



**ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ
ΖΑΧΑΡΗΣ!**

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!

**ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ
ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!**

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!



*Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα,
που διεξήχθη από την Circana
σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!

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

«DATE TILL YOU HATE»: Η ΝΕΑ ΕΠΟΧΗ ΤΟΥ ΦΛΕΡΤ ΧΩΡΙΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑ



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Η ενηλικίωση τελικά δεν είναι αυτό που νομίζαμε. Δεν έρχεται με το πρώτο σου εκκαθαριστικό, ούτε με το πρώτο σου δάνειο. Έρχεται σιωπηλά, ένα απόγευμα, τότε που γυρνάς σπίτι, πετάς τα παπούτσια και κάθεσαι στον καναπέ. Όχι για να δεις τηλεόραση. Όχι για να μιλήσεις. Για να κάτσεις. Έτσι. Χωρίς να κάνεις τίποτα.

Και τότε, χωρίς να το πολυσκεφτείς, λες εκείνη τη φράση που μικρός δεν καταλάβαινες ποτέ:
«Άσε με λίγο να κάτσω στον καναπέ χωρίς να μιλάω.»

Και γελάς μέσα σου, γιατί ξαφνικά συνειδητοποιείς ότι έγινες οι γονείς σου. Εκείνοι που κάποτε σου φαινότουσαν βαρετοί, κουρασμένοι, μακρινοί. Εκείνοι που δεν καταλάβαινες γιατί δεν είχαν όρεξη να παίξουν, γιατί δεν ήθελαν να πάνε για παγωτό, γιατί ζητούσαν απλώς “πέντε λεπτά ησυχία”.

Και τώρα το ξέρεις.
Γιατί έχεις ζήσει κι εσύ μια μέρα που ξεκινά με λίστα, συνεχίζει με δουλειά, ψώνια, παιδιά, υποχρεώσεις, και κάπου το απόγευμα, συνειδητοποιείς ότι δεν έχεις πει ούτε μια φράση για σένα. Κι όταν επιτέλους κάθεσαι, δεν είναι απλώς ξεκούραση. Είναι επανασύνδεση. Είναι το σώμα σου που λέει «ως εδώ για σήμερα». Είναι η ψυχή σου που σου ζητά ένα διάλειμμα για να μπορέσει να συνεχίσει να αγαπά.

Η ενηλικίωση, τελικά, δεν είναι υποχρέωση. Είναι συνειδητότητα. Είναι να καταλαβαίνεις πως οι σιωπές δεν είναι κενά, αλλά στιγμές ειρήνης. Πως δεν χρειάζεται να αποδεικνύεις τίποτα σε κανέναν. Κι ότι, καμιά φορά, το να κάτσεις στον καναπέ και να μη μιλάς είναι η πιο γενναία πράξη αυτοφροντίδας που μπορείς να κάνεις.

Οι γονείς μας το ήξεραν. Δεν το εξηγούσαν — το έκαναν. Κι εμείς τώρα το μαθαίνουμε.
Και ναι, ίσως αυτή να είναι η πιο αθόρυβη, αλλά και η πιο συγκινητική απόδειξη ότι μεγαλώσαμε.

Tip of the Day: Κάτσε. Χωρίς ενοχές. Ο καναπές δεν είναι τεμπελιά· είναι το σημείο επαναφόρτισης της ψυχής. Εξάλλου, η ωριμότητα δεν είναι να κάνεις περισσότερα, αλλά να ξέρεις πότε να σταματάς.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Platinum διάκριση για τη ΜΕΓΑ στα Super Market Awards 2025 – Non-Food Supplier of the Year!

Η 100% ελληνική εταιρεία ΜΕΓΑ, με 45 χρόνια πορείας και καινοτομίας στον τομέα της προσωπικής υγιεινής, απέσπασε 15 διακρίσεις στα Super Market Awards 2025, ανάμεσά τους 7 Gold βραβεία, τη διάκριση «Non-Food Supplier of the Year», καθώς και το Platinum βραβείο, για τη συμμετοχή με την υψηλότερη βαθμολογία στο διαγωνισμό.

Οι τιμητικές αυτές διακρίσεις επιβεβαιώνουν τη σταθερή προσήλωση της ΜΕΓΑ στην ποιότητα, τη βιωσιμότητα και την κοινωνική υπευθυνότητα.

Μεταξύ των βραβευμένων προϊόντων ξεχωρίζουν τα Babylino Premium, τα υγρά μαντήλια Pom Pon Micellaire Zafiri και η σειρά Rispet για κατοικίδια, ενώ διακρίσεις απέσπασαν και οι δράσεις Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης «Μητέρα & Παιδί» και «Μαζί για την Υγεία τους».

Η κα Λήδα Βιτουλαδίτου, Sales & Marketing Director της ΜΕΓΑ, δήλωσε: «Οι διακρίσεις αυτές ανήκουν σε όλους τους εργαζομένους της ΜΕΓΑ, που με συνέπεια και πάθος στηρίζουν το όραμά μας: να δημιουργούμε καινοτόμα προϊόντα άριστης ποιότητας, αντάξια της εμπιστοσύνης των καταναλωτών, στην Ελλάδα και διεθνώς.»



Platinum η ΜΕΓΑ στα Super Market awards:
15 βραβεία. Non-Food Supplier of the Year.

Η ΒΙΚΟΣ COLA στο πλευρό της ΚΑΕ Ηρακλής στην επιστροφή της στη μεγάλη κατηγορία

**ΒΙΚΟΣ[®]
COLA**



Η ΒΙΚΟΣ COLA ενώνει τις δυνάμεις της με την ΚΑΕ Ηρακλής, σε μια νέα συνεργασία που αποπνέει ενέργεια, πάθος και αγάπη για το ελληνικό μπάσκετ. Η ιστορική επιστροφή του Ηρακλή στη μεγάλη κατηγορία συνοδεύεται από τη στήριξη της ΒΙΚΟΣ COLA, που θα βρίσκεται δίπλα στην ομάδα σε κάθε βήμα αυτής της νέας διαδρομής.

Η συνεργασία αυτή αντικατοπτρίζει τη δύναμη της Θεσσαλονίκης, τη δίψα για νίκες και την

αυθεντικότητα που χαρακτηρίζει τόσο την ομάδα όσο και το brand. Μαζί, υπόσχονται δυνατές στιγμές εντός και εκτός παρκέ, με κοινό στόχο να μεταδώσουν τη φρεσκάδα και την ενέργεια που γεννά το ομαδικό πνεύμα.

Ο Αντιπρόεδρος της Ηπειρωτικής Βιομηχανίας Εμφιαλώσεων, κ. Κωνσταντίνος Σεπετάς, δήλωσε: «Είμαστε ιδιαίτερα χαρούμενοι που στηρίζουμε την ΚΑΕ Ηρακλής στη μεγάλη της επιστροφή. Μοιραζόμαστε τις ίδιες αξίες: επιμονή, σεβασμό και πίστη στην προσπάθεια. Η ΒΙΚΟΣ COLA θα είναι δίπλα στην ομάδα σε κάθε στιγμή αυτής της νέας πορείας».

Ο Πρόεδρος της ΚΑΕ Ηρακλής, κ. Τάσος Δίγκας, πρόσθεσε: «Καλωσορίζουμε έναν δυναμικό συμπαίκτη που συμπεριζείται το όραμά μας. Μαζί, θα προσφέρουμε στους φιλάθλους δυνατές στιγμές και αυθεντικές εμπειρίες. Ευχαριστούμε τη ΒΙΚΟΣ COLA για την εμπιστοσύνη και τη στήριξη».

«Date till you hate»: η νέα εποχή του φλερτ χωρίς διάρκεια



Το νέο trend που κυκλοφορεί στα social media έχει τίτλο «Date till you hate» — δηλαδή «βγες ραντεβού μέχρι να το μισήσεις» και είναι ο καθρέφτης μιας εποχής που διψά για συναίσθημα, αλλά φοβάται να το ζήσει. Στην αρχή ακούγεται σαν αστείο. Μετά, συνειδητοποιείς πως κάτι τέτοιο δεν θα μπορούσε να υπάρξει, αν δεν υπήρχε ήδη σαν τρόπος ζωής. Γιατί η αλήθεια είναι ότι στις μέρες μας δεν φλερτάρουμε για να αγαπήσουμε. Φλερτάρουμε για να νιώσουμε κάτι, έστω για λίγο.

Η εποχή του φλερτ που ήθελε κόπο, υπομονή και προσμονή, έχει περάσει. Τη θέση της έχει πάρει μια νέα κουλτούρα, γρήγορη, απρόσωπη και συναισθηματικά εξαντλημένη. Δεν περιμένουμε μήνυμα, δεν ονειρευόμαστε τη στιγμή της συνάντησης — απλώς “παίζουμε” μέχρι να βαρεθούμε. Η ίδια η φράση «μέχρι να το μισήσεις» δεν σημαίνει πια υπερβολή, αλλά ρεαλισμό. Γιατί στις σχέσεις σήμερα, το τέλος δεν έρχεται όταν τελειώσει η αγάπη· έρχεται όταν τελειώσει η υπομονή.

Το φλερτ ως κατανάλωση

Στην εποχή της ατέλειωτης επιλογής, η γνωριμία έχει γίνει εμπειρία ταχείας κατανάλωσης. Όπως αλλάζουμε τραγούδι, εκπομπή ή εφαρμογή, έτσι αλλάζουμε και

άνθρωπο. Κάθε swipe κρύβει την ψευδαίσθηση μιας νέας αρχής — αλλά πίσω της κρύβεται και ένας βαθύς φόβος: αυτός της παραμονής.

Το «Date till you hate» δεν είναι αναισθησία. Είναι μηχανισμός άμυνας. Είναι ο τρόπος που η γενιά μας προστατεύει τον εαυτό της από την απογοήτευση. Αν φύγεις πρώτος, δεν προλαβαίνεις να πληγωθείς. Αν βαρεθείς εσύ πριν κουραστεί ο άλλος, νιώθεις ότι έχεις τον έλεγχο. Μόνο που τελικά, αυτό που προστατεύεις δεν είναι ο εαυτός σου, αλλά η απόστασή σου από τη ζωή.

Κάποτε το φλερτ ήταν τέχνη. Είχε αναμονή, ένταση, παιχνίδι, βλέμμα, αμηχανία. Σήμερα έχει ειδοποίηση.

Είναι γρήγορο, άμεσο, και — κυρίως — ασφαλές. Δεν χρειάζεται να ρισκάρεις, γιατί πίσω από την οθόνη μπορείς να εξαφανιστείς όποτε θέλεις.

Αλλά κάπως έτσι, χάσαμε το μόνο πράγμα που έκανε το φλερτ μαγικό: τη στιγμή της αλήθειας.





Η κουλτούρα του προσωρινού

Οι περισσότεροι άνθρωποι σήμερα δεν φοβούνται τη μοναξιά· φοβούνται τη διάρκεια. Θέλουν κάτι να τους συγκινήσει, όχι να τους αλλάξει.

Η ταχύτητα των εφαρμογών μάς έκανε να λειτουργούμε με τον ίδιο ρυθμό και στις σχέσεις: συναισθηματικά on demand. Θέλουμε τη σπίθα, όχι τη φλόγα. Θέλουμε την αρχή, όχι τη συνέχεια.

Το αποτέλεσμα; Ένα σύστημα φλερτ που μοιάζει με δοκιμή προϊόντος: «θα το δοκιμάσω, αν δεν μου κάνει, το επιστρέφω».

Όμως ο έρωτας δεν είναι αντικείμενο. Δεν προσαρμόζεται στις προσφορές της εποχής. Και όσο τον μετατρέπουμε σε προσωρινή εμπειρία, τόσο απομακρυνόμαστε από την ουσία του: το να επιλέγεις κάποιον ξανά και ξανά, όχι μέχρι να τον μισήσεις — αλλά μέχρι να μάθεις ποιος είσαι δίπλα του.

Η γενιά της υπερανάλυσης

Πολλοί λένε πως οι σημερινοί άνθρωποι δεν μπορούν να δεθούν. Ίσως όμως να είναι το αντίθετο: δένονται τόσο βαθιά, που τρομάζουν.

Μπαίνουν σε μια σχέση με ανοιχτά τραύματα, κουρασμένοι από προηγούμενα “σχεδόν”, από ανθρώπους που εξαφανίστηκαν χωρίς εξήγηση, από επικοινωνία που εξαντλήθηκε στα emoji.

Οπότε επιλέγουν τον πιο ασφαλή δρόμο: αυτόν που έχει προκαθορισμένο τέλος. “Θα είμαι εδώ μέχρι να το βαρεθώ.” Έτσι δεν χρειάζεται να υποσχεθείς τίποτα.

Η αλήθεια είναι ότι η εποχή μάς έμαθε να αναλύουμε τα συναισθήματά μας πιο γρήγορα απ’ ό,τι τα ζούμε. Μπαίνουμε σε ραντεβού και ταυτόχρονα αναρωτιόμαστε: “μου ταιριάζει;”, “θα κρατήσει;”, “μήπως είναι πολύ;”, “μήπως δεν είναι αρκετά;”.

Και κάπου εκεί, το συναίσθημα χάνεται μέσα στη σκέψη. Ο έρωτας δεν προλαβαίνει να γίνει εμπειρία, γιατί πρώτα πρέπει να περάσει από επιτροπή ελέγχου.

Από το πάθος στη δυσανεξία

Η φράση «μέχρι να το μισήσεις» δεν είναι τυχαία. Υποδηλώνει την εξάντληση του ενθουσιασμού, που συχνά μετατρέπεται σε απογοήτευση.

Όταν έχεις μάθει να ζεις με ένταση, η ηρεμία μοιάζει με απουσία. Και τότε, εκεί που η οικειότητα θα μπορούσε να γίνει βάθος, γίνεται πληγή.

Γι’ αυτό το trend αυτό αγγίζει τόσο κόσμο. Γιατί περιγράφει με χιούμορ αυτό που πολλοί ζουν σιωπηλά: το συναισθηματικό burnout των σχέσεων.

Το “Date till you hate” είναι το αντίστοιχο του “δουλεύω μέχρι να εξαντληθώ” — απλώς στο πεδίο των συναισθημάτων.





Κουραζόμαστε να γνωρίζουμε, να εξηγούμε, να αποχαιρετούμε. Κουραζόμαστε να αρχίζουμε από την αρχή. Κι όμως, συνεχίζουμε. Γιατί η ελπίδα πως “ίσως αυτή τη φορά να είναι αλλιώς” δεν σβήνει ποτέ.

Μήπως δεν είμαστε ρηχοί — απλώς εξαντλημένοι;

Ίσως η γενιά του “Date till you hate” να μην είναι τόσο ανέμελη όσο δείχνει. Ίσως απλώς να έχει κουραστεί από την απογοήτευση. Από τις υποσχέσεις που δεν τηρήθηκαν, από τους ανθρώπους που εξαφανίστηκαν χωρίς λόγο, από το “δεν είμαι έτοιμος για σχέση” που ειπώθηκε λίγο πριν τα πράγματα γίνουν αληθινά.

Γι’ αυτό και οι σχέσεις μοιάζουν με δοκιμαστικό πρόγραμμα: κανείς δεν αγοράζει τη συνδρομή.

Όμως, όσο κι αν προσπαθούμε να κρατήσουμε τις αποστάσεις, πάντα θα υπάρχει ένα κομμάτι μέσα μας που λαχταρά κάτι αληθινό.

Κάτι που δεν θα βασίζεται στο “μέχρι να” αλλά στο “παρά τα”. Παρά την κούραση, παρά τους φόβους, παρά την εποχή.

Η ανάγκη για επανεκκίνηση

Αργά ή γρήγορα, έρχεται η στιγμή που κουράζεσαι να κουράζεσαι. Που δεν θέλεις άλλο παιχνίδι, ούτε άλλη προσωρινότητα. Που νοσταλγείς τη σταθερότητα που κάποτε φοβόσουν, και ψάχνεις πια κάτι που να έχει ρίζα.

Και τότε, εκεί ανάμεσα στο τελευταίο “καληνύχτα” ενός chat και στο πρώτο “τι κάνεις” κάποιου νέου ανθρώπου, κάτι αλλάζει. Δεν ψάχνεις πλέον να ενθουσιαστείς. Ψάχνεις να νιώσεις ηρεμία.

Το πραγματικό αντίθετο του «Date till you hate» δεν είναι το “Date till you love”. Είναι το “Stay till you’re calm” — μείνε μέχρι να νιώσεις ότι δεν χρειάζεται να αποδεικνύεις τίποτα.

Γιατί στο τέλος, όλοι ψάχνουμε το ίδιο

Πίσω από τα trends, τις εφαρμογές, τα hashtags και τα αστεία, όλοι θέλουμε το ίδιο: να μας αγαπήσουν χωρίς ημερομηνία λήξης.

Να μπορούμε να πούμε “είμαι εδώ” και να το εννοούμε. Να μην χρειάζεται να φεύγουμε κάθε φορά που τα πράγματα γίνονται κανονικά.

Κι αν κάτι αξίζει να κρατήσουμε από αυτό το viral φαινόμενο, είναι πως κανένα trend δεν μπορεί να αντικαταστήσει την ανάγκη του ανθρώπου για αληθινή σύνδεση.

Το φλερτ μπορεί να αλλάζει μορφές, αλλά η ουσία του μένει ίδια: η αναζήτηση εκείνου του βλέμματος που θα μας σταματήσει για λίγο από το ατελείωτο scrolling της ζωής.



Το Wolt Market επανασυστήνεται ως πλήρες ψηφιακό σούπερ μάρκετ

Wolt Market

**Ποιότητα,
ποικιλία και
ευκολία στην
πόρτα σου.**



Το Wolt Market εισέρχεται σε μια νέα εποχή, επανασυστήνεται με φρέσκια ταυτότητα και εξελίσσεται σε ένα πλήρες ψηφιακό σούπερ μάρκετ, που συνδυάζει ποικιλία, ποιότητα και προσιτές τιμές. Η αλλαγή αυτή δεν αφορά μόνο την εικόνα, αλλά και τη συνολική εμπειρία αγορών μέσα από την πλατφόρμα της Wolt.

Με νέα, πράσινη ταυτότητα που αναδεικνύει τη φρεσκάδα και τη σύνδεση με την τοπική παραγωγή, το Wolt Market δίνει έμφαση στα φρέσκα προϊόντα – φρούτα, λαχανικά, κρέας, ψάρι και ψωμί – προσθέτοντας περισσότερες premium και βιολογικές επιλογές. Παράλληλα,

εγκαινιάζει την εγγύηση φρεσκάδας Freshness Guaranteed, με άμεση επιστροφή χρημάτων σε περίπτωση που η ποιότητα δεν ανταποκρίνεται στις προσδοκίες.

Το Wolt Market φέρνει επίσης κοντά στους καταναλωτές γνωστά brands και γεύσεις πόλης, όπως Alea Brewery, Monokeros Bakery, Μπούμπας Κρέατα, Holy Llama, Samba, Zuccherino, καθώς και Kollektiva, Γαλακτοπωλείο του Χατζή και Da Cristo.

Όπως δήλωσε ο Αθανάσιος Μπιλάλης, Global Head του Wolt Market, στόχος είναι «το Wolt Market να αποτελέσει τον πιο αξιόπιστο προορισμό για τα εβδομαδιαία ψώνια, στηρίζοντας παράλληλα τις πόλεις και τους ανθρώπους που τις κάνουν μοναδικές».

Με 12 καταστήματα σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Πάτρα και Ηράκλειο, το Wolt Market επαναπροσδιορίζει το online grocery – πιο αυθεντικό, πιο τοπικό και πιο φρέσκο από ποτέ.

MODEL CASTING CALL BY COLGATE

Η Colgate, χορηγός του MadWalk 2025 by Three Cents, και το Mad παρουσιάζουν για δεύτερη χρονιά το project Model Casting Call by Colgate, δίνοντας την ευκαιρία σε νέα πρόσωπα να περπατήσουν στο catwalk του μεγαλύτερου fashion & music show της χρονιάς, στις 26 Νοεμβρίου στο Tae Kwon Do.

Όσοι αγαπούν τη μόδα και το modeling μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή έως τη Δευτέρα 3 Νοεμβρίου στο www.madwalk.gr. Από τις συμμετοχές θα επιλεγούν 300 υποψήφιοι που θα λάβουν μέρος στο casting στην Αθήνα, σε ημερομηνία που θα ανακοινωθεί.

Με την καθοδήγηση των fashion heroes Αθηνά Κλήμη και Dr. Chris, οι συμμετέχοντες θα περπατήσουν μπροστά στην κριτική επιτροπή, η οποία αποτελείται από τον σχεδιαστή Σωτήρη Γεωργίου, τον Κώστα Ζήση (Fashion Director του MadWalk 2025 by Three Cents) και τη Νεφέλη Θεοδότη (Χορογράφος & Creative Director του show).

Στο τέλος του Model Casting Call by Colgate, 15 – 20 φιναλίστ θα περάσουν στην τελική φάση, ενώ δύο νικητές θα ζήσουν τη μοναδική εμπειρία του catwalk στο κορυφαίο fashion event της χρονιάς.

Δείτε το trailer της ενέργειας [εδώ](#).



Flow, Incubation και Shower Effect: Πώς συνεργάζονται για τις καλύτερες ιδέες!



Πόσες φορές σου έχει τύχει να σκέφτεσαι έντονα ένα πρόβλημα, να το αφήνεις στην άκρη, και ξαφνικά κάποια στιγμή — ενώ κάνεις ντους ή περπατάς — να βλέπεις τη λύση να ξεπροβάλλει; Αυτή η διαδικασία δεν συμβαίνει τυχαία. Επιστήμονες την έχουν συνδέσει με φαινόμενα όπως Flow, Incubation (επώαση) και Shower Effect. Κάθε ένα από αυτά συμβαίνει σε διαφορετικό στάδιο της δημιουργικής διαδικασίας, αλλά μαζί μπορούν να εξηγήσουν πώς γεννάμε τις καλύτερες ιδέες όταν δεν πιέζουμε τον εαυτό μας.

Flow: Βουτιά στην εργασία

Ο όρος Flow εισήχθη από τον ψυχολόγο Mihály Csíkszent-mihályi για να περιγράψει μια κατάσταση όπου ένα άτομο είναι πλήρως απορροφημένο από μια δραστηριότητα. Χαρακτηριστικά του flow είναι: έντονη συγκέντρωση, αίσθηση ελέγχου πάνω στη δραστηριότητα, απώλεια αίσθησης του χρόνου. Η κατάσταση του flow εμφανίζεται όταν οι δεξιότητές μας ταιριάζουν με την πρόκληση της δραστηριότητας — δηλαδή, όταν κάτι δεν είναι ούτε πολύ εύκολο ούτε πολύ δύσκολο.

Επώαση (Incubation) και Mind Wandering: Πώς αναδύονται οι ιδέες

Το φαινόμενο της επώασης αναφέρεται στην περίοδο κατά την οποία ένα πρόβλημα αποσύρεται από τη συνειδητή σκέψη — δηλαδή σταματάς να το δουλεύεις ενεργά — και το μυαλό συνεχίζει να το επεξεργάζεται “υπογείως”.

Το Mind wandering — που είναι οι στιγμές που ο νους “περιπλανιέται” χωρίς άμεση εστίαση — έχει συνδεθεί με αυξημένη δημιουργικότητα ειδικά κατά την περίοδο της επώασης. Μια έρευνα με 85 συμμετέχοντες έδειξε ότι τα άτομα με περισσότερη συνειδητή “πλάνη του νου” κατά την επώαση είχαν καλύτερη απόδοση σε δημιουργικές εργασίες, ιδιαίτερα όταν έπρεπε να παράγουν πρωτότυπες ιδέες σε γνωστά προβλήματα.

Σε άλλη μελέτη (Irving, McGrath, Flynn, Glasser & Mills, 2022) που χρησιμοποιεί τον όρο The Shower Effect, ερευνήθηκε πώς δραστηριότητες με μέτριο ενδιαφέρον, όπως το ντους ή το περπάτημα, που δεν απαιτούν πλήρη προσοχή, ευνοούν την περιπλάνηση του νου και προάγουν δημιουργικές ιδέες όταν συνδυάζονται με επώαση.



Μια αποδοτική συνεργασία

Η δημιουργική διαδικασία δεν είναι μονοδιάστατη· συχνά χρειάζεται να εναλλάσσουμε στιγμές έντονης συγκέντρωσης με διαλείμματα, ώστε το μυαλό μας να δουλεύει καλύτερα και να βρίσκει πρωτότυπες λύσεις. Τα φαινόμενα Flow, Incubation και Shower Effect συνεργάζονται αρμονικά για να μας βοηθήσουν σε αυτό.

Flow: Όταν εργάζεσαι ενεργά πάνω σε ένα πρόβλημα ή έργο, με στόχο και προκλήσεις κατάλληλες για τις δεξιότητές σου. Εδώ παράγεις ιδέες, πειραματίζεσαι.

Incubation και Mind Wandering: Όταν δεν προσπαθείς άλλο και κάνεις ένα διάλειμμα. Εδώ το μυαλό “δουλεύει” στο παρασκήνιο, ειδικά αν κάνεις παράλληλα μια μέτρια ενδιαφέρουσα, μη απαιτητική δραστηριότητα.

Shower Effect: Όταν είσαι στο ντους, πας μια βόλτα ή κάνεις δραστηριότητες που δεν απαιτούν πλήρη προσοχή, μπορείς να ξαναδείς το πρόβλημα από άλλη οπτική.

Ναι μεν, αλλά...

Το mind wandering δεν οδηγεί πάντα σε πρωτότυπες ιδέες. Σε εργασίες που απαιτούν συνεχή εστίαση, συνεργασία ή αυστηρά deadlines, η “πλάνη του νου” μπορεί να μη φέρει το επιθυμητό αποτέλεσμα. Ειδικότερα, όταν η δραστηριότητα κατά το διάλειμμα είναι είτε πολύ βαρετή είτε πολύ απαιτητική, τα οφέλη μειώνονται.

Δεν υπάρχει μια “μαγική συνταγή” που να εγγυάται ότι κάθε φορά που κάνεις ντους ή διαλείμματα, θα έρθει

μια ιδέα. Η δημιουργικότητα εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως το αν έχεις δουλέψει ήδη πάνω στο πρόβλημα, τη διανοητική σου κατάσταση, το περιβάλλον και το πόση πίεση δέχεσαι.



3^ο ΣΥΝΕΔΡΙΟ
EFFECTIVE DIALOGUE
@ the crossroads
Σωστή πληροφόρηση σημαίνει σωστές αποφάσεις

6 Νοεμβρίου 2025

Stelios Foundation Conference Hall

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΕΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

sympraxis
TEAM

stelios
STELIOS FOUNDATION
www.steliosfoundation.gr

3ο Συνέδριο Effective Dialogue @ the Crossroads

Περισσότεροι από 50 εξέχοντες ομιλητές από τον επιχειρηματικό, ακαδημαϊκό και θεσμικό χώρο συμμετέχουν στο 3ο Συνέδριο Effective Dialogue @ the Crossroads, που θα πραγματοποιηθεί στις 6 Νοεμβρίου 2025 στο Stelios Foundation Conference Hall, στην Πλάκα.

Το συνέδριο φέρνει στο επίκεντρο τον ουσιαστικό διάλογο για τη βιωσιμότητα, αναδεικνύοντας τη σημασία της επικοινωνίας και της συνεργασίας των ενδιαφερόμενων μερών στη διαμόρφωση πολιτικών και δράσεων για ένα πιο βιώσιμο μέλλον.

Μέσα από μια σειρά θεματικών πάνελ, οι συμμετέχοντες θα εξετάσουν ζητήματα που αφορούν: την πορεία προς την απανθρακοποίηση έως το 2040, την ανθεκτικότητα στην κλιματική αλλαγή, την εξέλιξη του ESG, την οικοδόμηση εμπιστοσύνης ανάμεσα σε επιχειρήσεις και κοινωνία, αλλά και το αν η τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να αποτελέσει σύμμαχο της αειφορίας.

Μεταξύ των συμμετεχόντων ξεχωρίζουν εκπρόσωποι μεγάλων εταιρειών όπως οι TÜV AUSTRIA Hellas, DI-MAND, Henkel Consumer Brands, NOVA, OTE, HELLENiQ ENERGY, Pharmathen, TITAN, EY, Alpha Bank, Motor Oil Hellas, θεσμικοί φορείς, καθώς και οργανισμοί όπως το CSR HELLAS, το UN Global Compact Network Greece και η Greenpeace.

Σε μια εποχή που η περιβαλλοντική κρίση και η κοινωνική ανισότητα δοκιμάζουν τα όρια αντοχής μας, το 3ο Effective Dialogue @ the Crossroads επιχειρεί να μετατρέψει τη συζήτηση σε πράξη — αποδεικνύοντας ότι η ουσιαστική επικοινωνία μπορεί να γίνει μοχλός αλλαγής.

Όμιλος ΔΕΗ: Έναρξη κατασκευής νέου σταθμού αποθήκευσης ενέργειας (BESS) στο Αμύνταιο



Ο Όμιλος ΔΕΗ συνεχίζει τις επενδύσεις του στον κρίσιμο τομέα της αποθήκευσης ενέργειας, με την έναρξη κατασκευής ενός νέου Σταθμού Ηλεκτροχημικής Αποθήκευσης Ενέργειας (BESS) στο Αμύνταιο, στην περιοχή του ΑΗΣ Αμυνταίου.

Ο νέος σταθμός, που υλοποιείται από τη ΔΕΗ Ανανεώσιμες, θα αποτελείται από μπαταρίες συνολικής εγκατεστημένης ισχύος 50 MW και χωρητικότητας 200 MWh, με δυνατότητα τροφοδότησης του συστήματος ηλεκτρικής ενέργειας με 50 MW για 4 ώρες.

Θα χρησιμοποιεί υγρόψυκτες συστοιχίες μπαταριών τεχνολογίας LFP, που εξασφαλίζουν μέγιστη ενεργειακή απόδοση και ασφάλεια λειτουργίας.

Το έργο στο Αμύνταιο έρχεται να προστεθεί σε δύο ακόμα σταθμούς αποθήκευσης που κατασκευάζονται στη Δυτική Μακεδονία (ΑΗΣ Καρδιάς και ΑΗΣ Μελίτης), συνολικής ισχύος 98 MW.

Όπως ανέφερε ο Κωνσταντίνος Μαύρος, Αναπληρωτής Διευθύνων Σύμβουλος ΑΠΕ Ομίλου ΔΕΗ, «οι επενδύσεις αποθήκευσης ενέργειας θα καθορίσουν το μέλλον του ενεργειακού μας συστήματος, διασφαλίζοντας τη μέγιστη αξιοποίηση των Ανανεώσιμων Πηγών Ενέργειας και την ευστάθεια του δικτύου τόσο στην Ελλάδα όσο και στην Ευρώπη».

Οι πιο ακριβοί δρόμοι της Ευρώπης το 2025

Κάθε τετραγωνικό μέτρο - συνώνυμο κύρους



Σε ορισμένες πόλεις της Ευρώπης, η κατοικία είναι σύμβολο κύρους, κοινωνικής θέσης και διαχρονικού πλούτου. Μια διεύθυνση μπορεί να καθορίσει το ποιος είσαι, ποιοι σε περιβάλλουν και τι εκπροσωπείς. Το 2025, καθώς η αγορά ακινήτων στην Ευρώπη ανακάμπτει δυναμικά μετά από μια δεκαετία αναταράξεων, οι «χρυσές διευθύνσεις» επανέρχονται στο επίκεντρο. Από το Μονακό έως το Λονδίνο και το Παρίσι, αυτοί είναι οι δρόμοι όπου η αξία ενός τετραγωνικού μέτρου ξεπερνά κάθε φαντασία.

Avenue Princesse Grace, Μονακό **Η απόλυτη διεύθυνση της χλιδής**

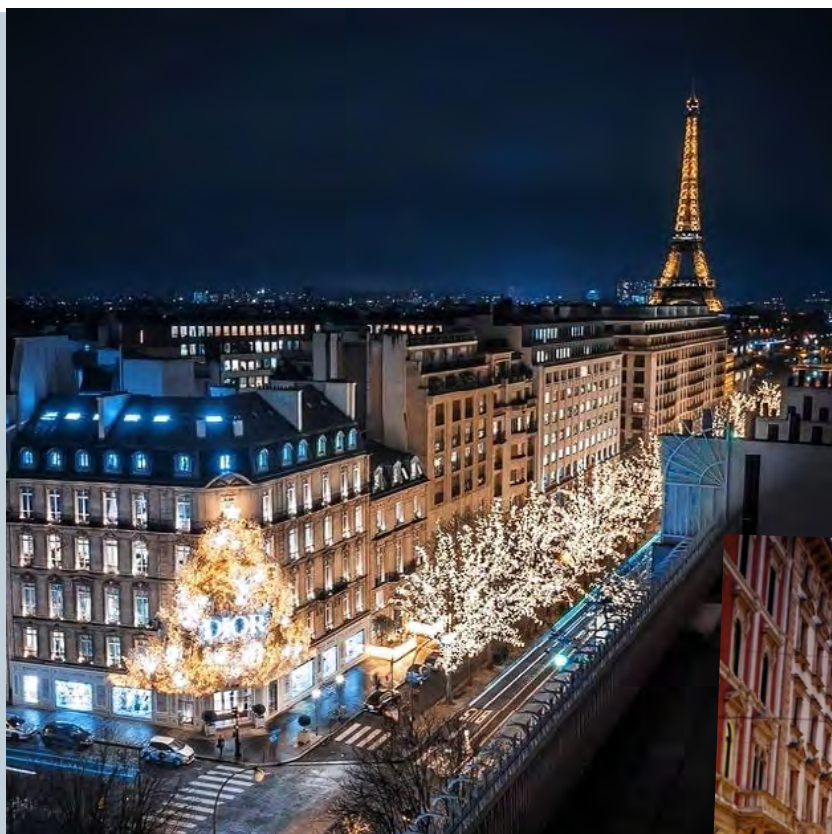
Η λεωφόρος Πριγκίπισσας Γκρέις στο Μονακό παραμένει, για ακόμη μια χρονιά, η πιο ακριβή διεύθυνση όχι μόνο της Ευρώπης αλλά και του κόσμου. Με θέα στο Larvotto Beach και το γαλάζιο της Μεσογείου, κάθε μέτρο γης σε αυτό το μικροσκοπικό πριγκιπάτο έχει ανυπολόγιστη αξία. Σύμφωνα με τη Savills (2025), η μέση τιμή κατοικίας στο Μονακό ξεπερνά τα 51.000 € ανά τ.μ., ενώ στα νέα

παραθαλάσσια projects –όπως το φουτουριστικό Mareterra, που δημιουργήθηκε κυριολεκτικά πάνω στη θάλασσα– το κόστος αγγίζει τα 120.000 € ανά τ.μ..

Το Μονακό είναι μια αγορά μοναδική: μικρή, κλειστή και υπερπολυτελής. Η προσφορά είναι σχεδόν μηδενική και κάθε νέο διαμέρισμα αντιμετωπίζεται ως συλλεκτικό κομμάτι. Η αξία του δεν μετριέται σε μέτρα, αλλά σε κύρος.

Avenue Montaigne, Παρίσι **Η παριζιάνικη αριστοκρατία της πολυτέλειας**

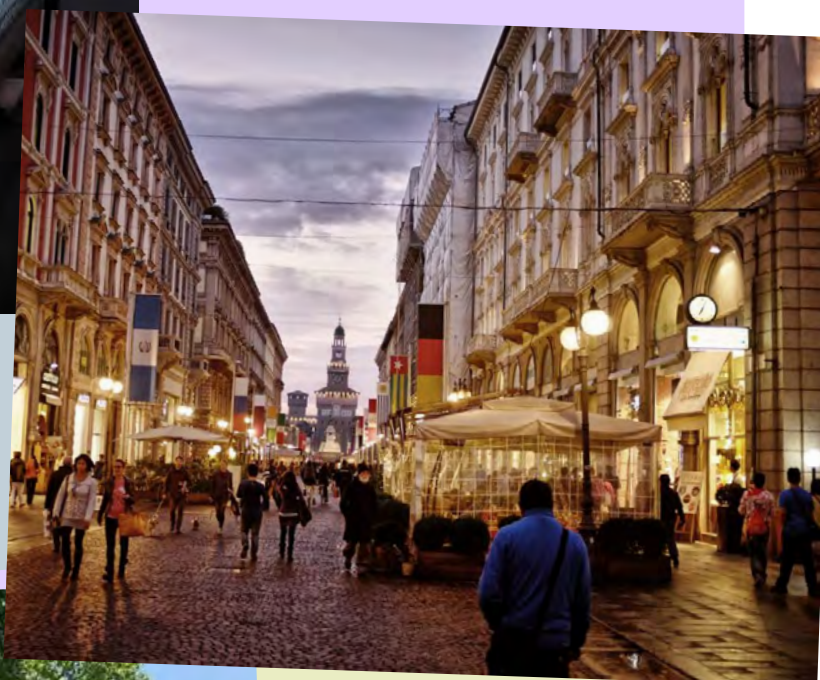
Στο «Χρυσό Τρίγωνο» του Παρισιού, ανάμεσα στα Ηλύσια Πεδία και τον Σηκουάνα, η Avenue Montaigne είναι κάτι περισσότερο από λεωφόρος. Είναι το απόλυτο fashion statement – ο δρόμος όπου οι οίκοι Dior, Chanel και Givenchy συνυπάρχουν με ιστορικά κτίρια, παλαιά αρχοντικά και πολυτελή ρετιρέ με θέα στον Πύργο του Αιφελ.



και κατοικίες δισεκατομμυριούχων.

Σύμφωνα με το Property Reporter (2025) και την Knight Frank, οι τιμές στα ακίνητα της οδού φτάνουν τις £43.000 ανά τ.μ. (περίπου 50.000 € ανά τ.μ.), ενώ οι συνολικές αξίες πώλησης ξεπερνούν σε κάποιες περιπτώσεις τα 100 εκατομμύρια λίρες.

Εδώ συναντάται η απόλυτη ιδιωτικότητα μέσα στην καρδιά της βρετανικής πρωτεύουσας. Δεν είναι τυχαίο ότι οι ιδιοκτήτες περιλαμβάνουν ολιγάρχες, επιχειρηματίες τεχνολογίας και μέλη βασιλικών οικογενειών.



Το 2025, σύμφωνα με τη Meilleurs Agents και Le Monde Immobilier, οι τιμές κατοικιών στην περιοχή κινούνται γύρω στα 17.000 € ανά τ.μ., ενώ τα σπάνια ακίνητα υψηλής αισθητικής ξεπερνούν τα 40.000–60.000 € ανά τ.μ..

Η Montaigne είναι η καρδιά της γαλλικής πολυτέλειας – εκεί όπου η μόδα, η ιστορία και η αρχιτεκτονική συναντιούνται.



Kensington Palace Gardens, Λονδίνο Το "Billionaires' Row" της Ευρώπης

Στο Λονδίνο, παρά τις οικονομικές διακυμάνσεις και το Brexit, η Kensington Palace Gardens παραμένει το απόλυτο σύμβολο πλούτου. Πίσω από τις σιδερένιες πύλες της, βρίσκονται βικτωριανά αρχοντικά, πρεσβείες

Via Montenapoleone, Μιλάνο

Η ιταλική σχολή του στιλ

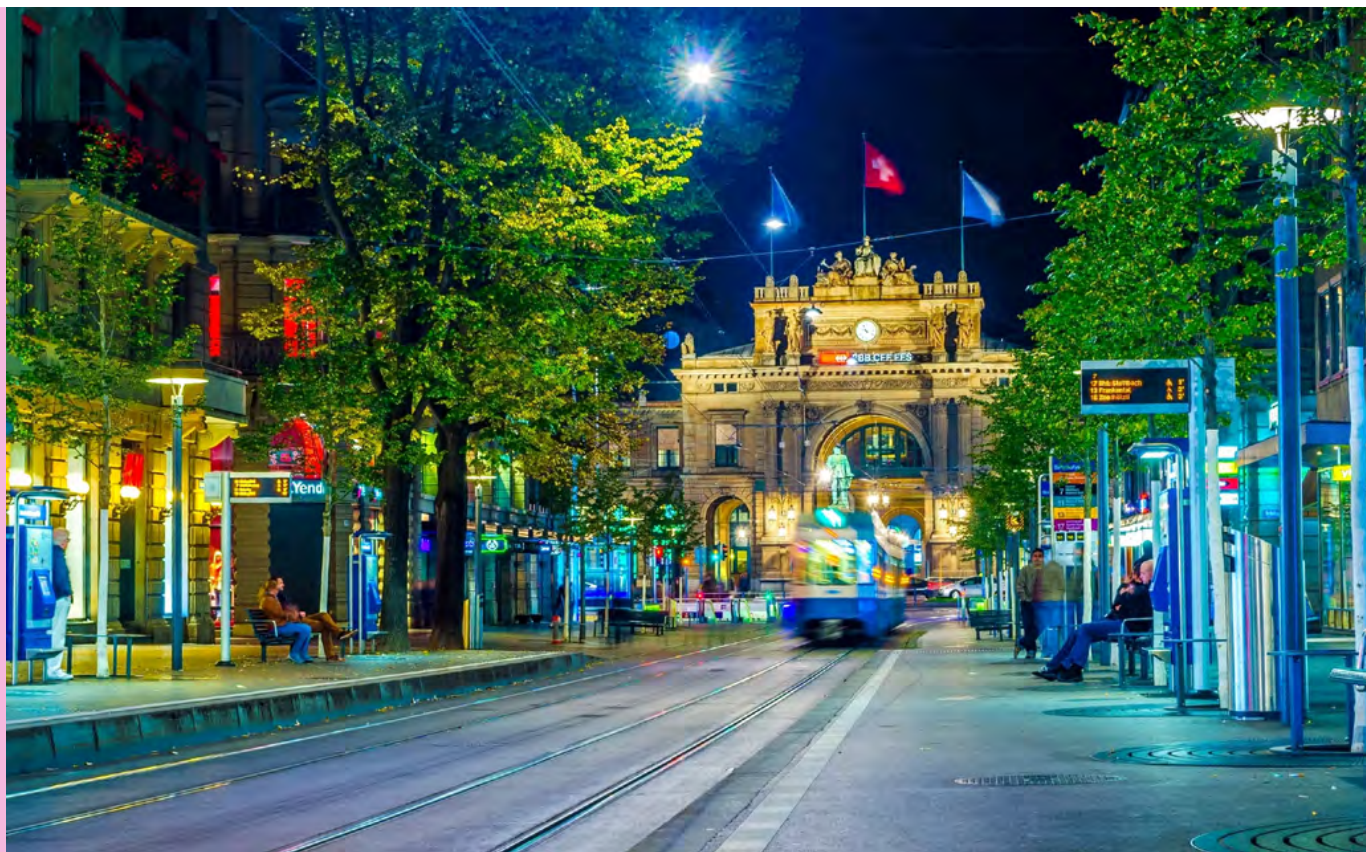
Στο κέντρο της ιταλικής πρωτεύουσας της μόδας, η Via Montenapoleone αντιπροσωπεύει την πεμπτουσία του ιταλικού dolce vita.

Γνωστή για τις μπουτίκ των Gucci, Prada και Bulgari, είναι επίσης μία από τις πιο ακριβές περιοχές κατοικίας στην Ιταλία.

Σύμφωνα με τη Global Property Guide (2025), τα ακίνητα στα παρακείμενα palazzi αγγίζουν τα 20.000 € ανά τ.μ., ενώ σπάνια

ρετιρέ σε ιστορικά κτίρια πωλούνται προς 30.000 € ανά τ.μ. και άνω.

Η μιλανέζικη κομψότητα, η κεντρική τοποθεσία και η πολιτισμική αίγλη δημιουργούν ένα μείγμα που δύσκολα αντιγράφεται.



Bahnhofstrasse, Ζυρίχη **Η ασφάλεια του πλούτου**

Η Ελβετία δεν θα μπορούσε να λείπει από αυτή τη λίστα. Η Bahnhofstrasse στη Ζυρίχη, γνωστή για τις τράπεζες και τα πολυτελή κοσμηματοπωλεία της, φιλοξενεί και μερικά από τα πιο ακριβά διαμερίσματα της χώρας.

Το 2025, σύμφωνα με την UBS Global Wealth Report, οι

τιμές κυμαίνονται γύρω στα 27.000 € ανά τ.μ., με τις πιο περιζήτητες κατοικίες να ξεπερνούν τα 35.000 € ανά τ.μ.

Τι κοινό έχουν οι πιο ακριβοί δρόμοι της Ευρώπης

Τοποθεσία: Θέα, πρόσβαση και αίσθηση ασφάλειας που δύσκολα αντιγράφεται.

Περιορισμένη προσφορά: Ελάχιστα διαθέσιμα ακίνητα, αυστηρή δόμηση.

Διεθνής ζήτηση: Οι περισσότεροι αγοραστές προέρχονται από τις ΗΠΑ, την Ασία και τη Μέση Ανατολή.

Ιστορικό κύρος: Κάθε δρόμος έχει ταυτότητα και ιστορία.

Τρόπος ζωής: Εστιατόρια, μπουτίκ, πολιτισμός και υψηλές υπηρεσίες.

Όταν η διεύθυνση είναι επένδυση

Η κατοχή ενός ακινήτου σε αυτές τις διευθύνσεις δεν είναι απλώς ζήτημα πολυτέλειας – είναι επένδυση κύρους και σταθερότητας. Στην Ευρώπη του 2025, όπου οι οικονομίες μεταβάλλονται και οι επενδυτές αναζητούν σταθερότητα, οι συγκεκριμένοι δρόμοι παραμένουν κάτι περισσότερο από γεωγραφικά σημεία στον χάρτη: είναι η ενσάρκωση του ευρωπαϊκού ονείρου για διαχρονική πολυτέλεια.





«NOMSFERATU» στο Θέατρο 104

Η M Productions παρουσιάζει τη νέα της θεατρική παραγωγή «Nomsferatu», βασισμένη στην εμβληματική ταινία Nosferatu του Φ. Β. Μουρνάου (1922), σε σκηνοθεσία και σενάριο του Johnny O.

Μετά τα sold out στο Θέατρο Φούνρος, η παράσταση μεταφέρεται στο Θέατρο 104 για δέκα μόνο παραστάσεις, κάθε Τετάρτη και Πέμπτη στις 21:00, από τις 2 Οκτωβρίου 2025.

Ο Johnny O διασκευάζει τον θρύλο του Κόμη Όρλοκ, παρουσιάζοντας μια αισθητικά τολμηρή και ειρωνικά σκοτεινή εκδοχή του μύθου του Δράκουλα — μια μαύρη κωμωδία που ισορροπεί ανάμεσα στον τρόπο και το χιούμορ, εμπνευσμένη από τη σιωπή και τον ρυθμό του βωβού κινηματογράφου.

Με έμφαση στη σωματική έκφραση και την κινησιολογία, και με τη συνδρομή των κινηματογραφικών προβολών του Γιάννη Καραπιπερίδη, η παράσταση μετατρέπει το θέατρο σε ένα υποβλητικό σκηνικό σκινών και ήχων, όπου το σινεμά και η σκηνή συνομιλούν ζωντανά.

Παίζουν: Johnny O, Γιώργος Ντούσης, Μαρία Μπαλούτσου, Εύη Κολιούλη, Χριστίνα Δενδρινού, Θανάσης Μεγαλόπουλος.

Θέατρο 104, Ευμολπιδών 41, Αθήνα
Κάθε Τετάρτη & Πέμπτη, 21:00
Nomsferatu | More.com
Πληροφορίες: 210 3455020
Διάρκεια: 70'

Το Σαπούνι



Η ομάδα Πλλατς επιστρέφει στο Θέατρο του Νέου Κόσμου με την παράσταση Το Σαπούνι, εμπνευσμένη από το ομώνυμο έργο του Φρανσίσ Πονζ — μια ωδή στην ελαφρότητα, την καθαρή σκέψη και την παράλογη ομορφιά της ύπαρξης.

Στο έργο, ένας άνθρωπος απομονώνεται για 25 χρόνια στο μπάνιο του, έχοντας στραμμένο το βλέμμα του σε ένα κομμάτι σαπούνι. Μέσα από αυτή τη φαινομενικά παράλογη πράξη, αναζητά το νόημα της ζωής, της σκέψης και της καθαρότητας.

Οι τέσσερις ερμηνευτές της παράστασης κινούνται ανάμεσα στο κωμικό και το βαθιά στοχαστικό, δημιουργώντας ένα επικοινωνιακό πείραμα που συνδυάζει ποίηση, φιλοσοφία και χιούμορ.

Σκηνοθεσία: Οδυσσέας Ζήκας

Παίζουν: Αναστάσης Γεωργούλας, Οδυσσέας Ζήκας, Κωνσταντίνος Μαυρόπουλος, Αρετή Πολυμενίδη

Με αποσπάσματα από το έργο του Φρανσίσ Πονζ σε μετάφραση Δημήτρη Δημητριάδη.

Μια χειροποίητη, πρωτότυπη παράσταση που μας θυμίζει πως η ποίηση μπορεί να κρύβεται και στα πιο απλά, καθημερινά πράγματα.

Θέατρο του Νέου Κόσμου (Κεντρική Σκηνή)
Κάθε Δευτέρα & Τρίτη στις 21:00
Εισιτήρια: more.com | nkt.gr

* Τερέζα Μπάουμ

Εκπαιδευτικός
Διευθύντρια (Neue Schule Athen)

ΕΙΝΑΙ ΔΥΣΚΟΛΟ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΓΟΝΙΟΣ;

Πρακτικές συμβουλές + απαντήσεις
σε καθημερινές απορίες και ανησυχίες

ΜΕΤΑΙΧΜΙΘ

Είναι δύσκολο να είσαι γονιός;

Επειδή γονιός δεν γεννιέσαι, αλλά γίνεσαι, το νέο βιβλίο της Τερέζας Μπάουμ έρχεται να γίνει ο πολύτιμος οδηγός κάθε μαμάς και μπαμπά που προσπαθεί — κάθε μέρα — να σταθεί στο ύψος του πιο απαιτητικού ρόλου της ζωής του.

Η συγγραφέας, μέσα από πρακτικά παραδείγματα, χιούμορ και πραγματικές ιστορίες, δίνει απαντήσεις σε καθημερινές απορίες που όλοι οι γονείς μοιράζονται: πώς να χειριστούμε την πρωινή προετοιμασία, τη χρήση κινητού, τη μελέτη στο σπίτι, την ώρα του ύπνου ή τους καβγάδες ανάμεσα στα αδέρφια.

Το βιβλίο απευθύνεται κυρίως σε γονείς παιδιών 3-12 ετών και αγγίζει με ευαισθησία θέματα όπως η αυτοπεποίθηση, το άγχος, οι φίλοι, τα όρια, αλλά και ο ρόλος του ίδιου του γονιού απέναντι στο παιδί.

Χωρίς θεωρίες και “πρέπει”, αλλά με ρεαλισμό, χιούμορ και κατανόηση, η Τερέζα Μπάουμ μας υπενθυμίζει πως το να είσαι γονιός δεν σημαίνει να είσαι τέλειος· σημαίνει να προσπαθείς — κάθε μέρα λίγο καλύτερα.

Σύντομη ιστορία της Ιαπωνίας

LESLEY DOWNER

Σύντομη ιστορία της Ιαπωνίας

Μετάφραση: Γιάννης Στάμος



Από τους σαμουράι και τις γκέισες μέχρι τα άνιμε και τα βιντεοπαιχνίδια, η Ιαπωνία παραμένει μια χώρα που γοητεύει και εμπνέει. Η Lesley Downer, με τη λογοτεχνική ματιά και τη βαθιά γνώση της ιαπωνικής κουλτούρας, υπογράφει μια συναρπαστική αφήγηση για την πορεία ενός λαού που κατόρθωσε να συνδυάσει την παράδοση με τον εκσυγχρονισμό, χωρίς να χάσει την ταυτότητά του.

Μέσα από τις σελίδες του βιβλίου, ο αναγνώστης ταξιδεύει από την εποχή των αυτοκρατόρων και των πολεμάρχων έως τη σύγχρονη Ιαπωνία των τεχνολογικών θαυμάτων, γνωρίζοντας πρόσωπα και γεγονότα που διαμόρφωσαν μια από τις πιο ξεχωριστές κουλτούρες του πλανήτη.

Πλούσιο σε πληροφορίες, αλλά γραμμένο με αφηγηματική ζωντάνια, το βιβλίο της Downer δεν είναι απλώς ιστορία — είναι πραγματικό ταξίδι στην ψυχή ενός πολιτισμού που συνδυάζει πειθαρχία, ομορφιά και ευαισθησία.

Ένα βιβλίο που διαβάζεται σαν μυθιστόρημα και φωτίζει τη διαχρονική γοητεία της Χώρας του Ανατέλλοντος Ηλίου.

quote of the day

LOVE DOESN'T FADE WHEN THE SPARK
ENDS; IT BEGINS WHEN THE SPARK
SETTLES

Σήμερα
γιορτάζουν!
Αβέρκιος,
Αβερκία



22 Οκτωβρίου

- › International Stuttering Awareness Day
- › Medical Assistant Day
- › National Make a Dog's Day
- › Scar Appreciation Day
- › National Nut Day
- › National Color Day
- › Smart is Cool Day