

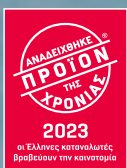


**ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ
ΖΑΧΑΡΗΣ!**

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!

**ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ
ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!**

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!



*Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα,
που διεξήχθη από την Circana
σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!

SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**ΟΡΓΑΝΩΣΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΟΥ
ΟΠΩΣ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΣΟΥ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Να προσέχεις τι λες και σε ποιον. Γιατί τα μεγάλα αυτιά πάνε πακέτο με το μεγάλο στόμα — και όσο μεγαλύτερη η προσοχή που σου δίνουν, τόσο μεγαλύτερη η πιθανότητα να γίνεις το σημερινό θέμα σε κάποια «ιδιωτική» συνομιλία που κάνει echo παντού.

Κι εσύ, τι κάνεις; Ανοίγεις. Επειδή κάποιος σε κοίταξε στα μάτια λίγο παραπάνω. Σου έγνεψε καταφατικά. Έκανε μια παύση σαν να σε ένιωθε. Κι εσύ, κουρασμένος από το να κρατάς τα μέσα μέσα σου, λες «δικός μου είναι αυτός». Και αφήνεις.

Μόνο που δεν είναι δικός σου. Είναι απλώς καλός στο να σε κάνει να νομίζεις πως είναι.

Δεν το καταλαβαίνεις αμέσως. Το νιώθεις κάποιες μέρες μετά, όταν μια λεπτομέρεια που είχες πει εμφανίζεται παραποιημένη στο στόμα κάποιου άλλου. Κι αρχίζεις να κολλάς τα κομμάτια. Ποιος ήταν εκεί; Πού το είπα; Ποιος το πήρε και το έκανε σκουλαρίκι σε ξένο αφτί;

Είναι σκληρό, αλλά αληθινό: δεν είναι όλοι για να τους ανοίγεις την ψυχή σου. Ούτε καν για να τους ανοίγεις την πόρτα σου. Κάποιοι έρχονται με πρόθεση να ακούσουν, μόνο και μόνο για να κουβαλήσουν τις λέξεις σου κάπου αλλού. Να τις κάνουν φήμη, κουτσομπολιό, υλικό για να λάμψουν οι ίδιοι στη λάσπη των άλλων.

Γι' αυτό, φίλε μου, να θυμάσαι: Δεν είναι όλοι καλοί και σίγουρα δεν είναι όλοι αυτιά — κάποιοι είναι μεγάφωνα. Και δεν αξίζει να γίνεις εσύ η αφορμή για τη βαρεμάρα τους επειδή υποκρίνονται πως σε "ακούν", ενώ στην πραγματικότητα απλά σε επεξεργάζονται. Όχι με ενσυναίσθηση. Με agenda. Σκανάρουν λέξεις, υπογραμμίζουν ατάκες και αποθηκεύουν για μελλοντική χρήση.

Όχι, δεν είναι όλοι κακοπροαίρετοι. Αλλά δεν είναι κι όλοι ασφαλείς. Κι αυτό είναι καλό να το ξέρεις. Δεν είναι θέμα καχυποψίας, είναι προσωπικό firewall. Δεν μοιράζεσαι τους κωδικούς σου δεξιά κι αριστερά — γιατί να μοιράζεσαι την ψυχή σου;

Tip of the day: Μίλα λιγότερο. Παρατήρησε περισσότερο. Θα μάθεις πολλά — και θα χάσεις πολύ λιγότερα. Γιατί αν κάτι ξέρω με σιγουριά είναι πως ο πιο επικίνδυνος άνθρωπος στο δωμάτιο δεν είναι αυτός που μιλάει πολύ. Είναι αυτός που ακούει τα πάντα και δεν ξεχνά τίποτα.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Sleep Well, Live Well



Ο καλύτερος ύπνος της ζωής σας ξεκινά από ένα στρώμα Hästens.

Ο ύπνος δεν είναι απλώς ανάπαυση. Είναι αποκατάσταση, αναγέννηση, επανεκκίνηση. Κάθε μέρα που ξεκινά σωστά, ξεκινά από ένα βράδυ που τελείωσε με Hästens. Δεν το λέμε μόνο εμείς – το επιβεβαιώνει και η The New York Times.

Από το 1852, η Hästens μετατρέπει τον ύπνο σε εμπειρία πολυτέλειας. Τα χειροποίητα στρώματα της, κατασκευασμένα αποκλειστικά από φυσικά υλικά – τρίχες αλόγου, μαλλί, λινάρι, βαμβάκι – προσφέρουν απaráμιλλη στήριξη και αίσθηση απόλυτης ελευθερίας. Όπως γράφει η Caira Blackwell των NYT Wirecutter: «Δεν μπορούσα να καταλάβω πού τελειώνει το στρώμα και πού αρχίζει το σώμα μου».

Η Hästens δεν φτιάχνει στρώματα, φτιάχνει το μέρος που επιστρέφετε κάθε βράδυ για να θυμηθείτε ποιος είστε. Με μοναδική τεχνική πλέξης και ατμίματος τρίχας αλόγου, κάθε στρώμα αναπνέει, αγκαλιάζει, προσαρμόζεται. Και με εξατομικευμένες επιλογές στήριξης – από εξαιρετικά σφιχτό έως υπέροχα μαλακό – γίνεται δικό σας.

Ξεκινήστε τον καλύτερο ύπνο της ζωής σας, επενδύοντας στην υγεία, τη

ζωντάνια και τη μακροβιότητα. Ανακαλύψτε τα στρώματα Hästens στο flagship store στον Άλιμο (Λ. Ποσειδώνος 46).

Hästens. Ο ύπνος, όπως του αξίζει.

Market Trends

Η ΦΙΞ Ελλάς γιορτάζει τις μικρές, προσωπικές επιτυχίες με τη νέα της καμπάνια «Σε όσα αξίζουν για μας»

Με μία αυθεντική και συγκινητική καμπάνια επιστρέφει η ΦΙΞ Ελλάς, δίνοντας φωνή στις μικρές, καθημερινές επιτυχίες που συχνά περνούν απαρατήρητες. Υπό τον τίτλο «Σε όσα αξίζουν για μας», η νέα επικοινωνία της μάρκας αναδεικνύει ατομικές στιγμές θριάμβου που, αν και δεν θα γραφτούν στην ιστορία, είναι καθοριστικές για όσους τις βιώνουν.

Σε μια εποχή που η κοινωνία επιβραβεύει μόνο τα «μεγάλα», η ΦΙΞ στέκεται δίπλα στους νέους ανθρώπους που κερδίζουν τις δικές τους μάχες – προσωπικές, εσωτερικές, σιωπηλές. Από την πρώτη ημέρα στη δουλειά μέχρι τη μικρή νίκη απέναντι σε έναν φόβο, η καμπάνια πανηγυρίζει αυτές τις στιγμές με σεβασμό, ευαισθησία και... μια παγωμένη μπύρα.

Το εμβληματικό «Σ' όποιον αρέσουμε», με τη φωνή της Δήμητρας Γαλάνη, ντύνει μουσικά τα σποτ, ενισχύοντας το μήνυμα πως το να είσαι ο εαυτός σου αρκεί – και αξίζει να το γιορτάζεις. Την καμπάνια υπογράφει το McCann Worldgroup Athens, ενώ την παραγωγή ανέλαβε η Parasol, σε σκηνοθεσία Danny & Loco.

Δείτε τα τηλεοπτικά σποτ εδώ: [Spot 1](#) [Spot 2](#)

Γιατί κάθε επιτυχία – όσο μικρή κι αν φαίνεται – αξίζει μία ΦΙΞ.



Οργάνωσε την υγεία σου όπως τη δουλειά σου



Η υγεία σου είναι το πιο σοβαρό project της ζωής σου. Διαχειρίσου την έξυπνα.

Αν σου έδιναν μια εταιρεία αξίας εκατομμυρίων ευρώ, θα την άφηνες χωρίς στρατηγική; Χωρίς έλεγχο; Χωρίς πρόγραμμα; Τότε γιατί να αφήνεις έτσι την υγεία σου;

Το «treat your health like a business» δεν είναι απλώς έξυπνο quote – είναι στάση ζωής. Όπως ακριβώς μια επιχείρηση χρειάζεται στόχους, σχέδιο και συνέπεια για να αναπτυχθεί, έτσι και η υγεία σου απαιτεί καθημερινή φροντίδα και επένδυση.

Θέσε στόχους

Δεν χρειάζεται να ξεκινήσεις με μαραθώνιο. Αλλά μπορείς να βάλεις στόχο να πίνεις 2 λίτρα νερό τη μέρα. Ή να περπατάς 5.000 βήματα. Ή να μειώσεις τη ζάχαρη στον καφέ σου. Ό,τι μετριέται, βελτιώνεται.

Παρακολούθησε την πρόοδό σου

Κράτα σημειώσεις, χρησιμοποίησε apps ή ένα απλό ημερολόγιο. Όχι για να γίνεις ψυχαναγκαστικός, αλλά





για να δεις τι δουλεύει και τι όχι. Οι επιχειρήσεις κάνουν reports – κάνε κι εσύ τα δικά σου για το σώμα σου.

Επένδυσε

Ένα καλό στρώμα, ποιοτικό φαγητό, λίγες συνεδρίες με έναν ειδικό ή μια καλή ασφάλεια υγείας δεν είναι πολυτέλειες. Είναι έξοδα με απόδοση. Όπως και μια εταιρεία δεν φτάνει ψηλά με τσιγκουνιές, έτσι και η υγεία σου αξίζει επένδυση.

Η υγεία μας δεν είναι χόμπι, δεν είναι “θα δούμε”. Είναι η πιο κρίσιμη “επιχείρηση” που θα διαχειριστείς ποτέ. Κάν’ το έξυπνα, μεθοδικά και με σεβασμό. Γιατί τίποτα άλλο δεν θα σου φέρει τόσο μεγάλη “απόδοση επένδυσης”.

5 πράγματα που μπορείς να κάνεις σήμερα για να ξεκινήσεις

Κλείσε ένα ραντεβού για check-up

Το έλεγες καιρό. Ήρθε η ώρα.

Σκέψου στρατηγικά

Όταν δεν κοιμάσαι καλά, τρως άσχημα. Όταν τρως άσχημα, έχεις λιγότερη ενέργεια. Όταν έχεις λιγότερη ενέργεια, δουλεύεις λιγότερο αποδοτικά. Βρες τον «αδύναμο κρίκο» της αλυσίδας σου και δούλεψε πάνω του. Όχι παντού ταυτόχρονα.

Και μην ξεχνάς τη συντήρηση

Προληπτικές εξετάσεις, ξεκούραση, χαλάρωση, καλές σχέσεις. Σκέψου τα σαν το service της επιχείρησης: μπορεί να μη φέρνουν άμεσα κέρδη, αλλά αν τα αμελήσεις... θα το πληρώσεις ακριβά.





Ήξερες ότι...

Το σώμα σου στέλνει... emails:

Πόνος, πονοκέφαλος, δυσφορία, αυπνία. Είναι όλα "ειδοποιήσεις" που σου λένε ότι κάτι δεν πάει καλά στα "λειτουργικά σου έξοδα".

Ο εγκέφαλος καίει ενέργεια σαν CEO σε σύσκεψη:

Παρότι είναι μόνο το 2% του σωματικού μας βάρους, ο εγκέφαλος καταναλώνει περίπου 20% της συνολικής ενέργειας του σώματος.

Το σώμα σου έχει KPI (δείκτες απόδοσης):

Ύπνος, βήματα, παλμοί, πίεση, ενυδάτωση — είναι όλα δεδομένα που, αν τα παρακολουθείς, σου δείχνουν αν "πηγαίνει καλά" η επιχείρησή σου.

Η υγεία σου έχει προϋπολογισμό:

Κάθε μέρα έχεις ένα συγκεκριμένο "budget" ενέργειας, συγκέντρωσης και αποφάσεων. Αν το ξοδέψεις όλο πρωί-πρωί, το "ταμείο" το απόγευμα θα είναι μείον.

Η ξεκούραση δεν είναι πολυτέλεια, είναι λειτουργικό κόστος:

Αν δεν ξεκουράζεσαι σωστά, είναι σαν να δουλεύεις μια εταιρεία με υπαλλήλους που δεν έχουν ρεπό. Κάποια στιγμή θα... καταρρεύσουν.

Φτιάξε μια λίστα με ό,τι σε αποφορτίζει

Βάλε του προτεραιότητα, όπως θα έκανες με ένα σημαντικό meeting.

Κατέβασε ένα app παρακολούθησης ύπνου ή διατροφής

Ξεκίνα να βλέπεις τα δεδομένα σου. Είναι ο πρώτος δρόμος προς τη βελτίωση.

Πήγαινε μια βόλτα χωρίς να πάρεις το κινητό μαζί

Ναι, χωρίς. Για 20 λεπτά. Μόνο εσύ και ο εαυτός σου.

Γράψε σε ένα χαρτί: "Τι με κρατάει πίσω;"

Και δες αν μπορείς να σπάσεις κάτι απ' αυτό, έστω και λίγο.



ΕΛΑΪΣ–Unilever Hellas: Στοχευμένες δράσεις για την Υγεία και Ασφάλεια στην Εργασία

Με κεντρικό μήνυμα το «Stay 3 Steps Ahead», η ΕΛΑΪΣ–Unilever Hellas τίμησε και φέτος την Παγκόσμια Ημέρα Υγείας και Ασφάλειας στην Εργασία (28 Απριλίου), υλοποιώντας μια σειρά δράσεων στις εγκαταστάσεις της, με στόχο την ενίσχυση της πρόληψης και της ευαισθητοποίησης.

Αναγνωρίζοντας την οδική ασφάλεια ως βασική προτεραιότητα, διοργανώθηκε σεμινάριο ασφαλούς οδήγησης για όλους τους εργαζόμενους. Παράλληλα, συνεχίστηκε η πρωτοβουλία θεωρητικής και πρακτικής εκπαίδευσης στην αμυντική οδήγηση, ανοιχτή σε όλους – ανεξαρτήτως εταιρικού οχήματος.

Σημαντικό ρόλο είχαν και τα σεμινάρια Πρώτων Βοηθειών με πιστοποίηση BLS–AED, που συνδύασαν θεωρία και πρακτική. Επίσης, εργαζόμενοι από διαφορετικά τμήματα συμμετείχαν σε εσωτερικές επισκέψεις στους χώρους του εργοστασίου, εντοπίζοντας καλές πρακτικές και πιθανούς κινδύνους, σε ένα εσωτερικό “Safety Audit”.

Η ΕΛΑΪΣ–Unilever Hellas σχεδιάζει επιπλέον δράσεις εκπαίδευσης σε θέματα πυρασφάλειας, σεισμικής προστασίας και εκκένωσης κτηρίων, επιβεβαιώνοντας τη συνεχή της δέσμευση στην ασφάλεια.

Η Εύη Σγούρου, Υπεύθυνη Υγείας και Ασφάλειας, σημείωσε: «Η υγεία και ασφάλεια είναι αναπόσπαστο μέρος του Winning Culture μας. Με διαρκή εγρήγορση και έμφαση στην πρόληψη, διαμορφώνουμε ένα εργασιακό περιβάλλον όπου όλοι αισθάνονται προστατευμένοι».

2ο World of Beer Festival: Η καρδιά της Αθήνας χτυπάει στο ρυθμό της μπύρας!



Η Ελληνική Ένωση Ζυθοποιών μας προσκαλεί στο απόλυτο beer event της χρονιάς! Από τις 9 έως τις 11 Μαΐου 2025, η Τεχνόπολη του Δήμου Αθηναίων μετατρέπεται σε έναν πολυσύχναστο, γευστικό και μουσικό παράδεισο, γεμάτο μπύρες, συναυλίες, work-shops και... πολύ fun!

Το World of Beer επιστρέφει για δεύτερη χρονιά, ακόμα μεγαλύτερο και πιο συναρπαστικό. Εδώ θα βρεις εκατοντάδες ετικέτες μπύρας από όλη την Ελλάδα – από δημοφιλή brands μέχρι μικροζυθοποιίες από νησιά και ορεινά χωριά – αλλά και διεθνείς προτάσεις που θα σε ταξιδέψουν.

Τι περιλαμβάνει το πρόγραμμα;

- Stand-up comedy acts & 9 live συναυλίες από νωρίς το μεσημέρι μέχρι τα μεσάνυχτα.
- Workshops & talks για τη μπύρα, από επαγγελματίες του χώρου.
- Γευστικές δοκιμές & street food για τέλειους συνδυασμούς.
- Διαγωνισμοί & δώρα, για να φύγεις με μπύρες και αναμνηστικά.

Στάση #1: Περίπτερο της Ελληνικής Ένωσης Ζυθοποιών

Εκεί θα μάθεις τα πάντα για την ελληνική μπύρα, θα παίξεις το «μπυρο-quiz» της ημέρας και μπορεί να φύγεις με δροσιστικά δώρα!

Πού & Πότε: Τεχνόπολη, 9–11 Μαΐου

Ώρες: Παρασκευή 17.00–00.00 | Σάββατο & Κυριακή 14.00–00.00

Εισιτήρια: 5€ online | 7€ στην είσοδο

Περιλαμβάνονται: συλλεκτικό ποτήρι, σουβέρ, δώρα και τσάντα του φεστιβάλ

Μάθε περισσότερα [εδώ](#).

Cheers και... τα λέμε με μπύρα στο χέρι!

Γιατί θεωρείται το Pilates ως η κορυφαία γυμναστική;



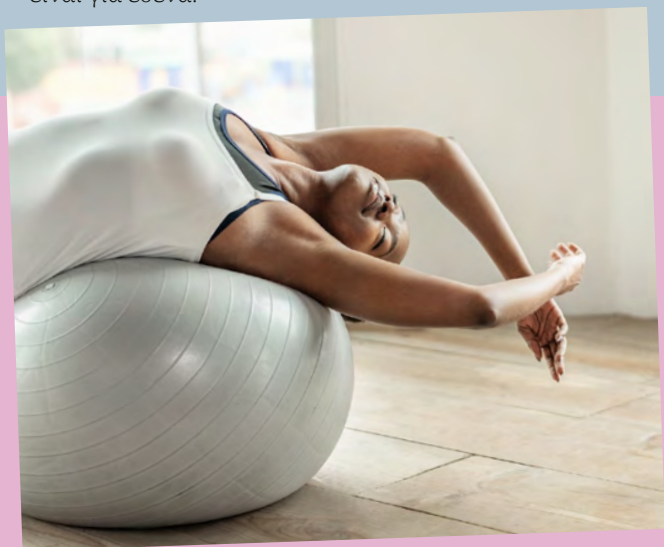
Το Pilates δεν είναι απλά άλλη μια τάση γυμναστικής. Είναι μια ολόκληρη φιλοσοφία κίνησης που έχει αλλάξει τη ζωή εκατομμυρίων ανθρώπων σε όλο τον κόσμο – και όχι τυχαία. Αν έχεις αναρωτηθεί γιατί βλέπεις τόσους πολλούς να πίνουν το smoothie τους και να κατεβαίνουν με yoga mat στις αίθουσες Pilates, το σημερινό άρθρο είναι για εσένα.

Μια σύντομη αναδρομή – Τι είναι το Pilates;

Το Pilates δημιουργήθηκε από τον Joseph Pilates στις αρχές του 20ού αιώνα, αρχικά ως μέθοδος αποκατάστασης τραυματιών πολέμου και αργότερα ως ένα ολοκληρωμένο σύστημα άσκησης για το σώμα και το πνεύμα. Η βασική φιλοσοφία: Έλεγχος, συγκέντρωση, αναπνοή, ροή και ακρίβεια στις κινήσεις.

1. Ενεργοποιεί τον "πυρήνα" σου (core strength)

Ξέχνα τα ροκανίσματα και τα αμέτρητα sit-ups που πιθανότατα σε βαρύνουν και σε κουράζουν. Το Pilates στοχεύει βαθιά στους κοιλιακούς, τους ραχιαίους, τη λεκάνη και το διάφραγμα – χτίζοντας ένα δυνατό "κέντρο". Αυτός ο πυρήνας είναι το κλειδί όχι μόνο για επίπεδη κοιλιά, αλλά για σωστή στάση σώματος, πρόληψη πόνων στη μέση και ισορροπία στην καθημερινότητα.





2. Γυμνάζει όλο το σώμα, με έμφαση στη λειτουργικότητα

Σε αντίθεση με άλλα είδη γυμναστικής που επικεντρώνονται σε συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες, το Pilates λειτουργεί ολιστικά. Συντονίζει άνω και κάτω μέρος, βελτιώνει τη συνεργασία μυών και αρθρώσεων, ενώ ενισχύει τη συμμετρική ανάπτυξη του σώματος. Κάθε κίνηση έχει νόημα και σκοπό – γι' αυτό και όσοι το ξεκινούν νιώθουν πολύ γρήγορα διαφορά στη στάση, το περπάτημα και την καθημερινή άνεση.



3. Προλαμβάνει και ανακουφίζει από τραυματισμούς

Δεν είναι τυχαίο που το Pilates προτείνεται από φυσικοθεραπευτές παγκοσμίως! Με τις σωστές, ελεγχόμενες κινήσεις και την εστίαση στην ενδυνάμωση των σταθεροποιητών μυών, βοηθά όσους έχουν τραυματισμούς ή χρόνιους πόνους να ανακουφιστούν και να δυναμώσουν χωρίς να καταπονούνται. Είναι κατάλληλο τόσο για αποκατάσταση όσο και για πρόληψη.



4. Βελτιώνει τη στάση και την ευθυγράμμιση

Σκέψου πόσο χρόνο περνάμε σκυφτοί σε υπολογιστές, κινητά ή στο αυτοκίνητο... Το Pilates έρχεται να "ισιώσει" ξανά το σώμα σου, να σε βοηθήσει να ανοίξεις θώρακα, να ξεμπλοκάρεις τη μέση, να χαλαρώσεις αυχένα και ώμους. Η ευθυγράμμιση που μαθαίνεις στο μάθημα μεταφέρεται στην καθημερινότητα, διορθώνοντας τη στάση σου ακόμα κι όταν δεν το συνειδητοποιείς.



5. Δεν χρειάζεται να είσαι fit για να ξεκινήσεις

Αυτό είναι ίσως το μεγαλύτερο ατού του Pilates: ταιριάζει σε όλους. Σε όποια ηλικία, με όποιο επίπεδο φυσικής κατάστασης, ακόμα και αν δεν έχεις ξανακάνει ποτέ άσκηση! Κάθε άσκηση έχει παραλλαγές για αρχάριους και προχωρημένους. Με λίγη καθοδήγηση από έναν καλό instructor, μπορείς να ξεκινήσεις και να χτίσεις σταδιακά δύναμη και ευλυγισία.

6. Βοηθά στη διαχείριση του στρες και στην αυτοσυγκέντρωση

Στο Pilates, η αναπνοή δεν είναι τυχαία – συνδυάζεται με κάθε κίνηση και σε βοηθά να μένεις παρών/παρούσα στο “τώρα”. Το αποτέλεσμα; Καλύτερη διαχείριση του στρες, αποφόρτιση από το άγχος και ένα αίσθημα ψυχικής ισορροπίας μετά από κάθε μάθημα. Μια “προπόνηση” για το μυαλό όσο και για το σώμα.

7. Δεν απαιτεί εξοπλισμό (εκτός κι αν το θέλεις!)

Μπορείς να κάνεις Pilates στο χαλάκι σου με μόνο το βάρος του σώματος, αλλά αν θέλεις κάτι πιο απαιτητικό, υπάρχουν τα ειδικά reformer, τα rings, οι μπάλες και άλλα props. Η ευελιξία της μεθόδου το κάνει προσβάσιμο σε όλους, ανεξάρτητα από budget ή χώρο.

8. Τα αποτελέσματα φαίνονται... και τα νιώθεις!

Με συστηματική πρακτική, το σώμα σου αλλάζει – όχι απαραίτητα επειδή “χάνεις κιλά”, αλλά επειδή δυναμώνεις, σμιλεύεις, αποκτάς καλύτερη στάση και αντοχή. Θα δεις τα ρούχα να “κάθονται” διαφορετικά, θα νιώσεις το σώμα σου πιο “μαζεμένο” και “ξύπνιο”, και η αυτοπεποίθησή σου θα ανεβεί στα ύψη.

Fun facts για το Pilates που ίσως δεν ήξερες:

- Ο Joseph Pilates ονόμαζε το σύστημά του “Contrology”.
- Πολλοί κορυφαίοι αθλητές και χορευτές ενσωματώνουν το Pilates στην προπόνησή τους.
- Μια συνεδρία Pilates μπορεί να κάψει όσες θερμίδες καίει ένα δυναμικό περπάτημα ή ελαφρύ τρέξιμο.
- Υπάρχει και Pilates για εγκύους, για άνδρες, για ηλικιωμένους – είναι μια μέθοδος “για όλους”.

Το Pilates είναι κάτι παραπάνω από μια απλή μορφή άσκησης. Είναι μια επένδυση στη συνολική υγεία, ευεξία και αυτοπεποίθησή σου. Αν ψάχνεις μια γυμναστική που σέβεται το σώμα σου, το δυναμώνει και το “επανεκπαίδευει” να κινείται σωστά, τότε το Pilates είναι για εσένα – όποιος κι αν είσαι, όποιος κι αν θέλεις να γίνεις!

Ίσως γι’ αυτό όσοι το ξεκινούν, δύσκολα το σταματούν... Έτοιμος/η να δοκιμάσεις;

Η Groupama Ασφαλιστική ανακαινίζει δύο Κέντρα των Παιδικών Χωριών SOS στη Θεσσαλονίκη



Η Groupama Ασφαλιστική, στο πλαίσιο της μακρόχρονης συνεργασίας της με τα Παιδικά Χωριά SOS, αναλαμβάνει την πλήρη ανακαίνιση δύο σημαντικών δομών στη Θεσσαλονίκη: του Κέντρου Στήριξης Παιδιού και Οικογένειας και του Κέντρου Μαθησιακής και Παιδαγωγικής Υποστήριξης.

Τα δύο Κέντρα, τα οποία στεγάζονται σε κοινό χώρο 330 τ.μ. στο κέντρο της πόλης, παρέχουν ουσιαστική υποστήριξη σε παιδιά και οικογένειες από το 2011 και 2014 αντίστοιχα. Στόχος τους είναι η ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής και η πρόσβαση όλων των παιδιών στην εκπαίδευση, με δωρεάν μαθησιακή και ψυχοκοινωνική στήριξη.

Η δωρεά της Groupama καλύπτει την ανακαίνιση

του κτιρίου ώστε να διαμορφωθεί ένα πιο σύγχρονο, ασφαλές και προσβάσιμο περιβάλλον. Στις εργασίες περιλαμβάνονται η αναδιάρθρωση των εσωτερικών χώρων, η εγκατάσταση νέων συστημάτων πυρασφάλειας και θέρμανσης, καθώς και η δημιουργία χώρου υγιεινής για ΑμεΑ.

Χάρη στις παρεμβάσεις αυτές, τα Κέντρα θα μπορούν να υποστηρίξουν ετησίως έως και 390 παιδιά, καθώς και 120 ενήλικες, βιολογικούς, θετούς ή ανάδοχους γονείς.

Η πρωτοβουλία αυτή αποτελεί ακόμη μία απόδειξη της σταθερής δέσμευσης της Groupama Ασφαλιστικής να επενδύει σε ενέργειες με ουσιαστικό κοινωνικό αποτύπωμα και διαρκή αξία.

Press Room

Τα έργα της Γιώτας Βοργιά «συνομιλούν» με τη θάλασσα στο Βαρούλκο

Η ζωγράφος Γιώτα Βοργιά παρουσιάζει επιλεγμένα έργα της στον χώρο του εστιατορίου Βαρούλκο στον Πειραιά, σε μια συνεργασία που δεν λειτουργεί ως παραδοσιακή έκθεση, αλλά ως εικαστική παρέμβαση στον δημόσιο χώρο. Οι πίνακές της τοποθετούνται διακριτικά στον χώρο του εμβληματικού εστιατορίου, δίπλα στη θάλασσα, συνυπάρχοντας με το φως, την κίνηση και την αισθητική του περιβάλλοντος.

Με προσωπικό εικαστικό ύφος και βαθιά συνέπεια στη θεματολογία της, η Βοργιά δημιουργεί ζωγραφικά τοπία που δεν διεκδικούν την προσοχή, αλλά τη συνοδεύουν. Στη θαλασσίνη ατμόσφαιρα του Βαρούλκου, τα έργα της μοιάζουν να «ανήκουν» εκεί, ενισχύοντας διακριτικά την εμπειρία των επισκεπτών.

Η επιλογή του χώρου έγινε όχι για λόγους προβολής, αλλά με βάση μια κοινή αισθητική φιλοσοφία: η τέχνη δεν επιβάλλεται, αλλά εντάσσεται. Οι πίνακες δεν λειτουργούν ως ενιαίο σύνολο έκθεσης, αλλά ως μια παρουσία που συνοδεύει τον επισκέπτη, αφήνοντάς του τον χρόνο να παρατηρήσει και να αισθανθεί.

Η συνεργασία αυτή αναδεικνύει τη διακριτική δύναμη της τέχνης της Βοργιά, και επιβεβαιώνει τη θέση της ως μιας σύγχρονης εικαστικού που προσεγγίζει τον χώρο και το κοινό με σεβασμό, συνέπεια και ξεκάθαρο προσωπικό στίγμα.



Ζήσε σαν να είσαι σε Blue Zone: Οι 9 συνήθειες μακροζωίας που αλλάζουν τη ζωή



Τι κοινό έχουν μια μικρή κοινότητα στην Ικαρία, ένα χωριό στην Οκινάουα της Ιαπωνίας, ένα προάστιο στην Καλιφόρνια και μια πόλη στην Κόστα Ρίκα; Ανήκουν στις περίφημες Blue Zones — τις περιοχές του κόσμου με το μεγαλύτερο ποσοστό μακροβιότητας και ευεξίας. Και όχι, δεν είναι θέμα τύχης. Οι επιστήμονες και ερευνητές που μελέτησαν αυτές τις κοινότητες βρήκαν κάτι πολύ πιο ουσιαστικό: καθημερινές, απλές, αλλά σταθερές συνήθειες που κάνουν τη διαφορά.

Ας δούμε ποιες είναι οι 9 βασικές πρακτικές που έχουν υιοθετήσει οι κάτοικοι των Blue Zones και πώς μπορούμε να τις εφαρμόσουμε κι εμείς:

1. Κίνηση χωρίς κόπο

Δεν χρειάζεται να ιδρώνεις στο γυμναστήριο για να είσαι υγιής. Στις Blue Zones, η άσκηση είναι μέρος της καθημερινότητας: κηπουρική, περπάτημα, μικρές χειρωνακτικές εργασίες. Το σώμα κινείται χωρίς πίεση, αλλά με διάρκεια.

2. Βρες το γιατί σου

Οι κάτοικοι αυτών των περιοχών ζυπνούν με σκοπό. Είτε λέγεται "ikigai" στην Ιαπωνία είτε "plan de vida" στην Κόστα Ρίκα, η ύπαρξη νοήματος στη ζωή προσθέτει χρόνια και ποιότητα.





3. Φρένο στο στρες

Μπορεί να μη ζούμε σε παραδεισένια χωριά, αλλά μπορούμε να υιοθετήσουμε μικρές τελετουργίες χαλάρωσης: διαλογισμό, γιόγκα, ένα μικρό μεσημεριανό ύπνο ή απλώς μια ήρεμη βόλτα χωρίς το κινητό.

4. Φάε μέχρι να χορτάσεις – όχι μέχρι να σκάσεις

Ο "κανόνας του 80%" λέει ότι σταματάς να τρως όταν νιώθεις σχεδόν πλήρης. Όχι όταν δεν μπορείς να πάρεις ανάσα. Το στομάχι και το σώμα σου θα σε ευχαριστήσουν.

5. Υγεία ...στο πιάτο

Όσπρια, λαχανικά, φρούτα, ξηροί καρποί. Το κρέας παίζει μικρό ρόλο – συχνά μια-δυο φορές τον μήνα. Η διατροφή των Blue Zones είναι φτωχή σε ζωικά λίπη και πλούσια σε θρεπτικά συστατικά.

6. Ένα ποτηράκι την ημέρα (αν θες)

Ένα ποτήρι κρασί με καλή παρέα και φαγητό – όχι για να ξεχαστείς, αλλά για να συνδεθείς. Το αλκοόλ δεν είναι απαγορευμένο, αρκεί να καταναλώνεται με μέτρο και νόημα.

7. Κοινότητα σημαίνει ζωή

Η αίσθηση ότι ανήκεις κάπου, ότι έχεις ανθρώπους να μιλήσεις, να γελάσεις, να στηριχθείς, κάνει θαύματα

για την ψυχική υγεία. Θρησκευτικές ή κοινωνικές ομάδες λειτουργούν ως "δίκτυ ασφαλείας" στις Blue Zones.

8. Οικογένεια πάνω απ' όλα

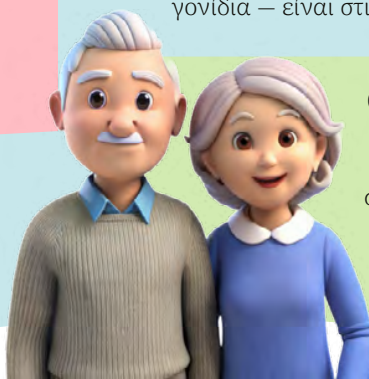
Στις Blue Zones δεν πετάς τους ηλικιωμένους σε γηροκομεία. Τους φροντίζεις. Οι γενιές ζουν μαζί ή κοντά, υποστηρίζονται μεταξύ τους και συνδέονται ουσιαστικά.

9. Καλλιέργησε φιλίες

Μακροχρόνιοι φίλοι, παρέες με κοινές αξίες και στήριξη σε δύσκολες στιγμές: το κοινωνικό δίκτυο των Blue Zones είναι τόσο σημαντικό όσο και η διατροφή.

Τι μπορούμε να κρατήσουμε;

Δεν χρειάζεται να μετακομίσουμε στην Ικαρία για να ζήσουμε περισσότερο. Αρκεί να κάνουμε μικρές αλλαγές με διάρκεια: να φροντίσουμε τις σχέσεις μας, να κινηθούμε φυσικά, να φάμε με σεβασμό και να ζήσουμε με στόχο. Γιατί η ποιότητα ζωής δεν είναι μόνο στα γονίδια – είναι στις επιλογές μας.



Θέλεις ένα μακρύ, γεμάτο και ουσιαστικό ταξίδι ζωής; Ξεκίνα με ένα από τα παραπάνω σήμερα. Και θυμήσου: οι Blue Zones δεν είναι απλώς τόποι. Είναι τρόπος σκέψης.



Ανδρομάχη του Ευριπίδη σε σκηνοθεσία Μαρίας Πρωτόπαππα στο Αρχαίο Θέατρο Επιδαύρου 8 & 9 Αυγούστου

Ο Τομ Σόγιερ επιστρέφει και ο Σεβάχ ξεκινά το ταξίδι του!

Η παιδική σκηνή του θεάτρου Αλφα - Αθηναίος - Φωτίου συνεχίζει για τρίτη χρονιά τη συνεργασία της με τον σκηνοθέτη Γιώργο Τζαβάρρα και τη δημιουργική ομάδα της Stageworks, προσφέροντας ξανά δύο δυνατές θεατρικές εμπειρίες για μικρούς και μεγάλους.

Από την Κυριακή 5 Οκτωβρίου, η παράσταση «Οι περιπέτειες του Τομ Σόγιερ» επέστρεψε στη σκηνή γεμάτη δράση, ευαισθησία και χιούμορ. Το αγαπημένο έργο του Μαρκ Τουέιν, που μιλά για το ταξίδι από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση, αγαπήθηκε από το κοινό την προηγούμενη σεζόν και φέτος συνεχίζει δυναμικά.

Από την Κυριακή 19 Οκτωβρίου, το θεατρικό πρόγραμμα εμπλουτίζεται με τη νέα παραγωγή «Σεβάχ ο θαλασσίσιος» — μια φαντασμαγορική διασκευή από τις Χίλιες και μια νύχτες, με έμπνευση από περσικούς, ινδικούς και ελληνικούς θρύλους. Ένα έργο για την πίστη στον εαυτό, τη φαντασία και τη δύναμη του ονείρου.

Οι παραστάσεις διακρίνονται για τη ζωντανή μουσική επί σκηνής, τα εντυπωσιακά σκηνικά που συνδυάζουν φυσικά υλικά με ψηφιακές προβολές, αλλά και για τις εκπαιδευτικές δράσεις που θα υλοποιηθούν σε συνεργασία με τις Εκδόσεις Καστανιώτη. Μάλιστα, τα αντίστοιχα βιβλία αναμένονται το φθινόπωρο του 2025.

Info: Πρεμιέρα Τομ Σόγιερ: 5/10 (11:30) | Πρεμιέρα Σεβάχ: 19/10 (15:00)

Παραγωγή: Stageworks | Θέατρο Αλφα - Αθηναίος - Φωτίου

Προπώληση: ανακοινώνεται σύντομα



Η σπουδαία ηθοποιός και σκηνοθέτις Μαρία Πρωτόπαππα παρουσιάζει για πρώτη φορά στην Επίδαυρο τη δική της σκηνοθετική πρόταση πάνω στην «Ανδρομάχη» του Ευριπίδη, στις 8 και 9 Αυγούστου, στο πλαίσιο του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου.

Η τραγωδία, βαθιά πολιτική και συγκλονιστικά επίκαιρη, φέρνει στο προσκήνιο τη γυναικεία φωνή, την ατομική ευθύνη και τη σύγκρουση με την εξουσία. Σε μια εποχή που η ανθρώπινη δικαιοσύνη αποτυγχάνει, η Νέμεση αναλαμβάνει να αποκαταστήσει την ισορροπία.

Στον ρόλο της Γυναίκας η ίδια η Μαρία Πρωτόπαππα. Ο Αργύρης Ξάφης υποδύεται την Ανδρομάχη, ο Τάσος Λέκκας την Ερμιόνη, ο Γιάννης Νταλιάνης τον Μενέλαο και ο Δημήτρης Πιατάς τον Πηλέα. Στη Θέτιδα η Στέλλα Γκίκα. Τον χορό απαρτίζουν οι Δημήτρης Γεωργιάδης, Νώντας Δαμόπουλος, Δημήτρης Μαμιάς, Γιάννης Μάνθος, Κωνσταντίνος Πασσάς και Γιώργος Φασουλάς.

Μετάφραση Γ. Β. Τσοκόπουλου. Παραγωγή: ΘΕΑΤΡΟΥ ΤΕΧΝΗ Ε.Ε. - σε συμπαραγωγή με το Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου.

Εισιτήρια από 15 ευρώ

Προπώληση: more.com

Μια παράσταση που μιλά για τη δύναμη της γυναίκας, την αδικία, την επιμονή και την ελπίδα.

Ένα τίποτα
που έγινε κάτι

Η καρδιά ευχήθηκε

Van Muon Thj / Εκδόσεις Ίκαρος / Εικονογράφηση: Ngai Victo / Μετάφραση: Ελένη Κατσαμά

Αν έπρεπε να αφήσεις τα πάντα πίσω και να ταξιδέψεις με μια μικρή βάρκα σε μια τρικυμισμένη θάλασσα, ψάχνοντας ένα ασφαλές λιμάνι... τι θα ευχόσουν;

Σε αυτό το τρυφερό εικονογραφημένο βιβλίο, μια οικογένεια, αναγκασμένη να εγκαταλείψει το σπίτι της, παίρνει μαζί μόνο τα απολύτως απαραίτητα – και κυρίως, τις ελπίδες και τα όνειρά της.

Το ταξίδι τους διατρέχει τον κίνδυνο, το άγνωστο, αλλά και την αλληλεγγύη, τη συντροφικότητα και, πάνω απ' όλα, την ελπίδα.

Η «Καρδιά ευχήθηκε» είναι μια συγκινητική ιστορία για τη δύναμη της ευχής και της επιμονής, για τη σημασία του να κρατάς το φως ζωντανό ακόμα και στις πιο σκοτεινές νύχτες.

Με εκπληκτική εικονογράφηση που μεταφέρει το συναίσθημα κάθε σελίδας, το βιβλίο μιλά για τους πρόσφυγες, τα όνειρα και την πίστη ότι κάπου, κάποτε, υπάρχει ένα ασφαλές λιμάνι για όλους.

Ιδανικό για να συζητήσετε με τα παιδιά για τη συμπόνια, το θάρρος και τη σημασία του να μη σταματάμε ποτέ να ευχόμαστε.

Ελένη Πριοβόλου / Εκδόσεις Καλέντης / Εικονογράφηση: Εφη Λαδά

Η Έλλη έχει μπροστά της έναν γρίφο: η μαμά της της ζητά να λύσει ένα μυστήριο, αλλά αυτή τη φορά δεν θα τη βοηθήσει ο υπολογιστής. Θα πρέπει να ανακαλύψει μια άλλη «μαγική οθόνη», που μπορεί να τη μεταφέρει μακριά, πέρα από την καθημερινότητα και τα όρια της φαντασίας της.

Καβαλώνοντας ένα ποδήλατο του ουρανού, η Έλλη περνά την πύλη που σχηματίζουν τα σύννεφα στην ταρατσα του πιο ψηλού κτιρίου της γειτονιάς και ξεκινά ένα ταξίδι γεμάτο ανακαλύψεις. Σε αυτόν τον κόσμο, ακόμα και το πιο μικρό, το πιο ασήμαντο «τίποτα» μπορεί να γίνει «κάτι» σπουδαίο – αρκεί να το δεις με τα μάτια της δημιουργικής φαντασίας.

Η Ελένη Πριοβόλου, με ατμοσφαιρική γραφή και την ποιητική εικονογράφηση της Έφης Λαδά, προσφέρει μια αισιόδοξη ιστορία για τη δύναμη της φαντασίας, τη χαρά της ανακάλυψης και το πώς μικρές στιγμές μπορούν να γεμίσουν τη ζωή μας με μαγεία. Ένα βιβλίο που υπενθυμίζει σε μικρούς και μεγάλους πως όλα ξεκινούν από μια σκέψη – και από το τίποτα, γεννιέται πάντα το κάτι.

quote of the day

**HOPE IS QUIET, BUT IT NEVER LEAVES
THE ROOM**

Σήμερα
γιορτάζει!
Ιώβ



6 Μαΐου

- > Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος
- > Διεθνής Ημέρα Χωρίς Δίαιτα
- > Ημέρα Νοσηλευτών
- > Ημέρα Εκτίμησης Τουριστών
- > Ημέρα Αγαπημένων Ποτών