

Φρέσκια Εμφάνιση - Ίδια Ανώτερη Ποιότητα

ΚΑΘΑΡΟ ΣΑΝ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ



Ανέγγιχτο
Ελαφρύ
Ισορροπημένο

Κατευθείαν από την πηγή μας

Πηγή: Κεφαλόβρυσο, Πευκόφυτο Καστοριάς,
Όρος Γράμμος 1100μ.

arrena.gr   arrena.water



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



**30 ΤΡΟΠΟΙ ΠΟΥ Η ΤΕΧΝΗΤΗ
ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΚΑΝΕΙ
ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ ΠΙΟ ΕΥΚΟΛΗ**

Good morning
SayYessers!



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Έχεις νιώσει ποτέ ενοχές επειδή κρίνεις κάποιον; Μήπως νιώθεις άσχημα που έχεις αρχίσει να βλέπεις με άλλο μάτι έναν φίλο, έναν συνεργάτη ή ακόμα και έναν σύντροφο; Σταμάτα λίγο. Μήπως, αντί να νιώθεις ενοχές, απλώς έχεις στάνταρ;

Η παγίδα της “καλής καρδιάς”

Κάποια στιγμή, όλοι έχουμε βρεθεί σε σχέσεις—φιλικές, επαγγελματικές, ερωτικές—που κάτι δεν πάει καλά. Αλλά αντί να θέσουμε όρια, πολλές φορές δικαιολογούμε τον άλλον. “Εντάξει, δεν πειράζει που ακύρωσε τελευταία στιγμή”, “Μπορεί να είχε μια δύσκολη μέρα”, “Δεν το έκανε επίτηδες”... Και μετά ξανασυμβαίνει. Και ξανά.

Και ξαφνικά, μια μέρα, συνειδητοποιείς ότι εσύ είσαι αυτός που προσπαθεί πάντα περισσότερο. Εσύ που κάνεις υπομονή, που προσαρμόζεσαι, που δικαιολογείς. Και ο άλλος; Απλώς εκμεταλλεύεται το περιθώριο που του αφήνεις.

Όταν η κοινωνική σύγκριση σου ανοίγει τα μάτια

Δεν ζούμε σε κενό αέρος. Συγκρίνουμε τις σχέσεις μας—και αυτό δεν είναι απαραίτητα κακό. Αν όλοι οι άλλοι φίλοι σου είναι υποστηρικτικοί, παρόντες, ειλικρινείς και ξαφνικά ένας από αυτούς λειτουργεί τοξικά, ίσως δεν είσαι “υπερβολικός” που το παρατηρείς. Απλώς έχεις σηκώσει τον πήχη.

Δεν είναι έγκλημα να θες ανθρώπους στη ζωή σου που σε σέβονται. Δεν είναι αμαρτία να ζητάς αλληλοϋποστήριξη, εμπιστοσύνη και ειλικρίνεια. Και κυρίως, δεν είναι λάθος να απομακρύνεις όσους δεν τα προσφέρουν.

“Καλά, εσύ πια, τα θέλεις όλα τέλεια;”

Αν έχεις ακούσει αυτή τη φράση, να ξέρεις: δεν είναι κατηγορία, είναι κομπλιμέντο. Γιατί σημαίνει ότι δεν συμβιβάζεσαι με λιγότερο. Ότι δεν σου αρκεί η “αρκετά καλή” φιλία, σχέση ή συνεργασία. Ότι έχεις στάνταρ και τα υπερασπίζεσαι.

Και, πίστεψέ με, οι άνθρωποι που αξίζουν να είναι στη ζωή σου, θα εκτιμήσουν αυτόν τον πήχη—όχι γιατί τους πιέζει, αλλά γιατί τους εμπνέει να τον φτάσουν.

Tip of the Day: Αν κάποιος σε κάνει να νιώθεις ένοχος επειδή έχεις στάνταρ και όρια, αναρωτήσου: μήπως απλώς δεν μπορεί να τα φτάσει; Οι σωστοί άνθρωποι δεν θα σε κάνουν ποτέ να νιώθεις άσχημα επειδή ξέρεις την αξία σου.

Τι πιστεύω; Πως οι άνθρωποι που δεν σέβονται τα όριά σου, είναι αυτοί που επωφελούνταν από την έλλειψή τους. Νόμος!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Raise
your
expectations

30 τρόποι που η τεχνητή νοημοσύνη κάνει τη ζωή σου πιο εύκολη



Ας το παραδεχτούμε: η τεχνητή νοημοσύνη (AI) έχει εισβάλει για τα καλά στην καθημερινότητά μας. Δεν είναι πια απλά ένα sci-fi concept ή κάτι που χρησιμοποιούν μόνο οι tech geeks. Από τη διαχείριση των email μας μέχρι τις προτάσεις ταινιών και τη βελτίωση της υγείας μας, η AI είναι παντού – και όσο τη χρησιμοποιούμε έξυπνα, τόσο μας κάνει τη ζωή πιο εύκολη.

Εδώ είναι 30 τρόποι με τους οποίους η AI μπορεί να σου λύσει τα χέρια:

1. Προσωπικός βοηθός on demand

Alexa, Siri, Google Assistant – όλοι αυτοί οι AI βοηθοί είναι έτοιμοι να απαντήσουν σε ερωτήσεις, να ρυθμίσουν ξυπνητήρια και να ελέγξουν έξυπνες συσκευές στο σπίτι σου.

2. Διαχείριση email

Η AI φιλτράρει τα εισερχόμενά σου, ξεχωρίζει τα σημαντικά μηνύματα και μπορεί να απαντά αυτόματα σε κοινές ερωτήσεις.

3. Προτάσεις μουσικής

Spotify, Apple Music και YouTube Music χρησιμοποιούν AI για να καταλαβαίνουν τι σου αρέσει και να προτείνουν τραγούδια που ταιριάζουν στο γούστο σου.

4. Εξατομικευμένες ειδήσεις

Google News, Apple News και άλλες εφαρμογές επιλέγουν άρθρα σύμφωνα με τα ενδιαφέροντά σου.

5. Μεταφράσεις σε πραγματικό χρόνο

Το Google Translate και άλλα εργαλεία AI σπάνε τα γλωσσικά εμπόδια, κάνοντας ευκολότερη την επικοινωνία.

6. Οργάνωση χρόνου και υποχρεώσεων

Η AI σου υπενθυμίζει ραντεβού, deadlines και σε βοηθάει να βρεις κενά στο πρόγραμμά σου.

7. Εξατομικευμένη γυμναστική

Εφαρμογές όπως Fitbod και Freeletics προσαρμόζουν τις προπονήσεις σου στις ανάγκες και το επίπεδό σου.

8. Παρακολούθηση ύπνου

Η AI αναλύει τις συνήθειες ύπνου σου και σου προτείνει τρόπους βελτίωσης.

9. Δημιουργία λιστών αγορών

Το Google Keep, το Any.do και άλλα apps χρησιμοποιούν AI για να δημιουργούν λίστες με βάση τις προτιμήσεις σου.

10. Διαχείριση οικονομικών

Εργαλεία όπως το Mint και το YNAB σε βοηθούν να ελέγχεις τα έξοδά σου και να προγραμματίζεις το budget σου.



11. Πρόβλεψη καιρού

Πλατφόρμες όπως το Dark Sky και το AccuWeather χρησιμοποιούν AI για εξαιρετικά ακριβείς προβλέψεις.

12. Προτάσεις ταινιών και σειρών

Netflix, Disney+ και Prime Video μαθαίνουν τις προτιμήσεις σου και σου προτείνουν το επόμενο binge-watch σου.

13. Αναγνώριση τραγουδιών

Με το Shazam και το SoundHound, δεν χρειάζεται να αναρωτιέσαι ποτέ ξανά "τι κομμάτι είναι αυτό;"

14. Ανάλυση συναισθήματος

Η AI μπορεί να αναγνωρίσει τα συναισθήματα σε ένα μήνυμα, μια κριτική ή ακόμα και σε μια συνομιλία.

15. Αυτόματη διόρθωση κειμένου

Grammarly και άλλες AI-powered εφαρμογές βελτιώνουν τα γραπτά σου, κάνοντας τα emails και τα άρθρα σου πιο επαγγελματικά.

16. Δημιουργία περιλήψεων

Εργαλεία όπως το SMMRY χρησιμοποιούν AI για να συνοψίζουν μεγάλα άρθρα ή έγγραφα.

17. Online shopping

Οι πλατφόρμες AI, όπως το Amazon, σου προτείνουν προϊόντα που πραγματικά θα σε ενδιαφέρουν.

18. Βοηθός coding

Η AI βοηθά τους προγραμματιστές να γράφουν πιο γρήγορα και αποτελεσματικά κώδικα.

19. Εικονικοί δάσκαλοι

Πλατφόρμες όπως το Duolingo και το Khan Academy χρησιμοποιούν AI για να προσαρμόζουν τη μάθηση στις ανάγκες του κάθε μαθητή.

20. Παρακολούθηση υγείας

Apple Watch, Fitbit και άλλες wearables χρησιμοποιούν AI για να αναλύουν τη φυσική σου κατάσταση.

21. Chatbots εξυπηρέτησης πελατών

Όλο και περισσότερες εταιρείες χρησιμοποιούν AI chatbots για άμεση και αποτελεσματική επικοινωνία με τους πελάτες τους.

22. Smart home αυτοματισμοί

Το Google Home, το Alexa και άλλες smart home συσκευές χρησιμοποιούν AI για να

αυτοματοποιούν τις καθημερινές σου ανάγκες.

23. Αναγνώριση εικόνας

Google Lens και παρόμοια εργαλεία μπορούν να αναγνωρίζουν αντικείμενα, κείμενα και μέρη από φωτογραφίες.

24. Βελτίωση φωτογραφιών

Εφαρμογές όπως το Adobe Photoshop AI βελτιώνουν τις εικόνες σου αυτόματα.

25. Εξατομικευμένες αγορές ρούχων

Η AI βοηθά στην εύρεση ρούχων που ταιριάζουν στο στυλ και το σώμα σου.

26. Ανάλυση δεδομένων

Οι επιχειρήσεις χρησιμοποιούν AI για να αναλύσουν δεδομένα και να προβλέψουν τάσεις.

27. Φωνητικοί βοηθοί για ΑμεΑ

Η AI βοηθά άτομα με αναπηρίες να έχουν μεγαλύτερη αυτονομία στην καθημερινότητά τους.

28. Συγγραφή περιεχομένου

Η AI μπορεί να δημιουργεί άρθρα, blogs και ακόμα και σενάρια ταινιών!

29. Ασφαλείς online συναλλαγές

Η AI ανιχνεύει απάτες και προστατεύει τις τραπεζικές σου συναλλαγές.

30. Chatbots ψυχολογικής υποστήριξης

Εφαρμογές όπως το Woebot χρησιμοποιούν AI για να προσφέρουν συναισθηματική υποστήριξη.

Και τώρα;

Η τεχνητή νοημοσύνη δεν είναι κάτι που "θα έρθει" – είναι ήδη εδώ και κάνει τη ζωή μας πιο εύκολη καθημερινά. Το μόνο που μένει είναι να τη χρησιμοποιήσουμε έξυπνα και προς όφελός μας.

Από εσένα εξαρτάται αν θα την αφήσεις να σε βοηθήσει... ή αν θα μείνεις κολλημένος στο παρελθόν!

ΘΕΟΝΗ: Το καλύτερο μεταλλικό νερό στον κόσμο για το 2025

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΘΕΟΝΗ κατέκτησε για δεύτερη φορά την 1η θέση στην κατηγορία "Bottled Non-Carbonated Water" στα Berkeley Springs International Water Tasting 2025, επιβεβαιώνοντας την αξεπέραστη ποιότητά του. Ανάμεσα σε συμμετοχές από όλο τον κόσμο και υπό τα αυστηρότερα κριτήρια γευσιγνωσίας, το ΘΕΟΝΗ ξεχώρισε για την καθαρότητα, τη φυσική ισορροπία και τη μοναδική γεύση του.

Η βράβευση αυτή δεν είναι απλώς μια επιτυχία – είναι μια επιβεβαίωση ότι το ΘΕΟΝΗ δεν ακολουθεί τα πρότυπα ποιότητας, αλλά τα καθορίζει. Το νερό πηγάζει από την Πηγή Γκούρα στην οροσειρά των Αγράφων, σε ένα παρθένο φυσικό περιβάλλον, και εμφιαλώνεται απευθείας χωρίς καμία επεξεργασία, διατηρώντας τη φυσική του αγνότητα.

Με αλκαλικό pH 8, χαμηλή σκληρότητα και πλούσια μεταλλική σύνθεση, το ΘΕΟΝΗ προσφέρει μια απαλή, αναζωογονητική γευστική εμπειρία. Η νέα του διάκριση επιβεβαιώνει ότι η ελληνική φύση παράγει το κορυφαίο νερό στον κόσμο.



Υποτροφίες από το Alba Graduate Business School για την επόμενη γενιά οικογενειακών επιχειρήσεων

Next Generation Family Business Scholarship

Submission Deadline: April 30, 2025



Το Alba Graduate Business School στηρίζει τις ελληνικές οικογενειακές επιχειρήσεις, προσφέροντας την Next Generation Family Business Scholarship, που καλύπτει το 50% των διδάκτρων για τα μεταπτυχιακά προγράμματα του ακαδημαϊκού έτους 2025-2026.

Αυτή η πρωτοβουλία, που συμπληρώνει δέκα χρόνια, δίνει στα μέλη της επόμενης γενιάς των οικογενειακών επιχειρήσεων τα εργαλεία και τις γνώσεις για να εξελιχθούν σε ηγέτες της αγοράς. Από το 2016, 13 μέλη οικογενειακών επιχειρήσεων έχουν λάβει αυτή την υποτροφία, με συνολική οικονομική βοήθεια άνω των 105.000 ευρώ.

Η Ελευθερία Παμπουκίδου, Human Resources Manager στην O.T.S., δήλωσε: «Η υποτροφία μου έδωσε ανεκτίμητες γνώσεις που αποδεικνύονται πολύτιμες στην καριέρα μου». Αντίστοιχα, ο Σταύρος Παππάς, CEO της PappasClima, ανέφερε: «Το MBA μου επέτρεψε να εφαρμόσω όσα μαθαίνω, συμβάλλοντας στην αναβάθμιση του μοντέλου διοίκησής μας».

Η καταληκτική ημερομηνία για τις αιτήσεις είναι η 30η Απριλίου 2025. Περισσότερες πληροφορίες [εδώ](#).

Swipe, ghost, repeat: Όταν βγαίνεις ξανά ραντεβού μετά τα 50



Αν νομίζεις ότι το dating είναι δύσκολο στα 20 ή στα 30, περίμενε να δεις πώς είναι μετά τα 50. Δεν μιλάμε απλά για άβολες συναντήσεις ή αμήχανες συνομιλίες. Μιλάμε για ολόκληρο survival game.

Γιατί τα ραντεβού στην εποχή του swipe left, swipe right δεν είναι εύκολα. Και όταν έχεις ζήσει ήδη μισό αιώνα, όταν έχεις χτίσει (και ίσως ξαναχτίσει) τη ζωή σου, όταν έχεις δει και νιώσει πράγματα που οι 20χρονοι δεν έχουν καν φανταστεί, τότε η διαδικασία γίνεται ακόμα πιο... βίαιη.

Και ξέρεις τι είναι το πιο δύσκολο; Το ghosting.

Τώρα; Τώρα υπάρχει το ghosting

Γνωρίζεις κάποιον, μιλάτε για μέρες, ανταλλάσσετε βαθιά μηνύματα, γελάτε, νιώθεις πως κάτι χτίζεται... και μετά εξαφανίζεται. Κυριολεκτικά. Σαν να μην υπήρξε ποτέ. Δεν διαβάζει τα μηνύματά σου, δεν απαντάει, δεν εξηγεί.

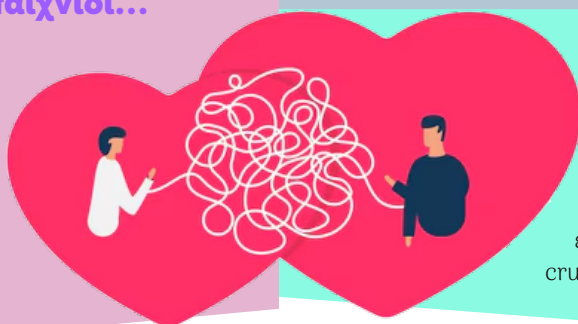
Και το χειρότερο; Δεν έχει σημασία πόσο χρόνων είσαι. Στα 50, στα 60, ακόμα και στα 70, οι άνθρωποι εξακολουθούν να δειλιάζουν μπροστά στην ενσυναίσθηση και την ειλικρίνεια.

Και το ερώτημα είναι: Πώς διαχειρίζεσαι το ghosting όταν έχεις επιβιώσει από πραγματικά δύσκολες καταστάσεις στη ζωή σου;

Όταν ξαναμπαίνεις στο παιχνίδι...

Το dating στα 50+ δεν είναι όπως το θυμάσαι.

Όταν ήμασταν νεότεροι, οι χωρισμοί είχαν τουλάχιστον μια τελετουργία. Ένα τηλεφώνημα, μια εξήγηση, άντε και μια τυχαία συνάντηση που ξεκαθάριζε τα πράγματα.



Αν το ghosting σε σοκάρει, περίμενε να δεις το breadcrumbing

Μόλις καταλάβεις το ghosting, έρχεται το επόμενο level: το breadcrumbing.



Αυτό είναι το παιχνίδι όπου κάποιος δεν εξαφανίζεται εντελώς, αλλά δεν είναι και πραγματικά εκεί. Σου στέλνει ένα μήνυμα κάθε τόσο, μια καλημέρα, ένα τυχαίο emoji, μια θολή υπόσχεση ότι «θα κανονίσετε σύντομα».

Σου δίνει ψίχουλα προσοχής, αρκετά για να κρατήσεις ζωντανή την ελπίδα, αλλά ποτέ ένα ολόκληρο κομμάτι από την πίτα.

Και αν είσαι άνθρωπος που έχει μάθει να δίνει, να επενδύει και να αγαπά αληθινά, το breadcrumbing είναι βασανιστήριο.

Γιατί εσύ δεν έμαθες να παίζεις έτσι.

Το dating στα 50+ δεν είναι για τους αδύναμους

Δεν έχει να κάνει με την ηλικία. Έχει να κάνει με το πόσο αντέχεις να μπεις ξανά στη μάχη. Γιατί αυτό είναι—μια μάχη. Και δεν είναι όλοι φτιαγμένοι για αυτό.

Δεν είναι για όσους δεν αντέχουν την αβεβαιότητα.

Δεν είναι για όσους περιμένουν πως όλα θα είναι εύκολα.

Δεν είναι για όσους νομίζουν πως, μετά από κάποια ηλικία, όλα γίνονται πιο ρομαντικά και πιο απλά.

Όχι. Γίνεται πιο δύσκολο.

Γιατί μεγαλώνοντας έχεις απαιτήσεις.

Έχεις πληγές που δεν θες να ξανανοίξουν.

Έχεις μηδενική υπομονή για βλακείες.

Και πολύ καλά κάνεις.

Αν αποφασίσεις να ξαναμπείς στο παιχνίδι... παίξε με τους δικούς σου όρους

Δεν υπάρχει σωστός τρόπος να βγαίνεις ραντεβού μετά τα 50. Υπάρχει μόνο ο δικός σου τρόπος.

➡ Μην πέφτεις στην παγίδα του ghosting και του breadcrumbing. Αν κάποιος δεν είναι ξεκάθαρος, προχώρα παρακάτω. Δεν έχεις χρόνο για παιχνίδια.

➡ Μην αλλάξεις τον εαυτό σου

για να ταιριάζεις στη «νέα εποχή» του dating. Αν δεν γουστάρεις τα dating apps, μην τα χρησιμοποιείς. Αν θες κανονικά ραντεβού αντί για ατελείωτο chatting, απαίτησέ το.

➡ Μην θεωρείς ότι έχεις χάσει το «παιχνίδι» αν έχεις περάσει τα 50. Το δικαίωμά σου στον έρωτα, στη σύνδεση και στην αγάπη δεν λήγει με την ηλικία.

Το dating σε κάθε ηλικία είναι δύσκολο. Μετά τα 50, όμως, παίζεις με άλλους κανόνες

Δεν περιμένεις να έρθει ο κατάλληλος άνθρωπος.

Ξέρεις ότι είναι θέμα επιλογής, όχι τύχης.

Δεν ψάχνεις κάποιον να συμπληρώσει τη ζωή σου—θέλεις κάποιον που να ταιριάζει σε αυτή.

Αν βγεις εκεί έξω, αν ρισκάρεις, αν τολμήσεις ξανά—να το κάνεις με την ψυχή σου.

Και αν κάποιος εξαφανιστεί ή σου ρίξει ψίχουλα προσοχής αντί για αληθινό ενδιαφέρον, θυμήσου αυτό: Η αγάπη, σε κάθε ηλικία, αξίζει καλύτερα από αυτό.

Μην αφήνεις τις εμπειρίες του παρελθόντος να σε κάνουν κυνικό. Το γεγονός ότι έχεις πληγωθεί σημαίνει ότι έχεις ζήσει. Και το γεγονός ότι ακόμα ψάχνεις, σημαίνει ότι ακόμα ελπίζεις.

Η ηλικία δεν καθορίζει την αγάπη. Το θάρρος να αγαπήσεις ξανά, όμως, την καθορίζει απόλυτα.

Η Praktiker Hellas υποδέχτηκε τον John W. Herbert και συζήτησαν για το μέλλον του Home Improvement & DIY

Η Praktiker Hellas είχε τη χαρά να υποδεχτεί τον John W. Herbert, Γενικό Γραμματέα του Παγκόσμιου Δικτύου Home Improvement (GHIN) και της Ευρωπαϊκής Ένωσης Λιανεμπορίου DIY (EDRA), σε μια επίσκεψη που ανέδειξε τις παγκόσμιες τάσεις και τις προοπτικές του κλάδου στην Ελλάδα.

Κατά τη διάρκεια της επίσκεψής του, ο κ. Herbert επισκέφθηκε τα καταστήματα Praktiker στο Ελληνικό και τον Ταύρο, όπου είχε την ευκαιρία να γνωρίσει από κοντά την αγοραστική εμπειρία που προσφέρει η εταιρεία, καθώς και να συζητήσει με τους εργαζόμενους για τη ψηφιακή εξέλιξη του λιανεμπορίου και τις σύγχρονες προκλήσεις του κλάδου.

Στο πλαίσιο συνάντησης με την διοικητική ομάδα της Praktiker Hellas, παρουσίασε τις παγκόσμιες τάσεις και τις βέλτιστες πρακτικές που μπορούν να εφαρμοστούν στην ελληνική αγορά, υπογραμμίζοντας τη σημασία της καινοτομίας και της στρατηγικής ανάπτυξης.

Ο κ. Δημήτρης Γαλάνης, Managing Director της Praktiker Hellas, δήλωσε: «Η συνεργασία μας με την EDRA/GHIN αποτελεί ένα σημαντικό στρατηγικό βήμα, επιτρέποντάς μας να καινοτομούμε και να προσαρμόζουμε τις διεθνείς τάσεις στις ανάγκες της ελληνικής αγοράς.»

Η Praktiker Hellas συνεχίζει να επενδύει στην εμπειρία του πελάτη και την εξέλιξη του κλάδου Home Improvement & DIY, εδραιώνοντας τη θέση της ως ηγέτιδα δύναμη στην ελληνική αγορά.



Η IKEA αποκαλύπτει τα μυστικά του ύπνου – και τη φόρμουλα για καλύτερη ξεκούραση



Η IKEA πραγματοποίησε τη μεγαλύτερη παγκόσμια μελέτη για τον ύπνο, την «IKEA Sleep Uncovered», με τη συμμετοχή 55.000 ατόμων σε 57 χώρες. Τα αποτελέσματα είναι αποκαλυπτικά: οι άνθρωποι κοιμούνται λιγότερο από όσο χρειάζονται και χάνουν πάνω από 20 μέρες ύπνου ετησίως.

Κατά μέσο όρο, οι περισσότεροι κοιμούνται 6 ώρες και 40 λεπτά κάθε βράδυ, ενώ θα ήθελαν κοντά στις 8 ώρες. Παράλληλα, το στρες, η υπερανάλυτική σκέψη και η ακατάλληλη ρουτίνα ύπνου είναι οι βασικοί λόγοι που επηρεάζουν την ποιότητα ξεκούρασης.

Μέσω του IKEA Sleep Score, ενός δείκτη που καταγράφει τον ύπνο παγκοσμίως, διαπιστώθηκε ότι το παγκόσμιο μέσο σκορ είναι 63 στα 100. Οι κάτοικοι της Κίνας κοιμούνται καλύτερα με σκορ 74, ενώ στη Νορβηγία καταγράφεται το χαμηλότερο σκορ (56). Η Ελλάδα βρίσκεται σε καλή θέση με 66, κατατάσσοντας την στις 10 χώρες με την καλύτερη ποιότητα ύπνου.

Για να βελτιώσει τον ύπνο, η IKEA συνεργάστηκε με τον Dr. Tom Crawford από το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης, δημιουργώντας το IKEA Sleep Formula. Σύμφωνα με τα δεδομένα, σταθερές ρουτίνες, σωστή διατροφή, άνετο περιβάλλον ύπνου και χαλάρωση μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα ξεκούρασης κατά 37 έως 75 μονάδες.

Η IKEA μας υπενθυμίζει ότι ο καλός ύπνος είναι απαραίτητος για μια καλύτερη ζωή – και με απλές αλλαγές, μπορούμε όλοι να ξυπνάμε πιο ξεκούραστοι!



Ελένη Κομνηνού,
Clinical Assistant Professor of University of Nicosia,
 Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη
 Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,
 Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
 Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,
 Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών
 Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ



Ιγμορίτιδα: τι την προκαλεί και πως την αντιμετωπίζουμε



Αιτίες και συμπτώματα

Η μύτη μας είναι η αρχή του αναπνευστικού συστήματος και η λειτουργία της είναι να φιλτράρει, να θερμαίνει, και να υγραίνει τον αέρα.

Έχει άμεση επικοινωνία με τους παραρρινίους κόλπους, τα ιγμόρεια, τις ηθμοειδείς κυψέλες, τους μετωπιαίους κόλπους και τον σφηνοειδή.

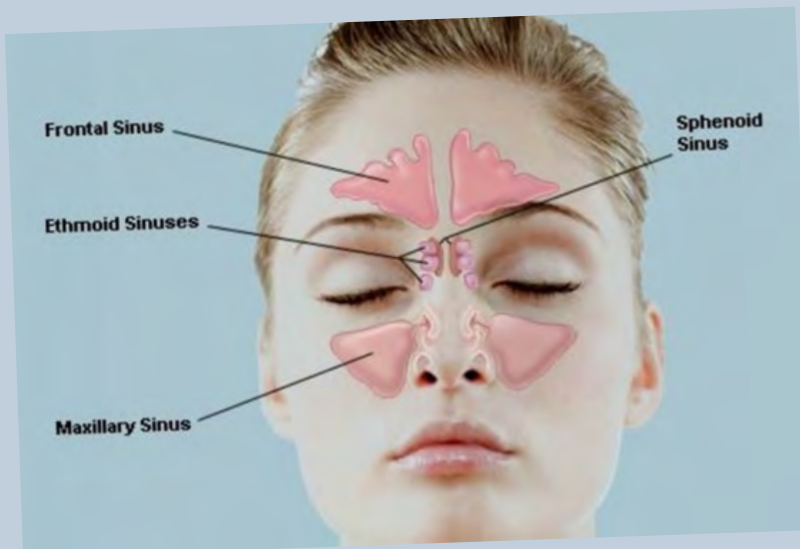
Η μύτη και τα παραρρίνια προσβάλλονται από λοιμώξεις, με πιο γνωστή την ιγμορίτιδα, από αλλεργία, με ή χωρίς δημιουργία πολύποδων, και από όγκους καλοήθεις και κακοήθεις.

Η ιγμορίτιδα ταλαιπωρεί όλο και περισσότερους ανθρώπους, προκαλώντας μια σειρά από ενοχλητικά συμπτώματα όπως εκνευρισμό, αδυναμία συγκέντρωσης,

πονοκεφάλους, έντονο ροχαλητό ή και άπνοια.

Στα παιδιά δε, μπορεί να προκύψουν δυσμορφίες στο πρόσωπο, ορθοδοντικά προβλήματα, κακή απόδοση στο σχολείο και επιπτώσεις στην ανάπτυξή τους.

Ένας βασικός παράγοντας





εμφάνισης της ιγμορίτιδας είναι η αύξηση της αλλεργικής ρινίτιδας, που οφείλεται στις αλλαγές του τρόπου ζωής και διατροφής, καθώς και στη μόλυνση της ατμόσφαιρας, και επηρεάζει πάνω από 1 εκατομμύριο ανθρώπους.

Επίσης, εξαιτίας της κρίσης, η κακή θέρμανση των σπιτιών και των εργασιακών χώρων οδήγησε στην αύξηση της παρουσίας υγρασίας, η οποία αυξάνει την πιθανότητα να αναπτυχθούν αναπνευστικά προβλήματα και αλλεργικές καταστάσεις.

Η παρουσία νερού με τη μορφή υδρατμών στο περιβάλλον (τα κανονικά επίπεδα είναι 40%-50%) είναι απαραίτητη για τη σωστή λειτουργία του ανθρώπινου σώματος.

Αν όμως είναι πολύ χαμηλή ή πάνω από 60%, διευκολύνει τη δημιουργία μυκήτων, οι οποίοι προκαλούν αλλεργίες.

Πώς αντιμετωπίζουμε την ιγμορίτιδα;

Η θεραπεία όλων αυτών των νοσημάτων μπορεί αρχικά να είναι συντηρητική, αλλά ενδέχεται να χρειαστεί και χειρουργική επέμβαση, η οποία όταν ενδείκνυται πρέπει να γίνεται εγκαίρως για να αποφεύγονται οι επιπλοκές.

Ο ολοκληρωμένος ενδοσκοπικός έλεγχος σε έναν ασθενή που πάσχει από ρινίτιδα θα αποκαλύψει αν υπάρχει διάφραγμα, υπερτροφία των κογχών, πολύποδες, ξένα σώματα στα παιδιά, μεγάλα κρεατάκια, ευρήματα τα οποία επιβάλλουν χειρουργική αντιμετώπιση γιατί αποτελούν προδιαθεσιακούς παράγοντες για τη δημιουργία χρόνιας ιγμορίτιδας.

Σήμερα, οι επεμβάσεις γίνονται χωρίς εξωτερική τομή, με απόλυτη ασφάλεια, με τη βοήθεια της ενδοσκοπικής χειρουργικής και της νευροπλοήγησης, εξασφαλίζοντας άμεση επαναφορά του ασθενούς στις δραστηριότητές του, καθώς και σταδιακή βελτίωση -μέσα σε έναν μήνα- όλων των ενοχλητικών συμπτωμάτων.

Δυστυχώς, η μύτη πολλές φορές δεν αξιολογείται από τους ασθενείς ως όργανο με λειτουργία, αλλά βλέπουν μόνο την αισθητική της πλευρά.

Πρακτικές συμβουλές

- Αερίζετε συχνά το σπίτι
- Αποφύγετε τα φυτά εσωτερικού χώρου
- Χρησιμοποιείτε αφυγραντήρες
- Υπολογίστε την υγρασία στο σπίτι με υγρόμετρο
- Αποφύγετε χαλάκια, κουρτίνες, βαριά υφάσματα και μάλλινα κουκλάκια
- Υιοθετήστε ένα μοντέλο διατροφής πλούσιο σε φυτικές ίνες και ελαττώστε το πρόχειρο φαγητό (fast food)
- Μην κάνετε αυτοδιάγνωση. Η εξέταση στον ωτορινολαρυγγολόγο θα δείξει με ακρίβεια αν είναι ιγμορίτιδα και θα οδηγήσει στην ενδεδειγμένη θεραπεία.





Εργασία υπό υψηλή πίεση: Εξοικονόμηση νερού με την Kärcher

Το νερό είναι ένας αναντικατάστατος φυσικός πόρος, αλλά και ένας από τους πιο σπάταλα χρησιμοποιούμενους. Η λειψυδρία δεν αποτελεί πλέον απειλή του μέλλοντος – είναι μια πραγματικότητα που επηρεάζει όλο και περισσότερες περιοχές, ακόμα και χώρες με ήπιο κλίμα. Η ορθολογική διαχείριση του νερού είναι πιο σημαντική από ποτέ.

Η Kärcher, πρωτοπόρος στην τεχνολογία καθαρισμού, προσφέρει καινοτόμες λύσεις που διασφαλίζουν άριστα αποτελέσματα με ελάχιστη κατανάλωση νερού.

Καθαριότητα χωρίς σπατάλη: 80% λιγότερο νερό

Ένα συμβατικό λάστιχο κήπου καταναλώνει έως και 100 λίτρα νερού σε 5 λεπτά. Αντίθετα, ένα πλυστικό μηχάνημα υψηλής πίεσης Kärcher ολοκληρώνει την ίδια εργασία χρησιμοποιώντας μόλις 20 λίτρα – 80% λιγότερο νερό.

Η διαφορά έγκειται στην πατενταρισμένη τεχνολογία ακροφυσίων και τα προηγμένα συστήματα αντλίας και κινητήρα, που εξασφαλίζουν ισχυρό καθαρισμό με χαμηλή κατανάλωση πόρων.

Χρήση εναλλακτικών πηγών νερού

Η Kärcher αξιοποιεί την τεχνολογία της για να μειώσει την εξάρτηση από το δίκτυο ύδρευσης. Τα πλυστικά μηχανήματα υψηλής πίεσης μπορούν να λειτουργούν και με βρόχινο νερό από δεξαμενές, παρέχοντας βιώσιμες λύσεις καθαρισμού, ειδικά σε περιόδους ξηρασίας.

Έξυπνος καθαρισμός, μικρότερο περιβαλλοντικό αποτύπωμα

Η Kärcher αναπτύσσει καινοτόμα εξαρτήματα όπως το "eco!Booster", το οποίο βελτιώνει την αποτελεσματικότητα του καθαρισμού κατά 50%, επιτρέποντας την ταχύτερη απομάκρυνση ρύπων με ακόμα λιγότερο νερό. Επιπλέον, με την εφαρμογή Kärcher Home & Garden, οι χρήστες των συνδεδεμένων μοντέλων μπορούν να παρακολουθούν και να βελτιστοποιούν τη χρήση του νερού τους, κάνοντας τον καθαρισμό ακόμα πιο αποδοτικό.

27ο Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης: Ειδική προβολή του L'éclairage revient / Κύματα φωτός



Στο πλαίσιο του 27ου Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης, πραγματοποιήθηκε στις 13 Μαρτίου η ειδική προβολή του μικρού μήκους ντοκιμαντέρ L'éclairage revient / Κύματα φωτός, σε συνεργασία με τη ΔΕΗ.

Η προβολή έλαβε χώρα στην κατάμεστη αίθουσα Τζον Κασσαβέτης, παρουσία των συντελεστών Παντελή Καλογεράκη, Μιχάλη Καλογεράκη και Παναγιώτη Ανδριανού.

Το έργο, που γυρίστηκε στον Ατμοηλεκτρικό Σταθμό Αλιβερίου, αποτελεί μέρος του διαδικτυακού φεστιβάλ «Κύματα φωτός» της Εθνικής Λυρικής Σκηνής, σε επιμέλεια του Γιώργου Κουμεντάκη.

Οι δημιουργοί άντλησαν έμπνευση από σημειώσεις εργαζομένων που βρέθηκαν στο εργοστάσιο, συνδυάζοντας τα αυθεντικά τους κείμενα με ποιήματα του Αρτούρ Ρεμπώ, σε έναν κινηματογραφικό διάλογο ανάμεσα στην ποίηση και τη βιομηχανική κληρονομιά.

Η ΔΕΗ, συνδέοντας την πράσινη ενέργεια με τον πολιτισμό, υποστηρίζει δράσεις που αναδεικνύουν την ιστορία, την καινοτομία και τη βιώσιμη ανάπτυξη.

Μετά την προβολή, οι Μιχάλης και Παντελής Καλογεράκης παρουσίασαν ένα ζωντανό μουσικό πρόγραμμα, ερμηνεύοντας κομμάτια από τη δισκογραφία τους, δημιουργώντας μια ξεχωριστή ατμόσφαιρα, όπου η μουσική, η εικόνα και η ιστορία συναντήθηκαν με τρόπο μοναδικό.

Εξωσωματική γονιμοποίηση: "Η διαδρομή από το πρώτο θαύμα στο σήμερα και στις τεχνολογίες του μέλλοντος"



Στο πλαίσιο του 4ου Επιστημονικού Συμποσίου Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής με τίτλο «IVF 47 Χρόνια Μετά...», που διοργανώθηκε από την Επιστημονική Εταιρεία Conception of Life, με την υποστήριξη της Institute of Life – ΙΑΣΩ, πραγματοποιήθηκε μια συζήτηση ξεχωριστής σημασίας, με θέμα: "IVF 47 χρόνια μετά... Η διαδρομή από το πρώτο θαύμα στο σήμερα και στις τεχνολογίες του μέλλοντος".

Τη συζήτηση συντόνισε η δημοσιογράφος Εύη Φραγκάκη, ενώ συμμετείχαν άνθρωποι που βίωσαν την επανάσταση της IVF και πρωτοπόροι επιστήμονες που παρουσίασαν τις νέες καινοτόμες τεχνολογίες, αναδεικνύοντας το πώς η εξωσωματική γονιμοποίηση εξελίσσεται συνεχώς, προσφέροντας ελπίδα σε χιλιάδες ζευγάρια.

Η αναδρομή ξεκίνησε με την Louise Brown, το πρώτο παιδί στον κόσμο που γεννήθηκε μέσω εξωσωματικής γονιμοποίησης, η οποία μίλησε για την ιστορία της και τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν οι επιστήμονες και τα ζευγάρια στην Αγγλία του 1978.

Λίγα χρόνια μετά τη γέννηση της Louise, γεννήθηκε στην Ελλάδα η Χριστίνα Ιορδανίδου, το πρώτο παιδί εξωσωματικής γονιμοποίησης στη χώρα μας. "Η μητέρα μου έβλεπε στην τηλεόραση τη γέννηση της Louise και ήξερε ότι εκεί βρισκόταν η ελπίδα της. Ταξίδεψε στην Αγγλία, γνώρισε τον ίδιο γιατρό, και έπειτα από προσπάθεια, ήρθα στον κόσμο", ανέφερε η κ. Ιορδανίδου.

Στη σκηνή βρέθηκε και ο Dr. Jacques Cohen, διεθνούς φήμης εμβρυολόγος και μέλος της πρωτοποριακής ομάδας του Dr.

Robert Edwards, ο οποίος πριν από 47 χρόνια πέτυχε την πρώτη γέννηση παιδιού με εξωσωματική γονιμοποίηση.

Ήταν μια ιστορική στιγμή, καθώς τρία πρόσωπα που συνδέονται άμεσα με τη ιστορία της εξωσωματικής – η Louise Brown, η Χριστίνα Ιορδανίδου και ο Dr. Cohen – βρέθηκαν μαζί στην Αθήνα για να μιλήσουν για το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον της υποβοηθούμενης αναπαραγωγής.

Η τεχνολογία του αύριο: AI και Ρομποτική στην καταπολέμηση της υπογονιμότητας

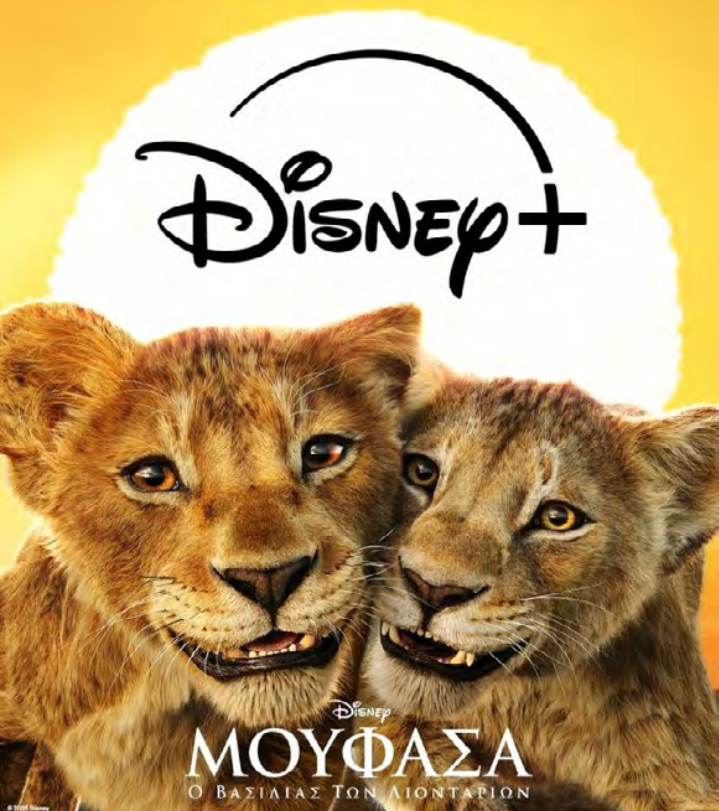
Η συζήτηση έφτασε μέχρι τις σύγχρονες τεχνολογίες της τεχνητής νοημοσύνης και της ρομποτικής, που διαμορφώνουν το μέλλον της αναπαραγωγικής ιατρικής. Ο Dr. J. Cohen, διεθνούς φήμης εμβρυολόγος, παρουσίασε τον ρόλο της Τεχνητής Νοημοσύνης και της Ρομποτικής στη μελλοντική επιλογή εμβρύων και τις εξελίξεις στην εξωσωματική γονιμοποίηση.

Κρυοσυντήρηση: Ένα εργαλείο ελευθερίας

Ο Dr. G. Palmer, εμβρυολόγος, ανέλυσε τις νεότερες εξελίξεις στην κρυοσυντήρηση γενετικού υλικού με ρομποτικά συστήματα και παρουσίασε τα πιο πρόσφατα στοιχεία για τη μέθοδο Μεταφοράς Μητρικής Ατράκτου.

Σε αυτό το πλαίσιο, η δημοσιογράφος κ. Τίνα Μιχαηλίδου μίλησε για την προσωπική της απόφαση να προχωρήσει σε κρυοσυντήρηση, τονίζοντας τη σημασία της ενημέρωσης και της πρόληψης στη διατήρηση της γονιμότητας.

Η ταινία «Μουφάσα: Ο Βασιλιάς των Λιονταριών» έρχεται αποκλειστικά στο Disney+

26 ΜΑΡΤΙΟΥ

Οι θεατές σε όλο τον κόσμο θα έχουν επιτέλους την ευκαιρία να βιώσουν ξανά και ξανά την επική περιπέτεια, την αξέχαστη μουσική και τα cinematic visuals της ταινίας της Disney, «Μουφάσα: Ο Βασιλιάς των Λιονταριών», καθώς από τις 26 Μαρτίου θα είναι διαθέσιμη αποκλειστικά στο Disney+.

Σε σκηνοθεσία του βραβευμένου με Oscar®, Barry Jenkins, και με ολοκαίνουργια τραγούδια του Lin-Manuel Miranda, συμπεριλαμβανομένου του viral hit «I Always Wanted a Brother», το «Μουφάσα: Ο Βασιλιάς των Λιονταριών» καθήλωσε το κοινό, σημειώνοντας εισπράξεις άνω των 700 εκατομμυρίων δολαρίων στο παγκόσμιο Box Office, κατακτώντας μια θέση στο top 10 των μεγαλύτερων κινηματογραφικών κυκλοφοριών του 2024.

Επίσημη σύνοψης της ταινίας:

Εξερευνήστε την απίστευτη άνοδο του αγαπημένου βασιλιά στη «Γη της Αγέλης» στην ταινία της Disney με τίτλο «Μουφάσα: Ο Βασιλιάς των Λιονταριών». Παρακολουθήστε τον Ραφίκι να αφηγείται τον θρύλο του Μουφάσα στο μικρό lionταράκι Κιάρα, κόρη του Σίμπα και της Νάλα, με τον Τιμόν και τον Πούμπα να προσθέτουν το χαρακτηριστικό τους χιούμορ. Η ιστορία, που εξιστορείται μέσα από φλάσμπακ, παρουσιάζει τον Μουφάσα ως ένα ορφανό lionταράκι, χαμένο και μόνο, μέχρι που συναντά ένα συμπονετικό lionταράκι, που το λένε Τάκα, κληρονόμο μιας βασιλικής γενιάς. Η τυχαία συνάντηση ξεκινά ένα μακρύ ταξίδι μιας ασυνήθιστης ομάδας αταίριαστων χαρακτήρων, που αναζητούν το πεπρωμένο τους. Οι δεσμοί τους δοκιμάζονται, καθώς συνεργάζονται για να ξεφύγουν από έναν απειλητικό και θανάσιμο εχθρό.

Food for Thought

kids' edition

Παρουσίαση του βιβλίου του Νίκου Τομαρά

Η Αντιδημαρχία Οικογενειακής Πολιτικής, Ισότητας και Προσχολικής Ηλικίας του Δήμου Βριλησίων και οι Εκδόσεις Πατάκη σας προσκαλούν στην παρουσίαση του βιβλίου του Νίκου Τομαρά "Μαθησιακές δυσκολίες ή σύμπτωμα: Από τις ισότιμες ευκαιρίες στην εκπαίδευση σε μια συμπεριληπτική κοινωνία".

Παρασκευή 14 Μαρτίου στις 18:45, Πάρκο Μ. Θεοδωράκης (Μπακογιάννη & Υμηττού, Βριλήσσια).

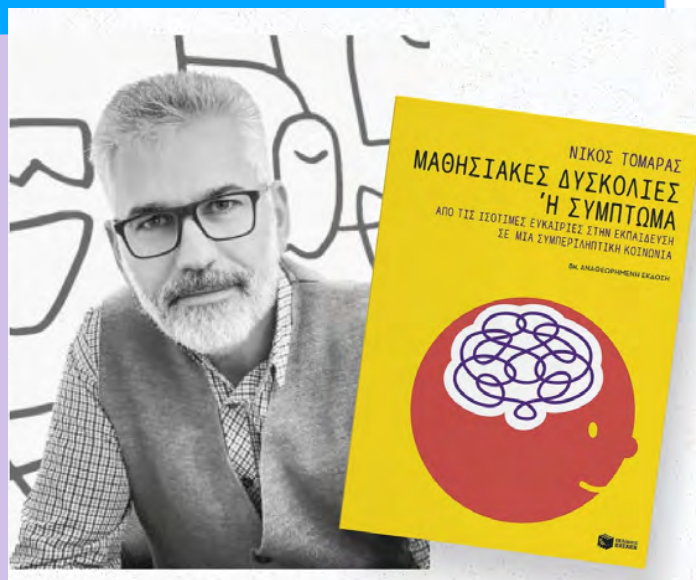
Για το βιβλίο, εκτός από τον συγγραφέα, θα μιλήσουν οι:

Γεωργία Φιλιπποπούλου, ειδική παιδαγωγός Μ. Ed.

Έλενα Γιαλυπού, εργοθεραπεύτρια -sit, Μ. Ed. Ειδικής Αγωγής και Εκπαίδευσης

Γεράσιμος Ρούσσος, επιστημονικός υπεύθυνος διεπιστημονικού κέντρου: «Ανάπτυξη & Εκπαίδευση» Λόγος - Μάθηση - Συμπεριφορά.

Την παρουσίαση συντονίζει η Λίλη Τζίμα, αντιδήμαρχος Οικογενειακής Πολιτικής, Ισότητας και Προσχολικής Ηλικίας, δημοσιογράφος





"Εχω κάτι να πω": Η νέα ταινία του Στράτου Τζιτζή

Τι σχέση έχει το σινεμά με τη φιλοσοφία; Μπορεί μια σεξεργάτρια να κατανοεί τον Χέγκελ; Μία τραβεστί να έχει κόρη; Μία κόρη να ψάχνει το νόημα της πίστης; Μία star της σαπουνόπερας να παίζει Επίδαυρο; Ένας διευθυντής κινηματογραφικής σχολής να γράφει ερωτικά ρομάντζα; Μια φαρμακοποιός να κάνει το γύρο του κόσμου; Ένας σκηνοθέτης να φιλοσοφεί; Ένας εκδότης να οργανώνει παιδικά πάρτι; Τι χρειάζεται ένας συγγραφέας για να έχει κόσμο στην παρουσίαση του βιβλίου του; να έχει κάτι να πει ή να φέρει σελέμπριτες; Πού καταλήγουν όσοι ψάχνουν για ένα βαθύτερο νόημα ύπαρξης το 2025; Τζιτζας ή Τζιτζας;

Αυτά και πολλά άλλα βαθυστόχαστα ερωτήματα εξετάζει με διασκεδαστικό τρόπο η νέα ταινία του Στράτου Τζιτζή "ΕΧΩ ΚΑΤΙ ΝΑ ΠΩ", που θα κυκλοφορήσει στους κινηματογράφους στις 27 Μαρτίου από τη Steficon Films.

Στην ταινία πρωταγωνιστεί ο Αντίνοος Αλμπάνης στον ρόλο ενός αποτυχημένου σκηνοθέτη που θέλει να βγάλει ένα βιβλίο φιλοσοφίας. Πρόκειται για την αυτοσαρκαστική κωμωδία ενός σκεπτόμενου ανθρώπου που παρόλως τις αναποδιές και τα ευτράπελα που αντιμετωπίζει, αυτός επιμένει να στοχάζεται. Η προσπάθειά του να μοιραστεί τις σκέψεις του μέσα από ένα βιβλίο κρύβει πολλές εκπλήξεις.

Αφιέρωμα στη Λήδα Πρωτοψάλτη στο Θέατρο ΣΤΟΑ



Μια εκδήλωση αφιερωμένη στη σπουδαία Λήδα Πρωτοψάλτη οργανώνει το Θέατρο ΣΤΟΑ με την ευκαιρία της συμπλήρωσης 65 χρόνων της στο θέατρο. 40 από αυτά τα χρόνια υπηρέτησε το θέατρο από τη σκηνή της Στοάς, πρωταγωνιστώντας σε περισσότερες από 50 παραγωγές, μερικές από τις οποίες άφησαν εποχή για τις εξαιρετικές ερμηνείες της, καθιστώντας την μια από τις πλέον ταλαντούχες ηθοποιούς της γενιάς της.

Η Εκάβη, η Κλυταιμνήστρα, η Άννα, από το 'Άννα είπα', η Ουρανία από το Χάσαμε τη θεία στοπ και φυσικά η Μήδεια και η Ιουλιέτα του Μποστ, μαζί με τη Μάνα από τον Ματωμένο γάμο και όχι μόνο, υπήρξαν ανεπανάληπτες ερμηνείες για τις οποίες απέσπασε

διθυραμβικές κριτικές μαζί με δεκάδες βραβεία. Κυρίως όμως έλαμψε με το ήθος της εντός και εκτός σκηνής, αφήνοντας μια σπουδαία παρακαταθήκη που ανυψώνει το λειτούργημα του ηθοποιού σε επίπεδα υψηλής πνευματικής προσφοράς και αξιοζήλευτου επαγγελματικού επιπέδου.

Η εκδήλωση θα γίνει τη Δευτέρα 31 Μαρτίου στις 8 το βράδυ και σ' αυτή θα μιλήσουν εκτός από τον Σταμάτη Φασουλή, τον Θανάση Νιάρχο, τον Αντώνη Φωστιέρη, τον Παναγιώτη Μέντη, τον Παύλο Ορκόπουλο και τον Θανάση Παπαγεωργίου, πολλοί συνεργάτες της από τη Στοά, καθώς και απλοί θεατές που την παρακολούθησαν στην αξιοζήλευτη πορεία της αυτά τα 65 χρόνια.

Η είσοδος είναι ελεύθερη αφού προηγουμένως οι θέσεις κρατηθούν τηλεφωνικώς στο 2107702830.



Παρουσίαση του νέου βιβλίου της Κλαίρης Θεοδώρου "Σ' αγαπώ μέχρι θανάτου"

Τα βιβλιοπωλεία MONOGRAM και οι Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ σας προσκαλούν στην παρουσίαση του νέου βιβλίου της Κλαίρης Θεοδώρου "Σ' αγαπώ μέχρι θανάτου", στο Omikron 2 (Βουτάδων 42, Γκάζι), σε ένα pre-festival event του Φεστιβάλ Αστυνομικής Λογοτεχνίας Agatha.

Με τη συγγραφέα θα μιλήσουν η Τέση Παπαθανασίου, συγγραφέας, και ο Σπύρος Σουρβίνος, ηθοποιός και σκηνοθέτης.

Λίγα λόγια για το βιβλίο

Κοπεγχάγη, 21 Δεκεμβρίου 2021

Σε μια αποθήκη, το περιεχόμενο της οποίας βγαίνει σε πλειστηριασμό, βρίσκονται δώδεκα μεγάλες μαύρες βαλίτσες. Μέσα σε αυτές υπάρχουν δώδεκα διαμελισμένα γυναικεία σώματα.

Αμβούργο, 26 Δεκεμβρίου 2021

Το πτώμα μιας νεαρής γυναίκας βρίσκεται στο εσωτερικό μιας πεταμένης βαλίτσας. Την έχει σκοτώσει ο ίδιος ο πατέρας της, όπως ενημερώνει τηλεφωνικά τις αρχές, προτού αυτοκτονήσει.

Πώς γίνεται όμως να σκοτώνει κάποιος τον άνθρωπο που αγαπά πιο πολύ στον κόσμο και μάλιστα χωρίς να το γνωρίζει;

Ο επιθεωρητής Ρούπερτ Κίλερ και η συνεργάτιδά του, Ντανιέλα Τσο, καλούνται εσπευσμένα στο Αμβούργο. Σύντομα θα καταλάβουν ότι κάποιες φορές ο δολοφόνος είναι μονάχα ένα πιδόνι και πως η απώλεια μνήμης μπορεί να είναι και ευλογία. Διότι τα φαντάσματα είναι πολύ πιο καταστροφικά όταν εξακολουθούν να ζουν. Ιδίως όταν ο «ενορχηστρωτής» κρατά στα χέρια του τα νήματα της «κοσμικής ισορροπίας».

Γουίλιαμ Γουίλσον

Edgar Allan Poe

Γουίλιαμ
Γουίλσον

ΜΕΤΑΙΧΜΙΩ

Στο εμβληματικό του διήγημα «Γουίλιαμ Γουίλσον», ο Edgar Allan Poe παίζει με το λογοτεχνικό μοτίβο του σωσία, πλάθοντας μια αξέχαστη ιστορία για τον εαυτό, την ηθική και την ενοχή.

Ο αφηγητής διηγείται τα ταραγμένα χρόνια της νεότητάς του σε ένα φημισμένο οικοτροφείο. Είναι ένας φιλόδοξος, προνομιούχος νέος, αλλά έχει μια σκοτεινή πλευρά – συμπεριφέρεται απερίσκεπτα και οι πράξεις του είναι συχνά ηθικά επιλήψιμες. Στο σχολείο συναντά ένα παράξενο αγόρι που έχει το ίδιο όνομα με κείνον και του μοιάζει εντυπωσιακά. Αυτός ο σωσίας γίνεται μια δυσοίωση παρουσία στη ζωή του.

Ο άλλος Γουίλιαμ Γουίλσον βρίσκεται συνεχώς στο παρασκήνιο, τον παρατηρεί συνέχεια και τον ακολουθεί παντού. Ο αφηγητής προσπαθεί να τον αποφύγει, αλλά ο σωσίας φαίνεται να λειτουργεί ως ηθική πυξίδα και πηγή ενοχής για τον αφηγητή. Καθώς η ιστορία εξελίσσεται, ο σωσίας γίνεται έμμονη ιδέα του αφηγητή.

Ο Poe διερευνά θέματα ταυτότητας και ενοχής και στήνει ένα ανατριχιαστικό πορτρέτο της αυτοκαταστροφικής συμπεριφοράς και των συνεπειών των πράξεών μας. Στο επίκεντρο αυτού του διηγήματος βρίσκεται ο σωσίας ως σύμβολο των εσωτερικών συγκρούσεων του ατόμου.

quote of the day

WEALTH CONSISTS NOT IN HAVING GREAT POSSESSIONS, BUT IN HAVING FEW WANTS
Epictetus

Σήμερα
γιορτάζουν!
Χρυσάνθη,
Χρυσάνθος,
Δαρεία

tip of the day

Feeling gratitude and
not expressing it is like
wrapping a present and
not giving it.

William Arthur Ward

19 Μαρτίου

- › National Stretch Mark Day
- › National Poultry Day
- › National Chocolate Caramel Day
- › National Let's Laugh Day
- › National Automatic Door Day
- › National Backyard Day
- › Certified Nurses Day
- › National 3-D Day
- › International Read To Me Day