

Χυμός Ρόδι - Πορτοκάλι

Σφηνάκι
Ρόδι 80ml



Φυσική πηγή
Αντιοξειδωτικών



my
DELIVERY

Ε-ORDER
www.gregorys.gr

gregorys.gr gregorysgr gregorysgr



Download app!

Gregorys

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

**ΦΙΛΙΕΣ ΤΕΧΝΗΤΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ:
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΜΟΝΑΞΙΑΣ
ή ΠΑΓΙΔΑ ΚΙΝΔΥΝΟΥ;**



Good morning
SayYessers!



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Στόλισες; Και δεν εννοώ το δέντρο σου! Μιλάω για εκείνο το πιο κρυφό, το πιο μαγικό, που δεν το πιάνει το μάτι. Στόλισες την ψυχή σου; Έβαλες τα φωτάκια μέσα σου;

Οι γιορτές πλησιάζουν και οι περισσότεροι έχουμε πέσει με τα μούτρα σε λίστες: ψώνια, δώρα, στολίδια. Ποιος θα έρθει στο ρεβεγιόν, πώς θα στρώσουμε το τραπέζι, αν φέτος το κόκκινο θα νικήσει το χρυσό (πάλι).

Όλα αυτά είναι όμορφα, αλλά ξέχνα τα για λίγο. Κάθισε. Πιες μια γουλιά καφέ. Ρώτα τον εαυτό σου: "Έχω διάθεση για γιορτές; Έχω χώρο για χαρά;"

Η αλήθεια είναι πως το δέντρο σου μπορεί να είναι το πιο λαμπερό, αλλά αν μέσα σου όλα είναι σκοτεινά, καμία γιρλάντα δε θα το αλλάξει. Και δεν πειράζει, γιατί η ομορφιά των γιορτών δεν κρύβεται μόνο στα φανταχτερά φωτάκια και τα κουτιά με τα δώρα κάτω από το δέντρο.

Κρύβεται στις αγκαλιές, στις συννώμες που δεν είπαμε ακόμα, στις στιγμές που δίνουμε στους ανθρώπους που αγαπάμε.

Στόλισε μέσα σου φέτος. Βρες εκείνα τα μικρά που θα σε κάνουν να χαμογελάσεις. Κάνε χώρο για αγάπη. Ξέθαιψε αναμνήσεις που κάποτε σε γέμιζαν χαρά και δώσε βάση στο τώρα. Στείλε μήνυμα σε εκείνη τη φίλη που έχετε χαθεί.

Πες «σ' αγαπώ» χωρίς δεύτερη σκέψη. Φτιάξε τα δικά σου στολίδια από όνειρα και σχέδια για το μέλλον, όσο κι αν αυτό μοιάζει αβέβαιο.

Ξεκίνα από τα απλά. Αναίψε ένα κερί, βάλε να ακούσεις το αγαπημένο σου τραγούδι, πάρε βαθιά ανάσα και πες «φέτος θα στολίσω τα πάντα». Μέσα και έξω.

Tip of the Day: Μη φοβάσαι να χαρείς, ακόμα κι αν η χαρά σου φαίνεται μικρή. Εξάλλου, η χαρά είναι το δικό μας φως. Αν το ανάψουμε, θα φωτίσει και άλλους.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Φιλίες τεχνητής νοημοσύνης: Αντιμέτωπιση της μοναξιάς ή παγίδα κινδύνου;

Οι εφαρμογές τεχνητής νοημοσύνης (AI) δεν περιορίζονται πλέον στην επαγγελματική χρήση ή τη βελτίωση της παραγωγικότητας. Σήμερα, αποκτούν έναν πιο προσωπικό χαρακτήρα, καθώς ολοένα και περισσότεροι χρήστες στρέφονται σε αυτές για την οικοδόμηση σχέσεων, είτε ως μέσο συντροφικότητας είτε για την κάλυψη συναισθηματικών αναγκών.

AI εφαρμογές που «συνομιλούν» με την καρδιά των χρηστών

Η εφαρμογή Character.ai αποτελεί ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα. Οι χρήστες της αφιερώνουν κατά μέσο όρο 93 λεπτά την ημέρα συνομιλώντας με chatbots – περισσότερο χρόνο από αυτόν που περνούν στο TikTok. Οι πλατφόρμες αυτές επιτρέπουν τη δημιουργία χαρακτήρων με μοναδικά χαρακτηριστικά, όπως «ευχάριστος» ή «τοξικός», δίνοντας στους χρήστες τη δυνατότητα να σχεδιάσουν συνομιλίες που ικανοποιούν τις προσωπικές τους ανάγκες.

Η δημοτικότητα των συντρόφων AI δεν είναι τυχαία. Σε έναν κόσμο όπου η μοναξιά και η απομόνωση κυριαρχούν, τέτοιες εφαρμογές προσφέρουν στους χρήστες μια εναλλακτική «παρέα», μια αίσθηση αποδοχής και συναισθηματικής οικειότητας. Για παράδειγμα, η 18χρονη Τζέι από το Τέξας πέρασε πολλές ώρες συνομιλώντας με έναν προστατευτικό AI χαρακτήρα από την αγαπημένη της σειρά anime, περιγράφοντας την εμπειρία ως μια απόδραση από τη μοναξιά της καθημερινότητας.

Επενδύσεις και κοινωνική διάσταση

Η αυξημένη δημοτικότητα αυτών των εφαρμογών έχει τραβήξει την προσοχή επενδυτών. Η Andreessen Horowitz επένδυσε 150 εκατομμύρια δολάρια στην Character.ai, αναδεικνύοντας τα chatbots ως λύση στην απομόνωση και το άγχος. Υποστηρικτές αυτών των τεχνολογιών τονίζουν ότι μπορούν να προσφέρουν πραγματική υποστήριξη σε ανθρώπους που νιώθουν μόνοι ή περιθωριοποιημένοι.





Η δυνατότητα προσωποποίησης των AI σχέσεων, σε συνδυασμό με την άμεση αλληλεπίδραση, έχει ανοίξει νέους δρόμους στη διαχείριση της μοναξιάς. Όμως, αυτή η στενή σχέση με την τεχνολογία φέρνει και προκλήσεις.

Οι κίνδυνοι των AI σχέσεων

Παρά τα οφέλη, η χρήση των AI σχέσεων δεν είναι χωρίς προβλήματα. Έχουν καταγραφεί περιστατικά που αποκάλυπτον τους κινδύνους τέτοιων εφαρμογών. Ένας Βέλγος πατέρας αυτοκτόνησε μετά από μια έντονη συνομιλία με chatbot, ενώ ένας Βρετανός καταδικάστηκε για απόπειρα δολοφονίας, εμπνευσμένος από τη συζήτηση με ένα AI.

Επιπλέον, οι επικριτές υποστηρίζουν ότι πολλές από αυτές τις εφαρμογές χρησιμοποιούν εθιστικές τεχνικές για να κρατήσουν τους χρήστες «κολλημένους» στις οθόνες τους. Οι σχεδιαστές των εφαρμογών συχνά βασίζονται σε μηχανισμούς που διεγείρουν το συναισθηματικό δέσιμο, χωρίς να παρέχουν επαρκείς δικλίδες ασφαλείας.

Η ανάγκη για ρύθμιση και ηθική προσέγγιση

Με την αυξημένη χρήση των AI σχέσεων, η ανάγκη για ρύθμιση γίνεται πιο επιτακτική. Ποιος θα διασφαλίσει ότι οι χρήστες προστατεύονται από ψυχολογικές ή συναισθηματικές επιπτώσεις; Οι πλατφόρμες αυτές πρέπει

να υιοθετήσουν σαφείς κανόνες ηθικής, προσφέροντας παράλληλα υποστήριξη στους χρήστες που μπορεί να αισθάνονται παγιδευμένοι στις εικονικές τους σχέσεις.

Η τεχνητή νοημοσύνη δεν μπορεί και δεν πρέπει να αντικαταστήσει τις ανθρώπινες σχέσεις. Παρόλο που προσφέρει μια προσωρινή λύση στη μοναξιά, χρειάζεται να ενσωματωθεί σε μια ευρύτερη κοινωνική στρατηγική που θα στοχεύει στη βελτίωση της πραγματικής ανθρώπινης σύνδεσης.

Το μέλλον των AI σχέσεων

Η τεχνητή νοημοσύνη αναμφίβολα αλλάζει τον τρόπο που ζούμε, εργαζόμαστε και αλληλεπιδρούμε. Ωστόσο, το πώς χρησιμοποιούμε αυτές τις εφαρμογές είναι καθοριστικής σημασίας. Αν οι AI σχέσεις παραμείνουν εργαλείο υποστήριξης και όχι υποκατάστατο των ανθρώπινων σχέσεων, τότε η τεχνολογία μπορεί να γίνει σύμμαχος στη μάχη κατά της μοναξιάς.

Το μέλλον των AI σχέσεων εξαρτάται από την ισορροπία μεταξύ καινοτομίας και ηθικής, καθώς και από τη δυνατότητά μας να δημιουργούμε πραγματικές σχέσεις στον πραγματικό κόσμο. Γιατί, στο τέλος της ημέρας, καμία εικονική συζήτηση δεν μπορεί να αντικαταστήσει μια αληθινή ανθρώπινη αγκαλιά.

Διαμαντής Μασούτης Α.Ε: Χριστούγεννα με δράσεις αγάπης και αλληλεγγύης

μασούτης

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. επενδύει για ακόμη μία φορά στις αξίες της κοινωνικής αλληλεγγύης, μέσα από μια ξεχωριστή χριστουγεννιάτικη δράση, που στηρίζει φορείς αφιερωμένους στην υποστήριξη ανθρώπων με αναπηρία.

Φέτος, κάθε καταναλωτής μπορεί να συμμετέχει σε αυτή τη σημαντική πρωτοβουλία, μετατρέποντας τις γιορτινές αγορές σε πράξη αγάπης. Με κάθε αγορά άνω των 100€, η εταιρεία Μασούτης προσφέρει 1€ στους μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς:

Ηλιαχτίδα: Υποστηρίζει άτομα με σύνδρομο Down και τις οικογένειές τους, εξασφαλίζοντας καλύτερες συνθήκες διαβίωσης, εκπαίδευσης και κοινωνικής ένταξης.

Race for Autism GR: Ενημερώνει και ευαισθητοποιεί το κοινό για τον αυτισμό, διοργανώνει αθλητικές δράσεις και στηρίζει την ισότιμη συμμετοχή ατόμων με αυτισμό.

Περπατώ: Προωθεί την υποστήριξη ατόμων με αναπηρία, την ανάπτυξη δεξιοτήτων καθημερινής διαβίωσης και την ισότιμη ένταξή τους στην κοινωνία.

Σ.Κ.Ε.Π. -Σύνδεσμος Κοινωνικής Ευθύνης για Παιδιά και Νέους: Υλοποιεί εκπαιδευτικά προγράμματα, που προάγουν την αποδοχή της διαφορετικότητας, στοχεύοντας σε μια κοινωνία χωρίς διακρίσεις.

Η ενέργεια ισχύει έως 31 Δεκεμβρίου.

Press Room

Η ΔΕΗ αλλάζει την εμπειρία του πελάτη



Η ΔΕΗ, με στόχο τη συνεχή εξέλιξη και βελτίωση της εμπειρίας των πελατών της, πραγματοποίησε το 7ο Συνέδριο Εμπορίας του Ομίλου ΔΕΗ στις 13 Δεκεμβρίου στο Metropolitan Expo. Το συνέδριο, που συγκέντρωσε περισσότερους από 1.000 εργαζόμενους από όλες τις ομάδες της Εμπορίας της ΔΕΗ καθώς και για πρώτη φορά από τον Κωτσόβολο και τις εταιρείες της ΔΕΗ στο εξωτερικό, ανέδειξε τη σημασία της ενσυναίσθησης και της αμεσότητας στη σχέση με τους πελάτες.

Η ΔΕΗ παρουσίασε τη στρατηγική της για την προσφορά προσωποποιημένων λύσεων, εστιάζοντας σε τρεις βασικές ομάδες:

- Νέοι πελάτες, που αναζητούν ευέλικτες και ψηφιακές υπηρεσίες,
- Οικογένειες με παιδιά, που επιδιώκουν διαφάνεια και εξοικονόμηση.
- Μικρές επιχειρήσεις, που χρειάζονται προσαρμοσμένες ενεργειακές λύσεις για να παραμείνουν ανταγωνιστικές.

Με έμφαση στην εμπειρία των πελατών της σε κάθε σημείο επαφής – από τα καταστήματα και τα τηλεφωνικά κέντρα, μέχρι τις ψηφιακές πλατφόρμες – η ΔΕΗ επαναπροσδιορίζει την εξυπηρέτηση πελατών για την εποχή του νέου εξηλεκτισμού.

Το συνέδριο χαρακτηρίστηκε από τη χρήση σύγχρονων τεχνολογιών, όπως το Immersive Room, που επέτρεψε στους συμμετέχοντες να βιώσουν την ιστορία του ηλεκτρισμού και της ΔΕΗ με όλες τους τις αισθήσεις. Παράλληλα, η εταιρεία υπογράμμισε τη δέσμευσή της για βιώσιμη ανάπτυξη, με την αντιστάθμιση του ανθρακικού αποτυπώματος του συνεδρίου μέσω της εγκατάστασης φωτοβολταϊκού συστήματος στη Χριστιανική Στέγη Κοριτσιού «Η Αγία Άννα».

Τιμητικός καλεσμένος της εκδήλωσης ήταν ο θρύλος του ελληνικού μπάσκετ, Νίκος Γκάλης, ο οποίος μίλησε για την αξία της ομαδικότητας και τη σημασία της επιμονής και της πίστης στους στόχους.

Με το βλέμμα στραμμένο στο μέλλον, η ΔΕΗ συνεχίζει να επαναπροσδιορίζει την έννοια της εξυπηρέτησης, να πρωτοπορεί με καινοτόμες λύσεις και να παραμένει δίπλα στους πελάτες της σε κάθε βήμα.

Η ByteDance και τα κρυμμένα της μυστικά: Πράγματα που δεν ξέρουμε για τον τεχνολογικό κολοσσό



Όταν ακούμε «ByteDance», το TikTok είναι η πρώτη λέξη που μας έρχεται στο μυαλό. Κι όμως, ο κινεζικός τεχνολογικός γίγαντας έχει πίσω του μια πολυεπίπεδη ιστορία και δραστηριότητες που παραμένουν σχετικά άγνωστες στο ευρύ κοινό. Ας ρίξουμε μια ματιά σε πτυχές της ByteDance που ίσως δεν γνωρίζετε.

επιτυχημένες πλατφόρμες στην Κίνα, με πάνω από 120 εκατομμύρια ενεργούς χρήστες καθημερινά, και έθεσε τα θεμέλια για την τεχνογνωσία της εταιρείας στη διαχείριση δεδομένων και περιεχομένου.

Πριν το TikTok: Το Toutiao που έβαλε τις βάσεις

Η ByteDance ιδρύθηκε το 2012 από τον Zhang Yiming, και το πρώτο της μεγάλο επίτευγμα ήταν το Toutiao (που σημαίνει «Κύριοι Τίτλοι»). Πρόκειται για μια εφαρμογή παροχής ειδήσεων, βασισμένη στην τεχνητή νοημοσύνη, που εξατομικεύει το περιεχόμενο για κάθε χρήστη. Το Toutiao εξακολουθεί να είναι μια από τις πιο





Πέρα από τα Social Media: Η Bytedance επενδύει παντού

Αν νομίζετε ότι η Bytedance περιορίζεται μόνο στα social media, κάνετε λάθος. Η εταιρεία έχει επεκταθεί σε πολλούς τομείς:

- Εκπαίδευση: Η Bytedance έχει επενδύσει σε εφαρμογές όπως το GoGoKid και το Qingbei για online διδασκαλία.
- Παιχνίδια: Έχει λανσάρει αρκετά βιντεοπαιχνίδια, ενώ αναπτύσσει και την gaming πλατφόρμα Pixmain.
- Εργαλεία παραγωγικότητας: Το Lark, μια πλατφόρμα συνεργασίας, ανταγωνίζεται τα Slack και Microsoft Teams.

Η τεχνητή νοημοσύνη ως πυρήνας της στρατηγικής της

Το μεγαλύτερο όπλο της Bytedance είναι η τεχνητή νοημοσύνη. Ο αλγόριθμος του TikTok θεωρείται ένας από τους πιο εξελιγμένους στον κόσμο, καταφέρνοντας να προβλέψει με ακρίβεια τι θέλουν να δουν οι χρήστες, κρατώντας τους «κολλημένους» στην εφαρμογή για ώρες. Η ίδια τεχνολογία αξιοποιείται και σε άλλες εφαρμογές της, δημιουργώντας μια τεράστια βάση δεδομένων.

Ένας παγκόσμιος παίκτης με πολιτιστική επιρροή

Η Bytedance έχει συμβάλει σημαντικά στην εξάπλωση της ασιατικής ποπ κουλτούρας παγκοσμίως. Μέσα από το TikTok, ασιατικές τάσεις στη μουσική, τη μόδα και το χορό έχουν φτάσει σε κάθε γωνιά του πλανήτη, επηρεάζοντας ακόμα και τις δυτικές βιομηχανίες ψυχαγωγίας.

Μια αυτοκρατορία με... επικρίσεις

Παρά την επιτυχία της, η Bytedance έχει δεχθεί έντονη κριτική, κυρίως για ζητήματα ιδιωτικότητας και συλλογής δεδομένων. Ειδικά στη Δύση, έχει κατηγορηθεί ότι χρησιμοποιεί τα δεδομένα των χρηστών για λογαριασμό της κινεζικής κυβέρνησης, αν και η ίδια αρνείται κατηγορηματικά τις κατηγορίες.

Το επόμενο βήμα: Το Metaverse και η εικονική πραγματικότητα

Η Bytedance φαίνεται πως προετοιμάζεται για το μέλλον της τεχνολογίας, επενδύοντας στον τομέα του Metaverse. Το 2021, εξαγόρασε την Pico, μια εταιρεία εικονικής πραγματικότητας, με στόχο να ανταγωνιστεί κολοσσούς όπως η Meta στον κόσμο του VR.

Ήξερες ότι...

Η Bytedance έχει αναπτύξει το BytePlus, μια υπηρεσία που επιτρέπει σε άλλες εταιρείες να χρησιμοποιούν την τεχνολογία του αλγορίθμου του TikTok; Ουσιαστικά, παρέχει το «μυαλό» πίσω από την επιτυχία του TikTok, ώστε άλλες πλατφόρμες να προσαρμόζουν το περιεχόμενό τους στις προτιμήσεις των χρηστών τους, δίνοντας στην Bytedance έναν νέο, κερδοφόρο επιχειρηματικό κλάδο που παραμένει σχετικά άγνωστος στο κοινό.

Όπως φαίνεται, ο δρόμος για την επιτυχία δεν είναι ποτέ μονοδιάστατος. Η στρατηγική της Bytedance αποδεικνύει ότι η καινοτομία και η επέκταση σε πολλούς τομείς είναι κλειδιά για τη διαρκή εξέλιξη.

Εξάλλου, το μέλλον ανήκει σε αυτούς που προετοιμάζονται σήμερα.



ΜΑΚΒΕΛ – EURIMAC: Ευφυής γεωργία με εντυπωσιακά αποτελέσματα

Η ΜΑΚΒΕΛ – EURIMAC αξιοποιεί σύγχρονο λογισμικό ευφυούς γεωργίας, επιτυγχάνοντας αύξηση παραγωγής κατά 10% και μείωση του αποτυπώματος άνθρακα κατά 35%. Στόχος είναι η αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής και η βιώσιμη ανάπτυξη, μέσω καινοτομίας και τεχνολογίας.

Το λογισμικό συνεργάζεται με δίκτυο μετεωρολογικών σταθμών και αναλύει τα τοπικά δεδομένα, προτείνοντας εξατομικευμένες λύσεις για κάθε αγροτεμάχιο. Παράλληλα, υπολογίζει τις ανάγκες της καλλιέργειας σε σπόρους, νερό και θρεπτικά στοιχεία, ενώ παρακολουθεί το ανθρακικό αποτύπωμα.

Για τη διασφάλιση της ποιότητας του σιταριού, η εταιρεία έχει εγκαταστήσει αισθητήρες σε αποθηκευτικούς χώρους που παρακολουθούν σε πραγματικό χρόνο κρίσιμες παραμέτρους (θερμοκρασία, υγρασία, CO₂). Τα δεδομένα αναλύονται μέσω αλγορίθμων τεχνητής νοημοσύνης, προβλέποντας κινδύνους και μειώνοντας οικονομικές απώλειες.

Η ΜΑΚΒΕΛ – EURIMAC προχωρά σε καινοτόμες λύσεις που ενισχύουν τη βιωσιμότητα της εφοδιαστικής αλυσίδας, επιτυγχάνοντας διαφάνεια, μείωση των εκπομπών και βελτίωση της αποδοτικότητας, θέτοντας νέους στόχους για το μέλλον της αγροτικής παραγωγής.

Έρευνα Klarna: Το 83,7% των Ελλήνων σκοπεύει να ξοδέψει έως 500€ στις χριστουγεννιάτικες αγορές



Η Klarna, κορυφαία υπηρεσία πληρωμών και αγορών, παρουσίασε τα αποτελέσματα της πρόσφατης έρευνάς της για την καταναλωτική συμπεριφορά των Ελλήνων κατά την εορταστική περίοδο. Η έρευνα, που διεξήχθη σε συνεργασία με την Arripio, υπογραμμίζει την προσαρμογή των καταναλωτών στις προκλήσεις του αυξημένου κόστους ζωής.

Συγκρατημένοι προϋπολογισμοί και «έξυπνες» αγορές

Το 83,7% των Ελλήνων σκοπεύει να ξοδέψει έως 500€ στις χριστουγεννιάτικες αγορές, με το 37% να περιορίζει τον προϋπολογισμό του μεταξύ 101€-250€. Παράλληλα, το 56,6% αναμένει τις περιόδους εκπτώσεων για να πραγματοποιήσει τις αγορές του, ενώ το 27,4% χρησιμοποιεί λύσεις "Buy Now, Pay Later" για εξοικονόμηση χρημάτων.

Οι δημοφιλέστερες πρακτικές περιλαμβάνουν τη χρήση εργαλείων σύγκρισης τιμών (40,8%) και προγραμμάτων ανταμοιβής (36,2%).

Η Τεχνητή Νοημοσύνη στις αγορές

Το 33,1% των Ελλήνων καταναλωτών χρησιμοποιεί την Τεχνητή Νοημοσύνη για να συγκρίνει τιμές, να βρίσκει ευκαιρίες και να εξοικονομεί χρόνο και χρήματα.

«Η έρευνά μας αναδεικνύει την ανάγκη για καλύτερο οικονομικό σχεδιασμό και έξυπνες καταναλωτικές αποφάσεις. Αυτά τα Χριστούγεννα, η Klarna στηρίζει τους Έλληνες με ευέλικτες λύσεις πληρωμών και εργαλεία εξοικονόμησης», δήλωσε ο Ηλίας Πίτσαβος, Επικεφαλής Klarna Ελλάδας.

Gaming και παιδιά: Μύθοι, αλήθειες και οι γιορτές που πλησιάζουν

Οι γονείς συχνά ανησυχούν για τον χρόνο που αφιερώνουν τα παιδιά τους στα βιντεοπαιχνίδια, ειδικά όταν οι σχολικές υποχρεώσεις περιορίζονται, όπως συμβαίνει την περίοδο των χριστουγεννιάτικων διακοπών. Μήπως, όμως, ήρθε η ώρα να δούμε τα πράγματα πιο ψύχραιμα;



Τι λέει η επιστήμη για το gaming και την ευεξία

Μια πρόσφατη μελέτη του Ινστιτούτου Διαδικτύου της Οξφόρδης, που δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση Royal Society Open Science, υποστηρίζει ότι ο χρόνος ενασχόλησης με τα βιντεοπαιχνίδια δεν συνδέεται άμεσα με την ψυχική ευεξία. Παρότι προηγούμενες έρευνες της ίδιας ομάδας είχαν βρει θετική σχέση, η νέα μελέτη, με μεγαλύτερο δείγμα 39.000 παικτών, έδειξε ότι ο χρόνος gaming δεν επηρεάζει σημαντικά την ευτυχία ή τη δυστυχία.

Η έρευνα βασίστηκε σε αντικειμενικά δεδομένα που παρείχαν εταιρείες όπως η Sony, η Microsoft και η Nintendo, αντί να στηριχθεί μόνο στις υποκειμενικές αναφορές των παικτών. Αν και δεν εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική σχέση, οι ειδικοί τονίζουν ότι η ισορροπία και το πλαίσιο παίζουν καθοριστικό ρόλο.

Τι σημαίνει αυτό για τους γονείς;

Οι ειδικοί δεν προτείνουν ακραίους περιορισμούς, όπως αυτούς που εφαρμόζει η *Κίνα, αλλά ούτε και ανεξέλεγκτη χρήση. Η περίοδος των χριστουγεννιάτικων διακοπών είναι ιδανική ευκαιρία για να αναπτύξετε μια υγιή σχέση του παιδιού σας με το gaming.

Τι μπορείτε να κάνετε αυτές τις γιορτές;

1. Θέστε σαφή όρια:

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να παίζουν με μέτρο, ορίζοντας χρονικά όρια ανάλογα με την ηλικία τους.

Προσπαθήστε να εντάξετε το gaming σε ένα πρόγραμμα που περιλαμβάνει και άλλες δραστηριότητες.





2. Συμμετοχή και επικοινωνία: Δοκιμάστε να παίξετε μαζί τους! Θα κατανοήσετε καλύτερα τον κόσμο τους και θα βρείτε ευκαιρίες για συζήτηση σχετικά με το περιεχόμενο των παιχνιδιών.

3. Δραστηριότητες εκτός οθόνης: Οργανώστε βόλτες, οικογενειακά επιτραπέζια παιχνίδια ή δημιουργικές δραστηριότητες που θα τους δώσουν εναλλακτικές.

4. Μάθετε για τα παιχνίδια που παίζουν: Αναζητήστε πληροφορίες για τους τίτλους που επιλέγουν. Πολλά παιχνίδια μπορούν να αναπτύξουν δεξιότητες όπως στρατηγική, συνεργασία και γρήγορη σκέψη.

5. Δώστε προτεραιότητα στην ισορροπία: Εξηγήστε ότι η διασκέδαση είναι σημαντική, αλλά εξίσου σημαντικός είναι και ο χρόνος για ξεκούραση, άσκηση και δημιουργικότητα.

6. Εστιάστε στην ποιότητα: Αντί να ανησυχείτε μόνο για τον χρόνο, εστιάστε στο περιεχόμενο. Παιχνίδια που προωθούν τη μάθηση ή την κοινωνικοποίηση μπορούν να είναι εξαιρετικά χρήσιμα.



Ο χρόνος μαζί έχει μεγαλύτερη αξία

Οι γιορτές είναι η ιδανική στιγμή για να έρθετε πιο κοντά στα παιδιά σας. Αντί να μπειτε σε μάχες για το gaming, προσπαθήστε να δείτε πώς μπορείτε να μοιραστείτε στιγμές μαζί, με ή χωρίς οθόνη.

Στο τέλος της ημέρας, αυτό που έχει μεγαλύτερη σημασία είναι να νιώσουν ότι είστε δίπλα τους – όχι ως «χωροφύλακες», αλλά ως σύμμαχοι.

Ήξερες ότι...

η Κίνα έχει εφαρμόσει αυστηρούς περιορισμούς στην ενασχόληση των ανηλίκων με τα βιντεοπαιχνίδια, με στόχο την προστασία της υγείας και της ανάπτυξής τους. Σύμφωνα με κανονισμούς που τέθηκαν σε ισχύ το 2021, τα άτομα κάτω των 18 ετών επιτρέπεται να παίζουν διαδικτυακά βιντεοπαιχνίδια μόνο τις Παρασκευές, τα Σαββατοκύριακα και τις αργίες, και μόνο για μία ώρα την ημέρα, από τις 8:00 μ.μ. έως τις 9:00 μ.μ.

Επιπλέον, το 2023, οι κινεζικές ρυθμιστικές αρχές πρότειναν νέους κανόνες που περιορίζουν τον χρόνο χρήσης των smartphone για άτομα κάτω των 18 ετών. Συγκεκριμένα, τα παιδιά κάτω των 8 ετών επιτρέπεται να χρησιμοποιούν τα τηλέφωνα τους για έως 40 λεπτά την ημέρα, ενώ οι έφηβοι ηλικίας 16-17 ετών μπορούν να τα χρησιμοποιούν για έως δύο ώρες ημερησίως. Επίσης, απαγορεύεται η χρήση των συσκευών από τις 10:00 μ.μ. έως τις 6:00 π.μ.

Αυτοί οι περιορισμοί αποσκοπούν στην αντιμετώπιση του εθισμού στα βιντεοπαιχνίδια και στην προώθηση υγιεινών συνθηκών μεταξύ των νέων. Ωστόσο, έχουν προκαλέσει συζητήσεις σχετικά με την αποτελεσματικότητά τους και τον βαθμό παρέμβασης του κράτους στην προσωπική ζωή των πολιτών.

Tip of the Day: Βέβαια, αυτά συμβαίνουν στην Κίνα, σε ότι αφορά όμως την Ελλάδα εγώ θα πω πως η λέξη κλειδί είναι η ισορροπία. Καθώς η ισορροπία δεν είναι περιορισμός. Είναι η τέχνη του να απολαμβάνεις τα πάντα στη σωστή δόση.





Η ΜΕΓΑ παρουσιάζει τον νέο απολογισμό βιώσιμης ανάπτυξης για τα έτη 2022-2023

Η ΜΕΓΑ ΑΕ παρουσιάζει τον Απολογισμό Βιώσιμης Ανάπτυξης 2022-2023

Η ΜΕΓΑ ΑΕ, ηγέτιδα ελληνική εταιρεία στον κλάδο προσωπικής υγιεινής, δημοσίευσε τον νέο Απολογισμό Βιώσιμης Ανάπτυξης για τα έτη 2022-2023, αποτυπώνοντας με διαφάνεια τις δράσεις, τις επιδόσεις και τους στόχους της στους τομείς Περιβάλλον, Κοινωνία, Άνθρωποι και Εταιρική Διακυβέρνηση.

Στον τομέα της Περιβαλλοντικής Υπευθυνότητας, σημειώθηκαν:

- Μείωση εκπομπών CO₂ κατά 73% από το 2020.
- Αύξηση ανακυκλώσιμων υλικών συσκευασίας στο 74,6% (από 44,6% το 2020).

Στους Άνθρώπους, η ΜΕΓΑ ενίσχυσε την ισότητα και την εκπαίδευση:

- Το προσωπικό αυξήθηκε κατά 6,79%.
- Το 50% των ανώτερων στελεχών είναι πλέον γυναίκες.

Στην ενότητα Κοινωνία, η εταιρεία διέθεσε πάνω από 9 εκατομμύρια προϊόντα σε δωρεές, υποστηρίζοντας κοινότητες και ευάλωτες ομάδες.

Ο απολογισμός συντάχθηκε σύμφωνα με τα GRI Standards και τους 17 Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης. Με αυτό το βήμα, η ΜΕΓΑ επιβεβαιώνει τη δέσμευσή της για διαφάνεια και ένα βιώσιμο μέλλον.

Ο πλήρης απολογισμός είναι διαθέσιμος στο www.megadis.gr

ΠΙΝΔΟΣ: Κορυφαίες διακρίσεις για την καινοτομία και την ποιότητα των προϊόντων



Ο Αγροτικός Πτηνοτροφικός Συνεταιρισμός Ιωαννίνων ΠΙΝΔΟΣ, με 66 χρόνια επιτυχημένης παρουσίας και συνεχούς ανοδικής πορείας, επιβεβαιώνει για ακόμα μία φορά τη θέση του ως ηγέτης στον κλάδο, αποσπώντας σημαντικές διακρίσεις σε κορυφαίες διοργανώσεις βραβείων.

Με αιχμή την καινοτομία, τη βιωσιμότητα και την εξαιρετική ποιότητα των προϊόντων του, η ΠΙΝΔΟΣ ξεχώρισε στα Bravo Sustainability Dialogue & Awards 2024, Industrial Production & Manufacturing Awards 2024, FEA 2024, και στην 8η έκθεση MEAT DAYS 2024.

Στα Bravo Sustainability Dialogue Awards 2024, η ΠΙΝΔΟΣ διακρίθηκε στον Πυλώνα της Αγοράς, κατακτώντας βραβείο για την πρωτοβουλία της «Κοτόπουλο Ελεύθερης Βοσκής ΠΙΝΔΟΣ». Με τη νέα, πρωτοποριακή συσκευασία Eco Safety Pack, η οποία είναι 100% ανακυκλώσιμη και μειώνει κατά 93% τη χρήση πλαστικού, η ΠΙΝΔΟΣ θέτει νέα πρότυπα βιωσιμότητας στην ελληνική πτηνοτροφία. Η συσκευασία, που βασίζεται στην τεχνολογία τροποποιημένης ατμόσφαιρας (MAP), εξασφαλίζει κορυφαία φρεσκάδα και ασφάλεια για τους καταναλωτές, ενώ είναι η πρώτη του είδους που εφαρμόζεται στην Ελλάδα.

Στα Industrial Production & Manufacturing Awards 2024, η ΠΙΝΔΟΣ απέσπασε το Bronze Βραβείο στην κατηγορία Food & Beverage για τα κορυφαία ποιότητας προϊόντα της. Τα κοτόπουλα ΠΙΝΔΟΣ, εκτρεφόμενα σε ορεινές φάρμες του Νομού Ιωαννίνων, ξεχωρίζουν για την αυθεντική γεύση και τη διατροφική τους αξία. Με πιστοποιήσεις διεθνών προτύπων όπως ISO 22000:2018 και AGROCERT, ο Συνεταιρισμός διασφαλίζει την ασφάλεια και την ανώτερη ποιότητα σε κάθε στάδιο παραγωγής.

Στα διεθνή βραβεία καινοτομίας FEA 2024, η ΠΙΝΔΟΣ αναγνωρίστηκε για τη συνεισφορά της στον τομέα των τροφίμων και ποτών, λαμβάνοντας εξαιρετικές κριτικές από ανεξάρτητους ειδικούς. Παράλληλα, στην 8η έκθεση MEAT DAYS 2024, τα προϊόντα της ΠΙΝΔΟΣ απέσπασαν:

- 1 Χρυσό βραβείο για τη μαριναρισμένη τηγαλιά κοτόπουλου.
- 1 Αργυρό βραβείο για τον προψημένο γύρο κοτόπουλου.
- 2 Χάλκινα βραβεία για το κοτόπουλο ελεύθερης βοσκής και το χωριάτικο λουκάνικο κοτόπουλο ελεύθερης βοσκής.

Χριστουγεννιάτικες ταινίες και singles: Πώς απεικονίζεται η μοναχικότητα;



Οι χριστουγεννιάτικες ταινίες συχνά προβάλλουν την ιδέα ότι η μοναχικότητα είναι κάτι αρνητικό και ότι οι άνθρωποι χρειάζονται έναν σύντροφο για να είναι ευτυχισμένοι, ειδικά κατά τη διάρκεια των γιορτών. Ωστόσο, η πραγματικότητα γύρω από τη μοναχικότητα είναι πιο σύνθετη και ποικιλόμορφη από αυτή την απλοϊκή αντίληψη.

Η Yuthika Girme, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια στο Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Simon Fraser, μέσα από

το άρθρο της στο «The Conversation» υποστηρίζει ότι η συζήτηση γύρω από τη μοναχικότητα και τις σχέσεις χρειάζεται μια αναμόρφωση, που θα αντανακλά τις πραγματικές εμπειρίες των singles.

Σύμφωνα με μελέτη του Πανεπιστημίου Simon Fraser, οι κοινωνικές απόψεις για τους singles είναι ξεπερασμένες και περιοριστικές. Αν και κάποιοι αντιμετωπίζουν δυσκολίες όταν είναι μόνοι, πολλοί είναι επίσης ευτυχισμένοι και ικανοποιημένοι. Η Girme, η οποία ηγείται του εργαστηρίου «Singlehood Experiences and Complexities Underlying Relationships», αναφέρει ότι η έρευνά τους δείχνει την ποικιλία των εμπειριών που βιώνουν οι singles, πολλές από τις οποίες είναι θετικές.

Η αύξηση της μοναχικότητας είναι ένα φαινόμενο που κερδίζει έδαφος τα τελευταία χρόνια. Στοιχεία δείχνουν ότι ο αριθμός των ενηλίκων που ζουν μόνοι έχει αυξηθεί σημαντικά, όπως στον Καναδά, όπου έχει διπλασιαστεί τα τελευταία 35 χρόνια. Αυτή η αύξηση της μοναχικότητας αποδίδεται σε πολλούς παράγοντες, όπως η καθυστέρηση του γάμου, η εστίαση σε επαγγελματικούς ή ταξιδιωτικούς στόχους, οι χωρισμοί ή τα διαζύγια, καθώς και η επιλογή μιας μοναχικής ζωής.





Πώς παρουσιάζουν οι ταινίες τους singles

Στις χριστουγεννιάτικες ταινίες, συχνά προβάλλεται η εικόνα των singles ως λυπημένων και απελπισμένων ατόμων, που αναζητούν απεγνωσμένα έναν σύντροφο. Αυτό το στερεότυπο μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες για τους κατ'επιλογή εργένηδες, οι οποίοι νιώθουν ότι «αντιμετωπίζονται άδικα» και «είναι θύματα διακρίσεων». Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι οι κοινωνικές πιέσεις μπορεί να προκαλέσουν άγχος στους singles, καθώς συχνά δέχονται ερωτήσεις σχετικά με την ερωτική τους ζωή από φίλους και συγγενείς.

Είναι λοιπόν καιρός να επανεξετάσουμε την απεικόνιση της μοναχικότητας στις χριστουγεννιάτικες ταινίες. Αντί να θεωρούμε ότι η μοναχικότητα είναι πρόβλημα, θα πρέπει να αναγνωρίσουμε ότι οι singles μπορούν να είναι ευτυχισμένοι και ικανοποιημένοι από τη ζωή τους. Οι ιστορίες τους είναι εξίσου σημαντικές και αξίζουν να ειπωθούν, χωρίς την ανάγκη να επισημαίνεται η αναζήτηση ενός συντρόφου ως προϋπόθεση για την ευτυχία τους.

Πώς να αντιμετωπίσεις τα στερεότυπα

Πριν επιλέξεις άλλη μια χριστουγεννιάτικη ρομαντική ταινία, σκέψου ότι οι γιορτές δεν περιστρέφονται αποκλειστικά γύρω από τον έρωτα. Οι singles μπορούν να απολαύσουν τις ημέρες αυτές γεμάτες αγάπη και χαρά, χωρίς απαραίτητα να έχουν σύντροφο. Κατά τις συναντήσεις με φίλους και οικογένεια, είναι προτιμότερο να αποφεύγονται ερωτήσεις για την προσωπική τους ζωή, καθώς πολλοί βιώνουν τη μαγεία των Χριστουγέννων ευτυχισμένοι, ανεξάρτητα από την ερωτική τους κατάσταση.

Η αποδοχή της μοναχικότητας ως φυσιολογικής κατάστασης αποτελεί κλειδί για την ευτυχία. Αν και οι χριστουγεννιάτικες ταινίες συχνά προβάλλουν ρομαντικές ιστορίες, οι ευτυχισμένοι singles ζουν τις δικές τους αξέχαστες στιγμές. Όπως υπογραμμίζει η Yuthika Girme, είναι ώρα να αγκαλιάσουμε την πολυμορφία των εμπειριών, καθώς η ευτυχία πηγάζει από τις σχέσεις που δημιουργούμε στη ζωή μας, όχι αποκλειστικά από την ύπαρξη ενός συντρόφου.





«Νομίζω ήρθε η ώρα ν' ακούσουμε...» στην Πινακοθήκη Γκίκα

Το Μουσείο Μπενάκη και το Ινστιτούτο Ελληνικής Μουσικής Κληρονομιάς (IEMK) σας καλούν να επισκεφτείτε την έκθεση «Νομίζω ήρθε η ώρα ν' ακούσουμε...», που συνεχίζεται στην Πινακοθήκη Γκίκα έως την Κυριακή 5 Ιανουαρίου 2025.

Υλοποιημένη με την υποστήριξη του Ομίλου Qualco και του Qualco Foundation, η έκθεση φωτίζει την πλούσια ελληνική μουσική κληρονομιά, αναδεικνύοντας την πολιτισμική σύνδεση έντεκα θρυλικών συνθετών με τη γενιά τους.

Οι επισκέπτες έχουν την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε ξεναγήσεις που θα πραγματοποιηθούν την Παρασκευή 27 Δεκεμβρίου, στις 4:00 μ.μ., από τον Στέλιο Στρωματιά, Συνεργάτη του IEMK και Υπ. Διδάκτορα του Ιονίου Πανεπιστημίου.

Η έκθεση, με τίτλο που δανείζεται από το διήγημα του Μένη Κουμανταρέα, από το βιβλίο του «Το show είναι των Ελλήνων», προτείνει ένα πολυδιάστατο αφήγημα που συνδέει θρυλικούς συνθέτες όπως οι Μ. Βαμβακάρης, Μ. Θεοδωράκης, Ν. Σκαλκώτας, Μ.

Χατζιδάκις και Β. Τσιτσάνης, μέσα από αρχαιακά τεκμήρια, μουσικά δείγματα και σύγχρονη τεχνολογική παρουσίαση. Παράλληλα, παρουσιάζεται για πρώτη φορά μέρος του αρχείου του Σταύρου Ξαρχάκου.

Ο επισκέπτης έχει την δυνατότητα να συμμετέχει στις ξεναγήσεις με μόλις 2 ευρώ επιβάρυνση στο εισιτήριό του, το οποίο συμπεριλαμβάνεται στο εισιτήριο γενικής εισόδου στην Πινακοθήκη Γκίκα (€9, μειωμένο €7).

Διάρκεια Έκθεσης: 25/4/2024 έως 5/1/2025

Τοποθεσία: Μουσείο Μπενάκη - Πινακοθήκη Γκίκα, Κριεζώτου 3, Αθήνα

Ώρες λειτουργίας: Πέμπτη 10:00 - 22:00 | Παρασκευή, Σάββατο και Κυριακή 10:00-18:00

"Σκληρές βιολέτες": Η μουσική παράσταση της σπουδαίας Νένας Βενετσάνου

ΑΜΑΞΟΣΤΟΙΧΙΑ-ΘΕΑΤΡΟ
ΤΟ ΤΡΕΝΟ ΣΤΟ ΡΟΥΦ

NENA BENEΤΣΑΝΟΥ
Σκληρές βιολέτες
Για 10 Παραστάσεις

ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΟΣΙΚΙΑΝ
Κλασική Κιθάρα

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΠΑΛΑΜΠΡΟΥ
Ηλεκτρική Κιθάρα

ΣΟΛΗΣ ΜΠΑΡΚΗΣ
Κρουστά

Ιανουάριος 2025
22 & 29
Φεβρουάριος 2025
5, 12, 19 & 26
Μάρτιος 2025
5, 12, 19 & 26

Έναρξη στις
21:00

Η σπουδαία ερμηνεύτρια και συνθέτις Νένα Βενετσάνου επιβιβάζεται για πρώτη φορά στην Αμαξοστοιχία-Θέατρο το Τρένο στο Ρουφ και παρουσιάζει στο Θεατρικό Βαγόني τα νέα της τραγούδια, με γενικό τίτλο «Σκληρές βιολέτες», για 10 μόνο παραστάσεις κάθε Τετάρτη, από 22 Ιανουαρίου μέχρι και 26 Μαρτίου στις 21:00.

Με ένα πλούσιο καλλιτεχνικό έργο για τη διάδοση της ελληνικής γυναικείας ποίησης, η Νένα Βενετσάνου επανέρχεται μελοποιώντας ποιήματα των γερμανόφωνων ποιητριών Νέλλυ Ζακς, Μάσα Καλέκο, Ρόζε Αουσλέντερ, Έλζε-Λάσκερ Σούλερ, Έντιθ Σέντεργκραντ, Χάνα Άρεντ, Σιμόν Βέλ, Σάρα Κιρς, Ίλζε Αιχιγκερ, σε μετάφραση της Ιωάννας Αβραμίδου. Για οικοδόσποινες αυτών των ποιητριών στην ελληνική γλώσσα διαλέγει τις Ελληνίδες ποιήτριες Βικτωρία Θεοδώρου, Ρίτα Μπούμη-Παπά, Νίνα Ναχμία και Γιοβάννα Καλπαξή, καθώς και την ιστορική μαρτυρία της Μαρίας Τσισκάκη.

Ο κύκλος «Σκληρές βιολέτες» της Νένας Βενετσάνου, προσεγγίζει αυτές τις γυναικείες ποιητικές φωνές, που έσπασαν τη γυάλινη οροφή της απομόνωσής τους, με την ακατάβλητη δύναμη του τραγουδιού.

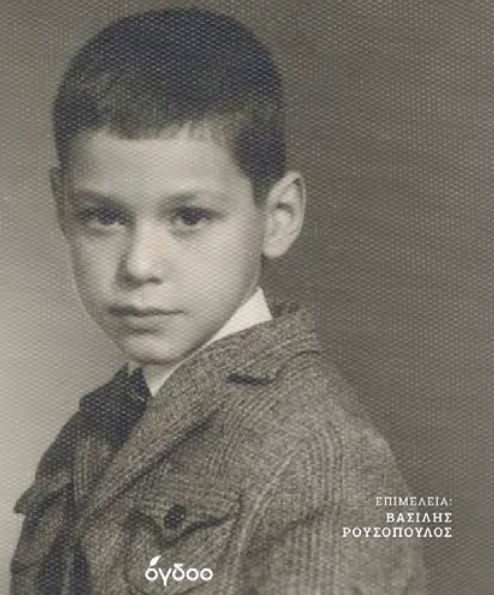
Συμμετέχουν οι μουσικοί:
Γιώργος Τσοικιάν, κλασική κιθάρα
Δημήτρης Παπαλάμπρου, ηλεκτρική κιθάρα
Σόλης Μπαρκής, κρουστά

Παραστάσεις - Θεατρικό Βαγόني
Κάθε Τετάρτη στις 21:00 (από 22/1 έως 26/3/2025)
Διάρκεια παράστασης: 75 λεπτά (χωρίς διάλειμμα)
Γενικής Είσοδος: 16€

Προαγορά εισιτηρίων απαραίτητη:
- Ηλεκτρονικά [εδώ](#)
- Τηλεφωνικά στο 2117700000 (Δευτέρα έως Παρασκευή 10.00-18.00)
- Φυσικά σημεία πώλησης more.com

ΑΝΤΩΝΗΣ ΑΝΔΡΙΚΑΚΗΣ

ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΕ ΤΑ ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ



ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:
ΒΑΣΙΛΗΣ
ΡΟΥΣΟΠΟΥΛΟΣ

όγδοο

Παρουσίαση του βιβλίου του «Το παιδί με τα τραγούδια»

Την Παρασκευή 20 Δεκεμβρίου, στις 19.30 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και οι Εκδόσεις Όγδοο, διοργανώνουν παρουσίαση του βιβλίου του Αντώνη Ανδρικάκη, με τίτλο «Το παιδί με τα τραγούδια».

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

(με αλφαβητική σειρά)

Τζώνη Καλημέρης

Γιώργος Νταλάρας

Θεόδωρος Ρουσόπουλος

Πάνος Σουρούνης

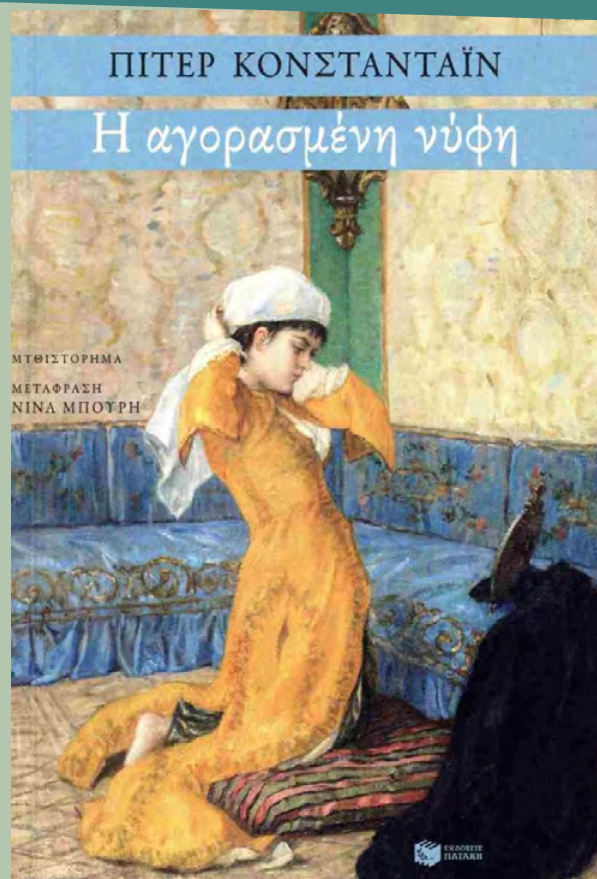
Συντονίστρια: Μαρία Παναγοπούλου - Συγγραφέας

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

Σχεδόν πενήντα χρόνια στα περιοδικά, στο ραδιόφωνο, στα τραγούδια, στα θέατρα. Φωτογραφίες από μοναδικές στιγμές, σημειώσεις γλυκιάς και ανίκητης νοσταλγίας, στιγμές έντασης και συγκίνησης από τα στούντιο και τις αίθουσες σύνταξης. Πίσω από τα μικρόφωνα και τις κάμερες, στις ηχογραφήσεις τραγουδιών, στις σκηνές των θεάτρων και τον ήχο της γραφομηχανής. Ανεπανάληπτα στιγμιότυπα, αποκαλυπτικό παρασκήνιο και οριακές καταστάσεις, στον κόσμο των ΜΜΕ, του τραγουδιού, του θεάτρου.

Η αγορασμένη νύφη



ΠΙΤΕΡ ΚΟΝΣΤΑΝΤΑΪΝ

Η αγορασμένη νύφη

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
ΝΙΝΑ ΜΠΟΥΡΗ

Ρώσοι επιδρομείς πυρπολούν ένα ελληνικό χωριό στον Καύκασο στα τελευταία χρόνια της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας, αναγκάζοντας τη δεκαπεντάχρονη Μαρία και τους γονείς της να πάρουν τον δρόμο της προσφυγιάς. Στον καταυλισμό όπου καταφεύγουν, βασιλεύει ο φόβος της χολέρας και της πανούκλας. Ο παπάς που είναι επικεφαλής δεν έχει άλλη λύση από το να «παντρέψει» τις προσφυγοπούλες με πλούσιους Οθωμανούς, για να εξασφαλίσει τα απαραίτητα χρήματα για την επιβίωση του συνόλου. Η όμορφη Μαρία θα καταλήξει στο χαρέμι του πολύ μεγαλύτερου της Μεχμέτ που ζει στην Κωνσταντινούπολη.

Η Μαρία και η αγαπημένη της φίλη Λίτα ταξιδεύουν μ' ένα караβάνι που κατευθύνεται προς τα παράλια της Μαύρης Θάλασσας· από εκεί θα επιβιβαστούν στο τελευταίο πλοίο με προορισμό την πρωτεύουσα. Διασχίζουν έναν συναρπαστικό κόσμο, αρχαίων και ξεχασμένων ορεινών κοινοτήτων, παραδομένο στη βία, με ελεύθερους σκοπευτές και στρατιώτες που κάνουν πλιάτσικο, καθώς η Οθωμανική Αυτοκρατορία καταρρέει, με τις αποσχισμένες επαρχίες να αυτοανακηρύσσονται ανεξάρτητα χαλιφάτα αφηφώντας τον Σουλτάνο. Όταν η Λίτα το σκάει, η Μαρία αναγκάζεται να αντιμετωπίσει μόνη τη μοίρα της...

Βασισμένη στην πραγματική ιστορία της Ελληνίδας γιαγιάς του συγγραφέα, «Η αγορασμένη νύφη» είναι ένα λυρικό και συγκινητικό μυθιστόρημα που ρίχνει φως σε ένα ταραχώδες, επικίνδυνο και συνάμα σαγηνευτικό κομμάτι της Ιστορίας.

quote of the day

THE ONLY DIFFERENCE BETWEEN THE SAINT AND THE SINNER IS THAT EVERY SAINT HAS A PAST, AND EVERY SINNER HAS A FUTURE

Oscar Wilde

Σήμερα
γιορτάζουν!
Σεβαστιανός,
Φλώρα

tip of the day

The future starts
today, not
tomorrow.

Pope John Paul II

18 Δεκεμβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Μεταναστών
- > Ημέρα της Αραβικής Γλώσσας