



GREAT EXHIBITIONS

Exhibitions we
TRULY
love



Θα μας βρείτε στα
Halls 4.2 & 11.2

Cologne

FEBRUARY
01-04.2026

ISM - the world's largest
trade fair for sweet & snacks

☎ +30 210 7755080

✉ INFO@GREATEXHIBITIONS.GR

ism

ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ ΒΓΑΖΕΙ "SYSTEM ERROR"; ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΟ GLITCH ΣΕ ΕΝΑΝ ΚΟΣΜΟ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΕΙ ΤΕΛΕΙΟΤΗΤΑ

LAYER_01

C42

LAYER_02

D31

LAYER_03

B80



ΔΩΡΕΑΝ

ΤΡΙΜΗΝΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

SILVERGen.

...ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΠΙΣΤΕΥΟΥΝ ΠΩΣ Η ΣΥΝΤΑΞΗ ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΩΣ ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΡΙΕΡΑΣ

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2025 | #03



...loading!

Επικοινωνήστε μαζί μας:

✉ media@sayes.gr ☎ 2130990585


sayes
communications

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser**, καλή εβδομάδα και καλό μήνα!!!

Υπάρχει μια κούραση που δεν φαίνεται στο σώμα. Δεν πονάει η μέση, δεν βαραίνουν τα πόδια. Βαραίνει το κεφάλι. Είναι αυτή η εξάντληση από την πολλή σκέψη. Από τις σκέψεις που δεν σταματούν ποτέ, από τα «αν», τα «μήπως», τα «θα έπρεπε», τα «τι θα γινόταν αν...».

Σκέφτεσαι συνέχεια. Σκέφτεσαι πριν μιλήσεις, αφού μιλήσεις, αντί να μιλήσεις. Ξαναπαίζεις παλιές συζητήσεις στο κεφάλι σου και κάνεις πρόβες για μελλοντικές. Το βαφτίζεις «προετοιμασία», αλλά στην πραγματικότητα είναι κόλλημα.

Δεν είσαι ήρεμος. Είσαι σε μόνιμη επιφυλακή. Το πρόβλημα δεν είναι ότι σκέφτεσαι. Είναι ότι δεν ξέρεις πώς να σταματήσεις. Μάθαμε να πιστεύουμε ότι όσο περισσότερο αναλύουμε τα πάντα, τόσο καλύτερα θα τα καταφέρουμε. Ότι αν βρούμε το «σωστό» σενάριο, θα γλιτώσουμε τον πόνο.

Αλλά η αλήθεια είναι πιο απλή και πιο σκληρή: Το overthinking δεν σε σώζει. Σε παγώνει. Σε κρατά ξύπνιο τα βράδια, σε μπλοκάρει δημιουργικά, σε γεμίζει άγχος χωρίς λόγο και –το χειρότερο– σε απομακρύνει από το «τώρα».

Και κάπου εκεί έρχεται η ιδέα του No Mind. Όχι σαν μια abstract φιλοσοφία του Instagram, αλλά σαν καθαρή ανακούφιση. No Mind δεν σημαίνει «άδεια το κεφάλι μου». Σημαίνει:

- Δεν χρειάζεται να απαντήσω σε όλα.
- Δεν χρειάζεται να ελέγξω τα πάντα.
- Δεν χρειάζεται να αποδώσω συνέχεια.

No Mind είναι να είσαι παρών χωρίς να δίνεις παράσταση. Να υπάρχουν χωρίς να σχολιάζεις διαρκώς τον εαυτό σου. Να κάθεσαι, να αναπνέεις, να κοιτάς ένα κερί, να πίνεις τον καφέ σου χωρίς να σκέφτεσαι τι θα κάνεις αφού τελειώσει η κούπα. Όχι γιατί έγινες ξαφνικά Zen. Αλλά γιατί κουράστηκες. Και εκεί ανακαλύπτεις την πολυτέλεια του να μην έχεις άποψη για όλα (ακόμα και για τον εαυτό σου)!

Το μυαλό σου δεν θέλει κι άλλη δουλειά. Δεν θέλει κι άλλες τεχνικές χαλάρωσης και «στόχους ηρεμίας». Όταν προσπαθείς να διορθώσεις το overthinking με περισσότερη σκέψη, είναι σαν να σβήνεις φωτιά με βενζίνη. Η λύση δεν είναι να σκέφτεσαι καλύτερα. Είναι να σκέφτεσαι λιγότερο. Έστω για λίγο. Έστω για μια ανάσα.

Tip of the Day: Όταν νιώσεις ότι το μυαλό σου τρέχει σαν τρένο χωρίς φρένα, κλείσε τα μάτια και ψιθύρισε αργά: «Τίποτα να λύσω. Τίποτα να αποδείξω. Τίποτα να γίνω – τώρα.» Δεν χρειάζεται να σταματήσεις να σκέφτεσαι για πάντα. Αρκεί να δώσεις στο μυαλό σου αυτό που του στερείς καθημερινά: την άδεια να ξεκουραστεί.

Και αν σήμερα δεν τα καταφέρεις; Δεν πειράζει. Αύριο... φτιάχνουμε πάλι καφέ.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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

Γιατί το σώμα σου βγάζει "System Error"; Κατανοώντας το Glitch σε έναν κόσμο που απαιτεί τελειότητα.



Πριν ξεκινήσουμε, ας συμφωνήσουμε σε έναν όρο: Glitch. Στην τεχνολογία, glitch είναι ένα στιγμιαίο σφάλμα στο σύστημα. Είναι εκείνα τα χρωματιστά τετραγωνάκια που εμφανίζονται για ένα δευτερόλεπτο στην οθόνη της τηλεόρασης ή το «κόλλημα» ενός application που σε πετάει έξω χωρίς λόγο. Δεν σημαίνει ότι το μηχάνημα κάηκε. Σημαίνει απλώς ότι ο κώδικας μπερδεύτηκε προσωρινά.

Τώρα, σκέψου το σώμα σου. Υπάρχει μια στιγμή – μικρή, σχεδόν αστεία – που φτερνίζεις και τα μάτια σου κλείνουν ακαριαία. Δεν το αποφασίζεις. Δεν το ελέγχεις. Απλώς συμβαίνει. Για ένα κλάσμα του δευτερολέπτου, ο οργανισμός σου πατάει pause. Σαν να κάνει screenshot την ύπαρξή σου. Αν προσπαθούσες να κρατήσεις τα μάτια σου ανοιχτά με τη βία, θα αποτύγχανες. Γιατί; Γιατί το λειτουργικό σου σύστημα έχει αποφασίσει πως εκείνη τη στιγμή, η προστασία των οφθαλμών σου από την πίεση του φτερνίσματος προέχει από τη δική σου συναισθηματική ή συνειδητή βούληση.

Και κάπου εκεί, αν το σκεφτείς λίγο παραπάνω, συνειδητοποιείς κάτι άβολο αλλά απίστευτα παρήγορο: Το σώμα μας δεν είναι το τέλειο, γυαλιστερό gadget που μας υποσχέθηκαν οι διαφημίσεις. Είναι γεμάτο μικρά, υπέροχα βιολογικά glitches.

Η μεγάλη παρεξήγηση: Το σώμα ως «ρολόι»

Ζούμε στην εποχή της απόλυτης βελτιστοποίησης. Μετράμε τα βήματά μας, τις θερμίδες μας, τους κύκλους του ύπνου μας, τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ηρεμίας. Έχουμε εκπαιδευτεί να βλέπουμε το σώμα μας σαν μια μηχανή που πρέπει να αποδίδει γραμμικά. Αν κάτι δεν λειτουργεί αψεγάδιαστα, αν το «hardware» μας βγάλει ένα σφάλμα, θεωρούμε αμέσως ότι είναι «χαλασμένο».

- Κουράστηκες μετά από μια ώρα δουλειάς; «Δεν έχεις αντοχή, χρειάζεσαι περισσότερα συμπληρώματα».



- Ζαλίστηκες όταν σηκώθηκες από τον καναπέ; «Κάτι πάει πολύ στραβά με την πίεσή σου».
- Το στομάχι σου «δένεται» κόμπο πριν από μια παρουσίαση; «Πρέπει να μάθεις να ελέγχεις το άγχος σου».

Κι όμως, τα περισσότερα από αυτά δεν είναι βλάβες. Είναι εξελικτικά κατάλοιπα. Είναι η ιστορία της επιβίωσής μας γραμμένη σε κύτταρα και νευρώνες. Το σώμα μας δεν σχεδιάστηκε για open space γραφεία με φώτα φθορίου, 10ωρα deadlines και ασταμάτητα push notifications. Σχεδιάστηκε για την επιβίωση στην άγρια φύση. Και αυτή η ασυμβατότητα μεταξύ του αρχαίου μας hardware και του σύγχρονου λογισμικού της ζωής μας, δημιουργεί τα glitches που τόσο πολύ μας τρομάζουν.

Το σώμα σου δεν ξέρει ότι ζούμε στο 2026

Η βιολογία μας είναι συντηρητική. Χρειάζεται χιλιάδες χρόνια για να αλλάξει μια γραμμή κώδικα, ενώ ο πολιτισμός μας αλλάζει μέσα σε μήνες. Το σώμα σου, λοιπόν, δεν έχει την παραμικρή ιδέα ότι το "urgent" email του αφεντικού σου δεν είναι τίγρης με κοφτερά δόντια. Για το νευρικό σου σύστημα, η απειλή είναι απειλή.





Γιατί ιδρώνουμε υπερβολικά όταν έχουμε τρακ; Γιατί κάποτε, η υπερθέρμανση κατά τη διάρκεια μιας μάχης ή μιας φυγής σήμαινε θάνατο. Το σώμα σου «προιφύχεται» για να επιβιώσει, έστω κι αν εσύ απλώς κρατάς ένα μικρόφωνο σε μια κλιματιζόμενη αίθουσα.

Γιατί τινάζεσαι στον ύπνο σου (το γνωστό hypnic jerk);

Γιατί ο εγκέφαλός σου, κάπου στο βαθύ ερπετικό του τμήμα, ακόμα φοβάται μήπως πέσεις από το δέντρο την ώρα που οι μύες σου χαλαρώνουν απότομα. Είναι ένα check ασφαλείας: «Είμαστε ακόμα σε σταθερό έδαφος;».

Γιατί ζαλίζεσαι όταν σηκώνεσαι; Γιατί η κυκλοφορία του αίματος και τα αντανakλαστικά των αγγείων σου φτιάχτηκαν για έναν οργανισμό σε διαρκή κίνηση, όχι για ένα σώμα που μένει ακίνητο σε μια καρέκλα για 8 ώρες και μετά απαιτεί από την καρδιά να αφηγήσει τη βαρύτητα σε κλάσματα δευτερολέπτου.

Δεν είναι ποίηση. Είναι βιολογία. Το σώμα σου κάνει λανθασμένες εκτιμήσεις κινδύνου. Είναι σαν ένας συναγερμός που χτυπάει δαιμονισμένα επειδή απλώς άνοιξες το παράθυρο να μπει λίγος αέρας. Δεν είναι σαμποτάζ. Είναι υπερπροστασία.

Όταν το σύστημα είναι «Ευαίσθητο»

Υπάρχουν άνθρωποι των οποίων το σώμα κάνει περισσότερα glitches από το μέσο όρο. Είναι αυτοί που ζεσταίνονται πιο εύκολα, που η πέψη τους επηρεάζεται

από την παραμικρή αλλαγή διάθεσης, που οι παλμοί τους ανεβαίνουν μόνο και μόνο επειδή σκέφτηκαν κάτι έντονο.

Συχνά, αυτοί οι άνθρωποι νιώθουν ελαττωματικοί. Αισθάνονται ότι κουβαλάνε ένα «δύσκολο» σώμα. Όμως, στην πραγματικότητα, το αυτόνομο νευρικό τους σύστημα –αυτό που ρυθμίζει την πίεση, τη θερμοκρασία και τον καρδιακό ρυθμό– είναι απλώς πιο «συντονισμένο» στο περιβάλλον.

Είναι ένα σύστημα υψηλής ευκρίνειας που πιάνει θόρυβο εκεί που άλλοι βλέπουν ησυχία. Το glitch εδώ δεν είναι λάθος, είναι υπερβολική πληροφορία.

«Δεν έχω κάτι, απλώς έτσι είμαι»

Πόσες φορές το έχεις ψιθυρίσει αυτό, σχεδόν απολογητικά, σε μια παρέα ή στη δουλειά; Σαν να ζητάς συγγνώμη που το hardware σου δεν είναι συμβατό με τους ρυθμούς της σύγχρονης παραγωγικότητας.

Όμως εδώ είναι η αλήθεια που δεν λέμε αρκετά: Το σώμα δεν είναι υποχρεωμένο να μας βολεύει. Είναι υποχρεωμένο μόνο να προσπαθεί να μας κρατήσει ζωντανούς. Και πολλές φορές, οι μέθοδοι που χρησιμοποιεί για να το πετύχει είναι άκομψες, άβολες ή και εντελώς ακατανόητες για τον σύγχρονο άνθρωπο.

Τα glitches δεν είναι ελάττωμα. Είναι ένδειξη ζωής. Είναι η απόδειξη πως μέσα σου τρέχει ένα πρόγραμμα εκατο-

μυρίων ετών που αρνείται να υποταχθεί στις επιταγές ενός excel. Το τέλειο σώμα δεν υπάρχει – υπάρχει μόνο το σώμα που προσπαθεί. Που μπερδεύεται. Που αντιδρά υπερβολικά. Που θυμάται φόβους που εσύ έχεις ξεχάσει, αλλά εκείνο τους φυλάει σαν κόρη οφθαλμού «για καλό και για κακό».

Η συμφιλίωση με το Glitch

Ίσως το πραγματικό πρόβλημα δεν είναι το σώμα μας, αλλά οι παράλογες απαιτήσεις που έχουμε από αυτό. Του ζητάμε να αποδίδει γραμμικά 365 μέρες το χρόνο, να μην πονάει ποτέ (ή να το φιμώνουμε με ένα χάπι), να μην κουράζεται (ή να το «ξυπνάμε» με καφεΐνη).

Κι όταν το σώμα δεν συμμορφώνεται, το μισούμε. Το θεωρούμε προδότη. Αλλά αν το δεις αλλιώς; Αν το δεις σαν έναν παλιό, σοφό οργανισμό που προσπαθεί να επιβιώσει σε έναν κόσμο που άλλαξε πολύ πιο γρήγορα απ' όση μπορούσε ο ίδιος να προσαρμοστεί;

Τότε τα glitches δεν μοιάζουν με αποτυχία. Μοιάζουν με την απόλυτη αλήθεια μας.

Το σώμα δεν ζητάει διόρθωση. Ζητάει κατανόηση. Δεν ζητάει λύσεις πανικού κάθε φορά που οι παλμοί ανεβαίνουν ή που το στομάχι διαμαρτύρεται. Ζητάει ένα πιο ήπιο βλέμμα. Μια ερώτηση αντί για κριτική: «Γιατί προσπαθείς να με προειδοποιήσεις;». Συχνά, πίσω από κάθε glitch, υπάρχει μια βαθιά ανάγκη που αγνοήσαμε. Ανάγκη για ξεκούραση. Για αλλαγή ρυθμού. Για όρια. Για παύση.

Κάθε φορά που νιώθεις το σώμα σου να μην «υπακούει», θυμήσου: Δεν είσαι μια προβληματική μηχανή. Είσαι ένα βιολογικό θαύμα που κουβαλάει μέσα του όλη την εμπειρία της ανθρωπότητας.

Το σώμα σου είναι ένας χάρτης από παλιές μάχες, κερδισμένες επιβιώσεις και ένστικτα που σε κράτησαν

εδώ. Τα κολλήματά του είναι τα παράσημά του. Είναι η απόδειξη ότι είσαι φτιαγμένος από σάρκα, οστά και μνήμη – όχι από σιλικόνη και κώδικα.

Την επόμενη φορά που θα φτερνιστείς και θα κλείσουν τα μάτια σου, ή που θα νιώσεις την καρδιά σου να χτυπάει λίγο πιο γρήγορα χωρίς προφανή λόγο, μην απολογηθείς. Μην τρομάξεις. Χαμογέλα στο Hardware σου. Πες του «σε καταλαβαίνω».





Φυσικό μεταλλικό νερό BIKOS & CGS Swim-Cup: στήριξη στη νέα γενιά κολυμβητών

Το φυσικό μεταλλικό νερό BIKOS συνεχίζει να στηρίζει έμπρακτα τον αθλητισμό και τις αξίες που τον συνοδεύουν, αναδεικνύοντας τη σημασία της σωστής ενυδάτωσης, της υγείας και της ενίσχυσης των νέων αθλητών. Στο πλαίσιο αυτό, συμμετέχει ως χορηγός στο CGS Swim-Cup, αγώνες κολύμβησης για παιδιά ηλικίας 8-12 ετών, που διοργανώνει ο CGS Sport Club.

Η διοργάνωση θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 31 Ιανουαρίου στο ΟΑΚΑ, συγκεντρώνοντας μικρούς αθλητές από αναγνωρισμένα σωματεία της Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδος. Πρόκειται για μια αθλητική συνάντηση που δίνει έμφαση όχι μόνο στην αγωνιστική εμπειρία, αλλά και στη χαρά της συμμετοχής, τη συνεργασία και την προσωπική εξέλιξη των παιδιών.

Με αφετηρία τη σωστή ενυδάτωση ως βασικό πυλώνα της άσκησης και της ευεξίας, το φυσικό μεταλλικό νερό BIKOS βρίσκεται στο πλευρό των παιδιών που κάνουν τα πρώτα τους βήματα στον αθλητισμό, προβάλλοντας αξίες όπως η προσπάθεια, ο σεβασμός, η συνέπεια και το «ευ αγωνίζεσθαι».

Με το φυσικό μεταλλικό νερό BIKOS, η προσπάθεια αποκτά ρυθμό, η ενυδάτωση έχει ουσία και κάθε διαδρομή στην πισίνα γίνεται ένα ακόμη βήμα προς ένα υγιές και δυναμικό αθλητικό μέλλον.

32 τόνοι ζυμαρικών από τη MAKBEΛ – EURIMAC για ευπαθείς ομάδες το 2025



32 τόνοι ζυμαρικών προσφορά σε κοινωνικούς φορείς

Με συνέπεια στη δέσμευσή της απέναντι στην ελληνική κοινωνία, η MAKBEΛ – EURIMAC προσέφερε συνολικά 32.000 κιλά ζυμαρικών κατά τη διάρκεια του 2025, στηρίζοντας ευπαθείς ομάδες και κοινωνικούς φορείς σε ολόκληρη τη χώρα, στο πλαίσιο του προγράμματος Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης (CSR) της εταιρείας.

Με επίκεντρο τον άνθρωπο και τις πραγματικές κοινωνικές ανάγκες, η εταιρεία ενίσχυσε για μία ακόμη χρονιά το κοινωνικό της αποτύπωμα, υλοποιώντας δράσεις που εντάσσονται στον κοινωνικό πυλώνα του ESG. Η προσφορά υλοποιήθηκε σε συνεργασία με ένα ευρύ δίκτυο οργανισμών κοινωνικής φροντίδας, μεταξύ των οποίων κοινωνικά παντοπωλεία, ορφανοτροφεία, γηροκομεία και μη κερδοσκοπικοί φορείς, όπως ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός, η Τράπεζα Τροφίμων και οργανώσεις που υποστηρίζουν παιδιά, ηλικιωμένους και άτομα με σοβαρά προβλήματα υγείας.

Η συνολική προσφορά αντιστοιχεί σε περισσότερα από 400.000 γεύματα, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην ανακούφιση συνανθρώπων μας που βρίσκονται σε ανάγκη και ενισχύοντας την κοινωνική συνοχή.

Όπως δήλωσε η κα Ξανθή Γκιάλη, Οικονομική Διευθύντρια & HR Manager της εταιρείας: «Για εμάς στη MAKBEΛ – EURIMAC, η κοινωνική προσφορά δεν αποτελεί απλώς εταιρική υποχρέωση, αλλά διαρκή δέσμευση. Πιστεύουμε ότι η ανάπτυξη αποκτά πραγματικό νόημα μόνο όταν μοιράζεται».

Η MAKBEΛ – EURIMAC δηλώνει ότι θα συνεχίσει με την ίδια συνέπεια το κοινωνικό της έργο και το 2026.

Τι είναι το Emotional UX και γιατί μας αφορά περισσότερο απ' όσο νομίζουμε



Το Emotional UX (Emotional User Experience) περιγράφει τον σχεδιασμό ψηφιακών εμπειριών που λαμβάνει υπόψη όχι μόνο τη λειτουργικότητα ενός προϊόντος, αλλά και το πώς αισθάνεται ο άνθρωπος που το χρησιμοποιεί. Εστιάζει στο συναισθηματικό βίωμα του χρήστη κατά τη διάρκεια της αλληλεπίδρασης — αν νιώθει άνετα, ασφαλής— και στο πώς αυτά τα συναισθήματα επηρεάζουν τη συνολική εμπειρία.

Αυτή η προσέγγιση δεν αφορά απλώς κουμπιά, χρώματα ή animations, αλλά τον συνολικό τρόπο με τον οποίο μια πλατφόρμα «αντιδρά», καθοδηγεί και υποστηρίζει τον χρήστη. Στόχος είναι η δημιουργία εμπειριών που λαμβάνουν υπόψη τις συναισθηματικές ανάγκες, τις αγωνίες και τις προσδοκίες του ανθρώπου πίσω από την οθόνη. Πρόκειται για μια λογική που αρχίζει να επηρεάζει τον σχεδιασμό ιστοσελίδων, εφαρμογών και διαδραστικών συστημάτων ευρύτερα.

Πώς διαφέρει από το παραδοσιακό UX

Το παραδοσιακό UX επικεντρώνεται στο πώς ένας χρήστης αλληλεπιδρά με ένα προϊόν: πόσο εύκολα βρίσκει αυτό που ψάχνει, πόσο ομαλά ολοκληρώνει μια εργασία, πόσο ξεκάθαρη είναι η πλοήγηση. Η επιτυχία μετριέται κυρίως με όρους λειτουργικότητας και αποτελεσματικότητας.

Το Emotional UX μετατοπίζει το ενδιαφέρον από την απλή εκτέλεση μιας εργασίας στο βίωμα του χρήστη. Ο άνθρωπος δεν αντιμετωπίζεται μόνο ως «χρήστης», αλλά ως συναισθηματικό ον που μπορεί να νιώσει άνεση, ασφάλεια, σύγχυση ή άγχος κατά τη χρήση ενός συστήματος. Ο σχεδιασμός, επομένως, δεν στοχεύει μόνο στο να λειτουργεί σωστά κάτι, αλλά στο να δημιουργεί μια εμπειρία που γίνεται αντιληπτή ως υποστηρικτική και ανθρώπινη.





Σε πιο προχωρημένα και κυρίως ερευνητικά πλαίσια, το Emotional UX συνδέεται με πειραματικές τεχνικές που διερευνούν τρόπους κατανόησης της συναισθηματικής κατάστασης του χρήστη, ώστε η εμπειρία να προσαρμόζεται δυναμικά.

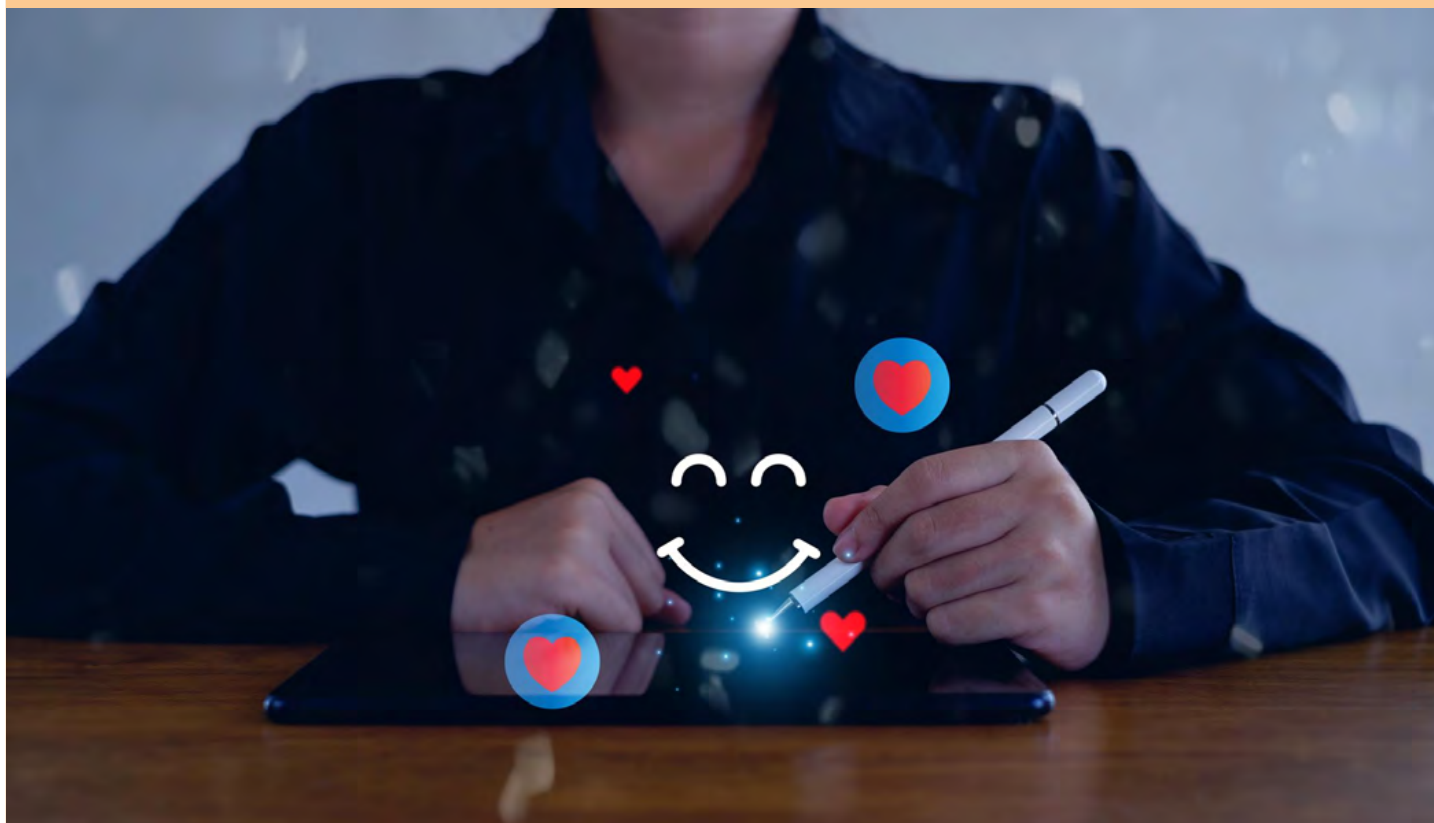
Αυτές οι προσεγγίσεις βρίσκονται κυρίως στο πεδίο της έρευνας και της ανάπτυξης και όχι ακόμη στη μαζική εμπορική χρήση.

Γιατί το συναίσθημα έχει τόσο σημασία στην εμπειρία χρήστη

Οι άνθρωποι δεν αλληλεπιδρούν με την τεχνολογία με ουδέτερο ή απολύτως λογικό τρόπο. Τα συναισθήματα επηρεάζουν τη λήψη αποφάσεων, την εμπιστοσύνη και τη συνολική εμπειρία. Μια πλατφόρμα μπορεί να είναι τεχνικά άρτια, αλλά αν προκαλεί άγχος ή σύγχυση, είναι πιθανό να απορριφθεί.

Αντίθετα, μια εμπειρία που δημιουργεί αίσθημα άνεσης ή κατανόησης μπορεί να ενισχύσει τη σύνδεση του χρήστη με το προϊόν.





Ο συναισθηματικά ευαίσθητος σχεδιασμός επιδιώκει να μειώσει το γνωστικό και ψυχολογικό φορτίο, να παρέχει σαφές feedback και να αποφεύγει περιττές πηγές στρες. Με αυτόν τον τρόπο, η εμπειρία γίνεται πιο ομαλή και ο χρήστης αισθάνεται ότι το σύστημα «συνεργάζεται» μαζί του αντί να τον πιέζει.

Πώς εφαρμόζεται στην πράξη το Emotional UX

Σε αντίθεση με τις κλασικές μεθόδους usability testing που εξετάζουν αν κάτι λειτουργεί σωστά, το Emotional UX προσπαθεί να κατανοήσει πώς βιώνεται η εμπειρία. Σε ερευνητικά ή πειραματικά περιβάλλοντα, έχουν αναπτυχθεί προσεγγίσεις που μελετούν στοιχεία όπως ο ρυθμός πλοήγησης, ο χρόνος απόκρισης ή ο τρόπος αλληλεπίδρασης, προκειμένου να βγουν συμπεράσματα για την ψυχολογική κατάσταση του χρήστη.

Υπάρχουν επίσης ακαδημαϊκά πρωτότυπα που διερευνούν τη χρήση δεδομένων από εκφράσεις προσώπου, φωνή ή γραπτό λόγο, με στόχο την καλύτερη κατανόηση συναισθηματικών μοτίβων. Αυτές οι πρακτικές δεν αποτελούν ακόμη καθιερωμένο μέρος των εμπορικών εφαρμογών, αλλά δείχνουν την κατεύθυνση προς την οποία κινείται ο σχεδιασμός εμπειρίας χρήστη.



Το Emotional UX στην εποχή της AI

Η ανάπτυξη της τεχνητής νοημοσύνης και η ανάλυση συμπεριφορικών δεδομένων ανοίγουν νέες δυνατότητες για πιο προσαρμοσμένες εμπειρίες. Θεωρητικά, ένα σύστημα μπορεί να τροποποιεί τον τόνο, τη ροή ή την ένταση της αλληλεπίδρασης με βάση ενδείξεις κόπωσης ή υπερφόρτωσης του χρήστη. Τέτοιες ιδέες δεν ανήκουν πλέον αποκλειστικά στη σφαίρα της επιστημονικής φαντασίας, αλλά εξετάζονται ενεργά σε ερευνητικό επίπεδο.

Ωστόσο, η εφαρμογή τους απαιτεί προσεκτικό σχεδιασμό και ηθική ευαισθησία, καθώς η συναισθηματική διάσταση της τεχνολογίας αγγίζει άμεσα την ιδιωτικότητα και την εμπιστοσύνη των χρηστών.

Το νόημα για τον σύγχρονο χρήστη

Η εποχή όπου το UX περιοριζόταν αποκλειστικά στη λειτουργικότητα έχει πλέον ξεπεραστεί.

Η εμπειρία χρήστη οφείλει να λαμβάνει υπόψη και την ψυχολογική διάσταση της αλληλεπίδρασης. Το Emotional UX δεν προσπαθεί να «επιβάλει» συναίσθημα, αλλά να δημιουργήσει ψηφιακά περιβάλλοντα που αναγνωρίζουν και σέβονται την ανθρώπινη εμπειρία.

Σε έναν κόσμο όπου η τεχνολογία είναι συνεχώς παρούσα, το πώς αισθάνεται κάποιος κατά τη χρήση της μπορεί να αποδειχθεί εξίσου σημαντικό με το τι καταφέρνει να κάνει μέσω αυτής.

4th IN-HOUSE LAWYERS FORUM: ο ρόλος του σύγχρονου In-House Lawyer σε έναν κόσμο διαρκών μεταβολών

Η CLEON Conferences & Communications διοργανώνει το 4th IN-HOUSE LAWYERS FORUM, ένα από τα πλέον εξειδικευμένα συνέδρια για τον θεσμό του έμμισθου δικηγόρου, την Τετάρτη 4 Φεβρουαρίου 2026, στο Divani Caravel Hotel. Το Forum τελεί υπό την αιγίδα της Ελληνική Ένωση Τραπεζών, της Homo Digitalis και του Σύνδεσμος Επαγγελματιών Κανονιστικής Συμμόρφωσης Ελλάδος, επιβεβαιώνοντας τη θεσμική του βαρύτητα.

Τον συντονισμό της διοργάνωσης αναλαμβάνει ο δικηγόρος και δημοσιογράφος Αντώνης Παπαγιαννίδης.

Σε μια εποχή όπου το νομικό περιβάλλον μετασχηματίζεται ραγδαία, ο In-House Lawyer καλείται να λειτουργήσει πέρα από τα παραδοσιακά όρια της νομικής υποστήριξης, αναλαμβάνοντας ρόλο στρατηγικού συμβούλου, risk manager και θεματοφύλακα κανονιστικής συμμόρφωσης. Το 4th IN-HOUSE LAWYERS FORUM έρχεται να φωτίσει αυτή τη νέα πραγματικότητα, μέσα από ένα ολοήμερο πρόγραμμα (09:30-17:00) υψηλού επιπέδου.

Η θεματολογία του συνεδρίου εστιάζει σε καίρια ζητήματα που απασχολούν σήμερα τις νομικές υπηρεσίες των οργανισμών: την αξιοποίηση της Τεχνητής Νοημοσύνης στο νομικό έργο (agentic AI, legal risk management, AI governance & ethics), τις αυξημένες απαιτήσεις σε cybersecurity και data protection, καθώς και τα νέα ρυθμιστικά πλαίσια όπως NIS2 και DORA. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στους σύγχρονους κινδύνους που προκύπτουν από AI-generated scams, deepfakes και voice clones, αλλά και στον ρόλο του In-House Lawyer στην ανθεκτικότητα, την ευημερία και τη σωστή λειτουργία των ομάδων.

Στο Forum συμμετέχει ένα εξαιρετικά ισχυρό πάνελ ομιλητών, με Chief Legal & Compliance Officers, General Counsels και επικεφαλής νομικών υπηρεσιών από κορυφαίους οργανισμούς, τράπεζες, βιομηχανίες, ενεργειακές εταιρείες, ασφαλιστικούς και τηλεπικοινωνιακούς ομίλους.

4 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ, 2026
DIVANI CARAVEL HOTEL

CLEON
Conferences
Communications

**i 4th
IN-HOUSE
LAWYERS
FORUM**

Οι εισηγήσεις και τα panels προσφέρουν πρακτική γνώση, εμπειρίες από την «πρώτη γραμμή» και ουσιαστικό διάλογο γύρω από το παρόν και το μέλλον του ρόλου.

Το συνέδριο απευθύνεται σε έμμισθους δικηγόρους, εξωτερικούς νομικούς συμβούλους, στελέχη κανονιστικής συμμόρφωσης, καθηγητές Νομικής, συμβούλους επιχειρήσεων και παρόχους υπηρεσιών, αποτελώντας σημείο αναφοράς για networking και ανταλλαγή τεχνογνωσίας.

Με τη στήριξη σημαντικών χορηγών και communication sponsors, το 4th IN-HOUSE LAWYERS FORUM φιλοδοξεί να αποτελέσει όχι απλώς ένα συνέδριο, αλλά έναν ουσιαστικό χώρο σκέψης για τον In-House Lawyer του αύριο.

To Say Yes ...to the Press, είναι Χορηγός Επικοινωνίας.

ROLEX



Το Μουσείο Μπενάκη και η Rolex ανακοινώνουν νέα στρατηγική συνεργασία

Το Μουσείο Μπενάκη ανακοινώνει την έναρξη της συνεργασίας του με τη Rolex, η οποία αναλαμβάνει τον ρόλο του «Επίσημου Ρολογιού του Μουσείου Μπενάκη», διευρύνοντας περαιτέρω το διεθνές δίκτυο συνεργασιών του Μουσείου.

Με ιστορία σχεδόν ενός αιώνα, το Μουσείο Μπενάκη αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους πολιτιστικούς φορείς της Ελλάδας, με πολυδιάστατη δράση που εκτείνεται από την αρχαιότητα έως τη σύγχρονη καλλιτεχνική δημιουργία. Η συνεργασία αυτή εντάσσεται στο όραμα του Μουσείου να ενισχύει τον διεθνή πολιτιστικό διάλογο και να προβάλλει το ελληνικό πολιτιστικό αποτύπωμα παγκοσμίως.

Στο πλαίσιο της συνεργασίας, η Rolex θα υποστηρίξει επιλεγμένες εκθέσεις του Μουσείου Μπενάκη, ξεκινώντας από τη μεγάλη αναδρομική έκθεση «Αλέξης Ακριθάκης – Μια γραμμή κύμα», που θα παρουσιαστεί στο Μουσείο Μπενάκη / Πειραιώς 138 τον Φεβρουάριο του 2026, σε συνδιοργάνωση με το Αρχείο Ακριθάκη.

Η συνεργασία εντάσσει το Μουσείο Μπενάκη στο παγκόσμιο δίκτυο κορυφαίων πολιτιστικών οργανισμών που υποστηρίζονται από τη Rolex, επιβεβαιώνοντας τον ρόλο του ως σημείο αναφοράς για τον πολιτισμό στην Ελλάδα και διεθνώς.

Η Rolex, με μακρά και σταθερή παρουσία στις τέχνες από το 1976 και τη συνεργασία της με προσωπικότητες όπως η Dame Kiri Te Kanawa, συνεχίζει να στηρίζει την καλλιτεχνική αριστεία μέσα από την παγκόσμια Πρωτοβουλία Rolex Αένας Τέχνης.

Ενεργειακή αποδοτικότητα και μεγαλύτερη αντοχή με τη νέα σειρά πλυντηρίων P4 της TCL



Στη σύγχρονη καθημερινότητα, όπου ο χρόνος είναι περιορισμένος και οι ανάγκες συνεχώς αυξάνονται, το πλυντήριο ρούχων εξελίσσεται σε βασικό σύμμαχο του σπιτιού.

Η νέα σειρά πλυντηρίων P4 της TCL έρχεται να ανταποκριθεί σε αυτές τις απαιτήσεις, συνδυάζοντας ενεργειακή αποδοτικότητα, αντοχή και έξυπνες λειτουργίες που κάνουν τη διαφορά.

Το μοντέλο TCL FP0944, με χωρητικότητα 9kg και ενεργειακή κλάση A-10%, απευθύνεται σε σύγχρονα νοικοκυριά και οικογένειες που αναζητούν οικονομία και αξιοπιστία χωρίς συμβιβασμούς.

Η λειτουργία ActiveFresh (FreshOn) διατηρεί τα ρούχα φρέσκα και άοσμα μέσα στον κάδο, ακόμα και όταν δεν αφαιρεθούν άμεσα μετά το τέλος της πλύσης, προσφέροντας ευελιξία στον απαιτητικό καθημερινό ρυθμό.

Η τεχνολογία MAGIC Flow εξασφαλίζει ομοιόμορφη κατανομή νερού και απορρυπαντικού, ενώ ο BLDC κινητήρας προσφέρει αθόρυβη λειτουργία, μεγαλύτερη διάρκεια ζωής και μειωμένη κατανάλωση ενέργειας.

Παράλληλα, το ABS (Anti-Bacteria System), η λειτουργία Anti-mites και το Steam Wash ενισχύουν την υγιεινή, προσφέροντας αυξημένη προστασία για όλη την οικογένεια.

Με πρακτικές λεπτομέρειες όπως η Mega Opening Door, το Spray Wash και το Drum Clean, το TCL FP0944 αποτελεί μια ολοκληρωμένη, σύγχρονη λύση που απλοποιεί την καθημερινότητα και φροντίζει τα ρούχα με τον πιο έξυπνο τρόπο.

GrowHR: Από στεριά σε νερό και αέρα – η νέα γενιά ρομπότ



Φαντάσου ένα ρομπότ που μπορεί να μεταμορφώνεται, να προσαρμόζεται και να κινείται με πολλούς τρόπους — ακόμα και σε περιβάλλοντα που θεωρούνται δύσκολα ή αδύνατα. Αυτό ακριβώς είναι το GrowHR, ένα ανθρωποειδές ρομπότ που καθελώνει την επιστημονική κοινότητα και τα τεχνολογικά μέσα, γιατί δεν περιορίζεται σε ένα μόνο τρόπο κίνησης ή λειτουργίας.

Το GrowHR αναπτύχθηκε από ερευνητές του Southern University of Science and Technology (SUST) στη Σενζέν της Κίνας και ζυγίζει μόλις 4,5 κιλά. Αντί να έχει ένα σκληρό, σταθερό σώμα όπως τα περισσότερα ρομπότ που έχουμε δει μέχρι σήμερα, το GrowHR διαθέτει εύκαμπτες δομές που μπορούν να μεγαλώνουν, να μικραίνουν και να αλλάζουν σχήμα, επιτρέποντάς του να αντιμετωπίζει διαφορετικά περιβάλλοντα. Ο σχεδιασμός του είναι εμπνευσμένος από τη δομή των ανθρώπινων οστών.

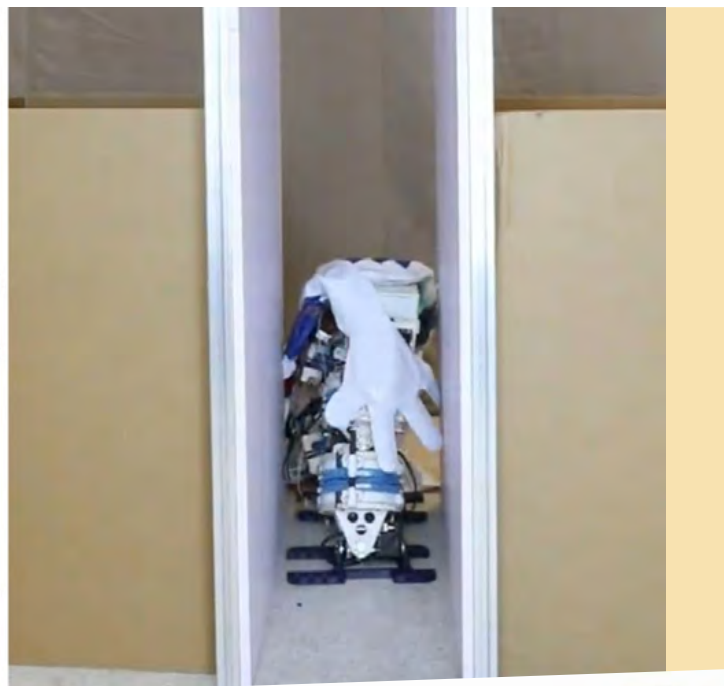
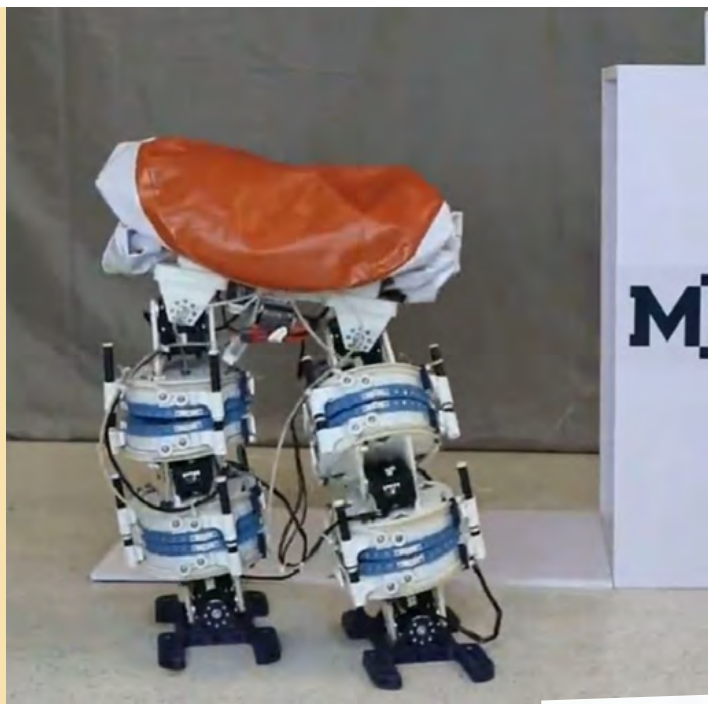
Τι κάνει πραγματικά αυτό το ρομπότ;

Το GrowHR ξεπερνά ό,τι έχουμε συνηθίσει να βλέπουμε:

- Αλλάζει σχήμα: μπορεί να αυξήσει το ύψος του περίπου τρεις φορές ή να μικρύνει ώστε να περάσει μέσα από στενά ανοίγματα.

- Επιπλέει και κολυμπάει: το ιδιαίτερα ελαφρύ σώμα του του επιτρέπει να επιπλέει στο νερό και να κινείται ακόμα και σαν ένα απλό σκάφος.
- Περπατά πάνω στο νερό: σε ειδικές δοκιμές κατάφερε να διατηρήσει ισορροπία και να κινηθεί στην επιφάνεια του νερού.
- Μπορεί να «πετάξει»: με τη βοήθεια μικρών ανεμιστήρων ή drones (quadrotors), μπορεί να μεταφερθεί στον αέρα σε μικρές αποστάσεις.





- Σέρνεται και περπατά: δεν είναι άκαμπτο — έχει κατασκευαστεί έτσι ώστε να μπορεί να σέρνεται ή να ισορροπεί σε διαφορετικές επιφάνειες.

Σε αντίθεση με τα περισσότερα ρομπότ, που σχεδιάζονται για μία μόνο μορφή μετακίνησης (π.χ. μόνο περπάτημα ή μόνο κύλιση), το GrowHR ενσωματώνει πολλαπλές δυνατότητες σε ένα σώμα που μπορεί να προσαρμοστεί ανάλογα με την κατάσταση.

Πρόκειται για μια πραγματική νέα προσέγγιση στη ρομποτική, όπου η ευελιξία πρωταγωνιστεί και οι περιβαλλοντικές προκλήσεις δεν είναι πλέον απαγορευτικές, ενώ η κίνηση δεν περιορίζεται σε ένα μόνο μοτίβο.

Με άλλα λόγια, το ίδιο μηχανικό σώμα μπορεί να «διαβάζει» το περιβάλλον και να αποφασίζει ποια κίνηση είναι πιο κατάλληλη — όπως να περπατήσει μέσα από έναν στενό διάδρομο, να επιπλεύσει σε νερό ή ακόμα να κινηθεί με τη βοήθεια μικρών ανεμιστήρων για να φτάσει σε άλλη θέση.

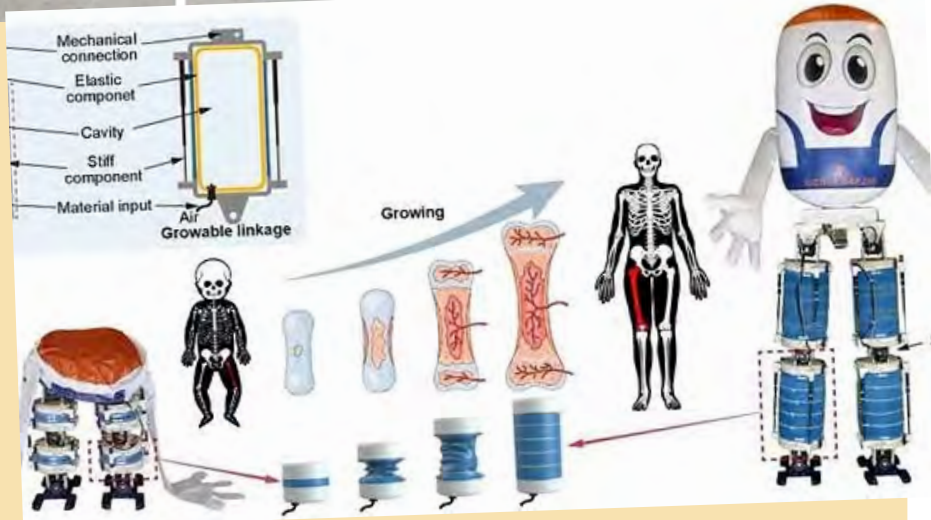
Αυτή η προσέγγιση ανοίγει τον δρόμο για ρομπότ που μπορούν να αντιμετωπίσουν πολύπλοκες καταστάσεις — όχι μόνο εντός εργαστηρίου, αλλά αργότερα σε πραγματικές εφαρμογές.

Τι σημαίνει αυτό για το μέλλον

Όπως δείχνουν οι πρόσφατες δοκιμές, το GrowHR δεν είναι προϊόν μαζικής παραγωγής: είναι ακόμα πειραματικό και βρίσκεται στο στάδιο της έρευνας.

Όμως έχει ξεκάθαρη κατεύθυνση: όχι απλά πιο έξυπνα ρομπότ, αλλά ρομπότ που δεν φοβούνται το περιβάλλον.

Σε πρακτικό επίπεδο, τέτοια συστήματα μπορούν να



βοηθήσουν στο μέλλον σε τομείς όπως: διάσωση και έρευνα σε επικίνδυνες περιοχές, πλοήγηση σε περιβάλλοντα που δεν έχουν δοκιμαστεί ποτέ, εργασίες σε υγρά, στενά ή δύσκολα σημεία, ακόμα και αυτοματοποιημένη υποστήριξη σε περιβάλλοντα ανθρώπων.

Είναι ένα παράδειγμα για το πώς φανταζόμαστε ρομπότ που μπορούν να προσαρμόζονται, όχι μόνο να εκτελούν εντολές.

Μια νέα γενιά ρομπότ

Το GrowHR εκπροσωπεί μια νέα γενιά ρομπότ — όχι σκληρών, απρόσιτων μηχανών, αλλά ευέλικτων, προσαρμόσιμων συστημάτων που μπορούν να κινηθούν, να αλλάξουν μορφή και να αντιμετωπίσουν καταστάσεις που μέχρι τώρα θεωρούνταν δύσκολες για ρομπότ.

Όσο οι ερευνητές εξελίσσουν τέτοιες τεχνολογίες, δεν μιλάμε πια για ένα απλό «πείραμα». Μιλάμε για την αρχή μιας εποχής όπου τα ρομπότ θα προσαρμόζονται εύκολα σε δύσκολες συνθήκες.



Life, Death and Everything in Between: Για πρώτη φορά στην Ελλάδα, ο Sir Don McCullin στην Τεχνόπολη

Για πρώτη φορά, το ελληνικό κοινό έχει την ευκαιρία να γνωρίσει από κοντά το έργο του Sir Don McCullin, ενός από τους σπουδαιότερους εν ζωή φωτογράφους και εμβληματικούς εκπροσώπους του πολεμικού φωτορεπορτάζ. Η έκθεση Life, Death and Everything in Between παρουσιάζεται από το Athens Photo World σε συνεργασία με το Xposure International Photography Festival και φιλοξενείται στην Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων, από τις 28 Φεβρουαρίου έως τις 12 Μαρτίου 2026, με ελεύθερη είσοδο.

Τα εγκαίνια θα πραγματοποιηθούν το Σάββατο 28 Φεβρουαρίου, παρουσία του ίδιου του καλλιτέχνη, ενώ νωρίτερα την ίδια ημέρα ο McCullin θα συνομιλήσει με το κοινό για το έργο και τη διαδρομή του, σε μια σπάνια και ουσιαστική συνάντηση με τη «φωνή πίσω από τις εικόνες».

Η έκθεση παρουσιάζει 47 επιλεγμένες φωτογραφίες από το ομώνυμο βιβλίο, εικόνες που καταγράφουν τον πόλεμο, τη φτώχεια, τον μόχθο και την ανθρώπινη αντοχή με αφοπλιστική ειλικρίνεια και βαθιά συμπόνια. Από το Βιετνάμ και τη Μέση Ανατολή έως το βιομηχανικό τοπίο της Αγγλίας, το έργο του McCullin δεν λειτουργεί ως απλό ιστορικό ντοκουμέντο, αλλά ως ζωντανή υπενθύμιση της ανθρώπινης εμπειρίας.

Σε μια πόλη όπως η Αθήνα, όπου η μνήμη και η ιστορία παραμένουν παρούσες, η έκθεση αυτή έρχεται να συνομιλήσει με το σήμερα, καλώντας τον θεατή όχι απλώς να δει, αλλά να νιώσει.

«Χάσαμε τη Θεία Στοπ» - Γιώργος Διαλεγμένος



Η μεγάλη επιτυχία συνεχίζεται από 31 Ιανουαρίου, κάθε Σάββατο και Κυριακή, στο νέο θέατρο ΦΙΛΙΠ στην Κυψέλη.

Μετά την εξαιρετικά θερμή υποδοχή που γνώρισε στο Αίθριο του Κέντρου Πολιτισμού Ελληνικός Κόσμος, το θεατρικό διαμάντι του Γιώργου Διαλεγμένου επιστρέφει ανανεωμένο στη σκηνή, επιβεβαιώνοντας τη διαχρονική του δύναμη. Σε παραγωγή της Μέθεξις και σκηνοθεσία του Χρήστος Τριπόδης, το έργο ζωντανεύει με έναν εξαιρετικό θίασο και με απόλυτο σεβασμό στο αιχμηρό, βαθιά ανθρώπινο κείμενο του συγγραφέα.

Στο Γκάζι της δεκαετίας του '50, ο Θανάσης και η Ουρανία ζουν παγιδευμένοι στη φτώχεια, τη μιζέρια και τη ματαιώση, εναποθέτοντας όλες τους τις ελπίδες στην επικείμενη κληρονομιά της κατάκοιτης θείας. Ένα λάθος, ένας πρόωρος θάνατος και μια αλυσίδα αποκαλύψεων οδηγούν σε μια σκληρή, πικρή κωμωδία για τις ψευδαισθήσεις, τις ενοχές και τα αδιέξοδα της μικροαστικής ζωής.

Όπως εύστοχα σημειώνει ο Κώστας Γεωργουσόπουλος, ο Γιώργος Διαλεγμένος «έγραψε μόνο αριστουργήματα» – και το «Χάσαμε τη Θεία Στοπ» παραμένει ένα από τα πιο δυνατά και επίκαιρα.

Παραστάσεις: Σάββατο 21:15 | Κυριακή 20:15

Προπώληση: more.com & ταμείο θεάτρου

quote of the day

ΣΕ ΕΝΑΝ ΚΟΣΜΟ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΕΙ ΝΑ
ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙΣ ΣΑΝ ΑΛΓΟΡΙΘΜΟΣ, ΤΟ ΝΑ
"ΚΟΛΛΑΣ" ΕΙΝΑΙ Η ΠΙΟ ΕΙΛΙΚΡΙΝΗΣ ΠΡΑΞΗ
ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ.

Σήμερα
γιορτάζουν!
Υπαπαντή, Μαρουλία,
Ρούλα

2 Φεβρουαρίου

> Παγκόσμια Ημέρα Υγροτόπων