



**ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ
ΖΑΧΑΡΗΣ!**

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!

**ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ
ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!**

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!

ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!



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

Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ BINGE-WATCHING



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Περί κουτσομπολιού ο λόγος σήμερα... Και να σου πω τι κατάλαβα; Ότι κι αυτοί που σε κουτσομπολεύουν, με τον δικό τους στραβό τρόπο, σου κάνουν χάρη. Ναι, χάρη. Γιατί χωρίς να το καταλαβαίνουν, γίνονται οι καλύτεροι "διαφημιστές" σου. Σε "πάνε" από στόμα σε στόμα, σε κάνουν πιο γνωστό, σε φέρνουν στη σκέψη ανθρώπων που ίσως ούτε να σ' είχαν προσέξει. Και το κάνουν με πάθος, με επιμονή, λες και η ζωή τους εξαρτάται από το τι κάνεις εσύ.

Αν το καλοσκεφτείς, είναι σχεδόν κολακευτικό. Σκέψου: μέσα σε μια καθημερινότητα γεμάτη άγχη, λογαριασμούς, δουλειές και προσωπικά ζόρια, αυτοί βρίσκουν χρόνο να ξεχάσουν τα δικά τους και να πιάσουν τα δικά σου. Τι σημαίνει αυτό; Ότι μάλλον δεν είσαι και τόσο αδιάφορος όσο νομίζεις. Αντιθέτως, κάνεις θόρυβο. Και σε έναν κόσμο γεμάτο "σιωπές", το να ξεχωρίζεις αρκεί για να ανάψεις κουβέντες.

Και κάτι ακόμα: οι άνθρωποι που μιλάνε για σένα, πολλές φορές ζηλεύουν αυτό που εσύ θεωρείς δεδομένο. Την αυτοπεποίθησή σου, το χαμόγελό σου, ακόμα και τις μικρές σου νίκες. Μπορεί να μην το παραδέχονται ποτέ, αλλά πίσω από τα λόγια τους κρύβεται θαυμασμός. Στρεβλωμένος μεν αλλά θαυμασμός δε.

Οπότε, την επόμενη φορά που θα μάθεις ότι "είπαν κάτι για σένα", χαμογέλα. Αντί να θυμώσεις, σκέψου το ως παράσημο. Δεν είναι εύκολο να σηκώνεις το βάρος των δικών σου θεμάτων και να ανησυχείς και για άλλους. Αν λοιπόν κάποιος βρίσκει ενέργεια να ζει με τα δικά σου νέα... να τον εκτιμάς.

Γιατί στο τέλος, το κουτσομπολιό δε λέει κάτι για σένα. Λέει κάτι για εκείνον που το "κουβαλάει".

Tip of the Day: Μην αφήνεις το κουτσομπολιό να σε βαραίνει. Χρησιμοποίησε το σαν απόδειξη ότι η ζωή σου δεν είναι βαρετή. Μη σπαταλάς ενέργεια να αποδεικνύεις ποιος είσαι σε όσους μιλάνε για σένα πίσω από την πλάτη σου. Εξάλλου, ότι κι αν λένε οι άλλοι για σένα, δε σε ορίζει. Σε ορίζει μόνο αυτό που πιστεύεις εσύ για τον εαυτό σου.

Δες το κουτσομπολιό σαν φίλτρο. Ξεκαθαρίζει ποιοι βλέπουν κάτι πάνω σου που τους ενοχλεί ή τους εμπνέει. Μπορεί να είναι η στάση σου, το χαμόγελό σου, οι μικρές ή μεγάλες σου επιτυχίες. Ότι και να 'ναι, τους καίει αρκετά ώστε να σε κάνουν θέμα. Και πίσω από κάθε ειρωνικό σχόλιο, κρύβεται ζήλια και θαυμασμός προς το πρόσωπο σου, που δεν τολμούν να παραδεχτούν.

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 Lidl Ελλάς δεσμεύεται για την καταπολέμηση της σπατάλης τροφίμων ευαισθητοποιώντας το ευρύ κοινό με στόχο ένα καλύτερο αύριο



Η Lidl Ελλάς δεσμεύεται για την καταπολέμηση της σπατάλης τροφίμων με στόχο ένα καλύτερο αύριο

Με πλήρη συναίσθηση της ευθύνης απέναντι στην κοινωνία και το περιβάλλον, η Lidl Ελλάς παρουσιάζει τη νέα καμπάνια εταιρικής υπευθυνότητας «Η δύναμή μας», με κεντρικό άξονα την ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση του κοινού για την υπεύθυνη κατανάλωση και τη μείωση της σπατάλης τροφίμων.

Η σπατάλη τροφίμων αποτελεί παγκόσμιο ζήτημα με σοβαρές περιβαλλοντικές, κοινωνικές και οικονομικές συνέπειες. Στο πλαίσιο αυτό, η Lidl Ελλάς αναπτύσσει δράσεις που συνδέονται με την υπεύθυνη εφοδιαστική αλυσίδα και τη βιώσιμη διατροφή, αναδεικνύοντας τη σημασία της πρόληψης πριν τα τρόφιμα μετατραπούν σε απόβλητα.

Βασικό εργαλείο της στρατηγικής αποτελεί η Πυραμίδα Σπατάλης Τροφίμων, με την εταιρεία να δραστηριοποιείται στο πρώτο και πιο κρίσιμο επίπεδο: την αποφυγή, την αναδιανομή και την επεξεργασία τροφίμων για ανθρώπινη κατανάλωση.

Η Lidl Ελλάς επενδύει στρατηγικά σε πέντε πυλώνες:

- Διαδικασίες παραγγελιών υψηλής απόδοσης, με προηγμένα συστήματα πρόβλεψης.
- Freshness concept, με στοχευμένες μειώσεις τιμών για άμεση κατανάλωση.
- Σακούλα "Επίλεξε με", με φρούτα και λαχανικά μικρών ατελειών.
- Προσφορά τροφίμων σε κοινωνικούς φορείς όπως το «Χαμόγελο του Παιδιού» και η Τράπεζα Τροφίμων.
- Υπεύθυνη διαχείριση φυτικών και ζωικών προϊόντων, για παραγωγή λιπασμάτων, βιοαερίου και ζωοτροφών.

Η εταιρεία, μέλος του ομίλου Schwarz, έχει δεσμευθεί να συμβάλει στη μείωση της σπατάλης τροφίμων κατά 50% έως το 2030, σύμφωνα με τους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης του ΟΗΕ.

Έναρξη λειτουργίας του πρώτου Ανεξάρτητου Κέντρου Φυσικού Τοκετού στην Ελλάδα



Το The Birth Center, το πρώτο Ανεξάρτητο Κέντρο Φυσικού Τοκετού στην Ελλάδα, ανακοινώνει την έναρξη λειτουργίας του, έπειτα από την ολοκλήρωση της διαδικασίας αδειοδότησής του, σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία.

Το The Birth Center αποτελεί πρωτοβάθμια δομή υγείας που στηρίζεται στο μαιοκεντρικό μοντέλο, προσφέροντας επιστημονικά τεκμηριωμένη και ολοκληρωμένη φροντίδα, με επίκεντρο τη γυναίκα. Στόχος του είναι να αναδείξει τη σημασία της επιλογής του φυσικού τοκετού σε ένα ασφαλές περιβάλλον, δημιουργώντας έναν χώρο ενημέρωσης, ενδυνάμωσης και σεβασμού στις ανάγκες της κάθε μητέρας.

Η λειτουργία του βασίζεται σε ένα ολοκληρωμένο σύστημα διασφάλισης ποιότητας, με πρωτόκολλα που ακολουθούν διεθνείς και εθνικές οδηγίες, ενώ πληροί όλους τους όρους και τις προϋποθέσεις λειτουργίας που προβλέπει η ισχύουσα νομοθεσία για τα Κέντρα Φυσικού Τοκετού.

Η μαιευτική ομάδα του The Birth Center διαθέτει αναγνωρισμένη επιστημονική κατάρτιση, εμπειρία και συστηματική εκπαίδευση, προσφέροντας εξατομικευμένη φροντίδα κατά την εγκυμοσύνη, τον τοκετό και τη λοχεία, σε όλες τις γυναίκες που πληρούν τα κριτήρια καταλληλότητας.

Ο σύγχρονος χώρος του The Birth Center έχει σχεδιαστεί με υψηλές προδιαγραφές λειτουργίας, ώστε να παρέχει μια ολιστική εμπειρία γέννησης, με φροντίδα, ηρεμία και οικειότητα.

Το The Birth Center καλεί γυναίκες, επαγγελματίες υγείας και την κοινότητα να γνωρίσουν από κοντά τη νέα αυτή δομή, που επαναπροσδιορίζει την εμπειρία του φυσικού τοκετού στην Ελλάδα.

Περισσότερες πληροφορίες: www.thebirthcenter.gr

Η θεραπευτική δύναμη του binge-watching



Πριν μερικά χρόνια, το binge-watching —δηλαδή η συνεχόμενη θέαση πολλών επεισοδίων μίας σειράς χωρίς διακοπή— ήταν σχεδόν βρισιά. Το ταύτιζαν με τεμπελιά, «κάψιμο» εγκεφάλου και αμέτρητες χαμένες ώρες. Σήμερα, όμως, οι επιστήμονες το βλέπουν αλλιώς: μπορεί να λειτουργεί ως μια μορφή ψυχικής αποκατάστασης, σαν reset για το μυαλό.

Σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη που δημοσίευσε το Digital Trends, το binge-watching μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του άγχους, να προσφέρει ανακούφιση μετά από στρεσογόνες εμπειρίες, αλλά και να ενισχύσει τη φαντασία και τη μνήμη. Ο εγκέφαλος, λένε οι ειδικοί, δεν «κλείνει» όταν παρακολουθούμε μια σειρά· αντίθετα, δουλεύει με τρόπους που μας ξεκουράζουν και μας τροφοδοτούν δημιουργικά.

Γιατί το binge-watching μας κάνει καλό;

Απόδραση από την πραγματικότητα

Όταν βλέπουμε μια σειρά back-to-back, βυθιζόμαστε σε έναν άλλο κόσμο. Αυτή η «βύθιση» λειτουργεί ως ψυχολογική παύση από την καθημερινότητα.

Μνήμη και σύνδεση γεγονότων

Το να ακολουθείς μια ιστορία 10 επεισοδίων σερί, γυμνάζει τον εγκέφαλο. Θυμάσαι πρόσωπα, plot twists, λεπτομέρειες — σαν να κάνεις άσκηση μνήμης χωρίς να το καταλαβαίνεις.

Συναισθηματική εκτόνωση

Ταυτιζόμαστε με τους ήρωες, βιώνουμε τη χαρά, την απώλεια, τη νίκη ή την ήττα τους. Αυτό λειτουργεί σαν ένα ασφαλές πεδίο συναισθηματικής αποφόρτισης.

Κοινωνική σύνδεση

Πόσες φορές μια σειρά δεν έγινε αφορμή για να συζητήσεις με φίλους ή συναδέλφους; Σειρές όπως το Breaking Bad, το Stranger Things ή το The Crown δημιουργούν κοινότητες και μας δίνουν κοινά θέματα.





Ήξερες ότι...

- 👤 Το Netflix ήταν το πρώτο που καθιέρωσε τον όρο binge-watching, το 2013, όταν άρχισε να ανεβάζει ολόκληρες σεζόν μονομιάς.
- 👤 Σύμφωνα με έρευνα του Deloitte, το 73% των νέων κάτω των 35 ετών binge-watchάρουν τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα.
- 👤 Το 2020, στη διάρκεια της πανδημίας, ο μέσος χρόνος binge-watching αυξήθηκε κατά 30%, με το Netflix να καταγράφει 15,8 εκατ. νέες συνδρομές μόνο στο πρώτο τρίμηνο.
- 👤 Το ρεκόρ συνεχόμενης θέασης είναι... 94 ώρες (σχεδόν 4 μέρες non-stop) και καταγράφηκε σε ειδικό event στις ΗΠΑ.
- 👤 Σύμφωνα με νευροεπιστήμονες, η θέαση σειρών ενεργοποιεί τα ίδια «κυκλώματα ανταμοιβής» στον εγκέφαλο με το φαγητό και τη μουσική.

Fun Fact:

- 🤖 Η φράση «just one more episode» έχει μελετηθεί από ψυχολόγους! Ονομάζεται cliffhanger effect: όταν μια ιστορία σταματά σε σημείο αγωνίας, ο εγκέφαλος εκκρίνει ντοπαμίνη και μας ωθεί να συνεχίσουμε.
- 🤖 Ο όρος «Netflix and chill» ξεκίνησε σαν αστείο στο Twitter το 2009 και κατέληξε να γίνει παγκόσμιο meme για το binge-watching.
- 🤖 Η Κορέα είναι η χώρα με τη μεγαλύτερη κατανάλωση σειρών σερί· μάλιστα, ορισμένα streaming services εκεί ανεβάζουν ταυτόχρονα ολόκληρες σεζόν αντί για επεισόδιο ανά εβδομάδα.
- 🤖 Στην Ιαπωνία, υπάρχουν ειδικά «binge-watching cafés» με καναπέδες, κουβέρτες και ατομικές οθόνες για μαραθώνιους θέασης.



To binge-watching ως αυτοφροντίδα

Η μεγάλη αλλαγή στη συζήτηση είναι ότι το binge-watching δεν θεωρείται πια απλώς “ένοχη απόλαυση”. Για πολλούς ανθρώπους είναι ένα είδος αυτοφροντίδας — μια στιγμή να «πατήσεις pause» από τη ζωή, να χαθείς σε μια ιστορία και να επιστρέψεις πιο ήρεμος.

Φυσικά, το μέτρο είναι απαραίτητο. Κανείς δεν λέει ότι είναι υγιές να περνάς μέρες κολλημένος στην οθόνη. Αλλά ένα καλό binge μετά από μια δύσκολη εβδομάδα, μπορεί να είναι πιο θεραπευτικό απ’ όσο φανταζόμασταν.

Οπότε, την επόμενη φορά

που θα πεις «ένα ακόμα επεισόδιο», θυμήσου: δεν είναι τεμπελιά. Είναι ίσως ο πιο σύγχρονος τρόπος του μυαλού να σου ψιθυρίσει: «Χαλάρωσε. Βρες καταφύγιο σε μια ιστορία. Θα επιστρέψεις πιο δυνατός.»



Top 5 σειρές για... «θεραπευτικό binge-watching»

Ted Lasso (Apple TV+)

Είδος: Κωμωδία – Δράμα

Γιατί: Μια feel-good σειρά γεμάτη αισιοδοξία, που μας θυμίζει ότι η καλοσύνη είναι υπερδύναμη.

Stranger Things (Netflix)

Είδος: Sci-fi – Adventure

Γιατί: Απόδραση σε έναν άλλο κόσμο, γεμάτο αγωνία και νοσταλγία '80s. Ιδανικό για reset του μυαλού.

The Crown (Netflix)

Είδος: Ιστορικό Δράμα

Γιατί: Ενισχύει τη μνήμη και τη συγκέντρωση με τις αληθινές ιστορικές αναφορές και τα συγκλονιστικά πορτρέτα ηγετών.

Friends (HBO Max / Netflix σε ορισμένες χώρες)

Είδος: Sitcom

Γιατί: Το απόλυτο comfort watch. Το γέλιο και η παρέα της σειράς μειώνουν άγχος και δημιουργούν αίσθηση οικειότητας.

Our Planet (Netflix)

Είδος: Ντοκιμαντέρ

Γιατί: Ταξιδεύει τον θεατή στον φυσικό κόσμο, προκαλώντας δέος και γαλήνη. Σαν meditation με εικόνες υψηλής ανάλυσης.

Ο Mythos δίνει τον παλμό στο Primer Music Festival 2025

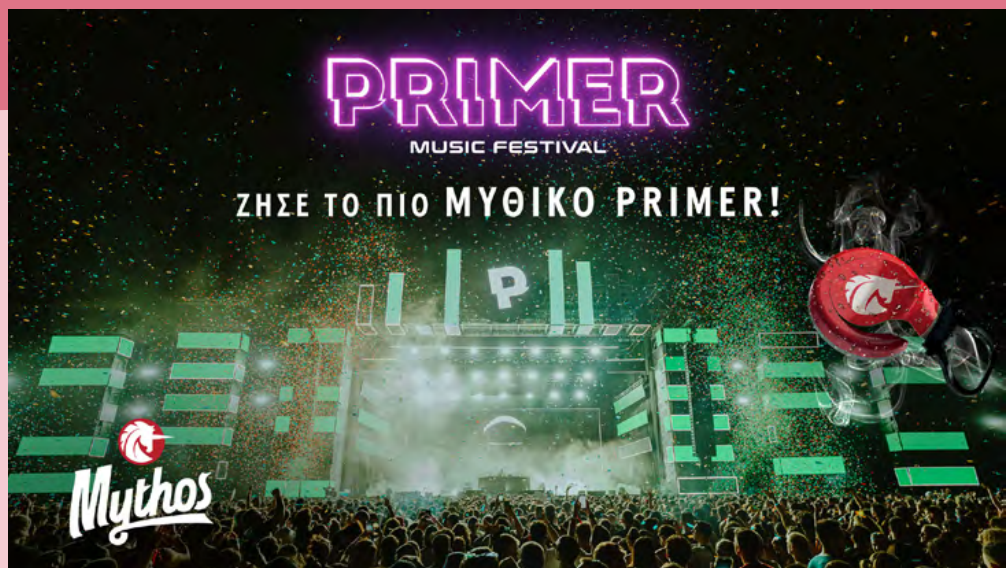
Ο Mythos, το αγαπημένο νεανικό brand μπύρας, ενώνει τη δύναμή του με το μεγαλύτερο dance event της χώρας και συμμετέχει στο Primer Music Festival 2025, φέρνοντας μια εμπειρία που θα μείνει αξέχαστη.

Στις 6 και 7 Σεπτεμβρίου, το ΟΑΚΑ μεταμορφώνεται σε το απόλυτο dance stage, με πολλαπλές σκηνές, εντυπωσιακά visuals και κορυφαίους DJs που υπόσχονται δύο βράδια γεμάτα ρυθμό και ενέργεια. Στο φετινό line-up, τα μεγαλύτερα ονόματα της παγκόσμιας ηλεκτρονικής σκηνής—όπως οι Armin van Buuren, Paul Kalkbrenner και Fideles—ανεβάζουν τον πήχη με δυνατές εμφανίσεις που θα απογειώσουν το κοινό.

Ο Mythos θα βρίσκεται στο φεστιβάλ με ένα μοναδικό experiential booth, προσκαλώντας τους επισκέπτες να ζήσουν την πιο δροσιστική πλευρά του φεστιβάλ. Μέσα από διαδραστικά παιχνίδια, απρόσμενες εκπλήξεις και συλλεκτικά δώρα, η μπύρα Mythos θα δώσει το δικό της ξεχωριστό χρώμα σε μια διοργάνωση που συνδυάζει μουσική, διασκέδαση και εμπειρία.

Με τον πλούσιο αφρό, τη δροσιστική γεύση και το λαμπερό ξανθό χρώμα της, η αγαπημένη μπύρα συνοδεύει με τον καλύτερο τρόπο τη μουσική εμπειρία που φέρνει κοντά χιλιάδες fans από όλη την Ελλάδα.

Γιατί, όπως λέει και το μότο: παντού υπάρχει ένας Mythos – και φέτος, δίνει τον ρυθμό στο Primer Music Festival!



Φροντίδα που γίνεται... απόλαυση



Η SEPTONA παρουσιάζει τη νέα σειρά DERMASOFT, μετατρέποντας τη φροντίδα του σώματος σε μια μοναδική εμπειρία περιποίησης. Κρεμοσάπωνα και αφρόλουτρα, εμπνευσμένα από τις ανάγκες της επιδερμίδας και σχεδιασμένα με γνώμονα τη φυσικότητα και την αίσθηση καθαριότητας που διαρκεί.

Με φιλική σύνθεση στο μικροβίωμα, υψηλό ποσοστό φυσικής προέλευσης και αρώματα που ξυπνούν τις αισθήσεις, η σειρά DERMASOFT αναβαθμίζει την καθημερινή υγιεινή σε μια premium τελετουργία καθαριότητας, ενυδάτωσης και ευεξίας.

Κρεμοσάπωνα DERMASOFT - Με 93% φυσικά συστατικά, φροντίζουν τα χέρια με σεβασμό και αποτελεσματικότητα:

- Cotton & Milk Protein - Τρυφερή απαλότητα και αίσθηση καθαριότητας.
- Almond & Tea Rose - Ντελικάτο άρωμα και διακριτική ενυδάτωση.
- Organic Honey & Ginger - Θρέψη και ενέργεια για κάθε επιδερμίδα.

Αφρόλουτρα DERMASOFT - Με 92% φυσικά συστατικά και πρεβιοτικά που ενισχύουν τον προστατευτικό φραγμό του δέρματος:

- Velvet Peach & Freesia • Exotic Coconut & Mango • Organic Honey & Ginger • Cotton & Milk Protein

Η νέα σειρά SEPTONA DERMASOFT προσφέρει βαθύ καθαρισμό, βελούδινη υφή, μαγευτικά αρώματα και πάνω απ' όλα... απόλαυση!

Γιατί η φροντίδα του σώματος δεν είναι απλή υπόθεση – είναι μια εμπειρία ζωής, και η SEPTONA το ξέρει καλά.

Φροντίδα που γίνεται
απόλαυση



Η Disney γιορτάζει την Παγκόσμια Εβδομάδα των Πριγκιπισσών



Η νέα σεζόν ξεκινά με μαγεία, καθώς η Παγκόσμια Εβδομάδα Πριγκιπισσών της Disney βρίσκεται ήδη σε εξέλιξη, γεμίζοντας τις μέρες των παιδιών και των οικογενειών με έμπνευση, φαντασία και δημιουργικότητα. Με μια ολοκαίνουργια καμπάνια με τίτλο «Όρα για πάρτι», η Disney προσκαλεί τους θαυμαστές να οργανώσουν τη δική τους γιορτή εμπνευσμένη από τις αγαπημένες Πριγκίπισσες.

Ένα μουσικό ταξίδι γεμάτο έμπνευση

Η εβδομάδα γιορτής άνοιξε με το νέο μουσικό βίντεο «Όλες οι Πριγκίπισσες Δημιουργούν Μαγεία», σε μουσική του επτά φορές βραβευμένου με Grammy® Jacob Collier. Η ιστορία δύο μικρών κοριτσιών που ετοιμάζουν μια γιορτή για τα γενέθλια της μητέρας τους δείχνει πώς η φαντασία μπορεί να μεταμορφώσει την καθημερινότητα. Στον ρόλο του πατέρα, εμφανίζεται ο Santino Fontana, βραβευμένος με Tony® και φωνή του Hans στην ταινία «Ψυχρά κι Ανάποδα».

Νέα προϊόντα που ζωντανεύουν τη μαγεία

Η καμπάνια «Δημιούργησε Τον Κόσμο Σου» συνεχίζεται και φέτος, με μοναδικές προτάσεις παιχνιδιού και δημιουργίας:

LEGO® Disney Princess Moana's Adventure Canoe: περιπέτεια με τη θαρραλέα Βαϊάνα.

Mattel Disney Princess dolls: κούκλες με λαμπερά φορέματα και αυθεντικά σχέδια.

Εκδόσεις Μίνωας: βιβλία δραστηριοτήτων με αυτοκόλλητα και στρας, για ατελείωτη δημιουργικότητα.

Ευχές που γίνονται πραγματικότητα

Η Disney συνδέει την εβδομάδα με το κοινωνικό της έργο, εκπληρώνοντας περισσότερες από 100 ευχές παιδιών σε συνεργασία με το Make-A-Wish. Από τη Ρώμη, με την Disney Cruise Line, μέχρι την Disneyland Paris, παιδιά και οικογένειες ζουν εμπειρίες που ξεπερνούν κάθε όνειρο: βασιλικά τσάγια, χορούς με τον Μίκυ και συναντήσεις με τις αγαπημένες Πριγκίπισσες.

Ένα διαχρονικό σύμβολο δύναμης και φαντασίας

Από τη Σταχτοπούτα ως τη Βαϊάνα, οι Πριγκίπισσες της Disney συνεχίζουν να εμπνέουν γενιές θαυμαστών σε όλο τον κόσμο να κυνηγούν τα όνειρά τους, να ανακαλύπτουν νέες περιπέτειες και να φτιάχνουν τον δικό τους κόσμο με θάρρος και δημιουργικότητα.

Με αφετηρία την 1η Σεπτεμβρίου, η Disney υπενθυμίζει σε όλους μας ότι η μαγεία δεν περιορίζεται στην οθόνη. Βρίσκεται σε κάθε παιδικό χαμόγελο, σε κάθε γιορτή και σε κάθε στιγμή που μας εμπνέει να πιστέψουμε στον εαυτό μας.

World Coconut Day: ένας καρπός που έγινε... lifestyle



Αν το καλοκαίρι είχε γεύση, μάλλον θα ήταν καρύδα. Κι αν είχε ήχο, θα ήταν το «κρακ» από το σπάσιμό της. Στις 2 Σεπτεμβρίου, γιορτάζουμε τη World Coconut Day, μια υπενθύμιση ότι αυτός ο εξωτικός καρπός δεν είναι απλώς ένα φρούτο – είναι πολιτισμός, είναι οικονομία, είναι wellness trend.

Από τις παραλίες του Ειρηνικού μέχρι τα ράφια των πιο ενημερωμένων supermarkets, η καρύδα έχει διεισδύσει παντού. Το νερό καρύδας έγινε το απόλυτο ισοτονικό ποτό· το λάδι καρύδας πέρασε από τις κουζίνες στα νεσεσέρ μας· το γάλα καρύδας έβαλε την πινελιά του σε γκουρμέ κουζίνες και vegan συνταγές. Κι όμως, η ιστορία της πάει πολύ πιο πίσω.

Η καρύδα ως «δέντρο της ζωής»

Στις χώρες της Ασίας και του Ειρηνικού, η καρύδα αποκαλείται «tree of life». Γιατί; Γιατί κάθε της κομμάτι αξιοποιείται:

- 🥥 το νερό για ενυδάτωση,
- 🥥 η σάρκα για τροφή,

- 🥥 το λάδι για μαγείρεμα και καλλυντικά,
- 🥥 οι ίνες για σχοινιά και χαλάκια,
- 🥥 ακόμα και το τσόφλι για καύσιμο ή χειροτεχνίες.

Η UNESCO μάλιστα έχει αναγνωρίσει την καλλιέργεια καρύδας ως στοιχείο άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς σε ορισμένες περιοχές.



Από την παραλία στο trend

Τα τελευταία χρόνια, η καρύδα έγινε και fashion statement. Σκέψου μόνο τα coconut bowls, τα smoothies με βάση το coconut milk, τις μάσκες μαλλιών με coconut oil. Δεν είναι τυχαίο που brands wellness και beauty τη χρησιμοποιούν ως βασικό συστατικό. Είναι clean, είναι exotic, είναι πολυλειτουργική.



Η οικονομία της καρύδας

Μην ξεχνάμε: για χώρες όπως οι Φιλιππίνες, η Ινδονησία και η Ινδία, η καρύδα είναι βασικός πυλώνας εξαγωγών. Σύμφωνα με το International Coconut Community, πάνω από 11 εκατομμύρια αγρότες παγκοσμίως ζουν από αυτήν. Η Παγκόσμια Ημέρα Καρύδας δεν είναι απλώς μια «foodie» αφορμή· είναι και spotlight σε μια αλυσίδα παραγωγής που στηρίζει εκατομμύρια οικογένειες.

Καρύδα & Lifestyle: 5 τρόποι που η καρύδα μπαίνει στη ζωή μας

1. Διατροφή

Από coconut milk σε curries και smoothies μέχρι coconut sugar σαν φυσικό γλυκαντικό, η καρύδα δίνει γεύση χωρίς τύψεις.

2. Wellness drinks

Το coconut water είναι το πιο natural ισοτονικό ποτό. Ενυδατώνει, έχει ηλεκτρολύτες και έγινε το απόλυτο fitness trend.

3. Ομορφιά & skincare

Λάδι καρύδας για ενυδάτωση, μάσκες μαλλιών και body scrubs με coconut oil έχουν γίνει must σε κάθε μπάνιο.





4. Design & home living

Coconut bowls, χειροποίητα αξεσουάρ και διακοσμητικά από το τσόφλι ή τις ίνες της καρύδας κάνουν θραύση σε boho και eco-friendly σπίτια.

5. Ταξίδια & εμπειρίες

Η καρύδα είναι σύμβολο εξωτισμού. Ένα κοκτέιλ σε κομμένο coconut shell, ένα coconut spa treatment σε resort ή ακόμα και η εικόνα της παραλίας με φοινικιές — όλα συνδέονται με το απόλυτο “escape mode”.

Coconut Fun Facts

- 🥥 Ένας φοινίκας μπορεί να ζήσει έως και 100 χρόνια, παράγοντας καρύδες σε όλη τη διάρκεια της ζωής του.
- 🥥 Η καρύδα ταξιδεύει: το τσόφλι της επιτρέπει να επιπλέει και να “μεταναστεύει” σε μακρινές ακτές, γι’ αυτό και τη συναντάμε σε τόσα διαφορετικά μέρη του κόσμου.
- 🥥 Περισσότερες από 80 χώρες καλλιεργούν καρύδες, με τις Φιλιππίνες, την Ινδονησία και την Ινδία να είναι στην κορυφή της παραγωγής.

🥥 Το coconut water είναι φυσικά στείρο, τόσο καθαρό που σε ορισμένες περιπτώσεις χρησιμοποιήθηκε ως ενδοφλέβιο υγρό σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης!

🥥 Η οικονομία εκατομμυρίων οικογενειών στον Ινδικό και Ειρηνικό Ωκεανό βασίζεται στην καρύδα, κάνοντάς την κυριολεκτικά «ψωμί και βούτυρο» για ολόκληρες κοινότητες.

Ήξερες ότι:

🌴 Το μεγαλύτερο φυτό καρύδας μπορεί να φτάσει τα... 30 μέτρα ύψος.

🌴 Ένα φυτό δίνει 30–75 καρπούς τον χρόνο.

🌴 Ο όρος «coconut» προέρχεται από την πορτογαλική λέξη coco που σημαίνει «χαριτωμένο πρόσωπο» (λόγω των τριών «ματιών» στο κέλυφος).



Η World Coconut Day δεν είναι λοιπόν μια “περίεργη” γιορτή. Είναι μια ευκαιρία να θυμηθούμε ότι η καρύδα δεν είναι απλώς τάση· είναι μια παγκόσμια γέφυρα ανάμεσα σε πολιτισμούς, συνήθειες και ανάγκες. Από τα νησιά του Ειρηνικού μέχρι το σπίτι μας, παραμένει μια υπενθύμιση ότι η φύση ξέρει να δίνει λύσεις που είναι ταυτόχρονα πρακτικές, όμορφες και απολαυστικές.



Back to School στο Designer Outlet Athens

Η επιστροφή στα θρανία γίνεται πιο συναρπαστική από ποτέ στο Designer Outlet Athens, το μεγαλύτερο εκπαιδευτικό χωριό της Ελλάδας! Με μοναδικές προσφορές σε αγαπημένα designer brands και πολλές εκπλήξεις για μικρούς και μεγάλους, το shopping μετατρέπεται σε απόλαυση για όλη την οικογένεια.

Ανακαλύψτε ιδανικές επιλογές για τη νέα σχολική χρονιά – από σχολικές τσάντες και αθλητικά παπούτσια, μέχρι τα πιο σιλάτα outfits για κάθε μέρα. Και όλα αυτά, σε τιμές outlet που κάνουν τη διαφορά.

Από την Παρασκευή 5 έως και τη Δευτέρα 8 Σεπτεμβρίου, 16:00 – 20:00, ο κήπος του Designer Outlet Athens μεταμορφώνεται σε Nerf Game Zone! Παιδιά άνω των 5 ετών μπαίνουν σε μια ασφαλή πίστα δράσης, εξοπλισμένα με αυθεντικά Nerf blasters και προστατευτικά γυαλιά, ζώντας μια εμπειρία γεμάτη στρατηγική, ομαδικότητα και πολύ παιχνίδι!

Συνδυάστε το έξυπνο shopping με ένα απολαυστικό διάλειμμα στα 8 café και εστιατόρια του εκπαιδευτικού χωριού και χαρίστε στην οικογένειά σας μία μέρα γεμάτη fun και στυλ!

Ανοιχτά και τις Κυριακές, 11:00 – 20:00, έως το τέλος Οκτωβρίου.

Μάθετε περισσότερα στο: www.designeroutletathens.gr

BAT Hellas: Τεχνητή Νοημοσύνη στην υπηρεσία της προστασίας των ανηλίκων



Στηρίζει την καμπάνια του Υπουργείου Υγείας: «Προϊόντα νικοτίνης και αλκοόλ χωρίς ταυτότητα; Δεν παίζει!»

Η BAT Hellas φέρνει πρώτη στην Ελλάδα την Τεχνητή Νοημοσύνη για την επαλήθευση της ηλικίας σε ψηφιακά κανάλια πώλησης προϊόντων καπνού και νικοτίνης, με στόχο την αποτροπή πρόσβασης ανηλίκων.

Η καινοτόμος αυτή τεχνολογία επιτρέπει τον άμεσο, ακριβή και αξιόπιστο έλεγχο ηλικίας μέσω βιομετρικής αναγνώρισης προσώπου, χωρίς να παραβιάζεται η ιδιωτικότητα των χρηστών. Εφαρμόζεται ήδη πιλοτικά στις online πλατφόρμες της εταιρείας, ενώ μπορεί να αξιοποιηθεί και σε φυσικά καταστήματα.

Η πρωτοποριακή αυτή λύση θα παρουσιαστεί στη Διεθνή Έκθεση Θεσσαλονίκης (6-14 Σεπτεμβρίου) στο περίπτερο του Υπουργείου Υγείας, στο πλαίσιο της ενημερωτικής εκστρατείας «Προϊόντα νικοτίνης και αλκοόλ χωρίς ταυτότητα; Δεν παίζει!», την οποία υποστηρίζει ευγενικά η BAT Hellas.

Η πρωτοβουλία έρχεται να ενισχύσει την προσπάθεια συμμόρφωσης με τη νέα νομοθεσία, που απαγορεύει την πώληση τέτοιων προϊόντων σε άτομα κάτω των 18 ετών. Παράλληλα, συμπληρώνει το εργαλείο Kids Wallet, ένα ακόμα μέσο περιορισμού της πρόσβασης των ανηλίκων.

Η BAT Hellas, μέλος του Ομίλου British American Tobacco, συνεχίζει να επενδύει σε λύσεις που υποστηρίζουν ένα «Καλύτερο Αύριο» για τους ενήλικες καταναλωτές, την κοινωνία και το περιβάλλον, με έμφαση στην υπευθυνότητα, την καινοτομία και τη βιώσιμη ανάπτυξη.

Πώς μετακομίζεις 9.000 βιβλία;



Υπάρχουν ιστορίες που σε κάνουν να πιστεύεις ξανά στη δύναμη της κοινότητας. Κι αυτή, από την Chelsea του Michigan, μια μικρή πόλη δυτικά του Detroit με μόλις 5.500 κατοίκους, είναι ακριβώς τέτοια.

Στην καρδιά της πόλης βρίσκεται το Serendipity Books, ένα ανεξάρτητο βιβλιοπωλείο που πρόσφατα χρειάστηκε να αλλάξει στέκι. Από την Middle Street μεταφέρθηκε μόλις λίγα μέτρα πιο πέρα, στη South Main Street. Μικρή απόσταση, σωστά; Ε, όχι όταν έχεις να μεταφέρεις 9.100 βιβλία.

Η ιδιοκτήτρια, Michelle Tuplin, ήξερε ότι ο νέος χώρος ήταν η μεγάλη της ευκαιρία. Περισσότεροι πάγκοι, περισσότερο φως, περισσότερος χώρος για τους αναγνώστες. Μόνο που έμενε το «πώς» της μετακόμισης. Οι βιβλιοθήκες θα τις κουβαλούσαν οι επαγγελματίες μεταφορείς. Μα τα βιβλία; Το σχέδιο ήταν απλό: εκείνη και η μικρή ομάδα των booksellers θα έπαιρναν μια μέρα πριν και με τη βοήθεια λίγων πελατών θα τα μετέφεραν.

Μόνο που εκείνη την ημέρα δεν εμφανίστηκαν «λίγοι». Εμφανίστηκαν 300 άνθρωποι.

Και τότε έγινε το θαύμα: δημιουργήθηκαν δύο ανθρώπινες αλυσίδες, από το παλιό στο νέο κατάστημα, σε απόσταση περίπου 100 μέτρων. Όπως σε παλιές «bucket bri-

gades», τα βιβλία περνούσαν από χέρι σε χέρι. Δύο ώρες αργότερα, όλα τα βιβλία βρίσκονταν ήδη στη νέα τους στέγη. Και σαν να μην έφτανε αυτό, παρέμειναν σχεδόν όλα στις σωστές ενότητες και με την αλφαβητική τους σειρά!

Η Tuplin το περιέγραψε απλά: «Δεν χρειάστηκε καν να κάνουμε re-shelving. Ήταν σαν να μετακόμισε το κατάστημα μόνο του».

Αλλά το πιο συγκινητικό δεν ήταν η ταχύτητα ή η τάξη. Ήταν το δέσιμο: άνθρωποι που αγαπούν τα βιβλία, μια μικρή πόλη που αγκάλιασε το βιβλιοπωλείο της, μια κοινότητα που έδειξε τι σημαίνει να είσαι μέρος κάπου.



Και βέβαια, μέσα από όλη αυτή τη διαδικασία, ξεπήδησε και κάτι ακόμα: μοιρασμένες αναγνωστικές στιγμές.

«Καθώς τα βιβλία περνούσαν από χέρι σε χέρι, οι άνθρωποι έλεγαν 'Α, δεν το έχω διαβάσει αυτό!' ή 'Αυτό είναι υπέροχο βιβλίο!», είπε η Tuplin. Μια αλυσίδα... που ένωσε όχι μόνο 9.000 βιβλία αλλά και 300 ανθρώπους.

ΟΡΝΙΘΕΣ



Θανάσης Παπαγεωργίου Το επάγγελμα της μητρός μου

Η μεγάλη θεατρική επιτυχία του Θανάση Παπαγεωργίου «Το επάγγελμα της μητρός μου», βασισμένη στο ομώνυμο διήγημα του Μποστ, επιστρέφει για τρίτη σεζόν στο Θέατρο Στοά. Στον ρόλο της μητέρας η Εύα Καμινάρη, ενώ ο ίδιος ο Παπαγεωργίου υπογράφει τη διασκευή, τη σκηνοθεσία και ερμηνεύει έναν από τους πρωταγωνιστικούς ρόλους.

Η παράσταση εντάσσεται στη μακρά σχέση του θεάτρου Στοά με τον εμβληματικό σατιρικό συγγραφέα, καθώς ήδη επτά έργα του Μποστ έχουν παρουσιαστεί με μεγάλη καλλιτεχνική και εμπορική επιτυχία. Το συγκεκριμένο διήγημα, γραμμένο το 1961 για την Καθημερινή, είχε προκαλέσει τότε σάλο και την απόλυση του Μποστ, με τον ίδιο να απαντά σκωπτικά: «Η κ. Βλάχου έχασε το χιούμορ της».

Ο Παπαγεωργίου σημειώνει πως ο Μποστ, με το αιχμηρό του χιούμορ, δεν κάνει τίποτα άλλο από το να καυτηριάζει την κοινωνική υποκρισία, χωρίς διδακτισμό και με διάθεση συμμετοχής. Η παράσταση, με έντονο σουρεαλιστικό στοιχείο, αναδεικνύει την αιώνια επικαιρότητα του Μποστ και την ικανότητά του να γίνεται καθρέφτης μιας κοινωνίας που προτιμά να αποστρέφει το βλέμμα.

3ος χρόνος μιας μοναδικής κωμωδίας

Έναρξη: 4 Οκτωβρίου στο Θέατρο ΣΤΟΑ

Παίζουν: Θανάσης Παπαγεωργίου, Εύα Καμινάρη, Ευδοκία Σουβατζή, Ελευθερία Στεργίδου, Αγγελική Τσιακάλου, Γιάννης Χαντέλης, Γιάννης Φουντάς.



Μετά την εντυπωσιακή πορεία τους και τη μεγάλη επιτυχία στην Επίδαυρο, οι Όρνιθες του Άρη Μπινιάρη ανοίγουν τα φτερά τους για τέσσερις τελευταίες παραστάσεις σε εμβληματικά θέατρα της Αττικής. Το έργο του Αριστοφάνη, μέσα από την ιδιαίτερη σκηνική ματιά του σκηνοθέτη, μετατρέπεται σε μια τελετουργική πτήση που αγγίζει τη σύγχρονη πραγματικότητα.

Με κεντρικούς άξονες τη μεταμόρφωση, την αναζήτηση μιας νέας αρχής και την αμφισβήτηση της εξουσίας, η παράσταση μιλά για την ελπίδα ενός διαφορετικού κόσμου, μακριά από τη φθορά και την παρακμή. Οι πρωταγωνιστές Οδυσσέας Παπασπηλιόπουλος (Πισθέταιρος) και Γιώργος Χρυσοστόμου (Ευελπίδης) οδηγούν το κοινό σε ένα ταξίδι ανάμεσα στη γη και τον ουρανό, στην ουτοπική Νεφελοκοκκυγία, όπου οι άνθρωποι και τα πουλιά αναζητούν μια καινούρια ισορροπία.

Οι Όρνιθες δεν είναι μόνο ένα εμβληματικό έργο του Αριστοφάνη· είναι μια αλληγορία για την αιώνια ανθρώπινη επιθυμία να ξαναχτίσουμε από την αρχή, να πετάξουμε πιο ψηλά, πέρα από τα όρια.

Με τους Γιώργο Χρυσοστόμου και Οδυσσέα Παπασπηλιόπουλο

ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΠΑΡΑΣΤΑΣΕΙΣ

Δημοτικό Θέατρο Λυκαβηττού – 7 Σεπτεμβρίου

Θέατρο Άλσους Ηλιούπολης ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΙΝΗΣ – 11 & 12 Σεπτεμβρίου

Κατράκειο Θέατρο Νίκαιας – 15 Σεπτεμβρίου

Προπώληση εισιτηρίων: ticketservices.gr



Το κουτί με την κίτρινη κορδέλα

Στην αυλή ενός σχολείου εμφανίζεται ξαφνικά ένα μυστηριώδες κουτί, δεμένο με μια κίτρινη κορδέλα. Μια κάρτα πάνω του περιμένει να διαβαστεί. Όταν η Αλίκη συλλαβίζει τις λέξεις, η ησυχία που ακολουθεί είναι εκκωφαντική· αμέσως μετά ξεσπούν ψίθυροι και φωνές. Το κουτί μοιάζει να απευθύνεται σε όλους, κι έτσι κάθε παιδί πιστεύει ότι αυτό το πολύτιμο δώρο τού ανήκει. Η διεκδίκηση, όμως, φέρνει αναστάτωση, ζηλία και μικρές συγκρούσεις, μέχρι που η βροχή ανατρέπει τα δεδομένα και δίνει την ευκαιρία σε όλους να δουν την κατάσταση με άλλη ματιά.

Με γλώσσα απλή αλλά φορτισμένη με συναίσθημα, η Ιωάννα Μπαμπέτα μιλά για την επιθυμία, τον ανταγωνισμό και την ανάγκη να μάθουμε να μοιραζόμαστε. Η εικονογράφηση της Σοφίας Τουλιάτου αποτυπώνει ζωντανά την ένταση και την ατμόσφαιρα της σχολικής αυλής, δίνοντας στα παιδιά εικόνες που συμπληρώνουν τη μαγεία της ιστορίας.

Ένα τρυφερό παραμύθι που αγγίζει την καρδιά μικρών και μεγάλων, καλλιεργεί την ενσυναίσθηση και υπενθυμίζει ότι τα πιο όμορφα δώρα δεν βρίσκονται μέσα σε κουτιά, αλλά στον τρόπο που στεκόμαστε ο ένας απέναντι στον άλλον.

Μικροί δεινόσαυροι, μεγάλες απορίες. 10 ιστορίες ενσυνειδητότητας



Τι γίνεται όταν οι δεινόσαυροι έχουν... φιλοσοφικές ανησυχίες; Ο Δόκτωρ Ζεν επιστρέφει με μια νέα συλλογή ιστοριών που απευθύνονται σε παιδιά με ανήσυχο πνεύμα και ατελείωτες απορίες για τον κόσμο γύρω τους. Σε κάθε ιστορία, μικροί δεινόσαυροι συναντούν μεγάλες ερωτήσεις – από το νόημα της φιλίας και της καλοσύνης μέχρι το πώς να διαχειριζόμαστε τον θυμό ή την απογοήτευση.

Ο Δόκτωρ Ζεν, με χιούμορ και απλότητα, βοηθά τα παιδιά να κατανοήσουν δύσκολες έννοιες μέσα από πρακτικά παραδείγματα. Κάθε ιστορία συνοδεύεται από ασκήσεις ενσυνειδητότητας που μπορούν να δοκιμάσουν τα παιδιά μόνα τους ή μαζί με τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς τους. Οι ασκήσεις αυτές καλλιεργούν την αυτοπαρατήρηση, την ψυχραιμία και την ικανότητα να βρίσκουμε χαρά στις μικρές στιγμές της καθημερινότητας.

Η εικονογράφηση της Γίτινγκ Λι δίνει χρώμα και ζωντάνια στις περιπέτειες των δεινόσαυρων, κάνοντας το βιβλίο ελκυστικό και ευχάριστο στην ανάγνωση. Ο Φίλιππος Μανδηλαράς, με τη μετάφρασή του, αποδίδει με ζεστασιά και ροή τον φιλοσοφικό αλλά και παιχνιδιάρικο τόνο του πρωτοτύπου.

Ένα βιβλίο που συνδυάζει τη σοφία της φιλοσοφίας με την τρυφερότητα των παιδικών ιστοριών, προσφέροντας στα παιδιά εργαλεία για να κατανοήσουν τον εαυτό τους και τον κόσμο γύρω τους. Ιδανικό για συζήτηση στο σπίτι ή στην τάξη. «Μικροί δεινόσαυροι, μεγάλες απορίες» μετατρέπει τις δύσκολες ερωτήσεις σε ευκαιρίες για μάθηση και ανάπτυξη.

quote of the day

SOMETIMES THE BEST THERAPY IS JUST
ONE MORE EPISODE

Σήμερα
γιορτάζουν!
Μάμας, Μάμαντας,
Μάμα



2 Σεπτεμβρίου

- › World Coconut Day
- › National Blueberry Popsicle Day
- › National Live Fearless Day
- › Pierce Your Ears Day
- › Spalding Baseball Day
- › "Telephone Tuesday"