

ΚΑΘΑΡΟ ΣΑΝ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ



Ανέγγιχτο
Ελαφρύ
Ισορροπημένο

Κατευθείαν από την πηγή μας

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

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



**ΟΥΡΑΝΟΞΥΣΤΕΣ:
Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΦΙΛΟΔΟΞΙΑΣ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** και καλό μήνα!!!

Σήμερα θα μιλήσουμε για εκείνη την παράξενη, άβολη, σχεδόν τρομακτική στιγμή που κοιτάς τη ζωή σου και λες: «Ωραία. Ξαναρχίζουμε από την αρχή». Κάποτε το “μηδέν” έμοιαζε με τιμωρία. Τώρα... μοιάζει με πρόσκληση. Με μια πόρτα που ανοίγει με θόρυβο, επειδή έχει καιρό να τη χρησιμοποιήσει κανείς.

Το μηδέν δεν είναι τεκμήριο αποτυχίας. Είναι τεκμήριο ότι άντεξες. Ότι έφτασες κάπου, έστω κι αν αυτό το “κάπου” δεν ήταν το σωστό. Είναι η στιγμή που σταματάς να πεισμώνεις με το παρελθόν και αποφασίζεις να πεισμώνεις με το μέλλον.

Ξεκινάς από το μηδέν όταν έχεις κουραστεί να εξηγείς, να αποδεικνύεις, να κουμπώνεις σε κουτιά που δεν σου κάνουν. Όταν βλέπεις πως ό,τι κράταγες τελικά δεν σε κράτησε. Όταν νιώθεις ότι αν δεν αλλάξεις ρότα τώρα, θα αλλάξει εκείνη εσένα – και θα πονέσει περισσότερο.

Και τότε; Τότε γίνεται το απίστευτο: αντί να διαλυθείς, καθαρίζεις. Λιγοστεύεις. Αδειάζεις χώρο. Και μέσα σε αυτό το “άδειο” γεννιέται μια ελευθερία που δεν είχες νιώσει εδώ και καιρό. Μια σχεδόν αδιάντροπη αίσθηση ότι μπορείς να ξεκινήσεις αλλιώς. Πιο έντιμα. Πιο αληθινά. Πιο δικό σου.

Γιατί κανείς δεν στο είπε ξεκάθαρα: Το μηδέν είναι η μόνη στιγμή που δεν χρωστάς τίποτα σε κανέναν. Ούτε εξηγήσεις, ούτε ρόλους, ούτε έγκριση. Και γι’ αυτό ακριβώς είναι τόσο δυνατό.

Εκεί, στο σημείο μηδέν, είσαι ο πιο ευάλωτος. Και ταυτόχρονα ο πιο ευφυής. Γιατί έχεις μάθει πλέον τι δεν θέλεις. Έχεις δει πώς σπάει ο άνθρωπος και πώς ξανακολλάει. Έχεις νιώσει την κούραση, αλλά και το πείσμα να σταθείς όρθιος. Έχεις ακούσει τη σιωπή σου και δεν τρώμαξες.

Ξέρεις τι είναι η επανεκκίνηση; Όχι “ξαναρχίζω από την αρχή”. Αλλά “ξεκινάω με ό,τι έμαθα”. Και αυτό δεν είναι ποτέ μηδέν.

Αν το καλοσκεφτείς, κάθε μεγάλη αλλαγή στη ζωή σου ξεκίνησε έτσι: με ένα κενό, με μια απογύμνωση, με το σπάσιμο μιας ψευδαισθήσης. Και μετά... έγινε κάτι καλύτερο. Όχι επειδή το άξιζες περισσότερο τότε. Αλλά επειδή το άντεξες.

Ξεκινάς από το μηδέν και καταλήγεις κάπου που δεν τολμούσες ούτε να φανταστείς. Γιατί τώρα, στο δεύτερο γύρο, μπαίνεις χωρίς φόβο. Ξέρεις πώς πονάει η πτώση. Ξέρεις όμως και πώς να σηκωθείς.

Και στο τέλος; Στο τέλος δεν σε δικαιώνει η διαδρομή. Σε δικαιώνει το κουράγιο που είχες να πατήσεις το “restart”. Και αυτή τη φορά... θα πας ακόμη πιο μακριά.

Tip of the Day: Όταν νιώθεις ότι όλα τελειώνουν, ρώτα τον εαυτό σου: «Κι αν στην πραγματικότητα... τώρα αρχίζουν;».

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Η ΜΑΚΒΕΛ στηρίζει το νέο εκπαιδευτικό πρόγραμμα “Η Μακαρονάδα της Πέμπτης” για μαθητές Δημοτικού



Η ΜΑΚΒΕΛ – EURIMAC, στο πλαίσιο της στρατηγικής της για την προώθηση της ισορροπημένης διατροφής και της ουσιαστικής ενημέρωσης των παιδιών, στηρίζει το νέο πρόγραμμα διατροφικής εκπαίδευσης «Η Μακαρονάδα της Πέμπτης», που υλοποιείται από το Τμήμα Τουρισμού της Διεύθυνσης Πολιτισμού & Τουριστικής Ανάπτυξης του Δήμου Θεσσαλονίκης.

Η πρώτη δράση πραγματοποιήθηκε στους χώρους της ΔΕΘ, παρουσία του Αντιδημάρχου Πολιτισμού και Τουριστικής Ανάπτυξης, Βασίλη Γάκη, με τη συμμετοχή μαθητών από δημοτικά σχολεία της πόλης.

Πρόκειται για ένα σύγχρονο και δημιουργικό εργαστήριο μαγειρικής για μαθητές Δ', Ε' και ΣΤ' Δημοτικού, το οποίο υλοποιείται κάθε Πέμπτη, πρωινές ώρες, τους μήνες Οκτώβριο, Νοέμβριο και Δεκέμβριο 2025 και αναμένεται να φιλοξενήσει περισσότερους από 500 μαθητές.

Υπό την καθοδήγηση του σεφ Γιάννη Κατσαντώνη, τα παιδιά μαθαίνουν να παρασκευάζουν μια ισορροπημένη, γευστική μακαρονάδα, γνωρίζοντας παράλληλα τη σημασία των ποιοτικών πρώτων υλών, τους βασικούς κανόνες υγιεινής και ασφάλειας τροφίμων, τις αρχές της σωστής διατροφής και τη δύναμη της ομαδικής συνεργασίας.

Μέσα από τέτοιες πρωτοβουλίες, η ΜΑΚΒΕΛ επιβεβαιώνει τη δέσμευσή της στη στήριξη της νέας γενιάς, αναδεικνύοντας την ποιότητα και την υπευθυνότητα που χαρακτηρίζουν το brand και ενισχύοντας τη σχέση εμπιστοσύνης με τα παιδιά και την ελληνική οικογένεια.

Market Trends

Νέο CARRÉ “Dark Choco Cream” από τον Καραμολέγκο

Ο Καραμολέγκος παρουσιάζει το CARRÉ Dark Choco Cream, τη νέα — και πιο απολαυστική — άφιξη στη σειρά CARRÉ, που έρχεται να συμπληρώσει ιδανικά τις ήδη αγαπημένες γεύσεις Choco, Pistachio και Bueno Cream. Πρόκειται για την τέταρτη γεύση της οικογένειας, ειδικά για όσους λατρεύουν την πλούσια, γεμάτη γεύση της μαύρης σοκολάτας.

Αφράτο, ελαφρύ και πάντα απολαυστικό, το νέο CARRÉ ξεχωρίζει χάρη στη βελούδινη κρέμα μαύρης σοκολάτας και τη μαλακή, αρωματική ζύμη του, προσφέροντας μια μικρή καθημερινή στιγμή indulgence που μπορείς να έχεις πάντα μαζί σου. Η πρακτική συσκευασία το κάνει ιδανικό για το σχολείο, το γραφείο, το σπίτι ή κάθε στιγμή που χρειάζεσαι μια γρήγορη γευστική απόδραση.

Με το CARRÉ Dark Choco Cream, ο Καραμολέγκος συνεχίζει να επενδύει σε προϊόντα που αγαπιούνται από μικρούς και μεγάλους, προσφέροντας σταθερά γεύση, ποιότητα και την αίσθηση της «μικρής πολυτέλειας» μέσα στην ημέρα. Δεν είναι απλώς ένα ακόμη σνακ, αλλά μια γλυκιά συνήθεια που θες να απολαμβάνεις ξανά και ξανά — από την πρώτη μέχρι την τελευταία μπουκιά.

Αληθινή γεύση. Ποιοτική απόλαυση. Το CARRÉ που «το έκανε με αγάπη» και γίνεται η νέα σοκολατένια σου αδυναμία.



Ουρανοξύστες: Η ιστορία της ανθρώπινης φιλοδοξίας



Από τις πρώτες κατασκευές που έφταναν πολύ ψηλά μέχρι τους σύγχρονους γίγαντες από γυαλί και ατσάλι, η ιστορία των ψηλότερων κτιρίων στον κόσμο είναι η ιστορία της ίδιας της ανθρώπινης φιλοδοξίας. Στην καρδιά της βρίσκεται ένα διαρκές ερώτημα: πόσο ψηλά μπορούμε να φτάσουμε; Και κάθε εποχή, με τα δικά της εργαλεία και όνειρα, έδωσε μια νέα απάντηση.

Ουρανοξύστης: η γέννηση μιας ιδέας

Ο όρος «ουρανοξύστης» εμφανίζεται στα τέλη του 19ου αιώνα, όταν οι αμερικανικές πόλεις άρχισαν να χτίζουν προς τα πάνω, όχι από πολυτέλεια αλλά από ανάγκη. Οι πυκνοκατοικημένες μητροπόλεις, όπως το Σικάγο και η Νέα Υόρκη, δεν είχαν άλλο διαθέσιμο χώρο στο έδαφος. Έτσι, η λύση ήταν η επέκταση στον αέρα.

Για να θεωρηθεί ένα κτίριο ουρανοξύστης δεν αρκεί να έχει πολλούς ορόφους. Πρέπει να στηρίζεται σε έναν σύγχρονο φέροντα οργανισμό από ατσάλι ή μπετόν και να διαθέτει ανελκυστήρες που καθιστούν λειτουργική την πρόσβαση στα ανώτερα επίπεδα. Χωρίς αυτά τα δύο στοιχεία, η ιδέα του ουρανοξύστη θα έμενε κυριολεκτικά στο έδαφος.

Ο πρώτος πραγματικός ουρανοξύστης θεωρείται το Home Insurance Building στο Σικάγο (1885), ύψους μόλις 42 μέτρων – μικρός για τα σημερινά δεδομένα, αλλά επαναστατικός για την εποχή του. Η επανάσταση, όμως, δεν βρισκόταν στο ύψος του, αλλά στο ατσάλινο πλαίσιο που επέτρεψε στους αρχιτέκτονες να υπερβούν τα παραδοσιακά όρια της πέτρας και της τοιχοποιίας.



Ο 20ός αιώνας: η μάχη για τα σύννεφα

Οι πρώτες δεκαετίες του 20ού αιώνα ήταν ένα ανελέητο «ράλι» ανάμεσα σε πόλεις και μηχανικούς. Η Νέα Υόρκη έγινε το κέντρο της παγκόσμιας αρχιτεκτονικής, με εμβληματικούς ουρανοξύστες όπως το Chrysler Building και, λίγο αργότερα, το θρυλικό Empire State Building, που για σχεδόν 40 χρόνια παρέμεινε το ψηλότερο κτίριο στον κόσμο.

Κάθε νέα γενιά ουρανοξυστών εξέφραζε το πνεύμα της εποχής της: από τον ρομαντισμό της μηχανής και την αισιοδοξία για το βιομηχανικό μέλλον μέχρι τον εταιρικό δυναμισμό των μεταπολεμικών δεκαετιών.

Ωστόσο, το παιχνίδι του ύψους δεν έμεινε για πάντα στην Αμερική. Μετά τη δεκαετία του '70, οι φιλοδοξίες μετατοπίστηκαν προς την Ασία και τη Μέση Ανατολή, περιοχές που συνδύαζαν οικονομική άνθηση, τεχνολογική καινοτομία και τη θέληση να δηλώσουν την παρουσία τους στο παγκόσμιο σκηνικό μέσω αρχιτεκτονικών «τοτέμ».

Η εποχή των «supertall» και «megatall» κτιρίων

Στις αρχές του 21ου αιώνα, η τεχνολογία έφτασε σε σημείο που έκανε εφικτό το σχεδόν αδιανόητο. Η κατηγορία των «supertall» κτιρίων —όσα ξεπερνούν τα 300 μέτρα— άρχισε να γεμίζει με νέα ονόματα. Παράλληλα, μια ακόμη πιο θαυματική κατηγορία γεννήθηκε: τα «megatall», με ύψος άνω των 600 μέτρων.

Σύμφωνα με σύγχρονες αναλύσεις, η άνοδος των υπερψηλών κτιρίων δεν είναι απλώς θέμα ρεκόρ· αποτελεί ένδειξη τεχνικών και περιβαλλοντικών φιλοδοξιών. Σε μια εποχή κλιματικής κρίσης, οι μηχανικοί προσπαθούν να αποδείξουν ότι ένα κτίριο μπορεί να είναι ταυτόχρονα τεράστιο και βιώσιμο. Η πρόκληση, φυσικά, παραμένει μεγάλη.

Shanghai Tower: ένα σύγχρονο θαύμα

Ανάμεσα στα σύγχρονα επιτεύγματα, το Shanghai Tower στην Κίνα αποτελεί ίσως το πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα της νέας αρχιτεκτονικής εποχής. Με ύψος 632 μέτρα και 128 ορόφους, είναι το δεύτερο ψηλότερο κτίριο του κόσμου και ένα από τα πιο «πράσινα».

Η σπειροειδής του μορφή δεν είναι αισθητικό παιχνίδι. Έχει σχεδιαστεί για να μειώνει την αεροδυναμική αντίσταση κατά 24%, εξοικονομώντας έτσι εκατομμύρια δολάρια σε υλικά και ενέργεια. Το διπλό εξωτερικό κέλυφος λειτουργεί ως ρυθμιστής θερμότητας, ενώ το κτίριο αξιοποιεί ανανεώσιμες πηγές ενέργειας και προηγμένα συστήματα διαχείρισης νερού.

Το Shanghai Tower δεν είναι απλώς ένας γίγαντας από γυαλί· είναι παράδειγμα του τι σημαίνει «βιωσιμότητα σε μεγάλη κλίμακα» και απόδειξη ότι η αρχιτεκτονική του μέλλοντος βρίσκεται εκεί όπου η καινοτομία συναντά την οικολογία.

Γιατί θέλουμε να χτίζουμε τόσο ψηλά;

Η ιστορία των υψηλών κτιρίων δεν είναι μόνο τεχνολογική. Είναι κοινωνική, οικονομική και —σε μεγάλο βαθμό— πολιτισμική.

Οικονομικά κίνητρα: Σε πυκνοκατοικημένες πόλεις, το ύψος σημαίνει αποδοτικότητα. Όσο λιγότερο διαθέσιμο είναι το έδαφος, τόσο πιο λογικό γίνεται το «κάθετο» χτίσιμο.

Συμβολισμός ισχύος: Κάθε εποχή διεκδικεί τα δικά της μνημεία. Οι ουρανοξύστες εκφράζουν την πρόοδο μιας πόλης ή μιας χώρας.

Τεχνολογική υπεροχή: Η δυνατότητα να χτίζεις ψηλότερα από τους άλλους αποτελεί ένδειξη τεχνολογικής κυριαρχίας.

Αστική ταυτότητα: Πόλεις όπως το Χονγκ Κονγκ, το Ντουμπάι και η Σαγκάη έχουν συνδέσει την ταυτότητά τους με τις εντυπωσιακές γραμμές του skyline τους — μια αρχιτεκτονική υπογραφή στον παγκόσμιο χάρτη.

Το μέλλον: πόσο ψηλά μπορούμε να φτάσουμε;

Μετά το Burj Khalifa και την άνοδο των megatall κτιρίων, το ερώτημα «ποιο θα είναι το επόμενο;» γίνεται όλο και πιο απαιτητικό. Ήδη υπάρχουν σχέδια για κτίρια που θα ξεπεράσουν το ένα χιλιόμετρο. Το Jeddah Tower στη Σαουδική Αραβία φιλοδοξεί να φτάσει τα 1.000+ μέτρα.



Το μέλλον, όμως, δεν θα καθοριστεί μόνο από το ύψος: θα καθοριστεί από το πώς αυτά τα κτίρια θα ενσωματώνουν την τεχνολογία, τη βιωσιμότητα και την ανθρώπινη εμπειρία. Έξυπνα δίκτυα, ενεργειακά αυτόνομες όψεις, ενσωματωμένα πάρκα και λύσεις για φυσικό φωτισμό υπόσχονται μια νέα εποχή.

Η ιστορία των ψηλότερων κτιρίων στον κόσμο δεν είναι μία γραμμική διαδρομή από το χαμηλό στο υψηλό. Είναι μια ιστορία γεμάτη άλματα, ρίσκο και οράματα. Από το μικρό Home Insurance Building μέχρι τον σπειροειδή γίγαντα της Σαγκάης και το φουτουριστικό μέλλον που ήδη σχεδιάζεται, οι ουρανοξύστες αποτελούν μια θεαματική απόδειξη του ανθρώπινου πάθους για πρόοδο.



Διάβολος ή μέλισσα; Η Λούσιφερ ανατρέπει τα δεδομένα της φύσης



Σε μια απομακρυσμένη περιοχή της Δυτικής Αυστραλίας, οι επιστήμονες ανακάλυψαν ένα εντελώς νέο είδος μέλισσας που μοιάζει να βγήκε από παραμύθι — ή ακόμη και από ταινία τρόμου. Η *Megachile* (*Hackeriapis*) *lucifer*, γνωστή απλά ως «μέλισσα Λούσιφερ», ξεχωρίζει για την ιδιαίτερη και σχεδόν «διαβολική» εμφάνισή της.

Η ανακάλυψη που μαγεύει

Η Λούσιφερ ανακαλύφθηκε από την επιστήμονα Kit Prendergast ενώ μελετούσε τον σπάνιο άγριο θάμνο *Marianthus aquilonaris*. Αυτό που τράβηξε αμέσως την προσοχή της ήταν τα μικροσκοπικά «κέρατα» στο κεφάλι των θηλυκών μελισσών, ύψους μόλις 0,9 χιλιοστών. Οι επιστήμονες ακόμα προσπαθούν να καταλάβουν γιατί υπάρχουν. Ίσως βοηθούν στην άμυνα, στην πρόσβαση στα λουλούδια ή στον ανταγωνισμό για φωλιές. Αυτή η ξεχωριστή μορφολογία δείχνει πόσα μυστικά κρύβει ακόμα η βιοποικιλότητα της Αυστραλίας.

Γιατί ονομάστηκε Λούσιφερ

Η επιλογή του ονόματος «Λούσιφερ» δεν ήταν τυχαία. Η Prendergast είδε τα μικρά κέρατα και της θύμισαν τον διάβολο από την ομώνυμη σειρά. Το όνομα προέρχεται από τη λατινική λέξη *Lucifer*, που σημαίνει «ο φέρων το φως» και στη χριστιανική παράδοση ταυτίζεται με τον Εωσφόρο.

Η οικολογική της σημασία

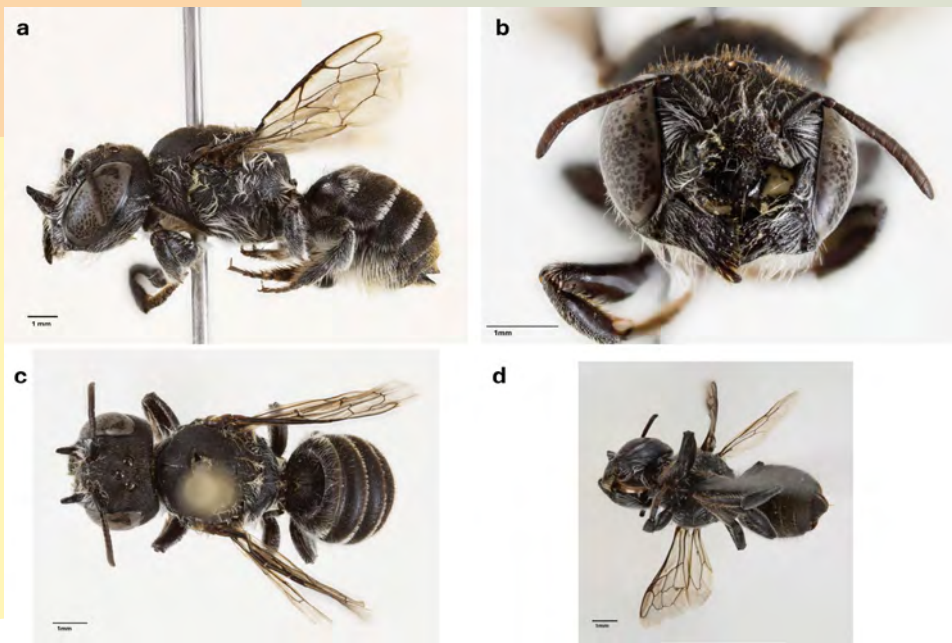
Η Λούσιφερ δεν είναι απλώς μια περίεργη μέλισσα. Είναι βασικός επικονιαστής για τον σπάνιο θάμνο *Marianthus aquilonaris*, που κινδυνεύει από ανθρώπινες παρεμβάσεις. Η περιοχή όπου ζει δεν είναι προστατευόμενη και αντιμετωπίζει πιέσεις από εξορύξεις, κάτι που καθιστά την ανακάλυψη σημαντική για την επιστήμη αλλά και για την προστασία του οικοσυστήματος. Η Prendergast τονίζει ότι πολλές περιοχές με πλούσια βιοποικιλότητα δεν έχουν ερευνηθεί επαρκώς και η καταγραφή των γηγενών εντόμων είναι απαραίτητη πριν από οποιαδήποτε ανθρώπινη επέμβαση.

Τι ξέρουμε και τι μένει να ανακαλύψουμε

Η Λούσιφερ φαίνεται να είναι πολύ εξειδικευμένη, επισκέπτεται συγκεκριμένα φυτά και η κατανομή της πιθανότατα είναι περιορισμένη. Τα κόκκινα κέρατα εμφανίζονται μόνο στα θηλυκά, και η λειτουργία τους παραμένει μυστήριο. Η ανακάλυψή της μας υπενθυμίζει πόσα λίγα γνωρίζουμε για την άγρια πανίδα, ακόμα και σε καλά μελετημένες περιοχές, και ανοίγει δρόμους για νέες έρευνες γύρω από τη ζωή και την οικολογία των εντόμων.

Προστασία και μέλλον

Η μέλισσα Λούσιφερ δεν είναι μόνο επιστημονικό εύρημα. Είναι και προειδοποίηση για τη σημασία της προστασίας των οικοσυστημάτων. Οι επιστήμονες ζητούν αυστηρότερους κανονισμούς για την εκμετάλλευση γης σε περιοχές με υψηλή βιοποικιλότητα και τονίζουν ότι η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση του κοινού είναι κρίσιμες για την επιβίωση τέτοιων ειδών.



Παγκόσμια Ημέρα κατά του AIDS: 40 χρόνια αγώνα, γνώσης και ελπίδας



Κάθε 1η Δεκεμβρίου, ο κόσμος φοράει μια κόκκινη κορδέλα και θυμάται: θυμάται ζωές που χάθηκαν, ιστορίες που σημάδεψαν μια ολόκληρη εποχή, αλλά και τα τεράστια βήματα που έκανε η επιστήμη απέναντι σε έναν ιό που, στα '80s, σήμαινε σχεδόν βέβαιη απώλεια. Σήμερα, η Παγκόσμια Ημέρα κατά του AIDS δεν είναι απλώς μια επέτειος· είναι μια υπενθύμιση ότι η μάχη συνεχίζεται, αλλά και μια απόδειξη ότι η ελπίδα είναι πια πραγματική.

Πώς ξεκίνησαν όλα — τα πρώτα χρόνια της επιδημίας

Το 1981 καταγράφονται επίσημα στις ΗΠΑ τα πρώτα ανεξήγητα περιστατικά σοβαρής ανοσοανεπάρκειας σε νεαρούς άνδρες. Κάτι καινούργιο, κάτι αόρατο και επικίνδυνο, είχε εμφανιστεί — και σύντομα ονομάστηκε AIDS.

Δύο χρόνια αργότερα, το 1983, ερευνητές του Ινστιτούτου Παστέρ στο Παρίσι κατάφεραν να απομονώσουν τον ιό που βρίσκεται πίσω από την ασθένεια. Τον HIV. Πίσω από αυτή την εφεύρεση, όμως, υπήρξε ήδη μια σιωπηλή πανδημία που εξαπλωνόταν.

Και όμως, ο HIV είχε «περάσει» στον άνθρωπο πολύ νωρίτερα — πιθανότατα από πιθήκους, ήδη από τις αρχές του 20ού αιώνα. Χρειάστηκαν δεκαετίες για να το καταλάβουμε. Αλλά όταν το καταλάβαμε... ήταν αργά.

Οι δεκαετίες του φόβου: όταν το AIDS ήταν συνώνυμο της απώλειας

Στα '80s και τα '90s, το AIDS έγινε παγκόσμιο τρόμος. Δεν υπήρχε θεραπεία. Δεν υπήρχε καν επίσημη ενημέρωση. Το στίγμα τεράστιο — και η παραπληροφόρηση ακόμα μεγαλύτερη.

Το 2004 καταγράφηκε το πιο σκοτεινό σημείο της επιδημίας: πάνω από 2,1 εκατομμύρια άνθρωποι πέθαναν εκείνη τη χρονιά.

Από την αρχή της επιδημίας έως σήμερα:

- 91 εκατομμύρια άνθρωποι έχουν μολυνθεί
- 44 εκατομμύρια έχουν πεθάνει

Πρόκειται για μια από τις πιο καταστροφικές υγειονομικές κρίσεις της σύγχρονης ιστορίας.

Πώς μεταδίδεται — και πώς δεν μεταδίδεται

Ο HIV μεταδίδεται μόνο όταν υγρά όπως αίμα, σπέρμα, κολλικά υγρά ή μητρικό γάλα έρθουν σε επαφή με τον οργανισμό κάποιου άλλου μέσω βλεννογόνων ή πληγών.

Μεταδίδεται:

- με σεξουαλική επαφή χωρίς προφύλαξη



- με κοινή χρήση βελονών
- με μεταγίσεις μολυσμένου αίματος
- από μητέρα σε παιδί κατά την κύηση, τον τοκετό ή τον θηλασμό

ΔΕΝ μεταδίδεται με αγκαλιές, φιλία, ιδρώτα, μαχαιροπύρινα, τουαλέτες, πισίνες, τρόφιμα ή κουνούπια.

Η γνώση και η αλήθεια σώζουν ζωές. Το στίγμα και η άγνοια τις καταστρέφουν.

Η επανάσταση της θεραπείας: από τον φόβο στη διαχείριση

Σήμερα, η εικόνα έχει αλλάξει ριζικά. Με τα σύγχρονα αντιρετροϊκά φάρμακα (ART):

- ➔ Ο HIV γίνεται χρόνια και διαχειρίσιμη νόσος
- ➔ Ένα άτομο μπορεί να ζήσει φυσιολογικά, με προσδόκιμο ζωής κοντά στο κανονικό
- ➔ Όταν η θεραπεία καταστέλλει τον ιό, ένα άτομο ΔΕΝ μεταδίδει (U=U: Undetectable = Untransmittable)

Το 2023, οι θάνατοι μειώθηκαν σε περίπου 630.000 παγκοσμίως — σχεδόν το 1/4 σε σχέση με το 2004.

Οι νέες μολύνσεις μειώθηκαν, αλλά παραμένουν υψηλές: 1,3 εκατομμύρια το 2024.

Η μάχη δεν τελείωσε — αλλά έχει αλλάξει στρατόπεδο. Σήμερα έχουμε εργαλεία. Αυτό που λείπει είναι η πρόσβαση, η ενημέρωση και η κατάρριψη του στίγματος.

Η εικόνα στην Ελλάδα

Σύμφωνα με τα πιο πρόσφατα στοιχεία του 2025:

- 👉 21.815 καταγεγραμμένα περιστατικά HIV συνολικά
- 👉 4.795 περιπτώσεις AIDS
- 👉 3.721 θάνατοι
- 👉 11.549 άνθρωποι σε θεραπεία σήμερα

Τα στοιχεία δείχνουν κάτι σημαντικό: Η Ελλάδα έχει κάνει πρόοδο, αλλά χρειάζεται ακόμα καλύτερη ενημέρωση — και κυρίως, λιγότερο φόβο γύρω από τον HIV.

Γιατί η 1η Δεκεμβρίου έχει ακόμη σημασία

Γιατί θυμίζει ότι:

- Ο HIV δεν έχει εξαφανιστεί.
- Η πρόληψη (προφυλακτικό, PrEP, τεστ) είναι το πιο ισχυρό όπλο.
- Η θεραπεία σώζει ζωές.
- Το στίγμα παραμένει ο μεγαλύτερος εχθρός.

Και κυρίως: ότι όσοι ζουν με HIV δεν χρειάζονται τον οίκτο μας — χρειάζονται σεβασμό, ενημέρωση, ισότητα και πρόσβαση.

Τι κρατάμε σήμερα

Η ιστορία του AIDS είναι μια ιστορία ανθρώπων. Απώλειες, επιστήμη, αγώνας, εξέλιξη. Μια ιστορία που ξεκίνησε στο σκοτάδι αλλά συνεχίζεται με φως.

Η Παγκόσμια Ημέρα κατά του AIDS δεν είναι για να φοβόμαστε. Είναι για να θυμόμαστε. Να ενημερωνόμαστε. Να στεκόμαστε δίπλα — όχι απέναντι.

Και πάνω από όλα, είναι μια μέρα για να δίνει ελπίδα.

Γιατί σήμερα, περισσότερο από ποτέ, η ελπίδα υπάρχει.





Η SKAG διοργανώνει Εθελοντική Αιμοδοσία την Πέμπτη 4 Δεκεμβρίου

Η SKAG πραγματοποιεί Εθελοντική Αιμοδοσία στις εγκαταστάσεις της την Πέμπτη 4 Δεκεμβρίου, συνεχίζοντας μια παράδοση κοινωνικής προσφοράς που αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της εταιρικής της φιλοσοφίας.

Η δράση εντάσσεται στο πλαίσιο της Τράπεζας Αίματος της εταιρείας, η οποία ιδρύθηκε το 1997 και λειτουργεί αδιάλειπτα μέχρι σήμερα χάρη στην ενεργή συμμετοχή και την ευαισθησία των εργαζομένων.

Η Τράπεζα Αίματος της SKAG έχει ως βασική αποστολή τη διασφάλιση επάρκειας μονάδων αίματος για τους εργαζόμενους και τις οικογένειές τους, ενώ παράλληλα συμβάλλει στη συνολική ενίσχυση του Εθνικού Συστήματος Υγείας.

Με την πρωτοβουλία αυτή, η εταιρεία επιβεβαιώνει τον σταθερό της προσανατολισμό στην κοινωνική υπευθυνότητα και στη στήριξη των συνανθρώπων που βρίσκονται σε ανάγκη.

Με στόχο την ενίσχυση των αποθεμάτων αίματος, η SKAG απευθύνει ανοικτή πρόσκληση σε εργαζόμενους, συνεργάτες και πελάτες να συμμετάσχουν στην εθελοντική αυτή πράξη αλληλεγγύης.

Η αιμοδοσία παραμένει μια από τις πιο ουσιαστικές μορφές κοινωνικής προσφοράς, μια πράξη ζωής που μπορεί να συμβάλει καθοριστικά στη σωτηρία ανθρώπων.

Μέσα από δράσεις όπως αυτή, η SKAG ενισχύει σταθερά μια κουλτούρα υπευθυνότητας, ανθρωπιάς και συλλογικού πνεύματος, επιβεβαιώνοντας την προσήλωσή της στις αξίες που διαμορφώνουν την εταιρική της ταυτότητα.

Χειμερινές φορτίσεις με επιβραβεύσεις και προνόμια από τη ΔΕΗ blue και τη Visa



Η ΔΕΗ blue, σε συνεργασία με τη Visa, συνεχίζει για δεύτερη χρονιά το πρόγραμμα Re charge | Re ward, ενισχύοντας την ηλεκτροκίνηση και προσφέροντας ουσιαστικά οφέλη στους οδηγούς ηλεκτρικών οχημάτων.

Οι χρήστες της εφαρμογής PPC blue που πραγματοποιούν τις φορτίσεις τους στο δίκτυο δημόσια προσβάσιμων φορτιστών της ΔΕΗ blue και πληρώνουν με κάρτες Visa, μπορούν να λάβουν έως 14€ πίστωση τον μήνα στο ψηφιακό τους πορτοφόλι.

Η επιβράβευση αφορά κατανάλωση 30kWh έως 100kWh τον μήνα και προστίθεται αυτόματα στο τέλος κάθε μήνα, μέσα από τη σχετική ενότητα PPC blue Specials της εφαρμογής. Το ποσό μπορεί να αξιοποιηθεί στις επόμενες φορτίσεις, κάνοντας τις μετακινήσεις ακόμη πιο οικονομικές.

Με περισσότερα από 3.000 σημεία φόρτισης σε όλη τη χώρα και πάνω από 500 θέσεις ταχυφόρτισης DC/HPDC, η ΔΕΗ blue διαθέτει το μεγαλύτερο δίκτυο φόρτισης στην Ελλάδα, επιβεβαιώνοντας τη δέσμευση του Ομίλου ΔΕΗ για επιτάχυνση της πράσινης κινητικότητας.

Το PPC blue app, διαθέσιμο για iOS και Android, διευκολύνει τον οδηγό από άκρη σε άκρη του ταξιδιού: εύρεση φορτιστή, κράτηση ταχυφορτιστή, πληροφορίες φόρτισης, προνόμια και βοηθητικά εργαλεία, όπως η λειτουργία PPC blue Trips για προγραμματισμό χειμερινών και εορταστικών διαδρομών.

Το πρόγραμμα Re charge | Re ward θα είναι ενεργό έως 31 Ιανουαρίου 2026.

Longevity Mindset: Η νέα ψυχολογία της μακροζωίας



Η μακροζωία είναι μια συνειδητή στάση ζωής που διαμορφώνεται μέσα από επιλογές, συνήθειες και —ίσως περισσότερο απ' όλα— μέσα από την ψυχολογία.

Το λεγόμενο Longevity Mindset δεν αφορά μόνο στο να ζούμε περισσότερα χρόνια, αλλά στο να ζούμε καλύτερα, με ποιότητα, ευεξία και νοητική διαύγεια. Είναι μια εσωτερική αναδιάταξη: μια αλλαγή στον τρόπο που σκεφτόμαστε για το σώμα μας, τον χρόνο μας, τη σχέση μας με το άγχος και τη φροντίδα του εαυτού μας.

Στον πυρήνα του, το Longevity Mindset είναι ο τρόπος με τον οποίο επιλέγουμε να ζούμε.

Η ψυχολογία της μακροζωίας: γιατί το μυαλό προηγείται του σώματος

Οι έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που ζουν περισσότερο έχουν ένα κοινό σημείο: έναν εσωτερικό προσανατολισμό προς τη ζωή, όχι τον φόβο του θανάτου.

Το Longevity Mindset χτίζεται γύρω από τρεις βασικούς άξονες:

1. Νοητική ευελιξία

Η ικανότητα να αλλάξεις συνήθειες, να προσαρμόζεσαι, να μαθαίνεις καινούργια πράγματα.

Ο εγκέφαλος, όπως και το σώμα, χρειάζεται «άσκηση»: νέες δεξιότητες, διάβασμα, δημιουργικότητα, κοινωνική αλληλεπίδραση.

2. Σκοπός και νόημα

Οι άνθρωποι που νιώθουν ότι έχουν λόγο να ξυπνούν το πρωί παρουσιάζουν χαμηλότερα επίπεδα φλεγμονής, στρες και κατάθλιψης. Ο σκοπός δεν χρειάζεται να είναι μεγάλος: αρκεί να είναι υπάρχει. Ένα project, μια σχέση, μια δημιουργική ενασχόληση — κάτι που δίνει κίνητρο.

3. Αισιοδοξία χωρίς αφέλεια

Δεν πρόκειται για τοξική θετικότητα, αλλά για μια σταθερή πεποίθηση ότι μπορείς να επηρεάσεις τη ζωή σου.

Οι αισιόδοξοι άνθρωποι ανακάμπτουν πιο γρήγορα, διαχειρίζονται καλύτερα τις προκλήσεις και φροντίζουν περισσότερο τον εαυτό τους.

Το σώμα ακολουθεί το μυαλό. Και το μυαλό, όταν βλέπει το μέλλον καθαρά, παίρνει αποφάσεις που το στηρίζουν.





Μικρές καθημερινές συνήθειες που υποστηρίζουν τη μακροζωία

Το Longevity Mindset μεταφράζεται σε απλές, επαναλαμβανόμενες πράξεις. Δεν χρειάζονται θεαματικές αλλαγές — χρειάζεται συνέπεια.

1. Κίνηση ως τρόπος ζωής

Όχι έντονη γυμναστική μόνο. Κίνηση μέσα στην ημέρα με κάθε ευκαιρία.

2. Διατροφή με επίκεντρο τη ζωή, όχι τη στέρηση

Φυτικές τροφές, χρώμα στο πιάτο, ελαφριά γεύματα το βράδυ. Η μακροζωία δεν προκύπτει από αυστηρότητα, αλλά από σταθερές, φιλικές με το σώμα επιλογές.

3. Ύπνος που θεραπεύει

Ο ύπνος είναι ίσως το ισχυρότερο αντιγηραντικό εργαλείο. Ο εγκέφαλος «καθαρίζει» τις τοξίνες, διορθώνει, μαθαίνει και αναδομείται.

4. Μικρές νηστείες

Η ήπια διαλειμματική νηστεία έχει συνδεθεί με καλύτερη μεταβολική υγεία.

5. Διαχείριση στρες με στρατηγική

Το στρες δεν εξαφανίζεται· εξισορροπείται. Με αναπνοές, μικρές παύσεις, στιγμές ηρεμίας, περιορισμό του ψηφιακού overload.

6. Σχέσεις που μας κάνουν καλό

Οι ισχυρές κοινωνικές συνδέσεις είναι από τους πιο προβλέψιμους δείκτες μακροζωίας.

Όχι πολλές σχέσεις, αλλά αυθεντικές.

Ο ρόλος της τεχνολογίας στη... νέα μακροζωία

Η σύγχρονη τεχνολογία δεν είναι απλώς εργαλείο παρακολούθησης υγείας· αλλάζει την κουλτούρα της μακροζωίας.

- Τα wearables μας εκπαιδεύουν να ακούμε το σώμα μας.
- Οι εφαρμογές mindfulness μας υπενθυμίζουν να αναπνέουμε.
- Η τηλεϊατρική κάνει τη φροντίδα προσβάσιμη.

Η μεγάλη παγίδα: όταν η μακροζωία γίνεται διαρκές άγχος

Η προσπάθεια για μακροζωία μπορεί εύκολα να μετατραπεί σε εμμονή. Το Longevity Mindset δεν είναι ένα παιχνίδι επιβίωσης — είναι μια φιλοσοφία ζωής.

Η παγίδα εμφανίζεται όταν:

- μετράμε τα πάντα
- αγχωνόμαστε για τις «ατέλειες»
- πιστεύουμε ότι η μακροζωία είναι θέμα απόλυτου ελέγχου

Η ουσία: να ζεις αληθινά

Το Longevity Mindset είναι στην πραγματικότητα μια στροφή προς το ουσιώδες: να φροντίζεις, να επιλέγεις, να είσαι παρών.

Santa Claus Kingdom: Τα Χριστούγεννα γίνονται παραμύθι στο Μ.Ε.Σ. Παιανίας

Από τις 29 Νοεμβρίου έως τις 6 Ιανουαρίου 2026, το Santa Claus Kingdom επιστρέφει στο Μ.Ε.Σ. Παιανίας και προσκαλεί μικρούς και μεγάλους να ζήσουν τα Χριστούγεννα σαν αληθινό παραμύθι.

Στη μεγαλύτερη στεγασμένη Χριστουγεννιάτικη Παιχνιδοχώρα της Ελλάδας, σε χώρο 13.000 τ.μ., η μαγεία ξετυλίγεται με αμέτρητες δραστηριότητες, θεματικούς κόσμους και εμπειρίες που μένουν αξέχαστες.

Κεντρική ιδέα του φετινού Santa Claus Kingdom είναι το «Απόλυτο Βασίλειο των Παραμυθιών». Οκτώ αγαπημένα παραμύθια – από τη «Beauty and the Beast» και τη «Σταχτοπούτα» μέχρι τον «Καρυοθραύστη», τον «Πινόκιο», τη «Χιονάτη» και την «Alice in Wonderland» – ζωντανεύουν μέσα από θεματικά σκηνικά, ειδικά εφέ και διαδραστικές εμπειρίες, μετατρέποντας τα παιδιά σε πρωταγωνιστές των ιστοριών. Οι ήρωες των παραμυθιών εμφανίζονται live, φωτογραφίζονται με τα παιδιά και ενισχύουν τη βιωματική εμπειρία.

Στον πυρήνα του πάρκου βρίσκεται το Χωριό του Αϊ-Βασίλη, με το φωτισμένο δέντρο, τα σπιτάκια, το Εργαστήριο των Ξωτικών, τον Στάβλο των Τάρανδων και φυσικά το Σπίτι του Αϊ-Βασίλη, όπου οι οικογένειες συναντούν και φωτογραφίζονται με τον αγαπημένο Άγιο.

Δίπλα, το εντυπωσιακό παγοδρόμιο 300 τ.μ. προσφέρει χριστουγεννιάτικες «διαδρομές» στον πάγο, ενώ η Luna Park Land γεμίζει τον χώρο με καρουζέλ, τρενάκια, ιπτάμενες καρέκλες, συγκρουόμενα και θεματικά παιχνίδια.

Η Παιχνιδοχώρα 2.000 τ.μ. με φουσκωτά, τσουλήθρες, στίβους μάχης, τραμπολίνα και πίστες Berg 4x4 υπόσχεται ατελείωτο παιχνίδι, ενώ το νέο escape room «Save The Santa» καλεί τα παιδιά να λύσουν γρίφους και να «σώσουν» τη μαγεία των Χριστουγέννων. Στο αμφιθέατρο, η θεατρική παράσταση «Οι 4 Υπερήρωες και το Πνεύμα των Χριστουγέννων», με την αιγίδα της UNESCO Πειραιώς & Νήσων, μεταφέρει μηνύματα αγάπης, φιλίας και συνεργασίας.

Το πρόγραμμα πλαισιώνεται από εντυπωσιακά magic shows, δημιουργικά εργαστήρια για παιδιά και μια

Santa Claus Kingdom
ΤΟ ΠΙΟ ΠΑΡΑΜΥΘΕΝΙΟ
ΠΑΡΚΟ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ!

Αμέτρητα Παιχνίδια - 8 Παραμύθια - Πλούσια Θεάματα
Το Χωριό του Αϊ Βασίλη - Mega Events με Creators

29 ΝΟΕ.
6 ΙΑΝ.

Μ.Ε.Σ.
ΠΑΙΑΝΙΑΣ

τηλ: 210 6199777, www.santaclauskingdom.com

ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ more.com

ζωντανή Χριστουγεννιάτικη Αγορά με food court, γλυκά, street food και γιορτινές γεύσεις.

Ιδιαίτερη καινοτομία φέτος αποτελούν τα MEGA Events με 11 δημοφιλείς YouTubers, σε δύο θεματικά weekends, προσφέροντας meet & greet, live acts, challenges και fan moments.

Η γενική είσοδος είναι 9,90 ευρώ, ενώ διατίθενται και all inclusive πακέτα με απεριόριστο παιχνίδι. Το Santa Claus Kingdom στο Μ.Ε.Σ. Παιανίας είναι εύκολα προσβάσιμο μέσω Αττικής Οδού, Λεωφ. Λαυρίου, Προαστιακού και Μετρό, με άνετους, δωρεάν χώρους στάθμευσης.

Γιατί τα Χριστούγεννα... αξίζει να τα ζούμε σαν παραμύθι.



«Αυτό που μας φέρνει κοντά! – Μια βόλτα στις κουζίνες του κόσμου»

Τι είναι αυτό που πραγματικά μας φέρνει κοντά; Οι ιστορίες που μοιραζόμαστε, τα παιχνίδια που μας κάνουν να γελάμε, η μουσική που μας ταξιδεύει – ή μήπως ένα τραπέζι γεμάτο χρώματα, μυρωδιές και γεύσεις από ολόκληρο τον κόσμο;

Ο μικρός Γιαντ έχει ένα μεγάλο όνειρο: να γίνει συγγραφέας μαγειρικών συνταγών. Μαζί με την κυρία Κορίνα, ξεκινούν μια χαρούμενη βόλτα στο κέντρο της πόλης, συναντούν ανθρώπους από διαφορετικές χώρες και ανακαλύπτουν το πιο ζεστό μυστικό που ενώνει όλους τους ανθρώπους: την απόλαυση του μοιράσματος. Το βιβλίο αναδεικνύει τη μαγεία της πολυπολιτισμικότητας μέσα από τις κουζίνες του κόσμου, με τρόπο απλό, τρυφερό και δημιουργικό.

Η εκπαιδευτικός και συγγραφέας Κούλα Πανάγου, υπεύθυνη εκπαιδευτικών προγραμμάτων στο Δίκτυο «Δικαιώματα για το Παιδί», θα παρουσιάσει το βιβλίο και θα μυήσει τα παιδιά σε γεύσεις, υλικά και συνταγές διαφορετικών χωρών, μέσα από διαδραστικές δράσεις που καλλιεργούν τη δημιουργικότητα και την ανθρώπινη επαφή. Μαζί της θα βρίσκονται και οι κούκλες-ήρωες της ιστορίας, ζωντανεύοντας τη μαγεία του βιβλίου.

Κυριακή 30 Νοεμβρίου, 12:00
Μουσείο Παιδικής Ηλικίας Ιδρύματος Βασίλη Παπαντωνίου
Βασ. Κωνσταντίνου 33, Πάρκο ΟΣΕ, Ναύπλιο
Είσοδος ελεύθερη.

Εκδόσεις Παπαδόπουλος.

«Αγκαλιά Αγάπης 5» Μια βραδιά τέχνης, ψυχής και συμπερίληψης στο Μοσχάτο



Η εκδήλωση «Αγκαλιά Αγάπης» επιστρέφει για πέμπτη συνεχόμενη χρονιά, την Παρασκευή 12 Δεκεμβρίου 2025, στις 8 μ.μ., στο Πολιτιστικό Κέντρο Δήμου Μοσχάτου-Ταύρου (Σολωμού 30). Με ελεύθερη είσοδο και στο επίκεντρο το μήνυμα της αλληλεγγύης, της συμπερίληψης και της αποδοχής, ο θεσμός συνεχίζει να φωτίζει με τον δικό του τρόπο τις ιστορίες και τις δυνατότητες των ανθρώπων με αναπηρία.

Η φετινή διοργάνωση τιμά τα 20 χρόνια από την ίδρυση του Αθλητικού Σωματείου ΑμεΑ «Τυρταίος», μετατρέποντας την τέχνη, τη μόδα και τον αθλητισμό σε ένα ενιαίο, δυνατό μήνυμα: ότι η αναπηρία δεν είναι εμπόδιο, αλλά ένα ακόμη χρώμα στο μωσαϊκό της ανθρώπινης εμπειρίας.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει μουσική, χορό, θέατρο και δράσεις με έντονο κοινωνικό αποτύπωμα. Το τραγούδι «Αγκαλιά Αγάπης», σε ερμηνεία Χρήστου Καρνάβα, ανοίγει τη βραδιά, ενώ ακολουθεί μια συμβολική επίδειξη μόδας από τον οίκο Arima με έμφαση στη διαφορετικότητα. Η χορευτική ομάδα του «Τυρταίος» παρουσιάζει δύο χορογραφίες, αποδεικνύοντας πώς η κίνηση γίνεται έκφραση δύναμης και ελευθερίας.

Η βραδιά κορυφώνεται με το μονόπρακτο «Σκιά των Χριστουγέννων», μια τρυφερή θεατρική ιστορία για το φως, την αντοχή και τη βαθύτερη ουσία των γιορτών.

Την επιμέλεια και οργάνωση έχει η εμπνεύστρια του θεσμού, Μαρία Αγραπίδου. Μια εκδήλωση-ορόσημο που υπενθυμίζει ότι η αγάπη, όταν μοιράζεται, πολλαπλασιάζεται.

Katherine Mansfield
**JE NE PARLE PAS
FRANÇAIS**



Μετάφραση-Επίμετρο
Σοφία Αυγερινού

ΤΑ ΜΙΚΡΑ
ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Je ne parle pas français

Το *Je ne parle pas français* της Katherine Mansfield είναι ένα από τα πιο τολμηρά και αποκαλυπτικά διηγήματά της· μια ιστορία που ξεγυμνώνει με ακρίβεια την ψευδαίσθηση της κοσμικής λάμψης του μεσοπολεμικού Παρισιού. Η διάσημη συγγραφέας, γνωστή για την ατρόμητη γραφή και το αιχμηρό της βλέμμα, παραδίδει εδώ μια καυστική και βαθιά ειρωνική εξομολόγηση μέσα από τη φωνή του Ραούλ Ντικέτ —ενός νεαρού λογοτέχνη που βλέπει τον κόσμο με την ψυχρή αποστασιοποίηση ενός ανθρώπου που μοιάζει να μην πιστεύει σε τίποτα.

Ο Ραούλ περιπλανιέται στα καφέ, τα σοκάκια και τις ακαδημίες της παριζιάνικης διανόησης, κρύβοντας κάτω από το πνεύμα και το σαρκαστικό του ύφος μια σκοτεινή, ανείπωτη αλήθεια: πίσω από τον κυνισμό του υπάρχουν στιγμές που τον διαπερνά η αδιόρατη, σχεδόν αθέλητη αναλαμπή ενός κόσμου γεμάτου φόβο, προσμονή, απελπισία — αλλά και βαθιά επιθυμία για κάτι που ο ίδιος υποτίθεται πως απορρίπτει: ανθρώπινη σύνδεση.

Η Mansfield, με τη γνωστή της οξυδέρκεια, δημιουργεί έναν αντιήρωα που είναι ταυτόχρονα απωθητικός και γοητευτικός. Η παιγνιώδης αφήγηση, η ειρωνεία και η λεπτή τραγικότητα του διηγήματος αναδεικνύουν την ένταση ανάμεσα στην επιφανειακή ελευθεριότητα της εποχής και στα υπόγεια, συχνά αποσιωπημένα συναισθήματα.

Ένα μικρό, τολμηρό αριστούργημα που φωτίζει τις πιο μυστικές πτυχές της ανθρώπινης ψυχής.

Το σπίτι των άλλων

Silvio D'Arzo
ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ



Μετάφραση-Επίμετρο
Δήμητρα Δότση

ΤΑ ΜΙΚΡΑ
ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Το *Σπίτι των άλλων* του Silvio D'Arzo, ένα από τα σημαντικότερα έργα της ιταλικής λογοτεχνίας, αποτελεί μια συγκλονιστική νουβέλα για τη μοναξιά, την ανθρώπινη εύθραυστη ψυχή και τη βαθιά ανάγκη για μια απάντηση που θα δώσει νόημα στην ύπαρξη. Σε ένα μικρό, απομονωμένο ορεινό χωριό, μια γυναίκα —πλύστρα και σιωπηλή αγωνίστρια της ζωής— ζητά από έναν ηλικιωμένο ιερέα μια απελπισμένη, υπαρξιακή άδεια: να της πει αν πρέπει να συνεχίσει ή να τα παρατήσει.

Η συνάντησή τους γίνεται αφορμή για έναν από τους πιο λιτούς αλλά και πιο δυνατούς λογοτεχνικούς διαλόγους του 20ού αιώνα. Ο ιερέας, διχασμένος ανάμεσα στο θρησκευτικό καθήκον και την ανθρώπινη συμπόνια, παλεύει να αρθρώσει μια αλήθεια που δεν χωράει εύκολες απαντήσεις. Ο D'Arzo χρησιμοποιεί μινιμαλιστική, καθαρή γραφή γεμάτη ποιητική ένταση, ενώ οι σιωπές ανάμεσά τους λένε περισσότερα από τα λόγια.

Η φύση —άγρια, σχεδόν μεταφυσική— λειτουργεί ως αντανάκλαση του ψυχικού τους τοπίου. Η νουβέλα, αφιερωμένη σε όσους βιώνουν το βάρος της συνειδησης και της απομόνωσης, εξερευνά το όριο ανάμεσα στην πίστη και στην απελπισία, στη λύτρωση και στην αδυναμία του ανθρώπου να αντιμετωπίσει το αδιανόητο.

Ένα μικρό, απόλυτα ολοκληρωμένο αριστούργημα που επιτέλους συστήνεται στο ελληνικό κοινό.

quote of the day

SKYSCRAPERS ARE THE FINGERPRINTS OF HUMAN AMBITION — EVERY FLOOR A REMINDER OF HOW HIGH WE DARE TO DREAM.

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Θεόκλητος, Θεοκλήτη,
Ναούμ, Ναόμι,
Φιλαρέτη, Φιλάρετος,
Αρετή, Φαιναρέτη

1 Δεκεμβρίου

- › **Cyber Monday**
- › **Παγκόσμια Ημέρα κατά του AIDS**
- › **National Bartender Day**
- › **Antarctica Day**
- › **National Eat a Red Apple Day**