

SILVERGen.

ΤΟ ΠΙΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ **ΔΩΡΕΑΝ** ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ
ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΠΙΣΤΕΥΟΥΝ ΠΩΣ Η ΣΥΝΤΑΞΗ
ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΩΣ ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΡΙΕΡΑΣ

Κυκλοφορεί
το 1ο τεύχος!



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



Eat Smart, Feel Better:
**ΤΑ ΝΕΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ TRENDS
ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ
ΓΙΑΤΙ ΑΞΙΖΕΙ ΝΑ ΤΑ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙΣ**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Πόσες φορές δεν έχουμε μπερδέψει την αγάπη με το «αν κάνω αυτό, θα πάρω εκείνο»; Σαν να ήταν κάποιο κουμπί που πατάς και περιμένεις αντάλλαγμα: φροντίδα, ασφάλεια, ένα «σ' αγαπώ» στη σωστή στιγμή. Μας έμαθαν ότι η αγάπη είναι ένα δούναι και λαβείν. Μια συναλλαγή.

Κι όμως, η αλήθεια είναι πολύ πιο απλή, αλλά και πολύ πιο δύσκολη να την αντέξεις: η αγάπη δεν είναι ανταμοιβή. Είναι τρόπος να υπάρξεις.

Αγαπάς γιατί έτσι ανασαίνεις. Γιατί αλλιώς στεγνώνεις. Γιατί χωρίς εκείνη, ό,τι κι αν έχεις, μοιάζει μισό. Δεν είναι πόντοι που μαζεύεις για να εξαργυρώσεις, δεν είναι επιβεβαίωση ούτε κάρμα που σου γυρίζει. Είναι η επιλογή σου να δώσεις, να σταθείς, να γεμίσεις φως εκεί που υπάρχει κενό.

Η παγίδα, βέβαια, είναι ότι περιμένουμε να μας γυρίσει πίσω με τον ίδιο τρόπο. Και όταν δεν γυρίζει, θυμώνουμε, πονάμε, απογοητευόμαστε. Ξεχνάμε πως η αγάπη, όταν είναι αληθινή, είναι ελεύθερη. Δεν έχει όρους, δεν μπαίνει σε συμβόλαια, δεν χτίζεται πάνω σε «αν» και «πρέπει». Είναι σαν το νερό: βρίσκει δρόμο να τρέξει, ακόμα κι αν το φράξεις.

Κι αν αναρωτιέσαι, «και τότε γιατί να αγαπάω αν δεν πάρω τίποτα πίσω;», η απάντηση είναι σχεδόν σκληρή: γιατί αυτός είσαι. Γιατί η αγάπη δεν είναι κάτι που κάνεις. Είναι κάτι που είσαι. Κι αν σε κάνει πιο τρυφερό, πιο δυνατό, πιο ζωντανό, τότε δεν χρειάζεται άλλο αντάλλαγμα.

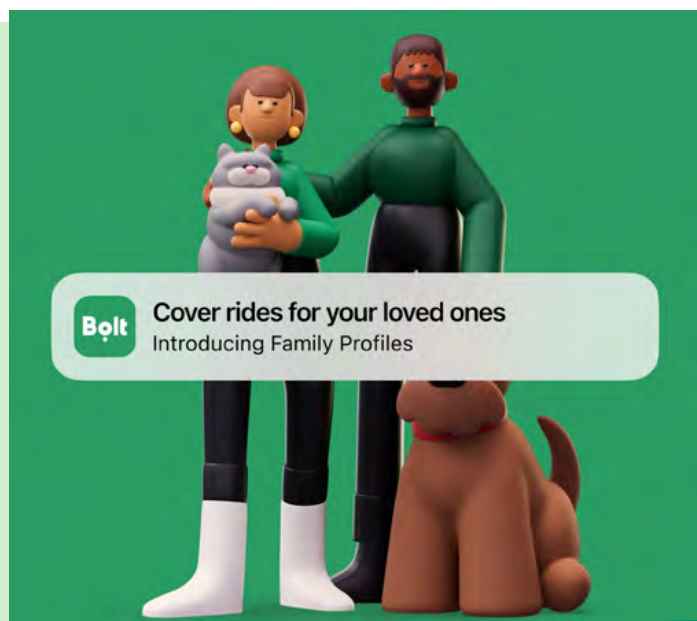
Το αν οι άλλοι το δουν ή το ανταποδώσουν, είναι δική τους ιστορία. Όχι δική σου.

Tip of the Day: Αν σήμερα περιμένεις από κάποιον να σε αγαπήσει «όπως πρέπει», γύρνα το ανάποδα: ρώτα τον εαυτό σου πώς μπορείς εσύ να αγαπήσεις λίγο περισσότερο. Χωρίς όρους. Χωρίς «αν». Χωρίς αναμονή ανταπόδοσης.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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



Η Bolt φέρνει το "Family Profile", κάνοντας τις μετακινήσεις πιο εύκολες και ασφαλείς για όλη την οικογένεια

Μια νέα λειτουργία έρχεται να αλλάξει τον τρόπο που κινούνται οι οικογένειες στην πόλη: η Bolt παρουσιάζει το Family Profile, έναν κοινόχρηστο λογαριασμό που επιτρέπει σε έναν χρήστη να οργανώνει διαδρομές για έως και εννέα άτομα, με απόλυτο έλεγχο, διαφάνεια και ασφάλεια.

Ιδανικό για οικογένειες, ηλικιωμένους και άτομα που χρειάζονται βοήθεια στο συντονισμό των μετακινήσεών τους, το Family Profile προσφέρει στον βασικό χρήστη τη δυνατότητα να προσθέτει μέλη, να ορίζει όρια εξόδων, να παρακολουθεί τις διαδρομές σε πραγματικό χρόνο και να λαμβάνει ειδοποιήσεις για την έναρξη και την ολοκλήρωσή τους.

Σε περίπτωση ανάγκης, ο χρήστης μπορεί να δει τη θέση του οχήματος στον χάρτη και να επικοινωνήσει απευθείας με οδηγό ή επιβάτη.

Η χρήση της λειτουργίας απαιτεί από κάθε μέλος να διαθέτει προσωπικό λογαριασμό Bolt και να είναι άνω των 18 ετών, σύμφωνα με το ισχύον νομικό πλαίσιο. Η λειτουργία δεν επιτρέπει τη χρήση από ανήλικους χωρίς συνοδό.

Το Family Profile ενισχύει τις ήδη υπάρχουσες δυνατότητες της εφαρμογής Bolt, που περιλαμβάνουν επιβεβαίωση διαδρομής με κωδικό, κοινοποίηση τοποθεσίας, επαφή έκτακτης ανάγκης και παρακολούθηση από την Ομάδα Ασφαλείας.

Η λειτουργία είναι ήδη διαθέσιμη στην Ελλάδα.

Back to School "JUMP BALL" στο ATHENS METRO MALL



Το ATHENS METRO MALL υποδέχεται τη νέα σχολική χρονιά με τον πιο διασκεδαστικό τρόπο! Έως τις 30 Σεπτεμβρίου, οι μικροί και μεγάλοι μαθητές βρίσκουν ό,τι χρειάζονται για την επιστροφή στα θρανία: τσάντες, γραφική ύλη, είδη χειροτεχνίας, παιδικά ρούχα και παπούτσια από τα πιο αγαπημένα brands. Η εμπειρία γίνεται ακόμα πιο συναρπαστική με τα Back to School Δώρα κάθε εβδομάδα. Με αγορές από 30€ και άνω, οι επισκέπτες συμμετέχουν σε κληρώσεις για μοναδικά έπαθλα, όπως σετ γραφείου από το ΔΙΑΦΑΝΟ, backpacks από την Adidas και μπάλες EuroBasket από την Intersport.

Στο επίπεδο 0, το JUMP BALL Game Zone (27/08 - 13/09) προσκαλεί τους επισκέπτες σε ένα διαδραστικό παιχνίδι μπάσκετ με καθημερινές νίκες: ο καλύτερος παίκτης της ημέρας κερδίζει μια μπάλα EuroBasket! Παράλληλα, το εμπορικό κέντρο ζει στον παλμό του EUROBASKET 2025 με ζωντανές εκπομπές από τη δημοσιογραφική ομάδα του bwin SPORT FM 94.6, γεμάτες αναλύσεις, δώρα και μπασκετική ατμόσφαιρα.

Κάθε Σαββατοκύριακο του Σεπτεμβρίου, τα Happy Family Weekends φέρνουν δημιουργικά εργαστήρια, παιχνίδια, face painting και δραστηριότητες με μπασκετικό twist για τα παιδιά, μετατρέποντας το σχολικό ξεκίνημα σε γιορτή.

Αυτόν τον Σεπτέμβρη, παίξε, ψώνισε, διασκέδασε και... σούταρε στο ATHENS METRO MALL!

Περισσότερα στο www.athensmetromall.gr

Eat Smart, Feel Better:

Τα νέα παγκόσμια trends της υγιεινής διατροφής και γιατί αξίζει να τα δοκιμάσεις

Ποιο είναι τελικά το νόημα της «υγιεινής διατροφής» το 2025; Αν πριν λίγα χρόνια σήμαινε απλώς λιγότερο αλάτι και περισσότερη σαλάτα, σήμερα είναι κάτι πολύ πιο σύνθετο. Η έννοια του health food έχει εξελιχθεί σε ένα πολυδιάστατο οικοσύστημα που αγγίζει την ψυχική υγεία, την ενσυνειδητότητα, το DNA μας και –κυρίως– τον τρόπο που νιώθουμε μέσα στο σώμα μας.

Από το απλό healthy στο smart healthy

Η σύγχρονη υγιεινή διατροφή δεν είναι πια ένα αυστηρό πλάνο μετρημένων θερμίδων. Είναι μια εμπειρία ευεξίας: πώς κοιμάσαι, πώς χωνεύεις, πώς λειτουργεί ο εγκέφαλός σου. Πιο κοντά στο functional lifestyle, το φαγητό πλέον αντιμετωπίζεται σαν καθημερινή ενίσχυση – όχι τιμωρία. Η υγιεινή διατροφή του 2025 περιλαμβάνει brain foods, gut-friendly snacks, βιώσιμες πρωτεΐνες και τροφές που «δουλεύουν για σένα».

Τα μεγάλα trends παγκοσμίως

Blue Zone lifestyle: Τα διατροφικά πρότυπα των περιοχών όπου οι άνθρωποι ζουν περισσότερο (όπως Σαρδηνία και Ικαρία) αναβιώνουν παγκοσμίως. Ελάχιστα επεξεργασμένα τρόφιμα, ελαιόλαδο, όσπρια, φρέσκα λαχανικά και αποχή από υπερβολές.

Plant-based everything: Από ροφήματα με πρωτεΐνη αρακά και snacks με φακές, μέχρι φυτικά burgers που μιμούνται τη γεύση κρέατος, η φυτική βάση είναι βασιλιάς.

Gut health focus: Τροφές πλούσιες σε πρεβιοτικά και προβιοτικά, όπως kimchi, miso, γιαούρτι, kombucha, είναι το νέο «χρυσάφι» για το ανοσοποιητικό και την ψυχική υγεία.

Brain food: Καρύδια, μύρτιλα, σολομός, αυγά και μαύρη σοκολάτα είναι τα go-to superfoods για καλύτερη μνήμη, συγκέντρωση και διάθεση.

Sustainable protein: Πρωτεΐνη από μανιτάρια, ρεβύθια, algae ή ακόμη και έντομα, κερδίζει έδαφος λόγω του χαμηλού περιβαλλοντικού της αποτυπώματος.

To movement του food awareness

Το food awareness αλλάζει ριζικά τη σχέση μας με το φαγητό. Δεν έχει να κάνει μόνο με το τι τρως, αλλά και με το πώς και γιατί.

Τρως όταν πεινάς ή όταν βαριέσαι; Αναγνωρίζεις τα σημάδια κορεσμού; Είσαι παρών στο γεύμα σου ή χαζεύεις στο κινητό;

Το mindful eating είναι μια νέα, ισχυρή τάση που συνδυάζει διατροφή με ψυχολογική φροντίδα. Δεν είναι δίαιτα – είναι σχέση.





Η έκρηξη του personalization

Η τεχνολογία επιτρέπει πλέον στη διατροφή να προσαρμόζεται σε σένα.

Wearables μετράνε γλυκόζη και ενέργεια σε real time. Το μικροβίωμα του εντέρου σου αναλύεται και σου λέει τι σε «φουσκώνει» και τι σε βοηθά.

Μέσα από apps όπως το ZOE, το φαγητό γίνεται προσωπικό, σαν να έχεις διατροφολόγο στην τσέπη. Δεν υπάρχει μια διατροφή για όλους. Υπάρχει η διατροφή σου.

Τάσεις ανά χώρα



ΗΠΑ: Το wellness είναι lifestyle. Τα superfoods γίνονται pop culture icons. Brands όπως το Daily Harvest και το Athletic Greens έχουν τεράστια κοινότητα.

Κορέα: Το "skin-first" φαγητό κυριαρχεί. Το kimchi είναι το νέο ελληνικό γιαούρτι. Επίσης: seaweed snacks και bone broth.

Σουηδία: Το lagom («ούτε λίγο ούτε πολύ») εφαρμόζεται και στο φαγητό. Τοπικά, βιολογικά, απλά. Η βρώμη βασιλεύει (Oatly alert!).

Ελλάδα: Η μεσογειακή διατροφή επιστρέφει – ανανεωμένη. Ταχίνι με πρωτεΐνη, χαρουπόμελο, αρώνια και ιπποφαές κάνουν comeback.

Success stories

Daily Harvest:

Στέλνει έτοιμα smoothies και bowls στο σπίτι, αποκλειστικά με clean υλικά.

Athletic Greens:

Ένα daily συμπλήρωμα με 75 super συστατικά, λατρεύεται από athletes & biohackers.

ZOE: Το startup που βασίζει το διατροφικό σου πλάνο σε σένα – DNA, μικροβίωμα και μεταβολισμό. Personalized. Powerful.



Τι σημαίνουν clean label και free-from

Clean label = καμία έκπληξη. Ό,τι γράφει, αυτό είναι.

Free-from = χωρίς γλουτένη, χωρίς λακτόζη, χωρίς επεξεργασμένα σάκχαρα.

Προσοχή στα buzzwords:

"Χωρίς ζάχαρη" μπορεί να σημαίνει γεμάτο γλυκαντικά.

"Χωρίς γλουτένη" δεν σημαίνει απαραίτητα υγιεινό. Πίσω από τα labels χρειάζεται διάβασμα. Ή τουλάχιστον... καχυποψία.

Real-life tips για να το ξεκινήσεις χωρίς υπερβολές

- Ξεκίνα τη μέρα με βρώμη + κεφίρ + φρούτα + σπόρους.
- Μείωσε το multi-tasking όταν τρως – ο εγκέφαλος πρέπει να καταλάβει ότι χόρτασες.
- Κάνε 1 εβδομάδα χωρίς επεξεργασμένα τρόφιμα.



- Αν έχεις wearable, δες πότε έχεις περισσότερη ενέργεια – και ρύθμισε τα γεύματά σου ανάλογα.
- Μην αποκλείεις ομάδες τροφίμων αν δεν χρειάζεται. Το σώμα σου δεν θέλει λιγότερα. Θέλει καλύτερα.



Eat Smart, Feel Better δεν είναι απλώς ένα trend

Είναι τρόπος ζωής. Μια νέα στάση απέναντι στο πιάτο σου, στο σώμα σου, στον εαυτό σου.

Γιατί όταν τρως καλά, νιώθεις καλά. Και αυτό είναι το πιο δυνατό self-care όλων.

Το Ούζο Πλωμαρίου Ισιδώρου Αρβανίτου στην Aegean Regatta 2025 – Ένας φόρος τιμής στο Αιγαίο



Το Ούζο Πλωμαρίου Ισιδώρου Αρβανίτου έδωσε φέτος το παρών στην Aegean Regatta 2025, στηρίζοντας έναν θεσμό που τιμά τη ναυτοσύνη και τον πολιτισμό του Αιγαίου. Οι 24οι Διεθνείς Ιστιοπλοϊκοί Αγώνες Ανοικτής Θαλάσσης πραγματοποιήθηκαν από τις 23 έως τις 30 Αυγούστου, με διαδρομή που περιέλαβε τη Μύρινα Λήμνου, τον Άγιο Ευστράτιο, το Πλωμάρι και τη Μυτιλήνη της Λέσβου. Συμμετείχαν 64 σκάφη και πάνω από 500 ιστιοπλόοι από οκτώ χώρες, αποδεικνύοντας τη διεθνή απήχηση του αγώνα.

Με ρίζες στο Πλωμάρι της Λέσβου, εκεί όπου παράγεται από το 1894, το Ούζο Πλωμαρίου στήριξε έμπρακτα τον τόπο και τον θεσμό, συμμετέχοντας ως αθλοθέτης της παράκτιας ιστιοδρομίας Πλωμαρίου και βραβεύοντας τους πρώτους νικητές κάθε κατηγορίας.

Κατά την ημέρα ξεκούρασης στο Πλωμάρι, οι ιστιοπλόοι επισκέφθηκαν το Μουσείο του Ούζου Πλωμαρίου «Ο Κόσμος του Ούζου», γνωρίζοντας από κοντά την ιστορία και τη δεξιοτεχνία πίσω από το πιο εμβληματικό απόσταγμα του νησιού. Η εμπειρία αυτή αποτέλεσε ένα ταξίδι στη γένση, στον πολιτισμό και στη φιλοξενία της Λέσβου.

Με τη συμμετοχή του στην Aegean Regatta, το Ούζο Πλωμαρίου τιμά τη ναυτική παράδοση αιώνων του τόπου του και προβάλλει την ταυτότητα της Λέσβου – ένα νησί όπου η πολιτιστική κληρονομιά, η αυθεντικότητα και η φιλοξενία γίνονται μια γνήσια εμπειρία ζωής.

«Σαν Οικογένεια»: Η νέα καμπάνια της Barilla που ενώνει τους ανθρώπους γύρω από το τραπέζι

Η Barilla παρουσιάζει την επικοινωνιακή καμπάνια «Σαν Οικογένεια», ένα τηλεοπτικό αφήγημα που θυμίζει πως γύρω από το τραπέζι δεν μοιραζόμαστε μόνο φαγητό, αλλά στιγμές που μας δένουν και μας κάνουν να νιώθουμε ότι ανήκουμε κάπου.

Η ιδέα, σχεδιασμένη από τη LePub και υλοποιημένη διεθνώς από την Publicis Media, βασίζεται στην αληθινή ιστορία του Luigi "Pasticcino" Montanini: του Ιταλού μάγειρα που από το 1979 και για πάνω από μια δεκαετία στα paddocks της Formula 1 μετέτρεπε τις πιο απαιτητικές στιγμές σε μικρές γιορτές συντροφικότητας, με αυτοσχέδια γεύματα και αμέτρητα πιάτα ζυμαρικών.

Σήμερα, σε έναν υπερσυνδεδεμένο αλλά συχνά συναισθηματικά αποστασιοποιημένο κόσμο—όπου 6 στους 10 δηλώνουν ότι τρώνε μόνοι μέσα στην εβδομάδα—η Barilla μας προσκαλεί να επιβραδύνουμε, να ξανασμίξουμε και να ξαναβρούμε τη χαρά των καθημερινών τελετουργικών γύρω από το τραπέζι.

Για την ταινία, η Barilla αναβίωσε αυθεντικά τα paddocks των '70s, με τη συμβολή ιστορικών της Formula 1—από τα μονοθέσια και τον εξοπλισμό μέχρι την ατμόσφαιρα της εποχής. Η καμπάνια θα παρουσιαστεί σε όλες τις αγορές με κοινό μήνυμα και ενιαία στρατηγική, προσαρμοσμένη μόνο στη γλώσσα, υπογραμμίζοντας τη σταθερή αξία της Barilla: τα ζυμαρικά δεν είναι ποτέ μόνο φαγητό—είναι οι άνθρωποι, οι στιγμές και το μαζί.



Ρώμη το Φθινόπωρο: Μια urbana περιπέτεια με Ιταλική υπογραφή



Υπάρχουν πόλεις που δεν βαριέσαι ποτέ να επιστρέφεις... και η Ρώμη είναι η βασίλισσα αυτών! Τον Σεπτέμβριο και τον Οκτώβριο, η Αιώνια Πόλη έχει φεστιβάλ που γεμίζουν ενέργεια την ατμόσφαιρα και μυρωδιές espresso και φρεσκοψημένης πίτσας σε κάθε γωνιά. Με τη φροντίδα του [TRAVELGATE](#), θα τη ζήσεις όπως της αξίζει – σαν αληθινός insider.

Γαστρονομία στη Ρώμη

Ξεκίνα τη μέρα σου με ένα cornetto και ένα cappuccino κάτω από τις στοές της Piazza Navona, συνέχισε σε μία trattoria για cacio e pepe και carbonara ακριβώς όπως πρέπει να είναι, και ανακάλυψε τοπικά κρασιά στα hippest wine bars της πόλης. Και αν είσαι του γλυκού...

Δοκίμασε gelato στη Via del Governo Vecchio ή το θρυλικό maritozzo με σαντιγί στο Trastevere !

Ιταλικό Shopping, Urban Μαγαζιά & Fashion Beats

Από τις ιταλικές μπουτίκ στη Via Condotti και τα vintage stores στο Monti, μέχρι εναλλακτικά street markets με ξεχωριστά δώρα και statement κοσμήματα, η Ρώμη το φθινόπωρο ζωντανεύει με νέα trends. Shopping therapy με ιταλική αύρα των "fashion insiders" και συλλεκτικά κομμάτια που θα κάνουν κάθε εμφάνιση ξεχωριστή!





Τέχνη, Πολιτισμός & Ιστορία

Πάρε δόσεις κουλτούρας στα μουσεία MAXXI & Galleria Borghese, ζήσε live events στα πλαίσια του Romaeuro-ra Festival και αφέσου στην αισθητική πανδαισία των European Heritage Days με πρόσβαση σε ιστορικούς θησαυρούς χωρίς εισιτήριο! Φυσικά, δεν λείπουν οι ξεναγήσεις στο Κολοσσαίο και οι μοναδικές βόλτες στα σοκάκια του Testaccio, γεμάτα μουσική και έντονα βιώματα.

Ταξίδεψε στη Ρώμη Αυτό το Φθινόπωρο

Ρώμη τον Σεπτέμβριο & Οκτώβριο σημαίνει βόλτες στις όχθες του Τίβερη, cocktails σε rooftops με πανοραμική



θέα, Κυριακές στα πάρκα της Villa Borghese, χρώματα, και εμπειρίες που θα σε κάνουν να θες να κλείσεις το επόμενο ταξίδι... πριν καν επιστρέψεις!

Έλα μαζί μας. Η ιταλική "dolce vita" θα σε μαγέψει- και το TRAVELGATE.GR σου εξασφαλίζει το πιο αυθεντικό, chic, απολαυστικό φθινοπωρινό city break που είχες ποτέ!

Κλείσε θέση σήμερα... γιατί αυτήν την εμπειρία, πρέπει να τη ζεις με όλες σου τις αισθήσεις! Μπορείς να επωφεληθείς και από τα οργανωμένα μας προγράμματα για να το συνδυάσεις και με επιπλέον εμπειρίες και δραστηριότητες! Επικοινωνήσε μαζί μας σήμερα!



info

www.travelgate.gr

Περικλέους 17, Νέο Ψυχικό, Αθήνα ΤΚ 15451

☎ 210.3220620



Ανακαλύψτε τη νέα συλλογή σχολικών ειδών «Disney Stitch»

Επιστροφή στα θρανία με τον πιο γλυκό σύμμαχο! Ο αγαπημένος ήρωας Stitch της Disney πρωταγωνιστεί σε μια ολοκαίνουργια συλλογή σχολικών ειδών, διαθέσιμη σε καταστήματα σε όλη την Ελλάδα, από την Διακάκης Εισαγωγική.

Η σειρά περιλαμβάνει σχολικές τσάντες πλάτης και τρόλεϊ για το δημοτικό και το νηπιαγωγείο, με επιλογές όπως η «Σχολική Τσάντα Πλάτης με 3 θήκες», η «Τσάντα Τρόλεϊ Δημοτικού Having a Blast» και η «Τσάντα Τρόλεϊ Νηπίου Disney Stitch & Angel». Ξεχωρίζουν επίσης η «Λούτρινη Τσάντα Πλάτης» και η «Τσάντα Πλάτης Νηπίου με αποσπώμενο τσαντάκι».

Η συλλογή ολοκληρώνεται με κασετίνες Disney Stitch για κάθε ανάγκη οργάνωσης: από την «Διπλή Κασετίνα με λουλούδια» και την «Κασετίνα Βαρελάκι με 2 θήκες», μέχρι τη «Διπλή Κασετίνα Lilo & Stitch Having a Blast».

Η επιτυχία της νέας live-action ταινίας «Λίλο & Στιτς», που ξεπέρασε το 1 δισ. δολάρια σε εισπράξεις παγκοσμίως, επιβεβαιώνει την αγάπη του κοινού και την επιδραστικότητα του brand Stitch σε κάθε μορφή: από το σινεμά, μέχρι τα σχολικά είδη.

Η ταινία «Λίλο & Στιτς» προβάλλεται στο Disney+.

Η ταινία της Disney «Λίλο & Στιτς» είναι τώρα διαθέσιμη στο Disney+



Η πολυαναμενόμενη live-action επανέκδοση της Disney, «Λίλο & Στιτς», με εισπράξεις που ξεπέρασαν το 1 δισ. δολάρια παγκοσμίως, είναι πλέον διαθέσιμη αποκλειστικά στο Disney+. Η ταινία, που άγγιξε το ρεκόρ των 183 εκατομμυρίων δολαρίων το Σαββατοκύριακο της πρεμιέρας της, αποτελεί την πιο εμπορική κυκλοφορία της MPA για το 2025.

Με τη σκηνοθεσία του υποψήφιου για Όσκαρ Dean Fleischer Camp και πρωταγωνιστές τους Sydney Elizabeth Agudong, Maia Kealoha, Zach Galifianakis και Billy Magnussen, η ταινία μεταφέρει την εμβληματική ιστορία της Λίλο και του σκανδαλιάρικου εξωγήινου φίλου της, Στιτς, σε ένα νέο, δυναμικό πλαίσιο, τιμώντας παράλληλα την κουλτούρα και τα τροπικά τοπία της Χαβάης.

Η νέα εκδοχή του «Λίλο & Στιτς» προβάλλεται αποκλειστικά στο Disney+, μαζί με ολόκληρη τη συλλογή περιεχομένου του franchise, που έχει ξεπεράσει τις 640 εκατ. ώρες θέασης παγκοσμίως. Η συνέχεια της ταινίας βρίσκεται ήδη σε παραγωγή.

Η πλατφόρμα Disney+ είναι διαθέσιμη στην Ελλάδα με συνδρομή από 9,99 € τον μήνα, προσφέροντας πλούσιο περιεχόμενο από Disney, Pixar, Marvel, Star Wars και National Geographic, καθώς και επιλογές γονικού ελέγχου για ασφαλή θέαση από όλη την οικογένεια.

Μάθετε περισσότερα στο www.disneyplus.com

Πόσο δροσερές είναι οι τάξεις μας;



Τα σχολεία ξεκινούν αλλά το φθινόπωρο θα αργήσει να έρθει. Η αλήθεια είναι πως μιλάμε πια για παρατεταμένα καλοκαίρια... Η κλιματική αλλαγή προκαλεί μεγαλύτερες και πιο παρατεταμένες θερμοκρασίες παγκοσμίως και έτσι το ζήτημα των «δροσερών τάξεων» είναι πιο επίκαιρο από ποτέ.

Οι μαθητές δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν και να μάθουν σε περιβάλλοντα με υπερβολική ζέστη, και αυτό επηρεάζει αρνητικά την απόδοση και την ψυχική τους υγεία.

Η άνοδος της θερμοκρασίας και η ανάγκη για προσαρμογές

Τα τελευταία χρόνια, η κλιματική αλλαγή έχει οδηγήσει σε ακραία καιρικά φαινόμενα, με τις θερμοκρασίες σε πολλές περιοχές του κόσμου να αυξάνονται ραγδαία. Σε αρκετές χώρες, η ζέστη μπορεί να φτάσει τους 40°C ή και παραπάνω. Αυτές οι θερμοκρασίες, ειδικά όταν δεν υπάρχουν κατάλληλες κλιματιστικές εγκαταστάσεις, κάνουν τα σχολεία δύσκολα βιώσιμα μέρη για μάθηση.

Είναι επιτακτική πλέον η ανάγκη να προσαρμοστούν οι σχολικές υποδομές στις νέες κλιματικές συνθήκες με τη δημιουργία δροσερών, άνετων και ασφαλών χώρων για την εκπαίδευση των παιδιών.



Οι επιπτώσεις της ζέστης στη μάθηση

Η ζέστη δεν είναι απλώς ένα θέμα άνεσης. Έχει σοβαρές συνέπειες για την υγεία και την απόδοση των μαθητών. Οι αυξημένες θερμοκρασίες στα σχολεία οδηγούν σε:

Δυσκολία συγκέντρωσης: Οι μαθητές έχουν μεγαλύτερη δυσκολία να παραμείνουν συγκεντρωμένοι και να αφομοιώσουν τη διδασκαλία όταν η ζέστη είναι ανυπόφορη.

Μείωση της απόδοσης: Η ζέστη επιβαρύνει την ψυχική και σωματική κατάσταση των μαθητών, προκαλώντας κόπωση και δυσφορία, κάτι που φυσικά μειώνει την απόδοσή τους.

Αύξηση της συχνότητας ασθενειών: Η υπερβολική ζέστη ενδέχεται να προκαλέσει αφυδάτωση και άλλες επιπλοκές. Ειδικά για τα μικρότερα παιδιά, η ζέστη μπορεί να είναι εξαιρετικά επικίνδυνη.

Αυξημένο άγχος: Η δυσφορία που προκαλεί η ζέστη ενδέχεται να οδηγήσει σε συναισθηματική και ψυχική ένταση στους μαθητές, δημιουργώντας προβλήματα στην ψυχική τους υγεία.



Η αντιμετώπιση του ζητήματος των «δροσερών τάξεων» απαιτεί άμεσες ενέργειες και στρατηγικές. Η εγκατάσταση κλιματιστικών στα σχολεία μπορεί να προσφέρει άμεση ανακούφιση, αν και για πολλές περιοχές του κόσμου αυτό μπορεί να είναι μια δύσκολη και ακριβή λύση. Ωστόσο, οι επενδύσεις σε συστήματα ψύξης, αερισμού και η χρήση φυσικού αερισμού (όπου είναι δυνατό) θα μπορούσαν να κάνουν τη διαφορά.

Ακόμη, η κατασκευή σχολείων με πιο βιώσιμες και ενεργειακά αποδοτικές αρχιτεκτονικές λύσεις μπορεί να μειώσει την ανάγκη για ψύξη. Στέγες που αντανακλούν τον ήλιο, φυτεμένες ταράτσες και εσωτερικές αυλές που προσφέρουν φυσική σκιά μπορούν να μειώσουν τη θερμοκρασία σε ένα σχολικό κτίριο.

Εκτός από την υποδομή, είναι επίσης σημαντικό να εκπαιδεύσουμε τα παιδιά σχετικά με τις συνέπειες της κλιματικής αλλαγής και πώς μπορούν να συμμετέχουν στην προστασία του περιβάλλοντος. Οι «πράσινες» τάξεις μπορούν να συμβάλουν στην ανάπτυξη μιας γενιάς που θα είναι πιο ευαισθητοποιημένη και προετοιμασμένη για το μέλλον.

Ματιά στον κόσμο

Το 2024 ήταν η πιο ζεστή χρονιά που έχει καταγραφεί. Σύμφωνα με μελέτες, η κλιματική αλλαγή επηρεάζει άμεσα τα εκπαιδευτικά αποτελέσματα. Περισσότερα από 80.000 σχολεία σε 87 χώρες έχουν δεσμευτεί να κάνουν προσαρμογές για να βελτιωθούν οι συνθήκες εκπαίδευσης.



Η καρδιά δεν μετριέται σε likes: γιατί η φιλανθρωπία είναι (ακόμα) επαναστατική



Κάθε χρόνο, στις 5 Σεπτεμβρίου, τιμάται παγκοσμίως η **Διεθνής Ημέρα Φιλανθρωπίας**. Και όχι, δεν είναι άλλη μια «ημέρα» στο ημερολόγιο. Είναι μια υπενθύμιση πως ακόμα κι αν ο κόσμος γυρίζει γύρω από την ταχύτητα, τα deadlines και το Εγώ, υπάρχει πάντα χώρος για το Εμείς.

Η ημερομηνία δεν είναι τυχαία: είναι η επέτειος του θανάτου της Μητέρας Τερέζας — μιας γυναίκας που δίδαξε στον πλανήτη ότι η προσφορά δεν χρειάζεται φώτα, μόνο πράξεις.

Τι σημαίνει φιλανθρωπία σήμερα;

Φιλανθρωπία δεν είναι απλώς να δώσεις λεφτά σε έναν σκοπό. Είναι ενσυναίσθηση σε δράση.

Να βλέπεις τον άλλον. Να ανοίγεις τη φωνή σου για όσους δεν έχουν. Να διαθέτεις χρόνο, προσοχή, ενέργεια, γνώση.

Και κυρίως: να κάνεις κάτι χωρίς να περιμένεις αντάλλαγμα.

Η νέα γενιά φιλανθρωπίας

Το 2025, η φιλανθρωπία δεν είναι μόνο θεσμική. Είναι ακτιβισμός, είναι κοινωνική καινοτομία, είναι ηθική κατανάλωση.

- ♥ Είναι οι έφηβοι που στήνουν συλλογές για τους άστεγους.
- ♥ Είναι τα brands που δεν προσφέρουν απλώς ένα ποσοστό από τις πωλήσεις, αλλά σχεδιάζουν προϊόντα με σκοπό.
- ♥ Είναι τα events που αντί για εισιτήριο ζητούν ένα κουτί γάλα ή λίγα φάρμακα.

Όχι, δεν χρειάζεται να έχεις πολλά για να δώσεις

Κάποιες φορές, το σημαντικότερο που μπορείς να προσφέρεις είναι παρουσία.

Να ακούσεις. Να μοιραστείς. Να σταθείς δίπλα.

Η φιλανθρωπία δεν είναι προνόμιο. Είναι επιλογή.

5 τρόποι να κάνεις τη φιλανθρωπία δική σου υπόθεση:

- ♥ Χάρισε χρόνο: Μια ώρα την εβδομάδα σε έναν οργανισμό είναι ανεκτίμητη.
- ♥ Μίλα: Μοίρασε λέξεις, ενημέρωση, links — η ορατότητα είναι δύναμη.
- ♥ Πες “ευχαριστώ” στους ανθρώπους που προσφέρουν. Η στήριξη είναι και ηθική.
- ♥ Στήριξε μικρές δράσεις: Δεν χρειάζεται να είναι παγκόσμιες. Αρκεί να είναι αληθινές.
- ♥ Μην ξεχνάς ποτέ ότι μπορεί να είσαι εσύ ο επόμενος που θα χρειαστεί βοήθεια.

Η φιλανθρωπία δεν είναι μόδα. Είναι στάση ζωής.

Και σε έναν κόσμο που διψάει για νόημα, ίσως το πιο σπουδαίο που μπορείς να κάνεις... είναι απλώς να νοιάζεσαι.





ΟΙ ΕΡΩΤΕΥΜΕΝΟΙ του Σαμ Σέπαρντ στο BIOS

Από τις 16 Οκτωβρίου, το BIOS φιλοξενεί την παράσταση «Οι Ερωτευμένοι» του Σαμ Σέπαρντ, σε σκηνοθεσία της Έλενας Πέγκα. Το εμβληματικό έργο του κορυφαίου Αμερικανού δραματουργού, γραμμένο το 1983, αποκαλύπτει τις πιο σκοτεινές πλευρές της ανθρώπινης ψυχής, ισορροπώντας ανάμεσα στον ωμό ρεαλισμό και την ποιητική ένταση.

Στους πρωταγωνιστικούς ρόλους, η Μελία Κράιλινγκ, ο Παναγιώτης Γαβρέλας, ο Δημήτρης Καραβιώτης και ο Νίκος Βατικιώτης. Η υπόθεση εκτυλίσσεται σε ένα απομονωμένο μοτέλ της Καλιφόρνιας, όπου δύο άνθρωποι, η Μέι και ο Έντι, συναντιούνται ξανά και ξεκινούν έναν συναισθηματικό πόλεμο ανάμεσα στην αγάπη και την καταστροφή. Ένα μουσικό του παρελθόντος ξεδιπλώνεται μέσα από την παρουσία ενός ηλικιωμένου άνδρα, δίνοντας μια νέα διάσταση στη μεταξύ τους σχέση.

Η Έλενα Πέγκα υπογράφει μια σκηνοθεσία που συνδυάζει ρεαλισμό και συμβολισμό, φωτίζοντας την καταστροφική δύναμη του πάθους και την ψυχική κληρονομιά της οικογένειας.

INFO:

Χώρος: BIOS (Πειραιώς 84)

Πρεμιέρα: 16 Οκτωβρίου

Παραστάσεις: Πέμπτη-Σάββατο στις 21:00, Κυριακή στις 20:00

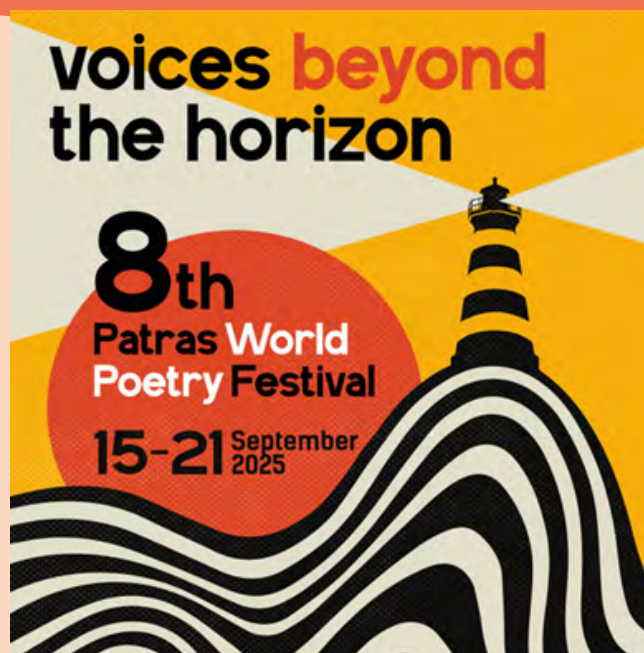
Διάρκεια: Χωρίς διάλειμμα

Κατάλληλο για: 16+

Εισιτήρια: Κανονικό €20, Μειωμένο €18

Προπώληση: more.com

Το 8ο Διεθνές Φεστιβάλ Ποίησης Πάτρας ανοίγει πανιά στις 15 Σεπτεμβρίου

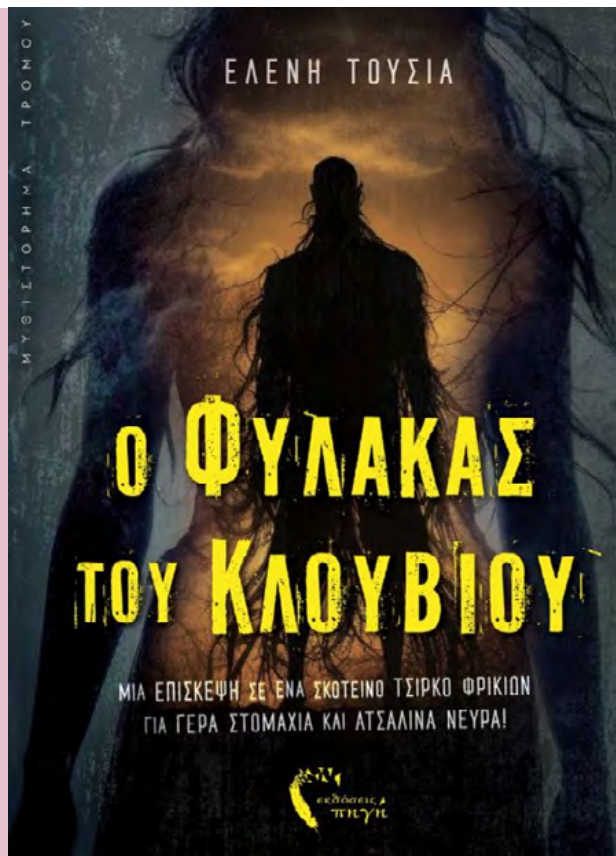


Από τις 15 έως τις 21 Σεπτεμβρίου 2025, η Πάτρα μετατρέπεται σε παγκόσμια πρωτεύουσα της ποίησης, με τη διεξαγωγή του 8ου Διεθνούς Φεστιβάλ Ποίησης Πάτρας (8th Patras World Poetry Festival). Με κεντρικό σύνθημα «Voices beyond the horizon», το φεστιβάλ υποδέχεται 83 ποιητές και ποιήτριες από 23 διαφορετικές χώρες, στήνοντας ένα επταήμερο αφιέρωμα στον σύγχρονο ποιητικό λόγο και την πολυφωνία του.

Με στόχο την ανάδειξη της παγκόσμιας ποιητικής πολυμορφίας και τον διάλογο των ποιητικών ταυτοτήτων, η φετινή διοργάνωση φέρνει κοντά δημιουργούς από διαφορετικά πολιτισμικά και γλωσσικά περιβάλλοντα, δίνοντας έμφαση στην εξελικτική δυναμική της ποίησης στον 21ο αιώνα. Όπως κάθε χρόνο, το φεστιβάλ θα φιλοξενήσει πολυγλωσσικές αναγνώσεις, διαδραστικές δράσεις, θεματικά αφιερώματα, μουσικοποιητικά δρώμενα και εκπαιδευτικά εργαστήρια, με στόχο να φέρει το κοινό σε ζωντανή επαφή με τη δύναμη των λέξεων.

Το αναλυτικό πρόγραμμα, η λίστα συμμετοχών, καθώς και τα ονόματα των επιτροπών και χορηγών, αναμένεται να ανακοινωθούν μέσα στις επόμενες ημέρες.

Το φεστιβάλ πραγματοποιείται υπό την αιγίδα σημαντικών πολιτιστικών φορέων, και αποτελεί πλέον θεσμό διεθνούς εμβέλειας, προσφέροντας στη σύγχρονη ποίηση τον χώρο και τον χρόνο που της αξίζει.



Ο Φύλακας του Κλουβιού

Κυκλοφόρησε από τις Εκδόσεις Πηγή το νέο μυθιστόρημα φαντασίας της Ελένης Τούσια, «Ο Φύλακας του Κλουβιού», μια ανατρεπτική ιστορία που ισορροπεί ανάμεσα στο μεταφυσικό, το επικό και το απόλυτα ανθρώπινο.

Ο Φύλακας του Ωων Κα είναι ένας κοσμικός εκτελεστής καθηκόντων: αιώνια παγιδευμένος στον ρόλο του φρουρού των «Κλουβιών», μιας δύναμης που φυτεύτηκε σε ανύποπτους θνητούς από τους «Μεγάλους». Όταν το καλοκαίρι του 2004 το Ωων Κα απειλείται, ο Φύλακας επανέρχεται στη δράση με τη μορφή ενός νεκρού νέου – του Νίκου Παπαδόπουλου. Εκεί, συναντά το νέο Κλουβί του: μια έφηβη με παρελθόν που σκοτώνει, παρόν που καίει και μέλλον που μυρίζει θάνατο. Από τη Λάρισα και τη Δρακότρυπα Καρδίτσας μέχρι τους βάλτους του Μισισισιπύ και την παλιά πόλη του Λίμπεκ, η ιστορία ξεδιπλώνεται με μυστικισμό, ένταση και συγκρούσεις που δεν περιορίζονται μόνο στον κόσμο των δυνάμεων – αλλά και σε ένα ανίερο ερωτικό τρίγωνο γεμάτο αίμα, καταστροφή και ανεξήγητα θαύματα.

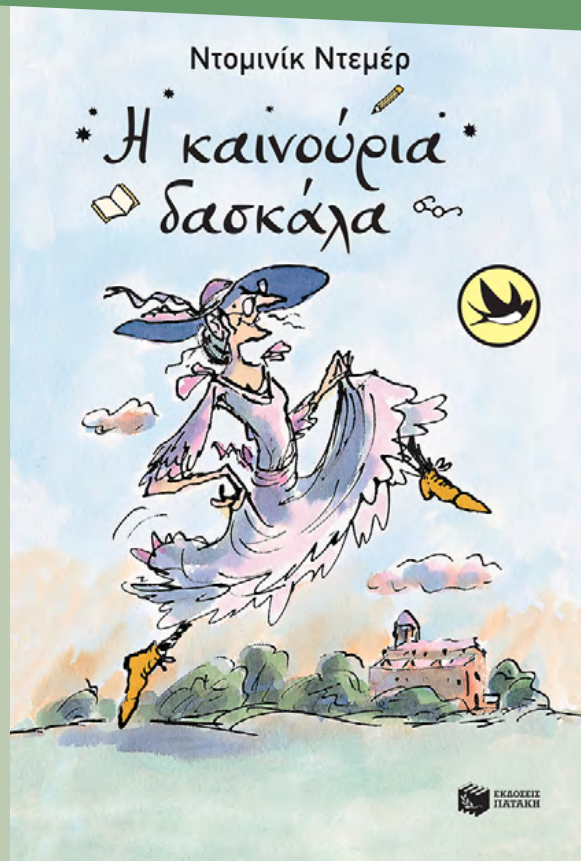
Ένα μυθιστόρημα γεμάτο φαντασία, σκότος και εσωτερική πάλη, που δεν μοιάζει με τίποτα που έχεις διαβάσει ως τώρα.

«Αμέτρητοι νεκροί μέσα μου... Τους νιώθω να αναριγούν από νοσταλγία σε μουχλιασμένες κλίνες...»

Ένας φύλακας. Ένα κορίτσι. Ένας σφετεριστής. Και το Ωων Κα... που περιμένει.

kids' edition

Η καινούρια δασκάλα



Μια δασκάλα βγάζει το κεφάλι της πίσω από την μπασκέτα του σχολείου και όλα αλλάζουν. Είναι ψηλή, ξερακιανή, αλλόκοτη και ανεξήγητα... υπέροχη. Μιλάει με βότσαλα, πετάει μακαρόνια στον τοίχο για να διδάξει μαθηματικά, αφήνει τα παιδιά να ακούσουν τις σκέψεις της, σηκώνει το φουστάνι της για να παίξει ποδόσφαιρο και τους επιτρέπει να διαλέγουν το μάθημα της ημέρας – αλλά με έναν μαγικό τρόπο, στο τέλος, το πρόγραμμα βγαίνει πάντα.

«Η καινούρια δασκάλα» της Ντομινίκ Ντεμέρ είναι ένα ονειρικό, χιουμοριστικό, τρυφερό και πολύ ξεχωριστό βιβλίο για όσους αγαπούν τη διδασκαλία, τη φαντασία και τα παιδιά. Δεν είναι εγχειρίδιο, δεν δίνει συμβουλές. Είναι το παράδειγμα που κάθε παιδαγωγός αξίζει να δει: με χιούμορ, ενσυναίσθηση, βιωματική προσέγγιση, ανοιχτό μυαλό και σύνδεση.

Ιδανικό για γονείς, δασκάλους, μαθητές – και για όσους θέλουν να θυμούνται πως η γνώση ανθίζει εκεί που φυτεύεται εμπιστοσύνη.

Το βιβλίο ανήκει σε τριλογία και συνεχίζεται με τη «Φανταστική προπονήτρια» και τη «Μυστηριώδη βιβλιοθηκάρια».

Αν είστε δασκάλα, δάσκαλος ή απλώς θέλετε να γίνετε... διαβάστε το.

quote of the day

TAKE CARE OF YOUR BODY. IT'S THE ONLY PLACE YOU HAVE TO LIVE.

Jim Rohn

Γιορτάζουν!

5/9

Ζαχαρίας, Ζαχάρα

6/9

Βίβος, Βιβή, Ευδόξιος, Λυγερή

7/9

Κασσιανή, Κασσιανός, Σώζων, Σώζη

5 Σεπτεμβρίου

- › International Day of Charity
- › National Cellulite Day
- › National Cheese Pizza Day
- › Παγκόσμια Ημέρα Κακώσεων Νωτιαίου Μυελού
- › National Food Bank Day
- › National Chianti Day

6 Σεπτεμβρίου

- › International Bacon Day
- › World Beard Day
- › National Coffee Ice Cream Day
- › National Read a Book Day
- › National Lazy Mom's Day
- › Fight Procrastination Day
- › Great Egg Toss Day

7 Σεπτεμβρίου

- › National Waffle Week 2025
- › International Day of Clean Air
- › National Pet Rock Day
- › Google Commemoration Day
- › Buy a Book Day
- › Superhuman Day
- › National Feel the Love Day
- › National Beer Lovers Day