



Project Future

12ος Κύκλος

Μπες στο πρόγραμμα,
βγες στην αγορά εργασίας.

Το Project Future της Πειραιώς, που πραγματοποιείται σε συνεργασία με το ReGeneration, σου προσφέρει τη στήριξη και τις δεξιότητες που χρειάζεσαι για να βρεις τη θέση σου στην αγορά εργασίας.

Δήλωσε συμμετοχή έως 24/10/2025 και εξειδικεύσου σε μία από τις 8 ακαδημίες εκπαίδευσης του Business και της Τεχνολογίας.

Μπες τώρα στο projectfuture.gr



Piraeus

POWERED BY

REGENERATION

Σε συνεργασία με

accenture



Code.Hub



100mentors



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

**ΤΟ ΚΟΛΠΟ ΤΗΣ "ΨΕΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΘΕΣΜΙΑΣ":
ΠΩΣ ΝΑ ΤΕΛΕΙΩΝΕΙΣ ΟΝΤΩΣ ΤΑ ΠΑΝΤΑ
ΣΤΗΝ ΩΡΑ ΣΟΥ!**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ξέρεις αυτή τη φάση που κάθεσαι στον καναπέ με τον καφέ, κοιτάς το ταβάνι και λες «ωραία, τώρα θα οργανωθώ»; Και κάπως, τρεις ώρες μετά, έχεις οργανώσει τα πάντα... εκτός από τη ζωή σου; Ναι, εκεί είμαι κι εγώ.

Το multitasking μου έχει φτάσει σε άλλο επίπεδο. Μπορώ να σκέφτομαι τα πάντα ταυτόχρονα — από το αν έβαλα πλυντήριο μέχρι το τι θα μπορούσα να έχω πετύχει στη ζωή αν είχα απλώς ξεκινήσει κάποιο από αυτά που σκέφτομαι.

Έχω ένα ταλέντο να φτιάχνω λίστες μέσα στο μυαλό μου που ποτέ δεν γράφω, σχέδια που ποτέ δεν ξεκινώ και διαλόγους που ποτέ δεν θα συμβούν. Και κάπως έτσι, ενώ δεν έχω κάνει τίποτα... νιώθω εξαντλημένη.

Κάποτε νόμιζα ότι το multitasking ήταν σούπερ δύναμη. Τώρα ξέρω ότι είναι πιο πολύ σαν εκείνο το tab στον υπολογιστή που παίζει μουσική και δεν μπορείς να βρεις ποιο είναι για να το κλείσεις. Το μυαλό δεν σταματάει ποτέ — απλώς μαθαίνει να κάνει scroll σε ανύπαρκτες λίστες υποχρεώσεων.

Αλλά να σου πω κάτι; Δεν είναι πάντα κακό. Μερικές φορές, αυτή η “τεμπέλικη” ακινησία είναι απλώς το σώμα που κάνει reboot. Ο εγκέφαλος που χρειάζεται ένα διάλειμμα από το «πρέπει». Και μέσα σε εκείνη τη σιωπή — τη μισοάδεια κούπα και το βλέμμα στο τίποτα — γεννιούνται οι πιο αληθινές αποφάσεις. Όχι όταν οργανώνεις τη ζωή σου, αλλά όταν την αφήνεις λίγο να πάρει ανάσα.

Ίσως τελικά το multitasking να είναι απλώς ο σύγχρονος τρόπος να πεις: “Χρειάζομαι ένα λεπτό. Να σκεφτώ. Να μη σκεφτώ. Να υπάρξω λίγο χωρίς deadline.”

Tip of the Day: Αν νιώθεις ότι έχεις “κολλήσει”, μην πιεστείς να γίνεις παραγωγικός. Μερικές φορές η πιο δημιουργική πράξη είναι να επιτρέψεις στον εαυτό σου να μη κάνει τίποτα — χωρίς ενοχές.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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



Clean & Flex with Klinex: Η χλωρίνη Klinex κάνει "φλεξ" στην καθαριότητα σε μια μοναδική εκδήλωση

Με αίσθηση φρεσκάδας, καινοτομίας και καθαριότητας, η Klinex — η χλωρίνη που εδώ και 74 χρόνια αποτελεί το απόλυτο σύμβολο καθαριότητας και απολύμανσης — πραγματοποίησε μια ξεχωριστή εκδήλωση γεμάτη εκπλήξεις, αναδεικνύοντας τη δύναμη και την καινοτομία της.

Με θέμα «Clean & Flex with Klinex», εκπρόσωποι των MME, celebrities και influencers ανακάλυψαν πώς η Klinex κάνει «φλεξ» με μια καθημερινότητα πιο καθαρή, πιο ασφαλή και πιο φωτεινή.

Στο εντυπωσιακό tie-dye studio, ο καλλιτέχνης Soteur παρουσίασε ζωντανά πώς η χλωρίνη μπορεί να αποτελέσει εργαλείο δημιουργίας, σχεδιάζοντας πάνω σε μπλουζάκια της PCP.

Οι καλεσμένοι γνώρισαν για πρώτη φορά τη νέα capsule συλλογή Klinex x PCP, που παντρεύει την urban αισθητική με τη δύναμη της καθαριότητας.

Η βραδιά κορυφώθηκε με το "Klinexpert Game Night", ένα διαδραστικό παιχνίδι γνώσεων εμπνευσμένο από την ιστορία της μάρκας. Με τον Νικόλα Ράπτη σε ρόλο-έκπληξη, η εμπειρία μετατράπηκε σε γιορτή καθαριότητας και έμπνευσης.

Γιατί αν θες να κάνεις φλεξ... το κάνεις με Klinex — τη μοναδική χλωρίνη που απολυμαίνει!

Αύξηση του Screen Time: Η TCL βοηθά τις οικογένειες της Ευρώπης να αντιμετωπίσουν τη νέα ψηφιακή πρόκληση



Η TCL, κορυφαία εταιρεία στις συνδεδεμένες συσκευές και την τεχνολογία οθονών, αφουγκράζεται τις ανησυχίες των γονιών γύρω από τη χρήση οθονών από τα παιδιά και προτείνει λύσεις που συνδυάζουν ασφάλεια, ισορροπία και οπτική άνεση.

Από wearables που προσφέρουν επικοινωνία χωρίς υπερέκθεση έως συσκευές με προηγμένη προστασία ματιών, η TCL σχεδιάζει τεχνολογία που εξελίσσεται μαζί με τις ανάγκες της οικογένειας.

Το TCL MOVETIME MT48 Kids Watch δίνει τη δυνατότητα επικοινωνίας και εντοπισμού τοποθεσίας χωρίς πρόσβαση σε εφαρμογές, προσφέροντας ανεξαρτησία στα παιδιά και σιγουριά στους γονείς.

Για μεγαλύτερες ηλικίες, η σειρά TCL NXTPAPER διαθέτει οθόνες που μειώνουν την αντανάκλαση και το μπλε φως, προάγοντας πιο υγιείς ψηφιακές συνήθειες.

Το NXTPAPER Junior Phone ενσωματώνει γονικό έλεγχο και λειτουργία Pure Focus Mode, που ενισχύει τη συγκέντρωση των παιδιών.

Με στόχο μια νέα ισορροπία ανάμεσα στην τεχνολογία και την καθημερινότητα, η TCL βοηθά τις οικογένειες να μεγάλωνουν συνδεδεμένες με αυτοπεποίθηση, ασφάλεια και υγιή όρια.

Το κόλπο της "ψεύτικης προθεσμίας": πώς να τελειώνεις όντως τα πάντα στην ώρα σου!



Κάθε Κυριακή βράδυ είμαστε στο ίδιο έργο θεατές.

Η to-do list της εβδομάδας απλώνεται μπροστά σου σαν μενού σε all you can eat μπουφέ - και εσύ χορταίνεις μόνο που το κοιτάς. "Αύριο θα τα κάνω όλα", λες με σιγουριά, για να καταλήξεις πάλι την Παρασκευή να σβήνεις ένα και να προσθέτεις πέντε. Κλασικά.

Και τότε εμφανίζεται αυτό το μικρό, ύπουλο αλλά σωτήριο κόλπο: η ψεύτικη προθεσμία.

Η ψευδαίσθηση του χρόνου

Ξέρεις αυτό το φαινόμενο που έχεις μία ολόκληρη εβδομάδα για να τελειώσεις μια δουλειά, αλλά τελικά αρχίζεις να την κάνεις το βράδυ πριν τη λήξη της;

Ναι, αυτό που το μυαλό σου μετατρέπεται σε σούπερ υπολογιστή μόνο όταν έχει μείνει μία ώρα για παράδοση.

Δεν είναι τεμπελιά, είναι βιολογία. Ο εγκέφαλος αντιδρά στο επείγον όπως αντιδρούσε κάποτε σε κινδύνους: όταν

δεν υπάρχει πίεση, δεν υπάρχει δράση. Κι έτσι, χωρίς προθεσμία, όλα μοιάζουν κάπως... αόριστα.

Το πρόβλημα: Οι "πραγματικές" προθεσμίες συνήθως έρχονται με άγχος, στρες, καφέδες στις 2:00 π.μ. και μια εσωτερική φωνή που λέει "πάλι τα άφησες τελευταία στιγμή".

Η λύση: Δημιούργησε μια ψεύτικη προθεσμία - αρκετά κοντά ώστε να σε κινητοποιήσει, αλλά όχι τόσο κοντά ώστε να σε διαλύσει.

Πώς λειτουργεί το κόλπο

Αντί να πεις "πρέπει να στείλω την παρουσίαση την Παρασκευή", πες "θα την έχω έτοιμη την Τετάρτη το πρωί".

Και μην το αντιμετωπίσεις σαν παιχνίδι - αντιμετώπισέ το σαν όρκο τιμής προς τον εαυτό σου.

Το μυαλό δεν ξέρει ότι είναι "ψεύτικη" η προθεσμία. Το μόνο που βλέπει είναι ένα deadline που πλησιάζει, οπότε



αρχίζει να παράγει συγκέντρωση και προτεραιότητα.

Ξαφνικά, σταματάς να χαζεύεις τα notifications, οι περισπασμοί μειώνονται και αρχίζεις να “μπαινεις στο flow”. Αυτή η ελεγχόμενη ψευδαίσθηση είναι ό,τι πιο κοντά σε μαγεία έχει ανακαλύψει η παραγωγικότητα.

Ο πραγματικός εχθρός: η αναβλητικότητα!

Η αλήθεια είναι πως δεν “δεν προλαβαίνεις” να κάνεις πράγματα. Απλώς έχεις μάθει να προλαβαίνεις τελευταία στιγμή. Η αναβλητικότητα είναι ένα είδος τελειομανίας: δεν ξεκινάς κάτι μέχρι να νιώσεις έτοιμος, αλλά αυτή η “ετοιμότητα” δεν έρχεται ποτέ.

Κι έτσι, το αύριο μετατρέπεται σε ένα είδος μόνιμης αναμονής – ένα ραντεβού που δεν γίνεται ποτέ.

Με την ψεύτικη προθεσμία, αλλάζεις το παιχνίδι. Αντί να λες “έχω ακόμα μέρες”, λες “έχω μέχρι αύριο”. Και ξαφνικά, το μυαλό σου μπαίνει σε λειτουργία δράσης, όχι αναμονής.

Ένα παράδειγμα για να καταλάβεις

Αν έχεις ένα άρθρο, ένα project, μια πρόταση, μια δουλειά στο σπίτι, ορίσε “εσωτερική προθεσμία” 1-2 μέρες νωρίτερα.

Όχι για να τελειώσεις απλώς νωρίτερα, αλλά για να αποκτήσεις αυτή τη μικρή, ευεργετική αίσθηση επείγοντος που βάζει τα πράγματα σε τροχιά.

Η ψευτιά που λέει την αλήθεια

Κάποιοι θα πουν ότι αυτό το κόλπο είναι αυτο-εξαπάτηση.

Ίσως. Αλλά είναι και το πιο λειτουργικό ψέμα που μπορείς να πεις στον εαυτό σου.

Γιατί το ζητούμενο δεν είναι να τηρήσεις μια ημερομηνία στο ημερολόγιο, αλλά να δημιουργήσεις τον ρυθμό σου. Να μάθεις να παράγεις χωρίς να καίγεις.

Η ψεύτικη προθεσμία σε επαναφέρει εκεί όπου έχει χαθεί η αίσθηση του χρόνου – στο εδώ και τώρα.

Κι όταν αρχίζεις να κρατάς το λόγο σου, έστω και απέναντι σε ένα “ψέμα”, ο εγκέφαλος σε ανταμείβει: σε κάνει να νιώθεις ικανός, συνεπής, σε ροή. Και αυτή η ροή είναι που φτιάχνει τη διαφορά ανάμεσα στο “έπρεπε να το κάνω” και το “το έκανα”.

Γιατί τελικά πιάνει

Το μυστικό δεν είναι ο χρόνος – είναι η αντίληψη του χρόνου. Οι ψεύτικες προθεσμίες λειτουργούν γιατί δίνουν ένα σχήμα στην αβεβαιότητα.



Όταν όλα είναι “όποτε”, τίποτα δεν γίνεται. Όταν όμως το “όποτε” γίνει “ως την Πέμπτη”, κάτι μέσα σου ξυπνά.

Και ξέρεις τι άλλο κάνουν οι ψεύτικες προθεσμίες; Σε βοηθούν να χτίσεις εμπιστοσύνη με τον εαυτό σου.

Γιατί κάθε φορά που τηρείς μια προθεσμία – έστω και ψεύτικη – στέλνεις στον εαυτό σου το μήνυμα: “Μπορώ να βασιστώ πάνω μου”.

Η λίστα που δεν τελειώνει ποτέ

Η αλήθεια είναι πως η λίστα δεν θα τελειώσει ποτέ. Και δεν χρειάζεται να τελειώσει. Αρκεί να σταματήσει να σε καταπνίγει.

Η “ψεύτικη προθεσμία” δεν είναι τρόπος να κάνεις περισσότερα, αλλά να κάνεις με ηρεμία και καθαρό μυαλό αυτά που όντως αξίζουν. Είναι ο δικός σου μικρός μηχανισμός ελέγχου μέσα σε έναν κόσμο που όλα φωνάζουν “τρέξε”.

Γιατί, τελικά, η παραγωγικότητα δεν έχει να κάνει με το πόσα τσεκάρεις στη λίστα, αλλά με το πόσο παρόν είσαι την ώρα που τα κάνεις.

Το τέλος του «θα το κάνω αύριο»

Κάπου ανάμεσα στο χάος των προθεσμιών και στη νωθρότητα του “έχω χρόνο”, υπάρχει ένα σημείο ισορροπίας: εκεί όπου δουλεύεις χωρίς πανικό και τελειώνεις χωρίς πίεση.

Αυτό ακριβώς είναι το *A Place Between* της παραγωγικότητας. Ονόμασέ το όπως θέλεις – εγώ θα το λέω το κόλπο της ψεύτικης προθεσμίας. Κι αν το εφαρμόσεις σωστά, θα συνειδητοποιήσεις ότι δεν “ξεγέλασες” τον εαυτό σου.

Απλώς του έδωσες πίσω τον έλεγχο.



Η ΔΕΗ Platinum Χορηγός της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής

Η ΔΕΗ γίνεται ο Platinum Χορηγός της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής και ονοματοδότης της Ελληνικής Ολυμπιακής Ομάδας “ΔΕΗ Team Hellas”, έως τους Ολυμπιακούς Αγώνες του Los Angeles 2028. Η συνεργασία αυτή σηματοδοτεί μια από τις σημαντικότερες στρατηγικές συμμαχίες της νέας εποχής για τον ελληνικό αθλητισμό.

Η συμφωνία επισημοποιήθηκε στα γραφεία της ΕΟΕ, παρουσία του Προέδρου και Διευθύνοντος Συμβούλου του Ομίλου ΔΕΗ κ. Γεώργιου Στάσης, του Προέδρου της ΕΟΕ κ. Ισίδωρου Κούβελου, του Γενικού Γραμματέα κ. Στέφανου Χανδακά και του Προέδρου της Επιτροπής Μάρκετινγκ κ. Πέτρου Συναδινού.

Ως αποκλειστικός χορηγός στην κατηγορία “Ενέργεια”, η ΔΕΗ θα στηρίζει έμπρακτα την προετοιμασία των αθλητών και αθλητριών της ΔΕΗ Team Hellas, καλύπτοντας ανάγκες εξοπλισμού, προετοιμασίας και μετάβασης στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2028. Παράλληλα, θα επιβραβεύσει τις ολυμπιακές διακρίσεις με ειδικά bonus για κάθε κατάκτηση μεταλλίου.

Μέσα από τη συνεργασία με την ΕΟΕ, η ΔΕΗ ενώνει τις δυνάμεις της με έναν θεσμό που πρεσβεύει αριστεία, ομαδικότητα και σεβασμό – αξίες ταυτόσημες με τη φιλοσοφία του Ομίλου. Η πρωτοβουλία εντάσσεται στο ευρύτερο πρόγραμμα εταιρικής κοινωνικής ευθύνης της ΔΕΗ, που στηρίζει δράσεις και φορείς οι οποίοι προάγουν τον αθλητισμό, την κοινωνική πρόοδο και τη βιώσιμη ανάπτυξη.



ΒΙΚΟΣ COLA & ΑΕ Δόξα Λευκάδας: Επίσημος Ονομαστικός Χορηγός για 3η χρονιά

ΒΙΚΟΣ COLA

Η ΒΙΚΟΣ COLA και η ΑΕ Δόξα Λευκάδας ανακοινώνουν την ανανέωση της χορηγικής τους συνεργασίας για τρίτη συνεχόμενη χρονιά, με τη ΒΙΚΟΣ COLA να παραμένει Μεγάλος και Ονομαστικός Χορηγός της ομάδας.

Η συνεργασία αυτή επιβεβαιώνει τη σταθερή δέσμευση της ΒΙΚΟΣ COLA στην υποστήριξη του ελληνικού αθλητισμού και της τοπικής κοινωνίας της Λευκάδας, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη του αθλητικού πνεύματος και στη διατήρηση ζωντανών δεσμών με την περιφέρεια.

Ο Αντιπρόεδρος της Ηπειρωτικής Βιομηχανίας Εμφιαλώσεων, κ.

Κωνσταντίνος Σεπετάς, δήλωσε: «Με μεγάλη χαρά συνεχίζουμε να στηρίζουμε την ΑΕ Δόξα Λευκάδας με τη ΒΙΚΟΣ COLA. Ενώνουμε ξανά τις δυνάμεις μας με μια ομάδα που εκπροσωπεί επάξια την περιφέρεια και τον αθλητισμό της Λευκάδας, ενισχύοντας τους δεσμούς μας με την τοπική κοινωνία και συμβάλλοντας με συνέπεια τόσο στις αγωνιστικές επιτυχίες όσο και στην ανάπτυξη της περιοχής.»

Η ΒΙΚΟΣ COLA, μέλος του Ομίλου ΒΙΚΟΣ, συνεχίζει να στηρίζει έμπρακτα τον ελληνικό αθλητισμό, προάγοντας αξίες όπως η ομαδικότητα, η συνέπεια και το ευ αγωνίζεσθαι.

Όχι, δεν χρειάζεται να πιεις για να περάσεις καλά...



Θυμάσαι εκείνες τις εποχές που το “πάμε για ένα ποτό” σήμαινε “επιστρέφω αύριο με πονοκέφαλο και τύψεις”; Τότε που η νύχτα μετρούσε την αξία της ανάλογα με τα σφηνάκια στο τραπέζι και όχι με τις κουβέντες που κράτησες; Ε, λοιπόν, κάτι αλλάζει. Και δεν είναι απλώς το hangover. Είναι ολόκληρη η σχέση μας με το αλκοόλ που περνάει επανεκκίνηση.

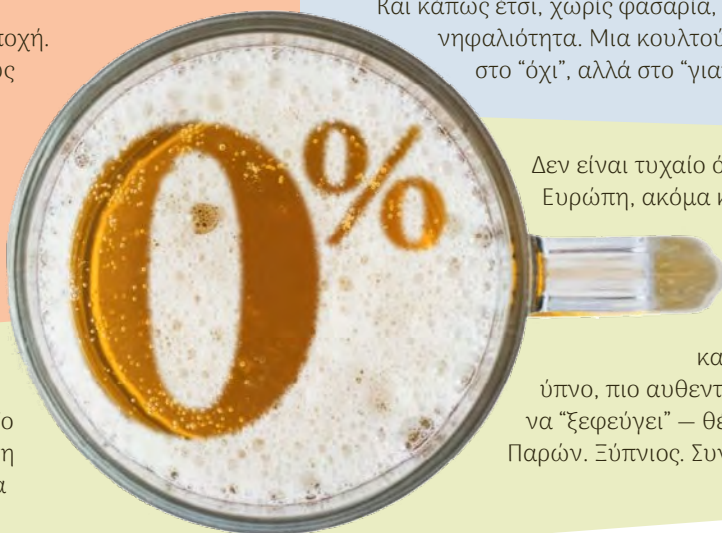
Δεν μιλάμε για νηστεία ούτε για αποχή. Μιλάμε για επιλογή. Για ανθρώπους που δεν πίνουν από “πρέπει”, αλλά μόνο αν όντως το θέλουν. Για μια γενιά που έχει κουραστεί να ταυτίζει τη διασκέδαση με το ποτό, την κοινωνικότητα με τη μέθη και την αυτοπεποίθηση με τα δύο πρώτα ποτήρια.

Σήμερα, το “να μην πίνεις” δεν είναι περίεργο — είναι statement. Το “μόνο ένα κοκτέιλ” δεν είναι άρνηση της ζωής: είναι σεβασμός στο σώμα

και στο μυαλό σου. Και ξέρεις τι άλλο; Είναι η απόδειξη ότι δεν χρειάζεσαι εξωτερικό καύσιμο για να ανάψεις τη σπίθα σου.

Το trend ξεκίνησε ήσυχχα, σχεδόν υπόγεια. Πρώτα ήρθαν τα mocktails στα μπαρ, μετά τα 0.0% στις μπίρες, ύστερα οι brunch-άδες που δεν συνοδεύονταν πια από μιμόζες.

Και κάπως έτσι, χωρίς φασαρία, γεννήθηκε η νέα νηφαλιότητα. Μια κουλτούρα που δεν στηρίζεται στο “όχι”, αλλά στο “γιατί να;”



Δεν είναι τυχαίο ότι στις ΗΠΑ, στην Ευρώπη, ακόμα και στην Ιαπωνία, οι πωλήσεις των non-alcoholic ποτών εκτοξεύονται. Ο κόσμος ψάχνει πιο καθαρό μυαλό, πιο ήρεμο ύπνο, πιο αυθεντικές στιγμές. Δεν θέλει να “ξεφεύγει” — θέλει να είναι εκεί. Παρών. Ξύπνιος. Συνδεδεμένος.



Γιατί η αλήθεια είναι πως, όσο μεγαλώνουμε, δεν ψάχνουμε πια τη διασκέδαση· ψάχνουμε την ουσία. Και η ουσία δεν βρίσκεται ποτέ στον πάτο του ποτηριού. Βρίσκεται στο βλέμμα του φίλου σου όταν γελάτε για το ίδιο χαζό αστείο. Στο χορό που κρατάει μέχρι το πρωί χωρίς να χρειάζεσαι “θάρρος”. Στην κουβέντα που θυμάσαι ολόκληρη, όχι αποσπασματικά.

Όλο και περισσότεροι άνθρωποι επαναπροσδιορίζουν τη σχέση τους με το αλκοόλ όχι επειδή “πρέπει”, αλλά επειδή βαρέθηκαν. Βαρέθηκαν να κουβαλούν ενοχές μαζί με αναμνήσεις. Να προσποιούνται ότι περνάνε καλά, ενώ απλώς προσπαθούν να το θυμούνται. Βαρέθηκαν τη θαμπάδα στο βλέμμα και τη νωθρότητα την επόμενη μέρα.

Το να πίνεις λιγότερο δεν είναι περιορισμός· είναι ελευθερία. Είναι να διαλέγεις πότε θέλεις να ανάψεις το φως — και πότε όχι. Να μπορείς να πεις “όχι” χωρίς να χρειάζεσαι δικαιολογία. Και να θυμάσαι το βράδυ όπως ήταν, όχι όπως το φαντάστηκες.

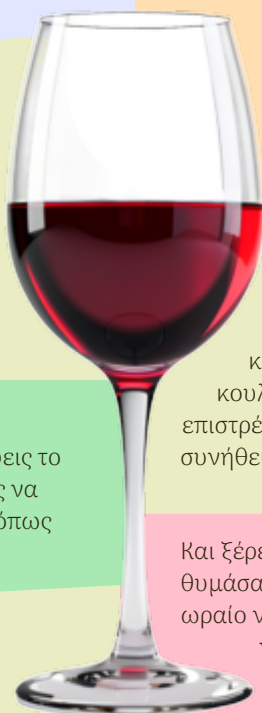
Δεν σημαίνει ότι το ποτό είναι “κακό”. Σημαίνει ότι δεν είναι απαραίτητο. Όπως δεν χρειάζεσαι πάντα

επιδόρπιο μετά το φαγητό, έτσι δεν χρειάζεσαι πάντα ένα ποτήρι για να το γιορτάσεις. Υπάρχουν άλλοι τρόποι να χαλαρώσεις, να συνδεθείς, να αφεθείς. Και ίσως, στην τελική, ο πιο ουσιαστικός τρόπος να “γεμίσεις” είναι να είσαι άδειος από όλα τα υπόλοιπα.

Αυτή είναι η νέα ισορροπία: quality over quantity. Ένα ποτήρι καλό κρασί, όχι πέντε χωρίς γεύση. Μία στιγμή αληθινής χαράς, όχι δέκα “να ξεχαστώ λίγο”. Ένα βράδυ που θυμάσαι, όχι άλλο ένα που σβήνει στο θολό φως του κινητού σου.

Η γενιά που έμαθε να μετράει “σφηνάκια” τώρα μετράει “στιγμές”. Και κάπως έτσι, χωρίς πανό και χωρίς μεγάλα λόγια, αλλάζει σιγά σιγά την κουλτούρα μας. Το αλκοόλ δεν εξαφανίζεται — απλώς επιστρέφει στη θέση που του αξίζει: μια επιλογή, όχι μια συνήθεια.

Και ξέρεις τι; Είναι ωραίο να ξυπνάς το πρωί και να θυμάσαι. Είναι ωραίο να γελάς χωρίς προθέρμανση. Είναι ωραίο να ξέρεις ότι δεν χρειάζεσαι τίποτα έξτρα για να νιώσεις ζωντανός. Γιατί τελικά, το πιο δυνατό “shot” είναι η ίδια σου η διαύγεια.





ο διεθνής όρος “mindful drinking” έγινε trending hashtag με πάνω από 300 εκατομμύρια προβολές στο TikTok, με κοινότητες που μοιράζονται tips για πιο συνειδητή κατανάλωση;

οι πωλήσεις μη αλκοολούχας μπύρας στην Ευρώπη αυξάνονται κατά 10% κάθε χρόνο, ενώ στη Γερμανία 1 στις 15 μπύρες που πωλούνται είναι πλέον 0.0%;

Ήξερες ότι...

στην Ιαπωνία, η κυβέρνηση κάνει εκστρατεία υπέρ της κατανάλωσης αλκοόλ γιατί οι νέοι πίνουν τόσο λίγο που μειώνονται τα φορολογικά έσοδα; Το project λέγεται “Sake Viva!”.

στη Σουηδία και τη Δανία, τα μπαρ πλέον έχουν non-alcoholic menus με τη δική τους κάρτα cocktail, και το 2024 οι πωλήσεις mocktails ξεπέρασαν αυτές των κλασικών gin & tonic;

η γενιά Z πίνει περίπου 20% λιγότερο αλκοόλ από τους Millennials στην ίδια ηλικία; Και το 60% δηλώνει ότι προτιμά “clear mind nights” αντί “wild nights out”;

το Λονδίνο έχει αποκτήσει πλέον τα πρώτα sober bars, όπου σερβίρονται αποκλειστικά 0.0% ποτά — και μάλιστα με λίστες αναμονής τα Σαββατοκύριακα;



Η Chiquita για 9η χρονιά στηρίζει την εκστρατεία ευαισθητοποίησης για τον καρκίνο του μαστού



Για 9η συνεχή χρονιά, η Chiquita στηρίζει την εκστρατεία ευαισθητοποίησης για τον καρκίνο του μαστού, μέσα από την παγκόσμια καμπάνια «Small Change, Big Difference», σε συνεργασία με τον Πανελλήνιο Σύλλογο Γυναικών με Καρκίνο Μαστού “Άλμα Ζωής”.

Ως επίσημος χορηγός του 17ου Greece Race for the Cure®, η Chiquita στάθηκε στο πλευρό δεκάδων χιλιάδων συμμετεχόντων που ένωσαν τις φωνές και τα βήματά τους ενάντια στον καρκίνο του μαστού, στέλνοντας μήνυμα πρόληψης, δύναμης και ελπίδας.

Κάθε Οκτώβριο, η Miss Chiquita μεταμορφώνει το εμβληματικό μπλε αυτοκόλλητο σε ροζ, υπενθυμίζοντας τη σημασία της πρόληψης

και των τακτικών εξετάσεων. Παράλληλα, η εταιρεία δημιουργεί συνταγές και περιεχόμενο ευεξίας, προωθώντας την ισορροπημένη διατροφή ως μέρος μιας υγιούς καθημερινότητας.

Η Chiquita συνεργάζεται διεθνώς με οργανισμούς όπως η Pink Ribbon, η Αμερικανική Αντικαρκινική Εταιρεία και η AIRC, ενισχύοντας την έρευνα και την ενημέρωση σε παγκόσμιο επίπεδο. Γιατί, όπως τονίζει το μήνυμα της καμπάνιας, μια μικρή αλλαγή μπορεί να κάνει μια μεγάλη διαφορά.

Press Room

Τριήμερο Μεταχειρισμένων από την Ayvens

Περισσότερα από 100 επιλεγμένα μεταχειρισμένα αυτοκίνητα σας περιμένουν στο κατάστημα Ayvens στη Γλυφάδα (Λεωφ. Βουλιαγμένης 58), με έκπτωση 10% και 24μηνη εγγύηση καλής λειτουργίας.

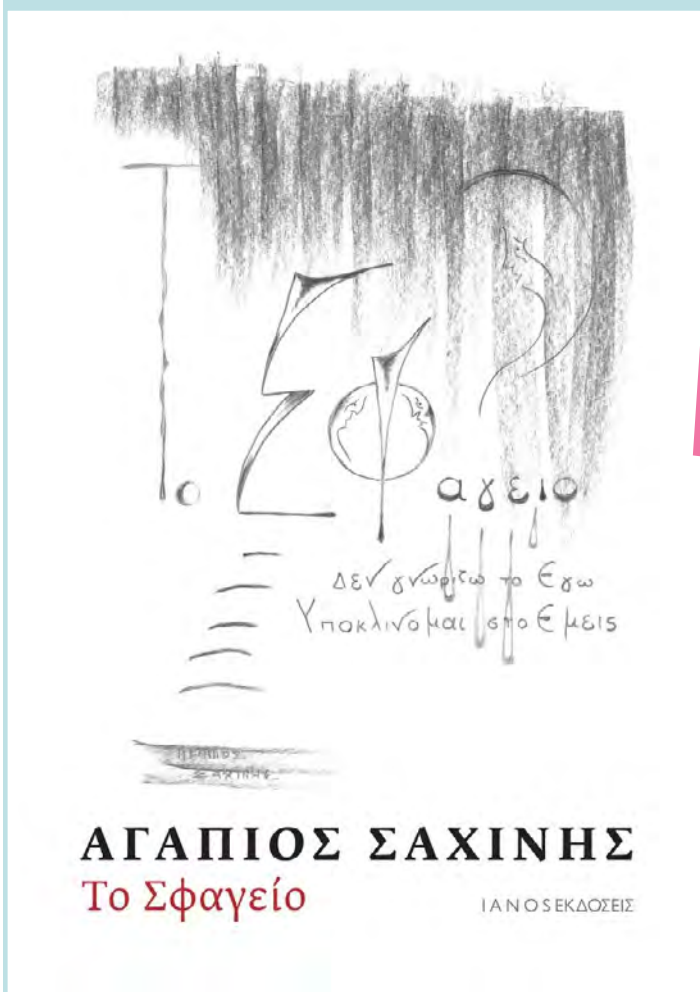
Από Παρασκευή 17 έως και Κυριακή 19 Οκτωβρίου (10:00–18:00), η Ayvens Ελλάδας – κορυφαία εταιρία στην πώληση ποιοτικών μεταχειρισμένων και πρωτοπόρος στη βιώσιμη κινητικότητα – διοργανώνει ένα μοναδικό Τριήμερο Μεταχειρισμένων, συνδυάζοντας αξιοπιστία και προσιτή τιμή.

Κάθε όχημα προέρχεται από τον στόλο leasing της εταιρείας, διαθέτει πλήρες ιστορικό συντήρησης και συνοδεύεται, επιπλέον, από 14ήμερη εγγύηση επιστροφής χρημάτων – ένα ακόμα δείγμα εμπιστοσύνης και διαφάνειας προς τον καταναλωτή.

Οι επισκέπτες θα βρουν ευρεία γκάμα αυτοκινήτων, από υβριδικά και ηλεκτρικά πόλης έως SUV, με ειδικές προσφορές σε δημοφιλή μοντέλα όπως Renault Clio, Volkswagen Golf και Volvo XC40.

Οι σύμβουλοι της Ayvens θα βρίσκονται στον χώρο για να καθοδηγήσουν κάθε επισκέπτη στην επιλογή του αυτοκινήτου που ταιριάζει ιδανικά στις ανάγκες και τον προϋπολογισμό του.





«ΤΟ ΣΦΑΓΕΙΟ» ΑΓΑΠΙΟΣ ΣΑΧΙΝΗΣ

Οι εκδόσεις ΙΑΝΟΣ σας προσκαλούν την Τρίτη 21 Οκτωβρίου, στις 17:30, στην παρουσίαση της νέας καλλιτεχνικής έκδοσης του Αγάπιου Σαχίνη με τίτλο «Το Σφαγείο» (εκδόσεις ΙΑΝΟΣ).

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

Σπύρος Χαλβατζής, αντιπρόεδρος Σ.Φ.Ε.Α.

Ιωάννα Κολοβού, δημοσιογράφος και συνεργάτης Μίκη Θεοδωράκη

Εύα Μελά, ζωγράφος και χαράκτρια

Τάκης Βαρελάς, ζωγράφος

και ο ίδιος ο Αγάπιος Σαχίνης, συγγραφέας του έργου.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας (Σταδίου 24) και θα μεταδοθεί ζωντανά από το κανάλι YouTube του ΙΑΝΟΥ, δίνοντας τη δυνατότητα και σε όσους βρίσκονται μακριά να παρακολουθήσουν την παρουσίαση αυτής της ιδιαίτερης καλλιτεχνικής έκδοσης.

Λέων Ναρ «Λέω παραμύθια να ξορκίσω το κακό... : Σχεδιάσμα ποιητικής βιογραφίας του Σωκράτη Μάλαμα»



Η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Πατάκη σας προσκαλούν το Σάββατο 18 Οκτωβρίου, στις 12:00, στην παρουσίαση του νέου βιβλίου του Λέων Ναρ με τίτλο «Λέω παραμύθια να ξορκίσω το κακό...: Σχεδιάσμα ποιητικής βιογραφίας του Σωκράτη Μάλαμα».

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

Οδυσσέας Ιωάννου, στιχουργός και συγγραφέας

Ντόρα Ρίζου, πρώην διευθύντρια παραγωγής στη Λύρα και εικαστικός

Φώτης Σιώτας, μουσικός

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας (Σταδίου 24) και θα μεταδοθεί ζωντανά από το κανάλι YouTube του ΙΑΝΟΥ, δίνοντας τη δυνατότητα στους φίλους του βιβλίου και της μουσικής να συμμετάσχουν διαδικτυακά σε μια ξεχωριστή παρουσίαση γεμάτη ποίηση, λόγο και μελωδίες.

Mind Uploading: Από τον εγκέφαλο στο cloud;



Έχεις σκεφτεί ποτέ αν θα ήταν δυνατό να... ανεβάσουμε το μυαλό μας σε έναν υπολογιστή; Να έχουμε τις αναμνήσεις και τη συνείδησή μας ως ψηφιακά δεδομένα; Αυτή η ιδέα μοιάζει βγαλμένη από ταινίες επιστημονικής φαντασίας, αλλά τα τελευταία χρόνια η επιστήμη προσεγγίζει σιγά-σιγά τέτοιες δυνατότητες. Ας δούμε τι ισχύει πραγματικά, τι έχει επιτευχθεί μέχρι σήμερα και ποια είναι τα εμπόδια για να γίνει το mind uploading πραγματικότητα.

Τι είναι το mind uploading

Ο όρος "mind uploading" περιγράφει τη θεωρητική διαδικασία αντιγραφής ή μεταφοράς του εγκεφάλου, μαζί με όλες τις σκέψεις, αναμνήσεις και τη συνείδηση, σε έναν ψηφιακό υπολογιστή ή σε κάποιο άλλο μηχανικό μέσο. Αν αυτό γίνει, στην ουσία η "ψηφιακή" μας εκδοχή θα μπορούσε να συνεχίσει να υπάρχει ανεξάρτητα από το βιολογικό σώμα.



Πόσο κοντά είμαστε σήμερα

Η αλήθεια είναι πως, προς το παρόν, βρισκόμαστε ακόμα πολύ μακριά από κάτι τέτοιο. Παρόλα αυτά, τα τελευταία χρόνια έχουν σημειωθεί σημαντικά επιστημονικά βήματα:

Οργανοειδή εγκεφάλου: Μικροσκοπικά "κομμάτια" εγκεφάλου που δημιουργούνται σε εργαστήρια από ανθρώπινα βλαστοκύτταρα. Αν και δεν έχουν συνείδηση ή προσωπικότητα, εμφανίζουν κάποιες από τις δομές και λειτουργίες του εγκεφάλου, όπως η δημιουργία νευρικών συνδέσεων.

Brain-Computer Interfaces (BCIs): Συσκευές που "διαβάζουν" σήματα από τον εγκέφαλο και επιτρέπουν σε ανθρώπους με κινητικές δυσκολίες να ελέγχουν υπολογιστές ή προσθετικά μέλη απευθείας με τη σκέψη τους.

Εξελιγμένα πειράματα: Επιστήμονες δοκιμάζουν εμφυτεύματα οργανοειδών εγκεφάλου σε ζώα, ή συνδέουν οργανοειδή με υπολογιστικά συστήματα. Αυτά τα πειράματα βοηθούν στην κατανόηση της λειτουργίας του εγκεφάλου αλλά δεν αποτελούν "μεταφορά συνείδησης".



Ποια είναι τα μεγάλα εμπόδια

Το mind uploading δεν είναι απλώς θέμα τεχνολογίας, αλλά και βαθιάς κατανόησης του τι ακριβώς είναι η συνείδηση:

Δεν ξέρουμε πώς να απομονώσουμε τη συνείδηση:

Παρά την πρόοδο στη νευροεπιστήμη, η συνείδηση και η προσωπικότητα είναι έννοιες που ακόμα μελετώνται και δεν καταλαβαίνουμε πλήρως πώς προκύπτουν από τους νευρώνες.

Η τεράστια πολυπλοκότητα του εγκεφάλου:

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος έχει περίπου 86 δισεκατομμύρια νευρώνες και εκατοντάδες τρισεκατομμύρια συνάψεις. Να αναπαραχθούν όλα αυτά με ακρίβεια είναι μια τεράστια πρόκληση για κάθε υπολογιστικό σύστημα.

Ηθικά και νομικά ζητήματα:

Αν ένα ψηφιακό αντίγραφο του εγκεφάλου αποκτήσει συνείδηση, ποια δικαιώματα έχει; Είναι "άτομο" ή απλώς πρόγραμμα;

Τι σημαίνει πρακτικά για το μέλλον

Μπορεί το mind uploading να είναι μακρινό όνειρο, αλλά δεν είναι αδύνατο. Μέχρι τότε, οι τεχνολογίες που σχετίζονται βοηθούν ήδη:

- Στην ιατρική, με νέες θεραπείες για νευροεκφυλιστικές παθήσεις και αποκατάσταση τραυματισμών μέσω οργανοειδών και BCIs.
- Στην κατανόηση πώς λειτουργεί ο εγκέφαλος, δημιουργώντας υπολογιστικά μοντέλα που μπορούν να βελτιώσουν τη μάθηση, την τεχνητή νοημοσύνη, ακόμη και την ψυχοθεραπεία.
- Στη μελλοντική ανάπτυξη εργαλείων για την ενίσχυση της ανθρώπινης μνήμης και προσοχής μέσω ψηφιακών βοηθημάτων.

Το mind uploading είναι μια ιδέα που αγγίζει τη φιλοσοφία, την τεχνολογία και την ηθική. Μέχρι σήμερα, δεν υπάρχει καμία απόδειξη ότι μπορούμε να "ανεβάσουμε" πλήρως το μυαλό μας σε υπολογιστή ή να "μεταφέρουμε" τη συνείδηση.

Ωστόσο, η πρόοδος στη νευροεπιστήμη και την τεχνολογία μας φέρνει όλο και πιο κοντά στο να κατανοήσουμε το πώς λειτουργεί ο εγκέφαλος. Και ίσως μια μέρα, όντως να ζήσουμε σε έναν κόσμο όπου η ψηφιακή "συνείδηση" δεν θα είναι πια επιστημονική φαντασία, αλλά καθημερινότητα.





Χωρίς αναστολή

Ένα φαινομενικά ήσυχο απόγευμα στο καθιστικό ενός ζευγαριού συνταξιούχων μετατρέπεται σε απροσδόκητη περιπέτεια. Ο Γιώργος και η Βιολέτα, δύο καθημερινοί άνθρωποι που ανακαλύπτουν τη χαρά —και την παγίδα— της τεχνολογίας, βρίσκονται μπλεγμένοι σ' έναν ψηφιακό λαβύρινθο όπου το dark web συναντά την περιέργεια και τον πειρασμό.

Μέσα από ξεκαρδιστικές καταστάσεις και ευρηματικούς διαλόγους, η Μαρία Μαυρικάκη φωτίζει με χιούμορ και οξυδέρκεια τη σύγχρονη σχέση μας με την τεχνολογία, τα social media και το “εύκολο χρήμα”. Πόσο μακριά μπορεί να φτάσει κανείς όταν η τύχη του χαμογελά... διαδικτυακά; Και, τελικά, πόσο “χωρίς αναστολή” μπορεί να είναι ένας άνθρωπος όταν δοκιμάζονται οι αξίες του;

Μια σατιρική, γρήγορη και επίκαιρη κωμωδία που αποκαλύπτει, με απλότητα και ευαισθησία, πόσο εύθραυστη είναι η γραμμή ανάμεσα στον πειρασμό και την ηθική.

Εκδόσεις Πατάκη

Σταυραετός και Κούκος



Δύο χωριά χωρισμένα από παλιές έχθρες και ανείπωτα μυστικά. Δύο νέοι, ο Μηνάς και η Σμαρώ, που τολμούν τον έρωτα μέσα στην Κατοχή, κόντρα σε θεούς και ανθρώπους. Η φυγή τους στην Αθήνα μοιάζει με λύτρωση — ώσπου η Ιστορία, η φτώχεια και οι τύψεις στήνουν τη δική τους παγίδα.

Το 1945, η Σμαρώ επιστρέφει στο χωριό με δύο παιδιά, μα μόνο το ένα ανήκει στον Μηνά. Κανείς δεν γνωρίζει την αλήθεια, κι εκείνη παλεύει να τη θάψει βαθιά, κάτω από τον φόβο και την ενοχή. Όμως, τα μυστικά δεν μένουν για πάντα θαμμένα.

Ο Αύγουστος Κορτώ παραδίδει ένα συγκλονιστικό, σπαρακτικό μυθιστόρημα για τη μοίρα, τη σιωπή και τη δύναμη της αγάπης μέσα σε μια Ελλάδα που ματώνει αλλά δεν χάνει ποτέ την ψυχή της.

Μια ιστορία για τους απλούς ανθρώπους — που ποτέ δεν είναι στ' αλήθεια απλοί.

Εκδόσεις Πατάκη

quote of the day

YOU DON'T NEED MORE TIME, YOU
JUST NEED A DEADLINE

Σήμερα
γιορτάζουν!
Γερβάσιος, Γερβασία,
Ναζάριος,
Ιγνάτιος, Ιγνατία

14 Οκτωβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Όρασης (Κατά της Τύφλωσης)
- › Παγκόσμια Ημέρα Προτύπων (Τυποποίησης)
- › Ευρωπαϊκή Ημέρα Κινηματογράφων Τέχνης
- › National I Love You Day
- › World Standards Day
- › National Dessert Day
- › Be Bald and Be Free Day
- › National Face your Fears Day