



Μεγάλη Διάκριση για το παξιμαδάκι τύπου “Κυθήρων” με λάδι ελιάς

«Το Μάννα» mini παξιμαδάκι Κυθήρων, απέσπασε σημαντική διάκριση στα Superior Taste Awards 2025, μια διάκριση που αντανακλά την αποδοχή και την εμπιστοσύνη τόσο από τους ειδικούς του κλάδου όσο και από τους καταναλωτές.

Σας ευχαριστούμε!



www.tomanna.gr

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



**FAKE WEDDINGS ΣΤΗΝ ΙΝΔΙΑ:
ΓΛΕΝΤΑΜΕ ΧΩΡΙΣ ΔΕΣΜΕΥΣΕΙΣ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



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

Ξέρεις ποιο είναι το πιο ύπουλο πράγμα που μας μάθανε μεγαλώνοντας; Ότι για κάθε ερώτηση υπάρχει και μια απάντηση. Ότι όλα μπαίνουν σε κουτάκια, όλα λύνονται, όλα εξηγούνται, αρκεί να ψάξεις αρκετά. Κι έτσι μεγαλώνεις σαν μικρός Σέρλοκ Χολμς της ζωής, με μεγεθυντικό φακό στο χέρι, να ψάχνεις το «γιατί» πίσω από κάθε τι που πονάει, κάθε τι που δεν χωράει σε κουτάκια, κάθε τι που δεν καταλαβαίνεις.

Αλλά, αλήθεια τώρα: πόσες απαντήσεις βρήκες που πραγματικά σε γέμισαν; Πόσες φορές η εξήγηση λειτούργησε σαν βάλαμο και όχι σαν πρόχειρο τσιρότο; Η αλήθεια είναι πως οι περισσότερες ερωτήσεις δεν έχουν απάντηση – ή, τουλάχιστον, δεν έχουν μία και ξεκάθαρη. Και η ζωή δεν είναι διαγωνισμός πολλαπλής επιλογής. Είναι περισσότερο σαν μια πρόχειρη έκθεση χωρίς οδηγίες: γράφεις, σβήνεις, αφήνεις κενά, και συνεχίζεις.

Το δύσκολο δεν είναι να ρωτάς. Το δύσκολο είναι να αντέξεις το αβέβαιο. Να κοιτάς τη ζωή σου και να λες: «Δεν ξέρω γιατί έγινε έτσι. Δεν ξέρω πού θα με βγάλει. Αλλά συνεχίζω». Η αποδοχή του ανολοκλήρωτου, του μισού, της ασάφειας, είναι η πιο σκληρή αλλά και η πιο απελευθερωτική τέχνη. Γιατί σε μαθαίνει να ζεις χωρίς το άγχος του «τέλους».

Κάποια πράγματα δεν θα τα καταλάβεις ποτέ. Κάποιες σχέσεις δεν θα πάρουν ποτέ την τροπή που θες. Κάποια «γιατί» θα μείνουν αιωρούμενα για πάντα. Και ξέρεις κάτι; Αυτό δεν σημαίνει ότι απέτυχες. Σημαίνει απλώς ότι είσαι άνθρωπος.

Κράτα τις ερωτήσεις σου, γιατί σε πάνε παρακάτω και σε διδάσκουν υπομονή, αφού στο τέλος, δεν είναι οι απαντήσεις που μας ολοκληρώνουν· είναι το θάρρος να ζούμε με τα κενά.

Tip of the Day: Όταν νιώσεις ότι σε πνίγουν τα «γιατί», κάνε ένα βήμα πίσω. Γράψε τις ερωτήσεις σου σε ένα χαρτί, διπλώσέ το και άφησέ το στο συρτάρι. Κάποιες θα απαντηθούν μόνες τους, κάποιες θα πάψουν να σε καίνε.

Γνώμη μου; Μην ψάχνεις πάντα την απάντηση. Μάθε να ζεις και με τις ερωτήσεις.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

SEAJETS: Δίπλα στους κατοίκους των νησιών – Δωρεάν ιατρικές εξετάσεις στην Αλόννησο

Το Σάββατο 6 Σεπτεμβρίου 2025, η SEAJETS σε συνεργασία με τον Δήμο Αλοννήσου και με τη συμμετοχή 28 ιατρών, 13 διαφορετικών ειδικοτήτων, προσέφερε δωρεάν ιατρικές εξετάσεις σε ενήλικες και παιδιά του νησιού. Συνολικά πραγματοποιήθηκαν 390 εξετάσεις, δίνοντας τη δυνατότητα στους κατοίκους να έχουν πρόσβαση σε εξειδικευμένη υγειονομική φροντίδα χωρίς να χρειαστεί να μετακινηθούν στην ηπειρωτική Ελλάδα.

Η δράση φιλοξενήθηκε στο Δημοτικό Σχολείο Αλοννήσου, το οποίο μετατράπηκε σε πλήρως εξοπλισμένη κινητή μονάδα, με σύγχρονο ιατροτεχνολογικό εξοπλισμό και ειδικούς ιατρούς στους τομείς γυναικολογίας, παιδιατρικής, ορθοπαιδικής, καρδιολογίας, δερματολογίας, νευρολογίας, ενδοκρινολογίας, πνευμονολογίας, οφθαλμολογίας, οδοντιατρικής, ορθοδοντικής, νεφρολογίας και αγγειοχειρουργικής.

Η πρωτοβουλία υλοποιήθηκε με τη στήριξη του Ιδρύματος Λειτουργών Υγείας της Αγάπης Ι.Μ. Δημητριάδος και Αλμυρού, καθώς και με τη συμμετοχή επιστημονικών συλλόγων της Μαγνησίας.

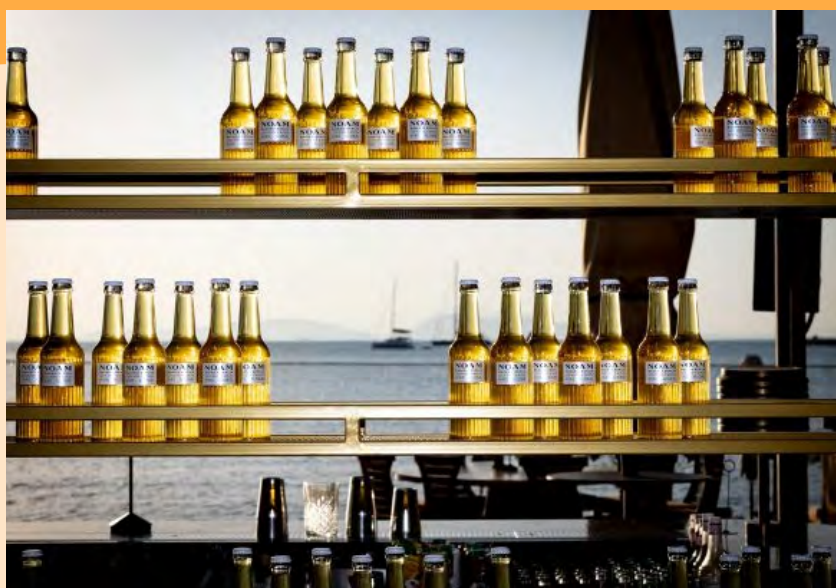
Ο κ. Μάριος Ηλιόπουλος, Υπεύθυνος Στρατηγικού Σχεδιασμού & Ανάπτυξης της SEAJETS, δήλωσε: «Η SEAJETS δεν ενώνει μόνο τα νησιά με τα πλοία της, αλλά και με πράξεις ουσίας που κάνουν τη διαφορά. Η πρόληψη και η πρόσβαση σε ποιοτική υγεία είναι θεμελιώδη δικαιώματα και είμαστε υπερήφανοι που στηρίξαμε τους κατοίκους της Αλοννήσου».

Η SEAJETS συνεχίζει να επενδύει σε δράσεις που ενισχύουν την Υγεία, την Παιδεία, τον Αθλητισμό και τον Πολιτισμό στις νησιωτικές κοινωνίες.



Press Room

NOAM: Η premium lager που αλλάζει τους κανόνες του fine drinking από την KAFEΑ TERRA



Με φόντο το ελληνικό ηλιοβασίλεμα, η NOAM εισέρχεται στην ελληνική αγορά ως μια premium lager που συνδυάζει ποιότητα, design και αυθεντικότητα. Η KAFEΑ TERRA, κορυφαία εταιρεία στον κλάδο του καφέ, διευρύνει το χαρτοφυλάκιό της, παρουσιάζοντας μια μπίρα που παρασκευάζεται στη Βαυαρία, ακολουθώντας το αυστηρό Bavarian Purity Law.

Η NOAM είναι φυσικά θολή, μη φιλτραρισμένη, μη παστεριωμένη και vegan, προσφέροντας ντελικάτη γεύση και αρωματική πολυπλοκότητα. Το εμβληματικό μπουκάλι της, με αρχιτεκτονικό ανάγλυφο design που παραπέμπει στο Μόναχο, έχει ήδη αποσπάσει διεθνείς διακρίσεις: το European Beer Star Award για γεύση και το Cannes Lions Award for Creativity για branding.

Η επίσημη παρουσίαση στην Ελλάδα έγινε στο Manko – One&Only Athens, με επιμέλεια του Κίμωνα Φραγκάκη και καλεσμένους προσωπικότητες από τον χώρο των media, της μόδας και της γαστρονομίας, όπως η Κατερίνα Καινούργιου, η Σταματίνα Τσιμτσιλή, ο Βασίλης Ζούλιας και ο Λευτέρης Σουλτάτος.

Όπως τόνισε η Νιόβη Καλλέργη, Αντιπρόεδρος και CMO της KAFEΑ TERRA: «Η NOAM δεν είναι απλώς μια νέα μπίρα – είναι μια εμπειρία. Με οδηγό την ποιότητα και την αισθητική, φιλοδοξούμε να αναδείξουμε έναν εκλεπτυσμένο τρόπο απόλαυσης».

Fake Weddings στην Ινδία: γλεντάμε χωρίς δεσμεύσεις



Στην Ινδία οι γάμοι είναι ίσως η πιο εντυπωσιακή κοινωνική εμπειρία. Πολυήμερα έθιμα, αμέτρητοι καλεσμένοι, χορός, φαγητό, χρώματα. Τι γίνεται, όμως, όταν κρατάς τα φώτα, τη μουσική, τα παραδοσιακά outfits αλλά... βγάζεις εκτός το ίδιο το ζευγάρι;

Καλώς ήρθατε στον κόσμο των Fake Weddings – το πιο viral trend των τελευταίων μηνών, που ξεκίνησε από το Νέο Δελχί, το Μουμπάι και το Μπενγκαλούρου, εξαπλώθηκε στο Instagram και τώρα απειλεί να γίνει παγκόσμια μόδα. Ένα «γάμος-πάρτι» όπου κανείς δεν παντρεύεται, αλλά όλοι διασκεδάζουν σαν να το κάνουν.

Τι ακριβώς είναι οι Fake Weddings;

Πρόκειται για events που μιμούνται σχεδόν κάθε στοιχείο ενός παραδοσιακού ινδικού γάμου:

Baraat – η θορυβώδης πομπή του γαμπρού με νταούλια και DJ sets.

Mehndi – τελετουργίες με χέννα για όσους θέλουν την εμπειρία.

Sangeet – βραδιές με χορογραφίες Bollywood και karaoke.

Decor & Food – λαμπερές διακοσμήσεις, απίθανα μπουφέ και ποτά.

Μόνο που... δεν υπάρχει γαμπρός, ούτε νύφη. Οι καλεσμένοι γιορτάζουν για τον εαυτό τους. Οι πιο πολλοί πληρώνουν εισιτήριο (από 20 μέχρι 100 ευρώ) για να συμμετέχουν σε αυτό το «mock shaadi» (ψεύτικος γάμος).

Όπως το έθεσε μια συμμετέχουσα στο Μουμπάι: «Δεν θέλω να παντρευτώ ακόμη. Θέλω όμως να ζήσω το vibe του γάμου – τα ρούχα, τα τραγούδια, τη χαρά. Εδώ το παίρνεις όλο, χωρίς τις δεσμεύσεις».

Γιατί το κάνουν; Οι λόγοι πίσω από το trend

1. Γάμοι χωρίς πίεση

Στην Ινδία οι γάμοι σημαίνουν δεκάδες χιλιάδες ευρώ, οικογενειακές πιέσεις, κοινωνικές υποχρεώσεις. Με τους fake weddings, οι νέοι απολαμβάνουν την ίδια ατμόσφαιρα χωρίς τα βάρη.



2. Η γενιά του «γιορτάζω για μένα»

Η Gen Z θέλει εμπειρίες. Δεν χρειάζεται την έγκριση της οικογένειας για να χορέψει σε baraat ή να φορέσει sari με χρυσά κοσμήματα. Θέλει το fun κομμάτι, όχι τα συμβόλαια.

3. Instagram effect

Οι φωτογραφίες είναι μαγικές: φωτισμένα venues, φίλοι με ethnic outfits, reels με χορούς Bollywood. Ένα τέτοιο event είναι content-heaven για τα social media.

4. Οικονομική ισορροπία

Αντί να «σπάσουν» οι οικογένειες περιουσίες, οι fake weddings έχουν προσιτό εισιτήριο. Καλύπτουν το κόστος venue, catering, DJ — κι όλοι γίνονται καλεσμένοι και «οικοδεσπότες» ταυτόχρονα.

Πώς είναι να πηγαίνεις καλεσμένος σε έναν fake wedding

Μπαίνεις σε χώρο που θυμίζει κανονική αίθουσα γάμου: λουλούδια, fairy lights, photo booths με γαμήλια props. Ο DJ σε υποδέχεται με Bollywood anthems. Όλοι ντυμένοι σαν να παντρεύεται ο καλύτερός τους φίλος.

- Στήνονται «ψεύτικες τελετές»: ρίχνουν λουλούδια σε ένα ανύπαρκτο ζευγάρι, κάνουν ring exchange για το vibe.
- Στο catering βρίσκεις κλασικά ινδικά πιάτα και unlimited bar.
- Οικοδεσπότες-οργανωτές ενθαρρύνουν τους καλεσμένους να χορέψουν, να συμμετέχουν σε games και να ζήσουν το βίωμα.

Η ατμόσφαιρα είναι πιο ανάλαφρη από κάθε «σοβαρό» γάμο. Δεν υπάρχει ανήσυχη πεθερά, ούτε πίεση για προξενιά. Μόνο κέφι.

Το επιχειρηματικό υπόβαθρο

Η ινδική βιομηχανία γάμων αγγίζει τα 130 δισ. δολάρια. Οι fake weddings ανοίγουν νέα αγορά:

- Event planners ειδικεύονται σε mock shaadis.
- Designers νοικιάζουν ethnic outfits μόνο για τη βραδιά.
- Photographers κλείνουν πακέτα «σαν πραγματικό γάμο».





Το μέλλον των fake weddings

Το trend δεν δείχνει να σταματά:

- Ήδη οργανώνονται θεματικά festivals μόνο με fake shaadis.
- Υπάρχουν συζητήσεις για επαγγελματική «franchise» ανάπτυξη.
- Και φυσικά, η τάση μπορεί να περάσει σύνορα: δεν είναι απίθανο να δούμε τέτοια events στο Λονδίνο, στη Νέα

Υόρκη ή ακόμα και στην Αθήνα, ως «Indian-inspired party».

Με λίγα λόγια: Οι fake weddings είναι το τέλειο παράδειγμα του πώς μια κοινωνία παίρνει ένα πανάρχαιο τελετουργικό και το αναδιαμορφώνει με βάση τις ανάγκες της νέας γενιάς. Η Ινδία μας δείχνει πώς μπορείς να κρατήσεις τη χαρά και το glamour του γάμου — χωρίς δεσμεύσεις, χωρίς έξοδα, χωρίς πίεση.

Για όσους αγαπούν το lifestyle, τη μόδα, τη μουσική και την εμπειρία, οι fake weddings είναι κάτι πολύ περισσότερο από μια τάση: είναι ένα manifesto ελευθερίας και γιορτής.

Ίσως, τελικά, αυτό που γιορτάζουμε δεν είναι δύο άνθρωποι που ενώνονται, αλλά το ίδιο το δικαίωμα να χαρούμε μαζί.

- Caterers & DJs βρίσκουν επιπλέον πηγή εσόδων.

Είναι ένας νέος κύκλος που τρέφει όλη την αγορά, χωρίς να χρειάζεται το «πραγματικό» ζευγάρι.

Οι αντιδράσεις

Δεν λείπουν και οι φωνές αντίδρασης:

- Ορισμένοι παραδοσιακοί θρησκευτικοί κύκλοι θεωρούν ότι οι fake weddings «διακωμωδούν» ιερά τελετουργικά.
- Ένα event στο Ντεχρατούν ακυρώθηκε έπειτα από πιέσεις ακροδεξιών οργανώσεων.
- Κάποιοι βλέπουν το trend ως «υπερβολή της Gen Z» που παίρνει την κουλτούρα ελαφρά.

Ωστόσο, για τη νεολαία, αυτό είναι απλώς επαναπροσδιορισμός του εορτασμού: παίρνουν το γλέντι, αφήνουν την πίεση.

Urban, quirky, και πιο κοινωνικό από όσο φαίνεται

- Είναι urban φαινόμενο: γεννιέται σε πόλεις, σε κοινότητες νέων που διψούν για καινούργια formats.
- Είναι quirky & lifestyle-driven: συνδέει παράδοση με clubbing, οικογενειακό με Instagram.
- Είναι μαζική κοινωνική τάση: εκφράζει την ανάγκη των νέων να γιορτάζουν τη ζωή χωρίς όρους και δεσμά.

Πέρα από το χαβαλέ, έχει και κοινωνικό βάθος: μιλά για μια γενιά που επαναπροσδιορίζει τον θεσμό του γάμου, μετατρέποντάς τον από κοινωνική υποχρέωση σε προσωπικό βίωμα.

Ήξερες ότι...

- Στην παραδοσιακή ινδική κουλτούρα ένας γάμος μπορεί να διαρκέσει έως και 7 μέρες, ενώ στα fake weddings όλα συμπυκνώνονται σε ένα βράδυ.
- Το hashtag #FakeWedding έχει ξεπεράσει τα 10 εκατ. views στο TikTok Ινδίας μέσα σε μόλις 3 μήνες.
- Κάποιοι νέοι χρησιμοποιούν τα fake weddings για networking, γνωρίζοντας κόσμο χωρίς το «βάρος» της οικογένειας να τους κοιτάζει επίσημα.
- Οι διοργανωτές προσαρμόζουν τις τελετές: αντί για ιερέα, μπορεί να υπάρχει stand-up comedian που «παντρεύει» το κοινό για αστείο.
- Υπάρχουν ήδη startups που πουλάνε «Fake Wedding Kits» με props, προσκλήσεις και ιδέες για mini εκδοχές στο σπίτι.



Η BAT παρουσίασε την παγκόσμια πλατφόρμα Omni™

Σουηδία, η πρώτη χώρα που κηρύχθηκε “απαλλαγμένη από τον καπνό”, φιλοξένησε την παρουσίαση της νέας επιστημονικής πλατφόρμας Omni™ της BAT. Στόχος της είναι η ανταλλαγή δεδομένων και ιδεών για τη μείωση της βλάβης από τον καπνό του τσιγάρου, ενισχύοντας τον δημόσιο διάλογο γύρω από το μέλλον της υγείας.

Με μήνυμα «Μελέτησε τα στοιχεία. Λάβε μέρος στον διάλογο», η εκδήλωση προσέλκυσε ειδικούς δημόσιας υγείας, πολιτικούς και δημοσιογράφους από 22 χώρες. Η BAT υπογράμμισε ότι η επιτυχία της Σουηδίας —όπου το ποσοστό καπνιστών έπεσε στο 5,3% έναντι 24% στην Ε.Ε.— αποτελεί παράδειγμα προς μίμηση.

Η Omni™ συγκεντρώνει ανεξάρτητες μελέτες και επιστημονικά δεδομένα του Ομίλου, απαντώντας σε κρίσιμα ερωτήματα για τους κινδύνους των νέων κατηγοριών προϊόντων σε σχέση με το παραδοσιακό κάπνισμα.

Η Danni Tower, επικεφαλής Επιστημονικών και Ρυθμιστικών Υποθέσεων της BAT, τόνισε ότι το σωστό ρυθμιστικό πλαίσιο, η καινοτομία, η αποδοχή των καταναλωτών και η ισορροπημένη φορολογία είναι οι πυλώνες για τη μείωση της βλάβης. Ο Dr. James Murphy, Διευθυντής Έρευνας της BAT, παρουσίασε στοιχεία που δείχνουν τον μειωμένο κίνδυνο προϊόντων χωρίς καύση, όπως τα σακουλάκια νικοτίνης.

Η Aslı Ertonguç, Περιφερειακή Διευθύντρια Δυτικής Ευρώπης της BAT, επισήμανε ότι η Σουηδία αποδεικνύει πως η καινοτομία και η συνεργασία μπορούν να οδηγήσουν γρηγορότερα σε ένα μέλλον χωρίς καπνό.

Μουσείο Βαρβαγιάννη: Σημείο συνάντησης πολιτισμών και ανάδειξης της ελληνικής κληρονομιάς



Το Μουσείο Βαρβαγιάννη απέδειξε για ακόμη μία χρονιά την ισχυρή του θέση στον πολιτιστικό χάρτη της χώρας, προσελκύοντας από τον Απρίλιο έως τον Αύγουστο του 2025 περισσότερους από 25.000 επισκέπτες από 50 διαφορετικές εθνικότητες. Το μουσείο δεν αποτελεί απλώς έναν εκθεσιακό χώρο, αλλά έναν ζωντανό φορέα πολιτισμού που συνδέει λαούς και κουλτούρες μέσα από την αδιάλειπτη δύναμη της ελληνικής παράδοσης.

Η φετινή επισκεψιμότητα ανέδειξε για ακόμη μία φορά τον παγκόσμιο χαρακτήρα του, με ταξιδιώτες να καταφθάνουν από την Τουρκία, την Κύπρο, τη Γερμανία, την Αγγλία, τη Γαλλία, την Ολλανδία, την Αυστραλία, τις Ηνωμένες Πολιτείες, το Ισραήλ και δεκάδες ακόμη χώρες. Κάθε επίσκεψη συνιστά μία εμπειρία αυθεντικής γνωριμίας με την ιστορία, την τέχνη και την ελληνική ταυτότητα.

Με τη συνεχή απήχυσή του και την ενεργή συμβολή του στην ανάδειξη της τοπικής κληρονομιάς, το Μουσείο Βαρβαγιάννη επιβεβαιώνει τον ρόλο του ως πολιτιστικός πρεσβευτής της Ελλάδας στη διεθνή σκηνή. Αποτελεί ένα σημείο συνάντησης όπου η παράδοση διαλέγεται με το παρόν, ενισχύοντας τον δεσμό ανάμεσα σε Έλληνες και επισκέπτες από όλο τον κόσμο.

Πώς η αρχιτεκτονική επηρεάζει τις ορμόνες μας



Σκέψου πώς νιώθεις όταν μπαίνεις σε έναν ήσυχο, φωτεινό χώρο με φυσικά υλικά και θέα στη φύση. Και μετά... πώς νιώθεις όταν βρίσκεσαι σε ένα σκοτεινό, στριμωγμένο, γεμάτο θόρυβο περιβάλλον.

Η αρχιτεκτονική που μας περιβάλλει επηρεάζει άμεσα τον εγκέφαλό μας και τις ορμόνες που εκκρίνει το σώμα μας.

Ο χώρος «μιλάει» στο σώμα

Η επιστήμη της νευροαρχιτεκτονικής εξετάζει πώς το περιβάλλον επιδρά στον εγκέφαλο. Οι χώροι δεν είναι ουδέτεροι. Στέλνουν σήματα στο νευρικό μας σύστημα, που μεταφράζονται σε ορμονικές αντιδράσεις. Για παράδειγμα, όταν βρισκόμαστε σε θορυβώδεις, σκοτεινούς ή υπερβολικά "γεμάτους" χώρους, αυξάνεται η κορτιζόλη, η ορμόνη του στρες. Το σώμα μας "μπαίνει σε επιφυλακή", νιώθουμε ένταση και εκνευρισμό. Από την άλλη, οι χώροι με άφθονο φυσικό φως ενισχύουν τη σεροτονίνη, μια ορμόνη που σχετίζεται με τη διάθεση. Ακόμη, μειώνουν τα επίπεδα κατάθλιψης και άγχους.

Η επαφή με φυσικά στοιχεία (φυτά, ξύλο, θέα σε πάρκο, σε θάλασσα ή σε βουνό) μειώνει την αδρεναλίνη και την αρτηριακή πίεση και επιβραδύνει τους καρδιακούς παλμούς. Επίσης, προκαλεί αίσθηση ηρεμίας – ακόμη κι αν απλώς κοιτάζεις από το παράθυρο... Επιπλέον, η ωκυτοκίνη είναι η "ορμόνη της αγάπης και της σύνδεσης". Δεν είναι τυχαίο ότι σε χώρους όπως μικρές βιβλιοθήκες και cozy καθιστικά νιώθουμε αυτόματα πιο ήρεμοι.

Στην πράξη...

Ακόμα και μικρές αλλαγές στον χώρο που ζούμε ή δουλεύουμε μπορούν να κάνουν τη διαφορά στις ορμόνες μας.

- ✓ Άνοιξε τα παράθυρα για φυσικό φως και αερισμό. Αν δεν έχεις καλό φυσικό φως, επέλεξε θερμές λάμπες τύπου daylight.
- ✓ Καθίρωσε ένα "φωτεινό σημείο" όπου περνάς αρκετό χρόνο.



- ✓ Πρόσθεσε φυτά στον χώρο σου.
- ✓ Μείωσε την "οπτική φασαρία" (π.χ. πολλά αντικείμενα, χρώματα). Κρύψε καλώδια, σκόρπια αντικείμενα, άχρηστα διακοσμητικά. Άδειασε τις επιφάνειες από οτιδήποτε περιττό. Άφησε "αναπνοές" στον χώρο – περιοχές που είναι απλώς... άδειες. Ο εγκέφαλος χρειάζεται ησυχία, το ίδιο ισχύει και για το μάτι.
- ✓ Χώρισε "ζώνες" για χαλάρωση, εργασία, ύπνο.
- ✓ Προτίμησε φυσικά υλικά (ξύλο, λινό, πέτρα) ή διακοσμητικά με οργανική υφή.
- ✓ Παίξε με τα χρώματα

Για ηρεμία: παστέλ, γήινοι τόνοι, μπλε και πράσινα.

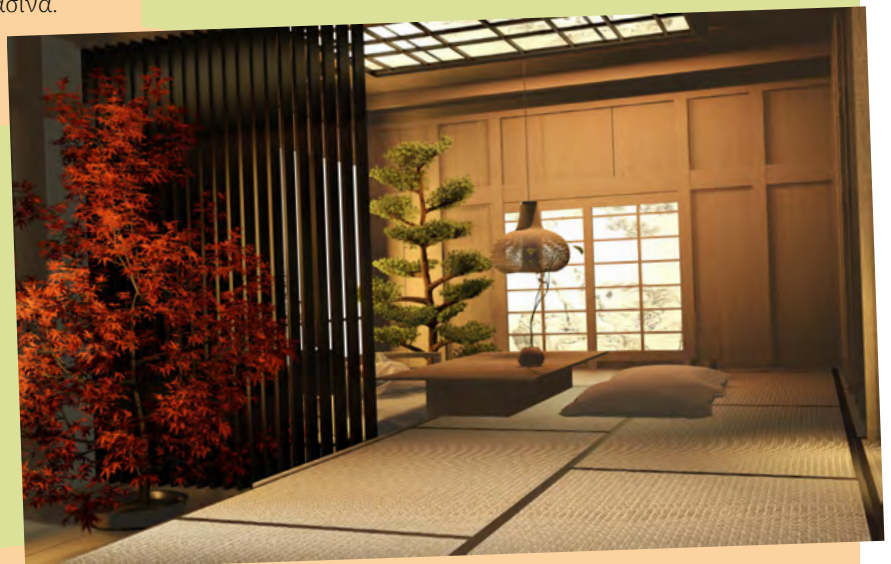
Για ενέργεια: θερμά χρώματα σε μικρές δόσεις (π.χ. καφέ, κεραμίδι).

- ✓ Βάλε πράσινο στο παράθυρο (ή κοντά του). Ακόμα κι αν κοιτάς σε τοίχο, μπορείς να βάλεις γλάστρες με πρασινάδα στο περβάζι, αναρριχώμενα φυτά γύρω από το πλαίσιο του παραθύρου, μικρή σύνθεση φυτών σε εσωτερικό ράφι κοντά στο φως. Το βλέμμα ανακουφίζεται όταν βλέπει πράσινο. Αν έχεις μια άχαρη θέα, "πλαίσισέ" την με κουρτίνες, φυτά ή ράφια έτσι ώστε το βλέμμα σου να σταματά σε κάτι ευχάριστο. Μπορείς να δημιουργήσεις ένα mini τοπίο κοντά στο παράθυρο: λίγα φυτά, φυσικά αντικείμενα (πέτρες, κλαδάκια), ένα κερί, κάτι που συνδέεται με τη φύση.

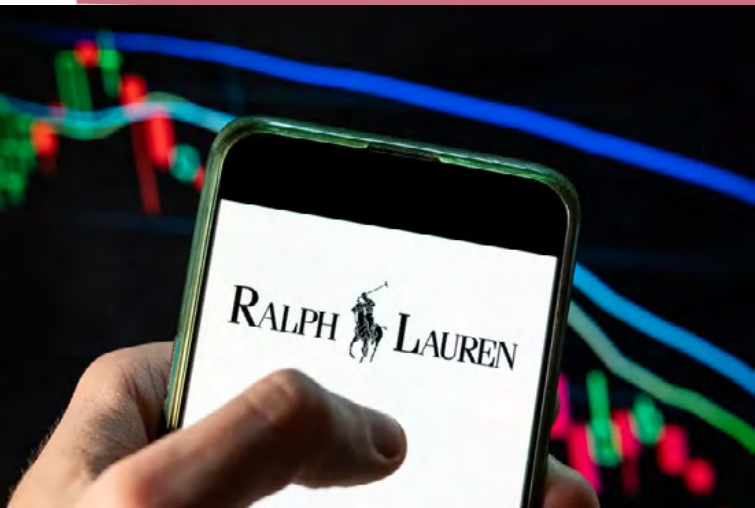
Extra tip

«Φτιάξε» μια θέα που σε ηρεμεί

- ✓ Πρόσθεσε πίνακες ή φωτογραφίες με φύση. Να επιλέγεις τοπία που σε ηρεμούν: δάση, λίμνες, βουνά, ουρανό, θάλασσα, λουλούδια, κοντά στο σημείο που κάθεσαι ή ξυπνάς. Ακόμα και ρεαλιστική φωτογραφία σε καμβά κάνει διαφορά! Μελέτες δείχνουν ότι οι εικόνες φύσης ενεργοποιούν περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με την ηρεμία και την ενσυναίσθηση.



Ralph Lauren goes AI – αλλά είναι όντως fashion forward ή απλώς βαρετό;



Το Say Yes δεν θα μπορούσε να αφήσει ασχολίαστη την πιο πρόσφατη «μεγάλη στροφή» στον χώρο της μόδας: η Ralph Lauren παρουσίασε τον δικό της AI styling assistant, με το όνομα Ask Ralph. Η ιδέα; Ένα ψηφιακό «fashion buddy» που, σύμφωνα με τον David Lauren, έχει εκπαιδευτεί πάνω σε δεκαετίες αρχείων και lookbooks του brand και υπόσχεται να προτείνει outfits για κάθε περίπτωση.

Μέχρι εδώ, καλά. Όμως... πόσο wow είναι στην πράξη; Όσοι το δοκίμασαν μιλούν για αρκετά flat συνδυασμούς που θυμίζουν περισσότερο «γρήγορη ματιά στον e-shop κατάλογο» παρά avant-garde fashion συμβουλές. Μερικές προτάσεις ήταν σχεδόν copy-paste – ενώ για πιο ιδιαίτερα requests (π.χ. avant-garde look), η απάντηση θύμιζε περισσότερο basic university outfit.

Η Ralph Lauren, βέβαια, υπερασπίζεται την κίνηση: «Η μόδα είναι εξέλιξη. Δεν θα αρέσουμε σε όλους, αλλά θέλουμε να πειραματιστούμε». Και ίσως αυτό είναι το πιο ενδιαφέρον σημείο: δεν μιλάμε για το αν το bot είναι chic ή όχι, αλλά για το πώς η μόδα «φλερτάρει» με την τεχνητή νοημοσύνη.

Το σίγουρο; Στη νέα εποχή, ο στυλίστας σου μπορεί να είναι αλγόριθμος. Αν όμως θα σου βρει το perfect look ή απλώς ένα plain gray dress με μαύρο scarf... αυτό μένει να το δούμε.

Press Room

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

Για τρίτη χρονιά, το Freenow by Lyft αποτέλεσε τον επίσημο συνεργάτη μετακίνησης του Primer Music Festival, προσφέροντας σε χιλιάδες επισκέπτες έναν άνετο, ασφαλή και αξιόπιστο τρόπο μετακίνησης από και προς το ΟΑΚΑ.

Με ειδικά σημεία επιβίβασης και αποβίβασης, αλλά και 24ωρη διαθεσιμότητα, το Freenow συνέβαλε ώστε οι λάτρες της ηλεκτρονικής μουσικής να ζήσουν την εμπειρία του φεστιβάλ από το πρώτο set μέχρι το after hours stage, χωρίς άγχος για τη μετακίνηση.

Κατά το διήμερο 6 & 7 Σεπτεμβρίου:

- Χιλιάδες διαδρομές εξυπνήτησαν επισκέπτες και καλλιτέχνες.
- Η κίνηση κορυφώθηκε μεταξύ 18:00–20:00 και 23:00–01:00.
- Οι μετακινήσεις προς το ΟΑΚΑ αυξήθηκαν 15 φορές σε σχέση με το προηγούμενο Σαββατοκύριακο.

Οι διεθνούς φήμης DJs και οι ομάδες τους εμπιστεύτηκαν επίσης το Freenow για την έγκαιρη και συνεπή μετακίνησή τους.

Η Γενική Διευθύντρια της FREENOW Ελλάδας, Άσπα Τοπαλίδου, δήλωσε: «Το Primer είναι ένα από τα μεγαλύτερα καλοκαιρινά highlights. Είμαστε περήφανοι που για τρίτη συνεχόμενη χρονιά φέραμε το κοινό πιο κοντά στη μουσική που αγαπά. Θα συνεχίσουμε να πηγαίνουμε τον κόσμο εκεί που δημιουργούνται οι καλύτερες αναμνήσεις».

Με αυτή τη συνεργασία, το Freenow επιβεβαιώνει τον ρόλο του ως κορυφαίου partner σε φεστιβάλ και events σε όλη την Ευρώπη.





Micro-tourism το φθινόπωρο για να ξεκινήσουμε καλά!

Είναι η εποχή που ξεκινάμε ξανά. Που μπαίνουμε -ή ακόμα προσπαθούμε- σε (πιο) γρήγορους ρυθμούς, καθώς η καθημερινότητα το απαιτεί. Μικρές αποδράσεις που κρύβουν μεγάλες εμπειρίες είναι αυτό που χρειαζόμαστε τώρα!

Σιγά σιγά τα τοπία αλλάζουν χρώμα. Είναι η ιδανική εποχή για micro-tourism – μικρές, σύντομες αποδράσεις κοντά στο σπίτι, που αναζωογονούν χωρίς να κοστίζουν πολύ ή να απαιτούν πολλές μέρες άδεια.

Αντί να μελαγχολείς που δεν μπορείς να κάνεις τώρα ένα μακρινό ταξίδι, σκέψου ότι το φθινόπωρο σε προσκαλεί να ανακαλύψεις τον κρυμμένο θησαυρό δίπλα σου: ένα χωριό που ποτέ δεν επισκέφτηκες, ένα μονοπάτι μέσα σε δάσος που κάπου είδες και σου άρεσε, έναν ξενώνα μέσα στη φύση που θέλεις να πας για να πάρεις μια ανάσα το Σαββατοκύριακο.

Τι είναι ο Micro-tourism

Το micro-tourism βασίζεται στην ιδέα ότι δεν χρειάζεται να πας μακριά για να βρεις τη χαρά του να είσαι ταξιδιώτης. Είναι το αντίδοτο στον υπερτουρισμό και στην εξάντληση

από την οργάνωση απαιτητικών ταξιδιών. Το micro-tourism, λοιπόν, μας προτείνει:

- Σύντομα ταξίδια 1-3 ημερών
- Εξερεύνηση του τόπου μας ή γειτονικών προορισμών
- Εμπειρίες που εστιάζουν στην αυθεντικότητα και την επαφή με τον τόπο

Γιατί το φθινόπωρο είναι η τέλεια εποχή για micro-tourism

Το φθινόπωρο είναι ιδανικό για micro-tourism για πολλούς λόγους:

Η φύση είναι μαγική: από δάση που κοκκινίζουν μέχρι υπέροχους αμπελώνες. Ακόμη, τα πλήθη του καλοκαιριού αποχώρησαν και υπάρχει μεγαλύτερη ηρεμία. Η εμπειρία είναι πιο αυθεντική. Μπορούμε να συνδυάσουμε τις αποδράσεις μας με κάποιο τοπικό φεστιβάλ, με μια συναυλία, μια παράσταση κ.α. Επίσης, οι θερμοκρασίες είναι ιδανικές για περπάτημα, πεζοπορία, ποδήλατο και εξερεύνηση.



Ιδέες για micro-trips

Ανάλογα με την περιοχή που βρίσκεσαι, μπορείς να σχεδιάσεις μικρές αποδράσεις με πολύ μεγάλη απόλαυση:

1. Πεζοπορία σε δάση και μονοπάτια

Αναζήτησε μονοπάτια κοντά σου – είτε οργανωμένα είτε λιγότερο γνωστά. Το φθινόπωρο κάνει τη φύση να μοιάζει με πίνακα ζωγραφικής.

2. Επίσκεψη σε τοπικά οινοποιεία

Η εποχή του τρύγου είναι τέλεια για να δοκιμάσεις κρασιά, να δεις πώς γίνεται η διαδικασία και να υποστηρίξεις τοπικές επιχειρήσεις.

3. Πικ νικ στη φύση

Ένας καφές, ένα βιβλίο και μια κουβέρτα είναι αρκετά για ένα φθινοπωρινό πικ νικ – σε πάρκο, βουνό ή κοντινή εξοχή.

4. Διαμονή σε παραδοσιακό ξενώνα

Μια βραδιά σε ένα παραδοσιακό πέτρινο κατάλυμα, με τοπικό πρωινό, αρκεί για να αλλάξει η διάθεσή σου.

5. Τοπικά εργαστήρια & εμπειρίες

Μάθε να φτιάχνεις παραδοσιακό γλυκό του κουταλιού, να υφαίνεις σε αργαλειό ή να φτιάχνεις κεραμικά – αναζήτησε δράσεις που σου ταιριάζουν.

Δεν χρειάζεσαι πολλά: Ρίξε μια ματιά στον χάρτη της περιοχής σου και σημείωσε μέρη που δεν έχεις επισκεφθεί. Δες τι εκδηλώσεις ή δραστηριότητες γίνονται το φθινόπωρο εκεί. Φτιάξε ένα μικρό σακίδιο και... έφυγες!



«Όλη η Υδρόγειος ένα Σπίτι»: Έμπρακτη απάντηση στις γεωγραφικές ανισότητες για τους ογκολογικούς ασθενείς



Η Υδρόγειος Ασφαλιστική και η Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία (Ε.Α.Ε.) παρουσίασαν τα αποτελέσματα και την επέκταση του προγράμματος «Όλη η Υδρόγειος ένα Σπίτι», σε συνέντευξη Τύπου στην ΕΣΗΕΑ.

Η πρωτοβουλία, που ξεκίνησε το 2024, προσφέρει δωρεάν φιλοξενία και ψυχοκοινωνική φροντίδα σε ογκολογικούς ασθενείς και τους συνοδούς τους από την επαρχία, οι οποίοι μετακινούνται στην Αθήνα για θεραπεία. Μέχρι σήμερα έχουν πραγματοποιηθεί 1.401 διανυκτερεύσεις σε 108 φιλοξενίες (54 ασθενείς και 25 συνοδοί) από 28 πόλεις της Ελλάδας, ενώ έχουν παρασχεθεί 246 παρεμβάσεις ψυχοκοινωνικής στήριξης.

Ο Διευθύνων Σύμβουλος της Υδρογείου Ασφαλιστικής, Παύλος Κασκαρέλης, υπογράμμισε ότι η εταιρεία δεν προσφέρει απλώς μια χορηγία, αλλά «ένα καταφύγιο αξιοπρέπειας και ηρεμίας». Ο Πρόεδρος της Ε.Α.Ε., Ευάγγελος Φιλόπουλος, τόνισε πως το πρόγραμμα αίρει ένα από τα μεγαλύτερα εμπόδια των ασθενών της περιφέρειας: το κόστος και το βάρος της διαμονής.

Στο πλαίσιο της εκδήλωσης ανακοινώθηκε η επέκταση του προγράμματος με νέα διαμερίσματα, ειδικά στον Πειραιά για την εξυπηρέτηση του Νοσοκομείου «Μεταξά», και με χώρους προσβάσιμους για άτομα με αναπηρία.

Η Υδρόγειος Ασφαλιστική και η Ε.Α.Ε. δεσμεύονται να συνεχίσουν να προσφέρουν όχι μόνο στέγη, αλλά και ένα περιβάλλον ασφάλειας, φροντίδας και ανθρωπιάς.

Press Room

Η ZeniΘ επιστρέφει δυναμικά στην 89η ΔΕΘ με μια εμπειρία που συνδέει την ενέργεια με τη γνώση

Η ZeniΘ δίνει το «παρών» στην 89η Διεθνή Έκθεση Θεσσαλονίκης (6-14 Σεπτεμβρίου) με ένα εντυπωσιακό περίπτερο που μετατρέπει την ενέργεια σε εμπειρία γνώσης, ψυχαγωγίας και υπευθυνότητας.

Μέσα από δύο θεματικές ζώνες, οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να ανακαλύψουν πώς η καθημερινότητα μπορεί να γίνει πιο «πράσινη» και ενεργειακά αποδοτική. Στην «πράσινη εκπαιδευτική ζώνη», παιδιά και ενήλικες συμμετέχουν σε quiz και διαδραστικά παιχνίδια για τη βιωσιμότητα. Στην «κόκκινη ζώνη», παρουσιάζονται οι υπηρεσίες και τα προϊόντα της εταιρείας, με δυνατότητα άμεσων συμβολαίων και δώρων.



Η ZeniΘ επαναφέρει τον διαγωνισμό «Elevate Your Home – Part 2», προσφέροντας πλούσια δώρα: δωροεπιταγές αξίας 7.000€, 4.000€ και 4.000€ από τα καταστήματα Πλαίσιο, με κάθε νέο συμβόλαιο ή ανανέωση να εξασφαλίζει 100 επιπλέον συμμετοχές.

Παράλληλα, η εταιρεία προσφέρει την Οικογενειακή Κάρτα Υγείας EY ZHN αξίας 150€, με ετήσιο check-up και πρόσβαση σε 3.000 παρόχους υγείας, καθώς και δωρεάν ιατρικό έλεγχο σε συνεργασία με την Euromedica.

Ο Julien Bettinger, Retail Sales & Marketing Director της ZeniΘ, τόνισε: «Η συμμετοχή μας στην 89η ΔΕΘ είναι μια ευκαιρία να φέρουμε την ενέργεια πιο κοντά στον κόσμο, με τρόπο διαδραστικό και εκπαιδευτικό».

Η ZeniΘ σε προσκαλεί να ζήσεις από κοντά τις λύσεις του αύριο – ευκαιρία να μάθεις, ευκαιρία να κερδίσεις, ευκαιρία για ZeniΘ.



GALTUK – Η Χώρα των Ονείρων

Η μαγεία, το φως και το χρώμα συναντιούνται στο Galtuk – Η Χώρα των Ονείρων, το φαντασμαγορικό υπερθέαμα της Fiesta Escénica που έχει συναρπάσει κοινό και κριτικούς παγκοσμίως. Ένα μικρό αγόρι οδηγεί το κοινό σε έναν ονειρικό κόσμο γεμάτο φανταστικά πλάσματα: ακροβάτες-ιπποπόταμοι, χορευτικά φλαμίνγκο, παιχνιδιάρικες ζέβρες και τεράστια ψάρια ζωντανεύουν μέσα από μια μαγευτική μίξη θεάτρου, χορού, ακροβατικών και μουσικής.

Τα εντυπωσιακά κοστούμια, η σκηνοθεσία υψηλής αισθητικής και οι τεχνικές animatronic, που έκαναν διάσημη την ομάδα σε διεθνές επίπεδο, παραπέμπουν σε μεγάλες παραγωγές όπως της Walt Disney και του Cirque du Soleil. Το Galtuk έχει ήδη αποσπάσει το περίφημο Βραβείο Roncalli (2011), αναγνωρίζοντας την καινοτομία και τη φαντασία που χαρακτηρίζουν τη Fiesta Escénica.

Ιδρυτής και καλλιτεχνικός διευθυντής της ομάδας είναι ο Αργεντινός Abel Martín, που αφιέρωσε τη ζωή του στο όνειρο του τσίρκου, δημιουργώντας παραστάσεις που γεφυρώνουν την παιδική φαντασία με τη σύγχρονη καλλιτεχνική έκφραση.

Το Galtuk – Η Χώρα των Ονείρων δεν είναι απλώς μια παράσταση· είναι ένα ταξίδι όπου η μαγεία ζωντανεύει μπροστά στα μάτια σας.

Η μαγεία ζει στο Galtuk. Θα το ονειρευτείτε ή θα το ζήσετε;

Θέατρο Παλλάς | Σάββατο 11 & Κυριακή 12 Οκτωβρίου

Νεφέλη Φασούλη - Κηποθέατρο Παπάγου



Καλό αποκαλόκαιρο; Καλό φθινόπωρο; Ή μήπως... καλό χειμώνα;

Ό,τι κι αν επιλέξεις, η απάντηση θα δοθεί στη σκηνή του Κηποθέατρου Παπάγου, την Παρασκευή 19 Σεπτεμβρίου, από τη Νεφέλη Φασούλη και την πενταμελή μπάντα της.

Μετά από ένα καλοκαίρι γεμάτο ταξίδια σε βουνά και νησιά, γεμάτο ήχους, εικόνες και ιστορίες, η Νεφέλη επιστρέφει με μια μουσική ιεροτελεστία αποχαιρετισμού στην πιο φωτεινή εποχή του χρόνου.

Σε ένα live που ισορροπεί ανάμεσα στο wye ύφος και την ψυχεδέλεια, τα τραγούδια της υπόσχονται να κρατήσουν το καλοκαίρι ζωντανό όσο το έχουμε ακόμα ανάγκη.

Στην καρδιά του Σεπτεμβρη, το Κηποθέατρο Παπάγου γίνεται ο κήπος μας – ένας χώρος γεμάτος φως, χρώματα και ήχους.

Βάλε τα πιο λαμπερά σου και έλα να μοιραστούμε μια βραδιά γεμάτη ενέργεια, συγκίνηση και τραγούδια που μένουν.

Κηποθέατρο Παπάγου | Παρασκευή 19 Σεπτεμβρίου 2025

Μαγδαλένα Σκοπελίτη

**Μετατρέψτε
τον Θάνατο σε Ζωή**



Μαγδαλένα Σκοπελίτη

**Μετατρέψτε τον
θάνατο σε ζωή**

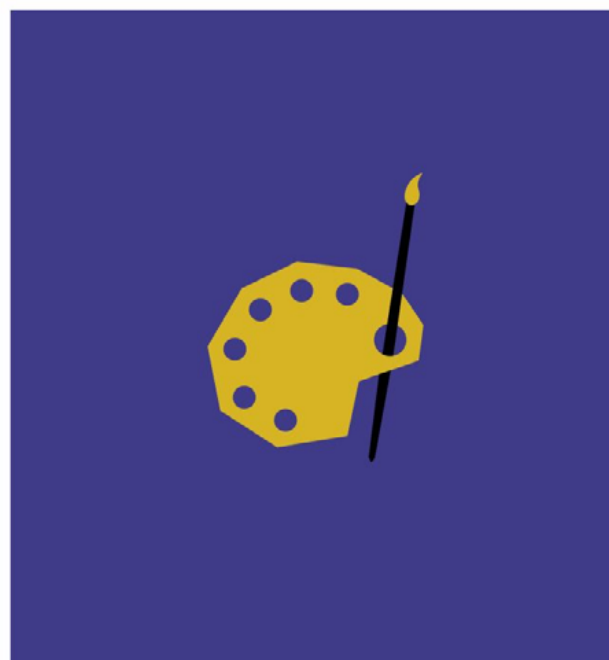
Το νέο βιβλίο της Μαγδαλένας Σκοπελίτη, εμπνευσμένο από τις διδασκαλίες του Δασκάλου Σαιν Ζερμαίν, μας καλεί σε ένα εσωτερικό ταξίδι μεταμόρφωσης. Με μήνυμα γεμάτο δύναμη και ελπίδα, προτείνει έναν διαφορετικό τρόπο κατανόησης της ύπαρξης: ο θάνατος δεν είναι παρά μια ψευδαισθήση, ενώ η ζωή, η αληθινή μας ταυτότητα, είναι αιώνια και φωτεινή.

Μέσα από τις σελίδες του, ο αναγνώστης καλείται να ανακαλύψει πώς μπορεί να υλοποιήσει ακόμη και τα πιο «ανέφικτα» όνειρα, αναγνωρίζοντας τη θεϊκή του αξία και μετουσιώνοντας τον φόβο σε δημιουργική ενέργεια. Η αφήγηση γεφυρώνει πνευματική διδασκαλία και κβαντική φυσική, τονίζοντας ότι η καρδιά συνεχίζει να πάλλεται σε άλλες πραγματικότητες, ακόμα κι όταν η επίγεια εμπειρία ολοκληρώνεται.

Η συγγραφέας υπογραμμίζει πως η ανθρωπότητα εισέρχεται σε μια νέα εποχή, τη «Νέα Γη», όπου το φως και η συνειδητότητα θα αποτελούν θεμέλιο της ύπαρξης. Πρόκειται για ένα βιβλίο που φιλοδοξεί να λειτουργήσει ως πηγή έμπνευσης και εσωτερικής αφύπνισης, προσφέροντας εργαλεία προσωπικής λύτρωσης και πνευματικής ελευθερίας.

Όπως σημειώνει χαρακτηριστικά ο Αλμπερτ Αϊνστάιν: «Όλα είναι ενέργεια. Συντονιστείτε με τη συχνότητα που θέλετε και θα ζήσετε τη δική σας πραγματικότητα».

ΡΟΣΧΑΛΝΤΕ
Hermann Hesse



ΡΟΣΧΑΛΝΤΕ **HERMANN HESSE**
ΒΡΑΒΕΙΟ ΝΟΜΠΕΛ

διόπτρα

Ο διάσημος ζωγράφος Γιόχαν Βέραγκουτ ζει έγκλειστος σ' έναν γάμο χωρίς αγάπη, στο απομονωμένο κτήμα του, το Ροσχάλντε. Ανάμεσα σε τοίχους που θυμίζουν περισσότερο φυλακή παρά καταφύγιο, η καθημερινότητά του γίνεται ένας αργός αγώνας ανάμεσα στη δημιουργία και στη μοναξιά.

Στο ατμοσφαιρικό αυτό μυθιστόρημα, ένα από τα πιο εμβληματικά έργα του Χέρμαν Έσσε, ο νομπελίστας συγγραφέας θέτει ένα από τα βαθύτερα υπαρξιακά ερωτήματα: μπορεί ένας καλλιτέχνης να ζήσει και να αγαπήσει όπως οι άλλοι άνθρωποι ή είναι καταδικασμένος να πληρώνει την έμπνευση με την απόλυτη απομόνωση;

Η ιστορία του Βέραγκουτ, βαθιά προσωπική αλλά και οικουμενική, σκιαγραφεί τον ψυχικό κόσμο ενός δημιουργού που παλεύει με την τέχνη του, με τους ανθρώπους που τον περιβάλλουν και με τον ίδιο του τον εαυτό. Η ένταση ανάμεσα στην ανάγκη για ελευθερία και στο βάρος των δεσμών, η αγωνία για την αληθινή επικοινωνία και το τίμημα της ιδιοφυΐας καθιστούν το Ροσχάλντε ένα συγκλονιστικό έργο, που εξακολουθεί να μιλά με αμεσότητα και σήμερα.

quote of the day

PEOPLE WILL FORGET THE CAKE, THE FLOWERS,
THE DRESS — BUT THEY'LL NEVER FORGET HOW
THEY FELT DANCING ALL NIGHT

Σήμερα
γιορτάζουν!

Βησσαρίων,
Βησσαρίωνας,
Βησσάρης, Βησσαρία,
Νικήτας, Νικήτη,
Νικήτα

15 Σεπτεμβρίου

- › World Afro Day
- › National Custom Framing Day
- › National Cheese Toast Day
- › National Tackle Kids Cancer Day
- › National Online Learning Day
- › Greenpeace Day
- › National Linguine Day
- › Felt Hat Day
- › Ευρωπαϊκή Ημέρα κατά τον Καρκίνο του Προστάτη
- › Διεθνής Ημέρα Δημοκρατίας