



**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



**GUINNESS ΚΑΙ PREMIER LEAGUE:
ΜΙΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΠΟΥ ΣΥΝΕΧΙΖΕΙ
ΝΑ ΓΡΑΦΕΙ ΙΣΤΟΡΙΑ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Υπάρχουν πράγματα που τα κρατάμε μέσα μας επειδή μας πονάνε, και υπάρχουν πράγματα που τα κρατάμε επειδή ξέρουμε καλά ότι δεν είναι για όλους. Το να μοιράζεσαι είναι ανθρώπινο —είναι τρόπος σύνδεσης, θεραπείας, εμπιστοσύνης. Αλλά υπάρχει και μια λεπτή, σχεδόν τελετουργική σοφία στο να μην λες τα πάντα. Όχι από φόβο, ούτε από μυστικοπάθεια. Απλώς επειδή κάθε πληροφορία που δίνεις, διαμορφώνει τον τρόπο που σε βλέπουν οι άλλοι —και μερικές φορές, χωρίς να το καταλάβεις, τους εκπαιδεύεις.

Σκέψου το όπως μαθαίνεις έναν συνεργάτη: πρώτα του δείχνεις τις καλές σου συνήθειες, μετά τα όπλα σου. Αν αποκαλύψεις κάθε αδυναμία ή κάθε κόλπο σου πολύ νωρίς, δεν θα βρίσκεις πάντα έναν σύμμαχο· μπορεί να βρεις και έναν ανταγωνιστή. Η ζωή και οι σχέσεις είναι παιχνίδια εμπιστοσύνης αλλά και στρατηγικής. Και η διαφορά ανάμεσα σε εμπιστοσύνη και αφελή διαχυτικότητα είναι λεπτή —όπως το χέρι που δίνει και το χέρι που κρύβει κάτι από πίσω.

Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να κλείσεις την πόρτα σε κάθε συζήτηση ή να γίνεις κυνικός. Σημαίνει ότι μπορείς να μαθαίνεις να ξεχωρίζεις ποιιο άνθρωποι αξίζουν περισσότερο από την καρδιά σου και σε ποιον αξίζει μόνο ένα μέρος της ιστορίας σου. Να κρατάς χώρο για σένα —μια εσωτερική βιβλιοθήκη όπου τα πιο ευάλωτα κεφάλαια ανοίγονται μόνο σε λίγους. Και να θυμάσαι: οι σχέσεις ωριμάζουν με το χρόνο. Η αληθινή εμπιστοσύνη συχνά δεν χρειάζεται όλη την αλήθεια από την αρχή για να ανθίσει.

Κι αν φοβάσαι ότι αυτό μοιάζει ψυχρό, σκέψου το αλλιώς: προστατεύεις τον εαυτό σου καθώς μαθαίνεις ποιος είναι ο άλλος. Η σιωπή δεν είναι πάντα άρνηση —πολλές φορές είναι φροντίδα. Και η φροντίδα για τον εαυτό σου είναι προϋπόθεση για να φροντίσεις και τους άλλους καλά.

Tip of the day: Πριν μοιραστείς κάτι σημαντικό, κάνε μια μικρή άσκηση: ρώτα τον εαυτό σου «Τι θα αλλάξει αν το ξέρει αυτό;» Αν η απάντηση δεν σε βοηθά ή μπορεί να σε εκθέσει χωρίς λόγο, κράτα το για λίγο —ή για πάντα.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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



Η Lidl λανσάρει τη διεθνή καμπάνια «Lidl. Γιατί αξίζει.» με ξεκάθαρο μήνυμα προς τους ανθρώπους

Η Lidl εγκαινιάζει την πρώτη της διεθνή brand καμπάνια σε 31 ευρωπαϊκές χώρες με το σύνθημα «Lidl. Γιατί αξίζει.». Η καμπάνια αυτή δεν αποτελεί απλώς μία διαφημιστική ενέργεια, αλλά μία υπόσχεση προς τα εκατομμύρια πελάτες της: πρόσβαση σε ποιοτικά, βιώσιμα και προσιτά προϊόντα, κάθε μέρα.

Η πρωτοβουλία, που τρέχει από τις 21 Σεπτεμβρίου έως τα τέλη Οκτωβρίου, υπογραμμίζει την αξία πέρα από την τιμή, ενσωματώνοντας έννοιες όπως η αξιοπιστία, η ασφάλεια και η καθημερινή στήριξη οικογενειών και κοινοτήτων. Μέσα από το μήνυμα «Γιατί αξίζει.», η Lidl αναγνωρίζει τη σημασία των μικρών στιγμών που δίνουν νόημα στη ζωή: από το χαμόγελο ενός ηλικιωμένου έως τη χαρά ενός ζευγαριού για το πρώτο του σπίτι.

Στην Ελλάδα, η Lidl Ελλάς ενδυναμώνει το μήνυμα με ένα πολυδιάστατο πρόγραμμα Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης. Στηρίζει παιδιά και εύάλωτες ομάδες μέσω συνεργασιών με το Χαμόγελο του Παιδιού και τη UNICEF, προωθεί περιβαλλοντικές δράσεις όπως το Plastic Free Greece και επενδύει στην εκπαιδευτική ισότητα μέσω του CTY Greece. Παράλληλα, εφαρμόζει στρατηγική βιωσιμότητας με χρήση 100% πράσινης ενέργειας, φωτοβολταϊκά και σταθμούς φόρτισης ηλεκτρικών οχημάτων.

Η καμπάνια επικοινωνείται μέσα από τηλεόραση, ψηφιακά βίντεο, social media, out-of-home και influencer marketing, αναδεικνύοντας πως η αξία βρίσκεται στην αυθεντικότητα και στις μικρές πράξεις που κάνουν τη διαφορά.

Μπορείτε να δείτε την τηλεοπτική ταινία [εδώ](#).

Το Κτήμα Σεμέλη στις Μεγάλες Μέρες Νεμέας 2025



Με ξεχωριστή παρουσία και δημιουργικές δράσεις, το Κτήμα Σεμέλη συμμετείχε στις Μεγάλες Μέρες Νεμέας 2025, προσκαλώντας τους επισκέπτες σε ένα διήμερο αφιερωμένο στην αμπελουργική παράδοση και την πλούσια οινική κληρονομιά της περιοχής.

Στις 6 & 7 Σεπτεμβρίου, το επισκέψιμο οινοποιείο στο Κούτσι Νεμέας πλημμύρισε ζωή και αρώματα κρασιού, φιλοξενώντας 28 ξεναγήσεις και γευσιγνωσίες από τις 11:00 έως τις 17:00. Το κοινό είχε την ευκαιρία να γνωρίσει τον οινικό κόσμο του Κτήματος, να δοκιμάσει τις διακεκριμένες ετικέτες του και να ανακαλύψει την ταυτότητα του terroir της Νεμέας μέσα από επιμελημένες εμπειρίες.

Δύο θεματικές δράσεις ξεχώρισαν: το Walk Around Experience, μια διαδραστική ξενάγηση υπό την καθοδήγηση του οινολόγου Γιάννη Φλεριανού που κορυφώθηκε με σπάνια κάθετη δοκιμή παλαιωμένων εσοδειών, και το Be a Winemaker for Good, όπου οι συμμετέχοντες, με τη βοήθεια του Γιάννη Φλεριανού και του οινογράφου Δημήτρη Σπυριδάκου (The Winevert), έγιναν για λίγο οινοποιοί δημιουργώντας τα δικά τους cuvées.

Τα έσοδα από τις δράσεις προσφέρθηκαν στον Σύλλογο Καρκινοπαθών & Φίλων Νεμέας, υπογραμμίζοντας τον κοινωνικό χαρακτήρα του Κτήματος. Με την παρουσία του, το Κτήμα Σεμέλη επιβεβαίωσε για ακόμη μία χρονιά τη δέσμευσή του στην ανάδειξη της Νεμέας ως κορυφαίου οινικού και πολιτιστικού προορισμού.

Guinness και Premier League: μια συνεργασία που συνεχίζει να γράφει ιστορία



Η Guinness επιστρέφει για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά ως Επίσημη Μπύρα της Premier League, εγκαινιάζοντας τη νέα καμπάνια «Lovely Day for a Guinness» και ενισχύοντας ακόμη περισσότερο τη σύνδεσή της με εκατομμύρια φιλάθλους σε όλο τον κόσμο.

Η μπάλα είναι συναίσθημα

Μετά την επιτυχημένη πρώτη σεζόν, που έφερε τη **Guinness** σε περισσότερες από 80 χώρες, η φετινή καμπάνια αναδύει το πάθος και τα συναισθήματα που κάνουν το αγγλικό πρωτάθλημα της **Premier League** μοναδικό.

Μέσα από μια σειρά σύντομων ταινιών με πρωταγωνιστές φιλάθλους από τις 20 ομάδες της **Premier League**, η καμπάνια συνοδεύεται από το τραγούδι «All My Friends» του Barry Can't Swim

ζωντανεύει στην οθόνη την εμπειρία των παιχνιδιών και τις πιο έντονες στιγμές των φιλάθλων.

Η δύναμη της σύνδεσης

Φέτος, η **Guinness** διευρύνει την παρουσία της στα γήπεδα μέσω των νέων συνεργασιών της με τρεις εμβληματικές ομάδες: Arsenal, Aston Villa και Newcastle United. Το «Emirates Stadium», το «Villa Park» και το «St James' Park» φιλοξενούν πλέον τη **Guinness** ως **Επίσημη Μπύρα**, προσφέροντας συγκινήσεις εντός και εκτός γηπέδου.

«Είτε κερδίζεις είτε χάνεις...»

«Every match day is a lovely day». Αυτό είναι το μήνυμα της **Guinness**. Και είναι αλήθεια. Γιατί όταν είσαι με την παρέα σου, με τον ήχο της κερκίδας να σε τυλίγει και μια **Guinness** στο χέρι, το αποτέλεσμα έχει σημασία, αλλά δεν είναι το παν.

Ο Somnath Dasgupta, Global Marketing Director της Guinness,

είπε χαρακτηριστικά:

«Η πρώτη χρονιά της **Guinness** ως **Επίσημη Μπύρα της Premier League** αποτέλεσε ορόσημο για τη μάρκα σε όλο τον κόσμο, δίνοντάς την ευκαιρία να γίνει μέρος των εθίμων και των παραδόσεων που ενώνουν τους φιλάθλους.

Φέτος, η καμπάνια «Lovely Day for a Guinness»

αποτυπώνει τον παλμό του αγώνα, τους φιλάθλους καθώς τραγουδούν, χειροκροτούν, αγχώνονται και μοιράζονται τα συναισθήματά τους υποστηρίζοντας την αγαπημένη τους ομάδα.>>

Πέρα από τα γήπεδα...

Φέτος, η **Guinness** πάει ακόμη παραπέρα. Με την **κοινωνική ταινία «Hope»**, που αφηγείται ο Gary Neville, η καμπάνια δεν μιλάει μόνο για τη μπάλα.

Μιλάει για την ελπίδα.

Για το πώς κάθε νέα σεζόν ξεκινά με όνειρα, πώς κάθε φανταστικό γκολ ή κάθε ήττα μας θυμίζει ότι η ζωή είναι φτιαγμένη από στιγμές που μοιραζόμαστε.

**Αυτή είναι η φιλοσοφία της Guinness.****Να ενώνει.**

Να δίνει γεύση στις στιγμές, να τις κάνει αξέχαστες. Και να μας υπενθυμίζει ότι στο τέλος, αυτό που μένει δεν είναι το σκορ. Είναι η εμπειρία.

Η γεύση της εμπειρίας

Δεν είναι τυχαίο που η **Guinness** ξεχώρισε στη Μεγάλη Βρετανία πέρυσι ως η κορυφαία επιλογή μπύρας στα match days.

Δεν είναι μόνο η γεύση της — αν και η πλούσια, κρεμώδης υφή της και το μοναδικό ρουμπινί χρώμα της που την κάνουν να ξεχωρίζει, δύσκολα συγκρίνεται με κάτι άλλο.

Είναι η αύρα της. Η **Guinness** έχει τη δύναμη να μετατρέψει μια στιγμή σε εμπειρία, ένα απλό ματς σε γιορτή, μια παρέα φίλων σε «οικογένεια».

Υπεύθυνη κατανάλωση

Η **Guinness**, συνεχίζοντας να επενδύει στην υπεύθυνη κατανάλωση άνω των 18 ετών, υπενθυμίζει ότι κάθε εμπειρία γίνεται πιο ουσιαστική όταν μοιράζεται με μέτρο και σεβασμό.

Με τη νέα καμπάνια «**Lovely Day for a Guinness**», η **Guinness** παραμένει πιστή στη δέσμευσή της να ενώνει τους ανθρώπους γύρω από τη μαγεία του ποδοσφαίρου, ενισχύοντας την παρουσία της σε διεθνές επίπεδο και αποδεικνύοντας πως, είτε κερδίζεις είτε χάνεις, κάθε match day μπορεί να είναι μια υπέροχη μέρα.

Η Guinness είναι η πιο δημοφιλής stout στον κόσμο και ξεχωρίζει για την πλούσια, κρεμώδη υφή της, η οποία οφείλεται στο ότι περιέχει άζωτο αντί για διοξείδιο του άνθρακα.





Nespresso Professional: Back to Work με το νέο Automatic Order και την ποικιλία Amaretti Decaffeinato

Ο καφές επιστρέφει στο γραφείο με τον πιο επαγγελματικό τρόπο! Η πρώτη γουλιά είναι αυτή που δίνει ρυθμό σε όλη την ημέρα, γι' αυτό και η Nespresso Professional μετατρέπει την επιστροφή στην εργασία σε μια πιο απολαυστική εμπειρία, συνδυάζοντας ποιότητα, απλότητα και προνμία.

Με την υπηρεσία Automatic Order, οι επιχειρήσεις κάθε μεγέθους αποκτούν έναν ολοκληρωμένο καφέ-σύμμαχο. Το πρόγραμμα συνδρομής περιλαμβάνει:

- δωρεάν επαγγελματική μηχανή Zenius,
- 150 κάψουλες καφέ κάθε μήνα,
- -5% έκπτωση στον καφέ, -20% σε αξεσουάρ,
- δωρεάν σέρβις της μηχανής, μεταφορικά και πρόγραμμα ανακύκλωσης καψουλών.

Με κόστος από 59€/μήνα, κάθε workspace διασφαλίζει καθημερινή απόλαυση και αξιόπιστη λειτουργία.

Η μηχανή Zenius, με κομψό και εργονομικό σχεδιασμό, ανταποκρίνεται στις ανάγκες μικρών και μεσαίων γραφείων, αιθουσών συσκέψεων ή χώρων υποδοχής. Γρήγορη και εύχρηστη, παρασκευάζει έως και 70 ροφήματα την ώρα με το πάτημα ενός κουμπιού, βάζοντας τον επαγγελματικό καφέ στο επίκεντρο.

Παράλληλα, η Nespresso Professional παρουσιάζει τη νέα ποικιλία Amaretti Decaffeinato: ένας καφές χωρίς καφεΐνη με πλούσιο άρωμα αμυγδάλου και μπισκότου, βασισμένος σε 100% Arabica κόκκους από Κολομβία και Βραζιλία. Ιδανικός για κάθε στιγμή, ζεστός ή κρύος, δίνει νέα διάσταση στην καθημερινή απόλαυση.

Με το Automatic Order και τον Amaretti Decaffeinato, το γραφείο αποκτά γεύση, άρωμα και ρυθμό.

Μάθετε περισσότερα [εδώ](#).

To Heraklio Travel γίνεται Regal Travel Management Company



Με ιστορία άνω των τεσσάρων δεκαετιών, το Heraklio Travel αλλάζει σελίδα και αποκτά νέα εταιρική ταυτότητα ως Regal Travel Management Company, σηματοδοτώντας μια νέα εποχή στον ελληνικό και διεθνή τουρισμό.

Η μετονομασία αντικατοπτρίζει τη δέσμευση της εταιρείας για αναβάθμιση υπηρεσιών, συνεχή επένδυση στην καινοτομία και διαρκή προσήλωση στην ποιότητα. Όπως δήλωσε ο Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος κ. Πάνος Ρήγας: «Ως Regal Travel Management Company ανοίγουμε ένα νέο κεφάλαιο, με πυξίδα την καινοτομία, τη βιώσιμη ανάπτυξη και την κορυφαία ταξιδιωτική εμπειρία». Αντίστοιχα, η Αντιπρόεδρος κα. Βίβιαν Ρήγα τόνισε ότι η αλλαγή ονόματος «δεν είναι απλώς μετονομασία, αλλά στρατηγική εξέλιξη που εκφράζει το όραμά μας για το μέλλον».

Η νέα ταυτότητα συνοδεύεται από φρέσκο λογότυπο και σύγχρονη αισθητική, διατηρώντας τις αξίες της πολυτέλειας, της αξιοπιστίας και της υψηλού επιπέδου εξυπηρέτησης. Με περισσότερους από 100 εργαζομένους και πάνω από 500 συνεργάτες, η Regal προσφέρει ολοκληρωμένες B2B και B2C υπηρεσίες, από εταιρικά ταξίδια και συνέδρια μέχρι εξειδικευμένες λύσεις ticketing και πλατφόρμες όπως το TTH (tickettravelhotel.com).

Πιστοποιημένη από διεθνείς φορείς (IATA, ISO, EOT), η Regal Travel Management Company συνεχίζει να χτίζει διεθνείς συνεργασίες και να διασφαλίζει υψηλά standards ποιότητας, παραμένοντας πολύτιμος συνεργάτης για επαγγελματίες και ταξιδιώτες στην Ελλάδα και το εξωτερικό.

Gray Rock: Η "ασπίδα προστασίας" μας από την τοξικότητα



Όλοι έχουμε βρεθεί απέναντι σε ανθρώπους που μας κουράζουν ψυχικά. Μπορεί να είναι κάποιος που θέλει συνέχεια να δημιουργεί δράματα, να μας χειρίζεται ή να μας προκαλεί ενοχές και άγχος. Εκεί έρχεται το Gray Rock για να μας βοηθήσει - ή αλλιώς η τεχνική του γκρι βράχου.

Η ιδέα είναι η εξής: όταν κάποιος είναι τοξικός ή χειριστικός και θέλει συνέχεια προσοχή, αντίδραση ή καβγά, εσύ γίνεσαι όσο πιο βαρετός και ουδέτερος γίνεται. Όπως ένας γκρι βράχος - άχρωμος, χωρίς ενδιαφέρον. Το άτομο αυτό που σε προκαλεί, περιμένει από σένα να θυμώσεις, να αντιδράσεις, να εξηγήσεις, να συγκρουστείς. Αν όμως δεν του δώσεις τίποτα από όλα αυτά, χάνει το ενδιαφέρον του. Σταδιακά σταματά να ασχολείται μαζί σου γιατί δεν παίρνει αυτό που θέλει.

Πώς γίνεται στην πράξη;

Αν θέλεις να εφαρμόσεις την τεχνική Gray Rock, μπορείς να κάνεις τα εξής: Μίλα λίγο, να δίνεις μικρές και απλές απαντήσεις και να αποφεύγεις τις πολλές λεπτομέρειες. Ακόμη, φρόντισε να μην δείχνεις έντονα συναισθήματα, να κρατάς ουδέτερο ύφος. Εννοείται ότι δεν πρέπει να ανοίγεσαι, αλλά να διατηρείς πάντα απόσταση και να μην σου ξεφεύγουν πληροφορίες για τα προσωπικά σου. Είναι πολύ σημαντικό να μην πέφτεις στην παγίδα του καβγά.

Ό,τι και αν ακούσεις, να μην αντιδράσεις έντονα. Σκέψου πως απλά πρέπει να παραμείνεις "βράχος".

Πότε χρειάζεται να το κάνεις;

Η τεχνική αυτή είναι χρήσιμη όταν δεν μπορείς να απομακρυνθείς από το "ενοχλητικό" άτομο άμεσα. Για παράδειγμα, μπορεί να είναι ένας συνάδελφος ή ο εργοδότης σου, ένας συγγενής ή κάποιος με τον οποίο πρέπει να συνταξιδέψεις. Επίσης, είναι χρήσιμη τεχνική όταν η αντιπαράθεση κάνει τα πράγματα χειρότερα και βλέπεις ότι δεν βγαίνει άκρη. Αν θέλεις να προστατέψεις την ψυχική σου ηρεμία χωρίς να ανοίξεις νέα μέτωπα, αυτή η τεχνική είναι μια καλή λύση.

Όμως...

Δεν είναι η λύση για πάντα! Αν και η τεχνική Gray Rock μπορεί να βοηθήσει πολύ σε δύσκολες στιγμές, δεν είναι η μόνιμη λύση. Το να καταπιέζεις συνέχεια τα συναισθήματά σου μπορεί να σε κουράσει υπερβολικά. Η τεχνική Gray Rock σου δίνει ένα εργαλείο για να μην μπλέκεσαι σε ατελείωτες συζητήσεις και συγκρούσεις. Δεν χρειάζεται να αποδείξεις τίποτα. Δεν χρειάζεται να κερδίσεις έναν καβγά. Μερικές φορές, η πιο δυνατή σου απάντηση είναι η σιωπή και η αδιαφορία.

Η Samsung συνεργάζεται με το Netflix και φέρνει τους KPop Demon Hunters στη Galaxy συσκευή σου



Η Samsung Electronics Co., Ltd. ανακοίνωσε τη συνεργασία της με το Netflix για μια limited edition συλλογή θεμάτων και wallpapers, εμπνευσμένη από το animation KPop Demon Hunters. Μέχρι τις 30 Σεπτεμβρίου, οι κάτοχοι Galaxy συσκευών μπορούν να κατεβάσουν δωρεάν την αποκλειστική συλλογή από το Galaxy Store.

Η συλλογή «KPop Demon Hunters» περιλαμβάνει θεματικά στοιχεία για Lock Screen, Home Screen, AOD, Phone Screen, Message Screen και Icons, με έντεκα μοναδικά designs εμπνευσμένα από την οπτική ταυτότητα της σειράς. Στο επίκεντρο βρίσκονται τα K-pop groups του KPop Demon Hunters universe, με τους HUNTRIX, καθώς και δέκα wallpapers βασισμένα σε αγαπημένους χαρακτήρες όπως οι Rumi, Zoey, Jinu, Derpy και Sussie.

Η συνεργασία αναδεικνύει τη στρατηγική της Samsung να επεκτείνει τις εμπειρίες περιεχομένου που εμπλουτίζουν την καθημερινότητα των χρηστών Galaxy. Μέσα από τέτοιες συνέργειες, η εταιρεία προσφέρει ένα πιο ελκυστικό και εξατομικευμένο UX, που μιλάει στη γλώσσα των σύγχρονων fans της ποπ κουλτούρας παγκοσμίως.

Η συλλογή θεμάτων θα είναι διαθέσιμη έως τις 30 Σεπτεμβρίου 2025, μέσω ειδικής σελίδας στο Galaxy Store. Οι χρήστες με συνδρομή Netflix μπορούν να ξεκλειδώσουν τα θέματα απλώς ανοίγοντας την εφαρμογή, μέσα από την προσφορά του Galaxy Store. Όσοι δεν διαθέτουν την εφαρμογή, μπορούν να αναζητήσουν το KPop Demon Hunters Theme and Wallpaper στη σελίδα προσφοράς του Galaxy Store.

Good News

1.000 επιπλέον θέσεις για Άτομα με Αναπηρία στους ΟΤΑ – Ενίσχυση των ίσων ευκαιριών στην απασχόληση

Το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης προχωρά σε νέο πρόγραμμα απασχόλησης, δημιουργώντας 1.000 επιπλέον θέσεις για ανέργους με Αναπηρία (ΑμεΑ) στους Οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης (ΟΤΑ) Α' βαθμού. Το πρόγραμμα έρχεται σε συνέχεια της πρόσφατης πρωτοβουλίας για άλλες 1.000 θέσεις, οι οποίες εξαντλήθηκαν μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα, επιβεβαιώνοντας τη μεγάλη ανταπόκριση και την ανάγκη για αντίστοιχες δράσεις.

Η Υπουργός Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης, Νίκη Κεραμέως, δήλωσε: «Προχωρήσαμε στην ενίσχυση του προγράμματος απασχόλησης ατόμων με αναπηρία στους ΟΤΑ όλης της χώρας κατά 1.000 επιπλέον θέσεις. Μέλημά μας είναι η ενίσχυση της ένταξης και επανένταξης ατόμων με αναπηρία στην αγορά εργασίας, διασφαλίζοντας ίσες ευκαιρίες και ενισχύοντας παράλληλα τους Δήμους με πολύτιμο ανθρώπινο δυναμικό. Η εργασία δεν είναι μόνο δικαίωμα, είναι αξιοπρέπεια, είναι ζωή. Θα συνεχίσουμε αδιάκοπα την προσπάθεια για την ενίσχυση των ίσων ευκαιριών στην εργασία».

Το πρόγραμμα αφορά την κάλυψη θέσεων πλήρους ή μερικής απασχόλησης από εγγεγραμμένα άτομα με αναπηρία στο Ψηφιακό Μητρώο ανέργων της Δημόσιας Υπηρεσίας Απασχόλησης. Έχει διάρκεια έως 18 μήνες και προβλέπει επιχορήγηση 75% του μισθού και των ασφαλιστικών εισφορών, με ανώτατο ποσό 13.500 ευρώ ανά εργαζόμενο, ενώ το υπόλοιπο καλύπτεται από τον εκάστοτε Δήμο.





Indoor-outdoor living: Η τάση που αλλάζει τον τρόπο που ζούμε

Πώς θα σου φαινόταν αν το σαλόνι σου... έβγαινε στον κήπο και η αυλή γινόταν μέρος του σπιτιού σου; Αν οι τοίχοι "έσβηναν" και το φως, ο αέρας και η φύση έμπαιναν μέσα στην καθημερινότητά σου; Αυτή είναι η μαγεία του indoor-outdoor living – μιας από τις μεγαλύτερες παγκόσμιες τάσεις στο design και την αρχιτεκτονική. Και η αλήθεια είναι ότι στην Ελλάδα ταιριάζει απόλυτα.

Τι είναι το Indoor-Outdoor Living

Είναι ο σχεδιασμός ενός σπιτιού με τρόπο που να συνδέεται αρμονικά το εσωτερικό με το εξωτερικό. Όχι απλώς ένα μπαλκόνι ή ένας κήπος. Αλλά μία ενιαία εμπειρία, όπου οι χώροι ρέουν φυσικά, χωρίς όρια. Σκέψου γυάλινες πόρτες που ανοίγουν διάπλατα, ενιαία δάπεδα που συνεχίζονται προς τη βεράντα, ίδια παλέτα χρωμάτων και υλικών μέσα και έξω. Σαν να επεκτείνεται το σπίτι σου προς τη φύση και η φύση να "μπαίνει" διακριτικά στο σπίτι σου.

Μας κάνει καλό

Δεν είναι μόνο θέμα αισθητικής, είναι αναβάθμιση της καθημερινότητας. Το φυσικό φως κάνει καλό στη διάθεση, μειώνει το στρες και αυξάνει την ενέργεια. Έστω και λίγα φυτά ή θέα σε πράσινο έχουν αποδεδειγμένα θετική επίδραση στην ψυχική υγεία. Ακόμη, ο χώρος μοιάζει μεγαλύτερος, πιο "ανοιχτός", πιο ζωντανός.

Indoor-Outdoor Living στην πόλη, γίνεται;

Αν ζεις σε διαμέρισμα στην πόλη, ίσως σκέφτεσαι: "Ωραία όλα αυτά, αλλά εγώ δεν έχω αυλή ή κήπο". Κι όμως, μπορείς να ζήσεις τη φιλοσοφία του indoor-outdoor living ακόμα και σε ένα urban διαμέρισμα.

Το "κλειδί" είναι να μετατρέψεις το μπαλκόνι ή τη βεράντα σε προέκταση του σαλονιού σου – και να κάνεις το φως και το φυσικό στοιχείο μέρος της καθημερινότητάς σου:



Βάλε πράσινο: Φυτά, γλάστρες, αναρριχώμενα είδη.

Αίσθηση της συνέχειας: Χρησιμοποίησε παρόμοια χρώματα, υφάσματα και υλικά μέσα και έξω. Για παράδειγμα επέλεξε ένα ξύλινο τραπεζάκι και ένα ριχτάρι στην ίδια απόχρωση με τον καναπέ.

"Ανοιξε" τον χώρο: Αν έχεις τη δυνατότητα, βάλε μεγάλες συρόμενες πόρτες ή κουφώματα με θέα στον εξωτερικό χώρο — ακόμη κι ένα παράθυρο με ωραία θέα κάνει διαφορά.

Φως και αέρας:

Επένδυσε σε φυσικό φωτισμό και καλό αερισμό, για να νιώθεις ότι το σπίτι σου "αναπνέει".

Το indoor-outdoor living δεν είναι πολυτέλεια — είναι μια στάση ζωής που μπορείς να φέρεις στον χώρο σου ακόμα και με μικρές, έξυπνες κινήσεις.

Η Ελλάδα ως ιδανικό σκηνικό

Από τα σπίτια των Κυκλάδων μέχρι τις αυλές της Κρήτης και τις ταράτσες της Αθήνας, η Ελλάδα είναι γεμάτη ωραία παραδείγματα της σύνδεσης εσωτερικού – εξωτερικού χώρου. Μπορούμε –όπου κι αν μένουμε– να προσπαθήσουμε να "σβήσουμε" τα όρια. Να δημιουργήσουμε την αίσθηση του ανοίγματος, της επέκτασης σε χώρους που δεν είναι απλώς όμορφοι — αλλά βιώσιμοι, ζεστοί και ανθρώπινοι.



Η CYBEX αφιερώνει τον Σεπτέμβριο στην Παιδική Ασφάλεια

Ο Σεπτέμβριος γίνεται για την CYBEX ο Μήνας Ασφάλειας Παιδιών, με μια σημαντική πρωτοβουλία ενημέρωσης και εκπαίδευσης των γονιών για την καθημερινή προστασία των παιδιών, ιδιαίτερα μέσα στο αυτοκίνητο.

Στο επίκεντρο βρίσκεται το Anoris T2 i-Size, ο διάδοχος του ασφαλέστερου παιδικού καθίσματος όλων των εποχών. Πρόκειται για το πιο εξελιγμένο κάθισμα της εταιρείας, σχεδιασμένο για παιδιά από 15 μηνών έως 7 ετών, το οποίο προσφέρει έως και 50% περισσότερη ασφάλεια σε σχέση με τα συμβατικά καθίσματα με φορά προς τα εμπρός, χάρη στον ενσωματωμένο αερόσακο πλήρους σώματος.

Με βελτιωμένη ασπίδα πρόσκρουσης One-Click και εργονομικό σχεδιασμό που παρέχει περισσότερο χώρο και εύκολη επιβίβαση/αποβίβαση, το Anoris T2 i-Size εξασφαλίζει άνεση και ασφάλεια για περισσότερα χρόνια.

Καθ' όλη τη διάρκεια του Σεπτεμβρίου, η CYBEX μοιράζεται αποκλειστικό περιεχόμενο και πρακτικές συμβουλές για τη σωστή χρήση και τοποθέτηση των παιδικών καθισμάτων, υπενθυμίζοντας πως η ασφάλεια ξεκινά από την πρώτη μέρα.

Όπως δήλωσε ο ιδρυτής της εταιρείας Martin Pos:

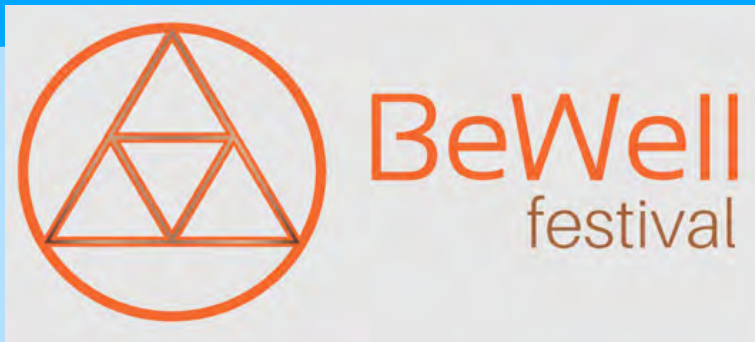
«Στη CYBEX, δεν φοβόμαστε να αμφισβητήσουμε το status quo, ακόμη και όταν έχουμε θέσει οι ίδιοι το πρότυπο. Το Anoris T2 i-Size είναι το μέλλον. Και το μέλλον είναι ασφαλές».

Περισσότερα στο: www.cybex-online.com



Press Room

BeWell Festival 2025 – Συνέντευξη Τύπου: Μια ανάσα πριν το μεγάλο Φεστιβάλ



Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε, στην αίθουσα 1896 του Ολυμπιακού Μουσείου Αθήνας, η Συνέντευξη Τύπου του BeWell Festival 2025, παρουσία χορηγών, συνεργατών και εκπροσώπων των ΜΜΕ.

Η Χριστίνα Μπόμπα και ο Σάκης Τανιμανίδης παρουσίασαν το ανανεωμένο πρόγραμμα του φεστιβάλ, που θα διεξαχθεί στις 27 & 28 Σεπτεμβρίου στο ΟΑΚΑ, καλώντας το κοινό να ζήσει τη μοναδική εμπειρία του μεγαλύτερου wellness & fitness event της χώρας.

«Το BeWell Festival είναι μια αφορμή να φέρουμε κοντά τον κόσμο της άσκησης, της σωστής διατροφής και της εσωτερικής ισορροπίας», δήλωσε η Χριστίνα Μπόμπα. Ο Σάκης Τανιμανίδης πρόσθεσε: «Θέλουμε οι επισκέπτες να φύγουν γεμάτοι ενέργεια και νέες ιδέες για μια καλύτερη καθημερινότητα».

Η Stéphanie Pissis, Head of Festival Content, παρουσίασε τις 19 θεματικές ζώνες και τις νέες δράσεις που ενώνουν τεχνολογία, άσκηση, χαλάρωση και οικογενειακές εμπειρίες – ακόμη και για κατοικίδια.

Με τη στήριξη κορυφαίων χορηγών – ΟΠΑΠ, MegaFitness, Wild Souls, SKIP, ΦΑΓΕ, Admiral, AQUA Carpatica, Oral-B, Πλαίσιο, FIX Άνευ και JOSERA – το BeWell Festival 2025 υπόσχεται δύο ημέρες γεμάτες έμπνευση, δράση και ευεξία.

Save the Date: 27 & 28 Σεπτεμβρίου, ΟΑΚΑ - Προπώληση: Ticketmaster

To Say Yes ...to the Press είναι Χορηγός Επικοινωνίας.

Lagom: Η τέχνη της ισορροπίας... στα σουηδικά



Καθημερινά όλα τρέχουν γρήγορα και συχνά είναι περισσότερα από όσα ...αντέχουμε. Η ισορροπία είναι το ζητούμενο και αναζητούμε τρόπους για να την κατακτήσουμε.

«Ούτε πολύ, ούτε λίγο, αλλά όσο πρέπει»: Αυτό είναι το lagom και έρχεται από τη Σουηδία. Πρόκειται για μια φιλοσοφία ζωής που μας υπενθυμίζει τη δύναμη της ισορροπίας.

Το lagom αντικατοπτρίζεται σε κάθε πτυχή της καθημερινότητας των Σουηδών: από το πώς δουλεύουν, μέχρι το πώς τρώνε και το πώς διακοσμούν τα σπίτια τους. Είναι μια υπενθύμιση ότι η ευτυχία συχνά κρύβεται στην απλότητα.

Lagom στη δουλειά

Στη Σουηδία, τα ωράρια είναι ισορροπημένα, οι άδειες σεβαστές και το διάλειμμα καφέ (fika) θεσμός. Το αποτέλεσμα; Παραγωγικοί αλλά χαρούμενοι εργαζόμενοι. Δεν πρόκειται για λιγότερη δουλειά, αλλά για δουλειά με μέτρο και ποιότητα.

Lagom στο σπίτι

Η φιλοσοφία κάνει την εμφάνισή της και στη διακόσμηση: λιγότερα αντικείμενα, καθαρές γραμμές, φυσικά υλικά και χρώματα που ξεκουράζουν. Δεν χρειάζεται πολυτέλεια, χρειάζεται αρμονία και ζεστασιά.

Lagom στις σχέσεις και στη ζωή

Εδώ το ζητούμενο είναι ουσιαστικές και ισορροπημένες σχέσεις. Μας καλεί να απολαύσουμε τις στιγμές, να τρώμε χωρίς ενοχές αλλά και χωρίς υπερβολές, να ζούμε σε ρυθμό που μας ταιριάζει.

Γιατί μας αφορά;

Το lagom δεν μας ζητάει να κόψουμε αυτά που αγαπάμε. Μας υπενθυμίζει απλώς να λέμε «αρκετά» όταν χρειάζεται και να αφήνουμε χώρο για ξεκούραση, όπως αφήνουμε χώρο για διασκέδαση.

3 τρόποι να ζήσεις πιο lagom στην καθημερινότητά σου

1. Διάλειμμα χωρίς ενοχές. Κλείσε το κινητό για 10 λεπτά και απόλαυσε έναν καφέ ή ένα μικρό σνακ χωρίς multitasking.

2. Τόσο όσο... Αφαίρεσε ό,τι δεν χρειάζεσαι στο σπίτι ή στην καθημερινή σου ρουτίνα. Ένα καθαρό περιβάλλον μειώνει στρες και φέρνει ηρεμία.

3. Ισορροπία στις επιλογές. Όχι υπερβολές στα γεύματα, στις αγορές ή στην εργασία. Κάνε μικρές, συνειδητές επιλογές που σε κάνουν να νιώθεις καλά.

Στο τέλος της ημέρας, το lagom μας κάνει να σκεφτούμε ότι η αληθινή ευεξία βρίσκεται στο μέτρο, όχι στην υπερβολή. Ένα μικρό βήμα κάθε μέρα αρκεί για να φέρει περισσότερη αρμονία και χαρά στη ζωή μας.



ΕΥΓΕΝΙΟΣ του Frank McGuinness

Ο Γιώργος Καραμύχος επιστρέφει στο θεατρικό σανίδι ως σκηνοθέτης με το «Ευγένιος» (There Came a Gypsy Riding) του βραβευμένου Ιρλανδού συγγραφέα Frank McGuinness, σε μια παράσταση γεμάτη ένταση, μαύρο χιούμορ και βαθιά συγκίνηση.

Η υπόθεση εκτυλίσσεται σε ένα παραθαλάσσιο εξοχικό, όπου μια οικογένεια συγκεντρώνεται για τα 21α γενέθλια του Ευγένιου – του γιου που αυτοκτόνησε πριν από δύο χρόνια. Η απώλεια, η σιωπή και τα κρυμμένα τραύματα έρχονται στην επιφάνεια μέσα από την παρουσία μιας μακρινής εξαδέλφης, που φέρνει ένα απρόσμενο δώρο και γίνεται ο καταλύτης για την αποκάλυψη.

Ο Frank McGuinness, γνωστός για την έντονη θεατρική του γραφή και τις μεταφράσεις αρχαίου δράματος, εξερευνά την αδυναμία του ανθρώπου να κοιτάξει τον πόνο κατάματα. Ο Καραμύχος, υπογράφοντας μετάφραση, διασκευή και σκηνοθεσία, φωτίζει με σύγχρονη ματιά το οικογενειακό δράμα.

Συμμετέχουν οι ηθοποιοί: Εύρη Σωφρονιάδου, Εβελίνα Αραπίδη, Βαγγέλης Ρόκκος, Μαρλέν Σαϊτή και Χάρης Ηλιάδης.

Θέατρο Σημείο, Χαριλάου Τρικούπη 4, Καλλιθέα

Παραστάσεις: Παρασκευή & Σάββατο 21:00,

Κυριακή 20:00

Προπώληση: more.com

«ΔΟΥΛΕΙΑ» του Max Wolf Friedlich



Η «ΔΟΥΛΕΙΑ» (Job), το αιχμηρό θεατρικό έργο του Max Wolf Friedlich που καταγράφει με ωμότητα τις σκοτεινές αλήθειες γύρω από την εργασία και την ψυχική υγεία, παρουσιάζεται για πρώτη φορά στην Ελλάδα από τις 6 Οκτωβρίου, στο Studio Μαυρομιχάλη.

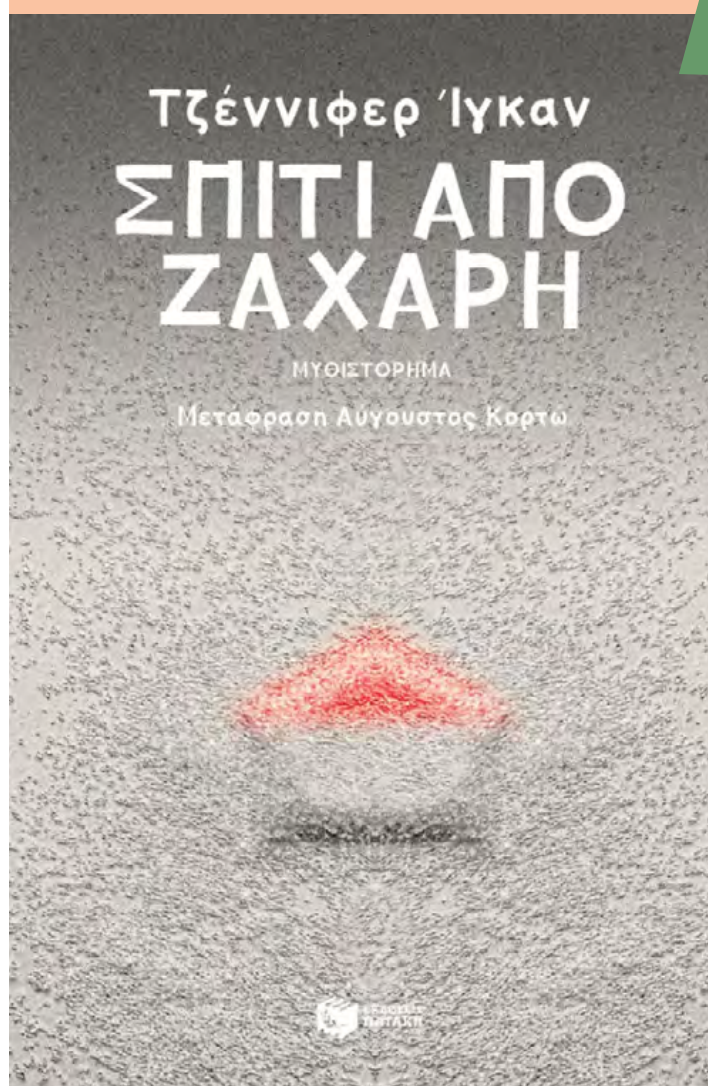
Σε σκηνοθεσία και μετάφραση του Μενέλαου Καραντζά, η παράσταση αποτελεί μία από τις σημαντικότερες νέες θεατρικές αφίσες της σεζόν. Πρωταγωνιστούν οι Γιώργος Γιαννακάκος και Νίνα Παπαγεωργίου.

Η «ΔΟΥΛΕΙΑ» είναι ένα ψυχολογικό θρίλερ που παρακολουθεί την Τζέιν, εργαζόμενη σε κολοσσό ψηφιακής τεχνολογίας, η οποία μετά από μια δημόσια κρίση άγχους –που έγινε viral στα social media– προσπαθεί να επιστρέψει στην εργασία της. Η συνάντησή της με τον ψυχοθεραπευτή Λόιντ μετατρέπεται σε ένα εκρηκτικό παιχνίδι αποκαλύψεων, με το έργο να θέτει στο επίκεντρο την υπερέκθεση, την εκμετάλλευση και τον κίνδυνο να μετατραπεί η εργασία σε... δουλεία.

Το έργο έκανε αίσθηση στο off-Broadway το 2023, μεταφέρθηκε στο Broadway και ταξίδεψε σε ΗΠΑ και Καναδά, ενώ φέτος ανεβαίνει ταυτόχρονα σε Ελλάδα, Βραζιλία και Αυστραλία.

Studio Μαυρομιχάλη, Μαυρομιχάλη 134, Αθήνα
Από 6 Οκτωβρίου, κάθε Δευτέρα & Τρίτη στις 21:00
Προπώληση: ticketservices.gr

Ειδική προσφορά: 10€ για τις παραστάσεις 6, 7 & 13 Οκτωβρίου

Εικόνες**Σπίτι από ζάχαρη**

Η Τζέννιφερ Ίγκαν, βραβευμένη με Πούλιτζερ, επιστρέφει με το «Σπίτι από ζάχαρη», ένα μυθιστόρημα για τον κόσμο της τεχνολογίας, της μνήμης και της εξουσίας.

Κεντρικός ήρωας είναι ο Μπιξ Μπουτόν – «ο ημίθεος του ψηφιακού κόσμου, γνωστός παγκοσμίως με το μικρό του όνομα». Σαράντα ετών, ακούραστος, πατέρας τεσσάρων παιδιών και πάντοτε σε αναζήτηση της επόμενης μεγάλης ιδέας. Όταν τυχαία συναντά μια μικρή ομάδα πανεπιστημιακών, ανάμεσά τους και έναν καθηγητή του Κολούμπια που πειραματίζεται με την εξωτερίκευση της μνήμης, ο Μπιξ διαισθάνεται πως έχει μπροστά του το μέλλον.

Η Ίγκαν πλέκει μια ιστορία που κινείται ανάμεσα στην επιστημονική φαντασία και την ψυχολογική ενδοσκόπηση, διερευνώντας τι σημαίνει να παραχωρείς τη μνήμη σου στην τεχνολογία και ποιο είναι το τίμημα της διαρκούς καινοτομίας.

ΚΩΣΤΑΣ ΜΠΟΥΡΝΑΖΑΚΗΣ

ΕΙΚΟΝΕΣ

ΙΚΑΡΟΣ

Από τις εκδόσεις Ίκαρος κυκλοφορεί η νέα ποιητική συλλογή του Κώστα Μπουρναζάκη με τίτλο Εικόνες.

Στις σελίδες του βιβλίου, ο ποιητής υφαίνει έναν κόσμο όπου οι αισθήσεις, η φύση, η ελληνική γλώσσα, ο έρωτας και η τέχνη συναντώνται με μια νέα ανάγνωση της πραγματικότητας. Οι «εικόνες» του δεν είναι απλές περιγραφές· είναι ζωντανές στιγμές που ανασυνθέτουν τον κόσμο σε μια ατέρμονη κίνηση ζωής, λυρισμού και στοχασμού.

Ο Μπουρναζάκης αντλεί έμπνευση από «τόπους» όπου το θαύμα ανασύρει μνήμες, φωνές και οράματα, δίνοντας στον αναγνώστη την αίσθηση μιας ελευθερίας φωτεινής και γενναιόδωρης. Η συλλογή, μέσα από την υπεροχή της ομορφιάς απέναντι στον χρόνο, ανοίγει δρόμους σε έναν μύθο που μιλά για το παρόν με δύναμη και αυθεντικότητα.

Στο ποίημα Στον ήλιο των Μολάων, ο ποιητής αποτυπώνει την Ελλάδα ως εικονοστάσι, ζωντανό και ασύλητο, όπου το τοπίο και τα χρώματα μετατρέπονται σε σώμα που μιλά.

quote of the day

FOOTBALL IS ABOUT PASSION, TRADITION AND UNFORGETTABLE MOMENTS — JUST LIKE A PINT OF GUINNESS. THAT'S WHY BEING PART OF THE PREMIER LEAGUE FEELS LIKE THE PERFECT MATCH.

Σήμερα
γιορτάζουν!

Ξανθίππη, Ξανθή,
Ξάνθιππος, Πολυξένη,
Ξένη, Ξένια,
Ραΐς, Ραΐδα,
Τρίς, Τριδα

23 Σεπτεμβρίου

- › Celebrate Bisexuality Day
- › International Day of Sign Languages
- › National Apple Cider Vinegar Day
- › Ημέρα Βιολογικής Παραγωγής της Ευρωπαϊκής Ένωσης
- › National AFM Day
- › National Great American Pot Pie Day
- › National Dogs in Politics Day
- › Restless Legs Awareness Day
- › Redhead Appreciation Day
- › Seed Gathering Season