

Κυκλοφορούν

ΔΩΡΕΑΝ



ΤΡΙΜΗΝΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

Special

ΓΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ
ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ



ΤΡΙΜΗΝΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

SILVERGen

ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΠΙΣΤΕΥΟΥΝ
ΠΩΣ Η ΣΥΝΤΑΞΗ ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΩΣ
ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΡΙΕΡΑΣ

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

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ: ΠΩΣ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΜΑΣ «ΠΑΙΖΕΙ» ΜΕ ΤΗΝ ΩΡΑ ΚΑΙ ΤΑ ΛΕΠΤΑ...



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



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

Στον κόσμο σου όλα έχουν νόημα —ή σχεδόν όλα. Στο μυαλό σου, οι σκέψεις είναι τακτοποιημένες, οι απαντήσεις έτοιμες, τα επιχειρήματα "σιδερωμένα". Μέχρι που συναντάς τον κόσμο του άλλου. Κι εκεί, όλα μπερδεύονται.

Γιατί στον δικό σου χάρτη ίσως να είσαι ήρωας —στον δικό του μπορεί έστω και άθελά σου να είσαι ο κακός. Άρα, στον κόσμο σου καλά τα λες. Στον κόσμο των άλλων;

Το πρόβλημα; Έχουμε μάθει να αγαπάμε τις απόψεις μας λίγο παραπάνω απ' όσο αγαπάμε τον άνθρωπο απέναντί μας. Λέμε «έτσι είναι», ενώ αυτό που εννοούμε είναι «έτσι είναι για μένα». Κι όταν η πραγματικότητα κάποιου άλλου έρθει να συγκρουστεί με τη δική μας, σηκώνουμε άμυνες. Δε μπαίνουμε ποτέ στον κόπο να αναρωτηθούμε: «Μήπως δεν έχω δίκιο παντού;»

Δεν είναι ότι δεν ξέρουμε να ακούμε. Είναι ότι ακούμε για να απαντήσουμε —όχι για να καταλάβουμε. Κι έτσι γεννιούνται παρεξηγήσεις, τσακωμοί, αποστάσεις. Γιατί αρνούμαστε να δεχτούμε πως η δική μας αλήθεια δεν είναι η μόνη αλήθεια.

Ξέρεις τι θα πει ωριμότητα; Να μπορείς να σταθείς για λίγο σιωπηλός απέναντι σε μια άποψη που δε σου ταιριάζει και να πεις: «Δεν το βλέπω έτσι, αλλά σε ακούω». Να καταλάβεις πως ο άλλος δεν είναι εχθρός —απλώς μεγάλωσε αλλιώς, έμαθε αλλιώς, έζησε αλλιώς.

Ο κόσμος δεν είναι καθρέφτης μας. Είναι παζλ, και το δικό μας κομμάτι δεν ταιριάζει πάντα με του άλλου. Κι όμως, όλα μαζί φτιάχνουν την εικόνα.

Οπότε, πριν ξαναπείς "μα καλά, δεν το βλέπει;", ρώτα τον εαυτό σου: "Μήπως εγώ αρνούμαι να δω;"

Tip of the Day: Άκου για λίγο χωρίς να ετοιμάζεις την απάντηση. Μην υπερασπίζεσαι αμέσως τον εαυτό σου. Υπερασπίσου πρώτα τη σχέση. Όπως είπε και η Anaïs Nin, «Δε βλέπουμε τα πράγματα όπως είναι. Τα βλέπουμε όπως είμαστε.»

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Η νέα εποχή του mixing έχει το όνομα VIKOS Zero Tonics - Zero Sugar δεν σημαίνει Zero γεύση!

"Δημιουργήσαμε ένα νέο phenomenon με γεύση και χαρακτήρα που ήρθε να αλλάξει τους κανόνες του Zero. Καλωσορίζουμε 2 νέα Zero Tonics στην γκάμα των premium mixers, το VIKOS Zero Tonic και το VIKOS Zero Pink Grapefruit Tonic. Τα νέα Tonic έχουν ως βάση το φυσικό μεταλλικό νερό ΒΙΚΟΣ και συνδυάζουν την ποιότητα, την αυθεντικότητα και τη δημιουργικότητα όπως ακριβώς το απαιτεί το bar industry.

Για επιτευχθεί το τέλει αποτέλεσμα επενδύσαμε στην έρευνα και την ανάπτυξη (R&D) με στόχο να δημιουργήσουμε τη γεύση που θα σταθεί ισάξια των κλασικών επιλογών χωρίς την προσθήκη ζάχαρης. Η πρόκληση ήταν μεγάλη, αλλά το αποτέλεσμα αποδεικνύει ότι η ισορροπία ανάμεσα στην απόλαυση και το "Zero" μπορεί να είναι απόλυτη.

Για τη στρατηγική είσοδο της σειράς VIKOS Zero Mixers στο απαιτητικό κανάλι Ho.Re.Ca ενώσαμε τις δυνάμεις μας με τους Κωνσταντίνο Θεοδωρακόπουλο και Αλέξανδρο Τσελεπή, την καταξιωμένη ομάδα πίσω από το The Bar in Front of the Bar, το οποίο κατατάχθηκε στο No. 47 των World's 50 Best Bars. Μέσα από αυτή τη συνεργασία φέρνουμε τη δημιουργικότητα και τη τεχνογνωσία του bartending στο επίκεντρο της ανάπτυξης προϊόντων.

Η σειρά αναμένεται να κυκλοφορήσει τον Δεκέμβριο αποκλειστικά στην αγορά της εστίασης.

Δεν είναι άλλο ένα zero. Είναι το δικό μας VIKOS Zero phenomenon."

Δήλωση: Κωνσταντίνος Σεπετάς, Chief Marketing Officer, Ηπειρωτική Βιομηχανία Εμφιαλώσεων

VIKOS®
ZER*
PHENO
MENON

Good News

AB Βασιλόπουλος: Δωρεά ιατρικού εξοπλισμού στο Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Αλεξανδρούπολης



Η AB Βασιλόπουλος, σε συνεργασία με το Σωματείο «Αντιμετώπιση Παιδικού Τραύματος», ενίσχυσε την Παιδιατρική Κλινική του Πανεπιστημιακού Γενικού Νοσοκομείου Αλεξανδρούπολης με σύγχρονο ιατροτεχνολογικό εξοπλισμό, συμβάλλοντας ουσιαστικά στη βελτίωση της φροντίδας των παιδιών της περιοχής. Η εταιρεία προσέφερε δύο μόνιτορ καρδιοαναπνευστικής παρακολούθησης, αντικαθιστώντας παλαιά μηχανήματα, σε μια περίοδο όπου οι ανάγκες είναι αυξημένες λόγω των αναπνευστικών λοιμώξεων του χειμώνα.

Ο Διοικητής του Νοσοκομείου, Ευάγγελος Δ. Ρούφος, ευχαρίστησε θερμά την AB και το Σωματείο, υπογραμμίζοντας πως τέτοιες πρωτοβουλίες ενισχύουν τις δομές υγείας και αναδεικνύουν την κοινωνική ευαισθησία. Η

Πρόεδρος του Σωματείου, Natasha Clive-Βρέκοσι, σημείωσε πως η συνεργασία με την AB από το 2016 δίνει δύναμη στη συνεχή προσπάθεια βελτίωσης της παιδιατρικής φροντίδας.

Η Αλεξία Μαχαίρα, Sustainability & Corporate Communication Manager της AB Βασιλόπουλος, τόνισε πως κάθε παιδί αξίζει την καλύτερη δυνατή περίθαλψη, όπου κι αν βρίσκεται.

Η δράση εντάσσεται στην πολυετή συνεργασία της AB με το Σωματείο, μέσω της οποίας έχουν ήδη υποστηριχθεί 154.501 παιδιά σε όλη την Ελλάδα (2017-2024), με μόνο το 2024 να ωφελούνται 29.899 μικροί ασθενείς.

Ψυχολογία του χρόνου:

Πώς το μυαλό μας «παίζει» με την ώρα και τα λεπτά...



Πώς είναι να ζεις μια ώρα σαν δύο λεπτά... ή αντίστροφα;

Η αντίληψη του χρόνου δεν είναι σταθερή. Σύγχρονες έρευνες δείχνουν ότι ο εγκέφαλός μας μπορεί να επηρεαστεί από φως, ήχους, κίνηση και ψηφιακά περιβάλλοντα, δημιουργώντας την αίσθηση ότι ο χρόνος επιμηκώνεται ή συμπιέζεται. Αυτό που σήμερα ονομάζεται «perception hacking» του χρόνου ανοίγει νέους δρόμους για design, εκπαίδευση, ψυχαγωγία και εργασιακούς χώρους.

Πώς «μετρά» ο εγκέφαλος τον χρόνο

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος αντιλαμβάνεται τη ροή του χρόνου μέσα από ερεθίσματα, ρυθμούς και γεγονότα. Η νευροεπιστήμη δείχνει ότι περιοχές όπως ο ιππόκαμπος «συγχρονίζουν» τη μνήμη, την προσοχή και το συναίσθημα, δημιουργώντας αυτό που βιώνουμε ως διάρκεια. Όταν βρισκόμαστε σε κατάσταση έντονης συγκέντρωσης ή ενθουσιασμού, ο χρόνος μοιάζει να επιταχύνεται. Αντίθετα, σε στιγμές πλήξης ή αναμονής, κάθε λεπτό φαίνεται να διαρκεί αιωνιότητα. Η αίσθηση του χρόνου, λοιπόν, δεν είναι απόλυτη — είναι προϊόν εμπειρίας.

Πρωτότυπες εφαρμογές και παραδείγματα

Στον χώρο του VR και του AR, σχεδιαστές πειραματίζονται με ψηφιακά περιβάλλοντα που παίζουν με την αντίληψη του χρόνου. Στην εκπαίδευση, μια VR εμπειρία μπορεί να κάνει πολύωρα μαθήματα να φαίνονται σύντομα, βελτιώνοντας τη συγκέντρωση των μαθητών. Στη διασκέδαση, παιχνίδια και immersive experiences χρησιμοποιούν ήχο και φως για να δημιουργήσουν αίσθηση χρόνου που... εκτείνεται, προσφέροντας έντονα συναισθηματικά ερεθίσματα.

Ακόμα και σε εργασιακούς χώρους, μελέτες δείχνουν ότι η σωστή ρύθμιση φωτισμού και ηχητικού περιβάλλοντος μπορεί να επηρεάσει την αντίληψη των ωρών εργασίας, μειώνοντας την κόπωση και αυξάνοντας την παραγωγικότητα.





Ο χρόνος και τα συναισθήματα

Η ψυχολογία του χρόνου δεν αφορά μόνο τον χώρο και τα ερεθίσματα, αλλά και τη συναισθηματική μας κατάσταση. Ο φόβος επιταχύνει τον χρόνο. Η χαρά, αντίθετα, τον «απλώνει», κάνοντάς μας να νιώθουμε πιο... παρόντες.

Ακόμη και η νοσταλγία επηρεάζει την αίσθηση του χρόνου, μετατρέποντας παλιές στιγμές σε στιγμές που... επιστρέφουν. Έτσι, ο χρόνος γίνεται κάτι περισσότερο από μέτρηση και αριθμούς: γίνεται συναισθήμα και εμπειρία.

Η επιστήμη μάς δείχνει ότι μπορούμε να «χακάρουμε» τον χρόνο μέσα από εμπειρίες, αισθήσεις και συναισθήματα. Όταν ο σχεδιασμός ενός χώρου λαμβάνει υπόψη τον ρυθμό της ανθρώπινης αντίληψης, ο χρόνος παύει να είναι αμετάβλητος: γίνεται εργαλείο, μια νέα διάσταση που μπορούμε να επηρεάσουμε συνειδητά.

Ήξερες ότι...

-  Σε VR πειράματα, οι συμμετέχοντες αναφέρουν ότι δραστηριότητες διάρκειας 60 λεπτών φαίνονται έως και 40% πιο σύντομες.
-  Η χρήση δυναμικού φωτισμού και ήχου μπορεί να επηρεάσει την αντίληψη του χρόνου ακόμη και σε απλές καθημερινές εργασίες.
-  Έρευνες δείχνουν ότι η έντονη συναισθηματική εμπλοκή αλλάζει τον τρόπο που ο εγκέφαλος «σημειώνει» τη διάρκεια ενός γεγονότος.
-  Η «ψυχολογία του χρόνου» χρησιμοποιείται ήδη σε μουσεία, εκθέσεις και θεματικά πάρκα για να ενισχύσει την εμπειρία των επισκεπτών.



**ΟΛΥΜΠΙΑ
ΟΔΟΣ**

Η Ολυμπία Οδός γίνεται ο πρώτος αυτοκινητόδρομος 100% LED στην Ελλάδα

Η Ολυμπία Οδός ολοκλήρωσε τον πλήρη εκσυγχρονισμό του φωτισμού σε όλο το μήκος της, μετατρέποντας τον αυτοκινητόδρομο σε 100% LED, με συνολικά 18.800 νέα φωτιστικά σώματα και εξοικονόμηση ενέργειας άνω του 55% σε σχέση με τον συμβατικό φωτισμό νατρίου.

Στο τελευταίο στάδιο εργασιών, εγκαταστάθηκαν περισσότερα από 5.000 LED υψηλής απόδοσης σε 12 σήραγγες και 9 ημιστεγάστρα της Κορίνθου-Πατρών. Όλα τα φωτιστικά είναι συνδεδεμένα με σύστημα έξυπνου ελέγχου DALI, που επιτρέπει ανεξάρτητη ρύθμιση έντασης, καλύτερη διαχείριση συντήρησης και ομοιόμορφο φωτισμό για μεγαλύτερη ασφάλεια και άνεση οδηγών.

Παράλληλα, τα εσωτερικά τοιχώματα των σηράγγων επαναχρωματίστηκαν με φωτοκαταλυτικό χρώμα Vitex FOS υψηλής ανακλαστικότητας, το οποίο ενισχύει τον φωτισμό, αποδομεί ατμοσφαιρικούς ρύπους (NOx) και μειώνει την επικάλυψή τους. Πρόκειται για την πρώτη εφαρμογή του είδους σε τέτοια κλίμακα στην Ελλάδα, καλύπτοντας πάνω από 125.000 τ.μ.

Το έργο αυτό αποτελεί μέρος της στρατηγικής της Ολυμπίας Οδού για μηδενικό ανθρακικό αποτύπωμα έως το 2030 και συνοδεύεται από επενδύσεις σε φωτοβολταϊκά πάρκα και σταθμούς φόρτισης ηλεκτρικών οχημάτων.

«Romanos by the Naxos Apothecary»: μια νέα εμπειρία ευεξίας στην Costa Navarino



To The Romanos, a Luxury Collection Resort στην Costa Navarino, ενώνει δυνάμεις με το The Naxos Apothecary της KOPPEΣ Α.Ε., παρουσιάζοντας τη νέα σειρά περιποίησης «Romanos by the Naxos Apothecary».

Πρόκειται για την πρώτη συλλογή του Naxos Apothecary που δημιουργείται αποκλειστικά για ένα resort και αντλεί έμπνευση από τη μεσσηνιακή γη, τα βότανα και τα αρώματά της. Τα προϊόντα είναι διαθέσιμα σε όλα τα δωμάτια, σουίτες και βίλες του The Romanos Resort, προσφέροντας στους επισκέπτες μία ολιστική εμπειρία ευεξίας. Παράλληλα, θα διατίθενται και στα καταστήματα και το e-shop του Naxos Apothecary.

Η σειρά σχεδιάστηκε με γνώμονα την αυθεντικότητα, τη βιωσιμότητα και τον σεβασμό στη φύση και την τοπική παράδοση. Η επίσημη παρουσίασή της έγινε στο πλαίσιο τριήμερου retreat που περιλάμβανε σεμινάρια αρωματοποίησης, εργαστήρια distillation, θεραπείες στο Anazoe Spa και μαθήματα yoga & pilates.

Ο Παναγιώτης Δρόσος, Brand President του Naxos Apothecary, τόνισε τη σημασία της συνεργασίας για την παγκόσμια ανάπτυξη του brand και την έμπνευση που προσφέρει η μεσσηνιακή φύση.

Με τη σειρά «Romanos by the Naxos Apothecary», το The Romanos Resort ενισχύει την έννοια της αυθεντικής φιλοξενίας, αναδεικνύοντας τη δύναμη της ελληνικής γης σε ένα ταξίδι ευεξίας και αρωμάτων.

Slow Looking: Η τέχνη της αργής παρατήρησης



Στον κόσμο των αμέτρητων ερεθισμάτων, η ικανότητα να σταματάμε και να παρατηρούμε πραγματικά έχει σχεδόν χαθεί. Το slow looking, η τέχνη της αργής παρατήρησης, μας προσκαλεί να ξαναμάθουμε να βλέπουμε με προσοχή και να ανακαλύπτουμε λεπτομέρειες που συνήθως μας διαφεύγουν. Είναι μια πρακτική που μας συνδέει βαθύτερα με όσα μας περιβάλλουν και μας βοηθά να εκτιμήσουμε την ουσία των πραγμάτων γύρω μας.

Η προέλευση του Slow Looking

Το slow looking ξεκίνησε μέσα από τον κόσμο της τέχνης και των μουσείων. Η έννοιά του συνδέεται άμεσα με την Joan Richardson, Αμερικανίδα επιμελήτρια μουσείων, η οποία από τη δεκαετία του '80 ανέπτυξε μεθόδους για να ενθαρρύνει τους επισκέπτες να παρατηρούν έργα τέχνης πιο συνειδητά. Η προσέγγισή της βασίστηκε στην ιδέα ότι η γρήγορη ματιά σε ένα έργο δεν επιτρέπει την κατανόηση των λεπτομερειών και των ιστοριών που φέρει, ενώ η «αργή παρατήρηση» ενισχύει τη μνήμη, τη συναισθηματική εμπλοκή και την εκτίμηση του έργου.

Η αξία της αργής παρατήρησης

Στην εποχή της ταχύτητας και της συνεχούς πληροφόρησης, η ικανότητα να παρατηρούμε πραγματικά έχει γίνει σπάνιο και πολύτιμο προσόν. Το slow looking μας διδάσκει να σταματάμε, να εστιάζουμε και να ανακαλύπτουμε την ουσία των πραγμάτων γύρω μας. Η πρακτική αυτή ενισχύει τη μνήμη, την κατανόηση, την εμπειρία και την ενσυναίσθηση, ενώ μας βοηθά να βρισκόμαστε πλήρως παρόντες σε ό,τι αντικρίζουμε.

Η δύναμη της λεπτομέρειας

Όταν αφιερώνουμε χρόνο στην παρατήρηση, το βλέμμα μας αλλάζει. Παρατηρούμε τη σύνθεση, τις υφές, τα χρώματα, τις σκιές, τις γραμμές και τα μικρά στοιχεία που κάνουν κάθε αντικείμενο μοναδικό. Μέσα από αυτήν την εστιασμένη παρατήρηση αναδύονται ιστορίες, τεχνικές και συναισθήματα που δεν θα γίνονταν αντιληπτά με μια γρήγορη ματιά. Το slow looking μετατρέπει την παρατήρηση σε συμμετοχική εμπειρία, όπου ο παρατηρητής γίνεται ενεργό μέρος της αφήγησης.





Εφαρμογές στην καθημερινή ζωή

Το slow looking μπορεί να μεταφερθεί και πέρα από τα μουσεία. Στην αρχιτεκτονική, μας βοηθά να αντιληφθούμε τον σχεδιασμό και την επίδραση του φωτισμού, τις υφές των υλικών, τις αναλογίες και την αίσθηση που προκαλεί η κίνηση μέσα σε έναν χώρο. Στη φύση, αποκαλύπτει τα λεπτά μοτίβα στα φύλλα, την αλληλεπίδραση φωτός και σκιάς ή τις κινήσεις ενός μικρού ζώου που θα είχαν περάσει απαρατήρητες με βιαστικό βλέμμα. Στην καθημερινότητα, μας επιτρέπει να εκτιμήσουμε μικρές στιγμές: το παιχνίδι των παιδιών, την υφή ενός αντικειμένου ή την έκφραση ενός αγαπημένου προσώπου.

Μια μορφή διαλογισμού

Το slow looking λειτουργεί σαν διαλογισμός. Μας διδάσκει να σταματάμε, να αναπνέουμε και να συνδεόμαστε με τον κόσμο γύρω μας με στοχαστικό και βαθύ τρόπο. Στον κόσμο που επιβραβεύει την ταχύτητα και το multitasking, η αργή παρατήρηση γίνεται αντίδοτο στον θόρυβο και τη βιασύνη.

Ήξερες ότι...



Σύμφωνα με μελέτη στο Metropolitan Museum of Art, ο μέσος χρόνος που αφιερώνεται σε ένα έργο τέχνης είναι μόλις 27,2 δευτερόλεπτα.

Παρατηρώντας συνειδητά τη φύση, όπως ένα φύλλο ή ένα πουλί, για 5 λεπτά, μειώνεται το άγχος και η καρδιακή πίεση.

Μελέτες δείχνουν ότι η πρακτική της αργής παρατήρησης αυξάνει τη δημιουργικότητα και την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων κατά 20-30%.

Η συνειδητή παρατήρηση της καθημερινότητας, όπως οι εκφράσεις των ανθρώπων γύρω μας, ενισχύει την ενσυναίσθηση και βοηθά να κατανοούμε καλύτερα τους άλλους.

Η Kosmoride παρουσιάζει τη νέα σειρά παιδικών ποδηλάτων

Αντέχουν ό,τι μπορεί να φανταστεί ένα παιδί



Η Kosmoride, ο κορυφαίος προορισμός για ηλεκτρικά ποδήλατα στην Ελλάδα, επεκτείνει επίσημα τη δραστηριότητά της και παρουσιάζει για πρώτη φορά μια ολοκληρωμένη σειρά παιδικών ποδηλάτων, διαθέσιμη σε όλα τα καταστήματα και στο kosmoride.gr.

Μετά από δυναμική ανάπτυξη στην αγορά των e-bikes, η Kosmoride ανταποκρίνεται στις ανάγκες των οικογενειών για ποδήλατα υψηλής ποιότητας, με ασφάλεια, εργονομία και αντοχή για παιδιά κάθε ηλικίας – από τα πρώτα ποδήλατα ισορροπίας έως τα πρώτα «σοβαρά» ποδήλατα εξερεύνησης.

Φαντασία χωρίς όρια – Ποδήλατα που αντέχουν τα πάντα

Η νέα καμπάνια της Kosmoride είναι εμπνευσμένη από τον ανεξάντλητο κόσμο της παιδικής φαντασίας: δράκοι, κάστρα, αποστολές στη γειτονιά και ιστορίες όπου τα παιδιά είναι οι πρωταγωνιστές.

Γιατί όταν ξεκινά το παιχνίδι, το ποδήλατο πρέπει να αντέχει όσα μπορεί να ονειρευτεί ένα παιδί.

Τα brands της νέας σειράς

Η Kosmoride συνεργάζεται με τρεις κορυφαίες διεθνείς μάρκες παιδικών ποδηλάτων:

Ideal – Ελληνική τεχνογνωσία και ασφάλεια

KTM – Σπορ σχεδιασμός και ποιοτική κατασκευή

Woom – Ένα από τα πιο δημοφιλή premium παιδικά brands παγκοσμίως, ειδικά σχεδιασμένο για παιδιά

Κάθε ποδήλατο της σειράς έχει επιλεγεί για να προσφέρει άνεση, σταθερότητα και ασφάλεια, ώστε κάθε παιδί να αποκτήσει αυτοπεποίθηση και κάθε γονιός να αισθάνεται σιγουριά.

Η νέα αποστολή της Kosmoride

Με αυτή τη νέα κατηγορία, η Kosmoride γίνεται ολοκληρωμένος προορισμός για όλη την οικογένεια, πιστή στην αποστολή της: να αλλάξει τον τρόπο που κινούμαστε, παίζουμε και ζούμε στις πόλεις.

Η νέα σειρά είναι διαθέσιμη σε όλα τα καταστήματα Kosmoride και online στο www.kosmoride.gr.



Εικονική Πραγματικότητα και Biofeedback: Η τεχνολογία που μειώνει το στρες



Από τα deadlines και τις επαγγελματικές υποχρεώσεις μέχρι την αδιάκοπη ροή πληροφοριών που κατακλύζει το μυαλό μας, δεν είναι εύκολο να παραμείνουμε ήρεμοι. Όμως η επιστήμη αναζητά συνεχώς τρόπους να μας βοηθήσει να διαχειριστούμε την πίεση. Μια από τις πιο καινοτόμες λύσεις που προκύπτουν τα τελευταία χρόνια είναι η εικονική πραγματικότητα (VR), σε συνδυασμό με τεχνικές biofeedback.

Στην πρώτη φάση, οι συμμετέχοντες εξοικειώθηκαν με το παιχνίδι και εκπαιδεύτηκαν να διαχειρίζονται το στρες. Στη συνέχεια, "τοποθετήθηκαν" σε στρεσογόνα VR σενάρια για να αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητα της εκπαίδευσης. Τα αποτελέσματα ήταν εντυπωσιακά: η εκπαιδευμένη ομάδα εμφάνισε σημαντική αύξηση της μεταβλητότητας καρδιακού ρυθμού (HRV), ενός από τους πιο αξιόπιστους δείκτες φυσιολογικής χαλάρωσης.

Η μελέτη που φέρνει την τεχνολογία στη χαλάρωση

Μια πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Psychophysiology, με τίτλο "Using a virtual reality game to train biofeedback-based regulation under stress conditions", εξετάζει πώς η VR μπορεί να εκπαιδεύσει το σώμα να χαλαρώνει υπό συνθήκες στρες. Οι ερευνητές δημιούργησαν ένα VR παιχνίδι που συνδυάζει biofeedback, δηλαδή άμεση ανατροφοδότηση από τον οργανισμό, με τεχνικές ρύθμισης της αναπνοής και του καρδιακού ρυθμού.

Νέα στοιχεία της μελέτης

Οι συμμετέχοντες ήταν υγιείς ενήλικες ηλικίας 18-40 ετών, χωρίς ιστορικό καρδιακών ή ψυχιατρικών προβλημάτων, γεγονός που καθιστά τα ευρήματα αντιπροσωπευτικά για το γενικό πληθυσμό. Το VR παιχνίδι όχι μόνο καθοδηγούσε την αναπνοή των συμμετεχόντων, αλλά παρακολουθούσε και την καρδιακή δραστηριότητα σε πραγματικό χρόνο, προσφέροντας άμεση ανατροφοδότηση για την ενίσχυση της εκπαίδευσης. Ένα ενδιαφέρον εύρημα ήταν η διαφορά μεταξύ φυσιολογικών δεικτών στρες



και της υποκειμενικής αίσθησης των συμμετεχόντων, υποδηλώνοντας ότι η φυσιολογική ηρεμία μπορεί να προηγείται της υποκειμενικής αίσθησης χαλάρωσης. Τα αποτελέσματα της μελέτης ανοίγουν τον δρόμο για εφαρμογές σε προσωπικά προγράμματα χαλάρωσης στο σπίτι, σε σχολεία ή εργασιακά περιβάλλοντα, καθώς και σε θεραπευτικά προγράμματα για άτομα με άγχος.

μειώνοντας τα επίπεδα στρες και βελτιώνοντας την ψυχική υγεία των συμμετεχόντων.

Το biofeedback βοηθά τους εργαζόμενους να αναγνωρίζουν πότε το σώμα τους αντιδρά σε πίεση και να χρησιμοποιούν τεχνικές χαλάρωσης ώστε να επαναφέρουν τη φυσιολογική ηρεμία, με μετρήσιμα αποτελέσματα στη μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού και στη συνολική ευημερία.

Biofeedback σε χώρους εργασίας και ομάδες

Μία συστηματική ανασκόπηση που δημοσιεύτηκε το 2025 στο Journal of Medical Internet Research εξέτασε την εφαρμογή των παρεμβάσεων που βασίζονται σε biofeedback σε εργασιακούς χώρους και σε διάφορες ομάδες ανθρώπων.

Το biofeedback είναι μια τεχνική που επιτρέπει στους ανθρώπους να παρακολουθούν σε πραγματικό χρόνο φυσιολογικούς δείκτες, όπως καρδιακός ρυθμός και αναπνοή, και να μάθουν να τους ρυθμίζουν για να μειώσουν το στρες.

Τα αποτελέσματα της ανασκόπησης έδειξαν ότι τέτοιες παρεμβάσεις έχουν σημαντικά βραχυπρόθεσμα οφέλη,





Επιπλέον, η ανασκόπηση υπογραμμίζει ότι αυτή η τεχνολογία δεν περιορίζεται μόνο στη χρήση στο σπίτι, αλλά μπορεί να ενσωματωθεί σε εταιρείες, σχολεία και άλλες ομάδες, παρέχοντας πρακτικά εργαλεία για καθημερινή διαχείριση στρες και ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτορρύθμισης.

Η τάση αυτή δείχνει ότι το biofeedback μπορεί να αποτελέσει ένα πραγματικά χρήσιμο εργαλείο για βελτίωση της ποιότητας ζωής και της ψυχικής ανθεκτικότητας σε πολλά περιβάλλοντα.

εκπαίδευσης του οργανισμού στο στρες, συνδυάζοντας οπτική εμπειρία με φυσιολογική ανατροφοδότηση.

Η τεχνολογία στο σπίτι σου

Ένα headset VR, το κατάλληλο παιχνίδι με biofeedback και λίγα λεπτά καθημερινής χρήσης μπορούν να κάνουν διαφορά. Η τεχνολογία αυτή φέρνει την επιστήμη της χαλάρωσης μέσα στο σπίτι, δίνοντάς μας τη δυνατότητα να εκπαιδεύσουμε τον οργανισμό μας να ανταποκρίνεται πιο ήρεμα στις πιέσεις της καθημερινότητας.

Παιχνίδι ή χαλάρωση; Και τα δύο!

Η δύναμη της VR έγκειται στην ικανότητά της να «μεταφέρει» τον χρήστη σε ήρεμα, φυσικά περιβάλλοντα — από δάση και παραλίες μέχρι βουνά και λιμνούλες. Σε αυτά τα περιβάλλοντα, η αναπνοή και η καρδιακή δραστηριότητα παρακολουθούνται σε πραγματικό χρόνο, και οι συμμετέχοντες καθοδηγούνται για να ηρεμήσουν. Με άλλα λόγια, η τεχνολογία δεν είναι απλώς παιχνίδι — είναι εργαλείο



Η νέα τάση στη διαχείριση στρες

Οι ερευνητές ελπίζουν ότι η VR θα βρει εφαρμογή όχι μόνο σε προσωπικά προγράμματα χαλάρωσης, αλλά και σε εργασιακά περιβάλλοντα, σχολεία και θεραπευτικά προγράμματα για άτομα με άγχος. Στην καθημερινότητα, η τεχνολογία μπορεί να γίνει σύμμαχος της ψυχικής και σωματικής μας υγείας. Ένα παιχνίδι μπορεί να γίνει ο προσωπικός μας οδηγός για μια πιο ήρεμη ζωή.

Το Παιδικό και Εφηβικό Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Αθήνας 2025 powered by ΔΕΗ επιστρέφει για 8η χρονιά



Για όγδοη συνεχή χρονιά, το Παιδικό και Εφηβικό Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Αθήνας, με μεγάλο χορηγό τη ΔΕΗ, επιστρέφει δυναμικά από τις 10 έως τις 16 Νοεμβρίου 2025, προσφέροντας ταινίες, δράσεις και εμπειρίες που φέρνουν τα παιδιά, τους εφήβους και τις οικογένειές τους πιο κοντά στη μαγεία του κινηματογράφου. Η φετινή διοργάνωση φιλοξενείται στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, το Γαλλικό Ινστιτούτο Ελλάδος, τους κινηματογράφους Κηφισιά 1 & 2 Cinemax, Δαναός και Village Cinemas Ρέντη.

Φέτος, το πρόγραμμα είναι πιο πλούσιο από ποτέ, με ταινίες μικρού και μεγάλου μήκους από όλο τον κόσμο, ειδικά προγράμματα για όλες τις ηλικίες, καθώς και ένα ξεχωριστό αφιέρωμα στο Studio Ghibli, με την υποστήριξη της Πρεσβείας της Ιαπωνίας στην Ελλάδα.

Πρεμιέρα & Τελετή Λήξης

Η αυλαία ανοίγει με την ταινία «Ταξίδι στον Χρόνο» (Salta) της Όλγας Οσόριο από την Ισπανία. Δύο αδέρφια ξεκινούν μια αναζήτηση στο παρελθόν και το μέλλον για να βρουν τη μητέρα τους, επιστήμονα εξειδικευμένη στις χωροχρονικές γέφυρες. Η λήξη του Φεστιβάλ θα γίνει με την ταινία «Γεια σου, Φρίντα» (Hola Frida), μια γαλλο-καναδική παραγωγή που αποτυπώνει την παιδική ηλικία της Φρίντα Κάλο και τη μάχη της με την πολιομυελίτιδα.

Τα παιδιά στο επίκεντρο

Όπως κάθε χρόνο, το Φεστιβάλ δίνει ουσιαστικό ρόλο στα ίδια τα παιδιά. Επιτροπές μαθητών από σχολεία όλης της

Ελλάδας επέλεξαν τις ταινίες των ενότητων Kids' Picks και Teens' Picks. Οι προβολές αυτών των ταινιών θα πραγματοποιηθούν και θα παρουσιαστούν από τους ίδιους τους μαθητές την Κυριακή 16/11 στον κινηματογράφο Δαναός. Παράλληλα, οι Young Reporters (14-17 ετών) θα καλύψουν δημοσιογραφικά το Φεστιβάλ, ενώ για πρώτη φορά δημιουργείται το Kids Jury (11-13 ετών), που θα απονεμίσει τα βραβεία καλύτερης ταινίας μεγάλου και μικρού μήκους.

Πρόσβαση & συμπερίληψη

Το Φεστιβάλ συνεχίζει τη δέσμευσή του για καθολική προσβασιμότητα: ταινίες με SDH υπότιτλους για κωφά και βαρήκοα άτομα, ζωντανή μεταγλώττιση και διερμηνεία στην Ελληνική Νοηματική, προβολές με ακουστική περιγραφή, καθώς και αισθητηριακά φιλικές προβολές για μικρά παιδιά.

Στο πλαίσιο της δράσης «Όλοι στο Κάδρο», το Φεστιβάλ ενισχύει την εκπροσώπηση των ατόμων με αναπηρία στον κινηματογράφο, με ειδική προβολή της ταινίας «Λώξη» και συζήτηση για την ορατότητα και τη συμπερίληψη στα οπτικοακουστικά μέσα.

ATHICFF for Professionals

Για τρίτη χρονιά, το Φεστιβάλ υποστηρίζει επαγγελματίες του οπτικοακουστικού χώρου μέσα από το πρόγραμμα ATHICFF for Professionals, με εργαστήρια, masterclasses και ανοιχτή συζήτηση με θέμα «Παιδικός κινηματογράφος: το αύριο του σινεμά».

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



Από τις 21 έως τις 23 Νοεμβρίου 2025, η Θεσσαλονίκη φιλοξενεί το 3ο MEETING EVENT του Διεθνούς Δικτύου Θεάτρου Ντοκιμαντέρ (ΔΔΘΝ), ένα τριήμερο αφιερωμένο στις σύγχρονες δραματουργίες του πραγματικού στη Νοτιοανατολική Ευρώπη. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει εργαστήρια, masterclasses, προβολές, ανοιχτές συζητήσεις και επιστημονικό συμπόσιο, ενώ φέτος επεκτείνεται σε πολλούς πολιτιστικούς χώρους της πόλης.

Η διοργάνωση πραγματοποιείται υπό την αιγίδα και με την οικονομική υποστήριξη του Υπουργείου Πολιτισμού, σε συνεργασία με το Τμήμα Θεάτρου και το Τμήμα Δημοσιογραφίας και ΜΜΕ του Α.Π.Θ., το Εργαστήριο Αφηγηματικής Έρευνας του Τμήματος Αγγλικής Φιλολογίας, το Γαλλικό Ινστιτούτο Θεσσαλονίκης, το Γενικό Προξενείο της Γαλλίας, την Παιδαγωγική Σχολή Α.Π.Θ., τον Πολυχώρο Πολιτισμού Ισλαχανέ και την ΚΑΠΑ Εκδοτική.

Το πρόγραμμα ανοίγει με το "MEET THE ARTIST", κύκλο δέκα εξειδικευμένων εργαστηρίων με προσκεκλημένους καλλιτέχνες από την Ελλάδα και το εξωτερικό, όπως οι Duška Radosavljević, Gianina Cărbunariu, Δημήτρης Μπαμπίλης, Maja Milatović-Onadiah, Endri Çela κ.ά. Τα εργαστήρια, που απευθύνονται σε καλλιτέχνες, φοιτητές και ερευνητές, θα πραγματοποιηθούν στις 21-22 Νοεμβρίου σε χώρους του Α.Π.Θ., του Γαλλικού Ινστιτούτου και του Ισλαχανέ.

Οι δηλώσεις συμμετοχής υποβάλλονται έως 16 Νοεμβρίου μέσω της ιστοσελίδας documentarytheatre.com.

Το τμήμα "Stage on Screen" συνεχίζει το επιτυχημένο format προβολών παραστάσεων ντοκιμαντέρ με ελεύθερη είσοδο, συνοδευόμενο από Q&A με τους δημιουργούς. Ανάμεσα στα έργα που θα παρουσιαστούν είναι τα Flower Sajza του Endri Çela, 2310 του Χάρη Πεχλιβανίδη, Babybird του Δημήτρη Μπαμπίλη και Artists Talk της Gianina Cărbunariu.

Το επιστημονικό συμπόσιο "Contemporary dramaturgies of the real: SEE and beyond" θα αποτελέσει την κορύφωση του προγράμματος, εξετάζοντας τις πολιτικές της μνήμης, το τραύμα και τις έμφυλες δραματουργίες μέσα από key-note lectures και panels. Μεταξύ των ομιλητών, η Ζωή Βερβεροπούλου και η Željka Turčinović, καθώς και σημαντικοί καλλιτέχνες και ακαδημαϊκοί από όλη τη Νοτιοανατολική Ευρώπη.

Το Διεθνές Δίκτυο Θεάτρου Ντοκιμαντέρ, που ιδρύθηκε το 2020 με πρωτοβουλία της Μάρθας Μπουζιούρη και της AMKE PLAYS2PLACE, αποτελεί σήμερα έναν δυναμικό κόμβο καλλιτεχνικής έρευνας, εκπαίδευσης και διεθνούς συνεργασίας. Το MEETING EVENT παραμένει η ναυαρχίδα των δράσεών του, ενισχύοντας τη διαπολιτισμική ανταλλαγή και αναδεικνύοντας την Ελλάδα ως σταθερό σημείο αναφοράς για το σύγχρονο θέατρο ντοκιμαντέρ.



ΑΝΔΡΕΑΣ
ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗΣ

ΤΟ ΦΑΝΤΑΣΜΑ
ΤΟΥ ΜΕΤΡΟ

ΤΟ ΦΑΝΤΑΣΜΑ
ΕΠΙΣΤΡΕΦΕΙ

ΑΓΡΑ

Το φάντασμα του μετρό

Το «Φάντασμα του μετρό» θεωρείται πλέον κλασικό έργο της ελληνικής αστυνομικής λογοτεχνίας και επανακυκλοφορεί, μαζί με τη συνέχειά του, δίνοντας νέα ζωή σε ένα από τα πιο συναρπαστικά αστυνομικά θρίλερ με ελληνική υπογραφή. Ο Ανδρέας Αποστολίδης αξιοποιεί ένα πραγματικό γεγονός – τη θρυλική ληστεία τράπεζας στο κέντρο της Αθήνας μέσω υπόγειων στοών του μετρό και της ΕΥΔΑΠ – και το μετατρέπει σε μυθιστόρημα υψηλής έντασης. Το σχέδιο είναι ιδιοφυές, οι δράστες αόρατοι και η αστυνομία κυνηγά κυριολεκτικά σκιές. Μέσα σε αυτό το σκηνικό ξετυλίγεται ένα μωσαϊκό χαρακτήρων: ληστές με προσωπικά μυστικά, τραπεζίτες, αστυνομικοί και άνθρωποι του υποκόσμου. Ο συγγραφέας υφαίνει την ιστορία με γλώσσα κοφτή, ζωντανή και γεμάτη λεπτομέρειες, κρατώντας αμείωτη την αγωνία. Δεν περιορίζεται μόνο στην πλοκή, αλλά φωτίζει τα σκοτεινά πρόσωπα της πόλης και την ψυχολογία του εγκλήματος. Είναι ένα βιβλίο όπου το αστικό τοπίο της Αθήνας γίνεται πρωταγωνιστής μαζί με τους χαρακτήρες και οι υπόγειες σήραγγες λειτουργούν ως σύμβολο του κρυφού κόσμου που υπάρχει κάτω από την καθημερινότητα. Ένα σύγχρονο, ατμοσφαιρικό νουάρ που διαβάζεται απνευστί.

Εκδόσεις Αγρα

Εικασία: $3n+1$

ΤΕΥΚΡΟΣ
ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ

ΕΙΚΑΣΙΑ
 $3n+1$

Μια υπόθεση της υπαστυνόμου
Όλγας Πετροπούλου



CRIME

Ο Τεύκρος Μιχαηλίδης επιστρέφει με ένα από τα πιο ευρηματικά και αγαπημένα του αστυνομικά μυθιστορήματα. Στο «Εικασία: $3n+1$ » πρωταγωνιστεί η γνώριμη ηρωίδα του, η μαθηματικός και ντετέκτιβ Όλγα Πετροπούλου, η οποία αναλαμβάνει να διαλευκάνει μια υπόθεση όπου τα μαθηματικά δεν είναι απλώς υπόβαθρο, αλλά κλειδί για την κατανόηση της αλήθειας. Η πλοκή περιστρέφεται γύρω από έναν μυστηριώδη μαθηματικό τύπο, εμπνευσμένο από την εικασία Collatz ($3n+1$), που λειτουργεί ως συμβολικός και πραγματικός οδηγός στην έρευνα. Η Αθήνα που συναντά η ηρωίδα είναι σκληρή και ανοίκεια: σκοτεινά μπαρ, στριπτιζάδικα, ποδοσφαιρικές ακαδημίες με σκιώδη συμφέροντα, άστεγοι και περιθωριοποιημένοι άνθρωποι – όλοι με μια δεύτερη, κρυμμένη όψη. Ο Μιχαηλίδης παντρεύει επιστήμη και αστυνομικό μυστήριο με μοναδική δεξιότητα, χωρίς να χάνει την ατμόσφαιρα, την ένταση ή την κοινωνική παρατήρηση. Οι διάλογοι είναι ζωντανοί, η αφήγηση ρέει αβίαστα και ο αναγνώστης καλείται να λύσει μαζί με την ηρωίδα ένα παζλ όπου η λογική και το συναίσθημα συναντιούνται. Ένα «μαθηματικό νουάρ» που αποδεικνύει γιατί ο συγγραφέας ξεχωρίζει στο είδος.

Εκδόσεις Ψυχογιός

quote of the day

TIME IS NOT MEASURED BY CLOCKS, BUT
BY THE THOUGHTS AND EMOTIONS
WE LIVE BETWEEN THE TICKS

Σήμερα
γιορτάζουν!
Αρσένιος, Αρσενία,
Εραστός, Εραστή,
Ηρωδίων, Ηρωδιάδα,
Ροζαλία, Ροδής,
Σωσίπατρος, Σωπατρία,
Μίλος, Ορέστης,
Ορεστιάδα, Ωρίων, Ωριώνη

10 Νοεμβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Επιστήμης για την Ειρήνη και την Ανάπτυξη
- › Love Your Lawyer Day
- › International Day to End Impunity for Crimes Against Journalists
- › Πανελλήνια Ημέρα Δωρεάς Οργάνων
- › International Pet Groomer Appreciation Day
- › World Vegan Day
- › National Calzone Day
- › National Author's Day
- › National Vinegar Day
- › Scented Candle Day