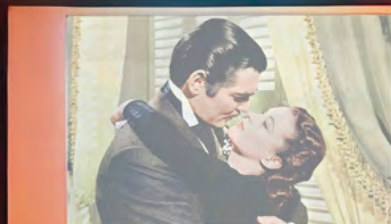


**ΚΙΝΗΜΑ
ΠΑΝΤΟΥ!**

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



**ΤΟ ΦΙΛΙ ΕΙΝΑΙ ΥΠΟΘΕΣΗ
ΣΟΒΑΡΗ...**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Καλοκαίρι. Ζέστη. Φως. Και μια καινούρια σελίδα στο ημερολόγιο – αυτή που (ελπίζεις ότι) θα σε βρει ελαφρύτερο. Ή τουλάχιστον πιο συμφιλιωμένο με όλα αυτά που σε βαραίνουν.

Γιατί ξέρεις κάτι; Όλα περαστικά είναι. Όλα. Αλλά μόνο αν τα αφήσεις να περάσουν.

Δεν είναι οι πληγές που μένουν. Είναι οι εμμονές μας να τις ξύνουμε. Δεν είναι οι στεναχώριες που μας πνίγουν. Είναι που τις δένουμε με κόμπο γύρω από τον λαιμό μας. Δεν είναι οι άλλοι που φταίνε πάντα. Είναι που κρατάμε τις πόρτες ανοιχτές σε ανθρώπους που ξέρουμε καλά πως δεν έχουν καμία δουλειά μέσα μας.

Όλα περνούν. Αλλά πρέπει να κάνεις άκρη.

Να μη στέκεσαι στη μέση του δρόμου κρατώντας τα όλα σφιχτά, λες και είναι θησαυροί. Δεν είναι. Είναι εμπειρίες, είναι χτυπήματα, είναι μαθήματα. Ναι, κάποιες φορές πονάνε περισσότερο απ' όσο θα έπρεπε. Ναι, κάποιες φορές σε γονατίζουν. Αλλά δεν ήρθαν για να μείνουν. Ήρθαν για να σε πάνε αλλού.

Ο τροχός γυρνάει – όχι από τύχη. Από κίνηση. Από εσένα που κάποια στιγμή λες "φτάνει, πάμε παρακάτω". Από εσένα που αφήνεις κάτω το βάρος, όχι γιατί έγινε ελαφρύ, αλλά γιατί κουράστηκες να το κουβαλās.

Όλα θα πάνε καλά γιατί όλα περνάνε. Κι αν έχεις μια σκιά ακόμα μέσα σου, απλώς κάνε λίγο χώρο. Για να περάσει.

Tip of the Day: Μην κρατάς τίποτα που σε βαραίνει απλώς από συνήθεια. Η ελευθερία συχνά ξεκινά από ένα απλό «όχι άλλο». Γιατί όπως σου έχω ξαναπεί, όλα περαστικά είναι – αρκεί να κάνεις χώρο να περάσουν!

Καλό Σαββατοκύριακο!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Η ΔΕΗ φέρνει τη βιωσιμότητα στα σχολεία της Κρήτης με το πρόγραμμα "Green STEM"



Με επιτυχία ολοκληρώθηκε το καινοτόμο πρόγραμμα περιβαλλοντικής εκπαίδευσης «Green STEM – Δημιουργώντας Βιώσιμα Οικοσυστήματα» σε 10 σχολεία των Χανίων και του Λασιθίου, με τη συμμετοχή 460 μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Η πρωτοβουλία υλοποιήθηκε από τη SciCo σε συνεργασία με τη ΔΕΗ, στο πλαίσιο των δράσεων για την ενίσχυση της βιωσιμότητας και της περιβαλλοντικής συνείδησης στις τοπικές κοινωνίες.

Κεντρικός άξονας του προγράμματος είναι η δημιουργία συστημάτων ενυδριοπονίας, όπου ψάρια και φυτά συνυπάρχουν αρμονικά σε ένα κλειστό οικοσύστημα. Τα φυτά καθαρίζουν τα απόβλητα των ψαριών και, με τη σειρά τους, ωφελούνται από τα θρεπτικά συστατικά τους. Το μοντέλο αυτό εξοικονομεί έως και 90% νερό σε σχέση με τις παραδοσιακές καλλιέργειες και παραμένει στα σχολεία ως εκπαιδευτικό εργαλείο.

Αξιοποιώντας τις αρχές της STEM εκπαίδευσης και της βιωματικής μάθησης, οι μαθητές ήρθαν σε επαφή με κρίσιμες θεματικές όπως η κλιματική αλλαγή, η βιώσιμη γεωργία, η εξοικονόμηση φυσικών πόρων και η περιβαλλοντική καινοτομία.

Η δράση εντάσσεται στο Σχέδιο Δημιουργίας Κοινωνικοοικονομικής Διαμοιραζόμενης Αξίας (CSV) της ΔΕΗ, αποδεικνύοντας τη σταθερή δέσμευση της εταιρείας στη δίκαιη ενεργειακή μετάβαση και στην προώθηση των 17 Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης του ΟΗΕ.

Press Room

Η IKEA φέρνει στο σπίτι τα χρώματα του καλοκαιριού με τολμηρή διάθεση

Το καλοκαίρι φτάνει και η IKEA, εταιρεία του Ομίλου FOURLIS, προσκαλεί τους καταναλωτές να δουν το σπίτι τους αλλιώς: πιο φωτεινό, πιο χαρούμενο, πιο δημιουργικό. Η νέα συλλογή της IKEA, γεμάτη από τολμηρά χρώματα, παιχνιδιάρικα μοτίβα και απρόσμενους συνδυασμούς, ενισχύει την αίσθηση ανανέωσης και ζωντάνιας σε κάθε γωνιά του σπιτιού.

Η νέα σειρά περιλαμβάνει έπιπλα, υφάσματα, φωτιστικά και διακοσμητικά εμπνευσμένα από τη χαλαρή και δημιουργική διάθεση του καλοκαιριού. Ξεχωρίζουν το φωτιστικό ENSMÄRKE, που λειτουργεί και ως βάση ασύρματης φόρτισης, η παπλωματοθήκη PORTLAKMÅLLA με πράσινους κυματισμούς, και το νέο Bluetooth ηχείο NATTBAD, διαθέσιμο σε τρία χρώματα και με δυνατότητα σύνδεσης πολλών συσκευών.

Το κλασικό κάλυμμα καναπέ KLIPPAN επανέρχεται σε φωτεινό κίτρινο με φλοράλ μοτίβο, ενώ το χαλί ELSYSTEM με τον ιδιαίτερο σχεδιασμό του χαρίζει παιχνιδιάρικη ενέργεια στον χώρο. Για τα παιδιά, το καρεκλάκι φαγητού ANTILOP εμφανίζεται σε νέα εκδοχή με λευκά πόδια, και το τρόλϋ NISSAFORS κυκλοφορεί τώρα σε ανοιχτό πράσινο, δίνοντας ευελιξία και σtil σε κάθε δωμάτιο.

Η IKEA μας υπενθυμίζει ότι η ανανέωση δεν χρειάζεται να είναι περίπλοκη. Χρειάζεται απλώς χρώμα, έμπνευση και λίγη παιδική ανεμελιά.

Μάθετε περισσότερα στο www.ikea.gr ή στα καταστήματα IKEA.



Το φιλί είναι υπόθεση σοβαρή...



Φιλάμε γιατί αγαπάμε. Φιλάμε γιατί αντέχουμε. Φιλάμε γιατί κάποτε, ένας νευροδιαβιβαστής στον εγκέφαλό μας αποφάσισε να φωτίσει όλο το είναι μας τη στιγμή που δυο χείλη αγγίχτηκαν. Και από τότε, δεν σταματήσαμε.

Η Παγκόσμια Ημέρα Φιλιού, που γιορτάζεται κάθε 6 Ιουλίου, δεν είναι απλώς άλλη μια «περίεργη» επέτειος στο ημερολόγιο. Είναι μια ευκαιρία να τιμήσουμε ένα από τα πιο ανθρώπινα, ενστικτώδη, και παγκόσμια αποδεκτά σήματα αγάπης. Ένα φιλί μπορεί να πει τα πάντα, όταν δεν υπάρχουν λέξεις. Και μερικές φορές, λέει περισσότερα κι απ' αυτές.

Η επιστήμη του φιλιού – τι συμβαίνει στο σώμα σου

Ξεκινάμε με τα σοβαρά: το φιλί δεν είναι μόνο ρομαντικό. Είναι χημεία. Κυριολεκτικά.

Όταν φιλάς κάποιον:

- 👄 Ενεργοποιούνται πέντε από τα δώδεκα κρανιακά σου νεύρα.
- 👄 Εκρήγνυνται στον εγκέφαλο σου ντοπαμίνη, οξυτοκίνη, σεροτονίνη και ενδορφίνες.



👄 Πέφτει η κορτιζόλη (η ορμόνη του στρες).

👄 Δυναμώνει το ανοσοποιητικό σου μέσω της ανταλλαγής βακτηρίων (ναι, αλήθεια).

Ένα καλό φιλί μπορεί να ρίξει την πίεσή σου, να βελτιώσει την κυκλοφορία, να κάψει 2-6 θερμίδες το λεπτό, και να σε κάνει να νιώσεις... καλύτερα από όταν τρως σοκολάτα.

Όταν φιλάς, διαλέγεις άνθρωπο

Το φιλί είναι και εργαλείο επιλογής συντρόφου. Μέσα από τη χημική σύνθεση του σάλιου, το σώμα σου "διαβάζει" αν ο άλλος είναι γενετικά συμβατός. Μπορεί να μην το σκέφτεσαι όταν συμβαίνει, αλλά το σώμα σου κάνει casting. Αν περάσει το φιλί, περνάει και ο άνθρωπος.

Σε μελέτη που έγινε στο Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης, το 59% των ανδρών και το 66% των γυναικών δήλωσαν ότι η έλξη τους για κάποιον/α μειώθηκε μετά το πρώτο φιλί. Δεν είχε... χημεία. Κυριολεκτικά.

Πού είναι αποδεκτό; Πού είναι ταμπού;

Όχι, δεν φιλιούνται όλοι στον κόσμο.

- 👄 Στην Ινδία, το δημόσιο φιλί μπορεί να οδηγήσει σε σύλληψη.
- 👄 Στα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα, η δημόσια τρυφερότητα θεωρείται προσβλητική.
- 👄 Στην Ιαπωνία, το φιλί θεωρείται πολύ προσωπικό, και δεν συνηθίζεται σε δημόσιους χώρους.

Αντίθετα, στην Ευρώπη, τα φιλιά στα μάγουλα είναι κοινωνικός κανόνας (με διαφορές: ένα στη Γερμανία, δύο στην Ελλάδα, τρία στο Βέλγιο...).

Υπάρχει και το λεγόμενο “Eskimo kiss” — τρίψιμο μύτης, όχι χείλη — σε Ινουίτ και Μαορί. Εκεί, η ανάσα είναι πιο ιερή από το στόμα.

Το φιλί στις παραδόσεις και τα ήθη

- 👄 Στον γάμο, το φιλί είναι η επισφράγιση της ένωσης.
- 👄 Στην Ορθόδοξη πίστη, φιλάμε εικόνες και χέρια ιερέων ως πράξη σεβασμού.
- 👄 Στη δυτική κουλτούρα, το φιλί κάτω από γκι τα Χριστούγεννα φέρνει τύχη.



- 👄 Στην κοσμική καθημερινότητα, το φιλί στην είσοδο και την έξοδο απ' το σπίτι είναι δείκτης υγείας της σχέσης.





Και τώρα, πιο ανάλαφρα: ήξερες ότι...

- 👄 Το φιλί λέγεται philematology στην επιστημονική ορολογία.
- 👄 Το 66% των ανθρώπων γέρνει το κεφάλι προς τα δεξιά όταν φιλά.
- 👄 Ένα καλό φιλί μπορεί να ρίξει την πίεσή σου.
- 👄 Ανταλλάζουμε μέχρι και 80 εκατομμύρια βακτήρια με ένα μόνο φιλί.
- 👄 Το φιλί στο μέτωπο απελευθερώνει οξυτοκίνη και ενισχύει τη συναισθηματική σύνδεση (και λέει "σ' αγαπώ" χωρίς λέξεις).
- 👄 Η πιο διάσημη σκηνή φιλιού όλων των εποχών: Το upside-down φιλί του Spider-Man το 2002.
- 👄 Το 2005, δυο Ιταλοί φιλήθηκαν για 31 ώρες συνεχόμενα. Ρομαντικό ή κουραστικό; Εσύ θα κρίνεις.

Πες το με ένα φιλί

Το φιλί είναι ο δικός μας ήχος χωρίς ήχο. Είναι η παύση πριν πεις «σ' αγαπώ» ή η στιγμή που δεν χρειάζεται να πεις τίποτα.

Κάποιοι το θεωρούν απλό. Άλλοι το κάνουν σπάνια. Υπάρχουν εκείνοι που ζουν μέσα από ένα φιλί – και υπάρχουν κι αυτοί που ακόμα περιμένουν το σωστό.

Αλλά ας μην το περιπλέκουμε. Σήμερα είναι μια

μέρα να θυμηθείς πως, ό,τι κι αν περάσαμε, το να μπορείς να δώσεις ή να δεχτείς ένα φιλί – είτε ερωτικό, είτε φιλικό, είτε γεμάτο τρυφερότητα – είναι προνόμιο. Είναι ένδειξη ζωής.

Κι αν έχεις καιρό να φιλήσεις, δεν πειράζει. Φίλησε τον καθρέφτη σου. Ξεκίνα από σένα. Πες "σ' αγαπώ" στον εαυτό σου. Έτσι κι αλλιώς, από κάπου πρέπει να αρχίσει αυτή η χημεία.

Tip of the Day: Φίλα πιο συχνά. Τον σύντροφό σου. Το παιδί σου. Τον σκύλο σου. Τον εαυτό σου. Όχι γιατί πρέπει. Αλλά γιατί το φιλί είναι το μόνο που, όταν δίνεται σωστά, δεν τελειώνει ποτέ.





Η FREENOW και η Visa ενώνουν δυνάμεις για να κάνουν τις καλοκαιρινές διαδρομές ακόμα πιο προσιτές

Η FREENOW, το No. 1 Taxi App στην Ελλάδα, και η Visa, παγκόσμιος ηγέτης στις ψηφιακές πληρωμές, εγκαινιάζουν μια καλοκαιρινή συνεργασία που κάνει τις μετακινήσεις πιο εύκολες και οικονομικές.

Από τις 30 Ιουνίου έως και τις 31 Αυγούστου 2025, οι επιβάτες που επιλέγουν Visa ως τρόπο πληρωμής μέσω της εφαρμογής FREENOW, λαμβάνουν δύο δώρα των 5€ για τις επόμενες διαδρομές τους.

Η διαδικασία είναι απλή: με κάθε πληρωμή μέσω Visa, τα δώρα προστίθενται αυτόματα στον λογαριασμό και ενεργοποιούνται στις δύο επόμενες διαδρομές εντός Ελλάδας.

Η πρωτοβουλία αυτή προσφέρει μεγαλύτερη ευελιξία και άνεση, δίνοντας κίνητρο στους επιβάτες να απολαύσουν τις καλοκαιρινές τους μετακινήσεις με ακόμα μεγαλύτερη ευκολία και ασφάλεια.

Από τις εξορμήσεις εντός πόλης μέχρι τις καθημερινές διαδρομές, κάθε μετακίνηση γίνεται πιο προσιτή και ξέγνοιαστη.

Η Άσπα Τοπαλίδου, Γενική Διευθύντρια της FREENOW Ελλάδας, δήλωσε:

«Στη FREENOW εργαζόμαστε καθημερινά για να κάνουμε τις μετακινήσεις πιο άνετες και αξιόπιστες. Η συνεργασία με τη Visa προσθέτει ένα ακόμα σημαντικό πλεονέκτημα στους χρήστες μας, συνδυάζοντας ευκολία και ασφάλεια στις συναλλαγές με επιπλέον οφέλη.»

Η Klarna και η Ferryhopper ενώνουν δυνάμεις για πιο ευέλικτες πληρωμές στα ακτοπλοϊκά ταξίδια



Η Klarna, κορυφαία παγκόσμια ψηφιακή τράπεζα και πρωτοπόρος στις ευέλικτες πληρωμές, συνεργάζεται με τη Ferryhopper, μία από τις ταχύτερα αναπτυσσόμενες πλατφόρμες online κρατήσεων ακτοπλοϊκών εισιτηρίων. Μέσω της συνεργασίας, οι ταξιδιώτες από Ελλάδα και άλλες ευρωπαϊκές χώρες μπορούν πλέον να κλείνουν εισιτήρια επιλέγοντας την επιλογή "Pay in 3" της Klarna, πληρώνοντας σε 3 άτοκες δόσεις.

Η νέα αυτή δυνατότητα προσφέρει μεγαλύτερη ευελιξία και άνεση, επιτρέποντας στους χρήστες να οργανώσουν καλύτερα τον προϋπολογισμό τους και να απολαύσουν το ταξίδι τους χωρίς οικονομικό άγχος. Οι χρήστες της Ferryhopper έχουν πρόσβαση σε πάνω από 500 προορισμούς σε 33 χώρες, κάνοντας τη διαδικασία κράτησης πιο εύκολη και πιο ευέλικτη από ποτέ.

Ο Ηλίας Πίτσας, επικεφαλής της Klarna στην Ελλάδα, σημείωσε:

«Ταξίδι σημαίνει ελευθερία – και αυτό ακριβώς προσφέρει η Klarna στους ταξιδιώτες της Ferryhopper. Η συνεργασία μας επεκτείνει τις υπηρεσίες μας σε έναν στρατηγικά σημαντικό τομέα, δίνοντας στους καταναλωτές περισσότερες επιλογές στον τρόπο πληρωμής.»

Ο Χρήστος Σπαθαράκης, CEO του Ferryhopper, πρόσθεσε:

«Με την Klarna προσφέρουμε ακόμη περισσότερη ευκολία και απόλυτο έλεγχο στους πελάτες μας για το πώς και πότε πληρώνουν.»

Honeymoon στις Μαλδίβες Ο απόλυτος προορισμός για το ταξίδι του μέλιτος



Όταν σκέφτεστε το ταξίδι του μέλιτος, η εικόνα που έρχεται στο μυαλό σας σίγουρα περιλαμβάνει κρυστάλλινα νερά, λευκές αμμουδιές και μια ατμόσφαιρα απόλυτης ρομαντικής μαγείας. Οι Μαλδίβες, με τα αμέτρητα νησιά τους και τα πολυτελή θέρετρα, αποτελούν τον ιδανικό προορισμό για ζευγάρια που θέλουν να γιορτάσουν την αγάπη, και το κατάλληλο γραφείο για να σας ταξιδέψει εκεί είναι το [TRAVELGATE.GR](https://www.travelgate.gr)

Θέρετρα που θα λατρέψετε

Το Kuramathi στις Μαλδίβες είναι ένα από τα πιο αγαπημένα θέρετρα για honeymooners. Με τις υπέροχες βίλες πάνω στο νερό, τα ιδιωτικά δείπνα στην παραλία και τα μαγευτικά ηλιοβασιλέματα, υπόσχεται μια εμπειρία που μοιάζει βγαλμένη από παραμύθι. Εδώ, η κάθε στιγμή είναι σχεδιασμένη για να ζωντανέψει το ρομαντισμό σας, από τα spa treatments για ζευγάρια μέχρι τις ιδιωτικές κρουαζιέρες στο ηλιοβασίλεμα.





Αν προτιμάτε μια πιο ζωντανή και νεανική ατμόσφαιρα, το Kandima είναι η τέλεια επιλογή. Με beach parties, water sports και ένα από τα ωραιότερα kids club στις Μαλδίβες, προσφέρει την ιδανική ισορροπία ανάμεσα στη χαλάρωση & τη διασκέδαση. Είναι ιδανικό για ζευγάρια που θέλουν να αναζητούν λίγη δράση και κοινωνική ζωή.

Για όσους αναζητούν την πολυτέλεια, το Marriott Maldives και το Anani στις Μαλδίβες προσφέρουν εξαιρετικά spa, γκουρμέ εστιατόρια και μοναδικές εμπειρίες που θα κάνουν το ταξίδι του μέλιτος ακόμα πιο μαγικό. Τα θέρετρα αυτά ξεχωρίζουν για την άψογη εξυπηρέτηση και τις προσεγμένες λεπτομέρειες.

Τέλος, το Kurumba φέρνει την αυθεντική μαλδιβιανή φιλοξενία στο προσκήνιο. Με τοπικές γεύσεις, παραδοσιακές δραστηριότητες και μια ζεστή ατμόσφαιρα, είναι η ιδανική επιλογή για ζευγάρια που θέλουν να ζήσουν την τοπική κουλτούρα χωρίς να θυσιάσουν την άνεση.

Εμπειρίες που θα μείνουν για πάντα

Οι Μαλδίβες δεν είναι μόνο για χαλάρωση. Εδώ, μπορείτε να ζήσετε μοναδικές εμπειρίες που θα σας φέρουν πιο κοντά ως ζευγάρι. Από βόλτες με ιδιωτικό σκάφος, μέχρι μαθήματα μαγειρικής με τοπικούς σεφ, κάθε μέρα είναι μια

νέα περιπέτεια. Μην παραλείψετε να απολαύσετε ένα ιδιωτικό δείπνο κάτω από τα αστέρια ή μια συνεδρία spa για ζευγάρια που θα αναζωογονήσει σώμα και πνεύμα, με αμέτρητες επιλογές, από προσιτά καταλύματα έως τα πιο πολυτελή, που καλύπτουν κάθε προτίμηση.

Επιλέξτε τις Μαλδίβες για το honeymoon σας, και εμπιστευτείτε μας στο TRAVELGATE.GR, τους ειδικούς του προορισμού, για να οργανώσουμε το ταξίδι σας με προσοχή και αγάπη, ώστε να ζήσετε το όνειρο μαζί με τον άνθρωπό σας.



info

www.travelgate.gr

Περικλέους 17, Νέο Ψυχικό, Αθήνα TK 15451
☎ 210.3220620



Το House of NYNN ανοίγει στο THE ILISIAN – Το πρώτο κεφάλαιο μιας νέας εποχής για την Αθήνα

Το THE ILISIAN, ο νέος πολυδιάστατος προορισμός στο κέντρο της Αθήνας, παρουσιάζει την έναρξη λειτουργίας του House of NYNN, της πρώτης σύγχρονης λέσχης μελών της πόλης. Πρόκειται για μια τολμηρή πρόταση που συνδυάζει γαστρονομία, πολιτισμό, ευεξία και επαγγελματική δικτύωση σε έναν ενιαίο χώρο.

Το House of NYNN αποτελείται από τέσσερις ξεχωριστές αλλά αλληλένδετες εμπειρίες:

- Το Living Room, έναν all-day χώρο κοινωνικοποίησης και ψυχαγωγίας,
- Το Forum, για co-working και επαγγελματικές συναντήσεις,
- Το Wellness Floor, έναν ήρεμο όροφο ευεξίας με ολιστικά προγράμματα άσκησης και αποκατάστασης,
- και το Oasis, μια καταπράσινη εξωτερική αυλή με πισίνα, για αυθεντική αθηναϊκή χαλάρωση.

Οι χώροι του club καλύπτουν συνολικά 5.500 τ.μ. εσωτερικά και 3.000 τ.μ. εξωτερικά, προσφέροντας μία μοναδική εμπειρία αστικής απόδρασης και δημιουργικής σύμπραξης.

Με το House of NYNN να ανοίγει πρώτο, το THE ILISIAN εγκαινιάζει μια νέα εποχή για το εμβληματικό κτίριο-τοπόσημο της πόλης. Η επόμενη φάση περιλαμβάνει εμπειρίες φιλοξενίας, γαστρονομίας και πολιτισμού που θα συμπληρώσουν τη δυναμική κοινότητα που ήδη δημιουργείται στην καρδιά της Αθήνας.

Οι εταιρείες efood, Interamerican, Anytime, Deloitte και NAK Insurance Brokers συμβάλλουν ενεργά στη διάσωση των δασών της Αττικής



Σε μια εποχή που η περιβαλλοντική προστασία αποτελεί κρίσιμη πρόκληση, πέντε κορυφαίες εταιρείες – efood, Interamerican, Anytime, Deloitte και NAK Insurance Brokers – ενώνουν τις δυνάμεις τους για την υποστήριξη του Φυτωρίου στις Αφίδνες, σε συνεργασία με τον Σύλλογο Εθελοντών Αφιδνών Δασοπροστασίας (Σ.Ε.Α.Δ.).

Η πρωτοβουλία στοχεύει στην παραγωγή ανθεκτικών δασικών φυτών, με επίκεντρο τη βελανιδιά, που θα συμβάλουν στη σταδιακή αναδάσωση των πληγισίων περιοχών της Αττικής. Το φυτώριο αποτελεί πρότυπο πράσινης αναγέννησης, με στόχο τη φύτευση έως και 20.000 νέων δέντρων κάθε χρόνο, προσφέροντας ουσιαστική ελπίδα για την αποκατάσταση των δασικών εκτάσεων.

Ο Νικόλας Κατσιμπέρης, CEO της NAK Insurance Brokers, δήλωσε:

«Είμαστε ιδιαίτερα περήφανοι που ενώνουμε τις δυνάμεις μας με την Deloitte, την Interamerican, την Anytime και το efood σε μια πρωτοβουλία με ουσιαστικό περιβαλλοντικό και κοινωνικό αντίκτυπο. Η υιοθέτηση του Φυτωρίου δεν είναι απλώς μια συμβολική κίνηση, αλλά μια επένδυση στο μέλλον.»

Μέσα από συλλογική δράση, οι συμμετέχουσες εταιρείες ενισχύουν την ανθεκτικότητα του περιβάλλοντος, δείχνοντας τον δρόμο προς ένα βιώσιμο αύριο.

νRoubis: Αναψυκτικά νέας γενιάς με ελληνική ψυχή



Η νRoubis είναι μια αμιγώς ελληνική εταιρεία που, εδώ και 11 χρόνια, γράφει τη δική της ιστορία στο χώρο των φυσικών και χειροποίητων αναψυκτικών. Με έδρα τη Δροσιά Χαλκίδας, μέσα σε μια καταπράσινη έκταση 50 στρεμμάτων και υπερσύγχρονες εγκαταστάσεις, συνδυάζει την παράδοση με την τεχνολογία, δημιουργώντας προϊόντα υψηλής ποιότητας, χωρίς ζάχαρη και συντηρητικά, από τοπικά εσπεριδοειδή και βότανα.

Η ιστορία της ξεκινά το 2008, όταν ο ιδρυτής της, Βασίλης Ρουμπής, ξεκίνησε να πειραματίζεται στην κουζίνα του, με στόχο ένα «αναψυκτικό όπως το φτιάχνουμε στο σπίτι». Έτσι γεννήθηκε το νfresh spitiko, το πρώτο «χειροποίητο αναψυκτικό στο βαζάκι», διαθέσιμο σήμερα σε 10 γεύσεις για αραίωση και 4 έτοιμες προς κατανάλωση.

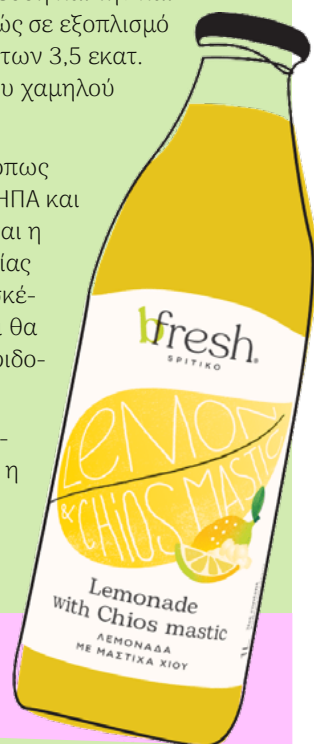
Η εταιρεία επεκτάθηκε με το brand Feeju, εμπνευσμένο από τη φιλοσοφία "Feel the Juice". Σε αυτό περιλαμβάνονται τα Feeju Ice Tea, αυθεντικά αφεψήματα σε 4 γεύσεις, αλλά και τα Feeju Functional Shots, φυσικά «σφηνάκια» χυμών με βιταμίνες και ευεργετικά συστατικά, που προσφέρουν ενέργεια και ενίσχυση του ανοσοποιητικού. Παράλληλα, η σειρά Feeju Pro προσφέρει επαγγελματικές λύσεις για τον κλάδο Ho.Re.Ca., με πουρέδες φρούτων, σιρόπια, και cordial χωρίς ζάχαρη.

Τα προϊόντα της νRoubis διακρίνονται σε διεθνείς διαγωνισμούς για την ποιότητά τους, τη γεύση και την καινοτομία. Η εταιρεία επενδύει διαρκώς σε εξοπλισμό και τεχνολογία, με επενδύσεις άνω των 3,5 εκατ. ευρώ για τη δημιουργία εργοστασίου χαμηλού περιβαλλοντικού αποτυπώματος.

Η νRoubis εξάγει ήδη σε 14 χώρες, όπως Κύπρο, Γαλλία, Ηνωμένο Βασίλειο, ΗΠΑ και Ντουμπάι, ενώ επόμενος στόχος είναι η δημιουργία θεματικού πάρκου ευεξίας στις εγκαταστάσεις της. Εκεί, οι επισκέπτες θα δοκιμάζουν τα προϊόντα και θα περιηγούνται σε καλλιέργειες εσπεριδοειδών και βοτάνων.

Με φιλοσοφία βασισμένη στη βιωσιμότητα και την ελληνική φιλοξενία, η νRoubis αποδεικνύει πως το μέλλον των premium αναψυκτικών έχει ελληνική ταυτότητα.

[Μάθετε περισσότερα εδώ.](#)



Το Κύπελλο Μπρεάλ του Σπύρου Λούη ξανασυστήνεται στο κοινό

Το ιστορικό Κύπελλο Μπρεάλ, που απονεμήθηκε στον Σπύρο Λούη για τη νίκη του στον Μαραθώνιο των πρώτων Ολυμπιακών Αγώνων της Αθήνας το 1896, επιστρέφει στο κοινό μέσα από μια ανανεωμένη, διαδραστική έκθεση στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ).

Η έκθεση αξιοποιεί σύγχρονα ψηφιακά μέσα, συνδυάζοντας τεκμηριωμένη ιστορική αφήγηση με νέες τεχνολογίες, προσφέροντας μια μοναδική εμπειρία για μικρούς και μεγάλους. Επιμελημένη από τη μουσειολόγο Ερατώ Κουτσουδάκη, με επιστημονική συμβολή της Δρ. Χριστίνας Μητσοπούλου, φωτίζει όχι μόνο την πορεία του Κυπέλλου αλλά και τη γέννηση της ιδέας του Μαραθωνίου και των πρώτων σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων.

Το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος απέκτησε το Κύπελλο το 2012 σε δημοπρασία του οίκου Christie's, με στόχο τη διατήρησή του στην Ελλάδα και τη διαρκή προσβασιμότητά του στο ευρύ κοινό. Το Κύπελλο έχει ήδη παρουσιαστεί σε σημαντικά μουσεία στην Ελλάδα και το εξωτερικό, με τελευταίο σταθμό το Λούβρο για τους Ολυμπιακούς Αγώνες «Παρίσι 2024».

Η είσοδος στην έκθεση είναι ελεύθερη, ενώ πλαισιώνεται από εκπαιδευτικά προγράμματα και σύντομες ξεναγήσεις. Είναι πλήρως προσβάσιμη και υποστηρίζεται από εφαρμογές με ακουστική περιγραφή και μεταφράσεις.

Μάθετε περισσότερα στο snfcc.org.



Ο Δήμος Αριστοτέλη και η Ελληνικός Χρυσός παρουσιάζουν το Πρόγραμμα Υποτροφιών «Αριστεύω»



Τη νέα τους κοινή πρωτοβουλία για τη στήριξη της νέας γενιάς παρουσίασαν ο Δήμος Αριστοτέλη και η Ελληνικός Χρυσός, εγκαινιάζοντας το Πρόγραμμα Υποτροφιών «Αριστεύω». Το πρόγραμμα αφορά αποφοίτους Λυκείου του Δήμου Αριστοτέλη που διακρίθηκαν στις Πανελλαδικές Εξετάσεις και εισάγονται σε Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα.

Η επίσημη παρουσίαση πραγματοποιήθηκε στην Αρναία, παρουσία μαθητών, γονέων και εκπροσώπων ΜΜΕ. Το πρόγραμμα προσφέρει υποτροφίες σε πέντε (5) αριστούχους απόφοιτους της Γ' Λυκείου, με οικονομική ενίσχυση για όλα τα έτη σπουδών τους.

«Το 'Αριστεύω' αποτελεί μια από τις σημαντικότερες δράσεις Κοινωνικής Ευθύνης της Ελληνικός Χρυσός και μια επένδυση στο όνειρο των νέων της περιοχής», δήλωσε ο Δήμαρχος Αριστοτέλη, κ. Στέλιος Βαλιάνος. Ο κ. Mathieu Vallart, Διευθυντής Βιωσιμότητας της εταιρείας, σημείωσε: «Στεκόμαστε δίπλα στους νέους και επενδύουμε στη γνώση και την αριστεία, ως βασικό άξονα της στρατηγικής βιωσιμότητάς μας».

Το πρόγραμμα υλοποιείται σε συνεργασία με τον εκπαιδευτικό οργανισμό Eduact και οι υποτροφίες θα απονεμηθούν βάσει ακαδημαϊκών, κοινωνικών και οικονομικών κριτηρίων.

Η nrg ανοίγει το νέο της κατάστημα στη Λάρισα – Το 10ο κατά σειρά



Η nrg, συνεχίζοντας τη στρατηγική της επέκτασης, εγκαινίασε το 10ο κατάστημά της στην Ελλάδα, αυτή τη φορά στη Λάρισα, στην οδό Κύπρου 31. Τα εγκαινία πραγματοποιήθηκαν την Τετάρτη 25 Ιουνίου, σηματοδοτώντας την είσοδο της εταιρείας στην καρδιά της Θεσσαλίας με ένα νέο, σύγχρονο σημείο εξυπηρέτησης.

Το νέο κατάστημα έρχεται να καλύψει τις ανάγκες των κατοίκων της πόλης και της ευρύτερης περιοχής, παρέχοντας καινοτόμες λύσεις ενέργειας, τεχνολογίες έξυπνου σπιτιού και προσωποποιημένη εξυπηρέτηση από εξειδικευμένους συμβούλους. Η λειτουργία του εντάσσεται στο πλάνο ανάπτυξης της nrg για το 2025, το οποίο περιλαμβάνει την ενίσχυση της φυσικής παρουσίας της εταιρείας σε κομβικές περιοχές της χώρας.

Η Κατερίνα Ανδρονικάκη, Head of Marketing & Communications της nrg, δήλωσε:

«Η Λάρισα είναι για εμάς ένας σημαντικός σταθμός στην πορεία μας. Θέλουμε να είμαστε δίπλα στον πελάτη όχι μόνο με καινοτόμα προϊόντα, αλλά με ανθρώπινη προσέγγιση και άμεση εξυπηρέτηση. Με τον διπλασιασμό των καταστημάτων μας σε λίγους μήνες, επιβεβαιώνουμε τη δέσμευσή μας να φέρνουμε την ενέργεια πιο κοντά σε κάθε νοικοκυριό και επιχείρηση».

Η nrg, μέλος του Ομίλου Motor Oil, συνεχίζει να διαμορφώνει το μέλλον της ενέργειας με επενδύσεις σε υποδομές, ψηφιακές υπηρεσίες και εξυπηρέτηση με επίκεντρο τον άνθρωπο.

Press Room

Food & Beverage edition

Grand Opening: The Royal Beach Vouliagmeni & Goya Gastrobar

Ο επιχειρηματίας Βασίλειος Σταθοκωστόπουλος υποδέχθηκε εκλεκτούς καλεσμένους στο επίσημο opening του “The Royal Beach Vouliagmeni” και του “Goya Gastrobar”, σε ένα glamorous event που έφερε κοσμικό αέρα στην αθηναϊκή Ριβιέρα. Μαζί με τη σύζυγό του, Κωνσταντίνα Σπυροπούλου, και την αδελφή του, Αλεξάνδρα Σταθοκωστοπούλου, καλωσόρισαν προσωπικότητες της επιχειρηματικής, lifestyle και δημοσιογραφικής σκηνής σε έναν χώρο διεθνών προδιαγραφών.

Το “The Royal Beach Vouliagmeni” είναι ένα exclusive members’ beach club υψηλής αισθητικής, σε αρχιτεκτονική υπογραφή του Αθανάσιου Κυρατσού. Η χρυσή άμμος, τα γήινα χρώματα, το πράσινο background και το all day menu — με brunch επιλογές και healthy bowls— δημιουργούν την απόλυτη καλοκαιρινή εμπειρία.

Με τη δύση του ήλιου, τη σκυτάλη παίρνει το “Goya Gastrobar”, ένα εστιατόριο Japanese – South American κουζίνας με επιμέλεια του Executive Chef Αντώνη Κουρκούτα. Το fusion μενού, το μαγευτικό ηλιοβασίλεμα και τα signature parties με DJs όπως οι E.L.L.Y.Z, Christina Xirokosta και η live performer Εμμανουέλα, μεταμορφώνουν το spot στο απόλυτο summer destination.

Η Βουλιαγμένη απέκτησε και επισήμως τον πιο stylish προορισμό της.



Βασίλειος Σταθοκωστόπουλος-Αντώνης Σρόντερ-Ιωάννα Σρόντερ-Χάρης Σιανίδης-Φαίη Σκορδά



Μπορώ κι εγώ: Μια έκθεση αφιερωμένη στη δύναμη της φροντίδας

Από τις 5 έως τις 12 Ιουλίου, στον Χώρο Τέχνης της Πολιτιστικής Εταιρείας Σαρωνικού ΠΟΛΥΤΡΟΠΟΝ, στα Καλύβια Αττικής, φιλοξενείται η συγκινητική έκθεση «Μπορώ κι εγώ», μια πρωτοβουλία της ΠΕΣ Πολύτροπον και της +2feet του Βασίλη Τζιγκούρα.

Με αφορμή τα 10 χρόνια δράσης των δύο φορέων, η έκθεση φωτίζει τον αγώνα, την αξιοπρέπεια και το δικαίωμα στην κινητικότητα των αναπήρων ζώων, μέσα από 38 έργα ζωγραφικής, γλυπτικής, κεραμικής και φωτογραφίας. Στον πυρήνα της έκθεσης βρίσκεται το μήνυμα πως πολιτισμός σημαίνει φροντίδα — για όλα τα πλάσματα.

Ξεχωρίζουν οι παράλληλες δράσεις, όπως η δημιουργία προσωπογραφιών κατοικιδίων από τους καλλιτέχνες Γιώργο Τριανταφυλλόπουλο και Τάσο Μυλωνά, η ιταλική βραδιά με κρασί και μουσική (9/7), αλλά και η παρουσίαση βιβλίου της εικαστικού Αθηνάς Λατινοπούλου (10/7). Μέρος των εσόδων θα διατεθεί στη +2feet για την κατασκευή αναπηρικών αμαξιδίων για αδέσποτα.

Η έκθεση αποτελεί έναν ύμνο στη συμπερίληψη και τη δύναμη του «μαζί». Γιατί τελικά, δεν είναι μόνο τα ζώα που στηρίζουμε. Είναι οι αξίες που κουβαλάμε. Και το βλέμμα με το οποίο κοιτάμε όσα θεωρούνται αόρατα.

«Μπορώ κι εγώ»

Προκοπίου Γκίνη 5, Καλύβια Θορικού

Ώρες: 19:00 – 23:00 | Είσοδος ελεύθερη

15ο Samos Young Artists Festival: Μουσικές του κόσμου στο Αιγαίο



Το Samos Young Artists Festival επιστρέφει για 15η χρονιά στο εμβληματικό αρχαίο θέατρο Πυθαγορείου, προσφέροντας από τις 7 έως τις 13 Αυγούστου 2025 ένα πολυδιάστατο μουσικό ταξίδι με διεθνή καλλιτέχνες και σχήματα. Με φόντο το Αιγαίο, το φεστιβάλ αναδεικνύει τη Σάμο ως σημείο αναφοράς για τους λάτρεις της λόγιας, της κλασικής και της τζαζ μουσικής.

Η φετινή διοργάνωση ξεχωρίζει για τη μουσική πολυμορφία και τις κορυφαίες συνεργασίες, υπό τη διεύθυνση του τσελίστα Τιμόθεου Γαβριηλίδη-Πέτριν και της πιανίστριας Μάσα Ιλιάσοφ. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει ρεσιτάλ βιολοντσέλου και πιάνου, συναυλίες μουσικής δωματίου, τζαζ από τη Μεσόγειο και διαπολιτισμικά μουσικά σχήματα.

Μεταξύ άλλων, θα εμφανιστούν οι Trio Zimbalist, Ίλνα Σμούκλερ, Καμίλ Μπερτό και Ελίνα Ντούνι, ενώ ιδιαίτερη στιγμή θα είναι η παράσταση «Jazz meets Chanson Française». Το φεστιβάλ δεν αποτελεί απλώς σειρά συναυλιών αλλά μια μοναδική εμπειρία ακρόασης, όπου ο πολιτισμός συναντά τη φύση, κάτω από τον καλοκαιρινό ουρανό.

7-13 Αυγούστου 2025 | Αρχαίο Θέατρο Πυθαγορείου, Σάμος

Περισσότερα στο www.samosfestival.gr



Ε.Π. (Ενωμένες Πάντα)

Πριν ξεσπάσει ο Β΄ Παγκόσμιος Πόλεμος, σε ένα αυστηρό γυμνάσιο θηλέων, γεννιέται μια φίλια που θα αντέξει στο χρόνο. Οι μαθήτριες κάνουν ζαβολιές, γελάνε, τσακώνονται και ονειρεύονται. Μα πάνω απ' όλα, δίνουν έναν όρκο: να είναι Ενωμένες Πάντα.

Το εμβληματικό μυθιστόρημα της Ζωρζ Σαρή επιστρέφει σε αναμορφωμένη έκδοση, για να συγκινήσει ξανά νέες γενιές αναγνωστών με την αυθεντικότητα, την τρυφερότητα και την πίστη στη φίλια που το διαπνέουν. Μέσα από τη ζωή στο σχολείο, τους αυστηρούς κανόνες, τα όνειρα για το θέατρο και τα ατελείωτα πειράγματα, ξεδιπλώνεται η αθωότητα μιας εποχής και η δύναμη των δεσμών που χτίζονται στα εφηβικά χρόνια.

Καθώς τα χρόνια περνούν, οι ηρωίδες της ιστορίας ωριμάζουν, αλλά δεν ξεχνούν ποτέ εκείνη την υπόσχεση: να είναι μαζί, αγαπημένες, ό,τι κι αν φέρει η ζωή.

Ένα συγκινητικό coming-of-age ανάγνωσμα, γεμάτο νοσταλγία, γέλιο και συγκίνηση, από μία από τις σημαντικότερες μορφές της ελληνικής παιδικής και νεανικής λογοτεχνίας.

Η Αμαλία και η χειρότερή της φίλη



Η Αμαλία γεννήθηκε σε μια εποχή που τα κορίτσια είχαν ρόλο δεύτερο – σπιτί, σιωπή, καθήκον. Εκείνη όμως δεν ήταν σαν τα άλλα. Είχε όνειρα. Και το μεγαλύτερο απ' όλα ήταν να γίνει δασκάλα.

Μόλις φτάνει στην κατάλληλη ηλικία, ξεκινά τη φοίτηση στο Διδασκαλείο, αποφασισμένη να μορφωθεί, να σταθεί στα πόδια της, να αλλάξει τον κόσμο γύρω της. Όμως η διαδρομή δεν είναι εύκολη. Φτωχή και διαφορετική, νιώθει ξένη ανάμεσα στις πλούσιες συμμαθήτριάς της. Και ιδιαίτερα απέναντι στην Αδριανή – το πιο όμορφο, σνομπ και δύσκολο κορίτσι της τάξης.

Η Αδριανή την περιφρονεί, τη χλευάζει, της φέρεται άσχημα. Όμως η Αμαλία, με την καλοσύνη και την εξυπνάδα της, βλέπει κάτι πίσω από τη μάσκα: έναν βαθύ καημό, μια πληγή που δεν λέγεται. Ίσως, τελικά, η χειρότερή της φίλη να μην είναι εχθρός. Ίσως να είναι κάποια που περιμένει να την πλησιάσουν.

Μια ιστορία για τη δύναμη της εκπαίδευσης, για τις ταξικές διαφορές, για τις κοριτσιίστικες φιλίες που ξεκινούν δύσκολα αλλά μπορεί να ανθίσουν. Και για την πραγματική αλλαγή που φέρνει η γνώση – και η κατανόηση.

Με φόντο την εποχή της δούκισσας της Πλακεντίας και την ατμόσφαιρα της παλιάς Αθήνας, ένα βιβλίο που εμπνέει και συγκινεί.

quote of the day

**A KISS IS A LOVELY TRICK DESIGNED
BY NATURE TO STOP SPEECH WHEN
WORDS BECOME SUPERFLUOUS**
Ingrid Bergman

Γιορτάζουν!

Σάββατο
Λαμπαδός, Λαμπαδία,
Λαμπαδίνα, Λαμπαδή

Κυριακή
Λύκιος, Λυκία, Σάτυρος,
Σάτος, Σισώης

4 Ιουλίου

- › Independence From Meat Day
- › Filipino-American Friendship Day
- › National Caesar Salad Day
- › Sidewalk Egg Frying Day
- › National Hillbilly Day
- › Indivisible Day
- › Comic Sans Day
- › Jackfruit Day

5 Ιουλίου

- › International Cherry Pit Spitting Day
- › Work Without Your Hands Day
- › National Bikini Day
- › National Workaholics Day
- › National Hawaii Day
- › Mechanical Pencil Day
- › Pet Remembrance Day
- › Hop A Park Day

6 Ιουλίου

- › World Zoonoses Day
- › National Air Traffic Control Day
- › International Kissing Day
- › Virtually Hug a Virtual Assistant Day
- › National Hand Roll Day
- › Build A Scarecrow Day
- › Capital City Day