ένα κριτσίνι μοναδικό

Η μοναδική του συνταγή με ηλιόσπορο και ελαιόλαδο το κάνει απίστευτα νόστιμο, θρεπτικό και χορταστικό ενώ η ενισχυμένη συσκευασία του τα προστατεύει και τα διατηρεί φρέσκα μέχρι το τελευταίο. Τα Ποντιακά κριτσίνια 'το Μάννα' Τσατσαρωνάκη είναι ιδανικά ως συνοδευτικό μιας ποικιλίας τυριών και αλλαντικών, αλλά και το απόλυτο σνακ, για το σπίτι, το γραφείο, τις διακοπές γιατί κρύβουν μέσα τους όση νοστιμιά χρειάζεσαι κάθε στιγμή της ημέρας.

www.tomanna.gr

25 ΙΟΥΛΙΟΥ 2025 #948

SAY yes to the press
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINO

10 ΤΑΣΕΙΣ «ΒΙΟΕΞΥΠΝΑΔΑΣ» ΓΙΑ ΤΟ 2026 ΠΟΥ ΑΞΙΖΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΕΙΣ ΑΠΟ ΤΩΡΑ

Good morning SayYessers!

Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Σήμερα δεν είναι μια απλή μέρα. Είναι η μέρα μου. Η μέρα που εγώ και οι άνθρωποι που με αγαπάνε δεν την προσπερνούν. Είναι τα γενέθλιά μου. Κι αν περιμένεις να σου πω πόσο γίνομαι, ξαναβάλε καφέ. Δεν είναι εκεί το θέμα. Αστειεύομαι, προφανώς. Δεσποινίς ετών 44, double 4 ή όπως αλλιώς σου αρέσει. Δηλώνω γνήσια λιονταρίνα επί 2 -αν βάλεις και τον ωροσκόπο και Σαββατογεννημένη παρακαλώ! Και τώρα που τα έμαθες όλα για μένα θέλω να σου πω πως κάθε χρόνο τέτοια μέρα, γίνεται σοβαρός απολογισμός.

Και αφού λοιπόν κάθισα και σκέφτηκα, τα έβαλα κάτω, ίσως και να τα ζύγισα λιγάκι αποφάσισα πως φέτος θα πω: «Μπράβο ρε εσύ. Τα κατάφερες κι αυτή τη χρονιά. Παρόλο που έκλαψες, θύμωσες, λύγισες, κουράστηκες. Παρόλο που δεν ήταν όλα ρόδινα. Παρόλο που... είδες κι έπαθες».

Αλλά ναι είδα. Και έπαθα. Και έμαθα. Και έπεσα. Και ξανασηκώθηκα. Και αυτό από μόνο του αξίζει να το γιορτάσω.

Η αλήθεια είναι πως δεν τρελαίνομαι πια για πάρτι. Ίσως να μη μου αρέσει να σβήνω τούρτα. Μπορεί να μη θέλω καν κεράκια.
Αλλά θέλω να τιμήσω όλα αυτά που έγινα ενώ κανείς δεν έβλεπε.
Τη δύναμη που δε φώναξα.
Τις μάχες που δε μοιράστηκα.
Την πίστη που κράτησα για τον εαυτό μου όταν ήταν πιο εύκολο απλά να τα παρατήσω.

Και ξέρεις τι άλλο θέλω σήμερα;
Να ευχηθώ σε μένα.
Να μην ξεχάσω ποτέ ότι αξίζω.
Να επιλέγω ό,τι με κάνει να λάμπω.
Να θυμάμαι ποια είμαι, ακόμα κι όταν όλοι οι άλλοι με ξεχνούν.

Tip of the Day: Τα γενέθλια δεν είναι για να σεττάρεις στόχους. Είναι για να θυμάσαι πόσα πέρασες μέχρι να φτάσεις εδώ.

Αν και εσύ έχεις γενέθλια ή βρίσκεις λόγους να γιορτάζεις σήμερα, Χρόνια μας πολλά, λοιπόν. Για όσα είμαστε. Και για όλα όσα έρχονται.

Άντε και καλό μας σαββατοκύριακο!!!

Claire Styliara
Chief of SayYessers

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

Το όραμα της LG για τα σπίτια του μέλλοντος: Affectionate Intelligence στην καρδιά της τεχνολογίας

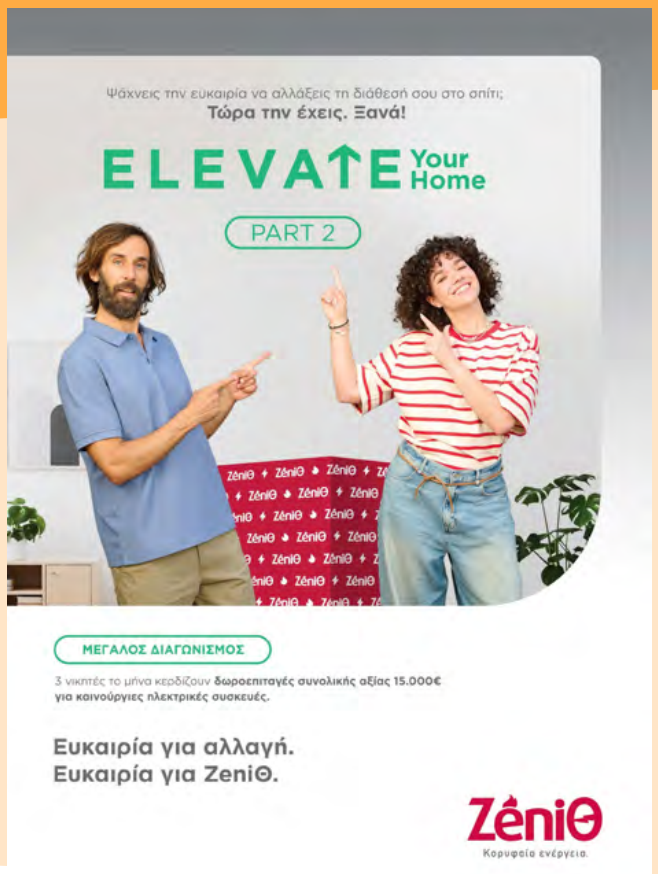
Η LG επαναπροσδιορίζει το μέλλον του έξυπνου σπιτιού με το όραμα του "Affectionate Intelligence", εισάγοντας μια νέα εποχή τεχνητής νοημοσύνης που δεν απλώς αντιδρά, αλλά φροντίζει. Στο πλαίσιο της συνεχούς καινοτομίας της, η εταιρεία παρουσιάζει το LG AI Home και το ThinQ ON, έναν προηγμένο κόμβο που ενορχηστρώνει τις έξυπνες συσκευές για μια καθημερινότητα χωρίς κόπο – το αποκαλούμενο "Zero Labor Home".

Βασισμένο στο εξελιγμένο μοντέλο FURON, που ενσωματώνει τεχνολογίες όπως το GPT-4 Omni της OpenAI, το σύστημα της LG μαθαίνει από τις συνήθειες του χρήστη και προσαρμόζεται δυναμικά στις ανάγκες του. Με φωνητικές εντολές και χωρική κατανόηση, διαχειρίζεται τις συσκευές, δημιουργεί ιδανικές συνθήκες και φροντίζει για την εξοικονόμηση χρόνου και ενέργειας.

Η LG προσφέρει επίσης δυνατότητα αναβάθμισης παλιότερων συσκευών, εκτεταμένη συνδεσιμότητα με χιλιάδες προϊόντα μέσω της εξαγοράς της Athom, και ενισχυμένο σύστημα ασφαλείας LG Shield για πλήρη προστασία των δεδομένων.

Με το Affectionate Intelligence, η LG ξεπερνά τα όρια του smart living και υπόσχεται μια πιο ανθρώπινη, ευέλικτη και βιώσιμη εμπειρία – μέσα και έξω από το σπίτι.

Η ZeniΘ παρουσιάζει το "Elevate Your Home Part 2"



Με ανανεωμένη δυναμική και μεγαλύτερα οφέλη για τους καταναλωτές, η ZeniΘ εγκαινιάζει τη δεύτερη φάση του επιτυχημένου διαγωνισμού "Elevate Your Home", συνεχίζοντας τη στρατηγική της για στήριξη της ενεργειακής αναβάθμισης των ελληνικών νοικοκυριών.

Ο διαγωνισμός, που θα διαρκέσει έως τις 8 Μαρτίου 2026, προσφέρει δωροεπιταγές συνολικής αξίας 150.000€, με 30 νικητές να αναδεικνύονται μέσα από 10 ξεχωριστές κληρώσεις. Οι συμμετέχοντες μπορούν να κερδίσουν δωροεπιταγές έως και 7.000€, αξιοποιήσιμες στα καταστήματα Plaisio, για προϊόντα που προάγουν τη βιώσιμη κατανάλωση ενέργειας: συσκευές θέρμανσης, ψύξης, οικιακού εξοπλισμού, με παράδοση, εγκατάσταση και επέκταση εγγύησης.

Ήδη, οι δύο πρώτες κληρώσεις του 2025 (17 Ιουνίου & 15 Ιουλίου) προσέλκυσαν 25.357 συμμετοχές, με δώρα αξίας 30.000€ να έχουν απονεμηθεί. Η επόμενη κλήρωση έχει προγραμματιστεί για τις 27 Αυγούστου.

Μετά τη μεγάλη ανταπόκριση της πρώτης φάσης (2024), όπου διανεμήθηκαν 90.000€ σε 18 νικητές, η ZeniΘ ενισχύει την προσπάθεια των καταναλωτών για έξυπνη, βιώσιμη και ενεργειακά αποδοτική καθημερινότητα.

Μάθετε περισσότερα και δηλώστε συμμετοχή στο zenith.gr/el/zenith-power-up/elevate-your-home

10 τάσεις «βιοεξυπνάδας» για το 2026 που αξίζει να προσέξεις από τώρα

Γιατί δεν είναι πια μόδα να φροντίζεις τον εαυτό σου. Είναι επιστήμη.

Ποιος θα το φανταζόταν ότι από τον καφέ με βούτυρο και τα βραχιολάκια που μετρούσαν βήματα, θα φτάναμε σε σάουνες που μιλούν στο σώμα σου, έξυπνα ρούχα που βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος, και τεχνητή νοημοσύνη που σου φτιάχνει πρόγραμμα διατροφής; Κι όμως, το biohacking – ή αλλιώς το πώς "πειράζουμε" το σώμα μας για να λειτουργεί καλύτερα – έχει γίνει σοβαρή υπόθεση.

Ιδού οι 10 σημαντικότερες τάσεις για το 2026, που θα συζητιούνται όλο και περισσότερο τους επόμενους μήνες:

1 Οι «θεραπευτικές σταγόνες» κάτω από τη γλώσσα

Μέχρι τώρα, πολλές ουσίες για ενίσχυση του οργανισμού (όπως πεπτίδια για ενέργεια, αποκατάσταση ή καλύτερο ύπνο) κυκλοφορούσαν μόνο σε ενέσιμη μορφή. Το 2026, αναμένεται να γίνουν ευρέως διαθέσιμες σε υπογλώσσιες σταγόνες ή ταινίες που λιώνουν κάτω από τη γλώσσα.

Για όσους δεν συμπαθούν τις ενέσεις, αυτό σημαίνει πρόσβαση σε τεχνολογία... χωρίς βελόνες.

2 Μαξιλάρια και ρούχα που «δουλεύουν» ενώ κοιμάσαι

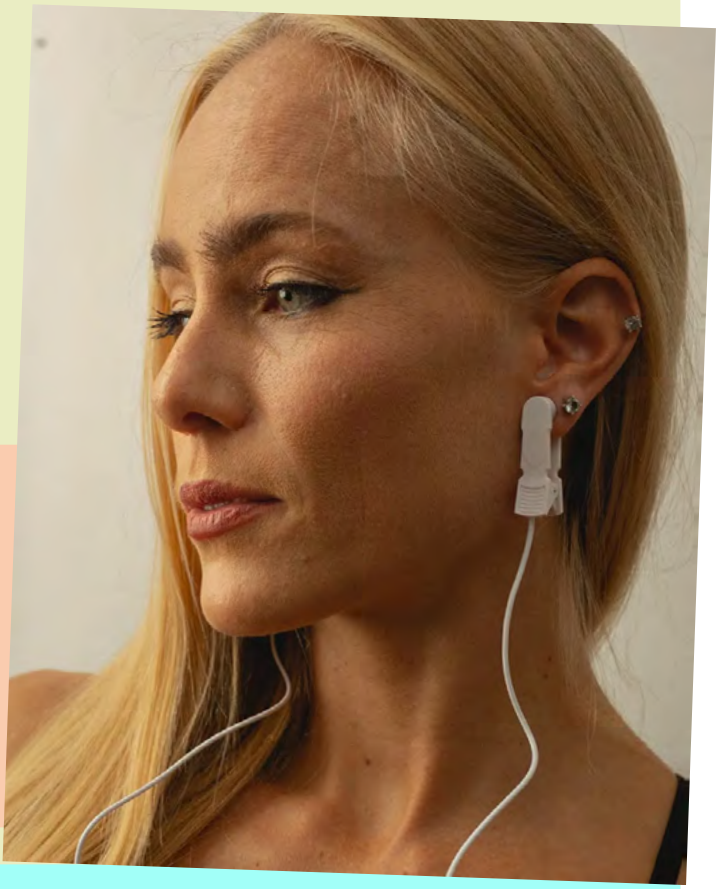
Υπάρχει ένα νέο υλικό, το Celliant, που μπαίνει σε υφάσματα και εκπέμπει ήπια υπέρυθρη ακτινοβολία. Αυτό βοηθά το σώμα να βελτιώσει την κυκλοφορία του αίματος, να μειώσει τις φλεγμονές και να ξεκουράζεται καλύτερα. Το συναντάμε ήδη σε μαξιλάρια, πιτζάμες, ακόμη και κολάν.

Χωρίς κόπο, μόνο ύπνος.

3 Εξωσώματα: μια οικονομικότερη εναλλακτική στα βλαστοκύτταρα

Τα εξωσώματα είναι μικροσκοπικά σωματίδια που στέλνουν “οδηγίες” στα κύτταρά μας για να ενεργοποιηθούν, να επουλωθούν ή να ανανεωθούν. Χρησιμοποιούνται ήδη σε προχωρημένες θεραπείες για αρθρώσεις, δέρμα και εγκέφαλο.

Το σημαντικό; Είναι φθηνότερα και πιο προσβάσιμα από τα βλαστοκύτταρα, ενώ περνούν και το φράγμα του εγκεφάλου.



4 Νεύρο... χαλάρωση: Ο κρυφός σου σύμμαχος

Το πνευμονογαστρικό νεύρο (vagus nerve) είναι αυτό που λέει στο σώμα σου "ηρέμησε". Και όσο πιο καλά δουλεύει, τόσο πιο ήρεμος είσαι. Νέες συσκευές – από κλιπ για τα αυτιά μέχρι μικρά φορητά – το ενεργοποιούν με ήπιο ηλεκτρισμό, βοηθώντας σε άγχος, χώνεψη, ύπνο και καρδιακή λειτουργία.

Σκέψου το σαν έναν εσωτερικό διακόπτη που ρυθμίζει το στρες.

5 Η τεχνητή νοημοσύνη στο πιάτο σου

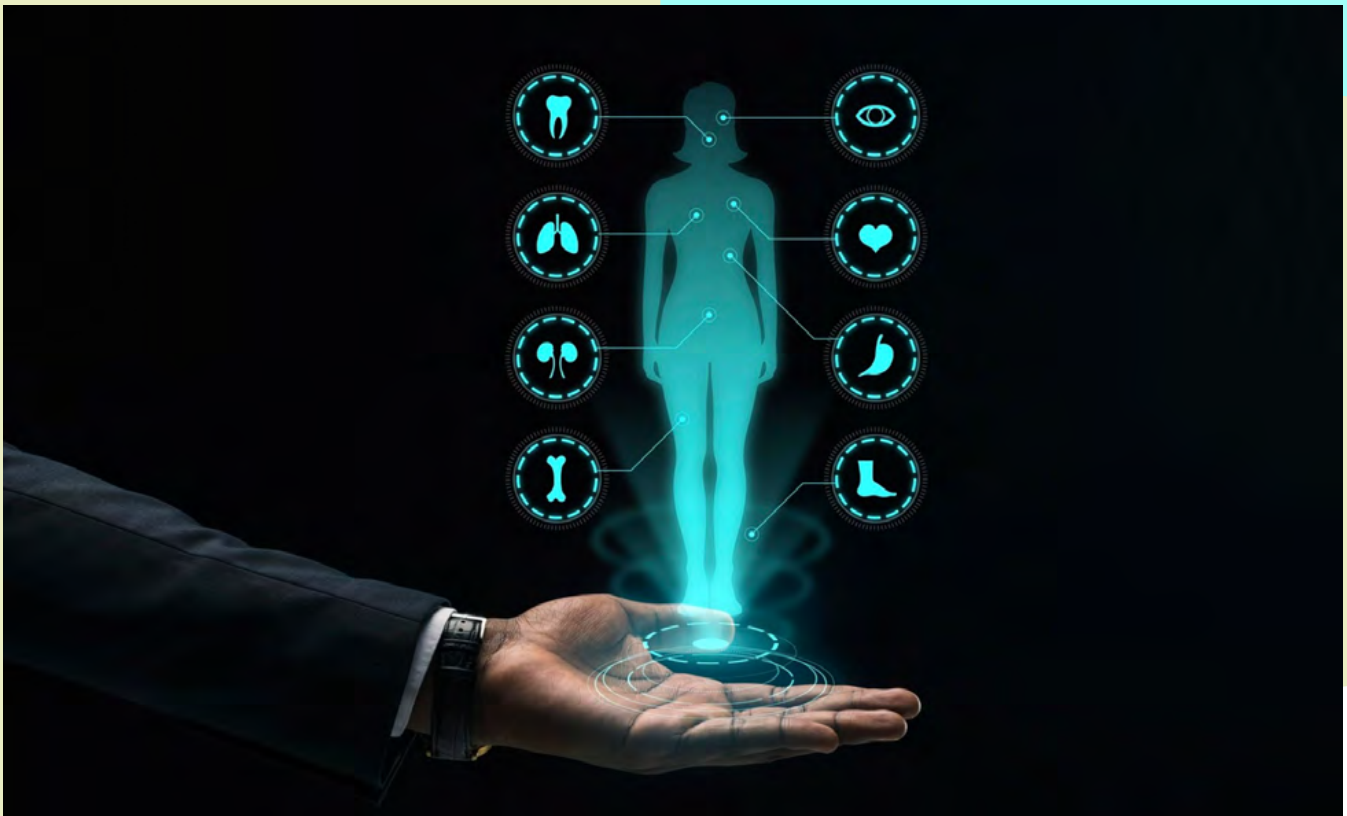
Το 2026, δεν θα ψάχνεις δίαιτες στο ίντερνετ. Θα λες στην εφαρμογή σου: “θέλω διατροφή για λιγότερη φλεγμονή και καλύτερο ύπνο”, και θα σου τη φτιάχνει.

Όμως πρόσεξε: δεν είναι όλα τα δεδομένα σωστά. Γι’ αυτό, ζήτα να βασίζεται σε επιστημονικές μελέτες και να σου δείχνει τις πηγές. Μάθε να κάνεις σωστές ερωτήσεις — είναι το νέο είδος «υγείας με κριτική σκέψη».

6 Ο έλεγχος πριν το πρόβλημα

Πλήρης σάρωση σώματος, έξυπνες εξετάσεις αίματος, νέες μέθοδοι που εντοπίζουν κρυφά φλεγμονώδη σημεία πριν εξελιχθούν σε ασθένειες.

Η πρόληψη γίνεται το απόλυτο εργαλείο του βιολογικού αυτοελέγχου.



7 Η γυναίκα στο επίκεντρο

Επιτέλους, η υγεία της γυναίκας σταματά να αντιμετωπίζεται ως "παράρτημα" της αντρικής. Το 2026 θα δούμε αύξηση ερευνών πάνω στη γονιμότητα, την εμμηνόπαυση, τον κύκλο και τη μακροζωία των ωοθηκών.

Με νέες φόρμουλες, προγράμματα που συγχρονίζονται με τον κύκλο, και ουσίες που εξετάζονται για να επιβραδύνουν τη γήρανση του γυναικείου οργανισμού.

8 Ζεστή σάουνα ή κρύα βουτιά; Εξαρτάται

Η σάουνα μένει δυνατή: βοηθά την καρδιά, την αποτοξίνωση και τον ύπνο. Πλέον βρίσκεις ακόμη και οικιακά μοντέλα με κόκκινο φως και όζον.

Η κρύα βουτιά όμως; Δεν είναι για όλους. Νέα δεδομένα δείχνουν πως σε γυναίκες και άτομα με πολύ στρες μπορεί να προκαλέσει κόπωση ή ορμονικές αναταραχές. Η εξατομίκευση είναι το κλειδί.

9 Κόκκινο φως για... όλους (και τα κατοικίδιά μας)

Η θεραπεία με κόκκινο ή κοντινό υπέρυθρο φως δεν είναι πια πολυτέλεια.

Τη βλέπουμε:
- Σε οδοντιάτρους και φυσικοθεραπευτές
- Σε σπα και γυμναστήρια
- Στα σπίτια μας
- Ακόμα και για ζώα με αρθρίτιδα ή δερματικά

Αρκεί να επιλέγεις πιστοποιημένες συσκευές με σωστά μήκη κύματος.

10 Από μοναχικό βήμα... σε κοινότητα

Ίσως η μεγαλύτερη ανατροπή του 2026: Το biohacking δεν είναι πια μοναχικό χόμπι nerds.

Από clubs ευεξίας και ομαδικά προγράμματα αποτοξίνωσης, μέχρι κοινότητες νηστείας και re-treats μακροζωίας, ο κόσμος δείχνει ότι ο πιο δυνατός “βιολογικός χακ” είναι η ανθρώπινη σύνδεση.

Το μέλλον της υγείας δεν θα έρθει με χάπια, αλλά με γνώση, τεχνολογία, και επιλογές που ταιριάζουν στον καθένα ξεχωριστά. Όσο πιο συνειδητά “χακάρεις” το σώμα και τη ζωή σου, τόσο πιο πολλά χρόνια ποιότητας κερδίζεις.

Και ναι – είναι ωραίο να σε βοηθάει ένα gadget. Αλλά το πιο δυνατό εργαλείο το κουβαλάς ήδη μέσα σου.

Η EU Trading εισάγει στην Ελλάδα το κορεατικό brand BOM: Η νέα εποχή του K-Beauty

EU TRADING
body-mind-health

Η EU Trading, γνωστή για την επιτυχημένη εισαγωγή και ανάπτυξη διεθνών brands στην Ελλάδα, κάνει ένα νέο στρατηγικό βήμα στον χώρο της ομορφιάς φέρνοντας στην ελληνική αγορά τα premium κορεατικά καλλυντικά BOM (Beauty of Majesty).

BOM BEAUTY OF MAJESTY

Η αγορά των καλλυντικών στην Ελλάδα παρουσιάζει σταθερή ανάπτυξη, ενώ η κορεατική βιομηχανία καλλυντικών εξελίσσεται σε παγκόσμιο φαινόμενο με ιδιαίτερα υψηλούς ρυθμούς ανάπτυξης. Σύμφωνα με στοιχεία της Statista (2024), η αξία της αγοράς K-Beauty αναμένεται να ξεπεράσει τα 13 δισ. δολάρια μέχρι το 2025, καταγράφοντας ρυθμό ανάπτυξης +9% ετησίως στην Ευρώπη.

Η στρατηγική της EU Trading

Η EU Trading ιδρύθηκε το 2016 και σήμερα συγκαταλέγεται στις πιο δυναμικές εισαγωγικές εταιρείες στην Ελλάδα, εκπροσωπώντας brands όπως:

- Maxsport Nutrition www.maxsportnutrition.com (λειτουργικά σνακ υψηλής πρωτεΐνης)
- VIWA Functional Drinks www.viwa.gr (βιταμινούχα λειτουργικά ροφήματα)
- HQD & FUYL www.hqd.gr | www.fuyl-vape.gr (ηλεκτρονικά τσιγάρα νέας γενιάς).

Η είσοδος στην αγορά καλλυντικών ήταν αποτέλεσμα συστηματικής ανάλυσης των παγκόσμιων τάσεων και των νέων αναγκών των καταναλωτών. «Η BOM αντιπροσωπεύει ακριβώς τη φιλοσοφία μας: καινοτόμα προϊόντα υψηλής ποιότητας που απευθύνονται σε απαιτητικούς καταναλωτές», δηλώνει ο **Διομήδης Θεοχαρόπουλος,** ιδιοκτήτης της EU Trading.

BOM: Όταν η φύση συναντά την τεχνολογία

Η BOM προσφέρει καλλυντικά με:

- Καθαρά φυσικά συστατικά, χωρίς parabens και σιλικόνες.
- Cruelty-free και vegan-friendly συνθέσεις.
- Σειρές προϊόντων που καλύπτουν βασικές ανάγκες περιποίησης (ενυδάτωση, αντιγήρανση, προστασία από το αστικό περιβάλλον).
- Μίνιμαλ, κομψή αισθητική που αντανακλά την premium φιλοσοφία του brand.

Η διανομή θα πραγματοποιηθεί μέσω επιλεγμένων σημείων πώλησης και online καταστημάτων, με στόχο την καθιέρωση της BOM ως ηγέτιδας δύναμης στον χώρο του skincare στην Ελλάδα.

Μάθετε περισσότερα:
www.eutrading.gr | www.bomcosmetic.gr

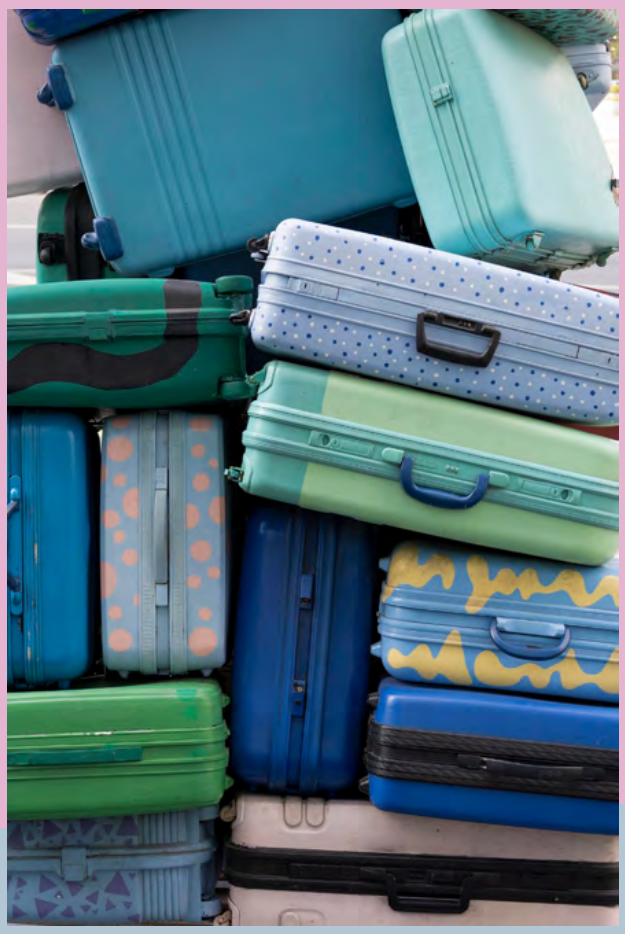
#KBeauty #BOMCosmetics #EUTrading #ΑγοράΚαλλυντικών #Οικονομία

Χάνονται ακόμη βαλίτσες; Ναι. Αλλά όχι η δική σου, αν διαβάσεις αυτό το άρθρο.

Φαντάσου να φτάνεις στον προορισμό σου έτοιμος για διακοπές και αντί για το μαγιό σου... να παραλαμβάνεις μια βαλίτσα με ένα αρχαίο μπικουτί και μια σιλικονένια κοιλιά εγκυμοσύνης. Δεν είναι σενάριο ταινίας, είναι η πραγματικότητα στην Αλαμπάμα των ΗΠΑ, όπου λειτουργεί το περίφημο Unclaimed Baggage – ένα τεράστιο κατάστημα που αγοράζει και πουλά αποσκευές που δεν διεκδικήθηκαν ποτέ από τους ιδιοκτήτες τους.

Κάθε χρόνο, το κατάστημα δημοσιεύει το Found Report, έναν απολαυστικά αλλόκοτο απολογισμό από όσα «χαμένα» κατέληξαν στα ράφια του. Ανάμεσα στα ευρήματα του 2025: ένα αποξηραμένο πόδι κοτόπουλου, ένας δακτυλίδιος σίδερος για μουστάκια και –κρατήσου– μια τεχνητή κοιλιά εγκυμοσύνης.

Το πιο ενδιαφέρον όμως είναι ότι μαζί με τις ιστορίες των χαμένων, το Unclaimed Baggage προσφέρει και χρυσές συμβουλές για να μην βρεθεί η δική σου βαλίτσα δίπλα σε ένα ψεύτικο μουστάκι από το 1950. Εμείς τις συγκεντρώσαμε, τις δοκιμάσαμε και σου τις σερβίρουμε – μαζί με μπόλικη πρόληψη.



Πώς να μη χάσεις (ή χάσεις εντελώς) τη βαλίτσα σου αυτό το καλοκαίρι

1. Άσε την κλασική μαύρη βαλίτσα – δεν είσαι ο μόνος που την έχει

Περίπου οι μισοί ταξιδιώτες στον κόσμο έχουν... την ίδια βαλίτσα με σένα. Μαύρη, σκληρή, μονότονη. Πώς περιμένεις να την ξεχωρίσει ο υπάλληλος; Ή -ακόμα χειρότερα- εσύ στο carousel;

Pro tip: Βάλε ένα έντονο tag, πολύχρωμη ζώνη ή αυτοκόλλητο που να βγάζει μάτι. Δεν είναι επίδειξη, είναι επιβίωση αποσκευής.

2. AirTag και... η βαλίτσα σου σου στέλνει μήνυμα

Τα Apple AirTags έχουν εξελιχθεί. Εντοπίζουν τοποθεσία με μεγαλύτερη ακρίβεια και σε ειδοποιούν εάν η βαλίτσα σου απομακρυνθεί. Ό,τι πρέπει αν είσαι αγχώδης ή αν ταξιδεύεις με ανταποκρίσεις.

Pro tip: Συνδύασέ το με κοινή παρακολούθηση στο "Find My" – ιδανικό για οικογένειες και ζευγάρια.

3. Άσε το μονόπετρο στο σπίτι

Η πίεση στην καμπίνα και η αφυδάτωση κάνουν τα δάχτυλά μας να πρήζονται. Πολλοί βγάζουν τα δαχτυλίδια τους κατά τη διάρκεια της πτήσης και τα ξεχνούν. Ειδικά βέρες. Ναι, το love story μπορεί να χαθεί κυριολεκτικά στη θέση 35Β.

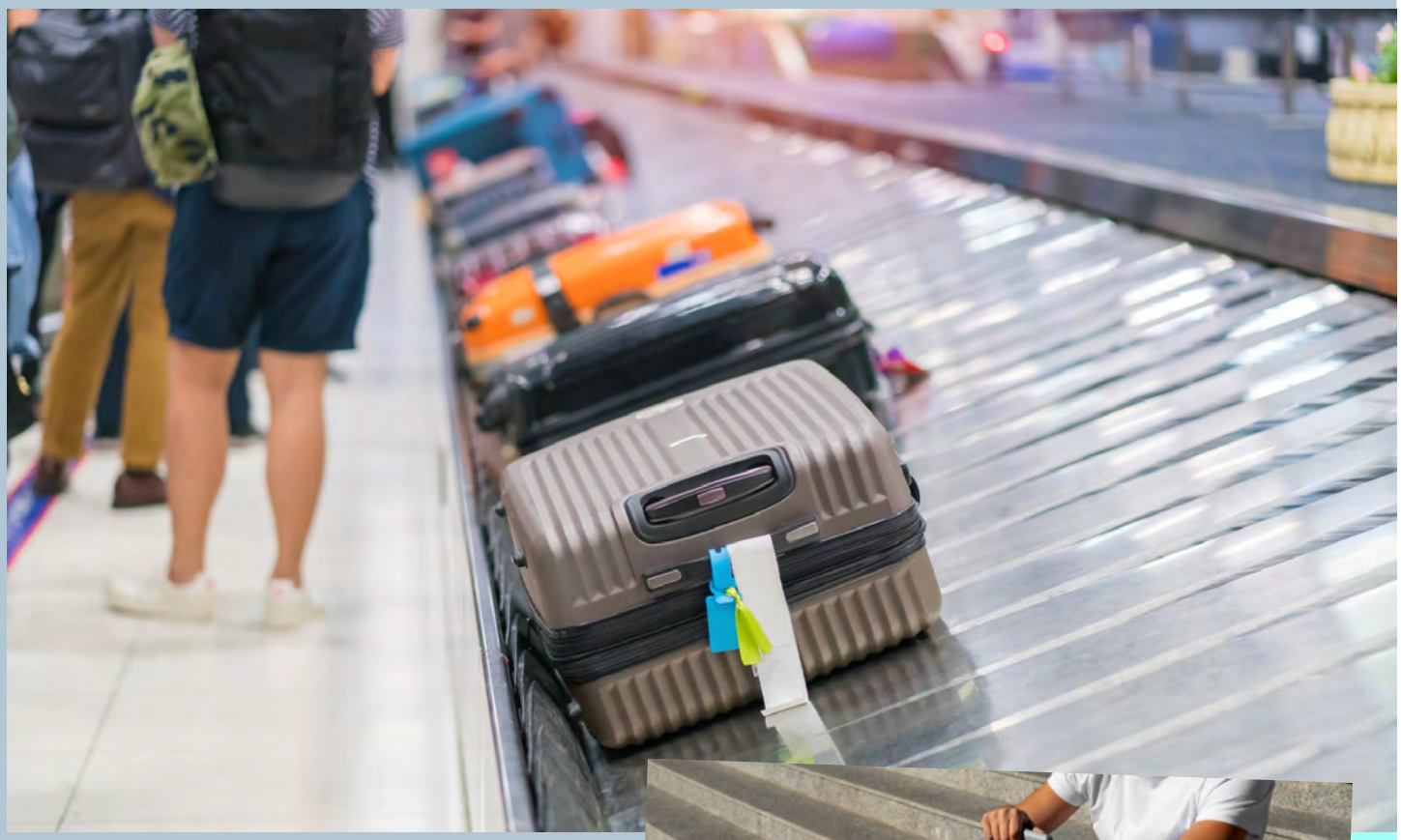
Pro tip: Πάρε ένα "dupe" ταξιδιού. Κρατάς το στυλ, αποφεύγεις το δράμα.***

**** Το "dupe" ταξιδιού είναι ένας όρος που προέρχεται από τη λέξη duplicate (αντίγραφο) και σημαίνει μια φτηνότερη ή λιγότερο πολύτιμη εκδοχή ενός αντικειμένου πολυτελείας ή υψηλής αξίας, που χρησιμοποιείται για λόγους ασφάλειας ή πρακτικότητας όταν ταξιδεύεις.*

4. Έχεις αεροπλανικό μυαλό; Δε φταις μόνο εσύ

Το να ξεχάσεις πράγματα στο κάθισμα του αεροπλάνου είναι πιο συχνό απ' όσο νομίζεις. Η πλειοψηφία των απολεσθέντων βρίσκεται στις τσέπες καθισμάτων ή κάτω από τα πόδια.

Pro tip: Κάνε ένα πλήρες "seat sweep" πριν σηκωθείς. Ή, ακόμα καλύτερα, βάλε όλα τα σημαντικά σε μια τσάντα που θα φοράς πάνω σου καθ' όλη τη διάρκεια της πτήσης.



5. Μην κάνεις τον... χθεσινό στο check-in

Φτάνεις αργοπορημένος στο αεροδρόμιο και νομίζεις ότι η βαλίτσα σου θα σε περιμένει στον προορισμό; Ξανασκέψου το. Όσο πιο αργά την παραδώσεις, τόσο λιγότερες οι πιθανότητες να επιβιβαστεί μαζί σου.

Pro tip: Προσγειώσου στο αεροδρόμιο τουλάχιστον 90 λεπτά πριν την πτήση. Και κάνε check-in τις αποσκευές σου τουλάχιστον 45 λεπτά πριν την αναχώρηση.

6. Κάρτες επιβίωσης: βάλε tag που να αντέχει

Τα χάρτινα tags που σου δίνουν οι αεροπορικές απλά σχεδόν ποτέ δεν φτάνουν στον προορισμό σας.Είναι τόσο κακοφτιαγμένα που σκίζονται, πέφτουν, εξαφανίζονται.

Pro tip: Αγόρασε ένα ανθεκτικό luggage tag και γράψε το όνομά σου, κινητό και email με ανεξίτηλο.

7. Κάνε και ένα εσωτερικό κόλπο – κρυφό tag μέσα στη βαλίτσα

Ακόμα και τα καλά tags μπορεί να φύγουν στην κακομεταχείριση. Αν έχεις μια κάρτα με τα στοιχεία σου και μέσα στη βαλίτσα, η αεροπορική έχει άλλη μια ευκαιρία να σε βρει.

Pro tip: Βάλε μια business card ή extra luggage tag μέσα σε εμφανές σημείο της αποσκευής σου.

Η βαλίτσα σου αξίζει να "επιβιώσει" για να την ξαναδείς

Όσο πιο δημοφιλές γίνεται το αεροπορικό ταξίδι, τόσο πιο εύκολο είναι να χαθεί κάτι στην πορεία. Η βαλίτσα σου όμως δεν είναι απλά μια αποσκευή. Είναι οι διακοπές σου, το αγαπημένο σου μαγιό, τα λατρεμένα σου παπούτσια και το άρωμα που σου θυμίζει θάλασσα. Μην την αφήσεις στην τύχη. Οργάνωσέ τη, σημάδεψέ τη, θωράκισέ τη.

Και που ξέρεις; Ίσως αν ακολουθήσεις σωστά όλα τα βήματα, τότε η βαλίτσα σου να καταλήξει στον ίδιο προορισμό με σένα. Γιατί όπως λένε οι πολυταξιδεμένοι, όταν έχεις φροντίσει τις λεπτομέρειες, το μόνο που μένει είναι να χαρείς τη διαδρομή...

Καλή πτήση!

Punctum News: Επαναστατικό βήμα στο ελληνικό φωτορεπορτάζ

Το Punctum News (punctumnews.com) αποτελεί την πρώτη ελληνική πλατφόρμα stock φωτογραφιών και βίντεο, αφιερωμένη αποκλειστικά στην ειδησεογραφική χρήση. Πρόκειται για μια καινοτόμο πρωτοβουλία που φιλοδοξεί να αλλάξει τα δεδομένα στο χώρο του οπτικού ρεπορτάζ, παρέχοντας λύσεις που συνδυάζουν ευκολία, δικαιοσύνη και ποιότητα.

Η πλατφόρμα δίνει τη δυνατότητα σε ανεξάρτητους φωτορεπόρτερ να ανεβάζουν απευθείας το υλικό τους, χωρίς καμία χρέωση συμμετοχής ή προμήθεια εγγραφής, διατηρώντας τον απόλυτο έλεγχο των έργων τους. Από την άλλη, τα μέσα ενημέρωσης και οι πελάτες έχουν πρόσβαση σε φωτογραφίες και βίντεο υψηλής ποιότητας, τα οποία μπορούν να αποκτήσουν είτε μεμονωμένα είτε μέσω ευέλικτων συνδρομητικών πακέτων, προσαρμοσμένων στις ανάγκες τους.

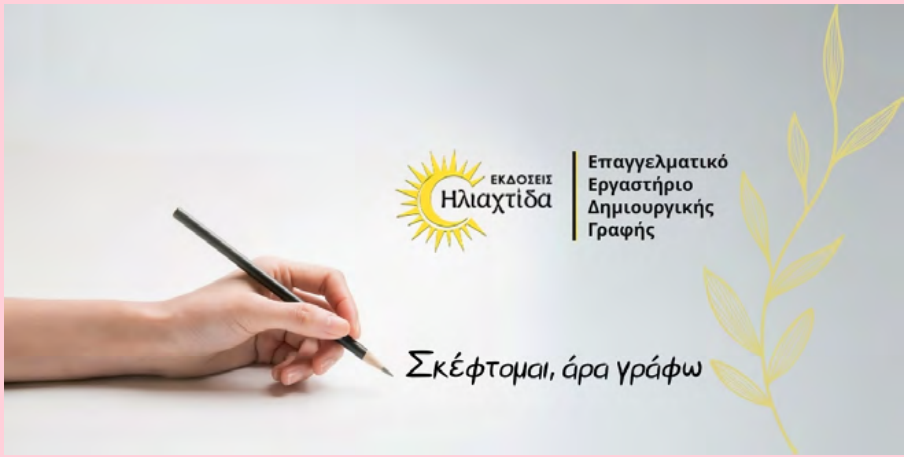
Πέρα από την εμπορική του διάσταση, το Punctum News ενισχύει έμπρακτα την ανάδειξη νέων ταλέντων, προσφέροντας έναν σύγχρονο χώρο προβολής για επαγγελματίες και νέους φωτογράφους που επιθυμούν να δουν τη δουλειά τους να φτάνει σε ένα ευρύ δημοσιογραφικό κοινό.

Με καθαρούς όρους συνεργασίας, διάφανες διαδικασίες και στόχο τη στήριξη της ανεξάρτητης δημοσιογραφίας, το Punctum News αποτελεί ένα πραγματικά επαναστατικό βήμα για το ελληνικό φωτορεπορτάζ.

F.Y.I.

«Σκέφτομαι, άρα γράφω»: Ξεκίνα το δικό σου ταξίδι στη συγγραφή!

Αν έχεις μια ιστορία να πεις, τώρα είναι η στιγμή να τη γράψεις. Οι Εκδόσεις Ηλιαχτίδα παρουσιάζουν το νέο επαγγελματικό εργαστήριο δημιουργικής γραφής «Σκέφτομαι, άρα γράφω», έναν ολοκληρωμένο κύκλο 10 μαθημάτων διάρκειας 90 λεπτών το καθένα, με εξ αποστάσεως παρακολούθηση και φυσική διδασκαλία.



Απευθύνεται σε όσους επιθυμούν να ανακαλύψουν τη συγγραφική τους φωνή και να τη δυναμώσουν μέσα από θεωρία και πράξη. Οι συμμετέχοντες θα εμβαθύνουν στις θεμελιώδεις αρχές της δημιουργικής γραφής, δουλεύοντας πάνω σε θεματικές όπως:

- Χαρακτήρες: Πώς χτίζονται, πώς εξελίσσονται, πώς αλληλεπιδρούν.
- Περιβάλλον: Ο χώρος της ιστορίας ως ζωντανό συστατικό.
- Δομή: Πώς μια ιδέα μετατρέπεται σε δυνατή αφήγηση.

Το πρόγραμμα ξεκινά στις 1 Οκτωβρίου 2025, με κόστος μόλις 130€ για 10 μαθήματα. Οι συμμετέχοντες λαμβάνουν αποκλειστικό διδακτικό υλικό και την ευκαιρία να συνεχίσουν στον 2ο κύκλο μαθημάτων, που οδηγεί σε έκδοση συλλογικής έντυπης δουλειάς από τις Εκδόσεις Ηλιαχτίδα.

Πληροφορίες & εγγραφές: 210 4967338, 6934 776847

Άδραξε την ευκαιρία. Η ιστορία σου περιμένει να ειπωθεί.

Οι ρίζες που ανασαίνουν: τι είναι τα μανγκρόβια και γιατί μας αφορούν όλους

26 Ιουλίου - Παγκόσμια Ημέρα Μανγκρόβιων Δασών.

Αν σου έλεγαν ότι κάπου στον πλανήτη υπάρχουν δέντρα που φυτρώνουν μέσα στο αλμυρό νερό, "αναπνέουν" από τις ρίζες τους, προστατεύουν τις ακτές από τυφώνες και ταυτόχρονα κρύβουν κάτω από τη σκιά τους καβούρια, ψάρια και θαλάσσιες χελώνες... θα τα έλεγες μαγικά. Εμείς τα λέμε μανγκρόβια.

Μανγκρόβια: μια λέξη, χιλιάδες θαύματα

Τα μανγκρόβια δάση είναι μοναδικά οικοσυστήματα που βρίσκονται στα όρια γης και θάλασσας — κυρίως σε τροπικές και υποτροπικές περιοχές, από την Ινδονησία και τη Φλόριντα μέχρι τις ακτές της Αφρικής και της Λατινικής Αμερικής.

Είναι τα μόνα δέντρα που μπορούν να ζήσουν μέσα στο θαλασσινό νερό. Οι ρίζες τους, που ξεπροβάλλουν πάνω από την επιφάνεια του νερού σαν φυσικά γλυπτά, λειτουργούν σαν φίλτρα και σαν ανάσες — αποβάλλοντας το αλάτι και επιτρέποντας την κυκλοφορία οξυγόνου σε περιβάλλοντα που κανονικά δεν θα μπορούσε τίποτα να επιβιώσει.

Φυσικοί υπερασπιστές

Τα μανγκρόβια λειτουργούν σαν φυσικά τείχη προστασίας. Όταν ένας κυκλώνας ή ένα τσουνάμι χτυπά την ακτή, το μανγκρόβιο δάσος απορροφά την ενέργεια του κύματος πριν αυτό φτάσει στην ανθρώπινη εγκατάσταση. Όταν λέμε ότι μας "σώζουν τη ζωή", δεν υπερβάλλουμε.

Επιπλέον, δεσμεύουν τεράστιες ποσότητες διοξειδίου του άνθρακα — περισσότερο από τα περισσότερα χερσαία δάση. Είναι σύμμαχοι στον αγώνα κατά της κλιματικής αλλαγής, και μάλιστα υποτιμημένοι.

Απόκρυφοι κόσμοι κάτω από το νερό

Κάτω από τις πυκνές ρίζες των μανγκρόβιων βρίσκουν καταφύγιο εκατοντάδες είδη θαλάσσιας ζωής: ψάρια, γαρίδες, καβούρια, ακόμα και οι μικρές πράσινες χελώνες. Είναι ένα φυσικό νηπιαγωγείο για το θαλάσσιο οικοσύστημα. Χωρίς αυτά, πολλές αλυσίδες ζωής θα κατέρρεαν.

Ένα οικοσύστημα υπό εξαφάνιση

Κι όμως, παρ' όλη την αξία τους, τα μανγκρόβια δάση εξαφανίζονται με ρυθμό που σοκάρει. Η αποψίλωση για λόγους τουρισμού ή ιχθυοκαλλιεργειών, η ρύπανση και η άναρχη δόμηση καταστρέφουν ένα από τα πιο ζωτικά φίλτρα του πλανήτη.

Σύμφωνα με την UNESCO, σχεδόν το 50% των μανγκρόβιων παγκοσμίως έχει χαθεί τα τελευταία 40 χρόνια. Αν συνεχίσουμε έτσι, δεν θα υπάρχει τίποτα για να προστατεύει τις ακτές από την επόμενη μεγάλη καταιγίδα.

Τι μπορούμε να κάνουμε εμείς;

Μπορεί να μην ζούμε δίπλα σε μανγκρόβια, αλλά ζούμε δίπλα στη συνείδησή μας. Υποστηρίζουμε οργανώσεις που τα προστατεύουν. Μαθαίνουμε. Μιλάμε στα παιδιά μας γι' αυτά. Είμαστε πολίτες ενός πλανήτη που χρειάζεται όλα τα θαύματά του — κι αυτό είναι ένα από τα σημαντικότερα.

*** Κάθε φορά που διαλέγεις να υποστηρίξεις τον πλανήτη — ακόμα και με λέξεις — ένα δάσος εκεί μακριά ανασαίνει λίγο πιο ελεύθερα.

Ήξερες ότι...

Μερικά είδη μανγκρόβιων «γεννούν» έτοιμα φυτά;
Τα σπόρια τους αναπτύσσονται ενώ είναι ακόμα πάνω στο δέντρο και «φυτρώνουν» στον αέρα πριν πέσουν στο νερό – αυτό λέγεται vivipary.

Το νερό κάτω από τα μανγκρόβια είναι πιο καθαρό από πολλά σημεία ακτών;
Οι ρίζες τους λειτουργούν ως φυσικά φίλτρα, παγιδεύοντας ιζήματα και τοξίνες.

Οι ρίζες των μανγκρόβιων έχουν "εκτοξευτήρες αλατιού";
Κάποια είδη αποβάλλουν το αλάτι μέσα από τα φύλλα τους – και αν τα γλείψεις, ναι, είναι αλμυρά!

Τα μανγκρόβια επηρεάζουν την τοπική θερμοκρασία;
Περιοχές με εκτεταμένα μανγκρόβια έχουν πιο ήπιο μικροκλίμα, γιατί μειώνουν την άνοδο θερμοκρασίας στα παράκτια οικοσυστήματα.

Οι κοινότητες που ζουν κοντά σε μανγκρόβια επιβίωσαν πιο εύκολα από τσουνάμι;
Στο τσουνάμι του 2004, χωριά με μανγκρόβια δάση υπέστησαν λιγότερες καταστροφές από γειτονικά που δεν είχαν.

Υπάρχουν πάνω από 80 είδη μανγκρόβιων δέντρων παγκοσμίως;
Κάθε ήπειρος έχει τα δικά της είδη, με διαφορετική μορφή, αλλά παρόμοια λειτουργία.

Τα μανγκρόβια εμπνέουν design αρχιτεκτονικής;
Οι «ιπτάμενες» ρίζες τους έχουν γίνει μοντέλο για βιομιμητική αρχιτεκτονική σε περιοχές με συχνές πλημμύρες.

Η ονομασία "mangrove" πιθανώς προέρχεται από ισπανική παραφθορά της λέξης "mangue"?
Η λέξη έχει αφρικανική και πορτογαλική καταγωγή και άλλαξε πολλές φορές καθώς ταξίδεψε από ήπειρο σε ήπειρο.

Pageo Fest
Πολιτισμός • Μουσική • Ζωή

WINE STYLE

Pageo Wine Tasting 2025

Για πρώτη φορά φέτος, ο Δήμος Παγγαίου παρουσιάζει την έκθεση κρασιών και αποσταγμάτων Pageo Wines Tasting, στο πλαίσιο του Pageo Fest. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί την Τετάρτη 30 Ιουλίου, στις 20:00, στην Παραλία Οφρυνίου (Τούζλα), σε έναν ειδικά διαμορφωμένο χώρο δίπλα στη θάλασσα.

Συμμετέχουν όλα τα οινοποιεία του Δήμου Παγγαίου, προσφέροντας στους επισκέπτες την ευκαιρία να δοκιμάσουν την πλήρη γκάμα των ετικετών τους, να γνωρίσουν τους παραγωγούς και να μυηθούν στον γευστικό πλούτο μιας περιοχής με ιστορική οινική παράδοση.

Η εκδήλωση απευθύνεται τόσο στους λάτρεις του κρασιού όσο και σε επαγγελματίες της εστίασης, που θα έχουν τη δυνατότητα να γνωρίσουν καλύτερα τα κρασιά του τόπου τους και να ενισχύσουν τις λίστες τους με τοπικά προϊόντα, αποδεικνύοντας έμπρακτα πως "What grows together, goes together".

Το Pageo Wines Tasting φιλοδοξεί να εξελιχθεί σε θεσμό, ενισχύοντας τη δυναμική του οινικού τουρισμού στην περιοχή.

Είσοδος για γευσιγνωσία: 5€

Θα ακολουθήσει συναυλία με τη Μυρτώ Βασιλείου

Παραγωγή: Δήμος Παγγαίου – Wine Style

Υποστήριξη: Επιμελητήριο Καβάλας, ΠΕΔ Ανατολικής Μακεδονίας & Θράκης

Μια εμπειρία κρασιού που δεν πρέπει να χάσεις!

Αλκίνοος Ιωαννίδης – «Εκτός Τόπου και Χρόνου»

Μια μουσική συνάντηση με τη δύναμη της μνήμης και τη ζωντάνια του παρόντος. Η επανένωση της ιστορικής μπάντας του Αλκίνοου Ιωαννίδη επιστρέφει στη σκηνή, γιορτάζοντας τα 25 χρόνια από την ηχογράφηση του εμβληματικού live album «Εκτός Τόπου και Χρόνου».

Ο Μιλτιάδης Παπαστάμου στο ηλεκτρικό βιολί, ο Σταύρος Λάντσιας στα πλήκτρα, ο Γιώτης Κιουρτσόγλου στο μπάσο, ο Μιχάλης Καπηλίδης στα τύμπανα και ο ίδιος ο Αλκίνοος Ιωαννίδης στην κιθάρα και τη φωνή, ενώνουν ξανά τις δυνάμεις τους σε μια συναυλία-γιορτή γεμάτη συναίσθημα, δύναμη και ειλικρίνεια.

«Δε νοσταλγούμε το παρελθόν, ζητούμε το παρόν», λέει ο ίδιος. «Παίζουμε μαζί ξανά γιατί λείψαμε ο ένας στον άλλον. Και γιατί μας λείψατε».

Μονή Λαζαριστών – Δευτέρα 8 Σεπτεμβρίου

Γενική είσοδος: 19€ | VIP A–B: 38,5€

Η προπώληση συνεχίζεται στο more.com

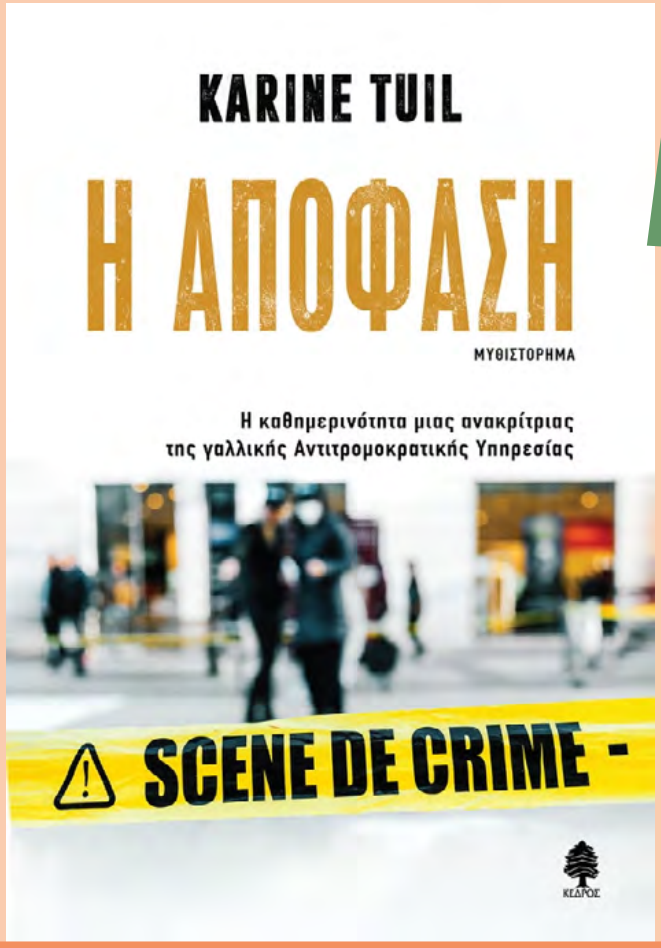
Συντελεστές:

Ηχοληψία: Βαγγέλης Λάππας – Βασίλης Δρούγκας

Φωτισμοί: Μαρία Βενετάκη | Μελίνα Ζερβάκη

Παραγωγή: Αθύρ | www.athyr.gr | info@athyr.gr

Μια συναυλία που δεν χάνεται. Μια εμπειρία που θα κρατήσεις μέσα σου.



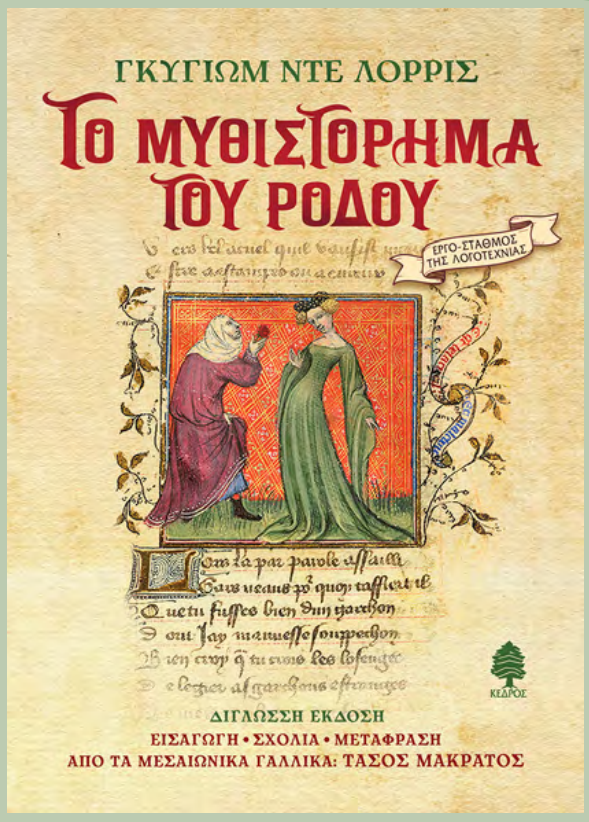
Η απόφαση Καρίν Τουϊλ

Η Αλμά Ρεβέλ είναι ανακρίτρια στην Αντιτρομοκρατική Υπηρεσία της Γαλλίας. Κάθε της απόφαση μπορεί να σώσει ζωές ή να φέρει την καταστροφή. Όταν αναλαμβάνει την υπόθεση του Αμπντελτζαλίλ Κασέμ – ενός νεαρού Γάλλου που φέρεται να ταξίδεψε στη Συρία και να επέστρεψε με ριζοσπαστικές απόψεις – έρχεται αντιμέτωπη όχι μόνο με το βάρος της ευθύνης, αλλά και με μια προσωπική ηθική πρόκληση.

Ο δικηγόρος του Κασέμ είναι ο άντρας με τον οποίο διατηρεί κρυφή ερωτική σχέση. Η σύγκρουση συμφερόντων είναι προφανής, αλλά η Αλμά παλεύει να κρατήσει την κρίση της αμερόληπτη. Αν ο Κασέμ είναι ένοχος και αφεθεί ελεύθερος, η Γαλλία κινδυνεύει. Αν είναι αθώος και καταδικαστεί άδικα, η ίδια θα έχει προδώσει τις αρχές της.

Το μυθιστόρημα «Η απόφαση» φωτίζει την αθέατη πλευρά της γαλλικής Δικαιοσύνης μετά τις τρομοκρατικές επιθέσεις του 2015. Με ένταση, ψυχολογικό βάθος και πολιτική οξυδέρκεια, η Καρίν Τουϊλ σκιαγραφεί τη μοναξιά και την ευθύνη όσων καλούνται να προστατεύσουν μια ολόκληρη χώρα – κι ας πληρώνουν οι ίδιοι το τίμημα. Μια συναρπαστική εξερεύνηση της ηθικής, της εξουσίας και της ανθρώπινης ευαλωτότητας.

Το Μυθιστόρημα του Ρόδου – Γκυγιώμ ντε Λορρίς



Γραμμένο στις αρχές του 13ου αιώνα, «Το Μυθιστόρημα του Ρόδου» αποτελεί ένα από τα πιο σπουδαία ποιητικά έργα του ευρωπαϊκού Μεσαίωνα. Μαζί με τη Θεία Κωμωδία του Δάντη και τις Ιστορίες του Καντέρμπερυ του Τσώσερ, συγκαταλέγεται στα κλασικά έμμετρα κείμενα που διαμόρφωσαν τον λογοτεχνικό και ερωτικό πολιτισμό της εποχής.

Το έργο είναι ένας ύμνος στη Γυναίκα – όχι απλώς ως πρόσωπο, αλλά ως ιδέα, ως ιδανικό, ως πηγή έμπνευσης και πόθου. Ο έρωτας εδώ δεν είναι σαρκικός· είναι ευγενικός, ιπποτικός, τυλιγμένος σε λεπτότητα και αφοσίωση. Ο αφηγητής περιγράφει έναν αλληγορικό ύπνο-όραμα, όπου ερωτεύεται ένα τριαντάφυλλο σε έναν περιφραγμένο κήπο· το ρόδο συμβολίζει τη γυναίκα και την ιδανική αγάπη, ενώ το ταξίδι προς την κατάκτησή της είναι γεμάτο δοκιμασίες, συμβολισμούς και φιλοσοφική εσωτερικότητα.

Η έκδοση του Κέδρου είναι δίγλωσση, με πρωτότυπο και απόδοση στα ελληνικά από τον Τάσο Μακράτο, ο οποίος κατορθώνει να μεταφέρει όχι μόνο το νόημα, αλλά και τη μουσικότητα και την ποίηση του μεσαιωνικού πρωτοτύπου. Ένα πολύτιμο έργο για όσους αγαπούν τη λογοτεχνία, την ιστορία του έρωτα και την ομορφιά της γραφής.

quote of the day

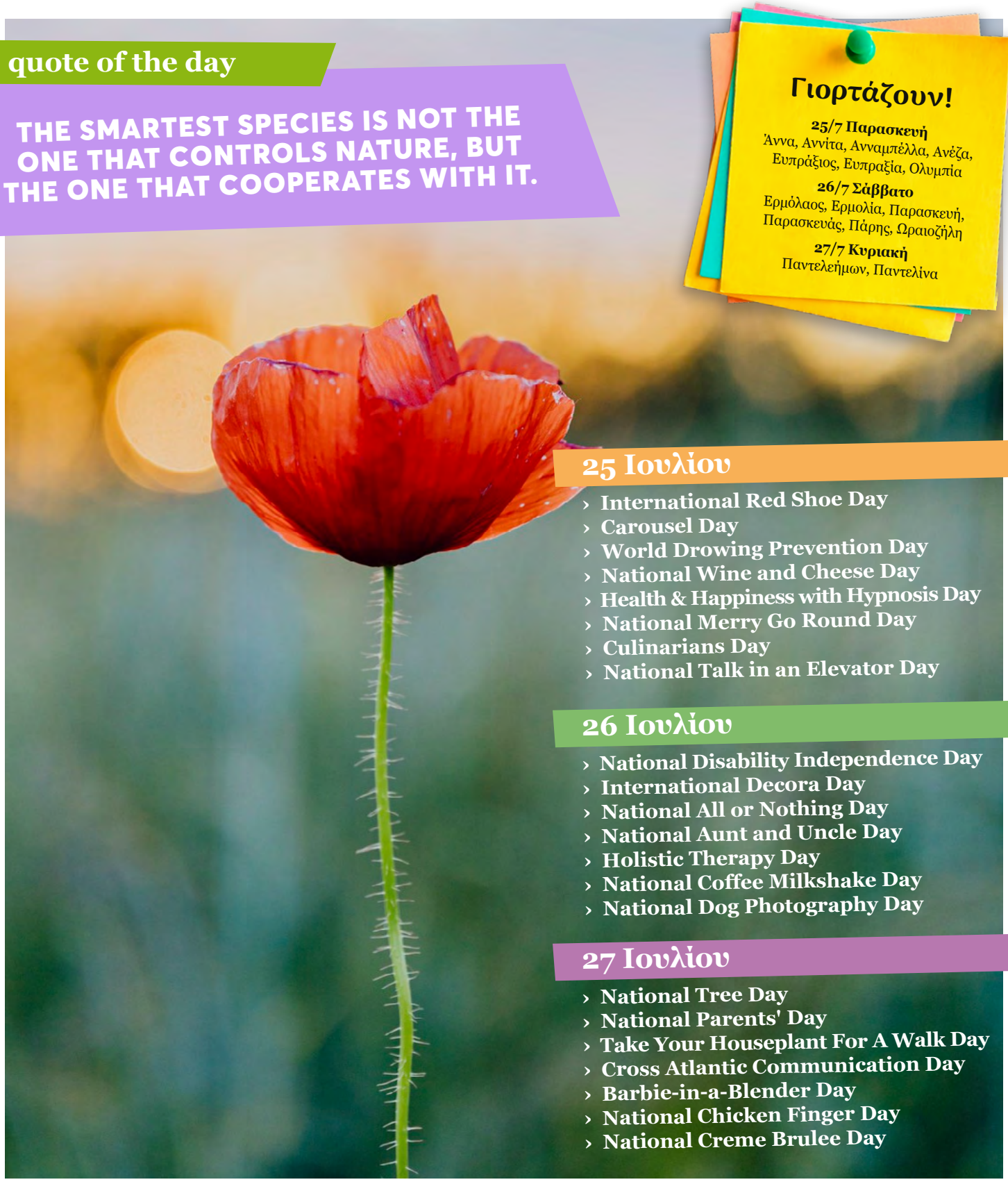
THE SMARTEST SPECIES IS NOT THE ONE THAT CONTROLS NATURE, BUT THE ONE THAT COOPERATES WITH IT.

Γιορτάζουν!

25/7 Παρασκευή
Άννα, Αννίτα, Ανναμπέλλα, Ανέζα, Ευπράξιος, Ευπραξία, Ολυμπία

26/7 Σάββατο
Ερμόλαος, Ερμολία, Παρασκευή, Παρασκευάς, Πάρης, Ωραιοζήλη

27/7 Κυριακή
Παντελεήμων, Παντελίνα



25 Ιουλίου

- International Red Shoe Day
- Carousel Day
- World Drowing Prevention Day
- National Wine and Cheese Day
- Health & Happiness with Hypnosis Day
- National Merry Go Round Day
- Culinarians Day
- National Talk in an Elevator Day

26 Ιουλίου

- National Disability Independence Day
- International Decora Day
- National All or Nothing Day
- National Aunt and Uncle Day
- Holistic Therapy Day
- National Coffee Milkshake Day
- National Dog Photography Day

27 Ιουλίου

- National Tree Day
- National Parents' Day
- Take Your Houseplant For A Walk Day
- Cross Atlantic Communication Day
- Barbie-in-a-Blender Day
- National Chicken Finger Day
- National Creme Brulee Day

SAY yes to the press
ΔΩΡΕΑΝ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ
ΨΗΦΙΑΚΟ
NEWSLETTER

ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΣ ΛΑΜΒΑΝΕΙΣ ΔΩΡΕΑΝ ΣΤΟ MAIL ΣΟΥ ΚΑΘΕ ΠΡΩΙ, ΠΑΤΑ ΕΔΩ

Chief of SayYessers: Claire Styliara
Editor in Chief: Βένια Αντωνίου
Commercial Director: Ματίνα Βελάνη
Creative Direction: C•Design
Operation & Marketing Manager: Χρύσα Γώτα
Τεχνική Υποστήριξη: BlackDot Web Services

Επικοινωνήστε μαζί μας:
Σκουζέ 14, 18536 Πειραιάς, τηλ.: 213.0990585
media@sayes.gr

www.sayyestothepress.gr

sayes communications