

Κυκλοφορούν

ΔΩΡΕΑΝ



ΤΡΙΜΗΝΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

Special

ΓΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ
ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

SILVERGen

ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΠΙΣΤΕΥΟΥΝ
ΠΩΣ Η ΣΥΝΤΑΞΗ ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΩΣ
ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΡΙΕΡΑΣ



ΤΡΙΜΗΝΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

Επικοινωνήστε μαζί μας:

✉ media@sayes.gr ☎ 2130990585

sayes
communications

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



**Η ΕΥΡΩΠΗ ΤΡΕΜΕΙ,
ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΙΣ ΚΑΤΑΡΡΕΟΥΝ**
– ΤΙ ΚΡΥΒΟΥΝ ΟΙ 3.000.000 ΣΕΛΙΔΕΣ ΤΟΥ ΕΡSTEIN;

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Άσε για λίγο τον υπολογιστή και σήκωσε το κεφάλι. Φτιάξε έναν καφέ της προκοπής -όχι αυτόν που πίνεις μηχανικά στο γραφείο- και θυμήσου ποιος κρατάει το τιμόνι. Αν περιμένεις από το περιβάλλον σου να σε «ανεβάσει», έχασες. Το boost ξεκινάει από σένα, εδώ και τώρα!

Ζούμε σε μια εποχή που η ενέργεια είναι το απόλυτο "currency". Όποιος έχει το vibe, κερδίζει! Όποιος μπαίνει στο meeting με το βλέμμα που λέει «το 'χω», έχει ήδη πάρει το προβάδισμα πριν καν ανοίξει το στόμα του. Η αξία σου είναι το βαρύ σου χαρτί και ήρθε η ώρα να το παίξεις στα ίσια. Μην τους κάνεις τη χάρη να είσαι ο «κουρασμένος εργαζόμενος». Γίνε ο επαγγελματίας που είναι τόσο καλός, που δεν μπορούν να σε αγνοήσουν.

Η αλήθεια είναι μία: Είσαι ο άνθρωπος που δίνει λύσεις, που βγάζει το φίδι από την τρύπα και που κάνει τα πράγματα να συμβαίνουν. Αυτή είναι η δύναμή σου και ήρθε η ώρα να τη νιώσεις ξανά. Μην επιτρέπεις στη ρουτίνα και στην κούραση να σε κάνουν «αόρατο». Όταν μπαίνεις κάπου με τον αέρα του ανθρώπου που ξέρει τι αξίζει, όλο το περιβάλλον γύρω σου αναγκάζεται να συντονιστεί μαζί σου.

Σήμερα δεν κάνουμε απλά διεκπεραίωση. Σήμερα κάνουμε "statement". Με καθαρό μυαλό, κοφτερό βλέμμα και τον αέρα εκείνου που ξέρει ότι, αν φύγει, το οικοδόμημα θα τρίζει. Ζωντάνεψε, βάλε την αγαπημένη σου μουσική στα ακουστικά και μπες στη μάχη με το χαμόγελο εκείνου που ξέρει το αποτέλεσμα πριν καν ξεκινήσει ο αγώνας!

Tip of the Day: Ξέρεις τι είναι το "Victory Pose"; Μπορεί να ακούγεται τρελό, αλλά δουλεύει. Πριν από ένα δύσκολο call ή ένα απαιτητικό project, στάσου όρθιος για 2 λεπτά με τα χέρια στη μέση (τύπου Wonder Woman/Superman). Η χημεία του σώματός σου αλλάζει, η τεστοστερόνη ανεβαίνει, η κορτιζόλη (το άγχος) πέφτει και μπαίνεις μέσα με άλλη αύρα. Δοκίμασέ το και θα με θυμηθείς!

Πιες τον καφέ σου, νιώσε τη δύναμή σου και βγες εκεί έξω να τους δείξεις πώς γίνεται. Η μέρα σου ανήκει! Σήμερα δεν κάνουμε απλά διεκπεραίωση. Σήμερα δείχνουμε τον καλύτερό μας εαυτό, όχι για να μας πουν «μπράβο», αλλά γιατί εμείς επιλέγουμε να είμαστε πρωταγωνιστές και όχι κομπάρσοι.

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 Ευρώπη τρέμει, κυβερνήσεις καταρρέουν – Τι κρύβουν οι 3.000.000 σελίδες του Epstein;



Τις τελευταίες 48 ώρες, η υφήλιος δεν παρακολουθεί απλώς μια είδηση, αλλά τη μεγαλύτερη «αποσφράγιση» μυστικών στη σύγχρονη ιστορία. Αν νομίζατε ότι η υπόθεση του Jeffrey Epstein είχε κλείσει με τον θάνατό του στη φυλακή, κάνατε λάθος. Η 30ή Ιανουαρίου 2026 σηματοδότησε την αρχή του τέλους για την ατιμωρησία της παγκόσμιας ελίτ.

Το Υπουργείο Δικαιοσύνης των ΗΠΑ (DOJ) έδωσε στη δημοσιότητα έναν ωκεανό εγγράφων –περίπου 3 εκατομμύρια σελίδες– και πλέον ο πολιτικός σεισμός έχει περάσει τον Ατλαντικό και ισοπεδώνει την Ευρώπη.

Τι είναι επιτέλους αυτή η «Λίστα» με απλά λόγια;

Ας σταματήσουμε να μιλάμε με γρίφους. Όταν ακούμε «Λίστα Epstein», μην φαντάζεστε ένα απλό χαρτί με ονόματα πελατών. Είναι κάτι πολύ πιο περίπλοκο και τρομακτικό. Πρόκειται για το ψηφιακό και φυσικό αρχείο που συγκέντρωσε το FBI από τις εφόδους στα σπίτια του

Epstein και της συνεργάτιδάς του, Ghislaine Maxwell.

Περιλαμβάνει το περιβόητο «Μαύρο Βιβλίο» με χιλιάδες τηλέφωνα της παγκόσμιας ελίτ, τα Ημερολόγια Πτήσεων του ιδιωτικού του τζετ (του «Lolita Express») και, το σημαντικότερο, emails και τραπεζικές αποδείξεις.

Η μεγάλη παρεξήγηση που πρέπει να λυθεί είναι η εξής: Το να βρίσκεται κάποιος στα έγγραφα δεν σημαίνει αυτόματα ότι διέπραξε έγκλημα.

Σημαίνει όμως ότι ήταν μέρος ενός κύκλου που γνώριζε, συγκάλυπτε ή επωφελούνταν από έναν άνθρωπο που είχε ήδη καταδικαστεί για παιδεραστία από το 2008.

Η Ευρώπη στο «εκτελεστικό απόσπασμα» των αποκαλύψεων

Ενώ μέχρι πέρυσι το θέμα αφορούσε κυρίως Αμερικανούς, η έκρηξη των τελευταίων 48 ωρών είναι καθαρά ευρωπαϊκή.



Βρετανία: Το τέλος του «Λόρδου» Peter Mandelson

Ο Peter Mandelson, ένας από τους ισχυρότερους ανθρώπους της βρετανικής πολιτικής σκηνής και πρώην πρέσβης στην Ουάσιγκτον, παραιτήθηκε από τη Βουλή των Λόρδων και το Εργατικό Κόμμα.

Τα έγγραφα αποκαλύπτουν emails όπου ο Mandelson αποκαλούσε τον Epstein «καλύτερο φίλο» του το 2003, ενώ υπάρχουν τραπεζικά εμβάσματα 75.000 δολαρίων προς λογαριασμούς που συνδέονται με αυτόν. Η βρετανική αστυνομία εξετάζει τώρα αν ο Mandelson διοχέτευε ευαίσθητες κυβερνητικές πληροφορίες στον Epstein.

Σλοβακία: Η παραίτηση του Miroslav Lajčák

Ο Miroslav Lajčák, πρώην πρόεδρος της Γενικής Συνέλευσης του ΟΗΕ, παραιτήθηκε από τη θέση του συμβούλου εθνικής ασφαλείας στη Σλοβακία. Ο λόγος: Emails που τον δείχνουν να δέχεται προσκλήσεις από τον Epstein το 2018. Η δήλωσή του: «Αισθάνομαι ανόητος... ήταν ένα λάθος κρίσης».

Πολωνία: Το «Ρωσικό Σενάριο» που παγώνει το αίμα

Εδώ η είδηση γίνεται γεωπολιτικό θρίλερ. Ο Πολωνός πρωθυπουργός Donald Tusk ανακοίνωσε έρευνα για το

αν το σκάνδαλο Epstein ήταν στην πραγματικότητα μια επιχείρηση των ρωσικών μυστικών υπηρεσιών.

Η υποψία είναι ότι ο Epstein λειτουργούσε ως «μαγνήτης» για ισχυρούς άνδρες, τους οποίους στη συνέχεια οι Ρώσοι εκβίαζαν (το γνωστό honey trap). Αν αυτό αποδειχθεί, μιλάμε για την απόλυτη άλωση της δυτικής δημοκρατίας.

Νορβηγία: Η σκιά πάνω από την Mette-Marit

Η Πριγκίπισσα της Νορβηγίας βρίσκεται ξανά στο στόχαστρο, καθώς τα νέα έγγραφα αποκαλύπτουν συναντήσεις που δεν είχαν δηλωθεί στο παρελθόν.

Παρά τις συγγνώμες της, ο νορβηγικός τύπος απαιτεί τώρα πλήρη διαφάνεια για το αν υπήρξαν οικονομικές συναλλαγές του παλατιού με το δίκτυο του Epstein.

Ιταλία: Οι διασυνδέσεις της «παλιάς φρουράς» στο Μιλάνο

Με την έναρξη των Ολυμπιακών Αγώνων, η δημοσιοποίηση ονομάτων Ιταλών τραπεζιτών και πρώην υπουργών που συμμετείχαν σε πάρτι του Epstein στο Παρίσι και τη Νέα Υόρκη, έχει προκαλέσει σάλο.

Οι αρχές στο Μιλάνο ερευνούν αν το δίκτυο Epstein χρησιμοποιήθηκε για ξέπλυμα μαύρου χρήματος μέσω ιταλικών offshore εταιρειών.



Γιατί τρέμουν όλοι τώρα;

Ο λόγος που η «Λίστα» είναι τόσο επικίνδυνη το 2026 είναι η τεχνολογία. Με τη χρήση Τεχνητής Νοημοσύνης, οι ερευνητές δημοσιογράφοι σκανάρουν πλέον τα 3 εκατομμύρια έγγραφα σε δευτερόλεπτα. Τίποτα δεν μπορεί να μείνει κρυφό κάτω από τόνους χαρτιού. Μέσα στις σελίδες εμφανίζονται ξανά ονόματα-μεγαθήρια όπως του Bill Gates ή του Bill Clinton, οι οποίοι αν και αρνούνται κάθε κατηγορία, βρίσκονται πλέον αντιμέτωποι με ένα κοινό που απαιτεί απαντήσεις χωρίς «μαύρα κουτάκια» και λογοκρισία.

Η αλήθεια πίσω από τις σκιές

Είναι η πρώτη φορά που το παγκόσμιο σύστημα αναγκάζεται να ξεράσει τα σωθικά του. Είναι η απόδειξη ότι η εξουσία και το χρήμα πίστευαν ότι είναι αόρατα. Η υπόθεση Epstein δεν είναι πια μια ιστορία για έναν εγκληματία. Είναι ο καθρέφτης μιας ολόκληρης εποχής που καταρρέει κάτω από το βάρος της αλήθειας.

Το 2026 θα μείνει στην ιστορία ως το έτος που η «Λίστα» σταμάτησε να είναι ένας αστικός μύθος και έγινε η ταφόπλακα για καριέρες που χτίστηκαν πάνω στην εκμετάλλευση. Το φως μπαίνει πλέον ορμητικά και κανείς δεν μπορεί να κλείσει την κουρτίνα.

Είμαι σίγουρη πως δεν γνώριζες ότι υπήρχε...

Το «Μάτι» στην οροφή του ναού

Στο ιδιωτικό νησί του Epstein, το Little St. James, υπήρχε ένα περίεργο οικοδόμημα που έμοιαζε με χρυσό ναό. Οι αρχές ανακάλυψαν ότι οι πόρτες του ήταν... ζωγραφισμένες πάνω στο ξύλο (δεν άνοιγαν), ενώ η πραγματική είσοδος ήταν κρυμμένη. Το πιο ανατριχιαστικό; Στην οροφή υπήρχε ένα χρυσό άγαλμα του Ποσειδώνα και κάμερες 360 μοιρών που κατέγραφαν τα πάντα, 24 ώρες το 24ωρο.

Ο «Εγκέφαλος» πίσω από τον Epstein

Πολλοί πιστεύουν ότι ο Epstein ήταν ο αρχηγός, αλλά οι ερευνητές εστιάζουν πλέον στον Leslie Wexner, τον δισεκατομμυριούχο ιδρυτή της Victoria's Secret. Ο Epstein ήταν ο μοναδικός άνθρωπος στον κόσμο που είχε «πληρεξούσιο» για όλη την περιουσία του Wexner. Η σχέση τους παραμένει το μεγαλύτερο άλυτο μυστήριο της λίστας: Γιατί ένας από τους πλουσιότερους ανθρώπους του κόσμου έδωσε τα «κλειδιά» της αυτοκρατορίας του σε έναν καταδικασμένο παιδεραστή;

Η κρυφή συλλογή τέχνης

Όταν οι πράκτορες μπήκαν στην έπαυλή του στη Νέα Υόρκη, βρήκαν έναν πίνακα που σόκαρε τους πάντες: απεικόνιζε τον Bill Clinton να φοράει ένα μπλε φόρεμα (παρόμοιο με εκείνο της Monica Lewinsky) και κόκκινες γόβες, καθισμένο στην πολυθρόνα του Οβάλ Γραφείου. Ο πίνακας αυτός θεωρείται πλέον από τους αναλυτές ως μια μορφή «ψυχολογικής κυριαρχίας» του Epstein πάνω στους υψηλούς καλεσμένους του.





Η «Επιχείρηση 2026»: Η Τεχνητή Νοημοσύνη «μιλάει»

Ο λόγος που οι 3.000.000 σελίδες βγαίνουν τώρα στο φως είναι γιατί το Υπουργείο Δικαιοσύνης των ΗΠΑ χρησιμοποίησε ένα ειδικό ΑΙ λογισμικό (το οποίο ολοκληρώθηκε στις αρχές του 2026) για να αφαιρέσει αυτόματα τα ονόματα των ανήλικων θυμάτων, αφήνοντας όμως άθικτα τα ονόματα των δραστών. Χωρίς αυτή την τεχνολογία, η επεξεργασία των εγγράφων θα χρειαζόταν άλλα 15 χρόνια!

Η «Ρωσική Σύνδεση» και ο Zorro

Ο Epstein είχε ονομάσει το ράντσο του στο Νέο Μεξικό "Zorro Ranch". Εκεί, σύμφωνα με μάρτυρες, προσπαθούσε να δημιουργήσει μια «φάρμα γενετικής» για να διαιωνίσει το δικό του DNA.

Οι νέες έρευνες του 2026 συνδέουν τη χρηματοδότηση αυτού του ράντζου με ρωσικά κεφάλαια που «ξεπλύθηκαν» μέσω του χρηματιστηρίου της Κύπρου.

Το «Lolita Express» δεν ήταν μόνο ένα

Οι περισσότεροι νομίζουν ότι υπήρχε μόνο ένα αεροπλάνο. Στην πραγματικότητα, ο Epstein είχε έναν μικρό στόλο, συμπεριλαμβανομένου ενός Boeing 727. Το τρομακτικό είναι ότι το εσωτερικό του αεροπλάνου ήταν γεμάτο με κάμερες κρυμμένες ακόμα και μέσα στα κουμπιά των καθισμάτων, ώστε να μπορεί να εκβιάζει τους επιβάτες του με οπτικοακουστικό υλικό.



Red Bull Basement 2026: Από την Ελλάδα στη Silicon Valley – η επόμενη μεγάλη ιδέα ξεκινά εδώ



Το Red Bull Basement επιστρέφει δυναμικά στην Ελλάδα για το 2026, δίνοντας βήμα σε καινοτόμα μυαλά από όλη τη χώρα να μετατρέψουν μια ιδέα σε λύση με πραγματικό κοινωνικό και τεχνολογικό αντίκτυπο. Φοιτητές και νέοι δημιουργοί καλούνται να παρουσιάσουν projects που μπορούν να βελτιώσουν το πανεπιστήμιό τους, την πόλη τους, τη χώρα τους – ή ακόμα και τον κόσμο.

Οι αιτήσεις έχουν ήδη ανοίξει και θα παραμείνουν διαθέσιμες έως την Κυριακή 29 Μαρτίου 2026, ενώ ο Εθνικός Τελικός θα πραγματοποιηθεί στις αρχές Μαΐου. Η ομάδα που θα ξεχωρίσει σε εθνικό επίπεδο θα εκπροσωπήσει την Ελλάδα στον Παγκόσμιο Τελικό στη Silicon Valley, το απόλυτο κέντρο τεχνολογίας και επιχειρηματικότητας.

Εκεί, θα διεκδικήσει το μεγάλο έπαθλο: χρηματοδότηση ύψους 100.000 δολαρίων, αλλά και πρόσβαση σε ένα ολοκληρωμένο πακέτο εργαλείων, mentoring και υποστήριξης, σχεδιασμένο για να μετατρέψει μια ιδέα σε βιώσιμη επιχείρηση.

Το Red Bull Basement 2026, σε συνεργασία με τη Microsoft και την AMD, δίνει φέτος ακόμα μεγαλύτερη έμφαση στον συνδυασμό Τεχνητής Νοημοσύνης και ανθρώπινης καθοδήγησης. Στόχος είναι να ενδυναμώσει τη νέα γενιά καινοτόμων δημιουργών, προσφέροντάς τους τα κατάλληλα εργαλεία για να κάνουν το επόμενο, μεγάλο βήμα.

Market Trends

BOX NOW: Επενδύσεις άνω των 40 εκατ. ευρώ και στόχος 300.000 θυρίδες έως το 2026

Η BOX NOW συνεχίζει τη δυναμική της ανάπτυξη στην Ελλάδα και τη Νοτιοανατολική Ευρώπη, επαναπροσδιορίζοντας το last-mile delivery μέσα από στρατηγικές επενδύσεις σε τεχνολογία, υποδομές και ανθρώπινο δυναμικό. Από την έναρξη της εμπορικής της λειτουργίας το 2021 έως σήμερα, η εταιρεία έχει υλοποιήσει επενδύσεις άνω των 30 εκατ. ευρώ, εξυπηρετώντας περισσότερους από 3,5 εκατομμύρια πελάτες.

Το 2025 αποτέλεσε χρονιά ισχυρής ανάπτυξης για τη BOX NOW, με τριπλασιασμό του κύκλου εργασιών και διπλασιασμό του όγκου δεμάτων. Για το 2026, προγραμματίζονται πρόσθετες επενδύσεις ύψους 10 εκατ. ευρώ, ανεβάζοντας το συνολικό επενδυτικό αποτύπωμα πάνω από τα 40 εκατ. ευρώ και θέτοντας ως στόχο τις 300.000 θυρίδες.

Η εταιρεία επεκτείνει το δίκτυό της με μεγαλύτερα lockers, νέες τοποθεσίες –συμπεριλαμβανομένων νησιών όπως η Τήνος, η Μύκονος, η Σύρος και η Σαντορίνη– και αναβαθμισμένες υποδομές logistics σε Αττική, Θεσσαλονίκη, Λάρισα, Καβάλα και Ιωάννινα. Σήμερα, διαχειρίζεται πάνω από 200.000 θυρίδες σε περισσότερες από 560 πόλεις, καλύπτοντας το 94% της χώρας.

Η τεχνολογία και η βιωσιμότητα βρίσκονται στον πυρήνα της στρατηγικής της BOX NOW, με ψηφιακές λύσεις, αξιοποίηση AI και lockers που λειτουργούν με φωτοβολταϊκά. Όπως δήλωσε ο CEO της εταιρείας, Λευτέρης Παπαδημητρίου, η BOX NOW συνεχίζει να επενδύει με στόχο τη δημιουργία μακροπρόθεσμης αξίας για πελάτες και συνεργάτες.



Παγκόσμια Ημέρα Οσπρίων: Η «εκδίκηση» της ταπεινής φακής είναι το νέο status symbol!



Κάθε χρόνο στις 10 Φεβρουαρίου, ο πλανήτης γιορτάζει την Παγκόσμια Ημέρα Οσπρίων. Αν κάποτε τα όσπρια ήταν το «κρέας του φτωχού», το 2026 είναι το απόλυτο superfood που λατρεύουν οι foodies, οι αθλητές και οι υποστηρικτές της βιωσιμότητας. Για εμάς στην Ελλάδα, οι φακές, τα φασόλια και τα ρεβίθια δεν είναι απλώς μια παράδοση που μας θυμίζει τα μεσημέρια στο πατρικό μας, αλλά το «εισιτήριό» μας για τη λίστα των Blue Zones και την περίφημη μακροζωία.

Γιατί να πούμε «Yes» (ξανά) στα όσπρια;

Η απάντηση είναι τεκμηριωμένη και πολυεπίπεδη. Τα όσπρια είναι μια διατροφική «βόμβα» υγείας. Είναι πλούσια σε φυτικές πρωτεΐνες, φυτικές ίνες, σίδηρο και κάλιο, ενώ έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η συστηματική κατανάλωσή τους μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων και βοηθά στη ρύθμιση της χοληστερόλης.

Εκτός από τις πολλές βιταμίνες που περιέχουν, τα όσπρια είναι ο πιο eco-friendly τρόπος διατροφής. Απαιτούν ελάχιστο νερό για να αναπτυχθούν και εμπλουτίζουν το έδαφος με άζωτο, μειώνοντας την ανάγκη για χημικά. Όταν τρώμε όσπρια, κάνουμε ένα statement για τον πλανήτη.

Η «φρέσκια» πλευρά της παράδοσης

Ξεχάστε τη βαρετή εικόνα μιας νερόβραστης σούπας. Το 2026, τα όσπρια μεταμορφώνονται και γίνονται sexy.

Η τάση του "Pulse Pasta": Ζυμαρικά από 100% αλεύρι κόκκινης φακής ή ρεβιθιού που έχουν κατακλύσει τα τραπέζια όσων προσέχουν τη γραμμή τους αλλά θέλουν τη γεύση.

Niche Gastronomy: Τα σύγχρονα ελληνικά bistro σερβίρουν πλέον φάβα Σαντορίνης με καραμελωμένα χταπόδια και λάδι τρούφας ή ρεβιθάδα με δενδρολίβανο και θαλασσινά.

Veggie Revolution: Από τα brownies με μαύρα φασόλια μέχρι τα burgers από φακές, τα όσπρια αποδεικνύουν ότι η υγιεινή διατροφή μπορεί να είναι απίστευτα γκουρμέ.

Η ελληνική υπεροχή

Δεν είναι όλα τα όσπρια ίδια. Η Ελλάδα παράγει «διαμάντια» που προστατεύονται από την Ευρωπαϊκή Ένωση ως Π.Ο.Π. (Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης). Οι γίγαντες Πρεσπών, η φάβα Σαντορίνης, οι φακές Εγκλουβής και τα ρεβίθια Δομοκού δεν είναι απλά ονόματα στον χάρτη· είναι προϊόντα με μοναδική γεύση λόγω του εδάφους και του μικροκλίματος.



Super Tip: Για να απορροφήσει ο οργανισμός σου το μέγιστο του σιδήρου από τις φακές, συνδύασέ τις πάντα με βιταμίνη C. Λίγο παραπάνω λεμόνι ή μια φρέσκια σαλάτα με πιπεριές δίπλα, κάνουν όλη τη διαφορά!

Τα όσπρια κουβαλούν ιστορίες χιλιάδων ετών που ξεπερνούν κατά πολύ το πιάτο της εβδομάδας. Αν θέλεις να εντυπωσιάσεις στο επόμενο τραπέζι, ορίστε μερικά facts που οι περισσότεροι αγνοούν:

1 Η αρχαιότερη «σούπα» της ανθρωπότητας

Τα όσπρια δεν ανακαλύφθηκαν απλώς· ήταν η αιτία που ο άνθρωπος σταμάτησε να κυνηγά και άρχισε να καλλιεργεί. Αρχαιολογικά ευρήματα στο σπήλαιο Φράγχθι στην Ερμιονίδα δείχνουν ότι οι Έλληνες έτρωγαν φακές και λαθούρι ήδη από το 11.000 π.Χ.! Ωστόσο, η πρώτη επίσημη γραπτή αναφορά θεωρείται ότι βρίσκεται στην Παλαιά Διαθήκη, στην ιστορία του Ησαΐ που πούλησε τα πρωτοτόκια του για ένα «πιάτο φακή».



2 Το πιο σπάνιο και ακριβό όσπριο στον κόσμο

Ενώ τα όσπρια θεωρούνται οικονομικά, υπάρχει μια εξαίρεση: οι Φακές της Εγκλουβής από τη Λευκάδα.

Θεωρούνται από τις πιο σπάνιες στον κόσμο γιατί καλλιεργούνται σε υψόμετρο 900 μέτρων με παραδοσιακές μεθόδους (χωρίς λιπάσματα, με σκάψιμο με το χέρι) και η παραγωγή είναι εξαιρετικά περιορισμένη. Η τιμή τους μπορεί να φτάσει και τα 25€-30€ το κιλό, αν καταφέρεις να τις βρεις πριν εξαντληθούν. Σε παγκόσμιο επίπεδο, τα Μαύρα Φασόλια "To-lon" από το Μεξικό ή συγκεκριμένες ποικιλίες Heirloom Beans από τις ΗΠΑ (όπως τα "Moro" ή τα "Candy Cane") θεωρούνται

«συλλεκτικά» και πωλούνται σε αστρονομικές τιμές σε gourmet delicatessen της Νέας Υόρκης.



3 Το «Φάρμακο» των Ρωμαίων

Οι Ρωμαίοι πίστευαν ότι τα όσπρια είχαν θεραπευτικές ιδιότητες. Ο Πλίνιος ο Πρεσβύτερος έγραφε ότι οι φακές προκαλούν «πραότητα» στον χαρακτήρα. Μάλιστα, πολλές διάσημες ρωμαϊκές οικογένειες πήραν το όνομά τους από όσπρια: οι Lentuli (από τη φακή - lens), οι Fabii (από το κουκί - faba), οι Ciceronis (από το ρεβίθι - cicer) και οι Pisones (από το μπιζέλι - pisum)!

4 Τα όσπρια που πήγαν στο διάστημα

Η NASA μελετά τα όσπρια ως τη βασική τροφή για τους αστροναύτες σε μελλοντικές αποστολές στον Άρη. Ο λόγος; Είναι η μόνη τροφή που μπορεί να προσφέρει πλήρη πρωτεΐνη, να αποθηκευτεί για χρόνια χωρίς να αλλοιωθεί και ταυτόχρονα τα φυτά τους να ανακυκλώνουν το άζωτο στον περιορισμένο αέρα ενός διαστημικού σταθμού.

5 Το «μαγικό» Aquafaba

Αυτό που οι περισσότεροι πετάμε -το νερό στο οποίο βράσαμε τα ρεβίθια- είναι για τους pastry chefs «υγρός χρυσός». Ονομάζεται Aquafaba και έχει την ιδιότητα να χτυπιέται ακριβώς όπως το ασπράδι του αυγού. Με αυτό φτιάχνονται οι καλύτερες vegan μαρέγκες και μους σοκολάτας στον κόσμο, χωρίς ίχνος ζωικού παραγώγου.

6 Η «ντροπή» των Κουκίων

Στην αρχαιότητα, ο Πυθαγόρας απαγόρευε στους μαθητές του να τρώνε κουκιά. Υπήρχαν πολλές θεωρίες γι' αυτό: άλλοι έλεγαν ότι πίστευε πως περιείχαν τις ψυχές των νεκρών και άλλοι ότι η κατανάλωσή τους προκαλούσε λήθαργο που εμποδίζει την πνευματική διαύγεια. Στην πραγματικότητα, ίσως γνώριζε για τον «κυαμισμό» (την έλλειψη ενός ενζύμου που καθιστά τα κουκιά τοξικά για κάποιους ανθρώπους).





Όταν το χρώμα γίνεται μουσική: το "Alma" στον ελληνικό ημιτελικό της Eurovision Sing for Greece



Η δημιουργικότητα δεν γνωρίζει όρια ούτε εγκλωβίζεται σε μία μόνο μορφή τέχνης. Μπορεί να ξεκινήσει από το χρώμα, να περάσει από την εικόνα και, τελικά, να μετατραπεί σε μουσική.

Το τραγούδι "Alma", που προκρίθηκε στον ελληνικό ημιτελικό της Eurovision Sing for Greece, γεννήθηκε μέσα από μια ξεχωριστή συνεργασία με διεθνές αποτύπωμα. Για δεύτερη φορά, η Creative Director της KRAFT Paints, Νάνυ Ζαρικιάν, συναντά τη Rosanna Mailán, σε μια δημιουργική ένωση που βασίστηκε στη χημεία, την αμοιβαία κατανόηση και την κοινή καλλιτεχνική γλώσσα.

Το "Alma" αντλεί τη δύναμή του από τον διπλό συμβολισμό της λέξης: στα ελληνικά, άλμα σημαίνει αλλαγή και εξέλιξη· στα ισπανικά, alma σημαίνει ψυχή και ουσία. Αυτή η έννοια αποτέλεσε το σημείο εκκίνησης ενός τραγουδιού που μιλά για μεταμόρφωση, τόλμη και εσωτερική αλήθεια.

Δύο κόσμοι συναντήθηκαν φυσικά στη δημιουργική διαδικασία – Ελλάδα και Κούβα, ελληνικά και ισπανικά. Η φωνή της Rosanna Mailán χάρισε στο τραγούδι λεπτότητα και δυναμισμό, ενώ την παραγωγή υπέγραψε ο Chris Zantioti. Ξεχωριστό βάθος έδωσε και η συμμετοχή των Gipsy Kings, προσθέτοντας έντονο συναίσθημα και μοναδική ηχητική ταυτότητα.

Γιατί, τελικά, κάποιες μουσικές στιγμές δεν γεννιούνται απλώς από νότες – γεννιούνται από χρώμα, ψυχή και ένα γενναίο άλμα προς το φως.

Ο αγωγός της Αίγινας δεν εμπίπτει στην ευθύνη της ΕΥΔΑΠ

Σε απάντηση πρόσφατων δημοσιευμάτων που συνδέουν το ζήτημα ποιότητας του νερού στην Αίγινα, η ΕΥΔΑΠ - ανταποκρινόμενη σε αίτημα της Δημοτικής Αρχής της Αίγινας για συνδρομή στην επίλυση του προβλήματος - προέκρινε, σε συνεργασία με τον Δήμο Αίγινας, εναλλακτική λύση υδροδότησης του νησιού, με στόχο τη διασφάλιση της όσο το δυνατόν ταχύτερης και ασφαλούς πρόσβασης των κατοίκων σε πόσιμο νερό. Η εφαρμογή αυτής θα ξεκινήσει άμεσα.

Η ΕΥΔΑΠ διαχρονικά στέκεται αρωγός στις ανάγκες των τοπικών κοινωνιών, παρέχοντας τεχνογνωσία και υποστήριξη όποτε αυτό απαιτείται, με γνώμονα την προστασία της δημόσιας υγείας και τη διασφάλιση της επάρκειας νερού. Στο πλαίσιο αυτό, συνεργάζεται στενά με τους αρμόδιους φορείς.

Τέλος, η ΕΥΔΑΠ διευκρινίζει ότι ο υποθαλάσσιος αγωγός που συνδέει το δίκτυο υδροδότησης του νησιού με το σύστημα της ΕΥΔΑΠ δεν αποτελεί ιδιοκτησία της Εταιρείας, ούτε εμπίπτει στην ευθύνη λειτουργίας και συντήρησής της. Η αποστολή της ΕΥΔΑΠ για την άμεση και αποτελεσματική επίλυση προβλημάτων ύδρευσης όπου και όταν προκύπτουν, καθώς και η ευθύνη της απέναντι στις τοπικές κοινωνίες, οδήγησαν στις άμεσες ενέργειες της Εταιρείας και σε αυτήν την περίπτωση.



La Paz: Η πόλη που ζει "πάνω από τον κόσμο"



Έχεις φανταστεί ποτέ μια πόλη όπου οι σύννεφα αγκαλιάζουν τα κτήρια και ο κόσμος μοιάζει να βρίσκεται ψηλότερα από το έδαφος; Στην καρδιά της Βολιβίας, υπάρχει μια πόλη που δεν μοιάζει με καμία άλλη. Η La Paz, η διοικητική πρωτεύουσα της χώρας, είναι χτισμένη μέσα σε μια βαθιά κοιλάδα και περιβάλλεται από τις Άνδεις, δημιουργώντας ένα μοναδικό τοπίο που κόβει την ανάσα.

Μια πόλη στα σύννεφα

Με υψόμετρο που κυμαίνεται από τα 3.200 έως τα 4.100 μέτρα πάνω από την επιφάνεια της θάλασσας, η La Paz είναι η υψηλότερη πρωτεύουσα του κόσμου. Η υψομετρική της θέση δεν επηρεάζει μόνο τον καιρό, αλλά και τη ζωή των κατοίκων. Τις περισσότερες ημέρες,



η πόλη καλύπτεται από ομίχλη και σύννεφα που ανεβαίνουν από την κοιλάδα, δίνοντας την αίσθηση ότι τα σπίτια και οι δρόμοι αιωρούνται. Οι ντόπιοι την αποκαλούν «η πόλη που ζει πάνω από τον κόσμο».

Η γεωγραφία που καθορίζει τη ζωή

Η La Paz δεν είναι χτισμένη σε επίπεδο έδαφος, αλλά ανάμεσα σε πλαγιές και γκρεμούς. Οι δρόμοι της έχουν απότομες ανηφόρες και κατηφόρες, οι σκάλες και τα μονοπάτια φαίνεται να κρέμονται από βράχους και οι γειτονιές σκαρφαλώνουν σε διαφορετικά υψόμετρα. Αυτή η γεωγραφία έχει επιπτώσεις στην καθημερινότητα: η μετακίνηση απαιτεί ενέργεια, τα μέσα μεταφοράς χρειάζονται ειδική προσαρμογή, και η αναπνοή γίνεται πιο δύσκολη σε τόσο μεγάλο υψόμετρο.



Ταυτόχρονα, η πόλη έχει αξιοποιήσει τη γεωγραφία της με εντυπωσιακό τρόπο. Το σύστημα τελεφερίκ Mi Teleférico, ένα δίκτυο ανοιχτών τελεφερίκ που συνδέει τις γειτονίες, επιτρέπει στους κατοίκους να μετακινούνται γρήγορα πάνω από τις κοιλάδες, προσφέροντας παράλληλα μοναδική θέα στους γύρω λόφους και τα βουνά. Για τους επισκέπτες, η εμπειρία είναι μοναδική αφού νιώθουν σαν να πετούν πάνω από την πόλη, περνώντας ανάμεσα στα σύννεφα.

Κλίμα και καθημερινότητα

Η υψομετρική θέση της La Paz δημιουργεί ένα ιδιαίτερο μικροκλίμα. Οι ημέρες είναι συχνά ηλιόλουστες, αλλά οι θερμοκρασίες μπορεί να αλλάζουν γρήγορα. Η ηλιοφάνεια είναι έντονη, αλλά η ατμόσφαιρα ψυχρή και τη νύχτα η θερμοκρασία μπορεί να πέσει αρκετά. Η ομίχλη και τα σύννεφα δημιουργούν ένα μόνιμο παιχνίδι φωτός και σκιάς, κάνοντας την πόλη να φαίνεται σαν να κινείται μέσα σε έναν πίνακα ζωγραφικής.

Οι κάτοικοι της La Paz έχουν προσαρμοστεί σε αυτή την καθημερινότητα. Η φυσική αντοχή και η γνώση του χώρου είναι αναγκαίες δεξιότητες, ενώ οι παραδοσιακές αγορές, τα τελεφερίκ και οι δρόμοι γεμάτοι σκαλιά δείχνουν πώς η ζωή προσαρμόζεται σε ένα τοπίο που πολλοί θα θεωρούσαν δύσβατο.

Πολιτιστική πολυμορφία και αρχιτεκτονική

Η πόλη δεν είναι μόνο γεωγραφικά εντυπωσιακή. Η La Paz είναι και πολιτιστικά πλούσια. Στις γειτονίες της ζουν ντόπιοι Aymara και Quechua, αλλά και μεταγενέστεροι μετανάστες, δημιουργώντας

ένα μωσαϊκό παραδόσεων, χρωμάτων και μουσικής. Τα κτήρια συνδυάζουν την αποικιακή αρχιτεκτονική με μοντέρνα στοιχεία, ενώ οι πλατείες και οι δρόμοι γεμίζουν καθημερινά με φωνές, μουσική και μυρωδιές από τις αγορές.

Η αντίθεση μεταξύ των πολυώροφων κτηρίων και των παραδοσιακών σπιτιών με κεραμίδια, σε συνδυασμό με τη γεωγραφία, δημιουργεί την αίσθηση ότι η πόλη «ξετυλίγεται» ανάμεσα στα βουνά. Κάθε γωνιά κρύβει μια εικόνα που μοιάζει να βγήκε από καρτ ποστάλ.

Μια πόλη που μαγεύει

Η La Paz είναι περισσότερο από μια πόλη — είναι μια εμπειρία. Οι επισκέπτες μένουν έκθαμβοι από την αίσθηση ότι βρίσκονται ψηλότερα από τα σύννεφα, ενώ οι ντόπιοι ζουν καθημερινά μέσα σε αυτή τη μοναδική συνθήκη. Οι τεράστιες πλαγιές, η ομίχλη, η αρχιτεκτονική και οι παραδόσεις συνδυάζονται σε μια πόλη που δεν μοιάζει με καμία άλλη στον κόσμο.

Silent Notifications – πώς οι ήπιες ειδοποιήσεις μειώνουν το στρες μας



Κάθε ήχος ή δόνηση τραβά την προσοχή μας, διακόπτει τη ροή εργασίας και, σύμφωνα με έρευνες, αυξάνει τα επίπεδα άγχους. Το φαινόμενο είναι τόσο έντονο που μελέτες δείχνουν πως η διαρκής διακοπή μπορεί να αυξήσει την καρδιακή συχνότητα και τα επίπεδα κορτιζόλης — της ορμόνης του στρες — ακόμα και όταν οι ειδοποιήσεις δεν απαιτούν άμεση ανταπόκριση.

Σε αυτό το πλαίσιο γεννιέται η έννοια των Silent Notifications: ειδοποιήσεις που σέβονται τον χρόνο και την ψυχολογική μας ηρεμία. Δεν εξαφανίζουν τις πληροφορίες, απλώς τις παρουσιάζουν με διακριτικό τρόπο — μέσω οπτικών σημάτων, ήπιων δονήσεων ή ομαδοποιημένων alerts που φτάνουν σε προκαθορισμένα χρονικά διαστήματα αντί για άμεση διακοπή.

Πρακτική εφαρμογή

Ομαδοποίηση ειδοποιήσεων: συγκεντρώνονται κάθε 30–60 λεπτά αντί για διαρκείς διακοπές.

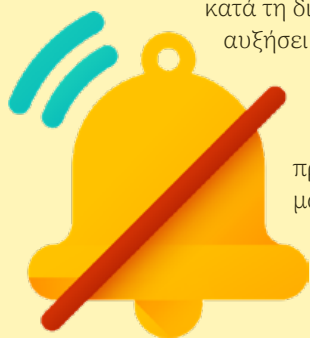
Χρωματική και οπτική ένδειξη: μικρές λωρίδες ή icons στην οθόνη που ενημερώνουν διακριτικά χωρίς ήχο.

Επιλογή προτεραιοτήτων: μόνο τα σημαντικά μηνύματα εμφανίζονται άμεσα, ενώ τα υπόλοιπα περιμένουν στο background.

Τα οφέλη είναι πολλαπλά: λιγότερο στρες, καλύτερη συγκέντρωση, μεγαλύτερη παραγωγικότητα και πιο ευχάριστη ψηφιακή εμπειρία. Παράλληλα, η στρατηγική αυτή βοηθά στη διατήρηση ισορροπίας μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής.

Η επιστήμη πίσω από τη σιωπή

Έρευνες δείχνουν ότι η μείωση των διακοπών κατά τη διάρκεια εργασίας μπορεί να αυξήσει τη συγκέντρωση και να μειώσει τα επίπεδα άγχους. Τα silent notifications λειτουργούν με βάση την αρχή της «ελεγχόμενης προσοχής» (controlled attention): μας επιτρέπουν να παραμένουμε συνδεδεμένοι, χωρίς να χάνουμε τον έλεγχο του χρόνου και της προσοχής μας.



Η τεχνολογία που σέβεται τον χρόνο μας

Με λειτουργίες όπως Focus Mode (παγώνει ειδοποιήσεις από επιλεγμένες εφαρμογές για να επικεντρωθείς) και Do Not Disturb (περιορίζει ή απενεργοποιεί όλες τις ειδοποιήσεις), η τεχνολογία δεν είναι πια εργαλείο διακοπής, αλλά σύμμαχος στην ψυχική μας ηρεμία. Τα silent notifications κάνουν τη σύνδεση πιο συνειδητή, ποιοτική και λιγότερο στρεσογόνα.

Η διασύνδεση θεωρείται δεδομένη, αλλά η σιωπή έχει γίνει πολυτέλεια — και απαραίτητη στρατηγική για την ψυχολογική μας υγεία. Αρκεί να επιλέξουμε πώς και πότε αφήνουμε την προσοχή μας να διακόπτεται.



«The Sea Inside»: Ο Στέλιος Χατζηκαλέας και το κουαρτέτο του στο Half Note Jazz Club

Ο Στέλιος Χατζηκαλέας επιστρέφει στη σκηνή του Half Note Jazz Club την Τρίτη 24 Φεβρουαρίου 2026, παρουσιάζοντας τη νέα του μουσική δουλειά με τίτλο «The Sea Inside», μαζί με το Stelios Chatzikaleas Quartet.

Η συναυλία αποτελεί μια πρώτη ζωντανή παρουσίαση ανέκδοτων συνθέσεων των τελευταίων ετών, που σύντομα θα ηχογραφηθούν και θα αποτελέσουν τον τέταρτο προσωπικό δίσκο του τρομπετίστα. Αυτή τη φορά, αφετηρία και έμπνευση είναι η θάλασσα: ως μνήμη, ως εσωτερικό τοπίο, ως ρυθμός που διαπερνά τη μουσική και τον αυτοσχεδιασμό.

Με βαθιές ρίζες στη σύγχρονη ευρωπαϊκή τζαζ, αλλά και διακριτικά ανοίγματα προς την ποπ και την κλασική μουσική, ο Στέλιος Χατζηκαλέας διαμορφώνει από το 2012 έναν προσωπικό, λυρικό ήχο που τον έχει κατατάξει στις πιο σταθερές και ουσιαστικές παρουσίες της ελληνικής τζαζ σκηνής, με έντονη διεθνή δραστηριότητα. Στο πλευρό του, τρεις εξαιρετικοί μουσικοί της νεότερης γενιάς: ο Μιχάλης Τσιφτσής (κιθάρα), ο Κώστας Πατσιώτης (μπάσο) και ο Έκτορας Ρεμσακ (τύμπανα), ενώ ξεχωριστή στιγμή της βραδιάς αναμένεται να αποτελέσει η συμμετοχή της τραγουδοποιού Sophie Lies στα φωνητικά.

Η συναυλία ξεκινά στις 21:30, με τιμές εισιτηρίων από 12€ και προπώληση μέσω More.com. Ένα τζαζ ταξίδι εσωτερικό και θαλασσινό, σε έναν από τους πιο εμβληματικούς μουσικούς χώρους της Αθήνας.

3o Greek Beer Festival – Only Craft



Το Greek Beer Festival – Only Craft επιστρέφει για τρίτη χρονιά και πλέον θεωρείται θεσμός στην πόλη. Από τις 27 έως τις 29 Μαρτίου 2026, το Παλιό Αμαξοστάσιο Ο.Σ.Υ. στο Γκάζι μετατρέπεται ξανά σε σημείο συνάντησης για φίλους της ελληνικής χειροποίητης μπίρας, της ζωντανής μουσικής και του ποιοτικού street food, σε ένα τριήμερο γεμάτο ρυθμό και θετική ενέργεια.

Το μοναδικό φεστιβάλ στην Ελλάδα αφιερωμένο αποκλειστικά στις ελληνικές μικροζυθοποιίες και στη φιλοσοφία της craft δημιουργίας συνδυάζει αυθεντικές μπίρες με live συναυλίες και good vibes.

Πάνω από 22 ελληνικές μικροζυθοποιίες από όλη τη χώρα θα σερβίρουν εκατοντάδες ετικέτες, ενώ επιλεγμένα food spots συμπληρώνουν τη γευστική εμπειρία.

Η μουσική έχει πρωταγωνιστικό ρόλο και φέτος.

Την Παρασκευή 27 Μαρτίου, τη σκηνή ανεβάζουν οι Πύρινη Λαίλαπα και οι εκρηκτικοί Θραξ Πανκς.

Το Σάββατο 28 Μαρτίου, το φεστιβάλ ξεκινά από νωρίς, με τους Walkman the Band και ένα μεγάλο συναυλιακό πάρτι να ακολουθεί.

Την Κυριακή 29 Μαρτίου, ο Νίκος Ζωιδάκης στήνει ένα αυθεντικό γλέντι με λύρα, χορό και κέφι.

Το φεστιβάλ είναι ανοιχτό για όλες τις ηλικίες, με δωρεάν είσοδο για παιδιά έως 12 ετών και άτομα με κινητικά προβλήματα.

Τα εισιτήρια διατίθενται μέσω more.com.

Στο 3o Greek Beer Festival – Only Craft, διασκεδάζουμε, πίνοντας υπεύθυνα.

quote of the day

**ΤΙΠΟΤΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΘΗΗΤΩΝ ΔΕΝ
ΠΡΟΧΩΡΑ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ Η ΣΥΜΦΟΡΑ**
«Οὐδέν ἔρπει θνατῶν βιότῳ πάμπολυ γ' ἐκτός ἄτας»
Σοφοκλής

Σήμερα
γιορτάζουν!
Χαράλαμπος,
Χαρίλαος, Χαραλαμπία,
Μπήλιω, Χαρίκλεια,
Χαρά

10 Φεβρουαρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Οσπρίων
- › All the News That's Fit to Print Day
- › Valentismas Teddy Day
- › Children's Hospice Day
- › Plimsoll Day
- › National Umbrella Day
- › National Home Warranty Day
- › National Flannel Day
- › National Cream Cheese Brownie Day
- › National Clean Out Your Computer Day
- › Feast of St. Paul's Shipwreck