

ΚΑΘΑΡΟ ΣΑΝ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ



Ανέγγιχτο
Ελαφρύ
Ισορροπημένο

Κατευθείαν από την πηγή μας

Πηγή: Κεφαλόβρυσο, Πευκόφυτο Καστοριάς,
Όρος Γράμμος 1100μ.

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



**ΓΙΑΤΙ ΜΑΣ ΠΙΑΝΕΙ ΛΙΓΟΥΡΑ
ΠΑΝΤΑ ΤΟ ΒΡΑΔΥ;**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ξέρεις κάτι; Μπορεί όντως να μη φταις. Να μην είναι δικές σου όλες οι λάθος στροφές που πήρες η ζωή. Να μη διάλεξες εσύ τις συνθήκες. Να μην είχες τις πληροφορίες. Να σε ζόρισαν. Να σε πρόδωσαν. Να σε άφησαν πίσω. Ίσως να τα έδωσες όλα — και να μην πήρες τίποτα.

Αλλά να σου πω και κάτι πιο ωμό; Από ένα σημείο και μετά, δεν έχει σημασία ποιος φταίει. Σημασία έχει ποιος σηκώνει το χέρι και λέει: «Φτάνει. Από εδώ και πέρα, αναλαμβάνω εγώ».

Γιατί η ζωή δεν είναι απονομή ευθυνών. Είναι αναζήτηση ευκαιριών.

Δεν είναι δίκη. Είναι δρόμος. Και αυτός ο δρόμος, όσο και να παραπατήσεις, πάλι δικός σου είναι. Δε θα 'ρθει κανείς να τον περπατήσει για σένα. Δεν το διάλεξες. Αλλά μπορείς να το αλλάξεις.

Μπορεί λοιπόν να μην είσαι υπεύθυνος για το πού βρίσκεσαι. Αλλά θα γίνεις — αν μείνεις εκεί και δεν κάνεις τίποτα.

Ξέρεις τι γίνεται όταν σταματάς να παλεύεις για το καλύτερο; Δεν παγώνει απλώς η ζωή σου. Ξεπαγιάζει και η ψυχή σου. Και εσύ δεν είσαι γι' αυτό φτιαγμένος. Δεν ήρθες εδώ για να συμβιβαστείς με το «λίγο». Ήρθες να το αλλάξεις. Ήρθες να το ξαναγράψεις.

Και θα το κάνεις. Όχι γιατί σου το χρωστάει κανείς. Αλλά γιατί εσύ δε χρωστάς τίποτα σε μια εκδοχή του εαυτού σου που έχει πάψει να σε εμπνέει.

Tip of the Day: Όταν όλα φαίνονται στάσιμα, άλλαξε κάτι μικρό. Ένα έπιπλο, μια διαδρομή, μια συνήθεια. Μην περιμένεις τη "μεγάλη αλλαγή" — ξεκίνα με κίνηση. Κάθε αλλαγή, μια δήλωση ζωής. Γιατί, μπορεί να μην είσαι υπεύθυνος για την κατάσταση στην οποία βρίσκεσαι αλλά θα γίνεις αν δεν κάνεις τίποτα για να την αλλάξεις...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Το Lipton Ice Tea παρουσιάζει τη νέα παγκόσμια καμπάνια «Το Τσάι Αλλάζει τα Πάντα»!

Η Pepsi Lipton International λανσάρει τη νέα παγκόσμια καμπάνια για το Lipton Ice Tea με τίτλο «Το Τσάι Αλλάζει τα Πάντα», σε δημιουργική σύμπραξη με την adamΘeneDDB, σηματοδοτώντας τη μεγαλύτερη διαφημιστική επένδυση της τελευταίας δεκαετίας.

Η καμπάνια ξεκινά με το μικρού μήκους φιλμ «Πειρατές», μια χιουμοριστική περιπέτεια που δείχνει πώς ακόμα και οι πιο σκληροί χαρακτήρες δεν μπορούν να αντισταθούν στη θετική διάθεση που φέρνει ένα Lipton Ice Tea. Πρωταγωνιστές, οι... πειρατές, που με το πρώτο γουλιάζουνε στη χαρά και στήνουν ξέφρενο πάρτι υπό τους ήχους του "Livin' in the Sunlight, Lovin' in the Moonlight".

Στο επίκεντρο της καμπάνιας βρίσκεται η νέα υπογραφή του brand, το «Lipting», ένας χαρακτηριστικός συνδυασμός κίνησης (σήκωμα μικρού δακτύλου) και ήχου ("τινγκ") που συμβολίζει την αναζωογονητική εμπειρία ενός Lipton.

Η καμπάνια θα προβληθεί στην τηλεόραση, τον κινηματογράφο και σε ψηφιακά μέσα, ξεκινώντας από την Ευρώπη. Παράλληλα, θα υποστηριχθεί από digital ενέργειες και προωθητικές καμπάνιες στα σημεία πώλησης.

Όπως δήλωσαν κορυφαία στελέχη της Pepsi Lipton και της PepsiCo Hellas, η νέα καμπάνια επανασυστήνει τη δύναμη του τσαγιού, αναδεικνύοντας το Lipton ως μια πηγή χαράς, θετικής ενέργειας και καλοκαιρινής απόλαυσης.



100 χρόνια Corona: Το πιο μαγικό καλοκαίρι ξεκινά!



Η Corona γιορτάζει φέτος τα 100 χρόνια της, τιμώντας τη διαδρομή της από το 1925 μέχρι σήμερα με μια επετειακή καμπάνια που αναδεικνύει τη φιλοσοφία του "This Is Living" – μια υπενθύμιση ότι η ευτυχία κρύβεται στις απλές, αυθεντικές στιγμές.

Στο πλαίσιο της επετείου, η Corona ανέδειξε τις 100 πιο εμβληματικές παραλίες του κόσμου, ανάμεσά τους και τρεις ελληνικούς παραδείσους: το

Ελαφονήσι, την Κολώνα στην Κύθνο και το

Πορί στο Κουφονήσι. Η καμπάνια ξεδιπλώνεται με ψηφιακές δράσεις, δημιουργικά ΟΟΗ, συνεργασίες με content creators και δυναμική παρουσία σε αεροδρόμια, λιμάνια και πλοία.

Ξεχωριστή θέση έχει και ο μεγάλος διαγωνισμός με δώρο ταξίδια αξίας 1.000€ για 10 τυχερούς σε μία από τις τρεις παραλίες, ενώ 400 ακόμα κερδίζουν premium πετσέτες Sun of a Beach, για χαλάρωση με στυλ.

Η εμπειρία ολοκληρώνεται με live activations στα νησιά, αλλά και καλοκαιρινά events σε beach bars της Αθηναϊκής Ριβιέρας και όλης της Ελλάδας. Γιατί η Corona είναι κάτι παραπάνω από μπίρα: είναι τρόπος ζωής.

Cheers στα 100 χρόνια Corona!

Γιατί το καλοκαίρι είναι στάση ζωής.

Γιατί μας πιάνει λιγούρα πάντα το βράδυ;



Αν έχεις βρεθεί ποτέ να στέκεσαι μπροστά στο ψυγείο στις 23:47 φορώντας πιτζάμες, αναρωτιόμενος πώς γίνεται να λιγουρεύεσαι κρέπα με μερέντα ενώ είχες φάει κανονικότατα βραδινό πριν τρεις ώρες... δεν είσαι μόνος. Καλώς ήρθες στη σκοτεινή ζώνη της βραδινής λιγούρας, όπου η λογική κοιμάται και το στομάχι... ξυπνά.

Γιατί, όμως, το βράδυ; Γιατί όχι στις 10:00 το πρωί ή στις 14:30 μετά το μεσημεριανό; Τι μαγικό –ή σατανικό– συμβαίνει με τις βραδινές ώρες;

Είναι βιολογικό;

Ναι. Έχει να κάνει με τους κιρκάδιους ρυθμούς σου. Ο εγκέφαλός σου, κατά τη διάρκεια της ημέρας, στέλνει σήματα πείνας και κορεσμού με βάση το φως, τη δραστηριότητα και τις ορμόνες. Το βράδυ, όμως, η μελατονίνη –η ορμόνη του ύπνου– αρχίζει να αυξάνεται,



ενώ η λεπτίνη (ορμόνη που καταστέλλει την πείνα) πέφτει. Παράλληλα, αυξάνεται η γκρελίνη, που διεγείρει την όρεξη. Μαντεύεις τι ακολουθεί; Σουβλάκια με τζατζίκι στα όνειρα.

Κι όχι μόνο. Ορισμένες μελέτες δείχνουν ότι το σώμα σου, λίγο πριν τον ύπνο, αναζητά ενέργεια – ίσως ως μηχανισμός επιβίωσης από τα αρχαία χρόνια. Το σώμα δεν ξέρει ότι εσύ απλώς θα δεις Netflix και θα κοιμηθείς. Νομίζει ότι ίσως χρειαστείς ενέργεια για να παλέψεις με έναν τίγρη. Ή έστω με την επόμενη μέρα.

Είναι συναισθηματικό;

Πολύ. Το βράδυ είναι η ώρα που τα πράγματα ησυχάζουν. Οι υποχρεώσεις τελειώνουν, οι φωνές του σπιτιού μειώνονται, και μένεις εσύ με σένα. Κι αν η μέρα σου δεν ήταν και τόσο γλυκιά, τότε ναι, το παγωτό μπορεί να γίνει παρηγοριά. Τότε είναι που το φαγητό λειτουργεί σαν εσωτερική αγκαλιά. Όχι γιατί πεινάς, αλλά γιατί σου λείπει κάτι. Ίσως ξεκούραση. Ίσως συντροφικότητα. Ίσως επιβράβευση. Κι αντί να το πεις, το τρως.

Είναι συνήθεια;

Είναι και αυτό. Αν ο οργανισμός σου έχει μάθει ότι κάθε βράδυ βλέπει Netflix με σνακ, τότε το απαιτεί. Αν κάθε φορά που αγχώνεσαι για την επόμενη μέρα πας στην κουζίνα, τότε ο εγκέφαλος το μαθαίνει. Δημιουργούνται νευρωνικά μονοπάτια:

στρες = κουλουράκι. Κούραση = σοκολάτα. Μοναξιά = σάντουιτς. Κι όσο επαναλαμβάνεται, τόσο γίνεται αυτοματισμός.





Τι τρώμε συνήθως;

Σπάνια θα λαχταρήσεις αγγουράκι με ξύδι στις 11 το βράδυ. Η βραδινή λιγούρα έχει όνομα και επίθετο: υδατάνθρακες και λιπαρά. Ό,τι δίνει άμεσα ενέργεια και προκαλεί απόλαυση. Ζυμαρικά, σοκολάτες, ψωμάκια, πίτσες. Φαγητά που ανεβάζουν απότομα τη σεροτονίνη, προκαλώντας προσωρινή χαλάρωση. Το σώμα αναζητά comfort food – γιατί ξέρει ότι κάτι σε αναστατώνει.

Και μετά;

Μετά έρχεται η ενοχή. Το γνωστό "γιατί το έφαγα;", "είμαι αδύναμος", "δεν μπορώ να κρατηθώ". Κι εκεί παγιδεύεσαι. Γιατί το φαγητό έγινε από παρηγοριά, αιτία ενοχής. Και την επόμενη φορά που θα νιώσεις πίεση, θα το αναζητήσεις ξανά – για να σβήσεις την ενοχή της προηγούμενης φοράς. Ένας φαύλος κύκλος που σε αφήνει γεμάτο... αλλά άδειο.

Μπορείς να το αλλάξεις;

Μπορείς. Όχι κόβοντας απότομα τη βραδινή απόλαυση, αλλά παρατηρώντας:

- Πότε σου έρχεται η λιγούρα; Μετά από συγκεκριμένες σκέψεις ή συναισθήματα;

- Τι σε βοηθά να χαλαρώσεις χωρίς φαγητό; Ένα ντους; Μια αγκαλιά; Λίγη μουσική;
- Αν πεινάς πραγματικά, μπορείς να φας κάτι ελαφρύ – χωρίς να νιώθεις ντροπή γι' αυτό.
- Και κυρίως: Μην το κάνεις θέμα. Μην στήνεις δίκη κάθε βράδυ μπροστά στο ντουλάπι.

Η λιγούρα το βράδυ δεν είναι αδυναμία. Είναι σήμα. Ίσως ότι χρειάζεσαι ξεκούραση. Ίσως ότι δεν πρόλαβες να φροντίσεις τον εαυτό σου. Ίσως ότι έχεις ανάγκη από λίγη ζεστασιά, ακόμα κι αν αυτή έρχεται σε μορφή μπισκότου. Το θέμα δεν είναι να νικήσεις τη λιγούρα. Είναι να τη διαβάσεις. Να δεις τι πραγματικά θέλει να σου πει.

Και την επόμενη φορά που θα πας στην κουζίνα τα μεσάνυχτα, μην ξεκινήσεις με το "όχι πάλι". Ξεκίνα με το "τι μου λείπει;". Ίσως έτσι... δεν σου λείψει τίποτα.

Πριν πας να φας κάτι βραδινό, βάλε χρονόμετρο για 10 λεπτά. Μείνε λίγο με το συναίσθημα. Αν ακόμα πεινάς μετά από αυτό, φάε. Αν όχι, ίσως αυτό που πεινούσες ήταν λίγη φροντίδα.

Φήμες λένε πως δεν είναι η λιγούρα που μας καταβάλλει, αλλά ο τρόπος που τη βλέπουμε.





Η υγεία του εντέρου είναι πιο σημαντική απ' όσο νομίζεις



Ας μιλήσουμε για κάτι που όλοι κάνουν, αλλά κανείς δεν θέλει να συζητήσει. Ναι, μιλάμε για την τουαλέτα. Γιατί; Γιατί το έντερό σου είναι το κέντρο της υγείας σου, και αν δεν λειτουργεί σωστά, τίποτα άλλο δεν πάει καλά.

Πολλοί πιστεύουν ότι η υγεία του εντέρου αφορά μόνο την πέψη, αλλά η πραγματικότητα είναι πολύ πιο σύνθετη. Το μικροβίωμα του εντέρου επηρεάζει την ανοσία, τον εγκέφαλο, την καρδιά, ακόμα και τη διάθεσή σου.

Το έντερό σου φιλοξενεί τρισεκατομμύρια βακτήρια, και αυτό δεν είναι απαραίτητα κακό. Στην πραγματικότητα, αυτά τα μικρόβια παίζουν βασικό ρόλο στην υγεία σου. Ένα υγιές μικροβίωμα:

- Ρυθμίζει το ανοσοποιητικό σύστημα
- Βοηθάει στην παραγωγή βιταμινών
- Επηρεάζει τη διάθεση και την ψυχική υγεία
- Συμβάλλει στη σωστή απορρόφηση θρεπτικών συστατικών

Όταν η ισορροπία των μικροβίων διαταράσσεται, αρχίζουν τα προβλήματα: φούσκωμα, δυσπεψία, χρόνια κόπωση, δερματικά προβλήματα και συχνές λοιμώξεις.

Έχεις νιώσει ποτέ "πεταλούδες στο στομάχι" όταν αγχώνεσαι; Αυτό δεν είναι τυχαίο. Το έντερο επικοινωνεί άμεσα με τον εγκέφαλο μέσω του πνευμονογαστρικού νεύρου, γι' αυτό και το αποκαλούν "δεύτερο εγκέφαλο".

Όταν η υγεία του εντέρου είναι καλή, η διάθεσή σου είναι στα ύψη. Αν όμως είναι απορρυθμισμένη, μπορεί να νιώθεις άγχος, στρες και χαμηλή ενέργεια. Έρευνες δείχνουν ότι τα προβιοτικά μπορούν να μειώσουν τα συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους, κάτι που μας κάνει να αναρωτηθούμε: μήπως η κακή διάθεση ξεκινάει από το στομάχι;

Αν θέλεις να βελτιώσεις τη συνολική υγεία σου, ξεκίνα από το έντερο. Πώς;



Φάε περισσότερες φυτικές ίνες (λαχανικά, φρούτα, όσπρια)



Μείωσε τη ζάχαρη και τα επεξεργασμένα τρόφιμα



Πρόσθεσε ζυμωμένα τρόφιμα στη διατροφή σου (γιαούρτι, κεφίρ, kimchi)



Πίνε πολύ νερό



Διαχειρίσου το άγχος σου – το έντερο αισθάνεται τα συναισθήματά σου!

Το σώμα σου μιλάει κάθε μέρα, και το έντερό σου είναι ο πιο αξιόπιστος "σύμβουλος" της υγείας σου. Αν νιώθεις κόπωση, έχεις φουσκάματα ή αλλάζει η διάθεσή σου χωρίς λόγο, τότε ίσως η λύση δεν είναι στον καφέ ή στα παυσίπονα, αλλά σε ένα πιο ισορροπημένο μικροβίωμα.

Ό,τι τρως γίνεται εσύ – οπότε, τι επιλέγεις;



No Brainer: Το gadget που κλείνει μόνο του το καπάκι της τουαλέτας (ναι, επιτέλους)

Υπάρχουν εφευρέσεις που λες “μα γιατί δεν το σκεφτήκαμε νωρίτερα;” — και το No Brainer είναι ακριβώς αυτό. Ένα αυτόματο κλείστρο καπακιού τουαλέτας, που υπόσχεται να σώσει σχέσεις, να διατηρήσει καθαρά μπάνια και να κάνει τις βραδινές επισκέψεις... λίγο πιο stylish.

Η εγκατάσταση είναι απλή: τοποθετείται επάνω στο καζανάκι και ανιχνεύει πότε πλησιάζεις για να πατήσεις το καζανάκι. Εκείνη τη στιγμή, ενεργοποιείται και κλείνει αυτόματα το καπάκι, πριν ξεκινήσει η “καταιγίδα” από σταγονίδια και μικρόβια. Contactless, καθαρό και 100% έξυπνο.



Και δεν σταματά εκεί. Το No Brainer διαθέτει και ενσωματωμένο nightlight, για εκείνες τις νυχτερινές επισκέψεις στο μπάνιο που δεν θες να ανοίξεις όλα τα φώτα και να ξυπνήσεις την οικογένεια/τη συνειδησή σου/την real you.

Λειτουργεί με 4 απλές μπαταρίες AA, που κρατάνε έως και 10 μήνες, και μετατρέπει την πιο απλή λειτουργία του σπιτιού σε hi-tech upgrade. Γιατί να σηκώνεσαι με νεύρα πρωί πρωί επειδή κάποιος “ξέχασε πάλι το καπάκι”, όταν μπορείς να αφήσεις την τεχνολογία να κάνει τη δουλειά;

Το No Brainer δεν είναι πολυτέλεια. Είναι κοινή λογική — και λίγο sci-fi καθημερινότητας που δεν ήξερες ότι χρειαζόσουν.

Black Lines Dirty Shirley: Η πιο... ατίθαση επιστροφή ενός παιδικού κλασικού



Η Black Lines, γνωστή για τις δημιουργικές της ανατροπές στα κλασικά cocktails, παρουσιάζει το πιο παιχνιδιάρικο comeback του καλοκαιριού: το Dirty Shirley, ένα bottled cocktail που προσγειώνεται στις 17 Ιουλίου και υπόσχεται να ξυπνήσει μνήμες — με δόσεις αλκοόλ και... αλητείας.

Βασισμένο στο θρυλικό Shirley Temple, το αγαπημένο μη αλκοολούχο ποτό της παιδικής μας ηλικίας, το Dirty Shirley της Black Lines μετατρέπεται σε elevated adult pleasure. Η νέα εκδοχή είναι εξίσου νοσταλγική και τολμηρή, με έναν αρωματικό συνδυασμό από βατόμουρο, grenadine, φρέσκο εσπεριδοειδές, gin-ger και μια υποψία bitters, ενώ ολοκληρώνεται με το καθαρό, αειφόρο Sapling Vodka.

Το αποτέλεσμα; Ένα δροσερό, ανάλαφρο αλλά πλούσιο cocktail που συνδυάζει παιχνιδιάρικη διάθεση με μοντέρνο χαρακτήρα — σαν να φοράς ροζ lip gloss με δερμάτινο biker jacket. Είναι cheeky, crisp και τρομερά εύκολο να το απολαύσεις, ιδανικό για summer picnics, κοριτσίστικες βραδιές ή στιγμές που θες κάτι light αλλά όχι αθώο.

Το Dirty Shirley είναι ήδη διαθέσιμο online στο site της Black Lines, έτοιμο να σε κάνει να αναθεωρήσεις όλα όσα πίστευες για τα “γλυκούλια” ποτά.

Γιατί, τελικά, κάποια παιδικά αγαπημένα... μεγαλώνουν μαζί σου. Και γίνονται πολύ πιο ενδιαφέροντα.

McAfrika: Το burger που σέρβιρε αμνηχανία με κάθε μπουκιά

Τα McDonald's έχουν δοκιμάσει πολλά πράγματα κατά καιρούς: McRib, Chicken McNuggets, Filet-o'-Fish. Κάποια έγιναν θρύλος, άλλα εξαφανίστηκαν αθόρυβα. Όμως κανένα δεν συνοδεύτηκε με τόσο σάλο όσο το... McAfrika.



Ήταν 2002, όταν τα McDonald's αποφάσισαν να λανσάρουν στη Νορβηγία ένα νέο limited edition burger. Στο πλαίσιο μιας καμπάνιας που «γιόρταζε» τους Ολυμπιακούς Αγώνες, τα McDonald's παρουσίασαν μια σειρά από «τοπικά εμπνευσμένες» γεύσεις – κι έτσι γεννήθηκε το McAfrika. Ένα burger με πίτα αντί για ψωμάκι, μοσχαρίσιο κρέας, ντομάτα και τυρί, που διαφημίστηκε ως “αυθεντική αφρικανική συνταγή”.

Το πρόβλημα; Καταρχάς, δεν υπήρχε καμία σχέση με την αφρικανική γαστρονομία – τουλάχιστον όχι με κάτι που να εκπροσωπεί ολόκληρη την ήπειρο, όπως υπονοούσε η ονομασία. Η πίτα παραπέμπει περισσότερο σε κουζίνες της Μέσης Ανατολής ή της Βόρειας Αφρικής, και όχι στο σύνολο της υποσαχάριας Αφρικής. Με άλλα λόγια, τα McDonald's επινόησαν ένα “εξωτικό” burger και του κόλλησαν την ταμπέλα “Αφρική”.

Και αν αυτό δεν ήταν αρκετά άκομφο, η χρονική συγκυρία το έκανε ακόμα χειρότερο. Εκείνη την περίοδο, η Αφρική – και κυρίως η νότια περιοχή – βίωνε μια από τις μεγαλύτερες ανθρωπιστικές

κρίσεις των τελευταίων δεκαετιών, με μαζικούς λιμούς να απειλούν εκατομμύρια ανθρώπους. Το λανσάρισμα ενός “αφρικανικού burger” σε μια από τις πλουσιότερες χώρες του κόσμου, με αναφορές σε μια ήπειρο που πεινούσε, φάνηκε τουλάχιστον προσβλητικό.

Μη κυβερνητικές οργανώσεις όπως ο νορβηγικός Ερυθρός Σταυρός αντέδρασαν έντονα. Εθελοντές μοίραζαν μπροστά στα καταστήματα “κρακεράκια λιμού”, τα ίδια που δίνονται σε αφρικανικές κοινότητες για την καταπολέμηση του υποσιτισμού. Ζήτησαν από τα McDonald's να αποσύρουν το προϊόν. Η απάντηση; Καμία υποχώρηση – το McAfrika παρέμεινε στο μενού μέχρι το τέλος της καμπάνιας.

Αν νομίζετε ότι τα McDonald's έμαθαν από την κατακραυγή, ξανασκεφτείτε το. Το 2008, το McAfrika έκανε comeback – αυτή τη φορά με ψωμάκι και μια “εξωτική αφρικανική σος” με κάρι, μαγιονέζα και τσίλι. Η αντίδραση ήταν παρόμοια. Το προϊόν εξαφανίστηκε ξανά. Και – ευτυχώς – δεν επανήλθε ποτέ.

Μερικές φορές, η γαστρονομική «έμπνευση» καλό είναι να περνάει κι από λίγη σκέψη. Και ενσυναίσθηση.



Λαμπερά εγκαίνια για το δεύτερο “Pharmacy Nature” της Ζωής Ρούσσου στον Πειραιά



Με ιδιαίτερη επιτυχία πραγματοποιήθηκαν τα εγκαίνια του δεύτερου φαρμακείου “Pharmacy Nature” της Ζωής Ρούσσου, στην καρδιά του Πειραιά, ακριβώς απέναντι από τη στάση του μετρό «Δημοτικό Θέατρο». Η εκδήλωση συγκέντρωσε έντονο ενδιαφέρον από το κοινό, πολιτικούς εκπροσώπους, προσωπικότητες της ομορφιάς και της ευεξίας, καθώς και επιδραστικούς influencers.

Μεταξύ των παρευρισκομένων ήταν η Υπουργός Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας Δόμνα Μιχαλίδου, ο Υφυπουργός Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας Κώστας Κατσαφάδος, ο Βουλευτής Α' Πειραιώς της ΝΔ Νίκος Βλαχάκος, καθώς και εκπρόσωποι της τοπικής αυτοδιοίκησης και άλλων θεσμικών φορέων, αναδεικνύοντας τη σημασία του εγχειρήματος για την τοπική κοινωνία.

Το νέο “Pharmacy Nature” προσφέρει μια σύγχρονη, ολιστική εμπειρία φαρμακείου, με έμφαση στην εξατομικευμένη φροντίδα, την επιστημονική προσέγγιση και την κομψή αισθητική. Οι καλεσμένοι είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά τον χώρο, τις υπηρεσίες, καθώς και να απολαύσουν δώρα και ειδικά επιλεγμένα αναμνηστικά.

Η θερμή ανταπόκριση του κοινού επιβεβαίωσε την ανάγκη για ένα φαρμακείο που συνδυάζει τη φροντίδα με την εξειδίκευση και το ανθρώπινο πρόσωπο. Το νέο κατάστημα λειτουργεί ήδη καθημερινά, προσφέροντας φαρμακευτικά και παραφαρμακευτικά προϊόντα, καθώς και εξειδικευμένη συμβουλευτική.

#KalokairiMazi: Μια καμπάνια ευθύνης και αγάπης από τα Pet City

Το φετινό καλοκαίρι, τα Pet City μάς καλούν να πάρουμε μαζί μας κάτι πολύ πιο πολύτιμο από τα αντηλιακά και τα μαγιό: τα κατοικίδια μας.

Με την ευαισθητοποιημένη καμπάνια #KalokairiMazi, τα Pet City δεν στοχεύουν σε πωλήσεις, αλλά σε κάτι πιο σημαντικό: την αφύπνιση απέναντι στο φαινόμενο της εγκατάλειψης ζώων κατά την καλοκαιρινή περίοδο. Κάθε χρόνο, χιλιάδες κατοικίδια εγκαταλείπονται επειδή «δεν χωρούν» στα πλάνα των διακοπών. Αυτή η καμπάνια είναι η φωνή τους.

Στο [κεντρικό video της καμπάνιας](#), οι ίδιοι οι εργαζόμενοι της εταιρείας δίνουν φωνή στα ζώα και στέλνουν ένα ηχηρό μήνυμα: «Η αγάπη δεν πάει διακοπές. Μην με αφήσεις πίσω, πάμε διακοπές μαζί!»

Η καμπάνια ενισχύθηκε με αποστολή ειδικών pr kits σε influencers, τα οποία περιλάμβαναν είδη διακοπών για τα κατοικίδια, πλακάτ και φυλλάδια με το μήνυμα της ενέργειας. Οι αναρτήσεις τύπου Love Actually που ακολούθησαν, «πλημμύρισαν» τα social media με θετικά μηνύματα και εικόνες ευθύνης.

Παράλληλα, σε συνεργασία με τον Dromos FM 89,8, τα Pet City προσέφεραν δώρα σε τυχερούς ακροατές για τα αγαπημένα τους ζώα, ενισχύοντας τη φροντίδα και εκτός σπιτιού.

Γιατί τελικά, το #KalokairiMazi δεν είναι απλώς μια καμπάνια. Είναι υπόσχεση ζωής.

Δεν χώρεσε. Ούτε στα σχέδια, ούτε στη βαλίτσα!

#KalokairiMazi



Τρόποι Προστασίας από τον Καύσωνα της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας



Στην Ελλάδα ο καύσωνας και οι υψηλές θερμοκρασίες γενικά είναι συνηθισμένα φαινόμενα. Το γεγονός ότι κάθε χρόνο αναφέρονται δεκάδες περιστατικά νοσηλειών λόγω θερμοπληξίας φανερώνει ότι δεν υπάρχει η κατάλληλη ενημέρωση για την προστασία από τις υψηλές θερμοκρασίες. Το παρόν κείμενο παρέχει χρήσιμες συμβουλές και πληροφορίες ώστε να παραμείνετε ασφαλείς την περίοδο του καύσωνα.

Τι είναι ο καύσωνας;

Ο καύσωνας είναι η περίοδος του καλοκαιριού που η θερμοκρασία είναι πολύ υψηλότερη σε σχέση με τον μέσο όρο. Η ύπαρξη αυξημένων επιπέδων υγρασίας καθιστά τις υψηλές θερμοκρασίες πιο επικίνδυνες για τον οργανισμό μας.

Ποια νοσήματα προκαλούνται από την έκθεση σε αυξημένες θερμοκρασίες στον καύσωνα;

Οι υψηλές θερμοκρασίες του καύσωνα προκαλούν δύο κυρίως παθήσεις: την ηλίαση (θερμική εξάντληση) και την θερμοπληξία.

Ο οργανισμός μας για να λειτουργεί σωστά πρέπει να διατηρεί στο εσωτερικό του μια σταθερή θερμοκρασία. Σε περιπτώσεις που αυτή αυξάνεται προσπαθεί να αποβάλει την περίσσεια θερμότητα κυρίως με τον ιδρώτα. Όταν όμως στο περιβάλλον υπάρχει υπερβολική ζέση αυτός ο μηχανισμός δεν επαρκεί για τη μείωση της θερμοκρασίας του οργανισμού μας. Η αύξηση της θερμοκρασίας του σώματός μας μπορεί να προκαλέσει βλάβες στον εγκέφαλο και σε άλλα ζωτικά όργανα.





Ποιοι κινδυνεύουν περισσότερο;

Από την αυξημένη θερμοκρασία κινδυνεύουν περισσότερο οι ηλικιωμένοι, τα μικρά παιδιά και όσοι πάσχουν από χρόνια καρδιαγγειακά ή αναπνευστικά νοσήματα (όπως η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια). Κίνδυνο μπορεί να διατρέξουν ακόμα και νεότεροι άνθρωποι όταν αθλούνται ή εκτελούν έντονες σωματικές εργασίες την περίοδο ενός καύσωνα, καταναλώνουν αλκοόλ δεν προστατεύονται από τον ήλιο και δεν προσλαμβάνουν αρκετά υγρά.

Πότε είναι αυξημένος ο κίνδυνος στον καύσωνα;

- ☀️ Όταν υπάρχουν αυξημένα επίπεδα υγρασίας
- 🌡️ Όταν αθλούμαστε ή εκτελούμε κάποια έντονη σωματική εργασία την περίοδο του καύσωνα
- ☀️ σε κατανάλωση αλκοόλ
- 🌡️ σε χρήση φαρμάκων προκαλούν απώλεια υγρών πχ. διουρητικών
- ☀️ όταν δεν προσλαμβάνουμε αρκετά υγρά
- 🌡️ όταν υπάρχει παχυσαρκία
- ☀️ σε ύπαρξη καρδιολογικών ή αναπνευστικών προβλημάτων Τι είναι η ηλίωση (θερμική εξάντληση) και τι η θερμοπληξία; Η έκθεση στις υψηλές θερμοκρασίες το καύσωνα μπορεί να οδηγήσει από την ηλίωση στην θερμοπληξία.



Κατά την ηλίωση η άνοδος της θερμοκρασίας του σώματος και η απώλεια υγρών και ηλεκτρολυτών, οδηγεί στα παρακάτω συμπτώματα:

- ☀️ Έντονη αδιαθεσία και αδυναμία
- ☀️ Λιποθυμικές τάσεις - υπόταση
- ☀️ Κεφαλαλγία, ζάλη
- ☀️ Μυϊκές κράμπες
- ☀️ Έντονη δίψα
- ☀️ Εφίδρωση με πιθανώς κρύο δέρμα
- ☀️ Ταχυκαρδία

Αν τα συμπτώματα της ηλίωσης δεν αντιμετωπιστούν γρήγορα τότε μπορεί να συμβεί θερμοπληξία στην οποία υπάρχει επιπλέον:

- ☀️ Απώλεια συνείδησης-σύγχυση και αποπροσανατολισμός
- ☀️ Μεγάλη αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος (≥ 40 to 41°C)

Τρόποι προστασίας από τον καύσωνα

Ο καλύτερος τρόπος προστασίας από τον καύσωνα είναι η ενημέρωση και η εφαρμογή των παρακάτω οδηγιών:

- ☀️ αποφύγετε την έκθεση σε αυξημένες θερμοκρασίες (πχ εξωτερικοί χώροι ή ηλιοθεραπεία) και παραμείνετε σε μέρη δροσερά και κλιματιζόμενα
- 🌡️ αποφύγετε μέρη όπου επικρατεί συνωστισμός



- ☀️ αναβάλλετε την εργασία ή την άσκηση σε εξωτερικούς χώρους
- 🌡️ μειώστε τις άσκοπες μετακινήσεις για εργασία ή αναψυχή
- ☀️ φορέστε άνετα, ελαφριά, ανοιχτόχρωμα ρούχα και χρησιμοποιήστε καπέλο και γυαλιά ήλιου
- 🌡️ φροντίστε να είστε επαρκώς ενυδατωμένοι πριν την έξοδο από το σπίτι ή την εργασία και να πίνετε άφθονα υγρά (νερό και χυμούς φρούτων) όσο βρίσκεστε σε εξωτερικούς χώρους.
- ☀️ αποφύγετε το αλκοόλ και τα βαριά γεύματα
- 🌡️ φροντίστε η διατροφή σας να αποτελείται από ελαφρά και μικρά γεύματα, φρούτα και λαχανικά. Αποφύγετε τις λιπαρές τροφές
- ☀️ εάν αισθανθείτε την παραμικρή αδιαθεσία αναζητήστε άμεσα ένα κλιματιζόμενο χώρο πιείτε αρκετά υγρά και εάν είναι δυνατόν κάντε ένα χλιαρό ντους. Διαφορετικά τοποθετείστε υγρά επιθέματα στο κεφάλι και στο λαιμό.
- 🌡️ εάν πάσχετε από χρόνια καρδιαγγειακά ή αναπνευστικά νοσήματα να είστε επιπλέον προσεκτικοί την περίοδο του καύσωνα και να ακολουθείτε πιστά τις οδηγίες του ιατρού σας. Συμβουλευτείτε τον για πιθανές επιπλέον ειδικές οδηγίες την περίοδο του καύσωνα
- ☀️ προστατεύστε τα μικρά παιδιά και τους ηλικιωμένους μετακινώντας τους σε δροσερούς και κλιματιζόμενους χώρους. Φροντίστε να υπάρχει επίβλεψη τους όσο διαρκεί το φαινόμενο του καύσωνα.

🌡️ εάν γνωρίζετε ότι υπάρχουν ηλικιωμένοι μόνοι τους σε γειτονικά διαμερίσματα ή οικίες μεριμνήστε ώστε να υπάρχει επικοινωνία και να τους έχουν παρασχεθεί τα απαραίτητα μέτρα προστασίας για τον καύσωνα. Με το ενδιαφέρον σας μπορεί να σώσετε μια ζωή!

Έχουν οι ασθενείς με αναπνευστικά προβλήματα επιπλέον κίνδυνο σε περίπτωση καύσωνα;

Οι ασθενείς με αναπνευστικά προβλήματα όπως άσθμα και χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια διατρέχουν επιπλέον κίνδυνο την περίοδο του καύσωνα.

Για το λόγο αυτό θα πρέπει να ακολουθούν τις γενικές οδηγίες προστασίας, να λαμβάνουν την καθημερινή τους αγωγή, και να τους έχουν δοθεί σαφείς οδηγίες σε περίπτωση που αναπτύξουν συμπτώματα όπως δύσπνοια και βήχα.





«Ο Όρκος της Ευρώπης» του Ουαζντί Μουαουάντ κάνει παγκόσμια πρεμιέρα στην Επίδαυρο με την Ζιλιέτ Μπινός και έναν διεθνή θίασο



Το Δημοτικό Θέατρο Πειραιά γιορτάζει τα 130 χρόνια του με την ανατρεπτική μουσική κωμωδία "MERDE!"

Το Δημοτικό Θέατρο Πειραιά, με αφορμή τα 130 χρόνια λειτουργίας του, παρουσιάζει από 16 Οκτωβρίου την ανατρεπτική μουσική κωμωδία "MERDE!", σε κείμενο Suyako και σκηνοθεσία των Γιώργου Κουτλή και Βασίλη Μαγουλιώτη.

Με διάθεση αυτοσαρκασμού, η παράσταση ρίχνει φως στα παρασκήνια του ελληνικού θεάτρου και όλα όσα κρύβονται πίσω από τις κουρτίνες: ακροάσεις, πρόβες, ίντριγκες, παρενέργειες της "καλλιτεχνικής δημιουργίας" και πρόσωπα που ισορροπούν ανάμεσα στο cult και το cultίβολο. Στο επίκεντρο, ένας κουλτουριάρης σκηνοθέτης, ένας νέος παραγωγός κι ένας σαρ σε κρίση – με τις καταστάσεις να ξεφεύγουν σε φαρσικό χάος μετά μουσικής.

Την εκρηκτική ομάδα των "Παιχτών" (Νιάρρος, Κουτλής, Χρυσανθόπουλος, Μουλάς, Μαγουλιώτης) πλαισιώνουν επί σκηνής μουσικοί και συνεργάτες που ενώνουν δυνάμεις για ένα απολαυστικό θεατρικό rollercoaster. Πρωτότυπη μουσική: Γιάννης Νιάρρος και Γιάννης Παπαδόπουλος.

Ημέρες και ώρες παραστάσεων:
Τετάρτη & Κυριακή 19:00
Πέμπτη & Παρασκευή 20:30
Σάββατο 17:30 & 21:00

Τιμές εισιτηρίων: από 10 έως 35 ευρώ
Προπώληση [εδώ](#).

Με τη σφραγίδα του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου και τη στήριξη του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος, η διεθνής συμπαραγωγή «Ο Όρκος της Ευρώπης» του Ουαζντί Μουαουάντ ετοιμάζεται για παγκόσμια πρεμιέρα στην Επίδαυρο.

Η παράσταση, μέρος του Κύκλου Contemporary Ancients, αντλεί έμπνευση από τον μύθο της αρπαγής της Ευρώπης για να διερευνήσει την κληρονομημένη βία και τη σιωπή που τη συνοδεύει μέσα στις γενιές. Ένα μικρό κορίτσι γίνεται άθελά του μάρτυρας σφαγής. Ογδόντα χρόνια μετά, καλείται να μιλήσει.

Σκηνοθετεί ο πολυβραβευμένος Λιβανοκαναδός δημιουργός Ουαζντί Μουαουάντ, με κορυφαίους ηθοποιούς από διαφορετικές χώρες, ανάμεσά τους η Ζιλιέτ Μπινός, ο Εμανουέλ Σβαρτς, η Λεορόα Ρίβλιν και η Ελληνίδα Δανάη Επιθυμιάδη.

«Η αρπαγή της Ευρώπης είναι η αρχή ενός νήματος βίας. Δεν ήθελα να το εξιστορήσω αλλά να μεταδώσω την εμπειρία του», εξηγεί ο Μουαουάντ.

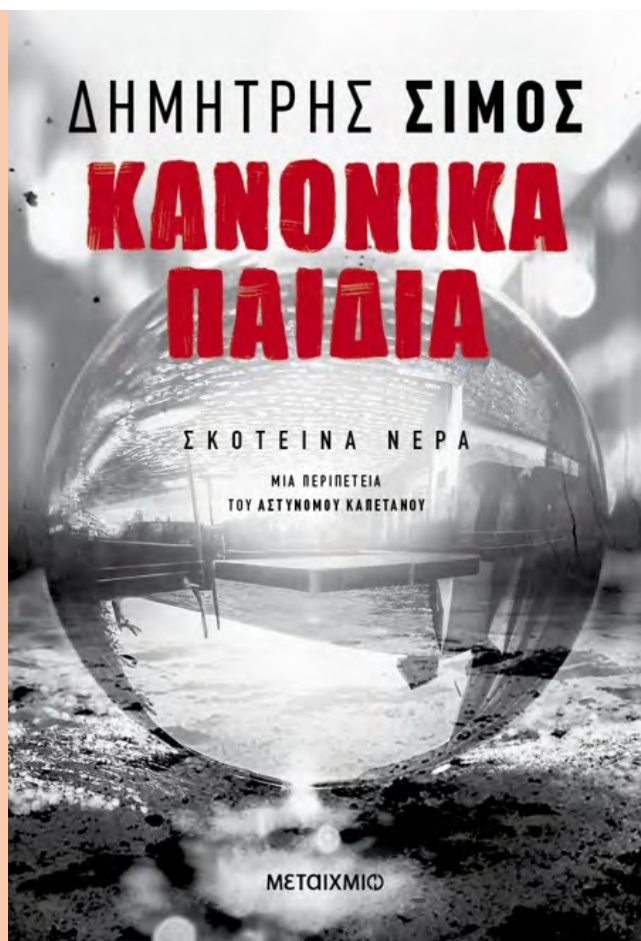
Χωρίς παραδοσιακή δομή, η παράσταση συνθέτει ένα παζλ από εικόνες, σιωπές, ρήγματα και αποκαλύψεις, αναζητώντας την αλήθεια κάτω από τις λέξεις.

Αρχαίο Θέατρο Επιδαύρου | 1 & 2 Αυγούστου 2025

Προπώληση: aefestival.gr – more.com

Μέγας Δωρητής: Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ)

Παραγωγή: Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου – Théâtre National de La Colline



Κανονικά παιδιά

Η νέα ανατριχιαστική υπόθεση του αστυνομικού Καπετάνου είναι εδώ για να σας στοιχειώσει.

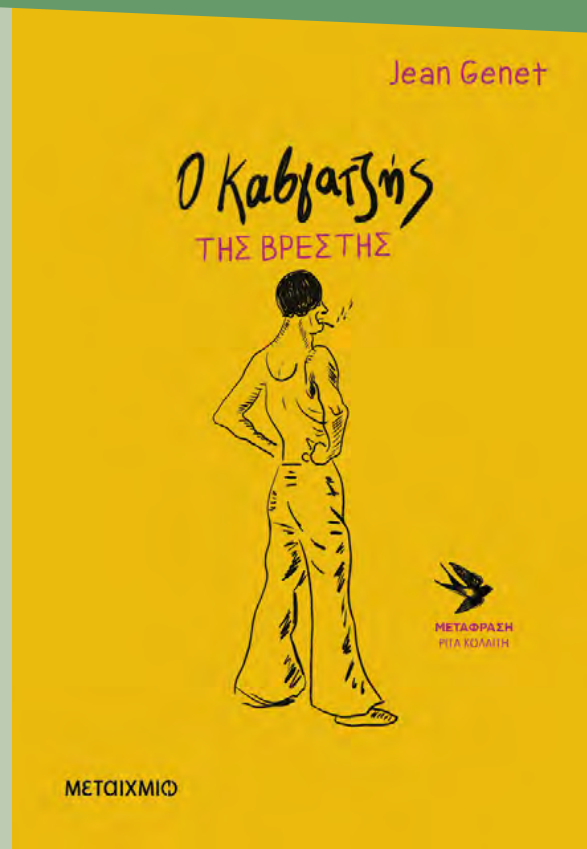
Στην επιφάνεια, όλα μοιάζουν... κανονικά. Κανονικά παιδιά. Κανονικές ζωές. Κανονικές σιωπές. Μέχρι που τα πρώτα πτώματα κάνουν την εμφάνισή τους, συνοδευμένα από ένα παράξενο μοτίβο: τρεις βόλοι τοποθετημένοι με ακρίβεια. Μήνυμα ή σημάδι; Ο αστυνομός Καπετάνος και η ομάδα του μπαίνουν σε έναν αγώνα δρόμου με το σκοτάδι, προσπαθώντας να διαβάσουν ένα αίνιγμα που δεν έχει προφανική λύση.

Πίσω από κάθε θύμα, μια ζωή γεμάτη ψέματα. Πίσω από κάθε έγκλημα, μια σκιά από το παρελθόν. Ο θρύλος ενός κοριτσιού που έβλεπε αυτά που οι άλλοι δεν άντεχαν να δουν, αναδύεται μέσα από στάχτες, μυστικά και παλιές φωτιές.

Ο Δημήτρης Σίμος, με γραφή κοφτερή, σκοτεινή και σφιχτά πλεγμένη, παραδίδει ένα αστυνομικό μυθιστόρημα με ανατριχιαστική ατμόσφαιρα, ψυχολογικό βάθος και ανατροπές που κόβουν την ανάσα. Ένα βιβλίο που εξερευνά τα τραύματα, τα μυστικά και τη λεπτή γραμμή ανάμεσα στο καλό και το κακό – εκεί όπου το φως δεν φτάνει, και η αλήθεια καίει.

Γιατί μερικά παιδιά... δεν ήταν ποτέ τόσο κανονικά όσο φαίνονταν.

Ο Καβγατζής της Βρέστης



Ένα από τα πιο εμβληματικά και προκλητικά έργα της γαλλικής λογοτεχνίας του 20ού αιώνα.

Στο λιμάνι της Βρέστης, μέσα στην πυκνή ομίχλη και τις σκιές των σοκακιών, εκτυλίσσεται ένα σκοτεινό, ερωτικό δράμα. Ο ναύτης Καβγατζής, ο αδελφός του Ρομπέρ, ο νεαρός Ζιλ Τιρκό, η Μαντάμ Λιζιάν, ο Νόνο, ο αστυνομός Μαριό, ο υποπλοίαρχος Σεμπλόν – όλοι οι ήρωες ενός κόσμου στο περιθώριο, όπου η επιθυμία, η εξουσία και ο θάνατος μπλέκονται αδιάκριτα.

Ο Ζαν Ζενέ γράφει έναν ύμνο στην απαγορευμένη ηδονή και στο έγκλημα, μ' ένα ύφος ωμό, λυρικό και καθηλωτικό. Η γραφή του μετατρέπει τη Βρέστη σε σκηνικό εξπρεσιονιστικού ονείρου – εκεί όπου η βία συναντά την τρυφερότητα, και η παραβατικότητα γίνεται μέσο αναζήτησης ταυτότητας.

Το μυθιστόρημα αποτέλεσε τη βάση για την τελευταία ταινία του Ράινερ Βέρνερ Φασμπίντερ, με τη Ζαν Μορό στον μοναδικό γυναικείο ρόλο και τον Μπραντ Ντέιβις ως Καβγατζή. Η αφίσα της ταινίας απαγορεύτηκε. Η ταινία έγινε θρύλος.

Ο Καβγατζής της Βρέστης δεν είναι απλώς ένα βιβλίο – είναι μια εμπειρία. Ένα ταξίδι στον πιο σαγηνευτικό και επικίνδυνο λαβύρινθο του ανθρώπινου πόθου.

quote of the day

LATE-NIGHT CRAVINGS ARE JUST YOUR INNER CHILD THROWING A TANTRUM BECAUSE NO ONE GAVE THEM COOKIES

Σήμερα
γιορτάζουν!
Παγκράτιος,
Παγκρατία



9 Ιουλίου

- › National Don't Put all Your Eggs in One Omelet Day
- › National Sugar Cookie Day
- › Call of the Horizon Day
- › Fashion Day