

Baby on Board

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2025

THE FAMILY PROJECT



Κυκλοφορεί το 9ο τεύχος!

NEWS FATIGUE: ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΜΑΣ Η ΚΟΠΩΣΗ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΙΔΗΣΕΙΣ



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Πες μου, έχεις παρατηρήσει και εσύ ότι μερικοί άνθρωποι δεν χειροκροτούν ποτέ; Όχι γιατί δεν βλέπουν – αλλά γιατί δεν αντέχουν να βλέπουν εσένα στο φως. Δεν σηκώνονται όρθιοι για κανέναν, δεν λένε “μπράβο”, δεν στέλνουν ένα “well done”, δεν χαίρονται ποτέ πραγματικά για τη χαρά του άλλου. Και μετά, κάθονται στην άκρη, περιμένουν πότε θα έρθει η δική τους σειρά. Μόνο που... έτσι δεν έρχεται ποτέ.

Γιατί αν δεν έχεις νιώσει ποτέ την καρδιά σου να χτυπά από περηφάνια για κάποιον άλλον, αν δεν έχεις δώσει χώρο, αν δεν έχεις ανοίξει δρόμο, πώς περιμένεις να ανοιχτεί για εσένα; Η ζωή δεν δουλεύει με “πρώτα εγώ, μετά οι άλλοι”. Η ζωή δουλεύει με “όλοι μαζί, και κάποια στιγμή – αν το αξίζεις – θα έρθει και η δική σου σειρά.

Αν δεν μπορείς να χαρείς με τον θρίαμβο του φίλου σου, του αδερφού σου, του συναδέλφου σου, του ανθρώπου που έκανε 10 βήματα πιο μπροστά, τότε όταν έρθει η δική σου στιγμή... δεν θα έχει μείνει κανείς να σε χειροκροτήσει.

Γιατί; Γιατί θα έχεις καψεί όλες τις γέφυρες στη διαδρομή. Γιατί θα έχεις μάθει μόνο να περιμένεις, ποτέ να προσφέρεις.

Και να σου πω και κάτι; Το χειροκρότημα δεν είναι μόνο για τη σκηνή. Είναι μήνυμα. Είναι “σε βλέπω”. Είναι “μπράβο σου, καλά τα κατάφερες”. Είναι “χαίρομαι που το ζεις εσύ – κι ας μην το ζω εγώ (ακόμα)”.

Αν δεν μπορείς να το πεις αυτό, όχι, δεν είσαι “αυστηρός”. Δεν είσαι “σκληρός με τον εαυτό σου”. Είσαι απλά μικρός. Και η ζωή δεν δίνει μεγάλες στιγμές σε μικρές καρδιές.

Tip of the Day: Όταν δεις κάποιον να τα καταφέρνει, μην γυρνάς το βλέμμα. Δώσε ένα χειροκρότημα. Ένα μήνυμα. Ένα “μπράβο”.

Όχι γιατί δεν έχεις όνειρα – αλλά γιατί έχεις ψυχή. Αν δεν χειροκροτάς ποτέ, μην περιμένεις να σε χειροκροτήσουν... τόσο απλό!

Καλό μας σαββατοκύριακο!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Roche Bobois: Exceptional Days στο νέο showroom στο Μαρούσι

Η Roche Bobois, η κορυφαία γαλλική εταιρεία επίπλων και interior design, εγκαινιάζει το νέο της showroom στο Μαρούσι, ανοίγοντας ένα νέο κεφάλαιο στην παρουσία της στην Αθήνα. Παράλληλα, από 7 έως 24 Νοεμβρίου 2025, διοργανώνει τις Exceptional Days, προσφέροντας ειδικές τιμές σε όλες τις συλλογές της.

Το νέο showroom, στη Λεωφόρο Κηφισίας 217Α, έχει σχεδιαστεί από το δημιουργικό τμήμα της Roche Bobois και αντικατοπτρίζει τη φιλοσοφία του brand: ισορροπία ανάμεσα σε αισθητική, καινοτομία και λειτουργικότητα. Ο χώρος χαρακτηρίζεται από minimal αρχιτεκτονική, φυσικά υλικά, άπλετο φως και διαθέτει ιδιωτικό χώρο στάθμευσης για τους επισκέπτες.

Κατά τη διάρκεια των Exceptional Days, το κοινό θα έχει την ευκαιρία να ανακαλύψει τις νέες συλλογές Φθινόπωρο-Χειμώνας 2025, με ιδιαίτερο ενδιαφέρον στη συνεργασία με τον Pedro Almodóvar, καθώς και να δει από κοντά δημιουργίες σχεδιαστών όπως οι Sacha Lakic, David Rockwell, Maurizio Manzoni και Bina Baitel.

Με 339 showrooms σε 56 χώρες, η Roche Bobois παραμένει διεθνής πρεσβευτής του σύγχρονου design, συνεργαζόμενη με καταξιωμένους δημιουργούς αλλά και με εμβληματικά fashion houses όπως οι Jean Paul Gaultier, Missoni Home και Christian Lacroix Maison.



Discover Pierce IB Day 2025: 10 χρόνια διαμόρφωσης των πολιτών του αύριο



Το Pierce – Αμερικανικό Κολλέγιο Ελλάδος διοργανώνει την εκδήλωση «Discover Pierce IB Day 2025» την Τετάρτη 12 Νοεμβρίου 2025, από τις 18:00 έως τις 20:00, στο Θέατρο του Pierce στην Αγία Παρασκευή (Γραβιάς 6). Γονείς, μαθητές και μαθήτριες θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν σε βάθος το International Baccalaureate Diploma Programme (IB DP), το οποίο φέτος συμπληρώνει 10 χρόνια επιτυχημένης λειτουργίας.

Οι συμμετέχοντες θα ενημερωθούν για τη δομή και τις απαιτήσεις του προγράμματος, τις προοπτικές σπουδών στο εξωτερικό, τις πρακτικές συμβουλές για την προσαρμογή των μαθητών, καθώς και το ακαδημαϊκό περιβάλλον

στη μετά-Brexit εποχή. Ακαδημαϊκοί σύμβουλοι, καθηγητές και απόφοιτοι θα μοιραστούν εμπειρίες, προκλήσεις και ιστορίες επιτυχίας, προσφέροντας μια πραγματική εικόνα της καθημερινότητας στο IB.

Το πρόγραμμα της εκδήλωσης περιλαμβάνει προβολή video για την ιστορία του Κολλεγίου, παρουσίαση του IB DP, μαρτυρίες μαθητών και αποφοίτων και ενότητα ερωταπαντήσεων.

Το Pierce IB DP αποτελεί ένα ολοκληρωμένο εκπαιδευτικό περιβάλλον που συνδυάζει ακαδημαϊκή αριστεία, προσωπική ανάπτυξη και υπεύθυνη κοινωνική στάση, προετοιμάζοντας τους νέους για να γίνουν ενεργοί πολίτες του κόσμου.

News fatigue: Πώς επηρεάζει την ψυχολογία μας η κόπωση από τις ειδήσεις



Οι ειδήσεις είναι παντού. Από τα social media και τα push notifications στο κινητό μέχρι τα sites, η ενημέρωση είναι συνεχής. Παρά την πρόθεση να είμαστε ενήμεροι, πολλοί άνθρωποι νιώθουν εξάντληση, άγχος ή αδιαφορία – μια κατάσταση που οι ειδικοί αποκαλούν “news fatigue”, ή αλλιώς “κόπωση από τις ειδήσεις”.

Δεν πρόκειται απλώς για μια αίσθηση κούρασης. Η news fatigue είναι ψυχολογική αντίδραση στην υπερπληροφόρηση, ιδιαίτερα όταν αυτή είναι αρνητική ή έντονα φορτισμένη. Η συνεχής έκθεση σε ειδήσεις για πολέμους, φυσικές καταστροφές, οικονομικές κρίσεις ή κοινωνικές αδικίες μπορεί να προκαλέσει έντονο στρες, φόβο και αίσθηση αδυναμίας. Με άλλα λόγια, ειδήσεις που κάποτε μας κρατούσαν ενήμερους μπορούν πλέον εύκολα να γίνουν πηγή ψυχολογικής καταπόνησης.

Πώς εμφανίζεται η news fatigue

Οι άνθρωποι που βιώνουν κόπωση από τις ειδήσεις μπορεί να παρουσιάσουν διάφορα συμπτώματα:

Άγχος και φόβο: Η συνεχής ενημέρωση για αρνητικά γεγονότα προκαλεί στρες και ανησυχία για το μέλλον.

Αποστασιοποίηση ή αδιαφορία: Πολλοί αποφεύγουν ειδησεογραφικά sites και social media, θέλοντας να προστατευτούν από συναισθηματική εξάντληση.

Συναισθηματική εξάντληση: Η υπερβολική ροή πληροφοριών οδηγεί σε αίσθημα κόπωσης και αδυναμία επεξεργασίας των γεγονότων.

Μείωση συγκέντρωσης και διάθεσης για δράση: Οι άνθρωποι νιώθουν ανίσχυροι μπροστά σε παγκόσμια προβλήματα και αποφεύγουν να συμμετέχουν σε κοινωνικές ή πολιτικές δραστηριότητες.

Τα παραπάνω συμπτώματα μπορούν να οδηγήσουν σε σοβαρές ψυχολογικές επιπτώσεις, όπως αυξημένο άγχος, συναισθηματική αποξένωση και μείωση κριτικής σκέψης, καθιστώντας δύσκολη την αξιολόγηση της αξιοπιστίας των γεγονότων και των πηγών.



Ψηφιακή αποτοξίνωση: Η απάντηση στην κόπωση των ειδήσεων

Για να αντιμετωπίσουν τη news fatigue, πολλοί στρέφονται στην ψηφιακή αποτοξίνωση. Πρόκειται για συνειδητές πρακτικές που μειώνουν την υπερβολική έκθεση σε ειδήσεις και προστατεύουν την ψυχική υγεία. Κάποιες στρατηγικές περιλαμβάνουν:

Περιορισμός χρόνου online: Προγραμματισμένα διαλείμματα από social media και ειδησεογραφικά sites.

Επιλογή αξιόπιστων πηγών: Αντί για συνεχή ροή ειδήσεων, προτιμώνται λίγες, καλά τεκμηριωμένες και αξιόπιστες πηγές.

Ενημέρωση σε συγκεκριμένες ώρες: Αποφυγή συνεχούς ελέγχου ειδοποιήσεων.

Συνειδητή εστίαση στη θετική ενημέρωση: Επιλογή άρθρων με κοινωνική, πολιτιστική ή επιστημονική θεματολογία που ενημερώνουν χωρίς να αγχώνουν.

Η ψηφιακή αποτοξίνωση δεν σημαίνει άγνοια ή απομόνωση. Αντίθετα, δίνει χώρο στον καθένα να επεξεργαστεί τις πληροφορίες χωρίς πίεση, να σκεφτεί κριτικά και να προστατεύσει την ψυχική του ισορροπία.

Ψηφιακή επίγνωση: Επιλέγουμε τι διαβάζουμε

Η news fatigue είναι μια πραγματικότητα της ψηφιακής εποχής, αλλά ταυτόχρονα μας δίνει την ευκαιρία να ξανασκεφτούμε τον τρόπο που ενημερωνόμαστε, να επιλέγουμε ποιες πληροφορίες μας ενδιαφέρουν και πώς τις ενσωματώνουμε στη ζωή μας.

Με συνειδητή διαχείριση, η ενημέρωση μπορεί να παραμείνει πηγή γνώσης και έμπνευσης αντί να γίνεται βάρος και να μας κατακλύζει με άγχος.





Η KitKat® κυκλοφορεί για πρώτη φορά σε ταμπλέτα – το διάλειμμα αποκτά νέα μορφή

Η KitKat®, η σοκολάτα που έγινε συνώνυμη με το πιο αγαπημένο διάλειμμα, παρουσιάζει για πρώτη φορά τη σειρά KitKat® ταμπλετών, εισερχόμενη στην πιο αναπτυσσόμενη κατηγορία σοκολάτας. Με τη χαρακτηριστική τραγανή γκοφρέτα και νέα «marbled» εμφάνιση, οι ταμπλέτες δημιουργήθηκαν για να κάνουν κάθε παύση πιο απολαυστική.

Η σειρά κυκλοφορεί σε τρεις γεύσεις:

Double Chocolate – διπλή δόση σοκολάτας για έντονη απόλαυση

Salted Caramel – γλυκό και αλμυρό σε ισορροπία

Hazelnut – κρεμώδης γέμιση φουντουκιού, σαν ζεστή αγκαλιά

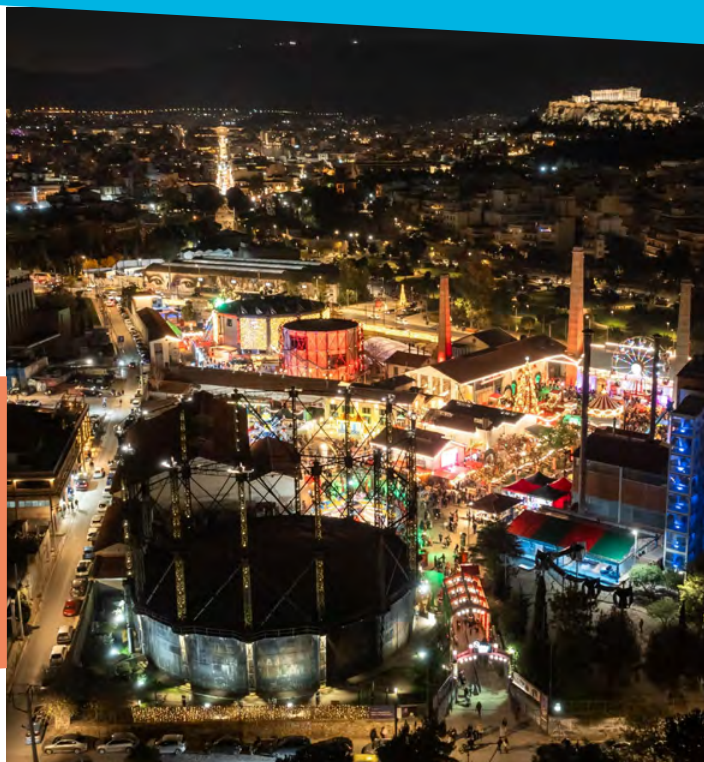
Κάθε κομμάτι συνδυάζει σοκολάτα, γέμιση και γκοφρέτα, προσφέροντας νέα εμπειρία υφής και γεύσης. Ιδανική για μοίρασμα, η KitKat® ταμπλέτα «σπάει» εύκολα – όπως το διάλειμμα που αξίζει σε όλους.

Η ανάπτυξη της σειράς πραγματοποιήθηκε στο R&D κέντρο της Nestlé στο York, με στόχο την καινοτομία και την αισθητική διαφοροποίηση. Όπως δήλωσε ο Τάκης Κουβάτσος, Business Executive Officer Confectionery @ Food, Nestlé Ελλάς, η στιγμή είναι ιδανική για το επόμενο βήμα της μάρκας, η οποία βρίσκεται σε συνεχή ανάπτυξη. Παράλληλα, οι KitKat® ταμπλέτες παράγονται με κακάο από το πρόγραμμα Income Accelerator της Nestlé, που στηρίζει τους καλλιεργητές και προάγει βιώσιμες πρακτικές.

Οι νέες KitKat® ταμπλέτες είναι ήδη διαθέσιμες στα σημεία λιανικής.

Κάνε ένα διάλειμμα. Κάνε ένα KitKat®.

ΔΕΗ Christmas Factory – Εκεί όπου ξεκινούν τα Χριστούγεννα!



Το πιο μαγικό χριστουγεννιάτικο πάρκο της Αθήνας ανοίγει και φέτος τις πύλες του! Από το Σάββατο 22 Νοεμβρίου, το ΔΕΗ Christmas Factory μεταμορφώνει για 12η χρονιά την Τεχνόπολη του Δήμου Αθηναίων σε ένα λαμπερό χωριό γεμάτο φως, μουσική, θεατρικές παραστάσεις, παιχνίδια και δημιουργικές εμπειρίες για όλη την οικογένεια.

Με φετινή θεματική «Βρες το Αστέρι σου», μικροί και μεγάλοι καλούνται να ανακαλύψουν τη δική τους λάμψη μέσα από 10 δωρεάν διαδραστικά εργαστήρια στη Φωτεινή Πολιτεία του Αι Βασίλη – από το ΤαχυHoHo-δρομείο και το Cine Factory μέχρι την Ξωτική Πινακοθήκη και το Σκοτεινό Κήπο.

Η μεγάλη έναρξη θα πραγματοποιηθεί στις 22 Νοεμβρίου, με άναμμα του χριστουγεννιάτικου δέντρου, πυροτεχνήματα και συναυλία της Lila (19:00-22:00).

Στο ανανεωμένο Christmas Fun Park θα λειτουργούν carousel, παγοδρόμιο, τσουλήθρες, ice train, bump cars και mirror maze, ενώ η χριστουγεννιάτικη αγορά θα γεμίσει γεύσεις, δώρα και ζεστή σοκολάτα.

Το ΔΕΗ Christmas Factory παρουσιάζει φέτος και το θεατρικό «Το Βασίλειο του Χιονιού» του Χανς Κρίστιαν Άντερσεν, σε σκηνοθεσία Κωνσταντίνου Τσουμπάρη.

Όπως κάθε χρόνο, μία υπόσχεση παραμένει: Τα Χριστούγεννα ξεκινούν από εδώ!

Ήξερες ότι τα πιο διάσημα sneakers του κόσμου... δεν θεωρούνται καν sneakers;



Τα Converse Chuck Taylor All Star – τα κλασικά «σταράκια» που όλοι έχουμε φορέσει ή αγαπήσει – κουβαλούν μια ιστορία που δεν έχει να κάνει μόνο με μουσικές σκηνές, γήπεδα μπάσκετ και street style, αλλά και με... φορολογικά τρικ. Ναι, καλά διάβασες. Τα πιο εμβληματικά αθλητικά παπούτσια του 20ού αιώνα κατασκευάζονται με τρόπο ώστε να μην θεωρούνται, τελωνειακά, αθλητικά παπούτσια. Επίσημως κατατάσσονται ως... παντόφλες.

Για να το καταλάβουμε, πρέπει να πάμε λίγο πίσω. Τα Chuck Taylor εμφανίστηκαν το 1917. Ήταν από τα πρώτα μαζικά παραγόμενα παπούτσια για μπάσκετ. Λίγα χρόνια αργότερα, ο ημιεπαγγελματίας μπασκετμπολίστας Chuck Taylor ενθουσιάστηκε με το σχέδιο, πρότεινε βελτιώσεις και τελικά έγινε το πρόσωπο-σύμβολο του παπουτσιού. Από τότε, οι υπογραφές του κοσμούν τη γλώσσα και την κάρτα του παπουτσιού.

Περνούν δεκαετίες, αλλάζουν εποχές και στιλ, όμως τα Converse παραμένουν σταθερά αγαπημένα. Κι όμως, ένα μικρό, σχεδόν αόρατο κομμάτι τους κρύβει μια εντελώς διαφορετική ιστορία – όχι μόδας ή αθλητισμού, αλλά... τελωνείου. Αν γυρίσεις ανάποδα ένα ζευγάρι Chuck Taylor, θα δεις πως η σόλα δεν είναι μόνο λαστιχένια. Στο μεγαλύτερο μέρος της περιμετρικά καλύπτεται από ένα «τριχωτό», τσόχινο υλικό – κάτι σαν λεπτή τσόχα ή χνουδί.

Γιατί υπάρχει αυτό το υλικό; Όχι για καλύτερο κράτημα στο γήπεδο. Όχι για άνεση. Όχι για στιλ. Υπάρχει για έναν απλούστατο λόγο: επειδή το αμερικανικό τελωνείο θεωρεί ότι παπούτσια με τέτοια επένδυση στη σόλα δεν είναι sneakers αλλά... slippers, δηλαδή παντόφλες. Και οι παντόφλες φορολογούνται πολύ λιγότερο από τα αθλητικά παπούτσια.





Στις ΗΠΑ, σχεδόν όλα τα παπούτσια εισάγονται από άλλες χώρες. Αυτό σημαίνει ότι, κατά την εισαγωγή, επιβάλλονται δασμοί. Τα αθλητικά παπούτσια πληρώνουν σημαντικά υψηλότερο φόρο από τις παντόφλες. Άρα, αν αποδείξεις ότι το προϊόν σου είναι «παντόφλα», γλιτώνεις πολλά χρήματα. Η Converse λοιπόν προσαρμόζει το υλικό στη σόλα έτσι ώστε το προϊόν της να ταξινομείται στη φθηνότερη κατηγορία – χωρίς να αλλάζει τίποτα στη λειτουργία ή στην εικόνα του παπουτσιού.

κόσμο ονομάζεται «tariff engineering» – όταν ένα προϊόν σχεδιάζεται ελαφρώς διαφορετικά, μόνο και μόνο για να πληρώνει λιγότερο φόρο.

Μπορεί να μοιάζει με πονηριά, όμως είναι απολύτως νόμιμο. Και είναι ένα από τα πιο εντυπωσιακά παραδείγματα του πώς η παγκόσμια βιομηχανία προσαρμόζεται όχι μόνο στις ανάγκες των πελατών, αλλά και στους κανόνες των τελωνείων. Έτσι, τα παπούτσια που φόρεσαν ροκ σταρ, καλλιτέχνες, μπασκετμπολίστες και ολόκληρες γενιές, παραμένουν προσιτά σε τιμή – γιατί πολύ απλά... θεωρούνται παντόφλες.

Οπότε, την επόμενη φορά που θα δέσεις τα κορδόνια σου στα αγαπημένα σου Converse, να ξέρεις: φοράς ένα κομμάτι ιστορίας, στίλ και... εξυπνάδας.

Και κάπως έτσι, για το τελωνείο, όταν κάποιος παίζει μπάσκετ με Chuck Taylor, τρέχει φορώντας... παντόφλες. Για τους καταναλωτές όμως δεν αλλάζει τίποτα: ούτε η αίσθηση, ούτε η ποιότητα, ούτε η αντοχή. Είναι ένα κλασικό παράδειγμα αυτού που στον εμπορικό



Fun facts για τα Converse που μάλλον δεν ήξερες

1. Τα Chuck Taylor δεν είχαν ποτέ... αερόσολα.

Παρ' ότι είναι παπούτσια μπάσκετ, δεν σχεδιάστηκαν ποτέ με στήριξη ή απορρόφηση κραδασμών. Οι παίκτες τότε απλά... υπέμεναν. Σήμερα, οι περισσότεροι επαγγελματίες παίκτες θα τα φορούσαν μόνο για φωτογράφιση.



2. Τα πρώτα Converse ήταν... μαύρα και μόνο για μπάσκετ.

Το γνωστό λευκό/μαύρο σχέδιο ή τα πολύχρωμα ήρθαν δεκαετίες αργότερα. Στην αρχή, υπήρχε μία επιλογή: μαύρος καμβάς, μαύρη σόλα. Τελεία.

3. Κατά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, έγιναν... στρατιωτικός εξοπλισμός.

Ο αμερικανικός στρατός τα χρησιμοποίησε για την εκπαίδευση των στρατιωτών στη φυσική αγωγή. Ήταν μέρος του «εξοπλισμού» – όπως οι μπότες και τα κράνη.

4. Τα Converse κάποτε ήταν... το 80% της αγοράς αθλητικού παπουτσιού.

Τη δεκαετία του '60, σχεδόν όλοι οι αθλητές φορούσαν Chucks. Μετά εμφανίστηκαν Nike και Adidas και το σκηνικό άλλαξε.

5. Τα λευκά κορδόνια δεν ήταν για ομορφιά — αλλά για υγιεινή.

Τα καφέ ή σκούρα κορδόνια έδειχναν εύκολα βρωμίες και ιδρώτα, οπότε ο Chuck Taylor πρότεινε λευκά: καθαρίζονται πιο εύκολα και "φαίνονται πιο επαγγελματικά".

6. Τα "fuzzy soles" (η τσόχα) δεν είναι μόνο για τον φόρο — αλλά φθείρεται και επίτηδες.

Το τσοχάκι φεύγει με τον καιρό, αλλά έχει κάνει ήδη τη δουλειά του: στο τελωνείο ταξινομήθηκε ως «παντόφλα» και πέρασε με χαμηλό δασμό.

7. Κάποιοι φοροτελωνειακοί τα αποκαλούν επίσης... "slipper-like basketball shoes".

Ναι, είναι πραγματικός τελωνειακός όρος. Παπούτσια που μοιάζουν με αθλητικά, αλλά... φορολογούνται σαν παντόφλες.

8. Ο Chuck Taylor δεν έβγαλε ούτε ένα δολάριο από δικαιώματα.

Παρότι το όνομά του είναι πάνω σε εκατομμύρια παπούτσια, δεν είχε ποτέ ποσοστό πωλήσεων. Ήταν απλώς υπάλληλος-πωλητής της εταιρείας.

9. Τα Converse έχουν πάει παντού — εκτός από έναν μόνο τόπο: το βουνό του Everest.

Έχουν φορεθεί σε συναυλίες, πολέμους, γήπεδα, μέχρι και στο διάστημα (μέσα σε διαστημόπλοια της NASA) — αλλά κανένας ορειβάτης δεν τόλμησε να ανέβει Έβερεστ με Chucks.

Νησιά χωρίς άνδρες – Η κοινωνία που αναπτύσσεται μόνο με γυναίκες



Υπάρχουν νησιά στην Ιαπωνία και την Ινδονησία όπου οι άνδρες είναι λίγοι ή σχεδόν ανύπαρκτοι. Εκεί, οι γυναίκες έχουν δημιουργήσει κοινωνίες που λειτουργούν ανεξάρτητα, με δικές τους οικονομικές δομές, καθημερινές ρουτίνες και παραδόσεις.

Η ζωή σε αυτά τα νησιά δείχνει ότι οι κοινωνίες μπορούν να ανθίσουν και να αναπτυχθούν με εναλλακτικά πρότυπα, δίνοντας πολύτιμα μαθήματα για συνεργασία, ηγεσία και κοινωνική συνοχή.

Σε αυτά τα νησιά, οι γυναίκες οργανώνουν τη ζωή της κοινότητας: παράγουν τρόφιμα, φροντίζουν τα παιδιά, διαχειρίζονται σχολεία και επιβλέπουν τις καθημερινές δραστηριότητες. Στο νησί Okunoshima, οι γυναίκες οργανώνουν συλλογικά τις αγροτικές εργασίες και την καθημερινή ζωή της κοινότητας.

Στα νησιά Mentawai της Ινδονησίας, οι γυναίκες φροντίζουν για τις παραδοσιακές τελετές και χορούς, ενώ παράλληλα συμμετέχουν σε αγορές, χειροτεχνίες και παραγωγή τροφίμων.

Ιστορικό πλαίσιο

Πολλά από αυτά τα νησιά ήταν απομονωμένα και οι άνδρες μετανάστευαν για εργασία ή έκαναν ναυτικά επαγγέλματα. Η απουσία τους οδήγησε τις γυναίκες να αναλάβουν πλήρως τη διαχείριση της κοινότητας, την εκπαίδευση των παιδιών και τη φροντίδα της καθημερινής ζωής. Στα Mentawai, η παρουσία των γυναικών διασφαλίζει ότι η τέχνη, η κουλτούρα και οι παραδόσεις παραμένουν ζωντανές.

Κοινωνική και οικονομική λειτουργία

Οι γυναίκες δημιουργούν αγορές, επιχειρήσεις και εκπαιδευτικά προγράμματα που ανταποκρίνονται στις ανάγκες της κοινότητας. Στις Mentawai υπάρχουν συλλογικά εργαστήρια υφαντικής και ξυλογλυπτικής, όπου οι νέες μαθαίνουν παραδοσιακές τεχνικές, ενώ παράλληλα ενισχύεται η πολιτιστική κληρονομιά. Η καθημερινότητα των κατοίκων δείχνει ότι η ηγεσία και η οργάνωση δεν βασίζονται στο φύλο, αλλά στην αφοσίωση και τη συνεργασία.

Πολιτισμός και παράδοση

Τα φεστιβάλ και οι τελετές αυτών των νησιών συνδέονται συχνά με φυσικά φαινόμενα, όπως η εποχή των βροχών ή η αλιεία. Κάθε τελετή έχει συγκεκριμένους ρόλους και η συμμετοχή όλων εξασφαλίζει ότι οι αξίες της συνεργασίας και της αλληλεγγύης περνούν στις επόμενες γενιές. Οι γυναίκες οργανώνουν σχολές τεχνών και συλλογικές δραστηριότητες που ενισχύουν τη συνοχή της κοινότητας και διδάσκουν στα παιδιά να σέβονται την παράδοση και τη φύση.

Η δημιουργικότητα, η προσαρμοστικότητα και η αλληλεγγύη αποτελούν βασικά στοιχεία για την επιβίωση και ανάπτυξη αυτών των κοινωνιών. Οι γυναίκες μετατρέπουν κάθε πρόκληση σε ευκαιρία για μάθηση και ενίσχυση της κοινότητας.

Έμπνευση για τον υπόλοιπο κόσμο

Αυτό το ασυνήθιστο κοινωνικό φαινόμενο αποτελεί ζωντανό παράδειγμα κοινωνικής και πολιτισμικής ευελιξίας. Δείχνει ότι μια κοινωνία μπορεί να ανθίσει με βάση τη συνεργασία, τη δημιουργικότητα και τη συλλογική προσπάθεια.

Fit-Tech Gamification: Όταν η προπόνηση γίνεται παιχνίδι



Η άσκηση, η τεχνολογία και η διασκέδαση συνδυάζονται σε μια νέα μορφή προπόνησης: το Fit-Tech Gamification. Πρόκειται για την ενσωμάτωση στοιχείων παιχνιδιού στην άσκηση, έτσι ώστε η προπόνηση να γίνεται διασκεδαστική, συναρπαστική και πιο ελκυστική.

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος ανταποκρίνεται σε ανταμοιβές, προκλήσεις και αίσθηση προόδου. Οι εφαρμογές αυτές χρησιμοποιούν ακριβώς αυτές τις αρχές για να αυξήσουν τη δέσμευση και τη συνέπεια στην άσκηση, μετατρέποντας κάθε βήμα, κάθε κάμψη ή κάθε χτύπο καρδιάς σε παιχνίδι με στόχους και επιβραβεύσεις.

Το **Pokémon Go** δεν ήταν μόνο παιχνίδι, αλλά και εργαλείο άσκησης. Οι παίκτες περπατούν χιλιόμετρα για να πιάσουν Pokémon και να ολοκληρώσουν καθημερινές προκλήσεις, αυξάνοντας σημαντικά τη φυσική τους δραστηριότητα.

Άλλες εφαρμογές χρησιμοποιούν AR για διαδραστικές προπονήσεις: οι χρήστες «χτυπούν» στόχους, συλλέγουν πόντους και ανταγωνίζονται με φίλους σε πραγματικό χώρο, μετατρέποντας οποιοδήποτε πάρκο ή δωμάτιο σε γυμναστήριο-παιχνίδι.

Εφαρμογές Augmented Reality στη γυμναστική

Οι πιο δημοφιλείς μορφές gamified fitness βασίζονται σε εφαρμογές Augmented Reality (AR) και φορετές συσκευές (wearables).

Η εφαρμογή **Zombies, Run!** μετατρέπει το τρέξιμο σε παιχνίδι επιβίωσης, όπου οι χρήστες πρέπει να τρέξουν για να ξεφύγουν από ζόμπι και να συλλέξουν εικονικά αντικείμενα. Κάθε τρέξιμο γίνεται αποστολή.

Wearables και συστήματα επιβράβευσης

Τα smartwatches και fitness trackers έχουν εξελιχθεί σε προσωπικούς προπονητές. Πλατφόρμες όπως Fitbit ή Garmin χρησιμοποιούν σήματα προόδου, προκλήσεις, πίνακες κατάταξης και επίπεδα για να κινητοποιούν τον χρήστη. Κάθε επίτευγμα – από τα καθημερινά βήματα μέχρι τις θερμίδες που καίμε – μετατρέπεται σε ανταμοιβή που ενισχύει τη συνέπεια και την ψυχολογία.



Παράλληλα, η εξατομικευμένη προπόνηση με τεχνητή νοημοσύνη συνδέει τα δεδομένα φυσικής κατάστασης του χρήστη με προσαρμοσμένες προκλήσεις, δημιουργώντας εξατομικευμένα παιχνίδια προπόνησης.

Η κοινωνική διάσταση είναι επίσης σημαντική: διαδικτυακές κοινότητες και συνεχείς προκλήσεις ενισχύουν τη συνεργασία, δημιουργώντας ένα νέο, διαδραστικό μοντέλο γυμναστικής.

Το gamification λειτουργεί ως ψυχολογικό εργαλείο: η αίσθηση της προόδου, οι μικρές νίκες και ο ανταγωνισμός με φίλους αυξάνουν την παραμονή στο πρόγραμμα προπόνησης.

Οφέλη για το σώμα και το μυαλό

Οι gamified fitness εφαρμογές προσφέρουν κάτι περισσότερο από διασκέδαση. Μελέτες δείχνουν ότι η ενσωμάτωση παιχνιδιού στην άσκηση αυξάνει τη δέσμευση, ενισχύει την αντοχή και μπορεί να βελτιώσει την καρδιαγγειακή υγεία.

Παράλληλα, η προπόνηση μέσω παιχνιδιού μειώνει το άγχος, αυξάνει τα επίπεδα ενδορφινών και ενισχύει τη διάθεση. Η εμπειρία της διασκέδασης και η αίσθηση επιτυχίας λειτουργούν ως ισχυρό κίνητρο για συνεχή δραστηριότητα.

Το μέλλον των gamified fitness εφαρμογών

Η τεχνολογία εξελίσσεται ραγδαία. Τα VR γυμναστήρια προσφέρουν πλήρως συναρπαστικές εμπειρίες, όπου οι χρήστες γυμνάζονται μέσα σε εικονικούς κόσμους, παίζοντας παιχνίδια που απαιτούν κίνηση, ισορροπία και δύναμη.



5ο Φεστιβάλ Γρίφων Καστελλορίζου: Όταν η περιέργεια συναντά την επιστήμη



των έξυπνων υλικών σε ένα πιο βιώσιμο μέλλον, υπενθυμίζοντας πως «η περιέργεια είναι η κινητήρια δύναμη της επιστήμης».

Ο καθηγητής Γιάννης Ιωαννίδης (ΕΚΠΑ) εστίασε στην Τεχνητή Νοημοσύνη, σημειώνοντας πως «η μεγαλύτερη πρόκληση δεν είναι μόνο τεχνολογική, αλλά θεσμική και ηθική», καλώντας την κοινωνία να εκπαιδευτεί ώστε να χρησιμοποιήσει τη νέα γνώση υπεύθυνα.

Ένας θεσμός που μεγαλώνει

Σε πέντε χρόνια, το Φεστιβάλ κατάφερε:

- Να προσελκύσει κορυφαίους επιστήμονες και δημιουργούς.
- Να εμπνεύσει μαθητές που πλέον παρουσιάζουν δικά τους projects.
- Να επεκταθεί πέρα από το νησί, με παράλληλες διοργανώσεις σε Αθήνα, Πάτρα και Ξάνθη.
- Να αποδείξει ότι ακόμη και ένα μικρό ακριτικό νησί μπορεί να εξαγει πολιτισμό και γνώση.

Το ραντεβού ανανεώθηκε ήδη για το 6ο Φεστιβάλ Γρίφων Καστελλορίζου.

Το 5ο Φεστιβάλ Γρίφων Καστελλορίζου ολοκληρώθηκε με εντυπωσιακή επιτυχία, μετατρέποντας για ακόμη μία χρονιά το ακριτικό νησί σε σημείο συνάντησης επιστήμης, πολιτισμού, και δημιουργικής σκέψης. Από τις 17 έως τις 19 Οκτωβρίου, το Καστελλόριζο γέμισε με εκθέσεις, εργαστήρια, εντυπωσιακά πειράματα, ομιλίες, πεζοπορίες, καλλιτεχνικά δρώμενα και φυσικά... άφθονους γρίφους.

Περισσότεροι από 60 επιστήμονες, ερευνητές, εκπαιδευτικοί και καλλιτέχνες συμμετείχαν αφιλοκερδώς, σχεδιάζοντας δράσεις που έφεραν μικρούς και μεγάλους πιο κοντά στις σύγχρονες επιστημονικές έννοιες, με τρόπο παιγνιώδη και βιωματικό. Η συμμετοχή ξεπέρασε κάθε προηγούμενο, με επισκέπτες από Ρόδο, Σύμη, Κω, Αθήνα αλλά και κατοίκους του νησιού να γεμίζουν αίθουσες, υπαίθριους χώρους και σχολεία.

Ιδιαίτερη απήχηση είχαν τα πρωινά εκπαιδευτικά προγράμματα για τους μαθητές του Καστελλορίζου, καθώς και τα διαδραστικά εργαστήρια που ανέδειξαν τη δύναμη των γρίφων ως εργαλείο μάθησης. Το φεστιβάλ απέδειξε για ακόμη μία φορά ότι η επιστήμη μπορεί να γίνει παιχνίδι, αρκεί να υπάρχει περιέργεια και φαντασία.

Οι ομιλίες που ξεχώρισαν

Η Δρ. Αθανασία Αθανασίου (Istituto Italiano di Tecnologia) παρουσίασε την «εποχή του πλαστικού», τον περιβαλλοντικό αντίκτυπο του ανθρώπου και τη συμβολή

INFO BOX

Ημερομηνίες: 17-19 Οκτωβρίου 2025

Τοποθεσία: Καστελλόριζο

Διοργάνωση: Πανταζής Χούλης – Μουσείο Γρίφων Μεγίστης, Σωματείο ΕΝ.Ι.Γ.ΜΑ

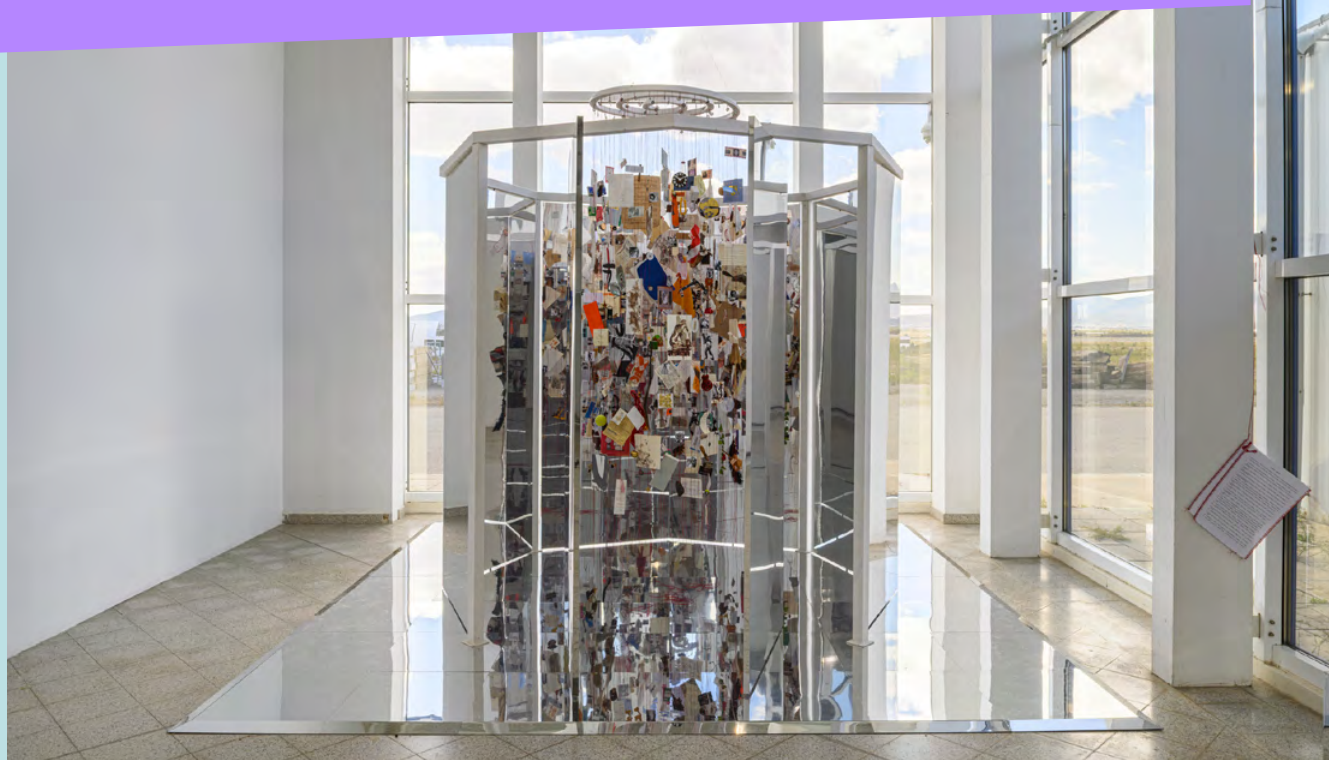
Συνδιοργάνωση: Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου, Δήμος Μεγίστης

Υπό την αιγίδα: Υπουργεία Εθνικής Άμυνας, Πολιτισμού, Παιδείας, Ναυτιλίας, ΕΟΤ, Πρεσβεία Αυστραλίας

Περισσότερα: www.kastellorizofestival.com

To Say Yes ...to the Press ήταν Χορηγός Επικοινωνίας.

all aboard – Όταν η τέχνη αποφασίζει να επιβιβαστεί



Δεν είναι απλώς μία έκθεση. Είναι ένα boarding pass σε έναν ενδιάμεσο χώρο, εκεί όπου ο χρόνος παγώνει για λίγο πριν απογειωθεί. Η έκθεση all aboard, σε επιμέλεια του Κώστα Πράπογλου και οργάνωση του artefact athens, συνεχίζεται στον Διεθνή Αερολιμένα Αθηνών «Ελευθέριος Βενιζέλος» και —λόγω της τεράστιας προσέλευσης— παίρνει παράταση μέχρι τις 16 Νοεμβρίου 2025.

Μέσα στον χώρο Express Facility, ακριβώς δίπλα στον διάδρομο των αεροπλάνων, 40 καλλιτέχνες από Ελλάδα και εξωτερικό στήνουν ένα σκηνικό όπου το ταξίδι γίνεται εσωτερική εμπειρία. Δεν υπάρχουν πύλες αναχώρησης, μόνο αναμονή. Δεν υπάρχει προορισμός, μόνο μετάβαση. Η τέχνη δεν εκτίθεται απλώς — κατοικεί το αεροδρόμιο, παίρνει τη θέση επιβατών, φώτων ασφαλείας, χαμένων βαλιτσών και σιωπηλών αντίο.

Οι εγκαταστάσεις, τα βίντεο, τα γλυπτά και οι εικαστικές παρεμβάσεις δεν αφηγούνται ιστορίες ταξιδιών· θέτουν ερωτήματα: Τι σημαίνει «περιμένω»; Τι αφήνει πίσω του ένας ταξιδιώτης; Η μετάβαση είναι πράξη ελευθερίας ή αναγκαστικής απόδρασης; Το αεροδρόμιο, από απλό σημείο transit, γίνεται ψυχικό τοπίο: τόπος όπου η μνήμη συναντά την επιθυμία και η ταυτότητα δοκιμάζει την αντοχή της στον χρόνο.

Ο Πράπογλου σχεδιάζει μια εμπειρία που πατά με το ένα πόδι στην πραγματικότητα της αεροπορικής κίνησης, και με το άλλο σε μια φιλοσοφική απογείωση. Ο επισκέπτης δεν «βλέπει» απλώς· κινείται μέσα σε έναν χώρο που

αποδομεί τη σιγουριά της άφιξης. Για λίγο, όλοι γινόμαστε επιβάτες χωρίς boarding pass – έτοιμοι να ταξιδέψουμε, χωρίς να ξέρουμε αν φεύγουμε ή αν επιστρέφουμε.

INFO BOX

Τοποθεσία: Express Facility, Διεθνής Αερολιμένας Αθηνών «Ελευθέριος Βενιζέλος»

Διάρκεια: Έως Κυριακή 16 Νοεμβρίου 2025

Ώρες λειτουργίας: Τετάρτη – Κυριακή: 12:00 – 19:00

Είσοδος: Δωρεάν, με επίδειξη ταυτότητας / άδειας οδήγησης / διαβατηρίου

Πρόσβαση με αυτοκίνητο: Πάρκινγκ P3 (Long Term). Πριν τις μπάρες, στρίβεις αριστερά για τον χώρο στάθμευσης της έκθεσης. Αναχώρηση χωρίς χρέωση μέσα σε 20 λεπτά.

Μετρό / Προαστιακός: Στάση «Αεροδρόμιο». Έξοδος Αναχωρήσεων (Είσοδος 2) και επιβίβαση στο shuttle bus της έκθεσης.

Λεωφορεία ΚΤΕΛ / ΟΑΣΑ: Επίπεδο Αναχωρήσεων, Είσοδος 2, στάση ειδικού λεωφορείου προς την έκθεση.

Δρομολόγια Shuttle Bus:
Προς έκθεση: κάθε 30' (από 12:00)
Επιστροφή: κάθε 30' (από 12:45)

Περισσότερα:
artefact-athens.org | Instagram: @artefact_athens

ΤΑΚΗΣ Σ. ΠΑΠΠΑΣ ΕΙΗΓΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΤΡΑΜΠ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΤΑΚΗ

«Εξηγώντας τον Τραμπ»

Πώς ένας μόνο άνθρωπος μπόρεσε να ανατρέψει τα θεμέλια της ισχυρότερης δημοκρατίας του κόσμου;

Ο πολιτικός επιστήμονας Τάκης Σ. Παππάς επιχειρεί μια νηφάλια, τεκμηριωμένη ανάγνωση του φαινομένου Τραμπ – πέρα από φανατισμούς, συναισθηματισμούς και δημοσιογραφικά κλισέ. Αναλύει πώς ο Ντόναλντ Τραμπ αξιοποίησε τον λαϊκισμό, την οργή της μεσαίας τάξης και την κρίση των θεσμών για να εγκαθιδρύσει ένα νέο, ανελεύθερο μοντέλο διακυβέρνησης μέσα στη χώρα που όρισε τη σύγχρονη δημοκρατία.

Το βιβλίο εξετάζει τις συνέπειες όχι μόνο για την Αμερική, αλλά και για την Ευρώπη, σε μια εποχή όπου τα όρια ανάμεσα στη δημοκρατία και τον αυταρχισμό γίνονται όλο και πιο θολά.

Ένα αναγκαίο, τολμηρό κείμενο που δεν διστάζει να θέσει το πιο ανησυχητικό ερώτημα: μήπως ο Τραμπ δεν ήταν η εξαίρεση, αλλά η αρχή μιας εποχής;

Εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ

Μητέρες και γιοι



Θοδωρής Καλλιφατίδης Μητέρες και γιοι

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΤΑΚΗ

«Ο πατέρας μου με έκανε άνθρωπο και η μητέρα μου συγγραφέα». Με αυτή τη φράση, ο Θοδωρής Καλλιφατίδης ανοίγει ξανά τον κόσμο του βιβλίου Μητέρες και γιοι, το οποίο επανακυκλοφορεί σε νέα έκδοση, φωτίζοντας την πιο τρυφερή και σύνθετη σχέση της ζωής: εκείνη ανάμεσα στη μητέρα και τον γιο.

Ο συγγραφέας επιστρέφει για λίγες μέρες από τη Σουηδία στην πατρική εστία της Αθήνας. Συναντά τη 92χρονη μητέρα του, που τον περιμένει χρόνια τώρα να επιστρέψει – όχι μόνο στο σπίτι, αλλά ίσως και στον εαυτό του. Παράλληλα, αναμετρείται με την απουσία του πατέρα μέσα από ένα παλιό ημερολόγιο, που ξετυλίγει την ιστορία της οικογένειας στον Πόντο και την πορεία της μέσα στον 20ό αιώνα.

Με τη λιτή, καθαρή γραφή που τον χαρακτηρίζει, ο Καλλιφατίδης μιλά για τη μνήμη, την ξενιτιά, τον χρόνο που φεύγει και την ανάγκη του ανθρώπου να ανήκει κάπου – σε πρόσωπα, σε τόπους, σε σιωπές.

Μια συγκινητική αφήγηση για την καταγωγή, το σπίτι που μένει πάντα εκεί, και τις μητέρες που μας περιμένουν.

Εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ

quote of the day

NEWS DOESN'T WAIT FOR YOU
TO FIND IT ANYMORE — IT FINDS YOU,
EVERYWHERE, ALL THE TIME

Γιορτάζουν!

7/11: Αθηνόδωρος, Αθηνοδώρα, Ερνέστος, Ερνέστα, Θεαγένης, Θεαγενεία, Θεμέλη, Θεμέλιος

8/11: Αγγελική, Άγγελος, Γαβριήλ, Γαβριέλα, Μιχαήλ, Μιχαέλα, Σεραφείμ, Σεραφεϊμία, Ευστρατία, Μεταξία, Ραφαέλα, Ραφαήλ, Σταμάτης, Σταματία, Στρατηγός, Στρατηγούλα, Ταξιάρχης, Ταξιαρχούλα

9/11: Νεκτάριος, Νεκταρία, Ελλάδιος, Θεόκτιστος, Θεοκτίστη, Μαύρος, Μαύρα

7 Νοεμβρίου

- › Διεθνής Ημέρα κατά της ενδοσχολικής βίας και του εκφοβισμού, συμπεριλαμβανομένου του κυβερνοεκφοβισμού"
- › Hug a Bear Day
- › National Retinol Day
- › National Bittersweet Chocolate with Almonds Day
- › National Cancer Awareness Day
- › Notary Public Day

8 Νοεμβρίου

- › International Day of Radiology
- › National Cappuccino Day
- › World Pianist Day
- › National Parents as Teachers Day
- › National STEM/STEAM Day
- › Talk Money Day

9 Νοεμβρίου

- › World Freedom Day
- › Cambodia Independence Day
- › Carl Sagan Day
- › Διεθνής Ημέρα κατά του Φασισμού και του Αντισιμιτισμού
- › Eleven09 Day
- › Go to an Art Museum Day
- › Geriatric Tooth Fairy Day