

Εγκεκριμένα από τον Ε.Ο.Φ.  
Αρ. Αδείας κυκλοφορίας ΕΟΦ: 100652/06.10.2020

Δρουν  
αποτελεσματικά  
κατά του  
**ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ**  
**SARS-CoV-2**

## Ασύγκριτη προστασία

Τα υγρά αντιβακτηριδιακά  
μαντήλια **Wet Hankies**  
**Antibacterial Extra Safe**  
προσφέρουν αναβαθμισμένη προστασία!

Χάρη στην ενισχυμένη σύνθεσή  
τους με ισχυρό ποσοστό οινόπνευματος  
και επιπλέον αντισηπτικό παράγοντα,  
εξουδετερώνουν το **99,9%** των  
βακτηρίων και τους ιούς της γρίπης  
**H1N1** και **H3N2**, ενώ είναι τα πρώτα  
αντιβακτηριδιακά μαντήλια στην  
Ελλάδα που εξασφάλισαν  
επιστημονικά αποδεδειγμένη δράση  
κατά του κορωνοϊού **SARS-CoV-2**  
(βάσει EN14476 – χρόνος επαφής 1').



## Antibacterial



Εξουδετερώνουν το

**99,9%**

των βακτηρίων και τους ιούς  
της γρίπης **H1N1** και **H3N2**



Ελεγμένη αντιβακτηριδιακή δράση σύμφωνα με τα Ευρωπαϊκά Πρότυπα EN1276, EN1500, EN1650, EN14476

# ΕΣΥ, ΤΙ ΞΕΡΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ VAGUS NERVE; Ο «ΚΡΥΦΟΣ» ΔΙΑΚΟΠΤΗΣ ΤΗΣ ΗΡΕΜΙΑΣ ΣΟΥ ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΤΟΝ ΠΑΤΗΣΕΙΣ ΤΩΡΑ!



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



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

Βάλε καφέ, γιατί σήμερα το θέμα μας είναι από αυτά που σου φτιάχνουν τη μέρα. Ενώ πια έχουμε εξαντλήσει τα θέματα για τα Red Flags, σήμερα ήρθε η στιγμή να μιλήσουμε για τις «πράσινες σημαίες» (Green Flags). Ξέρεις, αυτά τα μικρά σημάδια που σου δείχνουν ότι ο άνθρωπος που έχεις απέναντί σου έχει πραγματικά καλή ψυχή - και πίστεψέ με, το 2026 τα χρειαζόμαστε περισσότερο από ποτέ.

### 5 Σημάδια ότι έχεις δίπλα σου μια «Όμορφη Ψυχή»

**1. Βοηθάει χωρίς να περιμένει το «χειροκρότημα».** Έχεις δει αυτούς που βοηθούν μια μητέρα με το καρότσι και μετά θυμώνουν αν δεν τους πει «ευχαριστώ» δέκα φορές; Η πραγματική καλοσύνη είναι αθόρυβη. Ο άνθρωπος με καλή καρδιά θα κάνει το καλό επειδή έτσι νιώθει, όχι για να πάρει credits ή για να το ανεβάσει story.

**2. Ακούει χωρίς να κρίνει (ή να συγκρίνει).** Ζούμε στην εποχή της «ιεραρχίας του πόνου». Λες «πονάω» και σου απαντούν «πού να δεις εγώ τι έπαθα». Μια καλή ψυχή θα σου δώσει χώρο. Θα σε ακούσει χωρίς να προσπαθήσει να υποβαθμίσει το συναίσθημά σου, ακόμα κι αν η ίδια περνάει δυσκολότερα. Η ενσυναίσθηση δεν είναι διαγωνισμός.

**3. Έχει ακεραιότητα όταν δεν βλέπει κανείς.** Είναι εύκολο να είσαι «σωστός» όταν σε παρακολουθούν. Η πραγματική ποιότητα όμως φαίνεται στις επιλογές που κάνεις στο σκοτάδι. Οι άνθρωποι που αναλαμβάνουν την ευθύνη των πράξεων τους και δεν κρύβονται πίσω από δικαιολογίες του τύπου «όλοι το κάνουν», είναι αυτοί που αξίζουν τη διαμαντένια θέση στη ζωή σου.

**4. Δεν ξεχνά την ευγνωμοσύνη.** Ο καλός άνθρωπος έχει μνήμη ελέφαντα για το καλό που του έκαναν. Δεν ξεχνά εκείνον που του δάνεισε 5 ευρώ όταν ήταν άφραγκος, ούτε εκείνον που του στάθηκε στα δύσκολα. Η καλοσύνη του είναι μια διαρκής επιστροφή αγάπης, χωρίς ημερομηνία λήξης.

**5. Διαθέτει ταπεινότητα (το νέο sexy!).** Δεν υπάρχει τίποτα πιο ελκυστικό από έναν άνθρωπο που είναι επιτυχημένος αλλά δεν νιώθει την ανάγκη να σου «πετάξει» τον τίτλο του στο πρόσωπο στα πρώτα πέντε λεπτά. Η ήσυχη αυτοπεποίθηση και η έλλειψη ανάγκης για αυτοπροβολή είναι η μεγαλύτερη πράσινη σημαία που μπορείς να βρεις.

**Tip of the Day:** Η καλοσύνη είναι σαν το άρωμα: αυτός που το φοράει, το μυρίζει τελευταίος, αλλά όλοι οι άλλοι γύρω του νιώθουν την παρουσία του. Σήμερα, προσπάθησε να γίνεις εσύ η «πράσινη σημαία» κάποιου άλλου, κάνοντας μια καλή πράξη εντελώς κρυφά. Η αίσθηση θα σε ανταμείψει περισσότερο από κάθε "like".

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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



**Το πιο οικονομικό  
καρότσι  
γιατί αξίζει.**

**No.1**  
στη σχέση  
ποιότητας-τιμής



IWD  
market research

**Lidl Ελλάς: Το πιο  
οικονομικό καρότσι,  
γιατί αξίζει**

Σε μια περίοδο όπου η ακρίβεια στα βασικά αγαθά πιέζει έντονα τα ελληνικά νοικοκυριά, η Lidl Ελλάς επιβεβαιώνει έμπρακτα τη δέσμευσή της να προσφέρει την καλύτερη σχέση ποιότητας-τιμής.

Με κεντρικό μήνυμα «Το πιο οικονομικό καρότσι γιατί αξίζει», η εταιρεία αποδεικνύει για ακόμη μία φορά ότι παραμένει σταθερά στο πλευρό του καταναλωτή.

Στο πλαίσιο σχετικής πρωτοβουλίας, η ανεξάρτητη εταιρεία ερευνών IWD προχώρησε σε σύγκριση 40 βασικών προϊόντων ευρείας κατανάλωσης μεταξύ της Lidl Ελλάς και άλλης μεγάλης αλυσίδας super market.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το καρότσι της Lidl ήταν κατά 16,46% φθηνότερο, με εξοικονόμηση που φτάνει έως και τα 12,75€, χωρίς καμία έκπτωση στην ποιότητα.

«Εργαζόμαστε καθημερινά ώστε κάθε οικογένεια να μπορεί να κάνει τις αγορές της χωρίς συμβιβασμούς», δήλωσε ο Martin Brandenburger, CEO και Πρόεδρος Διοίκησης της Lidl Ελλάς, τονίζοντας ότι η συνέπεια, η διαφάνεια και η ουσιαστική στήριξη προς τον καταναλωτή αποτελούν βασικές προτεραιότητες.

Η Lidl Ελλάς έχει επίσης λάβει για την περίοδο 2025-2026 τη διεθνή διάκριση Best Buy Award από τον οργανισμό ICERTIAS, ενισχύοντας τη θέση της ως No.1 στη σχέση ποιότητας-τιμής.

**Mars και Ειδική  
Γραμματεία ενώνουν  
δυνάμεις για την  
υιοθεσία ενήλικων  
σκύλων**

The world we  
want tomorrow  
starts with how we  
do business today  
**MARS**



Η Mars, στο πλαίσιο της δέσμευσής της για έναν «Καλύτερο Κόσμο για τα Κατοικίδια», ανακοινώνει τη συνεργασία της με την Ειδική Γραμματεία για την Προστασία των Ζώων Συντροφιάς και το Smart Paws Greece – Save A Stray, με στόχο την προώθηση της υιοθεσίας ενήλικων σκύλων.

Η πρωτοβουλία περιλαμβάνει στοχευμένη καμπάνια στα social media με το tagline «Γιατί είμαι μεγάλο παιδί», μέσα από την οποία τα σκυλιά «συστήνονται» στο κοινό, αναδεικνύοντας την προσωπικότητα, την εμπειρία και την ικανότητά τους να προσφέρουν αγάπη χωρίς όρους.

Το μήνυμα είναι ξεκάθαρο: τα ενήλικα ζώα αξίζουν μια δεύτερη ευκαιρία και ένα παντοτινό σπίτι.

Η συνεργασία συνδυάζει την τεχνογνωσία της Mars στη φροντίδα κατοικίδιων, τη θεσμική στήριξη της Πολιτείας και τη μακρόχρονη δράση του Smart Paws Greece στη διάσωση και επανένταξη αδέσποτων σκύλων.

Όπως δήλωσε ο Άλκης Γέραλης, Market Director της Mars Pet Nutrition για Ελλάδα, Βαλκάνια και Ισραήλ, κάθε κατοικίδιο αξίζει ένα ασφαλές σπίτι, ενώ ο Ειδικός Γραμματέας Νίκος Χρυσάκης υπογράμμισε ότι η υιοθεσία ενήλικων σκύλων αποτελεί πράξη ευθύνης και ενσυναίσθησης.

Μέσα από τη δράση αυτή, οι τρεις φορείς στέλνουν ένα ισχυρό μήνυμα: κάθε ζώο, ανεξαρτήτως ηλικίας, αξίζει αγάπη, φροντίδα και μια νέα αρχή.

# Εσύ, τι ξέρεις για το Vagus Nerve: Ο «κρυφός» διακόπτης της ηρεμίας σου και πώς να τον πατήσεις τώρα!



Ζούμε σε μια εποχή που το «τρέξιμο» έχει γίνει η νέα μας κανονικότητα. Το κινητό χτυπάει, τα emails συσσωρεύονται, οι υποχρεώσεις στο σπίτι δεν τελειώνουν ποτέ και κάπου εκεί, ανάμεσα στο τρίτο καφέ της ημέρας και το επόμενο Zoom call, νιώθεις το σώμα σου να βρίσκεται σε μια διαρκή κατάσταση συναγερμού. Αυτό που ίσως δεν γνωρίζεις είναι ότι το σώμα σου διαθέτει έναν «κρυφό διακόπτη» που μπορεί να σε επαναφέρει στην ηρεμία μέσα σε λίγα λεπτά. Ο διακόπτης αυτός λέγεται Πνευμονογαστρικό Νεύρο (Vagus Nerve).

## Τι είναι το Πνευμονογαστρικό Νεύρο και γιατί μας αφορά;

Το πνευμονογαστρικό νεύρο είναι το μεγαλύτερο και πιο περίπλοκο νεύρο του παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος. Ξεκινά από τον εγκέφαλο, περνά από τον λαιμό και «επισκέπτεται» σχεδόν όλα τα ζωτικά μας όργανα: την καρδιά, τους πνεύμονες, το στομάχι, το έντερο. Είναι ο «πρεσβευτής» της ηρεμίας. Όταν είναι

ενεργοποιημένο, η καρδιά χτυπά πιο αργά, η πέψη λειτουργεί σωστά και το μυαλό καθαρίζει.

Όταν όμως είμαστε υπό πίεση, το πνευμονογαστρικό νεύρο «απενεργοποιείται» και το σώμα περνά στο συμπαθητικό σύστημα – την κατάσταση Fight or Flight (Μάχη ή Φυγή). Το αποτέλεσμα; Άγχος, φλεγμονές, προβλήματα στον ύπνο και αυτή η μόνιμη αίσθηση ότι «κάτι δεν πάει καλά».

Πώς μπορούμε λοιπόν να κάνουμε ένα αποτελεσματικό reset; Η φύση έχει τις απαντήσεις, και είναι πιο απλές από όσο νομίζεις.

## Μάθημα από την Άγρια Φύση: Το «Τίναγμα» της Αντιλόπης

Φανταστείτε μια αντιλόπη που μόλις ξέφυγε από τα δόντια ενός λιονταριού. Η αδρεναλίνη της είναι στα ύψη. Τι κάνει μόλις φτάσει σε ασφαλές έδαφος; Τινάζεται. Τινάζει όλο της το σώμα με δύναμη για μερικά δευτερόλεπτα.

Με αυτή την κίνηση, το ζώο «αποβάλλει» τη συσσωρευμένη ενέργεια του τραύματος και του στρες από το νευρικό του σύστημα. Δευτερόλεπτα μετά, αρχίζει να τρώει χορτάρι σαν να μην συνέβη τίποτα.

Εμείς οι άνθρωποι, δυστυχώς, έχουμε μάθει να «καταπίνουμε» το στρες μας για να δείχνουμε ευγενικοί ή επαγγελματίες. Κλειδώνουμε την ένταση στους ώμους, στον αυχένα και στο στομάχι μας. Αν και το να αρχίσεις να τινάζεσαι σαν αντιλόπη μέσα στο γραφείο ίσως προκαλέσει μερικά περίεργα βλέμματα (αν και θα το συνιστούσαμε!), υπάρχουν δύο πολύ πιο διακριτικοί τρόποι για να πετύχεις το ίδιο αποτέλεσμα.

### Τεχνική #1: "Soft Eyes" – Δες τον κόσμο αλλιώς (κυριολεκτικά)

Τα μάτια μας είναι η άμεση προέκταση του εγκεφάλου μας. Όταν είμαστε αγχωμένοι, η όρασή μας γίνεται «αιχμηρή». Εστιάζουμε έντονα σε ένα σημείο (την οθόνη, το πρόβλημα, το αυτοκίνητο μπροστά μας) και η περιφερειακή μας όραση κλείνει. Αυτό το «τούνελ» ενημερώνει το πνευμονογαστρικό νεύρο ότι βρισκόμαστε σε κίνδυνο.

#### Η Άσκηση:

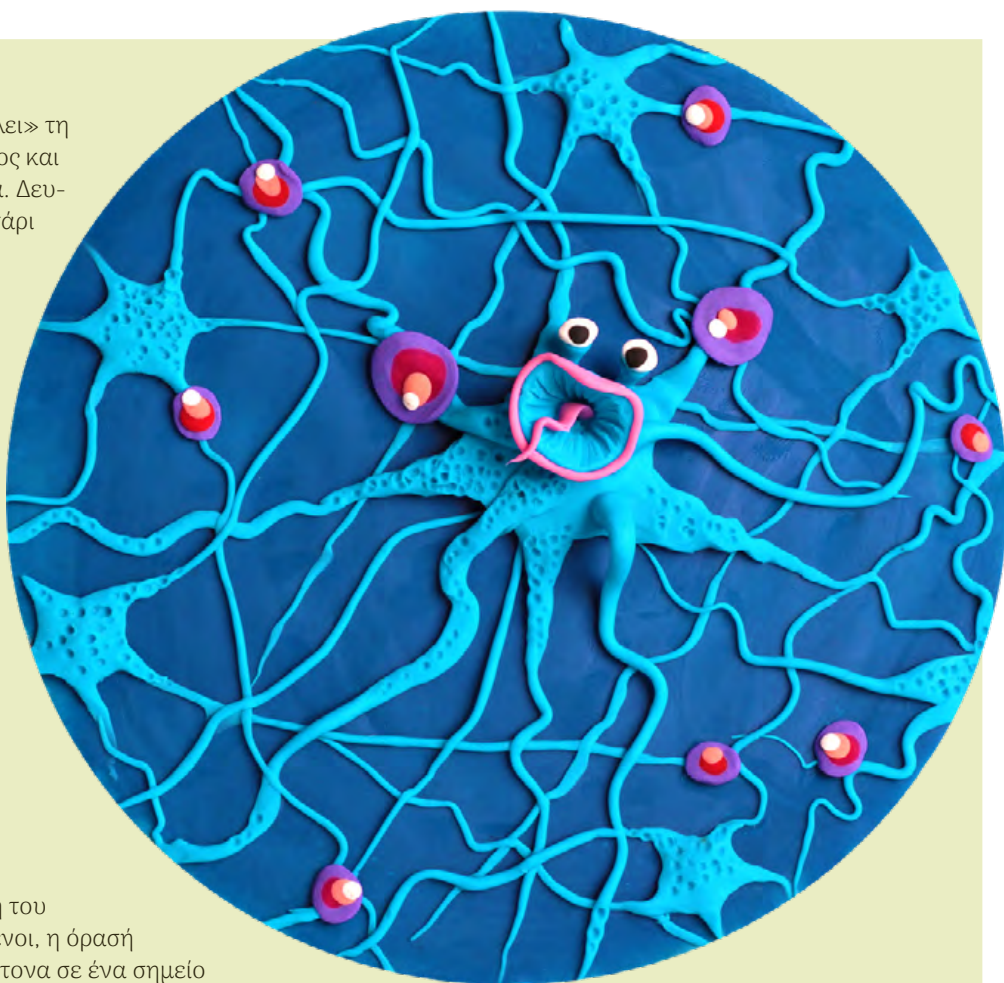
Καθίστε αναπαυτικά και κοιτάξτε ευθεία μπροστά, εστιάζοντας σε ένα αντικείμενο στο βάθος.

Χωρίς να κουνήσετε τα μάτια σας, αρχίστε να συνδέσετε με την περιφερειακή σας όραση.

Προσπαθήστε να «νιώσετε» τον χώρο δεξιά και αριστερά σας. Μετά πάνω και κάτω.

Επιτρέψτε στο βλέμμα σας να «μαλακώσει». Μην προσπαθείτε να δείτε λεπτομέρειες, απλώς αφήστε όλο τον χώρο να μπει στο οπτικό σας πεδίο ταυτόχρονα.

Είναι σχεδόν αδύνατον να έχεις «μαλακά μάτια» και να είσαι στρεσοαρισμένος την ίδια στιγμή. Μέσα σε 10 δευτερόλεπτα, το σώμα σου λαμβάνει το σήμα: «Είμαστε ασφαλείς, μπορείς να ηρεμήσεις».



### Τεχνική #2: "Breathe like a Tortoise" – Η σοφία της μακροζωίας

Υπάρχει μια μαθηματική σχέση ανάμεσα στον ρυθμό της αναπνοής και τη διάρκεια ζωής. Οι χελώνες αναπνέουν περίπου 4 φορές το λεπτό και ζουν έως και 300 χρόνια.

Οι σκύλοι αναπνέουν 20-30 φορές το λεπτό και ζουν 12-15 χρόνια. Ο άνθρωπος αναπνέει κατά μέσο όρο 12-18 φορές το λεπτό.

Όταν αναπνέουμε αργά, το πνευμονογαστρικό νεύρο διεγείρεται και στέλνει μήνυμα στην καρδιά να επιβραδύνει. Η καλύτερη μέθοδος για αυτό είναι το Box Breathing (Τετράγωνη Αναπνοή).

#### Πώς να το κάνεις:

Εισπνοή από τη μύτη για 4 δευτερόλεπτα.

Κράτημα της ανάσας για 4 δευτερόλεπτα.

Εκπνοή από τη μύτη (μαλακά) για 4 δευτερόλεπτα.

Κράτημα (με άδεια πνευμόνια) για 4 δευτερόλεπτα.

Κάνε 4-5 κύκλους. Είναι το απόλυτο "manual override" του νευρικού σου συστήματος.





Το μεγαλείο αυτών των μεθόδων είναι ότι είναι δωρεάν, διακριτικές και άμεσες. Δεν χρειάζεσαι στρώμα γιόγκα, δεν χρειάζεσαι ησυχία, δεν χρειάζεσαι καν να το καταλάβει κανείς.

Μπορείς να εξασκείς τα «μαλακά μάτια» ενώ περιμένεις στην ουρά της τράπεζας ή την «αναπνοή της χελώνας» κατά τη διάρκεια μιας δύσκολης συζήτησης.

Η επιθυμία μου είναι να απολαμβάνω τη ζωή στο έπακρο. Και για να το κάνω αυτό, πρέπει το σώμα μου να είναι ο σύμμαχός μου, όχι ο εχθρός μου.

Το να φροντίζεις το πνευμονογαστρικό σου νεύρο είναι μια πράξη ριζοσπαστικής αυτοφροντίδας. Είναι ο τρόπος σου να λες: «Εγώ ορίζω πώς θα νιώθω, όχι οι συνθήκες γύρω μου».

## Η Δύναμη της Συνήθειας

Όπως οι μύες μας χρειάζονται γυμναστική, έτσι και το νευρικό μας σύστημα χρειάζεται εκπαίδευση. Μην περιμένεις να φτάσεις στο "burnout" για να θυμηθείς το πνευμονογαστρικό σου νεύρο. Κάνε αυτές τις μικρές ασκήσεις μέρος της καθημερινότητάς σου.

Πριν σηκωθείς από το κρεβάτι το πρωί, κάνε 3 κύκλους Box Breathing. Πριν βγεις από το αυτοκίνητο για να πας στη δουλειά, εφάρμοσε τα "Soft Eyes". Σταδιακά, το σώμα σου θα μάθει να επιστρέφει στην ηρεμία πολύ πιο γρήγορα.

\*\*\*Αν θέλεις ένα extra boost ενεργοποίησης του πνευμονογαστρικού νεύρου το πρωί, δοκίμασε να ρίξεις λίγο παγωμένο νερό στο πρόσωπό σου ή να κάνεις γαργάρες με νερό για 30 δευτερόλεπτα.

Η δόνηση στον λαιμό και το κρύο ερέθισμα «ξυπνούν» το νεύρο ακαριαία!



## Η DPAM στηρίζει τη «Φλόγα» με ένα συλλεκτικό T-shirt



Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα κατά του Παιδικού Καρκίνου (15 Φεβρουαρίου), η DPAM παρουσιάζει ένα συλλεκτικό T-shirt αφιερωμένο στα παιδιά που δίνουν καθημερινά τη δική τους μάχη ζωής.

Το μπλουζάκι με το μήνυμα "BE THE HERO" δεν είναι απλώς ένα fashion statement· είναι μια πράξη αγάπης και αλληλεγγύης. Όλα τα έσοδα από τις πωλήσεις του θα διατεθούν στον Σύλλογος Γονέων Παιδιών με Νεοπλασματική Ασθένεια «Η Φλόγα», ενισχύοντας το πολύτιμο έργο του συλλόγου δίπλα στα παιδιά και τις οικογένειές τους (εξαιρούνται έξοδα και φόροι).

Με σταθερή προσήλωση στις αξίες της κοινωνικής ευθύνης, η DPAM στηρίζει διαχρονικά δράσεις με ουσιαστικό κοινωνικό αποτύπωμα, επιλέγοντας να βρίσκεται στο πλευρό όσων το έχουν πραγματικά ανάγκη. Το συγκεκριμένο T-shirt λειτουργεί ως κάλεσμα προς όλους μας να γίνουμε «ήρωες» στην πράξη.

Διατίθεται σε παιδικά μεγέθη (3-12 ετών), αλλά και σε limited unisex μεγέθη ενηλίκων, ώστε όλη η οικογένεια να μπορεί να συμμετάσχει στην πρωτοβουλία. Ambassador της ενέργειας είναι ο Αποστόλης Τότσικας, ο οποίος ενισχύει το μήνυμα της καμπάνιας, καλώντας περισσότερους ανθρώπους να σταθούν δίπλα στα παιδιά της «Φλόγας».

Το συλλεκτικό T-shirt είναι διαθέσιμο σε όλα τα καταστήματα DPAM και στο [www.dpam.gr](http://www.dpam.gr). Be the Hero και δώσε δύναμη εκεί όπου πραγματικά μετράει.



## Η DIMAND φέρνει τις μέλισσες στην καρδιά της πόλης

Μια πρωτοποριακή περιβαλλοντική πρωτοβουλία εγκαινιάζει η DIMAND, τοποθετώντας την πρώτη αστική κυψέλη σε ταράτσα σύγχρονου κτιρίου γραφείων στο κέντρο της Αθήνας, στο ιστορικό MINION.

Σε μια πόλη με μόλις 2-2,5 τ.μ. πρασίνου ανά κάτοικο, η δράση αποκτά ιδιαίτερη σημασία. Από τον Σεπτέμβριο του 2025, περισσότερες από 30.000 μέλισσες φιλοξενούνται στο φυτεμένο δώμα του MINION, συμβάλλοντας στην επικοινωνία εκατομμυρίων φυτών και λουλουδιών. Η παρουσία τους ενισχύει την αστική βλάστηση, βελτιώνει την ποιότητα του αέρα και δημιουργεί τις βάσεις για ένα πιο ανθεκτικό αστικό οικοσύστημα.

Η πρωτοβουλία υλοποιείται σε συνεργασία με τον οργανισμό Bee for Planet και εντάσσεται στη στρατηγική ESG της DIMAND, με στόχο την ανάπτυξη «πράσινων» κτιρίων που σέβονται το περιβάλλον και τον άνθρωπο. Πέρα από την οικολογική της διάσταση, η δράση έχει και εκπαιδευτικό χαρακτήρα, ενισχύοντας την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση των πολιτών.

«Κάθε πρωτοβουλία μας ξεκινά με το ερώτημα: ποιο αποτύπωμα αφήνουμε στην πόλη;», σημειώνει η Βίκυ Αναγνωστοπούλου, Head of CSR του Ομίλου. Από την πλευρά της, η Senior Sustainability Manager Ευαγγελία Γκλεζάκου τονίζει ότι «η βιωσιμότητα είναι πράξη», ενώ η Μαρία Τουτουδάκη, Head of Marketing & Communications, υπογραμμίζει το μήνυμα «bee THE CHANGE».

Με αυτή την κίνηση, το MINION αποκτά έναν νέο ρόλο: γίνεται σύμβολο περιβαλλοντικής καινοτομίας και υπεύθυνης αστικής ανάπτυξης, αποδεικνύοντας ότι ακόμη και οι ταράτσες μπορούν να μετατραπούν σε ζωντανούς χώρους ζωής.





# Say Yes στον αληθινό σου εαυτό: Γιατί το 99% της αυτοβελτίωσης είναι μια «καλοστημένη» απάτη;



Ας είμαστε ειλικρινείς: Πόσα βιβλία αυτοβελτίωσης έχεις στη βιβλιοθήκη σου που υπόσχονται να σε κάνουν «την καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου»;

Πόσα πρωινά ξύπνησες στις 5:00 π.μ. επειδή το διάβασες σε ένα post, ενώ το σώμα σου ούρλιαζε για ύπνο;

Πόσες φορές ένιωσες «λίγη» ή «λίγος» επειδή η δική σου παραγωγικότητα δεν μοιάζει με το αφεγάδιαστο timeline ενός influencer;

Αν νιώθεις ότι όσο περισσότερο «διορθώνεις» τον εαυτό σου, τόσο πιο κουρασμένη/ος γίνεσαι, έχω νέα για σένα: Μάλλον το κάνεις λάθος. Και δεν φταις εσύ.

Φταίει η βιομηχανία του self-help που προσπαθεί να μας πείσει ότι η ευτυχία είναι ένα «κοστούμι» που κάνει σε όλους (one size fits all).

Ο μεγάλος ψυχολογικός Carl Jung είχε μια τελείως διαφορετική άποψη. Και ήρθε η ώρα να την ακούσουμε.

## Το «Ιδιαίτερο Μοτίβο» σου: Ο προσωπικός σου κώδικας

Ο Jung μίλησε για το «ιδιαίτερο μοτίβο» (peculiar pattern) που κουβαλάει ο καθένας μας. Δεν είπε «ακολούθησε το μοτίβο του επιτυχημένου φίλου σου».

Είπε: «Αν εκπληρώσεις το μοτίβο που είναι ιδιαίτερο σε σένα, τότε έχεις αγαπήσει τον εαυτό σου».

Τι σημαίνει αυτό στην πράξη; Σημαίνει ότι αν είσαι εσωστρεφής και το «networking» σε εξαντλεί, το να πιέζεις τον εαυτό σου να γίνει η ψυχή του πάρτι δεν είναι πεθαρχία. Είναι αυτοτραυματισμός.

Αν η δημιουργικότητά σου «ξυπνάει» στις 11 το βράδυ, το να την αναγκάζεις να λειτουργήσει στις 6 το πρωί δεν είναι αυτοβελτίωση.

Είναι πόλεμος ενάντια στη φύση σου.



Every day is chance  
**TO BE BETTER**  
 Don't waste it

### Σταμάτα να προσθέτεις, άρχισε να αφαιρείς

Οι περισσότεροι από εμάς αντιμετωπίζουμε την αυτοβελτίωση σαν ένα «σούπερ μάρκετ» αναγκών: «Χρειάζομαι περισσότερη πειθαρχία», «Χρειάζομαι περισσότερη αυτοπεποίθηση», «Χρειάζομαι ένα νέο ημερολόγιο».

Ο Jung μας λέει ότι η πραγματική πληρότητα δεν έρχεται από αυτά που προσθέτουμε, αλλά από την ευθυγράμμιση. Όταν ζεις κόντρα στη φύση σου, σπαταλάς ενέργεια για να κρατήσεις μια μάσκα. Είναι σαν να προσπαθείς να τρέξεις έναν μααραθώνιο φορώντας παπούτσια που σου είναι τρία νούμερα μικρότερα. Μπορεί να τα καταφέρεις, αλλά στο τέλος θα είσαι σακάτης.

Όταν όμως αποδεχτείς το «ιδιαιτερο μοτίβο» σου, η ενέργεια σταματά να χάνεται. Συσσωρεύεται. Και τότε, αντί να προσπαθείς να «φαιίνεσαι» καλός ή πετυχημένος, αρχίζεις να εκπέμπεις αυθεντικότητα.

### Η παγίδα της «Αυτο-Παρακολούθησης»

Το 2026, έχουμε γίνει οι «αστυνόμοι» του εαυτού μας. «Ήμουν αρκετά mindful σήμερα;», «Έφαγα το σωστό superfood;», «Έκανα τα 10.000 βήματά μου;». Αυτή η διαρκής επιτήρηση σκοτώνει το ένστικτο.

Ο Jung ήταν κατά της αυτο-προδοσίας. Πίστευε ότι ο ψυχιζμός μας ξέρει ήδη πού θέλει να πάει. Το δικό μας καθήκον δεν είναι να του δίνουμε διαταγές, αλλά να τον ακούμε. Και αυτό είναι τρομακτικό. Γιατί το δικό σου

μοτίβο μπορεί να μην εντυπωσιάσει κανέναν στο LinkedIn. Μπορεί να μπερδέψει τους γονείς σου ή τους φίλους σου. Αλλά θα νιώθεις σωστό με έναν τρόπο αδιαπραγμάτευτο.

### Πώς να βρεις το δικό σου "Pattern";

Δεν χρειάζεται να το ανακαλύψεις. Χρειάζεται να σταματήσεις να το αγνοείς. Ψάξε για τα ίχνη:

**Τι σε γεμίζει ενέργεια ενώ εξαντλεί τους άλλους;** (Εκεί κρύβεται το χάρισμά σου).

**Τι κάνεις όταν δεν προσπαθείς να βελτιώσεις τον εαυτό σου;** (Εκεί κρύβεται η αλήθεια σου).

**Ποιες ερωτήσεις τριβελίζουν το μυαλό σου εδώ και χρόνια;** (Εκεί κρύβεται ο προορισμός σου).

### Say Yes στην «Αφύπνιση», όχι στο «Όνειρο»

«Όποιος κοιτάζει έξω, ονειρεύεται. Όποιος κοιτάζει μέσα, ξυπνάει», έλεγε ο Jung. Η αυτοβελτίωση που βασίζεται στο τι κάνουν οι άλλοι είναι ένα όμορφο όνειρο που όμως σε κρατάει κοιμισμένο. Η πραγματική αφύπνιση ξεκινά τη στιγμή που λες: «Αυτός/ή είμαι. Με τα παράξενα μοτίβα μου, τις ιδιαιτερότητές μου και τον δικό μου ρυθμό».

Μην είσαι μια «πειστική παράσταση» ενός επιτυχημένου ανθρώπου. Γίνε ένας ολόκληρος άνθρωπος. Η αφθονία που ψάχνεις δεν βρίσκεται σε ένα νέο βιβλίο. Βρίσκεται σε όλα εκείνα τα σημεία του εαυτού σου που φοβάσαι να δείξεις επειδή σου φαίνονται «παράξενα».



Φέτος, πες το μεγαλύτερο ΝΑΙ της ζωής σου: Πες «ναι» στον εαυτό σου, ακριβώς όπως είναι τώρα. Όχι αφού χάσεις 5 κιλά, όχι αφού πάρεις προαγωγή, όχι αφού γίνεις «τέλεια/ος». Τώρα. Γιατί, όπως είπε και ο Jung, το προνόμιο μιας ολόκληρης ζωής είναι να γίνεις αυτός που πραγματικά είσαι.

**Tip of the Day:** Σήμερα, κάνε μια «απογραφή» των συνηθειών σου. Διάλεξε μία που κάνεις επειδή «πρέπει» (σύμφωνα με τα standards των άλλων) και αισθάνεσαι ότι σε εξαντλεί. Δώσε στον εαυτό σου την άδεια να μην την κάνει για 24 ώρες. Παρατήρησε πώς θα νιώσει το σώμα σου. Αυτή η ανακούφιση είναι η φωνή του δικού σου μοτίβου!

### Say Yes to Your Shadow: 3 Ερωτήσεις για να βρεις το μοτίβο σου

Ο Carl Jung πίστευε ότι η «σκιά» μας περιλαμβάνει όλα εκείνα τα στοιχεία που έχουμε μάθει να κρύβουμε για να είμαστε αρεστοί. Όμως, εκεί κρύβεται και η πραγματική μας δύναμη. Πάρε ένα τετράδιο και απάντησε με ειλικρίνεια:

**Η Προβολή:** «Ποιο χαρακτηριστικό στους άλλους ανθρώπους σε εκνευρίζει ή σε θυμώνει περισσότερο;» (Συχνά, αυτό που κατακρίνουμε έντονα στους άλλους είναι ένα δικό μας κομμάτι που δεν έχουμε επιτρέψει στον εαυτό μας να εκφράσει!).

**Το Φίλτρο της Κοινωνίας:** «Τι θα έκανες διαφορετικά στην καθημερινότητά σου αν ήξερες ότι κανένας – φίλοι, οικογένεια, συνεργάτες – δεν πρόκειται να σε κρίνει ή να το μάθει;» (Εδώ θα βρεις τις αυθεντικές σου επιθυμίες που θυσιάζεις στον βωμό των "πρέπει").

**Η Χαμένη Ενέργεια:** «Πότε στη ζωή σου ένιωσες πιο ζωντανή/ός και "σε ροή", ακόμα κι αν αυτό που έκανες δεν θεωρούνταν "παραγωγικό" ή "σωστό" από τους άλλους;» (Αυτό είναι το ίχνος του ιδιαίτερου μοτίβου σου που περιμένει να το ακολουθήσεις ξανά).

**Extra Tip of the Day:** Μην προσπαθήσεις να απαντήσεις "σωστά". Δεν υπάρχει σωστό και λάθος στο Shadow Work. Υπάρχει μόνο η δική σου αλήθεια. Η πρώτη σκέψη που σου έρχεται στο μυαλό είναι συνήθως και η πιο αληθινή!

# Αkiya: Τι συμβαίνει με τα άδεια σπίτια της Ιαπωνίας



Στην Ιαπωνία υπάρχει ένας όρος που εμφανίζεται όλο και συχνότερα σε κοινωνικές αναλύσεις: *akiya*. Η λέξη σημαίνει κυριολεκτικά «άδειο σπίτι» και χρησιμοποιείται για να περιγράψει κατοικίες που έχουν εγκαταλειφθεί ή παραμένουν ακατοίκητες για μεγάλα χρονικά διαστήματα.

Το φαινόμενο δεν είναι μικρής κλίμακας. Τα τελευταία χρόνια ο αριθμός των άδειων κατοικιών στη χώρα έχει φτάσει σε ιστορικά υψηλά επίπεδα, ξεπερνώντας τα εκατομμύρια. Σε ορισμένες εκτιμήσεις αναφέρεται ότι περίπου ένα στα επτά σπίτια είναι πλέον άδειο, γεγονός που δείχνει πόσο εκτεταμένο έχει γίνει το πρόβλημα.

## Τι σημαίνει πρακτικά ο όρος *akiya*

Τα *akiya* δεν είναι απαραίτητα ερειπωμένα σπίτια. Ο όρος περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα περιπτώσεων: παλιά οικογενειακά σπίτια που έμειναν χωρίς ιδιοκτήτη, κατοικίες που κληρονομήθηκαν αλλά δεν χρησιμοποιούνται ή ακίνητα σε περιοχές όπου έχει μειωθεί δραματικά ο πληθυσμός τους.

Σε πολλές περιπτώσεις πρόκειται για παραδοσιακά ξύλινα σπίτια ή παλαιές μονοκατοικίες που απαιτούν συντήρηση. Επειδή η ανακαίνιση μπορεί να είναι ακριβή και η ζήτηση χαμηλή, τα σπίτια αυτά παραμένουν κενά για χρόνια.

## Γιατί αυξάνονται τα άδεια σπίτια

Το φαινόμενο συνδέεται άμεσα με τις δημογραφικές αλλαγές της Ιαπωνίας. Η χώρα έχει έναν από τους πιο γηρασμένους πληθυσμούς παγκοσμίως και πολύ χαμηλά ποσοστά γεννήσεων. Καθώς ο πληθυσμός μειώνεται, λιγότεροι άνθρωποι χρειάζονται κατοικίες.

Παράλληλα, η εσωτερική μετανάστευση προς τις μεγάλες πόλεις παίζει καθοριστικό ρόλο. Οι νεότερες γενιές εγκαταλείπουν μικρές πόλεις και χωριά για εργασία και εκπαίδευση σε αστικά κέντρα. Τα σπίτια που αφήνονται πίσω συχνά δεν έχουν αγοραστές.

Επιπλέον, πολλά ακίνητα περνούν σε απογόνους που ζουν αλλού και δεν θέλουν ή δεν μπορούν να αναλάβουν το κόστος συντήρησης και φόρων. Σε ορισμένες περιπτώσεις, τα σπίτια μένουν νομικά «παγωμένα» για χρόνια.

## Οικονομικοί και πρακτικοί λόγοι εγκατάλειψης

Σε αντίθεση με την κοινή αντίληψη, τα πολύ φθηνά σπίτια δεν είναι πάντα ευκαιρία. Η ανακαίνιση παλαιών κατασκευών μπορεί να κοστίζει περισσότερο από την αγορά νέου ακινήτου.



Επιπλέον, πολλές αγροτικές περιοχές έχουν περιορισμένες υποδομές, λιγότερες θέσεις εργασίας και σοβαρές ελλείψεις σε υπηρεσίες. Αυτό κάνει τη μετεγκατάσταση λιγότερο ελκυστική, ακόμη κι αν το ακίνητο είναι σχεδόν δωρεάν. Σε ορισμένες περιπτώσεις, το κόστος κατεδάφισης είναι επίσης υψηλό, με αποτέλεσμα οι ιδιοκτήτες να προτιμούν να αφήνουν το σπίτι να παραμένει άδειο.

### Κοινωνικές και αστικές επιπτώσεις

Η ύπαρξη πολλών εγκαταλελειμμένων κατοικιών δημιουργεί πρακτικά προβλήματα. Ακίνητα που δεν συντηρούνται μπορεί να γίνουν επικίνδυνα, ειδικά σε μια χώρα με συχνούς σεισμούς. Υπάρχουν επίσης ζητήματα ασφάλειας, πυρκαγιάς και υποβάθμισης περιοχών.

Σε περιοχές με έντονη πληθυσμιακή μείωση, τα άδεια σπίτια ενισχύουν την εικόνα εγκατάλειψης και δυσκολεύουν την οικονομική αναζωογόνηση. Όταν κλείνουν σχολεία και επιχειρήσεις, μειώνεται ακόμη περισσότερο το κίνητρο εγκατάστασης νέων κατοίκων.

### Οι προσπάθειες αντιμετώπισης

Τα τελευταία χρόνια έχουν δημιουργηθεί πλατφόρμες που ονομάζονται ανεπίσημα «τράπεζες akiya». Πρόκειται για βάσεις δεδομένων όπου δήμοι και τοπικές αρχές καταγράφουν διαθέσιμα άδεια σπίτια και προσπαθούν να τα διαθέσουν σε νέους κατοίκους ή επενδυτές.

Σε ορισμένες περιπτώσεις προσφέρονται φορολογικά κίνητρα ή επιδοτήσεις ανακαίνισης, με στόχο να επαναχρησιμοποιηθούν τα ακίνητα και να αναζωογονηθούν οι τοπικές κοινότητες. Παρ' όλα αυτά, το ενδιαφέρον παραμένει περιορισμένο, κυρίως λόγω τοποθεσίας και κόστους αναβάθμισης.

### Τι αποκαλύπτει το φαινόμενο για τη σύγχρονη Ιαπωνία και όχι μόνο

Το φαινόμενο των akiya δεν αφορά μόνο την αγορά ακινήτων. Αντικατοπτρίζει βαθύτερες κοινωνικές μεταβολές: γήρανση πληθυσμού, αλλαγή οικογενειακών δομών, συγκέντρωση ευκαιριών στις μεγάλες πόλεις και αλλαγή τρόπου ζωής.

Το σπίτι, που παραδοσιακά αποτελούσε σύμβολο σταθερότητας και συνέχειας της οικογένειας, μετατρέπεται σε περιουσιακό στοιχείο χωρίς λειτουργική αξία όταν δεν υπάρχει επόμενη γενιά να το κατοικήσει.

Με αυτή την έννοια, το φαινόμενο των akiya λειτουργεί σαν δείκτης του πώς οι δημογραφικές και οικονομικές αλλαγές επηρεάζουν άμεσα τον δομημένο χώρο. Δεν αφορά μόνο την Ιαπωνία: παρόμοιες τάσεις εμφανίζονται ήδη και σε άλλες χώρες. Η περίπτωση της Ιαπωνίας, όμως, δείχνει σε ακραίο βαθμό τι μπορεί να συμβεί όταν συνυπάρχουν η μείωση πληθυσμού, η αστικοποίηση και το υψηλό κόστος συντήρησης.

# SNF Nostos 2026: Μια εβδομάδα που ενώνει ιδέες, ανθρώπους και το μέλλον

SNF Nostos 2026  
21 — 28 June  
humanity at the core

30  
ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ  
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

Το SNF Nostos 2026 του Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος επιστρέφει στην Αθήνα από τις 21 έως τις 28 Ιουνίου, γιορτάζοντας 30 χρόνια κοινωφελούς δράσης με ένα πολυδιάστατο πρόγραμμα που απλώνεται σε συζητήσεις, τέχνες, αθλητισμό, επιστήμη και μουσική. Σταθερό σημείο αναφοράς παραμένει το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, με δράσεις που φέτος επεκτείνονται και σε άλλα σημεία της Ελλάδας.

Καρδιά της διοργάνωσης αποτελεί το SNF Nostos Conference και οι θεματικές ενότητες «Houses»: Civics & Education, Health & Sports, Arts & Culture και Future. Κάθε ημέρα φωτίζει έναν διαφορετικό πυλώνα δράσης, με συζητήσεις που αγγίζουν από τη δημοκρατία, τη δημοσιογραφία και τα ανθρώπινα δικαιώματα μέχρι την ψυχική υγεία, την τεχνητή νοημοσύνη, τη βιοηθική και το μέλλον της επιστήμης. Οι συμμετέχοντες μπορούν να διαμορφώσουν το δικό τους πρόγραμμα, επιλέγοντας τις εκδηλώσεις που τους ενδιαφέρουν.

Ανάμεσα στους κεντρικούς ομιλητές ξεχωρίζουν ο Γιάννης Αντετοκούνμπο και ο Εμμανουήλ Καραλής, οι οποίοι θα μιλήσουν για τις αξίες, τη στήριξη και τη συλλογικότητα πίσω από τις μεγάλες επιτυχίες. Η δημοσιογράφος και συγγραφέας Karen Hao θα ανοίξει τη συζήτηση γύρω

από την τεχνητή νοημοσύνη και τις επιπτώσεις της, ενώ το ντοκιμαντέρ *Wisdom of Happiness* φέρνει στη μεγάλη οθόνη τη φωνή του 14ου Δαλάι Λάμα.

Ιδιαίτερη θέση έχει και το iMEDD, που προσφέρει δημοσιογραφική ματιά στη διοργάνωση, συντονίζοντας συζητήσεις και παράγοντας περιεχόμενο για τα κρίσιμα ζητήματα της εποχής. Παράλληλα, διαδραστικές εμπειρίες, όπως η performance «The Trials of Atlas» και η παρουσία του μάγου Mark Mitton με θέμα τη μαγεία και την AI, προσθέτουν έναν απρόβλεπτο τόνο.

Η εβδομάδα ανοίγει μουσικά με τον David Byrne σε συνεργασία με το Release Athens, ενώ οι Gorillaz υπόσχονται μια μεγάλη συναυλιακή βραδιά. Το SNF Nostos Run, το SNF Nostos Cup και τα trivia nights ενισχύουν τη συμμετοχική διάσταση της γιορτής.

Η κορύφωση έρχεται την Παρασκευή στο «Core of the Conference», με ανοιχτές συζητήσεις, παρεμβάσεις και τη συμμετοχή του Προέδρου του ΙΣΝ, Ανδρέα Δρακόπουλου. Το SNF Nostos 2026 δεν είναι απλώς ένα φεστιβάλ· είναι μια ανοιχτή πλατφόρμα διαλόγου και έμπνευσης, που καλεί το κοινό να φανταστεί τα επόμενα 30 χρόνια.

# Τα δέντρα που περπατάνε: Το μυστήριο του Εκουαδόρ



Στην καρδιά των τροπικών δασών του Εκουαδόρ υπάρχει ένα φαινόμενο που μοιάζει βγαλμένο από παραμύθι: δέντρα που μετακινούνται με τα χρόνια, αλλάζοντας σταδιακά τη θέση τους για να φτάσουν σε καλύτερο φως ή πιο γόνιμο έδαφος.

Αυτά τα δέντρα, γνωστά ως *socratea exorrhiza* ή «walking palms», έχουν προκαλέσει το ενδιαφέρον επιστημόνων και ταξιδιωτών λόγω των περίεργων ριζών τους και της αργής αλλά σταθερής κίνησής τους.

## Η επιστήμη πίσω στο φαινόμενο

Η κίνηση δεν είναι στιγμιαία, ούτε εμφανής με την πρώτη ματιά. Οι ρίζες τους, που μοιάζουν σαν πόδια, αναπτύσσονται συνεχώς και επανατοποθετούνται στο έδαφος. Με τον χρόνο, ο φοίνικας «ξεκολλά» ελαφρά από την αρχική του θέση και επανατοποθετείται λίγα εκατοστά μακριά, κυνηγώντας το φως του ήλιου.

Οι επιστήμονες εξηγούν ότι πρόκειται για εξελικτική στρατηγική επιβίωσης: σε πυκνά δάση με περιορισμένο φως, τα δέντρα που μπορούν να αλλάζουν θέση αυξάνουν τις πιθανότητες να ανθίσουν και να αναπαραχθούν.

## Ρίζες σαν πόδια

Τα «πόδια» των δέντρων είναι μακριές, κυλινδρικές ρίζες που ακουμπούν στο έδαφος και αναπτύσσονται σταδιακά. Κάθε νέα ρίζα στηρίζει το δέντρο και το προωθεί προς την επιθυμητή κατεύθυνση, ενώ οι παλιές ρίζες αποσυντίθενται με τον χρόνο.

## Ένα οικοσύστημα σε συνεχή κίνηση

Οι φοίνικες που «περπατάνε» δεν ζουν απομονωμένα. Η αργή τους μετακίνηση επηρεάζει το γύρω οικοσύστημα, δημιουργώντας νέα μικροπεριβάλλοντα για φυτά, μανιτάρια και μικρά ζώα. Κάθε αλλαγή στη θέση ενός δέντρου ανοίγει χώρο για νέα είδη να αναπτυχθούν και προσφέρει ποικιλία στο δάσος.

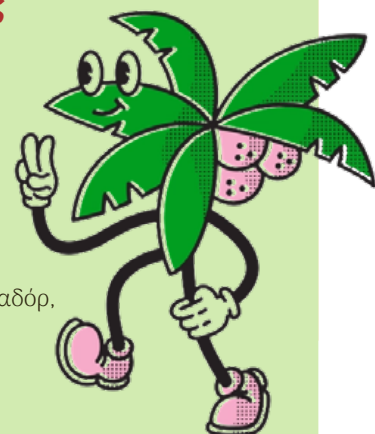
## Η μαγεία που καθηλώνει τους επισκέπτες

Οι ταξιδιώτες που έχουν περπατήσει στα δάση του Εκουαδόρ συχνά περιγράφουν μια παράξενη αίσθηση: τα δέντρα φαίνεται να ζουν, να κινούνται και να αλληλεπιδρούν με τον χώρο γύρω τους. Η εμπειρία αυτή συνδυάζει τη φυσική επιστήμη με μια αίσθηση μυστικισμού.

## Ένα μάθημα επιβίωσης

Το φαινόμενο των δέντρων που περπατάνε μας θυμίζει ότι η φύση βρίσκει πάντα τρόπους προσαρμογής. Η αργή αλλά σταθερή μετακίνηση είναι μια στρατηγική επιβίωσης που μαρτυρά την ευελιξία των οικοσυστημάτων.

Στον κόσμο των δασών του Εκουαδόρ, η κίνηση είναι μια συνεχής αναζήτηση ισορροπίας.



ΘΟΔΩΡΗΣ ΓΚΟΝΗΣ

Ove vai?  
Conte Nano,  
Ove vai?

Το λεμονοπεριβόλι του Δαμαλά



## Η Μικρή Άρκτος παρουσιάζει: «Ove Vai Conte Nano? Ove vai?»

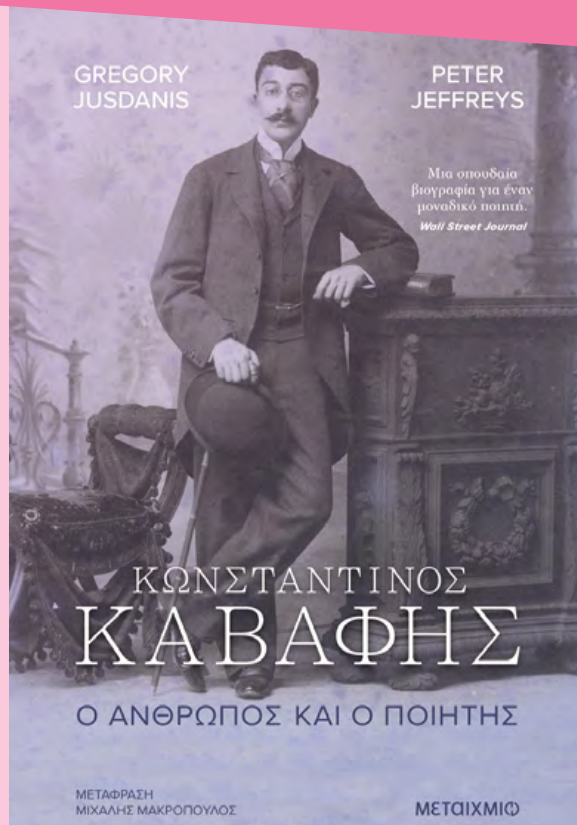
Ένα βιβλίο και πέντε τραγούδια για τον Ιωάννη Καποδίστρια.

Η Μικρή Άρκτος παρουσιάζει τη νέα θεατρική έκδοση «Ove Vai Conte Nano? Ove vai?» του Θοδωρή Γκόνης, συνοδευόμενη από την ψηφιακή κυκλοφορία πέντε πρωτότυπων τραγουδιών της ομώνυμης παράστασης. Το έργο, αφιερωμένο στον Ιωάννη Καποδίστρια, ανέβηκε τον Αύγουστο του 2025 στο Παλαμήδι, στο πλαίσιο του προγράμματος «Όλη η Ελλάδα ένας Πολιτισμός» του Υπουργείου Πολιτισμού και του 2ου Φεστιβάλ Ακροναυπίας.

Ο τίτλος, που μεταφράζεται ως «Πού πας, Κόντε Νάνο;», παραπέμπει στο χαϊδευτικό όνομα του Καποδίστρια και θέτει το υπαρξιακό ερώτημα της παράστασης: «Σε ποιο χάος ετοιμάζεσαι να μπεις;». Η σκηνική σύνθεση λειτουργεί ως μια «μουσικοθεατρική Βαβυλωνία», αντλώντας υλικό από αυθεντικά ιστορικά κείμενα και μαρτυρίες της εποχής, τα οποία συνυπάρχουν με πρωτότυπα κείμενα και στίχους του Γκόνη.

Αφετηρία αποτελεί η Τροιζήνα του 1827 και το λεμονοπεριβόλι του Δαμαλά, τόπος όπου η Γ' Εθνοσυνέλευση εκλέγει τον Καποδίστρια Κυβερνήτη της Ελλάδας. Δύο ηθοποιοί και πέντε μουσικοί αναμετρώνται με την Ιστορία σε ένα σπονδυλωτό, κατεχοχόν μουσικό θέαμα.

## «Βιογραφώντας τον Κ. Π. Καβάφη» με τον Gregory Jusdanis στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών



Το Μέγαρο Μουσικής Αθηνών και το Ελληνικό Ίδρυμα Βιβλίου και Πολιτισμού, στο πλαίσιο του προγράμματος Megaron Plus και σε συνεργασία με τις εκδόσεις Εκδόσεις Μεταίχμιο, υποδέχονται τον Ελληνοαμερικανό μελετητή Gregory Jusdanis για μια ξεχωριστή συζήτηση αφιερωμένη στον Κ. Π. Καβάφη.

Την Τρίτη 24 Φεβρουαρίου 2026, στις 19:00, στην Αίθουσα Δημήτρης Μητρόπουλος, ο Gregory Jusdanis θα συνομιλήσει με τον συγγραφέα και δημοσιογράφο Ηλίας Μαγκλίνης με αφορμή τη βιογραφία Κωνσταντίνος Καβάφης: Ο άνθρωπος και ο ποιητής, την οποία συνυπογράφει με τον Peter Jeffreys (μτφρ. Μιχάλης Μακρόπουλος). Πρόκειται για την πρώτη εκτενή βιογραφία του Καβάφη εδώ και πενήντα χρόνια, τιμημένη με το Βραβείο Βιογραφίας της Ακαδημίας Αθηνών.

Η έρευνα φέρνει στο φως άγνωστες πτυχές της ζωής και του έργου του Αλεξανδρινού ποιητή, εστιάζοντας σε κρίσιμα ερωτήματα γύρω από το αρχείο του, την προσωπική του ζωή και τον τρόπο με τον οποίο η σεξουαλικότητά του διαχειρίστηκε ή αποσιωπήθηκε από το περιβάλλον του.

Η εκδήλωση εντάσσεται στον κύκλο «Συγγραφείς, βιβλία, ιδέες». Η είσοδος είναι ελεύθερη με δελτία προτεραιότητας μέσω του site του Μεγάρου.

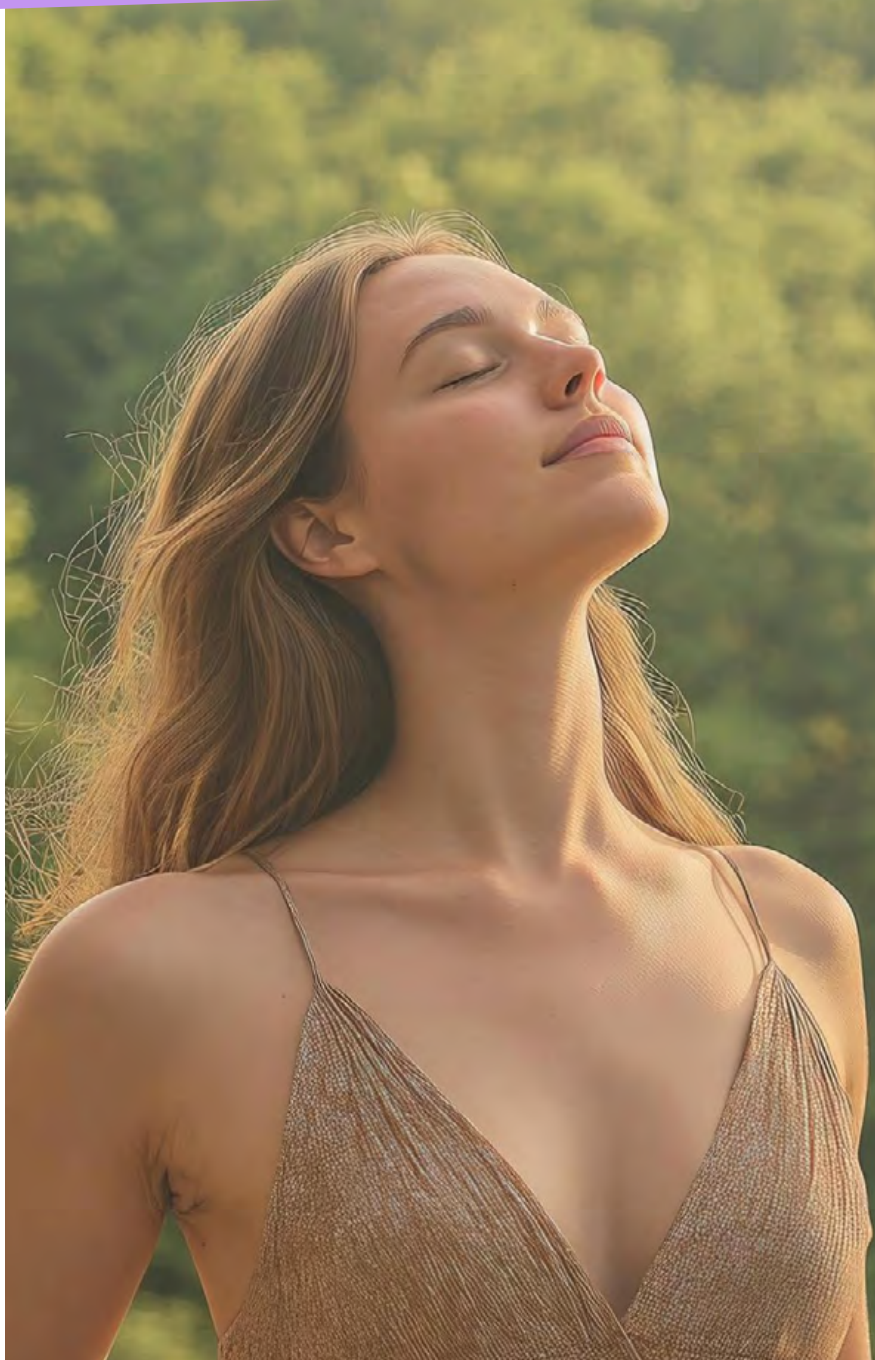


quote of the day

Η ΑΝΑΠΝΟΗ ΕΙΝΑΙ Η ΓΕΦΥΡΑ ΠΟΥ  
ΣΥΝΔΕΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ  
Thich Nhat Hanh

Σήμερα  
γιορτάζουν!

Πάμφιλος,  
Παμφίλη,  
Σέλευκος,  
Σελεύκα



16 Φεβρουαρίου

- > World Whale Day
- > Do a Grouch a Favor Day
- > National Almond Day
- > Tim Tam Day
- > Daytona Pole Day