

ΤΡΙΤΗ 17 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ, 2026

Divani Caravel Hotel

*5th***ESG****Conference**

Το 5th ESG Conference φέρνει στην Αθήνα κορυφαίους ειδικούς για τις εξελίξεις σε κανονιστικό πλαίσιο, τεχνολογία, χρηματοδότηση και βιώσιμη επιχειρηματικότητα, ενισχύοντας τον διάλογο για το ESG 2.0.

REGISTER NOW

PANELS

Opening Remarks: «ESG 2.0: Απλούστευση κανόνων ή υποχώρηση φιλοδοξίας;»

ΕΝΟΤΗΤΑ I: Κανονιστικό Πλαίσιο & ESG Μεταρρυθμίσεις

ΕΝΟΤΗΤΑ II: Χρηματοδότηση, Πράσινη Ανάπτυξη & ESG Επενδύσεις

ΕΝΟΤΗΤΑ III: Τεχνολογία, Δεδομένα & ESG Reporting

ΕΝΟΤΗΤΑ IV: Εφοδιαστική, Κοινωνία & Διακυβέρνηση (S & G)

ΕΝΟΤΗΤΑ V: Corporate Case Studies

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



**HOMEBODY & HAPPY:
Η ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΚΑΝΑΠΕ!**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Σήμερα η μέρα το επιβάλλει: Παγκόσμια Ημέρα Αγκαλιάς! Ασε τις τυπικότητες και "πνίξε" στις αγκαλιές όλους όσους αγαπάς. Είναι το καλύτερο δώρο που μπορείς να κάνεις – και σε εκείνους, και σε σένα!

Έχεις σκεφτεί ποτέ ότι η αγκαλιά είναι η μόνη γλώσσα που δεν χρειάζεται λεξικό, ChatGPT ή μεταφραστή; Είναι εκείνη η μαγική στιγμή που οι καρδιές μας «κουμπώνουν» και, για μερικά δευτερόλεπτα, ο θόρυβος του κόσμου χαμηλώνει. Στο 2026, που όλα τρέχουν με ταχύτητα οπτικής ίνας, η αγκαλιά παραμένει η πιο αναλογική, η πιο τίμια και η πιο απαραίτητη «τεχνολογία» μας.

Και δεν μιλάω για τις τυπικές αγκαλιές «δημοσίων σχέσεων». Μιλάω για εκείνες τις αγκαλιές που νιώθεις ότι ο άλλος σου μαζεύει τα κομμάτια. Που ακουμπάς το κεφάλι στον ώμο και είναι σαν να λες «εδώ είμαι ασφαλής». Ξέρεις, η επιστήμη λέει ότι μια αγκαλιά 20 δευτερολέπτων εκκρίνει τόση οξυτοκίνη που το σύστημά σου κάνει reset. Είναι το δωρεάν φάρμακο για το άγχος, το καλύτερο boost για την καρδιά και η πιο γρήγορη σύνδεση με την ευτυχία.

Αλλά ξέρεις ποια είναι η πιο σημαντική αγκαλιά; Αυτή που δίνει στον εαυτό σου όταν κανείς δεν κοιτάζει. Αυτή που του λες «μπράβο, τα κατάφερες και σήμερα». Γιατί αν δεν αγκαλιάσεις πρώτα εσύ τις δικές σου γωνίες, τις δικές σου ατέλειες και τις δικές σου ανασφάλειες, πώς θα ανοίξεις τα χέρια σου για τον άλλον;

Σήμερα λοιπόν, γίνε «σπάταλος». Μην τσιγκουνεύεσαι τις αγκαλιές. Αγκαλιάσε τους γονείς σου, τον σύντροφό σου, το παιδί σου, τον φίλο σου που έχει μια δύσκολη μέρα. Ακόμα και το κατοικίδιό σου! Δώσε αυτή τη ζεστασιά που δεν αγοράζεται σε κανένα e-shop. Η αγκαλιά είναι μια υπόσχεση ότι δεν είμαστε μόνοι σε αυτό το χάος.

Tip of the Day: Μην περιμένεις την κατάλληλη στιγμή. Η κατάλληλη στιγμή είναι τώρα. Δώσε μια αγκαλιά που να διαρκεί λίγο παραπάνω από το συνηθισμένο. Ασε τον άλλον να νιώσει ότι τον «έχεις».

Γιατί, ο κόσμος μας δεν χρειάζεται περισσότερα likes, χρειάζεται περισσότερα χέρια τυλιγμένα γύρω από ώμους. Γίνετε η αιτία που κάποιος θα νιώσει σήμερα ότι ανήκει κάπου.

Αφήνω αυτό εδώ: Μια αγκαλιά είναι σαν ένα κούρδισμα στην ψυχή. Σε επαναφέρει στη σωστή συχνότητα.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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



Η στιγμή ανήκει στη Stoiximan: ηγεσία με διάρκεια, αποτύπωμα με ουσία

Stoiximan

Πώς μεγαλώνω δυνατά παιδιά με αυτοπεποίθηση και ψυχική ανθεκτικότητα Unfiltered #8

Πώς μπορούμε να μεγαλώσουμε παιδιά που πιστεύουν στον εαυτό τους, αντέχουν στις δυσκολίες και εξελίσσονται σε ισορροπημένους, χαρούμενους ενήλικες;

Στο νέο επεισόδιο Unfiltered #8, καλεσμένη της δημοσιογράφου Μαρίας Ακριβού, είναι η Μαρίνα Γιώτη, Νο1 best seller συγγραφέας παιδικής λογοτεχνίας στην Ελλάδα, σε μια ουσιαστική συζήτηση για την αυτοπεποίθηση και την ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών.

Η συζήτηση εστιάζει στα πραγματικά θεμέλια της εσωτερικής δύναμης: πώς καλλιεργείται η αυτοπεποίθηση στην καθημερινότητα, ποιος είναι ο ρόλος των γονιών και των εκπαιδευτικών στη διαμόρφωση της αυτοεικόνας των παιδιών και ποιες μικρές, καθημερινές συνήθειες μπορούν να έχουν μεγάλο και μακροπρόθεσμο αντίκτυπο.

Παράλληλα, αναδεικνύεται η σημασία της ενσυναίσθησης, της αποδοχής και της ουσιαστικής επικοινωνίας ως βασικά εργαλεία για να μεγαλώσουν τα παιδιά με ασφάλεια και συναισθηματική ισορροπία.

Ένα επεισόδιο που απευθύνεται σε γονείς, εκπαιδευτικούς και σε κάθε ενήλικα που θέλει να προσφέρει στα παιδιά το πιο πολύτιμο εφόδιο: τη δύναμη να σταθούν στα πόδια τους και να ανθίσουν.

Το επεισόδιο είναι powered by Εκδόσεις Διόπτρα.

Δείτε το βίντεο [εδώ!](#)

Την πορεία της μέχρι σήμερα αλλά και τις στρατηγικές που διαμορφώνουν το επόμενο της βήμα παρουσίασε η Stoiximan, σε εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 14 Ιανουαρίου στο Ζάππειο Μέγαρο, παρουσία εκπροσώπων της Πολιτείας, θεσμικών φορέων, συνεργατών, αθλητών και των MME.

Από τα πρώτα της βήματα έως τη σημερινή της θέση ως ηγέτιδα εταιρεία του online gaming σε Ελλάδα και Κύπρο, με μερίδιο αγοράς άνω του 50% και περισσότερους από 300 εργαζόμενους, η Stoiximan ακολουθεί μια σταθερή και υπεύθυνη αναπτυξιακή πορεία. Την περίοδο 2014-2025 έχει συνεισφέρει πάνω από 1,6 δισ. ευρώ σε φόρους και περισσότερα από 130 εκατ. ευρώ στον αθλητισμό και την κοινωνία, δημιουργώντας μακροπρόθεσμη αξία για την οικονομία και την κοινωνία.

Σήμερα, η εταιρεία περνά σε ένα νέο κεφάλαιο με ανανεωμένη διοίκηση, ενισχυμένη οργανωτική δομή, νέα γραφεία και νέα εταιρική ταυτότητα. Όπως δήλωσε ο CEO Νίκος Φλίγκος, η εξέλιξη αυτή βασίζεται στη συνέχεια, την ωριμότητα και την ευθύνη, με την εμπιστοσύνη να παραμένει το πιο σημαντικό κεφάλαιο της εταιρείας.

Στο πλαίσιο της εκδήλωσης παρουσιάστηκε και η καμπάνια εταιρικής υπευθυνότητας «IROES», από την οποία έχουν ήδη ωφεληθεί περισσότερα από 148.000 άτομα, ενώ ανακοινώθηκε και νέο πρόγραμμα εκπαίδευσης στην Τεχνητή Νοημοσύνη για το 2026, σε συνεργασία με το Υπουργείο Παιδείας. Παράλληλα, η Stoiximan επιβεβαίωσε τη διαχρονική της στήριξη στον αθλητισμό, ανακοινώνοντας τη χορηγική υποστήριξη 50 αθλητών στην πορεία τους προς τους Ολυμπιακούς Αγώνες Los Angeles 2028.

Homebody & Happy: Η Επανάσταση του Καναπέ!



Κλείσε για λίγο τα μάτια και σκέψου το εξής σενάριο: Είναι Σάββατο βράδυ, έξω κάνει κρύο (ή απλώς επικρατεί η γνωστή βαβούρα της πόλης) και το κινητό σου χτυπάει με προσκλήσεις για ποτό, χορό και «χαμό». Εσύ, όμως, είσαι ήδη με τις χνουδωτές σου κάλτσες, έχεις βάλει το αγαπημένο σου Netflix και το μόνο «party» που λιγουρεύεσαι είναι αυτό που περιλαμβάνει εσένα, το σαλόνι σου και ίσως ένα μπουλ ζεστό - βουτυράτο ποπ κορν.

Παλαιότερα, ίσως ένιωθες αυτό το ενοχλητικό τσίμπημα ότι «χάνεις τη ζωή σου». Σήμερα, όμως, το 2026, η επιστήμη και η ψυχολογία έρχονται να μας δικαιώσουν πανηγυρικά: Το να είσαι «σπιτόγατος» (homebody) δεν είναι κοινωνική αποτυχία, είναι η νέα σούπερ δύναμη!

Γιατί το σπίτι μας είναι ο νέος «ναός»;

Οι ερευνητές πλέον στρέφουν το βλέμμα τους σε εμάς, τους ανθρώπους που νιώθουμε καλύτερα στο δικό μας περιβάλλον. Και ξέρεις τι ανακάλυψαν; Ότι όσοι προτιμούν τη θαλπωρή του σπιτιού τους, συχνά διαθέτουν μερικά από τα πιο ισχυρά ψυχικά αποθέματα.

Δεν πρόκειται για μοναξιά. Η μοναξιά είναι κάτι που σου επιβάλλεται. Η επιλεγμένη απομόνωση, όμως, είναι πολυτέλεια. Είναι η ικανότητα να είσαι μόνος με τις σκέψεις σου, να τις εξετάζεις με ειλικρίνεια και να μη χρειάζεσαι τον θόρυβο των άλλων για να νιώσεις ότι «υπάρχεις». Αυτό ονομάζεται συναισθηματική ανεξαρτησία και είναι το κλειδί για την ηρεμία μας.

Ήξερες ότι;

Η λέξη "Coziness" (θαλπωρή) έχει γίνει ολόκληρο κίνημα παγκοσμίως; Στη Δανία το λένε Hygge, στην Ολλανδία Gezelligheid και στη Σκωτία Còsagach. Όλες αυτές οι κουλτούρες αναγνωρίζουν ότι η ψυχική μας υγεία εξαρτάται άμεσα από τη δημιουργία ενός ασφαλούς, ζεστού «καταφυγίου».



Τα 4 «Δώρα» της σπιτικής ζωής

1. Η Δημιουργικότητα που καλπάζει.

Έχεις παρατηρήσει ότι οι καλύτερες ιδέες σου έρχονται όταν χαζεύεις το ταβάνι ή όταν ποτίζεις τα φυτά σου; Η ησυχία επιτρέπει στο μυαλό να «περιπλανηθεί». Χωρίς τους περισπασμούς του έξω κόσμου, ο εγκέφαλος μπαίνει σε μια κατάσταση που οι επιστήμονες λένε ότι ευνοεί τη δημιουργική επίλυση προβλημάτων.

2. Ποιότητα > Ποσότητα.

Μπορεί ένας homebody να μην έχει 5.000 φίλους στο Facebook, αλλά έχει εκείνους τους 2-3 ανθρώπους που είναι «οικογένεια». Είναι οι φίλοι που θα θυμηθούν ακόμα και την επέτειο που υιοθέτησες το γατάκι σου. Η ενέργεια που δεν ξοδεύεις σε ανούσιες κοινωνικότητες, επενδύεται σε βαθιές, ουσιαστικές σχέσεις.

3. Αυτογνωσία στα... άκρα!

Όταν σταματάς να τρέχεις από υποχρέωση σε υποχρέωση, αναγκάζεσαι να γνωρίσεις τον εαυτό σου. Μαθαίνεις τι σε ηρεμεί, τι σε θυμώνει και τι πραγματικά σου αρέσει (και όχι τι «πρέπει» να σου αρέσει). Αυτή η αυτογνωσία σε κάνει πιο ανθεκτικό στις κρίσεις.



4. Η Τέχνη των Ορίων. Το να πεις «όχι, ευχαριστώ, θα μείνω σπίτι» είναι μια τεράστια άσκηση ορίων. Μαθαίνεις να επικοινωνείς τις ανάγκες σου με ευγένεια αλλά και σταθερότητα. Και αυτό είναι ένα μάθημα που το παίρνεις μαζί σου και στη δουλειά και στις σχέσεις σου.

Fun Fact!

Σύμφωνα με έρευνες, ο εγκέφαλός μας εκκρίνει ντοπαμίνη ακόμα και μόνο με την προσμονή του να επιστρέψουμε σπίτι μετά από μια κουραστική μέρα. Η ιδέα και μόνο της άνετης πολυθρόνας μας λειτουργεί ως φυσικό ηρεμιστικό!



Μήπως είσαι κι εσύ ένας «Κρυφός Σπιτόγατος»;

Αν τα παρακάτω σου φαίνονται γνώριμα, τότε καλώς ήρθες στο club:

- Νιώθεις μια απίστευτη χαρά όταν μια συνάντηση ακυρώνεται την τελευταία στιγμή.
- Έχεις επενδύσει περισσότερα χρήματα σε κεριά και μαξιλάρια παρά σε παπούτσια εξόδου.
- Η ιδέα του «ιδανικού Σαββατοκύριακου» περιλαμβάνει το να μην βγάλεις τις πυτζάμες σου μέχρι το μεσημέρι της Κυριακής.
- Το σπίτι σου είναι το «φορτιστήρι» σου. Όταν βγαίνεις έξω, η μπαταρία σου πέφτει. Όταν επιστρέφεις, νιώθεις ότι ξαναγεννιέσαι.

Πώς να το απολαύσεις χωρίς τύψεις

Το 2026 είναι η χρονιά που σταματάμε να ζητάμε συγγνώμη για τον τρόπο που επιλέγουμε να ξεκουραζόμαστε. Αν η ψυχή σου ζητάει ησυχία, δώσ της την!

Μικρά βήματα για τέλεια «σπιτική» ζωή:

Φτιάξε τον «ιερό» σου χώρο: Μια γωνιά για διάβασμα, ένα σημείο με τα αγαπημένα σου αρώματα.

Ψηφιακό διάλειμμα: Αφησε το κινητό σε άλλο δωμάτιο. Η αληθινή ηρεμία δεν έχει notifications.

Μαγειρεύε για σένα: Όχι επειδή πρέπει, αλλά ως μια πράξη αγάπης προς τον εαυτό σου.

Με λίγα λόγια, η ζωή δεν συμβαίνει μόνο εκεί έξω, κάτω από τα φώτα. Συμβαίνει και εδώ μέσα, στην ησυχία του σαλονιού μας, ανάμεσα σε μια κούπα καφέ και μια όμορφη σκέψη. Απολαύστε το «κάστρο» σας!

Extra tip: Σήμερα, κάνε μια «δοκιμαστική» ακύρωση σε κάτι που δεν θέλεις πραγματικά να πας. Χωρίς ψέματα, χωρίς δράμα. Απλώς πες: «Σήμερα χρειάζομαι λίγο χρόνο στο σπίτι μου για να γεμίσω μπαταρίες». Θα εκπλαγείς από το πόσοι θα σου πουν «Σε ζηλεύω, θα ήθελα να το κάνω κι εγώ!».



Νέο εξ αποστάσεως Μάστερ στο Δίκαιο Νέων Τεχνολογιών από το Πανεπιστήμιο Frederick

Το Πανεπιστήμιο Frederick ανακοινώνει την έναρξη ενός νέου, καινοτόμου εξ αποστάσεως Μεταπτυχιακού Προγράμματος (LLM) στο Δίκαιο Νέων Τεχνολογιών, που έρχεται να καλύψει σύγχρονες ανάγκες της νομικής και επαγγελματικής πρακτικής. Το πρόγραμμα εστιάζει σε καίρια ζητήματα όπως η Τεχνητή Νοημοσύνη, η Προστασία Προσωπικών Δεδομένων (GDPR), η Κυβερνοασφάλεια, η Ψηφιακή Οικονομία και η Τεχνολογία Blockchain.



Πρόκειται για το μοναδικό εξ αποστάσεως LLM στο πεδίο «Δίκαιο και Τεχνολογία» που προσφέρεται στα ελληνικά από Νομική Σχολή Πανεπιστημίου σε Κύπρο και Ελλάδα. Το πρόγραμμα έχει πιστοποιηθεί από τη ΔΙΠΑΕ Κύπρου και είναι πλήρως ευθυγραμμισμένο με το Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Προσόντων.

Απευθύνεται σε νομικούς, στελέχη επιχειρήσεων, επαγγελματίες της τεχνολογίας, εργαζόμενους στον Δημόσιο Τομέα και σε Ρυθμιστικές Αρχές, που θέλουν να αποκτήσουν ουσιαστική γνώση και πρακτικά εργαλεία για τις προκλήσεις της ψηφιακής εποχής.

Ιδιαίτερο πλεονέκτημα του προγράμματος αποτελεί το υψηλό επίπεδο ακαδημαϊκό προσωπικό και ο έντονα διεπιστημονικός χαρακτήρας του, που γεφυρώνει αποτελεσματικά το δίκαιο με την τεχνολογία. Το πρόγραμμα ξεκινά τον Φεβρουάριο και οι αιτήσεις έχουν ήδη ανοίξει.

Μάθε περισσότερα [εδώ](#).

Press Room

Η Αγγελάκης ανάμεσα στα καλύτερα εργασιακά περιβάλλοντα της χώρας για το 2026



Την πιστοποίηση Great Place to Work Institute® για το 2026 απέσπασε η ελληνική πτηνοτροφική εταιρεία Αγγελάκης, επιβεβαιώνοντας έμπρακτα τη διαχρονική της δέσμευση στη δημιουργία ενός σύγχρονου, ανθρώπινου και συμπεριληπτικού εργασιακού περιβάλλοντος.

Η πιστοποίηση βασίζεται σε ανεξάρτητη, ανώνυμη έρευνα μεταξύ των εργαζομένων, η οποία αποτυπώνει την πραγματική καθημερινή εργασιακή εμπειρία και την εταιρική κουλτούρα. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, το 65% των εργαζομένων δηλώνει ότι νιώθει πως η εργασία του έχει ουσιαστικό αντίκτυπο, ενώ το 63% αισθάνεται ότι η δουλειά του έχει νόημα και θα επιθυμούσε να παραμείνει στην εταιρεία για μεγάλο χρονικό διάστημα. Παράλληλα, περισσότεροι από 6 στους 10 εργαζόμενους δηλώνουν ότι

αντιμετωπίζονται δίκαια, ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου, καταγωγής ή σεξουαλικού προσανατολισμού.

Η Αγγελάκης επενδύει συστηματικά στη συνεχή εκπαίδευση, την ανάπτυξη δεξιοτήτων και την επαγγελματική εξέλιξη των ανθρώπων της, ενώ παράλληλα υλοποιεί δράσεις ευεξίας, ομαδικότητας και Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης με ουσιαστικό κοινωνικό αποτύπωμα. Πρόσφατα, υπέγραψε και τη Χάρτα Διαφορετικότητας, ενισχύοντας τη δέσμευσή της σε μια κουλτούρα ισότητας, σεβασμού και συμπερίληψης.

Όπως επισημαίνει η Διευθύντρια HR & CSR της εταιρείας, Ξένια Γιαννάκη, η διάκριση αυτή ανήκει στους ανθρώπους της Αγγελάκης, οι οποίοι αποτελούν τη μεγαλύτερη δύναμη και το πιο πολύτιμο κεφάλαιο της εταιρείας.



Quietcations & Hushpitality: Γιατί το 2026 θέλουμε να κάνουμε σιωπηλές αποδράσεις;

Αυτή τη χρονιά όλο και περισσότεροι άνθρωποι έχουν την έντονη επιθυμία να πάνε εκδρομές και ταξίδια με στόχο... τη σιωπή. Δύο νέοι όροι αναδύονται: «quietcations» και «hushpitality» και φέρνουν στο προσκήνιο μια νέα μορφή απόδρασης: λιγότερα ερεθίσματα, περισσότερη σιωπή, μηδενική υποχρέωση για εμπειρίες-ρεκόρ.

Δεν πρόκειται απλώς για άλλο ένα trend. Είναι η απάντηση σε μια εποχή υπερφόρτωσης, όπου ακόμα και οι διακοπές κατέληξαν να μοιάζουν με task list.

Τι είναι τα quietcations;

Ο όρος «quietcation» συνδυάζει τη λέξη quiet με το vacation και περιγράφει ταξίδια σχεδιασμένα αποκλειστικά για ηρεμία. Όχι sightseeing μέχρι εξάντλησης, όχι check-in σε πέντε hotspots την ημέρα, όχι ατελείωτος χρόνος στα social.

Ένα quietcation μπορεί να είναι:

- ένα απομονωμένο σπίτι στη φύση

- ένα μικρό νησί εκτός σεζόν
- ένα μοναστήρι που φιλοξενεί επισκέπτες
- ένα κατάλυμα χωρίς τηλεόραση και ψηφιακούς περισπασμούς

Στόχος δεν είναι «να κάνεις κάτι», αλλά να μην χρειάζεται να κάνεις τίποτα.

Από τη φιλοξενία στη hushpitality

Παράλληλα με τα quietcations, εμφανίζεται και η έννοια της «hushpitality»: ένας νέος τρόπος φιλοξενίας που βάζει τη σιωπή στο επίκεντρο της εμπειρίας.

Η hushpitality δεν σημαίνει απλώς χαμηλή μουσική. Σημαίνει:

- αρχιτεκτονική που απορροφά τον ήχο
- προσωπικό εκπαιδευμένο στη «σιωπηλή εξυπηρέτηση»
- χώρους χωρίς έντονα αρώματα, φωτισμό ή οθόνες
- εμπειρίες που δεν χρειάζονται επεξήγηση.



Γιατί στρεφόμαστε στη σιωπή;

Η ανάγκη για πιο ήσυχα ταξίδια δεν γεννήθηκε τυχαία. Προέκυψε από τη χρόνια ψηφιακή υπερδιέγερση, την κοινωνική κόπωση, την αίσθηση ότι «ακόμα και στις διακοπές πρέπει κάτι να κάνουμε» και την εξάντληση από τον συνεχή θόρυβο.

Μετά από χρόνια όπου η εμπειρία έπρεπε να είναι instagrammable, συλλεκτική και αφηγηματικά εντυπωσιακή, το εκκρεμές γυρίζει προς το εσωτερικό. Η σιωπή είναι πλέον πολυτέλεια.

Ταξίδι χωρίς αφήγηση

Ένα από τα πιο ενδιαφέροντα στοιχεία των quietcations είναι ότι δεν παράγουν ιστορίες για να ειπωθούν. Δεν έχουν κορύφωση, δεν έχουν highlights. Και αυτό ακριβώς τα κάνει θεραπευτικά. Δεν χρειάζεται να εξηγήσεις πού πήγες. Δεν χρειάζεται να δείξεις τι έκανες.

Οι νέοι προορισμοί της ησυχίας

Οι... ήσυχοι ταξιδιώτες δεν αναζητούν πια «top 10 destinations». Αναζητούν:

- μέρη με χαμηλή πληθυσμιακή πυκνότητα
- περιοχές χωρίς έντονη τουριστική ταυτότητα
- χώρους όπου η φύση επιβάλλει τον ρυθμό
- πόλεις που αδειάζουν αντί να γεμίζουν

Η εποχικότητα παίζει επίσης ρόλο. Τα ταξίδια εκτός high season γίνονται επιλογή συνειδητή, όχι συμβιβασμός.

Όταν η απόδραση γίνεται φροντίδα

Τα quietcations και η hushpitality συνδέονται άμεσα με την ψυχική υγεία, όχι με όρους wellness trend, αλλά ως βασική ανάγκη αποσυμπίεσης. Επαναπροσδιορίζουν το ταξίδι, καθώς το ενδιαφέρον μετατοπίζεται: από κατανάλωση εμπειριών, το μετατρέπουν σε χώρο ηρεμίας.





Vegan με γεύση και αυθεντικότητα: Η Emirates εστιάζει σε φυσικά, μη επεξεργασμένα πιάτα

Καθώς η παγκόσμια συζήτηση γύρω από τη διατροφή, την υγεία και την ευεξία στρέφεται ολοένα και περισσότερο στην «επιστροφή στα βασικά», η Emirates επαναπροσδιορίζει τη vegan κουζίνα εν πτήση. Με αφορμή το Veganuary, η αεροπορική εταιρεία παρουσιάζει νέα γαστρονομικά concepts βασισμένα σε φυσικά, ελάχιστα επεξεργασμένα φυτικά τρόφιμα, ακολουθώντας τη φιλοσοφία «από το αγρόκτημα στο τραπέζι».

Αντί για επεξεργασμένα φυτικά υποκατάστατα, η Emirates επενδύει σε όσπρια, δημητριακά, ξηρούς καρπούς, σπόρους και εποχιακά λαχανικά, αντλώντας έμπνευση από κουζίνες με βαθιά φυτική παράδοση, όπως η μεσογειακή, η λεβαντίνικη και η ασιατική. Στόχος είναι η αυθεντικότητα, η γευστική ένταση και η πολιτισμική ταυτότητα του πιάτου, χωρίς «μίμηση» ζωικών πρωτεϊνών.

Σήμερα, η Emirates σερβίρει περίπου μισό εκατομμύριο vegetarian και vegan γεύματα ετησίως, διαθέτοντας 488 vegan συνταγές σε 140 προορισμούς – αύξηση 60% σε σχέση με το 2024. Οι φυτικές επιλογές προσφέρονται σε όλες τις κατηγορίες θέσης και στα σαλόνια αναμονής, με φρέσκα προϊόντα από τη Bustanica, τη μεγαλύτερη υδροπονική φάρμα κάθετης καλλιέργειας στον κόσμο. Μια προσέγγιση που αποδεικνύει ότι η vegan κουζίνα μπορεί να είναι ταυτόχρονα βιώσιμη, απολαυστική και υψηλής γαστρονομίας.

Η TAP Air Portugal ξεκινά πτήσεις προς την Αθήνα



Η TAP Air Portugal εγκαινιάζει νέο απευθείας δρομολόγιο μεταξύ Λισαβόνας και Αθήνας, ενισχύοντας τη συνδεσιμότητα ανάμεσα στις δύο πρωτεύουσες. Η έναρξη των πτήσεων έχει προγραμματιστεί για την 1η Ιουλίου, με πέντε πτήσεις την εβδομάδα.

Κατά τη θερινή περίοδο, τα δρομολόγια θα εξυπηρετούνται με αεροσκάφη Airbus A320neo, ενώ κατά τη χειμερινή περίοδο της IATA θα χρησιμοποιούνται Embraer E190. Οι αναχωρήσεις από το αεροδρόμιο Humberto Delgado της Λισαβόνας θα πραγματοποιούνται στις 21:30 κάθε Τετάρτη, Πέμπτη, Παρασκευή, Σάββατο και Κυριακή, με άφιξη στον Διεθνή Αερολιμένα Αθηνών στις 03:40 της επόμενης ημέρας.

Αντίστοιχα, οι πτήσεις από την Αθήνα θα αναχωρούν στις 04:40 κάθε Δευτέρα, Πέμπτη, Παρασκευή, Σάββατο και Κυριακή, φτάνοντας στη Λισαβόνα στις 07:15 (τοπική ώρα).

Η Αθήνα αποτελεί έναν από τους πιο ελκυστικούς ευρωπαϊκούς προορισμούς, συνδυάζοντας μοναδικά την ιστορία με τον σύγχρονο αστικό τρόπο ζωής.

Από την Ακρόπολη και τον Παρθενώνα, μέχρι τα μυσεία διεθνούς ακτινοβολίας και τις ζωντανές γειτονιές όπως η Πλάκα, η ελληνική πρωτεύουσα προσφέρει εμπειρίες για κάθε ταξιδιώτη. Παράλληλα, λειτουργεί ως ιδανική αφετηρία για την εξερεύνηση σημαντικών προορισμών της χώρας, όπως οι Δελφοί, τα Μετέωρα, η Ύδρα και η Αίγινα.

Τα εισιτήρια μετ' επιστροφής διατίθενται μέσω του www.flytap.com και ταξιδιωτικών πρακτόρων, με τιμές που ξεκινούν από 119 ευρώ, συμπεριλαμβανομένων όλων των φόρων.



A complex digital collage featuring a woman's profile in silhouette, filled with various elements like a city skyline, a large eye, a dollar sign, and abstract patterns, set against a background of a city street.

Μελέτες σε μαρτυρίες: Έχει διαπιστωθεί ότι μάρτυρες που συζητούν πριν καταθέσουν μπορεί να αλλάξουν τις αναμνήσεις τους για κρίσιμες λεπτομέρειες, ακόμα κι αν ήταν σίγουροι για το τι είδαν. Αυτό έχει σημαντικές συνέπειες για το πώς αξιολογείται η αξιοπιστία μαρτυριών.

Πώς λειτουργεί το brain hack

Η συλλογική μνήμη λειτουργεί σαν ένα «brain hack» όπου η προσωπική μνήμη αλληλεπιδρά με την κοινωνική:

Συμβολή άλλων στη μνήμη: Η συζήτηση με άλλους αλλάζει την ατομική ανάμνηση. Οι λεπτομέρειες που επιμένουν περισσότερο στην ομάδα συχνά ενσωματώνονται στην προσωπική μνήμη.

Δημιουργία κοινής αφήγησης: Ο εγκέφαλος τείνει να προτιμά μια συνοχή ανάμεσα στο τι θυμούνται όλοι, αντί να διατηρεί ακριβείς αλλά διαφορετικές εκδοχές.

Μείωση γνωστικής αντίθεσης: Το μυαλό μας προτιμά να συμφωνεί με την ομάδα για να αποφύγει κοινωνική ένταση, ακόμα κι αν αυτό σημαίνει ότι η μνήμη μας γίνεται ανακριβής.

Παραδείγματα στην καθημερινή ζωή

Οικογενειακές ιστορίες: Πολλοί θυμούνται μια οικογενειακή γιορτή διαφορετικά από τους συγγενείς τους. Ένα περιστατικό που όλοι το θυμούνται «λάθος» μπορεί να γίνει κοινό σημείο αναφοράς.

Μαρτυρίες σε δικαστήρια: Όπως έχουν δείξει έρευνες, η προ-συζήτηση μεταξύ μαρτύρων πριν την κατάθεση μπορεί να αλλάξει κρίσιμες λεπτομέρειες.

Κοινά λάθη στην ποπ κουλτούρα: Το φαινόμενο Mandela Effect είναι μια συλλογική παρανόηση γεγονότων ή pop culture στοιχείων – διαφορετικές ομάδες θυμούνται τα ίδια λάθη, υποδηλώνοντας κοινωνική αλληλεπίδραση στη μνήμη.



Τι μπορούμε να μάθουμε από τη συλλογική μνήμη

Η κατανόηση της συλλογικής μνήμης έχει πρακτικές συνέπειες:

Κριτική σκέψη: Μην θεωρείς ότι οι αναμνήσεις των άλλων είναι πάντα ακριβείς. Παρατήρησε πώς η κοινωνική αλληλεπίδραση μπορεί να επηρεάζει τη δική σου μνήμη.

Συζήτηση με επίγνωση: Όταν μοιράζεσαι ιστορίες ή εμπειρίες, αναγνώρισε ότι η ομάδα μπορεί να επηρεάσει τι θυμάσαι.

Αξιολόγηση πληροφοριών: Στην εργασία ή την καθημερινή ζωή, να είσαι προσεκτικός όταν τα γεγονότα προέρχονται από συλλογική αφήγηση – ειδικά σε περιβάλλοντα όπου η ακρίβεια είναι κρίσιμη.

Εκτίμηση για κοινωνική μνήμη: Παρά τα λάθη της, η συλλογική μνήμη είναι ένα εργαλείο που ενισχύει την κοινωνική συνοχή και τη συνεργασία.

Όσο οι άνθρωποι αλληλεπιδρούν, οι αναμνήσεις τους συγχωνεύονται και τροποποιούνται, δημιουργώντας νέες αφηγήσεις – ένα «brain hack» που δείχνει πόσο συνδεδεμένη είναι η σκέψη μας με τους άλλους.





YOUR A GAME της Αρετής Μαστροδούκα: Εκπαίδευση ψυχικής ανθεκτικότητας μέσα από 1:1 coaching & πυγμαχία

Το Your A Game δεν είναι άλλη μία προπόνηση. Είναι εκπαίδευση ψυχικής ανθεκτικότητας μέσα στη δράση. Είναι coaching μέσα στο ρινγκ – εκεί όπου δεν δουλεύονται μόνο τα χτυπήματα, αλλά η απόφαση, το focus και η αντοχή. Εκεί όπου ξεκινά το Rise to your top: τη στιγμή που κουράζεσαι και, παρ' όλα αυτά, συνεχίζεις.

Η Αρετή Μαστροδούκα, πρώτη Ελληνίδα επαγγελματίας πυγμάχος με τέσσερις παγκόσμιους τίτλους και πιστοποιημένη Resilience & Performance Coach, παρουσιάζει το Your A Game ως μια εκπαίδευση ψυχικής ανθεκτικότητας στην πράξη. Χωρίς θεωρία. Χωρίς έμπνευση για το θεαθόνη. Μόνο εκπαίδευση για ανθρώπους που καλούνται να λειτουργούν καθαρά όταν οι συνθήκες πιέζουν.

Το πρόγραμμα βασίζεται σε έξι θεμελιώδη στοιχεία: Focus, Motivation, Determination, Emotional Control, Confidence και Resilience, και εφαρμόζεται μέσω του ALPHA SYSTEM™, μιας δομημένης μεθοδολογίας που συνδέει τη σκέψη με την πράξη, μετατρέποντας την πίεση σε εργαλείο εξέλιξης.

Η εφαρμογή γίνεται μέσα από 1:1 coaching sessions, βιωματικά workshops και πρακτική προπόνηση πυγμαχίας. Η πυγμαχία δεν λειτουργεί ως άθλημα, αλλά ως εργαλείο πειθαρχίας, ελέγχου συναισθήματος και αντοχής, μεταφέροντας τις αρχές του ρινγκ στην καθημερινή ζωή, την εργασία και τη λήψη αποφάσεων. Το Your A Game υποστηρίζεται από ψηφιακή πλατφόρμα εκπαίδευσης και coaching, προσφέροντας συνεχή καθοδήγηση και δομημένη εξέλιξη.

«Από το Έγκλημα στο Δικαστήριο: Η Επιστήμη στην Υπηρεσία της Δικαιοσύνης»

Keele
UNIVERSITY
Greece
η.π.ε.

ΗΜΕΡΙΔΑ

REFLECTIONS

Από το Έγκλημα
στο Δικαστήριο

18 διακεκριμένοι επιστήμονες, νομικοί, εμπειρογνώμονες και πραγματογνώμονες, εγκληματολόγοι, αξιωματικοί της ΕΛ.ΑΣ. και αστυνομικοί συντάκτες αναλύουν πραγματικές υποθέσεις, καλύπτοντας όλη τη διερευνητική διαδικασία

THIS IS KEELE

Το Πανεπιστήμιο Keele στην Ελλάδα παρουσιάζει τη νέα επιστημονική ημερίδα του θεσμού Reflections με τίτλο «Από το Έγκλημα στο Δικαστήριο: Η Επιστήμη στην Υπηρεσία της Δικαιοσύνης», εστιάζοντας στη σύγχρονη Διερευνητική Εγκληματολογία και στη διαδρομή μιας υπόθεσης από τη σκηνή του εγκλήματος έως τη δικαστική αίθουσα.

Η ημερίδα θα πραγματοποιηθεί την Τετάρτη 28 Ιανουαρίου 2026, 10:00 – 15:00, στο αμφιθέατρο του Πανεπιστημίου (Ιπποκράτους 33, Αθήνα) και φέρνει στο ίδιο τραπέζι διακεκριμένους επιστήμονες, ακαδημαϊκούς και επαγγελματίες από τον χώρο της ιατροδικαστικής, της γενετικής, της χημείας, της εγκληματολογίας, της κυβερνοασφάλειας και της Δικαιοσύνης.

Ιδιαίτερη θέση στο πρόγραμμα κατέχει η συμμετοχή του διακεκριμένου δημοσιογράφου και συγγραφέα Πάνος Σόμπολος, ο οποίος μεταφέρει την εμπειρία δεκαετιών στο αστυνομικό ρεπορτάζ, φωτίζοντας τη σημασία των πειστηρίων σε υποθέσεις που σημάδεψαν τη δημόσια ζωή.

Οι θέσεις είναι περιορισμένες και θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας, ενώ στους συμμετέχοντες θα χορηγηθεί Βεβαίωση Παρακολούθησης. Το πρόγραμμα «Διερευνητική Εγκληματολογία» του Keele αποτελεί το μοναδικό στο είδος του στην Ελλάδα, με το Πανεπιστήμιο να συγκαταλέγεται στα 3 κορυφαία του Ηνωμένου Βασιλείου στον συγκεκριμένο τομέα (Guardian University Guide 2026).

Μάθε περισσότερα [εδώ](#).

Πλωτά δάση: Τα μικρά θαύματα της φύσης



Η φύση δημιουργεί φαινόμενα που μοιάζουν μαγικά, αλλά είναι απόλυτα πραγματικά. Τα πλωτά δάση αποτελούν ένα τέτοιο παράδειγμα: φυσικές ζωντανές νησίδες που αναπτύσσονται πάνω σε νερό, επιπλέοντας σε λίμνες, ποτάμια και έλη. Πρόκειται για επιστημονικά τεκμηριωμένα περιβάλλοντα, με σημαντικό ρόλο στην τοπική βιοποικιλότητα και στην ισορροπία των υδάτινων περιοχών.

Τι είναι τα πλωτά δάση;

Τα πλωτά δάση δημιουργούνται όταν φυτά αναπτύσσονται σε πλωτές νησίδες οργανικής ύλης. Η βάση τους αποτελείται συνήθως από ρίζες, φύλλα και άλλες οργανικές ουσίες που συνενώνονται και σχηματίζουν μια σταθερή αλλά ευέλικτη επιφάνεια πάνω στο νερό. Πάνω σε αυτήν, μπορεί να αναπτυχθούν θάμνοι, μικρά δέντρα, ακόμη και ολόκληρα οικοσυστήματα μικρού μεγέθους.

Αν και μοιάζουν με «δάση που αιωρούνται», πρόκειται για φυσικά φαινόμενα που παρατηρούνται κυρίως σε τροπικές και υποτροπικές περιοχές, αλλά και σε μερικά εύκρατα κλίματα. Το κύριο χαρακτηριστικό τους είναι ότι δεν είναι τεχνητά: σχηματίζονται από την ίδια τη φύση, μέσα από

φυσικές διεργασίες όπως η συσσώρευση φυτικής ύλης, η ανάπτυξη ριζών και η δράση μικροοργανισμών.

Πού τα βρίσκουμε στον κόσμο;

Βιρμανία – Λίμνη Inle: Στη λίμνη Inle, στην κεντρική Βιρμανία, οι ντόπιοι αναφέρουν πλωτά φυτά και μικρές νησίδες με δέντρα που παρέχουν καταφύγιο σε πουλιά και άλλα ζώα.

Ινδία – Λίμνες της Κεράλα: Στα έλη και τις λίμνες της Κεράλα, εμφανίζονται φυσικές νησίδες που υποστηρίζουν δέντρα και θάμνους, λειτουργώντας ως μικροβιοτόποι για ψάρια και αμφίβια.

Αφρική – Δέλτα του Οκαβάνγκο: Στον ποταμό Οκαβάνγκο της Μποτσουάνα, τα πλωτά φυτά σχηματίζουν νησίδες που φιλοξενούν πτηνά, ερπετά και θηλαστικά, συμβάλλοντας στη διατήρηση της τοπικής βιοποικιλότητας.

Νότια Αμερική – Αμαζόνιος και Παράκτιες Λίμνες: Τα πλωτά φυτικά «νησιά» είναι κοινό φαινόμενο σε περιοχές με πλημμύρες, όπου τα φυτά προσαρμόζονται στις μεταβαλλόμενες στάθμες του νερού.



Πώς επιβιώνουν και αναπτύσσονται;

Η επιβίωση των πλωτών δασών βασίζεται σε έναν συνδυασμό φυσικών μηχανισμών:

Ρίζες και φυτική ύλη: Οι ρίζες των φυτών δημιουργούν πλέγματα που συγκρατούν οργανική ύλη και παρέχουν στήριγμα για άλλα φυτά.

Πλευστότητα: Αέριες κοιλότητες σε ρίζες ή οργανική ύλη επιτρέπουν στα φυτά να επιπλέουν, προσαρμοζόμενα σε αλλαγές στάθμης νερού.

Βιοποικιλότητα: Τα πλωτά δάση υποστηρίζουν έντομα, αμφίβια, ψάρια και πουλιά, δημιουργώντας μικρά, αλλά πλήρη οικοσυστήματα.

Αντοχή στις καιρικές συνθήκες: Η ευελιξία της πλωτής βάσης επιτρέπει στα φυτά να επιβιώνουν σε ρεύματα, βροχές και πλημμύρες, ενώ η ριζική μάζα απορροφά μέρος της ενέργειας από τα κύματα.

Ο ρόλος τους στο περιβάλλον

Τα πλωτά δάση δεν είναι απλώς εντυπωσιακά – έχουν και σημαντικές οικολογικές λειτουργίες:

Φιλτράρισμα νερού: Οι ρίζες των φυτών συλλαμβάνουν ιζήματα και θρεπτικά στοιχεία, βελτιώνοντας την ποιότητα του νερού.

Καταφύγιο για τη ζωή: Τα πλωτά οικοσυστήματα παρέχουν προστασία σε ψάρια, πουλιά και μικρά θηλαστικά από θηρευτές.

Σταθεροποίηση βιοτόπων:

Συμβάλλουν στη διατήρηση της υδροβιοποικιλότητας και βοηθούν στην πρόληψη διάβρωσης των όχθων.

Κλιματική ανθεκτικότητα:

Λειτουργούν ως φυσικά «σφουγγάρια», απορροφώντας υπερβολικό νερό σε πλημμυρικές περιόδους και μειώνοντας την ένταση της ροής.

Η φύση μας διδάσκει ότι ακόμη και τα μικρά, ευέλικτα οικοσυστήματα μπορούν να έχουν μεγάλο οικολογικό αντίκτυπο.



quote of the day

ΣΕ ΕΝΑΝ ΚΟΣΜΟ ΠΟΥ ΣΕ ΣΠΡΩΧΝΕΙ
ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΕΞΩ, Η ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ
ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΒΡΕΙΣ ΤΗ ΓΑΛΗΝΗ ΜΕΣΑ ΣΟΥ
(ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΚΑΝΑΠΕ ΣΟΥ!).

Σήμερα
γιορτάζουν!

Αγνή, Ευγένιος,
Μάξιμος, Μάξιμη,
Νεόφυτος, Νεοφυτία,
Πάτροκλος,
Πατρόκλεια

21 Ιανουαρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Αγκαλιάς
- › International Playdate Day
- › International Sweatpants Day
- › National Hug Your Puppy Day
- › National Granola Bar Day
- › National Conscious Uncoupling Day
- › Grandma Day
- › National Cheesy Socks Day
- › National Bakers-Crafters-Makers Day
- › Thank Your Mentor Day
- › Squirrel Appreciation Day
- › Own Your Own Home Day
- › National Hyaluronic Acid Day