

ΝΕΑ
ΕΜΦΑΝΙΣΗ

ΝΗΣΟΣ ΘΟΛΗ

Απαστερίωτη και αφιλτράριστη lager με έντονα αρώματα, πλούσια γεύση, ευχάριστη ισορροπημένη πικράδα και θολή όψη που προέρχεται από τη μαγιά της!

ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΗΝΟ ΣΕ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

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

ΤΟ DNA ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ: ΕΙΝΑΙ ΤΕΛΙΚΑ Η ΧΑΡΑ ΘΕΜΑ ΓΟΝΙΔΙΩΝ;



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



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

Έχω φτάσει στο σημείο να χαίρομαι όταν ακυρώνεται κάτι. Ναι, ναι — αυτή είναι η φάση της ζωής που η λέξη “αναβολή” προκαλεί περισσότερη ευφορία απ’ ό,τι η λέξη “παγωτό”.

Θυμάσαι παλιά, που ήθελες να βγαίνεις, να πας παντού, να μη χάσεις τίποτα; Ε, τώρα θες να μη χάσεις τον καναπέ σου.

Ας μην κρυβόμαστε: Ανυπομονώ να μην έρθω! Αυτή τη στιγμή που έρχεται μήνυμα “τελικά να το αφήσουμε για άλλη μέρα;” και αντί να απογοητεύεσαι, σου ανεβαίνει η ντοπαμίνη στα ύψη.

Λες “μα τι υπέροχος άνθρωπος, σ’ ευχαριστώ που νοιάζεσαι για την ψυχική μου υγεία!”. Και ξαφνικά, έχεις μπροστά σου ένα ολόκληρο βράδυ χωρίς υποχρέωση, χωρίς μακιγιάζ, χωρίς παντελόνι (ας μην κρυβόμαστε).

Είναι ο ενήλικος ενθουσιασμός: δεν χρειάζεσαι πλέον πυροτεχνήματα, χρειάζεσαι ακυρώσεις. Δεν ζητάς περιπέτειες, ζητάς ηρεμία. Δεν ψάχνεις τι να κάνεις — ψάχνεις πώς να μην κάνεις τίποτα. Και αυτό, φίλε μου, δεν είναι παραίτηση· είναι αναβάθμιση.

Γιατί έρχεται μια ηλικία που η αληθινή πολυτέλεια δεν είναι το ταξίδι, το δείπνο ή το event. Είναι το “τίποτα”. Το “δεν χρειάζεται να βγω”. Το “έμεινα σπίτι και σώθηκα”. Και τότε καταλαβαίνεις πως δεν γερνάς· ηρεμείς.

Tip of the Day: Αν χαιρέσαι όταν κάτι ακυρώνεται, ίσως δεν το ήθελες τόσο όσο νόμιζες. Μάθε να ξεχωρίζεις τι πραγματικά σου δίνει χαρά — και τι σου κλέβει ενέργεια.

Το πρόβλημα έτσι και αλλιώς δεν είναι ότι σταμάτησες να θες κοινωνική ζωή απλώς έμαθες ότι μερικές φορές η ζωή χωράει και στο σαλόνι σου.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Oral-B: Λευκότερο χαμόγελο σε μόλις 1 ημέρα με τη νέα Oral-B Pro-3D White Clinical Intensive Whitening*



Η Oral-B παρουσιάζει τη νέα Oral-B Pro-3D White Clinical Intensive Whitening, την οδοντό-κρεμα που προσφέρει λευκότερα δόντια σε μόλις 1 ημέρα*, με κλινικά αποδεδειγμένα αποτελέσματα και προηγμένη τεχνολογία φροντίδας.

Το χαμόγελο αποτελεί την πιο προσωπική μας «υπογραφή»· ένα στοιχείο αυθεντικότητας και αυτοπεποίθησης που συνοδεύει κάθε στιγμή της ημέρας. Η νέα Oral-B Pro-3D White Clinical Intensive Whitening δεν αλλάζει το χαμόγελο — το αποκαλύπτει πιο φωτεινό, πιο καθαρό και πιο αληθινό.

Με τεχνολογία ιόντων επόμενης γενιάς, απομακρύνει απαλά τους λεκέδες χωρίς τρίψιμο, προστατεύοντας το σμάλτο και προσφέροντας ορατά αποτελέσματα από την πρώτη χρήση. Παράλληλα, βοηθά στην ενίσχυση του σμάλτου και

στην πρόληψη της τερηδόνας, ενώ είναι απόλυτα ασφαλής για καθημερινή χρήση — ακόμη και για ευαίσθητα δόντια.

Από τον καφέ του πρωινού έως το απογευματινό τσάι, η Oral-B Pro-3D White δημιουργεί ένα ασπίδα προστασίας από νέους λεκέδες, χαρίζοντας ένα χαμόγελο γεμάτο φρεσκάδα και αυτοπεποίθηση όλη μέρα.

Η νέα οδοντόκρεμα Oral-B Pro-3D White Clinical Intensive Whitening κυκλοφορεί ήδη σε όλα τα σημεία λιανικής και επιλεγμένα φαρμακεία.

Γιατί, τελικά, το πιο όμορφο χαμόγελο είναι το αληθινό — και με την Oral-B, λάμπει από την πρώτη κιόλας μέρα.

*Με βάση εργαστηριακές μελέτες.

Επίσημη παρουσίαση της ελληνικής έκδοσης της Έκθεσης της UNESCO «Ας Οραματιστούμε και πάλι το Μέλλον μας Μαζί: Ένα Νέο Κοινωνικό Συμβόλαιο για την Εκπαίδευση»



ΑΣ ΟΡΑΜΑΤΙΣΤΟΥΜΕ ΚΑΙ ΠΑΛΙ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΜΑΣ ΜΑΖΙ
Ένα νέο κοινωνικό συμβόλαιο για την εκπαίδευση

ΕΚΘΕΣΗ ΤΗΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Μια από τις σημαντικότερες εκθέσεις της UNESCO για το μέλλον της εκπαίδευσης κυκλοφορεί για πρώτη φορά στα ελληνικά, υπό την επιστημονική επιμέλεια του Ινστιτούτου Εργασίας της ΓΣΕΕ (ΙΝΕ ΓΣΕΕ). Η ελληνική έκδοση της Έκθεσης «Reimagining Our Futures Together: A New Social Contract for Education» θα παρουσιαστεί επίσημα τη Δευτέρα 13 Οκτωβρίου 2025, στις 11:30 π.μ., στην Εθνική Πινακοθήκη, σε συνεργασία με την UNESCO.

Η Έκθεση, που συντάχθηκε από τη Διεθνή Επιτροπή για το Μέλλον της Εκπαίδευσης υπό την προεδρία της Α.Ε. Sahle-Work Zewde, Προέδρου της Ομοσπονδιακής Δημοκρατίας της Αιθιοπίας, προτείνει ένα νέο κοινωνικό συμβόλαιο για την εκπαίδευση, ικανό να ανταποκριθεί στις προκλήσεις του 21ου αιώνα: την κλιματική κρίση, τις κοινωνικές ανισότητες, τις τεχνολογικές αλλαγές και την ενίσχυση της δημοκρατίας.

Χαιρετισμούς θα απευθύνουν η κα Μαρία-Αικατερίνη Παπαχριστοπούλου-Τζιτζικώστα, Πρόεδρος της Ελληνικής Εθνικής Επιτροπής για την UNESCO, και ο Γιάννης Παναγόπουλος, Πρόεδρος της ΓΣΕΕ. Θα μιλήσουν οι Dr. António Nóvoa, Dr. Elena Toukan και ο επιστημονικός επιμελητής της ελληνικής έκδοσης, Καθηγητής Θανάσης Καραλής.

Η εκδήλωση θα ολοκληρωθεί με ένα Fireside Chat με θέμα «Ένα νέο κοινωνικό συμβόλαιο για την εκπαίδευση: από το όραμα στην πράξη», με κύριο ομιλητή τον Γιώργο Α. Παπανδρέου και συντονιστή τον Παύλο Τοίμα.

Το DNA της ευτυχίας: είναι τελικά η χαρά θέμα γονιδίων;



Κάποιοι άνθρωποι ξυπνούν το πρωί με ένα χαμόγελο που μοιάζει να γεννήθηκε μαζί τους. Άλλοι χρειάζονται έναν καφέ, λίγο χρόνο και κάποιες καλές ειδήσεις για να πλησιάσουν τη χαρά.

Και κάπου ανάμεσα, γεννιέται μια απορία που γίνεται όλο και πιο επίμονη τα τελευταία χρόνια: Είναι η ευτυχία κάτι που μαθαίνεται ή κάτι που κουβαλάμε μέσα μας;

Η επιστήμη φαίνεται να ψιθυρίζει μια απάντηση: λίγο κι από τα δύο. Γιατί, ναι — φαίνεται πως ένα μέρος της χαράς, της αισιοδοξίας και της ανθεκτικότητας είναι... κληρονομικό. Ή, όπως θα το έλεγε κάποιος γενετιστής, είναι γραμμένο μέσα μας, στο DNA.

Η ανατομία της χαράς

Για να μελετήσεις την ευτυχία, πρέπει πρώτα να τη μετρήσεις. Και αυτό δεν είναι τόσο απλό όσο ακούγεται.

Οι επιστήμονες δεν μιλούν για χαμόγελα και στιγμιαία ευφορία, αλλά για κάτι πιο σύνθετο: τη “υποκειμενική ευημερία” (subjective well-being).

Αυτή περιλαμβάνει:

- 😊 Πόσο συχνά νιώθουμε θετικά συναισθήματα
- 😊 Πόσο σπάνια βιώνουμε αρνητικά
- 😊 Και πόσο ικανοποιημένοι αισθανόμαστε από τη ζωή μας συνολικά

Μελετώντας δίδυμα αδέρφια, ερευνητές σε όλο τον κόσμο κατέληξαν στο ότι περίπου 35% της διακύμανσης στην ευτυχία μπορεί να εξηγηθεί από γενετικούς παράγοντες. Δηλαδή, ένα κομμάτι του πόσο ευτυχισμένος είναι κάποιος εξαρτάται πράγματι από το βιολογικό του υπόβαθρο.

Όμως το υπόλοιπο 65%; Εκεί μπαίνει η ζωή, οι επιλογές, οι εμπειρίες, οι άνθρωποι.

Το γονίδιο της ευτυχίας (spoiler: δεν υπάρχει μόνο ένα)

Για χρόνια, η επιστήμη αναζητούσε το «γονίδιο της ευτυχίας».

Κάποια πρώτα ευρήματα έδειξαν ότι οι άνθρωποι με μια συγκεκριμένη παραλλαγή του γονιδίου 5-HTTLPR





(που ρυθμίζει τη μεταφορά της σεροτονίνης) ήταν πιο πιθανό να δηλώνουν ικανοποιημένοι από τη ζωή τους.

Μόνο που σύντομα αποδείχθηκε ότι τα πράγματα είναι πιο περίπλοκα: δεν υπάρχει ένα γονίδιο για τη χαρά, όπως δεν υπάρχει ένα χρώμα για το φως. Η ευτυχία είναι πολυγονιδιακή – προκύπτει από τη συνεργασία πολλών μικρών γονιδιακών επιδράσεων, καθεμιά με μικρό ρόλο.

Το 2023, μια έρευνα που δημοσιεύτηκε στο Scientific Reports έδειξε ότι τα ίδια γενετικά «μοτίβα» που σχετίζονται με την ευημερία επανεμφανίζονται σε διαφορετικές ηλικίες και πολιτισμούς.

Με απλά λόγια: Αν έχεις μέσα σου ένα “γονίδιο φωτός”, θα το κουβαλάς μια ζωή. Το αν θα το ανάψεις, όμως, εξαρτάται από εσένα.

Φύση ή ανατροφή; Και τα δύο!

Τα γονίδια δεν αποφασίζουν.

Απλώς επηρεάζουν τον τρόπο που αντιδρούμε. Δύο άνθρωποι μπορεί να περάσουν την ίδια δυσκολία: ο ένας να καταρρεύσει, ο άλλος να τη δει ως μάθημα.

Ίσως ο δεύτερος να έχει μια «προδιάθεση» στην ανθεκτικότητα. Αλλά η προδιάθεση από μόνη της δεν φτάνει· χρειάζεται και το περιβάλλον που θα την καλλιεργήσει.

Μελέτες έδειξαν ότι η κληρονομικότητα της ευτυχίας μειώνεται όταν οι άνθρωποι ζουν μέσα σε σταθερές, υποστηρικτικές σχέσεις.

Με άλλα λόγια, η αγάπη μπορεί να ξεπεράσει τη γενετική.

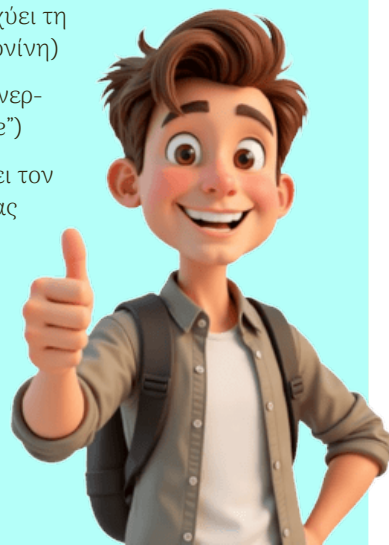
Αν το περιβάλλον είναι ασφαλές, θετικό και γεμάτο συναισθηματική στήριξη, ακόμα και κάποιος με «δύσκολο» DNA έχει περισσότερες πιθανότητες να νιώσει χαρά.

Τα μικρά πράγματα που ενεργοποιούν τα «γονίδια της χαράς»

Εδώ αρχίζει το ενδιαφέρον: μπορείς να ενεργοποιήσεις ή να απενεργοποιήσεις ορισμένα γονίδια ανάλογα με τον τρόπο ζωής σου.

Αυτό ονομάζεται επιγενετική (epigenetics): οι συνθήκες της ζωής επηρεάζουν το πώς «εκφράζονται» τα γονίδια μας. Κάποιες συνήθειες που φαίνεται να ενεργοποιούν θετικά γονιδιακά μοτίβα είναι:

- 😄 Η τακτική άσκηση (ενισχύει τη ντοπαμίνη και τη σεροτονίνη)
- 😄 Η κοινωνική σύνδεση (ενεργοποιεί το “oxytocin gene”)
- 😄 Η ευγνωμοσύνη (αλλάζει τον τρόπο που το νευρικό μας σύστημα αντιδρά στο στρες)
- 😄 Ο ποιοτικός ύπνος (ρυθμίζει τα “circadian genes” που συνδέονται με την ψυχική ισορροπία)





Ουσιαστικά, η ευτυχία είναι ένα πρόγραμμα που μπορείς να ξαναγράψεις, λίγο-λίγο, με τις πράξεις σου.

Η ψυχολογία της αισιοδοξίας

Η θετική ψυχολογία, που τα τελευταία χρόνια γνωρίζει τεράστια άνθηση, βλέπει την ευτυχία ως δεξιότητα.

Ο Martin Seligman, καθηγητής στο Πανεπιστήμιο της Πενσιλβάνια και «πατέρας» του κινήματος, λέει:

«Η ευτυχία δεν είναι απλώς συναίσθημα. Είναι τρόπος λειτουργίας.»

Ακόμη κι αν γεννηθείς με μια βιολογική τάση προς το άγχος ή τη μελαγχολία, μπορείς να εκπαιδεύσεις το μυαλό σου να αντιδρά διαφορετικά.

Με τεχνικές όπως η γνωσιακή αναδόμηση, η mindfulness ή η εξάσκηση στην ευγνωμοσύνη, ο εγκέφαλος δημιουργεί νέες συνάψεις — νέους δρόμους σκέψης.

Και κάθε φορά που επιλέγεις να σταθείς στο θετικό, ενισχύεις το νευρωνικό σου «μυ» της χαράς.

Από το DNA στην καθημερινότητα

Ας υποθέσουμε ότι υπάρχει μια γενετική προδιάθεση 35%. Το υπόλοιπο 65% είναι στα χέρια σου.

Είναι το πώς σκέφτεσαι, πώς τρως, με ποιους μιλάς, τι σε συγκινεί. Είναι οι μικρές αποφάσεις που μαζεύονται και αλλάζουν την πορεία σου.

Αυτό σημαίνει πως, να — ίσως να μην είμαστε όλοι εξίσου έτοιμοι για την ευτυχία. Αλλά όλοι μπορούμε να την καλλιεργήσουμε. Ακόμα και το πιο «δύσκολο» DNA, αν ποτιστεί με νόημα, ευγνωμοσύνη και ανθρώπινη επαφή, ανθίζει.

Το παράδοξο της εποχής

Ζούμε στην πιο τεχνολογικά εξελιγμένη εποχή, αλλά και στην πιο αγχώδη. Γνωρίζουμε πια τι επηρεάζει τη χαρά, έχουμε δεδομένα, έρευνες, ψυχολόγους και apps ευτυχίας — κι όμως, νιώθουμε πιο μόνοι από ποτέ.

Ίσως γιατί, όσο κι αν προσπαθεί η επιστήμη να μετρήσει την ευτυχία, εκείνη εξακολουθεί να είναι μια ανθρώπινη εμπειρία. Κάτι που δεν χωράει εύκολα σε δείγμα DNA ή ερωτηματολόγιο.

Η ευτυχία δεν είναι μόνιμη κατάσταση. Είναι κάτι που συμβαίνει — σαν αναλαμπή, σαν κύμα, σαν βλέμμα. Μπορεί να μην εξαρτάται αποκλειστικά από τα γονίδιά σου, αλλά σίγουρα μπορεί να ξεκινήσει από μια σκέψη, ένα άγγιγμα, μια επιλογή.

Και τελικά;

Το DNA μας μπορεί να έχει ρόλο στο πώς βιώνουμε τη ζωή, αλλά η ζωή έχει ρόλο στο πώς γράφεται το DNA μας.

Μπορεί να έχουμε μέσα μας μια χούφτα γονίδια που “προδιαθέτουν” προς τη χαρά ή τη μελαγχολία, αλλά ο τρόπος που επιλέγουμε να ζούμε καθορίζει αν θα τα αφήσουμε να εκφραστούν.

Οπότε, την επόμενη φορά που θα δεις κάποιον να χαμογελά χωρίς λόγο, μην βιαστείς να σκεφτείς ότι «είναι τυχερός». Ίσως απλώς έχει μάθει να συνεργάζεται με τα γονίδιά του.

Κι αυτό, τελικά, είναι η πιο όμορφη μορφή σοφίας.





«Τα Δέντρα της Κλιματικής Δέσμευσης» στο Διεθνές Ημιμαραθώνιο Κρήτης

ΔΕΗ – Project PARALIES: Συνεργασία για τον καθαρισμό και την προστασία των ελληνικών παραλιών για 4η χρονιά

Με επιτυχία ολοκληρώθηκε για τέταρτη συνεχόμενη χρονιά η δράση της ΔΕΗ στο πλαίσιο του project PARALIES, μιας πρωτοβουλίας που στοχεύει στην προστασία του θαλάσσιου περιβάλλοντος και την προώθηση της αειφορίας στις ελληνικές ακτές.

Φέτος, η ΔΕΗ επέκτεινε τη συνεργασία της σε Μήλο, Κίμωλο και Ίο, υλοποιώντας 41 καθαρισμούς παραλιών και δράσεις περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης, στο πνεύμα του Στόχου 14 «Ζωή στο Νερό» και της παγκόσμιας εκστρατείας #BeatPlasticPollution.

Η φετινή δράση αποτέλεσε συνέχεια του περυσινού προγράμματος που πραγματοποιήθηκε σε 47 παραλίες της Κέας, Κύθνου, Σίφνου και Σερφίου, ενισχύοντας τη συμβολή της ΔΕΗ στην προώθηση της βιωσιμότητας των νησιωτικών κοινοτήτων.

Η πρωτοβουλία κορυφώθηκε με τον εθελοντικό καθαρισμό της παραλίας Μπρεξίτζα στη Νέα Μάκρη από εργαζόμενους της ΔΕΗ, συνδυάζοντας την περιβαλλοντική δράση με την κοινωνική ευαισθησία.

Όπως δήλωσε ο Αχιλλέας Ιωακειμίδης, Γενικός Διευθυντής Βιώσιμης Ανάπτυξης του Ομίλου: «Η συνεργασία μας με το project PARALIES αποτελεί παράδειγμα δράσης με ουσιαστικό περιβαλλοντικό και κοινωνικό αποτύπωμα. Η συμμετοχή των εργαζομένων μας αποδεικνύει τη δέσμευσή μας για βιώσιμη ανάπτυξη και περιβαλλοντική ευθύνη».

Στα τέσσερα χρόνια συνεργασίας, έχουν απομακρυνθεί πάνω από 50.000 απορρίμματα από ελληνικές παραλίες, αποδεικνύοντας πως μέσα από συνέργειες, η καθαρή ενέργεια μπορεί να συμβαδίζει με ένα καθαρότερο περιβάλλον.



Με ιδιαίτερη επιτυχία ολοκληρώθηκε η δράση «Τα Δέντρα της Κλιματικής Δέσμευσης» στο πλαίσιο του 10ου Διεθνούς Ημιμαραθωνίου Κρήτης, που πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 5 Οκτωβρίου στο Αρκαλοχώρι.

Περισσότεροι από 5.000 αθλητές από 52 χώρες συμμετείχαν στη μεγάλη γιορτή του αθλητισμού και της συμμετοχής, ενώ πάνω από 250 παιδιά και ενήλικες έγραψαν τη δική τους υπόσχεση και ευχή για το περιβάλλον, αφήνοντας το προσωπικό τους αποτύπωμα στα «Δέντρα της Κλιματικής Δέσμευσης».

Το περίπτερο της δράσης προσέλκυσε πάνω από 1.000 επισκέπτες, οι οποίοι ενημερώθηκαν για το Ευρωπαϊκό Σύμφωνο για το Κλίμα (EU Climate Pact) και για τρόπους ενεργής συμμετοχής σε τοπικές περιβαλλοντικές πρωτοβουλίες.

Η πρωτοβουλία υλοποιήθηκε από τον Εθνικό Συντονιστή του Ευρωπαϊκού Συμφώνου για το Κλίμα στην Ελλάδα, INZEB, με την ενεργό συμμετοχή του Πρεσβευτή του Συμφώνου και Αντιπεριφερειάρχη Κρήτης, Γιάννη Αναστασάκη, καθώς και της Πρέσβειρας Σοφίας Γιαλαμά. Όπως τόνισε η Αλίκη Κοροβέση, Διευθύνουσα Σύμβουλος του INZEB, «όπως και στον ημιμαραθώνιο, έτσι και στη βιωσιμότητα κάθε βήμα μετράει. Η αλλαγή έρχεται μέσα από τη συνεργασία και τη συλλογική δράση».

Ο Γιάννης Αναστασάκης πρόσθεσε: «Η προσπάθεια για το κλίμα ξεκινά από τις τοπικές κοινωνίες. Όταν αθλητισμός, κοινωνική ενεργοποίηση και περιβάλλον ενώνονται, τότε η ενέργεια γίνεται δύναμη αλλαγής».

"Micro-recovery": Πώς αλλάζει ο τρόπος που ξεκουραζόμαστε



Τα τελευταία χρόνια, η ψυχική ανθεκτικότητα συνδέεται με την ικανότητά μας να διαχειριζόμαστε πίεση, αλλαγές και στρες. Η σύγχρονη έρευνα δείχνει ότι δεν χρειάζονται μόνο μεγάλες περιόδους ανάπαυσης· ακόμα και σύντομα, τακτικά διαλείμματα μέσα στην ημέρα μπορούν να κάνουν τη διαφορά. Αυτές οι μικρές παύσεις, γνωστές ως micro-recoveries ή micro-breaks, βοηθούν στην ανανέωση της ενέργειας και στη βελτίωση της συγκέντρωσης.

Τι είναι το Micro-recovery

Ο όρος αναφέρεται σε σύντομα, συνειδητά διαλείμματα λίγων λεπτών που επιτρέπουν στο σώμα και τον εγκέφαλο να αποφορτιστούν από το στρες της ημέρας. Ακόμα και μικρές πρακτικές —όπως βαθιές αναπνοές, ένα σύντομο τέντωμα ή ένας μικρός περίπατος— έχουν αποδειχθεί ότι βελτιώνουν την ευεξία και τη συγκέντρωση.

Γιατί οι μικρές ανάσες κάνουν μεγάλη διαφορά

Οι έρευνες δείχνουν ότι πολλές μικρές παύσεις μέσα στην ημέρα μπορεί να είναι πιο ωφέλιμες από μία μεγάλη. Ακόμα και ένα σύντομο διάλειμμα βοηθά στην αποφόρτιση και επαναφορά της προσοχής.

Η πρακτική αυτή συνδέεται με το λεγόμενο recovery paradox: όσο πιο απαιτητική είναι η ημέρα, τόσο λιγότερο χρόνο βρίσκουμε για ξεκούραση — και τόσο πιο αναγκαίο γίνεται να κάνουμε διαλείμματα, έστω για λίγα λεπτά.

Πρακτικές Micro-breaks που είναι πολύ αποδοτικές

Ειδικοί προτείνουν σύντομα διαλείμματα κάθε 60–90 λεπτά. Μερικές εύκολες και αποτελεσματικές πρακτικές:

Αναπνοή: Λίγες βαθιές, ελεγχόμενες αναπνοές για χαλάρωση και μείωση στρες.

Κίνηση: Μικρά βήματα ή ελαφρύ τέντωμα για επανενεργοποίηση του σώματος.

Οπτικό διάλειμμα: Κοιτάξτε μακριά από οθόνες για 20–30 δευτερόλεπτα.

Μικρές στιγμές ευχαρίστησης: Ακρόαση μουσικής, σύντομη κουβέντα με φίλο ή κάτι που φέρνει χαμόγελο.

Αυτά τα micro-breaks δεν αντικαθιστούν τον ύπνο ή τις διακοπές, αλλά λειτουργούν ως μικροί «σταθμοί επαναφόρτισης» για τη διατήρηση της ψυχικής ενέργειας.

Το μέλλον της ξεκούρασης

Τα micro-breaks δεν είναι απλά τάση ευεξίας. Οι έρευνες δείχνουν ότι αποτελούν πρακτική στρατηγική για βιώσιμη ψυχική ανθεκτικότητα, ιδιαίτερα σε απαιτητικά εργασιακά περιβάλλοντα. Καθώς η γραμμή μεταξύ εργασίας και προσωπικού χρόνου γίνεται πιο ασαφής, η ικανότητα να αναρρώνουμε μέσα στην ημέρα ίσως αποδειχθεί το πιο σημαντικό «αντίσωμα» απέναντι στο χρόνιο στρες.



Ήξερες ότι...

Οι εργαζόμενοι που ενσωματώνουν micro-breaks διάρκειας 10 λεπτών ή λιγότερο στην καθημερινότητά τους έχουν περίπου 60% περισσότερες πιθανότητες να αισθάνονται ενεργητικοί και λιγότερο κουρασμένοι.



Το British Council προωθεί την πολυγλωσσία στη διδασκαλία της αγγλικής γλώσσας

Το British Council, ο Οργανισμός του Ηνωμένου Βασιλείου για τις πολιτιστικές σχέσεις και τις εκπαιδευτικές ευκαιρίες, αναγνωρίζει τα σημαντικά οφέλη της ένταξης και άλλων γλωσσών στο μάθημα των αγγλικών, στηρίζοντας ενεργά μια πολυγλωσσική προσέγγιση στη διδασκαλία και εκμάθηση της γλώσσας.

Η νέα αυτή προσέγγιση, που παρουσιάζεται στην έκθεση «Τι έχει αλλάξει στη διδασκαλία της αγγλικής γλώσσας;», προτείνει τη «συνετή χρήση» άλλων γλωσσών από εκπαιδευτικούς και μαθητές, όπου αυτό κρίνεται ωφέλιμο για τη διαδικασία μάθησης. Όπως επισημαίνει το British Council, η πολυγλωσσική διδασκαλία συμβάλλει στη δημιουργία ενός συμπεριληπτικού, θετικού και ισότιμου μαθησιακού περιβάλλοντος.

Η Kim Beadle, επικεφαλής του τμήματος Teaching Excellence του British Council, δήλωσε:

«Η ενσωμάτωση άλλων γλωσσών στο μάθημα των αγγλικών δεν υπονομεύει τη μάθηση — την ενισχύει. Δημιουργεί τάξεις που σέβονται τη διαφορετικότητα και ενθαρρύνουν τους μαθητές να αναπτύξουν αυτοπεποίθηση και ευχέρεια».

Η πολυγλωσσική προσέγγιση, βασισμένη σε εκτεταμένη έρευνα, προσφέρει πολλαπλά οφέλη:

- δημιουργεί φιλόξενη τάξη που σέβεται τη γλωσσική ταυτότητα των μαθητών,
- υποστηρίζει τη μάθηση μέσα από συγκρίσεις και μεταφράσεις,
- μειώνει το άγχος και ενισχύει την αυτοπεποίθηση,
- καλλιεργεί δεξιότητες πραγματικής επικοινωνίας και μετάφρασης.

Σύμφωνα με το British Council, η εποχή της αποκλειστικής χρήσης αγγλικών στην τάξη έχει περάσει. Η πολυγλωσσία αποτελεί πλέον το κλειδί για μια σύγχρονη, δίκαιη και ουσιαστική εκμάθηση γλωσσών.

Η Bitget επίσημος υποστηρικτής του πρώτου UNICEF Game Jam

Bitget FOR unicef



Η Bitget, το μεγαλύτερο καθολικό ανταλλακτήριο κρυπτονομισμάτων στον κόσμο και επίσημος συνεργάτης της UNICEF Game Changers Coalition, ανακοίνωσε την υποστήριξή της στο πρώτο παγκόσμιο "UNICEF Game Jam".

Ο πρωτοποριακός αυτός εικονικός μαραθώνιος προσκαλεί νέους από οκτώ χώρες να σχεδιάσουν πρωτότυπα βιντεοπαιχνίδια μέσα σε 40 ημέρες, αξιοποιώντας τη δημιουργικότητά τους και ενισχύοντας τις δεξιότητές τους στους τομείς STEAM (Επιστήμη, Τεχνολογία, Μηχανική, Τέχνες και Μαθηματικά).

Η πρωτοβουλία εντάσσεται στη στρατηγική συνεργασία της Bitget με τη UNICEF και αντικατοπτρίζει τη δέσμευση της CEO Gracy Chen να αξιοποιεί την τεχνολογία blockchain για την εκπαίδευση και ενδυνάμωση της νέας γενιάς.

Όπως τονίζει η ίδια, «η εξοικείωση των παιδιών με τις ψηφιακές δεξιότητες είναι καθοριστική για ένα πιο συμπεριληπτικό και καινοτόμο μέλλον».

Μέσω της Bitget Academy, η εταιρεία συμβάλλει στη δημιουργία της πρώτης διαδραστικής εκπαιδευτικής ενότητας της UNICEF για το blockchain, φιλοδοξώντας να εκπαιδεύσει πάνω από 300.000 άτομα σε οκτώ χώρες.

Η συνεργασία αυτή ενισχύει το όραμα της Bitget να φέρει περισσότερες γυναίκες και νέους στον κόσμο των αναδυόμενων τεχνολογιών, ανοίγοντας δρόμους για καινοτομία, επιχειρηματικότητα και οικονομική ανεξαρτησία.

Analog Horror: Το νέο είδος τρόμου που σαρώνει στο YouTube



Σε έναν κόσμο όπου σχεδόν τα πάντα είναι ψηφιακά και άμεσα προσβάσιμα, έχει αναδυθεί μια παράξενη τάση τρόμου που αντιπαραθέτει στην ψηφιακή καθαρότητα την αίσθηση της φθοράς, της παλιάς τεχνολογίας και του αχαρτογράφητου. Το Analog Horror έχει καταφέρει μέσα σε λίγα χρόνια να κερδίσει φανατικό κοινό στο YouTube και σε άλλες πλατφόρμες.

Τι είναι το Analog Horror

Ο όρος "Analog Horror" περιγράφει βίντεο ή σειρές που υποτίθεται πως προέρχονται από αναλογικές πηγές (VHS, παλιά τηλεοπτικά σήματα, καταστροφή σήματος κ.λπ.), αλλά ενσωματώνουν τρόμο — με παραμορφώσεις εικόνας, κρυφά μηνύματα, διακοπές εκπομπής, και στοιχεία υπερφυσικού ή ψυχολογικού τρόμου.

Δεν βλέπεις απλώς ένα τέρας που εμφανίζεται ξαφνικά· βλέπεις μια "ειδοποίηση έκτακτης ανάγκης", διακοπές σήματος που δημιουργούν ανασφάλεια, ή μια δήλωση που φαίνεται φυσιολογική αλλά κρύβει ένα τρομακτικό υπόβαθρο.

Τα χαρακτηριστικά του είδους

Μερικά από τα γνωρίσματα που επαναλαμβάνονται στο Analog Horror είναι:

Παραμόρφωση εικόνας & ήχου: χιόνι, κραδασμοί, στατικά, θραύσματα ήχου.

Διακοπές εκπομπής / υποκλοπές σήματος: σαν κάποιος να παρεμβαίνει στη μετάδοση.

Μηνύματα μπερδεμένα ή υποσυνείδητα: κρυφά κείμενα, εικόνες που αναβοσβήνουν πολύ γρήγορα.

Ψυχολογικός ή υπερφυσικός τρόμος: κυριαρχεί η αίσθηση ότι κάτι δεν πάει καλά.

Απόκρυφη αφήγηση, μυθοπλασία διάσπαρτη σε πολλά επεισόδια / μέρη: δεν σου λένε όλη την ιστορία με τη μία — αφήνουν κενά για να τα συμπληρώσει ο θεατής.

Γιατί αρέσει τόσο

Νοσταλγία & τεχνοφοβία: Πολλοί έχουν μεγαλώσει με VHS, κασέτες και τηλεοπτικά σήματα που "σπάγανε".

Αμφισημία & "κρυμμένη" αφήγηση: Δεν σου δείχνουν τα πάντα — αφήνουν περιθώριο να φανταστείς το χειρότερο.

Κοινότητα & αλληλεπίδραση: Οι φανατικοί θεατές ψάχνουν για κρυμμένα μηνύματα και θεωρίες, μετατρέποντας την παρακολούθηση σε μια πιο ενεργή και διαδραστική εμπειρία.



Παραδείγματα

Local 58: Ίσως η πιο εμβληματική σειρά του είδους. Προσομοιώνει τοπικό κανάλι τηλεόρασης που διακόπτεται από αλλόκοτες εκπομπές και παραμορφωμένα μηνύματα. Το επεισόδιο "Weather Service" περιλαμβάνει προειδοποίηση να μην κοιτάξετε τον ουρανό — κάτι που γίνεται όλο και πιο απειλητικό.

The Mandela Catalogue:

Παρουσιάζεται σαν σειρά δημόσιων ενημερώσεων — δηλαδή βίντεο που μοιάζουν με επίσημες ανακοινώσεις από κρατικές υπηρεσίες ή οργανισμούς. Αυτά τα "μηνύματα" προειδοποιούν το κοινό για μια υπερφυσική απειλή, τους λεγόμενους "αντικαταστάτες", όντα που μοιάζουν με ανθρώπους αλλά στην πραγματικότητα δεν είναι. Η μορφή αυτή χρησιμοποιεί απλό και τυπικό λόγο, σαν να πρόκειται για επείγουσα ανακοίνωση, όμως το περιεχόμενο γίνεται όλο και πιο ανησυχητικό και μπερδεμένο, δημιουργώντας μια ατμόσφαιρα φόβου και αβεβαιότητας.



Ποιες είναι οι προκλήσεις

- Πολλοί τονίζουν ότι αρκετές παραγωγές δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στο στιλ παρά στην ουσία — δηλαδή στο κρυφό μήνυμα ή το έντονο αίσθημα τρόμου.
- Το να κρατήσεις το ενδιαφέρον των θεατών για πολλά επεισόδια είναι μεγάλη πρόκληση.
- Η μετάβαση στην εποχή ψηφιακά καθαρών και streaming εκπομπών ίσως περιορίσει το ίδιο το analog αισθητικό στοιχείο με τον χρόνο.

Το Analog Horror δεν είναι απλώς μια μόδα — είναι μια μορφή τρόμου που πατάει στη μνήμη, στην τεχνολογία του παρελθόντος και στο άγνωστο.

Με σειρές όπως το Local 58 και το The Mandela Catalogue, έχει δημιουργήσει έναν ιντερνετικό κόσμο απόκρυφων μηνυμάτων, θεωριών και κοινοτήτων.

Dam Removal Day 2025: Η Ευρώπη ανοίγει το δρόμο για την απελευθέρωση των ποταμών

Η Ημέρα Απομάκρυνσης Φραγμών από Ποταμούς (Dam Removal Day) καθιερώνεται φέτος ως πανευρωπαϊκό κάλεσμα για δράση, υπέρ της απομάκρυνσης μη λειτουργικών φραγμάτων και της αποκατάστασης των ποτάμιων οικοσυστημάτων.

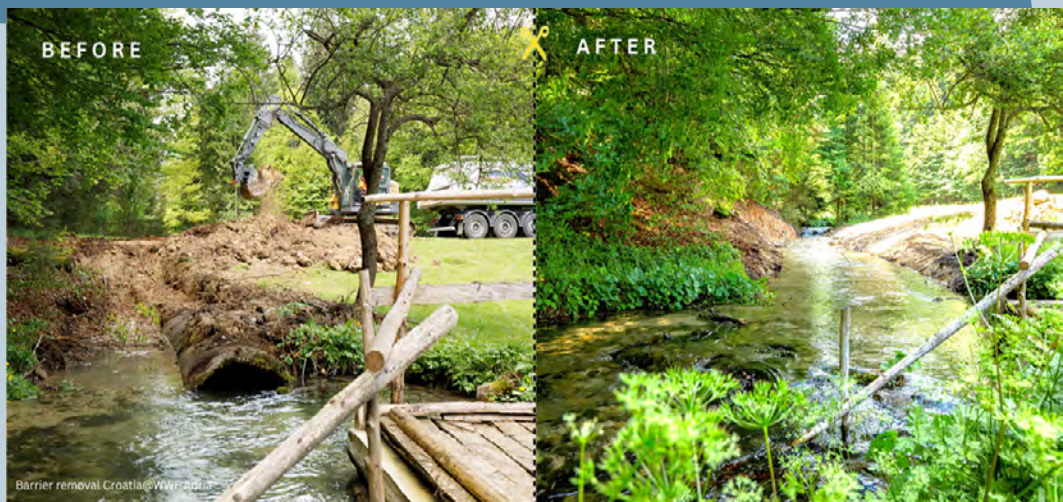
Το MedINA, ως εταίρος του έργου «Απομάκρυνση φραγμών από ποταμούς: Σχέδιο εφαρμογής για τη Νοτιοανατολική Ευρώπη» και μέλος του δικτύου Dam Removal Europe, συμμετέχει ενεργά παρουσιάζοντας δύο νέα εργαλεία:

- Οδικό Χάρτη για την Απομάκρυνση Εμποδίων από ποταμούς στην Ελλάδα, με πρακτικά βήματα για την καθαίρεση φραγμάτων.
- Έκθεση για το Νομοθετικό Πλαίσιο, που καταγράφει τις διαδικασίες και προϋποθέσεις απομάκρυνσης εμποδίων.

Τα εργαλεία είναι διαθέσιμα στη νέα πλατφόρμα www.damremoval.gr, μαζί με ενημερωτικό υλικό και τρόπους συμμετοχής πολιτών και φορέων στο κίνημα των ελεύθερων ποταμών.

Στο πλαίσιο της ημέρας, το MedINA διοργανώνει διαδικτυακό σεμινάριο στις 23 Οκτωβρίου, με τη συμμετοχή της Εταιρίας Προστασίας Πρεσπών και της WWF Φινλανδίας, καθώς και την προβολή ενός νέου φιλμ του δικτύου Dam Removal Europe.

Η Dam Removal Day 2025 είναι κάτι περισσότερο από μια επέτειο — είναι ένα μήνυμα αναγέννησης, γιατί όταν οι ποταμοί ρέουν ελεύθερα, η φύση και οι άνθρωποι ξαναζωντανεύουν.



Agenda

«Βιτρούβιος» του Στέφανου Κακαβούλη — Επιστρέφει στη σκηνή "BRECHT" για δεύτερη χρονιά



Ο καθηλωτικός μονόλογος του Στέφανου Κακαβούλη, με τίτλο «Βιτρούβιος», επιστρέφει δυναμικά για δεύτερη σεζόν, αυτή τη φορά στη νέα θεατρική σκηνή "BRECHT" της Θεατρικής Ομάδας 2510, στην καρδιά της Αθήνας.

Μετά την εντυπωσιακή απήχηση και τις εξαιρετικές κριτικές της περασμένης χρονιάς, το έργο βρίσκεται τη νέα του θεατρική στέγη, συνεχίζοντας το ταξίδι του στη σκέψη και το συναίσθημα.

Ο Κακαβούλης υποδύεται έναν πολυεπίπεδο ήρωα, εμπνευσμένο από τον εμβληματικό «Βιτρούβιο Άνθρωπο» του Leonardo Da Vinci, σε σκηνοθεσία του Χρήστου Δήμα.

Ο μονόλογος εξερευνά τη διαχρονική σχέση του ανθρώπου με την τέχνη, τη γνώση και την τελειότητα, συνδέοντας το παρελθόν με το παρόν μέσα από ένα βαθιά στοχαστικό και ποιητικό κείμενο.

Το έργο, το 13ο στη συγγραφική πορεία του Κακαβούλη, λειτουργεί ως εσωτερική εξομολόγηση, προσκαλώντας το κοινό σε μια πορεία αυτογνωσίας και αναζήτησης της αρμονίας ανάμεσα στο σώμα, το πνεύμα και την ψυχή.

Με την υπογραφή δύο δημιουργών που υπηρετούν το θέατρο με πάθος, ο «Βιτρούβιος» επιστρέφει για να προσφέρει μια συγκλονιστική εμπειρία θεάτρου και στοχασμού.

Εισιτήρια: ticketservices.gr

"Αόρατη γυμναστική": Έχεις ακούσεις για το NEAT;



Το NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis) αναφέρεται στην ενέργεια που καταναλώνουμε μέσω καθημερινών δραστηριοτήτων που δεν περιλαμβάνουν τον ύπνο, την κατανάλωση τροφής ή την οργανωμένη άσκηση. Αυτές οι δραστηριότητες περιλαμβάνουν το περπάτημα στο σπίτι, την κηπουρική, τις δουλειές του σπιτιού, ακόμη και το κούνημα των ποδιών. Ανάλογα με το επίπεδο δραστηριότητάς μας, το NEAT μπορεί να συμβάλει στην καύση περίπου 100 έως 800 θερμίδων ημερησίως, βοηθώντας στη διαχείριση του βάρους και στη γενική υγεία.

Στρατηγικές αύξησης του Neat μέσα στη μέρα

Περπάτημα: Αντικαταστήστε τις σύντομες μετακινήσεις με περπάτημα ή στάσεις για μικρά βήματα.

Σκάλες αντί για ασανσέρ: Το ανέβασμα σκαλιών μπορεί να αυξήσει σημαντικά την καύση θερμίδων.

Ορθοστασία: Σταθείτε ενώ μιλάτε στο τηλέφωνο ή παρακολουθείτε τηλεόραση.

Δουλειές του σπιτιού: Οι καθημερινές δουλειές είναι ευκαιρία για NEAT δραστηριότητες.

Μικρές κινήσεις στη θέση σας: Κούνημα ποδιών, τεντώματα ή μικρές περιστροφές του σώματος ενεργοποιούν τον μεταβολισμό.

Μικρές μετακινήσεις στο σπίτι ή στο γραφείο: Κάθε φορά που πηγαίνετε να πάρετε νερό ή να εκτυπώσετε κάτι, περπατήστε αργά αλλά ενεργά.

Παιχνίδι ή δραστηριότητα με παιδιά ή κατοικίδια: Κινηθείτε μαζί τους για λίγα λεπτά και κάψτε θερμίδες.

Σύντομες ασκήσεις εν κινήσει: Για παράδειγμα, 10 βαθιά καθίσματα, στροφές κορμού ή τεντώματα.

Πάρκινγκ μακριά από τον προορισμό: Ένα μικρό περπάτημα για να φτάσετε στην είσοδο αυξάνει τις καθημερινές κινήσεις.

Η σημασία του NEAT

Η γυμναστική δεν χρειάζεται να είναι πάντα χρονοβόρα ή επίπονη. Οι μικρές, συνεχείς κινήσεις μέσα στην ημέρα, που συνθέτουν το NEAT, έχουν σημαντική επίδραση στην καύση θερμίδων, τη διάθεση και την υγεία. Ενσωματώνοντας αυτές τις ασυνείδητες κινήσεις στην καθημερινότητα, μπορούμε να επιτύχουμε σημαντικά οφέλη χωρίς να χρειάζεται να περνάμε ώρες στο γυμναστήριο. Κάθε μικρή κίνηση μετράει – και η «αόρατη γυμναστική» μπορεί να γίνει ο μυστικός σύμμαχος για πιο υγιή και δραστήρια ζωή.

Ήξερες ότι...

- Μικρές κινήσεις κατά τη διάρκεια της ημέρας μπορούν να μειώσουν την αίσθηση κόπωσης και στρες έως 5-10%.
- Στα άτομα που έχουν καθιστική ζωή, η αύξηση NEAT μπορεί να αυξήσει την ημερήσια καύση θερμίδων έως και 10-15%, βοηθώντας στη διαχείριση του βάρους.
- Άτομα με υψηλό NEAT έχουν χαμηλότερο δείκτη μάζας σώματος ανεξάρτητα από το πόσο γυμνάζονται συστηματικά.
- Ακόμα και 2 λεπτά περπάτημα κάθε ώρα μπορούν να βελτιώσουν την ενεργητικότητα και τη συγκέντρωση κατά 20%.
- Οι συνεχείς, ήπιες κινήσεις μέσα στην ημέρα συνδέονται με μείωση του κινδύνου μεταβολικού συνδρόμου κατά περίπου 15-20%.



Συναρπαστικές πρεμιέρες στις μικρές σκηνές του Θεάτρου του Νέου Κόσμου!

Το Θέατρο του Νέου Κόσμου ανοίγει και φέτος τις μικρές του σκηνές — τον Κάτω Χώρο και το Δώμα — παρουσιάζοντας παραστάσεις μικρής κλίμακας αλλά μεγάλης καλλιτεχνικής αξίας. Πιστό στη φιλοσοφία του για ένα θέατρο που συνομιλεί με την εποχή, στηρίζει νέους δημιουργούς και δίνει φωνή σε πρωτοποριακές ιδέες, το θέατρο εγκαινιάζει τη σεζόν με τρεις ξεχωριστές παραγωγές.

Στον Κάτω Χώρο, επιστρέφει για δεύτερη χρονιά το «Ιβάν εναντίον Ιβάν», μια ευφυής διασκευή της νουβέλας του Γκόγκολ, από τους Γιάννη Αποσκήτη και Σωτήρη Ρουμελιώτη — μια καυστική σάτιρα για τη φιλία, τα media και την “κουλτούρα της ακύρωσης” (από 10/10).

Ακολουθεί η παράσταση «Δαγκώνει;» της Όλγας Ποζέλη (από 13/10), ένα devised theatre project για τη σχέση μας με τα ζώα — άλλοτε τρυφερή, άλλοτε ενοχλητική, πάντα βαθιά ανθρώπινη.

Στο Δώμα, η Αρκαδία Ψάλτη σκηνοθετεί το «Πιτσιμπουργκο» της Σώτης Τριανταφύλλου (από 17/10), μια τρυφερή ιστορία έρωτα και μετανάστευσης ανάμεσα στη Χίο και το Πίτσιμπουργκ, που συνδέει το τότε με το τώρα.

Εισιτήρια: www.more.com

«Μεγάλες Κυρίες τραγουδούν...» – Επιστρέφει για 2η χρονιά στο Τρένο στο Ρουφ



ΜΕΤΑΛΕΣ ΚΥΡΙΕΣ ΤΡΑΓΟΥΔΟΥΝ

Μετά την ενθουσιώδη υποδοχή της πρώτης σεζόν, η μουσικοθεατρική παράσταση «Μεγάλες Κυρίες Τραγουδούν...» με την Αρτεμη Ματαφιά επιστρέφει ανανεωμένη στην Αμαξοστοιχία-Θέατρο το Τρένο στο Ρουφ, από την Πέμπτη 30 Οκτωβρίου 2025.

Είκοσι σπουδαίες γυναίκες που άφησαν το αποτύπωμά τους στη μουσική ιστορία — από τη Billie Holiday και τη Barbra Streisand μέχρι τη Ρόζα Εσκενάζυ και τη Μαρίκα Νίνου — «συναντιούνται» μέσα από τραγούδια, αφηγήσεις και στιγμές που σημάδεψαν τις ζωές τους.

Η Αρτεμις Ματαφιά, με τη χαρακτηριστική φωνή και θεατρική της παρουσία, υφαίνει έναν συγκινητικό καμβά γυναικείων ιστοριών, μετατρέποντας κάθε τραγούδι σε ζωντανό συναίσθημα.

Μαζί της, οι εξαιρετικοί μουσικοί Φίλιππος Παχνιστής (πίανο) και Γιώργος Βεντουρής (κοντραμπάσο).

Η παράσταση παρουσιάζεται στο Μουσικό Βαγόνι Orient Express, κάθε Πέμπτη στις 20:30, με διάρκεια 120 λεπτών (με διάλειμμα).

Γενική είσοδος: 16€

Προπώληση: more.com ή στο 211 7700000.

Μια βραδιά γεμάτη ιστορίες, συγκίνηση και φωνές που συνεχίζουν να ταξιδεύουν στον χρόνο.



ΘΑ ΠΡΟΤΙΜΟΥΣΑ ΝΑ ΧΑΣΩ ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΤΟΝ ΠΟΛΕΜΟ ΑΠΟ ΤΟ ΝΑ ΖΗΣΩ ΧΩΡΙΣ ΕΣΕΝΑ

Ένα συλλεκτικό σημειωματάριο εμπνευσμένο από το παγκόσμιο best-seller Τέταρτη Πτέρυγα. Κάθε σελίδα του είναι ένα κάλεσμα σε σκέψη, συναίσθημα και έμπνευση.

Περιλαμβάνει αγαπημένα αποφθέγματα από το βιβλίο, προσκαλώντας τον αναγνώστη να γράψει τις δικές του σκέψεις, σημειώσεις ή συναισθήματα της ανάγνωσης.

Ένας ιδιαίτερος χώρος για να καταγράψεις τις στιγμές που σε συγκλόνισαν, τις φράσεις που σε σημάδεψαν και τα κομμάτια του εαυτού σου που αναγνωρίζεις μέσα στις σελίδες της Rebecca Yarros.

Ιδανικό για κάθε αναγνώστη που δεν βλέπει τα βιβλία απλώς ως ιστορίες, αλλά ως εμπειρίες που συνεχίζουν να γράφονται — λέξη τη λέξη, μέσα του.

Εκδόσεις διόπτρα

ΓΥΝΑΙΚΑ ΑΠΟ ΒΕΛΟΥΔΟ – Φρέντυ Γερμανός



Η Σοφία Τρικούπη, η αδελφή του Χαρίλαου Τρικούπη, υπήρξε μια από τις πιο συναρπαστικές και παρεξηγημένες μορφές της νεότερης ελληνικής ιστορίας.

Ζώντας στο κέντρο των πολιτικών και κοινωνικών ανακατατάξεων του 19ου αιώνα, τόλμησε να ακολουθήσει τη δική της πορεία, να αψηφήσει τις προσδοκίες και να αγαπήσει κόντρα σε κάθε λογική — τον πολιτικό αντίπαλο του ίδιου της του αδελφού.

Ο Φρέντυ Γερμανός, με τη χαρακτηριστική του αφηγηματική ευαισθησία, ανασύρει μέσα από τις σκιές του χρόνου μια γυναίκα που διεκδίκησε το δικαίωμα να ζήσει όπως ήθελε, σε μια εποχή που οι γυναίκες έπρεπε μόνο να σιωπούν.

Η «Γυναίκα από Βελούδο» δεν είναι απλώς ένα ιστορικό πορτρέτο· είναι μια ιστορία θάρρους, πάθους και ελευθερίας – κι ένα διαχρονικό μήνυμα για κάθε γυναίκα που αρνήθηκε να χωρέσει στα όρια της εποχής της.

Εκδόσεις διόπτρα

quote of the day

**HAPPINESS IS NOT SOMETHING
READY-MADE. IT COMES FROM YOUR
OWN ACTIONS**

Dalai Lama

**Σήμερα
γιορτάζουν!**

Καρπός, Αγαθονίκη,
Χρυσή, Χρύσα,
Χρυσανγή, Σήλια,
Χρυστάλλα, Φλωρεντία,
Φλώρινα, Φλωρέντιος,
Φλορέντσος

13 Οκτωβρίου

- > Διεθνής Ημέρα Μείωσης των Φυσικών Καταστροφών
- > World Thrombosis Day
- > National Kick Butt Day
- > International Day for Failure
- > National Online Bank Day
- > International Skeptics Day
- > National Train Your Brain Day
- > Breast Cancer Awareness Day
- > National M&M Day
- > National No Bra Day
- > Ημέρα της ΔΕΗ