

Παγκόσμια Ημέρα Ζυμαρικών
25 Οκτωβρίου


ΑΠΟ ΤΟ 1939
ΜΑΚΒΕΛ
Τώρα, μιλάει η γεύση!

μακα... μακα... μακα
ΜΑΚΒΕΛ μακαρόνια



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

**ΖΥΜΑΡΙΚΑ:
Η ΓΕΥΣΗ
ΤΗΣ ΑΠΛΟΤΗΤΑΣ!
ΓΙΑΤΙ Η ΕΥΤΥΧΙΑ
ΕΙΝΑΙ AL DENTE...**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Δεν είναι μια ακόμα “ροζ” μέρα. Είναι μια μέρα που φοράει ροζ γιατί χρειάζεται θάρρος να τη δεις κατάματα.

Η Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου του Μαστού δεν είναι για να φορέσουμε ένα κορδελάκι και να ανεβάσουμε ένα story. Είναι για να θυμηθούμε. Να προλάβουμε. Να στηρίξουμε. Να σταθούμε.

Μιλάμε για τη ζωή — όχι με φόβο, αλλά με αλήθεια. Για τις γυναίκες που πάλεψαν και νίκησαν, για εκείνες που ακόμα παλεύουν, και για εκείνες που μας έμαθαν πως η δύναμη δεν είναι να μη φοβάσαι, αλλά να προχωράς παρά τον φόβο.

Δεν είναι εύκολο να μιλάς για τον καρκίνο. Είναι όμως αναγκαίο. Γιατί όσο σιωπάς, εκείνος βρίσκει χώρο. Και η σιωπή δε σώζει ζωές — η ενημέρωση σώζει. Η πρόληψη σώζει. Η εξέταση σώζει.

Κάθε χρόνο, χιλιάδες γυναίκες διαγιγνώσκονται με καρκίνο του μαστού, και η πλειονότητα το ξεπερνάει σχετικά αναίμακτα — γιατί τον εντόπισαν νωρίς. Γιατί πήγαν. Γιατί δεν είπαν “δεν πειράζει”. Γιατί έβαλαν τον εαυτό τους στη λίστα προτεραιοτήτων.

Η πρόληψη δεν είναι πολυτέλεια. Είναι πράξη αγάπης — προς εσένα, προς τους ανθρώπους σου, προς τη ζωή σου. Δεν είναι απλώς μια εξέταση. Είναι μια υπόσχεση: “Θα με φροντίσω.”

Και κάπου εδώ, ας πούμε και το άλλο: δεν είσαι μόνη. Υπάρχουν γυναίκες, γιατροί, οργανισμοί, φίλες, οικογένειες, που έγιναν ένα αόρατο δίκτυο δύναμης για όσες περνούν τη διαδρομή αυτή. Και κάθε φορά που μια γυναίκα λέει “έκανα τη μαστογραφία μου”, βοηθά κι άλλες να το πουν. Ένα μικρό βήμα, μια μεγάλη αλυσίδα ζωής.

Γιατί ο φόβος μικραίνει όταν τον μοιράζεσαι. Και η ζωή, όταν την προσέχεις, μεγαλώνει.

Tip of the Day: Κλείσε ραντεβού για τη μαστογραφία σου — όχι “κάποια στιγμή”, τώρα. Δέκα λεπτά από τη μέρα σου μπορεί να σου χαρίσουν χιλιάδες μέρες ακόμα.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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



Quiet Hour – Ήσυχη Ώρα: Μια νέα εποχή συμπερίληψης στα καταστήματα Κωτσόβολος

Η Κωτσόβολος κάνει ένα ακόμη βήμα προς την κατεύθυνση της ισότητας και της συμπερίληψης, εφαρμόζοντας την πρωτοβουλία «Quiet Hour – Ήσυχη Ώρα» σε δέκα καταστήματα σε όλη την Ελλάδα. Πρόκειται για μια σημαντική δράση στο πλαίσιο του προγράμματος «Τεχνολογία Χωρίς Εμπόδια», σε συνεργασία με την TheHappyAct, που προσφέρει ένα ήρεμο και προσβάσιμο περιβάλλον αγορών για άτομα στο φάσμα του αυτισμού και με προβλήματα αισθητηριακής επεξεργασίας.

Καθημερινά (εκτός Σαββάτου), από τις 15:00 έως τις 17:00, τα καταστήματα της Κωτσόβολος προσαρμόζονται ώστε να μειώνονται τα αισθητηριακά ερεθίσματα:

- Ο φωτισμός χαμηλώνει, δημιουργώντας μια πιο χαλαρή και ήρεμη ατμόσφαιρα,
- Οι τηλεοράσεις, τα ηχεία και άλλες ηλεκτρονικές συσκευές απενεργοποιούνται,
- Δεν ακούγεται μουσική ή ανακοινώσεις,
- Εξαλείφονται τα έντονα αρώματα χώρου.

Με αυτόν τον τρόπο, οι επισκέπτες μπορούν να απολαύσουν μια εμπειρία αγορών χωρίς άγχος, πίεση ή υπερφόρτωση ερεθισμάτων, προσαρμοσμένη στις δικές τους ανάγκες.

Παράλληλα, 19 καταστήματα της Κωτσόβολος έχουν ήδη αισθητηριακά χαρτογραφηθεί, με τις σχετικές πληροφορίες να είναι διαθέσιμες online ώστε κάθε επισκέπτης να γνωρίζει εκ των προτέρων τις συνθήκες του χώρου που πρόκειται να επισκεφθεί.

Με τη δράση αυτή, η Κωτσόβολος αποδεικνύει ότι η τεχνολογία μπορεί να είναι ανθρώπινη, συμπεριληπτική και προσβάσιμη σε όλους. Η «Ήσυχη Ώρα» δεν είναι απλώς μια πρωτοβουλία — είναι ένα βήμα προς έναν κόσμο που χωράει πραγματικά κάθε άνθρωπο. Δείτε το σχετικό video [εδώ](#).

Το "Quiet Hour – Ήσυχη Ώρα" εφαρμόζεται στα καταστήματα Ν. Ηρακλείου, Αναβύσσου, Χολαργού, Αγ. Αναργύρων, Καλαμαριάς, Βέροιας, Δράμας, K-Spot Ιωαννίνων, Ρεθύμνου και Λιβαδειάς.

Ελληνικός Χρυσός: Μια "Δωρεά Ζωής" στο Γενικό Νοσοκομείο Χαλκιδικής



Με μια πρωτοβουλία υψηλής κοινωνικής αξίας, η Ελληνικός Χρυσός προχώρησε στη δωρεά υπερσύγχρονου ιατροτεχνολογικού εξοπλισμού στη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας του Γενικού Νοσοκομείου Χαλκιδικής, συνολικής αξίας άνω των 400.000 ευρώ, αναβαθμίζοντας ουσιαστικά τις δυνατότητες του νοσοκομείου.

Η δωρεά περιλαμβάνει αναπνευστήρες τελευταίας τεχνολογίας, ηλεκτρικές κλίνες βαρέως πασχόντων με αερόστρωμα και monitors ζωτικών παραμέτρων, εξοπλισμό αιχμής που ενισχύει τη ΜΕΘ σε μια περιοχή με αυξημένες ανάγκες, ειδικά κατά την τουριστική περίοδο. Η παράδοση και εκπαίδευση του προσωπικού ολοκληρώθηκε πρόσφατα, σηματοδοτώντας ένα νέο κεφάλαιο για την παροχή ποιοτικών υπηρεσιών υγείας στη Χαλκιδική.

Παράλληλα, η εταιρεία χρηματοδοτεί μελέτες ανακαίνισης και ενεργειακής αναβάθμισης του παλαιού κτιρίου του νοσοκομείου (10.000 τ.μ.), με έργα που περιλαμβάνουν ανακαίνιση θαλάμων, εκσυγχρονισμό υποδομών και βελτίωση της προσβασιμότητας ΑμεΑ.

Η πρωτοβουλία εντάσσεται στο ευρύτερο πρόγραμμα κοινωνικών επενδύσεων της Ελληνικός Χρυσός ύψους 80 εκατ. δολαρίων, το οποίο εστιάζει σε Υγεία, Εκπαίδευση, Περιβάλλον, Ισότητα και Ανάπτυξη, επιβεβαιώνοντας τη δέσμευση της εταιρείας να στηρίζει έμπρακτα τη βιώσιμη πρόοδο της Χαλκιδικής.

Ζυμαρικά: Η γεύση της απλότητας! Γιατί η ευτυχία είναι *al dente*...

Παγκόσμια Ημέρα Ζυμαρικών — 25 Οκτωβρίου: μια γιορτή αφιερωμένη στο φαγητό που ένωσε ολόκληρο τον κόσμο.

Αν υπάρχει ένα φαγητό που έχει ταξιδέψει παντού χωρίς μετάφραση, αυτό είναι τα ζυμαρικά. Από τα trattorie της Ιταλίας μέχρι τις ταβέρνες της Ελλάδας και τα street kitchens της Ιαπωνίας, ένα πιάτο pasta σημαίνει παντού το ίδιο πράγμα: παρηγοριά, μοίρασμα, σπίτι.

Κάθε χρόνο στις 25 Οκτωβρίου, ο κόσμος γιορτάζει την Παγκόσμια Ημέρα Ζυμαρικών, μια πρωτοβουλία που ξεκίνησε το 1998 από τη Διεθνή Ένωση Ζυμαρικών (International Pasta Organization) με σκοπό να τιμήσει όχι απλώς ένα τρόφιμο, αλλά ένα παγκόσμιο σύμβολο πολιτισμού, παράδοσης και ανθρώπινης σύνδεσης.

Από το σιτάρι στην ιστορία

Η ιστορία των ζυμαρικών είναι σχεδόν τόσο παλιά όσο και ο ίδιος ο πολιτισμός.

Αν και πολλοί θεωρούν την Ιταλία τη «μητέρα της pasta», τα πρώτα ίχνη της εντοπίζονται στην αρχαία Κίνα, όπου ανακαλύφθηκαν νουντλς φτιαγμένα από κεχρί πριν από 4.000 χρόνια. Από εκεί, η ιδέα του ζυμαριού ταξίδεψε προς τη Μεσόγειο — και όταν οι Ιταλοί άρχισαν να δουλεύουν το σιμιγδάλι με νερό και αλάτι, γεννήθηκε η pasta όπως τη γνωρίζουμε σήμερα.

Η πρώτη γραπτή αναφορά σε ζυμαρικά εντοπίζεται τον 12ο αιώνα στη Σικελία, σε ένα κείμενο που μιλά για “maccheroni” που παρασκευάζονταν για ταξιδιώτες. Ήταν εύκολα στη μεταφορά, διατηρούνταν για καιρό και μπορούσαν να μαγειρευτούν παντού — ο τέλειος σύντροφος κάθε ταξιδιού.



Η υπόλοιπη Ευρώπη ακολούθησε γρήγορα. Στην Ελλάδα υπήρχαν ήδη οι χυλοπίτες και ο τραχανάς, στη Μέση Ανατολή τα reshteh, στην Ασία τα udon και τα ramen. Η έννοια της “pasta” έγινε παγκόσμιο αρχέτυπο – το φαγητό που γεννιέται από το τίποτα και θρέφει τους πάντες.

Η ιταλική ψυχή της pasta

Κανείς δεν της έδωσε ψυχή όσο οι Ιταλοί. Στην Ιταλία, η pasta δεν είναι απλώς συνταγή – είναι στάση ζωής.

Είναι το πώς συνδυάζεις πέντε υλικά (σιμιγδάλι, νερό, αλάτι, ελαιόλαδο και χρόνο) για να γεννήσεις συγκίνηση. Είναι το “al dente” που δεν σημαίνει μόνο «να μη λιώσει», αλλά «να κρατάει» – όπως όλα όσα αξίζουν.

Η Ιταλία έχει πάνω από 350 διαφορετικά είδη ζυμαρικών. Από τα εμβληματικά spaghetti, τα renne και τα rigatoni, μέχρι τα τοπικά orecchiette της Puglia ή τα ricci της Τοσκάνης, κάθε σχήμα έχει λόγο ύπαρξης.

Τα κοντά ζυμαρικά κρατούν καλύτερα τη σάλτσα. Τα μακριά τυλίγονται στο πιρούνι και στις αναμνήσεις. Τα γεμιστά, όπως τα ravioli, κουβαλούν μέσα τους ιστορίες – συχνά, κυριολεκτικά.

Η ελληνική μακαρονάδα

Κι όμως, η Ελλάδα δεν έμεινε ποτέ πίσω. Οι πρώτες μακαρονάδες εμφανίστηκαν στα Επτάνησα ήδη από τον 17ο αιώνα, όταν οι επιρροές της Βενετίας έφτασαν στα ελληνικά τραπέζια. Από εκεί εξαπλώθηκαν στη στεριά, παντρεύτηκαν με τοπικά υλικά και έγιναν αναπόσπαστο κομμάτι της γαστρονομικής μας ταυτότητας.

Οι γιαγιάδες στις ορεινές περιοχές έφτιαχναν χυλοπίτες και τις αποξήρηναν στον ήλιο. Στην Κρήτη, τα σκιουφιχτά πλάθονταν με το χέρι και σερβίρονταν σε γιορτές. Στην Ήπειρο, τα μακαρόνια του φούρνου ήταν ο τρόπος να τιμήσεις μια καλή σοδειά.

Αν το σκεφτείς, κάθε ελληνική οικογένεια έχει ένα πιάτο με ζυμαρικά που τη χαρακτηρίζει – και σχεδόν πάντα έχει μέσα λίγο τυρί, αγάπη και αυτοσχεδισμό.

Σήμερα, η Ελλάδα διαθέτει βιομηχανίες που εξάγουν σε όλο τον κόσμο, αλλά και μικρούς παραγωγούς που αναβιώνουν τις παλιές ποικιλίες σιταριού, συνδυάζοντας παράδοση με καινοτομία.

Η νέα ελληνική κουζίνα επανερμηνεύει την pasta με σύγχρονο τρόπο: ταλιατέλες με μελάνι σουπιάς, χειροποίητες πένες με πέστο βασιλικού, ζυμαρικά με φακές ή σπανάκι.

Η ελληνική μακαρονάδα είναι πια μοντέρνα, βιώσιμη και με ταυτότητα.



Όλος ο κόσμος... ένα πιάτο

Αν κάνεις ένα ταξίδι γύρω από τον κόσμο, θα βρεις παντού ένα πιάτο ζυμαρικών που λέει την ίδια ιστορία με άλλη προφορά.

Στην Ιαπωνία, τα ramen είναι τελετουργία. Στη Γερμανία, τα spätzle συνοδεύουν κάθε κυριακάτικο τραπέζι. Στη Βραζιλία, οι οικογένειες ιταλικής καταγωγής μαγειρεύουν macarrão κάθε Κυριακή.

Ακόμα και στην Αφρική, το couscous αποτελεί ζυμαρικό σε άλλη μορφή – κόκκου.

Η pasta έχει ένα μαγικό χαρακτηριστικό: δεν γνωρίζει σύνορα. Είναι το φαγητό που τρώγεται σε κάθε κοινωνικό επίπεδο, σε κάθε εποχή, σε κάθε γλώσσα.

Κι αν υπάρχει ένα φαγητό που καταρρίπτει κάθε ταξική διάκριση, αυτό είναι το πιάτο με τα μακαρόνια.

Το comfort food που μιλάει στη μνήμη

Γιατί αγαπάμε τόσο τα ζυμαρικά;

Ίσως γιατί είναι η πιο ελκρινής μορφή “comfort food”. Είναι το πρώτο φαγητό που μαγειρεύεις μόνος σου. Είναι εκείνο που σε περιμένει μετά από μια κουραστική μέρα. Είναι το φαγητό που μυρίζει παιδική ηλικία – ακόμα κι όταν έχεις μεγαλώσει.

Η ψυχολογία του comfort food βασίζεται στη μνήμη: το μυαλό συνδέει τη γεύση με την ασφάλεια. Και τα ζυμαρικά είναι ο απόλυτος φορέας αυτής της αίσθησης.

Όταν το πιρούνι τυλίγει τα spaghetti, δεν είναι μόνο φαγητό. Είναι ρυθμός, νοσταλγία, παρηγοριά.

Είναι η υπενθύμιση ότι, όσα κι αν αλλάζουν γύρω μας, η χαρά μπορεί να παραμείνει τόσο απλή όσο ένα πιάτο με βούτυρο, τυρί και αγάπη.

Pasta και βιωσιμότητα: Το φαγητό του μέλλοντος

Η pasta είναι από τα πιο οικολογικά τρόφιμα στον πλανήτη. Η παραγωγή της απαιτεί ελάχιστο νερό και έχει χαμηλό αποτύπωμα άνθρακα, ενώ συνδυάζεται ιδανικά με φυτικές πρωτεΐνες. Δεν είναι τυχαίο ότι πολλοί τη θεωρούν το “φαγητό του μέλλοντος”.

Σήμερα, βλέπουμε μια νέα γενιά ζυμαρικών από φακές, ρεβύθια, φάβα ή κινόα, που προσφέρουν υψηλή διατροφική αξία με χαμηλό περιβαλλοντικό αποτύπωμα.

Μεγάλοι όμιλοι όπως η Barilla επενδύουν σε γραμμές zero waste, ενώ μικροί παραγωγοί επιστρέφουν σε παραδοσιακές ποικιλίες σιταριού, για να διασώσουν τη βιοποικιλότητα και την αυθεντικότητα των γεύσεων.

Η pasta δείχνει ότι η απόλαυση και η ευθύνη μπορούν να συνυπάρχουν στο ίδιο πιάτο.



Το μέλλον είναι χειροποίητο

Σε μια εποχή που η τεχνολογία μπαίνει μέχρι και στην κουζίνα, η pasta παραμένει ένα χειροποίητο θαύμα.

Το άπλωμα του ζυμαριού, το κόψιμο, το στέγνωμα — είναι κινήσεις που μοιάζουν με τελετουργία.

Ίσως γι' αυτό και τα τελευταία χρόνια τα pasta bars και τα μικρά εργαστήρια χειροποίητων ζυμαρικών ανθίζουν παντού: στη Νάπολη, στο Παγκράτι, στο Μιλάνο ή στο Μοσχάτο.

Οι νέοι σεφ επιστρέφουν στις ρίζες.

Πειραματίζονται με τοπικά αλεύρια, με ελληνικό ελαιόλαδο, με εποχικά λαχανικά. Ζυμώνουν, κόβουν, γεμίζουν, δημιουργούν. Και το κοινό τους ανταποκρίνεται.

Γιατί όσο κι αν αγαπάμε την ταχύτητα, η ψυχή εξακολουθεί να βρίσκεται στα χέρια.

Το μήνυμα της ημέρας

Η Παγκόσμια Ημέρα Ζυμαρικών δεν είναι απλώς γιορτή ενός φαγητού. Είναι ένας ύμνος στην απλότητα, την παράδοση και την ανθρώπινη επαφή.

Σε έναν κόσμο που τρέχει ασταμάτητα, η pasta μας θυμίζει να επιβραδύνουμε.

Να περιμένουμε το νερό να βράσει.

Να μυρίσουμε τη σάλτσα που σιγοψήνεται.

Να καθίσουμε στο τραπέζι και να μοιραστούμε.

Γιατί στο τέλος, είτε είναι spaghetti alla carbonara, είτε χυλοπίτες με φέτα, είτε penne arrabbiata, κάθε πιάτο pasta είναι μια μικρή γιορτή ζωής.

Μια υπενθύμιση ότι η ευτυχία δεν χρειάζεται πολυπλοκότητα. Μόνο ένα πιάτο που αχνίζει... και ανθρώπους που αγαπάς γύρω του.



Fun fact:

Η Ιταλία παράγει πάνω από 3,5 εκατομμύρια τόνους pasta τον χρόνο — αρκετούς για να γεμίσουν 1.000 Ολυμπιακές πισίνες! Κι όμως, η Ελλάδα βρίσκεται μέσα στους δέκα λαούς που καταναλώνουν τα περισσότερα ζυμαρικά παγκοσμίως.

Τα ζυμαρικά είναι απλά, ταπεινά και παγκόσμια. Είναι το φαγητό που δεν γνωρίζει εποχές, τάξεις, ούτε σύνορα.

Από το μεσημεριανό των παιδιών μέχρι το δείπνο ενός σεφ με αστέρι Michelin, παραμένουν το ίδιο πράγμα:

Ένα πιάτο που κάνει τη ζωή πιο όμορφη.



5 λόγοι που τα ζυμαρικά είναι πάντα στη μόδα

1 Γιατί αλλάζουν χωρίς να αλλάζουν.

Από τα κλασικά spaghetti μέχρι τα ζυμαρικά από ρεβύθια και φακές, η pasta εξελίσσεται με τη μόδα, χωρίς να χάνει ποτέ την ψυχή της. Είναι comfort και trend ταυτόχρονα.

2 Γιατί ταιριάζουν με όλους.

Vegetarian, vegan, flexitarian ή παραδοσιακός μακαρονάς — ό,τι κι αν είσαι, υπάρχει μια μακαρονάδα που σε περιμένει. Από aglio e olio μέχρι bolognese χωρίς κρέας.

3 Γιατί είναι το πιο «κοινωνικό» φαγητό.

Κανείς δεν τρώει μακαρόνια μόνος του. Τα ζυμαρικά είναι αφορμή για συνάντηση — το φαγητό που σε φέρνει κοντά στους άλλους, κυριολεκτικά και μεταφορικά.

4 Γιατί είναι βιώσιμα.

Παράγονται με χαμηλό αποτύπωμα άνθρακα, θέλουν λίγο νερό και ενέργεια, και στηρίζουν την ιδέα μιας πιο πράσινης, φυτικής διατροφής. Το φαγητό του μέλλοντος, εδώ και αιώνες.

5 Γιατί η ευτυχία, τελικά, είναι al dente.

Ούτε ωμή, ούτε παραβρασμένη — απλώς σωστή. Ένα πιάτο ζυμαρικά σου θυμίζει ότι όλα στη ζωή είναι θέμα ισορροπίας. Και ότι η απλότητα... είναι πάντα στη μόδα.

Η νέα γενιά στο τιμόνι της αλλαγής: Βραβεύτηκαν οι μαθητές του διαγωνισμού "Drive the Change"



Σε μια τελετή γεμάτη έμπνευση, φαντασία και αισιοδοξία για το μέλλον της οδικής ασφάλειας, πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 19 Οκτωβρίου στο Ελληνικό Μουσείο Αυτοκινήτου η απονομή των βραβείων του Πανελληνίου Μαθητικού Διαγωνισμού "Drive the Change: Together We Can Change the Greek Driving Mentality".

Ο διαγωνισμός, πρωτοβουλία της GlobalCert σε συνεργασία με το Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.Α.Σ.) «Πάνος Μυλωνάς» και υπό την αιγίδα του Υπουργείου Υποδομών και Μεταφορών, έδωσε στους μαθητές τη δυνατότητα να εκφραστούν δημιουργικά και να στείλουν μηνύματα υπευθυνότητας, σεβασμού και αλλαγής νοοτροπίας στους ελληνικούς δρόμους.

Μέσα από πέντε κατηγορίες συμμετοχής – Film it!, Sing it!, Draw it!, Write it! και Craft it! – τα παιδιά ανέδειξαν με φαντασία και πάθος τη σημασία της ασφαλούς οδήγησης, δημιουργώντας βίντεο, τραγούδια, ζωγραφίες, άρθρα και κατασκευές. Στην τελετή βραβεύθηκαν οι τρεις κορυφαίες συμμετοχές κάθε κατηγορίας, καθώς και τέσσερις ειδικές διακρίσεις στο Sparkle Award.

Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους, μεταξύ

άλλων, ο Αναπληρωτής Υπουργός Μεταφορών και Υποδομών Κωνσταντίνος Κυρανάκης, η Πρόεδρος του Ι.Ο.Α.Σ. Βασιλική Δανέλλη-Μυλωνά, και ο Προϊστάμενος Επιχειρήσεων Τροχαίας Αττικής Υ/Α Σταύρος Χρονόπουλος, ενώ συντόνισε η δημοσιογράφος Αντριάνα Παρασκευοπούλου.

Όλοι οι ομιλητές υπογράμμισαν πως η οδική ασφάλεια είναι υπόθεση όλων – κράτους, φορέων, γονιών και παιδιών – και ότι η αλλαγή ξεκινά από τη νέα γενιά, που αποδεικνύει πως διαθέτει ωριμότητα, συνείδηση και δημιουργική δύναμη.

Όπως δήλωσε η Πρόεδρος της GlobalCert, Χριστίνα Τσατσαμπά: «Η οδική ασφάλεια δεν είναι απλώς κανόνες – είναι σεβασμός στη ζωή. Τα παιδιά μάς θυμίζουν πως η αλλαγή νοοτροπίας ξεκινά από την παιδεία, τη συνεργασία και την έμπνευση».

Η GlobalCert δεσμεύτηκε να συνεχίσει τον θεσμό, μετατρέποντας το "Drive the Change" σε ετήσια δράση κοινωνικής υπευθυνότητας, που θα δίνει στα παιδιά τη φωνή να οδηγούν, με το δικό τους τρόπο, την Ελλάδα προς ένα πιο ασφαλές αύριο.

Η πιο δυνατή λέξη δεν είναι "θάρρος". Είναι "πρόληψη".



Κάθε Οκτώβριος βάφεται ροζ. Όχι για να γίνει πιο όμορφος, αλλά για να θυμίσει κάτι που ξεχνάμε: ότι η ζωή είναι εύθραυστη — κι όμως, αξίζει κάθε δευτερόλεπτο που την κρατάς γερά.

Η Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου του Μαστού δεν είναι μια «επέτειος». Είναι ένα reminder. Μια ήσυχη, αλλά επίμονη υπενθύμιση ότι η πρόληψη είναι η πιο δυνατή μορφή θάρρους.

Γιατί η αλήθεια είναι πως όλες και όλοι γνωρίζουμε πόσο εύκολο είναι να το αναβάλεις. «Δεν έχω χρόνο τώρα», «θα πάω τον άλλο μήνα», «αφού νιώθω καλά».

Μέχρι που μια μέρα καταλαβαίνεις πως ο χρόνος δεν χαρίζεται — τον φτιάχνεις. Όπως φτιάχνεις χώρο για τα σημαντικά, για τους ανθρώπους σου, για όσα αγαπάς.

Η πρόληψη δεν είναι φόβος. Είναι αγάπη.

Υπάρχουν λέξεις που τρομάζουν: "καρκίνος", "μαστός", "εξέταση". Μα αν τις κοιτάξεις αλλιώς, κρύβουν κάτι βαθιά ανθρώπινο — την ανάγκη να ζήσεις.

Η πρόληψη δεν είναι ένδειξη φόβου· είναι πράξη αγάπης. Προς το σώμα που σε στηρίζει καθημερινά, προς τα παιδιά που σε χρειάζονται, προς τους ανθρώπους που θέλεις να γεράσετε μαζί.

Μια μαστογραφία δεν είναι ιατρική διαδικασία. Είναι μια υπόσχεση: "Δεν θα σε ξεχάσω, εαυτέ μου."

Είναι ένα "σε βλέπω" στον καθρέφτη, ένα "σ' αγαπώ" που δεν το λες με λέξεις, αλλά με φροντίδα.





Οι αριθμοί πίσω από τις ιστορίες

Σύμφωνα με τα πιο πρόσφατα στοιχεία, 1 στις 8 γυναίκες παγκοσμίως θα διαγνωστεί με καρκίνο του μαστού στη διάρκεια της ζωής της.

Κι όμως, χάρη στην πρόληψη, η πλειονότητα θα νικήσει. Στην Ελλάδα, πάνω από το 90% των περιπτώσεων που εντοπίζονται έγκαιρα αντιμετωπίζονται με επιτυχία.

Η διαφορά, λοιπόν, δεν είναι τύχη. Είναι έγκαιρος έλεγχος. Είναι γνώση. Είναι απόφαση.

Κι εδώ δεν μιλάμε για στατιστικές. Μιλάμε για ονόματα. Για γυναίκες που εργάζονται, μεγαλώνουν παιδιά, ερωτεύονται, γελούν, κουράζονται, ξανασηκώνονται.

Μιλάμε για τη Μαρία που πήγε “να το κάνει για καλό” και το ανακάλυψε στην αρχή. Για την Ελένη που καθυστέρησε, αλλά πάλεψε και σήμερα τρέχει μαραθωνίους.

Μιλάμε για εκείνες που έγιναν φως για τις επόμενες.

Όταν το σώμα μιλά, άκου το

Το σώμα δεν προδίδει ποτέ· απλώς μιλάει σιγά, κι εμείς συχνά δεν ακούμε.

Είναι εκείνο το “κάτι” που νιώθεις διαφορετικό, η αίσθηση ότι κάτι δεν είναι όπως χθες, μια μικρή αλλαγή που απορρίπτεις γιατί “είσαι πολύ απασχολημένη”.

Μα το σώμα σου είναι ο πρώτος σου σύμμαχος. Αν του δώσεις την ευκαιρία, θα σου πει όσα πρέπει να ξέρεις.

Η αυτοεξέταση δεν είναι υπερβολή· είναι συνήθεια που σώζει. Και η μαστογραφία δεν είναι φόβος· είναι δύναμη. Γιατί η αλήθεια είναι ότι δεν υπάρχει τίποτα πιο γενναίο από μια γυναίκα που φροντίζει τον εαυτό της.

Η δύναμη των γυναικών — και όσων τις αγαπούν

Πίσω από κάθε γυναίκα που πέρασε τον καρκίνο του μαστού, υπάρχει ένα δίκτυο αγάπης: φίλες που πήγαν μαζί της στο νοσοκομείο, ένας σύντροφος που κράτησε το χέρι της, παιδιά που ζωγράφισαν ροζ κορδέλες και τις κόλλησαν στο ψυγείο.

Η μάχη αυτή δεν είναι ποτέ ατομική. Είναι συλλογική.

Όταν ένας άνθρωπος νοσεί, όλη η οικογένεια μαθαίνει να αλλάζει προτεραιότητες. Να δίνει χώρο. Να μη φοβάται τη σιωπή.

Και αυτό το “μαζί” είναι η μεγαλύτερη θεραπεία απ’ όλες.





Η νέα γενιά — και η νέα φωνή της πρόληψης

Τα τελευταία χρόνια, η ενημέρωση άλλαξε πρόσωπο. Δεν είναι πια κάτι μακρινό και ιατρικό. Είναι καθημερινό, προσιτό, σχεδόν ποπ.

Η νέα γενιά μιλά για την πρόληψη μέσα από social media, events, μόδα, τέχνη, μουσική. Οι καμπάνιες δεν μιλούν πια “στις γυναίκες” — μιλούν με τις γυναίκες.

Ροζ κορδέλες πάνω σε sneakers, hashtags γεμάτα ελπίδα, influencers που μοιράζονται ιστορίες χωρίς φίλτρα. Η πρόληψη γίνεται μέρος της κουλτούρας. Και αυτό, όσο κι αν μοιάζει απλό, σώζει ζωές.

Από τη διάγνωση στη ζωή μετά

Ο καρκίνος του μαστού δεν είναι τέλος. Είναι μια αρχή διαφορετική. Η ζωή μετά τη θεραπεία δεν είναι “επιστροφή στην κανονικότητα” — είναι μια νέα κανονικότητα, με περισσότερη συνείδηση, ευγνωμοσύνη και φως.

Γυναίκες που πέρασαν τη διάγνωση μιλούν συχνά για το πώς άλλαξαν οι προτεραιότητές τους: λιγότερο άγχος, περισσότερη ζωή.

Ακούς ιστορίες που δεν έχουν τίποτα το μελό — μόνο δύναμη. “Έμαθα να λέω όχι χωρίς ενοχές”, “άρχισα να ζω για μένα”, “εκτίμησα το σώμα μου, ακόμα και με τις ουλές του.”

Γιατί κάθε ουλή είναι απόδειξη επιβίωσης. Και κάθε γυναίκα που τη φέρει, είναι ήδη νικήτρια.

Το ροζ που έγινε σύμβολο

Το ροζ κορδελάκι ξεκίνησε το 1992, από την Estée Lauder και τη Susan G. Komen Foundation.

Ένα μικρό, απλό σύμβολο που έγινε παγκόσμιο μήνυμα ενότητας. Όχι γιατί το ροζ είναι “γυναικείο”, αλλά γιατί είναι το χρώμα της ελπίδας. Της απαλότητας, της φροντίδας, της ζωής.

Σήμερα, κτίρια φωτίζονται ροζ, μπουκάλια νερού αλλάζουν ετικέτα, εταιρείες δωρίζουν μέρος των εσόδων τους για την έρευνα.

Κι όμως, το σημαντικότερο δεν είναι το χρώμα — είναι η πράξη που κρύβεται πίσω του. Το ραντεβού, η ενημέρωση, η κουβέντα, η φροντίδα.

Και στο τέλος, η πιο σημαντική υπενθύμιση:

Κανείς δεν είναι άτρωτος, αλλά όλοι μπορούμε να είμαστε προνοητικοί.

Κανείς δεν ξέρει το αύριο, αλλά όλοι μπορούμε να το προετοιμάσουμε καλύτερα.

Κανείς δεν μπορεί να εγγυηθεί τη ζωή — αλλά όλοι μπορούμε να τη σεβαστούμε περισσότερο.

Αν μπορούσε αυτή η μέρα να πει μόνο μία φράση, θα ήταν: **Μην περιμένεις να φοβηθείς για να αγαπήσεις τον εαυτό σου.**



Ήξερες ότι...

- ...ο καρκίνος του μαστού είναι ο πιο συχνός καρκίνος στις γυναίκες παγκοσμίως, αλλά έχει από τα υψηλότερα ποσοστά ίασης όταν διαγνωστεί έγκαιρα;
- ...το άγχος μπορεί να επιδεινώσει την υγεία του μαστού, επηρεάζοντας τις ορμόνες και τη λειτουργία του ανοσοποιητικού; Η φροντίδα του νου είναι εξίσου σημαντική με τη φροντίδα του σώματος.
- ...η πρόληψη μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού έως και 40%, μέσα από απλές καθημερινές συνήθειες — όπως ισορροπημένη διατροφή, άσκηση και περιορισμό του αλκοόλ;
- ...περίπου το 10% των περιπτώσεων οφείλονται σε κληρονομικούς παράγοντες, όπως οι μεταλλάξεις BRCA1 και BRCA2 — αλλά το 90% σχετίζονται με περιβαλλοντικούς και ορμονικούς παράγοντες που μπορούμε να ελέγξουμε;
- ...ο μηνιαίος αυτοέλεγχος του μαστού βοηθά να εξοικειωθείς με το σώμα σου και να εντοπίσεις αλλαγές έγκαιρα — και διαρκεί μόλις 5 λεπτά;
- ...η μαστογραφία μπορεί να ανιχνεύσει βλάβες έως και 2 χρόνια πριν γίνουν ψηλαφητές; Είναι κυριολεκτικά το πιο σωτήριο “ραντεβού” της χρονιάς.
- ...ο καρκίνος του μαστού δεν αφορά μόνο τις γυναίκες; Περίπου 1% των περιστατικών αφορά άνδρες, γι’ αυτό η ενημέρωση είναι υπόθεση όλων.
- ...στην Ελλάδα λειτουργούν δεκάδες δημόσια προγράμματα δωρεάν μαστογραφίας για γυναίκες 50–69 ετών; Ένα απλό τηλεφώνημα μπορεί να σου χαρίσει ηρεμία.
- ...οι γυναίκες που επιβιώνουν από καρκίνο του μαστού αποτελούν σήμερα μια ζωντανή, δυναμική κοινότητα άνω των 10 εκατομμυρίων ανθρώπων παγκοσμίως; Κάθε μία από αυτές είναι ένα μήνυμα ζωής.
- ...η σωστή ενημέρωση των νέων κοριτσιών από μικρή ηλικία βοηθά στην εγκαθίδρυση μιας κουλτούρας πρόληψης; Η φροντίδα του εαυτού δεν μαθαίνεται στα 40 — ξεκινά στα 20.



«Κόντρα στον άνεμο: η ιπτάμενη περιπέτεια της Τίρα» — Hippo Theatre Group

Από την Κυριακή 26 Οκτωβρίου 2025 και κάθε Κυριακή στις 15:00, στο Θέατρο Σταθμός, η Hippo παρουσιάζει μια σουρεαλιστική οικολογική περιπέτεια για παιδιά 5-12 ετών. Η ερευνήτρια ορνιθολόγος Δανάη ανακαλύπτει ότι η φωτορύπανση και η εκχέρσωση δασών αποπροσανατολίζουν τα αποδημητικά πουλιά. Όταν ένα μικρό ψαρόνι, η Τίρα, χάνεται στη μεγαλούπολη, η Δανάη το σώζει και, μαζί με το σμήνος, δίνουν αγώνα για να προστατεύσουν το τελευταίο δάσος της περιοχής.

Με έντονη σωματικότητα, ζωντανό τραγούδι και ευρηματική κινησιολογία (kinemo), η παράσταση μιλά για οικολογική συνείδηση, συνεργασία, αυτοσεβασμό και αγάπη για τη φύση — με χιούμορ και λυρισμό. Εμπνευσμένη από το «Connected: The Hidden Science of Everything» (2020) του Latif Nasser, τελεί υπό την υποστήριξη της Ελληνικής Ορνιθολογικής Εταιρείας.

Κείμενο-σκηνοθεσία: Αλέξανδρος Ράπτης, Φώτης Δούσος.

Παίζουν: Ευδοκία Ασπρομάλλη, Άννα Καλμανίδου. Θέατρο Σταθμός (Β. Ουγκώ 55, Μεταξουργείο). Πρεμιέρα: 26/10 • Τελευταία: 14/12.

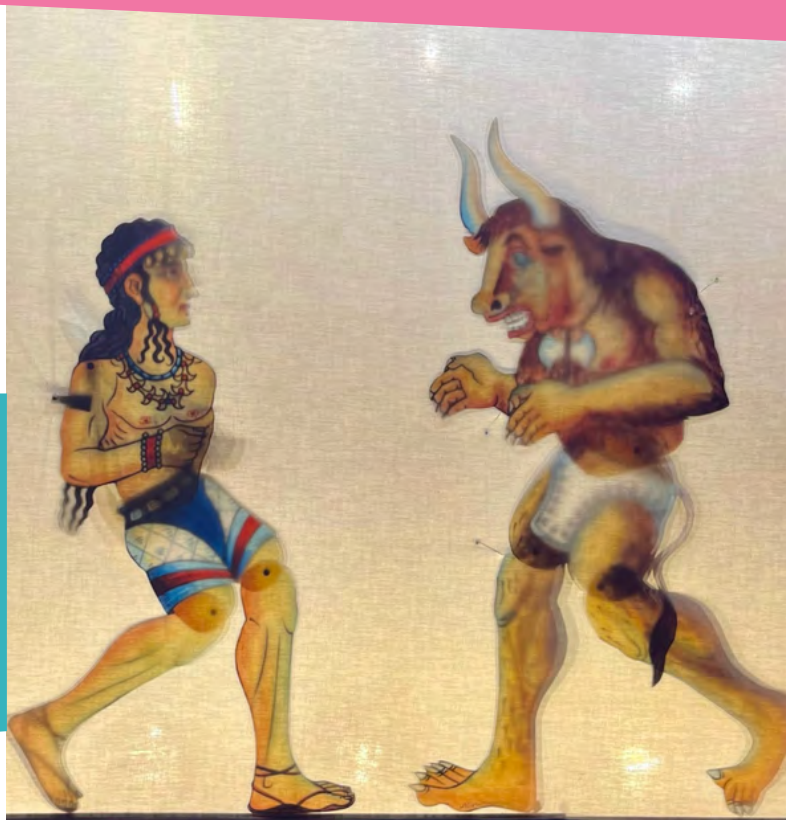
Προπώληση: viva.gr, more.com.

Διαθέσιμη και για σχολεία/παιδικούς σταθμούς (ειδική εκδοχή 3-5 ετών).

Ομαδικές κρατήσεις: 6949009699, 6976904396, 2114041293, 6974040085.

Επιπλέον παραστάσεις: «Μικρή Σκηνή» Θεσσαλονίκης από 11/10, κάθε Σάββατο 17:00.

Θησέας και Μινώταυρος



Η πρώτη παράσταση από τον κύκλο «Καραγκιόζη, πες μας για την αρχαία Ελλάδα»

Ο πιο αγαπημένος ήρωας του θεάτρου σκιών επιστρέφει με μια νέα σειρά παραστάσεων που φέρνουν κοντά στα παιδιά τον μαγικό κόσμο της αρχαίας ελληνικής μυθολογίας! Ο Καραγκιόζης, με το γνωστό σκανταλιάρικο πνεύμα του, μπλέκει αυτή τη φορά σε μια αρχαία περιπέτεια γεμάτη χιούμορ, δράση και... απρόοπτα.

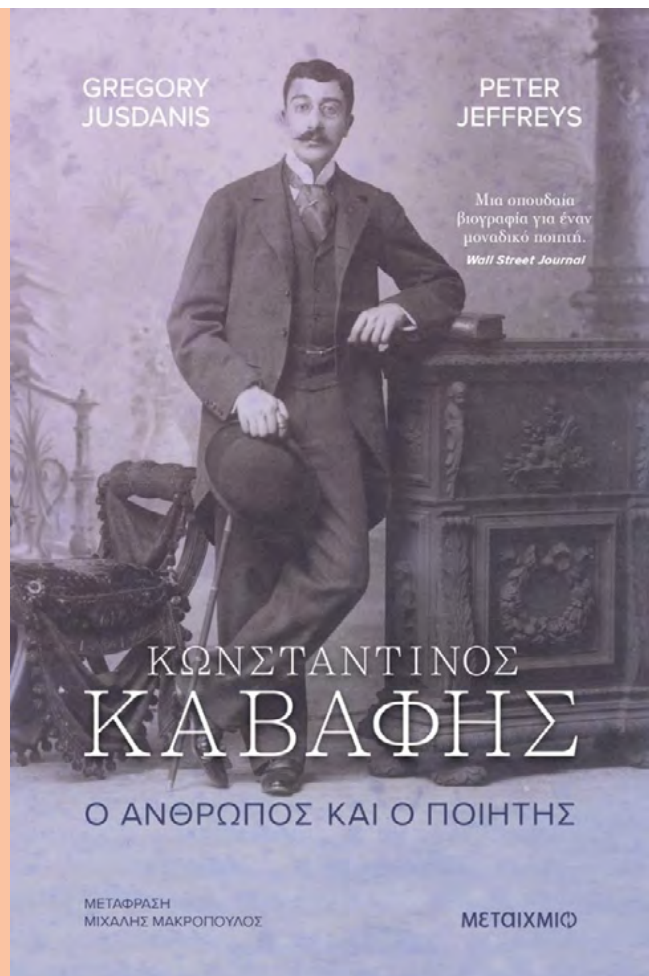
Όταν ο βασιλιάς Αιγέας τον καλεί να βοηθήσει τον Θησέα να ταξιδέψει στην Κρήτη και να αντιμετωπίσει τον τρομερό Μινώταυρο, ο Καραγκιόζης δεν μπορεί να αρνηθεί. Με την Αριάδνη, το μαγικό κουβάρι και τις έξυπνες ατάκες του, καταφέρνει να μπερδέψει το τέρας και να σώσει την Αθήνα — πάντα με τον δικό του, ξεκαρδιστικό τρόπο!

Η παράσταση, με ζωντανή μουσική, φιγούρες του Σπύρου Αγγελόπουλου και του Σωκράτη Κοτσορέ, παρουσιάζεται στο Θέατρο ΕΛΕΡ (Φρυνίχου 10) τις Κυριακές 9, 16 και 23 Νοεμβρίου στις 17:00.

Διάρκεια: 70' | Για παιδιά από 3 ετών | Εισιτήρια από 8 €

Κρατήσεις: 211 7363928 @ TicketServices.gr

Επόμενες στάσεις του κύκλου: «Οι Δώδεκα Θεοί του Ολύμπου» και «Αργοναυτική Εκστρατεία» — γιατί με τον Καραγκιόζη, ακόμη κι οι μύθοι... γελούν!



Κωνσταντίνος Καβάφης Ο άνθρωπος και ο ποιητής

Ποιος ήταν πραγματικά ο Κωνσταντίνος Καβάφης; Πίσω από τον θρύλο του «Αλεξανδρινού ποιητή», οι Gregory Jusdanis και Peter Jeffreys αναζητούν τον άνθρωπο — τον δημιουργό που θυσίασε την προσωπική του ζωή για να αλλάξει την πορεία της παγκόσμιας ποίησης.

Με πλήθος αρχειακών στοιχείων και φωτογραφιών, οι συγγραφείς συνθέτουν το πιο πλήρες πορτρέτο του Καβάφη των τελευταίων πενήντα ετών. Από τη φτώχεια της οικογένειάς του στο Λίβερπουλ και την εφηβεία στην Κωνσταντινούπολη, ως την επιστροφή στην Αλεξάνδρεια που έγινε ο ποιητικός του μικρόκοσμος, η βιογραφία αποκαλύπτει τον Καβάφη ως άνθρωπο αντιφάσεων, πάθους και αυτογνωσίας.

Μια μελέτη που συνδυάζει τη γοητεία της λογοτεχνικής αφήγησης με την αυστηρότητα της ιστορικής έρευνας, φωτίζοντας το έργο και τη ζωή ενός ποιητή που εξακολουθεί να εμπνέει και να συγκινεί σε όλο τον κόσμο.

Εκδόσεις METAIXMIO

Μπορείς να εξιχνιάσεις τον φόνο;



Ένα πτώμα με ένα τριαντάφυλλο στο στόμα. Ένα αρχοντικό στην αγγλική εξοχή. Και εσύ, ο αναγνώστης, στη θέση του ντετέκτιβ. Το Μπορείς να εξιχνιάσεις τον φόνο; του Antony Johnston είναι ένα πρωτότυπο, διαδραστικό αστυνομικό μυθιστόρημα που σε βάζει στο επίκεντρο της δράσης. Στο τέλος κάθε κεφαλαίου, επιλέγεις εσύ τι θα κάνεις — ποιον θα ανακρίνεις, ποιο στοιχείο θα ακολουθήσεις, ποιο ρίσκο θα πάρεις.

Με νοσταλγική αύρα που θυμίζει Agatha Christie, αλλά με μοντέρνο ρυθμό και έξυπνη αφήγηση, ο Johnston στήνει ένα παιχνίδι λογικής και ενστίκτου, γεμάτο παγίδες και ανατροπές. Το αποτέλεσμα είναι ένα βιβλίο που διαβάζεται σαν γρίφος — ένα είδος escape room σε μορφή μυθιστορήματος, όπου κάθε απόφαση μπορεί να σε οδηγήσει πιο κοντά ή πιο μακριά από την αλήθεια.

Ιδανικό για όσους αγαπούν τα μυστήρια, τους γρίφους και την αίσθηση ότι, για μια φορά, ο Πουαρό είσαι εσύ.

Εκδόσεις METAIXMIO

quote of the day

**LIFE IS A COMBINATION OF MAGIC
AND PASTA**

Federico Fellini

Γιορτάζουν!

24 Παρασκευή
Σεβαστιανή, Σέβη

25 Σάββατο
Χρυσάνθη, Χρυσάφιος

26 Κυριακή
Δημήτριος, Δήμητρα, Δήμος, Γλύκων,
Λέπτινος, Λεπτίνα,
Λούπτος, Κυπαρισσία

24 Οκτωβρίου

- > Ημέρα του ΟΗΕ
- > Παγκόσμια Ημέρα Ακτών
- > World Lemur Day
- > Global Champagne Day
- > World Development Information Day
- > Frankenstein Friday
- > National Food Day

25 Οκτωβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Ζυμαρικών
- > Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου του Μαστού
- > Ευρωπαϊκή Ημέρα Δικηγόρων
- > Ευρωπαϊκή Ημέρα Δικαιοσύνης
- > International Artist Day
- > Punk For A Day Day

26 Οκτωβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα των Τεχνών του Δρόμου και της Ελεύθερης Έκφρασης στο Δημόσιο Χώρο
- > Ημέρα Ευαισθητοποίησης για τα Μεσοφυλικά Άτομα
- > National Financial Crime Fighter Day
- > National Day of the Deployed
- > National Pumpkin Day