

Βίκος[®]
Cola

ΔΙΨΑ ΓΙΑ **1 + 1 ΔΩΡΟ**



Η προσφορά αφορά τα προϊόντα Βίκος Cola τετράδα με αλουμινένια κουτάκια στη χάρτινη πολυσυσκευασία.
Αναζητήστε την όλο τον Ιούλιο σε όλα τα συνεργαζόμενα καταστήματα.

COOKIE-JARRING: ΜΗΠΩΣ ΕΙΣΑΙ ΤΟ ΜΠΙΣΚΟΤΟ ΣΤΟ ΒΑΖΟ ΚΑΠΟΙΟΥ ΑΛΛΟΥ;



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Φαντάσου να πας στα McDonald's και να ζητήσεις... ένα πιάτο μακαρόνια αλ ντέντε και ένα ποτήρι καλό κόκκινο κρασί. Δε θα σου πουν «όχι επειδή ζητάς πολλά». Θα σου πουν «όχι» γιατί τα ζητάς από το λάθος μέρος.

Κι όμως, στη ζωή, το κάνουμε αυτό συνέχεια. Πάμε σε ανθρώπους που δεν έχουν ούτε τη διάθεση ούτε τη δυνατότητα να μας καταλάβουν και απαιτούμε κατανόηση. Πάμε σε σχέσεις που δεν έχουν την ικανότητα να μας φροντίσουν και ζητάμε φροντίδα. Πάμε σε φίλους που δεν ξέρουν να ακούν και θέλουμε να μας ακούσουν. Κι ύστερα, απογοητευόμαστε. Θυμώνουμε.

Λέμε «κάνεις δε με καταλαβαίνει», «όλοι είναι αδιάφοροι», «δε βρίσκω αυτό που θέλω». Μα είναι απλό: το ζητάς από το λάθος μέρος.

Το θέμα δεν είναι να μειώσεις αυτά που ζητάς. Είναι να μάθεις από πού να τα ζητάς. Γιατί το πρόβλημα δεν είναι οι ανάγκες σου – είναι η επιμονή σου και η εμμονή σου ενίοτε, να τις καλύψεις με ανθρώπους που δεν ξέρουν ή δεν θέλουν να τις καλύψουν.

Όχι επειδή είναι κακοί. Απλώς... δε σεβρίζουν αυτό που ψάχνεις. Έχουν μενού άλλης κατηγορίας. Και δεν πειράζει.

Αλλά να σου πω και κάτι; Μπορεί να φταις κι εσύ. Γιατί έχεις βολευτεί στο fast food των σχέσεων. Πιο εύκολο, πιο γρήγορο, πιο κοντά. Αλλά δε σε θρέφει. Μέχρι να το χωνέψεις ξαναπεινάσες.

Μη μειώνεις λοιπόν αυτό που έχεις ανάγκη. Μείνε πιστός σ' αυτό – και βρες το σωστό «εστιατόριο» να στο σεβρίσει.

Tip of the Day: Αν νιώθεις ότι συνέχεια απογοητεύεσαι από τους άλλους, δες λίγο πού πας και τι παραγγέλνεις. Ίσως να φταις που ζητάς αγάπη από αυτούς που μόνο επιβεβαίωση ξέρουν να δίνουν. Ή ησυχία από αυτούς που φέρνουν προβλήματα.

Και να σου πω και το καλύτερο tip όλων των εποχών;;; Μη ζητάς ψάρια από πηγάδι. Δεν είναι ότι δε θέλει να σου δώσει. Δεν έχει...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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



Ο «Κόσμος του Ούζου»: Η εμπειρία που δεν πρέπει να χάσεις αυτό το καλοκαίρι στη Λέσβο

Αν βρεθείς φέτος στη Λέσβο, υπάρχει ένα μέρος που αξίζει να βάλεις πρώτο στη λίστα σου: ο Κόσμος του Ούζου στο Πλωμάρι! Ένα μοναδικό μουσείο, αφιερωμένο στο πιο εμβληματικό απόσταγμα της Λέσβου, σε περιμένει να σε ξεναγήσει σε μια αυθεντική εμπειρία γεμάτη γεύσεις, αρώματα και ιστορία.

Από τους παραδοσιακούς άμβυκες μέχρι τη σύγχρονη εμφιάλωση του Ούζου Πλωμαρίου, θα ανακαλύψεις τη διαδικασία παραγωγής, θα δοκιμάσεις αυθεντικό ούζο και θα αγγίξεις με τα χέρια σου τα βότανα και τους καρπούς της λεσβιακής γης. Όλα αυτά μέσα σε έναν χώρο που έχει διακριθεί 5 συνεχόμενες χρονιές με το βραβείο Travellers' Choice και απολαμβάνει 4,9 αστέρια στη Google!

Φέτος, μια ξεχωριστή έκπληξη περιμένει τους επισκέπτες: το ξύλινο παραδοσιακό καϊκι «Ηλιαχτίδα», ανακατασκευασμένο από την Ποτοποιία Πλωμαρίου, θα κοσμηθεί με αναμνήσεις και καλοκαιρινές στιγμές των επισκεπτών από όλο τον κόσμο. Λέξεις, χρώματα και σχέδια θα δώσουν ζωή στο σκαρί, σε μια πρωτότυπη συλλογική καλλιτεχνική δράση.

Ο Κόσμος του Ούζου δεν είναι απλώς ένα μουσείο – είναι μια πολιτιστική εμπειρία που τιμά την παράδοση και την αισθητική, καλώντας σε να αφήσεις το δικό σου αποτύπωμα.

Τρίτη-Σάββατο: 10:00-14:00

www.theworldofouzo.gr

Οι «Μαγευτικές Μελωδίες από τη Μεγάλη Οθόνη» μάγεψαν το κοινό στη Μαρίνα Φλοίσβου



Μια μαγική βραδιά γεμάτη νοσταλγία, μουσική και κινηματογραφικές εικόνες έζησαν πάνω από 1.000 θεατές που πλημμύρισαν τη Μαρίνα Φλοίσβου, συμμετέχοντας σε μια μοναδική εμπειρία πολιτισμού, με φόντο τη θάλασσα και το ηλιοβασίλεμα του Σαρωνικού.

Η εκδήλωση «Μαγευτικές Μελωδίες από τη Μεγάλη Οθόνη», που διοργάνωσε η LAMDA Development, ανέδειξε τη διαχρονικότητα της ελληνικής κινηματογραφικής μουσικής, μέσα από μια αισθαντική μουσική διαδρομή με τον Γιάννη Χριστοδουλόπουλο στο πιάνο, και τις ερμηνείες της Ζωής Παπαδοπούλου και του Γιώργου Ντάβλα. Οι αγαπημένες μελωδίες από κλασικές ταινίες του παλιού ελληνικού κινηματογράφου έδεσαν αρμονικά με το καλοκαιρινό σκηνικό, δημιουργώντας μια ατμόσφαιρα γεμάτη συγκίνηση.

Η Μαρίνα Φλοίσβου μεταμορφώθηκε για μια βραδιά σε ένα υπαίθριο μουσικό θέατρο, με προσεγμένη σκηνοθεσία, φωτισμό και ακουστική που ανέδειξαν τη δύναμη της ζωντανής μουσικής και της συναισθηματικής σύνδεσης με τις κινηματογραφικές αναμνήσεις.

Η εκδήλωση αποτέλεσε μέρος της ευρύτερης πολιτιστικής πρωτοβουλίας της LAMDA για την ανάδειξη εμβληματικών σημείων της Αττικής μέσα από δράσεις υψηλής αισθητικής, ενισχύοντας τη σχέση των πολιτών με τον δημόσιο χώρο και την τέχνη. Το φετινό πολιτιστικό καλοκαίρι της LAMDA συνεχίζεται, με επόμενες στάσεις μουσικής και συναισθημάτων στην καρδιά της πόλης!

Cookie-jarring: Μήπως είσαι το μπισκότο στο βάζο κάποιου άλλου;



Έχεις νιώσει ποτέ ότι κάτι δεν κολλάει, αλλά δεν μπορείς να το εξηγήσεις; Ότι ο άλλος σε κρατάει εκεί γύρω, επικοινωνεί, σου στέλνει ένα “τι κάνεις;” κάθε τόσο, αλλά ποτέ δεν κάνει το επόμενο βήμα; Καλώς ήρθες στον κόσμο του cookie-jarring — του πιο γλυκόπικρου φαινομένου των σχέσεων, που σε κρατάει σε ένα φανταστικό βάζο σαν μπισκότο “για μετά”.

Τι είναι το cookie-jarring;

Ο όρος προέρχεται από την ιδέα του “βάζου με μπισκότα” (cookie jar) που έχουμε για ώρα ανάγκης. Δεν είναι το βασικό γλυκό, δεν είναι το επιδόρπιο που ανυπομονείς να φας. Είναι εκεί, just in case.

Στις ανθρώπινες σχέσεις, το cookie-jarring είναι όταν κάποιος σε διατηρεί στη ζωή του σαν “plan B”, χωρίς όμως να σου δίνει αληθινή δέσμευση ή προτεραιότητα. Είσαι το “να έχουμε και κάτι ασφαλές, μην μείνουμε με άδεια χέρια”.

Πώς μοιάζει στην πράξη;

- 🍪 Σου στέλνει μηνύματα αλλά δεν κανονίζει ποτέ συνάντηση.
- 🍪 Σε ρωτάει αν είσαι διαθέσιμος/η... και εξαφανίζεται ξαφνικά.
- 🍪 Σου δείχνει ενδιαφέρον μόνο όταν κάτι άλλο δεν του/της πάει καλά.





🍪 Δείχνει ζήλια αν γνωρίσεις άλλον, αλλά δεν κάνει τίποτα για να σε διεκδικήσει.

🍪 Σου λέει “δεν είμαι έτοιμος/η για σχέση”, αλλά σου φέρεται σαν να είστε σε σχέση.

Αν είσαι το μπισκότο στο βάζο του, θα το νιώσεις. Σαν να είσαι κάπου κοντά, αλλά πάντα ένα βήμα πριν το «μαζί».

Γιατί πονάει;

Γιατί δεν είναι απόρριψη. Είναι ελπίδα με δόσεις. Δεν είναι ότι δεν σε θέλει καθόλου — είναι ότι σε θέλει “αν” και “όταν” δεν υπάρξει κάτι καλύτερο. Κι αυτό δεν είναι αγάπη. Είναι ανασφάλεια μεταμφιεσμένη σε “δεν είμαι έτοιμος”.

Και ξέρεις τι άλλο είναι; Εγωιστικό. Το να κρατάς κάποιον “on hold” μέχρι να αποφασίσεις τι θέλεις, είναι μια ύπουλη μορφή χειριστικότητας. Μπορεί να μην το κάνουν όλοι συνειδητά, αλλά το αποτέλεσμα είναι το ίδιο: εσύ πληγώνεσαι.

Γιατί το κάνουν οι άνθρωποι;

- 🍪 Ανασφάλεια: Δεν θέλουν να μείνουν μόνοι.
- 🍪 Εναλλακτική: Σε κρατούν ως «ασφάλεια» σε περίπτωση που δεν πετύχει κάτι άλλο.
- 🍪 Συναισθηματική άνεση: Τους κάνουν να νιώθουν καλά χωρίς να χρειάζεται να επενδύσουν.
- 🍪 Ευκολία: Ξέρουν ότι είσαι εκεί και δεν χρειάζεται να προσπαθήσουν.

Πώς να καταλάβεις αν σου το κάνουν;

- 🍪 Παρατήρησε τη συνέπεια. Είναι εκεί μόνο όταν τους βολεύει;
- 🍪 Ρώτα ξεκάθαρα: “Τι ψάχνεις από εμένα;”
- 🍪 Δες αν υπάρχει πραγματική πράξη ή μόνο λόγια.
- 🍪 Δες αν προχωράει κάτι ή αν είστε κολλημένοι στο “κάποτε”.

Πώς να το διαχειριστείς;

- 🍪 Μην απολογείσαι για το ότι θες κάτι καθαρό.
- 🍪 Μίλα ξεκάθαρα. Μη φοβηθείς να ρωτήσεις: “Θες κάτι μαζί μου ή απλώς με κρατάς stand-by;”
- 🍪 Αν δεις ότι αποφεύγει τη συζήτηση, είναι ήδη απάντηση.
- 🍪 Τράβα τη γραμμή σου. Αν δεν είσαι επιλογή, μην είσαι εφεδρεία.

Για το τέλος...

Να θυμάσαι κάτι απλό: δεν είσαι μπισκότο στο βάζο κανενός. Είσαι το ολόκληρο γλυκό. Αν κάποιος δεν είναι έτοιμος να σου δώσει τη θέση που σου αξίζει, αποχώρησε με αξιοπρέπεια.

Και ναι, θα πονέσει στην αρχή. Αλλά δεν υπάρχει τίποτα πιο απελευθερωτικό από το να πετάς το βάζο και να φτιάχνεις δική σου συνταγή.



Η Emirates, πιο συνιστώμενο παγκόσμιο Brand για το 2025 από τη YouGov



Οι εγγραφές για το Santorini Experience 2025 άνοιξαν!

Από τις 10 έως τις 12 Οκτωβρίου 2025, το Santorini Experience επιστρέφει δυναμικά γιορτάζοντας τα 10 χρόνια του και προσκαλεί αθλητές από όλο τον κόσμο να ζήσουν μία μοναδική εμπειρία αθλητικού τουρισμού στο μαγευτικό νησί της Σαντορίνης.

Με φόντο την εντυπωσιακή Καλντέρα και την κυκλαδίτικη αρχιτεκτονική, η διοργάνωση περιλαμβάνει διαδρομές trail running 5χλμ, 10χλμ και 15χλμ, καθώς και τον διάσημο κολυμβητικό αγώνα open water 2,4χλμ, με αφετηρία το ηφαίστειο και τερματισμό στο παλιό λιμάνι των Φηρών.

Στη φετινή επετειακή διοργάνωση, συμμετέχουν για πρώτη φορά ο Ιάπωνας Ολυμπιονίκης Yasu Hirai Fukuoka και η Ελληνίδα πρωταθλήτρια Νόρα Δράκου, ανεβάζοντας το επίπεδο του ανταγωνισμού και το διεθνές κύρος της διοργάνωσης.

Με πλούσια δώρα, συλλεκτικό t-shirt, τσάντα, μετάλλιο και πολλές παροχές για όλους τους συμμετέχοντες, το Santorini Experience 2025 δεν είναι μόνο αγώνας – είναι γιορτή για όλη την οικογένεια.

Οι εγγραφές είναι ανοιχτές στο more.com, ενώ για τους δημότες θήρας, η συμμετοχή είναι δωρεάν.

Ζήσε τον παλμό του αθλητισμού σε ένα από τα πιο όμορφα τοπία του κόσμου.
Santorini Experience 2025 – μια εμπειρία που δεν χάνεται!

Η Emirates κατέκτησε την κορυφή της παγκόσμιας κατάταξης "Most Recommended Brands" για το 2025, σύμφωνα με τη YouGov, με ποσοστό 88,4%. Είναι η μοναδική αεροπορική εταιρεία που περιλαμβάνεται στη δεκάδα των κορυφαίων brands παγκοσμίως, επιβεβαιώνοντας το διαχρονικό της μήνυμα: Fly Better.

Η κατάταξη βασίζεται σε πάνω από 1 εκατομμύριο έρευνες καταναλωτών από 28 χώρες, και αξιολογεί την πρόθεση σύστασης ενός brand σε φίλους ή συναδέλφους. Η Emirates ξεχώρισε, αφήνοντας πίσω της ακόμη και κολοσσούς άλλων βιομηχανιών.

Ο Πρόεδρος της Emirates, Sir Tim Clark, δήλωσε: «Αυτή η διάκριση αντικατοπτρίζει την εμπιστοσύνη των επιβατών μας, που δεν μας επιλέγουν απλώς για να φτάσουν στον προορισμό τους, αλλά για να ζήσουν μια εμπειρία αριστείας. Η Emirates θα συνεχίσει να θέτει νέα πρότυπα στα ταξίδια».

Το 2025, η Emirates παρουσίασε το νέο αεροσκάφος A350, ξεκίνησε δρομολόγια σε νέους προορισμούς, αναβάθμισε εννέα καταστήματα ταξιδιωτικού retail και έγινε η πρώτη Autism Certified Airline™ παγκοσμίως. Μέχρι το τέλος του έτους, θα εξυπηρετεί πάνω από 70 πόλεις, με Premium Economy θέσεις σε σχεδόν το 50% του στόλου της.

Με σταθερή επένδυση στην καινοτομία και την εμπειρία επιβατών, η Emirates αποδεικνύει γιατί παραμένει το πιο συνιστώμενο όνομα στους αιθέρες – και όχι μόνο.

Γάλα από πεκάν; Ναι, και είναι καλύτερο απ' όσο φαντάζεσαι



Αν νομίζεις ότι τα έχουμε δει όλα στον κόσμο των φυτικών γαλάτων, κράτα λίγο χώρο στο ράφι. Μετά τη σόγια, τη βρώμη, το αμύγδαλο, το ρύζι και τα μπιζέλια, σειρά έχει ο πιο απρόσμενος – αλλά εξαιρετικά ενδιαφέρων – «παίκτης»: το πεκάν.

Αυτός ο ξηρός καρπός που μέχρι τώρα πρωταγωνιστούσε σε γλυκά του Νότου και βουτυρένιες πίτες, έρχεται πλέον σε υγρή μορφή. Και όχι μόνο ως gourmet τάση – αλλά ως μια βιώσιμη, θρεπτική και γευστική εναλλακτική στο φυτικό γάλα.

Γιατί τώρα;

Η αγορά των φυτικών γαλάτων δεν δείχνει σημάδια κόπωσης. Αντιθέτως. Με αξία 21,1 δισεκατομμύρια δολάρια σήμερα, προβλέπεται να φτάσει τα 41 δισ. μέχρι το 2034. Και όχι τυχαία: περίπου το 68% του παγκόσμιου πληθυσμού έχει δυσανεξία στη λακτόζη, άρα ψάχνει καθημερινά νέες εναλλακτικές που να καλύπτουν τόσο τις διατροφικές όσο και τις γευστικές του ανάγκες.

Τι έχει να προσφέρει το πεκάν;

Εκτός από πλούσια, φυσικά λιπαρά και μια απαλή, κρεμώδη υφή, το γάλα από πεκάν ξεχωρίζει για περιβαλλοντικούς και γευστικούς λόγους:

-  Είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, μαγνήσιο και φυτικές ίνες
-  Αντέχει την ξηρασία και χρειάζεται πολύ λιγότερο νερό από τις αμυγδαλιές
-  Είναι γηγενές φυτό στις ΗΠΑ, κάτι που σημαίνει ότι δεν απαιτείται περιβαλλοντική παρέμβαση για την καλλιέργειά του
-  Δεν απαιτεί επικονίαση από μέλισσες, άρα δεν επιβαρύνει τα ήδη πιεσμένα μελισσοσμήνη



Οι πρωτοπόροι της γεύσης

Η PKN, εταιρεία με βάση το Τέξας, ιδρύθηκε όταν η Laura Shenkar είδε ότι οι ντόπιοι γεωργοί προτιμούσαν να καλλιεργούν υδροβόρο τριφύλλι αντί για βιώσιμα πεκάν. Η Pecana, από οικογένεια παραγωγών τρίτης γενιάς,



στηρίζει δικές της φάρμες και κάνει focus στην ποιότητα. Και τέλος, η Treehouse Naturals, που ιδρύθηκε στη Georgia από δύο γυναίκες που απλά ήθελαν ένα καθαρότερο, πιο αγνό φυτικό γάλα στο ράφι του σούπερ μάρκετ τους.

Πώς είναι στη γεύση;

Σύμφωνα με κριτικές από το Food Network και το Delish, το γάλα από πεκάν είναι εξαιρετικά κρεμώδες, με μια ελαφρώς βουτυράτη γεύση που θυμίζει επιδόρπιο — χωρίς όμως να γίνεται βαρύ. Δοκιμάστηκε με καφέ, δημητριακά και smoothies και πέρασε με άριστα.

Είναι μόδα ή ουσία;

Μοιάζει να είναι και τα δύο. Από τη μία, το γάλα από πεκάν ταιριάζει απόλυτα με τις τάσεις της εποχής: καθαρή ετικέτα, βιωσιμότητα, plant-based διατροφή. Από την άλλη, η γεύση του δεν είναι δήλωση... είναι πρόσκληση. Δεν χρειάζεται να μιμηθεί κάτι άλλο. Απλώς είναι ωραίο.

Ήξερες ότι...

Υπάρχουν τουλάχιστον 10 είδη γάλακτος που δεν θα πίστευες ότι κυκλοφορούν εκεί έξω;

Όταν λέμε "γάλα", μην περιορίζεσαι σε αγελάδες και αμύγδαλα. Κάποιοι έχουν πάει τη δημιουργικότητα... στα άκρα:

Γάλα από μπανάνα



Ναι, και είναι γλυκό από μόνο του. Ιδανικό για smoothies.

Γάλα από φιστίκια Αιγίνης



Πράσινο, πλούσιο και με γεύση που θυμίζει παγωτό.



Γάλα από πατάτα

Χαμηλό σε αλλεργιογόνα, ουδέτερο στη γεύση. Ήρθε για να μείνει.



Γάλα από ψάρια

Ακριβώς. Από ειδικό πρωτεϊνικό υγρό που εξάγεται από μυϊκό ιστό. Υποτίθεται πως είναι «βιοτεχνολογική καινοτομία». Κάποιοι διαφωνούν.



Γάλα από κάνναβη

Νόμιμο, πλούσιο σε Ω-3 λιπαρά και ιδιαίτερα δημοφιλές στους plant-based fans.



Γάλα από κάστανو

Γλυκό και καρυδάτο, ιδανικό για χειμωνιάτικες συνταγές.



Γάλα από κουκουνάρι

Πανάκριβο αλλά υπερθρεπτικό. Σκέψου το σαν το caniar των φυτικών γαλάτων.



Γάλα από καρπούζι (οι σπόροι του!)

Οι σπόροι αλέθονται και δίνουν ένα λεπτόρρευστο γάλα, πλούσιο σε πρωτεΐνες.



Γάλα από μαγγούστα

Κάποια tribes χρησιμοποιούν το γάλα αυτών των μικρών θηλαστικών (μόνο παραδοσιακά — δεν θα το βρεις στα ράφια, ευτυχώς).



Γάλα από κατσαρίδες

Ειδικά από το είδος *Diptera punctata*, που παράγει "κρυστάλλους γάλακτος" για να θρέψει τα μικρά της. Οι επιστήμονες λένε πως είναι superfood. Εμείς λέμε... pass.

Αν κάτι μας λέει αυτή η λίστα, είναι ότι... η φαντασία δεν έχει όρια — και το γάλα, πλέον, ούτε αυτό.

Θες γεύση, βιωσιμότητα ή απλώς σοκ στο story; Το γάλα έχει πολλές μορφές.



Η Σύρος μέσα από τα μάτια του Koïs brand



Από τις 27 έως τις 29 Ιουνίου, το Koïs brand προσκάλεσε επισκέπτες και δημοσιογράφους σε ένα μοναδικό τριήμερο στην Ερμούπολη, με αφορμή την παρουσίαση της νέας συλλογής Koïs Optics, εμπνευσμένη από τα χρώματα και τη διακόσμηση του ιστορικού Αρχοντικού Κοής. Το μοντέλο "Drop", σχεδιασμένο σε συνεργασία με τον Ιταλό designer Gian Paolo Venier, αποτυπώνει την αρμονία μεταξύ παράδοσης και σύγχρονης αισθητικής.

Παράλληλα, στο πλαίσιο του Θερινού Σχολείου XARTS του Πανεπιστημίου Αιγαίου, παρουσιάστηκε μια εφαρμογή επαυξημένης πραγματικότητας με χρήση Hololens, δίνοντας στους επισκέπτες τη δυνατότητα να περιηγηθούν στο αρχοντικό με έναν διαδραστικό και καλλιτεχνικό τρόπο.

Το Koïs brand συμμετείχε ενεργά και στο Stoiximan AegeanBall Festival 2025, ενισχύοντας τον δεσμό του με τον τόπο και τις αξίες του αθλητισμού, ενώ διοργάνωσε τον

διαγωνισμό KOIS Long Shoot, με τη Διονυσία Αλεξανδρή να αναδεικνύεται νικήτρια.

Η τριήμερη εμπειρία ολοκληρώθηκε με brunch για δημοσιογράφους, όπου ο Σταύρος Κοής, ιδρυτής του brand, τόνισε:

«Στόχος μας είναι να αναδεικνύουμε τον τόπο μας μέσα από την τέχνη, την τεχνολογία και την αισθητική. Η Σύρος είναι η έμπνευσή μας».

Η Johanna απογειώσε το "Akanthus Club" με το viral single «Πήγα σε Μάγισσες»

Το "Akanthus Club" πλημμύρισε μουσική, λάμψη και ενθουσιασμό στην ξεχωριστή βραδιά που αφιερώθηκε στην ταλαντούχα Johanna, με αφορμή την κυκλοφορία του νέου της single «Πήγα σε Μάγισσες», που ήδη σαρώνει στα social media!

Ανάμεσα σε φίλους, καλλιτέχνες και εκπροσώπους της showbiz, η Johanna έκλεψε τις εντυπώσεις με τη σκηνική της παρουσία και την ενέργειά της. Όταν ο δημοφιλής DJ Ζαφείρης Λογοθετίδης έπαιξε το νέο της τραγούδι, το κλαμπ μετατράπηκε σε ένα αυθεντικό πάρτι. Τα stories στο Instagram πήραν φωτιά, μεταφέροντας τον παλμό της βραδιάς σε κάθε γωνιά της πόλης!

Το «Πήγα σε Μάγισσες», εμπνευσμένο από την ερμηνεία της Γλυκερίας, παρουσιάζεται μέσα από μια φρέσκια, δυναμική προσέγγιση, που υπογράφει η Heaven Music.

Με σπουδές στο κλασικό τραγούδι από την ηλικία των 5 ετών και διεθνή μουσική εκπαίδευση, η Johanna έχει εξελιχθεί σε μία ολοκληρωμένη performer. Με επιρροές από Whitney Houston και Christina Aguilera, καταφέρνει να παντρέψει τη φινέτσα της κλασικής τεχνικής με το πάθος της σύγχρονης pop σκηνής.

Η Johanna αποτελεί μία από τις πιο υποσχόμενες παρουσίες της νέας γενιάς, με αυθεντική φωνή, δυναμισμό και καλλιτεχνική ταυτότητα που δεν περνά απαρατήρητη.



Josephine - Katerina Zafiri - Xaris Sianidis - Johanna



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



THE FANTASTIC FOUR: ΠΡΩΤΑ ΒΗΜΑΤΑ - Από σήμερα στους κινηματογράφους



Σε σκηνοθεσία: Matt Shakman, με τους Pedro Pascal, Vanessa Kirby, Joseph Quinn, Ebon Moss-Bachrach, Ralph Ineson, Julia Garner, η ταινία THE FANTASTIC FOUR: ΠΡΩΤΑ ΒΗΜΑΤΑ κάνει πρεμιέρα σήμερα 24 Ιουλίου 2025 στους κινηματογράφους.

Η νέα ταινία των Marvel Studios «The Fantastic Four: Πρώτα Βήματα» παρουσιάζει τους Reed Richards/Mister Fantastic (Pedro Pascal), Sue Storm/Invisible Woman (Vanessa Kirby), Johnny Storm/Human Torch (Joseph Quinn) και Ben Grimm/The Thing (Ebon Moss-Bachrach) καθώς αντιμετωπίζουν τη μεγαλύτερη πρόκληση μέχρι σήμερα.

Αναγκασμένοι να ισορροπήσουν ανάμεσα στους ρόλους τους ως ήρωες και στη δύναμη του οικογενειακού τους δεσμού, πρέπει να υπερασπιστούν τη Γη από έναν αχόρταγο διαστημικό θεό που ονομάζεται Galactus (Ralph Ineson) και τον αινιγματικό του Αγγελιαφόρο, Silver Surfer (Julia Garner). Κι αν το σχέδιο του Galactus να καταβροχθίσει ολόκληρο τον πλανήτη και όλους όσοι ζουν σε αυτόν δεν ήταν ήδη αρκετά τρομακτικό, τα πράγματα γίνονται ξαφνικά πολύ προσωπικά.





Μετά την κρίσιμη και εμπορική αποτυχία της ταινίας Fantastic Four του 2015 της 20th Century Fox, σε σενάριο και σκηνοθεσία του Josh Trank και βασισμένη στην ομάδα υπερηρώων της Marvel Comics, τους Fantastic Four, η Fox άρχισε να αναζητά νέες κατευθύνσεις για να αναλάβει το franchise. Έχοντας επίσης κάνει την παραγωγή δύο προηγούμενων ταινιών Fantastic Four σε σκηνοθεσία του Tim Story μια δεκαετία πριν, το στούντιο δεν ήθελε απλώς να κάνει άλλη μια ταινία Fantastic Four.

Μέχρι τον Ιούνιο του 2017, ο Seth Grahame-Smith έγραφε μια νέα ταινία που θα έστρεφε την προσοχή στον Franklin και την Valeria Richards, τα παιδιά των αρχικών ηγετών των Fantastic Four, Reed Richards / Mister Fantastic και Sue Storm / Invisible Woman.

Αντλώντας έμπνευση από τη σειρά κόμικ Ultimate Fantastic Four (2004–2009), το σενάριο περιελάμβανε τα αρχικά μέλη των Fantastic Four, Ben Grimm / The Thing και Johnny Storm / Human Torch, και περιγράφηκε ως "παιδοκεντρικό" με έναν τόνο πιο κοντά στην ταινία κινουμένων σχεδίων The Incredibles (2004) παρά στην πιο σκοτεινή ταινία του Trank. Η βάση του σεναρίου της Grahame-Smith προήλθε από ένα ξεχωριστό σενάριο που είχε γράψει ο Carter Blanchard ως προσαρμογή του παιδικού βιβλίου Kindergarten Heroes του Mark Millar.

Ο Millar είχε προηγουμένως συμβουλευτεί την Fox για τις ταινίες τους που βασίζονται στη Marvel. Τον Ιούλιο του 2017, ο Noah Hawley, δημιουργός της τηλεοπτικής

σειράς Legion (2017–2019) της Marvel, προσλήφθηκε για να αναπτύξει μια ξεχωριστή ταινία επικεντρωμένη στον Victor von Doom / Doctor Doom, τον κύριο

ανταγωνιστή των Fantastic Four στα κόμικς και στις προηγούμενες ταινίες.

Η Walt Disney Company απέκτησε επίσημα την 21st Century Fox τον Μάρτιο του 2019 και απέκτησε τα δικαιώματα ταινιών για τους χαρακτήρες της Marvel Comics που η Fox ήλεγχε για τη θυγατρική της Marvel Studios, συμπεριλαμβανομένων των Fantastic Four.. Οι ταινίες που βασίζονταν στη Marvel και τις οποίες ανέπτυξε η Fox τέθηκαν σε «αναμονή».

Ο πρόεδρος των Marvel Studios, Κέβιν Φάιγκι, επιβεβαίωσε τον Ιούλιο του 2019 ότι η εταιρεία ανέπτυξε μια νέα ταινία Fantastic Four για το κοινό τους σύμπαν, το Κινηματογραφικό Σύμπαν της Marvel (MCU). Ο Φάιγκι δήλωσε ενθουσιασμένος με τους χαρακτήρες και με το γεγονός ότι «έφερε την πρώτη οικογένεια της Marvel στο επίπεδο που τους αξίζει».

Μια συνέχεια της ταινίας αναφέρθηκε ότι θα βρισκόταν σε εξέλιξη τον Ιούνιο του 2025.

Δες το trailer [εδώ](#).



Sex & Pets: Είναι τελικά εντάξει να κάνεις σεξ μπροστά στο κατοικίδιό σου;



Είναι μια από εκείνες τις ερωτήσεις που δεν τις κάνεις φωναχτά – αλλά που σε κάποια φάση της συμβίωσης με ένα κατοικίδιο... θα την αναρωτηθείς: Είναι εντάξει να κάνεις σεξ στο ίδιο δωμάτιο με τον σκύλο ή τη γάτα σου; Μπορεί να φαίνεται περίεργο, ακόμα και αμήχανο να το συζητήσεις, αλλά η αλήθεια είναι πως δεν είσαι ο μόνος που το έχει σκεφτεί.

Ας το ξεκαθαρίσουμε: δε μιλάμε για ανησυχητικές συμπεριφορές ή για παραβατικές καταστάσεις. Μιλάμε για το κλασικό, απολύτως συναινετικό σεξ μεταξύ ανθρώπων... την ώρα που ο σκύλος σου κοιμάται στο χαλάκι ή η γάτα σου κάνει grooming στο περβάζι. Όμως, τι σημαίνει αυτό για το ίδιο το ζώο; Τι δείχνουν η ψυχολογία, η συμπεριφορική επιστήμη και –τελικά– η ηθική;

Τι αντιλαμβάνεται το κατοικίδιο;

Σύμφωνα με ειδικούς στη συμπεριφορά των ζώων, τα περισσότερα κατοικίδια δεν κατανοούν τη φύση της

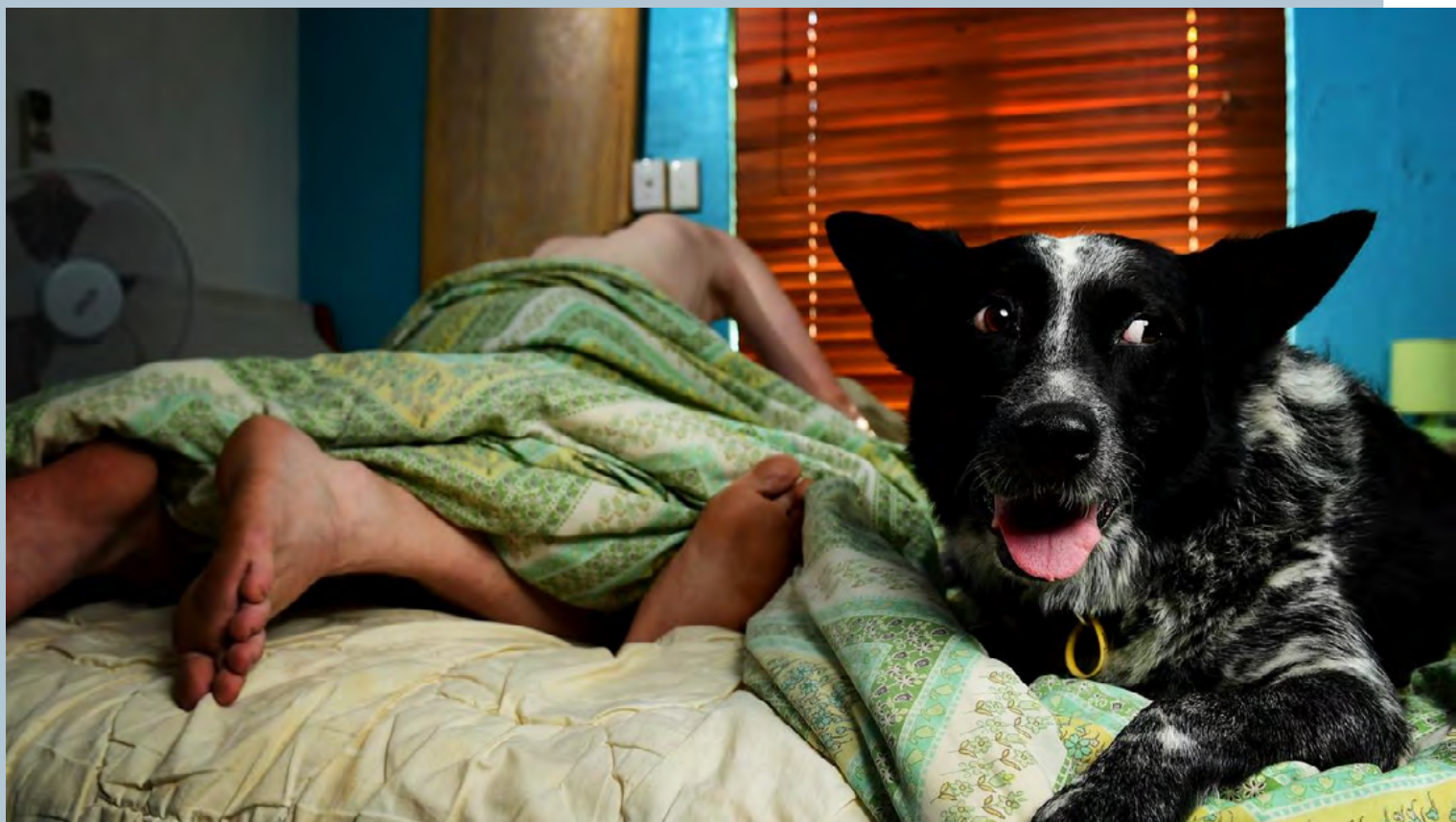
σεξουαλικής πράξης με ανθρώπινους όρους. Αντίθετα, αναγνωρίζουν αλλαγές στον ήχο, τις κινήσεις και την ενεργητικότητα, γεγονός που μπορεί να τα κάνει είτε περίεργα, είτε αγχωμένα, είτε... τελείως αδιάφορα. Κάποιοι σκύλοι μπορεί να γαβγίσουν, να πηδήξουν στο κρεβάτι ή να προσπαθήσουν να τραβήξουν την προσοχή σας, ενώ γάτες – πιο ανεξάρτητες – πιθανόν να φύγουν απλώς από το δωμάτιο.

Είναι κακό για την ψυχολογία του ζώου;

Οι περισσότεροι ειδικοί συμφωνούν πως, υπό κανονικές συνθήκες, ένα κατοικίδιο δεν τραυματίζεται ψυχολογικά επειδή οι κηδεμόνες του έκαναν σεξ κοντά του.

Ειδικά αν δεν υπήρξαν φωνές, βίαιες κινήσεις ή οποιαδήποτε ένταση που μπορεί να τα αναστατώσει. Αυτό που πραγματικά τους επηρεάζει είναι ο τόνος της φωνής, το επίπεδο ενέργειας και αν νιώσουν «παραγκωνισμένα».

Η βασική αρχή: Το ζώο πρέπει να έχει την επιλογή



να φύγει από τον χώρο. Αν κλείσεις την πόρτα και το εγκλωβίσεις, μπορεί να αγχωθεί – όχι επειδή κάνεις σεξ, αλλά επειδή νιώθει παγιδευμένο.



Βάλε μουσική ή φτιάξε μια ήρεμη ατμόσφαιρα που δε θα του προκαλέσει άγχος.

Το ηθικό σκέλος: σεβασμός και συνύπαρξη

Αν κάτι προβληματίζει περισσότερο, δεν είναι τι καταλαβαίνει το ζώο, αλλά τι σημαίνει για εμάς να κάνουμε κάτι τόσο προσωπικό μπροστά του.

Νιώθεις αμήχανα; Νιώθεις παρατηρούμενος; Αυτό μπορεί να είναι ένδειξη ότι για σένα δεν είναι εντάξει. Και αν δεν είναι εντάξει για σένα, τότε ίσως να μην είναι η σωστή στιγμή.

Το να σεβόμαστε το ζώο μας σημαίνει να αναγνωρίζουμε τα όριά του – και τα δικά μας. Όπως εμείς μαζεύουμε τα κακά του, έτσι κι εκείνο δε χρειάζεται να «μαζεύει» εικόνες ή ενέργεια που δεν το αφορούν.

Τι να κάνεις πρακτικά:



Αφησε την πόρτα ανοιχτή για να μπορεί να φύγει αν θέλει.



Μην του φωνάζεις ή το τιμωρείς αν δείξει περιέργεια – είναι φυσιολογικό.



Βρες άλλο δωμάτιο αν νιώθεις ότι σε αποσπά ή σε παρακολουθεί.

Τελικά, είναι εντάξει;

Ναι – εφόσον δεν υπάρχει βία, ένταση ή καταναγκασμός για το ζώο και υπάρχει επιλογή αποχώρησης. Αν όμως εσύ νιώθεις ότι «κάτι δεν κολλάει», μην το αγνοήσεις.

Οι συνθήκες του οικείου σου χώρου πρέπει να σε κάνουν να νιώθεις ασφαλής, ήρεμος και ελεύθερος – κι αυτό ισχύει και για το κατοικίδιό σου.

Σεξουαλική υγεία και σεβασμός πάνε μαζί. Ακόμα κι όταν έχεις... τέσσερα μάτια να σε κοιτάζουν με απορία από το πάτωμα.





Η "Εκδίκηση του Φώτη" του Βασίλη Βηλαρά έρχεται τον Νοέμβριο στο HOOD art space



Το θρυλικό μιούζικαλ "Annie" έρχεται στο Θέατρο Παλλάς από 1η Νοεμβρίου

Ένα από τα πιο αγαπημένα μιούζικαλ όλων των εποχών, το πολυβραβευμένο "Annie", ζωντανεύει στη σκηνή του θεάτρου Παλλάς από την 1η Νοεμβρίου, σε μια παραγωγή γεμάτη μουσική, συναίσθημα και αισιοδοξία.

Με την υπογραφή της Θέμιδος Μαρσέλλου στη σκηνοθεσία, την απόδοση κειμένου και στίχων, η παράσταση μάς μεταφέρει στον κόσμο της μικρής Άννι, ενός κοριτσιού που ζει στο ορφανοτροφείο και δεν σταματά ποτέ να ονειρεύεται ένα καλύτερο αύριο.

Στον ρόλο του δισεκατομμυριούχου Όλιβερ Γουόρμπας εμφανίζεται ο Γιάννης Στάνκογλου, ενώ η Δανάη Παππά ερμηνεύει τη γραμματέα του, Γκρέις. Η Μαρία Κατσανδρή υποδύεται την αυστηρή Μις Χάνιγκαν, ο Αργύρης Αγγέλου τον αδίστακτο αδελφό της Ρούστερ, και η Κατερίνα Σούσουλα την πανούργα Λίλι. Τη μικρή Άννι ενσαρκώνει η Μυρτώ Φαραζή.

Με μια μεγάλη ζωντανή ορχήστρα, λαμπερές χορογραφίες, εντυπωσιακά σκηνικά και κοστούμια, το "Annie" υπόσχεται μια εμπειρία υψηλής αισθητικής για μικρούς και μεγάλους.

Ένα ταξίδι γεμάτο τραγούδι, συγκίνηση και ελπίδα – γιατί, όπως μας θυμίζει και η ίδια η Άννι, η ευτυχία μπορεί να έρθει εκεί που δεν την περιμένουμε.

Ο Φώτης μεγάλωσε μέσα στο παιδικό του δωμάτιο, με μόνη του παρέα την τηλεόραση. Ελληνικές σειρές, μεσημεριανά, ειδήσεις, video clips, ριάλιτι – όλα αυτά έγιναν ο κόσμος του. Τον διαμόρφωσαν, τον μπέρδεψαν, τον τραυμάτισαν. Και τώρα, επιστρέφει με την... εκδίκησή του.

Μετά το «Σε φιλώ, Πέτρος», ο Βασίλης Βηλαράς παρουσιάζει μια προσωπική, χειροποίητη παράσταση, γεμάτη ευαισθησία, ειρωνεία και ποπ αναφορές που όλοι αναγνωρίζουμε. Στην "Εκδίκηση του Φώτη", ο δημιουργός και ερμηνευτής μάς αφηγείται την ιστορία ενός παιδιού που έζησε περισσότερο στην οθόνη παρά στην πραγματική ζωή – και που τώρα διεκδικεί τον λόγο του.

Μέσα από χιούμορ, συγκίνηση και άμεση σύνδεση με την ποπ μυθολογία των 90s, ο Φώτης γίνεται καθρέφτης μιας ολόκληρης γενιάς. Η παράσταση είναι μια ευρηματική εξομολόγηση, μια κοινωνική τομή και μια θεατρική εμπειρία που δεν μοιάζει με καμία άλλη.

Πρεμιέρα: Νοέμβριος 2025

bijoux de kant HOOD art space

Κάθε παράσταση φιλοξενεί guest σε ρόλο-έκπληξη.

Κείμενο/Σκηνοθεσία/Ερμηνεία: Βασίλης Βηλαράς

Πληροφορίες για ώρες και ημέρες παραστάσεων θα ανακοινωθούν σύντομα.



Ο εγκέφαλός μας και πώς λειτουργεί

Τι θα έλεγες για μια περιήγηση στον πιο εντυπωσιακό «υπολογιστή» του σύμπαντος; Όχι, δεν μιλάμε για ρομπότ ή διαστημόπλοια, αλλά για... τον ίδιο σου τον εγκέφαλο!

Σε αυτό το πρωτότυπο και καλαίσθητα εικονογραφημένο βιβλίο, η κουκουβάγια-καθηγήτρια αναλαμβάνει ρόλο ξεναγού και οδηγεί τα παιδιά (και όχι μόνο) σ' ένα φανταστικό ταξίδι μέσα στον ανθρώπινο εγκέφαλο. Εκεί, κάθε περιοχή είναι σαν μια γειτονιά γεμάτη εργάτες, μηχανήματα, σήματα και ενέργεια!

Μέσα από απλή γλώσσα και παραδείγματα της καθημερινότητας, τα παιδιά μαθαίνουν:

- πώς λειτουργεί η μνήμη και η μάθηση
- γιατί θυμώνουμε ή χαιρόμαστε
- τι ρόλο παίζουν οι αισθήσεις
- γιατί ο ύπνος είναι τόσο σημαντικός
- πώς παίρνουμε αποφάσεις

Το βιβλίο συνδυάζει επιστημονική ακρίβεια με παιδική φαντασία και αποτελεί ιδανικό βοήθημα για γονείς και εκπαιδευτικούς που θέλουν να μιλήσουν στα παιδιά για τον μαγικό κόσμο του εγκεφάλου — με τρόπο που θα τον θυμούνται (και θα τον αγαπήσουν).

Ένα απολαυστικό εργαλείο γνώσης, ενσυναίσθησης και αυτογνωσίας.

Μοντεσσόρι: 60 παιχνίδια και δραστηριότητες για μικρά παιδιά



Ένα πρακτικό και φιλικό δομημένο βιβλίο, βασισμένο στη διάσημη παιδαγωγική μέθοδο Μοντεσσόρι, που προσφέρει 60 απλές και εμπνευσμένες δραστηριότητες για μικρά παιδιά, ιδανικές για το σπίτι ή το σχολείο.

Η Beth Wood, με σεβασμό στην αναπτυξιακή πορεία του παιδιού, παρουσιάζει ένα πολύτιμο εργαλείο για γονείς και παιδαγωγούς που θέλουν να ενισχύσουν την ανεξαρτησία, την αυτοπεποίθηση και τη δημιουργικότητα των παιδιών μέσα από το παιχνίδι.

Οι δραστηριότητες οργανώνονται σε 5 βασικές κατηγορίες:

- Κινητικές δεξιότητες (λεπτή & αδρή κινητικότητα)
- Καλλιτεχνική έκφραση (ζωγραφική, χειροτεχνίες κ.ά.)
- Πρακτικές καθημερινές συνήθειες (ντύσιμο, τακτοποίηση, αυτοεξυπηρέτηση)
- Αισθητηριακή ανάπτυξη (όραση, ακοή, αφή, όσφρηση, γεύση)
- Γλωσσική ανάπτυξη (λέξεις, ιστορίες, διάλογος)

Κάθε πρόταση συνοδεύεται από οδηγίες βήμα-βήμα, στόχους, εναλλακτικές για διάφορες ηλικίες και χρήσιμες συμβουλές. Τα υλικά είναι απλά, καθημερινά — δεν χρειάζεται τίποτα εξειδικευμένο, μόνο διάθεση για ουσιαστικό χρόνο με το παιδί.

Ένα εξαιρετικό ξεκίνημα για όσους θέλουν να φέρουν τη φιλοσοφία της Μοντεσσόρι στην καθημερινότητά τους, χτίζοντας γερές βάσεις μάθησης και αγάπης για τη γνώση από τα πρώτα κιόλας χρόνια.

quote of the day

**DON'T BE SOMEONE'S MAYBE WHEN
YOU CAN BE SOMEONE'S HELL YES**

**Σήμερα
γιορτάζουν!**

Χριστίνα, Χριστιάνα,
Κρισπάνα, Χρίστα,
Κρίστα, Χρίστη,
Κρίστη, Χριστινάκι
Αθηναγόρας

24 Ιουλίου

- › International Self Care Day
- › Tell An Old Joke Day
- › National Thermal Engineer Day
- › National Day of Motoring
- › National Drive-Thru Day
- › National Tequila Day
- › Pioneer Day
- › National Cousins Day
- › Amelia Earhart Day
- › National Refreshment Day