



ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΗΝΟ ΣΕ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Απολαύστε υπεύθυνα

Η DISNEY ΑΝΟΙΓΕΙ ΤΟ ΠΡΩΤΟ "VILLAINS HOTEL" ΣΤΗ ΦΛΟΡΙΝΤΑ – ΚΑΙ ΟΙ ΚΑΚΟΙ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΟΙ ΝΕΟΙ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΕΣ



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Σπουδαίος ράφτης ο χρόνος. Ειδικότητα του: οι επιδιορθώσεις. Δεν σχεδιάζει καινούργια κοστούμια, δεν κόβει καινούργια υφάσματα. Όχι. Παίρνει τα σκισμένα, τα φθαρμένα, τα πληγωμένα και στήνει το δικό του εργαστήριο πάνω μας. Και χωρίς να μας ρωτήσει, ξεκινάει τα μπαλώματα.

Κάποιες φορές έχουμε την ψευδαίσθηση ότι θα μείνουμε για πάντα κομμάτια. Ότι η ρωγμή που άνοιξε μέσα μας δεν είναι πληγή αλλά μόνιμο χάσμα. Ότι δεν θα βρεθεί ποτέ τίποτα αρκετά δυνατό να το κλείσει. Εκεί έρχεται ο χρόνος, με το ύπουλο, αθόρυβο βήμα του. Δεν μας ρωτάει αν είμαστε έτοιμοι, δεν ζητάει άδεια. Απλώς αρχίζει να δουλεύει. Μέρα με τη μέρα, βελονιά με βελονιά.

Αλλά μην περιμένεις να σε φέρει πίσω όπως ήσουν. Δεν είναι αυτός ο ρόλος του. Ο χρόνος δεν σβήνει, δεν εξαφανίζεται. Οι ραφές του μένουν. Φαίνονται. Και πρέπει να φαίνονται. Γιατί είναι η ιστορία σου. Είναι τα κομμάτια που άντεξαν. Είναι οι αποδείξεις ότι ράγισες, αλλά δεν χάθηκες.

Σκέψου το: το ρούχο που έχει μπαλωθεί δεν είναι πια «καινούργιο». Είναι κάτι παραπάνω. Έχει μέσα του αντοχή, μνήμη, χαρακτήρα. Έτσι κι εσύ. Δεν είσαι ο ίδιος άνθρωπος που ήσουν πριν τη ρωγμή, πριν την πληγή, πριν το «σκίσιμο». Είσαι πιο δυνατός. Γιατί μόνο ό,τι έχει σπάσει και έχει ξαναραφτεί μπορεί να κουβαλάει τέτοιο βάρος.

Το ωραίο είναι πως, όσο κι αν προσπαθείς να κρύψεις τις ραφές σου, ο χρόνος δεν στο επιτρέπει. Θα φανούν σε μια κουβέντα, σε ένα βλέμμα, σε μια σιωπή. Και είναι καλό αυτό. Γιατί κάποιος άλλος που έχει τα δικά του σκισίματα θα αναγνωρίσει τα δικά σου. Κι εκεί γεννιέται η πιο αληθινή σύνδεση. Όχι στην τελειότητα, αλλά στη "ραφή".

Μην ξεχνάς: ο χρόνος δεν είναι φίλος που χαρίζει δώρα, είναι δάσκαλος που αφήνει σημάδια. Και κάθε σημάδι, κάθε επιδιόρθωση, είναι μια υπενθύμιση ότι συνέχισες. Ότι δεν τα παράτησες. Ότι έμαθες να περπατάς ακόμα και με τα μπαλώματα.

Tip of the Day: Μην φοβάσαι τις "ραφές" σου. Μην προσπαθείς να τις κρύψεις. Δείξ' τες. Είναι η πιο δυνατή σου πανοπλία.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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

Η Ημέρα Θετικής Ενέργειας 2025 από την Amita Motion γιόρτασε 20 χρόνια με περισσότερους από 70.000 θεατές!

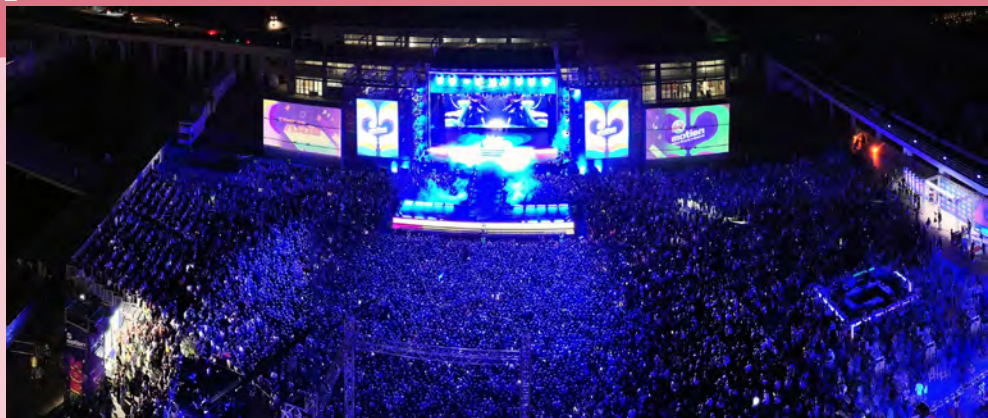
Η Ημέρα Θετικής Ενέργειας 2025 έγραψε ιστορία, γιορτάζοντας τα 20 χρόνια της για πρώτη φορά στην Πλατεία Νερού, με περισσότερους από 70.000 θεατές να πλημμυρίζουν τον χώρο με χορό, χαμόγελα και θετικά vibes.

Η επετειακή διοργάνωση χάρισε μοναδικά highlights, όπως τη Live Reactions Cam, που μετέφερε σε πραγματικό χρόνο τα χαμόγελα του κοινού στις οθόνες του stage, και το εντυπωσιακό drone show, το οποίο φώτισε τον ουρανό με positive elements και σχέδια εμπνευσμένα από τις Ελένη Φουρέιρα και Marina Satti.

Στη σκηνή ανέβηκαν οι κορυφαίοι καλλιτέχνες της ελληνικής μουσικής: η Ελένη Φουρέιρα με εκρηκτικό show, η Marina Satti με special guest εμφάνιση, η Έλενα Παπαρίζου σε επετειακό performance, καθώς και οι FY, Kidd, Klavdia, Marseaux, Ανδρομάχη, Evangelia, Solmeister και πολλοί ακόμη, που ξεσήκωσαν το κοινό.

Η φετινή ΗΘΕ απέδειξε ξανά πως οι στιγμές που ζεις ΛΑΪΒ μένουν για πάντα, ενώ τίμησε το περιβάλλον μέσα από συνεργασία με την Ελληνική Εταιρεία Αξιοποίησης Ανακύκλωσης.

20 χρόνια μετά, η Ημέρα Θετικής Ενέργειας παραμένει ο πιο θετικός μουσικός θεσμός της χώρας.



Το 2ο Μασούτης Family Festival χάρισε αξέχαστες στιγμές σε μικρούς και μεγάλους!



Με αφορμή τα 49 χρόνια της, η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. γιόρτασε με τον πιο χαρούμενο τρόπο, διοργανώνοντας το 2ο Μασούτης Family Festival το Σάββατο 20 Σεπτεμβρίου, στον εξωτερικό χώρο των κεντρικών γραφείων της στη Θέρμη. Πάνω από 10.000 επισκέπτες απόλαυσαν μια μέρα γεμάτη χαμόγελα, δράσεις και εκπλήξεις για όλη την οικογένεια.

Το φεστιβάλ περιλάμβανε πλούσιο πρόγραμμα με 360° Videobooth, φουσκωτά παιχνίδια, θεματικές δραστηριότητες, bubble show, foam party, καθώς και το Luna Park Ανακύκλωσης της ΕΕΑΑ. Παράλληλα, οι επισκέπτες συμμετείχαν σε δημιουργικές δράσεις του Project Parenting, συνάντησαν αγαπημένους influencers και διασκέδασαν με τον Τροχό του Μασούτη γεμάτο δώρα.

Στο χώρο φιλοξενήθηκαν 32 κορυφαία brands, προσφέροντας γευστικές εμπειρίες, δώρα και δοκιμές προϊόντων. Η ζωντανή μουσική του ράδιο ZOO 90.8 και η παρουσίαση του Ευθύμη Κάλφα κράτησαν αμείωτο το κέφι, ενώ το μεγάλο party κορύφωσε τη γιορτινή ατμόσφαιρα.

Το 2ο Μασούτης Family Festival άφησε τις καλύτερες εντυπώσεις, επιβεβαιώνοντας τη δυναμική του θεσμού και υπογραμμίζοντας τη δέσμευση της εταιρείας να δημιουργεί εμπειρίες που ενώνουν τις οικογένειες και στηρίζουν την τοπική κοινωνία.

Η Disney ανοίγει το πρώτο "Villains Hotel" στη Φλόριντα – και οι κακοί γίνονται οι νέοι πρωταγωνιστές



Μέχρι σήμερα, όταν σκεφτόσουν Disney, στο μυαλό σου ερχόταν κάστρα, πριγκίπισσες, πυροτεχνήματα και ο Μίκυ με το γνωστό του χαμόγελο. Τώρα, όμως, ήρθε η ώρα να περάσουν μπροστά εκείνοι που για χρόνια έμεναν στη... σκιά. Η Disney ανακοίνωσε το πρώτο "Villains Hotel" στη Φλόριντα, και ήδη οι φαν ανά τον κόσμο ετοιμάζουν βαλίτσες, TikTok βίντεο και viral stories με την ερώτηση: είσαι έτοιμος να ζήσεις σαν κακός;

Από τη Maleficent στον Scar και την Ursula – οι "αρνητικοί" ήρωες που λατρεύουμε να μισούμε

Η Disney ξέρει πολύ καλά ότι οι "κακοί" της δεν είναι απλοί villains· είναι icons. Η Maleficent δεν είναι απλώς η μάγισσα που καταράστηκε την Αυγή, είναι το απόλυτο fashion statement με τα κέρατα-κορώνα. Ο Scar δεν είναι μόνο ο αδιάτακτος θεός του Simba, είναι η προσωποποίηση της γοητείας με δόσεις κυνισμού. Και η Ursula; Η απόλυτη drag queen της θάλασσας, πριν καν η λέξη "camp" γίνει mainstream.



Το νέο ξενοδοχείο παίρνει όλα αυτά τα στοιχεία και τα μετατρέπει σε immersive εμπειρία: δωμάτια με μοτίβα φλόγας εμπνευσμένα από τον Scar, μπάνια με μαύρο-μωβ αισθητική Ursula, θόλους που θυμίζουν τη σπηλιά της Maleficent. Κάθε λεπτομέρεια είναι μια υπόκλιση στους πιο σκοτεινούς χαρακτήρες του Disney σύμπαντος.

Viral heaven για Tik-Tokers και Gen Z

Ας είμαστε ειλικρινείς: η Disney δε φτιάχνει απλώς ένα ξενοδοχείο· φτιάχνει το απόλυτο viral playground. Οι χώροι είναι σχεδιασμένοι για Instagram Reels και TikTok transitions. Neon φώτα, θεματικά cocktails που βγάζουν καπνούς, photo spots με “μαγικούς καθρέφτες” και escape rooms που βασίζονται σε κλασικά Disney plots (θα τολμήσεις να κάνεις συμφωνία με την Ursula;).



Ήδη οι πρώτες εικόνες που διέρρευσαν στα social έχουν κάνει τον γύρο του διαδικτύου: ένα lobby με gothic αισθητική, τεράστια ψηφιδωτά με villains portraits και ένα pool area με dark lagoon vibes. Αν το Cinderella Castle είναι το όνειρο, τότε το Villains Hotel είναι το dark fantasy.

Η στρατηγική πίσω από το “hotel of villains”

Δεν είναι τυχαία κίνηση. Η Disney βλέπει ξεκάθαρα ότι η νέα γενιά δεν αρκείται στο παραμυθένιο. Θέλει το αλλόκοτο, το edgy, το “ανατρεπτικό που γίνεται trend”.

Οι villains εδώ και χρόνια έχουν γίνει cult icons (θυμήσου τις fan theories στο Reddit, τα fan arts στο DeviantArt, τις Halloween μεταμφιέσεις που κάνουν sold out όλα τα Maleficent horns).

Με το ξενοδοχείο αυτό, η Disney χτίζει μια νέα εμπορική αφήγηση:



Απευθύνεται στο Gen Z και στους Millennials που μεγάλωσαν με τις ταινίες αλλά τώρα θέλουν πιο σκοτεινή, “ενήλικη” εμπειρία.



Ανοίγει νέο πεδίο στον θεματικό τουρισμό, συνδέοντας το luxury hospitality με το fan culture.



Δημιουργεί περιεχόμενο για τα social media με τρόπο που καμία “κλασική” εμπειρία δεν μπορεί να συναγωνιστεί.

στο λόμπι μέχρι το τελευταίο βράδυ που θα δοκιμάζεις ένα “Poison Apple Martini” στο bar, θα ζεις μέσα στην αφήγηση.

Και ίσως αυτό είναι το πιο σημαντικό: η Disney καταφέρνει να σε βάλει στο ίδιο το storytelling. Όχι πια ως θεατής, αλλά ως μέρος της ιστορίας. Η Disney αποδεικνύει για άλλη μια φορά γιατί είναι η μεγαλύτερη storyteller στον κόσμο. Με το πρώτο “Villains Hotel” αλλάζει τους κανόνες της θεματικής φιλοξενίας και μετατρέπει το σκοτάδι σε εμπειρία, εξάλλου οι κακοί έχουν πάντα τις καλύτερες ατάκες.

Οι κακοί δεν ήταν ποτέ πιο... cool

Σκέψου το λίγο: τι είναι πιο ενδιαφέρον για τη σημερινή εποχή; Η τέλεια πριγκίπισσα με happy ending ή η Ursula που στήνει δικές της συμφωνίες στο σκοτάδι; Ο Prince Charming ή ο Scar που στήνει πραξικόπημα με σαρκαστικό soundtrack;

Οι villains είναι πιο κοντά στη σύγχρονη κουλτούρα του anti-hero που βλέπουμε σε σειρές, κόμικς και viral memes. Αν ο Joker κατέκτησε τη μεγάλη οθόνη, γιατί η Maleficent να μην έχει το δικό της ξενοδοχείο;

Ένα ταξίδι που θα γίνει εμπειρία ζωής

Οι πρώτες κρατήσεις αναμένονται να ανοίξουν μέσα στο 2026 και ήδη το buzz είναι τεράστιο. Travel bloggers, fashion influencers και Disney adults (μια ολόκληρη κοινότητα που φοράει Mickey ears στις διακοπές) μιλούν για το απόλυτο bucket list destination.

Το Villains Hotel δεν θα είναι απλώς ένας τόπος διαμονής. Θα είναι ένα θεματικό ταξίδι: από τη στιγμή που θα μπαίνεις

Ήξερες ότι...



Η Disney είχε δεχτεί αιτήματα για villains park εδώ και πάνω από 20 χρόνια, αλλά τελικά ξεκινά με ξενοδοχείο, για να δοκιμάσει το concept;



Οι fans των «κακών» είναι τόσο φανατικοί, που η Maleficent έχει περισσότερα dedicated TikTok edits από την ίδια τη Σταχτοπούτα;



Ο Scar από το «Lion King» θεωρείται ένας από τους πιο δημοφιλείς villains της Disney για... merch, ξεπερνώντας σε πωλήσεις ακόμη και ήρωες;



Η Ursula έχει εμπνεύσει fashion shows και make-up tutorials με εκατομμύρια views στο TikTok και το YouTube;



Η Disney χρησιμοποιεί «immersive» τεχνολογίες στο ξενοδοχείο, όπως φώτα που αλλάζουν διάθεση ανάλογα με τον villain του δωματίου;



Επενδύοντας στη νέα γενιά: Η Ελληνικός Χρυσός αναβαθμίζει τα σχολεία του Δήμου Αριστοτέλη



Η Ελληνικός Χρυσός συνεχίζει για τρίτη χρονιά το Πρόγραμμα Αναβάθμισης Σχολικών Μονάδων στον Δήμο Αριστοτέλη, στο πλαίσιο του 20ετούς Προγράμματος Κοινωνικών Επενδύσεων ύψους 80 εκατ. δολαρίων. Στόχος είναι η δημιουργία ασφαλών, σύγχρονων και φιλόξενων χώρων μάθησης που καλλιεργούν τη δημιουργικότητα και την πρόοδο των μαθητών.

Το πρόγραμμα έχει ήδη επενδύσει πάνω από 1 εκατ. ευρώ την τελευταία 2,5ετία, με παρεμβάσεις σε 13 σχολικές μονάδες. Οι δράσεις περιλαμβάνουν ανακαινίσεις αιθουσών και χώρων υγιεινής με πρόβλεψη για ΑμεΑ, ενεργειακές αναβαθμίσεις, βελτιώσεις ασφάλειας, δημιουργία δανειστικών βιβλιοθηκών και προμήθεια σύγχρονου εξοπλισμού,

όπως υπολογιστές, διαδραστικοί πίνακες, φωτοτυπικά και κλιματιστικά.

Ιδιαίτερη σημασία είχε η συμβολή της εταιρείας στη μετεγκατάσταση του ΕΠΑΛ Αρναίας, μετά από προβλήματα στατικότητας, με την εγκατάσταση προκατασκευασμένων αιθουσών και την αναβάθμιση υφιστάμενων χώρων.

Ο Mathieu Vallart, Διευθυντής Βιωσιμότητας της Ελληνικός Χρυσός, δήλωσε: «Μέσα από το πρόγραμμα αυτό βελτιώνουμε την καθημερινότητα των μαθητών, δημιουργώντας υποδομές που εμπνέουν και ενδυναμώνουν τη νέα γενιά. Μέχρι σήμερα έχουμε αναβαθμίσει 13 σχολεία σε οκτώ κοινότητες και συνεχίζουμε με την ίδια αποφασιστικότητα».

Η Ελληνικός Χρυσός επενδύει σταθερά στην εκπαίδευση, συμβάλλοντας στην πρόοδο και την ποιότητα ζωής της τοπικής κοινωνίας.

Press Room

Συμμαχία με γεύση και ιστορία: Η Mahou San Miguel έρχεται στην Ελλάδα από την Ελληνική Ζυθοποιία Αταλάντης

Η Ελληνική Ζυθοποιία Αταλάντης (ΕΖΑ), με μακρά παρουσία στην εγχώρια αγορά μπύρας, ανακοινώνει τη στρατηγική συνεργασία της με τη Mahou San Miguel, τη μεγαλύτερη ζυθοποιία της Ισπανίας και κορυφαία δύναμη στην ευρωπαϊκή ζυθοποιία.

Στο πλαίσιο της συνεργασίας, η ΕΖΑ αναλαμβάνει την αποκλειστική διανομή στην Ελλάδα της Mahou Cinco Estrellas, της n°1 μπύρας στην Ισπανία. Πρόκειται για μια premium Pale Lager με ιστορία 130 ετών, πλούσιο άρωμα, λαμπερό χρυσαφί χρώμα και ισορροπημένο σώμα, που έχει κατακτήσει διακρίσεις σε διεθνές επίπεδο και αποτελεί αγαπημένη επιλογή σε περισσότερες από 70 χώρες.

Με αυτή τη συνεργασία, η Mahou San Miguel ενισχύει τη διεθνή της παρουσία, ενώ η ΕΖΑ εμπλουτίζει το χαρτοφυλάκιό της με μια εμβληματική μάρκα που φέρνει στους Έλληνες καταναλωτές την αυθεντική εμπειρία της ισπανικής ζυθοποιίας.

Ο Διευθύνων Σύμβουλος της ΕΖΑ, Νικήτας Ασπιώτης, δήλωσε: «Η συνεργασία αυτή αποτελεί τιμή αλλά και ευθύνη για όλους εμάς στην ΕΖΑ. Είμαστε υπερήφανοι που εντάσσουμε στο premium χαρτοφυλάκιό μας τη Mahou Cinco Estrellas, προσφέροντας αυθεντικές εμπειρίες μπύρας υψηλής ποιότητας στους Έλληνες καταναλωτές».



8 Hacks για να είμαστε πιο παραγωγικοί και πιο ξεκούραστοι



Στην εποχή της υπερπληροφόρησης και των συνεχών απαιτήσεων, παραγωγικότητα δεν σημαίνει απλώς να κάνεις περισσότερα. Σημαίνει να κάνεις τα σωστά πράγματα, με τρόπο που δεν σε εξουθενώνει. Αν νιώθεις ότι "δουλεύεις συνέχεια αλλά δεν προχωράς", ίσως ήρθε η ώρα να αλλάξεις προσέγγιση. Παρακάτω θα βρεις 8 hacks που βοηθάνε να είμαστε πιο αποδοτικοί, χωρίς να νιώθουμε μόνιμα κουρασμένοι.

1. Το multitasking δεν σε βοηθάει

Το να κάνεις πολλά πράγματα ταυτόχρονα μοιάζει εντυπωσιακό, αλλά στην πράξη σε κάνει πιο αργό και πιο κουρασμένο. Το φαινόμενο του attention residue δείχνει ότι όταν αλλάζεις συνεχώς task, ένα κομμάτι του μυαλού σου μένει "κολλημένο" στο προηγούμενο.

Hack: Δούλεψε σε "deep work" sessions 45 λεπτών χωρίς ειδοποιήσεις και περισπασμούς. Έπειτα κάνε ένα πραγματικό διάλειμμα!

2. Κάνε "Brain Dump" πριν κοιμηθείς

Το μυαλό μας δεν είναι φτιαγμένο για να αποθηκεύει εκκρεμότητες. Όταν κρατάς τα πάντα μέσα σου, νιώθεις φορτωμένος και δεν ξεκουράζεσαι ποτέ.

Hack: Γράψε κάθε βράδυ σε χαρτί ή app όλες τις εκκρεμότητες, ιδέες και σκέψεις. Το να τις "εξωτερικεύσεις" μειώνει το άγχος και βελτιώνει τον ύπνο.

3. Ναι στην ομαδοποίηση

Η εναλλαγή μεταξύ διαφορετικών τύπων εργασίας έχει "κόστος μετάβασης". Ονομάζεται context switching cost και σε εξαντλεί, χωρίς να το καταλαβαίνεις.

Hack: "Μάζεψε" παρόμοιες εργασίες. Π.χ. κάνε όλα τα meetings μαζί, τα emails μαζί, τη δημιουργική δουλειά άλλη ώρα.





4. Βρες την "Keystone Habit" σου

Μια συνήθεια μπορεί να αλλάξει όλα τα υπόλοιπα. Λέγεται keystone habit και λειτουργεί σαν domino: όταν τη χτίσεις, έρχονται μαζί κι άλλες καλές συμπεριφορές.

Hack: Για πολλούς είναι η άσκηση. Για άλλους ο ποιοτικός ύπνος. Βρες ποια συνήθεια σε κρατάει σε φόρμα και δώσε της προτεραιότητα.

5. Κάνε ό,τι παίρνει 2 λεπτά, τώρα

Οι μικρές εκκρεμότητες καταναλώνουν χώρο στο μυαλό σου.

Hack: Αν κάτι παίρνει κάτω από 2 λεπτά, κάντο αμέσως. Μπορεί να είναι ένα email, ένα γρήγορο τηλεφώνημα ή μια απάντηση. Το μυαλό σου θα νιώσει "καθαρότερο".

6. Ξεκούραση με πρόγραμμα

Ο εγκέφαλος χρειάζεται ανάπαυση για να είναι αποδοτικός. Αν δεν του τη δώσεις, σε εκδικείται με κακή διάθεση, αδυναμία συγκέντρωσης και κόπωση.

Hack: Προγραμματίσε διαλείμματα μέσα στη μέρα. 10 λεπτά χωρίς οθόνη, χωρίς ήχο, χωρίς στόχο. Είναι reset, όχι χάσιμο χρόνου.

7. Χτίσε "Implementation Intentions"

Αν έχεις αποφασίσει εκ των προτέρων τι θα κάνεις και πότε, δεν χρειάζεται να παίρνεις αποφάσεις συνεχώς. Αυτό εξοικονομεί ενέργεια και μειώνει την αναβλητικότητα.

Hack: Φτιάξε μικρούς "κανόνες": "Στις 9:00, ξεκινάω το βασικό task της ημέρας". Μην κάνεις διαπραγματεύσεις... με τον εαυτό σου.

8. Μείωσε τις μικρο-αποφάσεις

Κάθε μέρα παίρνουμε εκατοντάδες αποφάσεις — από το τι να φορέσουμε μέχρι ποιο email να διαβάσουμε πρώτο. Όλες αυτές εξαντλούν το decision-making σύστημα.

Hack: Αυτοματοποίησε ό,τι μπορείς: ρούχα, γεύματα, templates, ρουτίνες. Άσε το μυαλό σου να δουλέψει για τα σημαντικά.



Αντί να προσπαθείς να στριμώξεις περισσότερα στη μέρα σου, κάνε χώρο! Όσο πιο ξεκούραστοι είμαστε, τόσο πιο ουσιαστικά και έξυπνα αποδίδουμε.

Microsoft: AI για την ψηφιακή διάσωση απειλούμενων γλωσσών στην Ευρώπη



Η Microsoft ανακοίνωσε το LINGUA Open Call, μια νέα πρωτοβουλία που αξιοποιεί την τεχνητή νοημοσύνη για τη διατήρηση και αναβίωση των πιο απειλούμενων ευρωπαϊκών γλωσσών και διαλέκτων. Στόχος είναι να ενισχυθεί η διαδικτυακή παρουσία περισσότερων από 200 γλωσσών, ανάμεσά τους η Ελληνική και τοπικές διάλεκτοι όπως η Τσακωνική, η Ποντιακή, η Καππαδοκική και τα Αρβανίτικα.

Το πρόγραμμα θα προσφέρει χρηματοδότηση ύψους 50.000 δολαρίων, διетή πρόσβαση σε Azure cloud και συνεργασία με το AI for Good Lab της Microsoft. Οι συμμετέχοντες – ΜΚΟ,

πανεπιστήμια και ερευνητικά ιδρύματα – θα αναπτύξουν ανοικτά σύνολα δεδομένων, εργαλεία AI για ομιλία και κείμενο, και θα συνεργαστούν με τις τοπικές γλωσσικές κοινότητες.

«Το LINGUA είναι κάτι περισσότερο από μια ευκαιρία χρηματοδότησης. Είναι μια πρόσκληση για δράση με στόχο την ανάδειξη της πολιτιστικής και πνευματικής κληρονομιάς της Ευρώπης» τόνισε η Γιάννα Ανδρονόπουλου, CEO Microsoft Ελλάδας, Κύπρου & Μάλτας.

Οι αιτήσεις άνοιξαν στις 26 Σεπτεμβρίου μέσω του webportalapp.com και λήγουν στις 11 Νοεμβρίου. Τα αποτελέσματα θα ανακοινωθούν στις 11 Δεκεμβρίου, ενώ το πρόγραμμα ολοκληρώνεται τον Δεκέμβριο του 2027.

Η IKEA παρουσιάζει τη συλλεκτική σειρά OMMJÄNGE: Παράδοση που ζωντανεύει στο σύγχρονο σπίτι

Η IKEA συνεχίζει να αντλεί έμπνευση από τη σουηδική παράδοση και να τη φέρνει στο σήμερα, μέσα από τη νέα συλλεκτική σειρά OMMJÄNGE. Μια συλλογή που αποτελεί φόρο τιμής στη σουηδική λαϊκή τέχνη του 19ου αιώνα, αναδεικνύοντας τη λεπτομέρεια, τη χειροποίητη τεχνική και τα ζωντανά χρώματα της εποχής, με μια σύγχρονη αισθητική.

Η σειρά περιλαμβάνει έπιπλα και αντικείμενα από μασίφ ξύλο, μαλλί, κεραμικό και γυαλί, που συνδυάζουν την απλότητα και τη λειτουργικότητα με τη διαχρονική κομψότητα. Ξεχωρίζουν οι ξύλινοι δίσκοι εμπνευσμένοι από τα παραδοσιακά κουτιά "snerask", ο πάγκος με αποθηκευτικό χώρο που παρατέμπει στα μπαούλα του 19ου αιώνα, το ντουλάπι με καμπύλες, το τραπέζι με πτυσσόμενα φύλλα, η καρέκλα με εργονομικό σχεδιασμό και το τριγωνικό σκαμπό που ταιριάζει παντού.

Έμπνευση για τις σχεδιάστριες Maria Vinka και Matilda Hunyadi αποτέλεσε ένας πίνακας του 1846 που απεικονίζει μια νύφη στη σουηδική εξοχή, με το μαύρο νυφικό, τα κόκκινα τριαντάφυλλα και τα γεωμετρικά μοτίβα να μεταφράζονται σε σχέδια με έντονη ταυτότητα.

Με την OMMJÄNGE, η IKEA αποδεικνύει ότι οι αξίες του παρελθόντος μπορούν να γίνουν σύγχρονες λύσεις για το σπίτι, πάντα με το χαρακτηριστικό σκανδιναβικό πνεύμα απλότητας, ανθεκτικότητας και ζεστασιάς.

Η συλλογή είναι διαθέσιμη στα καταστήματα IKEA και στο IKEA.gr.



"Συναισθηματικός Μισθός": Τελικά τι θέλουμε πέρα από χρήματα;



Μπορεί ο μισθός σου να είναι ικανοποιητικός, οι ώρες εργασίας φυσιολογικές, το αντικείμενο γνώριμο. Παρ' όλα αυτά, κάθε πρωί ίσως νιώθεις κάπως... Καμία αναγνώριση. Κανένα feedback. Καμία αίσθηση ότι η δουλειά σου έχει αξία. Πολλοί άνθρωποι σήμερα αισθάνονται ένα κενό λόγω έλλειψης συναισθηματικής ανταμοιβής.

Αυτό που λείπει θα μπορούσαμε να το ονομάσουμε... "συναισθηματικό μισθό". Και ίσως είναι τελικά πιο σημαντικός απ' ό,τι νομίζουμε. Είναι όλα αυτά που σε κάνουν να νιώθεις καλά με τη δουλειά σου πέρα από τον μισθό: αναγνώριση και εκτίμηση, ευελιξία και ισορροπία ζωής-δουλειάς, αίσθηση σκοπού και νοήματος, ευκαιρίες εξέλιξης, υποστήριξη και ανθρώπινες σχέσεις στον χώρο εργασίας. Είναι αυτό που σε κάνει να ξυπνάς χωρίς βαρίδια, και να νιώθεις ότι αξίζει να συνεχίσεις.

Τι δείχνουν οι έρευνες

- 😊 Το 78% των εργαζομένων δηλώνουν ότι θα επέλεγαν εργασία με χαμηλότερο μισθό αν προσφέρει καλύτερη ποιότητα ζωής και υποστήριξη. (Future of Work, 2024)
- 😊 Το νούμερο 1 που αναζητούν οι Gen Z και Millennials δεν είναι ο μισθός, αλλά η ευελιξία και η νοσηματοδότηση της εργασίας τους. (Deloitte Millennial Survey, 2025)
- 😊 Το 63% των εργαζομένων δηλώνουν ότι αισθάνονται πως δεν αναγνωρίζεται η προσπάθειά τους στον χώρο εργασίας. (Gallup, 2024)

Η συναισθηματική ανταμοιβή είναι το "κάτι" που κάνει τη διαφορά ανάμεσα σε μια "καλή" δουλειά και σε μια δουλειά που αγαπάμε!

Γιατί αυτό έχει σημασία τώρα;

Γιατί ζούμε σε εποχή μετασχηματισμού στην εργασία. Το burnout είναι πανδημία — και η έλλειψη συναισθηματικού μισθού είναι βασικός λόγος. Αν λοιπόν η δουλειά σου δεν σου προσφέρει τίποτα άλλο πέρα από χρήματα, κάποια στιγμή θα σταματήσεις να θέλεις να μείνεις — ακόμα κι αν είναι καλοπληρωμένη.

Τι μπορεί να θεωρηθεί "συναισθηματικός μισθός"

- 😊 Απλό "ευχαριστώ" από τον προϊστάμενο
- 😊 Δυνατότητα να φεύγεις νωρίτερα όταν χρειάζεται
- 😊 Εκπαίδευση, σεμινάρια, mentoring
- 😊 Εργασία από το σπίτι κάποιες μέρες
- 😊 Αίσθηση ότι εξελίσσεσαι — όχι μόνο επαγγελματικά αλλά και ως άνθρωπος

Τι να κάνεις αν δεν έχεις καθόλου συναισθηματικό μισθό

Μίλα ανοιχτά: Μερικές φορές, οι εργοδότες δεν καταλαβαίνουν τι σου λείπει αν δεν το εκφράσεις.

Ζήτα, χωρίς ντροπή: Ευελιξία, feedback, εξέλιξη!

Αξιολόγησε τι αξίζει για σένα: Αν ο μισθός είναι καλός αλλά δεν μπορείς να πάρεις ανάσα, μήπως δεν αξίζει τελικά;

Δεν πληρώνεται η αναγνώριση, η ελευθερία και η στήριξη. Αλλά είναι αυτά που κάνουν την καθημερινότητά σου πιο βιώσιμη.

ΡΙΖΕΣ ΦΕΣΤ: Η παράδοση έριξε αυλαία στο καλοκαίρι – με Ούζο Ματαρέλλη!



Το αγαπημένο φεστιβάλ ΡΙΖΕΣ ΦΕΣΤ επέστρεψε την Παρασκευή 19 Σεπτεμβρίου στην Τεχνόπολη, αυτή τη φορά σε μονοήμερη εκδοχή, γεμίζοντας την Αθήνα με χορό, μουσική και παράδοση. Η ενθουσιώδης προσέλευση 4.000 επισκεπτών επιβεβαίωσε για ακόμη μία φορά τη μεγάλη απήχηση του θεσμού, που τον Μάιο είχε συγκεντρώσει περισσότερους από 7.000 φίλους της παράδοσης στο ίδιο σημείο.

Ξεχωριστή παρουσία στη γιορτή είχε το Ούζο Ματαρέλλη, που με το περίπτερό του έγινε ξανά σημείο αναφοράς. Οι επισκέπτες είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν τη νέα ανανεωμένη ετικέτα, η οποία συνδυάζει τον αυθεντικό χαρακτήρα του αποστάγματος με μια σύγχρονη new age retro αισθητική. Παράλληλα, δοκίμασαν τέσσερις αγαπημένους συνδυασμούς: το κλασικό ούζο με νερό και πάγο, αλλά και τις ξεχωριστές παραλλαγές με βυσσινάδα, πορτοκαλάδα ή λεμονάδα.

Το περίπτερο του Ούζου Ματαρέλλη γέμισε κεράσματα, παιχνίδια, κέφι και το αγαπημένο merch, ενώ αποτέλεσε τόπο συνάντησης όλων όσοι ήθελαν να ζήσουν την εμπειρία της παράδοσης με μια φρέσκια ματιά.

Με καταγωγή από τη Λέσβο και την αυθεντική απόσταξη σε χειροποίητους χάλκινους άμβυκες, το Ούζο Ματαρέλλη συνεχίζει να παντρεύει την παράδοση με το σήμερα – όπως ακριβώς και το ΡΙΖΕΣ ΦΕΣΤ.

Stelios Philanthropic Foundation: 10 πλήρεις Υποτροφίες στη μνήμη του Λουκά Χατζηιωάννου για το πρόγραμμα Yacht Chef Certificate του BCA College

Το Stelios Philanthropic Foundation συνεχίζει για 4η χρονιά τη στήριξή του στη νέα γενιά σπουδαστών, προσφέροντας 10 πλήρεις υποτροφίες για το πρόγραμμα Yacht Chef Certificate του BCA College, στη μνήμη του Λουκά Χατζηιωάννου.

Σε ειδική εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε στο Stelios Foundation Conference Hall στην Πλάκα, οι υποψήφιοι ενημερώθηκαν για τις υποτροφίες, το πρόγραμμα σπουδών και τις επαγγελματικές προοπτικές στον χώρο του yachting και της γαστρονομίας. Ο Sir Στέλιος Χατζηιωάννου επιβεβαίωσε τη δέσμευσή του στην εκπαίδευση, παρέχοντας κάθε χρόνο υποτροφίες συνολικής αξίας €65.000, καθώς και επιπλέον ενίσχυση €1.000 σε κάθε απόφοιτο για το ξεκίνημα της καριέρας του.

Το Yacht Chef Certificate, που υλοποιείται από το 2022 με την επιστημονική καθοδήγηση του BCA College, συνδυάζει θεωρία και πρακτική σε superyachts και ξενοδοχεία 5 αστέρων, με τα μαθήματα να πραγματοποιούνται στο ιστορικό motor yacht Klelia 1.

Οι 10 νέοι υπότροφοι για το 2025-2026 θα ανακοινωθούν στις 25 Οκτωβρίου.

Το Stelios Philanthropic Foundation έχει προσφέρει μέχρι σήμερα περισσότερες από 400 υποτροφίες, ύψους άνω των €8 εκατ., στηρίζοντας την εκπαίδευση σε Ελλάδα και Κύπρο.



Μικροκαλλιέργειες στο σπίτι: Η τάση που φέρνει τη φύση μέσα στο διαμέρισμα



Τα τελευταία χρόνια, όλο και περισσότεροι άνθρωποι αναζητούν τρόπους να φέρουν τη φύση πιο κοντά στην καθημερινότητά τους — ειδικά αν ζουν σε αστικά κέντρα, όπου ο χώρος και το πράσινο είναι περιορισμένα. Μία από τις πιο δυνατές τάσεις που έχει αναδειχθεί είναι οι μικροκαλλιέργειες στο σπίτι ή αλλιώς microgreens.

Αυτή η DIY προσέγγιση δεν είναι απλώς μια μόδα, αλλά ένας συνδυασμός υγιεινής διατροφής, οικολογικής συνείδησης και ευεξίας. Ας δούμε τι είναι οι μικροκαλλιέργειες και γιατί κερδίζουν τόσο έδαφος!

Τι είναι οι μικροκαλλιέργειες (microgreens)

Οι μικροκαλλιέργειες είναι νεαρά φυτά που συλλέγονται πολύ νωρίς, συνήθως όταν τα πρώτα φύλλα έχουν μόλις αναπτυχθεί. Πρόκειται για βλαστούς λαχανικών, βοτάνων ή δημητριακών, όπως ρόκα, βασιλικός, ραπανάκια και άλλα.

Η καλλιέργειά τους απαιτεί ελάχιστο χώρο και χρόνο — μέσα σε 7-14 μέρες μπορείς να έχεις φρέσκα μικρολαχανικά για σαλάτες, σάντουιτς, και smoothies.

Γιατί οι μικροκαλλιέργειες είναι τόσο δημοφιλείς;

1. Self-sustainability και υγιεινή διατροφή

Οι μικροκαλλιέργειες είναι ιδανικές για όσους θέλουν να ελέγχουν όσο γίνεται τι τρώνε και φυσικά ενθουσιάζονται με την ιδέα να καταναλώνουν κάτι που το παράγουν οι ίδιοι!

2. Εύκολη καλλιέργεια σε περιορισμένο χώρο

Ακόμα και αν μένεις σε μικρό διαμέρισμα, με λίγες

γλάστρες ή ακόμα και σε ένα φωτεινό περβάζι μπορείς να καλλιεργήσεις "μικροφυτά". Δεν χρειάζονται ιδιαίτερη φροντίδα —μόνο λίγο νερό, φως και υπομονή.

3. Περιβαλλοντική συνείδηση

Καλλιεργώντας τα δικά σου λαχανικά μειώνεις το περιβαλλοντικό σου αποτύπωμα. Είναι ένας τρόπος να συμβάλλεις έμπρακτα στη μείωση αποβλήτων.

4. Ψυχολογικά οφέλη

Η επαφή με τη φύση, ακόμα κι αν αυτή είναι σε μικρογραφία, έχει αποδειχθεί ότι μειώνει το άγχος και βελτιώνει τη διάθεση. Η φροντίδα των φυτών δίνει μια αίσθηση δημιουργίας και ολοκλήρωσης.

Ποια είδη μικροφυτών να δοκιμάσεις

Ρόκα: πικάντικη γεύση, ιδανική για σαλάτες

Ραπανάκι: λίγο πιο έντονο άρωμα και γεύση

Βασιλικός: φέρνει άρωμα μεσογειακό στα πιάτα σου

Κόκκινο λάχανο: με ωραίο χρώμα και θρεπτικά συστατικά

Φύτρες ηλιόσπορου: τραγανές και θρεπτικές

Μικροκαλλιέργειες & lifestyle: Ο μικρός αγρός στο αστικό περιβάλλον

Πέρα από τη διατροφή, οι μικροκαλλιέργειες φέρνουν ένα κομμάτι φύσης στο σπίτι και μπορούν να γίνουν μέρος της καθημερινής σου ρουτίνας. Είναι μια ευκαιρία να καλλιεργήσεις όχι μόνο φυτά, αλλά και την ψυχική σου ηρεμία, τη δημιουργικότητα και την αυτοφροντίδα. Είτε είσαι αρχάριος είτε έμπειρος στον κήπο, η μικροκαλλιέργεια είναι ένας απλός και προσιτός τρόπος να συνδεθείς με τη γη, ακόμα και σε αστικό περιβάλλον.



«Στρακαστρούκες» του Δημήτρη Σαμόλη – Επιστρέφουν για 3η χρονιά στο Μικρό Γκλόρια

Οι «Στρακαστρούκες» του Δημήτρη Σαμόλη, η sold out παράσταση που αγαπήθηκε από στόμα σε στόμα, επιστρέφει δυναμικά για 3η χρονιά στο Θέατρο Μικρό Γκλόρια, από τις 10 Οκτωβρίου, κάθε Παρασκευή, Σάββατο και Κυριακή στις 21:00. Με τα εισιτήρια του πρώτου μήνα ήδη εξαντλημένα, η παράσταση ετοιμάζεται να ξανακάνει... μπαμ στη θεατρική σκηνή.

Ο ηθοποιός και τραγουδοποιός Δημήτρης Σαμόλης, στο πρώτο του θεατρικό έργο, σκηνοθετημένο από τον Μάριο Κακουλλή, φωτίζει με χιούμορ και συγκίνηση την «αγία ελληνική οικογένεια», τη ζωή στην επαρχία και τον εκφοβισμό των νέων. Ο σπαρακτικός μονόλογος του ήρωα Κωσταντή – λίγο πριν την Ανάσταση, με μια χούφτα καραμελάκια και αυτοσχέδιες στρακαστρούκες – γίνεται μια συγκλονιστική κατάθεση για την αγάπη, την απώλεια και την ανθρώπινη φύση.

Η παράσταση, διάρκειας 70 λεπτών, αποτελεί μια ελεγεία γεμάτη ευαισθησία και φως, που συνεχίζει να συγκινεί και να κερδίζει το κοινό.

Συντελεστές: Κείμενο–Ερμηνεία–Τραγούδια: Δημήτρης Σαμόλης, Σκηνοθεσία: Μάριος Κακουλλής, Σκηνικά–Κοστούμια: Λουκάς Μπάκας.

Προπώληση: more.com

«Πυρεξία – Τρία οράματα για τη Μέση Ανατολή» της Naomi Wallace



Το Θέατρο «Τρένο στο Ρουφ» παρουσιάζει για τη φετινή χειμερινή σεζόν την κεντρική του παραγωγή, το έργο «Πυρεξία – Τρία οράματα για τη Μέση Ανατολή» της βραβευμένης Αμερικανίδας συγγραφέα και ποιήτριας Naomi Wallace, σε σκηνοθεσία Τατιάνας Λύγαρη.

Γραμμένο το 2008 και βασισμένο σε πραγματικά γεγονότα, το έργο αποτελεί ένα συναρπαστικό τρίπτυχο ιστοριών που πραγματεύονται την αγάπη, την απώλεια και τον θάνατο σε συνθήκες πολέμου. Οι ήρωες, από την Παλαιστίνη, το Ισραήλ και το Ιράκ, αναζητούν την ανθρώπινη επαφή μέσα στην αδυσώπητη πραγματικότητα της Μέσης Ανατολής.

Με τρεις πυρετώδεις πράξεις – «Κατάσταση Αθωότητας», «Μια ανάσα μεταξύ μας» και «Ο κόσμος που υποχωρεί» – η Wallace συνδυάζει ρεαλισμό, λυρισμό και σουρεαλισμό, φωτίζοντας τη δύναμη της ζωής και της ελπίδας. Το κείμενο αντλεί τον τίτλο του από τον T.S. Eliot, ενώ η ποιητική γλώσσα και η ακτιβιστική ματιά της συγγραφέα καθιστούν το έργο βαθιά επίκαιρο.

Η παράσταση ανεβαίνει στο Θεατρικό Βαγόνι από τις 7 Νοεμβρίου, κάθε Παρασκευή & Σάββατο στις 21:00 και Κυριακή στις 20:00.

Εισιτήρια: More.com



«Η Άστριντ στην μπανιέρα»

Οι Εκδόσεις Ίκαρος παρουσιάζουν το νέο εικονογραφημένο βιβλίο του Φίλιππου Μανδηλαρά, «Η Άστριντ στην μπανιέρα», με την ξεχωριστή εικονογράφηση του Βασίλη Κουτσογιάννη. Ένα τρυφερό και γεμάτο φαντασία παραμύθι που απευθύνεται σε παιδιά από 5 ετών και μας καλεί να γνωρίσουμε τον μαγικό κόσμο της Άστριντ Λίντγκρεν, της δημιουργού που άλλαξε για πάντα την παιδική λογοτεχνία.

Με αφορμή μια απλή στιγμή στην μπανιέρα, η μικρή Άστριντ ανοίγει την πόρτα της φαντασίας της και ταξιδεύει σε κόσμους γεμάτους χρώματα, εικόνες και ιστορίες. Εκεί, όλα μπορούν να συμβούν: οι ήρωες αποκτούν φωνή, τα όνειρα παίρνουν σχήμα και η καθημερινότητα μεταμορφώνεται σε μια απίθανη περιπέτεια.

Ο Φίλιππος Μανδηλαράς, με την χαρακτηριστική αφηγηματική του ζωντάνια, δημιουργεί μια ιστορία που εμπνέει τα παιδιά να τολμήσουν να ονειρευτούν, ενώ η εικονογράφηση του Βασίλη Κουτσογιάννη δίνει ζωή και ρυθμό σε κάθε σελίδα.

«Η Άστριντ στην μπανιέρα» είναι ένα βιβλίο-φόρος τιμής στην πίστη της Άστριντ Λίντγκρεν ότι όλα είναι δυνατά, ένα πολύχρωμο ταξίδι που υπενθυμίζει στους μικρούς – αλλά και στους μεγάλους – αναγνώστες τη δύναμη της φαντασίας.

«Μαξ & Λόη, Χρονοταξιδιώτες»



Οι Εκδόσεις Ίκαρος παρουσιάζουν δύο νέους τίτλους στη δημοφιλή σειρά γνώσεων «Μαξ & Λόη, Χρονοταξιδιώτες», σε κείμενο της Κάλλια Σπανουδάκη και



εικονογράφηση του Χρήστου Κούρτογλου. Με έξυπνο συνδυασμό γνώσης και περιπέτειας, τα βιβλία της σειράς απευθύνονται σε παιδιά από 5 ετών, ανοίγοντας ένα παράθυρο στην ιστορία και στην εξέλιξη του ανθρώπου.

Στο πέμπτο βιβλίο, «Οι πρώτοι άνθρωποι», οι δύο ήρωες ταξιδεύουν χιλιάδες χρόνια πίσω και γνωρίζουν τους πρώτους κατοίκους της Γης. Μέσα από συναρπαστικές εικόνες, παρακολουθούν πώς επιβίωσαν στην εποχή των παγετώνων και πώς οι ανακαλύψεις τους άλλαξαν τη ζωή τους.

Στο έκτο βιβλίο, «Η εξέλιξη του ανθρώπου», ο Μαξ και η Λόη συνεχίζουν το ταξίδι τους και ανακαλύπτουν πώς η φαντασία, η αφήγηση ιστοριών και η δημιουργικότητα βοήθησαν τους ανθρώπους να εξελιχθούν, να συνεργαστούν και να χτίσουν πολιτισμούς.

Η σειρά «Μαξ & Λόη» συνδυάζει την επιστημονική γνώση με την παιδική φαντασία, κάνοντας την ιστορία προσεχτική και γοητευτική για μικρούς αναγνώστες. Με πλούσια εικονογράφηση και απλή αφήγηση, τα βιβλία μετατρέπουν τη μάθηση σε μια συναρπαστική περιπέτεια.

quote of the day

**EVERY STORY IS ONLY AS STRONG AS
ITS VILLAIN**

Walt Disney

Σήμερα
γιορτάζει!
Κυριάκος

29 Σεπτεμβρίου

- › International Day of Awareness of Food
- › Loss and Waste
- › National Silent Movie Day
- › World Heart Day
- › National Starbucks Day
- › National Biscotti Day
- › Confucius DAY
- › National Coffee Day