

Baby on Board

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2025

THE FAMILY PROJECT



Κυκλοφορεί το 9ο τεύχος!

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



**ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΕΛΙΚΑ
ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΜΑΣ ΧΡΟΝΙΑ;**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Μείνε μακριά από ανθρώπους που νομίζουν πως κάθε φορά που ανοίγεις κουβέντα, θες να τσακωθείς. Από εκείνους που μεταφράζουν το “να το συζητήσουμε” σε “να σκοτωθούμε”. Αυτούς που αν πεις «δεν συμφωνώ» τους ανεβαίνει η πίεση, λες και τους έθιξες τη μάνα και το ωροσκόπιο μαζί.

Γιατί δεν είναι κουβέντα αυτό — είναι πεδίο μάχης με λεκτικές σφαίρες και χειροβομβίδες παρεξηγήσεων. Και η ειρωνεία; Στο τέλος, εσύ βγαίνεις ο “ευέξαπτος”, επειδή τόλμησες να μιλήσεις.

Η αλήθεια είναι απλή: αν κάποιος θεωρεί ότι η διαφωνία είναι προσωπική επίθεση, μην προσπαθείς να του αλλάξεις γνώμη. Δεν χρειάζεται να μπεις σε κάθε λεκτικό ρινγκ που στήνει ο άλλος για να νιώσει σπουδαίος. Πες “όπως θες”, πάρε τον καφέ σου και φύγε. Δεν του χρωστάς τα νεύρα σου για να αποδείξει εκείνος τον εγωισμό του.

Γιατί η διαφορά ανάμεσα σε έναν καβγά και σε μια συζήτηση είναι μία: ο σκοπός. Ο ένας θέλει να έχει δίκιο. Ο άλλος θέλει να καταλάβει. Αν μιλάς με άνθρωπο που έχει βγει στη ζωή με το manual του “έχω πάντα δίκιο”, τότε, συγγνώμη, αλλά παίζεις εκτός έδρας.

Ξέρεις τι άλλο κουράζει; Το “δεν είπα αυτό”, “ναι αλλά το είπες ειρωνικά”, “μην ανεβάζεις τόνο”, “έτσι το κατάλαβα εγώ”. Δηλαδή, τι να πεις; Να βάλεις υπότιτλους στη φωνή σου; Όχι, αγάπη μου. Δεν φταις εσύ που θες διάλογο. Φταίει εκείνος που έχει μάθει να ακούει μόνο τον εαυτό του.

Η ωριμότητα δεν είναι να σωπαίνεις για να μη γίνει φασαρία. Είναι να καταλαβαίνεις πότε ο άλλος δεν αξίζει ούτε τον αέρα που του χαρίζεις για να μιλήσεις.

Tip of the Day: Μην προσπαθείς να κάνεις λογική συζήτηση με άνθρωπο που έχει πάρει προσωπικά τη ζωή. Thank me later...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Η επόμενη γενιά πλαστικών – μπορούν να σώσουν τους ωκεανούς;



Η ρύπανση στους ωκεανούς από τα πλαστικά είναι ένα από τα σοβαρότερα περιβαλλοντικά προβλήματα του πλανήτη. Περίπου 11 εκατομμύρια τόνοι πλαστικών απορριμμάτων καταλήγουν

κάθε χρόνο στους ωκεανούς. Τα

συμβατικά πλαστικά χρειάζονται εκατοντάδες χρόνια για να διασπαστούν και στο μεταξύ διαλύονται σε μικροπλαστικά, τα οποία εισέρχονται στην τροφική αλυσίδα και απειλούν την υγεία ανθρώπων και οικοσυστημάτων.

Μπορεί η επιστήμη να δώσει λύση; Οι νέες εξελίξεις στον τομέα των βιοδιασπώμενων και πιο "φιλικών" πλαστικών υπόσχονται να αλλάξουν τα δεδομένα.

Καινοτόμα υλικά δίνουν ελπίδα

1. Πλαστικό που διαλύεται στη θάλασσα – Ιαπωνία

Επιστήμονες από το RIKEN και το Πανεπιστήμιο του Τόκιο ανέπτυξαν ένα νέο πολυμερές που διαλύεται μέσα σε θαλασσινό νερό σε λιγότερο από μία ώρα, υπό συνθήκες κίνησης. Το υλικό αυτό δημιουργείται από υδρόφιλα μόρια που αποδομούνται γρήγορα χωρίς να παράγουν μικροπλαστικά.

2. Βιοδιασπώμενο πολυμερές PEA – Νότια Κορέα

Μια άλλη εξέλιξη έρχεται από το Korea Research Institute of Chemical Technology, όπου ερευνητές ανέπτυξαν ένα πολυμερές βασισμένο σε polyester-amide (PEA), που αποδομείται έως και 92% μέσα σε έναν χρόνο σε θαλάσσιες συνθήκες. Το υλικό παρασκευάζεται από φυσικά συστατικά, όπως το καστορέλαιο, και συνδυάζει ανθεκτικότητα με ταχεία βιοδιάσπαση.

Προκλήσεις πριν την ευρεία χρήση

Παρόλο που τα νέα υλικά είναι πολλά υποσχόμενα, υπάρχουν σημαντικά εμπόδια που πρέπει να ξεπεραστούν:

Εργαστηριακές συνθήκες vs. φυσικό περιβάλλον: Η αποδόμηση των υλικών δοκιμάζεται σε ελεγχόμενο περιβάλλον. Στον ωκεανό, οι συνθήκες είναι πολύ πιο σύνθετες – ρεύματα, θερμοκρασίες, βακτήρια και βάθος μπορούν να επηρεάσουν τη διάσπαση.

Κόστος: Τα περισσότερα από αυτά τα υλικά βρίσκονται ακόμη σε πιλοτικό στάδιο. Η μετάβαση σε μαζική παραγωγή απαιτεί επενδύσεις και μείωση του κόστους.

Πιστοποίηση και πρότυπα: Χρειάζονται αυστηρά πρότυπα για να διασφαλιστεί ότι τα νέα υλικά είναι πραγματικά φιλικά προς το περιβάλλον.

Ενημέρωση καταναλωτών: Ακόμα και τα πιο «πράσινα» πλαστικά πρέπει να απορρίπτονται σωστά. Αν δεν οδηγηθούν σε περιβάλλον που επιτρέπει τη διάσπασή τους, παραμένουν ρυπογόνα.

Μπορεί η καινοτομία να κάνει τη διαφορά;

Η απάντηση είναι: ναι, αλλά όχι από μόνη της. Η επόμενη γενιά πλαστικών μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στη μείωση της θαλάσσιας ρύπανσης, αρκεί να ενταχθεί σε ένα ευρύτερο πλαίσιο δράσης που περιλαμβάνει μεταξύ άλλων ενίσχυση της ανακύκλωσης και της επαναχρησιμοποίησης, νομοθετικές παρεμβάσεις και ενίσχυση πράσινων επιχειρήσεων, εκπαίδευση και ενεργοποίηση των πολιτών.

Η επιστήμη μάς προσφέρει πλέον τα εργαλεία για να αλλάξουμε πορεία. Αλλά, το αν θα τα αξιοποιήσουμε έγκαιρα εξαρτάται από όλους μας.

Ποια είναι τελικά τα καλύτερά μας χρόνια;



Πολλοί – ίσως οι περισσότεροι – πιστεύουν πως τα καλύτερά τους χρόνια είναι τα νεανικά. Πράγματι, τότε έχουμε μεγάλη αντοχή, αιβεγάδιαστο δέρμα, γρήγορη σκέψη και λιγότερες ευθύνες. Ωστόσο, αν δεν βρίσκεστε στα... πολύ νεανικά σας χρόνια μην μελαγχολείτε, γιατί η επιστήμη έρχεται να ανατρέψει αυτή την ιδέα.

Όλο και περισσότερες μελέτες δείχνουν ότι η κορύφωση του ανθρώπου δεν έρχεται στα 20 ή στα 30, αλλά πολύ αργότερα – γύρω στα 55 με 60.

Η μελέτη που αλλάζει την οπτική μας

Μια πρόσφατη διεθνής έρευνα από το University of Western Australia και το University of Warsaw, που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Intelligence (Οκτώβριος 2025), εξέτασε δεκάδες ψυχολογικές και γνωστικές μεταβλητές σε δείγμα μεγαλύτερο των 20.000 ατόμων.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον Δρ. Gilles E. Gignac, ανέλυσαν τι σημαίνει πραγματικά “λειτουργική κορύφωση” στη ζωή ενός ανθρώπου: δηλαδή, πότε είμαστε στην καλύτερη συνολική μας κατάσταση – όχι απλώς σωματικά, αλλά νοητικά, συναισθηματικά και κοινωνικά.

Τα αποτελέσματα ήταν αποκαλυπτικά:

- Οι περισσότεροι άνθρωποι φτάνουν τη μέγιστη συνολική λειτουργικότητά τους γύρω στα 55-60 έτη.
- Οι “γρήγορες” νοητικές δεξιότητες (όπως η ταχύτητα επεξεργασίας πληροφοριών) αρχίζουν να μειώνονται μετά τα 30-35.
- Η κρυσταλλωμένη νοημοσύνη – δηλαδή η γνώση, η εμπειρία και η ικανότητα να εφαρμόζουμε λογική σε πραγματικά προβλήματα – συνεχίζει να αυξάνεται μέχρι και τα 60.
- Η συναισθηματική νοημοσύνη, η ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων και κατανόησης των άλλων, επίσης κορυφώνεται στη μέση ηλικία.

Επομένως, μπορεί να μη σκεφτόμαστε τόσο γρήγορα όσο στα 25, αλλά σκεφτόμαστε καλύτερα.

Όμως, τι σημαίνει “καλύτερα”;

Ο Δρ. Gignac εξηγεί ότι η συνολική λειτουργικότητα δεν εξαρτάται μόνο από το IQ, αλλά από το άθροισμα πολλών παραγόντων:



Γνωστική ευελιξία – η ικανότητα να προσαρμοζόμαστε σε νέες καταστάσεις.

Κρίση και ηθική σκέψη – η ικανότητα να αξιολογούμε καταστάσεις με ενσυναίσθηση και λογική.

Συναισθηματική ωριμότητα – η ικανότητα να ρυθμίζουμε το άγχος, τη λύπη, τον θυμό.

Διαπροσωπικές δεξιότητες – η ικανότητα να χτίζουμε υγιείς σχέσεις, να επικοινωνούμε και να συνεργαζόμαστε.

Όλες αυτές οι λειτουργίες ωριμάζουν με τον χρόνο και φτάνουν στο μέγιστο σημείο τους σε ηλικίες που συχνά θεωρούμε «προχωρημένες».

Η ευτυχία έχει ηλικία;

Έρευνες του London School of Economics (Blanchflower & Oswald, 2020) δείχνουν ότι η υποκειμενική ευτυχία ακολουθεί μια καμπύλη: χαμηλώνει στα 40-50, αλλά ανεβαίνει ξανά μετά τα 55, φτάνοντας στο ψηλότερο σημείο της γύρω στα 65. Οι άνθρωποι δηλώνουν πιο ήρεμοι, πιο ευγνώμονες και πιο ικανοποιημένοι με τη ζωή τους απ' ό,τι στα νιάτα τους.

Επιπλέον, η γνωστή μελέτη Grant του Harvard – η μακροβιότερη μελέτη ευτυχίας στην ιστορία – κατέληξε ότι οι άνθρωποι που έχουν καλές, σταθερές σχέσεις και συναισθηματική ασφάλεια είναι πιο ευτυχισμένοι και υγιείς ανεξαρτήτως ηλικίας.

Και αυτές οι σχέσεις, κατά κανόνα, χτίζονται σταδιακά, όχι στα πρώτα χρόνια της ζωής.

Το απόγειο και η νέα ερμηνεία του...

Ίσως, λοιπόν, τα “καλύτερά μας χρόνια” να μην είναι η περίοδος της νεανικής έξαρσης, αλλά το στάδιο της εσωτερικής πληρότητας. Στην ηλικία των 50 ή των 60, οι περισσότεροι έχουμε αρκετές εμπειρίες για να αναγνωρίζουμε τι αξίζει, αρκετή γνώση για να μη φοβόμαστε και αρκετή ωριμότητα για να σταματάμε να συγκρίνουμε.

Είναι η εποχή όπου οι προτεραιότητες μετατοπίζονται από το “να τα προλάβω όλα” στο “να χαρώ όσα έχω”. Η δημιουργικότητα παραμένει, αλλά αποκτά πιο ουσιαστικό περιεχόμενο.

Η αυτοπεποίθηση δεν είναι πια αποτέλεσμα επιβεβαίωσης, αλλά εσωτερικής σταθερότητας.

...Πού καταλήγουμε;

Η επιστήμη δείχνει ότι τα καλύτερά μας χρόνια δεν είναι αριθμός, αλλά στάδιο εξέλιξης.

Όχι η ηλικία της ταχύτητας, αλλά η ηλικία της σοφίας. Όχι το σώμα που τρέχει πιο γρήγορα, αλλά το μυαλό και η ψυχή που καταλαβαίνουν βαθύτερα.



Εκεί όπου η φωτιά δοκίμαζε τις αντοχές, το AQUA Carpatica ήταν παρόν



Καθώς η αντιπυρική περίοδος φτάνει στο τέλος της, για το AQUA Carpatica αυτή η περίοδος μετατράπηκε σε πράξεις ευθύνης και έμπρακτης στήριξης. Από την πρώτη στιγμή, στάθηκε στο πλευρό όσων πάλευαν με αυταπάρνηση και γενναιότητα απέναντι στις φλόγες.

Με πλήρη επίγνωση των δύσκολων συνθηκών και της εξάντλησης που αντιμετωπίζουν οι πυροσβέστες σε κάθε επιχείρηση, το AQUA Carpatica διέθεσε πάνω από 70.000 λίτρα φυσικού μεταλλικού νερού, προσφέροντας ουσιαστική βοήθεια ενυδάτωσης σε περιοχές με αυξημένη επιχειρησιακή δραστηριότητα.

Η δράση αυτή κάλυψε κρίσιμες ανάγκες σε Πάτρα, Τρίπολη, Φθιώτιδα, Αγιο Στέφανο, Κορωπί και Μαρκόπουλο — περιοχές που βρέθηκαν αντιμέτωπες με δύσκολες πυρκαγιές, όπου οι άνδρες και οι γυναίκες του Πυροσβεστικού Σώματος επιχειρούσαν συχνά σε απομονωμένα και δυσπρόσιτα σημεία.

Το φυσικό μεταλλικό νερό AQUA Carpatica, με σχεδόν μηδενικά νιτρικά και εξαιρετική καθαρότητα, στάθηκε δίπλα τους όχι ως μια απλή προσφορά, αλλά ως ένδειξη βαθύ σεβασμού και ευγνωμοσύνης για ένα έργο ζωτικής σημασίας — την προστασία της ανθρώπινης ζωής, της φύσης και της οικολογικής ισορροπίας.

Ήξερες ότι...

...το ανθρώπινο σώμα μπορεί να αντέξει έως και 40% μείωση μυϊκής δύναμης όταν η αφυδάτωση φτάσει στο 2% του σωματικού βάρους — κάτι που για έναν πυροσβέστη σε συνθήκες 45°C μπορεί να συμβεί μέσα σε λιγότερο από 30 λεπτά;

Γι' αυτό η προσφορά του AQUA Carpatica, με πάνω από 70.000 λίτρα φυσικού μεταλλικού νερού προς τις πυροσβεστικές δυνάμεις, δεν ήταν απλώς μια πράξη αλληλεγγύης.

Ήταν κυριολεκτικά στήριξη ζωής σε ανθρώπους που δοκιμάζουν καθημερινά τα όρια του ανθρώπινου σώματος και της ψυχικής αντοχής.



AI Career Coach: Πώς μπορεί να κάνει upgrade στην καριέρα σου



Η τεχνητή νοημοσύνη δεν επηρεάζει μόνο τον τρόπο που δουλεύουμε. Πλέον αλλάζει και τον τρόπο που σχεδιάζουμε την καριέρα μας.

Στην εποχή των δεδομένων και των γρήγορων αλλαγών στην αγορά εργασίας, οι εφαρμογές AI, γνωστές ως AI Career Coaches, λειτουργούν σαν ψηφιακοί σύμβουλοι. Μέσα από ανάλυση δεδομένων, αξιολόγηση δεξιοτήτων και συνδυασμό πληροφοριών για την αγορά εργασίας, μπορούν να προτείνουν εξατομικευμένα πλάνα για κάθε επαγγελματία.

Η βασική ιδέα είναι ότι η τεχνολογία μπορεί να δει μοτίβα και ευκαιρίες που ο ανθρώπινος νους δύσκολα εντοπίζει. Για παράδειγμα, ένας AI Career Coach μπορεί να αναλύσει το βιογραφικό ενός χρήστη, να εντοπίσει δεξιότητες που δεν αξιοποιούνται πλήρως και να προτείνει νέες κατευθύνσεις ή σεμινάρια που θα αυξήσουν τις πιθανότητες επαγγελματικής ανέλιξης.

Πώς μας καθοδηγεί

Η λειτουργία ενός AI Career Coach βασίζεται στη μηχανική μάθηση και στην ανάλυση μεγάλου όγκου δεδομένων. Παρακολουθεί όχι μόνο το ιστορικό σπουδών και εργασίας, αλλά και τις προσωπικές προτιμήσεις, τα ενδιαφέροντα και τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας του ενδιαφερόμενου.

Συνδέει αυτές τις πληροφορίες με τάσεις της αγοράς και διαθέσιμες θέσεις εργασίας, δημιουργώντας ένα εξατομικευμένο πλάνο καριέρας.

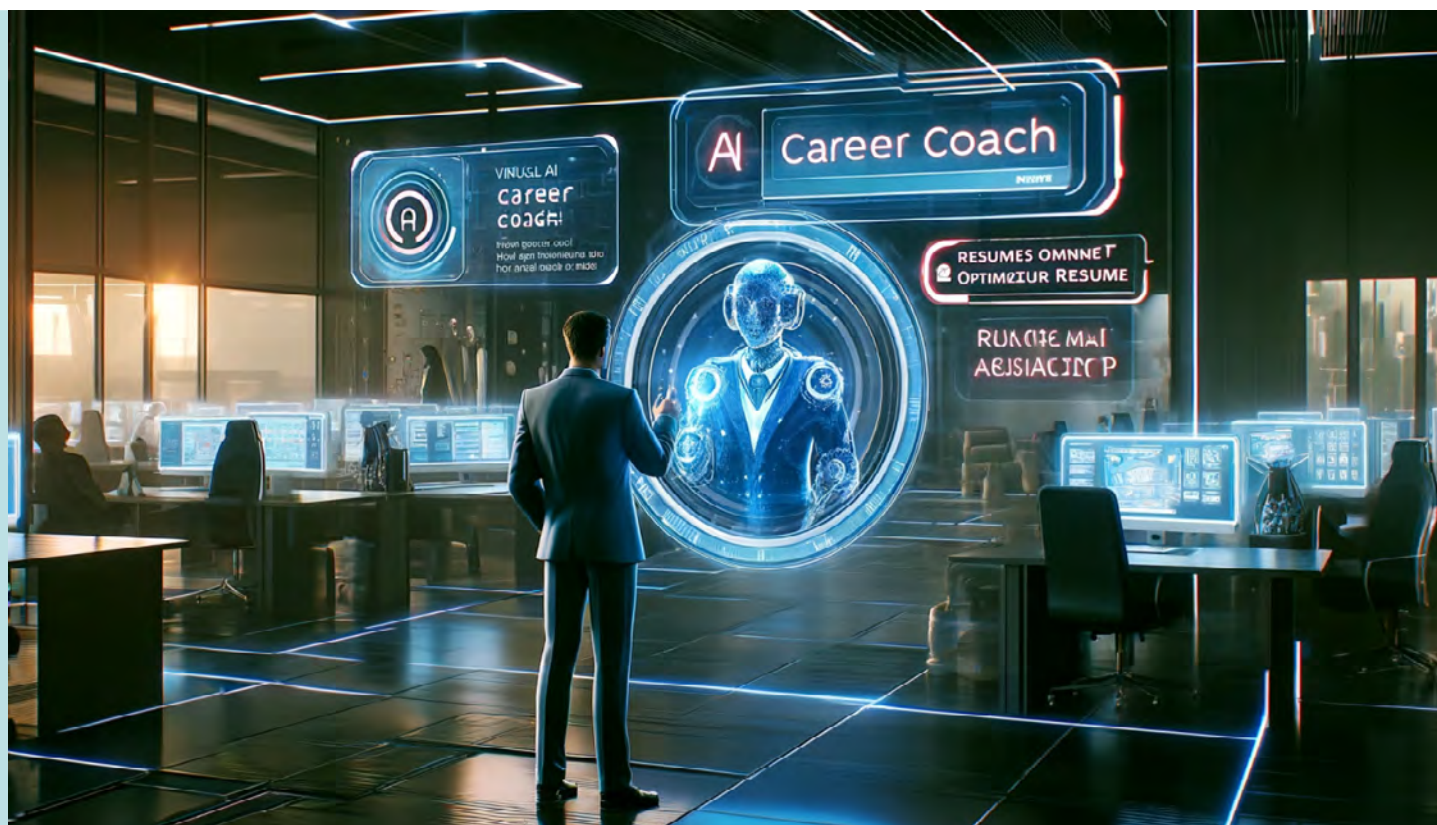
Το ενδιαφέρον στοιχείο είναι ότι αυτή η καθοδήγηση δεν περιορίζεται στη θεωρία. Οι σύγχρονες πλατφόρμες προτείνουν συγκεκριμένα βήματα: ποια δεξιότητα να αναπτύξεις, ποιο μάθημα ή πιστοποίηση να παρακολουθήσεις, ακόμη και πώς να προσαρμόσεις το βιογραφικό σου ή να προετοιμαστείς για συνεντεύξεις.

Με αυτόν τον τρόπο, ο επαγγελματίας αποκτά ένα πλήρες εργαλείο προσαρμοσμένο στις ανάγκες του.

AI συμβουλές σε πραγματικό χρόνο

Οι AI Career Coaches έχουν ήδη αρχίσει να επηρεάζουν την καθημερινή επαγγελματική ζωή πολλών ανθρώπων. Προσφέρουν συνεχή καθοδήγηση και μπορούν να προσαρμόσουν τις συμβουλές τους σε πραγματικό χρόνο, ανάλογα με τις αλλαγές στην αγορά ή τις προσωπικές εξελίξεις του χρήστη.

Για παράδειγμα, ένας εργαζόμενος που θέλει να αλλάξει καριέρα μπορεί να δει ποιοι τομείς είναι πιο υποσχόμενοι, ποιες δεξιότητες χρειάζονται και πώς να συνδυάσει υπάρχουσες γνώσεις με νέες ευκαιρίες. Αυτό καθιστά τη μετάβαση πιο ασφαλή.



Η τεχνολογία αυτή μπορεί επίσης να λειτουργήσει και ως εργαλείο για τις εταιρείες, βοηθώντας τους HR managers να εντοπίσουν ταλέντα που ταιριάζουν καλύτερα σε συγκεκριμένες θέσεις. Με τον τρόπο αυτό, οι AI Career Coaches δεν υποστηρίζουν μόνο το άτομο αλλά "δουλεύουν" για την αποτελεσματικότητα της ίδιας της αγοράς εργασίας.

Προκλήσεις και όρια

Παρά τα πλεονεκτήματα, η χρήση AI στην καριέρα δεν έρχεται χωρίς προκλήσεις. Η τεχνολογία εξαρτάται από την ποιότητα των δεδομένων και μπορεί να αναπαράγει προκαταλήψεις που υπάρχουν σε βάσεις δεδομένων ή αγγελίες εργασίας. Επιπλέον, ο ανθρώπινος παράγοντας παραμένει σημαντικός: η εμπειρία, η κρίση και η διαίσθηση ενός συμβούλου δεν μπορούν να αντικατασταθούν πλήρως από αλγόριθμους, ιδιαίτερα σε περιπτώσεις προσωπικών δυσκολιών ή πολύπλοκων επαγγελματικών αποφάσεων.

Η βέλτιστη χρήση των AI Career Coaches φαίνεται να είναι σε συνδυασμό

με ανθρώπινη καθοδήγηση, όπου η τεχνολογία παρέχει τα δεδομένα και την ανάλυση, ενώ ο άνθρωπος προσθέτει την κρίση και την εμπειρία.

Το μέλλον της επαγγελματικής καθοδήγησης

Οι προβλέψεις δείχνουν ότι η χρήση AI θα επεκταθεί ακόμα περισσότερο. Στο μέλλον, είναι πιθανό να δούμε πιο εξελιγμένα συστήματα που θα κατανοούν και τις συναισθηματικές αντιδράσεις των χρηστών, προσφέροντας συμβουλές που συνδυάζουν λογική και ψυχολογική στήριξη. Παράλληλα, οι πλατφόρμες θα δημιουργούν ψηφιακά προφίλ καριέρας

που θα παρακολουθούν την πορεία του επαγγελματία και θα προσαρμόζουν συνεχώς τις προτάσεις, καθιστώντας την καθοδήγηση συνεχώς εξελισσόμενη.

Η τεχνολογία αυτή δεν αντικαθιστά τον άνθρωπο, αλλά του δίνει εργαλεία για να πάρει πιο έξυπνες και στοχευμένες αποφάσεις. Ο συνδυασμός AI και ανθρώπινης εμπειρίας μπορεί να δημιουργήσει ένα νέο μοντέλο επαγγελματικής ανάπτυξης, όπου η καριέρα δεν είναι απλώς θέμα τύχης ή συγκυριών, αλλά αποτέλεσμα στρατηγικού σχεδιασμού και συνεχούς βελτίωσης.





XPLORE: Εκεί όπου η χαρά της ανακάλυψης γίνεται το πιο αξέχαστο παιδικό πάρτι!



Η ΔΕΗ «φωτίζει» τις σκηνές του Εθνικού Θεάτρου έως το 2027

Η ΔΕΗ συνεχίζει τη στρατηγική συνεργασία της με το Εθνικό Θέατρο, ως Μεγάλος Χορηγός για τις θεατρικές περιόδους 2025–2026 και 2026–2027, στηρίζοντας το δράμα ενός θεάτρου ανοιχτού σε όλους.

Ως χορηγός της δράσης livestreaming, η ΔΕΗ συμβάλλει στη μετάδοση θεατρικών παραγωγών σε απομακρυσμένες περιοχές της Ελλάδας, φέρνοντας τη μαγεία της σκηνής ακόμη πιο κοντά στο κοινό. Μέσα από αυτή τη δράση, τέσσερις σημαντικές παραστάσεις της σεζόν —«Φάουστ», «Τρεις Αδελφές», «Έχεις Πέντε Λεπτά» και «Ο Βυσσινόκηπος»— θα παρουσιαστούν ταυτόχρονα σε όλη τη χώρα, από τον Έβρο μέχρι την Ιθάκη και τα Κύθηρα.

Με μήνυμα «Με τις παραστάσεις που εμπνέουν. Με τις ερμηνείες που καθηλώνουν.», η ΔΕΗ αναδεικνύει τη δύναμη της ενέργειας να συναντά την τέχνη, φωτίζοντας κυριολεκτικά και συμβολικά τις σκηνές του Εθνικού Θεάτρου.

Η Σοφία Δήμητρα, Γενική Διευθύντρια Εταιρικών Σχέσεων και Επικοινωνίας της ΔΕΗ, τονίζει: «Η ΔΕΗ δίνει ενέργεια και γίνεται ένα με τον πολιτισμό. Από τον εξηλεκτρισμό της χώρας έως τον μετασχηματισμό της νέας εποχής, η στήριξή μας στη δημιουργία παραμένει σταθερή και ουσιαστική. Ο πολιτισμός είναι ενέργεια που εμπνέει, εξελίσσει και ενώνει».

Υπάρχουν στιγμές που ξεχωρίζουν χωρίς να χρειάζονται πολλά λόγια: ένα παιδικό γέλιο, ένα βλέμμα ενθουσιασμού, μια μέρα που μένει για πάντα στη μνήμη. Αυτό ακριβώς προσφέρει το XPLORE, ο διαδραστικός προορισμός στο Golden Hall, όπου η γνώση, το παιχνίδι και η περιπέτεια συναντιούνται για να δημιουργήσουν μια μοναδική εμπειρία.

Με τρεις θεματικές ζώνες, το XPLORE μετατρέπει τη διασκέδαση σε ανακάλυψη:

- **XPLORE Science** – Εκεί όπου το φως, ο ήχος και η ενέργεια γίνονται παιχνίδι.
- **XPLORE Adventure** – Οι μικροί επισκέπτες ζουν τη δική τους περιπέτεια, συμμετέχοντας σε διασκεδαστικές προκλήσεις, από αγώνες καρτ μέχρι εξερευνήσεις δεινοσαύρων.
- **XPLORE Oceans** – Το μοναδικό ενυδρείο της Αθήνας με πάνω από 2.000 θαλάσσιους οργανισμούς, όπου τα παιδιά γνωρίζουν από κοντά ιππόκαμπους, μέδουσες, σαλάχια και καρχαρίες.

Κι όταν έρθει η ώρα του πάρτι, όλα αυτά αποκτούν άλλη διάσταση. Σε δύο ξεχωριστά Party Rooms, η εξειδικευμένη ομάδα του XPLORE φροντίζει κάθε λεπτομέρεια — από τη μουσική και το catering, μέχρι τις δραστηριότητες των παιδιών. Το αποτέλεσμα; Ένα πάρτι γεμάτο χαμόγελα, ενέργεια και αναμνήσεις.

Το XPLORE επαναπροσδιορίζει την έννοια της παιδικής διασκέδασης και τη χαρά της γιορτής, δημιουργώντας έναν κόσμο όπου η φαντασία γίνεται εμπειρία και η γνώση ζωντανεύει. Γιατί στο XPLORE, κάθε πάρτι δεν είναι απλώς μια γιορτή — είναι ένα ταξίδι ανακάλυψης που φέρνει κοντά γονείς και παιδιά μέσα από το παιχνίδι, τη χαρά και τη δημιουργικότητα.

Δείτε το βίντεο [εδώ](#)

Θα έπινες καφέ με έναν σκαντζόχοιρο;



Από τα anime cafés μέχρι τα themed εστιατόρια, η Ιαπωνία δεν σταματά ποτέ να μας εκπλήσσει. Ένα από τα πιο παράδοξα trends που έχουν κερδίσει το ενδιαφέρον ντόπιων και τουριστών τα τελευταία χρόνια είναι τα hedgehog cafes — καφετέριες όπου μπορείς να χαϊδέψεις σκαντζόχοιρους ενώ απολαμβάνεις τον καφέ σου.

Τι είναι τα hedgehog cafes

Τα hedgehog cafes είναι χώροι που συνδυάζουν την απόλαυση του καφέ με μια ασυνήθιστη εμπειρία: Μικροί σκαντζόχοιροι ζουν σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους μέσα στο καφέ, όπου οι επισκέπτες μπορούν να τους πλησιάσουν, να τους ταΐσουν με κατάλληλη τροφή και να τους χαϊδέψουν προσεκτικά.

Η ιδέα γεννήθηκε από την ιαπωνική κουλτούρα που αγαπά τα μικρά, χαριτωμένα πλάσματα και αναζητά τρόπους για να συνδυάσει την καθημερινότητα με στιγμές χαλάρωσης και ευεξίας. Για πολλούς, η επαφή με αυτά τα μικρά ζώα λειτουργεί σαν μίνι “stress therapy”, καθώς η αίσθηση της απαλής γούνας και οι αργές κινήσεις των σκαντζόχοιρων προσφέρουν ηρεμία.

Το “Kawaii Factor”

Ένας από τους κύριους λόγους που τα hedgehog cafes έχουν γίνει τόσο δημοφιλή είναι το απίστευτο “kawaii factor” τους. Το kawaii — που στα ιαπωνικά σημαίνει «χαριτωμένο» ή «γλυκό» — δεν είναι απλώς μια λέξη, αλλά μια ολόκληρη φιλοσοφία.

Οι μικροί σκαντζόχοιροι με τις παιχνιδιάρικες κινήσεις τους είναι το τέλειο παράδειγμα. Κάθε τους κίνηση προκαλεί χαμόγελα, κάθε χάδι δίνει μια αίσθηση τρυφερότητας και η εμπειρία αυτή δεν είναι απλώς διασκεδαστική — είναι σχεδόν θεραπευτική για όσους τα επισκέπτονται.

Στην Ιαπωνία, το kawaii είναι τρόπος ζωής, και σε αυτά τα cafes γίνεται άμεσα αντιληπτό: μικροί ήρωες που φέρνουν χαρά, ηρεμία και ένα διάλειμμα από το άγχος της καθημερινότητας.

Οι περισσότερες πόλεις της Ιαπωνίας, κυρίως το Τόκιο και η Οσάκα, έχουν πλέον hedgehog cafes που είναι ανοιχτά καθημερινά.

Κάθε καφέ έχει τους δικούς του κατοίκους, που είναι συνηθισμένοι στην παρουσία ανθρώπων. Οι επισκέπτες



πληρώνουν συνήθως ένα μικρό ποσό ανά ώρα, το οποίο περιλαμβάνει τον καφέ ή τσάι της επιλογής τους και την πρόσβαση στους σκαντζόχοιρους.

καθαρά, και τα χέρια πρέπει να γίνονται απαλά, ώστε οι μικροί σκαντζόχοιροι να μην τρομάξουν. Πέρα από την επαφή με τα ζώα, πολλά cafes έχουν “thematic corners” όπου μπορείς να παρακολουθήσεις μικρές παρουσιάσεις σχετικά με τη συμπεριφορά των σκαντζόχοιρων.

Μερικά από τα πιο διάσημα cafes είναι:

Harry Hedgehog

Café (Τόκιο): γνωστό για τους μικρούς του “διασκεδαστές”, που συχνά συμμετέχουν σε φωτογραφίες.

Hedgehog Home (Οσάκα):

φημίζεται για τον ειδικά διαμορφωμένο χώρο παιχνιδιού που επιτρέπει στους σκαντζόχοιρους να περιπλανώνται ελεύθερα υπό επίβλεψη.

Η επίσκεψη σε ένα hedgehog cafe δεν είναι απλώς ακόμα μια ευκαιρία για ωραίες φωτογραφίες. Οι ιδιοκτήτες δίνουν μεγάλη έμφαση στην ασφάλεια των ζώων και των επισκεπτών.

Τα χέρια πρέπει να είναι



Wabi-Sabi Revival: Η ομορφιά της ατέλειας στη διακόσμηση



Η τάση του Wabi-Sabi αναβιώνει τη φιλοσοφία της Ιαπωνίας που τιμά την ομορφιά της ατέλειας, της φθοράς και της φυσικής παλαιώσης των αντικειμένων. Σε αντίθεση με τις άψογες επιφάνειες και τα minimal σπίτια, το Wabi-Sabi μας υπενθυμίζει ότι η ζεστασιά και η προσωπικότητα ενός χώρου κρύβονται στις ατέλειες και την αυθεντικότητα.

Η φιλοσοφία πίσω από το Wabi-Sabi

Το Wabi-Sabi δεν είναι απλώς ένα στιλ διακόσμησης, αλλά μια ολόκληρη φιλοσοφία ζωής. Εστιάζει στο πέρασμα του χρόνου και στην απλότητα των πραγμάτων. Αντικατοπτρίζει την ομορφιά που δεν βρίσκεται στην τελειότητα, αλλά στην αυθεντικότητα, στην αίσθηση της ιστορίας που φέρουν τα αντικείμενα και στην ατέλεια που τα κάνει μοναδικά.

Πώς εφαρμόζεται στο σπίτι

Η πρακτική εφαρμογή του Wabi-Sabi περιλαμβάνει:

Φθαρμένα ξύλινα έπιπλα: Παλιά τραπέζια, καρέκλες ή ράφια που φέρουν τα σημάδια του χρόνου γίνονται κεντρικά στοιχεία του χώρου.

Χειροποίητα αντικείμενα: Κεραμικά, υφαντά, βαζάκια και πιάτα που δεν είναι απόλυτα συμμετρικά ή γυαλισμένα προσθέτουν χαρακτήρα και προσωπικότητα.

Φυσικά υλικά και χρώματα: Ξύλο, πέτρα, λινό, βαμβάκι και γήινες αποχρώσεις ενισχύουν την αίσθηση γαλήνης και σύνδεσης με τη φύση.

Ακατάστατη αρμονία: Στο Wabi-Sabi η συμμετρία δεν είναι απαραίτητη· τα αντικείμενα τοποθετούνται με φυσικότητα, αφήνοντας ελεύθερο χώρο.

Γιατί κερδίζει ξανά έδαφος σήμερα

Στην εποχή των τέλειων, ψηφιαδιστων εικόνων στα social media, το Wabi-Sabi προσφέρει μια ανάσα γαλήνης. Τα σπίτια που υιοθετούν αυτό το στιλ γίνονται καταφύγια, όπου η φθορά δεν είναι πρόβλημα αλλά πηγή ομορφιάς.

Στην Ελλάδα, όπου οι παραδοσιακές κατοικίες και τα παλιά αντικείμενα έχουν χαρακτήρα, η φιλοσοφία αυτή ταιριάζει πολύ και μας δίνει την ευκαιρία να συνδυάσουμε το παραδοσιακό στοιχείο με τη μοντέρνα αισθητική.

Tips για να υιοθετήσεις το Wabi-Sabi

Δες την ομορφιά στην ατέλεια: Ένα παλιό ξύλινο τραπέζι με γρατζουνιές δεν χρειάζεται αντικατάσταση — είναι μέρος της ιστορίας του.

Επένδυσε σε χειροποίητα αντικείμενα: Τοποθέτησε κεραμικά, υφαντά ή διακοσμητικά που φέρουν προσωπικότητα και δεν είναι μαζικής παραγωγής.

Χρησιμοποίησε φυσικά υλικά: Ξύλο, πέτρα, λινό και βαμβάκι δίνουν ζεστασιά.

Άφησε χώρο και φυσικό φως: Απομάκρυνε τα περιττά αντικείμενα και άφησε τον χώρο να «αναπνεύσει».

Συνδύασε παλιό και νέο: Ένα vintage έπιπλο μπορεί να αναδείξει τη μοντέρνα διακόσμηση, και να κάνει τον χώρο μας πιο φιλόξενο και ιδιαίτερο.

Το Παγκόσμιο Κύπελλο Σκακιού επιστρέφει στην Ινδία μετά από 23 χρόνια: Η ιστορία πίσω από το παιχνίδι των βασιλιάδων



Η Ινδία ετοιμάζεται να φιλοξενήσει το Παγκόσμιο Κύπελλο Σκακιού 2025, μετά από 23 χρόνια απουσίας. Το τουρνουά θα πραγματοποιηθεί από 31 Οκτωβρίου έως 27 Νοεμβρίου, στο Resort Rio στο Arpora της Γκόα, φέρνοντας κοντά τους κορυφαίους σκακιστές του κόσμου. Η επιστροφή του τουρνουά στην Ινδία σηματοδοτεί και μια συμβολική επιστροφή στο μέρος όπου γεννήθηκε το σκάκι.

Με αφορμή αυτό το γεγονός, ας μάθουμε περισσότερα για το σκάκι και για την ιστορία του Παγκοσμίου Κυπέλλου.

Τι είναι το Παγκόσμιο Κύπελλο Σκακιού

Πρόκειται για ένα από τα πιο σημαντικά διεθνή τουρνουά. Η πρώτη διοργάνωση πραγματοποιήθηκε το 2000. Φέτος, θα συμμετάσχουν 206 σκακιστές από 82 χώρες, με τους κορυφαίους 50 να ξεκινούν από τον δεύτερο γύρο. Το συνολικό χρηματικό έπαθλο φτάνει τα 2 εκατομμύρια δολάρια, ενώ ο πρώτος νικητής θα λάβει 120.000 δολάρια. Οι τρεις πρώτοι κερδίζουν και θέση στο Τουρνουά Διεκδικητών του 2026.

Το σκάκι και η ιστορία του

Το σκάκι ξεκίνησε στην Ινδία γύρω στον 6ο αιώνα, ως παιχνίδι στρατηγικής γνωστό ως Chaturanga. Αναπαριστούσε μια μάχη μεταξύ πεζικού, ιππικού, άρματος και ελεφάντων. Στην πορεία ταξίδεψε στην Περσία, όπου ονομάστηκε Shatranj, και αργότερα στην Ευρώπη, όπου εξελίχθηκε με τους κανόνες που γνωρίζουμε σήμερα.

Το σκάκι θεωρείται το παιχνίδι των βασιλιάδων, αλλά και

των απλών ανθρώπων που αγαπούν τη στρατηγική, τη σκέψη και τη συγκέντρωση. Σπουδαίοι πρωταθλητές όπως ο Μπόμπι Φίσερ και ο Γκάρι Κασπάροφ έχουν αφήσει ανεξίτηλο στίγμα στον κόσμο του σκακιού.

Ήξερες ότι...

Η λέξη «Checkmate» προέρχεται από την περσική φράση Shah Mat, που σημαίνει «ο βασιλιάς είναι νεκρός».

Ο Μπόμπι Φίσερ έγινε παγκόσμιος πρωταθλητής σε ηλικία μόλις 29 ετών.

Ο όρος «Grandmaster» χρησιμοποιείται για πρώτη φορά το 1914, ενώ σήμερα είναι ο υψηλότερος τίτλος στο σκάκι.

Η Ινδία έχει αναδείξει πολλούς νεαρούς grandmasters και θεωρείται πλέον το νέο «hotspot» του σκακιού.

Παίζοντας σκάκι 30 λεπτά την ημέρα βελτιώνεις μνήμη, συγκέντρωση και στρατηγική σκέψη.

Το μεγαλύτερο μέρος των παιχνιδιών σκακιού παίζεται πλέον online, με πάνω από 100 εκατομμύρια χρήστες σε πλατφόρμες όπως Chess.com και Lichess.

Στο σύστημα νοκ-άουτ του Παγκοσμίου Κυπέλλου, μια ήττα σημαίνει αποκλεισμό – καθιστώντας κάθε παιχνίδι κρίσιμο και συναρπαστικό!

Το μεγαλύτερο σε διάρκεια παιχνίδι σκακιού στην ιστορία κράτησε πάνω από 20 ώρες και περιλάμβανε 269 κινήσεις!

Το πρώτο ηλεκτρονικό σκάκι εμφανίστηκε τη δεκαετία του 1950, αλλά χρειάστηκε περίπου 40 χρόνια για να νικήσει ένας υπολογιστής έναν παγκόσμιο πρωταθλητή.

SEE – South East Europe 3ο MEETING EVENT του Διεθνούς Δικτύου Θεάτρου Ντοκιμαντέρ (ΔΔΘΝ)

Το 3ο MEETING EVENT του Διεθνούς Δικτύου Θεάτρου Ντοκιμαντέρ (International Network of Documentary Theatre) επιστρέφει δυναμικά, εστιάζοντας φέτος στις σύγχρονες δραματουργίες του πραγματικού στη Νοτιοανατολική Ευρώπη. Με τίτλο SEE (South East Europe), η διοργάνωση καθιερώνεται πλέον ως μπιενάλε και θα πραγματοποιηθεί στη Θεσσαλονίκη, από 21 έως 23 Νοεμβρίου 2025, υπό την αιγίδα και οικονομική υποστήριξη του Υπουργείου Πολιτισμού.

Το SEE – MEETING EVENT πραγματοποιείται σε συνεργασία με το Τμήμα Θεάτρου της Σχολής Καλών Τεχνών του Α.Π.Θ., με την υποστήριξη του Τμήματος Δημοσιογραφίας και ΜΜΕ, του Εργαστηρίου Αφηγηματικής Έρευνας του Τμήματος Αγγλικής Φιλολογίας, του Πολυχώρου Ισλαχανέ, της ΚΑΠΑ Εκδοτικής και του Γαλλικού Ινστιτούτου Θεσσαλονίκης.

Η φετινή διοργάνωση επεκτείνει τη διεθνή της απήχηση, φιλοξενώντας κορυφαίους δημιουργούς και ερευνητές από όλη τη ΝΑ Ευρώπη:

- Sanja Mitrović (Σερβία–Βέλγιο), σκηνοθέτρια και performer με διεθνή πορεία στο βιογραφικό θέατρο ντοκιμαντέρ.
- Gianina Cărbunariu (Ρουμανία), πρωτοπόρα θεατρική συγγραφέας και σκηνοθέτρια.
- Endri Çela (Αλβανία), δημιουργός που εξερευνά τις έννοιες της αλήθειας, της μνήμης και της ταυτότητας.
- Boryana Yoncheva & Blagoi Boitshev (Βουλγαρία), ιδρυτικά μέλη του ιστορικού TEATR REPLIKA.
- Maja Milatović-Ovadia (Γιουγκοσλαβία–Ηνωμένο Βασίλειο), σκηνοθέτρια και ακαδημαϊκός στο Royal Central School of Speech and Drama.
- Duška Radosavljević και Elena Marchevska, διεθνώς αναγνωρισμένες ερευνήτριες στο πεδίο των παραστατικών τεχνών.



Από την Ελλάδα συμμετέχουν οι Παναγιώτα Κωνσταντινάκου, Δημήτρης Μπαμπίλης, Μάρθα Μπουζιούρη (Καλλιτεχνική Διευθύντρια του ΔΔΘΝ) και Χάρης Πεχλιβανίδης.

Οι δράσεις περιλαμβάνουν:

- MEET THE ARTIST, κύκλο εργαστηρίων και masterclasses για επαγγελματίες και φοιτητές των παραστατικών τεχνών.
- STAGE ON SCREEN, προβολές παραστάσεων θεάτρου ντοκιμαντέρ με Q&A με τους δημιουργούς.
- Διεθνές Συμπόσιο "Contemporary dramaturgies of the real: SEE and beyond", με ομιλίες και panels αφιερωμένα στις πολιτικές της μνήμης, του τραύματος και των έμφυλων δραματουργιών.

Το Δίκτυο εγκαινιάζει φέτος και την εκδοτική του δράση, με την κυκλοφορία σειράς εξειδικευμένων εκδόσεων θεάτρου ντοκιμαντέρ από την ΚΑΠΑ Εκδοτική, που θα παρουσιαστούν στη Θεσσαλονίκη.

Το ΔΔΘΝ, ιδρυθέν το 2020 από τη Μάρθα Μπουζιούρη και την AMKE PLAYS2PLACE, αποτελεί έναν διεθνή κόμβο έρευνας, εκπαίδευσης και καλλιτεχνικής ανταλλαγής, που προάγει τη συνεργασία ανάμεσα σε δημιουργούς, πανεπιστήμια και φορείς πολιτισμού, καθιστώντας την Ελλάδα σημείο αναφοράς για το σύγχρονο θέατρο ντοκιμαντέρ.

Αναλυτικό πρόγραμμα: από 27 Οκτωβρίου στο documentarytheatre.com

Είσοδος ελεύθερη σε όλες τις δράσεις.

Καλώς όρισεες!**Το πρώτο μου βιβλίο για την Τέχνη**

Για παιδιά από 4 ετών

Πώς εξηγείς σε ένα παιδί τι είναι η τέχνη; Με παιχνίδι, χρώματα και φαντασία! Αυτό το υπέροχο βιβλίο προσκαλεί τους μικρούς αναγνώστες να γνωρίσουν είκοσι διάσημα έργα τέχνης μέσα από δραστηριότητες, παρατηρήσεις και μικρές αποκαλύψεις.

Οι σελίδες του γεμίζουν με πίνακες, γλυπτά και έννοιες όπως τα σχήματα, τα χρώματα και η διαφορά ανάμεσα σε ένα πορτρέτο και έναν πίνακα αφηρημένης τέχνης.

Με απλό λόγο και δημιουργική προσέγγιση, βοηθά τα παιδιά να αγαπήσουν τη ζωγραφική, να καλλιεργήσουν το βλέμμα τους και να εκφράσουν τα δικά τους συναισθήματα μέσα από τα έργα των μεγάλων καλλιτεχνών.

Ένα παιχνιδιάρικο μάθημα αισθητικής για τα πρώτα βήματα στον κόσμο της τέχνης, που καλλιεργεί την παρατήρηση, τη φαντασία και τη δημιουργικότητα.

Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ



Σειρά: Αυτός είναι ο κόσμος μας

Για παιδιά από 4 ετών

Ένα μαγευτικό ταξίδι στα σπίτια του κόσμου, μέσα από τα μάτια των παιδιών που ζουν σε κάθε γωνιά του πλανήτη. Από μια πολύβουη πολυκατοικία στην Κίνα μέχρι ένα πλωτό νησί στο Περού ή ένα σπίτι πάνω σε πάγο στην Αρκτική, οι μικροί αναγνώστες ανακαλύπτουν πώς ζουν τα παιδιά αλλού – και πόσο μοιάζουν τελικά όλοι μεταξύ τους.

Η συγγραφέας μάς μαθαίνει ότι, ανεξάρτητα από το πού ζούμε, κάθε σπίτι είναι ένα μέρος αγάπης, ασφάλειας και ζεστασιάς.

Με υπέροχη εικονογράφηση, πλούσια σε λεπτομέρειες και χιούμορ, το βιβλίο προσφέρει μια πρώτη επαφή με τη διαφορετικότητα και την πολυμορφία του κόσμου μας.

Ιδανικό για μικρούς ταξιδιώτες με μεγάλη περιέργεια και ανοιχτή καρδιά!

Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

quote of the day

MAYBE THE BEST YEARS OF OUR LIVES
AREN'T THE ONES WE'VE ALREADY
LIVED, BUT THE ONES WE'RE STILL
BRAVE ENOUGH TO IMAGINE

Σήμερα
γιορτάζουν!
Αβραάμ, Αβραμία,
Μελιπνή, Μελιτίνη,
Μελιτίνος, Μελίνα,
Αναστασία, Νατάσα,
Νανά, Σάσα

29 Οκτωβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Ψωρίασης
- › National Oatmeal Day
- › World Stroke Day National Internet Day
- › Ημέρα Αγνοουμένων (Κύπρος)
- › National Hermit Day
- › National Cat Day