



**GUINNESS**



**Premier League**

THE OFFICIAL BEER OF THE PREMIER LEAGUE

Απολαύστε υπεύθυνα

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



**ΠΑΙΔΙΚΑ ΧΩΡΙΑ SOS:  
491.000 ΠΑΙΔΙΑ ΖΗΤΟΥΝ ΒΟΗΘΕΙΑ**



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Σήμερα θέλω να μιλήσουμε για εκείνα τα πράγματα που μας εκνευρίζουν, μας πιέζουν, μας κουράζουν, κι όμως... δεν κάνουμε τίποτα για να τα αλλάξουμε. Ξέρεις γιατί; Γιατί, ακόμα κι αν δεν το παραδεχόμαστε, με έναν τρόπο τα έχουμε επιλέξει. Ναι, καλά διάβασες. Ό,τι μένει σταθερό στη ζωή μας, ενώ έχουμε τη δυνατότητα να το αλλάξουμε, είναι ουσιαστικά μια δική μας επιλογή.

Σκέψου λίγο. Εκείνη η δουλειά που σου ρουφάει την ενέργεια, η σχέση που σου δίνει λιγότερα από όσα αξίζεις, οι συνήθειες που σου φέρνουν άγχος αντί για χαρά... Γιατί παραμένουν στη ζωή σου; Όχι γιατί δεν μπορείς να τα αλλάξεις, αλλά γιατί ίσως ο φόβος της αλλαγής είναι πιο δυνατός από την επιθυμία σου για κάτι καλύτερο. Και είναι OK να φοβάσαι. Ο φόβος είναι ανθρώπινος. Το θέμα είναι να αναγνωρίσεις ότι, με τον έναν ή τον άλλο τρόπο, επιλέγεις να μένεις εκεί.

Και ξέρεις τι είναι το πιο ενδιαφέρον; Μόλις συνειδητοποιήσεις ότι έχεις επιλογές, ανοίγονται μπροστά σου δρόμοι που δεν είχες δει πριν. Η δύναμη να αλλάξεις κάτι που δεν σε εξυπηρετεί πηγάζει από το να αποδεχθείς ότι εσύ κρατάς το τιμόνι. Δεν σου λέω ότι είναι εύκολο – γιατί δεν είναι. Αλλά σου λέω ότι είναι ελευθερία.

Η αλλαγή δεν χρειάζεται να είναι τεράστια και τρομακτική. Μπορεί να είναι μικρή, όπως να πεις ένα "όχι" εκεί που πάντα έλεγες "ναι". Ή να βάλεις τέλος σε μια συνήθεια που σε κουράζει. Το θέμα είναι να αναγνωρίσεις ότι έχεις τη δύναμη να κάνεις τη ζωή σου λίγο καλύτερη κάθε μέρα.

Οπότε, την επόμενη φορά που θα γκρινιάξεις για κάτι που σε εκνευρίζει, σκέψου: μπορώ να το αλλάξω; Αν ναι, τι περιμένω; Αν όχι, μήπως πρέπει να το αποδεχτώ και να προχωρήσω; Όπως είπε και ο Μπουκάι: "Αυτό που δεν αλλάξεις, το αποδέχεσαι. Αυτό που δεν αποδέχεσαι, το πολεμάς."

**Tip of the Day:** Ξεκίνα με κάτι μικρό. Σπάσε έναν κύκλο που σε κουράζει και δεσ πόσο πιο ανάλαφρα νιώθεις. Πάντα μα πάντα στη ζωή σου η αλλαγή ξεκινά όταν σταματάς να φοβάσαι και αρχίζεις να ελπίζεις.

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

# Παιδικά Χωριά SOS: 491.000 παιδιά ζητούν βοήθεια



ΠΑΙΔΙΚΑ ΧΩΡΙΑ  
SOS  
ΕΛΛΑΔΟΣ

ανάγκες συνεχώς αυξάνονται. Χαρακτηριστικό είναι το γεγονός ότι στα προγράμματα πρόληψης, τα Παιδικά Χωριά SOS έχουν υποστηρίξει περισσότερα από 75.000 παιδιά, ενώ δέχονται ετησίως εκατοντάδες αιτήματα υποστήριξης από οικογένειες με παιδιά που βρίσκονται σε ανάγκη.

Τα Παιδικά Χωριά SOS, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα για τα Δικαιώματα του Παιδιού στις 20 Νοεμβρίου, διοργάνωσαν συνέντευξη Τύπου, όπου ανέδειξαν για μία ακόμα φορά το δικαίωμα κάθε παιδιού να μεγαλώνει σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό οικογενειακό περιβάλλον. Η υποστήριξη της οικογένειας αποτελεί βάση για την πρόληψη φαινομένων, όπως η βία, η κακοποίηση, η παραμέληση και η παιδική παραβατικότητα.

Στην Ελλάδα, υπολογίζεται ότι 491.000 παιδιά βρίσκονται σε κίνδυνο φτώχειας ή κοινωνικού αποκλεισμού, γεγονός που καθιστά αναγκαία την ενίσχυση των οικογενειακών δομών και της προστασίας των δικαιωμάτων των παιδιών. Παράλληλα, σύμφωνα με την εμπειρία των Παιδικών Χωριών SOS από τα Κέντρα Στήριξης Παιδιού και Οικογένειας που λειτουργούν σε όλη την Ελλάδα, τα περιστατικά που χρήζουν περαιτέρω διερεύνησης από τις αρμόδιες αρχές για υποψία παραμέλησης ή κακοποίησης, το 2023, τριπλασιάστηκαν σε σχέση με τον μέσο όρο της προηγούμενης πενταετίας.

Με αυτά τα δεδομένα, το μέγεθος των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι οικογένειες είναι τεράστιο και οι

## Η σημασία της Πρόληψης και οι άμεσες προτεραιότητες

Τα Παιδικά Χωριά SOS υπογραμμίζουν την επιτακτική ανάγκη για ολιστικού τύπου υπηρεσίες για τη στήριξη της οικογένειας στην κοινότητα, με στόχο την προστασία των παιδιών από τη βία, τη φτώχεια και τις κοινωνικές ανισότητες.





«Από το 2018 έως το 2024, έχουμε αποκαταστήσει, μέσα από την επανένωση με τη βιολογική οικογένεια, την αναδοχή και την υιοθεσία, 454 παιδιά, ενώ μέσω των προγραμμάτων πρόληψης βοηθάμε στην έγκαιρη και ουσιαστική αντιμετώπιση των κινδύνων που απειλούν τη συνοχή της οικογένειας και την ασφάλεια των παιδιών», δήλωσε ο Γιώργος Πρωτόπαπας, Γενικός Διευθυντής των Παιδικών Χωριών SOS, και υπογράμμισε ότι «Κάθε παιδί έχει δικαίωμα και πρέπει να μεγαλώνει σε μία οικογένεια με αγάπη, σεβασμό και ασφάλεια».



### **Οι προτάσεις των Παιδικών Χωριών SOS για την παιδική προστασία και ενίσχυση της οικογένειας:**

1. Διαμόρφωση μιας ενιαίας και συνεκτικής Εθνικής Στρατηγικής Παιδικής Προστασίας με διασφαλισμένους πόρους για την υλοποίηση και τη βιωσιμότητά της και με προτεραιότητα την πρόληψη της κακοποίησης, την έγκαιρη παρέμβαση και εντοπισμό περιστατικών, καθώς και την υποστήριξη των οικογενειών σε κίνδυνο.
2. Προτεραιοποίηση και εξασφάλιση χρηματοδότησης για την παιδική προστασία από τον τακτικό κρατικό προϋπολογισμό.
3. Προώθηση και ενίσχυση της αναδοχής καθώς και την επέκταση της επαγγελματικής αναδοχής ως προτιμητέας μορφής παιδικής φροντίδας αντί των ιδρυμάτων.
4. Ενίσχυση της εκπαίδευσης των επαγγελματιών και της συνεργασίας όλων των εμπλεκόμενων φορέων – υπηρεσιών (νομικές, ιατρικές, αστυνομικές υπηρεσίες) για την αποτελεσματική διαχείριση περιστατικών βίας και παραμέλησης παιδιών.

5. Υλοποίηση ενός ενιαίου, εθνικού συστήματος αναφοράς, κακοποίησης και παραμέλησης παιδιών, όπως προβλέπεται από το Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την προστασία των παιδιών από τη σεξουαλική κακοποίηση (2022).

Τα Παιδικά Χωριά SOS συνεχίζουν να υπερασπίζονται τα δικαιώματα και το συμφέρον των παιδιών, παρέχοντας «οικογενειακού τύπου» φροντίδα και υλοποιώντας προγράμματα πρόληψης και αποϊδρυματοποίησης σε όλη την Ελλάδα.

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα για τα Δικαιώματα του Παιδιού, τα Παιδικά Χωριά SOS υλοποιούν συντονισμένες εκδηλώσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης, που θα πραγματοποιηθούν από όλα τα προγράμματα του Οργανισμού στην Ελλάδα.

Σκοπός των δράσεων είναι να ενημερώσουν, να ευαισθητοποιήσουν και να εκπαιδεύσουν το ευρύτερο κοινό, καθώς και ομάδες πληθυσμού που έχουν ειδικό ενδιαφέρον για θέματα που αφορούν την προστασία των δικαιωμάτων του παιδιού.



# Ένας Expert με Μεγάλη Καρδιά: Παγκόσμια Ημέρα Παιδιού με Προσφορά στα Παιδικά Χωριά SOS

Υπάρχουν άνθρωποι που επιλέγουν να προσφέρουν αθόρυβα, με σεμνότητα και βαθιά αγάπη για τον συνάνθρωπο. Ένας από αυτούς είναι ένας Expert του είδους που, αν και προτιμά να μένει πίσω από τα φώτα της δημοσιότητας, αποφάσισε σήμερα, την Παγκόσμια Ημέρα του Παιδιού, να κάνει μια συγκινητική πράξη αλληλεγγύης.

Και επειδή σε αυτή τη στήλη το κάλο μου αρέσει και θέλω να λέγεται αλλά και να ακούγεται θα ήθελα να σας ενημερώσω πως ο αγαπημένος μου συνεργάτης Expert, από τις 20 έως τις 22 Νοεμβρίου 2024, το 10% από κάθε ηλεκτρονική αγορά που πραγματοποιείται μέσω της επιχείρησής του θα το διαθέτει στα Παιδικά Χωριά SOS, ένα θεσμό που εδώ και δεκαετίες υποστηρίζει παιδιά που χρειάζονται φροντίδα, αγάπη και ευκαιρίες για ένα καλύτερο μέλλον.

Όμως ξέρεις κάτι; Η προσφορά αυτή δεν είναι απλώς μια δωρεά. Είναι μια υπενθύμιση ότι όλοι μπορούμε, με τον τρόπο μας, να συμβάλλουμε στη δημιουργία ενός κόσμου όπου κανένα παιδί δεν θα στερείται την αγάπη, την ασφάλεια και την υποστήριξη που αξίζει. Αν λοιπόν, έχεις σκοπό να κάνεις κάποια αγορά από κάποιο ηλεκτρονικό κατάστημα, σε προσκαλώ να γίνεις Expert και να βάλεις και εσύ ένα μικρό λιθαράκι σε μια μεγαλύτερη προσπάθεια να φωτίσουμε τις ζωές των παιδιών που έχουν ανάγκη.

Ας είναι αυτή η Παγκόσμια Ημέρα Παιδιού μια ευκαιρία να κοιτάξουμε γύρω μας και να αναρωτηθούμε πώς μπορούμε και εμείς να κάνουμε τη διαφορά. Με μικρές ή μεγάλες πράξεις, μπορούμε όλοι να γίνουμε κομμάτι ενός κόσμου που νοιάζεται. Και όπως λέει και ο φίλος μου ο Expert "μαζί μπορούμε να προσφέρουμε στα παιδιά που το χρειάζονται," συνοψίζοντας σε μια φράση τη δύναμη της συλλογικής προσφοράς και της αλληλεγγύης!

Δες και το video [εδώ](#), οι παραγγελίες μπορούν να γίνουν από το [www.expert-hellas.gr](http://www.expert-hellas.gr).

Ισχύει από 20-22/11  
και μόνο για τις ηλεκτρονικές αγορές!



ΠΑΙΔΙΚΑ ΧΩΡΙΑ  
SOS

Μαζί, μπορούμε  
να προσφέρουμε  
στα παιδιά που  
το χρειάζονται!

expert 



ΠΑΙΔΙΚΑ ΧΩΡΙΑ  
SOS

Από τις 20 έως τις 22  
Νοεμβρίου 2024, το 10%  
από κάθε αγορά σας θα  
δωρηθεί στα Παιδικά  
Χωριά SOS.

expert 



## Η EURIMAC – MAKBEL δεσμεύεται για την προώθηση της ισότητας και της συμπερίληψης στον εργασιακό χώρο



Η EURIMAC – MAKBEL, η σύγχρονη καθετοποιημένη εταιρία παραγωγής ζυμαρικών με έδρα το Κιλκίς, υπέγραψε την Τρίτη 12 Νοεμβρίου 2024 τη Χάρτα Διαφορετικότητας, επισφραγίζοντας τη δέσμευσή της για τη δημιουργία ενός εργασιακού περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς και διακρίσεις που προάγει τον σεβασμό, την ισότητα, τη διαφορετικότητα και τη συμπερίληψη.

Η Χάρτα Διαφορετικότητας είναι μία πρωτοβουλία της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την προώθηση της ισότητας ευκαιριών και της διαφορετικότητας στις επιχειρήσεις.

Στόχος της είναι να λειτουργήσει ως μέσο δέσμευσης για την εφαρμογή της ισότητας των ίσων ευκαιριών και της διαφορετικότητας σε κάθε εργασιακό περιβάλλον στην Ελλάδα.

Στη χώρα μας η Χάρτα Διαφορετικότητας, υλοποιείται από το KEAN σε συνεργασία με το Ινστιτούτο για τη Διαφορετικότητα και την Ενσωμάτωση - D & I. K Με την υπογραφή της Χάρτας Διαφορετικότητας, η EURIMAC – MAKBEL επιβεβαιώνει την προσήλωσή της στις αξίες της ίσης μεταχείρισης και της δημιουργίας ενός περιβάλλοντος όπου όλοι οι εργαζόμενοι μπορούν να αναδειχθούν και να συμβάλλουν στην κοινή επιτυχία, στηρίζοντας ταυτόχρονα μια πιο δίκαιη και ενωμένη κοινωνία.

### Ήξερες ότι...

## Ο όρος "Χάρτα Διαφορετικότητας" χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά το 2004 στη Γαλλία;

Η πρωτοβουλία αυτή ξεκίνησε από γαλλικές εταιρείες και οργανισμούς με στόχο την προώθηση της διαφορετικότητας και της συμπερίληψης στους εργασιακούς χώρους.

Η "Charte de la Diversité" αποτέλεσε ένα σημαντικό βήμα για την ευαισθητοποίηση σχετικά με την πολυμορφία και έγινε πρότυπο για παρόμοιες πρωτοβουλίες σε άλλες χώρες, όπως η Γερμανία το 2006, όπου αναπτύχθηκε η δική τους "Charta der Vielfalt". Έκτοτε, η Χάρτα Διαφορετικότητας έχει εξελιχθεί σε παγκόσμιο κίνημα για τη δημιουργία ίσων ευκαιριών και την καταπολέμηση των διακρίσεων.

Η πρώτη εταιρεία στον κόσμο που υιοθέτησε τη Χάρτα Διαφορετικότητας (Diversity Charter) ήταν η Deutsche Bank στη Γερμανία το 2006. Η Χάρτα Διαφορετικότητας δημιουργήθηκε για να προωθήσει την πολυμορφία και τη συμπερίληψη στους εργασιακούς χώρους, ενθαρρύνοντας τις εταιρείες να δεσμευτούν στην ίση μεταχείριση των εργαζομένων τους, ανεξάρτητα από φύλο, ηλικία, εθνικότητα, θρησκεία, σεξουαλικό προσανατολισμό ή άλλες διαφορές.

Από τότε, πολλές εταιρείες και οργανισμοί σε όλο τον κόσμο έχουν υιοθετήσει τη Χάρτα Διαφορετικότητας, δημιουργώντας ένα πιο δίκαιο και ισότιμο εργασιακό περιβάλλον.

CHARTE  
DE LA  
DIVERSITÉ



# Aitana: Η Influencer του ψηφιακού κόσμου, που βγάζει χιλιάδες ευρώ

Η Aitana, το ψηφιακό μοντέλο που έγινε διάσημο στο Instagram, αποδεικνύει ότι το να γίνεις influencer δεν απαιτεί φυσική παρουσία, αλλά να υποστηρίζεσαι από μια ικανή ομάδα και τεχνολογία.



Η Aitana λοιπόν, η οποία δεν υπάρχει στον φυσικό κόσμο, έχει καταφέρει να κερδίσει εκατοντάδες χιλιάδες followers και να παράγει τεράστια έσοδα για την ομάδα της, η οποία βρίσκεται στη Βαρκελώνη. Συγκεκριμένα, δημιουργήθηκε μόλις πριν από έναν χρόνο και έχει καταφέρει να φτάσει στην κορυφή των αμειβόμενων influencers στον τομέα της τεχνητής νοημοσύνης.

Η διαδικασία δημιουργίας αυτών των ψηφιακών «προσωπικοτήτων» είναι εξαιρετικά εξειδικευμένη. «Τραβάμε μια κανονική φωτογραφία και στη συνέχεια τη μετατρέπουμε με τη βοήθεια της τεχνητής νοημοσύνης», εξηγεί η Sofia Novales, μέλος της ομάδας που εργάζεται για την Aitana. Το αποτέλεσμα είναι τόσο ρεαλιστικό, που δεν μπορείς να καταλάβεις ότι πρόκειται για μια ψηφιακή δημιουργία.

Πλέον, η Aitana έχει γίνει η προσωποποίηση της υγιεινής ζωής και της γυμναστικής, καθώς συνεργάζεται με εταιρείες διατροφής και αθλητικών προϊόντων. Παρόλο που τα μοντέλα τεχνητής νοημοσύνης είναι συχνά προσανατολισμένα στο ανδρικό κοινό, τα πρότυπα ομορφιάς που προβάλλονται δημιουργούν αντιδράσεις.

Για παράδειγμα, η influencer Danae Mercer εκφράζει έντονα την ανησυχία της για τα μη ρεαλιστικά πρότυπα που ενισχύονται.



Ωστόσο, η Novales υποστηρίζει ότι τα πρότυπα αυτά είναι παρόντα παντού, ακόμα και στις διαφημίσεις. «Η Aitana είναι απλώς μια influencer, ακριβώς όπως όλες οι άλλες», συμπληρώνει, απαντώντας στους επικριτές της.

Ο όρος «influencer» προέρχεται από το αγγλικό ρήμα «influence», που σημαίνει «επηρεάζω». Σύμφωνα με το λεξικό Merriam-Webster, η λέξη «influencer» καταγράφηκε για πρώτη φορά το 1662, αναφερόμενη σε άτομα με επιρροή, αλλά η σύγχρονη χρήση της σχετίζεται με την ψηφιακή εποχή. Πρωτοπόροι σε αυτόν τον τομέα θεωρούνται προσωπικότητες όπως η Chiara Ferragni, η οποία ξεκίνησε το 2009 το blog «The Blonde Salad», και η Kim Kardashian, που αξιοποίησε τα social media για να προωθήσει προϊόντα και υπηρεσίες, καθιερώνοντας τον ρόλο του influencer στη σύγχρονη κουλτούρα.



## Η FREENOW αποκαλύπτει τα αντικείμενα που άφησαν οι επιβάτες στα ταξί



Η ζωή σε μια μεγάλη πόλη συχνά ταυτίζεται με γρήγορους ρυθμούς. Κάτι πολύ συνηθισμένο σε όλους μας είναι να ξεχαστεί κάτι δικό μας, καθώς κινούμαστε με ένα ταξί. Η FREENOW, το No. 1 Taxi App στην Ελλάδα με παρουσία σε 9 χώρες και περισσότερες από 150 πόλεις, ανέλυσε τις αναφορές για αντικείμενα που ξεχάστηκαν σε ταξί από επιβάτες τους τελευταίους 12 μήνες.

Όπως και το 2023, τα πιο συχνά ξεχασμένα αντικείμενα ήταν: κινητά τηλέφωνα, πορτοφόλια και τσάντες. Ανάμεσα στις πιο πρωτότυπες ανακαλύψεις ήταν αντικείμενα όπως μια αφίσα της Taylor Swift και... μία σόμπα.

Σύμφωνα με στοιχεία του FREENOW, κατά τη διάρκεια των τελευταίων 12 μηνών, οι επιβάτες στην Ελλάδα ανέφεραν πάνω από 450 κινητά τηλέφωνα, που αναζητήσαν εκ των υστέρων σε ταξί, που αντιστοιχούσαν στο 25% όλων των αναφορών για ξεχασμένα αντικείμενα.

Στην Ευρώπη συνολικά, το FREENOW καταγράφει σχεδόν 500 αναφορές για ξεχασμένα αντικείμενα κάθε εβδομάδα. Εντυπωσιακά, οι Ιρλανδοί επιβάτες είναι οι πιο «αφηρημένοι», με μια μέση αναφορά 130 ξεχασμένων αντικειμένων ανά εβδομάδα.

Συγκριτικά, στην Ελλάδα οι χρήστες αναφέρουν κατά μέσο όρο 50 αντικείμενα κάθε εβδομάδα και 7 κάθε μέρα. Η FREENOW κατέγραψε τις περισσότερες αναφορές τον Ιανουάριο του 2024, ενώ ο Μάιος 2024 ήταν ο μήνας με τον χαμηλότερο αριθμό αντικειμένων που έχουν ξεχαστεί σε ταξί.

## Ένα από τα πιο παράξενα αντικείμενα που έχουν ξεχαστεί ποτέ σε ταξί είναι μια ζωντανή χελώνα;

SAY *yes* & get impressed

Σύμφωνα με την ετήσια έκθεση «Lost & Found», η οποία αναλύει τα πιο συχνά και ασυνήθιστα αντικείμενα που ξεχνούν οι επιβάτες στα οχήματά της, μια ζωντανή χελώνα βρέθηκε ανάμεσα στα πιο μοναδικά χαμένα αντικείμενα των τελευταίων 12 μηνών.

Αυτή η ανακάλυψη υπογραμμίζει την ποικιλία και την ιδιαιτερότητα των αντικειμένων που αφήνουν πίσω τους οι επιβάτες, από καθημερινά αντικείμενα όπως τηλέφωνα και πορτοφόλια, μέχρι ζωντανά πλάσματα. Η έκθεση αυτή δημοσιεύεται κάθε χρόνο για να υπενθυμίσει στους επιβάτες να ελέγχουν τα προσωπικά τους αντικείμενα πριν αποβιβαστούν, αλλά και για να αναδείξει τις πιο ασυνήθιστες ιστορίες που προκύπτουν από τα χαμένα αντικείμενα στα οχήματά της.



# Ick: Τι σημαίνει η νέα λέξη της Gen Z, που την προσέθεσε μέχρι και το Cambridge Dictionary



Η λέξη «ick», που συχνά χρησιμοποιείται από τη Gen Z, έχει γίνει ιδιαίτερα δημοφιλής στις συζητήσεις για τις σχέσεις και τα ραντεβού. Αν και φαίνεται να αναφέρεται σε μια έντονη αίσθηση αποστροφής ή αηδίας, το ακριβές της νόημα δεν είναι πάντα ξεκάθαρο.

Η έννοια αυτή έγινε ευρύτερα γνωστή μέσα από το βρετανικό ριάλιτι «Love Island» και τα κοινωνικά δίκτυα, όπως το TikTok, όπου οι χρήστες μοιράζονται παραδείγματα και ιστορίες για το πώς βίωσαν το «ick». Σήμερα, ο όρος έχει αποκτήσει μεγαλύτερη βαρύτητα, καθώς εντάχθηκε ακόμη και στο Cambridge Dictionary, επιβεβαιώνοντας τη σημασία του στη σύγχρονη κουλτούρα.

## Τι είναι τελικά το «ick»

Το «ick» αναφέρεται στην ξαφνική και ισχυρή αίσθηση αποστροφής προς κάποιον με τον οποίο έχετε ρομαντική επαφή. Όπως εξηγεί η ειδικός στις σχέσεις Χέιλι Κούνιν, πρόκειται για μια ενστικτώδη αντίδραση, που μπορεί να προκληθεί από κάτι φαινομενικά ασήμαντο, όπως ο τρόπος που κάποιος τρώει ή γελάει. Αυτή η αίσθηση μπορεί να εμφανιστεί τόσο στις αρχές μιας σχέσης, όσο και σε μεταγενέστερα στάδια, όταν μια συγκεκριμένη συμπεριφορά ή λεπτομέρεια γίνεται αποτρεπτική έως και αποκρουστική. Η ένταση αυτής της αντίδρασης ξεπερνά τη φυσιολογική αμφιβολία για μια σχέση και οδηγεί σε σχεδόν ακαριαία αποστροφή.

Παραδείγματα «ick» περιλαμβάνουν καθημερινές συμπεριφορές, που ίσως κάποτε βρίσκαμε διασκεδαστικές στον σύντροφό μας, όπως το να δαγκώνει κάποιος το πιρούνι του, να κυνηγάει ένα χαρτί που το πήρε ο άνεμος, ή να χειροκροτεί όταν προσγειώνεται το αεροπλάνο. Αυτά τα μικρά περιστατικά μπορεί να προκαλέσουν εντελώς δυσανάλογη αντίδραση αποστροφής.

Ο ψυχοθεραπευτής Γκουρπρίτ Σινγκ εξηγεί ότι η αίσθηση αυτή είναι συχνά αποτέλεσμα ασυνείδητων αντιδράσεων, όπως η ασυμφωνία στις αξίες, η συμπεριφορά, ή ακόμα και η φυσική παρουσία ενός ατόμου. Το σημαντικό είναι να αναγνωρίσετε αυτά τα συναισθήματα και να εξετάσετε αν πρόκειται για κάτι που μπορείτε να ανεχθείτε, ή αν υποδεικνύουν μια βαθύτερη ασυμβατότητα.

Εάν το «ick» εμφανιστεί, συνήθως δεν υπάρχει τρόπος να το αντιστρέψετε. Πρόκειται για μια φυσική και συχνά αναπόφευκτη αντίδραση, η οποία υποδεικνύει ότι ίσως η σχέση δεν έχει προοπτικές. Επομένως, αντί να το αγνοήσετε, είναι προτιμότερο να εμπιστευτείτε το ένστικτό σας.

Η προσθήκη άλλωστε του όρου στο Cambridge Dictionary αποδεικνύει την ανθεκτικότητά του στον χρόνο, υπογραμμίζοντας τη δυναμική φύση της γλώσσας, η οποία προσαρμόζεται στις κοινωνικές και πολιτιστικές αλλαγές.



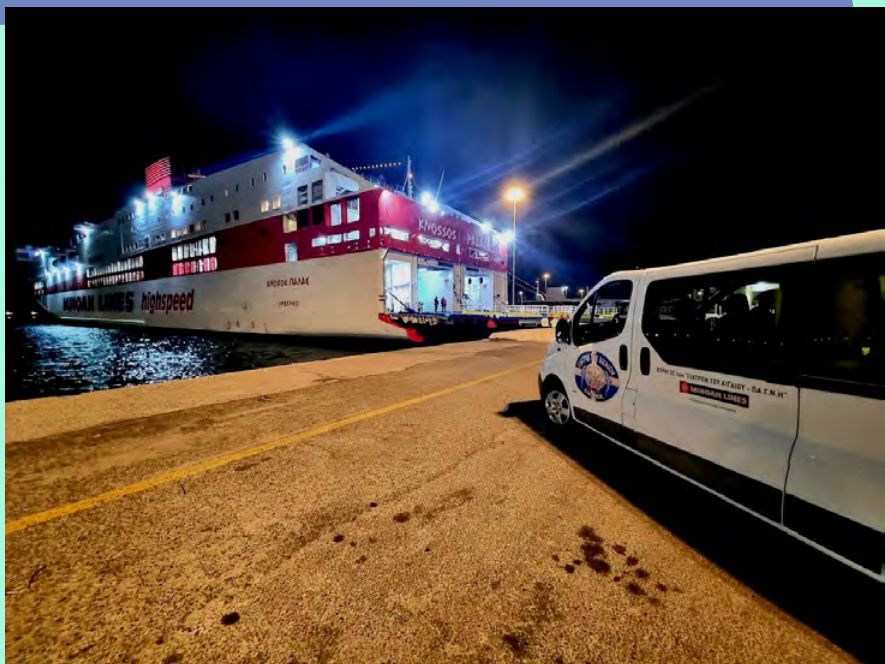
## Minoan Line: «Ταξιδεύουμε για την υγεία»

Η MINOAN LINES, μέλος του Ομίλου Grimaldi, για 10 συναπτά έτη στέκεται αρωγός των «ΓΙΑΤΡΩΝ ΤΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ – ΠΑ.Γ.Ν.Η.» και «αγκαλιάζει» το έργο τους, παρέχοντας δωρεάν μετακίνηση από και προς το λιμάνι του Ηρακλείου του ιατρονοσηλευτικού προσωπικού και του ειδικά διαμορφωμένου και εξοπλισμένου mini van, το κόστος αγοράς του οποίου έχει καλύψει κατά το παρελθόν.

Στο πλαίσιο αυτό, το διάστημα 25-29 Οκτωβρίου, η MINOAN LINES στήριξε, για ακόμα μία φορά, την υγειονομική αποστολή του κλιμακίου των εθελοντών γιατρών και του βοηθητικού προσωπικού, οι οποίοι ταξίδεψαν από την Κρήτη προς τη Μήλο με τον αναγκαίο ιατρικό εξοπλισμό, προκειμένου να παρέχουν δωρεάν ιατρική βοήθεια στους κατοίκους του νησιού. Συγκεκριμένα, ιατροί διαφορετικών ειδικοτήτων πραγματοποίησαν, μεταξύ άλλων, παιδιατρικά, καρδιολογικά, ορθοπεδικά, γυναικολογικά, οφθαλμολογικά, νευρολογικά ιατρεία, καθώς και εξειδικευμένα χειρουργεία, παρέχοντας παράλληλα δωρεάν προληπτικές εξετάσεις προς ενήλικες και παιδιά διαφόρων ηλικιών.

Έχοντας ήδη συμπληρώσει 50 χρόνια προσφοράς και αδιάλειπτης παρουσίας στον χώρο της ακτοπλοΐας, η MINOAN LINES έχει ως βασικό άξονα για τη χάραξη της στρατηγικής της τον ΑΝΘΡΩΠΟ. Η κοινωνική ευθύνη είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τις επιχειρηματικές πρακτικές της MINOAN LINES μέσα από πολυάριθμες χορηγικές πρωτοβουλίες.

Κατά τα έτη 2023 και 2024, η εταιρεία ηγήθηκε στην υποστήριξη πολιτιστικών, υγειονομικών, αθλητικών και εκπαιδευτικών ιδρυμάτων, ενισχύοντας την κοινωνία μέσω πολυάριθμων χορηγικών δράσεων.



## Market Trends

### Wolt Market: Επεκτείνει την παρουσία του και στο Ηράκλειο Κρήτης

Τα ψώνια σου  
μέσα σε λίγα λεπτά!

**Wolt Market**



Το Wolt Market συνεχίζει τη γεωγραφική του επέκταση με γρήγορους ρυθμούς, εγκαινιάζοντας το νέο του κατάστημα στο Ηράκλειο Κρήτης, ενώ παράλληλα διευρύνει το προϊόντικό του χαρτοφυλάκιο καλύπτοντας τις αυξανόμενες καταναλωτικές ανάγκες.

Οι πελάτες της Wolt στο Ηράκλειο Κρήτης έχουν πλέον τη δυνατότητα να παραλαμβάνουν τα ψώνια του supermarket σε λίγα μόνο λεπτά στην πόρτα τους, καθημερινά αλλά και την Κυριακή, από τις 08:00 έως τις 00:00. Εύκολα και γρήγορα, οι πελάτες του Wolt Market μπορούν να περιηγηθούν στα ηλεκτρονικά ράφια της υπηρεσίας και να διαλέξουν ανάμεσα σε περισσότερους από 4.000 κωδικούς, οι οποίοι ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις της καθημερινότητας των σύγχρονων νοικοκυριών.

Μάλιστα, οι χρήστες της εφαρμογής στην περιοχή θα έχουν πρόσβαση σε περισσότερες από 1.500 προσφορές, που θα είναι διαθέσιμες στο Wolt Market, ενώ αξίζει να υπογραμμισθεί ότι το κατάστημα συνεργάζεται ήδη από την πρώτη μέρα της λειτουργίας του με 14 τοπικούς προμηθευτές, ενισχύοντας την πρόσβαση των καταναλωτών σε ποιοτικά κρητικά προϊόντα.

Με την έναρξη λειτουργίας του Wolt Market στο Ηράκλειο Κρήτης, οι κάτοικοι της πόλης μπορούν να παραλαμβάνουν τις αγορές τους στην πόρτα τους σε μόλις 20 λεπτά, από την άνεση του σπιτιού τους ή να ορίσουν την ημέρα και ώρα παράδοσης που τους εξυπηρετεί.



# Παγκόσμια Ημέρα Χρόνιας Αποφρακτικής Πνευμονοπάθειας



«Για να δούμε τι ξέρεις για τους πνεύμονές σου...» είναι το κεντρικό μήνυμα της ενημερωτικής εκστρατείας που πραγματοποιεί η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία (ΕΠΕ) για την Παγκόσμια Ημέρα Χρόνιας Αποφρακτικής Πνευμονοπάθειας (ΧΑΠ).

Στόχος της εκστρατείας είναι η ευαισθητοποίηση των πολιτών και ειδικότερα των καπνιστών αναφορικά με τη νόσο, η οποία για πολλά χρόνια, συνήθως πάνω από 10-15 αναπτύσσεται σιωπηλά, προκαλώντας ήπιες ενοχλήσεις, χωρίς να δίνει ανησυχητικά προειδοποιητικά συμπτώματα.

Η ΕΠΕ, στο πλαίσιο της εκστρατείας, προγραμμάτισε –με τη συμμετοχή μελών της– ενημέρωση κοινού και εντυποδιανομή στις 19 Νοεμβρίου 2024 στο Athens Metro Mall στην Αθήνα (16:00-20:30) και στο Mediterranean Cosmos στη Θεσσαλονίκη (17:00-20:30), με τη συνεργασία της Εταιρείας Νοσημάτων Θώρακος Ελλάδος (ΕΝΘΕ).

Επίσης, πραγματοποιήθηκε ανάρτηση αφισών και διανομή ενημερωτικών φυλλαδίων σε πέντε Πνευμονολογικές Κλινικές ανά την Ελλάδα και συγκεκριμένα σε Αλεξανδρούπολη, Ηράκλειο, Ιωάννινα, Λάρισα και Πάτρα.

Επιπλέον οι πνευμονολόγοι που συμμετέχουν στην Ομάδα Εργασίας (ΟΕ) της ΕΠΕ για τη Χρόνια Αποφρακτική Πνευμο-



νοπάθεια, Νίκος Τζανάκης (Συντονιστής), Ανδριάννα Παπαϊωάννου, Πασχάλης Στειρόπουλος (Υπεύθυνοι), και Ηλέκτρα Βουλγαρέλη (Early Career Member), δίνουν απαντήσεις αναφορικά με τη νόσο σε θέματα πρόληψης, θεραπευτικής αντιμετώπισης, καθημερινής διαχείρισης, με ολιγόλεπτα video που θα προβληθούν στη σελίδα της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας στο facebook.

Η ΧΑΠ είναι μία ετερογενής «κατάσταση» των πνευμόνων. Χαρακτηρίζεται από χρόνια συμπτώματα του αναπνευστικού συστήματος (δύσπνοια, βήχας, απόχρεμψη, παροξύνσεις), που οφείλονται σε διαταραχές των αεραγωγών (βρογχίτιδα, βρογχιολίτιδα), ή/και των κυψελίδων (εμφύσημα) και προκαλούν εμμένοντα, συχνά προοδευτικό, περιορισμό της ροής του αέρα.

Η ΧΑΠ αποτελεί μία σύγχρονη συνεχιζόμενη πανδημία με συχνότερο παράγοντα κινδύνου το κάπνισμα και κάθε χρόνο οδηγεί στον θάνατο 3.000.000 ασθενείς παγκοσμίως. Η επίπτωση της νόσου συνεχίζει να αυξάνεται με αποτέλεσμα η ΧΑΠ να αναμένεται να οδηγήσει σε περίπου 5.400.000 θανάτους ετησίως από το 2060 και έπειτα. Στη χώρα μας, περίπου 500.000 Έλληνες πάσχουν από ΧΑΠ και οι περισσότεροι μάλιστα δεν το γνωρίζουν.



## Οι Νέοι της Κρήτης στην πρώτη γραμμή για την κλιματική αλλαγή

**YOUTH**  
CLIMATE AWARENESS & LEADERSHIP PROGRAMME

**EUROPEAN CLIMATE PACT**



**YOUTH CLIMATE PEER PARLIAMENT**  
**CITY OF CHANIA**  
**MONDAY, NOVEMBER 25, 2024**

ORGANISED BY **INZEB**  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΝΕΩΝ

IN COLLABORATION WITH  **ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ**  
REGION OF CRETE

 **#MyWorldOurPlanet**  
**#EUClimatePact**

Σειρά εκδηλώσεων, με σκοπό την ενημέρωση και την κινητοποίηση νέων για την αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής, διοργανώνεται αυτόν τον Νοέμβριο στην Κρήτη, στο πλαίσιο των δράσεων του Ευρωπαϊκού Συμφώνου για το Κλίμα.

Από τις 21 έως τις 25 Νοεμβρίου, μαθητές και μαθήτριες 12-16 ετών, έρχονται στο επίκεντρο των δράσεων για την κλιματική αλλαγή, παίρνοντας μέρος σε ποικίλες δράσεις σε όλη την Κρήτη, οι οποίες τους δίνουν βήμα και φωνή για να εκφράσουν τις απόψεις τους για αυτό το κρίσιμο ζήτημα, να συνεργαστούν σε λύσεις και να αναλάβουν δράση για τα περιβαλλοντικά ζητήματα που επηρεάζουν τις κοινότητές τους.

Οι δράσεις, οι οποίες συνδιοργανώνονται από τον Οργανισμό INZEB, Συντονιστή για το Ευρωπαϊκό Σύμφωνο για το Κλίμα στην Ελλάδα, και την Περιφέρεια Κρήτης, περιλαμβάνουν δύο Κλιματικούς Περιπάτους σε Γεώτοπους της UNESCO, και συγκεκριμένα στο Σπήλαιο Μελιδονίου του Παγκόσμιου Γεωπάρκου Ψηλορείτη, στο Ρέθυμνο και στο Φαράγγι Κάτω Ζάκρου του Παγκόσμιου Γεωπάρκου Σητείας, καθώς και δύο Κλιματικές Συζητήσεις Νέων, στο Ηράκλειο και στα Χανιά.

Οι Πρεσβευτές του Ευρωπαϊκού Συμφώνου για το Κλίμα παίζουν καθοριστικό ρόλο στην προώθηση της περιβαλλοντικής συνείδησης και στην υλοποίηση τοπικών πρωτοβουλιών για το κλίμα.

Αποστολή τους είναι να εμπνέουν και κινητοποιούν τα μέλη των τοπικών κοινοτήτων για να αναλάβουν δράση για το κλίμα, καθώς διαθέτουν γνώσεις και πληροφόρηση για τα θέματα αυτά και συνεργάζονται με ένα πανευρωπαϊκό δίκτυο ανθρώπων, που μοιράζονται τις ίδιες ιδέες για την κλιματική αλλαγή.

## Ήξερες ότι...

## Η κλιματική αλλαγή επηρεάζει το οξυγόνο που αναπνέουμε

Η κλιματική αλλαγή δεν επηρεάζει μόνο τον καιρό, αλλά και τη σύνθεση της ατμόσφαιρας. Περίπου το 50-80% του οξυγόνου στον πλανήτη μας παράγεται από φυτοπλαγκτόν στους ωκεανούς. Ωστόσο, η αύξηση της θερμοκρασίας των θαλασσών και η οξίνιση του νερού λόγω των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα βλάπτουν σοβαρά αυτά τα μικροσκοπικά αλλά ζωτικής σημασίας οργανισμούς. Αυτό σημαίνει ότι αν η υπερθέρμανση συνεχιστεί, οι ωκεανοί θα χάσουν την ικανότητά τους να παράγουν αρκετό οξυγόνο για τη Γη, κάτι που θα επηρεάσει κάθε ζωντανό οργανισμό. Η προστασία των θαλασσών είναι ζωτικής σημασίας για την αντιμετώπιση της κλιματικής κρίσης.



## Το Αγόρι & Το Χταπόδι: Ο Τάικα Γουαϊτίτι ζωντανεύει μια συναρπαστική ιστορία



Η Disney, με τη διαχρονική δύναμη της πρωτότυπης αφήγησης, εμπνέει χαρά και θαυμασμό αυτές τις εορτές, με μία ολοκαίνουργια ταινία μικρού μήκους, σε συνεργασία με τον βραβευμένο με Όσκαρ σκηνοθέτη, Τάικα Γουαϊτίτι. Η ταινία, «Το Αγόρι & Το Χταπόδι», είναι διαθέσιμη στο YouTube, υποστηρίζοντας τον μακροχρόνιο φιλανθρωπικό συνεργάτη της Disney, Make-A-Wish International, σε Ευρώπη, Μέση Ανατολή και Αφρική.

Η εορταστική ταινία μικρού μήκους της Disney, «Το Αγόρι & Το Χταπόδι», ακολουθεί την ιστορία ενός παιδιού όταν ανακαλύπτει πως ένα περίεργο χταπόδι έχει κολλήσει στο κεφάλι του κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών διακοπών του, στη θάλασσα. Καθώς επιστρέφει στο σπίτι του, το αγόρι αναπτύσσει μια πραγματική φιλία με το χταπόδι, συστήνοντάς του τη ζωή στη στεριά, πριν το πάρει μαζί του για να βιώσει τη χαρά των εορτών. Το αγόρι κατανοεί την έντονη επιθυμία του χταποδιού να εξερευνήσει τον κόσμο και βάζει σε εφαρμογή ένα σχέδιο για να το πραγματοποιήσει. Για το αγόρι και το χταπόδι, οι απλές καθημερινές στιγμές της παιδικής ηλικίας και της φιλίας τους, μαζί με τη μαγεία των εορτών, κάνουν το χρόνο τους μαζί ουσιαστικό.

Η εορταστική καμπάνια της Disney, σε Ευρώπη, Μέση Ανατολή και Αφρική στηρίζει και φέτος τον μακροχρόνιο φιλανθρωπικό της συνεργάτη, το Make-A-Wish International. Μέσα στον Νοέμβριο, 50 οικογένειες από την Ευρώπη και τη Μέση Ανατολή θα ταξιδέψουν στο πάρκο κάνοντας μια ευχή τους πραγματικότητα! Οι οικογένειες θα περάσουν ένα Σαββατοκύριακο απολαμβάνοντας ποιοτικό χρόνο μαζί, γνωρίζοντας τους αγαπημένους τους χαρακτήρες και βιώνοντας τη μαγεία που προσφέρει η Disneyland Paris.

## Food for Thought

kids' edition

## My Barbie Story: Το βιβλίο με ιστορίες διάσημων προσωπικοτήτων, εμπνευσμένες από την Barbie

Στο πλαίσιο του εορτασμού των 65 χρόνων της Barbie®, η Mattel ανακοινώνει σήμερα την κυκλοφορία της ειδικής έκδοσης, «My Barbie Story», η οποία περιλαμβάνει συγκινητικές αφηγήσεις από θαυμαστές της Barbie σχετικά με το πώς η Barbie επηρέασε τη ζωή τους.

Η μοναδική συλλογή με 108 ιστορίες και εικόνες από διάσημα πρόσωπα, θαυμαστές και συλλέκτες, είναι διαθέσιμη προς πώληση από σήμερα, με όλα τα έσοδα να υποστηρίζουν την Εθνική Επιτροπή Γυναικών του ΟΗΕ στο Ηνωμένο Βασίλειο.

Από την Ελλάδα μοιράστηκε την ιστορία της η Μαρία Καβογιάννη, αναδεικνύοντας τον τρόπο που η Barbie έχει επηρεάσει τη ζωή και τα όνειρά της. Στο βιβλίο συμμετέχουν επίσης η Βιργινία Δικαιούλια (αθλήτρια), η Εβελίνα Νικόλιζα (content creator) και η Βενετία Καμάρα (content creator).

Οι εμπνευσμένες αφηγήσεις τους τονίζουν τη διαρκή επιρροή της Barbie σε πολλές γενιές και τομείς, όπως οι Τέχνες, ο Αθλητισμός, η Επιστήμη, η Τεχνολογία, η Μηχανική, τα Μαθηματικά και πολλά άλλα.







## Αίθουσα Αναμονής

Μια δραματική κωμωδία κάθε Δευτέρα & Πέμπτη στις 21:00 στο Σ.Ο.Τ.Α. - Σωματείο Οδηγών Ταξί Αττικής.

Τέσσερις γυναίκες συναντώνται τυχαία σε μια αίθουσα αναμονής, σε έναν «μη-τόπο», έτοιμες να διαβούν το κατώφλι μιας μεταίχμιακής στιγμής. Κυριεύονται από μια υποσυνείδητη ανάγκη για αλλαγή, απομακρύνονται από τα μοτίβα τους και, μέσα από χιούμορ και συγκίνηση, οδηγούνται σε μια επώδυνη διαδρομή αυτογνωσίας.

Κείμενο, δραματολογία: Μαίρη Βούλγαρη, Ειρήνη Καράογλου, Ελένη Μολφέτα (που συμμετείχε στην αρχική σύνθεση), Μυρτώ Ναούμ, Μυρτώ Στράμπη και Δήμητρα Τάμπαση

Σκηνοθεσία: Δήμητρα Τάμπαση

Σκηνικά: Ιάσοντας Καμπάνης

Κοστούμια: Χριστίνα Λαρδικού

Πρωτότυπη μουσική: METAMAN

Τραγούδι: Μυρτώ Ναούμ

Φωτισμοί: Ιάσοντας Καμπάνης

Φωτογραφίες: Αλεξάνδρα Μασμανίδη

Αφίσα: Κάτια Κουτσαφτή

Κατασκευή σκηνικού: Μαρία Κούτσια, Κωστάκης Κυριαζής, Νικόλαος Σιμόπουλος, Δημήτρης Στράμπης

Σ.Ο.Τ.Α. - Σωματείο Οδηγών Ταξί Αττικής Οδυσσέως 8, 104 37 Αθήνα

Παραστάσεις Δευτέρα & Πέμπτη | Ώρα έναρξης: 21.00

Ημερομηνίες παραστάσεων έως το τέλος του 2024  
28 Νοεμβρίου & 2, 5, 9, 12, 16, 19 Δεκεμβρίου

ΕΙΣΟΔΟΣ ΜΕ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ

Κρατήσεις: Τηλεφωνικά στο (+30) 698 8374186

στις ώρες 18:00-20:00 & ηλεκτρονικά στο [Aithousa](#)

[Anamonis event tickets from TicketSource.](#)

## Έρχεται το 37ο Πανόραμα Ευρωπαϊκού Κινηματογράφου



**37<sup>ο</sup>** ΠΑΝΟΡΑΜΑ  
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΥ  
ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΥ

ΤΡΙΑΝΟΝ

NEWMAN

STUDIO

ΕΛΛΗΝΟΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗ  
ΕΝΩΣΗ

**21 - 27.11**

[panoramafest.gr](http://panoramafest.gr)

[panorama.of.european.cinema](https://www.facebook.com/panorama.of.european.cinema)  
[panorama\\_european\\_cinema](https://www.instagram.com/panorama_european_cinema)



Μετά την ολοκλήρωση της προφεστιβαλικής εβδομάδας τον Οκτώβριο, το κυρίως μέρος του φεστιβάλ ξεκινά την Πέμπτη 21 και ολοκληρώνεται την Τετάρτη 27 Νοεμβρίου.

Το πλήρες πρόγραμμα και όλες οι παράλληλες εκδηλώσεις της φετινής διοργάνωσης, που φέτος φιλοξενείται στους κινηματογράφους ΤΡΙΑΝΟΝ, NEWMAN και STUDIO New Star Art Cinema και την ΕΛΛΗΝΟΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗ ΕΝΩΣΗ, ανακοινώθηκαν από τον Καλλι/κό Δ/ντή του φεστιβάλ, Νίνο Μικελίδη, και τον Υπεύθυνο Αγοράς και Εκπαιδευτικών Δράσεων, Βασίλη Μαζωμένο, στη Συνέντευξη Τύπου που διοργάνωσε το Πανόραμα, στη Σχολή Λ. Σταυράκου, ενώ στο panel συμμετείχε και ο Ακόλουθος Οπτικοακουστικών Μέσων του Γαλλικού Ινστιτούτου Ελλάδος, Aimé Besson, ο οποίος αναφέρθηκε στη φετινή αλλά και γενικότερα στη σημαντική, πολυετή συνεργασία του IFG με το Πανόραμα.

Δείτε αναλυτικά το πρόγραμμα [εδώ](#).

**37<sup>ο</sup>** ΠΑΝΟΡΑΜΑ  
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΥ  
ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΥ

**21 - 27 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024**



## Η ταχυδρόμος

Σαλέντο, Ιούνιος 1934. Ένα λεωφορείο σταματά στην κεντρική πλατεία του Λιτσανέλο, ενός χωριού με ελάχιστους κατοίκους. Ένα ζευγάρι κατεβαίνει: ο άνδρας, ο Κάρλο, είναι παιδί του Νότου και χαιρέται που επιστρέφει. Η Άννα, η γυναίκα του, είναι από τον Βορρά. Είναι όμορφη σαν αρχαιοελληνικό άγαλμα, αλλά θλιμμένη και ανήσυχη.

Τι ζωή την περιμένει σε αυτή την αφιλόξενη γη; Στα μάτια των χωριανών, η Άννα δεν θα πάψει ποτέ να είναι η «ξένη». Αυτή που δεν πηγαίνει στην εκκλησία, που φορά παντελόνια και δεν κουτσμπολεύει. Περήφανε και ευέξαπτη, η Άννα ποτέ δεν υιοθετεί τον τρόπο ζωής των γυναικών του Νότου. Και όχι μόνο αυτό: τολμά να διεκδικήσει μια θέση στο ταχυδρομείο και γίνεται η πρώτη γυναίκα ταχυδρόμος στο Σαλέντο.

Χάρη στη δουλειά της, η Άννα θα μπει σε ένα σωρό οικογένειες, βοηθώντας τις αναλφάβητες γυναίκες στην επικοινωνία τους με τους δικούς τους ανθρώπους ή ακόμα και με τους παράνομους έρωτές τους. Και χωρίς να το θέλει, θα αλλάξει τη ζωή αυτής της κοινότητας για πάντα.

## Παρουσίαση της ποιητικής συλλογής του Γιάννη Δ. Στεφανάκι



ΓΙΑΝΝΗΣ Δ. ΣΤΕΦΑΝΑΚΙΣ

Στη στροφή τ' ουρανού  
και στη μέση του δρόμου

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ • ΠΟΙΗΣΗ

Την Πέμπτη 21 Νοεμβρίου, στις 19.30 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι Εκδόσεις Καστανιώτης, διοργανώνουν την παρουσίαση της ποιητικής συλλογής του Γιάννη Δ. Στεφανάκι με τίτλο: «Στη στροφή τ' ουρανού και στη μέση του δρόμου»

Θα μιλήσουν οι:

Ανθούλα Δανιήλ, διδάκτωρ φιλολογίας, συγγραφέας, κριτικός λογοτεχνίας,

Ευσταθία Δήμου, φιλόλογος, συγγραφέας,

Βαγγέλης Χατζηβασιλείου, κριτικός λογοτεχνίας.

Ποιήματα θα διαβάσει ο ποιητής Κώστας Καναβούρης.

Η σολίστ της κιθάρας Εύα Φάμπα και ο ερμηνευτής Μανώλης Μητσάκος θα πλαισιώσουν μουσικά τη βραδιά.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας (Σταδίου 24) και η εκδήλωση θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι YouTube του ΙΑΝΟΥ.

Λίγα λόγια για το βιβλίο

Ένας κύκλος η ζωή μας. Απ' τον μακρινό ουρανό μέχρι το χώμα, που επειδή τη μνήμη απωλέσαμε το περιγε-  
λούμε, όπως και τα φύλλα των δέντρων, που τις αυλές μας βρομίζουν. Ένας κύκλος απ' τον οποίο τίποτα δεν μαθαίνουμε. Τα ψηλά κτήρια τη σκέψη μας φυλακίζουν, καθώς προσπαθούμε τα σώματά μας να προστατεύου-  
με από έναν φονικό ήλιο που με τα ίδια μας τα χέρια ξεγυμνώσαμε. Τώρα, χωρίς περίσκεψη, χαιρετίζουμε τον κόσμο της τεχνητής νοημοσύνης που προελαύνει, αφήνοντας τη δική μας νόηση και σκέψη ν' ατροφήσει.



quote of the day

**MISTAKES ARE ALWAYS FORGIVABLE, IF ONE HAS THE COURAGE TO ADMIT THEM**

Bruce Lee

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Δεναχίς,  
Δεναχίδα

20 Νοεμβρίου

- › Africa Industrialization Day
- › International Hug a Runner Day
- › Παγκόσμια Ημέρα για τα Δικαιώματα του Παιδιού
- › Education Support Professionals Day
- › Future Teachers of America Day
- › Geographic Information Systems Day
- › Black Consciousness Day
- › Name Your PC Day
- › National Child's Day
- › National Gary Day
- › National Lucia Day
- › National Oscar Day
- › National Pay Back Your Parents Day
- › National Peanut Butter Fudge Day
- › National Sovereignty Day
- › Revolution Day (Mexico)
- › Transgender Day of Remembrance

tip of the day

Acceptance and  
tolerance and  
forgiveness, those are  
life-altering lessons.

Jessica Lange