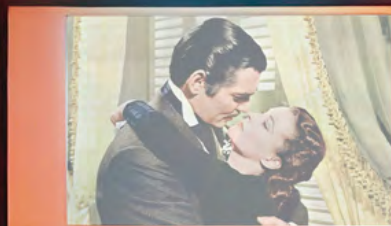


**ΚΙΝΗΜΑ
ΠΑΝΤΟΥ!**

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
ΑΙΓΙΑ:
aegean islands
οργανισμός - association
Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου

TECHNICAL SUPPORT:

expert

ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:



sayes
communications

SEX EDUCATION ΓΙΑ ΖΕΥΓΑΡΙΑ: ΩΡΑ ΝΑ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΑΛΗΘΙΝΑ



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** από Αη Στράτη!!! Να μία φράση που δεν περίμενα ποτέ να γράψω...!

Τον ένιωσα με έναν περίεργο τρόπο, τον Αη Στράτη. Εδώ που όλα είναι λιγότερα, αλλά τίποτα δε λείπει. Εδώ που δεν έχεις να κρυφτείς πίσω από φώτα, από θόρυβο, από κόσμο. Εδώ που ο χρόνος κυλάει αλλιώς – και σε ακούς. Κι όταν ακούς τον εαυτό σου καθαρά, δεν κάνεις εκπώσεις. Δεν παρακαλās να σε βρουν. Περιμένεις να σε ανακαλύψουν εκείνοι που πραγματικά μπορούν.

Και ένα από τα πιο επαναστατικά πράγματα που μπορείς να πεις, ξέρεις ποιο είναι:
Το να με θέλεις δεν αρκεί. Πρέπει να με αξίζεις για να με έχεις.

Και κάπου εδώ, ξεκινούν οι παρεξηγήσεις. Γιατί οι περισσότεροι έχουν συνηθίσει να αποκτούν ανθρώπους όπως τα likes στο Instagram. Πατάνε follow, περιμένουν ανταπόκριση και αν δεν έρθει, προσπερνούν. Ή –ακόμα χειρότερα– επιμένουν χωρίς να αναρωτηθούν ποτέ αν το αξίζουν.

Η αλήθεια είναι απλή και δύσκολη μαζί:
Δεν είμαστε “πράγματα” να μας έχει κάποιος επειδή απλώς του αρέσουμε.
Δε φτάνει το “σε θέλω”. Χρειάζεται και το “σε σέβομαι”, και το “σε στηρίζω”, και το “σου φέρομαι όπως αξίζεις”.

Θέλει κόπο να μείνεις δίπλα σε έναν άνθρωπο.
Θέλει συνέπεια, ευγένεια, υπομονή και παρουσία. Όχι «αν έχεις όρεξη». Όχι όταν όλα πάνε καλά. Αλλά όταν το συναίσθημα δοκιμάζεται. Όχι όταν περισσεύει.
Τότε φαίνεται ποιος πραγματικά σε αξίζει.

Αν θες να με έχεις, να με αξίζεις.

Tip of the day: Αν κάποιος δε σου φέρεται σαν να είσαι θησαυρός, μην επιμένεις να του δείξεις πού να ψάξει. Ο πραγματικός θησαυρός δεν αποκαλύπτεται σε όποιον περνά τυχαία – αλλά σε εκείνον που ψάχνει με υπομονή, πίστη και σεβασμό. Δεν είναι όλοι έτοιμοι για τέτοιες ανακαλύψεις. Δεν έχουν όλοι την καρδιά, ούτε το βλέμμα, ούτε την αντίληψη να καταλάβουν τι κρατούν στα χέρια τους πριν το χάσουν...

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!

Έμπνευση και ανανέωση από την IKEA για τους εξωτερικούς σας χώρους, μέσα από το νέο έντυπο Άνοιξη - Καλοκαίρι 2025

Η IKEA, εταιρεία του Ομίλου Fourlis, υποδέχεται το καλοκαίρι με φρέσκες ιδέες και λύσεις για κάθε εξωτερικό χώρο – από ένα μικρό μπαλκόνι μέχρι έναν ευρύχωρο κήπο. Το νέο online έντυπο Άνοιξη - Καλοκαίρι 2025 είναι γεμάτο προτάσεις που συνδυάζουν εργονομία, αισθητική και βιωσιμότητα, πάντα με την υπογραφή IKEA.

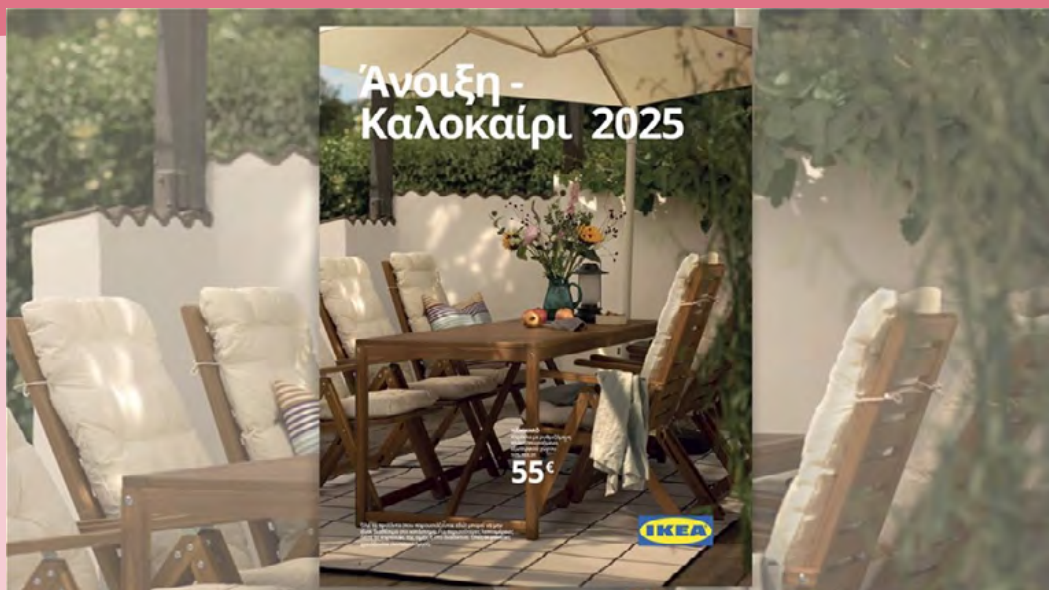
Ανακαλύψτε μέσα από τις σελίδες του:

- Έξυπνες λύσεις οργάνωσης για κάθε μέγεθος εξωτερικού χώρου
- Έπιπλα που προσφέρουν άνεση και στυλ

- Καλοκαιρινά αξεσουάρ και διακοσμητικά για μια πιο ζεστή και φιλόξενη ατμόσφαιρα
- Βιώσιμες προτάσεις για έναν πιο «πράσινο» τρόπο ζωής

Ανανεώστε τον χώρο σας με τρόπο εύκολο και προσιτό, όπως μόνο η IKEA ξέρει. Το έντυπο είναι διαθέσιμο αποκλειστικά online και μπορείτε να το ξεφυλλίσετε εδώ: [Άνοιξη - Καλοκαίρι 2025](#)

Γιατί το καλοκαίρι ξεκινά από το μπαλκόνι, τη βεράντα ή τον κήπο σας. Και με την IKEA, η έμπνευση είναι πάντα ένα μόνο κλικ μακριά!



5th HEALTH LEGAL AND COMPLIANCE FORUM



Νομικές και κανονιστικές προκλήσεις στην Υγεία, στο επίκεντρο ενός σημαντικού θεσμού.

Η CLEON Conferences & Communications διοργανώνει την Τετάρτη 2 Ιουλίου 2025, στο Divani Caravel, το 5ο συνέδριο HEALTH LEGAL AND COMPLIANCE FORUM, υπό την αιγίδα των ΣΦΕΕ, ΠΙΦ, ΕΕΜΑ, HACRO και ΣΕΙΒ.

Το συνέδριο συγκεντρώνει κορυφαίους εκπροσώπους του φαρμακευτικού κλάδου, νομικούς, στελέχη συμμόρφωσης, ειδικούς δεδομένων και θεσμικούς φορείς, με στόχο την ανάλυση των σύγχρονων προκλήσεων στον χώρο της υγείας.

Οι θεματικές εστιάζουν σε:

- Κανονιστικές υποχρεώσεις και καινοτομία στο φάρμακο
- Πολιτικές τιμολόγησης, αποζημίωσης και πρόσβασης
- Προστασία δεδομένων, NIS2 και European Health Data Space
- Θέματα συμμόρφωσης και whistleblowing

Ξεχωρίζουν οι τοποθετήσεις επαγγελματιών όπως η Μαρία Αμερικάνου (Roche Hellas), η Κατερίνα Σκουτέλη (Vianex), η Ραφαέλα Ασλάνη

(Medtronic Hellas), η Χρύσα Καλλιανέζου (Roche), η Εύη Μαθιού (Novo Nordisk), αναδεικνύοντας τη γυναικεία ηγεσία στον στρατηγικό σχεδιασμό πολιτικών υγείας.

Χορηγός επικοινωνίας είναι το Say Yes to the Press.

Για περισσότερες πληροφορίες και την αναλυτική ατζέντα του συνεδρίου: [5th HEALTH LEGAL & COMPLIANCE FORUM](#)

Sex education για ζευγάρια: ώρα να μιλήσουμε αληθινά



Το σεξ είναι σαν τη μόδα. Πόσοι διαφορετικοί τρόποι μπορεί να υπάρχουν για να συνδυάσεις ένα πουκάμισο; Και όμως, η μόδα εξελίσσεται. Ανανεώνεται. Κάνει κύκλους. Το ίδιο ακριβώς συμβαίνει και με την οικειότητα σε μια σχέση: δεν υπάρχει «μία σωστή συνταγή». Υπάρχει η περιέργεια, η ανακάλυψη, η διάθεση να εξερευνήσεις τον άλλο ξανά και ξανά.

Γιατί αλήθεια, τι σημαίνει «σεξουαλική εκπαίδευση για ζευγάρια»; Ότι κάποιος θα έρθει να μας πει τι να κάνουμε στο κρεβάτι; Καμία σχέση. Σημαίνει να σταματήσουμε να θεωρούμε ότι το σεξ είναι κάτι που «απλά γίνεται». Σημαίνει να ξεβολευτούμε από τα «έτσι είμαστε εμείς», να δούμε με ειλικρίνεια τι πάει καλά και τι όχι, και να αρχίσουμε να μιλάμε.

Ναι, να μιλάμε. Όχι να μαντεύουμε, όχι να υποθέτουμε. Να ρωτάμε τι αρέσει, τι λείπει, τι φοβίζει, τι θα ήθελε να δοκιμάσει ο άλλος, τι χρειάζεται για να νιώσει άνετα. Και το βασικότερο: να λέμε κι εμείς.

Γιατί το σεξ, όταν συμβαίνει σε μακροχρόνια σχέση, έχει μια μαγική δυνατότητα. Μπορεί να γίνει βαρετό ή να γίνει βαθύτερο. Μπορεί να γίνει αγγαρεία ή να γίνει το πιο δυνατό σημείο της σχέσης. Η διαφορά δεν είναι στην τεχνική – είναι στην επικοινωνία.

Δεν είναι θέμα εμπειρίας. Είναι θέμα πρόθεσης.

Δεν έχει σημασία αν είστε μαζί έξι μήνες ή έξι χρόνια. Δεν έχει σημασία αν το σεξ σας είναι «συχνό» ή «σπάνιο», «έντονο» ή «τρυφερό». Σημασία έχει να έχετε πρόθεση να ακούσετε ο ένας τον άλλον χωρίς άμυνες και χωρίς ντροπές. Το σεξ είναι προσωπική υπόθεση, αλλά η σεξουαλική ικανοποίηση σε μια σχέση είναι υπόθεση δύο.

Και εδώ μπαίνει η έννοια της «εκπαίδευσης». Όχι με την έννοια του δασκάλου και του μαθητή – αλλά με την έννοια της διάθεσης να μάθεις. Τον άλλο. Τον εαυτό σου.

Το πώς έχουν αλλάξει τα σώματά σας, οι επιθυμίες σας, τα όριά σας.

Μιλάμε για όλα; Όχι ακόμα. Αλλά μπορούμε να ξεκινήσουμε.

Πολλά ζευγάρια δεν μιλούν ποτέ πραγματικά για το σεξ τους. Μπορεί να μιλούν για λογαριασμούς, για τις δουλειές, για τα παιδιά, για το τι θα φάνε αύριο. Αλλά δεν κάθονται να πουν “πώς νιώθεις όταν κάνουμε σεξ;”, “υπάρχει κάτι που σου λείπει;”, “θέλεις να δοκιμάσουμε κάτι καινούργιο;”, “πότε νιώθεις πιο κοντά μου;”. Κι όμως, αυτές είναι οι συζητήσεις που χτίζουν εμπιστοσύνη και επανασύνδεση.

Δεν χρειάζεται να ξεκινήσετε με βαριά θέματα. Μπορεί να είναι μια χαλαρή κουβέντα στον καναπέ, ένα ειλικρινές μήνυμα στο κινητό, μια εξομολόγηση μετά από μια τρυφερή στιγμή. Αρκεί να είναι αληθινή.



Η οικειότητα δεν είναι στάσιμη. Εξελίσσεται όπως κι εσείς.

Το σώμα αλλάζει. Οι ανάγκες αλλάζουν. Οι φαντασιώσεις επίσης. Και είναι απολύτως υγιές να θέλεις άλλα πράγματα στα 30 σου, άλλα στα 40 σου και άλλα στα 50 σου. Αυτό δεν είναι ένδειξη «προβλήματος». Είναι απόδειξη ότι είσαι ζωντανός. Και ότι μεγαλώνεις – μαζί με τον άνθρωπό σου.

Η σεξουαλική ζωή ενός ζευγαριού μπορεί να γίνει πηγή επανασύνδεσης, ακόμα και μετά από φάσεις ρουτίνας ή απομάκρυνσης. Αρκεί να το θέλουν και οι δύο. Όχι πάντα με τον ίδιο τρόπο, ούτε με τον ίδιο ρυθμό. Αλλά με σεβασμό και διάθεση για ουσιαστική επαφή.

Και κάτι τελευταίο: δεν υπάρχει «φυσιολογικό»

Μην πιστεύεις τα άρθρα που λένε «πόσες φορές την εβδομάδα κάνουν σεξ τα ευτυχισμένα ζευγάρια». Η ευτυχία δεν μετριέται σε συχνότητες. Ούτε σε τεχνικές. Μετριέται στο πώς νιώθεις μέσα στη σχέση σου – αν σε βλέπουν, αν σε ακούνε, αν σε αγγίζουν με τρόπο που σου λέει: είμαι εδώ.

Και εκεί, κάπου ανάμεσα στις λέξεις, τα χάδια και τις σιωπές, αρχίζει η πραγματική σεξουαλική εκπαίδευση. Που δεν τελειώνει ποτέ. Ευτυχώς.



#BikiniSeasonReady με Ηπειρώτικα Αυγά

Η καλή φυσική κατάσταση ξεκινά από το πιάτο σου!

Με το καλοκαίρι να χτυπάει «κόκκινο», οι υγιεινές διατροφικές επιλογές γίνονται η νέα καθημερινότητα. Το 100% παστεριωμένο ασπράδι αυγού από τα Ηπειρώτικα Αυγά έρχεται να γίνει ο πιο δυνατός σου σύμμαχος σε αυτή την αλλαγή.

Χωρίς λίπος, χοληστερόλη ή γλουτένη και με πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, το ασπράδι αυγού συμβάλλει στη μυϊκή ενδυνάμωση, την υποστήριξη του μεταβολισμού και τη φυσική απώλεια βάρους. Είναι η ιδανική επιλογή για όσους θέλουν να νιώθουν πιο ανάλαφροι, πιο δυνατοί, πιο καλά.

Από την Ήπειρο στο πιάτο σου, το μοναδικό στην αγορά ασπράδι αυγού με ονομασία προέλευσης κυκλοφορεί σε πρακτική συσκευασία 500ml Pure Pak, με διάρκεια ζωής 35 ημερών.

• Παράγεται και διανέμεται εντός 24 ωρών • Ελέγχεται ποιοτικά με αυστηρές προδιαγραφές • Υιοθετεί πρακτικές κυκλικής οικονομίας από το 1995

Απόλαυσέ το:

• Σε ομελέτες και smoothies • Σε πίτες χωρίς φύλλο και κρέπες βρώμης • Σε στραπατσάδες χωρίς τύψεις

Το ασπράδι των Ηπειρώτικων Αυγών είναι το μικρό καθημερινό boost που κάνει τη διαφορά. Φέτος, η καλύτερη εκδοχή σου ξεκινά από την Ήπειρο — και την κουζίνα σου.



Good News

Στρατηγική υπευθυνότητας με ανθρώπινο πρόσημο: Η διαρκής προσφορά της MAKBEΛ



Πιστή στις αξίες της προσφοράς και της υπευθυνότητας, η MAKBEΛ συνεχίζει σταθερά τη στήριξη της σε πρωτοβουλίες με ουσιαστικό κοινωνικό αποτύπωμα. Τον Μάιο του 2025, η εταιρεία συμμετείχε ενεργά σε δράσεις που αφορούν την υγεία, τον αθλητισμό, το περιβάλλον, την εκπαίδευση και την κοινωνική ένταξη.

Ενίσχυσε τον Αγώνα Δρόμου του Συλλόγου Δρομέων Υγείας Κιλκίς και υποστήριξε το Triman στην Κατερίνη, προβάλλοντας τη σημασία της φυσικής δραστηριότητας και της τοπικής ανάπτυξης. Παράλληλα, έλαβε μέρος σε δράση δενδροφύτευσης, ενισχύοντας τη βιώσιμη διαχείριση φυσικών πόρων.

Η κοινωνική υπευθυνότητα αποτυπώθηκε και στην εκπαίδευση: η MAKBEΛ φιλοξένησε τη Σχολή Κωφών Technological Special Nr. 3 από τη Ρουμανία στο πλαίσιο του Erasmus+, συμβάλλοντας στην

προώθηση της ισότητας για άτομα με προβλήματα ακοής.

Υποστήριξε το Μακεδονικό Συνέδριο Φαρμακευτικής και το TEDx του ΑΠΘ, στηρίζοντας τον διάλογο για την καινοτομία και τη γνώση. Επιπλέον, διοργάνωσε οικογενειακή εκδήλωση για τους εργαζομένους της στο Ράντζο Κιλκίς, με δράσεις για παιδιά αφιερωμένες στη βιωσιμότητα.

Η MAKBEΛ παραμένει ενεργός συμμετοχος σε μια καλύτερη κοινωνία, με βαθιά ανθρώπινη προσέγγιση και ουσιαστικό, μετρήσιμο αντίκτυπο.

Sex & the City, Ελληνική έκδοση: Όλα όσα θα λέγαμε για τα dating fails, τα crushes και τους μεγάλους έρωτες



Αν νομίζεις ότι το ελληνικό dating απέχει έτη φωτός από αυτό της Carrie, της Samantha, της Miranda και της Charlotte, μάλλον δεν έχεις ακούσει τις ιστορίες που ανταλλάζουν οι γυναίκες σου σε ένα μπαρ, στο group chat ή κάτω από τον ήλιο σε ένα κυριακάτικο brunch. Το dating σήμερα είναι γεμάτο plot twists, fail stories, ξαφνικούς έρωτες που σε πιάνουν απροειδοποίητα και ραντεβού που θες να τα σβήσεις και από τη μνήμη του κινητού σου – όχι μόνο από το μυαλό σου.

Dating fails: ΟΛΟΙ τα έχουμε ζήσει

Δεν υπάρχει άνθρωπος που να μην έχει κάνει “delete” σε κάποιον μετά από ραντεβού, να μην έχει νιώσει άβολο στο πρώτο λεπτό ή να μην έχει μετανιώσει που φόρεσε τακούνια στο ραντεβού που τελικά περιλάμβανε... πεζοπορία! Από τα «ghosting» μέχρι τα μηνύματα που απαντήθηκαν μετά από εβδομάδες, το ελληνικό dating σκηνικό είναι γεμάτο ευτράπελα.





- Το ραντεβού που ήρθε με τη μαμά του.
- Ο τύπος που μιλούσε για τον εαυτό του 50 λεπτά.
- Εκείνος που έστειλε λάθος μήνυμα («Καλά, ούτε καν μου άρεσε!») και μετά ζήτησε συγγνώμη.

Αυτό που δεν σου λέει κανείς, είναι πως αυτά τα fails τελικά χτίζουν αυτοπεποίθηση, όρια και γέλιο. Γιατί, ας είμαστε ειλικρινείς, τα πιο επικά brunch stories ξεκινούν πάντα με «να σου πω τι μου έτυχε στο Tinder...».

Crushes: Η μαγεία του πρώτου «κλικ»

Δεν υπάρχει τίποτα πιο μαγικό από το συναίσθημα που σου δημιουργεί κάποιος από το πουθενά. Ένα χαμόγελο στο μετρό, ένα βλέμμα στη δουλειά, ο «φίλος φίλης» που σου φάνηκε αδιάφορος και τώρα δεν μπορείς να σταματήσεις να σκέφτεσαι. Οι συνταγές για crush στην Ελλάδα: κοινός γνωστός, βραδινή έξοδος, shared playlist, ή... ένα σχόλιο κάτω από story.

Το θέμα με τα crushes δεν είναι αν θα εξελιχθούν σε έρωτα, αλλά το ότι σε κάνουν να νιώθεις πάλι 17 – ακόμα κι αν έχεις κλείσει τα 37. Σου υπενθυμίζουν ότι είσαι ζωντανή, ερωτεύσιμη, ότι μπορείς ακόμα να κοκκινίσεις όταν ακούς το όνομά του. Και ναι, ίσως να μην γίνει ποτέ τίποτα, αλλά δεν πειράζει. Ακόμη και το «τίποτα» σε βγάζει από τη ρουτίνα.





Μεγάλοι έρωτες: Όταν το πράγμα γίνεται σοβαρό

Εκεί κάπου, ανάμεσα σε fails και crushes, βρίσκονται οι μεγάλοι έρωτες. Αυτοί που σε αλλάζουν. Που σε κάνουν να θέλεις να γίνεις καλύτερος άνθρωπος – ή να ξεβολευτείς, να ρισκάρεις, να πεις το μεγάλο «ναι» (και μερικές φορές το μεγάλο «όχι»).

Στην Ελλάδα, οι μεγάλοι έρωτες έχουν ένταση, δράμα, υπερβολή, μπόλικη ζήλια και οικογενειακή γνωριμία στο πρώτο τρίμηνο. Είναι αυτοί που τους ζεις με πάθος, με γέλιο, με καυγάδες, με «σ' αγαπώ» στις 4 το πρωί και με «δεν θέλω να σε ξαναδώ» στις 6 το απόγευμα.

Το μυστικό: Να τους ζεις, όχι να τους αναλύεις. Και να ξέρεις ότι μερικές φορές, ο μεγάλος έρωτας μπορεί να έρθει από εκεί που δεν το περιμένεις συνήθως, ακριβώς όταν τα έχεις παρατήσει.



Real talk: Τι κρατάς από όλα αυτά;

Αυτοσαρκασμός: Μόνο έτσι επιβιώνεις στο ελληνικό dating. Αν δεν γελάς με τις αποτυχίες, δεν μαθαίνεις ποτέ.

Όρια: Ένα fail είναι πάντα μια καλή ευκαιρία να βάλεις το επόμενο σου όριο.

Διασκέδαση: Μην παίρνεις τα πάντα στα σοβαρά. Πολλές φορές, το καλύτερο ραντεβού είναι εκείνο που έγινε ιστορία για να γελάς μετά.

Αισιοδοξία: Ο έρωτας είναι παιχνίδι. Πρέπει να χάνεις, να γελάς, να ξαναπροσπαθείς.

Το ελληνικό Sex & the City δεν γράφεται με πραγματικές ιστορίες αλλά με όλη αυτή τη λαχτάρα να ζήσεις κάτι δυνατό, να γελάσεις, να δοκιμαστείς, να βρεις το δικό σου «happy ending» – ή και να το εφεύρεις από την αρχή.

Και, στο τέλος, να ξέρεις: δεν υπάρχει manual, δεν υπάρχει σωστός δρόμος, μόνο δικές σου εμπειρίες και στιγμές που αξίζουν να τις διηγηθείς.



Grand Opening του νέου καταστήματος Holland & Barrett στο κέντρο της Θεσσαλονίκης



Ξύλινα Καϊκία: Μια Παράδοση που Αναβιώνει μέσα από το Ούζο Πλωμαρίου

Για τέταρτη συνεχόμενη χρονιά, η Ποτοποιία Πλωμαρίου αποδεικνύει τη βαθιά της αγάπη για την ελληνική ναυτική παράδοση, στηρίζοντας ενεργά τη διάσωση των παραδοσιακών ξύλινων καϊκιών και την αναβίωση της τέχνης του караβομαραγκού — ενός επαγγέλματος που σιγά σιγά χάνεται.

Φέτος, η πρωτοβουλία συνεχίζεται με τη διάσωση της «Ηλιαχτίδας», ενός ξύλινου καϊκιού τύπου «μπατέλο», κατασκευής του 1972, το οποίο ανακατασκευάστηκε με μεράκι στη Σκάλα Λουτρών της Λέσβου και πλέον εκτίθεται στον προαύλιο χώρο του αποστακτηρίου.

Η «Ηλιαχτίδα» όμως δεν είναι απλώς ένα καϊκι — είναι πλέον σύμβολο συλλογικής μνήμης και δημιουργίας.

Οι επισκέπτες του Μουσείου «Ο Κόσμος του Ούζου» καλούνται να συμμετάσχουν ενεργά στη διακόsmησή της, αποτυπώνοντας αγαπημένες καλοκαιρινές αναμνήσεις, λέξεις και χρώματα που θα κοσμήσουν το σκαρί της.

Παράλληλα, μέσα από τα social media της Ποτοποιίας, ο κόσμος μπορεί να συμβάλει με δικές του ιστορίες, ενισχύοντας αυτή τη ζωντανή, συμμετοχική εμπειρία.

Η Ποτοποιία Πλωμαρίου συνεχίζει να επενδύει σε πρωτοβουλίες με ουσία, προσφέροντας όχι μόνο γεύση αλλά και πολιτισμό. Η «Ηλιαχτίδα» ανήκει πια σε όλους μας.

Ένα καϊκι-σύμβολο φωτός, μνήμης και αγάπης, που μας θυμίζει πως η παράδοση μπορεί να έχει μέλλον.

[Δες το video](#)

Η Holland & Barrett, ένα από τα κορυφαία wellness brands παγκοσμίως με ιστορία από το 1870, γιόρτασε πρόσφατα τα εγκαίνια του νέου της καταστήματος στο κέντρο της Θεσσαλονίκης, στη Μητροπόλεως 45.

Σε μια εορταστική ατμόσφαιρα, οι παρευρισκόμενοι είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν το νέο κατάστημα, να απολαύσουν μουσική, κεράσματα και super προσφορές, αλλά και να λάβουν εξατομικευμένες συμβουλές ευεξίας από το εξειδικευμένο προσωπικό.

Το νέο κατάστημα προσφέρει μια ευρεία γκάμα προϊόντων:

- Βιταμίνες & συμπληρώματα για κάθε ανάγκη
- Φυσικά καλλυντικά, όπως το best seller καστορέλαιο
- Προϊόντα άθλησης όπως πρωτεΐνες και κρεατίνες
- Υγιεινά τρόφιμα και ροφήματα για vegan, gluten-free και sugar-free διατροφή

Το opening προσέλκυσε επαγγελματίες της υγείας και διατροφής, καθώς και γνωστούς fitness, lifestyle και beauty influencers, σε μια δυναμική συνάντηση φίλων της ευεξίας.

Το κατάστημα της Θεσσαλονίκης είναι το 11ο στην Ελλάδα, στο πλαίσιο της συνεχούς ανάπτυξης της αλυσίδας από τον Όμιλο Fourlis.

Η Holland & Barrett σας περιμένει καθημερινά σε όλα τα φυσικά καταστήματα αλλά και στο hollandandbarrett.gr για να ανακαλύψετε έναν κόσμο ευεξίας, με ποιοτικά brands, διεθνή και ελληνικά, και καθοδήγηση για κάθε ανάγκη ευεξίας.

Ελληνική Οικονομική Ολυμπιάδα 2025: Ρεκόρ συμμετοχών και για πρώτη φορά, ένα κορίτσι στην κορυφή



Με απόλυτη επιτυχία ολοκληρώθηκε το Σάββατο 21 Ιουνίου ο τελικός της Ελληνικής Οικονομικής Ολυμπιάδας 2025, με συμμετοχή-ρεκόρ μαθητών από όλη τη χώρα και ένα ιστορικό ορόσημο: για πρώτη φορά, την πρώτη θέση κατέκτησε μια μαθήτρια. Η Ιωάννα Αναστασοπούλου από την Α' Λυκείου του Κολλεγίου Ψυχικού ήταν η μεγάλη νικήτρια, εξασφαλίζοντας το «εισιτήριο» για τη Διεθνή Οικονομική Ολυμπιάδα, που φέτος θα φιλοξενηθεί στην Αρχαία Ολυμπία στις 21 Αυγούστου.

Η τελική φάση του διαγωνισμού διοργανώθηκε για πέμπτη συνεχή χρονιά από το ΚΕΦΙΜ (Κέντρο Φιλελεύθερων Μελετών) στις εγκαταστάσεις του Pierce – Αμερικανικού Κολλεγίου Ελλάδος, με τη συμμετοχή 4.636 μαθητών και μαθητριών από το 15% των Λυκείων της χώρας.

Ο φετινός θεσμός ενισχύθηκε από τη δυναμική παρουσία δύο σπουδαίων αθλητών, ambassadors της Ολυμπιάδας: του Παραολυμπιονίκη Νίκου Παπαγγελή, που εμπύχωσε τους μαθητές με τα λόγια του – «Σημασία έχει το ταξίδι, όχι μόνο ο τερματισμός» – και της Κατερίνας Στεφανίδη, η παρουσία της οποίας ενέπνευσε ιδιαίτερα τις συμμετέχουσες, οδηγώντας δύο κορίτσια στην πρώτη και πέμπτη θέση.

Οι πέντε πρώτοι μαθητές που θα εκπροσωπήσουν την Ελλάδα στον διεθνή τελικό είναι:

1. Ιωάννα Αναστασοπούλου (Α' Λυκείου, Κολλέγιο Ψυχικού)
2. Αλέξανδρος Χατζόπουλος (Γ' Λυκείου, Σχολή Μωραΐτη)
3. Νικόλας Γάτσιος (Β' Λυκείου, Α' Αρσάκειο Ψυχικού)
4. Θανάσης Αδάμης (Β' Λυκείου, 2ο ΓΕΛ Ναυπάκτου)
5. Αλεξάνδρα Κιτσοπάνου (Β' Λυκείου, Κολλέγιο Ψυχικού)

Ο διαγωνισμός διοργανώθηκε με την υποστήριξη της Τράπεζας της Ελλάδος, και την ευγενική χορηγία των OB Sreem, Ella Resorts, Inventio και Inventio Edge. Οι φιλοξενίες των τελικών και περιφερειακών γύρων πραγματοποιήθηκαν στο Pierce, το Hellenic American University και τα Εκπαιδευτήρια Μαντουλίδη.

Η Οικονομική Ολυμπιάδα 2025 ανέδειξε για ακόμη μία χρονιά τη σημασία του οικονομικού εγγραμματισμού και την ανάγκη να επενδύσουμε στους νέους που θέλουν να κατανοήσουν καλύτερα τον κόσμο – και να τον αλλάξουν.



Η μεγάλη επιστροφή του The Great Sunday Club στο Avra Bar με σκανδιναβική υπογραφή

Το πολυαναμενόμενο The Great Sunday Club επιστρέφει δυναμικά στο Avra Bar του Four Seasons Astir Palace Hotel Athens, αυτή την Κυριακή 22 Ιουνίου, με ένα concept που μας ταξιδεύει στις παγωμένες αλλά δημιουργικά εκρηκτικές μπάρες της Σκανδιναβίας.

Σε αυτή τη μοναδική βραδιά, φιλοξενούνται δύο από τα κορυφαία bars της Νορβηγίας: το Himkok από το Όσλο (11ο στη λίστα The World's 50 Best Bars) και το Britannia Bar από το Τροντχάιμ.

Οι διακεκριμένοι bartenders Maros Dzurus, Paul Aguilar, Oyvind Lindgjerdet και Daniel Kovacs φέρνουν στην Αθήνα την υπογραφή τους σε έξι exclusive cocktails, με πρώτες ύλες όπως Chopin Vodka, Mataora Gin, Flaming Pig και αποστάγματα από το Boatyard Distillery.

Η εμπειρία δεν σταματά στα ποτήρια: συνοδεύεται από την απaráμιλλη θέα του Αιγαίου, lounge μουσικές και τη χαρακτηριστική χαλαρότητα του Avra Bar, κάνοντάς την ιδανική αφετηρία για το καλοκαίρι του 2025.

Ημερομηνία: Κυριακή 22 Ιουνίου
Τοποθεσία: Avra Bar, Four Seasons Astir Palace Hotel Athens
Ώρα: από νωρίς το απόγευμα
Κρατήσεις: 210 890 1000

Ένα σκανδιναβικό guest shift που ενώνει την υψηλή bartending τέχνη με την ελληνική φιλοξενία — και αποδεικνύει γιατί τα Κυριακάτικα βράδια στην Αθηναϊκή Ριβιέρα γράφουν ιστορία.

Euphoria Retreat Wellbeing Festival: Macrozoe, The Greek Path to Longevity



3 – 13 Ιουλίου 2025 | Υπό την αιγίδα του ΕΟΤ

Το Euphoria Retreat, το πολυβραβευμένο retreat ευεξίας στην Πελοπόννησο, παρουσιάζει από τις 3 έως τις 13 Ιουλίου το πρώτο Φεστιβάλ Μακροζωίας στην Ελλάδα: Macrozoe, The Greek Path to Longevity. Με τη στήριξη του ΕΟΤ, της Τράπεζας Πειραιώς (Platinum Sponsor) και της IDEAL Holdings (Gold Sponsor), το Φεστιβάλ φιλοδοξεί να γίνει ο απόλυτος wellness θεσμός του καλοκαιριού.

Με σημείο αναφοράς την ελληνική φιλοσοφία του “ευ ζην” και έμπνευση από τις Μπλε Ζώνες, το πρόγραμμα περιλαμβάνει yoga, tai chi, διαλογισμό, θεραπευτική κίνηση, biohacking, sound healing, μαθήματα διατροφής και συνεδρίες προσωπικής ενδυνάμωσης, από διεθνώς καταξιωμένους experts όπως η Emily Fletcher, η Taryn Toomey και η Janet Stone.

Ξεχωρίζουν η υπαίθρια συναυλία στο αρχαίο θέατρο της Μεσσήνης (12/7), η πανσεληνιακή πεζοπορία στον Ταΰγετο (10/7), αλλά και η επετειακή συναυλία στο Euphoria Retreat.

Η εμπειρία είναι προσαρμοσμένη στις ανάγκες όλων, με ευέλικτες επιλογές συμμετοχής και διαμονής, και σκοπό να επανασυνδέσει τους επισκέπτες με την υγεία, τη χαρά και τον σκοπό της ζωής.

Περισσότερα στο www.euphoriaretreat.com και στο festival@euphoriaretreat.com.

Ζήστε την εμπειρία. Ανακαλύψτε τον δρόμο της ελληνικής μακροζωίας.

ΟγκοΝόησις: Η γνώση, η φροντίδα και η ελπίδα σε πρώτο πρόσωπο



Με ιδιαίτερη επιτυχία πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 18 Ιουνίου το ενημερωτικό webinar «ΟγκοΝόησις – Πρόληψη, Φροντίδα και Υποστήριξη στον Καρκίνο του Πνεύμονα», μια πρωτοβουλία της FairLife L.C.C., αφιερωμένη στην ενίσχυση του ρόλου των νοσηλευτών στην ογκολογική φροντίδα. Περισσότερα από 2.000 άτομα, δια ζώσης και διαδικτυακά, παρακολούθησαν την εκδήλωση, η οποία προσέφερε γνώση, συγκίνηση και ουσιαστικές απαντήσεις.

Το πρόγραμμα «ΟγκοΝόησις» είναι το πρώτο μοριοδοτούμενο εκπαιδευτικό πρόγραμμα στην Ελλάδα για νοσηλευτές που φροντίζουν ασθενείς με καρκίνο του πνεύμονα, υλοποιούμενο με την επιστημονική υποστήριξη του Εθνικού Συνδέσμου Νοσηλευτών Ελλάδος. Στόχος του είναι να προσφέρει στους επαγγελματίες υγείας εργαλεία συναισθηματικής ανθεκτικότητας και κλινικής ενσυναίσθησης, ενισχύοντας τη φροντίδα και την επικοινωνία με τον ασθενή και την οικογένειά του.

Κατά τη διάρκεια του webinar παρουσιάστηκαν σύγχρονες θεραπευτικές εξελίξεις, στρατηγικές πρόληψης, η σημασία της διεπιστημονικής συνεργασίας, αλλά και προσωπικές μαρτυρίες φροντιστών και επαγγελματιών υγείας που ανέδειξαν τη δύναμη της ανθρώπινης σχέσης στην

αντιμετώπιση της νόσου. Ειδική αναφορά έγινε στον ρόλο του κοινοτικού νοσηλευτή και στην ανάγκη για προσωποποιημένο έλεγχο μέσω αξονικής τομογραφίας χαμηλής δόσης, σε συνδυασμό με δράσεις διακοπής καπνίσματος και ενίσχυση της εγγραμματοσύνης υγείας.

Το πάνελ των ομιλητών περιλάμβανε κορυφαίους γιατρούς, νοσηλευτές, ερευνητές και φροντιστές, ενώ τον συντονισμό είχε η δημοσιογράφος Νατάσσα Σπαγαδώρου. Χαιρετισμούς απηύθυναν η Πρόεδρος της FairLife, Κορίνα Πατέλη – Bell, και η Πρόεδρος του ΕΣΝΕ, κα. Ελένη Κυρίτση, οι οποίες τόνισαν την αξία της εκπαίδευσης και της ανθρώπινης προσέγγισης στο πλευρό του ασθενή.

Το πρόγραμμα ΟγκοΝόησις αποδεικνύει στην πράξη ότι η φροντίδα δεν είναι απλώς τεχνική – είναι σχέση, εμπιστοσύνη και συναισθηματική υποστήριξη. Ένας ασθενής με καρκίνο του πνεύμονα δεν χρειάζεται μόνο θεραπεία: χρειάζεται ανθρώπους που αναγνωρίζουν την ψυχή του, όχι μόνο τη νόσο του.

Η εκδήλωση τελέστηκε υπό την αιγίδα του ΕΟΝΣ, της Ε.Π.Ε. και της ΕΟΠΕ, με ιδρυτικό δωρητή το Κοινωνικό Ίδρυμα Ιωάννη Σ. Λάτση.



Τα «170 Τετραγωνικά» του Γιωργή Τσουρή επιστρέφουν αυτό το καλοκαίρι!

Μετά από έξι θριαμβευτικές χειμερινές σεζόν, περισσότερες από 450 παραστάσεις και πάνω από 90.000 θεατές, η βραβευμένη παράσταση «170 Τετραγωνικά» επιστρέφει για έβδομη χρονιά, αυτή τη φορά σε καλοκαιρινή περιοδεία σε όλη την Ελλάδα. Η πρεμιέρα θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 28 Ιουνίου στο Θέατρο Βράχων.

Το έργο-φαινόμενο του Γιωργή Τσουρή, που τιμήθηκε με το Βραβείο Δημήτρης Χορν, είναι μια σύγχρονη οικογενειακή τραγωδία με μπόλικη δόση χιούμορ, έντασης και αλήθειας. Δύο αδερφές επιστρέφουν στο πατρικό μετά τον θάνατο του πατέρα τους, και τα 170 τετραγωνικά του σπιτιού μετατρέπονται σε ένα «ρινγκ» αποκαλύψεων, μυστικών και δυνατών συγκρούσεων. Πόσα ξέρεις τελικά για τους πιο κοντινούς σου ανθρώπους;

Τη σκηνοθεσία υπογράφει ο Γιώργος Παλούμπης, ενώ στη σκηνή εμφανίζονται οι: Γιωργής Τσουρής, Ήβη Νικολαΐδου, Θανάσης Ζερίτης, Λυδία Γιαννουσάκη και Αγγελική Γρηγοροπούλου.

Προπώληση στο more.com

Εισιτήρια από 15€ – προσφορά προπώλησης: 13€

Περιοδεία: Θέατρο Βράχων, Βεάκειο, Θεσσαλονίκη, Νέα Μάκρη, Παπάγου, Χαλκίδα, Βριλήσσια, Λαύριο, Πάτρα

Πληροφορίες: 5seasonart@gmail.com | 211 419 6495

Gipsy Kings με τον Nicolas Reyes: Μια μεσογειακή νύχτα στον Λυκαβηττό



Την Κυριακή 21 Σεπτεμβρίου 2025, οι Gipsy Kings feat. Nicolas Reyes ανεβαίνουν για πρώτη φορά στο Δημοτικό Θέατρο Λυκαβηττού, για μια μοναδική βραδιά γεμάτη φλόγες, κιθάρες και παγκόσμια επιτυχία. Με 14 εκατομμύρια πωλήσεις, ένα Grammy και κομμάτια όπως το Bamboléo και το Volare που σαρώνουν και στη σφαίρα του streaming, οι Gipsy Kings συνεχίζουν να ορίζουν τον ήχο της Μεσογείου.

Η μουσική τους, με ρίζες στην οικογενειακή ιστορία των Reyes από τις δεκαετίες του '60 και '70, αντηχεί στις καρδιές εκατομμυρίων. Από τις σκηνές του Big Lebowski και του Toy Story 3 μέχρι τα μεγαλύτερα φεστιβάλ παγκοσμίως, το συγκρότημα γεφυρώνει πολιτισμούς και γενιές με τον ακαταμάχητο ρυθμό του.

«Η μουσική είναι η ζωή μας», λέει ο Nicolas Reyes, που συνεχίζει να οδηγεί τη μπάντα με το ίδιο πάθος όπως στην αρχή. Με έξι ειδικές ζώνες εισιτηρίων και με μια παραγωγή που ενώνει το Θέατρο Τέχνης και τη GMI Live, η βραδιά αναμένεται να μεταμορφώσει την Αθηναϊκή Ριβιέρα σε ένα υπαίθριο tablao.

Προπώληση εισιτηρίων: more.com

Ωρα έναρξης: 21.00

Θέατρο Λυκαβηττού

Μια συναυλία που δεν χάνεται — με ρίζες στην παράδοση και βλέμμα στο παγκόσμιο κοινό.



Πραγματολογικά σχόλια για το έργο του Μανόλη Αναγνωστάκη

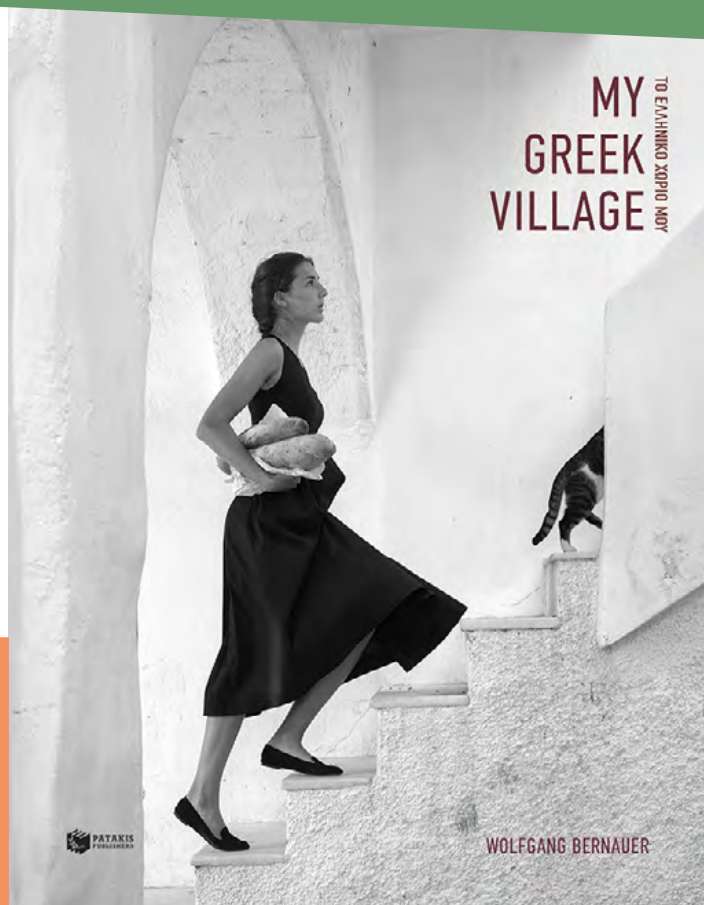
Η ποίηση του Μανόλη Αναγνωστάκη στάθηκε πάντα πυκνή, σκληρή, γεμάτη σιωπές και υπαινιγμούς. Όμως πίσω από την πυκνότητα των λέξεων, υπήρχε πάντα μια καθημερινότητα – μια ιστορική και ανθρώπινη πραγματικότητα που ζητούσε να αναγνωριστεί.

Σε αυτό ακριβώς το πεδίο επικεντρώνεται το βιβλίο του Μιλτιάδη Πολυβίου: όχι στην ερμηνεία στίχων, αλλά στην αποκρυπτογράφηση του περιβάλλοντος μέσα στο οποίο γράφτηκαν. Ονόματα, ημερομηνίες, τοπωνύμια, υπαινιγμοί και νύξεις – όλα όσα περνούν “γρήγορα” μέσα από τα ποιήματα, εδώ φωτίζονται με προσοχή και σεβασμό. Ο συγγραφέας μάς προσκαλεί να δούμε τον Αναγνωστάκη όχι μόνο ως μεγάλο ποιητή, αλλά και ως έναν άνθρωπο βαθιά δεμένο με τον καιρό του.

Ένα βιβλίο-εργαλείο για τον αναγνώστη που θέλει να κατανοήσει το ποιητικό σύμπαν του Αναγνωστάκη με τρόπο βιωματικό, ιστορικό και ουσιαστικό. Και μια σπουδαία συμβολή στη μελέτη της νεοελληνικής ποίησης.

Για όσους πιστεύουν ότι πίσω από κάθε στίχο κρύβεται ένας δρόμος, ένα όνομα, μια εποχή – και για όσους θέλουν να τον περπατήσουν.

My Greek village Το ελληνικό χωριό μου



Μια τρυφερή ωδή στην καρδιά της ελληνικής υπαίθρου. Ο Wolfgang Bernauer, μέσα από λέξεις και εικόνες, αποτυπώνει το ελληνικό χωριό όχι απλώς ως γεωγραφικό τόπο, αλλά ως σύμβολο μιας ζωής με αξίες: της ζεστασιάς, της συντροφικότητας, της ταυτότητας και της συλλογικής μνήμης.

Το βιβλίο ξεδιπλώνει την προσωπική και φωτογραφική του ματιά πάνω σε έναν τρόπο ζωής που σιγά σιγά χάνεται – τις αυλές, τα καφενεία, τις γιαγιάδες στα σκαλοπάτια, τα παλιά πανηγύρια, τη μυρωδιά του φρεσκοψημένου ψωμιού. Μέσα από κάθε σελίδα διακρίνεται η θλίψη για τις αξίες που χάνονται, αλλά και η αγάπη για όσα ακόμα μπορούμε να κρατήσουμε ζωντανά.

Η δίγλωσση έκδοση (ελληνικά και αγγλικά) καθιστά το έργο προσβάσιμο και στους Έλληνες και στους φιλέλληνες αναγνώστες, προσφέροντας μια γέφυρα ανάμεσα στην ελληνική παράδοση και τον σύγχρονο ευρωπαϊκό στοχασμό.

Ένα βιβλίο για όσους έζησαν το χωριό, για όσους το νοσταλγούν, και για όσους θέλουν να θυμούνται πως κάποτε η ζωή κυλούσε αργά, με νόημα.

quote of the day

SEX EDUCATION IS NOT ABOUT PROMOTING SEX — IT'S ABOUT PROMOTING SAFETY, RESPECT, AND UNDERSTANDING

Γιορτάζουν!

27/6

Περής, Πιέρος, Πιερία, Σαμφών

28/6

Ανάργυρος, Ανάργυρη, Γερμανός

29/6

Πέτρος, Πετρίνος, Πέτρα, Παύλος, Παυλίνα, Πάολα



27 Ιουνίου

- › Διεθνής Ημέρα Ομοφυλοφιλικής Υπερηφάνειας
- › National Handshake Day
- › National Orange Blossom Day
- › National Sunglasses Day
- › National Bingo Day
- › National HIV Testing Day

28 Ιουνίου

- › National Climate-Smart Skin Awareness Day
- › National Insurance Awareness Day
- › National Logistics Day
- › Summersgiving Day

29 Ιουνίου

- › International Mud Day
- › International Fisherman Day
- › International Day of the Tropics
- › Feast Day of Saints Peter and Paul
- › National Camera Day