

Τώρα κάνεις "Focus on You"
μέσω του Piraeus e-banking!



Απόκτησε εύκολα και γρήγορα το πρόγραμμα
εξωνοσοκομειακής φροντίδας και πρόληψης Focus on You
της NN Hellas, το οποίο απευθύνεται σε όλους χωρίς
ηλικιακό όριο και σου προσφέρει άμεση κάλυψη πανελλαδικά
μέσω του Ομίλου Affidea.



Ασφαλιστικός διαμεσολαβητής Πειραιώς Financial Holdings A.E.

SAY *yes* to the **press**

YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**ΠΟΙΟΣ ΣΚΕΦΤΗΚΕ ΤΗ ΜΟΔΑ
ΜΕ ΤΑ ΜΑΓΝΗΤΑΚΙΑ
ΑΠΟ ΤΑ ΤΑΞΙΔΙΑ;**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Γίνε καθρέφτης. Όχι για να δεις εσένα — για να δουν εκείνοι τον εαυτό τους. Γίνε καθρέφτης να επιστρέφεις συμπεριφορές... να βλέπουν ποιοι είναι και πως είναι!!!

Όπως είναι. Χωρίς φίλτρα. Χωρίς ωραιοποιήσεις. Χωρίς δεύτερες ευκαιρίες όταν δεν αξίζουν.

Σου μιλάνε κοφτά; Μίλα το ίδιο κοφτά και εσύ.
Σε αγνοούν; Αγνόησέ τους κι εσύ.
Σου ρίχνουν σπόντες; Απάντησε τους καταλλήλως.
Σου πουλάνε ειρωνεία; Πούλα τους απουσία.

Με λίγα λόγια πέρνα στην αντεπίθεση. Πάντα ήμουν συγκαταβατική, αν σε χτυπήσουν στο μάγουλο γύρνα και από την άλλη μεριά έλεγα... Μπααααα! Λάθος!

Οι τοξικοί άνθρωποι δεν καταλαβαίνουν από αξιοπρέπεια, καλосύνη και άλλα τέτοια συναφή -γι' αυτούς νερόβραστα.

Η συμβουλή μου; Μην προσπαθείς μάταια και ξοδεύεις την ενέργειά σου για να κρατάς ισορροπίες με ανθρώπους που δεν ξέρουν ούτε τι σημαίνει «σεβασμός».

Θέλεις να ξέρουν ποιοι είναι; Δείξ' τους.
Επιστρέφοντας τους τρόπους τους.
Το ύφος τους. Την απάθεια τους.
Την τοξικότητά τους - πίσω. Όλη.

Γιατί κάποιοι άνθρωποι δεν αλλάζουν με κουβέντες. Αλλάζουν μόνο όταν δουν την αντανάκλασή τους στο δικό σου «καθρέφτη» και... ταρακουνηθούν. Όχι γιατί θα τους ξενίσει σαν συμπεριφορά, όχι ούτε καν. Απλά είναι κάτι που δεν περίμεναν από σένα.

Tip of the Day: Δεν είσαι υποχρεωμένος να εξηγείς ξανά και ξανά τα αυτονόητα. Η αντεπίθεση σου μπορεί να διδάξει πολύ πιο αποτελεσματικά απ' τα λόγια σου...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

9^οΦεστιβάλ
Δωδώνης25 Ιουλίου
06 Αυγούστουο Βίκος
της ζωής μας!

Πολιτισμός

Το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος στηρίζει δύο κορυφαία πολιτιστικά φεστιβάλ στην Ήπειρο

Με συνέπεια στη διαχρονική της στήριξη προς τον πολιτισμό και την τοπική ταυτότητα, η Ηπειρωτική Βιομηχανία Εμφιαλώσεων στηρίζει για ακόμη μία χρονιά το Φεστιβάλ Δωδώνης (25/7 – 6/8) και το 2ο Vikos Festival (27–31/7), με πρωταγωνιστή το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος.

Στον ιστορικό χώρο της Δωδώνης, για πέμπτη συνεχή χρονιά, το Φεστιβάλ ζωντανεύει το αρχαίο δράμα και την κωμωδία, με έξι σπουδαίες παραστάσεις και με φόντο έναν από τους αρχαιότερους ναούς του ελληνικού κόσμου. Το νερό Βίκος στέκεται αρωγός της διοργάνωσης, προσφέροντας στο κοινό μία εμπειρία όπου το φυσικό τοπίο και η θεατρική έκφραση συναντιούνται.

Παράλληλα, στο γραφικό Μονοδένδρι Ζαγορίου, το 2ο Vikos Festival επιστρέφει με επίκεντρο τη γυναίκα, όπως αναδεικνύεται μέσα από την ιστορία, τη λογοτεχνία και την τέχνη. Με έμπνευση από τη ζαγορίσια γυναίκα, δημιουργοί από διαφορετικά πεδία παρουσιάζουν έργα αφιερωμένα στην ισχυρή θηλυκή παρουσία.

Το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος, σταθερά προσανατολισμένο στην ενίσχυση της πολιτιστικής ζωής της Ηπείρου, συνεχίζει να υποστηρίζει πρωτοβουλίες που συνδέουν την παράδοση με το σύγχρονο πολιτιστικό γίγνεσθαι, ενισχύοντας τοπικά και εθνικά τον πολιτιστικό διάλογο.

Η Πανηπειρωτική Συνομοσπονδία Ελλάδας υπερασπίζεται τα Ηπειρώτικα πανηγύρια



Μεσούντος του καλοκαιριού, ο κύκλος των πανηγυριών ανοίγει ξανά σε κάθε γωνιά της Ηπείρου, αναβιώνοντας την παράδοση, τη συλλογική μνήμη και την επαφή αποδήμων και μονίμων κατοίκων με τον γενέθλιο τόπο. Τα πανηγύρια, που οργανώνονται σε μεγάλο ποσοστό από τις Αδελφότητες των ξενιτεμένων Ηπειρωτών, αποτελούν ανάσα ζωής για τα χωριά που παλεύουν με την εγκατάλειψη και τη δημογραφική συρρίκνωση.

Η Πανηπειρωτική Συνομοσπονδία Ελλάδας εκφράζει την έντονη ανησυχία της για το νέο νομοθετικό πλαίσιο, που με πρόστιμα, αυστηρούς ελέγχους και αυτόφωρες διαδικασίες, απειλεί την επιβίωση αυτών των κοινωνικών εκδηλώσεων. Η εφαρμογή των μέτρων αυτών αντιμετωπίζει τα πανηγύρια ως καθαρά εμπορικές δραστηριότητες, παραγνωρίζοντας τον πολιτιστικό, κοινωνικό και κοινοτικό τους χαρακτήρα.

Η ΠΣΕ ζητά επείγοντως:

- την αναστολή ή την ελαστική εφαρμογή του νέου πλαισίου
- την ενίσχυση του εθελοντισμού και της αυθεντικής λαϊκής έκφρασης
- την προστασία της φορολογικής απαλλαγής μη κερδοσκοπικών συλλόγων
- την ευελιξία σε ωράρια και λειτουργικές παραμέτρους

Με κορυφαία εκδήλωση το μεγάλο Ηπειρώτικο Πανηγύρι στο Πεδίο του Άρεως στις 5 Οκτωβρίου, η ΠΣΕ καλεί σε κοινό αγώνα για τη διαφύλαξη της ζωσας πολιτιστικής κληρονομιάς.

Καλή αντάμωση στα Ηπειρώτικα πανηγύρια!

Ποιος σκέφτηκε τη μόδα με τα μαγνητάκια από τα ταξίδια;



Πήγαινε στο ψυγείο σου. Τι βλέπεις; Αν έχεις ταξιδέψει έστω και μία φορά στη ζωή σου (ή αν έχεις φίλους που το κάνουν), το πιθανότερο είναι ότι κάπου ανάμεσα στις σημειώσεις και τους λογαριασμούς φιγουράρει ένα μικρό μαγνητάκι από το Παρίσι, τη Ρώμη ή – γιατί όχι – τη μαγευτική Καρδίτσα.

Αλλά πώς ξεκίνησε αυτή η παράδοση; Και γιατί, ανάμεσα σε τόσα αναμνηστικά, ο κόσμος κόλλησε – κυριολεκτικά και μεταφορικά – στα μαγνητάκια;

Από τα σουβενίρ των βασιλιάδων στα τουριστικά μαγαζιά

Οι άνθρωποι συλλέγουν αναμνηστικά από ταξίδια εδώ και αιώνες. Οι Ρωμαίοι στρατιώτες έφερναν μαζί τους μικρά ειδώλια από τις εκστρατείες τους, οι Ευρωπαίοι αριστοκράτες του 17ου αιώνα μάζευαν έργα τέχνης από το Grand Tour τους, ενώ οι Βικτωριανοί γέμιζαν τα σπίτια τους με κοχύλια, πετρώματα και εξωτικά αντικείμενα.

Και μετά... ήρθε ο 20ός αιώνας και μαζί του ο μαζικός τουρισμός. Στη δεκαετία του '50, με την έκρηξη των αεροπορικών ταξιδιών, τα αναμνηστικά έπρεπε να γίνουν πιο προσβάσιμα και πιο πρακτικά. Οι ταξιδιώτες δεν μπορούσαν να κουβαλάνε βάζα ή αγάλματα από κάθε τους προορισμό, οπότε αναζητούσαν κάτι μικρό, ελαφρύ και εύκολο να τοποθετηθεί στο σπίτι.

Η γέννηση του τουριστικού μαγνήτη

Η ιδέα του μαγνητάκι-σουβενίρ αποδίδεται σε έναν Αμερικανό επιχειρηματία τη δεκαετία του '70, ο οποίος συνδύασε την πρακτικότητα με την αισθητική και δημιούργησε μικρούς, πολύχρωμους μαγνήτες με τοπία, μνημεία και σύμβολα πόλεων.

Γρήγορα, η μόδα εξαπλώθηκε και σήμερα κάθε πόλη, νησί, ακόμα και χωριουδάκι που σέβεται τον εαυτό του έχει το δικό του μαγνητάκι. Από τον





Πύργο του Αιφελ και το Μπιγκ Μπεν μέχρι τις μπουγάτσες της Θεσσαλονίκης και τις παραλίες της Μήλου, δεν υπάρχει τίποτα που να μην έχει μετατραπεί σε τουριστικό μαγνητή.

Γιατί λατρεύουμε τα μαγνητάκια;

- 1. Είναι φθηνά και μικρά** – Σε αντίθεση με άλλα σουβενίρ, δεν πιάνουν χώρο στη βαλίτσα και είναι προσιτά για όλους.
- 2. Είναι αναμνήσεις σε κοινή θέα** – Ένα μπλουζάκι από τη Βαρκελώνη θα το βάλεις μία φορά. Το μαγνητάκι, όμως, θα το βλέπεις κάθε μέρα στο ψυγείο σου και θα σου θυμίζει τις ωραίες στιγμές του ταξιδιού.
- 3. Είναι τέλεια δώρα** – Δεν χρειάζεται να ξέρεις το νούμερο παπουτσιών ή το γούστο κάποιου. Ένα μαγνητάκι είναι πάντα ευπρόσδεκτο!

- 4. Είναι εθιστικά** – Ξεκινάς με ένα-δυο και ξαφνικά το ψυγείο σου γίνεται... τουριστικός οδηγός.



Το επόμενο μαγνητάκι

Οπότε, την επόμενη φορά που θα ταξιδέψεις, ξέρεις τι πρέπει να κάνεις. Πέρα από τις φωτογραφίες και τα τοπικά εδέσματα, μην ξεχάσεις το μαγνητάκι σου.

Και αν κάποιος σε ρωτήσει «Πάλι μαγνητάκι;», απλά χαμογέλασε με ύφος ταξιδιώτη-συλλέκτη και απάντησε:

«Ναι, γιατί αν δεν κολλήσει μαγνητάκι στο ψυγείο, το ταξίδι δεν μετράει!»

Φήμες λένε...

Οι φήμες ότι τα μαγνητάκια κάνουν κακό στο ψυγείο κυκλοφορούν εδώ και χρόνια, αλλά η αλήθεια είναι πως... δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας!

Ο μύθος του «επικίνδυνου μαγνητάκιου»

Κάποιοι πιστεύουν ότι τα μαγνητάκια μπορεί να επηρεάσουν τη λειτουργία του ψυγείου, να χαλάσουν τον κινητήρα ή ακόμα και να αυξήσουν την κατανάλωση ρεύματος. Η θεωρία αυτή βασίζεται στην ιδέα ότι οι μαγνήτες μπορούν να επηρεάσουν ηλεκτρονικά συστήματα.





Ήξερες ότι...

Η μεγαλύτερη συλλογή μαγνητών στον κόσμο ξεπερνά τους 60.000 και ανήκει σε μια γυναίκα από τις ΗΠΑ, η οποία τους έχει καταγράψει όλους σε ψηφιακή βάση δεδομένων;

Το πρώτο μαγνητάκι με θερμόμετρο δημιουργήθηκε ως... αποτυχία! Ήταν δείγμα διαφημιστικού υλικού που δεν εγκρίθηκε ποτέ, αλλά τελικά έγινε best seller στα τουριστικά καταστήματα.

Στην Ιαπωνία, τα μαγνητάκια θεωρούνται γούρι για σταθερότητα και προστασία στο σπίτι, ιδιαίτερα όταν τοποθετούνται κοντά σε είσοδο ή ψυγείο.

Στη δεκαετία του '90, πολλοί συλλέκτες μαγνητών στην Ευρώπη συμμετείχαν σε ταχυδρομικές ανταλλαγές: έστελναν μαγνητάκια από τον τόπο τους και λάμβαναν άλλα από ξένες χώρες. Ένα είδος διεθνούς pen pal, αλλά... με μαγνήτες!

Υπάρχουν εταιρείες που παράγουν custom μαγνητάκια με ήχο, ώστε να ακούς τον ήχο της πόλης (π.χ. τον Πύργο του Αιφελ ή το Big Ben) όταν τα ακουμπάς στο ψυγείο!

Το πιο συχνό λάθος σε τουριστικά μαγνητάκια είναι... οι σημαίες! Από τυπογραφικά λάθη μέχρι λάθος χώρα σε λάθος φόντο, οι συλλέκτες τα θεωρούν «σπάνια λάθη» και τα αναζητούν.

Υπάρχει έκθεση στην Πορτογαλία με τίτλο "The Magnet Museum", αφιερωμένη αποκλειστικά στα μαγνητάκια ψυγείου, με εκθέματα από πάνω από 100 χώρες.

Στην ψυχολογία, η συλλογή μαγνητών ταξινομείται ως συλλογή «οικιακής μνήμης», επειδή δημιουργεί έναν χάρτη ζωής μέσα στο πιο προσωπικό δωμάτιο του σπιτιού: την κουζίνα.

Και η αλήθεια;

Τα οικιακά ψυγεία δεν έχουν εξαρτήματα που επηρεάζονται από τόσο αδύναμους μαγνήτες. Οι μαγνήτες στα μαγνητάκια είναι πολύ μικροί και δεν έχουν καμία επίδραση στον συμπίεστή ή στη μόνωση της συσκευής. Επομένως, μπορείς να συνεχίσεις να γεμίζεις το ψυγείο σου με αναμνήσεις από ταξίδια, χωρίς φόβο!

Πότε να προσέξεις

Το μόνο που μπορεί να είναι πρόβλημα είναι αν κολλάς βαριά μαγνητάκια ή τα χρησιμοποιείς για να κρατήσεις χαρτιά, γιατί με τον καιρό μπορεί να χαλαρώσουν το λάστιχο της πόρτας. Αλλά και αυτό δεν είναι κάτι δραματικό – λίγο καθάρισμα στις ενώσεις και όλα καλά.

Άρα, μπορούμε να συνεχίσουμε;

Φυσικά! Κόλλα ελεύθερα το νέο σου μαγνητάκι, γιατί το μόνο που μπορεί να επηρεάσει... είναι την αισθητική της κουζίνας σου!



Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ: σταθερός συνοδοιπόρος στο Zagori Mountain Running 2025



Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ έδωσε για 11η συνεχή χρονιά το «παρών» ως Μεγάλος Χορηγός στο κορυφαίο Zagori Mountain Running, που πραγματοποιήθηκε στα γραφικά Ζαγοροχώρια από 18 έως 20 Ιουλίου 2025. Με 3.580 συμμετοχές από 34 χώρες και θέμα «Πίσω από τα πέτρινα γεφύρια στον χρόνο», η φετινή διοργάνωση επιβεβαίωσε τη διεθνή της εμβέλεια.

Το ΖΑΓΟΡΙ, απόλυτα συνδεδεμένο με τον τόπο και τη φύση που το γεννά, ενίσχυσε ουσιαστικά τους δρομείς προσφέροντας ενυδάτωση στον κεντρικό σταθμό τερματισμού. Με το νέο του λογότυπο, εμπνευσμένο από την Πίνδο και τα τοξωτά γεφύρια, αποτυπώνει τη σχέση ισορροπίας και αντοχής που χαρακτηρίζει τόσο το ίδιο όσο και τον αγώνα.

Ξεχωριστή στιγμή αποτέλεσε ο παιδικός αγώνας “ΖΑΓΟΡΑΚΙ” στο Τσεπέλοβο, μια πρωτοβουλία που

ενθαρρύνει τα παιδιά να έρθουν κοντά στη φύση και τον αθλητισμό. Η ομάδα του ΖΑΓΟΡΙ συμμετείχε ενεργά στη διοργάνωση, με τον Χρήστο Γιωτάκη να διακρίνεται με την 3η θέση στην κατηγορία Ανδρών 50-59.

Η Στεφανία Τσάπαλα, Group Marketing Director της ΧΗΤΟΣ, δήλωσε: «Το ΖΑΓΟΡΙ τρέχει στο πλευρό κάθε συμμετέχοντα, στηρίζοντας τη δύναμη, τη θέληση και τον σεβασμό προς τη φύση. Είμαστε υπερήφανοι που βρισκόμαστε εκεί όπου ξεκινά το ταξίδι κάθε βήματος».

Market Trends

Η PepsiCo Hellas παρουσιάζει τη νέα γεύση Lipton Ice Tea Raspberry!



Η PepsiCo Hellas φέρνει την απόλυτη καλοκαιρινή απόλαυση με τη νέα, δροσιστική γεύση Lipton Ice Tea Raspberry – ένα ρόφημα που συνδυάζει την έντονη, ζουμερή γεύση του raspberry με το αγαπημένο παγωμένο τσάι Lipton, χωρίς προσθήκη ζάχαρης και με σχεδόν μηδενικές θερμίδες.

Φρουτώδες, αναζωογονητικό και ελαφρύ, το Lipton Ice Tea Raspberry είναι ο ιδανικός σύντροφος για τις ζεστές ημέρες, είτε στην παραλία, είτε σε μια βόλτα στη φύση ή στο κέντρο της πόλης. Με γεύση που σε «μεταφέρει», το νέο Lipton αποτυπώνει την αίσθηση του καλοκαιριού και την ενσωματώνει σε κάθε γουλιά, προσφέροντας απόλαυση χωρίς ενοχές.

Η νέα γεύση ενισχύει τη δέσμευση της PepsiCo Hellas να προσφέρει καινοτόμα προϊόντα με έμφαση στην

ευεξία, διευρύνοντας το χαρτοφυλάκιο αναψυκτικών με επιλογές που συνδυάζουν γεύση και σύγχρονες διατροφικές ανάγκες.

Όπως δήλωσε η Ράνια Κυριακού, Marketing Manager Αναψυκτικών της PepsiCo Hellas: «Η νέα γεύση Lipton Ice Tea είναι μια δροσιστική πρόταση που αποτυπώνει τη χαλαρή, αισιόδοξη και γεμάτη ενέργεια αίσθηση του καλοκαιριού. Θέλαμε να προσφέρουμε κάτι που δημιουργεί μικρές στιγμές απόλαυσης – χωρίς συμβιβασμούς στη γεύση ή τη διατροφή.»

Το Lipton Ice Tea Raspberry είναι ήδη διαθέσιμο στα σημεία πώλησης και υπόσχεται να γίνει το νέο καλοκαιρινό must.

Μινιμαλισμός, σχήμα και στρατηγική: Το Ceramic Chair Chess Set μετατρέπει το σκάκι σε αντικείμενο τέχνης

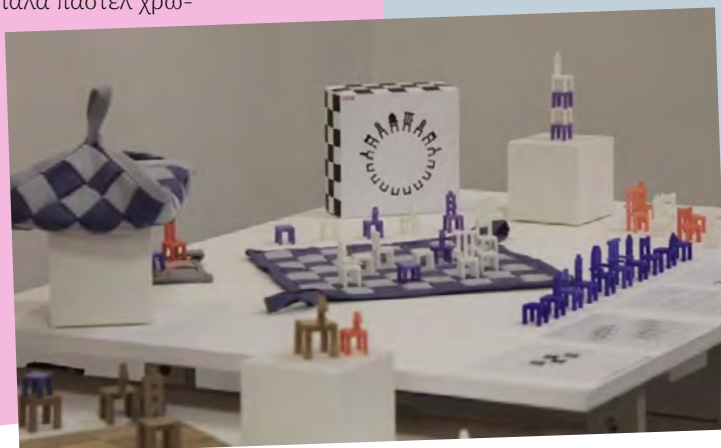


Η διεθνής σχεδιάστρια Marianne Limburg παρουσιάζει ένα από τα πιο εμβληματικά design pieces της φετινής σεζόν: το Ceramic Chair Chess Set. Ένα σκακιστικό σετ που ξεφεύγει από τα τετριμμένα, ενσωματώνοντας την τέχνη της κεραμικής, τη λειτουργικότητα του παιχνιδιού και την απόλυτη αισθητική του μινιμαλισμού.

Κάθε πιόνι είναι μια μικρογραφία καρέκλας – βασιλείς και βασίλισσες αποδίδονται ως θρόνοι με ψηλή πλάτη, οι αξιωματικοί (bishops) ως elegant χωρίς μπράτσα, ενώ τα πιόνια είναι απλά κεραμικά σκαμπό. Το αποτέλεσμα; Ένα σετ που μοιάζει περισσότερο με installation σε γκαλερί παρά με επιτραπέζιο παιχνίδι.

Πορσελάνινα γλυπτά σε παστέλ παλέτα

Η συλλογή είναι φτιαγμένη από φίνα πορσελάνη και περασμένη με γυάλισμα σε απαλά παστέλ χρώματα. Η επιφάνεια κάθε κομματιού αντανακλά το φως και τις σκιές διαφορετικά, προσφέροντας μια μοναδική αισθητηριακή εμπειρία. Το tactile στοιχείο είναι εξίσου σημαντικό με το οπτικό, καθώς η κίνηση των κομματιών προκαλεί αίσθηση – σαν να κρατάς μικρά γλυπτά στο χέρι σου.



Όταν το design παίζει σκάκι

Το σετ απευθύνεται σε λάτρεις του design, συλλέκτες αλλά και όσους αγαπούν το σκάκι ως τελετουργία.

Είναι μια statement πρόταση που λειτουργεί ταυτόχρονα ως έργο τέχνης και αντικείμενο χρήσης, ιδανικό για μοντέρνους χώρους, art-driven διακόσμηση ή ακόμα και boutique ξενοδοχεία.

Όπως σημειώνει η ίδια η δημιουργός:

"Ήθελα να παίξω με την έννοια της θέσης – κυριολεκτικά και μεταφορικά. Οι καρέκλες αντιπροσωπεύουν εξουσία, τάξη, ιεραρχία. Και κάπως έτσι συνάντησαν το σκάκι."

Συνδυάζοντας τη χαρά του παιχνιδιού με την ομορφιά της χειροποίητης τέχνης, το Ceramic Chair Chess Set

επαναπροσδιορίζει τη θέση του σκακιού στο σπίτι: από απλό παιχνίδι, σε κεντρικό έκθεμα.

Διαθέσιμο σε περιορισμένα τεμάχια από την 4AM Product Design.

Για παραγγελίες και πληροφορίες:
www.4amproductdesign.com

Boulder Park από τη XISUI Design: Όταν η τεχνολογία 3D συνάντησε το φυσικό παιχνίδι



επιφάνειες αναρρίχησης, πάντα με γνώμονα την ασφάλεια.

Το Boulder Park αποτελεί ένα ζωντανό παράδειγμα του πώς οι φυσικές μορφές και οι ψηφιακές τεχνικές κατασκευής μπορούν να ενώσουν τις δυνάμεις τους, για να δημιουργήσουν χώρους διαδραστικούς, αισθητικά μοναδικούς και κοινωνικά συμπεριληπτικούς.

Ένα εντυπωσιακό παράδειγμα του πώς η αρχιτεκτονική και η τεχνολογία μπορούν να συνυπάρξουν αρμονικά με το φυσικό τοπίο παρουσιάζει η εταιρεία XISUI Design στο Jinan της Κίνας. Το νέο Boulder Park καλύπτει συνολικά 13.000 τ.μ., εκ των οποίων τα 4.000 τ.μ. έχουν διαμορφωθεί ειδικά για παιδιά, με διαδραστικά παιχνίδια και πρωτοποριακές κατασκευές.

Η καινοτομία του πάρκου έγκειται στη χρήση ρομποτικής τρισδιάστατης εκτύπωσης με σκυρόδεμα, η οποία επιτρέπει τη δημιουργία οργανικών, μονολιθικών σχημάτων που θυμίζουν φυσικά φαράγγια και βραχώδεις σχηματισμούς — μορφές αδύνατες με τις παραδοσιακές μεθόδους κατασκευής.

Ο χώρος έχει διαχωριστεί σε διαγενεακό play-ground, υδάτινο κήπο με ρέματα και δασώδεις περιοχές, προσφέροντας χώρους για όλες τις ηλικίες. Τα «τεχνητά βράχια» δεν είναι μόνο εντυπωσιακά οπτικά, αλλά και απόλυτα λειτουργικά, ενσωματώνοντας τσουλήθρες, σήραγγες και

Press Room

Οι... επώνυμοι κατοικιδιογονείς εμπιστεύονται τη Dr. Vet Νικολέτα Σερέτη!

Ανάμεσα στους πιο αγαπητούς και καταξιωμένους κτηνιάτρους της Ελλάδας, η Dr. Vet Νικολέτα Σερέτη από τη Θεσσαλονίκη έχει χτίσει με συνέπεια, αγάπη και εξειδίκευση μια ξεχωριστή σχέση εμπιστοσύνης με τους φιλόζωους – επώνυμους και μη. Στο κτηνιατρείο της στην οδό Καλαποθάκη 13, υποδέχεται καθημερινά αφοσιωμένους κατοικιδιογονείς και τα αγαπημένα τους ζώα, προσφέροντας εξατομικευμένη φροντίδα και λύσεις ακόμα και στα πιο δύσκολα περιστατικά.

Αλεξάνδρα Παναγιώταρου, Στηβ Τούμπας, Κατερίνα Ζαρίφη και Τζόυς Ευείδη συγκαταλέγονται ανάμεσα στους πολλούς επώνυμους που την εμπιστεύονται ανεπιφύλακτα. Είτε πρόκειται για έκτακτες επισκέψεις, είτε για κατ' οίκον φροντίδα σε υιοθετημένα αδέσποτα, η Dr. Vet είναι εκεί – διαθέσιμη 24/7, με φροντίδα, ενσυναίσθηση και απόλυτο επαγγελματισμό.

Πολυσχιδής και δραστήρια, με τηλεοπτική παρουσία σε εκπομπές όπως το "Καλοκαίρι Παρέα" (ANT1), "Στούντιο 4" (ERT) και "Πρωινό ΣουΣου" (OPEN), συνεχίζει δυναμικά με νέο, πλήρως εξοπλισμένο χώρο στην Αθήνα, σύντομα κοντά μας.

Γιατί όπως λέει και η ίδια: «Αγαπώ τις καρδιές πίσω από κάθε μουσούδα.»



Ποιος είπε ότι η γύρη είναι μόνο για φτερνίσματα;



Την επόμενη φορά που θα σου τρέχει η μύτη και θα βρίζεις την άνοιξη, κράτα μια σκέψη: αυτά τα μικροσκοπικά σωματίδια που σε κάνουν να βουλώνεις τα ρουθούνια, είναι κάτι σαν... ημερολόγιο του πλανήτη.

Ναι, η γύρη. Αυτή η λεπτή σκόνη που απελευθερώνουν τα φυτά κάθε χρόνο για να αναπαραχθούν, έχει μια μυστική αποστολή: να διατηρεί μνήμες από την ιστορία της Γης. Πώς; Χάρη στο ανθεκτικό της κέλυφος, η γύρη δεν διαλύεται εύκολα. Όταν παγιδεύεται στο χώμα, σε βυθούς λιμνών ή θαλάσσιους πυθμένες, διατηρείται για εκατομμύρια χρόνια και μας δίνει πληροφορίες για το τι υπήρχε τότε πάνω στη Γη.

Ας δούμε μερικά παραδείγματα.

Όταν ένας αστεροειδής εξαφάνισε τους δεινόσαυρους, η γύρη που βρέθηκε στο Μιζούρι των ΗΠΑ μάς έδειξε πώς καταστράφηκαν τα δάση – και πώς

άρχισε ξανά η ζωή σιγά-σιγά. Από πεύκα και φτέρες έως φοίνικες και λουλούδια, κάθε σπόρος γύρης κατέγραφε το σοκ και την ανάκαμψη.

Στον Κόλπο του Μεξικού, η γύρη από γιγάντια δέντρα Sequoia αποκαλύπτει πώς ανέβηκε η στάθμη της θάλασσας πριν από 30 εκατομμύρια χρόνια και πλημμύρισε περιοχές που σήμερα βρίσκονται πολύ μακριά από την ακτή.

Στην Αυστραλία, παλιά τροπικά δάση μετατράπηκαν σε ξηρές, αλμυρές ερήμους. Η γύρη δείχνει πώς το κλίμα έγινε πιο ζεστό και ξηρό, και πώς άλλαξε η βλάστηση με την πάροδο των αιώνων.

Και πιο πρόσφατα, στη Γουατεμάλα, η γύρη από καλαμπόκι και άλλα καλλιεργήσιμα φυτά μάς λέει τότε οι Μάγια αποψίλωσαν τα δάση. Όταν κατέρρευσε ο πολιτισμός τους, τα δέντρα επέστρεψαν – και η γύρη το κατέγραψε κι αυτό.





Σήμερα, οι επιστήμονες μετρούν χιλιάδες κόκκους γύρης από κάθε εποχή για να ανασυνθέσουν την ιστορία της βλάστησης, του κλίματος και της ανθρώπινης παρουσίας. Και ενώ εσύ τρέχεις για αντιισταμινικά, κάποιος εκεί έξω ξεφυλλίζουν... το αρχείο της Γης.

Γιατί η γύρη δεν είναι απλώς ενοχλητική. Είναι μάρτυρας. Είναι μνήμη. Είναι μέλλον.

Ήξερες ότι...

Η γύρη ταξιδεύει μέχρι και 500 χιλιόμετρα μακριά από το φυτό που την παρήγαγε; Με τη βοήθεια του ανέμου ή εντόμων, η γύρη διασχίζει ηπείρους και ωκεανούς.

Κάθε είδος φυτού έχει γύρη με μοναδικό σχήμα και υφή; Σαν αποτύπωμα. Οι επιστήμονες μπορούν να αναγνωρίσουν το φυτό μόνο από τη μορφολογία της γύρης του!

Η γύρη χρησιμοποιείται στη δικαστική επιστήμη; Οι ερευνητές μπορούν να εντοπίσουν τη γεωγραφική προέλευση ενός αντικειμένου ή ενός πτώματος από τους κόκκους γύρης που έχουν κολλήσει πάνω του.

Η μελισσοθεραπεία βασίζεται στη χρήση γύρης για ενίσχυση του ανοσοποιητικού; Παρότι αμφιλεγόμενη, αρκετοί τη χρησιμοποιούν ως φυσικό συμπλήρωμα διατροφής.



Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι προσέφεραν γύρη σταφίδας και λωτού στους νεκρούς τους; Πίστευαν ότι ήταν τροφή για τη μετά θάνατον ζωή.

Η ανάλυση γύρης έχει αποκαλύψει πότε ξεκίνησαν οι πρώτες γεωργικές καλλιέργειες στην Ευρώπη; Η αύξηση γύρης από σιτηρά δείχνει πότε οι κυνηγοί-τροφοσυλλέκτες έγιναν αγρότες.

Η NASA μελετά γύρη για να καταλάβει πώς θα μπορούσε να αποθηκεύσει γενετικό υλικό φυτών για αποικίες στο διάστημα; Η ανθεκτικότητά της την καθιστά εξαιρετική για μελλοντικές αποστολές.



Ο Όμιλος Φάις επενδύει στην καινοτομία με νέο πρόγραμμα επιβράβευσης από την INTELIQUA

Ένα πρωτοποριακό loyalty πρόγραμμα που θα επαναπροσδιορίσει την εμπειρία επιβράβευσης στον χώρο της λιανικής ετοιμάζεται να λανσαριστεί στα τέλη του 2025, μέσα από τη συνεργασία του Ομίλου Φάις με την INTELIQUA, μέλος του Ομίλου ENTERSOFT – SOFTONE.

Με περισσότερα από 100 διεθνή brands στο χαρτοφυλάκιό του και παρουσία σε έξι χώρες, ο Όμιλος Φάις συνεχίζει να επενδύει στρατηγικά στη ψηφιακή καινοτομία και στη βελτιστοποίηση της αγοραστικής εμπειρίας. Το νέο πρόγραμμα θα συγκεντρώνει όλα τα σήματα του Ομίλου σε ένα ενιαίο ψηφιακό οικοσύστημα, παρέχοντας εξατομικευμένα προνόμια και προσφορές στους καταναλωτές, τόσο online όσο και σε φυσικά καταστήματα.

Ο Βαγγέλης Καραλής, CEO της INTELIQUA, δήλωσε: «Δημιουργούμε μαζί ένα loyalty πρόγραμμα νέας γενιάς, βασισμένο σε προσωποποιημένη εμπειρία, first-party data και omnichannel ενεργοποίηση. Η εμπιστοσύνη του Ομίλου Φάις αποτελεί για εμάς ιδιαίτερη τιμή».

Εκπρόσωπος του Ομίλου Φάις ανέφερε: «Η εμπειρία του πελάτη είναι στρατηγικός μας στόχος. Μέσω αυτής της συνεργασίας, ενοποιούμε όλα τα brands του Ομίλου σε μια ενιαία, premium εμπειρία ανταμοιβής».

Η σύμπραξη αυτή σηματοδοτεί μια νέα εποχή στον χώρο του customer loyalty, με την INTELIQUA να ενισχύει τη θέση της ως ηγέτιδα στον κλάδο του customer experience.

Leonardo Hotels: Δυναμική είσοδος στη Βόρεια Ελλάδα με το NYX Hotel Thessaloniki



Μετά την επιτυχημένη παρουσία στην Αθήνα, ο Όμιλος Leonardo Hotels & Resorts Mediterranean, μέλος του Fattal Hotel Group, εγκαινιάζει το NYX Hotel Thessaloniki, σηματοδοτώντας τη δυναμική είσοδό του στη Βόρεια Ελλάδα.

Η νέα επένδυση των 25 εκατ. ευρώ, με περισσότερες από 190 νέες θέσεις εργασίας, φέρνει στη Θεσσαλονίκη το lifestyle brand NYX, που έχει ήδη ξεχωρίσει στην Αθήνα με το NYX Esperia Palace. Το ξενοδοχείο περιλαμβάνει 130 μοντέρνα δωμάτια, χώρους φιλοξενίας εκδηλώσεων, bar-restaurant, lounge, γυμναστήριο, και συνδυάζει την ενέργεια της πόλης με την avant-garde αισθητική της NYX εμπειρίας.

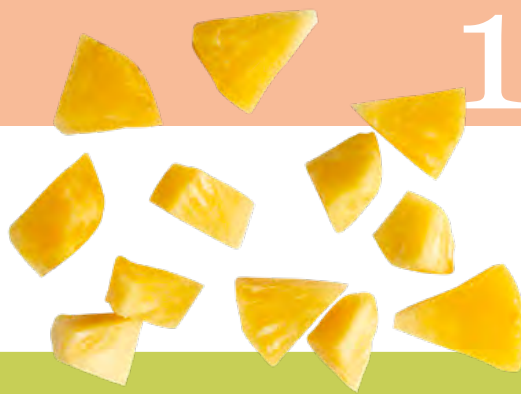
«Δεν είναι απλώς ένα ξενοδοχείο – είναι σημείο αναφοράς για μια Θεσσαλονίκη που εξελίσσεται», δήλωσε η κ. Andrie Kleanthous – Demosthenous, Director of Sales & Marketing του Ομίλου.

Με περισσότερα από 300 ξενοδοχεία σε 21 χώρες και 11 ήδη σε Ελλάδα και Κύπρο, ο Όμιλος Leonardo επενδύει στη βιώσιμη φιλοξενία και την αυθεντική εμπειρία, με σεβασμό στην τοπική κουλτούρα και δυναμική παρουσία στον χώρο της τέχνης και του design.

www.leonardohotelsmediterranean.com
Part of Fattal Hotel Group®



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Καλοκαίρι χωρίς φρούτα γίνεται; Δε γίνεται...



Επιτέλους ήρθε αυτή η εποχή του χρόνου που δε θα χρειαστεί να σας κυνηγάμε οι διαιτολόγοι για να καταναλώσετε φρούτα! Όλοι οι ειδικοί συνιστούμε την καθημερινή κατανάλωση των φρούτων ενδιάμεσα από τα κυρίως γεύματα. Ειδικά τα καλοκαιρινά φρούτα φημίζονται για την υπέροχη γεύση τους και την τεράστια ποικιλία τους. Δροσιστικά όσο τίποτε άλλο, είναι ό,τι πρέπει για τις ζεστές μέρες και νύχτες του καλοκαιριού. Ποια να πρωτοαναφέρω; Καρπούζι, Πεπόνι, Κεράσια, Φράουλες, Σύκα, Δαμάσκηνα, Ροδάκινα, Νεκταρίνια, Βερίκοκα, Ανανάς.

Η φύση έχει προβλέψει ώστε την κάθε περίοδο του χρόνου να ευδοκιμούν τα φρούτα εκείνα που περιέχουν τα συστατικά που χρειάζεται τότε ο οργανισμός μας, ανάλογα με τις περιβαλλοντικές συνθήκες.

Τα καλοκαιρινά φρούτα είναι πλούσια σε νερό, βιταμίνες και αντιοξειδωτικά, καθιστώντας τα μια υγιεινή και αναζωογονητική επιλογή κατά την καλοκαιρινή περίοδο. Μολονότι είναι αρκετά γλυκά και επικρατεί η εντύπωση για αυτό το λόγο ότι είναι παχυντικά, περιέχουν ελάχιστες θερμίδες. Χαρακτηριστικά θα αναφέρω ότι 1 φέτα καρπούζι έχει 86 θερμίδες, ενώ μια φέτα πεπόνι μόλις 45!

Πώς μπορούν να καταναλωθούν;

Εδώ σου δίνω κάποιες ιδέες και σε αφήνω να επιλέξεις την αγαπημένη σου εκδοχή!



Φρουτοσαλάτα μαζί με γιαούρτι + κανέλα



Ανάμεικτο φυσικό χυμό



Σε smoothie με γάλα - βρόμη + κακάο



Μέσα στις σαλάτες σου



Σπιτική γρανίτα ή σπιτικό παγωτό αφού τα πολτοποιήσεις με γάλα ή γιαούρτι!

Όπως και να τα επιλέξεις... Καλή σου απόλαυση!



Κ.ΒΗΤΑ



Κ.ΒΗΤΑ – Ο ποιητής της ηλεκτρονικής μουσικής επιστρέφει στην Τεχνόπολη

Την Τετάρτη 10 Σεπτεμβρίου, η Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων υποδέχεται τον Κ.Βήτα για μια βραδιά βαθιά συναισθηματική, γεμάτη μουσικές εικόνες, ηλεκτρονικές εντάσεις και προσωπικές εξομολογήσεις. Ο άνθρωπος που χάρισε φωνή στη σιωπή της εσωτερικότητας επιστρέφει στη σκηνή με τα τραγούδια που στιγμάτισαν μια ολόκληρη γενιά.

Ο Κ.Βήτα – συνιδρυτής των Στέρεο Νόβα και σολίστας με ιδιαίτερη μουσική ταυτότητα – συνδυάζει το ηλεκτρονικό τοπίο με τον ποιητικό λόγο, δημιουργώντας ένα σύμπαν που κινείται ανάμεσα στη μελαγχολία και την ελπίδα, στην εσωτερική αναζήτηση και τον ρυθμό της πόλης. Τα άλμπουμ του – άλλοτε σαν ερωτικά γράμματα, άλλοτε σαν ημερολογιακές καταγραφές – έχουν χαράξει ανεξίτηλα τη μνήμη των ακροατών του.

Σε αυτή τη συναυλία θα παρουσιάσει ένα ευρύ φάσμα της μουσικής του πορείας – από τα πρώτα του τραγούδια μέχρι το πιο πρόσφατο έργο του, Το Χέρι. Μαζί του, οι αγαπημένοι του συνεργάτες: Βάιος Μαχμουντές, Βαγγέλης Μπαλιούσης, Θάνος Καλέας, Γιάννης Λαμπρόπουλος και Phil Hill.

Μια βραδιά όχι απλώς μουσικής, αλλά συνάντησης με τον πιο ειλικρινή εαυτό μας.

Τετάρτη 10 Σεπτεμβρίου, Ώρα έναρξης: 21:00

Εισιτήρια: 15€ - Προπώληση [εδώ](#)

unpredictable waters 1-10 Αυγούστου 2025 Μηλιές Πηλίου



Η έκθεση unpredictable waters, σε επιμέλεια της Λουίζας Βεργοζή και της Άννας Στρούλια, παρουσιάζεται από την AMKE istist project στο Ευδόξιο Πνευματικό Κέντρο στις Μηλιές Πηλίου, από 1 έως 10 Αυγούστου 2025, στο πλαίσιο του πολιτιστικού προγράμματος ΦΙΛΙΠΠΙΔΕΙΑ 2025 και υπό την αιγίδα του Εξωραϊστικού Πολιτιστικού Συλλόγου Μηλέων «Γρηγόριος Κωνσταντάς» και του Δήμου Νοτίου Πηλίου.

Η έκθεση αντλεί έμπνευση από τον υδροφεμινισμό και διερευνά τη σχέση σύγχρονης τέχνης, φύσης και τοπικών κοινοτήτων. Μέσα από 45 καλλιτεχνικά βιβλία και 5 εικαστικά έργα που συνομιλούν με την Πηλιορείτικη παράδοση, προσεγγίζει τις πολλαπλές όψεις της δημιουργίας ως συλλογικής, πολυφωνικής και οικολογικής πράξης.

Στο πλαίσιο της έκθεσης, θα πραγματοποιηθούν τα δημιουργικά εργαστήρια plimptona για παιδιά και εφήβους των Μηλέων, με στόχο τη συνδημιουργία ενός καλλιτεχνικού βιβλίου για την εμπειρία της πλημμύρας, με την αιγίδα και επιχορήγηση του Υπουργείου Πολιτισμού.

Εγκαίνια: 1 Αυγούστου, 20:00

Ώρες λειτουργίας: 18:30 – 21:30

Χώρος: Ευδόξιο Πνευματικό Κέντρο, Μηλιές Πηλίου

Οργάνωση/παραγωγή: istist project

Οπτική ταυτότητα: Στέφανος Κουτρούλης

Επικοινωνία: Κατερίνα Τριχιά

Η έκθεση φιλοξενεί έργα από περισσότερους από 50 Έλληνες και διεθνείς καλλιτέχνες.



ΟΛΓΑ ΠΑΤΣΟΥΡΑ ΛΕΝΗ

ανίN

ΜΙΚΡΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ



«ανίN» της Όλγας Πατσούρα Λένη

Η νέα συλλογή διηγημάτων της Όλγας Πατσούρα Λένη, με τίτλο «ανίN», κυκλοφορεί από τις ΑΩ Εκδόσεις και αποτελεί ένα δυνατό, ποιητικό ψηφιδωτό γυναικείας ύπαρξης.

Σε 32 σύντομες ιστορίες, η συγγραφέας χαρτογραφεί τη ζωή μιας γυναίκας από τα πρώτα χρόνια της αθωότητας έως την ωριμότητα. Με αφετηρία ένα οικογενειακό περιβάλλον όπου κυριαρχούν ο φόβος, η σιωπή και η πατριαρχική επιβολή, η ηρωίδα διανύει μια πορεία σιωπηλής αντίστασης, αυτοπαρατήρησης και επιβίωσης.

Η γραφή ακροβατεί ανάμεσα στο ρεαλιστικό και το υπερφυσικό. Κάθε αφήγηση μοιάζει με θαύσμα μνήμης, διαποτισμένο με υπαινιγμούς μεταφυσικού, δημιουργώντας μια υπόγεια αγωνία και συγκίνηση. Ένα βιβλίο για το πώς οι γυναίκες μαθαίνουν να μη μιλούν — και για το πώς τελικά βρίσκουν τον τρόπο να το κάνουν.

Η Όλγα Πατσούρα Λένη ζει στην Πάργα και εργάζεται στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση. Έχει σπουδάσει Ηλεκτρολόγος Μηχανικός, καθώς και Δημιουργική Γραφή. Έχει δημοσιεύσει τρεις συλλογές διηγημάτων και μία νουβέλα, ενώ έχει συμμετάσχει σε πληθώρα συλλογικών έργων.

Το λυκόφως των αγγέλων

Το λυκόφως των αγγέλων

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ



ΣΤΕΛΙΟΣ ΔΟΥΛΓΕΡΑΚΗΣ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ
οσελότος

Υπάρχει μια δύναμη ανώτερη από την πολιτική, την τέχνη και την ίδια τη ζωή. Λέγεται Άνθρωπος. Κι αυτό το βιβλίο είναι ένα φιλοσοφικό και ποιητικό σχόλιο πάνω στην οριακή αυτή έννοια. Ο Στέλιος Δουλγεράκης, με αφορμή τη μορφή του Νίτσε, αναμετρείται με το σκοτάδι και το φως της ανθρώπινης φύσης, αναζητώντας το σημείο όπου τα άκρα συναντιούνται — το λυκόφως των αγγέλων.

Μέσα από λυρικά αποσπάσματα και βαθιές στοχαστικές διαδρομές, το έργο αυτό μιλά για τον άνθρωπο που στέκεται μόνος απέναντι στο σύμπαν, για την άρνηση ως δημιουργική πράξη, για την ατέλεια ως δυνατότητα και για την αυτουπέρβαση ως γέννηση νοήματος.

Το λυκόφως των αγγέλων δεν είναι μόνο τίτλος. Είναι το σύνορο ανάμεσα στην πτώση και τη λύτρωση. Αν η φιλοσοφία είχε χρώμα, θα ήταν το λευκότερο μαύρο — και αυτό το βιβλίο τολμά να το αναδείξει.

Ξεφυλλίστε δείγμα του βιβλίου στο www.ocelotos.gr

quote of the day

TRAVEL LEAVES YOU SPEECHLESS, THEN
TURNS YOU INTO A STORYTELLER — AND
SOMETIMES, INTO A FRIDGE DOOR CURATOR.

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ακάκιος, Αυξέντιος,
Αυξεντία, Δρόσος,
Δροσούλα, Τίμων,
Τιμόνη, Ειρήνη,
Χρυσοβαλάντω,
Χρυσοβαλάντης



28 Ιουλίου

- › World Nature Conservation Day
- › Buffalo Soldiers Day
- › World Hepatitis Day
- › National Waterpark Day
- › National Milk Chocolate Day
- › National Soccer Day