



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



Code.Hub

Natech
BANKING SOLUTIONS



100 mentors

POS4work
POINT OF SYNERGY

TIPPING POINT

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΕΙΡΑΜΑ: ΤΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΟΤΑΝ ΣΤΑΜΑΤΑΣ ΝΑ ΠΙΝΕΙΣ;



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Τριτούλα σήμερα και ας μιλήσουμε για την "εξαφάνιση". Αν το ghosting είχε ήχο, θα ήταν αυτό το "μπιπ" που ακούς όταν το μήνυμα δεν παραδόθηκε. Το απόλυτο soundtrack της αμηχανίας. Της στιγμής που μένεις να κοιτάς την οθόνη και λες "μήπως χάλασε το Wi-Fi;" — ενώ κατά βάθος ξέρεις πως δεν χάλασε τίποτα. Ούτε το δίκτυο. Ούτε το κινητό. Μόνο η διάθεση.

Το ghosting δεν είναι απλώς εξαφάνιση· είναι αόρατη αποχώρηση με ηχητικό εφέ σιωπής. Είναι το "θα σε πάρω αύριο" που έγινε μόνιμη παύση. Το "όλα καλά;" που δεν πήρε ποτέ απάντηση.

Κι όσο κι αν θέλεις να το εξηγήσεις, η αλήθεια είναι απλή: όταν κάποιος θέλει, βρίσκει τρόπο. Όταν δεν θέλει, βρίσκει δικαιολογία.

Κι όμως — δεν είναι πάντα για να μας τιμωρήσει. Μερικές φορές οι άνθρωποι εξαφανίζονται γιατί δεν ξέρουν να μένουν.

Γιατί φοβούνται τις εξηγήσεις, τις συγκρούσεις, το να φανούν "οι κακοί". Έτσι, αφήνουν την ευθύνη να κάνει log out μόνη της. Και το χειρότερο; Σε αφήνουν με εκείνο το "μήπως έκανα εγώ κάτι;" να γυρίζει στο κεφάλι σου.

Αλλά το ghosting δεν λέει τίποτα για σένα. Λέει τα πάντα για εκείνον που δεν είχε το θάρρος να πει "δεν θέλω άλλο". Και κάπου ανάμεσα στο delivered και το seen, έρχεται η στιγμή που καταλαβαίνεις: η σιωπή είναι κι αυτή απάντηση.

Και τότε πατάς "διαγραφή συνομιλίας". Όχι για να ξεχάσεις, αλλά για να κάνεις χώρο για κάτι πιο καθαρό. Γιατί στο τέλος, το μόνο μήνυμα που χρειάζεται να φτάσει... είναι αυτό που στέλνεις εσύ στον εαυτό σου: προχώρα.

Tip of the Day: Αν κάποιος εξαφανίστηκε χωρίς εξήγηση, μην ψάξεις το "γιατί". Το γιατί ζει μέσα του, όχι μέσα σου. Γιατί αν το καλοσκεφτείς και η σιωπή από την άλλη πλευρά και πάλι απάντηση είναι. Μόνο που τις περισσότερες φορές σημαίνει ...αντίο.

Να θυμάσαι: αν δεν απάντησε, απάντησε ήδη.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. δημοσιεύει τον πρώτο Ετήσιο Απολογισμό Βιώσιμης Ανάπτυξης για το 2024

Πρωτοπόρος στη διαφάνεια και τη βιωσιμότητα του ελληνικού λιανεμπορίου

Έκθεση Βιωσιμότητας
Διαμαντής Μασούτης Α.Ε.

masoutis.gr

μασούτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. ανακοινώνει τον πρώτο Ετήσιο Απολογισμό Βιώσιμης Ανάπτυξης για το 2024, θέτοντας νέα πρότυπα διαφάνειας και υπευθυνότητας στον χώρο του οργανωμένου λιανεμπορίου. Πρόκειται για την πρώτη ελληνική εταιρεία του κλάδου που συντάσσει απολογισμό βάσει των Ευρωπαϊκών Προτύπων Βιώσιμης Ανάπτυξης (ESRS) και της Οδηγίας CSRD, επιβεβαιώνοντας τη στρατηγική της δέσμευση στη βιωσιμότητα, την κοινωνική συνεισφορά και την υπεύθυνη εταιρική διακυβέρνηση.

Η Μασούτης καταγράφει πρωτιές σε κρίσιμους τομείς. Είναι η πρώτη εταιρεία λιανεμπορίου που λειτουργεί καταστήματα φιλικά προς άτομα με οπτική αναπηρία μέσω του προγράμματος MasVision, ενώ αποτελεί και τη μοναδική εταιρεία supermarket στην Ελλάδα με πιστοποίηση Zero Waste to Landfill, πετυχαίνοντας ποσοστό εκτροπής αποβλήτων 93,49% – υπερπολλαπλάσιο του εθνικού μέσου όρου 17,3%. Παράλληλα, επενδύει σε ενεργειακές αναβαθμίσεις και φωτοβολταϊκά συστήματα 2MW, παράγοντας 1,2 GW καθαρής ενέργειας ετησίως.

Στον ψηφιακό μετασχηματισμό, η εταιρεία αξιοποιεί τεχνητή νοημοσύνη για τη διαχείριση αποθεμάτων, επενδύει σε cloud τεχνολογίες και λειτουργεί δύο ιδιόκτητα Data Centers, διασφαλίζοντας αδιάλειπτη λειτουργία. Το ηλεκτρονικό κατάστημα masoutis.gr εξυπηρετεί ήδη 50 πόλεις και νησιά.

Το 2024, οι δράσεις Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης ξεπέρασαν τις €680.000, στηρίζοντας περισσότερες από 10.000 οικογένειες μέσω του προγράμματος «Μαζί, όπου υπάρχει ανάγκη». Παράλληλα, η εταιρεία υποστηρίζει τη διαφορετικότητα και τη γυναικεία ηγεσία, με το 52% των θέσεων ευθύνης στα καταστήματα να κατέχονται από γυναίκες, έναντι 34,8% του εθνικού μέσου όρου.

Ο Γιάννης Μασούτης, Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος, δήλωσε: «Η βιωσιμότητα δεν είναι υποχρέωση, είναι επιλογή ηγεσίας. Επενδύουμε στην καινοτομία, στην προστασία του περιβάλλοντος και στην ενδυνάμωση των ανθρώπων μας, αποδεικνύοντας ότι η ελληνική επιχειρηματικότητα μπορεί να σταθεί ισάξια – και συχνά πιο μπροστά – από τα ευρωπαϊκά πρότυπα».

Κοινωνικό Πείραμα: Τι πραγματικά συμβαίνει όταν σταματάς να πίνεις;



Τι συμβαίνει όταν σταματάς να πίνεις — και έρχεσαι πρόσωπο με πρόσωπο με τον εαυτό σου.

Ας ξεκινήσουμε ειλικρινά: το αλκοόλ είναι μια παγκόσμια συμφωνία. Μια σιωπηλή συνθήκη που λέει: “ας κάνουμε την πραγματικότητα λίγο πιο ήπια, έστω για απόψε”. Το ποτό δεν είναι απλώς μια ουσία. Είναι κοινωνικό νόμισμα, μέσο γνωριμίας, εργαλείο χαλάρωσης, αφορμή για εξομολογήσεις. Είναι η δικαιολογία για να δείξουμε αυτό που αλλιώς ντρεπόμαστε να είμαστε.

Οπότε όταν κάποιος σταματά να πίνει, δεν απορρίπτει μόνο ένα ποτήρι κρασί. Απορρίπτει ένα σύστημα. Μια ολόκληρη κοινωνική υποδομή που στηρίζεται σε ένα κοινό τελετουργικό: “Πάμε για ένα ποτό;”

Μόνο που αυτό το ποτό δεν είναι ποτέ “ένα”. Είναι τρόπος ύπαρξης.



Ο πρώτος μήνας: η αποτοξίνωση της συνήθειας

Η αρχή είναι σχεδόν ρομαντική.

Ξυπνάς με καθαρό κεφάλι, το δέρμα σου λάμπει, κοιμάσαι σαν μωρό. Το σώμα σε ευχαριστεί. Ο εγκέφαλος, όμως, αρχίζει να αντιστέκεται. Γιατί δεν είναι μόνο το ποτό που λείπει· είναι ο τρόπος με τον οποίο μάθαινες να συνδέεσαι.

Οι πρώτες εξόδους χωρίς αλκοόλ μοιάζουν με κοινωνικό πείραμα. Το βλέμμα σου πιάνει κάθε ποτήρι γύρω σου, κάθε “στην υγεία μας”, κάθε χαμόγελο που γεννιέται με λίγο παραπάνω θάρρος. Κι εσύ εκεί, με το ανθρακούχο νερό στο χέρι, να σκέφτεσαι πως δεν είναι τόσο εύκολο να “είσαι παρών” όταν όλοι γύρω σου έχουν επιλέξει να είναι μισο-απόντες.

Η κοινωνία δεν σε έχει μάθει να είσαι νηφάλιος.

Σε έχει μάθει να είσαι προσαρμοσμένος.



Οι άλλοι και εσύ: μια νέα κοινωνική νηφαλιότητα

Το πρώτο που θα ανακαλύψεις είναι πως οι άνθρωποι... αποδιοργανώνονται από τη νηφαλιότητά σου. Δεν ξέρουν πώς να σε "χειριστούν".

Θα σου πουν "καλά κάνεις", με εκείνο το βλέμμα που σημαίνει "είσαι βαρετός". Θα σου πουν "θα πιω κι εγώ λίγο λιγότερο", και ύστερα θα πιουν το ίδιο. Θα σου πουν "μα δεν έχεις ανάγκη να χαλαρώσεις;", λες και η χαλάρωση είναι προνόμιο του ποτού.

Κάποιοι φίλοι θα απομακρυνθούν. Όχι από κακία — απλώς γιατί η παρέα σας βασιζόταν σε αυτό το κοινό μικρό μεθύσι της οικειότητας. Το ποτό έλυνε τις σιωπές, έσβηνε τις αμηχανίες, κάλυπτε τα "δεν ξέρω τι να πω". Χωρίς αυτό, η σιωπή μένει γυμνή.

Το "βαριέμαι" της νέας ζωής

Θα το πούμε: η πλήρης νηφαλιότητα έχει και μια βαρεμάρα. Όχι γιατί η ζωή είναι βαρετή, αλλά γιατί ξαφνικά τη βλέπεις χωρίς φίλτρο.

Η φασαρία του μπαρ δεν είναι πια "ενέργεια", είναι απλώς φασαρία. Το φλερτ δεν είναι πάντα "χημεία", είναι συχνά αμηχανία με λίγο gin πάνω της. Το "πάμε για ποτό" δεν είναι πια απόδραση, είναι αναβολή.

Και τότε, μέσα σ' αυτή την καθαρότητα, συνειδητοποιείς κάτι σχεδόν φιλοσοφικό: Δεν ήπιες ποτέ για τη γεύση. Ήπιες για το διάλειμμα από τον εαυτό σου.

Χωρίς αυτό το διάλειμμα, πρέπει να ζήσεις μαζί σου — και να σου αρέσεις. Ή, τουλάχιστον, να σε μάθεις.

Το κοινωνικό πείραμα της νηφαλιότητας

Ζούμε σε μια κοινωνία που πίνει συλλογικά. Το ποτό δεν είναι ατομική επιλογή· είναι κοινωνική υποχρέωση με ωραία γυαλάδα. Είναι το "μαζί" σε υγρή μορφή.

Αρνήσου το, και ξαφνικά βρίσκεσαι στο περιθώριο. Όχι γιατί σε απορρίπτουν οι άλλοι — αλλά γιατί παύεις να συμμετέχεις σε μια τελετουργία που όλοι έχουμε ταυτίσει με χαρά, φιλία, αγάπη, έρωτα, γιορτή.



Και τότε φαίνεται ποιοι άνθρωποι μπορούν να σταθούν μέσα της, και ποιοι όχι.

Η νηφαλιότητα δεν κόβει απλώς το αλκοόλ· κόβει τους θορύβους από τις σχέσεις σου. Κι αντέχουν μόνο όσες έχουν ουσία.



Το ποτό είναι η σιωπηλή συγκατάθεση να είμαστε όλοι λίγο πιο ελεύθεροι απ' όσο είμαστε νηφάλιοι. Κι αν το αποσύρεις, η ελευθερία αυτή μοιάζει να τελειώνει.

Αλλά μήπως αυτή η "ελευθερία" ήταν απλώς μια ελεγχόμενη μέθη; Μια μικρή άδεια να ξεφύγεις από τη συνείδηση — όχι να τη θεραπεύσεις;

Η πραγματικότητα χωρίς φίλτρα

Όταν σταματάς να πίνεις, βλέπεις πιο καθαρά.

Και μερικές φορές, αυτό δεν είναι ωραίο.

Βλέπεις τη συντροφιά που κουράζεται να μιλήσει για κάτι ουσιαστικό. Τους ανθρώπους που χρειάζονται ένα ποτό για να γίνουν ευχάριστοι. Τις συζητήσεις που διαλύονται στο τρίτο σφηνάκι, ακριβώς τη στιγμή που θα μπορούσαν να γίνουν αληθινές.

Το πιο "επικίνδυνο" όμως δεν είναι αυτό που βλέπεις στους άλλους. Είναι αυτό που βλέπεις σε σένα.

Πόσο συχνά έκρυβες τη θλίψη πίσω από ένα κρασί, πόσο συχνά έπινες "για να περάσεις καλά" — ενώ απλώς δεν άντεχες να μην έχεις κάτι να περιμένεις.

Η νηφαλιότητα δεν είναι όμορφη. Είναι ωμή. Είναι το "έτσι είναι τα πράγματα" χωρίς τα φώτα του μπαρ.

Το μεγάλο σοκ: η διαύγεια πονάει

Η καθαρή σκέψη έχει ένα δικό της hang-over: την επίγνωση. Μπορεί να μην πονάει το κεφάλι σου, αλλά πονάει η αλήθεια.





Ότι πολλές φορές το ποτό δεν ήταν διασκέδαση — ήταν άμυνα. Ότι το “χαλαρώνω” σήμαινε “αποσυνδέομαι”. Ότι οι πιο ξέγνοιαστες στιγμές σου ίσως ήταν οι πιο ψεύτικες.

Και κάπου εκεί, ανάμεσα σε μια νηφάλια νύχτα και ένα ήσυχο πρωινό, καταλαβαίνεις πως δεν χρειάζεσαι το αλκοόλ για να αντέχεις την πραγματικότητα.

Χρειάζεσαι την αλήθεια σου. Κι όσο πιο νηφάλιος γίνεσαι, τόσο πιο δύσκολα τη χωνεύεις — αλλά και τόσο πιο ελεύθερα ζεις.

Ο επαναπροσδιορισμός της απόλαυσης

Το ωραίο με τη νηφαλιότητα είναι ότι ξαναδιδάσκεσαι τη χαρά. Όχι την “ανέμελη”, αλλά την πραγματική. Τη χαρά του να γελάς επειδή κάτι ήταν αστείο, όχι επειδή κάτι σε έκανε πιο χαλαρό.

Τη χαρά του να χορεύεις χωρίς να χρειάζεται ενίσχυση θάρρους. Του να μιλάς χωρίς να μετράς τα λόγια σου. Του να θυμάσαι όλη

τη βραδιά — και να μη χρειάζεται να ρωτήσεις το πρωί “τι έκανα χτες;”.

Είναι πιο αργή χαρά, αλλά και πιο καθαρή. Δεν καίει. Δεν εξατμίζεται. Δεν μεθάει. Μένει.

Γιατί το κάνεις, τελικά

Όσοι σταματούν να πίνουν για λίγο — Dry January, detox, “να δούμε πώς θα είναι” — συχνά περιγράφουν την εμπειρία σαν καθρέφτη.

Όχι επειδή βλέπεις κάτι καινούριο, αλλά επειδή βλέπεις καθαρά κάτι που απέφυγες.

Η ζωή χωρίς αλκοόλ δεν είναι πιο βαρετή. Είναι πιο ειλικρινής. Και αυτή η ειλικρίνεια δεν είναι πάντα άνετη. Αλλά είναι δική σου.

Όταν το “χαλαρώνω” σταματά να σημαίνει “ξεφεύγω”, τότε αρχίζεις να καταλαβαίνεις πώς πραγματικά θες να ζεις.



Μεγάλη γιορτή με μεγάλες προσφορές!



Η IKEA, εταιρεία του Ομίλου Furlis, γιορτάζει τον πρώτο χρόνο λειτουργίας του νέου, μεγαλύτερου καταστήματος IKEA Πάτρα και προσκαλεί όλους να ζήσουν τη γιορτινή διάθεση μέσα από μοναδικές προσφορές που κάνουν το σπίτι πιο όμορφο, λειτουργικό και... προσίτο για όλους.

Από τον Οκτώβριο του 2024, το κατάστημα των 7.200 τ.μ. στο Εμπορικό Πάρκο Top Parks έχει γίνει σημείο αναφοράς για όσους αγαπούν το έξυπνο design, με πάνω από 5.000 προϊόντα και πρόσβαση σε ολόκληρη τη γκάμα της IKEA. Ανάμεσα στις υπηρεσίες ξεχωρίζουν το Τμήμα Σχεδιασμού Κουζίνας & Ντουλάπας, η Υπηρεσία Συμβουλών Επίπλωσης, καθώς και το Swedish Deli, όπου οι επισκέπτες απολαμβάνουν αυθεντικές σουηδικές γεύσεις.

Με αφορμή τα πρώτα του γενέθλια, το κατάστημα προσφέρει έως -40% σε επιλεγμένα είδη για φοιτητές, παιδιά, υπνοδωμάτια και οργάνωση σπιτιού, ενώ τα μέλη IKEA Family απολαμβάνουν ακόμη περισσότερες αποκλειστικές προσφορές.

Ένας χρόνος γεμάτος ιδέες, έμπνευση και design που κάνει τη ζωή στο σπίτι πιο όμορφη. Η IKEA Πάτρα γιορτάζει — και μας προσκαλεί όλους να γιορτάσουμε μαζί της!

Green News

MyPlanet: Μια πράσινη ανάσα ζωής για το μέλλον

Κάνει πράξη τη δέσμευσή του για βιωσιμότητα, υλοποιώντας δράση αναδάσωσης στο Ντράφι, στο πλαίσιο του προγράμματος «Καθαρά για τον Πλανήτη».

Το Σάββατο 18 Οκτωβρίου, το Ντράφι «πλημμύρισε» από ανθρώπους, χαμόγελα και αισιοδοξία, χάρη στην πρωτοβουλία δενδροφύτευσης που υλοποίησε το MyPlanet, η ολοκληρωμένη σειρά απορρυπαντικών και καθαριστικών της ROLCO. Η δράση πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος «Καθαρά για τον Πλανήτη», που έχει ως στόχο την ενίσχυση της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης μέσα από την εκπαίδευση, τη συμμετοχή και τη συλλογική δράση.

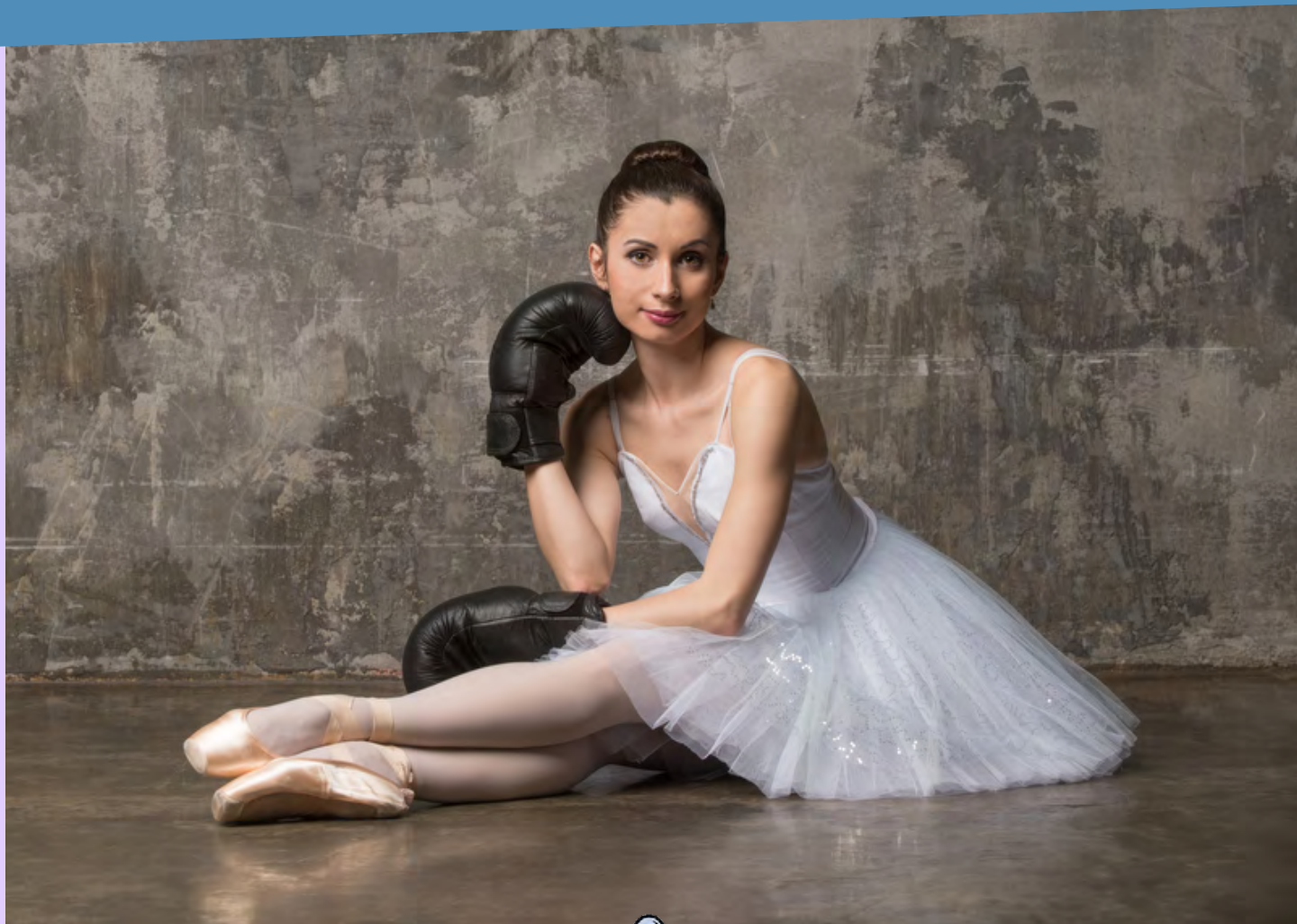
Με τη συνεργασία της We4All, το MyPlanet ανέλαβε στοχευμένη αναδάσωση στην περιοχή του Ντραφίου, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην αποκατάσταση του φυσικού περιβάλλοντος. Μέχρι σήμερα, έχουν πραγματοποιηθεί περισσότερες από 5.000 δενδροφυτεύσεις στην Αττική, ενισχύοντας τη βιωσιμότητα και την προστασία του αστικού πρασίνου.

Περισσότεροι από 130 εθελοντές, ανάμεσά τους και εργαζόμενοι της ROLCO, συμμετείχαν ενεργά στη δράση, στέλνοντας ένα ηχηρό μήνυμα αισιοδοξίας και συνεργασίας. Την εκδήλωση τίμησε με την παρουσία του ο Αντιδήμαρχος Ραφήνας-Πικερμίου κ. Χαράλαμπος Ζαφειρόπουλος, ενώ ο κ. Αλέξανδρος Δελλασούδας, Marketing Director της ROLCO, τόνισε πως «η βιωσιμότητα δεν είναι απλώς μια αξία, αλλά ο πυρήνας της ταυτότητάς μας».

Για περισσότερα από 17 χρόνια, το MyPlanet αποτελεί σημείο αναφοράς στα φιλικά προς το περιβάλλον προϊόντα, με στόχο να εμπνέει, να παρακινεί και να εκπαιδεύει τη νέα γενιά να αγαπά και να προστατεύει τον πλανήτη.



Ballet Boxing: Η νέα υβριδική τάση που συνδυάζει μπαλέτο και πυγμαχία



Οι υβριδικές προπονήσεις που συνδυάζουν διαφορετικά είδη άσκησης κερδίζουν συνεχώς έδαφος. Μία από τις πιο ενδιαφέρουσες και πρωτότυπες προσεγγίσεις είναι το Ballet Boxing: ένα πρόγραμμα που παντρεύει την κομψότητα και τον έλεγχο του κλασικού μπαλέτου με τη δύναμη, την ταχύτητα και την ένταση της πυγμαχίας. Ας δούμε πώς γεννήθηκε αυτή η τάση, πώς λειτουργεί στην πράξη και ποια είναι τα οφέλη της για το σώμα και το μυαλό.

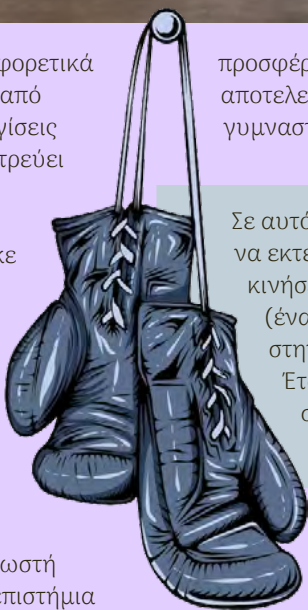
Από το μπαλέτο και την πυγμαχία στη... fitness συγχώνευση

Η ιδέα του Ballet Boxing ξεκίνησε να γίνεται γνωστή κυρίως μέσα από προγράμματα fitness σε πανεπιστήμια και στούντιο γυμναστικής που αναζητούν εναλλακτικούς και αποτελεσματικούς τρόπους άσκησης. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι το πρόγραμμα που

προσφέρει το Cornell University, όπου το Ballet Boxing αποτελεί τμήμα του προγράμματος ψυχαγωγίας και γυμναστικής των φοιτητών.

Σε αυτό το μάθημα, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να εκτελούν ασκήσεις πυγμαχίας συνδυασμένες με κινήσεις εμπνευσμένες από το μπαλέτο και το barre (ένα είδος χορευτικής προπόνησης με έμφαση στην ισορροπία και τον έλεγχο του σώματος). Έτσι, η προπόνηση γίνεται ένας δυναμικός συνδυασμός που στοχεύει σε: δύναμη, ευλυγισία, καρδιοαναπνευστική αντοχή και ισορροπία.

Παρόμοια προγράμματα, όπως το Piloxing Barre, συνδυάζουν Pilates, Boxing και μπαλέτο, προσφέροντας μία ολοκληρωμένη εμπειρία που αποσκοπεί στην ενδυνάμωση του σώματος αλλά και στην αύξηση της αυτοπεποίθησης.





Πώς λειτουργεί το Ballet Boxing στην πράξη

Μια τυπική προπόνηση Ballet Boxing διαρκεί από 30 έως 60 λεπτά και αποτελείται από διάφορα στάδια που συνδυάζουν το δυναμικό με το καλλιτεχνικό στοιχείο:

Ζέσταμα με ελαφριές διατάσεις και κινήσεις μπαλέτου.

Ασκήσεις πυγμαχίας οι οποίες αυξάνουν τον καρδιακό ρυθμό και ενισχύουν τη δύναμη και την αντοχή.

Κινήσεις μπαλέτου που βελτιώνουν την ευλυγισία και τη σταθερότητα.

Ενδυνάμωση με βάρη ή λάστιχα, όπου οι κινήσεις από το μπαλέτο ενισχύονται από ασκήσεις για μεγαλύτερη αντοχή.

Χαλάρωση και ασκήσεις αναπνοής, που βοηθούν στην αποκατάσταση και την ψυχολογική ισορροπία.

Για ποιους είναι κατάλληλο το Ballet Boxing

Το πρόγραμμα είναι σχεδιασμένο ώστε να είναι προσιτό σε όλους, ανεξαρτήτως προηγούμενης εμπειρίας στο μπαλέτο ή στην πυγμαχία. Φυσικά, προτείνεται η καθοδήγηση από εξειδικευμένους εκπαιδευτές, ειδικά για

όσους δεν έχουν εμπειρία στις πολεμικές τέχνες, ώστε να αποφευχθούν τραυματισμοί.

Οι γυναίκες και οι άνδρες που αναζητούν μια εναλλακτική, δυναμική μορφή άσκησης που να συνδυάζει την τέχνη με την αθλητική απόδοση θα βρουν στο Ballet Boxing μια ενδιαφέρουσα επιλογή.

Το μέλλον των υβριδικών προπονήσεων

Το Ballet Boxing, αν και δεν αποτελεί ακόμη ευρέως διαδεδομένο fitness trend με διεθνή αναγνώριση, υπάρχει και αναπτύσσεται ως ιδέα και πρακτική σε επιλεγμένα εκπαιδευτικά κέντρα και στούντιο. Αποτελεί μέρος ενός ευρύτερου κύματος που φέρνει στο προσκήνιο τα υβριδικά workouts, δηλαδή τις προπονήσεις που συνδυάζουν διαφορετικά στίλ και τεχνικές.

Μαζί με το Piloxing (Pilates + Boxing + Ballet), το barre fusion και άλλες παρόμοιες τάσεις, ανοίγουν νέους δρόμους για όσους επιθυμούν να δουν τη γυμναστική ως κάτι παραπάνω από ρουτίνα — ως μια εμπειρία σωματικής και ψυχικής αναζωογόνησης.



Τα Παιδικά Χωριά SOS ενώνουν δυνάμεις στη Θεσσαλονίκη



Η ανακαίνιση του κτηρίου έγινε χάρη στη γενναιοδωρή δωρεά της Groupama Ασφαλιστικής, που στήριξε τη δημιουργία ενός σύγχρονου και φιλόξενου χώρου.

Η Πρόεδρος του Δ.Σ. των Παιδικών Χωριών SOS Ελλάδος, κα. Ρενάτα Βαλμά, δήλωσε: «Η ένωση των δύο Κέντρων μας στη Θεσσαλονίκη είναι ένα βήμα προς μια πιο ολιστική προσέγγιση στη φροντίδα των παιδιών και των οικογενειών τους. Κάθε παιδί αξίζει να μεγαλώνει με αγάπη, ασφάλεια και προοπτική».

Τα Παιδικά Χωριά SOS Ελλάδος ενισχύουν τη δράση τους στη Βόρεια Ελλάδα, δημιουργώντας στη Θεσσαλονίκη έναν ενιαίο χώρο φροντίδας, ενδυνάμωσης και υποστήριξης για παιδιά, εφήβους και οικογένειες που βρίσκονται σε ανάγκη.

Με την ένωση του Κέντρου Στήριξης Παιδιού & Οικογένειας και του Κέντρου Μαθησιακής & Παιδαγωγικής Υποστήριξης, ο νέος χώρος προσφέρει δωρεάν ψυχοκοινωνικές, εκπαιδευτικές και θεραπευτικές υπηρεσίες, αποτελώντας σημείο αναφοράς για την κοινωνική συνοχή της περιοχής.

Τα εγκαίνια πραγματοποιήθηκαν στις 14 Οκτωβρίου 2025, παρουσία συνεργατών, δωρητών και εκπροσώπων της τοπικής αυτοδιοίκησης. Το έργο εντάσσεται στο πρόγραμμα «Ενδυναμώνοντας το Μέλλον» (ΟΠΣ 6018245), με χρηματοδότηση από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (ΕΚΤ+).

Η Groupama Ασφαλιστική έκανε πράξη τη δημιουργία του νέου Κέντρου των Παιδικών Χωριών SOS στη Θεσσαλονίκη

Ένα νέο, πλήρως ανακαινισμένο Κέντρο Στήριξης Παιδιού & Οικογένειας απέκτησαν τα Παιδικά Χωριά SOS στη Θεσσαλονίκη, χάρη στη στήριξη της Groupama Ασφαλιστικής, η οποία ανέλαβε εξ ολοκλήρου τη χρηματοδότηση του έργου.

Τα επίσημα εγκαίνια πραγματοποιήθηκαν την Τρίτη 14 Οκτωβρίου 2025, σε ατμόσφαιρα αισιοδοξίας και συγκίνησης, με τη συμμετοχή εκπροσώπων της τοπικής αυτοδιοίκησης, κοινωνικών φορέων και συνεργατών του Οργανισμού.

Το νέο Κέντρο, συνολικής επιφάνειας 230 τ.μ., έχει σχεδιαστεί ώστε να αποτελέσει σημείο αναφοράς για οικογένειες που χρειάζονται στήριξη. Στις εγκαταστάσεις του θα λειτουργούν προγράμματα ψυχολογικής υποστήριξης, λογοθεραπείας, ειδικής αγωγής, καθώς και δράσεις εκπαίδευσης και δημιουργικής απασχόλησης για παιδιά.

Με τη λειτουργία του νέου Κέντρου στη Θεσσαλονίκη, το δίκτυο των Κέντρων Στήριξης Παιδιού & Οικογένειας των Παιδικών Χωριών SOS αριθμεί πλέον εννέα σημεία σε όλη την Ελλάδα, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην πρόληψη του κοινωνικού αποκλεισμού και στην ενδυνάμωση οικογενειών που αντιμετωπίζουν δυσκολίες.

Η κα Μαρίνα Βέργου δήλωσε: «Η επένδυση στη φροντίδα των παιδιών είναι επένδυση στο μέλλον όλων μας. Η συνεργασία με τα Παιδικά Χωριά SOS μάς εμπνέει, γιατί μεταφράζει την κοινωνική ευθύνη σε πράξη. Το νέο Κέντρο στη Θεσσαλονίκη δημιουργεί έναν χώρο ασφάλειας και στήριξης για όσους το χρειάζονται περισσότερο, και είμαστε περήφανοι που συμβάλαμε ώστε αυτό το έργο να γίνει πραγματικότητα.»



Η πόλη που... απαγορεύει να πεθάνεις: Όταν η πραγματικότητα ξεπερνά τη φαντασία



Σε διάφορα μέρη του κόσμου, έχουν υπάρξει περιπτώσεις όπου δήμοι και τοπικές αρχές δήλωσαν το αδιανόητο: "Απαγορεύεται να πεθάνεις!" Όσο απίστευτο κι αν ακούγεται, αυτές οι "απαγορεύσεις" δεν προήλθαν από κάποια φαντασία ή μαύρο χιούμορ, αλλά από πραγματικά προβλήματα, όπως η έλλειψη χώρου ταφής, η ανυπαρξία υποδομών ή οι ιδιαίτερες κλιματολογικές συνθήκες.

Αυτές οι "δηλώσεις" αποτελούν ουσιαστικά συμβολικές πράξεις ή διαμαρτυρίες, με στόχο να αναδείξουν προβλήματα και να πιέσουν τις αρμόδιες αρχές να δώσουν λύσεις. Και παρ' όλη την ειρωνεία ή το χιούμορ που συχνά τις συνοδεύει, πίσω τους κρύβονται σοβαρές και επείγουσες κοινωνικές ανάγκες.

Ας δούμε τρεις πραγματικές ιστορίες, όπου ο θάνατος... απαγορεύτηκε από τις ίδιες τις πόλεις.



1. Longyearbyen, Νορβηγία

Στο μακρινό αρχιπέλαγος Σβάλμπαρντ, κοντά στον Αρκτικό Κύκλο, βρίσκεται η μικρή πόλη Longyearbyen — ένας από τους βορειότερους οικισμούς του πλανήτη. Εκεί, από τη δεκαετία του '50, η ταφή των νεκρών έχει απαγορευτεί.

Ο λόγος είναι απολύτως πρακτικός: το έδαφος της περιοχής είναι μόνιμα παγωμένο, γεγονός που εμποδίζει



τη φυσική αποσύνθεση των σωμάτων. Στην πράξη, τα σώματα παραμένουν "κατεψυγμένα" στο υπέδαφος, σχεδόν άθικτα για δεκαετίες.

Αυτό έχει οδηγήσει τους επιστήμονες να βρουν μέσα σε τάφους ζωντανούς ιούς, όπως της ισπανικής γρίπης του 1918 — και γεννά εύλογους φόβους για επανενεργοποίηση αρχαίων παθογόνων. Γι' αυτόν τον λόγο, όποιος πεθαίνει στη Longyearbyen, μεταφέρεται αεροπορικά στην ηπειρωτική Νορβηγία για ταφή.



2. Lanjarón, Ισπανία

Το 1999, ο δήμαρχος της ορεινής πόλης Lanjarón, στην Ανδαλουσία της Ισπανίας, έκανε κάτι ασυνήθιστο: ανακοίνωσε συμβολικά την απαγόρευση του θανάτου.

Ο λόγος ήταν η έλλειψη διαθέσιμου χώρου για την κατασκευή νέου νεκροταφείου, καθώς το παλιό είχε φτάσει στα όριά του και οι γραφειοκρατικές διαδικασίες για επέκταση ή δημιουργία νέου καθυστέρουσαν.

Έτσι, για να ασκήσει πίεση στην κεντρική διοίκηση και να τραβήξει την προσοχή στο πρόβλημα, "απαγόρευσε τον θάνατο" στους δημότες — με χιουμοριστική διάθεση, αλλά πολύ σοβαρές προθέσεις.

Η φράση "οι πολίτες παρακαλούνται να μην πεθάνουν μέχρι νεοτέρας" έγινε τίτλος σε εφημερίδες, αλλά πίσω της έκρυβε μια κραυγή απόγνωσης για την αδιαφορία του κράτους στις υποδομές της υπαίθρου.

3. Falciano del Massico, Ιταλία

Ανάλογο περιστατικό σημειώθηκε και στην Ιταλία, το 2012, στο χωριό Falciano del Massico, κοντά στη Νάπολη. Εκεί, ο δήμαρχος αποφάσισε επίσης να "απαγορεύσει τον θάνατο". Ο λόγος; Το χωριό δεν διέθετε κοιμητήριο και υπήρχε μακροχρόνια αντιπαράθεση με τον γειτονικό δήμο

για τη χρήση του δικού του.

Η προστριβή είχε οδηγήσει σε αδιέξοδο... Έτσι, ο δήμαρχος —με ειρωνική διάθεση— δήλωσε ότι "οι πολίτες δεν επιτρέπεται να πεθάνουν μέχρι νεοτέρας", αφού δεν υπήρχε κανένας προβλεπόμενος χώρος για να ταφούν.

Πίσω από την ειρωνεία, ένα σοβαρό ερώτημα

Όσο παράδοξες κι αν ακούγονται αυτές οι ιστορίες, φανερώνουν κάτι πολύ σημαντικό: η διαχείριση του θανάτου δεν είναι κάτι αυτονόητο, ούτε παγιωμένο. Από την έλλειψη χώρου και την κλιματική αλλαγή, μέχρι τη γραφειοκρατία και τις κοινωνικές αντιλήψεις, το πώς θάβουμε τους νεκρούς μας σχετίζεται με υποδομές, πολιτισμό, πολιτική και υγεία.

Η "απαγόρευση του θανάτου" είναι ίσως μια από τις πιο παράξενες φράσεις που μπορεί να ακούσει κανείς — κι όμως, σε ορισμένες πόλεις ειπώθηκε... Όχι για να γελοιοποιηθεί το αναπόφευκτο, αλλά για να αναδειχθεί η ευθύνη των κοινωνιών να οργανώνονται όχι μόνο για τη ζωή, αλλά και για το τέλος της.



ΟΙ ΑΝΕΓΓΙΧΤΕΣ

Η θεατρική παράσταση «Οι Ανέγγιχτες», σε σύλληψη και σκηνοθεσία του Αντώνη Χανιώτη και κείμενο των Αντώνη Χανιώτη και Λάμπρου Κομζιά, παρουσιάζεται από τις 14 Νοεμβρίου στο Θέατρο Χώρος.

Σε ένα απομονωμένο δάσος της Βόρειας Αμερικής, τρεις αδελφές — η Ρεβέκκα, η Ραχήλ και η Αθαλία — αποτελούν τα τελευταία μέλη μιας αινιγματικής αίρεσης. Καθώς περιμένουν την «τελική προφητεία», η άφιξη ενός ξένου θα ανατρέπει τη λεπτή ισορροπία τους και θα φέρει στο φως όσα προσπάθησαν να θάψουν βαθιά.

Μέσα από μια σκοτεινή, αλληγορική αφήγηση, το έργο εξερευνά τη δύναμη του ανθρώπινου πνεύματος απέναντι στον φόβο, την πίστη και την ψευδαίσθηση της κανονικότητας. Ένα θεατρικό ταξίδι για την ελευθερία, την αλήθεια και τη βαθύτερη ουσία του ανθρώπου.

Συντελεστές:

Σκηνοθεσία: Αντώνης Χανιώτης | Στίχοι: Λάμπρος Κομζιάς, Έλλη Δαδήρα | Σκηνικά-Κοστούμια: Δήμητρα Μαρίνη | Μουσική: Αντώνης Χανιώτης | Χορογραφίες: Χριστιάνα Σκιαδά-Πομόνη

Παίζουν: Έλλη Δαδήρα, Δημήτρης Σαμαράς, Ελένη Σαμπαριώτη, Παρασκευή Τζιαρτζιάνη, Χαρά Φιούρη

Θέατρο Χώρος, Πραβίου 6-8, Βοτανικός
Παραστάσεις: Παρασκευή & Σάββατο 21:00 | Κυριακή 20:00

Προπώληση: ticketmaster.gr

Ο Γιάννης Μπέζος σκηνοθετεί το αριστούργημα του David Mamet - Αμερικάνικος Βούβαλος



Πενήντα χρόνια μετά την πρώτη του παρουσίαση, ο Γιάννης Μπέζος σκηνοθετεί το εμβληματικό έργο του David Mamet, Αμερικάνικος Βούβαλος, στο Θέατρο Σημείο. Ένα έργο-ορόσημο που αποδομεί το αμερικανικό όνειρο και φωτίζει τη μοναξιά, την ανάγκη για αγάπη και τη σκληρότητα μιας κοινωνίας που μετρά τα πάντα σε χρήμα.

Πρωταγωνιστούν οι Γιώργος Νινιός, Αντώνης Κρόμπας και Σταύρος Τσουμάνης, σε ένα εκρηκτικό τρίγωνο σχέσεων, φόβου και ματαίωσης.

Ο Μπέζος, στο σκηνοθετικό του σημείωμα, μετατρέπει τη σκηνή σε ένα ασφυκτικό πεδίο σύγκρουσης όπου η φιλία, η προδοσία και η ευαισθησία συνυπάρχουν. «Πενήντα χρόνια μετά, ο Αμερικάνικος Βούβαλος είναι πεισματικά παρών», σημειώνει.

Θέατρο Σημείο, Χαριλάου Τρικούπη 4, Καλλιθέα
Παραστάσεις: Δευτέρα & Τρίτη στις 21.00
Ερμηνεύουν: Γιώργος Νινιός, Αντώνης Κρόμπας, Σταύρος Τσουμάνης
Προπώληση: more.com

μαλλί με μαλλί

του Άρκά



Μαλλί με μαλλί (επίτομο) – Άρκας

Ο Άρκας επιστρέφει με ένα ακόμη απολαυστικό χτύπημα χιούμορ, σαρκασμού και ευφυΐας. Στο «Μαλλί με μαλλί (επίτομο)» στήνει το απόλυτο σκηνικό κοινωνικού σχολίου, με πρωταγωνίστρια την πιο καυστική κουτσομπόλα της γειτονιάς.

Μια γυναίκα που ξέρει τα πάντα για όλους, δεν χαρίζεται σε κανέναν και σχολιάζει με δηλητηριώδη χάρη τα πάντα γύρω της — από τα μαλλιά της απέναντι μέχρι τα μυστικά της κολλητής της. Ο Άρκας, με τη χαρακτηριστική του ακρίβεια, παρατηρεί, σατιρίζει και ξεσκεπάζει την καθημερινή υποκρισία, δημιουργώντας έναν χαρακτήρα τόσο αληθινό που τον αναγνωρίζεις αμέσως.

Ένα ξεκαρδιστικό αλλά και πανέξυπνο άλμπουμ, για όλους όσους αγαπούν τον αιχμηρό λόγο και την ειρωνεία του πιο εμβληματικού Έλληνα δημιουργού κόμικ.

Εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ

Πάψε να ανησυχείς

48 μαθήματα κατά του άγχους

από έναν Ιάπωνα Ζεν Μοναχό

ΣΟΥΝΜΙΟ ΜΑΖΟΥΝΟ

Πάψε να ανησυχείς

48 μαθήματα κατά του άγχους
από έναν
Ιάπωνα Ζεν Μοναχό



Ο Ζεν μοναχός Σούνμιο Μαζούνο προσφέρει 48 απλές αλλά βαθιά ουσιαστικές πρακτικές για να καλλιεργήσουμε την ηρεμία μέσα μας, ακόμη και μέσα στον πιο χαοτικό ρυθμό της σύγχρονης ζωής.

Με λόγο γαλήνιο και αποσταγμένη σοφία, μας δείχνει πώς η πραγματική ηρεμία δεν είναι απουσία προβλημάτων, αλλά παρουσία επίγνωσης.

Μέσα από μικρά καθημερινά βήματα —όπως το να καθαρίζεις συνειδητά τον χώρο σου ή να αναπνέεις αργά πριν απαντήσεις— το βιβλίο σε μαθαίνει να μένεις στο τώρα, να απελευθερώνεσαι από περιττές σκέψεις και να μετατρέπεις την ανησυχία σε ισορροπία.

Ένας οδηγός εσωτερικής γαλήνης για όποιον θέλει να σταματήσει να κυνηγά το αύριο και να αρχίσει να ζει το σήμερα.

Εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ

quote of the day

**CLARITY IS THE MOMENT WE SEE WITHOUT
THE ILLUSION THAT SOMETHING
OUTSIDE OF US CAN SAVE US**

Byron Katie

**Σήμερα
γιορτάζουν!**

Ευκράτης, Ευκρατία,
Ούρσουλα, Ορσαλία,
Σωκράτης, Σωκρατία,
Χριστόδουλος,
Χριστοδούλη

21 Οκτωβρίου

- › Count Your Buttons Day
- › Celebration of the Mind Day
- › Everyone Writes Day
- › Back to the Future Day
- › National Pumpkin Cheesecake Day
- › National Pets for Veterans Day
- › National Check Your Meds Day
- › National Archives Day
- › National Apple Day
- › National Reptile Day
- › Pharmacy Technician Day