

ΚΑΘΑΡΟ ΣΑΝ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ



Ανέγγιχτο
Ελαφρύ
Ισορροπημένο

Κατευθείαν από την πηγή μας

Πηγή: Κεφαλόβρυσο, Πευκόφυτο Καστοριάς,
Όρος Γράμμος 1100μ.

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

**RE-WATCH THERAPY: ΓΙΑΤΙ ΛΕΣ «ΝΑΙ»
ΣΤΑ ΦΙΛΑΡΑΚΙΑ ΓΙΑ 100η ΦΟΡΑ ΚΑΙ ΟΧΙ
ΣΤΙΣ ΝΕΕΣ ΠΡΕΜΙΕΡΕΣ ΤΟΥ NETFLIX;**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Υπάρχουν κάποιοι κανόνες που η φύση τους έγγραψε με έντονα γράμματα: ποτέ μην πλησιάζεις τον ταύρο από μπροστά, το άλογο από πίσω και τον ηλίθιο από οποιαδήποτε κατεύθυνση, νόμος. Μαθήματα επιβίωσης: Γιατί η ηλιθιότητα δεν έχει γωνίες...

Γιατί ο ταύρος και το άλογο έχουν ένστικτο. Ξέρεις τι να περιμένεις. Ο ηλίθιος όμως; Ο ηλίθιος είναι απρόβλεπτος. Δεν έχει λογική αλληλουχία, δεν έχει «γωνίες» για να φυλαχτείς και, το κυριότερο, δεν έχει φρένο. Είναι εκείνος ο τύπος που θα σε παρασύρει σε μια συζήτηση χωρίς αδιέξοδο, που θα προσπαθήσει να σου αποδείξει ότι η γη είναι επίπεδη την ώρα που εσύ προσπαθείς να προλάβεις ένα deadline, και που στο τέλος θα σε βγάλει και φταίχτη από πάνω.

Στην καθημερινότητά μας, το να κρατάς αποστάσεις ασφαλείας είναι η υπέρτατη πράξη αυτοφροντίδας. Πολλές φορές, από ευγένεια ή από ελπίδα ότι «θα καταλάβει», δίνουμε χώρο σε ανθρώπους που το μόνο που κάνουν είναι να καταναλώνουν το οξυγόνο και την ενέργειά μας. Η αλήθεια όμως είναι σκληρή: η ηλιθιότητα είναι ανίκητη και άκρως μεταδοτική αν κάτσεις κοντά της για πολλή ώρα.

Το να λες «ναι» στην ηρεμία σου σημαίνει να λες «όχι» στην τοξική ηλιθιότητα. Δεν χρειάζεται να συγκρουστείς, δεν χρειάζεται να εξηγήσεις. Απλώς κάνεις αυτό που λέει ο νόμος: αλλάζεις κατεύθυνση. Όπως αποφεύγεις μια λακκούβα στον δρόμο για να μην σπάσεις το αυτοκίνητο, έτσι αποφεύγεις και τους ανθρώπους που δεν έχουν τίποτα να προσφέρουν πέρα από σύγχυση.

Κράτα τα κέρατα του ταύρου και τις οπλές του αλόγου μακριά, αλλά κυρίως, κράτα το τηλέφωνο κλειστό και την πόρτα σφραλισμένη όταν η ηλιθιότητα χτυπάει την καμπάνα. Η ζωή είναι πολύ μικρή για να προσπαθείς να βγάλεις άκρη με κάποιον που δεν έχει καν αρχή.

Tip of the Day: Η σιωπή σου απέναντι σε έναν ανόητο δεν είναι αδυναμία, είναι ανωτερότητα και οικονομία δυνάμεων. Μην μπαίνεις σε ξένα «ρινγκ» όταν το έπαθλο είναι απλώς ένας πονοκέφαλος. Πιες τον καφέ σου και κοίτα τη δουλειά σου – είναι η καλύτερη άμυνα.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Νερά Πηγών Γράμμου: Μέλος του UN Global Compact

Η Νερά Πηγών Γράμμου ανακοινώνει την ένταξή της στο UN Global Compact Network Greece, το Τοπικό Δίκτυο της μεγαλύτερης παγκόσμιας πρωτοβουλίας των Ηνωμένων Εθνών για την εταιρική βιώσιμη ανάπτυξη και υπευθυνότητα.

Με τη συμμετοχή της στο UN Global Compact, η εταιρεία δεσμεύεται να υιοθετεί και να εφαρμόζει τις Δέκα Αρχές που αφορούν τα Ανθρώπινα Δικαιώματα, τις Συνθήκες Εργασίας, την Προστασία του Περιβάλλοντος και την Καταπολέμηση της Διαφθοράς. Η δέσμευση αυτή ενσωματώνεται στη στρατηγική, την εταιρική κουλτούρα και την καθημερινή λειτουργία της επιχείρησης, ενισχύοντας τη διαφάνεια και τη λογοδοσία.

Η ένταξη στο Δίκτυο αποτελεί ένα ακόμη ουσιαστικό βήμα προς την υλοποίηση της υπόσχεσης της εταιρείας για υπεύθυνη επιχειρηματικότητα και βιώσιμη ανάπτυξη. Μέσα από συγκεκριμένες δράσεις και μετρήσιμους στόχους, η Νερά Πηγών Γράμμου επιδιώκει να συμβάλει ενεργά στη δημιουργία θετικού αποτυπώματος για την κοινωνία και το περιβάλλον.

Σε μια εποχή όπου η βιωσιμότητα αποτελεί στρατηγική προτεραιότητα, η συμμετοχή στο UN Global Compact ενισχύει τον ρόλο της εταιρείας ως υπεύθυνου εταιρικού πολίτη, με όραμα ένα καλύτερο μέλλον για τις επόμενες γενιές.

Συμμετέχουμε
στο UN GLOBAL COMPACT
NETWORK GREECE

Συνεργαζόμαστε
για την αντιμετώπιση κοινών
προκλήσεων

Ενώνουμε
τις δυνάμεις μας
για την οικοδόμηση ενός
δίκαιου και βιώσιμου
κόσμου!

#UnitingBusiness



HUMAN RIGHTS



LABOUR



ENVIRONMENT



ANTI-CORRUPTION



Διαμαντής Μασούτης Α.Ε.: Νέο σούπερ μάρκετ στα Ιωάννινα



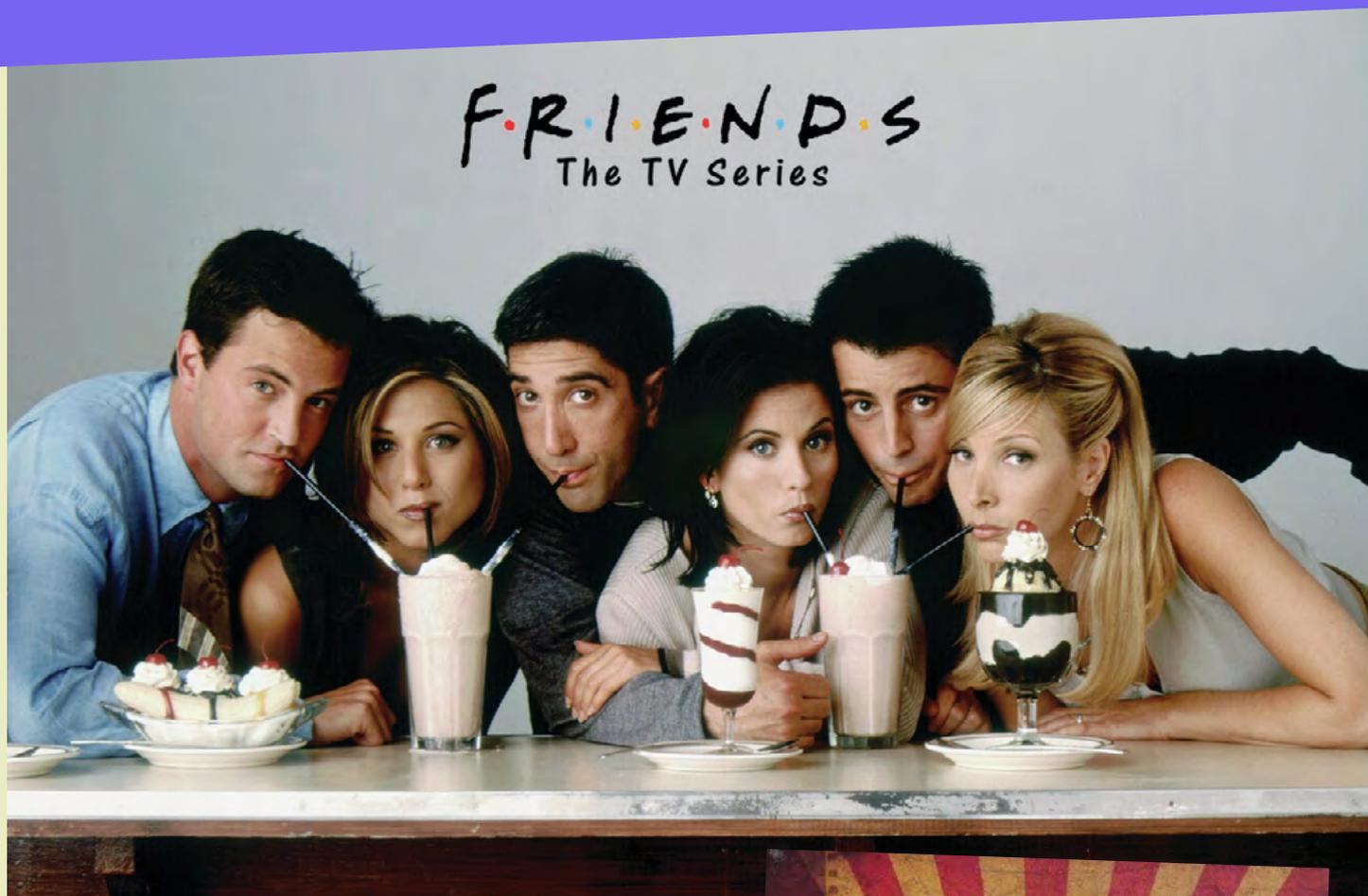
Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. ενισχύει την παρουσία της στην Ήπειρο με το άνοιγμα νέου σούπερ μάρκετ στα Ιωάννινα, στην οδό Αγίας Μαρίας 24. Η επένδυση σηματοδοτεί την έναρξη του αναπτυξιακού πλάνου της εταιρείας για το 2026, χρονιά-ορόσημο καθώς συμπληρώνονται 50 χρόνια παρουσίας στην ελληνική αγορά.

Το νέο κατάστημα, συνολικής επιφάνειας 600 τ.μ. και ανεπτυγμένο σε δύο επίπεδα, ακολουθεί το σύγχρονο μοντέλο καταστημάτων της εταιρείας, με έμφαση στα φρέσκα προϊόντα και στην ποικιλία ειδών καθημερινής ανάγκης. Διαθέτει τμήματα μαναβικής, κρεοπωλείου και κοπής αλλαντικών και τυροκομικών, καθώς και τρία ταμεία για την εξυπηρέτηση των πελατών, ενώ εξασφαλίζεται εύκολη πρόσβαση για ΑμεΑ.

Το κατάστημα απασχολεί 24 εργαζόμενους, ενισχύοντας την τοπική απασχόληση. Παράλληλα, στο πλαίσιο της περιβαλλοντικής υπευθυνότητας, έχουν τοποθετηθεί κάδοι ανακύκλωσης για μπαταρίες, λαμπτήρες, μικρές ηλεκτρικές συσκευές και μαγειρικά έλαια.

Τα εγκαίνια πραγματοποιήθηκαν στις 20 Φεβρουαρίου 2026, παρουσία εκπροσώπων της διοίκησης, τοπικών φορέων και καταναλωτών, επιβεβαιώνοντας τη σταθερή δέσμευση της εταιρείας στην ανάπτυξη της ελληνικής περιφέρειας.

Re-watch therapy: Γιατί λες «ναι» στα Φιλαράκια για 100η φορά και όχι στις νέες πρεμιέρες του NETFLIX;



Ας είμαστε ειλικρινείς. Ο κόσμος έξω βρίσκεται σε μια διαρκή υστερία. Νέες τεχνολογίες, AI που γράφει ποιήματα, σειρές με 300 ανατροπές το λεπτό και δράματα που σε αφήνουν να κοιτάς το ταβάνι τρεις ώρες μετά το τέλος τους. Και εσύ; Εσύ κάθεσαι στον καναπέ σου και πατάς το play στο «Κωνσταντίνου και Ελένης» ή στο «The Office». Γιατί; Γιατί μπορείς. Γιατί ξέρεις ότι ο Ross θα πει το λάθος όνομα στον γάμο και η Ελένη Βλαχάκη θα τσιριξίσει ακριβώς στη σωστή συχνότητα για να σπάσει τα νεύρα του Κατακουζηνού.

Δεν είναι έλλειψη φαντασίας. Είναι στρατηγική επιβίωσης.

Το τέλος του FOMO και η νίκη του JOMO

Ζούμε στην εποχή του FOMO (Fear Of Missing Out). Πρέπει να έχουμε δει το τελευταίο «διαμάντι» της HBO πριν το δει ο συνάδελφος στο διπλανό γραφείο για να έχουμε κάτι να πούμε στο lunch break. Το Re-watch, όμως, είναι η απόλυτη εκδίκηση του JOMO (Joy Of Missing Out). Λες «ναι» στην εικοστή επανάληψη γιατί ξέρεις ακριβώς





τι θα πάρεις. Δεν υπάρχει το άγχος της αποτυχίας. Δεν υπάρχει η απογοήτευση ενός κακού φινάλε (βλέπε Game of Thrones). Η παλιά σειρά είναι σαν το παλιό σου τζιν: ξέρεις ότι σου ταιριάζει, δεν σε στενεύει πουθενά και δεν πρόκειται να σε προδώσει σε δημόσια θέα.

ανάλυση, δεν θέλουν debate στο Twitter. Θέλουν μόνο να είσαι εκεί, να μην σκέφτεσαι το deadline της Δευτέρας και να απολαμβάνεις την ίδια ατάκα που σε έκανε να γελάς στα δέκα σου χρόνια.

Ο εγκέφαλός σου σε Safe Mode

Η επιστήμη είναι ξεκάθαρη: η λήψη αποφάσεων προκαλεί κόπωση. Όλη μέρα αποφασίζεις για projects, για το τι θα φάνε τα παιδιά, για το ποιο email προηγείται. Κάποια στιγμή, ο εγκέφαλός σου δεν θέλει «σασπένς». Θέλει Safe Mode.

Όταν βλέπεις μια σειρά που ξέρεις απέξω, ο εγκέφαλος μπαίνει σε κατάσταση χαμηλής κατανάλωσης ενέργειας. Είναι η πνευματική τσίχλα που χρειαζόμαστε για να μην καεί η ασφάλεια. Δεν ψάχνεις τον δολοφόνο, δεν προσπαθείς να καταλάβεις τα timeline στο «Dark». Απλώς περιμένεις το αστείο που έρχεται σε 3, 2, 1... και γελάς. Πάλι.

Η «μεσημεριανή» αισθητική: Το φαγητό πάει με τα αστεία

Υπάρχει ένας άγραφος νόμος: κάποιες σειρές έχουν καλύτερη γεύση μαζί με το μεσημεριανό. Είναι οι σειρές που συνόδευαν τις φακές μετά το σχολείο και τώρα συνοδεύουν το γρήγορο salad bowl στο γραφείο ή το κυριακάτικο τραπέζι. Είναι σειρές-ρυθμιστές. Το χιούμορ τους είναι τόσο οικείο που λειτουργεί σαν metronome. Σου δίνει τον ρυθμό για να χαλαρώσεις. Δεν χρειάζονται

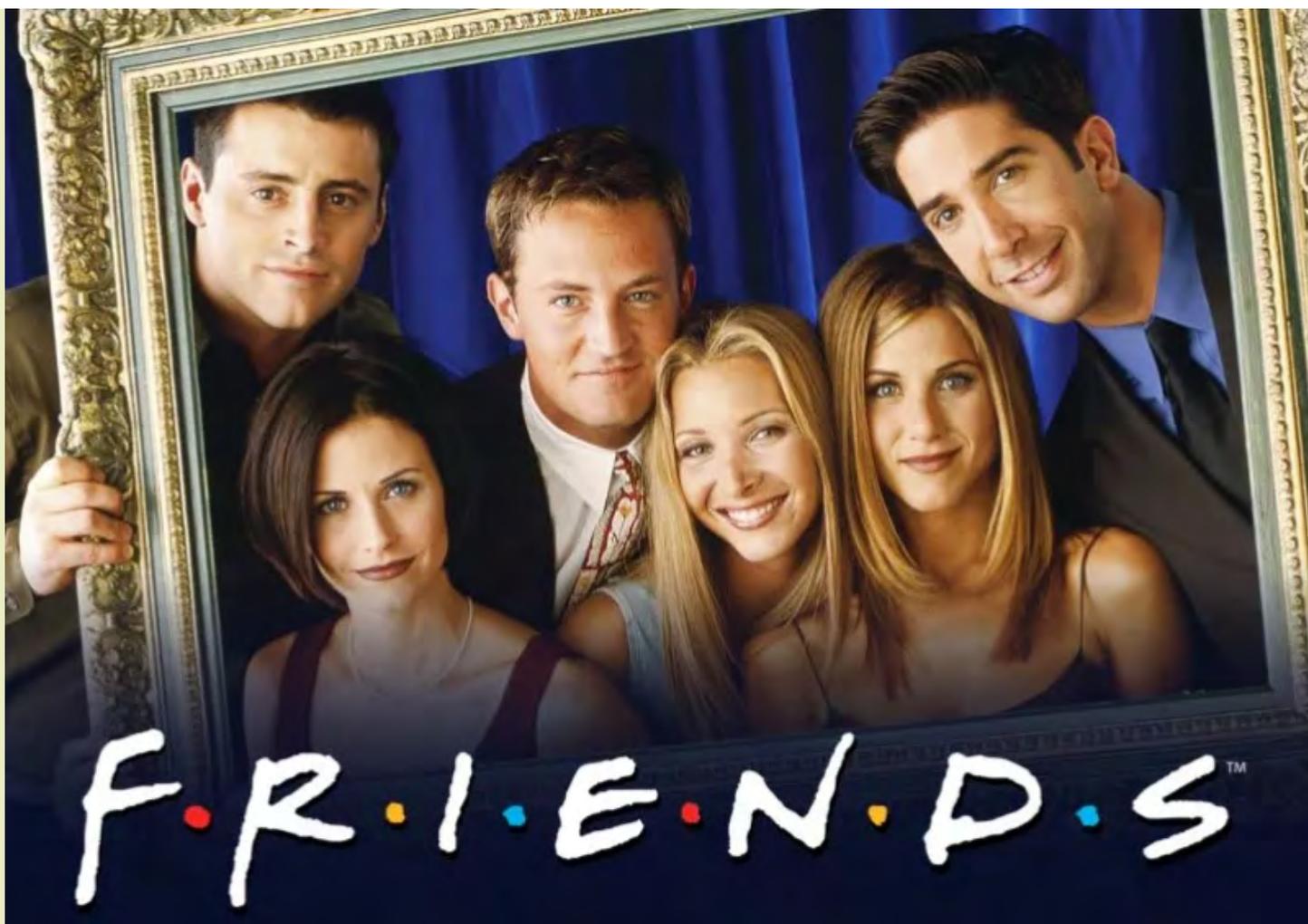
Η «ανοσία» στο σασπένς και η νίκη της αυθεντικότητας

Ας το παραδεχτούμε: η ζωή μας έχει ήδη αρκετό σασπένς. Δεν χρειαζόμαστε την τηλεόραση για να μας ανεβάσει τους παλμούς ή να μας αφήσει με την απορία για το τι θα συμβεί στο επόμενο λεπτό. Η επιλογή του re-watch είναι μια συνειδητή απόφαση να «θωρακίσουμε» τον ελεύθερο χρόνο μας από κάθε είδους συναισθηματική αναταραχή.

Όταν επιλέγεις μια σειρά που συνόδευε το μεσημεριανό σου φαγητό μετά το σχολείο, δεν κάνεις απλώς μια αναδρομή στο παρελθόν. Κάνεις ένα δώρο στον εαυτό σου: του επιτρέπεις να γελάσει με την ψυχή του, χωρίς να χρειάζεται να «δουλέψει» για να καταλάβει την πλοκή.

Σε αντίθεση με τις σύγχρονες παραγωγές που συχνά προσπαθούν να μας εντυπωσιάσουν με σκοτεινά σενάρια και ηθικά διλήμματα, οι κλασικές σειρές που αγαπάμε έχουν μια αφοπλιστική ειλικρίνεια.

Τα αστεία τους δεν είναι «δήθεν», οι χαρακτήρες τους είναι σαν ξαδέφια μας που βλέπουμε σε κάθε γιορτή και η ατμόσφαιρά τους είναι πάντα ηλιόλουστη. Αυτή η σταθερότητα είναι το δικό μας «anti-stress». Είναι η στιγμή που λες «ναι» στο γνωστό, γιατί το γνωστό είναι αυτό που σε ξεκουράζει πραγματικά.



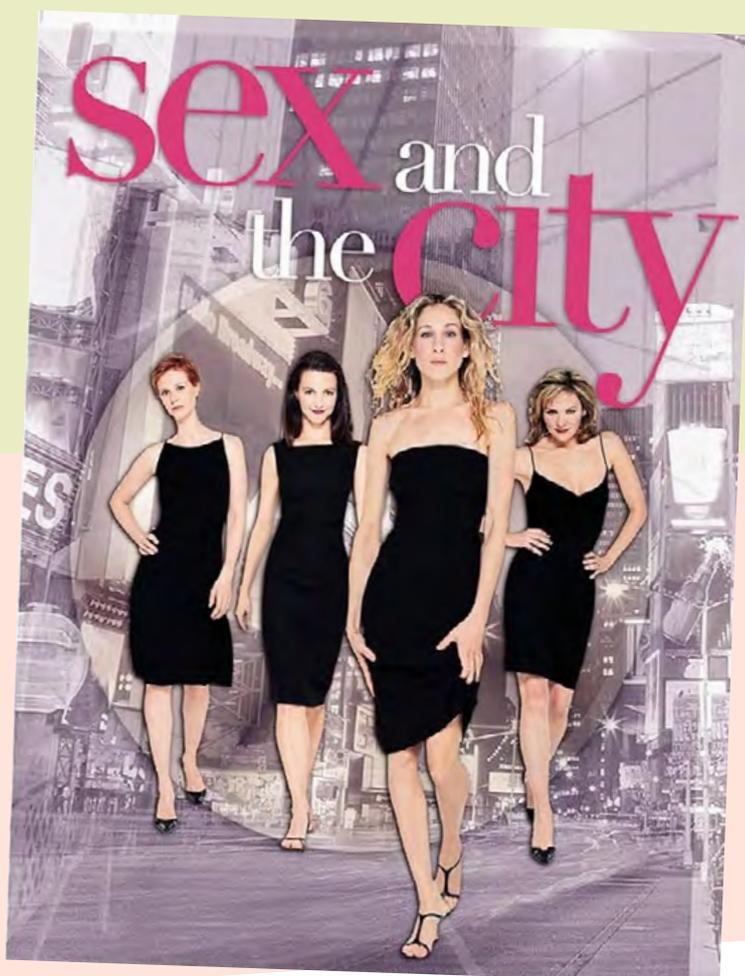
Δεν είναι τυχαίο ότι αυτές οι σειρές παραμένουν στην κορυφή των προτιμήσεων δεκαετίες μετά.

Η αυθεντικότητά τους δεν ξεθωριάζει, γιατί βασίζονται σε απλές, ανθρώπινες αλήθειες που δεν χρειάζονται ειδικά εφέ για να αναδειχθούν. Όταν βλέπεις ξανά και ξανά την ίδια σκηνή, δεν περιμένεις την έκπληξη, αλλά την ικανοποίηση. Είναι η χαρά της επαλήθευσης: ξέρεις ότι η ατάκα θα «γράψει», ξέρεις ότι ο ήρωας θα τα καταφέρει και ξέρεις ότι, για τα επόμενα είκοσι λεπτά, όλα θα είναι ακριβώς όπως πρέπει να είναι. Αυτή η μικρή «φούσκα» ξεγνοιασιάς είναι η δική μας επανάσταση ενάντια στην κούραση της καθημερινότητας.

Comfort Food για τα μάτια

Δεν υπάρχει τίποτα πιο αυθεντικό από το να παραδέχεσαι ότι το «Sex and the city» σε κάνει να νιώθεις καλύτερα από οποιοδήποτε δυστοπικό δράμα για το μέλος της ανθρωπότητας. Οι σειρές αυτές είναι το comfort food της οθόνης. Δεν είναι γκουρμέ, δεν έχουν Michelin, αλλά σε χορταίνουν όσο τίποτα άλλο.

Λέμε «ναι» στα ίδια αστεία, στους ίδιους χαρακτήρες και στις ίδιες ιστορίες. Όχι γιατί κολλήσαμε στο παρελθόν, αλλά γιατί ξέρουμε να εκτιμάμε τη σταθερότητα σε έναν κόσμο που αλλάζει πιο γρήγορα από το scroll στο Instagram. Είναι η δική μας μικρή επανάσταση ενάντια στο «καινούργιο με κάθε κόστος».



Πρώτη διάκριση 5 Αστέρων από το Forbes Travel Guide για την Celebrity Cruises

Η Celebrity Cruises κατέκτησε την πρώτη στην ιστορία της πεντάστερη διάκριση από το Forbes Travel Guide για το εστιατόριο Le Voyage στο κρουαζιερόπλοιο Celebrity Xcel. Το Le Voyage, που δημιουργήθηκε σε συνεργασία με τον παγκοσμίως φήμη σεφ Daniel Boulud, εντάσσεται πλέον στην ελίτ των κορυφαίων εστιατορίων παγκοσμίως.

Το Forbes Travel Guide αποτελεί το μοναδικό ανεξάρτητο, παγκόσμιο σύστημα αξιολόγησης πολυτελών ξενοδοχείων, εστιατορίων, spa και κρουαζιέρων. Η Celebrity Cruises, που το 2023 έγινε η πρώτη εταιρεία κρουαζιέρας με διάκριση 5 Αστέρων, απέσπασε συνολικά 8 βραβεία για το 2026, επιβεβαιώνοντας τη δέσμευσή της στη γαστρονομική καινοτομία και την υψηλού επιπέδου φιλοξενία.

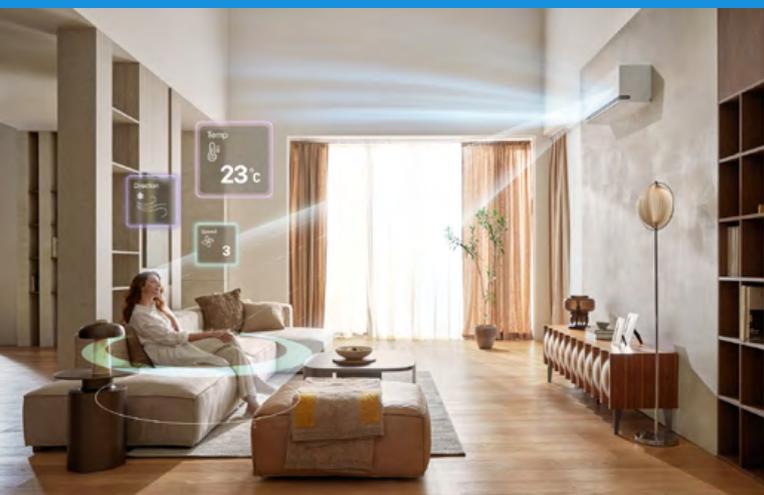
Το Le Voyage προσφέρει ένα πολιτιστικό ταξίδι γεύσεων με επιρροές από όλο τον κόσμο και σύγχρονη γαλλική κομψότητα. Οι επισκέπτες μπορούν να επιλέξουν à la carte πιάτα ή ένα εκλεπτυσμένο tasting menu πέντε πιάτων, συνοδευόμενο από το βραβευμένο wine program της εταιρείας με περισσότερες από 500 ετικέτες.

Επιπλέον διακρίσεις απέσπασαν τα πλοία Celebrity Ascent, Celebrity Apex και Celebrity Flora, ενισχύοντας τη θέση της Celebrity Cruises ως σημείο αναφοράς στη σύγχρονη κρουαζιέρα πολυτελείας.



Press Room

Η LG ενισχύει τη συνεργασία της με την Expert με κλιματιστικά τοίχου



Η LG Business Solutions ανακοινώνει την περαιτέρω ενδυνάμωση της συνεργασίας της με την Expert Hellas στον τομέα των οικιακών κλιματιστικών RAC, επιβεβαιώνοντας τη στρατηγική τους δέσμευση για την παροχή καινοτόμων και ενεργειακά αποδοτικών λύσεων κλιματισμού στην ελληνική αγορά.

Η συνεργασία αφορά τη διάθεση επιλεγμένων μοντέλων κλιματιστικών τοίχου LG μέσω του πανελλαδικού δικτύου καταστημάτων Expert. Οι καταναλωτές αποκτούν πρόσβαση σε προηγμένη τεχνολογία, υψηλή ενεργειακή απόδοση και έξυπνες λειτουργίες, όπως Wi-Fi συνδεσιμότητα και δυνατότητες εξοικονόμησης ενέργειας, που αναβαθμίζουν την καθημερινή άνεση στο σπίτι.

Μέσα από την εξειδικευμένη τεχνογνωσία και την ολοκληρωμένη υποστήριξη της Expert, πριν και μετά την πώληση, προσφέρονται λύσεις που συνδυάζουν ποιότητα, αξιοπιστία και σύγχρονη αισθητική.

Ο Ιωάννης Μαντάς, Εμπορικός Διευθυντής της LG, δήλωσε: «Η ενίσχυση της συνεργασίας μας με την Expert αποτελεί σημαντικό βήμα για τη στρατηγική μας ανάπτυξη στην κατηγορία κλιματισμού».

Αντίστοιχα, ο Ηλίας Παπαδόπουλος, Γενικός Διευθυντής της Expert, υπογράμμισε ότι η συνεργασία ενισχύει ουσιαστικά την προϊοντική πρόταση της εταιρείας σε μια κατηγορία αυξημένης σημασίας για την ελληνική οικογένεια.

Περισσότερες πληροφορίες: www.lg.com/gr/business

Dreamscaping Architecture: Η αρχιτεκτονική που επηρεάζει τα όνειρά μας



Η αρχιτεκτονική δεν περιορίζεται στην αισθητική ή τη λειτουργικότητα. Οι χώροι σχεδιάζονται και με γνώμονα το πώς επηρεάζουν τον ψυχισμό, τη φαντασία και τον ύπνο μας.

Η έρευνα γύρω από τον ύπνο και τα όνειρα σε συνδυασμό με την τεχνολογία ανοίγει νέους δρόμους για την αρχιτεκτονική, πέρα από τον φυσικό χρόνο και χώρο. Σε μια εποχή όπου η ζωή των ανθρώπων είναι γεμάτη ένταση, υπερπληροφόρηση και τεχνητό φωτισμό, η ποιότητα του ύπνου και οι ψυχικές μας διεργασίες επηρεάζονται σημαντικά. Η Dreamscaping Architecture προτείνει μια λύση που ενσωματώνει γνώση ψυχολογίας, αισθητική και τεχνολογία για να δημιουργήσει χώρους που καθοδηγούν τα όνειρά μας – από τα πιο ήρεμα και γαλήνια μέχρι τα πιο δημιουργικά και διεγερτικά.

Τι είναι η Dreamscaping Architecture

Ο όρος προέρχεται από τον συνδυασμό των λέξεων “dream” και “landscaping” και περιγράφει αρχιτεκτονικές πρακτικές που λαμβάνουν υπόψη την επίδραση του χώρου στην ψυχολογία κατά τον ύπνο, καθώς και στη φαντασία. Σε αντίθεση με την παραδοσιακή αρχιτεκτονική, όπου οι χώροι έχουν ως στόχο την αισθητική, την άνεση ή τη λειτουργικότητα, η Dreamscaping Architecture ασχολείται με την ασυνείδητη εμπειρία των ανθρώπων: πώς οι γραμμές, οι υφές, τα χρώματα, οι ήχοι και η φωτεινότητα μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική κατάσταση και την ποιότητα των ονείρων.

Οι αρχιτέκτονες συνεργάζονται με ψυχολόγους, νευροεπιστήμονες και ειδικούς στον ύπνο για να

κατανοήσουν πώς οι διάφορες παράμετροι του χώρου μας επηρεάζουν. Πειράματα δείχνουν ότι τα χρώματα, οι διακυμάνσεις του φωτός και τα ακουστικά περιβάλλοντα μπορούν να ενισχύσουν τη χαλάρωση, να μειώσουν το άγχος και να ενισχύσουν τη φαντασία.

Παράδειγμα εφαρμογής

Φανταστείτε ένα υπνοδωμάτιο που αλλάζει φωτισμό και χρωματικούς τόνους ανάλογα με τις φάσεις του ύπνου. Όταν κοιμόμαστε βαθιά, το φως χαμηλώνει σε θερμές αποχρώσεις για να προάγει τη χαλάρωση και την παραγωγή μελατονίνης. Κατά τη φάση REM, μικρά φωτεινά μοτίβα στον τοίχο ή διακριτικοί ήχοι μπορούν να ενισχύσουν τη δημιουργικότητα και την ονειρική δραστηριότητα. Σε μεγαλύτερες κλίμακες, κτίρια ή δημόσιοι χώροι μπορούν να διαμορφώνονται έτσι ώστε οι κινήσεις των ανθρώπων μέσα σε αυτά να προάγουν ήρεμες ή διεγερτικές ψυχικές καταστάσεις, με στόχο την ενίσχυση της διάθεσης ή της συλλογικής φαντασίας.

Σχεδιαστές στην Ιαπωνία και τη Σκανδιναβία πειραματίζονται με δημόσιους χώρους όπου η αισθητική, η γεωμετρία και ο φωτισμός δημιουργούν υποσυνείδητη επίδραση στους επισκέπτες. Μικρές λεπτομέρειες, όπως η καμπυλότητα των επίπλων ή η υφή των τοίχων, μπορούν να αυξήσουν την αίσθηση ηρεμίας ή την ετοιμότητα για δημιουργική σκέψη.

Επιστημονική βάση

Πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι η ποιότητα φωτισμού, η θερμοκρασία, η ακουστική και η διαρρύθμιση ενός χώρου επηρεάζουν τη διάρκεια και τη βιωματική ένταση των ονείρων. Ορισμένα πειράματα καταγράφουν ότι οι άνθρωποι που κοιμούνται σε χώρους με "ονειρικό προγραμματισμό" αναφέρουν μεγαλύτερη φαντασία, υψηλότερη δημιουργικότητα και πιο θετικά συναισθήματα κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η πολιτισμική διάσταση

Η Dreamscaping Architecture αντλεί επίσης έμπνευση από διαφορετικούς πολιτισμούς και παραδόσεις. Στην Κεντρική Αμερική, τα χρώματα και τα μοτίβα των



παραδοσιακών σπιτιών συνδέονται με όνειρα και μνήμες. Στην Ιαπωνία, η αρχιτεκτονική Zen προάγει την ηρεμία και τον διαλογισμό, επηρεάζοντας τα όνειρα μέσω της αισθητικής απλότητας. Η σύγχρονη αρχιτεκτονική συνδυάζει αυτές τις επιρροές με τεχνολογία φωτισμού, ήχου και αισθητήρων για να δημιουργήσει "τοπία" που επιδρούν στον νου και την ψυχή.

Το μέλλον της Dreamscaping Architecture

Το πεδίο αυτό αρχίζει να ανθίζει. Στο μέλλον, μπορεί να δούμε κτίρια, δημόσιους χώρους, ξενοδοχεία ή υπνοδωμάτια που σχεδιάζονται ειδικά για να επηρεάζουν τον ψυχισμό των ανθρώπων με βάση δεδομένα σε πραγματικό χρόνο. Τα wearables θα συνεργάζονται με το περιβάλλον, προσαρμόζοντας φωτισμό, ήχο και θερμοκρασία για να βελτιώσουν τα όνειρα και την ποιότητα ύπνου.

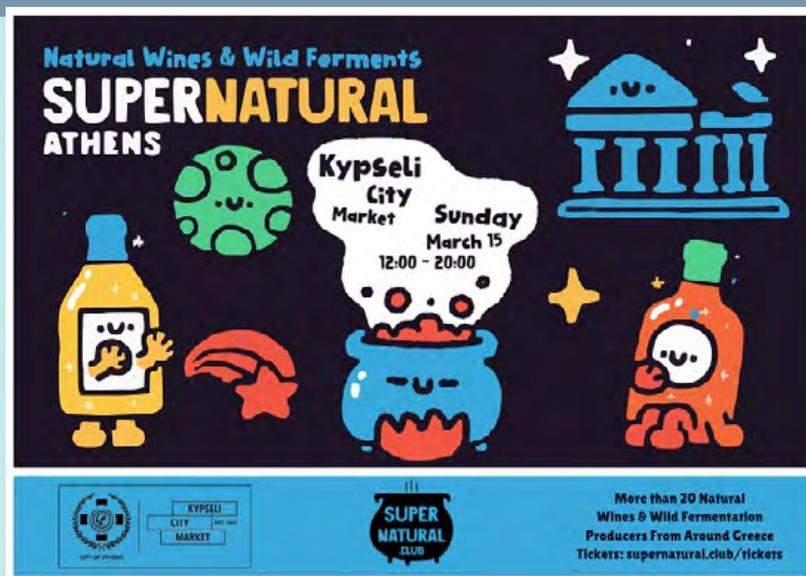
SUPERNATURAL 2026: Η άγρια ζύμωση επιστρέφει στην Κυψέλη

Την Κυριακή 15 Μαρτίου, η Δημοτική Αγορά Κυψέλης φιλοξενεί για δεύτερη χρονιά το SUPERNATURAL, μια έκθεση αφιερωμένη στα φυσικά κρασιά και τα προϊόντα άγριας ζύμωσης. Από τις 12:00 έως τις 20:00, περισσότεροι από 20 παραγωγοί από όλη την Ελλάδα παρουσιάζουν κρασιά που δημιουργούνται με αυτόχθονες μικροοργανισμούς, χωρίς παρεμβάσεις, αναδεικνύοντας αυθεντικά τον τόπο και την πρώτη ύλη.

Στο SUPERNATURAL, το κρασί «ζει» και εξελίσσεται μέσα στο ποτήρι, προσφέροντας γευστική πολυπλοκότητα και ζωντάνια. Το κοινό θα έχει την ευκαιρία να δοκιμάσει φυσικά κρασιά με χαρακτηριστικά, μπίρες άγριας ζύμωσης και kombucha, αλλά και να γνωρίσει από κοντά τους ίδιους τους παραγωγούς.

Τη γευστική εμπειρία συμπληρώνουν συνεργασίες με καφεκοπτεία και εστιατόρια που αξιοποιούν υλικά άγριας ζύμωσης, ενώ από 9 έως 15 Μαρτίου θα λειτουργεί και pop-up store στον ίδιο χώρο.

Early bird εισιτήριο: 15€ έως 28/2 - Είσοδος: 20€ - Προπώληση: <https://supernatural.club/tickets>



Kids' Room

Athens Metro Mall υποδέχεται τον μαγικό κόσμο της PLAYMOBIL



Από τις 27 Φεβρουαρίου έως τις 28 Μαρτίου, το Athens Metro Mall μεταμορφώνεται σε έναν συναρπαστικό κόσμο PLAYMOBIL, προσκαλώντας μικρούς και μεγάλους να ζήσουν μια μοναδική εμπειρία φαντασίας και δημιουργικού παιχνιδιού.

Τέσσερα θεματικά stages γεμάτα δράση και χρώμα δημιουργούν ένα εντυπωσιακό σκηνικό, όπου τα παιδιά γίνονται οι πρωταγωνιστές της δικής τους περιπέτειας. Οι δράσεις θα λειτουργούν Δευτέρα έως Παρασκευή 16:00-20:00 και Σαββατοκύριακα 12:00-19:00, προσφέροντας ευελιξία σε όλες τις οικογένειες.

Στο Animals & Friends | Περιπέτεια στη Ζούγκλα, τα παιδιά ανακαλύπτουν έναν χώρο εμπνευσμένο από σαφάρι, με φιγούρες PLAYMOBIL και εντυπωσιακά ζώα σε φυσικό μέγεθος. Τραπέζια ζωγραφικής, photobooth με σκηνικό ζούγκλας και ένας Τροχός της Τύχης που χαρίζει αναμνηστικά δώρα, συμπληρώνουν την εμπειρία.

Το Rainbow Castle μεταφέρει τους μικρούς επισκέπτες σε έναν παραμυθένιο κόσμο με πριγκίπισσες και ιππότες, ενώ το Mini Play Area, ειδικά διαμορφωμένο για παιδιά 1-4 ετών, προσφέρει έναν ασφαλή και ζεστό χώρο για τις πρώτες δημιουργικές ανακαλύψεις.

Παράλληλα, με αγορές άνω των 20€, οι επισκέπτες συμμετέχουν σε διαγωνισμό με δώρα PLAYMOBIL.

Γιατί κάθε παιδί αξίζει να ζήσει τη δική του μαγική περιπέτεια.



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Scream 7, από σήμερα στους κινηματογράφους

Η επική επιστροφή της θρυλικής σειράς slasher ολοκληρώνει τον κύκλο της με «Scream 7», την έβδομη συνέχεια του εμβληματικού franchise τρόμου που καθόρισε το είδος για πάνω από τρεις δεκαετίες. Η ταινία βγαίνει στις ελληνικές αίθουσες στις 26 Φεβρουαρίου 2026 και φέρνει πίσω αγαπημένους χαρακτήρες ενώ εισάγει νέες γενιές σε έναν θανάσιμο κύκλο αίματος και μυστικών.

Το «Scream 7» είναι σκηνοθετημένο από τον Kevin Williamson, κορυφαίο δημιουργό του franchise και σεναριογράφο πολλών από τα πρώτα κεφάλαια, ο οποίος υπογράφει και το σενάριο μαζί με τον Guy Busick, βασισμένο σε ιδέα που συνέθεσαν με τον James Vanderbilt.

Στο επίκεντρο της ταινίας βρίσκονται μερικές από τις πιο εμβληματικές φιγούρες της σειράς. Η Neve Campbell επιστρέφει ως Sidney Prescott, η γυναίκα που εδώ και χρόνια αντιστέκεται στην καταστροφική κληρονομιά του Ghostface. Η Courteney Cox είναι ξανά η δημοσιογράφος Gale Weathers, πάντα με κοφτερή πένα και θάρρος.

Μαζί τους εμφανίζονται επίσης οι Jasmin Savoy Brown, Mason Gooding, David Arquette και Matthew Lillard, καθώς και νέοι χαρακτήρες που υποδύονται Isabel May, Anna Camp, McKenna Grace, Joel McHale και άλλοι.

Η μουσική επένδυση της ταινίας υπογράφεται από τον Marco Beltrami, επιστρέφοντας για ακόμα μια φορά να ενισχύσει την ατμόσφαιρα τρόμου και έντασης.

Στην πλοκή του «Scream 7», βλέπουμε τη Sidney Prescott να έχει εγκαταλείψει την αναστάτωση του Woodsboro και να έχει δημιουργήσει μια πιο ήρεμη ζωή στην μικρή πόλη του Pine Grove, Indiana. Όμως αυτή η σχετική ηρεμία δεν κρατά για πολύ: ένας νέος Ghostface δολοφόνος εμφανίζεται και θέτει στο στόχαστρο την κόρη της, Tatium (ισχυρό στοιχείο που επαναφέρει το είδος στο επίκεντρο του οικογενειακού τρόμου). Η Sidney αναγκάζεται να ξανασυναντήσει τους δαίμονες του παρελθόντος της προκειμένου να σταματήσει αυτόν τον νέο κύκλο βίας για πάντα.

Η ιστορία φέρνει ταυτόχρονα νοσταλγία και φρέσκια ενέργεια, αναμειγνύοντας γνώριμους χαρακτήρες με νέα



πρόσωπα και γενιές, ενώ το στοιχείο του τρόμου επανεφευρίσκεται με σύγχρονες πινελιές.

Η ταινία αναμένεται να αποτελέσει ένα ουσιαστικό σημείο αναφοράς για τους λάτρεις του είδους, τιμώντας την 30ή επέτειο από την πρώτη ταινία Scream (1996) και προσφέροντας ένα συναισθηματικά φορτισμένο, μεταμοντέρνο θρίλερ που συνδέει το παρελθόν με το μέλλον του franchise.

Δες το trailer [εδώ](#).



Η Swarovski λάμπει στα 79α BAFTA Awards με την Odessa A'zion

Η Swarovski έδωσε εκτυφλωτική παρουσία στο κόκκινο χαλί της 79ης απονομής των British Academy Film Awards (BAFTA), που πραγματοποιήθηκε στο εμβληματικό Royal Festival Hall στο Southbank του Λονδίνου, σε μια βραδιά αφιερωμένη στην αριστεία του παγκόσμιου κινηματογράφου και της τηλεόρασης.

Ο εμβληματικός Οίκος κόσμησε την Αμερικανίδα ηθοποιό και υποψήφια για BAFTA, Odessa A'zion, η οποία ήταν υποψήφια για το Βραβείο Β' Γυναικείου Ρόλου για την ερμηνεία της στην ταινία Marty Supreme. Στην ταινία, η A'zion ενσαρκώνει τη Rachel Mizler, τη ρομαντική σύντροφο του χαρακτήρα που υποδύεται ο Timothée Chalamet, αποσπώντας εξαιρετικές κριτικές για τη δυναμική και ευαίσθητη ερμηνεία της.

Για την ξεχωριστή αυτή βραδιά, η Odessa A'zion επέλεξε κοσμήματα Swarovski που αποτύπωναν τη σύγχρονη κομψότητα και τη διαχρονική λάμψη του brand. Το look της ολοκληρώθηκε με εντυπωσιακές δημιουργίες από τις συλλογές Mesmera Choker και Sublima rings, κομμάτια που ανέδειξαν το χαρακτηριστικό savoir-faire του Οίκου και πρόσθεσαν μία statement πινελιά υψηλής αισθητικής στο σύνολο.

Με την παρουσία της στα BAFTA Awards, η Swarovski επιβεβαιώνει για ακόμη μία φορά τον πρωταγωνιστικό της ρόλο στις σημαντικότερες στιγμές του διεθνούς κινηματογραφικού και καλλιτεχνικού στερεώματος, συνδέοντας τη λάμψη του κόκκινου χαλιού με τη δημιουργικότητα, την καινοτομία και την απaráμιλλη τεχνογνωσία της.



Η Barbie τιμά τη διεθνή pop star Kylie Minogue με μια συλλεκτική κούκλα Signature

Η Barbie συνεργάζεται ξανά με τη διεθνή pop star Kylie Minogue, παρουσιάζοντας μια συλλεκτική Barbie Signature κούκλα αφιερωμένη στην εμβληματική καλλιτέχνη.

Ως η πιο εμπορικά επιτυχημένη Αυστραλή καλλιτέχνης όλων των εποχών και έχοντας ήδη τιμηθεί ως Barbie Role Model, η Kylie Minogue έχει διαμορφώσει τη σύγχρονη pop σκηνή, ανοίγοντας νέους δρόμους για τις γυναίκες στη μουσική βιομηχανία. Με περισσότερα από 80 εκατομμύρια άλμπουμ σε πωλήσεις, πάνω από 5 δισεκατομμύρια streams και έντεκα Νο1 άλμπουμ στο Ηνωμένο Βασίλειο, έχει αποσπάσει κορυφαίες διακρίσεις, όπως BRIT, MTV και Grammy Awards.

Η νέα συλλεκτική κούκλα Signature Kylie Minogue είναι εμπνευσμένη από το εντυπωσιακό κόκκινο outfit του βίντεο κλιπ «Padam Padam», αποτυπώνοντας τη λάμψη και τη δυναμική παρουσία της. Η δημιουργική ομάδα της Barbie συνεργάστηκε στενά με την καλλιτέχνη ώστε η κούκλα να αντικατοπτρίζει αυθεντικά τη λαμπερή πορεία και την τολμηρή αισθητική της.

Η συλλεκτική Barbie Kylie Minogue διατίθεται στην Ελλάδα σε επιλεγμένα καταστήματα λιανικής και online.





Celia Kritharioti Couture στο κόκκινο χαλί των BAFTA

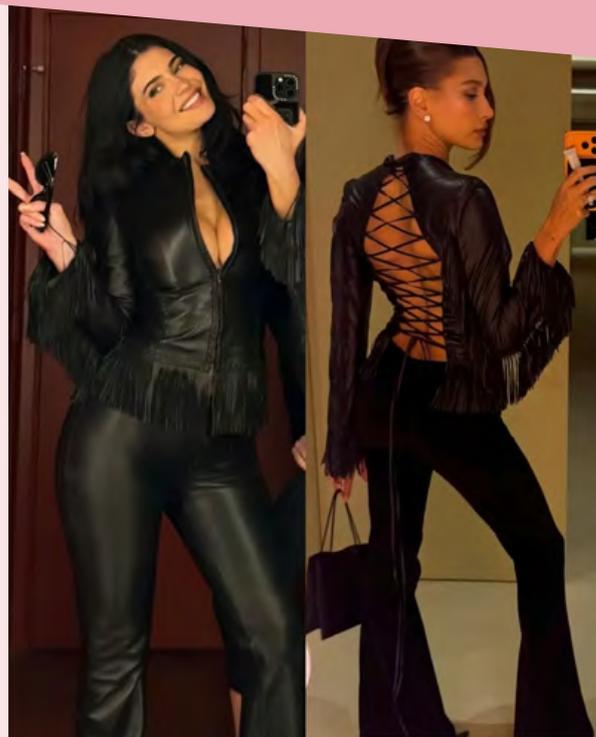
Στο λαμπερό κόκκινο χαλί των BAFTA Awards στο Λονδίνο, η Ελληνίδα παραγωγός Katherine Embirikos ξεχώρισε με μία couture δημιουργία του ιστορικού οίκου Celia Kritharioti Couture.

Η Embirikos παρευρέθηκε στην τελετή καθώς η ταινία *The Voice of Hind Rajab*, στην οποία συμμετέχει ως παραγωγός, ήταν υποψήφια, σε μια βραδιά αφιερωμένη στη δύναμη και τη συγκίνηση του κινηματογράφου. Για τη σημαντική αυτή στιγμή, επέλεξε ένα εντυπωσιακό φόρεμα σε κομψή γραμμή που αγκάλιαζε τη σιλουέτα, διακοσμημένο με λαμπερές κεντημένες λεπτομέρειες και διακριτική λάμψη. Το look ολοκληρώθηκε με ασημί πέδιλα και minimal κοσμήματα, αποπνέοντας διαχρονική κομψότητα και σύγχρονη θηλυκότητα.

Με διεθνή παρουσία στον χώρο της παραγωγής, η Katherine Embirikos διακρίνεται και για τη σημαντική πολιτιστική της δράση, ως Πρόεδρος της επιτροπής Young Patrons του Museum of Cycladic Art.

Η εμφάνισή της στα BAFTA με ελληνική couture δημιουργία επιβεβαιώνει τη δυναμική παρουσία της ελληνικής υψηλής ραπτικής στη διεθνή σκηνή, αναδεικνύοντας τη σύνδεση μόδας και κινηματογράφου στα σημαντικότερα πολιτιστικά γεγονότα παγκοσμίως.

Kylie Jenner & Hailey Bieber: Η «αδελφότητα» του ταξιδιάρικου Versace jacket



Όταν ένα fashion it-girl επιλέγει vintage Versace, το αποτέλεσμα είναι πάντα μια δυνατή δόση νοσταλγίας. Για τις κολλητές φίλες Kylie Jenner και Hailey Bieber, όμως, τα archival looks του Versace δεν είναι απλώς τάση — είναι κοινή γκαρνταρόμπα.

Το πιο πρόσφατο κεφάλαιο αυτής της στιλιστικής «αδελφότητας» γράφτηκε όταν η Jenner δημοσίευσε φωτογραφία στο Instagram με τη λεζάντα «sisterhood of the traveling jacket». Αναφερόταν στο μαύρο δερμάτινο jacket με κρόσια από τη συλλογή Άνοιξη/Καλοκαίρι 2002 της Donatella Versace, το οποίο είχε φορέσει λίγους μήνες νωρίτερα η Bieber για τα γενέθλιά της. Το εμβληματικό κομμάτι είχε παρουσιαστεί αρχικά στην πασαρέλα το 2001 και φορέθηκε ακόμη και από την ίδια τη Donatella.

Η Bieber το συνδύασε με μαύρο wide-leg παντελόνι, ενώ η Jenner επέλεξε δερμάτινο trousers, τιμώντας την αυθεντική αισθητική του look. Αξίζει να σημειωθεί πως το ίδιο σχέδιο είχε φορέσει και η Nicole Kidman σε καμπάνια του 2002.

Σε μια εποχή που η μόδα επαναπροσδιορίζει το archive ως σύγχρονη πολυτέλεια, οι Jenner και Bieber αποδεικνύουν πως το στιλ δεν είναι μόνο προσωπική υπόθεση — είναι και πράξη φιλίας.



Paradise: Ο νέος κύκλος είναι τώρα διαθέσιμος αποκλειστικά στο Disney+

Ο δεύτερος κύκλος της υποψήφιας για Emmy® δραματικής σειράς «Paradise», δημιουργία του Dan Fogelman, είναι πλέον διαθέσιμος αποκλειστικά στο Disney+, με τα τρία πρώτα επεισόδια ήδη online. Νέα επεισόδια θα κυκλοφορούν κάθε Δευτέρα.

Στη σειρά πρωταγωνιστεί ο Sterling K. Brown, ενώ στον νέο κύκλο συμμετέχει και η Shailene Woodley. Η ιστορία ακολουθεί τον Ξαβιέ, ο οποίος αναζητά την Τέρι στον έξω κόσμο, τρία χρόνια μετά τα γεγονότα της «Ημέρας». Παράλληλα, στο Paradise, το καταφύγιο δοκιμάζεται, καθώς ο κοινωνικός ιστός αποδυναμώνεται και νέα μυστικά για την προέλευση της πόλης έρχονται στο φως.

Στο καστ συμμετέχουν επίσης οι Julianne Nicholson, Sarah Shahi, Nicole Brydon Bloom, Krys Marshall και άλλοι, ενώ η σειρά αποτελεί παραγωγή της 20th Television.

Το Disney+ είναι διαθέσιμο από 10,99€ τον μήνα, προσφέροντας πλούσιο περιεχόμενο από Disney, Pixar, Marvel, Star Wars, National Geographic και Hulu, καθώς και δυνατότητες γονικού ελέγχου για ασφαλή θέαση από όλη την οικογένεια.

Η Calvin Klein παρουσιάζει το νέο denim κεφάλαιο με πρωταγωνιστή τον Jung Kook



Η Calvin Klein Inc., μέλος του ομίλου PVH Corp., λανσάρει τη Spring 2026 denim καμπάνια της με κεντρικό πρόσωπο τον Jung Kook, global brand ambassador και μέλος των BTS.

Σε σκηνοθεσία και φωτογράφιση του Mert Alas, η καμπάνια επαναπροσδιορίζει το denim ως απόλυτη έκφραση προσωπικού στυλ.

Το high-impact film συνδυάζει μόδα, μουσική και χορογραφία, αποτυπώνοντας την ένταση και την αυθεντικότητα του Jung Kook, με special cameo της Rosie Perez.

Η αφήγηση κινείται σε ρυθμό που σε συνεπαίρνει, συνδέοντας το urban τοπίο με την εμβληματική αισθητική του brand.

Στο επίκεντρο βρίσκονται hero silhouettes: το 90s Straight με ανεπιτήδευτο attitude, τα Baggy jeans με χαλαρές, νοσταλγικές αναλογίες και νέες εκδοχές του Trucker jacket, με elevated washes και έμφαση στην ευελιξία. Logo T-shirts και oversized bomber jackets ολοκληρώνουν τα looks, επιβεβαιώνοντας το denim ως σύγχρονο uniform και statement ταυτόχρονα.

Η καμπάνια λανσαρίστηκε παγκοσμίως στις 24 Φεβρουαρίου σε επιλεγμένα καταστήματα, στο calvinklein.com και στα social media του brand.



Η MINOAN LINES στο πλευρό της ΠΑΕ ΟΦΗ 1925 για τον τελικό Κυπέλλου Ελλάδος Betsson

Η MINOAN LINES, Υπερήφανος Χορηγός της ΠΑΕ ΟΦΗ 1925, ταξιδεύει στον Βόλο στο πλευρό της ομάδας και των φιλάθλων της για τον τελικό του Κύπελλο Ελλάδος Betsson, όπου ο ΟΦΗ θα αντιμετωπίσει τον ΠΑΟΚ.

Με έκτακτο δρομολόγιο που θα προσεγγίσει το λιμάνι του Βόλου, η εταιρεία μεταφέρει το πάθος και τη δύναμη της Κρήτης, διευκολύνοντας την έγκαιρη μετάβαση των φιλάθλων. Η πρωτοβουλία υλοποιήθηκε έπειτα από συνεννόηση του Διευθύνοντος Συμβούλου της MINOAN LINES, Λουκά Σιγάλα, και του Αντιπροέδρου της ΠΑΕ ΟΦΗ 1925, Ηλία Πουρσανίδη.

Ο κ. Σιγάλας δήλωσε: «Σε μια τόσο σημαντική στιγμή για την ομάδα και το νησί μας, θεωρούμε καθήκον μας να συμβάλουμε έμπρακτα, ώστε όσο περισσότεροι φίλαθλοι να σταθούν στο πλευρό του συλλόγου» και ευχήθηκε καλή επιτυχία για την κατάκτηση του τροπαίου.

Τα έκτακτα δρομολόγια διαμορφώνονται ως εξής:
 24/4 Ηράκλειο-Μήλος-Πειραιάς (21:00-06:00),
 25/4 Πειραιάς-Βόλος (08:00-16:45),
 26/4 Βόλος-Ηράκλειο (άφιξη έως 15:00).

Η MINOAN LINES, μέλος του Ομίλου Grimaldi, συνεχίζει για πάνω από 50 χρόνια να στηρίζει την Κρήτη και τις θαλάσσιες μεταφορές με συνέπεια και αξιοπιστία.

Η Team TCL κατέκτησε πολλαπλά μετάλλια στους Χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες Milano Cortina 2026



Οι αθλητές-μέλη της Team TCL κατέκτησαν συνολικά 18 μετάλλια στους Χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες Milano Cortina 2026, επιβεβαιώνοντας τη δυναμική τους παρουσία στη μεγαλύτερη παγκόσμια αθλητική διοργάνωση. Η επιτυχία αυτή αποτελεί σημαντική στιγμή υπερηφάνειας για την TCL, η οποία συμμετέχει ως Επίσημος Παγκόσμιος Χορηγός των Ολυμπιακών και Παραολυμπιακών Αγώνων.

Ξεχώρισε η Ebba Andersson με τέσσερα μετάλλια, ενώ οι Eileen Gu, Frida Karlsson και Jonna Sundling κατέκτησαν από τρία μετάλλια η καθεμία. Σημαντικές διακρίσεις σημείωσαν επίσης η Xu Mengtao με δύο μετάλλια, οι Jack και Quinn Hughes στο χόκεϊ επί πάγου, καθώς και η Joy Beune στο πατινάζ ταχύτητας. Συνολικά, η Team TCL απέσπασε 8 χρυσά, 9 αργυρά και 1 χάλκινο μετάλλιο.

Παράλληλα, η TCL παρουσίασε στη CES 2026 τη νέα SQD-Mini LED TV X11L, η οποία τιμήθηκε με το Χρυσό Βραβείο "Innovative Display Technology", επιβεβαιώνοντας την τεχνολογική της υπεροχή στην κατηγορία των Mini LED τηλεοράσεων.

Με το όραμα «Inspire Greatness», η TCL συνεχίζει να φέρνει αθλητές και φιλάθλους πιο κοντά, αξιοποιώντας την τεχνολογία της για να δημιουργεί αυθεντικές στιγμές σύνδεσης και έμπνευσης, εντός και εκτός αγωνιστικών χώρων.

quote of the day

ΔΕΝ ΒΛΕΠΟΥΜΕ ΞΑΝΑ ΤΙΣ ΙΔΙΕΣ ΣΕΙΡΕΣ ΕΠΕΙΔΗ ΞΕΧΑΣΑΜΕ ΤΗΝ ΠΛΟΚΗ, ΑΛΛΑ ΕΠΕΙΔΗ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΝΑ ΝΙΩΣΟΥΜΕ ΞΑΝΑ ΤΟ ΙΔΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ.

Σήμερα
γιορτάζουν!

Ανατολή,
Πορφύριος,
Πορφυρία,
Σεβαστιανός,
Φωτεινή, Φωτεινός



26 Φεβρουαρίου

- › International Tongue Twister Contest Day
- › Letter to an Elder Day
- › For Pete's Sake Day
- › National Pistachio Day
- › Launceston Cup
- › National Saul Day
- › Pink Shirt Day Canada
- › Tell a Fairy Tale Day
- › Thermos Bottle Day