



παξιμάδια Λαδιού με κρητικό ελαιόλαδο

Τί κάνει το παξιμάδι λαδιού **“το Μάννα” Τσατσαρωνάκη** μοναδικό και πρώτο στην προτίμηση των καταναλωτών; Είναι οι διαλεχτές πρώτες ύλες, το γνήσιο κρητικό ελαιόλαδο, ο παραδοσιακός χειροποίητος τρόπος παραγωγής του, η μοναδική του γεύση και βέβαια ότι έγινε με την φροντίδα της οικογένειας Τσατσαρωνάκη!

Τώρα σε **πρακτική συσκευασία** που ανοίγει και κλείνει, προστατεύοντας και διατηρώντας τα φρέσκα, μέχρι το τελευταίο!



ΓΝΗΣΙΟ
ΚΡΗΤΙΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ



ΝΕΑ ΠΡΑΚΤΙΚΗ
ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

...γιατί κανένα παξιμάδι
δεν είναι **“το Μάννα”**

www.tomanna.gr



SAY *yes* to the **press**

YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**ΜΥΘΟΣ 0.0% ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΑ ΑΛΚΟΤΕΣΤ:
Η ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΖΥΘΟΠΟΙΑ ΦΕΡΝΕΙ ΤΗΝ ΥΠΕΥΘΥΝΗ
ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΣΤΟ ΠΡΟΣΚΗΝΙΟ ΤΩΝ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΩΝ
EVENTS ΤΗΣ ΧΩΡΑΣ!**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ξέρεις ποιος είναι στ' αλήθεια δυνατός; Όχι εκείνος που φωνάζει πιο δυνατά. Όχι εκείνος που ρίχνει το πιο γερό χτύπημα. Όχι εκείνος που κάνει τους άλλους να τρέμουν όταν μπαίνει σε ένα δωμάτιο. Η πραγματική δύναμη κρύβεται αλλού. Εκεί που δεν φαίνεται. Εκεί που χρειάζεται εγκράτεια. Εκεί που ο ισχυρός επιλέγει να είναι πράος.

Δεν υπάρχει τίποτα πιο εντυπωσιακό από έναν άνθρωπο που μπορεί να καταστρέψει, αλλά επιλέγει να μην το κάνει. Που έχει εξουσία, γνώση, λόγο, θέση – αλλά δεν την πετάει στα μούτρα των άλλων. Δεν απαιτεί, δεν επιβάλλεται, δεν εκφοβίζει. Αντίθετα, εμπνέει. Κι εκεί είναι όλη η διαφορά.

Γιατί ο σεβασμός δεν γεννιέται από τον φόβο. Ο φόβος είναι πρόσκαιρος, φθαρτός. Κρατά όσο διαρκεί η απειλή. Ο σεβασμός όμως... χτίζεται. Με συμπεριφορά, με συνέπεια, με επιλογές. Και κυρίως, με ησυχία. Ο άνθρωπος που δεν χρειάζεται να φωνάζει, είναι ο άνθρωπος που τον ακούς πιο καθαρά απ' όλους. Γιατί ξέρεις ότι αν μιλήσει, έχει κάτι να πει.

Πράος δεν σημαίνει αδύναμος. Δεν σημαίνει υποχωρητικός, ούτε δειλός. Πράος σημαίνει «έχω επίγνωση της δύναμής μου και δεν τη χρησιμοποιώ για να επιβληθώ». Σημαίνει «ελέγχω το θυμό μου γιατί ο στόχος μου δεν είναι να κερδίσω τη μάχη, αλλά να χτίσω την ειρήνη». Σημαίνει μεγαλείο.

Και αλήθεια τώρα... ποιον άνθρωπο θαυμάζεις περισσότερο; Εκείνον που φοβήθηκες ή εκείνον που σε έκανε να νιώσεις ασφάλεια ακόμα κι όταν είχε όλα τα "χαρτιά" στα χέρια του;

Tip of the Day: Μην εντυπωσιάζεσαι από τους δυνατούς που φωνάζουν. Κοίτα εκείνους που δεν χρειάζονται τίποτα παραπάνω από μια λέξη – και σε κάνουν να την ακούς προσεκτικά.

«Ο ισχυρός πρέπει να είναι πράος, ώστε περισσότερο να τον σέβονται παρά να τον φοβούνται.» – Πλούταρχος (όχι ο τραγουδιστής...)

Καλημέρα με λίγη παραπάνω σιγουριά και λίγη λιγότερη ένταση. Γιατί τελικά, ο κόσμος σέβεται εκείνους που ξέρουν πότε να μη μιλήσουν.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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

HBH x Μαρίνα Σάττι: η πιο pop και δροσερή συνεργασία του καλοκαιριού είναι γεγονός!

Αυτό το καλοκαίρι, η HBH και η Μαρίνα Σάττι συναντιούνται στη σκηνή της γεύσης και του ρυθμού, δημιουργώντας το πιο δροσιστικό μίξ της σεζόν! Στο πλαίσιο της καμπάνιας «Κερνάει Χαρά!», η HBH ενώνει τη φρεσκάδα των αγαπημένων της αναψυκτικών με την εκρηκτική αυθεντικότητα της πιο δυναμικής pop φωνής της γενιάς της.

Η συνεργασία ξεκίνησε στο video clip του «LOLA», που έγινε αμέσως το #1 των trends, με τις γεύσεις HBH Pink Grapefruit και HBH Πορτοκαλάδα να κάνουν το πιο cool cameo δίπλα στη Μαρίνα, σ' ένα οπτικο-ακουστικό πανηγύρι pop αισθητικής. Ακολούθησαν αποκλειστικά videos με τη Μαρίνα Σάττι σε αυθεντικές στιγμές γεμάτες vibe – πάντα με την HBH επάνω στο τραπέζι!

Η νέα HBH Πορτοκαλάδα επιστρέφει με ανανεωμένη συνταγή, πιο κοντά στις γευστικές προτιμήσεις των Ελλήνων καταναλωτών, και με νέα PET συσκευασία 500ml & 1,5L που απογειώνει τον pop χαρακτήρα του brand.

Όπως δήλωσε η Ράνια Κυριακού, Marketing Manager Αναψυκτικών της PepsiCo Hellas: «Η Μαρίνα εκφράζει απόλυτα τις αξίες της HBH: φρεσκάδα, νεανικότητα, αυθεντικότητα. Αυτή η συνεργασία πραγματικά... κερνάει χαρά!»

Γιατί τελικά, όταν η HBH «κερνάει», δεν είναι απλώς μια γουλιά. Είναι εμπειρία. Είναι καλοκαίρι. Είναι pop!



Το «Μάννα» Τσατσαρωνάκη επενδύει στη νέα γενιά, στηρίζοντας την εκπαίδευση σε όλες τις βαθμίδες



Πιστή στη φιλοσοφία της για διαρκή προσφορά στην κοινωνία, η εταιρεία το «Μάννα» Τσατσαρωνάκη ενισχύει ουσιαστικά την εκπαιδευτική κοινότητα, στηρίζοντας τη νέα γενιά μέσα από δράσεις που καλλιεργούν την καινοτομία και την επιχειρηματικότητα.

Στο πλαίσιο αυτό, συμμετείχε ως Χορηγός στο YES Program (Youth Entrepreneurship Summer Program) του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών (Ο.Π.Α) – το πρώτο θερινό σχολείο νεανικής επιχειρηματικότητας από ελληνικό πανεπιστήμιο, που φέτος πραγματοποιείται για 16η χρονιά με τη συμμετοχή μαθητών Λυκείου απ' όλη την Ελλάδα.

Το πρόγραμμα, που υλοποιείται από το Κέντρο

Επιχειρηματικότητας και Καινοτομίας - ACEin, έχει εκπαιδεύσει μέχρι σήμερα πάνω από 700 μαθητές από 250 σχολεία σε αστικές, νησιωτικές και απομακρυσμένες περιοχές. Με βιωματικά μαθήματα, επιχειρηματικά παίγνια και δημιουργία business plans, οι μαθητές καλλιεργούν δεξιότητες με πρακτική αξία για το μέλλον τους.

Η εταιρεία στήριξε το πρόγραμμα με χρηματική χορηγία, ενώ προσέφερε δείγματα προϊόντων στους συμμετέχοντες, συνοδευόμενα από ενημέρωση για τη διατροφική τους αξία.

Η ενέργεια αποτελεί συνέχεια της δράσης «Αποστολή: Διατροφή | Μαθαίνω να τρέφομαι σωστά!» που υλοποιήθηκε στην Κρήτη και εντάσσεται στον πυλώνα Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης της εταιρείας, που εστιάζει στη διατροφή, την υγεία και τη βιώσιμη εκπαίδευση.

Mythos 0.0% και ατομικά αλκοτέστ: Η Ολυμπιακή Ζυθοποιία φέρνει την υπεύθυνη κατανάλωση στο προσκήνιο των μεγαλύτερων events της χώρας!

Αν το καλοκαίρι είχε ήχο, θα ήταν το beat που σε ταρακουνάει το πρώτο λεπτό ενός live. Αν είχε γεύση, θα ήταν μια δροσερή μπίρα στο χέρι. Κι αν είχε ευθύνη; Θα ήταν ο οδηγός που λέει «όχι απόψε» στην κατανάλωση αλκοόλ πριν πιάσει τιμόνι.

Η Ολυμπιακή Ζυθοποιία, με όχημα τον **Mythos 0.0%**, έκανε φέτος ένα παραπάνω βήμα στην προώθηση της υπεύθυνης κατανάλωσης, φέρνοντας τον διάλογο εκεί που πραγματικά έχει σημασία: στο δρόμο, στα μεγάλα stages, στη στιγμή της απόφασης.

Όταν το επίπεδο αλκοόλ και η ατομική ευθύνη είναι μετρήσιμα...

Με μια δράση που συνδύασε ενημέρωση, εμπειρία και συναίσθημα, η ομάδα της Ολυμπιακής Ζυθοποιίας βρέθηκε στα μεγαλύτερα μουσικά events του φετινού καλοκαιριού – από το **EJEKT Festival**, στις συναυλίες του **ΛΕΞ** στο ΟΑΚΑ και του **Bloody Hawk** σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη.





Και όχι, δεν πήγαν απλώς για να μοιράσουν ενημερωτικά φυλλάδια. Πήγαν **με ατομικά αλκοτέστ μιας χρήσης**, σαφείς οδηγίες και το πιο ξεκάθαρο μήνυμα: **Ελέγχεις τον εαυτό σου πριν πάρεις το δρόμο για το σπίτι.**

Μικρό τεστ, μεγάλη πρόληψη

Οι επισκέπτες είχαν τη δυνατότητα να κάνουν επιτόπου το δικό τους τεστ, σε μόλις λίγα δευτερόλεπτα.

Πάνω από 3.000 οδηγοί πήραν μια προσωπική απόφαση υπευθυνότητας, έχοντας στα χέρια τους ένα πολύτιμο εργαλείο — ένα εργαλείο που δεν ήλεγχε απλώς επίπεδα αλκοόλ, αλλά και στάση ζωής.



«Μύθος» είναι να πιστεύεις ότι η μπύρα χρειάζεται αλκοόλ για να απολαύσεις τη γεύση της

Την ίδια στιγμή, το κοινό γνώρισε από κοντά τον **Mythos 0.0%**, μια μπύρα **με μηδενική περιεκτικότητα σε αλκοόλ** αλλά 100% χαρακτήρα. Ναι, υπάρχει πια



επιλογή για εκείνον που θέλει να χορέψει, να φλερτάρει, να ζήσει το live στο φουλ — χωρίς να βγει από τα όρια της ασφαλούς κατανάλωσης.

Γιατί ο **Mythos 0.0%** δεν είναι “κάτι λιγότερο”. Είναι η απόδειξη ότι η μπίρα μπορεί να σημαίνει διασκέδαση χωρίς “τύψεις”.

Δράσεις με καρδιά και σκοπό

Η συγκεκριμένη καμπάνια δεν μίλησε απλώς στο κοινό — το άκουσε. Με **τουλάχιστον 30.000 άτομα** να περνούν από την ειδική κατασκευή του **Mythos 0.0%**, το μήνυμα πέρασε με τρόπο διακριτικό αλλά ουσιαστικό.

Χωρίς φόβο, χωρίς απαγορεύσεις. Μόνο με **ευθύνη, επιλογή και ενσυναίσθηση**.

Όπως δήλωσε σχετικά και η **Μαρία Ηλιοπούλου, Communications Manager της Ολυμπιακής Ζυθοποιίας:**

«Η αποστολή μας δεν περιορίζεται μόνο στην παραγωγή ποιοτικής μπίρας. Θέλουμε να ενθαρρύνουμε τη συνειδητή κατανάλωση, να ενισχύσουμε την πρόληψη, να φέρουμε την υπευθυνότητα στην καρδιά της διασκέδασης.»



Και το έκαναν ακριβώς εκεί: στη στιγμή που ο ρυθμός δυναμώνει, που η παρέα φτιάχνει τη βραδιά, που το “ένα ποτό ακόμα” μπορεί να γίνει λάθος.

Γιατί η απόλαυση έχει και συνείδηση

Ο **Mythos 0.0%** δεν είναι απλώς μια εναλλακτική.

Είναι σύμμαχος. Είναι η επιλογή εκείνου που θέλει να θυμάται τη βραδιά — και να φτάσει ασφαλής στο σπίτι. Είναι το «**ναι**» στην **παρέα**, στο live, στη χαρά.

Αλλά και το «**όχι απόψε, οδηγώ**».

Στο Say Yes, λέμε ναι σε πρωτοβουλίες που αλλάζουν τον τρόπο που διασκεδάζουμε, που ενημερώνουν χωρίς διδακτισμό, που δημιουργούν κουλτούρα υπευθυνότητας χωρίς να στερούν τη χαρά.

Και γι' αυτό, η **Ολυμπιακή Ζυθοποιία** φέτος μας κέρασε κάτι παραπάνω από μπίρα. **Μας κέρασε σκέψη. Ευθύνη. Επιλογή. Όλα τ' άλλα αποτελούν απλά «μύθους»...**



Mattel Creations παρουσιάζει το T.-Rex Convention Crasher: Το απόλυτο collectible για το SDCC 2025



Μια νέα συλλεκτική εμπειρία ετοιμάζει η Mattel Creations, παρουσιάζοντας το T.-Rex "Convention Crasher", αποκλειστικά για το φετινό San Diego Comic-Con. Η νέα φιγούρα, εμπνευσμένη από τον "Buck" Tyrannosaurus της ταινίας The Lost World: Jurassic Park, κάνει το ντεμπούτο της στις 24 Ιουλίου μέσω του [MattelCreations.com](https://www.mattelcreations.com) και στο περίπτερο της Mattel στο SDCC, με τιμή στα 85 δολάρια και όριο δύο τεμαχίων ανά πελάτη.

Η συσκευασία συνδυάζει νοσταλγία και κινηματογραφική αισθητική: εξωτερικό κουτί εμπνευσμένο από τηλεόραση των 90s και εσωτερικό diorama βασισμένο στο Συνεδριακό Κέντρο του San Diego, αποτυπώνοντας τη σκηνή της "επίθεσης" με το εμβληματικό πανό "When Fans Ruled the Earth".

Η συλλεκτική έκδοση περιλαμβάνει μια φιγούρα 9,7

ιντσών του Buck T. rex με γυάλινα μάτια και κινούμενη γλώσσα από καουτσούκ, καθώς και έναν "superfan" 5,7 ιντσών με φουσκωτή στολή δεινόσαυρου και δύο εναλλασσόμενα κεφάλια. Το σετ ολοκληρώνεται με mini T. rex, Jurassic Park tote bag, τσάντα με δωράκια και υφασμάτινο πανό.

Με αυτό το μοναδικό λανσάρισμα, η Mattel επιβεβαιώνει τη δημιουργική της δύναμη στο χώρο των θεματικών collectibles, συνδυάζοντας storytelling, λεπτομερή σχεδίαση και fan-service — σε μια εμπειρία που σίγουρα θα μείνει αξέχαστη στους fans των δεινοσαύρων και όχι μόνο.

Press Room

Η Deloitte επενδύει στην καινοτομία: Ολοκληρώθηκε με επιτυχία ο δεύτερος κύκλος του StartUp Acceleration Program στην Πάτρα

Τέσσερις υποσχόμενες ομάδες με καινοτόμες προτάσεις στον τομέα της τεχνολογίας ολοκλήρωσαν τον δεύτερο κύκλο του StartUp Acceleration Program της Deloitte, που υλοποιείται στο Brainzone, το Κέντρο Καινοτομίας της εταιρείας στην Πάτρα.

Το πρόγραμμα, σχεδιασμένο για να υποστηρίζει νεοφυείς επιχειρήσεις και πανεπιστημιακές ομάδες της ευρύτερης περιοχής, προσφέρει καθοδήγηση, mentoring, εργαστήρια και δικτύωση, με στόχο τη μετατροπή πρωτότυπων ιδεών σε βιώσιμες λύσεις με διεθνή προοπτική.

Οι συμμετέχοντες παρουσίασαν προτάσεις που κυμαίνονται από λύσεις τεχνητής νοημοσύνης στην υγεία (AimaLabs), live sports broadcasting (Mismatch), αεροπορία και γεωργία ακριβείας (MyGaia), έως και gamified εκπαίδευση συμμόρφωσης (Quetz Lab). Στην τελική εκδήλωση, παρουσία εκπροσώπων του επιχειρηματικού κόσμου και του Πανεπιστημίου Πατρών, ακολούθησε συζήτηση με τον Χάρη Μυγδάλη (Attica Bank), τον Νίκο Χριστοδούλου και την Κατερίνα Γλαβά από τη Deloitte.

Σημειώνεται ότι στον πρώτο κύκλο του προγράμματος, ελληνικές start-ups εξασφάλισαν διεθνή χρηματοδότηση και συμμετοχή σε παγκόσμια συνέδρια. Ο τρίτος κύκλος αναμένεται τον Οκτώβριο, ενισχύοντας περαιτέρω τον ρόλο της Πάτρας ως κόμβου καινοτομίας.

Όπως δήλωσε ο Ν. Χριστοδούλου: «Δεν υποστηρίζουμε απλώς την καινοτομία, την καλλιεργούμε. Αυτό είναι το μέλλον της επιχειρηματικότητας στην Ελλάδα».



10 φρούτα που αξίζει να τρως κάθε εβδομάδα – σύμφωνα με τους διαιτολόγους



Λένε ότι «ένα μήλο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα» – και έχουν δίκιο. Αλλά το μήλο δεν είναι το μόνο φρούτο που αξίζει να έχεις πάντα στη διατροφή σου. Υπάρχουν φρούτα που κάνουν θαύματα για το έντερο, την καρδιά, την επιδερμίδα και το ανοσοποιητικό σου, και μάλιστα χωρίς να φωνάζουν πόσο super είναι.

Ακολουθούν 10 φρούτα που οι διατροφολόγοι προτείνουν να τρως τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα – και τα οφέλη τους δεν είναι απλώς εντυπωσιακά, είναι θεμέλιο υγείας.

1. Μήλο

Πλούσιο σε φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά, το μήλο βοηθά στη ρύθμιση του σακχάρου, στη μείωση της κακής χοληστερίνης και στην καλή πέψη. Φάτο με τη φλούδα για maximum απόδοση.



2. Μπανάνα

Μετακινείσαι πολύ; Χρειάζεσαι ενέργεια πριν τη γυμναστική; Η μπανάνα είναι ιδανική πηγή καλίου, υποστηρίζει τους μυς και βοηθά στη ρύθμιση της πίεσης.



3. Αβοκάντο

Ναι, είναι φρούτο. Και μάλιστα ένα από τα πιο πλήρη: υγιεινά λιπαρά, φυτικές ίνες, μαγνήσιο, βιταμίνες του συμπλέγματος B και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Bonus: σε κρατά χορτάτο.



4. Μύρτιλα (blueberries)

Τα μικρά μπλε μούρα είναι μεγάλοι πρωταγωνιστές σε αντιοξειδωτικά. Ενισχύουν τη μνήμη, προστατεύουν την καρδιά και καταπολεμούν το οξειδωτικό στρες.





5. Ρόδι

Ειδικά κατά τους φθινοπωρινούς και χειμερινούς μήνες, το ρόδι είναι πλούσιο σε βιταμίνη C και πολυφαινόλες που ενισχύουν το ανοσοποιητικό και μειώνουν τις φλεγμονές.

Και τελικά, γιατί να βάλεις όλα αυτά τα φρούτα στη ρουτίνα σου;

Γιατί κάθε φρούτο λειτουργεί σαν μια μικρή φυσική ασπίδα – άλλος ενάντια στο στρες, άλλος για την καρδιά, άλλος για την επιδερμίδα, άλλος για την πέψη. Και γιατί η υγεία δεν χρειάζεται υπερπροσπάθεια – χρειάζεται απλώς συνέπεια και επιλογές με νόημα.

Αν θες να επενδύσεις στο μέλλον σου χωρίς να σηκωθείς από τον καναπέ, ξεκίνα από τα φρούτα στη διατροφή σου.

6. Σμέουρα (raspberries)

Απίστευτα πλούσια σε φυτικές ίνες και χαμηλά σε θερμίδες, τα σμέουρα βοηθούν στον κορεσμό, στη ρύθμιση του σακχάρου και στην υγεία του εντέρου.

7. Φράουλες

Ένα φλιτζάνι φράουλες έχει περισσότερη βιταμίνη C από ένα πορτοκάλι. Ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού και είναι φανταστικές σε σαλάτες, smoothies ή και σκέτες.

8. Καρπούζι

Πολύ περισσότερα από απλώς «δρο-σιστικό». Το καρπούζι περιέχει λυκοπένιο, ένα ισχυρό αντι-οξειδωτικό, και είναι φυσική πηγή ενυδάτωσης το καλοκαίρι.

9. Ντομάτα

Και όμως, είναι φρούτο. Πλούσια σε λυκοπένιο και βιταμίνη C, η ντομάτα βοηθά στην προστασία από τον ήλιο και συμβάλλει στην υγεία της καρδιάς και του δέρματος.

10. Σταφύλι

Περιέχει ρεσβερατρόλη, που έχει αντι-καρκινική και καρδιοπροστατευτική δράση. Ιδανικό σνακ, αρκεί να προσέχεις την ποσότητα λόγω της φυσικής του ζάχαρης.

Ήξερες ότι...

Το αβοκάντο έχει περισσότερο κάλιο από την μπανάνα;
Και βοηθά στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, χωρίς να ανεβάζει τα σάκχαρα.

Η φράουλα είναι στην ίδια οικογένεια με τα ρόδα;
Ίσως γι' αυτό έχει τόσο έντονο άρωμα και ρομαντική φήμη.

Τα μύρτιλα βελτιώνουν τη μνήμη και την εστίαση;

Οι έρευνες δείχνουν ότι μια χούφτα μύρτιλα την ημέρα μπορεί να ενισχύσει την εγκεφαλική λειτουργία.

Η ντομάτα θεωρείται φρούτο επειδή έχει σπόρους και προέρχεται από το άνθος του φυτού;

Και περιέχει λυκοπένιο που προστατεύει από την ακτινοβολία UV.

Τα 100 γρ. καρπουζιού περιέχουν μόνο 30 θερμίδες;
Κι όμως, δίνουν τεράστια ώθηση στην ενυδάτωση, ειδικά το καλοκαίρι.

Τα ρόδια ήταν σύμβολο γονιμότητας και ευημερίας στην αρχαιότητα;

Σήμερα είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και πολύτιμα για την καρδιά σου.

Τα σταφύλια λειτουργούν σαν φυσικό αντιγηραντικό;

Η ρεσβερατρόλη που περιέχουν κάνει θαύματα στην επιδερμίδα και την κυκλοφορία.



Το Ούζο Βαρβαγιάννη στο επίκεντρο θεσμικών συνεργασιών και διαπεριφερειακών πρωτοβουλιών

Με ιστορία 165 ετών, το Ούζο Βαρβαγιάννη συνεχίζει να αποτελεί σημείο αναφοράς όχι μόνο για τη γευστική του ταυτότητα αλλά και για τη συμβολή του σε πρωτοβουλίες που ενισχύουν τη διαπεριφερειακή συνεργασία και τον βιώσιμο τουρισμό.

Στις αρχές Ιουλίου, το Μουσείο Ούζου Βαρβαγιάννη στο Πλωμάρι υποδέχθηκε σημαντικές θεσμικές επισκέψεις από εκπροσώπους των Περιφερειών Βορείου Αιγαίου, Νοτίου Αιγαίου και Ιονίων Νήσων, οι οποίοι υπέγραψαν κοινή διακήρυξη για την ενίσχυση της τουριστικής ταυτότητας των νησιών. Η επιλογή της ποτοποιίας για την υπογραφή της συμφωνίας υπογράμμισε τον ρόλο του Ούζου Βαρβαγιάννη ως πρεσβευτή παράδοσης και εξωστρέφειας.

Λίγες ημέρες νωρίτερα, στο πλαίσιο της νέας ακτοπολικής σύνδεσης Δικελί - Μυτιλήνη, ο χώρος φιλοξένησε και τον Δήμαρχο Δικελί Adil Kirgoz, τον Πρόεδρο του Επιμελητηρίου Περγάμου Lutfi Kolat και τον Δήμαρχο Μυτιλήνης Παναγιώτη Χριστόφα, σε μια συμβολική συνάντηση φιλίας και συνεργασίας μεταξύ γειτονικών περιοχών.

Οι προσκεκλημένοι ξεναγήθηκαν στο αποστακτήριο και το μουσείο, γνωρίζοντας από κοντά την τέχνη της απόσταξης, η οποία περνά από γενιά σε γενιά, και δοκίμασαν εκλεκτές ποικιλίες ούζου, σε μια εμπειρία πολιτιστικής ανταλλαγής που τιμά την ιστορία και την τοπική παραγωγή.

Η ΜΕΓΑ Α.Ε. στις 20 πιο Αξιοθαύμαστες Εταιρείες από το Fortune



**Η ΜΕΓΑ στις 20 πιο
Αξιοθαύμαστες Εταιρείες
στην Ελλάδα**

Μία σημαντική διάκριση απέσπασε η ΜΕΓΑ Α.Ε., η οποία συγκαταλέγεται στις 20 πιο Αξιοθαύμαστες Εταιρείες στην Ελλάδα, όπως αναδείχθηκαν από την ετήσια αξιολόγηση του περιοδικού Fortune, μέσω ψηφοφορίας ανάμεσα στις 500 μεγαλύτερες ελληνικές επιχειρήσεις.

Η αναγνώριση αυτή συμπίπτει με τη συμπλήρωση 45 χρόνων πορείας της 100% ελληνικής εταιρείας, σηματοδοτώντας όχι μόνο την επιχειρηματική της επιτυχία, αλλά και τη διαχρονική της συνέπεια στις αξίες της υπεύθυνης και ηθικής επιχειρηματικότητας.

«Αποτελεί ιδιαίτερη τιμή, καθώς η διάκριση αυτή επιβεβαιώνει πως το όραμα για καινοτόμα, ελληνικά προϊόντα προσωπικής υγιεινής, με επίκεντρο τον καταναλωτή, τον εργαζόμενο και την κοινωνία, εξακολουθεί να εμπνέει εμπιστοσύνη και να καθοδηγεί κάθε μας βήμα», δήλωσε η Λήδα Βιτουλαδίτου, Sales & Marketing Director της ΜΕΓΑ.

«Πιστοί στις αρχές μας, επενδύουμε στην ποιότητα, στη χώρα μας και στην παγκόσμια ανάπτυξη».

Η κατάταξη του Fortune βασίζεται σε ποσοτικά και ποιοτικά κριτήρια όπως η καινοτομία, ποιότητα προϊόντων, στρατηγική ανάπτυξης, εξωστρέφεια, διαχείριση ανθρώπινου δυναμικού και ΕΚΕ.

Με παρουσία σε 5 ηπείρους, η ΜΕΓΑ συνεχίζει να προβάλλει τη δύναμη της ελληνικής καινοτομίας στον παγκόσμιο χάρτη, επιβεβαιώνοντας τη θέση της ανάμεσα στους πιο αξιόπιστους και θαυμαστούς επιχειρηματικούς οργανισμούς της χώρας.

Η αληθινή ιστορία πίσω από τη διάσημη φράση του Ιούλιου Καίσαρα: Veni, Vidi, Vici



Ήρθα. Είδα. Νίκησα.

Μια φράση τρεις λέξεις. Και όμως, πόση ιστορία μπορεί να χωρέσει σε τόσο λίγες συλλαβές.

Ο Ιούλιος Καίσαρας δεν έγραψε ποτέ μυθιστόρημα, δεν άφησε πίσω του αυτοβιογραφία με τίτλο "Πώς να κατακτήσεις τον κόσμο και να μην ιδρώσει ούτε η περικεφαλαία σου", αλλά κατάφερε να μείνει στην Ιστορία με ένα λατινικό τρίστιχο.

Και όχι, δεν το είπε για να εντυπωσιάσει. Το είπε για να κλείσει στόματα. Να βάλει τελεία. Και να περάσει στην αθανασία.

Όμως τι ακριβώς κρύβεται πίσω από το "Veni, Vidi, Vici";

Όχι, δεν το είπε στον καθρέφτη του

Το διάσημο «ήρθα, είδα, νίκησα» γράφτηκε σε επιστολή που έστειλε ο Καίσαρας προς τη Ρωμαϊκή Σύγκλητο το 47 π.Χ., μετά τη νίκη του στη μάχη του Ζήλα (στη σημερινή Τουρκία).

Είχε πάει να αντιμετωπίσει τον βασιλιά του Πόντου, Φαρνάκη Β', γιο του Μιθριδάτη του ΣΤ', ο οποίος προκαλούσε τα ρωμαϊκά εδάφη.

Ο Καίσαρας κατέφθασε, πολέμησε και καθάρισε μέσα σε πέντε ώρες. Η νίκη ήταν τόσο γρήγορη και απόλυτη που η μόνη επεξήγηση που χρειαζόταν ήταν:

Veni, Vidi, Vici.



Πίσω από τη λάμψη, ένα καλά υπολογισμένο μικρογράφημα εξουσίας

Δεν ήταν απλώς μία δήλωση. Ήταν μια πολιτική πράξη.

Η Ρώμη εκείνη την εποχή ήταν σε αναβρασμό. Οι Σύγκλητοι φοβούνταν την ανερχόμενη δύναμη του Καίσαρα και ο ίδιος ήθελε να αποδείξει ότι όχι μόνο παραμένει ανίκητος, αλλά και ότι δεν χρειάζεται πολλά λόγια για να το δείξει. Ένα μήνυμα που λειτουργούσε ταυτόχρονα ως κάρφωμα και ως statement: εγώ κάνω, εσείς απλώς με κοιτάτε.

Και μετά τι;

Λίγα χρόνια μετά, το 44 π.Χ., ο Καίσαρας δολοφονήθηκε από μέλη της Συγκλήτου, μεταξύ αυτών και ο Βρούτος, τον οποίο είχε σχεδόν υιοθετήσει. Εδώ μπαίνει το γνωστό: Et tu, Brute? – κι εσύ, Βρούτε; Ένα άλλο ιστορικό φράγμα. Μόνο που αυτό το είπε ο Σαίξπηρ. Όχι ο Καίσαρας.

Και γιατί μας νοιάζει ακόμα σήμερα;

Γιατί κάθε εποχή έχει τον Καίσαρά της. Έναν τύπο (ή τύπισσα) που μπαίνει δυναμικά, βλέπει την κατάσταση καθαρά και κατακτά.

Όχι με την τακτική να χυθεί αίμα – αλλά με αποφασιστικότητα. Με ακρίβεια. Με αυτοπεποίθηση. Μερικές φορές και με λίγο θράσος.

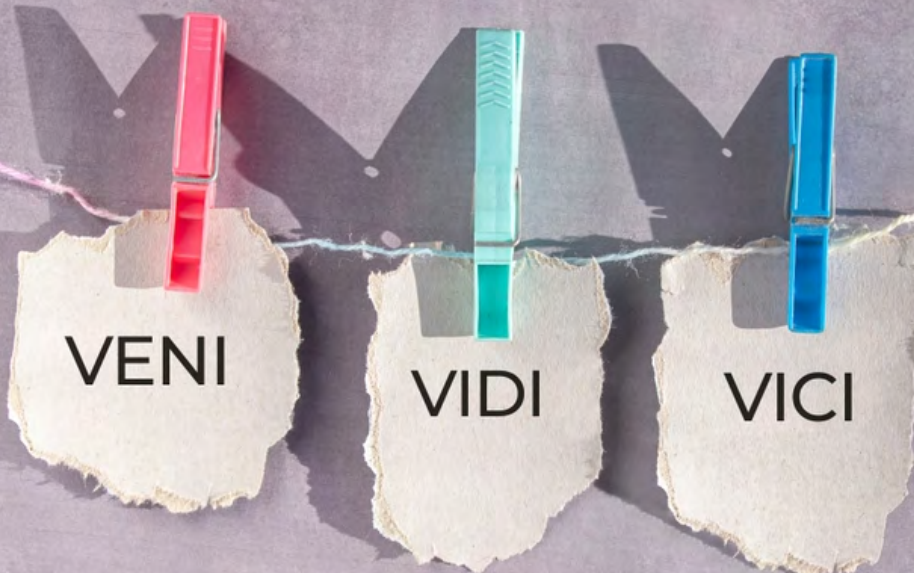
Η φράση αυτή έμεινε γιατί δεν περιγράφει απλώς μια νίκη. Περιγράφει τη στάση με την οποία αντιμετωπίζεις τη ζωή. Όχι παθητικά. Όχι διστακτικά. Αλλά με καθαρό βλέμμα, με δράση, με αποτέλεσμα.

Μπορεί να μην είσαι Ρωμαίος στρατηγός, αλλά μπορείς να πατήσεις στα ίδια μονοπάτια κάθε φορά που χρειάζεται να πάρεις μια δύσκολη απόφαση, να αντιμετωπίσεις κάτι που σε τρομάζει, να σταθείς απέναντι από αυτό που σε φρενάρει.

Μπορεί όμως να γίνει και παγίδα

Γιατί δεν είμαστε φτιαγμένοι να "νικάμε" συνέχεια. Δεν είναι όλα γρήγορες νίκες. Και δεν χρειάζεται κάθε μας κίνηση να καταλήγει με fanfare και κόρνες. Ούτε πρέπει να συγκρίνουμε τη ζωή μας με κάποιον που έγραφε ιστορία πάνω σε άρματα.





Αυτό που μπορούμε όμως να πάρουμε από τον Καίσαρα είναι το εξής: όταν μπορείς να πεις “Ηρθα. Είδα. Νίκησα”, κάν’ το. Αλλά να έχεις πρώτα πράγματι έρθει, δει και παλέψει.

Γιατί αλλιώς, είναι απλώς ένα caption κάτω από ένα story.



Fun fact που δεν περίμενες:

Ο Καίσαρας μίλαγε πάντα για τον εαυτό του στο τρίτο πρόσωπο. Όπως κάνουν μερικοί influencers σήμερα. Μόνο που στον Καίσαρα, λειτουργούσε. Ίσως γιατί πίστευε ότι όταν γράφεις ιστορία, πρέπει να αποστασιοποιείσαι για να την βλέπεις καθαρά.

Σκέψου το αλλιώς:

Πόσες φορές ήρθες, αλλά δεν είδες καθαρά;

Πόσες φορές είδες, αλλά δεν τόλμησες να δράσεις;

Και πόσες φορές νίκησες, αλλά δεν αναγνώρισες καν τη νίκη σου;

Το Veni, Vidi, Vici δεν είναι απλώς φράση. Είναι υπενθύμιση.

Ότι μερικές στιγμές στη ζωή, δεν χρειάζονται εξηγήσεις, ούτε δικαιολογίες. Μόνο τόλμη. Κι ένα δυνατό statement, δικό σου.

Γιατί αν είναι να σε θυμούνται, ας είναι για κάτι που έκανες με καθαρή πρόθεση, αληθινή ματιά και γεμάτη καρδιά.

Αλλά...

Ήρθες. Είδες. Διάβασες. Τώρα; Δική σου η κίνηση.

Γιατί μερικές φορές, το μεγαλύτερο πεδίο μάχης... είναι απλώς το να σηκωθείς από τον καναπέ και να πεις “το ‘χω”.

Κι αυτό – χωρίς καμία υπερβολή – είναι το πιο ρωμαϊκό πράγμα που μπορείς να κάνεις σήμερα.

ΣΤΑΧΤΟΠΟΥΤΑ

50 ΧΡΟΝΙΑ ΜΕΤΑ

Για παιδιά,
ΕΝΗΛΙΚΕΣ
και όλη
την οικογένεια!



**Το παραμύθι δεν
τελειώνει όταν πέφτει
η αυλαία!**
Σταχτοπούτα, 50 χρόνια μετά

Τι απέγινε η Σταχτοπούτα μισό αιώνα μετά το «έζησαν αυτοί καλά»; Η πολυβραβευμένη παριζιάνικη ομάδα Glaza παρουσιάζει στο Θέατρο Ακροπόλ, μόνο για μία ημέρα, την πιο τρυφερή, χιουμοριστική και αφοπλιστικά μαγική παράσταση της χρονιάς: «Σταχτοπούτα, 50 χρόνια μετά».

Μια θεατρική εμπειρία χωρίς λόγια, βασισμένη στο σωματικό θέατρο και την ποίηση της κίνησης. Η Σταχτοπούτα είναι πια γιαγιά — πάντα με μια σκούπα στο χέρι. Ο Πρίγκιπας, ένας όχι και τόσο ταλαντούχος τεχνίτης. Και τα παιδιά; Πέταξαν μακριά. Η αγάπη όμως παραμένει.

Μια παράσταση:

Για παιδιά από 4 ετών

Για γονείς που θα δουν τους εαυτούς τους

Για παππούδες και γιαγιάδες που υπήρξαν κάποτε οι ήρωες των παραμυθιών

Κυριακή 28 Σεπτεμβρίου | 20:30 | Θέατρο Ακροπόλ

Διάρκεια: 65' (χωρίς διάλειμμα)

Εισιτήρια: more.com

Μετά την παράσταση, δωρεάν masterclass θεάτρου κίνησης για μικρούς και μεγάλους, με τους πρωταγωνιστές Polina Rebel και Sacha Bourdo.

Η μαγεία συνεχίζεται... χωρίς λόγια, αλλά με πολλή καρδιά.

Grace Jones – Σάββατο 2 Αυγούστου 2025 Sani Festival



Η συναυλία που περιμέναμε δεκαετίες γίνεται επιτέλους πραγματικότητα. Η Grace Jones, η αδάμαστη ιέρεια της ποπ, έρχεται στη σκηνή του Sani Festival για μία και μοναδική βραδιά, σε μια εμφάνιση-φαινόμενο που υπόσχεται να γράψει ιστορία.

Η Grace Jones δεν είναι απλώς μια σταρ. Είναι καλλιτεχνικό σύμπαν: τραγουδίστρια, μοντέλο, ηθοποιός, fashion icon και ζωντανό έργο τέχνης. Από τα εξώφυλλα της Vogue και τις πασαρέλες του Yves Saint Laurent μέχρι τις πιο εμβληματικές μουσικές σκηνές και ταινίες, έχει επαναπροσδιορίσει την έννοια του performer.

Η σκηνή γίνεται τελεστήριο, το σώμα της καμβάς, το κοινό μέρος μιας τελετουργίας χωρίς όρια. Με ήχους που ισορροπούν ανάμεσα στο funk, την electronica, το reggae και το art pop, κομμάτια όπως τα "Pull Up to the Bumper", "Slave to the Rhythm", "La Vie en Rose" και "Libertango" συνθέτουν ένα ρεπερτόριο-ύμνο στην ελευθερία, το στυλ και την αλήθεια.

Η Grace Jones δεν μιμείται – δεν ανέχεται να τη μιμούνται. Είναι αυθεντική, ατρόμητη και πάντα μπροστά από την εποχή της.

Στις 2 Αυγούστου, μην τη δείτε απλώς. Ζήστε την.

Sani Festival 2025 – Grace Jones

Σάββατο 2 Αυγούστου | Λόφος Σάνης

Εισιτήρια: www.sanifestival.gr



Οι υπέροχες περιπέτειες του κυρίου Μπόμπο

Ο γάτος Αλέξανδρος Καίσαρας Ραμσής Καρλομάγνος VIII έχει αριστοκρατικό όνομα, υπεροπτική συμπεριφορά και... μεγάλο παράπονο: οι άνθρωποι του τον φωνάζουν απλώς Μπόμπο!

Όταν στη γειτονιά καταφθάνει η εντυπωσιακή Μπέλα —μια γάτα με τέλεια εμφάνιση και «βιογραφικό» ράτσας— ο κύριος Μπόμπο βάζει έναν στόχο: να αποδείξει ποιος πραγματικά είναι. Για να τα καταφέρει, μπλέκει σε ξεκαρδιστικές αλλά και τρυφερές περιπέτειες, στις οποίες καθοριστικό ρόλο θα παίξει μια μικρή ποντικίνα με μεγάλο μυαλό: η Αμέλια.

Μέσα από χιούμορ, παρεξηγήσεις, γατίσια καμώματα και πολλές ανατροπές, ο μικρός αναγνώστης μαθαίνει ότι:

- δε χρειάζεται να προσποιούμαστε για να αρέσουμε
- η φιλία είναι ανεκτίμητη
- και η αξία μας δεν εξαρτάται από την καταγωγή, αλλά από την καρδιά μας

Με υπέροχη εικονογράφηση και ζωντανό, κινηματογραφικό ύφος, το βιβλίο είναι ιδανικό για παιδιά από 6 ετών και πάνω — και για κάθε μικρό ή μεγάλο που αναζητά μια δόση τρυφερής αυτογνωσίας μέσα από τα μάτια ενός... πολύπαθου γάτου.

Όχι μόνο μπλε



Σε μια πόλη αυστηρά μπλε —όπου όλα τα χρώματα, εκτός του μπλε, είναι απαγορευμένα— ένα μικρό αγόρι φυλάει ένα μυστικό γεμάτο ήλιο: αγαπά το κίτρινο. Κρυφά, συλλέγει κάθε κίτρινο αντικείμενο που βρίσκει, γεμίζοντας με φως και ελπίδα τις σελίδες μιας καταπιεστικής καθημερινότητας.

Όταν πια δεν αντέχει να κρύβεται άλλο, βρίσκει το θάρρος να αποκαλύψει την αλήθεια στον πατέρα του. Και τότε, όλα αλλάζουν. Με μια γενναία και γεμάτη αγάπη απόφαση, ο μπαμπάς θα σταθεί στο πλευρό του, ανοίγοντας τον δρόμο όχι μόνο για την αποδοχή του παιδιού του, αλλά και για την απελευθέρωση μιας ολόκληρης κοινωνίας.

Το Όχι μόνο μπλε είναι μια τρυφερή και πανέμορφη εικονογραφημένη ιστορία για:

- το θάρρος να είμαστε ο εαυτός μας,
- την αγάπη χωρίς όρους,
- και τη δύναμη που έχει ένα μικρό παιδί να φέρει πολύχρωμες αλλαγές σε έναν μονόχρωμο κόσμο.

Ιδανικό για παιδιά από 4 ετών, αλλά και για μεγάλους που χρειάζονται υπενθύμιση πως η διαφορετικότητα δεν είναι απειλή — είναι γιορτή.

quote of the day

**STAY IN CONTROL. DRINK 0%,
DRIVE 100% SAFE.**

23 Ιουλίου

- › International Yada Yada Yada Day
- › National Women Touched By Addiction Day
- › Peanut Butter and Chocolate Day
- › National Vanilla Ice Cream Day
- › National Gorgeous Grandma Day
- › Hot Enough For Ya Day
- › National Russell Day
- › National Sprinkle Day