

εάν θες το διαφορετικό,
δοκίμασε το δαγκωτό



Νόστιμες τραγανές μπουκιές σε 6 μοναδικές γεύσεις!

Γραβιέρα-γλυκιά πάπρικα, ελιά-λιαστή τομάτα, τομάτα-πιπεριά-κρεμμύδι, μαύρη τρούφα, καυτερή πιπεριά και ρίγανη.

Δαγκωτό! Το νέο καθημερινό σνακ ζυμωμένο με φρέσκα υλικά και ελαιόλαδο από το "Μάννα" Τσατσαρωνάκη.



www.tomanna.gr



ΓΙΑΤΙ ΜΑΣ ΓΟΗΤΕΥΟΥΝ ΤΟΣΟ ΟΙ ΝΤΟΠΙΟΛΑΛΙΕΣ;



Good morning SayYessers!



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Υπάρχει μια περίεργη μαγεία στο να γυρίζεις στο χωριό. Μια μαγεία που δεν εξηγείται με λογική, γιατί — τι σχέση έχω εγώ, ο άνθρωπος της πόλης, ο γεννημένος και μεγαλωμένος στην Αθήνα, με έναν τόπο που δεν έζησα ποτέ πραγματικά;

Κι όμως... κάθε φορά που φτάνω εκεί, νιώθω σαν να ξεκουμπώνω έναν αόρατο θώρακα που φοράω όλο τον χρόνο.

Είναι σαν να αλλάζει ο αέρας, ο παλμός, ο ρυθμός μου. Σαν να κάνει το σώμα μου restart χωρίς να του το ζητήσω. Σαν να με ξασυναντάω, μετά από μήνες που μιλούσα μόνο με τις εκκρεμότητες μου.

Στο χωριό γελάω αλλιώς. Γελάω με την καρδιά μου και όχι μηχανικά. Και κάτι μέσα μου — ένα κομμάτι που ξεχνάω στην Αθήνα — ηρεμεί, λειαίνει, απλώνεται σαν το νερό που βρίσκει επιτέλους χώρο.

Δεν έχει επιστροφή στο χωριό χωρίς εκείνη την αίσθηση ότι γίνεσαι λίγο πιο άνθρωπος. Πιο απλός, πιο αληθινός, πιο γήινος.

Χωρίς υπερβολές, χωρίς άγχος να προλάβεις, χωρίς την ανάγκη να εξηγήσεις σε κανέναν ποιος είσαι και τι κάνεις.

Γιατί εκεί — χωρίς να το επιδιώκεις — θυμάσαι ότι η ζωή δεν είναι μόνο δρόμοι, φανάρια, emails και τρέξιμο.

Είναι οι μυρωδιές, οι άνθρωποι, οι κουβέντες που ξεκινούν με το «τι κάνεις μωρέ;», οι παύσεις που κρατάνε όσο θες, τα βράδια που περνούν με γέλια και πειράγματα χωρίς να σε νοιάζουν οι ειδοποιήσεις στο κινητό.

Και το πιο περίεργο; Δεν χρειάζεται να έχεις μεγαλώσει εκεί για να το νιώσεις. Αρκεί να έχεις αφήσει στην πόλη μια εκδοχή σου που κουράστηκε — και να τη βρίσκεις πάλι, ολόκληρη, όταν φτάνεις στο χωριό.





Γι' αυτό δεν τις αλλάζουμε -οικογενειακώς, με τίποτα αυτές τις μέρες.

Γιατί είναι οι μόνες μέρες που η ψυχή βγαίνει από το κουκούλι της και ανασαίνει αληθινά.

Κι αν κάτι μας διδάσκουν αυτές οι μικρές αποδράσεις, είναι αυτό: η χαρά βρίσκεται στα απλά!

Tip of the Day: Αυτό το ταξίδι στην Ανέζα, εκτός από την ανυπομονησία να ξαναγυρίσω, μου άφησε και καινούριες λέξεις παρακαταθήκη.

Γιατί, εντάξει, τα βασικά τα έχω μάθει πια — σκλί, πλί, απέκια — αυτά είναι “παιχνιδάκι”.

Αυτή τη φορά όμως η γλώσσα του τόπου ξεδιπλώθηκε λίγο ακόμα και μου αποκάλυψε νέους μικρούς θησαυρούς.

Έμαθα για το μισάλι, το λερωμένο ποτηρόπανο που ακούγεται σχεδόν ποιητικό όσο κι αν είναι... πρακτικό.

Για το γκριτζέλι, το ασβοκούναβο, που αν δεν σου το εξηγήσουν, νομίζεις ότι είναι μυθολογικό πλάσμα.

Για το «μπρατσάλα τη φέξη» — “σβήσε το φως”, μα με τρόπο που μοιάζει περισσότερο με ξόρκι παρά με οδηγία.

Και φυσικά, για το ότι «τα παιδούρια ξετσαγλιάστηκαν» — δηλαδή ότι τα παιδιά αγκαλιάζονται και φιλιούνται με τέτοιο πάθος, λες και θα ξεριζωθεί η γλώσσα μέσα από το στόμα.

Μικρές λέξεις, μικρές χαρές, μικρά κομμάτια ενός τόπου που μπαίνουν μέσα σου και σου αλλάζουν το άκουσμα της ημέρας.

Αυτό είναι η ντοπιολαλιά: η πιο όμορφη μορφή αναμνηστικού — μια γλώσσα που παίρνεις μαζί σου, και κάθε φορά που τη λες, νιώθεις ότι γυρνάς λίγο πίσω εκεί.

Αννα, Αγγελική, Ξένια, Βάσω, Ολυμπία... ξέρετε εσείς! ❤️

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Το ArGOODaki των Goody's Burger House κάνει «πετάλι» προς ένα ισότιμο μέλλον για τα παιδιά

Τα φετινά Χριστούγεννα, το ArGOODaki των Goody's Burger House στρέφει την προσοχή του στα παιδιά με αναπηρία, στηρίζοντας την πρόσβασή τους στον αθλητισμό. Ο μακροβιότερος θεσμός κοινωνικής προσφοράς στην Ελλάδα συνεργάζεται με την Ελληνική Παραολυμπιακή Επιτροπή, προσφέροντας εξειδικευμένο ποδηλατικό εξοπλισμό που θα βρίσκεται στη διάθεση παιδιών με οπτική ή κινητική αναπηρία σε όλη τη χώρα.

Με το μήνυμα "Share Sport, Share Love", το ArGOODaki ενισχύει το βιωματικό πρόγραμμα συμπερίληψης και ενσυναίσθησης της ΕΠΕ, δίνοντας σε παιδιά με και χωρίς αναπηρία τη δυνατότητα να γνωρίσουν την ποδηλασία ως έναν χώρο χαράς, ίσων ευκαιριών και ελεύθερης συμμετοχής.

Οι καταναλωτές μπορούν να στηρίξουν τη δράση παραγγέλλοντας ένα γεύμα ArGOODaki και επιλέγοντας ένα από τα φετινά συλλεκτικά δώρα: το λούτρινο ArGOODaki, παιδικά lunch bags, backpacks ενηλίκων, βελουτέ μαξιλαράκι, καλάθι παιχνιδιών ή χριστουγεννιάτικες κάλτσες. Με κάθε επιλογή, προσφέρουν ένα «ποδήλατο» ελευθερίας στα παιδιά που το χρειάζονται.

Ο Γιάννης Δημητρίου, Group Brand Manager των Goody's Burger House, σημείωσε ότι στόχος είναι η ισότιμη συμμετοχή των παιδιών στην αθλητική ζωή. Από την πλευρά της ΕΠΕ, ο Γιάννης Κωστάκης εξέφρασε την ευγνωμοσύνη του για τη συνεργασία.

Για 24 συνεχόμενα χρόνια, το ArGOODaki στηρίζει χιλιάδες παιδιά στους τομείς της υγείας, της εκπαίδευσης, της σίτισης και του αθλητισμού — και φέτος συνεχίζει ακόμη πιο δυναμικά.



Market Trends

«το Μάννα» δαγκωτό με γεύση ρίγανη: Νέα πρόταση, ίδια απόλαυση



Μια νέα, αρωματική και καθαρά ελληνική προσθήκη έρχεται στη σειρά των αγαπημένων snacks «το Μάννα» δαγκωτό, με τη γεύση ρίγανη, εμπνευσμένη από τα αρώματα της ελληνικής υπαίθρου. Με γνώμονα τα ποιοτικά υλικά και τη χειροποίητη παραγωγή, η εταιρεία Τσατσαρωνάκη συνεχίζει να εξελίσσει τη σειρά των αγνών, λαχταριστών μπουκιών που έχουν κατακτήσει μικρούς και μεγάλους.

Το νέο «δαγκωτό ρίγανη» προσφέρει μια γνώριμη, οικεία γεύση που μπορεί εύκολα να γίνει η καθημερινή επιλογή κάθε οικογένειας. Οι διπλοφουρνιστές μπουκιές, πλούσιες σε θρεπτική αξία και ιδανικές για κάθε στιγμή της ημέρας, διατίθενται σε πρακτική επανακλειόμενη συσκευασία—ιδανική για το γραφείο, το σχολείο ή για γρήγορο snacking στο σπίτι.

Η νέα γεύση προστίθεται στη δημοφιλή γκάμα της σειράς, που περιλαμβάνει συνδυασμούς όπως Γραβιέρα & γλυκιά πάπρικα, Ελιά & λιαστή ντομάτα, Τομάτα-πιπεριά-κρεμμύδι, Μαύρη τρούφα και Καυτερή πιπεριά.

Με αυτή τη νέα άφιξη, «το Μάννα» δαγκωτό επιβεβαιώνει τη δέσμευσή του στην καινοτομία και στη δημιουργία προϊόντων που τιμούν την παράδοση, προσφέροντας καθαρές συνθέσεις και ισορροπημένο διατροφικό προφίλ, για απολαυστικό και ποιοτικό snacking κάθε μέρα.

Γιατί μας γοητεύουν τόσο οι ντοπιολαλιές;



Και γιατί οι Αθηναίοι – κι όχι μόνο – τις βρίσκουμε παράξενες, αστείες, αλλά τελικά μαγικές**

Το σκηνικό είναι πάντα το ίδιο: φτάνεις σε ένα χωριό, πατάς πόδι σε ένα καφενείο, σε ρωτάνε "τίνος είσαι 'σύ;" σου φέρνουν έναν ελληνικό «βαρύ γλυκό» και πριν προλάβεις να ακουμπήσεις το φλιτζάνι στο τραπέζι, ακούς μια λέξη που δεν υπάρχει στο λεξιλόγιό σου.

Μια μικρή, παράξενη, απίθανη λέξη – πολλές φορές τόσο τοπική που αν την πεις στην Αθήνα θα σε κοιτάζουν σαν να μιλάς klingon. Και όμως... εκείνη τη στιγμή κάτι σου τραβάει το ενδιαφέρον. Χαμογελάς, σηκώνεις το φρύδι, ρωτάς τι σημαίνει. Κι ενώ αρχικά σου φαίνεται αστείο, στο τέλος σε γοητεύει.

Αυτό το μικρό πολιτισμικό «τσίμπημα» που νιώθουμε όταν

ακούμε μια άγνωστη ντοπιολαλιά δεν είναι τυχαίο. Είναι σαν ένας κώδικας που μας υπενθυμίζει πως η Ελλάδα δεν

είναι μία ενιαία γλωσσική πίστα, αλλά ένα μοναδικό μωσαϊκό από μικρές πατρίδες, κάθε μία με τις δικές της λέξεις, ρυθμούς και ιστορίες.

Και παρότι εμείς οι Αθηναίοι (ή οι κάτοικοι μεγάλων πόλεων γενικά) συχνά αντιμετωπίζουμε τις τοπικές λέξεις σαν κάτι «χαριτωμένο» ή «παλιομοδίτικο», μέσα μας τις ερωτευόμαστε.

Γιατί; Γιατί οι ντοπιολαλιές κουβαλάνε τρία πράγματα που η πόλη δεν μας δίνει: ρίζα, ταυτότητα, αθωότητα.





1 Η ντοπιολαλιά είναι μνήμη που ζει στην καθημερινότητα

Όταν ακούς μια τοπική λέξη, δεν ακούς απλώς μια άλλη εκδοχή του ελληνικού λεξιλογίου. Ακούς ιστορία. Ακούς τον τρόπο που μιλούσε η γιαγιά τους, οι προ-προπαππούδες τους, οι κάτοικοι που έζησαν άλλοτε δύσκολα, άλλοτε απλά, αλλά πάντα δεμένοι με τον τόπο.

Κάθε τέτοια λέξη είναι ένας μικρός φορέας παράδοσης που δεν διασώζεται στα βιβλία — διασώζεται στο στόμα των ανθρώπων.

Κι εμείς, όσο και αν ζούμε μέσα σε διαμερίσματα, deadlines, metaverse και traffic, έχουμε μια βαθιά ανάγκη να νιώσουμε πως ανήκουμε κάπου με ιστορία. Όταν ακούμε μια ντοπιολαλιά, είναι σαν να ακουμπάμε μια άλλη Ελλάδα που υπάρχει εδώ και αιώνες. Και αυτό μάς συγκινεί, γιατί μας λείπει.

2 Είναι οικείες και ξένες ταυτόχρονα — και αυτή η αντίφαση μάς μαγεύει

Τίποτα δεν γοητεύει περισσότερο τον άνθρωπο από κάτι που μοιάζει γνώριμο αλλά δεν είναι. Έτσι λειτουργεί ο έρωτας, τα ταξίδια, η τέχνη. Έτσι λειτουργεί και η ντοπιολαλιά. Δεν είναι ξένη γλώσσα· καταλαβαίνεις την πρόθεση, την προφορά, το πλαίσιο. Αλλά και πάλι... κάτι διαφέρει. Αυτό το «κάτι» ενεργοποιεί τον εγκέφαλο, σε κάνει να προσέξεις πιο πολύ, να ενδιαφερθείς, να ρωτήσεις.

Οι άνθρωποι των πόλεων έχουμε μάθει σε μια ελληνική που είναι φιλτραρισμένη, «στρογγυλεμένη», ομογενοποιημένη από τα media, την εκπαίδευση, την καθημερινότητα. Μια γλώσσα που έχει χάσει τις γωνίες και τις ιδιοτροπίες της.

Αντίθετα, η ντοπιολαλιά έχει προσωπικότητα. Έχει χιούμορ, έχει ρυθμό, έχει ήχο. Κι αυτό μάς παρασύρει.

Όταν ακούμε κάποιον να λέει «να σε φχαριστήξω», «ξεχαρμανιάζω», «σερέτι», «παράγκαλος», «σαλεύω» ή «μπλιώ», δεν λέμε «αχ, τι λάθος». Λέμε: «Κοίτα τι ωραίο που ακούγεται». Στην αρχή γελάμε — μετά το κρατάμε.

3 Οι ντοπιολαλιές μάς θυμίζουν ότι υπάρχει μια Ελλάδα που δεν τρέχει

Στις πόλεις όλα είναι βιαστικά, μεγάλα, ορθολογικά, προγραμματισμένα. Η τοπική γλώσσα ενός χωριού, όμως, δεν ακολουθεί κανέναν κανόνα παραγωγικότητας. Δεν είναι optimized. Δεν είναι curated. Είναι φυσική. Εξελίχθηκε μέσα από το χώμα, το κλίμα, τη ζωή, τις ανάγκες του τόπου.

Αυτό από μόνο του λειτουργεί θεραπευτικά για τον σύγχρονο άνθρωπο. Όσο πιο θορυβώδης γίνεται η ζωή μας, τόσο πιο πολύ αναζητούμε κάτι που να μας «γείωνει». Κι ας είναι μια μικρή, περίεργη λέξη που είπαμε πρώτη φορά στο καφενείο ενώ ο κύριος απέναντι έκοβε ντομάτες για τη σαλάτα.



Οι ντοπιολαλιές είναι η υπενθύμιση ότι ο κόσμος δεν είναι μόνο το timeline μας. Υπάρχει και μια Ελλάδα που κινείται αργά, που δεν έχει ξεχάσει τη γη, που δεν βιάζεται να αλλάξει προφορά για να γίνει «σύγχρονη».

4 Είναι κομμάτι ταυτότητας – και η ταυτότητα πάντα προκαλεί θαυμασμό

Όταν ένας τόπος κρατάει τις λέξεις του, κρατάει την ψυχή του. Εμείς, ως επισκέπτες, νιώθουμε αυτή την αυθεντικότητα. Μπορεί να μην τη μιλάμε, αλλά την αναγνωρίζουμε. Και αυτό γεννά σεβασμό. Κάθε ντοπιολαλιά μάς δείχνει ότι οι άνθρωποι εκεί έχουν έναν δικό τους τρόπο να βλέπουν τον κόσμο. Ένα δικό τους χιούμορ. Μια δική τους ευαισθησία.

Κι εμείς, όσο κι αν ζούμε σε πόλεις που «καταπίνουν» τις διαφορές, βαθιά μέσα μας ζηλεύουμε αυτό το αίσθημα του ανήκειν — να έχεις μια κουβέντα που δεν την έχει κανείς άλλος.

5 Τελικά, οι ντοπιολαλιές δεν είναι παλιομοδίτικες. Είναι ζωντανές.

Δεν είναι κατάλοιπα του παρελθόντος. Είναι ζωντανές, εύκαμπτες, τρυφερές. Μπορεί μια λέξη να χαθεί εδώ και

εκεί, αλλά όσες επιβιώνουν λειτουργούν σαν μικρές σημαίες που δηλώνουν: «Εδώ υπάρχει κοινότητα. Εδώ υπάρχει μνήμη. Εδώ υπάρχει ρίζα».

Κι όσο κι αν μας ξενίζουν στην αρχή, στο τέλος μας κάνουν να χαμογελάσουμε — γιατί μας φέρνουν πιο κοντά στην πιο απλή, πιο ανθρώπινη, πιο αληθινή εκδοχή της Ελλάδας.

Ίσως, τελικά, αυτό να είναι το πραγματικό τους δώρο:

να μας θυμίζουν ότι δεν χρειάζεται να ζεις σε έναν τόπο για να εκτιμήσεις την ψυχή του. Αρκεί να ακούσεις μία λέξη. Και να την αφήσεις να σε αγγίξει.



Χριστουγεννιάτικη Λάμψη στο The Ellinikon Experience Park



Ήρθε η στιγμή το αγαπημένο Πάρκο να φωτιστεί, να στολιστεί και να γεμίσει μαγεία. Το The Ellinikon North Pole Express επέστρεψε, φέρνοντας μια ολοκαίνουργια χριστουγεννιάτικη ιστορία που μας ενώνει και ζεσταίνει τις καρδιές μας.

Τα Χριστούγεννα πλησιάζουν και στο The Ellinikon Experience Park το εορταστικό πνεύμα του Βόρειου Πόλου παίρνει ζωή. Έως τις 7 Ιανουαρίου, ο αγαπημένος προορισμός των νοτίων προαστίων προσκαλεί μικρούς και μεγάλους σε ένα παραμυθένιο ταξίδι, όπου η φαντασία ενεργοποιείται και οι εμπειρίες μένουν αξέχαστες.

Σε κάθε μονοπάτι, μια έκπληξη περιμένει τους επισκέπτες. Τα ζωάκια του Αρκτικού Κύκλου «ξυπνούν» μέσα από το διαδραστικό παραμύθι «Το Φαναράκι της Αγάπης», που ξετυλίγεται σε όλο το Πάρκο. Κρυμμένα QR codes δίπλα στις φιγούρες οδηγούν σε αφήγηση που μπορείτε να διαβάσετε, να ακούσετε ή να κατεβάσετε στο κινητό — για να κρατήσετε τη μαγεία μαζί σας ακόμη και μετά την επίσκεψη.

Στο κέντρο αυτής της γιορτινής εμπειρίας βρίσκεται ένα διαχρονικό μήνυμα: η πραγματική λάμψη των Χριστουγέννων βρίσκεται στις στιγμές που μοιραζόμαστε με όσους αγαπάμε.

Φέτος, το The Ellinikon Experience Park γίνεται ξανά η αφετηρία από όπου φως, χαρά και ζεστασιά ταξιδεύουν σε όλους. Ένας τόπος για να κάνετε μια παύση, να ονειρευτείτε και να ζήσετε πραγματικά τη μαγεία των γιορτών.

Market Trends

"Adventure" KR2202: Η KRAFT Paints παρουσιάζει το Χρώμα της Χρονιάς 2026

Η KRAFT Paints ανακοινώνει το "Adventure" KR2202 ως Χρώμα της Χρονιάς 2026, μια απόχρωση που κέρδισε την προτίμηση του κοινού μέσα από ανοιχτή ψηφοφορία στη φετινή Έκθεση Οικοδομή. Interior designers, αρχιτέκτονες, μηχανικοί αλλά και λάτρεις του design ανέδειξαν το χρώμα που εκφράζει τη νέα αισθητική εποχή και σηματοδοτεί μια αλλαγή στη σύγχρονη διακόσμηση.

Το "Adventure" KR2202 είναι ένα βαθύ, γαλήνιο μπλε με διακριτικές πράσινες αποχρώσεις — ένα χρώμα που ισορροπεί ανάμεσα στη δύναμη του ωκεανού και τη σταθερότητα της γης. Εμπνέεται από τη διεθνή προσπάθεια προστασίας των θαλάσσιων οικοσυστημάτων και μεταφέρει την ανάγκη για σύνδεση, βιωσιμότητα και ανανέωση.

Στη διακόσμηση, το "Adventure" ενσαρκώνει μια σύγχρονη ηρεμία. Εφαρμόζεται ιδανικά με τεχνικές όπως το color drenching, δημιουργώντας χώρους ζεστούς, καθαρούς και ήρεμους, με μια αίσθηση χαμηλόφωνης πολυτέλειας.

Η νέα απόχρωση συνδυάζεται άψογα με το μεταλλικό "Silver Lining" KR2700, το φωτεινό "Casa del Mar" KR1625, τους γήινους τόνους του "Golden Fields" KR2047 και το έντονο, statement "Just Terracotta" KR1908.

Το "Adventure" KR2202 δεν είναι απλώς ένα χρώμα — είναι μια υπενθύμιση να ζούμε πιο συνειδητά, να δημιουργούμε με φροντίδα και να σχεδιάζουμε χώρους που σέβονται τη φύση και μας καλούν να... εξερευνήσουμε.

Δες το σχετικό βίντεο [εδώ](#).



Το Persil γιόρτασε 50 χρόνια στην Ελλάδα με ένα exclusive upcycling Pop-Up Store αφιερωμένο στη βιώσιμη μόδα



Με αφορμή τα 50 χρόνια του Persil στην Ελλάδα, το αγαπημένο απορρυπαντικό για σκούρα και χρωματιστά ρούχα παρουσίασε ένα πρωτοποριακό upcycling Pop-Up Store, αφιερωμένο στη βιώσιμη μόδα και τη νέα συνειδητή καταναλωτική κουλτούρα. Με μήνυμα «Shop like you Care», το Persil συνεργάστηκε με τέσσερις σύγχρονους δημιουργούς – A Shiny Day, Memorabilia Lovers, Danaí Smou και IkoArtLab – και μαζί πρότειναν μια πιο υπεύθυνη, δημιουργική και ανθρώπινη προσέγγιση απέναντι στα ρούχα και τη φροντίδα τους.

Το Pop-Up υποδέχθηκε δεκάδες εκπροσώπους των media, fashion bloggers και influencers, προσφέροντάς τους μια διαφορετική εμπειρία μέσα από live διαδικασίες μεταποίησης και upcycling. Στα ειδικά διαμορφωμένα booths, οι επισκέπτες είδαν στην πράξη πώς ένα παλιό ρούχο μπορεί να αποκτήσει εντελώς νέα ζωή, μέσα από τεχνικές βαφής, επιδιόρθωσης, ανακατασκευής και καλλιτεχνικής παρέμβασης. Κάθε δημιουργός έβαλε τη δική του σφραγίδα, αποδεικνύοντας ότι η μόδα δεν χρειάζεται να είναι γρήγορη για να είναι σύγχρονη – χρειάζεται έμπνευση, φροντίδα και σεβασμό στο περιβάλλον.

Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης, η Νεφέλη Οικονόμου, Brand Manager Laundry Specialties Henkel Consumer

Brands Greece & Cyprus, τόνισε το όραμα της δράσης:

«Με αφορμή τα 50 χρόνια του Persil στην Ελλάδα, επιλέξαμε να αναδείξουμε τη δύναμη της φροντίδας, της ανανέωσης και της δημιουργικότητας. Κάθε ρούχο έχει τη δική του ιστορία και μπορεί να διαρκέσει πολύ περισσότερο όταν το φροντίζουμε σωστά. Ελπίζουμε η πρωτοβουλία αυτή να αποτελέσει την αρχή για ένα πιο βιώσιμο μέλλον με λιγότερη υπερκατανάλωση και περισσότερη ενσυνειδητή μόδα.»

Για μισό αιώνα, το Persil έχει αλλάξει τα δεδομένα στη φροντίδα των ρούχων στην Ελλάδα. Είναι ο σταθερός σύμμαχος που διατηρεί τα σκούρα και τα χρωματιστά σαν καινούργια, μειώνοντας την ανάγκη για αλόγιστη αγορά νέων προϊόντων. Με το κίνημα #RethinkFashion, το brand ενθαρρύνει τους καταναλωτές να υιοθετούν το slow fashion, να επενδύουν στη σωστή περιποίηση των ρούχων τους και να βλέπουν τη μόδα μέσα από ένα πιο βιώσιμο πρίσμα.

Η επέτειος των 50 χρόνων δεν ήταν απλώς ένας εορτασμός. Ήταν μια ανοιχτή πρόσκληση προς όλους: να ξανασκεφτούμε τις επιλογές μας, να μειώσουμε την κατανάλωση και να δώσουμε νέα ζωή σε ό,τι ήδη έχουμε.

Καινούργιο; Όχι – έχει πλυθεί με Persil!

Χριστούγεννα στο Athens Metro Mall!



Γιατί... και ο Άγιος Athens Metro Mall θέλει!

Το ATHENS METRO MALL υποδέχεται τα Χριστούγεννα πιο λαμπερό από ποτέ, με περισσότερη μουσική, περισσότερη ενέργεια και πολλή-πολλή μαγεία! Με ένα πλούσιο πρόγραμμα live εμφανίσεων, εκπλήξεων και έναν μεγάλο χριστουγεννιάτικο διαγωνισμό, το αγαπημένο εμπορικό κέντρο των Νοτίων Προαστίων σας προσκαλεί να ζήσετε τη γιορτινή περίοδο όπως της αξίζει.

Christmas Live Stage

Ο Δεκέμβριος γεμίζει ρυθμό με ξεχωριστές μουσικές παρουσίες.

Στις 12 Δεκεμβρίου, η Evangelia και η Mikay ανεβαίνουν στη σκηνή για ένα εκρηκτικό live, ενώ ο Λάμπης 92.3 εκπέμπει ζωντανά από το εμπορικό κέντρο.

Στις 18 Δεκεμβρίου, ο Νίκος Απέργης υπόσχεται ένα βράδυ γεμάτο χορό, με live μετάδοση από τον Νίκο Μάρκογλου.

Ακολουθούν τέσσερις jazz ημέρες (19, 21, 28 & 29/12) με τους Corner Pockets και δύο μοναδικές εμφανίσεις της Νάγιας Δούκα (20 & 27/12).

Τις παραμονές Χριστουγέννων και Πρωτοχρονιάς, η Παιδική Χορωδία Σπύρου Λάμπρου γεμίζει τον χώρο με χριστουγεννιάτικη μαγεία.

Μεγάλος Διαγωνισμός

Το ATHENS METRO MALL και ο 95.2 Athens DeeJay χαρίζουν ένα τετραήμερο στη Ρώμη για οικογένεια έως 4 ατόμων!

Γιορτινές Δραστηριότητες

Από 28 Νοεμβρίου έως 7 Ιανουαρίου, μικροί και μεγάλοι απολαμβάνουν ένα πλήρες πρόγραμμα χριστουγεννιάτικων δράσεων που κάνουν τη γιορτή... εμπειρία!

Μην ξεχάσετε να τσεκάρετε και το εορταστικό ωράριο!

Health News

Νέα καμπάνια της Gilead Sciences για την Παγκόσμια Ημέρα AIDS

«Δυστυχώς γι' αυτούς που δείχνουν, δεν υπάρχει θεραπεία. Ευτυχώς για τον HIV υπάρχει θεραπεία»

Με το τολμηρό και κοινωνικά φορτισμένο μήνυμα «Δυστυχώς γι' αυτούς που δείχνουν, δεν υπάρχει θεραπεία. Ευτυχώς για τον HIV υπάρχει θεραπεία», η Gilead Sciences Ελλάδας παρουσιάζει φέτος μια καμπάνια που στοχεύει να μετακινήσει τον δημόσιο διάλογο από τον φόβο στην αλήθεια και από το στίγμα στη γνώση. Η καμπάνια "δείχνει" εκείνους που εξακολουθούν να σιγματίζονται, υπενθυμίζοντας ότι το πραγματικό εμπόδιο δεν είναι ο HIV, αλλά οι προκαταλήψεις.

Τα ευρήματα της νέας πανευρωπαϊκής έρευνας της Gilead —11 χώρες, 11.779 συμμετέχοντες— δείχνουν ότι, παρά την πρόοδο, οι μύθοι παραμένουν επίμονοι. Ενώ το 88% γνωρίζει ότι η καθημερινή επαφή δεν μεταδίδει τον ιό, σημαντικό μέρος του κοινού εξακολουθεί να πιστεύει λανθασμένα ότι ο HIV μεταδίδεται μέσω κοινόχρηστων αντικειμένων ή εντόμων. Παράλληλα, η κοινωνική απόσταση παραμένει έντονη: μόνο 1 στους 2 θα συνεργαζόταν ή θα νοίκιαζε σπίτι σε άτομο που ζει με HIV.

Ακόμη πιο ανησυχητική είναι η χαμηλή αναγνωρισιμότητα του U=U, καθώς μόλις 1 στους 4 γνωρίζει ότι ένα άτομο σε θεραπεία, με μη ανιχνεύσιμο ιικό φορτίο, δεν μεταδίδει τον ιό στους συντρόφους του.

Η καμπάνια υλοποιείται σε συνεργασία με ΕΕΜΑΑ και «Θετική Φωνή», στέλνοντας ένα σαφές μήνυμα: ενημερώσου, κάνε το τεστ, απομάκρυνε το στίγμα — η υγεία και η αξιοπρέπεια ανήκουν σε όλους.



Το “Android της ρομποτικής” είναι εδώ — και είναι ανοιχτό για όλους

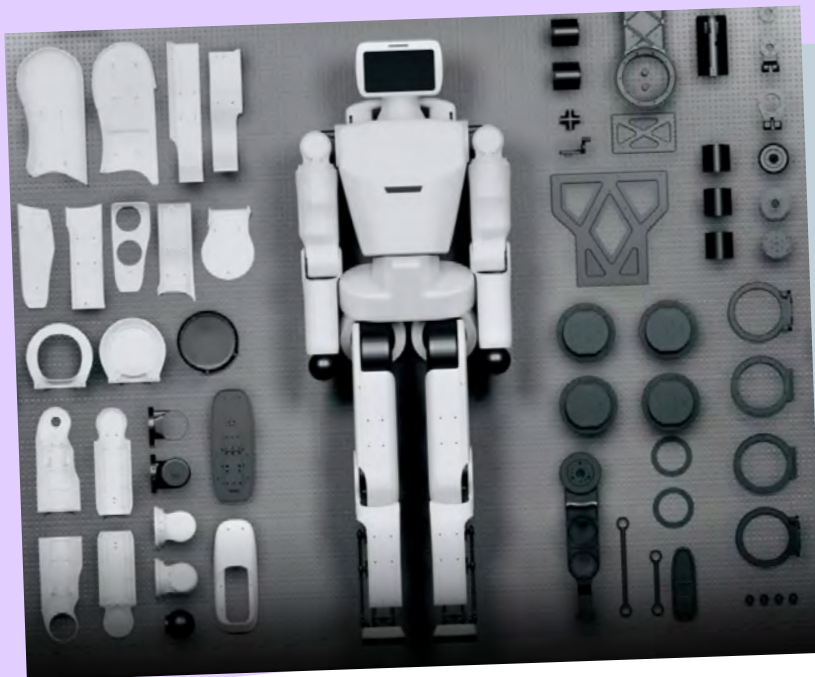


Σε έναν κόσμο όπου η τεχνητή νοημοσύνη και η ρομποτική πηγαίνουν όλο και πιο γρήγορα, μια ιστορία ξεχωρίζει: ένας 21χρονος Κινέζος, ο Huang Yi, δημιούργησε ένα ανθρωποειδές ρομπότ που δεν είναι απλώς πρωτοποριακό — είναι “ανοιχτό” προς όλη την κοινότητα των προγραμματιστών και των ερευνητών.

Όμως, η ιδέα δεν σταμάτησε εκεί. Τον Φεβρουάριο του 2025 παρουσίασε το AlexBotmini, πιο συμπαγές και εξελιγμένο, υποστηριζόμενο από τη Fourier Intelligence. Σύντομα, παράτησε το πανεπιστήμιο για να ιδρύσει τη RoboParty, μια startup με όραμα να φέρει την καινοτομία στη ρομποτική μέσα από ανοιχτό λογισμικό και κοινές πλατφόρμες.

Από τη φοιτητική εστία στο επιχειρηματικό ξεκίνημα

Η ιστορία ξεκινά σε μια φοιτητική εστία στο Harbin Institute of Technology, όπου ο Huang, ως πρωτοετής, χρησιμοποίησε περιορισμένους πόρους για να κατασκευάσει το AlexBot — ένα δίποδο ρομπότ που μπορούσε να περπατάει. Το κόστος του ήταν μόλις 2.100 δολάρια.



ATOM: ένα ανθρωποειδές για όλους

Το ATOM παρουσιάζεται ως το πρώτο πλήρως ανοιχτού κώδικα ανθρωποειδές ρομπότ της Κίνας. Η φιλοσοφία πίσω από αυτό έχει να κάνει με τη συνεργασία: μέσω μιας κοινής πλατφόρμας hardware και software, προγραμματιστές



από όλο τον κόσμο θα μπορούν να “χτίσουν” πάνω στο ATOM, να κάνουν πειράματα και να μοιράζονται βελτιώσεις.

Η ιδέα του Huang είναι σαφής — ήθελε να δημιουργήσει ένα “Android της ρομποτικής”: μια ανοιχτή βάση, πάνω στην οποία άλλοι θα μπορούν να αναπτύσσουν εφαρμογές, και όχι ένα κλειστό, ιδιοκτησιακό σύστημα.

Η οικονομική ώθηση και οι επενδυτές

Η πρόοδος της RoboParty δεν πέρασε απαρατήρητη. Η εταιρεία συγκέντρωσε μεγάλη χρηματοδότηση από επενδυτές, όπως οι Matrix Partners China, Xiaomi Strategic Investment. Αυτή η στήριξη δείχνει ότι η αγορά βλέπει αξία σε ένα ρομπότ που είναι ταυτόχρονα και “ανοιχτό” και εξελιγμένο. Η Κίνα, άλλωστε, φαίνεται έτοιμη να επενδύσει μαζικά στη ρομποτική και την τεχνητή νοημοσύνη.

Μια νέα εποχή στην καινοτομία

Το όραμα του Huang και της RoboParty δεν είναι απλώς τεχνολογικό — είναι κοινωνικό. Με το ανοιχτό μοντέλο, μπορεί να δημιουργηθεί μια κοινότητα ανεξάρτητων ερευνητών, φοιτητών και εταιρειών, που θα μπορούν

από κοινού να βελτιώνουν τους μηχανισμούς και τις εφαρμογές των ρομπότ.

Το ευρύτερο πλαίσιο

Αυτή η κίνηση της RoboParty εντάσσεται σε μια γενικότερη τάση: η Κίνα δεν βλέπει τα ρομπότ ως απλά εργαλεία, αλλά ως νέες παραγωγικές δυνάμεις. Παράλληλα, η χώρα ήδη αναπτύσσει άλλες μορφές ανθρωποειδών και “embodied AI”, ενσωματώνοντας ρομπότ σε εργοστάσια, δημόσιες υπηρεσίες και καθημερινές εργασίες.

Τι σημαίνει για το μέλλον - Σενάρια που αλλάζουν τον κόσμο

Η εμφάνιση του ATOM μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τον χώρο της ρομποτικής: να μειώσει το κόστος ανάπτυξης, να επιταχύνει την έρευνα και να οδηγήσει σε πιο δημιουργικές εφαρμογές.

Για τον Huang Yi, η επιτυχία δεν θα μετρηθεί μόνο σε “πωλήσεις”, αλλά στην κοινότητα που θα οικοδομηθεί γύρω του — μια κοινότητα που μπορεί να αλλάξει την τεχνολογία προς όφελος όλων.



Αν το ATOM και τα επόμενα ανθρωποειδή ανοιχτού κώδικα ακολουθήσουν την αναπτυξιακή πορεία του ανοιχτού λογισμικού, τότε βρισκόμαστε μπροστά σε ένα πολύ διαφορετικό μέλλον. Μπορεί να οδηγηθούμε σε μια “έκρηξη” δημιουργικότητας, που θα ξεπερνά τα όρια της βιομηχανίας και θα αλλάζει την καθημερινότητά μας.

Σε σχολεία, ανθρωποειδή όπως το ATOM θα μπορούσαν να λειτουργούν ως δυναμικά εργαλεία STEM: ρομπότ που προσαρμόζονται στο μάθημα, που μπορείς να τα αποσυναρμολογήσεις, να τα προγραμματίσεις, να τα ξαναχτίσεις.

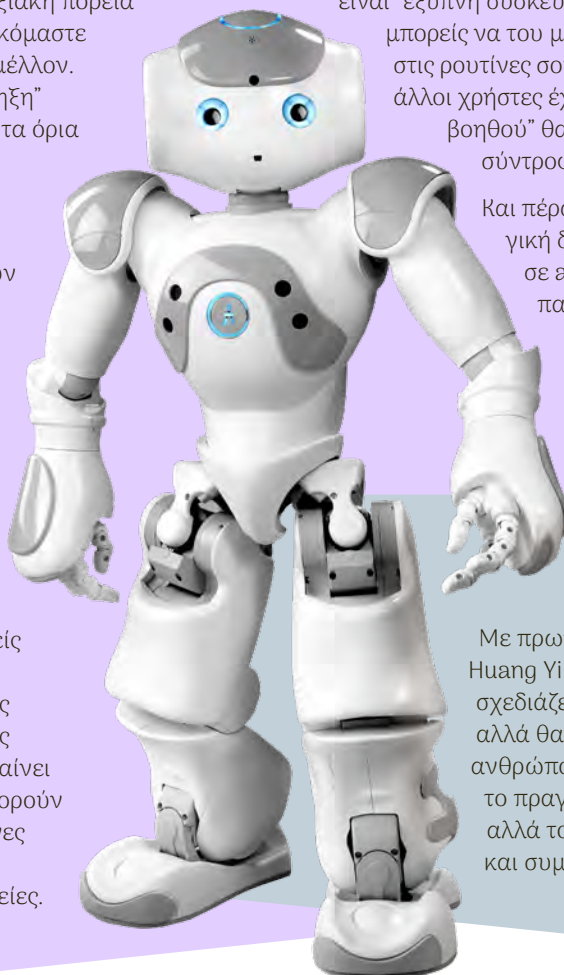
Στα νοσοκομεία, τέτοια ρομπότ θα μπορούσαν να υποστηρίζουν το νοσηλευτικό προσωπικό, να αναλαμβάνουν κουραστικές διαδικασίες, να συνοδεύουν ασθενείς ή ακόμα και να εξασκούν βασικές μορφές κοινωνικής αλληλεπίδρασης για ανθρώπους με κινητικές ή άλλες δυσκολίες. Ο ανοιχτός κώδικας σημαίνει ότι οι ανάγκες κάθε μονάδας θα μπορούν να “μεταφράζονται” σε συγκεκριμένες λειτουργίες – χωρίς να περιμένουν ακριβές αναβαθμίσεις από τις εταιρείες.

Στο σπίτι, βλέπουμε ένα μέλλον όπου το ATOM δεν θα είναι “έξυπνη συσκευή”, αλλά παρουσία. Ένα ρομπότ που μπορείς να του μάθεις συνήθειες, να το προσαρμόζεις στις ρουτίνες σου, να του προσθέτεις λειτουργίες που άλλοι χρήστες έχουν αναπτύξει. Η έννοια του “ρομπότ βοηθού” θα θυμίζει περισσότερο έναν ψηφιακό σύντροφο που εξελίσσεται μαζί σου.

Και πέρα από αυτά, υπάρχει και η δημιουργική διάσταση: ρομπότ που συμμετέχουν σε art installations, σε πειραματικές παραστάσεις, σε βιωματικές εμπειρίες, σε ερευνητικά projects για την κίνηση, τη γλώσσα, το συναίσθημα. Με ανοιχτό κώδικα, η τέχνη και η τεχνολογία συναντιούνται σε ένα εντελώς νέο πεδίο.

Το πιο εντυπωσιακό στοιχείο είναι ότι όλα αυτά δεν μοιάζουν πια με επιστημονική φαντασία.

Με πρωτοβουλίες όπως αυτή του 21χρονου Huang Yi, η επόμενη γενιά ρομπότ δεν θα σχεδιάζεται πίσω από κλειστές πόρτες, αλλά θα “χτίζεται” δημόσια, από χιλιάδες ανθρώπους ταυτόχρονα. Και ίσως αυτό είναι το πραγματικό άλμα: όχι το ίδιο το ρομπότ, αλλά το ότι η καινοτομία γίνεται συλλογική και συμμετοχική.



Δήμος Αθηναίων: Με 1,2 εκατ. ευρώ ανακατασκευάζεται το Δημοτικό ποδοσφαιρικό γήπεδο στο Γουδή

Με μια σημαντική επένδυση ύψους 1,2 εκατ. ευρώ, ο Δήμος Αθηναίων προχωρά στην πλήρη ανακατασκευή του Δημοτικού Ποδοσφαιρικού Γηπέδου στο Μητροπολιτικό Πάρκο Γουδή. Το έργο παρουσιάστηκε επίσημα από τον Δήμαρχο Αθηναίων, Χάρη Δούκα, και τον Αναπληρωτή Υπουργό Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού, Γιάννη Βρούτση, σε εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 29 Νοεμβρίου 2025, παρουσία Ολυμπιονικών, Παραολυμπιονικών, Legends του Euro 2004 και περισσότερων από 500 παιδιών από 25 ποδοσφαιρικά σωματεία της Αθήνας.

Ο Χάρης Δούκας υπογράμμισε ότι η ανακατασκευή του γηπέδου αποτελεί μια κομβική παρέμβαση που ενισχύει τον ερασιτεχνικό αθλητισμό και βελτιώνει ουσιαστικά την πρόσβαση των νέων σε ασφαλείς, σύγχρονες εγκαταστάσεις. «Στόχος μας είναι να δημιουργηθεί ένας χώρος ανταξίος των αναγκών των δημοτών και των ομάδων της πόλης», δήλωσε. «Η συνεργασία μας με το Υπουργείο Αθλητισμού αποδεικνύει ότι όταν ενώνουμε δυνάμεις, ωφελούνται οι πολίτες. Με αυτό το έργο, το Πάρκο Γουδή γίνεται ένας από τους πιο δυναμικούς πυρήνες άθλησης της Αθήνας».

Από την πλευρά του, ο Γιάννης Βρούτσης τόνισε πως η ολική ανακατασκευή του γηπέδου εντάσσεται σε ένα ευρύτερο εθνικό σχέδιο αναβάθμισης αθλητικών εγκαταστάσεων σε όλη τη χώρα. «Η προσπάθεια συνεχίζεται, με έργα που υπηρετούν την ασφάλεια, τη λειτουργικότητα και την αγάπη των παιδιών για τον αθλητισμό», σημείωσε, αναφερόμενος και στη μεγάλη συμμετοχή παιδιών στο Εκπαιδευτικό - Αθλητικό Πρόγραμμα «Αγόρια - Κορίτσια Πρεσβευτές Ποδοσφαίρου» της Επιτροπής «ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΒΙΚΕΛΑΣ».

Τι περιλαμβάνει το έργο ανακατασκευής

Το νέο γήπεδο θα αποκτήσει:

- σύγχρονο συνθετικό χλοοτάπητα με χαλαζιακή άμμο και καουτσούκ SBR,
- νέα περίφραξη και μεταλλικές θύρες,
- νέα καθίσματα στις υφιστάμενες κερκίδες,
- προκατασκευασμένους οικίσκους για αποδυτήρια και χώρους υγιεινής,



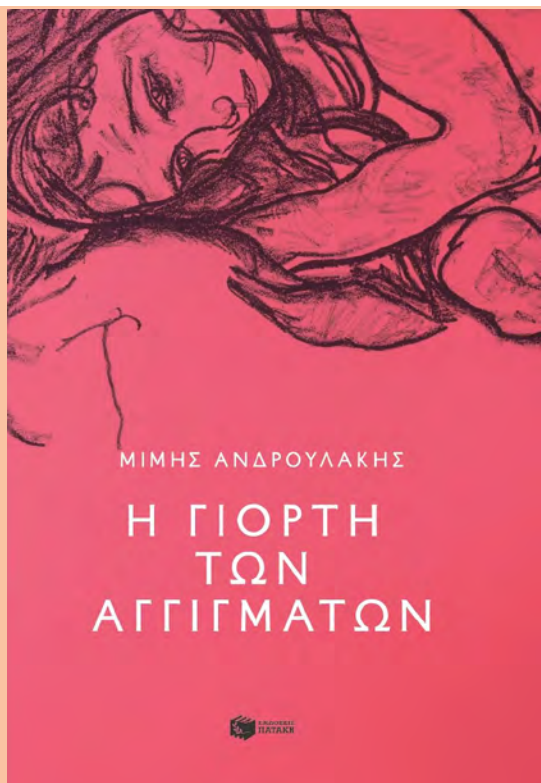
- ισχυρό LED φωτισμό με νέους ιστούς,
- νέες εστίες ποδοσφαίρου για γήπεδα 11x11 και 5x5, καθώς και στέγαστρα για αθλητές και διαιτητές.

Μια γιορτή για τα παιδιά και τον αθλητισμό

Περισσότερα από 500 παιδιά είχαν την ευκαιρία να προπονηθούν με τους Legends 2004, Βασίλη Τσιάρτα και Κώστα Χαλκιά, μαθαίνοντας τεχνικές, αξίες και την ουσία του ομαδικού παιχνιδιού. Στη δράση συμμετείχαν επίσης εκπρόσωποι από τις γυναικείες ομάδες Παναθηναϊκού και Νίκης Γαλατσίου, στέλνοντας ισχυρά μηνύματα ισότητας και συνεργασίας.

Παρόντες ήταν και κορυφαίοι Έλληνες Ολυμπιονίκες — Κλέλια Πανταζή, Βούλα Ζυγούρη, Πηγή Δεβετζή — καθώς και ο Παραολυμπιονίκης Στέλιος Μαλακόπουλος, οι οποίοι μοιράστηκαν με τα παιδιά βιώματα, αξίες και παραδείγματα.

Η εκδήλωση έκλεισε με τη βράβευση όλων των παιδιών με μετάλλια συμμετοχής και την απονομή κυπέλλων στις δύο πρώτες ομάδες, σε ένα κλίμα γιορτής, έμπνευσης και αισιοδοξίας για το μέλλον του αθλητισμού στην Αθήνα.



Η γιορτή των αγγιγμάτων

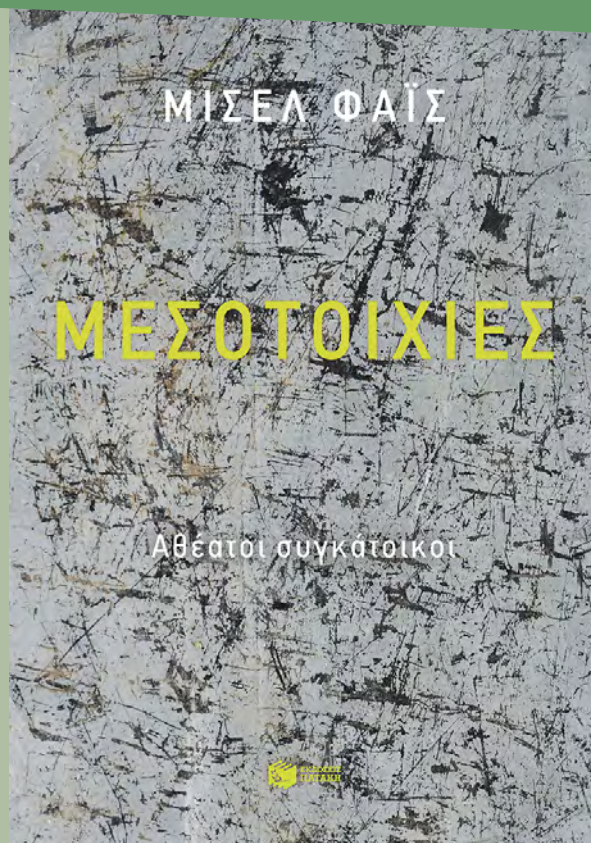
Στο *Η γιορτή των αγγιγμάτων*, ο Μίμης Ανδρουλάκης επιστρέφει με ένα βιβλίο που ακουμπά βαθιά στον ψυχισμό της γυναίκας, εξερευνώντας τη θηλυκότητα όχι ως ρόλο, αλλά ως διαδρομή. Με αφορμή τις ιστορίες που εκτυλίσσονται γύρω από το «τζάκι» ενός ιδιότυπου «μοναστηριού», ο συγγραφέας στήνει έναν κύκλο εξομολογήσεων, μύθων, βιωμάτων και λεπτών αποχρώσεων. Γυναίκες διαφορετικών ηλικιών και εμπειριών μιλούν, θυμούνται, φωτίζουν πληγές και φωτεινά σημεία.

Η θηλυκότητα παρουσιάζεται σαν μια ανοιχτή, απέραντη περιοχή: δεν ολοκληρώνεται ποτέ, δεν «κλείνει», αλλά μεταμορφώνεται διαρκώς. Είναι το σύνολο όλων των αγγιγμάτων — κυριολεκτικών και συμβολικών — που μια γυναίκα κουβαλά από τα πρώτα της χρόνια μέχρι την ωριμότητα. Είναι οι μνήμες που δεν χάνονται, τα σιωπηλά μηνύματα που γράφτηκαν στο σώμα και στο μυαλό, οι πόθοι, οι φόβοι, οι μικρές νίκες και οι αθέατες ήττες.

Ο Ανδρουλάκης συνδυάζει φιλοσοφική ματιά, ψυχολογικό βάθος και λογοτεχνική ευαισθησία, χτίζοντας ένα βιβλίο που είναι περισσότερο εμπειρία παρά αφήγηση. Μια πρόσκληση να αναστοχαστούμε τι σημαίνει να είσαι γυναίκα — και τι σημαίνει να ζεις μέσα σε έναν κόσμο που διαμορφώνει και ταυτόχρονα διαμορφώνεται από τη θηλυκότητα. Ένα βιβλίο τρυφερό, στοχαστικό και αποκαλυπτικό.

Εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ

Μεσοτοιχίες. Αθέατοι συγκάτοικοι



Ο Μισέλ Φαίς, με το *Μεσοτοιχίες. Αθέατοι συγκάτοικοι*, δημιουργεί ένα βιβλίο που κινείται όπως η μνήμη: με άλματα, θραύσματα και φωτεινές στιγμές που αναδύονται απροσδόκητα. Ο αναγνώστης περιηγείται σε «δωμάτια» — άλλοτε πραγματικά, άλλοτε νοερά — που λειτουργούν ως σκηνές ζωής και ταυτόχρονα ως καθρέφτες των πιο αθέατων πλευρών μας. Κάθε δωμάτιο φιλοξενεί ιστορίες, πρόσωπα, αντικείμενα, στιγμές και μεταμορφώσεις που κατοικούν ανάμεσα στη μνήμη και τη λήθη, στην αυτοβιογραφία και τη μυθοπλασία.

Το βιβλίο αποτελεί το τρίτο μέρος μιας άτυπης τριλογίας μαζί με την *Εξουθένωση* και το *Αμύν*, εστιάζοντας στους μηχανισμούς της απώλειας — προσωπικής, συλλογικής, υπαρξιακής. Ο Φαίς εξερευνά πώς οι άνθρωποι και οι εμπειρίες γίνονται «μεσοτοιχίες» μέσα μας: συνεχίζουν να υπάρχουν, να τρίζουν, να ανασαίνουν από πίσω μας, χωρίς ποτέ να χάνονται εντελώς.

Με τη χαρακτηριστική του πυκνότητα, το βιβλίο ισορροπεί ανάμεσα στο δοκίμιο, την αφήγηση και το ημερολόγιο, χτίζοντας ένα πολυεπίπεδο τοπίο ανθρώπινης ευθραυστότητας. Είναι μια εξερεύνηση του χρόνου που αλλάζει τα πάντα — και ταυτόχρονα αφήνει ίχνη που δεν σβήνουν. Ένα βιβλίο βαθιά προσωπικό, ποιητικό και άκρως διεισδυτικό, που σε κάνει να σταθείς και να ακούσεις τους «αόρατους συγκάτοικους» μέσα σου.

Εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ

quote of the day

**ACCENT IS THE SOUNDTRACK OF
WHERE A SOUL COMES FROM**

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Μερόπη, Σολομών,
Σόλων, Σολομωντία,
Πορφύριος, Πορφυρία

2 Δεκεμβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα για την Εξάλειψη της Δουλείας
- › National Fritters Day
- › Mutt Day
- › Special Education Day

