

Κυκλοφορούν

ΔΩΡΕΑΝ



ΤΡΙΜΗΝΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

Special

ΓΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ
ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

SILVERGen

ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΠΙΣΤΕΥΟΥΝ
ΠΩΣ Η ΣΥΝΤΑΞΗ ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΩΣ
ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΡΙΕΡΑΣ



ΤΡΙΜΗΝΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ



ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ:

DIMITRIADIS / VITOROS
LAW FIRM



Επικοινωνήστε μαζί μας:

media@sayes.gr



2130990585

sayes
communications

Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ "COMFORT REWATCHING": ΓΙΑΤΙ ΒΛΕΠΟΥΜΕ ΞΑΝΑ ΤΙΣ ΙΔΙΕΣ ΣΕΙΡΕΣ



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Θυμάστε τότε που οι άνθρωποι ήταν στα καλά τους και μπορούσες να συζητήσεις μαζί τους; Που μπορούσες να πεις μια κουβέντα χωρίς να χρειάζεται να ανιχνεύεις νάρκες ανάμεσα στις προτάσεις σου; Που η συζήτηση δεν ήταν παρτίδα σκάκι αλλά μια απλή, ανθρώπινη ανταλλαγή; Που δεν χρειάζονταν να προετοιμαστείς νοητικά πριν κάνεις μια ερώτηση του τύπου «πώς είσαι;», γιατί ήξερες ότι θα πάρεις μια απάντηση – όχι μια έκρηξη;

Κάποτε οι άνθρωποι ήταν πιο γεμάτοι.

Όχι γιατί όλα ήταν εύκολα, αλλά γιατί δεν φοβούνταν τόσο να είναι άνθρωποι. Δεν ντρεπόντουσαν να πουν ότι κουράστηκαν, ότι χάρηκαν, ότι στενοχωρήθηκαν. Δεν προσποιούνταν τόση αυτάρκεια, ούτε προσπαθούσαν να νικήσουν στην οθόνη των εντυπώσεων.

Σήμερα, συχνά συναντάς ανθρώπους που μιλούν λες και έχουν μια σκιά πίσω από τα λόγια τους. Κάποιο βάρος, κάποια κούραση, κάποια άμυνα που προλαβαίνει τη συζήτηση πριν ξεκινήσει. Σαν να μην έχουμε πια χώρο να ακούμε. Σαν να φοβόμαστε ότι αν ακούσουμε τον άλλον, θα ακούσουμε ταυτόχρονα και τον εαυτό μας – και αυτό πονάει λίγο παραπάνω.

Και γι' αυτό απομακρυνόμαστε. Όχι επειδή δεν αγαπάμε. Αλλά επειδή δεν αντέχουμε. Τον εαυτό μας, τους άλλους, τις απαιτήσεις, την ταχύτητα, τη φθορά, την πίεση που κρύβεται πίσω από το «είμαι καλά».

Κι όμως...

Αυτή η εποχή που όλοι μοιάζουν κουρασμένοι, κλειστοί, σε εγρήγορση, είναι ίσως η πιο κατάλληλη εποχή για να κάνεις το απλό, το ανθρώπινο, το ξεχασμένο: να είσαι διαθέσιμος για μια κουβέντα.

Να ανοίξεις χώρο. Να μην ψάξεις για απάντηση, αλλά για παρουσία. Να μην προσπαθήσεις να διορθώσεις – απλώς να μείνεις. Δεν ξέρουμε τι περνάει ο καθένας. Δεν ξέρουμε τι κουβαλάει. Δεν ξέρουμε γιατί λαχανιάζει η ψυχή του τόσο εύκολα.

Αλλά ξέρουμε αυτό: Κάποτε οι άνθρωποι ήταν καλά γιατί οι άνθρωποι ήταν μαζί. Και σήμερα, αν θέλουμε να γίνουμε λίγο καλύτεροι, ίσως χρειάζεται να κάνουμε το πιο δύσκολο πράγμα – να είμαστε παρόντες. Ακόμη κι όταν δεν είναι κανείς εύκολος πια.

Tip of the Day: Μην αναζητάς τον «άνθρωπο που ήταν καλά».

Αναζήτησε τον άνθρωπο που είναι εδώ – και δώσ' του χώρο και χρόνο να αναπνεύσει.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Το Ταλαγάνι Αποστόλου παρουσιάζει τη νέα, πικάντικη εκδοχή του με μπούκοβο



Το Ταλαγάνι Αποστόλου, το Νο1 τυρί σχάρας στην Ελλάδα*, εμπλουτίζει τη σειρά του με μια νέα, πιο τολμηρή πρόταση: το Ταλαγάνι Αποστόλου με μπούκοβο. Η νέα εκδοχή συνδυάζει την αυθεντική ελληνική γεύση του προϊόντος με πικάντικες νότες, προσφέροντας μια πιο έντονη και ξεχωριστή εμπειρία για όσους αγαπούν τις γευστικές ανατροπές.

Διατηρώντας όλα τα χαρακτηριστικά που έχουν καθιερώσει το Ταλαγάνι ως κορυφαία επιλογή στα τυριά σχάρας, το νέο προϊόν ψήνεται εύκολα σε σχάρα, τηγάνι, γκριλιέρα ή φούρνο, χωρίς να χάνει το σχήμα και τη μαστιχωτή υφή του. Μέσα σε λίγα λεπτά, απελευθερώνει τα πλούσια αρώματά του, ενώ το μπούκοβο και το πιπέρι τσίλι καγιέν προσθέτουν μια φίνα, πικάντικη ένταση που αναδεικνύει τον χαρακτήρα του.

Το Ταλαγάνι Αποστόλου έχει κερδίσει την εμπιστοσύνη καταναλωτών και επαγγελματιών χάρη στην ποιότητα, την ευκολία χρήσης και την ευελιξία του — ταιριάζει ιδανικά τόσο σε αλμυρές όσο και σε γλυκές δημιουργίες.

Με το νέο Ταλαγάνι με μπούκοβο, η σειρά που περιλαμβάνει ήδη το Κλασικό με δυόσμο και το Καπνιστό αποκτά έναν ακόμη πρωταγωνιστή, έτοιμο να φέρει στο τραπέζι μας γεύση με ένταση και χαρακτήρα.

*Σε πωλήσεις στα τυριά σχάρας, σύνολο Σ/Μ Ελλάδας, Circana 2024.

Η Caesar's Chicken της l'artigiano είναι η «most wanted» pizza της χρονιάς

Η Caesar's Chicken της l'artigiano έχει εξελιχθεί στο απόλυτο talk of the town. Λίγους μήνες μετά το λανσάρισμά της, η νέα signature πρόταση έχει ήδη κερδίσει θέση ανάμεσα στα best sellers του μενού, αποδεικνύοντας πως όταν μια αγαπημένη κλασική γεύση "μεταφράζεται" σωστά, μπορεί να γίνει πραγματικό φαινόμενο.

Η Caesar's Chicken παίρνει όλα όσα αγαπάμε στη Caesar's και τα μετατρέπει σε μια απολαυστική pizza version. Η κρέμα παρμεζάνας δημιουργεί μια creamy, πλούσια βάση, ενώ το gouda και η μοτσαρέλα λιώνουν από πάνω, δένοντας τη γεύση με τον πιο cheesy τρόπο. Το pop-corn chicken προσθέτει το χαρακτηριστικό crunchy στοιχείο, προσφέροντας έκπληξη σε κάθε μπουκιά, ενώ το καπνιστό μπέικον δίνει βάθος, άρωμα και αυτή τη γευστική ένταση που σε κερδίζει πριν ακόμη δοκιμάσεις το πρώτο κομμάτι.

Η Caesar's sauce στο τελείωμα ολοκληρώνει την εμπειρία και λειτουργεί σαν μικρή... υπόσχεση ότι θα επιστρέψεις για ακόμη ένα slice.

Με δημιουργίες όπως η Caesar's Chicken, η l'artigiano επιβεβαιώνει πως παραμένει ένα brand που εξελίσσει διαρκώς την έννοια της πίτσας, μετατρέποντας γνώριμες ιδέες σε ξεχωριστές γευστικές προτάσεις που καταλήγουν αγαπημένη συνήθεια.

Απόλαυσε τη νέα εμπειρία στο ανανεωμένο site: www.lartigiano.gr

l'artigiano: **CAESAR'S CHICKEN**



Η ψυχολογία του "comfort rewatching": Γιατί βλέπουμε ξανά τις ίδιες σειρές



Ξαναβλέπεις την ίδια αγαπημένη ταινία ή σειρά κάθε φορά που χρειάζεσαι λίγη παρηγοριά; Μήπως όταν έρχονται Χριστούγεννα έχεις μια λίστα ταινιών που βλέπεις κάθε χρόνο; Αν ναι, να ξέρεις ότι υπάρχουν πολλοί σαν εσένα! Το φαινόμενο του comfort rewatching —η επαναλαμβανόμενη θέαση οικείων σειρών ή ταινιών— έχει γίνει ένα από τα πιο διαδεδομένα trends της εποχής, και η ψυχολογία πίσω του είναι πολύ πιο βαθιά απ' όσο φαίνεται.

Ο εγκέφαλος αγαπά το προβλέψιμο

Σε έναν κόσμο γεμάτο αβεβαιότητα, οι αγαπημένες μας σειρές λειτουργούν σαν καταφύγιο. Όταν γνωρίζουμε ήδη την πλοκή, τους χαρακτήρες και την κατάληξη, ο εγκέφαλός μας νιώθει ασφάλεια.

Η προβλεψιμότητα μειώνει το άγχος, απελευθερώνει ντοπαμίνη και δημιουργεί μια αίσθηση ελέγχου. Με άλλα λόγια, ξαναβλέπουμε τις ίδιες σκηνές γιατί ξέρουμε ακριβώς πώς θα μας κάνουν να νιώσουμε.

Η δύναμη της συναισθηματικής μνήμης

Κάθε φορά που ξαναβλέπουμε μια αγαπημένη σειρά, δεν αναζητούμε απλώς τη διασκέδαση — αναζητούμε το συναίσθημα που μας χάρισε την πρώτη φορά.

Γιατί ο εγκέφαλος «θυμάται» όχι μόνο τις εικόνες, αλλά και την ψυχολογική κατάσταση στην οποία ήμασταν τότε. Έτσι, το comfort rewatching λειτουργεί σαν μηχανισμός συναισθηματικής ανάκλησης: μας μεταφέρει πίσω σε μια πιο ήρεμη, ευτυχισμένη ή ανέμελη περίοδο της ζωής μας.

Η ανάγκη για σταθερότητα

Το να παρακολουθούμε ξανά και ξανά την ίδια σειρά ή ταινία είναι ένδειξη ψυχολογικής ανάγκης για σταθερότητα.

Σε περιόδους πίεσης ή αλλαγών —όπως μια νέα δουλειά, μια μετακόμιση ή μια απώλεια— οι άνθρωποι τείνουν να στρέφονται στις ίδιες ιστορίες, γιατί αποτελούν κάτι σταθερό μέσα σε ένα ασταθές περιβάλλον.

Το comfort rewatching είναι μια ήπια μορφή αυτορρύθμισης· ένα είδος ψυχικής αγκαλιάς που μας προσφέρει οικειότητα όταν όλα γύρω αλλάζουν.

Πέρα από τη νοσταλγία

Η νοσταλγία παίζει σημαντικό ρόλο, αλλά δεν είναι η μόνη εξήγηση. Όταν επαναλαμβάνουμε κάτι που αγαπάμε, ο εγκέφαλος απολαμβάνει τη διαδικασία χωρίς να χρειάζεται να «δουλέψει» — δεν ανησυχεί για το τι θα συμβεί στη συνέχεια, οπότε χαλαρώνει.

Αυτό εξηγεί γιατί το rewatching είναι τόσο ιδανικό για το βράδυ: ενεργοποιεί ένα αίσθημα συναισθηματικής ασφάλειας, που βοηθά στην αποφόρτιση και τη μετάβαση στον ύπνο.

To comfort rewatching ως μορφή αυτοφροντίδας

Σε μια κουλτούρα που μας πιέζει συνεχώς να καταναλώνουμε νέο περιεχόμενο, το να επιστρέφεις στα γνώριμα είναι μια υπενθύμιση ότι η ψυχαγωγία δεν είναι αγώνας δρόμου, αλλά προσωπικό καταφύγιο.

Πότε όμως γίνεται υπερβολή;

Όταν το rewatching αντικαθιστά εντελώς τις νέες εμπειρίες ή τις κοινωνικές επαφές, μπορεί να λειτουργεί σαν μηχανισμός αποφυγής.

Αν καταφεύγεις συνεχώς στις ίδιες σειρές για να μην αντιμετωπίσεις συναισθήματα άγχους, μοναξιάς ή θλίψης, ίσως είναι σημάδι ότι χρειάζεται να δεις τι κρύβεται πίσω από αυτή τη συνήθεια.



Δεν είναι απλώς μια συνήθεια, είναι ένας καθρέφτης

Το τι επιλέγεις να ξαναδεις λέει κάτι για το πώς νιώθεις. Αν επιστρέφεις σε σειρές με φιλία, σταθερότητα ή χιούμορ, ίσως αυτό είναι ό,τι λείπει από την τρέχουσα φάση της ζωής σου.

Το comfort rewatching είναι ένας ήσυχος διάλογος με τον εαυτό σου — μια μορφή συναισθηματικής φροντίδας που μιλά στη γλώσσα της οικειότητας.



Πριγκίπισσες & πειρατές στο Playmobil FunPark

Το πιο μαγικό, περιπετειώδες και... αστραφτερό απόγευμα του Νοεμβρίου έρχεται στο PLAYMOBIL FunPark! Την Παρασκευή 21 Νοεμβρίου, από τις 17:00 έως τις 20:00, ο χώρος μεταμορφώνεται σε μια παραμυθένια σκηνή όπου οι πριγκίπισσες συναντούν τους πειρατές, οι ιππότες σαλπίζουν την έναρξη της γιορτινής περιόδου και η φαντασία γράφει το δικό της παραμύθι. Φορέστε στέμμα, πειρατικό μαντήλι ή την πιο αγαπημένη στολή των μικρών σας και ετοιμαστείτε για ένα πάρτι που θα συζητηθεί!

Τι περιλαμβάνει το Πάρτι Πριγκίπισσες & Πειρατές

Face painting & glitter tattoos: λαμπερά σχέδια, πριγκιπικές λεπτομέρειες και πειρατικές «ουλές» για αληθινούς μικρούς πρωταγωνιστές.

Διαδραστικές αποστολές με ανιματέρ: πριγκίπισσες, πειρατές και ιππότες καλούν τα παιδιά σε περιπέτειες γεμάτες γέλιο, teamwork και φαντασία.

Μουσική & χορός: από βασιλικά βαλς μέχρι πειρατικούς χορούς που «ανεμίζουν» τα πανιά του καραβιού!

Δώρα & εκπλήξεις: γιατί καμία PLAYMOBIL γιορτή δεν ολοκληρώνεται χωρίς ένα μικρό κομμάτι μαγείας για το σπίτι.

Και φυσικά, όλα αυτά συνδυασμένα με ατελείωτο παιχνίδι σε όλους τους θεματικούς χώρους του PLAYMOBIL FunPark — από παλάτια και καράβια μέχρι δεινόσαυρους και αστυνομικές περιπέτειες. Όσο οι μικροί ήρωες εξερευνούν, οι γονείς μπορούν να απολαύσουν χαλαρωτικά ροφήματα στο Café, σε ένα περιβάλλον ζεστό και άνετο.

Dress code: αστραφτερό, πριγκιπικό, πειρατικό ή... ό,τι σκάνει άγκυρα!

PLAYMOBIL FunPark — Αμαλιάδος 4 & Καλαβρύτων, Κηφισιά. Πληροφορίες: 210 800 0018



Viral

Νέο συλλεκτικό νόμισμα για τον Freddie Mercury και το θρυλικό τετραοκτάβο εύρος της φωνής του



Η Βρετανική Βασιλική Νομισματοκοπία (Royal Mint) τιμά τον Freddie Mercury με ένα νέο συλλεκτικό νόμισμα που σηματοδοτεί τα 40 χρόνια από την εμβληματική εμφάνισή του στο Live Aid, την παράσταση που θεωρείται από πολλούς η κορυφαία live στιγμή στην ιστορία της σύγχρονης μουσικής.

Το νόμισμα παρουσιάζει τον θρυλικό frontman των Queen σε μια από τις πιο αναγνωρίσιμες στάσεις του — το κεφάλι πίσω, το μικρόφωνο υψωμένο, η σκηνή στα πόδια του. Γύρω από το σχέδιο τρέχει μια μουσική παρτιτούρα, φόρος τιμής στο μυθικό τετραοκτάβο φωνητικό εύρος του. Το πρώτο αντίτυπο χτύπησε η αδερφή του, Kashmira Bulsara, η οποία δήλωσε πως, επειδή ο Mercury πέθανε νέος και δεν πρόλαβε ποτέ να τιμηθεί επίσημα, αυτό το νόμισμα λειτουργεί σαν μια όψιμη αλλά βαθιά συγκινητική αναγνώριση.

Η κυκλοφορία συμπίπτει όχι μόνο με τα 40 χρόνια από το Live Aid, αλλά και με την αντίστοιχη επέτειο του solo δίσκου του Mercury, "Mr. Bad Guy". Στη σειρά συλλεκτικών νομισμάτων της Royal Mint έχουν τιμηθεί επίσης οι David Bowie, George Michael, Shirley Bassey και Paul McCartney.

Οι τιμές ξεκινούν από 18,50 λίρες για τη βασική έκδοση των 5 λιρών, ενώ το 2 oz χρυσό proof νόμισμα φτάνει τις 9.350 λίρες. Μία χρυσή έκδοση θα δωριστεί στο Mercury Phoenix Trust, το ίδρυμα που στηρίζει άτομα που ζουν με HIV/AIDS.

Επιθυμία: Η μεγάλη παρεξήγηση πίσω από τον Βουδισμό - και γιατί μας αφορά περισσότερο απ' όσο νομίζουμε

Στον δυτικό κόσμο, ο Βουδισμός έγινε μόδα πριν γίνει κατανόηση. Κάπου, κάπως, κάποτε, κόπηκε-ράφτηκε μια φράση σε me me, μπήκε σε κούπες, μπλουζάκια και δίσκους ψυχικής ηρεμίας:

«Η επιθυμία είναι η ρίζα όλων των δεινών».

Και κάπως έτσι, μια ολόκληρη φιλοσοφία έγινε... σύνθημα.

Λάθος σύνθημα. Γιατί — σύμφωνα με τα πραγματικά λόγια του Βούδα— το πρόβλημα δεν είναι η επιθυμία. Είναι η προσκόλληση. Η τυφλή, σφιχτή, νευρωτική αγωνία να κρατήσεις κάτι, να το αποκτήσεις, να μην το χάσεις, να το κάνεις να λειτουργήσει με το ζόρι.

Ο Βούδας δεν χρησιμοποίησε τη λέξη «iccha» (επιθυμία).

Χρησιμοποίησε το «tanha», που σημαίνει δίψα – clinging – προσκόλληση.

Δηλαδή...;

Μπορείς να θέλεις. Μπορείς να ονειρεύεσαι. Μπορείς να βάζεις στόχους, να διεκδικείς, να κυνηγάς τη χαρά σου.

Αυτό δεν σε κάνει δυστυχισμένο. Σε κάνει ζωντανό.

Αυτό που σε διαλύει είναι το άλλο: το να πιστεύεις ότι θα σωθείς μόνο αν γίνει αυτό που θέλεις.

Η εμμονή. Η αυταπάτη. Η εσωτερική σύσφιξη που ζητάει από μια επιθυμία να γίνει εγγύηση ευτυχίας.

Η μεγάλη παγίδα

Πολλοί άνθρωποι νομίζουν ότι για να βρουν γαλήνη πρέπει να «σβήσουν» όλες τις επιθυμίες τους. Να ζήσουν ήσυχια, λιτά, χωρίς επιθυμητικά κύματα.

Και πράγματι, θα ζήσεις ήρεμα. Όμως όχι ξύπνιος.

Όχι ελεύθερος.

Γιατί οι βαθιές, κοιμισμένες επιθυμίες δεν χάνονται.



Κάθονται υπομονετικά στο σκοτάδι — και εμφανίζονται όταν δεν έχεις πια χρόνο να τις διαχειριστείς.

Η πραγματική απελευθέρωση

Το μονοπάτι, λέει ο συγγραφέας, δεν είναι να «κόψεις» την επιθυμία. Είναι να κόψεις την προσκόλληση.

Να εκπαιδεύσεις τη ματιά σου, όχι να πνίξεις τη φύση σου. Η επιθυμία είναι ενέργεια. Είναι ζωή. Είναι κίνηση. Είναι φωτιά. Αν τη στρέψεις στο λάθος μέρος — καίγεται. Αν τη στρέψεις στο σωστό — φωτίζεται.

Κι αυτό το ξέρουν καλά όλοι οι μεγάλοι δάσκαλοι: ακόμη και ο Δαλάι Λάμα έχει πει ότι χωρίς επιθυμία, δεν υπάρχει φώτιση.

Άρα, τι κρατάμε;

Ότι η επιθυμία δεν είναι ο εχθρός. Ο εχθρός είναι το σκοτάδι γύρω της. Η άγνοια, η αυταπάτη, η προσκόλληση.

Desire is sacred. If you let it be conscious.

Όταν το θέλω σου σταθεί στο φως, δεν σε τραβάει κάτω. Σε τραβάει μπροστά.

Δεν χρειάζεται να θέλεις λιγότερο. Χρειάζεται να θέλεις καλύτερα.

Margarita Pournara
imerini



Κυριάκος Μητσοτάκης: «Τα Μάρμαρα του Παρθενώνα πρέπει να επιστρέψουν»

Στο συνέδριο «Reimagine Tourism 2025», ο πρωθυπουργός Κυριάκος Μητσοτάκης συζήτησε με τη Βικτόρια Χίσλοπ ένα από τα σημαντικότερα πολιτιστικά ζητήματα για την Ελλάδα: την επιστροφή των Μαρμάρων του Παρθενώνα.

Όπως τόνισε, «τα Μάρμαρα του Παρθενώνα πρέπει να επιστρέψουν», επισημαίνοντας ότι, παρά τις συνεχιζόμενες συνομιλίες με το Βρετανικό Μουσείο, η πρόοδος δεν είναι η αναμενόμενη, αλλά η κοινή γνώμη στο Ηνωμένο Βασίλειο μεταβάλλεται θετικά.

Ο πρωθυπουργός χαρακτήρισε την κατάσταση «σαν να κόβεις στα δύο τη Μόνα Λίζα», υπογραμμίζοντας πως η Ελλάδα οικοδομεί έναν διεθνή συνασπισμό υποστήριξης πέρα από τα σύνορά της.

Παράλληλα, μίλησε για την προοπτική συνεργασίας με το Βρετανικό Μουσείο, τονίζοντας πως αυτό δεν αναιρεί τον νόμιμο ελληνικό ισχυρισμό.

Σε επίπεδο τουρισμού, ο κ. Μητσοτάκης εξέφρασε τη φιλοδοξία του να καταστήσει την Ελλάδα τον κορυφαίο ποιοτικό προορισμό παγκοσμίως, δίνοντας έμφαση στη βιώσιμη ανάπτυξη, στην προστασία του φυσικού περιβάλλοντος και στην ενίσχυση λιγότερο προβεβλημένων περιοχών.

Αναφέρθηκε επίσης στη σημασία της αυθεντικότητας, των τοπικών παραδόσεων και της πολιτιστικής δημιουργικότητας, υπογραμμίζοντας ότι «η Ελλάδα είναι γεμάτη εκπλήξεις» και έχει μεγάλο ανεκμετάλλευτο δυναμικό που πρέπει να αξιοποιηθεί.

Υπογραφή σύμβασης για την Κοινωνική Αντιπαροχή από το Υπουργείο Κοινωνικής Συνοχής & Οικογένειας και το Υπερταμείο



Δόμνα Μιχαηλίδου, Υπουργός Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας, Παναγιώτης Σταμπουλίδης, Αναπληρωτής Διευθύνων Σύμβουλος Υπερταμείου.

Το Υπουργείο Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας και το Υπερταμείο υπέγραψαν προγραμματική σύμβαση για την ωρίμανση και υλοποίηση διαγωνισμών αξιοποίησης δημόσιων ακινήτων μέσω του μοντέλου της Κοινωνικής Αντιπαροχής. Πρόκειται για ένα σύγχρονο εργαλείο στεγαστικής πολιτικής, το οποίο επιτρέπει την ανακατασκευή ανενεργών ακινήτων, με τουλάχιστον το 30% των νέων κατοικιών να αποδίδεται στο Δημόσιο για κοινωνική μίσθωση.

Η σύμβαση, προϋπολογισμού 460.000 ευρώ, αναθέτει στο Υπερταμείο – μέσω της Μονάδας Στρατηγικών Συμβάσεων – την πλήρη νομική και τεχνική ωρίμανση των ακινήτων, την εκπόνηση οικονομοτεχνικών μελετών, τη σύνταξη των τευχών δημοπράτησης και την υποστήριξη της διαδικασίας μέχρι την υπογραφή των τελικών συμβάσεων.

Η Υπουργός Δόμνα Μιχαηλίδου τόνισε ότι κάθε ανενεργό δημόσιο ακίνητο που αξιοποιείται ενισχύει το στεγαστικό απόθεμα, προσφέροντας ποιοτικές κατοικίες με προσιτό μίσθωμα σε μια περίοδο αυξημένων πιέσεων για τα νοικοκυριά. Από την πλευρά του, ο Αναπληρωτής Διευθύνων Σύμβουλος του Υπερταμείου, Παναγιώτης Σταμπουλίδης, υπογράμμισε ότι η σύμβαση αποτελεί καθοριστικό βήμα για την ενεργοποίηση της Κοινωνικής Αντιπαροχής και τη δημιουργία σύγχρονων κατοικιών με διαφανείς και αποτελεσματικές διαδικασίες.

Με αυτό το μοντέλο, η δημόσια περιουσία μετατρέπεται σε μοχλό στέγασης, αναβάθμισης του αστικού περιβάλλοντος και ενίσχυσης της κοινωνικής συνοχής.

Η επιστήμη πίσω από τη νεότητα: Γιατί η εργασία δεν είναι μόνο εισόδημα



Η εργασία δεν συνδέεται μόνο με το εισόδημα. Σύγχρονες μελέτες δείχνουν ότι η ενεργή συμμετοχή στη δουλειά μπορεί να έχει σημαντικά οφέλη για την υγεία και τη διατήρηση της νεότητας σε μεγαλύτερες ηλικίες. Η νοητική ενεργοποίηση, η κοινωνική συμμετοχή και η διατήρηση της γνωστικής λειτουργίας γίνονται «κέρδη» που δεν πρέπει να παραβλέπουμε.

Εργασία και γνωστική ευεξία

Πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι η εργασία σε μεγαλύτερη ηλικία σχετίζεται με βελτιωμένη γνωστική λειτουργία.

Μια συστηματική ανασκόπηση (PubMed, 2023) διαπίστωσε ότι οι ηλικιωμένοι που συνεχίζουν να εργάζονται ή συμμετέχουν σε δραστηριότητες με πνευματική πρόκληση εμφανίζουν χαμηλότερη πιθανότητα γνωστικής πτώσης και διατηρούν καλύτερα την ικανότητα για καθημερινές δραστηριότητες.

Η εργασία λειτουργεί σαν γυμναστική για τον εγκέφαλο, ενισχύοντας μνήμη, συγκέντρωση και κριτική σκέψη.

Η εργασία ως ασπίδα κατά της άνοιας

Μια μελέτη στη Νορβηγία (2024) έδειξε ότι άτομα άνω των 70 που ασχολούνταν με διανοητικά απαιτητικές θέσεις, όπως εκπαιδευτικοί ή επαγγελματίες που χρειάζονται συνεχή μάθηση, είχαν χαμηλότερο κίνδυνο ήπιας γνωστικής εξασθένησης και άνοιας. Η εργασία προσφέρει νόημα, πρόκληση και αίσθηση χρησιμότητας, κρίσιμα στοιχεία για την ψυχική και πνευματική υγεία.

Ψυχική διάσταση της εργασίας

Η δέσμευση στην εργασία τείνει να αυξάνεται με την ηλικία, σύμφωνα με πρόσφατη ανασκόπηση στο Journal of Occupational Health. Οι εργαζόμενοι μεγαλύτερης ηλικίας συχνά εμφανίζουν καλύτερο συναισθηματικό έλεγχο και μεγαλύτερη ικανοποίηση από τις καθημερινές δραστηριότητες, ενισχύοντας τη μακροζωία και την ευεξία. Η εργασία λειτουργεί σαν «δομή» στην καθημερινότητα, μειώνοντας το άγχος και την κοινωνική απομόνωση.

Οφέλη για την υγεία και τη μακροζωία

Πέρα από τη γνωστική και ψυχική ευεξία, η εργασία σε μεγάλη ηλικία συσχετίζεται με χαμηλότερο κίνδυνο θνησιμότητας και βελτιωμένη φυσική λειτουργία. Οι ηλικιωμένοι που παραμένουν ενεργοί έχουν περισσότερες πιθανότητες να διατηρήσουν αυτονομία και ικανότητα για καθημερινές δραστηριότητες, μειώνοντας την ανάγκη για μακροχρόνια φροντίδα.



Ποια εργασία είναι η πιο ωφέλιμη;

Δεν έχουν όλες οι θέσεις τα ίδια οφέλη. Οι πιο προστατευτικές είναι αυτές που προσφέρουν νοητική και κοινωνική πρόκληση, με ευκαιρίες μάθησης και αλληλεπίδρασης. Αντίθετα, πολύ στρεσογόνες ή μονότονες εργασίες μπορεί να μειώσουν τα θετικά αποτελέσματα.

Η εθελοντική διάσταση παίζει επίσης ρόλο: όσοι εργάζονται για προσωπική ικανοποίηση και κοινωνική συμβολή ωφελούνται περισσότερο από εκείνους που δουλεύουν αποκλειστικά για εισόδημα.

Digital wellbeing και νέα χόμπι

Η σύγχρονη ευεξία δεν περιορίζεται στη δουλειά. Ψηφιακές δραστηριότητες, όπως εφαρμογές wellness, wearables, παιχνίδια μνήμης ή online μαθήματα, μπορούν να ενισχύσουν τη γνωστική λειτουργία και τη διάθεση.

Παράλληλα, χόμπι όπως η κηπουρική, η ζωγραφική ή η εκμάθηση μουσικών οργάνων λειτουργούν ως προστατευτικοί παράγοντες για την ψυχική υγεία και τον κοινωνικό δεσμό, προσφέροντας νόημα και χαρά στην καθημερινότητα.

Οφέλη από τον εθελοντισμό

Η συμμετοχή σε εθελοντικές δραστηριότητες έχει παρόμοια οφέλη με την εργασία. Η κοινωνική συνεισφορά και η αλληλεπίδραση με άλλους ηλικιωμένους ή νεότερες γενιές ενισχύει την ψυχική ανθεκτικότητα και την αίσθηση σκοπού — δύο στοιχεία που σχετίζονται άμεσα με τη μακροζωία και την ευεξία.

Στην πράξη, ένας συνδυασμός εργασίας, χόμπι και εθελοντισμού προσφέρει ολόπλευρη ενίσχυση της ζωτικότητας, τόσο σωματικά όσο και ψυχικά.





Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Η ΣΥΜΜΟΡΙΑ ΤΩΝ ΜΑΓΩΝ 3, από σήμερα στους κινηματογράφους

Η ΣΥΜΜΟΡΙΑ ΤΩΝ ΜΑΓΩΝ 3 (Τίτλος στα αγγλικά: Now You See Me: Now You Don't) κυκλοφορεί στις ελληνικές αίθουσες στις 20 Νοεμβρίου 2025.

Οι «Τέσσερις Καβαλάρηδες» επιστρέφουν για να μαγέψουν ξανά το κοινό, σχεδόν μια δεκαετία μετά την τελευταία τους εμφάνιση. Το τρίτο κεφάλαιο της επιτυχημένης σειράς ταινιών δράσης και θρίλερ με θέμα τις ληστείες/μάγους, με τίτλο "Now You See Me: Now You Don't", κάνει την εμφάνισή του στους κινηματογράφους, υποσχόμενο νέα κόλπα, ανατροπές και μια περιπέτεια με ακόμα μεγαλύτερο ρίσκο.

Τη σκηνοθεσία του πολυαναμενόμενου τρίτου μέρους αναλαμβάνει ο Ruben Fleischer (γνωστός από τα "Venom" και "Zombieland"), ο οποίος συνεργάζεται ξανά με τους αστέρες του "Zombieland" για να προσδώσει μια νέα πνοή στο franchise. Στο cast, έχουμε την επιστροφή σχεδόν όλης της γνώριμης ομάδας: Jesse Eisenberg (ως J. Daniel Atlas), Woody Harrelson (ως Merritt McKinney), Dave Franco (ως Jack Wilder), Isla Fisher (ως Henley Reeves) – Σημειώνεται ότι επιστρέφει η Fisher, ενώ στο δεύτερο μέρος είχε αντικατασταθεί από την Lizzy Caplan. Επίσης, συμμετέχουν οι Morgan Freeman (ως Thaddeus Bradley) και Mark Ruffalo (ως Dylan Rhodes), ο οποίος αναμένεται να επιστρέψει, αν και η συμμετοχή του δεν αναφέρεται ρητά σε όλες τις πηγές. Παράλληλα, εισάγεται μια νέα γενιά μάγων, με πρωταγωνιστές τους Justice Smith (ως Charlie), Dominic Sessa (ως Bosco Leroy) και Ariana Greenblatt (ως June McClure). Επίσης, η Rosamund Pike ενσαρκώνει τη νέα κεντρική «κακιά», Veronika Vanderberg.

Η πλοκή της ταινίας φαίνεται να επικεντρώνεται στην ένωση των δυνάμεων της αρχικής ομάδας των «Τεσσάρων Καβαλάρηδων» με ένα νέο, νεανικό τρίο ταλαντούχων ταχυδακτυλουργών (Charlie, Bosco και June). Σύμφωνα με τις πληροφορίες, η ταινία ξεκινά με το νέο τρίο να πραγματοποιεί μια «ψεύτικη» εμφάνιση των Καβαλάρηδων, χρησιμοποιώντας deepfakes και ολογράμματα, με στόχο να απογυμνώσουν έναν διεφθαρμένο ιδιοκτήτη ανταλλακτηρίου κρυπτονομισμάτων, διανέμοντας τα κλεμμένα κεφάλαια στους παρευρισκόμενους. Στη συνέχεια, οι δύο γενιές μάγων συνεργάζονται για μια ληστεία υψηλού κινδύνου: την κλοπή του «διαμαντιού της καρδιάς» (heart diamond) από την πλούσια και



διεφθαρμένη οικογένεια της Veronika Vanderberg (Rosamund Pike), η οποία ξεπλένει χρήματα μέσω εμπορίας κοσμημάτων σε διακινητές και πολέμαρχους.

Η ταινία υπόσχεται ένα παγκόσμιο κυνήγι, με σκηνές να έχουν γυριστεί μεταξύ άλλων στη Βουδαπέστη, και φυσικά, ένα καταιγισμό από "mind-melding twists, turns, surprises, and magic" και φαίνεται να αποτελεί γέφυρα για το μέλλον του franchise, καθώς ήδη έχει επιβεβαιωθεί η προετοιμασία και του τέταρτου μέρους.

Δείτε το trailer [εδώ](#).

Soft Brutalism:

Η σκληρή ομορφιά που αγκαλιάζει τη ζεστασιά



Σε έναν κόσμο που αναζητά ισορροπία ανάμεσα στην ένταση και την ηρεμία, γεννιέται μια νέα σχεδιαστική φιλοσοφία: το Soft Brutalism. Πρόκειται για την αισθητική που συνδυάζει το σκληρό με το απαλό, τη δύναμη της δομής με τη ζεστασιά της ύλης. Ένα ρεύμα που ξεκίνησε από την αρχιτεκτονική και πλέον επηρεάζει τη διακόσμηση, τη μόδα και τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τον χώρο γύρω μας.

Από το Brutalism στο Soft Brutalism

Το Brutalism — το αρχιτεκτονικό ρεύμα των δεκαετιών του '50 και '60 — γεννήθηκε από την ανάγκη για «ειλικρίνεια» στα υλικά και λιτότητα στη μορφή. Χαρακτηριζόταν από επιβλητικά κτίρια από μπετόν, εκτεθειμένες επιφάνειες και γεωμετρικές φόρμες που ενσάρκωναν τη δύναμη της εποχής.

Σήμερα, όμως, το βλέμμα στρέφεται αλλού. Το Soft Brutalism διατηρεί τη γοητεία της αυθεντικότητας, αλλά

την ντύνει με ευαισθησία. Ο ψυχρός όγκος συναντά τη μαλακή υφή, το γκρι του μπετόν συνοδεύεται από θερμούς τόνους, ενώ ο χώρος γίνεται καταφύγιο.

Τα χαρακτηριστικά της νέας αισθητικής

Το Soft Brutalism δεν είναι μόνο στυλ, αλλά αίσθηση. Συνδυάζει την ειλικρίνεια των πρώτων υλών με τη ζεστασιά του φωτός και της αφής.

Τα βασικά του στοιχεία

Απλότητα στη δομή: καθαρές γραμμές, ογκώδεις επιφάνειες, χωρίς περιττές λεπτομέρειες.

Φυσικά υλικά: σκυρόδεμα, πέτρα και μέταλλο σε αρμονία με ξύλο, λινό, μαλλί και κεραμικά.

Απαλή χρωματική παλέτα: γκρι, γήινοι και μπεζ τόνοι, που εξισορροπούν τη σκληρότητα της μορφής.



Φωτισμός με συναισθημα: απαλό φως, κεριά ή θερμές λάμπες που «μαλακώνουν» τον χώρο.

Αποτέλεσμα: Ένα περιβάλλον που αποπνέει δύναμη χωρίς ψυχρότητα — μια σιωπηλή πολυτέλεια που δεν επιδεικνύεται.

Η ψυχολογία πίσω από την τάση

Το Soft Brutalism αντικατοπτρίζει τη σύγχρονη ανάγκη για ηρεμία μέσα στην ακαταστασία. Σε μια εποχή υπερπληροφόρησης, όπου τα πάντα είναι γυαλισμένα και φιλτραρισμένα, αυτή η αισθητική προσφέρει μια διαφορετική μορφή γείωσης: μια ωμή, ειλικρινή, αλλά ταυτόχρονα τρυφερή προσέγγιση στη ζωή.

Είναι η επιθυμία να αγκαλιάσουμε την ατέλεια, να αποδεχτούμε τη φθορά και να βρούμε ομορφιά σε αυτό που μοιάζει απλό, χειροποίητο και αληθινό.



Πώς να φέρεις το Soft Brutalism στη δική σου ζωή

Δεν χρειάζεται να αλλάξεις όλο το σπίτι σου. Η φιλοσοφία αυτή μπορεί να εκφραστεί με μικρές, ουσιαστικές κινήσεις:

Επένδυσε σε υλικά με αίσθηση: μια πέτρινη επιφάνεια, ένα λινό τραπεζομάνηλο, ένα κεραμικό αγγείο.

Προτίμησε φυσικό φως: άσε το φως να εισχωρεί, ακόμη κι αν δεν είναι τέλειο.

Διακόσμησε με απλότητα: άδειος χώρος δεν σημαίνει έλλειψη, αλλά αναπνοή.

Επίλεξε αντικείμενα με ιστορία: ένα vintage έπιπλο ή μια παλιά καρέκλα που κουβαλά χρόνο και μνήμη.

Το Soft Brutalism δεν είναι ψυχρό, είναι ειλικρινές. Δεν επιδιώκει να εντυπωσιάσει, αλλά να ηρεμήσει.

Η νέα «σιωπηλή πολυτέλεια»

Όπως η τάση του quiet luxury στη μόδα, έτσι και το Soft Brutalism στην αισθητική του χώρου προτείνει κάτι βαθύτερο: την αξία της σιωπής, της απλότητας, της ισορροπίας. Είναι μια υπενθύμιση ότι η ομορφιά χρειάζεται αυθεντικότητα.



José James – Marvin Gaye: I Want You

Τρία χρόνια μετά την αξέχαστη εμφάνισή του στο Ηρώδειο, ο διεθνώς αναγνωρισμένος καλλιτέχνης της σύγχρονης τζαζ José James επιστρέφει στην Αθήνα για μία μοναδική βραδιά.

Τη Δευτέρα 6 Ιουλίου 2026, θα παρουσιάσει στο Δημοτικό Θέατρο Λυκαβηττού ένα ιδιαίτερο αφιέρωμα στην 50ή επέτειο του εμβληματικού άλμπουμ *I Want You* του Marvin Gaye, σε μια ατμοσφαιρική performance, σχεδόν σε επαφή με το κοινό.

Το *I Want You*, δημιουργία του θρυλικού Leon Ware για τη Motown, παραμένει ένα από τα πιο αισθησιακά και πρωτοποριακά έργα της soul και της jazz R&B, επηρεάζοντας καλλιτέχνες όπως Prince, D'Angelo, Mary J. Blige και Sade.

Ο José James, που συνεργάστηκε στενά με τον Leon Ware, τιμά την κληρονομιά τόσο του Ware όσο και του Marvin Gaye, φέρνοντας στη σκηνή μια βαθιά προσωπική ανάγνωση του άλμπουμ.

Μαζί του, η εκρηκτική China Moses και μια world-class μπάντα (Marcus Machado – κιθάρα, David Ginyard – μπάσο, Jharis Yokley – ντραμς). Η βραδιά θα ξεκινήσει με πλήρη εκτέλεση του *I Want You* και θα συνεχιστεί με επιλογές από το προσωπικό τους ρεπερτόριο, αναδεικνύοντας τη διαρκή επιρροή του Marvin Gaye.

Μια συναυλία-γιορτή για την αγάπη, τη δημιουργικότητα και την αξεπέραστη μουσική κληρονομιά.

Δευτέρα 6 Ιουλίου 2026 – Δημοτικό Θέατρο Λυκαβηττού

Εισιτήρια: www.ticketservices.gr

OX Athens x Nomade et Sauvage

– 2 YEARS BIRTHDAY –



Το OX Athens γιορτάζει τα δεύτερα γενέθλιά του και προσκαλεί το κοινό σε μια ξεχωριστή υπαίθρια γαστρονομική εμπειρία, την Κυριακή 23 Νοεμβρίου, παρέα με τους μοναδικούς Nomade et Sauvage. Για μία μόνο ημέρα, ο εξωτερικός χώρος του εστιατορίου θα μεταμορφωθεί σε ένα σκηνικό που θυμίζει παραδοσιακές συνάξεις γύρω από τη φωτιά, δημιουργώντας την ατμόσφαιρα ενός αυθεντικού outdoor feast μέσα στην πόλη.

Οι Nomade et Sauvage – η νομαδική ομάδα μαγείρων που ταξιδεύει σε όλη την Ελλάδα – θα δημιουργήσουν ζωντανά πιάτα βασισμένα σε φρέσκα, τοπικά προϊόντα, αξιοποιώντας την τέχνη της φωτιάς. Μελετούν και ανασυνθέτουν γεύσεις και τεχνικές από διαφορετικές περιοχές της χώρας, μετατρέποντας την κάθε εμφάνισή τους σε μια ολοκληρωμένη εμπειρία μαγειρικής, ταξιδιών και τέχνης.

Το OX Athens, πιστό στη σύγχρονη προσέγγισή του στην ελληνική ψησταριά, συνεχίζει να αναδεικνύει τη φωτιά ως βασικό εργαλείο δημιουργίας. Με ξυλόφουρνους, σουβλές και ανοιχτή κουζίνα, προσφέρει κοπές κρέατος υψηλής ποιότητας σε έναν χώρο που ισορροπεί ανάμεσα στην παράδοση και τον μινιμαλισμό.

Η γιορτή των δύο χρόνων υπόσχεται μια μοναδική σύμπραξη: την υψηλή αισθητική του OX Athens και τη νομαδική μαγειρική φιλοσοφία των Nomade et Sauvage σε μια βραδιά που θα μείνει αξέχαστη.



Ο Θάνος κι ο Μικρούτσικος

Οι Εκδόσεις Πατάκη κυκλοφορούν ένα από τα πιο πολύτιμα βιβλία των τελευταίων χρόνων: «Ο Θάνος κι ο Μικρούτσικος. Μια αυτοβιογραφία μέσα από 24 συναντήσεις». Ο Οδυσσέας Ιωάννου συνομιλεί με τον θάνο Μικρούτσικο, δημιουργώντας ένα έργο που είναι ταυτόχρονα μαρτυρία ζωής, μουσική διαδρομή και σχεδόν εξομολόγηση.

Ο Μικρούτσικος, από την Πάτρα της δεκαετίας του '40 έως την Ελλάδα των Μνημονίων, ανοίγει την καρδιά του και μιλά με αφοπλιστική ειλικρίνεια για όλα: τη μουσική του, την οικογένεια, τις πολιτικές του επιλογές, τις απογοητεύσεις, τις αγάπες, τα πάθη, τις εμμονές του. Το βιβλίο δεν είναι μια τυπική βιογραφία· είναι διάλογος δυο ανθρώπων που μοιράζονται στιγμές, σκέψεις και συναισθήματα.

Μέσα από 24 συναντήσεις ξεδιπλώνεται η ιστορία ενός δημιουργού που σημάδεψε βαθιά τον ελληνικό πολιτισμό. Ο Μικρούτσικος μετράει τη ζωή του όχι μόνο με επιτυχίες, αλλά με το βλέμμα ενός ανθρώπου που έζησε, πάλεψε, προσέφερε και βρήκε στο έργο του τον τρόπο να αφήσει πίσω κάτι που αντέχει στον χρόνο.

Ένα βιβλίο ζεστό, δυνατό, απόλυτα αληθινό.

Cluedle



Το «Cluedle», από τις Εκδόσεις Πατάκη, είναι ένα απολαυστικό βιβλίο δραστηριοτήτων που θα ξετρελάνει μικρούς και μεγάλους φίλους των γρίφων και της περιπέτειας. Ο διάσημος ιδιωτικός ντετέκτιβ Χάρτιγκαν Μπράουν σάς προσκαλεί σε μια χριστουγεννιάτικη αποστολή γεμάτη μυστήριο, έξυπνες ανατροπές και διασκεδαστικά puzzle.

Το βιβλίο είναι γεμάτο πρωτότυπους γρίφους, μυστικούς κώδικες, παιχνίδια παρατηρητικότητας, λογικής και στρατηγικής, ιδανικά για παιδιά που αγαπούν τις προκλήσεις. Χωρίς να κουράζει, κρατά το ενδιαφέρον αμείωτο και βοηθά τα παιδιά να εξασκήσουν τον τρόπο σκέψης τους με τρόπο δημιουργικό και απολύτως ψυχαγωγικό.

Η εικονογράφηση είναι ζωντανή και χαρούμενη, ενώ το χριστουγεννιάτικο κυνήγι θησαυρού δίνει στο βιβλίο μια ξεχωριστή γιορτινή ατμόσφαιρα, ιδανική για τις μέρες που έρχονται.

Το «Cluedle» είναι το τέλειο δώρο για παιδιά που λατρεύουν να λύνουν μυστήρια, να συνεργάζονται, να σκέφτονται «έξω από το κουτί» και να μπαίνουν στον ρόλο του μικρού ντετέκτιβ. Ένα βιβλίο-παιχνίδι που υπόσχεται ατελείωτες ώρες χαράς.

quote of the day

WE REWATCH THE SAME STORIES NOT BECAUSE WE FORGET THE ENDING, BUT BECAUSE WE REMEMBER HOW THEY MAKE US FEEL

Σήμερα
γιορτάζουν!
Δεναχίς, Δεναχίδα

20 Νοεμβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Χρόνιας Αποφρακτικής Πνευμονοπάθειας
- › National Absurdity Day
- › Education Support Professionals Day
- › International Hug a Runner Day
- › National Pay Back Your Parents Day
- › National Peanut Butter Fudge Day
- › Transgender Day of Remembrance
- › Universal Children's Day
- › Future Teachers of America Day
- › Geographic Information Systems Day
- › Black Consciousness Day
- › Name Your PC Day