

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



**ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ
ΑΝ ΔΕΝ ΠΑΣ ΣΕ ΠΑΝΗΓΥΡΙ!**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Πριν σβήσεις το λάπτοπ και ανοίξεις βαλίτσα... φτιάξε καφέ να στα πω. Όχι τίποτα άλλο, να αποχαιρετιστούμε σαν άνθρωποι.

Έφτασε λοιπόν η ώρα. Η στιγμή που τα deadlines μπαίνουν στον πάγο, τα ραντεβού ξεχνιούνται, τα mail απαντιούνται με το θρυλικό "Out of office" και το μυαλό κάνει τη μεγαλύτερη απόδραση: αυτή που δεν έχει ωράριο.

Ξέρεις τι εύχομαι για σένα; Να περάσεις αληθινά καλά. Όχι «να περάσεις καλά» τύπου "ανεβάζω story με κοκτέιλ κι ας βαριέμαι τη ζωή μου". Εύχομαι να σε πετύχει το αεράκι πάνω σε μια αιώρα και να πεις "ωραία είναι εδώ". Να χορέψεις σε πανηγύρι χωρίς να σκέφτεσαι το πρωί. Να φας παγωτό βανίλια και να σου τρέξει στο χέρι και... να μη σε νοιάζει. Να πετάξεις το ρολόι και να βάλεις αντηλιακό.

Εύχομαι να βρεις ανθρώπους - ή έστω έναν - που να πει "πάμε μια βόλτα χωρίς προορισμό;". Και να πας. Να γελάσεις δυνατά. Να κλάψεις αν σου έρθει. Να αράξεις με θέα τη θάλασσα ή το βουνό και να μη θες τίποτα άλλο.

Γιατί ξέρεις τι είναι διακοπές τελικά; Όχι τα εισιτήρια, τα ξενοδοχεία, τα stories. Είναι αυτό που νιώθεις όταν δε χρειάζεται να αποδείξεις τίποτα σε κανέναν.

Οπότε... πήγαινε. Ζήσε. Πάρε ανάσες. Μάζεψε ήλιο για τον χειμώνα.

Κι εμείς; Εμείς θα τα ξαναπούμε την 1η Σεπτεμβρίου. Πιο ξεκούραστοι. Πιο γεμάτοι. Και σίγουρα με πολλά να πούμε.

Tip of the Day: Μην κυνηγάς "τις καλύτερες διακοπές της ζωής σου". Κυνήγα μόνο τον εαυτό σου, εκείνον που χαμογελάει αληθινά.

Καλό καλοκαίρι SayYesser!!!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

SKY express και Avis: Μια ολοκληρωμένη ταξιδιωτική εμπειρία με προνόμια για τους επιβάτες

Η SKY express, ο ελληνικός αερομεταφορέας με τον νεότερο στόλο στην Ελλάδα, ενώνει τις δυνάμεις της με την Avis, τον μεγαλύτερο πάροχο υπηρεσιών αυτοκίνησης στη χώρα, προσφέροντας στους επιβάτες τους μια μοναδική εμπειρία μετακίνησης, με προνομιακές παροχές και υψηλό επίπεδο εξυπηρέτησης.

Συγκεκριμένα, οι επιβάτες της SKY express έχουν τη δυνατότητα να επωφεληθούν από ειδική έκπτωση 20% στην ενοίκιαση αυτοκινήτου με την Avis, για κρατήσεις που θα πραγματοποιηθούν

έως τις 7 Αυγούστου 2025. Παράλληλα, όλοι οι πελάτες της Avis που πραγματοποιούν online κράτηση αυτοκινήτου, συμμετέχουν αυτόματα σε μηνιαία κλήρωση για ένα εισιτήριο εσωτερικού μετ' επιστροφής με τη SKY express, μέχρι το τέλος του έτους.

Η πρωτοβουλία αυτή εντάσσεται στο πλαίσιο της στρατηγικής συνεργασίας των δύο εταιρειών, που στοχεύει στην αναβάθμιση της συνολικής ταξιδιωτικής εμπειρίας του επιβάτη, συνδυάζοντας την αξιοπιστία και ποιότητα δύο κορυφαίων brands στον τομέα τους.

Η SKY express και η Avis συνεχίζουν να επενδύουν στην καινοτομία και στην εξυπηρέτηση, σχεδιάζοντας λύσεις που κάνουν κάθε ταξίδι πιο εύκολο, πιο άνετο και πιο προσιτό.

Ταξιδέψτε έξυπνα – επιλέξτε SKY express & Avis.

**Fly
Drive
Discover
Repeat**
SKY express | AVIS



Μοναδικά δώρα με Lidl Plus – 25 τυχεροί κερδίζουν καλοκαιρινές εμπειρίες!

**Μοναδικά δώρα με
Lidl Plus!**

Από 01.08. έως 31.08.

**25
Νικητές**

Για κάθε 5€ αγορών παίρνεις μια συμμετοχή, σκανάροντας την ψηφιακή κάρτα Lidl Plus στο ταμείο.

Στείλε τις συμμετοχές σου μέσω της εφαρμογής και μπες στην κλήρωση για να κερδίσεις.



Σκάνανε και κατέβασέ το τώρα

Εγγραφή δωρεάν και προεπιβλέψεις



Αυτό το καλοκαίρι, η Lidl Ελλάς λέει «ευχαριστώ» στους πελάτες της με έναν ξεχωριστό διαγωνισμό μέσα από την εφαρμογή Lidl Plus. Από την Παρασκευή 1 Αυγούστου έως και την Κυριακή 31 Αυγούστου 2025, 25 τυχεροί χρήστες της εφαρμογής θα κερδίσουν μοναδικά δώρα που απογειώνουν τις διακοπές!

Κάθε αγορά αξίας 5€ και άνω με χρήση της ψηφιακής κάρτας Lidl Plus στο ταμείο ισοδυναμεί με μία συμμετοχή στον διαγωνισμό. Η διαδικασία είναι αυτόματη μέσω της εφαρμογής Lidl Plus, χωρίς περίπλοκα βήματα και χωρίς επιπλέον ενέργειες.

Τα δώρα που κάνουν το καλοκαίρι καλύτερο:

- 5 πολυμάγειρες Silvercrest Monsieur Cuisine Smart
- 5 φουσκωτές σανίδες Crivit SUP Allround
- 5 ψησταριές υγραερίου Grillmeister
- 5 φορητά κλιματιστικά Silvercrest
- 5 δραπενοκατσάβιδα 20V PARKSIDE

Οι νικητές θα αναδειχθούν με κλήρωση και θα απολαύσουν μοναδικές στιγμές, είτε στη θάλασσα, είτε στο σπίτι, είτε... στην κουζίνα!

Μάθετε περισσότερα και δείτε τους όρους συμμετοχής στο lidlplus.gr.

Κατεβάστε δωρεάν την εφαρμογή Lidl Plus από το App Store, Google Play ή Huawei AppGallery, κάντε την εγγραφή σας και μπείτε στην κλήρωση για τα πιο δροσερά καλοκαιρινά δώρα!

Δεν είναι καλοκαίρι αν δεν πας σε πανηγύρι!



Ανάμεσα στις βουτιές, τα καρπούζια, τις παγωμένες μπίρες και τις μεσημεριανές σιέστες κάτω από ανεμιστήρες που γυρίζουν νωχελικά, υπάρχει ένα συστατικό που κάνει το ελληνικό καλοκαίρι αληθινό, αναντικατάστατο, βαθιά ελληνικό: το πανηγύρι.

Δεν υπάρχει τόπος χωρίς ένα. Δεν υπάρχει μήνας του καλοκαιριού χωρίς τουλάχιστον μία βραδιά που να καταλήγει με το παπούτσι στο χέρι, και την ψυχή γεμάτη από ήχους, αγκαλιές και τον ιδρώτα της χαράς. Ναι, όλοι λέμε «θα πάμε λίγο και θα φύγουμε νωρίς» – αλλά η αλήθεια είναι μία: αν δεν σε βρει το ξημέρωμα να χορεύεις κάτι που θυμίζει “Τσάμικο”, κάτι έκανες λάθος.

Από την αρχαιότητα μέχρι τον Άγιο – η εξέλιξη του πανηγυριού

Η λέξη «πανηγύρι» προέρχεται από την αρχαιοελληνική λέξη πανήγυρις, που σημαίνει «σύναξη του λαού» – και τι πιο ελληνικό από το να συνδέεται μια σύναξη με θεούς, πίστη, γλέντι και κοινωνική συμμετοχή. Στην αρχαιότητα, τα Παναθήναια στην Αθήνα, τα Καρνεία στη Σπάρτη,

ακόμη και τα Διονύσια, αποτελούσαν τελετές λατρείας με ενσωματωμένο το στοιχείο της χαράς και της συλλογικής έκστασης.

Με τα χρόνια, το πανηγύρι μετασχηματίστηκε: στον Βυζαντινό κόσμο, απέκτησε θρησκευτική μορφή, καθώς οι εορτές των αγίων έγιναν το νέο σημείο αναφοράς. Ένα πανηγύρι πια ήταν το γλέντι που ακολουθούσε ή πλαισίωνε τη Θεία Λειτουργία. Μπορούσε να ξεκινήσει με λιτάνευση της εικόνας και να καταλήξει με γουρνοπούλα, κρασί και χορό μέχρι τελικής πτώσης. Αυτή η διττή φύση – του ιερού και του διονυσιακού – επιβιώνει ακόμα και σήμερα. Και την αγαπάμε.

Όχι μόνο κλαρίνα: μουσικές για όλα τα γούστα

Το στερεότυπο λέει: πανηγύρι = κλαρίνο. Και ναι, ποιος μπορεί να αντισταθεί σε ένα κλαρίνο με λυγμό στο ηπειρώτικο τσακίρ κέφι; Αλλά η αλήθεια είναι πολύ πιο πολυφωνική. Τα πανηγύρια σήμερα είναι ένας μουσικός χάρτης της Ελλάδας σε πραγματικό χρόνο.



Μακεδονία & Θεσσαλία: Ζουρνάδες και νταούλια με ήχο που σε ξεσηκώνει από τα πρώτα δευτερόλεπτα.

Πόντος & Θράκη: Λύρες, νταούλια και τραγούδια που θυμίζουν προσφυγικές μνήμες και παράδοση περήφανη.

Κυκλάδες & Δωδεκάνησα: Βιολιά, λαούτα και νησιώτικοι ρυθμοί που μοιάζουν να χορεύουν πάνω στο κύμα.

Αιγαίο & Μικρά Ασία: Τσαμπούνες και σαντούρια, για όσους ξέρουν να αναγνωρίζουν τη μουσική με τα μάτια κλειστά.

Σύγχρονα πανηγύρια: Λαϊκές ορχήστρες με μπουζούκια που εναλλάσσονται με DJs, πανηγύρια με ροκ συγκροτήματα και φωτισμούς που θυμίζουν φεστιβάλ.

Κάθε γωνιά της χώρας προσθέτει τη δική της μουσική πινελιά σε αυτό το εθνικό καλοκαιρινό μωσαϊκό.

Γιατί τα πανηγύρια δεν είναι "μόδα" – είναι ανάγκη

Κάτι βαθιά ανθρώπινο ξυπνά μέσα μας στα πανηγύρια. Μπορείς να είσαι ο πιο αντικοινωνικός τύπος,

ο πιο αστός, ο πιο "βαριέμαι τα χωριά", κι όμως: όταν πατήσεις το χρώμα της πλατείας, κάτι σε τραβά.

Γιατί;

Γιατί είναι ανεπιτήδευτο. Δεν υπάρχει dress code. Δεν έχεις άγχος για το πού θα καθίσεις. Δεν σε νοιάζει πώς φαίνεσαι. Σε νοιάζει πώς νιώθεις.

Γιατί είμαστε όλοι ίσοι. Στο πανηγύρι, ο πλούσιος και ο φτωχός χορεύουν μαζί. Το εγώ διαλύεται στο εμείς.

Γιατί θυμίζει παρελθόν. Τα πανηγύρια μυρίζουν γιαγιά, χωριό, νιάτα, χορούς που μάθαμε χωρίς να ξέρουμε πώς.

Γιατί αντιστέκονται στο ψηφιακό. Δεν πας να «ανεβάσεις stories». Πας να ζήσεις. Να λερωθείς, να ιδρώσεις, να φωνάξεις το τραγούδι χωρίς να σκέφτεσαι νότες.

Γιατί είναι ανάγκη. Σε έναν κόσμο που τρέχει, που ζητά αποδείξεις και αποτέλεσμα, το πανηγύρι δεν σου ζητά τίποτα. Σου δίνει.





Ήξερες ότι...

Η Ικαρία έχει πανηγύρια και τον χειμώνα;

Μπορεί να είναι διάσημη για τα καλοκαιρινά της πανηγύρια, αλλά αρκετά χωριά στην Ικαρία στήνουν χορό ακόμα και μέσα στον Γενάρη – με χιόνια, ξυλόσομπες και... ρακόμελα.

Σε κάποια πανηγύρια υπάρχουν "χορευτικά παγκάκια";

Στην Ήπειρο και τη Δυτική Μακεδονία, είναι συνηθισμένο οι παππούδες και γιαγιάδες να κάθονται στις άκρες της πλατείας και να χτυπούν ρυθμικά το παγκάκι με το πόδι, κρατώντας τον ρυθμό στους χορευτές.

Το πανηγύρι της Αγίας Παρασκευής στη Βόνιτσα παλιά κρατούσε 9 ημέρες;

Ονομαζόταν και "το πανηγύρι των πανηγυριών", με εμποροπανήγυρη, ζώα, караγκιόζηδες, παγοπώλες και μαντικές τσιγγάνες.

Υπάρχουν πανηγύρια που περιλαμβάνουν και αγώνες πάλης;

Στη Θράκη, σε ορισμένα χωριά, μαζί με τη μουσική και το φαγητό, διοργανώνονται παραδοσιακοί αγώνες πάλης (κουρμπάνια), με βραβεία σε τοπικούς αθλητές.

Ορισμένα πανηγύρια είναι οικολογικά;

Σε μέρη όπως η Σέριφος και η Άνδρος, έχουν ξεκινήσει προσπάθειες για "πράσινα πανηγύρια", χωρίς πλαστικά, με τοπικά προϊόντα και βιώσιμη διαχείριση απορριμμάτων.

Το μεγαλύτερο σε διάρκεια πανηγύρι λέγεται ότι είναι στην Ικαρία και ξεπερνά τις 14 ώρες;

Δεν είναι σπάνιο να ξεκινά το απόγευμα και να φτάνει 11 το επόμενο πρωί – και ναι, με τους ίδιους ανθρώπους τόσο στο χορό όσο και στο πάλκο.





Η «τακτική του κύκλου» στο χορό έχει κοινωνικό νόημα;

Οι πιο ηλικιωμένοι ή οι πιο «έμπειροι» χορευτές μπαίνουν πρώτοι στον κύκλο, δίνοντας τον ρυθμό και τη χάρη. Οι νεότεροι ακολουθούν. Είναι άτυπη ιεραρχία... αλλά σεβαστή.

Πολλά παραδοσιακά πανηγύρια διακόπηκαν από την Κατοχή και ξανάρχισαν με δάκρυα δεκαετίες μετά;

Το πανηγύρι έγινε σύμβολο επιβίωσης – μια ανάσα μετά τα δύσκολα, ένα «είμαστε ακόμη εδώ» με κλαρίνο.

Υπάρχουν πανηγύρια με τοπικά παρατσούκλια;

Π.χ. το «Γουρουνόπανηγυρο» στη Θεσσαλία, γιατί συνοδεύεται αποκλειστικά από γουρουνόπουλα στη σούβλα.

Η φράση «θα σε βρω στο πανηγύρι» χρησιμοποιούνταν παλιά και ως απειλή ή πείραγμα;

Γιατί άπαντες ήξεραν ότι στο πανηγύρι όλοι συναντιούνται. Ό,τι δεν είπες όλον τον χρόνο... το λες εκεί.

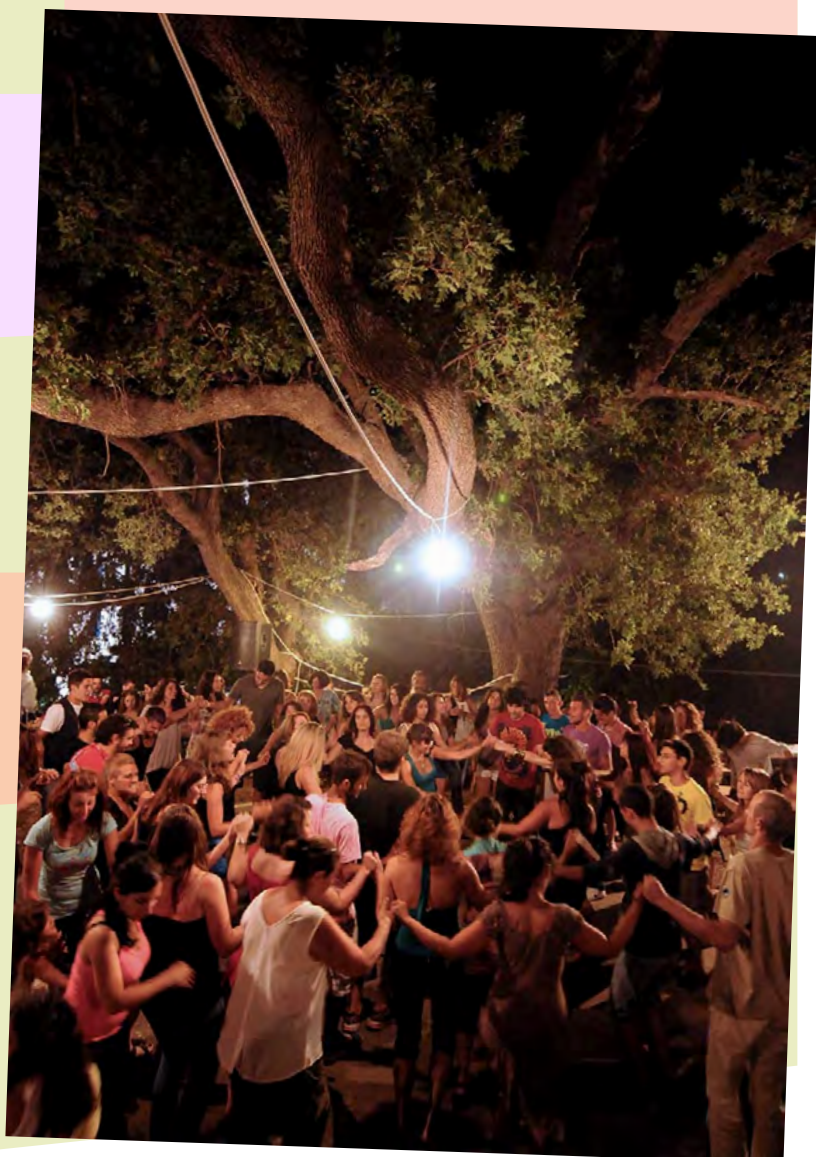
Πανηγύρια του αύριο – μπορούν να αντέξουν στον χρόνο;

Η ερώτηση είναι εύλογη: θα αντέξουν τα πανηγύρια; Θα συνεχίσουν οι νέες γενιές να πιάνουν το χορό από το χέρι ή θα παραμείνουν θεατές με ένα ποτό στο χέρι και ένα κινητό στην άλλη;

Ας είμαστε αισιόδοξοι. Τα πανηγύρια προσαρμόζονται. Οι διοργανωτές σκέφτονται πλέον και οικολογικά, με λιγότερο πλαστικό, καλύτερο ήχο, σεβασμό στη γειτονιά. Ενσωματώνονται νέες μορφές τέχνης, από παραδοσιακές θεατρικές παραστάσεις μέχρι προβολές τοπικών ντοκιμαντέρ. Αλλά ο πυρήνας δεν αλλάζει: μαζευόμαστε για να είμαστε μαζί.

Και όσο το «μαζί» θα είναι σημαντικό, το πανηγύρι θα επιβιώνει. Όχι ως folklore. Αλλά ως ζωντανή εμπειρία.

****Αν φέτος βρεθείς σε πανηγύρι – και στο εύχομαι – κάνε μια χάρη στον εαυτό σου. Μην κοιτάς την ώρα. Μην ψάχνεις Wi-Fi. Κάτσε όπου βρεις, φάε ό,τι σου φέρουν, μίλα με όποιον σου πει "γεια" και χόρευε με όποιον σου δώσει το χέρι. Τα καλύτερα βράδια δεν χρειάζονται φίλτρα – χρειάζονται φως, μουσική και ανθρώπους.*





Η Blink Charging Hellas ξεπερνά τα 100 σημεία φόρτισης σε καταστήματα λιανικής

Η Blink Charging Hellas, κορυφαίος πάροχος λύσεων φόρτισης ηλεκτρικών οχημάτων στην Ελλάδα, ανακοινώνει την εγκατάσταση περισσότερων από 100 σημείων φόρτισης σε 65 καταστήματα λιανικής, επιτυγχάνοντας έναν σημαντικό σταθμό στην πορεία της για την πράσινη κινητικότητα.

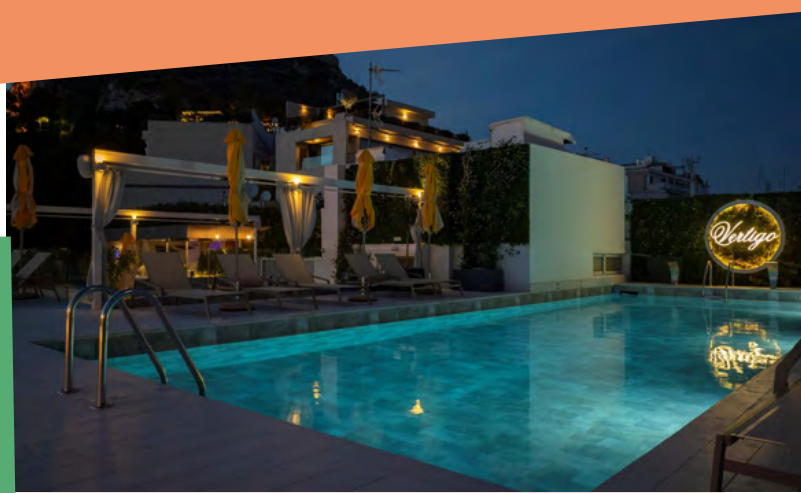
Από το 2021, όταν εγκατέστησε τον πρώτο σταθμό φόρτισης σε κατάστημα Jumbo, η εταιρεία έχει εδραιώσει τη θέση της ως στρατηγικός συνεργάτης μεγάλων εμπορικών αλυσίδων. Η επέκταση του δικτύου της προσφέρει στους καταναλωτές εύκολη, γρήγορη και οικονομική φόρτιση κατά τη διάρκεια των αγορών τους, ενισχύοντας την πρακτικότητα της ηλεκτροκίνησης στην καθημερινότητα.

Σημαντικές συνεργασίες περιλαμβάνουν την πλήρη κάλυψη καταστημάτων Θανάπουλος, Praktiker και του IKEA Αεροδρομίου, ενώ σημεία φόρτισης έχουν τοποθετηθεί επίσης σε καταστήματα Intersport, Gruppo Cucine, Technomat και άλλες επιχειρήσεις σε όλη τη χώρα.

Το πανελλαδικό δίκτυο της Blink Charging Hellas επεκτείνεται σε ηπειρωτική και νησιωτική Ελλάδα, από την Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη έως τη Ρόδο, την Καλαμάτα, τα Χανιά και τη Βέροια, καλύπτοντας ακόμα και περιοχές με μικρότερη πληθυσμιακή πυκνότητα.

Η εταιρεία συνεχίζει να επενδύει στρατηγικά στην ανάπτυξη του δικτύου της, προσκαλώντας επιχειρήσεις λιανικής να συμβάλουν ενεργά στην πράσινη μετάβαση και την καινοτομία μέσω της ηλεκτροκίνησης.

Αύγουστος με Πανσέληνο & Μελωδίες στον Ουρανό: Μια μαγευτική βραδιά στο Vertigo Pool του St George Lycabettus



Το φως της Αυγουστιάτικης Πανσελήνου συναντά τη μαγεία της μουσικής σε ένα από τα πιο ειδυλλιακά rooftop spots της πόλης. Το St George Lycabettus σας προσκαλεί την Τρίτη 20 Αυγούστου σε μια ξεχωριστή βραδιά στο Vertigo rooftop pool, με την εντυπωσιακή θέα της Ακρόπολης και της φωτισμένης Αθήνας να μετατρέπεται σε φυσικό σκηνικό για ένα καλλιτεχνικό γεγονός υψηλών προδιαγραφών.

Πρωταγωνίστρια της βραδιάς, η διεθνούς φήμης Ιταλίδα πιανίστα Giulia Vazzoler, γνωστή και ως The Italian Piano Girl. Με ένα ρεπερτόριο που ταξιδεύει από τους Chopin, Rachmaninoff και Debussy μέχρι αγαπημένα κινηματογραφικά scores και πρωτότυπες διασκευές, η Giulia υπόσχεται να μεταφέρει το κοινό σε ένα ονειρικό μουσικό σύμπαν, κάτω από την πιο λαμπερή πανσέληνο του καλοκαιριού.

Το σκηνικό συμπληρώνουν δροσερά cocktails, αρωματικά aperitifs και οι καλοκαιρινές μεσογειακές δημιουργίες του βραβευμένου Executive Chef Στέφανου Παπανικολάου, που θα συνοδεύσουν γευστικά την αισθητηριακή εμπειρία της βραδιάς.

Αν αναζητάτε τη ρομαντικότερη βραδιά του καλοκαιριού στην καρδιά της πόλης, τότε η πανσέληνος στο St George Lycabettus είναι το ραντεβού που δεν πρέπει να χάσετε.

Info

Vertigo Pool, St George Lycabettus, Δεξίππου 2, Κολωνάκι



Eco-Friendly Tourism Programs: Το ταξίδι δεν χρειάζεται να αφήνει αποτύπωμα

Όταν το ταξίδι σου δε γεμίζει μόνο το feed, αλλά καθαρίζει και το περιβάλλον

Κάθε φορά που ταξιδεύουμε, κουβαλάμε μαζί μας βαλίτσες, φωτογραφικές αναμνήσεις, κάποιες φορές λίγη άμμο στα παπούτσια — και σχεδόν πάντα, ένα αόρατο οικολογικό αποτύπωμα. Αλλά τι θα γινόταν αν μπορούσαμε να ταξιδεύουμε αλλιώς; Αν μπορούσαμε να μένουμε κάπου χωρίς να αφήνουμε πίσω μας σκουπίδια; Αν μπορούσαμε να συμβάλουμε στη βιωσιμότητα ενός τόπου απλώς και μόνο με το να τον επισκεφτούμε;

Η απάντηση έρχεται – και αυτή τη φορά από το Βιετνάμ.

Η χώρα ανακοίνωσε πρόσφατα την έναρξη του Vietnam Zero Waste Tourism Network (VZWTN), ενός φιλόδοξου, εθνικού προγράμματος που στοχεύει να μεταμορφώσει ριζικά την τουριστική της βιομηχανία. Με τη στήριξη διεθνών και τοπικών περιβαλλοντικών οργανισμών, το VZWTN συνδυάζει ανάπτυξη και προστασία του περιβάλλοντος με ένα κοινό όραμα: ένα μέλλον χωρίς απορρίμματα, χωρίς εκπομπές ρύπων, με τουρισμό που τιμά τον τόπο που φιλοξενεί.

Τι σημαίνει πρακτικά;

- Ξενοδοχεία που δεν προσφέρουν πλαστικά μιας χρήσης αλλά λύσεις επαναχρησιμοποίησης.

- Τοπικές επιχειρήσεις που εκπαιδεύονται σε zero-waste πρακτικές και μειώνουν δραστικά τα απορρίμματα.
- Τουρίστες που ενθαρρύνονται να ακολουθούν πράσινους κανόνες, όχι ως υποχρέωση αλλά ως στάση ζωής.
- Οργανισμοί που συνεργάζονται με δήμους για προστασία των φυσικών τοπίων, ενίσχυση της τοπικής οικονομίας και αξιοποίηση των φυσικών πόρων χωρίς εξάντλησή τους.

Γιατί μας αφορά;

Γιατί το μοντέλο αυτό δεν είναι μελλοντικό σενάριο. Είναι εδώ, τώρα. Και δεν περιορίζεται στο Βιετνάμ. Χώρες όπως η Κόστα Ρίκα, η Σλοβενία, η Ιαπωνία και η Ελλάδα υιοθετούν ολοένα και περισσότερο eco-conscious πολιτικές στον τουρισμό: zero-waste φεστιβάλ, "πράσινες" παραλίες, πρωτοβουλίες καθαρισμού από τους ίδιους τους ταξιδιώτες.

Σκεφτείτε το εξής: ο τουρισμός δεν χρειάζεται να φθείρει τον πλανήτη. Μπορεί να τον θεραπεύει.



Μικρές μεγάλες κινήσεις που κάνουν διαφορά

- ✿ Αντί για πλαστικό μπουκάλι, πάρε μαζί σου επαναγεμιζόμενο.
- ✿ Προτίμησε καταλύματα με οικολογικές πιστοποιήσεις.
- ✿ Υποστήριξε ντόπιους παραγωγούς, όχι μόνο με το πορτοφόλι αλλά με την παρουσία σου.
- ✿ Μην αφήνεις πίσω σου τίποτα – παρά μόνο ευγνωμοσύνη.

Κι αν το επόμενο ταξίδι σου είναι το πιο υπεύθυνο που έχεις κάνει;

Ο τουρισμός μπορεί να είναι ελαφρύς στα βήματα αλλά βαθύς στις αξίες. Μπορεί να μας θυμίσει ότι ο κόσμος δεν είναι σκηνικό για φωτογραφίες, αλλά ένα ζωντανό οικοσύστημα που ζητά σεβασμό.

Ήρθε η στιγμή να κάνουμε τον όρο “zero waste tourism” όχι trend, αλλά συνήθεια. Ταξίδεψε πιο “πράσινα” με λιγότερες αποσκευές, τοπικές διαδρομές και υπεύθυνη κατανάλωση. Κάθε επιλογή σου έχει σημασία.

Ήξερες ότι...

1 Η Σλοβενία ήταν η πρώτη χώρα στον κόσμο που απέκτησε το πιστοποιητικό “Green Destination” για το σύνολο της επικράτειάς της;

2 Ο τουρισμός ευθύνεται για περίπου το 8% των παγκόσμιων εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου, κυρίως λόγω των μεταφορών και της φιλοξενίας;

3 Η Ιαπωνία έχει εφαρμόσει πρόγραμμα “eco-tourism passports” που επιβραβεύουν τους τουρίστες που ακολουθούν οικολογικές πρακτικές με εκπτώσεις και δωρεάν είσοδο σε αξιοθέατα;

4 Η Κόστα Ρίκα παράγει σχεδόν το 100% της ηλεκτρικής της ενέργειας από ανανεώσιμες πηγές και έχει εντάξει πλήρως τη βιωσιμότητα στις τουριστικές της υπηρεσίες;

5 Τα zero-waste ξενοδοχεία έχουν μειώσει έως και 90% τα απόβλητά τους, απλώς εφαρμόζοντας συστήματα κομποστοποίησης, επαναχρησιμοποίησης και ανακύκλωσης;

6 Ορισμένα βιώσιμα resorts προσφέρουν στους επισκέπτες πιστώσεις ή δωρεάν υπηρεσίες εάν αρνηθούν την καθημερινή αλλαγή σεντονιών και πετσετών;

7 Η Σαντορίνη είναι μία από τις περιοχές στην Ελλάδα που έχουν μπει πιλοτικά σε πρόγραμμα “slow tourism”, δίνοντας έμφαση στην ποιότητα και όχι στην ποσότητα τουριστών;

8 Στην Ταϊλάνδη, παραλίες όπως η Maya Bay (γνωστή από την ταινία “The Beach”) έκλεισαν για χρόνια ώστε να αποκατασταθεί το κατεστραμμένο θαλάσσιο οικοσύστημα από την τουριστική υπερπληθώρα;

9 Οι τουρίστες που ταξιδεύουν με τρένο αντί για αεροπλάνο μειώνουν το ανθρακικό τους αποτύπωμα έως και 90%;

10 Το 2024, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή λάνσαρε την πλατφόρμα “Smart & Sustainable Tourism”, βοηθώντας τις πόλεις να γίνουν πιο πράσινοι προορισμοί μέσω καινοτόμων δράσεων.



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



ΤΡΕΛΕΣ ΣΦΑΙΡΕΣ: Από σήμερα στους κινηματογράφους



Πρεμιέρα σήμερα 31 Ιουλίου 2025 κάνει στους κινηματογράφους η ταινία ΤΡΕΛΕΣ ΣΦΑΙΡΕΣ (αυθεντικός τίτλος στα αγγλικά: The Naked Gun) σε σκηνοθεσία Akiva Schaffer με τους Liam Neeson, Pamela Anderson, Paul Walter Hauser, CCH Pounder, Kevin Durand, Cody Rhodes, Liza Koshy, Eddie Yu, Danny Huston.

Η ταινία αποτελεί συνέχεια του Naked Gun 33 $\frac{1}{3}$: The Final Insult (1994) και είναι η τέταρτη ταινία της σειράς The Naked Gun.

Παρόλο που το 33 1/3: The Final Insult (1994) προοριζόταν να είναι η τελευταία ταινία, το 2009 αποκαλύφθηκε ότι μια τέταρτη ταινία με πρωταγωνιστή τον Leslie Nielsen θα κυκλοφορούσε ως απευθείας τηλεοπτική συνέχεια, με τίτλο The Naked Gun: What 4? Rhythm of Evil, με μια ιστορία για τον Frank να εκπαιδεύει έναν νεαρό πρωτοεμφανιζόμενο. Η ταινία έλαβε τον τίτλο. Το σενάριο θεωρήθηκε πολύ αστείο, αλλά για οικονομικούς λόγους, ακυρώθηκε το 2009. Το σενάριο γράφτηκε από τον Alan Spencer, ο οποίος είπε ότι υπέγραψε να γράψει



την ταινία ως «αποστολή διάσωσης» για να σώσει μια κατώτερη συνέχεια από το να συμβεί. Εντυπωσίασε τόσο πολύ τα στελέχη της Paramount και τους διαδικτυακούς κριτικούς που μεταφέρθηκε για λίγο στο κινηματογραφικό τμήμα, ενώ η ομάδα Zucker-Abrahams-Zucker, οι αρχικοί σεναριογράφοι της ιστορίας, προσπάθησαν να την αποτρέψουν.

Ο Spencer έγραψε έναν αρκετά μεγάλο ρόλο για τον Nielsen, ο οποίος θα παρέδιδε τη σκυτάλη σε μια νέα γενιά ανίκανων αστυνομικών, αλλά η Paramount του ζήτησε να περιορίσει τον ρόλο σε μια σύντομη εμφάνιση για λόγους προϋπολογισμού και αργότερα αποφάσισε να αφαιρέσει εντελώς τον χαρακτήρα του. Μετά από αυτό το τελευταίο αίτημα, ο Spencer εγκατέλειψε το πρότζεκτ και η ταινία δεν γυρίστηκε ποτέ.

Τον Ιανουάριο του 2021, ανακοινώθηκε ότι ο Seth MacFarlane είχε προσληφθεί για την περαιτέρω ανάπτυξη του έργου. Αφού ο MacFarlane είχε εκφράσει προηγουμένως ενδιαφέρον να προσλάβει τον Liam Neeson ως Φρανκ Ντρέμπιν Τζούνιορ το 2015, ο σκηνοθέτης προσλήφθηκε από το στούντιο. Ο Neeson αποκάλυψε ότι ο σκηνοθέτης, μαζί με την Paramount Pictures, τον είχαν προσεγγίσει με μια πρόταση για να πρωταγωνιστήσει στην ταινία.

Τον Ιούνιο του ίδιου έτους, ο Neeson δήλωσε ότι ο MacFarlane εργαζόταν σε ένα νέο προσχέδιο του σεναρίου, με το στούντιο να διαπραγματεύεται επιπλέον τον πιθανό ρόλο του σκηνοθέτη ως σκηνοθέτη. Εξέφρασε ενθουσιασμό για το έργο και την ευκαιρία να εξερευνήσει έναν πιο κωμικό ρόλο, σε περίπτωση που αποφάσιζε να πρωταγωνιστήσει στην ταινία, ενώ δήλωσε ότι η ανάπτυξη του έργου ήταν σε εξέλιξη.

Τον Φεβρουάριο του 2022, ο Neeson επιβεβαίωσε για άλλη μια φορά ότι η Paramount τον φλερτάρει ακόμα για να πρωταγωνιστήσει στη συνέχεια.

Τον Οκτώβριο του 2022, η ταινία έλαβε επίσημα το πράσινο φως με τον Neeson στον πρωταγωνιστικό ρόλο ως Frank Drebin Jr. και τον Akiva Schaffer στη σκηνοθεσία. Οι Dan Gregor και Doug Mand προσλήφθηκαν για να γράψουν ένα νέο προσχέδιο του σεναρίου από ένα προηγούμενο προσχέδιο με συνεισφορές από τους Mark Hentemann και Alec Sulkin.



Τον Δεκέμβριο του 2024, η Ένωση Σεναριογράφων Αμερικής (Writers Guild of America) αποφάσισε ότι οι Gregor, Mand και Schaffer θα αναγράφονταν στο σενάριο, ενώ οι Hentemann, MacFarlane και Sulkin συνέβαλαν με πρόσθετο λογοτεχνικό υλικό. Οι MacFarlane και Erica Huggins ήταν παραγωγοί, υπό την εταιρεία παραγωγής τους Fuzzy Door Productions.

Δες το trailer [εδώ](#).



Μπορεί ένα αερόλυμα να σβήσει τη φωτιά πριν γίνει ανεξέλεγκτη;



Φαντάσου να μπορούσες να σβήσεις μια φωτιά μέσα σε δευτερόλεπτα, χωρίς νερό, χωρίς αφρούς, χωρίς πανικό. Κάπως έτσι σκέφτηκαν και οι επιστήμονες που ανέπτυξαν μια νέα τεχνολογία πυρόσβεσης με αερολύματα, η οποία υπόσχεται να κάνει τη διαδικασία πιο ασφαλή, πιο γρήγορη και πιο αποτελεσματική.

Πώς λειτουργεί;

Ξέχνα τις τεράστιες αντλίες νερού και τα βαριά συστήματα πυρόσβεσης. Τα αερολύματα είναι ουσιαστικά μικροσκοπικά σωματίδια που εκτοξεύονται στον αέρα τη στιγμή που ανιχνεύεται φωτιά. Μόλις διασκορπιστούν, απορροφούν τη θερμότητα και διακόπτουν την καύση, σβήνοντας τη φωτιά προτού προλάβει να εξαπλωθεί.

Η διαδικασία αυτή είναι πολύ πιο άμεση από τα συμβατικά μέσα πυρόσβεσης και δεν απαιτεί ανθρώπινη παρέμβαση – πράγμα που σημαίνει ότι μπορεί να λειτουργήσει αυτόματα, ακόμα και σε χώρους όπου δεν υπάρχει κανείς για να δράσει εγκαίρως.

Γιατί είναι τόσο σημαντική αυτή η τεχνολογία;

Οι πυροσβέστες βάζουν καθημερινά τη ζωή τους σε κίνδυνο. Η φωτιά εξαπλώνεται μέσα σε δευτερόλεπτα, ενώ ο καπνός και τα τοξικά αέρια κάνουν την κατάσταση ακόμα πιο επικίνδυνη. Τα αερολύματα επιτρέπουν την άμεση κατάσβεση της φωτιάς χωρίς να χρειάζεται να

εκτεθούν άνθρωποι στη φλόγα ή τον καπνό.

Επιπλέον, το γεγονός ότι δεν απαιτούν νερό ή αφρό σημαίνει ότι μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε ηλεκτρικούς πίνακες, μηχανοστάσια, ακόμα και σε σπίτια, χωρίς να προκαλούν καταστροφές από νερά ή χημικά υπολείμματα.

Όμως, υπάρχει και μια παγίδα...

Όπως κάθε τεχνολογία, έτσι και τα αερολύματα έχουν κάποια όρια. Για παράδειγμα, δεν μπορούν να σβήσουν μεγάλες πυρκαγιές σε εξωτερικούς χώρους ή να αντικαταστήσουν πλήρως τις παραδοσιακές μεθόδους πυρόσβεσης. Είναι όμως ιδανικά για γρήγορη αντίδραση και μπορούν να κάνουν τη διαφορά ανάμεσα σε μια μικρή εστία φωτιάς και μια ανεξέλεγκτη πυρκαγιά.

Το μέλλον της πυρόσβεσης;

Η τεχνολογία των αερολυμάτων γίνεται όλο και πιο δημοφιλής και, αν συνεχιστεί η εξέλιξή της, μπορεί να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τις φωτιές. Λιγότεροι κίνδυνοι για τους πυροσβέστες, μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα και άμεση αντίδραση – όλα αυτά σε μια μικρή κάψουλα γεμάτη σωτηρία.

Ίσως σε λίγα χρόνια, οι μεγάλες πυροσβεστικές μάνικες να γίνουν παρελθόν και το μέλλον της πυρόσβεσης να χωράει σε ένα μικρό δοχείο αερολύματος!



Mahler Chamber Orchestra & Yuja Wang – Ντανιέλ Τρίφονοφ

Κύκλος Κλασικής Μουσικής | Ωδείο Ηρώδου Αττικού
15 & 19 Ιουλίου 2025

Δύο μοναδικές βραδιές με ερμηνευτές παγκόσμιας κλάσης φιλοξενούνται στο πλαίσιο του Κύκλου Κλασικής Μουσικής του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου, στο εμβληματικό Ωδείο Ηρώδου Αττικού.

Στις 15 Ιουλίου, η περίφημη Mahler Chamber Orchestra, μια από τις σημαντικότερες ορχήστρες δωματίου διεθνώς, συναντά την εκθαμβωτική Yuja Wang, σε έργα Μπετόβεν, Σοπέν, Στραβίνσκι και Τσαϊκόφσκι. Η παγκοσμίου φήμης πιανίστρια, γνωστή για την τεχνική της αρτιότητα και την εκφραστική της δύναμη, διευθύνει η ίδια την ορχήστρα σε αυτή την ευρωπαϊκή περιοδεία, με σταθμό την Αθήνα.

Στις 19 Ιουλίου, ακολουθεί ο σπουδαίος Ντανιέλ Τρίφονοφ σε ένα σόλο ρεσιτάλ πιάνου. Έχοντας αποσπάσει βραβεία Grammy και τον θαυμασμό των μεγαλύτερων μουσικών του κόσμου, ο Ρώσος πιανίστας επιστρέφει στο Ηρώδειο μετά τη θριαμβευτική του εμφάνιση το 2021. Στο πρόγραμμά του περιλαμβάνονται έργα των Τσαϊκόφσκι, Σοπέν και Μπάρμπερ.

Δύο κορυφαίες καλλιτεχνικές στιγμές που υπόσχονται συγκίνηση, υψηλή αισθητική και σπάνια μουσική εμπειρία κάτω από τον αττικό ουρανό.

Ωδείο Ηρώδου Αττικού

Πληροφορίες & εισιτήρια: aefestival.gr

Ο Όρκος της Ευρώπης του Ουαζντί Μουαουάντ κάνει παγκόσμια πρεμιέρα στην Επίδαυρο



Ένα από τα πιο πολυαναμενόμενα πολιτιστικά γεγονότα του φετινού καλοκαιριού πλησιάζει: ο Όρκος της Ευρώπης του διακεκριμένου Λιβανοκαναδού δημιουργού Ουαζντί Μουαουάντ κάνει παγκόσμια πρεμιέρα στο Αρχαίο Θέατρο της Επιδαύρου, την 1η και 2η Αυγούστου, στο πλαίσιο του Κύκλου Contemporary Ancients του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου.

Σε συνεργασία με το La Colline - théâtre national και με δωρεά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ), η παράσταση εμπνέεται από τον μύθο της αρπαγής της Ευρώπης για να ερευνήσει το διαγενεακό τραύμα, τη σιωπή και τη μεταβίβαση της βίας.

Στη σκηνή της Επιδαύρου ανεβαίνουν έξι κορυφαίοι ηθοποιοί, ανάμεσά τους η Juliette Binoche, η Δανάη Επιθυμιάδη και ο Emmanuel Schwartz, σε μια παράσταση που «μοιάζει με ύφανση από φωνές, σκιές και σώματα», όπως σημειώνει ο ίδιος ο Μουαουάντ.

Με ιδιαίτερη συγκίνηση ο δημιουργός δήλωσε: «Η δυνατότητα να δημιουργήσω στην Επίδαυρο είναι μια ανεπανάληπτη ευκαιρία, ένα καθαρό δώρο».

Η παράσταση παρουσιάζεται στα γαλλικά με ελληνικούς και αγγλικούς υπέρτιτλους, και αποτελεί μέρος του επετειακού αφιερώματος για τα 70 χρόνια του Φεστιβάλ Επιδαύρου, που στηρίζει το ΙΣΝ.

Εισιτήρια διαθέσιμα στο aefestival.gr και στο more.com

ΑΛΕΚΟΣ ΚΥΚΛΑΔΙΤΗΣ

Η τελευταία έναστρη νύχτα

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ



Η τελευταία έναστρη νύχτα

Ένας έρωτας που γεννήθηκε αστραπιαία. Μια ζωή που φτάνει στο τέλος της. Ένα μυστικό που περιμένει χρόνια να αποκαλυφθεί.

Μετά τις «Οκτώ Ημέρες», ο Αλέκος Κυκλαδίτης επιστρέφει με μια συγκινητική ιστορία για τον έρωτα, τη φιλία και τη λύτρωση.

Ο Δημήτρης, μετρώντας αντίστροφα τους τελευταίους μήνες της ζωής του, αναζητά την αλήθεια πίσω από μια αγάπη που τον σημάδεψε. Εκείνη την καλοκαιρινή σχέση με την Ελπίδα, που κράτησε λίγο αλλά φωτίσε τη ζωή του για πάντα. Τώρα, μαζί με δύο πιστούς φίλους, ξεκινά ένα ταξίδι στις αναμνήσεις και στα αναπάντητα ερωτήματα.

Πόση δύναμη κρύβεται σε μια παλιά αγάπη; Μπορεί το παρελθόν να ξεκλειδώσει όσα αρνηθήκαμε να δούμε στο παρόν; Και τι γίνεται όταν η αλήθεια φτάσει... αργά;

Η τελευταία έναστρη νύχτα είναι ένα βαθιά ανθρώπινο μυθιστόρημα για όλα εκείνα που μείνανε ανείπωτα. Για όσα αγγίζουν την ψυχή και ζουν πέρα από τον χρόνο.

Τα έρημα πουλιά

ΜΑΝΟΣ ΑΜΠΛΙΑΝΙΤΗΣ

Τα έρημα πουλιά



Μια συγκινητική ιστορία με φόντο τις αρχές του 20ού αιώνα, που ξεδιπλώνει δύο παράλληλες ζωές, χιλιάδες χιλιόμετρα μακριά, αλλά δεμένες με αόρατες κλωστές μοίρας και μνήμης.

Στην ελληνική επαρχία του μεσοπολέμου, η ζωή είναι σκληρή και γεμάτη προκλήσεις. Κοινωνικές ανατροπές, οικογενειακές αγωνίες και ο αγώνας για αξιοπρέπεια διαμορφώνουν τις ζωές των ηρώων. Την ίδια ώρα, στην Αμερική της προκοπής και της ευκαιρίας, άλλοι χαρακτήρες διαγράφουν τη δική τους τροχιά, αναζητώντας ένα καλύτερο αύριο.

Οι δύο κόσμοι φαίνεται να μην συναντιούνται ποτέ – μέχρι που μια αποκάλυψη έρχεται να ενώσει τις κουκκίδες της Ιστορίας και των προσωπικών διαδρομών, φέρνοντας στην επιφάνεια καλά κρυμμένες αλήθειες.

Τα έρημα πουλιά είναι ένα μυθιστόρημα που συνδυάζει ρεαλισμό και λυρισμό, Ιστορία και αφήγηση, με μια γραφή ανθρώπινη, βαθιά και τρυφερή. Μια ιστορία για την πατρίδα, την ξενιτιά, τη νοσταλγία και την ανάγκη για ρίζες.

Μερικά πουλιά, όσο μακριά κι αν ταξιδέψουν, πάντα επιστρέφουν εκεί όπου ανήκουν.

HELLO
Summer
Καλό
Καλοκαίρι!



Ξανά μαζί τον Σεπτέμβρη

quote of the day

WHEREVER THE CROWD GOES, RUN IN THE OTHER DIRECTION. EXCEPT WHEN IT'S GOING TO A VILLAGE FESTIVAL.

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ευδόκιμος, Ευδόκιμη,
Ιωσήφ, Σήφης,
Ιωσηφίνα, Ζοζεφίνα,
Τζέσικα, Φρειδερίκος,
Φρειδερίκη

31 Ιουλίου

- › World Ranger Day
- › Harry Potter Birthday
- › Uncommon Instrument Awareness Day
- › International Digital Adoption (DAP)
- › Professionals Day
- › National Intern Day 2025
- › Lifeguard Appreciation Day
- › National Avocado Day
- › National Jump for Jelly Beans Day
- › National Raspberry Cake Day
- › Shredded Wheat Day