

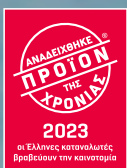


**ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ
ΖΑΧΑΡΗΣ!**

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!

**ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ
ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!**

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!



ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!

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

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



**Ο ΠΡΩΤΟΣ MILLENNIAL
ΠΟΥ ΕΓΙΝΕ ΑΓΙΟΣ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ξέρεις ποιο είναι το μεγαλύτερο ψέμα που λέμε στον εαυτό μας; «Αστο, θα το κάνει ο άλλος».

Δε θα το κάνει. Ή θα το κάνει λάθος. Ή θα το κάνει αργά. Και θα βρά-
ξεις από τα νεύρα. Γιατί; Γιατί πολύ απλά κανείς δεν έχει τον ίδιο καη-
μό με σένα για τη δουλειά σου, για τα όνειρά σου, για το μέλλον σου.

Η γιαγιά μου, μου έλεγε και το θυμάμαι ακόμα: «Αν θες κάτι να γίνει γρήγορα και σίγουρα, κάν' το μόνος σου». Και ξέρεις κάτι; Είχε δίκιο. Τότε το είχα πάρει σαν γκρινιάρικη συμβουλή. Σήμερα ξέρω πως εί-
ναι το πιο τίμιο χαστούκι αλήθειας που άκουσα ποτέ. Γιατί το «μόνος σου» δεν είναι κατάρα. Είναι ευθύνη. Είναι δύναμη. Είναι το εισιτήριο που σε κρατάει όρθιο όταν οι άλλοι χασμουριούνται, βαριούνται ή απλά... δεν καίγονται. Γιατί όσες φορές περίμενα, όσες φορές βασι-
στηκα, όσες φορές είπα «έλα μωρέ, θα το κανονίσει εκείνος»... η ζωή μου θύμιζε με το δικό της, εκνευριστικά κομπό τρόπο, ότι κανείς δε θα νοιαστεί περισσότερο από μένα για τις δικές μου υποθέσεις.

Δεν είναι θέμα εγωισμού. Είναι θέμα ευθύνης. Όσο μεγαλώνεις, το καταλαβαίνεις καλύτερα: το γρήγορο, το σίγουρο, το σωστό, το αληθινά σημαντικό — όλα περνάνε από τα δικά σου χέρια. Ναι, είναι κουραστικό να τα σηκώνεις όλα. Ναι, έχεις δικαίωμα να θες να μοιραστείς τα βάρη. Αλλά το reality check είναι εδώ: αν το αφήσεις μόνο στις πλάτες των άλλων, θα στραβώσει, θα καθυστερήσει, ή δε θα γίνει ποτέ.

Η αλήθεια πονάει αλλά και λυτρώνει. Το «μόνος σου» δε σημαίνει μοναξιά. Σημαίνει αυτονομία. Σημαίνει ότι πατάς γερά, ότι δεν εξαρ-
τάσαι, ότι προχωράς.

Tip of the Day: Αν καίγεσαι για κάτι, μην το αναθέτεις. Μην το ανα-
βάλλεις. Κάν' το. Μπορεί να σου φάει ενέργεια, αλλά θα κερδίσεις ηρεμία.

Κουράστηκες να περιμένεις; Κάν' το μόνος σου. Σιχάθηκες να εξηγείς και να διορθώνεις τα λάθη των άλλων; Κάν' το μόνος σου. Θέλεις να τελειώνεις χωρίς δικαιολογίες, χωρίς «α, δεν πρόλαβα»; Κάν' το μόνος σου.

Κι αν σου πουν ότι είσαι control freak, χαμογέλα. Γιατί εκείνοι βολεύ-
ονται με την αναβολή, εσύ όμως βολεύεσαι μόνο με το αποτέλεσμα. Και στο τέλος της μέρας, αυτό μένει: ότι το έκανες, ότι προχώρησες, ότι δεν έμεινες να περιμένεις κανέναν.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Η Lidl συνεχίζει τα partnerships με το UEFA Europa League και το UEFA Conference League για τη σεζόν 2025/26

Μετά από μια αξέχαστη χρονιά στο ευρωπαϊκό ποδόσφαιρο, η Lidl ανακοινώνει τη συνέχιση της συνεργασίας της ως Official Partner του UEFA Europa League και του UEFA Conference League για τη σεζόν 2025/26. Κατά την περασμένη σεζόν, η Lidl ένωσε 36 χώρες και 72 συλλόγους σε 342 αγωνιστικές ημέρες, κατακτώντας –σύμφωνα με την έκθεση της Nielsen Sports– τη θέση του πιο ορατού χορηγού των διοργανώσεων. Μέσα από πρωτοβουλίες που έφεραν τους φιλάθλους πιο κοντά στο άθλημα που αγαπούν, η Lidl έδωσε έμφαση στη συμμετοχή, την εμπειρία και την υγιεινή διατροφή. Ενδεικτικά, τη σεζόν 2024/25 η Lidl:

- Πρόσφερε πάνω από 18.000 μερίδες φρέσκων φρούτων στους φιλάθλους στα γήπεδα.
- Διένειμε 4.685 εισιτήρια, καθιστώντας το κορυφαίο ευρωπαϊκό ποδόσφαιρο πιο προσβάσιμο σε οικογένειες και κοινότητες.
- Έδωσε τη δυνατότητα σε 7.524 παιδιά να ζήσουν τη μοναδική εμπειρία της Lidl Kids Team, βγαίνοντας στον αγωνιστικό χώρο δίπλα στους αγαπημένους τους παίκτες.

Για τη νέα σεζόν, η Lidl θα συνεχίσει να προσφέρει κληρώσεις εισιτηρίων, εμπειρίες Lidl Kids Team και πρόσβαση σε φρέσκα, υγιεινά τρόφιμα, επιβεβαιώνοντας τη δέσμευσή της στην προώθηση ενός δραστήριου τρόπου ζωής και στη στήριξη των κοινοτήτων.

Ο Martin Brandenburger, CEO & Πρόεδρος Διοίκησης της Lidl Ελλάς, δήλωσε: «Καθώς συνεχίζουμε αυτή τη συνεργασία, παραμένουμε αφοσιωμένοι στο να κάνουμε το ποδόσφαιρο πιο συμπεριληπτικό και προσβάσιμο για όλους, δημιουργώντας εμπειρίες που μένουν αξέχαστες εντός και εκτός γηπέδου».



Η Lidl συνεχίζει τα partnerships με το UEFA Europa League και το UEFA Conference League μετά από την εντυπωσιακή ανταπόκριση των φιλάθλων



Η Ημέρα Θετικής Ενέργειας 2025 από την Amita Motion έρχεται την Παρασκευή 19 Σεπτεμβρίου!



Η Amita Motion, ο αγαπημένος χυμός των νέων, γιορτάζει 20 χρόνια θετικής ενέργειας και μας προσκαλεί στην πιο θετική ημέρα της χρονιάς! Η Ημέρα Θετικής Ενέργειας 2025 έρχεται την Παρασκευή 19 Σεπτεμβρίου, στις 17:00, με ελεύθερη είσοδο και για πρώτη φορά στην Πλατεία Νερού στο Φάληρο. Οι πόρτες ανοίγουν στις 16:30.

Σε αυτή τη μοναδική, επετειακή διοργάνωση, ζούμε το απόλυτο ΛΑΪΒ με κορυφαία ονόματα της ελληνικής μουσικής. Στη σκηνή θα ανέβει η Ελένη Φουρέρα, η Special Guest Marina Satti, καθώς και οι superstars Έλενα Παπαρίζου και Σάκης Ρουβάς σε ένα ανεπανάληπτο 20 years celebration show. Μαζί τους, από το Positive Stage, θα μας απογειώσουν οι FY, Kidd, Klavdia, Marseaux, Oneman-show, Roi, Solmeister και πολλοί ακόμη καλλιτέχνες.

Την παρουσίαση της ΗΘΕ 2025 αναλαμβάνουν η Dat Lilly και η Venetia Kamara, δίνοντας ρυθμό και θετική διάθεση σε μια βραδιά γεμάτη μουσική, χορό και μοναδικές στιγμές.

Η Ημέρα Θετικής Ενέργειας αποτελεί τον πιο θετικό μουσικό θεσμό της χώρας εδώ και δύο δεκαετίες, ενώνοντας χιλιάδες κόσμου κάθε χρόνο. Φέτος, στην επετειακή της έκδοση, υπόσχεται περισσότερη μουσική, περισσότερη παρέα και περισσότερη θετική ενέργεια από ποτέ.

Amita Motion Ημέρα Θετικής Ενέργειας 2025, Παρασκευή 19 Σεπτεμβρίου | 17:00 | Πλατεία Νερού

Είσοδος Ελεύθερη

Ο πρώτος millennial που έγινε άγιος



Ο Carlo Acutis είναι ο πρώτος millennial που αγιοποιήθηκε από την Καθολική Εκκλησία και χαρακτηρίστηκε διεθνώς ως ο "influencer του Θεού".

Έγινε γνωστός γιατί συνδύασε πίστη, τεχνολογία και φιλανθρωπία, αφήνοντας πίσω του ένα ψηφιακό αποτύπωμα γεμάτο νόημα, αγάπη και έμπνευση.

Ποιος ήταν ο Carlo Acutis

Γεννημένος το 1991 στο Λονδίνο από Ιταλούς γονείς και μεγαλωμένος στο Μιλάνο, ο Carlo ήταν από μικρός «διαφορετικός». Έφτιαχνε websites και ασχολούνταν με τον προγραμματισμό, είχε έντονη πνευματικότητα και βαθιά αφοσίωση στην πίστη του.

Σε ηλικία μόλις 11 ετών, ξεκίνησε να καταγράφει θαύματα από όλο τον κόσμο, δημιουργώντας έναν ψηφιακό κατάλογο σε διάφορες γλώσσες. Όραμά του να φέρει τους νέους πιο κοντά στη θρησκεία, με τα δικά τους "εργαλεία" — το διαδίκτυο και την τεχνολογία.

Ο Carlo έφυγε από τη ζωή πολύ νωρίς... Το 2006, σε ηλικία 15 ετών, μετά από σύντομη μάχη με μια επιθετική μορφή λευχαιμίας. Μέχρι και την τελευταία του πνοή, δεν σταμάτησε να μιλά για τον Θεό, να προσεύχεται και να ενθαρρύνει τους γύρω του να ζουν με αγάπη και απλότητα.

Στις 7 Σεπτεμβρίου 2025, ο Carlo Acutis ανακηρύχθηκε επίσημα άγιος από τον Πάπα Λέοντα ΙΔ', σε μια τελετή στην Πλατεία του Αγίου Πέτρου γεμάτη νέους και τεχνολογία — με οθόνες, drones και hashtags.





Ήδη από το 2020 είχε αναγνωριστεί ως «μακάριος» από την Εκκλησία, μετά την επίσημη αναγνώριση ενός θαύματος που αποδόθηκε σε εκείνον: την ανεξήγητη θεραπεία ενός παιδιού από μια σπάνια ασθένεια στη Βραζιλία. Ένα δεύτερο θαύμα, στην Ιταλία το 2022, άνοιξε τον δρόμο για την αγιοποίηση.

Η αγιοποίηση του Carlo Acutis δεν είναι απλώς ένα θρησκευτικό γεγονός. Είναι και ένα πολιτισμικό μήνυμα. Σε μια εποχή που η πνευματικότητα μοιάζει συχνά ξεπερασμένη, ο Carlo έρχεται να υπενθυμίσει ότι η ουσία βρίσκεται στις μικρές πράξεις και στην πίστη.

Γιατί τον αποκαλούν "άγιο influencer";

Ο Carlo δεν προώθησε ποτέ τον εαυτό του. Δεν είχε λογαριασμούς με followers ή viral περιεχόμενο. Παρ' όλα αυτά, άγγιξε χιλιάδες ανθρώπους παγκοσμίως με το παράδειγμά του – και κυρίως νέους, που έβλεπαν σε αυτόν ένα οικείο πρόσωπο, χωρίς στόμφο και ηθικολογίες.

Αυτός είναι και ο λόγος που η Εκκλησία τον προβάλλει πλέον ως πρότυπο της "ψηφιακής ιεραποστολής". Ένας άγιος της νέας εποχής, που απέδειξε πως η τεχνολογία δεν απομακρύνει απαραίτητα από την πίστη, αλλά μπορεί να γίνει όχημα για πνευματική προσέγγιση. Ο Carlo συνήθιζε να λέει πως όλοι γεννιούνται πρωτότυπα, αλλά πολλοί πεθαίνουν φωτοτυπίες.

Αυτή η φράση έγινε κάτι σαν μότο του. Δεν ήθελε να ακολουθήσει τη μάζα. Ήθελε να είναι ο εαυτός του, με απλότητα, αυθεντικότητα και πίστη.

Στον αντίποδα της κουλτούρας του φαίνεσθαι και του ψηφιακού ναρκισσισμού, ο Carlo έδειξε έναν άλλο δρόμο. Έναν influencer που δεν επιδιώκει views, αλλά αγάπη και προσφορά.



Κάτι «μαγειρεύεται» στα καταστήματα IKEA

Η IKEA, εταιρεία του Ομίλου Fourlis, μας προσκαλεί το Σάββατο 13 Σεπτεμβρίου 2025 να φορέσουμε τις μαγειρικές μας ποδιές και να ανακαλύψουμε τι «μαγειρεύεται» στα καταστήματα IKEA.

Η κουζίνα είναι η καρδιά του σπιτιού: εκεί όπου γεννιούνται οι πιο νόστιμες δημιουργίες και οι πιο ζεστές αναμνήσεις. Αυτή τη μέρα, η IKEA γιορτάζει την κουζίνα με έναν ξεχωριστό διαγωνισμό: όσοι επισκεφθούν τα καταστήματα φορώντας την ποδιά τους θα έχουν την ευκαιρία να διεκδικήσουν μία μεγάλη κουζίνα IKEA!

Παράλληλα, θα απολαύσουν ένα δωρεάν ζεστό πιάτο και αναψυκτικό από το Σουηδικό εστιατόριο ή το Swedish Deli, ενώ στις 17:00 ο τροχός της τύχης θα μοιράζει μοναδικά δώρα στα καταστήματα IKEA Κηφισός, Αεροδρόμιο, Πειραιάς, The Mall Athens, Ηράκλειο, Ιωάννινα, Θεσσαλία, Πάτρα και Θεσσαλονίκη.

Για τους μικρούς φίλους, ειδικές δραστηριότητες και παιχνίδια με θέμα τη μαγειρική θα γεμίσουν τη μέρα με χαρά και δημιουργία.

Την ίδια στιγμή, θα ισχύουν μοναδικές προσφορές:

- Κουπόνι επιστροφής 10% με αγορά κουζίνας από 3.000€ και άνω.
- -20% σε σκεύη φούρνου, φόρμες, γάντια και πετσέτες κουζίνας.

Οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά τα 6 βασικά "συστατικά" μιας λειτουργικής κουζίνας: προετοιμασία, μαγείρεμα, σερβίρισμα, φαγητό, πλύσιμο και οργάνωση/αποθήκευση.

Η IKEA σας περιμένει σε όλα τα καταστήματα, γιατί ό,τι κι αν «μαγειρεύεται», ξεκινάει πάντα από την κουζίνα.

**Κάτι «μαγειρεύεται»
στα καταστήματα IKEA**
το Σάββατο 13/9



Φορέστε τις ποδιές σας και
διεκδικήστε μια μεγάλη κουζίνα!

Ό,τι κι αν «μαγειρεύεται»,
ξεκινάει από την κουζίνα.



Το Freenow στο πλευρό του Primer Music Festival για τρίτη συνεχόμενη χρονιά

Για τρίτη χρονιά, το Freenow by Lyft αποτέλεσε τον επίσημο συνεργάτη μετακίνησης του Primer Music Festival, εξυπηρετώντας χιλιάδες επισκέπτες που κατέκλυσαν το OAKA για το μεγαλύτερο μουσικό γεγονός του καλοκαιριού.

Με ειδικά σημεία επιβίβασης και αποβίβασης, 24ωρη διαθεσιμότητα και αξιόπιστες διαδρομές, το Freenow μετέτρεψε τη μετακίνηση σε αναπόσπαστο κομμάτι της φεστιβαλικής εμπειρίας, προσφέροντας άνεση και ασφάλεια από το πρώτο set μέχρι το τελευταίο after hours. Κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου 6 & 7 Σεπτεμβρίου:

- Χιλιάδες διαδρομές με Freenow μετέφεραν τους fans απευθείας στον παλμό της μουσικής.
- Η μεγαλύτερη ζήτηση σημειώθηκε 18:00–20:00 και 23:00–01:00.
- Οι μετακινήσεις προς και από το OAKA αυξήθηκαν 15 φορές σε σχέση με το προηγούμενο Σαββατοκύριακο.

Την εμπιστοσύνη τους στο Freenow έδειξαν και οι διεθνούς φήμης DJs του φεστιβάλ, με την ομάδα τους να μετακινείται απρόσκοπτα από το ξενοδοχείο στη σκηνή και πίσω.

Ο CEO της Candy Cane Events τόνισε: «Με το Freenow, η εμπειρία Primer ξεκινά από τη στιγμή που μπαίνεις στο ταξί. Οι επισκέπτες έφτασαν χωρίς άγχος και οι καλλιτέχνες ήταν πάντα στην ώρα τους».

Η Άσπα Τοπαλίδου, Γενική Διευθύντρια της Freenow Ελλάδας, δήλωσε: «Το Primer είναι από τα μεγαλύτερα highlights του καλοκαιριού και είμαστε περήφανοι που για τρίτη χρονιά φέραμε το κοινό πιο κοντά στη μουσική που αγαπά».



Soft Life: Γιατί εγκαταλείπουμε τη «σκληρή» ζωή της επιτυχίας



Όταν το λιγότερο άγχος γίνεται lifestyle

Ξέχασε το hustle culture. Ξέχασε το "δούλευε ασταμάτητα μέχρι να πετύχεις", το πολύ πρωινό ξύπνημα για να τα προλάβεις όλα... Το soft life είναι η ήσυχη, σχεδόν επαναστατική απάντηση σε μια κοινωνία που έχει κουραστεί από το τρέξιμο για την κορυφή.

Αλλά τι είναι το soft life; Και γιατί όλο και περισσότεροι νέοι το επιλέγουν ως τρόπο ζωής;

Ο όρος "soft life" αναφέρεται σε έναν τρόπο ζωής που βάζει την ηρεμία, την άνεση και την αυτοφροντίδα πάνω από τη διαρκή προσπάθεια για επιτυχία, αναγνώριση και χρήμα.

Όσοι επιλέγουν το soft life δεν θέλουν να θυσιάσουν την ψυχική τους ηρεμία για να κάνουν καριέρα, αλλά επιλέγουν μια ζωή με λιγότερο άγχος και περισσότερη απλότητα. Επιδιώκουν την ισορροπία και δεν θέλουν να αποδείξουν τίποτα σε κανέναν. Πρόκειται για μια στάση ζωής απέναντι σε ένα σύστημα που πολλές φορές σε εξαντλεί χωρίς ουσιαστική ανταπόδοση.

Από πού ξεκίνησε

Ο όρος εμφανίστηκε αρχικά σε κοινότητες στη Νιγηρία και τη Νότια Αφρική, ως αντίδραση στις κοινωνικές πιέσεις για υπερεργασία και επιβίωση σε συστήματα που συχνά δεν είναι δίκαια. Στη συνέχεια, διαδόθηκε μέσω TikTok και Instagram, κυρίως από γυναίκες influencers που μιλούσαν ανοιχτά για την ανάγκη να ζεις πιο "απαλά", χωρίς να έχεις ενοχές γι' αυτό.

Σήμερα, το hashtag #softlife μετράει εκατομμύρια προβολές, με εικόνες από καφέδες στο μπαλκόνι, ταξίδια χωρίς πρόγραμμα, βόλτες στη φύση, κεριά, journaling, μαγειρική και κυρίως ηρεμία.

Γιατί τώρα;

Το soft life έγινε viral μετά την πανδημία, όταν πολλοί άνθρωποι άρχισαν να αμφισβητούν την "τρέλα" της καθημερινότητας. Η burnout γενιά συνειδητοποίησε ότι να τα προλαβαίνεις πάντα όλα δεν είναι ούτε ρεαλιστικό ούτε υγιές.



Τι σημαίνει soft life στην πράξη;

Δεν σημαίνει ότι τα παρατάς όλα και πηγαίνεις να ζήσεις στο βουνό. Σημαίνει όμως ότι επανεξετάζεις τις προτεραιότητές σου.

Επιλέγεις δουλειά που δεν σε εξαντλεί -ακόμη κι αν πληρώνει λιγότερα. Όταν χρειάζεται, απορρίπτεις το multitasking και επιτρέπεις στον εαυτό σου να μην κάνει τίποτα. Δεν κυνηγάς πάντα το επόμενο βήμα και -κυρίως- δεν νιώθεις ενοχές για αυτή σου την επιλογή. Δεν προσπαθείς να αποδείξεις την αξία σου συνέχεια και μέχρι να εξαντληθείς... Λες "όχι" σε ρυθμούς ζωής που δεν σου κάνουν.

Αντίδοτο στο hustle culture

Το soft life είναι το αντίθετο του hustle culture, που επιμένει ότι πρέπει να δουλεύεις ασταμάτητα για να αξίζεις.

Για χρόνια, η κοινωνία μας εξιδανίκευσε την υπερεργασία. Κάποιοι κουράστηκαν πολύ και ήθελαν κάτι άλλο για να εμπνευστούν...

Το soft life εμφανίστηκε σαν μια πολύ ελκυστική εναλλακτική.



Είναι για όλους;

Δεν μπορεί ο καθένας να επιλέξει την ηρεμία, αν παλεύει για τα βασικά. Όμως αυτό δεν σημαίνει ότι η φιλοσοφία πίσω από το soft life δεν μπορεί να εφαρμοστεί — έστω και σε μικρές δόσεις.

Από την άλλη, δεν ταιριάζει σε όλους. Κάποιοι μπορεί να μην είναι χαρούμενοι ζώντας σε πιο χαλαρούς ρυθμούς. Πάντως, το να βάζεις όρια, το να κοιμάσαι καλά, το να μη γεμίζεις το πρόγραμμά σου με το ζόρι είναι επιλογές που χρειάζονται αλλαγή νοοτροπίας.

Η επιτυχία επαναπροσδιορίζεται

Ο ορισμός της επιτυχίας για πολλούς έχει ήδη αλλάξει. Αν παλιά η επιτυχία σήμαινε καριέρα, λεφτά, σπίτι και status, τώρα σημαίνει ηρεμία, υγεία και ισορροπία. Ωστόσο, το soft life δεν απορρίπτει την έννοια της φιλοδοξίας. Αλλά ίσως πρέπει να ψάξουμε μέσα μας ποιες είναι πράγματι δικές μας και ποιες μας τις έχουν επιβάλλει.

Έχεις σκεφτεί ότι καμιά φορά το πιο επαναστατικό πράγμα που μπορείς να κάνεις... είναι να μην κάνεις για λίγο τίποτα και απλώς να ξεκουραστείς;



Το καλοκαίρι συνεχίζεται και η παρέα μεγαλώνει σε κάθε στάση του Food Truck του Ούζου Πλωμαρίου

Το καλοκαίρι δεν είναι μόνο εποχή, είναι συναίσθημα – κι αυτό το συναίσθημα συνεχίζεται και τον Σεπτέμβριο! Οι «Ακόλουθοι του Ήλιου», η φωτεινή κοινότητα του Ούζου Πλωμαρίου που γιορτάζει τη ζωή με αισιοδοξία και καλή παρέα, το ξέρουν καλά.

Για πρώτη φορά φέτος, το Ούζο Πλωμαρίου στήνει το δικό του Food Truck και ξεκινά ένα μοναδικό ταξίδι, κάνοντας στάσεις σε αγαπημένα σημεία της Αττικής, γεμάτα ήλιο και όμορφα δειλινά, προσφέροντας αυθεντικές στιγμές παρέας.

Στάσεις του Food Truck

- Πλατεία Εσπερίδων, Γλυφάδα | Πέμπτη 11/9 | 18:00 – 22:00
- Παραλιακή Νέας Μάκρης (Αγ. Κωνσταντίνου & Ποσειδώνος) | Παρασκευή 12/9 | 18:00 – 22:00
- Πλατεία Κανάρη, Πειραιάς | Σάββατο 13/9 | 18:00 – 22:00
- Smart Park | Κυριακή 14/9 | 12:00 – 16:00

Σε κάθε στάση, οι επισκέπτες θα απολαύσουν δροσερό Ούζο Πλωμαρίου, επιλεγμένους μεζέδες και – φυσικά – την αυθεντική εμπειρία της παρέας που χαρακτηρίζει το brand.

Οι εκπλήξεις δεν σταματούν εδώ.

Η δράση συνεχίζεται και στα αγαπημένα μας μεζεδοπωλεία! Οι φίλοι του Ούζου Πλωμαρίου μπορούν να σκανάρουν τη φιάλη των 200ml και να μπουν αυτόματα στον διαγωνισμό για να κερδίσουν ηλιόλουστα δώρα. Κάθε μήνα, νέα δώρα και ξεχωριστές εμπειρίες περιμένουν την κοινότητα.

Ακολούθησε τον ήλιο. Ακολούθησε το Ούζο Πλωμαρίου.

Γίνε μέλος στο akolouthitouiou.gr και ζήσε το καλοκαίρι πιο φωτεινά από ποτέ!

Ferryscanner: Οι Έλληνες «ψηφίζουν» κοντινά νησιά, κάνουν πιο σύντομα ταξίδια και κλείνουν εισιτήρια την τελευταία στιγμή



Η Ferryscanner, η κορυφαία ελληνική πλατφόρμα αναζήτησης και κράτησης ακτοπολικών εισιτηρίων, παρουσιάζει τις ταξιδιωτικές τάσεις του φετινού καλοκαιριού (Ιούνιος–Αύγουστος 2025). Παρά την ακρίβεια, οι Έλληνες δεν εγκαταλείπουν τις νησιωτικές αποδράσεις: αντίθετα, προσαρμόζονται επιλέγοντας κοντινούς και πιο οικονομικούς προορισμούς, μικρότερης διάρκειας ταξίδια και κρατήσεις της τελευταίας στιγμής.

Στην κορυφή των επιλογών βρέθηκαν η Τήνος, Πάρος, Μύκονος, Αίγινα και Νάξος, με την Αίγινα να καταγράφει θεαματική άνοδο (+12,65%). Σημαντική αύξηση σημείωσαν επίσης το Αγκίστρι (+13,46%), η Κύθνος (+5,5%) και η Κέα (+2,05%). Αντίθετα, οι πιο «premium» προορισμοί κατέγραψαν πτώση, όπως η Σαντορίνη (-5,33%) και τα Χανιά (-26,54%), ενώ το Ηράκλειο κινήθηκε ανοδικά, επιβεβαιώνοντας τη μετατόπιση του ενδιαφέροντος εντός Κρήτης.

Η διάρκεια των διακοπών μικραίνει: το 49,2% των ταξιδιωτών προτίμησε αποδράσεις 1–3 ημερών, το 35,6% ταξίδια 4–6 ημερών, ενώ μόλις το 15,2% επέλεξε πολυήμερα ταξίδια 7+ ημερών.

Ακόμη πιο έντονη είναι η στροφή στα last-minute bookings. Το 59,3% των Ελλήνων έκλεισε το ταξίδι του την τελευταία εβδομάδα πριν από την αναχώρηση, ενώ συνολικά το 87% προχώρησε σε κράτηση εντός ενός μήνα.

Η Ferryscanner παραμένει το 2025 η ιδανική λύση για όσους αναζητούν αξιόπιστη και οικονομική πρόσβαση στα ελληνικά νησιά, εξασφαλίζοντας διαφάνεια τιμών, ακρίβεια πληροφόρησης και έναν γρήγορο, εύκολο τρόπο για να οργανώσουν τις θαλάσσιες μετακινήσεις τους.



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Η ΜΑΚΡΙΑ ΠΟΡΕΙΑ: Από σήμερα στους κινηματογράφους το ανατριχιαστικό θρίλερ βασισμένο στον Stephen King



Η πολυαναμενόμενη ταινία Η Μακρινή Πορεία (The Long Walk), βασισμένη στο πρώτο μυθιστόρημα του Στίβεν Κινγκ που δημοσιεύτηκε με το ψευδώνυμο Richard Bachman, κάνει σήμερα, 11 Σεπτεμβρίου 2025, πρεμιέρα στις ελληνικές αίθουσες.

Σε σκηνοθεσία του Francis Lawrence – του δημιουργού πίσω από το επιτυχημένο franchise The Hunger Games – η ταινία υπόσχεται να οδηγήσει το κοινό σε μια σκοτεινή, υπαρξιακή και αδυσώπητη ιστορία. Το καστ συνδυάζει νέους ταλαντούχους ηθοποιούς όπως οι Cooper Hoffman, David Jonsson, Charlie Plummer, Garrett Wareing, Tut Nyomot, Ben Wang, αλλά και καταξιωμένα ονόματα όπως οι Mark Hamill και Judy Greer.

Η Ιστορία

Σε μια δυστοπική Αμερική του μέλλοντος, εκατό αγόρια επιλέγονται να συμμετάσχουν σε έναν διαγωνισμό αντοχής: μια ατελείωτη πορεία όπου το μόνο έπαθλο είναι η επιβίωση. Οι κανόνες είναι απλοί και αμείλικτοι: αν σταματήσεις, αν πέσεις, αν καθυστερήσεις πάνω από λίγα δευτερόλεπτα, πυροβολείται. Ο τελευταίος που θα παραμείνει ζωντανός κερδίζει ό,τι μπορεί να επιθυμήσει.

Η ταινία μετατρέπει αυτό το σενάριο σε μια αλληγορία για τα όρια της ανθρώπινης ψυχής, της αντοχής αλλά και της ματαιότητας των κοινωνικών θεσμών.

Απόπειρες μεταφοράς

Η Μακρινή Πορεία θεωρείται ένα από τα πιο σκοτεινά και ψυχολογικά φορτισμένα έργα του Stephen King. Από το 1988 κιόλας, ο θρυλικός George A. Romero είχε δείξει ενδιαφέρον να το σκηνοθετήσει, αλλά το πρότζεκτ δεν προχώρησε. Αργότερα, ο Frank Darabont (σκηνοθέτης του The Shawshank Redemption) κατείχε για χρόνια τα δικαιώματα, χαρακτηρίζοντας το βιβλίο «παράξενο, υπαρξιακό και σπαρακτικό».

Η New Line Cinema επιχείρησε το 2018 να ξεκινήσει την παραγωγή, με τον James Vanderbilt να αναλαμβάνει το σενάριο. Το 2019, ο Νορβηγός André Øvredal είχε ανακοινωθεί ως σκηνοθέτης, όμως και αυτή η εκδοχή δεν υλοποιήθηκε. Τελικά, η Lionsgate έδωσε το πράσινο φως το 2023, με τον Francis Lawrence να κρατάει το τιμόνι της σκηνοθεσίας και τον JT Mollner να υπογράφει το σενάριο.

Το καστ και τα γυρίσματα

Ο Cooper Hoffman – γιος του αείμνηστου Philip Seymour Hoffman – έχει τον πρωταγωνιστικό ρόλο, ερμηνεύοντας έναν έφηβο που φέρει το τραύμα της απώλειας του πατέρα του. «Όταν το τραύμα σου είναι εκτεθειμένο στον κόσμο, δεν υπάρχει τρόπος να το κρύψεις», δήλωσε, εξηγώντας πως θέλησε να αποδώσει τον χαρακτήρα με απόλυτη ειλικρίνεια, ώστε το κοινό να «δει τον εαυτό του μέσα σε αυτόν».

Τα γυρίσματα ξεκίνησαν τον Ιούλιο του 2024 στο Γουίνιπεγκ του Καναδά και ολοκληρώθηκαν τον Σεπτέμβριο της ίδιας χρονιάς. Η μουσική επένδυση υπογράφεται από τον Jeremiah Fraites (The Lumineers), προσδίδοντας στην ταινία έναν μινιμαλιστικό αλλά συγκλονιστικό ηχητικό τόνο που συνοδεύει την πορεία των χαρακτήρων.

Γιατί αξίζει να τη δεις

Η Μακρά Πορεία δεν είναι απλώς ένα θρίλερ επιβίωσης· είναι μια βαθιά υπαρξιακή ταινία που θέτει ερωτήματα για το πόσο μακριά μπορούμε να φτάσουμε όταν όλα γύρω μας καταρρέουν. Με τον Francis Lawrence να συνδυάζει την ένταση των Hunger Games με τη φιλοσοφική διάσταση της γραφής του Κινγκ, η ταινία ισορροπεί ανάμεσα στο σκληρό ρεαλισμό και την αλληγορία.

Από σήμερα, οι θεατές μπορούν να ζήσουν στη μεγάλη οθόνη ένα από τα πιο ανατριχιαστικά και καθηλωτικά έργα του Στίβεν Κινγκ – μια ταινία που δεν θα σε αφήσει να σηκωθείς από τη θέση σου, αλλά θα σε αναγκάσει να αναρωτηθείς: εσύ πόσο μακριά θα άντεχες να περπατήσεις;



Δείτε το trailer [εδώ](#).



Στρώσε το κρεβάτι σου – και τη μέρα σου



Σήμερα είναι η National Make Your Bed Day. Μια μέρα αφιερωμένη σε κάτι τόσο απλό, που όμως κρύβει μέσα του περισσότερη δύναμη απ' όση φαντάζεσαι: το στρώσιμο του κρεβατιού.

Κάποιοι θα πουν, “σιγά τώρα, με τόσα που έχουμε να κάνουμε, θα κολλήσουμε στο κρεβάτι;”. Κι όμως, η απάντηση είναι “ναι”. Γιατί το πώς ξεκινάς τη μέρα σου λέει πολλά για το πώς θα την ζήσεις.

Όταν στρώνεις το κρεβάτι σου:

- ✓ Κερδίζεις μια πρώτη μικρή νίκη. Μέσα σε πέντε λεπτά έχεις κάνει κάτι που σου δίνει αίσθηση τάξης και ελέγχου.
- ✓ Φτιάχνεις το σκηνικό. Ο χώρος σου δείχνει πιο ήρεμος, πιο καθαρός, πιο έτοιμος να σε υποδεχτεί το βράδυ.
- ✓ Σου μειώνει το άγχος. Ένας τακτοποιημένος χώρος σε κάνει να αναπνέεις πιο εύκολα.
- ✓ Σε βοηθά να κοιμάσαι καλύτερα. Έρευνες δείχνουν ότι όσοι στρώνουν το κρεβάτι τους, κοιμούνται πιο ποιοτικά.



Δεν είναι τυχαίο ότι ο ναύαρχος William H. McRaven είχε πει: “Αν στρώνεις το κρεβάτι σου κάθε πρωί, θα έχεις ολοκληρώσει την πρώτη δουλειά της ημέρας. Αυτό θα σου δώσει μια μικρή αίσθηση υπερηφάνειας και θα σε ενθαρρύνει να κάνεις κι άλλες δουλειές μετά.”

Κι εδώ είναι όλο το μυστικό: το κρεβάτι είναι μεταφορά. Στρώνοντάς το, στρώνεις και το μυαλό σου. Δεν έχει σημασία αν μετά η μέρα σου θα είναι χαοτική, αν θα προλάβεις όλα τα meetings ή αν θα βρεις την ησυχία που ψάχνεις. Έχει σημασία ότι ξεκίνησες με κάτι που έκανες εσύ, για σένα.

Οπότε σήμερα, ας κάνουμε όλοι μια μικρή δοκιμή: ας στρώσουμε το κρεβάτι μας. Όχι επειδή “πρέπει”, αλλά επειδή αξίζει. Για να θυμηθούμε ότι οι μεγάλες

αλλαγές ξεκινούν από μικρές κινήσεις. Και ότι η τάξη γύρω μας μπορεί να φέρει λίγη περισσότερη τάξη μέσα μας.

*** Στρώσε το κρεβάτι σου πριν βγεις από το δωμάτιο. Είναι σαν να λες στον εαυτό σου: “Έβαλα τάξη. Τώρα πάμε για όλα τα υπόλοιπα.”



Fun Facts

Το National Make Your Bed Day καθιερώθηκε στις ΗΠΑ για να μας θυμίσει την αξία της συνέπειας και της τάξης – όχι τυχαία, γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 11 Σεπτεμβρίου.

Σε έρευνα του National Sleep Foundation, το 59% όσων στρώνουν το κρεβάτι τους καθημερινά δήλωσαν ότι κοιμούνται καλύτερα το βράδυ.

Ο John Wesley, ιδρυτής του Μεθοδιστικού κινήματος τον 18ο αιώνα, έλεγε πως «η τάξη είναι αρετή». Το πρώτο του παράδειγμα; Ένα στρωμένο κρεβάτι.

Στον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, οι στρατιώτες τιμωρούνταν αν δεν έστρωναν το κρεβάτι τους τέλεια – γιατί θεωρούνταν δείγμα πειθαρχίας.



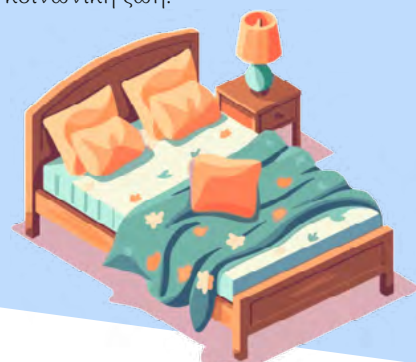
Ήξερες ότι;

Ο μέσος άνθρωπος περνά περίπου το ένα τρίτο της ζωής του στο κρεβάτι. Οπότε, ναι, αξίζει να το τιμάς με λίγη τάξη.

Στρώνοντας το κρεβάτι σου το πρωί, καίς έως και 23 θερμίδες. Όχι, δεν είναι γυμναστήριο, αλλά είναι κάτι!

Στην Ιαπωνία, το στρώσιμο του futon θεωρείται ιεροτελεστία καθαριότητας και σεβασμού στον χώρο.

Ένα τακτοποιημένο κρεβάτι μπορεί να σε κάνει πιο... κοινωνικό: έρευνα του Hunch.com έδειξε ότι οι άνθρωποι που στρώνουν το κρεβάτι τους τείνουν να έχουν πιο ενεργή κοινωνική ζωή.





Οι Ανέγγιχτες

Η θεατρική παράσταση «Οι Ανέγγιχτες», μια δημιουργία των Αντώνης Χανιώτη και Λάμπρου Κομζιά, ανεβαίνει στο Θέατρο Χώρος από τις 14 Νοεμβρίου έως τις 28 Δεκεμβρίου 2025.

Το έργο εξερευνά την ανυπέρβλητη δύναμη της ανθρώπινης ψυχής μέσα σε ένα κλειστοφοβικό περιβάλλον cult αμερικανικής αίρεσης. Τρεις αδελφές –Ρεβέκκα, Ραχήλ και Αθαλία– ζουν απομονωμένες στο δάσος, περιμένοντας την εκπλήρωση μιας προφητείας για το τέλος του κόσμου. Όλα όμως ανατρέπονται όταν ένας μυστηριώδης ξένος εισβάλλει στη ζωή τους.

Η παράσταση θέτει καίρια ερωτήματα: Τι απομένει από τον άνθρωπο όταν η πίστη γίνεται φυλακή; Πώς αντιστέκεται η ψυχή όταν όλα γύρω της καταρρέουν; Οι «Ανέγγιχτες» μιλούν για τον εγκλωβισμό και τη λύτρωση, για τον άνθρωπο που διψά να μείνει άνθρωπος με όλα του τα λάθη, τις αντιφάσεις, αλλά και τη δύναμη να ελπίζει και να αγαπά.

Συντελεστές:

Συγγραφή – Σκηνοθεσία: Αντώνης Χανιώτης, Λάμπρος Κομζιάς

Σκηνικά – Κοστούμια: Δήμητρα Μαρίνη | Χορογραφίες: Χριστιάννα Σκιαδά-Πομόνη

Μουσική: Αντώνης Χανιώτης – Λάμπρος Κομζιάς | Μουσική παραγωγή: Βασίλης Αβραντίνης

Φωτογραφίες/Βίντεο: Πάτροκλος Σκαφιδάς

Παίζουν και τραγουδούν: Έλλη Αδαήρα, Δημήτρης Σαμαράς, Ελένη Σαμπαριώτη, Παρασκευή Τζιαρτζιάνη, Χαρά Φιούρη.

Θέατρο Χώρος, Πραβίου 6-8, Βοτανικός | Τηλ. 213426736

Ημέρες & ώρες: Παρ. & Σάβ. 21:00, Κυρ. 20:00 | Διάρκεια: 85'

Προπώληση: ticketmaster.gr

«Το Μπορντέλο της Μαντάμ Ρόζας»



Η παράσταση «Το Μπορντέλο της Μαντάμ Ρόζας», βασισμένη στο εμβληματικό βιβλίο της Σπεράντζας Βρανά «Το Τίμιο Μπορντέλο», επιστρέφει για τρίτη συνεχή χρονιά στο Θέατρο Αλκμήνη. Μετά από δύο σεζόν γεμάτες επιτυχίες, κριτικούς επαινούς και θερμή ανταπόκριση από το κοινό, ο καθηλωτικός μονόλογος ανεβαίνει ξανά, φωτίζοντας με αλήθεια και τρυφερότητα έναν κόσμο στο περιθώριο και την αξιοπρέπεια μιας γυναίκας που επέζησε.

Η Μαντάμ Ρόζα αφηγείται όσα κρύβονται πίσω από τις βαριές κουρτίνες: πληρωμένο έρωτα, βία, μυστικά και σκιές που δεν ειπώθηκαν ποτέ. Η ιστορία της Ρηνούλας, της Πεπίτας και τελικά της Ρόζας ξετυλίγεται σαν φλόγα που τρεμοπαίζει, αποκαλύπτοντας την αλήθεια μιας ψυχής που, παρά τις πληγές, μένει ανυπέρβλητη και επτασφράγιστη.

Συντελεστές

Σκηνοθεσία: Αλέξανδρος Λιακόπουλος | Θεατρική διασκευή: Κώστας Παπαπέτρος

Σκηνικά – Κοστούμια: Γιώργης Κοντοπόδης | Μουσική: Άγγελος Ανδρεόπουλος

Στο ρόλο της Ρόζας: Δανάη Καλοπήτα | Παραγωγή: New Duke Productions – Χρίστος Δούκας

Θέατρο Αλκμήνη – Secret Room (Αλκμήνης 8, Γκάζι/Κάτω Πετράλωνα)

Κάθε Παρασκευή | Ώρα: 18:30 | Διάρκεια: 75' (χωρίς διάλειμμα)

Προπώληση: ticketservices.gr

Κρατήσεις: 6985788289 | Τηλ. Θεάτρου: 210 3428650

Η Κασσάνδρα και ο Λύκος

Μαργαρίτα Καραπάνου



Η Κασσάνδρα και ο λύκος

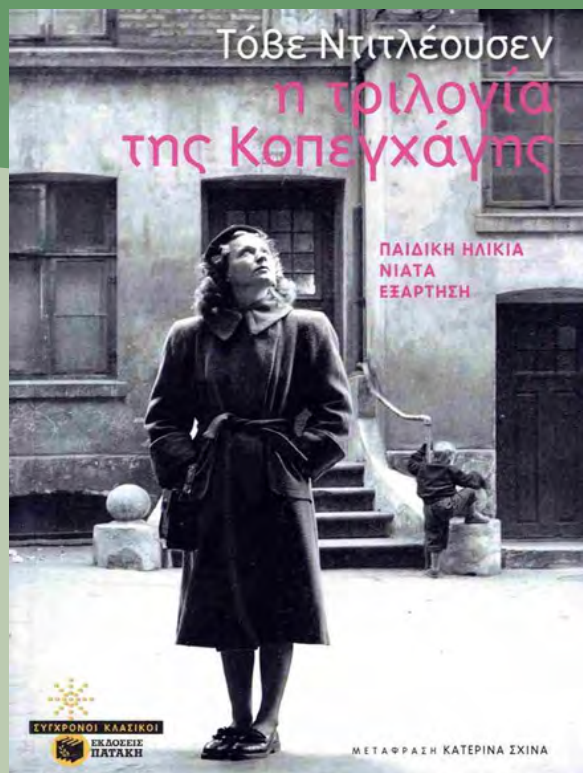
Η Μαργαρίτα Καραπάνου, με τη χαρακτηριστική της γραφή που συνδυάζει την ευαισθησία με την οξύνοια, μας χαρίζει με την Κασσάνδρα και ο λύκος ένα βιβλίο ακατάτακτο και σπουδαίο. Ένα έργο που μιλάει για την παιδική ηλικία και την οικογενειακή ζωή, αλλά ταυτόχρονα για τον φόβο, την απογοήτευση και την ακατανίκητη ανάγκη για αγάπη.

Η Καραπάνου, με τη δύναμη της φαντασίας, μεταμορφώνει τον φόβο σε χιούμορ και τη θλίψη σε πικρό ανέκδοτο, προσφέροντας στον αναγνώστη ένα μοναδικό ταξίδι ανάμεσα στην ωμή πραγματικότητα και τη λυτρωτική δύναμη της φαντασίας. Οι σελίδες της μοιάζουν με παιδικά παραμύθια που όμως κρύβουν μέσα τους σκοτάδι, με εξομολογήσεις που ισορροπούν ανάμεσα στην αθωότητα και την ενηλικίωση.

Δεν είναι απλώς μια ιστορία· είναι μια κραυγή για κατανόηση, ένα παυσίπονο απέναντι στη σκληρότητα του κόσμου, μια απόπειρα να εξημερωθούν τα τέρατα της ψυχής.

Η Κασσάνδρα και ο λύκος είναι από εκείνα τα βιβλία που κάθε ανάγνωση αποκαλύπτει και κάτι καινούργιο, αποδεικνύοντας γιατί η Καραπάνου παραμένει μία από τις πιο σημαντικές και αγαπημένες φωνές της νεοελληνικής λογοτεχνίας. Ένα βιβλίο που δεν ξεπερνιέται, αλλά σε συνοδεύει – σαν ψίθυρος, σαν μνήμη, σαν τραγούδι.

Η τριλογία της Κοπεγχάγης: Παιδική ηλικία / Νιάτα / Εξάρτηση



Η Τριλογία της Κοπεγχάγης της Δανής συγγραφέως Τόβε Ντιτλέουσεν αποτελεί ένα έργο εξαιρετικής έντασης και συγκίνησης, που ακροβατεί ανάμεσα στην αυτοβιογραφία, τη λογοτεχνική μαρτυρία και την ποίηση της καθημερινότητας. Με την ακρίβεια μιας εξομολόγησης και την ένταση μιας προσευχής, η Ντιτλέουσεν αφηγείται την πορεία της από τα πρώτα παιδικά χρόνια μέχρι την ενηλικίωση και την εξάρτηση.

Το έργο είναι ταυτόχρονα πορτρέτο μιας συγγραφέως σε διαρκή αναμέτρηση με τον εαυτό της και ανατομία της καλλιτεχνικής ψυχής. Μπορεί να διαβαστεί με πολλούς τρόπους: ως η εξιστόρηση της ζωής μιας ποιήτριας που παλεύει να βρει τη φωνή της· ως δοκίμιο πάνω στην εξάρτηση –από το αλκοόλ, τα χάπια, αλλά και τις ίδιες τις λέξεις–· ως ερωτικό ημερολόγιο γεμάτο πάθος και πληγές· ή ως μια αφήγηση μιας επώδυνης αλλά διαρκούς ενηλικίωσης.

Η γραφή της Ντιτλέουσεν είναι άμεση, ανελέητη και ταυτόχρονα βαθιά λυρική. Μέσα από την προσωπική της διαδρομή, ο αναγνώστης αναγνωρίζει δικά του κομμάτια, θραύσματα εμπειριών και συναισθημάτων που μετατρέπουν την ανάγνωση σε καθρέφτη.

Η Τριλογία της Κοπεγχάγης είναι ένα σπουδαίο έργο που απαντά στο γιατί γράφουμε και γιατί διαβάζουμε λογοτεχνία· ένα βιβλίο που δύσκολα αφήνεις από τα χέρια σου και ακόμη πιο δύσκολα ξεχνάς.

quote of the day

EVERY GENERATION FINDS ITS SAINT

Σήμερα
γιορτάζουν!

Ενανθία, Εύα,
Ευάνθης,
Ευφρόσυνος,
Φρόσυνος



11 Σεπτεμβρίου

- > Libraries Remember Day
- > National Hot Cross Bun Day
- > National Make Your Bed Day