

ΚΑΘΑΡΟ ΣΑΝ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ



Ανέγγιχτο
Ελαφρύ
Ισορροπημένο

Κατευθείαν από την πηγή μας

Πηγή: Κεφαλόβруσο, Πευκόφυτο Καστοριάς,
Όρος Γράμμος 1100μ.

ΨΗΦΙΑΚΟ ΞΕΣΚΟΝΙΣΜΑ: Η ΜΟΝΗ ΔΙΑΙΤΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΦΑΓΗΤΟ (ΑΛΛΑ ΚΑΝΕΙ ΚΑΛΟ ΣΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ)



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Πρόσφατα σκεφτόμουν αυτή τη φράση: «Δεν πληγώνομαι εύκολα, γιατί δεν συνδέομαι εύκολα». Ακούγεται σαν μια σούπερ-δύναμη, έτσι δεν είναι; Μια αόρατη πανοπλία που σε προστατεύει από το δράμα, την απόρριψη και τις νύχτες πάνω από ένα κουτί παγωτό αναρωτώμενος «γιατί».

Αν δεν αφήσεις τον άλλον να μπει στο σαλόνι της ψυχής σου, δεν μπορεί να σου σπάσει τα βάζα. Αν το «εμείς» παραμένει πάντα ένα ευγενικό «εγώ κι εσύ», τότε η απόσταση λειτουργεί σαν αλεξίσφαιρο γιλέκο. Και είναι αλήθεια· η μοναξιά, ή έστω η επιλεκτική συντροφικότητα, έχει μια ηρεμία. Μια ηρεμία που δεν την ταράζει κανείς.

Όμως, ας το δούμε λίγο πιο βαθιά...

Μήπως αυτή η έλλειψη σύνδεσης δεν είναι επιλογή, αλλά ένας υποσυνείδητος φόβος; Μήπως η πανοπλία μας είναι τόσο βαριά που, στην προσπάθειά μας να μην πονέσουμε, ξεχνάμε και πώς είναι να νιώθουμε;

Όταν «τσιγκουνευόμαστε» τη σύνδεση για να γλιτώσουμε τον πόνο, στην πραγματικότητα κάνουμε μια ανταλλαγή: δίνουμε την πιθανότητα της απόλυτης χαράς για την ασφάλεια της ουδετερότητας. Γιατί η αλήθεια είναι μία –και πονάει λίγο σαν τον σκέτο καφέ–: Δεν μπορείς να νιώσεις το 100% της αγάπης, αν δεν ρισκάρεις το 100% του πόνου.

Δεν λέω να ανοίξουμε την πόρτα μας στον καθένα. Η επιλεκτικότητα είναι δείγμα ωριμότητας. Αλλά αν το «δεν συνδέομαι» γίνει μόνιμη επωδός, τότε η ζωή αρχίζει να μοιάζει με ταινία που τη βλέπεις χωρίς ήχο. Όλα είναι εκεί, αλλά λείπει ο παλμός.

Μήπως, τελικά, το να πληγώνεσαι είναι το τίμημα που πληρώνεις για να είσαι ζωντανός; Μήπως η πραγματική δύναμη δεν είναι να είσαι άτρωτος, αλλά να ξέρεις ότι, ακόμα κι αν κάποιος σου σπάσει τα βάζα, εσύ έχεις τη δύναμη να μαζέψεις τα κομμάτια να τα ξανακολλήσεις ή ακόμα και να πάρεις καινούργια;

Tip of the Day: Μην φοβάσαι να «ξεκουμπώσεις» λίγο την πανοπλία σου σήμερα. Ξεκίνα με κάτι μικρό: μοιράσου μια αληθινή σκέψη σου με έναν άνθρωπο που εμπιστεύεσαι. Η σύνδεση δεν είναι αδυναμία, είναι η μόνη γέφυρα που μας βγάζει από την απομόνωση. Η συμβουλή μου; Say Yes στην εγγύτητα, ακόμα κι αν έχει ρίσκο!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Expert Hellas: Το πιο fun online κυνήγι προσφορών του χειμώνα μόλις ξεκίνησε!

Έναν διαφορετικό, απολαυστικό και άκρως διαδραστικό τρόπο για να ζεστάνει τον φετινό χειμώνα των online αγορών παρουσιάζει η Expert Hellas, λανσάροντας το Expert Snow Hunt – το πιο fun ψηφιακό κυνήγι προσφορών της σεζόν. Από τις 12 Ιανουαρίου έως και τις 28 Φεβρουαρίου, το website και τα social media της Expert Hellas μεταμορφώνονται σε έναν «χιονισμένο» ψηφιακό χάρτη, γεμάτο εκπλήξεις, παιχνίδι και πραγματικά οφέλη για τους καταναλωτές.

Το Expert Snow Hunt είναι ένα online «κυνήγι θησαυρού» με χειμερινό χαρακτήρα, που καλεί τους επισκέπτες να εντοπίσουν κρυμμένες νιφάδες χιονιού μέσα από banners, posts και επιλεγμένα προϊόντα στο expert-hellas.gr, αλλά και στα επίσημα social media της εταιρείας. Οι νιφάδες εμφανίζονται διακριτικά σε διαφορετικά σημεία, μετατρέποντας την πλοήγηση σε ένα παιχνίδι παρατηρητικότητας και εξερεύνησης.

Η συμμετοχή είναι απλή και επαναλαμβανόμενη, δίνοντας σε όλους ίσες ευκαιρίες. Κάθε Δευτέρα, οι συμμετέχοντες καλούνται να στείλουν στα social media της Expert Hellas τον αριθμό των νιφάδων που εντόπισαν την προηγούμενη εβδομάδα. Όσοι καταφέρουν να βρουν όλες τις κρυμμένες νιφάδες, κερδίζουν έκπτωση 10% για την επόμενη αγορά τους από το ηλεκτρονικό κατάστημα της Expert Hellas.

Το παιχνίδι, όμως, δεν σταματά εκεί. Κάθε εβδομάδα εμφανίζονται νέες νιφάδες, ενώ κάθε Δευτέρα πραγματοποιείται πλήρες refresh των εικαστικών, δίνοντας τη δυνατότητα σε νέους αλλά και παλιούς παίκτες να ξεκινήσουν ξανά από την αρχή. Με αυτόν τον τρόπο, το Expert Snow Hunt παραμένει φρέσκο, δυναμικό και ανοιχτό σε όλους καθ' όλη τη διάρκεια των χειμερινών εκπτώσεων, μέχρι και την ολοκλήρωσή του στις 2 Μαρτίου.

Με τη συγκεκριμένη ενέργεια, η Expert Hellas ενισχύει ουσιαστικά τη διαδραστική εμπειρία των online αγορών, αποδεικνύοντας ότι το e-commerce μπορεί να είναι όχι μόνο εύκολο και συμφέρον, αλλά και διασκεδαστικό.



Το παιχνίδι συνδυάζεται με πραγματικά προνόμια, επιβραβεύοντας την ενεργή συμμετοχή και μετατρέποντας τις εκπτώσεις σε εμπειρία.

Το μήνυμα είναι ξεκάθαρο: ο φετινός χειμώνας παίζεται online. Ξεκίνα το κυνήγι, βρες τις νιφάδες και κέρδισε!

Σημείωση: Η έκπτωση ισχύει αποκλειστικά για αγορές και πληρωμές που πραγματοποιούνται μέσω του e-shop της Expert Hellas, δεν εφαρμόζεται στα φυσικά καταστήματα, δεν συνδυάζεται με άλλες εκπτώσεις ή προωθητικές ενέργειες και εξαιρούνται προϊόντα που βρίσκονται ήδη σε προσφορά ή συγκεκριμένες κατηγορίες προϊόντων.

Ψηφιακό Ξεσκόνισμα: Η μόνη δίαιτα που δεν περιλαμβάνει φαγητό (αλλά κάνει καλό στο στομάχι)



Κάθε Ιανουάριο, η ιεροτελεστία είναι η ίδια: καθαρίζουμε τις ντουλάπες, πετάμε τα ληγμένα από το ψυγείο και υποσχόμαστε να προσέχουμε τι τρώμε. Υπάρχει όμως μια «αποθήκη» στη ζωή μας που παραμένει ασφυκτικά γεμάτη, σκονισμένη και απίστευτα τοξική, παρόλο που δεν πιάνει χώρο στο σπίτι μας: το κινητό μας.

Μετά τον καταιγισμό των γιορτινών ευχών, των «Year in Review» βίντεο και των αμέτρητων newsletters που υπόσχονται να μας σώσουν, το ψηφιακό μας αποτύπωμα μοιάζει με δωμάτιο που έχει να αεριστεί χρόνια. Ήρθε η ώρα για ένα Ψηφιακό Ξεσκόνισμα. Όχι γιατί είναι μόδα, αλλά γιατί η πνευματική μας διαύγεια το 2026 εξαρτάται από το πόσα «σκουπίδια» επιτρέπουμε να μπαίνουν στα μάτια μας κάθε πρωί.

Τι είναι το «Ψηφιακό Λίπος»;

Είναι εκείνες οι 4.500 ακατάστατες φωτογραφίες (οι 4.000 είναι screenshots που «ίσως χρειαστείς»), οι 15 εφαρμογές που κατέβασες και δεν άνοιξες ποτέ, και κυρίως, οι λογαριασμοί που ακολουθείς στα social media και σου προκαλούν ένα σφίξιμο στο στομάχι αντί για έμπνευση.

Στην ψυχολογία, αυτό ονομάζεται Digital Clutter (Ψηφιακή Ακαταστασία). Κάθε ειδοποίηση που αναβοσβήνει και

κάθε άχρηστο mail που έρχεται, καταναλώνει ένα μικρό κομμάτι της προσοχής σου. Όταν το «ξεσκόνισμα» λείπει, ο εγκέφαλος βρίσκεται σε μια διαρκή κατάσταση χαμηλού θορύβου που προκαλεί κούραση χωρίς προφανή λόγο.

Τα 3 Βήματα για το Μεγάλο Ξεσκόνισμα

Αν θέλετε το 2026 να «καλπάσετε» με καθαρό βλέμμα, πρέπει να πετάξετε το περιττό βάρος:

Η Στρατηγική του Unfollow (Χωρίς Ενοχές): Κάντε μια βόλτα στη λίστα των ανθρώπων που ακολουθείτε. Αν κάποιο προφίλ σας κάνει να νιώθετε «λίγοι», αν σας προκαλεί άγχος ή αν απλώς δεν θυμάστε γιατί το ακολουθήσατε, πατήστε το κουμπί. Δεν είναι προσωπικό, είναι θέμα πνευματικής υγιεινής.

Το «Νεκροταφείο» των Screenshots: Αφιερώστε 15 λεπτά (όσο πίνετε τον καφέ σας) για να διαγράψετε screenshots που δεν έχουν πια αξία. Είναι λυτρωτικό να βλέπεις τον αποθηκευτικό χώρο να μεγαλώνει και το χάος να μικραίνει.

Silence the Noise: Κλείστε τις ειδοποιήσεις από εφαρμογές που δεν είναι επείγουσες. Το κινητό πρέπει να είναι εργαλείο που χρησιμοποιείτε εσείς, όχι ένα μηχανήμα που σας φωνάζει κάθε φορά που κάποιος έκανε like σε μια φωτογραφία.



Γιατί το 2026 απαιτεί «Δίαιτα Πληροφορίας»;

Στη Χρονιά του Αλόγου, η ταχύτητα είναι δεδομένη. Αλλά ένα άλογο που τρέχει φορτωμένο με άχρηστα αντικείμενα, θα κουραστεί πριν το μεσημέρι. Η ελευθερία που αναζητάμε βρίσκεται στο να επιλέγουμε εμείς τι θα μπει στο «οπτικό μας πεδίο».

Το ψηφιακό ξεσκόνισμα δεν είναι μια τιμωρία όπου στερούμαστε την τεχνολογία. Είναι η τέχνη του να κρατάμε μόνο ό,τι προσθέτει αξία, ομορφιά ή γνώση στη ζωή μας. Είναι η απόφαση να αφήσουμε χώρο για τη Χειμερία Νάρκη που λέγαμε πριν, χωρίς να μας ενοχλεί το διαρκές «μπιπ» μιας οθόνης.

Λιγότερα Bytes, Περισσότερη Ζωή

Όταν καθαρίζεις το ψηφιακό σου περιβάλλον, συμβαίνει

κάτι μαγικό: αρχίζεις να παρατηρείς το φυσικό σου περιβάλλον. Οι άνθρωποι απέναντί σου γίνονται πιο ευκρινείς. Οι σκέψεις σου αποκτούν δικό τους ρυθμό, δεν είναι πια αντίλαλος των όσων διάβασες σε ένα scroll.

Φέτος, ας μην αφήσουμε τη σκόνη των pixels να καλύψει τα όνειρά μας. Καθαρίστε τις οθόνες σας, αδειάστε τα inbox σας και αφήστε χώρο για το «τίποτα». Εκεί, μέσα στο κενό, γεννιούνται οι πιο σπουδαίες ιδέες.



Ερώτηση της ημέρας: Ποια είναι η εφαρμογή που έχετε στο κινητό σας, δεν την χρησιμοποιείτε ποτέ, αλλά φοβάστε να τη διαγράψετε «μήπως και χρειαστεί»; Μήπως σήμερα είναι η μέρα που θα της πείτε αντίο;



Η ALTERLIFE πιστοποιείται από τον Great Place to Work

Η ALTERLIFE έλαβε επίσημα την Πιστοποίηση Great Place to Work®, μία από τις σημαντικότερες διεθνείς διακρίσεις για το εργασιακό περιβάλλον και την εταιρική κουλτούρα. Η πιστοποίηση βασίζεται αποκλειστικά στις αξιολογήσεις των ιδίων των εργαζομένων, γεγονός που την καθιστά ουσιαστική και ιδιαίτερα αξιόπιστη.

Στην ALTERLIFE, ο παλμός της ανάπτυξης δίνεται από τους 1.200 ανθρώπους της. Όπως σημειώνει ο Γεράσιμος Καρμίρης, Chief People & Transformation Officer της εταιρίας, «σε μια περίοδο μεγάλων επενδύσεων και εξέλιξης, η εμπειρία των ανθρώπων μας αποτελεί απόλυτη προτεραιότητα και είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ποιότητα των υπηρεσιών μας και την εμπειρία των μελών μας. Η πιστοποίηση αυτή επιβεβαιώνει ότι βαδίζουμε σωστά – μαζί».

Τα τελευταία χρόνια, η ALTERLIFE επενδύει στρατηγικά όχι μόνο σε υποδομές, τεχνολογία και νέα γυμναστήρια, αλλά και στη συνεχή ενδυνάμωση της ομάδας της.

Μέσα από εξειδικευμένα προγράμματα εκπαίδευσης, ευκαιρίες εσωτερικής ανέλιξης, κουλτούρα συνεργασίας και συμπερίληψης, καθώς και σαφή προσανατολισμό στο wellbeing, δημιουργεί ένα εργασιακό περιβάλλον που εξελίσσεται παράλληλα με την ανάπτυξή της.

Η πιστοποίηση Great Place to Work® αποτελεί έμπρακτη αναγνώριση μιας φιλοσοφίας που θέτει τους ανθρώπους στο επίκεντρο, επιβεβαιώνοντας ότι στην ALTERLIFE η επιτυχία χτίζεται συλλογικά.

Empower On with Campeón



Με τρεις εορταστικές εκδηλώσεις σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη και Λευκωσία ολοκληρώθηκε ο πρώτος κύκλος του προγράμματος ψηφιακών δεξιοτήτων Empower On with Campeón, που υλοποιήθηκε το 2025 με κεντρικό μήνυμα «Ψηφιακά δυνατοί σε κάθε ηλικία». Οι εκδηλώσεις πραγματοποιήθηκαν σε κλίμα χαράς, συγκίνησης και κοινωνικοποίησης, σηματοδοτώντας το τέλος μιας διαδρομής γνώσης και ενδυνάμωσης για περισσότερους από 200 συμμετέχοντες άνω των 60 ετών.

Το πρόγραμμα αποτελεί πρωτοβουλία της Campeón και έχει ως βασικό στόχο την εξοικείωση της τρίτης ηλικίας με τον ψηφιακό κόσμο, προσφέροντας πρακτικές δεξιότητες που ενισχύουν την αυτονομία, την αυτοπεποίθηση και την καθημερινή λειτουργικότητα. Ο πρώτος κύκλος συνδύασε θεωρητική γνώση και πρακτική εξάσκηση, καλύπτοντας τη χρήση smartphone και tablet, την ασφάλεια στο διαδίκτυο, εφαρμογές επικοινωνίας και social media, καθώς και την εξοικείωση με τις πλατφόρμες gov.gr και My Health.

Η υλοποίηση πραγματοποιήθηκε με την καθοδήγηση της People Behind, με τη συμμετοχή 10 Λεσχών Φιλίας και ΚΑΠΗ σε Ελλάδα και Κύπρο. Στο τέλος του προγράμματος, οι συμμετέχοντες έλαβαν πιστοποιητικό παρακολούθησης και ένα συμβολικό tech δώρο – ένα smartwatch – ως αναγνώριση της νέας τους ψηφιακής αυτονομίας.

Τα αποτελέσματα ήταν ιδιαίτερα ενθαρρυντικά: το 100% των συμμετεχόντων επιθυμεί τη συνέχιση του προγράμματος, ενώ το 95% θα το πρότεινε σε άλλα μέλη των Λεσχών του. Πρωτοβουλίες όπως το Empower On with Campeón επιβεβαιώνουν τη δέσμευση της Campeón σε δράσεις εταιρικής κοινωνικής ευθύνης με μετρήσιμο και διαχρονικό κοινωνικό αντίκτυπο.

The Psychology of Empty Spaces: Γιατί ο κενός χώρος κάνει comeback;



Το “γεμάτο” συχνά ταυτίζεται με το όμορφο: περισσότερα αντικείμενα, περισσότερες υφές, περισσότερα στοιχεία που γεμίζουν κάθε γωνιά του χώρου. Ωστόσο, τώρα βλέπουμε ότι ο κενός χώρος επιστρέφει, όχι ως μινιμαλισμός με την αυστηρή έννοια, αλλά ως συνειδητή επιλογή. Ο χώρος που αφήνει περιθώριο για ανάσα και κίνηση γίνεται και πάλι πολύτιμος, φέρνοντας ηρεμία και ισορροπία σε ένα περιβάλλον γεμάτο οπτικά ερεθίσματα.

Ο κενός χώρος ως ψυχολογική ανάγκη

Ο τρόπος που βιώνουμε τον χώρο είναι άρρηκτα συνδεδεμένος με τον τρόπο που λειτουργεί το νευρικό μας σύστημα. Σε μια καθημερινότητα γεμάτη ειδοποιήσεις, εικόνες και πληροφορία, το σπίτι καλείται να παίξει έναν νέο ρόλο: να αποσυμπιέσει.

Ο κενός χώρος λειτουργεί ως παύση. Μειώνει τη γνωστική υπερφόρτωση και δημιουργεί μια αίσθηση ελέγχου και καθαρότητας. Δεν είναι τυχαίο ότι οι χώροι που μας ηρεμούν περισσότερο δεν είναι απαραίτητα οι πιο “καλοσχεδιασμένοι”, αλλά εκείνοι που δεν μας ζητούν συνεχώς προσοχή.

Από την αισθητική της επίδειξης στην αισθητική της ανάσας

Για μεγάλο διάστημα, η διακόσμηση λειτουργούσε και ως δήλωση: προσωπικότητα, ταξίδια, αναφορές, τάσεις. Κάθε επιφάνεια έπρεπε να “λέει κάτι”.

Σήμερα, αυτή η ανάγκη για επίδειξη μοιάζει να υποχωρεί. Ο κενός χώρος δεν δηλώνει απουσία γούστου αλλά αυτοπεποίθηση.

Ο ρόλος του φωτός και των αναλογιών

Ο κενός χώρος αναδεικνύει ό,τι παραμένει. Το φως αποκτά πρωταγωνιστικό ρόλο, οι αναλογίες γίνονται πιο εμφανείς, τα υλικά μιλούν πιο καθαρά. Ένα μόνο αντικείμενο μπορεί να αποκτήσει βαρύτητα όταν δεν ανταγωνίζεται άλλα.

Αρχιτεκτονικά, αυτό μεταφράζεται σε καθαρές γραμμές, σωστές αποστάσεις και συνειδητές επιλογές. Διακοσμητικά, σημαίνει λιγότερα αντικείμενα με μεγαλύτερη σημασία.



Ο κενός χώρος ως πολυτέλεια

Σε μια εποχή υπερκατανάλωσης, ο κενός χώρος γίνεται πολυτέλεια. Όχι γιατί είναι ακριβός, αλλά γιατί προϋποθέτει επιλογή. Να μην γεμίσεις. Να αντισταθείς. Να αφήσεις χώρο για το ενδεχόμενο...

Όταν ο χώρος μας επιτρέπει να υπάρξουμε

Ο κενός χώρος δεν είναι ουδέτερος. Είναι ενεργός. Δημιουργεί συνθήκες παρουσίας. Επιτρέπει στον άνθρωπο να κινηθεί, να σταθεί, να σκεφτεί. Δεν επιβάλλει ρυθμό, δεν υπαγορεύει συμπεριφορά.

Ίσως γι' αυτό επιστρέφει. Όχι ως τάση, αλλά ως ανάγκη. Σε έναν κόσμο γεμάτο θόρυβο, ο άδειος χώρος γίνεται ουσιαστικό στοιχείο του σχεδιασμού.



Tips

Να επιλέγεις ένα σημείο κάθε φορά για να αφήσεις "άδειο": π.χ. μία γωνία ή ένα ράφι, αντί να προσπαθείς να απελευθερώσεις ολόκληρο το σπίτι ταυτόχρονα.

Δώσε έμφαση στη λειτουργικότητα: άδειος χώρος σημαίνει ότι μπορείς να τον χρησιμοποιήσεις όταν χρειάζεται, π.χ. για εργασία, διαλογισμό ή παιχνίδι με παιδιά.

Πειραματίσου με διαφορετικά επίπεδα ύψους: άφησε "ανοιχτό" δάπεδο ή επιφάνειες γύρω από έπιπλα, δημιουργώντας αίσθηση αναπνοής και κίνησης.

Χρησιμοποίησε διάφανα ή ημι-διάφανα στοιχεία (γυάλινα τραπέζια, διαχωριστικά) για να "αδειάζεις" οπτικά τον χώρο χωρίς να αφαιρείς αντικείμενα.

Ενσωμάτωσε φυσικά στοιχεία με μέτρο: ένα φυτό ή ένα αντικείμενο τέχνης μπορεί να αναδειχθεί καλύτερα όταν το περιβάλλον γύρω του είναι πιο ανοιχτό.

**"THIS IS NOT
JUST A DRINK.
THIS IS HELL.
CHEERS!"**

MICHELE MORRONE

HELL
ENERGY DRINK
hellenergy.com

Η HELL ENERGY συμπληρώνει 20 χρόνια επιτυχημένης πορείας

Η αμιγώς συγγαυτική εταιρεία ενεργειακών ποτών HELL ENERGY γιορτάζει την είσοδο του 2026 συμπληρώνοντας 20 χρόνια δυναμικής παρουσίας στη διεθνή αγορά. Ένα brand που ξεκίνησε το 2006 και μέσα σε δύο δεκαετίες εξελίχθηκε σε έναν από τους ισχυρότερους παίκτες του κλάδου, με δίκτυο διανομής σε περισσότερες από 60 χώρες και ηγετικές θέσεις σε πολλές από αυτές.

Με αφορμή την επέτειο, η HELL ENERGY παρουσίασε ένα επετειακό βίντεο υψηλών προδιαγραφών, το οποίο αφηγείται την πορεία της εταιρείας από τα πρώτα της βήματα έως τη σημερινή παγκόσμια αναγνώριση.

Πρωταγωνιστής της καμπάνιας είναι ο Michele Morrone, πρόσωπο της παγκόσμιας επικοινωνίας του brand, που ενσαρκώνει τη δυναμική, τη φιλοδοξία και τη διεθνή ταυτότητα της HELL ENERGY.

Σημαντικά ορόσημα της πορείας της εταιρείας περιλαμβάνουν τη χορηγική παρουσία στη Formula 1 με την ομάδα Williams, την ίδρυση του ιδιόκτητου εργοστασίου αλουμινένιων κουτιών QUALITY PACK το 2017, καθώς και τη μεγάλη επέκταση του εργοστασιακού συγκροτήματος στο Szikszó το 2024. Σήμερα, η παραγωγική δυναμικότητα της HELL ENERGY φτάνει τα 6 δισεκατομμύρια τελικά προϊόντα ετησίως.

Η 20ή επέτειος δεν αποτελεί απλώς μια αναδρομή, αλλά μια δήλωση συνέχειας. Γιατί για τη HELL ENERGY, αυτά τα 20 χρόνια είναι μόνο η αρχή.

Η Περιφέρεια Θεσσαλίας παρουσιάζει τα αποστάγματά της στην Αθήνα



Με τα αρώματα, τις γεύσεις και τις ιστορίες των αποσταγμάτων της «συστήνεται» ξανά η Θεσσαλία στο αθηναϊκό κοινό, μέσα από μια διπλή δράση εξωστρέφειας που διοργανώνει η Περιφέρεια Θεσσαλίας στο κέντρο της Αθήνας, από την Πέμπτη 15 έως και το Σάββατο 17 Ιανουαρίου.

Τα θεσσαλικά αποστάγματα, άρρηκτα συνδεδεμένα με τη γη, τους ανθρώπους και την παραγωγική ταυτότητα του τόπου, ταξιδεύουν στην καρδιά της πρωτεύουσας, αναδεικνύοντας την πολιτιστική τους αξία, την παράδοση που κουβαλούν και τη σύγχρονη δυναμική τους στη σημερινή αγροδιατροφή και επιχειρηματικότητα.

Την Πέμπτη 15 Ιανουαρίου, στις 18:30, στον χώρο εκδηλώσεων του Public Συντάγματος (Καραγεώργη Σερβίας 1, 5ος όροφος), θα πραγματοποιηθεί εκδήλωση με θέμα «Αποστάγματα και Υγεία. Η Θεσσαλική Τέχνη, η Παράδοση και τα Οφέλη τους», με τη συμμετοχή διακεκριμένων επιστημόνων, ειδικών και ανθρώπων του πολιτισμού.

Παράλληλα, την Παρασκευή 16 Ιανουαρίου στις 18:00 εγκαινιάζεται η έκθεση «Θεσσαλικά αποστάγματα» στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων του Μετρό Συντάγματος, η οποία θα λειτουργεί έως και το Σάββατο 17 Ιανουαρίου (12:00–19:00). Οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν την ιστορία, τις πρώτες ύλες, τους παραγωγούς και τη μοναδικότητα των θεσσαλικών αποσταγμάτων.

Εσύ θα έπαιρνες ένα κυβερνοκατοικίδιο;



Η τεχνολογία μπαίνει πλέον στα σπίτια και στη ζωή μας με πιο προσωπικό και ανθρώπινο τρόπο. Τα λεγόμενα «κυβερνοκατοικίδια» είναι ρομπότ συντροφιάς που προσφέρουν παρουσία, αλληλεπίδραση και στιγμές κοινής εμπειρίας για όλη την οικογένεια. Σε έναν κόσμο γεμάτο ψηφιακές υποχρεώσεις, αυτά τα μικρά ρομπότ φέρνουν έναν νέο τρόπο σύνδεσης, χωρίς να μπορούν φυσικά να αντικαταστήσουν τα ζωντανά κατοικίδια.

Η γέννηση των κυβερνοκατοικιδίων

Η ιδέα των κυβερνοκατοικιδίων ξεκίνησε πριν περίπου δύο δεκαετίες με το Sony Aibo, έναν ρομποτικό σκύλο που μπορούσε να αναγνωρίζει φωνές και κινήσεις, αντιδρώντας σαν ζωντανό κατοικίδιο. Το Aibo άνοιξε τον δρόμο για ρομπότ που δεν εξυπηρετούν μόνο πρακτικές ανάγκες, αλλά προσφέρουν και συναισθηματική παρουσία στο σπίτι.

Σήμερα, η τάση επανέρχεται με πιο εξελιγμένα μοντέλα, όπως το OLLOBOT, που παρουσιάστηκε πρόσφατα στην CES 2026 στο Λας Βέγκας. Σχεδιασμένο για οικογενειακό περιβάλλον, το OLLOBOT δίνει έμφαση στη συντροφικότητα, το χιούμορ και τη ζεστασιά, προσφέροντας αλληλεπίδραση και ψυχαγωγία πέρα από την καθαρά πρακτική χρήση.

Πώς λειτουργούν τα κυβερνοκατοικίδια

Αυτά τα ρομπότ διαθέτουν αισθητήρες και τεχνητή νοημοσύνη που τους επιτρέπουν να παρακολουθούν τη συμπεριφορά των ανθρώπων και να αντιδρούν ανάλογα. Μπορούν να προσεγγίσουν ένα παιδί που παίζει μόνο του, να συμμετάσχουν σε μικρές δραστηριότητες ή να προσδώσουν έναν “παράξενο ανθρώπινο” τόνο σε στιγμές χαλάρωσης.

Πολλά μοντέλα έχουν σχεδιαστεί για να ενισχύουν την οικογενειακή συνεργασία: παιχνίδια, προκλήσεις ή καθημερινές δραστηριότητες που απαιτούν συμμετοχή περισσότερων μελών, φέρνοντας τους ανθρώπους πιο κοντά.

Συντροφιά χωρίς υποχρεώσεις

Ένα σημαντικό πλεονέκτημα των κυβερνοκατοικιδίων είναι ότι προσφέρουν συντροφιά χωρίς τις καθημερινές απαιτήσεις ενός ζωντανού κατοικιδίου. Δεν χρειάζονται τροφή ή καθαρισμός, αλλά η αλληλεπίδραση μαζί τους δημιουργεί αίσθηση φροντίδας και συντροφικότητας. Αυτό τα καθιστά ιδιαίτερα ελκυστικά για πολύασχολες οικογένειες ή ηλικιωμένα μέλη του σπιτιού.

Αλλά...

Παρά τα πλεονεκτήματά τους, τα κυβερνοκατοικίδια δεν μπορούν να αντικαταστήσουν την ανθρώπινη επαφή, ούτε την επαφή με τα ζώα, και υπάρχει ο κίνδυνος υπερβολικής εξάρτησης από αυτά, ειδικά στα παιδιά ή τους ηλικιωμένους. Επιπλέον, σήμερα τα περισσότερα μοντέλα βρίσκονται ακόμα σε φάση παρουσίασης ή περιορισμένης διάθεσης, οπότε δεν είναι ευρέως προσβάσιμα στο κοινό.

Τα κυβερνοκατοικίδια ανοίγουν έναν νέο δρόμο για την τεχνολογία στο σπίτι, συνδυάζοντας ψυχαγωγία και συντροφικότητα. Προσφέρουν ευκαιρίες σύνδεσης και κοινής εμπειρίας, αλλά η χρήση τους απαιτεί επίγνωση των περιορισμών τους.



«Το Σπίτι μας Αλλάζει την πόλη»: Ένας χρόνος δράσεων με θετικό περιβαλλοντικό και κοινωνικό αποτύπωμα



Έναν ακόμη κύκλο ουσιαστικών παρεμβάσεων ολοκλήρωσε το 2025 το πρόγραμμα Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης «Το Σπίτι μας Αλλάζει την Πόλη» της Praktiker Hellas, επιβεβαιώνοντας στην πράξη ότι η βιωσιμότητα στις πόλεις δεν είναι θεωρία, αλλά αποτέλεσμα συνεργασίας, γνώσης και συμμετοχής.

Σε σύμπραξη με τη We4all, την εταιρεία ερευνών QED και τον Δήμος Αγίας Παρασκευής, το πρόγραμμα ενεργοποίησε εργαζομένους, πολίτες και μαθητές, αφήνοντας ένα μετρήσιμο, θετικό αποτύπωμα στο αστικό περιβάλλον.

Στον πυρήνα του προγράμματος βρέθηκαν η βιοποικιλότητα, η περιβαλλοντική εκπαίδευση και η αναβάθμιση του δημόσιου χώρου. Καθοριστικό πρώτο βήμα αποτέλεσε η ποσοτική έρευνα που υλοποιήθηκε από την QED σε μεγάλα αστικά κέντρα.

Τα ευρήματα ανέδειξαν ένα ενδιαφέρον παράδοξο: ενώ 8 στους 10 πολίτες θεωρούν τη βιοποικιλότητα κρίσιμη για την ποιότητα ζωής στις πόλεις, μόλις 3 στους 10 γνωρίζουν τον ρόλο των επικονιαστών. Το κενό γνώσης αυτό οδήγησε σε στοχευμένες εκπαιδευτικές και πρακτικές δράσεις.

Παράλληλα, η βιβλιογραφική μελέτη για τους επικονιαστές ανέδειξε τη σημασία τους για τα αστικά οικοσυστήματα και τους κινδύνους που αντιμετωπίζουν λόγω κλιματικής κρίσης και έλλειψης πράσινων χώρων. Με βάση αυτά τα δεδομένα, σχεδιάστηκαν παρεμβάσεις που συνδυάζουν επιστημονική τεκμηρίωση και βιωματική εμπειρία.

Ξεχωριστή θέση στο πρόγραμμα κατέλαβε το Kiddos Kipos – The School Project, μια πρωτοβουλία περιβαλλοντικής εκπαίδευσης με επίκεντρο τα παιδιά. Στο κατάστημα Praktiker Παλλήνης, περισσότεροι από 230 μαθητές συμμετείχαν σε διαδραστικά εργαστήρια, μαθαίνοντας να καλλιεργούν φυτά φιλικά προς τους επικονιαστές.

Ταυτόχρονα, στην Αγία Παρασκευή δημιουργήθηκαν πέντε πλήρως εξοπλισμένοι σχολικοί λαχανόκηποι, προσφέροντας σε πάνω από 1.400 παιδιά καθημερινή επαφή με τη φύση μέσα στο σχολικό περιβάλλον.

Το περιβαλλοντικό αποτύπωμα του προγράμματος ενισχύθηκε περαιτέρω με δύο δεντροφυτεύσεις στον Λυκαβηττό και στο Πάρκο Τρίτση. Εργαζόμενοι της Praktiker συμμετείχαν ενεργά φυτεύοντας είδη φιλικά προς τους επικονιαστές, μετατρέποντας σημεία της πόλης σε μικρούς θύλακες ζωής. Οι δράσεις ολοκληρώθηκαν με climate walks, περιβαλλοντικούς περιπάτους που συνέδεσαν τη γνώση με την εμπειρία.

Για την Praktiker Hellas, το «Το Σπίτι μας Αλλάζει την Πόλη» αποδεικνύει ότι όταν το σπίτι, η εκπαίδευση και το περιβάλλον συναντιούνται, μπορούν πράγματι να αλλάξουν την πόλη – και μαζί της, το μέλλον όλων μας.

The Illusion of Progress: Γιατί νιώθουμε ότι "τρέχουμε", αλλά τίποτα δεν αλλάζει πραγματικά



Υπάρχει μια παράξενη αίσθηση που χαρακτηρίζει τη σύγχρονη καθημερινότητα: είμαστε συνεχώς απασχολημένοι, γεμάτοι μικρούς στόχους, reminders, checklists, βήματα "βελτίωσης" — κι όμως, στο τέλος της εβδομάδας ή του μήνα, κάτι μέσα μας λέει ότι τίποτα ουσιαστικό δεν έχει αλλάξει. Γιατί έχουμε όμως την ψευδαίσθηση προόδου;

Ζούμε σε μια εποχή που μοιάζει να κινείται διαρκώς μπροστά. Μαθαίνουμε, οργανωνόμαστε, εξελισσόμαστε... σε μικρές δόσεις. Αλλά η πρόοδος που βιώνουμε είναι συχνά επιφανειακή, αποσπασματική και σχεδιασμένη να μας κρατά σε κίνηση — όχι απαραίτητα να μας πηγαίνει προς τα εκεί που θέλουμε.

Μικρές νίκες, μεγάλα κενά

Οι μικρές νίκες είναι εθιστικές. Ένα task που ολοκληρώθηκε, ένα email που στάλθηκε, μια μέρα που "πήγε καλά". Κάθε τέτοια στιγμή δίνει στον εγκέφαλο ένα μικρό σήμα επιβράβευσης: ντοπαμίνη.

Όχι αρκετή για βαθιά ικανοποίηση, αλλά αρκετή για να συνεχίσουμε.

Το πρόβλημα βέβαια δεν είναι οι μικρές νίκες αυτές καθαυτές. Είναι ότι αρχίζουν να αντικαθιστούν τις μεγάλες, πιο ουσιαστικές μετακινήσεις: τις αλλαγές κατεύθυνσης, τις δύσκολες αποφάσεις, τις παύσεις που



Η πρόοδος χωρίς αφήγηση

Ένα από τα πιο υποτιμημένα στοιχεία της αληθινής εξέλιξης είναι η αφήγηση.

Όταν προοδεύουμε ουσιαστικά, μπορούμε να πούμε μια ιστορία για το πώς φτάσαμε εδώ. Υπάρχει πριν και μετά. Υπάρχει νόημα.

Στην ψευδαίσθηση προόδου, η αφήγηση χάνεται.

Οι μέρες μοιάζουν μεταξύ τους, οι αλλαγές είναι ποσοτικές, όχι ποιοτικές. Κάνουμε περισσότερα, γρηγορότερα, καλύτερα — αλλά όχι διαφορετικά.

Γιατί μας καθησυχάζει αυτή η ψευδαίσθηση

Η αληθινή πρόοδος απαιτεί ρίσκο, αβεβαιότητα και πιθανότητα αποτυχίας. Αντίθετα, η ψευδαίσθηση προόδου είναι ασφαλής. Μας επιτρέπει να νιώθουμε “καλά με τον εαυτό μας” χωρίς να τον εκθέτουμε.

Είναι πολύ πιο εύκολο να βελτιστοποιήσεις αυτό που ήδη κάνεις,

παρά να αναρωτηθείς αν πρέπει να το κάνεις. Έτσι, μένουμε σε γνώριμα μονοπάτια, απλώς τα περπατάμε πιο γρήγορα.

Τα dopamine loops της καθημερινότητας

Η σύγχρονη ζωή είναι σχεδιασμένη γύρω από loops: προσπάθεια, ανταμοιβή, επανάληψη. Δεν χρειάζεται να είναι social media· μπορεί να είναι δουλειά, productivity apps, ακόμη και self-care ρουτίνες που μετατρέπονται σε υποχρέωση.

Αυτοί οι κύκλοι μας κρατούν ενεργούς, αλλά όχι απαραίτητα συνειδητά. Μας δίνουν την αίσθηση ότι κινούμαστε μπροστά, χωρίς να μας ζητούν να επαναπροσδιορίσουμε στόχους ή αξίες. Το αποτέλεσμα είναι μια μορφή “λειτουργικής αδράνειας”: όλα δουλεύουν, αλλά τίποτα δεν μετατοπίζεται.

Πότε κάτι αρχίζει να αλλάζει πραγματικά

Η μετάβαση από την ψευδαίσθηση στην ουσία δεν μοιάζει με επιτάχυνση. Μοιάζει με επιβράδυνση. Με ερωτήσεις που δεν έχουν άμεση απάντηση. Με στιγμές που δεν παράγουν ντοπαμίνη, αλλά επίγνωση.

Η αληθινή πρόοδος συχνά δεν “φαιίνεται” στην αρχή και δεν είναι εντυπωσιακή. Αφήνει όμως ένα ίχνος: μια αίσθηση εσωτερικής μετατόπισης, μια αλλαγή στον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τον χρόνο, τις επιλογές μας και τον εαυτό μας.

GREASE The Musical: Η απόλυτη rock 'n' roll εμπειρία έρχεται στην Αθήνα

Το θρυλικό Grease The Musical φτάνει απευθείας από το Λονδίνο στην Αθήνα και ανεβαίνει στη σκηνή του Christmas Theater από τις 14 έως τις 22 Φεβρουαρίου 2026, φέρνοντας μαζί του όλη την ενέργεια, το χρώμα και τη νοσταλγία των 50s.

Μπριγιαντίνη, λακ, μαύρα και ροζ δερμάτινα, πουά φούστες και rock 'n' roll διάθεση συνθέτουν μια φαντασμαγορική υπερπαραγωγή που μοιάζει περισσότερο με πάρτι παρά με απλή θεατρική παράσταση. Με εκρηκτικές χορογραφίες, σύγχρονα twists στα εμβληματικά κοστούμια και μια σκηνή που στο φινάλε μετατρέπεται σε κανονικό dance floor, το Grease υπόσχεται ένα απόλυτα feel-good βράδυ.

Η ιστορία του έρωτα της Σάντι και του Ντάνι ζωντανεύει ξανά, πιο ηλεκτρισμένη από ποτέ, μέσα από διαχρονικές επιτυχίες όπως "You're the One That I Want", "Greased Lightnin'" και "Summer Nights", που σε κάνουν να τραγουδάς – και να χορεύεις – από το πρώτο λεπτό.

Το Grease δεν είναι απλώς ένα μιούζικαλ. Είναι ένα pop culture φαινόμενο που μιλά για τον πρώτο έρωτα, τα εφηβικά όνειρα και τη χαρά του rock 'n' roll, αποδεικνύοντας ότι κάποια πράγματα δεν γερνούν ποτέ. Είτε είσαι φανατικός είτε το βλέπεις για πρώτη φορά, αυτό το ταξίδι στο Rydell High είναι εμπειρία που αξίζει να ζήσεις.

Extra bonus: έλα ντυμένος Pink Lady, T-Bird ή ό,τι πιο rock 'n' roll έχεις φανταστεί. Το Grease θέλει συμμετοχή, όχι απλώς χειροκρότημα.



Ήξερες ότι...

...το Grease The Musical δεν γράφτηκε ποτέ για να γίνει ένα «γλυκό» musical για όλη την οικογένεια



Όταν ανέβηκε πρώτη φορά το 1971 στο Σικάγο, ήταν πολύ πιο τολμηρό, με σκληρότερη γλώσσα και σαφή ειρωνεία απέναντι στην εξιδανικευμένη εφηβεία των 50s. Οι δημιουργοί του, Jim Jacobs και Warren Casey, εμπνεύστηκαν από τις δικές τους μαθητικές εμπειρίες, θέλοντας να δείξουν την πραγματική πλευρά του rock 'n' roll: αδέξια φλερτ, κοινωνικές μάσκες και την αγωνία του «ανήκω κάπου».

Η τεράστια επιτυχία του Broadway και, αργότερα, της κινηματογραφικής μεταφοράς με τον John Travolta και την Olivia Newton-John το 1978, μαλάκωσε τον τόνο, αλλά έκανε το Grease παγκόσμιο pop φαινόμενο. Σήμερα θεωρείται ένα από τα πιο εμπορικά και διαχρονικά μιούζικαλ όλων των εποχών, αποδεικνύοντας ότι ο πρώτος έρωτας, το χιούμορ και το τραγούδι δεν βγαίνουν ποτέ εκτός μόδας.

Ήξερες ότι... ένα «τεχνητό φύλλο» μπορεί να αλλάξει για πάντα τα καύσιμα;



Ήξερες ότι επιστήμονες κατάφεραν να μιμηθούν τη φωτοσύνθεση των φυτών για να παράγουν υγρό καύσιμο; Και μάλιστα χωρίς πετρέλαιο, χωρίς καλλιέργειες και χωρίς ρύπους;

Ερευνητές στο MIT ανακοίνωσαν την επιτυχή δοκιμή ενός λεγόμενου τεχνητού φύλλου: μιας συσκευής που χρησιμοποιεί μόνο ηλιακό φως, νερό και διοξείδιο του άνθρακα (CO₂) για να παράγει καύσιμο. Όπως ακριβώς κάνουν τα φυτά — αλλά με έναν στόχο πολύ πιο... ανθρώπινο: την καθαρή ενέργεια.

Το τεχνητό φύλλο δεν είναι μεταφορά. Πρόκειται για ένα πραγματικό, λεπτό υλικό, το οποίο εκτίθεται στον ήλιο και ενεργοποιεί χημικές αντιδράσεις που μετατρέπουν το CO₂ σε ενεργειακά χρήσιμα υγρά καύσιμα, όπως μεθανόλη ή άλλες συνθετικές ενώσεις. Με απλά λόγια: παίρνει ένα αέριο που ευθύνεται για την κλιματική κρίση και το μετατρέπει σε καύσιμο.

Γιατί όμως αυτό θεωρείται τόσο σημαντικό επίτευγμα;

Επειδή υπάρχουν τομείς που δεν μπορούν εύκολα να “ηλεκτριστούν”. Οι αερομεταφορές είναι το πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα. Τα αεροπλάνα δεν μπορούν

να λειτουργήσουν με μπαταρίες όπως τα αυτοκίνητα. Χρειάζονται υγρά καύσιμα υψηλής ενεργειακής πυκνότητας. Μέχρι σήμερα, αυτό σήμαινε αναγκαστικά ορυκτά καύσιμα.

Η νέα τεχνολογία ανοίγει τον δρόμο για κλιματικά ουδέτερα αεροπορικά καύσιμα, καθώς το CO₂ που εκπέμπεται κατά την καύση τους είναι το ίδιο που είχε δεσμευτεί νωρίτερα από την ατμόσφαιρα. Ένα κλειστό, ουδέτερο ενεργειακό κύκλωμα.

Το πιο εντυπωσιακό;

Η διαδικασία δεν απαιτεί καλλιεργήσιμη γη, δεν ανταγωνίζεται την παραγωγή τροφίμων και δεν βασίζεται σε σπάνιες πρώτες ύλες. Αυτό λύνει ένα βασικό πρόβλημα των βιοκαυσίμων πρώτης γενιάς, που συχνά κατηγορήθηκαν ότι «τρώγανε» χωράφια και νερό.

Οι επιστήμονες εκτιμούν ότι, αν η τεχνολογία περάσει σε βιομηχανική κλίμακα, θα μπορούσε μέσα στην επόμενη δεκαετία να αλλάξει ριζικά τον τρόπο που κινούμε αεροπλάνα, πλοία και βαριά μεταφορικά μέσα.

Ήξερες ότι η λύση στην πιο δύσκολη εξίσωση της πράσινης μετάβασης... ίσως κρύβεται σε ένα φύλλο; Όχι φυσικό — αλλά εξίσου επαναστατικό.

quote of the day

ΤΟ ΛΙΓΟ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ερμούλλος, Ερμίλλος,
Ερμούλλη, Ερμίλλη,
Ερμούλα



13 Ιανουαρίου

- › National Clean Your Desk Day
- › Make Your Dream Come True Day
- › National Gluten-Free Day
- › Public Radio Broadcasting Day
- › Plough Monday
- › National Sticker Day
- › Poetry Break Day
- › National Rubber Ducky Day
- › National Peach Melba Day