

Special

ΤΟ ΠΙΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ ΔΩΡΕΑΝ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΓΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Κυκλοφορεί
το 1ο τεύχος!

ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ:
 DIMITRIADIS / VITOROS
LAW FIRM

Επικοινωνήστε μαζί μας:
 media@sayes.gr  2130990585


sayes
communications

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



**"HIGHLIGHT REEL":
Η ΨΕΥΔΑΙΣΘΗΣΗ
ΤΗΣ ΤΕΛΕΙΟΤΗΤΑΣ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Όλοι έχουμε μια ζωή που δεν τη δείχνουμε. Τη λέω "το backstage της ψυχής μας". Δεν είναι ψέμα, δεν είναι απάτη· είναι εκείνο το κομμάτι που δεν χωράει στα stories, ούτε σε ατάκες του τύπου "όλα καλά".

Είναι η στιγμή που ξεφυσάς βαθιά μόλις κλείσει η πόρτα, που κάθεσαι λίγο πιο βαριά στον καναπέ, που αφήνεις τον εαυτό σου να παραδεχτεί αυτά που έξω δεν λέγονται εύκολα.

Μην το παρεξηγείς: δεν σημαίνει ότι είσαι διπρόσωπος. Σημαίνει ότι είσαι άνθρωπος. Χτίζουμε όλοι ένα "προφίλ" για τον κόσμο· άλλοτε πιο χαρούμενο, άλλοτε πιο στιβαρό, άλλοτε πιο cool.

Κι όμως, η αλήθεια μας είναι αλλού: στις ανασφάλειες που δεν μοιραζόμαστε, στα λάθη που μετανιώνουμε, στα όνειρα που δεν φανερώνουμε γιατί φοβόμαστε μην τσαλακωθούν.

Αυτή η κρυφή ζωή είναι το πιο ειλικρινές μας κομμάτι. Και όσο κι αν την κρατάμε στο ημίφως, εκεί μέσα γεννιούνται οι μεγάλες αποφάσεις, τα μεγάλα "ναι" και τα μεγάλα "όχι".

Δεν την ξέρουν όλοι· ίσως την ξέρουν ελάχιστοι. Κι ίσως να μην χρειάζεται να τη μάθει κανείς. Γιατί είναι το μέρος που λες: "Αυτός είμαι στ' αλήθεια".

Κι αν με ρωτήσεις, SayYesser, θα σου πω: κράτα αυτή την κρυφή πλευρά σου σαν φυλαχτό. Είναι το πιο πολύτιμο που έχεις. Δεν είναι αδυναμία· είναι το καύσιμο που σε κρατάει αληθινό.

Tip of the Day: Μην ντρέπεσαι για τις σκιές σου· εκεί κρύβεται η πιο καθαρή σου δύναμη. Εξάλλου τα έχει πει ο Gabriel García Márquez, «Κάθε άνθρωπος έχει τρεις ζωές: μια δημόσια, μια ιδιωτική και μια μυστική.»

Ταυτίζεσαι;

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

SPONSORSHIP RENEWAL



ΧΟΡΗΓΟΣ ΟΝΟΜΑΤΟΔΟΣΙΑΣ

2025 - 2026 SEASON

Βίκος Cola & Προμηθέας Πάτρας: Επίσημος Ονομαστικός Χορηγός για 2η Χρονιά

Η Βίκος Cola και η ΚΑΕ Προμηθέας Πάτρας ανακοινώνουν την ανανέωση της χορηγικής τους συνεργασίας για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, με τη Βίκος Cola να παραμένει Μεγάλος και Ονομαστικός Χορηγός του συλλόγου. Η συνεργασία αυτή επιβεβαιώνει τη στρατηγική δέσμευση της Ηπειρωτικής Βιομηχανίας Εμφιαλώσεων στην έμπρακτη στήριξη του ελληνικού αθλητισμού αλλά και της τοπικής κοινωνίας.

Με τη συνέχιση της συνεργασίας, η Βίκος Cola ενισχύει ενεργά τον αθλητισμό στην Πάτρα, συμβάλλοντας στη δημιουργία προστιθέμενης αξίας τόσο για τους φιλάθλους όσο και για τοπικούς επιχειρηματίες. Η δυναμική πορεία του Προμηθέα στο ελληνικό πρωτάθλημα και στις ευρωπαϊκές διοργανώσεις αποτελεί σημείο αναφοράς για την πόλη, προσφέροντας παράλληλα προβολή και ανάπτυξη σε περιφερειακό επίπεδο.

Ο Αντιπρόεδρος της Ηπειρωτικής Βιομηχανίας Εμφιαλώσεων, κ. Κωνσταντίνος Σεπετάς, δήλωσε:

«Με μεγάλη χαρά συνεχίζουμε να στηρίζουμε την ΚΑΕ Προμηθέας Πάτρας με τη Βίκος Cola. Ενώνουμε ξανά τις δυνάμεις μας με μία ομάδα που εκπροσωπεί επάξια την περιφέρεια και τον ελληνικό αθλητισμό, ενισχύοντας τους δεσμούς μας με την τοπική κοινωνία και συμβάλλοντας με συνέπεια τόσο στις αγωνιστικές επιτυχίες όσο και στην περιφερειακή ανάπτυξη».

Η Βίκος Cola, παραμένοντας πιστή στο όραμά της να στηρίζει δράσεις που προάγουν τον αθλητισμό, την υγεία και την ευεξία, συνεχίζει να επενδύει σε συνεργασίες που αναδεικνύουν τη δύναμη της ομαδικότητας και της προσπάθειας.

Η ΝΗΣΟΣ στις κορυφές του κόσμου: Νέα διεθνής αναγνώριση στα World Beer Awards 2025



Από την Τήνο στο παγκόσμιο στερέωμα της ζυθοποιίας, η ΝΗΣΟΣ κατέκτησε φέτος τις εντυπώσεις στα World Beer Awards 2025, επιστρέφοντας με οκτώ βραβεία για έξι ετικέτες της.

Αναλυτικά οι διακρίσεις:

- ΝΗΣΟΣ Pilsner: Gold Medal & Country Winner – Classic Pilsener
- ΝΗΣΟΣ 7 Μποφόρ: Gold Medal & Country Winner – Strong Porter
- ΝΗΣΟΣ Easy IPA: Silver Medal – Session IPA
- ΝΗΣΟΣ Αποκάλυψη: Silver Medal – Belgian Style Dubbel
- ΝΗΣΟΣ All Day Organic: Bronze Medal – Gluten Free
- ΝΗΣΟΣ Θολή: Bronze Medal – Seasonal: Maibock / Helles Bock

Τα World Beer Awards συγκαταλέγονται στους κορυφαίους θεσμούς διεθνώς, με τις μπύρες να δοκιμάζονται σε blind tasting από έμπειρους κριτές. Τα αποτελέσματα αποτελούν σημείο αναφοράς για ζυθοποιούς και καταναλωτές σε όλο τον κόσμο.

Με 34 διεθνείς διακρίσεις μέχρι σήμερα, η ΝΗΣΟΣ αποδεικνύει ότι η ελληνική ζυθοποιία μπορεί να σταθεί επάξια σε παγκόσμιο επίπεδο, συνδυάζοντας αυθεντικότητα, ποιότητα και δημιουργικότητα.

Κάθε μετάλλιο είναι ένα μικρό ορόσημο σε ένα μεγάλο ταξίδι – μια ακόμη απόδειξη ότι η Ελλάδα μπορεί να καινοτομεί, να εμπνέει και να ξεχωρίζει στο διεθνές ζυθοποιητικό στερέωμα.

"Highlight Reel": Η ψευδαίσθηση της τελειότητας



Ζούμε στην εποχή της εικόνας. Κάθε like, κάθε story και κάθε post στα social media χτίζει ένα προφίλ, μια ψηφιακή ταυτότητα που σκοπό έχει να εντυπωσιάσει. Όμως αυτή η ταυτότητα, τις περισσότερες φορές, δείχνει μόνο το καλύτερο κομμάτι της ζωής κάποιου, δηλαδή τα highlights. Το φαινόμενο αυτό είναι γνωστό ως "Highlight Reel".

Όπως σε μια ταινία όπου βλέπουμε μόνο τις πιο συναρπαστικές στιγμές, έτσι και στο Instagram, στο TikTok ή στο Snapchat, οι περισσότεροι χρήστες επιλέγουν να δείχνουν μόνο τις πιο τέλειες, ευτυχισμένες και εντυπωσιακές στιγμές της ζωής τους. Αυτό, όμως, έχει ψυχολογικές συνέπειες – ειδικά στους εφήβους.

Τα καλύτερα στιγμιότυπα

Το "Highlight Reel" είναι η επιμελημένη, φιλτραρισμένη και επιλεγμένη παρουσίαση της ζωής μας στα social media. Είναι τα «καλύτερα στιγμιότυπα»: η τέλεια φωτογραφία διακοπών, η καλοστημένη selfie με άπειρα φίλτρα κτλ. Όλα αυτά δημιουργούν μια ψευδαίσθηση ζωής χωρίς

δυσκολίες, άγχος ή αποτυχίες. Μια εικόνα που δεν αντικατοπτρίζει την πραγματικότητα, αλλά αρέσει πολύ.

Πώς επηρεάζει τους εφήβους

Οι έφηβοι βρίσκονται σε μία ευάλωτη ψυχολογικά φάση της ζωής τους. Η ανάγκη αποδοχής, η σύγκριση με τους άλλους και η ανασφάλεια για την εμφάνιση ή την επιτυχία είναι στοιχεία που κυριαρχούν στην εφηβεία. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η καθημερινή έκθεση στα highlight reels άλλων ανθρώπων μπορεί να συμβάλλει μεταξύ άλλων σε χαμηλή αυτοεκτίμηση: «Γιατί δεν είμαι κι εγώ τόσο όμορφος/η; Γιατί η ζωή μου δεν είναι τόσο ενδιαφέρουσα;»

Η αλήθεια πίσω από τα highlights

Αυτό που συχνά ξεχνάμε είναι πως κανείς δεν ανεβάζει τη "δύσκολη μέρα" του. Κανείς δεν δείχνει τις στιγμές μοναξιάς, ανασφάλειας, ή αποτυχίας. Όμως αυτές υπάρχουν σε όλους. Ακόμη και οι influencers, οι celebri-

ties ή οι “τέλειοι” συμμαθητές, έχουν άσχημες μέρες, που απλώς επιλέγουν να μην τις δείξουν. Γενικότερα δεν πρέπει να ξεχνάμε πως ό,τι βλέπουμε είναι το αποτέλεσμα επιλογής και επεξεργασίας.

Εκπαίδευση στην Ψηφιακή Συνείδηση

Είναι ωφέλιμο να μάθουμε να διαβάζουμε το περιεχόμενο των social media με κριτική σκέψη. Αν κάτι φαίνεται τέλειο, πιθανότατα δεν είναι. Οι έφηβοι πρέπει να μάθουν να βλέπουν «πίσω» από την εικόνα.

Αποσύνδεση και πραγματική σύνδεση

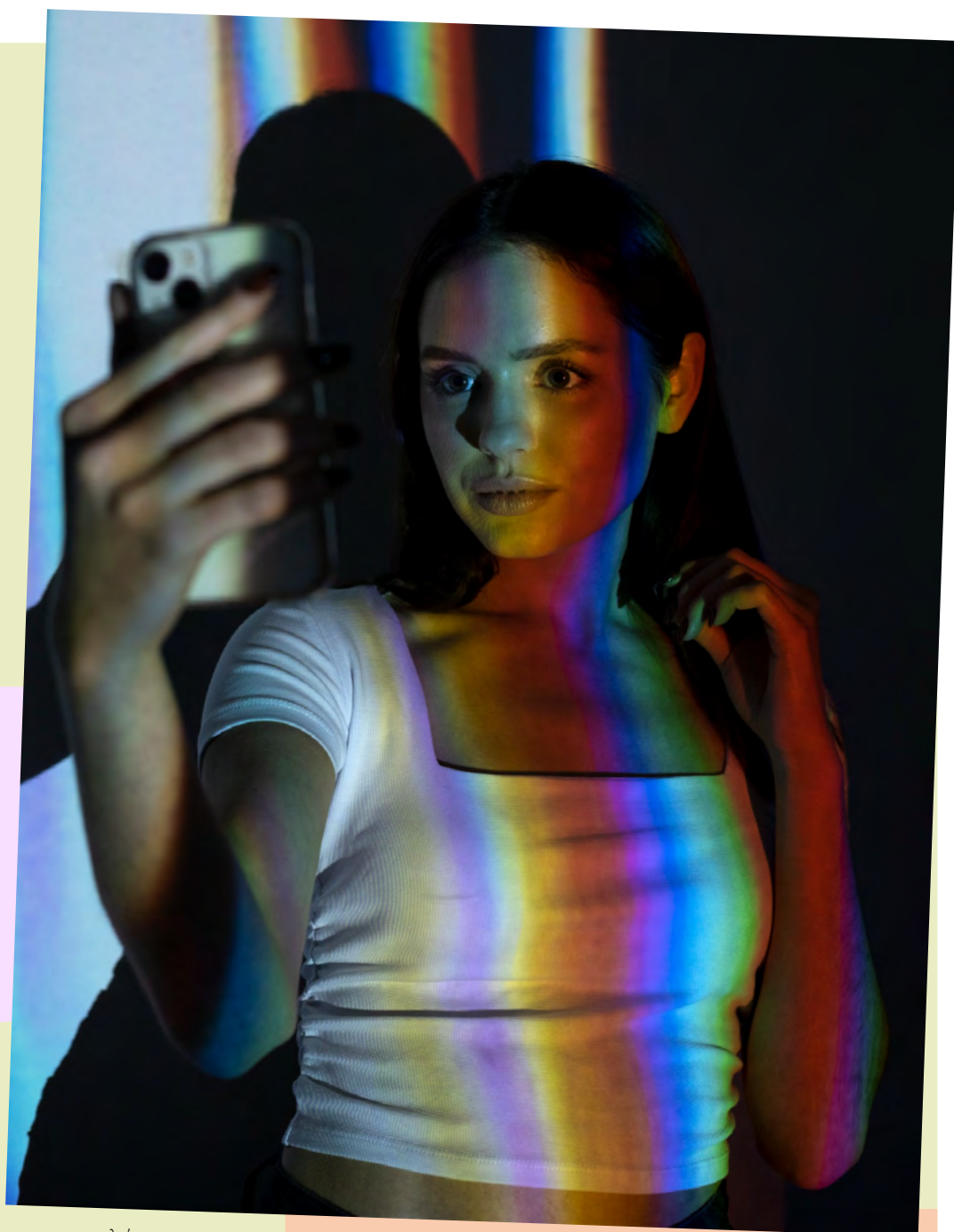
Ένα digital detox, έστω και για λίγες ώρες την ημέρα, βοηθά στην αποφόρτιση από την πίεση του «φαίνεσθαι». Η επαφή με την πραγματική ζωή, τους φίλους και τον εαυτό μας είναι πολύ πιο ουσιαστική.

Αποδοχή της ατέλειας

Η ζωή δεν είναι τέλεια — και αυτό είναι εντάξει. Οι αποτυχίες, οι αδυναμίες και οι δυσκολίες είναι κομμάτι του να μεγαλώνεις, να μαθαίνεις και να ζεις.

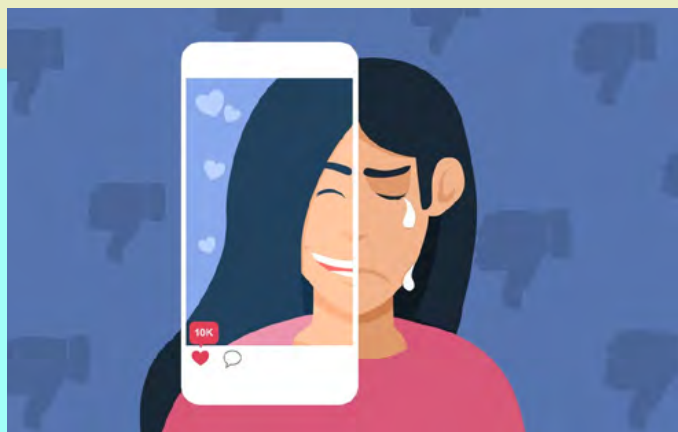
Και κάτι που καλό είναι να θυμόμαστε για να μην... υπερδευόμαστε:

“Μην συγκρίνεις το backstage της ζωής σου με το highlight reel κάποιου άλλου.”



Ήξερες ότι...

- Σύμφωνα με έρευνα της Pew Research Center (2024):
- Το 95% των εφήβων χρησιμοποιεί τακτικά τουλάχιστον μία πλατφόρμα social media.
- Το 59% των εφήβων δηλώνει ότι είναι “σχεδόν συνεχώς online”.
- Σύμφωνα με παγκόσμια έρευνα της UNICEF (2024) σε εφήβους 12-18 ετών:
- Το 73% των εφήβων πιστεύει ότι οι περισσότεροι στα social media “δείχνουν μόνο τις καλές στιγμές”.
- Το 47% δηλώνει ότι νιώθει χειρότερα με τον εαυτό του αφού δει τα posts άλλων.
- Το 35% έχει προσπαθήσει να «ανεβάσει» μια πιο ενδιαφέρουσα εικόνα της ζωής του, παρόλο που δεν ανταποκρινόταν στην πραγματικότητα.



The Journey of Energy: Τεχνολογία, θέαμα και ενέργεια από τη ΔΕΗ στη ΔΕΘ

Η ΔΕΗ συμμετέχει δυναμικά στην 89η Διεθνή Έκθεση Θεσσαλονίκης, προσκαλώντας το κοινό σε μία μοναδική εμπειρία στο πρωτοποριακό περίπτερο “The Journey of Energy”.

Από τις 6 έως τις 14 Σεπτεμβρίου, στον εκθεσιακό χώρο ΔΕΘ HELEXPO (είσοδος από πύλη ΧΑΝΘ), οι επισκέπτες όλων των ηλικιών έχουν την ευκαιρία να ζήσουν ένα πολυαισθητηριακό ταξίδι με τεχνολογία αιχμής, θεαματικές προβολές και έμφαση στην καθαρή ενέργεια του μέλλοντος. Οι προβολές πραγματοποιούνται κάθε μισή ώρα, καθημερινά από 16:00 έως 22:00, και τα Σαββατοκύριακα από 10:00 π.μ..



Στο επίκεντρο βρίσκεται το βραβευμένο 4D έργο “The Power of Electricity”, που αφηγείται την ιστορία της ενέργειας από την αρχαιότητα έως τη νέα εποχή βιώσιμης ανάπτυξης. Μέσα από φως, ήχο και εικόνα, το κοινό έρχεται σε επαφή με τη στρατηγική πορεία μετασχηματισμού της ΔΕΗ, με επενδύσεις σε ΑΠΕ, ηλεκτροκίνηση και ψηφιοποίηση.

Η παρουσία της ΔΕΗ στη ΔΕΘ αποτυπώνει το νέο της πρόσωπο ως Powertech εταιρεία με ανθρωποκεντρική προσέγγιση. Με 8,7 εκατ. πελάτες σε 5 χώρες και έργα σε καθαρή ενέργεια και καινοτομία, η ΔΕΗ οδηγεί την ενεργειακή μετάβαση με σταθερή δέσμευση προς ένα βιώσιμο μέλλον.

Ημέρες Καριέρας: Επιστρέφουν στην Αθήνα – Περισσότερες από 140 εταιρείες σε περιμένουν!



Για 26η χρονιά, το [kariera.gr](https://www.kariera.gr) διοργανώνει τις Ημέρες Καριέρας, το μεγαλύτερο career event της χώρας, στις 13 & 14 Σεπτεμβρίου 2025, στο Metropolitan Expo. Με φετινό μήνυμα «Ελα όπως είσαι», οι Ημέρες Καριέρας σπάνε τα στερεότυπα γύρω από το άγχος της συνέντευξης: δεν χρειάζεται dress code ούτε τέλει βιογραφικό. Αυτό που μετράει είναι η αυθεντικότητα.

Περισσότερες από 140 εταιρείες θα είναι εκεί για να γνωρίσουν υποψηφίους κάθε επιπέδου εμπειρίας. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει 36 ομιλίες και 12 workshops με πάνω από 100 εισηγητές, Youth Corner με ευκαιρίες Erasmus+ και εθελοντισμού, συμβουλευτική καριέρας από recruiters του [kariera.gr](https://www.kariera.gr), καθώς και interactive spots με photobooths, opinion walls και challenges με δώρα.

Φέτος, το event αποκτά έντονο χαρακτήρα gamification: οι επισκέπτες θα επιλέγουν την ομάδα τους (Tech, Business, Energy, Retail κ.ά.), θα συμμετέχουν σε career missions και challenges, συγκεντρώνοντας πόντους στο leaderboard για να κερδίσουν βραβεία. Platinum Χορηγός των Ημερών Καριέρας είναι ο Όμιλος ΔΕΗ, ενώ σε συνεργασία με το Mediterranean College θα προσφερθεί πλήρης υποτροφία μεταπτυχιακών σπουδών, καθώς και 40% επιδότηση διδάκτρων για νέους που θα επισκεφθούν το booth τους.

Οι Ημέρες Καριέρας πραγματοποιούνται υπό την Αιγίδα του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης, του Υπουργείου Ψηφιακής Διακυβέρνησης και της Περιφέρειας Αττικής.

Ημέρες Καριέρας Αθήνας 2025, 13 & 14 Σεπτεμβρίου | Metropolitan Expo - Δωρεάν Εγγραφή [ΕΔΩ](https://www.kariera.gr)

Teddy bear day: εκεί που χωράνε όλες οι αγκαλιές



Υπάρχει μια μέρα τον Σεπτέμβρη που δεν μοιάζει με τις άλλες. Όχι γιατί αλλάζει κάτι δραματικά στη ζωή μας, αλλά γιατί μας θυμίζει κάτι που όλοι έχουμε μοιραστεί: ένα μικρό, χνουδωτό αρκουδάκι. Σήμερα είναι η Teddy Bear Day και, αν το καλοσκεφτείς, δεν μιλάμε απλώς για ένα παιχνίδι· μιλάμε για το πρώτο μας "safe space".

Θυμάσαι το δικό σου; Ήταν τεράστιο και σου έπεφτε πιο ψηλό από σένα; Ή μικρό και χωρούσε παντού, ακόμη και στο σχολικό σου τσαντάκι; Είχε ένα μάτι ραμμένο πρόχειρα μετά από μια μάχη στον καναπέ; Ή μήπως μύριζε πάντα λίγο μαμά και λίγο απορρυπαντικό; Όπως κι αν ήταν, αυτό το αρκουδάκι υπήρξε κάτι παραπάνω από παιχνίδι: ήταν η σιωπηλή μαρτυρία όλων όσων δεν ήξερες ακόμα πώς να πεις.

Και να, που μεγαλώσαμε. Τα αρκουδάκια κρύφτηκαν σε αποθήκες, χαρίστηκαν σε ανίψια ή απλώς χάθηκαν κάπου στις μετακομίσεις. Όμως, αν κλείσεις τα μάτια, μπορείς να νιώσεις ακόμη εκείνη την πρώτη αγκαλιά· εκείνη την αίσθηση ότι κάποιος σε περιμένει στο κρεβάτι σου, χωρίς απαιτήσεις, χωρίς ερωτήσεις, χωρίς "πρέπει".

Ίσως αυτό να είναι το πιο συγκινητικό με την Teddy Bear Day: σου ψιθυρίζει ότι η τρυφερότητα δεν έχει ημερομηνία λήξης. Ότι, ναι, είμαστε ενήλικες με deadlines,

social media και λογαριασμούς· αλλά κάπου μέσα μας κουβαλάμε ακόμη εκείνο το παιδί που ήθελε απλώς μια αγκαλιά για να ησυχάσει.

Κι αν το καλοσκεφτείς, οι αρκούδες δεν χάθηκαν ποτέ. Έγιναν συμβολικά δώρα, έγιναν συλλεκτικά κομμάτια, έγιναν διακόσμηση στα παιδικά δωμάτια των δικών μας παιδιών. Κι εμείς, κοιτώντας τα, βρίσκουμε μια κρυφή ανακούφιση: το ότι δεν χρειάζεται να είσαι παιδί για να δικαιούσαι αγκαλιά.

Οπότε, σήμερα, μην περάσεις την Teddy Bear Day σαν μια ακόμη "weird holiday" από το ημερολόγιο. Βρες πέντε λεπτά, ψάξε εκείνο το κουτί στην αποθήκη, άνοιξε ένα παλιό συρτάρι. Και αν βρεις το αρκουδάκι σου, κράτα το λίγο. Θα σου θυμίσει ότι κάποτε ήξερες καλύτερα από ποτέ τι είναι πραγματικά πολύτιμο: η απλή αίσθηση του να ανήκεις κάπου, έστω και στα χνουδωτά χέρια ενός παιχνιδιού.





Ήξερες ότι...

Το πρώτο teddy bear εμφανίστηκε το 1902, εμπνευσμένο από τον Αμερικανό πρόεδρο Theodore Roosevelt, όταν αρνήθηκε να σκοτώσει ένα αρκουδάκι σε κυνήγι;

Τα γερμανικά αρκουδάκια της Steiff είναι τα πρώτα συλλεκτικά teddy bears και σήμερα φτάνουν να πουλιούνται σε δημοπρασίες ακόμα και πάνω από 100.000 δολάρια;

Το μεγαλύτερο teddy bear στον κόσμο έχει ύψος 19 μέτρα και βρίσκεται στο Μεξικό, μπαίνοντας στο βιβλίο Guinness;

Στη Βρετανία, υπάρχει Teddy Bear Museum που φιλοξενεί χιλιάδες αρκουδάκια από όλο τον κόσμο;

Τα teddy bears θεωρούνται το πιο δημοφιλές δώρο στον κόσμο για την Ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου μετά τα λουλούδια και τα σοκολατάκια;

Fun facts

Στην Ιαπωνία, πολλοί ενήλικες αγοράζουν teddy bears όχι για παιδιά, αλλά για... τον εαυτό τους, σαν comfort αντικείμενα.

Υπάρχουν θεραπευτικά προγράμματα με "hospital teddy bears", όπου παιδιά αφήνουν το αρκουδάκι τους για «εξέταση», ώστε να μην φοβούνται τον γιατρό.

Ο Winnie the Pooh, το πιο διάσημο αρκουδάκι του κόσμου, βασίστηκε σε πραγματικό αρκουδάκι που είχε ένα αγοράκι στον Καναδά.





Όμιλος Ιατρικού Αθηνών: Προληπτικοί έλεγχοι υγείας «Back to school» σε προνομιακές τιμές

Ο Όμιλος Ιατρικού Αθηνών, αναγνωρίζοντας τον καθοριστικό ρόλο της πρόληψης και της έγκαιρης διάγνωσης, προσφέρει με αφορμή την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς, ολοκληρωμένα πακέτα προληπτικών εξετάσεων «Back to school» σε προνομιακές τιμές, για παιδιά έως 16 ετών. Οι προσφορές ισχύουν έως και τις 31 Οκτωβρίου 2025.

Στο Παιδιατρικό Κέντρο Αθηνών, οι γονείς μπορούν να επιλέξουν ανάμεσα σε εξειδικευμένα πακέτα, όπως:

- Οφθαλμολογική & Παιδοκαρδιολογική εκτίμηση, Ηλεκτροκαρδιογράφημα & Triplex Καρδιάς, με ΕΟΠΥΥ στα 65€ ή χωρίς παραπεμπτικό στα 95€.
- Πακέτο επανόδου στην αθλητική δραστηριότητα με Παιδοορθοπαιδική & Παιδοκαρδιολογική εκτίμηση, στα 65€ με ΕΟΠΥΥ ή 95€ χωρίς.
- Τυμπανομετρία & Παιδο-ΩΡΛ εκτίμηση: 30€ (0-5 ετών) / 40€ (5-16 ετών με ακούγραμμα).
- Δερματολογική εκτίμηση: 25€.
- Έλεγχος σπονδυλικής στήλης από Παιδοορθοπαιδικό: 25€.
- Έλεγχος Σωματικού Βάρους με Παιδίατρο-Ενδοκρινολόγο: 40€.
- Screening Μαθησιακών Δυσκολιών: 80€.

Στο Ιατρικό Διαβαλκανικό Θεσσαλονίκης παρέχονται αντίστοιχοι έλεγχοι, όπως Παιδιατρική, Οφθαλμολογική & Παιδοκαρδιολογική εκτίμηση με ΗΚΓ & Triplex Καρδιάς στα 55€, καθώς και ΩΡΛ, Δερματολογική και Ορθοπαιδική αξιολόγηση σε ειδικές τιμές.

Για ραντεβού έως 31 Οκτωβρίου 2025:

- Παιδιατρικό Κέντρο Αθηνών: 210 6862610 (Δευτέρα-Παρασκευή 08:00-16:00).
- Ιατρικό Διαβαλκανικό Θεσσαλονίκης: 2310 400461 & 2310 400464 (Δευτέρα-Παρασκευή 09:00-15:00).
- Εναλλακτικά, μπορείτε να προγραμματίσετε online το ραντεβού σας [εδώ](#).

Η Αγγελάκης σταθερά δίπλα στο «Χαμόγελο του Παιδιού» – Αρωγός στη λειτουργία της Φάρμας του Οργανισμού



Η Αγγελάκης ΑΕ, συνεχίζοντας μια παράδοση σχεδόν δύο δεκαετιών, στηρίζει με συνέπεια το έργο του Οργανισμού «Το Χαμόγελο του Παιδιού», αποδεικνύοντας έμπρακτα την προσηλωσή της σε δράσεις με έντονο κοινωνικό αποτύπωμα.

Πέρα από τη μόνιμη κάλυψη αναγκών σε προϊόντα κοτόπουλου για τη σίτιση των παιδιών στο Σπίτι Ημερήσιας Φροντίδας στην Εύβοια, καθώς και την υποστήριξη γενικότερων αναγκών του Οργανισμού, η εταιρεία προχώρησε φέτος σε μια νέα, ουσιαστική πρωτοβουλία: τη δωρεά ζωοτροφών και την παροχή κτηνιατρικής υποστήριξης για τα ζώα που φιλοξενούνται στη φάρμα του «Χαμόγελου του Παιδιού».

Η δημιουργία της φάρμας αποτελεί μια καινοτόμο δράση που προσφέρει στα παιδιά πολύτιμες εμπειρίες και άμεση επαφή με τη φύση. Αναγνωρίζοντας τη σημασία της συγκεκριμένης πρωτοβουλίας, η Αγγελάκης έχει ήδη προσφέρει πάνω από 2,2 τόνους ζωοτροφών από την αρχή του έτους, ενώ παράλληλα συμβάλλει με συνεχή τεχνική και ζωοτεχνική καθοδήγηση, καθώς και με κτηνιατρική υποστήριξη. Στόχος είναι η διαμόρφωση ενός πρότυπου χώρου αγωγής, μάθησης και φροντίδας.

«Στην Αγγελάκης παραμένουμε σταθερά προσανατολισμένοι στην υποστήριξη πρωτοβουλιών κοινωνικού χαρακτήρα και η πολυεπίπεδη συνεργασία μας με το Χαμόγελο του Παιδιού αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα ουσιαστικής και διαφανούς κοινωνικής συνεισφοράς. Στόχος μας είναι να καλύπτουμε υπαρκτές ανάγκες με ουσία και διάρκεια, βελτιώνοντας όχι μόνο την καθημερινότητα των παιδιών αλλά και την ποιότητα ζωής των ζώων που βρίσκονται δίπλα τους», δηλώνει η Ξένια Γιαννάκη, Human Resources & CSR Director της Αγγελάκης ΑΕ.

Journaling & self-care για να κάνουμε πράξη την αλλαγή



Δύο πολύ χρήσιμες και αποτελεσματικές συνήθειες που μπορείς να υιοθετήσεις – και αυτή η περίοδος είναι ιδανική για να ξεκινήσεις – είναι το journaling και το self-care.

Τι είναι το journaling;

Στην ουσία, είναι το να αφιερώνεις λίγα λεπτά την ημέρα για να γράψεις τις σκέψεις σου σε χαρτί. Φυσικά και δεν χρειάζεται να είσαι συγγραφέας ή να ξέρεις «σωστά ελληνικά». Είναι απλώς ένας τρόπος να «τακτοποιείς» το μυαλό σου, να καταγράφεις συναισθήματα και να βλέπεις πιο καθαρά τι συμβαίνει μέσα σου. Μερικοί το κάνουν με ερωτήσεις (π.χ. «Τι με έκανε να χαμογελάσω σήμερα;»), άλλοι απλώς αφήνουν τη σκέψη τους να τρέξει ελεύθερα...

Γιατί να το εντάξεις στην καθημερινότητά σου; Το journaling βοηθάει να μειωθεί το άγχος, να οργανώσεις καλύτερα τους στόχους σου και να δώσεις χώρο στη δημιουργικότητα.

Tip: Το σημαντικό είναι η συνέπεια και όχι το να γράψεις κάποια ωραία κείμενα!

Self-care: πολύ περισσότερα από μια μάσκα ομορφιάς

Η αυτοφροντίδα συχνά παρεξηγείται. Δεν είναι μόνο spa days και αρωματικά κερί... Είναι να βρίσκεις μικρούς τρόπους να φορτίζεις τις μπαταρίες σου, να βάζεις όρια και να ακούς το σώμα και το μυαλό σου. Μπορεί να είναι ένα ζεστό μπάνιο μετά από μια δύσκολη μέρα, διαλογισμός, μια βόλτα χωρίς κινητό ή ακόμα και το να πεις «όχι» σε κάτι που δεν σου ταιριάζει.

Πώς συνδέονται μεταξύ τους

Το journaling και το self-care λειτουργούν τέλεια μαζί. Σκέψου το journaling σαν τον «καθρέφτη» που σου δείχνει πού έχεις ανάγκη από φροντίδα. Γράφοντας, μπορεί να συνειδητοποιήσεις ότι είσαι κουρασμένος, ότι έχεις ανάγκη από περισσότερη ξεκούραση ή ότι σου λείπει η κοινωνική επαφή. Έτσι, το self-care γίνεται πιο στοχευμένο και ουσιαστικό.





Μικρές ιδέες για να ξεκινήσεις

Όταν νιώθεις πίεση, κάνε ένα mini brain dump: γράψε ό,τι έχεις στο μυαλό σου χωρίς φίλτρο.

Κλείσε την ημέρα με ένα μικρό self-care ritual: πιες ένα χαλαρωτικό ρόφημα, άναψε ένα κερί, βάλε μουσική που σε ηρεμεί και γράψε πώς ήταν η μέρα σου.

Extra tip: Δώσε στον εαυτό σου την άδεια να μην είσαι «τέλειος». Το journaling και το self-care δεν έχουν κανόνες.



Γιατί αξίζει να το δοκιμάσεις

Σε έναν κόσμο που τρέχει ασταμάτητα, αυτά τα δύο απλά εργαλεία είναι ένας τρόπος να πατήσεις φρένο και να επανασυνδεθείς με τον εαυτό σου.

Το φθινόπωρο είναι η ιδανική εποχή για να τα υιοθετήσεις: πιο ήρεμες μέρες, περισσότερος χρόνος μέσα στο σπίτι και διάθεση για εσωτερική ισορροπία.

Να θυμάσαι ότι το journaling και το self-care δεν είναι πολυτέλεια· είναι μικρές καθημερινές πράξεις που σου υπενθυμίζουν ότι είσαι σημαντικός και ότι αξίζεις φροντίδα – από σένα για σένα.

Ο Όμιλος ΔΕΠΑ Εμπορίας στην 89η Διεθνή Έκθεση Θεσσαλονίκης 2025

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε η ανοικτή εκδήλωση του Ομίλου ΔΕΠΑ Εμπορίας με θέμα «Ενέργεια σε Κίνηση: Ασφάλεια και Βιωσιμότητα στο νέο Ενεργειακό Τοπίο», στο πλαίσιο της 89ης Διεθνούς Έκθεσης Θεσσαλονίκης. Στην εκδήλωση συμμετείχαν κορυφαίοι εκπρόσωποι της πολιτείας, της ενεργειακής αγοράς, της βιομηχανίας και της ακαδημαϊκής κοινότητας, αναδεικνύοντας τις στρατηγικές προοπτικές για την Ελλάδα και τη ΝΑ Ευρώπη.

Τον εναρκτήριο χαιρετισμό απηύθυνε ο Υπουργός Περιβάλλοντος και Ενέργειας κ. Σταύρος Παπασταύρου, ο οποίος τόνισε τη θεαματική αλλαγή του ενεργειακού μίγματος της χώρας, με το 55% της ηλεκτροπαραγωγής σήμερα να προέρχεται από ΑΠΕ, έναντι 60% λιγνίτη το 2006. Επισήμανε παράλληλα τον κομβικό ρόλο της Ελλάδας ως εξαγωγέα φυσικού αερίου και την εξέλιξη της ΔΕΠΑ Εμπορίας σε καθετοποιημένο όμιλο με ισχυρή παρουσία σε όλη την ενεργειακή αλυσίδα.

Ακολούθησε συζήτηση του Υφυπουργού Περιβάλλοντος και Ενέργειας κ. Νίκου Τσάφου με τον Διευθύνοντα Σύμβουλο της ΔΕΠΑ Εμπορίας κ. Κωνσταντίνο Ξιφαρά. Ο κ. Τσάφος αναφέρθηκε στη σημασία των διασυνδέσεων, των αποθηκευτικών υποδομών και του Κάθετου Διαδρόμου, με την Ελλάδα να λειτουργεί ως πύλη LNG για την Κεντρική και Ανατολική Ευρώπη. Ο κ. Ξιφαράς παρουσίασε το στρατηγικό σχέδιο της ΔΕΠΑ, με χαρτοφυλάκιο 800 MW ΑΠΕ, συμμετοχή σε νέες μονάδες ηλεκτροπαραγωγής και συμβολή στην ενεργειακή ασφάλεια χωρών όπως η Βουλγαρία και η Ουκρανία.

Τρία θεματικά πάνελ πλαισίωσαν την εκδήλωση. Το πρώτο επικεντρώθηκε στην ενεργειακή ασφάλεια και τις υποδομές, με παρεμβάσεις εκπροσώπων από ΔΕΣΦΑ,



ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

ΕπΕκ και ΔΕΠΑ Εμπορίας που ανέδειξαν τον ρόλο της Ελλάδας ως περιφερειακού κόμβου. Το δεύτερο εστίασε στις αγορές ηλεκτρικής ενέργειας και την ανάγκη αποθήκευσης, νέων επενδύσεων και χρηματοοικονομικών εργαλείων που προσφέρουν σταθερότητα σε ένα περιβάλλον υψηλής μεταβλητότητας. Το τρίτο πάνελ παρουσίασε τις εξελίξεις στα εναλλακτικά καύσιμα και τις βιώσιμες μεταφορές, με το πρώτο έργο βιομεθανίου στη χώρα, το δίκτυο FISIKON CNG και παραδείγματα επιχειρήσεων που ήδη υιοθετούν λύσεις διπλού καυσίμου και καθαρής ενέργειας.

Η εκδήλωση ανέδειξε τον καθοριστικό ρόλο του Ομίλου ΔΕΠΑ Εμπορίας στη διαμόρφωση ενός βιώσιμου και ανταγωνιστικού ενεργειακού μέλλοντος. Η Ελλάδα, μέσω στρατηγικών υποδομών, καινοτόμων έργων και διεθνών συνεργασιών, τοποθετείται πλέον δυναμικά στον ενεργειακό χάρτη της Ευρώπης, επιβεβαιώνοντας ότι η «ενέργεια σε κίνηση» είναι και ενέργεια σε εξέλιξη.

Pilates: Γιατί θεωρείται η κορυφαία μορφή άσκησης



Σύμφωνα με την ετήσια Έκθεση Look Back 2024 της πλατφόρμας Class Pass, το Pilates παραμένει στην κορυφή των προτιμήσεων για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, αποδεικνύοντας την αυξανόμενη δημοτικότητά του. Ο λόγος πίσω από αυτή την τάση, όπως αναφέρει η έκθεση, είναι η διάδοση των οφελών του από influencers στα κοινωνικά δίκτυα, οι οποίοι αναδεικνύουν τα ψυχικά και σωματικά του πλεονεκτήματα.

Πέντε λόγοι να δοκιμάσεις το Pilates

Αν είσαι από τους ανθρώπους που αμφιταλαντεύονται και δεν έχουν πειστεί ακόμα να δοκιμάσουν το Pilates, ίσως τα εξής πέντε οφέλη να σε βοηθήσουν να αλλάξεις γνώμη, σύμφωνα με την έρευνα που δημοσιεύτηκε το 2023 στο περιοδικό «Bulletin of Faculty of Physical Therapy».

Ενίσχυση της Γνωστικής Λειτουργίας: Το Pilates φαίνεται να έχει θετική επίδραση στην εγκεφαλική λειτουργία, ενισχύοντας τη μνήμη, την ακρίβεια και τη συγκέντρωση. Επίσης, μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου, κάτι που έχει θετική επίδραση στη συνολική γνωστική ικανότητα.

Μείωση του Πόνου: Αν υποφέρεις από χρόνιο πόνο, το Pilates μπορεί να αποτελέσει λύση. Έρευνες δείχνουν ότι

μπορεί να μειώσει τον πόνο της περιόδου (δυσμηνόρροια), καθώς και τον πόνο στις αρθρώσεις. Με τη γυμναστική των μυών της πλάτης και της κοιλιάς, βοηθά στην καλύτερη σταθερότητα της σπονδυλικής στήλης και της υγείας των αρθρώσεων.

Αύξηση Δύναμης: Το Pilates δίνει έμφαση στον πυρήνα του σώματος, ενισχύοντας τους μυς στην περιοχή των κοιλιακών, της μέσης, των γοφών και των γλουτών. Αυτή η εκγύμναση βοηθά στην αύξηση της μυϊκής δύναμης και του μυϊκού τόνου, προσφέροντας καλύτερη φυσική κατάσταση και δύναμη για κάθε δραστηριότητα.

Βελτίωση της Στάσης του Σώματος: Το Pilates ενισχύει την ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης και των μυών του πυρήνα, ενώ ταυτόχρονα βοηθά στην αντιμετώπιση προβλημάτων στάσης, όπως της ευθυγράμμισης των ώμων και του αυχένα. Αυξάνει την κιναισθησία, δηλαδή την επίγνωση της θέσης του σώματος, βελτιώνοντας τις κινήσεις και διορθώνοντας τυχόν ανισορροπίες.

Οφέλη για την Ψυχική Υγεία: Εκτός από τα σωματικά οφέλη, το Pilates προσφέρει και ψυχολογικά οφέλη. Η άσκηση βοηθά στη μείωση του άγχους, ενώ ενθαρρύνει την ενσυνειδητότητα, όπως και η γιόγκα, κάτι που συμβάλλει στην ηρεμία και την ψυχική ευεξία.



«Προσεχώς»... η πρεμιέρα του Πάνου Κιάμου στο ανανεωμένο Notes Live Κύπρου



Το Δημοτικό Θέατρο Πειραιά γιορτάζει τα 130 χρόνια λειτουργίας του με το "MERDE!"

Το Δημοτικό Θέατρο Πειραιά, που φέτος γιορτάζει 130 χρόνια λειτουργίας, παρουσιάζει από τις 16 Οκτωβρίου στην κεντρική σκηνή τη μουσική κωμωδία "MERDE!", ένα έργο του Suyako, σε σκηνοθεσία Γιώργου Κουτλή και Βασίλη Μαγουλιώτη.

Πρόκειται για ένα φαρσικό πανδαιμόνιο που σατιρίζει τα «κακώς κείμενα» του ελληνικού θεάτρου, φέρνοντας επί σκηνής όλα τα μυστικά και τις αντιφάσεις του χώρου: από τις πρόβες και τις ακροάσεις, μέχρι τις παρασκηνιακές συνεννοήσεις, τις ματαιώσεις και τις συγκρούσεις. Ένας κουλτουριάρης σκηνοθέτης, ένας νεοφώτιστος παραγωγός και ένας εμπορικός ηθοποιός σε κρίση ταυτότητας συναντιούνται στο θέατρο «Μπούκα», δίνοντας αφορμή για μια κωμωδία με πολλή μουσική και ακόμα περισσότερη ενέργεια.

Την εκρηκτική ομάδα που μας χάρισε τους «Παίχτες» απαρτίζουν οι Μαριαλένα Ηλία, Βασίλης Μαγουλιώτης, Ηλίας Μουλάς, Γιάννης Νιάρρος, Χρήστος Πούλος-Ρένεσης, Λυδία Τζανουδάκη, Κώστας Φιλίππου, Αλέξανδρος Χρυσανθόπουλος και Αποστόλης Ψυχράμης. Τη μουσική υπογράφουν οι Γιάννης Νιάρρος και Γιάννης Παπαδόπουλος, με τους μουσικούς επί σκηνής Γιάννη Παπαδόπουλο (πιάνο-πλήκτρα), Δημήτρη Κλωνή (drums) και Κώστα Πατσιώτη (κοντραμπάσο).

Τετ. & Κυρ. 19:00 | Πεμ. & Παρ. 20:30 | Σαβ. 17:30 & 21:00

Προπώληση εισιτηρίων [εδώ](#).

Η αναμονή τελειώνει: ο Πάνος Κιάμος ετοιμάζεται για την πολυαναμενόμενη πρεμιέρα του στο ανανεωμένο Notes Live Κύπρου, από τις 4 Οκτωβρίου και για περιορισμένο αριθμό εμφανίσεων, κάθε Σάββατο. Ο αγαπημένος καλλιτέχνης, με τις μεγάλες του επιτυχίες και την αμεσότητα που τον χαρακτηρίζει, υπόσχεται να εκτοξεύσει το κέφι και να χαρίσει μοναδικές στιγμές στο πιο hot live stage της Λεμεσού.

Το Notes Live, πλήρως ανακαινισμένο και με σύγχρονες προδιαγραφές, επιστρέφει δυναμικά ως ορόσημο της νυχτερινής διασκέδασης στην Κύπρο, έτοιμο να φιλοξενήσει το κοινό σε ένα πρόγραμμα υψηλών προδιαγραφών. Στο σχήμα θα συμμετέχουν επίσης ο Στέφανος Πιτσίνιαγκας, η Ματίνα Ζάρα και η Σταυρίνα Φουντανοπούλου, δημιουργώντας μια εκρηκτική συνύπαρξη στη σκηνή.

Στο backstage της φωτογράφισης για την αφίσα και το promo trailer, η ατμόσφαιρα ήταν γεμάτη ενέργεια στον premium χώρο του Roe & Bone Oyster Bar Restaurant, με την ευγενική παραχώρηση της κ. Χριστιάνας Παναγή. Ο φακός του Loukas Karamanos απαθανάτισε τον Πάνο Κιάμο σε δυνατές στιγμές, ενώ την ομάδα ολοκλήρωσαν ο make up artist Valentino Nicolaou, ο hair artist Stylianos Kiliaris και τα καταστήματα Kourross που επιμελήθηκαν τα outfits του καλλιτέχνη.

Η νέα σεζόν ξεκινά με την υπόσχεση: η Λεμεσός θα χορεύει στον ρυθμό του Πάνου Κιάμου.

Ζωή άνευ όρων

ΣΤΥΛΙΑΝΗ ΚΑΤΣΕΛΑ



ΚΑΚΤΟΣ

Ζωή άνευ όρων

Ορμώμενη η συγγραφέας από τη θεωρία που απ' την αρχαιότητα καταγινόταν με την ονοματολογία και ισχυρίζεται πως το όνομα ασκεί τρομερή επίδραση στον χαρακτήρα του ανθρώπου, συναντά την ηρωίδα της στην παιδική της αθωότητα και τη συνοδεύει μέχρι την ώριμη ηλικία.

Εικόνες, χρώματα, ταξίδια, φιλίες, εντιμότητα, η πάλη του καλού με το κακό, ηθικά διλήμματα...

Η αγάπη, η συντριβή, ο έρωτας, η απόγνωση, η συγχώρεση, ο θάνατος...

Κομμάτια ενός ανθρώπινου παζλ που καλείται ο αναγνώστης να το συνθέσει, για να ανακαλύψει αν η ηρωίδα έζησε μια ζωή άνευ όρων ή άνευ ορίων.

Error 404

ERROR**404****ΕΤΟΙΜΟΙ ΓΙΑ
ΕΝΑΝ ΚΟΣΜΟ
ΧΩΡΙΣ INTERNET;****ΕΣΤΕΡ
ΠΑΝΙΑΓΟΥΑ****ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ**

Έτοιμοι για έναν κόσμο χωρίς Ίντερνετ;

Η πτώση του Διαδικτύου δεν είναι παρά ζήτημα χρόνου. Το Ίντερνετ θα καταρρεύσει και θα ζήσουμε κύματα πανικού. Ακούγεται σαν ένα είδος Αποκάλυψης; Κι όμως, δεν είναι...

Στο βιβλίο αυτό η Εστέρ Πανιάγουα περιγράφει το χάος που θα μπορούσε να επιφέρει ένα μεγάλο «μπλακάουτ» στο Ίντερνετ, σε συνάρτηση με το πόσο εξαρτημένοι είμαστε από αυτό. Αποκαλύπτει ποιοι είναι οι θεματοφύλακες του Διαδικτύου και μας ανοίγει την πόρτα στη σκοτεινότερη πλευρά του κυβερνοχώρου, εξετάζοντας τις διάφορες μορφές εγκληματικότητας αλλά και εθισμού που ελλοχεύουν σε αυτόν. Μας μαθαίνει ποιος μετέτρεψε τα αυγά με μπέικον στο κατεχόμενη αμερικανικό πρωινό και τι σχέση έχει αυτό με τη χειραγώγηση. Ανιχνεύει την online παραπληροφόρηση, την πόλωση και τον εμπρηστικό, μισαλλόδοξο λόγο. Αναλύει πώς αυτοματοποιήθηκαν τόσο οι κοινωνικές διακρίσεις, η λογοκρισία και η εν γένει καταπίεση. Μας φανερώνει, τελικά, την κρυφή λειτουργία μιας ψηφιακής τυραννίας που ούτε καν ο Τζορτζ Όργουελ και ο Άλντους Χάξλεϊ δεν φαντάστηκαν σε όλες τις εκφάνσεις της.

quote of the day

**DON'T COMPARE YOUR
BEHIND-THE-SCENES WITH SOMEONE
ELSE'S HIGHLIGHT REEL**

Steve Furtick

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ιωακείμ,
Ιωακειμάκης, Μάκης,
Κιάραν, Κιάρρα



9 Σεπτεμβρίου

- > International Box Wine Day
- > National Wiener Schnitzel Day
- > International Day to Protect Education from Attack
- > National When Pigs Fly Day
- > International Fetal Alcohol Spectrum Disorders Awareness Day
- > Wonderful Weirdos Day
- > International Sudoku Day
- > Steak Au Poivre Day
- > Teddy Bear Day