

# ΚΑΘΑΡΟ ΣΑΝ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ

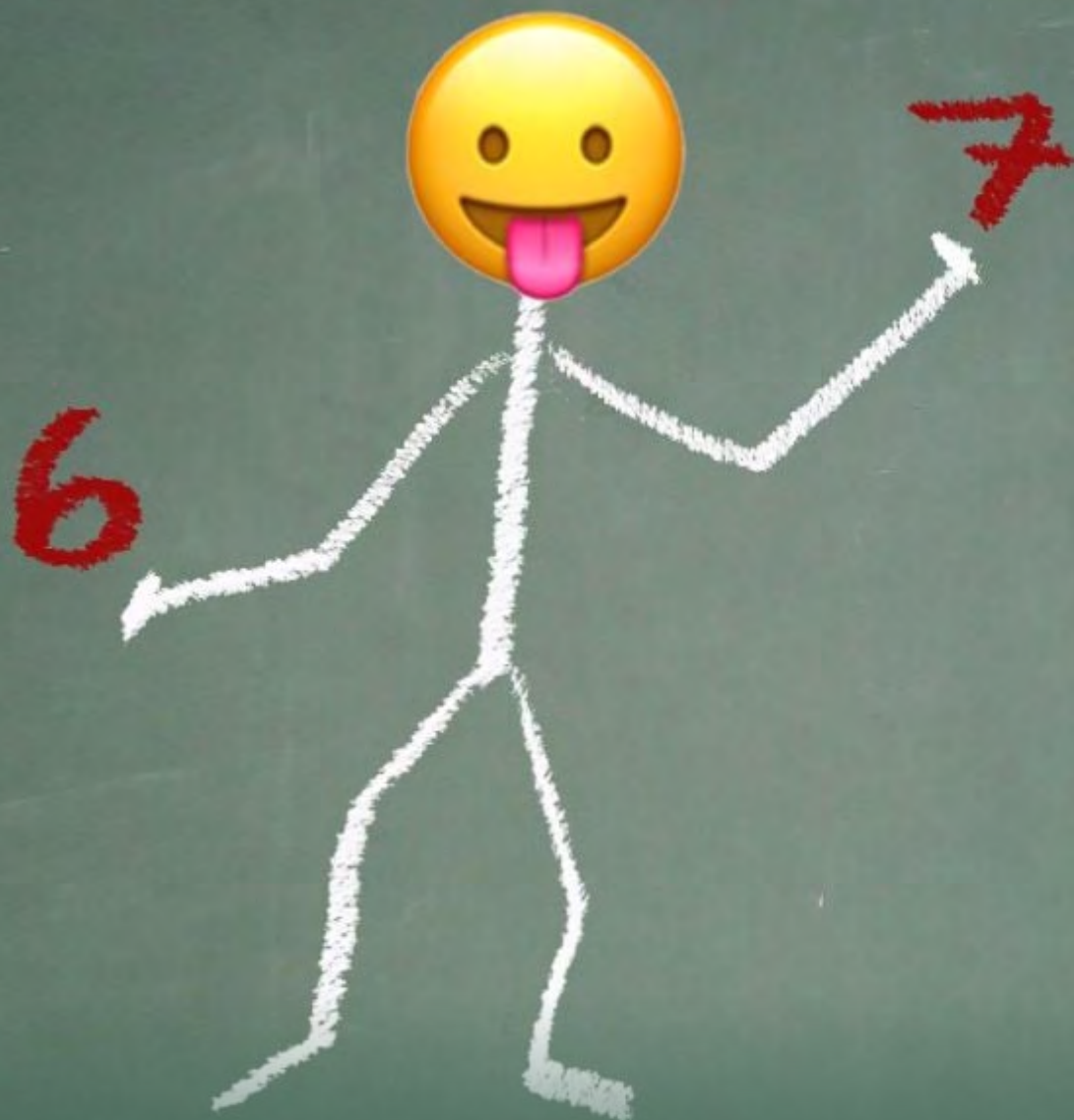


Ανέγγιχτο  
Ελαφρύ  
Ισορροπημένο

Κατευθείαν από την πηγή μας

**Πηγή:** Κεφαλόβρυσο, Πευκόφυτο Καστοριάς,  
Όρος Γράμμος 1100μ.

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



**SIX SEVEN: ΤΙ ΣΤΟ ΚΑΛΟ  
ΛΕΝΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ  
ΝΙΩΘΟΥΜΕ 87 ΧΡΟΝΩΝ;**

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Έχουμε μια αδυναμία ως άνθρωποι: όταν κάτι πάει στραβά, όταν η ζωή μας χτυπάει στον ώμο και λέει «θυμάσαι;», εμείς απαντάμε με ένα ψύχραιμο: «κάρμα είναι». Γιατί; Γιατί το κάρμα είναι βολικό. Είναι απρόσωπο. Δεν έχει όνομα, δεν έχει ημερομηνία. Δεν λέγεται «εγώ έκανα λάθος», λέγεται «το σύμπαν κάτι μου γυρίζει πίσω».

Αλλά, να σου πω κάτι; Δεν είναι όλα κάρμα. Μερικά είναι απλώς συνέπειες.

Δεν σε πλήγωσε η μοίρα — εσύ έμεινες εκεί που σου έδειχνε ότι δεν σε χωρά. Δεν σε πρόδωσε η τύχη — εσύ εμπιστεύτηκες ξανά και ξανά ανθρώπους που σου είχαν ήδη δείξει τα χέρια τους άδεια.

Κάποια στιγμή το σύμπαν δεν σε τιμωρεί. Απλώς σου φέρνει τον λογαριασμό.

Και ο λογαριασμός της ζωής δε γράφει μόνο «ό,τι δίνεις, παίρνεις». Γράφει και κάτι πιο σκληρό: «ό,τι επιτρέπεις, συνεχίζεται». Μένουμε σε δουλειές που μας μαραίνουν, σε σχέσεις που μας μικραίνουν, σε φιλίες που μας στραγγίζουν — και μετά λέμε ότι δεν μας πάει η ζωή.

Η αλήθεια πονάει, αλλά ελευθερώνει: πολλές φορές δεν μας πρόδωσαν οι άλλοι. Εμείς προδώσαμε τον εαυτό μας πρώτοι.

Ξέρεις ποια είναι η πιο γενναία στιγμή; Όχι όταν αντέχεις. Αλλά όταν παραδέχεσαι: «ναι, έκανα λάθος. Ναι, εγώ το διάλεξα. Και τώρα θα διαλέξω κάτι άλλο».

Γιατί δεν αλλάζει τίποτα όσο πιστεύεις ότι όλα είναι γραμμένα. Αλλάζει μόνο όταν πεις: «κρατάω το στυλό».

**Tip of the Day:** Σήκωσε το βλέμμα από το «γιατί μου συμβαίνει αυτό;» και ρώτα: «τι έκανα — ή τι δεν έκανα — που με έφερε εδώ;» Η ευθύνη δεν είναι βάρος. Είναι η αρχή της ελευθερίας. Γιατί, μεταξύ κατεργαρέων ειλικρίνεια... δεν είμαστε ό,τι μας έτυχε. Είμαστε ό,τι επιλέξαμε να ανεχθούμε.

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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



## Νέα δημητριακά Nestlé Go Free® Cornflakes: Τραγανή απόλαυση χωρίς γλουτένη!

Η Nestlé παρουσιάζει τα νέα Go Free® Cornflakes, τις απολαυστικά τραγανές νιφάδες καλαμποκιού χωρίς γλουτένη, για ένα πρωινό γεμάτο ενέργεια και ελευθερία στη γεύση!

Φτιαγμένα από μόλις 5 συστατικά και εμπλουτισμένα με 5 βιταμίνες του συμπλέγματος Β (Β2, Β3, Β5, Β6 και Β9), τα νέα Go Free® Cornflakes προσφέρουν έναν ισορροπημένο και γευστικό τρόπο να ξεκινήσει δυναμικά η ημέρα – για μικρούς και μεγάλους.

Χάρη στη φυσική τους απλότητα και τη χρυσή, τραγανή υφή τους, τα Go Free® Cornflakes αποτελούν την ιδανική επιλογή για όσους αποφεύγουν τη γλουτένη, χωρίς να στερούνται τη γεύση ή τη θρεπτική αξία.

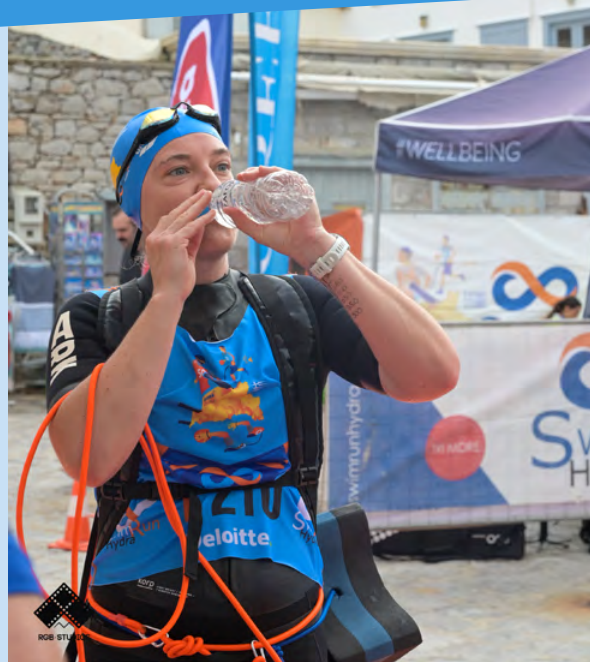
Απολαύστε τα με γάλα ή γιαούρτι, προσθέστε φρέσκα φρούτα και ξηρούς καρπούς για ένα πλήρες πρωινό ή πάρτε τα μαζί σας στο γραφείο για ένα ελαφρύ, υγιεινό snack.

Με τα Nestlé Go Free® Cornflakes, το πρωινό αποκτά νέο νόημα: τραγανό, θρεπτικό και χωρίς περιορισμούς.

Γιατί όταν ξεκινάς τη μέρα ελεύθερα... όλα γίνονται πιο γλυκά!

Οι βιταμίνες Β συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία του μεταβολισμού και στην παραγωγή ενέργειας, στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής.

## Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ: Επίσημος Χορηγός Ενυδάτωσης στο SwimRun Hellas | Hydra 2025



Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ, σταθερός υποστηρικτής κορυφαίων αθλητικών διοργανώσεων, βρέθηκε το Σαββατοκύριακο 1 & 2 Νοεμβρίου στο πλευρό του SwimRun Hellas | Hydra 2025, που φιλοξενήθηκε για 7η χρονιά στο μαγευτικό νησί της Ύδρας.

Η διοργάνωση, που συνδυάζει κολύμβηση και τρέξιμο, συγκέντρωσε αθλητές από την Ελλάδα και το εξωτερικό, αναδεικνύοντας την Ύδρα ως μοναδικό προορισμό αθλητικού τουρισμού και φυσικής εμπειρίας. Οι συμμετέχοντες, αγωνιζόμενοι σε ζευγάρια, κάλυψαν μια εντυπωσιακή διαδρομή 38,7 χιλιομέτρων, αποδεικνύοντας τη δύναμη της συνεργασίας, της αντοχής και του πάθους για τον αθλητισμό.

Ως Επίσημος Χορηγός Ενυδάτωσης, το ΖΑΓΟΡΙ συνόδευσε τους αθλητές σε κάθε τους βήμα, προσφέροντας φυσική ενυδάτωση και δροσιά, επιβεβαιώνοντας τη δέσμευσή του να στηρίζει δράσεις που προάγουν την ευεξία, τη σύνδεση με τη φύση και το ομαδικό πνεύμα.

Η Στεφανία Τσάπαλα, Group Marketing Director της ΧΗΤΟΣ ΑΒΕΕ, δήλωσε: «Είμαστε περήφανοι που στηρίξαμε έναν αγώνα που εμπνέει μέσα από τη δύναμη της προσπάθειας και της συνεργασίας, αξίες απόλυτα συνυφασμένες με τη φιλοσοφία του ΖΑΓΟΡΙ.»

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ συνεχίζει να στηρίζει δράσεις που ενώνουν τους ανθρώπους και προάγουν έναν πιο υγιή και βιώσιμο τρόπο ζωής.

# Six Seven: Τι στο καλό λένε τα παιδιά και γιατί νιώθουμε 87 χρονών;



Κάπου ανάμεσα στα TikTok trends, τα AI-generated φίλτρα και το «μαμά, θα βγεις από το δωμάτιο; κάνω live», εμφανίστηκε άλλη μία φράση που μας έκανε όλους – γονείς και μη – να νιώσουμε δύο πράγματα ταυτόχρονα: α) γέροι, β) χαμένοι.

Η φράση είναι «six seven». Και όχι, δεν είναι μέτρηση, ούτε κωδικός Wi-Fi. Είναι το νέο viral που φωνάζουν τα παιδιά παντού – και κανείς δεν ξέρει τι σημαίνει. Ούτε και αυτά, αν τα πιέσεις πολύ.

## Τι είναι τελικά το six seven;

Τεχνικά... τίποτα. Δεν σημαίνει κάτι συγκεκριμένο. Κανένα λεξικό δεν το εξηγεί, καμία αργκό δεν το κατοχυρώνει. Κι όμως, είναι παντού. Σχολεία, παρέες, TikTok, YouTube shorts. Τα παιδιά φωνάζουν «six seven!» σαν battle cry, σαν inside joke – χωρίς υποχρεωτικά να ξέρουν γιατί.

Η φράση ξεπήδησε από το τραγούδι Doot Doot (6 7) του Skrilka. Το κομμάτι έγινε trending στο TikTok, τα παιδιά το άκουσαν, άρχισαν να το επαναλαμβάνουν και ξαφνικά... boom. Viral. Από εκεί και πέρα, το six seven έγινε κάτι σαν μυστική χειραψία της Generation Alpha.

## Οπότε, τι σημαίνει;

Υπάρχουν διάφορες θεωρίες:

- Ότι είναι βαθμολογία: το “6 ή 7 στα 10” = μέτριο.
- Ότι προέρχεται από το ύψος του μπασκετμπολίστα LaMelo Ball (6ft 7in).
- Ότι είναι κώδικας, αστείο, τίποτα με νόημα και ταυτόχρονα όλα.

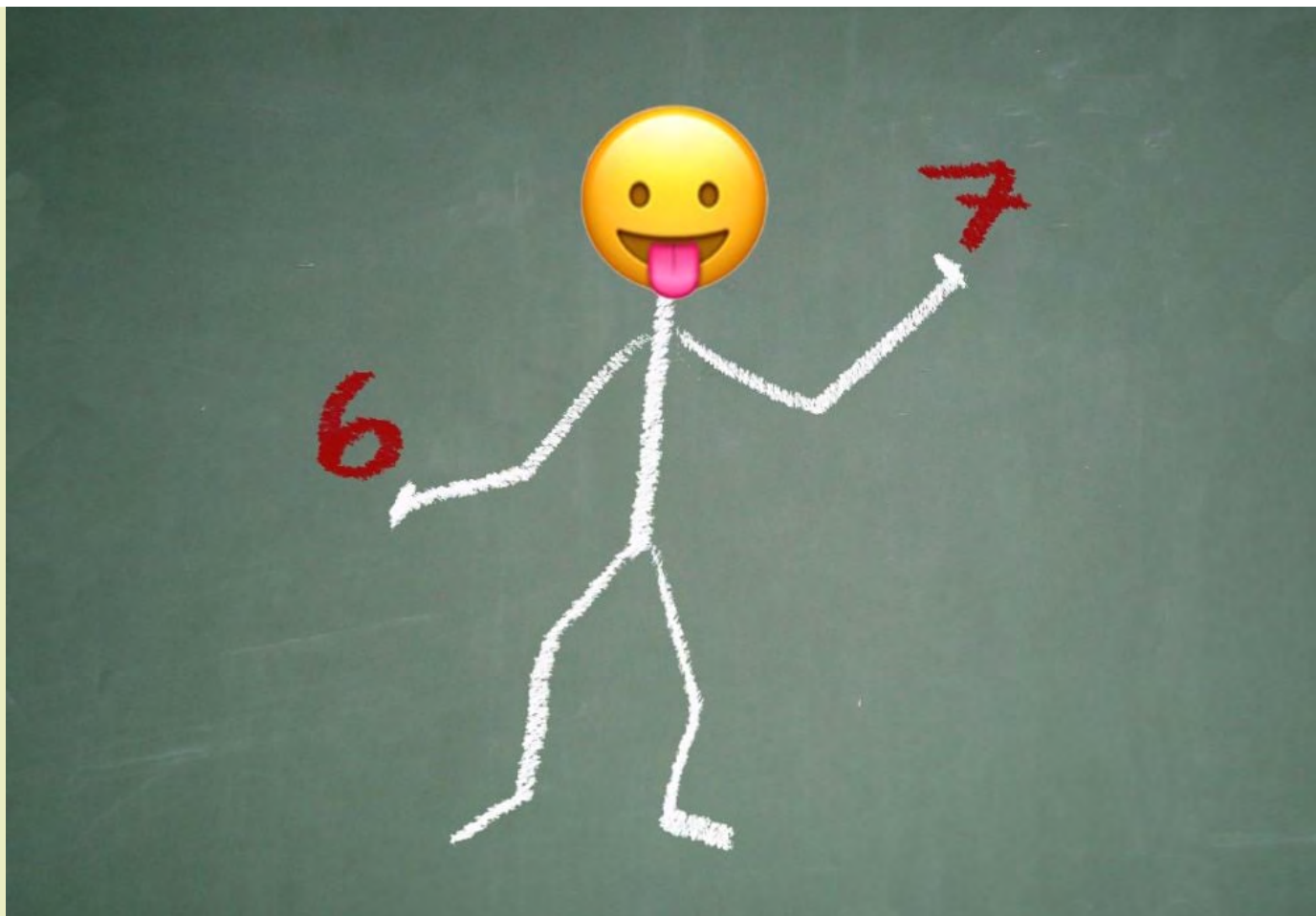
Η πιο σωστή απάντηση;

Δεν έχει σημασία τι σημαίνει. Σημασία έχει ότι το λένε.

Η Gen Z και η Gen Alpha αγαπούν τις φράσεις που δεν έχουν σαφή ερμηνεία. Γιατί; Γιατί είναι σαν λέσχη. Αν ξέρεις, αν γελάς μαζί τους, αν το λες σωστά – ανήκεις. Αν ρωτάς «τι πάει να πει αυτό;», είσαι απ’ έξω.

## Γιατί έγινε τόσο viral;

- Είναι ρυθμικό. Λες «six seven» και νιώθεις ότι έχει beat.
- Δεν σημαίνει κάτι. Άρα, μπορεί να σημαίνει... ό,τι θέλεις.
- Ενώνει τα παιδιά. Είναι κάτι δικό τους. Όχι δικό μας.



- Κι εμείς δεν το καταλαβαίνουμε. Άρα, αυτόματα γίνεται πιο cool.

Τα έχουμε ξαναδεί αυτά: “Κλαιω”, “σβήσε”, “είσαι cringe”, “yeet”, “skibidi toilet”. Κάθε γενιά εφευρίσκει κώδικα για να ξεχωρίζει από την προηγούμενη. Ε, τώρα ήρθε η σειρά μας να νιώσουμε χαμένοι. Έτσι είναι ο κύκλος της ζωής. Ο Μουφάσα θα ήταν περήφανος.

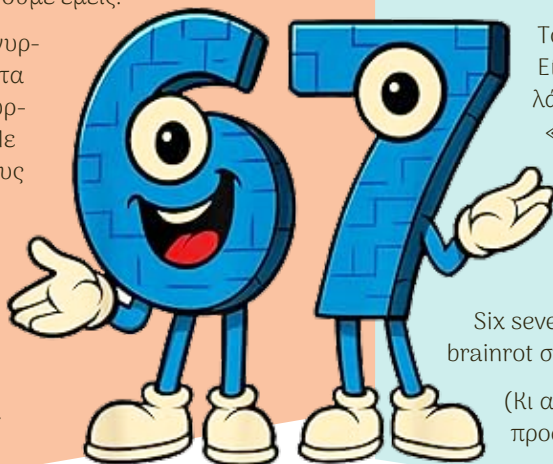
### Τι σημαίνει για εμάς;

Το six seven δεν είναι απλώς meme. Είναι καθρέφτης. Μας δείχνει:

- πόσο γρήγορα αλλάζει η γλώσσα,
- πόσο γρήγορα τρέχει το ίντερνετ,
- και πόσο γρήγορα μεγαλώνουμε εμείς.

Γιατί, ανάμεσα στα «τι ώρα γυρνάς;» και «έχεις διαβάσει;», τα παιδιά μας έχουν ήδη δημιουργήσει τον δικό τους κόσμο. Με δικούς τους ήχους, δικούς τους κώδικες, δικές τους λέξεις. Και δεν είναι κακό να μην καταλαβαίνουμε. Κακό είναι να μην προσπαθούμε να ακούσουμε.

Και κάπου εκεί μπαίνει και μια λέξη-σφαλιάρα: brainrot.



### Και τι είναι το “brainrot”;

Η λέξη “brainrot” χρησιμοποιείται παντού στο TikTok. Περιγράφει αυτό που στα ελληνικά θα λέγαμε:

- «Μου έχει σαπίσει ο εγκέφαλος μ’ αυτό»,
- όταν κάτι σου κολλάει, αναπαράγεται στο μυαλό σου ξανά και ξανά,
- ένα τραγούδι, μια ατάκα, ένα meme, ένα TikTok sound.

Όπως το six seven. Όπως το σφύριγμα του Skibidi Toilet. Όπως το «rizz». Είναι brainrot content – άχρηστο, επαναλαμβανόμενο, εθιστικό... και αναπόφευκτα κολλητικό.

### Με λίγα λόγια...

Το six seven δεν είναι για να το εξηγήσεις. Είναι για να το αποδεχτείς. Και να χαμογελάσεις με την ιδέα ότι κι εμείς κάποτε λέγαμε «και γαμώ», «respect», «τα σπάει» και μας κοιτούσαν όπως κοιτάμε τώρα εμείς.

Οπότε, την επόμενη φορά που θα το ακούσεις; Μην ρωτήσεις «τι σημαίνει αυτό;» Πες χαλαρά:

Six seven, παιδί μου. Six seven. Ε, πέτα και ένα brainrot στην κουβέντα και αποχώρησε ησύχως...

(Κι αν σε κοιτάζουν περίεργα; Ε, τουλάχιστον προσπάθησες.)



## Η ΕΕΑΑ στο IronKids Peloponnese 2025 Ο αθλητισμός συναντά την ανακύκλωση

Η Ελληνική Εταιρεία Αξιοποίησης Ανακύκλωσης (ΕΕΑΑ) συμμετείχε ενεργά στο ΔΕΗ Ironman® 70.3 Costa Navarino και αποτέλεσε Ονομαστικό Χορηγό του IronKids Peloponnese 2025, στηρίζοντας έναν θεσμό που προωθεί την άθληση, τη συμμετοχή και την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση.

Στο πλαίσιο της διοργάνωσης, που συγκέντρωσε 1.500 αθλητές, 500 εθελοντές και πάνω από 4.000 θεατές από όλο τον κόσμο, η ΕΕΑΑ έδωσε το «παρών» με ένα διαδραστικό περίπτερο στην EXPO Area, ενημερώνοντας μικρούς και μεγάλους για τη σωστή ανακύκλωση συσκευασιών, τη σημασία του Συστήματος Μπλε Κάδων και Μπλε Κωδώνων, αλλά και τους τρόπους με τους οποίους μειώνουμε το περιβαλλοντικό μας αποτύπωμα.

Το Σάββατο 25 Οκτωβρίου, τη σκυτάλη πήραν τα παιδιά 6-12 ετών, συμμετέχοντας στο ΕΕΑΑ IronKids Peloponnese 2025. Με τρεις διαδρομές τρεξίματος και πρώτη επαφή με τρίαθλο (κολύμβηση 100 μ. και τρέξιμο 400 μ.), τα παιδιά γνώρισαν τον κόσμο του αθλητισμού μέσα από παιχνίδι, εκπλήξεις και το αγαπημένο Λούνα Παρκ Ανακύκλωσης Συσκευασιών.

Η ΕΕΑΑ συνέβαλε και πρακτικά στη μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος της διοργάνωσης, συλλέγοντας και ανακυκλώνοντας 12.000 πλαστικά μπουκάλια νερού.

Με τη συμμετοχή της, ανέδειξε πως ο αθλητισμός και η βιωσιμότητα μπορούν – και πρέπει – να τρέχουν μαζί.

## Η «ληστεία του Λούβρου» τράβηξε τα φλας, αλλά η ALUMIL έκλεψε την παράσταση!



Η εντυπωσιακή, επταλέπτη «ληστεία» στο Μουσείο του Λούβρου μπορεί να έγινε πρωτοσέλιδο παγκοσμίως, αλλά η ALUMIL ήταν εκείνη που κατάφερε να γίνει viral, αξιοποιώντας με εξαιρετικό timing τη δύναμη του χιούμορ και της δημιουργικότητας στα social media.

Με αφορμή το περιστατικό, η εταιρεία κυκλοφόρησε ένα έξυπνο meme: το διάσημο στέμμα πίσω από γυάλινη προθήκη, συνοδευόμενο από το σχόλιο ότι... «αν είχαν πόρτες εισόδου ALUMIL RC3, όλα θα ήταν ακόμη στη θέση τους». Απλό, εύστοχο και απολαυστικά ειρωνικό.

Η κίνηση αυτή απέδειξε ότι ακόμη και ένας κορυφαίος βιομηχανικός όμιλος μπορεί να επικοινωνεί με χιούμορ, να παραμένει επίκαιρος και να μιλά τη γλώσσα του ψηφιακού κοινού, χωρίς να χάνει τη σοβαρότητα και την αξιοπιστία του. Η ALUMIL κατάφερε να συνδέσει την υψηλή τεχνολογία ασφαλείας με την pop κουλτούρα – και αυτό δεν πέρασε απαρατήρητο.

Γιατί στην επικαιρότητα υπάρχουν δύο είδη «κλοπών»: αυτές που σοκάρουν και αυτές που... κερδίζουν τις καρδιές του κοινού. Η ALUMIL, σίγουρα, πέτυχε το δεύτερο.

# Το μεγαλύτερο «συγκρότημα» ιστών στον κόσμο βρίσκεται... στα σύνορα Ελλάδας-Αλβανίας;



## Και όχι, δεν το έφτιαξε ο Σπάιντερ-μαν!

Κάπου ανάμεσα στις βραχώδεις εκτάσεις της Ηπείρου και τα σύνορα με την Αλβανία, μέσα σε ένα υγρό σπήλαιο που μυρίζει ασβέστη και μυστήριο, οι επιστήμονες βρήκαν κάτι που – όσο κι αν μοιάζει με creepypasta του Reddit – είναι 100% πραγματικό: ένα mega-δίκτυο ιστών αράχνης, απλωμένο σε επιφάνεια περίπου όσο μισό γήπεδο τένις.

Πρόκειται για την πρώτη τεκμηριωμένη περίπτωση όπου δύο διαφορετικά είδη αραχνών, που στη φύση λειτουργούν ως μοναχικοί, σχεδόν αντικοινωνικοί οργανισμοί, συνεργάζονται. Όχι για να κατακτήσουν τον κόσμο (ακόμα), αλλά για να πλέξουν έναν κοινό ιστό – μια αραχνο-πολυκατοικία.

Κοινώς: οι αράχνες κάνουν αυτό που οι άνθρωποι δυσκολευόμαστε πολύ τελευταία – συνυπάρχουν.

## Τι ακριβώς βρήκαν;

Έναν τεράστιο ιστό (ή μάλλον... πολυκατοικία ιστών), μέσα σε σπήλαιο με υψηλή υγρασία και θείο.

Αράχνες από δύο διαφορετικά είδη που κανονικά

αποφεύγουν η μία την άλλη – εκτός αν μιλάμε για... μενού.



Κοινές σήραγγες, διασταυρούμενες κλωστές, ακόμα και «μοιρασμένες περιοχές», σαν να έχουν κάνει οριζόντια ιδιοκτησία με αραχνο-συμβολαιογράφο.

Οι επιστήμονες το χαρακτήρισαν «social spider breakthrough». Εμείς το λέμε πιο απλά: η φύση, για άλλη μία φορά, γράφει καλύτερα σενάρια από εμάς.

## Γιατί μας αφορά;

Γιατί την ίδια ώρα που οι άνθρωποι δυσκολευόμαστε να συμφωνήσουμε για το αν θα κλείσουμε το κλιματιστικό, δύο αράχνες αποφασίζουν να παραμερίσουν ένστικτα, ανταγωνισμό, ακόμη και κανιβαλιστικές τάσεις – για κάτι μεγαλύτερο από αυτές.

Και ίσως αυτή η εικόνα – ένα σκοτεινό σπήλαιο, ένας κοινός ιστός, εκατοντάδες λεπτές κλωστές που δεν σκίζονται – να είναι τελικά η πιο όμορφη παραβολή για τη βιοποικιλότητα και τη συνεργασία που δεν ξέραμε ότι χρειαζόμασταν.





### Μικρή σκέψη πριν κλείσουμε...

Σε έναν κόσμο που όλο και περισσότερο μοιάζει υπερδεμένος, ίσως το μάθημα έρχεται από εκεί που δεν το περιμένεις: από δύο μικρές αράχνες που κατάλαβαν ότι ο κόσμος δεν αντέχει άλλες μοναχικές πορείες.

### Ήξερες ότι...

**Οι περισσότερες αράχνες είναι. αντικοινωνικές;** Από τα περίπου 50.000 είδη αραχνών στον κόσμο, μόνο 20-25 είδη θεωρούνται «κοινωνικά». Τα υπόλοιπα προτιμούν τη μοναξιά — και αν συναντηθούν, συνήθως το αποτέλεσμα είναι... δείπνο.

### Οι αράχνες σε αυτό το σπήλαιο έσπασαν βασικό κανόνα της φύσης τους:

Τα δύο είδη που βρέθηκαν να συνεργάζονται θεωρούνται «μοναχικά κυνηγά», δηλαδή δεν ζουν μαζί, δεν μοιράζονται τροφή — και σίγουρα δεν φτιάχνουν κοινό σπίτι.

**Ο ιστός τους είναι τόσο ανθεκτικός που, αναλογικά με το πάχος του, είναι πέντε φορές πιο ισχυρός από ατσάλι.** Αν ο ιστός μιας αράχνης είχε το πάχος ενός μολυβιού, θα μπορούσε να σταματήσει... ένα αεροπλάνο σε πτήση.

**Ο κοινός ιστός που βρέθηκε στα σύνορα Ελλάδας-Αλβανίας καλύπτει περίπου 250 τετραγωνικά μέτρα** — όσο μισό γήπεδο τένις. Για τα δεδομένα της φύσης, θεωρείται mega-κατασκευή.

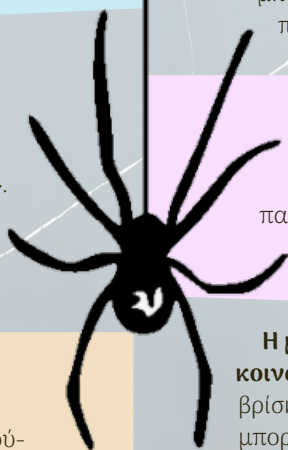
### Οι επιστήμονες μιλάνε για “social spider revolution”.

Το φαινόμενο αυτό μπορεί να αλλάξει τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε την εξέλιξη — γιατί δείχνει ότι ακόμα και είδη που δεν είναι προγραμματισμένα για συνεργασία μπορούν να αλλάξουν συμπεριφορά, αν το περιβάλλον το επιβάλλει.

### Στην Ελλάδα υπάρχουν πάνω από 1.200 είδη αραχνών.

Οι περισσότερες δεν είναι επικίνδυνες και παίζουν κρίσιμο ρόλο στα οικοσυστήματα, αφού «ελέγχουν» πληθυσμούς εντόμων.

**Η μεγαλύτερη καταγεγραμμένη κοινωνία αραχνών στον κόσμο** βρίσκεται στη Νότια Αφρική — και μπορεί να φιλοξενεί έως και 50.000 αράχνες στον ίδιο ιστό.



## ROLCO: Η ελληνική βιομηχανία που γίνεται πρότυπο ESG και υπεύθυνης ανάπτυξης

Η ROLCO, η μεγαλύτερη ελληνική βιομηχανία απορρυπαντικών με ιστορία άνω των 70 ετών, πιστοποιήθηκε με το σήμα «ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ» και την πιστοποίηση «ETHOS ESG Gold», επιβεβαιώνοντας τον ηγετικό της ρόλο στη βιώσιμη ανάπτυξη και την υπεύθυνη επιχειρηματικότητα.

Η ένταξη της ROLCO στην πρωτοβουλία «ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ» σηματοδοτεί τη δέσμευσή της να παράγει, ανήκει και εδρεύει στην Ελλάδα, ενισχύοντας την εγχώρια οικονομία, τις θέσεις εργασίας και την τοπική αξία. Παράλληλα, η εταιρεία επενδύει στην καινοτομία, στην τεχνολογική αναβάθμιση και στη διασφάλιση της ποιότητας των ελληνικών προϊόντων.

Η πιστοποίηση ETHOS ESG Gold απονέμεται σε εταιρείες με υψηλή διαφάνεια και μετρήσιμα αποτελέσματα στους τομείς Περιβάλλοντος, Κοινωνίας και Διακυβέρνησης, επιβεβαιώνοντας ότι η ROLCO ενσωματώνει τις αρχές της βιωσιμότητας σε κάθε στάδιο λειτουργίας της – από το R&D έως την παραγωγή και τη διαχείριση ανθρώπινου δυναμικού.

Όπως δήλωσε ο Έκτορας Σουρουλίδης, Chief Commercial Officer και μέλος του Δ.Σ. της ROLCO: «Οι πιστοποιήσεις αυτές είναι η έμπρακτη απόδειξη του τρόπου που επιλέγουμε να λειτουργούμε: με υπευθυνότητα, εμπιστοσύνη και επένδυση στο μέλλον της ελληνικής παραγωγής».

Με αυτές τις διακρίσεις, η ROLCO καθιερώνεται ως πρότυπο ESG και βιώσιμης ανάπτυξης στην ελληνική βιομηχανία.



## Cava Anthidis – 80 χρόνια ιστορίας, τρεις νύχτες γιορτής στο Κολωνάκι



Η Cava Anthidis, ένας από τους πιο ιστορικούς προορισμούς για κρασί και premium αποστάγματα στην Ελλάδα, γιόρτασε τα 80 χρόνια παρουσίας της με τρεις ξεχωριστές βραδιές στο κατάστημά της στο Κολωνάκι, από τις 21 έως τις 23 Οκτωβρίου.

Ο Ηλίας και η Αρτεμης Ανθίδη υποδέχθηκαν φίλους και συνεργάτες σε ένα τριήμερο που τίμησε τις γεύσεις, την παράδοση και τις ιστορίες της οικογένειας. Η πρώτη βραδιά ήταν αφιερωμένη στο διαχρονικό Negroni, με κλασικές και σύγχρονες εκδοχές, αλλά και live δημιουργία από τους ίδιους τους καλεσμένους.

Η δεύτερη βραδιά εστίασε στο Johnnie Walker, με καθοδηγούμενο whisky tasting από την Diageo Hellas, υπενθυμίζοντας πως η Cava Anthidis ήταν η πρώτη που το εισήγαγε στην Ελλάδα.

Το ταξίδι ολοκληρώθηκε με Grand Marnier και crêpes Suzette που ετοιμάζονταν live, τονίζοντας ξανά τη συμβολή της οικογένειας στη διάδοση των εκλεπτυσμένων ευρωπαϊκών λικέρ.

Με την τρίτη γενιά να συνεχίζει το όραμα, η Cava Anthidis παραμένει όχι μόνο κάβα αλλά και κομψό bar-tasting spot, όπου η παράδοση συναντά το fine drinking του σήμερα.

# Love gestures: Μικρές κινήσεις, μεγάλος αντίκτυπος



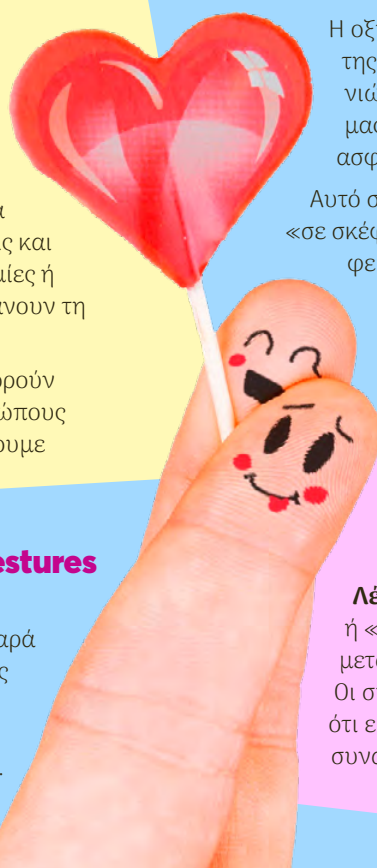
## Η τέχνη της... μικρής προσοχής: Πώς τα μικρά gestures δυναμώνουν τις σχέσεις

Στις σχέσεις, πολλές φορές επικεντρωνόμαστε στα μεγάλα γεγονότα: γιορτές, γενέθλια, ταξίδια ή μεγάλες εκδηλώσεις αγάπης. Ωστόσο, η αλήθεια είναι ότι η καθημερινή φροντίδα, οι μικρές πράξεις και τα αθόρυβα "gestures" –δηλαδή οι μικρές χειρονομίες ή κινήσεις που δείχνουν ότι νοιαζόμαστε– συχνά κάνουν τη μεγαλύτερη διαφορά.

Μικρές χειρονομίες ή ένα απλό «ευχαριστώ» μπορούν να ενισχύσουν τη σύνδεση ανάμεσα σε δύο ανθρώπους πολύ περισσότερο από μεγάλες κινήσεις που κάνουμε σποραδικά.

## Η ψυχολογία πίσω από τα μικρά gestures

Μελέτες δείχνουν ότι οι άνθρωποι θυμούνται περισσότερο τις καθημερινές, θετικές εμπειρίες παρά τα μεγάλα γεγονότα. Ειδικότερα, οι μικρές πράξεις καλοσύνης και εκτίμησης ενεργοποιούν τον ίδιο νευροχημικό μηχανισμό στον εγκέφαλο που σχετίζεται με την ευχαρίστηση και την ανταμοιβή.



Η οξυτοκίνη, γνωστή και ως «ορμόνη της αγάπης», απελευθερώνεται όταν νιώθουμε ότι κάποιος μας φροντίζει ή μας εκτιμά, ενισχύοντας την αίσθηση ασφάλειας και σύνδεσης μέσα στη σχέση.

Αυτό σημαίνει ότι ένα χαμόγελο, ένα απλό «σε σκέφτηκα» ή ένα μικρό σημείωμα στο γραφείο μπορεί να έχει τεράστια επίδραση στη μακροχρόνια ικανοποίηση στη σχέση. Δεν χρειάζονται πάντα μεγάλα δώρα ή εντυπωσιακές κινήσεις: το μυστικό είναι η συνέπεια και η ειλικρίνεια.

## Μικρές καθημερινές πρακτικές που κάνουν τη διαφορά

**Λέξεις εκτίμησης:** Ένα «ευχαριστώ» ή «σε εκτιμώ» κάθε μέρα μπορεί να μεταμορφώσει τη δυναμική της σχέσης. Οι σύντροφοι που ακούνε και νιώθουν ότι εκτιμώνται, αναπτύσσουν μεγαλύτερη συναισθηματική δέσμευση.



**Μικρά gestures φροντίδας:** Μια κούπα καφέ, μια αγκαλιά χωρίς λόγο, ένα μήνυμα δείχνουν προσοχή και φροντίδα.

**Σημαντική προσοχή στη λεπτομέρεια:** Να θυμάσαι μικρά γεγονότα, όπως την αγαπημένη σειρά, το χρώμα που προτιμά ή έναν στόχο που έχει θέσει. Το να μην προσπερνάς αυτές τις πληροφορίες δείχνει ότι ενδιαφέρεσαι πραγματικά.

**Συναισθηματική παρουσία:** Ακόμα και όταν δεν υπάρχουν λόγια, η προσοχή σου με ένα βλέμμα, ένα άγγιγμα ή μια κοινή στιγμή χωρίς περισπασμούς δείχνει αφοσίωση.

### Τα μικρά gestures χτίζουν εμπιστοσύνη

Η εμπιστοσύνη στις σχέσεις δεν χτίζεται μόνο με μεγάλα λόγια ή υποσχέσεις. Καθημερινές μικρές πράξεις που δείχνουν συνέπεια, ειλικρίνεια και φροντίδα εδραιώνουν ένα αίσθημα ασφάλειας. Όταν οι σύντροφοι αισθάνονται ότι μπορούν να βασιστούν ο ένας στον άλλον στις μικρές, καθημερινές στιγμές, αναπτύσσεται μια σταθερή, δυνατή βάση για τη σχέση.

Επιπλέον, αυτές οι μικρές στιγμές προλαμβάνουν τη συσσώρευση αρνητικών συναισθημάτων. Οι μικρές υπενθυμίσεις αγάπης και εκτίμησης λειτουργούν σαν «ασπίδα» απέναντι σε παρεξηγήσεις, στρες ή καθημερινή πίεση.



### Ήξερες ότι...

Τα ζευγάρια που κάνουν συχνά μικρές πράξεις που δείχνουν ενδιαφέρον, όπως ένα μήνυμα ή μια αυθόρμητη αγκαλιά, έχουν 20% μεγαλύτερη πιθανότητα να δηλώνουν μακροχρόνια ικανοποίηση στη σχέση τους.

Σε μια έρευνα με πάνω από 5.000 συμμετέχοντες, οι καθημερινές «μικρές κινήσεις» όπως ένα «ευχαριστώ» θεωρήθηκαν πιο σημαντικές από τα μεγάλα δώρα για τη σταθερότητα της σχέσης.

Η ικανοποίηση στις σχέσεις μπορεί να μεταβάλλεται μέσα σε μία μέρα, ανάλογα με τα μικρά gestures προσοχής και φροντίδας που συμβαίνουν. Δηλαδή, ένα χαμόγελο ή μια αγκαλιά μπορεί να αλλάξει τη διάθεση ολόκληρης ημέρας. (University of Mainz, 2025)

Σύμφωνα με τη μελέτη Small but Certain Happiness (2025), οι μικρές καθημερινές πράξεις συνδέονται περισσότερο με τη συνολική ευτυχία από ό,τι τα μεγάλα γεγονότα της ζωής.

# Break-up Recovery: Η ψυχολογία πίσω από την επαναφορά της αυτοπεποίθησης



Η λήξη μιας ερωτικής σχέσης μπορεί να φέρει πόνο, αβεβαιότητα και αίσθηση απώλειας ταυτότητας – όμως παράλληλα ανοίγει τον δρόμο για αυτογνωσία, επαναπροσδιορισμό και ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας. Σε αυτή τη φάση, η ψυχολογία παίζει καθοριστικό ρόλο: από το πώς διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας μέχρι το πώς ξαναχτίζουμε την αυτοπεποίθησή μας.

## Τι συμβαίνει μέσα μας όταν τελειώνει μια σχέση

Η εμπειρία του χωρισμού ενεργοποιεί παρόμοιους μηχανισμούς με το πένθος: άρνηση, θυμό, διαπραγμάτευση, θλίψη και τελικά αποδοχή. Οι έρευνες δείχνουν ότι η διάλυση μιας σχέσης συνδέεται με αύξηση της ψυχολογικής δυσφορίας και μείωση της ικανοποίησης από τη ζωή.

Το γεγονός ότι ένας σύντροφος νιώθουμε πως αποτελούσε πολύ σημαντικό κομμάτι της ζωής μας

ή «ολόκληρου του κόσμου μας» σημαίνει ότι, μαζί με τη σχέση, χάνεται και ένα κομμάτι της αυτοεικόνας μας. Αυτή η απώλεια μπορεί να προκαλέσει προσωρινή απορρύθμιση, όμως είναι και το πρώτο βήμα για να ξαναβρούμε τον εαυτό μας.

## Πόσο χρόνο παίρνει η «θεραπεία»;

Η διάρκεια της συναισθηματικής ανάρρωσης μετά από έναν χωρισμό διαφέρει σημαντικά ανά άτομο. Μια μελέτη έδειξε ότι, κατά μέσο όρο, οι άνθρωποι φτάνουν στο «μισό δρόμο» της συναισθηματικής αποδέσμευσης μετά από περίπου τέσσερα χρόνια και ενδέχεται να χρειαστούν έως και οκτώ χρόνια για να αποκοπούν πλήρως συναισθηματικά από τον/την πρώην.

Άλλες έρευνες, όπως εκείνες του Thriving Center of Psychology, παρουσιάζουν πιο «σύντομες» εκτιμήσεις – περίπου τρεις έως έξι μήνες – ωστόσο όλες συμφωνούν ότι δεν υπάρχει «σωστό» χρονικό όριο. Κάθε άνθρωπος βιώνει τον χωρισμό διαφορετικά, ανάλογα με το





βάθος της σχέσης, τα προσωπικά βιώματα και το επίπεδο συναισθηματικής ανθεκτικότητας.

Το σημαντικό είναι να μην πιέζουμε τον εαυτό μας να «είναι καλά» μέσα σε ένα αυθαίρετο χρονικό πλαίσιο. Η διαδικασία επούλωσης χρειάζεται χώρο, χρόνο και κατανόηση.

### Παράγοντες που επιταχύνουν ή επιβραδύνουν την επαναφορά

Η έρευνα δείχνει ότι ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουμε έναν χωρισμό επηρεάζει βαθιά την ταχύτητα της ανάρρωσης. Η αποδοχή του χωρισμού — σε αντίθεση με τη διαρκή ελπίδα επανένωσης — σχετίζεται με ταχύτερη ψυχολογική αποκατάσταση.

Η ύπαρξη κοινωνικής υποστήριξης, η ενασχόληση με δραστηριότητες που ενδυναμώνουν και η έκφραση των συναισθημάτων αντί της αποφυγής τους, συμβάλλουν ουσιαστικά στην ανάρρωση. Αντιθέτως, η συνεχιζόμενη επικοινωνία με τον/την πρώην ή η διαρκής ανακύκλωση αναμνήσεων φαίνεται να επιβραδύνουν τη διαδικασία.

### Πρακτικά βήματα για ουσιαστική επαναφορά

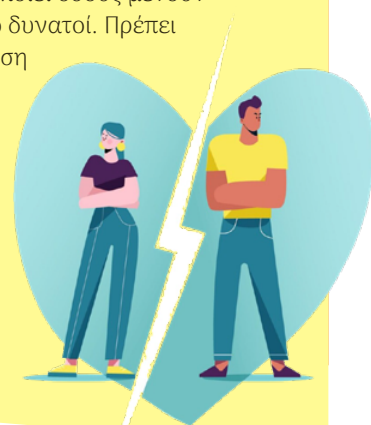
Η ανάρρωση δεν είναι μόνο ψυχολογική — είναι και πρακτική. Πάρε τον χρόνο σου να αισθανθείς θλίψη, θυμό ή απογοήτευση· όλα είναι φυσιολογικά στάδια της διαδικασίας.

Αναγνώρισε τη σχέση ως ένα σημαντικό κομμάτι της ζωής σου, αλλά όχι ολόκληρη τη ζωή σου. Αναρωτήσου: «Ποιος ήμουν πριν; Ποιος είμαι τώρα;». Ο επαναπροσδιορισμός της ταυτότητας είναι κρίσιμος.

Δημιούργησε νέο περιβάλλον: μικρές αλλαγές ρουτίνας, νέες συνήθειες, νέες παρέες, διαφορετικά ερεθίσματα. Αυτά βοηθούν να ξαναχτίσεις τη ζωή σου χωρίς τον/την πρώην.

Υιοθέτησε υγιείς μηχανισμούς αντιμετώπισης όπως άσκηση, κοινωνική επαφή και δημιουργική έκφραση, και θέσε σαφή όρια επικοινωνίας. Ένα διάλειμμα μπορεί να αποδειχθεί καθοριστικό για τη συναισθηματική αποδέσμευση.

Τέλος, βρες νόημα στο «μετά». Η διαδικασία της μετατροπής του πόνου σε εξέλιξη — γνωστή ως post-traumatic growth («μετατραυματική ανάπτυξη») — είναι αυτό που τελικά διαφοροποιεί όσους μένουν στάσιμοι από όσους βγαίνουν πιο δυνατοί. Πρέπει να θυμόμαστε ότι η αυτοπεποίθηση μετά από έναν χωρισμό δεν σημαίνει «ξεχνώ», σημαίνει «ξεναβρίσκω». Είναι η στιγμή που συνειδητοποιείς πως μπορείς να σταθείς, να αγαπήσεις και να προχωρήσεις, αυτή τη φορά με βαθύτερη επίγνωση του ποιος είσαι και τι αξίζεις.





## Ο Θάνος της Ποίησης – Βραδιά αφιερωμένη στον Θάνο Μικρούτσικο στο Βιβλιοπωλείο Πατάκη

Οι Εκδόσεις Πατάκη διοργανώνουν την Πέμπτη 13 Νοεμβρίου, στις 19:00, μια ξεχωριστή βραδιά στο Βιβλιοπωλείο Πατάκη (Ακαδημίας 65), αφιερωμένη στον Θάνο Μικρούτσικο και στη βαθιά του σχέση με την ποίηση – αυτή που τροφοδότησε το έργο του και γέννησε μερικά από τα σημαντικότερα ελληνικά τραγούδια.

Τη βραδιά συντονίζει ο ποιητής Γιάννης Δούκας, ενώ συμμετέχουν δημιουργοί, ερμηνευτές και άνθρωποι του πολιτισμού, όπως οι Σπύρος Αραβανής, Μιχάλης Γελασάκης, Κώστας Θωμαΐδης, Οδυσσέας Ιωάννου, Δημοσθένης Κούρτοβικ, Μαρία Παπαγεωργίου, Θύμιος Παπαδόπουλος και Ρένη Πιττακή. Μέσα από αφηγήσεις, λόγο και μουσική, θα φωτιστεί ο Θάνος Μικρούτσικος ως αναγνώστης, συνθέτης και συνομιλητής της ποίησης.

Ο Μικρούτσικος δεν μελοποίησε απλώς ποιήματα: τα «ξαναγέννησε» μέσα από τη μουσική του. Από τον Ρίτσο και τον Καβαφί έως τον Μπρεχτ και τον Ελύτη, στάθηκε γέφυρα ανάμεσα στην ποίηση και το ευρύ κοινό, μετατρέποντας τους στίχους σε ζωντανές εμπειρίες.

Μια εκδήλωση-φόρος τιμής σε έναν δημιουργό που ένωσε τις τέχνες, άφησε ιστορία σε σκηνές και καρδιές, και απέδειξε ότι η ποίηση μπορεί να τραγουδηθεί.

## AthensCon 2025: 10 χρόνια φαντασίας, δημιουργίας και pop κουλτούρας!



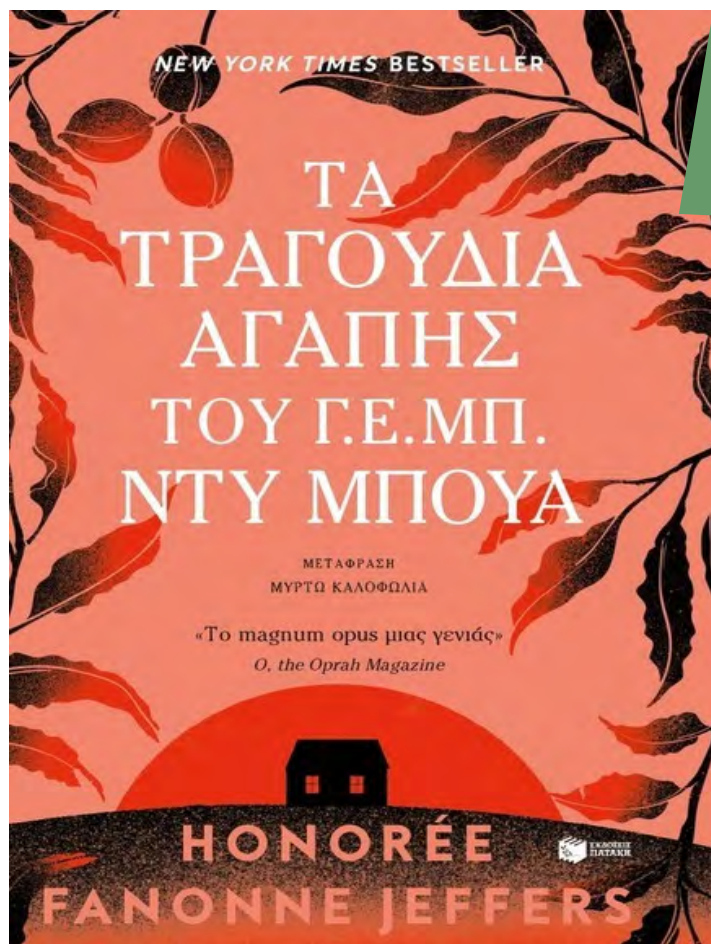
Το AthensCon, το μεγαλύτερο συνέδριο κόμικς και pop κουλτούρας στην Ελλάδα, γιορτάζει φέτος τα 10 χρόνια του! Στις 5, 6 & 7 Δεκεμβρίου 2025, το Κλειστό Στάδιο Tae Kwon Do στο Παλαιό Φάληρο θα μεταμορφωθεί και πάλι στο απόλυτο σημείο συνάντησης για λάτρεις των κόμικς, του gaming, του cosplay και της φαντασίας.

Μετά την περσινή χρονιά-ρεκόρ των 28.000 επισκεπτών, η φετινή επετειακή διοργάνωση υπόσχεται τρεις ημέρες γεμάτες δράση, δημιουργία και μοναδικές εμπειρίες. Το Artist Alley επιστρέφει με 89 Έλληνες καλλιτέχνες, ενώ διεθνείς προσκεκλημένοι όπως οι Yoshitaka Amano, Dan DiDio, Liam Sharp και Casper Van Dien θα δώσουν το δικό τους στίγμα.

Το φετινό AthensCon Cosplay Championship θα αναδείξει τους καλύτερους δημιουργούς της χρονιάς, με την Ζενεβιέβ Μαζαρί, τον Πέτρο Πολυχρονίδη και τον διεθνή φήμη Taryn στην κριτική επιτροπή. Παράλληλα, το κοινό θα απολαύσει workshops, panels, τουρνουά επιτραπέζιων και πλήθος διαδραστικών εμπειριών.

Με χορηγό το Old Spice και ειδικά περίπτερα από Disney+ και κορυφαίες εταιρείες, το AthensCon 2025 θα είναι μια επετειακή εμπειρία που δεν πρέπει να χάσει κανείς.

Η φαντασία έχει ραντεβού στην Αθήνα – και αυτή τη χρονιά, το AthensCon γιορτάζει όπως ποτέ άλλοτε!



## Τα τραγούδια αγάπης του Γ.Ε. Μπ. Ντυ Μπούα

Η Honorée Fanonne Jeffers μάς χαρίζει ένα πολυεπίπεδο, συγκινητικό μυθιστόρημα που παρακολουθεί την ιστορία μιας οικογένειας Αφροαμερικανών, αλλά και την ίδια την Αμερική – με όλες τις πληγές, τις αντιφάσεις και τις σιωπές της. Η ηρωίδα, η Έιλυ Περλ, κουβαλάει δύο ονόματα και δύο κόσμους: το όνομα του διάσημου χορογράφου Αλβιν Έιλυ και της προγιαγιάς της Περλ, απόγονο σκλάβων. Μεγαλώννει σε μια μεγαλούπολη του Βορρά, όμως κάθε καλοκαίρι επιστρέφει στη γεωργιανή Τσικασίττα, εκεί όπου είναι ριζωμένη η ιστορία της οικογένειάς της από την εποχή της δουλείας.

Η «διπλή συνείδηση» του να είσαι Μαύρος και Αμερικανός ταυτόχρονα –όπως την περιέγραψε ο Μπ. Ντυ Μπούα– γίνεται εδώ προσωπικό βίωμα. Η Έιλυ παλεύει με την ταυτότητα, το χρέος προς τους προγόνους της, τον ρατσισμό και την ανάγκη να καθορίσει η ίδια τη ζωή της. Το μυθιστόρημα, πλούσιο σε ιστορικά στρώματα και συναισθηματική αλήθεια, αναδεικνύει την αντοχή, την οικογενειακή κληρονομιά και την αγάπη που επιμένει ακόμα και μέσα στο τραύμα.

Εκδόσεις Πατάκη

## Το τελευταίο πρόβλημα



Καλοκαίρι του 1960. Μια ξαφνική καταιγίδα απομονώνει εννιά ενοίκους σε ένα μικρό ξενοδοχείο στο Μικρονήσι, απέναντι από την Κέρκυρα. Η ατμόσφαιρα είναι ειδυλλιακή, ώσπου η ησυχία διαλύεται: η Ίντιθ Μάντερ, Αγγλίδα τουρίστρια, βρίσκεται νεκρή στο παραλιακό περλίπτερο. Όλα δείχνουν αυτοκτονία, όμως ο Χόπαλονγκ Μπάζιλ –παλιός ηθοποιός που ενσάρκωσε στη μεγάλη οθόνη τον πιο διάσημο ντετέκτιβ της λογοτεχνίας– βλέπει κάτι που οι άλλοι αγνοούν.

Με ατμόσφαιρα κλειστοφοβική, στην παράδοση του Αγκαθα Κρίστι, ο Πέρεθ-Ρεβέρτε στήνει ένα έξυπνο κλειστό μυστήριο: λίγοι ύποπτοι, ένας απομονωμένος τόπος και μια αλήθεια που δεν θέλει να αποκαλυφθεί. Ο Μπάζιλ, παρότι ξεθωριασμένος στα φώτα της δημοσιότητας, επιστρέφει στον ρόλο του ερευνητή – αυτή τη φορά όχι ως ηθοποιός, αλλά ως κάποιος που προσπαθεί να λύσει ένα πραγματικό έγκλημα.

Ο Ισπανός συγγραφέας υπογράφει ένα κομψό, νοσταλγικό αστυνομικό μυθιστόρημα, με ανατροπές, κλασική ατμόσφαιρα μυστηρίου και διακριτικό χιούμορ.

Εκδόσεις Πατάκη

## quote of the day

EVERY GENERATION CREATES A LANGUAGE  
THEIR PARENTS CAN HEAR, BUT NEVER  
FULLY UNDERSTAND

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Μηνάς, Βικέντιος,  
Βικεντία, Βικτωρία,  
Βίκτωρ, Δράκων,  
Δρακούλα

## 11 Νοεμβρίου

- › National Education Day
- › National Sundae Day
- › Remembrance Day
- › Ημέρα της Ιδιωτικής Ασφάλισης
- › Ημέρα του Οριγκάμι
- › Metal Day
- › Singles Day
- › St. Martin's Day
- › Veterans Day