

ΚΑΘΑΡΟ ΣΑΝ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ



Ανέγγιχτο
Ελαφρύ
Ισορροπημένο

Κατευθείαν από την πηγή μας

Πηγή: Κεφαλόβруσο, Πευκόφυτο Καστοριάς,
Όρος Γράμμος 1100μ.

ΑΤΑΡΙ SAMPAJJANO SATIMA: Η ΦΡΑΣΗ ΤΟΥ ΒΟΥΔΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΠΟΥ ΣΚΕΦΤΕΣΑΙ



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ξέρεις τι δεν σου λένε ποτέ για την «αποτυχία»; Ότι τις περισσότερες φορές είναι απλώς μια ταμπέλα που κολλάνε πάνω σου άνθρωποι που δεν τόλμησαν ούτε τα μισά απ' όσα προσπάθησες εσύ. Εύκολο να κουνάς το δάχτυλο από την κερκίδα. Δύσκολο να μπεις στο γήπεδο, να λερωθείς, να αγχωθείς, να εκτεθείς, να κάνεις το βήμα στο κενό.

Κι εσύ μπήκες. Αυτό είναι το μόνο που μετράει.

Ας το πούμε καθαρά:

Το "απέτυχες" είναι σχετική έννοια. Το "τόλμησες" είναι γεγονός. Και τα γεγονότα δεν αλλάζουν.

Κάποιοι άνθρωποι κοιτάζουν τη ζωή σαν υαλοκαθαριστήρες στο slow mode — πάνω-κάτω, δεξιά-αριστερά, τίποτα καινούριο, ποτέ έξω από τη ρότα. Εσύ όμως; Εσύ έφυγες από τη λωρίδα. Πάτησες γκάζι. Είπες «αν όχι τώρα, πότε;». Αυτό τρομάζει τον κόσμο. Και όταν τρομάζουν, σε βαφτίζουν «αποτυχημένο». Για να νιώσουν ασφαλείς. Για να μην χρειαστεί να παραδεχτούν ότι τα όνειρα θέλουν κότσια — κι εσύ τα είχες.

Αν κάτι πρέπει να θυμάσαι σήμερα, είναι αυτό: Δεν απέτυχες. Εξελίχθηκες.

Έκανες λίγο χώρο μέσα σου για την επόμενη εκδοχή σου. Και κάθε φορά που δοκιμάζεις κάτι, κάτι αλλάζει. Ακόμη κι αν δεν φαίνεται αμέσως.

Το μυστικό;

Οι πιο δυνατοί άνθρωποι δεν είναι αυτοί που δεν έπεσαν ποτέ. Είναι αυτοί που συνέχισαν, παρόλο που τους είπαν ότι δεν μπορούν.

Tip of the Day: Όταν κάποιος σου λέει «απέτυχες», ρώτα τον — έστω και από μέσα σου — «εσύ πότε ήταν η τελευταία φορά που προσπάθησες;». Η απάντηση θα σε ηρεμήσει.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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



Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό AYRA στηρίζει τον 42ο Αυθεντικό Μαραθώνιο της Αθήνας

Για 28η συνεχή χρονιά, το Φυσικό Μεταλλικό Νερό AYRA της Coca-Cola Τρία Έψιλον ήταν ο επίσημος χορηγός ενυδάτωσης του 42ου Αυθεντικού Μαραθωνίου της Αθήνας, στηρίζοντας τους 75.000 δρομείς που συμμετείχαν στις διαδρομές του διημέρου 8-9 Νοεμβρίου. Με το μήνυμα Stay Active Together, το AYRA επιβεβαίωσε για ακόμη μία φορά τη δέσμευσή του να βρίσκεται δίπλα σε όσους επιλέγουν έναν ενεργό και υγιεινό τρόπο ζωής.

Η AVRA Ambassador Αναστασία Μαρινάκου συμμετείχε στα 10 χλμ., καταγράφοντας προσωπικό και πανελλήνιο ρεκόρ, εμπνέοντας δρομείς και θεατές. Παράλληλα, η AVRA RUNNING TEAM έφτασε τα 500 μέλη, σημειώνοντας τη μεγαλύτερη συμμετοχή της μέχρι σήμερα.

Στο Χωριό των Χορηγών, το περίπτερο του AYRA προσέφερε διαδραστικές εμπειρίες όπως το Avra Bottle Flip Challenge και ειδικό photobooth, με τον AVRA Ambassador Νίκο Παπαγγελή να δίνει το παρών.

Για πρώτη φορά, κυκλοφόρησε συλλεκτική ετικέτα εμπνευσμένη από τον Μαραθώνιο, με QR code που οδηγεί σε διαγωνισμό για εβδομαδιαία και μηνιαία δώρα, καθώς και μία μεγάλη συμμετοχή για ταξίδι στον Μαραθώνιο του Λονδίνου 2026 (έως 14/12 - www.avrastayactive.gr).

Τέλος, με ανακύκλωση στις εγκαταστάσεις και δράσεις ευαισθητοποίησης σε μετρό Ευαγγελισμό και Ακρόπολη, το AYRA συνέβαλε σε έναν πιο «πράσινο» Μαραθώνιο, συνεχίζοντας να αποτελεί σύμμαχο ενυδάτωσης και βιωσιμότητας.

Black Friday Days στο Designer Outlet Athens



Τα Black Friday Days επιστρέφουν δυναμικά στο Designer Outlet Athens, το πρώτο και μεγαλύτερο εκπτώτικό χωριό της Ελλάδας, προσφέροντας από τις 21 Νοεμβρίου έως και την 1η Δεκεμβρίου τις μεγαλύτερες προσφορές όλου του χρόνου, πάνω στις ήδη χαμηλές τιμές outlet.

Οι επισκέπτες θα ανακαλύψουν μοναδικές εκπτώσεις σε αγαπημένα συνεργαζόμενα designer brands, όπως Diesel, Gant, Kalogirou, Pinko, Tommy Hilfiger, καθώς και στα Adidas, Bag Stories, BSB, Calvin Klein, Funky Buddha, Guess, Lacoste, Levi's, Panaidis Eyewear Boutique, Under Armour και Zadig & Voltaire. Από την ανανέωση της γκαρνταρόμπας, μέχρι τις πρώτες ιδέες για χριστουγεννιάτικα δώρα, το εκπτώτικό χωριό γίνεται ο ιδανικός προορισμός για έξυπνες αγορές και διασκέδαση για όλη την οικογένεια.

Παράλληλα, τα Black Friday Days δίνουν το σύνθημα για την έναρξη των εορταστικών δράσεων. Από το Σάββατο 22 Νοεμβρίου, οι μικροί επισκέπτες συμμετέχουν στο Χριστουγεννιάτικο Εργαστήρι με κατασκευές και face painting, ενώ από την Πέμπτη 27 Νοεμβρίου ξεκινά το Magic Express Train για μια γιορτινή, χαρούμενη διαδρομή.

Το Designer Outlet Athens θα είναι ανοιχτό και την Κυριακή 30 Δεκεμβρίου (11:00-20:00), προσφέροντας ακόμα περισσότερο χρόνο για έξυπνο shopping και χαλαρή βόλτα στα καφέ και εστιατόρια του χώρου.

Δείτε το video [εδώ](#).

Atapi sampajjano satima:

Η φράση του Βούδα που μπορεί να αλλάξει τον τρόπο που σκέφτεσαι



Πόσες φορές έχεις ακούσει τη λέξη mindfulness τα τελευταία χρόνια;
Σε εφαρμογές, σε podcasts, σε yoga classes, παντού.
Έγινε trend, έγινε lifestyle, έγινε buzzword.
Αλλά πριν γίνει όλο αυτό... ήταν κάτι άλλο. Κάτι βαθύτερο, πιο ουσιαστικό, πιο «καθαρό».

Και όλο αυτό κρυβόταν μέσα σε μία φράση που ο Βούδας επαναλάμβανε ξανά και ξανά στις διδασκαλίες του:

Atapi sampajjano satima.

Τρεις λέξεις. Μία ολόκληρη φιλοσοφία.
Κι όμως, σήμερα σχεδόν κανείς δεν ξέρει τι πραγματικά σημαίνουν.

Ας τις ανοίξουμε μία-μία — και θα καταλάβεις γιατί αυτή η φράση μπορεί να σου αλλάξει την οπτική για το τι σημαίνει επίγνωση.

Atapi — Με θέρμη. Με ένταση. Με σθένος.

Το mindfulness δεν είναι απλώς “αναπνέω και χαλαρώνω”.

Στον κόσμο του Βούδα, θέρμη σημαίνει ενέργεια. Σημαίνει ότι μπαίνεις στο μέσα σου με την πρόθεση να δεις ό,τι κρύβεται — όχι μόνο ό,τι είναι όμορφο.

Όπως το μέταλλο καθαρίζει όταν ζεσταίνεται, έτσι κι εμείς. Χωρίς θερμότητα, δεν αλλάζει τίποτα.

Δεν γίνεται κάθαρση.

Μόνο μια ωραία αίσθηση για λίγα λεπτά.

Sampajjano — Πλήρης κατανόηση του τι ακριβώς συμβαίνει

Να το πούμε απλά: Είναι η διαύγεια.

Η στιγμή που ξέρεις πού βρίσκεται ο νους σου — και γιατί βρίσκεται εκεί.



Ο Βούδας μιλούσε για απόλυτη συνειδητότητα:
Τι νιώθω; Τι σκέφτομαι; Τι με πιέζει; Τι φοβάμαι;
Τι γεννιέται μέσα μου και τι πεθαίνει;

Αυτή η παρατήρηση, όταν γίνεται σταθερά, είναι που
λιώνει την προσκόλληση, την αυταπάτη, τις μικρές
εσωτερικές παγίδες που μας κρατούν στάσιμους.

Satima — Η ικανότητα να θυμάσαι

Και εδώ είναι το πιο όμορφο.
Σήμερα λέμε “mindfulness = ζω το τώρα”.
Ο Βούδας είπε κάτι πολύ πιο βαθύ:
Να θυμάσαι. Να κρατάς το φως αναμμένο.
Να θυμάσαι τις οδηγίες.
Να θυμάσαι τι σε βοηθά και τι σε διαλύει.
Να θυμάσαι ότι δεν είσαι οι σκέψεις σου.
Ότι όλα περνάνε.
Ότι η συνείδηση έχει συνέχεια — όχι μόνο στιγμές.

Αυτή η «μνήμη» δεν είναι παρελθόν.
Είναι η βάση της παρουσίας.

To mindfulness δεν είναι γαλήνη — είναι καθαρότητα

Στο σημερινό κόσμο, το mindfulness έγινε προϊόν
χαλάρωσης. Ο Βούδας το δίδαξε ως εργαλείο
απελευθέρωσης.
Δεν είναι πάντα άνετο. Δεν είναι πάντα γλυκό.
Είναι καθαρισμός. Είναι κάποιες φορές “βλέπω αυτό που
απέφευγα εδώ και χρόνια”.
Και γι’ αυτό δουλεύει. Γι’ αυτό μεταμορφώνει.

Κι ένα τελευταίο, ίσως το πιο σημαντικό...

Το mindfulness, όπως το εννοούσε ο Βούδας, δεν
ήταν ποτέ μια στιγμή ηρεμίας μέσα στην ημέρα. Ήταν
τρόπος ζωής. Ήταν κάτι που κουβαλούσες μαζί σου στο
περπάτημα, στο φαγητό, στην κουβέντα, στη σιωπή, στη
δουλειά, στο άγχος, στη χαρά.
Δεν ήταν «10 λεπτά διαλογισμός». Ήταν η τέχνη του να
μη χάνεις τον εαυτό σου μέσα σε τίποτα.

Και ίσως αυτό να είναι το πιο δύσκολο:
να μην αφήνεις τη ζωή να περνάει ασυνείδητα,
να μη σε παρασέρνουν οι σκέψεις σου,
να μη σε κυβερνούν τα αντανακλαστικά σου.

Αλλά είναι και το πιο λυτρωτικό.
Γιατί η αληθινή ελευθερία δεν είναι να αλλάξεις τη ζωή
σου — είναι να αλλάξεις τον τρόπο που τη βλέπεις.

Και κάπως έτσι, αυτές οι τρεις λέξεις του Βούδα δεν είναι
πια θεωρία. Γίνονται πυξίδα. Γίνονται αγκύρωση.
Γίνονται μικρές, καθημερινές υπενθυμίσεις ότι η ηρεμία
δεν βρίσκεται έξω. Βρίσκεται εκεί που την κουβαλάς.

Κρατά μόνο αυτό:

Atapi → μπαίνω με θέρμη

Sampajjano → βλέπω με καθαρότητα

Satima → θυμάμαι με συνέπεια

Τρεις λέξεις. Τρεις οδηγίες. Τρεις μικρές πόρτες προς μια
πιο ήρεμη, πιο καθαρή, πιο συνειδητή ζωή.
Αν τις αφήσεις, θα σε αλλάξουν.

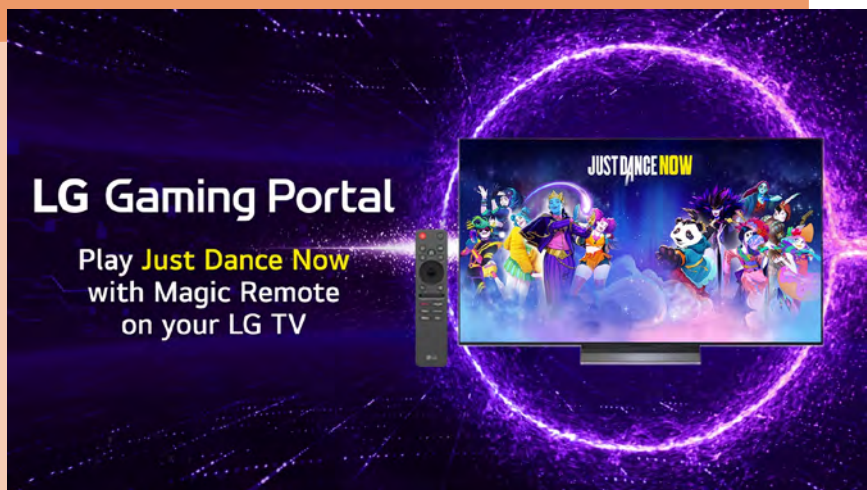
Η LG και η Ubisoft φέρνουν το Just Dance Now στις έξυπνες τηλεοράσεις LG

Η LG Electronics (LG) και η Ubisoft ενώνουν τις δυνάμεις τους και παρουσιάζουν το δημοφιλές μουσικοχορευτικό παιχνίδι Just Dance Now στις έξυπνες τηλεοράσεις LG, μέσα από το LG Gaming Portal. Το παιχνίδι θα λανσαριστεί σταδιακά από τον Δεκέμβριο του 2025 σε επιλεγμένες αγορές της Βόρειας Αμερικής και της Ευρώπης, χωρίς την ανάγκη χρήσης κονσόλας.

Με πάνω από 135 εκατομμύρια παίκτες παγκοσμίως, το Just Dance Now δίνει πρόσβαση σε περισσότερα από 500 κορυφαία τραγούδια, προσφέροντας δυναμικές χορογραφίες και καθηλωτική εμπειρία χορού απευθείας στην οθόνη. Οι LG Smart TVs με webOS 22 και νεότερο θα υποστηρίζουν πλήρως το παιχνίδι, ενώ οι χρήστες θα απολαμβάνουν αποκλειστικά ένα ειδικό Just Dance "map" βασισμένο στο viral hit Money Pull Up, διαθέσιμο από την πρώτη ημέρα κυκλοφορίας.

Οι παίκτες μπορούν να συμμετέχουν δωρεάν για περιορισμένο χρόνο κάθε μέρα, χρησιμοποιώντας το LG Magic Remote ως χειριστήριο χάρη στην τεχνολογία ανίχνευσης κίνησης που αποτυπώνει με ακρίβεια κάθε κίνηση στην οθόνη. Για πλήρη πρόσβαση, θα προσφέρεται δυνατότητα συνδρομής ή αγοράς πακέτων τραγουδιών.

«Στόχος μας είναι το LG Gaming Portal να γίνει ο απόλυτος προορισμός για gaming», δήλωσε ο Chris Jo, επικεφαλής του webOS Platform Business Center της LG. Η εφαρμογή θα διατεθεί αρχικά σε beta έκδοση σε Γαλλία, Ηνωμένο Βασίλειο και Καναδά.



ΑΥΡΑ και Powerade επίσημοι χορηγοί του Vanda Pharmaceuticals Hellenic Championship



Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΑΥΡΑ και το Powerade, δύο από τα πλέον αναγνωρίσιμα brands της Coca-Cola Τρία Έμφιλον με σταθερή παρουσία στις μεγαλύτερες αθλητικές διοργανώσεις της χώρας, αποτέλεσαν τους επίσημους χορηγούς Νερού και Ισοτονικού του Vanda Pharmaceuticals Hellenic Championship, του πρώτου ATP 250 τουρνουά που διεξήχθη στην Ελλάδα μετά από 31 χρόνια.

Η διοργάνωση, που πραγματοποιήθηκε 1-8 Νοεμβρίου στο Telekom Center Athens, επανατοποθέτησε την Αθήνα στον παγκόσμιο χάρτη του τένις, φιλοξενώντας κορυφαίους αθλητές όπως ο Νόβακ Τζόκοβιτς, ο Σταν Βαβρίνκα και ο Λορέντζο Μουζέτι. Ο τελικός, με νικητή τον Σέρβο πρωταθλητή, χάρισε στο κοινό μια μοναδική αθλητική εμπειρία υψηλού επιπέδου.

Η χορηγική ενεργοποίηση των ΑΥΡΑ και Powerade περιλάμβανε εντυπωσιακές δράσεις στο χώρο της διοργάνωσης όπως το Hydration Corner, το Ayra Bottle Flip Challenge και το Powerade Simulation Tennis Game, προσφέροντας στους επισκέπτες διαδραστικές εμπειρίες και συνεχή παρουσία σε όλα τα σημεία προβολής των αγώνων.

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΑΥΡΑ αποτελεί επί χρόνια βασικό σύμμαχο ενυδάτωσης κορυφαίων αθλητικών γεγονότων όπως ο Αυθεντικός Μαραθώνιος και το Spetsathlon. Αντίστοιχα, το Powerade είναι το επίσημο αθλητικό ποτό των μεγαλύτερων αθλητικών διοργανώσεων παγκοσμίως, από τους Ολυμπιακούς Αγώνες έως το Παγκόσμιο Κύπελλο Ποδοσφαίρου.

Phantom Vibration Anxiety – Όταν το κινητό «φαντάζεται» μηνύματα



Στην ψηφιακή εποχή, τα κινητά τηλέφωνα και οι φορητές συσκευές έχουν μετατραπεί σε προέκταση της καθημερινότητάς μας. Για πολλούς, η αίσθηση ότι το κινητό δονείται ή χτυπάει, ενώ στην πραγματικότητα δεν υπάρχει καμία ειδοποίηση, έχει γίνει μια καθημερινή εμπειρία. Αυτό το φαινόμενο, γνωστό ως Phantom Vibration Anxiety, μπορεί να μοιάζει αστέιο ή αθώο, αλλά κρύβει μια σημαντική ψυχολογική διάσταση που αξίζει προσοχής.

Γιατί μας συμβαίνει

Το φαινόμενο συμβαίνει επειδή το σώμα και ο εγκέφαλος έχουν μάθει να αντιδρούν σε κάθε δόνηση ή ήχο ως σήμα επικοινωνίας. Η συνεχής συνδεσιμότητα, η αναμονή μηνυμάτων και η πίεση για άμεση ανταπόκριση στα social media δημιουργούν μια διαρκή εγρήγορση. Ακόμα και όταν δεν υπάρχει καμία ειδοποίηση, το μυαλό μας «αναγνωρίζει» ψευδώς ερεθίσματα, προκαλώντας την αίσθηση μιας μη υπαρκτής δόνησης. Είναι σαν το σώμα να έχει εκπαιδευτεί ώστε να είναι πάντα σε θέση να ανταποκρίνεται σε κάθε εικονικό σήμα.

Οι επιπτώσεις

Οι συνέπειες της Phantom Vibration Anxiety δεν είναι μόνο μικρές ενοχλήσεις. Η συνεχής αναμονή και η αίσθηση

ότι πρέπει να είμαστε πάντα διαθέσιμοι μπορούν να αυξήσουν το άγχος και τη νευρική κατάσταση, να δυσχεράνουν τη συγκέντρωση σε διάφορες δραστηριότητες και να επηρεάσουν τις σχέσεις μας, δημιουργώντας μια αίσθηση πίεσης και διαρκούς επιτήρησης.

Τι μπορούμε να κάνουμε

Υπάρχουν τρόποι να περιορίσουμε την επίδραση αυτού του φαινομένου. Μπορούμε να ορίσουμε συγκεκριμένες ώρες χωρίς ειδοποιήσεις, να τοποθετούμε το κινητό σε άλλο δωμάτιο όταν ξεκουραζόμαστε. Επιπρόσθετα, η τακτική άσκηση mindfulness και η μείωση της υπερβολικής χρήσης social media είναι στρατηγικές που βοηθούν να επαναφέρουμε την ηρεμία μας. Με συνειδητή χρήση της τεχνολογίας, μπορούμε να διατηρήσουμε την ψυχική μας ισορροπία και να ενισχύσουμε την αληθινή σύνδεση με τους ανθρώπους γύρω μας.

Το Phantom Vibration Anxiety λειτουργεί ως υπενθύμιση: η τεχνολογία είναι ένα εργαλείο που εξυπηρετεί τη ζωή μας, αλλά δεν πρέπει να γίνεται πηγή άγχους. Η συνειδητή χρήση της μας επιτρέπει να είμαστε περισσότερο παρόντες στην καθημερινή μας ζωή αλλά και πιο ήρεμοι.



Τα Special Olympics Hellas στην Κομοτηνή για τους Πανελλήνιους Αγώνες Bowling Special Olympics

Τα Special Olympics Hellas, σε συνεργασία με τον Δήμο Κομοτηνής και τον Σύλλογο Ατόμων με Αναπηρίες Ν. Ροδόπης «ΑΞΙΖΩ», συνδιοργανώνουν για δεύτερη χρονιά τους Πανελλήνιους Αγώνες Bowling, από τις 22 έως τις 25 Νοεμβρίου, στην Κομοτηνή. Η διοργάνωση εντάσσεται στη σταθερή αποστολή του Οργανισμού να προωθεί την κοινωνική ένταξη των ατόμων με νοητική αναπηρία μέσα από τη δύναμη του αθλητισμού.

Οι αγώνες θα διεξαχθούν τη Δευτέρα 24 Νοεμβρίου, στο Εμπορικό Κέντρο Kosmopolis, από τις 10:00 π.μ., με τη συμμετοχή 60 αθλητών και αθλητριών από προπονητικά προγράμματα Special Olympics σε όλη την Ελλάδα — Αττική, Θεσσαλονίκη, Κομοτηνή, Σέρρες, Χανιά — καθώς και από την Κύπρο. Οι συμμετέχοντες θα αγωνιστούν σε ατομικά και ομαδικά αγωνίσματα Bowling, προβάλλοντας τις αξίες της ισότητας, της συνεργασίας και της συμμετοχής.

Η Τελετή Έναρξης θα πραγματοποιηθεί την Κυριακή 23 Νοεμβρίου, στις 18:00, στο Αμφιθέατρο «Γιώργος Παπαδριέλλης» του ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής, ενώ η Τελετή Λήξης θα λάβει χώρα τη Δευτέρα 24 Νοεμβρίου, στις 19:00, στο Κέντρο «Βράχος».

Το Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης στηρίζει τη διοργάνωση με εθελοντές-φοιτητές ΤΕΦΑΑ.

Ο Πρόεδρος των Special Olympics Hellas, πρέσβυς ε.τ. Διονύσιος Κοδέλλας, δήλωσε: «Κάθε αγώνας είναι μια γιορτή δύναμης, αφοσίωσης και συνεργασίας. Ευχαριστούμε όλους τους φορείς που συνεισφέρουν στο έργο μας».

Δήμος Αθηναίων: Δρομική έκθεση για την Παγκόσμια Ημέρα Μνήμης Θυμάτων Τροχαίων Ατυχημάτων



Με αφορμή τη σημερινή Παγκόσμια Ημέρα Μνήμης Θυμάτων Τροχαίων Ατυχημάτων, ο Δήμος Αθηναίων, με την υποστήριξη της ασφαλιστικής εταιρείας Ατλαντική Ένωση, διοργάνωσε μια δρομική έκθεση αφιερωμένη στην ευαισθητοποίηση γύρω από την οδική ασφάλεια.

Ο Δήμαρχος Αθηναίων, Χάρης Δούκας, τόνισε: «Θυμόμαστε όσους χάθηκαν τόσο άδικα στον δρόμο. Μαθητές και εκπαιδευτικοί συμμετείχαν σε βιωματικές δράσεις και άκουσαν ιστορίες ανθρώπων των οποίων η ζωή άλλαξε σε μια στιγμή. Σχεδόν σε κάθε ελληνικό σπίτι υπάρχει μια μαρτυρία τροχαίου. Η οδήγηση δεν είναι παιχνίδι, δεν είναι video game. Ένα λάθος στον δρόμο μπορεί να έχει μοιραία αποτελέσματα».

Η έκθεση φιλοξενήθηκε στις 14 Νοεμβρίου στην Πλατεία Κοτζιά, στις 15 Νοεμβρίου στο Σύνταγμα και στις 16 Νοεμβρίου στο Πάρκο Ελευθερίας. Στο επίκεντρο βρέθηκαν ειδικές βάσεις με καθίσματα αυτοκινήτων που έφεραν σύντομες μαρτυρίες επιζώντων τροχαίων ατυχημάτων.

Περισσότεροι από 150 μαθητές από σχολεία της Αθήνας συμμετείχαν σε βιωματικές δράσεις, όπως η χρήση VR γυαλιών για την προσομοίωση οδήγησης υπό την επήρεια αλκοόλ. Παράλληλα, είδαν από κοντά οχήματα της Δημοτικής Αστυνομίας, δοκίμασαν κράνη, έμαθαν για τη σημασία της ζώνης και παρακολούθησαν εισαγωγική παρουσίαση κυκλοφοριακής αγωγής στην αίθουσα Δημοτικού Συμβουλίου.

Ο μισθός σου δεν θα σε σώσει - αλλά μήπως μπορείς να σώσεις εσύ τον εαυτό σου;



Γιατί το παραδοσιακό “δούλεψε σκληρά” έχει καταργηθεί, κι όμως υπάρχει τρόπος να χτίσεις ελευθερία χωρίς να αλλάξεις δουλειά.

Πες την αλήθεια: πόσες φορές ένιωσες ότι κάνεις τα πάντα “σωστά” και παρ’ όλα αυτά βρίσκεσαι στο ίδιο σημείο;

Ξυπνάς νωρίς, κοιμάσαι αργά, τικάρεις στόχους, παίρνεις πρωτοβουλίες, “στηρίζεις την ομάδα”, μαζεύεις projects που δεν γράφονται ούτε στο συμβόλαιο. Είσαι αυτό το άτομο που, αν υπήρχε βραβείο για την προσπάθεια, θα το κέρδιζες με κλειστά μάτια.

Κι όμως.

Κάθε φορά που ανεβαίνει το κόστος ζωής, το νούμερο στο μισθό σου μένει λίγο πίσω — σαν εκείνο το σκυλάκι του καρτουν που κυνηγάει ατέρμονα ένα αυτοκίνητο που δεν θα φτάσει ποτέ.

Δεν φταις εσύ.

Φταίει το σύστημα που σου είπε ότι ο μισθός θα σε φροντίσει, ενώ στην πραγματικότητα σχεδιάστηκε για να σε κρατάει ακριβώς εκεί: λειτουργικό, υπεύθυνο, εξαντλημένο — αλλά όχι ελεύθερο. Και κάπου εδώ ξεκινάει η αλήθεια που κανείς δεν λέει δυνατά:

****Ο μισθός δεν χτίζει πλούτο. Χτίζει επιβίωση.****

Όσο κι αν ανέβεις, όσο κι αν προαχθείς, όσο κι αν “κυνηγήσεις”, ο μισθός έχει όριο: δουλεύεις ⇒ πληρώνεσαι. σταματάς ⇒ εξαφανίζεται.

Κι όλα αυτά μέσα σε έναν κόσμο που τρέχει πιο γρήγορα από την αύξηση που παίρνεις. Όπου οι υψηλοί μισθοί δεν ισοδυναμούν πια με ελευθερία. Όπου βλέπεις ανθρώπους που βγάζουν 200.000 να ζουν με άγχος μεγαλύτερο από κάποιον που ζει με 30.000.



Και τότε συνειδητοποιείς το εξής:

****Το θέμα δεν είναι να δουλέψεις περισσότερο. Το θέμα είναι να δουλέψεις διαφορετικά.****

Οι άνθρωποι που χτίζουν πραγματική ανεξαρτησία δεν σκέφτονται με όρους προσπάθειας. Σκέφτονται με όρους μοχλού. Που σημαίνει:

«Τι μπορώ να φτιάξω μία φορά, που θα μου δίνει αξία ξανά και ξανά;»

Και πριν φανταστείς ότι μιλάμε για start-up, venture capital και “παραιτούμαι να φτιάξω app”... όχι.

Μιλάμε για κάτι πολύ πιο ανθρώπινο, προσγειωμένο, εφικτό.

Κάτι που μπορείς να ξεκινήσεις με 5-7 ώρες την εβδομάδα, χωρίς να αλλάξεις δουλειά, χωρίς να ρισκάρεις, χωρίς να ανατινάξεις τη ζωή σου.

Βήμα 1: Μοιράσου κάτι χρήσιμο — μία φορά την εβδομάδα

Ένα άρθρο.

Ένα βίντεο.

Ένα newsletter.

Ένα “ξέρω να το κάνω, θα σας το δείξω”.

Όχι τέλειο.

Απλώς αληθινό, χρήσιμο, δικό σου.

Αν το κάνεις σταθερά, σε λίγο καιρό γίνεται μαγνήτης. Όχι για όλους — για τους σωστούς.

Βήμα 2: Φτιάξε κάτι μικρό που να βοηθάει τους άλλους

Όχι course 50 ωρών.

Όχι την τέλεια ιδέα.

Ένα μικρό προϊόν που λύνει μία μικρή ανάγκη:

- ένα mini ebook
- ένα template
- ένα micro-workshop
- μια υπηρεσία των 30-40€ που λες “α, αυτό το ξέρω να το κάνω”

Δεν χρειάζεσαι 10.000 followers.

Χρειάζεσαι 10 ανθρώπους που πραγματικά το θέλουν.





Βήμα 3: Αυτοματοποιήσέ το

- Ακολουθία emails που δουλεύει για σένα όσο κοιμάσαι
- Μια στοχευμένη σελίδα προορισμού που κάνει τη δουλειά σου πιο εύκολη
- Ένα μικρό αλλά αποτελεσματικό sales funnel

Και ξαφνικά κάτι που έκανες μία φορά... αρχίζει να δουλεύει μόνο του.
Όχι με εκατομμύρια.
Με τα πρώτα 200€, 300€, 500€ που δεν τα έδωσε εργοδότης — τα έδωσε ο χρόνος σου όταν αξιοποιήθηκε σωστά.

****Το σύστημα χτίζεται αργά.
Αλλά χτίζει κάτι που ο μισθός δεν
μπορεί: ελευθερία.****

Ελευθερία να πεις “όχι”.
Ελευθερία να μην αγχωθείς για μια περικοπή.
Ελευθερία να μην στηρίζεται η αξία σου στο αν ένα αφεντικό ξυπνήσει στραβά.
Ελευθερία να χτίσεις κάτι που είναι δικό σου — όχι κάτι που λειτουργεί όσο δουλεύεις για άλλους.

Τι χρειάζεται;

Όχι ταλέντο. Όχι τύχη.
Όχι networking.

Συνέπεια. Τίποτα άλλο.

Γιατί στην αρχή θα σε διαβάσουν 10 άνθρωποι.
Μετά 50. Μετά 500.
Και κάποια στιγμή θα γυρίσεις και θα πεις:
«Αυτό το μικρό πράγμα που έφτιαξα...
πληρώνει το νοίκι.»
ή
«Αυτό πληρώνει τα Χριστουγεννιάτικα δώρα.»
ή
«Αυτό μου επέτρεψε να κάνω διάλειμμα έναν μήνα χωρίς να φοβάμαι.»
Και τότε θα καταλάβεις το σημαντικότερο:

****Δεν χρειάζεται να αλλάξεις δουλειά
για να αλλάξεις ζωή. Χρειάζεται να
αλλάξεις σύστημα.****

Ο μισθός σου είναι ένας δρόμος.
Το σύστημα που χτίζεις μόνος σου είναι ο χάρτης.
Και με έναν χάρτη... ξαφνικά όλα γίνονται πιο ανοιχτά, πιο δικά σου, πιο εφικτά.

Αυτό δεν είναι “πλούτος”. Αυτό είναι αυτονομία.
Και είναι το μόνο πράγμα που, σε έναν κόσμο που αλλάζει με ταχύτητα φωτός, μπορεί πραγματικά να σε προστατεύσει.



Rogue Planets: Έχεις ακούσει για τους περιπλανώμενους πλανήτες;



Στο απέραντο σύμπαν υπάρχουν πλανήτες που δεν ανήκουν σε κανένα αστρικό σύστημα — δεν περιστρέφονται γύρω από αστέρι όπως η Γη.

Οι επιστήμονες τους ονομάζουν «Rogue Planets», δηλαδή πλανήτες που περιπλανώνται μόνοι στο διάστημα, χωρίς καθορισμένο φως ή θερμότητα. Είναι οι μοναχικοί περιπατητές του κοσμικού σκηνικού — και, παρά την απομόνωσή τους, κουβαλούν μια ιδιόμορφη μαγεία: μας κάνουν να αναρωτιόμαστε για τη φύση της ύπαρξης και της επιβίωσης.

Τι είναι οι Rogue Planets;

Οι Rogue Planets δεν βρίσκονται σε τροχιά γύρω από κάποιο αστέρι. Κάποιοι σχηματίστηκαν μέσα σε απομονωμένα νέφη αερίου και σκόνης, ενώ άλλοι «εκδιώχθηκαν» από τα συστήματα που κάποτε ανήκαν — λόγω βαρυτικών συγκρούσεων με άλλα σώματα.

Περιπλανώνται στο απόλυτο σκοτάδι, σε θερμοκρασίες που μπορούν να πλησιάσουν το απόλυτο μηδέν, χωρίς τη ζεστασιά που προσφέρει ένα αστέρι.

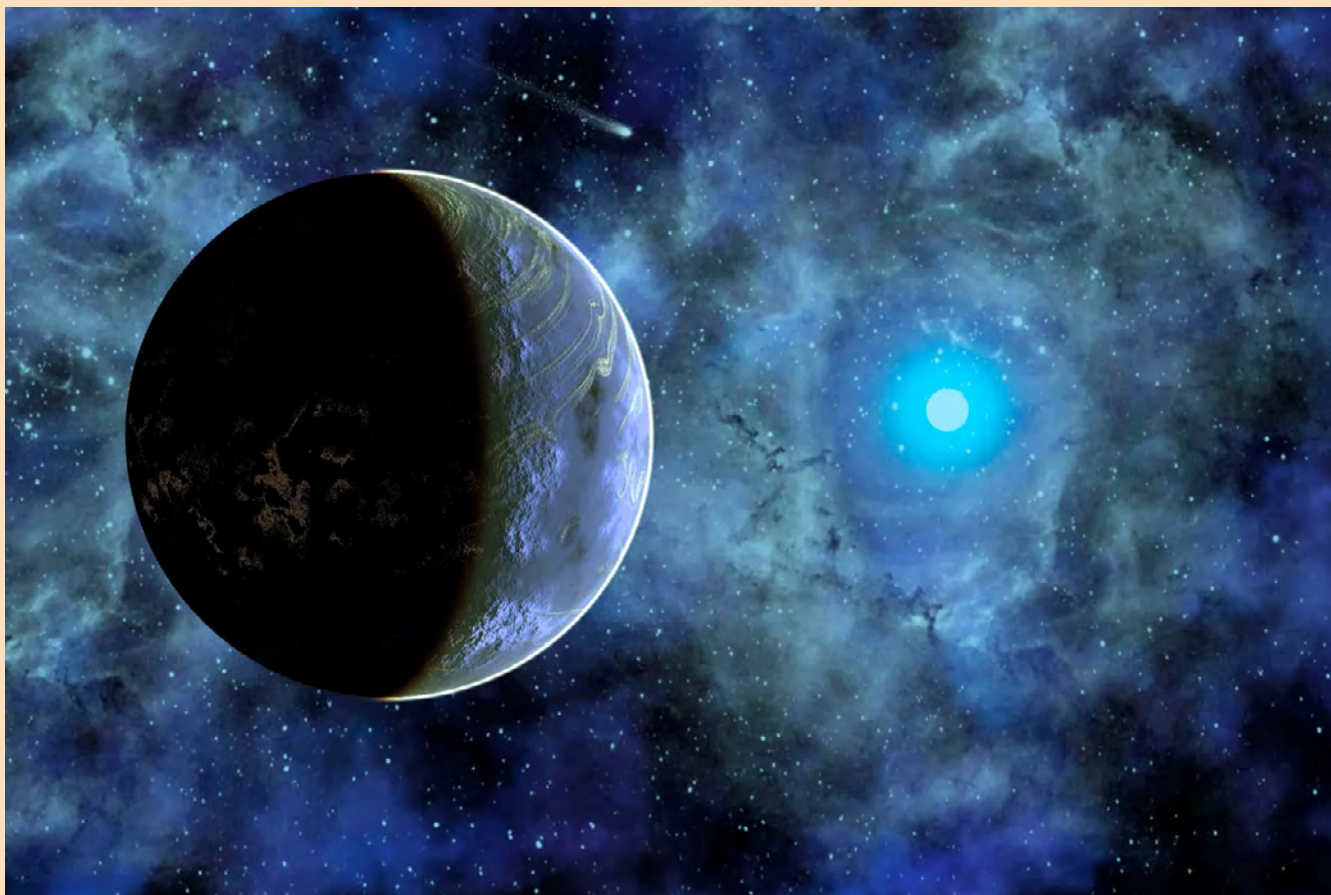
Παρά τις ακραίες συνθήκες, ίσως κάποιοι από αυτούς τους πλανήτες διατηρούν υπόγεια νερά και μπορούν να υποστηρίξουν ζωή. Αυτό το σενάριο βασίζεται στην υπόθεση ότι η εσωτερική θερμότητα ή άλλες πηγές ενέργειας μπορούν να διατηρήσουν υγρά στρώματα κάτω από τον παγωμένο φλοιό.

Πότε ανακαλύφθηκαν;

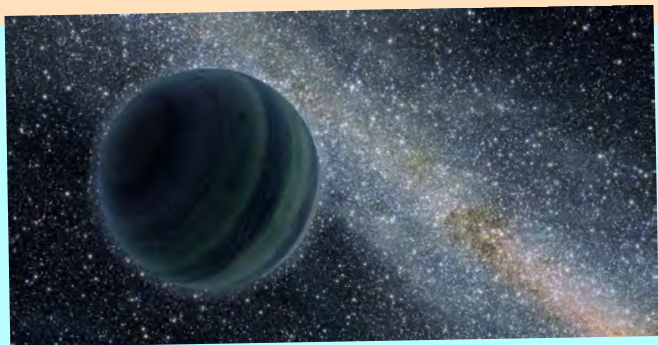
Η ιδέα των ελεύθερων — «περιπλανώμενων» — πλανητών υπήρχε στη θεωρία για πολλά χρόνια, αλλά οι πρώτες ενδείξεις ήρθαν μέσα από μια τεχνική που ονομάζεται βαρυτικός μικροφακός.

Με απλά λόγια, η βαρύτητα ενός πλανήτη ή άλλου αντικειμένου μπορεί να «καμπυλώσει» και να ενισχύσει το φως ενός πιο μακρινού αστεριού, κάνοντάς τον έτσι ορατό στους επιστήμονες.





Παρά τις παρατηρήσεις μέσω αυτής της τεχνικής, οι Rogue Planets παραμένουν δύσκολο να εντοπιστούν, επειδή δεν αντανακλούν το φως ενός αστεριού — και πολλές φορές ανιχνεύονται μόνο μέσω πολύ εξειδικευμένων τεχνικών.



Ένα από τα πιο γνωστά παραδείγματα είναι ο πλανήτης OGLE-2016-BLG-1928, που ανακαλύφθηκε το 2020. Με πιο σύγχρονα τηλεσκόπια, όπως το James Webb, έχουν εντοπιστεί Rogue Planets που πιθανόν σχηματίστηκαν με παρόμοιο τρόπο όπως τα αστέρια (από συμπύκνωση νεφών αερίου).

Η μοναξιά στο σύμπαν και το μήνυμά της στη Γη

Υπάρχει κάτι βαθιά ποιητικό στη μοναξιά αυτών των πλανητών: περιπλανώνται αθόρυβα, χωρίς προορισμό, αλλά συνεχίζουν να υπάρχουν και να κινούνται. Στον ανθρώπινο κόσμο, οι Rogue Planets μπορούν να λειτουργήσουν ως μεταφορά για τη μοναξιά, την

αναζήτηση και την αυτονομία. Μας θυμίζουν ότι είναι δυνατόν να υπάρχουμε, ακόμα και χωρίς σταθερό «φως» ή άμεση καθοδήγηση — και ότι αυτή η ύπαρξη έχει από μόνη της αξία.

Αυτή η εικόνα του διαστήματος μας διδάσκει ότι η απομόνωση δεν είναι πάντα ένδειξη αδυναμίας. Αντίθετα, μπορεί να είναι χώρος ενδοσκόπησης, δημιουργίας και αυτογνωσίας. Όπως οι Rogue Planets, έτσι και άνθρωποι μπορούν να «περιπλανώνται», να ανακαλύπτουν τον εαυτό τους και, παρ' ότι μοναχικοί, να ακτινοβολούν.

Η επιστημονική γοητεία των Rogue Planets

Για τους επιστήμονες, οι Rogue Planets αποτελούν μια πρόκληση και γεννούν πολλά ερωτήματα: Πώς σχηματίζονται; Πόσο συχνόί είναι στον Γαλαξία μας; Τι σημαίνουν για την εξέλιξη των πλανητικών συστημάτων; Η ανακάλυψή τους έχει πρακτικό αντίκτυπο στην κατανόηση της δημιουργίας πλανητών, της βαρύτητας και πιθανών μορφών ζωής σε ανεξερευνήτα περιβάλλοντα.

Τι μας δείχνουν για την ανθρώπινη ύπαρξη

Οι Rogue Planets είναι κάτι σαν κοσμικοί καθρέφτες: μας υπενθυμίζουν ότι μπορούμε να υπάρχουμε, να περιπλανιόμαστε και να ακτινοβολούμε, ακόμη και όταν δεν μας βλέπει κανείς.



KADEBOSTANY – “Walk a Mile” feat. Alex Sid

Έρχεται στην Αθήνα η νέα εποχή της «μουσικής δημοκρατίας».

Οι Kadebostany επιστρέφουν δυναμικά με το νέο τους EP Walk a Mile, έναν δίσκο που σηματοδοτεί την αρχή μιας νέας δημιουργικής περιόδου και προετοιμάζει το έδαφος για το πολυαναμενόμενο άλμπουμ The Outsider, που κυκλοφορεί τον Ιανουάριο του 2026.

Το ομότιτλο single, με τις μοναδικές φωνές της Selin Çingir και του Alex Sid, κυκλοφορεί από την Panik Records και αποτελεί ένα υβρίδιο σύγχρονης pop και folk, με την κινηματογραφική αισθητική του Guillaume de Kadebostany να υπογράφει κάθε νότα.

Το “Walk a Mile” μοιάζει με μουσικό ταξίδι γεμάτο εικόνες, συναισθήματα και διαδρομές που αφήνουν σημάδια. Ο Guillaume μιλά για νύχτες-ημερολόγια και εμπειρίες που έγιναν υλικό έμπνευσης, ενώ ο Alex Sid τονίζει πως «το ταξίδι και οι άνθρωποί του είναι που γεννούν κάθε τραγούδι».

Στις 13 Δεκεμβρίου, οι Kadebostany φέρνουν όλο τον κόσμο του Outsider στην Αθήνα, για ένα εκρηκτικό live στο Fuzz Club, ανοίγοντας επίσημα το Outsider World Tour 2026. Μαζί τους, οι Seven of Hearts, σε μια dark-pop και synth-art εισαγωγή που υπόσχεται ατμόσφαιρα και ένταση.

Οι Kadebostany θα εμφανιστούν επίσης σε Λάρισα (10/12), Ιωάννινα (11/12), Θεσσαλονίκη (12/12) και Πάτρα (14/12).

«Ελίζα» της Ξένιας Καλογεροπούλου



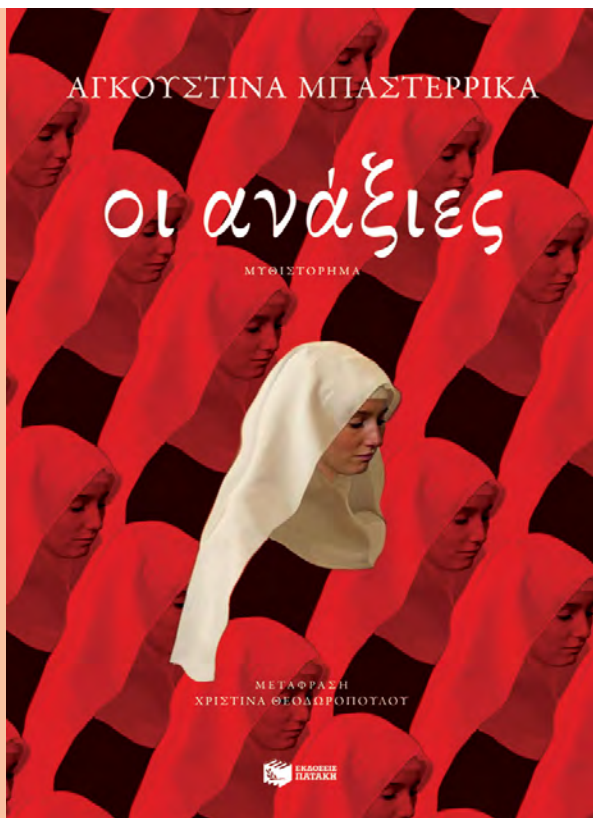
Η αγαπημένη Ελίζα της Ξένιας Καλογεροπούλου, σε νέα διασκευή και σκηνοθεσία του Θωμά Μοσχόπουλου, συνεχίζει με μεγάλη επιτυχία στο Θέατρο Πόρτα και επεκτείνει το πρόγραμμά της με επιπλέον παραστάσεις και ειδικό εορταστικό πρόγραμμα.

Η παράσταση μετατρέπει την κλασική ιστορία σε ένα ευφάνταστο ταξίδι στον χώρο και τον χρόνο, όπου η ελισαβετιανή εποχή συναντά την επιστημονική φαντασία: εξωγήινοι, φωτόσπαθα, διαστημόπλοια και μια ηρωίδα που δεν τα παρατά ποτέ. Με χιούμορ, μουσική και ζωντανά τραγούδια επί σκηνής, η Ελίζα γίνεται μια σύγχρονη περιπέτεια για όλη την οικογένεια.

Τα εντυπωσιακά σκηνικά της Ελένης Νανοπούλου, τα κοστούμια της Κλαιρ Μπρέισγουελ και η πρωτότυπη μουσική του Κορνήλιου Σελαμσή δημιουργούν έναν μαγικό σκηνικό κόσμο, όπου η φαντασία και η συγκίνηση συνυπάρχουν.

Το έργο, που παρουσιάστηκε πρώτη φορά το 1989 και ξανά το 1997, επιστρέφει ανανεωμένο, αποδεικνύοντας τη διαχρονικότητά του. Η Ελίζα, ένα «απλό» κορίτσι που καταφέρνει τα ακατόρθωτα με αγάπη, πείσμα και θάρρος, θυμίζει σε μικρούς και μεγάλους ότι η αληθινή δύναμη κρύβεται μέσα μας.

Παραστάσεις: Σάββατο 15:00, Κυριακή 11:30, επιπλέον Κυριακές 23 & 30/11 στις 15:00, και ειδικό εορταστικό πρόγραμμα από 26/12 έως 6/1 στο Θέατρο Πόρτα (Μεσογείων 59, Αμπελόκηποι).



Οι ανάξιες

Οι Εκδόσεις Πατάκη παρουσιάζουν το νέο συγκλονιστικό μυθιστόρημα της Αγκουστίνια Μπαστερρίκα, «Οι Ανάξιες», ένα σκοτεινό, μετα-αποκαλυπτικό αφήγημα που χτυπά κατευθείαν στην καρδιά της ανθρώπινης φύσης. Μετά το παγκόσμιο κύμα επιτυχίας του «Τρυφερού σφαγείου», η συγγραφέας επιστρέφει με μια ιστορία που ταραίζει, προβληματίζει και συγκλονίζει.

Στον κόσμο του βιβλίου, οι «ανάξιες» γυναίκες ζουν έγκλειστες στον Οίκο της Ιερής Αδελφότητας. Εκεί, υπό το ανελέητο μαστίγιο της Ηγουμένης και την αόρατη εξουσία του μυστηριώδους «Εκείνου», η αξιοπρέπεια, η ταυτότητα και η ελευθερία είναι έννοιες που συνθλίβονται. Η Μπαστερρίκα χτίζει ένα σύμπαν όπου οι θεσμοί κατασκευάζουν κανόνες για το «καλό» – όμως το καλό είναι πάντα θέμα οπτικής.

Με γλώσσα κοφτερή, σχεδόν ποιητική, η συγγραφέας δημιουργεί μια ατμόσφαιρα ασφυκτική, αλλά και υπνωτιστική. Το μυθιστόρημα γίνεται αφορμή για βαθιά σκέψη πάνω στις κοινωνίες που χτίζουμε, στο εύθραυστο του ανθρωπισμού και στις δομές εξουσίας που μπορούν να μετατρέψουν τους ανθρώπους σε σκιάς του εαυτού τους.

«Οι ανάξιες» δεν είναι απλώς ένα δυστοπικό μυθιστόρημα – είναι μια αλληγορία για τον κόσμο μας, μια κραυγή ελευθερίας και μια υπενθύμιση ότι η ανθρωπιά δοκιμάζεται πάντα στις πιο σκοτεινές συνθήκες.

1975: Αγωνίες για το νέο Σύνταγμα

ΓΙΩΡΓΟΣ Θ. ΜΑΥΡΟΓΟΡΔΑΤΟΣ

1975

ΑΓΩΝΙΕΣ ΓΙΑ
ΤΟ ΝΕΟ ΣΥΝΤΑΓΜΑ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

Με το βιβλίο «1975: Αγωνίες για το νέο Σύνταγμα», οι Εκδόσεις Πατάκη προσφέρουν μια μοναδική ιστορική κατάθεση από τον Γιώργο Θ. Μαυρογορδάτο, έναν από τους σημαντικότερους σύγχρονους πολιτικούς επιστήμονες της Ελλάδας. Το βιβλίο λειτουργεί ως προσωπική μαρτυρία αλλά και ως μια πολιτική «διορθωτική παρέμβαση» σε μια περίοδο που συχνά εξιδανικεύεται χωρίς επαρκή γνώση.

Ο συγγραφέας μάς μεταφέρει στις δραματικές ημέρες μετά την πτώση της δικτατορίας, όταν η χώρα αναζητούσε νέο συνταγματικό προσανατολισμό. Με ειλικρίνεια και κριτική διάθεση, περιγράφει τους αγώνες, τα παρασκήνια, τις συγκρούσεις και τις αγωνίες που συνόδευσαν τη διαμόρφωση του Συντάγματος του 1975. Η αφήγηση φωτίζει παραγνωρισμένες λεπτομέρειες και πτυχές που παρέμεναν είτε ξεχασμένες είτε ποτέ γνωστές στο ευρύ κοινό.

Το βιβλίο δεν ανατρέχει μόνο στο παρελθόν· ανοίγει διάλογο για το σήμερα, υπενθυμίζοντας πόσο σημαντικό είναι να κατανοούμε σε βάθος τις θεσμικές μας καταβολές. Με λόγο σαφή και γλαφυρό, ο Μαυρογορδάτος προσφέρει μια αφήγηση που συνδυάζει ιστορική μαρτυρία και πολιτική σκέψη, δημιουργώντας ένα έργο απαραίτητο για όσους θέλουν να κατανοήσουν πώς γεννήθηκε το συνταγματικό πλαίσιο της Μεταπολίτευσης.

quote of the day

**MINDFULNESS IS NOT ABOUT CONTROLLING
YOUR THOUGHTS — IT'S ABOUT NOT
LETTING YOUR THOUGHTS CONTROL YOU**

Σήμερα
γιορτάζουν!
Πλάτωνας, Πλάτων,
Πλατωνία, Πλατώνα

18 Νοεμβρίου

- › National Education Week
- › National Hunger & Homeless Awareness Week
- › Ευρωπαϊκή Ημέρα Ευαισθητοποίησης για τα Αντιβιοτικά
- › Παγκόσμια Ημέρα για την Πρόληψη και τη Θεραπεία της Παιδικής Σεξουαλικής Εκμετάλλευσης, της Κακοποίησης και της Βίας
- › Διεθνής Ημέρα Ισλαμικής Τέχνης
- › Apple Cider Day
- › Mickey Mouse Birthday
- › Minnie Mouse Birthday
- › National Princess Day
- › Odd Socks Day