



Project Future

12ος Κύκλος

Μπες στο πρόγραμμα,
βγες στην αγορά εργασίας.

Το Project Future της Πειραιώς, που πραγματοποιείται σε συνεργασία με το ReGeneration, σου προσφέρει τη στήριξη και τις δεξιότητες που χρειάζεσαι για να βρεις τη θέση σου στην αγορά εργασίας.

Δήλωσε συμμετοχή έως 24/10/2025 και εξειδικεύσου σε μία από τις 8 ακαδημίες εκπαίδευσης του Business και της Τεχνολογίας.

Μπες τώρα στο projectfuture.gr



Piraeus

POWERED BY

REGENERATION

Σε συνεργασία με

accenture



Executive Development

ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗ
ΓΕΩΡΓΙΚΗ ΣΧΟΛΗ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Code.Hub

Natech
BANKING SOLUTIONS

ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΗ
ΑΚΑΔΗΜΙΑ
ΕΡΕΥΝΑΣ

100mentors

POS4work
POINT OF SYNERGY

TIPPING
POINT

ΤΟ MANUAL ΤΟΥ ΜΥΑΛΟΥ: 10 ΑΡΧΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΘΕΙΣ ΟΤΙΔΗΠΟΤΕ



16 ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ
ΟΚΤΩ ΗΜΕΡΑ
ΒΡΙΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Γιορτάστε «Άνευ» τύψεων.



ΜΟΝΟ
14 ΘΕΡΜΙΔΕΣ
/ 100ML

ΑΠΟΛΑΥΣΗ...
ΑΝΕΥ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ!

* 0.5% περιεκτικότητα σε αλκοόλ

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής σήμερα και φτιάξε καφέ, να σου πω τον πόνο μου. Πήγα, λέει, για ένα πράγμα στο σούπερ μάρκετ. Ένα. Ούτε λίστα, ούτε καρότσι — μόνο μια τσάντα πολλαπλών χρήσεων (αυτή που πάντα ξεχνάς στο αμάξι). Και κάπως, δεν ξέρω πώς, γύρισα σπίτι με 87 αντικείμενα, αλλά όχι αυτό που πήγα να πάρω.

Αυτό το “θα μπω για δύο λεπτά” είναι το μεγαλύτερο ψέμα που λέμε στον εαυτό μας μετά το “θα δω μόνο ένα επεισόδιο”. Γιατί εκεί μέσα, στο σούπερ μάρκετ, κάτι συμβαίνει. Μια παράξενη απώλεια μνήμης. Δεν θυμάσαι γιατί ήρθες, αλλά θυμάσαι ξαφνικά ότι χρειαζόσαι ρύζι για ριζότο (που δεν έχεις σκοπό να μαγειρέψεις), αποσμητικό ψυγείου (που δεν ήξερες ότι υπάρχει) και, φυσικά, εκείνες τις σοκολάτες που “είναι για τα παιδιά” — αλλά ας μην κοροϊδευόμαστε παραδέξου το, ποιός τις τρώει τελικά;

Το σούπερ μάρκετ είναι μια μικρογραφία της ζωής: μπαίνεις με σχέδιο, χάνεις την εστίασή σου, παρασύρεσαι από το “νέο και βελτιωμένο” και στο τέλος φεύγεις με πράγματα που δεν ήξερες ότι χρειαζόσουν. Μέχρι να καταλάβεις ότι ξέχασες το μόνο που πραγματικά ήθελες.

Και κάπως έτσι καταλήγουμε να κουβαλάμε σακούλες γεμάτες “περίπου”, “ίσως” και “άστο μωρέ, θα το χρησιμοποιήσω”. Μήπως τελικά το ίδιο δεν κάνουμε και με τους ανθρώπους, τις αποφάσεις, τις ευκαιρίες; Πάμε για κάτι συγκεκριμένο και επιστρέφουμε με ό,τι είχε καλύτερο marketing.

Αλλά δεν πειράζει. Γιατί κάπου ανάμεσα στα άσχετα ψώνια και την τρέλα του ραφιού, υπάρχει και μια μικρή χαρά: η αίσθηση ότι έζησες λίγο αυθόρμητα. Ότι μπορεί να μην πήρες αυτό που ήθελες — αλλά τουλάχιστον πήρες κάτι που σου έφτιαξε τη διάθεση.

Tip of the Day: Αχ, Super Market αγάπη μου! Κάνε μια μέρα “λίστα μόνο για τα απαραίτητα” — και δες αν πραγματικά τα θυμάσαι. Μερικές φορές η απλότητα θέλει εξάσκηση.

Καλά εντάξει πλάκα κάνω, το πραγματικό **tip of the Day** είναι ένα: πριν μπεις στο σούπερ μάρκετ, γράψε τη λίστα σου. Και μετά... άφησε τη στο αμάξι. Έτσι κι αλλιώς, η ζωή έχει άλλα σχέδια. Γενικά...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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

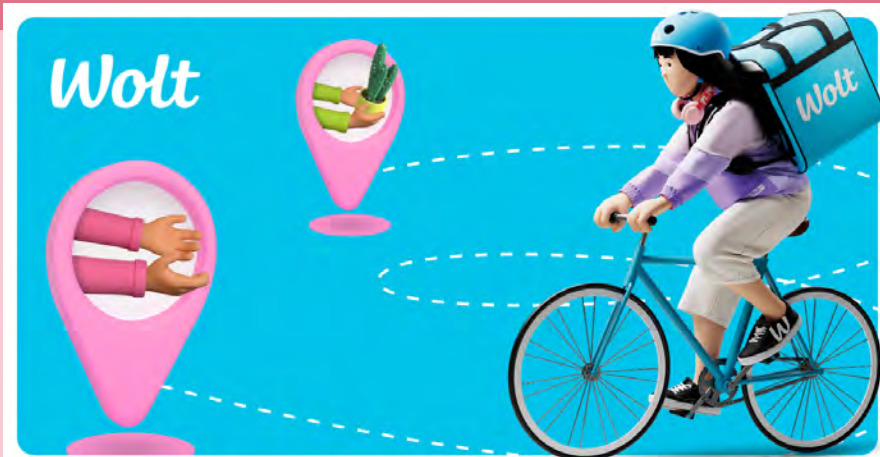
Η Wolt φέρνει νέα υπηρεσία αποστολής πακέτων μέσω εφαρμογής

Η Wolt επεκτείνει τις δυνατότητές της, παρουσιάζοντας μια νέα υπηρεσία που επιτρέπει σε κάθε χρήστη να στείλει ή να παραλάβει μικρομεσαία πακέτα απευθείας μέσα από την εφαρμογή. Διαθέσιμη από τις 20 Οκτωβρίου σε όλη την Ελλάδα, η υπηρεσία απευθύνεται σε ιδιώτες και επιχειρήσεις, προσφέροντας έναν γρήγορο και αξιόπιστο τρόπο για τη μεταφορά εγγράφων, δώρων ή προϊόντων online αγορών.

Η διαδικασία είναι απλή: ο αποστολέας επιλέγει την κατηγορία "Πακέτα", εισάγει τα στοιχεία παραλαβής και παράδοσης, και ένας συνεργάτης διανομέας παραλαμβάνει και παραδίδει το δέμα απευθείας στον προορισμό. Ο παραλήπτης λαμβάνει έναν μοναδικό κωδικό PIN μέσω SMS για την ασφαλή παραλαβή, ενώ η πορεία του πακέτου παρακολουθείται σε πραγματικό χρόνο μέσα από την εφαρμογή.

«Με αυτή τη νέα υπηρεσία αλλάζουμε τον τρόπο που οι άνθρωποι σκέφτονται την αποστολή πακέτων, κάνοντάς την τόσο απλή όσο μια παραγγελία φαγητού», δηλώνει ο Δημήτρης Καρέλος, Περιφερειακός Γενικός Διευθυντής της Wolt.

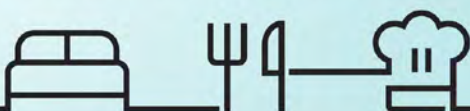
Με γνώμονα την ασφάλεια και την καινοτομία, η Wolt συνεχίζει να εξελίσσει την πλατφόρμα της, προσφέροντας λύσεις που κάνουν την καθημερινότητα πιο εύκολη — και πιο άμεση.



Ξεκινά το Female Founders Hub @ Hospitality από το WHEN με την υποστήριξη της Ολυμπιακής Ζυθοποιίας

**FEMALE
FOUNDERS
HUB**

AT **HOSPITALITY**



Ενδυνάμωση
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΩΝ
στον κλάδο της **ΦΙΛΟΞΕΝΙΑΣ**

ΑΠΟ ΤΟ

WHEN
EQUITY · EMPOWERMENT · CHANGE

ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ
Zythos
Part of the Carlsberg Group

Μια νέα πρωτοβουλία για την ενδυνάμωση, επιμόρφωση και δικτύωση γυναικών επιχειρηματιών στον κλάδο HORECA (Ξενοδοχεία - Εστίαση - Υπηρεσίες Φιλοξενίας) ξεκινά από τον οργανισμό WHEN | Equity · Empowerment · Change, με την υποστήριξη της Ολυμπιακής Ζυθοποιίας.

Το πρόγραμμα Female Founders Hub @ Hospitality στοχεύει να αναδείξει τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες που ιδρύουν ή διοικούν επιχειρήσεις στον τομέα της φιλοξενίας, να εντοπίσει τις ανάγκες τους και να δημιουργήσει ένα ουσιαστικό πλαίσιο στήριξης.

Στο πρώτο στάδιο, θα πραγματοποιηθούν διαδικτυακά focus groups μέσα στον Νοέμβριο, στα οποία μπορούν να συμμετάσχουν γυναίκες επιχειρηματίες από όλη

την Ελλάδα έως τις 5 Νοεμβρίου, συμπληρώνοντας τη φόρμα συμμετοχής [εδώ](#).

Τα αποτελέσματα θα δημοσιευτούν, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση δράσεων που θα ενισχύσουν τη γυναικεία επιχειρηματικότητα στον HORECA, με το WHEN και την Ολυμπιακή Ζυθοποιία να συνεχίζουν τη συνεργασία τους για πιο στοχευμένες πρωτοβουλίες.

Το manual του μυαλού: 10 αρχές για να μάθεις οτιδήποτε



Υπάρχουν δύο είδη ανθρώπων. Εκείνοι που λένε «δεν το 'χω με τα μαθηματικά» — και εκείνοι που σκέφτονται «δεν το 'χω, ακόμα». Η διαφορά τους δεν είναι το IQ. Είναι το πώς κάποιοι ζουν για να μαθαίνουν.

Η αλήθεια είναι πως ποτέ δεν μας έμαθαν πώς να μαθαίνουμε. Στο σχολείο μας ζήτησαν να θυμόμαστε, όχι να καταλαβαίνουμε.

Μας έμαθαν να αποστηθίζουμε, όχι να συνδέουμε. Κι έτσι μεγαλώσαμε πιστεύοντας πως η μάθηση είναι ένα βάρος, όχι ένα εργαλείο.

Ο Scott H. Young, συγγραφέας του *Ultralearning*, έρχεται να το ανατρέψει αυτό. Προτείνει 10 νοητικά μοντέλα — τρόπους σκέψης που αλλάζουν ριζικά τον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζουμε τη γνώση, τη δουλειά, ακόμα και τη ζωή.

Αν τα κατανοήσεις, δε θα μαθαίνεις απλώς πιο γρήγορα. Θα σκέφτεσαι πιο καθαρά.

1. Η επίλυση προβλημάτων είναι αναζήτηση

Φαντάσου πως προσπαθείς να βγεις από έναν λαβύρινθο. Ξέρεις πού βρίσκεσαι, ξέρεις τι σημαίνει “έξοδος”, αλλά δεν έχεις ιδέα πώς θα φτάσεις εκεί. Αυτό είναι η μάθηση.

Κάθε φορά που προσπαθείς να λύσεις ένα πρόβλημα, αναζητάς τη διαδρομή. Δεν χρειάζεται να τη βρεις με την πρώτη. Το μυστικό είναι να δοκιμάζεις, να αποτυγχάνεις, να αλλάζεις κατεύθυνση.

Μάθημα: Αν δεν χαθείς λίγο, δεν θα μάθεις ποτέ πού βρίσκεσαι.

2. Η γνώση είναι δίκτυο

Η γνώση δεν είναι κουτάκια με πληροφορίες. Είναι ένα δίκτυο που επεκτείνεται κάθε φορά που συνδέεις κάτι νέο με κάτι που ήδη ξέρεις.

Οι άνθρωποι που θυμούνται εύκολα δεν έχουν καλύτερη μνήμη· έχουν καλύτερες συνδέσεις. Όταν μαθαίνεις κάτι, μην το βλέπεις ως απομονωμένο δεδομένο — βρες πού “κουμπώνει” με όσα γνωρίζεις ήδη.

Μάθημα: Δεν χρειάζεται να ξέρεις τα πάντα. Αρκεί να ξέρεις πώς συνδέονται.

3. Η εξάσκηση είναι επανάληψη με ανατροφοδότηση

Η φράση «η επανάληψη είναι η μητέρα της μάθησης» είναι μισή αλήθεια. Η άλλη μισή είναι η ανατροφοδότηση.

Αν κάνεις το ίδιο λάθος ξανά και ξανά, δεν μαθαίνεις. Απλώς το επαναλαμβάνεις. Χρειάζεται feedback — από έναν δάσκαλο, έναν μέντορα ή, απλούστερα, από τον εαυτό σου.

Μάθημα: Δεν μαθαίνεις από την εξάσκηση. Μαθαίνεις από την εξάσκηση που σου δείχνει τι να αλλάξεις.

4. Η κατανόηση είναι συμπίεση

Οι ειδικοί δεν ξέρουν περισσότερα από εμάς — ξέρουν καλύτερα. Έχουν συμπίεσει τεράστιες ποσότητες πληροφορίας σε απλές αρχές.

Όταν μπορείς να εξηγήσεις κάτι σε κάποιον άλλον με λόγια απλά, τότε το έχεις πραγματικά μάθει.

Μάθημα: Αν δεν μπορείς να το εξηγήσεις απλά, δεν το έχεις καταλάβει ακόμα.

5. Η μνήμη είναι αναζήτηση, όχι αποθήκευση

Δεν “χάνουμε” πράγματα από τη μνήμη μας. Απλώς δεν βρίσκουμε το σωστό μονοπάτι για να τα ανακαλέσουμε.

Κάθε γνώση χρειάζεται πολλαπλές “πόρτες” για να τη θυμηθείς: εικόνες, συναισθήματα, λέξεις, εμπειρίες. Όσο περισσότερα μονοπάτια της δώσεις, τόσο πιο εύκολα θα τη βρεις.

Μάθημα: Μην απομνημονεύεις. Κάνε συνδέσεις.



6. Η μάθηση είναι μεταφορά

Το μυαλό μας λειτουργεί με αναλογίες. Μαθαίνουμε καλύτερα όταν συσχετίζουμε το άγνωστο με το οικείο.

Ένας μουσικός καταλαβαίνει τη φυσική των ήχων γιατί “την ακούει”. Ένας μαθηματικός εξηγεί τη γλώσσα σαν σύστημα. Αν δεις το κοινό νήμα πίσω από διαφορετικά πεδία, ο κόσμος ανοίγει.

Μάθημα: Όλα συνδέονται — αν μάθεις να κοιτάς με τη σωστή γωνία.

7. Η γνώση είναι δεξιότητα, όχι πληροφορία

Το να γνωρίζεις τη θεωρία του ποδηλάτου δεν σημαίνει ότι μπορείς να το καβαλήσεις.

Η πραγματική μάθηση συμβαίνει μόνο όταν η πληροφορία μετατραπεί σε πράξη. Όταν τη δοκιμάζεις, την εφαρμόζεις, την αποτυγχάνεις.

Μάθημα: Η γνώση που δεν χρησιμοποιείς, σκουριάζει.





8. Η δυσκολία είναι ένδειξη προόδου

Όλοι θέλουμε να μαθαίνουμε “εύκολα”. Αλλά το εύκολο δεν αλλάζει το μυαλό — το δύσκολο το αλλάζει.

Όταν νιώθεις ότι δυσκολεύεσαι, σημαίνει ότι δημιουργείς νέες συνδέσεις, νέους δρόμους σκέψης. Η αμηχανία είναι το πρώτο στάδιο της εξέλιξης.

Μάθημα: Αν όλα σου φαίνονται εύκολα, μάλλον δεν μαθαίνεις τίποτα καινούργιο.

Ο τρόπος που μαθαίνεις σήμερα δεν θα είναι ο ίδιος αύριο. Και αυτό είναι καλό. Γιατί η μάθηση δεν είναι στάδιο — είναι τρόπος ζωής.

Μάθημα: Μάθε να εξελίσσεσαι, όχι να τελειοποιείσαι.

9. Η προσοχή είναι περιορισμένος πόρος

Δεν μπορούμε να μαθαίνουμε πολλά πράγματα ταυτόχρονα. Το multitasking είναι μύθος — η συγκέντρωση είναι η πραγματική υπερδύναμη.

Κάθε φορά που αποσπάσαι, “χάνεις” χρόνο επαναφοράς. Η ποιότητα της μάθησης εξαρτάται περισσότερο από την προσοχή παρά από το χρόνο που αφιερώνεις.

Μάθημα: Όσο λιγότερα κάνεις, τόσο περισσότερα μαθαίνεις.

Το πραγματικό μάθημα

Αν υπάρχει ένα πράγμα που μας θυμίζει ο Scott Young, είναι πως η μάθηση δεν είναι προνόμιο των “έξυπνων”. Είναι στάση απέναντι στον κόσμο.

Μπορείς να μάθεις κιθάρα στα 40, γαλλικά στα 50 ή προγραμματισμό στα 60. Μπορείς να ξαναμάθεις να διαβάζεις, να ακούς, να βλέπεις. Το μυαλό μας δεν έχει ημερομηνία λήξης — έχει μόνο συνήθειες.

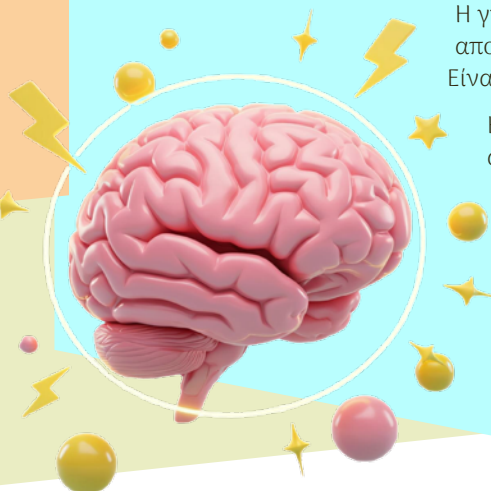
Η γνώση δεν είναι πια αποθήκη πληροφοριών. Είναι τέχνη προσαρμογής.

Κι αν το σκεφτείς, αυτό σημαίνει πως η πραγματική “έξυπνάδα” δεν είναι να έχεις όλες τις απαντήσεις.

Είναι να ξέρεις πώς να τις βρεις.

10. Η μάθηση είναι εξελικτική διαδικασία

Όπως η φύση, έτσι κι εμείς μαθαίνουμε μέσα από δοκιμές και λάθη. Κανένα πλάνο δεν είναι τέλει· είναι μόνο προσωρινό.



Πετρέλαιο Θέρμανσης AVIN: Γεμίζεις και Κερδίζεις έως 6%

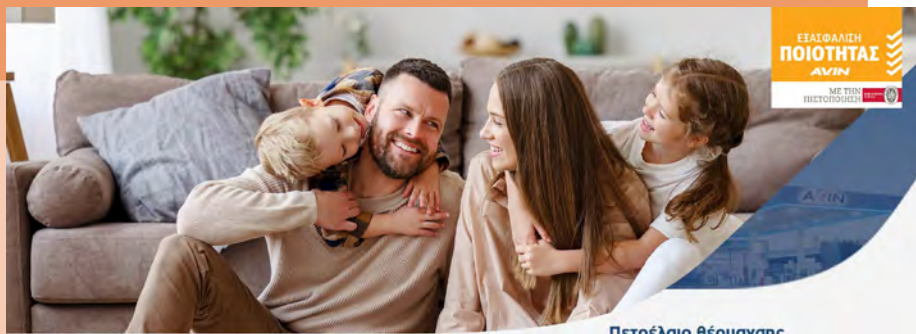
Η AVIN ξεκινά τη διάθεση πετρελαίου θέρμανσης για τη νέα σεζόν, προσφέροντας στους καταναλωτές κέρδος έως 6%, άμεση παράδοση και εγγυημένη ποιότητα σε κάθε λίτρο.

Από 15 Οκτωβρίου έως 30 Νοεμβρίου, όσοι πραγματοποιούν αγορές με πιστωτικές κάρτες της Εθνικής Τράπεζας μέσω του προγράμματος Go For More κερδίζουν έως 6%, ενώ για αγορές με χρεωστικές κάρτες το όφελος φτάνει το 3%. Παράλληλα, τα μέλη του προγράμματος AVIN Κερδίζω συγκεντρώνουν 0,5 πόντους ανά λίτρο, με δυνατότητα εξαργύρωσης σε δωροεπιταγές των 3 ευρώ στα πρατήρια AVIN.

Η παραγγελία πετρελαίου θέρμανσης γίνεται εύκολα:

- τηλεφωνικά στο 18108 ή 210 2827940 • μέσω www.avinoil.gr • από το AVIN Κερδίζω app, ή μέσα από τα social media της εταιρείας.

Με την AVIN, φέτος ο χειμώνας ξεκινά με ζεστασιά, ασφάλεια και κέρδος — γιατί γεμίζεις πετρέλαιο και κερδίζεις ευρώ.



ΕΞΑΣΦΑΛΙΣΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ AVIN
ΜΕ ΤΙΣ ΕΠΙΣΤΟΛΕΣ AVIN

Πετρέλαιο θέρμανσης, άμεση παράδοση με ένα τηλεφώνημα
18108
και online στο www.avinoil.gr

Γεμίζεις πετρέλαιο, με ΚΕΡΔΟΣ έως 6% ΣΕ GO FOR MORE πόντους με τις κάρτες της Εθνικής Τράπεζας.
Ισχύει από 15/10 έως 30/11. Περισσότερα στο nbgr.gr

ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ
Η επιβεβαίωση της κάρτας της Εθνικής Τράπεζας σύμφωνα με τις πληροφορίες που υπάρχουν στην κάρτα, αποτελεί προϋπόθεση για την απόκτηση των πόντων.

3€
Δωροεπιταγή

AVIN Greece **avinollgreece**

Good News

Το Youth Empowered της Coca-Cola Τρία Έψιλον επιστρέφει για να ενδυναμώσει τη νέα γενιά



Δεξιότητες και εργαλεία σε πάνω από 50.000 νέους και νέες

3Ε
Coca-Cola Τρία Έψιλον

YOUTH EMPOWERED

Μετά την επιτυχία των προηγούμενων ετών και περισσότερους από 50.000 νέους που έχουν ήδη συμμετάσχει, το Youth Empowered της Coca-Cola Τρία Έψιλον επιστρέφει με νέο κύκλο δωρεάν digital σεμιναρίων για το 2025, σε συνεργασία με τη Socialinnov.

Από τις 9 Οκτωβρίου έως τις 4 Δεκεμβρίου, το πρόγραμμα προσφέρει οκτώ θεματικές ενότητες που συνδυάζουν τεχνητή νοημοσύνη, storytelling, digital marketing και καθοδήγηση καριέρας, δίνοντας στους συμμετέχοντες τα εφόδια για το επόμενο βήμα τους στην αγορά εργασίας.

«Στόχος μας είναι να δημιουργούμε

ευκαιρίες με ουσία και πραγματικό αντίκτυπο για τη νέα γενιά», τονίζει η Κωνσταντίνα Στεργιοπούλου, Community & Customer Partnerships Manager της Coca-Cola Τρία Έψιλον.

Με τη συμμετοχή οργανισμών όπως το Infinity Greece και η Initiative, καθώς και στελεχών της Coca-Cola Τρία Έψιλον ως μεντόρων, το πρόγραμμα συνεχίζει να αποτελεί ένα από τα πιο σημαντικά εγχειρήματα ενίσχυσης της απασχολησιμότητας των νέων στην Ελλάδα.

Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής: είμαστε ό,τι τρώμε



Ας ξεκινήσουμε από τα βασικά: δεν μιλάμε για δίαιτες, για θερμίδες ή για detox.

Η Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής (16 Οκτωβρίου) δεν είναι καμπανάκι “κόψε το ψωμί”. Είναι υπενθύμιση — ότι η τροφή είναι κάτι πολύ μεγαλύτερο από αυτό που βλέπουμε στο πιάτο.

Είναι πολιτισμός, συνήθεια, φροντίδα, συντροφιά. Είναι ο τρόπος που υπάρχουμε — και συνυπάρχουμε.

Το φαγητό δεν είναι μόνο καύσιμο

Είναι μνήμη. Είναι σπίτι. Είναι “έλα να φάμε μαζί”.

Το φαγητό έχει τον δικό του τρόπο να συνδέει ανθρώπους, εποχές και συναισθήματα. Από τη γιαγιά που μαγειρεύει χωρίς συνταγή, μέχρι το street food που τρως στο χέρι στις 3 το πρωί.

Κάθε μπουκιά κουβαλάει ιστορία. Και κάθε τραπέζι είναι μικρογραφία του κόσμου: τι παράγουμε, τι σπαταλάμε, τι μοιραζόμαστε.

Ένα πιάτο λέει πολλά για εμάς

Το πώς τρώμε σήμερα — βιαστικά, μόνοι, με οθόνη — λέει όσα και το τι τρώμε.

Έχουμε χάσει λίγο τη μαγεία της στιγμής: τη μυρωδιά, την κουβέντα, το “πάρε λίγο κι από αυτό”.

Κι όμως, το φαγητό είναι από τις λίγες καθημερινές πράξεις που μπορούν να μας ξανασυνδέσουν με κάτι βαθύτερο: την αίσθηση του μαζί.

Φαγητό σημαίνει σχέση. Με όλα.

Με το σώμα σου. Με τη γη. Με τον χρόνο. Με τους άλλους.

Όταν τρως συνειδητά — όχι τέλεια — αρχίζεις να καταλαβαίνεις καλύτερα και τη ζωή. Γιατί εκεί μέσα χωράνε όλα: η ισορροπία, η ευγνωμοσύνη, η επιλογή, το μέτρο.

Το φαγητό μάς διδάσκει να εκτιμάμε, να μοιραζόμαστε, να περιμένουμε. Κι ίσως αυτό να είναι το πιο “χορταστικό” πράγμα που μπορούμε να κάνουμε.

Σήμερα, ας το κάνουμε αλλιώς

Η Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής δεν αφορά το “τι να κόψεις”.

Αφορά το τι να ξαναβάλεις στη ζωή σου: γεύση, ρυθμό, ανθρώπους. Αφορά το να σταματήσεις για λίγο και να νιώσεις ευγνωμοσύνη για ένα τόσο απλό θαύμα: ότι τρως, απολαμβάνεις και συνεχίζεις.

10 μπουκιές σοφίας απ' όλο τον κόσμο

Αν θέλεις να καταλάβεις έναν λαό, μην κοιτάξεις τα μουσεία του. Κάτσε στο τραπέζι του.

Το φαγητό είναι ο πιο ειλικρινής τρόπος με τον οποίο επικοινωνούμε. Χωρίς μετάφραση, χωρίς λεζάντες, χωρίς φίλτρα. Κι αν το σκεφτείς, κάθε κουζίνα του κόσμου κρύβει κι ένα μικρό μάθημα ζωής — ένα “ήξερες ότι;” που αξίζει να το κρατήσεις, όχι στο στομάχι, αλλά στο μυαλό.



Ιαπωνία

Το μάθημα του σεβασμού

Στην Ιαπωνία, τα παιδιά καθαρίζουν μόνα τους το τραπέζι μετά το γεύμα. Όχι από υποχρέωση, αλλά από ευγνωμοσύνη. Η πράξη της τροφής είναι ιερή — δεν τελειώνει με την τελευταία μπουκιά, αλλά με τη φροντίδα που αφήνεις πίσω σου.



Σουηδία

Το μάθημα της παύσης

Η “fika” δεν είναι καφές. Είναι τελετουργία. Είναι το «σταμάτα για λίγο» της ημέρας, το διάλειμμα που γίνεται πράξη αγάπης. Μια στιγμή ησυχίας με καφέ, κανέλα και κουβέντα. Γιατί στη Σουηδία ξέρουν ότι η ισορροπία αρχίζει εκεί που τελειώνει η βιασύνη.



Μεξικό

Το μάθημα της συνέχειας

Η παρασκευή της τортίγιας γίνεται με τον ίδιο τρόπο εδώ και 3.000 χρόνια: μουλιάζοντας καλαμπόκι σε ασβέστη. Μια παράδοση που συνδυάζει

επιστήμη και ιστορία, και μας θυμίζει ότι η εξέλιξη δεν σημαίνει να αλλάξεις τα πάντα — σημαίνει να θυμάσαι γιατί τα κάνεις.



Ιταλία

Το μάθημα του ρυθμού

Το “slow food movement” ξεκίνησε στη Ρώμη, όταν άνοιξε ένα McDonald's δίπλα στο Κολοσσαίο. Οι Ιταλοί αντέδρασαν με πυρούνια, όχι με πανό: υπερασπίστηκαν το δικαίωμα να τρως αργά. Από τότε, το “slow” έγινε τρόπος ζωής — μια υπενθύμιση ότι ό,τι αξίζει, θέλει χρόνο.



Κορέα

Το μάθημα της ψυχής

Στην Κορέα, το “νόστιμο” δεν σημαίνει απλώς “καλό φαγητό”. Το “mashitda” σημαίνει κυριολεκτικά “έχει ψυχή”. Γιατί εκεί πιστεύουν ότι η ενέργεια του ανθρώπου περνά στο πιάτο. Και κάπως έτσι, η κουζίνα γίνεται καθρέφτης του μαγειρευτή.



 **Γαλλία****Το μάθημα της παιδείας**

Στα σχολεία της Γαλλίας, το μεσημεριανό είναι μάθημα. Κυριολεκτικά. Τα παιδιά τρώνε σε τραπεζαρία με σερβίτσιο, μαθαίνουν να περιμένουν τη σειρά τους, να δοκιμάζουν νέες γεύσεις, να συζητούν. Γιατί το φαγητό δεν είναι μόνο τροφή — είναι πολιτισμός.

 Δανία**Το μάθημα της ευθύνης**

Στη Δανία, σχεδόν όλα τα σχολεία σερβίρουν βιολογικό φαγητό. Δεν είναι “πολυτέλεια”, είναι υποχρέωση. Γιατί εκεί πιστεύουν πως όποιος ταιΐζει τον επόμενο, επηρεάζει το μέλλον. Και αυτό, είναι ίσως το πιο όμορφο definition του sustainability.

 Ινδία**Το μάθημα του μοιράζομαι**

Η Ινδία έχει πάνω από 30 είδη φακής. Κάθε σπίτι έχει τη δική του συνταγή “dal” — άλλη γεύση, ίδια ψυχή. Το φαγητό τους είναι πράξη κοινότητας. Εκεί, η κουζίνα δεν είναι ποτέ ατομική υπόθεση. Είναι πρόσκληση.

 Κένυα**Το μάθημα της απλότητας**

Το “ugali”, ένα πιάτο από καλαμποκάλευρο και νερό, είναι το πιο κοινό φαγητό στην Κένυα. Καθημερινό, λιτό, σταθερό. Δεν χρειάζεται πολυτέλεια για να θρέψει — χρειάζεται συνέπεια. Μια κουταλιά τη φορά, όπως και η ζωή.

 Ελλάδα**Το μάθημα του “μαζί”**

Η Μεσογειακή διατροφή αναγνωρίστηκε από την UNESCO ως πολιτιστική κληρονομιά. Όχι για το λάδι ή το κρασί, αλλά για το μαζί. Για το τραπέζι που στρώνεται όχι για να χορτάσουμε, αλλά για να βρεθούμε. Γιατί η ελληνική κουζίνα είναι πρώτα άνθρωποι — μετά συνταγή.

Και κάπου εδώ...

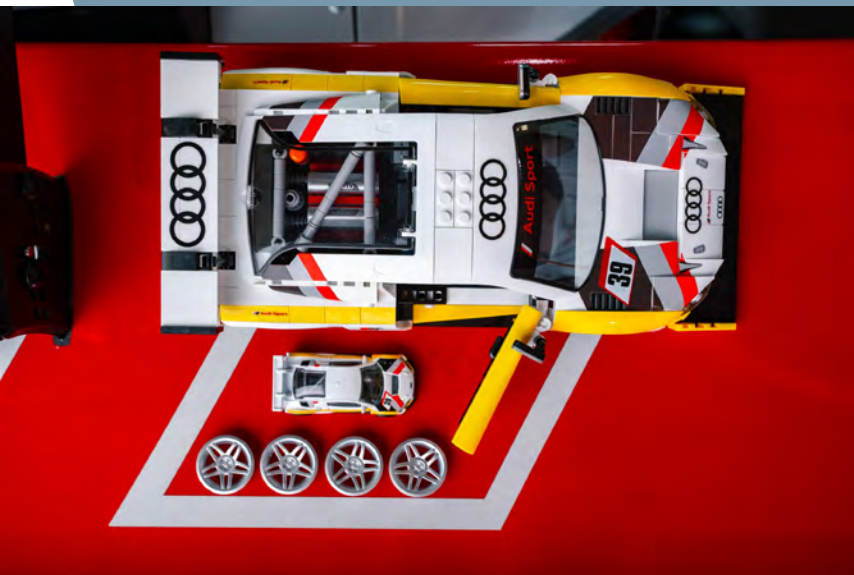
Καταλαβαίνεις ότι το φαγητό δεν είναι “θέμα διατροφής”. Είναι τρόπος να αντιλαμβάνεσαι τον κόσμο. Από τη Σουηδία μέχρι την Κένυα, από το φλιτζάνι του καφέ μέχρι το πιάτο της φακής, κάθε γεύση είναι ένα μικρό “μάθημα ζωής”.

Τρώμε για να ζήσουμε, λένε.

Αλλά τελικά, ζει πιο πλήρως όποιος τρώει συνειδητά.



Mattel Brick Shop x Hot Wheels: δύο θρυλικά Audi γίνονται συλλεκτικά



Η Mattel ενώνει τις δυνάμεις των Mattel Brick Shop™ και Hot Wheels® με την Audi, παρουσιάζοντας δύο συλλεκτικά σερ κατασκευής που θα λατρέψουν οι φίλοι της ταχύτητας και του design. Το πρώτο, Audi Avant RS2 (1:32), αποτελεί φόρο τιμής στο εμβληματικό station wagon των '90s, με αποσπώμενη οροφή, τέσσερις ανοιγόμενες πόρτες και αυθεντικές ζάντες OEM. Το δεύτερο, Audi R8 LMS (1:16), μεταφέρει τη συγκίνηση των αγώνων GT3 σε μικροκλίμακα, με κινητό τιμόνι, αεροδυναμικές λεπτομέρειες και κάλυμμα κινητήρα που ανοίγει.

Σχεδιασμένα για συλλέκτες 17+, τα νέα σερ Mattel Brick Shop Hot Wheels® συνδυάζουν πιστότητα, καινοτομία και αισθητική υψηλής ταχύτητας. Κυκλοφορούν παγκοσμίως αυτό το φθινόπωρο σε επιλεγμένα σημεία λιανικής, ενώ οι λάτρες της μηχανικής μπορούν να ενημερώνονται για τη σειρά στο www.MattelBrickShop.com.

Ο Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη και η ΑΚΜΗ υποδέχθηκαν τη δεύτερη σειρά αποφοίτων του προγράμματος Μηχανικών Επαγγελματικών Οχημάτων

Ο Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη και η Ανώτερη Σχολή ΑΚΜΗ υποδέχθηκαν τη δεύτερη σειρά αποφοίτων του πρωτοποριακού προγράμματος εξειδίκευσης «Μηχανικός/Ηλεκτρολόγος Επαγγελματικών Οχημάτων - Μηχανημάτων Έργου & Μηχανών Θαλάσσης», που έχει σχεδιαστεί για να καλύψει το αυξανόμενο κενό εξειδικευμένων τεχνιτών στον κλάδο της μηχανοτρονικής.

Το πρόγραμμα, διάρκειας άνω των 250 ωρών, συνδυάζει θεωρητική εκπαίδευση και πρακτική εξάσκηση στις υπερσύγχρονες εγκαταστάσεις του Ομίλου, με επίκεντρο τα κορυφαία brands Volvo, Renault Trucks, Komatsu και Volvo Penta. Το 65% του κύκλου σπουδών αφορά πρακτική εκπαίδευση, ενώ το 40% των συμμετεχόντων πραγματοποίησαν παράλληλα πρακτική στα συνεργεία του Ομίλου.

Κατά την τελετή αποφοίτησης, η Ζαχαρένια Κρεμαλή, HR Director του Ομίλου, τόνισε τη σημασία του προγράμματος για τη δημιουργία νέων επαγγελματιών με άμεση πρόσβαση στην αγορά εργασίας, ενώ ο Δημήτρης Τσίρκας, Γενικός Διευθυντής της ΑΚΜΗ, υπογράμμισε πως η συνεργασία συνεχίζεται δυναμικά για τρίτη χρονιά, συνδυάζοντας εξειδίκευση, ανταγωνιστικότητα και επαγγελματική αποκατάσταση.





Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



ΤΥΧΗ ΒΟΥΝΟ: Η νέα ταινία με τον Κιάνου Ριβς, από σήμερα στους κινηματογράφους



Η ταινία Good Fortune («Τύχη Βουνό») κάνει πρεμιέρα στις ελληνικές αίθουσες στις 16 Οκτωβρίου 2025, φέρνοντας μια ξεχωριστή κωμωδία με φανταστικά και κοινωνικά στοιχεία, σε σενάριο και σκηνοθεσία του Αζίζ Ανσάρι.

Ο γνωστός δημιουργός, που συμμετέχει και ως ηθοποιός, ενώνει τις δυνάμεις του με τον Κιάνου Ριβς, τον Σέθ Ρόγκεν, την Κίκι Πάλμερ και τη Σάντρα Ο, δημιουργώντας ένα καστ γεμάτο ενέργεια και χημεία.

Η υπόθεση περιστρέφεται γύρω από έναν απλό, κουρασμένο άνθρωπο της εργατικής τάξης, τον Αρτζ, που νιώθει παγιδευμένος σε μια ζωή γεμάτη κόπο, χρέη και μικρές απογοητεύσεις.

Από την άλλη, ο Τζεφ είναι ένας δισεκατομμυριούχος της τεχνολογίας, που τα έχει όλα εκτός από την αίσθηση του πραγματικού. Η μοίρα, ή μάλλον ένας άγγελος, ο Γαβριήλ, αποφασίζει να κάνει ένα πείραμα: να ανταλλάξει τις ζωές τους. Ξαφνικά, ο φτωχός ξυπνά σε πολυτελή έπαυλη με πισίνα, ενώ ο πλούσιος βρίσκεται σε ένα μικρό διαμέρισμα να παλεύει για τον





GOOD FORTUNE

WRITTEN AND DIRECTED BY AZIZ ANSARI
THEATRES ONLY OCTOBER 17



GOOD FORTUNE

WRITTEN AND DIRECTED BY AZIZ ANSARI
THEATRES ONLY OCTOBER 17



GOOD FORTUNE

WRITTEN AND DIRECTED BY AZIZ ANSARI
THEATRES ONLY OCTOBER 17

επόμενο λογαριασμό. Η κωμωδία προκύπτει φυσικά από τη σύγκρουση των δύο κόσμων, όμως το φιλμ δεν μένει εκεί. Μέσα από χιούμορ, συγκίνηση και λίγη μεταφυσική μαγεία, θέτει το αιώνιο ερώτημα: μπορεί η ευτυχία να αγοραστεί;

Ο Ανσάρι χρησιμοποιεί τη φανταστική πλοκή για να κάνει ένα σχόλιο πάνω στην κοινωνική ανισότητα και στη σύγχρονη ανάγκη για "ευτυχία με κάθε κόστος". Το σενάριο φλερτάρει με τη φιλοσοφία του It's a Wonderful Life, μόνο που εδώ ο άγγελος γίνεται άνθρωπος και μαθαίνει με τον πιο άμεσο τρόπο τι σημαίνει να ζεις με περιορισμούς, ευαισθησίες και απλές χαρές.

Ο υπερβατικός αυτός παράγοντας λειτουργεί ως καθρέφτης: μας δείχνει πόσο εύκολα ξεχνάμε την αξία των μικρών στιγμών όταν έχουμε τα πάντα, αλλά και πόση δύναμη κρύβει η καθημερινότητα όταν μαθαίνεις να τη ζεις με ευγνωμοσύνη.

Η φωτογραφία του Άνταμ Νιούπορτ-Μπέρα και η μουσική του Κάρτερ Μπέργουελ δίνουν έναν γλυκό, σχεδόν ονειρικό τόνο στην αφήγηση.

Ο Κιάνου Ριβς φέρνει την ήρεμη, σχεδόν πνευματική του παρουσία, ενώ ο Σέθ Ρόγκεν προσθέτει την απαραίτητη δόση χαοτικού χιούμορ. Ο ίδιος ο Ανσάρι κρατά το έργο σε μια λεπτή ισορροπία ανάμεσα στο γέλιο και τη συγκίνηση, αποφεύγοντας τις ευκολίες μιας απλής feel-good κωμωδίας.

Η «Τύχη Βουνό» δεν είναι απλώς μια ιστορία για το τι θα γινόταν αν άλλαζες ζωή με κάποιον πλούσιο. Είναι μια σύγχρονη παραβολή για το πώς ορίζουμε την επιτυχία, πώς μετράμε την αξία του ανθρώπου και

πόσο συχνά ξεχνάμε ότι η πραγματική τύχη βρίσκεται στις ανθρώπινες σχέσεις και όχι στους τραπεζικούς λογαριασμούς.

Με χιούμορ, συναίσθημα και έξυπνη γραφή, η ταινία του Ανσάρι έρχεται να προσφέρει μια ανάσα αισιοδοξίας και αυτογνωσίας — ένα φιλμ που θυμίζει πως η «τύχη» ίσως να μην είναι αυτό που νομίζουμε.

Μπορείτε να δείτε το trailer [εδώ](#).





ΛΗΔΑ ΡΟΥΜΑΝΗ

Πόρτα ανοιχτή

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ • ΠΟΙΗΣΗ

Παρουσίαση βιβλίου «Πόρτα Ανοιχτή» της Λήδας Ρουμάνη

Η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και οι Εκδόσεις Καστανιώτη παρουσιάζουν την Τετάρτη 22 Οκτωβρίου στις 19:30 την ποιητική συλλογή της Λήδας Ρουμάνη με τίτλο «Πόρτα Ανοιχτή». Μια βραδιά αφιερωμένη στην ποίηση, στη μουσική και στη δύναμη της δημιουργίας, που υπόσχεται να γεφυρώσει λόγο και συναίσθημα.

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

- Βαρδής Μαρινάκης, σκηνοθέτης
- Μαργαρίτα Μυτιληναίου, ραδιοφωνική παραγωγός και διευθύντρια μουσικών ραδιοφώνων της ΕΡΤ
- Μαρίζα Ρίζου, τραγουδίστρια και τραγουδοποιός

Τη συζήτηση θα συντονίσει η δημοσιογράφος Λένα Αρώνη, ενώ θα ακολουθήσει διάλογος με το κοινό και υπογραφή αντιτύπων από τη συγγραφέα.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας (Σταδίου 24) και θα μεταδοθεί ζωντανά από το κανάλι YouTube του ΙΑΝΟΥ, προσφέροντας τη δυνατότητα συμμετοχής και στους φίλους της ποίησης σε όλη την Ελλάδα.

«Καρυοθραύστης» στο Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης



Η μαγεία των Χριστουγέννων ζωντανεύει στο Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης τον Ιανουάριο του 2026, με την παρουσίαση της πλήρους εκδοχής του εμβληματικού μπαλέτου «Καρυοθραύστης» του Πιοτρ Ίλιτς Τσαϊκόφσκι, σε χορογραφία του Βασίλι Βαϊνόνεν.

Το International Classical Ballet, με πρωταγωνιστές κορυφαίους σολίστ των Μπολσόι και ένα εκλεκτό corps de ballet, παρουσιάζει μια παράσταση υψηλής αισθητικής, γεμάτη θεαματικά σκηνικά, αυθεντικά κοστούμια και μαγευτικά ειδικά εφέ.

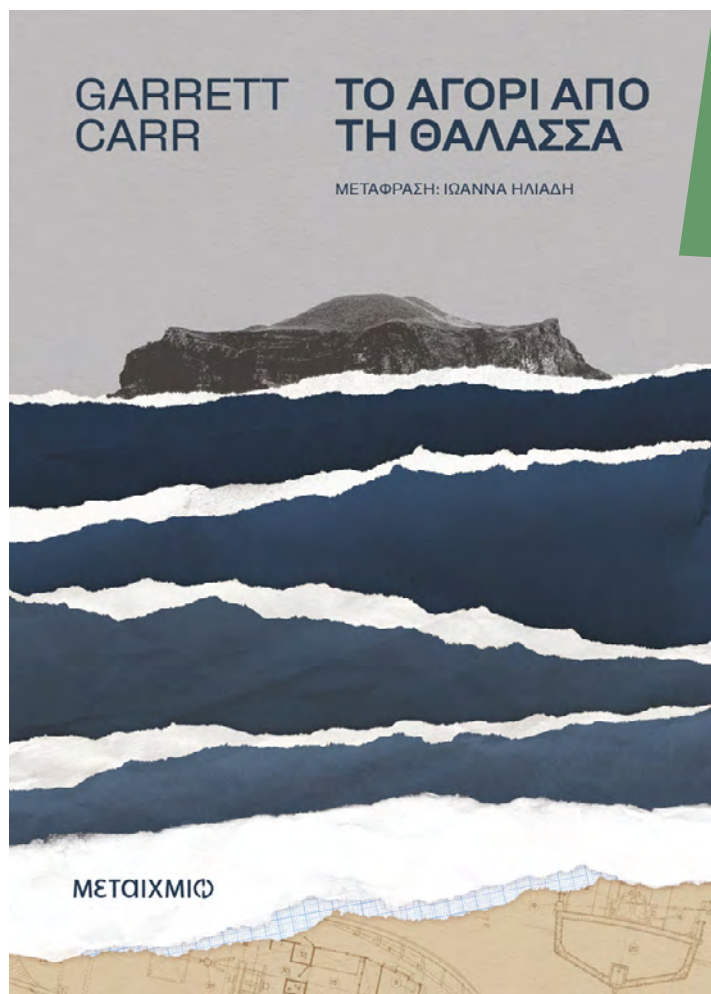
Για πρώτη φορά στη Θεσσαλονίκη, το κοινό θα απολαύσει την ολοκληρωμένη μορφή του αριστουργήματος που έχει καθιερωθεί ως το απόλυτο σύμβολο των Χριστουγέννων, ένα έργο που συγκινεί μικρούς και μεγάλους εδώ και πάνω από έναν αιώνα.

Βασισμένο στο παραμύθι του Ε.Τ.Α. Χόφμαν «Ο Καρυοθραύστης και ο Βασιλιάς των Ποντικών», το έργο αφηγείται την ιστορία της μικρής Μαρίας, που τη νύχτα των Χριστουγέννων ζει μια αξέχαστη περιπέτεια. Όταν ο νονός της, ο εκκεντρικός Ντροσελμάνιερ, της χαρίζει έναν ξύλινο στρατιώτη, τα παιχνίδια ζωντανεύουν, οι ποντικοί επιτίθενται και ο Καρυοθραύστης μεταμορφώνεται σε Πρίγκιπα, οδηγώντας τη στη Χώρα των Ζαχαρωτών.

Ένα ταξίδι στο όνειρο, στην παιδική φαντασία και στη μαγεία της μουσικής του Τσαϊκόφσκι, σε μια παραγωγή που υπόσχεται να φωτίσει τις γιορτές.

Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης (25ης Μαρτίου & Παραλία)

Δείτε το τρέιλερ [εδώ](#)



Το αγόρι από τη θάλασσα

Ιρλανδία, 1973. Ένα μωρό ξεβράζεται σε μια παραλία κοντά σε ψαροχώρι και αλλάζει για πάντα τη ζωή όσων το βρίσκουν. Ο ψαράς Άμπρουζ το υιοθετεί και το ονομάζει Μπρένταν Μπόναρ, μα το παιδί μεγαλώνει διαφορετικό, μυστηριώδες, με έναν τρόπο που δοκιμάζει τα όρια της οικογένειας και της κοινότητας που το αγκάλιασε.

Ο Garrett Carr πλέκει μια συγκινητική, ποιητική ιστορία για την αγάπη, την απώλεια και την αναζήτηση ταυτότητας, μέσα σε ένα τοπίο όπου η θάλασσα καθορίζει τα πάντα — από τη μοίρα των ανθρώπων μέχρι τον τρόπο που μαθαίνουν να αγαπούν.

Αστείο, ευαίσθητο και βαθιά ανθρώπινο, Το αγόρι από τη θάλασσα θυμίζει την ατμόσφαιρα των Πνευμάτων του Ινισέριν, χωρίς τη βία, αλλά με όλη τη μελαγχολική ομορφιά της ιρλανδικής ψυχής. Ήδη έχει ξεχωρίσει διεθνώς, με 9 μεταφραστικές συμφωνίες και διακρίσεις από το BBC και το The Observer.

Ένα μυθιστόρημα που σε κάνει να μυρίσεις το αλάτι, να νιώσεις τη θλίψη και να θυμηθείς γιατί μερικές ιστορίες μένουν για πάντα.

Μια προειδοποίηση για τους περίεργους και άλλες ιστορίες φαντασμάτων



Ο M.R. James, ο “πατέρας” του λαογραφικού τρόμου που επηρέασε τον Stephen King και τον H.P. Lovecraft, επιστρέφει σε μια υποβλητική συλλογή όπου ο τρόμος γεννιέται όχι από το αίμα, αλλά από το άγνωστο που επιμένει να κρύβεται στο σκοτάδι.

Από τα βροχερά τοπία της Ανατολικής Αγγλίας μέχρι τις σκιές της Σκανδιναβίας, οι ήρωές του —καθηγητές, ταξιδιώτες, ερευνητές— παρασύρονται από την ίδια τους την περιέργεια σε συναντήσεις με κάτι πολύ παλιό και ανησυχητικά ζωντανό.

Με μαεστρία, ο James μετακινεί τον αναγνώστη από τον ρεαλισμό στο υπερφυσικό χωρίς να το καταλάβει κανείς.

Η έκδοση συγκεντρώνει τα σημαντικότερα έργα του, αποτελώντας την πρώτη ολοκληρωμένη παρουσίαση του συγγραφέα στα ελληνικά. Ένα βιβλίο-θησαυρό για όσους αγαπούν το ανεπαίσθητο ρίγος και τη σκοτεινή ατμόσφαιρα του κλασικού βρετανικού τρόμου.

quote of the day

**EDUCATION IS NOT THE LEARNING OF FACTS,
BUT THE TRAINING OF THE MIND TO THINK**

Albert Einstein

**16 Οκτωβρίου**

- › Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής
- › Παγκόσμια Ημέρα Σπονδυλικής Στήλης
- › Παγκόσμια Ημέρα Άρτου
- › Παγκόσμια Ημέρα Αναισθησιολογίας
- › Global Cat Day
- › World Allergy Awareness Day
- › National Boss's Day
- › Dictionary Day
- › National Liqueur Day