



ΓΙΑ ΣΕΝΑ
ΠΟΥ ΨΑΧΝΕΙΣ
ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΟΥ
ΝΗΣΟ

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



**SCROLL, LIKE, POST...
ΚΑΙ ΤΕΛΙΚΑ, ΠΟΙΟΣ ΕΙΣΑΙ
ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΘΟΝΗ;**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



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

Δε γυρίζουν όσοι αγαπούν. Όχι γιατί δεν θέλουν. Αλλά γιατί δεν έφυγαν ποτέ σ' αλήθεια.

Το σώμα μπορεί να φεύγει, να ταξιδεύει, να κάνει ότι προχωράει. Αλλά η ψυχή; Η ψυχή μένει πίσω, καρφωμένη στο «εκεί» που ένιωσε κάτι μεγαλύτερο απ' τη λογική της.

Σ' ένα σπίτι με φως αναμμένο, σ' ένα βλέμμα που την ήξερε απ' έξω κι ανακατωτά, σ' ένα άγγιγμα που δεν ξεχνιέται ούτε σε δέκα ζωές.

Όσοι αγαπούν σ' αλήθεια, δεν αποχωρούν. Μπορεί να κρύβονται. Να σωπαίνουν. Να χτίζουν γύρω τους ολόκληρες πόλεις για να μην φανούν οι ρωγμές. Αλλά δεν φεύγουν. Δεν ξεριζώνονται. Κουβαλούν την αγάπη σαν σημάδι. Ή σαν άγκυρα. Ή σαν μυστικό που το λες μόνο στον ύπνο σου.

Γι' αυτό μην περιμένεις να «γυρίσει» κάποιος που αγάπησε αληθινά. Είναι ήδη εδώ. Στις σιωπές σου. Στα τραγούδια που δεν μπορείς να ακούσεις χωρίς να πονέσεις. Στη «συγγνώμη» που δεν ειπώθηκε ποτέ. Στην πίστη ότι κάτι δεν τελείωσε, απλώς άλλαξε μορφή.

Γιατί τελικά, οι άνθρωποι που αγάπησαν δεν φεύγουν για να γυρίσουν. Μένουν. Και όσο κι αν αλλάζουν τα πρόσωπα, οι πόλεις, οι ώρες, αυτοί –κάπως μαγικά– είναι πάντα εδώ.

Κι αν νομίζεις ότι έφυγες... κάνε ένα βήμα πίσω και δες καλά: η καρδιά σου σε ποιον ανήκει ακόμα;

Tip of the Day: Μην ψάχνεις ποιος γυρίζει. Κοίτα ποιος δεν έφυγε ποτέ.

Δε γυρίζουν όσοι αγαπούν. Κυρίως γιατί τους είναι αδύνατο να φύγουν.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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



Αρώματα καλοκαιριού στο ποτήρι από τα Οινοποιεία Μπουτάρη

Καλοκαίρι σημαίνει φως, αρώματα, βεράντες γεμάτες φίλους και φυσικά... κρασί! Το καλοκαίρι του 2025, τα Οινοποιεία Μπουτάρη παρουσιάζουν έναν εκλεπτυσμένο πρωταγωνιστή για τις δροσερές σας στιγμές: τον MANTINEIA Cuvée Boutari, έναν νέο λευκό βιολογικό οίνο Π.Ο.Π. Μαντινεία, από 100% Μοσχοφίλερο.

Η Μαντινεία Cuvée Boutari παράγεται από διαλεχτά σταφύλια παλαιών κλημάτων ηλικίας άνω των 50 ετών, από ιδιόκτητο αμπελώνα βιολογικής καλλιέργειας στην καρδιά της ζώνης Μαντινείας.

Το αποτέλεσμα: Ένα κρασί με λαμπερό, λευκοκίτρινο χρώμα και γκρι ανταύγειες, που κερδίζει από την πρώτη γουλιά. Το αρωματικό του προφίλ συνδυάζει γιασεμί, αχλάδι, ανανά και εσπεριδοειδή, πλαισιωμένα από δροσερές νότες μέντας και κηρήθρας. Η γεύση του είναι δροσερή, με τραγανή οξύτητα και φρουτώδη, μακρά επίγευση.

Ιδανικό για:

- Σαλάτες με φρέσκα βότανα,
- Πιάτα λιπαρών ψαριών και θαλασσινών,
- Πλατώ κίτρινων τυριών ή φρέσκα φρούτα.

Το νέο αυτό cuvée έρχεται να δώσει ξεχωριστό χαρακτήρα σε κάθε καλοκαιρινή στιγμή, μεταφέροντας στο ποτήρι σας το άρωμα και τη φρεσκάδα της Μαντινείας.

Ανακαλύψτε το νέο πρόσωπο του Μοσχοφίλερου, όπως το φαντάστηκε η Μπουτάρη.

Η ΜΕΒΓΑΛ χορηγός στον εορτασμό για τα 100 χρόνια του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης



Photopress©Yannis Tsoufidis

Η ΜΕΒΓΑΛ συμμετέχει ως χορηγός στον εορτασμό των 100 χρόνων από την ίδρυση του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, τιμώντας τη μακρόχρονη συνεργασία της με έναν από τους σημαντικότερους ακαδημαϊκούς θεσμούς της χώρας. Η εταιρεία στηρίζει το σύνολο των επετειακών εκδηλώσεων που έχουν προγραμματιστεί για το 2025, αναγνωρίζοντας τη σημασία της συμβολής του ΑΠΘ στην εκπαίδευση, την επιστήμη και την κοινωνία.

Η κεντρική εκδήλωση έλαβε χώρα την Πέμπτη 12 Ιουνίου στο Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης, με τη συμμετοχή φοιτητών, ακαδημαϊκών και φίλων του Πανεπιστημίου. Ο φοιτητής Οικονομικών Επιστημών και συνεργάτης του ΑΠΘ, Σπύρος Παπαϊωάννου, ανέφερε: «Η ΜΕΒΓΑΛ αναδεικνύει τη δυναμική της σύνδεσης μεταξύ επιχειρηματικότητας και εκπαίδευσης. Την ευχαριστούμε θερμά για τη διαρκή στήριξη».

Η Πρόεδρος της ΜΕΒΓΑΛ, Μαίρη Χατζάκου, τόνισε: «Η πορεία της εταιρείας μας, που φέτος συμπληρώνει 75 χρόνια, είναι άρρηκτα δεμένη με την ανάπτυξη της πόλης και τη στήριξη της νεολαίας. Είμαστε υπερήφανοι που συνδεόμαστε με ένα τόσο σπουδαίο ίδρυμα, σύμβολο προόδου και γνώσης».

Η ΜΕΒΓΑΛ συνεχίζει με συνέπεια να επενδύει σε δράσεις που προάγουν την εκπαίδευση, την επιστημονική εξέλιξη και τη συλλογική ευημερία.

Scroll, like, post... και τελικά, ποιος είσαι πίσω από την οθόνη;



Χρόνια πολλά, social media!

Που γίνετε το δεύτερο χέρι μας, το εναλλακτικό μας ημερολόγιο, η πλατφόρμα της κάθε σκέψης, selfie, επαγγελματικής επιτυχίας και (όχι σπάνια) μοναξιάς. Που δώσατε φωνή σε όσους δεν είχαν μικρόφωνο και βήμα σε όσους δεν είχαν σκηνή. Που μας δείξατε πόσο ίδιοι και πόσο διαφορετικοί είμαστε τελικά.

Η σημερινή Social Media Day είναι καλή ευκαιρία να κάνεις ένα pause. Να ρωτήσεις τον εαυτό σου: είμαι χρήστης ή με χρησιμοποιούν; Επικοινωνώ ή προβάλωμαι; Συνδέομαι ή αποσυνδέομαι απ' ό,τι έχει σημασία;

Τα social media ξεκίνησαν σαν ένα παράθυρο στον κόσμο. Κι έγιναν κάποιες φορές καθρέφτης που παραμορφώνει – και άλλες, φάρος. Γνωρίσαμε ανθρώπους, κλάψαμε με ιστορίες, γελάσαμε με βίντεο που ποτέ δεν φανταζόμασταν ότι θα μας φτιάξουν τη διάθεση στις 02:43 το βράδυ. Δείξαμε, αποδείξαμε, ψάξαμε like σαν

χειροκρότημα. Καμιά φορά προσποιηθήκαμε. Άλλες φορές αποκαλυφθήκαμε.

Μαζί με όλα τα φίλτρα, τις καρδούλες, τα reels, τις δηλώσεις και τις σιωπές, τα social μας έχουν δώσει και κάτι ανεκτίμητο: τη δυνατότητα να διαλέξουμε τι αφήνουμε να φανεί. Κι αυτό είναι ευθύνη αλλά και δύναμη.

📱 Αν μπορούσες να ανεβάσεις σήμερα ένα μόνο post, που να σε αντιπροσωπεύει πραγματικά, τι θα έγραφες;

📱 Αν πάταγες unfollow σε ένα συναίσθημα που δεν σου κάνει καλό, ποιο θα ήταν;

📱 Αν έκανες share σε ένα μήνυμα για τον κόσμο, τι θα ήθελες να μείνει για σένα;



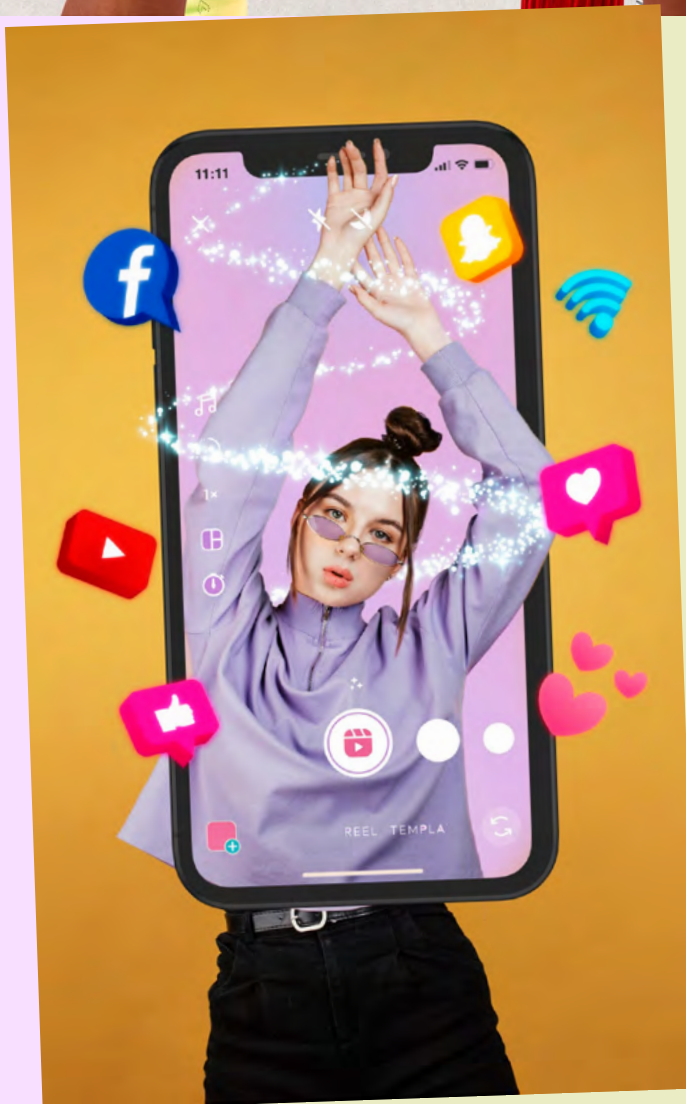
Η Social Media Day δεν είναι μόνο μια ημερομηνία. Είναι μια υπενθύμιση: το feed σου είναι η ιστορία σου. Γράψε την με επίγνωση. Ζήσε την με συνέπεια. Μοιράσου την με αγάπη.



Από το filter στην αλήθεια

Μπορεί να ξεκινήσαμε με το “τι ωραίο φίλτρο”, αλλά σιγά σιγά αρχίσαμε να ψάχνουμε την αλήθεια πίσω από την εικόνα. Όχι μόνο στους άλλους – και στον εαυτό μας. Γιατί πόσες φορές δεν χαμογελάσαμε σε φωτογραφία ενώ μέσα μας νιώθαμε άδειοι; Πόσες φορές δεν γράψαμε “amazing day” απλώς για να μην παραδεχτούμε ότι ήταν μια δύσκολη μέρα;

Τα social media είναι σαν ένα ψηφιακό άλμπουμ. Μόνο που πολλές φορές, είναι επιμελώς επιλεγμένο. Όμως αυτό δεν είναι απαραίτητα κακό. Είναι ανθρώπινο. Είναι η ανάγκη μας να θυμόμαστε τις καλές στιγμές, να αφήνουμε τις δυσκολίες να περνούν πιο ανώδυνα, να φτιάχνουμε μια ιστορία που μας ταιριάζει λίγο περισσότερο από την πραγματική.



Το δίκτυο της μοναξιάς

Και μέσα σε όλο αυτό, υπάρχει κι ένα άλλο κομμάτι που δεν λέγεται συχνά: τα social media μπορεί να είναι γεμάτα κόσμο – και εμείς να νιώθουμε πιο μόνοι από ποτέ.

Κάνεις scroll. Βλέπεις χαμόγελα, επιτυχίες, σώματα καλοφωτισμένα, quotes και βραδινές εξόδους. Και λες: “Εγώ γιατί όχι;”. Ή ακόμα χειρότερα: “Εγώ γιατί έτσι;”.

Αλλά αυτό δεν είναι η αλήθεια. Είναι απλώς η επιλογή του frame. Κι εσύ έχεις το δικαίωμα να διαλέξεις το δικό σου. Όχι για να ανταγωνιστείς, αλλά για να εκφραστείς.

Πλατφόρμες με ευθύνη (και δύναμη)

Η εποχή που τα social media ήταν απλώς για φωτογραφίες φαγητού πέρασε. Τώρα, γίνονται κινητοποιήσεις, αλλάζουν νοοτροπίες, ξεκινούν καριέρες, σώζονται

ζωές. Ένα hashtag μπορεί να γίνει κίνημα. Ένα post μπορεί να ξυπνήσει συνειδήσεις. Μια φωνή, αν ακουστεί αρκετά δυνατά, μπορεί να γίνει χορωδία.

Κι όμως, όση δύναμη έχουν, τόση ευθύνη κουβαλούν. Πώς μιλάμε; Σε ποιον απαντάμε; Ποιον διαλέγουμε να ακολουθήσουμε και γιατί; Είμαστε followers ή ελεύθεροι να επιλέξουμε ξανά και ξανά το δικό μας μονοπάτι;

Τελικά, τι είναι τα social media;

Είναι όλα αυτά που επιλέγεις να δείξεις, και μερικές φορές κι εκείνα που κρύβεις. Είναι μικρές ψηφίδες από μια πολύ μεγαλύτερη εικόνα. Εσύ είσαι το puzzle. Κι έχεις πάντα τη δυνατότητα να ξαναφτιάξεις την εικόνα σου από την αρχή.

Social Tip of the Day: Να ακολουθείς αυτούς που σε εμπνέουν, κάνε pause πριν ανεβάσεις κάτι από θυμό,



και θυμήσου: ο αριθμός των followers δεν μετράει την αξία σου. Μόνο την απήχυσή σου. Κι αυτό αλλάζει. Εσύ όχι.

Σήμερα, γιόρτασε τη Social Media Day όπως θέλεις — με ένα post, με ένα like, ή με μια σιωπή που έχει μεγαλύτερη δύναμη από κάθε caption. Αλλά πάνω απ' όλα, γιόρτασέ την με αυθεντικότητα. Εκείνη δεν έχει αλγόριθμο, αλλά αναγνωρίζεται παντού.



Αύξηση 12% στο μέσο καλάθι καταναλωτών για την αγορά κλιματιστικού μέσω Skroutz

Με το καλοκαίρι σε πλήρη εξέλιξη, η ζήτηση για οικιακά κλιματιστικά καταγράφει εντυπωσιακή άνοδο. Σύμφωνα με στοιχεία του Skroutz, τον Ιούνιο του 2024 σημειώθηκε αύξηση του τζίρου στα κλιματιστικά κατά 111% σε σχέση με το προηγούμενο έτος. Παράλληλα, ο μέσος όρος δαπάνης για φέτος φτάνει τα 555€, παρουσιάζοντας άνοδο 12% σε σχέση με τον Ιούνιο 2024 (493€).

Ανταποκρινόμενο στην αυξημένη ανάγκη των καταναλωτών, το Skroutz προσφέρει από 25 Ιουνίου έως 1 Ιουλίου κουπόνι 100€ για κάθε αγορά inverter κλιματιστικού αξίας άνω των 700€. Το κουπόνι ισχύει για επόμενη αγορά άνω των 400€, εκδίδεται μετά την παράδοση και παραμένει ενεργό για 15 ημέρες.

Οι καταναλωτές έχουν τη δυνατότητα να προσθέσουν την Υπηρεσία Εγκατάστασης στο καλάθι τους για άμεση εξυπηρέτηση, ενώ στην Αττική διατίθεται και η Δωρεάν Ανακύκλωση παλιού κλιματιστικού, με επιβράβευση 50€ κουπονιού για επόμενη αγορά.

Επιπλέον, για κάθε αγορά άνω των 500€, οι χρήστες μπορούν να επωφεληθούν από άτοκες δόσεις με χρήση πιστωτικής κάρτας.

Περισσότερες πληροφορίες για τις υπηρεσίες και την προσφορά στο skroutz.gr



Νέα 360° καμπάνια ενημέρωσης για την παχυσαρκία στην Ελλάδα από τη Novo Nordisk και τη Magiq Doorz

ΓΙΝΕ ΔΩΡΗΤΗΣ ΒΑΡΟΥΣ!

Δώσε βάρος στην υγεία σου.

Με την υποστήριξη



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC DIABETES ASSOCIATION

ΔΙΑΒΗΤΕΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC ENDOCRINOLOGY ASSOCIATION

ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Μια πρωτοβουλία



Η Magiq Doorz υπογράφει τη νέα 360 καμπάνια ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για την παχυσαρκία στην Ελλάδα, για λογαριασμό της Novo Nordisk Hellas, με κεντρικό μήνυμα: «Γίνε Δωρητής Βάρους. Δώσε το βάρος στην υγεία σου!»

Η εκστρατεία αναδεικνύει την παχυσαρκία ως μια σοβαρή και χρόνια νόσο, που αφορά σχεδόν 3 εκατομμύρια ανθρώπους στη χώρα μας, και καλεί τον κόσμο να μετατοπίσει τη συζήτηση από την εμφάνιση στη φροντίδα της υγείας.

Με θετικό πρόσημο, ο όρος "δωρητής" γίνεται σύμβολο προσωπικής απόφασης και ενδυνάμωσης: κάθε άτομο που ζει με παχυσαρκία μπορεί να «δωρίσει» βάρος στον εαυτό του, να μιλήσει με τον γιατρό του, να ενημερωθεί για τις θεραπευτικές επιλογές και να πάρει πίσω τη ζωή του.

Το τηλεοπτικό σποτ, σε παραγωγή Indigo View και σκηνοθεσία Δημήτρη Γκότση, αφηγείται με ενσυναίσθηση καθημερινές στιγμές ανθρώπων που επιλέγουν να δώσουν «βάρος» εκεί που αξίζει: στην υγεία τους.

Η καμπάνια υλοποιείται σε τηλεόραση, ραδιόφωνο, έντυπα, digital και social media, ενώ τελεί υπό την αιγίδα της Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας, της Ελληνικής Διαβητολογικής Εταιρείας, της Ελληνικής Ενδοκρινολογικής Εταιρείας και του Πανελληνίου Συλλόγου «Ιμερόεσσα».

Περισσότερες πληροφορίες: mintoxeisvaros.gr

Το comeback του κανονικού: Γιατί το να είσαι απλός είναι η πιο τολμηρή επιλογή σήμερα



Κάποτε το «κανονικό» ήταν βαρετό. Ήταν εκείνο που όλοι απέφευγαν για να γίνουν κάτι άλλο: πιο εντυπωσιακοί, πιο διάσημοι, πιο διαφορετικοί. Όμως σήμερα, το κανονικό κάνει δυνατό comeback – όχι επειδή δεν μπορούμε το παραπάνω, αλλά επειδή το επιλέγουμε. Γιατί σε έναν κόσμο γεμάτο υπερβολή, η απλότητα είναι η νέα επανάσταση.

Σταθερός είναι ο νέος εντυπωσιακός

Πες μου ειλικρινά: ποιος είναι πιο cool;

Ο τύπος που τρέχει όλη μέρα να κυνηγήσει deadlines, trends και followers, ή εκείνος που έχει την ηρεμία να φτιάξει καφέ και να τον πιει στο μπαλκόνι, χωρίς να κοιτάζει το κινητό;

Η γυναίκα που φοράει ό,τι βλέπει στο TikTok ενώ δεν την κολακεύει ή εκείνη που φοράει τα ίδια, αγαπημένα της ρούχα, γιατί της αρέσουν και την κάνουν να νιώθει ωραία;

Η επιτυχία δεν είναι να παίζεις σε πέντε ταμπλό. Είναι να μπορείς να πατήσεις pause και να πεις: «Έχω επιλέξει πώς θέλω να ζω. Και μ' αρέσει».

Κανονικός δεν σημαίνει "λίγος" – σημαίνει "γεμάτος"

Αν έχεις βρει την ισορροπία σου, δεν χρειάζεται να φωνάξεις για να ακουστείς. Δεν χρειάζεται να προβάλεις κάτι για να αξίζεις. Δεν χρειάζεται να γίνεις κάτι άλλο. Το έχεις ήδη.



Κανονικός σήμερα είναι αυτός που:

- δουλεύει σε ένα επάγγελμα που του ταιριάζει, όχι γιατί είναι "in"
- επιλέγει ποιους έχει γύρω του, όχι πόσους
- μένει εκτός σχολίων, δράματος και υπερανάλυσης
- αναπνέει, γελάει, ζει

Και ναι, όλα αυτά δεν είναι απλότητα — είναι δύναμη.

Όχι, δεν θα αποδείξω τίποτα σε κανέναν.

Ναι, θα κοιμηθώ νωρίς.

Ναι, θα ξαναδιαβάσω εκείνο το παλιό βιβλίο.

Ναι, θα κάτσω σπίτι αυτό το Σάββατο.

Ναι, θα πάω βόλτα χωρίς ακουστικά. Να ακούσω τα βήματά μου.

Αυτό δεν είναι αποστασιοποίηση. Είναι ενσυνείδητη ζωή.

Η υπερπαραγωγή κούρασε

Ζήσαμε την εποχή του extra: extra projects, extra social life, extra στόχοι. Το αποτέλεσμα; Κούραση. Burnout. Άγχος. Αίσθηση ανεπάρκειας.

Τώρα, όλο και περισσότεροι άνθρωποι επιστρέφουν στην καρδιά του πράγματος: θέλω να είμαι καλά.

Όχι τέλειος. Όχι viral. Όχι πρότυπο.

Καλά. Ήρεμα. Γήινα. Αληθινά.

Και μέσα σε αυτή την απλότητα, ανακαλύπτουν ξανά τη χαρά. Όχι τη μεγάλη. Τη μικρή. Αυτή που αντέχει.

Το πιο γενναίο "ναι" είναι το "όχι ευχαριστώ"

Όχι, δεν θα έρθω σε άλλο networking event.

Όχι, δεν θα πάρω ακόμα ένα παντελόνι που δεν χρειάζομαι.

Πάμε πάλι απ' την αρχή. Αλλά καλύτερα.

Ο κόσμος αλλάζει. Η ένταση πέφτει. Οι άνθρωποι ψάχνουν την ουσία. Και μέσα σε όλα αυτά, εσύ μπορείς να επιλέξεις:

- Να μην βιάζεσαι να εντυπωσιάσεις.
- Να μη βάζεις στόχους που δεν σου λένε τίποτα.
- Να βρεις τι σε γεμίζει στ' αλήθεια. Και να το κρατήσεις.

Γιατί όσο κι αν μας πούλησαν το "παραπάνω", το "αρκετό" ήταν πάντα πιο πολύ.

Στην επόμενη συζήτηση για «πλάνα, επιτυχίες, επιτεύγματα», ρίξε κι εσύ το πιο δυνατό comeback:

«Εγώ είμαι καλά. Και αυτό μου φτάνει».

Κι εκεί, πίστεψέ με – όλα θα σωπάσουν.



«Ο Πόλεμος της Ωμεγαβήτας» στη σκηνή από τους ωφελούμενους του Κέντρου «ΟΛΟΙ ΕΜΕΙΣ ΜΑΖΙ»

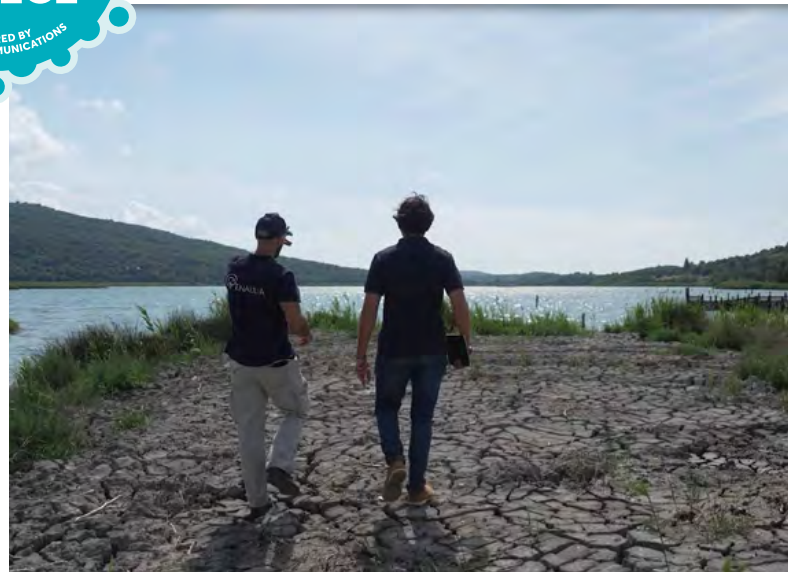
Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε η θεατρική παράσταση «Ο Πόλεμος της Ωμεγαβήτας» του Ευγένιου Τριβιζά, που παρουσιάστηκε από τους ωφελούμενους και το θεραπευτικό προσωπικό του Κέντρου Δημέρευσης – Ημερήσιας Φροντίδας για Άτομα με Αναπηρία «ΟΛΟΙ ΕΜΕΙΣ ΜΑΖΙ», στο Παλαιό Ελαιουργείο Ελευσίνας, υπό την αιγίδα του Δήμου Ελευσίνας.

Η πρωτοβουλία αποτέλεσε ένα συγκινητικό παράδειγμα ενδυνάμωσης, έκφρασης και συμμετοχικότητας, στέλνοντας ισχυρό μήνυμα υπέρ της αποδοχής της διαφορετικότητας. Το κοινό τίμησαν με την παρουσία τους πολιτικοί και δημοσιογράφοι, ενώ παρών ήταν και ο καλλιτέχνης Γιάννης Ζουγανέλης, σταθερός υποστηρικτής κοινωνικών δράσεων.

Η Πρόεδρος του Κέντρου, κ. Αφροδίτη Φαρμάκη, ευχαρίστησε θερμά όσους στήριξαν την εκδήλωση, υπογραμμίζοντας τη σημασία της κοινωνικής ένταξης και της συμπερίληψης.

Το Κέντρο «ΟΛΟΙ ΕΜΕΙΣ» υποστηρίζει άτομα άνω των 14 ετών με ψυχοδιαφορικές δυσκολίες και παρέχει ουσιαστικές ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις, ενισχύοντας τόσο τους ίδιους όσο και τις οικογένειές τους. Μέσα από δημιουργικές δράσεις, όπως η θεατρική παράσταση, ενδυναμώνει την αυτοέκφραση, τις κοινωνικές δεξιότητες και την ενεργή συμμετοχή των ωφελούμενων στην κοινωνία.

Περισσότερα για το έργο του Κέντρου [εδώ](#).



Νέα πρωτοβουλία Nestlé Ελλάς και Εναλεία για την αποκατάσταση των θαλάσσιων λιβαδιών στον Αμβρακικό

Η Nestlé Ελλάς σε συνεργασία με την Εναλεία και την επιστημονική υποστήριξη του Τμήματος Ζωολογίας του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, ανακοινώνει την έναρξη ενός πρωτοποριακού πιλοτικού προγράμματος για την προστασία και αποκατάσταση των θαλάσσιων λιβαδιών zostera στον Αμβρακικό Κόλπο.

Τα θαλάσσια λιβάδια αποτελούν κρίσιμα οικοσυστήματα, καθώς ενισχύουν τη βιοποικιλότητα, βελτιώνουν την ποιότητα των υδάτων και δεσμεύουν διοξείδιο του άνθρακα. Μέσω φύτευσης νεαρών φυτών και συνεχούς παρακολούθησης, το πρόγραμμα στοχεύει στην ανάσχεση της υποβάθμισης των λιβαδιών και στην ευρύτερη ευαισθητοποίηση για την αξία τους.

Η πρωτοβουλία συνεχίζει τη συνεργασία Nestlé-Εναλεία που ξεκίνησε το 2019, εστιάζοντας σε λύσεις κυκλικής οικονομίας και υποστήριξη των τοπικών κοινωνιών, ενώ ενισχύεται επιστημονικά με τη συμμετοχή μεταπτυχιακών φοιτητών και ερευνητών του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων.

Ο Διευθύνων Σύμβουλος της Nestlé Ελλάς, Νίκος Εμμανουηλίδης, τόνισε τη σημασία της συμμετοχής της νέας γενιάς στην πράξη. Ο Υπεύθυνος Έργου της Εναλεία, Διονύσης Καρβέλης, αναφέρθηκε στη σημασία της συλλογικής δράσης και της στήριξης των αλιέων. Ο καθηγητής Ιωάννης Λεονάρδος υπογράμμισε τη συμβολή της επιστήμης στην προστασία του περιβάλλοντος.

Δείτε το σχετικό μίνι ντοκιμαντέρ [εδώ](#).



Ο καλύτερος τρόπος να καθαρίσεις τον νεροχύτη της κουζίνας σου (και να μην το βαριέσαι)



Μαγείρεψες, έπλυνες πιάτα, σκούπισες τον πάγκο. Κι εκεί, στη γωνία, ο νεροχύτης. Λίγο υγρός, λίγο μυρωδάτος (όχι με την καλή έννοια) και σίγουρα παραμελημένος. Κι όμως, το να καθαρίζεις τον νεροχύτη μετά από κάθε πλύσιμο πιάτων είναι ίσως το πιο υποτιμημένο μυστικό για μια καθαρή, υγιεινή κουζίνα.

Γιατί πρέπει να το κάνεις;

Ο νεροχύτης είναι σημείο «συγκέντρωσης» βακτηρίων – ειδικά αν ξεπλένεις εκεί ωμά κρέατα ή φρούτα και λαχανικά. Αφήνει οσμές, φιλοξενεί παθογόνους μικροοργανισμούς και, αν τον αφήσεις στην τύχη του, θα σου το θυμίσει με... μυρωδιές και υπολείμματα.

Η απλή (αλλά σωστή) διαδικασία

Καλά νέα: Δεν χρειάζεσαι τίποτα που δεν έχεις ήδη στην κουζίνα σου. Μόνο δύο βήματα και είσαι καλυμμένος:

1. Πλύνε καλά με σαπούνι και σφουγγάρι

Ξεκίνα με τον κλασικό συνδυασμό: σαπούνι πιάτων και

σφουγγάρι. Πέρνα όλη την επιφάνεια του νεροχύτη, το στόμιο, τη βρύση και γύρω από το σιφόνι. Αν υπάρχει φίλτρο ή στραγγιστήρι, καθάρισέ το ξεχωριστά. Ένα τρίψιμο αρκεί για να απομακρύνει υπολείμματα και λιπαρότητα.

2. Απολύμανση με διάλυμα χλωρίνης

Ανακάτεψε ένα μέρος χλωρίνη σε δέκα μέρη νερό, ρίξε το στο νεροχύτη και άφησέ το για 5 λεπτά. Μετά, ξέπλυνε με άφθονο νερό. Έτσι, εξοντώνεις τα μικρόβια, εξαφανίζεις μυρωδιές και δίνεις ξανά στον νεροχύτη σου αυτή τη λαμπερή, σχεδόν... αισιόδοξη όψη.

Bonus tip:

Καθάρισε το σφουγγάρι σου μετά. Αν μένει βρεγμένο, γίνεται μικροβιακή βόμβα. Ξέπλυνέ το, στράγγισέ το καλά και άφησέ το να στεγνώσει.

Με δύο βήματα και πέντε λεπτά, έχεις νεροχύτη που λάμπει και δεν “φωνάζει” βακτήρια. Γιατί η καθαριότητα δεν είναι μόνο στην επιφάνεια — είναι στην πρόληψη.

Ένα βιβλίο μεταμορφώνει μια ολόκληρη γειτονιά

Ένα απλό παγκάκι στο Μαρούσι έγινε κάτι πολύ περισσότερο από ένα μέρος ξεκούρασης: μεταμορφώθηκε σε σύμβολο αγάπης, φροντίδας και συμπερίληψης. Τα παιδιά του νηπιαγωγείου «Οι Μπόμπιρες», με την υποστήριξη του Δήμου Αμαρουσίου, εμπνεύστηκαν από το τρυφερό παιδικό βιβλίο της Στέργιας Κάββαλου Το Παγκάκι της Αγκαλιάς και, με αφορμή τη Γιορτή της Μητέρας, ζωγράφισαν ένα παγκάκι, δίνοντάς του νέα ζωή και νέο νόημα.



Μέσα από την τέχνη και τη λογοτεχνία, το παγκάκι έγινε αφορμή για να συζητήσουν τα παιδιά για την αγκαλιά, τη συντροφικότητα και τη σημασία του να νοιαζόμαστε για τον άλλο. Έγινε, κυριολεκτικά, ένας δημόσιος χώρος με ψυχή - ένας μικρός πυρήνας συλλογικότητας μέσα στην πόλη.

Η ένταξη της λογοτεχνίας στην καθημερινή εκπαιδευτική πράξη αποδεικνύει ότι ακόμη και οι πιο μικρές ηλικίες μπορούν να εκφραστούν, να συνδεθούν και να δημιουργήσουν με κοινωνικό αποτύπωμα. Το αποτέλεσμα είναι ένα μάθημα ζωής: ότι η φαντασία, όταν συνδυάζεται με ενσυναίσθηση και πράξη, μπορεί να αλλάξει τον κόσμο.

Μια μικρή πράξη με μεγάλη σημασία - ένα παγκάκι που δεν κάθισε απλώς στη θέση του, αλλά στάθηκε για κάτι μεγαλύτερο: την αγάπη.

SAY *yes* ...& get impressed

Το μοναδικό φυσικό φαινόμενο των ροζ λιμνών στον Άγιο Προκόπιο της Νάξου



Στον Άγιο Προκόπιο, μια από τις πιο γνωστές παραλίες των Κυκλάδων, στο ειδυλλιακό νησί της Νάξου, εκδηλώνεται ένα σπάνιο φυσικό φαινόμενο κοντά στις ακτές με τα καθαρά, μπλε νερά.

Πίσω από την παραλία, απλώνεται ο υγρότοπος των Αλυκών, ο μεγαλύτερος και ίσως ο πιο σημαντικός οικολογικά υγρότοπος των Κυκλάδων. Καλύπτει περίπου 1.000 στρέμματα και φιλοξενεί εκατοντάδες είδη πουλιών κατά τις μεταναστευτικές τους διαδρομές.

Οι Αλυκές αποτελούνται από τρεις μικρές λίμνες, οι οποίες συγχωνεύονται όταν η στάθμη του νερού αυξάνεται. Το ροζ χρώμα των νερών, που εντυπωσιάζει, οφείλεται κυρίως στην παρουσία μικροσκοπικών οργανισμών.

Παρ' όλα αυτά, περιβαλλοντικές οργανώσεις

που δραστηριοποιούνται στο νησί προειδοποιούν ότι η αυξημένη τουριστική κίνηση θέτει σε κίνδυνο τις ροζ λίμνες του Αγίου Προκοπίου, κυρίως τους καλοκαιρινούς μήνες. Οι οργανώσεις αναφέρουν επίσης ότι, καθώς οι λίμνες συρρικνώνονται το καλοκαίρι, μετατρέπονται σε χώρους στάθμευσης για τα αυτοκίνητα των επισκεπτών.

Καλαμάρι σχάρας με σαλάτα ψητής πιπεριάς



ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ:

- 2 καλαμάρια των 400-500 γρ. το καθένα καθαρισμένα
- ελαιόλαδο
- ανθός αλατιού σε νιφάδες

Για τη συνοδευτική σαλάτα:

- 2 ξερά κρεμμύδια
- 2 χρωματιστές πιπεριές
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένες ελιές
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένη κάππαρη
- 2 κ.σ. ψιλοκομμένος μαϊντανός
- 3 κ.σ. ξίδι μπαλσάμικο
- ελαιόλαδο
- ανθός αλατιού σε νιφάδες

Πώς γίνεται:

- Καθαρίστε και κόψτε τα κρεμμύδια σε ροδέλες, αφαιρέστε τα κοτσανάκια και τα σποράκια από τις πιπεριές και κόψτε τες σε λεπτές λωρίδες.
- Βάλτε όλα τα υλικά σε ένα ταψί, ραντίστε τα με ελαιόλαδο και ψήστε τα στους 180οC για 20 λεπτά.
- Ανακατέψτε σε ένα μπολ τις ελιές, την κάππαρη, τον μαϊντανό, λίγο ανθό αλατιού, το μπαλσάμικο και 4 κουταλιές ελαιόλαδο.
- Όταν ψηθούν τα κρεμμύδια και οι πιπεριές, ρίξτε τα στο μπολ με αυτό το μείγμα και ανακατέψτε τα.
- Αλείψτε με ελαιόλαδο τα καλαμάρια. Βάλτε στην εστία ένα αντικολλητικό τηγάνι ή σχαροτήγανο να ζεσταθεί καλά και ψήστε τα καλαμάρια 6-7 λεπτά, γυρνώντας τα από όλες τις πλευρές.
- Αλατίστε με ανθό αλατιού και κόψτε τα σε λεπτές φέτες.
- Συνοδεύστε τα με τη σαλάτα ψητής πιπεριάς.



ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΔΡΙΣΚΑΣ



Από το βιβλίο [Chef στην κουζίνα σας](#).
[Κλασική μαγειρική του αύριο](#) του
Βαγγέλη Δρίσκα (Εκδ. Πατάκης)



Κινηματογράφος και Πολιτισμός της Διατροφής Από τη Γαλλία στην Λέσβο

Συνάντηση πολιτισμών και γεύσεων στο πλαίσιο του
Φεστιβάλ Γαλλικού Κινηματογράφου στη Λέσβο

25-27 Ιουλίου 2025

και ώρα: 20:30

Εστιατόριο "Κουρσάρος",
Άναξος (παραλία), Λέσβος

Ταινίες:

A la belle étoile του Sébastien Tulard,
2023 - France
Délicieux του Éric Besnard, 2021, - France

Χορηγοί:



INSTITUT
FRANÇAIS
cinéma

Κινηματογράφος και Πολιτισμός της Διατροφής: Από τη Γαλλία στη Λέσβο

Η Άναξος Λέσβου υποδέχεται, από τις 25 έως τις 27 Ιουλίου, μια μοναδική πολιτιστική εμπειρία που συνδέει τον γαλλικό κινηματογράφο με τη λεσβιακή διατροφική παράδοση. Στο πλαίσιο του Φεστιβάλ Γαλλικού Κινηματογράφου, η εκδήλωση αποτελεί ωδή στη δύναμη της γαστρονομίας ως φορέα μνήμης, αισθήσεων και πολιτισμού.

Στο επίκεντρο βρίσκονται δύο γαλλικές ταινίες που αναδεικνύουν τη διατροφή ως μέσο συναισθηματικής έκφρασης και πολιτισμικής ταυτότητας. Όπως σημειώνει η Δρ. Ελένη Μαλούπα, κεντρική ομιλήτρια, «ο γαλλικός κινηματογράφος μετατρέπει τη γαστρονομία σε γλώσσα αξιών και παράδοσης».

Τοπικά βότανα όπως ρίγανη, λουίζα, μελισσόχορτο και κρίταμο, μαζί με το εμβληματικό λεσβιακό ελαιόλαδο, εμπνέουν πιάτα που συνδέουν τη Γαλλία με τη Λέσβο σε ένα γευστικό ταξίδι.

Με τη συμβολή της Δρ. Σοφίας Μπαρουτσάκη-Τσιρινιώτη, της Δρ. Αναστασίας Ζήση, της κας Φωτεινής Τιρπιντήρη και του σεφ Ιγνάτη Χαλκιώτη, το φεστιβάλ φιλοξενείται στον «Κουρσάρο», με την υποστήριξη της Αντιδημάρχου Πολιτισμού κας Ζαχαρώς Ιωακείμ.

Ένα τριήμερο γεμάτο φως, ρίζες και δημιουργικότητα, όπου ο κινηματογράφος και η γεύση συναντιούνται με κοινή γλώσσα τον πολιτισμό.

POPn'TONIC Next Week

POPn'TONIC

feat Anastasia Papadopoulou

Next

Week

Οι POPn'TONIC επιστρέφουν με ακόμα περισσότερη ενέργεια, ρυθμό και pop attitude! Λίγες μόλις εβδομάδες μετά το εκρηκτικό live τους στο Gazarte, η 11μελής μπάντα που έχει κατακτήσει το κοινό με την ανεξάντλητη σκηνική της παρουσία, κυκλοφορεί το ολοκαίνουργιο original single "Next Week".

Πρόκειται για ένα αυθεντικό pop dance κομμάτι που μυρίζει καλοκαίρι, βραδινές βόλτες και αυθόρμητες εξορμήσεις. Η φωνή της Αναστασίας Παπαδοπούλου ξεχωρίζει, οδηγώντας ένα κομμάτι που μιλά για την απόλυτη ελευθερία... του να τα αφήνεις όλα για την επόμενη εβδομάδα. Ρυθμός, χιούμορ, ανάλαφρη διάθεση και δυνατή παραγωγή — ό,τι ακριβώς χρειαζόσαι για soundtrack διακοπών.

Ο Δημήτρης Μποσινάκος, ιδρυτής και ντράμερ του σχήματος, συνεχίζει μαζί με την ομάδα του να χτίζει ένα μουσικό σύμπαν που δεν γνωρίζει τι σημαίνει «βαρετό». Οι POPn'TONIC φέρνουν τη χαρά της live pop εμπειρίας σε κάθε νέο τους βήμα.

Άκουσε το "Next Week" [στο Spotify](#).

Δες το video clip [εδώ](#).

[Όλες οι πλατφόρμες](#)

Το καλοκαίρι ξεκινά Next Week. Εσύ;

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ ΚΟΡΤΩ ΤΗΣ ΧΟΥΝΤΑΣ ΤΟ ΠΟΥΛΙ

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ



Της χούντας το πουλί

Άνοιξη του 1973. Ο δικτάτορας Γεώργιος Παπαδόπουλος χάνει, ανεξήγητα, κάτι τρομερά σημαντικό: όχι εξουσία, ούτε έγγραφα. Κάτι πιο... προσωπικό. Η απώλεια αυτή, εάν μαθευτεί, μπορεί να τινάξει στον αέρα το καθεστώς του. Στο μεταξύ, η Αννίτσα Τομπέζη —μέντιουμ, καφετζού και επίσημη χαρτορίχτρα της Δέσποινας Παπαδοπούλου— γίνεται κάτοχος του αλλόκοτου αυτού «αντικειμένου» και προσπαθεί να αποφασίσει τι να το κάνει. Μήπως να το επιστρέψει; Μήπως να το εκμεταλλευτεί; Μήπως να το θάψει;

Με όπλο τη σάτιρα και την καυστική του πένα, ο Αύγουστος Κορτώ ξετυλίγει μια ξεκαρδιστικά μαύρη κωμωδία για τις ακόμη πιο μαύρες μέρες της επταετίας. Το βιβλίο ισορροπεί με δεξιτεχνία ανάμεσα στο τραγελαφικό και το πολιτικό, ξεμπροστιάζοντας με γέλιο τον παραλογισμό της εξουσίας και τις εμμονές της. Πίσω από την παρωδία όμως, αναδύονται και άλλα ερωτήματα: Πού τελειώνει το γελοίο και αρχίζει το τραγικό; Πόση αλήθεια μπορεί να κρύβεται πίσω από ένα αστέιο; Και τελικά, τι μας σώζει περισσότερο: η μνήμη ή το χιούμορ;

Ένα μυθιστόρημα έξυπνο, απροσδόκητο, πικρό και ξεκαρδιστικό — που διαβάζεται με ένα χαμόγελο και μια υποψία ανατριχίλας.

Ο Θεός αγαπάει τα χρυσόψαρα

Αρκάς

Ο Θεός αγαπάει τα χρυσόψαρα

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΛΑΤΩΝΗ

Όταν ζεις σ' ένα ενυδρείο, ο κόσμος έχει γυάλινους τοίχους και περιορισμένα όρια. Η πραγματικότητα είναι συγκεκριμένη, αλλά και ανεξήγητη. Ποιος ρίχνει την τροφή κάθε μέρα; Γιατί υπάρχουν μέρες που δεν ρίχνει τίποτα; Τι γίνεται όταν το φως σβήνει; Και, τελικά, υπάρχει κάποιος έξω από το ενυδρείο; Αν ναι, τι θέλει από εμάς;

Με έναν τίτλο που προκαλεί και με λέξεις που πονάνε σιγανά, ο Αρκάς παραδίδει ένα φιλοσοφικό αφήγημα για την πίστη, την ύπαρξη και τη βία που γεννιέται από την ανάγκη για απαντήσεις. Στο κέντρο του, η μορφή ενός Θεού που ίσως είναι στοργικός, ίσως αδιάφορος, ίσως απλώς... έχει μια αδυναμία στα χρυσόψαρα.

Η ιστορία απλώνεται με λεπτότητα και χιούμορ, εικονογραφημένη με υγρές, λιτές εικόνες που συμπληρώνουν το νόημα σιωπηλά. Δεν πρόκειται για κόμικ, αλλά για μια λογοτεχνική αλληγορία σε μορφή παραμυθιού, για ενήλικες που δεν φοβούνται να κοιτάζουν τα όρια του δικού τους «ενυδρείου».

Ένα μικρό βιβλίο που διαβάζεται σε μία ανάσα, αλλά μένει για πολύ στο μυαλό. Και στην ψυχή.

quote of the day

**SOCIAL MEDIA IS REDUCING SOCIAL BARRIERS.
IT CONNECTS PEOPLE ON THE STRENGTH OF
HUMAN VALUES, NOT IDENTITIES**

Narendra Modi

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Απόστολος, Αποστολία,
Μελίτων, Μελίτης,
Γερβάσιος, Γερβασία



30 Ιουνίου

- > International Day of Parliamentarism
- > Blink 182 Day
- > Social Media Day
- > National Corvette Day
- > International Asteroid Day
- > National Meteor Watch Day
- > National OOTD Day