

Baby on Board

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2025

THE FAMILY PROJECT



Κυκλοφορεί το 10ο τεύχος!

ΓΙΑΤΙ ΚΑΝΕΙΣ ΔΕΝ ΠΙΣΤΕΥΕΙ ΠΙΑ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΔΙΑΒΑΖΕΙ;



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ξέρεις ποια είναι η πιο απελευθερωτική φράση της εβδομάδας; «Από το να υποκρίνομαι, προτιμώ να απέχω!»

Και μη φανταστείς δράματα και μαύρες πέτρες. Το λέω με ένα τεράστιο χαμόγελο ανακούφισης! Γιατί, ας είμαστε ειλικρινείς, η υποκρισία είναι η πιο εξαντλητική «δουλειά» που υπάρχει. Θέλει πρόβες, θέλει να θυμάσαι ρόλους, θέλει να γελάς με αστεία που δεν κατάλαβες και να συμφωνείς με πράγματα που μέσα σου σε κάνουν να θέλεις να τρέξεις μακριά.

Η αποχή, όμως, είναι το δώρο που κάνεις στον εαυτό σου. Είναι η στιγμή που λες: «Δεν χρειάζεται να μικρύνω για να χωρέσω σε αυτό το δωμάτιο. Προτιμώ να μείνω έξω και να αναπνεύσω ελεύθερα».

Δεν είναι σνομπισμός, είναι αυτοσεβασμός με δόση αισιοδοξίας.

Μερικές φορές λέμε «ναι» από φόβο μην παρεξηγηθούμε ή μη χαλάσουμε το κλίμα. Αλλά το κλίμα μέσα μας είναι αυτό που μετράει! Όταν σταματάς να παίζεις ρόλους, ξαφνικά όλα γίνονται πιο ανάλαφρα. Οι συζητήσεις αποκτούν ουσία, οι σχέσεις καθαρίζουν και η ενέργειά σου επιστρέφει εκεί που ανήκει: σε σένα.

Μην φοβάσαι την απόσταση ή τη σιωπή. Δεν είναι απόρριψη, είναι η επιλογή σου να παραμείνεις αληθινός. Και πίστεψέ με, όταν είσαι ο εαυτός σου, προσελκύεις τους ανθρώπους που δεν θα σου ζητήσουν ποτέ να υποκριθείς.

Tip of the Day: Σήμερα, αν νιώσεις ότι «στριμώχνεσαι» για να φανείς κάπως, κάνε ένα βήμα πίσω. Χαμογέλα, πάρε μια ανάσα και θυμήσου: Η αλήθεια σου δεν χρειάζεται δικαιολογίες, μόνο χώρο για να λάμψει!

Γιατί η ζωή είναι πολύ μικρή για κακό θέατρο. Ας κρατήσουμε τους ρόλους για το σινεμά και στην καθημερινότητά μας ας είμαστε απλώς... εμείς! Εξάλλου, η πιο όμορφη εκδοχή σου είναι αυτή που δεν χρειάζεται να αποδείξει τίποτα σε κανέναν.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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



Η Coffee Island φτάνει στη γοητευτική Μονμάρτη

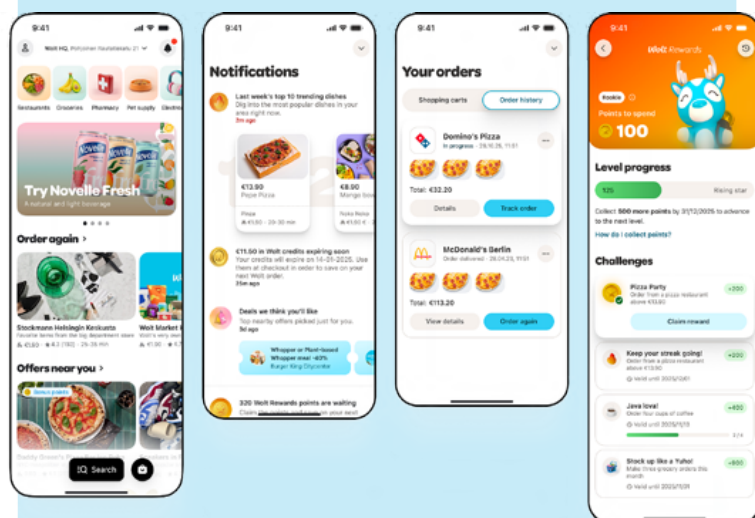
Η Coffee Island κάνει το πρώτο της βήμα στη γαλλική αγορά, εγκαινιάζοντας το πρώτο της κατάστημα στη θρυλική συνοικία της Μονμάρτης, στην καρδιά του Παρισιού. Μια περιοχή που εδώ και δεκαετίες συμβολίζει τη διαχρονική γοητεία, την καλλιτεχνική έκφραση και τον αυθεντικό παριζιάνικο τρόπο ζωής, υποδέχεται πλέον το ελληνικό brand που έχει ταυτιστεί με την ποιότητα, τη γνώση και το πάθος για τον καφέ.

Σε ένα περιβάλλον γεμάτο πολιτισμό, κίνηση και ιστορία, το νέο κατάστημα της Coffee Island έρχεται να ενσωματωθεί φυσικά στον παλμό της πόλης, προσφέροντας μια σύγχρονη coffee experience που συνομιλεί με τον χαρακτήρα της περιοχής. Σε σημείο υψηλής τουριστικής αλλά και τοπικής επισκεψιμότητας, φιλοδοξεί να αποτελέσει σημείο συνάντησης για Παριζιάνους και επισκέπτες από όλο τον κόσμο.

«Η παρουσία μας στη Μονμάρτη είναι μια στιγμή χαράς και υπερηφάνειας για όλη την ομάδα της Coffee Island. Κάνουμε το πρώτο μας βήμα στη Γαλλία, στην καρδιά του Παρισιού, επιβεβαιώνοντας ότι το όραμά μας για διεθνή ανάπτυξη υλοποιείται με συνέπεια και δυναμική», σημειώνει ο Κωνσταντίνος Κωνσταντινόπουλος, CEO της Coffee Island.

Με σταθερή στρατηγική εξωστρέφειας τα τελευταία χρόνια, η Coffee Island συνεχίζει να επενδύει σε αγορές υψηλής δυναμικής εντός και εκτός Ευρώπης. Η είσοδος στη γαλλική αγορά σηματοδοτεί ένα νέο, ιδιαίτερα συμβολικό κεφάλαιο στο διεθνές της ταξίδι.

Νέα, ανανεωμένη εφαρμογή από τη Wolt



Η Wolt παρουσιάζει τη μεγαλύτερη αναβάθμιση της εφαρμογής της μέχρι σήμερα, σηματοδοτώντας τη μετάβασή της από πλατφόρμα διανομής φαγητού σε ένα ολοκληρωμένο οικοσύστημα τοπικού εμπορίου.

Το νέο app συγκεντρώνει σε ένα ενιαίο περιβάλλον φαγητό, αγορές και υπηρεσίες, προσφέροντας μια πιο έξυπνη, γρήγορη και οργανωμένη εμπειρία χρήστη.

Στον πυρήνα της ανανέωσης βρίσκεται το νέο Search & Browse Hub, ένα ενιαίο σημείο αναζήτησης που επιτρέπει στους χρήστες, με ένα μόνο πάτημα, να ανακαλύπτουν εστιατόρια, καταστήματα και υπηρεσίες κοντά τους.

Η αναβαθμισμένη «έξυπνη» αναζήτηση κατανοεί καλύτερα το ζητούμενο και εμφανίζει ομαδοποιημένα αποτελέσματα από διαφορετικές κατηγορίες, χωρίς περιττές εναλλαγές μέσα στην εφαρμογή.

Παράλληλα, οι χρήστες μπορούν πλέον να αναζητούν προϊόντα απευθείας — και όχι μόνο καταστήματα — συγκρίνοντας επιλογές όπως θα έκαναν σε ένα φυσικό εμπορικό κέντρο.

Η νέα, πιο σύγχρονη εμφάνιση κάνει την πλοήγηση πιο απλή και γρήγορη, ενώ ανοίγει τον δρόμο για την προσθήκη νέων κατηγοριών στο μέλλον.

Όπως δήλωσε η Julia Niemann, Director of Product Management, Consumer Product, η αναβάθμιση σχεδιάστηκε για να απλοποιήσει την καθημερινότητα των καταναλωτών, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να βρίσκουν εύκολα ό,τι χρειάζονται και να στηρίζουν τα τοπικά καταστήματα.

Η νέα έκδοση της εφαρμογής είναι ήδη διαθέσιμη στην Ελλάδα.

Γιατί κανείς δεν πιστεύει πια αυτά που διαβάζει;



Η αλήθεια του 2026: Παραδέξου το. Κάθε φορά που βλέπεις ένα κείμενο που μοιάζει «πολύ τέλει», το πρώτο πράγμα που σκέφτεσαι είναι: «Πάλι το ChatGPT το έγραψε αυτό;».

Φτάσαμε στο 2026 και πλέον το μάτι μας έχει γίνει «ραντάρ». Ξεχωρίζουμε το κείμενο της τεχνητής νοημοσύνης από χιλιόμετρα, ακόμα κι αν προσπαθεί απεγνωσμένα να μας πείσει ότι έχει... συναισθήματα.

5 «καρφιά» που φωνάζουν: «Είμαι ρομπότ!»

1. Τα εισαγωγικά και οι κουκκίδες παντού!

Τι κάνει η μηχανή: Βάζει ολόκληρες προτάσεις σε εισαγωγικά χωρίς λόγο. «Σαν να θέλει να δώσει

έμφαση, αλλά δεν ξέρει πώς». Και φυσικά, λατρεύει τις λίστες με κουκκίδες. Θέλεις να πεις μια καλημέρα; Θα σου τη βγάλει σε τρεις κουκκίδες.

Γιατί βγάζει μάτι: Εμείς οι άνθρωποι μιλάμε με ροή. Δεν κάνουμε λίστα για το πώς νιώθουμε κάθε πέντε λεπτά. Όταν βλέπεις ένα email που μοιάζει με κατάλογο σούπερ μάρκετ, ε, μάλλον δεν το έγραψε ο Γιώργος από το λογιστήριο.

2. Το κλασικό: «Δεν είναι μόνο αυτό, είναι και το άλλο»

Τι κάνει η μηχανή: Λατρεύει τα δήθεν βαθυστόχαστα. «Δεν είναι απλά μια βροχή,



είναι τα δάκρυα του ουρανού που ποτίζουν την ελπίδα».

Γιατί βγάζει μάτι: Γιατί συνήθως η μία πλευρά της πρότασης είναι άχρηστη και η άλλη... υπερβολική. Είναι αυτό το «ψευτο-ποιητικό» ύφος που σε κάνει να αναρωτιέσαι: «Μα ποιος μιλάει έτσι στην πραγματική ζωή;».

3. Όλα πάνε ανά τρία

Τι κάνει η μηχανή: Έχει μια εμμονή με τον αριθμό τρία. Τρεις λέξεις για να περιγράψει κάτι, τρεις προτάσεις ανά παράγραφο, τρεις συμβουλές στο τέλος.

Γιατί βγάζει μάτι: Είναι σαν το ρομπότ να έχει έναν ρυθμό στο κεφάλι του που δεν αλλάζει ποτέ. Εμείς οι άνθρωποι είμαστε ακατάστατοι. Μια παράγραφος μπορεί να είναι μια λέξη και η επόμενη ολόκληρη έκθεση. Η μηχανή θέλει τάξη... υπερβολική τάξη.

4. Κλινική καθαριότητα (Μηδέν χάος!)

Τι κάνει η μηχανή: Το γράψιμό της είναι... αποστειρωμένο. Δεν θα δεις μια δική της σκέψη, ένα προσωπικό αστείο, μια μικρή «παραξενιά» που δείχνει ότι ένας εγκέφαλος εκείνη την ώρα δουλεύει και παθιάζεται.

Γιατί βγάζει μάτι: Γιατί η ανθρώπινη σκέψη έχει «θόρυβο». Έχει αναμνήσεις από τη γιαγιά μας, έχει νεύρα επειδή χύθηκε ο καφές, έχει προσωπικότητα. Η μηχανή είναι αποτελεσματική, αλλά είναι «κρύα».

δεν έχει χαρεί. Και αυτό, όσο κι αν προσπαθήσει να το κρύψει, φαίνεται.

5. Λέει πολλά, αλλά δεν λέει τίποτα!

Τι κάνει η μηχανή: Γράφει κατεβατά ολόκληρα με ωραίες λέξεις, αλλά αν το διαβάσεις δεύτερη φορά, καταλαβαίνεις ότι δεν έχει πει τίποτα καινούργιο. Είναι απλά μια ανακύκλωση από πράγματα που έχουν ειπωθεί χιλιάδες φορές.

Γιατί βγάζει μάτι: Γιατί της λείπει η εμπειρία. Δεν έχει ζήσει, δεν έχει πονέσει,



Η συμβουλή μου;

Μην μπερδεύεσαι: Το ChatGPT είναι ο βοηθός σου, όχι ο αντικαταστάτης σου. Είναι σαν να έχεις κάποιον να σου κρατάει την ομπρέλα, αλλά αν δεν περπατήσεις εσύ, στη βροχή θα μείνεις!

Σε ότι κάνεις, βάλε συναίσθημα, τη δική σου φωνή, τα δικά σου λάθη, το δικό σου χιούμορ. Αυτό είναι που μας κάνει να συνδεόμαστε πραγματικά. Και αυτό, ευτυχώς, καμία οθόνη δεν μπορεί να το κλέψει.

Δήμος Αθηναίων: Νέα υπηρεσία εργασιακής συμβουλευτικής για άτομα στο φάσμα του αυτισμού

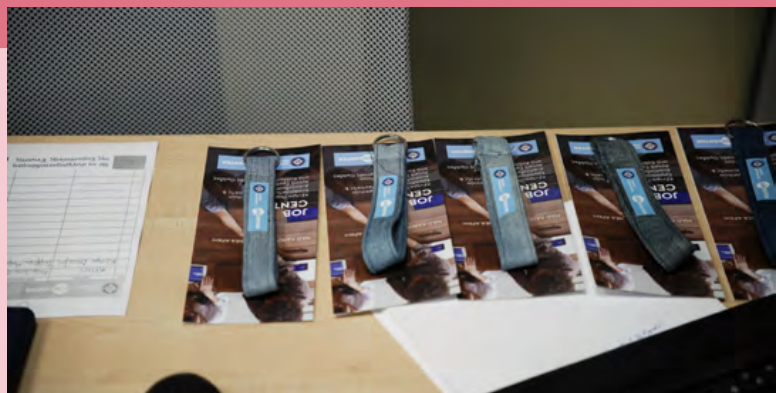
Μια νέα, εξειδικευμένη υπηρεσία εργασιακής συμβουλευτικής για άτομα στο φάσμα του αυτισμού, καθώς και για λίγες υπηρεσιών ψυχικής υγείας, εντάσσεται στο κοινωνικό του έργο ο Δήμος Αθηναίων, μέσω του Job Center. Στόχος της πρωτοβουλίας είναι η ουσιαστική υποστήριξη της ένταξης και επανένταξης στην αγορά εργασίας, με ίσες ευκαιρίες και εξατομικευμένη προσέγγιση.

Ο Δήμαρχος Αθηναίων, Χάρης Δούκας, δήλωσε χαρακτηριστικά: «Η εργασία είναι δικαίωμα και προϋπόθεση κοινωνικής ένταξης. Ενισχύουμε το Job Center και δημιουργούμε ίσες ευκαιρίες, ώστε κάθε άνθρωπος να μπορεί να σταθεί με αυτοπεποίθηση στην αγορά εργασίας».

Η υπηρεσία υλοποιείται σε συνεργασία με τον Ελληνικός Σύλλογος για το Σύνδρομο Asperger και αξιοποιεί ως βασικό εργαλείο τη διαδραστική ψηφιακή πλατφόρμα JobsLink, ένα πανελλαδικό πρόγραμμα ίσων ευκαιριών απασχόλησης για άτομα με αυτισμό. Μέσω της πλατφόρμας, εργαζόμενοι και εργοδότες διασυνδέονται με τη στήριξη ειδικά καταρτισμένων μεντόρων, δημιουργώντας ένα ασφαλές και λειτουργικό πλαίσιο ένταξης στην εργασία.

Η υπηρεσία παρέχεται από εξειδικευμένο ψυχολόγο και περιλαμβάνει εργασιακή συμβουλευτική, ενίσχυση δεξιοτήτων, συμβουλευτική εργοδοτών και πλήρη υποστήριξη μέσω του JobsLink. Λειτουργεί κατόπιν ραντεβού στο Job Center του Δήμου Αθηναίων (Λιοσίων 22) και υλοποιείται από την Αναπτυξιακή Αθήνας Α.Ε., στο πλαίσιο συγχρηματοδοτούμενου ευρωπαϊκού προγράμματος.

Τηλ. επικοινωνίας: 213 2083640, 210 5277140. Email: jobcenter@athens.gr



Market Trends

Νέα σειρά Αλλατίνη Goody Morning: Η διαχρονική γεύση των Goody, τώρα και στο πρωινό



Η Αλλατίνη επεκτείνει δυναμικά την αγαπημένη σειρά Goody και κάνει είσοδο στο πρωινό με τη νέα σειρά Goody Morning, μεταφέροντας την παράδοση, την ποιότητα και τη γνώριμη γεύση των Goody στο πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας.

Εμπνευσμένα από το οικείο, σπιτικό πρωινό, τα Goody Morning φτιάχνονται με επτά δημητριακά και ξεχωρίζουν για την ισορροπημένη γεύση, τα πλούσια αρώματα και την τραγανή αλλά ταυτόχρονα αφράτη υφή τους. Είναι σχεδιασμένα για να συνοδεύουν ιδανικά καφέ, τσάι ή χυμό, στο σπίτι ή on-the-go.

Η νέα σειρά διατίθεται σε τρεις γεύσεις:

Goody Morning με Βούτυρο & Γάλα, μια απαλή, comfort επιλογή που θυμίζει το κλασικό Goody Βουτύρου.

Goody Morning με Κακάο & Σοκολάτα, για έντονη σοκολατένια απόλαυση από το πρώτο πρωινό δάγκωμα.

Goody Morning με Βερίκοκο & Σοκολάτα, ένας παιχνιδιάρικος συνδυασμός φρουτένιας γλύκας και σοκολάτας.

Παράλληλα, η Αλλατίνη εμπλουτίζει τη βασική σειρά Goody με τη νέα γεύση **Αλατισμένη Καραμέλα**, που συνδυάζει καραμέλα και διακριτικές νότες αλατιού σε μια σύγχρονη, απόλυτα ισορροπημένη πρόταση.

Με τα Goody Morning, η Αλλατίνη διευρύνει την παρουσία της στο πρωινό, αποδεικνύοντας ότι κάθε μέρα αξίζει να ξεκινά... Good(y).

Θα καταφέρει η Microsoft να πετύχει αρνητικές εκπομπές άνθρακα έως το 2030;



Το 2020, σε μια περίοδο όπου η έννοια της βιωσιμότητας είχε αρχίσει να γίνεται βασικό συστατικό της εταιρικής ταυτότητας, η Microsoft ανακοίνωσε έναν στόχο που ξεχώρισε: έως το 2030 να μην είναι απλώς κλιματικά ουδέτερη, αλλά carbon negative. Δηλαδή, να αφαιρεί από την ατμόσφαιρα περισσότερο διοξείδιο του άνθρακα απ' όσο εκπέμπει.

Πέντε χρόνια πριν από το ορόσημο, η συζήτηση έχει μετατοπιστεί. Όχι τόσο στο αν η δέσμευση είναι φιλόδοξη — αυτό θεωρείται πλέον δεδομένο — αλλά στο πώς μπορεί να υλοποιηθεί στην πράξη, σε έναν κόσμο όπου η ψηφιακή ανάπτυξη και η ενεργειακή κατανάλωση αυξάνονται παράλληλα.

Τι σημαίνει στην πράξη “carbon negative”

Σε αντίθεση με την κλιματική ουδετερότητα, όπου οι εκπομπές αντισταθμίζονται, οι αρνητικές εκπομπές απαιτούν καθαρή αφαίρεση άνθρακα από την ατμόσφαιρα. Για τη Microsoft, αυτό αφορά τόσο τις άμεσες εκπομπές της —

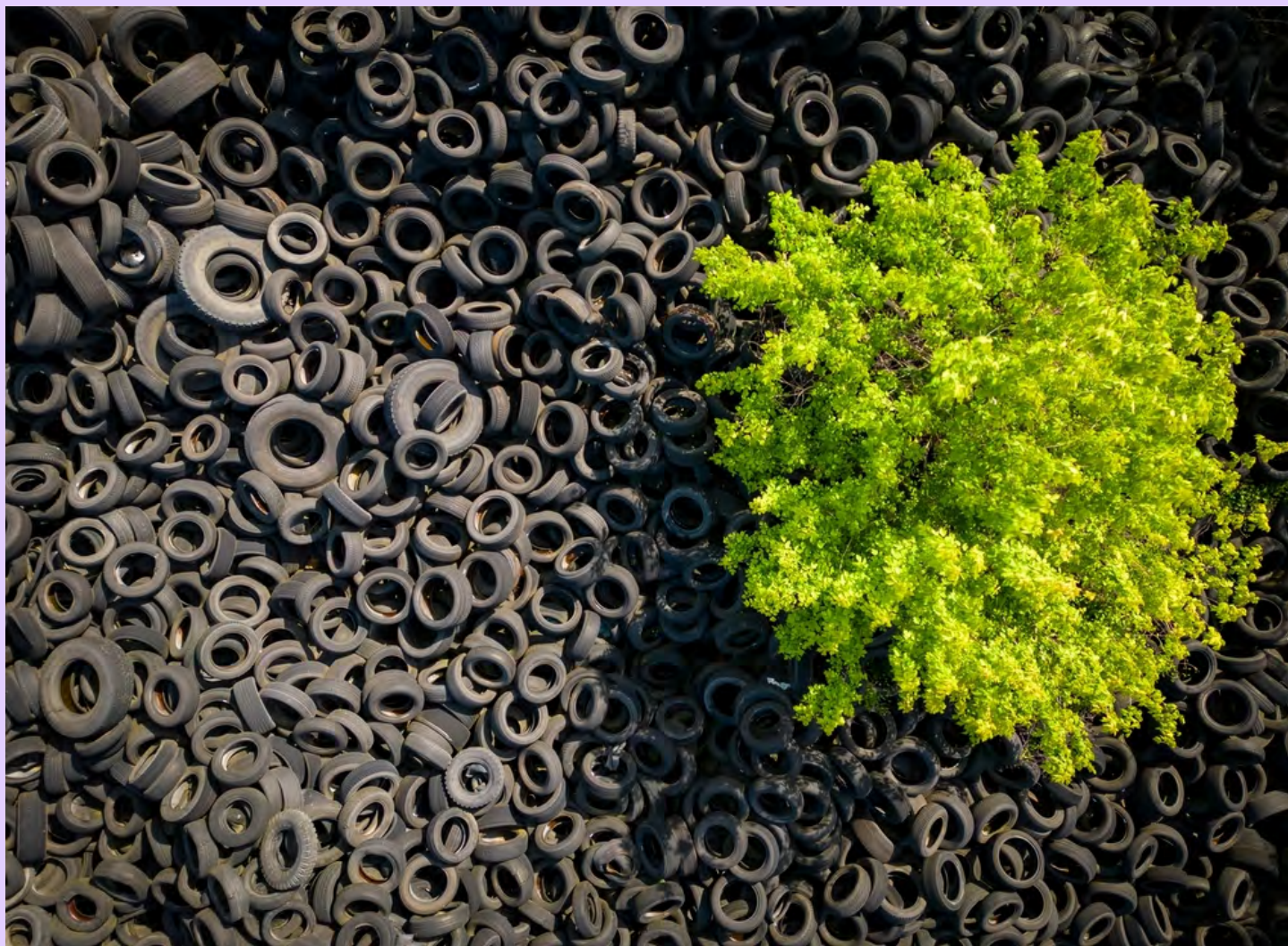
από γραφεία και data centers — όσο και τις έμμεσες: την εφοδιαστική αλυσίδα, τους συνεργάτες και τον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιούνται τα προϊόντα της.

Η στρατηγική της βασίζεται σε τρεις άξονες: δραστική μείωση εκπομπών, μετάβαση σε καθαρότερες πηγές ενέργειας και επενδύσεις σε έργα αφαίρεσης άνθρακα, όπως φυσικές λύσεις (δάση, έδαφος) αλλά και αναδυόμενες τεχνολογίες direct air capture (που αφαιρούν CO₂ απευθείας από τον αέρα).

Η πρόοδος μέχρι σήμερα

Τα τελευταία χρόνια, η Microsoft έχει κινηθεί πιο επιθετικά από πολλές άλλες μεγάλες εταιρείες τεχνολογίας. Έχει δεσμευτεί για την αγορά μεγάλου όγκου carbon removal credits μακράς διάρκειας, επενδύοντας σε έργα που στοχεύουν στη μόνιμη αποθήκευση άνθρακα και όχι σε γρήγορες, βραχυπρόθεσμες αντισταθμίσεις.

Παράλληλα, χρηματοδοτεί καινοτόμες τεχνολογίες που βρίσκονται ακόμη σε πειραματικό στάδιο,



αναλαμβάνοντας το κόστος και το ρίσκο που συνεπάγεται η πρώιμη υιοθέτησή τους. Αυτή η προσέγγιση έχει αναγνωριστεί διεθνώς ως μία από τις πιο σοβαρές και δομημένες εταιρικές στρατηγικές για την κλιματική μετάβαση.

Η πρόκληση της ανάπτυξης

Την ίδια στιγμή, όμως, η Microsoft βρίσκεται στο κέντρο μιας τεχνολογικής έκρηξης. Το cloud computing και, κυρίως, η ταχεία ανάπτυξη της τεχνητής νοημοσύνης αυξάνουν σημαντικά τις ενεργειακές ανάγκες των data centers. Πρόκειται για μια εξέλιξη που δεν αναιρεί την περιβαλλοντική στρατηγική της εταιρείας, αλλά την καθιστά πιο σύνθετη.

Η αυξημένη κατανάλωση ενέργειας δεν σημαίνει απαραίτητα αποτυχία. Αντίθετα, αναδεικνύει πόσο δύσκολο είναι να επιτευχθεί απόλυτη αποσύνδεση ανάμεσα στην ψηφιακή πρόοδο και το περιβαλλοντικό αποτύπωμα. Σε αυτό το πλαίσιο, η μείωση των εκπομπών δεν είναι μια γραμμική διαδικασία, αλλά ένας συνεχής επανασχεδιασμός.

Η ωριμότητα των λύσεων αφαίρεσης άνθρακα

Οι τεχνολογίες carbon removal, στις οποίες επενδύει η Microsoft, θεωρούνται κρίσιμες για την παγκόσμια κλιματική στρατηγική, αλλά βρίσκονται ακόμη σε φάση εξέλιξης. Η δέσμευση άνθρακα απευθείας από την ατμόσφαιρα είναι ενεργοβόρα και δαπανηρή, ενώ οι φυσικές λύσεις απαιτούν μακροχρόνια παρακολούθηση ώστε να διασφαλιστεί η μονιμότητά τους.

Αντί να αντιμετωπίζει αυτές τις αβεβαιότητες ως εμπόδιο, η Microsoft τις ενσωματώνει στον σχεδιασμό της. Επιλέγει έργα με αυστηρά κριτήρια αξιοπιστίας και διαφοροποιεί τις επενδύσεις της, αποφεύγοντας την εξάρτηση από μία μόνο λύση.

Το αν η Microsoft θα καταφέρει τελικά να πετύχει αρνητικές εκπομπές άνθρακα έως το 2030 παραμένει ανοιχτό ερώτημα. Ωστόσο, η μέχρι τώρα πορεία δείχνει μια προσέγγιση που συνδυάζει φιλοδοξία με ρεαλισμό. Ανεξάρτητα από την τελική έκβαση, η προσπάθεια αυτή λειτουργεί ήδη ως σημείο αναφοράς: δείχνει πώς η κλιματική ευθύνη μπορεί να ενσωματωθεί στον πυρήνα της τεχνολογικής ανάπτυξης — όχι ως επικοινωνιακή υπόσχεση, αλλά ως διαρκής διαδικασία.

Τι θα έλεγες για ένα ρομποτικό μανικιούρ;



Φαντάσου να κάθεσαι χαλαρά στο σαλόνι του σπιτιού σου και μέσα σε λίγα λεπτά τα νύχια σου να είναι περιποιημένα, χωρίς να χρειάζεται να κάνεις τίποτα. Αυτό ακριβώς φέρνει η νέα τεχνολογία της 10Beauty, που παρουσιάστηκε πρόσφατα στη Βοστώνη: ένα ρομποτικό σύστημα εφαρμόζει το βερνίκι με ακρίβεια, προσαρμόζοντας τις κινήσεις του στο σχήμα κάθε νυχιού, και ολοκληρώνει το μανικιούρ γρήγορα και ομοιόμορφα.

Γρήγορο και πρακτικό... αλλά όχι πλήρες

Η συσκευή ξεχωρίζει για την ταχύτητα και τη δυνατότητα να προσφέρει πιο οικονομικό μανικιούρ σε σχέση με ένα παραδοσιακό ραντεβού, χωρίς όμως να αντικαθιστά όλες τις υπηρεσίες που προσφέρει ένας επαγγελματίας. Κόψιμο, επωνύχια, nail art ή η συνολική εμπειρία της περιποίησης παραμένουν υπόθεση ανθρώπινη. Το ρομπότ καλύπτει κυρίως τη βασική εφαρμογή βερνικιού, αφήνοντας τον χρήστη να επιλέξει το χρώμα.

Τι σημαίνει αυτό για τα nail salons

Η τεχνολογία δεν είναι απλώς gadget· φέρνει νέες δυνατότητες και συζητήσεις για το μέλλον του χώρου. Οι επαγγελματίες μπορεί να χρησιμοποιήσουν τα ρομπότ για γρήγορα, τυποποιημένα ραντεβού, διατηρώντας την

ανθρώπινη παρέμβαση για εξατομικευμένες υπηρεσίες. Η εμπειρία, η δημιουργικότητα και η προσωπική επαφή παραμένουν ανεκτίμητα.

Η τεχνολογία γίνεται καθημερινότητα

Το ρομποτικό μανικιούρ είναι μέρος μιας μεγαλύτερης τάσης: εφαρμογές που δοκιμάζουν μακιγιάζ μέσω κινητού, έξυπνες συσκευές περιποίησης δέρματος και άλλες αυτοματοποιημένες λύσεις αλλάζουν τον τρόπο που φροντίζουμε τον εαυτό μας. Η ταχύτητα, η αποτελεσματικότητα και η εξατομίκευση γίνονται εξίσου σημαντικά με την εμπειρία που προσφέρει ένας άνθρωπος.

Ένα υβριδικό μέλλον

Το πιθανότερο σενάριο δεν είναι η αντικατάσταση, αλλά η συνύπαρξη: τα ρομπότ για γρήγορες, πρακτικές εργασίες και οι άνθρωποι για εξατομίκευση, δημιουργικότητα και κοινωνική διάσταση. Η τεχνολογία φέρνει εντυπωσιακά αποτελέσματα, αλλά η προσωπική φροντίδα παραμένει ο λόγος που επισκεπτόμαστε έναν χώρο ομορφιάς.

Το ρομποτικό μανικιούρ είναι μια γεύση από το μέλλον της ομορφιάς, γρήγορο, πρακτικό και τεχνολογικά εντυπωσιακό — αλλά η εμπειρία, η προσοχή και η φροντίδα του ανθρώπου παραμένουν στο επίκεντρο.

«Κορυφαίος Εργοδότης» στην Ελλάδα η Παπαστράτος για 12η συνεχή χρονιά



Για 12η συνεχή χρονιά, η Παπαστράτος διακρίνεται ως «Κορυφαίος Εργοδότης» στην Ελλάδα από τον διεθνή αναγνωρισμένο οργανισμό Top Employers Institute, επιβεβαιώνοντας τη σταθερή της προσήλωση στη δημιουργία ενός σύγχρονου, συμπεριληπτικού και υγιούς εργασιακού περιβάλλοντος. Η φετινή διάκριση αποκτά ιδιαίτερο συμβολισμό, καθώς συμπίπτει με τη συμπλήρωση 95 ετών αδιάλειπτης λειτουργίας της εταιρείας στην Ελλάδα.

Η επαναλαμβανόμενη αυτή αναγνώριση αντανακλά μια στρατηγική με σταθερό επίκεντρο τους ανθρώπους της. Η Παπαστράτος επενδύει συστηματικά στη συνεχή ανάπτυξη δεξιοτήτων, στην εφαρμογή πολιτικών ίσων αμοιβών και ίσων ευκαιριών, καθώς και στη διασφάλιση ενός υποστηρικτικού εργασιακού περιβάλλοντος που ανταποκρίνεται στις πραγματικές ανάγκες του σήμερα και στις προκλήσεις του αύριο.

Παράλληλα, η μητρική εταιρεία Philip Morris International (PMI) διακρίθηκε για 10η συνεχή χρονιά ως «Κορυφαίος Εργοδότης» σε παγκόσμιο επίπεδο, ενώ αναγνωρίστηκε ως ένας από τους μόλις 17 οργανισμούς παγκοσμίως που έλαβαν την πιστοποίηση Global Top Employer. Επιπλέον, 32 θυγατρικές της PMI πιστοποιήθηκαν ως κορυφαίοι εργοδότες σε Ευρώπη, Μέση Ανατολή, Αφρική και περιοχή Ασίας/Ειρηνικού.

Η πιστοποίηση απονέμεται κατόπιν ανεξάρτητης αξιολόγησης μέσω της έρευνας HR Best Practices Survey, η οποία καλύπτει έξι βασικούς τομείς ανθρώπινου δυναμικού και 20 θεματικές ενότητες, όπως Στρατηγική Ανθρώπινου Δυναμικού, Μάθηση & Ανάπτυξη, Διαφορετικότητα & Συμπερίληψη, Ευημερία, Σκοπός & Αξίες και Εργασιακό Περιβάλλον.

Η Μαρία Πατακιούτη, Γενική Διευθύντρια Ανθρώπων & Κουλτούρας της Παπαστράτος και Ν.Α. Ευρώπης της PMI, δήλωσε:

«Η επαναλαμβανόμενη αναγνώριση ως Top Employer, σε μια χρονιά-ορόσημο 95 ετών, αποτελεί για εμάς τιμή αλλά και ευθύνη. Ευθύνη να εξελισσόμαστε διαρκώς και να δημιουργούμε ένα εργασιακό περιβάλλον όπου η εμπιστοσύνη, η συνεργασία και η ανάπτυξη αποτελούν καθημερινή πράξη».

Από την πλευρά του, ο Fred Patitucci, Group Chief People & Culture Officer της PMI, σημείωσε:

«Η δεκαετής παγκόσμια διάκριση υπογραμμίζει τη συνέπεια και την ποιότητα των πρακτικών μας. Συνεχίζουμε να επενδύουμε στη συμπερίληψη, την ανάπτυξη και την ευημερία, θέτοντας το σημείο αναφοράς για το σύγχρονο εργασιακό περιβάλλον».

Μικροκλίματα στις πόλεις: Πώς μια γειτονιά μπορεί να είναι θερμότερη ή ψυχρότερη από την υπόλοιπη πόλη



Μικρές περιοχές μέσα σε μια μεγαλούπολη μπορούν να αναπτύξουν δικά τους «μικροκλίματα», με θερμότερες ή ψυχρότερες συνθήκες σε σχέση με την ευρύτερη περιοχή. Το φαινόμενο αυτό επηρεάζει την καθημερινή ζωή, την υγεία και την ενεργειακή κατανάλωση των κατοίκων, αλλά και τον τρόπο που σχεδιάζονται οι πόλεις.

Τι είναι τα αστικά μικροκλίματα;

Μικροκλίμα ονομάζεται το σύνολο των κλιματικών συνθηκών (θερμοκρασία, υγρασία, άνεμος) σε μια περιορισμένη γεωγραφική ζώνη. Σε αστικά περιβάλλοντα, η ύπαρξη κτιρίων, δρόμων, πλατειών και πρασίνου δημιουργεί

διαφορές στη θερμοκρασία και στην κυκλοφορία του αέρα, ακόμη και σε απόσταση λίγων δεκάδων μέτρων.

Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι το φαινόμενο της «θερμής νησίδας», όπου οι πυκνοκατοικημένες και τσιμεντένιες περιοχές παραμένουν πιο θερμές από τις γύρω τους. Αντίθετα, πάρκα, ποτάμια ή πυκνά φυτεμένες περιοχές μπορούν να δημιουργούν ψυχρότερες ζώνες.

Παράγοντες που διαμορφώνουν τα μικροκλίματα

Δομή της πόλης: Το ύψος των κτιρίων, η πυκνότητα των δρόμων και η σκίαση επηρεάζουν τη συγκράτηση θερμότητας και τη ροή του αέρα.

Υλικά: Τσιμέντο, άσφαλτος και μεταλλικές επιφάνειες απορροφούν και εκπέμπουν θερμότητα διαφορετικά από χώμα ή γρασίδι.

Πράσινο και νερό: Δέντρα, πάρκα και λίμνες μειώνουν τη θερμοκρασία μέσω σκίασης και εξάτμισης νερού.

Ανθρώπινη δραστηριότητα: Κυκλοφορία οχημάτων, κλιματιστικά και βιομηχανική δραστηριότητα αυξάνουν τη θερμότητα σε συγκεκριμένες ζώνες.





Επιπτώσεις για τους κατοίκους

Η ύπαρξη μικροκλιμάτων μπορεί να επηρεάσει την καθημερινότητα με πολλούς τρόπους:

Υγεία: Περιοχές με υψηλή θερμοκρασία αυξάνουν τον κίνδυνο θερμopleξίας και αναπνευστικών προβλημάτων, ειδικά σε ηλικιωμένους και παιδιά.

Ενέργεια: Οι ζώνες θερμής νησίδας αυξάνουν σημαντικά τη χρήση κλιματιστικών τους θερινούς μήνες, οδηγώντας σε υψηλότερη κατανάλωση ηλεκτρικής ενέργειας σε τοπικό επίπεδο. Αντίστοιχα, οι ψυχρότερες μικροκλιματικές ζώνες —όπως περιοχές με εκτεταμένο πράσινο ή κοντά σε υδάτινα στοιχεία— μπορούν να μειώσουν τις ανάγκες για ψύξη και, σε ορισμένες περιπτώσεις, να περιορίσουν και τη χρήση θέρμανσης, χωρίς αυτό να σημαίνει απαραίτητα συνολική μείωση της ενεργειακής κατανάλωσης σε ολόκληρη την πόλη.

Κοινωνική ζωή: Οι δροσερές πλατείες και πάρκα προσελκύουν περισσότερους κατοίκους για δραστηριότητες, ενώ οι θερμές ζώνες συχνά αποφεύγονται κατά τις ώρες αιχμής της ημέρας.

Παραδείγματα από μεγάλες πόλεις

Νέα Υόρκη: Μελέτες δείχνουν ότι οι περιοχές με πυκνή δόμηση και περιορισμένο πράσινο είναι έως 5°C θερμότερες από τα κοντινά πάρκα.

Τόκιο: Οι θερμοκρασίες διαφέρουν μεταξύ των πυκνοκατοικημένων περιοχών και των ποτάμιων ζωνών, με εμφανή μείωση θερμοκρασίας κοντά στο νερό.

Λονδίνο: Οι μικροκλιματικές ζώνες συνδέονται με το ιστορικό πυκνό κτίσιμο και τη διαφορά μεταξύ πλατειών, κήπων και εμπορικών περιοχών.

Στην **Αθήνα** παρατηρείται έντονη διαφορά μεταξύ των πυκνοδομημένων περιοχών του κέντρου και ζωνών με πράσινο ή ανοιχτούς χώρους, όπως ο Εθνικός Κήπος, το Πεδίον του Άρεως, ο λόφος του Λυκαβηττού και ο λόφος του Φιλοπάππου.

Τι μπορούμε να μάθουμε από τα μικροκλίματα

Η γνώση των αστικών μικροκλιμάτων μπορεί να χρησιμοποιηθεί για καλύτερο σχεδιασμό πόλεων, με στόχο την άνεση, την υγεία και την αποδοτικότητα ενέργειας. Οι πόλεις μπορούν να μειώσουν τη θερμική νησίδα με φυτεμένα δώματα, αστικά πάρκα και υλικά χαμηλής θερμοκρασιακής απορρόφησης.

Ήξερες ότι...

- Μικρές διαφορές στη δόμηση μπορούν να προκαλέσουν αλλαγές έως 3–5°C σε γειτονίες της ίδιας πόλης.
- Τα δέντρα μπορούν να μειώσουν τη θερμοκρασία κατά 2–8°C σε περιοχές με έντονη ηλιοφάνεια.
- Η σωστή τοποθέτηση πηγών νερού και σκιερών χώρων μπορεί να μειώσει την ενεργειακή κατανάλωση των κατοίκων έως και 10%.
- Ο σχεδιασμός «δροσερών διαδρόμων» με ανοιχτά πάρκα και δέντρα βοηθάει τη ροή δροσερού αέρα μέσα στις πυκνοκατοικημένες περιοχές.

Τα αστικά μικροκλίματα μας θυμίζουν ότι η πόλη δεν είναι ομοιογενής. Κάθε γωνιά έχει τη δική της προσωπικότητα, με θερμότητα, δροσιά και ατμόσφαιρα που επηρεάζουν τη ζωή των κατοίκων με τρόπους που πολλές φορές περνούν απαρατήρητοι.



Η Lidl Ελλάς ενισχύει το κοινωνικό της έργο με επενδύσεις εκατομμυρίων ευρώ

Με μια νέα τηλεοπτική καμπάνια που μιλά απευθείας στο συναίσθημα, η Lidl Ελλάς αναδεικνύει το πολυεπίπεδο κοινωνικό της αποτύπωμα και τις επενδύσεις εκατομμυρίων ευρώ που υλοποιεί σταθερά για τα παιδιά, τις οικογένειες και την πολιτική προστασία. Μέσα από εικόνες και λόγια που συγκινούν, η εταιρεία παρουσιάζει δράσεις με ουσία, συνέπεια και μετρήσιμο αποτέλεσμα, επιβεβαιώνοντας τη διαχρονική της δέσμευση στη στήριξη της ελληνικής κοινωνίας.

Τη φωνή της τηλεοπτικής ταινίας χαρίζει ο αγαπημένος ηθοποιός, σεναριογράφος και Πρεσβευτής της Lidl Ελλάς, Γιώργος Καπουτζίδης, προσδίδοντας αυθεντικότητα και δύναμη στο μήνυμα της προσφοράς. Η αφήγηση λειτουργεί ως υπενθύμιση ότι πίσω από κάθε πρωτοβουλία βρίσκονται άνθρωποι, ανάγκες και πραγματικές ιστορίες ζωής.

Στήριξη παιδιών και οικογενειών

Για 13η συνεχή χρονιά, η Lidl Ελλάς συνεργάζεται με τον οργανισμό Το Χαμόγελο του Παιδιού, συμβάλλοντας ενεργά στην προστασία παιδιών και οικογενειών. Η συνεργασία περιλαμβάνει τη δημιουργία και ενίσχυση Κέντρων Στήριξης Οικογενειών σε Αττική και Θεσσαλονίκη, δράσεις κατά της σπατάλης τροφίμων, εθελοντικά προγράμματα εργαζομένων και ετήσιες χριστουγεννιάτικες πρωτοβουλίες. Περισσότερα από 15.000 παιδιά ωφελούνται κάθε χρόνο, με συνολική συνεισφορά που φτάνει τα 1,4 εκατ. ευρώ.

Πρόληψη της βίας κατά των παιδιών

Σε συνεργασία με τη UNICEF, η Lidl Ελλάς στηρίζει ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα πρόληψης και αντιμετώπισης της βίας κατά των παιδιών. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει δράσεις χαρτογράφησης, την ανάπτυξη της εφαρμογής Play Safe, εκπαίδευση επαγγελματιών των ΜΜΕ και πιλοτικές υπηρεσίες παιδικής προστασίας. Έως σήμερα έχουν ωφεληθεί 816 παιδιά και νέοι, με συνολική δωρεά 435.000 ευρώ.

Επένδυση στην εκπαίδευση και την πολιτική προστασία

Η πολυετής συνεργασία με το CTY Greece του Κολλεγίου Ανατόλια μετρά 12 χρόνια συνεχούς στήριξης, με 550 υποτροφίες και επενδύσεις που αγγίζουν το 1 εκατ. ευρώ. Παράλληλα, η Lidl Ελλάς ολοκλήρωσε τον Κόμβο Αντιμετώπισης Κρίσεων στο Χαλάνδρι, μια δωρεά ύψους 400.000 ευρώ προς το Υπουργείο Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας, δημιουργώντας μια αποθήκη άμεσης ενεργοποίησης για φυσικές καταστροφές.

Με μακροχρόνιες συνεργασίες, προνοητικότητα και μετρήσιμο αντίκτυπο, η Lidl Ελλάς αποδεικνύει ότι το καλό δεν είναι σύνθημα, αλλά πράξη που επιστρέφει εκεί όπου έχει πραγματική αξία: στην ίδια την κοινωνία.

Απολαύστε την ταινία [εδώ](#).



Πώς τα ανθρωποειδή ρομπότ αλλάζουν την αυτοκινητοβιομηχανία



Η ιδέα ενός εργοστασίου αυτοκινήτων χωρίς ανθρώπινη παρουσία έμοιαζε μέχρι πρόσφατα με σενάριο επιστημονικής φαντασίας. Ωστόσο, διεθνείς αυτοκινητοβιομηχανίες και τεχνολογικοί όμιλοι δείχνουν πλέον ότι κινούνται προς αυτή την κατεύθυνση. Με ορόσημο τη δεκαετία που έρχεται και χρονικό σημείο αναφοράς το 2030, η πλήρης αυτοματοποίηση της παραγωγής δεν παρουσιάζεται πια ως «αν», αλλά ως «πότε» και «σε ποιο βαθμό».

Στο επίκεντρο αυτής της μετάβασης βρίσκονται τα ανθρωποειδή ρομπότ, συστήματα τεχνητής νοημοσύνης και εργοστάσια σχεδιασμένα εξ αρχής για να λειτουργούν με ελάχιστη ή μηδενική ανθρώπινη παρέμβαση.

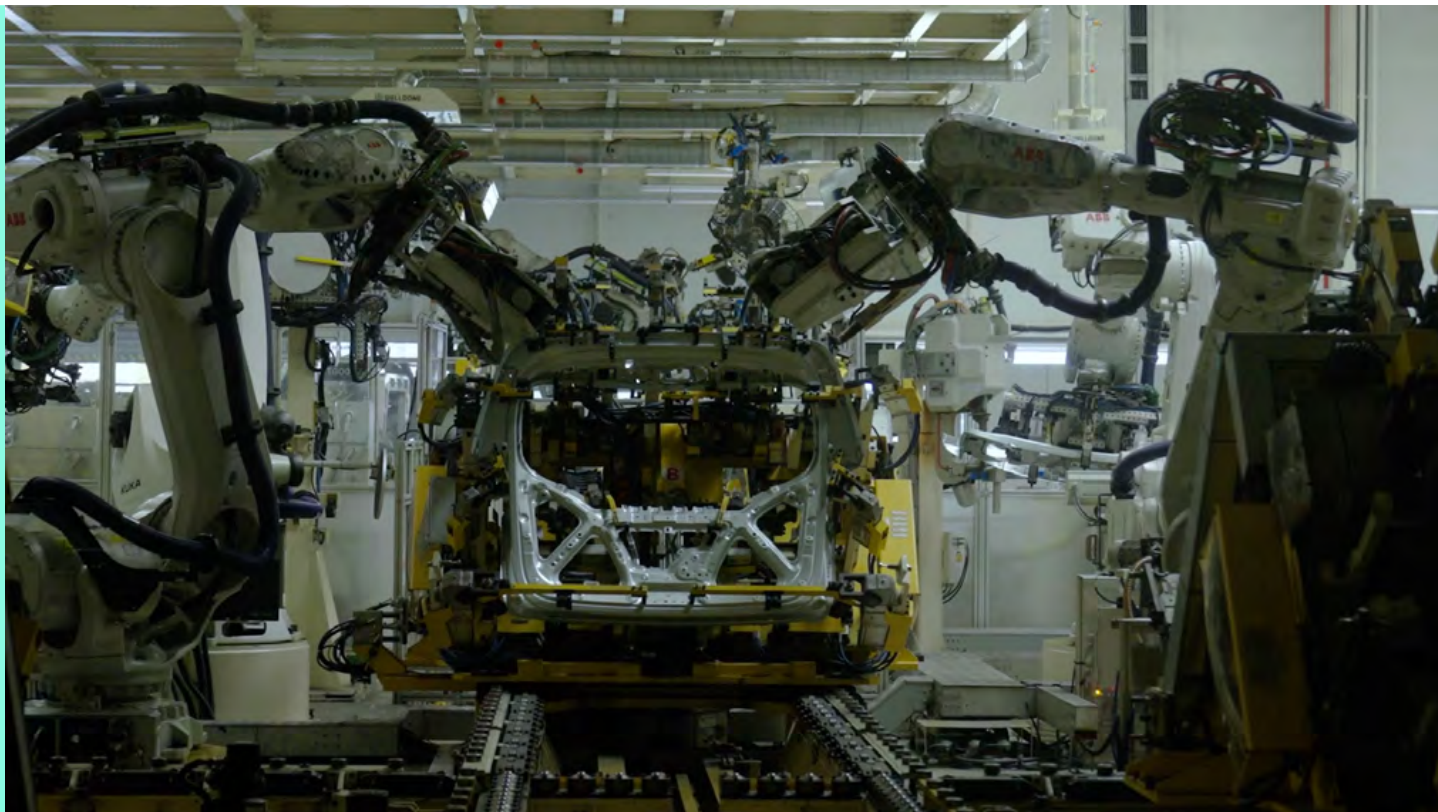
Η στροφή των μεγάλων παικτών

Η Hyundai Motor Group έχει δηλώσει ανοιχτά ότι σκοπεύει να ενσωματώσει ανθρωποειδή ρομπότ της Boston Dynamics —της εταιρείας που απέκτησε το 2021— στις γραμμές παραγωγής της. Το Atlas, ένα από τα πιο προηγμένα ανθρωποειδή ρομπότ παγκοσμίως,

σχεδιάζεται ώστε να εκτελεί εργασίες που μέχρι σήμερα απαιτούσαν ανθρώπινη ευελιξία: μεταφορά εξαρτημάτων, συναρμολόγηση, έλεγχο ποιότητας.

Παρόμοια κατεύθυνση ακολουθούν και άλλοι μεγάλοι παίκτες. Η Tesla έχει παρουσιάσει το Optimus, ένα ανθρωποειδές ρομπότ που, σύμφωνα με τον Elon Musk, προορίζεται αρχικά για χρήση στα εργοστάσια της εταιρείας. Η Foxconn, βασικός προμηθευτής ηλεκτρονικών και συνεργάτης στην παραγωγή ηλεκτρικών οχημάτων, επενδύει εδώ και χρόνια σε γραμμές παραγωγής υψηλής αυτοματοποίησης, μειώνοντας σταδιακά την ανάγκη ανθρώπινου δυναμικού.

Οι κινήσεις αυτές δεν αφορούν απλώς τη βελτίωση της αποδοτικότητας. Αντανακλούν μια βαθύτερη στρατηγική αλλαγή: τη δημιουργία εργοστασίων που μπορούν να λειτουργούν συνεχώς, με σταθερή ποιότητα και μικρότερη εξάρτηση από την αγορά εργασίας.



Τι είναι τα «dark factories»

Τα πλήρως αυτοματοποιημένα εργοστάσια συχνά αποκαλούνται «dark factories». Ο όρος δεν είναι μεταφορικός: πρόκειται για εγκαταστάσεις που μπορούν να λειτουργούν χωρίς φωτισμό, καθώς δεν απαιτείται ανθρώπινη παρουσία. Ρομπότ, αισθητήρες και λογισμικό συντονίζονται μέσω τεχνητής νοημοσύνης, ελέγχοντας κάθε στάδιο της παραγωγής σε πραγματικό χρόνο.

Σύμφωνα με διεθνείς αναλύσεις, η αυτοκινητοβιομηχανία είναι ήδη ο κλάδος με τη μεγαλύτερη πυκνότητα βιομηχανικών ρομπότ παγκοσμίως. Το επόμενο βήμα δεν είναι απλώς περισσότερα ρομπότ, αλλά ρομπότ που μπορούν να αντικαταστήσουν την ανθρώπινη ευελιξία και λήψη αποφάσεων σε μη προβλέψιμες συνθήκες.

Ακρίβεια, ταχύτητα και κόστος

Τα επιχειρήματα υπέρ της πλήρους αυτοματοποίησης είναι ισχυρά. Τα ρομπότ δεν κουράζονται, δεν κάνουν λάθη από απροσεξία και δεν χρειάζονται διαλείμματα.

Με τη βοήθεια μηχανικής μάθησης, μπορούν να εντοπίζουν αστοχίες πριν αυτές εξελιχθούν σε προβλήματα και να προσαρμόζουν τη διαδικασία παραγωγής δυναμικά.

Παράλληλα, τα εργοστάσια αυτά προσφέρουν μεγαλύτερη ευελιξία στον σχεδιασμό. Η αλλαγή μοντέλων ή προδιαγραφών μπορεί να γίνει μέσω αναβάθμισης λογισμικού, χωρίς εκτεταμένες διακοπές λειτουργίας.

Για μια βιομηχανία που πιέζεται από τον ανταγωνισμό των ηλεκτρικών οχημάτων και τις ταχύτερες τεχνολογικές αλλαγές, αυτό αποτελεί κρίσιμο πλεονέκτημα.

Το κοινωνικό ερώτημα που δεν απαντάται εύκολα

Παρά τα οφέλη, η προοπτική εργοστασίων χωρίς ανθρώπους γεννά σοβαρά κοινωνικά ερωτήματα. Μελέτες επισημαίνουν ότι η αυτοματοποίηση θα δημιουργήσει νέες θέσεις εργασίας υψηλής εξειδίκευσης, αλλά ταυτόχρονα θα εκτοπίσει εργαζομένους από παραδοσιακούς ρόλους παραγωγής.

Η μετάβαση δεν είναι απλώς τεχνολογική, αλλά πολιτισμική. Η εργασία στο εργοστάσιο αποτέλεσε για δεκαετίες στοιχείο κοινωνικής συνοχής και ταυτότητας. Ένα πλήρως αυτοματοποιημένο περιβάλλον παραγωγής αφαιρεί αυτή τη διάσταση, μετατρέποντας την παραγωγή σε μια αόρατη διαδικασία.

Το 2030 ως σύμβολο, όχι ως τελικός σταθμός

Κανείς δεν ισχυρίζεται επισήμως ότι το 2030 θα λειτουργεί παντού εργοστάσιο αυτοκινήτων χωρίς ούτε έναν άνθρωπο. Το 2030 λειτουργεί περισσότερο ως σύμβολο μιας κατεύθυνσης που έχει ήδη χαραχθεί. Οι πρώτες υβριδικές μορφές —όπου άνθρωποι και ανθρωποειδή ρομπότ συνεργάζονται— θεωρούνται από πολλούς ειδικούς το πιο ρεαλιστικό σενάριο για τα επόμενα χρόνια.

Ωστόσο, η πορεία είναι σαφής. Η αυτοκινητοβιομηχανία δεν επενδύει απλώς σε ρομπότ, αλλά σε ένα νέο μοντέλο παραγωγής, όπου η ανθρώπινη παρουσία παύει να είναι δεδομένη. Το πραγματικό ερώτημα δεν είναι αν αυτή η μετάβαση θα συμβεί, αλλά πώς θα διαχειριστούμε τις συνέπειές της —οικονομικές, κοινωνικές και ηθικές.

quote of the day

**Η ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑΣ
ΚΑΤΑΠΛΗΚΤΙΚΟΣ ΥΠΗΡΕΤΗΣ, ΑΛΛΑ
ΕΝΑΣ ΤΡΟΜΕΡΟΣ ΑΦΕΝΤΗΣ.**
Άλντους Χάξλεϊ

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Ευθύμιος, Ευθυμία,
Θύρσος, Θύρσα,
Φαβιανός

20 Ιανουαρίου

- › Penguin Awareness Day
- › Camcorder Day
- › National Coffee Break Day
- › Take a Walk Outdoors Day
- › National Cheese Lover's Day
- › National DJ Day
- › National Sebastian Day