

UP TO 93%
FRUITS & NUTS

zografosdiet.gr



από το 1895
Ζωγράφος

ΜΠΑΡΕΣ ΦΡΟΥΤΩΝ & ΞΗΡΩΝ ΚΑΡΠΩΝ

2good!

Όλα τα καλά σε μία μπάρα!

Φρούτα, ξηροί καρποί και φυσική νοστιμιά σε τέσσερις μοναδικούς συνδυασμούς. Ανακάλυψε τις νέες μπάρες Ζωγράφος 2good! χωρίς προσθήκη ζάχαρης.

100% ΦΥΣΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ	ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ*
VEGAN	HIGH FIBRE

*Περιέχονται φυσικά σάκχαρα.

SAY *yes* to the press

YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE

Πώς γίνεται η μυρωδιά
ενός φαγητού να σε γυρίζει
20 χρόνια πίσω;





— 16 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ —

Παγκόσμια Μέρα Διατροφής

Η σωστή διατροφή ξεκινά από τα πιο αγνά υλικά.

Με σεβασμό στην κρητική παράδοση και τις σύγχρονες διατροφικές ανάγκες, δημιουργούμε παξιμάδια υψηλής διαθρεπτικής αξίας, πλούσια σε φυτικές ίνες, προσφέροντας μια αυθεντική, νόστιμη και ισορροπημένη επιλογή για την καθημερινή σας διατροφή.



www.tomanna.gr



Κάποτε η ασφάλεια είχε τη μυρωδιά της κουζίνας της γιαγιάς μου...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Σήμερα, Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής, δεν θέλω να σου μιλήσω για θερμίδες, βιταμίνες και

διατροφικές συνήθειες. Θέλω να σου μιλήσω για τη γιαγιά μου. Για εκείνα τα μεσημέρια που γύριζα από το σχολείο και ήξερα ότι θα τη βρω στην κουζίνα να μαγειρεύει.

Δεν χρειαζόταν να δω τι είχε φτιάξει. Η μυρωδιά με υποδεχόταν πριν καν μπω καλά καλά στο σπίτι. Και μαζί της ερχόταν κάτι που τότε δεν ήξερα να το ονομάσω. Ασφάλεια. Θαλπωρή.

Εκείνη η υπέροχη, παιδική βεβαιότητα ότι όλα είναι εντάξει.

Ότι όσο δύσκολη κι αν ήταν η μέρα μου στο σχολείο, υπήρχε μια γνώριμη κουζίνα, ένα φαγητό που ετοιμαζόταν και ένας άνθρωπος που με περίμενε.

Τότε τα θεωρούσα όλα αυτά αυτονόητα. Όπως θεωρούμε αυτονόητα σχεδόν όλα τα σπουδαία πράγματα όταν είμαστε παιδιά. Δεν σκεφτόμουν πόση ώρα είχε περάσει η γιαγιά μου μαγειρεύοντας. Ούτε ότι εκείνη η καθημερινή φροντίδα ήταν ένας τρόπος να μου λέει «σ' αγαπώ», χωρίς να χρειάζεται να χρησιμοποιεί τις λέξεις. Εγώ απλώς γύριζα από το σχολείο. Κι εκείνη ήταν εκεί.

Μεγαλώνοντας, έχω φάει σε υπέροχα εστιατόρια, έχω δοκιμάσει διαφορετικές κουζίνες, πιάτα που έμοιαζαν με έργα τέχνης.

Αλλά κανένα δεν μπορεί να αντικαταστήσει εκείνα τα απλά μεσημεριανά. Γιατί στην κουζίνα της γιαγιάς μου δεν χρειαζόταν να αποδείξω τίποτα. Να είμαι καλή σε κάτι. Να εξηγήσω πώς αισθανόμουν.

Μπορούσα απλώς να είμαι παιδί.

Σήμερα, μέσα στην καθημερινότητα που τρέχει με χίλια, σκέφτομαι πόσο σπουδαίο ήταν αυτό το μικρό τελετουργικό.

Να υπάρχει κάποιος που σε περιμένει. Μια θέση για σένα στο τραπέζι. Ένα μέρος όπου μπορείς να αφήσεις όλο τον κόσμο απέξω.

Και ίσως αυτό να θέλω περισσότερο να κρατήσω από εκείνα τα χρόνια. Όχι μια συγκεκριμένη συνταγή, αλλά εκείνο το συναίσθημα. Και, όσο μπορώ, να το χαρίζω κι εγώ στους ανθρώπους που αγαπώ.

Tip of the Day: Την επόμενη φορά που θα μαγειρέψεις για κάποιον, μην αγχωθείς να είναι όλα τέλεια. Μερικές φορές η καλύτερη φιλοξενία είναι ένα απλό φαγητό κι ένας άνθρωπος που έχει πραγματικά χρόνο να σε ακούσει.



♥ love it

Εκείνο το «έλα, κάτσε να φας» που κρύβει περισσότερη αγάπη από χίλιες μεγάλες κουβέντες.

☹ leave it

Το να τρώμε όλοι μαζί στο ίδιο τραπέζι, αλλά ο καθένας να κοιτάζει το κινητό του. Το φαγητό είναι μπροστά μας. Οι άνθρωποι που είναι;

✓ we suggest

Πάρε σήμερα τηλέφωνο κάποιον δικό σου και ζήτησέ του μια παλιά οικογενειακή συνταγή. Όχι μόνο τα υλικά. Ρώτησέ τον και την ιστορία της.

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

6.570

ΑΝΘΡΩΠΟΙ



83

ΚΟΙΝΩΦΕΛΕΙΣ
ΦΟΡΕΙΣ

150.000

ΚΙΛΑ
ΟΠΩΡΟΛΑΧΑΝΙΚΩΝ



11 ΧΡΟΝΙΑ **ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ ΚΑΙ ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΜΕ!**

Ο Φρεσκούλης -και αυτόν τον Οκτώβριο, για 11η συνεχόμενη χρονιά, σε συνεργασία με το ΜΠΟΡΟΥΜΕ, επιλέγει κοινωφελείς φορείς που φιλοξενούν παιδιά και ενήλικες ώστε να καλύψει τις ετήσιες ανάγκες τους σε φρούτα και λαχανικά, στηρίζοντας την καθημερινή ισορροπημένη τους διατροφή.

Γιατί πιστεύουμε ότι η καλή διατροφή είναι δικαίωμα όλων!

Μια πρίζα μπορεί να σου σώσει τη μέρα!



Είσαι έξω, το κινητό σου δείχνει 3% και ξαφνικά αρχίζεις να υπολογίζεις πόσα μηνύματα προλαβαίνεις να στείλεις πριν σβήσει. Και τότε ανακαλύπτεις ότι ο χώρος όπου βρίσκεσαι διαθέτει σημείο φόρτισης! Βιβλιοθήκες, σταθμοί και χώροι

αναμονής που έχουν προβλέψει ασφαλείς θέσεις για να φορτίσεις το κινητό σου, χωρίς να χρειάζεται να αγοράσεις κάτι. Μια μικρή λεπτομέρεια που δείχνει πραγματική φροντίδα για τον επισκέπτη.

Γιατί καμιά φορά, η καλύτερη εξυπηρέτηση δεν χρειάζεται πολλά. Μόνο μια πρίζα στην κατάλληλη θέση!

Apple HomeView: Ένα μικρό κέντρο ελέγχου για ολόκληρο το σπίτι!



Φαντάσου να μπορείς να ελέγχεις τα φώτα, τη θέρμανση, τις κάμερες και τις υπόλοιπες έξυπνες συσκευές του σπιτιού σου

από μία οθόνη! Η Apple παρουσίασε το HomeView, με οθόνη 7 ιντσών, αναγνώριση προσώπου και τη νέα, πιο έξυπνη Siri. Μπορεί ακόμη να πραγματοποιεί βιντεοκλήσεις FaceTime και να προσαρμόζει τις πληροφορίες που εμφανίζει ανάλογα με το μέλος της οικογένειας. Η κυκλοφορία ξεκινά στις 13 Νοεμβρίου σε επιλεγμένες αγορές, με τιμή από 299 δολάρια στις ΗΠΑ. Προς το παρόν, δεν διατίθεται στην Ευρωπαϊκή Ένωση.

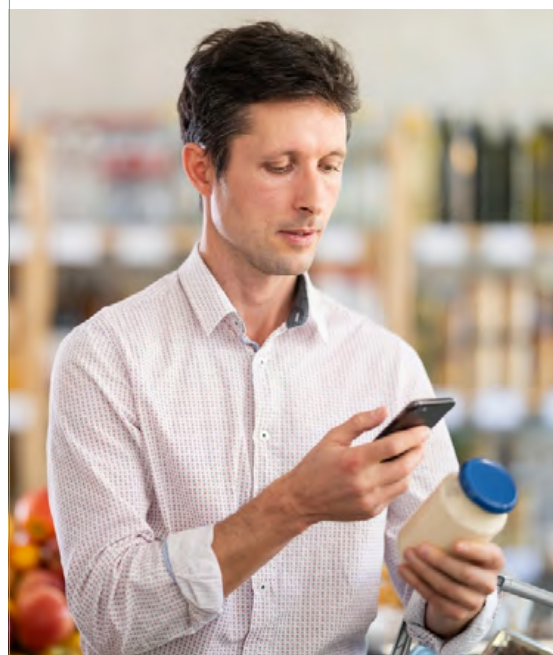
Apple HomeView: Το θέλουμε στο σπίτι μας. Αρκεί πρώτα να έρθει και στην Ελλάδα!

Ο άνθρωπος που σου στέλνει φωτογραφία από το ράφι του σούπερ μάρκετ!

«Ποιο από τα δύο θέλεις;» Και μαζί μια φωτογραφία με τις επιλογές! Αυτός ο άνθρωπος αξίζει βραβείο συνεννόησης. Δεν προσπαθεί να σου περιγράψει τη συσκευασία, δεν σου λέει «ένα μπλε είναι, θα το καταλάβεις» και κυρίως δεν επιστρέφει με κάτι εντελώς διαφορετικό.

Σου στέλνει φωτογραφία, κυκλώνεις το σωστό και η αποστολή ολοκληρώνεται με επιτυχία. Χωρίς δέκα τηλεφωνήματα, χωρίς παρεξηγήσεις και χωρίς το κλασικό «εγώ άλλο σου είπα!».

Γιατί η αγάπη κρύβεται και στο «αυτό εννοείς;»!



Το εστιατόριο που σου φέρνει δεύτερο κουτάλι χωρίς να το ζητήσεις!



«Θα πάρουμε ένα γλυκό, αλλά εγώ δεν θέλω». Μάλιστα! Και ο σερβιτόρος, που προφανώς έχει δει πολλά στη ζωή του, φέρνει δύο κουτάλια χωρίς να ρωτήσει τίποτα. Γιατί ξέρει πολύ καλά ότι το «δεν θέλω» συνήθως σημαίνει «θα δοκιμάσω μόνο μια μπουκίτσα». Που γίνεται δεύτερη, τρίτη και τελικά εξαφανίζεται το μισό γλυκό. Αυτή είναι η πραγματική εμπειρία στην εστίαση: να καταλαβαίνεις τις ανάγκες του πελάτη πριν τις παραδεχτεί ο ίδιος!

Γιατί ένα γλυκό για δύο χρειάζεται πάντα δύο κουτάλια. Ακόμη κι όταν ο ένας επιμένει πως δεν θέλει!

Πώς γίνεται η μυρωδιά ενός φαγητού να σε γυρίζει 20 χρόνια πίσω;



Μπορεί να μη θυμάσαι τι έφαγες την περασμένη Τρίτη, αλλά θυμάσαι ακριβώς πώς μύριζε το σπίτι της γιαγιάς σου όταν έβγαζε το ταψί από τον φούρνο. Η επιστήμη έχει μια πολύ ενδιαφέρουσα εξήγηση γι' αυτό!

Υπάρχει μια πολύ παράξενη μηχανή του χρόνου. Δεν έχει κουμπιά, δεν χρειάζεται ηλεκτρικό ρεύμα και, το καλύτερο, δεν κοστίζει τίποτα.

Μπορεί να κρύβεται σε ένα ταψί γεμιστά. Σε μια φρεσκοψημένη τυρόπιτα.

Και ξαφνικά, χωρίς καμία προειδοποίηση, δεν βρίσκεσαι πια στο 2026.

Είσαι οκτώ χρονών, κάθεσαι στην κουζίνα της γιαγιάς σου και περιμένεις να σου δώσει να δοκιμάσεις από το φαγητό. Ακούς τις φωνές από το διπλανό δωμάτιο, θυμάσαι το τραπεζομάντιλο, σχεδόν βλέπεις το φως που έμπαινε από το παράθυρο.

Μια στιγμή που δεν είχες σκεφτεί εδώ και δεκαετίες μόλις επέστρεψε.

Και όλα αυτά επειδή κάποιος έβαλε ένα ταψί στον φούρνο!

Η μύτη θυμάται πράγματα που εμείς έχουμε ξεχάσει

Δεν είναι απλώς νοσταλγία. Υπάρχει επιστημονική εξήγηση.

Η όσφρηση συνδέεται στενά με περιοχές του εγκεφάλου που συμμετέχουν στη μνήμη και στο συναίσθημα, όπως ο ιππόκαμπος και η αμυγδαλή. Γι' αυτό μια μυρωδιά μπορεί να πυροδοτήσει μια έντονη ανάμνηση, ακόμη κι όταν δεν είχαμε

καμία πρόθεση να θυμηθούμε.

Το φαινόμενο είναι γνωστό ως Proust effect, από τον Γάλλο συγγραφέα Μαρσέλ Προυστ, και οι ερευνητές έχουν διαπιστώσει ότι οι αναμνήσεις που ενεργοποιούνται από μυρωδιές και γεύσεις μπορούν να είναι ιδιαίτερα ζωντανές και συναισθηματικά φορτισμένες.

Με άλλα λόγια, μπορεί να ξεχάσεις μια ημερομηνία, ένα όνομα ή μια ολόκληρη συζήτηση.

Αλλά το άρωμα ενός φαγητού μπορεί να σου θυμίσει έναν άνθρωπο μέσα σε ένα δευτερόλεπτο.





Γιατί το ίδιο φαγητό δεν έχει για όλους την ίδια γεύση;

Εδώ αρχίζει το ακόμη πιο ενδιαφέρον κομμάτι.

Για κάποιον, η μυρωδιά του φρεσκοψημένου ψωμιού σημαίνει Κυριακή πρωί και οικογενειακό τραπέζι.

Για κάποιον άλλον, σημαίνει το φούρνο της γειτονιάς του, πριν από το σχολείο.

Και για έναν τρίτο μπορεί να μη σημαίνει απολύτως τίποτα.

Δεν υπάρχει μια παγκόσμια συνταγή νοσταλγίας. Οι γεύσεις αποκτούν σημασία μέσα από τις εμπειρίες μας. Από τους ανθρώπους, τα μέρη και τις στιγμές με τις οποίες τις συνδέουμε.

Γι' αυτό και το περίφημο «κανείς δεν το φτιάχνει όπως η μαμά μου» δεν αφορά απαραίτητα τη συνταγή.

Μπορεί να ακολουθήσεις ακριβώς τις ίδιες οδηγίες. Να χρησιμοποιήσεις τα ίδια υλικά, τις ίδιες ποσότητες, ακόμη και το ίδιο ταψί.

Και πάλι, κάτι να σου λείπει.

Ίσως επειδή από την αρχική

συνταγή απουσιάζει ένα υλικό που δεν πωλείται στο σούπερ μάρκετ: η στιγμή στην οποία το έτρωγες.

Το φαγητό είναι κάτι περισσότερο από αυτό που έχουμε στο πιάτο

Σήμερα, 16 Οκτωβρίου, είναι η Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής.

Μια ημέρα που μας υπενθυμίζει τη σημασία της τροφής για την υγεία και την ευημερία μας, αλλά και την ανάγκη να εξασφαλίζεται η πρόσβαση όλων σε ασφαλή και θρεπτικά τρόφιμα.

Και αξίζει να θυμόμαστε ακόμη μία διάσταση του φαγητού.

Ότι αποτελεί κομμάτι της προσωπικής και συλλογικής μας ιστορίας.

Οι συνταγές που περνούν από γενιά σε γενιά. Τα φαγητά που συνδέονται με γιορτές. Οι γεύσεις που μας θυμίζουν τον τόπο όπου μεγαλώσαμε. Ακόμη και εκείνο το εντελώς συνηθισμένο φαγητό που κάποτε βαριόμασταν να βλέπουμε στο τραπέζι.

Ναι, αυτό που τώρα θα δώναμε πολλά για να δοκιμάσουμε άλλη μία φορά!

Και ίσως εδώ βρίσκεται το πιο συγκινητικό κομμάτι της ιστορίας.

Ότι μια μέρα, χωρίς να το καταλαβαίνουμε, δημιουργούμε κι εμείς τις μυρωδιές που θα θυμούνται κάποιοι άλλοι.

Ένα κέικ που ψήνουμε τα απογεύματα. Ένα φαγητό που φτιάχνουμε τις Κυριακές. Μια μικρή συνήθεια που για εμάς δεν έχει τίποτα το ιδιαίτερο.

Για κάποιον, όμως, μπορεί να γίνει μια από τις πιο αγαπημένες του αναμνήσεις.

Και τότε καταλαβαίνεις κάτι υπέροχο. Δεν θυμόμαστε πάντα το φαγητό επειδή ήταν εξαιρετικό. Μερικές φορές ήταν εξαιρετικό επειδή θυμόμαστε με ποιον το μοιραστήκαμε.

Και αν σήμερα μια μυρωδιά σε γυρίσει είκοσι χρόνια πίσω, μην προσπαθήσεις να εξηγήσεις αμέσως γιατί. Μείνε εκεί για λίγο.

Γιατί υπάρχουν άνθρωποι, σπίτια και στιγμές που δεν μπορούμε να επισκεφθούμε ξανά. Ευτυχώς, όμως, καμιά φορά αρκεί μια μυρωδιά για να μας ανοίξει την πόρτα στο παρελθόν.

Πετάμε 1,05 δισεκατομμύρια τόνους φαγητού. Και ακόμη δεν χορτάσαμε;

Με αφορμή τη σημερινή Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής, ένας αριθμός που δύσκολα χωνεύεται: σύμφωνα με τον ΟΗΕ, το 2022 πετάχτηκαν παγκοσμίως 1,05 δισεκατομμύρια τόνοι τροφίμων από νοικοκυριά, εστίαση και λιανεμπόριο. Δηλαδή σχεδόν το 19% των τροφίμων που ήταν διαθέσιμα στους καταναλωτές! Και το πιο ανησυχητικό;

Το 60% αυτής της σπατάλης προήλθε από τα νοικοκυριά.

Την επόμενη φορά που θα γεμίσουμε το πιάτο μας, ας θυμηθούμε πόσα καταλήγουν στα σκουπίδια.



Το τραπέζι που κουνιέται περισσότερο κι από εσένα όταν χορεύεις!

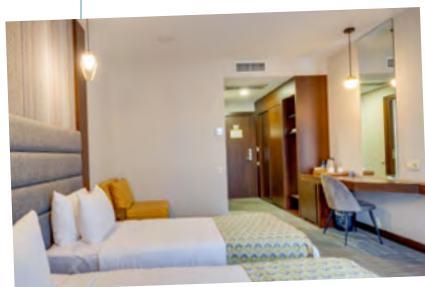


Κάθεσαι στο εστιατόριο, ακουμπάς το ποτήρι σου και το τραπέζι αρχίζει να κάνει τραμπάλα. Βάζεις μια χαρτοπετσέτα κάτω από το πόδι. Τίποτα. Προσθέτεις δεύτερη, τρίτη και τελικά επιστρατεύεις μέχρι και το σουβέρ! Κάθε φορά που κάποιος κόβει το φαγητό του, τα ποτήρια κάνουν επικίνδυνες ταλαντώσεις.

Μέχρι να έρθει το κυρίως πιάτο, έχεις αποκτήσει δεύτερη ειδικότητα: τεχνικός σταθεροποίησης επίπλων.

Αγαπητά εστιατόρια, πληρώνουμε για να απολαύσουμε το φαγητό μας. Όχι για να παίξουμε Jenga με τα ποτήρια!

Το ξενοδοχείο που έχει πέντε αστέρια -και δεκαπέντε διακόπτες για ένα φως!



Μπαίνεις στο δωμάτιο του ξενοδοχείου, ξαπλώνεις στο κρεβάτι και θέλεις απλώς να σβήσεις το φως. Πατάς τον πρώτο διακόπτη. Ανάβει το μπάνιο. Πατάς τον δεύτερο. Φωτίζεται το ταβάνι. Τρίτος διακόπτης, ανοίγουν τα σποτάκια πίσω από την τηλεόραση. Στον τέταρτο έχεις αρχίσει να αναρωτιέσαι αν χρειάζε-

ται πτυχίο ηλεκτρολόγου για να κοιμηθείς! Και φυσικά, όταν επιτέλους βρεις τον σωστό, έχεις ανάψει όλα τα υπόλοιπα.

Αγαπητά ξενοδοχεία, ήρθαμε να ξεκουραστούμε. Όχι να λύσουμε γρίφο!

Το παιδί σε προσβάλλει. Ο γονιός παρακολουθεί!

Ένα παιδί μιλάει άσχημα σε έναν ενήλικα, τον ειρωνεύεται, τον προσβάλλει και ο γονιός δίπλα του παραμένει ατάραχος. Ούτε μια παρατήρηση, ούτε μια κουβέντα. Σαν να μη συνέβη απολύτως τίποτα! Κανείς δεν περιμένει από τα παιδιά να είναι τέλεια. Μαθαίνουν, δοκιμάζουν όρια, κάνουν λάθη. Αλλά κάπου εκεί χρειάζεται και η παρουσία του γονιού. Όχι για να τα μαλώσει δημόσια, αλλά για να τους εξηγήσει ότι ο σεβασμός δεν είναι προαιρετικός.

Γιατί η αγένεια δεν γίνεται χαριτωμένη μόνο και μόνο επειδή προέρχεται από παιδί!



Δεν έχεις πάντα δίκιο. Απλώς δεν ακούς κανέναν!

Υπάρχει και επιστημονικός όρος: confirmation bias. Είναι όταν κρατάς μόνο όσα επιβεβαιώνουν αυτά που ήδη πιστεύεις και απορρίπτεις οτιδήποτε σου χαλάει το αφήγημα. Βολικό, έτσι; Δεν χρειάζεται να ακούσεις, να σκεφτείς ή, Θεός φυλάξοι, να παραδεχτείς ότι έκανες λάθος. Μόνο που όταν συμφωνείς διαρκώς με τον εαυτό σου, δεν σημαίνει ότι έχεις δίκιο. Σημαίνει ότι κάνεις μονόλογο. Και μάλιστα με φανατικό κοινό!



Υβριδικοί Ορίζοντες: Πώς ακούγεται η μουσική του μέλλοντος;



Από σήμερα, 16 έως 18 Οκτωβρίου, το Μέγαρο Μουσικής Αθηνών φιλοξενεί το φεστιβάλ «Υβριδικοί Ορίζοντες», όπου τα ζωντανά μουσικά όργανα συναντούν τον ηλεκτρονικό ήχο και την τεχνητή νοημοσύνη. Τρεις ημέρες με συναυλίες, αυτοσχέδιους, διαλέξεις

και οκτώ νέες μουσικές δημιουργίες που θα παρουσιαστούν για πρώτη φορά. Οι συναυλίες ξεκινούν στις 20:30, με εισιτήρια από 10 έως 20 ευρώ, ενώ οι διαλέξεις έχουν ελεύθερη είσοδο με ηλεκτρονική κράτηση.

Γιατί η μουσική δεν χρειάζεται να χωράει σε μία κατηγορία.

Tarja: Η θρυλική φωνή των Nightwish επιστρέφει στην Ελλάδα!



Η Tarja Turunen, η εμβληματική πρώην τραγουδίστρια των Nightwish, επιστρέφει στην Ελλάδα με την περιοδεία Frisson Tour 2027 και δύο συναυλίες που υπόσχονται δυνατές συγκινήσεις!

Στις 19 Μαρτίου 2027 θα εμφανιστεί στο Gagarin 205 στην Αθήνα και στις 20 Μαρτίου στο Principal Club Theater στη Θεσσαλονίκη.

Με τραγούδια από τη σόλο πορεία της, το άλμπουμ Frisson Noir και

αγαπημένες μελωδίες, η Tarja ετοιμάζει δύο βραδιές συμφωνικού metal.

Ξέρεις όλα τα μαγαζιά της γειτονιάς σου. Ξέρεις όμως και τα δέντρα της;



Περνάς κάθε πρωί από τον ίδιο δρόμο. Ξέρεις πού έχει καλό καφέ, ποιο φανάρι αργεί και ποιο πεζοδρόμιο χρειάζεται προσοχή. Αλλά ξέρεις τι δέντρο βρίσκεται έξω από το σπίτι σου; Αυτή την εβδομάδα διάλεξε ένα δέντρο που δεν αναγνωρίζεις και προσπάθησε να μάθεις το όνομά του. Παρατήρησε τα φύλλα, τον κορμό και πώς

αλλάζει με την εποχή. Είναι ένας απλός τρόπος να γνωρίσεις καλύτερα τον τόπο όπου ζεις.

Το επόμενο αγαπημένο σου βιβλίο μπορεί να βρίσκεται στη βιβλιοθήκη ενός φίλου!

Αυτή την εβδομάδα, αντί να αγοράσεις ένα καινούργιο βιβλίο, δοκίμασε κάτι διαφορετικό: πρότεινε σε έναν φίλο να ανταλλάξετε από ένα βιβλίο που αγαπήσατε. Όχι απαραίτητα κάποιο διάσημο ή πολυβραβευμένο. Εκείνο που σας έκανε να ξενοχτήσετε, να γελάσετε ή να σκεφτείτε διαφορετικά. Γράψε κι ένα μικρό σημείωμα στην πρώτη σελίδα, εξηγώντας γιατί το διάλεξες. Έτσι, η ανταλλαγή γίνεται λίγο πιο προσωπική.

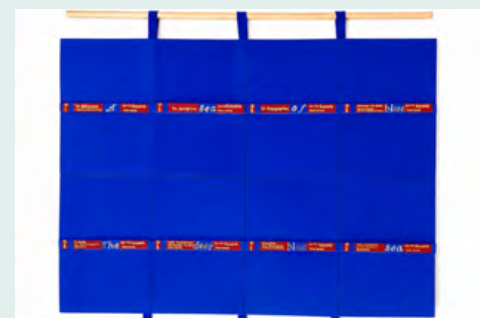
Γιατί οι ωραιότερες ιστορίες είναι εκείνες που μοιραζόμαστε.



No Blue No Future: Η θάλασσα έχει κάτι να μας πει. Θα την ακούσουμε;

Μέχρι την Κυριακή 18 Οκτωβρίου, η Πινακοθήκη Δήμου Αθηναίων στο Μεταξουργείο φιλοξενεί την έκθεση «No Blue No Future», όπου η σύγχρονη τέχνη συναντά τη θαλάσσια οικολογία. Δεκαεννέα καλλιτέχνες και ένας θαλάσσιος βιολόγος μάς προσκαλούν να δούμε τη θάλασσα πέρα από τις καλοκαιρινές μας αναμνήσεις και να σκεφτούμε τις απειλές που αντιμετωπίζει. Το Σάββατο 17 Οκτωβρίου, στις 12:00, πραγματοποιείται και ξενάγηση από την επιμελήτρια Νίνα Φραγκοπούλου. Η είσοδος είναι ελεύθερη.

Γιατί χωρίς το μπλε, το μέλλον χάνει πολύ περισσότερα από το χρώμα του.



Οινοποιείο Ντουράκη: Στην Κρήτη, το μέλλον του κρασιού έχει πράσινο χρώμα!

Μπορεί ένα οινοποιείο να σκέφτεται «πράσινα» πολύ πριν η βιωσιμότητα γίνει παγκόσμια τάση; Το Οινοποιείο Ντουράκη, στον Αλικάμπο Αποκορώνου Χανίων, αποδεικνύει πως ναι!

Η ιστορία του ξεκινά το 1988, όταν ο Ανδρέας Ντουράκης επέστρεψε στην Κρήτη για να αναδείξει τις γηγενείς ποικιλίες του νησιού. Ήδη από το 1990 η οικογένεια επένδυσε στη βιολογική αμπελουργία, ενώ από το 2019 αξιοποιεί την ηλιακή ενέργεια για τη λειτουργία του οινοποιείου.

Σήμερα, η νέα γενιά, με τον Αντώνη και την Εύη Ντουράκη, συνεχίζει την οικογενειακή παράδοση, συνδυάζοντας την περιβαλλοντική υπευθυνότητα με τη σύγχρονη οινοποίηση και τον οινοτουρισμό. Ελαφρύτερες φιάλες, υπεύθυνη διαχείριση φυσικών πόρων και έμφαση στις τοπικές ποικιλίες συμπληρώνουν τη φιλοσοφία του.

Γιατί το καλό κρασί χρειάζεται χρόνο για να ωριμάσει. Και το μέλλον του χρειάζεται φροντίδα από σήμερα!



SNICKERS × adidas: Όταν η σοκολάτα γίνεται αθλητικό παπούτσι!



Ποιος είπε ότι η σοκολάτα δεν έχει θέση στο γήπεδο; Η SNICKERS και η adidas ένωσαν τις δυνάμεις τους, δημιουργώντας μια συλλεκτική έκδοση του ADIZERO ELECTRIC + II, ειδικά σχεδιασμένη για αμερικανικό ποδόσφαιρο!

Το καφέ χρώμα παραπέμπει στη διάσημη σοκολάτα, ενώ οι χαρακτηριστικές τρεις ρίγες, το λογότυπο SNICKERS και η πράσινη εσωτερική σόλα με αναφορές στο Halloween ολοκληρώνουν το ιδιαίτερο σχέδιο.

Η συνεργασία περιλαμβάνει και συλλεκτικές σοκολάτες, διαθέσιμες μέσω διαγωνισμού στις ΗΠΑ. Το παπούτσι κυκλοφόρησε στις 10 Οκτωβρίου, σε περιορισμένες ποσότητες, με τιμή 180 δολάρια στην αμερικανική αγορά.

Το μόνο που δεν μπορείς να κάνεις με αυτό το παπούτσι είναι να το φας!

IKEA: 25 χρόνια στα ελληνικά σπίτια και ένα Live Shopping γεμάτο αναμνήσεις!

Πόσα σπίτια έχουν μια βιβλιοθήκη BILLY, έναν καναπέ KLIPPAN ή ένα παιδικό τραπέζι MAMMUT; Η IKEA, εταιρεία του Ομίλου Fourlis, γιορτάζει 25 χρόνια παρουσίας στην Ελλάδα με ένα ξεχωριστό Live Shopping Event αφιερωμένο στα προϊόντα που αγαπήσαμε!

Η Μαρία Σολωμού και η Σταυρούλα Γεωργακαράκου, Range Manager Greece & Cyprus της IKEA, παρουσίασαν εμβληματικά έπιπλα, μοιράστηκαν ιστορίες και αποκάλυψαν ενδιαφέρουσες λεπτομέρειες. Ανάμεσά τους, η θρυλική BILLY, από την οποία εκτιμάται ότι πωλείται παγκοσμίως μία κάθε πέντε δευτερόλεπτα, αλλά και τα MALM, STRANDMON, ALEX και KALLAX.

Οι θεατές μπορούσαν να συμμετέχουν μέσω Live Chat και να πραγματοποιούν αγορές απευθείας από την οθόνη τους.

Και οι εορτασμοί συνεχίζονται! Περισσότερα από 300 αγαπημένα προϊόντα IKEA προσφέρονται με έκπτωση 25% έως τις 18 Οκτωβρίου, στα καταστήματα και στο [IKEA.gr](https://www.ikea.gr).

Γιατί, τελικά, η IKEA δεν βρίσκεται απλώς μέσα στα σπίτια μας. Βρίσκεται και σε πολλές από τις αναμνήσεις μας!



Fanta: Αν σου αρέσει μια διαφήμιση, αλλάζει η γνώμη σου όταν μαθαίνεις ότι έγινε με ΑΙ;



Η Fanta αποφάσισε να γιορτάσει το Halloween δημιουργώντας το Haunted Universe, έναν κινηματογραφικό κόσμο γεμάτο τέρατα, φαντασία και τον γνωστό

Ghost Face από το Scream. Μόνο που η εκτεταμένη χρήση τεχνητής νοημοσύνης στην παραγωγή του προκάλεσε έντονες αντιδράσεις στα social media.

Κάποιοι θεώρησαν το αποτέλεσμα εντυπωσιακό, ενώ άλλοι επέκριναν την αισθητική του και εξέφρασαν ανησυχίες για τον ρόλο των ανθρώπων δημιουργών.

Ωστόσο, έρευνα της Zappi αποκάλυψε μια διαφορετική εικόνα: το 46% των ερωτηθέντων δήλωσε ότι η χρήση ΑΙ δεν επηρέασε τη γνώμη του, το 36% την αντιμετώπισε θετικά και μόλις το 18% αρνητικά. Τελικά, κρίνουμε μια διαφήμιση από το αποτέλεσμα ή από τον τρόπο που δημιουργήθηκε;

Και αν δεν έχεις άποψη δες τη διαφήμιση [εδώ](#)!

Scooby-Doo × Simple Plan: Η πιο νοσταλγική μουσική συνεργασία του Halloween!



Θυμάσαι το τραγούδι What's New Scooby-Doo?; Περισσότερα από 20 χρόνια μετά, οι Simple Plan ξανασυναντούν επίσημα τον αγαπημένο τους σκύλο, μέσα από μια νέα συνεργασία με τη Warner Bros. Discovery για το Scoobtober 2026! Η διεθνής πρωτοβουλία περιλαμβάνει συλλεκτικά προϊόντα και ξεχωριστές εμπειρίες για τους fans

σε επιλεγμένες συναυλίες του συγκροτήματος, τιμώντας τη μακρόχρονη σχέση τους με τη δημοφιλή σειρά κινουμένων σχεδίων.

Και για όσους θέλουν λίγη νοσταλγία, το θρυλικό τραγούδι βρίσκεται στο Spotify, διαθέσιμο και για το ελληνικό κοινό. Άκουσε το [εδώ](#)!

Γιατί κάποια τραγούδια αρκούν για να μας ταξιδέψουν κατευθείαν στα παιδικά μας χρόνια!

Hard Rock Cafe Athens: Τα θρυλικά burgers τώρα και χωρίς γλουτένη, στην πόρτα σου!

Ποιος είπε ότι ένα απολαυστικό burger χρειάζεται οπωσδήποτε γλουτένη; Το Hard Rock Cafe Athens ανανεώνει το delivery μενού του και παρουσιάζει νέες gluten-free επιλογές, διαθέσιμες μέσω Wolt!

Τα αγαπημένα Legendary Smash Burger, Classic Smash Burger και BBQ Bacon Smash Burger αποκτούν ειδικό ψωμάκι χωρίς γλουτένη, ενώ από τον κατάλογο δεν λείπουν τα Buffalo Wings, το Grilled Chicken Sandwich, τα Baby Back Pork Ribs, ο νορβηγικός σολομός και η Caesar Salad χωρίς κρουτόν.

Και για το φινάλε; Ζεστό Homemade Chocolate Brownie χωρίς γλουτένη, με σοκολατένια σάλτσα, τρούφα και σαντιγί!

Όπως επισημαίνει η Βιβή Γεροδήμου, Sales & Marketing Manager του Hard Rock Cafe Athens, στόχος είναι περισσότεροι λάτρεις της αμερικανικής κουζίνας να απολαμβάνουν τις αγαπημένες τους γεύσεις.

Ο νέος κατάλογος είναι ήδη διαθέσιμος στη Wolt.

Γιατί το καλό φαγητό δεν χρειάζεται περιορισμούς στη γεύση. Χρειάζεται περισσότερες επιλογές!





SAY **yes** press

ΔΩΡΕΑΝ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ
ΨΗΦΙΑΚΟ
NEWSLETTER

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



Chief of SayYessers: Claire Styliara

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