

ΔΩΡΕΑΝ

ΤΡΙΜΗΝΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

Special

ΤΕΥΧΟΣ #03

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ
2025

ΤΟ ΠΙΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΓΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ



...loading!

Επικοινωνήστε μαζί μας:

✉ media@sayes.gr ☎ 2130990585


sayes
communications

Ο «ΤΕΛΕΙΟΣ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ»: ΓΙΑΤΙ ΤΟ 2026 ΜΑΣ ΧΑΡΙΖΕΙ ΤΗΝ ΑΠΟΛΥΤΗ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΚΑΘΑΡΗ ΕΠΑΝΕΚΚΙΝΗΣΗ



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Πριν ξεκινήσουμε, κάνε μου μια χάρη: σταμάτα να χαμογελάς αν δεν το νιώθεις. Σήμερα δεν θα μιλήσουμε για «good vibes only», ούτε για το πώς θα γίνεις η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου πίνοντας πράσινα smoothies και κάνοντας διαλογισμό πάνω σε καρφιά. Σήμερα θα μιλήσουμε για την ανακούφιση του να λες: «Σήμερα δεν είμαι καλά και είναι οκ».

Έχουμε καταντήσει να ζούμε κάτω από μια ιδιότυπη δικτατορία. Τη δικτατορία της υποχρεωτικής ευτυχίας. Αν ανοίξεις τα social media, θα νομίζεις ότι ζεις ανάμεσα σε ανθρώπους που ξυπνούν με τέλεια μαλλιά, πίνουν καφέ κοιτάζοντας το ηλιοβασίλεμα και αντιμετωπίζουν κάθε καταστροφή με ένα «όλα για κάποιο λόγο γίνονται».

Ε λοιπόν, σου έχω νέα: Μερικά πράγματα γίνονται επειδή η ζωή είναι σκληρή. Και το να προσπαθείς να τα βάψεις ροζ, δεν σε κάνει δυνατό· σε κάνει απλώς έναν άνθρωπο που κρύβει τα σκουπίδια κάτω από το χαλί μέχρι να βρωμίσει όλο το σπίτι.

Η παγίδα της τοξικής θετικότητας

Στο Say Yes, η αυθεντικότητα είναι το ευαγγέλιό μας. Και αυθεντικότητα σημαίνει να παραδέχεσαι ότι υπάρχουν Δευτέρες που ο καφές καίγεται, το αυτοκίνητο δεν παίρνει μπρος και η ψυχολογία σου είναι πιο πάτος κι από το κατακάθι στο φλιτζάνι σου.

Η τοξική θετικότητα είναι το «φίλτρο» που βάζουμε στην πραγματικότητα για να μην τρομάξουμε. Είναι το να λες σε κάποιον που πενθεί «τουλάχιστον έζησε πολλά χρόνια» ή σε κάποιον που έχασε τη δουλειά του «κάτι καλύτερο θα έρθει». Αυτές οι ατάκες δεν είναι ενθάρρυνση. Είναι φρίμωτρα. Είναι ο τρόπος μας να αποφύγουμε τον πόνο του άλλου (και τον δικό μας), επειδή δεν ξέρουμε πώς να διαχειριστούμε το «σκοτάδι».

Ο θυμός και η θλίψη είναι καύσιμα

Θυμάσαι που λέγαμε για τον θυμό; Αν τον καταπιέσεις με ένα ψεύτικο χαμόγελο, θα σε φάει από μέσα. Το ίδιο συμβαίνει και με τη θλίψη. Η «μαύρη διάθεση» δεν είναι ελάττωμα· είναι ο τρόπος του οργανισμού σου να κάνει παύση, να επεξεργαστεί την απώλεια, την κούραση ή την απογοήτευση.

Όταν αρνείσαι στον εαυτό σου το δικαίωμα να είναι «χάλια», δημιουργείς ένα εσωτερικό χάσμα. Από τη μία είναι αυτό που νιώθεις κι από την άλλη αυτό που «πρέπει» να δείχνεις. Αυτό το χάσμα είναι που γεννάει το άγχος και την κατάθλιψη.

Tip of the Day: Φτιάξε τον καφέ σου, λοιπόν, και απόλαυσε τη «μη τελειότητά» σου. Η ζωή δεν είναι μια ευθεία γραμμή γεμάτη πυροτεχνήματα. Είναι ένα καρδιογράφημα με ανεβάσματα και κατεβάσματα. Αν η γραμμή γίνει ευθεία, σημαίνει ότι πέθανες.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Η Coca-Cola Zero Χωρίς Καφεΐνη επαναλανσάρεται με ανανεωμένη εμφάνιση, χαρίζοντας σε κάθε βράδυ μοναδική γεύση

Η Coca-Cola στην Ελλάδα ανακοινώνει το επαναλάνσάρισμα της Coca-Cola Zero Χωρίς Καφεΐνη, παρουσιάζοντας μια εκλεπτυσμένη νέα οπτική ταυτότητα και ανανεωμένη τοποθέτηση, σχεδιασμένες για να αναβαθμίσουν τις βραδινές στιγμές απόλαυσης.

Καθώς τα βράδια αποτελούν πολύτιμο χρόνο χαλάρωσης και σύνδεσης με τους αγαπημένους μας, ολοένα και περισσότεροι καταναλωτές –και ιδιαίτερα οι millennials– αναζητούν επιλογές ροφημάτων που ταιριάζουν σε αυτές τις στιγμές, χωρίς την ανησυχία της καφεΐνης. Η ανανεωμένη Coca-Cola Zero Χωρίς Καφεΐνη ανταποκρίνεται σε αυτή την ανάγκη, προσφέροντας την αυθεντική, δροσιστική γεύση της Coca-Cola, με μηδέν καφεΐνη, μηδέν ζάχαρη και μηδέν θερμίδες.

Η νέα πρόταση διατίθεται σε premium ματ συσκευασία, σε μαύρο και χρυσό χρώμα, με κομψό και σύγχρονο σχεδιασμό που αποπνέει μια «after hours» αισθητική. Η νέα εμφάνιση υπογραμμίζει τον εκλεπτυσμένο χαρακτήρα του προϊόντος και το καθιστά ιδανική επιλογή για κάθε βραδινή περίπτωση.

Όπως δήλωσε η Αθηνά Ποπώφ, Frontline Marketing Director για την The Coca-Cola Company σε Ελλάδα, Κύπρο και Μάλτα, το επαναλάνσάρισμα αυτό αποτελεί πρόσκληση για να βιώσουμε τα βράδια με έναν νέο, πιο απολαυστικό τρόπο. Η Coca-Cola Zero Χωρίς Καφεΐνη με τη νέα εμφάνιση είναι ήδη διαθέσιμη σε όλα τα σημεία λιανικής και εστίασης, ενώ σύντομα θα υποστηριχθεί από ολοκληρωμένη καμπάνια επικοινωνίας.



Χωρίς καφεΐνη.

Χάρισε στο
βράδυ σου
μοναδική
γεύση!

Press Room

Η IKEA φέρνει περισσότερο παιχνίδι στο σπίτι με τη νέα συλλογή GREJSIMOJS



Σε μια εποχή όπου η καθημερινότητα γίνεται ολοένα και πιο απαιτητική και συχνά απρόβλεπτη, το σπίτι αναδεικνύεται σε ασφαλές καταφύγιο για μικρούς και μεγάλους. Η IKEA, εταιρεία του Όμιλος Furlis, παρουσιάζει τη νέα συλλογή GREJSIMOJS, υπενθυμίζοντας τη σημασία του παιχνιδιού ως πηγής χαράς, δημιουργικότητας και ευεξίας μέσα στο σπίτι.

Το παιχνίδι συμβάλλει ουσιαστικά στη θετική διάθεση και τη δημιουργική έκφραση, λειτουργώντας ως ένα από τα πιο αποτελεσματικά «αντίδοτα» στο άγχος. Παρ' όλα αυτά, έρευνες – όπως η IKEA Play Report – δείχνουν ότι συχνά απουσιάζει από την καθημερινότητα των οικογενειών. Με αυτή τη διαπίστωση, η IKEA σχεδίασε τη συλλογή GREJSIMOJS: μια σειρά 33 προϊόντων που ενσωματώνουν το παιχνίδι στη ζωή του σπιτιού με φυσικό, λειτουργικό και αισθητικά αρμονικό τρόπο.

Η συλλογή μετατρέπει κάθε χώρο σε πεδίο φαντασίας και ελεύθερης έκφρασης. Από το σαλόνι έως το παιδικό δωμάτιο, συνδυάζει σκανδιναβικό σχεδιασμό με παιχνιδιάρικες μορφές, απαλές υφές και έξυπνες λύσεις που ενθαρρύνουν τη δημιουργικότητα, την κίνηση και την αλληλεπίδραση. Δεν απευθύνεται μόνο στα παιδιά, αλλά σε όσους επιθυμούν ένα σπίτι πιο ζωντανό και ανάλαφρο.

Ξεχωρίζουν το πουφ με αστεία ποδαράκια που λειτουργεί και ως αποθηκευτικός χώρος, το φωτιστικό-καμηλοπάρδαλη με απαλό φως, το κουνιστό ζώακι και η ξύλινη σανίδα ισορροπίας. Με τη συλλογή GREJSIMOJS, η IKEA φέρνει περισσότερο παιχνίδι και περισσότερη χαρά στο σπίτι – για όλους, ανεξαρτήτως ηλικίας.

Ο «Τέλειος Φεβρουάριος»: Γιατί το 2026 μας χαρίζει την απόλυτη ευκαιρία για μια καθαρή επανεκκίνηση



Υπάρχουν κάποιες στιγμές που η πραγματικότητα μοιάζει να μπαίνει σε απόλυτη τάξη, λες και κάποιος έκανε «τακτοποίηση αρχείων» στο σύμπαν. Αν ανοίξετε το ημερολόγιο στο κινητό σας ή κοιτάξετε αυτό που κρέμεται στον τοίχο, θα καταλάβετε αμέσως για τι πράγμα μιλάω.

Από την 1η Φεβρουαρίου, τα social media έχουν κατακλυστεί από screenshots ημερολογίων. Ο λόγος; Ο Φεβρουάριος του 2026 είναι αυτό που οι λάτρεις της οργάνωσης ονομάζουν «Perfect February».

Ξεκίνησε ακριβώς μια Κυριακή (1/2) και θα ολοκληρωθεί ακριβώς το Σάββατο (28/2). Τέσσερις πλήρεις, καθαρές, συμμετρικές εβδομάδες. Ένα τέλειο ορθογώνιο παραλληλόγραμμο που χωράει όνειρα, στόχους και, κυρίως, την ελπίδα για μια νέα αρχή.

Σε έναν κόσμο που συχνά μοιάζει χαοτικός, αυτή η οπτική ικανοποίηση δεν είναι απλώς μια σύμπτωση. Είναι το απόλυτο "viral comfort" trend της χρονιάς και η ευκαιρία που όλοι ψάχναμε για το μεγάλο Fresh Reset.

Η ψυχολογία πίσω από το «τέλειο ορθογώνιο»

Γιατί μας ενθουσιάζει τόσο πολύ μια διάταξη ημερομηνιών; Η απάντηση κρύβεται στην ανάγκη μας για έλεγχο και δομή. Ο Ιανουάριος είναι παραδοσιακά ένας μήνας «μετάβασης» – συχνά μοιάζει ατελείωτος, μπερδεμένος και γεμάτος από τα κατάλοιπα των εορτών.

Ο Φεβρουάριος του 2026 όμως, έρχεται σαν ένα καθαρό τετράδιο. Το γεγονός ότι κάθε εβδομάδα ξεκινά τη Δευτέρα και τελειώνει την Κυριακή (ή ξεκινά την Κυριακή και τελειώνει το Σάββατο, ανάλογα με το πώς το βλέπετε) δημιουργεί μια αίσθηση ψυχικής ηρεμίας.

Οι ψυχολόγοι το ονομάζουν «Φαινόμενο της Νέας Αρχής» (Fresh Start Effect). Όταν οι χρονικοί ορίζοντες ευθυγραμμίζονται τόσο τέλεια, ο εγκέφαλός μας αισθάνεται ότι το «παλιό» έμεινε πίσω. Είναι η στιγμή που το «θα ξεκινήσω από Δευτέρα» συμπίπτει με το «ξεκινάω από την 1η του μηνός». Είναι η απόλυτη ευθυγράμμιση των πλανητών για την προσωπική μας αλλαγή.



Τέσσερις εβδομάδες για να ξαναβρείς τον ενθουσιασμό σου

Αν στο προηγούμενο άρθρο μας μιλήσαμε για τον «θυμό χωρίς ενθουσιασμό», ο Τέλειος Φεβρουάριος είναι το φάρμακο. Έχουμε ακριβώς 28 ημέρες. Ούτε μία παραπάνω, ούτε μία λιγότερη.

Αυτό το κλειστό χρονικό πλαίσιο λειτουργεί ευεργετικά. Αντί να βάζουμε αόριστους στόχους για όλο το έτος, ο Φεβρουάριος μας καλεί σε ένα 28-day challenge αυθεντικότητας.

Εβδομάδα 1 (1-7/2): Καθαρισμός. Διώξε τον θόρυβο. Καθάρισε το "comfort zone" σου, πέτα τα φίλτρα και κράτα μόνο ό,τι είναι αληθινό.

Εβδομάδα 2 (8-14/2): Επανασύνδεση. Βρες ξανά το νεύρο σου. Χρησιμοποίησε τον θυμό σου δημιουργικά. Πες τα «όχι» που χρωστάς στον εαυτό σου.

Εβδομάδα 3 (15-21/2): Φροντίδα. Επένδυσε στη "Silver" ενέργειά σου. Διάβασε για τα γονίδια, περπάτησε, νιώσε το σώμα σου.

Εβδομάδα 4 (22-28/2): Ενθουσιασμός. Κλείσε τον μήνα με μια νίκη. Μικρή ή μεγάλη, δεν έχει σημασία. Σημασία έχει να ολοκληρώσεις το ορθογώνιο με το κεφάλι ψηλά.

Η «Ανεπεξέργαστη Ομορφιά» της τάξης

Σε ένα τεύχος όπου υμνούμε την αυθεντικότητα (Unfiltered), ο Τέλειος Φεβρουάριος έρχεται να μας θυμίσει ότι η αληθινή ομορφιά κρύβεται στην καθαρότητα. Δεν χρειάζεται να επεξεργαστούμε τον χρόνο για να τον κάνουμε όμορφο. Είναι ήδη.

Αυτό το trend που ξεκίνησε από το TikTok και το Instagram και έφτασε να γίνει αντικείμενο συζήτησης στα γραφεία και στις παρέες, μας δείχνει κάτι βαθύτερο: Διψάμε για απλότητα. Κουρασθήκαμε από τα περίπλοκα apps και τις ατελείωτες λίστες υποχρεώσεων. Θέλουμε ένα ημερολόγιο που να μπορούμε να το καταλάβουμε με μια ματιά.

Ο Φεβρουάριος του 2026 είναι ο μήνας του «Λιγότερο είναι Περισσότερο». Είναι ο μήνας που μας επιτρέπει να «συμμαζέψουμε» τη ζωή μας χωρίς άγχος, γιατί η ίδια η δομή του χρόνου μας βοηθάει.





Πώς να εκμεταλλευτείς την καθαρή επανεκκίνηση

Αυτός ο μήνας είναι ένα δώρο.

Εκτύπωσε το ημερολόγιο: Ναι, αναλογικά! Βάλτο στο ψυγείο. Δες τη συμμετρία του. Σημείωσε πάνω του μόνο τα πράγματα που σου δίνουν χαρά.

Γιόρτασε τις Κυριακές: Εφόσον ο μήνας ξεκίνησε Κυριακή, οι Κυριακές είναι οι «πυλώνες» αυτού του ορθογώνιου. Κάνε τις Κυριακές σου μέρες απόλυτης αποσύνδεσης από την τεχνολογία.

Μην περιμένεις το 2027: Τέτοιοι «τέλειοι» μήνες δεν συμβαίνουν συχνά. Είναι η δική σου ώρα να πεις το μεγάλο «Ναι» σε μια αλλαγή που αναβάλλεις από την Πρωτοχρονιά.

Το δίδαγμα του Φεβρουαρίου

Η ζωή δεν είναι ποτέ ένα τέλειο ορθογώνιο. Έχει γωνίες, έχει τσαλακώματα, έχει απρόοπτα. Αλλά όταν το σύμπαν μας χαρίζει έναν τέτοιο μήνα, είναι σαν να μας κλείνει το μάτι. Είναι σαν να μας λέει: «Ορίστε ο χώρος. Ορίστε ο χρόνος. Τώρα, δείξε μου τι μπορείς να κάνεις».

Αν ο Ιανουάριος σε κούρασε, αν ο θυμός σου έχασε τον ενθουσιασμό του, αν τα φίλτρα σε

έπνιξαν, ο Φεβρουάριος είναι εδώ για να σε σώσει. Μην τον αφήσεις να περάσει απλώς κοιτάζοντας το ημερολόγιο. Ζήσε μέσα στο ορθογώνιο, αλλά σκέψου έξω από αυτό.

Καλό, «τέλειο» και απόλυτα αυθεντικό μήνα σε όλους!

Tip of the Day: Πάρε έναν μαρκαδόρο και κύκλωσε την 28η Φεβρουαρίου. Γράψε δίπλα: «Τα κατάφερα». Τώρα, δούλεψε κάθε μέρα μέχρι τότε για να δικαιώσεις αυτή τη σημείωση.





Δωρεάν προληπτικές εξετάσεις για τον καρκίνο

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Κατά του Καρκίνου και με σταθερό προσανατολισμό στην πρόληψη και τη φροντίδα της δημόσιας υγείας, ο Δήμος Αθηναίων διοργανώνει **δήμερο δωρεάν προληπτικών εξετάσεων για τον καρκίνο, σήμερα Τετάρτη 4 και την Πέμπτη 5 Φεβρουαρίου**, στα Πολυδύναμα Δημοτικά Ιατρεία της πόλης.

Κατά τη διάρκεια των δράσεων, οι ενδιαφερόμενες και οι ενδιαφερόμενοι θα έχουν τη δυνατότητα να εξεταστούν από ιατρούς διαφόρων ειδικοτήτων και να λάβουν έγκαιρη και στοχευμένη ιατρική εκτίμηση, ανάλογα με τις ανάγκες τους. Το ωράριο των εξετάσεων έχει διαμορφωθεί ώστε να καλύπτει τόσο πρωινές όσο και απογευματινές ώρες, διευκολύνοντας τη συμμετοχή περισσότερων πολιτών.

Το πρόγραμμα υλοποιείται από το Τμήμα Προληπτικής Ιατρικής, Προαγωγής Υγείας & Δημόσιας Υγείας του Δήμου Αθηναίων και περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, γυναικολογική εξέταση και Παπ τεστ, ψηλάφηση μαστού, κλινική εξέταση, έλεγχο για την πρόληψη του καρκίνου του στόματος, καρδιο-ογκολογική φροντίδα, καθώς και ογκολογική και οφθαλμολογική εκτίμηση.

Η συμμετοχή γίνεται κατόπιν τηλεφωνικού ραντεβού με τη γραμματεία των Πολυδύναμων Δημοτικών Ιατρείων. Οι παρεχόμενες υπηρεσίες διαφέρουν ανά ιατρείο και οι πολίτες μπορούν να ενημερωθούν αναλυτικά μέσω της επίσημης ιστοσελίδας του Δήμου Αθηναίων.

Η πρόληψη σώζει ζωές — και ξεκινά με ένα απλό, έγκαιρο ραντεβού.

ΔΕΗ & Cycling Greece μαζί για τον ΔΕΗ Tour of Hellas έως το 2029



Η ΔΕΗ και η Cycling Greece (Οργανωτική Επιτροπή Διοργανώσεων Ποδηλασίας του Υπουργείου Αθλητισμού) συνεχίζουν από κοινού τη δυναμική πορεία του ΔΕΗ Tour of Hellas, του κορυφαίου διεθνούς ποδηλατικού αγώνα της χώρας, με την παράταση της συνεργασίας τους έως το 2029.

Μετά την ιδιαίτερα επιτυχημένη περσινή διοργάνωση, ο αγώνας μπαίνει σε φάση μακροπρόθεσμου σχεδιασμού και σταθερής ανάπτυξης, με τη ΔΕΗ να διατηρεί τον ρόλο του μεγάλου χορηγού και ονοματοδότη. Η πολυετής αυτή συνεργασία ενισχύει τη θεσμική συνέχεια, τη διεθνή αξιοπιστία και τη συνολική αναβάθμιση του ΔΕΗ Tour of Hellas, τόσο σε αγωνιστικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο.

Όπως δήλωσε ο Αναπληρωτής Υπουργός Αθλητισμού, Γιάννης Βρούτσης, η παράταση της συνεργασίας δημιουργεί σταθερότητα και προοπτική, ενισχύοντας την εξωστρέφεια του ελληνικού αθλητισμού και τη σύνδεση της διοργάνωσης με τις τοπικές κοινωνίες. Παράλληλα, προβάλλει το ποδήλατο ως μέσο άθλησης, ασφάλειας και βιώσιμης μετακίνησης.

Η Cycling Greece υλοποιεί έναν ολοκληρωμένο σχεδιασμό με έμφαση στην ασφάλεια, τη διεθνή αξιοπιστία και την εμπειρία αθλητών και θεατών, ενώ η ΔΕΗ, για 5η συνεχή χρονιά, στηρίζει ενεργά τον θεσμό. Μέσα από τα ΔΕΗ fan zones και το μήνυμα «ΔΕΗ Power Up The Race», η εταιρεία ενισχύει τη συμμετοχή του κοινού και αναδεικνύει το όραμά της για ένα πιο πράσινο και βιώσιμο μέλλον.

4 Φεβρουαρίου: Η ημέρα που η ζωή επιβάλλεται στον φόβο



Σήμερα, 4 Φεβρουαρίου, τα φώτα της παγκόσμιας κοινότητας στρέφονται σε μια λέξη που για δεκαετίες ψιθυρίζαμε με φόβο: Καρκίνος. Όμως, αν περιμένετε ένα κείμενο γεμάτο μελαγχολία και στατιστικές επιβίωσης, μάλλον διαβάσετε λάθος περιοδικό.

Η Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου το 2026 δεν είναι ένα μνημόσυνο για όσα χάθηκαν. Είναι ένα προσκλητήριο για όσα κερδίζονται κάθε μέρα στα εργαστήρια, στα νοσοκομεία, αλλά κυρίως μέσα στο μυαλό μας. Είναι η ημέρα που η ελπίδα παύει να είναι μια αφηρημένη έννοια και γίνεται πράξη, απόφαση και, τελικά, νίκη.

Η πρόληψη ως η απόλυτη πράξη αυτοσεβασμού

Το να λες «ναι» στη ζωή σημαίνει να την προστατεύεις. Συχνά παραμελούμε τον εαυτό μας μέσα στην ταχύτητα της καθημερινότητας, θεωρώντας την υγεία μας δεδομένη. Όμως η πρόληψη δεν είναι μια ιατρική υποχρέωση· είναι η απόλυτη θωράκιση της ελευθερίας μας.

Το να κάνεις ένα τσεκ-απ δεν είναι ένδειξη αδυναμίας ή φόβου. Είναι η απόδειξη ότι αγαπάς τον εαυτό σου αρκετά

ώστε να μην του στερήσεις ούτε ένα δευτερόλεπτο από το μέλλον που του αξίζει. Η επιστήμη σήμερα μας δίνει όπλα που πριν από λίγα χρόνια έμοιαζαν με σενάρια φαντασίας, αλλά το ισχυρότερο όπλο παραμένει η έγκαιρη διάγνωση.

Η δύναμη του «Εμείς» στην πρώτη γραμμή

Κανείς δεν πρέπει να βαδίζει μόνος σε αυτό το μονοπάτι. Η σημερινή ημέρα τιμά τους μαχητές που δεν λύγισαν, τους ανθρώπους που μετέτρεψαν τη διάγνωση σε αφετηρία για μια νέα, πιο ουσιαστική ζωή. Τιμά όμως και τους «αφανείς ήρωες»: τους συγγενείς, τους φίλους, τους φροντιστές που γίνονται το ανάχωμα στην καταιγίδα.

Στο Say Yes, πιστεύουμε ότι η ανθρωπιά είναι το ισχυρότερο «συμπλήρωμα» σε κάθε θεραπεία. Η τεχνολογία κάνει θαύματα, όμως η ψυχολογία παραμένει ο κινητήριο μοχλός. Ένας άνθρωπος που αρνείται να παραιτηθεί, ένας άνθρωπος που διατηρεί τη φλόγα του παρά τις δυσκολίες, είναι ένας άνθρωπος που έχει ήδη κερδίσει την πρώτη μάχη.



Σπάζοντας τα ταμπού της σιωπής

Ο καρκίνος τρέφεται από τη σιωπή και τον φόβο. Η σημερινή ημέρα μας καλεί να μιλήσουμε ανοιχτά. Να μοιραστούμε ιστορίες επιτυχίας. Να δείξουμε ότι η ζωή μετά τη διάγνωση μπορεί να είναι γεμάτη, δημιουργική και όμορφη.

Η αυθεντικότητα που πρεσβεύουμε σημαίνει να κοιτάμε την αλήθεια κατάματα, χωρίς φίλτρα. Σημαίνει να παραδεχόμαστε ότι φοβόμαστε, αλλά να επιλέγουμε να προχωράμε. Η φροντίδα του σώματος και της ψυχής δεν είναι πολυτέλεια, είναι προϋπόθεση για να μπορούμε να λέμε «ναι» σε κάθε νέα πρόκληση.

Το θέμα σήμερα: Δράση, όχι μόνο λόγια

Αν διαβάζεις αυτό το κείμενο σήμερα, 4 Φεβρουαρίου, μην μείνεις στη συγκίνηση. Κάνε κάτι δραστικό:

Κλείσε το ραντεβού: Αυτή την εξέταση που αναβάλλεις. Κλείσ' την τώρα.

Γίνε στήριγμα: Πάρε ένα τηλέφωνο εκείνον τον άνθρωπο που ξέρεις ότι δίνει τη δική του μάχη. Μην ρωτήσεις «πώς πάει η αρρώστια». Ρώτα «τι όμορφο θα κάνουμε σήμερα».

Ενημερώσου: Η γνώση είναι ο θάνατος του φόβου.

Το συμπέρασμα;

Ο καρκίνος μπορεί να αλλάζει το σώμα, αλλά δεν μπορεί να αγγίξει την αξιοπρέπεια ενός ανθρώπου που αποφασίζει να παραμείνει παρών. Σήμερα δεν τιμούμε μια ασθένεια. Τιμούμε το μεγαλείο της ανθρώπινης θέλησης να παραμένει όρθια, απέναντι σε κάθε πρόκληση.

Συμβουλή της ημέρας!

Η υγεία σου είναι το μοναδικό κεφάλαιο που δεν μπορείς να αναπληρώσεις. Μην το ξεδεύεις στην αμέλεια. Το «θα πάω αύριο» είναι ο χειρότερος σύμβουλος. Πήγαινε σήμερα.



 **WORLD
CANCER
DAY** 4 FEBRUARY



Η Αθήνα τιμώμενη πόλη στο Xposure International Photography Festival στα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα

Η Αθήνα βρίσκεται στο παγκόσμιο προσκήνιο, καθώς για πρώτη φορά στην ιστορία του Xposure International Photography Festival τιμάται μία πόλη, με την ελληνική πρωτεύουσα να ανακηρύσσεται Τιμώμενη Πόλη. Η συμμετοχή της Αθήνας πραγματοποιείται μέσω του Athens Photo World, με πέντε σημαντικές εκθέσεις σύγχρονων Ελλήνων φωτογράφων να παρουσιάζονται στη Sharjah των Ηνωμένων Αραβικών Εμιράτων, από τις 29 Ιανουαρίου έως τις 4 Φεβρουαρίου 2026.

Στο πλαίσιο του φεστιβάλ παρουσιάζονται έργα των Μάρως Κουρή, Σωκράτη Μπαλταγιάννη, Μιχάλη Παππά, Αντώνη Πασβάντη και Δημήτρη Τοσίδη, αναδεικνύοντας τη σύγχρονη καλλιτεχνική ταυτότητα της Αθήνας και τη δυναμική της ελληνικής φωτογραφικής δημιουργίας σε ένα από τα σημαντικότερα διεθνή φωτογραφικά γεγονότα παγκοσμίως.

Η επίσημη τελετή έναρξης πραγματοποιήθηκε την Πέμπτη 29 Ιανουαρίου, παρουσία του Σείχη Sultan bin Ahmed Al Qasimi και του Χάρης Δούκας, σηματοδοτώντας τη διεθνή αναγνώριση της Αθήνας ως πόλης έμπνευσης, πολιτισμού και εξωστρέφειας.

Η συμμετοχή της Αθήνας στο Xposure International Photography Festival ενισχύει τον διεθνή διάλογο γύρω από τη φωτογραφία, τον σύγχρονο αστικό πολιτισμό και τον ρόλο της τέχνης ως γέφυρα επικοινωνίας ανάμεσα σε διαφορετικές χώρες και δημιουργικές κοινότητες.

Μη Κερδοσκοπικό Σωματείο Δεσμός Έκτακτη στήριξη εθελοντικών ομάδων δασοπροστασίας και μελισσοκόμων Χίου μετά τις πυρκαγιές του 2025



Το καλοκαίρι του 2025, η Χίος δοκιμάστηκε σκληρά από δύο μεγάλες δασικές πυρκαγιές, τον Ιούνιο και τον Αύγουστο, που οδήγησαν στην κήρυξη του νησιού σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης, προκαλώντας σοβαρές επιπτώσεις στο φυσικό περιβάλλον και τον πρωτογενή τομέα.

Το Δεσμός, ανταποκρινόμενο άμεσα στις ανάγκες της τοπικής κοινωνίας, κινητοποιήθηκε για τη συγκέντρωση και αξιοποίηση δωρεών με στόχο τη στήριξη των πληγέντων. Με τη σημαντική υποστήριξη του ΤΙΜΑ Κοινοφελές Ίδρυμα και του Ίδρυμα Reale – κοινούφελους ιδρύματος του Ομίλου Reale, μέλος του οποίου αποτελεί και η Υδρόγειος Ασφαλιστική – υλοποιήθηκε ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα έκτακτης ενίσχυσης.

Στο πλαίσιο της δράσης, προσφέρθηκαν 29.700 κιλά μελισσοτροφής σε 70 μελισσοκόμους, μέλη του Αγροτικού Μελισσοκομικού Συνεταιρισμού Χίου, καλύπτοντας τις ανάγκες σίτισης 5.846 κυψελών για τους κρίσιμους χειμερινούς μήνες. Παράλληλα, το Ίδρυμα Reale ενίσχυσε με απαραίτητο επιχειρησιακό εξοπλισμό οκτώ εθελοντικές ομάδες δασοπυρόσβεσης της Πολιτικής Προστασίας Χίου.

Η ολοκλήρωση της δράσης σηματοδοτήθηκε με επίσκεψη των φορέων στη Χίο την Τετάρτη 28 Ιανουαρίου 2026 και εκδήλωση στο Ομήρειο Πνευματικό Κέντρο, όπου παρουσιάστηκαν οι πρωτοβουλίες στήριξης. Οι παρεμβάσεις αυτές προσφέρουν άμεσο περιβαλλοντικό και οικονομικό όφελος, ενισχύοντας την ανθεκτικότητα της τοπικής κοινωνίας και επιβεβαιώνοντας τη δύναμη της συνεργασίας μεταξύ κοινωνίας των πολιτών και ιδρυμάτων κοινωνικής προσφοράς.

Το "φαινόμενο Lulicore" και πώς οι micro-influencers επηρεάζουν τις παγκόσμιες τάσεις



Πώς η μόδα των γλυκών εκφράζει τη Gen Z και επηρεάζει τις παγκόσμιες τάσεις

Στους δρόμους του Πεκίνου ή σε μια καφετέρια στη Σανγκάη, δεν είναι σπάνιο να συναντήσεις νέους ντυμένους... γλυκά. Pastel χρώματα, πλούσια υφάσματα, σχέδια που θυμίζουν macarons, cupcakes ή marshmallows — αυτή είναι η αισθητική Lulicore, η τάση που από το 2025 κατέκτησε την καρδιά της κινεζικής Gen Z.

Δεν πρόκειται απλώς για viral outfits. Το Lulicore έγινε τρόπος έκφρασης, ψυχολογικής ανάτασης και micro-escapism. Στην καθημερινότητα μιας γενιάς που ζει σε έναν κόσμο γεμάτο πίεση, social media και συνεχείς απαιτήσεις, η μόδα μετατρέπεται σε μικρές, γλυκές αποδράσεις.

Από trend σε lifestyle

Η αισθητική Lulicore ξεκίνησε από micro-influencers σε πλατφόρμες όπως το Xiaohongshu (Rednote) και το Dou-

yin. Μικροί δημιουργοί ανέβαζαν content συνδυάζοντας pastel outfits, coffee culture και αναφορές σε γλυκά. Μέσα σε λίγες εβδομάδες, το hashtag #甜点风 (#sweetstyle) έγινε viral, και η τάση πέρασε από τον digital πειραματισμό στο streetwear και τη mainstream μόδα.

Σήμερα, μικρές μάρκες και μεγάλα labels ενσωματώνουν dessert-inspired designs στις συλλογές τους. Όμως το Lulicore δεν είναι απλώς αισθητική — είναι ένας τρόπος να δημιουργείς μικρές στιγμές χαράς και άνεσης, ακόμη και μέσα στην καθημερινή πίεση.

Micro-influencers: οι νέοι παγκόσμιοι trendsetters

Το πιο συναρπαστικό κομμάτι του Lulicore είναι η σύνδεσή του με τους micro-influencers. Δεν χρειάζονται εκατομμύρια followers ή πολυτελείς συνεργασίες. Αρκεί ένα συνεκτικό aesthetic, αυθεντικότητα και συμμετοχικό content, για να γίνει viral.



Οι χρήστες του Lulicore συμμετέχουν ενεργά: αναδημιουργούν outfits, ανεβάζουν φωτογραφίες, κάνουν challenges. Η μόδα γίνεται διαδραστική και συλλογική. Μέσα από αυτές τις μικρές κοινότητες, ένα trend που ξεκίνησε από την Κίνα μπορεί να γίνει παγκόσμιο fashion signal, φτάνοντας σε ΗΠΑ, Ευρώπη.

Από την Κίνα στη Δύση

Το Lulicore άρχισε να εμφανίζεται σε Instagram reels στη Δύση. Δεν είναι απλή αντιγραφή: οι influencers και οι νέοι μεταφράζουν το trend στα δικά τους context, συνδυάζοντας cozy lifestyle, soft-girl aesthetics και interactive digital culture.

Η διάχυση του Lulicore δείχνει πόσο δυνατή είναι η επίδραση των micro-influencers στις παγκόσμιες τάσεις: από το Xiaohongshu στα social media του εξωτερικού, το viral content συχνά μας δείχνει τι θα γίνει trend διεθνώς.

Τι μας διδάσκει η τάση

Το Lulicore αποκαλύπτει πολλά περισσότερα από pastel χρώματα και cute outfits:

Ψυχολογία της Gen Z: η ανάγκη για χαρά, άνεση και αυτοφροντίδα σε έναν κόσμο γεμάτο άγχος.

Micro-escapism: η μόδα δεν είναι απλώς εμφάνιση, είναι τρόπος να δημιουργήσεις μικρές στιγμές χαράς και διαφυγής.

Κοινωνική δυναμική: η διαδραστική, συμμετοχική κουλτούρα των micro-influencers αλλάζει το πώς τα trends μεταφέρονται και γίνονται παγκόσμια.

Με λίγα λόγια, η τάση μας δείχνει ότι η μόδα μπορεί να είναι εργαλείο ψυχολογικής ανάταξης, να συνδέει digital και offline ζωή, και να επηρεάζει την αισθητική σε ολόκληρο τον πλανήτη.

Η μαγεία της μικρής απόδρασης

Το Lulicore είναι φαινόμενο που συνδέει fashion, food aesthetics, digital culture και ψυχολογία. Είναι η απόδειξη ότι η Gen Z βρίσκει πολύ δημιουργικούς τρόπους να εκφραστεί.

Σε κάθε εμφάνιση, βλέπουμε την τέχνη της μικρής απόδρασης. Και μαζί, παρατηρούμε μια γενιά που δημιουργεί παγκόσμιες τάσεις.





«Αμερικάνικος Βούβαλος»: Νέος κύκλος παραστάσεων για τη σκοτεινή καρδιά του αμερικανικού ονείρου

Μετά τον επιτυχημένο πρώτο κύκλο, ο Αμερικάνικος Βούβαλος του David Mamet επιστρέφει στο θέατρο Σημείο με νέες παραστάσεις, σε σκηνοθεσία Γιάννης Μπέζος. Ένα εμβληματικό έργο που, πενήντα χρόνια μετά την πρώτη του παρουσίαση, παραμένει πεισματικά επίκαιρο και σπαρακτικά σύγχρονο.

Σε ένα παλιατζίδικο της Αμερικής του '70, τρεις άντρες στήνουν ένα σχέδιο που δεν θα ολοκληρωθεί ποτέ. Όμως η διαδρομή προς την αποτυχία του απογυμνώνει τα πάντα: τη διάβρωση της ηθικής, την ψευδαίσθηση του γρήγορου κέρδους, τη μοναξιά, τον φόβο και τη βία που γεννά η έλλειψη εμπιστοσύνης. Ο Mamet χτίζει ένα σύμπαν όπου η φιλία γίνεται διαπραγμάτευση και η αγάπη μια κρυμμένη, σχεδόν απαγορευμένη ανάγκη.

Στον κεντρικό ρόλο, ο Γιώργος Νινιός υπογράφει μια ερμηνεία κυνική και βαθιά ανθρώπινη, πλαισιωμένος από τους Αντώνη Κρόμπα και Σταύρο Τσουμάνη, σε ένα εκρηκτικό τρίγωνο σχέσεων. Η σκηνοθετική ματιά του Γιάννη Μπέζου μετατρέπει τη σκηνή σε ασφυκτικό πεδίο σύγκρουσης, φωτίζοντας τη θολότητα του αμερικανικού ονείρου και αφήνοντας, όπως σημειώνει, «μια σπίθα τρεμόσβησης» ευαισθησίας να επιμένει.

Μια βραδιά αφιερωμένη στη Μάνη στο MANHMANH



6 Φεβρουαρίου 2026

Με μεγάλη χαρά κι ενθουσιασμό υποδεχόμαστε στο MANHMANH την Σταυριανή Ζερβακάκου για μια βραδιά με γεύσεις και πιάτα από το Aspasia!

Οι κρατήσεις ξεκινούν στις 19:00

MANHMANH
EST. 2004

X

Aspasia
SEASONAL LOCAL CUISINE

Την Παρασκευή 6 Φεβρουαρίου, το MANHMANH υποδέχεται για μία μοναδική βραδιά τη Σταυριανή Ζερβακάκου, δημιουργό του εστιατορίου Aspasia στο Σταυρί της Μάνης, σε μια γαστρονομική συνάντηση αφιερωμένη στον τόπο, τη μνήμη και την εποχικότητα.

Για περισσότερα από 22 χρόνια, το MANHMANH αφηγείται στην Αθήνα τη μαγική κουζίνα: λιτή, εσωστρεφής, αλλά με στιγμές έντονης γευστικής έκφρασης. Αυτή ακριβώς τη φιλοσοφία έρχεται να συναντήσει η κουζίνα της Σταυριανής Ζερβακάκου, μέσα από πιάτα που αντλούν έμπνευση από τη γη, τη θάλασσα και τον ρυθμό των εποχών της Μάνης.

Η βραδιά αποτελεί μια ωδή στα γαστρονομικά μονοπάτια της Μάνης, όπως αυτά εκφράζονται μέσα από τη σύγχρονη, βιωματική ματιά της σεφ και το βαθύ της πάθος για τον τόπο. Το μενού βασίζεται σε τοπικά προϊόντα μικρής κλίμακας, άγρια χόρτα και βότανα, το καθημερινό ψάρεμα των ντόπιων ψαράδων και μια φιλοσοφία μηδενικής σπατάλης.

Η Σταυριανή Ζερβακάκου, με ρίζες στη Μάνη και δημιουργική πορεία που γεφυρώνει την παράδοση με τη σύγχρονη ελληνική κουζίνα, έχει τιμηθεί το 2025 με διάκριση στα Greek Cuisine Awards για το Aspasia.

Κρατήσεις: 19:00–21:00 & 21:00–23:00

Για ένα βράδυ μόνο.

Emotionally Adaptive Workouts — η προπόνηση που "ακούει" τη διάθεσή σου



Στον κόσμο του fitness, οι τάσεις αλλάζουν συνεχώς. Μία ιδέα όμως δείχνει ότι μπορεί να καθορίσει το μέλλον της προπόνησης: Emotionally Adaptive Workouts. Πρόκειται για προγράμματα άσκησης που δεν ακολουθούν σταθερές οδηγίες, αλλά προσαρμόζονται στη διάθεση, την ενέργεια και την ψυχολογική κατάσταση του ασκούμενου.

Φαντάσου να ξεκινάς την ημέρα σου και το πρόγραμμα άσκησης να ξέρει ότι είσαι κουρασμένος ή αγχωμένος. Αντί να πιέζεις σε ένα προκαθορισμένο πρόγραμμα, σου προτείνει πιο ήπιες κινήσεις, όπως stretching ή yoga, ενώ αν η ενέργειά σου είναι υψηλή, σου προτείνει δυναμικές ασκήσεις, HIIT ή βάρη.

Και ναι, αυτό δεν γίνεται μαγικά στο γυμναστήριο.

Η τεχνολογία — apps και wearable συσκευές — καταγράφει δεδομένα όπως καρδιακό ρυθμό, κόπωση, ύπνο και επίπεδα στρες και προσαρμόζει το πρόγραμμα σε πραγματικό χρόνο. Το σώμα και η διάθεσή σου καθοδηγούν την άσκηση, με σκοπό να είναι αποτελεσματική και ταυτόχρονα βιώσιμη.

Ήξερες ότι...

Ο τρόπος που νιώθεις πριν από μια προπόνηση επηρεάζει την απόδοσή σου. Η ένταση και το στρες μπορεί να μειώσουν την αποτελεσματικότητα των ασκήσεων, ενώ μια ευέλικτη, προσαρμοστική προσέγγιση αυξάνει τη δύναμη, την αντοχή και τη





διάθεση. Έρευνες δείχνουν ότι όταν η άσκηση ταιριάζει με τη διάθεση και την ενέργειά σου, η συμμόρφωση και τα αποτελέσματα βελτιώνονται σημαντικά.

Πώς θα λειτουργεί στην πράξη

Με απλά λόγια, φοράς ένα wearable ή ανοίγεις ένα app που καταγράφει φυσιολογικά δεδομένα. Αν δείχνουν κόπωση ή άγχος, το πρόγραμμα μειώνει την ένταση και τη διάρκεια ή προτείνει πιο ήπιες ασκήσεις. Αν η ενέργειά σου είναι υψηλή, το πρόγραμμα αυξάνει την ένταση.

Micro-moments fitness

Η νέα τάση συνδέεται με μικρές, σύντομες προπονήσεις 5-15 λεπτών, που μπορούν να ενσωματωθούν στην καθημερινότητα. Ακόμα και λίγα λεπτά ενσυνείδητης κίνησης μπορούν να μειώσουν το άγχος και να αυξήσουν την ενέργεια. Τα Emotionally Adaptive Workouts χρησιμοποιούν αυτές τις μικρές στιγμές με στόχο μέγιστη αποτελεσματικότητα και ανάταση.

Από την επιστήμη στην καθημερινότητα

Η ιδέα αυτή στηρίζεται σε τρεις πυλώνες:

Φυσιολογία: μετρήσεις καρδιακού ρυθμού, κόπωσης, νευρικού συστήματος.

Ψυχολογία: καταγραφή διάθεσης και ενέργειας, διαχείριση στρες μέσω κίνησης.

Τεχνολογία: wearables και εφαρμογές που προσαρμόζουν τις ασκήσεις σε πραγματικό χρόνο.

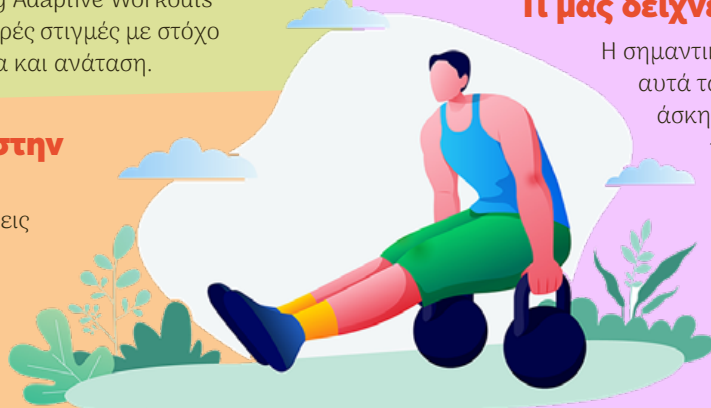
Συνδυάζοντας αυτά τα στοιχεία, η άσκηση γίνεται συντονισμένη εμπειρία σώματος και νου, σχεδιασμένη γύρω από εσένα.

Lifestyle και βιωσιμότητα

Τα Emotionally Adaptive Workouts δείχνουν ότι η άσκηση δεν χρειάζεται να είναι επιβαρυντική ή αγχωτική. Αντίθετα, μπορεί να γίνει εργαλείο ισορροπίας και ενέργειας στη ζωή σου. Βοηθάει να μειωθεί το burn-out, αυξάνει τη συνέπεια και κάνει την άσκηση πιο προσωπική και ευχάριστη.

Τι μας δείχνει για το μέλλον

Η σημαντική αλλαγή που φέρνουν αυτά τα workouts είναι ότι η άσκηση θα ακούει το σώμα και τη διάθεσή μας, αντί να ακολουθεί τυφλά ένα πρόγραμμα. Το μέλλον δείχνει προπονήσεις ευέλικτες, που έχουν αποτέλεσμα χωρίς υπερπροσπάθεια και χωρίς να αγχώνουν.



quote of the day

Η ΤΑΣΗ ΓΙΑ ΤΑΞΗ ΕΙΝΑΙ Η ΑΝΑΓΚΗ
ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ ΝΑ ΒΡΕΙ ΤΗΝ ΗΣΥΧΙΑ ΤΗΣ
ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΧΑΟΣ

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ιάσιμος, Ιασίμη,
Ισιδώρα, Ισιδωρος,
Σιδέρης

4 Φεβρουαρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα κατά τον Καρκίνο
- › Διεθνής Ημέρα Ανθρώπινης Αδελφότητας
- › World Create a Vacuum Day
- › Homemade Soup Day
- › Thank a Mail Carrier Day