

# Το μέλλον είναι ήδη εδώ.



Αύξηση της ισχύος σε  
Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας  
με στόχο το μερίδιό μας  
το 2026 να ανέλθει στο 40%  
της χώρας.



Άμεση τοποθέτηση 1.000 σταθμών  
φόρτισης σε όλη την Ελλάδα  
που θα αυξηθούν σε  
10.000 μεσοπρόθεσμα.



Νέα πρόσθετη υπηρεσία GreenPass  
που εγγυάται στους καταναλωτές  
πως όση ενέργεια καταναλώνουν,  
τόση παράγεται για εκείνους  
από ανανεώσιμες πηγές.



Σημαντική μείωση της λιγνιτικής  
παραγωγής κατά 49% μεταξύ  
2019 και 2021.

Ένα με το μέλλον  
[dei.gr](http://dei.gr)

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



**ΠΩΣ ΤΟ 5G ΦΕΡΝΕΙ ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ  
ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ!**



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Κλείσε τα μάτια για ένα λεπτό και σκέψου ότι μπαίνεις σε έναν χώρο που δε νιώθεις και πολύ αποδεκτός. Μπαίνεις λοιπόν στην είσοδο και βλέπεις κεφάλια να γυρίζουν και να σε κοιτάνε με καχυποψία και αρνητικά συναισθήματα. Μαγκώνεσαι, μαζεύεσαι και κρύβεσαι στην άκρη. Πώς νιώθεις; Αβολα; Άσχημα; Θέλεις να φύγεις τρέχοντας;

Τώρα επανάλαβε την άσκηση και κλείσε τα μάτια ξανά. Αυτή τη φορά σκέψου ότι μπαίνεις σε έναν χώρο που είσαι καλοδεχόμενος και τα πρόσωπα γύρω σου χαμογελούν, η ατμόσφαιρα είναι φιλική και ξέρεις ότι είσαι αποδεκτός.

Άνοιξε τα μάτια και άσε το συναίσθημα να σε πλημμυρίσει. Νιώθεις τη διαφορά; Τώρα που αισθάνεσαι ευπρόσδεκτος, νιώθεις ακόμα άσχημα; Θέλεις απεγνωσμένα να κρυφτείς στη γωνίτσα σου ή θέλεις να βγεις εκεί έξω και να συναναστραφείς;

Από τη στιγμή που μπαίνεις σε ένα περιβάλλον που σε αγκαλιάζει με θέρμη, ολόκληρη η στάση σου αλλάζει. Οι ανησυχίες εξαφανίζονται, η καρδιά σου ανοίγει και η αυτοπεποίθησή σου αυξάνεται. Σε τέτοιες στιγμές, η καρδιά σου ανοίγει και νιώθεις ότι μπορείς να είσαι ο εαυτός σου. Κάθε άγχος ή ανασφάλεια φεύγει μακριά. Είναι σαν να βρίσκεσαι σε ένα μέρος όπου όλα είναι δυνατά και κάθε όνειρο μπορεί να πραγματοποιηθεί.

Όταν αισθάνεσαι ευπρόσδεκτος, απελευθερώνεσαι. Η φωνή σου γίνεται πιο δυνατή και οι σκέψεις σου πιο καθαρές. Η δημιουργικότητά σου ανθεί, γιατί ξέρεις ότι οι ιδέες σου θα ακουστούν και θα εκτιμηθούν. Οι άνθρωποι γύρω σου γίνονται φίλοι, συνοδοιπόροι σε αυτή τη μοναδική εμπειρία αποδοχής και συνεργασίας.

Η ενέργεια που εκπέμπεις όταν αισθάνεσαι ευπρόσδεκτος είναι μεταδοτική. Οι άλλοι γύρω σου το αντιλαμβάνονται και αρχίζουν να ανταποκρίνονται με τον ίδιο τρόπο. Έτσι, δημιουργείται ένας κύκλος θετικής ενέργειας και αλληλεγγύης, όπου ο καθένας συνεισφέρει στο να αισθάνονται όλοι καλά. Οι σχέσεις σου με τους ανθρώπους γύρω σου γίνονται πιο βαθιές και ουσιαστικές. Νιώθεις ότι ανήκεις, ότι είσαι μέρος μιας μεγάλης, ζωντανής κοινότητας.

**Tip of the Day:** Όμως, όπως έχουμε ξαναπεί, εμείς είμαστε η αλλαγή, οπότε σήμερα, κάνε ένα βήμα για να κάνεις κάποιον άλλο να νιώσει ευπρόσδεκτος. Μπορεί να είναι ένα απλό χαμόγελο, μια ζεστή κουβέντα ή μια μικρή πράξη καλοσύνης. Η θετική ενέργεια που θα δημιουργήσεις μπορεί να αλλάξει τη μέρα κάποιου, όπως και τη δική σου.

Claire Styliara  
Chief of SayYessers

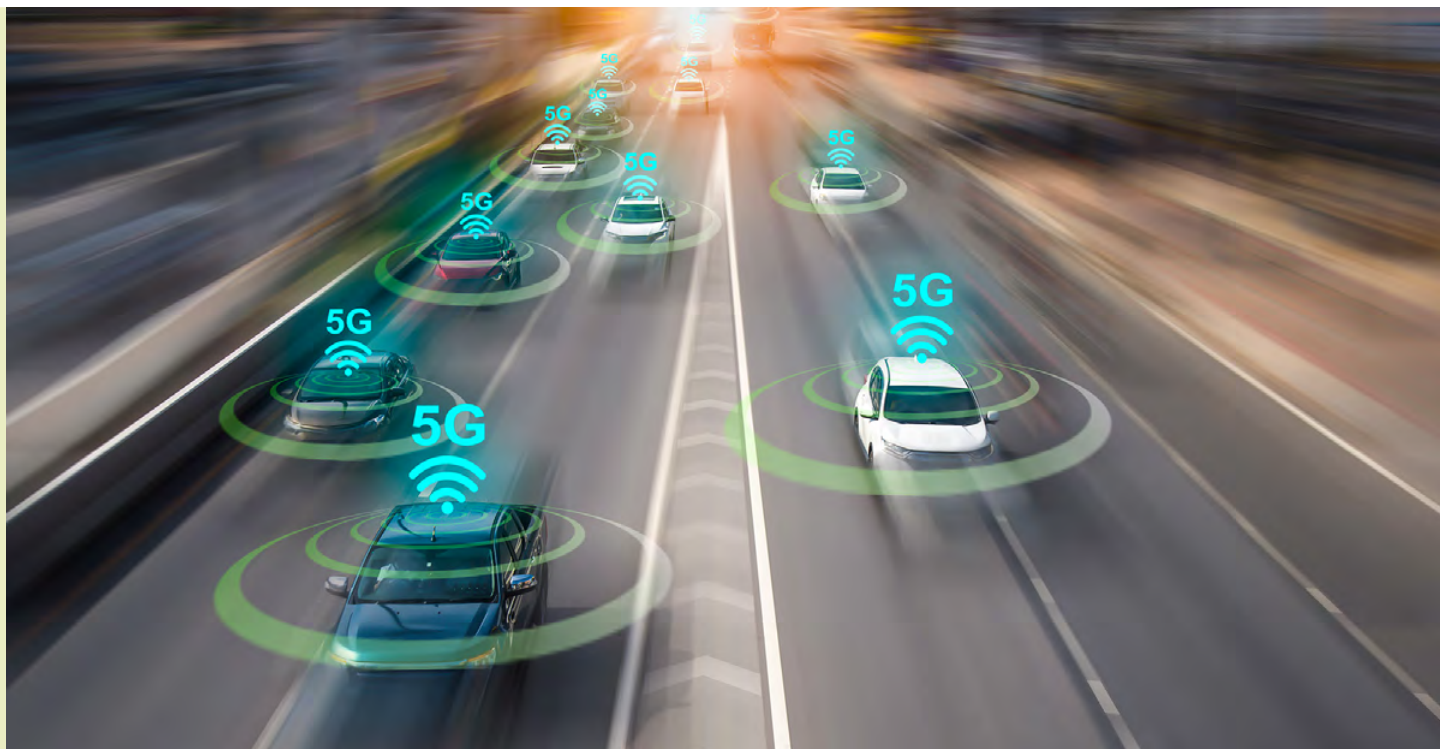


Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!



# Πώς το 5G φέρνει επανάσταση στην αυτοκινητοβιομηχανία!

Η τεχνολογία 5G αναμένεται να φέρει επανάσταση και στην αυτοκινητοβιομηχανία, γιατί οι δυνατότητές της είναι ευρύτατες!



Η παραγωγή μπορεί να βελτιωθεί και να γίνει πολύ ταχύτερη και πλήρως αυτόματα αυτοκίνητα να γίνουν πραγματικότητα χάρη στην τεχνολογία 5G.

Τα επόμενα χρόνια θα δούμε πως η τεχνολογία 5G θα συμβάλει σε μεγάλο βαθμό στο να δημιουργηθούν υπερσύγχρονα συστήματα ασφάλειας και πλοήγησης, λόγω της πολύ γρήγορης σύνδεσης. Ειδικότερα, θα συλλέγονται και θα αναλύονται δεδομένα σε πραγματικό χρόνο και στη συνέχεια θα χρησιμοποιούνται για να βελτιστοποιήσουν τη διαδικασία μαζικής παραγωγής.

## Τα ρομπότ θα κάνουν τη... δύσκολη δουλειά

Τα έξυπνα ρομπότ έχουν τη δυνατότητα να μειώνουν τα σφάλματα και να εξασφαλίζουν







σημαντική εξοικονόμηση κόστους. Τι συνεπάγεται αυτό; Μικρότερους χρόνους ολοκλήρωσης μιας παραγγελίας και φυσικά χαμηλότερο κόστος.

### Το παράδειγμα της Volkswagen και της Ford

Ας πάρουμε όμως μια μικρή γεύση για το τι συμβαίνει ήδη στον χώρο της αυτοκινητοβιομηχανίας! Η Volkswagen στο εργοστάσιό της στο Βόλφσμπουργκ, χρησιμοποιεί αυτή τη στιγμή την ασύρματη μετάδοση λογισμικού και τη δοκιμή αυτόνομων αυτοκινήτων. Από την πλευρά της, η Ford στο εργοστάσιό της στο Έσσεξ έχει δημιουργήσει ένα ασύρματο δίκτυο επικοινωνίας μεταξύ χειριστών και μηχανών, όπου η επικοινωνία πραγματοποιείται μέσω smartphone. Περιμένουμε λοιπόν σημαντικές εξελίξεις!

### Στην πράξη...

Η ανάπτυξη δικτύων 5G θα κάνει δυνατή την ασφαλή πλοήγηση σε αυτόνομα αυτοκίνητα. Ας αναλογιστούμε αυτό: Ο χρόνος αναμονής μεταξύ αποστολής και λήψης δεδομένων, σε σύγκριση με ένα δίκτυο 4G θα είναι έως και 200 φορές μικρότερος! Κατ'έπекταση ο χρόνος απόκρισης είναι περίπου ένα χιλιοστό του δευτερολέπτου.

### Παράθυρα που γίνονται οθόνες!

Η τεχνολογία 5G και η ανάπτυξη της επαυξημένης πραγματικότητας κάνουν... θαύματα! Έτσι, τα μπροστινά και πλαϊνά παράθυρα ενός αυτοκινήτου μπορούν να μετατραπούν σε οθόνες οι οποίες προβάλλουν πληροφορίες από διαφορετικές πηγές.



### Τα υπερ-αυτοκίνητα

Τα αυτοκίνητα του μέλλοντος θα μας προσφέρουν απίστευτες δυνατότητες που στο παρελθόν φαινόταν άπιαστες. Φανταστείτε αυτοκίνητα που προγραμματίζουν ταξίδια και μας βοηθάνε σε καθημερινές δραστηριότητες! Θέλετε να δειπνήσετε σε ένα εστιατόριο; Το αυτοκίνητό σας θα μπορεί να σας ενημερώσει για το αν υπάρχει διαθεσιμότητα! Ωραία όλα αυτά και συναρπαστικά, αλλά η πολύ μεγαλύτερη ασφάλεια που θα κερδίσουμε είναι αρκετή για να μας ωθήσει στην αξιοποίηση της τεχνολογίας 5G όσο πιο σύντομα γίνεται!

# Η Google σβήνει λογαριασμούς του Gmail - Ποιοι κινδυνεύουν



Η Google είναι κυρίαρχη στην αγορά του δωρεάν email με περίπου 1,8 δισεκατομμύρια χρήστες Gmail. Σύμφωνα με ανακοίνωσή της, στο προσεχές διάστημα σκοπεύει να διαγράψει ανενεργούς λογαριασμούς.

Η Ruth Kricheli, αντιπρόεδρος διαχείρισης προϊόντων στην Google, παρείχε μια ενημέρωση για να εξηγήσει ακριβώς τι θα συμβεί και πότε. «Η Google διατηρεί το δικαίωμα να διαγράψει έναν ανενεργό λογαριασμό Google», ξεκαθαρίζει.

## Τι ακριβώς ορίζεται ως ανενεργός λογαριασμός

Ως ανενεργός λογαριασμός Google ορίζεται πλέον αυτός που δεν έχει χρησιμοποιηθεί μέσα σε μια περίοδο δύο ετών, εφόσον ο χρήστης είναι ανενεργός στο Google για τουλάχιστον αυτό το χρονικό διάστημα. Μάλιστα, υπάρχουν βήματα που μπορεί κάποιος να κάνει για να διασφαλίσει ότι το Gmail, οι φωτογραφίες και τα έγγραφα του δεν θα επηρεαστούν.

Αυτό πρόκειται να συμβεί επειδή η Google έχει επενδύσει πολύ χρόνο και χρήμα για να δημιουργήσει ένα περιβάλλον στο Gmail όσο το δυνατόν πιο ασφαλές και προστατευμένο για τους χρήστες της, το οποίο περιλαμβάνει μέτρα κατά του spam, προστασία από απάτες phishing ή άμυνα κατά της κλοπής λογαριασμών. Όμως, ακόμα και με αυτή την προστασία, αν ένας

λογαριασμός δεν έχει χρησιμοποιηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα, είναι πιο πιθανό να παραβιαστεί, υπογραμμίζει η Kritceli.

Τώρα, αν ένας χρήστης έχει μόνο έναν λογαριασμό Google, τότε το Gmail είναι απολύτως ασφαλές από διαγραφή, υπό την προϋπόθεση να έχει χρησιμοποιηθεί εντός των τελευταίων δύο ετών. Το πρόβλημα αφορά κυρίως στους χρήστες που έχουν πολλαπλούς λογαριασμούς ή εκείνους που έχουν δημιουργηθεί μόνο για αποθήκευση φωτογραφιών ή δεδομένων, που δεν έχουν προσπελαστεί για μεγάλο χρονικό διάστημα ή έχουν ξεχαστεί εντελώς.

## Οι ενέργειες που θεωρεί η Google ως δραστηριότητα:

- Ανάγνωση ή αποστολή email
- Κοινοποίηση φωτογραφίας ή παρακολούθηση ενός βίντεο στο YouTube, ενώ είσαι συνδεδεμένος στον σχετικό λογαριασμό Google
- Χρήση του Google Drive ή Αναζήτησης.

**Extra tip:** Αν έχει περάσει αρκετός καιρός από τότε που "άφησες" έναν λογαριασμό, κρίνεται σημαντικό να κάνεις έναν Έλεγχο Ασφάλειας Λογαριασμού Google για να διασφαλίσεις ότι έχεις τα απαραίτητα μέτρα προστασίας για να τον διαφυλάξεις.



## Η Κωτσόβολος προσέφερε μία προσβάσιμη σε ΟΛΟΥΣ εμπειρία θέασης στο ΕΚΟ Ράλλυ Ακρόπολις 2024



Η Κωτσόβολος, Μεγάλος Χορηγός του ΕΚΟ Ράλλυ Ακρόπολις 2024, ξεχώρισε με την παρουσία της, τόσο στο Service Park στη Λαμία, όσο και στην ΕΚΟ Super Special Stage στον Σ.Ε.Α. Σείριος.

Μέσα από μοναδικά δρώμενα και πολλές εκπλήξεις, η εταιρεία προσέφερε στους επισκέπτες του αθλητικού γεγονότος μοναδικές εμπειρίες και αξέχαστες στιγμές, ενώ φρόντισε όλοι να μπορούν να απολαύσουν, χωρίς εμπόδια, το μοναδικό θέαμα της ΕΚΟ Super Special Stage, μέσα από την προσβάσιμη σε άτομα με κινητική αναπηρία κερκίδα της, στον Σ.Ε.Α. Σείριος.

Στην ειδικά διαμορφωμένη ΑμεΑ friendly κερκίδα της εταιρείας, καλεσμένοι ήταν πελάτες της, εργαζόμενοι και

συνεργάτες, ενώ θέσεις προσφέρθηκαν και σε οικογένειες με μικρά παιδιά, που έφθασαν στον Σείριο για να δουν από κοντά την Υπερειδική Διαδρομή του φετινού ΕΚΟ Ράλλυ Ακρόπολις και να απολαύσουν το μοναδικό θέαμα υψηλών ταχυτήτων.

Παράλληλα, όλοι οι επισκέπτες είχαν τη δυνατότητα να γνωρίσουν το νέο concept του καταστήματος «Κωτσόβολος Outlet» στο Σείριο, το μεγαλύτερο Outlet στην Ελλάδα με προϊόντα τεχνολογίας, που προάγει την κυκλική οικονομία.

Η τρίτη και τελευταία στάση της Κωτσόβολος, ήταν στην τελετή τερματισμού του ΕΚΟ Ράλλυ Ακρόπολις στο Service Park στη Λαμία, όπου η Έλλη Τσιούστα, Brand Marketing Manager της Κωτσόβολος, έκανε την απονομή στο πλήρωμα των Hyundai i20 N Rally1 και στον Ott Tänak, ο οποίος κατέλαβε την 3η θέση.

## Η Βίκος Cola στηρίζει για ακόμα μια χρονιά το 56ο Rally ΔΕΘ

Η Βίκος Cola βρίσκεται δίπλα στους λάτρεις του μηχανοκίνητου αθλητισμού και της αδρεναλίνης, στηρίζοντας για ακόμα μία χρονιά το 56ο Rally ΔΕΘ που διοργανώνεται από τον Αυτοκινητιστικό Όμιλο Θεσσαλονίκης στις 14 & 15 Σεπτεμβρίου.

Η Βίκος Cola συμμετέχει, ως μεγάλος χορηγός, σε μία από τις σημαντικότερες γιορτές του motorsport και δροσίζει τους παρευρισκόμενους, οι οποίοι θα ζήσουν ανεπανάληπτες στιγμές μηχανοκίνητου θεάματος. Η εκδήλωση θα ξεκινήσει το Σάββατο 14/9, όπου οι θεατές του ιστορικού Rally, θα πάρουν μια πρώτη γεύση του συναρπαστικού αγώνα κατά τη διάρκεια του Shakedown.

Το πρωί της Κυριακής 15/9 ξεκινάει το κυρίως μέρος του αγώνα με τους αθλητές και τα αυτοκίνητά τους να γεμίζουν με τους ήχους τους τις πλαγιές της Χαλκιδικής. Το Rally ΔΕΘ, φέτος περιλαμβάνει 2 ειδικές διαδρομές 20 & 25 χιλιομέτρων αντίστοιχα που θα επαναληφθούν 2 φορές. Αξίζει να σημειωθεί πως η μία από αυτές είναι η ιστορική ειδική διαδρομή του Χολωμόντα. Η Βίκος Cola πλαισιώνει ιδανικά την διοργάνωση προσφέροντας στιγμές δροσιάς και απόλαυσης στους παρευρισκόμενους.

# Βίκος® Cola



## Ημερίδα για τις προοπτικές ανάπτυξης του αθλητικού τουρισμού στην Ελλάδα από την EY ZHN Greece και την Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας

Η EY ZHN Greece, με πολυετή εμπειρία στον τομέα του τουρισμού και των αθλητικών διοργανώσεων, και η Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας που εδώ και δύο χρόνια φιλοξενεί με επιτυχία τη μεγαλύτερη ποδηλατική διοργάνωση L' Etape Greece by Tour de France στην Αρχαία Ολυμπία, διοργανώνουν Ημερίδα για τον Αθλητικό Τουρισμό.

Η Ημερίδα για τον Αθλητικό Τουρισμό θα πραγματοποιηθεί την Τετάρτη 18 Σεπτεμβρίου, στις 09:00, στο Αμφιθέατρο του Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου Πατρών, με στόχο να αναδείξει το πως η πλούσια ιστορία και τα εκπληκτικά τοπία της Ελλάδας μπορούν να ενισχύσουν σημαντικά τις αθλητικές εμπειρίες και τις τουριστικές ευκαιρίες στη χώρα μας. Κατά τη διάρκεια της Ημερίδας θα συζητηθούν θέματα όπως: Η επίδραση του Αθλητικού Τουρισμού στην Παγκόσμια Οικονομία, Χορηγίες και Ανάπτυξη του Αθλητικού Τουρισμού, Διοργάνωση Μεγάλων Αθλητικών Διοργανώσεων: Προκλήσεις και Ευκαιρίες, Το μέλλον του Αθλητικού Τουρισμού: Τάσεις και Καινοτομίες, Αθλητικός Τουρισμός και Τοπικές Κοινότητες.

Διαβάστε περισσότερα [εδώ](#).



### MEETING ATHLETIC TOURISM

FROM OLYMPIC ORIGINS TO MODERN DAY THRILLS: EXPLORE GREECE THROUGH SPORTS

WEDNESDAY, SEPTEMBER 18TH 9:00 A.M.

AMPHITHEATER OF THE HELLENIC OPEN UNIVERSITY PATRAS, GREECE



## Ο πιο περίεργος καταρράκτης του κόσμου

SAY *yes* & get impressed



Βρίσκεται στην Πορτογαλία και θεωρείται ο πιο περίεργος καταρράκτης! Όποιος τον επισκεφθεί έρχεται αντιμέτωπος με ένα απίστευτο θέαμα. Ο καταρράκτης Covão dos Conchos βρίσκεται μέσα στη λίμνη του Εθνικού Πάρκου Serra da Estrela, που έχει αναδειχθεί ως κορυφαίος τουριστικός προορισμός. Η λίμνη είναι φυσική και η ιδιαιτερότητά της είναι ότι καταλήγει στα έγκατα της γης. Το άνοιγμα είναι 4,6 μέτρα και έχει περιφέρεια 48 μέτρα, από εκεί πέφτει το νερό σε ένα φράγμα και μέσα από τούνελ 1500 μέτρων φτάνει στο υδροηλεκτρικό φράγμα Lagoa Comprida.





# Θανάση Χειμωνά, τι είναι τελικά το «Τρότζαν»;

Ο συγγραφέας και Αντιδήμαρχος Δήμου Αθηναίων στο νέο του βιβλίο, το «Τρότζαν» που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Πατάκη, μιλάει για το δυστοπικό μέλλον που μας περιμένει. Ή μήπως για κάτι που ήδη ζούμε;

**Τι σημαίνει «Τρότζαν» και πώς σου ήρθε η ιδέα γι' αυτό το βιβλίο;**

Το τι σημαίνει «Τρότζαν» είναι κάτι που θα καταλάβει ο αναγνώστης, όταν φτάσει στις τελευταίες σελίδες του μυθιστορήματος. Δεν θέλω να κάνω κάποιο σπόιλερ. Η αλήθεια βέβαια είναι πως συχνά μυθιστορήματα με ακατανόητους (αρχικά) τίτλους έχουν κάνει τεράστια επιτυχία στη χώρα μας, όπως π.χ. «Γκιακ» ή «Σουέλ». Κάτι τέτοιο ελπίζω και με το «Τρότζαν».

Η αρχική ιδέα γεννήθηκε πριν από πολλά χρόνια. Στις αρχές της δεκαετίας του 2000 βρισκόμουν στο Λονδίνο και έπεσε το μάτι μου σε μια σειρά της βρετανικής τηλεόρασης, όπου σε ένα κοντινό μέλλον είχε απαγορεύσει τη σοκολάτα.

Για πολύ καιρό σκεφτόμουν να γράψω κάτι αντίστοιχο, ώσπου η επέλαση της ακραίας πολιτικής ορθότητας σε συνδυασμό με τα ισοπεδωτικά λοκντάουν επί κόβιντ ολοκλήρωσε το βιβλίο- αρχικά στο μυαλό μου και εν συνεχεία στο χαρτί.

**Είναι ένα μυθιστόρημα για ένα δυστοπικό μέλλον, κάπως προφητικό, ή μια αλλιώςτικη καταγραφή της πραγματικότητας;**

Το μεγαλύτερο κομμάτι του βιβλίου μου διαδραματίζεται στο έτος 2073. Τυπικά, μιλάει για ένα δυστοπικό μέλλον. Στον κόσμο του «Τρότζαν» απαγορεύονται ο έρωτας, το σεξ, οι τέχνες, η κρεατοφαγία, το χιούμορ, καθώς και η παραμικρή αναφορά στο φύλο -δήθεν στο όνομα της ισότητας και της διαφορετικότητας.

Εφαρμόζονται μονίμως λοκντάουν και απαγορεύσεις κυκλοφορίας, δήθεν για λόγους ασφάλειας και υγείας, ενώ τα -παντελώς ελεγχόμενα- σόσιαλ μίντια έχουν υποκαταστήσει τα δικαστήρια. Όλα αυτά ανεξαιρέτως συμβαίνουν ήδη σήμερα. Όχι (ακόμα) στον βαθμό που τα περιγράφω στο βιβλίο μου, αλλά συμβαίνουν.

**Πώς αποφάσισες να γράψεις ένα βιβλίο επιστημονικής φαντασίας και πώς προετοιμάστηκες γι' αυτό;**

Δεν θα έλεγα πως το «Τρότζαν» είναι ένα αμιγώς επιστημονικής φαντασίας μυθιστόρημα. Σίγουρα όμως έχει κάποια τέτοια στοιχεία. Διάβασα κάποια βιβλία για το πώς θα είναι η ζωή στο μέλλον, καθώς και ξαναδιάβασα ορισμένα κλασικά δυστοπικά μυθιστορήματα, όπως το «1984».



το «Θαυμαστός καινούργιος κόσμος», αλλά και το «Κουρδιστό πορτοκάλι». Είδα επίσης και αρκετούς κύκλους από τη σειρά «Black Mirror» στο Netflix.

**Εσύ τελικά πώς φαντάζεσαι το μέλλον μας;**

Δεν είμαι μάντης, ώστε να μπορώ να περιγράψω το μέλλον. Θεωρώ όμως πως γενικά θα μοιάζει αρκετά με το σύμπαν του «Τρότζαν».

**Εσύ και μέσα από την ιδιότητα του Αντιδημάρχου στον Δήμο Αθηναίων, πιστεύεις ότι μπορούμε να κάνουμε κάτι για να αποτρέψουμε αυτό το απαισιόδοξο μέλλον;**

Είμαι Αντιδήμαρχος κοινωνικής ένταξης μεταναστών και προσφύγων και καλά καλά δεν μπορώ να βοηθήσω, όσο θα ήθελα, τους ανθρώπους αυτούς μια και ζούμε σε μια χώρα, όπου τα πάντα περνάνε από την κυβέρνηση. Πόσο μάλλον να αποτρέψω το μέλλον, που περιγράφω στο «Τρότζαν»...

Γενικά πάντως δεν νομίζω πως αυτό που ζούμε τα τελευταία χρόνια μπορεί να αλλάξει από τους διάφορους πολιτικούς άρχοντες. Πρέπει να υπάρξει συλλογική προσπάθεια. Να βάλουμε το μυαλό μας να δουλέψει. Να χλευάσουμε ηχηρά τα «cancel», που προσπαθεί

να επιβάλλει ο κάθε άεργος και να στηρίξουμε αυτούς που πέφτουν θύματα αυτής της πρακτικής. Να υπερασπιστούμε τις τέχνες, το φλερτ, την ελευθερία του λόγου απέναντι σε όσους ονειρεύονται έναν απόλυτο ευνουχισμό της κοινωνίας.

Να αντισταθούμε την επόμενη φορά που κάποιος θα αποπειραθούν να μας κλείσουν σπίτια μας, που θα μας απαγορεύσουν να βλέπουμε τους αγαπημένους μας, που θα απαιτήσουν να χαμηλώσουμε τη μουσική.

Αλλιώς, θα ζήσουμε το «Τρότζαν» πολύ νωρίτερα από το 2073.

### Λίγα λόγια για το βιβλίο

Πώς είναι να πεθαίνεις και να σε επαναφέρουν στη ζωή πενήντα χρόνια αργότερα; Να βρίσκεσαι ξαφνικά σε έναν κόσμο, όπου δεν υπάρχει ελευθερία λόγου και έκφρασης, ουσιαστικά ούτε και σκέψης;

Σε έναν κόσμο, όπου δεν υπάρχουν αλκοόλ, σπορ, φύλα; Σε έναν κόσμο, όπου οι γάμοι και το σεξ γίνονται με αλγόριθμο και υπό αυστηρή επιτήρηση;

Σε έναν κόσμο, όπου η υγεία είναι υποχρέωση και η κρεατοφαγία έγκλημα; Σε έναν κόσμο, όπου οι άνθρωποι δεν επιλέγουν το επάγγελμα, που θα ακολουθήσουν, δουλεύουν από το σπίτι σχεδόν 24 ώρες το εικοσιτετράωρο και δεν πάνε ποτέ διακοπές;

Σε έναν κόσμο, όπου τα social media είναι η ταυτότητά σου και έχουν υποκαταστήσει τα δικαστήρια;

Σε έναν κόσμο, όπου στο όνομα της προόδου και της ισότητας, δεν επιτρέπονται ο έρωτας, το χιούμορ και καμιά μορφή τέχνης, όλοι είναι ίδιοι στο όνομα της διαφορετικότητας

και η επιστήμη αντιμετωπίζεται ως θρησκεία;

Σε έναν κόσμο, όπου η Ιστορία ξαναγράφεται συνεχώς από την αρχή για να δαιμονοποιεί τους εκάστοτε αντιφρονούντες και εξωτερικούς εχθρούς; Σε έναν κόσμο, όπου τα πάντα λογοκρίνονται, όπου υπάρχει μόνο μία άποψη, η σωστή, αυτή του καθεστώτος;





## Το καλύτερο σημείο εκκίνησης της σχολικής χρονιάς βρίσκεται στην INTERSPORT!

Back to School? Stay cool! Η INTERSPORT υποδέχεται τη νέα σχολική χρονιά με χαρά, αισιοδοξία και πολλά σχέδια για να γίνει μια από τις καλύτερες, αφού στα καταστήματα της εταιρείας σε όλη την Ελλάδα μικροί και μεγάλοι βρίσκουν ό,τι χρειάζονται σε ρούχα, παπούτσια και αξεσουάρ, που κάνουν την έναρξη της νέας σεζόν πολύ πιο όμορφη! Με μοναδικές προσφορές σε σχολικές τσάντες και trolley, παπούτσια, ρούχα, αξεσουάρ και μεγάλη ποικιλία αθλητικών και sportstyle προϊόντων που καλύπτει όλα τα σπορ, τα hobby και τις δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου, όλη η οικογένεια βρίσκει αυτό που θέλει για να κάνει το νέο ξεκίνημα απόλυτα cool. Πλέον, ο Σεπτέμβριος, ο μήνας της μεγάλης επιστροφής, γίνεται...παιχνίδι, χάρη στην INTERSPORT. Τόσο στο σχολείο όσο και εκτός της αίθουσας διδασκαλίας, οι αθλητικές δραστηριότητες και η κίνηση είναι ο τρόπος ζωής που μας πάει ένα βήμα πιο μπροστά, με αφετηρία πάντα την INTERSPORT, την no1 εταιρία αθλητικών ειδών! Όλες οι προσφορές Back to School, ιδέες για hobby και αναψυχή αλλά και Συχνές Ερωτήσεις σχετικά με την άθληση, τον εξοπλισμό και τη νέα σχολική χρονιά βρίσκονται [εδώ](#).

### ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΤΣΑΝΤΕΣ

ΑΠΟ  
**9,99€**

**INTER  
SPORT**

### Ήξερες ότι...

## Η έλλειψη ηλιακού φωτός επηρεάζει αρνητικά τα μαλλιά μας



Έχετε σκεφτεί ότι το φως του ήλιου είναι ευεργετικό για τα μαλλιά μας; Η έκθεση στο ηλιακό φως είναι απαραίτητη προκειμένου να παράγει το σώμα βιταμίνη D.

Επομένως, η έλλειψη ηλιακού φωτός είναι πιθανό να οδηγήσει σε ανεπάρκεια βιταμίνης D, η οποία σχετίζεται με την τριχόπτωση. Φυσικά, δεν πρέπει να πάμε στο άλλο άκρο, καθώς η υπερβολική έκθεση στον ήλιο μπορεί να βλάψει τα μαλλιά μας.

Έχει παρατηρηθεί επίσης ότι ο ρυθμός ανάπτυξης των μαλλιών ποικίλει ανάλογα με τις εποχές και αυτό ενδέχεται να οφείλεται σε αλλαγές στην έκθεση στο ηλιακό φως.

## CAUDALIE: Παρουσιάζει τρία νέα προϊόντα της σειράς Resveratrol-Lift



Η CAUDALIE παρουσιάζει τρία νέα προϊόντα της σειράς Resveratrol-Lift, της Νο1 σειράς αντιγήρανσης στη Γαλλία, ειδικά σχεδιασμένα για να ανορθώνουν και να «γεμίζουν» ορατά την επιδερμίδα. Τα αποτελεσματικά, vegan και βιώσιμα συστατικά της ευρεσιτεχνίας Caudalie x Harvard University περιλαμβάνουν τη Ρεσβερατρόλη Αμπελιού, που ενεργοποιεί τη δραστηριότητα των πρωτεϊνών του δέρματος, τα Φυσικά Υαλουρονικά Οξέα, που «γεμίζουν» και ενυδατώνουν σε βάθος, καθώς και το Vegan Κολλαγόνο 1 (μη γενετικά τροποποιημένο), που ενισχύει τη σύνθεση των ινών κολλαγόνου και τη σφριγηλότητα του δέρματος.

Η νέα Lightweigh Firming Cashmere Cream λειάνει φωτίζει και δίνει ματ όψη στην επιδερμίδα, η Firming Eye Gel Cream αποσυμφορεί και λειάνει το περίγραμμα των ματιών, ενώ το Instant Firming Serum που διορθώνει τις ρυτίδες και σμιλεύει το σβάλ του προσώπου διατίθεται πλέον και σε refill συσκευασία.

## Ήξερες ότι...

### Το περπάτημα διώχνει τον θυμό

Έχεις θυμώσει; Βγες έξω και περπάτησε! Θα σου κάνει καλό. Μελέτη έχει δείξει ότι ένα περπάτημα, μόλις 10 λεπτών, μπορεί να μειώσει τον θυμό σε νεαρούς ενήλικες.

Ακόμη, διαπιστώθηκε ότι η επίτευξη 10.000 βημάτων την ημέρα οδηγεί σε χαμηλότερα επίπεδα αναφερόμενου θυμού, σε λιγότερο άγχος, κόπωση και δυσφορία σε 35 υπέρβαρους συμμετέχοντες που έλαβαν μέρος σε ένα πρόγραμμα περπατήματος 12 εβδομάδων. Επίσης, ο χορός λειτουργεί ως σύμμαχος μας απέναντι στο συναίσθημα του θυμού.







**Χρήστος Αρφάνης,**  
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



## ΤΟ ΚΟΡΑΚΙ (THE CROW): Από σήμερα στους κινηματογράφους

Σήμερα, 12 Σεπτεμβρίου 2024, κυκλοφορεί στους ελληνικούς κινηματογράφους η πολυαναμενόμενη ταινία «Το Κοράκι» (Αρχικός τίτλος στα αγγλικά: The Crow).



Πρόκειται για μια σύγχρονη μεταφορά του εμβληματικού graphic novel του James O'Barr, με πρωταγωνιστή τον Μπιλ Σκάρσγκαρντ στον ρόλο του Έρικ Ντρέιβεν.

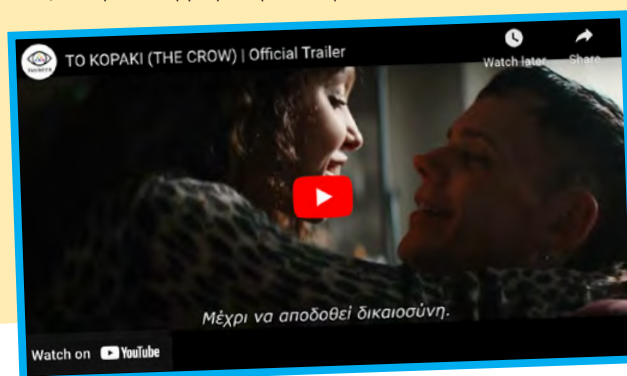
Η ιστορία ακολουθεί τον Έρικ και την αγαπημένη του Σέλι (FKA twigs), οι οποίοι δολοφονούνται βάνουσα από τους δαίμονες του παρελθόντος της Σέλι.

Ο Έρικ επιστρέφει στη ζωή με τη βοήθεια ενός κορακιού, αναζητώντας εκδίκηση και προσπαθώντας να σώσει την ψυχή της αγαπημένης του από την αιώνια καταδίκη.

Η σκηνοθεσία της ταινίας ανήκει στον Ρούπερτ Σάντερς, γνωστό από τις ταινίες «Snow White and the Huntsman» και «Ghost in the Shell».

Το καστ περιλαμβάνει επίσης τους Ντάνι Χιούστον, Λόρα Μπερν, Τζόρνταν Μπόλγκερ και Ιζαμπέλα Γουέι.

Η ταινία έχει ήδη προκαλέσει εντυπώσεις στο εξωτερικό, με εισπράξεις που ξεπερνούν τα 18 εκατομμύρια δολάρια παγκοσμίως. Οι κριτικοί επαινούν την ερμηνεία του Σκάρσγκαρντ και την ατμοσφαιρική σκηνοθεσία του Σάντερς, ενώ οι φαν του πρωτότυπου έργου αναμένουν με ανυπομονησία να δουν πώς θα αποδοθεί η αγαπημένη τους ιστορία στη μεγάλη οθόνη.





## Το νέο Σχολικό Πρόγραμμα του Παιδικού-Εφηβικού Διεθνούς Φεστιβάλ Κιν/ου Αθήνας

### 8 ταινίες - 8 ημέρες - 8 προβολές

Για πρώτη φορά εκπαιδευτικοί και μαθητές μπορούν να παρακολουθήσουν σε κινηματογραφική αίθουσα τις καλύτερες ταινίες μεγάλου μήκους, που θα προβληθούν στο Φεστιβάλ! Μετά από την προβολή ακολουθεί συζήτηση με καλεσμένους-έκπληξη!

Επίσης, τα αγαπημένα Εκπαιδευτικά Προγράμματα συνεχίζονται, με την προβολή ταινιών μικρού μήκους και ειδικά σχεδιασμένες βιωματικές δράσεις μετά από την προβολή.

Τηλεφωνικές κρατήσεις μπορείτε να κάνετε από 1η Σεπτεμβρίου στο 210 7256579 και στο 6980560557, Δευτέρα-Παρασκευή 11:00-16:00.

### Σχετικά με τις σχολικές προβολές:

- Η κινηματογραφική εκπαίδευση καλλιεργεί τον οπτικοακουστικό γραμματισμό, προσφέροντας δεξιότητες κριτικής σκέψης, ανάγνωσης και κατανόησης του οπτικοακουστικού μέσου, ιδιαιτέρως απαραίτητες στη σύγχρονη εποχή της αδιάλειπτης έκθεσης στα ψηφιακά μέσα.
- Οι μαθητές/τριες μέσω του εκπαιδευτικού προγράμματος, ανακαλύπτουν τεχνικές κινηματογράφησης και εμβαθύνουν στους τρόπους αφήγησης.
- Το κόστος είναι 4,5€/μαθητή.

Για πληροφορίες σχετικά με όλες τις προβολές και τα εκπαιδευτικά προγράμματα πατήστε [εδώ](#).

## «ΚΛΕΙΩ, μια καλόκαρδη γαϊδούρα» του Στέφανου Παπατρέχα



Η γαϊδουρίτσα η Κλειώ και όλα τα ζώα της φάρμας μεταμορφώνουν για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά το Θέατρο Αβατον σε μια χρωματιστή φάρμα και υποδέχονται όλα τα παιδιά από 3 έως και 9 ετών σε μια παράσταση για την αποδοχή, τη δύναμη της ομάδας, το γκρέμισμα των προκαταλήψεων και το χτίσιμο της φιλίας.

### Λίγα λόγια για την ιστορία

Η γαϊδούρα η Κλειώ επισκευάζει τη φάρμα για τον χειμώνα που έρχεται, ενώ οι καυγάδες ανάμεσα στα άλλα ζώα δεν λένε να σταματήσουν. Όσο όμως ο κόκορας, το πρόβατο, η αλεπού μαλώνουν και όσο οι πάπιες κουτσομπολεύουν, η Κλειώ βάζει μπρος ένα σχέδιο για να γκρεμίσει όλα τα στερεότυπα και τις προκαταλήψεις, που έχουν τα ζώα της φάρμας.

### Πληροφορίες

Κείμενο: Στέφανος Παπατρέχας  
 Σύλληψη | Σκηνοθεσία: Νάντια Δαλκυριάδου - Στέφανος Παπατρέχας  
 Σκηνικά | Κοστούμια: Έλλη Εμπεδοκλή  
 Παίζουν: Ειρήνη Αμπουμόγλι, Λάζαρος Βαρτάνης, Χρήστος Γαβριηλίδης, Σταύρος Μόσχης  
 Πού: Θέατρο Αβατον, Ευπατριδών 3, Κεραμεικός - Μετρό Κεραμεικός  
 Πότε: Από την Κυριακή 13 Οκτωβρίου και κάθε Κυριακή στις 13:30  
 Καθημερινές για σχολεία  
 Εισιτήρια: € 9 (κανονικό), € 7 (ανέργων/πολυτέκνων/ΑμεΑ)  
 Προπώληση: [more.com](http://more.com)  
 Τηλέφωνα κρατήσεων: 210 3412689, 6942703702



...ΚΑΙ ΑΥΤΟ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ **STAND UP SCIENCE** Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ... ΡΑΛΙΩΣ

**01 Science Reactors** ...με ένα "Science Rap" stand up

**στο** ΜΟΥΣΕΙΟ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 13 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2024** **21.00** ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΙΣΟΔΟΣ

ΜΟΥΣΕΙΟ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ | Θόλου 5 | Πλάκα

## Δέκα χρόνια η Επιστήμη στη σκηνή από τους Science Reactors!

Οι Science Reactors την Παρασκευή 13 Σεπτεμβρίου επιλέγουν τον ιστορικό χώρο του Μουσείου Ιστορίας του Πανεπιστημίου Αθηνών, γνωστό και ως Παλιό Πανεπιστήμιο για την επόμενη καλοκαιρινή τους παράσταση.

Με το κοινό στοιχείο που τους συνδέει, το ταλέντο και την αγάπη τους για την επικοινωνία της επιστήμης θα αναδείξουν και στην παράσταση αυτή με το γνώριμο και αντισυμβατικό τους ύφος απρόσμενες ιστορίες καθημερινής επιστημονικής τρέλας, όπως...

Μυστικοί αλγόριθμοι χαράς που χακάρουν το μυαλό μας, η ανομολόγητη σχέση των «αλλαντικών» με τις επιστημονικές δημοσιεύσεις, χημικές φόρμουλες στο εργαστήριο για ερωτοχτυπημένους, τι θα συμβεί αν μετακινήσουμε ένα κόμμα σε γνωστή ευαγγελική εντολή, πώς να φυλαχτούμε από ανεξέλεγκτους παπαγάλους της τεχνολογίας κ.ά.

### Πληροφορίες

Μουσείο Ιστορίας του Πανεπιστημίου Αθηνών, Θόλου 5 - Πλάκα, Παρασκευή 13 Σεπτεμβρίου στις 21.00, είσοδος ελεύθερη

Συμμετέχουν (με αλφαβητική σειρά) οι:

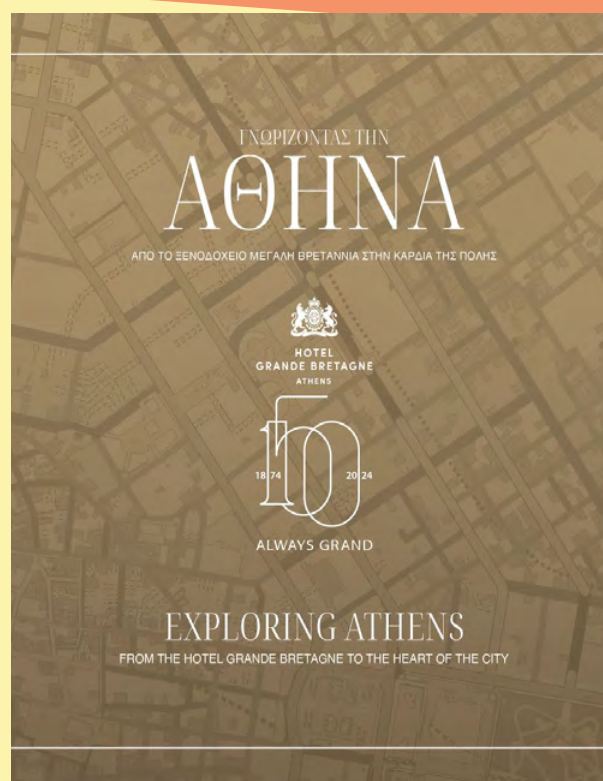
Χαρά Αφαιλωνιάτη (κτηνίατρος), Σταύρος Δημητριάδης (αστροφυσικός),

Μάκης Ζωιδάκης (βιολόγος), Αντωνία Καραμολέγκου (πληροφορική),

Αθανάσιος Κουστένης (βιοχημικός) και Νίκος Παπαδημητρίου (χημικός-μηχανικός). Παρουσίαση: Κωνσταντίνος Αντωνάρπουλος (φιλοσοφία - ρητορική)

Ιδέα/σχεδιασμός/συντονισμός: Ελένη Γραμματικοπούλου, Επικοινωνία της Επιστήμης

## Γνωρίζοντας την Αθήνα: Από το Ξενοδοχείο Μεγάλη Βρεταννία στην Καρδιά της Πόλης



Το Ξενοδοχείο Μεγάλη Βρεταννία προσκαλεί τους λάτρεις της ιστορίας σε μια σειρά περιπάτων με τίτλο «Γνωρίζοντας την Αθήνα: Από το Ξενοδοχείο Μεγάλη Βρεταννία στην Καρδιά της Πόλης».

Ο γνωστός δημοσιογράφος και συγγραφέας Νίκος Βατόπουλος ηγείται των περιπάτων, οδηγώντας τους συμμετέχοντες στα μυστικά του ευρύτερου ιστορικού κέντρου.

Η διαδρομή αγγίζει νεοκλασικά κτίρια, γειτονιές του Μεσοπολέμου και της ανοικοδόμησης, κεντρικές λεωφόρους και γραφικά δρομάκια, πλατείες και εμβληματικά σημεία της πρωτεύουσας, ξεκινώντας και καταλήγοντας στο Ξενοδοχείο Μεγάλη Βρεταννία.

Αυτό το ιδιαίτερο ταξίδι στους δρόμους της Αθήνας, που αναπτύσσεται παράλληλα με το ξενοδοχείο εδώ και ενάμισι αιώνες, προσφέρει μια βαθύτερη κατανόηση της πόλης, συνδυάζοντας την πρόσφατη ιστορική της διαδρομή με τη σύγχρονη πραγματικότητα.

Περίπατοι θα πραγματοποιούνται κάθε Κυριακή, από τις 15 Σεπτεμβρίου έως και τις 6 Οκτωβρίου, με ώρα έναρξης τις 11:00πμ. Η είσοδος είναι ελεύθερη, με προκράτηση θέσης, στο [eventora.gr](http://eventora.gr).



## Υπερβατικό Βασίλειο

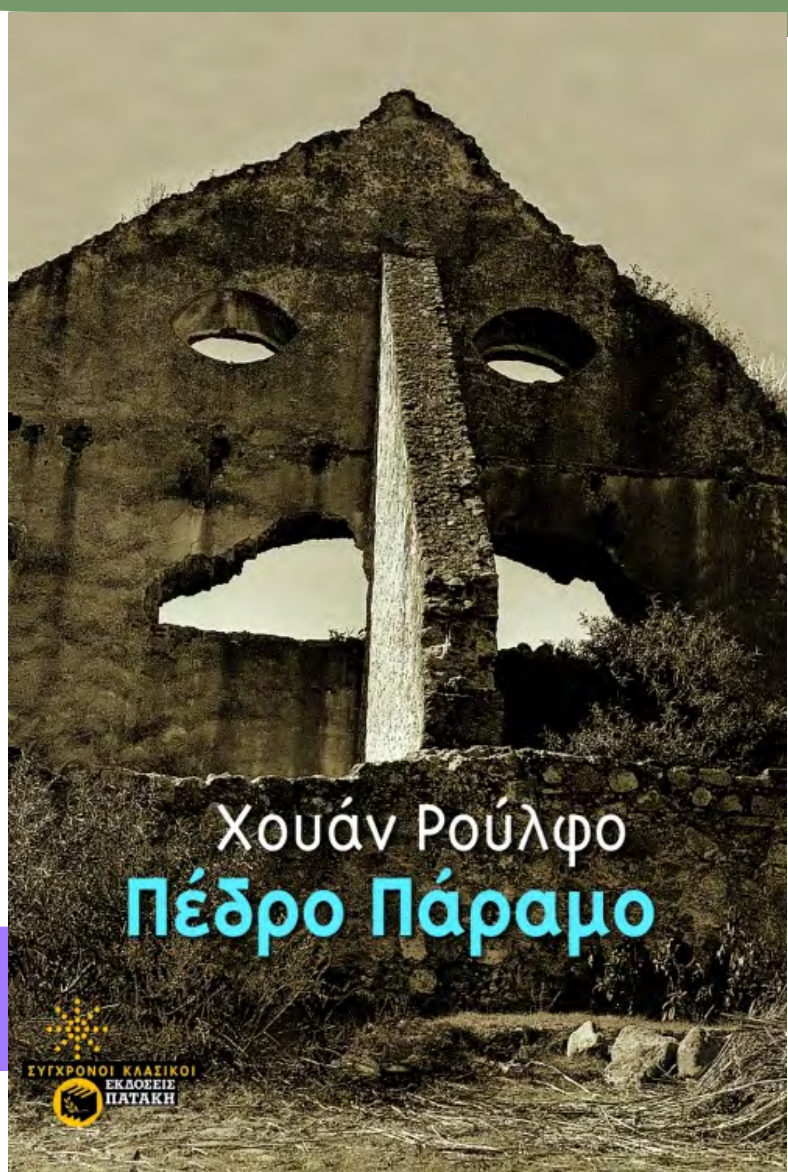
Μετά το αναγνωρισμένο παγκόσμιο best seller "Επιστροφή στην πατρίδα", η Yaa Gyasi επανέρχεται με ένα δυνατό, ακατέργαστο, οικείο και βαθιά πολυεπίπεδο μυθιστόρημα για την επιστήμη, την πίστη, τον ανθρώπινο πόνο και την αγάπη.

Η Γκίφτι σπουδάζει Νευροεπιστήμες στην Ιατρική Σχολή του Στάνφορντ, μελετώντας τα νευρωνικά κυκλώματα της κατάθλιψης και του εθισμού.

Ο αδερφός της, ένας προικισμένος αθλητής γυμνασίου, πέθανε από υπερβολική δόση ηρωίνης μετά από έναν τραυματισμό, που τον άφησε εθισμένο στα οπιοειδή.

Η αυτοκτονική μητέρα της είναι πλέον κλινήρης. Η Γκίφτι είναι αποφασισμένη να ανακαλύψει την επιστημονική απάντηση για τον πόνο, που βλέπει παντού γύρω της. Το πάθος της για γιατρεία την οδηγεί στα άδυτα της επιστήμης, χωρίς όμως να παύει στιγμή να αποζητά την παιδική της πίστη στον Θεό.

## Πέδρο Πάραμο



## Χουάν Ρούλφο Πέδρο Πάραμο

Ένας γιος αναζητά τον άγνωστο πατέρα του, τηρώντας την υπόσχεση που έδωσε στην ετοιμοθάνατη μητέρα του. Έτσι ξεκινά το Πέδρο Πάραμο.

Ο Χουάν Πρεσιάδο, σαν σύγχρονος Τηλέμαχος, επιστρέφει στην εδεμική Κομάλα των μητρικών αναμνήσεων, που έχει όμως μετατραπεί σε κόλαση εξαιτίας της καταστροφικής μανίας του πατέρα του, του Πέδρο Πάραμο.

Μυθιστόρημα πολυφωνικό, με πρωτοποριακή δομή, το "Πέδρο Πάραμο" άνοιξε νέους δρόμους σε όλη τη λατινοαμερικανική λογοτεχνία. Ο Ρούλφο συνδυάζει την ιστορία της μεξικανικής επανάστασης με το υπόστρωμα μιας οικομενικής μυθολογίας και καταφέρνει να φτάσει στο βαθύτερο πυρήνα του τοπικού, του μεξικανικού, και να το καταστήσει καθολικό, παγκόσμιο.



quote of the day

"LIFE'S TRAGEDY IS THAT WE GET OLD TOO SOON AND WISE TOO LATE"

Benjamin Franklin

tip of the day

He who knows others is wise. He who knows himself is enlightened.

Lao Tzu

12 Σεπτεμβρίου

- > Ημέρα Δράσης για την Ημικρανία
- > Παγκόσμια Ημέρα Δελφινιών
- > United Nations Day for South-South Cooperation
- > Are You Okay Day
- > National Chocolate Milkshake Day
- > National Day of Encouragement
- > National Police Woman Day
- > National Report Medicare Fraud Day
- > National School Picture Day
- > National Video Game Day