

ΤΡΙΤΗ 17 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ, 2026

Divani Caravel Hotel

*5th***ESG****Conference**

Το 5th ESG Conference φέρνει στην Αθήνα κορυφαίους ειδικούς για τις εξελίξεις σε κανονιστικό πλαίσιο, τεχνολογία, χρηματοδότηση και βιώσιμη επιχειρηματικότητα, ενισχύοντας τον διάλογο για το ESG 2.0.

REGISTER NOW

PANELS

Opening Remarks: «ESG 2.0: Απλούστευση κανόνων ή υποχώρηση φιλοδοξίας;»

ΕΝΟΤΗΤΑ I: Κανονιστικό Πλαίσιο & ESG Μεταρρυθμίσεις

ΕΝΟΤΗΤΑ II: Χρηματοδότηση, Πράσινη Ανάπτυξη & ESG Επενδύσεις

ΕΝΟΤΗΤΑ III: Τεχνολογία, Δεδομένα & ESG Reporting

ΕΝΟΤΗΤΑ IV: Εφοδιαστική, Κοινωνία & Διακυβέρνηση (S & G)

ΕΝΟΤΗΤΑ V: Corporate Case Studies

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

**ΓΙΑΤΙ ΠΑΝΤΑ ΑΦΗΝΩ
ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΓΙΑ
ΤΗΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΣΤΙΓΜΗ;**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Δεν θα σου πω να αφήσεις το κινητό. Δεν γίνεται. Δεν ζούμε στο 2003, ούτε σε μοναστήρι. Το κινητό είναι εργαλείο, δουλειά, επικοινωνία, GPS, ημερολόγιο, φωτογραφική μηχανή και, ναι, εθισμός. Όλα μαζί. Κι όποιος σου λέει «κόψ' το απλώς», μάλλον δεν έχει προσπαθήσει ποτέ σοβαρά.

Αυτό όμως που μπορούμε να κάνουμε δεν είναι να το κόψουμε. Είναι να το αντικαταστήσουμε. Γιατί έτσι δουλεύουν οι συνήθειες. Δεν εξαφανίζονται. Μετακινούνται.

Κάπου διάβασα μια ιδέα τόσο απλή που σχεδόν γελάς: βάλε στην τσέπη σου ένα μικρό σημειωματάριο. Όχι app. Όχι notes στο κινητό. Ένα κανονικό, φυσικό, χαρτί-και-στυλό πράγμα. Ένα «codex», όπως το λένε. Και όχι, δεν είναι vintage μόδα. Είναι αντίσταση.

Γιατί τι κάνουμε συνήθως όταν περιμένουμε; Στο φανάρι, στο ασανσέρ, στην ουρά, στον καφέ που κρυώνει. Βγάζουμε το κινητό. Χωρίς σκέψη. Χωρίς λόγο. Scroll. Λίγο ακόμα scroll. Και ξαφνικά έχει περάσει χρόνος, χωρίς να έχει μείνει τίποτα.

Ένα σημειωματάριο όμως δεν σε τραβά. Σε περιμένει. Δεν σου δείχνει τίποτα αν δεν του δώσεις εσύ κάτι. Δεν σε μετρά, δεν σε ειδοποιεί, δεν σε διακόπτει. Σε ρωτά σιωπηλά: «έχεις κάτι να πεις;».

Και εκεί αλλάζει το παιχνίδι. Δεν γράφεις για να γίνεις συγγραφέας. Γράφεις για να σκεφτείς. Μια φράση. Μια ιδέα. Ένα πράγμα που σε ενόχλησε. Ένα που δεν θέλεις να ξεχάσεις. Ένα που φοβάσαι να παραδεχτείς. Το χαρτί αντέχει αυτά που το κινητό διαλύει σε notifications.

Το θέμα δεν είναι να αντικαταστήσεις την τεχνολογία. Είναι να ξαναδώσεις χώρο στη σκέψη. Γιατί όσο το κινητό γεμίζει κάθε κενό, η σκέψη δεν προλαβαίνει να εμφανιστεί. Και χωρίς σκέψη, απλώς καταναλώνεις.

Ίσως λοιπόν δεν χρειάζεσαι λιγότερη οθόνη. Ίσως χρειάζεσαι κάτι στην τσέπη σου που να μην σε τραβά, αλλά να σε κρατά.

Tip of the Day: Η αλήθεια είναι ότι η σκέψη χρειάζεται χώρο. Και το κινητό δεν της τον δίνει. Οπότε, την επόμενη φορά που θα πιάσεις το κινητό από συνήθεια, πιάσε πρώτα ένα χαρτί. Αν δεν έχεις τι να γράφεις, τότε ίσως δεν είχες και λόγο να κάνεις scroll.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Οι αγαπημένοι μας ήρωες έφτασαν!

Κάθε μέρα με τα παιδιά είναι μια μικρή γιορτή – και το ντύσιμο μπορεί να γίνει μέρος της χαράς. Η Orchestra παρουσιάζει τη νέα της συλλογή με τους αγαπημένους ήρωες των παιδιών, φέρνοντας στο προσκήνιο ρούχα που συνδυάζουν άνεση, στυλ και παιχνίδι.

Η νέα σειρά περιλαμβάνει άνετα σετ φόρμας και καθημερινά κομμάτια, σχεδιασμένα για να ακολουθούν τον ρυθμό των παιδιών από το πρωί μέχρι το βράδυ. Με ζωηρά χρώματα, παιχνιδιάρικα σχέδια και χαρακτήρες που αγαπούν μικροί και μεγάλοι, τα ρούχα της συλλογής γίνονται εύκολα η πρώτη επιλογή για κάθε μέρα.

Η Orchestra παραμένει πιστή στη φιλοσοφία της: ρούχα πρακτικά, ποιοτικά και λειτουργικά, που επιτρέπουν στα παιδιά να κινούνται ελεύθερα και να εκφράζονται μέσα από το στυλ τους. Είτε πρόκειται για το σχολείο, τη βόλτα ή το παιχνίδι στο σπίτι, τα νέα σετ προσφέρουν άνεση χωρίς συμβιβασμούς.

Γιατί όταν τα παιδιά νιώθουν άνετα και χαρούμενα, κάθε εμφάνιση μπορεί πραγματικά να κλέψει την παράσταση.



Ήξερες ότι...

Το πιο ακριβό παιδικό ρούχο που πουλήθηκε ποτέ σε δημοπρασία δεν ήταν κάποιο σύγχρονο φόρεμα υψηλής ραπτικής



Ήταν ένα κομμάτι κινηματογραφικής ιστορίας! Πρόκειται για το εμβληματικό μπλε-λευκό καρό φόρεμα (pinafore) που φόρεσε η Judy Garland ως Dorothy στην ταινία «Ο Μάγος του Οζ» το 1939. Παρόλο που στην ταινία υποδυόταν ένα κορίτσι, το ρούχο έχει μείνει στην ιστορία ως το απόλυτο "παιδικό" look.

Η τιμή: Πουλήθηκε σε δημοπρασία του οίκου Bonhams στη Νέα Υόρκη για το αστρονομικό ποσό των 1,56 εκατομμυρίων δολαρίων!

Το Fun Fact: Στο εσωτερικό του ρούχου υπήρχε μια κρυφή ραμμένη ετικέτα με το όνομα της ηθοποιού. Μάλιστα, λόγω της παλαιότητας και της χρήσης στα γυρίσματα, το ύφασμα είχε ακόμη ίχνη από τον ιδρώτα της Garland στο σημείο του λαιμού, κάτι που για τους συλλέκτες αύξησε την αξία του ως αυθεντικό κειμήλιο.

Αν βέβαια μιλάμε για «καινούργιο» ρούχο που μπορείς να αγοράσεις από κατάστημα, το ρεκόρ κατέχει συχνά ο οίκος Dolce & Gabbana ή η σειρά Baby Dior, με φορέματα για βαπτίσεις ή επίσημες εμφανίσεις που μπορούν να ξεπεράσουν τα 10.000€, ειδικά αν έχουν χειροποίητες λεπτομέρειες από μεταξωτή δαντέλα και κρύσταλλα Swarovski.

Γιατί πάντα αφήνω τα πράγματα για την τελευταία στιγμή;



Και δεν φταίει (μόνο) η κακή οργάνωση...

Το να αφήνεις τα πράγματα για την τελευταία στιγμή συνήθως βαφτίζεται «κακή διαχείριση χρόνου». Στην πράξη όμως, οι περισσότεροι άνθρωποι που αναβάλλουν συστηματικά δεν είναι ανοργάνωτοι. Ξέρουν τι πρέπει να κάνουν, ξέρουν πότε πρέπει να το κάνουν και —σχεδόν πάντα— ξέρουν και πώς.

Το πρόβλημα δεν είναι ότι δεν υπάρχει πλάνο. Είναι ότι το πλάνο δεν ενεργοποιείται αν δεν υπάρχει πίεση. Και αυτό δεν είναι θέμα ρολογιού. Είναι θέμα μηχανισμού.

Η τελευταία στιγμή ως μηχανισμός ενεργοποίησης

Για αρκετούς ανθρώπους, η τελευταία στιγμή λειτουργεί σαν διακόπτης. Μέχρι τότε, το task υπάρχει θεωρητικά. Όταν όμως πλησιάζει το deadline, το σώμα και το μυαλό μπαίνουν σε κατάσταση δράσης: συγκέντρωση, ταχύτητα, απόφαση.

Αυτό δημιουργεί την αίσθηση ότι «δουλεύω καλύτερα υπό πίεση». Σε ορισμένες περιπτώσεις, ισχύει. Η πίεση

αφαιρεί τον θόρυβο, περιορίζει τις επιλογές και αναγκάζει σε ξεκάθαρες αποφάσεις. Το θέμα είναι ότι αυτή η κατάσταση δεν είναι ουδέτερη. Έχει κόστος.

Αναβολή και φόβος αποτελέσματος

Σπάνια αναβάλλουμε επειδή φοβόμαστε τη διαδικασία. Αναβάλλουμε επειδή φοβόμαστε το αποτέλεσμα. Όσο κάτι δεν έχει ολοκληρωθεί, παραμένει ανοιχτό. Δεν κρίνεται. Δεν αξιολογείται. Δεν απορρίπτεται.

Η αναβολή κρατά ζωντανό το ενδεχόμενο ότι «θα μπορούσε να είναι καλύτερο». Όταν παραδώσεις κάτι νωρίτερα, δεν υπάρχει άλλοθι. Όταν το κάνεις την τελευταία στιγμή, υπάρχει πάντα η δικαιολογία του χρόνου.

Η ταυτότητα του «λειτουργώ στο deadline»

Σε πολλούς ανθρώπους, η αναβολή δεν είναι απλώς συνήθεια. Είναι μέρος της ταυτότητάς τους. Το «εγώ έτσι δουλεύω» γίνεται εσωτερική αφήγηση. Και κάθε αφήγηση, όσο κουραστική κι αν είναι, προσφέρει συνοχή.



Η πίεση, η ένταση, το χάος πριν το τέλος γίνονται γνώριμο περιβάλλον. Αν αφαιρεθούν, μένει ένα κενό. Και αυτό το κενό συχνά τρομάζει περισσότερο από το άγχος.

Έλεγχος μέσω καθυστέρησης

Παράδοξο αλλά αληθινό: η αναβολή είναι και ένας τρόπος ελέγχου. Όταν καθυστερείς, αποφασίζεις εσύ πότε θα εκτεθείς. Πότε θα τελειώσει κάτι. Πότε θα κριθεί.

Όταν ολοκληρώνεις κάτι νωρίς, αυτό μένει «εκεί έξω». Διαθέσιμο σε σχόλια, σκέψεις, παρεμβάσεις. Όταν το παραδίδεις στο παρά πέντε, το κλείνεις σχεδόν ταυτόχρονα. Δεν προλαβαίνει να σε κυνηγήσει.

Τελιομανία μεταμφιεσμένη σε αναβλητικότητα

Πολλές φορές, πίσω από την αναβολή κρύβεται η τελιομανία. Όχι η υγιής φροντίδα για ποιότητα, αλλά η αδυναμία να δεχτείς κάτι ως «αρκετά καλό».

Όσο κάτι δεν ξεκινά, δεν μπορεί να αποτύχει. Όσο δεν ολοκληρώνεται, δεν αποδεικνύεται ανεπαρκές.

Η τελευταία στιγμή αναγκάζει σε παράδοση χωρίς άπειρη επεξεργασία. Και αυτό, για κάποιους, είναι ανακούφιση.

Η τελευταία στιγμή και το σώμα

Δεν είναι μόνο ψυχολογικό. Είναι και σωματικό. Η αδρεναλίνη του deadline δίνει ενέργεια, εγρήγορση, ένταση. Για ανθρώπους που έχουν συνηθίσει να λειτουργούν έτσι, η ηρεμία μοιάζει με απραξία.

Το πρόβλημα ξεκινά όταν το σώμα μαθαίνει ότι μόνο υπό στρες αξίζει να κινηθεί. Τότε η πίεση παύει να είναι εργαλείο και γίνεται προϋπόθεση.

Τι πραγματικά αναβάλλεται

Στην πραγματικότητα, σπάνια αναβάλλεται μόνο το task. Συχνά αναβάλλεται:

- μια απόφαση
- μια αλλαγή
- ένα επόμενο βήμα

Γιατί αν κάτι γίνει εγκαίρως και σωστά, τότε ανοίγει ο δρόμος για το μετά. Και το μετά μπορεί να απαιτεί περισσότερη ευθύνη, περισσότερη έκθεση ή μεγαλύτερη δέσμευση.

Γιατί δεν λύνεται με tips

Το να αφήνεις τα πράγματα για τελευταία στιγμή δεν λύνεται με λίστες, εφαρμογές ή χρονόμετρα. Αυτά



βοηθούν μόνο αν το πρόβλημα είναι τεχνικό. Όταν όμως είναι υπαρξιακό, χρειάζεται άλλη ερώτηση.

Όχι «πώς να ξεκινήσω νωρίτερα», αλλά: τι φοβάμαι ότι θα αλλάξει αν ξεκινήσω νωρίτερα;

Τι αλλάζει αν κάτι γίνει εγκαίρως

Αν κάτι γίνει χωρίς πίεση:

- δεν υπάρχει άλλοθι
- δεν υπάρχει δράμα
- δεν υπάρχει δικαιολογία

Υπάρχει μόνο η σχέση σου με τον εαυτό σου και με αυτό που παράγεις. Και αυτό, για πολλούς, είναι πιο απαιτητικό από το χάος του deadline.

Με λίγα λόγια...

Η τελευταία στιγμή δεν είναι ο εχθρός. Είναι σύμπτωμα. Δείχνει πού χρειάζεσαι πίεση για να κινηθείς, πού αποφεύγεις την έκθεση και πού κρατάς τον εαυτό σου σε αναμονή.

Το ερώτημα δεν είναι αν θα συνεχίσεις να αφήνεις τα πράγματα για τελευταία στιγμή. Το ερώτημα είναι αν θέλεις να εξαρτάσαι από αυτήν για να λειτουργήσεις.

Και αυτό δεν είναι θέμα χρόνου. Είναι θέμα στάσης.

Fun facts για την αναβλητικότητα

Ο εγκέφαλος αντιλαμβάνεται ένα μακρινό deadline σχεδόν σαν να μην υπάρχει. Ενεργοποιείται σοβαρά μόνο όταν το θεωρεί «απειλή».

Όσο πιο δημιουργικό είναι ένα task, τόσο πιο πιθανό είναι να το αναβάλεις. Όχι επειδή δεν σου αρέσει — αλλά επειδή σε εκθέτει.

Η αδρεναλίνη του deadline λειτουργεί σαν φυσικό διεγερτικό. Για κάποιους ανθρώπους, αντικαθιστά τον καφέ.

Οι άνθρωποι που αναβάλλουν συστηματικά έχουν συχνά υψηλά standards, όχι χαμηλά.

Η αναβλητικότητα δεν σημαίνει ότι δεν σε νοιάζει. Συνήθως σημαίνει ακριβώς το αντίθετο.

Ήξερες ότι...

...ο εγκέφαλος προτιμά την άμεση ανακούφιση (π.χ. scrolling) από το μελλοντικό όφελος (π.χ. ολοκλήρωση ενός project);

...όταν λες «έχω χρόνο», ο εγκέφαλος μεταφράζει το task ως χαμηλής προτεραιότητας;

...η αναβλητικότητα συνδέεται περισσότερο με τη διαχείριση συναισθημάτων παρά με τη διαχείριση χρόνου;

...το «δουλεύω καλύτερα υπό πίεση» συχνά είναι αποτέλεσμα συνήθειας και όχι πραγματικής απόδοσης;

... όσο περισσότερο καθυστερείς κάτι, τόσο μεγαλώνει νοητά στο μυαλό σου — ανεξάρτητα από τη δυσκολία του;

...αν το deadline μετακινηθεί, συνήθως μετακινείται και η αναβλητικότητα μαζί του.

...οι περισσότεροι άνθρωποι ξεκινούν ένα task μόνο όταν ο φόβος του «δεν πρόλαβα» ξεπεράσει τον φόβο του «κι αν δεν είναι καλό»;

...το πιο δύσκολο σημείο ενός task είναι τα πρώτα 10 λεπτά. Μετά, το μυαλό μπαίνει σε ρυθμό.

«Γεια σου Αθήνα!»: Η IndiGo εγκαινιάζει τις πρώτες απευθείας πτήσεις Ινδίας – Ελλάδας



Ένα νέο κεφάλαιο στη διεθνή αεροπορική διασυνδεσιμότητα της Ελλάδας άνοιξε στις 23 Ιανουαρίου 2026, καθώς η IndiGo, η μεγαλύτερη και προτιμώμενη αεροπορική εταιρεία της Ινδίας, εγκαινιάσε τις πρώτες απευθείας πτήσεις μεταξύ Βομβάης και Αθήνας. Από τις 24 Ιανουαρίου, το δίκτυο επεκτείνεται και στο Δελχί, καθιστώντας την IndiGo τον πρώτο ινδικό αερομεταφορέα που συνδέει απευθείας τις δύο χώρες.

Η νέα αυτή σύνδεση έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς σηματοδοτεί και το «ντεμπούτο» της IndiGo σε πτήσεις μεγάλων αποστάσεων με αεροσκάφος στενής ατράκτου, μέσω της αξιοποίησης του Airbus A321XLR – του πρώτου του τύπου που εντάσσεται σε στόλο ινδικής αεροπορικής εταιρείας. Τα δρομολόγια θα εκτελούνται τρεις φορές την εβδομάδα για κάθε προορισμό, ενώ ήδη εξετάζεται η περαιτέρω ενίσχυση της ελληνικής διασυνδεσιμότητας με νέες πόλεις.

Η Αθήνα αποτελεί έναν ιδιαίτερα ελκυστικό προορισμό για την ινδική αγορά, καλύπτοντας ένα ευρύ φάσμα ταξιδιωτικών αναγκών: τουρισμό αναψυχής, ταξίδια MICE, αλλά και τον ταχέως αναπτυσσόμενο τομέα του destination wedding tourism. Η απευθείας σύνδεση μειώνει δραστικά τον χρόνο ταξιδιού και ενισχύει τη θέση της ελληνικής πρωτεύουσας στον χάρτη των long-haul προορισμών.

Καθοριστικό ρόλο στη στρατηγική αυτή κίνηση παίζει και η προγραμματισμένη codeshare συνεργασία με την AEGEAN (υπό την προϋπόθεση των απαιτούμενων κανονιστικών εγκρίσεων), η οποία θα επιτρέπει στους Ινδούς επιβάτες να συνεχίζουν απρόσκοπτα το ταξίδι τους προς ελληνικά νησιά και ευρωπαϊκούς προορισμούς.

Ο Διευθύνων Σύμβουλος της IndiGo, Pieter Elbers, χαρακτήρισε την Αθήνα «ξεχωριστό ορόσημο» για την εταιρεία, υπογραμμίζοντας ότι η νέα σύνδεση ενισχύει τόσο την παγκόσμια διασυνδεσιμότητα της Ινδίας όσο και τους πολιτιστικούς και οικονομικούς δεσμούς δύο από τους αρχαιότερους πολιτισμούς του κόσμου.

Αντίστοιχα, ο CEO του Διεθνούς Αερολιμένας Αθηνών, Γιάννης Παράσχης, τόνισε ότι πρόκειται για ιστορική ημέρα για την Αθήνα και τη χώρα, καθώς η απευθείας σύνδεση με την Ινδία ανοίγει νέες προοπτικές για τον τουρισμό, το εμπόριο και τις επιχειρηματικές συνεργασίες.

Το Airbus A321XLR προσφέρει διαμόρφωση δύο θέσεων με 12 θέσεις IndiGoStretch και 183 θέσεις Οικονομικής Θέσης, δωρεάν γεύματα και ροφήματα, καθώς και προηγμένη ψηφιακή εμπειρία ψυχαγωγίας μέσω streaming. Έτσι, η πρώτη απευθείας αεροπορική «γέφυρα» Ινδίας-Ελλάδας συνδυάζει άνεση, τεχνολογία και στρατηγική σημασία, σηματοδοτώντας μια νέα εποχή στις σχέσεις των δύο χωρών.

Η νέα γεωγραφία του κόσμου: Αστική έκρηξη και πόλεις-φαντάσματα



Σε έναν κόσμο που αλλάζει ταχύτατα, οι πόλεις αποτελούν το επίκεντρο της ανθρώπινης δραστηριότητας. Σήμερα οι αστικές περιοχές φιλοξενούν πάνω από τους μισούς ανθρώπους παγκοσμίως — σε έναν πλανήτη με περίπου 8,2 δισεκατομμύρια κατοίκους — και ο ρυθμός της αστικοποίησης συνεχίζει να αυξάνεται με σταθερό ρυθμό.

Αν και πολλές πόλεις ανθίζουν και «μεγαλώνουν», άλλες αντιμετωπίζουν πτώση του πληθυσμού, έντονη οικονομική πίεση ή δημογραφικές αλλαγές που τις οδηγούν σε συρρίκνωση. Αυτή η διπλή εικόνα δείχνει πώς οι οικονομικές, κοινωνικές και περιβαλλοντικές δυνάμεις διαμορφώνουν τον αστικό χάρτη του 21ου αιώνα.

Πόλεις-«δυναμίτες»: πού αυξάνεται ο πληθυσμός

Οι μεγαλουπόλεις — ορισμένες με πάνω από 10 εκατομμύρια κατοίκους — αυξήθηκαν από 8 το 1975 σε 33 το 2025, σύμφωνα με την έκθεση World Urbanization Prospects 2025 των Ηνωμένων Εθνών.

Η Τζακάρτα (Ινδονησία) συγκαταλέγεται στις πολυπληθέστερες μητροπολιτικές περιοχές του κόσμου,

μαζί με το Τόκιο και την Ντάκα, και η Ασία κυριαρχεί στη λίστα των 10 μεγαλύτερων αστικών συγκροτημάτων.

Εκατοντάδες μικρότερες και μεσαίου μεγέθους πόλεις αυξάνουν τον πληθυσμό τους ταχύτερα από τον μέσο όρο. Αυτές οι αυξήσεις οφείλονται σε μεταναστευτικά ρεύματα, υψηλότερους ρυθμούς γεννήσεων σε νέες "οικονομικές ζώνες" και στην αναζήτηση ευκαιριών σε εκπαίδευση, εργασία και πρόσβαση σε υπηρεσίες.

Πόλεις σε συρρίκνωση: η άλλη πλευρά της αστικοποίησης

Ενώ ορισμένες πόλεις εκτοξεύονται, άλλες συρρικνώνονται. Τα δεδομένα των Ηνωμένων Εθνών δείχνουν ότι ακόμη και σε χώρες με συνολική αύξηση του πληθυσμού, ορισμένες πόλεις χάνουν κατοίκους. Η πτώση αυτή μπορεί να φτάνει έως και 1-2 % ετησίως σε συγκεκριμένες περιοχές και οφείλεται σε παράγοντες όπως η στασιμότητα της οικονομίας, η έξοδος νέων σε μεγαλύτερες πόλεις ή οι αλλαγές στη γεννητικότητα.

Το φαινόμενο δεν αφορά μόνο μικρές πόλεις: ακόμη και μεγάλες αστικές περιοχές αντιμετωπίζουν μείωση του

πληθυσμού σε κάποιες γειτονιές ή προάστια, καθώς οι νεότεροι κάτοικοι μετακινούνται για σπουδές ή εργασία. Η ύπαρξη «πόλεων-φαντασμάτων» — περιοχών με εγκαταλειμμένα κτήρια και περιορισμένη δραστηριότητα — αντικατοπτρίζει αυτή τη δεύτερη όψη της αστικοποίησης.

Τι δείχνουν τα στοιχεία για το παγκόσμιο αστικό μέλλον

Παρά τον συνεχώς αυξανόμενο αστικό πληθυσμό, η Βόρεια Αμερική, η Ευρώπη και η Ιαπωνία παρουσιάζουν πιο σταθερό ή αργό ρυθμό ανάπτυξης σε μεγάλες πόλεις, ενώ άλλες περιοχές βλέπουν έντονη ανάπτυξη στα προάστια και σε μικρότερα αστικά κέντρα.

Σύμφωνα με προβλέψεις, οι πόλεις θα συνεχίσουν να απορροφούν το μεγαλύτερο μέρος της αύξησης του παγκόσμιου πληθυσμού έως το 2050, με το ποσοστό των ανθρώπων που ζουν σε αστικά περιβάλλοντα να αναμένεται να ξεπεράσει το 60 %. Η μορφή και οι ανάγκες των πόλεων αλλάζουν, δημιουργώντας μεγαλύτερη πίεση στις υποδομές, τις κατοικίες, τις υπηρεσίες υγείας και τις μεταφορές, αλλά ταυτόχρονα ανοίγοντας νέες δυνατότητες για καινοτομία και βιώσιμη ανάπτυξη.

Μια σύνθετη εικόνα

- Οι ταχέως αναπτυσσόμενες πόλεις δημιουργούν ευκαιρίες και προκλήσεις.



- Οι πόλεις σε συρρίκνωση απαιτούν στρατηγικές αναζωογόνησης.
- Το αστικό τοπίο του μέλλοντος καλεί σε αναπροσαρμογή υποδομών, υπηρεσιών και κοινωνικών δομών.

Και ενώ οι μεγάλες μητροπόλεις είναι το πιο εντυπωσιακό σύμβολο της εποχής μας, οι μικρότερες και μεσαίες πόλεις παίζουν εξίσου κρίσιμο ρόλο στο πώς θα διαμορφωθεί το παγκόσμιο αστικό μέλλον.



Ferto του Ακύλα: Τι λέει ένα viral τραγούδι για το ελληνικό internet σήμερα



Δεν είναι όλα τα viral ίδια. Κάποια έρχονται με θόρυβο, κάποια με budget και κάποια με ξεκάθαρη πρόθεση να γίνουν trend. Και μετά υπάρχουν κι αυτά που απλώς... συμβαίνουν. Το Ferto του Ακύλας ανήκει ξεκάθαρα στη δεύτερη κατηγορία.

Το Ferto δεν εμφανίστηκε ως «το επόμενο hit». Δεν συστήθηκε. Δεν εξήγησε τον εαυτό του. Μπήκε στο ελληνικό internet σχεδόν αδιάφορα — και ακριβώς γι' αυτό κόλλησε. Γιατί σήμερα, ό,τι προσπαθεί πολύ, χάνεται. Ό,τι μοιάζει λίγο λάθος, λίγο αμήχανο, λίγο εκτός, τραβάει την προσοχή.

Το ελληνικό internet έχει κουραστεί από την προσπάθεια. Από το να του πουν τι να νιώσει, τι να χορέψει, τι να ανεβάσει. Και το Ferto δεν ζητά τίποτα από όλα αυτά. Δεν προσπαθεί να γίνει anthem, ούτε να πουλήσει εικόνα. Λειτουργεί περισσότερο σαν στιγμιότυπο. Σαν ένα inside joke που δεν χρειάζεται επεξήγηση.

Αυτό που κάνει το τραγούδι να ξεχωρίζει δεν είναι μόνο ο ρυθμός ή η μελωδία του. Είναι το ύφος. Το «δεν με νοιάζει αν σου αρέσει». Μια στάση που ταιριάζει απόλυτα με τη νοοτροπία των social σήμερα, όπου το cool δεν είναι πια το στιλιζαρισμένο, αλλά το αυθόρμητο. Το λίγο ακατέργαστο. Το όχι τέλειο.

Το Ferto έγινε υλικό. Όχι απλώς τραγούδι. Υλικό για memes, για captions, για reactions. Και αυτό είναι κρίσιμο. Στο TikTok και στο Instagram, τα κομμάτια που επιβιώνουν δεν είναι αυτά που ακούς ολόκληρα. Είναι αυτά που «κόβονται» σωστά. Που αντέχουν εκτός πλαισίου. Που μπορούν να σταθούν πάνω σε άσχετα βίντεο και να αποκτήσουν νέα σημασία κάθε φορά.

Υπάρχει επίσης κάτι που το ελληνικό internet αναγνωρίζει αμέσως: την ειρωνεία χωρίς προσπάθεια. Το Ferto δεν αυτοσαρκάζεται φωναχτά. Δεν κάνει statement. Αφήνει χώρο στον ακροατή να γελάσει, να νιώσει άβολα ή να το πάρει χαλαρά. Και αυτή η ελευθερία είναι σπάνια.

Σε μια σκηνή όπου πολλά κομμάτια μοιάζουν μεταξύ τους, το Ferto ξεχωρίζει γιατί δεν προσπαθεί να ανήκει. Μοιάζει περισσότερο με λάθος μέσα στο feed — και το feed λατρεύει τα λάθη. Γιατί τα λάθη δείχνουν άνθρωπο, όχι στρατηγική.

Ίσως τελικά αυτό να είναι και το βασικό του «μυστικό». Το Ferto δεν έγινε viral επειδή ακολούθησε τους κανόνες του internet. Έγινε viral επειδή τους αγνόησε. Και σήμερα, αυτό είναι πιο επίκαιρο από ποτέ.

Για να θυμόμαστε. Για να μην ξανασυμβεί.



Σήμερα, 27 Ιανουαρίου, η Διεθνής Ημέρα Μνήμης για τα θύματα του Ολοκαυτώματος, δεν είναι απλώς μια ημερομηνία στο ημερολόγιο· είναι μια ηθική πυξίδα που μας θυμίζει πού μπορεί να οδηγήσει το σκοτάδι όταν η ανθρωπιά υποχωρεί.

Πριν από οκτώ δεκαετίες, η απελευθέρωση του στρατοπέδου συγκέντρωσης και εξόντωσης Άουσβιτς-Μπιρκενάου αποκάλυψε στην ανθρωπότητα το μέγεθος μιας ανείπωτης τραγωδίας. Έξι εκατομμύρια ψυχές – άνθρωποι με όνειρα, οικογένειες και καθημερινότητα σαν τη δική μας – χάθηκαν στη μεγαλύτερη βιομηχανία θανάτου που γνώρισε ο κόσμος. Για εμάς στην Ελλάδα, η πληγή αυτή είναι βαθιά και προσωπική. Η απώλεια των Ελλήνων Εβραίων, από τη Θεσσαλονίκη μέχρι τα Γιάννενα και από την Κέρκυρα μέχρι την Αθήνα, άφησε ένα δυσαναπλήρωτο κενό στον ιστό της κοινωνίας μας.

Γιατί η μνήμη είναι πράξη αντίστασης;

Σε έναν κόσμο που τρέχει με ιλιγγιώδεις ταχύτητες, όπου οι ειδήσεις ξεχνιούνται μέσα σε λίγα λεπτά και η τεχνολογία συχνά μας απομονώνει, η «Μνήμη» είναι η άμυνά μας. Το να θυμόμαστε δεν είναι μια παθητική κατάσταση θλίψης. Είναι μια ενεργή στάση ζωής. Είναι το να λέμε «ναι» στην ενσυναίσθηση και «όχι» στη λήθη.

Το Ολοκαύτωμα δεν ξεκίνησε με τα τρένα και τους θαλάμους αερίων. Ξεκίνησε με λέξεις, με διακρίσεις, με

τη σιωπή των πολλών απέναντι στην αδικία των λίγων. Σήμερα, η επέτειος αυτή μας καλεί να αναλογιστούμε τη δική μας ευθύνη: Πώς μιλάμε στον διπλανό μας; Πώς αντιδρούμε στην προκατάληψη; Πόσο χώρο αφήνουμε για το «διαφορετικό» στην καρδιά μας;

Το φως μέσα στο σκοτάδι

Ακόμα και μέσα στις πιο μαύρες σελίδες της ιστορίας, υπήρξαν εκείνοι που είπαν το δικό τους γενναίο «ναι» στην ανθρωπιά. Άνθρωποι απλοί, οι «Δίκαιοι των Εθνών», που ρίσκαραν τα πάντα για να σώσουν μια ζωή. Αυτά τα παραδείγματα είναι που πρέπει να κρατάμε ως φάρους. Μας διδάσκουν ότι ο καθένας μας έχει τη δύναμη να κάνει τη διαφορά, αρκεί να μην κλείσει τα μάτια.

Η υπόσχεση του «Ποτέ Ξανά»

Το σύνθημα «Ποτέ Ξανά» δεν αφορά μόνο το παρελθόν. Αφορά το παρόν και το μέλλον μας. Σήμερα, ας αφιερώσουμε μια στιγμή σιγής. Ας διαβάσουμε μια μαρτυρία, ας δούμε μια φωτογραφία, ας πούμε στα παιδιά μας ότι η μεγαλύτερη αξία στον κόσμο είναι ο ίδιος ο άνθρωπος. Γιατί όσο η μνήμη παραμένει ζωντανή, το σκοτάδι δεν θα έχει ποτέ την τελευταία λέξη.

«Αν η μνήμη είναι η ρίζα, τότε η ανθρωπιά είναι ο καρπός. Ας μην αφήσουμε ποτέ το δέντρο να ξεραθεί.»

Architecture of Waiting – Ο χώρος που μας μαθαίνει την υπομονή



Έχεις παρατηρήσει ποτέ πώς αισθάνεσαι όταν περιμένεις; Σε ένα γραφείο, σε έναν σταθμό, σε ένα μουσείο ή ακόμα και στο σπίτι σου; Η αναμονή είναι συχνά κάτι που θέλουμε να αποφύγουμε — κι όμως, ο χώρος γύρω μας μπορεί να κάνει την αναμονή όχι απλώς πιο υποφερτή, αλλά ακόμα και απολαυστική. Αυτό είναι το πεδίο της Architecture of Waiting, της αρχιτεκτονικής που σχεδιάζεται με επίκεντρο την υπομονή, τις μικρές καθυστερήσεις και τη συναισθηματική εμπειρία του χρόνου που περνάει «αργά».

Η υπομονή ως σχεδιαστική πρόκληση

Στην καθημερινή ζωή, η αναμονή συνδέεται με άγχος, ανυπομονησία και ανία. Οι περισσότεροι χώροι που προορίζονται για αναμονή σχεδιάζονται με πρακτικά κριτήρια: καθίσματα, φωτισμός, λίγες οδηγίες για να μη χάσουμε τον χρόνο μας. Όμως η Architecture of Waiting αντιλαμβάνεται την αναμονή ως εμπειρία. Κάθε λεπτομέρεια — από την κλίση του καθίσματος μέχρι το παιχνίδι του φωτός στους τοίχους — επηρεάζει τον τρόπο που αισθανόμαστε τον χρόνο.

Οι αρχιτέκτονες που δουλεύουν σε αυτό το πεδίο αναρωτιούνται: Πώς μπορεί ένας χώρος να κάνει τον χρόνο πιο υποφερτό; Πώς μπορούμε να μετατρέψουμε το «περιμένω» σε «ζω τη στιγμή»; Μικρές καθυστερήσεις, που αλλιώς θα θεωρούνταν ενοχλητικές, γίνονται εργασία για να μαθαίνουμε την υπομονή.

Σιωπηλοί δάσκαλοι του χρόνου

Ένα κλασικό παράδειγμα είναι τα ιατρεία ή τα νοσοκομεία. Αν η αίθουσα αναμονής είναι σκοτεινή, με άβολα καθίσματα και χωρίς θέα, η αναμονή μοιάζει ατελείωτη. Αντίθετα, χώρος με φυσικό φως, διαφάνεια, φυτά και ήσυχες οπτικές γραμμές, μετατρέπει την αναμονή σε ήρεμη εμπειρία. Ο χρόνος μοιάζει να κυλά διαφορετικά. Τα μάτια έχουν κάτι να παρατηρήσουν, το σώμα μπορεί να ξεκουραστεί, το μυαλό να αδειάσει. Η υπομονή, τελικά, γίνεται μια δεξιότητα που εξασκείται χωρίς καν να το καταλαβαίνουμε.

Σε πιο φιλόδοξες εφαρμογές, όπως μουσεία ή πολιτιστικά κέντρα, η Architecture of Waiting χρησιμοποιεί





Οι μικρές λεπτομέρειες που αλλάζουν την εμπειρία

Δεν χρειάζεται να είναι μεγάλα έργα για να λειτουργήσει η ιδέα. Μικρές επεμβάσεις μπορούν να αλλάξουν τον τρόπο που περιμένουμε:

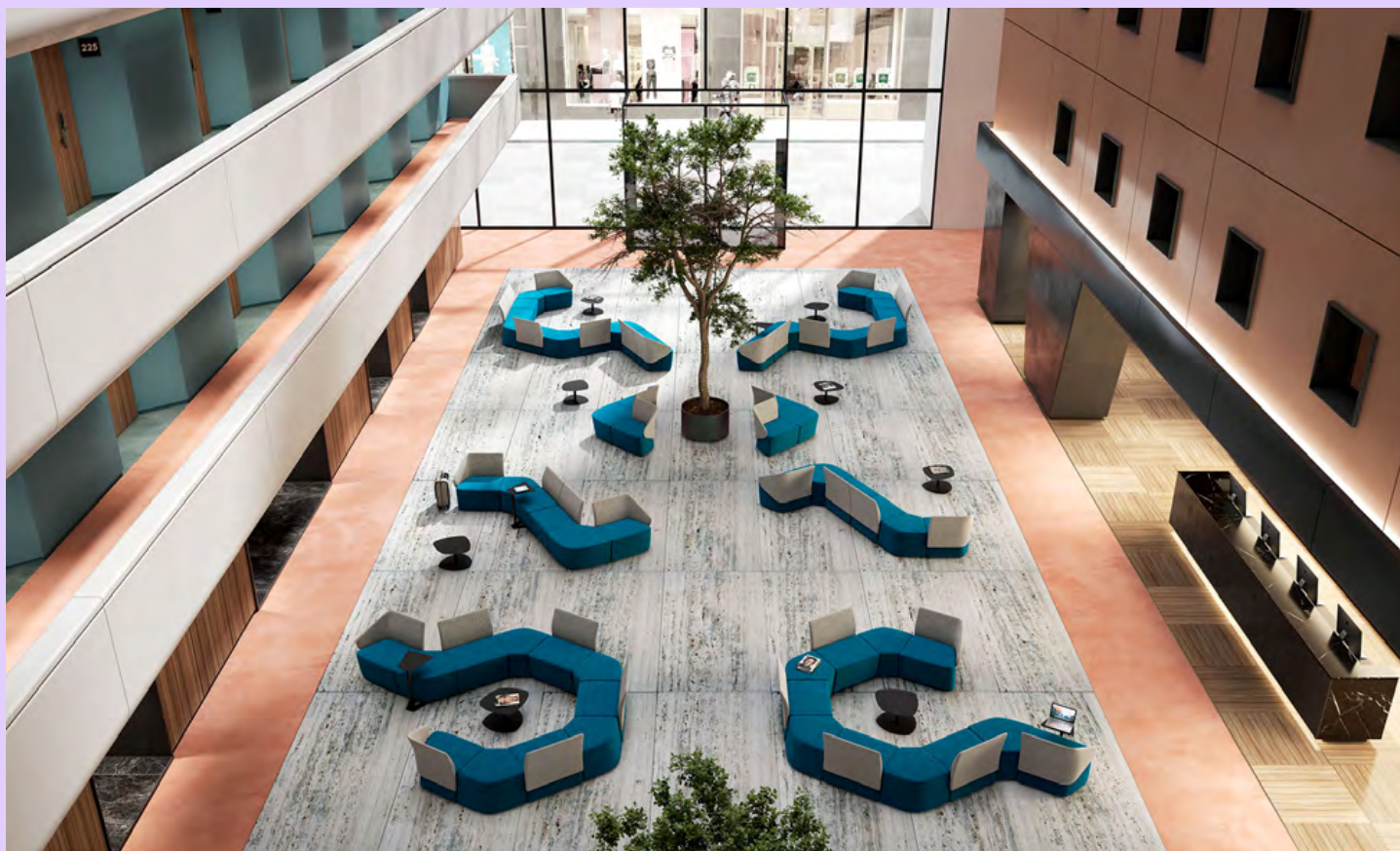
- Ένα παράθυρο με θέα σε ένα δέντρο ή τον ουρανό.
- Ήπιος φωτισμός που ακολουθεί τον ρυθμό της μέρας.
- Υλικά που... προσκαλούν στην αφή ή τον ήχο (ξύλο, χαλί, νερό).
- Χώροι για σύντομες δραστηριότητες — ένα βιβλίο, ένας πίνακας, μια μικρή εγκατάσταση.

Όλα αυτά λειτουργούν ως “αισθητήρια αντίβαρα” στην αγωνία της αναμονής. Η αρχιτεκτονική γίνεται δάσκαλος της υπομονής, χωρίς να χρειάζεται να μας το πει κανείς.

την αναμονή για να δημιουργήσει προσδοκία. Η αναμονή γίνεται μέρος της αφήγησης. Ο χώρος σχεδιάζεται έτσι ώστε να προκαλεί ενδιαφέρον, να διεγείρει την περιέργεια, να καλλιεργεί την προσμονή. Κάθε βήμα, κάθε στροφή στον διάδρομο, κάθε φωτιστικό σημείο οδηγεί τον επισκέπτη σε μια πιο συνειδητή εμπειρία του χρόνου.

Η ψυχολογία της αναμονής

Οι μελέτες στην περιβαλλοντική ψυχολογία δείχνουν ότι η εμπειρία ενός χώρου που σέβεται τον χρόνο μας μειώνει το άγχος και βελτιώνει τη διάθεση. Η Architecture of Waiting δεν είναι μόνο αισθητική — είναι και εργαλείο ευεξίας. Μας διδάσκει ότι η αναμονή δεν χρειάζεται να



είναι δυσάρεστη, αλλά μια στιγμή για να παρατηρήσουμε, να αναπνεύσουμε, να ανασυνταχθούμε.

Και σε έναν κόσμο όπου όλα τρέχουν, όπου οι καθυστερήσεις προκαλούν εκνευρισμό, οι χώροι που ξέρουν να «αναμένουν» μας θυμίζουν κάτι σημαντικό: ότι η υπομονή μπορεί να είναι πολυτέλεια, αλλά και τέχνη.

Η αναμονή ως εμπειρία

Στο τέλος, η Architecture of Waiting μας δείχνει ότι οι χώροι που σχεδιάζονται γύρω από την αναμονή δεν είναι απλώς λειτουργικοί. Είναι εμπειρικοί, συναισθηματικοί, παιχνιδιάρικοι ή στοχαστικοί.

Μας μαθαίνουν να περιμένουμε, να ζούμε τον χρόνο διαφορετικά και να εκτιμούμε τις μικρές καθυστερήσεις που κάνουν τη ζωή πιο πλούσια. Μια καλή αίσθηση αναμονής δεν μας κρατά απλώς μέχρι να περάσει η ώρα. Μας διδάσκει να ζούμε αυτή την ώρα.

Tips για να κάνεις τους χώρους αναμονής πιο φιλόξενους και πιο ενδιαφέροντες

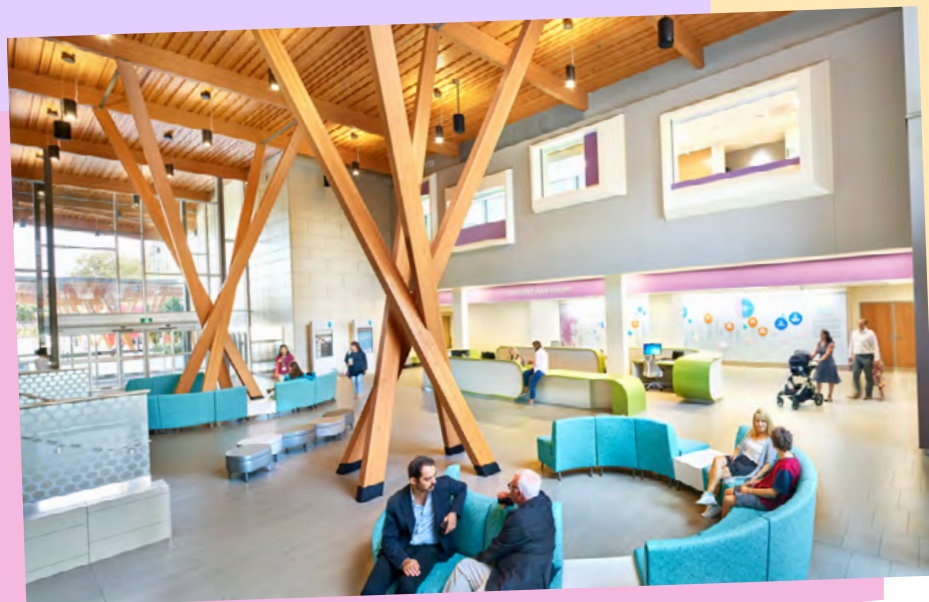
Μικρές "αόρατες εκπλήξεις": ένα αντικείμενο ή έργο τέχνης που ανακαλύπτεις μόνο αν κοιτάξεις προσεκτικά.

Δυνατότητα αλληλεπίδρασης: πίνακας ή σημειωματάριο όπου οι άνθρωποι μπορούν να αφήσουν μια σκέψη ή μήνυμα.

Ακουστική εμπειρία: απαλοί ήχοι ή μουσική που αλλάζουν ανάλογα με την ώρα ή τη διάθεση του χώρου.

Παιχνίδια παρατήρησης: patterns ή μικρές οπτικές εκπλήξεις στους τοίχους ή στο δάπεδο που τραβούν το μάτι.

Προσωπικός μικροχώρος: διακριτικά σημεία που προσφέρουν αίσθηση ιδιωτικότητας ακόμα και σε κοινό χώρο.





Steve Wynn, ο πρόεδρος στο «Συνδικάτο του Ονείρου»

Λίγο πριν ανέβει ξανά στη σκηνή του Gagarin 205, την Πέμπτη 29 Ιανουαρίου, ο Steve Wynn επιστρέφει σε έναν χώρο που μοιάζει κάθε φορά με σπίτι. Όχι από συνήθεια, αλλά από ουσία. Γιατί ο Wynn δεν υπήρξε ποτέ απλώς η φωνή των The Dream Syndicate. Υπήρξε —και παραμένει— ένας από τους πιο συνεπείς αφηγητές της αμερικανικής alternative rock.

Από τις αρχές των '80s στο Los Angeles και το κίνημα του Paisley Underground, μέχρι σήμερα, οι Dream Syndicate διαμόρφωσαν έναν ήχο που συνένωσε την punk ένταση με την ψυχεδελική ελευθερία και τη λογοτεχνική γραφή. Δίσκοι-σταθμοί όπως το The Days of Wine and Roses και το Medicine Show δεν κατέγραψαν απλώς μια εποχή, αλλά έναν τρόπο ζωής: περιοδεία, ένταση, εξάντληση και λύτρωση μέσα από τη μουσική.

Η επανένωση της μπάντας δεν βασίστηκε στη νοσταλγία, αλλά στη διαρκή δημιουργία. Με σύγχρονες κυκλοφορίες και έναν ήχο πιο σκοτεινό και ελεύθερο από ποτέ, οι Dream Syndicate παραμένουν ζωντανός οργανισμός.

Στις 29 Ιανουαρίου, στο Gagarin 205, το κοινό θα απολαύσει ένα best of της πορείας τους, αλλά και —για πρώτη φορά ζωντανά— ολόκληρο το Medicine Show, από την αρχή μέχρι το τέλος. Γιατί για τον Steve Wynn, η μουσική δεν τελειώνει με το τελευταίο ακόρντο. Απλώς συνεχίζεται αλλού.

Η υποψήφια για Χρυσή Σφαίρα® ταινία «Springsteen: Deliver Me from Nowhere» είναι τώρα διαθέσιμη στο Disney+



Η μουσική, αλλά κυρίως η ανθρώπινη και δημιουργική διαδρομή του Bruce Springsteen φωτίζεται με ειλικρίνεια και ευαισθησία στη νέα ταινία Springsteen: Deliver Me from Nowhere, η οποία είναι πλέον διαθέσιμη στο Disney+.

Η ταινία εστιάζει σε μια από τις πιο καθοριστικές περιόδους της καριέρας του Springsteen: τη δημιουργία του εμβληματικού άλμπουμ Nebraska (1982). Μακριά από τη λάμψη των μεγάλων σκηνών και τις κραυγές της επιτυχίας, ο θεατής παρακολουθεί έναν καλλιτέχνη σε εσωτερική αναζήτηση, αντιμέτωπο με τις πιέσεις της φιλοδοξίας, της οικογένειας και της αυτογνωσίας. Εκεί όπου η σιωπή γίνεται εξίσου δυνατή με τη μουσική.

Στον πρωταγωνιστικό ρόλο, ο Jeremy Allen White ενσαρκώνει τον Springsteen με βάθος και αυθεντικότητα, τραγουδώντας και παίζοντας κιθάρα ο ίδιος. Η ερμηνεία του έχει ήδη αποσπάσει εξαιρετικές κριτικές και του χάρισε υποψηφιότητα για Χρυσή Σφαίρα® Α' Ανδρικού Ρόλου σε δραματική ταινία, επιβεβαιώνοντας ότι πρόκειται για μια από τις πιο δυνατές κινηματογραφικές μεταμορφώσεις της χρονιάς.

Παραγωγή των 20th Century Studios, η ταινία αποτυπώνει τη γέννηση του Nebraska, ενός δίσκου ηχογραφημένου σε τετρακάναλο, στο υπνοδωμάτιο του Springsteen στο Νιου Τζέρσεϊ. Ένα έργο ωμό, ακουστικό, γεμάτο χαμένες ψυχές, μελαγχολία και ανάγκη για πίστη — στοιχεία που εξακολουθούν να το καθιστούν διαχρονικό.

quote of the day

**ΔΕΝ ΜΑΣ ΛΕΙΠΕΙ Ο ΧΡΟΝΟΣ.
ΜΑΣ ΛΕΙΠΕΙ Η ΑΠΟΦΑΣΗ.**

**Σήμερα
γιορτάζουν!**

Χρυσόστομος,
Χρυσοστόμης,
Χρυσοστόμη,
Χρυσοστομία,
Χρυσοστομίτσα

27 Ιανουαρίου

- › World Breast Pumping Day
- › Better Business Communication Day
- › Auschwitz Liberation Day
- › International Holocaust Remembrance Day
- › National Chocolate Cake Day
- › National Geographic Day
- › Bubble Wrap Appreciation Day
- › Punch the Clock Day