

Πάμε
Γρηγόρης
για
ωραίο
καφέ!



E-ORDER
www.gregorys.gr



gregorys.gr



gregorysgr



gregorysgr



Download app!

Γρηγόρης

SAY *yes* to the **press**

YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**HOBBY HOPPING:
ΔΟΚΙΜΑΖΟΝΤΑΣ ΧΟΜΠΙ...
ΣΑΝ ΝΑ ΜΗΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΥΡΙΟ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Αν η ζωή μας ήταν ταινία, δεν θα ήταν σίγουρα μία άφθογη παραγωγή με τέλειο σενάριο και χολιγουντιανό φινάλε. Θα ήταν μια ταινία με κομμένες σκηνές, λάθη στο γύρισμα, ατάκες που ξεχάσαμε να πούμε και βλέμματα που κράτησαν παραπάνω απ' όσο «έπρεπε». Θα ήταν μία ταινία που σε μερικά σημεία θα κουράζεσαι, αλλά θα μένεις να τη δεις μέχρι το τέλος γιατί κάτι έχει να σου δώσει.

Αν τη ζούσες δεύτερη φορά, ίσως να έβλεπες πιο καθαρά λεπτομέρειες που σου ξέφυγαν: το χαμόγελο κάποιου που πέρασε βιαστικά, μια σιωπή που ήταν πιο δυνατή από τα λόγια, μια ευκαιρία που έμοιαζε ασήμαντη τότε αλλά ήταν σημαντική. Η ζωή είναι γεμάτη τέτοιες «σκηνές» – και συχνά τις καταλαβαίνουμε μόνο όταν τις “ξαναπαίζουμε” στο μυαλό μας.

Το πρόβλημα είναι ότι οι περισσότεροι θέλουμε η ταινία μας να φαίνεται τέλεια στους άλλους. Να έχει ρυθμό, μουσική, φωτογραφία που εντυπωσιάζει. Όμως η ουσία δεν είναι εκεί. Η ουσία είναι στο ότι γελάσαμε στις λάθος στιγμές, ότι κλάψαμε χωρίς λόγο, ότι θυμώσαμε επειδή δεν ξέραμε πώς αλλιώς να πούμε «πρόσεξέ με». Αυτές είναι οι σκηνές που μας κάνουν αληθινούς.

Κι όσο κι αν μερικές σκηνές θα θέλαμε να τις σβήσουμε, χωρίς αυτές η ταινία δεν θα είχε πλοκή. Η αμηχανία, τα λάθη, οι στιγμές που δεν καταλάβαμε τον άλλον, είναι όλα κομμάτι μιας ιστορίας που στο τέλος έχει βάθος. Γιατί αν η ζωή μας ήταν μόνο τέλεια καρέ, θα ήταν βαρετή. Αυτό που τη γεμίζει είναι η ατέλεια.

Γι' αυτό, αν η ζωή μου ήταν ταινία, θα την ξαναέβλεπα. Όχι για να την αλλάξω, αλλά για να την καταλάβω καλύτερα. Για να ξαναδώ αυτά που τότε δεν εκτίμησα. Για να συνειδητοποιήσω ότι ακόμη κι οι πιο δύσκολες σκηνές είχαν έναν λόγο ύπαρξης.

Η ζωή δεν χρειάζεται να είναι τέλεια για να αξίζει. Χρειάζεται να είναι αληθινή.

Tip of the Day: Μην κυνηγάς την τελειότητα· ζήτα την αλήθεια. Αυτή είναι που μένει όταν πέσουν οι τίτλοι τέλους. Γιατί, η ζωή είναι σαν ταινία. Μόνο που δεν υπάρχει δεύτερη λήψη. Υπάρχει μόνο δεύτερη ματιά. Αλήθεια, αν η ζωή σου ήταν ταινία, θα την ξαναέβλεπες;

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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

Η Lidl Ελλάς ενισχύει την Τράπεζα Τροφίμων με δωρεά 30.000 ευρώ

Με αφορμή τη Διεθνή Ημέρα Ευαισθητοποίησης για την Απώλεια και τη Σπατάλη Τροφίμων (29 Σεπτεμβρίου), η Lidl Ελλάς επιβεβαιώνει τη δέσμευσή της στη βιώσιμη διαχείριση τροφίμων και την κοινωνική προσφορά, ενισχύοντας έμπρακτα το έργο της Τράπεζας Τροφίμων με δωρεά 30.000 ευρώ.

Η σημαντική αυτή στήριξη θα κατευθυνθεί στην κάλυψη λειτουργικών αναγκών του δικτύου, στην ενίσχυση της περιφέρειας και στην ανάπτυξη ψηφιακών εργαλείων που υποστηρίζουν τη διαχείριση των τροφίμων.

Η συνεργασία Lidl Ελλάς – Τράπεζας Τροφίμων ξεκίνησε το 2022 και συνεχίζεται δυναμικά, με την εταιρεία να συνεισφέρει τόσο οικονομικά όσο και με προϊόντα από τις αποθήκες της, κατάλληλα προς κατανάλωση αλλά μη διαθέσιμα προς πώληση λόγω κοντινής ημερομηνίας λήξης ή αστοχιών στη συσκευασία. Με αυτόν τον τρόπο συμβάλλει ουσιαστικά στη μείωση της σπατάλης και στην προστασία του περιβάλλοντος.

«Η σπατάλη τροφίμων είναι ένα παγκόσμιο πρόβλημα με τοπικές συνέπειες. Στη Lidl Ελλάς πιστεύουμε ότι κάθε τρόφιμο που σώζεται είναι μια πράξη φροντίδας προς τον άνθρωπο και τον πλανήτη. Η συνεργασία μας με την Τράπεζα Τροφίμων αποδεικνύει ότι η επιχειρηματικότητα μπορεί να έχει κοινωνικό πρόσημο και ουσιαστικό αντίκτυπο κάθε μέρα», δήλωσε η Βασιλική Αδαμίδου, Διευθύντρια Εταιρικών Υποθέσεων και Βιωσιμότητας της Lidl Ελλάς.

Με τη νέα αυτή δωρεά, η Lidl Ελλάς ενισχύει δράσεις με πραγματικό κοινωνικό αντίκτυπο, παραμένοντας σταθερά προσανατολισμένη στη βιώσιμη ανάπτυξη.



Η Lidl Ελλάς ενισχύει την Τράπεζα Τροφίμων με δωρεά 30.000 ευρώ



Press Room

Μήπως είσαι εσύ ο επόμενος τυχερός; Οι «Ακόλουθοι του Ήλιου» πάντα κερδίζουν!



Η φωτεινή κοινότητα του Ούζου Πλωμαρίου, οι «Ακόλουθοι του Ήλιου», μεγαλώνει μέρα με τη μέρα, μοιράζοντας χαρά, αισιοδοξία και μοναδικά δώρα! Ήδη περισσότεροι από 110 νικητές έχουν ζήσει εμπειρίες ζωής: από 4ήμερα ταξίδια στο Πλωμάρι της Λέσβου και μονοήμερες κρουαζιέρες, μέχρι μεγάλα τραπεζώματα για όλη την παρέα και συλλεκτικά αντικείμενα. Είτε κοντά στη θάλασσα, είτε στο βουνό ή στο κέντρο της πόλης, οι «Ακόλουθοι του Ήλιου» ξέρουν να γιορτάζουν κάθε στιγμή με χαμόγελο, αισιοδοξία και φυσικά ένα ποτήρι Ούζο Πλωμαρίου. Γιατί το Ούζο Πλωμαρίου δεν είναι απλώς ένα παραδοσιακό απόσταγμα· είναι το απόλυτο σύμβολο συντροφικότητας και μας υπενθυμίζει ότι η ζωή είναι πιο όμορφη όταν τη μοιραζόμαστε.

Ο μεγάλος διαγωνισμός συνεχίζεται και σε περιμένει μέχρι τα τέλη Νοεμβρίου! Με μια φιάλη Ούζο Πλωμαρίου 200ml και τον μοναδικό κωδικό στο λαιμό της, μπορείς να συμμετάσχεις εύκολα:

1. Μπαίνεις στη σελίδα akolouthitoulou.gr/diagonismos
2. Συμπληρώνεις τα στοιχεία σου.
3. Ανεβάζεις τη φωτογραφία με τον κωδικό.

Για τον Οκτώβριο, 5 τυχεροί θα απολαύσουν αξέχαστο τραπέζι αξίας 100€ με την παρέα τους, με το Ούζο Πλωμαρίου να καλύπτει και τη μετακίνησή τους με ταξί. Επιπλέον, 5 ακόμα θα κερδίσουν φιάλες Ούζου Πλωμαρίου.

Οι «Ακόλουθοι του Ήλιου» συνεχίζουν να γιορτάζουν παρέα, φως και στιγμές. Μήπως ήρθε η σειρά σου να κερδίσεις;

Hobby Hopping: Δοκιμάζοντας χόμπι... σαν να μην υπάρχει αύριο



Μήπως ξεκίνησες μαθήματα κεραμικής και τα παράτησες πριν μάθεις τα βασικά; Μετά σκέφτηκες να μάθεις πλέξιμο, να κάνεις μαθήματα φωτογραφίας, ιππασίας, γλυπτικής... και κάθε εβδομάδα κάτι νέο έρχεται να προστεθεί στη λίστα σου; Αν ναι, τότε ίσως είσαι και εσύ hobby hopper!

Τι είναι το hobby hopping

Ο όρος hobby hopping περιγράφει την τάση να αλλάζεις συνεχώς χόμπι, να δοκιμάζεις νέα πράγματα, να ενθουσιάζεσαι, να βουτάς με ενέργεια... και μετά να χάνεις το ενδιαφέρον σου και να προχωράς στο επόμενο. Δεν πρόκειται για τεμπελιά ή ασυνέπεια, αλλά για περιέργεια, ανάγκη για αλλαγή και συχνά ανάγκη για νοητική και συναισθηματική τόνωση.

Γιατί το κάνουμε;

Ζούμε σε μια εποχή γεμάτη ερεθίσματα. Κάθε scroll στο TikTok ή στο Instagram μπορεί να σε εμπνεύσει να δοκιμάσεις κάτι καινούργιο. Είναι σχεδόν φυσικό να θες να τα δοκιμάσεις όλα. Οι λόγοι που αλλάζουμε χόμπι τόσο συχνά διαφέρουν. Μπορεί να αναζητάμε νέα ερεθίσματα επειδή βαριόμαστε εύκολα ή επειδή μας αρέσει να δοκιμάζουμε τα όριά μας.





Ίσως πάλι απλώς μας αρέσουν πολλά πράγματα και θέλουμε να τα κάνουμε όλα ή όσα περισσότερα μπορούμε.

Αν και δεν υπάρχει ακόμα πολλή έρευνα που να εξετάζει άμεσα το hobby hopping ως φαινόμενο, αρκετές μελέτες δείχνουν ότι η ενασχόληση με χόμπι οποιασδήποτε μορφής συνδέεται με καλύτερη ψυχική υγεία και ευεξία. Για παράδειγμα, μια μεγάλη μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε 16 χώρες με πάνω από 90.000 ηλικιωμένους διαπίστωσε ότι όσοι είχαν κάποιο χόμπι παρουσίαζαν λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης, ήταν πιο χαρούμενοι και γενικότερα ήταν πιο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους. (Nature Medicine, 2023).

Επιπλέον, μια μελέτη στη Γερμανία στην οποία έλαβαν μέρος 55.000 άτομα έδειξε ότι όσοι δοκιμάζουν πολλές διαφορετικές δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο τους τείνουν να είναι πιο ανοιχτοί σε νέες εμπειρίες – ένα χαρακτηριστικό προσωπικότητας που σχετίζεται με τη δημιουργικότητα, την καινοτομία και τη συναισθηματική προσαρμοστικότητα.

Ακόμα κι αν δεν μένεις πιστός σε ένα μόνο χόμπι, απολαμβάνεις τα οφέλη της ποικιλίας και της εξερεύνησης. Οι hobby hoppers μαθαίνουν συνεχώς νέα πράγματα και ανακαλύπτουν τι τους ταιριάζει. Επίσης, δεν βαριούνται ποτέ και διατηρούν την περιέργειά τους ζωντανή. Από την άλλη, όταν αλλάζεις πολύ συχνά χόμπι, ίσως δεν προλαβαίνεις να δεις πρόοδο και γι' αυτό απογοητεύεσαι εύκολα. Ενδέχεται να νιώθεις τύψεις για τα χρήματα και τον χρόνο που "πήγαν χαμένα". Γι' αυτό, καλό είναι να βρίσκεις ισορροπία. Το hobby hopping δεν σημαίνει απαραίτητα "πετάω από εδώ κι από εκεί χωρίς σκοπό". Μπορείς να είσαι hobby hopper και να απολαμβάνεις κάθε νέα εμπειρία για όσο σε γεμίζει, χωρίς να νιώθεις ότι πρέπει να παραμείνεις για να μετρήσει.

Hobby hopping και παιδιά: γιατί είναι εξαιρετικά ωφέλιμο

Μπορεί να ανησυχούμε όταν βλέπουμε τα παιδιά να αλλάζουν συνεχώς ενδιαφέροντα: μπαλέτο τον Σεπτέμβριο, πιάνο τον Νοέμβριο, καράτε τον Φεβρουάριο. Όμως, το hobby hopping για τα παιδιά δεν είναι απλώς φυσιολογικό, είναι και πολύτιμο.





Δοκιμάζοντας πολλά πράγματα, τα παιδιά χτίζουν σταδιακά την αίσθηση ταυτότητας και προτιμήσεων. Δεν μπορούν να ξέρουν από την αρχή αν τους αρέσει ο χορός ή η τεχνολογία. Χρειάζονται χώρο να πειραματιστούν. Επίσης, η εναλλαγή ενισχύει τη γνωστική ευελιξία, την ικανότητα να προσαρμόζονται σε νέες καταστάσεις, να μαθαίνουν διαφορετικούς τρόπους σκέψης και να ανταποκρίνονται σε νέες προκλήσεις. Και κάτι ιδιαίτερα σημαντικό: αποφεύγουν την πίεση της τελειότητας. Όταν ένα παιδί μένει υπερβολικά προσκολλημένο σε μία μόνο δραστηριότητα, υπάρχει ο κίνδυνος να νιώσει ότι πρέπει να είναι πολύ καλό σε αυτή. Το hobby hopping του επιτρέπει να απολαμβάνει τη διαδικασία, όχι το αποτέλεσμα.

Με κάθε νέο χόμπι, το παιδί ενεργοποιεί διαφορετικά γνωστικά, κινητικά και κοινωνικά κομμάτια του εγκεφάλου. Για παράδειγμα, η μουσική ενισχύει την ακουστική μνήμη, ο αθλητισμός τον κινητικό έλεγχο, οι κατασκευές τη λεπτή κινητικότητα. Και φυσικά όταν ένα παιδί δοκιμάζει κάτι καινούργιο -και καταφέρνει έστω και κάτι μικρό- χτίζει σταδιακά αυτοπεποίθηση.

Σύμφωνα με έρευνες από το Harvard Graduate School of Education, η ποικιλία εμπειριών στα παιδικά χρόνια σχετίζεται με υψηλότερη δημιουργικότητα,

συναισθηματική ανθεκτικότητα και καλύτερη προσαρμογή σε μελλοντικά περιβάλλοντα μάθησης. Η παιδική ηλικία είναι η φάση της εξερεύνησης όχι της ειδίκευσης.





Η ΚΥΚΝΟΣ γιορτάζει 110 χρόνια ιστορίας με συλλεκτικά γραμματόσημα και επιστολικούς φακέλους από τα ΕΛΤΑ

Η Ελληνική Εταιρεία Κονσερβών ΚΥΚΝΟΣ, με ιστορία που ξεκινά το 1915, συμπληρώνει φέτος 110 χρόνια αδιάλειπτης παρουσίας στην ελληνική βιομηχανία τροφίμων. Με αφορμή τη σημαντική αυτή επέτειο, τα ΕΛΤΑ τιμούν την πορεία της εταιρείας με την έκδοση συλλεκτικής σειράς γραμματοσήμων και επιστολικών φακέλων, διαθέσιμη από τον Σεπτέμβριο 2025.

Η συλλεκτική σειρά αποτυπώνει την εξέλιξη της ΚΥΚΝΟΣ από ένα μικρό οικογενειακό εργαστήριο στο Ναύπλιο, όπου λειτούργησε το πρώτο εργοστάσιο, σε έναν σύγχρονο βιομηχανικό ηγέτη με διεθνή παρουσία. Ο σχεδιασμός των γραμματοσήμων και φακέλων ενσωματώνει στοιχεία από την εικαστική και τεχνολογική πορεία της εταιρείας, αλλά και τη συμβολή της στην ελληνική αγροτική παραγωγή.

Σήμερα, η ΚΥΚΝΟΣ λειτουργεί τη μονάδα παραγωγής της στα Σαβάλια Ηλείας, απασχολώντας περισσότερους από 230 εργαζομένους και συνεργαζόμενη με 59 παραγωγούς βιομηχανικής τομάτας.

Με επενδύσεις στην καινοτομία, εξαγωγική δραστηριότητα και κοινωνική υπευθυνότητα, η εταιρεία συνεχίζει με το ίδιο πάθος και την ίδια δέσμευση. Το 2025 απέσπασε για πρώτη φορά την πιστοποίηση Great Place to Work®, επιβεβαιώνοντας το ανθρώπινο πρόσωπό της.

Η συλλεκτική σειρά είναι διαθέσιμη μέσω του ηλεκτρονικού καταστήματος των ΕΛΤΑ philatelismos.gr και σε επιλεγμένα καταστήματα.

#KYKNOS110 #ΕΛΤΑ #ΣυλλεκτικάΓραμματόσημα
#ΕλληνικήΕπιχειρηματικότητα #110ΧρόνιαΙστορία

Η WONDR και η Mattel παρουσιάζουν το "Barbie: The Dream Experience" στο Άμστερνταμ



Ένα ταξίδι στον μαγικό κόσμο της Barbie ζωντανεύει στο Άμστερνταμ, μέσα από το νέο project "Barbie: The Dream Experience", που δημιούργησαν από κοινού η WONDR και η Mattel.

Σε έναν χώρο 2.000 τ.μ., οι επισκέπτες μπορούν να απολαύσουν μια μοναδική, διαδραστική εμπειρία με θεματικές ζώνες, αγαπημένα παιχνίδια σε φυσικό μέγεθος, ένα αποκλειστικό κατάστημα Barbie και ένα θεματικό καφέ.

Το ταξίδι καλύπτει πάνω από 65 χρόνια ιστορίας της Barbie, με δώδεκα θεματικούς χώρους που ζωντανεύουν κάθε δεκαετία. Από την Barbie Αστροναύτη της δεκαετίας του '60 μέχρι την Malibu™ Barbie των '70s και την εμβληματική Totally Hair™ Barbie των '90s, η εμπειρία συνδυάζει νοσταλγία και σύγχρονη αισθητική.

Μεταξύ των highlights ξεχωρίζουν τα διάσημα οχήματα της Barbie, όπως το Dream Camper™, το αυτοκίνητο και το snowmobile, καθώς και το εμβληματικό Barbie DreamHouse™ σε πραγματικό μέγεθος.

«Για περισσότερες από έξι δεκαετίες, η Barbie υπήρξε σύμβολο φαντασίας και ενδυνάμωσης. Το Dream Experience είναι μια γιορτή της εξέλιξής της», δήλωσε η Julie Freeland, Vice President of Global Location Based Entertainment της Mattel.

Το "Barbie: The Dream Experience" λειτουργεί καθημερινά (10:00-20:00) στο Meeuwenlaan 88, Άμστερνταμ. Εισιτήρια: από 25€, στο www.BarbieTheDreamExperience.com.

Η Barbie έγινε... AI stylist στην Ιαπωνία



Νέο app σου δίνει καθημερινά outfits εμπνευσμένα από την Barbie – και γίνεται viral στο TikTok

Αν ρωτήσεις κάποιον ποιο είναι το πιο εμβληματικό fashion icon του 20ού αιώνα, οι πιθανότητες είναι να σου απαντήσει με ένα όνομα: Barbie. Από το 1959, το πλαστικό – αλλά αιψεγάδιαστα ντυμένο – κορίτσι της Mattel κουβαλάει στις μικροσκοπικές του κρεμάστρες όλες τις εποχές, όλες τις τάσεις και όλες τις φαντασιώσεις της μόδας.

Από αεροσυνοδός μέχρι αστροναύτης και από disco queen μέχρι power suit executive, η Barbie έχει φορέσει κυριολεκτικά τα πάντα.

Κι ενώ η κουβέντα γύρω από την Barbie αναθερμάνθηκε παγκοσμίως με την ταινία της Greta Gerwig το 2023, η Ιαπωνία πάει ένα βήμα παραπέρα: την μετατρέπει σε... AI stylist. Ένα ολοκαίνουριο app, το Barbie Style AI, προσφέρει καθημερινά προτάσεις outfits εμπνευσμένα από την Barbie, με την τεχνητή νοημοσύνη να «διαβάζει» τις προτιμήσεις σου και να συνθέτει looks που θα μπορούσαν να έχουν βγει κατευθείαν από την ντουλάπα της.



Και όπως ήταν αναμενόμενο, το TikTok το απογείωσε. Βίντεο με hashtags όπως #BarbieAIStylist και #OOTDWithBarbie ξεπερνούν τα εκατομμύρια views, με fashion lovers να ανεβάζουν τα outfit recommendations τους, συγκρίνοντας το «AI Barbie look» με το δικό τους προσωπικό στιλ.

Από το playroom στην πασαρέλα

Το app δεν είναι απλώς ένα tech gimmick. Πατάει γερά στη νοσταλγία: για πολλούς Millennials και Gen Zers που μεγάλωσαν με Barbie, η ιδέα ότι η «παιδική τους φίλη» τώρα δίνει fashion tips στο κινητό, είναι ακαταμάχητη. Το παιχνίδι γίνεται εργαλείο styling, γεφυρώνοντας τον κόσμο της παιδικής φαντασίας με την καθημερινότητα των ενηλίκων.

Παράλληλα, το Barbie Style AI μιλάει τη γλώσσα του TikTok: γρήγορα transitions, outfit reveals, before & after transformations. Η εικόνα μιας Barbie σε ροζ twin set που μεταφράζεται σε ένα streetwear look με wide-leg τζιν και oversized jacket δεν είναι απλώς χαριτωμένη· είναι περιεχόμενο έτοιμο να γίνει viral.



Η μόδα συναντά την τεχνητή νοημοσύνη

Η είσοδος της Barbie στο πεδίο της τεχνητής νοημοσύνης δεν είναι τυχαία. Η Mattel έχει δηλώσει ξεκάθαρα ότι βλέπει το brand όχι μόνο ως παιχνίδι αλλά και ως πολιτιστικό φαινόμενο που εξελίσσεται μαζί με την εποχή. Και σήμερα η εποχή μιλάει AI.

Το app λειτουργεί σαν ένας «ψηφιακός ντουλάπας». Συμπληρώνεις βασικές πληροφορίες για το στυλ σου, το χρώμα που προτιμάς, τις περιστάσεις για τις οποίες χρειάζεσαι outfit (γραφείο, ραντεβού, έξοδος, ταξίδι) και το AI δημιουργεί ένα ολοκληρωμένο Barbie-inspired look. Από το iconic Barbie pink μέχρι πιο ουδέτερους τόνους, τα outfits συνδυάζουν στοιχεία ρετρό με σύγχρονο streetwear, δημιουργώντας αυτό που οι χρήστες ονομάζουν ήδη «Barbiecore 2.0».

Το viral στοιχείο

Στην Ιαπωνία, το app κατέκτησε πρώτο τις fashion influencers που δεν έχασαν ευκαιρία να κάνουν TikTok challenges. Χιλιάδες χρήστες ανεβάζουν side-by-side βίντεο: στην αριστερή οθόνη το Barbie look, στη δεξιά το outfit που δημιούργησαν με δικά τους ρούχα. Η σύγκριση είναι συχνά εντυπωσιακή, αλλά και αστεία – ακριβώς αυτό που αγαπάει το TikTok.

Η hashtag κουλτούρα δίνει την αίσθηση παγκόσμιας κοινότητας: #BarbieLookChallenge, #BarbieFit και

#BarbieInspo γεμίζουν feeds σε ΗΠΑ και Ευρώπη, παρόλο που το app είναι διαθέσιμο μόνο στην Ιαπωνία. Το αποτέλεσμα; Ακόμα και όσοι δεν έχουν πρόσβαση, συμμετέχουν με «fan-made» Barbie AI looks χρησιμοποιώντας άλλα styling tools.

Γιατί μας αφορά

Αυτό που κάνει το Barbie Style AI ξεχωριστό είναι ότι αγγίζει τρία μεγάλα trends ταυτόχρονα:

Μόδα: το Barbiecore δεν λέει να φύγει από τη σκηνή. Αντίθετα, εξελίσσεται σε πιο ώριμη εκδοχή.

Νοσταλγία: οι γενιές που μεγάλωσαν με Barbie λατρεύουν να ξαναζούν το παιδικό τους παιχνίδι σε νέα μορφή.

Τεχνολογία: η τεχνητή νοημοσύνη γίνεται καθημερινό εργαλείο, όχι μόνο για δουλειά αλλά και για προσωπικό στιλ.

Και φυσικά, όλα αυτά συνδυάζονται με τον πιο ροζ, playful και θεατρικό τρόπο.



Το μέλλον του AI styling

Η επιτυχία του app ανοίγει τον δρόμο για μια νέα αγορά: AI stylists με brand identity. Αν η Barbie μπορεί να προτείνει look, γιατί να μην το κάνουν κι άλλες iconic φιγούρες; Φαντάσου ένα AI stylist βασισμένο στη Carrie Bradshaw ή στην Cher από το Clueless.

Πέρα όμως από το χιούμορ και τη νοσταλγία, το Barbie Style AI δείχνει πώς η μόδα μετατρέπεται σε διαδραστική εμπειρία. Δεν αρκεί πια να δεις μια πασαρέλα· θέλεις να παίξεις, να δοκιμάσεις, να συγκρίνεις. Η Barbie – το απόλυτο fashion παιχνίδι – ήταν η ιδανική πρωταγωνίστρια για να κάνει αυτή τη μετάβαση.

Η Barbie υπήρξε πάντα καθρέφτης της εποχής της. Από το πρώτο μαύρο-άσπρο μαγιό το 1959 μέχρι τα power suits των '80s και τώρα το AI styling του 2025, δείχνει ότι δεν είναι απλώς μια κούκλα αλλά ένα πολιτιστικό φαινόμενο που επανεφευρίσκεται συνεχώς.

Κι αν το TikTok είναι ο νέος «καθρέφτης» της μόδας, η Barbie βρήκε πάλι τον τρόπο να κλέψει την παράσταση. Γιατί μπορεί η ζωή να μην είναι πάντα σε Barbie pink, αλλά το στιλ σίγουρα μπορεί να είναι.

Ανακαλύψτε τα Fashion Shopping Days στο Designer Outlet Athens



Σωτήρης Κοντιζάς & AKMH: 8 χρόνια εκπαιδευτικοί «συνοδοιπόροι» – 8 υποτροφίες για νέους στη Γαστρονομία και τον Τουρισμό

Η Ανώτερη Σχολή AKMH και ο αγαπημένος chef Σωτήρης Κοντιζάς γιόρτασαν οκτώ χρόνια δημιουργικής συνεργασίας, προσφέροντας σε νέους από όλη την Ελλάδα οκτώ πλήρεις υποτροφίες διетών σπουδών στη Μαγειρική, τη Ζαχαροπλαστική και τη Φιλοξενία. Στόχος της πρωτοβουλίας είναι να στηρίξει ταλαντούχους ανθρώπους με πάθος και όραμα, που όμως δεν διαθέτουν τα απαραίτητα οικονομικά μέσα.

Η διαγωνιστική διαδικασία περιλάμβανε δύο στάδια: αρχικά οι υποψήφιοι κατέθεσαν αίτηση συνοδευόμενη από τη δική τους οπτική για τον κόσμο του Τουρισμού και της Γαστρονομίας. Στη συνέχεια, ειδική επιτροπή της AKMH και ο Σωτήρης Κοντιζάς ξεχώρισαν την «Elite 20», η οποία συμμετείχε σε Bootcamp με κατ' ιδίαν συναντήσεις. Η ανακοίνωση των τελικών νικητών από τον ίδιο τον chef ήταν συγκινητική, με τις αντιδράσεις των σπουδαστών να αποτυπώνουν τη σημασία της ευκαιρίας.

Η συνεργασία AKMH – Κοντιζά έχει ήδη αφήσει το αποτύπωμά της με σημαντικές εκπαιδευτικές δράσεις, όπως το ετήσιο POP-UP Restaurant Project, που δίνει σε σπουδαστές τη δυνατότητα να ζήσουν την εμπειρία λειτουργίας ενός fine dining εστιατορίου. Η πρωτοβουλία αυτή απέσπασε Χρυσό Βραβείο στα Education Leaders Awards 2025 για τον βιωματικό χαρακτήρα της.



Fall into Fashion με μοναδικές προσφορές και εμπειρίες στο Designer Outlet Athens! Από τις 3 έως τις 5 Οκτωβρίου, το εκπαιδευτικό χωριό υποδέχεται τη νέα σεζόν με τα Fashion Shopping Days, ένα τριήμερο αφιερωμένο στη μόδα και στο έξυπνο shopping.

Οι επισκέπτες θα απολαύσουν φθινοπωρινές προσφορές σε αγαπημένα designer brands, νέες συλλογές και τη μοναδική εμπειρία shopping σε έναν απόλυτο fashion προορισμό. Το Designer Outlet Athens συνδυάζει το στυλ με την προσιτή πολυτέλεια, προσφέροντας την ιδανική αφορμή για ανανέωση της γκαρνταρόμπα.

Για τους μικρούς επισκέπτες, το παιδικό πρόγραμμα που θα πραγματοποιηθεί τα Σαββατοκύριακα 4-5 και 11-12 Οκτωβρίου, υπόσχεται διασκέδαση και δημιουργικότητα. Μικροί fashionistas θα σχεδιάσουν τις δικές τους συλλογές, θα συμμετάσχουν σε θεατρικές και μουσικοκινητικές δραστηριότητες και θα ζήσουν τη χαρά της μεταμόρφωσης μέσα από facepainting.

Ανοιχτό και τις Κυριακές, από τις 11:00 έως τις 20:00, το Designer Outlet Athens προσφέρει ολοκληρωμένη εμπειρία με shopping, βόλτα και γευστικές επιλογές στα καφέ και εστιατόριά του.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το:
www.designeroutletathens.gr

Κτίρια που αναπνέουν και αλλάζουν σχήμα



Η αρχιτεκτονική δεν σταματά να μας εντυπωσιάζει, ενσωματώνοντας καινοτομίες τεχνολογίας και υλικών, με στόχο τη δημιουργία "έξυπνων" κτιρίων που προσαρμόζονται στο περιβάλλον τους.

Δύο από τις πιο εντυπωσιακές τάσεις στον σύγχρονο σχεδιασμό είναι τα κτίρια που "αναπνέουν" και αλλάζουν σχήμα!

Τι σημαίνει ένα κτίριο να "αναπνέει"

Όταν λέμε "κτίριο που αναπνέει", εννοούμε ότι διαθέτει ειδικά συστήματα και υλικά που επιτρέπουν τη φυσική ροή αέρα και υγρασίας. Δηλαδή:

- Διαχείριση θερμοκρασίας χωρίς υπερβολική χρήση κλιματισμού
- Μείωση της υγρασίας που μπορεί να προκαλέσει μούχλα και φθορές
- Βελτίωση της ποιότητας του αέρα

Τα παραδοσιακά κτίρια συχνά παγιδεύουν την υγρασία και τους ρύπους στο εσωτερικό τους, δημιουργώντας ανθυγιεινό περιβάλλον. Αντίθετα, τα "αναπνέοντα" κτίρια χρησιμοποιούν καινοτόμα υλικά όπως διαπνέουσες

μεμβράνες, φυσικά υλικά (ξύλο, πέτρα), καθώς και έξυπνα συστήματα εξαερισμού, επιτρέποντας στον αέρα να κυκλοφορεί και να ρυθμίζει τη θερμοκρασία.

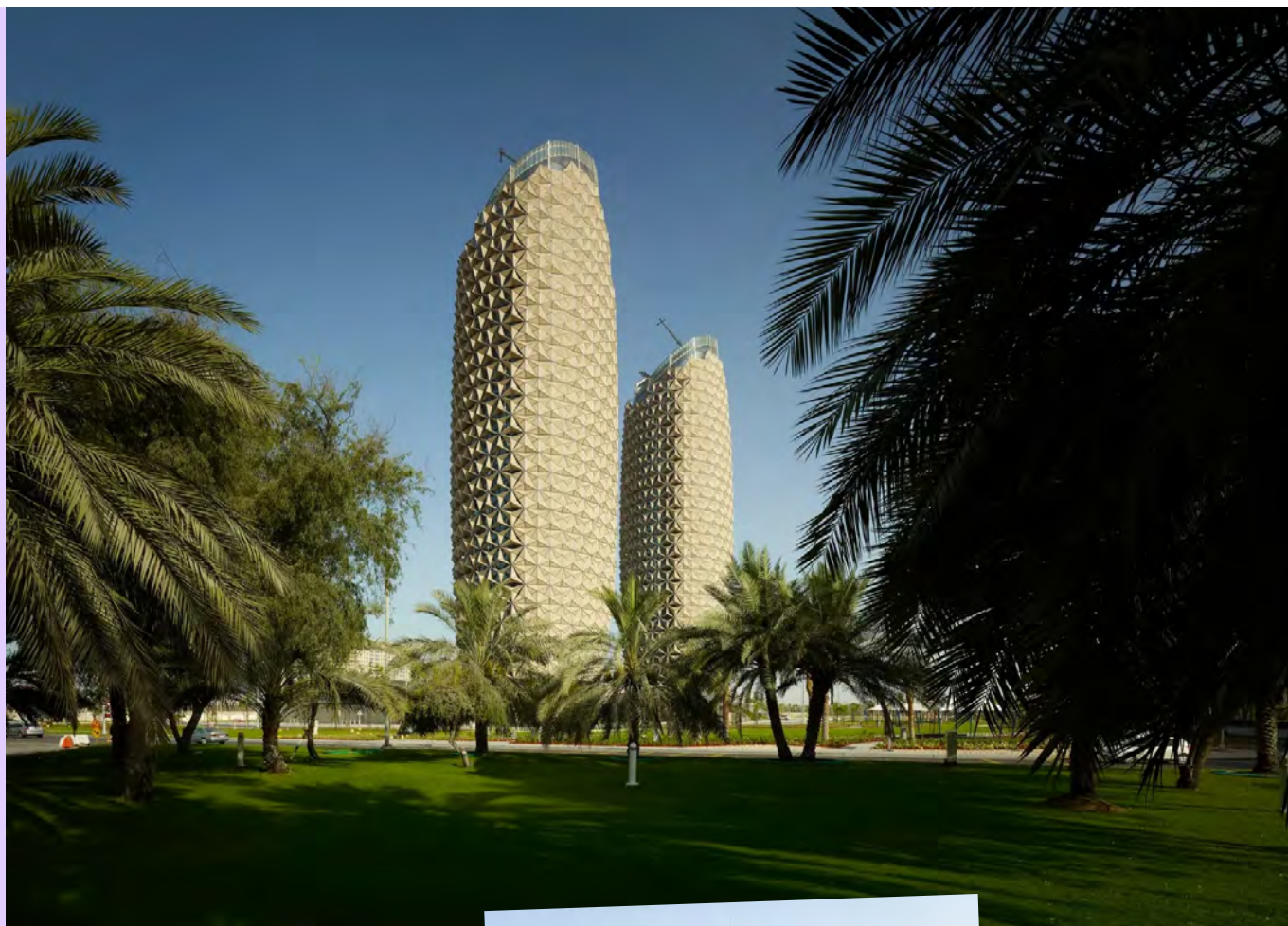
Παραδείγματα κτιρίων που "αναπνέουν":

The Edge – Άμστερνταμ

Αυτό το υπερσύγχρονο γραφείο χρησιμοποιεί έξυπνα συστήματα εξαερισμού και φωτισμού, τα οποία προσαρμόζονται στις εξωτερικές συνθήκες, εξοικονομώντας ενέργεια και βελτιώνοντας την άνεση των εργαζομένων. Οι τοίχοι και οι προσόψεις του έχουν κατασκευαστεί με υλικά που επιτρέπουν τη φυσική κυκλοφορία του αέρα, μειώνοντας την ανάγκη για κλιματισμό.

Kunsthhaus Graz – Αυστρία

Αυτό το μουσείο τέχνης διαθέτει ένα "κέλυφος" που επιτρέπει την κυκλοφορία αέρα μέσω ειδικών ανοιγμάτων και υλικών, προσαρμόζοντας τη ροή ανάλογα με τη θερμοκρασία και την υγρασία.



Κτίρια που αλλάζουν σχήμα: Η αρχιτεκτονική γίνεται δυναμική

Η δυνατότητα ενός κτιρίου να αλλάζει σχήμα, ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες ή τις ανάγκες των χρηστών, είναι μία από τις πιο ριζοσπαστικές καινοτομίες.

Με τη χρήση ευέλικτων υλικών, κινητών μερών και έξυπνων συστημάτων ελέγχου, τα κτίρια μπορούν:

- Να προσαρμόζουν το σχήμα τους για καλύτερο φωτισμό ή σκίαση
- Να αντιμετωπίζουν ακραίες καιρικές συνθήκες
- Να βελτιώνουν τη χρήση του χώρου ανάλογα με τη λειτουργία



Dynamic Tower – Ντουμπάι

Πρόκειται για έναν φουτουριστικό ουρανοξύστη με περιστρεφόμενους ορόφους, που επιτρέπουν στο κτίριο να αλλάζει μορφή συνεχώς. Οι κάτοικοι μπορούν να προσαρμόζουν το διαμέρισμά τους ανάλογα με τη θέα, το φως ή τις καιρικές συνθήκες.

Το μέλλον της "αναπνοής" και της μεταμόρφωσης

Οι επιστήμονες συνεχίζουν να πειραματίζονται με νέα

υλικά, νανοτεχνολογία και συστήματα εμπνευσμένα από τη φύση.

Μια μελλοντική προοπτική είναι τα κτίρια που θα "αναπνέουν" σαν φυτά, αντιδρώντας στο περιβάλλον τους με φυσικό τρόπο — μειώνοντας το ενεργειακό αποτύπωμα και δημιουργώντας πιο υγιείς χώρους διαβίωσης. Ταυτόχρονα, η δυνατότητα αλλαγής σχήματος υπόσχεται να κάνει την αρχιτεκτονική πιο προσαρμοστική, λειτουργική και βιώσιμη.

Παραδείγματα κτιρίων που αλλάζουν σχήμα:

Al Bahar Towers – Άμπου Ντάμπι

Οι δίδυμοι αυτοί ουρανοξύστες διαθέτουν εξωτερικά κινητά σκίαστρα που ανοίγουν και κλείνουν, ρυθμίζοντας την ηλιακή ακτινοβολία. Το σύστημα αυτό μειώνει τη θερμότητα που εισέρχεται έως και 50%, περιορίζοντας την ανάγκη για κλιματισμό.



Στέλλα Χασκίλ Ήταν η μεγαλύτερη λαϊκή φωνή της εποχής της

Για δεύτερη χρονιά ανεβαίνει στην Πάνω Σκηνή του Από Μηχανής Θεάτρου το έργο «Στέλλα Χασκίλ» σε κείμενο και σκηνοθεσία Θέμη Μουμουλίδη, με τη Μαριάννα Πολυχρονίδη στον ομώνυμο ρόλο.

Η παράσταση, που συγκίνησε κοινό και κριτικούς, επιστρέφει ανανεωμένη, φωτίζοντας στιγμές από την περιπετειώδη ζωή της σπουδαίας ερμηνεύτριας, μιας από τις σημαντικότερες λαϊκές φωνές του πρώτου μισού του 20ού αιώνα. Από τη Θεσσαλονίκη της πυρκαγιάς του '17 και την Κατοχή, μέχρι τις πρώτες ηχογραφήσεις της με τον Τσιτσάνη, τον Καλδάρα, τον Χιώτη και τον Τούντα, η Χασκίλ άφησε ανεξίτηλο στίγμα στο λαϊκό τραγούδι.

Εβραϊκής καταγωγής, έζησε το Ολοκαύτωμα και τη γενοκτονία των Εβραίων της Θεσσαλονίκης. Έφυγε πρόωρα, στα 36 της χρόνια, το 1954, έχοντας προλάβει να ερμηνεύσει τραγούδια που σφράγισαν μια ολόκληρη εποχή.

Στην παράσταση, μαζί με τη Μαριάννα Πολυχρονίδη, εμφανίζονται οι Αντώνης και Θοδωρής Ξηνάρης, δύο σπουδαίοι ερμηνευτές του λαϊκού ρεπερτορίου.

Πρεμιέρα: Σάββατο 15 Νοεμβρίου, 21:00

Σάββατο 21:00, Κυριακή 18:00 | Διάρκεια 75'

Προπώληση: more.com

Από Μηχανής Θέατρο, Ακαδήμου 13, Μεταξουργείο |
Τηλ. 210 5223097

Intra Muros Το prison drama του Alexis Michalik για πρώτη φορά στην Ελλάδα



Το πολυβραβευμένο έργο Intra Muros του Γάλλου θεατρικού συγγραφέα και σκηνοθέτη Alexis Michalik, που ενθουσίασε κοινό και κριτικούς σε Γαλλία και Αγγλία, παρουσιάζεται για πρώτη φορά στην Ελλάδα στο Θέατρο του Νέου Κόσμου σε σκηνοθεσία Παντελή Δεντάκη, από τις 8 Οκτωβρίου 2025.

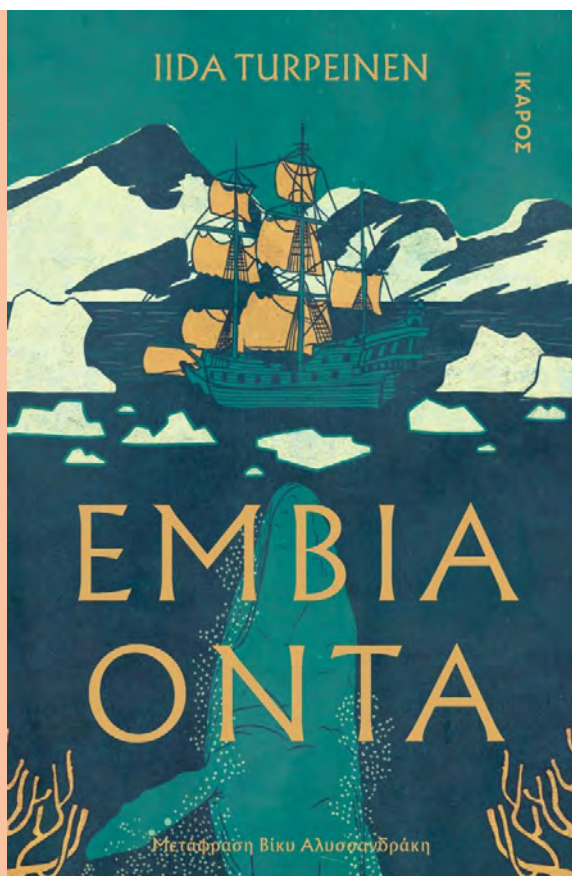
Το έργο αφηγείται την ιστορία ενός πρώην σκηνοθέτη που καλείται να οργανώσει θεατρικό εργαστήριο σε φυλακή, όπου θα βρεθεί αντιμέτωπος με απρόσμενες συναντήσεις και κρυμμένες αλήθειες.

Μέσα από το παιχνίδι ρόλων δύο κρατουμένων, η παράσταση εξερευνά τη λεπτή γραμμή ανάμεσα στην πραγματικότητα και το φαντασιακό, οδηγώντας τους ήρωες – και το κοινό – σε μια συγκινητική αναμέτρηση με τις προσωπικές «φυλακές» τους.

Η σκηνοθετική ματιά του Παντελή Δεντάκη, σε συνδυασμό με τη μουσική του Σταύρου Γασπαράτου και τις ερμηνείες των Αλεξάνδρας Αϊδίνη, Κωνσταντίνου Ασπιώτη, Νικόλα Δροσόπουλου, Αμαλίας Νίνου και Γιώργου Συμεωνίδη, αναδεικνύουν την ένταση και την ευαισθησία του έργου.

Η παράσταση θα παίζεται κάθε Τετάρτη, Πέμπτη και Σάββατο στις 21:15 και Κυριακή στις 18:15.

Εισιτήρια: more.com



"Εμβια όντα" της Iida Turpeinen

Από τις Εκδόσεις Ίκαρος κυκλοφορεί το βιβλίο της Iida Turpeinen, *Εμβια όντα*, σε μετάφραση της Βίκυ Αλυσσανδράκη, με εικονογράφηση εξωφύλλου του Barış Şehri.

Ένα συναρπαστικό ντεμπούτο που ενώνει τρεις αιώνες επιστημονικών ανακαλύψεων, από τις παγωμένες θάλασσες της Αρκτικής και τη ρωσική Αλάσκα έως την Ευρώπη του σήμερα. Στην καρδιά της αφήγησης, η θαλάσσια αγελάδα του Στέλερ –ένα από τα πιο μυστηριώδη ζώα που συνάντησε ποτέ η επιστήμη– και οι ζωές ανθρώπων που σημάδεψε η ανακάλυψη αλλά και η εξαφάνισή της.

Το 1741, ο φυσιοδίφης Γκέοργκ Βίλχελμ Στέλερ συμμετέχει στη Μεγάλη Βόρεια Αποστολή και γίνεται μάρτυρας μιας σπάνιας ανακάλυψης. Το 1859, ο Φινλανδός κυβερνήτης της ρωσικής Αλάσκας αναζητά τον σκελετό του θηλαστικού που είχε εξαφανιστεί εδώ και έναν αιώνα. Το 1952, ένας συντηρητής στο Φινλανδικό Μουσείο Φυσικής Ιστορίας αναλαμβάνει να το συναρμολογήσει ξανά, δίνοντας νέα ζωή σε μια ιστορία χαμένη στον χρόνο.

Το *Εμβια όντα* είναι μια λογοτεχνική εξερεύνηση για το θαύμα της βιοποικιλότητας και την ικανότητα της φύσης να αντέχει απέναντι στην ανθρώπινη φιλοδοξία.

Βραβευμένο με το Helsingin Sanomat Prize και υποψήφιο για τα βραβεία Finlandia και Torch-Bearer.

ΠΩΣ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΥΓΙΗΣ – Ένας αρχαίος οδηγός ευεξίας

ΓΑΛΗΝΟΣ

Πώς να είσαι
υγιής

Ένας αρχαίος οδηγός ευεξίας



Επιλογή κειμένων και εισαγωγή
KATHERINE D. VAN SCHAIK

διόπτρα

Από τις εκδόσεις διόπτρα έρχεται μια σπάνια συνάντηση ανάμεσα στη σοφία της αρχαιότητας και τις ανάγκες του σήμερα: το βιβλίο *«Πώς να είσαι υγιής – Ένας αρχαίος οδηγός ευεξίας»*, που βασίζεται στα έργα του σπουδαίου Έλληνα ιατρού Γαληνού.

Η έκδοση συγκεντρώνει πρακτικές και διαχρονικές συμβουλές για τη φροντίδα σώματος και νου, την πρόληψη ασθενειών και την πορεία προς τα υγιή γηρατειά. Οι σκέψεις του Γαληνού, θεμελιωτή της ιατρικής επιστήμης στον αρχαίο κόσμο, παραμένουν επίκαιρες και φωτίζουν ζητήματα που απασχολούν και τον σύγχρονο άνθρωπο.

Το βιβλίο συνοδεύεται από σύγχρονο σχολιασμό της Katherine D. Van Schaik, ιατρού και κλασικής ιστορικού, που γεφυρώνει το παρελθόν με το παρόν, αναδεικνύοντας την πρακτική αξία της αρχαίας σοφίας στην καθημερινότητά μας.

Η μετάφραση της Βιολέττας Ζεύκη αποδίδει με σαφήνεια και ζωντάνια τα κείμενα, καθιστώντας τα προσίτα σε ευρύ αναγνωστικό κοινό.

Ένας οδηγός ευεξίας που αποδεικνύει ότι η ισορροπία σώματος και ψυχής ήταν –και παραμένει– το κλειδί για μια πλήρη και υγιή ζωή.

Κυκλοφορεί τον Οκτώβριο 2025.

quote of the day

TRY EVERYTHING ONCE, TWICE IF YOU LIKE IT, AND THREE TIMES TO BE SURE
Mae West

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Στρατόνικος, Σράτος,
Στρατής, Στρατονίκη,
Στρατονίκιος

30 Σεπτεμβρίου

- › International Podcast Day
- › Ημέρα Μνήμης των Εθνικών μας Ευεργετών
- › International Translation Day
- › National Hot Mulled Cider Day
- › Thunderbirds Day
- › Extra Virgin Olive Oil Day
- › National Chewing Gum Day
- › National Love People Day
- › Orange Shirt Day
- › Pet Tricks Day
- › Rumi Day