

SpecialU

Γιατί κάθε άνθρωπος
είναι ξεχωριστός.
Και κάθε μέρα,
μια νέα αρχή.



ΤΟ ΠΙΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ ΔΩΡΕΑΝ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΓΙΑ ΞΕΧΩΡΙΣΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ


communications **sayes**

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



**ΠΩΣ Η ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ
ΑΛΛΑΖΕΙ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΠΡΟΣ ΤΟ
ΚΑΛΥΤΕΡΟ & 5 ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΕΣ ΑΙ
ΠΟΥ ΚΑΝΟΥΝ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Τόσο η τυφλή εμπιστοσύνη όσο και η απόλυτη καχυποψία έχουν το ίδιο αποτέλεσμα: μας διαλύουν. Η πρώτη σε αφήνει εκτεθειμένο, η δεύτερη σε απομονώνει. Κι αν το καλοσκεφτείς, και οι δύο γεννιούνται από το ίδιο πράγμα: τον φόβο. Φοβάσαι μήπως σε προδώσουν, φοβάσαι μήπως χάσεις, μήπως γελοιοποιηθείς, μήπως πέσεις από τα σύννεφα.

Άλλος κλείνει τα μάτια κι ελπίζει για το καλύτερο, άλλος τα κρατάει διάπλατα ανοιχτά και περιμένει το χειρότερο. Και οι δύο πληγώνονται το ίδιο.

Δεν είναι εύκολο να εμπιστευέσαι. Θέλει δύναμη. Θέλει κι εμπειρία. Θέλει να έχεις μάθει από τα λάθη σου, αλλά να μη σκληρύνεις τόσο που να μη σε διαπερνάει τίποτα.

Γιατί ναι, μας έχουν ρίξει. Μας έχουν πληγώσει. Κάποιους τους κοροϊδέψανε, άλλους τους πρόδωσαν, σε άλλους τους γύρισαν την πλάτη όταν τους χρειάζονταν πιο πολύ. Αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να ζούμε με κατεβασμένα ρολά.

Δεν χρειάζεται να είσαι ή αφελής ή κυνικός. Μπορείς να είσαι αυτός που βλέπει καθαρά, αλλά εξακολουθεί να ελπίζει.

Που αφήνει περιθώρια εμπιστοσύνης, αλλά δεν κάνει τα στραβά μάτια όταν δει τα red flags. Που δεν κουβαλάει καχυποψία σε κάθε του βήμα, αλλά ούτε και σκορπάει την ψυχή του δεξιά κι αριστερά.

Η εμπιστοσύνη δεν είναι δεδομένη. Κερδίζεται, και διατηρείται με πράξεις. Κι εσύ έχεις κάθε δικαίωμα να απαιτείς αυτές τις πράξεις — κι από τους άλλους, και από σένα.

Tip of the day: Πριν εμπιστευτείς, παρατήρησε. Και πριν απορρίψεις, άκου.

“Trust takes years to build, seconds to break, and forever to repair.”

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Πώς η Τεχνητή Νοημοσύνη αλλάζει τον κόσμο προς το καλύτερο & 5 καινοτομίες AI που κάνουν τη διαφορά



Όταν ο κόσμος γνώρισε πρώτη φορά το ChatGPT το Νοέμβριο του 2022, όλοι εντυπωσιάστηκαν. Μια μηχανή που απαντούσε σχεδόν σαν άνθρωπος, για κάθε θέμα, κάθε απορία, κάθε πρόβλημα. Και από τότε; Η έκρηξη της Τεχνητής Νοημοσύνης δεν έχει σταματήσει ούτε λεπτό. Η McKinsey υπολογίζει ότι η γενετική AI θα προσθέτει στην παγκόσμια οικονομία κάθε χρόνο 2,6 έως 4,4 τρισεκατομμύρια δολάρια — ναι, καλά διάβασες, τρισεκατομμύρια!

Όμως, μαζί με τις δυνατότητες, ήρθαν και οι ανησυχίες. Γιατί κάθε δυνατή τεχνολογία φέρνει και τις προκλήσεις της. Από τις απαιτήσεις σε ενέργεια και νερό για τα τεράστια data centers, μέχρι το φαινόμενο της παραπληροφόρησης, τα deepfakes και τις “έξυπνες” απάτες που γεμίζουν το διαδίκτυο, κυρίως σε περιόδους εκλογών. Το ερώτημα είναι: Μπορεί η AI να χρησιμοποιηθεί πραγματικά για καλό;

Η απάντηση που έδωσαν οι καινοτόμοι του ChangeNOW 2025 στο Παρίσι είναι: Ναι, και ήδη γίνεται!

Οι προκλήσεις της Τεχνητής Νοημοσύνης

Η ταχύτατη εξάπλωση της AI έχει κάνει τον κόσμο να “τρέχει” για να προλάβει τις εξελίξεις. Τα τεράστια υπολογιστικά κέντρα καταναλώνουν όλο και περισσότερη ενέργεια και νερό.

Εκπαιδευτικά, υπάρχει ο κίνδυνος οι φοιτητές να στηρίζονται υπερβολικά στα εργαλεία AI, ενώ on-line παραμονεύουν deepfakes, ψεύτικες ειδήσεις και συστηματική παραπληροφόρηση, που μπερδεύει τους χρήστες και απειλεί μέχρι και τη δημοκρατία.

Καινοτομία με νόημα: AI για Καλό

Ευτυχώς, υπάρχουν άνθρωποι και οργανισμοί που δουλεύουν ασταμάτητα για να διασφαλίσουν πως η εξέλιξη της AI θα είναι βιώσιμη, ηθική και πραγματικά χρήσιμη για όλους μας.



Νέες τεχνολογίες με λιγότερη ενέργεια: Η ανάπτυξη ενεργειακά αποδοτικών μοντέλων AI, με chips που χρειάζονται λιγότερη ενέργεια και κέντρα δεδομένων που λειτουργούν “πράσινα”.

Έλεγχος αξιοπιστίας και ασφάλειας: Εξειδικευμένες πλατφόρμες ελέγχουν την ηθική και τη νομική συμμόρφωση των εφαρμογών AI, ενώ άλλες startups προσφέρουν τεχνολογίες για πιο ασφαλή και αντικειμενικά μοντέλα.

Εξάλειψη προκαταλήψεων: Οι καινοτομίες φροντίζουν η AI να είναι όσο πιο ακριβής, δίκαιη και χωρίς κοινωνικές προκαταλήψεις γίνεται.

Στο ChangeNOW 2025 στο Παρίσι, το θέμα “AI for Impact” ήταν παντού: στην έκθεση, στις ομιλίες, στα πάνελ. Και τα παραδείγματα “AI for Good” που παρουσιάστηκαν, πραγματικά μας έδωσαν ελπίδα.

5 Καινοτομίες AI που κάνουν τη διαφορά

1. Η Βιβλιοθήκη Βιομηχανικής με τη Δύναμη της AI (Asteria)

Η φύση έχει αμέτρητες λύσεις — το δύσκολο είναι να τις βρεις. Το Asteria είναι μια πλατφόρμα που συγκεντρώνει χιλιάδες στρατηγικές βιομηχανικής, με μια τεράστια

AI-powered βιβλιοθήκη από τεχνικές που συναντάμε στα οικοσυστήματα της φύσης. Έτσι, κάθε ερευνητής ή καινοτόμος μπορεί να αναζητήσει ιδέες “από τη φύση” για να τις εφαρμόσει σε αληθινά προβλήματα του κόσμου.

2. Η AI στη Μάχη κατά της Σπατάλης Φαγητού (Kikleo)

Σε κάθε εστιατόριο, σε κάθε κουζίνα, χάνεται απίστευτη ποσότητα φαγητού — συχνά χωρίς να το καταλάβει κανείς. Η Kikleo χρησιμοποιεί κάμερες και ζυγαριές με AI για να μετρά και να αναλύει το φαγητό που πετιέται σε πραγματικό χρόνο. Έτσι, τα εστιατόρια γνωρίζουν τι και πότε χάνεται, και μπορούν να μειώσουν τη σπατάλη, προστατεύοντας το περιβάλλον και το πορτοφόλι τους.

3. AI & Επαυξημένη Πραγματικότητα στην Αποκατάσταση Κινητικών Δυσκολιών (Strolll)

Η Strolll ανέπτυξε ένα εργαλείο επαυξημένης πραγματικότητας με στοιχεία AI για ασθενείς με Πάρκινσον και άλλες νευρολογικές παθήσεις. Μέσω παιχνιδιών (gamification), βοηθά τους ασθενείς να διατηρήσουν και να ανακτήσουν κινητικότητα — μετατρέποντας τη θεραπεία σε διασκέδαση και δίνοντας νέα ελπίδα στην αποκατάσταση.



4. Ταχύτερη Αντίδραση στις Πυρκαγιές με AI (Hightek)

Η αύξηση των δασικών πυρκαγιών τα τελευταία χρόνια είναι δραματική. Η Hightek φέρνει την τεχνολογία στην υπηρεσία της πολιτικής προστασίας με μια αυτόματη λύση που ενσωματώνει αισθητήρες-κάμερες σε ελικόπτερα, αεροπλάνα ή drones, και με τη βοήθεια της AI παρέχει real-time ανάλυση και ειδοποιήσεις για γρήγορη επέμβαση.

από εμάς πώς θα το χρησιμοποιήσουμε. Με διαφάνεια, γνώση, καινοτομία και ευθύνη, μπορούμε να κάνουμε την AI σύμμαχο στη λύση των μεγαλύτερων προκλήσεων της ανθρωπότητας — από τη βιωσιμότητα, μέχρι την υγεία, τη διατροφή και την αλήθεια.

5. Vera: Η AI που Ελέγχει την Αλήθεια (LaReponse.tech)

Η Vera είναι μια AI-βοηθός που ελέγχει τα γεγονότα και δίνει αξιόπιστες απαντήσεις σε πραγματικό χρόνο. Οποιοσδήποτε μπορεί να στείλει ερώτηση μέσω Whatsapp ή να καλέσει τη Vera δωρεάν, και η AI ψάχνει πάνω από 350 αξιόπιστες πηγές για να προσφέρει τεκμηριωμένη, ουδέτερη πληροφόρηση — ένας πραγματικός σύμμαχος ενάντια στη fake news εποχή!

Το μόνο που χρειάζεται είναι να συνεχίσουμε να καινοτομούμε, να συνεργαζόμαστε και να βλέπουμε μπροστά. Γιατί η τεχνητή νοημοσύνη έχει τη δύναμη να αλλάξει τον κόσμο. Και η αλλαγή αυτή, μπορεί να είναι προς το καλύτερο.

Το μέλλον της AI είναι στα χέρια μας

Η Τεχνητή Νοημοσύνη δεν είναι ουτοπία, ούτε απειλή. Είναι εργαλείο. Και όπως όλα τα εργαλεία, εξαρτάται



Το φυσικό μεταλλικό νερό ΑρρένΑ χορηγός ευεξίας και άθλησης στο "Kalogria Fit Effect Project"

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΑρρένΑ απέδειξε για ακόμη μια φορά την προσήλωσή του στην ευεξία και την υγιή διαβίωση, στηρίζοντας ως χορηγός το πρώτο "Kalogria Fit Effect Project", μια ξεχωριστή εμπειρία που πραγματοποιήθηκε στην παραλία της Καλόγριας το πρώτο τετράημερο του Μαΐου.

Στον μοναδικό αυτό φυσικό παράδεισο, που αποτελεί μέρος του δικτύου Natura, περισσότεροι από 100 συμμετέχοντες απόλαυσαν ένα πρόγραμμα γεμάτο ενέργεια και έμπνευση, με δραστηριότητες όπως:

- Beach Volleyball Camp με τις πρωταθλήτριες Πένυ & Δήμητρα Καραγκούνη
- Foot Volley, CYBA, προγράμματα ενδυνάμωσης
- Yoga και διαλογισμό, δίπλα στο κύμα
- Καθημερινά Latin και DJ parties, μετατρέποντας τη νύχτα σε γιορτή

Το νερό ΑρρένΑ ήταν εκεί για να δροσίζει, να ενυδατώνει και να υποστηρίζει τη σωματική και ψυχική ανάταση των συμμετεχόντων, αναδεικνύοντας για ακόμη μια φορά τη σημασία της σωστής ενυδάτωσης σε κάθε μορφή άσκησης.

Με βασική του αξία τον σεβασμό στον άνθρωπο και το περιβάλλον, το ΑρρένΑ συνεχίζει να ενώνει την ποιότητα με την πράξη, ενισχύοντας πρωτοβουλίες που προάγουν έναν φυσικό, ισορροπημένο και ενεργό τρόπο ζωής.



15 Μαΐου – Παγκόσμια Ημέρα Οικογένειας

Διήμερο εκδηλώσεων από τα Παιδικά Χωριά SOS

50 χρόνια προσφοράς με το παιδί και την οικογένεια στο επίκεντρο

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Οικογένειας, τα Παιδικά Χωριά SOS διοργάνωσαν διήμερο εκδηλώσεων στην Αθήνα, σε συνεργασία με το Stelios Philanthropic Foundation, γιορτάζοντας παράλληλα τα 50 χρόνια παρουσίας του Οργανισμού στην Ελλάδα.

Στις 5 Μαΐου πραγματοποιήθηκε ημερίδα με τίτλο «Η οικογένεια στο σήμερα», με τη συμμετοχή θεσμικών και κοινωνικών φορέων. Στο επίκεντρο βρέθηκαν θέματα όπως η ψυχοκοινωνική ενδυνάμωση του παιδιού, η συμβολή της κοινότητας και του σχολείου, καθώς και οι βιωματικές εμπειρίες ανάδοχων γονέων. Η ημερίδα έκλεισε με μουσικό δρώμενο από τα παιδιά του Οργανισμού, με τη στήριξη της Panik Records.

Την επόμενη ημέρα, 120 μαθητές από το 70ό Δημοτικό Αθηνών συμμετείχαν σε βιωματικές δράσεις στο Μουσείο Ελληνικής Παιδικής Τέχνης, δημιουργώντας τα «Ανθεκτικά Δέντρα της Οικογένειας».

Η πρόεδρος των Παιδικών Χωριών SOS, Ρενάτα Βαλμά, τόνισε: «Η πρόληψη είναι το κλειδί. Όταν τα παιδιά μεγαλώνουν σε περιβάλλον φροντίδας, μπορούν να γίνουν η καλύτερη εκδοχή του εαυτού τους».

Καθ' όλη τη διάρκεια του Μαΐου, τα Παιδικά Χωριά SOS συνεχίζουν τις δράσεις τους πανελλαδικά, υπενθυμίζοντας πως κάθε παιδί αξίζει να μεγαλώνει με ασφάλεια, αγάπη και σταθερότητα.



Πώς να φτιάξεις το τέλειο slow morning (ακόμα κι αν έχεις παιδιά και δουλειές)



Υπάρχουν δύο είδη πρωινών: εκείνα που σε τραβούν από το πάπλωμα σαν συναγερμός κι εκείνα που σε προσκαλούν να ξεκινήσεις τη μέρα σου σαν άνθρωπος. Αν ανήκεις στους πρώτους — και, let's face it, είμαστε πολλοί — ήρθε η ώρα να φέρεις λίγο "βραδύτητα" στη ζωή σου. Ναι, ακόμη κι αν έχεις παιδιά, deadlines και το ρολόι σε κοιτάει επικριτικά κάθε πέντε λεπτά.

Τι είναι ένα slow morning;

Δεν είναι τεμπελιά. Δεν είναι πολυτέλεια. Είναι πρόθεση. Ένα slow morning δεν σημαίνει ότι κάθεσαι δύο ώρες με τα πόδια ψηλά και κάνεις journaling με στυλό καλλιγραφίας. Σημαίνει ότι δίνεις λίγο χώρο και χρόνο στον εαυτό σου πριν πέσεις με τα μούτρα στη μέρα. Μπορεί να κρατήσει 15 λεπτά ή 1 ώρα — δεν έχει σημασία. Αυτό που μετράει είναι το πώς ξεκινάς.

5 βήματα για να ξεκινήσεις πιο αργά (και πιο ήρεμα)

1. Ξυπνάς πριν ξυπνήσουν οι άλλοι.

Μισή ώρα πριν το σπíti πάρει φωτιά (μεταφορικά ή κυριολεκτικά), ετοίμασε τον εαυτό σου. Ένα ήσυχο 20λεπτο μπορεί να κάνει θαύματα στην ψυχική σου ισορροπία.

2. Άσε το κινητό στην άκρη.

Όχι ειδοποιήσεις, όχι ειδήσεις, όχι "ας δω τι γίνεται στο Instagram". Τίποτα από αυτά δεν χρειάζεται να σε βρει πριν καν πεις μια γουλιά νερό.

3. Φτιάξε έναν καφέ ή τσάι με προσοχή.

Μη ρίχνεις νερό στον βραστήρα στον αυτόματο πιλότο. Κάνε το όπως θα ετοίμαζες κάτι για κάποιον που αγαπάς. Στην τελική, εσύ είσαι αυτός.

4. Βάλε λίγη μουσική ή σιωπή.

Η μέρα ξεκινάει διαφορετικά όταν παίζει ένα κομμάτι που σου αρέσει. Κι αν δεν μιλάει κανείς ακόμα, ακόμα καλύτερα: η σιωπή είναι χρυσός — ειδικά το πρωί.

5. Γράψε ή σκέψου τρία πράγματα που πας να κάνεις σήμερα.

Όχι λίστα με 52 tasks. Τρία. Όσα κι αν είναι τα παιδιά σου, οι πελάτες σου ή τα deadlines σου, βάλε προτεραιότητες με ανθρώπινους ρυθμούς.

**Και με τα παιδιά τι γίνεται;**

Slow morning δεν σημαίνει ότι θα κάνεις διαλογισμό ενώ τα παιδιά πετάνε δημητριακά στο ταβάνι. Σημαίνει ότι μπορείς να πεις: "Καλημέρα" πριν πεις "Βιάσου!". Ότι θα πεις δύο γουλιές καφέ πριν φορέσεις παπούτσια ανάποδα στο νήπιο. Ότι θα αναπνεύσεις — έστω μία φορά — πριν αρχίσει το γνωστό πανηγύρι. Δεν χρειάζεται να είναι τέλειο. Αρκεί να είναι δικό σου.

Γιατί να το προσπαθήσεις;

Γιατί η μέρα δεν ξεκινάει μόνο με ραντεβού και υποχρεώσεις. Ξεκινάει με σένα. Και όπως ξεκινάει, έτσι συνεχίζει. Το slow morning είναι η πιο απλή μορφή αυτοφροντίδας. Δεν χρειάζεται εξοπλισμό, budget ή επιρροή. Χρειάζεται μόνο εσένα — λίγο νωρίτερα και λίγο πιο ήρεμα.

FUN BOX:**3 πράγματα που δεν είναι slow morning****1. Να φας όρθια/ος πάνω από τον νεροχύτη ενώ φωνάζεις "πού είναι το τάπερ!"**

Αυτό λέγεται "βιαστικό χάος", όχι ήρεμη έναρξη.

2. Να ακούς podcast αυτοβελτίωσης με 1.5x ταχύτητα ενώ φοράς κάλτσες στον διάδρομο.

Αν ο εγκέφαλός σου τρέχει, δεν είναι slow. Είναι sprint.

3. Να βάζεις μάσκα προσώπου και ταυτόχρονα να σκουπίζεις με Swiffer.

Ο multitasking ζεν δεν είναι zen. Είναι απλώς υπερκόπωση με χρυσή κορδέλα.

Η Lidl Ελλάς επαναλειτουργεί το πλήρως ανακαινισμένο κατάστημά της στη Χερσόνησο Κρήτης



Με νέο, σύγχρονο πρόσωπο και αναβαθμισμένες υποδομές, το κατάστημα της Lidl Ελλάς στη Χερσόνησο Κρήτης, επί της Παλαιάς Εθνικής Οδού Ηρακλείου – Αγίου Νικολάου, άνοιξε ξανά τις πόρτες του πριν λίγες μέρες. Η συνολική επένδυση των 5,9 εκατ. ευρώ εντάσσεται στη στρατηγική της εταιρείας για τον εκσυγχρονισμό του δικτύου της και την προσφορά μιας ακόμη καλύτερης εμπειρίας στους πελάτες της.

Το νέο κατάστημα, επιφάνειας 1.269 τ.μ., συνδυάζει λειτουργικότητα, άνεση και βιώσιμες πρακτικές. Ανάμεσα στις σημαντικές αλλαγές περιλαμβάνονται ο πλήρως ανανεωμένος χώρος πώλησης, νέο σημείο Bake Off, αναβαθμισμένα σημεία παρουσίασης προϊόντων, αλλά και ειδικοί χώροι για ανακύκλωση και φύλαξη καροτσιών.

Με 12 ταμεία —εκ των οποίων 7 Self Check-Out— και 106 θέσεις στάθμευσης, η πρόσβαση και η εξυπηρέτηση γίνονται πιο εύκολες από ποτέ. Επιπλέον, εγκαταστάθηκαν 6 σημεία φόρτισης ηλεκτρικών οχημάτων, ενώ σύντομα θα

τοποθετηθεί φωτοβολταϊκό σύστημα στη στέγη, ενισχύοντας τον βιώσιμο χαρακτήρα του καταστήματος.

Με την ανακαίνιση στη Χερσόνησο, η Lidl Ελλάς αποδεικνύει έμπρακτα τη δέσμευσή της για μια καλύτερη καθημερινότητα – για τους καταναλωτές, τους εργαζόμενους και το περιβάλλον.

Travel News

Η Norse Atlantic συνδέει το Λος Άντζελες με την Αθήνα με νέο δρομολόγιο

Η Norse Atlantic Airways ανακοίνωσε την έναρξη ενός νέου απευθείας δρομολογίου που συνδέει το Los Angeles International Airport (LAX) με τον Διεθνή Αερολιμένα Αθηνών (ATH), ενισχύοντας περαιτέρω το υπερατλαντικό της δίκτυο.

Η νέα αυτή πτήση θα ξεκινήσει στις 3 Ιουνίου 2025 και θα εκτελείται τέσσερις φορές την εβδομάδα με αεροσκάφος Boeing 787 Dreamliner. Οι ναύλοι ξεκινούν από μόλις \$269 ή 259 ευρώ, ενώ διατίθενται επιλογές τόσο για την οικονομική όσο και για την premium καμπίνα.

Η Norse Atlantic προσθέτει έτσι την Αθήνα στη λίστα των ευρωπαϊκών προορισμών της από το Λος Άντζελες, που ήδη περιλαμβάνει το Λονδίνο, το Παρίσι και τη Ρώμη. Η νέα αυτή σύνδεση εντάσσεται στη στρατηγική της εταιρείας να προσφέρει προσιτές και αξιόπιστες πτήσεις μεταξύ Ευρώπης και Ηνωμένων Πολιτειών.

«Είμαστε ενθουσιασμένοι που εγκαινιάζουμε ένα νέο δρομολόγιο μεταξύ Λος Άντζελες και Αθήνας φέτος», δήλωσε ο Bjørn Tore Larsen, CEO και ιδρυτής της Norse Atlantic Airways. «Στόχος μας είναι να κάνουμε τα ταξίδια προσβάσιμα για όλους, και αυτό το νέο δρομολόγιο αποτελεί ακόμη ένα βήμα προς αυτή την κατεύθυνση».

Με τη νέα αυτή σύνδεση, η Αθήνα ενισχύει τη θέση της ως κόμβος ταξιδιών και τουρισμού, ενώ παράλληλα οι ταξιδιώτες από τις ΗΠΑ αποκτούν μια οικονομική και άνετη επιλογή για να γνωρίσουν τη μαγεία της ελληνικής πρωτεύουσας.





Μπορεί μια εφαρμογή να μειώσει την κόπωση που σχετίζεται με τον καρκίνο; Το Arcasync λέει «ναι»!



Πόσες φορές έχουμε ακούσει ότι η τεχνολογία είναι «ψυχρή» και απρόσωπη; Ίσως ήρθε η ώρα να ξανασκεφτούμε τα πράγματα. Γιατί η επιστήμη και η καινοτομία, όταν δουλεύουν μαζί, μπορούν να φέρουν πραγματική ανακούφιση σε ανθρώπους που το έχουν ανάγκη. Ένα τέτοιο παράδειγμα είναι το Arcasync – μια νέα εφαρμογή που υπόσχεται να αλλάξει τον τρόπο που οι ασθενείς με καρκίνο διαχειρίζονται την εξουθενωτική κόπωση της θεραπείας.

Με βάση αυτά τα δεδομένα, η εφαρμογή παρέχει εξατομικευμένες συστάσεις: πότε να εκτεθείς σε έντονο φως (ακόμα και αν χρειαστεί να σταθείς λίγο παραπάνω δίπλα στο παράθυρο), πότε να αποφύγεις τα έντονα φώτα ή τα «μπλε φώτα» της οθόνης, πότε να χαλαρώσεις και πότε να κοιμηθείς. Στόχος: Να επαναφέρει και να συγχρονίσει τον φυσικό ρυθμό του σώματος, ώστε να μειωθεί η κόπωση και να βελτιωθεί η ποιότητα του ύπνου.

Τι είναι το Arcasync και πώς λειτουργεί;

Το Arcasync αναπτύχθηκε από ερευνητές του Rogel Cancer Center του Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν, σε συνεργασία με την startup Arcascope. Είναι μια εφαρμογή που συνδυάζει δεδομένα από φορητές συσκευές (τύπου smartwatch ή fitness tracker) με επιστημονικά μοντέλα για να παρακολουθεί τον κιρκάδιο ρυθμό του κάθε χρήστη – δηλαδή το εσωτερικό ρολόι του σώματος που ρυθμίζει τον ύπνο, την ενέργεια, την όρεξη και πολλά ακόμα.

Γιατί είναι τόσο σημαντικό αυτό;

Η κόπωση που σχετίζεται με τον καρκίνο είναι μια από τις πιο κοινές και εξαντλητικές παρενέργειες της θεραπείας – συχνά χειρότερη και από τον πόνο. Πολλοί ασθενείς αναγκάζονται να αλλάξουν όλη τους τη ζωή γύρω από τα επίπεδα ενέργειας που νιώθουν. Κι αν μια εφαρμογή μπορούσε να κάνει την καθημερινότητα λίγο πιο διαχειρίσιμη;

Σύμφωνα με τις κλινικές μελέτες (με συμμετοχή 138 ασθενών με καρκίνο του μαστού, του προστάτη και



αιματολογικούς καρκίνους), όσοι χρησιμοποίησαν το Arcasync δήλωσαν σημαντική μείωση της καθημερινής και εβδομαδιαίας κόπωσης, αλλά και βελτίωση στον ύπνο, το άγχος και τη γενικότερη σωματική τους κατάσταση. Η εφαρμογή προσαρμόζεται στον καθένα ξεχωριστά – γιατί ο καθένας έχει το δικό του, προσωπικό 24ωρο.

Καινοτομία, τεχνολογία, αλλά πάνω απ' όλα... ανθρώπινη φροντίδα

Το Arcasync δεν υπόσχεται «θαύματα». Υπόσχεται όμως επιστημονικά τεκμηριωμένη υποστήριξη, προσαρμοσμένη σε κάθε άτομο. Στο μέλλον, η εφαρμογή θα μπορούσε να επεκταθεί ακόμη περισσότερο: να βοηθά στο προγραμματισμό φαρμάκων, να προετοιμάζει τους ασθενείς για τις θεραπείες τους, να βελτιώνει συνολικά την εμπειρία του ασθενούς.

Γιατί να πεις «ναι» σε κάτι τέτοιο;

- Επιστημονικά τεκμηριωμένο: βασισμένο σε μελέτες και πραγματικά δεδομένα.
- Εξατομικευμένο: προσαρμόζεται στα ατομικά δεδομένα και ανάγκες.
- Προσβάσιμο: εύκολο στη χρήση από το smartphone και τα wearables.
- Ολιστική προσέγγιση: συνδυάζει τεχνολογία, επιστήμη και πρακτικές συμβουλές καθημερινής ζωής.

Το μέλλον της υποστήριξης στην ογκολογία

Το Arcasync είναι μόνο η αρχή της ψηφιακής επανάστασης στην υποστήριξη των ασθενών με καρκίνο. Καθώς όλο και περισσότερα εργαλεία εξατομικευμένης φροντίδας μπαίνουν στην καθημερινότητά μας, η ποιότητα ζωής βελτιώνεται. Και ίσως, τελικά, να αποδειχθεί πως η τεχνολογία είναι το πιο «ανθρώπινο» εργαλείο απ' όλα, όταν χρησιμοποιείται σωστά.

Μάθε περισσότερα για την εφαρμογή [εδώ](#).



Για τον κηδεμόνα και για το ζώο: Δράσεις για την υπεύθυνη κηδεμονία και την υιοθεσία αδέσποτων



PURINA
Your Pet, Our Passion®

Το σπίτι του, η αγκαλιά σου.
Φιλοξένησε. Υιοθέτησε. Κάντε μαζί μια νέα αρχή.

Κυριακή 18 Μαΐου 2025
Από τις 11:00 έως τις 17:00
Πάρκο Κυκλοφοριακής Αγωγής
Νέα Παραλία Θεσσαλονίκης

Υπό την αιγίδα: ΔΗΜΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, αδέσποτος πάλητης, Liberty

ΔΡΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

11:00 έως 17:00
Facerpainting και ζωγραφική για παιδιά
Ομάδα Εμφυωτών «Monks»
Ιστορίες Φιλοξενίας
Ανθρώποι που φιλοξένησαν αδέσποτα μοιράζονται σε video τις καταρίες τους
Βιωματική διαδρομή με σκύλο – οδηγό
Σχολή Εκπαίδευσης Σκύλων-Οδηγών «Liberty Guide Dogs»
Video αναμνήσεις από μια ημέρα γεμάτη αγάπη για τα αδέσποτα
360° Photobooth

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

11:30 Γιατί η ζωή είναι καλύτερη με ένα κατοικίδιο
Αδέσποτος Πλανήτης

12:00 Θεατρική παράσταση για παιδιά «Who let the dogs out»
Εταιρεία Θεάτρου «Monks»

12:30 Βλέπουμε μαζί
Σχολή Εκπαίδευσης Σκύλων-Οδηγών «Liberty Guide Dogs»

13:00 Άνθρωπος & Ζώο: Ένας Θεραπευτικός Δεσμός
Ελληνικό Ινστιτούτο Ζωοθεραπείας

13:30 Θεατρική παράσταση για παιδιά «Who let the dogs out»
Εταιρεία Θεάτρου «Monks»

14:00 Σκύλος και παιδί, δύο ψυχές που μεγάλωσαν παρέα
Σχολή Εκπαίδευσης Σκύλων «Therapies Fousies Kids»

14:30 Υιοθετώντας σωστά και υπεύθυνα μια γάτα
Εταιρεία Φροντίδας Γατών «Crazy Cat Gentleman»

15:00 Βλέπουμε μαζί
Σχολή Εκπαίδευσης Σκύλων-Οδηγών «Liberty Guide Dogs»

15:30 Άνθρωπος και Ζώο: Ένας Θεραπευτικός Δεσμός
Ελληνικό Ινστιτούτο Ζωοθεραπείας

Μια μοναδική εμπειρία για μικρούς και μεγάλους με κοινό στόχο την ανάδειξη του δεσμού μεταξύ ανθρώπου και ζώου προσφέρουν οι δράσεις της Purina® και των συνεργατών της. Οι επισκέπτες θα έχουν τη δυνατότητα να συμμετάσχουν σε βιωματικές διαδρομές με σκύλους-οδηγούς της Liberty Guide Dogs, να ενημερωθούν από το Ελληνικό Ινστιτούτο Ζωοθεραπείας για τη θεραπευτική συμβολή των ζώων συντροφιάς, αλλά και να εμπλακούν σε δημιουργικές δράσεις.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην εκπαίδευση της νέας γενιάς. Παιδιά θα συμμετέχουν σε θεατροπαιδαγωγικό παιχνίδι από την ομάδα Monks και σε δραστηριότητες ευαισθητοποίησης για τα αδέσποτα, ενώ ένα θεματικό photobooth θα προσφέρει σε όλους τους επισκέπτες τη δυνατότητα να απαθανατίσουν τη στιγμή.

Η Σοφία Δουράτσου, Γενική Διευθύντρια της

Nestlé PURINA® Petcare Ελλάδας, τόνισε: «Η υπεύθυνη κηδεμονία και η υιοθεσία αδέσποτων είναι προτεραιότητα για εμάς. Μέσα από την πρωτοβουλία Το Σπίτι του, η Αγκαλιά σου στηρίζουμε ενεργά τη φιλοξενία σε συνεργασία με οργανισμούς σε όλη την Ελλάδα».

Η Ελένη Γραμματοπούλου από τον «Αδέσποτο Πλανήτη» συμπλήρωσε: «Κάθε ζώο αξίζει μια δεύτερη ευκαιρία. Μαζί με την Purina® ενώνουμε τις δυνάμεις μας για ένα μέλλον όπου κανένα ζώο δεν μένει πίσω».

Γιατί κάθε κατοικίδιο αξίζει ένα σπίτι — και κάθε σπίτι μπορεί να γίνει αγκαλιά.

Ήξερες ότι...

Οι αμφιλεγόμενες γαλλικές συστάσεις για το πλύσιμο των ρούχων-Τι προτείνουν για τα ρούχα γυμναστικής

Τον Φεβρουάριο, η Υπηρεσία Οικολογικής Μετάβασης της Γαλλίας προκάλεσε αντιδράσεις με τις οδηγίες που εξέδωσε σχετικά με τη συχνότητα πλυσίματος των ρούχων. Οι συστάσεις της περιλάμβαναν καθημερινή αλλαγή εσωρούχων, αλλά λιγότερο συχνό πλύσιμο για άλλα ρούχα: οι μπλουζές μπορούν να φοριούνται έως και πέντε ημέρες, τα τζιν μέχρι και 30, ενώ τα αθλητικά ρούχα τρεις φορές πριν από το πλύσιμο. Για τα σουτιέν η πρόταση ήταν επτά φορές χρήσης, για τα μάλλινα 15 ημέρες, ενώ για τα σεντόνια και τις πιτζάμες μία εβδομάδα.

Το σκεπτικό πίσω από αυτές τις οδηγίες ήταν η μείωση της κατανάλωσης νερού και ηλεκτρικής ενέργειας, καθώς και η προστασία των υφασμάτων από την φθορά. «Το συχνό πλύσιμο εντείνει τη ρύπανση του νερού και καταστρέφει τα ρούχα πιο γρήγορα», ανέφερε η Υπηρεσία χαρακτηριστικά.

Ωστόσο, οι προτροπές αυτές προκάλεσαν αντιδράσεις, κυρίως από συντηρητικούς πολιτικούς στη Γαλλία, που εξέφρασαν την αντίθεσή τους. Παρόλα αυτά, η επιστημονική κοινότητα δεν απορρίπτει πλήρως αυτές τις συστάσεις.

Σύμφωνα με τη Δρ. Carolina Quintero Rodriguez, Ανώτερη Λέκτορα στο Fashion Enterprise του Πανεπιστημίου RMIT, οι οδηγίες βασίζονται σε υπαρκτές περιβαλλοντικές ανησυχίες. Εξηγεί πως κάθε κύκλος πλυντηρίου καταναλώνει σημαντικούς φυσικούς πόρους, ενώ η υπερβολική συχνότητα πλυσίματος επιταχύνει την φθορά των υφασμάτων, συμβάλλοντας στη σπατάλη.



ΜΙΚΡΑ ΒΗΜΑΤΑ, ΜΕΓΑΛΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Ο απόλυτος οδηγός για ένα μπάνιο που λάμπει

Ας το παραδεχτούμε: το μπάνιο είναι από τα πιο «δύσκολα» σημεία του σπιτιού όταν έρχεται η ώρα της καθαριότητας. Σκουριά, μούχλα, άλατα, σαπουνάδες και... μία γενική αποστροφή για το τρίψιμο. Αλλά τα καλά νέα είναι ότι δεν χρειάζεται να το καθαρίσεις όλο με τη μία. Αντί να αγχωθείς, χώρισέ το σε ζώνες και φρόντιζέ το λίγο-λίγο κάθε μέρα. Ιδού πώς:

Ξεκίνα από το ντους

Οι υδρατμοί και η υγρασία κάνουν το ντους επίκεντρο για μούχλα και βρωμιά. Τι να κάνεις:

- Χρησιμοποίησε μια σπάτουλα μετά από κάθε χρήση για να απομακρύνεις τα νερά από τις επιφάνειες.
- Άφησε το παράθυρο ή τον εξαερισμό ανοιχτό μετά το μπάνιο.
- Καθάρισε τα μπουκάλια σαμπουάν όσο περιμένεις να δράσει το conditioner – ναι, όσο είσαι μέσα!

Συνδύασε μπανιέρα και νιπτήρα

Δύο «πεδία» με διαφορετικές απαιτήσεις αλλά κοινά υλικά.

Προτεινόμενο πλάνο:

- Για τον νιπτήρα, ένα πανί μικροϊνών και λίγο σπρέι καθαρισμού αρκούν.
- Για την μπανιέρα, χρησιμοποίησε αφρίζοντα καθαριστικά, άσε τα να δράσουν 5 λεπτά και μετά τρίψε με γάντια και σφουγγάρι.

Αντιμετώπισε τα... αρμο-προβλήματα

Οι αρμοί είναι κρυφό καταφύγιο για μούχλα και βρωμιές. Τι να προσέξεις:

- Αναγνώρισε τι είδους λεκέδες έχεις: μούχλα, σκουριά, άλατα;
- Χρησιμοποίησε μικρή γωνιακή βούρτσα (σαν οδοντόβουρτσα).



- Αν δεν καθαρίζεται με τίποτα, δοκίμασε χρωματισμό αρμών για «φρεσκάρισμα».

Πρόγραμμα Καθαριότητας Μπάνιου – 5ήμερο πλάνο

Δευτέρα

Νιπτήρας + καθρέφτης (Χρόνος: 10')

Πέρασε τον καθρέφτη με ξύδι και πανί μικροϊνών

Τρίτη

Λεκάνη + καπάκι + βάση τουαλέτας (Χρόνος: 10')

Ρίξε απολυμαντικό και άφησέ το να δράσει πριν τρίψεις

Τετάρτη

Μπανιέρα ή ντουζιέρα (Χρόνος: 15-20')

Χρησιμοποίησε αφρίζον καθαριστικό και μαλακό σφουγγάρι

Πέμπτη

Αρμοί + βρύσες (Χρόνος: 10-15')

Μικρή βούρτσα, λίγο baking soda & ξύδι κάνουν θαύματα

Παρασκευή

Πάτωμα + σκουπίδια + αλλαγή πετσετών (Χρόνος: 10')

Πέρασε και τα είδη μπάνιου με αντισηπτικό πανί

Δώσε αίμα, δώσε ζωή: Γιατί η αιμοδοσία είναι η πιο δυνατή πράξη αγάπης



Ξέρεις ποιο είναι το πιο πολύτιμο δώρο που μπορείς να δώσεις χωρίς να σου κοστίσει τίποτα; Το αίμα σου. Μία μόνο αιμοδοσία, που διαρκεί λιγότερο από 10 λεπτά, μπορεί να σώσει έως και τρεις ανθρώπινες ζωές. Και όχι, δεν είναι υπερβολή. Κάπου εκεί έξω, ένα παιδί με λευχαιμία, ένας τραυματίας τροχαίου ή μια γυναίκα σε δύσκολο τοκετό περιμένει αυτό το δώρο.

Γιατί να γίνεις αιμοδότης;

- Γιατί το αίμα δεν παράγεται στο εργαστήριο. Το μοναδικό «εργοστάσιο» που μπορεί να το παράγει είναι το ανθρώπινο σώμα. Αν δεν το δώσεις εσύ, δεν υπάρχει άλλος τρόπος να βρεθεί.
- Γιατί οι ανάγκες είναι τεράστιες. Στην Ελλάδα χρειαζόμαστε περίπου 600.000 μονάδες αίματος τον χρόνο, αλλά μόλις το 50% καλύπτεται από εθελοντική αιμοδοσία. Το υπόλοιπο προέρχεται από συγγενείς και φίλους ασθενών, που τρέχουν την τελευταία στιγμή.
- Γιατί μπορεί να το χρειαστείς κι εσύ. Ή κάποιος δικός σου άνθρωπος. Ο καθένας μας είναι δυνητικά ένας μελλοντικός λήπτης αίματος.

- Γιατί κάνει καλό και σε σένα. Η αιμοδοσία ανανεώνει τον οργανισμό, μειώνει τον κίνδυνο εμφραγμάτων και ενεργοποιεί τον μυελό των οστών.

Οι πιο συχνές δικαιολογίες

«Φοβάμαι τη βελόνα» – Σοβαρά τώρα; Πονάει λιγότερο από ένα τσίμπημα κουνουπιού και διαρκεί μερικά δευτερόλεπτα.

«Δεν έχω χρόνο» – Ένα ραντεβού στο κομμωτήριο κρατάει περισσότερο. Η αιμοδοσία διαρκεί 10 λεπτά.

«Και αν δεν έχω αρκετό αίμα;» – Ο οργανισμός σου αναπληρώνει πλήρως το αίμα που δίνεις μέσα σε λίγες ώρες.

Δώσε αίμα, γίνε ήρωας

Δεν χρειάζεται να φοράς κάπα για να είσαι ήρωας. Δεν χρειάζεται καν να κάνεις κάτι υπεράνθρωπο. Χρειάζεται απλώς να σηκώσεις το μανίκι και να προσφέρεις το αίμα σου. Γιατί κάθε σταγόνα μετράει. Και γιατί αύριο μπορεί να είσαι εσύ αυτός που θα περιμένει μια φιάλη αίματος για να σωθεί.

Ποιοι δεν μπορούν να δώσουν αίμα και γιατί;

Η αιμοδοσία είναι μια απλή και ανεκτίμητη πράξη, αλλά δεν μπορούν όλοι να γίνουν αιμοδότες. Υπάρχουν συγκεκριμένα ιατρικά και υγειονομικά κριτήρια που αποκλείουν προσωρινά ή μόνιμα κάποιον από το να δώσει αίμα, ώστε να διασφαλιστεί η υγεία τόσο του δότη όσο και του λήπτη.

Ποιοι αποκλείονται προσωρινά από την αιμοδοσία;

Άτομα με χαμηλό αιματοκρίτη ή χαμηλή αιμοσφαιρίνη

Ειδικά στις γυναίκες, αν βρεθεί χαμηλός αιματοκρίτης, η αιμοδοσία αναβάλλεται μέχρι να επανέλθει σε φυσιολογικά επίπεδα.

Όσοι έχουν κάνει πρόσφατα κάποιο εμβόλιο

Ο αποκλεισμός διαρκεί από μερικές ημέρες έως εβδομάδες, ανάλογα με το εμβόλιο.

Όσοι έχουν περάσει πρόσφατα κάποια λοίμωξη ή έχουν πάρει αντιβιοτικά

Για τη γρίπη, το κρυολόγημα ή άλλες λοιμώξεις, η αναβολή είναι 15-30 ημέρες από την πλήρη ανάρρωση.

Όσοι έχουν κάνει τατουάζ ή piercing τους τελευταίους 4 μήνες

Υπάρχει αυξημένος κίνδυνος μικροβιακής μόλυνσης.

Άτομα που έχουν ταξιδέψει σε περιοχές με κίνδυνο μολυσματικών ασθενειών

Όπως περιοχές με ελονοσία ή ιό Ζίκα, όπου η αναβολή μπορεί να φτάσει και τον έναν χρόνο.

Έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες

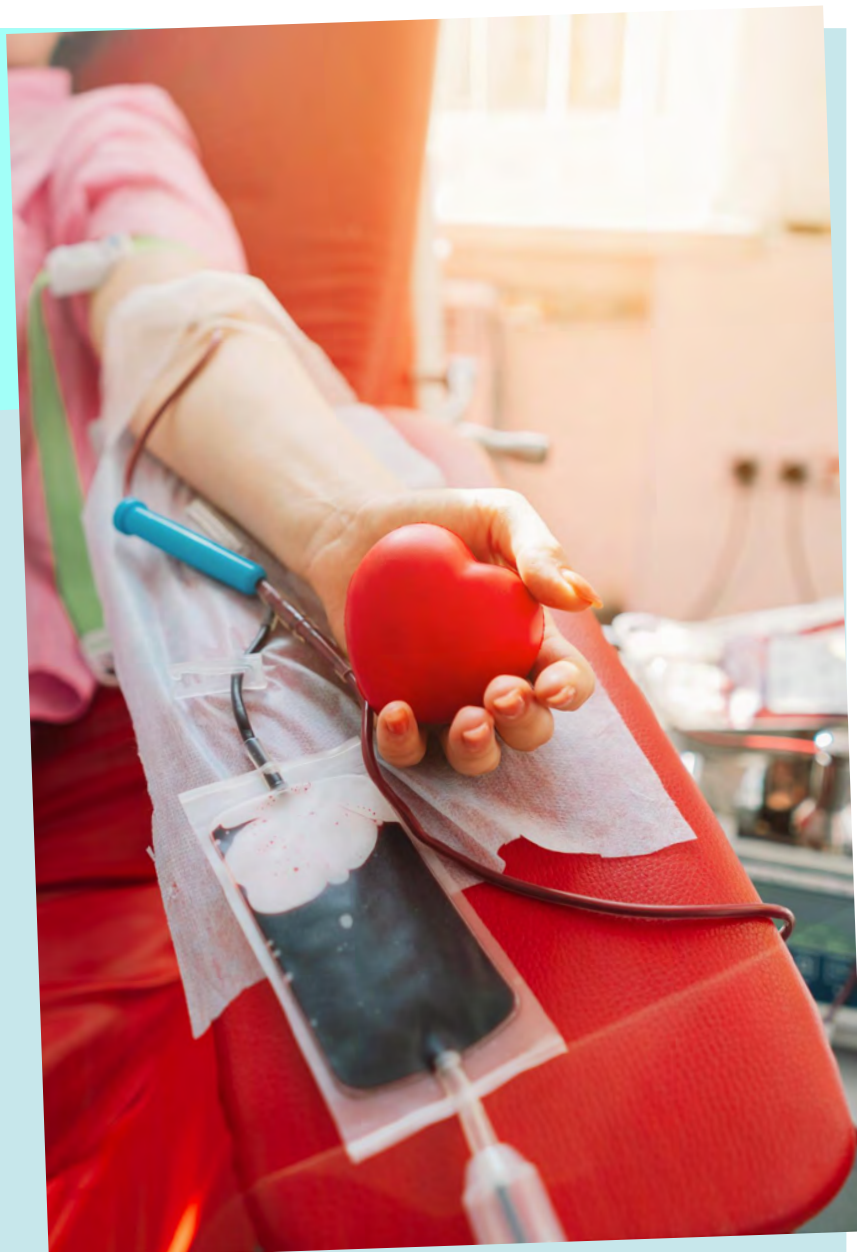
Δεν επιτρέπεται η αιμοδοσία κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και για 6 μήνες μετά τον τοκετό ή όσο διαρκεί ο θηλασμός.

Όσοι έχουν υποβληθεί πρόσφατα σε χειρουργική επέμβαση

Ο χρόνος αναμονής εξαρτάται από τη φύση της επέμβασης και την ανάρρωση.

Ποιοι αποκλείονται μόνιμα από την αιμοδοσία;

- Άτομα με σοβαρές χρόνιες παθήσεις - Όπως καρδιοπάθειες, βαριές πνευμονοπάθειες, χρόνια νεφρική ανεπάρκεια, κίρρωση ήπατος.
- Άτομα με μεταδοτικές ασθένειες που μεταδίδονται μέσω του αίματος - Όπως HIV/AIDS, ηπατίτιδα Β ή C, σύφιλη.
- Όσοι έχουν κάνει χρήση ναρκωτικών ουσιών ενδοφλέβια - Λόγω υψηλού κινδύνου μετάδοσης ασθενειών.



- Άτομα με αιματολογικές διαταραχές - Όπως σοβαρές αναιμίες, αιμορροφιλία ή άλλες διαταραχές πήξης του αίματος.
- Όσοι έχουν νοσήσει από συγκεκριμένες νευρολογικές παθήσεις - Όπως σκλήρυνση κατά πλάκας ή επιληψία με κρίσεις.

Τι να κάνεις αν δεν ξέρεις αν μπορείς να δώσεις αίμα;

Αν δεν είσαι σίγουρος, μπορείς να απευθυνθείς σε μια μονάδα αιμοδοσίας, όπου θα σου κάνουν έναν βασικό έλεγχο (αιματοκρίτης, ερωτηματολόγιο) για να δουν αν πληροίς τα κριτήρια. Το πιο σημαντικό είναι ότι ακόμα κι αν δεν μπορείς να δώσεις αίμα, μπορείς να ενθαρρύνεις άλλους να το κάνουν!

Δεν είναι υπερβολή να πούμε ότι η αιμοδοσία σώζει ζωές. Και εσύ, με μια τόσο απλή πράξη, μπορείς να γίνεις η διαφορά μεταξύ ζωής και θανάτου για κάποιον συνάνθρωπό σου. Θα αφήσεις αυτή την ευκαιρία να πάει χαμένη;



quote of the day

LESS IS MORE.

**Σήμερα
γιορτάζουν!**

Επιφάνειος, Επιφάνια,
Θεόδωρος, Θεοδώρα,
Δώρα

12 Μαΐου

- › International Awareness Day for Chronic Immunological and Neurological Diseases
- › Εθνική Ημέρα Πρόληψης Θαλάσσιων Ατυχημάτων και Πνιγμών
- › International Day of Plant Health
- › National Mental Health Provider Appreciation Day
- › International Myalgic Encephalomyelitis Awareness Day
- › Fibromyalgia Awareness Day
- › International Nurses Day
- › National Hospital Day
- › Ευρωπαϊκή Ημέρα Περιοδοντολογίας
- › Chronic Fatigue Syndrome Day
- › National Odometer Day
- › National Women's Check-up Day