



app

- Πραγματοποιήστε online αγορές γρήγορα & εύκολα
- Ενημερωθείτε για τις καθημερινές προσφορές
- Εξαργυρώστε εκπτώτικα κουπόνια
- Δείτε τους πόντους της mascard

**ΚΑΤΕΒΑΣΕ
ΤΟ ΤΩΡΑ!**



μασούτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ 

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

**ΑΠΟ ΤΑ ΞΟΡΚΙΑ
ΤΩΝ ΚΕΛΤΩΝ ΣΤΑ ΦΩΤΑ
ΤΟΥ INSTAGRAM:
ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ
ΤΟΥ HALLOWEEN**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Περνάς από ένα μαγαζί, βλέπεις κολοκύθες στα ράφια, νυχτερίδες στα τζάμια και ένα μάτσο στολές που κυματίζουν στο πεζοδρόμιο. Ναι, έφτασε εκείνη η νύχτα του χρόνου που ο κόσμος θυμάται πώς είναι να παίζει με τους φόβους του.

Που τα φώτα χαμηλώνουν, τα φαντάσματα βγαίνουν βόλτα και όλοι, λίγο ή πολύ, φοράμε μια μάσκα — έστω και για πλάκα. Καλώς ήρθες στο Halloween.

Και αν δεν έχεις ακόμα σχέδια για φέτος, άκουσε με: Μην ψάχνεις τη "σωστή" στολή. Μην ψάχνεις κάτι εντυπωσιακό, ούτε κάτι που θα μαζέψει likes. Φόρεσε κάτι που σε εκφράζει. Όχι κάτι "φοβιστικό", αλλά κάτι αληθινό.

Το Halloween δεν είναι για να τρομάζεις τους άλλους. Είναι για να συμφιλιώνεσαι με όσα τρομάζουν εσένα. Είναι η βραδιά που μπορείς να είσαι όποιος θέλεις. Ο εαυτός σου χωρίς φίλτρα. Ο εαυτός σου με μάσκα — ή χωρίς.

Γιατί το Halloween, αν το σκεφτείς λίγο βαθύτερα, δεν αφορά το τρομακτικό. Αφορά το παιχνίδι ανάμεσα στο φως και το σκοτάδι. Το να μπορείς να σταθείς εκεί, ακριβώς στη μέση, και να πεις: "Ναι, έχω φόβους. Ναι, με στοιχειώνουν πράγματα. Αλλά απόψε... τους κάνω party."

Ίσως γι' αυτό αυτή η γιορτή μας ταιριάζει τόσο, όσο κι αν μοιάζει ξενόφερτη. Γιατί κάθε άνθρωπος κουβαλάει μέσα του ένα μικρό σκοτεινό δωμάτιο.

Κι αν το ανάβεις πού και πού με ένα κερί, δεν σημαίνει ότι φοβάσαι το σκοτάδι. Σημαίνει πως έμαθες να περπατάς μέσα στο σκοτάδι κρατώντας το δικό σου φως.

Tip of the Day: Μην περιμένεις να σου δώσει κάποιος άδεια να "μεταμορφωθείς".

Το πιο γενναίο costume είναι πάντα ο αληθινός σου εαυτός.

🎃 **Happy Halloween, SayYesser.**

Κι αν βγεις απόψε, πάρε το φανάρι σου — ποτέ δεν ξέρεις ποιον θα συναντήσεις στον δρόμο για το φως...

Καλό σαββατοκύριακο!!!

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 «Ηλιαχτίδα»: Το καΐκι που έγινε καμβάς καλοκαιρινών αναμνήσεων από το Ούζο Πλωμαρίου



Το κοινωνικό πρόγραμμα του Ούζου Πλωμαρίου απέκτησε φέτος έναν ξεχωριστό πρωταγωνιστή: την «Ηλιαχτίδα», ένα παραδοσιακό ξύλινο καΐκι που αναγεννήθηκε μέσα από τη μνήμη, τη συλλογικότητα και την αγάπη για το ελληνικό καλοκαίρι.

Κατασκευασμένη το 1972, η «Ηλιαχτίδα» βρέθηκε εγκαταλειμμένη στη Σκάλα Λουτρών της Λέσβου. Με φροντίδα και μεράκι, το καΐκι ανακατασκευάστηκε στο τοπικό καρνάγιο στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας του Ούζου Πλωμαρίου — όχι μόνο με εργαλεία και ξύλο, αλλά και με στιγμές, λέξεις και συναισθήματα.

Επισκέπτες του αποστακτηρίου και χρήστες των social media μοιράστηκαν τις αγαπημένες τους καλοκαιρινές αναμνήσεις — βουτιές, ηλιοβασιλέματα, παρέες, γέλια. Όλες αυτές οι ιστορίες μετατράπηκαν σε ζωγραφιές, σχέδια και χρώματα πάνω στο σκαρί της «Ηλιαχτίδας», υπό την καλλιτεχνική επιμέλεια του Δημήτρη Καλατζάκη, εικαστικού και εκπαιδευτικού τέχνης με βαθιά σύνδεση με τη λεσβιακή παράδοση.

Το αποτέλεσμα είναι ένα έργο συλλογικής τέχνης — ένα καΐκι-καμβάς που φέρει χαραγμένες πάνω του τις λέξεις «βουτιές», «Εβίβα», «ήλιος» και «ανεμελιά». Ένα πλεούμενο που αφηγείται τη χαρά του ελληνικού καλοκαιριού και την αξία της κοινής δημιουργίας.

Σήμερα, η «Ηλιαχτίδα» εκτίθεται μόνιμα στο μουσείο «Ο Κόσμος του Ούζου» του Ούζου Πλωμαρίου, ως σύμβολο παράδοσης, τέχνης και συλλογικής μνήμης. Ένα καΐκι που γεννήθηκε ξανά — όχι μόνο από χέρια, αλλά από καρδιές.

Το portfolio «έξυπνης» τεχνολογίας της TCL: στο πλευρό των οικογενειών για πιο υγιείς ψηφιακές συνήθειες

Η TCL επεκτείνει το οικογενειακό της portfolio με συσκευές που βάζουν την ασφάλεια, την ισορροπία και την άνεση των ματιών στο επίκεντρο. Με μακρά παρουσία στα παιδικά smartwatches σε συνεργασία με τηλεπικοινωνιακούς παρόχους πανευρωπαϊκά, η TCL απαντά στην αυξανόμενη ανάγκη των οικογενειών για συνδεσιμότητα χωρίς υπερέκθεση σε οθόνες.

Κεντρικός πυλώνας είναι η τεχνολογία οθόνης NXTPAPER (πιστοποίηση TÜV Rheinland) που μειώνει το επιβλαβές μπλε φως σε επίπεδο υλικού και προσφέρει αντιθαμβωτική, φυσική απεικόνιση σε smartphones και tablets, ιδανική για μάθηση και πολύωρη χρήση. Στα νέα προϊόντα ξεχωρίζουν:

- TCL NXTPAPER 60 Ultra: smartphone με οθόνη NXTPAPER 4.0, λειτουργία Pure Focus για προγραμματισμό «ήσυχων» διαστημάτων, ισχυρή απόδοση και μπαταρία 5100mAh/33W.
- TCL MOVETIME MT42 Family Watch: παιδικό ρολόι με 4G κλήσεις/βίντεο σε εγκεκριμένες επαφές, GPS και «ζώνες ασφάλειας», χωρίς social media.
- TCL NXTPAPER 14 και NXTPAPER 11 Plus: tablets με anti-glare οθόνες, εργαλεία παραγωγικότητας/δημιουργικότητας και μεγάλη αυτονομία.
- TCL 60 SE NXTPAPER 5G: ισορροπημένο 5G smartphone με οθόνη 6,7" HD+ NXTPAPER, κάμερα 50MP και μπαταρία 5200mAh.

Με έμφαση στη συνειδητή χρήση της τεχνολογίας και την οπτική ευεξία όλων των ηλικιών, η TCL παρουσιάζει μια ενιαία πρόταση που βοηθά τις οικογένειες να παραμένουν συνδεδεμένες — με περισσότερη ασφάλεια, λιγότερο άγχος για το screen time και καλύτερες ψηφιακές συνήθειες.



Από τα ξόρκια των Κελτών στα φώτα του Instagram: το ταξίδι του Halloween



Αν δεις μια κολοκύθα να λάμπει στο περβάζι, παιδάκια ντυμένα βρικόλακες να χτυπούν κουδούνια και φίλους να συζητούν ποια στολή θα φορέσουν στο πάρτι της χρονιάς, τότε έχει φτάσει η στιγμή που η φαντασία συναντά το σκοτάδι.

Το Halloween δεν είναι απλώς μια αφορμή για make-up με αίμα και ψεύτικους ιστούς. Είναι μια γιορτή με μύθο, ιστορία, μυστικισμό και έναν απροσδόκητο ρομαντισμό για όλα όσα δεν μπορούμε να ελέγξουμε — τον χρόνο, τον θάνατο, το φως που χάνεται και την ανάγκη να διασκεδάσουμε με αυτό.

Και ναι, μπορεί να είναι αμερικανιά, αλλά η ρίζα του ξεκινάει από πολύ πιο παλιά — και πολύ πιο ευρωπαϊκά.

Οι Κέλτες, τα πνεύματα και ο Σάουιν: εκεί που όλα άρχισαν

Πριν 2.000 χρόνια, όταν οι Κέλτες ζούσαν στις εκτάσεις της σημερινής Ιρλανδίας, της Σκωτίας και της Γαλλίας, γιόρταζαν το Samhain (Σάουιν) — μια τελετή που σημα-

τοδοτούσε το τέλος του καλοκαιριού και την αρχή του σκοτεινού μισού της χρονιάς.

Τότε πίστευαν πως το βράδυ της 31ης Οκτωβρίου, το πέπλο ανάμεσα στους ζωντανούς και τους νεκρούς λεπταίνει και οι ψυχές μπορούν να επισκεφθούν τη γη. Για να τις υποδεχτούν — ή να τις ξεγελάσουν — άναβαν φωτιές, έβαζαν μάσκες, μεταμφιέζονταν σε πνεύματα και πρόσφεραν φαγητό έξω από τα σπίτια.

Η έννοια του «trick or treat» λοιπόν δεν είναι καθόλου νέα. Οι Κέλτες έκαναν... treat στα πνεύματα, για να αποφύγουν τα trick τους.

Αιώνες αργότερα, όταν η Ρωμαιοκαθολική Εκκλησία θέλησε να «βαπτίσει» τις παγανιστικές γιορτές, καθιέρωσε την 1η Νοεμβρίου ως All Saints' Day (Ημέρα των Αγίων) και την προηγούμενη νύχτα την ονόμασε All Hallows' Eve — απ' όπου και προέκυψε η λέξη Halloween.

Από ιερή τελετουργία έγινε λαϊκή γιορτή. Από μύθος, έγινε συνήθεια. Από φόβος, έγινε παιχνίδι.



Από τη φωτιά του Samhain στις γλυκές φωνές των παιδιών

Τον 19ο αιώνα, Ιρλανδοί μετανάστες μετέφεραν τις παραδόσεις τους στην Αμερική.

Εκεί, τα παιδιά άρχισαν να χτυπούν πόρτες ζητώντας γλυκά αντί για... πνευματικές ευλογίες.

Η κολοκύθα αντικατέστησε το παραδοσιακό ραπανάκι που χάραζαν οι Κέλτες για να φτιάξουν φαναράκια, και το θρυλικό Jack-o'-Lantern γεννήθηκε — από τον μύθο του "Stingy Jack", του τσιγκούνη που ξεγέλασε τον διάβολο και καταδικάστηκε να περιπλανιέται για πάντα με ένα φως μέσα σε μια κολοκύθα.

Σταδιακά, το Halloween μετατράπηκε σε λαϊκό φεστιβάλ.

Στολές, πάρτι, διακοσμήσεις, γλυκά, horror ταινίες. Η νύχτα που κάποτε σήμαινε φόβο, έγινε νύχτα δημιουργικότητας — μια «άδεια» να φοβηθείς λίγο για πλάκα.

Η άφιξη του Halloween στην Ελλάδα: από το Hollywood στα ελληνικά πάρτι

Στην Ελλάδα, το Halloween άργησε να έρθει — κυρίως γιατί έχουμε δικά μας "μεταμφιεστικά" ήθη, όπως οι Απόκριες. Η πρώτη «έκρηξη» Halloween ήρθε τη δεκαετία του 2000, μέσα από τα αγγλόφωνα σχολεία, τα ξένα franchises και τις ταινίες τρόμου.

Μετά ήρθε το Instagram. Και εκεί το Halloween απέκτησε το δικό του κοινό: φωτογραφίες με κολοκύθες, make-up tutorials, DIY διακοσμήσεις, πάρτι στα bar της Αθήνας και της Θεσσαλονίκης, και φυσικά — τα θεματικά events στα malls.



Το ελληνικό Halloween δεν είναι αντιγραφή, είναι remix. Ένα χαρούμενο συνονθύλευμα αμερικανικού kitsch, ευρωπαϊκού goth, λίγο κρασί, πολλή φαντασία και ένα hashtag: #SpookySeason.



Πώς γιορτάζεται το Halloween στον κόσμο

Κάθε χώρα έχει τη δική της εκδοχή αυτής της “νύχτας των πνευμάτων”. Και κάποιες απ’ αυτές είναι πιο εντυπωσιακές κι από κινηματογραφική σκηνή του Tim Burton.

🎃 Ιρλανδία – Εκεί που γεννήθηκαν όλα

Οι Ιρλανδοί συνεχίζουν να ανάβουν φωτιές και να οργανώνουν τελετές με μουσική και μεταμφιέσεις, ενώ το παραδοσιακό Barmbrack Cake — ένα γλυκό που κρύβει μικρά αντικείμενα — προβλέπει την τύχη σου: ένα δαχτυλίδι σημαίνει γάμο, ένα φασόλι σημαίνει... υπομονή.

🎃 Μεξικό – Día de los Muertos

Στο Μεξικό, το Halloween μπλέκεται με τη Γιορτή των Νεκρών. Οι δρόμοι γεμίζουν με altars (ofrendas), πορτοκαλί λουλούδια, ζάχαρη σε σχήμα κρανίου και μουσική. Είναι μια γιορτή ζωής μέσα από τον θάνατο – ένα από τα πιο συγκινητικά πολιτιστικά τελετουργικά στον κόσμο.

🎃 Ιαπωνία – Το Halloween των cosplay

Στην Ιαπωνία, οι δρόμοι γεμίζουν με χιλιάδες cosplayers. (Το cosplay είναι συντομογραφία από το “costume play”, δηλαδή παιχνίδι μεταμφίεσης.) Δεν υπάρχουν trick-or-treats, αλλά θεαματικές παρελάσεις, με τους Ιάπωνες

να παίρνουν το θέμα του «μεταμορφώνομαι» πολύ στα σοβαρά. Το Τόκιο εκείνες τις μέρες μοιάζει με ζωντανό manga.

🎃 Γερμανία – Το Halloween που έγινε sustainable

Οι Γερμανοί δεν πετούν τίποτα: βγάζουν τα διακοσμητικά του φθινοπώρου, γεμίζουν τα σπίτια με φώτα και κολοκύθες και γιορτάζουν οικογενειακά, με γλυκά και τοπικά φαγητά όπως σούπα κολοκύθας και μήλα με κανέλα.

🎃 ΗΠΑ – Ο παράδεισος του Trick or Treat

Το Halloween είναι θεσμός. Παιδιά ντυμένα σούπερ ήρωες, γονείς σε ρόλο σκηνοθέτη, σπίτια διακοσμημένα σαν κινηματογραφικό σεν.

Κάθε γειτονιά συναγωνίζεται ποιος θα έχει το πιο εντυπωσιακό σκηνικό, ενώ το “trick or treat” γίνεται μάθημα κοινωνικότητας, γενναιοδωρίας και... στοματολογίας.

Περίεργα έθιμα και αλλόκοτα rituals

Αν νομίζεις πως τα φαντάσματα σταματούν στις κολοκύθες, δες τι κάνουν αλλού:

- Η Ουκρανία βάζει μια άδεια καρέκλα στο τραπέζι για τις ψυχές των προγόνων.



- Στη Γουατεμάλα πετούν τεράστιους χαρταετούς που «ανεβάζουν» τις ευχές τους στους ουρανούς.
- Στη Ρουμανία, κοντά στο Κάστρο του Δράκουλα, διοργανώνονται τα πιο τουριστικά αλλά ατμοσφαιρικά πάρτι της Ευρώπης.
- Στο Νησί του Μαν γιορτάζουν το Hop-tu-Naa, με τραγούδια και φαναράκια από ραπανάκια.
- Και φυσικά, στην Ιρλανδία, οι ιστορίες για τον Stingy Jack αφηγούνται κάθε χρόνο γύρω από το τζάκι, για να θυμίσουν ότι «όποιος παίζει με τον διάβολο... τον φωτίζει με κολοκύθα».

Τι συμβολίζει πραγματικά το Halloween;

Πέρα από τις στολές και τις φωτογραφίες, το Halloween έχει έναν βαθύτερο πυρήνα:

Είναι μια γιορτή μετάβασης. Το φως φεύγει, ο χειμώνας έρχεται, η φύση κοιμάται — κι εμείς κάνουμε ειρήνη με το σκοτάδι. Οι μάσκες συμβολίζουν την προστασία από το κακό. Οι φωτιές, την αναγέννηση. Οι κολοκύθες, το φως μέσα στο σκοτάδι. Και το “trick or treat” είναι τελικά ένα μικρό κοινωνικό μάθημα: είτε μοιράζεσαι, είτε φοβάσαι.

Halloween στην Ελλάδα: λίγο τρόμος, πολύ lifestyle

Σήμερα, το Halloween έχει ριζώσει για τα καλά στα ελληνικά αστικά κέντρα. Από τα σχολεία μέχρι τα cocktail bars, η 31η Οκτωβρίου είναι μια γιορτή για όλους:

Παιδιά που δοκιμάζουν για πρώτη φορά “μαγικό μακιγιάζ”. Έφηβοι που ανεβάζουν TikTok “Halloween challenge”. Ενήλικες που ντύνονται witch ή skeleton και θυμούνται

πως παίζει ρόλο να μη φοβάσαι να γελοιοποιηθείς λίγο.

Και αν το καλοσκεφτείς, δεν απέχει τόσο από τα δικά μας αποκριάτικα ήθη. Ίσως το Halloween είναι απλώς η πιο φθινοπωρινή, πιο «σκοτεινή» πλευρά της ίδιας ανθρώπινης ανάγκης: να παίζουμε με τους φόβους μας.

Τα πιο cool (και περίεργα) facts για το Halloween

- Η λέξη “witch” προέρχεται από το “wicce”, που σημαίνει “σοφή γυναίκα”.
- Τα μαύρα γατάκια θεωρούνταν σύντροφοι των μαγισσών — και ακόμα σήμερα δυσκολεύονται να υιοθετηθούν τον Οκτώβριο.
- Το πιο δημοφιλές Halloween candy στις ΗΠΑ είναι τα Reese's Peanut Butter Cups.
- Το 2016, ο κόσμος ξόδεψε πάνω από 8 δισεκατομμύρια δολάρια σε Halloween στολές και διακόσμηση.
- Το πιο συνηθισμένο θέμα για στολή την τελευταία δεκαετία; “Witch”. Οι μάγισσες δεν πεθαίνουν ποτέ.

Γιατί το Halloween μας γοητεύει τόσο

Ίσως γιατί είναι η μοναδική νύχτα του χρόνου που μπορούμε να κοιτάξουμε τον φόβο κατάματα και να γελάσουμε. Να γίνουμε σκελετοί, βρικολακες, μάγισσες — και να μη χρειάζεται να απολογηθούμε.

Είναι η νύχτα που το διαφορετικό γίνεται αποδεκτό, που το αλλόκοτο γίνεται τέχνη.

Και αυτή είναι μια γιορτή που, όσο κι αν αλλάξει, δεν θα ξεπεραστεί ποτέ.

Εορταστικές Προσφορές λίγο πριν τις γιορτές



Αναζητάτε την ιδανική απόδραση πριν τα Χριστούγεννα; Η περίοδος πριν τα γιορτινά δρώμενα είναι η πιο μαγική για να ζήσετε δύο από τις ομορφότερες ευρωπαϊκές πόλεις, το Παρίσι και τη Ρώμη, με προνομιακές τιμές στα ταξιδιωτικά πακέτα, όπου το [Travelgate](#) με πάνω από 35 χρόνια εμπειρίας είναι εδώ για να σας καθοδηγήσει να ζήσετε τη γιορτινή ατμόσφαιρα. Ήδη από τα μέσα Νοέμβρη θα μπορείτε να χαρείτε την εορταστική ατμόσφαιρα με ανοιχτά καταστήματα, λαμπερά στολίδια και μοναδικές δραστηριότητες με τα δικά μας πακέτα.

Παρίσι: Η Πόλη του Φωτός και των Γιορτών

Το Παρίσι, η πιο ρομαντική πόλη του κόσμου, φοράει τα γιορτινά της με μια κομψή λάμψη που κερδίζει κάθε επισκέπτη. Περπατήστε στην Champs-Élysées, στολισμένη με πολύχρωμα φώτα, και απολαύστε τις χριστουγεννιάτικες αγορές που ξεχειλίζουν από ατμόσφαιρα με μελομακάρονα, ζεστό κρασί και χειροποίητα δώρα. Μην παραλείψετε να επισκεφτείτε το Λούβρο, τον Πύργο του Αιφελ, τις Galeries Lafayette, ιδανικός χώρος για ψώνια με ζεστή σοκολάτα & κρουασάν. Οι χριστουγεννιάτικες αγορές ξεφυτρώνουν σε κεντρικά σημεία όπως στη Notre Dame, όπου τα ξύλινα σπιτάκια γεμίζουν με χειροποίητα δώρα, εδέσματα και ζεστό κρασί. Για τους λάτρεις της ψυχαγωγίας,

υπάρχουν υπαίθρια παγοδρόμια ανοιχτά σε όλη την πόλη, με τα πιο γνωστά να βρίσκονται στο La Défense. Ακόμα, είτε επιλέξετε και μια ρομαντική βόλτα στο Σηκουάνα, είτε μία στάση στα πολυτελή καφέ της Quartier Latin, το Παρίσι προσφέρει ατελείωτες επιλογές για να νιώσετε την αυθεντική μαγεία των Χριστουγέννων στην καρδιά της Ευρώπης.





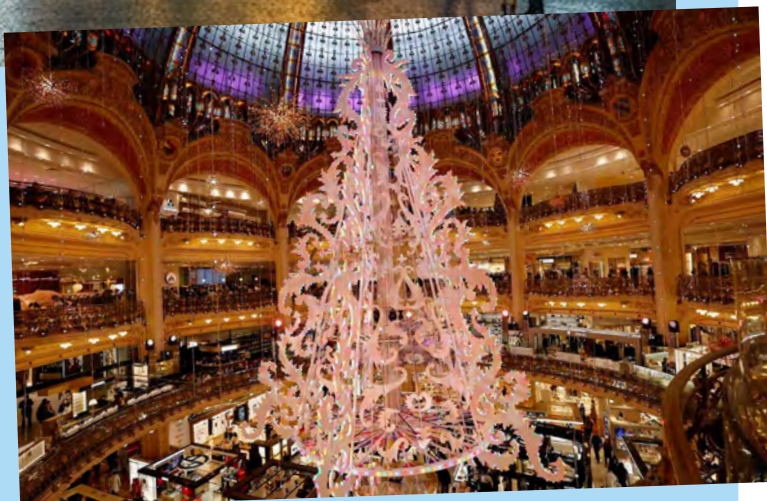
Ρώμη: Η Αιώνια Πόλη στις Γιορτές

Η Ρώμη πριν τα Χριστούγεννα, με τα πλακόστρωτα δρομάκια της να γεμίζουν με λαμπερά φωτάκια, ενώ οι εκκλησίες της, όπως η Βασιλική του Αγίου Πέτρου, και την ευκαιρία να απολαύσετε την υπέροχη θέα από τον φωτισμένο λόφο του Gianicolo ή την πολυσύχναστη περιοχή του Trastevere, όπου η παραδοσιακή ιταλική φιλοξενία συνδυάζεται με ζωντανή μουσική και στις γιορτές. Η Ρώμη προσφέρει επίσης παγοδρόμια στις πλατείες και στα μεγάλα εμπορικά κέντρα, ώστε μικροί και μεγάλοι να διασκεδάσουν με τους ήχους των χριστουγεννιάτικων τραγουδιών και τη λάμψη από τα φώτα.

Ανακαλύψτε την πατρίδα της τέχνης και της ρωμαϊκής κουλτούρας περπατώντας στην Piazza Navona με τις εντυπωσιακές μπροστά στο μεγάλο χριστουγεννιάτικο παζάρι ή επισκεφτείτε τα φημισμένα μουσεία και τις γκαλερί που φιλοξενούν παγκόσμια αριστουργήματα. Οι γεύσεις της πόλης με παραδοσιακά ιταλικά πιάτα, όπως η καρμπονάρα και το τιραμισού, γίνονται ακόμα πιο νόστιμες μέσα στις γιορτές. Η Ρώμη είναι η ιδανική επιλογή για όσους θέλουν να συνδυάσουν την πλούσια ιστορία, την τέχνη και την εορταστική διάθεση σε ένα αξέχαστο ταξίδι πριν τα Χριστούγεννα. Και μην ξεχνάτε πως εδώ μπορείτε να γευτείτε το gelato όλο το χρόνο!

Pre-Χmas Προσφορές: Γιορτές σε Προσιτές Τιμές

Επωφεληθείτε από τα ειδικά πακέτα που σχεδιάσαμε με αγάπη και εμπειρία για να ταξιδέψετε σε Παρίσι και Ρώμη σε πιο προνομιακές τιμές, αποφεύγοντας τον συνωστισμό των αργιών αλλά απολαμβάνοντας την ολοζώντανη χριστουγεννιάτικη ατμόσφαιρα. Τα καταστήματα θα είναι ανοιχτά, οι γιορτινές εκδηλώσεις σε πλήρη εξέλιξη,



οι δρόμοι στολισμένοι και οι επιλογές για βόλτες, ψώνια και γευστικές ανακαλύψεις απεριόριστες. Επιλέξτε ανάμεσα σε πακέτα με ξενοδοχεία υψηλής ποιότητας, μεταφορές και οργανωμένες εκδρομές που καλύπτουν όλα τα γούστα. Μη χάσετε την ευκαιρία να χαρίσετε στον εαυτό σας και τα αγαπημένα σας πρόσωπα ένα όμορφο ταξίδι και ανεξίτηλες αναμνήσεις, με την αξιοπιστία και την προσωπική φροντίδα που μόνο το Travelgate μπορεί να προσφέρει.

info

Για κρατήσεις και περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε μαζί μας και ετοιμαστείτε να ζήσετε τις πιο όμορφες γιορτές της ζωής σας στο Παρίσι ή τη Ρώμη!

www.travelgate.gr

Περικλέους 17, Νέο Ψυχικό, Αθήνα TK 15451

☎ 210.3220620

Ενώ μπορείτε να βρείτε και άλλους top προρροισμούς όπως το Στραβούργο & τα χωριά της Αλσατίας ή τη Λίμνη Κόμο!

Ιστορική εκκίνηση για το ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Costa Navarino, Peloponnese, Greece 2025



Photo Credits: ©Koutsogiannis & Nioounakis & Chantzias

Με κορυφαία ονόματα, εξαιρετικές επιδόσεις και αμέτρητες συγκινήσεις, το ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Costa Navarino, Peloponnese, Greece 2025 τοποθέτησε την Πελοπόννησο στο παγκόσμιο βήμα του αθλητισμού.

Το τριήμερο 24-26 Οκτωβρίου, περισσότεροι από 1.500 αθλητές, 500 εθελοντές και 4.000 θεατές από 65 χώρες συμμετείχαν στη μεγαλύτερη διοργάνωση τριάθλου της Ελλάδας, που πραγματοποιήθηκε για 6η χρονιά και διοργανώθηκε από την ευΖΗΝ feelosophy και την Περιφέρεια Πελοποννήσου, υπό την αιγίδα του ΕΟΤ και της Τριαθλητικής Ομοσπονδίας Ελλάδας.

Με ενέργεια από τη ΔΕΗ, κορυφαίο Powertech Όμιλο στη Νοτιοανατολική Ευρώπη και ονομαστικό χορηγό της διοργάνωσης, και με την Costa Navarino ως επίσημο χορηγό φιλοξενίας, το W Costa Navarino υποδέχθηκε τους αθλητές σε μια τοποθεσία απaráμιλλης φυσικής ομορφιάς.

Θρίαμβοι, προσωπικές ιστορίες και παγκόσμια λάμψη

Στη γραμμή εκκίνησης στάθηκαν δίπλα-δίπλα επαγγελματίες και ερασιτέχνες αθλητές, ανάμεσά τους

ο πρωταθλητής Ευρώπης Παναγιώτης Μπιτάδος, ο Louis Woodgate, οι Ολυμπιονίκες Κέλλυ Αραούζου και Κωνσταντίνος Στάμου στην κολύμβηση και ο Γιώργος Μπούγλας στην ποδηλασία.

Ξεχώρισαν επίσης ο διεθνούς φήμης σεφ Gordon Ramsay και ο ηθοποιός Πάνος Βλάχος, που συμμετείχαν δίνοντας ιδιαίτερο παλμό στη διοργάνωση.

Μεταξύ των συγκινητικών στιγμών, η συμμετοχή του ερασιτέχνη τριαθλητή Γιώργου Χατζηιωαννίδη, που αγωνίστηκε για το όραμα του Συλλόγου Φλόγα, αποθεώθηκε από το κοινό.

Οι μεγάλοι νικητές

Ο Παναγιώτης Πολύζος (Ελλάδα) τερμάτισε πρώτος για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά με χρόνο 04:02:23, αφιερώνοντας τη νίκη του στην οικογένειά του.

Ακολούθησαν ο Lucas Herzog (Γαλλία) με 04:05:12 και ο Φίλιππος Βώκος (Ελλάδα) με 04:09:49.

Στην κατηγορία των γυναικών, πρώτη αναδείχθηκε η Τζένη Μπουλμέτη (Ελλάδα) με χρόνο 04:40:29, δεύτερη

η Lea Vieljeuf (Γαλλία) και τρίτη η Ιωάννα Μητροπούλου (Ελλάδα).

Ο αγώνας περιλάμβανε 1,9 χλμ. κολύμπι, 90 χλμ. ποδήλατο και 21,1 χλμ. τρέξιμο μέσα στα μαγευτικά τοπία της Μεσσηνίας.

Δηλώσεις γεμάτες περηφάνια

Ο κ. Θανάσης Παπαδημητρίου, Πρόεδρος & Ιδρυτής της ευΖΗΝ feelósophy, δήλωσε: «Για 6η χρονιά βρισκόμαστε στη γραμμή εκκίνησης του IRONMAN® 70.3® Greece.



Ο κ. Μάικ Αργύρης, Sports Director της Costa Navarino, τόνισε: «Η άρτια οργάνωση και το φυσικό τοπίο της Μεσσηνίας ανέδειξαν την περιοχή ως ιδανικό προορισμό για διεθνούς επιπέδου αθλητικές διοργανώσεις. Είμαστε χαρούμενοι που φιλοξενήσαμε αυτό το μοναδικό γεγονός.»

Side events με ρυθμό και ενέργεια

Η γιορτή ξεκίνησε ήδη από την Παρασκευή 24 Οκτωβρίου με το JYSK Night Run Peloponnese powered by IRONMAN® στην παραλία της Μαραθόπολης — έναν αγώνα 5 χλμ. που ένωσε αθλητές και κοινό υπό το ηλιοβασίλεμα. Πρώτοι στον τερματισμό ήταν οι Alexis Fuller και Mariya Ghafoor.

Είναι μια στιγμή έντονης συγκίνησης και ενθουσιασμού που μας προκαλεί ανατριχίλα κάθε φορά. Ευχαριστούμε την Περιφέρεια Πελοποννήσου και τους Δήμους Πύλου-Νέστορος και Τριφυλίας για τη στήριξή τους. Η Ελλάδα έχει όλα τα φόντα να ξεχωρίσει διεθνώς ως κορυφαίος προορισμός αθλητικού τουρισμού.»

Ο Περιφερειάρχης Πελοποννήσου, κ. Δημήτρης Πτωχός, ανέφερε: «Το ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Costa Navarino 2025 ανέδειξε την Πελοπόννησο ως προορισμό αυθεντικών εμπειριών και αθλητικού τουρισμού. Εδώ, το αδύνατο είναι μόνο η αρχή.»

Η κ. Σοφία Δήμητσα, Γενική Διευθύντρια Εταιρικών Σχέσεων και Επικοινωνίας Ομίλου ΔΕΗ, σημείωσε:

«Είμαστε υπερήφανοι που η ΔΕΗ συμβάλλει ενεργά σε διοργανώσεις που προάγουν τις αξίες του αθλητισμού, της ομαδικότητας και της θετικής ενέργειας. Με τη συμμετοχή ανθρώπων από όλο τον κόσμο, η Ελλάδα αναδεικνύεται σε σημείο αναφοράς διεθνώς.»

Το Σάββατο 25 Οκτωβρίου, τη σκυτάλη πήραν οι μικροί αθλητές στο ΕΕΕΑ IRONKIDS Peloponnese 2025 powered by IRONMAN® στην Πύλο, με διαδρομές 400μ., 800μ., 1200μ. και Aquathlon.

Παιδιά 6-15 ετών συμμετείχαν σε αγώνες, εκπαιδευτικά παιχνίδια και δράσεις ανακύκλωσης, μαθαίνοντας τη σημασία της βιωσιμότητας μέσα από τον αθλητισμό.

Επόμενος σταθμός: 2026

Η Πελοπόννησος θα ξαναβρεθεί σύντομα στο επίκεντρο του παγκόσμιου αθλητικού χάρτη.

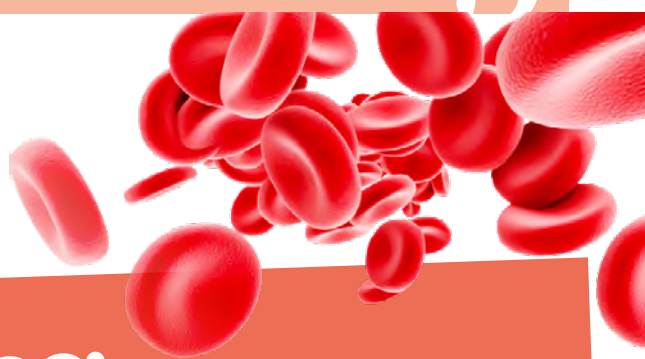
Το ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Costa Navarino, Peloponnese, Greece επιστρέφει στις 23-25 Οκτωβρίου 2026, για να αποδείξει ξανά ότι... Anything Is Possible!

Δείτε το πρώτο επίσημο video της διοργάνωσης [ΕΔΩ](#).

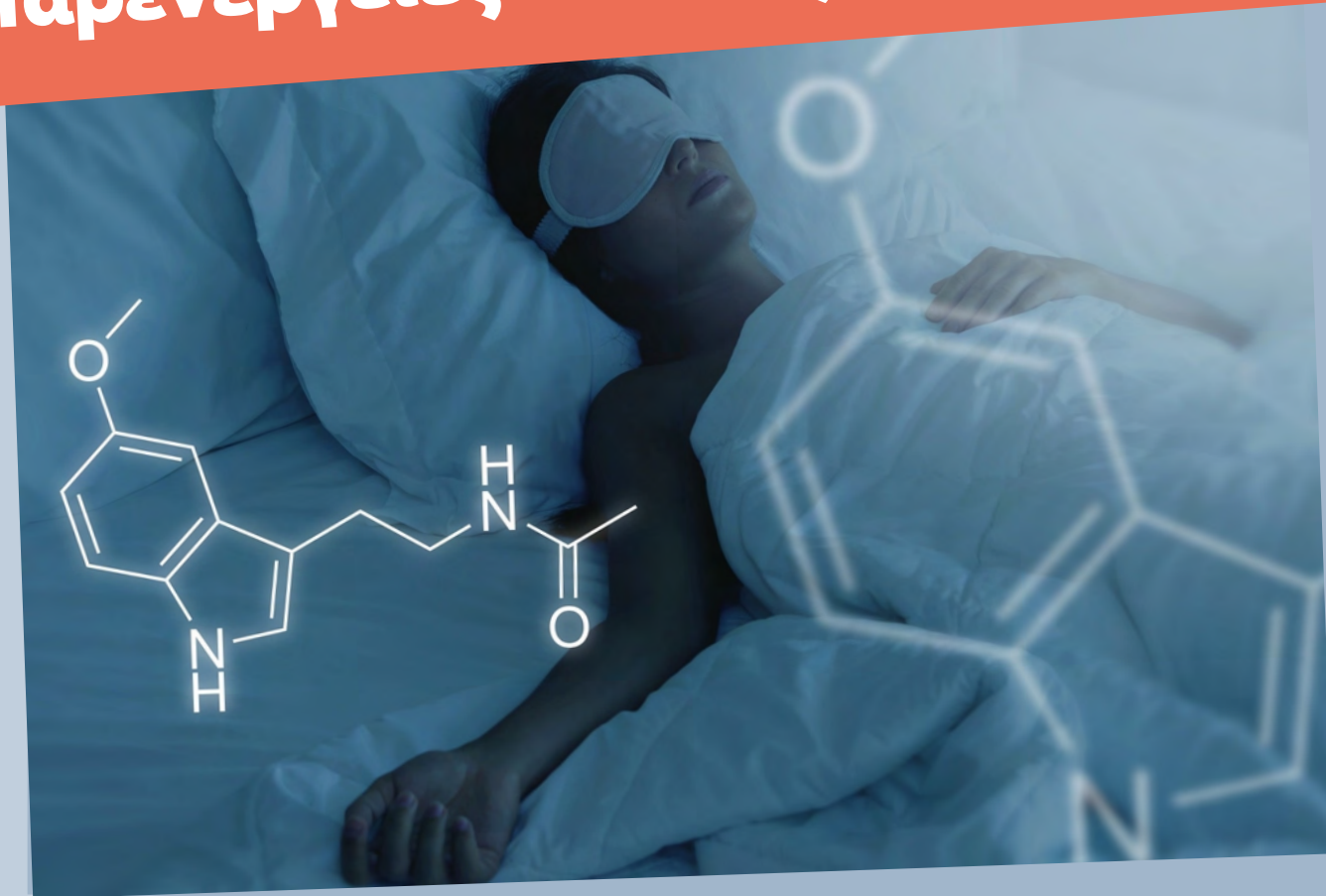
To Say Yes ...to the Press ήταν Χορηγός Επικοινωνίας.



Ελένη Κορμηνού,
Clinical Assistant Professor of University of Nicosia,
Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη
Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,
Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,
Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών
Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ



Μελατονίνη και ύπνος: Είναι ασφαλής, ποιες είναι οι παρενέργειες και πώς λειτουργεί;



Η μελατονίνη είναι μια φυσική ορμόνη που παράγεται από την επίφυση στον εγκέφαλο και παίζει καθοριστικό ρόλο στη ρύθμιση του ύπνου. Ονομάζεται και «ορμόνη του ύπνου», καθώς ενεργοποιείται κυρίως όταν σκοτεινιάζει και δίνει το σήμα στον οργανισμό ότι ήρθε η ώρα για ξεκούραση. Η έκκρισή της επηρεάζεται από το φως, με τα συμπτώματα να είναι λιγότερο έντονα τη μέρα και περισσότερο τη νύχτα.

Η χρήση συμπληρωμάτων διατροφής με μελατονίνη έχει αυξηθεί τα τελευταία χρόνια, ιδιαίτερα από άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα με τον ύπνο ή ταξιδεύουν συχνά. Τα συμπληρώματα μελατονίνης μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση διαταραχών ύπνου, όπως η αϋπνία και το jet lag, μειώνοντας τον χρόνο που χρειάζεται κάποιος για να κοιμηθεί, αυξάνοντας τη διάρκεια του ύπνου και βελτιώνοντας την ποιότητά του.

Πώς βοηθάει η μελατονίνη στον ύπνο

Ρύθμιση του ύπνου: Λειτουργεί ως φυσικός ρυθμιστής του ύπνου, βοηθώντας στην εναλλαγή κύκλου ύπνου-εγρήγορσης.

Μείωση του χρόνου αποκοίμισης: Συμβάλλει στην ταχύτερη έλευση του ύπνου.

Βελτίωση της ποιότητας: Αυξάνει τη συνολική διάρκεια του ύπνου και βελτιώνει την ποιότητά του.

Αντιμετώπιση διαταραχών: Είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για άτομα με διαταραχές ύπνου, όπως η αϋπνία και το jet lag.





Παράγοντες που επηρεάζουν την έκκριση

Φως: Η παραγωγή μελατονίνης αυξάνεται στο σκοτάδι και μειώνεται στο φως της ημέρας.

Ηλεκτρονικές συσκευές: Η έκθεση σε μπλε ακτινοβολία από ηλεκτρονικές συσκευές (π.χ. κινητά, tablet) μπορεί να αποσυντονίσει την έκκρισή της.

Ρύθμιση κιρκάδιου ρυθμού

Ο κιρκάδιος ρυθμός είναι το εσωτερικό «ρολόι» του οργανισμού που ελέγχει πότε νιώθουμε νυσταγμένοι και πότε ξυπνάμε. Η μελατονίνη λειτουργεί συγχρονίζοντας αυτό το ρολόι με τον φυσικό κύκλο ημέρας και νύχτας, βοηθώντας το σώμα να προετοιμαστεί για ύπνο.

Προαγωγή του ύπνου

Η λήψη μελατονίνης, είτε φυσικής είτε μέσω συμπληρώματος, μπορεί να διευκολύνει την έλευση του ύπνου, να μειώσει τον χρόνο που χρειάζεται κάποιος για να αποκοιμηθεί και να βελτιώσει τη διάρκεια και την ποιότητα του ύπνου.

Αντιμετώπιση Jet Lag και διαταραχών από βάρδιες

Η μελατονίνη είναι ιδιαίτερα χρήσιμη σε περιπτώσεις διαταραχής του βιολογικού ρολογιού, όπως:

- Jet lag από διατλαντικά ή μακρινά ταξίδια
- Νυχτερινές βάρδιες και εργασία σε εναλλασσόμενο ωράριο
- Αλλαγή ζώνης ώρας που προκαλεί δυσκολία στην προσαρμογή

Η μελατονίνη συντίθεται στην επίφυση αποκλειστικά κατά τη διάρκεια της νύκτας και εκκρίνεται ρυθμικά,

συγχρονιζόμενη με τον 24ωρο κύκλο φωτός-σκότους.

Τα επίπεδα της ορμόνης καθορίζονται κυρίως από το νοραδρενεργικό και σεροτονινεργικό σύστημα και υπάρχουν ενδείξεις ότι σχετίζονται στενά με τη δραστηριότητα του υποθαλαμο υποφυσιακοεπινεφρικού άξονα.

Τα χαρακτηριστικά αυτά, παράλληλα με τη χρησιμότητα της μελατονίνης ως δείκτη του ενδογενούς βιορρυθμού του οργανισμού, προσφέρονται για τη διερεύνηση των νευροδιαβιβαστικών μεταβολών που παρατηρούνται στις διάφορες ψυχικές διαταραχές.

Στο πλαίσιο αυτό έχουν μελετηθεί τόσο οι μεταβολές της έκκρισης όσο και του 24ωρου ρυθμού της μελατονίνης, οι οποίες συχνά έχει βρεθεί να αποκλίνουν από το φυσιολογικό στην πλειονότητα των ψυχικών νοσημάτων.

Πότε χρησιμοποιείται η μελατονίνη;

Εκτός από διαταραχές ύπνου, η μελατονίνη έχει εφαρμογή και στις παρακάτω περιπτώσεις:

Αϋπνία λόγω στρες ή ηλικίας: Σε άτομα άνω των 55 ετών, η φυσική παραγωγή μελατονίνης μειώνεται, οπότε τα συμπληρώματα μπορούν να βοηθήσουν.

Αυτιστικό φάσμα: Μπορεί να χορηγείται σε παιδιά και ενήλικες με αυτισμό υπό ιατρική καθοδήγηση, για τη βελτίωση του ύπνου.

Καθυστέρηση φάσης ύπνου: Όταν κάποιος δυσκολεύεται να κοιμηθεί νωρίς και να ξυπνήσει νωρίς.

Συμβουλές για βελτίωση του ύπνου

Η μελατονίνη είναι ένα χρήσιμο εργαλείο, αλλά ο υγιής ύπνος απαιτεί και καθημερινές συνήθειες:

- Αποφύγετε την έκθεση σε μπλε φως από οθόνες 1-2 ώρες πριν τον ύπνο.
- Δημιουργήστε σταθερό ωράριο ύπνου.
- Κρατήστε το υπνοδωμάτιο δροσερό, σκοτεινό και ήσυχο.
- Περιορίστε την κατανάλωση καφεΐνης και βαριών γευμάτων αργά το βράδυ.

Συμπερασματικά

Η μελατονίνη μπορεί να αποτελέσει ένα αποτελεσματικό και ασφαλές συμπλήρωμα για τη ρύθμιση του ύπνου, ιδιαίτερα σε περιπτώσεις jet lag, αϋπνίας ή αλλαγής ωραρίου. Ωστόσο, η λήψη της πρέπει να γίνεται με υπευθυνότητα και πάντοτε με καθοδήγηση από επαγγελματία υγείας, ώστε να διασφαλιστεί η ασφάλεια και η αποτελεσματικότητά της.

Ghost Towns και χωριά που τα ξέχασε ο χρόνος



Σε όλο τον κόσμο υπάρχουν χωριά και πόλεις όπου ο χρόνος φαίνεται να έχει σταματήσει. Οι λεγόμενες ghost towns είναι περιοχές που εγκαταλείφθηκαν λόγω οικονομικών κρίσεων, φυσικών καταστροφών ή μετανάστευσης των κατοίκων σε άλλες περιοχές. Κάθε τέτοιο μέρος κουβαλά ιστορίες, μνήμες και μια ατμόσφαιρα που συναρπάζει τους επισκέπτες.

Η ιστορία πίσω από τις ghost towns

Οι ghost towns εμφανίζονται συχνά εκεί που κάποτε υπήρχε οικονομική άνθηση. Στις ΗΠΑ, πολλές πόλεις της Αγρίας Δύσης εγκαταλείφθηκαν μετά την εξάντληση των μεταλλείων χρυσού ή αργύρου. Στην Ευρώπη, χωριά στην Ιταλία, την Ισπανία και την Ελλάδα αδειάζουν εξαιτίας της μετανάστευσης των νέων προς τις πόλεις. Οι αιτίες ποικίλουν, αλλά σε όλες τις περιπτώσεις υπάρχει ένα κοινό στοιχείο: η φύση και η αρχιτεκτονική παραμένουν, σαν ζωντανά μνημεία του παρελθόντος.

Μια νέα ζωή για τις εγκαταλελειμμένες πόλεις

Παρά την εγκατάλειψή τους, πολλές ghost towns ξαναζωντανεύουν προσωρινά χάρη στον τουρισμό, καλλιτεχνικά projects ή εναλλακτικές κοινότητες. Στην Ιταλία, χωριά όπως το Craco προσελκύουν τουρίστες και κινηματογραφικά συνεργεία, ενώ στην Ισπανία, το Belchite φιλοξενεί εκδηλώσεις και ξεναγήσεις που εξιστορούν την ιστορία του. Στην Ελλάδα, πανέμορφα χωριά της Ηπείρου με ελάχιστους μόνιμους κατοίκους συνεχίζουν να γοητεύουν επισκέπτες με την ατμόσφαιρα και την αρχιτεκτονική τους.

Ομορφιά και μυστήριο

Οι ghost towns προσφέρουν μια μοναδική εμπειρία. Τα άδεια σπίτια, τα εγκαταλελειμμένα σχολεία και οι παλιοί δρόμοι δημιουργούν εικόνες που μοιάζουν με κινηματογραφικό σκηνικό. Παράλληλα, οι ιστορίες των ανθρώπων που έζησαν εκεί προσθέτουν ένα στοιχείο μυστικισμού και νοσταλγίας. Για φωτογράφους, ιστορικούς ή ταξιδιώτες, οι ghost towns γίνονται χώρος εξερεύνησης και δημιουργίας.

Μαθήματα από το παρελθόν

Οι ghost towns δεν είναι απλώς εγκαταλελειμμένες περιοχές. Είναι ζωντανά μαθήματα ιστορίας και κοινωνιολογίας. Διδάσκουν πώς η οικονομία, οι φυσικές συνθήκες και οι κοινωνικές αλλαγές μπορούν να επηρεάσουν τις κοινότητες. Επίσης, δείχνουν την ανθεκτικότητα του ανθρώπινου πνεύματος: σε πολλές περιπτώσεις, οι κάτοικοι επιστρέφουν για φεστιβάλ ή δημιουργούν μικρές κοινότητες που κρατούν ζωντανή την πολιτιστική κληρονομιά.

Το μέλλον των ghost towns

Στον 21ο αιώνα, οι ghost towns αποτελούν προορισμό για εναλλακτικό τουρισμό, καλλιτεχνικά projects και οικοτουριστικές πρωτοβουλίες. Ορισμένες πόλεις ανακατασκευάζονται ή μετατρέπονται σε μουσεία υπαίθρου, ενώ άλλες παραμένουν σιωπηλές, αφήνοντας τον χρόνο να γράφει τη δική του ιστορία. Το κοινό στοιχείο είναι ότι κάθε ghost town έχει μια μοναδική ταυτότητα, που θυμίζει ότι η ζωή αλλάζει, αλλά οι μνήμες και η ιστορία μένουν ζωντανές.

Όλα ανάποδα



Μονοκερούπολη: Φίλτρα, καρούμπαλα και ξέφρενοι χοροί

Για παιδιά από 7 ετών

Χορός, μαγεία και... λίγο άγχος! Η Κλαυδία και οι φίλες της ετοιμάζονται για τον μεγάλο σχολικό χορό στη Μονοκερούπολη, αλλά υπάρχει ένα πρόβλημα: η χορογραφία τους είναι σκέτη καταστροφή.

Μήπως ένα μαγικό φίλτρο μπορεί να σώσει την κατάσταση; Ή μήπως η πραγματική μαγεία βρίσκεται στην αυτοπεποίθηση και στη χαρά του να είσαι ο εαυτός σου;

Μια χαρούμενη και γεμάτη λάμψη περιπέτεια, που συνδυάζει το χιούμορ με τη φαντασία και μιλάει στα παιδιά για τη φιλία, το θάρρος και τη χαρά της δημιουργίας.

Ιδανικό για όσους πιστεύουν ότι οι πιο όμορφες ιστορίες γράφονται πάντα με λίγο χρώμα ουράνιου τόξου!

Εκδόσεις METAIΧΜΙΟ



Για παιδιά από 9 ετών

Η Ναταλία αλλάζει σχολείο κάθε χρόνο, ώσπου φτάνει σε ένα νέο μέρος γεμάτη ελπίδες για φίλους και νέες αρχές. Αντί όμως για χαμόγελα, βρίσκει απέναντί της μια παρέα νταήδων που την περιγελούν και την απομονώνουν. Κανείς δεν τολμά να τους σταματήσει — ο αρχηγός τους είναι ανιψιός του διευθυντή!

Όλα φαίνονται χαμένα, ώσπου ένα βράδυ η Ναταλία βλέπει ένα όνειρο που θα αλλάξει τα πάντα. Για να νικήσει, θα χρειαστεί να σκεφτεί αλλιώς. Ίσως, απλώς, να κάνει... όλα ανάποδα.

Ένα συγκινητικό, αληθινό βιβλίο για το bullying, τη μοναξιά, αλλά και τη δύναμη που έχουμε όταν τολμάμε να είμαστε διαφορετικοί.

Μια ιστορία θάρρους και εσωτερικής δύναμης που θα αγγίξει μικρούς και μεγάλους.

Εκδόσεις METAIΧΜΙΟ

quote of the day

SHADOWS OF A THOUSAND YEARS RISE AGAIN UNSEEN, VOICES WHISPER IN THE TREES — TONIGHT IS HALLOWEEN

Dexter Kozen

Γιορτάζουν!

31/10

Απελλής, Αμυλία, Νάρκισσος, Αριστόβουλος, Αριστοβούλη, Στρατονίκη

1/11

Κοσμάς, Δαμιανός, Δαμιανή, Ανάργυρος, Ανάργυρη, Δαβίδ, Διόνυσος

2/11

Ακίνδυνος, Ανεμπόδιστος, Αφθονία, Ελπιδοφόρος, Πήγασος, Πηγάσια

31 Οκτωβρίου

- › Halloween
- › Παγκόσμια Ημέρα Αποταμίευσης
- › World Cities Day
- › Books For Treats Day
- › Girl Scout Founder's Day
- › National Caramel Apple Day
- › National Magic Day

1 Νοεμβρίου

- › World Vegan Day
- › Πανελλήνια Ημέρα Δωρεάς Οργάνων
- › International Pet Groomer Appreciation Day
- › National Cinnamon Day
- › National Cook For Your Pets Day
- › National Family Literacy Day
- › Scented Candle Day

2 Νοεμβρίου

- › Διεθνής Ημέρα του Βίσωνα
- › Day of the Dead
- › National Deviled Egg Day
- › All Souls Day
- › Be the Impact Day