

EQUALL

equall.gr



Νέοι κύκλοι δράσεων EQUALL

Για μια Κοινωνία
Ισότιμων Ανθρώπων

Στην Πειραιώς συνεχίζουμε να στηρίζουμε την ενίσχυση των γυναικών και την άμβλυση των έμφυλων στερεοτύπων μέσα από τις δράσεις:

- **Women Founders and Makers**
- **Women Back to Work**
- **Women in Agriculture**
- **Profession has no Gender**

Δηλώστε συμμετοχή στις δράσεις μας έως και τις **26 Μαρτίου** και μάθετε περισσότερα στο www.equall.gr

 Piraeus

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



THERIANS:
Η ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ
ΠΟΥ ΤΑΥΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΖΩΙΚΟ ΒΑΣΙΛΕΙΟ

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Πόσες φορές έχεις πιάσει τον εαυτό σου να «αναλύει» μια κατάσταση μέχρι εξαντλήσεως; Πόσα πλάνα έχεις φτιάξει στο μυαλό σου, πόσες λίστες, πόσα «αν» και «μήπως»; Το ξέρω, είναι δελεαστικό. Η θεωρία προσφέρει ασφάλεια. Μέσα στο κεφάλι μας, τα πάντα είναι τέλεια, ελεγχόμενα και χωρίς ρίσκο. Αλλά ως είμαστε ειλικρινείς: η ζωή δεν συμβαίνει στη θεωρία. Συμβαίνει εκεί έξω, μες στη «λάσπη» της καθημερινότητας.

Υπάρχει μια φράση που λέει πως «ένα γραμμάριο δράσης ισούται με έναν τόνο θεωρίας». Σκέψου το: μπορείς να διαβάσεις δέκα βιβλία για το πώς να ξεκινήσεις μια επιχείρηση, να γυμναστείς ή να αλλάξεις επάγγελμα.

Μπορείς να ξέρεις απέξω κάθε στρατηγική. Όμως, αν δεν σηκωθείς από τον καναπέ, αν δεν κάνεις εκείνο το πρώτο, αβέβαιο τηλεφώνημα, αν δεν στείλεις εκείνο το email ή αν δεν φορέσεις τα αθλητικά σου για να βγεις έξω, όλη αυτή η γνώση είναι απλώς... θόρυβος.

Η υπερβολική ανάλυση είναι η καλύτερη δικαιολογία για την αναβλητικότητα. Φοβόμαστε το λάθος, φοβόμαστε την αποτυχία, και έτσι «βυθιζόμαστε» στη μελέτη για να νιώσουμε προετοιμασμένοι.

Όμως η δράση -ακόμα και η ατελής δράση- σου δίνει δεδομένα που κανένα βιβλίο δεν μπορεί να σου προσφέρει. Το γραμμάριο της πράξης έχει μέσα του όλη την εμπειρία, την προσαρμοστικότητα και την αληθινή μάθηση.

Την επόμενη φορά, λοιπόν, που θα νιώσεις ότι «στριφογουρίζεις» γύρω από ένα θέμα χωρίς να προχωράς, κλείσε το laptop, άφησε κάτω τα σημειωματάρια και κάνε το πιο μικρό, το πιο απλό βήμα. Μην περιμένεις να έχεις έτοιμη τη λύση. Η λύση θα έρθει μέσα από την κίνηση.

Tip of the Day: Μην προσπαθείς να γίνεις ο «καλύτερος» πριν ξεκινήσεις. Ξεκίνα για να γίνεις. Μία κίνηση σήμερα, όσο μικρή κι αν είναι, αξίζει περισσότερο από εκατό σκέψεις για το αύριο.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Therians: Η αναζήτηση ταυτότητας των εφήβων που ταυτίζονται με το ζωικό βασίλειο



Στις ψηφιακές κοινότητες του TikTok και του Discord, μια νέα τάση κερδίζει έδαφος, προκαλώντας έντονες συζητήσεις: πρόκειται για τους εφήβους και τους νεαρούς ενήλικες που αυτοπροσδιορίζονται ως Therians.

Πρόκειται για άτομα που νιώθουν μια βαθιά, πνευματική ή ψυχολογική σύνδεση με ένα συγκεκριμένο ζώο, σε τέτοιο βαθμό που το θεωρούν μέρος της προσωπικής τους ταυτότητας.

Τι σημαίνει να είσαι Therian;

Ο όρος «Therian» προέρχεται από την αγγλική ορολογία (που έχει τις ρίζες της στην ελληνική λέξη «θηρίο»), αλλά δεν αποτελεί μεταφρασμένο

ελληνικό όρο. Οι άνθρωποι που υιοθετούν αυτή την ταυτότητα δεν πιστεύουν ότι είναι βιολογικά ζώα. Αντιθέτως, αναγνωρίζουν απόλυτα την ανθρώπινη φύση τους, υποστηρίζοντας όμως ότι η εσωτερική τους κατάσταση, η «ψυχή» τους ή ο ψυχισμός τους, ανήκει σε ένα άλλο είδος (π.χ. λύκο, αιλουροειδές, αετό).

Είναι σημαντικό να διαχωρίσουμε αυτή την τάση από το «cosplay» (παιχνίδι ρόλων). Για τους Therians, η σύνδεση αυτή δεν είναι μια απλή μεταμφίεση ή μια προσωρινή ενασχόληση, αλλά ένα βίωμα που δηλώνουν ότι τους συνοδεύει στην καθημερινότητά τους.



Η έκφραση της «ζώδους» ταυτότητας

Η τάση αυτή συνοδεύεται από συγκεκριμένες πρακτικές που παρατηρούμε συχνά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης:

Quadrobics (Τετραποδισμός): Η κίνηση στα τέσσερα άκρα, η οποία χρησιμοποιείται ως μια μορφή σωματικής άσκησης που τους βοηθά να νιώσουν πιο κοντά στη φύση του ζώου με το οποίο ταυτίζονται.

Gear: Η χρήση αντικειμένων όπως μάσκες ή ουρές, που λειτουργούν ως «εργαλεία» εξωτερικής έκφρασης της ταυτότητάς τους.

Shifts (Αλλαγές): Περιγράφουν στιγμές κατά τις οποίες νιώθουν τις συνήθειες ή τα ένστικτα του ζώου τους να αναδύονται πιο έντονα.

Γιατί συμβαίνει αυτό στην εφηβεία;

Οι ειδικοί της ψυχολογίας της εφηβείας βλέπουν αυτό το φαινόμενο ως έναν τρόπο πειραματισμού. Η εφηβεία είναι μια περίοδος όπου το άτομο αναζητά τον εαυτό του, δοκιμάζοντας διαφορετικούς ρόλους.

Ανάγκη για διαφοροποίηση: Σε έναν κόσμο ψηφιακά δομημένο, η ταύτιση με το «άγριο» και το «φυσικό» αποτελεί μια μορφή διαφυγής από την πίεση των κοινωνικών επιταγών.

Αίσθηση κοινότητας: Οι ψηφιακές πλατφόρμες προσφέρουν μια ομάδα ανθρώπων που μοιράζονται τις ίδιες εμπειρίες, περιορίζοντας το αίσθημα της απομόνωσης που συχνά νιώθουν οι έφηβοι που διαφέρουν από το σύνολο.

Ψυχική ανακούφιση: Πολλοί νέοι περιγράφουν ότι αυτή η ταυτότητα τους προσφέρει μια εσωτερική ισορροπία, λειτουργώντας ως ένας τρόπος να διαχειριστούν το άγχος ή την αίσθηση ότι δεν «ταιριάζουν» στα συμβατικά πρότυπα.

Πώς πρέπει να το προσεγγίζουμε;

Η τάση αυτή συχνά παρερμηνεύεται ως κάτι «παράξενο» ή «παθολογικό». Ωστόσο, η πλειονότητα των εφήβων που ακολουθούν αυτή την πορεία διατηρούν τις κοινωνικές τους σχέσεις, τις ακαδημαϊκές τους υποχρεώσεις και τις καθημερινές τους δραστηριότητες.



Όσο αυτή η ταύτιση παραμένει μια προσωπική έκφραση και δεν οδηγεί σε αποκοπή από την πραγματικότητα ή σε παραμέληση των βασικών λειτουργιών του ατόμου, αντιμετωπίζεται από πολλούς επιστήμονες ως μια μορφή πειραματισμού με την ταυτότητα.

Το κλειδί για τους ενήλικες (γονείς, εκπαιδευτικούς) δεν είναι η απαξίωση ή η ειρωνεία, που συχνά οδηγούν σε μεγαλύτερο χάσμα επικοινωνίας, αλλά η ψύχραιμη αποδοχή του γεγονότος ότι η εφηβεία είναι μια περίοδος που το άτομο δοκιμάζει «ποιος είναι» και «πώς θέλει να συνδέεται με τον κόσμο γύρω του».

Skroutz Plus Days: Διήμερο αποκλειστικών προσφορών και επιβραβεύσεων στις 17 & 18 Μαρτίου

Η εμπειρία των Skroutz Plus συνδρομητών «απογειώνεται» με το νέο διήμερο αποκλειστικών προσφορών, Plus Days. Στις 17 και 18 Μαρτίου, τα μέλη της συνδρομητικής υπηρεσίας του Skroutz θα έχουν την ευκαιρία να ανακαλύψουν μοναδικές ευκαιρίες σε μια ευρεία γκάμα προϊόντων, από τεχνολογία μέχρι μόδα.

Στο επίκεντρο του event βρίσκονται τα υψηλά ποσοστά επιστροφής μέσω του προγράμματος Skroutz Coins, που φτάνουν έως και το 20%:

- 20% επιστροφή σε Λευκά Είδη και Είδη Διακόσμησης.
- 10% επιστροφή σε Παιχνίδια, είδη για Κατοικίδια, Gaming προϊόντα, Μακιγιάζ και Περιποίηση προσώπου.
- 8% επιστροφή σε οικιακές συσκευές, τηλεοράσεις, κινητά, smartwatches, υπολογιστές και εξαρτήματα.
- 5% επιστροφή σε Συμπληρώματα Διατροφής.

Οι πόντοι που συγκεντρώνονται εξαργυρώνονται σε μελλοντικές παραγγελίες, ενώ η Skroutz Plus Mastercard προσφέρει επιπλέον επιβράβευση 5% στις αγορές μέσω Skroutz έως τις 11 Απριλίου.

Το αγοραστικό ταξίδι ολοκληρώνεται με τη δύναμη του Skroutz Hub, όπου 30.000 ετοιμοπαράδοτα προϊόντα αποστέλλονται άμεσα σε οποιοδήποτε Skroutz Point, χωρίς έξοδα μεταφοράς και χωρίς περιορισμό στο ποσό αγοράς. Το δίκτυο της Skroutz Last Mile συνεχίζει να επεκτείνεται δυναμικά, με στόχο να ξεπεράσει τα 3.000 Skroutz Points μέσα στο 2026, καλύπτοντας κάθε γωνιά της Ελλάδας.

Υπενθυμίζεται ότι οι καταναλωτές μπορούν να δοκιμάσουν δωρεάν την υπηρεσία για έναν μήνα, ανακαλύπτοντας την ευκολία και την οικονομία που προσφέρει το Skroutz Plus.

Περισσότερες πληροφορίες για τις αποκλειστικές προσφορές είναι διαθέσιμες στη σελίδα του Skroutz.



2ΠΛΟ Παπαδοπούλου: Η νέα καμπάνια με ambassador τον Χρήστο Μουζακίτη



Τα αγαπημένα μπισκότα 2ΠΛΟ Παπαδοπούλου επιστρέφουν δυναμικά με μια νέα, ανατρεπτική καμπάνια που εκφράζει απόλυτα τον ρυθμό της σύγχρονης νεολαίας. Πρεσβευτής της ενέργειας αυτής δεν είναι άλλος από τον 19χρονο διεθνή ποδοσφαιριστή και κάτοχο του τίτλου European Golden Boy 2025, Χρήστο Μουζακίτη.

Αντλώντας έμπνευση από το πολυάσχολο πρόγραμμα και τις συνεχείς προκλήσεις των νέων, η καμπάνια –που υπογράφει η 4 Wise Monkeys– παρουσιάζει τα 2ΠΛΟ ως το ιδανικό “snack” για να συνεχίσει κανείς τη μέρα του με δύναμη. Στο εντυπωσιακό τηλεοπτικό σποτ, σε σκηνοθεσία Χρήστου Κανάκη, ο Μουζακίτης επιδίδεται σε μια απολαυστική «αναμέτρηση» με μια skater σε ένα πάρκο. Με χιούμορ και εντυπωσιακά αθλητικά κόλπα, ο αθλητής διεκδικεί τα αγαπημένα του μπισκότα,

στέλλοντας το μήνυμα: «Όταν παίζουν 2ΠΛΟ, δεν παίζεις!».

Τα 2ΠΛΟ Παπαδοπούλου, με ακόμα πιο πλούσια γέμιση, κυκλοφορούν σε τέσσερις ακαταμάχητες γεύσεις: Σοκολάτα, Αλατισμένη Καραμέλα, Κρέμα και Πραλίνα Φουντουκιού. Για όσους βρίσκονται διαρκώς εν κινήσει, οι γεύσεις Σοκολάτα και Αλατισμένη Καραμέλα είναι διαθέσιμες και σε πρακτικά Snack Pack των 3 μπισκότων, ιδανικά για κάθε στιγμή της ημέρας.

Με σύγχρονη αισθητική και ασταμάτητη δράση, τα 2ΠΛΟ καλούν τους νέους να μην συμβιβάζονται με τίποτα λιγότερο από το απόλυτο. Γιατί στη ζωή, όπως και στο παιχνίδι, επιλέγεις 2ΠΛΟ ή τίποτα!

"Pop by Nature" με την Jiaqi Wang: Μια συνεργασία γεμάτη χρώμα και συναισθήματα!

Η Chiquita παρουσιάζει για τρίτη χρονιά την καμπάνια "Pop by Nature", αυτή τη φορά σε συνεργασία με την καλλιτέχνη Jiaqi Wang. Η καταξιωμένη εικονογράφος και animator μίλησε στο Say Yes to the Press για αυτό το project που την ενέπνευσε να δημιουργήσει εικαστικά που πλημμυρίζουν χαρά.

Πώς προέκυψε η συνεργασία σας με την Chiquita και τι σας έπεισε να συμμετάσχετε σε αυτό το project; Ποιες αξίες ή δημιουργικά στοιχεία σας ενέπνευσαν να πείτε «ναι»;

Αρχικά, όταν έλαβα την πρόταση συνεργασίας, σκέφτηκα ότι θα ήταν ιδιαίτερα διασκεδαστικό να δουλέψω με την Chiquita στο πλαίσιο της καμπάνιας Pop by Nature και να δημιουργήσω εικαστικά εμπνευσμένα από τις μπανάνες.

Σύντομα όμως συνειδητοποίησα ότι το project είχε μια πιο ευρεία και ουσιαστική διάσταση. Το branding της Chiquita ήταν πάντα παιχνιδιάρικο και άμεσα αναγνωρίσιμο, ενώ βλέποντας τις προηγούμενες καμπάνιες η επιθυμία μου να συμμετάσχω σε αυτό



το project ενισχύθηκε ακόμα περισσότερο. Επιπλέον, φέτος το Pop by Nature μεταφέρει ένα ξεχωριστό μήνυμα που συνδέεται με τη γυναικεία φιγούρα του brand.

Τι συμβολίζουν για εσάς η μπανάνα της Chiquita και η φιγούρα της Miss Chiquita; Υπήρξε κάποιο συγκεκριμένο στοιχείο, συναίσθημα ή προσωπική ανάμνηση που καθοδήγησε τη δική σας ερμηνεία της Miss Chiquita; Ποια μηνύματα ελπίζετε να αναδείξετε μέσα από το έργο σας;

Θυμάμαι ακόμη την εποχή που η Miss Chiquita φορούσε το εμβληματικό καπέλο από φρούτα και είχε σώμα σε σχήμα μπανάνας. Όταν την είδα να επανασυστήνεται ως ανθρωπίνος χαρακτήρας, ευχήθηκα αμέσως να μπορέσει με κάποιον τρόπο να αποδοθεί ως μια σύγχρονη γυναίκα – και πιστεύω πραγματικά ότι αυτό ακριβώς εκφράζει. Τη βλέπω ως έναν αυθεντικό χαρακτήρα, που μιλά ανοιχτά για όσα της αρέσουν και δεν φοβάται να εκφράσει τις ιδέες της. Αγαπά τη φύση, απολαμβάνει την εξερεύνηση και τρέφει βαθύ σεβασμό για τη γη. Δεν είναι τέλεια και ίσως αυτό είναι που την κάνει τόσο αληθινή. Κάνει λάθη, μαθαίνει από αυτά και συνεχίζει να προχωρά.

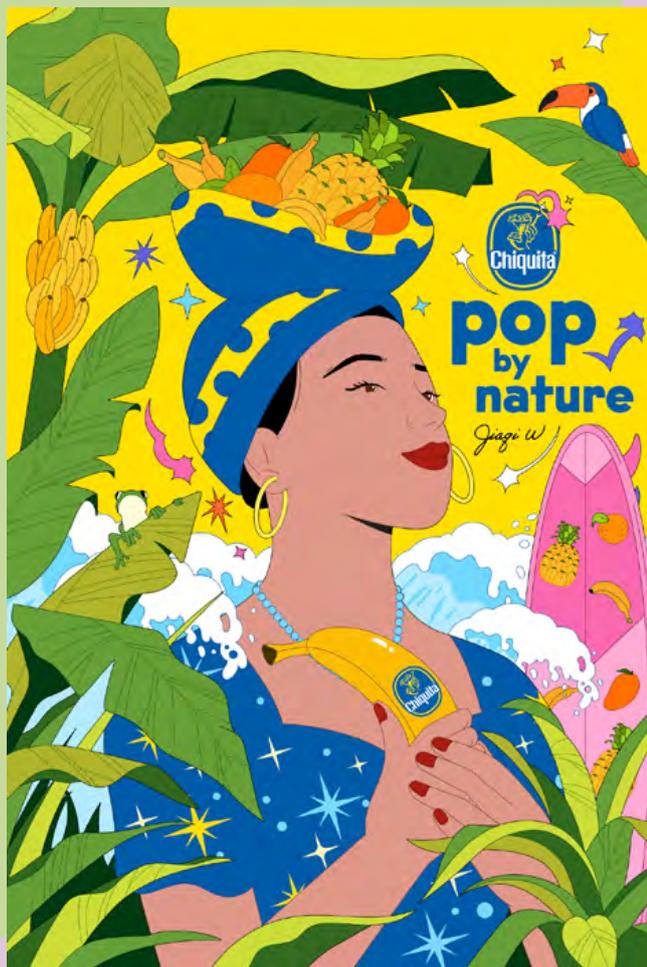
Στη δουλειά μου συχνά αφηγούμαι ιστορίες της καθημερινότητας και αναζητώ την ομορφιά που κρύβεται

σε μικρές, φαινομενικά ασήμαντες χειρονομίες. Μου αρέσει να αναδεικνύω πώς απλές στιγμές μπορούν να μας αγγίξουν βαθιά και, με τον τρόπο τους, να συμβάλουν στη διαμόρφωση αυτού που γινόμαστε.

Είστε μια γυναίκα καλλιτέχνις που δραστηριοποιείται σε έναν χώρο που ιστορικά έχει δώσει προβάδισμα στις ανδρικές φωνές. Πώς είναι για εσάς να ζείτε και να δημιουργείτε μέσα σε αυτό το πλαίσιο; Ποιες προκλήσεις συναντάτε και ποιες νέες ευκαιρίες βλέπετε να αναδύονται σήμερα για τις γυναίκες καλλιτέχνιδες;

Βλέπω την πορεία μου ως γυναίκα καλλιτέχνη ως κάτι πραγματικά ξεχωριστό. Ξεκίνησα να δημιουργώ καθοδηγούμενη αποκλειστικά από το πάθος μου, χωρίς να σκέφτομαι ιδιαίτερα το πλαίσιο μέσα στο οποίο κινούμαι. Το γεγονός ότι μεγάλωσα σε μια δυναμική, μονογονεϊκή οικογένεια – με τη μητέρα μου, με έκανε να θεωρώ αυτονόητο ότι οι φωνές των γυναικών πρέπει να ακούγονται. Με έναν τρόπο, αυτή η αντίληψη με προστάτευσε από ορισμένες πιο σκληρές στιγμές, όπως το ότι ακόμα και σήμερα σε υψηλές θέσεις εξακολουθεί να είναι κυρίαρχο το ανδρικό φύλο ή ότι σε κάποιες ευκαιρίες έχουν ακόμα και σήμερα προβάδισμα οι άντρες λόγω φύλου.





Ταυτόχρονα, είχα την τύχη να περιβάλλομαι από εξαιρετικές γυναίκες καλλιτέχνιδες που συμβάλλουν ενεργά στην αλλαγή αυτής της πραγματικότητας. Με τον καιρό συνειδητοποίησα ότι τα πρότυπά μου είναι γυναίκες που δίνουν φωνή στις γυναίκες. Αυτό άλλαξε τον τρόπο με τον οποίο βλέπω τον κόσμο της τέχνης και με οδήγησε να αναπτύξω έναν βαθύ θαυμασμό για τις γυναίκες που δημιουργούν γύρω μου.

Σήμερα διακρίνω μια ξεκάθαρα θετική μετατόπιση. Οι φωνές των γυναικών ακούγονται περισσότερο από ποτέ, ενώ παράλληλα αυξάνεται η προσοχή και προς τη μη δυαδική καλλιτεχνική έκφραση. Με χαροποιεί επίσης το γεγονός ότι όλο και περισσότερα brands επιλέγουν να συνεργάζονται με δημιουργούς με βάση το όραμα, την αυθεντικότητα και την καλλιτεχνική τους ταυτότητα.

Τέχνη και pop κουλτούρα: Το στιλ σας συνδυάζει ειρωνεία, χρώμα και κίνηση. Πώς αλληλεπιδρά αυτή η οπτική γλώσσα με ένα pop icon όπως η Chiquita; Και τι ελπίζετε να αποκομίσει το κοινό όταν βλέπει το έργο σας;

Για μένα, η pop art είναι ζωντανή, διαχρονική και με έντονη προσωπικότητα, ακριβώς όπως είναι και η Chiquita. Πρόκειται για μια εμβληματική αισθητική: εικόνες άμεσα αναγνωρίσιμες, που μπορούν εύκολα να επανατοποθετηθούν και να ενσωματωθούν σε νέες ιδέες. Με παρόμοιο

τρόπο προσεγγίζω και τη δική μου δουλειά: ξεκινώ από στοιχεία της καθημερινότητας και προσθέτω τη δική μου οπτική, μετατρέποντάς τα σε εικόνες που αναδεικνύουν και γιορτάζουν τη χαρά των μικρών στιγμών.

Στόχος μου είναι, όταν οι άνθρωποι αντικρίζουν τα έργα μου, να μπορούν να ανακαλύπτουν αυτές τις λεπτομέρειες, ενώ ταυτόχρονα να θυμούνται να απολαμβάνουν τη στιγμή και να παραμένουν αυθεντικοί απέναντι στον εαυτό τους.

Σχετικά με τη Jiaqi Wang

Η Jiaqi Wang (προφέρεται Τζα-τσι) είναι εικονογράφος και animator, γεννημένη στην Κίνα και έχει έδρα τη Νέα Υόρκη. Κινείται σε ένα δημιουργικό σύμπαν όπου τα έντονα χρώματα συναντούν καθαρές, δυναμικές γραμμές, διαμορφώνοντας έργα με σαφή αφηγηματικό χαρακτήρα και διάχυτη αίσθηση χαράς.

Η καλλιτεχνική της προσέγγιση δεν περιορίζεται στο τελικό αποτέλεσμα, αλλά επεκτείνεται στη διαδικασία: πειραματίζεται με την οπτική γωνία, ανατρέπει την προοπτική και «χτίζει» ιστορίες μέσα από ένα πλούσιο μωσαϊκό διαφορετικών χαρακτήρων. Η ιδιαίτερη αισθητική και ο σύγχρονος τρόπος αφήγησής της έχουν αναγνωριστεί από σημαντικούς θεσμούς, όπως τα ADC και Young Gun.

Το έργο της έχει παρουσιαστεί τόσο σε κορυφαία έντυπα όσο και σε αστικούς χώρους, ενώ έχει συνεργαστεί με διεθνή brands και οργανισμούς, όπως -μεταξύ άλλων- οι Nike, Apple, Olympic και The New York Times.





Η Πρέσβης των ΗΠΑ Κίμπερλι Γκίλφοϊλ στο Μητροπολιτικό Κολλέγιο

Στο επίκεντρο της εκπαίδευσης, της διεθνούς συνεργασίας και της γυναικείας ενδυνάμωσης βρέθηκε το Μητροπολιτικό Κολλέγιο, το οποίο υποδέχθηκε στο κεντρικό του campus στο Μαρούσι την Πρέσβη των Ηνωμένων Πολιτειών στην Ελλάδα, Κίμπερλι Γκίλφοϊλ, μετά από πρόσκληση του ιδρυτή και Προέδρου του εκπαιδευτικού Ομίλου, Κωνσταντίνου Ροδόπουλου.

Η Αμερικανίδα διπλωμάτης μίλησε σε ένα αμφιθέατρο γεμάτο φοιτητές του Μητροπολιτικού Κολλεγίου αλλά και φοιτητές πανεπιστημίων των ΗΠΑ, αναφερόμενη στον ρόλο της νέας γενιάς, τη σημασία της εκπαίδευσης και τις ισχυρές ελληνοαμερικανικές σχέσεις. Όπως σημείωσε χαρακτηριστικά: «Κάθε φορά που μιλώ με νέους ανθρώπους γεμίζω αισιοδοξία. Η επόμενη γενιά ηγετών είναι τολμηρή και αποφασισμένη, και μαζί ανεβάζουμε τις σχέσεις Ηνωμένων Πολιτειών-Ελλάδας σε νέα ύψη».

Στην εκδήλωση παρευρέθηκε και ο Νίκος Σταθόπουλος, Πρόεδρος της BC Partners και βασικός μέτοχος του εκπαιδευτικού Ομίλου Alphabet Education, καθώς και η CEO του Μητροπολιτικού Κολλεγίου και της Alphabet Education, Δρ. Χριστίνα Παρασκευοπούλου. Ο κ. Σταθόπουλος αναφέρθηκε στη δυναμική εξέλιξη της Ελλάδας ως κόμβου διεθνούς τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, τονίζοντας ότι η εκπαίδευση αποτελεί βασικό πυλώνα ανάπτυξης της χώρας. «Εάν υπάρχει ένας οργανισμός με την κλίμακα και το όραμα να φέρει ένα κορυφαίο αμερικανικό ίδρυμα στην Ελλάδα, αυτός είμαστε εμείς», ανέφερε χαρακτηριστικά.

Την εκδήλωση τίμησε επίσης αντιπροσωπεία του Council on International Educational Exchange (CIEE), με επικεφαλής τη Δρ. Βίκυ Κυνουργιοπούλου, υπογραμμίζοντας τη διεθνή διάσταση και τη στρατηγική εξωστρέφεια του Μητροπολιτικού Κολλεγίου.

HoReCa Empowered: Η Coca-Cola Τρία Έψιλον διαμορφώνει την επόμενη γενιά επαγγελματιών της εστίασης



Για 4η συνεχή χρονιά, η Coca-Cola Τρία Έψιλον υλοποιεί το HoReCa Empowered, ένα από τα σημαντικότερα δωρεάν εκπαιδευτικά προγράμματα για τον κλάδο της εστίασης στην Ελλάδα. Με στόχο να εμπνεύσει και να καθοδηγήσει τους νέους επαγγελματίες, το πρόγραμμα προσφέρει εξειδικευμένες γνώσεις και τεχνικές που συμβάλλουν στη δημιουργία των δικών τους επαγγελματικών success stories.

Φέτος, το πρόγραμμα περιλαμβάνει πέντε ολοήμερα Masterclasses σε Θεσσαλονίκη, Αθήνα και Κρήτη, προσφέροντας βιωματική εμπειρία σε επιλεγμένα καταστήματα-συνεργάτες. Η θεματολογία καλύπτει όλο το φάσμα των σύγχρονων τάσεων: από την τέχνη του καφέ και τα «Coffee Cocktails» έως τις διεθνείς πρακτικές στο bartending, το bar management και τη βιώσιμη λειτουργία των επιχειρήσεων.

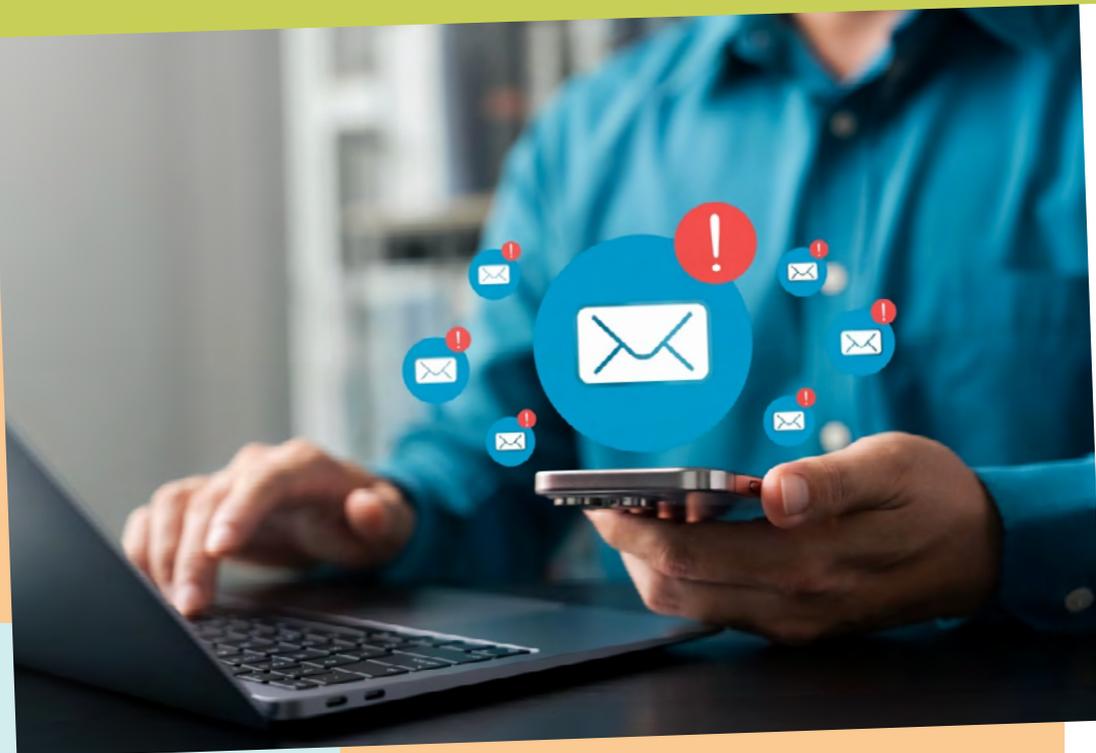
Κορυφαίοι εισηγητές, όπως οι Coffee Experts Στάθης Κορέμτας και Σάββας Πετρούτσος, ο Brand Ambassador Δημήτριος Μακρυνιώτης, καθώς και έμπειροι επαγγελματίες του bartending (μεταξύ άλλων οι Β. Κυρίτσος, Θ. Πύριλλος και Δ. Ρεντούμη), μεταφέρουν τεχνογνωσία υψηλού επιπέδου.

Οι συμμετέχοντες λαμβάνουν πιστοποίηση παρακολούθησης, ενώ έχουν τη δυνατότητα να διεκδικήσουν διεθνώς αναγνωρισμένες υποτροφίες (SCA, WSPC). Το HoReCa Empowered έχει ήδη εκπαιδεύσει περισσότερους από 1.900 επαγγελματίες, αποτελώντας μέρος της ευρύτερης πλατφόρμας «Empowered» της εταιρείας, η οποία συνολικά έχει ενισχύσει πάνω από 54.600 συμμετέχοντες στην Ελλάδα.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να δηλώσουν [δωρεάν συμμετοχή](#) στα επερχόμενα Masterclasses μέσω της επίσημης ιστοσελίδας της Coca-Cola Τρία Έψιλον.

Το μυαλό σου «αγοράζει» ακόμα κάθε ειδοποίηση;

Στην εποχή των ασταμάτητων ειδοποιήσεων, το μυαλό μας εξακολουθεί να πέφτει στην ίδια παγίδα: κάθε φορά που ακούμε τον ήχο ειδοποίησης ή τη βλέπουμε στην οθόνη μας τραβάει την προσοχή μας σαν μαγνήτης. Τώρα όμως οι κανόνες έχουν αλλάξει. Νέες τεχνολογίες, αλγόριθμοι και ψυχολογικές στρατηγικές κάνουν κάθε notification ακόμα πιο δελεαστικό — και είναι πιο δύσκολο να το αγνοήσουμε.



Η ψυχολογία πίσω από το «κλικ»

Οι ειδοποιήσεις εκμεταλλεύονται την ανθρώπινη τάση για αβεβαιότητα και επιβράβευση. Το μυαλό μας αναζητά συνεχώς μικρές δόσεις ντοπαμίνης, και κάθε νέο μήνυμα ή alert λειτουργεί σαν μικρή ανταμοιβή. Οι πλατφόρμες προσαρμόζουν τις ειδοποιήσεις με βάση τα ενδιαφέροντά μας, τις συνήθειες και τα προηγούμενα clicks, κάνοντας το «κλικ» σχεδόν αναπόφευκτο.

Οι νέες "παγίδες" της τεχνολογίας

Με την άνοδο των AR/VR notifications, των smart wearables και των voice assistants, η προσοχή μας βρίσκεται πλέον παντού. Δεν είναι μόνο το κινητό — είναι το smartwatch που δονείται, τα AR γυαλιά που εμφανίζουν ειδοποιήσεις στον χώρο σου, οι έξυπνοι οικιακοί βοηθοί που «θυμίζουν» πράγματα συνεχώς. Το αποτέλεσμα: Ο εγκέφαλός μας μαθαίνει να αντιδρά σε κάθε ερέθισμα, δημιουργώντας ένα διαρκές κύμα μικρής προσοχής.

Πώς να προστατεύσεις την προσοχή σου

Διάκριση σημαντικού/ασήμαντου: Ρύθμισε ειδοποιήσεις μόνο για πράγματα που πραγματικά χρειάζεσαι και απενεργοποίησε τις υπόλοιπες.

Χρονικά «παράθυρα» χωρίς τεχνολογία: Αφιέρωσε συγκεκριμένες ώρες χωρίς notifications για συγκέντρωση ή χαλάρωση.

Batching ειδοποιήσεων: Αντί να απαντάς κάθε φορά που έρχεται κάτι, άφησε τα notifications να εμφανίζονται σε συγκεκριμένες ώρες της μέρας.

Χρήση focus modes: Τα smartphones έχουν λειτουργίες "Do Not Disturb" ή "Focus" για να μπλοκάρεις προσωρινά όλες τις ειδοποιήσεις.

Ειδοποιήσεις μόνο για apps που σε ωφελούν: Κράτα ενεργές μόνο τις σημαντικές εφαρμογές — social media, shopping apps, ή games μπορούν να περιμένουν.

Οπτική απομάκρυνση: Βγάλε το τηλέφωνο ή το wearable εκτός οπτικού πεδίου όταν χρειάζεσαι συγκέντρωση, για να μειώσεις τον πειρασμό του «κλικ».

Ψηφιακή αποτοξίνωση: 1-2 ώρες πριν τον ύπνο, απομακρύνσου από όλες τις οθόνες για να αφήσεις τον εγκέφαλο να χαλαρώσει.

Η συνειδητή χρήση της τεχνολογίας μπορεί να μειώσει το στρες και να προστατεύσει την προσοχή σου, δίνοντάς σου έλεγχο στην καθημερινή ροή πληροφοριών.

Ήξερες ότι...

Η συνεχής διακοπή της προσοχής αυξάνει τα επίπεδα κορτιζόλης, της ορμόνης του στρες, οδηγώντας σε αυξημένο άγχος και κόπωση. Ιδιαίτερα τα smartwatches και άλλα wearables που δονούνται για ειδοποιήσεις μπορούν να προκαλέσουν την ίδια αντίδραση όπως τα κινητά τηλέφωνα. Η προσοχή είναι πολύτιμη και η ικανότητα να επιλέγεις τι αξίζει είναι η νέα μορφή δύναμης.



"BEYOND GRAVITY": Η νέα καμπάνια Renato Garini Spring/Summer 2026 ανατρέπει τους κανόνες του στυλ

Η νέα καμπάνια Renato Garini για τη σεζόν Άνοιξη/Καλοκαίρι 2026 αποκαλύπτεται μέσα από ένα ατμοσφαιρικό, γήινο πλαίσιο, όπου το φως και οι καθαρές γραμμές πρωταγωνιστούν. Υπό τον τίτλο "Beyond Gravity", η καμπάνια δημιουργεί ένα stylish παιχνίδι ανάμεσα στη γη και τον ουρανό, προσφέροντας μια μοναδική αίσθηση ελευθερίας και ανάλαφρης κίνησης.

Η συλλογή SS26 ενσαρκώνει τη φιλοσοφία του brand για σύγχρονη κομψότητα, συνδυάζοντας τον δυναμισμό με την απλότητα. Κάθε σχέδιο είναι μελετημένο για να προσφέρει effortless χαρακτήρα στην καθημερινότητα:

- Minimal Sneakers: Η επιτομή του σύγχρονου casual.
- Modern Loafers: Για elevated εμφανίσεις με διακριτική πολυτέλεια.
- Refined Casual Σχέδια: Ισορροπία ανάμεσα στη λειτουργικότητα και την υψηλή αισθητική.

Με μια παλέτα ουδέτερων αποχρώσεων και τη χρήση premium υλικών, η Renato Garini προτείνει φόρμες που κινούνται αρμονικά ανάμεσα στο διαχρονικό στυλ και τις σύγχρονες τάσεις. Σε έναν κόσμο όπου η μόδα συναντά την αίσθηση του χώρου, το στυλ μετατρέπεται σε μια δυναμική εμπειρία.

Ανακαλύψτε τη νέα συλλογή στα φυσικά καταστήματα Tsakiris Mallas σε όλη την Ελλάδα, καθώς και ηλεκτρονικά στο www.tsakirismallas.gr.

Prairie Skirts: Το ανοιξιάτικο trend που θα φοράς παντού



Η άνοιξη πλησιάζει και η «prairie skirt» -η αέρινη φούστα με τα χαρακτηριστικά βολάν, τη ρομαντική δαντέλα και το ανάλαφρο ύφασμα- αναδεικνύεται στο απόλυτο κομμάτι της σεζόν. Εμπνευσμένη από την μποέμ, παστοραλική αισθητική, αυτή η midi ή maxi σιλουέτα συνδυάζει μοναδικά την άνεση με το στυλ, καθιστώντας την την πιο επίκαιρη επιλογή για τον μεταβατικό καιρό.

Γιατί να την επιλέξεις;

Ευελιξία: Τα φυσικά υφάσματα, όπως το λινό και το βαμβάκι, την κάνουν εξαιρετικά δροσερή. Ταυτόχρονα, το μήκος της προσφέρει την ιδανική κάλυψη για τις ανοιξιάτικες ημέρες με τις διακυμάνσεις στη θερμοκρασία.

Styling: Είναι το απόλυτο "staple" κομμάτι. Για ένα επαγγελματικό look, συνδύασέ την με ένα blazer ή ένα κλασικό πουκάμισο. Αν θέλεις μια πιο μοντέρνα, νεανική εμφάνιση, επέλεξε ένα στενό "tiny top" που εξισορροπεί τη φουσκωτή σιλουέτα της φούστας. Ολοκλήρωσε το outfit με δερμάτινα μποτάκια για τις πρώτες δροσερές ημέρες ή με άνετα σανδάλια μόλις ανέβει ο υδράργυρος.

Είτε αναζητάς μια δόση ρομαντισμού είτε μια πρακτική λύση για το καθημερινό σου ντύσιμο, η prairie skirt είναι η απάντηση. Είναι η επιλογή που θα ζήσεις μέσα της όλη την άνοιξη, αποπνέοντας ανεπιτήδευτη κομψότητα σε κάθε σου βήμα!

Celia Kritharioti Couture: Ο ελληνικός οίκος που «έκλεψε» την παράσταση στα φετινά Oscars

Για μία ακόμη χρονιά, η ελληνική υψηλή ραπτική βρέθηκε στο επίκεντρο της παγκόσμιας σκηνής, καθώς οι δημιουργίες του ιστορικού οίκου Celia Kritharioti Couture κυριάρχησαν στις πιο σημαντικές εκδηλώσεις των φετινών Oscar. Συνολικά, 10 διεθνείς προσωπικότητες και VIPs επέλεξαν τον οίκο, επιβεβαιώνοντας τη διαχρονική απήχηση της Celia Kritharioti στο Hollywood.

Εντυπωσιακές παρουσίες στο κόκκινο χαλί και τα πάρτι:

Zuri Hall & Kettle Knight: Οι παρουσιάστριες του E! Entertainment μάγεψαν με μια πράσινη σατέν τουαλέτα και μια αποκαλυπτική κίτρινη δημιουργία με ανοιχτή πλάτη, αντίστοιχα.

Gabrielle Union Wade: Έκανε μια τολμηρή εμφάνιση στο Vanity Fair party με ασημένια δημιουργία που μαγνήτισε όλα τα βλέμματα.

Kate Beckinsale: Την παραμονή των βραβείων, στο γκαλά του MPTF, επέλεξε μια εντυπωσιακή μαύρη τουαλέτα με φτερά, κλέβοντας την παράσταση.

Marianne Fonseca, Sophie Hawley-Weld & Gizele Oliveira:

Ανέδειξαν τη θηλυκότητα και τη λάμψη των δημιουργιών μέσα από προκλητικά κοψίματα, αέρινες φούστες και στρας.

Η διεθνής επιτυχία του οίκου επισφραγίστηκε και στα viewing parties, όπως αυτό του Elton John AIDS Foundation, όπου δημιουργίες Celia Kritharioti επέλεξαν οι Maura Higgins, Jessica Wang και Meredith Michelson.

Η Celia Kritharioti αποδεικνύει για μια ακόμη φορά ότι η ελληνική ραπτική διαθέτει τη δύναμη και την κομψότητα να πρωταγωνιστεί στο υψηλότερο επίπεδο, ντύνοντας τις πιο εμβληματικές προσωπικότητες της παγκόσμιας showbiz σε στιγμές που γράφουν ιστορία.





Cillian Murphy: Με custom δημιουργία Calvin Klein στην πρεμιέρα του «Peaky Blinders: The Immortal Man»

Η Calvin Klein Inc. ανακοίνωσε τη συνεργασία της με τον βραβευμένο ηθοποιό Cillian Murphy για την επίσημη πρεμιέρα της πολυαναμενόμενης ταινίας «Peaky Blinders: The Immortal Man», η οποία πραγματοποιήθηκε στο Βερολίνο.

Ο Murphy, γνωστός για το αιφεγάδιαστο και understated στυλ του, επέλεξε για την περίπτωση ένα custom σύνολο από την Calvin Klein Collection, αποπνέοντας μια σύγχρονη αίσθηση κομψότητας που κινείται ανάμεσα στην παράδοση και τον δυναμισμό του κινηματογραφικού του χαρακτήρα.

Η εμφάνιση:

Custom Pinstripe Κοστούμι: Μαύρο κοστούμι με pinstripe λεπτομέρειες και μυτερό πέτο, που προσδίδει μια αυστηρή αλλά ταυτόχρονα σύγχρονη γραμμή.

Anthracite Coat: Το look ολοκληρώθηκε με ένα παλτό σε ανθρακί απόχρωση, το οποίο επιλέχθηκε σε χαλαρή γραμμή για να προσφέρει μια αίσθηση άνεσης και ανεπιτήδευτου στυλ, χαρακτηριστικό της φιλοσοφίας του οίκου Calvin Klein.

Η επιλογή αυτή ενισχύει τη διαχρονική σύνδεση του brand με την υψηλή αισθητική και τις μεγάλες στιγμές του διεθνούς κινηματογράφου, αναδεικνύοντας τον Cillian Murphy ως ένα από τα κορυφαία fashion icons της εποχής μας.

Adidas Ultraboost 5X: Η αναβάθμιση που περίμενες, τώρα και στην Ελλάδα



Το Ultraboost 5X, η πιο εξελιγμένη εκδοχή του θρυλικού sneaker της Adidas, αποτελεί πλέον σημείο αναφοράς για τους δρομείς και τους λάτρεις του lifestyle στυλ. Διατηρώντας την άνεση που καθιέρωσε τη σειρά, το 5X προσφέρει σημαντικές αναβαθμίσεις: η ενδιάμεση σόλα Lightboost εξασφαλίζει κορυφαία επιστροφή ενέργειας, ενώ το επανασχεδιασμένο επάνω μέρος από Primeknit και το βελτιωμένο κλιπ φτέρνας χαρίζουν απόλυτη εφαρμογή και σταθερότητα, μειώνοντας παράλληλα το βάρος του παπουτσιού κατά 17 γραμμάρια.

Διαθεσιμότητα και τιμές στην Ελλάδα Αν και οι προσφορές που αναφέρονται στις ΗΠΑ αφορούν συγκεκριμένες αγορές, το Ultraboost 5X είναι ήδη διαθέσιμο στα ράφια των μεγαλύτερων ελληνικών αθλητικών καταστημάτων (όπως Cosmos Sport, Intersport, Sneaker10, Rundome κ.ά.) αλλά και μέσω της επίσημης ιστοσελίδας της adidas.gr.

Οι τιμές για το μοντέλο στην ελληνική αγορά κυμαίνονται συνήθως γύρω στα 180€, ωστόσο η τρέχουσα περίοδος «τρέχει» πολλές ευκαιρίες, με εκπτώσεις που σε αρκετές περιπτώσεις ξεπερνούν το 30%, φέρνοντας το κόστος τους σε ιδιαίτερα ελκυστικά επίπεδα (συχνά κάτω από τα 120€ - 130€ ανάλογα με τον χρωματικό συνδυασμό και τη διαθεσιμότητα των μεγεθών).

Τip για έξυπνες αγορές: Αν αναζητάς το συγκεκριμένο μοντέλο, αξίζει να ελέγξεις πλατφόρμες σύγκρισης τιμών, όπου μπορείς να βρεις άμεσα τα καταστήματα με τις πιο ανταγωνιστικές τιμές και προσφορές ανά χρώμα. Είναι η ιδανική στιγμή για να αναβαθμίσεις το τρέξιμό σου, επιλέγοντας ένα παπούτσι που ισορροπεί άψογα ανάμεσα στην απόδοση στο δρόμο και το στυλ στην καθημερινότητα.

Το Stoiximan AegeanBall Festival επιστρέφει στη Σύρο με νέα γήπεδα FIBA και ιστορική στάση στην Καστοριά!

Η μεγαλύτερη γιορτή του 3Χ3 μπάσκετ στην Ελλάδα, το Stoiximan Aegean-Ball Festival, επιστρέφει δυναμικά και υπόσχεται να μεταμορφώσει ξανά την ιστορική Πλατεία Μιαούλη στη Σύρο σε επίκεντρο του παγκόσμιου αθλητισμού. Από τις 26 έως τις 28 Ιουνίου 2026, το τουρνουά που αποτελεί όραμα του δις πρωταθλητή της Euro-League, Γιώργου Πρίντζη, υποδέχεται αθλητές και φιλάθλους για ένα τριήμερο γεμάτο δράση.



Αναβάθμιση διεθνών προδιαγραφών

Η φετινή διοργάνωση εισάγει μια κορυφαία καινοτομία: όλα τα γήπεδα είναι πλέον πιστοποιημένα από τη FIBA. Ως επίσημο τουρνουά FIBA 3Χ3, το φεστιβάλ αναβαθμίζει το αγωνιστικό του κύρος, συνεχίζοντας την ανοδική πορεία της περσινής χρονιάς, όπου 168 ομάδες και 590 αθλητές από όλο τον κόσμο κατέκλυσαν το νησί.

τη γενέτειρα του θρύλου του ελληνικού μπάσκετ, Δημήτρη Διαμαντίδη. Πρόκειται για μια κίνηση με ισχυρό συμβολισμό: το μπάσκετ επιστρέφει στις γειτονίες, εκεί όπου ξεκινούν όλα τα μεγάλα όνειρα. Οι νικητές των κατηγοριών U11 και Open 18+ της Καστοριάς θα κερδίσουν το εισιτήριο για τους τελικούς στη Σύρο, με καλυμμένα όλα τα έξοδα.

"Goes To..." Καστοριά με τον Δημήτρη Διαμαντίδη

Το φεστιβάλ «ανοίγει τα φτερά του» και εκτός των συνόρων της Σύρου. Στις 2-3 Μαΐου, το Stoiximan AegeanBall Festival Goes To... κάνει έναν ιστορικό σταθμό στην Καστοριά,

Δηλώσεις των πρωταγωνιστών

Οι Co-Founders της Progame, Φάνης Ξηναταβελώνης και Γιάννης Λάσκαρης, τόνισαν πως το φεστιβάλ έχει ξεπεράσει τα όρια ενός απλού τουρνουά, καθιστώντας τη Σύρο σημείο αναφοράς για τον αθλητικό τουρισμό, ενώ ο Κώστας Διορέλης, Commercial Director της Stoiximan, δήλωσε: «Είμαστε περήφανοι που στηρίζουμε για πέμπτη χρονιά έναν θεσμό που φέρνει το μπάσκετ πιο κοντά στην κοινωνία και εμπνέει τη νέα γενιά».

Το Stoiximan AegeanBall Festival διοργανώνεται από την Progame, τον Δήμο Σύρου - Ερμούπολης και την Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου, με ονομαστικό χορηγό τη Stoiximan.

Ετοιμαστείτε για την απόλυτη μασκετική εμπειρία στην καρδιά των Κυκλάδων. Περισσότερες λεπτομέρειες για τις εγγραφές θα ανακοινωθούν σύντομα στις επίσημες πλατφόρμες της διοργάνωσης!



quote of the day

ΜΕΣΑ ΜΑΣ ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΝΑ ΑΓΡΙΟ ΖΩΟ ΠΟΥ ΚΟΙΜΑΤΑΙ, ΚΑΙ ΣΥΧΝΑ ΤΟ ΞΥΠΝΑΜΕ ΜΕ ΛΑΘΟΣ ΤΡΟΠΟΥΣ.

Σήμερα
γιορτάζουν!
Αλέξιος, Αλέξης,
Αλέκος, Αλεξία,
Αλέξα, Γερτρούδη



17 Μαρτίου

- > Camp Fire Girls day
- > Ramon Magsaysay Memorial Day
- > National Corned Beef and Cabbage Day
- > Sheikh Mujibur Rahman Birthday
- > Saint Gertrude of Nivelles Day
- > Evacuation Day in Boston