



ΓΙΑ ΣΕΝΑ
ΠΟΥ ΨΑΧΝΕΙΣ
ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΟΥ
ΝΗΣΟ

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



**ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ
ΕΙΝΑΙ ΡΟΜΠΟΤΙΚΟ –
ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΤΙΚΟ: YES, CHEF!**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



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

Κοιτάς το ημερολόγιο και ξαφνικά δεν είναι 3 Ιουλίου. Είναι 21. Και δεν κατάλαβες καν πώς. Μέρες που πέρασαν μέσα σε emails, μετακινήσεις, λίστες, εκνευρισμούς, χαρές και λύπες. Πού πήγε αυτό το κομμάτι του καλοκαιριού; Πότε πρόλαβε και χάθηκε;

Η αλήθεια είναι πως το καλοκαίρι δεν έχει υπομονή. Δεν περιμένει. Δεν κάνει στάση για να πάρεις ανάσα. Δε σταματάει για να το δεις, να το νιώσεις, να το χορτάσεις. Αν δε σταθείς εσύ λίγο, αν δεν του δώσεις χώρο, θα περάσει ξώφαλτσα. Θα το θυμηθείς όταν πια θα το αποχαιρετάς.

Το καλοκαίρι έχει κάτι μαγικό: τρέχει σαν παγωτό στο χέρι, και λιώνει πριν το προλάβεις. Ο Ιούλιος δεν κυλάει – εξατμίζεται.

Και ξέρεις τι είναι το πιο ειρωνικό; Ότι συχνά περιμένουμε τις διακοπές για να "ξεκινήσει" το καλοκαίρι μας. Κι όμως, είναι ήδη εδώ. Στα βράδια με ανοιχτά παράθυρα. Στα πρωινά που μυρίζουν γιασεμί. Στην κούραση που μοιάζει πιο ανάλαφρη. Στις μικρές παύσεις που επιτρέπουμε στον εαυτό μας.

Το καλοκαίρι δε χρειάζεται προορισμό. Χρειάζεται παρουσία. Όπου κι αν είσαι.

Tip of the Day: Μην αφήνεις τις μέρες να γλιστράνε περιμένοντας την τέλεια στιγμή. Πιάσε την καθημερινότητα και κάν' την λίγο πιο δική σου. Ένα πρωινό χωρίς βιασύνη, ένα θερινό σινεμά, μια βόλτα χωρίς πρόγραμμα, ένα «όχι» σε ό,τι σε βαραίνει. Γιατί το καλοκαίρι δεν είναι εποχή. Είναι στάση ζωής. – Αρκεί να σταθείς για λίγο και να το ζήσεις.

Και να σου πω και κάτι; Η ζωή είναι αυτό που συμβαίνει όσο εσύ μετράς τις μέρες μέχρι τις διακοπές. Και να σου πω και κάτι ακόμα; Όταν έρθουν επιτέλους οι διακοπές, sorry που θα στο πω αλλά μόλις τελείωσε και αυτό το Καλοκαίρι...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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



Αντιπυρική περίοδος: Το AQUA Carpatica στηρίζει το έργο των πυροσβεστικών δυνάμεων

Καθώς η αντιπυρική περίοδος βρίσκεται σε πλήρη εξέλιξη, οι πυροσβεστικές δυνάμεις της χώρας δίνουν καθημερινά σκληρές μάχες με τις φλόγες σε δασικές περιοχές. Στο πλευρό τους βρίσκεται το AQUA Carpatica, στηρίζοντας έμπρακτα τις υπεράνθρωπες προσπάθειές τους να προστατεύσουν τον φυσικό πλούτο, τις ζωές και τις περιουσίες των πολιτών.

Η ενίσχυση αφορά κυρίως την Ειδική Μονάδα Δασικών Επιχειρήσεων (ΕΜΟΔΕ), που δρα σε απομακρυσμένες, δύσβατες περιοχές χωρίς πρόσβαση σε δίκτυα ανεφοδιασμού, αλλά και το Πυροσβεστικό Σώμα Δυτικής Ελλάδας, συμβάλλοντας στην κάλυψη των αυξημένων αναγκών ενυδάτωσης.

Συγκεκριμένα, το AQUA Carpatica προσέφερε περισσότερα από 2.000 λίτρα φυσικού μεταλλικού νερού, αναγνωρίζοντας τη ζωτική σημασία της ενυδάτωσης για τους άνδρες και τις γυναίκες που επιχειρούν κάτω από εξαιρετικά απαιτητικές συνθήκες θερμοκρασίας και κόπωσης.

Με μηδενικά νιτρικά, φυσική καθαρότητα και υψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο, το AQUA Carpatica αποδεικνύει για ακόμη μια φορά τη δέσμευσή του στη στήριξη της κοινωνίας και όσων βρίσκονται στην πρώτη γραμμή της μάχης για την προστασία των δασών.

Το νερό μπορεί να είναι απλό. Όχι όμως και η προσφορά του.

Μαθητές από όλη την Ελλάδα «μεγαλώνουν» μέσα από το πρόγραμμα Future.Forward



Η Elval, τομέας έλασης αλουμινίου της ElvalHalcor, στηρίζει έμπρακτα τις νέες γενιές, επενδύοντας στη γνώση και την επαγγελματική εξέλιξη. Στο πλαίσιο του προγράμματος Future.Forward και της δράσης Grow Together, η Elval συνεργάστηκε με το YES – Youth Entrepreneurship Summer Program του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών και το Κέντρο ACEin, προσφέροντας σε 95 μαθητές Λυκείου από όλη την Ελλάδα μια βιωματική εμπειρία.

Το workshop με τίτλο «Costing & Budgeting: Οικονομική σκέψη πίσω από κάθε επιχειρηματική απόφαση» στόχευσε να δείξει πως η οικονομική σκέψη δεν αφορά μόνο ειδικούς, αλλά αποτελεί εργαλείο για όλους. Η κα Εύα Καλαβρή, Costing & Reporting Senior Analyst της Elval, παρουσίασε πώς έννοιες όπως η κοστολόγηση και ο προϋπολογισμός συνδέονται με τον προγραμματισμό, τη δημιουργικότητα και τη λήψη αποφάσεων.

Η Elval, πιστή στη φιλοσοφία της διαρκούς εξέλιξης και κοινωνικής υπευθυνότητας, συνεχίζει να επενδύει στις επόμενες γενιές, καλλιεργώντας δεξιότητες και αυτοπεποίθηση. Όπως δήλωσε ο κ. Γιώργος Παπανδρέου, Human Resources Director της Elval: «Με το Future.Forward, δεν προσφέρουμε μόνο εκπαίδευση, αλλά εμπιστοσύνη, δύναμη και έμπνευση. Αυτή είναι η ουσία της εξέλιξης – να μεγαλώνουμε μαζί!».

Το μέλλον της κουζίνας είναι ρομποτικό – και αποδοτικό: Yes, Chef!



Ξέχνα τα παραδοσιακά service με φωνές, ταχύτητα και ιδρώτα. Η νέα εποχή της εστίασης δεν μυρίζει σκόρδο – μυρίζει λογισμικό. Και οι πιο φιλόδοξοι επιχειρηματίες ήδη ψιθυρίζουν το νέο mantra: Yes, Chef... αλλά και ναι στην Τεχνητή Νοημοσύνη.

χιλιάδες ευρώ. Το πρώτα της 7 εμπορικά ρομπότ εξαντλήθηκαν σε 7 μόλις μέρες, δηλαδή, ένα ρομπότ την ημέρα!. Και οι μεγάλες συνεργασίες με ονόματα όπως η White Castle, η Amazon και η NVIDIA είναι απλώς το ορεκτικό.

Τατουάζ vs AI

Μπορεί η εικόνα ενός Chef με τατουάζ να μας είναι πολύ γνώριμη, όμως η πραγματικότητα στα fast food και τις μεγάλες αλυσίδες εστίασης είναι πολύ πιο... ψηφιακή. Με ποσοστά ετήσιας αποχώρησης εργαζομένων που αγγίζουν το 144% (!), τα εστιατόρια αναζητούν κάτι πιο αξιόπιστο από έναν μαγειρικό ήρωα – και το βρίσκουν στους ρομποτικούς βοηθούς κουζίνας.

Η Miso Robotics δεν είναι επιστημονική φαντασία – είναι τώρα

Με πάνω από 200.000 ώρες εμπειρίας σε πραγματικές κουζίνες, η Miso Robotics κατασκευάζει AI-powered ρομπότ που τηγανίζουν, σερβίρουν και εξοικονομούν

3x έσοδα, 0 burnout

Το μεγάλο στοίχημα: Τα ρομπότ κουζίνας αυξάνουν την παραγωγικότητα, μειώνουν τα σφάλματα και περιορίζουν τη σπατάλη. Ορισμένες επιχειρήσεις έχουν αναφέρει τριπλασιασμό των κερδών μετά την εισαγωγή αυτοματοποιημένων λύσεων. Και δεν μιλάμε για πειράματα – μιλάμε για μοντέλα σε πλήρη λειτουργία, με επενδύσεις που φέρνουν αποδόσεις και λύσεις που απαντούν στην έλλειψη προσωπικού.

Η επένδυση που... ψήνεται

Με την παγκόσμια αγορά ρομποτικής κουζίνας να υπολογίζεται στα 4 δισ. δολάρια ετησίως, όσοι επενδύσουν τώρα, βρίσκονται μπροστά από το παιχνίδι. Η Miso δίνει



τη δυνατότητα σε νέους επενδυτές να μπουν με bonus έως 8%, ενώ ετοιμάζει νέες ανακοινώσεις συνεργασιών με μεγάλα brands. Το φαγητό γίνεται τεχνολογία, και οι επενδυτές βλέπουν τις αποδόσεις τους να φουρνίζονται πιο γρήγορα από μια πίτσα delivery.

Τι μπορεί να κάνει το Flippy

Το Flippy είναι το ρομπότ-μάγειρας που δεν «πατάει απλώς κουμπιά». Σκανάρει τα προϊόντα, αναγνωρίζει τον βαθμό ετοιμότητας, γυρίζει πατάτες και μπιφτέκια, βγάζει τα έτοιμα, γεμίζει τα καλάθια και... πάει για το επόμενο. Με ακρίβεια που κάνει τους πιο σχολαστικούς σεφ να ζηλεύουν.

Fun fact: Το Flippy μπορεί να αντικαταστήσει έναν υπάλληλο που ασχολείται αποκλειστικά με το τηγάνισμα και να μειώσει κατά 30% τη σπατάλη λαδιού! Μπορεί να τηγανίσει έως και 300 μερίδες πατάτες, ακριβώς όπως θα τις ζητούσε ένας πελάτης fast food.

Το Flippy λοιπόν:

- σηκώνει το καλάθι,
- το γεμίζει με πατάτες,
- το βυθίζει στο λάδι,
- στραγγίζει,
- και τις σερβίρει έτοιμες.

Η Miso δεν σταματά στο Flippy. Αναπτύσσει συνεχώς νέες τεχνολογίες για ρομποτικό χειρισμό ποτών (Sippy), προετοιμασία πιάτων και συνολικό αυτοματισμό στην κουζίνα.

Και στην Ελλάδα;

Μπορεί στην Ελλάδα η εικόνα μιας κουζίνας γεμάτης ατμούς, φωνές και τηγανιές να μοιάζει αναλλοίωτη, αλλά τα σημάδια αλλαγής είναι ήδη εδώ. Εταιρείες delivery επενδύουν σε dark kitchens, αλυσίδες φαστ φουντ αναζητούν αυτοματισμούς για να μειώσουν το κόστος προσωπικού και τα λάθη στις παραγγελίες, ενώ η έλλειψη προσωπικού – ειδικά τα καλοκαίρια – γίνεται συνεχώς πιο έντονη.

Αν συνδυάσεις την ακρίβεια στις πρώτες ύλες, τα εργασιακά κόστη και την ανάγκη για συνέπεια στην ποιότητα, τα ρομπότ δεν είναι πλέον επιστημονική φαντασία. Είναι λύση.

Αλλάζει η κουζίνα ή αλλάζει ο κόσμος;

Αν υπάρχει ένα πράγμα που γνωρίζουμε όλοι, είναι ότι η κουζίνα είναι ζωντανός οργανισμός. Ένας συνδυασμός χάους και τέχνης. Αλλά στη fast food εκδοχή της, είναι κυρίως logistics. Και αν η τεχνολογία μπορεί να προσφέρει ακρίβεια, ταχύτητα και σταθερότητα, τότε το ερώτημα δεν είναι αν θα έρθουν τα ρομπότ, αλλά πότε.

Στην Ελλάδα μπορεί να μη βλέπουμε ακόμα το Flippy δίπλα στο γύρο, αλλά ποιος λέει ότι δεν θα δούμε αντίστοιχες λύσεις σε μεγάλα catering, εργοστάσια τροφίμων, ξενοδοχεία ή αεροδρόμια;

Η τεχνητή νοημοσύνη δεν είναι μόνο για τον υπολογιστή σου. Πλέον, τη βρίσκεις και στο φούρνο με τις πατάτες. Και ίσως το πιο παράδοξο είναι ότι, για πρώτη φορά, η



τεχνολογία υπόσχεται όχι απλώς ταχύτητα και παραγωγή – αλλά γεύση με συνέπεια.

Γιατί έχει σημασία:

Η εστίαση δεν πεθαίνει – εξελίσσεται. Οι μικρομεσαίοι επιχειρηματίες, οι μεγάλες αλυσίδες και οι καινοτόμοι επενδυτές έχουν μπροστά τους ένα νέο, sizzling πεδίο δράσης. Όχι για να αντικαταστήσουν τον άνθρωπο, αλλά για να φέρουν ισορροπία, ασφάλεια και αποδοτικότητα. Είμαστε στο σημείο που η τεχνολογία δεν απαντά απλώς στο “τι θα φάμε”, αλλά στο “ποιος θα το ετοιμάσει”.

Το μόνο που απομένει να πεις είναι:

Yes, Chef. Και ναι, AI.

Υπολογισμός κόστους

- **RaaS Flippy 2:** 5.400 \$/μήνα.
- **Πρότερο Flippy:** περίπου 3.000 \$/μήνα.
- **Αγορά:** 20.000–30.000 \$ + 1.500–2.000 \$/μήνα για software.

Το RaaS μοντέλο δίνει τη δυνατότητα πρόσβασης στην

τεχνολογία χωρίς μεγάλο αρχικό κόστος, ενώ η outright αγορά είναι πιο κατάλληλη για επιχειρήσεις με διαθέσιμο κεφάλαιο και πρόθεση μόνιμης χρήσης.

Σύγκριση με κόστος ανθρώπινου εργατικού δυναμικού

Σε εστιατόριο με 6 βάρδιες, το κόστος ανθρώπινου προσωπικού για κουζίνα μπορεί να κυμαίνεται γύρω στις 65.000 \$/έτος, ενώ ένα Flippy 2 μέσω ενοικίασης στοιχίζει περίπου 41.000 \$/έτος, καθιστώντας το οικονομικά ανταγωνιστικό.

Τι περιλαμβάνουν τα πακέτα

- Εγκατάσταση & ενσωμάτωση στον υπάρχοντα εξοπλισμό
- Εκπαίδευση προσωπικού
- Συντήρηση και ενημερώσεις
- Ανάλυση δεδομένων και remote support



Καλοκαιρινές φορτίσεις με προνόμια από τη ΔΕΗ blue και τη Visa

Η ΔΕΗ blue, στο πλαίσιο της στρατηγικής για βιώσιμη κινητικότητα, επανέρχεται δυναμικά με το πρόγραμμα Re charge | Re ward, προσφέροντας στους οδηγούς ηλεκτρικών οχημάτων σημαντικά καλοκαιρινά οφέλη σε συνεργασία με τη Visa.

Μέσω της εφαρμογής PPC blue, οι χρήστες που φορτίζουν από 30kWh έως 100kWh τον μήνα και επιλέγουν Visa για την πληρωμή τους, λαμβάνουν αυτόματη πίστωση έως και 14€ μηνιαίως στο ψηφιακό πορτοφόλι τους (PPC blue wallet). Η επιβράβευση ενεργοποιείται εύκολα, προβάλλεται στη σχετική ενότητα PPC blue Specials και ισχύει για επόμενες φορτίσεις εντός του δικτύου ΔΕΗ blue.

Η δράση ισχύει μέχρι τις 30 Σεπτεμβρίου 2025 και εντάσσεται στο συνολικό πλάνο της ΔΕΗ για την ανάπτυξη της ηλεκτροκίνησης και την υποστήριξη των χρηστών μέσω ψηφιακών εργαλείων και έξυπνων κινήτρων.

Σήμερα, το δημόσιο δίκτυο ΔΕΗ blue αριθμεί πάνω από 2.800 σημεία φόρτισης σε όλη την Ελλάδα, εκ των οποίων περισσότερα από 420 είναι ταχυφορτιστές DC / HPDC. Η εφαρμογή PPC blue, διαθέσιμη σε iOS και Android, επιτρέπει τον άμεσο εντοπισμό φορτιστών, κράτηση, πρόσβαση σε πληροφορίες και συμμετοχή σε προγράμματα ανταμοιβής.

Η ΔΕΗ blue και η Visa κάνουν τη φόρτιση πιο απλή, πιο συμφέρουσα και πιο «πράσινη» από ποτέ.



NielsenIQ: Άνοδος 7,9% στον τζίρο του οργανωμένου λιανεμπορίου το πρώτο εξάμηνο του 2025



Αύξηση 7,9% σημείωσε το οργανωμένο λιανεμπόριο τροφίμων στην Ελλάδα το πρώτο εξάμηνο του 2025, σε σύγκριση με την ίδια περίοδο του 2024, σύμφωνα με στοιχεία της NielsenIQ (YTD έως 29 Ιουνίου). Η ανάπτυξη αυτή οφείλεται κυρίως στα ταχυκίνητα καταναλωτικά αγαθά (FMCGs), που καλύπτουν το 70% των πωλήσεων και σημείωσαν άνοδο 6,5%. Η αύξηση αυτή στηρίζεται στη ζήτηση (+5,4%) και λιγότερο σε αύξηση τιμών, καθώς η μέση τιμή καλαθιού ανέβηκε μόλις κατά 1,1%.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει η αποκλιμάκωση των τιμών σε μη τρόφιμα είδη, όπως τα προϊόντα φροντίδας σπιτιού (-3,2%) και προσωπικής

υγιεινής (-2,6%), ενώ μόνο στα τυποποιημένα τρόφιμα και ποτά καταγράφεται αύξηση μέσης τιμής (+2,4%).

Οι προωθητικές ενέργειες στα επώνυμα προϊόντα περιορίστηκαν σημαντικά λόγω του νέου κώδικα δεοντολογίας, με την προωθητική ένταση να πέφτει από 68,6% στο 51,3%. Παρ' όλα αυτά, το μερίδιο των προϊόντων ιδιωτικής ετικέτας παρέμεινε σταθερό στο 24,5%.

Σύμφωνα με τον Δημήτρη Βελισσαρίδη της NielsenIQ, οι επώνυμες μάρκες στρέφονται πλέον σε στρατηγικές EDLP (Every Day Low Price), μειώνοντας τις τιμολογιακές αποστάσεις από τα PLs, ιδιαίτερα σε βασικές κατηγορίες όπως καφές, μπύρα και βρεφικές πάνες.

Μαγικά μανιτάρια και μακροζωία: Μήπως τελικά το μυστικό της νεότητας είναι πιο... ψυχεδελικό απ' όσο φανταζόμασταν;



Καλοκαίρι του 2025. Ο κόσμος μιλά για καινοτομία, για τεχνητή νοημοσύνη, για μελλοντικά φαγητά, για ρομπότ σε κουζίνες και avatars σε ερωτικά ραντεβού. Και τώρα, η επιστήμη ανοίγει ακόμη μία πόρτα: αυτή που οδηγεί σε ένα εντελώς απρόσμενο ελιξίριο μακροζωίας – τα μαγικά μανιτάρια. Ή, πιο σωστά, την ουσία ψιλοκυβίνη, που κρύβεται μέσα τους.

Όχι, δεν πρόκειται για ακόμη ένα Instagram-friendly superfood. Δεν είναι trend. Είναι έρευνα, δεδομένα και αποτελέσματα που φέρνουν τα πάνω κάτω στον τρόπο που σκεφτόμαστε το γήρας, τη μακροζωία και την ποιότητα ζωής μετά τα 60.

Ψιλοκυβίνη: από την ψυχεδέλεια στη βιολογία του χρόνου

Η νέα μελέτη από το πανεπιστήμιο Emory αποκαλύπτει ότι η ψιλοκίνη –το ενεργό παράγωγο της ψιλοκυβίνης αφού καταναλωθεί– επιβραδύνει σημαντικά τη γήρανση σε κύτταρα και οργανισμούς.

Σε κύτταρα δέρματος και πνεύμονα ανθρώπου, η διάρκεια ζωής παρατάθηκε κατά 50%, ενώ πειράματα σε ποντίκια έδειξαν 30% μεγαλύτερη επιβίωση σε όσα λάμβαναν μηνιαίες δόσεις ψιλοκυβίνης. Πέρα από το προσδόκιμο, όμως, οι ερευνητές παρατήρησαν και κάτι ακόμα πιο εντυπωσιακό: τα ποντίκια εμφάνιζαν σημάδια «καλύτερης

γήρανσης» – λιγότερες άσπρες τρίχες, καλύτερη υφή στο τρίχωμα, ακόμα και επανεμφάνιση τριχοφυΐας.

Και όχι, δεν ήταν απλώς μια καλή μέρα στο εργαστήριο.

Από τον εγκέφαλο... σε κάθε κύτταρο

Η ψιλοκυβίνη είναι γνωστή κυρίως για τις επιδράσεις της στον εγκέφαλο. Από το 2021 και μετά, θεωρείται υποσχόμενη θεραπεία για την κατάθλιψη, το άγχος και το τραύμα. Αλλά, αυτή τη φορά, οι επιστήμονες δεν εστίασαν στο «ταξίδι του νου», αλλά στο σώμα.

Ο λόγος: Το 90% των κυττάρων στο ανθρώπινο σώμα διαθέτουν υποδοχείς σεροτονίνης – της ίδιας ουσίας στην οποία στοχεύει η ψιλοκυβίνη.

Έτσι, πέρα από τις ψυχολογικές επιδράσεις, φαίνεται ότι η ψιλοκυβίνη επιδρά και σε θεμελιώδεις μηχανισμούς γήρανσης, όπως:

- η μείωση του οξειδωτικού στρες
- η ενίσχυση της επιδιόρθωσης DNA
- η διατήρηση του μήκους των τελομερών (τα «καπάκια» των χρωμοσωμάτων που σχετίζονται άμεσα με την κυτταρική γήρανση και ασθένειες όπως καρκίνος, Αλτσχάιμερ και καρδιοπάθειες)



Από τα ψυχεδελικά... στα κύτταρα

Σύμφωνα με μελέτες, η ψιλοκίνη – ο μεταβολίτης της ψιλοκυβίνης – κατάφερε να επιμηκύνει τη διάρκεια ζωής κυττάρων ανθρώπινου δέρματος και πνεύμονα κατά περισσότερο από 50%. Με λίγα λόγια, έκανε τα κύτταρα... να ζουν περισσότερο.

Αν αυτό σας φαίνεται εντυπωσιακό, περιμένετε να διαβάσετε τι έγινε με τα πειραματόζωα.

Ερευνητές του Etopy χορήγησαν σε ηλικιωμένα ποντίκια (ισοδύναμα 60-65 ανθρώπινων ετών) μια αρχική χαμηλή δόση ψιλοκυβίνης και στη συνέχεια, για δέκα μήνες, μια μεγαλύτερη δόση ανά μήνα. Το αποτέλεσμα; 30% αύξηση στην επιβίωση σε σύγκριση με ποντίκια που δεν έλαβαν καμία παρέμβαση.

Και όχι μόνο αυτό: τα ποντίκια εμφάνισαν καλύτερη ποιότητα τριχώματος, λιγότερες λευκές τρίχες και ακόμη και επαναφύτρωση μαλλιών. Δεν ζούσαν απλώς περισσότερο – γήρασαν καλύτερα.



Αντιγήρανση που δεν είναι απλώς ματαιοδοξία

Ο παγκόσμιος τζίρος της αγοράς αντιγήρανσης ξεπέρασε τα 500 εκατομμύρια δολάρια το 2024. Κρέμες, χάπια, οροί, «θαυματουργά» συμπληρώματα και βιοχακίγγκ από influencers. Κι όμως, η ουσία που ίσως αλλάξει πραγματικά τους κανόνες ήταν πάντα κάτω από τη μύτη μας... στο δάσος.

Η ψιλοκυβίνη δεν υπόσχεται αιώνια νεότητα. Αλλά δείχνει να επιτυγχάνει αυτό που όλοι επιθυμούμε: μια καλύτερη ποιότητα ζωής όσο μεγαλώνουμε.

Όπως δηλώνει ο Ali John Zarrabi, γιατρός παρηγορητικής φροντίδας και επικεφαλής της έρευνας: "Το ζητούμενο δεν είναι να παρατείνουμε τη ζωή εις βάρος της αξιοπρέπειας και της λειτουργικότητας. Αυτά τα ποντίκια δεν ζούσαν απλώς περισσότερο – ζούσαν καλύτερα."

Όταν η Αμερική γερνά πιο γρήγορα απ' όσο πρέπει

Η δημοσίευση ήρθε λίγες μέρες μετά από μία άλλη σοκαριστική ανακοίνωση: σύμφωνα με τον οργανισμό KFF, οι ΗΠΑ έχουν τη χαμηλότερη προσδοκώμενη διάρκεια ζωής από όλες τις



ανεπτυγμένες χώρες. Μέσος όρος; 78,4 χρόνια, όταν ο μέσος όρος σε παρόμοιες χώρες φτάνει τα 82,5.

Το παράδοξο είναι ότι ενώ οι υπόλοιπες χώρες αύξησαν το προσδόκιμό τους κατά 7,9 χρόνια από το 1980, οι ΗΠΑ κέρδισαν μόλις 4,7 χρόνια.

Προφανώς, η αντιγήρανση δεν μπορεί να χτιστεί μόνο σε τεχνολογία ή αισθητική. Χρειάζεται πολιτισμική και κοινωνική αλλαγή – και ίσως, όπως δείχνει η μελέτη, μια νέα φαρμακολογική προσέγγιση.

Ελλάδα: Μπορούμε να το φανταστούμε;

Αν και η χρήση ψυχεδελικών παραμένει αυστηρά ρυθμιζόμενη στην Ευρώπη και την Ελλάδα, τα πορίσματα αυτά ανοίγουν νέους δρόμους για την επιστήμη και την πολιτική υγείας. Ήδη το Emory συμμετέχει σε κλινικές δοκιμές φάσης II και III για την ψιλοκυβίνη ως θεραπεία κατάθλιψης.

Αν εγκριθεί από τον FDA έως το 2027, όπως ελπίζουν οι ερευνητές, θα ανοίξει ο δρόμος για ευρύτερες εφαρμογές – όχι μόνο στην ψυχική υγεία, αλλά και στην πρόληψη χρόνιων παθήσεων που σχετίζονται με τη γήρανση.

Μπορεί μια χώρα όπως η Ελλάδα – με έντονο πρόβλημα γήρανσης πληθυσμού και μικρή κρατική επένδυση στην έρευνα – να βρεθεί στον παγκόσμιο αυτό διάλογο; Η ευκαιρία υπάρχει.

Η μαγεία τώρα αρχίζει

Το πιο συναρπαστικό εύρημα της μελέτης ίσως δεν είναι η δράση της ψιλοκυβίνης, αλλά το πότε εμφανίστηκε αυτή η δράση:

Ακόμα κι όταν η παρέμβαση ξεκίνησε σε «γερασμένους» οργανισμούς, παρατηρήθηκαν σημαντικές βελτιώσεις. Δεν χρειάζεται δηλαδή να αρχίσει κανείς από τα 30 του να παίρνει συμπληρώματα. Η καλή γήρανση μπορεί να είναι εφικτή και μετέπειτα.

Αυτό – μαζί με το γεγονός ότι η ζωή στις ΗΠΑ παραμένει αισθητά χαμηλότερη από άλλες χώρες του δυτικού κόσμου – καθιστά τέτοιες εναλλακτικές προσεγγίσεις ακόμα πιο επίκαιρες.



Η πιο επικίνδυνη παρτίδα σκάκι στην Ιστορία

Όταν το να κερδίσεις δε σήμαινε απλώς δόξα — σήμαινε επιβίωση



Στο άκουσμα της φράσης "παρτίδα ζωής και θανάτου", το μυαλό μας πηγαίνει συνήθως σε κάτι μεταφορικό. Όμως για τον Ossip Bernstein, η έκφραση αυτή ήταν κυριολεκτική.

Από τη σκακιέρα του Ψυχρού Πολέμου...

Η πιο διάσημη παρτίδα σκάκι του 20ού αιώνα είναι ίσως εκείνη του 1972 ανάμεσα στον Αμερικανό Bobby Fischer και τον Σοβιετικό Boris Spassky. Η παρτίδα αυτή, γνωστή ως «ο Αγώνας του Αιώνα», δεν ήταν απλώς μια αθλητική αναμέτρηση: ήταν μια ψυχροπολεμική σύγκρουση υψηλού κύρους. Οι ΗΠΑ εναντίον της Σοβιετικής Ένωσης, ο καπιταλισμός απέναντι στον κομμουνισμό, το μυαλό απέναντι στο καθεστώς. Ο Fischer νίκησε, απέσπασε το παγκόσμιο πρωτάθλημα από τα χέρια των Σοβιετικών μετά από 24 χρόνια και έγραψε ιστορία.

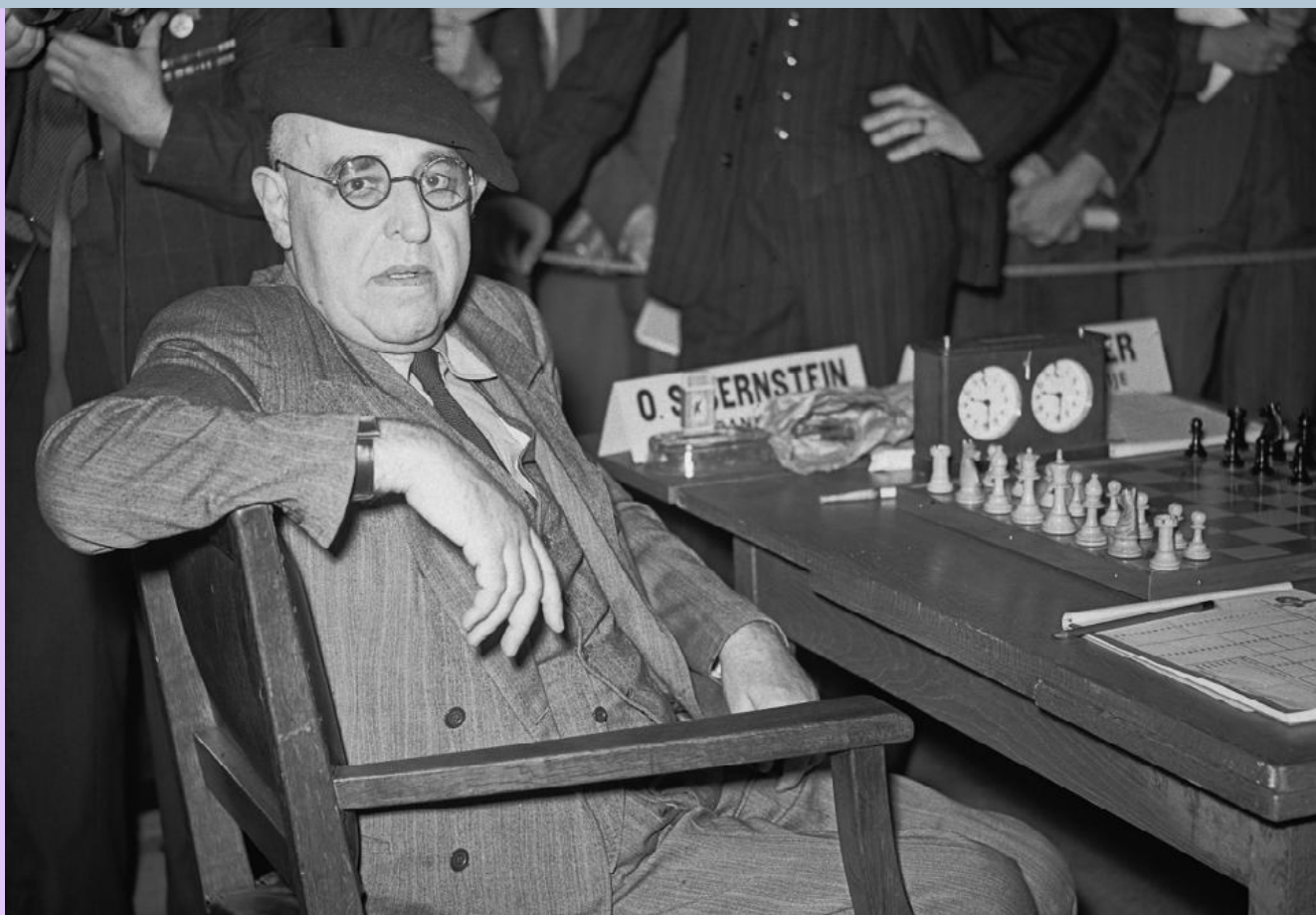
Αλλά, παρά τον συμβολισμό και την ένταση της παρτίδας, κανενός η ζωή δεν βρισκόταν σε κίνδυνο.

...στην πραγματική παρτίδα για τη ζωή

Πίσω στο 1918, μέσα στη δίνη της Ρωσικής Επανάστασης, ένας άλλος παίκτης βρισκόταν αντιμέτωπος με την απόλυτη πρόκληση: να κερδίσει για να ζήσει.

Ο Ossip Bernstein ήταν ένας εξαιρετικός σκακιστής με διεθνή φήμη και δικηγόρος μεγάλων τραπεζικών πελατών στην τσαρική Ρωσία. Το 1917, όμως, η ταυτότητά του ως πλούσιος επαγγελματίας τον καθιστούσε στόχο. Οι





Μπολσεβίκοι τον συνέλαβαν για «συνωμοσία με τραπεζίτες» και τον καταδίκασαν σε εκτέλεση.

Το 1918, την ώρα που η ομάδα εκτελεστών ετοιμαζόταν να εκτελέσει την ποινή, ένας ανώτερος αξιωματικός ζήτησε να δει τη λίστα των κρατουμένων. Εκεί, το όνομα Bernstein του φάνηκε οικείο. Ήταν λάτρης του σκακιού και πίστευε ότι ίσως να είχε μπροστά του τον διάσημο μάστερ του σκακιού από προηγούμενες δεκαετίες.

Δεν αρκέστηκε στην απάντηση του Bernstein. Του έδωσε μια σκακιέρα. Έπαιξαν μια παρτίδα. Ο Bernstein νίκησε με άνεση. Και του χάρισε τη ζωή του.

Ο αξιωματικός διέταξε την αναστολή της εκτέλεσης και την επιστροφή του Bernstein στη φυλακή — και λίγο αργότερα αφέθηκε ελεύθερος.

Μια ζωή σαν σενάριο ταινίας

Ο Bernstein έφυγε από τη Ρωσία και εγκαταστάθηκε στη Γαλλία, όπου ξανάχτισε την περιουσία του. Την έχασε με το Κραχ του 1929.

Την ξανάχτισε. Την έχασε πάλι με την εισβολή των Ναζί και διέφυγε στη Βαρκελώνη. Επιβίωσε. Και το 1950, τιμήθηκε από τη Διεθνή Ομοσπονδία Σκακιού με τον τίτλο του Διεθνούς Μεγάλου Δασκάλου, ανάμεσα στους πρώτους που έλαβαν ποτέ αυτόν τον τίτλο.

Πέθανε το 1962, σε ηλικία 80 ετών. Όχι από σφαίρες, αλλά με την ικανοποίηση ότι κάποτε νίκησε το θάνατο πάνω σε μια σκακιέρα.



Το σκάκι είναι παιχνίδι στρατηγικής. Αλλά κάποιες φορές είναι και παιχνίδι επιβίωσης. Η ιστορία του Ossip Bernstein μάς θυμίζει ότι, μερικές φορές, ένα πιόνι μπροστά είναι αρκετό για να γλιτώσεις από το πιο σκοτεινό τέλος.

Ένα λάθος στη σκακιέρα μπορεί να κοστίζει τη νίκη. Στην περίπτωση του Bernstein, θα μπορούσε να κοστίζει τη ζωή του.

Τη γλίτωσε. Γιατί ήξερε να παίζει. Ματ!

Ήξερες ότι...;



Ξέρεις τι λατρεύω; Αυτά τα μικρά, άχρηστα (και ταυτόχρονα τρομερά χρήσιμα) facts που σε κάνουν να σηκώνεις το φρύδι, να χαμογελάσεις ή να τα στείλεις σε κάποιον λέγοντας «δες εδώ». Γι' αυτό και μάζεψα μερικά αγαπημένα μου "Ήξερες ότι;" για να σου θυμίσω ότι ο κόσμος είναι γεμάτος μικρές, παράξενες, υπέροχες λεπτομέρειες. Enjoy.

Ήξερες ότι...

...ο εγκέφαλός σου καίει περίπου 20% των ημερήσιων θερμίδων σου ακόμα και όταν κάθεσαι ακίνητος;
Άρα μην νιώθεις άσχημα αν αισθάνεσαι κουρασμένος «χωρίς λόγο», μάλλον το αναλύεις πολύ...

...η λέξη "robot" προέρχεται από τη σλαβική λέξη "robota" που σημαίνει "δουλεία";
Δεν είναι τυχαίο ότι από τότε δεν έχουν σταματήσει να δουλεύουν για εμάς.

...μπορείς να ζήσεις χωρίς φαγητό για εβδομάδες, αλλά χωρίς ύπνο μόλις λίγες μέρες;
Ο ύπνος δεν είναι πολυτέλεια. Είναι επιβίωση.

...υπάρχει εργασία που λέγεται "professional cuddler";
Άνθρωποι σε πληρώνουν για να τους αγκαλιάζεις. Όχι, δεν είναι αστείο — είναι επάγγελμα.

...η καμηλοπάρδαλη δεν βγάζει ήχο γιατί δεν έχει φωνητικές χορδές;
Η σιωπή... είναι φυσικό ταλέντο για κάποιους.

...το πρώτο email στάλθηκε το 1971 και περιείχε απλώς: QWERTYUIOP;

Ήταν δοκιμή. Και σήμερα 54 χρόνια μετά, ακόμα... κάνουμε αντίστοιχες "δοκιμές", σωστά;

...υπάρχουν φυτά που "φωνάζουν" όταν τραυματίζονται;
Οι ήχοι είναι υπέρηχοι — αλλά άλλες φυλές φυτών τους ακούν. Φαντάσου δράμα σε slow motion.

...αν πίνεις καφέ με φίλους ζεις περισσότερο;
Οι κοινωνικές συνδέσεις προστατεύουν από καρδιοπάθειες περισσότερο κι απ' τη διατροφή.

...η μυρωδιά της βροχής λέγεται "petrichor";
Και οφείλεται σε ένα έλαιο που εκκρίνουν τα φυτά όταν διψάνε.

...οι πιγκουίνοι κάνουν δώρα για να φλερτάρουν;
Συνήθως πρόκειται για μικρά πετραδάκια ή φρέσκα ψαράκια.

...το 80% των συνομιλιών μας είναι για κουτσομπολιό;
Δηλαδή, κοινωνική επιβίωση. Όχι κακία.

...το μυαλό σου προτιμά γνώριμες αποτυχίες από άγνωστες επιτυχίες;
Γι' αυτό και μένεις σε δουλειές, σχέσεις ή συνήθειες που ξέρεις ότι δεν σε πάνε μπροστά.

...το κουμπί στο ασανσέρ για "κλείσιμο πόρτας" συνήθως δεν λειτουργεί;
Είναι εκεί μόνο για ψυχολογική υποστήριξη.



«Λήμνου Περιπλάνησις»: Νέα έκθεση του Ανδρέα Κοντέλλη στη Μύρινα

Ο ζωγράφος Ανδρέας Κοντέλλης επιστρέφει στη Λήμνο, τον τόπο καταγωγής και διαρκούς έμπνευσής του, με μια νέα ενότητα έργων αφιερωμένη αποκλειστικά στο νησί. Η έκθεση με τίτλο «Λήμνου Περιπλάνησις» παρουσιάζεται από την 1η έως τις 30 Αυγούστου 2025 στον Χώρο Τέχνης ΑΠΟΘΗΚΗ, στο παλιό λιμάνι της Μύρινας, σε επιμέλεια της ιστορικού τέχνης Έρας Παπαποστόλου.

Μετά από δέκα χρόνια θεματικών αναζητήσεων, ο καλλιτέχνης στρέφει ξανά το βλέμμα του στη Λήμνο: στα βράχια και τη θάλασσα, στον κάμπο και στο μοναδικό φως του νησιού. Κεντρικό ρόλο στα έργα του διαδραματίζει η γυναικεία μορφή, σύμβολο ελευθερίας και μυστηρίου, ενώ εμφανίζονται και γνώριμα πρόσωπα του νησιού, που έχουν χαράξει ανεξίτηλα τη μνήμη του.

Όπως σημειώνει η επιμελήτρια: «Ο Κοντέλλης θέλει να μοιραστεί τη Λήμνο μέσα από τη δική του ματιά, με ευαισθησία και αλήθεια».

Η έκθεση αποκτά ξεχωριστή σημασία, καθώς φέτος η ΑΠΟΘΗΚΗ γιορτάζει 10 χρόνια λειτουργίας, τιμώντας την πορεία της με τον καλλιτέχνη που άνοιξε πρώτος τις πόρτες της το καλοκαίρι του 2015.

Εγκαίνια: Σάββατο 1 Αυγούστου 2025, στις 20:00

Διάρκεια: 1-30 Αυγούστου 2025

Ώρες λειτουργίας: 19:30-23:00

Διεύθυνση: Χώρος Τέχνης ΑΠΟΘΗΚΗ, Αιγαίου 13, παλιό λιμάνι Μύρινας, Λήμνος

2ο Vikos festiVal Ένα φεστιβάλ αφιερωμένο στη Γυναίκα



Υπαίθριο Θέατρο «Άγγελος Κίτσος», Μονοδένδρι
Ζαγορίου | 27-31 Ιουλίου 2025

Μετά την επιτυχημένη πρώτη του διοργάνωση, το Vikos festiVal επιστρέφει για δεύτερη χρονιά στο αμφιθέατρο Άγγελος Κίτσος στο Μονοδένδρι Ζαγορίου, με ένα καλλιτεχνικό πρόγραμμα αφιερωμένο στη Γυναίκα. Από τις 27 έως τις 31 Ιουλίου, το κοινό θα απολαύσει πέντε μοναδικές παραστάσεις θεάτρου, μουσικής και performance, με ελεύθερη είσοδο.

“Οι γριές που μαζεύουν την τσουκνίδα”

Θεσσαλικό Θέατρο | Σκηνοθεσία: Κωνσταντίνος Ντέλλας

Μια παράσταση βασισμένη σε αληθινές μαρτυρίες γυναικών της Θεσσαλίας, που φωτίζει έμφυλες ταυτότητες και κοινωνικούς ρόλους.

“Λίγεια” του Έντγκαρ Άλλαν Πόε

Σκηνοθεσία: Δανάη Κατσαμένη

Ποιητικός ρεαλισμός και σωματικότητα σε μια διαδραστική εμπειρία πάνω στον θάνατο και τη μνήμη.

“For Women”

Αγγελική Τουμπανάκη & συνεργάτες

Μια μουσική αναδρομή σε γυναικείες μορφές που ενέπνευσαν τραγούδια απ’ όλο τον κόσμο.

“Ου φονεύσεις”

Performance από την Άντζελα Μπρούσκου

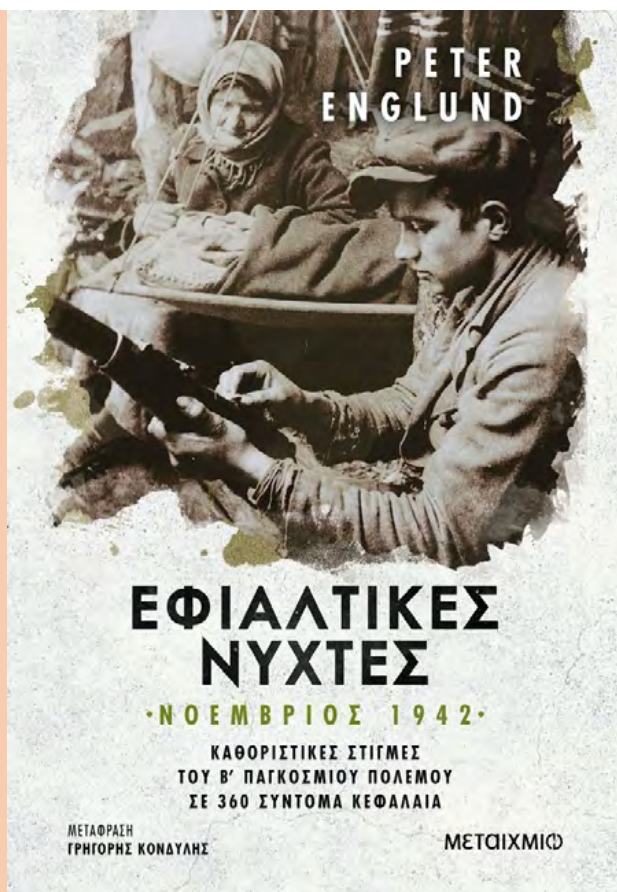
Ένα δυνατό θεατρικό ντοκουμέντο για τη θέση της γυναίκας μέσα στους αιώνες και την πατριαρχική βία.

“Γυναικείες μορφές στο ελληνικό τραγούδι”

Κατερίνα Ντίνου

Μια βραδιά-φόρος τιμής στις μεγάλες ερμηνεύτριες του ελληνικού ρεπερτορίου.

Το Vikos festiVal είναι ανοιχτό σε όλους και τιμά τη Γυναίκα μέσα από την Τέχνη.



Εφιαλτικές νύχτες: Νοέμβριος 1942

Στο συγκλονιστικό αυτό χρονικό, ο βραβευμένος Σουηδός ιστορικός Peter Englund μάς μεταφέρει στον Νοέμβριο του 1942 — ίσως τον πιο καθοριστικό μήνα του Β' Παγκοσμίου Πολέμου. Μια εποχή όπου, στην αρχή της, οι Δυνάμεις του Άξονα φάνταζαν ακόμα κυρίαρχες, αλλά στο τέλος της όλα είχαν αλλάξει.

Με αφηγηματική δύναμη και ιστορική ακρίβεια, το βιβλίο καταγράφει κομβικές στιγμές:

- Τη νίκη των Συμμάχων στο Ελ Αλαμίν
- Την αιματηρή σύγκρουση στο Γκουανταλκανάλ
- Την απόβαση στη Βόρεια Αφρική
- Την υποχώρηση των Ιαπώνων από το Κοκόντα
- Και, φυσικά, την αρχή του τέλους για τους Ναζί, με την πολιορκία του Στάλινγκραντ

Μέσα από προσωπικές μαρτυρίες και ντοκουμέντα, ο Englund φωτίζει το μέγεθος του ανθρώπινου πόνου, τον φόβο και την κόπωση που κυριάρχησαν σ' έναν κόσμο που άλλαζε μέσα σε λίγες νύχτες. Ένα βιβλίο που δεν στέκεται μόνο στα γεγονότα, αλλά ζωντανεύει τους ανθρώπους που τα έζησαν.

Ιδανικό για όσους θέλουν να κατανοήσουν τον πόλεμο όχι μόνο στρατηγικά, αλλά και υπαρξιακά.

Στον δρόμο προς την ουτοπία: Η οικονομική ιστορία του 20ού αιώνα



Η πρόοδος υπήρξε ραγδαία. Ο πλούτος έγινε εφικτός. Αλλά η ουτοπία — εκείνη η συλλογική, δίκαιη, βιώσιμη ευημερία — παρέμεινε μακριά.

Στο έργο του James Bradford DeLong, καθηγητή Οικονομικών στο Berkeley και κορυφαίου ιστορικού της οικονομικής σκέψης, παρακολουθούμε τη θεαματική μεταμόρφωση της ανθρωπότητας από το 1870 έως το 2010. Έναν αιώνα που πυροδοτήθηκε από την τεχνολογική έκρηξη, έφερε πρωτόγνωρη αφθονία σε τρόφιμα, κατοικίες, εργασία και κατανάλωση, αλλά άφησε πίσω του ανισότητες, οικολογικές πληγές και ανεπίλυτα κοινωνικά ερωτήματα.

Με κριτική ματιά και ιστορικό βάθος, ο DeLong εστιάζει όχι μόνο στους θριάμβους της ελεύθερης αγοράς, αλλά και στις αποτυχίες της:

- στην αδυναμία της να προστατέψει τους αδύναμους
- στην πρόκληση διαρκών οικονομικών κρίσεων
- στον ρόλο των κρατών και της πολιτικής στη διαχείριση (ή στην υπονόμευση) της προόδου

Το βιβλίο είναι ένα κάλεσμα: να μην θεωρούμε την οικονομική ευημερία δεδομένη και να μην εγκαταλείψουμε τον αγώνα για έναν πιο δίκαιο κόσμο. Γιατί, όπως επισημαίνει και ο ίδιος ο DeLong, ο δρόμος προς την ουτοπία είναι μακρύς, αλλά απολύτως αναγκαίος.

Ένα βιβλίο απαραίτητο για όποιον θέλει να καταλάβει όχι μόνο το «πώς φτάσαμε εδώ», αλλά και το «πού μπορούμε ακόμα να πάμε».

quote of the day

**THE BEST WAY TO PREDICT THE FUTURE
IS TO INVENT IT.**

Alan Kay

**21 Ιουλίου**

- › Global Hug Your Kids Day
- › National Get Out of the Dog House Day
- › National Craft for your Local Shelters Day
- › National Be Someone Day
- › Take a Monkey to Lunch Day
- › Racial Harmony Day
- › National Junk Food Day
- › No Pet Store Puppies Day
- › Legal Drinking Age Day