



ΓΙΑ ΣΕΝΑ
ΠΟΥ ΨΑΧΝΕΙΣ
ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΟΥ
ΝΗΣΟ

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

BINGE GAMING: TO NEO ΨΗΦΙΑΚΟ... HANGOVER;



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Ξέρεις τι μαθαίνουμε μεγαλώνοντας; Ότι ο κόσμος δε λειτουργεί όπως στις ταινίες. Ότι δεν υπάρχει μουσικό χαλί όταν λυγίζεις, δεν υπάρχει σκηνή κορύφωσης που κάποιος έρχεται τρέχοντας να σε σώσει. Δεν υπάρχει καν «κάποιος». Υπάρχεις εσύ.

Αυτό είναι το σοκ. Ότι περιμέναμε. Από φίλους, από συντρόφους, από γονείς, από την ίδια τη ζωή. Να μας πιάσουν όταν πέφτουμε. Να δουν πίσω απ' το "είμαι καλά". Να μας νιώσουν χωρίς να τους πούμε.

Αλλά ξέρεις τι γίνεται;
Δεν έρχεται κανείς.

Όχι γιατί δε σε αγαπούν. Όχι γιατί δε νοιάζονται. Αλλά γιατί δεν μπορούν να νιώσουν για σένα, να ζήσουν για σένα, να παλέψουν για σένα. Αυτό είναι δική σου αποστολή. Και αν μοιάζει άδικο, είναι. Αλλά είναι και τρομερά λυτρωτικό.

Γιατί μόλις σταματήσεις να περιμένεις «να σε σώσουν», κάτι αλλάζει. Ξυπνάς. Σηκώνεσαι. Παίρνεις θέση. Βάζεις όρια. Ζητάς βοήθεια – αλλά δεν την απαιτείς. Χτίζεις αντοχή. Και ναι, επιτρέπεις στον εαυτό σου να πονάει. Αλλά δεν παραδίνεσαι.

Η αυτοσωτηρία δεν είναι εγωισμός. Είναι πράξη αγάπης. Είναι να λες: «Δεν ξέρω πώς, δεν ξέρω πότε, αλλά θα τα καταφέρω. Γιατί έχω εμένα.»

Δεν έχεις ανάγκη κάποιον να σε τραβήξει από το βυθό. Έχεις ανάγκη να μάθεις να κολυμπάς μέσα στη φουρτούνα. Και όταν το κάνεις, όταν σταθείς στα πόδια σου, τότε – μόνο τότε – μπορεί να εμφανιστεί κάποιος. Όχι για να σε σώσει. Αλλά για να περπατήσει δίπλα σου.

Tip of the Day: Σήμερα, πριν ζητήσεις βοήθεια, δώσε πρώτα στον εαυτό σου μια ευκαιρία. Μη ρωτήσεις «ποιος θα με βοηθήσει;», ρώτα «τι μπορώ να κάνω εγώ για μένα σήμερα;»

Και αν με ρωτάς, ναι κανείς δεν έρχεται να σε σώσει. Αυτό είναι το κακό νέο. Το καλό νέο; Δε χρειάζεται. Έχεις εσένα.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

84 απινιδωτές για τους σταθμούς Μετρό Αθήνας και Θεσσαλονίκης

Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε., με βαθιά αίσθηση κοινωνικής ευθύνης, προχώρησε σε δωρεά 84 αυτόματων εξωτερικών απινιδωτών (AED), ενισχύοντας την ασφάλεια χιλιάδων πολιτών στους σταθμούς Μετρό της Αθήνας και της Θεσσαλονίκης. Η επίσημη παράδοση πραγματοποιήθηκε την Πέμπτη 4 Σεπτεμβρίου 2025 στον σταθμό Ν. Ελβετίας στη Θεσσαλονίκη, παρουσία στελεχών του Υπουργείου Υποδομών και Μεταφορών.

Από τους 84 απινιδωτές, οι 66 θα τοποθετηθούν σε σταθμούς του Μετρό της Αθήνας και οι 18 σε σταθμούς της Θεσσαλονίκης, σε κεντρικά και προσβάσιμα σημεία. Πρόκειται για μια ουσιαστική ενίσχυση της ετοιμότητας και της δημόσιας ασφάλειας σε πολυσύχναστους χώρους καθημερινής μετακίνησης.

Η πρωτοβουλία συνοδεύεται από πρόγραμμα εκπαίδευσης του προσωπικού σε πρώτες βοήθειες και χρήση απινιδωτών, τόσο στους σταθμούς Μετρό όσο και στα καταστήματα της εταιρείας.

Ο κ. Γιάννης Μασούτης, Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της εταιρείας, δήλωσε: «Η ασφάλεια και η προστασία της ζωής είναι αδιαπραγμάτευτες αξίες. Είμαστε υπερήφανοι για αυτή την προσφορά που μπορεί να σώσει ζωές και δεσμευόμαστε να συνεχίσουμε με δράσεις που κάνουν τη διαφορά.»

Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. συνεχίζει να επενδύει σε πρωτοβουλίες που ενισχύουν την κοινωνική συνοχή και το αίσθημα ασφάλειας για όλους.



κ.κ. Αναστάσιος Στεφανάκης, Ιδρυτής Kids Save Lives, κ.κ. Ιωάννης Μασούτης, Πρόεδρος & Διευθύνων Σύμβουλος της Δ. Μασούτης Α.Ε. και ο κ.κ. Κωνσταντίνος Κυρανάκης, Αναπληρωτής Υπουργός Μεταφορών

Press Room

Κωτσόβολος και Mastercard ταξιδεύουν τους gamers στην Κίνα για το League of Legends Worlds 2025!



Η Κωτσόβολος και η Mastercard ενώνουν δυνάμεις για μια ακόμα φορά και προσφέρουν στους gamers μια priceless εμπειρία ζωής: ένα ταξίδι στην Κίνα για τον τελικό του League of Legends Worlds 2025! Στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας Here to Play, διοργανώνεται μεγάλος διαγωνισμός από 25 Αυγούστου έως 30 Σεπτεμβρίου. Οι συμμετέχοντες μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή στο heretoplay.kotsovolos.gr και να μπουν στην κλήρωση για το κορυφαίο gaming ταξίδι.

Παράλληλα, η εμπειρία απογειώνεται με τρία Meet n' Play events σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη και Πάτρα:

• Αθήνα – 6/9 @ The Mall Athens (13:00–18:00) με τους AntoVerry & Tiesel

• Θεσσαλονίκη – 20/9 @ Κωτσόβολος Πυλαίας με JOJO & Spinus

• Πάτρα – 27/9 @ Κωτσόβολος TOP Parks με NinjaCakeAssassin & Pun1sher

Οι συμμετοχές στα events χαρίζουν επιπλέον entries στον διαγωνισμό, ενώ οι επισκέπτες κερδίζουν δώρα, Riot merch και gift-cards. Αγοράζοντας gaming προϊόντα με κάρτες Mastercard, οι καταναλωτές αποκτούν ακόμη περισσότερες συμμετοχές, αλλά και δωροεπιταγές έως 750€.

Μπες στο παιχνίδι, γνώρισε τους αγαπημένους σου creators, παίξε live και ετοιμάσου για ένα ταξίδι-όνειρο στο main stage του LoL Worlds 2025. Γιατί όταν παίζεις με την Κωτσόβολος και τη Mastercard, είσαι Here to Play.

Binge Gaming: Το νέο ψηφιακό... hangover;



Παιχνίδι με τις ώρες... Κόλλημα με την οθόνη. Οι binge gamers είναι πολλοί και δεν είναι μόνο παιδιά ή έφηβοι.

Τι είναι το Binge Gaming;

Πρόκειται για μια έντονη και συνεχόμενη περίοδο παιχνιδιού, συνήθως πάνω από 3-4 ώρες, χωρίς ουσιαστικά διαλείμματα, που:

- παρακάμπτει ανάγκες όπως φαγητό, ύπνος, ξεκούραση
- συνοδεύεται από έλλειψη αυτοελέγχου
- συχνά καταλήγει σε αίσθημα ενοχής ή κόπωσης.

Το 2024, έρευνα σε 7.000 gamers ηλικίας 15-35 έδειξε ότι 6 στους 10 παίζουν πάνω από 4 ώρες συνεχόμενα τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα. Περισσότεροι από 1 στους 4 ανέφεραν ότι το gaming επηρεάζει τον ύπνο ή την κοινωνική τους ζωή. Το binge gaming είναι πιο συχνό σε multiplayer games με ανταγωνιστικό χαρακτήρα.

Τι συμβαίνει στον εγκέφαλο

Ντοπαμίνη: Τα παιχνίδια έχουν σχεδιαστεί ώστε να προσφέρουν συνεχή ανταμοιβή, εξέλιξη και πρόοδο — κάτι που κρατά τον εγκέφαλο «παγιδευμένο». Όταν σταματάς, η απότομη πτώση στη διέγερση του εγκεφάλου προκαλεί συναισθηματική πτώση ή άδειασμα. Ένα ψηφιακό... hangover.

Πότε γίνεται πρόβλημα

Το binge gaming δεν είναι ψυχολογική διαταραχή από μόνο του, αλλά μπορεί να γίνει προβληματικό όταν:

- Επηρεάζει τον ύπνο ή τις καθημερινές υποχρεώσεις
- Προκαλεί ενοχές ή άγχος
- Χρησιμοποιείται για να ξεφύγεις από άλλα προβλήματα
- Επαναλαμβάνεται συχνά και ανεξέλεγκτα





Αν αυτά σου θυμίζουν κάτι, μιλάμε για ένα μοτίβο που μπορεί να οδηγήσει σε Gaming Disorder, μια κατάσταση που έχει αναγνωρίσει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO) από το 2019.

...Και τι κάνουμε τώρα;

Δεν χρειάζεται να κόψεις το gaming, αλλά να το ελέγξεις.

- Χρονικά όρια: Όρισε session 60-90 λεπτών με μικρά διαλείμματα
- Κίνηση: Πήγαινε μια βόλτα πριν ξεκινήσεις άλλον έναν γύρο
- Stop: Βάλε ένα reminder για να θυμάσαι να σταματήσεις
- Offline σχέσεις: Μη θυσιάζεις κοινωνική ζωή για το "ακόμα ένα quest"
- Ημέρες "off": Βάλε στο πρόγραμμα μέρες χωρίς κανένα login

Είσαι Binge Gamer; Κάνε το τεστ

"Ναι" ή "Όχι"

- Παίζεις συχνά πάνω από 4 ώρες συνεχόμενα χωρίς διαλείμματα;
- Έχεις παραλείψει ποτέ ύπνο ή φαγητό επειδή "δεν μπορούσες να σταματήσεις";
- Νιώθεις ενοχές ή απογοήτευση αφού τελειώσεις ένα μεγάλο session;
- Έχεις ακυρώσει εξόδους για να συνεχίσεις να παίζεις;
- Νιώθεις κούραση ή ράκος ψυχικά μετά από πολύωρο gaming;

- Έχεις παρατηρήσει ότι το gaming επηρεάζει τη συγκέντρωση, τον ύπνο ή τις υποχρεώσεις σου;
- Σου έχει τύχει να πεις "θα παίξω μισή ώρα" και να καταλήξεις σε πολύωρο session χωρίς να το καταλάβεις;
- Παίζεις για να ξεφύγεις από άγχος, μοναξιά ή προβλήματα της καθημερινότητας;

Αποτελέσματα

0-2 "Ναι" ⇒ Είσαι σε έλεγχο. Το gaming είναι διασκέδαση για σένα.

3-5 "Ναι" ⇒ Προσοχή! Το gaming τείνει να επηρεάζει την ισορροπία σου. Βάλε όρια!

6+ "Ναι" ⇒ Πιθανά σημάδια binge gaming. Ίσως ήρθε η ώρα να ξανασκεφτείς πώς χρησιμοποιείς το παιχνίδι στη ζωή σου.



Καλοκαιρινές εκπτώσεις στο Skrutz: Αύξηση 10% στη μέση αξία αγορών ανά χρήστη

skrutz

Το Skrutz, το κορυφαίο marketplace στην Ελλάδα, παρουσίασε τα αποτελέσματα των φετινών θερινών εκπτώσεων, καταγράφοντας αύξηση 10% στη μέση αξία αγορών ανά χρήστη, η οποία διαμορφώθηκε στα 62€. Οι ημέρες αιχμής για τις αγορές ήταν η Δευτέρα 28 Ιουλίου και η Δευτέρα 4 Αυγούστου.

Το 22% των χρηστών επέλεξε παράδοση μέσω Skrutz Point, για μεγαλύτερη ευελιξία, ενώ το 16% προτίμησε Express παράδοση. Σημαντική αύξηση παρατηρήθηκε στους Skrutz Plus χρήστες, με το 39,6% να εκμεταλλεύεται τις αποκλειστικές προσφορές Plus Deals. Η κατηγορία Μόδα ξεχώρισε, συγκεντρώνοντας το 66,87% των αγορών με προσφορές Plus Deals.

Το πρόγραμμα «Δόσεις για όλους» (BNPL) κατέγραψε αύξηση 11% σε σχέση με πέρυσι, με το 31,4% των χρηστών να το αξιοποιεί. Οι αγορές μόδας πρωτοστάτησαν (49%), ακολουθούμενες από τις κατηγορίες Υγεία-Ομορφιά (22%) και Σπίτι-Κήπος (19,7%). Στις ψηφιακές πληρωμές, το 21% των χρηστών προτίμησε Google ή Apple Pay για τις γρήγορες συναλλαγές του.

Η κατηγορία Μόδα κυριάρχησε και συνολικά, με ποσοστό 37,8% επί των αγορών με έκπτωση, ενώ ακολούθησαν Τεχνολογία (16,8%) και Supermarket (13%). Το μέσο ποσοστό έκπτωσης διατηρήθηκε στο 12%, με υψηλότερες επιδόσεις στις κατηγορίες Μόδα, Βιβλία, B2B και Τεχνολογία.



Ημέρες Καριέρας by kariera.gr: 140 εταιρείες σε περιμένουν στις 13 & 14 Σεπτεμβρίου!

Ημέρες Καριέρας

Τα πάντα για την εργασία, σε ένα event.

Το μεγαλύτερο career event της χώρας επιστρέφει! Το kariera.gr διοργανώνει για 26η συνεχή χρονιά τις Ημέρες Καριέρας, στις 13 & 14 Σεπτεμβρίου 2025, στο Metropolitan Expo, συγκεντρώνοντας πάνω από 140 κορυφαίες εταιρείες που αναζητούν νέα talenta.

Με φετινό μήνυμα «Έλα όπως είσαι», η εκδήλωση ενθαρρύνει τους υποψηφίους να συμμετάσχουν χωρίς άγχος, χωρίς dress code και χωρίς "πρέπει" – αρκεί να είσαι ο εαυτός σου.

Τι θα βρεις:

– Πάνω από 140 εταιρείες με θέσεις για όλα τα επίπεδα εμπειρίας

- 36 ομιλίες και 12 workshops με 100+ επαγγελματίες ομιλητές
- Youth Corner powered by AEGEAN με info για Erasmus+, εκπαίδευση & εθελοντισμό
- Συμβουλευτική καριέρας από recruiters του kariera.gr
- Interactive χώρους, photobooths και δυνατότητα για networking
- Gamified career missions με έπαθλα για την ομάδα που θα συγκεντρώσει τους περισσότερους πόντους!

Η καριέρα σου ξεκινά τώρα. Έλα όπως είσαι – εκεί γεννιέται το μέλλον σου!

Κάνε την εγγραφή σου δωρεάν [ΕΔΩ](#) και λάβε μέρος στην κορυφαία εκδήλωση που έγινε θεσμός!

Θέλεις να δοκιμάσεις HYROX; Ορίστε 5 συμβουλές από προπονητές για να μπεις δυναμικά στο παιχνίδι



Αν δεν έχεις ξανακούσει για το HYROX, ετοιμάσου να εντυπωσιαστείς. Πρόκειται για έναν αγώνα fitness που συνδυάζει τρέξιμο με λειτουργικές ασκήσεις υψηλής έντασης (functional workouts) — κι όλα αυτά σε μία μόνο διαδρομή. Είναι η χρυσή τομή ανάμεσα σε αγώνες αντοχής όπως το μαραθώνιο και σε πιο "κλασικούς" αγώνες fitness, όπως το CrossFit. Και ναι, έχει αρχίσει να αποκτά φανατικό κοινό σε όλο τον κόσμο.

Αν είσαι αρχάριος, το HYROX μπορεί να σου φανεί τρομακτικό στην αρχή. Τρέχεις 8 χιλιόμετρα συνολικά, αλλά όχι όλα μαζί — κάθε 1 χλμ τρέξιμο διακόπτεται από ένα workout station. Αυτά περιλαμβάνουν sled push, κωπηλατική, wall balls και άλλα ζόρικα. Το καλό; Ο αγώνας είναι ίδιος για όλους, όπου κι αν τον κάνεις στον κόσμο, κάτι που σου δίνει τη δυνατότητα να συγκρίνεις χρόνους και να παρακολουθείς τη βελτίωσή σου.

Αν λοιπόν σκέφτεσαι να δοκιμάσεις την τύχη σου στον επόμενο αγώνα HYROX, ιδού πέντε συμβουλές από επαγγελματίες προπονητές για να μπεις σωστά στο κλίμα:

1. Μην υποτιμήσεις το τρέξιμο

Μπορεί τα workout stations να φαίνονται πιο εντυπωσιακά, αλλά η αλήθεια είναι πως το 50% του αγώνα είναι τρέξιμο.

«Δεν αρκεί να έχεις απλώς καλή φυσική κατάσταση — πρέπει να μπορείς να τρέχεις σταθερά και να επανέρχεσαι γρήγορα μετά από κάθε σταθμό», εξηγεί η προπονήτρια Dana Rizer.

Αν δεν έχεις εμπειρία στο τρέξιμο, βάλε σταδιακά διαλειμματικές προπονήσεις (intervals) και προσπάθησε να βρεις ρυθμό.





2. Δούλεψε στη μετάβαση ανάμεσα σε cardio και δύναμη

Το HYROX δεν είναι απλώς να τρέχεις ή να σηκώνεις βάρη. Είναι το πώς αλλάζεις από το ένα στο άλλο. «Αυτό σκοτώνει τον περισσότερο κόσμο: μόλις τελειώνουν έναν γύρο τρεξίματος, δεν μπορούν να μπουκωθούν στο sled push ή τα lunges», λέει ο προπονητής CJ McFarland. Προπόνησε λοιπόν το σώμα σου να κάνει αυτή τη μετάβαση — π.χ., κάνε ένα 500άρι τρέξιμο και αμέσως μετά squats ή rowing.

3. Δώσε βάση στην τεχνική, όχι μόνο στη δύναμη

Αν δεν έχεις καλή τεχνική, θα κουραστείς διπλά και θα κάνεις λάθη που θα σου κοστίσουν χρόνο και ενέργεια. Επένδυσε χρόνο σε ασκήσεις όπως wall balls ή burpee broad jumps ώστε να τις εκτελείς σωστά και οικονομικά. Ο στόχος δεν είναι να τις κάνεις με μανία, αλλά με ροή.

4. Πρόσεξε τη διατροφή σου πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα

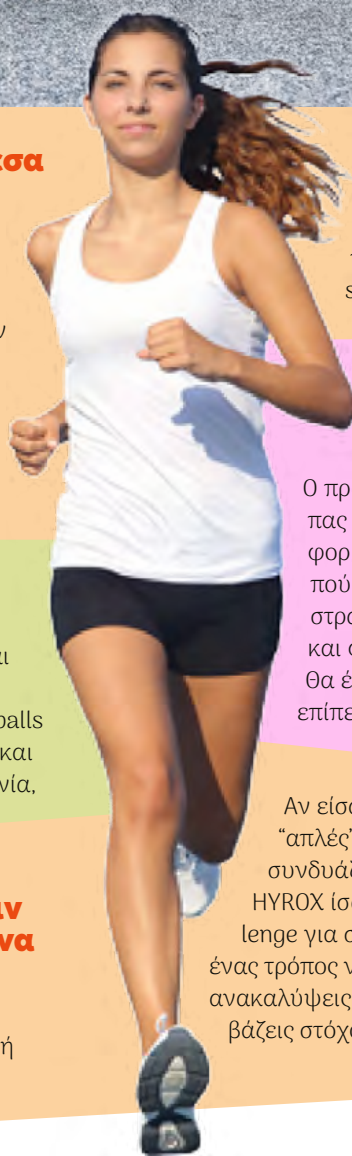
Το HYROX δεν είναι αγώνας διάρκειας 15 λεπτών. Θα είσαι ενεργός για 60-90 λεπτά — γι' αυτό και η ενέργεια μετράει. Μη δοκιμάσεις νέα σκευάσματα ή

βαριά pre-workouts την ημέρα του αγώνα. Φρόντισε να είσαι καλά ενυδατωμένος, να έχεις φάει 1-2 ώρες πριν και να έχεις μαζί σου ένα gel ή ένα snack για έκτακτη ανάγκη.

5. Μην προσπαθήσεις να "σκίσεις" στον πρώτο σου αγώνα

Ο πρώτος HYROX σου δεν είναι για να πας για ρεκόρ. Είναι για να γνωρίσεις το φορμάτ, να νιώσεις τον ρυθμό, να δεις πού υστερείς και πού υπερτερείς. Πήγαινε στρατηγικά, κάνε συντηρητικό ξεκίνημα και φρόντισε να απολαύσεις την εμπειρία. Θα έχεις πολλές ευκαιρίες να ανέβεις επίπεδο.

Αν είσαι από αυτούς που βαριούνται τις "απλές" προπονήσεις ή ψάχνεις κάτι που να συνδυάζει cardio, δύναμη και στρατηγική, το HYROX ίσως είναι το ιδανικό αγωνιστικό challenge για σένα. Πες το ένα «fun suffer-fest» — ένας τρόπος να ξεπεράσεις τα όριά σου αλλά και να ανακαλύψεις πόσο μακριά μπορείς να φτάσεις όταν βάζεις στόχο.



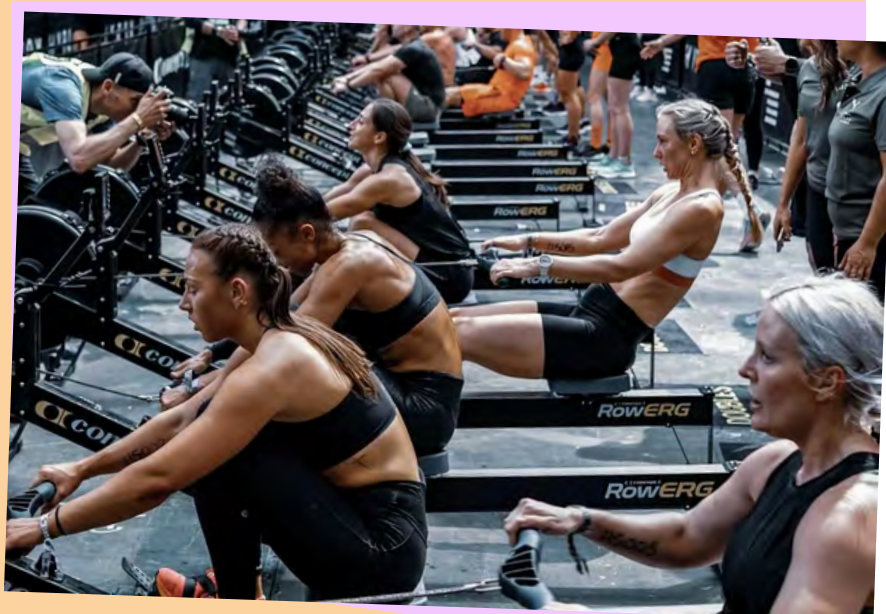


Και το πιο ωραίο; Δεν χρειάζεται να είσαι elite αθλητής για να ξεκινήσεις. Το μόνο που χρειάζεσαι είναι διάθεση, συνέπεια και... λίγη τρέλα.

Ήξερες ότι...

-  Το HYROX είναι ο πρώτος αγωνιστικός τύπος προπόνησης fitness που έχει παγκόσμια ομοιομορφία σε format και αποστάσεις, όπως τα μαραθώνια;
-  Κάθε αγώνας HYROX συνδυάζει τρέξιμο 8 χιλιομέτρων με 8 σταθμούς λειτουργικής προπόνησης, εναλλάξ;
-  Μπορείς να προετοιμαστείς για έναν HYROX αγώνα σε μόλις 8-12 εβδομάδες, με σωστό πρόγραμμα και καθοδήγηση;
-  Οι HYROX προπονήσεις βελτιώνουν ταυτόχρονα αντοχή, δύναμη, εκρηκτικότητα και cardio, κάνοντάς τες ιδανικές για all-around φυσική κατάσταση;
-  Στο HYROX δεν υπάρχουν αποκλεισμοί — μπορείς να συμμετέχεις μόνος, σε ζευγάρι ή και σε ομάδα, ανάλογα με το επίπεδό σου;
-  Οι γυναίκες που προπονούνται για HYROX εμφανίζουν συχνά βελτίωση στη VO₂ max και στη σύνθεση σώματος μέσα στις πρώτες 6-8 εβδομάδες;

-  Ένα από τα πιο απαιτητικά stations είναι το Sled Push — σπρώχνεις έλκηθρο με βάρος έως και 202,5 κιλά στους άντρες elite;
-  Το HYROX είναι τόσο δημοφιλές, που μέσα σε 5 χρόνια έχει εξαπλωθεί σε περισσότερες από 15 χώρες, με χιλιάδες συμμετοχές ανά event;
-  Το HYROX έχει το δικό του παγκόσμιο ranking system, σαν να λέμε... ATP για functional athletes;
-  Πολλοί επαγγελματίες HYROX αθλητές προέρχονται από crossfit, τρίαθλο ή στίβο, αλλά η μέθοδος είναι πλήρως προσβάσιμη και για beginners;



LIDL Τόσο
μυρωδάτο
που δεν μπορείς
να του αντισταθείς



No.1
στη σχέση
ποιότητας-τιμής

Από 04.09. έως 01.10.
έκπτωση **-13%** σε πάνω
από 30 προϊόντα



Δες όλα
τα προϊόντα
εδώ

Η Lidl Ελλάς μειώνει τις τιμές σε πάνω από 30 αρτοσκευάσματα και... κυκλοφορούν φήμες!

Η Lidl Ελλάς προχωρά σε μια νέα πανελλαδική πρωτοβουλία ανακούφισης των καταναλωτών, μειώνοντας τις τιμές σε περισσότερα από 30 φρεσκοψημένα αρτοσκευάσματα κατά 13%, απορροφώντας πλήρως τον ΦΠΑ. Η ενέργεια ισχύει από 4 Σεπτεμβρίου έως 1 Οκτωβρίου 2025 και συνοδεύεται από τη χιουμοριστική καμπάνια με τίτλο «Φήμες λένε».

Όπως δηλώνει ο Martin Brandenburger, CEO της Lidl Ελλάς: «Ο φούρνος μας είναι η καρδιά πολλών καταστημάτων και η βράβευσή μας στα Bakery Awards 2024 το επιβεβαιώνει. Απορροφώντας τον ΦΠΑ, κάνουμε τα αγαπημένα αρτοσκευάσματα πιο προσιτά για όλους».

Η Lidl Ελλάς παραμένει προσηλωμένη στη δέσμευσή της για ποιότητα σε ανταγωνιστικές τιμές, με φρεσκοψημένα προϊόντα που παρασκευάζονται καθημερινά στα καταστήματα, από φυσικά συστατικά και αυθεντικές συνταγές.

Η νέα διαφημιστική καμπάνια τονίζει τη συναισθηματική σύνδεση των καταναλωτών με τον φούρνο της Lidl, παρουσιάζοντας στιγμές καθημερινής απόλαυσης μέσα από το σποτ «Φήμες λένε».

Παράλληλα, η Lidl Ελλάς διακρίθηκε ξανά με το Best Buy Award του ICERTIAS για την καλύτερη σχέση ποιότητας-τιμής στην κατηγορία αρτοποιίας, επιβεβαιώνοντας την εμπιστοσύνη του καταναλωτικού κοινού.

Η νέα πρωτοβουλία έρχεται να ενισχύσει τον καθημερινό προϋπολογισμό των νοικοκυριών, συνδυάζοντας γεύση, φρεσκάδα και οικονομία, με τη σφραγίδα αξιοπιστίας της Lidl Ελλάς.

Δείτε την ταινία της καμπάνιας [εδώ](#).

Στηρίζουμε τον τόπο μας, στηρίζουμε την ομάδα μας



Η ΠΑΕ ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ 1966 και η ΧΗΤΟΣ ΑΒΕΕ ενώνουν τις δυνάμεις τους, ανακοινώνοντας με ιδιαίτερη χαρά τη συνεργασία τους, με κοινό στόχο τη στήριξη της ιστορικής ομάδας και την ενίσχυση του αθλητισμού στην Ήπειρο.

Η ΧΗΤΟΣ ΑΒΕΕ, εταιρεία με βαθιές ρίζες στην περιοχή, ανταποκρίθηκε άμεσα στο κάλεσμα του ΠΑΣ, επιλέγοντας να σταθεί ενεργά στο πλευρό της ομάδας σε μια κρίσιμη καμπή της πορείας της.

Όπως δήλωσε ο Πρόεδρος της εταιρείας, κ. Νίκος Χήτος: «Η ΧΗΤΟΣ είναι πάντα παρούσα εκεί όπου χτυπά η καρδιά της Ηπείρου. Ο ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ είναι η ψυχή αυτού του τόπου και δεν θα μπορούσαμε να λείπουμε από δίπλα του. Στεκόμαστε με πίστη και αποφασιστικότητα δίπλα στην ομάδα μας, γιατί μας ενώνει, μας εμπνέει και μας κάνει υπερήφανους.»

Από την πλευρά της ομάδας, η ΠΑΕ ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ αναφέρει: «Σήμερα κάνουμε ένα ακόμη καθοριστικό βήμα στην πορεία αναγέννησης του Συλλόγου. Η συνεργασία με τη ΧΗΤΟΣ ΑΒΕΕ είναι κάτι πολύ περισσότερο από μια χορηγία: είναι μήνυμα ελπίδας και προοπτικής για το μέλλον. Ο ΠΑΣ σηκώνεται ξανά. Και όλοι μαζί μπορούμε να τον κρατήσουμε ψηλά.»

Η δύναμη του "μαζί" είναι αυτή που οδηγεί σε νίκες – μέσα και έξω από το γήπεδο.

Star Trek Day: Η μέρα που μας θυμίζει να κοιτάμε **boldly** προς τα αστέρια



Κάθε 8 Σεπτεμβρίου, το σύμπαν γίνεται λίγο πιο geeky — και πολύ πιο συναρπαστικό. Η Παγκόσμια Ημέρα Star Trek, ή αλλιώς Star Trek Day, γιορτάζει την επέτειο της πρώτης τηλεοπτικής μετάδοσης της θρυλικής sci-fi σειράς που έμελλε να αλλάξει για πάντα την ιστορία της ποπ κουλτούρας.

Ήταν 8 Σεπτεμβρίου 1966 όταν το αμερικανικό δίκτυο NBC πρόβαλε το πρώτο επεισόδιο με τίτλο "The Man Trap" και το κοινό ήρθε για πρώτη φορά σε επαφή με το θρυλικό USS Enterprise, τον Captain Kirk, τον Spock, και μια διαγαλαξιακή υπόσχεση: "To boldly go where no man has gone before."

Περισσότερο από μια sci-fi σειρά

Το Star Trek δεν ήταν ποτέ "απλώς" μια σειρά με εξωγήινους και διαστημόπλοια. Ήταν (και παραμένει) μια ουτοπική αλληγορία για την εξερεύνηση,

τη διαφορετικότητα, την ισότητα, τη συνεργασία και την πίστη ότι το μέλλον της ανθρωπότητας μπορεί — και πρέπει — να είναι καλύτερο. Όταν στις αρχές των 60s το πλήρωμα του Enterprise περιλάμβανε έναν Ρώσο (Chekov), έναν Ασιάτη (Sulu), μια μαύρη γυναίκα αξιωματικό (Uhura), και έναν... Βουλκανιανό (Spock), το μήνυμα ήταν σαφές: Το μέλλον ανήκει σε όλους.

Fun fact (ή και... τεκμηριωμένη υπερηφάνεια):

Η Nichelle Nichols, που υποδύθηκε την Υπολοχαγό Uhura, είχε δηλώσει πως σκεφτόταν να αποχωρήσει από τη σειρά, μέχρι που τη σταμάτησε... ο Martin Luther King Jr. ο ίδιος, λέγοντάς της πως "δεν παίζει απλώς έναν ρόλο — είναι πρότυπο."





Πώς γιορτάζεται το Star Trek Day

Κάθε χρόνο, στις 8 Σεπτεμβρίου, το Star Trek universe γιορτάζει με on-line events, αφιερώματα, προβολές, νέα trailers και ανακοινώσεις από τις παραγωγές του franchise – από το κλασικό TOS (The Original Series) μέχρι τα Discovery, Picard, Strange New Worlds και τα animated Lower Decks και Prodigy. Οι fans διοργανώνουν watch parties, ποστάρουν τα αγαπημένα τους quotes, κάνουν cosplay και φυσικά λένε “Live Long and Prosper” με το χαρακτηριστικό σήμα του χεριού.

Γιατί μας αφορά ακόμα

Το Star Trek εξακολουθεί να μιλάει σε γενιές ολόκληρες γιατί προσφέρει ένα σενάριο ελπίδας μέσα σε έναν συχνά απογοητευτικό κόσμο. Εξερευνά τι σημαίνει να είσαι άνθρωπος, να ζεις



με ενσυναίσθηση, να σέβεσαι το διαφορετικό και να μη σταματάς να αναζητάς – νόημα, ζωή, απαντήσεις, καινούργιους κόσμους. Από τη φιλοσοφία του Spock μέχρι την ηθική ηγεσία του Jean-Luc Picard, είναι μια υπενθύμιση πως το μέλλον μας χτίζεται σήμερα – με επιλογές, αξίες και... λίγη φαντασία.

Ήξερες ότι... (Star Trek edition)

Ήξερες ότι ο πρώτος τηλεοπτικός διαφυλετικός φίλι ήταν στο Star Trek, το 1968, ανάμεσα στον Captain Kirk και την Υπολοχαγό Uhura;

Ήξερες ότι η NASA έχει ονομάσει ένα από τα διαστημικά της σκάφη Enterprise προς τιμήν της σειράς, μετά από αίτημα χιλιάδων φανς;



Ήξερες ότι ο Stephen Hawking είναι ο μόνος άνθρωπος που εμφανίστηκε ως... ο εαυτός του σε επεισόδιο του Star Trek: The Next Generation;

Ήξερες ότι η λέξη "Vulcan" (από τον πλανήτη του Spock) υιοθετήθηκε αργότερα από επιστήμονες για να περιγράψει υποθετικούς πλανήτες που βρίσκονται κοντά σε άστρα;

Ήξερες ότι τα κινητά τηλέφωνα τύπου flip phone σχεδιάστηκαν εμπνευσμένα από τους communicators του Star Trek;

Ήξερες ότι ο Leonard Nimoy (Spock) επινόησε μόνος του τον θρυλικό χαιρετισμό με τα δάχτυλα, εμπνευσμένος από ιερατική εβραϊκή ευλογία;

Ήξερες ότι στο Star Trek, οι υπολογιστές απαντούσαν σε φωνητικές εντολές από το 1966 – δεκαετίες πριν το Siri και την Alexa;

Ήξερες ότι η φράση "Beam me up, Scotty" δεν ειπώθηκε ποτέ ακριβώς έτσι σε κανένα επεισόδιο της σειράς;

Ήξερες ότι το Star Trek ενέπνευσε επιστήμονες να δουλέψουν πάνω σε πραγματικές τεχνολογίες όπως τα tablets, τα bluetooth, και τα medical scanners;

Ήξερες ότι το Star Trek είναι το μοναδικό franchise που έχει επηρεάσει τόσο την pop κουλτούρα όσο και... τα επίσημα διαστημικά προγράμματα;

Σήμερα, δοκίμασε να (ξανα)δείς το πρώτο επεισόδιο του Star Trek από το 1966. Είναι πιο επίκαιρο απ' όσο νομίζεις!

Και μην ξεχνάς: "Live long and prosper." – Spock (aka η πιο φιλοσοφημένη ευχή που έγινε ποτέ greeting)

Extra note για τους fans

Αν αγαπάς τα Star Trek trivia, τους χαρακτήρες, τα memes ή απλά θες να ξεκινήσεις από κάπου, ξεκίνα με τη σειρά Strange New Worlds. Είναι μοντέρνα, φρέσκια και σέβεται όσο λίγες την κλασική παράδοση του franchise.





Το αριστούργημα του κλασικού μπαλέτου «Ρωμαίος και Ιουλιέτα» στο θέατρο Ακροπόλ

Το εμβληματικό έργο του κλασικού ρεπερτορίου «Ρωμαίος και Ιουλιέτα» παρουσιάζεται για μία και μοναδική παράσταση στην Αθήνα, την Παρασκευή 27 Σεπτεμβρίου 2025, στη σκηνή του θεάτρου Ακροπόλ. Μετά το εντυπωσιακό sold out στο Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης, το αριστούργημα του Σαίξπηρ αναβιώνει σε μια μαγευτική χορευτική αφήγηση γεμάτη πάθος, ένταση και συγκίνηση.

Η παράσταση, σε χορογραφία του Θρυλικού Λεονίντ Λαβρόφσκι και μουσική του Σεργκέι Προκόφιεφ, ζωντανεύει με εντυπωσιακά σκηνικά, εκπληκτικά κοστούμια και δυναμικές σκηνές μάχης. Πρωταγωνιστούν διεθνώς καταξιωμένοι σολίστ από κορυφαίες σκηνές της Ευρώπης:

Oleg Karatsev – Ρωμαίος

Anastasia Belokon – Ιουλιέτα (Εθνική Όπερα Βαρσοβίας)

Ivan Salonski – Τυβάλτος (Εθνικό Θέατρο Σαράγεβο)

Christian Pedra – Μερκούτιος

Nina Avramenko – μητέρα της Ιουλιέτας (πρώην καλλιτέχνης του Μπολσόι)

27 Σεπτεμβρίου 2025, 20:30

Θέατρο Ακροπόλ, Ιπποκράτους 9, Αθήνα

Προπώληση: more.com

Πληροφορίες: Θέατρο Ακροπόλ – 2103648303

Μη χάσετε αυτή τη σπάνια σκηνική εμπειρία που ενώνει την τέχνη του χορού με μια από τις πιο συγκινητικές ιστορίες αγάπης όλων των εποχών.

38ο Πανόραμα Ευρωπαϊκού Κινηματογράφου



Το 38ο Πανόραμα Ευρωπαϊκού Κινηματογράφου υποδέχεται τη φετινή κινηματογραφική σεζόν με την καθιερωμένη Προφεστιβαλική Εβδομάδα, από την Πέμπτη 18 έως την Τετάρτη 24 Σεπτεμβρίου 2025. Οι προβολές θα φιλοξενηθούν στους αγαπημένους θερινούς κινηματογράφους ΕΛΛΗΝΙΣ CINEMAX και EKPAN, με ένα πλούσιο και πολυδιάστατο πρόγραμμα για τους σινεφίλ της πόλης.

Η Προφεστιβαλική Εβδομάδα λειτουργεί ως εισαγωγή στο κυρίως φεστιβάλ, προσφέροντας στο κοινό την ευκαιρία να απολαύσει σημαντικές ταινίες ευρωπαϊκής και παγκόσμιας παραγωγής, ειδικές προβολές, αφιερώματα και προσεγγισμένες επιλογές ταινιών που ξεχωρίζουν για την καλλιτεχνική και αφηγηματική τους δύναμη.

Οι προβολές ξεκινούν καθημερινά από νωρίς το βράδυ και καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα θεματολογίας και κινηματογραφικών προσεγγίσεων – από βραβευμένες ευρωπαϊκές παραγωγές έως αγαπημένα φιλμ παλαιότερων ετών που αξίζει να ανακαλυφθούν ξανά.

Το πλήρες ωρολόγιο πρόγραμμα είναι διαθέσιμο [εδώ](#).

Προπώληση εισιτηρίων: more.com

Η ομάδα του Πανοράματος εύχεται καλή επιστροφή στην κινηματογραφική καθημερινότητα και προσκαλεί όλους τους φίλους του σινεμά να ζήσουν μια εβδομάδα γεμάτη εικόνες, ιστορίες και συναισθήματα κάτω από τα αστέρια της Αθήνας.



Με είκοσι μαχαιριές

Ένα βιβλίο που κόβει την ανάσα, όχι μόνο για την τραγικότητα της ιστορίας του, αλλά και για τον τρόπο που φωτίζει, με σπαρακτική καθαρότητα, το σκοτεινό πρόσωπο της γυναικοκτονίας στην Ελλάδα του σήμερα.

Η Φλώρα Τζελέπη καταθέτει το «Με είκοσι μαχαιριές» (IANOS, 2025), ένα μυθιστόρημα βασισμένο σε αληθινά γεγονότα, που καταγράφει την ιστορία της Μυρτώς – μιας νεαρής γυναίκας που δολοφονήθηκε άγρια από τον σύζυγό της, μπροστά στα μάτια του τρίχρονου παιδιού τους. Ο δράστης δεν τιμωρήθηκε ποτέ. Είκοσι χρόνια μετά, ο ενήλικος πλέον Ορέστης αναζητά τη δικαίωση για τη μητέρα του, σε μια χώρα που συχνά ξεχνά, αδιαφορεί ή σωπαίνει.

Η υπόθεση που περιγράφεται στο βιβλίο δεν είναι απλώς λογοτεχνία. Είναι καταγγελία. Είναι φωνή. Είναι θρήνος και ταυτόχρονα κραυγή αφύπνισης. Με τη φροντισμένη επιμέλεια της Σοφίας Τριανταφύλλου και την αφηγηματική δύναμη της Τζελέπη, το «Με είκοσι μαχαιριές» μας καλεί να κοιτάξουμε κατάματα τη βία, να πάψουμε να τη θεωρούμε «οικεία τραγωδία» και να διεκδικήσουμε δικαιοσύνη για όσες σιωπήθηκαν με τον πιο βάνουσο τρόπο.

Ένα συγκλονιστικό ανάγνωσμα για όσους δεν θέλουν να σιωπούν πια.

Ο Ιεροεξεταστής του Αρκά 7: Η συντέλεια



Το νέο άλμπουμ του Αρκά, «Η συντέλεια», έβδομος τίτλος της σειράς Ο Ιεροεξεταστής του Αρκά, μάς μεταφέρει ξανά στα σκοτεινά –και ξεκαρδιστικά– χρόνια της Ιεράς Εξέτασης.

Έτος 1456. Ο κομήτης του Χάλλεϋ διασχίζει τον ουρανό της Ευρώπης και ο τρόμος απλώνεται σαν πανούκλα. Οι άνθρωποι φοβούνται, οι προφητείες ξυπνούν και η Εκκλησία... βρίσκει την ευκαιρία να κεφαλαιοποιήσει τον φόβο. Ο Ιεροεξεταστής, σε διαρκή επιφυλακή για οτιδήποτε μπορεί να διαταράξει την «πνευματική τάξη», διατάζει αποστολή στα βουνά. Εκεί ζει ένας παράξενος προφήτης, που μιλάει με αινίγματα και μεταφέρει δυσοίωνα σημάδια για το τέλος του κόσμου.

Ο Μπερδούγος, ο λιγομίλητος δήμιος με αμφιλεγόμενες μεθόδους και ακόμα πιο αμφιλεγόμενο χιούμορ, αναλαμβάνει την αποστολή. Το αποτέλεσμα; Ένα ακόμα απολαυστικό επεισόδιο με διαχρονικό σαρκασμό, πολιτικά υπονοούμενα, φιλοσοφικό βάθος και ατάκες που μένουν.

Με το μοναδικό του στίλ, ο Αρκάς συνδυάζει την ιστορική σάτιρα με την πικρή αλήθεια της εξουσίας, της προκατάληψης και της ανθρωπίνης μικρότητας. Μια γερή δόση χιούμορ για την... συντέλεια που, τελικά, μάλλον δεν έρχεται – ή ίσως να είναι ήδη εδώ.

quote of the day

**I DON'T HAVE A PROBLEM WITH TIME...
I JUST GAME UNTIL IT STOPS EXISTING.**

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Ιωακείμ, Ιωακειμάκης,
Μάκης, Κιάραν, Κιάρα

8 Σεπτεμβρίου

- › World Literacy Day
- › National Pediatric Hematology/
Oncology Nurses Day
- › World Physical Therapy Day
- › National Dog Walker Appreciation Day
- › Worldwide Cystic Fibrosis Day
- › National Iguana Awareness Day
- › International Literacy Day
- › National Ampersand Day
- › Actors' Day
- › Star Trek Day
- › National Boss/Employee Exchange Day