



**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.



**GENERATION OVERWHELMED:
Η ΓΕΝΙΑ ΠΟΥ ΤΑ ΕΧΕΙ ΟΛΑ ΚΑΙ
ΔΕΝ ΞΕΡΕΙ ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΜΕ ΑΥΤΑ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ξέρεις τι είναι πιο κουραστικό από το να προσπαθείς να πείσεις κάποιον που δεν θέλει να καταλάβει; Το να νομίζεις ότι μπορείς να τον πείσεις.

Γιατί ο φανατισμός —όποια μορφή κι αν έχει— δεν είναι απλώς άποψη. Είναι κατάσταση. Είναι εκείνο το τείχος που χτίζεται γύρω από το μυαλό και γράφει απ' έξω με μεγάλα γράμματα: «Μην ενοχλείτε, εδώ δεν μπαίνει λογική». Να θυμάσαι: Η βλακεία έχει αυτοπεποίθηση. Η εξυπνάδα, υπομονή.

Και κάπου εκεί, εσύ – ο ήρεμος, ψύχραιμος, λογικός εσύ – αρχίζεις να χάνεις τη σειρά σου. Ξεκινάς με καλή διάθεση να εξηγήσεις, να δείξεις, να ανοίξεις κουβέντα, να ενώσεις κουκίδες. Και σε δέκα λεπτά έχεις γίνει... κι εσύ φανατικός. Μόνο που υπερασπίζεσαι τη λογική. Και αυτό, φίλε SayYesser, είναι το πιο ειρωνικό από όλα.

Δεν αλλάζεις μυαλό που δεν θέλει να αλλάξει. Δεν φυτεύεις σκέψη σε έδαφος που έχει αποφασίσει να μείνει στέρφο. Το μόνο που μπορείς να κάνεις είναι να σώσεις τον εαυτό σου από το να πιαστείς στη δίνη. Να πεις ένα «οκ, δεν πειράζει», να πεις τον καφέ σου και να συνεχίσεις να σκέφτεσαι — ήσυχα, καθαρά και με ανοιχτό μυαλό.

Γιατί, στο τέλος της μέρας, ο κόσμος δεν προχωράει με φωνές. Προχωράει με εκείνους που, αντί να ουρλιάζουν, επιλέγουν να καταλαβαίνουν.

Tip of the Day: Σήμερα δε θα σου πω ένα αλλά πέντε!!!

1. Μην χαραμίζεις τη λογική σου εκεί που λείπει η διάθεση για κατανόηση. Κέρδισε την ησυχία σου, όχι τη συζήτηση.
2. Όταν δεις ότι μιλάς σε τοίχο, μην ανεβάζεις τον τόνο. Άλλαξε δωμάτιο.
3. Δεν χρειάζεται να τους πείσεις όλους. Μερικοί άνθρωποι υπάρχουν μόνο για να σου θυμίζουν πόσο αξίζει η ψυχραιμία.
4. Η σιωπή δεν είναι ήττα — είναι φίλτρο.
5. Η εξυπνάδα δεν φαίνεται όταν μιλάς, αλλά όταν ξέρεις πότε να σταματήσεις. Γιατί όπως λένε: "μην προσπαθείς να αλλάξεις άποψη σε έναν φανατικό ηλίθιο. Χάνεις τον καιρό σου και φανατίζεις περισσότερο τον ηλίθιο."

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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



HALLOWEEN PARTY στο PLAYMOBIL FunPark!

Το πιο διασκεδαστικά τρομακτικό πάρτι της χρονιάς έρχεται στο PLAYMOBIL FunPark στην Κηφισιά! Την Παρασκευή 31 Οκτωβρίου, από τις 5 έως τις 8 το απόγευμα, μικροί και μεγάλοι ετοιμάζονται για μια μαγική απογευματινή περιπέτεια με γέλια, μουσική, δράσεις και φυσικά... πολύ παιχνίδι!

Τι περιλαμβάνει το Halloween Party:

- Face painting με spooky ή αστεία σχέδια, για να μεταμορφωθείς στο πιο αγαπημένο σου Halloween πλάσμα!
- Παιχνίδια και δράσεις με ανιματέρ που εγγυώνται διασκέδαση ακόμα και για τα πιο ντροπαλά φαντάσματα!
- Μουσική, χορό και happenings, γιατί κανένα Halloween δεν είναι πλήρες χωρίς ένα μικρό ξεσάλωμα!
- Δώρα και εκπλήξεις που θα κάνουν τη βραδιά ακόμα πιο μαγική!

Και φυσικά, ατελείωτο παιχνίδι στους θεματικούς χώρους του FunPark, όπου οι ήρωες PLAYMOBIL περιμένουν να ζωντανέψουν ιστορίες γεμάτες φαντασία.

Οι γονείς μπορούν να χαλαρώσουν στο Café του FunPark με τον καφέ τους, ενώ τα παιδιά ανακαλύπτουν τη δική τους Halloween περιπέτεια.

PLAYMOBIL FunPark - Αμαλιάδος 4 Θ' Καλαβρύτων, Κηφισιά - Πληροφορίες: 210 800 0018

Μην το χάσετε — ελάτε με στολή, διάθεση και φαντασία στο πιο αξέχαστο Halloween της πόλης!

Η IKEA παρουσιάζει τη νέα παιδική σειρά SANDLÖPARE



Η IKEA φέρνει τη μαγεία της αφρικανικής σαβάνας στο σπίτι με τη νέα σειρά SANDLÖPARE, που συνδυάζει παιχνίδι, φαντασία και περιπέτεια! Για να τη γνωρίσουμε όπως της αξίζει, το κατάστημα IKEA Αεροδρόμιο μεταμορφώνεται το Σάββατο 1 Νοεμβρίου σε έναν κόσμο γεμάτο ζώα, μουσική και χαμόγελα, με ένα μοναδικό event για όλη την οικογένεια.

Το Kids Radio 88.6 θα βρίσκεται εκεί με live show, γεμάτο ιστορίες, παιχνίδια και τραγούδια εμπνευσμένα από τα ζώα της σαβάνας. Τα παιδιά θα συμμετέχουν σε δραστηριότητες ανακάλυψης και φαντασίας, ενώ θα έχουν την ευκαιρία να κερδίσουν δώρα από τη νέα συλλογή!

Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης, όλα τα παιδικά μενού στο Σουηδικό Εστιατόριο θα προσφέρονται στη μισή τιμή, για ακόμα περισσότερη απόλαυση.

Η σειρά SANDLÖPARE περιλαμβάνει λούτρινα ζώα, λευκά είδη, παιχνίδια και αξεσουάρ που μεταμορφώνουν κάθε παιδικό δωμάτιο σε σκηνικό εξερεύνησης. Ένα σκαμπό γίνεται ζέβρα, ένα μπουρνούζι γατόπαρδος, κι ένα χαλί μοιάζει με φίδι της σαβάνας — ενώ όλα τα προϊόντα πληρούν τα υψηλότερα πρότυπα ποιότητας και ασφάλειας.

Μέσα από τη συνεργασία της με το κέντρο προστασίας άγριας ζωής Nordens Ark, η IKEA στηρίζει τη διατήρηση των απειλούμενων ειδών και καλλιεργεί στα παιδιά την αγάπη για τη φύση.

Ανακαλύψτε τη νέα σειρά SANDLÖPARE στα καταστήματα IKEA και στο IKEA.gr, και ζήστε τη χαρά του παιχνιδιού με έμπνευση από την πιο όμορφη σαβάνα του κόσμου!

Generation Overwhelmed: η γενιά που τα έχει όλα και δεν ξέρει τι να κάνει με αυτά



Κάποτε, το “έχεις τα πάντα” ακουγόταν σαν ευχή. Σήμερα, για τους Millennials και τη Gen Z, μοιάζει περισσότερο με πρόκληση — ή με βάρος που δεν ήξεραν ότι κουβαλούν.

Μια γενιά με πρόσβαση σε απεριόριστη πληροφορία, επιλογές, ευκαιρίες και ελευθερίες, αισθάνεται — παραδόξως — πιο αγχωμένη, πιο κουρασμένη και πιο “χαμένη” από ποτέ.

Καλωσήρθες στη Generation Overwhelmed: τη γενιά που μπορεί τα πάντα, αλλά δεν ξέρει ποιο “πάντα” θέλει.

Έχουμε τα πάντα — και γι’ αυτό είμαστε εξαντλημένοι

Οι Millennials (γεννημένοι περίπου μεταξύ 1981-1996) και η Gen Z (1997-2012) μεγάλωσαν με το μήνυμα ότι «όλα είναι δυνατά».

Ότι μπορούν να γίνουν ό,τι θέλουν, να ζήσουν όπου θέλουν, να διαλέξουν όποια ταυτότητα θέλουν.





Κι ενώ αυτό φαντάζει απελευθερωτικό, στην πράξη έγινε ένα εκρηκτικό κοκτέιλ υπερπληροφόρησης, συγκρίσεων και άγχους.

Πόσες φορές έχεις νιώσει ότι κάνεις “λίγα”; Ότι πρέπει να προλαβαίνεις τα πάντα — δουλειά, προσωπική ζωή, social media, wellness, πολιτική ορθότητα; Ότι αν δεν είσαι “σε φάση εξέλιξης”, “σε healing journey” ή “σε ένα side project”, κάτι κάνεις λάθος;

Αυτό είναι το τίμημα του «έχω τα πάντα»: το άγχος της επιλογής και η κόπωση του υπερκοινωνικού ρόλου.

Η υπερπληροφόρηση ως νέα μορφή θορύβου

Οι προηγούμενες γενιές είχαν έλλειψη πληροφορίας· εμείς έχουμε υπερβολή. Ειδήσεις, podcasts, reels, alerts, μηνύματα, trends, συμβουλές, “5 τρόποι να αλλάξεις τη ζωή σου”. Η μέρα ξεκινά με ειδοποιήσεις και τελειώνει με scroll.

Ζούμε σε μια οικονομία προσοχής, όπου ο εγκέφαλος καίει ενέργεια προσπαθώντας να φιλτράρει τι αξίζει να κρατήσει και τι όχι.

Κι όσο περισσότερο καταναλώνουμε, τόσο λιγότερο απολαμβάνουμε. Το μυαλό γεμίζει, αλλά η ψυχή αδειάζει.

Το αποτέλεσμα; Ένας συλλογικός ψυχικός θόρυβος που μας εμποδίζει να ακούσουμε τη δική μας φωνή.

Από το “κάνε ό,τι σε κάνει χαρούμενο” στο “δεν ξέρω τι με κάνει χαρούμενο”

Οι Millennials μεγάλωσαν με το «follow your dreams».

Η Gen Z, με το «find your purpose».

Και οι δύο, με την ψευδαίσθηση ότι η ευτυχία είναι κάτι που πρέπει να βρεις — κάπου έξω, μέσα από επιλογές, καριέρες ή likes.

Όμως όταν όλα είναι πιθανά, τίποτα δεν φαίνεται αρκετό.

Κι έτσι γεννιέται η απογοήτευση. Το “burnout” δεν αφορά πια μόνο τα εργασιακά — είναι υπαρξιακό. Είναι η εξάντληση του να προσπαθείς να “γίνεις” κάτι, χωρίς να ξέρεις ποιον ρόλο θες να παίξεις.

Η κουλτούρα του “πρέπει”

Σήμερα δεν αρκεί να δουλεύεις. Πρέπει να έχεις καριέρα με νόημα, lifestyle με αξίες, διατροφή plant-based, ψυχική ισορροπία, mindfulness, 10k βήματα και aesthetic life.

Αλλιώς νιώθεις πως μένεις πίσω.



Το “πρέπει” άλλαξε πρόσωπο. Δεν έρχεται πια από τους γονείς ή τα αφεντικά, αλλά από μέσα μας — από τη σύγκριση με τον εικονικό εαυτό που φτιάχνουμε online.

Η πίεση να τα προλάβουμε όλα, να είμαστε παντού, να δείχνουμε ευτυχισμένοι, μάς αφήνει εξουθενωμένους.

Γι’ αυτό και οι Millennials & Gen Z είναι οι πιο κουρασμένες, αλλά και οι πιο ενσυνειδητες γενιές: μιλούν ανοιχτά για ψυχική υγεία, burnout, υπερέκθεση, ανάγκη για όρια.

Το ψυχολογικό τίμημα του “always on”

Τα κινητά δεν είναι πια απλώς εργαλεία — είναι προεκτάσεις του εαυτού μας. Κουβαλούν ταυτόχρονα δουλειά, κοινωνική ζωή, ενημέρωση, διασκέδαση και αυτοπροβολή.

Η μόνιμη σύνδεση έχει φέρει αποσύνδεση. Δεν υπάρχει χρόνος για αληθινή σιωπή, για βαρεμάρα, για περισυλλογή.

Κι όμως — η σιωπή είναι το μόνο μέρος όπου μπορεί να εμφανιστεί το νόημα. Αν δεν αποσυνδεθείς, δεν μπορείς να ακούσεις τι πραγματικά έχει αξία.

Το άγχος της σύγκρισης

Σε κάθε scroll, βλέπεις ανθρώπους “να τα έχουν καταφέρει”: να ταξιδεύουν, να δουλεύουν σε startups, να γράφουν βιβλία, να τρέχουν μαραθώνιους, να είναι “συνειδητοί” και “ευγνώμονες”.

Το πρόβλημα:

Οι περισσότεροι βλέπουμε μόνο το highlight reel, όχι την αλήθεια πίσω από το story.

Κι όμως, οι συγκρίσεις αυτές δεν είναι αθώες: ρίχνουν την αυτοεκτίμηση, αυξάνουν το άγχος, μειώνουν την ικανότητα να νιώσουμε ικανοποιημένοι με τη δική μας πορεία.

Η γενιά της υπερσύνδεσης και της μοναξιάς

Παρά το ότι είμαστε πιο “συνδεδεμένοι” από ποτέ, οι στατιστικές δείχνουν ότι Millennials και Gen Z δηλώνουν πιο μόνοι από κάθε προηγούμενη γενιά.

Η διαδικτυακή παρέα δεν αντικαθιστά τη φυσική παρουσία· τα “likes” δεν ισοδυναμούν με ουσιαστικές σχέσεις· οι συνομιλίες στο chat δεν αγκαλιάζουν.

Η μοναξιά δεν είναι έλλειψη ανθρώπων γύρω σου — είναι έλλειψη αλήθειας στις σχέσεις.

Κι αυτό είναι το μεγαλύτερο παράδοξο της εποχής:

Έχουμε χιλιάδες φίλους, αλλά ελάχιστους ανθρώπους με τους οποίους μπορούμε να μιλήσουμε πραγματικά.

Η αναζήτηση νοήματος

Μέσα σε αυτή τη δίνη υπερπληροφόρησης και πίεσης, κάτι βαθύτερο κινείται: μια αναζήτηση για ουσία.

Η Gen Z και οι Millennials δεν αρκούνται σε μια δουλειά που “πληρώνει τους λογαριασμούς”. Θέλουν να νιώθουν ότι προσφέρουν, ότι εξελίσσονται, ότι η καθημερινότητά τους έχει λόγο ύπαρξης.

Όμως το νόημα δεν είναι πάντα “εκεί έξω”.



Είναι συχνά στα απλά — στην κοινότητα, στη δημιουργία, στην αλληλεγγύη, στην παύση.

Η γενιά που νιώθει ότι “δεν αντέχει άλλο” είναι ίσως εκείνη που θα μάθει πρώτη να λέει “όχι σε όσα δεν χρειάζονται”.

Από το overwhelm στο “enough”

Το να έχεις τα πάντα είναι μια ψευδαίσθηση.

Κανείς δεν μπορεί να τα έχει όλα, κι αυτό είναι εντάξει.

Το “αρκετά” είναι η νέα πολυτέλεια.

Αντί να κυνηγάμε άλλο ένα στόχο, άλλη μια εμπειρία, άλλο ένα επίτευγμα, μπορούμε να μάθουμε να μένουμε.

Να ζούμε πιο αργά, πιο συνειδητά, πιο ανθρώπινα.

Η απάντηση στην υπερφόρτωση δεν είναι η παραίτηση — είναι η επαναπλαισίωση. Να επιλέγουμε τι αξίζει, τι μας κάνει καλά, ποιοι άνθρωποι μας γεμίζουν.

Να αποσυνδεθούμε λίγο απ’ τον κόσμο για να συνδεθούμε λίγο περισσότερο με τον εαυτό μας.

Η επόμενη μέρα

Η “Generation Overwhelmed” δεν είναι χαμένη γενιά.

Είναι μια γενιά που νιώθει βαθιά — που αναζητά ειλικρίνεια, ισορροπία, συνείδηση, κοινότητα.

Μια γενιά που ξέρει ότι κάτι δεν πάει καλά και προσπαθεί να το διορθώσει, όχι να το κρύψει.

Το πρόβλημα δεν είναι ότι έχουμε πολλά. Το πρόβλημα είναι ότι έχουμε ξεχάσει γιατί τα θέλουμε.

Ίσως, λοιπόν, η λύση να βρίσκεται όχι στο “more”, αλλά στο “meaning”. Όχι στο “έχω”, αλλά στο “είμαι”. Όχι στο “φαινομαι”, αλλά στο “συνδέομαι”.

Το δικό μας restart

Αν αυτή η γενιά καταφέρει να μετατρέψει το άγχος σε επίγνωση, την ταχύτητα σε παρουσία και την υπερπληροφόρηση σε γνώση, τότε το “overwhelmed” θα γίνει το πρώτο βήμα προς το “awake”.

Γιατί μέσα σε όλο αυτό το χάος, υπάρχει και μια απίστευτη ευκαιρία: να ξαναγράψουμε τον ορισμό του “έχω τα πάντα” — ώστε να σημαίνει κάτι λιγότερο επιφανειακό και κάτι πολύ πιο ουσιαστικό.

Κι αν τελικά αυτή η γενιά δεν ξέρει τι να κάνει με όλα όσα έχει, ίσως είναι απλώς γιατί έμαθε να τα μετρά με λάθος τρόπο. Το ζητούμενο δεν είναι να έχουμε τα πάντα. Είναι να ξέρουμε τι αξίζει να κρατήσουμε.

Generation Overwhelmed, λοιπόν — μια γενιά στο όριο.

Αλλά ίσως και η πρώτη που έχει τη δύναμη να αλλάξει τους όρους του παιχνιδιού. Όχι για να έχει περισσότερα.

Αλλά για να νιώσει περισσότερα.

Η GRANIKAL επεκτείνει τη συνεργασία της με την CAFFO 1915 — αναλαμβάνει την αποκλειστική διανομή του εμβληματικού Cinzano στην Ελλάδα

Η GRANIKAL A.E. ανακοινώνει με ιδιαίτερη χαρά τη νέα στρατηγική συνεργασία της με τον ιταλικό οίκο CAFFO 1915, αναλαμβάνοντας από τις 15 Νοεμβρίου την αποκλειστική διανομή και το marketing του εμβληματικού brand Cinzano στην ελληνική αγορά.

Με αυτή τη συνεργασία, η GRANIKAL ενισχύει περαιτέρω το χαρτοφυλάκιό της, εντάσσοντας μια από τις πιο ιστορικές και αναγνωρίσιμες φίρμες στον χώρο του vermouth και των aperitifs. Η CAFFO 1915, με ιστορία άνω των 100 ετών, παραμένει πιστή στην ιταλική της κληρονομιά, ενώ η Cinzano, που ιδρύθηκε το 1757 στο Τορίνο από τους αδελφούς Giovanni Giacomo και Carlo Stefano Cinzano, αποτελεί πλέον διεθνές σύμβολο της ιταλικής "dolce vita" και της τέχνης του aperitivo.

Με περισσότερα από 260 χρόνια ιστορίας, το brand έχει καθιερωθεί παγκοσμίως για τα εκλεκτά vermouths και sparkling wines του, που συνδυάζουν ποιότητα, παράδοση και αυθεντικότητα.

Η συνεργασία αυτή σηματοδοτεί ένα νέο κεφάλαιο για τη GRANIKAL, η οποία εμβαθύνει τη στρατηγική της σχέση με την CAFFO 1915 και ενισχύει τη θέση της στην κατηγορία της ιταλικής κουλτούρας και του aperitivo lifestyle. Μέσα από αυτή τη διεύρυνση, η εταιρεία συνεχίζει να φέρνει στην ελληνική αγορά παγκοσμίως αναγνωρισμένα brands, δημιουργώντας αξία τόσο για τους επαγγελματίες του χώρου όσο και για τους καταναλωτές που αναζητούν ποιοτικές εμπειρίες απόλαυσης και γεύσης.



Halloween στο Hard Rock Cafe Athens – Η πιο spooky νύχτα της χρονιάς!

TRICK OR TREAT



Η πιο τρομακτικά διασκεδαστική νύχτα του χρόνου πλησιάζει! Την Παρασκευή 31 Οκτωβρίου στις 20:00, το Hard Rock Cafe Athens υποδέχεται το Halloween με ένα party γεμάτο μουσική, γεύσεις και... μυστήριο, που θα κρατήσει μέχρι τα μεσάνυχτα!

Το Halloween φέτος αποκτά ακόμα πιο spooky διάθεση, με ένα ειδικό Halloween Menu διαθέσιμο έως τις 2 Νοεμβρίου, που υπόσχεται απροσδόκητες γευστικές εμπειρίες. Ανάμεσά τους, το BOOberry Burger και το Zombie cocktail — δύο must επιλογές για όσους θέλουν να μπουν στο κλίμα της βραδιάς.

Η ατμόσφαιρα θα απογειωθεί με special DJ set, θεματική διακόσμηση και ένα face painting corner για να ολοκληρώσεις το Halloween look σου πριν ανέβεις στη σκηνή του πάρτι!

Το Halloween στο Hard Rock Cafe Athens δεν είναι απλώς ένα event — είναι εμπειρία.

Γι' αυτό και λίγες ημέρες πριν, στις 26 Οκτωβρίου, το Little Mon-

sters Halloween Party έδωσε το σύνθημα, γεμίζοντας τον χώρο με παιδικά χαμόγελα και μια χαρούμενη spooky ενέργεια που συνεχίζεται μέχρι τη μεγάλη βραδιά.

Hard Rock Cafe Athens – Εκεί όπου το Halloween γίνεται θρύλος!

Ηλεκτρικά πιάτα: πώς η τεχνολογία αλλάζει τη γεύση

Φαντάσου να τρως ένα φρούτο ή μια σοκολάτα και η γλώσσα σου να «μουδιάζει» στιγμιαία. Όχι επειδή το φαγητό σου έχει πολλά καρυκεύματα, αλλά από ασθενή ηλεκτρικά ρεύματα. Καλωσήρθες στον κόσμο του electro-food, της κουζίνας που συνδυάζει γαστρονομία και νευροεπιστήμη για να δημιουργήσει μοναδικές αισθητηριακές εμπειρίες.

Τι είναι το ηλεκτρικό φαγητό

Το ηλεκτρικό φαγητό βασίζεται σε τεχνικές που ονομάζονται electro-tasting ή electro-gastronomy. Ορισμένα τρόφιμα ή gadgets εφαρμόζουν μικρά ηλεκτρικά ρεύματα στην επιφάνεια της γλώσσας, διεγείροντας νευρικούς υποδοχείς και προκαλώντας αίσθηση μυρμηγκιάσματος ή ενίσχυσης γεύσης.

Αν και ακούγεται φουτουριστικό, πρόκειται για πραγματικές τεχνολογίες που βρίσκονται σε πειραματική φάση σε ερευνητικά εργαστήρια αλλά και σε εστιατόρια υψηλής γαστρονομίας.

Η επιστήμη πίσω από την εμπειρία

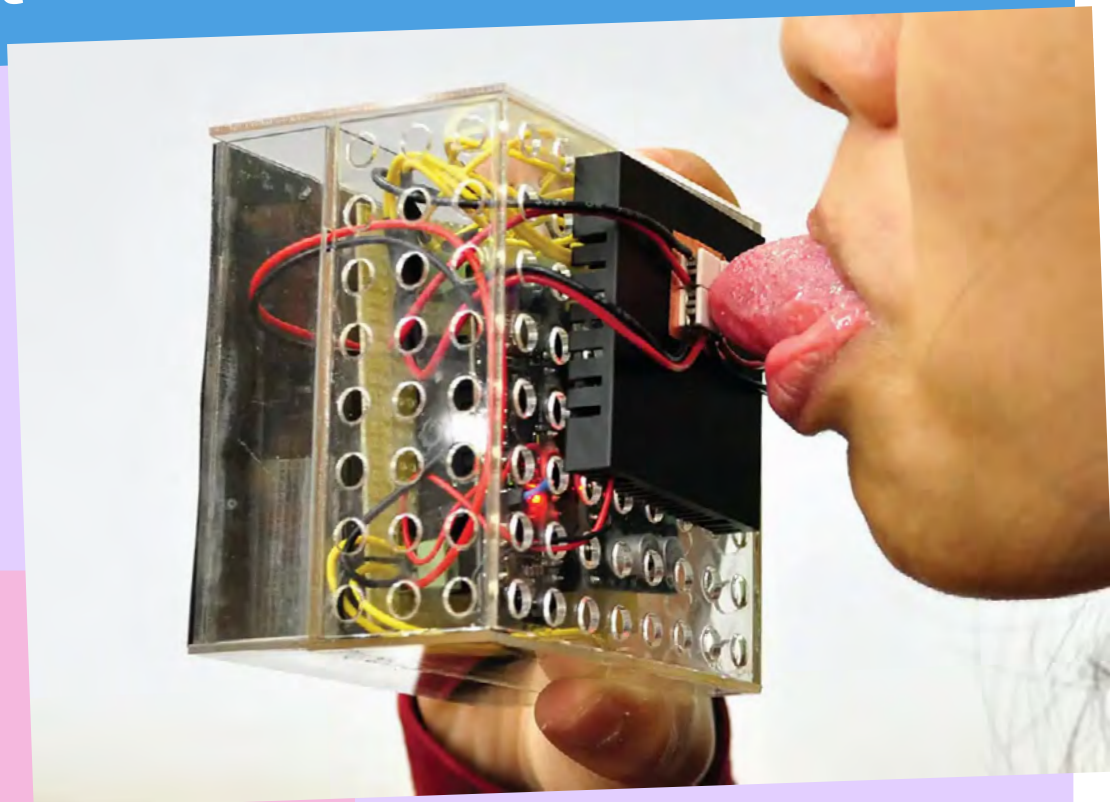
Η γλώσσα διαθέτει υποδοχείς για γλυκό, αλμυρό, ξινό, πικρό και umami. Όταν εφαρμόζεται ηλεκτρικό ρεύμα, οι νευρικές απολήξεις διεγείρονται τεχνητά, τροποποιώντας την αντίληψη της γεύσης. Έρευνες έχουν δείξει ότι μικρές ηλεκτρικές παροχές μπορούν να ενισχύσουν ή να καταστείλουν συγκεκριμένες γεύσεις χωρίς να επηρεάζουν την υφή ή τη θερμοκρασία του τροφίμου.

Έτσι, το ίδιο τρόφιμο μπορεί κάποιος να το «γεύεται» διαφορετικά» ανάλογα με την ένταση ή τη διάρκεια της ηλεκτρικής διέγερσης. Η εμπειρία γίνεται προσωπική και μοναδική.

Πραγματικές εφαρμογές

Ηλεκτρικά μαχαιροπίρουνα: Gadgets που ενισχύουν το αλάτι ή τη γλυκύτητα ενώ καταναλώνεις ένα τρόφιμο.

Ηλεκτρικές σοκολάτες και καραμέλες: Πειραματικά



προϊόντα που δημιουργούν μυρμηγκιασμα ή ενίσχυση γεύσης.

Cocktails με electro-tingle: Μπαρ σε Τόκιο και Νέα Υόρκη πειραματίζονται με μικρές ηλεκτρικές εκφορτίσεις για να ενισχύσουν τη γεύση.

Γιατί είναι ελκυστικό

Αρχικά επειδή καταφέρνει να ανατρέψει τις προσδοκίες. Η εμπειρία δεν βασίζεται μόνο στη γεύση, αλλά και σε αισθητηριακά εφέ που ξαφνιάζουν. Επίσης, πρόκειται για μία πολυαισθητηριακή εμπειρία: Το ηλεκτρικό φαγητό συνδυάζει γεύση, αφή και... μυρμηγκιασμα — μια νέα μορφή food-design. Υπάρχει βέβαια και το "wow factor". Σίγουρα είναι ιδανικό για social media και high-end dining, προκαλώντας εντυπώσεις και συζητήσεις.

Το μέλλον της γεύσης

Το ηλεκτρικό φαγητό δεν είναι απλώς φαντασία ή "κόλπο" για να κλέψει τις εντυπώσεις στο Instagram. Είναι μια νέα τάση που συνδέει επιστήμη, τεχνολογία και γαστρονομία, ανοίγοντας δρόμους για εξατομικευμένες και συναρπαστικές εμπειρίες. Στο μέλλον, η γεύση δεν θα εξαρτάται μόνο από τα υλικά που χρησιμοποιούμε, αλλά και από την ηλεκτρική αλληλεπίδραση με το νευρικό μας σύστημα.



#ACT FOR GREECE

11



Η ΘΕΟΝΗ ανάβει «Πράσινο» στην Προσβασιμότητα και την Ισότητα

Μια πρωτοβουλία που δίνει φως σε μια πόλη πιο ανθρώπινη και συμπεριληπτική

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΘΕΟΝΗ, το πιο βραβευμένο ελληνικό νερό στον κόσμο, αποδεικνύει για ακόμη μία φορά ότι η κοινωνική ευαισθησία μπορεί να έχει απτό αντίκτυπο.

Την Τετάρτη 22 Οκτωβρίου, στο Αθήναι, πραγματοποιήθηκε η εκδήλωση για την ολοκλήρωση του έργου δωρεάς 20 ηχητικών φαναριών στο κέντρο της Αθήνας, σε συνεργασία με την Περιφέρεια Αττικής.

Η δράση, με σύνθημα «Πράσινο στην Προσβασιμότητα», στοχεύει στη διευκόλυνση των μετακινήσεων των ατόμων με οπτική αναπηρία, καθιστώντας τους κόμβους Αμαλίας - Πανεπιστημίου - Βασ. Σοφίας και Βασ. Σοφίας - Μαρασλή πιο ασφαλείς και λειτουργικούς.

Το «πράσινο φως» αποκτά εδώ διπλό νόημα — σύμβολο ελπίδας, ισότητας και σεβασμού στη διαφορετικότητα.

Στην εκδήλωση παρευρέθηκαν εκπρόσωποι της Πολιτείας, της Τοπικής Αυτοδιοίκησης και φορέων αναπηρίας, μεταξύ των οποίων ο Αναπληρωτής Υπουργός Μεταφορών



Κωνσταντίνος Κυρανάκης Αναπληρωτής Υπουργός Μεταφορών & Δημήτρης Τσέλιος, Πρόεδρος Διευθύνων Σύμβουλος και βασικός μέτοχος της ΘΕΟΝΗ

Κωνσταντίνος Κυρανάκης, ο Κωνσταντίνος Ζώμπος εκ μέρους της Περιφέρειας Αττικής και ο Αντιπεριφερειάρχης Οδικής Ασφάλειας Κωνσταντίνος Μαρκουίζος (Ιαβέρης). Όλοι αναγνώρισαν τη σημασία της συνέργειας δημόσιου και ιδιωτικού τομέα για ένα πιο συμπεριληπτικό αστικό περιβάλλον.

Ξεχωριστή στιγμή αποτέλεσε η βιωματική δράση προσβασιμότητας, όπου οι συμμετέχοντες περπάτησαν με τη βοήθεια ανθρώπων με οπτική αναπηρία στους νέους κόμβους, βιώνοντας στην πράξη πώς η

τεχνολογία μπορεί να προσφέρει ασφάλεια και αυτονομία.

Η πρωτοβουλία αυτή αποτελεί συνέχεια της κοινωνικής στρατηγικής της ΘΕΟΝΗ, που το 2024 ενσωμάτωσε τη γραφή Braille στα καπάκια των PET συσκευασιών της — καθιστώντας το νερό πραγματικά προσβάσιμο σε όλους.

Με αφετηρία τη φράση «Δικαίωμα στο Νερό», η ΘΕΟΝΗ συνεχίζει να επενδύει σε δράσεις με ουσιαστικό κοινωνικό αποτύπωμα, αποδεικνύοντας ότι κάθε σταγόνα μπορεί να φέρει φως, φροντίδα και ισότητα στην καθημερινότητα όλων μας.



Ακολουθήστε το [ACTFORGREECE](#) στο Facebook για να ενημερώνεστε για δράσεις που γίνονται για καλό σκοπό





Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Η ΕΠΕΤΕΙΟΣ, από σήμερα στους κινηματογράφους

Η ταινία Η ΕΠΕΤΕΙΟΣ (αρχικός τίτλος στα αγγλικά: Anniversary) σε σκηνοθεσία Jan Komasa με τους Diane Lane, Kyle Chandler, Zoey Deutch, κάνει πρεμιέρα σήμερα 30 Οκτωβρίου 2025 στους κινηματογράφους.

Η ιστορία της περιστρέφεται γύρω από την Έλεν και τον Πολ, ένα παντρεμένο ζευγάρι που έχει χτίσει μια σταθερή και φαινομενικά ευτυχισμένη οικογένεια.

Η ηρεμία τους διαταράσσεται όταν εμφανίζεται ξανά στη ζωή τους η Λιζ, μια παλιά φοιτήτρια της Έλεν, η οποία ξεκινά μια σχέση με τον γιο τους, τον Τζος.

Αυτή η επανεμφάνιση ανάβει το φιτίλι σε μια σειρά γεγονότων που αποκαλύπτουν κρυμμένες εντάσεις, μυστικά και φόβους που κανείς δεν ήταν έτοιμος να αντιμετωπίσει.

Καθώς η οικογένεια προσπαθεί να κρατηθεί ενωμένη, έξω από τους τοίχους του σπιτιού ξεσπά ένα πολιτικό και κοινωνικό κίνημα που ονομάζεται "Αλλαγή".

Η κατάσταση στη χώρα γίνεται ολοένα και πιο ασταθής και το κλίμα αυτό αντανakλάται μέσα στο σπίτι: όσο ο κόσμος γύρω τους φλέγεται από αβεβαιότητα, τόσο περισσότερο οι ίδιοι χάνουν τον έλεγχο. Οι σχέσεις δοκιμάζονται, η εμπιστοσύνη κλονίζεται και η αγάπη μετατρέπεται σε πεδίο σύγκρουσης.





Η ταινία εστιάζει στη λεπτή γραμμή ανάμεσα στην προσωπική και τη συλλογική κρίση. Θέτει ερωτήματα για το πόσο καλά γνωρίζουμε τους ανθρώπους που αγαπάμε και πόσο εύκολα μια «τέλεια» οικογένεια μπορεί να θρυμματιστεί.

Η σκηνοθεσία του Jan Komasa χαρακτηρίζεται από ένταση και ρυθμό, με μια αίσθηση διαρκούς απειλής που βαραίνει τους χαρακτήρες.

Η ΕΠΕΤΕΙΟΣ είναι ένα έργο που εξερευνά τον φόβο της αλλαγής, είτε πρόκειται για αλλαγή σχέσεων, ρόλων ή κοινωνικών ισορροπιών. Μια ιστορία για το πώς, κάποιες φορές, η μεγαλύτερη καταιγίδα ξεκινά από μέσα.

Παραλειπόμενα:

Η ανακοίνωση της ταινίας έγινε τον Μάιο του 2023, με τον Jan Komasa στη σκηνοθεσία και τη Lori Rosene-Gambino στο σενάριο.

Η παραγωγή ξεκίνησε στο Δουβλίνο της Ιρλανδίας τον Ιούλιο του 2023. Αρχικά επηρεάστηκε από τις απεργίες των WGA/SAG-AFTRA του 2023, αλλά στη συνέχεια δόθηκε εξαίρεση για να συνεχιστούν τα γυρίσματα.

Έλαβε ανάμεικτες κριτικές. Ο Rory O'Connor από το The Film Stage επαίνεσε τη μετάβαση του Komasa σε αγγλόφωνη ταινία, χαρακτηρίζοντας την ταινία «αδυσώπητα παρακολουθήσιμη» και συγκρίνοντας την ενέργειά της με ένα «βαρύ εκρηκτικό χτύπημα».

Τόνισε τις δυνατές ερμηνείες των Diane Lane, Kyle Chandler και Phoebe Dynevor, αν και παρατήρησε περιστασιακή υπερβολή και ασυνεπή τόνο, περιγράφοντας την ταινία ως «μια σκληρή εκμετάλλευση ντυμένη με κύρος».

Αντίθετα, ο Pavel Snapkou από το Showbiz by PS ήταν πιο επικριτικός, γράφοντας ότι η ταινία «προσπαθεί να είναι ταυτόχρονα για τα πάντα» και δεν έχει σαφή θέση στα πολιτικά της θέματα.

Την χαρακτήρισε «πολύ αυτοσημαντική και εκτός τόπου», αν και επαίνεσε τη σκηνή του δείπνου των Ευχαριστιών και τις ερμηνείες του καστ, τελικά περιγράφοντας το Anniversary ως «ένα ασφαλές και ελαφρώς μη ρεαλιστικό πολιτικό θρίλερ».

Δες το trailer [εδώ](#).



Ferryscanner: Αυξημένη η ακτοπλοϊκή κίνηση για την 28η Οκτωβρίου — τα νησιά που πρωταγωνίστησαν



Η 28η Οκτωβρίου βρήκε φέτος τους Έλληνες ξανά στο κατάστρωμα, με αυξημένη διάθεση για φθινοπωρινές αποδράσεις. Σύμφωνα με τα στοιχεία της Ferryscanner, η ακτοπλοϊκή κίνηση προς τα ελληνικά νησιά παρουσίασε αύξηση 14,7% σε σχέση με το 2024, αποδεικνύοντας ότι οι σύντομες αποδράσεις παραμένουν αγαπημένη συνήθεια καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.

Παρά τις μικρές μειώσεις σε κάποιους καθιερωμένους προορισμούς, η συνολική εικόνα δείχνει ανανέωση ενδιαφέροντος και δυναμική επιστροφή κλασικών νησιών στους κορυφαίους προορισμούς.

Τα 10 νησιά με τη μεγαλύτερη κίνηση

Στην κορυφή παραμένει η Αίγινα, που, παρά τη μείωση (-15,3%), εξακολουθεί να αποτελεί τον πιο δημοφιλή προορισμό για κοντινές εξορμήσεις. Ακολουθούν η Τήνος και η Σύρος, ενώ το Ηράκλειο και η Μύκονος διατηρούν υψηλή ζήτηση. Η Ύδρα και η Πάρος εξακολουθούν να προσελκύουν σταθερά επισκέπτες, ενώ τα Χανιά σημείωσαν εντυπωσιακή άνοδο 100%, επιβεβαιώνοντας ότι η Κρήτη έχει πια φανατικούς ταξιδιώτες και εκτός καλοκαιριού.

Νέα νησιά στο προσκήνιο

Η φετινή περίοδος ανέδειξε και νέους “παίκτες” στη λίστα

των προτιμήσεων: Σύμη, Χίος, Άνδρος, Κάλυμνος και Πόρος κατέγραψαν άνοδο άνω του 100%, ενώ η Κυλλήνη ενίσχυσε σημαντικά τη ζήτηση προς Ιόνιο, Κεφαλονιά, Ζάκυνθο και Κύθηρα. Παράλληλα, αυξημένη κινητικότητα παρατηρήθηκε και σε ηπειρωτικά λιμάνια όπως η Καβάλα, το Μαντούδι Ευβοίας, οι Μύλοι Αγκιστρίου και ο Βόλος.

Η νέα εικόνα των ταξιδιών

Η Ferryscanner επισημαίνει πως η αυξημένη κίνηση αντανάκλα μια αλλαγή νοοτροπίας: οι ταξιδιώτες αναζητούν ήρεμες, αυθεντικές εμπειρίες και προορισμούς πέρα από τους τουριστικούς “κλασικούς” του καλοκαιριού.

Όπως αναφέρει η Αλεξία Κωτσή, Marketing Director της Ferryscanner: «Οι Έλληνες ταξιδιώτες δείχνουν ότι αγαπούν τα νησιά όλο τον χρόνο. Η φετινή αύξηση για την 28η Οκτωβρίου αποδεικνύει ότι οι φθινοπωρινές αποδράσεις έχουν καθιερωθεί ως αγαπημένη συνήθεια, με νέους προορισμούς να κερδίζουν συνεχώς έδαφος».

Η Ferryscanner παραμένει η κορυφαία πλατφόρμα αναζήτησης και κράτησης ακτοπλοϊκών εισιτηρίων, προσφέροντας εύκολη, αξιόπιστη και προσιτή πρόσβαση σε όλους τους ελληνικούς και διεθνείς προορισμούς — κάνοντας τα ταξίδια με πλοίο πιο απλά, πιο άνετα και πιο απολαυστικά από ποτέ.



«Τέλος του Παιχνιδιού»

Το αριστούργημα του Samuel Beckett, «Τέλος του Παιχνιδιού» (Endgame), ανεβαίνει σε σκηνοθεσία Μάκη Παπαδημητρίου στο Θέατρο Ιλίσια, αποτελώντας μία από τις πιο πολυσυζητημένες παραστάσεις της φετινής θεατρικής σεζόν. Ο Παπαδημητρίου συναντά επί σκηνής τον Γιώργο Χρυσοστόμου, σε ένα από τα πιο εμβληματικά ντουέτα του παγκόσμιου θεάτρου, με την παράσταση να γνωρίζει τεράστια επιτυχία και να οδηγεί ήδη σε sold out παραστάσεις.

Η προπώληση έχει ξεπεράσει κάθε προσδοκία, με τα τελευταία διαθέσιμα εισιτήρια να αφορούν τις παραστάσεις έως τον Φεβρουάριο 2026. Από τις 6 Μαρτίου, το έργο θα ταξιδέψει στο Radio City Θεσσαλονίκης, συνεχίζοντας το επιτυχημένο του σερί.

Μέσα σε ένα σκηνικό-καταφύγιο, μετά το τέλος του κόσμου, οι ήρωες του Beckett παλεύουν να επικοινωνήσουν, να αντέξουν, να συνεχίσουν το παιχνίδι — ή να το τελειώσουν. Ο Παπαδημητρίου εστιάζει στον ανθρώπινο πυρήνα του έργου, φωτίζοντας το χιούμορ που γεννιέται μέσα από τη σιωπή, το παράλογο και την επιμονή στην ύπαρξη.

Με τη συμβολή μιας εξαιρετικής δημιουργικής ομάδας, το «Τέλος του Παιχνιδιού» μετατρέπεται σε μια ποιητική θεατρική εμπειρία για όσους αγαπούν το θέατρο που τολμά να ρωτήσει: όταν όλα τελειώνουν, τι απομένει;

Κάθε Σάββατο στις 18:00 και Κυριακή, Δευτέρα, Τρίτη στις 21:00

Θέατρο Ιλίσια

Προπώληση: more.com

«Καπούτ» του Άλντο Νικολάι



2ος χρόνος επιτυχίας στο Θέατρο Αλκμήνη – από 10 Νοεμβρίου 2025

Το πολυβραβευμένο έργο του Ιταλού συγγραφέα Άλντο Νικολάι, «Καπούτ», επιστρέφει για δεύτερη χρονιά στο Θέατρο Αλκμήνη, από τη Δευτέρα 10 Νοεμβρίου 2025, σε σκηνοθεσία του Γιάννη Διαμαντόπουλου και με ανανεωμένο καστ.

Η παράσταση, που παρουσιάστηκε για πρώτη φορά στην Ελλάδα με μεγάλη επιτυχία, εστιάζει με ευαισθησία και λεπτό χιούμορ στα προβλήματα και τις προκλήσεις της τρίτης ηλικίας — μια θεματική σπάνια στο σύγχρονο θέατρο. Με τρυφερότητα αλλά και οξυδέρκεια, ο Νικολάι σκιαγραφεί τον κόσμο των ηλικιωμένων: έναν κόσμο φαινομενικά ήρεμο, μα γεμάτο μελαγχολία, επιθυμίες, απογοητεύσεις και φόβους, που αντικατοπτρίζουν τη βαθιά ανθρώπινη ανάγκη για επικοινωνία και αξιοπρέπεια.

Το «Καπούτ» είναι μια κωμωδία με συγκινητικό πυρήνα, που εναλλάσσει το γέλιο με τη σιωπή και θέτει ερωτήματα για τη θέση των ηλικιωμένων στη σημερινή κοινωνία. Μια παράσταση που ισορροπεί ανάμεσα στην ευαισθησία και την κοινωνική παρατήρηση, προκαλώντας γέλιο αλλά και συγκίνηση.

Παίζουν: Χάρης Εμμανουήλ, Τζώνυ Θεοδωρίδης, Άννα Παντζέλη

Θέατρο Αλκμήνη, Αλκμήνης 8-12, Κάτω Πετράλωνα

Κάθε Δευτέρα & Τρίτη στις 18:15

Εισιτήρια: Γενική είσοδος 14€, μειωμένα 10€

Προπώληση: ticketservices.gr

Το Θέατρο Αλκμήνη είναι προσβάσιμο σε άτομα με αναπηρία.

ΣΟΝ
Χέγκαρτ

ΤΖΙΜ
Φίλντ

Να σου πω ΕΝΑ ΑΣΤΕΙΟ;



Να σου πω ένα αστείο;

Για παιδιά από 5 ετών

Αν υπάρχει ένα βιβλίο που θα κάνει τα παιδιά να γελούν μέχρι δακρύων, αυτό είναι! Με 50 ξεκαρδιστικά ανέκδοτα, παιχνιδιάρικες ερωτήσεις και πολύχρωμη εικονογράφηση, οι μικροί αναγνώστες θα περάσουν ατέλειωτες στιγμές διασκέδασης.

Κάθε σελίδα είναι γεμάτη απρόβλεπτα αστεία, λογοπαίγνια και ατάκες που μπορούν να μοιραστούν με φίλους, γονείς ή συμμαθητές.

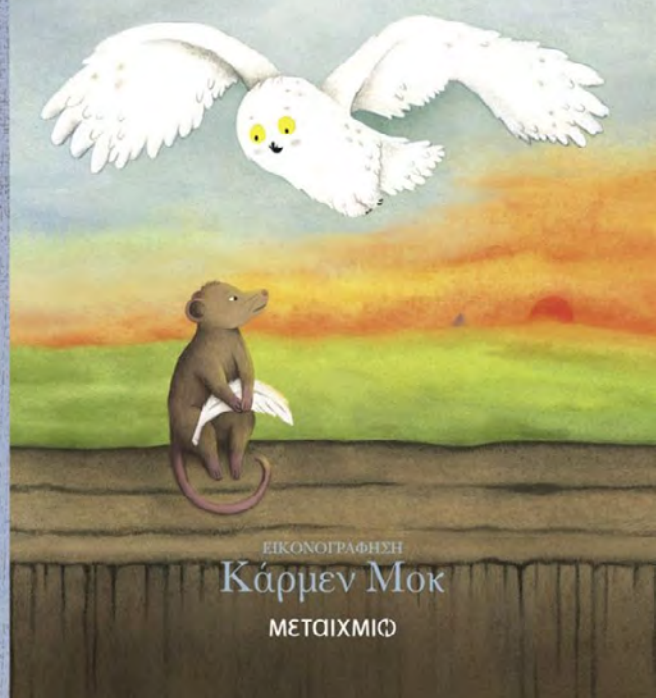
Το βιβλίο ενισχύει τη φαντασία, την κοινωνικότητα και την αυτοπεποίθηση των παιδιών, μαθαίνοντάς τους πως το χιούμορ ενώνει.

Ένα υπέροχο δώρο για εκκολαπτόμενους κωμικούς – ή απλώς για όποιον χρειάζεται έναν καλό λόγο να χαμογελάσει!

Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Με το φως του φεγγαριού

ΤΙΜΟΣ ΚΑΙ ΟΡΑΤΙΟΣ
Με το φως
του φεγγαριού
Κέιτ ΝτιΚαμίλο



Για παιδιά από 6 ετών

Ο Τίμος και ο Οράτιος έγιναν φίλοι χάρη στις ιστορίες τους. Κάθε βράδυ, κάτω από το φως του φεγγαριού, ο Τίμος αφηγείται και ο Οράτιος ακούει.

Μα όταν ο φίλος του αργεί να εμφανιστεί, ο Τίμος αναρωτιέται αν η φιλία τους έσβησε ή αν ήρθε η στιγμή να ακούσει, επιτέλους, μια ιστορία από τον ίδιο τον Οράτιο.

Μια τρυφερή ιστορία για τη φιλία, τη μοναξιά και τη μαγεία των λέξεων, που μιλάει με απλότητα στην καρδιά των παιδιών.

Η βραβευμένη συγγραφέας Κέιτ ΝτιΚαμίλο μας θυμίζει ότι κάθε αποχαιρετισμός μπορεί να κρύβει μια νέα αρχή.

Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

quote of the day

**WE ARE A NATION OF EXHAUSTED
PEOPLE TRYING TO LIVE UP TO
IMPOSSIBLE EXPECTATIONS.
WE'RE TIRED OF BEING TIRED**

Brené Brown

**Σήμερα
γιορτάζουν!**

Απολλωνία, Αστέριος,
Αστερία, Ζηνοβία,
Ζηνοβής, Κλεόπας,
Κλεοπία, Κρόνος,
Κρονία, Μαρκιανός,
Τέρπος, Τέρτια

30 Οκτωβρίου

- › Διεθνής Ημέρα Ορθοπεδικών Νοσοκόμων
- › Create a Great Funeral Day
- › National Speak Up For Service Day
- › Haunted Refrigerator Night
- › National Candy Corn Day
- › National Treat Your Pet Day
- › National Checklist Day
- › National Publicist Day
- › National Text Your Ex Day