

ΚΑΘΑΡΟ ΣΑΝ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ



Ανέγγιχτο
Ελαφρύ
Ισορροπημένο

Κατευθείαν από την πηγή μας

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

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

ΠΟΛΕΙΣ ΠΟΥ ΒΥΘΙΖΟΝΤΑΙ ΑΘΟΥΒΑ



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Για πες, πόσες φορές το έχεις ακούσει; «Κλείσε, θα σε πάρω μετά». Και πόσες φορές χτύπησε το τηλέφωνο; Ακριβώς. Σχεδόν ποτέ. Γιατί το «μετά» είναι η πιο βολική λέξη για να θάβουμε προθέσεις. Δεν είναι ούτε «ναι», ούτε «όχι». Είναι ένα «κάπου, κάποτε, ίσως» που στην πράξη σημαίνει «ποτέ».

Το αστείο είναι πως όλοι το ξέρουμε. Όταν το λες, το ξέρεις. Όταν το ακούς, το ξέρεις. Κι όμως, συνεχίζουμε να παίζουμε αυτό το παιχνίδι. Γιατί; Γιατί φοβόμαστε την αλήθεια. Το «δεν θέλω», το «δεν μπορώ», το «δεν θα σε πάρω». Το «μετά» είναι μια ωραία κουβέρτα να σκεπάσεις την άβολη στιγμή, χωρίς να χρειαστεί να πεις κάτι που ίσως ακουστεί σκληρό.

Αλλά το πρόβλημα είναι πως το «μετά» μας τρώει και αλλού. Δεν είναι μόνο στα τηλέφωνα. Είναι σε όλα όσα αναβάλλουμε: «θα ξεκινήσω γυμναστήριο μετά», «θα μιλήσω για αυτό που νιώθω μετά», «θα βάλω όρια μετά». Και το μετά... δεν έρχεται ποτέ. Το «μετά» είναι ο πιο κομψός τρόπος να κρύβεις το «ποτέ» από τον εαυτό σου.

Ξέρεις τι σημαίνει αυτό; Ότι κάθε φορά που λες «θα το κάνω μετά», στην ουσία διαλέγεις να μην το κάνεις καθόλου. Και ίσως ήρθε η ώρα να σταματήσεις να περιμένεις το τηλέφωνο, να σταματήσεις να περιμένεις το «μετά». Γιατί η ζωή δεν αλλάζει με υποσχέσεις στον αέρα. Αλλάζει με εκείνο το μικρό, άβολο «τώρα».

Μπορεί να πονάει λίγο, να φανεί σκληρό, να σε τρομάζει. Αλλά το «τώρα» είναι αληθινό. Το «μετά» είναι φάντασμα.

Tip of the Day: Κάθε φορά που θες να πεις «μετά», δοκίμασε να το αλλάξεις με «τώρα». Αν δεν μπορείς, παραδέξου το «ποτέ». Η καθαρότητα λυτρώνει πιο πολύ από τις ωραίες δικαιολογίες. Και αν θες όντως να γίνει, βγάλε το «μετά» απ' το λεξιλόγιό σου. Πες «τώρα» ή πες «ποτέ». Τουλάχιστον θα ξέρεις που στέκεσαι.

Και όπως λένε, το μετά είναι ο καλύτερος φίλος του ποτέ!

(οποιαδήποτε ομοιότητα με την υπογράφουσα, είναι σαφώς τυχαία)

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ: Σταθερός υποστηρικτής του Greece Race for the Cure®

ΣΤΗΡΙΖΟΥΜΕ ΕΝΑΝ ΑΓΩΝΑ-ΣΥΜΒΟΛΟ
ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ



GREECE
RACE
FOR THE
CURE®

άλμα
ζωής
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ

Για ακόμη μια χρονιά, το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ έδωσε το «παρών» στο Greece Race for the Cure®, τη μεγάλη διοργάνωση του Πανελληνίου Συλλόγου Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής», που πραγματοποιήθηκε στις 26 και 27 Σεπτεμβρίου με σημείο εκκίνησης το Ζάππειο Μέγαρο.

Με τη συμμετοχή χιλιάδων δρομέων και περιπατητών, το κέντρο της Αθήνας μετατράπηκε σε μια γιορτή ζωής, ελπίδας και ενότητας, υπενθυμίζοντας τη σημασία της πρόληψης και της έγκαιρης διάγνωσης. Το ΖΑΓΟΡΙ, σταθερά δίπλα στη διοργάνωση για 11η χρονιά, στήριξε ως χορηγός ενυδάτωσης, προσφέροντας δροσιά και αναζωογόνηση σε όλους τους συμμετέχοντες.

Πέρα από την πρακτική υποστήριξη, η συμβολή του ΖΑΓΟΡΙ αποτυπώνει τη συνεπή του δέσμευση να ενισχύει δράσεις με κοινωνικό αποτύπωμα, που μετατρέπουν το μήνυμα σε πράξη και ενώνουν την κοινωνία γύρω από έναν κοινό σκοπό.

Η Στεφανία Τσάπαλα, Group Marketing Director της ΧΗΤΟΣ, σημείωσε: «Το Greece Race for the Cure® μας θυμίζει κάθε χρόνο τη δύναμη της πρόληψης και της συλλογικής δράσης. Είμαστε περήφανοι που στηρίζουμε πρωτοβουλίες που εμπνέουν, ενθαρρύνουν τη συμμετοχή και κάνουν πράξη την αλληλεγγύη.»

Με συνέπεια και αφοσίωση, το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ συνεχίζει να στέκεται δίπλα σε πρωτοβουλίες που εμπνέουν, προάγουν τον αθλητισμό και ενδυναμώνουν τις κοινότητες.

Εμβολιασμός κατά του RSV – Μικρή απόφαση... Μεγάλο βήμα πρόληψης!

«RSV; Τι είναι ο RSV;» αναρωτιέται με απορία η Μίρκα Παπακωνσταντίνου και ο Παύλος Ορκόπουλος απαντά: «Είναι ένας αναπνευστικός ιός που δεν συγχωράει αμέλεια...». Οι δύο αγαπημένοι ηθοποιοί πρωταγωνιστούν στο τηλεοπτικό (45") και ραδιοφωνικό (39") σποτ της εκστρατείας ενημέρωσης της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας (ΕΠΕ) για τον εμβολιασμό κατά του Αναπνευστικού Συγκυτταϊκού Ιού (RSV).

Με μήνυμα «Μικρή απόφαση... Μεγάλο βήμα πρόληψης! Ενημερώσου από τον γιατρό σου», η εκστρατεία θα προβληθεί έως τις 2 Νοεμβρίου 2025 σε τηλεοπτικούς και ραδιοφωνικούς σταθμούς πανελλαδικής εμβέλειας, αλλά και στα ψηφιακά κανάλια της ΕΠΕ.

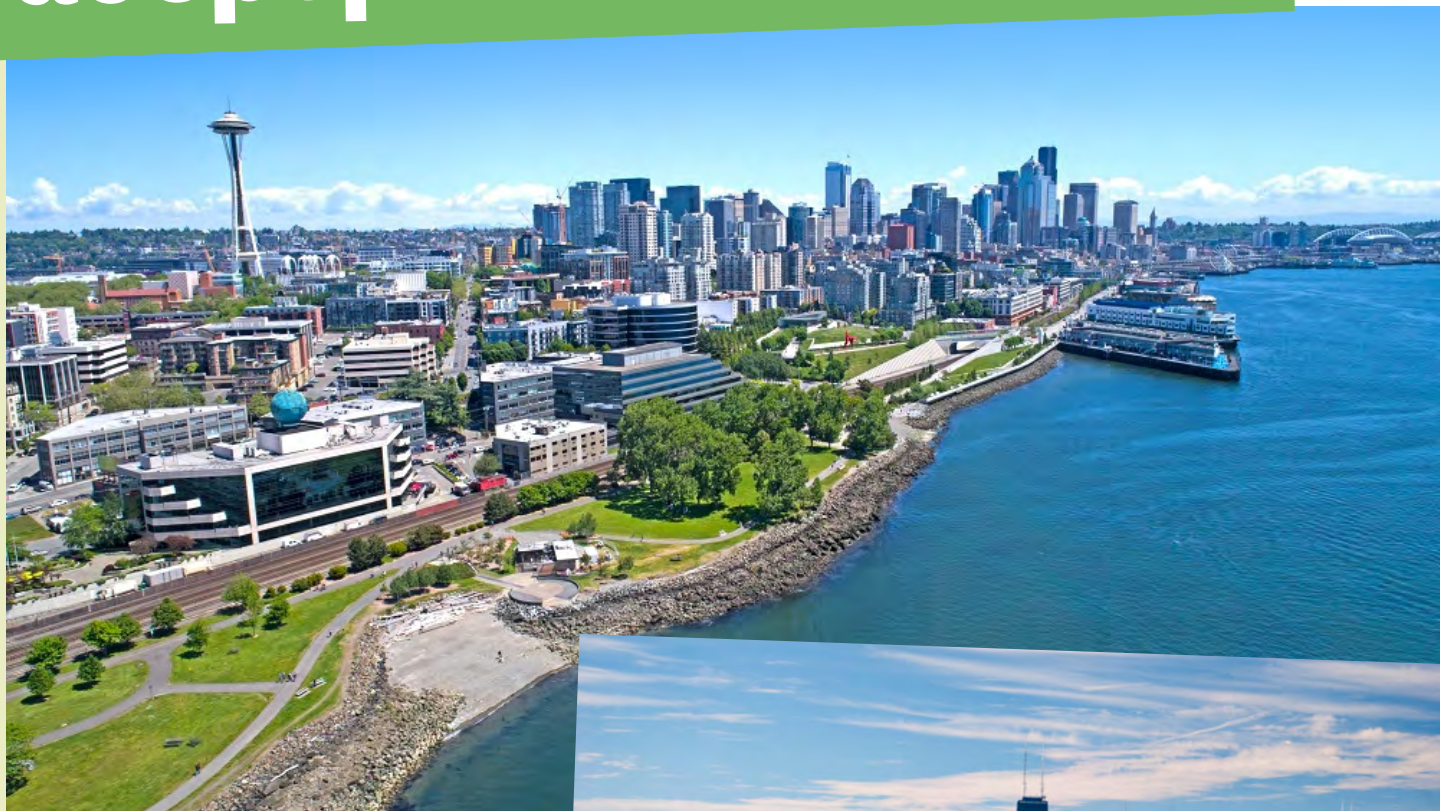
Ο Πρόεδρος της ΕΠΕ, καθηγητής Στέλιος Λουκίδης, υπογράμμισε ότι ο RSV δεν διαθέτει θεραπεία και ότι η μόνη προστασία είναι η πρόληψη μέσω του εμβολιασμού, ιδίως για ενήλικες άνω των 60 ετών, ευπαθείς ομάδες και εγκύους. Όπως τόνισε, «τα δεδομένα δείχνουν σημαντική επιβάρυνση του συστήματος υγείας, με υψηλά ποσοστά νοσηλείων και θνητότητας».

Η ΕΠΕ συνιστά εμβολιασμό με τα εγκεκριμένα από τον EMA εμβόλια RSVPreF3 και RSVpreF για ασθενείς με ΧΑΠ, άσθμα, καρδιαγγειακά, χρόνια νοσήματα, καθώς και για εγκύους στις 32-36 εβδομάδες κύησης, ώστε να προστατεύονται τα νεογνά τους.

Με τη στήριξη της κοινωνίας και της επιστήμης, η πρόληψη γίνεται πράξη.



Πόλεις που βυθίζονται αθόρυβα



Φαντάσου να περπατάς σε μια πόλη και να μην προσέχεις πόσο... χαμηλώνουν σιγά σιγά οι δρόμοι και τα πεζοδρόμια γύρω σου. Δεν πρόκειται για εφέ από ταινία επιστημονικής φαντασίας, αλλά για μια πραγματικότητα που αντιμετωπίζουν ήδη πολλές πόλεις ανά τον κόσμο.

Πόλεις που βυθίζονται αργά αλλά σταθερά, απειλώντας κτήρια, υποδομές και ανθρώπινες ζωές.



Τι σημαίνει «βύθιση» της πόλης

Η βύθιση ή υποχώρηση του εδάφους συμβαίνει όταν το έδαφος κάτω από τις πόλεις χάνει στήριξη και «κατεβαίνει».

Ο πιο συνηθισμένος λόγος είναι η υπόγεια άντληση νερού: όταν οι άνθρωποι αντλούν περισσότερο νερό από υπόγειες πηγές απ' ό,τι αυτές μπορούν να αναπληρώσουν, το έδαφος συμπιέζεται και χαμηλώνει.

Αν και φαινομενικά απλό, το φαινόμενο έχει τεράστιες επιπτώσεις — από ρωγμές σε κτήρια και δρόμους, μέχρι αυξημένο κίνδυνο πλημμυρών όταν συνδυάζεται με την άνοδο της στάθμης της θάλασσας λόγω της κλιματικής αλλαγής.

Πόλεις που βυθίζονται στην Αμερική: τι δείχνουν οι μελέτες

Μια πρόσφατη μελέτη στις 28 μεγαλύτερες πόλεις των ΗΠΑ (Χιούστον, Σικάγο, Νέα Υόρκη, Σιάτλ κ.ά.) ανέλυσε δεδομένα δορυφόρων και διαπίστωσε ότι σχεδόν όλες οι πόλεις αυτές υποχωρούν. Σε ορισμένες περιοχές, η υποχώρηση έφτανε έως και 5 εκατοστά τον χρόνο! Η κύρια αιτία ήταν η υπόγεια άντληση νερού, που συνδέεται συχνά με ξηρασίες και αυξημένες ανάγκες για νερό. Το Χιούστον, για παράδειγμα, έχει μερικές από τις πιο έντονες περιοχές βύθισης, όπου το έδαφος υποχωρεί γρήγορα και προκαλεί σοβαρά προβλήματα σε υποδομές.



Και στην Ευρώπη

Δεν είναι μόνο οι ΗΠΑ που αντιμετωπίζουν αυτό το φαινόμενο. Η Ευρώπη έχει επίσης τις δικές της περιοχές όπου το έδαφος βυθίζεται — και οι επιπτώσεις δεν είναι λιγότερο ανησυχητικές.

Βενετία, Ιταλία

Η πόλη των καναλιών βυθίζεται εδώ και δεκαετίες. Η Βενετία χάνει περίπου 1-2 χιλιοστά εδάφους τον χρόνο, κυρίως λόγω φυσικής καθίζησης και ανθρώπινων δραστηριοτήτων, όπως η υπόγεια άντληση νερού. Με την άνοδο της στάθμης της θάλασσας εξαιτίας της κλιματικής αλλαγής, οι πλημμύρες γίνονται όλο και πιο συχνές, απειλώντας σοβαρά την ύπαρξη της πόλης. Επιστήμονες προειδοποιούν ότι, χωρίς επαρκή έργα προστασίας, η Βενετία ενδέχεται να βρεθεί μόνιμα κάτω από το νερό μέσα στις επόμενες δεκαετίες.

Για την αποτροπή αυτής της εξέλιξης, έχει κατασκευαστεί το σύστημα MOSE (Modulo Sperimentale Elettromeccanico) — ένα γιγαντιαίο σύστημα κινητών φραγμάτων που αποσκοπεί στην προστασία της λιμνοθάλασσας από τις πλημμύρες. Αν και έχει τεθεί σε δοκιμαστική λειτουργία, υπάρχουν ανησυχίες σχετικά με το κόστος, τη συντήρηση και την επάρκειά του μακροπρόθεσμα, ειδικά μπροστά στην επιταχυνόμενη άνοδο της στάθμης της θάλασσας.

Ολλανδία: Amsterdam και Rotterdam

Η Ολλανδία είναι γνωστή για την κατασκευή της σε μεγάλες πεδινές και παράκτιες περιοχές που βρίσκονται κάτω από το επίπεδο της θάλασσας. Εκτός από την άνοδο της θάλασσας, το έδαφος υποχωρεί επίσης λόγω συμπίεσης τύρφης και μείωσης του υπόγειου νερού.

Σε περιοχές γύρω από το Amsterdam και το Rotterdam, η υποχώρηση μπορεί να φτάνει από 3 έως 8 χιλιοστά τον χρόνο, ενώ σε ορισμένες αγροτικές ζώνες ακόμα και περισσότερο.

Αυτή η σταδιακή βύθιση αυξάνει τον κίνδυνο πλημμυρών και επιβαρύνει το κόστος διατήρησης των υποδομών.





Βόρεια Ιταλία

Η παράκτια πεδιάδα του ποταμού Πο είναι μία από τις περιοχές της Ευρώπης που αντιμετωπίζουν σοβαρή καθίζηση. Η ανθρώπινη παρέμβαση στο φυσικό περιβάλλον έχει μειώσει τη ροή ιζημάτων, ενώ η καθίζηση και η κλιματική αλλαγή επιδεινώνουν την κατάσταση, προκαλώντας προβλήματα σε κοινότητες και υποδομές.



Γιατί συμβαίνει και τι σχέση έχει με την κλιματική αλλαγή

Η υποχώρηση του εδάφους συνδέεται άμεσα με την κλιματική αλλαγή — όχι απαραίτητα με την άνοδο της θερμοκρασίας από μόνη της, αλλά μέσα από ένα πλέγμα αλληλεπιδράσεων. Η αυξημένη συχνότητα και ένταση

της ξηρασίας οδηγεί σε εντονότερη άντληση υπόγειων υδάτων, προκαλώντας τη συμπίεση των γεωλογικών στρωμάτων και συνεπώς την καθίζηση του εδάφους. Παράλληλα, η άνοδος της θερμοκρασίας αυξάνει τις ανάγκες για νερό, τόσο στις πόλεις όσο και στη γεωργία, ενισχύοντας ακόμη περισσότερο το φαινόμενο.

Επιπλέον, η άνοδος της στάθμης της θάλασσας σε παράκτιες περιοχές επιβαρύνει δραματικά τις ήδη ευάλωτες ζώνες, αυξάνοντας τον κίνδυνο πλημμυρών και διαβρώσεων. Με άλλα λόγια, η κλιματική κρίση επιφέρει και «αόρατες» μεταβολές — υπόγειες και σταδιακές — που δεν γίνονται άμεσα αντιληπτές, αλλά μπορούν να έχουν καταστροφικές συνέπειες στην καθημερινή ζωή και στις υποδομές μας.

Τι μπορούμε να κάνουμε

Η αντιμετώπιση της βύθισης απαιτεί:

- 🔧 Ορθολογική διαχείριση του νερού, με περιορισμό άντλησης από υπόγειες δεξαμενές και χρήση ανακυκλωμένου νερού.
- 🌱 Πράσινες υποδομές για να βοηθήσουν την απορρόφηση του νερού και τη σταθεροποίηση του εδάφους.
- 📋 Νομοθεσία και προγραμματισμό που λαμβάνουν υπόψη τους κινδύνους υποχώρησης.
- 🔬 Σύγχρονη τεχνολογία, όπως δορυφόρους και αισθητήρες, για παρακολούθηση και πρόληψη ζημιών.

Η βύθιση των πόλεων είναι ένα αόρατο αλλά σοβαρό σημάδι της κλιματικής κρίσης. Αν δεν κινητοποιηθούν εγκαίρως, πολλές περιοχές μπορεί να αντιμετωπίσουν σοβαρά προβλήματα — και η καθημερινή ζωή σε αυτές να γίνει πολύ πιο δύσκολη και επικίνδυνη.

Τα IQOS στα καταστήματα Κωτσόβολος: Η τεχνολογία συναντά την καινοτομία μέσα από στρατηγική συνεργασία με την Παπαστράτος

Η Κωτσόβολος εμπλουτίζει την προϊοντική της γκάμα με τα IQOS, τα καινοτόμα προϊόντα της Philip Morris International (PMI), τα οποία είναι πλέον διαθέσιμα σε περισσότερα από 60 καταστήματα σε όλη την Ελλάδα, με το δίκτυο διάθεσης να διευρύνεται συνεχώς.

Η διάθεση πραγματοποιείται στο πλαίσιο στρατηγικής συνεργασίας με την Παπαστράτος, θυγατρική της PMI, με στόχο την παροχή τεχνολογικά εξελιγμένων και υπεύθυνων επιλογών στους ενήλικους καταναλωτές, που ανταποκρίνονται στις σύγχρονες ανάγκες και τάσεις.

Η Κωτσόβολος ενισχύει τον ρόλο της ως κορυφαίος προορισμός τεχνολογίας, προσφέροντας όχι μόνο κλασικά προϊόντα αλλά και εξειδικευμένες λύσεις που καλύπτουν καθημερινές ανάγκες, πάντα με έμφαση στην υπευθυνότητα.

Η Παπαστράτος, ηγέτιδα στον τομέα των μη καίωμενων προϊόντων, διαθέτει εργοστάσιο στην Ελλάδα που παράγει αποκλειστικά θερμαινόμενες ράβδους καπνού για το IQOS. Σήμερα, η τεχνολογία IQOS είναι διαθέσιμη σε 97 χώρες, με περίπου 41,5 εκατομμύρια ενήλικους καταναλωτές παγκοσμίως και πάνω από 750.000 στην Ελλάδα.

Με τη συνεργασία αυτή, Κωτσόβολος και Παπαστράτος ενισχύουν τη διαθεσιμότητα καινοτόμων προϊόντων, προσφέροντας στον σύγχρονο καταναλωτή τεχνολογία που εξελίσσεται, όπως και ο κόσμος γύρω μας.



Deepfake, phishing και η νέα απειλή για παιδιά και επιχειρήσεις, Στέλλα Τσιτσούλα | Unfiltered #3

Πόσο εύκολα μπορεί μια ψεύτικη εικόνα να γίνει αληθινός εφιάλτης;

Στο νέο επεισόδιο του Unfiltered, η δημοσιογράφος Μαρία Ακριβού υποδέχεται την Στέλλα Τσιτσούλα, Πρόεδρο του Ελληνικού Ινστιτούτου Κυβερνοασφάλειας και μας ξεναγεί στον σκοτεινό κόσμο του διαδικτύου και των κινδύνων που εγκυμονεί!

⚠️ Από deepfake βίντεο που παραπλανούν παιδιά, μέχρι στοχευμένα spear phishing που διαλύουν επιχειρήσεις.

⚠️ Πώς προστατευόμαστε όταν η απειλή φοράει το πρόσωπό μας; Μια συζήτηση που δεν πρέπει να χάσεις!

#ThinkBig #Unfiltered #Tsitsoula #Akrivou

Δείτε το βίντεο [εδώ](#).



Αν η γενιά σου ήταν χρώμα... τι θα ήταν;



Στις μέρες μας, συχνά ακούμε να λένε πως κάθε γενιά έχει το δικό της «χρώμα». Από τους Baby Boomers και τη Generation X μέχρι τους Millennials, τη Gen Z και την επερχόμενη Gen Alpha, τα χρώματα που τους χαρακτηρίζουν συχνά περιγράφονται ως σύμβολα των αξιών, της νοοτροπίας και του στιλ τους. Αλλά τι σημαίνει αυτή η σύνδεση και πόσο επιστημονικά τεκμηριωμένη είναι;

Η ιδέα ότι κάθε γενιά «φοράει» ένα συγκεκριμένο χρώμα δεν προέρχεται από μια μελέτη με αυστηρά επιστημονικά κριτήρια. Αντίθετα, αποτελεί έναν συνδυασμό από ψυχολογικές θεωρίες για το χρώμα, πολιτιστικές και κοινωνικές τάσεις, καθώς και πρακτικές marketing και branding που βοηθούν στην αναγνώριση και επικοινωνία των χαρακτηριστικών κάθε γενιάς.

Η ψυχολογία των χρωμάτων και οι γενιές

Η ψυχολογία των χρωμάτων μελετά πώς τα χρώματα επηρεάζουν τη διάθεση, τις σκέψεις και τη συμπεριφορά των ανθρώπων. Για παράδειγμα, το μπλε

συχνά συνδέεται με ηρεμία και αξιοπιστία, το κόκκινο με πάθος και ενέργεια, ενώ το πράσινο με ανανέωση και ισορροπία. Αυτές οι ερμηνείες όμως δεν είναι καθολικές και εξαρτώνται από πολιτισμικά και προσωπικά βιώματα.

Αν προσπαθήσουμε να συνδέσουμε χρώματα με γενιές, παρατηρούμε πως συχνά οι Baby Boomers αναφέρονται ως η γενιά του μπλε — ένα χρώμα που αντιπροσωπεύει τη σταθερότητα και τις παραδοσιακές αξίες που χαρακτηρίζουν αυτή την ομάδα.

Η Generation X, που μεγάλωσε σε μια μεταβατική περίοδο, συνδέεται με το γκρι, ένα χρώμα που συμβολίζει τον ρεαλισμό και την ανεξαρτησία. Οι Millennials, αντίθετα, έχουν συνδεθεί με πιο φωτεινά και φρέσκα χρώματα όπως το τρκουάζ και το πράσινο, που αντικατοπτρίζουν την καινοτομία, την περιβαλλοντική ευαισθησία και την ισορροπία. Η Gen Z προτιμά το μωβ και τα neon χρώματα, που ταιριάζουν με την ψηφιακή τους κουλτούρα και τη δημιουργικότητα. Τέλος, η Gen Alpha, που μεγαλώνει σε έναν ολοκληρωτικά ψηφιακό και πολυπολιτισμικό

κόσμο, συνδέεται με τα παστέλ και το λευκό, σύμβολα νέας αρχής και καθαρότητας.





αντιλαμβάνονται και αντιδρούν στα χρώματα, λαμβάνοντας υπόψη το πολιτισμικό, κοινωνικό και ψυχολογικό πλαίσιο. Οι υπάρχουσες μελέτες ψυχολογίας χρωμάτων δεν εστιάζουν συγκεκριμένα σε γενιές, ούτε υπάρχει κοινώς αποδεκτή θεωρία που να συνδέει χρώμα με συγκεκριμένο δημογραφικό ηλικίας.

Γιατί όμως είναι σημαντική η ιδέα αυτή;

Η ιδέα ότι κάθε γενιά έχει το δικό της χρώμα λειτουργεί ως εργαλείο επικοινωνίας και αυτοπροσδιορισμού.

Βοηθά στη διάκριση και την κατανόηση των κοινωνικών διαφορών, ενώ επιτρέπει να εκφραστούν οι αξίες και η προσωπικότητα κάθε γενιάς με έναν απλό και ελκυστικό τρόπο.

Επιπλέον, στο marketing και τη διαφήμιση, η χρήση χρωμάτων για να προσεγγιστούν συγκεκριμένες ηλικιακές ομάδες είναι καθημερινή πρακτική. Αυτό δείχνει ότι η ιδέα αυτή έχει πρακτική αξία.

Κι εσύ; Αν ήσουν χρώμα, ποιο θα ήσουν (αυτή την περίοδο);

Σκέψου λίγο τον εαυτό σου: ποιο χρώμα θα σε περιέγραφε καλύτερα τώρα;

Το μπλε της ηρεμίας και της αξιοπιστίας;

Το κόκκινο της ενέργειας και του πάθους;

Το πράσινο της ισορροπίας και της ανανέωσης;

Ή μήπως το μωβ της δημιουργικότητας και της φαντασίας;

Από που προκύπτουν αυτές οι αντιστοιχίες

Οι αντιστοιχίες αυτές προέρχονται περισσότερο από την παρατήρηση των κοινωνικών τάσεων, τη μόδα, τη διαφήμιση και τα media. Παράλληλα, η κουλτούρα και το περιβάλλον κάθε εποχής διαμορφώνουν τις προτιμήσεις. Για παράδειγμα, η μόδα των 80s με έντονα χρώματα επηρέασε τους Millennials, ενώ η ψηφιακή αισθητική και οι τάσεις στα social media καθόρισαν τα χρώματα που προτιμά η Gen Z.

Παρότι η σύνδεση γενεών και χρωμάτων είναι ενδιαφέρουσα και συμβολικά χρήσιμη, απαιτείται επιστημονική τεκμηρίωση για να επιβεβαιωθεί ή να απορριφθεί.

Μια τέτοια έρευνα θα έπρεπε να περιλαμβάνει μελέτες που εξετάζουν πώς οι διαφορετικές ηλικιακές ομάδες





Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Dracula σε σκηνοθεσία Λικ Μπεσόν, από σήμερα στους κινηματογράφους

Ο διάσημος Γάλλος σκηνοθέτης Λικ Μπεσόν (Luc Besson), γνωστός για ταινίες όπως το Πέμπτο Στοιχείο και Λεόν, επιστρέφει με μια νέα, ιδιαίτερη μεταφορά του κλασικού μυθιστορήματος του Μπραμ Στόκερ, με τίτλο "Dracula: A Love Tale" (ή απλά Dracula). Η ταινία αποτελεί μια αγγλόφωνη, γοτθική ταινία τρόμου και ρομαντισμού, η οποία έχει ήδη κυκλοφορήσει στη Γαλλία.

Σε αντίθεση με άλλες μεταφορές που εστιάζουν κυρίως στον τρόμο, η ταινία του Μπεσόν ακολουθεί μια εντελώς ρομαντική προσέγγιση, τονίζοντας την ιστορία αγάπης και το στοιχείο της αιώνιας αναμονής. Όπως δήλωσε ο ίδιος ο σκηνοθέτης, το ρομαντικό αυτό στοιχείο δεν έχει εξερευνηθεί τόσο στις προηγούμενες κινηματογραφικές εκδοχές. Η ιστορία είναι μια τραγικο-ρομαντική αφήγηση για έναν άνδρα που περιμένει 400 χρόνια για την ενσάρκωση της γυναίκας του.

Η υπόθεση επικεντρώνεται στον Πρίγκιπα Βλαντιμίρ (τον μετέπειτα Δράκουλα) τον 15ο αιώνα. Μετά τη βίαιη απώλεια της συζύγου του, της Ελισάβετα, ο πρίγκιπας αρνείται τον Θεό και καταριέται, αποκτώντας έτσι την κατάρρα της αιώνιας ζωής και μετατρέπόμενος στον Δράκουλα. Καταδικασμένος να περιπλανιέται στους αιώνες, η μόνη του ελπίδα είναι να βρει την χαμένη του αγάπη. Η ιστορία μεταπηδά στον 19ο αιώνα στο Λονδίνο, όπου ο Δράκουλας έλκεται από μια γυναίκα, τη Μίνα, η οποία μοιάζει ανατριχιαστικά με την χαμένη του αγάπη, γεγονός που οδηγεί στην μοιραία τους συνάντηση.

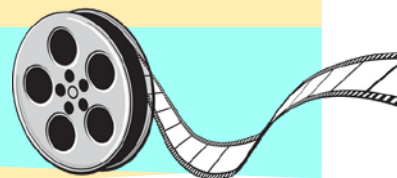
Την ταινία έχει γράψει και σκηνοθετήσει ο ίδιος ο Λικ Μπεσόν, ενώ την παραγωγή ανέλαβε η Virginie Besson-Silla. Ο Μπεσόν επανενώνεται με τον πρωταγωνιστή της προηγούμενης ταινίας του, Dogman, τον Caleb Landry Jones, ο οποίος αναλαμβάνει τον ρόλο του Δράκουλα.

Το υπόλοιπο cast περιλαμβάνει τον δυο φορές βραβευμένο με Όσκαρ Christoph Waltz, ο οποίος υποδύεται έναν Ιερέα (Priest), τη Zoë Bleu Sidel, η οποία ενσαρκώνει τόσο την Ελισάβετα όσο και τη Μίνα, καθώς και την Matilda De Angelis στον ρόλο της Maria.



Η μουσική της ταινίας έχει συντεθεί από τον Danny Elfman. Η ταινία έχει συνολική διάρκεια 2 ώρες και 9 λεπτά (129 λεπτά).

Μπορείς να δεις το trailer [εδώ](#).



Ελληνικός Χρυσός, Δήμος Αριστοτέλη & «Το Χαμόγελο του Παιδιού»: Νέα κοινή πρωτοβουλία για την προστασία και τη φροντίδα των παιδιών της Κεντρικής Μακεδονίας

Η Ελληνικός Χρυσός, ο Δήμος Αριστοτέλη και το «Χαμόγελο του Παιδιού» ενώνουν δυνάμεις σε μια νέα κοινή πρωτοβουλία που στοχεύει στην προστασία και ενίσχυση της φροντίδας των παιδιών της Κεντρικής Μακεδονίας.

Η δράση αναπτύσσεται σε δύο βασικούς άξονες:

- Δημιουργική απασχόληση νοσηλεύμενων παιδιών στη Βόρεια Ελλάδα, μέσα από παιχνίδια, μουσικές δραστηριότητες, περιπάτους και εορταστικές εκδηλώσεις, μετατρέποντας τη δύσκολη εμπειρία της νοσηλείας σε μια πιο θετική και ενθαρρυντική διαδικασία.
- Δράσεις πρόληψης και ευαισθητοποίησης στη σχολική κοινότητα του Δήμου Αριστοτέλη, με στόχο την αντιμετώπιση του bullying και την ασφαλή πλοήγηση στο διαδίκτυο, μέσα από εκπαιδευτικά σεμινάρια, ανοιχτές εκδηλώσεις και προβολές ταινιών μικρού μήκους.

Η πρωτοβουλία συμπίπτει με τη συμπλήρωση 10 ετών συνεργασίας της Ελληνικός Χρυσός με το «Χαμόγελο του Παιδιού», αναδεικνύοντας τη σταθερή τους δέσμευση στην κοινωνική υπευθυνότητα και την υποστήριξη της νέας γενιάς.

Όπως τόνισε ο Δήμαρχος Αριστοτέλη, κ. Στέλιος Βαλιάνος, «οι ενημερωτικές δράσεις είναι επένδυση για το μέλλον των παιδιών μας». Αντίστοιχα, ο Πρόεδρος του Οργανισμού «Το Χαμόγελο του Παιδιού», κ. Κώστας Γιαννόπουλος, επισήμανε ότι η συνεργασία δημιουργεί μετρήσιμο αντίκτυπο για μαθητές, γονείς και εκπαιδευτικούς.

Με στοχευμένες παρεμβάσεις, η νέα πρωτοβουλία θέτει στο επίκεντρο το παιδί και χτίζει γέφυρες συνεργασίας για ένα πιο ασφαλές και αισιόδοξο αύριο.



Press Room

Η Emirates διοργανώνει Open Days για την πρόσληψη νέων μελών πληρώματος καμπίνας στην Ελλάδα



Η Emirates, η μεγαλύτερη διεθνής αεροπορική εταιρεία, αναζητά υποψηφίους για να ενταχθούν στην πολυεθνική ομάδα του πληρώματος καμπίνας της. Η εταιρεία, με έδρα το Ντουμπάι, θα πραγματοποιήσει Open Days για την πρόσληψη νέων μελών στις:

- 27 Οκτωβρίου 2025, στις 9:00 π.μ., στο Ξενοδοχείο Divani Caravel, Αθήνα
- 29 Οκτωβρίου 2025, στις 9:00 π.μ., στο Ξενοδοχείο Monasty, Θεσσαλονίκη

Η Emirates αναζητά άτομα με πάθος για την παροχή υψηλού επιπέδου υπηρεσιών φιλοξενίας, με στόχο τη δημιουργία μοναδικών εμπειριών για τους επιβάτες. Δεδομένου ότι η ασφάλεια αποτελεί κορυφαία προτεραιότητα, ο ιδανικός υποψήφιος θα πρέπει να μπορεί να αναλαμβάνει πρωτοβουλίες και να διαχειρίζεται με αυτοπεποίθηση διαδικασίες εξυπηρέτησης και ασφάλειας εντός αεροσκάφους.

Οι νέοι εργαζόμενοι θα έχουν την ευκαιρία να εκπαιδευτούν σύμφωνα με τις παγκόσμιες κλάσης προδιαγραφές της εταιρείας, στις υπερσύγχρονες εγκαταστάσεις της Emirates στο Ντουμπάι. Οι υποψήφιοι μπορούν να παρουσιάσουν στο Open Day με ένα ενημερωμένο CV στα αγγλικά και μια πρόσφατη φωτογραφία. Συνιστάται η προεγγραφή μέσω της σελίδας emirates.com/careers για διευκόλυνση της διαδικασίας, ωστόσο δεν είναι υποχρεωτική. Οι επιτυχόντες θα ενημερώνονται αυθημερόν για τα επόμενα στάδια αξιολόγησης και συνεντεύξεων.

Η Emirates προσφέρει στους υπαλλήλους της ένα ελκυστικό πακέτο απασχόλησης, που περιλαμβάνει αφορολόγητο μισθό, δωρεάν εταιρική διαμονή, μεταφορές, ιατρική κάλυψη, καθώς και αποκλειστικές εκπτώσεις σε προϊόντα και υπηρεσίες στο Ντουμπάι. Επιπλέον, οι εργαζόμενοι και οι οικογένειές τους απολαμβάνουν προνόμια ταξιδιών σε όλο το παγκόσμιο δίκτυο της εταιρείας.

"Βιβλιοθήκες Χωρίς Βιβλία": Μια επαναστατική ιδέα

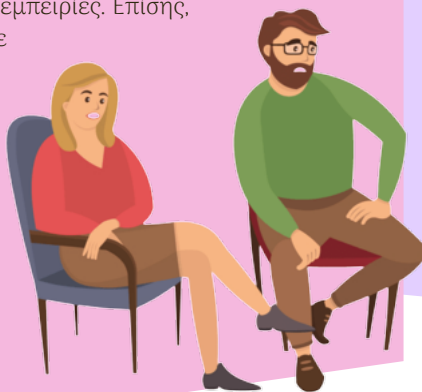


Σε μια χώρα που αγαπάει βαθιά τα βιβλία, όπως η Ιαπωνία, υπάρχει μια πρωτότυπη τάση που κερδίζει τις εντυπώσεις: οι βιβλιοθήκες χωρίς βιβλία.

Ακούγεται αντιφατικό, αλλά πρόκειται για ένα κοινωνικό πείραμα που δίνει έμφαση όχι στα βιβλία, αλλά στην ανταλλαγή ιδεών, στις συζητήσεις και στην ανθρώπινη επαφή, με στόχο να αντιμετωπίσει την αποξένωση και τη μοναξιά που πολλοί βιώνουν στις σύγχρονες ασιατικές πόλεις.

Τι είναι οι "Βιβλιοθήκες Χωρίς Βιβλία"

Οι "βιβλιοθήκες χωρίς βιβλία" λειτουργούν ως χώροι κοινωνικοποίησης και ανταλλαγής ιδεών. Δεν δανείζονται βιβλία, αλλά έχουν την ευκαιρία να συζητήσουν για ιδέες, να μοιραστούν ιστορίες και εμπειρίες. Επίσης, μπορείς να λάβεις μέρος σε ομαδικές δραστηριότητες, να παρακολουθήσεις ενδιαφέροντα σεμινάρια και παρουσιάσεις. Υπάρχουν κάποιες φορές βιβλία, αλλά είναι δευτερεύοντα, καθώς το επίκεντρο είναι η ανθρώπινη αλληλεπίδραση.



Γιατί εμφανίστηκαν αυτές οι βιβλιοθήκες

Η Ιαπωνία αντιμετωπίζει σοβαρά κοινωνικά ζητήματα, όπως:

Μοναξιά και απομόνωση: Σύμφωνα με την ιαπωνική κυβέρνηση, πάνω από το 20% των ανθρώπων στις πόλεις νιώθουν έντονη κοινωνική αποξένωση.

Η γήρανση του πληθυσμού: Οι ηλικιωμένοι που ζουν μόνοι και οι νέοι που εργάζονται πολλές ώρες και δεν έχουν ικανοποιητική κοινωνική ζωή οδηγούν στη δημιουργία νέων χώρων κοινωνικοποίησης και αλληλεπίδρασης.

Αυτές οι βιβλιοθήκες λειτουργούν ως "γέφυρες" που φέρνουν ανθρώπους κοντά — όχι μόνο για να διαβάσουν, αλλά για να συναντηθούν, να μοιραστούν σκέψεις και να χτίσουν κοινότητες.





Πώς λειτουργούν

Συναντήσεις και συζητήσεις: Οι επισκέπτες συμμετέχουν σε θεματικές ομάδες π.χ. για ποίηση, επιστήμη, ιστορία, ή ακόμη και απλές κουβέντες για καθημερινά θέματα.

Σεμινάρια και εργαστήρια: Προσφέρονται μαθήματα για προσωπική ανάπτυξη, τεχνικές χαλάρωσης, μαθήματα γλώσσας και μαγειρικής.

Εκδηλώσεις κοινωνικής δικτύωσης: Τακτικές συναντήσεις που βοηθούν να γνωριστούν άνθρωποι διαφορετικών ηλικιών και υπόβαθρων.

Για παράδειγμα, στο Τόκιο, το Social Library Project λειτουργεί σε μια περιοχή με πολλούς ηλικιωμένους και μοναχικούς νέους. Οι διοργανωτές αναφέρουν πως πολλοί επισκέπτες δηλώνουν ότι αισθάνονται πιο ενεργοί, λιγότερο απομονωμένοι και πιο αισιόδοξοι μετά την επίσκεψή τους.

Η δύναμη της σύνδεσης

Έρευνα του Πανεπιστημίου του Κιότο (2022) έδειξε ότι οι άνθρωποι που συμμετέχουν σε κοινωνικά κέντρα όπως αυτές οι βιβλιοθήκες έχουν:

- Μείωση κατά 25% των δεικτών κατάθλιψης
- Βελτίωση στην αίσθηση της κοινωνικής υποστήριξης
- Αύξηση της γνωστικής λειτουργίας μέσω των διαδραστικών δραστηριοτήτων

Η ιδέα εξαπλώνεται

Η ιδέα των "βιβλιοθηκών χωρίς βιβλία" έχει ήδη υιοθετηθεί από αρκετές χώρες. Στις Ηνωμένες Πολιτείες, το "The Living Room" στο Σιάτλ προσφέρει χώρους για συζητήσεις και εργαστήρια χωρίς παραδοσιακά βιβλία, ενώ το "Idea Store" στο Λονδίνο λειτουργεί ως κέντρο κοινωνικής αλληλεπίδρασης με έμφαση στην ανταλλαγή γνώσεων και εμπειριών. Παρόμοιες πρωτοβουλίες έχουν ξεκινήσει σε πόλεις της Ευρώπης, όπως στο Άμστερνταμ και στη Βαρσοβία, αποδεικνύοντας πως η ανάγκη για ανθρώπινη σύνδεση μέσα από δημιουργικές και ανοιχτές κοινότητες είναι μια παγκόσμια τάση που ξεπερνά τα όρια των βιβλίων.

Ήξερες ότι...

- 👉 Η Ιαπωνία ίδρυσε το πρώτο "Υπουργείο Μοναξιάς" στον κόσμο το 2021. Η απόφαση ήταν μια απάντηση στην αυξανόμενη κοινωνική απομόνωση και τις ψυχολογικές επιπτώσεις της πανδημίας.
- 👉 Το φαινόμενο "hikikomori" — άτομα που αποσύρονται κοινωνικά και ζουν απομονωμένα — επηρεάζει πάνω από 1 εκατομμύριο Ιάπωνες.
- 👉 Στην Ιαπωνία οι άνθρωποι άνω των 65 ετών έφτασαν τα 36,25 εκατομμύρια το 2024, αντιστοιχώντας στο 29.3% του συνολικού πληθυσμού. Το 2024, οι γεννήσεις έπεσαν στις 720,988 που είναι ο χαμηλότερος αριθμός γεννήσεων από το 1899!

ΑΓΝΗ ΖΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

Παιχνίδια
με τον λόγο
για μικρά
και μεγαλύτερα
παιδιά



Συμβολή στη διδακτική
του προφορικού
και του γραπτού λόγου

ΓΙΑ ΠΑΙΔΑΓΩΓΟΥΣ
ΚΑΙ ΓΟΝΕΙΣ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΔΙΠΤΥΧΟ

«Παιχνίδια με τον λόγο για μικρά & μεγαλύτερα παιδιά»

Η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Δίπτυχο παρουσιάζουν το νέο βιβλίο της Αγνής Ζακοπούλου με τίτλο «Παιχνίδια με τον λόγο για μικρά & μεγαλύτερα παιδιά», την Τρίτη 7 Οκτωβρίου, στις 18:00, στον ΙΑΝΟ της Αθήνας (Σταδίου 24).

Η συγγραφέας θα μιλήσει η ίδια για το βιβλίο της, το οποίο απευθύνεται σε γονείς, εκπαιδευτικούς και παιδιά, προσφέροντας δημιουργικές ιδέες, ασκήσεις και προτάσεις που μετατρέπουν τη γλώσσα σε παιχνίδι.

Η εκδήλωση θα μεταδοθεί ζωντανά και στο κανάλι YouTube του ΙΑΝΟΥ, δίνοντας τη δυνατότητα σε όλους να συμμετάσχουν σε αυτή τη γιορτή της λογοτεχνίας.

Παρουσίαση βιβλίου στον ΙΑΝΟ της Αθήνας

ΣΠΥΡΟΣ ΜΑΝΤΖΑΒΙΝΟΣ

ποδολάτρες

ΠΕΖΟΓΡΑΦΗΜΑ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

Η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι Εκδόσεις Πατάκη παρουσιάζουν τη Δευτέρα 6 Οκτωβρίου στις 19:30 το νέο βιβλίο του Σπύρου Μαντζαβίνου με τίτλο Ποδολάτρες. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας (Σταδίου 24) και θα μεταδίδεται ζωντανά μέσω του καναλιού YouTube του ΙΑΝΟΥ, δίνοντας τη δυνατότητα στο ευρύτερο κοινό να παρακολουθήσει την παρουσίαση.

Για το βιβλίο θα μιλήσουν η Ελένη Κεχαγιόγλου, φιλόλογος και επιμελήτρια εκδόσεων, και ο Γιώργος-Ίκαρος Μπαμπασάκης, ποιητής και μεταφραστής, φωτίζοντας τις θεματικές και τις ιδιαιτερότητες της νέας δουλειάς του συγγραφέα. Αποσπάσματα θα διαβάσει η ηθοποιός Αναστασία-Ραφαέλα Κονίδη, προσδίδοντας θεατρική ζωντάνια στο κείμενο.

Οι Ποδολάτρες αποτελούν ένα έργο που συνομιλεί με την παράδοση αλλά και τη σύγχρονη λογοτεχνική πραγματικότητα, αναδεικνύοντας την ιδιαίτερη γραφή του Σπύρου Μαντζαβίνου. Μέσα από γλώσσα αιχμηρή, χιούμορ και ανατροπές, το βιβλίο καλεί τους αναγνώστες σε μια μοναδική λογοτεχνική εμπειρία.

Η εκδήλωση στον ΙΑΝΟ υπόσχεται μια βραδιά γεμάτη ιδέες, συζήτηση και ζωντανή λογοτεχνική ανταλλαγή, φέρνοντας σε επαφή συγγραφέα, κριτικούς και κοινό.

ΑΝΔΡΕΑΣ ΜΠΟΝΝΑΤΟΣ

ΣΚΟΤΕΙΝΗ ΝΤΙΒΑ

ΙΣΤΟΡΙΕΣ
ΠΑΓΚΟΣΜΙΑΣ
ΠΡΟΔΟΣΙΑΣΕκδόσεις Τεύθις
Αθήνα 2025

Σκοτεινή Ντίβα – Ιστορίες παγκόσμιας προδοσίας

Κυκλοφόρησε από τις εκδόσεις Τεύθις το συναρπαστικό τρίτομο έργο του Ανδρέα Μποννάτου με τίτλο «Σκοτεινή Ντίβα – Ιστορίες παγκόσμιας προδοσίας», που φωτίζει με νέο βλέμμα τη ζωή της Μαρίας Κάλλας και ανατρέπει όσα θεωρούσαμε δεδομένα για καθοριστικές στιγμές της νεότερης ελληνικής και διεθνούς ιστορίας.

Ο συγγραφέας, γνωστός δημοσιογράφος με το όνομα Ανδρέας Γ. Χριστοδουλάκης, συνδέει τη μουσική ζωή της Κάλλας και τη σχέση της με τον Αριστοτέλη Ωνάση με ένα πλέγμα αποκαλύψεων γύρω από πολιτικά γεγονότα, ίντριγκες, συνωμοσίες και δολοφονίες που συγκλόνισαν τον κόσμο. Μέσα από πολυετή έρευνα και μαρτυρίες προσώπων με πρωτογενή γνώση, αποκαλύπτει κρυφά μυστικά κυβερνήσεων, μυστικών υπηρεσιών και ισχυρών προσωπικοτήτων.

Το έργο, που ο ίδιος χαρακτηρίζει «χρονολόγιο μυθιστορίας», δεν περιορίζεται στην αφήγηση ενός έρωτα ή μιας καριέρας. Διεισδύει στα κίνητρα πίσω από τις μεγάλες προδοσίες, αναδεικνύοντας τον φθόνο και τη ζήλια ως τις αληθινές δυνάμεις που κινούν την Ιστορία.

Ένα βιβλίο που προκαλεί και συγκλονίζει, θέτοντας συγκλονιστικά ερωτήματα και δίνοντας “τρομερές” απαντήσεις, μέσα από μια αφήγηση που κινείται ανάμεσα στην ιστορία και τον μύθο.

Σταυραετός και Κούκος



Με το νέο του μυθιστόρημα Σταυραετός και Κούκος, ο Αύγουστος Κορτώ επιστρέφει με μια σκληρή αλλά συγκλονιστική ιστορία που ξετυλίγεται ανάμεσα σε δύο χωριά, βυθισμένα σε άσβεστο μίσος και ανεξίτηλα πάθη. Στο επίκεντρο βρίσκεται η Σμαρώ, μια γυναίκα που το 1945 γυρνά στον Σταυραετό κρατώντας δύο μωρά – όμως μόνο το ένα είναι παιδί του Μηνά, του Κούκου που την έκλεψε και την οδήγησε στη σκοτεινή Αθήνα της Κατοχής.

Μέσα από ένα υφαντό μυστικών, ψεμάτων και ανατροπών, ο συγγραφέας ανατέμνει τη μοίρα απλών ανθρώπων που ποτέ δεν είναι τόσο απλοί. Η αφήγηση ισορροπεί ανάμεσα στην αγριότητα της Ιστορίας και την ομορφιά της ανθρώπινης ψυχής, φέρνοντας στο φως τον αντίκτυπο της Κατοχής, την αλήθεια που κρύβεται πίσω από την επιβίωση και το τίμημα της σιωπής.

Το μοναστήρι για τα ορφανά κορίτσια, ο γάμος-νήμα που κρατάει πεπρωμένα και η επιστροφή σε μια γη που διψά για συμφιλίωση και δικαιοσύνη, συνθέτουν ένα μυθιστόρημα-μαχαιριά.

Ο Κορτώ, με την αφοπλιστική του γλώσσα, μετατρέπει μια τοπική ιστορία σε καθολικό σχόλιο για την Ελλάδα: τη σκληρότητα, την αντοχή και την ακαταμάχητη ομορφιά της.

Εκδόσεις Πατάκη
Ημ/νία κυκλοφορίας: 10 Οκτωβρίου 2025

quote of the day

WATER IS THE DRIVING FORCE OF ALL NATURE

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Κυπριανός, Κυπριανή,
Ιουστίνη, Ιούστα,
Γιούστα, Γιουστίνη

2 Οκτωβρίου

- › Διεθνής Ημέρα Μη Βίας
- › Παγκόσμια Γιορτή Πουλιών
- › Bring Your Bible To School Day
- › World Farm Animals Day
- › National Fried Scallops Day
- › National Custodian Day
- › National Name Your Car Day