

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



NEUROWELLNESS:

Η ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗ ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΝΕΥΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ
ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΝΕΟ «ΙΕΡΟ ΔΙΣΚΟΠΟΤΗΡΟ» ΤΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Βάλε τον καφέ, κάτσε αναπαυτικά και άκου μια μεγάλη αλήθεια που συχνά ξεχνάμε μέσα στη βαβούρα της καθημερινότητας.

Η φράση που σου λέω δεν είναι απλά ένα «έξυπνο» quote. Είναι η απόλυτη ακτινογραφία των ανθρώπινων σχέσεων, ειδικά στον επαγγελματικό και κοινωνικό στίβο. Οι άνθρωποι ξέρουν την αξία σου... απλά προσεύχονται να μην την μάθεις εσύ!

Συμβαίνει το εξής παράδοξο: Οι γύρω σου βλέπουν το φως σου. Βλέπουν την ικανότητά σου να λύνεις προβλήματα, τη δημιουργικότητά σου, την ενσυναίσθησή σου, το πόσο «πολύτιμο» εργαλείο είσαι για τη ζωή ή τη δουλειά τους. Αλλά, συχνά, αντί να σε αποθεώσουν, επιλέγουν τη σιωπή ή την υποτίμηση. Γιατί;

Όχι απαραίτητα γιατί είναι κακοί άνθρωποι, αλλά γιατί τους βολεύει η άγνοιά σου. Όσο εσύ δεν ξέρεις πόσο αξίζεις, θα δέχεσαι λιγότερα από όσα δικαιούσαι.

Θα λες «ναι» εκεί που πρέπει να πεις «όχι», θα δουλεύεις περισσότερο για λιγότερη αναγνώριση και θα μένεις σε καταστάσεις που σε «μικραίνουν». Μόλις συνειδητοποιήσεις την αξία σου, οι κανόνες του παιχνιδιού αλλάζουν – και αυτό τους τρομάζει.

Tip of the Day: Μην περιμένεις την «έγκριση» των άλλων για να νιώσεις σημαντικός. Η αξία σου δεν είναι χρηματιστήριο που ανεβοκατεβαίνει ανάλογα με τα σχόλια των τρίτων. Κάνε ένα mini-audit στον εαυτό σου:

Γράψε τρία πράγματα που έκανες αυτή την εβδομάδα και βοήθησαν κάποιον ή έφεραν αποτέλεσμα. Αυτή είναι η απόδειξή σου. Μόλις την αποδεχτείς εσύ, ο κόσμος θα αναγκαστεί να ακολουθήσει.

Η αυτογνωσία είναι η μεγαλύτερη επανάσταση. Και όπως λέμε εδώ στο Say Yes, όταν ξέρεις ποιος είσαι, δεν χρειάζεται να το φωνάζεις. Απλά... είσαι.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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



Νέο ΔΕΗ Mini Park στον Σταθμό Λαρίσης

Έναν νέο σύγχρονο χώρο αστικού πρασίνου παρέδωσε η ΔΕΗ στον Δήμος Αθηναίων, ενισχύοντας ουσιαστικά την ποιότητα ζωής στην καρδιά της πόλης.

Το νέο ΔΕΗ Mini Park βρίσκεται στον Σταθμό Λαρίσης, στη συμβολή των οδών Ακακίου και Ηπείρου, και αποτελεί μέρος της στρατηγικής της εταιρείας για την προώθηση της αστικής βιωσιμότητας.

Με συνολική έκταση 424 τ.μ., το πάρκο λειτουργεί ως μια «πράσινη ανάσα» για κατοίκους και επισκέπτες κάθε ηλικίας.

Διαθέτει σύγχρονο αστικό εξοπλισμό, φωτισμό, σύστημα άρδευσης και αναβαθμισμένες υποδομές, ενώ περιλαμβάνει ξύλινα καθιστικά, ηλιακό παγκάκι με θύρα USB, σημεία παροχής νερού, φωλιές πουλιών, ποτίστρες για ζώα, χώρο ανταλλαγής βιβλίων και δραστηριότητες για παιδιά.

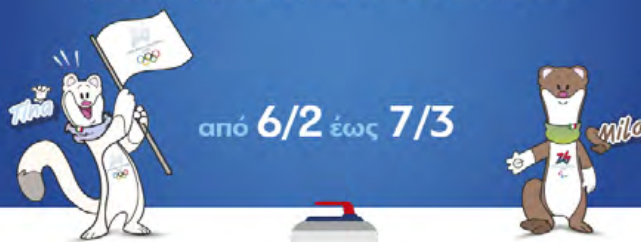
Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στη φύτευση, με δέντρα, θάμνους και καλλωπιστικά φυτά που ενισχύουν τη βιοποικιλότητα και συμβάλλουν στη μείωση της θερμοκρασίας και της ατμοσφαιρικής ρύπανσης.

Το ΔΕΗ Mini Park στον Σταθμό Λαρίσης προστίθεται σε μια ευρύτερη πρωτοβουλία της ΔΕΗ, η οποία έχει αναλάβει τη μελέτη, κατασκευή και συντήρηση 25 «πάρκων τσέπης» σε Δήμους της Αττικής και σε όλη τη χώρα, δημιουργώντας μικρές, αλλά ουσιαστικές οάσεις πρασίνου στον αστικό ιστό.

Οι Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες ζωντανεύουν στο Golden Hall

WINTER OLYMPIC HEROES

Μια δράση του Ολυμπιακού Μουσείου Αθήνας για τους χειμερινούς αγώνες Milano – Cortina 2026



Οι Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες αποκτούν ζωή μέσα από το παιχνίδι, τη γνώση και τη φαντασία, χάρη στη νέα παιδική δράση «Winter Olympic Heroes» του Ολυμπιακού Μουσείου Αθήνας, που φιλοξενείται στο Golden Hall. Από την Παρασκευή 6 Φεβρουαρίου, τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν τον συναρπαστικό κόσμο των χειμερινών αθλημάτων, με αφορμή τη διοργάνωση Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες Μιλάνο-Κορτίνα 2026.

Σε έναν ειδικά διαμορφωμένο χώρο, οι μικροί επισκέπτες συμμετέχουν σε βιωματικές και διαδραστικές δραστηριότητες: μαθαίνουν την ιστορία των Χειμερινών Ολυμπιακών Αγώνων, δοκιμάζουν τις δεξιότητές τους στο curling και παίρνουν μέρος σε εικαστικό εργαστήριο εμπνευσμένο από τις επίσημες mascots των Αγώνων, Tina & Milo. Κάθε συμμετοχή συνοδεύεται από δωρεάν παιδικό εισιτήριο για τη Μόνιμη Έκθεση του Μουσείου, επεκτείνοντας την εμπειρία πέρα από τη δράση.

Η «Winter Olympic Heroes» πραγματοποιείται έως τις 7 Μαρτίου 2026, κάθε Παρασκευή 17:00-21:00 και κάθε Σάββατο 12:00-18:00 (επίπεδο +1). Με αυτή την πρωτοβουλία, το Ολυμπιακό Μουσείο Αθήνας φέρνει τις νέες γενιές πιο κοντά στις αξίες του Ολυμπισμού, συνδυάζοντας μάθηση και ψυχαγωγία με σύγχρονο και ουσιαστικό τρόπο.

Neurowellness: Η επανάσταση στη ρύθμιση του νευρικού συστήματος είναι το νέο «ιερό δισκοπότηρο» της ευεξίας



Αν οι προηγούμενες δεκαετίες ήταν αφιερωμένες στη σωματική διάπλαση, τη διατροφή και το skincare, το 2026 σηματοδοτεί μια βαθύτερη στροφή προς το εσωτερικό μας σύμπαν. Η νέα παγκόσμια τάση που κυριαρχεί στα κέντρα ευεξίας από τη Νέα Υόρκη μέχρι το Τόκιο δεν αφορά τους μυς ή τις ρυτίδες, αλλά το νευρικό μας σύστημα. Το Neurowellness είναι εδώ για να μας θυμίσει ότι η πραγματική υγεία ξεκινά από τον εγκέφαλο και τον τρόπο που το σώμα μας διαχειρίζεται το αόρατο φορτίο της καθημερινότητας.

Από την επιβίωση στην πραγματική ζωή

Για χρόνια, η κοινωνία μας εξύμνησε το "hustle culture" και την τοξική παραγωγικότητα. Μας έμαθαν να λειτουργούμε στα όριά μας, αγνοώντας τα σήματα κινδύνου που έστελνε το σώμα μας. Το αποτέλεσμα; Ένας πλανήτης σε κατάσταση διαρκούς «fight or flight» (μάχης ή φυγής). Όταν το νευρικό μας σύστημα βρίσκεται σε μόνιμη εγρήγορση, το σώμα μας εκκρίνει κορτιζόλη και



αδρεναλίνη σαν να μας κυνηγάει ένα αρπακτικό, ενώ στην πραγματικότητα το μόνο που έχουμε μπροστά μας είναι μια στοίβα από εκκρεμότητες και notifications.

Το Neurowellness έρχεται να ανατρέψει αυτή την κατάσταση, εισάγοντας την έννοια της ρύθμισης (regulation). Δεν πρόκειται για μια ακόμη μέθοδο χαλάρωσης, αλλά για την επιστήμη του να εκπαιδεύσεις το νευρικό σου σύστημα να επιστρέφει στην ηρεμία (παρασυμπαθητικό σύστημα) γρήγορα και αποτελεσματικά.

Η βιολογία της ηρεμίας: Το πνευμονογαστρικό νεύρο στο προσκήνιο

Στο επίκεντρο αυτής της νέας τάσης βρίσκεται το πνευμονογαστρικό νεύρο (vagus nerve). Είναι ο αυτοκινητόδρομος της πληροφορίας που συνδέει τον εγκέφαλο με όλα τα ζωτικά μας όργανα. Όταν το πνευμονογαστρικό νεύρο έχει υψηλό «τόνο», μπορούμε να διαχειριστούμε το στρες με ψυχραιμία, να χωνέψουμε σωστά την τροφή μας και να κοιμηθούμε βαθιά.

Το 2026, βλέπουμε την άνοδο συσκευών υψηλής τεχνολογίας που υπόσχονται τη διέγερση αυτού του νεύρου μέσω μικρο-ρευμάτων, αλλά η πραγματική

επανάσταση συμβαίνει στις μη-τεχνολογικές παρεμβάσεις. Οι ειδικοί του Neurowellness προτείνουν πλέον τεχνικές όπως το Somatic Shaking (εκούσιο τρέμουλο του σώματος για την αποβολή της έντασης), τις κρύες εμβαπτίσεις (cold plunges) και την ηχοθεραπεία (sound healing) ως απαραίτητα εργαλεία για τη διατήρηση της νευρικής ισορροπίας.

Το Neurowellness ως το απόλυτο Skincare και Anti-aging

Ίσως η πιο ενδιαφέρουσα πτυχή αυτής της τάσης είναι η σύνδεσή της με την εξωτερική μας εμφάνιση. Οι δερματολόγοι πλέον μιλούν για το "brain-skin connection". Ένα νευρικό σύστημα που βρίσκεται σε διαρκή ένταση προκαλεί φλεγμονές, οι οποίες εκδηλώνονται στο δέρμα ως ακμή, έκζεμα ή πρόωρη γήρανση.

Όταν ρυθμίζουμε το νευρικό μας σύστημα, μειώνουμε τα επίπεδα της συστηματικής φλεγμονής στο σώμα. Το αποτέλεσμα είναι ένα δέρμα που ακτινοβολεί, καλύτερη ποιότητα ύπνου και μια γενικότερη αίσθηση ζωντάνιας που καμία κρέμα δεν μπορεί να προσφέρει από μόνη της. Το Neurowellness είναι, στην πραγματικότητα, η πιο εξελιγμένη μορφή αντιγήρανσης που είχαμε ποτέ στη διάθεσή μας.

Τα εργαλεία της νέας εποχής

Πώς εφαρμόζουμε όμως το Neurowellness στην καθημερινότητά μας; Οι τάσεις του 2026 περιλαμβάνουν:

Neuro-Meditation:

Διαλογισμός που υποστηρίζεται από βιοανάδραση (biofeedback), ώστε ο χρήστης να βλέπει σε πραγματικό χρόνο πώς οι σκέψεις του επηρεάζουν τους καρδιακούς του παλμούς.

Sensory Deprivation:

Η επιστροφή των καψουλών στέρησης αισθήσεων, όπου το μυαλό «αδειάζει» από κάθε εξωτερικό ερέθισμα, επιτρέποντας στο νευρικό σύστημα να κάνει ένα πλήρες reboot.

Vagus Nerve Exercises: Απλές ασκήσεις των ματιών και της αναπνοής που γίνονται στο γραφείο ή στο σπίτι και μπορούν να σταματήσουν μια κρίση άγχους σε δευτερόλεπτα.



Ήξερες ότι...

...το νευρικό σου σύστημα δεν ξεχωρίζει το στρες της δουλειάς από το στρες ενός πραγματικού κινδύνου; Για τον εγκέφαλο, ένα deadline μπορεί να μοιάζει με... επίθεση αρκούδας.

...η ρύθμιση του νευρικού συστήματος θεωρείται πλέον πιο σημαντική από τη θετική σκέψη; Γιατί αν το σώμα είναι σε alarm mode, καμία θετική σκέψη δεν «πιάνει».

...η αναπνοή είναι το μοναδικό σύστημα του σώματος που ελέγχεται και αυτόματα και συνειδητά; Γι' αυτό και είναι το πιο ισχυρό εργαλείο neurowellness.

...η συνεχής χρήση κινητού κρατά το νευρικό σύστημα σε κατάσταση υπερδιέγερσης, ακόμα κι αν χαζεύεις «αθώα» reels; Δεν ξεκουράζεσαι – απλώς αποσπάσαι.

...το vagus nerve (πνευμονογαστρικό νεύρο) παίζει ρόλο-κλειδί στο πώς νιώθεις ασφάλεια, ηρεμία και σύνδεση με τους άλλους; Και ναι, μπορείς να το «γυμνάσεις».

...πολλοί άνθρωποι δεν είναι αγχώδεις από χαρακτήρα, αλλά από απορρυθμισμένο νευρικό σύστημα; Το σώμα τους απλώς δεν έχει μάθει να χαλαρώνει.

...η κακή ποιότητα ύπνου δεν είναι πάντα θέμα κούρασης, αλλά νευρικής υπερδιέγερσης; Το σώμα θέλει να κοιμηθεί, το νευρικό σύστημα όχι.

...όταν ρυθμίζεται το νευρικό σύστημα, βελτιώνονται ταυτόχρονα πέψη, συγκέντρωση, ανοσοποιητικό και συναισθηματική ανθεκτικότητα; Δεν είναι «μόδα», είναι βιολογία.

...η αίσθηση ότι «δεν αντέχεις άλλο» συχνά δεν είναι ψυχολογική, αλλά νευρική εξάντληση; Και αυτό αλλάζει τον τρόπο που τη φροντίζεις.

Ηθική και πρόσβαση

Καθώς το Neurowellness γίνεται μια βιομηχανία δισεκατομμυρίων, τίθεται το ζήτημα της πρόσβασης. Είναι η ηρεμία του εγκεφάλου μας ένα προϊόν που πωλείται σε ακριβά resorts και gadgets των 500 ευρώ; Η απάντηση της κοινότητας είναι ξεκάθαρη: η τεχνολογία βοηθά, αλλά οι βάσεις της ρύθμισης είναι δωρεάν. Η επαφή με τη φύση, η σωστή αναπνοή και η ανθρώπινη σύνδεση παραμένουν οι πιο ισχυροί ρυθμιστές του νευρικού μας συστήματος.

Με λίγα λόγια...

Το Neurowellness δεν είναι μια παροδική μόδα, αλλά μια αναγκαία εξέλιξη του τρόπου που αντιλαμβανόμαστε την ύπαρξή μας. Σε έναν κόσμο που γίνεται όλο και πιο γρήγορος, η ικανότητα να «φρενάρουμε» το σύστημά μας είναι η απόλυτη δεξιότητα επιβίωσης.

Το 2026, το να είσαι «ρυθμισμένος» (regulated) είναι το νέο σύμβολο status. Είναι η απόδειξη ότι έχεις τον έλεγχο της εσωτερικής σου κατάστασης, ανεξάρτητα από το τι συμβαίνει γύρω σου.

Λοιπόν, εσύ πόσο χρόνο αφιέρωσες σήμερα στο νευρικό σου σύστημα; Μήπως ήρθε η ώρα να πεις «ναι» στην ηρεμία του εγκεφάλου σου;

Η δική σου φαντασία, το δικό σου (S)WATCH: το AI-DADA διαθέσιμο σε Ευρώπη και Τουρκία



Η Swatch φέρνει την εξατομίκευση σε νέα επίπεδα, παρουσιάζοντας το AI-DADA, το πρωτοποριακό εργαλείο σχεδιασμού με τεχνητή νοημοσύνη που επιτρέπει στον καθένα να δημιουργήσει το δικό του, πραγματικά μοναδικό ρολόι. Μετά την πρώτη του παρουσίαση στην Ελβετία τον περασμένο Νοέμβριο, το AI-DADA είναι πλέον διαθέσιμο online σε χώρες της Ευρώπης και στην Τουρκία.

Εμπνευσμένο από το ανατρεπτικό κίνημα Dada, το AI-DADA διαθέτει «καλλιτεχνική νοημοσύνη» εκπαιδευμένη πάνω από 40 χρόνια δημιουργικής κληρονομιάς της Swatch – από εμβληματικά ρολόγια και design μέχρι τέχνη, events και street culture. Το αποτέλεσμα είναι μια εμπειρία απόλυτης εξατομίκευσης, χωρίς καμία ανάγκη προηγούμενης γνώσης σχεδιασμού.

Οι χρήστες, με μία απλή εντολή, μπορούν μέσα σε λιγότερο από δύο λεπτά να δημιουργήσουν ένα μοναδικό σχέδιο ρολογιού NEW GENT. Κάθε σχέδιο είναι απολύτως μοναδικό και φέρει τη σήμανση «1/1», ενώ προσφέρεται η δυνατότητα περαιτέρω παραμετροποίησης στις ενδείξεις ή στο χρώμα του μηχανισμού.

Το AI-DADA είναι διαθέσιμο από τις 2 Φεβρουαρίου 2026 στο [swatch.com](https://www.swatch.com), επιβεβαιώνοντας για ακόμη μία φορά τη δέσμευση της Swatch στη δημιουργικότητα, την προσωπική έκφραση και την τέχνη για όλους.

Press Room

A Valentine's to Remember!

Ψηλά πάνω από την πόλη, κάτω από τον αθηναϊκό ουρανό, το St. George Lycabettus παρουσιάζει μια επιμελημένη συλλογή εμπειριών για την Ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου, συνδυάζοντας εκλεπτυσμένη γαστρονομία, ευεξία, κινηματογράφο και πολυτελή φιλοξενία — δημιουργώντας το ιδανικό σκηνικό για αξέχαστες στιγμές αγάπης.

Η εμπειρία ξεκινά με δείπνο στο εμβληματικό La Suite Rooftop ή στα θερμαινόμενα Rooftop Domes, προσφέροντας αίσθηση απόλυτης αποκλειστικότητας, με φόντο τη μαγευτική θέα της φωτισμένης Ακρόπολης. Το ειδικά σχεδιασμένο Valentine's Menu, με την υπογραφή του Executive Chef Στέφανος Παπανικολάου, αναδεικνύει τη σύγχρονη ελληνική δημιουργική κουζίνα μέσα από εκλεπτυσμένες γεύσεις και υψηλή αισθητική παρουσίαση. Ανάμεσα στις προτάσεις ξεχωρίζουν το φιλέτο μοσχάρις tournedos Rossini με κρέμα καραμελωμένης σελινόριζας και σάλτσα μαδέρας με μαύρη τρούφα, καθώς και η μους σοκολάτας γάλακτος με ruby ganache, crumble φουντουκιού και compote φράουλας.

Η εμπειρία ολοκληρώνεται με το Valentine's Accommodation Package, που συνδυάζει πολυτελή διαμονή με μια χαλαρωτική spa εμπειρία για δύο. Για μια επιπλέον ρομαντική πινελιά, το ξενοδοχείο προσφέρει ιδιωτικές προβολές στο Screening Room με τις ταινίες Buzzheart του Ντέννης Ηλιάδης και το κλασικό Love Actually, καθώς και chauffeur-driven άφιξη με Mini Cooper.

Αυτή την Ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου, το St. George Lycabettus φροντίζει κάθε λεπτομέρεια — ώστε εσείς να επικεντρωθείτε σε αυτό που έχει πραγματικά σημασία: τη γιορτή της αγάπης.

Κλείστε το τραπέζι σας [ΕΔΩ](#)



Life Buffering: Πώς πας από μαξιλαράκια;

Ο όρος Life Buffering περιγράφει τη συνειδητή στρατηγική να δημιουργούμε «μαξιλάρια» — χρόνο, ενέργεια, χρήματα και ψυχικό χώρο — που μας προστατεύουν από το στρες και επιτρέπουν να διαχειριζόμαστε καλύτερα την καθημερινότητα. Δεν πρόκειται για πολυτέλεια, αλλά για μια πρακτική επιβίωσης και ποιότητας ζωής.

Μαξιλάρια χρόνου και ενέργειας

Η βασική ιδέα είναι να προνοείς για την καθημερινότητα πριν εμφανιστούν τα προβλήματα. Μικρές κινήσεις όπως ένα σύντομο πρωινό διάλειμμα χωρίς υποχρεώσεις, η προετοιμασία της ημέρας ή η οργάνωση των βασικών εργασιών σου, δημιουργούν χώρο για να ανταποκριθείς χωρίς πίεση. Η ενέργειά σου γίνεται πιο σταθερή όταν επιλέγεις προσεκτικά σε τι αφιερώνεις χρόνο και ενέργεια.

Οικονομικά μαξιλάρια

Ένα μικρό οικονομικό αποθεματικό ή η συνήθεια να κρατάς χρήματα για απρόβλεπτες ανάγκες είναι ένας πρακτικός τρόπος να προστατευτείς από το άγχος. Δεν χρειάζεται απαραίτητα μεγάλα ποσά — αρκεί μια συνειδητή στρατηγική που σε αφήνει να αντιμετωπίζεις τις καθημερινές εκπλήξεις χωρίς πανικό.

Συναισθηματικά μαξιλάρια

Το Life Buffering περιλαμβάνει και την προστασία της ψυχικής σου ενέργειας. Κράτησε χρόνο για τον εαυτό σου, περίορισε σχέσεις ή δραστηριότητες που σε εξαντλούν και μην φοβάσαι να πεις «όχι». Δημιουργώντας χώρο για ηρεμία και ξεκούραση, η καθημερινότητα γίνεται πιο σταθερή και ευχάριστη.

Πρακτικά tips για Life Buffering

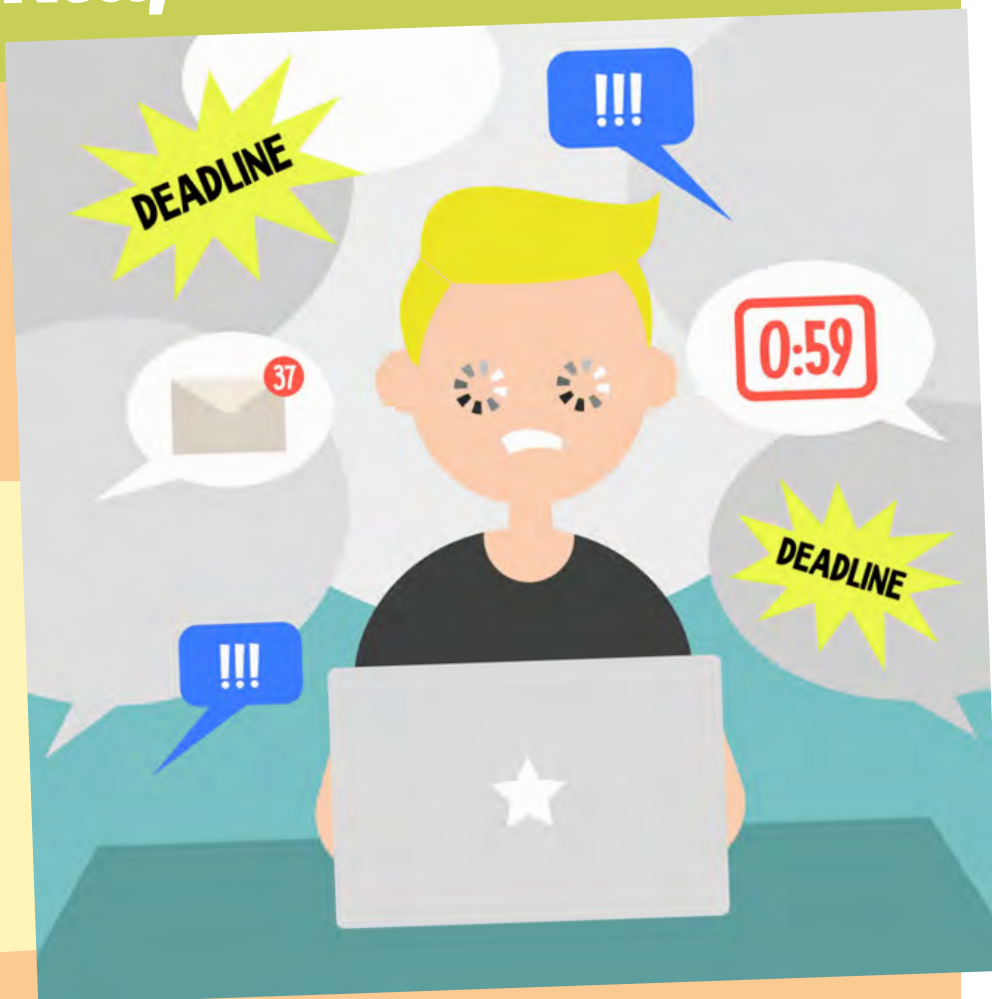
- Ξεκίνα τη μέρα σου με συνειδητή ώρα για τον εαυτό σου: 10-20 λεπτά χωρίς κινητό, email ή υποχρεώσεις.
- Οργάνωσε την εβδομάδα με ελεύθερα διαλείμματα:

μην γεμίζεις κάθε ώρα με δουλειά.

- Δώσε προτεραιότητα σε δραστηριότητες που σε γεμίζουν: απόλαυσε μικρές νίκες καθημερινά αντί να εξαντλείσαι σε όλα.
- Ένα μικρό αποθεματικό για έκτακτες ανάγκες μειώνει άγχος και ανασφάλεια. Κάθε μήνα ή κάθε φορά που παίρνεις μια αμοιβή, κράτα ένα μικρό ποσό για αποταμίευση.
- Δημιούργησε ψυχικό χώρο: όχι υπερβολική ώρα στα social media και σε συζητήσεις που σε κουράζουν χωρίς λόγο.

Γιατί αξίζει να το υιοθετήσεις

Το Life Buffering δεν υπόσχεται να εξαφανίσει το στρες, αλλά σου δίνει εργαλεία για να το διαχειριστείς αποτελεσματικά. Με λίγα πρακτικά βήματα, η καθημερινότητα γίνεται πιο προβλέψιμη, η ενέργειά σου πιο σταθερή και η ζωή πιο ποιοτική. Η φιλοσοφία αυτή δείχνει ότι προστατεύοντας τον χρόνο, την ενέργεια, τα χρήματα και την ψυχική σου ενέργεια, δημιουργείς μια ζωή πιο σταθερή, πιο ήρεμη και πιο ουσιαστική.





NYX Esperia Palace Athens: Ο Ιανουάριος ανέδειξε την people-first κουλτούρα του

Με σταθερό άξονα τη φιλοσοφία people-first, ο Ιανουάριος στο NYX Esperia Palace Athens ανέδειξε μια κουλτούρα που θέτει τους ανθρώπους στο επίκεντρο και ενσωματώνει την κοινωνική ευθύνη στην καθημερινή λειτουργία του ξενοδοχείου.

Στο πλαίσιο της καλλιέργειας ενός υγιούς work-life mindset, στις 16 Ιανουαρίου πραγματοποιήθηκε Wellness Workshop for Managers – Pilates Session, σε συνεργασία με τη Greek Pilates Academy, ενισχύοντας τη σωματική ευεξία και τη σημασία της ισορροπίας στην επαγγελματική ζωή.

Παράλληλα, η επαγγελματική παρουσία και η αυτοπεποίθηση στον χώρο εργασίας βρέθηκαν στο επίκεντρο ειδικού session που υλοποιήθηκε στις 19 Ιανουαρίου, σε συνεργασία με το Dust + Cream, απευθυνόμενο σε εργαζόμενες του ξενοδοχείου και εστιασμένο σε ένα διακριτικό, σύγχρονο επαγγελματικό look, προσαρμοσμένο στις ανάγκες της φιλοξενίας.

Η people-first φιλοσοφία επεκτάθηκε και στην κοινωνία, με τη φιλοξενία, στις 30 Ιανουαρίου, της κοπής πίτας της Πόρτα Ανοιχτή – Εταιρεία Προστασίας Σπαστικών, στηρίζοντας έμπρακτα το Πρότυπο Κέντρο Εκπαίδευσης και Αποκατάστασης στον Άγιο Δημήτριο.

Ο General Manager του NYX Esperia Palace Athens, κ. Νίνο Κωνσταντίνου, δήλωσε: «Στη Leonardo Hotels & Resorts Mediterranean, η φιλοξενία ξεκινά από τους ανθρώπους. Στο NYX Esperia Palace Athens, αυτή η αντίληψη μεταφράζεται σε πράξεις φροντίδας, συμμετοχής και αναγνώρισης, εντός και εκτός του ξενοδοχείου».

Το 60ό Super Bowl ζωντανά στην COSMOTE TV



COSMOTETV

Το 60ό Super Bowl, το κορυφαίο αθλητικό γεγονός στις ΗΠΑ και ένα από τα πιο δημοφιλή τηλεοπτικά events παγκοσμίως, έρχεται ζωντανά στην COSMOTE TV.

Ο μεγάλος τελικός του πρωταθλήματος αμερικανικού ποδοσφαίρου (NFL) ανάμεσα στους New England Patriots και τους Seattle Seahawks θα μεταδοθεί τα ξημερώματα της Δευτέρας 9 Φεβρουαρίου, στις 01:30, από τα κανάλια COSMOTE SPORT 3HD και COSMOTE SPORT 4K.

Η αναμέτρηση θα διεξαχθεί στο εντυπωσιακό Levi's Stadium της Καλιφόρνιας, ενώ το πολυαναμενόμενο halftime show θα αναλάβει ο παγκόσμιος super star και μεγάλος νικητής των φετινών βραβείων Grammy, Bad Bunny.

Οι δύο ομάδες συναντιούνται ξανά σε Super Bowl, μετά τον τελικό του 2015, όταν οι Patriots κατέκτησαν το τρόπαιο. Αυτή τη φορά, η ομάδα της Νέας Αγγλίας στοχεύει στην 7η κατάκτηση της ιστορίας της, που θα τη φέρει μόνη στην κορυφή της σχετικής λίστας, ενώ οι Seahawks διεκδικούν το δεύτερο Super Bowl τους.

Η μετάδοση ξεκινά από τις 00:30 με την εκπομπή «NFL Super Bowl LX Pregame» στο COSMOTE SPORT 3HD και στο YouTube, με τους Αντρέα Παλομπαρίνι και Μάνο Σπανόπουλο, οι οποίοι θα μεταφέρουν όλο το παρασκήνιο και τις τελευταίες εξελίξεις πριν από τη σέντρα.

Η έγκαιρη διάγνωση σώζει ζωές



Τον καθοριστικό ρόλο της πρόληψης και της έγκαιρης διάγνωσης στον καρκίνο του πνεύμονα ανέδειξε ημερίδα που διοργάνωσε η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου. Κεντρικό μήνυμα της εκδήλωσης ήταν ότι ο προληπτικός έλεγχος σώζει ζωές, καθώς περίπου το 80% των ασθενών δεν διαγιγνώσκεται σε πρώιμο στάδιο.

Η ημερίδα πραγματοποιήθηκε στις 4 Φεβρουαρίου στην Κρήτη, σε συνεργασία με την Πνευμονολογική Κλινική του Πανεπιστημιακού Γενικού Νοσοκομείου Ηρακλείου και τον Δήμος Ηρακλείου, τελώντας υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Κρήτης, του Πανεπιστημίου Κρήτης, της 7ης Υγειονομικής Περιφέρειας, του Ιατρικού Συλλόγου Ηρακλείου και του Συλλόγου Ασθενών «ΕΥ ΖΩ με τον καρκίνο». Στο πλαίσιο του εορτασμού, φωταγωγήθηκε συμβολικά και το Δημαρχείο Ηρακλείου.

Ο Πρόεδρος της ΕΠΕ, Καθηγητής Πνευμονολογίας ΕΚΠΑ κ. Στέλιος Λουκίδης, υπογράμμισε ότι οι σύγχρονες ενδοσκοπικές τεχνικές επιτρέπουν ακριβέστερη σταδιοποίηση και πιο αποτελεσματικές παρεμβάσεις. Όπως σημείωσε, ο προσυμπτωματικός έλεγχος με αξονική τομογραφία θώρακος χαμηλής δόσης (LDCT), βασισμένος σε τεκμηριωμένα δεδομένα, αυξάνει την επιβίωση και έχει θετικό αποτύπωμα στο κόστος για το σύστημα υγείας, τονίζοντας τη σημασία πιλοτικών προγραμμάτων με γεωγραφική στόχευση και παράλληλη πρωτογενή πρόληψη.

Η Καθηγήτρια Πνευμονολογίας και Διαταραχών Ύπνου και Διευθύντρια της Πνευμονολογικής Κλινικής ΠΑΓΝΗ, κα Σοφία Σχίζα, ανέδειξε τους δύο βασικούς πυλώνες πρόληψης: την πρωτογενή πρόληψη (διακοπή καπνίσματος, περιορισμός επαγγελματικών και περιβαλλοντικών εκθέσεων, ισορροπημένη διατροφή) και τη δευτερογενή πρόληψη μέσω προσυμπτωματικού ελέγχου με LDCT σε ομάδες υψηλού κινδύνου, όπως καπνιστές άνω των 50 ετών. Η πρόληψη, όπως τόνισε, οδηγεί σε μείωση της θνητότητας και σε διάγνωση σε στάδια όπου οι θεραπευτικές επιλογές είναι περισσότερες και αποτελεσματικότερες.

Ο Πνευμονολόγος-Φυματιολόγος κ. Ελευθέριος Ζέρβας επεσήμανε ότι η ενημέρωση του κοινού για τον μονήρη πνευμονικό όζο και η ορθή αξιολόγηση—πότε απαιτείται άμεση διερεύνηση και πότε παρακολούθηση—μπορούν να αποτρέψουν άσκοπες επεμβάσεις και καθυστερήσεις στη διάγνωση. Παράλληλα, ο Καθηγητής Παθολογικής Ογκολογίας κ. Δημήτρης Μαυρουδής υπογράμμισε ότι το κάπνισμα παραμένει ο ισχυρότερος παράγοντας κινδύνου, ενώ ανέδειξε και την ατμοσφαιρική ρύπανση ως υποτιμημένο, αλλά σημαντικό παράγοντα νόσησης.

Το συμπέρασμα της ημερίδας ήταν σαφές: η ενημέρωση, η πρόληψη και η έγκαιρη παρέμβαση αποτελούν τα ισχυρότερα «όπλα» στη μάχη κατά του καρκίνου του πνεύμονα.

MINOAN LINES: Απόδοση δωρεάς για τη στήριξη του έργου της «Ηλιαχτίδας»

Για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, η MINOAN LINES επιβεβαίωσε έμπρακτα τη δέσμευσή της στην κοινωνική προσφορά, ολοκληρώνοντας με επιτυχία τη δράση Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης «Ταξιδεύουμε για καλό σκοπό», υπέρ του Παγκρήτιου Συλλόγου Γονέων και Φίλων Παιδιών με Νεοπλασία Ηλιαχτίδα.

Με κεντρικό μήνυμα «1 εισιτήριο → 1 ευρώ → 1 πράξη αγάπης», η εταιρεία προσέφερε 1 ευρώ από κάθε εισιτήριο όλων των ταξιδιών που πραγματοποιήθηκαν στις 24 και 30 Δεκεμβρίου, στο δρομολόγιο Πειραιάς – Μήλος – Ηράκλειο και αντίστροφα, αποδεικνύοντας ότι ακόμη και ένα απλό ταξίδι μπορεί να αποκτήσει ουσιαστική κοινωνική αξία.

Η απόδοση της δωρεάς πραγματοποιήθηκε σε συνάντηση του Διευθύνοντος Συμβούλου της MINOAN LINES, κ. Λουκά Σιγάλα, με την Πρόεδρο του Διοικητικού Συμβουλίου της «Ηλιαχτίδας», κα Μαρία Ευστρατίου, στην Ψυχοκοινωνική Δομή Στήριξης του Συλλόγου στο Ηράκλειο.

Όπως τόνισε ο κ. Σιγάλας, η κοινωνική ευθύνη αποτελεί σταθερό πυλώνα της φιλοσοφίας της εταιρείας, ενώ από την πλευρά της η κα Ευστρατίου υπογράμμισε ότι η στήριξη αυτή μεταφράζεται σε ελπίδα, ανακούφιση και δύναμη για τα παιδιά και τις οικογένειές τους.

Για τη MINOAN LINES, η προσφορά δεν είναι μια μεμονωμένη πράξη, αλλά ένα ταξίδι με διάρκεια και ουσία.



Educational

Η Eurolife FFH ολοκλήρωσε με επιτυχία τον 14ο κύκλο του "Advanced Program in Management for Insurance Executives"



Με επιτυχία ολοκληρώθηκε ο 14ος κύκλος του εκπαιδευτικού προγράμματος "Advanced Program in Management for Insurance Executives", που υλοποιεί η Eurolife FFH σε συνεργασία με το Τμήμα Διοίκησης Επιχειρήσεων του Πανεπιστημίου Πειραιώς, επιβεβαιώνοντας τη διαχρονική δέσμευση της εταιρείας στη συνεχή ανάπτυξη των συνεργατών της.

Το πρόγραμμα, το οποίο απευθύνεται σε επιλεγμένο αριθμό συμμετεχόντων και διδάσκεται από καταξιωμένους καθηγητές του Μεταπτυχιακού Προγράμματος του Πανεπιστημίου, έχει στόχο να ενισχύσει τις διοικητικές και επιχειρηματικές δεξιότητες των συνεργατών της εταιρείας, ώστε να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά στις απαιτήσεις του σύγχρονου ασφαλιστικού και επιχειρηματικού περιβάλλοντος.

Ο 14ος κύκλος περιλάμβανε πέντε γνωστικά πεδία και 40 ώρες διδασκαλίας, ενώ παράλληλα πραγματοποιήθηκαν επιμορφωτικές ημερίδες σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη με περισσότερους από 180 συμμετέχοντες, εστιάζοντας στις οικονομικές εξελίξεις, τις προοπτικές ανάπτυξης και τη χρηματοοικονομική ανάλυση.

Συνολικά, 33 συνεργάτες αποφοίτησαν λαμβάνοντας Πιστοποιητικό Σπουδών σε ειδική τελετή στο Πανεπιστήμιο Πειραιώς. Όπως τόνισε ο Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της Eurolife FFH, κ. Αλέξανδρος Σαρρηγεωργίου, η επένδυση στους ανθρώπους αποτελεί στρατηγική επιλογή με στόχο τη δημιουργία προστιθέμενης αξίας για τους ασφαλισμένους.

Τι ξέρεις για τη Μικτή Πραγματικότητα που αλλάζει τη ζωή μας;



Η Μικτή Πραγματικότητα (MR – Mixed Reality) είναι η τεχνολογία που συνδυάζει τον ψηφιακό κόσμο με τον πραγματικό με έναν τρόπο που δεν έχουμε συνηθίσει. Σε αντίθεση με την Εικονική Πραγματικότητα (VR), που «μεταφέρει» τον χρήστη σε έναν πλήρως ψηφιακό κόσμο, ή την Επαυξημένη Πραγματικότητα (AR), που απλώς προσθέτει ψηφιακά στοιχεία πάνω στον φυσικό χώρο, η MR ενσωματώνει ψηφιακά αντικείμενα στο περιβάλλον μας ώστε να αλληλεπιδρούν μαζί του σε πραγματικό χρόνο. Το αποτέλεσμα είναι μια εμπειρία όπου ο ψηφιακός και ο φυσικός κόσμος συγχωνεύονται, επιτρέποντας νέους τρόπους εργασίας, μάθησης και καθημερινής ζωής.

Αυτό που κάνει τη MR τόσο συναρπαστική είναι ότι δεν πρόκειται για φουτουριστικό παιχνίδι για λίγους. Το 2026, η τεχνολογία γίνεται πιο προσιτή, με εταιρείες, σχολεία, νοσοκομεία, ακόμα και μικρές επιχειρήσεις να την ενσωματώνουν στις δραστηριότητές τους. Οι συσκευές MR, όπως τα headset της Microsoft HoloLens 2 και τα επόμενα μοντέλα της Apple και της Meta, συνδέονται με εξελιγμένους αισθητήρες και τεχνητή νοημοσύνη, επιτρέποντας στους χρήστες να βλέπουν ψηφιακά στοιχεία να «ζωντανεύουν» μέσα στον φυσικό τους χώρο.

Εργασία και παραγωγικότητα

Η MR αλλάζει ήδη τον τρόπο που εργαζόμαστε. Στον τομέα της βιομηχανίας και της κατασκευής, οι εργαζόμενοι μπορούν να δουν τρισδιάστατα μοντέλα μηχανημάτων πάνω στο πραγματικό περιβάλλον, να κάνουν προσομοιώσεις και να εκπαιδευτούν χωρίς να χρειάζεται να έχουν τον πραγματικό εξοπλισμό μπροστά τους.

Αυτό μειώνει κόστος, χρόνο εκπαίδευσης και πιθανούς κινδύνους, ενώ αυξάνει την αποδοτικότητα.

Στον χώρο των γραφείων και της συνεργασίας, η MR επιτρέπει σε ομάδες από διαφορετικές πόλεις να συναντιούνται σε ένα κοινό 3D περιβάλλον.

Οι παρουσιάσεις γίνονται διαδραστικές, τα δεδομένα εμφανίζονται σαν πραγματικά αντικείμενα που όλοι μπορούν να δουν και να επεξεργαστούν ταυτόχρονα.

Έτσι, η MR δεν αντικαθιστά μόνο τη φυσική παρουσία, αλλά δημιουργεί νέους τρόπους συνεργασίας και καινοτομίας.



Εκπαίδευση και κατάρτιση

Η MR επαναπροσδιορίζει τη μάθηση. Σε σχολεία και πανεπιστήμια, οι μαθητές μπορούν να αλληλεπιδράσουν με 3D μοντέλα χημικών ενώσεων, ιστορικών κτηρίων κ.α. κατανοώντας έννοιες που μέχρι τώρα ήταν μόνο θεωρητικές. Αυτό ενισχύει τη κατανόηση σύνθετων εννοιών και προετοιμάζει τους νέους για επαγγέλματα που απαιτούν ψηφιακές δεξιότητες.

Επιπλέον, η MR μπορεί να χρησιμοποιηθεί για ειδική κατάρτιση εργαζομένων σε τομείς όπως η υγεία ή η βιομηχανία, όπου οι πρακτικές εμπειρίες συνήθως απαιτούν φυσικούς πόρους ή εκτεταμένη εκπαίδευση.

Η δυνατότητα προσομοίωσης μειώνει λάθη και αυξάνει την εμπιστοσύνη του προσωπικού.

Ιατρική με ψηφιακή διάσταση

Η MR φέρνει επανάσταση και στον χώρο της υγείας. Χρησιμοποιείται για προσομοιώσεις χειρουργείων, όπου οι φοιτητές ιατρικής μπορούν να εξασκηθούν σε εικονικά όργανα που συμπεριφέρονται σαν αληθινά. Στις πραγματικές επεμβάσεις, τα AR/MR εργαλεία μπορούν να προβάλουν οδηγίες ή δεδομένα πάνω στον ασθενή, αυξάνοντας την ακρίβεια και την ασφάλεια.

Επιπλέον, η MR έχει εφαρμογές στην αποκατάσταση και τη ψυχολογική υποστήριξη. Ασθενείς που χρειάζονται κινητική αποκατάσταση ή θεραπεία άγχους μπορούν να αλληλεπιδρούν με ψηφιακά περιβάλλοντα προσαρμοσμένα στις ανάγκες τους, μειώνοντας τον πόνο και ενισχύοντας την αποτελεσματικότητα.

Καθημερινή ζωή και ψυχαγωγία

Στον προσωπικό χώρο, η MR αλλάζει τον τρόπο που αλληλεπιδρούμε με το περιβάλλον μας. Φανταστείτε να βλέπετε οδηγίες πάνω σε ένα αντικείμενο, να δοκιμάζετε έπιπλα ψηφιακά στο σαλόνι σας πριν τα αγοράσετε ή να παίζετε παιχνίδια που ενσωματώνουν τα έπιπλα και τα αντικείμενα γύρω σας. Η MR δημιουργεί εμπειρίες που συνδέουν το ψηφιακό με το φυσικό, φέρνοντας την τεχνολογία πιο κοντά στην καθημερινότητά μας.

Η οικονομική διάσταση

Η MR δεν αλλάζει μόνο τη ζωή μας σε προσωπικό ή επαγγελματικό επίπεδο, αλλά και την οικονομία. Οι ειδικοί προβλέπουν ότι η αγορά MR θα φτάσει πολλά δισεκατομμύρια δολάρια έως το 2027, με εκατομμύρια νέες θέσεις εργασίας σε τομείς όπως ανάπτυξη λογισμικού, εκπαίδευση, βιομηχανία και υγεία. Εταιρείες επενδύουν όχι μόνο σε συσκευές αλλά και σε περιεχόμενο, δημιουργώντας ένα ολόκληρο οικοσύστημα ψηφιακών εργαλείων.

Η Μικτή Πραγματικότητα δεν είναι πια μια τεχνολογική περιέργεια ή ένα εργαλείο για λίγους. Το 2026, μετατρέπει τον τρόπο που εργαζόμαστε, μαθαίνουμε, θεραπευόμαστε και αλληλεπιδρούμε με τον κόσμο γύρω μας. Με την MR, η καθημερινότητά μας συνδέεται στενά με ψηφιακά στοιχεία, ανοίγοντας νέες δυνατότητες και δημιουργώντας ένα μέλλον όπου η εργασία, η εκπαίδευση και η ψυχαγωγία συγχωνεύονται με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα.



Παναγιώτης Μάργαρης – «Μεσόγειος»

Ο διεθνούς φήμης κλασικός κιθαρίστας και συνθέτης Παναγιώτης Μάργαρης παρουσιάζει τη νέα του μουσική παράσταση με τίτλο «Μεσόγειος», ένα ατμοσφαιρικό αφιέρωμα στους ήχους, τις μνήμες και τα συναισθήματα των λαών που βρέχονται από τη Μεσόγειο.

Την Κυριακή 1 Μαρτίου, στη φιλόξενη Αίθουσα «Γιάννης Μαρίνος» του Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, ο Παναγιώτης Μάργαρης προσκαλεί το κοινό σε ένα μουσικό ταξίδι που ενώνει πολιτισμούς και εποχές. Πορτογαλικά fados, μελωδίες της Κάτω Ιταλίας και εμβληματικά έργα δημιουργών όπως οι Lucio Dalla, Jacques Brel, Nino Rota και Μίκης Θεοδωράκης, συνυπάρχουν αρμονικά με επιλεγμένες συνθέσεις από την προσωπική του δισκογραφία για σόλο κιθάρα.

Στη σκηνή, δίπλα του, η ερμηνεύτρια Κατερίνα Βερβέρη, της οποίας η φωνή συμπληρώνει ιδανικά αυτό το μεσογειακό μουσικό ψηφιδωτό. Η «Μεσόγειος» είναι μια παράσταση υψηλής συγκίνησης και εσωτερικής έντασης, που μιλά κατευθείαν στην καρδιά και υπόσχεται να αφήσει ένα βαθύ, λυτρωτικό αποτύπωμα στο κοινό.

Κυριακή 1 Μαρτίου | Μέγαρο Μουσικής Αθηνών | Αίθουσα «Γιάννης Μαρίνος»

«Σεβάχ ο θαλασσινός» στην Παιδική Σκηνή του Θεάτρου Άλφα – Ληναίος-Φωτίου



Ο Σεβάχ ο θαλασσινός, ο αγαπημένος ήρωας από τις Χίλιες και Μία Νύχτες, συνεχίζει τις παραστάσεις του κάθε Κυριακή στις 15:00 στην Παιδική Σκηνή του Θεάτρου Άλφα – Ληναίος-Φωτίου, σε μια νέα παραγωγή της Stage Works Entertainment Group, σε διασκευή και σκηνοθεσία του Γιώργου Τζαβάρας.

Η παράσταση προσκαλεί μικρούς και μεγάλους σε ένα μαγευτικό ταξίδι γεμάτο φαντασία, ρυθμό και μουσική. Με ζωντανά ερμηνευμένα τραγούδια, εντυπωσιακά σκηνικά που συνδυάζουν φυσικά στοιχεία και ψηφιακές προβολές, και έναν ταλαντούχο θίασο, ο κόσμος του Σεβάχ ζωντανεύει επί σκηνής. Οι επτά θαλασσινές περιπέτειες του ήρωα φέρνουν σε διάλογο διαφορετικούς πολιτισμούς, αντλώντας έμπνευση από περσικούς και ινδικούς θρύλους, αλλά και από την Οδύσσεια.

Πέρα από την περιπέτεια, ο Σεβάχ λειτουργεί ως σύμβολο αυτογνωσίας και ωρίμανσης. Κάθε ταξίδι του μιλά για το θάρρος απέναντι στο άγνωστο, τη δύναμη του ονείρου και την πίστη στον εαυτό μας. Ξεχωριστή θέση έχει και η εκπαιδευτική διάσταση της παραγωγής, μέσα από τη συνεργασία με το Δίκτυο για τα Δικαιώματα του Παιδιού, που ενισχύει το παιδαγωγικό αποτύπωμα της παράστασης.

ΜΑΝΟΛΗΣ ΜΕΛΙΣΣΟΥΡΓΑΚΗΣ

Άνισος αγώνας

Το μυθιστόρημα της αλήθειας



Άνισος αγώνας

Το μυθιστόρημα της αλήθειας

Στον Άνισο αγώνα, ο Μανόλης Μελισουργάκης καταγράφει με αμεσότητα και ειλικρίνεια την εμπειρία της κακοποίησης στα κελιά της Μπουμπουλίνας, τα φρικτά βασανιστήρια, τους εξευτελισμούς και τον διαρκή αγώνα για αξιοπρέπεια.

Δεν πρόκειται απλώς για ένα ιστορικό αφήγημα, αλλά για μια μαρτυρία ψυχής, όπου η αναζήτηση της ελευθερίας συγκρούεται με τη βαρβαρότητα της εξουσίας.

Κι όμως, μέσα στο σκοτάδι, η νιότη επιμένει. Η ομορφιά, ο έρωτας, η ανάγκη για ζωή και φως στέκονται απέναντι στον φόβο, υπερβαίνοντας τα εμπόδια. Ο αγώνας είναι δύσκολος, επικίνδυνος και άνισος, αλλά δεν είναι μάταιος. Με τον χρόνο και παρά τις απώλειες, έρχεται η στιγμή που οι καλοί νικούν.

Ένα μυθιστόρημα-κατάθεση αλήθειας, που θυμίζει πως η ελευθερία δεν χαρίζεται· κατακτάται.

Από τις Εκδόσεις Κέδρος

Η Ειρήνη των κυμάτων

ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΡΑΔΗΜΑΣ



Οι Εκδόσεις Οσελότος παρουσιάζουν τη νέα έκδοση του συγγραφέα Ιωάννη Καραδήμα, ένα σύντομο αλλά πυκνό σε ένταση λογοτεχνικό έργο που ισορροπεί ανάμεσα στο μυστήριο, το οικογενειακό δράμα και την εσωτερική αναζήτηση.

Η ιστορία της Ειρήνης ξεκινά από τη Μονεμβασία, έναν τόπο φορτισμένο με μνήμη, θάλασσα και σιωπές. Η ηρωίδα ζει και αναπνέει για το υγρό στοιχείο, βρίσκοντας σε αυτό καταφύγιο αλλά και απαντήσεις. Στο πλευρό της βρίσκεται ο αγαπημένος της ξάδερφος, ο Αντρέας, ενώ η γνωριμία της με τον Πίτερ λειτουργεί ως καταλύτης για την αποκάλυψη καλά κρυμμένων οικογενειακών μυστικών.

Η αφήγηση κορυφώνεται τη μοιραία νύχτα που η Ειρήνη χάνεται μέσα στα κύματα. Ήταν ατύχημα; Ήταν αυτοχειρία; Ή μήπως ένα έγκλημα που δεν ειπώθηκε ποτέ δυνατά; Η ανάρμοστη συμπεριφορά του πατέρα της ρίχνει βαριά σκιά στα γεγονότα, αφήνοντας τον αναγνώστη αντιμέτωπο με ένα αναπάντητο ερώτημα που διαπερνά όλο το βιβλίο: τι πραγματικά συνέβη εκείνη τη νύχτα;

quote of the day

Η ΗΡΕΜΙΑ ΔΕΝ ΕΡΧΕΤΑΙ ΟΤΑΝ ΟΛΑ
ΓΥΡΩ ΣΟΥ ΦΤΙΑΞΟΥΝ. ΕΡΧΕΤΑΙ ΟΤΑΝ
ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ ΠΑΨΕΙ ΝΑ ΦΟΒΑΤΑΙ.

Σήμερα
γιορτάζουν!

Μάρκελος,
Παγκράτιος,
Παγκρατία,
Νικηφόρος,
Νικηφορία

9 Φεβρουαρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Ελληνικής Γλώσσας
- > National Bagel and Lox Day
- > National Cut the Cord Day
- > National Develop Alternative Vices Day
- > National Owen Day
- > National Pizza Day
- > National Toothache Day
- > Read In The Bathtub Day