

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



**ΤΟ "ZONE 2" WORKOUT
ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΝΕΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ
ΤΑΣΗ ΕΥΕΞΙΑΣ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ξέρεις τι λένε; Αν σε ήθελε, θα το ήξερες. Όχι θα το ψυχανεμιζόσουν. Θα το ήξερες. Θα το έκανε ξεκάθαρο, χωρίς αμφιβολίες, χωρίς δεύτερες σκέψεις, χωρίς να πρέπει εσύ να συμπληρώνεις τα κενά.

Γιατί όταν κάποιος σε θέλει πραγματικά, δε σε βάζει σε αναμονή, δε σε έχει σαν «λύση ανάγκης» και δε σου πετάει ψίχουλα αγάπης όταν νιώθει μόνος.

Αν δε σε διάλεξε την πρώτη φορά — όταν είχε το μυαλό καθαρό και τις επιλογές μπροστά του — δε θα το κάνει ούτε τη δεύτερη, ούτε την τρίτη. Θα επιστρέψει μόνο όταν δεν έχει τίποτα καλύτερο να διαλέξει. Και εσύ δεν είσαι το «τίποτα καλύτερο». Είσαι το κάτι παραπάνω.

Και πρόσεξέ το αυτό: το ότι γυρνάει, δε σημαίνει ότι άλλαξε. Μπορεί απλώς να βαρέθηκε τη μοναξιά. Ή να του χάλασε η άλλη «επιλογή». Ή να νόμιζε ότι θα είσαι πάντα εκεί.

Μην είσαι.

Είναι σκληρό, ναι. Γιατί εσύ μπορεί να ένιωσες πολλά. Μπορεί να είδες μέσα του φως. Αλλά το φως δεν αξίζει αν δε φωτίζει κι εσένα. Αν σε κρατάει στη σκιά, δεν είναι φως. Είναι χειραγώγηση.

Tip of the Day: Όταν κάποιος δε σε διάλεξε όταν μπορούσε, μην του δίνεις εσύ το δικαίωμα να σε διαλέγει όταν δεν μπορεί να κάνει κάτι άλλο.

Αν σε ήθελε, θα το ήξερες. Αν δε σε διάλεξε την πρώτη φορά, δε θα το κάνει ούτε τη δεύτερη. Αν επιστρέψει, είναι γιατί δεν έχει πού αλλού να πάει — όχι γιατί κατάλαβε τι αξίζεις.

Μην είσαι ποτέ η εναλλακτική. Να είσαι πάντα η πρώτη επιλογή — πρώτα απ' όλα για σένα τον ίδιο.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Η Eurocatering γιόρτασε τα 25 της χρόνια με μια ξεχωριστή κοινωνική δράση: Social Dining σε συνεργασία με τη FOOD ON

Με αφορμή τη συμπλήρωση 25 χρόνων από την ίδρυσή της, η Eurocatering επέλεξε να γιορτάσει με έναν ουσιαστικό και συμβολικό τρόπο: μέσα από την κοινωνική δράση Social Dining, σε συνεργασία με τον Μη Κερδοσκοπικό Οργανισμό FOOD ON.

Στο πλαίσιο αυτής της πρωτοβουλίας, η Eurocatering προσκάλεσε 18 συνανθρώπους μας από ευάλωτες κοινωνικές ομάδες να μοιραστούν το ίδιο τραπέζι με 30 εργαζόμενους της εταιρείας, σε ένα δείπνο που πραγματοποιήθηκε στο εστιατόριο Alio.

Η συγκεκριμένη δράση δεν περιορίστηκε στην προσφορά ενός γεύματος, αλλά στόχευσε στην καλλιέργεια ανθρώπινης σύνδεσης, ενσυναίσθησης και ουσιαστικής επικοινωνίας. Οι συμμετέχοντες μοιράστηκαν ιστορίες, εμπειρίες και σκέψεις, σπάζοντας τα κοινωνικά στερεότυπα και ενισχύοντας τον δεσμό ανάμεσα στον εταιρικό κόσμο και τις κοινωνικές ανάγκες.

Η Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη αποτελεί διαχρονικό πυλώνα της κουλτούρας της Eurocatering. Μέσα από πρωτοβουλίες σαν αυτή, η εταιρεία συνεχίζει να στηρίζει την κοινωνία και να προάγει τις αξίες της συμπερίληψης, της αλληλεγγύης και της βιώσιμης ανάπτυξης.

Με τη δύναμη των ανθρώπων της και τη δέσμευσή της σε δράσεις με ουσία, η Eurocatering επιβεβαιώνει πως τα 25 χρόνια παρουσίας της είναι μόνο η αρχή για ακόμη πιο ανθρώπινες και εμπνευσμένες πρωτοβουλίες.



Press Room

l'artigiano Triple Pasta Deal: Απόλαυση που τη μοιράζεσαι!

l'artigiano:



Η l'artigiano, ο expert της ιταλικής γεύσης με την πιο νεανική διάθεση, κάνει το φετινό καλοκαίρι ακόμα πιο... pasta! Με το ολοκαίνουργιο Triple Pasta Deal, η απόλαυση γίνεται υπόθεση της παρέας — γιατί το φαγητό είναι για να το μοιράζεσαι.

Από τις 9 Ιουλίου, η l'artigiano φέρνει στο τραπέζι τρία πιάτα ζυμαρικών της επιλογής σου, με μία μόνο προσφορά στα 18€. Επίλεξε ανάμεσα σε κλασικές και λαχταριστές συνταγές: Napoli, Bolognese, Carbonara, Amatriciana, 4 Formaggi, Arrabbiata, Chef, Al Pesto — και ζήσε την εμπειρία της αυθεντικής ιταλικής μαγειρικής σε κάθε μπουκιά.

Το Triple Pasta Deal σχεδιάστηκε για όσους ξέρουν ότι οι ωραιότερες στιγμές γεννιούνται γύρω από ένα τραπέζι γεμάτο γεύση. Είτε πρόκειται για ένα καλοκαιρινό τραπέζι με φίλους, είτε

για ένα βραδινό χωρίς αφορμή — η l'artigiano είναι η καλύτερη δικαιολογία για να μαζευτείς με τους αγαπημένους σου και να μοιραστείς γευστικές στιγμές.

Η προσφορά διατίθεται αποκλειστικά μέσω του [ανανεωμένου site της l'artigiano](#).

Γιατί οι ωραίες γεύσεις γίνονται ακόμα καλύτερες όταν τις μοιράζεσαι. Και με την l'artigiano, η απόλαυση... έρχεται τριπλή!

Το “Zone 2” workout γίνεται η νέα παγκόσμια τάση ευεξίας



Η νέα παγκόσμια τάση ευεξίας που σου υπόσχεται αντοχή, καθαρό μυαλό και περισσότερη ενέργεια — χωρίς εξάντληση.

Αν νόμιζες ότι για να δεις αποτέλεσμα πρέπει να ιδρώνεις μέχρι τελικής πτώσης, να βογκάς στα burpees και να ανεβάζεις παλμούς στο κόκκινο, ήρθε η ώρα να γνωρίσεις το Zone 2.

Τη νέα μορφή άσκησης χαμηλής έντασης που έχει γίνει το απόλυτο trend στον κόσμο του wellness — και όχι χωρίς λόγο.

Τι είναι το Zone 2 και γιατί γίνεται viral;

Zone 2 είναι ο όρος που περιγράφει μια συγκεκριμένη καρδιοαναπνευστική ζώνη, δηλαδή ένα εύρος παλμών, στο οποίο το σώμα σου χρησιμοποιεί κυρίως λίπος για ενέργεια και όχι υδατάνθρακες.

Είναι το σημείο όπου αναπνέεις βαθιά αλλά άνετα, μπορείς να μιλήσεις χωρίς δυσκολία αλλά όχι να τραγουδήσεις, και έχεις ρυθμό — αλλά όχι υπερπροσπάθεια.

Με απλά λόγια; Είναι η άσκηση που κάνεις χωρίς να νιώθεις ότι πεθαίνεις στο τέλος. Και είναι ακριβώς αυτή που χρειάζεται το σώμα σου για να βελτιώσει το μεταβολισμό του, να δυναμώσει την καρδιά του και να διαχειρίζεται καλύτερα την ενέργειά του.

Πώς μετράς το Zone 2 στην πράξη;

Ο πιο απλός τρόπος για να βρεις τη «ζώνη 2» είναι:

$220 - \text{η ηλικία σου} \times 0.6$ έως $0.7 = \text{στόχος καρδιακών παλμών}$

Παράδειγμα:

Αν είσαι 40 ετών:

$220 - 40 = 180$

Zone 2: περίπου 108 – 126 παλμοί ανά λεπτό

Μπορείς να χρησιμοποιήσεις smart watch ή ένα απλό παλμογράφο. Αν δεν έχεις τίποτα από αυτά, υπάρχει και ο «test ομιλίας»: αν μπορείς να μιλήσεις με σχετική άνεση όσο κινείσαι, αλλά όχι να πεις ολόκληρο ποίημα χωρίς κόπο, τότε μάλλον είσαι εκεί που πρέπει.



Γιατί το Zone 2 είναι καλύτερο απ' όσο ακούγεται;

Γιατί δουλεύει σε βάθος χρόνου. Δεν υπόσχεται ταχύτατη καύση θερμίδων σε ένα session. Αλλά υποστηρίζει το χτίσιμο καλύτερου οργανισμού:

- ✓ Βελτιώνει τη λειτουργία της καρδιάς
- ✓ Δυναμώνει τα μιτοχόνδρια (aka το "εργοστάσιο" των κυττάρων σου)
- ✓ Αυξάνει την αντοχή χωρίς να προκαλεί φλεγμονή
- ✓ Καίει λίπος πιο αποτελεσματικά
- ✓ Μειώνει τον κίνδυνο burnout

Στην πραγματικότητα, είναι αυτό που κάνουν οι επαγγελματίες αθλητές όταν χτίζουν αντοχή. Δεν τρέχουν πάντα με 200. Αντίθετα, περνούν το 70-80% της προπόνησής τους σε Zone 2 και ανεβάζουν ένταση σε μικρά διαστήματα.

Πώς το εφαρμόζεις;

Δεν χρειάζεται γυμναστήριο. Ούτε personal trainer. Θέλεις 45-60 λεπτά, 3-5 φορές την εβδομάδα με μια

δραστηριότητα που σε κρατά στην κατάλληλη ένταση. Ιδέες:

- ✓ Γρήγορο περπάτημα (σε ανηφόρα ή με ρυθμό)
- ✓ Ποδήλατο (σε σταθερό ρυθμό, χωρίς sprint)
- ✓ Κολύμπι σε ρυθμό που σου επιτρέπει να κρατάς συζήτηση
- ✓ Ελλειπτικό ή διάδρομος με ήπια κλίση
- ✓ Χορός, ορειβασία, ή γιόγκα σε γρήγορη ροή

Ό,τι κι αν επιλέξεις, το ζητούμενο δεν είναι να κουραστείς. Είναι να παραμείνεις σταθερά ενεργός για αρκετή ώρα, δίνοντας στον οργανισμό σου χρόνο να ενεργοποιήσει τον σωστό μεταβολικό μηχανισμό.

Η ψυχολογική διάσταση

Πέρα από το σώμα, το Zone 2 βοηθά και το νευρικό σύστημα. Η ήπια ένταση ρυθμίζει το στρες, βελτιώνει τη διάθεση και ενισχύει τη συγκέντρωση.





Πολλοί που το εφαρμόζουν λένε πως μετά από 2-3 εβδομάδες νιώθουν περισσότερη πνευματική καθαρότητα, λιγότερο άγχος και καλύτερο ύπνο.

Είναι ένας τρόπος να βγεις έξω, να βάλεις ακουστικά, να χαλαρώσεις. Να κάνεις άσκηση χωρίς να μπεις στη λογική του ανταγωνισμού, της εξάντλησης ή των social media μετρήσεων.

Αν μέχρι τώρα ένιωθες πως η άσκηση δεν είναι για σένα γιατί "σε κουράζει", "σε πιέζει" ή "σε τρομάζει", δώσε μια ευκαιρία στο Zone 2.

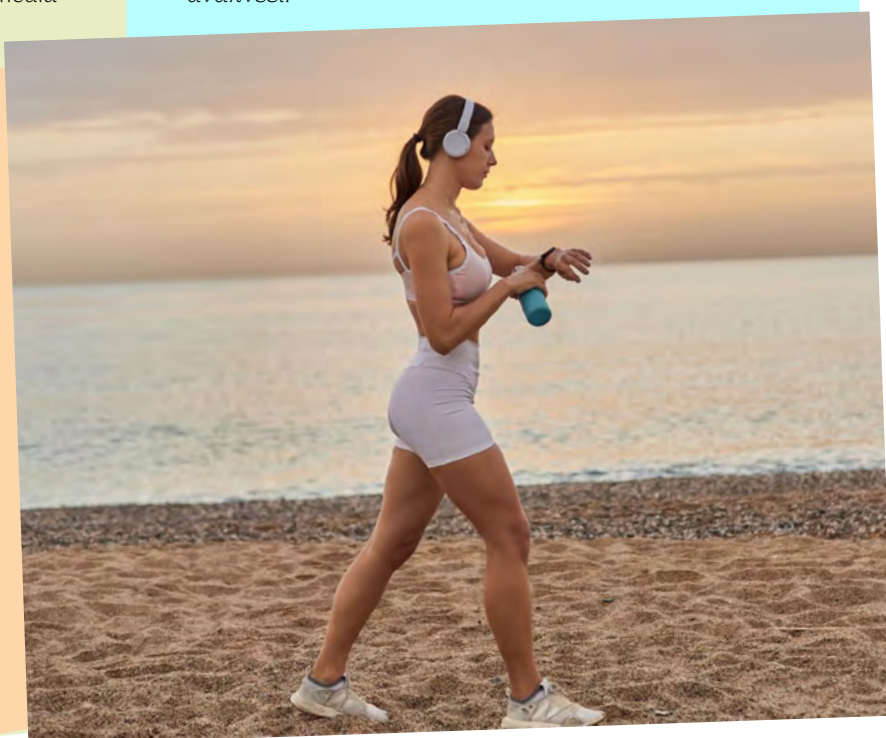
Και ποιος ξέρει; Ίσως, τελικά το πιο σπουδαίο που μπορείς να κάνεις για το σώμα σου... είναι να του επιτρέψεις να αναπνέει.

Γιατί τώρα;

Το Zone 2 ήταν για χρόνια "το μυστικό των αθλητών", αλλά η παγκόσμια κουλτούρα ευεξίας άρχισε να το ανακαλύπτει μετά την πανδημία. Σε μια εποχή εξάντλησης, υπερκόπωσης και burnout, ο κόσμος ψάχνει τρόπους να φροντίζει το σώμα του χωρίς να βασανίζεται.

Ακόμη και διάσημοι γιατροί και podcasters όπως ο Peter Attia και ο Andrew Huberman μιλούν συνεχώς για τη σημασία της Zone 2 άσκησης για μακροζωία, υγεία και ποιότητα ζωής.

Το Zone 2 δεν είναι trend. Είναι μια επιστροφή στην ήρεμη, σταθερή φροντίδα του εαυτού. Είναι η υπενθύμιση ότι η δύναμη δεν χτίζεται με πόνο, αλλά με συνέπεια. Ότι η αντοχή δεν χρειάζεται πάντα θυσίες — χρειάζεται επιμονή.



Η Nike Football επαναπροσδιορίζει το ποδόσφαιρο με την καμπάνια "Scary Good"



Η Nike Football παρουσιάζει τη νέα της παγκόσμια καμπάνια "Scary Good" — μια σκοτεινά ευρηματική ωδή στο επιθετικό ποδόσφαιρο, με αισθητική που θυμίζει... ψυχολογικό θρίλερ. Στο επίκεντρο της καμπάνιας βρίσκονται οι πιο εκρηκτικοί επιθετικοί του κόσμου, ενώ η Nike εμπνέεται από το στυλ τους για να μιλήσει για ένα παιχνίδι ένστικτου, χάους και ανελέητης ορμής προς το γκολ.

Η "Scary Good" δεν θυμίζει καμία προηγούμενη αθλητική καμπάνια: αποτελείται από 9 κινηματογραφικά mini films που σατιρίζουν μεταμεσονύχτια τηλεοπτικά

formats — από ψευδο-τηλεπωλήσεις και animated σειρές, μέχρι τηλεφωνικές «μελλοντολόγες» — και καταλήγουν σε ένα καταγιστικό 60" βίντεο με highlights «δεξιότητες, χάους και φαντασίας».

Η Nike επιχειρεί ένα δημιουργικό reset, επαναφέροντας την επαναστατική της ματιά στο ποδόσφαιρο, όπως έκανε παλιότερα με καμπάνιες-σταθμούς. Παράλληλα, ενισχύει και τη στήριξή της στο γυναικείο ποδόσφαιρο, συνδέοντας την καμπάνια με την κυκλοφορία του νέου Phantom 6 και το event "Toma El Juego" στο Λος Άντζελες — μια διαδραστική εμπειρία για fans κάθε ηλικίας.

Το σύνθημα; Φόρα τα παπούτσια σου. Μπες στο παιχνίδι. Και κάν' το τρομακτικά καλό.

Δες το trailer [εδώ](#).

Press Room

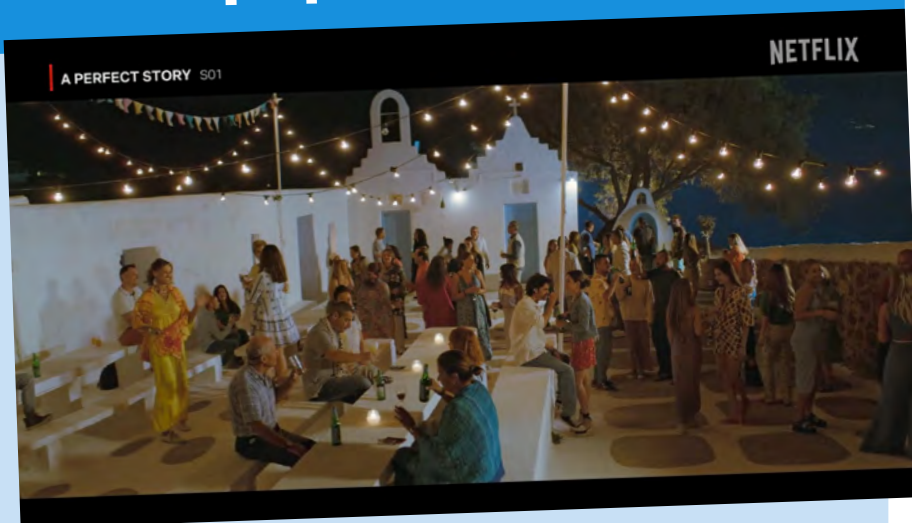
ΕΟΤ και Netflix συνεργάζονται για την προβολή της Ελλάδας με ένα νέο μαγευτικό βίντεο

Ο Ελληνικός Οργανισμός Τουρισμού (ΕΟΤ) και το Netflix ενώνουν τις δυνάμεις τους σε μια νέα καμπάνια προβολής της Ελλάδας ως κορυφαίου παγκόσμιου προορισμού, παρουσιάζοντας ένα εντυπωσιακό βίντεο που αναδεικνύει τοπία μοναδικής ομορφιάς, πολιτιστικά τοπία και τον ελληνικό τρόπο ζωής.

Το βίντεο περιλαμβάνει σκηνές από γνωστές παραγωγές του Netflix που έχουν γυριστεί ή διαδραματίζονται στην Ελλάδα, όπως τα «Maestro in Blue», «A Perfect Story», «Beckett», «Glass Onion: A Knives Out Mystery» και «Lighthouse Lesvos», και μεταφέρει θεατές από όλο τον κόσμο σε τοποθεσίες όπως η Αθήνα, οι Δελφοί, οι Σπέτσες και οι Παξοί.

Η πρωτοβουλία αυτή είναι αποτέλεσμα της συμφωνίας συνεργασίας που υπεγράφη μεταξύ Netflix και ΕΟΤ τον Ιούλιο του 2024, στο πλαίσιο της στρατηγικής για την ενίσχυση της εξωστρέφειας του ελληνικού τουριστικού προϊόντος. Μέσα από την κινηματογραφική αφήγηση, η Ελλάδα παρουσιάζεται ως προορισμός έμπνευσης, πολιτισμού και αυθεντικής εμπειρίας.

Το βίντεο θα αξιοποιηθεί από τον ΕΟΤ σε διεθνείς καμπάνιες και events, ενισχύοντας περαιτέρω την τουριστική εικόνα της χώρας. Είναι διαθέσιμο για το κοινό [στο YouTube](#).



Τέσσερα χρόνια ΔΕΗ blue: Οδηγεί το μέλλον της ηλεκτροκίνησης και της βιώσιμης μετακίνησης



Με πάνω από 2.800 σημεία φόρτισης σε 770+ τοποθεσίες, περισσότερα από 400 σημεία ταχυφόρτισης DC / HPDC και 36 σύγχρονα ΔΕΗ blue Hubs, η ΔΕΗ blue γιορτάζει φέτος τέσσερα χρόνια δυναμικής ανάπτυξης και επενδύσεων στην πράσινη κινητικότητα. Από την πρώτη μέρα λειτουργίας της, η ΔΕΗ blue έχει στόχο να προσφέρει μια ολοκληρωμένη εμπειρία φόρτισης, να συμβάλει στη μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος και να υποστηρίξει τη μετάβαση σε μια πιο βιώσιμη καθημερινότητα.

Η επέκταση της ΔΕΗ blue εκτείνεται και εκτός συνόρων, με παρουσία στη Ρουμανία και περισσότερα από 700 σημεία φόρτισης, ενισχύοντας τον διασυνοριακό χαρακτήρα του δικτύου. Παράλληλα, το δίκτυο ΔΕΗ blue Hubs, όπως το χαρακτηριστικό παράδειγμα στο Top Parks Πάτρας με ισχύ άνω του 1,2 MW, πληροί σύγχρονες προδιαγραφές και περιλαμβάνει προσβασιμότητα για άτομα με αναπηρία.

Με αφορμή την επέτειο των τεσσάρων ετών, η ΔΕΗ blue προσφέρει σε 100 τυχερούς μέλη της εφαρμογής PPC blue ψηφιακά vouchers αξίας 50 kWh, ως επιβράβευση για την εμπιστοσύνη τους, ενώ προχωρά και σε επιπλέον προωθητικές ενέργειες.

Η ΔΕΗ blue επενδύει επίσης σε ολοκληρωμένες λύσεις ιδιωτικής και εταιρικής φόρτισης. Προσφέρει επιτοίχιους φορτιστές με WiFi/Bluetooth και ισχύ έως 22kW για οικιακή χρήση, ενώ υποστηρίζει και τον εξηλεκτρισμό εταιρικών στόλων με εξατομικευμένα πακέτα, τιμολόγηση και αναφορές χρήσης. Η υπηρεσία PPC blue Business δίνει στις επιχειρήσεις πρόσβαση σε όλο το δημόσιο δίκτυο, διασφαλίζοντας έλεγχο κόστους και εύκολη διαχείριση.

Η εφαρμογή PPC blue, διαθέσιμη σε iOS και Android, επιτρέπει στους οδηγούς να βρίσκουν φορτιστές, να κάνουν κράτηση, να προγραμματίζουν ταξίδια με βάση τις ανάγκες τους, να φορτίζουν εύκολα και να απολαμβάνουν προνόμια, όπως το πρόγραμμα ανταμοιβής Re charge | Re ward.

Με περισσότερα από 6,9 μεγατόνους CO₂ να έχουν εξοικονομηθεί τα τελευταία τέσσερα χρόνια, η ΔΕΗ blue συνεχίζει να οδηγεί τη μετάβαση προς ένα πιο βιώσιμο αύριο – με κάθε φόρτιση, κάθε διαδρομή και κάθε νέα υποδομή.





Ήλιος, θάλασσα και καριέρα: Η Emirates προσγειώνεται στη Σαντορίνη αναζητώντας νέα ταλέντα για το πλήρωμα καμπίνας

Η Emirates, η μεγαλύτερη διεθνής αεροπορική εταιρεία στον κόσμο, επιστρέφει στην Ελλάδα αυτό το καλοκαίρι αναζητώντας νέα μέλη για το πλήρωμα καμπίνας της.

Στις 29 Ιουλίου, διοργανώνει ανοιχτή ημέρα καριέρας στη Σαντορίνη, προσκαλώντας όλους όσους αγαπούν τα ταξίδια να μετατρέψουν το πάθος τους σε ένα δυναμικό επαγγελματικό μέλλον στους αιθέρες.

Η Emirates προσφέρει ανταγωνιστικό πακέτο αποδοχών, αφορολόγητο μισθό, επιδόματα πτήσεων, πλήρως επιπλωμένη κατοικία στο Ντουμπάι, ιατρική και οδοντιατρική κάλυψη, παγκόσμια εκπαίδευση και εκπαιδευτικά εισιτήρια για εργαζομένους και οικείους.

Τα μέλη του πληρώματος έχουν τη δυνατότητα να ταξιδεύουν σε πάνω από 140 προορισμούς παγκοσμίως, ζώντας μοναδικές εμπειρίες και γνωρίζοντας νέους πολιτισμούς.

Ο Ibrahim Ghanim, CM της Emirates, σημειώνει: «Όλοι έχουμε νιώσει στις διακοπές πως δεν θέλουμε να τελειώσουν. Με μια θέση στην Emirates, μπορείς να κάνεις τα ταξίδια τρόπο ζωής».

Η Emirates αναζητά υποψήφιους με τουλάχιστον έναν χρόνο εμπειρίας στη φιλοξενία ή εξυπηρέτηση πελατών, άριστες επικοινωνιακές δεξιότητες και αληθινό ενδιαφέρον για τη διεθνή εξυπηρέτηση.

[Περισσότερες πληροφορίες, εδώ.](#)

Η IKEA ανανεώνει τη σειρά MÄVINN και μαζί την υπόσχεση για κοινωνική ενδυνάμωση



Η IKEA επανασυστήνει τη συλλεκτική σειρά MÄVINN, ανανεώνοντας τον κοινωνικό της στόχο: να ενισχύσει την οικονομική και κοινωνική ανεξαρτησία ανθρώπων που το έχουν ανάγκη. Η συλλογή, διαθέσιμη αποκλειστικά στο [IKEA.gr](#), περιλαμβάνει 18 χειροποίητα προϊόντα, αποτέλεσμα συνεργασιών με κοινωνικές επιχειρήσεις από την Ινδία, το Μπαγκλαντές, την Ινδονησία, την Ιορδανία και την Ταϊλάνδη.

Κεντρική θέση φέτος έχει η συνεργασία με την ROPE στο Ταμίλ Ναντού της Νότιας Ινδίας, που προσφέρει σε περισσότερες από 370 γυναίκες αξιοπρεπείς συνθήκες εργασίας, εκπαίδευση, παιδική φροντίδα και ασφάλιση.

Η MÄVINN δίνει έμφαση στη χειροποίητη δεξιοτεχνία και τη διαχρονική αισθητική, ενώ παράλληλα ενσωματώνει σύγχρονο design. Ανάμεσα στα προϊόντα ξεχωρίζουν καλάρια από ίνες μπανανιάς, φωτιστικά από φοίνικα και μπανανόφυλλα, μαξιλάρια με ανάγλυφα σχέδια, χαλιά από γιούτα και κεντημένα τραπεζομάντηλα — όλα φτιαγμένα με φροντίδα και σεβασμό στην παράδοση.

Με περισσότερα από 12 χρόνια εμπειρίας στη συνεργασία με κοινωνικές επιχειρήσεις, η IKEA έχει δημιουργήσει πάνω από 11.000 θέσεις εργασίας παγκοσμίως. Η MÄVINN δεν είναι απλώς μία όμορφη συλλογή — είναι μία πράξη ενδυνάμωσης, που φέρνει ελπίδα και αλλαγή στο σπίτι και στον κόσμο.

Η Canada Post τιμά την ιστορία της 2SLGBTQIA+ κοινότητας με τη νέα συλλογή γραμματοσήμων «Places of Pride»

Η Canada Post παρουσίασε μια νέα συλλογή αναμνηστικών γραμματοσήμων με τίτλο «Places of Pride», αναδεικνύοντας τέσσερις ιστορικά καθοριστικούς τόπους που συνδέονται με κομβικές στιγμές στο κίνημα διεκδίκησης των δικαιωμάτων της 2SLGBTQIA+ κοινότητας στον Καναδά.

Η πρωτοβουλία αυτή αποτελεί ταυτόχρονα φόρο τιμής στην πρόοδο και αναγνώριση των αγώνων για ορατότητα, ίση μεταχείριση και νομική κατοχύρωση. Κάθε γραμματόσημο φέρει πρωτότυπη εικονογράφηση που αποτυπώνει τη συμβολική και πολιτιστική αξία του αντίστοιχου χώρου.



Οι τοποθεσίες που τιμώνται είναι:

Club Carousel (Κάλγκαρι): Ένα από τα πρώτα gay bars της πόλης, που λειτούργησε με καθεστώς ιδιωτικής λέσχης για να παρακάμψει τους νόμους που απαγόρευαν τις queer συναθροίσεις. Ήταν σημείο αναφοράς για την ασφάλεια και την έκφραση της κοινότητας.

Truxx (Μόντρεαλ): Η αστυνομική έφοδος του 1977 στη συγκεκριμένη λέσχη πυροδότησε μαζικές διαμαρτυρίες και οδήγησε στην απαγόρευση των διακρίσεων λόγω σεξουαλικού προσανατολισμού στο Κεμπέκ – μία από τις πρώτες τέτοιες ρυθμίσεις στον κόσμο.

Παραλία Hanlan's Point (Τορόντο): Φιλοξένησε το πρώτο Gay Day Picnic το 1971, γεγονός που θεωρείται προάγγελος των σύγχρονων εκδηλώσεων Pride στον Καναδά.

Συνάντηση 3rd North American Native Gay & Lesbian Gathering (Μανιτόμπα, 1990):

Εκεί εισήχθη για πρώτη φορά επίσημα ο όρος Two-Spirit, δίνοντας φωνή στις queer ταυτότητες των Ιθαγενών πληθυσμών της Βόρειας Αμερικής.

Με τη σειρά «Places of Pride», η Canada Post ενσωματώνει την κοινωνική ευθύνη στο εθνικό της αφήγημα, αξιοποιώντας τη δύναμη του σχεδιασμού και της φιλοτελίας για να μεταδώσει ισχυρά μηνύματα ενσωμάτωσης, ιστορικής δικαίωσης και πολιτισμικής αναγνώρισης.

«Αυτά τα γραμματόσημα είναι ένας τρόπος να μιλήσουμε για την ιστορία μέσα από εικόνες και να προωθήσουμε την αποδοχή και την υπερηφάνεια», αναφέρει η επίσημη ανακοίνωση της Canada Post.

Η канаδική ταχυδρομική υπηρεσία αποδεικνύει για ακόμη μία φορά ότι το ταχυδρομείο μπορεί να είναι φορέας μνήμης, ταυτότητας και κοινωνικής αλλαγής.

Το Mentos Fizzooka – Η πιο εκρηκτική συνεργασία του YouTube για το 2025



Ο δημιουργός του YouTube «The Hacksmith», γνωστός για τη μετατροπή επιστημονικής φαντασίας σε μηχανική πραγματικότητα, ενώνει δυνάμεις με τα Mentos και... απογειώνει την πιο διάσημη αντίδραση της ποπ κουλτούρας. Το αποτέλεσμα; Το Mentos Fizzooka – ένας εκτοξευτής υψηλής πίεσης που λειτουργεί με την εμβληματική αντίδραση ανάμεσα σε Mentos και αναψυκτικό τύπου cola.

Η καμπάνια συνδυάζει παιχνίδι, viral περιεχόμενο και καινοτομία: για δύο εβδομάδες, οι παίκτες του Fortnite Creative μπορούν να χρησιμοποιούν το Fizzooka σε δημοφιλείς χάρτες όπως το «Piece Control 1v1» και το

«Sky Wars». Παράλληλα, η πραγματική του εκδοχή, σχεδιασμένη από την ομάδα του Hacksmith, εκτοξεύει αναψυκτικό με δύναμη... πυροσβεστικής μάνικας!

Για να γίνει ακόμη πιο διασκεδαστικό, 30 φυσικά Mentos Fizzookas στάλθηκαν σε influencers σε όλο τον κόσμο, μετατρέποντας ένα πείραμα τάξης σε παγκόσμιο φαινόμενο. Ένα τέλειο παράδειγμα δημιουργικής τρέλας, μάρκετινγκ και επιστημονικού fun.

Η Heineken λανσάρει τα «Trust Bars» στη Νότια Κορέα

Με στόχο να καλύψει τις ανάγκες φιλάθλων σε ώρες... εκτός ωραρίου, η Heineken παρουσίασε στη Σεούλ τη νέα καμπάνια «Trust Bars» – ένα πρωτοποριακό concept self-service bar χωρίς προσωπικό. Το πρώτο Trust Bar έκανε ντεμπούτο στην περιοχή Hongdae, μια ανάσα πριν από τους ημιτελικούς του τουρνουά, και λειτουργεί 24/7.

Οι επισκέπτες μπορούν να παραγγείλουν, να πληρώσουν και να σερβίρουν μόνοι τους την μπίρα τους μέσω έξυπνων kiosks, σε ένα απόλυτα ψηφιοποιημένο και «έξυπνο» περιβάλλον. Η καμπάνια υλοποιήθηκε σε συνεργασία με το δημιουργικό agency LePub και τη μονάδα καινοτομίας LeGarage, αξιοποιώντας την τεχνολογικά ανεπτυγμένη και trust-based κουλτούρα της Νοτίου Κορέας – όπου τα αυτόνομα καταστήματα και οι self-service λύσεις είναι πλέον ο κανόνας.

Κάθε Trust Bar διαθέτει σύστημα επιβεβαίωσης ηλικίας, snacks και ψυγεία γεμάτα Heineken, για ασφαλή και άνετη εξυπηρέτηση χωρίς ανάγκη προσωπικού, ιδανικό για τις πολύ πρωινές ώρες των ευρωπαϊκών αγώνων. Ο ιδιοκτήτης του γνωστού T12 Bar στη Σεούλ, Kim Jiho, πρωταγωνιστεί στο σχετικό brand film, παρουσιάζοντας το project ως μια καινοτόμα προσέγγιση στη φιλοξενία.

Η Heineken εξετάζει την επέκταση του μοντέλου σε αγορές όπως η Ιαπωνία και η Σιγκαπούρη.

Δες το promo video [εδώ](#).





Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Superman: Από σήμερα στους κινηματογράφους



Σε σκηνοθεσία: James Gunn με τους David Corenswet, Nicholas Hoult, Rachel Brosnahan, Isabela Merced, Frank Grillo, Nathan Fillion, Skyler Gisondo, Sean Gunn, Anthony Carrigan, ο "Superman", η πρώτη κινηματογραφική ταινία των DC Studios ετοιμάζεται να πετάξει στις αίθουσες αυτό το καλοκαίρι από τη Warner Bros. Pictures. Ο Gunn προσεγγίζει τον πρωτότυπο υπερήρωα με το χαρακτηριστικό του στυλ στο νέο σύμπαν της DC, συνδυάζοντας μοναδικά την επική δράση, το χιούμορ και τη συγκίνηση με έναν Superman που συναισθάνεται και πιστεύει ακλόνητα στην καλοσύνη των ανθρώπων.

Η ανάπτυξη μιας συνέχειας της ταινίας Man of Steel (2013) του DC Extended Universe (DCEU) ξεκίνησε τον Οκτώβριο του 2014, με τον Henry Cavill να πρόκειται να επαναλάβει τον ρόλο του ως Superman. Τα σχέδια άλλαξαν μετά την προβληματική παραγωγή του Justice League (2017) και την αποτυχία της συνέχειας του Man of Steel να προχωρήσει μέχρι τον Μάιο του 2020. Ο Gunn ξεκίνησε να εργάζεται πάνω σε μια νέα ταινία για τον Superman γύρω στον Αύγουστο του 2022. Τον Οκτώβριο,

έγινε συν-διευθύνων σύμβουλος των DC Studios με τον παραγωγό Peter Safran και ξεκίνησαν να εργάζονται πάνω σε ένα νέο σύμπαν της DC. Ο Gunn αποκαλύφθηκε ότι θα έγραφε την ταινία τον Δεκέμβριο.

Ο τίτλος Superman: Legacy ανακοινώθηκε τον επόμενο μήνα, ο Gunn επιβεβαιώθηκε ότι θα σκηνοθετούσε τον Μάρτιο του 2023 και οι Corenswet και Brosnahan επιλέχθηκαν τον Ιούνιο του ίδιου έτους. Ο υπότιτλος "Legacy" αφαιρέθηκε μέχρι τα τέλη Φεβρουαρίου 2024, όταν ξεκίνησαν τα γυρίσματα στο Σβάλμπαρντ της Νορβηγίας. Η παραγωγή πραγματοποιήθηκε κυρίως στα Trilith Studios στην Ατλάντα της Τζόρτζια, με τα γυρίσματα να γίνονται σε τοποθεσίες γύρω από την Τζόρτζια και το Οχάιο. Τα γυρίσματα ολοκληρώθηκαν τον Ιούλιο. Η ταινία είναι εμπνευσμένη από το κόμικ All-Star Superman (2005-2008) των Γκραντ Μόρισον και Φρανκ Κούιλι, μεταξύ άλλων.

Δείτε το trailer [εδώ](#).



BSB
BURGUNDY SCHOOL OF BUSINESS

Παγκόσμιο Ακαδημαϊκό Ενδιαφέρον για το Αυθεντικό Ελληνικό Απόσταγμα

Το Ούζο Πλωμαρίου στο επίκεντρο εκπαι- δευτικού ταξιδιού της Σχολής Burgundy School of Wine & Spirits Business

Με επίκεντρο τη Λέσβο και «πρωταγωνιστή» το Ούζο Πλωμαρίου Ισιδώρου Αρβανίτου, φοιτητές MBA από τη διεθνούς φήμης Σχολή Burgundy School of Wine & Spirits Business (Ντιζόν, Γαλλία) συμμετείχαν σε εκπαιδευτικό ταξίδι υψηλής προστιθέμενης αξίας, στο πλαίσιο της συνεργασίας της Σχολής με τον Σύνδεσμο Ελλήνων Παραγωγών Αποσταγμάτων & Αλκοολούχων Ποτών (ΣΕΑΟΠ).

Οι φοιτητές –προερχόμενοι από τις ΗΠΑ, την Κολομβία, την Κίνα, τη Ρωσία και την Τουρκία– επισκέφθηκαν το αποστακτήριο του Ούζου Πλωμαρίου, συμμετείχαν σε γευσιγνωσία και ενημερώθηκαν για την παραδοσιακή διαδικασία παραγωγής του αυθεντικού ελληνικού αποστάγματος. Η επίσκεψη έγινε στο πλαίσιο μελέτης σχετικά με τις διεθνείς προοπτικές και στρατηγικές ανάπτυξης του Ούζου, με στόχο την ενίσχυση της εξαγωγικής του δυναμικής.

Οι άνθρωποι της Ποτοποιίας ανέδειξαν το πάντρεμα παράδοσης και καινοτομίας, τη μοναδικότητα της γεύσης, καθώς και τη βαθιά πολιτισμική και ιστορική σύνδεση του Ούζου Πλωμαρίου με τη Λέσβο και το Αιγαίο. Τα ευρήματα της μελέτης θα αξιοποιηθούν για την περαιτέρω στρατηγική ενίσχυση της διεθνούς παρουσίας του προϊόντος.

Το Ούζο Πλωμαρίου συνεχίζει να αποτελεί γευστικό πρεσβευτή της Ελλάδας στον κόσμο, μεταφέροντας την αυθεντικότητα, την παράδοση και τη γοητεία του Αιγαίου σε κάθε σταγόνα.

Qurio Rooftop Bar Καλοκαιρινή εμπειρία με θέα και ρυθμό στο Nikki Beach Porto Heli



Το Qurio Rooftop Bar στο Nikki Beach Resort & Spa Porto Heli, υπό τη διαχείριση της SWOT Hospitality, ανεβάζει τον πήχη της καλοκαιρινής εμπειρίας, προσκαλώντας επισκέπτες σε βραδιές γεμάτες στυλ, χαλάρωση και ανεπιτήδευτη πολυτέλεια, με φόντο τον Αργολικό κόλπο.

Στον 4ο όροφο του resort, το Qurio μεταμορφώνεται σε τοπόσημο διασκέδασης για το φετινό καλοκαίρι, συνδυάζοντας signature cocktails, γευστικά bites και ξεχωριστά μουσικά vibes κάτω από το ηλιοβασίλεμα.

Η αρχή γίνεται στις 10 Ιουλίου με το The Full Moon Celebration, μια συνεργασία με το Naked Athens. Ένα pop-up event κάτω από την πανσέληνο, με μοναδική ατμόσφαιρα, δημιουργικά ποτά και ρυθμούς που κινούνται ανάμεσα στο κοσμικό και το ρομαντικό.

Ακολουθούν πέντε ακόμα δυνατές μουσικές βραδιές:

- 19/07 Alex Christopoulos
- 25/07 BRB
- 09/08 Naked Athens x Second Story
- 13/08 Constantin Nasiri
- 21/08 Agent Greg

Από ηλεκτρονικούς ήχους έως Ethnic Deep House, το Qurio γίνεται το σημείο όπου μουσική, μόδα, τέχνη και ευεξία συναντιούνται.

Το Qurio Rooftop Bar δεν είναι απλώς ένα summer hotspot. Είναι το καλοκαίρι σε όλη του τη λάμψη, εκεί που οι νύχτες στο Πόρτο Χέλι αποκτούν νέο ρυθμό.

Φεστιβάλ Στη Σκιά των Βράχων 2025

11-21 Ιουλίου | Θέατρα Βράχων Μελίνα Μερκούρη & Άννα Συνοδινού



Το Διαδημοτικό Δίκτυο Πολιτισμού Δήμων Βύρωνα & Δάφνης-Υμηττού παρουσιάζει και φέτος ένα συναρπαστικό δεκαήμερο πολιτιστικών εκδηλώσεων, σε ένα από τα πιο εμβληματικά θερινά φεστιβάλ της Αθήνας.

Στις 17 Ιουλίου, το έργο «Η Μητέρα του Σκύλου» του Παύλου Μάτεσι ανεβαίνει σε σκηνοθεσία Κώστα Γάκη, με την Υρώ Μανέ να δίνει συγκλονιστική ζωή στην εμβληματική Παραού.

Η αυλαία ανοίγει στις 11 Ιουλίου με τη «Σοφοκλή Αντιγόνη» σε σκηνοθεσία Θέμη Μουμουλίδη και τη Λένα Παπαληγούρα στον πρωταγωνιστικό ρόλο. Ένα έργο-καταγγελία στον ολοκληρωτισμό, με σύγχρονη ανάγνωση και ηχηρό μήνυμα για τη δύναμη της αντίστασης.

Στις 18 Ιουλίου, το ΔΗ.ΠΕ.ΘΕ Καλαμάτας παρουσιάζει το διαχρονικό και σαρκαστικό «Δάφνες και Πικροδάφνες» των Κεχαΐδη-Χαβιαρά, μια γλυκόπικρη πολιτική σάτιρα που μοιάζει να γράφτηκε σήμερα.

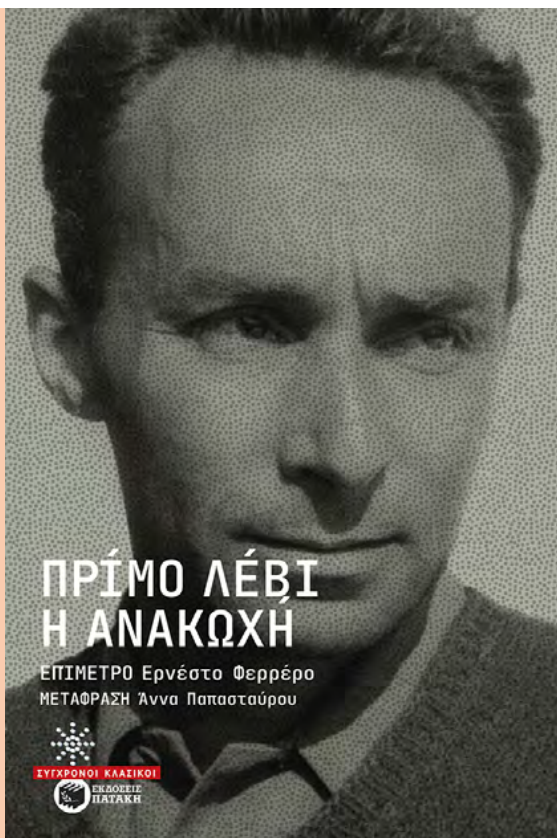
Στις 12 Ιουλίου, ο Σταμάτης Κραουνάκης και η πολυμελής μουσική του παρέα παρουσιάζουν τα «Αηδόνια του Θέρους» — ένα μουσικό πρόγραμμα με δόσεις Μπελ Επόκ, Πιαφ, ρεμπέτικα και λαϊκά, γεμάτο συναίσθημα, χιούμορ και διονυσιακή διάθεση.

Το φεστιβάλ ολοκληρώνεται στις 21 Ιουλίου με τον «Θάνατο του Εμποράκου» του Αρθουρ Μίλερ, σε σκηνοθεσία Γιώργου Νανούρη και με τον Βλαδίμηρο Κυριακίδη στον συγκλονιστικό ρόλο του Γουίλι Λόμαν. Μια γιορτή θεάτρου και μουσικής για όλες τις γενιές, κάτω από τον καλοκαιρινό ουρανό των Βράχων.

Την 13η Ιουλίου, η Λίνα Νικολακοπούλου σκηνοθετεί τα «Χορικά Ύδατα», μια παράσταση-ωδή στη θεατρική μουσική, με αναφορές από την αρχαία Λυσιστράτη μέχρι το Άγριο Μέλι, σε συνεργασία με τον Θεατρικό Οργανισμό Κύπρου και διακεκριμένους ηθοποιούς όπως η Αννίτα Σαντοριναίου και ο Αλέξανδρος Μπουρδούμης.

Στις 14 Ιουλίου, οι Buena Vista All Stars φέρνουν τον ήχο και τη μαγεία της Κούβας στην Αθήνα με μια μοναδική συναυλία κάτω από τα αστέρια.





ΠΡΙΜΟ ΛΕΒΙ Η ΑΝΑΚΩΧΗ

ΕΠΙΜΕΤΡΟ Ερνέστο Φερρέρο
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ Άννα Παπασταύρου



«Η ανακωχή» του Πρίμο Λέβι

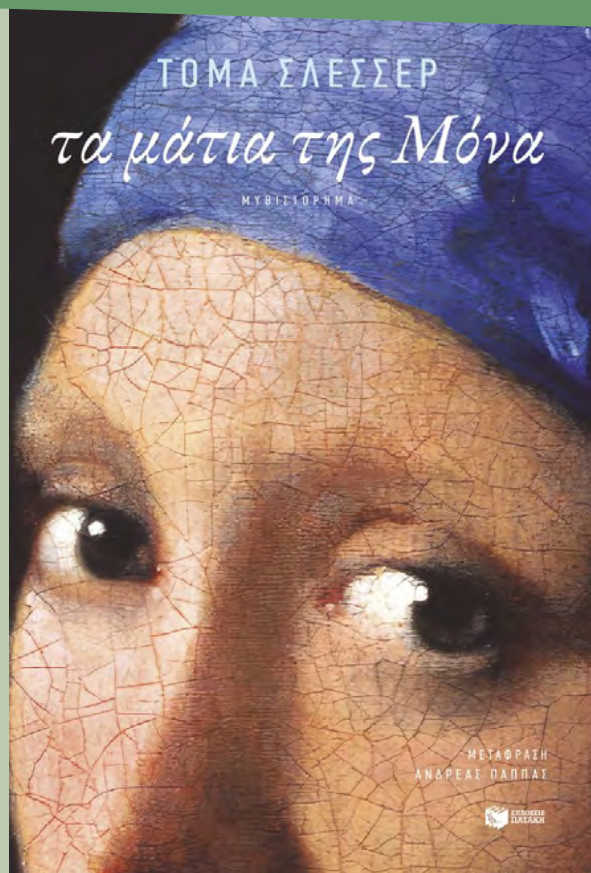
Μετά το συγκλονιστικό «Εάν αυτό είναι ο άνθρωπος», ο Πρίμο Λέβι επιστρέφει με την «Ανακωχή», ένα έργο που πολλοί θεωρούν το αριστούργημά του. Πρόκειται για τη συνέχεια της προσωπικής του μαρτυρίας και καταγραφής, αυτή τη φορά όχι από τα στρατόπεδα θανάτου, αλλά από το αβέβαιο και περιπετειώδες ταξίδι της επιστροφής του στην πατρίδα μετά την απελευθέρωση του Άουσβιτς, τον Ιανουάριο του 1945.

Η «Ανακωχή» δεν είναι μόνο η αφήγηση μιας επιστροφής· είναι η εξιστόρηση μιας προσωρινής παύσης του εφιάλτη, μια περίοδος αναμονής και απορίας για το τι ακολουθεί. Μέσα από μια σειρά από περιπλανήσεις, καθυστερήσεις, αναπάντεχες συναντήσεις και στιγμές ανθρωπιάς σε ένα διαλυμένο από τον πόλεμο τοπίο, ο Λέβι μας μεταφέρει τις εμπειρίες του από μια Ευρώπη σε ανοικοδόμηση, γεμάτη ερείπια αλλά και ελπίδα.

Με διεισδυτική ματιά, βαθιά ενσυναίσθηση και λογοτεχνική δύναμη, ο συγγραφέας καταγράφει τη «μεταπολεμική ανακωχή» – μια περίοδο ανάμεσα στη φρίκη και την επιστροφή στη ζωή. Δεν πρόκειται για εξιδανικευμένη αφήγηση, αλλά για ένα έργο που φωτίζει τις αντιφάσεις της ανθρώπινης φύσης και τη δυσκολία της επαναφοράς στην «κανονικότητα».

Η «Ανακωχή» είναι μια ωδή στην επιβίωση, τη μνήμη και την αδύναμη αλλά ακαταμάχητη σπίθα της ελπίδας.

Τα μάτια της Μόνα



Τι γίνεται όταν έχεις μόλις 52 εβδομάδες για να δεις τον κόσμο; Η δεκάχρονη Μόνα γνωρίζει πως ίσως χάσει οριστικά την όρασή της. Ο παππούς της, ένας σοφός και τρυφερός άνθρωπος με βαθιά αγάπη για την τέχνη, αποφασίζει να της χαρίσει κάθε εβδομάδα και μια εμπειρία ζωής: μια επίσκεψη σε ένα σπουδαίο μουσείο, μια μύηση στην τέχνη, ένα ταξίδι ομορφιάς.

Από το Λούβρο και το Ορσέ, μέχρι το Πομπιντού, η Μόνα μαθαίνει να βλέπει πέρα από το ορατό. Μέσα από τα μάτια καλλιτεχνών όπως ο Πικάσο, η Φρίντα Κάλο, ο Βερμέερ και η Μαρίνα Αμπράμοβιτς, συναντά όχι μόνο έργα, αλλά και ιδέες: την εξέγερση, το θάρρος, την αγάπη, την αμφιβολία.

Το μυθιστόρημα του Τομά Σλεσσέρ είναι ένα τρυφερό και συγκινητικό ταξίδι στην τέχνη, στη ζωή και στη σχέση ενός παιδιού με τον παππού της, γραμμένο με ευαισθησία και γνώση. Χωρίς περιττούς συναισθηματισμούς, φωτίζει τον τρόπο με τον οποίο η τέχνη μπορεί να είναι φως – κυριολεκτικά και μεταφορικά.

Ένα βιβλίο που διαβάζεται με την καρδιά και αφήνει μέσα σου το φως της Μόνα. Βραβευμένο και πολυμεταφρασμένο, «Τα μάτια της Μόνα» είναι ήδη ένα παγκόσμιο φαινόμενο.

«Μια ωδή στην ομορφιά και στη σοφία». – Le Parisien
«Μαγευτική περιήγηση στα μουσεία του Παρισιού».

– Bastille

quote of the day

SLOW IS SMOOTH, SMOOTH IS FAST

Σήμερα
γιορτάζουν!
Αμαλία, Αμελί

**10 Ιουλίου**

- › Global Energy Independence Day
- › Don't Step On A Bee Day
- › National Pina Colada Day
- › Pick Blueberries Day
- › National Kitten Day
- › Teddy Bear Picnic Day