στους οποίους βασίζεται και το Ozempic.

Χωρίς παρενέργειες. Χωρίς ενέσεις. Χωρίς ραντεβού με ενδοκρινολόγο.

Πώς λειτουργεί;

Η β-γλυκάνη σχηματίζει ένα είδος ζελέ στο στομάχι, που επιβραδύνει την πέψη και την απορρόφηση της γλυκόζης. Το αποτέλεσμα;

- 🍌 Λιγότερες απότομες αυξομειώσεις στο σάκχαρο,
- 🩸 Μειωμένη πείνα,
- 🍌 Πιο σταθερή ενέργεια,
- 🩸 Μακροπρόθεσμος έλεγχος του βάρους.

Και πού τη βρίσκω;

Εδώ είναι το ωραίο: σε απόλυτα απλές τροφές. Μερικά παραδείγματα:

- 🍌 Νιφάδες βρώμης (το γνωστό oatmeal σου),
- 🌾 Κριθάρι (και το νερό από κριθάρι),
- 🍌 Σπιτικό ψωμί με αλεύρι βρώμης ή κριθαριού,
- 🌾 Συμπληρώματα β-γλυκάνης (αν θέλεις πιο στοχευμένη ποσότητα).

Η καθημερινή κατανάλωση ακόμα και 3 γραμμαρίων έχει συσχετιστεί με μείωση της LDL χοληστερίνης και καλύτερο μεταβολικό προφίλ.

Τελικά, είναι θαυματουργή;

Όχι. Δεν θα σε αδυνατίσει από τη μια μέρα στην άλλη. Δεν κάνει μαγικά. Αλλά αν ψάχνεις έναν φυσικό, ήπιο τρόπο να στηρίξεις την προσπάθειά σου χωρίς παρενέργειες, χωρίς big pharma και χωρίς... σούπερ κόπο, η β-γλυκάνη είναι μια ωραία αρχή.

Tip του Say Yes: Ξεκίνα τη μέρα σου με ένα ζεστό porridge βρώμης με κανέλα και λίγο μέλι. Είναι comfort, σε κρατάει χορτάτο για ώρες και κάνει καλό και στο σώμα και στο έντερο σου.



TRIX® Η χαρά ξεκινάει από το πρωινό!

Αν νόμιζες ότι το πρωινό είναι απλώς «το πρώτο γεύμα της ημέρας», μάλλον δεν έχεις δοκιμάσει ακόμα τα νέα δημητριακά TRIX® της Nestlé! Με χρώματα, φρούτα και φαντασία, τα TRIX® έρχονται για να φέρουν την απόλυτη παιδική χαρά στο τραπέζι του πρωινού – και ναι, αυτό ισχύει και για τους ενήλικες που κρύβουν μέσα τους ένα παιδί!

Τα TRIX® είναι πολύχρωμα, τραγανά δημητριακά με υπέροχη φρουτένια γεύση και έξι παιχνιδιάρικα σχήματα φρούτων – βατόμουρο, λεμόνι, πορτοκάλι, σταφύλι, μούρο και καρπούζι. Κι αν αναρωτιέσαι αν είναι απλώς fun, η απάντηση είναι: και fun και διατροφικά σωστά. Περιέχουν ολική άλεση ως Νο1 συστατικό, χρωστικές φυσιικής προέλευσης, ενώ είναι πηγή 5 βιταμινών, σιδήρου και ασβεστίου.

Η Nestlé εμπνέει τους γονείς να δημιουργούν μικρές καθημερινές ιεροτελεστίες με τα παιδιά τους – ξεκινώντας από ένα πρωινό που μοιάζει με παιχνίδι. Γιατί τελικά, τι καλύτερο από το να ξεκινάς τη μέρα με γεύση, χρώμα και γέλιο;

Από τον Απρίλιο, τα δημητριακά TRIX® θα είναι διαθέσιμα στα σούπερ μάρκετ. Επισκέψου το [Trix | Nestlé Cereals](#) για να μάθεις περισσότερα.

TRIX® – Η ΧΑΡΑ ΞΕΚΙΝΑΕΙ ΕΔΩ!

Το Hard Rock Cafe Athens συμμετέχει στο “World Burger Tour” με το δικό του Athena Burger



Το Hard Rock Cafe Athens εντάσσεται και φέτος στο παγκόσμιο γαστρονομικό φεστιβάλ World Burger Tour της Hard Rock International, με αφορμή τα 54 χρόνια του brand. Από τις 14 Ιουνίου έως και τις 5 Αυγούστου, οι επισκέπτες του καταστήματος στην Αθήνα θα έχουν την ευκαιρία να απολαύσουν το αποκλειστικό Athena Burger, μια δημιουργία εμπνευσμένη από τις αυθεντικές γεύσεις της παλιάς Αθήνας.

Φτιαγμένο με πρώτες ύλες από την ελληνική γη και αφράτο ψωμάκι, το Athena Burger αποτυπώνει τη νοσταλγία των παραδοσιακών σπιτικών τραπεζιών μέσα από μια σύγχρονη εκδοχή με τη μοναδική υπογραφή του Hard Rock Cafe.

Η παγκόσμια καμπάνια World Burger Tour διεξάγεται φέτος σε περισσότερα από 100 σημεία ανά τον κόσμο, με κάθε τοπικό Hard Rock Cafe να παρουσιάζει τη δική του συνταγή burger, βασισμένη στην τοπική κουζίνα. Οι προτάσεις θα αξιολογηθούν από ειδική κριτική επιτροπή και ενδέχεται να ενταχθούν στο διεθνές μενού της αλυσίδας.

Η γνωστή σεφ και content creator Olivia Tiedemann συμμετέχει για πρώτη φορά στην καμπάνια, καθοδηγώντας δημιουργικά τους σεφ από όλο τον κόσμο.

Το Hard Rock Cafe Athens προσκαλεί το κοινό να δοκιμάσει τη γεύση της πόλης του – ένα burger, ένα ταξίδι, μια παγκόσμια εμπειρία με ελληνική ψυχή.

Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντή Αιμοδότη: Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. σταθερά δίνει ζωή!



Στη Διαμαντής Μασούτης Α.Ε., η προσφορά δεν είναι απλώς μια έννοια – είναι πυρήνας της φιλοσοφίας μας, μέρος της ταυτότητάς μας. Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντή Αιμοδότη, τιμούμε όλους εκείνους που επιλέγουν να προσφέρουν ζωή, ελπίδα και ανακούφιση μέσα από μια απλή αλλά καθοριστική πράξη: την αιμοδοσία.

Από το 1993, όταν διοργανώθηκε η πρώτη εθελοντική αιμοδοσία της εταιρείας μας, μέχρι σήμερα, η πρωτοβουλία αυτή αποτελεί θεσμό υψηλής προτεραιότητας. Χάρη στην ενεργή συμμετοχή των ανθρώπων μας, η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. διατηρεί τη δική της εταιρική τράπεζα αίματος στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης. Ένας θεσμός ζωής, που στα 32 χρόνια του έχει συγκεντρώσει πάνω από 4.800 μονάδες αίματος, αποδεικνύοντας τη δύναμη της συλλογικής δράσης.

Και φέτος, το 2025, συνεχίζουμε με το ίδιο πάθος και την ίδια δέσμευση. Στις 20 και 21 Μαΐου, περισσότεροι από 300 εργαζόμενοι αφιέρωσαν λίγα λεπτά από την ημέρα τους για να πραγματοποιήσουν μία προσφορά ζωής. Η ανταπόκριση αυτή αποτελεί απόδειγμα του αξιακού μας πυρήνα: να στεκόμαστε έμπρακτα δίπλα στην κοινωνία, κάθε στιγμή, με πράξεις και όχι μόνο με λόγια.

Για εμάς, η εθελοντική αιμοδοσία δεν είναι απλώς μια πράξη ανθρωπιάς. Είναι στάση ζωής, είναι ευθύνη, είναι έμπνευση. Είναι ένας τρόπος να είμαστε εδώ για όποιον



έχει ανάγκη. Και κάθε εθελοντής αιμοδότης, για εμάς, είναι ένας σύγχρονος ήρωας – γιατί η αληθινή δύναμη κρύβεται στην προσφορά.

Με σταθερά βήματα, συνεχίζουμε να επενδύουμε σε δράσεις που έχουν ουσιαστικό αποτύπωμα στην κοινωνία. Γιατί η εταιρική κοινωνική ευθύνη δεν είναι απλώς ένα κεφάλαιο στρατηγικής – είναι καθημερινή πράξη, είναι επιλογή, είναι συνέπεια.

32 χρόνια Τράπεζα Αίματος Εργαζομένων Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. Και συνεχίζουμε.

Για κάθε άνθρωπο. Για εσένα. Στην πράξη.

Μπορείτε να δείτε το video [εδώ](#).



Puressence Live στη Θεσσαλονίκη

Το πιο συγκινητικό comeback του φθινοπώρου έρχεται στη Θεσσαλονίκη! Οι Puressence επιστρέφουν σε μια μοναδική συναυλία στη Μονή Λαζαριστών, το Σάββατο 20 Σεπτεμβρίου, φέροντας τη συγκίνηση και τον ηλεκτρισμό που τους καθιέρωσε ως ένα από τα πιο αγαπημένα συγκροτήματα του ελληνικού κοινού.

Ντα το sold out της Αθήνας ξύπνησε μνήμες και έφερε στο προσκήνιο τη διαχρονική αγάπη του ελληνικού κοινού για τη μουσική τους. Η Θεσσαλονίκη, ένα πόο που τους έχει αγκαλιάσει όσοι πιο ζεστά από καθενα, είναι έτοιμη να ζήσει μια βραδιά γεμάτη αναμνήσεις, μελωδίες και συγκίνηση.

Με τραγούδια-οροσμόσημα όπως τα This Feeling, I Suppose, India, Don't Know Any Better, All I Want, και απείρας τους γεμάτους συναίσθημα και ηλεκτρισμό, οι Puressence δεν υπόσχονται άλλη μια συναυλία, αλλά μια εμπειρία επιστροφή στο παρελθόν και τη δημιουργία νέων αναμνήσεων.

35 χρόνια puressence, 35 χρόνια μουσική που ένωσε γενιές!

Info: Η προπώληση ξεκινά στις 28 Μαΐου στο [more.com](https://www.more.com) | Early bird: 27€ | Α' φάση: 30€.

Μη το χάσετε! Οι Puressence είναι πίσω κι είναι σαν στο σπίτι τους.

«Baby Reindeer (Μικρό Ταρανδάκι)» του Richard Gadd



Μία από τις πιο συγκλονιστικές ιστορίες εμμονής ανεβαίνει για πρώτη φορά στην Ελλάδα. Το Baby Reindeer (Μικρό Ταρανδάκι) του Richard Gadd, το έργο που σόκαρε και συγκίνησε κοινό και κριτικούς διεθνώς, παρουσιάζεται από τις 20 Οκτωβρίου κάθε Δευτέρα και Τρίτη στο Θέατρο Ιλίσια-Βολανάκης, σε σκηνοθεσία του Μάκη Παπαδημητρίου.

Ο Διονύσης Πιφέας ερμηνεύει έναν άνδρα που πέφτει θύμα μιας εμμονικής stalker, σε ένα ρόλο που απαιτεί ψυχικό βάθος και απόλυτη ειλικρίνεια. Το έργο είναι βασισμένο στην αληθινή ιστορία του ίδιου του συγγραφέα, ο οποίος έλαβε περισσότερα από 41.000 email, 350 ώρες φωνητικών μηνυμάτων, 744 tweets και 106 σελίδες επιστολών από τη γυναίκα που τον καταδίωκε.

Το θεατρικό ξεκίνησε από το Fringe Festival του Εδιμβούργου το 2019, κατέκτησε τη σκηνή του West End και της Νέας Υόρκης, απέσπασε σημαντικά βραβεία και μεταφέρθηκε στη μικρή οθόνη ως επιτυχία του Netflix.

Ένας αποκαλυπτικός μονόλογος για τα όρια της αντοχής, την παρενόχληση και την εμμονή.

Πρεμιέρα: 20 Οκτωβρίου

Ημέρες παραστάσεων: Δευτέρα & Τρίτη στις 21:00
Θέατρο Ιλίσια-Βολανάκης, Παπαδιαμαντοπούλου 4, Αθήνα

Προπώληση: [more.com](https://www.more.com)

Τηλέφωνο κρατήσεων: 210 7210045

Κατάλληλο για άνω των 16 ετών.



Τζένη Δάγλα Η Γυάλα

Ένας θεατρικός μονόλογος σε τρεις γλώσσες.

Κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Θεμαϊκός το νέο βιβλίο της Τζένης Δάγλα «Η Γυάλα» — ένας θεατρικός μονόλογος γραμμένος σε τρεις γλώσσες: ελληνικά, αγγλικά και γερμανικά.

Η πρωταγωνίστρια, η Λούσυ, μια ανεξάρτητη γυναίκα στην Αθήνα της κρίσης, συνομιλεί με το χρυσόψαρό της και αφηγείται μια βαθιά ανθρώπινη ιστορία. Μικροί και μεγάλοι πόνοι, υπαρξιακά αδιέξοδα και η συλλογική αγωνία μιας χώρας αποτυπώνονται σε έναν δυνατό μονόλογο, όπου το προσωπικό γίνεται πολιτικό.

Την αγγλική μετάφραση υπογράφει η Χριστίνα Μπάμπου-Παγκουρέλη, ενώ για το προλογικό κείμενο συμβάλλει ο Δρ. Δημήτρης Θανασούλας. Τη γερμανική μετάφραση έχει αναλάβει ο Τέο Βότσος.

Η Τζένη Δάγλα έχει έντονη παρουσία στο σύγχρονο θέατρο με έργα που ξεχωρίζουν για την κοινωνική τους ματιά και την πειραματική τους γραφή. Έχει συνεργαστεί με διεθνείς καλλιτέχνες και φεστιβάλ σε Ελλάδα και εξωτερικό, ενώ το έργο Η Γυάλα ανεβαίνει στο Βερολίνο τον Ιούνιο του 2025.

Μια φωνή που αξίζει να ακουστεί, σε όποια γλώσσα κι αν μιλήσει.

«Συνθετική ορμόνη»: Το σώμα ως χάρτης, η γλώσσα ως μνήμη



Τι σημαίνει να μεγαλώνεις μέσα σε ένα σώμα που συνεχώς μεταμορφώνεται; Στο πρώτο της μυθιστόρημα, η Κατερίνα Παπαντωνίου μας προσφέρει ένα λογοτεχνικό κολάζ ωριμότητας και ονείρων, μια «σπείρα» εσωτερικού ταξιδιού, όπου ο χρόνος, το σώμα, οι ρόλοι και οι μνήμες συστρέφονται σαν μπιγκόνια σε γλάστρα που δεν την χώρα.

Από ένα οκτάχρονο κορίτσι που «του λένε είσαι κορίτσι» μέχρι τη γυναίκα που θυμάται, ερωτεύεται, ζυμώνει κόλλυβα και διαπραγματεύεται με φαντάσματα, η ηρωίδα πηδά από το μπαλκόνι της απαγόρευσης για να καταδυθεί στις πιο μύχιες εκδοχές της. Η αφήγηση διασχίζει αστικά σουπερμάρκετ και εξοχικές ακρογιαλιές, ψυχοσάββατα και διαδηλώσεις, κάνοντας στάση σε ημερολόγια εγκλεισμού, έρωτα και πένθους.

Με το κόκκινο φως στο χέρι, η Παπαντωνίου ξεναγεί τον αναγνώστη σε μια πόλη εσωτερική και ταραγμένη, όπου οι βιβλιοθήκες γέρνουν απειλητικά και τα ντουλάπια προσφέρουν προσωρινή ασφάλεια. Γραφή πυκνή, ποιητική και ρευστή, γεμάτη θραύσματα που συνθέτουν ένα πανόραμα ενηλικίωσης και αυτογνωσίας.

Η “Συνθετική ορμόνη” δεν αφηγείται απλώς μια ιστορία. Σε παρασέρνει μέσα της.

quote of the day

YOU CAN'T STEAL KNOWLEDGE — BUT
YOU CAN CHOOSE TO NEVER SEEK IT

Σήμερα
γιορτάζουν!
Αριστοκλής,
Αριστοκλέας,
Αριστόκλεος,
Αγριππίνα,
Λούλου, Λούλα, Λούλης



23 Ιουνίου

- › National Lightning Safety Awareness Week
- › International Olympic Day
- › National Family Owned & Operated Businesses Day
- › International Women in Engineering Day
- › National Pecan Sandies Day
- › National Hydration Day
- › Let it Go Day
- › National Typewriter Day
- › Pink Flamingo Day
- › National Pink Day