

SpecialU

ΤΟ ΠΙΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ ΔΩΡΕΑΝ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΓΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Κυκλοφορεί
το 2ο τεύχος!

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



**ZERO-GRAVITY GYMS:
Η ΝΕΑ ΤΑΞΗ ΠΟΥ ΣΕ ΣΗΚΩΝΕΙ ΑΠΟ
ΤΟ ΕΔΑΦΟΣ — ΚΥΡΙΟΛΕΚΤΙΚΑ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Άκου να δεις τι θυμήθηκα σήμερα! Μία αλήθεια που δεν την παραδέχεται κανείς φωναχτά — αλλά όλοι την έχουμε ζήσει στο πετσί μας: ο μεγαλύτερός σου fan είναι κάποιος ξένος... και ο μεγαλύτερός σου hater κάποιος γνωστός σου.

Μήπως έπεσες από τα σύννεφα; Καθόλου. Αν το καλοσκεφτείς, πόσες φορές σε στήριξε απλόχερα ένα άτομο που μπορεί και να μην έχεις δει καν από κοντά στη ζωή σου; Κάποιος που πάτησε follow στην επιχείρησή σου χωρίς να σε ξέρει προσωπικά, που σχολίασε «μπράβο» σε μία επαγγελματική ή προσωπική επιτυχία, που αγόρασε κάτι από σένα, που σε άκουσε χωρίς να σε κρίνει; Και πόσες φορές ένιωσες ένα ύπουλο, μικρό σφίξιμο στο στήθος από ανθρώπους που “υποτίθεται” ότι ήταν δικοί σου; Φίλοι, γνωστοί, οικογενειακοί κύκλοι... αυτοί που θα περίμενες πρώτοι να σου πουν «προχώρα».

Κι όμως — συχνά δεν το κάνουν. Όχι από κακία. Από φόβο. Από σύγκριση. Από εκείνη τη μικρή φωνή μέσα τους που λέει «κι εγώ θα μπορούσα, αλλά δεν το τόλμησα». Εσύ, όμως, τόλμησες. Κι αυτό πονάει περισσότερο από οποιαδήποτε επιτυχία σου.

Ο ξένος, από την άλλη, δεν έχει κάτι να χάσει από σένα. Δεν έχει παλιούς ρόλους να διατηρήσει, δεν έχει ανάγκη να σε “κρατήσει στη θέση σου”, δεν έχει μνήμες να συγκρίνει. Σε βλέπει όπως είσαι σήμερα — όχι όπως ήσουν στα 15, στα 20 ή “πριν γίνεις αυτό που είσαι τώρα”. Ο ξένος σε βλέπει καθαρά. Ο γνωστός σε βλέπει μέσα από τη σκόνη του δικού του καθρέφτη.

Και κάπου ανάμεσα σε αυτά τα δύο, υπάρχει η πιο απελευθερωτική αλήθεια: μην περιμένεις χειροκρότημα από εκείνους που δεν θα ανέβαιναν ποτέ στη σκηνή μαζί σου. Δεν είναι δική σου δουλειά να τους πείσεις. Δεν είναι δικό σου βάρος να κουβαλήσεις.

Δική σου δουλειά είναι να συνεχίσεις. Να προχωράς, να μεγαλώνεις, να αλλάζεις — ακόμα κι αν αυτό μικραίνει τον κύκλο σου. Και, πίστεψέ με, όσο ανεβαίνεις, τόσο θα εκπλήσσεσαι από το πόσο άνθρωποι που δεν σε ξέρουν... σε νιώθουν περισσότερο από αυτούς που σε ήξεραν μια ζωή.

Όχι, δεν είναι προδοσία. Είναι εξέλιξη. Και κάποια στιγμή θα συνειδητοποιήσεις πως εκείνοι οι ξένοι που σου δίνουν δύναμη, δεν είναι “ξένοι”. Είναι απλώς οι άνθρωποι που ταιριάζουν στη ζωή που φτιάχνεις τώρα — όχι σε εκείνη που άφησες πίσω.

Tip of the Day: Μην σπαταλάς ενέργεια να αποδείξεις ποιος είσαι σε όσους επιμένουν να σε βλέπουν όπως ήσουν. Επένδυσέ την σε αυτούς που σε βλέπουν σε αυτό που εξελίσσεσαι...

Εξάλλου, δική σου δουλειά είναι να συνεχίσεις — όχι να πείσεις!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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



Χριστούγεννα με Serenata – Ο πιο γλυκός τρόπος να πεις “Καλές Γιορτές”

Η αγαπημένη γκοφρέτα Serenata υποδέχεται τις φετινές γιορτές με τρεις νέες συλλεκτικές χριστουγεννιάτικες συσκευασίες με τον Άγιο Βασίλη, προσφέροντας τον πιο γλυκό τρόπο να ευχηθούμε “Καλές Γιορτές” σε οικογένεια, φίλους και συνεργάτες. Οι νέες συσκευασίες δημιουργήθηκαν για να χαρίζουν χαμόγελα από την πρώτη ματιά μέχρι την τελευταία μπουκιά, αποτελώντας ιδανική επιλογή για δώρα, γιορτινά κεράσματα ή για να κρατήσει κανείς λίγη μαγεία... στο ντουλάπι του.

Η σειρά περιλαμβάνει τα Serenata Minis Christmas 180g, μικρά ατομικά γκοφρετάκια με σοκολάτα γάλακτος και κρέμα κακάο, σε γιορτινή συσκευασία-σακουλάκι που αποτελεί το απόλυτο κέρασμα των γιορτών.

Η Serenata Classic “Γλυκά Χριστούγεννα” έρχεται σε τριπλή συσκευασία 33g με ειδικό εορταστικό sleeve, ιδανική για μικρά δωράκια, stocking fillers και γλυκές στιγμές στις γιορτινές συναθροίσεις.

Η γιορτινή σειρά ολοκληρώνεται με το Serenata Gift Box “Γλυκά Χριστούγεννα”, ένα ολοκληρωμένο χριστουγεννιάτικο κουτί με λαβή και έξι διαφορετικές γευστικές επιλογές: Serenata Hazelnut, Peanut Butter, Twin, Twin Dark και δύο Serenata Classic.

Οι συλλεκτικές χριστουγεννιάτικες συσκευασίες Serenata φέρνουν τη ζεστασιά και τη μαγεία των γιορτών σε κάθε σπίτι, γραφείο και συνάντηση, αποτελώντας ένα δώρο γλυκό, αγαπησιάρικο και πάντα καλοδεχούμενο. Με Serenata, οι γιορτές έχουν πραγματικά άλλη γεύση.

Η Coca-Cola ζωντανεύει και φέτος τη μαγεία των Χριστουγέννων για όλους

ΑΠΟΛΑΥΣΕ ΤΗ ΜΑΓΕΙΑ ΤΩΝ ΓΙΟΡΤΩΝ

© 2025 The Coca-Cola Company.



Η Coca-Cola, το brand που εδώ και δεκαετίες αποτελεί συνώνυμο της χριστουγεννιάτικης περιόδου, επιστρέφει και φέτος με μια σειρά από εορταστικές δράσεις που γεμίζουν χαρά, μουσική και μαγικές στιγμές. Με επίκεντρο τις αξέχαστες εμπειρίες και τη διάθεση για μοίρασμα, η Coca-Cola προσκαλεί τους καταναλωτές να γίνουν μέρος της πιο εορταστικής εποχής του χρόνου.

Η φετινή εορταστική καμπάνια ξεκινά με ένα μεγάλο χριστουγεννιάτικο party στην Αθήνα, με πρωταγωνιστή τον Κωνσταντίνο Αργυρό.

Μέσα από διαγωνισμό στο Coca-Cola app, 500 τυχεροί καταναλωτές θα κερδίσουν διπλές προσκλήσεις για να ζήσουν από κοντά αυτή τη μοναδική εμπειρία γεμάτη μουσική, κέφι και γιορτινή ατμόσφαιρα.

Τη σκυτάλη παίρνει ο αγαπημένος Αϊ Βασίλης, ο οποίος μαζί με την ομάδα των ξωτικών του θα επισκεφθεί επιλεγμένα καταστήματα σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη το δεύτερο δεκαπενθήμερο του Δεκεμβρίου.

Εκεί, μικροί και μεγάλοι θα έχουν την ευκαιρία να φωτογραφηθούν, να λάβουν δώρα και να μοιραστούν τη ζεστασιά και τη μαγεία των Χριστουγέννων.

Το πρόγραμμα των δράσεων θα αναρτηθεί στο Coca-Cola.gr και στα επίσημα social media της Coca-Cola. Με επίκεντρο τη χαρά και τη σύνδεση, η Coca-Cola συνεχίζει να προσφέρει αξέχαστες εορταστικές στιγμές σε όλη τη χώρα.

Zero-Gravity Gyms: Η νέα τάση που σε σηκώνει από το έδαφος — κυριολεκτικά



Η νέα παγκόσμια τάση που ενώνει τεχνολογία, performance και εμπειρία. Και ναι... αλλάζει τα δεδομένα.

Αν κάποιος σου έλεγε πριν λίγα χρόνια ότι θα κάνεις προπόνηση «σαν να είσαι στο διάστημα», θα γελούσες. Τώρα, όμως, το γέλιο γίνεται περιέργεια και η περιέργεια γίνεται τάση. Τα zero-gravity gyms, τα πρώτα γυμναστήρια που αξιοποιούν τεχνολογία μειωμένης βαρύτητας, ξεφυτρώνουν σε Τόκιο, Ντουμπάι και Σιγκαπούρη· και το wellness οικοσύστημα τούς ρίχνει όλα τα βλέμματα. Όχι γιατί είναι “κάτι καινούργιο”, αλλά γιατί είναι κάτι διαφορετικό.

Στην εποχή που τα πάντα γίνονται πιο έξυπνα, πιο ενσυνείδητα, πιο personal — από τη διατροφή μέχρι τον ύπνο — ήταν θέμα χρόνου να αλλάξει και ο τρόπος που κινείται το σώμα. Και η άσκηση χωρίς πλήρη βαρύτητα, όσο φουτουριστική κι αν ακούγεται, έρχεται να απαντήσει σε μια ανάγκη που μεγαλώνει:

να προπονηθούμε χωρίς να πονέσουμε, χωρίς να τραυματιστούμε, χωρίς να εξαντληθούμε — αλλά με καλύτερο αποτέλεσμα.

Τι είναι πρακτικά ένα zero-gravity gym;

Δεν μιλάμε για διαστημόπλοια. Μιλάμε για στούντιο εξοπλισμένα με:

- anti-gravity hammocks (αιώρες που “σηκώνουν” μέρος του βάρους)
- suspension rigs που μοιράζουν τη φόρτιση του σώματος
- high-tech treadmills & resistance platforms που μειώνουν τη βαρύτητα έως και 80%
- εξειδικευμένα float-training συστήματα, που δημιουργούν την αίσθηση ελεύθερης κίνησης



Το concept είναι απλό: όσο λιγότερη η βαρύτητα, τόσο περισσότερο μπορείς να κινηθείς, χωρίς πόνο, χωρίς φόβο, χωρίς εμπόδια.

Έτσι, ενώ η κλασική γυμναστική δουλεύει με την αντίσταση στο έδαφος, το zero-gravity training δουλεύει με την απελευθέρωση του κορμού. Το σώμα μαλακώνει, οι αρθρώσεις ξεκουμπώνονται, το εύρος κίνησης μεγαλώνει.

Και αυτό είναι το σημείο που παίρνει φωτιά το trend.

Γιατί ο κόσμος μιλά γι' αυτό;

Γιατί συνδυάζει τρία πράγματα που το 2025 είναι μονόδρομος:

1. Performance χωρίς τραυματισμούς

Οι σύγχρονοι άνθρωποι —και ειδικά η Gen Z— δεν θέλουν “hardcore”. Θέλουν έξυπνη απόδοση, όχι “πόνος-είναι-δύναμη”. Τα zero-gravity workouts:

- μειώνουν μέχρι 40% την πίεση στα γόνατα
- διπλασιάζουν την κινητικότητα στη σπονδυλική στήλη
- επιτρέπουν high-intensity χωρίς high-impact
- κάνουν το σώμα να δουλεύει χωρίς να το καταστρέφουν

Κοινώς: δουλεύεις πιο έξυπνα, όχι πιο σκληρά.

2. Η εμπειρία είναι το νέο γυμναστήριο

Η άσκηση δεν είναι μόνο “τι κάνεις”. Είναι τι νιώθεις.

Και το να σηκώνεσαι από το έδαφος προκαλεί αυτό που τα wellness brands λατρεύουν: το wow experience.

Η προπόνηση γίνεται story. Το story γίνεται reel. Το reel γίνεται μετάδοση. Και η μετάδοση δημιουργεί το trend.

3. Τεχνολογία + σώμα = το μέλλον του fitness

Το same-old gym μοντέλο τελειώνει. Στη θέση του έρχεται το tech-enhanced movement: wearables, biofeedback, smart platforms και τώρα... gravity control.

Κάθε zero-gravity studio είναι μια μικρή tech-playground. Το κοινό το λατρεύει γιατί νιώθει ότι δεν κάνει απλά άσκηση — κάνει αναβάθμιση.

Τι κάνουν διαφορετικά τα στούντιο στην Ασία;

Η Ασία δεν υιοθετεί τάσεις. Τις γεννά. Το Τόκιο, το Ντουμπάι και η Σιγκαπούρη έχουν ήδη:

- premium zero-gravity hubs με full-sensor equipment
- anti-gravity pilates & flow classes
- recovery capsules που χρησιμοποιούν την ίδια τεχνολογία για αποθεραπεία
- corporate wellness προγράμματα για επιχειρήσεις



Και το πιο εντυπωσιακό; Τα στούντιο είναι sold-out για εβδομάδες. Η αγορά δείχνει ότι το κοινό ψάχνει όχι “καλύτερη γυμναστική”, αλλά καλύτερη εμπειρία άσκησης.

Θα έρθει στην Ευρώπη; Ναι. Και πιο γρήγορα απ’ όσο νομίζεις.

Οι μεγάλες αλυσίδες fitness κοιτούν ήδη την τάση. Οι wellness επενδυτές τη θεωρούν “next big thing”. Τα recovery studios την ενσωματώνουν πρώτα (όπως συνέβη με το cryo, το red light, το float therapy).

Η Ευρώπη θα την δει μέσα στα επόμενα 12-18 μήνες. Και ναι, κάποιος στην Ελλάδα θα το φέρει πρώτος — είναι θέμα timing, όχι τάσης.

Γιατί μας αφορά;

Γιατί το zero-gravity training δεν είναι ένα fitness trend. Είναι ο καθρέφτης των αλλαγών στη ζωή μας.

- λιγότερη πίεση • περισσότερη ευελιξία • καλύτερη σχέση με το σώμα • άσκηση που μοιάζει με εμπειρία, όχι με “καθήκον” • τεχνολογία που μας βοηθά, όχι μας ξεπερνά

Το wellness δεν είναι πλέον lifestyle. Είναι infrastructure — και οι τάσεις που αλλάζουν τις υποδομές, είναι οι τάσεις που αξίζουν κεντρικό άρθρο.

Με λίγα λόγια...

Τα zero-gravity gyms δεν είναι gimmick. Είναι το επόμενο βήμα στη σχέση μας με την κίνηση: πιο έξυπνη, πιο ανάλαφρη, πιο βιώσιμη. Και ίσως, κάπου μέσα σε όλο αυτό, να υπάρχει μια μικρή υπενθύμιση: ότι όταν το σώμα έχει χώρο να “σηκωθεί”, τότε σηκώνεται και το μυαλό.

Η άσκηση γίνεται εμπειρία. Η εμπειρία γίνεται ζωή. Και η ζωή — όταν της δώσεις λίγο λιγότερη βαρύτητα — προχωράει αλλιώς.

Ήξερες ότι...

Η NASA χρησιμοποιεί προπονήσεις μειωμένης βαρύτητας για να διορθώσει μυϊκές ασυμμετρίες αστροναυτών μετά την επιστροφή τους στη Γη; Η τεχνολογία αυτή πέρασε στα gyms μόλις την τελευταία δεκαετία.

Τα zero-gravity treadmills επιτρέπουν σε τραυματίες δρομείς να κάνουν προπόνηση, χωρίς να επιβαρύνουν καθόλου την περιοχή του τραυματισμού; Γι’ αυτό τα χρησιμοποιούν πλέον επαγγελματίες ποδοσφαιριστές και μπασκετμπολίστες.

Οι anti-gravity πλατφόρμες μπορούν να μειώσουν τη βαρύτητα στα πόδια αλλά όχι στον κορμό — άρα ο κορμός δουλεύει πιο έντονα από ποτέ; Πρακτικά, η μέση και οι κοιλιακοί κάνουν δουλειά χωρίς να το καταλαβαίνεις.

Σε μερικά zero-gravity studios της Σιγκαπούρης, οι τάξεις γίνονται σε απόλυτο σκοτάδι με ηχητικά “sound baths”; Η προπόνηση συνδυάζεται με sensory immersion για mental recovery.

Η τεχνολογία anti-gravity δημιουργήθηκε αρχικά για παιδιά με κινητικές δυσκολίες, ώστε να μάθουν να περπατούν με λιγότερη πίεση στα πόδια; Το fitness απλώς την υιοθέτησε αργότερα.

Το zero-gravity training αυξάνει το mobility κατά 25-30% ήδη από τις πρώτες 3 συνεδρίες;

Η μείωση της βαρύτητας επιτρέπει στο σώμα να μπει σε κινήσεις που υπό κανονικές συνθήκες “κλειδώνουν”.

Σε κάποια premium studios, η θερμοκρασία ρυθμίζεται στους 19°C ώστε το σώμα να “αιωρείται” πιο άνετα και να μειώνονται οι μικροεντάσεις στους μυς; Ουσιαστικά, η θερμοκρασία είναι μέρος της τεχνολογίας.

Οι πρώτες εταιρείες που επένδυσαν σοβαρά σε anti-gravity platforms ήταν, κλινικές αποκατάστασης, όχι γυμναστήρια;

Η wellness βιομηχανία είδε τη δυναμική όταν διαπίστωσε πόσο γρήγορη ήταν η επάνοδος των τραυματιών.

Σε μηχανήματα μειωμένης βαρύτητας, το σώμα καίει σχεδόν τις ίδιες θερμίδες με high-impact cardio, αλλά με μόλις 20-30% της καταπόνησης;

Αυτός είναι ο λόγος που τα επιλέγουν όσοι κάνουν πολύωρη καθιστική εργασία.

Υπάρχουν zero-gravity classes ειδικά σχεδιασμένες για ανθρώπους με άγχος και κρίσεις πανικού, επειδή η αίσθηση “float” μειώνει την ενεργοποίηση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος;

Η χαλάρωση είναι βιολογική, όχι ψυχολογικό τρικ.

Chiquita: Οι Yellow Holidays επιστρέφουν με νέο, limited edition χριστουγεννιάτικο πουλόβερ



Η Chiquita επιστρέφει για δεύτερη χρονιά με τον δημοφιλή διαγωνισμό Yellow Holidays, φέρνοντας ξανά το χαρακτηριστικό κίτρινο χρώμα της στο επίκεντρο της εορταστικής περιόδου. Η κοινότητα του Instagram έχει και φέτος την ευκαιρία να αποκτήσει τη νέα limited edition εκδοχή του εμβληματικού χριστουγεννιάτικου πουλόβερ της Chiquita, το οποίο κυκλοφορεί αποκλειστικά μέσα από τον διαγωνισμό.

Από τις 24 Νοεμβρίου έως τις 7 Δεκεμβρίου, ο επίσημος λογαριασμός της Chiquita στο Instagram @chiquitabanagreece φιλοξενεί τον εορταστικό διαγωνισμό. Για να συμμετάσχει κάποιος, αρκεί να ακολουθήσει τον λογαριασμό, να επισκεφθεί το link στο bio

και να ολοκληρώσει τα βήματα στη σελίδα της προωθητικής ενέργειας. Συνολικά, 200 συλλεκτικά χριστουγεννιάτικα πουλόβερ θα δοθούν στους νικητές, εμπνευσμένα από την παράδοση των "ugly sweaters" αλλά σχεδιασμένα με τη χαρούμενη, αυθεντική αισθητική της Chiquita.

Ο Marco Volpi, Marketing Director της Chiquita, σημειώνει ότι η επιστροφή των Yellow Holidays ενισχύει τη σύνδεση του brand με το κοινό, προσφέροντας μια πρωτότυπη και ζεστή εμπειρία μέσα στις γιορτές. Καθ' όλη τη διάρκεια της περιόδου, τα social media της Chiquita θα εμπλουτίζονται με γιορτινό περιεχόμενο, συνταγές με μπανάνα, δημιουργικές ιδέες και το hashtag #yellowholidays, που θα ενώνει τους φίλους της Chiquita σε μια συλλογική, εορταστική ιστορία.

Press Room

Τι θα αγοράσουν οι Έλληνες καταναλωτές τη φετινή Black Friday – Τα ευρήματα της έρευνας της Klarna

Η Klarna, η κορυφαία ψηφιακή τράπεζα και πάροχος ευέλικτων πληρωμών, παρουσιάζει τα αποτελέσματα της νέας έρευνας που πραγματοποίησε σε συνεργασία με την Appinio για τις αγοραστικές προθέσεις των Ελλήνων καταναλωτών ενόψει της Black Friday. Η έρευνα, που διεξήχθη σε δείγμα 1.000 ατόμων ηλικίας 18-77 ετών, καταγράφει ισχυρή διάθεση για αγορές, με το 87,9% να δηλώνει ότι θα εκμεταλλευτεί την περίοδο των εκπτώσεων.

Οι κατηγορίες που βρίσκονται στην κορυφή των προτιμήσεων είναι τα είδη ένδυσης (37,7%) και τα προϊόντα τεχνολογίας (35,3%), ενώ το 22,7% σχεδιάζει να αγοράσει χριστουγεννιάτικα δώρα και το 20,3% είδη σπιτιού. Η στροφή προς το ηλεκτρονικό εμπόριο παραμένει ισχυρή, με το 58% των καταναλωτών να σκοπεύει να κάνει τις αγορές του online, έναντι μόλις 16,8% που προτιμά τα φυσικά καταστήματα.

Σε ό,τι αφορά τον προϋπολογισμό, το 31,1% δηλώνει ότι θα ξοδέψει 101-250€, ενώ το 26,3% θα διαθέσει 51-100€. Παράλληλα, οι καταναλωτές εμφανίζονται προσεκτικοί: το 41,2% ελέγχει τις τιμές πριν τις εκπτώσεις και το 34,3% αγοράζει μόνο ό,τι μπορεί να αντέξει οικονομικά.

Οι ευέλικτες επιλογές πληρωμής καταγράφουν άνοδο 28,89% σε σχέση με πέρυσι, επιβεβαιώνοντας την αυξανόμενη προτίμηση των καταναλωτών στις άτοκες λύσεις της Klarna, όπως πληρωμή σε 3 δόσεις ή εντός 30 ημερών.

Klarna

Parasocial Relationships: Σύνδεση ή ψευδαίσθηση;



Στην εποχή των social media, των influencers και των livestreams, πολλοί άνθρωποι βιώνουν μια ιδιαίτερη μορφή σχέσης με δημόσια πρόσωπα, celebrities ή ακόμη και χαρακτήρες ταινιών και σειρών.

Οι parasocial relationships είναι συνδέσεις που μοιάζουν με πραγματικές φιλίες ή συναισθηματικούς δεσμούς, αλλά είναι μονομερείς. Το φαινόμενο, αν και δεν είναι καινούργιο – περιγράφηκε πρώτη φορά τη δεκαετία του '50 – έχει αποκτήσει νέα διάσταση με την αμεσότητα της επικοινωνίας μέσα από τις ψηφιακές πλατφόρμες.

Τι είναι οι παρακοινωνικές σχέσεις

Ο όρος parasocial εισήχθη από τους Horton και Wohl το 1956 για να περιγράψει τις μονομερείς σχέσεις που δημιουργούν οι τηλεθεατές με παρουσιαστές τηλεόρασης.

Στην ουσία, ένα άτομο αισθάνεται ότι γνωρίζει ή έχει συναισθηματική σύνδεση με κάποιον που δεν γνωρίζει προσωπικά και δεν θα γνωρίσει ποτέ από κοντά.

Κύρια χαρακτηριστικά αυτών των σχέσεων:

Είναι μονομερείς: Ο θεατής/ακροατής επενδύει συναισθηματικά, ενώ το αντικείμενο της σχέσης δεν γνωρίζει την ύπαρξη του ατόμου.

Υπάρχει συναισθηματική εμπλοκή: Οι θεατές βιώνουν χαρά, λύπη ή αγωνία για τη ζωή του δημόσιου προσώπου σαν να ήταν δικό τους πρόσωπο.

Παρατηρείται μεγάλη συνέπεια: Τα άτομα μπορεί να παρακολουθούν τακτικά posts, livestreams ή εκπομπές, δημιουργώντας ρουτίνες και συναισθηματική εξάρτηση.

Σήμερα, η έννοια έχει επεκταθεί και σε influencers, YouTubers, TikTokers και ακόμα σε χαρακτήρες σειρών ή παιχνιδιών, όπου η διαδραστικότητα (π.χ. σχόλια, likes, polls) ενισχύει την αίσθηση προσωπικής σχέσης.



Γιατί δημιουργούνται οι παρακοινωνικές σχέσεις

Οι ειδικοί εξηγούν ότι το φαινόμενο βασίζεται σε ανθρώπινη ανάγκη για σύνδεση και κοινωνική επιβεβαίωση. Σε έναν κόσμο όπου υπάρχει πολλή μοναξιά και κοινωνική απομόνωση, τα άτομα βρίσκουν παρηγοριά σε σχέσεις που είναι ασφαλείς και προβλέψιμες.

Βασικοί παράγοντες που ενισχύουν τις παρακοινωνικές σχέσεις:

Ευκολία πρόσβασης: Social media, livestreams και podcasts δημιουργούν την ψευδαίσθηση της καθημερινής αλληλεπίδρασης.

Προσωποποίηση και storytelling: Όταν οι influencers, τα δημόσια πρόσωπα και οι καλλιτέχνες μοιράζονται προσωπικές ιστορίες, οι θεατές νιώθουν οικειότητα.

Ψευδαίσθηση επικοινωνίας: Τα σχόλια, τα likes και οι απαντήσεις δημιουργούν αίσθηση αλληλεπίδρασης, ενισχύοντας τη σύνδεση.

Οφέλη και κίνδυνοι

Οι παρακοινωνικές σχέσεις δεν είναι απαραίτητως αρνητικές. Μπορούν να προσφέρουν συναισθηματική υποστήριξη σε μοναχικά άτομα και διευρύνουν την πρόσβαση σε γνώση και ψυχαγωγία μέσω προσωπικών αφηγήσεων και εμπειριών. Ακόμη, ενισχύουν τη δημιουργία κοινοτήτων, καθώς άτομα με παρόμοια ενδιαφέροντα συνδέονται γύρω από το ίδιο πρόσωπο ή χαρακτήρα.



Ωστόσο, υπάρχουν και κίνδυνοι:

Ψευδαίσθηση σχέσης: Η μονομερής φύση μπορεί να οδηγήσει σε συναισθηματική εξάρτηση ή απογοήτευση.

Μείωση κοινωνικών δεξιοτήτων: Αν κάποιος επενδύει αποκλειστικά σε parasocial σχέσεις, μπορεί να αμελεί τις πραγματικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.

Πώς να διαχειριστούμε τις παρακοινωνικές σχέσεις

Η ισορροπία είναι το ζητούμενο. Θα την πετύχουμε αν έχουμε πάντα υπόψη μας ότι η σχέση δεν είναι αμοιβαία. Ακόμη, πρέπει να φροντίσουμε ώστε οι παρακοινωνικές σχέσεις να μην αντικαθιστούν τις πραγματικές συνδέσεις. Με αυτόν τον τρόπο, οι παρακοινωνικές σχέσεις μπορούν να είναι μια πηγή ψυχαγωγίας και ασφάλειας χωρίς να δημιουργούν συναισθηματικά προβλήματα.

Η αλήθεια είναι πως η ανθρώπινη ανάγκη για σύνδεση μπορεί να βρει διεξόδους ακόμα και σε μονομερείς σχέσεις με δημόσια πρόσωπα ή χαρακτήρες. Στον ψηφιακό κόσμο, αυτές οι σχέσεις έχουν γίνει καθημερινότητα για εκατομμύρια ανθρώπους, προσφέροντας συναισθηματική υποστήριξη αλλά φέρνοντας και προκλήσεις. Η συνειδητή διαχείριση και η ισορροπία μεταξύ πραγματικών και παρακοινωνικών σχέσεων είναι το κλειδί για μια υγιή εμπειρία στον ψηφιακό χώρο.



Ισχυρό αίτημα για ίδρυση Σχολής Παραδοσιακών Τεχνών στην Τήνο

Με ευρεία συμμετοχή παραγωγών, επαγγελματιών και νέων του νησιού ολοκληρώθηκε η ημερίδα «Τήνος 2030: Στόχοι και προοπτικές βιώσιμης ανάπτυξης μέσα από την εκπαίδευση», αναδεικνύοντας ως κοινό αίτημα την ίδρυση Σχολής Παραδοσιακών Τεχνών, Γαστρονομίας και Βιώσιμης Παραγωγής. Η τοπική κοινωνία εμφανίστηκε ενωμένη στην ανάγκη ενός εκπαιδευτικού θεσμού που θα «δέσει» την παράδοση με τη σύγχρονη τεχνολογία και θα δώσει νέες προοπτικές στους νέους της Τήνου.

Η Έπαρχος Τήνου, Αναστασία Δελιγιάννη-Άσπρου, επισήμανε ότι η προστασία και ανάδειξη της μοναδικότητας του νησιού περνά μέσα από τη συστηματική εκπαίδευση. Ο Δήμαρχος Τήνου, Παναγιώτης Κροντηράς, υπογράμμισε ότι υπάρχει πλέον θεσμικό πλαίσιο για τη δημιουργία της σχολής, η οποία μπορεί να αποτελέσει θεμέλιο ενός νέου, βιώσιμου παραγωγικού μοντέλου.

Μήνυμα στήριξης απέστειλε και ο Μητροπολίτης Σύρου Δωρόθεος Β', τονίζοντας τον ρόλο της εκπαίδευσης στη διαφύλαξη της παράδοσης και της κοινωνικής συνοχής.

Κατά τη διάρκεια της ημερίδας αναδείχθηκαν σημαντικά κενά σε εκπαίδευση γύρω από αγροδιατροφή, γαστρονομία, παραδοσιακή δόμηση και βιώσιμες πρακτικές. Όπως τονίστηκε, η Τήνος διαθέτει μοναδική πρώτη ύλη και ισχυρή ταυτότητα που μπορούν να στηρίξουν έναν σύγχρονο εκπαιδευτικό θεσμό.

Το επόμενο βήμα θα παρουσιαστεί στο Συνέδριο του Μαΐου, όπου θα κατατεθεί ο πλήρης σχεδιασμός για την ίδρυση της Σχολής Παραδοσιακών Τεχνών του νησιού.



Το Άσυλο Ανιάτων και το Μητροπολιτικό Κολλέγιο ανανεώνουν τη συνεργασία τους



ΑΣΥΛΟΝ ΑΝΙΑΤΩΝ
Στήριγμα ζωής από το 1893

Το Άσυλο Ανιάτων και το Μητροπολιτικό Κολλέγιο ανανέωσαν για τρίτη συνεχή χρονιά τη συνεργασία τους, συνεχίζοντας ένα πρόγραμμα που έχει ήδη προσφέρει σημαντικά οφέλη τόσο στους φοιτητές όσο και στους ωφελούμενους του Ιδρύματος. Μέχρι σήμερα, 16 φοιτητές/τριες έχουν πραγματοποιήσει πρακτική άσκηση και 17 ωφελούμενοι έχουν ενταχθεί στα προγράμματα φυσικοθεραπείας, λογοθεραπείας και εργοθεραπείας.

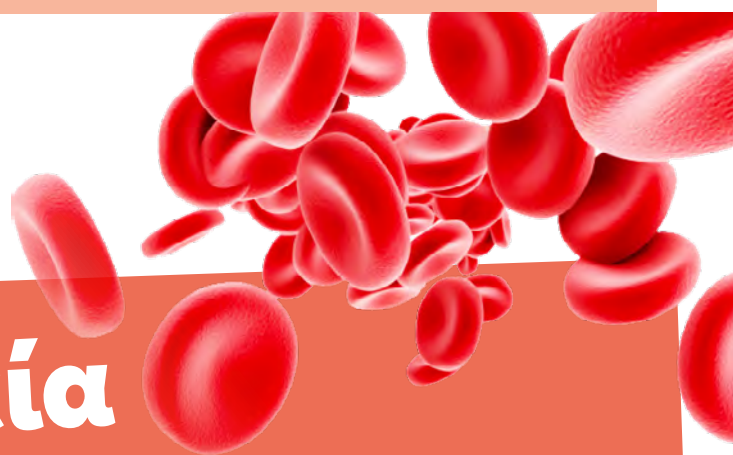
Το πρόγραμμα πρακτικής άσκησης, που ξεκίνησε τον Σεπτέμβριο του 2023, δίνει τη δυνατότητα στους φοιτητές του Μητροπολιτικού Κολλεγίου να εκπαιδευτούν στις δομές του Ιδρύματος Περιθάλψεως Χρονίως Πασχόντων, σε τμήματα Ψυχικής Υγείας, Φυσικής-Ιατρικής Αποκατάστασης, Εργοθεραπείας, Λογοθεραπείας, Νοσηλευτικής και Διατροφής & Σίτισης.

Παράλληλα, το Κέντρο Διεπιστημονικής Εκπαίδευσης και Έρευνας στην Αποκατάσταση (ΚΕ.Δ.Ε.Ε.Α.) του Μητροπολιτικού Κολλεγίου φιλοξενεί ωφελούμενους του Ασύλου τρεις φορές την εβδομάδα, παρέχοντας εξειδικευμένες υπηρεσίες αποκατάστασης από διεπιστημονικές ομάδες. Οι συνεδρίες περιλαμβάνουν νευροκινητική ενδυνάμωση, εργοθεραπευτικές δραστηριότητες και λογοθεραπευτικά προγράμματα, με αξιολόγηση μέσω διεθνώς αναγνωρισμένων εργαλείων.

Η Πρόεδρος του Ασύλου Ανιάτων, κα Ιωάννα Ηλιάδη, δήλωσε: «Η ανανέωση της συνεργασίας μας με το Μητροπολιτικό Κολλέγιο αποτελεί σημαντικό βήμα για τη συνεχή αναβάθμιση των υπηρεσιών μας, προς όφελος των ωφελούμενων αλλά και της νέας γενιάς επαγγελματιών υγείας».



Ελένη Κομνηνού,
Clinical Assistant Professor of University of Nicosia,
Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη
Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,
Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,
Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών
Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ



Οργή και υγεία



Ο θυμός επηρεάζει αρνητικά την υγεία πυροδοτώντας την αντίδραση «μάχης ή φυγής», οδηγώντας σε αυξημένο καρδιακό ρυθμό, αρτηριακή πίεση και ορμόνες του στρες όπως η αδρεναλίνη και η κορτιζόλη. Αυτό μπορεί να προκαλέσει βραχυπρόθεσμα προβλήματα όπως πονοκεφάλους και πεπτικά προβλήματα, και ο χρόνιος, ανεξέλεγκτος θυμός συνδέεται με μακροχρόνια προβλήματα υγείας όπως υψηλή αρτηριακή πίεση, καρδιακές παθήσεις, εγκεφαλικό επεισόδιο, εξασθενημένη ανοσοποιητική λειτουργία, κατάθλιψη και άγχος.

Ο θυμός μπορεί επίσης να συμβάλει σε ανθυγιεινές επιλογές τρόπου ζωής και να επιδεινώσει παθήσεις όπως το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου (ΣΕΕ).

Άμεσες επιπτώσεις

Ορμονική και φυσιολογική αντίδραση: Ο θυμός απελευθερώνει ορμόνες του στρες, όπως η αδρεναλίνη και η κορτιζόλη, οι οποίες αυξάνουν τον καρδιακό ρυθμό, την αρτηριακή πίεση και την αναπνοή.

Ροή αίματος: Το σώμα εκτρέπει το αίμα μακριά από το έντερο και προς τους μύες.

Ιδιαίτερες αισθήσεις: Το μυαλό γίνεται πιο συγκεντρωμένο και σε εγρήγορση προετοιμαζόμενο για σωματική άσκηση.

Εφίδρωση: Η θερμοκρασία του σώματος αυξάνεται και το δέρμα ιδρώνει.

Μακροπρόθεσμες συνέπειες για την υγεία

Καρδιαγγειακά προβλήματα: Ο χρόνιος θυμός συνδέεται με υψηλή αρτηριακή πίεση, αυξημένο κίνδυνο καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού επεισοδίου, καθώς και με παθήσεις όπως η στεφανιαία νόσος.

Αδυνατισμένο ανοσοποιητικό σύστημα: Οι ορμόνες του στρες μπορούν να καταστείλουν την ανοσολογική λειτουργία, καθιστώντας σας πιο ευάλωτους σε λοιμώξεις.

Πεπτικά προβλήματα: Η σύνδεση εγκεφάλου-εντέρου μπορεί να διαταραχθεί, οδηγώντας σε προβλήματα όπως δυσπεψία, πόνο στο στομάχι και υψηλότερο κίνδυνο γαστρεντερικών διαταραχών όπως το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου (ΣΕΕ) και η ΓΟΠΝ.



Ψυχική υγεία: Ο καταπιεσμένος ή χρόνιος θυμός σχετίζεται με αυξημένο άγχος και κατάθλιψη.

Άλλα προβλήματα: Προβλήματα υγείας όπως η αϋπνία, ο χρόνιος πόνος και τα δερματικά προβλήματα μπορούν επίσης να προκύψουν από τον ανεξέλεγκτο θυμό.

Παράγοντες που συμβάλλουν και κίνδυνοι

Ανθυγιεινός τρόπος ζωής: Ο θυμός μπορεί να οδηγήσει σε μηχανισμούς αντιμετώπισης που είναι επιβλαβείς για την υγεία, όπως το κάπνισμα, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ και οι κακές διατροφικές επιλογές.

Προϋπάρχουσες παθήσεις: Άτομα με προϋπάρχουσες καρδιακές παθήσεις ή υψηλή αρτηριακή πίεση είναι πιο ευάλωτα σε ξαφνικά καρδιακά επεισόδια σε στιγμές ακραίου θυμού.

Καταπιεσμένος θυμός: Η πράξη της καταπίεσης του θυμού μπορεί από μόνη της να είναι επιβλαβής και μπορεί να συνδέεται με άγχος, κατάθλιψη και σωματικά προβλήματα.

Έκφραση θυμού με υγιείς τρόπους

Προτάσεις για το πώς να εκφράσετε τον θυμό σας με υγιείς τρόπους περιλαμβάνουν:

- Αν νιώθετε ότι δεν έχετε τον έλεγχο, απομακρυνθείτε προσωρινά από την κατάσταση, μέχρι να ηρεμήσετε.
- Αναγνωρίστε και αποδεχτείτε το συναίσθημα ως φυσιολογικό και μέρος της ζωής.
- Προσπάθησε να εντοπίσεις τους ακριβείς λόγους για τους οποίους νιώθεις θυμό.
- Μόλις εντοπίσετε το πρόβλημα, σκεφτείτε να βρείτε διαφορετικές στρατηγικές για το πώς να το διορθώσετε.

• Κάντε κάτι σωματικό, όπως τρέξιμο ή άθληση.

• Μίλησε σε κάποιον που εμπιστεύεσαι για το πώς νιώθεις.

Άχρηστοι τρόποι αντιμετώπισης του θυμού

Πολλοί άνθρωποι εκφράζουν τον θυμό τους με ακατάλληλους και επιβλαβείς τρόπους, όπως:

Εκρήξεις θυμού – ορισμένοι άνθρωποι έχουν πολύ λίγο έλεγχο του θυμού τους και τείνουν να εκρήγνυνται σε οργή. Ο μανιασμένος θυμός μπορεί να οδηγήσει σε σωματική κακοποίηση ή βία. Ένα άτομο που δεν ελέγχει την ψυχραιμία του μπορεί να απομονωθεί από την οικογένεια και τους φίλους του. Μερικοί άνθρωποι που εκρήγνυνται σε οργή έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και χρησιμοποιούν τον θυμό τους ως τρόπο χειραγώγησης των άλλων και αισθάνονται ισχυροί.

Καταστολή θυμού – ορισμένοι άνθρωποι θεωρούν ότι ο θυμός είναι ένα ακατάλληλο ή «κακό» συναίσθημα και επιλέγουν να τον καταπιέσουν. Ωστόσο, ο εμφιαλωμένος θυμός συχνά μετατρέπεται σε κατάθλιψη και άγχος. Μερικοί άνθρωποι εκφράζουν τον εμφιαλωμένο θυμό τους σε αθώα άτομα, όπως παιδιά ή κατοικίδια.

Οφέλη της τακτικής άσκησης στη διαχείριση της διάθεσης

Τα άτομα που είναι αγχωμένα είναι πιο πιθανό να βιώσουν θυμό. Πολυάριθμες παγκόσμιες μελέτες έχουν τεκμηριώσει ότι η τακτική άσκηση μπορεί να βελτιώσει τη διάθεση και να μειώσει τα επίπεδα στρες. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο ότι η σωματική άσκηση καίει χημικές ουσίες του στρες και επίσης ενισχύει την παραγωγή νευροδιαβιβαστών που ρυθμίζουν τη διάθεση στον εγκέφαλο, συμπεριλαμβανομένων των ενδορφινών και των κατεχολαμινών.



Στήριξη και Έμπνευση: Η Καλλιμάνης στο 3ο Πανελλήνιο Φόρουμ Πολιτιστικών Φορέων

Με ισχυρό μήνυμα προσφοράς και εξωστρέφειας, η Καλλιμάνης συμμετείχε ως χορηγός στο 3ο Πανελλήνιο Φόρουμ Πολιτιστικών Φορέων, που πραγματοποιήθηκε στο Αίγιο, επιβεβαιώνοντας τη σταθερή της δέσμευση στη στήριξη της τοπικής κοινωνίας και της πολιτιστικής δημιουργίας.

Το Φόρουμ, η μεγαλύτερη ετήσια πανελλήνια συνάντηση πολιτιστικών συλλόγων και φορέων, ανέδειξε για ακόμη μία χρονιά τη δύναμη του πολιτισμού να ενώνει, να εμπνέει και να δίνει κατεύθυνση. Η φετινή διοργάνωση σημείωσε ρεκόρ συμμετοχών, συγκεντρώνοντας περισσότερες από 25 Ομοσπονδίες και Ενώσεις, πάνω από 50 πολιτιστικούς συλλόγους, εκπροσώπους της Τοπικής Αυτοδιοίκησης, του Πανεπιστημίου Πατρών, φορέων και επιχειρήσεων, καθώς και δεκάδες καλλιτέχνες και ομιλητές από όλη τη χώρα.

Ως χορηγός, η Καλλιμάνης στήριξε έμπρακτα έναν θεσμό που προάγει τη δημιουργικότητα, τον διάλογο και τις συνέργειες. Με την παρουσία της, ανέδειξε τη σημασία της Αιγιάλειας ως τόπου πολιτιστικής ζύμωσης, όπου φορείς, δημιουργοί και κοινότητες συναντιούνται για να ανταλλάξουν ιδέες και να σχεδιάσουν νέες δράσεις.

Η εταιρεία, βαθιά συνδεδεμένη με την περιοχή, συνεχίζει να επενδύει σε πρωτοβουλίες που ενισχύουν τον κοινωνικό ιστό, προβάλλουν την πολιτιστική κληρονομιά και συμβάλλουν στη διαμόρφωση ενός δημιουργικού και βιώσιμου μέλλοντος για την Αιγιάλεια.

Η easyJet εγκαινιάζει τις Black Friday προσφορές 2025 και νέο δρομολόγιο Πρέβεζα-Μάντσεστερ



Η easyJet ενισχύει την παρουσία της στην Ελλάδα, παρουσιάζοντας τις Black Friday προσφορές 2025 και ανακοινώνοντας ταυτόχρονα μια νέα απευθείας σύνδεση μεταξύ Πρέβεζας και Μάντσεστερ, η οποία θα ξεκινήσει στις 24 Ιουνίου 2026.

Για τη φετινή Black Friday, η εταιρεία προσφέρει έως 10% έκπτωση σε 8.000 θέσεις για ταξίδια από 5 Δεκεμβρίου 2025 έως 22 Μαρτίου 2026. Οι προσφορές ισχύουν έως τη 1 π.μ. της 2ας Δεκεμβρίου 2025, ενώ κατά τη διάρκεια της περιόδου θα υπάρχουν ειδικά στιγμιότυπα με επιπλέον εκπτώσεις στον ιστότοπο της easyJet.

Οι προορισμοί που συμμετέχουν περιλαμβάνουν δημοφιλείς ευρωπαϊκές πόλεις όπως το Λονδίνο, το Μιλάνο, τη Γενεύη, τη Νάπολη και τη Βασιλεία, προσφέροντας στους ταξιδιώτες μεγάλη ποικιλία επιλογών για αποδράσεις στην καρδιά του χειμώνα.

Το νέο δρομολόγιο Πρέβεζα-Μάντσεστερ, που θα εκτελείται κάθε Τετάρτη και Σάββατο, αναμένεται να ενισχύσει σημαντικά την τουριστική ανάπτυξη της περιοχής και να προσφέρει περισσότερες ταξιδιωτικές επιλογές στο ελληνικό κοινό.

Ο Lorenzo Lagorio, Country Manager Ιταλίας & Ελλάδας της easyJet, δήλωσε: «Με τις Black Friday προσφορές και τη νέα σύνδεση Πρέβεζα-Μάντσεστερ, επιβεβαιώνουμε τη δέσμευσή μας να προσφέρουμε περισσότερες επιλογές και καλύτερη αξία στους ταξιδιώτες στην Ελλάδα».

Περισσότερες πληροφορίες στο [easyJet.com](https://www.easyJet.com) και στο επίσημο App.



Ευτυχία Μητρίτσα – «Αιώνιες Γυναίκες» στο Theatre of the NO

Η ερμηνεύτρια και δημιουργός Ευτυχία Μητρίτσα παρουσιάζει την παράσταση «Αιώνιες Γυναίκες» στο Theatre of the NO, ένα μουσικό ταξίδι βασισμένο στο προσωπικό της album «Το πρώτο βλέμμα». Το έργο, που κυκλοφόρησε λίγο πριν από μια περίοδο βαθιών κοινωνικών αλλαγών, επιστρέφει στη σκηνή ως μια ζωντανή αφήγηση για τη γυναικεία ύπαρξη, τη δύναμη, την ευαισθησία και τις διαχρονικές ιστορίες που τη συνοδεύουν.

Με την έντονη, χαρακτηριστική της ερμηνεία, η Ευτυχία Μητρίτσα ζωντανεύει οχτώ γυναικεία πορτρέτα, εμπνευσμένα από μορφές της αρχαίας γραμματείας, της παράδοσης και των εκκλησιαστικών κειμένων – από την Ηλέκτρα και την Πηνελόπη μέχρι την Μαγδαληνή και την Περσεφόνη. Οι ηρωίδες αυτές «συνομιλούν» επί σκηνής με σύγχρονες και κλασικές γυναικείες φιγούρες της ελληνικής μουσικής, μέσα από έργα δημιουργών όπως οι Μάνος Χατζιδάκις, Μίκης Θεοδωράκης, Θάνος Μικρούτσικος, Δημήτρης Παπαδημητρίου, Σταμάτης Κραουνάκης, Βασίλης Τσιτσάνης και Μάρκος Βαμβακάρης.

Με λιτή, ατμοσφαιρική ενορχήστρωση και συνοδεία των μουσικών Δημήτρη Σίντου, Πάρι Περυσινάκη και Δέσποινας Σπανού, η παράσταση δημιουργεί έναν κόσμο όπου το έντεχνο και το παραδοσιακό συναντιούνται.

Ημερομηνία & Ώρα: Πέμπτη 27 Νοεμβρίου, 21:00

Τιμή εισιτηρίου: 15€ – Προώληση: more.com

Χώρος: Theatre of the NO, Κωνσταντίνου Παλαιολόγου 3, Αθήνα

«Nomsferatu» Η εμβληματική ιστορία του Δράκουλα ζωντανεύει ξανά στο Θέατρο 104



Eleftheria Ike / Photosfaira.gr

Η M Productions παρουσιάζει τη νέα της θεατρική παραγωγή «Nomsferatu», μετά τα συνεχή sold out στο Θέατρο Φούρνος. Η παράσταση μεταφέρεται στο Θέατρο 104 και, λόγω της μεγάλης ανταπόκρισης του κοινού, συνεχίζεται μέχρι τις 8 Ιανουαρίου, με παραστάσεις κάθε Τετάρτη και Πέμπτη στις 21:00.

Βασισμένο στο κλασικό «Nosferatu» του Φ. Β. Μουρνάου (1922), ένα από τα πιο ιστορικά έργα του κινηματογραφικού τρόμου, το «Nomsferatu» φέρει τη σκηνοθεσία και το σενάριο του Johnny O, ο οποίος εμφανίζεται και επί σκηνής. Μαζί του οι Γιώργος Ντούσης, Μαρία Μπαλούτσου, Εύη Κολιούλη, Χριστίνα Δενδρινού και Θανάσης Μεγαλόπουλος.

Η παράσταση, εμπνευσμένη από τη σκιά του μυστηριώδους Κόμη Όρλοκ, εξερευνά τον φόβο, τη γοητεία και την υπόγεια απειλή που κατακλύζει μια πόλη. Ο Johnny O προσεγγίζει τον θρύλο του Δράκουλα μέσα από μια ανατρεπτική μαύρη κωμωδία, αξιοποιώντας την αισθητική και τον ρυθμό του βωβού κινηματογράφου, που υπηρετεί με συνέπεια τα τελευταία 20 χρόνια.

Με έμφαση στη σωματικότητα, την κινησιολογία και τις κινηματογραφικές προβολές του Γιάννη Καραπιπερίδη, η παράσταση δημιουργεί μια ατμοσφαιρική εμπειρία όπου θέατρο και κινηματογράφος συνυπάρχουν δημιουργικά.

Τοποθεσία: Θέατρο 104, Ευμολπιδών 41

Διάρκεια: 70'



Ημερολόγιο 2026 – Αρκάς

Με το Ημερολόγιο 2026, ο Αρκάς μάς προσκαλεί σε μια χρονιά γεμάτη ανατροπές, χιούμορ και μικρές καθημερινές σοφίες. Οι αγαπημένοι του ήρωες επιστρέφουν για να σχολιάσουν τον χρόνο που περνά, τις συνήθειες που δεν αλλάζουν και τις εκπλήξεις της ζωής.

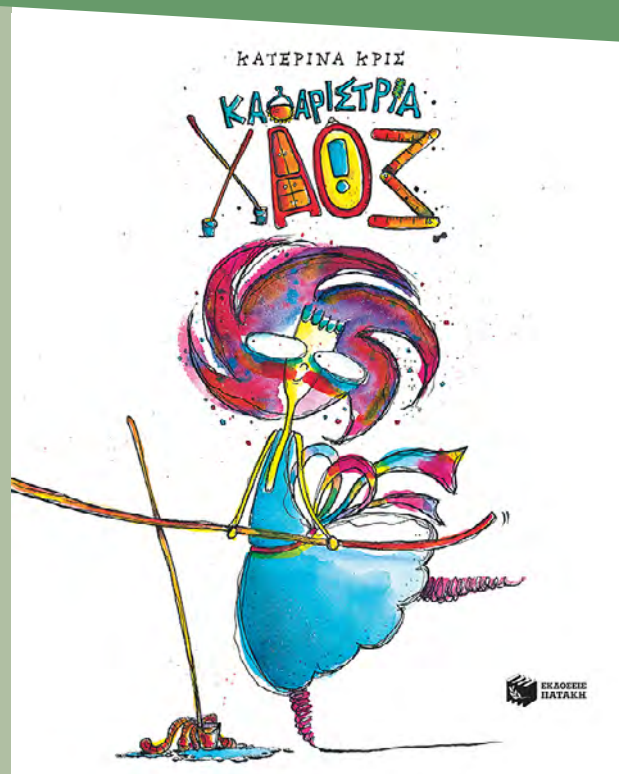
Ο Θανασάκης και η Ρόζα χαρίζουν στιγμές παιδικής αφέλειας και εξυπνάδας, ενώ η Ασημίνα με τον Ναπολέοντα συνεχίζουν το παιχνίδι της παρεξήγησης και της αγάπης. Η «Ζωή μετά» φέρνει το γνωστό υπαρξιακό χιούμορ του Αρκά, ενώ ο Προφήτης, τα πουλιά και ο Ισοβίτης σχολιάζουν —ο καθένας με τον δικό του τρόπο— όσα μας κάνουν να γελάμε και να στραβώνουμε καθημερινά. Και κάπου εκεί, ο Νώε... εξακολουθεί να περιμένει τη βροχή.

Το ημερολόγιο αποτελεί έναν καμβά όπου οι χαρακτήρες του Αρκά συνομιλούν με τα γεγονότα, τις ημέρες και τις αφορμές του 2026. Με την χαρακτηριστική του γραμμικότητα, τις εύστοχες ατάκες και την οξυδερκή ματιά του δημιουργού, κάθε ημέρα γίνεται μικρή υπενθύμιση ότι το χιούμορ είναι το πιο αποτελεσματικό αντίδοτο στη σοβαρότητα της ζωής.

Ένα ημερολόγιο όχι μόνο για να οργανώνει κανείς τη χρονιά του, αλλά και για να χαμογελά — κάθε μέρα.

Εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ

Καθαρίστρια Χάος (αναθεωρημένη έκδοση)



Η Κατερίνα Κρις επιστρέφει με μια ανανεωμένη, ζωντανή έκδοση της «Καθαρίστριας Χάος», μιας ιστορίας που μιλάει για όσα κρύβουμε... παντού μέσα μας. Η Έρση θεωρεί πως όλα στη ζωή της είναι τακτοποιημένα: οι σκέψεις μπαίνουν στο πάνω ντουλάπι, τα όνειρα βρίσκουν τη θέση τους, οι ανασφάλειες κρύβονται στο πατάρι, η κριτική – κυριολεκτικά– κάτω από το χαλί.

Η ισορροπία της όμως θα ανατραπεί όταν εμφανιστεί η Καθαρίστρια Χάος, μια φιγούρα αστεία, απρόβλεπτη, αλλά και σοφή με έναν αλλόκοτο τρόπο. Με την “σκούπα” της, ανακατεύει τα πάντα: τα καλά, τα δύσκολα, τα ανομολόγητα. Ότι ήταν κρυμμένο έρχεται στην επιφάνεια και η Έρση αναγκάζεται να δει τον εαυτό της ξανά – από την αρχή.

Με παιγνιώδη γραφή, χιούμορ και έναν αλληγορικό τρόπο που μιλάει κατευθείαν στο παιδί μέσα μας, η Κατερίνα Κρις δημιουργεί μια ιστορία για την τάξη και το χάος, για την αυτογνωσία, για το πώς πολλές φορές χρειάζεται... ένα μικρό μπάχαλο για να μπουν τα πράγματα σε σειρά.

Μια πανέξυπνη και ζεστή αφήγηση που συγκινεί, διασκεδάει και μας θυμίζει ότι η αληθινή «τάξη» ξεκινάει από μέσα μας.

Εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ

quote of the day

WHEN YOU TAKE THE WEIGHT OFF THE BODY,
YOU TAKE THE WEIGHT OFF THE MIND.

Σήμερα
γιορτάζουν!
Στυλιανός, Στέργιος,
Τέλης, Στυλιανή, Τέλα,
Νίκων



26 Νοεμβρίου

- › Ημέρα Ευαισθητοποίησης για τη Σιδηροπενία
- › Παγκόσμια Ημέρα Ελιάς
- › Παγκόσμια Ημέρα Βιώσιμων Μεταφορών
- › International Cake Day
- › National Heath Day
- › National Law Day
- › Anti Obesity Day
- › Good Grief Day