

EQUALL

equall.gr



Νέοι κύκλοι δράσεων EQUALL

Στην Πειραιώς με το EQUALL μετατρέπουμε την Εταιρική Υπευθυνότητα σε πράξη. Δημιουργούμε τις προϋποθέσεις ώστε κάθε γυναίκα να διεκδικεί ισότιμα τις επιλογές, τις ευκαιρίες και τη θέση που της αξίζει.

Δηλώστε συμμετοχή στις δράσεις μας έως και τις **14 Οκτωβρίου**:

- **Women Founders and Makers**
- **Women Back to Work**
- **Women in Agriculture**

 **Piraeus**

Μάθετε περισσότερα στο equall.gr

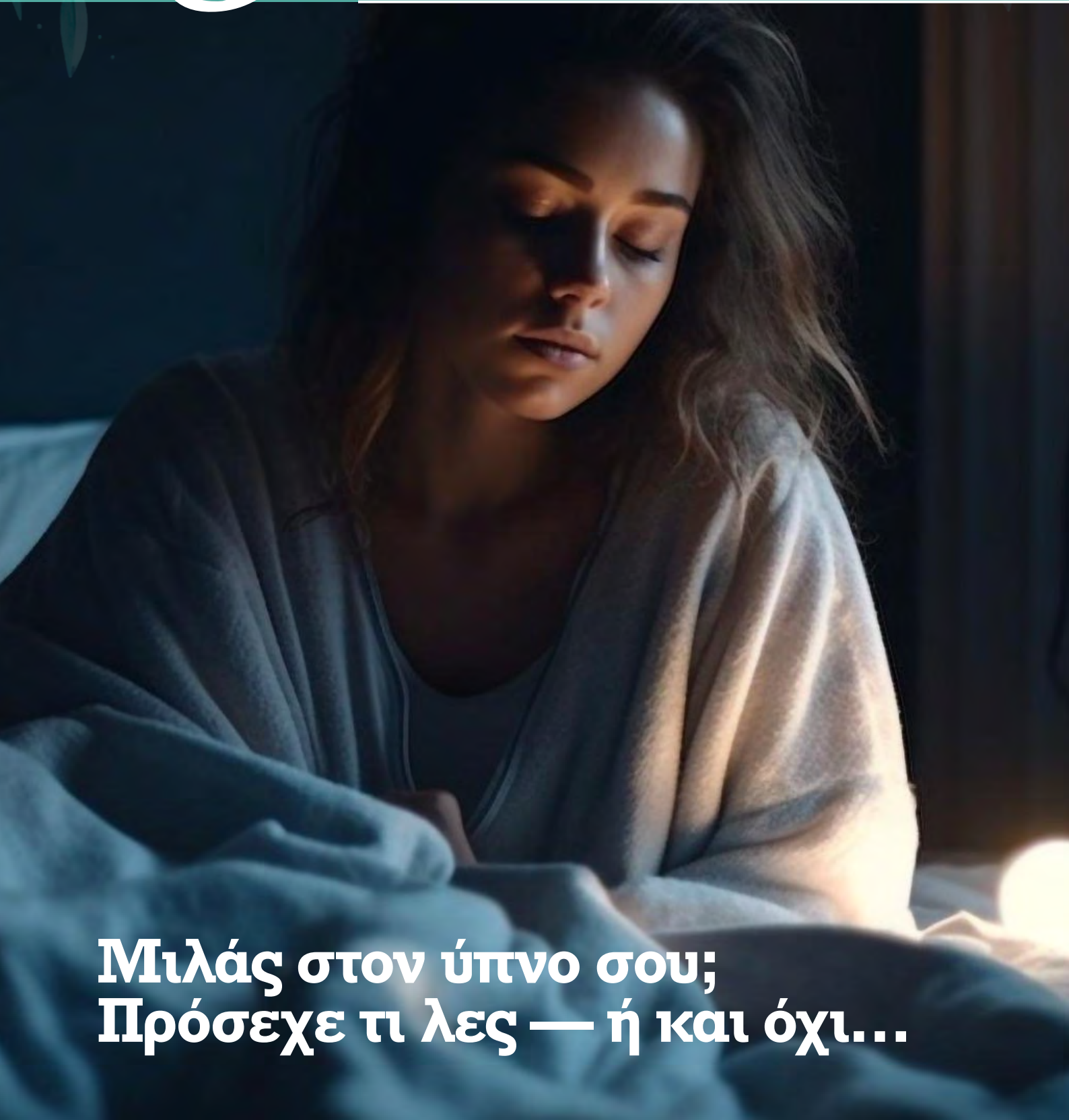
SAY

yes

to
the

press

YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**Μιλάς στον ύπνο σου;
Πρόσεχε τι λες — ή και όχι...**



Μερικές κουβέντες δεν χρειάζεται να ειπωθούν

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Έχουμε κάνει λίγο θεό την «ειλικρίνεια».

«Εγώ τα λέω έξω από τα δόντια», «Ό,τι έχω να πω, θα το πω», «Δεν μπορώ τις υποκρισίες.» Ωραία. Ούτε εγώ.

Αλλά υπάρχει μια μικρή διαφορά ανάμεσα στο είμαι ειλικρινής και στο ξεφορτώνω πάνω σου κάθε σκέψη που περνάει από το κεφάλι μου.

Δεν χρειάζεται να σχολιάσεις ότι κάποιος πάχυνε.

Δεν χρειάζεται να πεις «εγώ στη θέση σου δεν θα το έκανα», όταν κανείς δεν σε ρώτησε.

Δεν χρειάζεται να εξηγήσεις σε έναν άνθρωπο που μόλις χάρηκε με κάτι γιατί εσύ πιστεύεις ότι μάλλον δεν θα του βγει.

Και, κυρίως, δεν χρειάζεται κάθε γνώμη να βρίσκει αμέσως έξοδο κινδύνου από το στόμα μας.

Μεγαλώνοντας, αρχίζω να πιστεύω ότι η πραγματική ειλικρίνεια δεν είναι να λες τα πάντα. Είναι να ξέρεις ποια πράγματα αξίζει να πεις, τότε να τα πεις και γιατί τα λες.

Γιατί καμιά φορά το «εγώ απλώς είμαι ειλικρινής» είναι ένας πολύ κομψός τρόπος να πεις «δεν μπήκα στον κόπο να σκεφτώ πώς θα σε κάνει να νιώσεις».

Στον ύπνο μας έχουμε ελαφρυντικό.

Ξύπνιοι, όχι και τόσο.

Tip of the Day: Πριν το πεις, ρώτα τον εαυτό σου: βοηθάει κάπου ή απλώς θέλω να το πω;



♥ love it

Τους ανθρώπους που ξέρουν πότε μια κουβέντα χρειάζεται να ειπωθεί.

☹ leave it

Το «εγώ έτσι είμαι» ως μόνιμη άδεια αγένειας.

✓ we suggest

Σήμερα άσε μία περιττή γνώμη να μείνει εκεί που γεννήθηκε: στο κεφάλι σου.

Πάμε... βιβλιοθήκη;

Στη Σεούλ, η βιβλιοθήκη δεν σημαίνει απαραίτητα «σσο, ησυχία». Γίνεται έξοδος. Οι βιβλιοθήκες της πόλης εξελίσσονται σε χώρους όπου πας για να διαβάσεις, να χαλαρώσεις, να συναντήσεις κόσμο ή απλώς να περάσεις λίγο χρόνο διαφορετικά. Υπάρχουν ακόμη και υπαίθριες βιβλιοθήκες σε πλατείες και δίπλα στον ποταμό Han, με βιβλία, καθίσματα και κόσμο κάθε ηλικίας.

Και κάπως έτσι, το «πάμε κάπου;» μπορεί να αποκτήσει μια εντελώς διαφορετική απάντηση. Να ξαναγίνεται cool το να κάθεται με ένα βιβλίο; Αυτό κι αν είναι trend που θέλω να αντιγράψουμε. Δες [εδώ!](#)



Brazilcore

Μετά από χρόνια μπεζ, quiet luxury και «βάλε κάτι ουδέτερο», ήρθε η Βραζιλία να ανεβάσει λίγο την ένταση.

Πράσινο, κίτρινο, football jerseys, Havaianas, βραζιλιάνικα beats και Rio παντού στο feed. Το

Brazilcore έχει περάσει από τη μόδα στη μουσική, στα ταξίδια και στην pop κουλτούρα — και, ειλικρινά, το χρειαζόμασταν.

Όχι επειδή πρέπει ξαφνικά να ντυθούμε όλοι σαν να πηγαίνουμε Maracanã. Αλλά επειδή μετά από τόσο «διακριτικό», λίγη υπερβολή είναι ανακουφιστική.

Βάλτε χρώμα. Το μπεζ έκανε αρκετές υπερωρίες.

Τα ρούχα που δεν τσαλακώνονται

Τα ρούχα που βγαίνουν από την ντουλάπα, τα φοράς και φεύγεις. Χωρίς σίδερο, χωρίς ατμό, χωρίς να τα κοιτάς δέκα λεπτά αναρωτώμενος αν αυτή η τσάκισή «φαίνεται πολύ».

Τα αγαπώ ακόμη περισσότερο όταν επιβιώνουν από οκτώ ώρες σε καρέκλα, αυτοκίνητο, τσάντα ή βαλίτσα και εξακολουθούν να δείχνουν σαν να τα φόρεσες πριν από πέντε λεπτά.

Δεν ξέρω ποιος αποφάσισε ότι για να είμαστε περιποιημένοι πρέπει πρώτα να παλέψουμε με μια σιδερώστρα.

Wrinkle-free; Ναι σε όλα. Γιατί έχω ήδη αρκετή δουλειά.



Ο Σεπτέμβρης κλέβει τον Αύγουστο



Ποιος είπε ότι οι καλοκαιρινές διακοπές λήγουν στις 31 Αυγούστου; Ο λεγόμενος "Super September" κερδίζει έδαφος, με όλο και περισσότερους ταξιδιώτες να μεταφέρουν τις αποδράσεις τους έναν μήνα αργότερα.

Ο λόγος είναι σχεδόν αυτονόητος: λιγότερος κόσμος, συχνά καλύτερες τιμές, πιο χαλαροί προορισμοί και καιρός που σε μεγάλο μέρος της Μεσογείου εξακολουθεί να θυμίζει καλοκαίρι.

Κι εμείς λέμε ναι. Γιατί ο Σεπτέμβρης έχει θάλασσα χωρίς μάχη για ξαπλώστρα, νησί χωρίς ουρές και εκείνη την υπέροχη αίσθηση ότι όλοι γύρισαν — εκτός από σένα.

Μιλάς στον ύπνο σου; Πρόσεχε τι λες — ή και όχι...



«Ποια Μαρία;»

Υπάρχουν ερωτήσεις που καλό είναι να μη γίνονται στις τρεις το πρωί. Ειδικά όταν ο άνθρωπος δίπλα σου κοιμάται βαθιά και μόλις έχει μурμουρίσει ένα όνομα που σίγουρα δεν είναι το δικό σου.

Και κάπου εκεί έχεις δύο επιλογές. Να γυρίσεις πλευρό σαν ώριμος και ισορροπημένος άνθρωπος ή να καθίσεις όρθιος στο κρεβάτι και να ξεκινήσεις ανάκριση.

«Ποια Μαρία;»

Καμία απάντηση. «ΠΟΙΑ ΜΑΡΙΑ;»

Κάτι ακατάληπτο, ένα «όχι», ένα γύρισμα από την άλλη και τέλος.

Εσύ, βέβαια, δεν πρόκειται να ξανακοιμηθείς ποτέ.

Το αστείο είναι ότι η υπνολαλία είναι πολύ πιο συνηθισμένη απ' όσο νομίζουμε. Σύμφωνα με όσα εξηγεί η ψυχολόγος ύπνου Jennifer Mundt στο The Conversation, πάνω από δύο στους τρεις ανθρώπους έχουν μιλήσει στον ύπνο τους κάποια στιγμή στη ζωή τους.

Και τις περισσότερες φορές δεν σημαίνει απολύτως τίποτα ανησυχητικό.

Ο εγκέφαλος κοιμάται. Αλλά όχι όλος μαζί

Ο ύπνος δεν είναι ένα συνεχόμενο «off». Κατά τη διάρκεια της νύχτας περνάμε από διαφορετικά στάδια, REM και non-REM, με διαφορετικά τμήματα του εγκεφάλου να παραμένουν ενεργά.

Η επικρατέστερη εξήγηση για την υπνολαλία είναι ότι ο εγκέφαλος δεν αποκοιμιέται ολόκληρος την ίδια στιγμή. Σε κάποιους ανθρώπους, οι περιοχές που σχετίζονται με τη γλώσσα και την ομιλία μπορούν να ενεργοποιηθούν ενώ τα υπόλοιπα συστήματα παραμένουν σε κατάσταση ύπνου.

Το αποτέλεσμα;

Μουρμουρητά. Ψίθυροι. Γέλια. Μισές προτάσεις. Ερωτήσεις. Και, ναι, καμιά φορά κανονικότατοι διάλογοι με κάποιον που... δεν βρίσκεται καν στο δωμάτιο.

Μάλιστα, οι ερευνητές έχουν παρατηρήσει ότι ο άνθρωπος που μιλά στον ύπνο του μπορεί να κάνει παύσεις, σαν να περιμένει απάντηση από τον συνομιλητή του. Μία πιθανή εξήγηση είναι ότι εμείς ακούμε απλώς τη μία πλευρά μιας συζήτησης που εξελίσσεται μέσα στο όνειρό του.

Και εδώ αρχίζει να γίνεται πραγματικά ενδιαφέρον.

Τι λέμε τελικά όταν κοιμόμαστε;

Αν περιμένεις μεγάλες εξομολογήσεις, έχω άσχημα νέα.

Τις περισσότερες φορές δεν λέμε καν κανονικές λέξεις. Όταν όμως μιλάμε καθαρά, η συχνότερη λέξη που έχει καταγραφεί είναι το «όχι», το οποίο αντιστοιχεί περίπου στο 5% των λέξεων που λέγονται στον ύπνο.

Και γενικά δεν φαίνεται να είμαστε οι πιο ευγενικοί άνθρωποι όταν κοιμόμαστε.



Οι μελέτες έχουν καταγράψει αρκετές ερωτήσεις, βρισιές και φράσεις που μοιάζουν με αντιπαράθεση ή καβγά.

Προφανώς ούτε στον ύπνο μας δεν έχουμε ησυχία.

Ακόμη πιο εντυπωσιακό είναι ότι, όταν η υπνολαλία συμβαίνει κατά τη διάρκεια του REM ύπνου, εργαστηριακές μελέτες έχουν δείξει πως περίπου 8 στις 10 φορές όσα λέγονται δυνατά σχετίζονται με αυτό που ο άνθρωπος ονειρεύεται εκείνη τη στιγμή.

Άρα κάτι μπορεί να συμβαίνει εκεί μέσα.

Απλώς όχι απαραίτητα αυτό που νομίζεις.

Μπορείς να τον ρωτήσεις «ποια είναι η Μαρία»;

Εδώ φτάνουμε, φυσικά, στο σημαντικότερο σημείο της έρευνας.

Μπορείς να μιλήσεις σε κάποιον που μιλάει στον ύπνο του;

Ναι. Σε πειράματα, περίπου τις μισές φορές οι άνθρωποι που μιλούσαν στον ύπνο τους ανταπο-

κρίθηκαν σε μια ερώτηση ή σε κάτι που τους είπε κάποιος.

Πριν όμως αρχίσεις να ετοιμάξεις λίστα με ερωτήσεις —κωδικό κινητού, πού πήγες το Σάββατο, ποια είναι η Μαρία— υπάρχει μια μικρή λεπτομέρεια:

Δεν υπάρχει επιστημονική ένδειξη ότι οι άνθρωποι αποκαλύπτουν στον ύπνο τους μυστικά ή κρυμμένες αλήθειες.

Ο εγκέφαλος εκείνη τη στιγμή βρίσκεται ανάμεσα σε όνειρα, μνήμες, εικόνες και ασύνδετες πληροφορίες. Αυτό που ακούς μπορεί να αφορά κάτι που συνέβη χθες, μια σκηνή που είδε σε σειρά ή έναν άνθρωπο που είχε να σκεφτεί δεκαπέντε χρόνια.

Οπότε η «Μαρία» μπορεί πράγματι να υπάρχει. Μπορεί όμως να είναι και η Μαρία από το Γ2.

Καλή τύχη με αυτό.

Και γιατί συμβαίνει περισσότερο στα παιδιά;

Η υπνολαλία είναι πολύ συχνότερη στην παιδική ηλικία. Οι επιστήμονες

δεν γνωρίζουν ακόμη ακριβώς γιατί, αλλά μία πιθανή εξήγηση συνδέεται με το γεγονός ότι τα παιδιά περνούν περισσότερο χρόνο σε βαθύ, slow-wave non-REM ύπνο, ο οποίος μειώνεται όσο μεγαλώνουμε.

Υπάρχει όμως και ένας παράγοντας που φαίνεται να επηρεάζει την υπνολαλία ανεξαρτήτως ηλικίας: η κούραση.

Όταν είμαστε υπερβολικά κουρασμένοι ή δεν έχουμε κοιμηθεί αρκετά, η υπνολαλία —όπως και άλλες παραυπνίες— μπορεί να εμφανίζεται συχνότερα.

Άρα, αν τελευταία έχεις αρχίσει να δίνεις ολόκληρες παραστάσεις στον ύπνο σου, ίσως το σώμα σου δεν προσπαθεί να σου αποκαλύψει κάποιο βαθύ υποσυνείδητο μυστικό. Ίσως απλώς σου λέει να κοιμηθείς λίγο περισσότερο.

Και αν απόψε ο άνθρωπος δίπλα σου ψιθυρίσει ένα άγνωστο όνομα;

Μπορείς να ρωτήσεις.

Απλώς μην πάρεις την απάντηση πολύ προσωπικά. Ειδικά αν είναι «όχι».

Οι ηθοποιοί μόλις απέκτησαν ανταγωνισμό που δεν κοιμάται



Έχω κολλήσει με αυτά τα μικρά AI βιντεάκια. Κανονικές σκηνές, διάλογοι, δράμα, κωμωδία, πρωταγωνιστές με ύφος εκατό καρδιναλίων — και κανένας τους δεν υπάρχει. Βλέπεις ένα. Μετά δεύτερο. Μετά πέμπτο. Και ξαφνικά έχεις περάσει μισή ώρα παρακολουθώντας

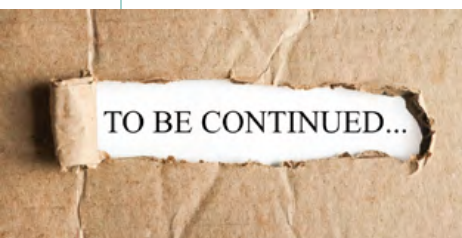
ανθρώπους που δεν γεννήθηκαν ποτέ να πρωταγωνιστούν σε ταινίες που δεν γυρίστηκαν ποτέ.

Και κάπου εκεί έρχεται η λίγο άβολη σκέψη: πόσο μακριά είμαστε από το να αρχίσει το AI να αντικαθιστά πραγματικούς ηθοποιούς;

Γιατί ο AI πρωταγωνιστής δεν κουράζεται, δεν μεγαλώνει, δεν ζητάει δεύτερο take και μπορεί να γίνει ακριβώς όπως τον φαντάστηκες. Εγώ πάντως έχω ήδη εθιστεί.

Οι ηθοποιοί δεν ξέρω αν πρέπει να ανησυχούν. Το screen time μου σίγουρα πρέπει.

Όχι άλλο Part 2. Απλά πες το!



«Δείτε στο επόμενο βίντεο πώς έγιναν τελικά τα μαλλιά μου.»

«Σε Part 2 θα σας αποκαλύψω το φύλο του μωρού.»

«Θέλετε να δείτε το αποτέλεσμα; Ακολουθεί συνέχεια.»

ΝΑΙ, ΘΕΛΩ. Γι' αυτό είδα το πρώτο

βίντεο. Δεν περιμένω τη δεύτερη σεζόν του Wednesday. Περιμένω να δω αν τελικά το καστανό έγινε ξανθό. Δεν χρειάζομαι cliffhanger, αγωνία και τριλογία. Καταλαβαίνω το engagement. Καταλαβαίνω τα views. Αλλά έχουμε φτάσει να κάνουμε Part 2 ακόμη και την απάντηση σε μία ερώτηση. Και το χειρότερο; Πηγαίνω και το ψάχνω.

Οπότε LEAVE IT σε εσάς που το κάνετε. Και λίγο περισσότερο σε μένα που τσιμπάω κάθε φορά.



Δεν θέλω άλλο optimization

Πότε ακριβώς αποφασίσαμε ότι ολόκληρη η ζωή μας χρειάζεται optimization;

Optimize τον ύπνο. Το σώμα. Την παραγωγικότητα. Το πρωινό. Τα βήματα. Το νερό. Τη skincare routine. Τον χρόνο. Μέχρι και η ξεκούραση απέκτησε στόχους και metrics. Κουράστηκα.

Δεν θέλω να κάνω maxxing τίποτα. Θέλω να κοιμάμαι, να τρώω σχετικά καλά, να κινούμαι, να δουλεύω, να βλέπω τους ανθρώπους μου και ενίοτε να περνάω δύο ώρες κάνοντας κάτι εντελώς άχρηστο χωρίς να πρέπει να «αποδίδει».

Δεν είμαστε εφαρμογές σε μόνιμο update.

Κάποια στιγμή, αντί να βελτιστοποιήσουμε κι άλλο τη ζωή μας, μήπως να προλάβουμε και να τη ζήσουμε;

Οι βιτρίνες που τις έχει φάει ο ήλιος



Περνάς έξω από κατάστημα και βλέπεις στη βιτρίνα ένα παπούτσι που κάποτε ήταν μαύρο και τώρα είναι... κάτι μεταξύ γκρι και ανάμνησης.

Κουτιά ξεθωριασμένα, ρούχα με δύο διαφορετικές αποχρώσεις, καλλυντικά που ψήνονται καθημερινά πίσω από το τζάμι. Και όλα αυτά υποτίθεται ότι πρέπει να σε κάνουν να μπει μέσα και να αγοράσεις. Η βιτρίνα είναι η πρώτη εικόνα του μαγαζιού σου. Αν το προϊόν εκεί έξω δείχνει εγκαταλελειμμένο, φαντάσου τι σκέφτομαι για τα υπόλοιπα.

Αν το έχει μαυρίσει —ή κιτρινίσει— ο ήλιος, αλλάξε το. Όχι την τιμή. Το προϊόν.

Ο Σεπτέμβρης δεν είναι επιστροφή στον καναπέ



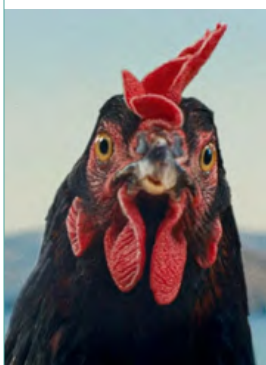
Το ημερολόγιο λέει φθινόπωρο. Η πόλη, ευτυχώς, διαφωνεί.

Ο Σεπτέμβρης συνεχίζει με εκθέσεις, συναυλίες, φεστιβάλ, αθλητικά events και υπαίθριες δράσεις, δίνοντάς μας αρκετούς λόγους να μη μετατρέψουμε την επιστροφή από τις διακοπές σε τρίπτυχο «δουλειά – σπίντι – Netflix».

Και ίσως αυτή να είναι η καλύτερη εποχή για να βγεις: η ζέστη έχει αρχίσει να υποχωρεί, οι πόλεις ξαναζωντανεύουν και υπάρχει ακόμη εκείνη η μικρή καλοκαιρινή διάθεση που αρνείται να παραδώσει τα όπλα.

Οπότε, αυτό το Σαββατοκύριακο, ψάξε τι γίνεται γύρω σου και διάλεξε κάτι. Το καλοκαίρι τελείωσε. Δεν χρειάζεται να τελειώσουμε κι εμείς μαζί του.

«Κότα»: Στις ελληνικές αίθουσες από 17 Σεπτεμβρίου



Το ελληνο-ουγγρικό δραματικό φιλμ «Κότα» (Hen) του György Pálfi έρχεται στις ελληνικές αίθουσες σήμερα 17 Σεπτεμβρίου 2026. Η ταινία παρακολουθεί την περιπέτεια μιας κότας που δραπετεύει από μια βιομηχανική φάρμα και καταφεύγει στην αυλή ενός ετοιμόρροπου εστιατορίου. Η αλλόκοτη και συγκινητική προσπάθειά της να επιβιώσει και να προστατεύσει τα αυγά της εξελίσσεται σε μια σκοτεινή κοινωνική αλληγορία, ενώ το καστ πλαισιώνεται από τους Γιάννη Κοκιασμένο, Αργύρη

Πανταζάρα, Μαρία Διακοπαναγιώτου και Αντώνη Καφετζόπουλο. Διαβάστε περισσότερα από τον Χρήστο Αρφήνη [εδώ](#).

Μάθε μία ακόμη ξένη γλώσσα

Όχι επειδή «πρέπει». Ούτε επειδή χρειάζεσαι άλλο ένα proficiency να κοιτάζει τον τοίχο.

Διάλεξε μια γλώσσα που πραγματικά σου αρέσει και ξεκίνα. Ισπανικά επειδή θέλεις να ταξιδέψεις στη Λατινική Αμερική.

Ιταλικά επειδή λατρεύεις την Ιταλία.

Γαλλικά επειδή πάντα τα ήθελες.

Ακόμη και κορεάτικα επειδή κόλλησες με K-dramas — κανείς δεν θα σε εξετάσει για το κίνητρό σου.

Μια νέα γλώσσα δεν σου μαθαίνει μόνο καινούργιες λέξεις. Σου ανοίγει μουσική, ταινίες, ανθρώπους, ταξίδια και έναν διαφορετικό τρόπο να βλέπεις τον κόσμο.

Και όχι, δεν είσαι «μεγάλος πια». Απλώς τώρα μπορείς επιτέλους να διαλέξεις εσύ τι θέλεις να μάθεις.



Παιχνίδια που βγαίνουν από τις αποθήκες



Μας αρέσουν τα μουσεία λίγο περισσότερο όταν δεν μας δείχνουν μόνο όσα ήδη ξέρουμε. Στο Μουσείο Παιχνιδιών του Μουσείου Μπενάκη, κάθε τρεις μήνες ένας «κρυμμένος» θησαυρός της συλλογής βγαίνει από τις αποθήκες και αποκτά ξανά πρωταγωνιστικό ρόλο. Στο «Παιχνίδια στο Φως III», σειρά έχει ένα επιτραπέζιο κροκέ από τα τέλη του 19ου αιώνα, με μικροσκοπικά σφυράκια, μεταλλικά τόξα και πράσινη τσόχα. Για τα παιδιά είναι ένα παιχνίδι από έναν κόσμο που δεν γνώρισαν ποτέ. Για εμάς τους μεγάλους, μια ωραία υπενθύμιση ότι κάποτε το entertainment δεν χρειαζόταν ούτε Wi-Fi ούτε φορτιστή.

24/09/2026 – 10/01/2027 | Μουσείο Παιχνιδιών, Παλαιό Φάληρο

Ελεύθερη είσοδος για παιδιά και νέους κάτω των 22 ετών.

ΜΑΚΒΕΛ - EURIMAC: Νέα χορηγική συνεργασία με την Ομοσπονδία Διαιτητών Καλαθοσφαίρισης Ελλάδας

Νέα χορηγική συνεργασία εγκαινιάζουν η ΜΑΚΒΕΛ - EURIMAC και η Ομοσπονδία Διαιτητών Καλαθοσφαίρισης Ελλάδας (Ο.Δ.Κ.Ε.), ενισχύοντας την παρουσία της εταιρείας στις σημαντικότερες διοργανώσεις του ελληνικού μπάσκετ.

Η συμφωνία υπογράφηκε στις 11 Σεπτεμβρίου 2026, στα γραφεία της ΜΑΚΒΕΛ - EURIMAC, παρουσία του Προέδρου της εταιρείας, Σταύρου Κωνσταντινίδη, του Διευθύνοντος Συμβούλου, Οδυσσέα Παπαδόπουλου, και του Προέδρου της Ο.Δ.Κ.Ε., Κωνσταντίνου Μπούσια.

Στο πλαίσιο της συνεργασίας, οι αξιολογημένοι διαιτητές θα φέρουν το λογότυπο της ΜΑΚΒΕΛ στην πίσω όψη της επίσημης φανέλας διαιτησίας στους αγώνες όπου ορίζονται από την Ομοσπονδία.

Η χορηγική παρουσία καλύπτει ένα ευρύ φάσμα εθνικών διοργανώσεων ανδρών και γυναικών, μεταξύ των οποίων η Stoiximan Greek Basketball League, η Elite League, οι National League 1 και 2 Ανδρών, καθώς και οι Allwyn Women's Basketball League 1 και Women's National League 1 και 2.

Παράλληλα, περιλαμβάνει το Allwyn Final 8 Κυπέλλου Ελλάδας Ανδρών και το Allwyn Final 4 Κυπέλλου Ελλάδας Γυναικών, ενώ προβλέπεται επιπλέον προβολή της ΜΑΚΒΕΛ - EURIMAC μέσα από τα social media και τις επίσημες εκδηλώσεις της Ο.Δ.Κ.Ε.

Με τη νέα συνεργασία, η ΜΑΚΒΕΛ - EURIMAC διευρύνει τη σύνδεσή της με τον ελληνικό αθλητισμό, στηρίζοντας τον θεσμό της διαιτησίας και αξίες όπως η συνέπεια, η αξιοπιστία, ο σεβασμός στους κανόνες και η ευγενής άμιλλα.

Η νέα σχολική χρονιά ξεκινά με τη Ζύμη Ψαχνών



Με την επιστροφή στα σχολεία, επιστρέφει και η καθημερινή ερώτηση: «Τι θα βάλουμε αύριο για κολατσιό;»

Η Ευβοϊκή Ζύμη προτείνει εύκολες και πρακτικές λύσεις για τις ημέρες που ο χρόνος είναι περιορισμένος.

Τυροπιτάκια, λουκανικοπιτάκια και σπανακοτυροπιτάκια μπορούν να διατηρούνται στην κατάψυξη και να ψήνονται ανάλογα με τις ανάγκες της ημέρας, ενώ τα φύλλα ζύμης αποτελούν βάση για σπιτικές πίτες, μικρά πιτάκια, αλμυρές μπουκιές αλλά και γλυκές δημιουργίες.

Με αφετηρία τα Ψαχνά Ευβοίας, η Ευβοϊκή Ζύμη διατηρεί ισχυρή τη σύνδεσή της με τον τόπο όπου ξεκίνησε, με τη «Ζύμη Ψαχνών» να αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της ταυτότητάς της.

Παράλληλα, ως μέλος της πρωτοβουλίας ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ, στηρίζει την ελληνική παραγωγή και επιχειρηματικότητα.

Γιατί στο back to school, λίγη οργάνωση από πριν μπορεί να κάνει το καθημερινό κολατσιό —και ολόκληρη την εβδομάδα— λίγο πιο εύκολη.



ΒΙΚΟΣ και Ioannina Lake Run: 20 χρόνια κοινής διαδρομής



Το φυσικό μεταλλικό νερό ΒΙΚΟΣ συμπληρώνει φέτος 20 χρόνια συνεχούς παρουσίας και στήριξης στο Ioannina Lake Run, έναν αγώνα που έχει εξελιχθεί σε θεσμό για τα Ιωάννινα και τη δρομική κοινότητα.

Με κεντρικό μήνυμα «20 Χρόνια η διαδρομή που μας ενώνει», η φετινή διοργάνωση πραγματοποιείται στις 19 και 20 Σεπτεμβρίου, υποδεχόμενη χιλιάδες δρομείς και φίλους του αθλητισμού.

Η συνεργασία ξεκίνησε από την πρώτη διοργάνωση του Ioannina Lake Run και συνεχίζεται αδιάλειπτα μέχρι σήμερα, αποτυπώνοντας τη

σύνδεση του ΒΙΚΟΣ με την Ήπειρο και τη στήριξή του σε αθλητικές πρωτοβουλίες της περιοχής.

Είκοσι χρόνια μετά την πρώτη εκκίνηση, οι δύο πλευρές γιορτάζουν μια συνεργασία που εξελίχθηκε παράλληλα με έναν από τους σημαντικότερους δρομικούς αγώνες της χώρας.

Δαγκωτό Sour Cream & Onion: Νέα γεύση από «το Μάννα» Τσατσαρωνάκη



Η σειρά δαγκωτό από «το Μάννα» Τσατσαρωνάκη υποδέχεται μια νέα γεύση, συνδυάζοντας το παραδοσιακό παξιμάδι με μία από τις πιο δημοφιλείς επιλογές του σύγχρονου snacking: Sour Cream & Onion.

Τα τραγανά, διπλοφουρνιστά παξιμαδάκια αποκτούν τον χαρακτηριστικό υπόξινο χαρακτήρα της ξινής κρέμας, σε συνδυασμό με ελαφρώς αλμυρές και πικάντικες νότες κρεμμυδιού. Η νέα πρόταση διατίθεται σε πρακτική επανακλειόμενη συσκευασία, ώστε να διατηρείται η φρεσκάδα και η τραγανή υφή του προϊόντος.

Το δαγκωτό Sour Cream & Onion έρχεται να προστεθεί στις ήδη διαθέσιμες γεύσεις της σειράς, μεταξύ των οποίων Γραβιέρα & Γλυκιά Πάπρικα, Ελιά & Λιαστή Ντομάτα, Μαύρη Τρούφα, Καυτερή Πιπεριά και Ρίγανη.

Με τη νέα προσθήκη, «το Μάννα» Τσατσαρωνάκη συνεχίζει να παντρεύει την ελληνική αρτοποιητική παράδοση με σύγχρονες γευστικές τάσεις, δίνοντας στο

κλασικό παξιμάδι έναν πιο σύγχρονο, snack χαρακτήρα.

Η LG φέρνει 100 αριστουργήματα του The Met στις τηλεοράσεις της



Η LG Electronics συνεργάζεται με το Μητροπολιτικό Μουσείο Τέχνης της Νέας Υόρκης, φέρνοντας περισσότερα από 100 έργα από τη συλλογή του The Met στην υπηρεσία LG Gallery+.

Η νέα συλλογή περιλαμβάνει δημιουργίες από 19 επιμελητικά τμήματα του μουσείου και έργα καλλιτεχνών όπως οι Paul Cézanne, Utagawa Hiroshige, Winslow Homer, Édouard Manet και William Merritt Chase.

Μέσω του LG Gallery+, οι χρήστες μπορούν να μετατρέπουν την τηλεόρασή τους σε ψηφιακή γκαλερί, επιλέγοντας έργα που εναλλάσσονται στην οθόνη ανάλογα με το προσωπικό

τους στυλ. Συνολικά, η υπηρεσία διαθέτει περισσότερα από 5.000 έργα τέχνης, μεταξύ των οποίων δημιουργίες των Vincent van Gogh, Claude Monet και Georges Seurat.

Το Gallery+ είναι ενσωματωμένο στις LG Art TVs και βασίζεται στην πλατφόρμα webOS της εταιρείας.

**In numbers****4**

Σοφία, Πίστη, Ελπίδα,
Αγάπη. Σπάνια ένα
εορτολόγιο ακούγεται
τόσο ωραίο.

Ήξερες ότι...

Τα δελφίνια
μπορούν να κοιμούνται
με το μισό τους
εγκέφαλο ξύπνιο.
Κυριολεκτικά
multitasking.

ΜΗΝ ΞΕΧΑΣΕΙΣ!

Να πιεις ένα ποτήρι
νερό πριν από
τον δεύτερο καφέ.
Ναι, σε είδαμε.

NAME DAY

Γιορτάζουν Σοφία,
Πίστη, Ελπίδα
και Αγάπη —
και αρκετές
παραλλαγές τους.
Χρόνια πολλά!

SAY **yes** press

ΔΩΡΕΑΝ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ
ΨΗΦΙΑΚΟ
NEWSLETTER

ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΣ ΛΑΜΒΑΝΕΙΣ ΔΩΡΕΑΝ ΣΤΟ MAIL ΣΟΥ ΚΑΘΕ ΠΡΩΙ, ΠΑΤΑ [ΕΔΩ](#)



Chief of SayYessers: Claire Styliara

Editor in Chief: Βένια Αντωνίου

Creative Direction: C•Design

Operation & Marketing Manager: Χρύσα Γώτα

Τεχνική Υποστήριξη: ● BlackDot Web Services

Ιδιοκτησία: Κλειώ Στυλιάρη & ΣΙΑ Ε.Ε. - Say Yes Communications
Σκουζέ 14, 18536 Πειραιάς, ΑΦΜ: 801923795, ΔΟΥ: ΚΕ.ΦΟ.ΔΕ ΑΤΤΙΚΗΣ
Νόμιμος Εκπρόσωπος: Κλειώ Στυλιάρη

Τηλ.: 213.0990585, e-mail: media@sayes.gr

Αριθμός Πιστοποίησης Μ.Η.Τ. 252127

www.sayyestothepress.gr

sayes
communications