

NEA
ΕΜΦΑΝΙΣΗ

ΝΗΣΟΣ ORGANIC

Η πρώτη βιολογική, vegan και χωρίς γλουτένη craft lager που ζυθοποιήθηκε στην Ελλάδα! Ευκολόπιστη με μέτριο προς ελαφρύ σώμα, ισορροπημένη γεύση και αρώματα τροπικών φρούτων!

ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΗΝΟ ΣΕ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

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



**MAIN CHARACTER ENERGY:
Η ΕΠΟΧΗ ΠΟΥ ΟΛΟΙ ΘΕΛΟΥΜΕ
ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ TO STORY**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Ξέρεις τι συνειδητοποίησα τελευταία; Ότι πολλές φορές ζητάμε να αλλάξει ο κόσμος γύρω μας, χωρίς να έχουμε αλλάξει ούτε... τη δική μας διάθεση. Θέλουμε περισσότερη καλοσύνη, αλλά απαντάμε κοφτά. Θέλουμε κατανόηση, αλλά δεν ακούμε. Θέλουμε σεβασμό, αλλά βιαζόμαστε να κρίνουμε.

Και κάπου εκεί, ανάμεσα στο “μα γιατί μου συμβαίνει αυτό;” και στο “δεν αντέχω άλλο έτσι”, κρύβεται η πιο απλή – και πιο δύσκολη – αλήθεια: Όταν δεν σου αρέσει αυτό που παίρνεις, πρέπει να αλλάξεις αυτό που δίνεις.

Όχι για να “κερδίσεις” κάτι πίσω. Αλλά για να πάψει να σε πνίγει η ίδια ενέργεια που στέλνεις στον κόσμο. Αν δίνεις γκρίνια, θα πάρεις φασαρία. Αν δίνεις ψυχρότητα, θα πάρεις απόσταση. Αν δίνεις αγάπη, θα πάρεις φως – ίσως όχι αμέσως, αλλά σίγουρα.

Γιατί, στο τέλος της μέρας, δεν πρόκειται για κάρμα ή για “σύμπαν που παρακολουθεί”. Είναι απλώς μαθηματικά ψυχής: ό,τι επενδύεις στους άλλους, επιστρέφει. Κάποιες φορές σιωπηλά, κάποιες με τρόπο που δεν φαντάζεσαι καν.

Μπορεί να μη σου το γυρίσει ο ίδιος άνθρωπος – αλλά θα σου το φέρει η ζωή, εκεί που δεν το περιμένεις.

Κάθε μέρα είναι ένας καθρέφτης. Και, κακά τα ψέματα, ο καθρέφτης δεν αλλάζει αν δεν αλλάξεις εσύ.

Η αλλαγή δεν είναι πάντα θεαματική. Καμιά φορά ξεκινάει απλώς με ένα “σήμερα θα μιλήσω πιο γλυκά”, με ένα “δεν θα απαντήσω από θυμό”, ή με το να χαμογελάσεις λίγο σε εκείνον που δεν το περιμένει. Μικρές κινήσεις. Μεγάλα αποτελέσματα. Αυτά αλλάζουν την ενέργεια – και μαζί της, αλλάζεις κι εσύ.

Tip of the Day: Μην περιμένεις να αλλάξει ο άλλος. Άλλαξε τη δική σου ενέργεια και δες πώς μεταμορφώνεται ολόκληρη η σκηνή. Γιατί, SayYesser, αν κάτι δεν σου αρέσει, έχεις πάντα το δικαίωμα – και τη δύναμη – να αλλάξεις... μέσα σου.

Από εκεί ξεκινούν όλα...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Ουδεμία σχέση με τον Δήμο Αθηναίων έχει η ιστοσελίδα «QR Code Δήμος Αθηναίων – Για Καταστήματα, Περίπτερα & Οικοδομικά Έργα»



ΔΗΜΟΣ
ΑΘΗΝΑΙΩΝ

Ο Δήμος Αθηναίων ενημερώνει τους δημότες, επαγγελματίες και επιχειρήσεις ότι η ιστοσελίδα με τίτλο «QR Code Δήμος Αθηναίων – Για Καταστήματα, Περίπτερα & Οικοδομικά Έργα» και με ηλεκτρονική διεύθυνση <https://qrcode-cityofathens.gr/> δεν έχει καμία απολύτως σχέση με τον Δήμο.

Η συγκεκριμένη ιστοσελίδα δεν αποτελεί επίσημη ψηφιακή υπηρεσία ή πλατφόρμα του Δήμου. Παραπλανητικά χρησιμοποιεί μέρος του εμβλήματος του Δήμου Αθηναίων και σχετικά έγγραφα, ζητώντας αμοιβή για την έκδοση QR code που αφορά στην παραχώρηση και χρήση κοινόχρηστου χώρου.

Ο Δήμος Αθηναίων διευκρινίζει ότι:

- Δεν έχει δημιουργήσει ούτε εξουσιοδοτήσει καμία τέτοια διαδικτυακή υπηρεσία.
- Δεν απαιτεί οποιαδήποτε οικονομική αμοιβή για την έκδοση QR code.

Οι πολίτες και επαγγελματίες καλούνται να μην καταχωρούν προσωπικά δεδομένα ή στοιχεία επιχειρήσεων σε μη επίσημες ιστοσελίδες και να επισκέπτονται αποκλειστικά τον επίσημο ιστότοπο του Δήμου Αθηναίων, www.cityofathens.gr, για τις συνδιαλλαγές τους με τον Δήμο.

Ο Δήμος Αθηναίων θα κινηθεί όλες τις νόμιμες διαδικασίες και παραμένει στη διάθεση των πολιτών για οποιαδήποτε διευκρίνιση. Συνιστούμε ιδιαίτερη προσοχή απέναντι σε ψευδείς διαδικτυακές υπηρεσίες που επιχειρούν να εκμεταλλευτούν την εμπιστοσύνη του κοινού.

Good News

Η ΕΑΕΕ στηρίζει τη Διεύθυνση Τροχαίας Αττικής με νέα δωρεά αλκοολομέτρων

Η Ένωση Ασφαλιστικών Εταιριών Ελλάδος (ΕΑΕΕ), με σταθερό προσανατολισμό στην πρόληψη των τροχαίων ατυχημάτων και την ενίσχυση της οδικής ασφάλειας, προχώρησε και φέτος σε δωρεά αλκοολομέτρων προς τη Διεύθυνση Τροχαίας Αττικής.

Η παράδοση του εξοπλισμού πραγματοποιήθηκε στις 30 Οκτωβρίου 2025 στα γραφεία της ΕΑΕΕ, παρουσία του Ταξιαρχου Σωτήρη Καλταμπάνη, Διευθυντή της Τροχαίας Αττικής, και της Γενικής Διευθύντριας της ΕΑΕΕ, Ελίνας Παπασπυροπούλου, καθώς και στελεχών και των δύο φορέων.

Η κα Παπασπυροπούλου δήλωσε ότι η ασφαλιστική αγορά «επενδύει διαχρονικά σε πρωτοβουλίες που ενισχύουν την πρόληψη και τη συνειδητοποίηση γύρω από την οδική ασφάλεια», υπογραμμίζοντας τη δέσμευση της ΕΑΕΕ να στηρίζει ενεργά το έργο της Τροχαίας. Από την πλευρά του, ο κ. Καλταμπάνης επεσήμανε ότι «η δωρεά αυτή θα ενισχύσει τη δυνατότητα διενέργειας ελέγχων και θα συμβάλει ουσιαστικά στη μείωση των τροχαίων».

Η συγκεκριμένη πρωτοβουλία εντάσσεται σε ένα ευρύτερο πρόγραμμα συνεργασίας ΕΑΕΕ – Τροχαίας που περιλαμβάνει δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για την οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ, καθώς και παροχή εξοπλισμού για την πρόληψη ατυχημάτων. Με αυτόν τον τρόπο, η ΕΑΕΕ επιβεβαιώνει τον κοινωνικό της ρόλο και την έμπρακτη συμβολή της στη δημιουργία μιας κουλτούρας υπεύθυνης οδήγησης.



Main Character Energy: Η εποχή που όλοι θέλουμε να είμαστε το story



Υπάρχει μια φράση που ξεκίνησε από το TikTok και κατέληξε να γίνει τρόπος ζωής: “I’m the main character.” Μια πρόταση-δήλωση που ακούγεται απλή, σχεδόν αθώα. Μέχρι που συνειδητοποιείς ότι πίσω της κρύβεται ολόκληρη η κουλτούρα του σήμερα: η ανάγκη να βλέπουμε τη ζωή μας σαν ιστορία που αξίζει να ειπωθεί. Με soundtrack, με στιγμές που αξίζουν repost, με φως και σκιά, με δράμα και redemption arcs.

Κάπως έτσι, γεννήθηκε το Main Character Energy. Όχι απλώς ένα hashtag, αλλά ένα κάλεσμα. Μια υπενθύμιση ότι έχεις δικαίωμα να σταθείς στο κέντρο του καρέ.

Η ζωή, σε σκηνές

Ζούμε σε μια εποχή που τα πάντα είναι σκηνές. Το καφεδάκι στο χέρι, το ηλιοβασίλεμα από το μπαλκόνι, η playlist που παίζει όσο περπατάς στο δρόμο. Το κινητό είναι σκηνοθέτης και θεατής μαζί. Και εσύ; Ο πρωταγωνιστής, φυσικά.

Αλλά υπάρχει μια διαφορά: το Main Character Energy δεν έχει να κάνει με ναρκισσισμό. Έχει να κάνει με επίγνωση. Με το να ξέρεις ότι ζεις. Να σταματάς για λίγο, να κοιτάς

γύρω σου, και να λες «αυτό εδώ είναι η σκηνή μου». Είτε φοράς πιτζάμες είτε κρατάς βραβείο.

Ήξερες ότι...

το hashtag #maincharacterenergy έχει ξεπεράσει τα 14 δισεκατομμύρια views στο TikTok;

Κι όμως, πίσω από τα viral trends, υπάρχει ένα κοινό συναίσθημα: η ανάγκη των ανθρώπων να νιώσουν ιδιοκτήτες της ζωής τους. Όχι θεατές, όχι κομπάρσοι.

Η μεταμόρφωση της αφήγησης

Οι κοινωνικές πλατφόρμες μάς έμαθαν να χτίζουμε “μικρές ταινίες” από τη ζωή μας. Από το “get ready with me” ως το “come with me to the supermarket”. Και αν κάποτε το storytelling ήταν τέχνη για λίγους, σήμερα είναι καθημερινότητα για όλους.

Το ενδιαφέρον είναι πως, μέσα σε αυτή τη ροή, κάτι βαθύτερο συνέβη: μάθαμε να αφηγούμαστε τη ζωή μας για να την καταλάβουμε.



- ▶ να βλέπεις τον εαυτό σου σαν ήρωα, όχι σαν θύμα.
- ▶ να επιλέγεις το φως σου, ακόμα κι όταν έχει συννεφιά.
- ▶ να γράφεις εσύ το επόμενο επεισόδιο.

Γιατί αν δεν είσαι εσύ ο πρωταγωνιστής της ζωής σου, τότε ποιος;

Ήξερες ότι...

ο όρος "Main Character Syndrome" δημιουργήθηκε αρχικά ως σαρκασμός για όσους «δραματοποιούν υπερβολικά» την καθημερινότητα;

Σήμερα, όμως, πολλοί ψυχολόγοι υποστηρίζουν ότι η συνειδητή του εκδοχή μπορεί να βελτιώσει την ψυχική ανθεκτικότητα και την αυτοεκτίμηση. Όταν βλέπεις τη ζωή σου σαν ιστορία, μπορείς να δεις και την εξέλιξή σου.

Από το feed στην αληθινή ζωή

Το δύσκολο κομμάτι; Να μην χαθείς στο φίλτρο.

Το Main Character Energy δεν σημαίνει να σκηνοθετείς τη ζωή σου, αλλά να την κατοικείς.

Να ζεις τις σκηνές χωρίς να τις ελέγχεις. Να αφήνεις χώρο για τα λάθη, για τα bloopers,

για τις μέρες που δεν υπάρχει φως.

Γιατί η μαγεία δεν είναι στο τέλειο πλάνο. Είναι στο cut που σε δείχνει να γελάς με το λάθος.

Να βάζουμε τάξη στο χάος με λεζάντες. Να βρίσκουμε ρυθμό στις μέρες μας με μουσική υπόκρουση.

Να μετατρέπουμε το άγχος σε αφήγηση.

Η φιλοσοφία πίσω από το trend

Το "Main Character Energy" δεν είναι μόνο για influencers και lifestyle feeds. Είναι για όλους όσοι αποφασίζουν να σταματήσουν να περιμένουν την τέλεια στιγμή — και να ζήσουν αυτή που έχουν.

Στην ουσία του, είναι μια πράξη αυτοδιάθεσης:

Ήξερες ότι...

σε πρόσφατη έρευνα του Journal of Positive Psychology, οι συμμετέχοντες που έκαναν journaling σαν να γράφουν «την ιστορία της ζωής τους» ανέφεραν αύξηση 25% στην αίσθηση νοήματος και μείωση 20% στα επίπεδα άγχους;

Το να νιώθεις "main character" μπορεί όντως να λειτουργεί θεραπευτικά.



Το soundtrack της αυτογνωσίας

Αν υπήρχε μουσική υπόκρουση για τη γενιά μας, θα ήταν ένα μείγμα από indie introspection και pop αυτοεπιβεβαίωση.

Ζούμε σε μια εποχή όπου το “self-care” συναντά το “cinematic thinking”. Και μέσα σε όλο αυτό, το Main Character Energy είναι ίσως η πιο ήρεμη επανάσταση: Η ιδέα ότι δεν χρειάζεται να αποδεικνύεις τίποτα. Αρκεί να είσαι εκεί.

Να τρως το παγωτό χωρίς τύψεις. Να κάνεις unfollow το χάος. Να σταματάς για λίγο το scroll και να αναπνέεις.

Ήξερες ότι...

η έννοια του “Main Character” έχει αρχαίες ρίζες:

Οι Έλληνες τραγικοί ποιητές περιέγραφαν τον “πρωταγωνιστή” ως εκείνον που φέρνει το φως στο δράμα — όχι απαραίτητα τον νικητή, αλλά αυτόν που αντέχει να φανεί.

Το φως στρέφεται μέσα

Ίσως λοιπόν το Main Character Energy δεν είναι για τα stories, αλλά για τις σιωπές.

Για εκείνες τις στιγμές που κάθεται μόνος στο αυτοκίνητο, ακούς μουσική και συνειδητοποιείς ότι... αυτό είναι η ζωή.

Όχι το “τέλειο” αλλά το “αληθινό”. Γιατί τελικά, το να είσαι ο πρωταγωνιστής δεν σημαίνει να έχεις κοινό.

Σημαίνει να έχεις σκοπό.

Ήξερες ότι...

η φράση “live like you’re the main character” αναζητήθηκε πάνω από 8 εκατομμύρια φορές το 2024, σύμφωνα με το Google Trends;

Ίσως γιατί όλοι ψάχνουμε λίγο φως. Κι αν δεν το βρίσκουμε, το ανάβουμε μόνοι μας.

Το τέλος της ταινίας; Όχι ακόμα.

Το Main Character Energy δεν είναι προορισμός. Είναι τρόπος να προχωράς. Να αναγνωρίζεις τα κεφάλαιά σου, να αλλάζεις αφήγηση όταν χρειάζεται, να μαθαίνεις τον ρυθμό σου.

Γιατί όσο κι αν αλλάζουν τα trends, η πιο μεγάλη viral στιγμή της ζωής σου θα είναι πάντα εκείνη που δεν την ανέβασες ποτέ.





#ACT FOR GREECE

POWERED BY
SAY YES COMMUNICATIONS

8



Η Coca-Cola Τρία Έψιλον αναλαμβάνει την αποκατάσταση των πυρόπληκτων περιοχών στην Πάτρα-Αχαΐα

Η Coca-Cola Τρία Έψιλον αναλαμβάνει ως Ανάδοχος Αποκατάστασης και Αναγέννησης του φυσικού οικοσυστήματος στις πυρόπληκτες περιοχές της Πάτρας και της Αχαΐας, με χρηματοδότηση €1 εκατομμυρίου από το Ίδρυμα Coca-Cola HBC. Το έργο περιλαμβάνει αντιδιαβρωτικά και αντιπλημμυρικά έργα στις λεκάνες απορροής Πείρου και Μείλιχου, με στόχο την προστασία οικισμών, αγροτικών εκτάσεων και υποδομών, καθώς και τη φυσική αναγέννηση του οικοσυστήματος.

Παράλληλα, το The Coca-Cola Foundation προσφέρει \$250.000 στο Ίδρυμα Μποδοσάκη, για τη στήριξη των πληγεισών κοινοτήτων μέσω προγράμματος που υλοποιούν οι Γιατροί του Κόσμου, με παροχή ιατρικής και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης και ειδών πρώτης ανάγκης.

Ο Υπουργός Περιβάλλοντος και Ενέργειας, κ. Σταύρος Παπασταύρου, ευχαρίστησε την εταιρεία για τη συμβολή της, τονίζοντας ότι η άμεση αποκατάσταση των περιοχών αποτελεί κυβερνητική προτεραιότητα.

Ο Γενικός Διευθυντής της Coca-Cola Τρία Έψιλον, κ. Svetoslav Atanasov, υπογράμμισε τη δέσμευση της εταιρείας «να στηρίζει έμπρακτα τις τοπικές κοινωνίες και να ενισχύει την ανθεκτικότητά τους», ενώ ο Πρόεδρος του The Coca-Cola Foundation, κ. Carlos Pagoaga, σημείωσε ότι στόχος είναι να προσφερθεί ουσιαστική βοήθεια σε 1.900 κατοίκους της περιοχής.



Ξεκίνησαν τα έργα για το νέο πάρκο των Τρικάλων, δωρεά της "Ελληνικά Γαλακτοκομεία Α.Ε."

Με ένα σημαντικό έργο ανανέωσης για τα Τρίκαλα ολοκληρώνεται ο Οκτώβριος. Ξεκίνησαν οι εργασίες για τη δημιουργία ενός νέου πάρκου και παιδικής χαράς στην περιοχή της οδού Κολοκοτρώνη, μια μεγάλη δωρεά της εταιρείας «Ελληνικά Γαλακτοκομεία Α.Ε.», με αφορμή τη συμπλήρωση 40 χρόνων από την ίδρυση της ΤΥΡΑΣ, της εταιρείας-πυρήνα του Ομίλου.

Το νέο πάρκο, συνολικής έκτασης 3,4 στρεμμάτων, θα αποτελέσει έναν χώρο πρασίνου, αναψυχής και παιχνιδιού για τις οικογένειες της πόλης, σε μια από τις πιο πυκνοκατοικημένες περιοχές των Τρικάλων. Το έργο περιλαμβάνει την πλήρη ανάπτυξη του χώρου και την εγκατάσταση νέου, σύγχρονου εξοπλισμού παιδικής χαράς.

Τον χώρο επισκέφθηκαν ο Δήμαρχος Τρικκαίων Νίκος Σακκάς και ο Πρόεδρος του Δ.Σ. της Ελληνικά Γαλακτοκομεία Α.Ε. Στέλιος Δ. Σαράντης, οι οποίοι ενημερώθηκαν για την πορεία των εργασιών από τους μηχανικούς του έργου. Παρόντες ήταν επίσης η προϊσταμένη της Τεχνικής Υπηρεσίας του Δήμου κ. Θεοδώρα Σαργιώτη, ο project manager του Ομίλου κ. Δημήτρης Κατσούγιας, καθώς και στελέχη της εταιρείας «Αιολίς - Σκρέκας Βάιος και ΣΙΑ ΕΕ», που έχει αναλάβει την κατασκευή.

Η συγκεκριμένη δωρεά εντάσσεται στο πλαίσιο της εταιρικής κοινωνικής ευθύνης του Ομίλου Ελληνικά Γαλακτοκομεία, ο οποίος έχει στηρίξει επανειλημμένα την τοπική κοινωνία των Τρικάλων μέσα από έργα και δράσεις που αναβαθμίζουν την ποιότητα ζωής των κατοίκων.

Το νέο πάρκο αναμένεται να παραδοθεί μέσα στους επόμενους μήνες, προσφέροντας έναν σύγχρονο, ασφαλή και πράσινο χώρο για μικρούς και μεγάλους.



Ακολουθήστε το [ACTFORGREECE](#) στο Facebook για να ενημερώνεστε για δράσεις που γίνονται για καλό σκοπό



«Χρυσές Μέλισσες»: Όταν η λογοτεχνία αποκτά φτερά – Ο Γιώργος Λεμπέσης μιλά στο Say Yes to the Press για τον θεσμό που δίνει βήμα σε νέες φωνές



Lebee
PUBLICATIONS

Σε μια εποχή που οι λέξεις αναζητούν χώρο για να ανθίσουν, ο συγγραφέας και ιδιοκτήτης των εκδόσεων Lebee, **Γιώργος Λεμπέσης** δίνει πνοή σε ένα όραμα που ήρθε για να μείνει: τα Βραβεία Συγγραφής «Χρυσές Μέλισσες».

Με τη σφραγίδα της Lebee Publications, ο θεσμός αυτός έγινε σημείο συνάντησης νέων δημιουργών, ενθαρρύνοντας τη φαντασία, το πάθος και τη δύναμη της αφήγησης.

Ο κος Λεμπέσης, γνωστός για τη συμβολή του στη λογοτεχνία και το θέατρο, μιλά στο **Say Yes to the Press** και την **Κλαίρη Στυλιαρά** για την ανάγκη να δημιουργηθεί ένα «καταφύγιο» για τις ιστορίες που περιμένουν να ειπωθούν, για τη φιλοσοφία της εκδοτικής του εταιρείας και για το μέλλον της ελληνικής λογοτεχνίας.

Γιατί, όπως λέει ο ίδιος, «οι Χρυσές Μέλισσες δεν είναι απλώς βραβεία· είναι ένας ύμνος στη δημιουργικότητα».

Πώς γεννήθηκε η ιδέα για τα Βραβεία Συγγραφής «Χρυσές Μέλισσες»;

Η ιδέα των «Χρυσών Μελισσών» γεννήθηκε από τον ενθουσιασμό μου



ΒΡΑΒΕΙΑ

ΧΡΥΣΕΣ ΜΕΛΙΣΣΕΣ

2025

www.lebeepublications.gr

για τη λογοτεχνία και την ανάγκη να δώσουμε χώρο σε νέες φωνές. Σαν εκδότης και συγγραφέας πιστεύω ότι πολλοί επίδοξοι δημιουργοί έχουν αξιόλογες ιδέες που χρειάζονται βήμα. Θέλαμε να δημιουργήσουμε μια πλατφόρμα γιορτής για τη δημιουργικότητά τους, όπου οι συγγραφείς θα αισθάνονται ενθαρρυμένοι να μοιραστούν τις ιστορίες τους.

Η ανταπόκριση πέρυσι μας επιβεβαίωσε ότι παίρνουμε τον σωστό δρόμο: με τη συμμετοχή εκατοντάδων έργων και την υψηλή ποιότητά τους, καταλάβαμε πως ήρθε η στιγμή να θεσμοθετήσουμε αυτά τα βραβεία. Οι «Χρυσές Μέλισσες» έγιναν έτσι μια γιορτή για τους συγγραφείς – ένα κίνητρο να αναδείξουν τη δημιουργικότητά τους και να συναντήσουν το κοινό τους.

Πώς βιώνετε την ανταπόκριση του κοινού από την πρώτη διοργάνωση μέχρι σήμερα;

Από την πρώτη στιγμή που ανακοινώσαμε τα βραβεία, ένιωσα μια απίστευτη ανταπόκριση. Την πρώτη χρονιά λάβαμε εκατοντάδες συμμετοχές από όλη την Ελλάδα (ακόμα και την Κύπρο και το εξωτερικό), γεγονός που μας ενθουσίασε. Οι συγγραφείς και το κοινό αγκάλιασαν τον θεσμό με ενθουσιασμό: λάβαμε πολλά μηνύματα χαράς και υποστήριξης, και καταγράφηκε έντονο ενδιαφέρον για την τελετή απονομής στο Ιανό.

Αυτό με γέμισε συγκίνηση, καθώς φάνηκε ξεκάθαρα πως

υπάρχει δίψα για ένα τέτοιο εγχείρημα. Ο ενθουσιασμός αυτός μάς δίνει δύναμη και μας δείχνει πως οι «Χρυσές Μέλισσες» έχουν μεγάλη αποδοχή. Ανυπομονώ να ζήσουμε ξανά αυτήν την ενέργεια στη νέα διοργάνωση και να συναντήσουμε όλους αυτούς τους δημιουργικούς ανθρώπους και πάλι.

Η Lebee Publications είναι πίσω από αυτόν τον θεσμό. Ποια είναι η φιλοσοφία και η αποστολή της εταιρίας σας;

Η φιλοσοφία μας στη Lebee Publications είναι να δημιουργήσουμε έναν χώρο όπου οι ιστορίες κάθε συγγραφέα θα βρουν φωνή και θα φτάσουν στις καρδιές των αναγνωστών.

Αποστολή μας είναι η έκδοση ποιοτικών βιβλίων με μοναδικό χαρακτήρα, που θα προσφέρουν κάτι ιδιαίτερο σε όποιον τα επιλέξει. Πιστεύουμε πολύ στο όραμα του συγγραφέα και προσφέρουμε όλη μας την εμπειρία για να φτάσουν οι ιδέες του στα χέρια του κοινού.

Με άλλα λόγια, στοχεύουμε να βοηθάμε νέους ή καθιερωμένους συγγραφείς να ζωντανεύουν τις ιστορίες τους και να χτίζουν νέους κόσμους μέσα από τα βιβλία. Στόχος μας, με όπλο την εμπειρία και τη γνώση μας, είναι να ενδυναμώνουμε τη σχέση συγγραφέα-αναγνώστη και να προσφέρουμε στο κοινό μοναδικές αναγνωστικές εμπειρίες.



Είστε γνωστός συγγραφέας παιδικής και νεανικής λογοτεχνίας. Πώς συνδυάζεται η δική σας συγγραφική πορεία με το ρόλο του εκδότη;

Έχοντας γράψει πολλά παιδικά και νεανικά βιβλία, γνωρίζω καλά τη δημιουργική διαδικασία, τις χαρές και τις δυσκολίες του συγγραφέα.

Αυτό με βοηθάει πολύ στον ρόλο του εκδότη, γιατί μπορώ να μπαίνω στη θέση των συγγραφέων που συνεργάζομαι. Ως εκδότης ακούω τις ιδέες τους και δίνω ώθηση να αναδειχθούν, όπως θα έκανα κι εγώ για τα δικά μου βιβλία.

Παράλληλα, η εμπειρία μου ως συγγραφέας και καθηγητής συγγραφής, με διδάσκει να επιλέγω και να επιμελούμαι βιβλία με ευαισθησία – είναι δύο πλευρές του ίδιου πάθους για τις ιστορίες. Με λίγα λόγια, νιώθω πως οι δύο ρόλοι συμπληρώνουν ο ένας τον άλλο και με γεμίζουν δημιουργικά.

Προσωπικά, νιώθω διπλά ευλογημένος που μπορώ να υπηρετώ τη λογοτεχνία από αυτές τις δύο πλευρές.

Τι σημαίνει για εσάς προσωπικά το να δημιουργείτε έναν θεσμό που δίνει βήμα σε άλλους συγγραφείς;

Για μένα είναι πολύ σημαντικό και συναισθηματικά φορτισμένο να βλέπω ότι δημιουργώ έναν θεσμό που δίνει βήμα σε άλλους συγγραφείς. Νιώθω περήφανος, καθώς έτσι ανταποδίδω κάτι στην κοινότητα της λογοτεχνίας που με αγκάλιασε κι εμένα ως συγγραφέα.

Είναι χαρά να προσφέρω σε νέους δημιουργούς την ευκαιρία να ακουστεί η φωνή τους – σαν να δίνω σε κάθε ιστορία μια δεύτερη ευκαιρία να βγει από το συρτάρι. Αυτό με γεμίζει ικανοποίηση και νοηματοδοτεί το έργο μου: βλέπω ότι η προσπάθειά μου πολλαπλασιάζει τον ενθουσιασμό και το πάθος για τη γραφή. Με λίγα λόγια, νιώθω πως κάνουμε μαζί ένα όνειρο πραγματικότητα για την ελληνική λογοτεχνία.

Πώς βλέπετε το μέλλον της λογοτεχνίας στην Ελλάδα και ποιο είναι το δικό σας όνειρο για τις «Χρυσές Μέλισσες» τα επόμενα χρόνια;

Βλέπω το μέλλον της ελληνικής λογοτεχνίας αισιόδοξο και δυναμικό. Παρά τις προκλήσεις της εποχής (όπως η ευρεία διάδοση της ψηφιακής τεχνολογίας και η οικονομική κρίση), πολλοί νέοι ταλαντούχοι συγγραφείς βρίσκουν καινούργιους τρόπους να εκφράζονται και το κοινό εξακολουθεί να αγαπά τη γραφή.

Είμαι σίγουρος πως η δημιουργικότητα δεν θα σταματήσει να ανθίζει στη χώρα μας. Όσο για τις «Χρυσές Μέλισσες», το όνειρό μου είναι να γίνουν σταθερός θεσμός, γνωστός για την ποιότητα και το πάθος του. Θέλω τα επόμενα χρόνια να μεγαλώσει ο διαγωνισμός, να μεγεθυνθεί η κοινότητά μας και να δούμε νικητές μας να ανθίζουν ως καταξιωμένοι συγγραφείς. Εύχομαι κάθε νέο ταλέντο που συμμετέχει να βρίσκει έμπνευση και στήριξη για το δικό του ταξίδι.

Το "quality time" επαναπροσδιορίζεται



Από την "τέλεια στιγμή" στην ουσιαστική επαφή

Για χρόνια μάθαμε να κυνηγάμε τον λεγόμενο "ποιοτικό χρόνο" — εκείνες τις στιγμές που η οικογένεια, οι φίλοι ή το ζευγάρι έπρεπε να περάσουν καλά. Κυριακάτικα τραπέζια, οικογενειακές εξορμήσεις, "ψαγμένες" δραστηριότητες. Μόνο που το 2025, η πραγματικότητα δείχνει πως ο ποιοτικός χρόνος δεν είναι κάτι που προγραμματίζεται. Είναι κάτι που συμβαίνει — μικρό, αυθόρμητο, ατελές και ειλικρινές.

Από την ποσότητα στην παρουσία

Σύμφωνα με την ψυχολόγο Dr. Sue Johnson, δημιουργό της μεθόδου Emotionally Focused Therapy, οι ανθρώπινες σχέσεις δυναμώνουν μέσα από "στιγμές συναισθηματικής ανταπόκρισης" — εκείνα τα λίγα δευτερόλεπτα που δείχνεις ότι βλέπεις, ακούς και κατανοείς τον άλλον. Δεν χρειάζονται ώρες· χρειάζονται λεπτά παρουσίας.

Αυτό επιβεβαιώνουν και πρόσφατες έρευνες του Pew Research Center, οι οποίες δείχνουν ότι οι οικογένειες

που βιώνουν μεγαλύτερη συναισθηματική σύνδεση δεν αφιερώνουν απαραίτητα περισσότερο χρόνο μαζί, αλλά αφιερώνουν χρόνο συνειδητά και ουσιαστικά — χωρίς περισπασμούς, χωρίς οθόνες, χωρίς "πρέπει".

Το τέλος του "τέλειου προγράμματος"

Για πολλούς γονείς, ο ποιοτικός χρόνος κατέληξε να είναι μια ακόμα υποχρέωση.

Έρευνα του Journal of Family Psychology (2023) έδειξε ότι το 67% των γονιών νιώθει πίεση να οργανώνει "τέλειες" εμπειρίες για τα παιδιά — γεγονός που οδηγεί σε κόπωση και ενοχές.

Δηλαδή το "άγχος της ευτυχίας" έχει αντικαταστήσει τη χαλάρωση.

Όμως τα παιδιά ζητούν παρουσία. Μια αυθόρμητη κουβέντα στο αυτοκίνητο, μια αγκαλιά χωρίς λόγο έχουν πιο βαθιά επίδραση από οποιαδήποτε οργανωμένη δραστηριότητα.

Μικρές στιγμές μεγάλης αξίας

Η ψυχολόγος Dr. Barbara Fredrickson από το University of North Carolina έχει μιλήσει για τα λεγόμενα micro moments of love — μικροστιγμές θετικής σύνδεσης που ενισχύουν την ψυχική ανθεκτικότητα και ενισχύουν τη σύνδεση.

Δεν χρειάζεται κάτι θεαματικό· ένα βλέμμα, ένα χαμόγελο ή ένα "σε ακούω" είναι αρκετά για να απελευθερώσουν οξυτοκίνη, την ορμόνη της αγάπης, της εμπιστοσύνης, της σύνδεσης.

Μια έρευνα του Stanford University (2024) έδειξε ότι οι σύντομες, επαναλαμβανόμενες στιγμές επαφής – όπως ένα πρωινό χωρίς κινητά ή ένας μικρός αυτοσχεδιασμός στην κουζίνα – συμβάλλουν περισσότερο στη συναισθηματική ευημερία της οικογένειας από τα μεγάλα "events".

Το "μαζί" χωρίς φίλτρα

Στα social media, το "quality time" συχνά εμφανίζεται μέσα από φίλτρα: τέλειες φωτογραφίες, άψογες εμφανίσεις και χαμόγελα. Στην πραγματική ζωή, όμως, οι στιγμές σύνδεσης δεν έχουν πρόγραμμα ούτε φυσικά είναι όλα τέλεια. Αλλά τα παιδιά δεν θυμούνται ούτε τα ενδιαφέρει αν το σπίτι ήταν τακτοποιημένο. Θυμούνται όμως τότε οι γονείς τους τα άκουσαν με ενδιαφέρον, τότε γέλασαν και παίζανε μαζί.

Η αξία του "slow time"

Σε μια εποχή συνεχούς ταχύτητας, η τάση του slow living κερδίζει έδαφος και στις οικογένειες. Μελέτη του Global Wellness Institute (2024) δείχνει ότι όλο και περισσότεροι άνθρωποι αναζητούν "slow time": χρόνο χωρίς στόχο, χωρίς οθόνες, χωρίς άγχος παραγωγικότητας.

Αυτή η σιωπή – το να κάτσεις πλάι σε κάποιον χωρίς να πεις τίποτα – συμβάλλει στην ψυχική ανθεκτικότητα και μας αποφορτίζει. Η έννοια αυτή δεν αφορά μόνο οικογένειες, αλλά και φίλους, ζευγάρια και συνεργάτες. Το πραγματικό quality time είναι να είσαι εκεί — όχι απλώς παρών, αλλά παρών με πρόθεση.



Dopamine Decor: Η διακόσμηση που τροφοδοτεί την ευτυχία



Φαντάσου να μπαίνεις στο σπίτι σου και κάθε στοιχείο, από τα χρώματα μέχρι τις μυρωδιές και τον φωτισμό, να σου φτιάχνει αμέσως τη διάθεση. Αυτό δεν είναι απλώς μια ωραία ιδέα — είναι η ουσία του Dopamine Decor, μιας πρωτοποριακής τάσης στη διακόσμηση που συνδέει την αισθητική με την... επιστήμη της ευτυχίας. Στόχος της; Να δημιουργεί χώρους που διεγείρουν τον εγκέφαλο και αυξάνουν την παραγωγή ντοπαμίνης, της «ορμόνης της ευχαρίστησης».

Τι είναι το Dopamine Decor

Ο όρος προέρχεται από τον συνδυασμό της «ντοπαμίνης», της νευροδιαβιβαστικής ουσίας που σχετίζεται με ευχαρίστηση, κίνητρο και ανταμοιβή, και του «decor», της διακόσμησης. Στην πράξη, αφορά χώρους σχεδιασμένους όχι μόνο για αισθητική απόλαυση, αλλά και για ψυχολογική και νευρολογική ενίσχυση της διάθεσης.

Αντί να επικεντρώνεται αποκλειστικά στο στυλ ή στην πολυτέλεια, το Dopamine Decor στοχεύει σε μικρές, επιστημονικά μελετημένες δόσεις ευχαρίστησης: χρώματα που διεγείρουν τη χαρά, φωτισμός που ενισχύει ενέργεια ή ηρεμία, αρωματικά στοιχεία που μειώνουν στρες και ήχους που προκαλούν θετικά συναισθήματα.

Η επιστήμη πίσω από τη διακόσμηση της χαράς

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος αντιδρά σε ερεθίσματα όπως χρώμα, φως, ήχος και άρωμα. Η ντοπαμίνη απελευθερώνεται σε καταστάσεις που θεωρούνται ευχάριστες ή ανταποδοτικές, ενισχύοντας τη διάθεση και τη συγκέντρωση.

Χρώματα: Έρευνες δείχνουν ότι θερμά χρώματα, όπως πορτοκαλί και κίτρινο, μπορούν να αυξήσουν την ενεργητικότητα και τη χαρά, ενώ παστέλ και ψυχρές αποχρώσεις προσφέρουν ηρεμία και χαλάρωση.

Φως: Ο φυσικός φωτισμός ενισχύει την παραγωγή σεροτονίνης, ενώ ο σωστά σχεδιασμένος τεχνητός φωτισμός μπορεί να ρυθμίσει το βιολογικό ρολόι και να μειώσει την κούραση.

Άρωμα: Αρωματικά φυτά ή diffuser με λεβάντα, λεμόνι ή μέντα ενεργοποιούν περιοχές του εγκεφάλου που συνδέονται με ευεξία και χαλάρωση.

Ήχος: Οι ήχοι επηρεάζουν την καρδιακή λειτουργία και τη διάθεση: απαλή μουσική, ήχοι φύσης ή λευκός θόρυβος μπορούν να αυξήσουν την αίσθηση ηρεμίας.



Με το Dopamine Decor, όλα αυτά τα στοιχεία συνδυάζονται, δημιουργώντας έναν χώρο που «εκπαιδεύει» τον εγκέφαλο να παράγει ντοπαμίνη με κάθε αλληλεπίδραση.

Πώς εφαρμόζεται στην καθημερινή ζωή

Κατοικίες: Επιλογή επίπλων με υφές που προσφέρουν αίσθηση ασφάλειας και άνεσης. Χρώματα στους τοίχους που ενισχύουν θετικά συναισθήματα.

Γραφεία: Διακόσμηση που αυξάνει παραγωγικότητα και κίνητρο, με φυσικό φως, φυτά και ήσυχες γωνιές χαλάρωσης.

Καταστήματα και εστιατόρια: Σχεδιασμός χώρων που προκαλούν ευχαρίστηση, επιβραβεύοντας την εμπειρία των πελατών μέσω αισθήσεων.

Μικρές λεπτομέρειες, όπως ένα μαξιλάρι με έντονο χρώμα, ένα ελαφρύ άρωμα που διαχέεται στον χώρο ή ένα φωτιστικό που αλλάζει θερμοκρασία χρώματος ανάλογα με την ώρα της ημέρας, μπορούν να έχουν μετρήσιμη επίδραση στη διάθεση.

Το Dopamine Decor ως τάση και εμπειρία

Η τάση έχει ήδη κερδίσει έδαφος σε high-end διακόσμηση, χώρους ευεξίας και start-ups

που συνδυάζουν design με νευροεπιστήμη. Ο στόχος δεν είναι η φλυαρία ή η υπερβολή, αλλά η απλότητα που ενεργοποιεί τον εγκέφαλο. Η διακόσμηση δεν είναι πλέον μόνο οπτική απόλαυση· γίνεται ψυχολογικό εργαλείο ευεξίας.

Το μέλλον της διακόσμησης

Με την αυξανόμενη γνώση για το πώς ο χώρος επηρεάζει τον εγκέφαλο, το Dopamine Decor αναμένεται να εξελιχθεί σε μια βιοεπιστημονική προσέγγιση του interior design. Προγραμματισμένα φώτα, διαδραστικά

αντικείμενα και έξυπνα αρωματικά συστήματα μπορεί να ενταχθούν σε σπίτια και εργασιακούς χώρους, δημιουργώντας χώρους που προάγουν την ψυχική υγεία και την ευεξία.

Η διακόσμηση δεν είναι πλέον μόνο αισθητική — είναι εμπειρία, επιστήμη και καθημερινή χαρά. Κάθε αντικείμενο, κάθε χρώμα, κάθε ήχος μπορεί να γίνει ένα μικρό ερέθισμα ντοπαμίνης, μετατρέποντας το σπίτι ή το γραφείο σε προσωπικό καταφύγιο ευτυχίας.



ΒΑΣΙΛΗΣ ΓΚΟΥΡΟΓΙΑΝΝΗΣ



Τα κιάλια του Βασίλι Τσουϊκόφ

Ένα βαθιά υπαρξιακό και σπαρακτικό μυθιστόρημα για τη μοίρα του ανθρώπου που προσπαθεί να σταθεί όρθιος μέσα σε έναν κόσμο πληγωμένο από πόλεμο, ιδεολογίες και έρωτες.

Ο ήρωας του Βασίλη Γκουρογιάννη ενσαρκώνει τον μετακατοχικό Έλληνα που παλεύει να συμφιλιώσει την προσωπική του ιστορία με το συλλογικό τραύμα της χώρας του. Από τα χρόνια της Κατοχής μέχρι το σήμερα, η πορεία του γίνεται ένας καθρέφτης του Εμφυλίου και των συνεπειών του, μιας πληγής που δεν επουλώνεται όσο αίμα ή μελάνι κι αν χυθεί.

Ο συγγραφέας υφαίνει έναν κόσμο όπου η πραγματικότητα και η παραίσθηση συνυπάρχουν, όπου οι ήρωες παραπατούν ανάμεσα στη λογική και την ψευδαίσθηση, στη ματαίωση και την ελπίδα. Η γλώσσα του Γκουρογιάννη είναι κοφτερή, ειρωνική, ποιητική και προκλητική, γεμάτη ευαισθησία και φιλοσοφικό στοχασμό.

Ένα έργο που δεν χαρίζεται, αλλά συγκινεί βαθιά, γιατί πίσω από την πολιτική και την ιστορία αποκαλύπτει τον ανεκδήλωτο σπαραγμό για την ανθρώπινη μοίρα — προσωπική και συλλογική. Ένα βιβλίο για τη μνήμη, τη ματαίωση και τη διαρκή ανάγκη του ανθρώπου να ανασυνθέσει το χαμένο του νόημα.

Εκδόσεις METAIXMIO

Οι γερανοί πετούν νότια



Ο Μπου, ένας ηλικιωμένος άντρας στη Νόρλαντ, βλέπει τη ζωή του να φτάνει στο τέλος της ενώ προσπαθεί να κρατηθεί από τις μνήμες, τον σκύλο του Σίξτεν και τη σχέση του με τον γιο του. Με τη σύζυγό του να ζει σε μονάδα φροντίδας λόγω άνοιας, ο Μπου βρίσκεται αντιμέτωπος με τη σιωπή, τις ενοχές και την ανάγκη συμφιλίωσης. Όταν ο γιος του αποφασίζει πως ο Σίξτεν πρέπει να φύγει, ο Μπου καλείται να ξαναδεί όλη του τη ζωή, να επανεκτιμήσει την αγάπη, την απώλεια και την επικοινωνία.

Η Lisa Ridzén δημιουργεί ένα τρυφερό, συγκινητικό πορτρέτο ενός ανθρώπου που παλεύει να διατηρήσει τον έλεγχο της ζωής του ενώ όλα γύρω του αλλάζουν. Με λιτή γραφή και βαθιά ενσυναίσθηση, το βιβλίο μιλά για τα γηρατειά, τη φιλία, τη μοναξιά και τη στοργή — για όλα εκείνα που κάνουν την ανθρώπινη ύπαρξη τόσο εύθραυστη και τόσο πολύτιμη.

Ένα διεθνές best seller που αγγίζει τις πιο ήσυχες χορδές της ψυχής, προσφέροντας μια βαθιά υπαρξιακή συγκίνηση, μια ήπια συμφιλίωση με το πέρασμα του χρόνου και, πάνω απ' όλα, μια ωδή στην αγάπη που παραμένει, ακόμη κι όταν όλα τα άλλα φεύγουν.

Εκδόσεις METAIXMIO

quote of the day

**YOU ARE NOT BEHIND IN YOUR STORY.
YOU ARE RIGHT WHERE YOUR PLOT
NEEDS YOU TO BE**

Σήμερα
γιορτάζουν!
Θεό

3 Νοεμβρίου

- › Jellyfish Day
- › Give Someone a Dollar Day
- › Διεθνής Ημέρα Sandwich
- › National Accessory Day
- › Smart Home Day
- › National Housewife Day
- › Separation Day
- › Zero Tasking Day
- › Job Action Day