

Ο καλύτερος τρόπος για να γιορτάσεις το

WORLD

Cocktail

DAY

MAY 13TH



TUBORG

YOUR MOMENTS!

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



**ΤΟ 2025 ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΝΕΟ 2005:
ΑΝ ΕΠΙΣΤΡΕΦΑΜΕ,
ΤΙ ΘΑ ΑΛΛΑΖΑΜΕ;**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Κάποιοι ερωτεύονται, απλά δεν είναι μαζί.
Και όχι, δεν είναι ταινία. Δεν είναι ρομαντικό. Δεν είναι «θα ξαναβρεθούμε όταν έρθει η ώρα». Είναι απλώς η πραγματικότητα – η δική τους, η δική μας, αυτή που δεν γράφεται με happy end.

Έχεις υπάρξει ποτέ εκεί; Να κοιτάς κάποιον και να ξέρεις – να νιώθεις μέχρι το κόκαλο – ότι τον αγαπάς. Χωρίς υποσημειώσεις. Χωρίς ίσως. Απλά, καθαρά, απόλυτα. Και όμως, να μην μπορείς να είστε μαζί. Όχι επειδή δε θέλετε. Αλλά επειδή κάτι, κάπου, κάποτε – δεν λειτούργησε. Ή δεν τόλμησε.

Μπορεί να ήταν λάθος timing. Μπορεί να ήταν λάθος άνθρωποι σε λάθος φάση. Μπορεί να ήταν η απόσταση, οι φόβοι, οι εκκρεμότητες που δεν έκλεισαν ποτέ. Μπορεί και να ήταν ο σωστός άνθρωπος... απλά για μια λάθος ζωή.

Κι όμως, αυτή η αγάπη υπάρχει. Επιμένει. Κουμπώνει στις πιο μοναχικές νύχτες. Ζει στα βλέμματα που αποφεύγονται, στα μηνύματα που δεν στέλνονται, στα τραγούδια που δεν ακούμε πια. Μερικές φορές, το πιο αληθινό «μαζί» είναι αυτό που δεν έζησες ποτέ.

Και σε ποιον λες αυτή την ιστορία; Σε ποιον εξηγείς πως αγαπάς κάποιον που δεν είναι δίπλα σου; Ποιος καταλαβαίνει ότι δεν χρειάζεται να σε επιλέξει ο άλλος για να τον κουβαλάς μαζί σου για πάντα;

Κάποιοι ερωτεύονται απλά δεν είναι μαζί. Κι αυτό, SayYesser μου, πονάει. Αλλά είναι και η απόδειξη ότι η αγάπη δεν χρειάζεται ιδανικές συνθήκες για να υπάρξει. Μόνο καρδιά.

Tip of the Day: Αν σε κάποιον έλεγες "είσαι το σπίτι μου", "είσαι το λιμάνι μου", "είσαι τα πάντα μου" και τώρα δεν είναι ούτε διεύθυνση στις επαφές σου... πάρε μια ανάσα. Δεν είναι αποτυχία να αγαπήσεις. Είναι θάρρος.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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



Η ZARA γιορτάζει την 50ή επέτειό της

Στις 9 Μαΐου 1975, ο Amancio Ortega άνοιξε το πρώτο κατάστημα Zara στην A Coruña της Ισπανίας. Μια απόφαση που άλλαξε τον ρου της παγκόσμιας μόδας. Από ένα μικρό κατάστημα γυναικείων ρούχων, η Zara εξελίχθηκε σε έναν από τους κορυφαίους λιανοπωλητές μόδας παγκοσμίως, με παρουσία σε 98 φυσικές και 214 διαδικτυακές αγορές.

Η φιλοσοφία της Zara παραμένει σταθερή εδώ και πέντε δεκαετίες: ο πελάτης στο επίκεντρο. Μέσω της συνεχούς παρακολούθησης των τάσεων και της άμεσης ενσωμάτωσής τους στις συλλογές της, με τη συμβολή περισσότερων από 300 σχεδιαστών, η Zara προσφέρει μόδα υψηλής αισθητικής σε προσιτές τιμές.

Η τεχνολογία, ο σχεδιασμός και η αρχιτεκτονική συνυπάρχουν αρμονικά στα καταστήματά της, δημιουργώντας μια μοναδική εμπειρία αγορών. Τα logistics, η ευελιξία στην παραγωγή και η online πλατφόρμα συμπληρώνουν το μοντέλο επιτυχίας της.

Στο πλαίσιο της 50ής επετείου, η Zara παρουσιάζει την καμπάνια «50 Years, 50 Icons», μια ταινία μόδας σε σκηνοθεσία Steven Meisel, με πρωταγωνιστές 50 εμβληματικά μοντέλα. Παράλληλα, το πρώτο κατάστημα στην A Coruña μετατρέπεται σε επετειακό χώρο-έκθεμα.

Η Zara δεν γιορτάζει απλώς 50 χρόνια ιστορίας. Δηλώνει παρούσα στο μέλλον της μόδας — δημιουργική, προσβάσιμη και πάντα σύγχρονη.

Τα Ηπειρώτικα Αυγά ΠΙΝΔΟΣ φέρνουν την ηπειρώτικη μουσική στη Βοστώνη



Μια ξεχωριστή πρωτοβουλία πολιτιστικής εξωστρέφειας αναλαμβάνουν τα Ηπειρώτικα Αυγά ΠΙΝΔΟΣ σε συνεργασία με τον Δήμο Ιωαννινών, στηρίζοντας την πρώτη πανεπιστημιακή διδασκαλία της ηπειρώτικης μουσικής στο Hellenic College Holy Cross της Βοστώνης.

Από το επόμενο ακαδημαϊκό εξάμηνο, το νέο μάθημα με τίτλο «Η Μουσική της Ηπείρου» θα διδάσκεται τόσο δια ζώσης στην πανεπιστημιούπολη της Βοστώνης, όσο και διαδικτυακά, καθιστώντας την ηπειρώτικη μουσική κτήμα ενός παγκόσμιου κοινού.

Η εταιρεία Ηπειρώτικα Αυγά ΠΙΝΔΟΣ χρηματοδοτεί εξ ολοκλήρου το πρώτο εξάμηνο του μαθήματος, ενώ προσφέρει τέσσερις υποτροφίες σε νέους από τα Ιωάννινα, προωθώντας τη συμμετοχή της τοπικής νεολαίας σε εκπαιδευτικά και πολιτιστικά προγράμματα υψηλού επιπέδου.

Η οικονομική διευθύντρια της εταιρείας, κα Μυρτώ Φραγκούλη, δήλωσε χαρακτηριστικά: «Στη ζωή ο μεγαλύτερος στόχος είναι να καταφέρεις να χτίσεις κάτι για το μέλλον. Ο καλύτερος λοιπόν τρόπος είναι εκπαιδεύοντας και καλλιεργώντας στα νέα παιδιά αξίες».

Με σταθερή προσήλωση στην κοινωνική υπευθυνότητα, τα Ηπειρώτικα Αυγά ΠΙΝΔΟΣ ενισχύουν τον ρόλο των επιχειρήσεων ως ενεργών φορέων πολιτισμού, συμβάλλοντας δυναμικά στη διατήρηση και ανάδειξη της ηπειρώτικης κληρονομιάς πέρα από τα σύνορα της Ελλάδας.

Το 2025 είναι το νέο 2005: Αν επιστρέψαμε, τι θα αλλάζαμε;

Μια ρετρό νοσταλγία με pop culture αναφορές και ένα μικρό ταξίδι στην πιο ελαφριά δεκαετία της ζωής μας.

Εκεί που όλα έμοιαζαν λίγο πιο απλά

Ήταν η εποχή των low rise jeans, των mp3 players και της ξανθιάς ανταύγειας. Του MSN Messenger και των περιοδικών που αγόραζες για τις αφίσες. Τότε που τα κινητά ήταν Nokia και ο ήχος του μηνύματος ήταν πιο σημαντικός από τα likes. Το 2005 δεν ήταν απλώς μια χρονιά – ήταν μια διάθεση. Και το 2025, είκοσι χρόνια μετά, αποφάσισε να την αναβιώσει. Με φίλτρα που μοιάζουν με webcam, με μόδα που γυρίζει πίσω στα denim παντελόνια με καμπάνα και με pop culture που κάνει ανακύκλωση στις ατάκες και τα στίλ.

Αλλά αν μπορούσαμε να επιστρέψουμε... Τι θα αλλάζαμε;

Η τεχνολογία μας έκανε πιο γρήγορους αλλά και πιο ανυπόμονους

Το 2005 ήθελες 15 λεπτά για να κατεβάσεις ένα τραγούδι και το περίμενες με χαρά. Σήμερα, έχεις όλη τη δισκογραφία του κόσμου στο κινητό, αλλά πατάς skip στα 15 δευτερόλεπτα. Η άμεση πρόσβαση μας άλλαξε. Έχουμε γίνει πιο βιαστικοί, πιο νευρικοί, πιο εθισμένοι στην ταχύτητα. Αν γυρνούσαμε πίσω, ίσως να θυμόμασταν πώς είναι να απολαμβάνεις την προσμονή. Πώς είναι να ακούς έναν δίσκο από την αρχή μέχρι το τέλος. Πώς είναι να ζεις χωρίς να νιώθεις ότι χάνεις κάτι κάθε δευτερόλεπτο.

Οι φιλίες τότε και τώρα: από το «περνάω να σε πάρω» στο «σε άφησα στο διαβάστηκε»

Πολλοί λένε πως το 2005 ήταν η τελευταία χρονιά που οι σχέσεις ήταν πραγματικά πρόσωπο με πρόσωπο. Δεν υπήρχε Instagram για να συγκρίνεις τη ζωή σου. Δεν υπήρχε ghosting, μόνο χαμένες κλήσεις και αναπάντητα SMS. Σήμερα έχουμε περισσότερους τρόπους να επικοινωνούμε αλλά λιγότερη επικοινωνία.

Αν επιστρέψαμε, θα επενδύαμε περισσότερο στο «να βγούμε έξω» και λιγότερο στο «να στείλουμε καρδούλα».

Η μόδα που επιστρέφει... και μας εκδικείται

Ας το παραδεχτούμε: τα χαμηλοκάβαλα παντελόνια δεν τα φορέσαμε ποτέ για άνεση. Και όμως, το 2025 τα φέρνει ξανά στο προσκήνιο. Μαζί τους, τα baby tees, τα puffer jackets, τα μπλουζάκια με λογότυπα και οι γυαλιστερές





τσάντες ώμου. Αν επιστρέφαμε στο 2005, θα λέγαμε στον εαυτό μας να φυλάξει εκείνη τη τσάντα του Bershka, γιατί τώρα είναι vintage. Ή έστω... να προσπαθήσει να ανεβάσει λίγο τη μέση στο παντελόνι.

To internet πριν γίνει "το Internet"

Το 2005 το ίντερνετ ήταν χώρος ανακάλυψης. Μπήκες για να βρεις τραγούδια, να κατεβάσεις wallpapers, να κάνεις

quizzes τύπου "ποιος χαρακτήρας από το O.C. είσαι". Σήμερα είναι χώρος απόδειξης. Απόδειξης επιτυχίας, ομορφιάς, άποψης, προόδου.

Αν επιστρέφαμε, ίσως να προσπαθούσαμε να κρατήσουμε λίγο από εκείνη την παιδική περιέργεια, την ανεμελιά της εξερεύνησης χωρίς το άγχος του πώς θα φανεί.



Pop culture τότε: Britney, Paris, emo αισθητική και τηλεόραση...

Το 2005 ήταν η εποχή της Britney Spears, των Black Eyed Peas, της Avril Lavigne. Του "Laguna Beach", του "Gilmore Girls", του "Friends" στο φινάλε του. Ήταν η εποχή που τα βιντεοκλίπ ήταν σημαντικά και οι σειρές ήταν ραντεβού, όχι binge.

Αν επιστρέφαμε, ίσως να κρατούσαμε πιο ζωντανά εκείνα τα pop icons που ήταν αληθινά συμβολικά για μια γενιά – ακόμη κι αν σήμερα τα βλέπουμε με ειρωνεία.



Τι μάθαμε στα 20 αυτά χρόνια;

Ότι τίποτα δεν είναι τόσο απλό όσο τότε. Αλλά και ότι η απλότητα δεν ήταν ποτέ θέμα τεχνολογίας, μόδας ή τάσεων. Ήταν μια επιλογή. Η επιλογή να είμαστε παρόντες, να χαιρόμαστε τα μικρά, να μη νιώθουμε την ανάγκη να αποδείξουμε ποιοι είμαστε. Αν επιστρέψαμε στο 2005, ίσως να αγκαλιάζαμε περισσότερο τον εαυτό μας. Να μην του ζητούσαμε τόσα πολλά τόσο γρήγορα. Να του δίναμε χώρο να ζήσει.

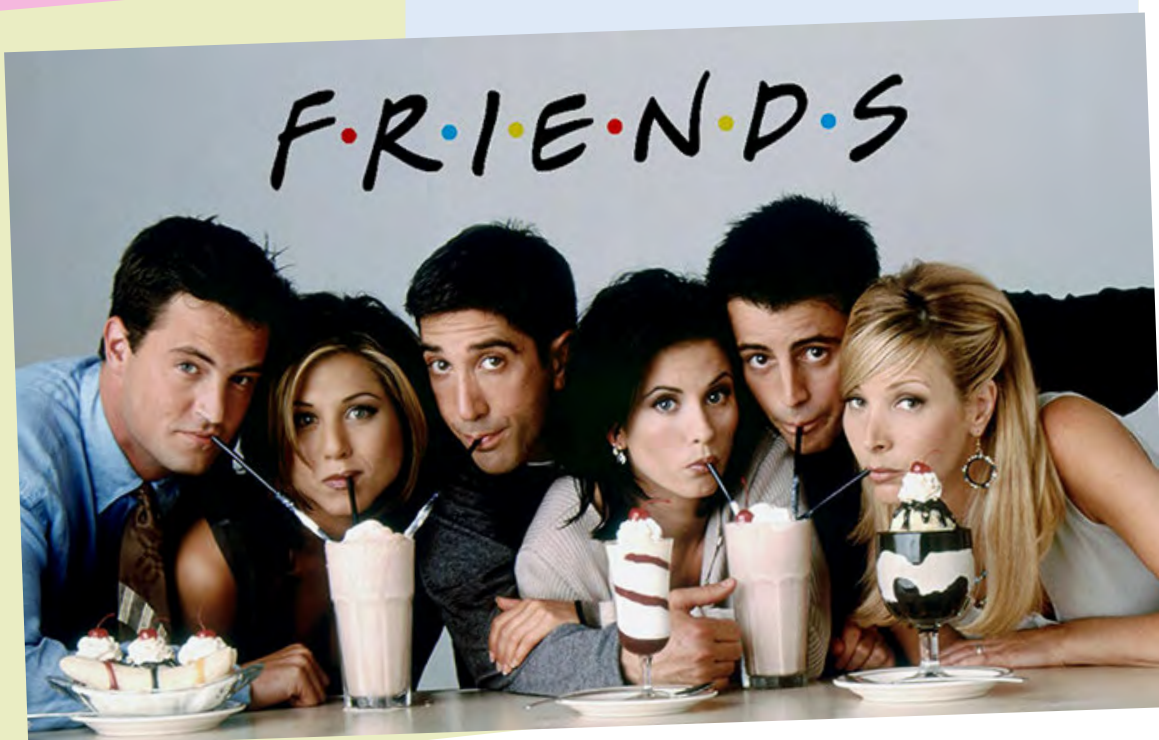
είναι αυτό που ζούμε σήμερα – και πώς διαλέγουμε να το ζήσουμε.

Με λίγα λόγια το 2005 δεν ήταν απλώς μια χρονιά. Ήταν η εποχή που περιμέναμε με ανυπομονησία να συνδεθεί το MSN, που χορεύαμε Britney ***χωρίς ειρωνεία, και που το μόνο άγχος μας ήταν αν θα τελειώσει η μπαταρία στο mp3. Αν το 2025 θέλει να του μοιάσει, ας αρχίσουμε από το πιο σημαντικό: να είμαστε ξανά παρόντες στη στιγμή.

Επιστροφή στο μέλλον

Το 2025 ίσως δεν είναι το 2005. Αλλά είναι μια δεύτερη ευκαιρία να ξαναδούμε τι κρατάμε από τότε και πώς το ξαναφέρνουμε στο τώρα, με περισσότερη επίγνωση.

Δεν μπορούμε να αλλάξουμε το παρελθόν. Αλλά μπορούμε να μάθουμε από αυτό. Και να του χαμογελάσουμε, γιατί ξέρουμε πλέον ότι το μόνο που μετράει,



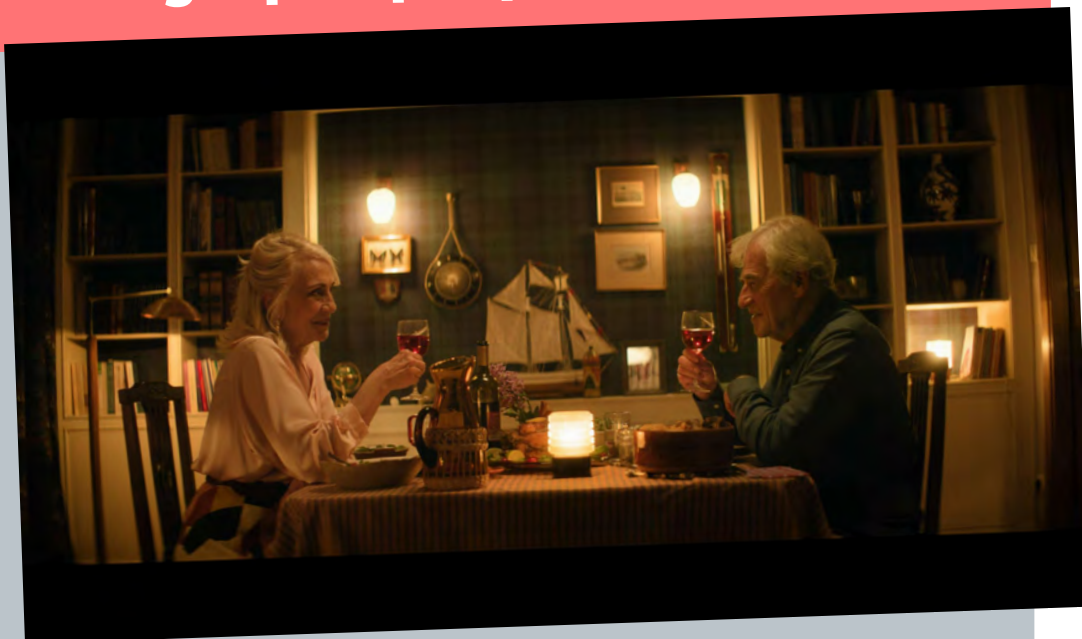
Οι πιο φωτεινές στιγμές δεν έχουν ηλικία – Η νέα καμπάνια της Protergia με τη Θέμιδα Μπαζάκα

Η Protergia, η ενέργεια της METLEN Energy & Metals, επιστρέφει με μια τρυφερή, συναισθηματική καμπάνια που ξεχωρίζει. Με πρωταγωνίστρια τη Θέμιδα Μπαζάκα και μουσική υπόκρουση το εμβληματικό "Για ένα Tango" με τη φωνή της Χάρις Αλεξίου, η καμπάνια αναδεικνύει την ομορφιά των ανθρώπινων σχέσεων, τη λάμψη της επιθυμίας και τη δύναμη της σύνδεσης που δεν χάνεται με τα χρόνια.

Μέσα από μια ιστορία γεμάτη φως και νοσταλγία,

η Protergia επιβεβαιώνει τη σταθερή της παρουσία στις ζωές των ανθρώπων, προσφέροντας αξιόπιστες λύσεις ενέργειας που φωτίζουν τις πιο σημαντικές στιγμές. Με σεβασμό, τεχνολογία και φροντίδα, η εταιρεία στέκεται δίπλα στους πελάτες της σε κάθε τους όνειρο.

Η καμπάνια, σε σκηνοθεσία του Αργύρη Παπαδημητρόπουλου, είναι αφιερωμένη σε όλους όσους δεν σταματούν να ονειρεύονται. Δείτε την στο: [Protergia: Για όσους δεν σταματούν να ονειρεύονται!](#)



Η Ελληνική Ζυθοποιία Αταλάντης φέρνει στην Ελλάδα τη MENABREA – τη μακροβιότερη εν ενεργεία ζυθοποιία της Ιταλίας



Η Ελληνική Ζυθοποιία Αταλάντης (ΕΖΑ) ανακοινώνει με υπερηφάνεια τη νέα στρατηγική συνεργασία της με την ιστορική ιταλική ζυθοποιία MENABREA, αναλαμβάνοντας την αποκλειστική διανομή των προϊόντων της στην Ελλάδα.

Με συνεπή προσήλωση στην ποιότητα και την αναζήτηση ζύθων που ξεχωρίζουν για τον χαρακτήρα και την αυθεντικότητά τους, η ΕΖΑ προσθέτει στο διεθνές της portfolio την εμβληματική MENABREA La 150° Bionda, μία premium lager που αποτελεί σημείο αναφοράς στην ιταλική ζυθοποιία.

Η MENABREA, που ιδρύθηκε το 1846 στη Biella της Ιταλίας, είναι η παλαιότερη ζυθοποιία της χώρας με συνεχή λειτουργία. Η La 150° Bionda ξεχωρίζει για το λαμπερό ξανθό της χρώμα, τον πλούσιο αφρό και τη μαλακή, ισορροπημένη γεύση της με 4,8% αλκοόλ. Ζυθοποιείται με φυσικό αλπικό νερό και εκλεκτές πρώτες ύλες, ακολουθώντας παραδοσιακή συνταγή πέντε γενεών.

Η συνεργασία αυτή ενισχύει τη στρατηγική κατεύθυνση της ΕΖΑ να προσφέρει προϊόντα με ιδιαίτερη ταυτότητα και υψηλή ποιότητα, ανταποκρινόμενη στις απαιτήσεις του σύγχρονου καταναλωτή. Η MENABREA έρχεται να προστεθεί σε ένα ήδη δυναμικό διεθνές χαρτοφυλάκιο, προσφέροντας στους Έλληνες λάτρεις της μπύρας μια αυθεντική ιταλική εμπειρία με premium προδιαγραφές.



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Πρήξιμο κοιλιάς : Γιατί φουσκώνουμε και πως να το αντιμετωπίσουμε;



Ποια τρόφιμα προκαλούν φούσκωμα – πρήξιμο

Φασόλια – φακές και πρήξιμο – φούσκωμα

Όπως πιθανόν γνωρίζετε εμπειρικά η κατανάλωση οσπρίων και ιδιαίτερα φασολιών σχετίζεται άμεσα με συμπτώματα όπως το φούσκωμα και ο μετεωρισμός.

Τι κάνω;

Προκειμένου λοιπόν να αποφύγετε το φούσκωμα – πρήξιμο μετά την κατανάλωσή τους φροντίστε να μουλιάζετε τα φασόλια από το προηγούμενο βράδυ. Επίσης, κατά τη διάρκεια, φροντίστε να αλλάζετε το νερό συχνά ώστε να κάνετε τα φασόλια ακόμη πιο εύπεπτα ή να τα συνδυάζετε με κάποιο άμυλο, όπως φαγόρυζο.

Τέλος, δοκιμάστε διαφορετικές ποικιλίες φασολιών ώστε να βρείτε ποια είναι πιο ανεκτά για το πεπτικό σας. Για παράδειγμα, τα μαύρα φασόλια ή οι κόκκινες φακές είναι πιο εύπεπτα συγκριτικά με τα υπόλοιπα.

Σταυρανθή λαχανικά και πρήξιμο – φούσκωμα

Επόμενα στη σειρά τρόφιμα που προκαλούν πρήξιμο – φούσκωμα είναι τα λεγόμενα σταυρανθή λαχανικά όπως

το μπρόκολο, το κουνουπίδι, το λάχανο και τα λαχανάκια Βρυξελλών.

Τι κάνω;

Ο βρασμός για αρκετή ώρα μειώνει την περιεκτικότητα σε ορισμένα θερμο-ευαίσθητα θρεπτικά συστατικά αλλά κάνει τα τρόφιμα αυτά πιο ανεκτά για το πεπτικό.

Εναλλακτικά, αν το πρήξιμο – φούσκωμα συνεχίζουν να επιμένουν μπορείτε να αντικαταστήσετε τα λαχανικά αυτά με επιλογές όπως το σπανάκι, το αγγούρι, το μαρούλι, η τομάτα ή τα κολοκυθάκια

Γαλακτοκομικά προϊόντα και πρήξιμο

Συνεχίζοντας, μία ακόμη κατηγορία τροφίμων που συνδέεται με πρήξιμο – φούσκωμα είναι τα γαλακτοκομικά. Η κατανάλωση γάλακτος, γιαουρτιού, τυριού ή ακόμη και βουτύρου φαίνεται πως οδηγεί συχνά σε πρήξιμο και φούσκωμα λίγη ώρα μετά την κατανάλωση.

Βασική αιτία για το πρήξιμο – φούσκωμα που προκαλούν τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι η λακτόζη, μία πρωτεΐνη που περιέχεται στο γάλα.



Τι κάνω;

Μπορείτε για ένα μικρό χρονικό διάστημα να αντικαταστήσετε τα γαλακτοκομικά προϊόντα που καταναλώνετε με αντίστοιχα χωρίς λακτόζη. Για παράδειγμα επιλέξτε γάλα χωρίς λακτόζη ή γιαούρτι χωρίς λακτόζη (lactose free).

Αν τα παραπάνω δε σας βοηθούν να ανακουφιστείτε από το φούσκωμα – πρήξιμο μπορείτε να αντικαταστήσετε τα γαλακτοκομικά με φυτικά προϊόντα όπως τα ρόφημα καρπών (αμυγδάλου, κάσιους, φουντούκι), το ρόφημα σόγιας, βρόμης ή καρύδας, το επιδόρπιο αμυγδάλου κ.α.).

Κρεμμύδι – σκόρδο

Το κρεμμύδι, έτσι και το σκόρδο ανήκει στα τρόφιμα που προκαλούν πρήξιμο – φούσκωμα. Η αιτία για το φούσκωμα – πρήξιμο είναι η ίδια καθώς και το σκόρδο και το κρεμμύδι είναι πλούσιο σε φρουκτάνες.



Τι κάνω;

Η θερμική επεξεργασία (μαγείρεμα) του σκόρδου και του κρεμμυδιού μπορεί να μειώσει τα ανεπιθύμητα συμπτώματα.

Ταχύτητα κατανάλωσης τροφής

Γνωρίζετε ότι η ταχύτητα κατανάλωσης τροφής σχετίζεται με το πρήξιμο; Καταναλώνοντας το γεύμα σας γρήγορα καταναλώνεται μαζί μικρή ποσότητα αέρα. Η μεγάλη αυτή αθροιστικά κατάποση αέρα γνωστή και ως αεροφαγία μπορεί να οδηγήσει σε έντονο φούσκωμα – πρήξιμο.

Τι κάνω;

- Καταναλώστε το γεύμα σας αργά, με καλή μάσηση (περίπου 30 φορές η κάθε μπουκιά)
- Αποφύγετε τη μάσηση τσίχλας
- Αποφύγετε την κατανάλωση ανθρακούχων αναψυκτικών

THE CELEBRATION EDIT: Στιγμές με στυλ, άνεση εγκεκριμένη από τα παιδιά



Η Gioseppo Kids προσκαλεί μικρούς και μεγάλους σε μια capsule συλλογή φτιαγμένη για να λάμψει! Η νέα σειρά The Celebration Edit είναι εδώ για να ντύσει κάθε ξεχωριστή στιγμή — από γενέθλια και γιορτές μέχρι οικογενειακές εξόδους — με άνεση, στυλ και πολλή παιδική χαρά.

Φτιαγμένα από μαλακό φυσικό δέρμα και στολισμένα με γκλίτερ, λουλουδένιες λεπτομέρειες, χάντρες και παιχνιδιάρικες πλεξούδες, τα παπούτσια της συλλογής προσθέτουν τη δική τους μαγική πινελιά σε κάθε εμφάνιση. Μπαλαρίνες, loafers, σανδάλια και sneakers συνθέτουν μια γκάμα γεμάτη στιλιστική ευελιξία για κάθε περίσταση.

Το σημαντικότερο; Όλα τα σχέδια είναι ειδικά μελετημένα για άνεση που... εγκρίνουν τα παιδιά! Μαλακοί πάτοι, εύκαμπτες σόλες και ειδικά barefoot μοντέλα για τα μικρότερα πατουσάκια, εξασφαλίζουν ότι κάθε βήμα είναι και ένα χαμόγελο.

Η The Celebration Edit της Gioseppo Kids είναι αφιερωμένη σε όλα εκείνα τα πρώτα «μαγικά» — το πρώτο πάρτι, το πρώτο χορευτικό, η πρώτη επίσημη εμφάνιση. Γιατί κάθε παιδί αξίζει να γιορτάζει με παπούτσια που κάνουν τη στιγμή να μετράει.

Peristeri Family Day powered by HPΩN: Μια Κυριακή γεμάτη παιχνίδι και ενέργεια

Ο Γυμναστικός Σύλλογος Περιστερίου και η ομάδα μπάσκετ Περιστερί Domino's, με την υποστήριξη του μεγάλου χορηγού HPΩN, διοργανώνουν την Κυριακή 18 Μαΐου την ολοήμερη εκδήλωση «Peristeri Family Day» στην Πλατεία Δημοκρατίας, υπό την Αιγίδα του Δήμου Περιστερίου.

Από τις 10:00 έως τις 14:30 και ξανά από τις 17:00 έως τις 20:00, η καρδιά της πόλης θα χτυπά στον ρυθμό του μπάσκετ, της δημιουργίας και της χαράς. Τουρνουά 3x3 για εφήβους 15-18 ετών, διαγωνισμοί για μικρότερα παιδιά, αθλητές της

ανδρικής ομάδας Περιστερί Domino's, ποδηλατικές πίστες, ρομποτική από το STEM Education, face painting, δράσεις από τους Save Your Hood και πολλές ακόμα εκπλήξεις, δημιουργούν ένα περιβάλλον χαράς και συμμετοχής για όλη την οικογένεια.

Μεγάλος χορηγός της εκδήλωσης είναι ο HPΩN, κορυφαίος πάροχος και παραγωγός ενέργειας στην Ελλάδα, που θα βρίσκεται στο χώρο με τα HPΩN ViBES — ένα πρωτοποριακό πρόγραμμα που προωθεί αξίες όπως η περιβαλλοντική υπευθυνότητα (Eco), η τεχνολογία (Tech), η περιπέτεια (Explorer), η άθληση (Active) και η δημιουργική χαλάρωση (Chill).

Όλες οι δραστηριότητες είναι δωρεάν για τα παιδιά. Σας περιμένουμε σε μια γιορτή χαράς, δημιουργικότητας και ενέργειας!

PERISTERI FAMILY day

Ημερομηνία:
Κυριακή 18 Μαΐου

Ώρα:
10:00-14:30 & 17:00-20:00

Τοποθεσία:
Πλατεία Δημοκρατίας
Στάση μετρό «Περιστερί»
Είσοδος Ελεύθερη

Συνδιοργανωτές: [Logos of organizing committees]

Υπό την αιγίδα: [Logos of supporting organizations]

Powered by: **HPΩN**



Έρευνα Ipsos για την Υγεία: Οι έξυπνες συσκευές αλλάζουν τον τρόπο ζωής μας



2025 EUROPEAN HEALTH BEHAVIOUR SURVEY

Οι φορητές έξυπνες συσκευές, όπως τα smartwatches, δεν είναι πλέον απλώς αξεσουάρ τεχνολογίας, αλλά αποτελούν πολύτιμους συμμάχους στην πρόληψη και τη διαχείριση της υγείας μας. Η νέα Ευρωπαϊκή Έρευνα Συμπεριφοράς Υγείας 2025 της Ipsos, σε συνεργασία με τη Huawei, επιβεβαιώνει ότι η τεχνολογία δεν παρακολουθεί απλώς την καθημερινότητά μας – την καθοδηγεί προς πιο υγιεινές επιλογές.

Σύμφωνα με την έρευνα, το 72% των επαγγελματιών υγείας συνιστούν τη χρήση έξυπνων wearable συσκευών για την παρακολούθηση της υγείας. Οι μετρήσεις που προτείνουν ως πιο σημαντικές περιλαμβάνουν την αρτηριακή πίεση, τον καρδιακό ρυθμό, τα επίπεδα σακχάρου, τον κορεσμό οξυγόνου στο αίμα (SpO2) και το ηλεκτροκαρδιογράφημα (ΗΚΓ). Αυτοί οι δείκτες μπορούν πλέον να παρακολουθούνται εύκολα και με ακρίβεια από το σπίτι, χωρίς την ανάγκη συχνών επισκέψεων σε ιατρεία ή νοσοκομεία.

Ιδιαίτερη σημασία δίνεται στην αρτηριακή πίεση, την οποία οι ειδικοί συστήνουν να μετράται αρκετές φορές την εβδομάδα, ενώ και οι ίδιοι οι καταναλωτές συμφωνούν ότι είναι από τις βασικότερες μετρήσεις για την προληπτική υγεία. Επιπλέον, το 83% των επαγγελματιών υγείας αναγνωρίζει ότι οι έξυπνες συσκευές ενθαρρύνουν την υπευθυνότητα των χρηστών απέναντι στην υγεία τους, ενώ το 78% υποστηρίζει πως συμβάλλουν θετικά στην αλλαγή του τρόπου ζωής.

Είναι χαρακτηριστικό ότι το 90% των χρηστών smartwatch, σύμφωνα με προηγούμενη έρευνα της Huawei, έχουν υιοθετήσει τουλάχιστον μία νέα συνήθεια ευεξίας χάρη στις συσκευές τους, ενώ το 88% αναφέρει ότι η φυσική τους κατάσταση έχει βελτιωθεί. Η μετάβαση από την παθητική παρακολούθηση σε ενεργή διαχείριση της υγείας είναι πλέον πραγματικότητα, με τεχνολογικά εργαλεία που λειτουργούν ως “προειδοποιητικά καμπανάκια”.

Η Huawei ηγείται της καινοτομίας με το νέο της σύστημα TruSense, το οποίο προσφέρει ολοκληρωμένη ανάλυση πάνω από 60 δεικτών υγείας και καλύπτει έξι βασικά συστήματα του οργανισμού. Η ενσωμάτωση ενός υπερ-αισθητήρα που ανιχνεύει δεδομένα από τον καρπό και τις άκρες των δακτύλων υπόσχεται ακόμη μεγαλύτερη ακρίβεια. Ο Πολυχρόνης Παρασκευάς, Διευθυντής Παθολογικής Κλινικής του Ομίλου Ιατρικού Αθηνών, υπογραμμίζει ότι πλέον «με μία wearable συσκευή μπορούμε να διαγνώσουμε πρώιμα αρρυθμίες, μειώνοντας τον κίνδυνο σοβαρών επεισοδίων όπως τα εγκεφαλικά».

Η σύγχρονη υγειονομική φροντίδα εξελίσσεται από θεραπευτική σε προληπτική και από κεντρική σε εξατομικευμένη. Οι έξυπνες συσκευές είναι ο κρίκος που ενώνει την τεχνολογία με την καθημερινή υγεία μας – και αυτό το μέλλον είναι ήδη εδώ.

Τι να κάνεις με όλα αυτά τα παπούτσια;



Ας το παραδεχτούμε. Έχεις περισσότερα παπούτσια απ' όσα φορές πραγματικά. Sneakers για κάθε διάθεση, μπότακια που αγαπάς αλλά δεν βολεύεσαι, γόβες που βγάζεις στο πρώτο πεντάλεπτο, και εκείνα τα σανδάλια που... κάπου είναι, αλλά δεν ξέρεις πού. Και κάπως έτσι, ο χώρος σου θυμίζει μικρό κατάστημα υποδημάτων σε περίοδο εκπτώσεων.

Και ενώ έχεις υποσχεθεί στον εαυτό σου ότι δεν θα αγοράσεις άλλο ζευγάρι (μέχρι το επόμενο που θα δεις στη βιτρίνα), τα παπούτσια σου συνεχίζουν να καταλαμβάνουν κάθε γωνία του σπιτιού. Εάν βρίσκεις τον εαυτό σου να σκοντάφτει πάνω σε sneakers ή να ψάχνει μανιωδώς ένα χαμένο παπούτσι την τελευταία στιγμή, ήρθε η ώρα για λίγη οργάνωση.



Η λύση: Ένα καλό ράφι παπουτσιών

Όχι, δεν χρειάζεται να ξοδέψεις μια περιουσία ή να θυσιάσεις τη μισή ντουλάπα σου.

Χρειάζεσαι απλά κάτι που ταιριάζει στον χώρο σου, είναι πρακτικό και – το σημαντικότερο – σε βοηθά να μην ψάχνεις μανιωδώς εκείνα τα sneakers όταν έχεις αργήσει.



Πώς διαλέγεις το σωστό ράφι;

Έχεις πολλά παπούτσια; Τότε ένα ράφι πολλών επιπέδων ή στοιβαζόμενο θα σου λύσει τα χέρια. Όσο περισσότερα επίπεδα, τόσο περισσότερος χώρος για τα αγαπημένα σου ζευγάρια.

Ζεις σε μικρό χώρο; Ένα επιτοίχιο ράφι ή ένα over-the-door rack είναι ιδανικά, καθώς εκμεταλλεύονται κάθε διαθέσιμο εκατοστό.

Θέλεις κάτι διακριτικό; Ένα κλειστό ντουλάπι παπουτσιών προσφέρει μια πιο τακτοποιημένη εμφάνιση, κρατώντας τα πάντα οργανωμένα και εκτός οπτικού πεδίου.

Έχεις παπούτσια που φοράς σπάνια; Αποθήκευσέ τα σε κουτιά ή συρτάρια για να μην πιάνουν πολύτιμο χώρο.

Η οργάνωση των παπουτσιών σου δεν σημαίνει ότι πρέπει να γίνεις μινιμαλιστής. Σημαίνει απλώς ότι το πρωί δεν θα τρέχεις πανικόβλητος ψάχνοντας το δεξί σου παπούτσι. Και αν νομίζεις ότι αυτό δεν θα σου αλλάξει τη ζωή... περίμενε μέχρι να το δοκιμάσεις!

Έξυπνα tips για οργάνωση

- Ομαδοποίησε τα παπούτσια σου ανάλογα με τη συχνότητα χρήσης. Τα καθημερινά μπροστά, τα σπάνια πίσω.
- Χρησιμοποίησε διάφανες θήκες ή κουτιά με ετικέτες για να ξέρεις ακριβώς τι έχεις.
- Αν το ράφι δεν χωράει τα πάντα, μήπως ήρθε η ώρα να δωρίσεις ή να ανακυκλώσεις μερικά ζευγάρια;



13ο Φεστιβάλ Νέων Καλλιτεχνών «Τα 12 Κουπέ»

ΘΕΑΤΡΟ
ΧΟΡΟΣ
ΜΟΥΣΙΚΗ
ΕΙΚΑΣΤΙΚΑ

ΑΜΑΞΟΣΤΟΙΧΙΑ - ΘΕΑΤΡΟ
ΤΟ ΤΡΕΝΟ ΣΤΟ ΡΟΥΦ

13.
FESTIVAL
NEEN
KALLITECHNEN
TA 12 KOYPE

18.05 — 1.06.2025

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ

ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΤΑΤΙΑΝΑ ΛΥΓΑΡΗ

Αμαξοστοιχία – Θέατρο το Τρένο στο Ρουφ 18 Μαΐου – 1 Ιουνίου 2025 | Είσοδος Ελεύθερη

Το πιο ζωντανό και πρωτότυπο καλλιτεχνικό φεστιβάλ της πόλης επιστρέφει! Για 13η συνεχόμενη χρονιά, η Αμαξοστοιχία – Θέατρο το Τρένο στο Ρουφ υποδέχεται το Φεστιβάλ Νέων Καλλιτεχνών «Τα 12 Κουπέ», από τις 18 Μαΐου έως την 1η Ιουνίου 2025, με ελεύθερη είσοδο για το κοινό.

Σε ένα κυλιόμενο πρόγραμμα καθημερινών παραστάσεων, 17 καλλιτεχνικές ομάδες και νέοι δημιουργοί από τους χώρους του θεάτρου, της μουσικής, του χορού και των εικαστικών παρουσιάζουν performances σύντομης διάρκειας (10'-30'), που συνθέτουν ένα μωσαϊκό σύγχρονης καλλιτεχνικής έκφρασης. Από τις 19:00 έως τις 23:30, το κοινό περιηγείται στα βαγόνια και την Αποβάθρα της Αμαξοστοιχίας, συμμετέχοντας σε μια μοναδική εμπειρία.

Η φετινή θεματική του Φεστιβάλ επικεντρώνεται στον Άνθρωπο και στην πορεία του προς την αυτογνωσία, μέσα από τα φίλτρα της τεχνολογικής εξέλιξης, της συναισθηματικής αναζήτησης και της υπαρξιακής αγωνίας. Με έργα που συνομιλούν με την Ιστορία, τη Μνήμη, την Ταυτότητα και το Ανήκειν, οι νέοι καλλιτέχνες εξερευνούν και καταθέτουν την προσωπική τους ματιά στον σύγχρονο κόσμο.

Η Τατιάνα Λύγαρη, καλλιτεχνική διευθύντρια της διοργάνωσης, σημειώνει:
«Σε έναν κόσμο ρευστό, γεμάτο αβεβαιότητα, επιλέγουμε να επενδύσουμε στον Άνθρωπο ως τη μόνη δύναμη που

μπορεί να μετασχηματίσει το μέλλον. Το Φεστιβάλ μας παραμένει ανοιχτό, δυναμικό και βαθιά ανθρώπινο».

Το Φεστιβάλ «Τα 12 Κουπέ» ξεκίνησε το 2011 και από τότε έχει φιλοξενήσει πάνω από 1.000 νέους καλλιτέχνες και ομάδες, προσφέροντας τους βήμα έκφρασης αλλά και ευκαιρίες επαγγελματικής συνεργασίας με το Τρένο στο Ρουφ.

Η διανομή των δελτίων εισόδου για τις performances της κάθε ημέρας ξεκινά στις 18:30 στο ταμείο της Αμαξοστοιχίας. Κάθε θεατής μπορεί να παραλάβει έως 3 δελτία εισόδου ανά ημέρα, βάσει διαθεσιμότητας θέσεων.

Πληροφορίες Χώρου

Αμαξοστοιχία – Θέατρο το Τρένο στο Ρουφ
Λεωφόρος Κωνσταντινουπόλεως 9' Αμφιπόλεως, Ρουφ
10' με τα πόδια από τον σταθμό μετρό Κεραμεικός
Δωρεάν υπαίθριο πάρκινγκ





Rosa Ventrella: Ο κήπος με τις πικροδάφνες

Σε ένα μικρό παραθαλάσσιο χωριό κοντά στο Μπάρι, η πικροδάφνη που φύτεψε ο Αγκοστίνιο στον κήπο για χάρη της αγαπημένης του Μαρτζάλα, θα σταθεί σιωπηλός μάρτυρας μιας ιστορίας που απλώνεται από το 1938 και μετά, γεμάτη απώλειες, αντιστάσεις και μικρές, καθημερινές επαναστάσεις.

Η Μαρτζάλα, η μυστηριώδης γυναίκα με τα βοτάνια και τα μαγικά χέρια, στέκεται αγέρωχη στο κέντρο ενός σπιτιού γεμάτου μυρωδιές, αυστηρότητα και αγάπη που δεν εκφράζεται εύκολα. Στις δύσκολες εποχές του πολέμου και της χρειάς, μεγαλώνει τρεις τόσο διαφορετικές κόρες – την απόμακρη Ροζέττα, τη ντροπαλή Κορνέλια και την ατίθαση Ντιαμάντε – με τον τρόπο που η ίδια έμαθε: μέσα από υπομονή, καθήκον, και πείσμα.

Η συγγραφέας Rosa Ventrella – γνωστή και ως «η Φερράντε του Μπάρι» – υφαίνει με πάθος και τραχύτητα ένα οικογενειακό έπος γεμάτο εικόνες, μυρωδιές, κουβέντες γυναικών, θυσίες και επιβίωση. Ένα βιβλίο για την κληρονομιά της γυναικειάς ταυτότητας, για τη σχέση μάνας και κόρης, για την καθημερινή ηρωίδα που βρίσκει το νόημα της ευτυχίας όταν όλα γύρω της αλλάζουν. Ένα τρυφερό και δυνατό ανάγνωσμα για όσους αναζητούν το θάρρος μέσα στις ρίζες τους.

Μπερνάρντο Τζαννόνι: Οι ηλίθιες προθέσεις μου

ΜΠΕΡΝΑΡΝΤΟ ΤΖΑΝΝΟΝΙ

Οι ηλίθιες προθέσεις μου

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΑΝΝΑ ΠΑΠΑΣΤΑΥΡΟΥ

ΒΡΑΒΕΙΟ CAMPIELLO 2022



Σε έναν κόσμο όπου τα ζώα ζουν όπως οι άνθρωποι αλλά παλεύουν με τα άγρια ένστικτα της φύσης, ο μικρός Άρτσου – ένα αδύναμο κουνάβι – εγκαταλείπεται από τη μάνα του και ανταλλάσσεται για μιάμιση κότα. Μεταφέρεται στο λιτό και μοναχικό καταφύγιο του Σόλομον, μιας γέρικης αλεπούς που κουβαλά μυστικά και φιλοσοφίες.

Σ' αυτό το αλλόκοτο, σκληρό παραμύθι για ενηλίκους, ο Τζαννόνι δημιουργεί ένα σύμπαν ποιητικό, βάνουσο και γεμάτο υπαρξιακά ερωτήματα. Οι ήρωες – ζώα με μαχαιροπίρουνα και φόβους – αντικατοπτρίζουν τη δική μας ανθρώπινη αμηχανία μπροστά στη ζωή και τον θάνατο.

Το βιβλίο δεν χαρίζεται, αλλά ούτε και απελπίζει· η γραφή του είναι ωμή, στοχαστική, σπαρακτική και κάποιες φορές, ανεξήγητα τρυφερή. Οι προθέσεις, ακόμη κι αν είναι «ηλίθιες», οδηγούν πάντα σε κάτι πιο βαθύ: μια εξερεύνηση για το αν υπάρχει καλοσύνη σε έναν κόσμο που δεν έχει καμία υποχρέωση να είναι καλός. Ένα ιδιότυπο, υπαρξιακό παραμύθι για αναγνώστες που αγαπούν την αλληγορία, τη λογοτεχνική τόλμη και τη μαύρη σοφία της φύσης.

quote of the day

**SOMETIMES THE GREATEST LOVE STORIES
ARE THE ONES THAT NEVER GET TOLD.**

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Σέργιος, Σεργία,
Σεργιανή, Σεργιούλα

13 Μαΐου

- › International Hummus Day
- › Children of Fallen Patriots Day
- › National Fruit Cocktail Day
- › National Frog Jumping Day
- › Cough Drop Day
- › National Apple Pie Day
- › National Anita Day
- › National Crouton Day
- › Top Gun Day