

ORCHESTRA[®]

ΜΕΓΑΛΩΝΟΝΤΑΣ, ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΕΙΝΑΙ ΓΙΟΡΤΗ

SUPER PROMO
CLUB ΓΙΑ 2 ΧΡΟΝΙΑ
MONO 30€
01/09 - 30/09/25

**BEST
PRICE**

Φούτερ

5.99€

2.99€

ME TO
Club
ORCHESTRA[®]

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



**ΠΟΙΟ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ
ΤΗΣ GIG ECONOMY;**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ρώτησε κάποιος έναν σοφό:

- Τι μπορώ να κάνω στη ζωή μου για να πετύχω;
- Και εκείνος του απάντησε:
- Σταμάτα να κυνηγάς πεταλούδες. Αντί αυτού, φτιάξε έναν όμορφο κήπο και θα έρθουν από μόνες τους.

Ξύπνησες κι εσύ σήμερα με το άγχος να "προλάβεις"; Να πετύχεις, να φτάσεις, να γίνεις; Να κυνηγήσεις την επόμενη ευκαιρία, την επόμενη πεταλούδα, το επόμενο κάτι που θα σου δώσει νόημα;

Ξέρεις πόσος καιρός μου πήρε να καταλάβω τι σημαίνει αυτό; Ότι όσο τρέχεις πίσω από την ευτυχία, την αποδοχή, την καριέρα, την αγάπη, την τελειότητα - τόσο περισσότερο απομακρύνονται. Γιατί τις τρομάζει το άγχος, τις κουράζει η πίεση, τις διώχνει η εμμονή.

Αντί να κυνηγάς, ξεκίνα να φροντίζεις:

- Τις σκέψεις σου.
- Τις σχέσεις σου.
- Το σώμα σου.
- Τη μέρα σου.
- Τον δικό σου μικρό κήπο.

Και ξαφνικά, χωρίς να το καταλάβεις, θα έρθει και η πεταλούδα. Μπορεί και πολλές. Κι αν δεν έρθει αμέσως, εσύ θα έχεις έναν όμορφο κήπο να απολαμβάνεις. Και πίστεψέ με, αυτό από μόνο του είναι ήδη επιτυχία.

Tip of the Day: Σταμάτα να ψάχνεις έξω αυτό που πρέπει να καλλιεργήσεις μέσα σου. Γιατί, στο τέλος της ημέρας, δεν πρόκειται για το πόσα πέτυχες, πόσες πεταλούδες έπιασες ή πόσο μακριά έφτασες. Πρόκειται για το πώς ένιωσες στον δρόμο.

Μην περιμένεις να έρθει κάποιος ή κάτι να σε ολοκληρώσει. Εσύ είσαι ο κήπος. Εσύ είσαι το χρώμα, η σιγουριά, η ρίζα και η άνθιση. Όταν ανθίσεις μέσα σου, τότε -και μόνο τότε- θα αρχίσουν να εμφανίζονται γύρω σου όλα εκείνα που νόμιζες πως έπρεπε να κυνηγήσεις.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Μεγάλος Διαγωνισμός



Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ χαρίζει εμπειρία ζωής: Ένας μεγάλος νικητής ταξιδεύει στο Τόκιο στο πλευρό του Μίλτου Τεντόγλου

Η αντίστροφη μέτρηση για το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Ανοιχτού Στίβου στο Τόκιο (13-21 Σεπτεμβρίου) ξεκίνησε, και το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ γιορτάζει τη συμμετοχή του Μίλτου Τεντόγλου με έναν ξεχωριστό τρόπο: ένας τυχερός νικητής του διαγωνισμού «Κάνε το παιχνίδι σου έξω» ταξιδεύει στην Ιαπωνία για να ζήσει από κοντά την προσπάθεια του κορυφαίου Έλληνα αθλητή.

Ο διαγωνισμός που συνοδεύει τις συλλεκτικές συσκευασίες ΖΑΓΟΡΙ κορυφώθηκε με ένα δώρο-όνειρο: ένα ταξίδι για δύο στο Τόκιο, γεμάτο αθλητικό παλμό και πολιτιστική εμπειρία. Ο νικητής, μεγάλος θαυμαστής του Μίλτου και πιστός καταναλωτής ΖΑΓΟΡΙ, θα έχει την ευκαιρία να στηρίξει τον αθλητή από τις κερκίδες, ζώντας τη συγκίνηση από πρώτο χέρι.

Όπως δήλωσε ο Δημήτρης Στεφανάκης, Senior Brand Manager του Φυσικού Μεταλλικού Νερού ΖΑΓΟΡΙ:

«Θέλαμε να δημιουργήσουμε μια εμπειρία ζωής. Και το καταφέραμε».

Ο διαγωνισμός συνεχίζεται έως τις 2 Οκτωβρίου με πλούσια δώρα. Σκάνανε τον QR κωδικό από τις συλλεκτικές συσκευασίες ΖΑΓΟΡΙ και κάνε κι εσύ το παιχνίδι σου έξω!

Η ΔΕΗ στηρίζει τη φύση και την τοπική παραγωγή με το πρόγραμμα Restart Evros



Με την υιοθέτηση 33 μελισσιών και 660.000 μελισσών, η ΔΕΗ ενεργοποιεί το πρόγραμμα Restart Evros, μία δυναμική περιβαλλοντική και κοινωνική πρωτοβουλία που προάγει τη φυσική αναγέννηση μετά τις καταστροφικές πυρκαγιές και ενισχύει τη βιοποικιλότητα μέσω της επικοινωνίας.

Το πρόγραμμα εντάσσεται στη στρατηγική Κοινωνικοοικονομικής Διαμοιραζόμενης Αξίας (CSV) της ΔΕΗ και επιδιώκει να δημιουργήσει θετικό αποτύπωμα τόσο στο περιβάλλον όσο και στην τοπική οικονομία. Μέσα από τη δράση, περισσότερα από 2,8 δισεκατομμύρια λουλούδια επικοινωνούν κάθε χρόνο, ενισχύοντας τη χλωρίδα σε 28.274 στρέμματα.

Κομβική είναι η συνεργασία με τον βιολογικό μελισσοκόμο Γιώργο Καραφυλλίδη, ο οποίος επλήγη σοβαρά από τις φωτιές. Ο ίδιος αναλαμβάνει τη φροντίδα και τη διατήρηση των κυψελών, διασφαλίζοντας τη βιωσιμότητα του έργου σε βάθος χρόνου.

Το πρόγραμμα υλοποιείται με την Bee for Planet και την επιστημονική υποστήριξη του ΑΠΘ, που πραγματοποιεί DNA αναλύσεις στο μέλι και καταγράφει τη βιοποικιλότητα της περιοχής.

Το Restart Evros συνδέεται με τους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης του ΟΗΕ, με έμφαση στους στόχους SDG 2, 8, 12, 13 και 15.

Η ΔΕΗ επενδύει ουσιαστικά στην κοινωνική καινοτομία, στηρίζοντας τη ζωή, τη φύση και τον άνθρωπο, εκεί όπου υπάρχει μεγαλύτερη ανάγκη.

Ποιο θα είναι το μέλλον της Gig Economy;



Η Gig Economy, δηλαδή η οικονομία της ευέλικτης και προσωρινής εργασίας, αναπτύσσεται ραγδαία τα τελευταία χρόνια, φέρνοντας στο προσκήνιο νέες μορφές απασχόλησης χωρίς σταθερές σχέσεις εργασίας αλλά με μεγάλη ελευθερία κινήσεων.

Η Gig Economy αναμένεται να συνεχίσει να επηρεάζει σημαντικά την αγορά εργασίας στο μέλλον. Οι τεχνολογικές εξελίξεις και η αύξηση των ψηφιακών πλατφορμών θα δώσουν την ευκαιρία στους εργαζόμενους να αναλαμβάνουν ακόμα περισσότερες εργασίες από την άνεση του σπιτιού τους. Και φυσικά η ευελιξία που προσφέρει αυτή η μορφή εργασίας θα την καθιστά ακόμα πιο ελκυστική για όλο και περισσότερους εργαζόμενους.

Το μέλλον της Gig Economy φαίνεται να είναι γεμάτο προκλήσεις και ευκαιρίες. Προβλέπεται πως θα συνεχίσει να εξελίσσεται και να ενσωματώνεται σε περισσότερους τομείς της οικονομίας. Βέβαια, η πορεία της Gig Economy θα εξαρτηθεί από την τεχνολογική πρόοδο, τις κοινωνικές αλλαγές, τις νομικές ρυθμίσεις αλλά και τις ανάγκες των εργαζομένων και των επιχειρήσεων.

Ευελιξία και Ψηφιακή διασύνδεση

Η ευελιξία είναι ένα από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματα της Gig Economy. Οι εργαζόμενοι θα συνεχίσουν να εκμεταλλεύονται την ευκαιρία να εργάζονται από οποιοδήποτε μέρος του κόσμου, χρησιμοποιώντας ψηφιακές πλατφόρμες και εργαλεία που διευκολύνουν τη σύνδεση με τους εργοδότες.

Η τηλεργασία και οι υβριδικές μορφές εργασίας θα επιτρέπουν στους εργαζόμενους να επιλέγουν την τοποθεσία και τις ώρες εργασίας, καθιστώντας την Gig Economy ακόμα πιο ελκυστική για άτομα που επιθυμούν μεγαλύτερο έλεγχο στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή.

Νέες υπηρεσίες

Η Gig Economy, εκτός από τις παραδοσιακές πλατφόρμες όπως το Uber και το Airbnb, θα δει την άνοδο νέων κατηγοριών και ειδικοτήτων. Αυτές οι νέες υπηρεσίες μπορεί να περιλαμβάνουν τομείς όπως:



Πλατφόρμες για δημιουργούς

Σχεδίαση, φωτογραφία και βίντεο, παραγωγή περιεχομένου για κοινωνικά δίκτυα και άλλες δημιουργικές υπηρεσίες θα γίνονται όλο και πιο δημοφιλείς καθώς οι επιχειρήσεις αναζητούν εξειδικευμένο και ευέλικτο προσωπικό.

Τεχνολογία και προγραμματισμός

Οι εργαζόμενοι στον τομέα της τεχνολογίας και του προγραμματισμού θα αναλαμβάνουν "gigs" σε παγκόσμιο επίπεδο, καθώς οι εταιρείες επιθυμούν να προσλαμβάνουν εξειδικευμένο προσωπικό χωρίς να επωμίζονται τα έξοδα μιας πλήρους συνεργασίας.

Υπηρεσίες υγείας και ευημερίας

Πλατφόρμες που συνδέουν εργαζόμενους υγειονομικής περίθαλψης και ψυχολόγους με άτομα που χρειάζονται τις υπηρεσίες τους, αναμένονται να αναπτυχθούν περισσότερο.

Νομικό πλαίσιο

Το μέλλον της Gig Economy θα εξαρτηθεί σε μεγάλο βαθμό από την προσαρμογή του νομικού πλαισίου που θα εξασφαλίζει δικαιώματα και προστασία για τους εργαζόμενους, χωρίς όμως να γίνεται εμπόδιο στην ευελιξία και την καινοτομία των ψηφιακών πλατφορμών.

Αυτοματοποίηση

Το μέλλον της Gig Economy θα συνδέεται όλο και περισσότερο με την τεχνητή νοημοσύνη και την αυτοματοποίηση. Οι εργαζόμενοι του μέλλοντος δεν θα είναι μόνο άνθρωποι, αλλά και AI εργαζόμενοι που θα αναλαμβάνουν βραχυχρόνιες δουλειές μέσω αυτοματοποιημένων διαδικασιών, όπως η παραγωγή περιεχομένου και η εξυπηρέτηση πελατών.

Οι πλατφόρμες θα προσφέρουν περισσότερες αυτοματοποιημένες δουλειές και οι άνθρωποι θα ασχολούνται με πιο δημιουργικές εργασίες.

Ακόμη, ένας παράγοντας που θα επηρεάσει το μέλλον της Gig Economy είναι η αλληλεπίδραση ανθρώπων και μηχανών. Αυτή η συνεργασία θα προσφέρει νέες ευκαιρίες, αλλά θα απαιτήσει και νέα μοντέλα κατάρτισης και εκπαίδευσης.

Τέλος, η βελτίωση τεχνολογικών συστημάτων, η ανάπτυξη νέων εργαλείων και η διαχείριση δεδομένων θα είναι τομείς που θα ενισχυθούν σημαντικά.





Το Ούζο Πλωμαρίου Ισιδώρου Αρβανίτου γιόρτασε το καλοκαίρι στη Λέσβο

Το χαρακτηριστικό άρωμα του Ούζου Πλωμαρίου Ισιδώρου Αρβανίτου πλημύρισε για ακόμη μία χρονιά τις καλοκαιρινές γιορτές της Λέσβου, προσφέροντας στους επισκέπτες αυθεντικές στιγμές γεμάτες γεύση, πολιτισμό και παράδοση.

Με βαθιά ρίζα στον τόπο του, το Ούζο Πλωμαρίου αποτέλεσε αναπόσπαστο κομμάτι σημαντικών καλοκαιρινών διοργανώσεων του νησιού, όπως το 6ο Lesvos Food Fest, η Γιορτή της Σαρδέλας στη Σκάλα Καλλονής, η Γιορτή του Γλυκάνισου στο Λισβόρι, το Ouzo Fest στη Μυτιλήνη και στο Πλωμάρι, καθώς και η καθιερωμένη Γιορτή Ούζου στο Πλωμάρι, υπό την αιγίδα της τοπικής δημοτικής αρχής.

Οι εκδηλώσεις, που πραγματοποιήθηκαν με τη συνεργασία τοπικών φορέων, ανέδειξαν τη γαστρονομική, πολιτιστική και κοινωνική ταυτότητα του νησιού, με παραδοσιακές συνταγές, νησιώτικους χορούς, γλέντια και το Ούζο Πλωμαρίου να πρωταγωνιστεί στο κάθε τραπέζι.

Η συμμετοχή του Ούζου Πλωμαρίου σε αυτές τις γιορτές επιβεβαιώνει τη διαχρονική του σύνδεση με τη Λέσβο και τους ανθρώπους της, ενισχύοντας τη γαστρονομική ταυτότητα του νησιού στην Ελλάδα και διεθνώς. Αλλωστε, στη Λέσβο, το καλοκαίρι γράφεται πάντα με παρέα, ούζο και μουσική.

African Sun, Jungle Soul: Η Hemithea δημιουργεί για την Praktiker μια συλλογή που μυρίζει ήλιο και περιπέτεια



Η Praktiker Hellas και η Hemithea ενώνουν δυνάμεις και μας ταξιδεύουν μέσα από μια διακοσμητική συλλογή που φέρνει τη ζούγκλα στο σαλόνι μας. Η νέα limited edition σειρά "African Sun, Jungle Soul" εμπνέεται από τη μόδα, τη φύση και τον νομαδικό τρόπο ζωής – και είναι όσο στιλάτη ακούγεται.

Η συλλογή είναι μέρος του project *Hemithea by Praktiker Home Collections* και βασίζεται στην καλοκαιρινή συλλογή ρούχων "Le Passeport" του ελληνικού brand. Με άλλα λόγια, είναι σαν να ντύνεις το σπίτι σου όπως θα έντυνες τον εαυτό σου: με προσωπικότητα, εξωτική έμπνευση και ανεπιτήδευτο στιλ.

Γεωμετρικά prints, γήινοι τόνοι, υφές που θυμίζουν σαβάνα και προσεγμένες λεπτομέρειες κάνουν τα μαξιλάρια, ριχτάρια και κουρτίνες της σειράς να ξεχωρίζουν. Η αίσθηση; Κάτι ανάμεσα σε έθνικ μιναλισμό και ζεστή περιπέτεια.

Θα τη βρείτε σε 8 επιλεγμένα καταστήματα Praktiker σε όλη την Ελλάδα αλλά και online στο praktiker.gr.

Με αυτή τη συνεργασία, η Praktiker αποδεικνύει για ακόμη μία φορά ότι δεν προσφέρει μόνο λύσεις για το σπίτι, αλλά και αισθητική, ταυτότητα και έμπνευση – γιατί, τελικά, το σπίτι μας είναι ο καθρέφτης του εαυτού μας. Και κάποιες φορές, αυτός ο εαυτός χρειάζεται λίγο... αφρικανικό ήλιο.

Το φεγγάρι βάφεται κόκκινο: Τι σημαίνει το Blood Moon του Σεπτεμβρίου 2025 και γιατί αξίζει να το δεις



Πόσα φεγγάρια μας έχουν σημαδέψει; Της Πρωτοχρονιάς, του Δεκαπενταύγουστου, της εφηβείας, του έρωτα, του χωρισμού, της αναγέννησης. Όμως αυτό του Σεπτεμβρίου 2025, έρχεται... αλλιώς.

Από τις 7 προς 8 Σεπτεμβρίου, στον ουρανό μας θα ξεδιπλωθεί μια από τις πιο εντυπωσιακές και σπάνιες ολικές σεληνιακές εκλείψεις: η γνωστή και ως Blood Moon, ή αλλιώς το φεγγάρι που βάφεται κόκκινο σαν την ψυχή σου όταν θυμάται.

Τι είναι όμως το Blood Moon;

Η ολική σεληνιακή έκλειψη συμβαίνει όταν η Γη μπαίνει ακριβώς ανάμεσα στον Ήλιο και τη Σελήνη, ρίχνοντας πάνω της τη σκιά της. Όμως αυτή η σκιά δεν είναι μαύρη. Είναι καφεκόκκινη, πορφυρή, σχεδόν φωτιά – και αυτό εξαιτίας της διάχυσης του φωτός μέσα από την

ατμόσφαιρα της Γης. Είναι σαν να πέφτει ένα σουρωμένο ηλιοβασίλεμα πάνω στο φεγγάρι.

Δεν είναι σύμπτωση ότι ονομάζεται Blood Moon. Οι πρόγονοί μας το φοβούνταν. Οι εραστές το αγαπούσαν. Οι ποιητές το έγραφαν. Και οι σύγχρονοι αστρονόμοι λένε πως αυτή η συγκεκριμένη έκλειψη θα είναι από τις πιο έντονες και καθαρές που έχουμε δει εδώ και χρόνια.

Γιατί να το κοιτάξεις – ακόμα κι αν δεν σε νοιάζει η αστρονομία

Γιατί είναι ένα θέαμα που ενώνει. Δεν χρειάζεσαι τηλεσκόπιο. Δεν χρειάζεσαι καν παρέα – αν και θα το κάνει πιο όμορφο. Το μόνο που χρειάζεσαι είναι ένα σημείο χωρίς φώτα, λίγο κουράγιο να σηκώσεις το βλέμμα και μια καρδιά έτοιμη να αισθανθεί.



Μπορεί να σταθείς με τα παιδιά σου και να τους μιλήσεις για τη μαγεία του διαστήματος.

Μπορεί να στείλεις σε κάποιον που σου λείπει ένα μήνυμα: "Βλέπεις κι εσύ το ίδιο φεγγάρι;"

Ή απλώς μπορείς να σταθείς μόνος, και να θυμηθείς πόσο μικροί είμαστε – και πόσο σπουδαία αυτά τα λίγα που νιώθουμε.

Ήξερες ότι...

- 👤 Το κόκκινο φεγγάρι δεν είναι κακός οιωνός. Αντιθέτως, πολλοί πολιτισμοί το θεωρούσαν σύμβολο αναγέννησης και μετάβασης.
- 👤 Η έκλειψη θα διαρκέσει σχεδόν 1 ώρα και 20 λεπτά στην ολικότητά της – ένα από τα μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα των τελευταίων ετών.
- 👤 Το επόμενο Blood Moon ορατό στην Ελλάδα δεν θα συμβεί πριν το 2029.

Αν το δεις...

- 👤 Βρες σημείο με ανοιχτό ορίζοντα (παραλία, βουνό, ταράτσα χωρίς φώτα).
- 👤 Η κορύφωση στην Ελλάδα αναμένεται λίγο πριν τα μεσάνυχτα, ξημερώματα 8 Σεπτεμβρίου.
- 👤 Κλείσε τα φώτα, άσε λίγο το κινητό, και... κοίτα.

Ίσως τότε, να σου έρθει στο νου κάτι που δεν είχες πει καιρό. Ή κάποιος που σου λείπει. Ή κάτι που πρέπει να αφήσεις να φύγει. Ίσως απλώς να μείνεις εκεί. Και να νιώσεις.

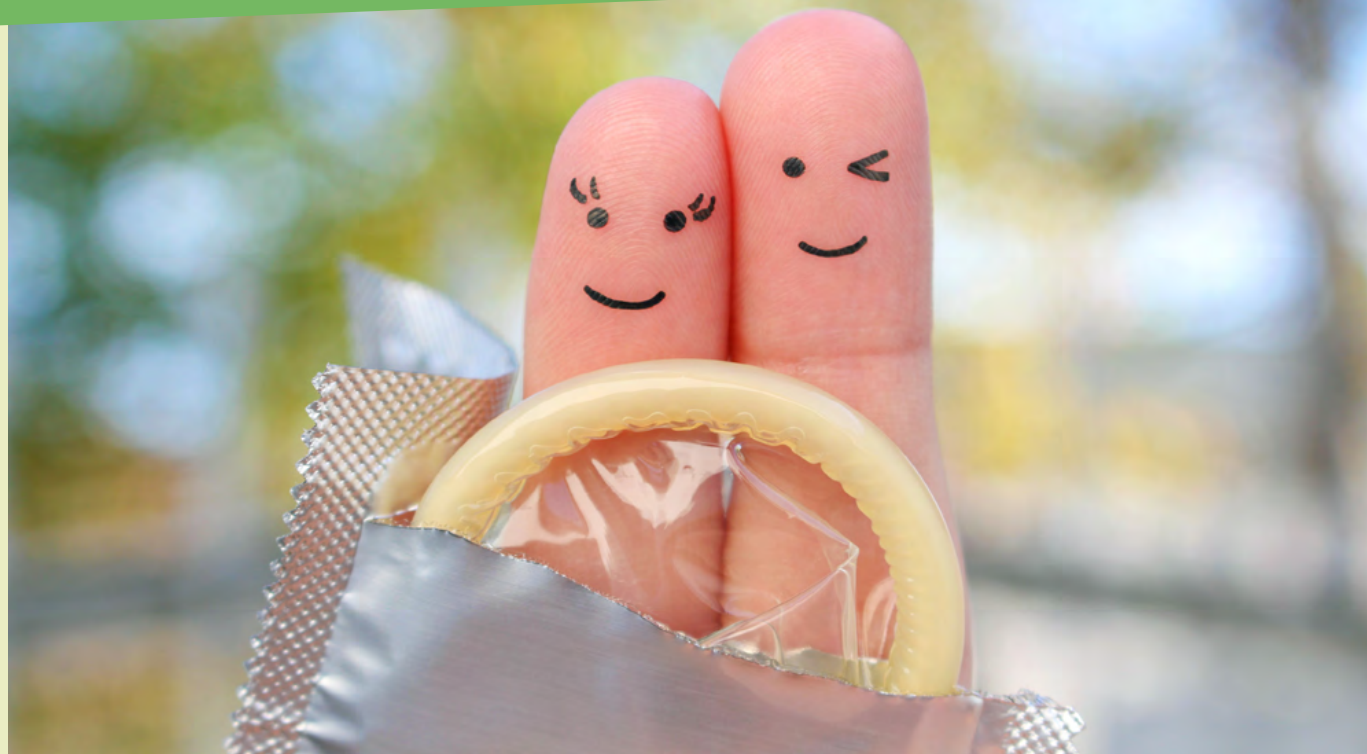
Γιατί, ναι, μπορεί να είναι απλώς μια έκλειψη.

Αλλά και κάθε φορά που το φεγγάρι αλλάζει χρώμα, αλλάζει λίγο κι ο κόσμος σου.

Μην τραβήξεις απλώς φωτογραφία. Πάρε μια ανάσα. Κράτα τη στιγμή με τα μάτια σου. Τα pixels ξεχνάνε. Η ψυχή ποτέ.



Μιλάς για όλα... αλλά μιλάς για αυτό;



Μιλάς για τη δουλειά, την οικογένεια, το στρες, την πολιτική, τα σκυλιά, τα παιδιά, το φαγητό, τα likes. Μιλάς για τη ζυγαριά σου, τα deadlines, την ψυχοθεραπεία, τις τρίχες που βρήκες στο μπάνιο και το ραντεβού για γενικό τσεκάπ. Αλλά μιλάς για αυτό;

Είναι μια αφορμή να ξανατιάσουμε το νήμα εκεί που το αφήσαμε. Να κοιτάξουμε τι συμβαίνει στη δική μας ζωή, όχι στα στατιστικά. Και να κάνουμε ερωτήσεις. Προς τα μέσα και προς τα έξω.

Μιλάς για τη σεξουαλική σου υγεία;

Μην βιαστείς να απαντήσεις "ναι". Γιατί δεν μιλάμε. Ούτε στους γιατρούς μας. Ούτε στους φίλους μας. Ούτε στους συντρόφους μας. Και πιο συχνά απ' όσο θα θέλαμε να παραδεχτούμε, ούτε στον ίδιο μας τον εαυτό.

Γιατί φοβόμαστε. Ντρεπόμαστε. Δεν ξέρουμε πώς. Ή νομίζουμε ότι "δεν είναι τόσο σημαντικό".

Αλλά είναι. Είναι τόσο σημαντικό όσο η ψυχική μας υγεία. Όσο η φυσική μας κατάσταση. Όσο η αυτοεκτίμηση, η σχέση με το σώμα μας, η επαφή με τον άλλον.

Η σεξουαλική υγεία δεν είναι μόνο "δεν έχω ΣΜΝ" ή "δεν έχω ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη". Είναι πώς νιώθεις για το σώμα σου. Αν απολαμβάνεις την οικειότητα. Αν νιώθεις ασφαλής όταν εκφράζεις την επιθυμία σου. Αν μπορείς να βάλεις όρια. Αν μπορείς να ζητήσεις αυτό που θες. Αν μπορείς να πεις "ναι" και να πεις "όχι" χωρίς φόβο ή ενοχή.

Η **Παγκόσμια Ημέρα Σεξουαλικής Υγείας**, σήμερα 4 Σεπτεμβρίου, είναι μια αφορμή. Όχι για ηθικολογίες ή σχήματα του τύπου "προφυλάξου". Αυτά τα ξέρουμε.

Είμαι καλά με το σεξ στη ζωή μου;

- Το απολαμβάνω ή το κάνω επειδή "έτσι πρέπει";
- Νιώθω ότι μπορώ να επικοινωνήσω αυτό που με ευχαριστεί;
- Μήπως έχω τραύματα ή ντροπές που με κρατούν πίσω;
- Πόσο συνδεδεμένος/-η νιώθω με τον σύντροφό μου;
- Πόσο με ξέρω τελικά;

Η σεξουαλική υγεία είναι το πιο προσωπικό και ταυτόχρονα το πιο συλλογικό κομμάτι της ύπαρξής μας. Δεν είναι ταμπού. Είναι φροντίδα. Είναι σεβασμός. Είναι ευχαρίστηση. Είναι επικοινωνία. Είναι το δικαίωμά μας να υπάρχουμε και να σχετιζόμαστε με πληρότητα.

Όταν νιώθεις ότι μπορείς να εκφραστείς, να απολαύσεις, να αγαπήσεις, να πεις αυτό που θέλεις, να απορρίψεις αυτό που δεν σου ταιριάζει... τότε είσαι καλά.

Τότε είσαι υγιής. Σε όλα τα επίπεδα. Γιατί η καλύτερη σεξουαλική υγεία ξεκινά από την καλύτερη επικοινωνία. Με τον εαυτό σου πρώτα.



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



ΤΟ ΚΑΛΕΣΜΑ 4 - ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΑ, απο σήμερα στους κινηματογράφους



Η ταινία ΤΟ ΚΑΛΕΣΜΑ 4: ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΑ (αρχικός τίτλος στα αγγλικά: The Conjuring: Last Rites) κάνει πρεμιέρα σήμερα 4 Σεπτεμβρίου 2025 στην χώρα μας. Στην νέα ταινία από το σύμπαν ταινιών "Το Κάλεσμα" σε σκηνοθεσία Michael Chaves με τους Vera Farmiga, Patrick Wilson, Madison Lawlor, οι ερευνητές του παραφυσικού Εντ και Λορέν Γουόρεν αναλαμβάνουν μια τελευταία τρομακτική υπόθεση που αφορά μυστηριώδεις οντότητες τις οποίες πρέπει να αντιμετωπίσουν...

Πριν από την κυκλοφορία του The Conjuring: The Devil Made Me Do It τον Ιούνιο του 2021, ο σκηνοθέτης Michael Chaves σχολίασε σε μια συνέντευξη με το Empire σχετικά με την πιθανότητα μελλοντικών κεφαλαίων της σειράς The Conjuring: «Αυτό που ελπίζουμε ότι κάνει (σ.σ το The Devil Made Me Do It) είναι να ανοίξει ένα νέο κεφάλαιο για τους Warrens. Έχει ένα πολύ μοναδικό τέλος στις ταινίες The Conjuring. Θα ήμουν ενθουσιασμένος να δω πού θα μπορούσε να πάει από εδώ και πέρα».

Οι ηθοποιοί Patrick Wilson και Vera Farmiga εξέφρασαν επίσης ενδιαφέρον για επιστροφή. «Θεέ μου, θα ήθελα πολύ να [συνεχίσω]», δήλωσε η Farmiga. «Είναι ενδιαφέρον, πρέπει να μεγαλώσουμε τον φόβο σε κάθε

μία. Η δαιμονολογία είναι ήδη τόσο οξεία και οπερατική». Τον Οκτώβριο του 2022, το The Hollywood Reporter αποκάλυψε ότι μια τέταρτη ταινία Conjuring βρισκόταν σε εξέλιξη με τον David Leslie Johnson-McGoldrick να γράφει το σενάριο και τους James Wan και Peter Safran να επιστρέφουν ως παραγωγοί.

Πριν από την κυκλοφορία του The Nun II τον Σεπτέμβριο του 2023, ο Chaves δήλωσε ότι η εργασία στο σενάριο ήταν πιθανό να συνεχιστεί, δηλώνοντας ότι το έργο προοριζόταν να θεωρηθεί ως «φινάλε» των ιστοριών του franchise που είχαν προηγηθεί. Μέχρι τον Φεβρουάριο του 2024, ο Chaves προσλήφθηκε για να υπηρετήσει ξανά ως σκηνοθέτης.

Τον Σεπτέμβριο του ίδιου έτους, ανακοινώθηκε ότι οι Ian Goldberg και Richard Naing ολοκλήρωναν τις επανεγγραφές του σχεδίου της Johnson-McGoldrick για μια πρωτότυπη ιστορία που συνυπέγραψαν οι Wan και Johnson-McGoldrick. Οι Ben Hardy και Mia Tomlinson προστέθηκαν στο καστ σε δευτερεύοντες ρόλους.

Δες το trailer [εδώ](#).



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Τι είναι οι ηλεκτρολύτες και σε τι χρησιμεύουν στο ανθρώπινο σώμα;



Οι ηλεκτρολύτες είναι μικρά φορτισμένα, διαλυμένα σωματίδια (ιόντα) που είναι ζωτικής σημασίας για τον ανθρώπινο οργανισμό. Μεταξύ των σημαντικότερων ηλεκτρολυτών στο σώμα είναι το κάλιο, το νάτριο, το ασβέστιο και το μαγνήσιο.

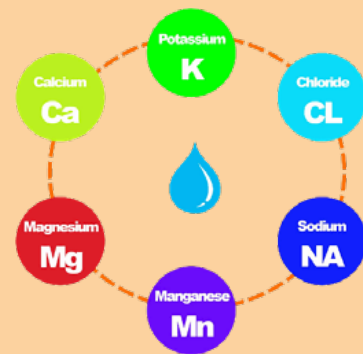
Οι ηλεκτρολύτες:

- Βοηθούν στη διατήρηση του ισοζυγίου μεταξύ των εσωτερικών και εξωτερικών κυτταρικών υγρών.
- Είναι απαραίτητοι για τη σωστή λειτουργία του καρδιακού μυός.
- Υποστηρίζουν τη σύσπαση των μυών, επιτρέποντας την κίνηση.
- Μέσω των ηλεκτρολυτών μεταφέρονται τα θρεπτικά συστατικά στα κύτταρα.
- Συμβάλλουν στη μεταφορά νευρικών σημάτων και τη γενικότερη λειτουργία του νευρικού συστήματος.
- Συμμετέχουν σε πολλές βιοχημικές αντιδράσεις και την αναβολική δράση των κυττάρων.
- Ρυθμίζουν το pH στο σώμα, διατηρώντας το σε φυσιολογικά επίπεδα.

Ανεπάρκεια ηλεκτρολυτών:

Έλλειψη ηλεκτρολυτών μπορεί να οδηγήσει σε διάφορα συμπτώματα – ακριβώς όπως και μια περίσσεια ηλεκτρολυτών. Ανάλογα με το ποιο ορυκτό επηρεάζεται, είναι δυνατά τα ακόλουθα συμπτώματα, μεταξύ άλλων:

- Πονοκέφαλος
- Εξάντληση
- Μειωμένη συνείδηση
- Αρρυθμίες
- Σύγχυση
- Μυασθένεια
- Κώμα
- Μυϊκές κράμπες
- Υπέρταση
- Ναυτία
- Δυσπεψίες



Πότε πρέπει να παίρνω ηλεκτρολύτες;

Κατά τη Διάρκεια Έντονης Άσκησης: Κατά τη διάρκεια έντονης σωματικής δραστηριότητας, ειδικά αν αυτή διαρκεί πάνω από μία ώρα, το σώμα χάνει σημαντικές ποσότητες ηλεκτρολυτών μέσω του ιδρώτα. Αυτό μπορεί



να οδηγήσει σε μυϊκές κράμπες, κόπωση και μειωμένη απόδοση. Σε αυτές τις περιπτώσεις, είναι σημαντικό να αναπληρώνετε τους ηλεκτρολύτες για να διατηρήσετε τη σωστή λειτουργία των μυών και τη συνολική απόδοση.

Σε Ζεστό Κλίμα ή Κατά τη Διάρκεια Καύσωνα: Όταν η θερμοκρασία είναι υψηλή, το σώμα ιδρώνει περισσότερο για να διατηρήσει τη θερμοκρασία του σε φυσιολογικά επίπεδα. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια υγρών και ηλεκτρολυτών, κάτι που μπορεί να προκαλέσει αφυδάτωση. Εδώ, είναι κρίσιμο να καταναλώσετε ηλεκτρολύτες για να αποτρέψετε την αφυδάτωση και τις αρνητικές συνέπειές της.

Κατά τη Διάρκεια Ασθένειας ή Αφυδάτωσης: Σε περιπτώσεις όπου το σώμα χάνει υγρά γρήγορα, όπως κατά τη διάρκεια γαστρεντερίτιδας ή έντονης διάρροιας, η λήψη ηλεκτρολυτών είναι ζωτικής σημασίας. Οι ηλεκτρολύτες βοηθούν στην επαναφορά της ισορροπίας των υγρών και στη μείωση του κινδύνου σοβαρής αφυδάτωσης.

Μετά από Κατανάλωση Αλκοόλ: Η κατανάλωση αλκοόλ προκαλεί αφυδάτωση, καθώς το αλκοόλ δρα ως διουρητικό. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ανισορροπία ηλεκτρολυτών και αίσθηση κόπωσης την επόμενη ημέρα. Η κατανάλωση ηλεκτρολυτών μετά από μια βραδιά με αλκοόλ μπορεί να βοηθήσει στην επαναφορά της ισορροπίας των υγρών και στην αποφυγή της αφυδάτωσης.

Κατά τη Διάρκεια Διατροφής με Περιορισμό

Υδατανθράκων: Οι διατροφές που είναι χαμηλές σε υδατάνθρακες, όπως η κετογονική διατροφή, μπορούν

να προκαλέσουν απώλεια ηλεκτρολυτών καθώς το σώμα αποβάλλει περισσότερο νερό. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η τακτική κατανάλωση ηλεκτρολυτών είναι απαραίτητη για την αποφυγή δυσάρεστων συμπτωμάτων όπως οι πονοκέφαλοι και οι μυϊκές κράμπες.

Ηλεκτρολύτες στα τρόφιμα

Το σώμα αποκτά ηλεκτρολύτες μόνο μέσω των τροφίμων και των ποτών. Μια ισορροπημένη διατροφή μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της ανεπάρκειας ηλεκτρολυτών ή να αντισταθμίσει μια ανισορροπία ηλεκτρολυτών.

Ορισμένα τρόφιμα περιέχουν ιδιαίτερα υψηλά επίπεδα ηλεκτρολυτών:

1. Νάτριο: Αλάτι, Αλατισμένοι ξηροί καρποί και σπόροι, Αλατισμένα λαχανικά, Τυριά

2. Κάλιο: Μπανάνες, Αβοκάντο, Πατάτες, Καρότα, Φρούτα και λαχανικά με πράσινα φύλλα

3. Ασβέστιο: Γαλακτοκομικά προϊόντα, Ξηροί καρποί και σπόροι, Σπανάκι, Μπρόκολο

4. Μαγνήσιο: Ξηροί καρποί και σπόροι, Φρούτα και λαχανικά με πράσινα φύλλα, Σολομός, Σπανάκι

5. Χλώριο: Αλάτι, Αλατισμένα λαχανικά, Τυριά



Το Charles Antetokounmpo Family Foundation (CAFF) και ο Μη Κερδοσκοπικός Σωματείο ΔΕΣΜΟΣ διοργάνωσαν για δεύτερη χρονιά τη δράση υποστήριξης οικονομικά ευάλωτων οικογενειών

Το 2ο CAFF FAMILY DAY X DESMOS πραγματοποιήθηκε στις 3 Ιουλίου 2025 στο Κλειστό Γήπεδο Μπάσκετ Ζωγράφου, με στόχο να προσφέρει πρακτική στήριξη αλλά και μία εμπειρία χαράς και ξεγνοιασιάς σε οικογένειες που το έχουν ανάγκη.

Ο ΔΕΣΜΟΣ συνεργάστηκε με τις οργανώσεις ActionAid, Δίκτυο για τα Δικαιώματα του Παιδιού, Κιβωτός του Κόσμου, Μαζί για το Παιδί, Melissa Network, Παιδικά Χωριά SOS και Πρώτα το Παιδί, προσκαλώντας συνολικά 75 οικογένειες (110 ενήλικες και 143 παιδιά).

Η μετακίνηση των προσκεκλημένων καλύφθηκε εξ ολοκλήρου, ενώ κάθε οικογένεια παρέλαβε πακέτο ειδών πρώτης ανάγκης αξίας άνω των 450€ και κάθε παιδί έλαβε προσωπικό δώρο σε ειδική τσάντα. Το απόγευμα κύλησε με αθλοπαιδιές, καλλιτεχνικά εργαστήρια και φυσικά... μπάσκετ με προπονητές από το CAFF ACADEMY. Ξεχωριστή στιγμή αποτέλεσε η παρουσία του Γιάννη, του Άλεξ και του Φράνσις Αντετοκούνμπο, που δεν δίστασαν να παίξουν, να φωτογραφηθούν και να συνομιλήσουν με τα παιδιά.

Οι γονείς παρακολούθησαν με χαρά τα παιδιά τους να διασκεδάζουν, ενώ είχαν την ευκαιρία να δουν από κοντά τα προϊόντα που εξασφαλίστηκαν για τις οικογένειες: τρόφιμα, είδη καθαρισμού, προϊόντα προσωπικής υγιεινής, παιχνίδια. Στο φαγητό, δεν έλειψαν οι λιχουδιές: burgers, σάντουιτς, αναψυκτικά, παγωτά, προσφορά ευγενών χορηγών.

Όπως και πέρυσι, στο τέλος της εκδήλωσης, η οικογένεια Αντετοκούνμπο μοίρασε σε κάθε παιδί μια μπάλα μπάσκετ με τις υπογραφές όλων των αδελφών, ενισχύοντας το κλίμα συγκίνησης και χαράς.

Παρόντες ήταν: η Δήμαρχος Ζωγράφου, η ομάδα του ΔΕΣΜΟΥ, 20 εθελοντές, οι εκπρόσωποι των οργανώσεων και πλήθος εταιρειών που προσέφεραν δωρεάν προϊόντα και υπηρεσίες.

Χορηγοί της εκδήλωσης ήταν (αλφαβητικά): 2 HORIA, AB Βασιλόπουλος, AGROVIM, ΑΡΟΣΙΣ, Ben's Original, Decathlon, ΔΩΔΩΝΗ, Εκδόσεις Ψυχογιός, Everest, Friesland, Goody's, Green Cola, Lycsac, Melissa-Kikizas, Μύλοι Αγίου Γεωργίου, E.I. Παπαδόπουλος Α.Ε., Parties 2 Be Remembered, Public, Skittles, Transcombi, Unilever, ZAGORI.

Καθώς τα είδη που συγκεντρώθηκαν ξεπέρασαν κάθε προσδοκία, επιπλέον προϊόντα διανεμήθηκαν στο Κοινωνικό Παντοπωλείο Ζωγράφου και στον Φιλαθλητικό Όμιλο Ζωγράφου. Το συνολικό ύψος των προσφερόμενων ειδών ξεπέρασε τις 32.000€, ενώ το κόστος της δράσης αποτιμάται σε πάνω από 46.000€.

Δείτε το σχετικό βίντεο της δράσης εδώ

Mariah Riddlesprigger, Πρόεδρος του CAFF: "Το CAFF FAMILY DAY είναι μία από τις πιο αγαπημένες εκδηλώσεις της οικογένειάς μας. Πιστεύουμε βαθιά στη δύναμη της συνεργασίας με ανθρώπους και οργανισμούς που μοιράζονται τις αξίες μας, για να στηρίξουμε τις κοινότητες που αποκαλούμε σπίτι μας."

Αλέξια Κατσαούνη, Πρόεδρος ΜΚΣ ΔΕΣΜΟΣ: "Η επιτυχία αυτής της ημέρας είναι μια υπενθύμιση της δύναμης που έχουμε όταν ενώνουμε τις δυνάμεις μας για καλό σκοπό. Μαζί μπορούμε να χτίσουμε μια κοινωνία όπου κανείς δεν μένει πίσω."



Φεστιβάλ στη Σκιά των Βράχων: Πολιτισμός με επίκεντρο τον Άνθρωπο

Με έναν πολυσχιδή και υψηλής ποιότητας προγραμματισμό, το Φεστιβάλ στη Σκιά των Βράχων επιστρέφει δυναμικά τον Σεπτέμβριο, προσκαλώντας το κοινό σε μια δεκαήμερη διαδρομή ανάμεσα σε κορυφαίες παραστάσεις αρχαίου δράματος, σύγχρονες σκηνικές προτάσεις και αγαπημένους μουσικούς καλλιτέχνες.

Την έναρξη του φεστιβάλ (9 & 10 Σεπτεμβρίου) σηματοδοτεί η **«Ανδρομάχη» του Ευριπίδη** σε σκηνοθεσία Μαρίας Πρωτόπαππα – μια τραγωδία με συγκλονιστικά σύγχρονα ερωτήματα γύρω από την εξουσία, τη γυναικεία ταυτότητα και την ηθική ευθύνη. Με ένα υποκριτικό σχήμα-έκπληξη και με άξονα τον ρόλο της Γυναίκας ως καταλύτη για την ανατροπή της αδικίας, η Πρωτόπαππα υπογράφει μια σκηνική αφήγηση που ακουμπά καίρια ζητήματα της εποχής μας.

Στις 12 Σεπτεμβρίου, το **ΚΘΒΕ και ο ΘΟΚ** παρουσιάζουν το έργο «ζ-η-θ, ο Ξένος», μια δραματουργική ανασκαφή στην Οδύσσεια υπό τη σκηνοθετική καθοδήγηση του Μιχαήλ Μαρμαρινού. Η παράσταση ανατέμνει με ποιητικό βάθος το αρχέτυπο του «ξένου» και συνομιλεί με το σήμερα, συνδέοντας την έννοια της φιλοξενίας και της ταυτότητας με την ανάγκη για συνύπαρξη.



Την Κυριακή 14 Σεπτεμβρίου, η **Μαρίνα Σπανού** έρχεται για να ντύσει με μουσική τις καλοκαιρινές αναμνήσεις, ενώ στις 15 Σεπτεμβρίου, ο Πάνος Βλάχος υπόσχεται μια αυθόρμητη, ανεπιτήδευτη συναυλιακή εμπειρία – «χωρίς πρόγραμμα», γεμάτη ενέργεια, χιούμορ και τραγούδια που αγαπήσαμε.

Στις 17 Σεπτεμβρίου, ο Γιάννης Χουβαρδός καταθέτει τη δική του ματιά πάνω στον **«Οιδίποδα»**, ενοποιώντας τον «Τύραννο» και τον «Επί Κολωνών» σε μια βαθιά υπαρξιακή πορεία από το σκότος στο φως. Με τη συμμετοχή σημαντικών ηθοποιών όπως οι Νίκος Καραθάνος, Καρυοφυλλιά Καραμπέτη και Στεφανία Γουλιώτη, η παράσταση φωτίζει τη σχέση του ανθρώπου με το θείο, τη μοίρα και την αυτογνωσία.

Η αυλαία του φεστιβάλ πέφτει στις 18 Σεπτεμβρίου με μια ξεχωριστή μουσική στιγμή: το **«Τραγούδι του Νεκρού Αδελφού» του Μίκη Θεοδωράκη**, σε σκηνοθεσία και μουσική διεύθυνση του Χρήστου Σάλτα. Μια λαϊκή όπερα-φόρος τιμής στη συλλογική μνήμη και στην τραγική εμπειρία του Εμφυλίου, ένα έργο που ενώνει, συγκινεί και αποδίδει στον Θεοδωράκη τη θέση που του ανήκει: εκείνη του οικουμενικού δημιουργού.

Από το τραύμα στο φως, από την αρχαιότητα στην επικαιρότητα, το Φεστιβάλ στη Σκιά των Βράχων μάς προσκαλεί να ξαναδούμε τον εαυτό μας μέσα από την τέχνη – με πυξίδα την ειλικρίνεια, την ποίηση και τον πολιτισμό.



Ο εχθρός

Νταβίντε Καλί
Σερς Μπλοκ



Ο Εχθρός

Δίπλα μας μαίνονται πόλεμοι. Παιδιά που ζουν σε ασφάλεια τους μαθαίνουν από τις ειδήσεις ή από κουβέντες των μεγάλων. Παιδιά που ζουν στον πόλεμο, τον μαθαίνουν στο πετσί τους. Και για όλους, κάποια στιγμή έρχεται η ερώτηση: «Τι είναι ο εχθρός;». Το εξαιρετικό picture book Ο Εχθρός δίνει μια απάντηση γνήσια, απλή, και βαθιά ανθρώπινη.

Με λιτές φράσεις και καθηλωτική εικονογράφηση, το δίδυμο Καλί - Μπλοκ ξεδιπλώνει την ιστορία δύο στρατιωτών σε αντίπαλα χαρακώματα. Μοιάζουν διαφορετικοί. Μα στην πραγματικότητα, πεινούν το ίδιο. Κρυνώνουν το ίδιο. Φοβούνται το ίδιο. Μέσα από τις σελίδες του, το βιβλίο αναδεικνύει με ευαισθησία το απόλυτο παράλογο του πολέμου και διαλύει τον μύθο του «άλλου» που απειλεί.

Χωρίς δασκαλίστικο τόνο, χωρίς διδακτισμό, Ο Εχθρός γίνεται ένα δυνατό εργαλείο για γονείς και εκπαιδευτικούς, που θέλουν να μιλήσουν στα παιδιά για το τι σημαίνει ειρήνη, ενσυναίσθηση, ανθρωπιά.

Δεν μπορούμε να αλλάξουμε τον κόσμο με ένα βιβλίο. Μπορούμε όμως να αλλάξουμε τον τρόπο που σκέφτεται ένα παιδί. Κι αυτό, ίσως να είναι η πιο ελπιδοφόρα αρχή.

Το κουτί

Κωνσταντίνος Πατσάρος

Το κουτί



Μέσα σε δεκάδες παιδικά βιβλία για τη διαφορετικότητα και τον σχολικό εκφοβισμό, Το κουτί ξεχωρίζει. Όχι γιατί φωνάζει -ακριβώς το αντίθετο. Με απλότητα, χιούμορ και ένα πανέξυπνο εύρημα, αφηγείται την ιστορία του Αρίφ: ενός παιδιού που, μέσα από ένα όνειρο, βρίσκεται... στο κουτί με τα χαμένα αντικείμενα της τάξης του.

Αντικείμενο και ο ίδιος πια, παρατηρεί αλλιώς τους συμμαθητές του, βλέπει πίσω από συμπεριφορές, φοβίες, σιωπές. Και βρίσκει τρόπους να επικοινωνήσει. Να ακουστεί. Να ανήκει.

Η ιστορία είναι βαθιά ευρηματική, γεμάτη ευαισθησία, χωρίς καθόλου διδακτισμό. Και το σημαντικότερο; Κρατάει τα παιδιά καθηλωμένα. Ο μικρός αναγνώστης νιώθει πως κρατά στα χέρια του κάτι μαγικό, που τον αφορά, που του μιλάει.

Προσωπική εμπειρία; Ήταν Πάσχα. Έδωσα στον γιο μου το βιβλίο να διαβάσει. Τον φωνάζαμε να κατέβει να παίξει με τα ξαδέρφια του. Δεν κατέβηκε ποτέ. Δεν έφαγε. Δεν το άφησε από τα χέρια του πριν το τελειώσει. Κι αυτό, για μένα, λέει πολλά.

Αν θέλεις να χαρίσεις σε ένα παιδί (ή μια τάξη) μια δυνατή εμπειρία ανάγνωσης, αυτό είναι το βιβλίο. Μικρό, συγκινητικό, γεμάτο νόημα. Και γεμάτο αλήθεια.

quote of the day

IN THE GIG ECONOMY, FLEXIBILITY IS
FREEDOM — UNTIL IT'S NOT.

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ερμιόνη, Ερμίνια,
Μωυσής, Μωυσία,
Ροζαλία, Ωκεανός,
Ωκεανία

4 Σεπτεμβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Σεξουαλικής Υγείας
- › Eat an Extra Dessert Day
- › Διεθνής Ημέρα Ταεκβοντό
- › National Macadamia Nut Day
- › National Wildlife Day