

SILVERGen

ΤΟ ΠΙΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ ΔΩΡΕΑΝ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΠΙΣΤΕΥΟΥΝ
ΠΩΣ Η ΣΥΝΤΑΞΗ ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΩΣ ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΡΙΕΡΑΣ

Κυκλοφορεί
το 2ο τεύχος!



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

An aerial photograph showing a dense traffic jam of yellow taxis on a dark asphalt road. The taxis are arranged in several lanes, with some visible from the front and others from the side. The image is used as a background for the main headline.

ΤΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ BAADER-MEINHOF: ΓΙΑΤΙ ΞΑΦΝΙΚΑ ΒΛΕΠΕΙΣ ΚΑΤΙ ΠΑΝΤΟΥ;

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Δεν έχω προβλήματα ύπνου — ο ύπνος έχει πρόβλημα μαζί μου. Γιατί εμένα δεν με παίρνει ο ύπνος. Εγώ τον κυνηγάω. Με τις παντόφλες, με το μαξιλάρι, με τις σκέψεις μου να παίζουν πινακ-πονγκ στο κεφάλι μου.

Ξαπλώνω, κλείνω τα φώτα, βολεύομαι και εκεί ξεκινάει το πανηγύρι. Ξαφνικά θυμάμαι ότι πρέπει να στείλω εκείνο το email, να βγάλω ρούχα από το πλυντήριο, να αλλάξω τη ζωή μου, να μετακομίσω, να πάω ταξίδι, να μάθω ιταλικά και να σώσω τον πλανήτη. Όλα αυτά, στις 00:47.

Και λες, «ας κάνω λίγο scroll στα social να με πάρει ο ύπνος». Ναι, καλά.

Σε παίρνει... αλλά στις 03:12, όταν ο εγκέφαλος αποφασίζει ότι τώρα είναι η ώρα να αναλύσεις τη ζωή σου...

Ο ύπνος μαζί μου είναι σαν πρώην που δεν ξέρει τι θέλει. Έρχεται, φεύγει, με θυμάται, με ξεχνάει. Και εγώ μένω εκεί, με τα μάτια μισάνοιχτα, να κοιτάω το ταβάνι και να σκέφτομαι πόσο όμορφα θα ήταν να μη χρειάζεται να σκέφτομαι.

Αλλά ξέρεις κάτι; Τελικά, αυτό το μικρό κομμάτι της νύχτας, το "ενδιάμεσο" πριν παραδοθείς, έχει κι αυτό τη μαγεία του. Είναι η ώρα που δεν σε ζητάει κανείς, δεν χτυπάει τηλέφωνο, δεν έχει deadlines. Είσαι εσύ, το σκοτάδι και οι σκέψεις σου — άλλες βαριές, άλλες αστείες, άλλες εντελώς άκυρες. Κι όσο κι αν σε εκνευρίζει, είναι και το μόνο διάστημα που είσαι παρών, χωρίς ρόλους, χωρίς "πρέπει".

Ίσως λοιπόν να μην έχει πρόβλημα ο ύπνος μαζί μου. Ίσως να μην θέλει να με πάρει γιατί κάπου μέσα του ξέρει... ότι εκείνη η ώρα, πριν αποκοιμηθώ, είναι η μόνη που είμαι στ' αλήθεια εγώ.

Tip of the Day: Αν δεν σε παίρνει ο ύπνος, μην τον πιέξεις. Αναψε ένα μικρό φως, γράψε ό,τι σε τριγυρίζει ή άκου μια φωνή που σε ηρεμεί. Μερικές φορές, η νύχτα δεν είναι για ύπνο — είναι για ξεκαθάρισμα. Και μην ξεχνάς πως μερικά χρόνια πριν, τέτοιες ώρες ξυπνούσαμε και ετοιμαζόμασταν για έξοδο...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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

«Το Μάννα» Τσατσαρωνάκη λανσάρει το νέο του website – Η κρητική παράδοση συναντά τον σύγχρονο τρόπο ζωής

Με σεβασμό στην παράδοση και το βλέμμα στραμμένο στο μέλλον, η εταιρεία «το Μάννα» Τσατσαρωνάκη παρουσιάζει το νέο της website – έναν φιλικό και σύγχρονο ψηφιακό χώρο που αποτυπώνει τη φιλοσοφία, την ιστορία και την αυθεντικότητα των προϊόντων της.

Η νέα ιστοσελίδα www.tomanna.gr μας υποδέχεται με τη φράση «Πλάθουμε με μεράκι γεύσεις ζωής» και μας ταξιδεύει από το 1948 έως σήμερα, μέσα από αυθεντικές γεύσεις, παραδοσιακές συνταγές και συμβουλές ισορροπημένης διατροφής από ειδικούς.

Στην ενότητα «Παρέα στη Γεύση», οι επισκέπτες ανακαλύπτουν δημιουργικές προτάσεις κατανάλωσης για κάθε στιγμή της ημέρας, αποδεικνύοντας ότι η κρητική παράδοση μπορεί να είναι μοντέρνα, γευστική και καθημερινή. Από τον Πλάτανο Χανίων έως τα διεθνή τραπέζια, «το Μάννα» συνεχίζει να ζυμώνει τη γεύση της ζωής μας – με αγάπη, ποιότητα και μεράκι.



Skrouz Plus Mastercard: Η νέα ψηφιακή πιστωτική κάρτα από την Εθνική Τράπεζα και τη Skrouz

Η Εθνική Τράπεζα και η Skrouz, το μεγαλύτερο marketplace στην Ελλάδα, παρουσιάζουν τη νέα ψηφιακή πιστωτική κάρτα "Skrouz Plus Mastercard", προσφέροντας στους καταναλωτές μια σύγχρονη, ευέλικτη και επιβραβευτική εμπειρία αγορών.

Η κάρτα προσφέρει:

- 2,5% επιβράβευση για κάθε αγορά μέσω Skrouz,
- 0,5% επιβράβευση για κάθε άλλη αγορά,
- Άμεση εξαργύρωση στις επόμενες αγορές μέσω Skrouz,
- Άτοκες δόσεις και δωρεάν ταξιδιωτική ασφάλιση.

Αποκλειστικά ψηφιακή, η "Skrouz Plus Mastercard" διατίθεται μέσω του Digital Banking της Εθνικής Τράπεζας, επιτρέποντας άμεση χρήση τόσο online όσο και μέσω ψηφιακών πορτοφολιών.

Η αίτηση γίνεται εύκολα μέσω skrouz.gr, nbg.gr ή του mobile app.

Περισσότερες πληροφορίες: www.skrouz.gr | www.nbg.gr



Το φαινόμενο Baader-Meinhof: Γιατί ξαφνικά βλέπεις κάτι παντού;



Έχει τύχει ποτέ να μάθεις μια καινούργια λέξη, να δεις ένα νέο αυτοκίνητο ή να ακούσεις για ένα παράξενο γεγονός, και μέσα σε λίγες μέρες να το βλέπεις παντού; Σαν να σου «κολλάει» ξαφνικά αυτό το θέμα και να μην μπορείς να το αποφύγεις; Αυτό έχει όνομα: είναι το φαινόμενο Baader-Meinhof, ή αλλιώς «ψευδαίσθηση συχνότητας».

Τι είναι το φαινόμενο Baader-Meinhof

Το όνομα προέρχεται από τη γερμανική τρομοκρατική οργάνωση Baader-Meinhof, που έγινε γνωστή τις δεκαετίες του '70 και '80. Λέγεται πως κάποιος άκουσε το όνομά της για πρώτη φορά και μέσα σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα άρχισε να το συναντά παντού — σε ειδήσεις, συζητήσεις, άρθρα...

Στην ουσία, πρόκειται για ένα ψυχολογικό φαινόμενο που κάνει τον εγκέφαλό μας να πιστεύει πως κάτι που μόλις μάθαμε ή παρατηρήσαμε, ξαφνικά εμφανίζεται πολύ πιο συχνά απ' ό,τι πριν. Ωστόσο, στην πραγματικότητα αυτό που έχει αλλάξει δεν είναι η συχνότητα εμφάνισης του γεγονότος ή της πληροφορίας, αλλά ο τρόπος που το αντιλαμβανόμαστε.

Γιατί συμβαίνει αυτό;

Ο εγκέφαλός μας είναι εξαιρετικά καλός στο να προσέχει και να επιλέγει τι θα κρατήσει από τον τεράστιο όγκο πληροφοριών που δεχόμαστε καθημερινά. Όταν κάτι μας τραβάει την προσοχή — για παράδειγμα μια νέα λέξη, μια ιδέα ή ακόμα και ένα αντικείμενο — γίνεται πιο «ενεργό» στη μνήμη μας.

Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, όταν το συναντάμε ξανά, να το προσέχουμε περισσότερο, ενώ πριν μπορεί να το αγνοούσαμε ή ακόμα και να μην το είχαμε καν αντιληφθεί. Είναι σαν να ενεργοποιείται ένας μηχανισμός που μας κάνει να το βλέπουμε πιο συχνά.



Επιπλέον, πολλές φορές εμπλέκεται και ένα άλλο φαινόμενο, η «επιβεβαίωση προκατάληψης». Δηλαδή, όταν περιμένουμε ή πιστεύουμε κάτι, έχουμε την τάση να εστιάζουμε μόνο σε αυτά που το επιβεβαιώνουν, αγνοώντας τις πληροφορίες



που το αντικρούουν. Έτσι, αν πιστεύουμε πως κάτι το βλέπουμε συνέχεια, θα θυμόμαστε μόνο τις φορές που το συναντήσαμε.

Παραδείγματα από την καθημερινότητα

Το φαινόμενο Baader-Meinhof είναι κάτι που όλοι μας έχουμε ζήσει, έστω και ασυνείδητα. Μπορεί να μάθεις μια νέα μάρκα αυτοκινήτου και ξαφνικά να τη βλέπεις συνέχεια στους δρόμους ή στις διαφημίσεις. Ή μπορεί να σου μιλήσει κάποιος για μια σειρά στην τηλεόραση και μέσα στις επόμενες μέρες να πέφτεις πάνω σε αυτήν παντού.

Αυτό μπορεί να συμβεί και με λέξεις, ονόματα, τραγούδια, ή ακόμα και ιδέες και θεωρίες. Το ενδιαφέρον είναι ότι οι πληροφορίες αυτές δεν είναι στην πραγματικότητα πιο συχνές από πριν, αλλά τώρα απλώς η προσοχή μας έχει εστιαστεί σε αυτές.

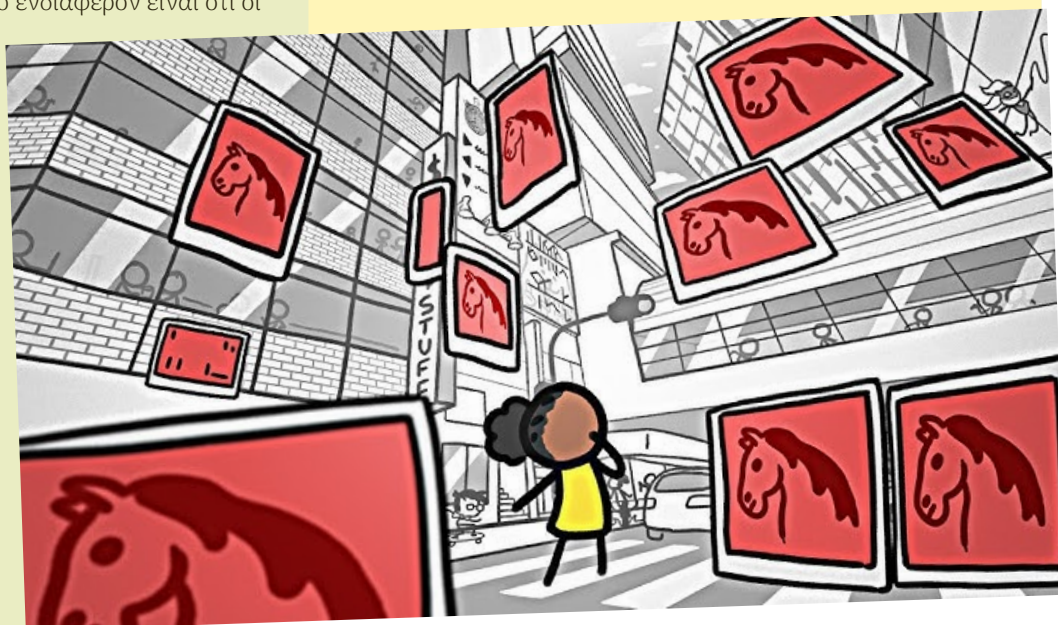
Τι σημαίνει για εμάς;

Το φαινόμενο Baader-Meinhof μας δείχνει πόσο ισχυρή είναι η ανθρώπινη αντίληψη και πόσο εύκολα ο εγκέφαλός μας μπορεί να παραπλανηθεί. Δεν πρόκειται για... μαγεία ή τυχαία σύμπτωση, αλλά για φυσιολογική λειτουργία της μνήμης και της προσοχής.

Γι' αυτό, αν κάποια στιγμή νιώσεις πως κάτι «σου κολλάει» και το βλέπεις παντού, θυμήσου πως είναι απλώς ο εγκέφαλός σου που δίνει μεγάλη σημασία σε κάτι καινούργιο. Δεν είναι τυχαίο ή περίεργο, αλλά μια ενδιαφέρουσα διαδικασία που βοηθά να οργανώνουμε και να κατανοούμε καλύτερα τον κόσμο γύρω μας.

Μπορεί να μας φανεί χρήσιμο;

Αυτό το φαινόμενο μπορεί να το χρησιμοποιήσουμε και προς όφελός μας. Αν θέλεις να μάθεις κάτι καινούργιο ή να εστιάσεις σε ένα συγκεκριμένο θέμα, αρκεί να το θέσεις στη σκέψη σου και να το αναζητάς — έτσι ο εγκέφαλός σου θα αρχίσει να το «αναγνωρίζει» πιο εύκολα στην καθημερινότητά σου.





Φέτος το Halloween... BOO και βγαίνεις στο Athens Metro Mall!

Το Athens Metro Mall φοράει τη spooky στολή του και μεταμορφώνεται στον πιο μαγικό Halloween προορισμό των Νοτίων Προαστίων! Από τις 13 έως τις 31 Οκτωβρίου, μικροί και μεγάλοι ζουν μια φαντασμαγορική εμπειρία γεμάτη φαντάσματα, κολοκύθες, ζαχαρωτά και φυσικά... Trick or Treat!

Κάθε Σαββατοκύριακο του Οκτωβρίου (11:00–16:00), ο 3ος όροφος γεμίζει με δωρεάν δραστηριότητες, δημιουργικά εργαστήρια, μαγικές ιστορίες και Halloween face painting, προσκαλώντας όλα τα παιδιά να μπουν στο πιο διασκεδαστικό spooky κλίμα της χρονιάς.

Στις 18–19 Οκτωβρίου, το «Δάσος του Φθινοπώρου» υποδέχεται μικρούς δημιουργούς με κατασκευές και παιχνίδια, ενώ στις 25–26 Οκτωβρίου, το Halloween Party υπόσχεται χαμόγελα, μάγισσες, κολοκύθες και πολλή... μαγεία!

Φέτος, το Halloween στο Athens Metro Mall είναι η πιο spooky και fun εμπειρία της πόλης!

Liberty Run 2025 – Βλέπουμε μαζί, τρέχουμε μαζί για 4η συνεχόμενη χρονιά



Το Liberty Run επιστρέφει για 4η χρονιά, γεμίζοντας το Άλσος Κηφισιάς με χαμόγελα, θετική ενέργεια και αλληλεγγύη. Το Σάββατο 18 Οκτωβρίου, μικροί και μεγάλοι, με ή χωρίς τους τετράποδους φίλους τους, συμμετέχουν σε έναν φιλανθρωπικό αγώνα δρόμου που στηρίζει το έργο της Liberty Guide Dogs.

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Λευκού Μπαστουινιού, η Μ.Κ.Ο. Liberty Guide Dogs, σε συνεργασία με την Action Greece και τον Δήμο Κηφισιάς, διοργανώνει μια ξεχωριστή εμπειρία που συνδυάζει άθληση και κοινωνική ευαισθητοποίηση.

Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά τον ρόλο των σκύλων-οδηγών, να δοκιμάσουν τη χρήση του λευκού μπαστουινιού και να συμμετάσχουν σε δράσεις για παιδιά και οικογένειες.

Παράλληλα, ο Δήμος Κηφισιάς οργανώνει δράση υιοθεσίας αδέσποτων ζώων, προάγοντας τη φροντίδα και την αγάπη για τα ζώα.

Όλα τα έσοδα του αγώνα θα διατεθούν για την εκπαίδευση σκύλων-οδηγών, προσφέροντας πολύτιμους συνοδοιπόρους σε ανθρώπους με προβλήματα όρασης.

Χώρες χωρίς ποτάμια: Πώς επιβιώνουν και από πού βρίσκουν νερό;



Ήξερες ότι υπάρχουν χώρες στον κόσμο όπου δεν υπάρχει ούτε ένα φυσικό ποτάμι; Κι όμως, εκατομμύρια άνθρωποι ζουν σε περιοχές χωρίς ρέματα, λίμνες ή ποταμούς. Πώς επιβιώνουν; Και ποιες τεχνολογίες και στρατηγικές χρησιμοποιούν για να εξασφαλίσουν τον πιο πολύτιμο πόρο στη Γη: το νερό;

Ποιες είναι αυτές οι χώρες;

Μία από τις πιο γνωστές χώρες χωρίς ποτάμια είναι η Σαουδική Αραβία — μια αχανής έκταση ερήμου, όπου οι βροχοπτώσεις είναι ελάχιστες, με μέσο όρο κάτω από 100 χιλιοστά ετησίως. Άλλες χώρες και περιοχές χωρίς ποτάμια είναι: Μάλτα, Βατικανό, Μονακό, Κατάρ, Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα.

Οι περισσότερες από αυτές βρίσκονται σε ξηρά ή ημίξηρα κλίματα, όπου οι φυσικές πηγές νερού — όπως ποτάμια και λίμνες — είναι σχεδόν ανύπαρκτες. Αυτό δεν σημαίνει

ότι δεν έχουν νερό, αλλά ότι δεν μπορούν να βασιστούν σε παραδοσιακές πηγές ύδρευσης και άρδευσης.

Από πού βρίσκουν νερό;

Υπόγεια αποθέματα

Η κύρια πηγή νερού για τις περισσότερες από αυτές τις χώρες είναι τα υπόγεια ύδατα. Πρόκειται για νερό που έχει συσσωρευτεί σε υδροφόρους ορίζοντες, βαθιά κάτω από την επιφάνεια του εδάφους, μέσα σε πορώδη πετρώματα και άμμο.

Για παράδειγμα, στη Σαουδική Αραβία, μεγάλο μέρος του νερού που χρησιμοποιείται αντλείται από γεωτρήσεις. Συχνά, το νερό αυτό έχει υψηλή περιεκτικότητα σε άλατα ή είναι απομεινάρια παλιότερων υγρών εποχών (γνωστό και ως "απολιθωμένο νερό"), κάτι που το καθιστά μη ανανεώσιμο.



Αφαλάτωση θαλασσινού νερού

Μία από τις πιο διαδεδομένες τεχνολογίες είναι η αφαλάτωση, η διαδικασία απομάκρυνσης αλατιού και άλλων μετάλλων από θαλασσινό ή υφάλμυρο νερό, ώστε να καταστεί κατάλληλο για κατανάλωση.

Χώρες όπως το Κατάρ, τα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα και η Σαουδική Αραβία έχουν επενδύσει δισεκατομμύρια δολάρια σε μονάδες αφαλάτωσης. Σύμφωνα με την Παγκόσμια Τράπεζα, το Κατάρ αντλεί περίπου το 70% του πόσιμου νερού του από αφαλάτωση, ενώ στη Σαουδική Αραβία αυτό το ποσοστό ξεπερνά το 50%.

Ανακύκλωση και επαναχρησιμοποίηση νερού

Οι προχωρημένες τεχνολογίες επεξεργασίας επιτρέπουν την επαναχρησιμοποίηση λυμάτων. Το νερό καθαρίζεται μέσω ειδικών μονάδων και μπορεί να επαναχρησιμοποιηθεί για άρδευση, βιομηχανική χρήση ή ακόμη και για οικιακές ανάγκες, σε ορισμένες περιπτώσεις.

Προκλήσεις που αντιμετωπίζουν

Λειψυδρία και κλιματική αλλαγή

Η ξηρασία είναι ήδη καθημερινότητα για πολλές από αυτές τις χώρες. Με την κλιματική αλλαγή, το πρόβλημα εντείνεται: λιγότερες βροχές, υψηλότερες θερμοκρασίες. Τα φυσικά αποθέματα νερού μειώνονται ακόμα περισσότερο.

Υπερβολική άντληση υπόγειου νερού

Η συνεχής άντληση χωρίς αναπλήρωση οδηγεί σε πτώση του υδροφόρου ορίζοντα, επιδείνωση της ποιότητας του νερού και σε μακροπρόθεσμη εξάντληση των αποθεμάτων.

Κόστος και περιβαλλοντικές επιπτώσεις της αφαλάτωσης

Η αφαλάτωση απαιτεί πολλή ενέργεια (συνήα από ορυκτά καύσιμα), και παράγει συμπυκνωμένα αλατούχα απόβλητα που πρέπει να απορριφθούν προσεκτικά. Αν δεν γίνει σωστά, μπορεί να προκαλέσει ρύπανση των θαλάσσιων οικοσυστημάτων.

Πώς επηρεάζεται η κοινωνία και η οικονομία

Η εξάρτηση από την τεχνολογία για την παροχή νερού αυξάνει το κόστος ζωής, ειδικά για τους πιο αδύναμους πληθυσμούς. Η γεωργία περιορίζεται σημαντικά, και πολλές από αυτές τις χώρες εισάγουν τρόφιμα από το εξωτερικό.

Ωστόσο, χάρη στην καινοτομία και τη στρατηγική διαχείριση, αρκετές από αυτές τις χώρες έχουν μετατραπεί σε παγκόσμιες δυνάμεις, με ανεπτυγμένες πόλεις, βιομηχανίες και τουριστική δραστηριότητα.



Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι τα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα. Το Ντουμπάι, χτισμένο κυριολεκτικά πάνω στην άμμο, βασίζεται σχεδόν εξ ολοκλήρου στην αφαλάτωση και την ανακύκλωση νερού — και παρ' όλα αυτά, προσφέρει υψηλή ποιότητα ζωής.

Οι χώρες χωρίς ποτάμια αποδεικνύουν ότι η απουσία φυσικών πόρων δεν είναι ανυπέρβλητο εμπόδιο — αρκεί να υπάρχει τεχνολογική πρόοδος, προνοητικότητα και σωστή διαχείριση. Μας θυμίζουν ότι το νερό δεν είναι δεδομένο και ότι η βιώσιμη χρήση και προστασία του είναι πλέον θέμα παγκόσμιας επιβίωσης, όχι απλώς περιβαλλοντικής ευαισθησίας.

Ήξερες ότι...

- 🌊 Το Κατάρ δεν έχει ούτε λίμνες, ούτε ποτάμια, αλλά είναι από τις χώρες με τη μεγαλύτερη κατανάλωση νερού ανά κάτοικο στον κόσμο.
- 🌊 Η Μάλτα καλύπτει πάνω από το 60% των αναγκών της σε νερό μέσω μονάδων αφαλάτωσης.
- 🌊 Στο Ντουμπάι, έχουν κατασκευαστεί τεχνητές λίμνες και σιντριβάνια μέσα στην έρημο, χρησιμοποιώντας

κατά κύριο λόγο αφαλατωμένο νερό.

- 🌊 Το Βατικανό, αν και δεν έχει ποτάμια, υδροδοτείται μέσω του αστικού δικτύου της Ρώμης, το οποίο βασίζεται σε πηγές και υποδομές που περιλαμβάνουν και τον Τίβερη ποταμό.





Ferryscanner & Εναλεία: Ένας χρόνος συνεργασίας για καθαρότερες θάλασσες

Η Ferryscanner, κορυφαία πλατφόρμα κρατήσεων ακτοπλοϊκών εισιτηρίων, και η Εναλεία, ο μη κερδοσκοπικός οργανισμός που εργάζεται για ένα βιώσιμο θαλάσσιο οικοσύστημα, γιορτάζουν έναν χρόνο συνεργασίας με σημαντικά αποτελέσματα για την προστασία του περιβάλλοντος.

Από τον Σεπτέμβριο 2024 έως τον Σεπτέμβριο 2025, μέσω των δωρεών των ταξιδιωτών στη Ferryscanner, συγκεντρώθηκαν 19.799 ευρώ, ποσό που αντιστοιχεί σε 1.500 κιλά θαλάσσιων απορριμμάτων – περίπου 75.000 πλαστικά μπουκάλια λιγότερα στη θάλασσα.

Οι δωρεές προήλθαν από ταξιδιώτες 70 εθνικοτήτων, με την Ελλάδα, το Ηνωμένο Βασίλειο και τη Γερμανία να βρίσκονται στις πρώτες θέσεις.

Τα έσοδα στήριξαν το πρόγραμμα Fishing for Litter σε Κέρκυρα και Αστυπάλαια, όπου ψαράδες συλλέγουν απορρίμματα κατά τη διάρκεια των αλιευτικών τους δραστηριοτήτων.

Η συνεργασία Ferryscanner – Εναλείας συνεχίζεται με στόχο τη βιώσιμη ναυσιπλοΐα και την προστασία της θαλάσσιας ζωής. Για περισσότερες πληροφορίες: www.ferryscanner.com.

Ξεκινά το IDEA FACTORY 2025: Πρώτη φορά για φοιτητές όλων των ΑΕΙ της Αττικής

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΑΘΗΝΩΝ



ATHENS UNIVERSITY
OF ECONOMICS
AND BUSINESS



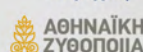
ACE
Innovate
Collaborate
Accelerate

IDEA
FACTORY
Innovation Design & Entrepreneurial Action
**APPLY
NOW**

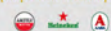
Σε συνεργασία



Χορηγός



Ποράγουμε ένα καλύτερο αύριο



Ο Δήμος Αθηναίων και το Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών ενώνουν τις δυνάμεις τους για την ανάπτυξη επιχειρηματικών δεξιοτήτων και καινοτομίας, μέσα από το πρόγραμμα IDEA FACTORY 2025, που ανοίγει τις πόρτες του στις 3 Νοεμβρίου.

Για πρώτη φορά, το πρόγραμμα απευθύνεται σε φοιτητές όλων των ΑΕΙ της Αττικής (3ου εξαμήνου και άνω), δίνοντάς τους την ευκαιρία να αναπτύξουν τις δεξιότητες ενός σύγχρονου επιχειρηματία μέσα από επτά ημέρες εντατικών workshops.

Το IDEA FACTORY (Innovation Design & Entrepreneurial Action) είναι ένα δια-πανεπιστημιακό πρόγραμμα του ΟΠΑ σε συνεργασία με τον Αναπτυξιακό Οργανισμό «ΕΑΣΥ Α.Ε. ΑΟΤΑ» του Δήμου Αθηναίων. Περιλαμβάνει εκπαιδευτικά εργαστήρια, mentoring και coaching από έμπειρους επαγγελματίες και ακαδημαϊκούς, ενώ στις τρεις καλύτερες ομάδες θα απονεμηθούν διακρίσεις.

Δηλώσεις συμμετοχής έως 23 Οκτωβρίου

Δήλωσε συμμετοχή: <https://shorturl.at/OylBB>

Περισσότερες πληροφορίες: <https://shorturl.at/HRF18>

Mind Mapping: Ας αλλάξουμε τον τρόπο που μαθαίνουμε!



Έχεις ποτέ προσπαθήσει να οργανώσεις τις σκέψεις σου και να θυμηθείς πολλές πληροφορίες ταυτόχρονα, αλλά ένιωθες μόνο σύγχυση; Η λύση μπορεί να βρίσκεται σε μια απλή αλλά πολύ έξυπνη μέθοδο που λέγεται mind mapping (χαρτογράφηση μυαλού).

Αυτή η τεχνική μπορεί να σε βοηθήσει να βάλεις τις ιδέες σου σε τάξη, να κατανοήσεις καλύτερα όσα μαθαίνεις και να κάνεις τη μάθηση πιο διασκεδαστική και αποδοτική.

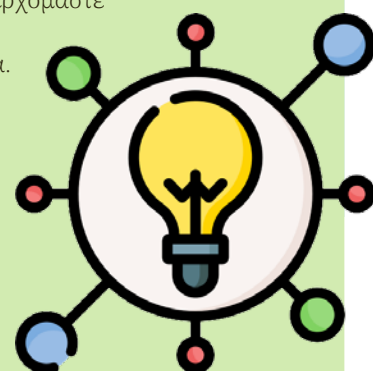
Τι είναι το Mind Mapping

Το mind mapping είναι ένας οπτικός και δημιουργικός τρόπος για να οργανώσεις τις πληροφορίες. Αντί να γράφεις απλά λίστες ή παραγράφους, σχεδιάζεις έναν χάρτη με λέξεις-κλειδιά, εικόνες και συνδέσεις ανάμεσα στα διάφορα σημεία. Ξεκινάς με μια κεντρική ιδέα στη μέση της σελίδας και μετά δημιουργείς «κλαδιά» που βγαίνουν από αυτήν, όπου γράφεις ή ζωγραφίζεις τις υπο-ιδέες ή τα σχετικά θέματα.

Έτσι, ολόκληρη η πληροφορία αποτυπώνεται με μια ματιά, κάνοντας πιο εύκολη την ανάκληση και την κατανόηση.

Γιατί είναι χρήσιμο

- 1. Οργάνωση σκέψεων:** Μας βοηθάει να δούμε τη συνολική εικόνα και να καταλάβουμε πώς συνδέονται τα διάφορα κομμάτια πληροφορίας.
- 2. Ενίσχυση μνήμης:** Οι εικόνες, τα χρώματα και η δομή του mind map βοηθούν το μυαλό να θυμάται καλύτερα.
- 3. Δημιουργικότητα:** Ενθαρρύνει να σκεφτόμαστε διαφορετικά, συνδέοντας ιδέες που μπορεί να μην φαίνονται σχετικές με την πρώτη ματιά.
- 4. Ευκολία στη μελέτη:** Αντί να διαβάζουμε ολόκληρα κείμενα, μπορούμε να επανερχόμαστε γρήγορα στον χάρτη και να θυμόμαστε τα βασικά σημεία.
- 5. Ευελιξία:** Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε κάθε θέμα ή εργασία – από σχολικά μαθήματα μέχρι προγραμματισμό ή επαγγελματικά projects.





Mind Mapping και παιδιά

Το mind mapping είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για τα παιδιά. Πολλοί εκπαιδευτικοί το χρησιμοποιούν για να βοηθήσουν τους μαθητές να οργανώσουν τις ιδέες τους με έναν διασκεδαστικό και απλό τρόπο. Για τους μαθητές:

- Είναι διασκεδαστικό καθώς τα παιδιά μπορούν να χρησιμοποιήσουν χρώματα, ζωγραφιές και σχέδια, κάνοντας το διάβασμα λιγότερο βαρετό.
- Βοηθάει να κατανοήσουν καλύτερα τις έννοιες καθώς βλέπουν πώς συνδέονται τα πράγματα.
- Αναπτύσσει τη δημιουργικότητα και τη φαντασία, αφού τα παιδιά σχεδιάζουν και φτιάχνουν τον δικό τους χάρτη.
- Ενισχύει την αυτοπεποίθηση γιατί τους δίνει ένα εργαλείο για να μαθαίνουν πιο εύκολα και να θυμούνται περισσότερο.
- Διευκολύνει την ομαδική εργασία, αφού οι μαθητές μπορούν να φτιάχνουν από κοινού mind maps και να μοιράζονται ιδέες.



Πώς να φτιάξεις το δικό σου Mind Map

Δεν χρειάζεσαι κάποιο ειδικό πρόγραμμα για να ξεκινήσεις! Μπορείς απλά να πάρεις ένα λευκό χαρτί και μαρκαδόρους:

1. Γράψε την κεντρική ιδέα στο κέντρο της σελίδας.
2. Σχεδιάσε γραμμές ή «κλαδιά» που βγαίνουν από το κέντρο προς διαφορετικές κατευθύνσεις.
3. Σε κάθε κλαδί γράψε μια λέξη ή φράση που σχετίζεται με την κεντρική ιδέα.
4. Πρόσθεσε εικόνες ή σύμβολα για να κάνεις τον χάρτη πιο ζωντανό και εύκολο να θυμηθείς.
5. Μπορείς να συνεχίσεις να προσθέτεις κλαδιά και λεπτομέρειες όσο θέλεις.

Υπάρχουν επίσης ψηφιακά εργαλεία, όπως το Mind-Meister ή το XMind, που κάνουν τη διαδικασία ακόμα πιο εύκολη και οργανωμένη.

Ήξερες ότι...

- Το mind mapping επινοήθηκε από τον Tony Buzan, έναν Βρετανό συγγραφέα και σύμβουλο μάθησης.
- Έρευνες δείχνουν ότι η χρήση mind maps μπορεί να βελτιώσει τη μνήμη έως και 15-20% σε σύγκριση με τις παραδοσιακές σημειώσεις.

Νέα συμφωνία MSD – Ομίλου BIANEΞ για τη συν-προώθηση του εμβολίου Gardasil 9®

Στόχος η ενίσχυση της πρόληψης κατά του ιού HPV και των σχετιζόμενων μορφών καρκίνου



Η MSD Ελλάδος και ο Όμιλος BIANEΞ ανακοινώνουν τη διεύρυνση της μακροχρόνιας συνεργασίας τους, που μετρά ήδη 40 χρόνια, με μια νέα στρατηγική συμφωνία για τη συν-προώθηση του εμβολίου Gardasil 9®, με στόχο την προστασία του πληθυσμού από τον ιό των ανθρωπίνων θηλωμάτων (HPV).

Η συνεργασία τίθεται σε ισχύ από τις 16 Οκτωβρίου 2025 και προβλέπει ότι ο Όμιλος BIANEΞ θα προωθεί από κοινού το Gardasil 9® με την MSD, ενισχύοντας την ενημέρωση των ιατρών και φαρμακοποιών για τα οφέλη του εμβολιασμού. Η MSD διατηρεί την άδεια κυκλοφορίας του προϊόντος και την ευθύνη ενημέρωσης παιδιάτρων, γενικών ιατρών και παθολόγων, ενώ η BIANEΞ αναλαμβάνει την επιστημονική ενημέρωση των γυναικολόγων και η θυγατρική της BIAN την επικοινωνία με τα φαρμακεία της ιδιωτικής αγοράς.

Η νέα αυτή συνεργασία εντάσσεται στη διεθνή στρατηγική της MSD για εταιρικές συνέργειες που προάγουν τη δημόσια υγεία και την πρόληψη των καρκίνων που σχετίζονται με τον HPV, ενισχύοντας παράλληλα την ελληνική προστιθέμενη αξία.

Ο Δημήτρης Γιαννακόπουλος, Πρόεδρος & Διευθύνων Σύμβουλος του Ομίλου BIANEΞ, δήλωσε: «Η πολυετής συνεργασία μας με την MSD αποτελεί υπόδειγμα στρατηγικής συμμαχίας με στόχο τη βελτίωση της δημόσιας υγείας. Με αυτή τη συμφωνία ενώνουμε τις δυνάμεις μας για την πρόληψη του καρκίνου που σχετίζεται με τον ιό HPV,

επενδύοντας σε δράσεις ενημέρωσης της ιατρικής κοινότητας και των φαρμακοποιών για το καλό της κοινωνίας».

Η Agata Jakoncic, Διευθύνουσα Σύμβουλος της MSD Ελλάδος, Κύπρου και Μάλτας, πρόσθεσε: «Γνωρίζουμε ότι μπορούμε να εξαλείψουμε τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας και άλλες μορφές καρκίνου που σχετίζονται με τον HPV μέσα στη διάρκεια της ζωής μας. Η διεύρυνση της συνεργασίας μας με τον Όμιλο BIANEΞ συμβάλλει στην ενημέρωση, στην πρόληψη και στην ενίσχυση της υγειονομικής φροντίδας στη χώρα μας».

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.), ο HPV ευθύνεται σχεδόν αποκλειστικά για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας και συνδέεται με πολλές άλλες μορφές καρκίνου που επηρεάζουν και τα δύο φύλα. Στην Ελλάδα, περισσότερα από 1.100 άτομα διαγιγνώσκονται κάθε χρόνο με καρκίνους που σχετίζονται με τον HPV, ενώ 443 άνθρωποι χάνουν τη ζωή τους, εκ των οποίων το 60% αφορά γυναίκες.

Ο Π.Ο.Υ. στοχεύει στην εξάλειψη του καρκίνου τραχήλου μήτρας έως το 2047, μέσω της στρατηγικής 90-70-90, που προβλέπει 90% εμβολιαστική κάλυψη, 70% συμμετοχή σε προσυμπτωματικό έλεγχο και 90% πρόσβαση σε θεραπεία.

Η συνεργασία MSD – BIANEΞ αποτελεί ένα ακόμη βήμα προς την κατεύθυνση αυτή: πρόληψη, ενημέρωση και πρόσβαση για όλους.



Release Athens x SNF Nostos 2026

Το Release Athens Festival και το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ) ενώνουν ξανά τις δυνάμεις τους για δύο μοναδικές συναυλίες στο πλαίσιο του Release Athens x SNF Nostos 2026, παρουσιάζοντας δύο από τους πιο καινοτόμους και επιδραστικούς καλλιτέχνες της σύγχρονης μουσικής σκηνής: τους Gorillaz και τον David Byrne.

Η συνεργασία, που ξεκίνησε το 2023, συνεχίζεται δυναμικά το 2026 — μια χρονιά-ορόσημο, καθώς το Release Athens γιορτάζει τα 10 χρόνια του και το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος τα 30 χρόνια δράσης του.

Την Κυριακή 21 Ιουνίου, ο David Byrne ανεβαίνει στο Ξέφωτο του ΚΠΙΣΝ με το εντυπωσιακό του show Who Is the Sky Tour, γεμάτο θρυλικά τραγούδια από τους Talking Heads και τη σόλο διαδρομή του.

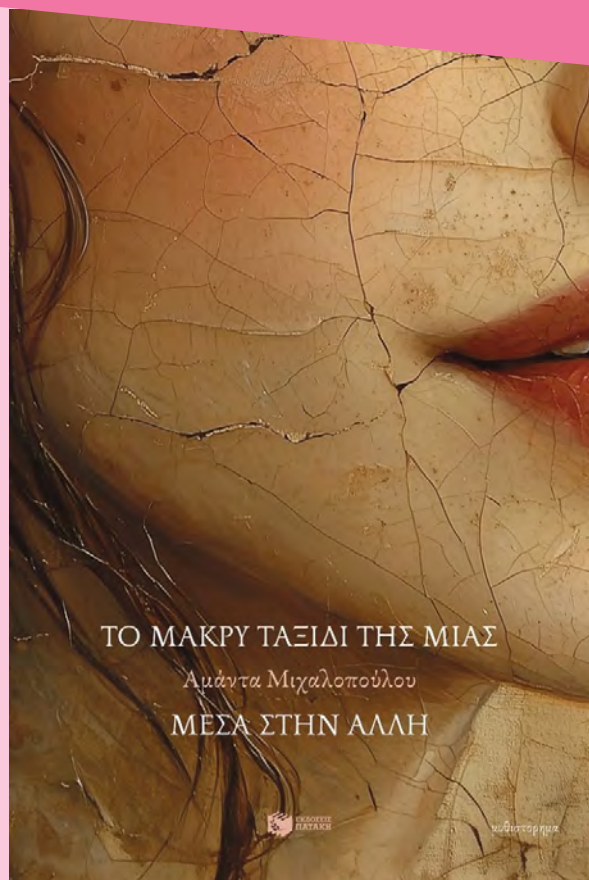
Λίγες ημέρες αργότερα, την Πέμπτη 25 Ιουνίου, οι Gorillaz, το εμβληματικό project του Damon Albarn, εμφανίζονται για πρώτη φορά στην Ελλάδα στην Πλατεία Νερού, προσφέροντας ένα εκρηκτικό οπτικοακουστικό υπερθέαμα.

Η διάθεση των εισιτηρίων ξεκινά την Τετάρτη 15 Οκτωβρίου, στις 11:00, στο releaseathens.gr και στο more.com, με τιμές προώλησης που διαμορφώνονται 40–50% χαμηλότερα χάρη στη συνεισφορά του ΙΣΝ.

Περισσότερα ονόματα και λεπτομέρειες θα ανακοινωθούν σύντομα!

Gorillaz | Πλατεία Νερού – Πέμπτη 25 Ιουνίου
David Byrne | Ξέφωτο ΚΠΙΣΝ – Κυριακή 21 Ιουνίου

Συζήτηση στον ΙΑΝΟ: «Η ανδρική ματιά στο γυναικείο βίωμα» με αφορμή το νέο βιβλίο της Αμάντας Μιχαλοπούλου



Η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Πατάκη διοργανώνουν την Τρίτη, 21 Οκτωβρίου στις 19:30, μια ξεχωριστή συζήτηση με θέμα «Η ανδρική ματιά στο γυναικείο βίωμα», με αφορμή το νέο βιβλίο της Αμάντας Μιχαλοπούλου, «Το μακρύ ταξίδι της μιας μέσα στην άλλη».

Στη συζήτηση συμμετέχουν οι Γιάννης Ζέρβας (ψυχίατρος, ποιητής), Κώστας Κατσουλάρης (συγγραφέας, δημοσιογράφος), Δημήτρης Μοθωναίος (ηθοποιός), Γιώργος-Ίκαρος Μπαμπασάκης (ποιητής, μεταφραστής) και η ίδια η συγγραφέας.

Τον συντονισμό έχει η Βίβιαν Στεργίου, συγγραφέας.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας (Σταδίου 24) και θα μεταδοθεί ζωντανά από το κανάλι YouTube του ΙΑΝΟΥ.

Δέσποινα Μπογδάνη-Σουγιούη

Κόκκινο



Εικόνες: Έφη Κοκκινάκη



Κόκκινο

Ένα βιβλίο-ύμνος στη χαρά, την αγάπη και την αισιοδοξία, μέσα από το πιο ζωντανό χρώμα του κόσμου: το κόκκινο.

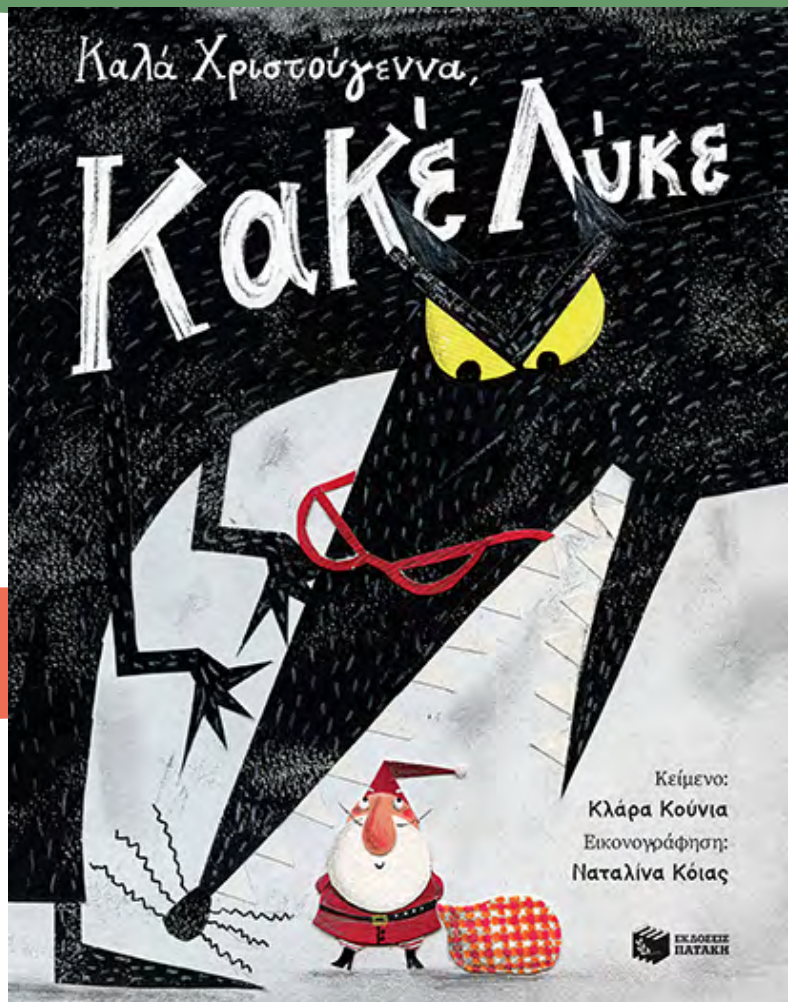
Η συγγραφέας μάς ταξιδεύει σε έναν κόσμο γεμάτο ζεστασιά, φως και τρυφερότητα, όπου κάθε κόκκινη πινελιά αφηγείται μια ιστορία — από το φιλί της μαμάς μέχρι το ρόδι της Πρωτοχρονιάς και την καρδιά που χτυπά γεμάτη αγάπη.

Με απλή, μελωδική γλώσσα και υπέροχη εικονογράφηση της Έφης Κοκκινάκη, το “Κόκκινο” προσκαλεί μικρούς και μεγάλους να ανακαλύψουν τη μαγεία που κρύβεται στις καθημερινές στιγμές.

Ένα βιβλίο που γιορτάζει τη ζωή και τα συναισθήματα, θυμίζοντάς μας πως πίσω από κάθε χρώμα κρύβεται μια ιστορία — κι αυτή του κόκκινου είναι πάντα γεμάτη καρδιά.

Εκδόσεις Πατάκη

Καλά Χριστούγεννα, Κακέ Λύκε



Κείμενο:
Κλάρα Κούνια
Εικονογράφηση:
Ναταλίνα Κόιας



Ο Κακός Λύκος είχε ένα σχέδιο: να βρει και να φάει την Κοκκινοσκουφίτσα. Όμως τα πράγματα δεν πήγαν όπως τα υπολόγιζε — γιατί, αντί για εκείνη, πέφτει πάνω στον Άγιο Βασίλη!

Και κάπως έτσι, ξεκινά μια ξεκαρδιστική περιπέτεια γεμάτη μπέρδεμα, σάλια, και... Χριστουγεννιάτικο πνεύμα.

Για να πάρει το δώρο του, ο Κακός Λύκος πρέπει να αποδείξει ότι μπορεί να γίνει καλός: να μην τρομάζει τους άλλους, να μη φυσάει τα σπίτια των γουρουνιών και να σταματήσει να κυνηγάει γιαγιάδες. Άραγε θα τα καταφέρει;

Με πολύ χιούμορ και τρυφερότητα, το βιβλίο μάς θυμίζει πως κανείς δεν είναι ανεπανόρθωτα “κακός”, ειδικά τα Χριστούγεννα. Ένα ευφάνταστο, γιορτινό παραμύθι που μιλά για τη δύναμη της αλλαγής, της καλοσύνης και της δεύτερης ευκαιρίας, με μια δόση... λύκειας αταξίας!

Εκδόσεις Πατάκη



quote of the day

ONCE YOU NOTICE SOMETHING, YOU START NOTICING IT EVERYWHERE. THE WORLD DIDN'T CHANGE — YOUR AWARENESS DID

Σήμερα
γιορτάζουν!

Λουκιανός,
Λουκιανή



15 Οκτωβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Πλυσίματος Χεριών
- › Ημέρα Υγείας του Μαστού
- › International Day of Rural Women
- › Unity Day
- › Pregnancy and Infant Loss Remembrance Day
- › National BRA Day
- › World Students' Day
- › White Cane Safety Day
- › National Cheese Curd Day
- › National Roast Pheasant Day
- › National Lemon Bar Day
- › National Mushroom Day