

# Baby on Board

THE FAMILY PROJECT

Θα μας βρείτε... στα καλύτερα!



**Just arrived**  
στο Αεροδρόμιο  
Ελ. Βενιζέλος!



**ΤΟ ΠΙΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ FREE PRESS ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ!**

♥ ΜΗΤΕΡΑ Ιδιωτική Γενική, Μαιευτική-Γυναικολογική & Παιδιατρική Κλινική  
★ Ecali Club ♥ Golf Prive Γλυφάδας ★ Golden Hall ♥ Politia Tennis Club ♥ Playmobil FunPark  
...και σε 3.000 ακόμα σημεία σε όλη την Ελλάδα αλλά και στην Κύπρο!



Αν θέλετε να γίνετε συνδρομητές, επικοινωνήστε μαζί μας

✉ [babyonboard@sayes.gr](mailto:babyonboard@sayes.gr) ☎ 2130990585

**sayes**  
communications

# Η ΑΝΑΓΚΗ ΝΑ ΠΙΣΤΕΨΟΥΜΕ ΣΤΟ «ΟΛΑ ΘΑ ΠΑΝΕ ΚΑΛΑ»: ΓΙΑΤΙ Η ΕΛΠΙΔΑ ΜΑΣ ΟΔΗΓΕΙ ΣΤΑ ΤΑΡΩ ΚΑΙ ΤΟΝ ΚΑΦΕ;



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Βάλε καφέ, κάτσε αναπαικτικά και πάμε να μιλήσουμε για εκείνες τις στιγμές που η καθημερινότητα αποφασίζει να μας βγάλει το λάδι. Ξέρεις, εκείνες τις μέρες που όλα πάνε στραβά: το GPS κολλάει στην πιο κρίσιμη στροφή, το ραντεβού ακυρώνεται τελευταία στιγμή ή η τεχνολογία αποφασίζει να κάνει «απεργία» ακριβώς όταν τη χρειάζεσαι.

Συνήθως, η πρώτη μας αντίδραση είναι ο εκνευρισμός. Αρχίζουμε το «γιατί σε μένα;» και το «δεν είναι δυνατόν!», με αποτέλεσμα το στρες να χτυπάει κόκκινο και να μην μπορούμε να δούμε καμία λύση. Υπάρχει όμως ένα μικρό «κόλπο» του μυαλού, μια φράση που μπορεί να αλλάξει τα πάντα σε δευτερόλεπτα.

Η φράση είναι η εξής: «Τι θα γινόταν αν υπήρχαμε σε μια εναλλακτική πραγματικότητα όπου αυτό το πρόβλημα έχει ήδη λυθεί;»

Μπορεί να σου ακούγεται κάπως «προχωρημένο» ή σαν σενάριο ταινίας, αλλά ψυχολογικά είναι ένα πανίσχυρο εργαλείο. Όταν κολλάμε στο πρόβλημα, ο εγκέφαλός μας εγκλωβίζεται σε μια κατάσταση άμυνας. Το μυαλό θολώνει. Με το να αναρωτηθείς «τι θα γινόταν αν...», αναγκάζεις το μυαλό σου να βγει από το αδιέξοδο και να αρχίσει να «παίζει» με μια άλλη πιθανότητα.

Ουσιαστικά, μεταφέρεσαι από την αντίσταση στην αποδοχή. Σταματάς να παλεύεις με το «τώρα» και συντονίζεσαι με τη λύση. Το εντυπωσιακό είναι ότι πολλές φορές, μόλις απελευθερώσεις αυτή την πίεση και αλλάξεις τη διάθεσή σου, τα πράγματα φτιάχνουν σαν από θαύμα – η θόνη ανάβει, ο δρόμος ανοίγει, η λύση εμφανίζεται από εκεί που δεν το περιμένεις.

Ακόμα όμως κι αν η πραγματικότητα δεν αλλάξει ακαριαία, αυτό που σίγουρα αλλάζει είναι το πώς νιώθεις εσύ. Και ένας άνθρωπος που είναι ήρεμος και έχει θετική περιέργεια, είναι πάντα πιο δυνατός από το πρόβλημά του. Δοκίμασέ το σήμερα σε οτιδήποτε σε ζορίζει. Περί το δυνατό: «Τι θα γινόταν αν όλα πήγαιναν ήδη ρολόι;». Και μετά, πιες μια γουλιά καφέ και άφησε το σύμπαν να σου δείξει τον δρόμο.

**Tip of the Day:** Οι λέξεις μας χτίζουν τον κόσμο μας. Αντί να περιγράφεις το πρόβλημα, άρχισε να περιγράφεις τη λύση σαν να συμβαίνει ήδη. Η ενέργεια που εκπέμπεις είναι ο μαγνήτης για όσα έρχονται!

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

## Η SKAG ενισχύει οργανισμούς με σημαντική κοινωνική αξία



Στο πλαίσιο της στρατηγικής της για την Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη, η SKAG προχώρησε σε δύο στοχευμένες χορηγικές δράσεις, στηρίζοντας το έργο του Make-A-Wish Ελλάδας και του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, με στόχο τη δημιουργία ουσιαστικού κοινωνικού και ανθρωπιστικού αποτυπώματος.

Συγκεκριμένα, στο Τμήμα Νεότητας του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού παραδόθηκαν 600 ντοσιέ με λάστιχο, τα οποία θα διανεμηθούν σε μαθητές όλων των βαθμίδων εκπαίδευσης, στο πλαίσιο δράσεων που προάγουν τον εθελοντισμό. Το Τμήμα Νεότητας υλοποιεί εκπαιδευτικά προγράμματα σε σχολεία σε όλη τη χώρα, ενισχύοντας την ενημέρωση, την ευαισθητοποίηση και την ενεργή συμμετοχή των νέων σε ζητήματα κοινωνικής προσφοράς, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση υπεύθυνων και ενεργών πολιτών.

Παράλληλα, η SKAG υποστήριξε το έργο του Make-A-Wish Ελλάδας με τη διάθεση 40 κλασέρ γραφείου, ενισχύοντας τη λειτουργική οργάνωση των γραφείων του οργανισμού. Η πρωτοβουλία αυτή συμβάλλει στην αποτελεσματικότερη διαχείριση των καθημερινών διαδικασιών και στη βέλτιστη αξιοποίηση των πόρων, ώστε να κατευθύνονται με προτεραιότητα στην εκπλήρωση ευχών παιδιών που αντιμετωπίζουν σοβαρές ασθένειες.

Μέσα από τις συγκεκριμένες δράσεις, η SKAG επιβεβαιώνει τον διαχρονικό κοινωνικό της ρόλο, στηρίζοντας οργανισμούς με αποδεδειγμένο ανθρωπιστικό έργο και επενδύοντας σε πρωτοβουλίες που ενισχύουν τη νέα γενιά και τις ευάλωτες κοινωνικές ομάδες.

## Η KitKat ενώνει τις δυνάμεις της με τη Formula 1 και το διάλειμμα αποκτά νέα ταχύτητα

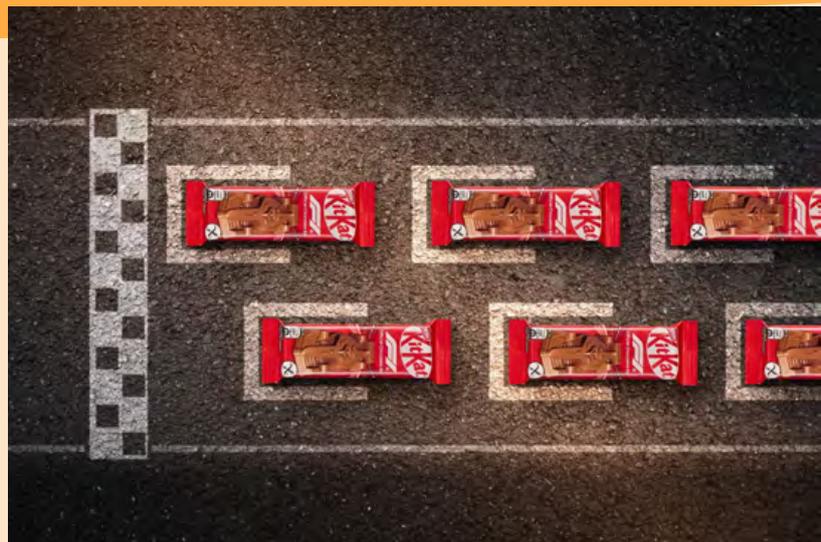
Η εμβληματική KitKat συνεργάζεται με τη Formula 1 σε μια τριετή σύμπραξη που φέρνει την αδρεναλίνη των αγώνων στον κόσμο της σοκολάτας. Το πιο διάσημο «break» μετατρέπεται σε εμπειρία γεμάτη ταχύτητα και δράση, συνδυάζοντας τη γεύση με τον παλμό του μηχανοκίνητου αθλητισμού.

Στο πλαίσιο της συνεργασίας, η KitKat παρουσιάζει μια συλλεκτική σοκολάτα σε σχήμα μονοθέσιου F1 – την πρώτη στο είδος της. Πλούσια σοκολάτα γάλακτος, τραγανά δημητριακά και κομμάτια γκοφρέτας δημιουργούν έναν δυναμικό γευστικό συνδυασμό, που ανεβάζει... στροφές. Η παραγωγή υλοποιείται με την τεχνογνωσία της Nestlé Ελλάς, αναδεικνύοντας την ικανότητα της εταιρείας να καινοτομεί σε μεγάλη κλίμακα.

Όπως δήλωσε ο Τάκης Κουβάτσος, Business Executive Officer Confectionery & Food της Nestlé Ελλάς, η συνεργασία επιβεβαιώνει την παγκόσμια απήχηση της μάρκας και δημιουργεί νέες ευκαιρίες επικοινωνίας και in-store activations, εκμοντερνίζοντας συνολικά την κατηγορία σοκολάτας.

Η ενέργεια κορυφώνεται με μεγάλο οpack διαγωνισμό: έως τις 4 Απριλίου 2026, επιλεγμένες συσκευασίες με ειδική σήμανση δίνουν την ευκαιρία για καθημερινά δώρα, αλλά και για 7 διπλά Grandstand εισιτήρια στο Formula 1 Gran Premio d'Italia 2026 στη Monza.

Το διάλειμμα δεν είναι πια απλώς μια παύση. Είναι εμπειρία υψηλών ταχυτήτων.



# Η ανάγκη να πιστέψουμε στο «όλα θα πάνε καλά»: γιατί η ελπίδα μας οδηγεί στα ταρώ και τον καφέ;



Από την αρχή του χρόνου, ο άνθρωπος είχε μια παράξενη και ακατανίκητη σχέση με το άγνωστο. Από τα μαντεία της αρχαιότητας μέχρι τις σύγχρονες καφετζούδες, τις χαρτορίχτρες και τους αναγνώστες ταρώ, η διαδρομή είναι η ίδια: η αναζήτηση μιας χαραμάδας φωτός στο σκοτάδι της αβεβαιότητας. Αλλά γιατί, ακόμα και στην εποχή της απόλυτης τεχνολογικής κυριαρχίας, νιώθουμε αυτή την ανάγκη να ακούσουμε ότι «όλα θα πάνε καλά» μέσα από ένα φλιτζάνι ή μια τράπουλα;

## Το άγχος του κενού και η ασφάλεια της πρόβλεψης

Ψυχολογικά, ο μεγαλύτερος εχθρός του ανθρώπου δεν είναι το κακό αποτέλεσμα, αλλά η αβεβαιότητα. Το μυαλό μας είναι προγραμματισμένο να αναζητά μοτίβα και εξηγήσεις. Όταν βρισκόμαστε σε ένα σταυροδρόμι –είτε αυτό αφορά τα ερωτικά μας, είτε τα επαγγελματικά μας– το κενό του «δεν ξέρω τι θα συμβεί» μας προκαλεί ένα είδος υπαρξιακού ιλίγγου.

Εδώ έρχονται οι καφετζούδες και τα ταρώ. Δεν προσφέρουν απαραίτητα «αλήθεια» με την επιστημονική έννοια,

αλλά προσφέρουν κάτι πολύ πιο πολύτιμο εκείνη τη στιγμή: δομή. Μια πρόβλεψη, ακόμα και αν είναι ασαφής, δίνει στο μυαλό μας κάτι για να πιαστεί. Μετατρέπει το τρομακτικό «άγνωστο» σε ένα διαχειρίσιμο «σενάριο». Όταν κάποιος μας λέει ότι «θα έρθει ένας δρόμος» ή ότι «το 10 των κυπέλλων δείχνει χαρά», το νευρικό μας σύστημα ηρεμεί. Η ανάγκη μας για έλεγχο ικανοποιείται, έστω και συμβολικά.

## Η δύναμη της επιβεβαίωσης

Ένα μεγάλο μέρος αυτής της επίσκεψης σε «ειδικούς» του είδους βασίζεται σε αυτό που οι ψυχολόγοι ονομάζουν «επιλεκτική αντίληψη». Θέλουμε τόσο πολύ να πιστέψουμε ότι η τύχη μας θα αλλάξει, που το μυαλό μας φιλτράρει όλα τα υπόλοιπα και κρατάει μόνο τις θετικές δηλώσεις.

Αυτή η διαδικασία λειτουργεί σαν ένα είδος «πνευματικής ασπιρίνης». Η καφετζού ή ο αναγνώστης ταρώ λειτουργούν συχνά ως άτυποι ψυχολόγοι. Ακούνε, συμπάσχουν και –το κυριότερο– δίνουν ελπίδα. Σε έναν κόσμο που συχνά είναι σκληρός και κυνικός, η υπόσχεση μιας μελλοντικής ευτυχίας είναι το καύσιμο που χρειαζόμαστε για να βγάλουμε την επόμενη εβδομάδα.



## Η μαγεία των συμβόλων

Τα ταρώ, ειδικότερα, χρησιμοποιούν αρχέτυπα – σύμβολα που υπάρχουν στο συλλογικό ασυνείδητο όλων μας. Ο «Τρελός», ο «Μάγος», οι «Εραστές»... αυτά δεν είναι απλώς κάρτες. Είναι καθρέφτες της δικής μας ζωής. Συχνά, πηγαίνοντας σε μια χαρτορίχτρα, δεν ψάχνουμε να μάθουμε το μέλλον, αλλά ψάχνουμε έναν τρόπο να μιλήσουμε για το παρόν μας. Τα σύμβολα μας επιτρέπουν να δούμε τα προβλήματά μας από μια άλλη οπτική γωνία, πιο «μαγική» και λιγότερο επώδυνη.

## Λέμε «Ναι» στην ελπίδα, αλλά με επίγνωση

Είναι κακό να καταφεύγουμε σε αυτές τις μεθόδους; Αν με ρωτάς θα σου πω όχι, αρκεί να γίνεται με μέτρο και επίγνωση. Αν η επίσκεψη στην καφετζού σου δίνει το κουράγιο να χαμογελάσεις και να νιώσεις ότι «το έχεις», τότε έχει επιτελέσει τον σκοπό της. Το πρόβλημα ξεκινά όταν εκχωρούμε τη δύναμή μας στο φλιτζάνι και σταματάμε να παίρνουμε αποφάσεις οι ίδιοι.



Η αλήθεια είναι ότι το μέλλον δεν είναι γραμμένο σε κανένα κατακάθι καφέ. Το μέλλον γράφεται από τις επιλογές μας, την ενέργειά μας και τον τρόπο που αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις. Όμως, η ανάγκη μας να πιστέψουμε στο καλό είναι η ίδια η κινητήριος δύναμη της εξέλιξης. Χωρίς αυτή την (ίσως και λίγο αυταπάτη) ότι όλα θα πάνε καλά, ο άνθρωπος δεν θα είχε χτίσει πόλεις, δεν θα είχε ταξιδέψει στα άστρα και δεν θα είχε τολμήσει να ερωτευτεί ξανά μετά από μια απογοήτευση.

Με λίγα λόγια... είτε πιστεύεις στα ζώδια και τα ταρώ, είτε είσαι ο πιο ορθολογιστής άνθρωπος του κόσμου, η ανάγκη για ελπίδα είναι κοινή. Είναι η γέφυρα που μας περνάει από το σήμερα στο αύριο. Αν λοιπόν ένα «τυχερό χαρτί» ή ένα «ανοιχτό φλιτζάνι» σε βοηθάει να δεις το ποτήρι μισογεμάτο, τότε απόλαυσέ το ως μια ιεροτελεστία αυτοφροντίδας.

**Αλλά θυμήσου:** Η μεγαλύτερη «μαντεία» είναι η πίστη στον εαυτό σου. Όταν λες «ναι» στις δυνατότητές σου, τότε το σύμπαν δεν έχει άλλη επιλογή από το να συμφωνήσει μαζί σου.



Με επένδυση **1,4 εκατ. ευρώ**, η Lidl Ελλάς **αναβαθμίζει** το κατάστημα στον **Νέο Κόσμο**



## Lidl Ελλάς επενδύει 1,4 εκατ. ευρώ για την αναβάθμιση του καταστήματος στον Νέο Κόσμο

Με επένδυση ύψους 1,4 εκατ. ευρώ, η Lidl Ελλάς ολοκλήρωσε τον εκσυγχρονισμό και την επέκταση του καταστήματός της στον Νέο Κόσμο Αττικής, επί της οδού Φρειδερίκου Σμιθ 37, επαναφέροντάς το πλήρως ανανεωμένο στο καταναλωτικό κοινό.

Η ανακαίνιση εντάσσεται στο στρατηγικό πλάνο αναβάθμισης του δικτύου της εταιρείας και αφορά έναν σύγχρονο χώρο πώλησης συνολικής επιφάνειας 1.245 τ.μ., σχεδιασμένο με βάση τα πιο πρόσφατα πρότυπα λειτουργικότητας και εργονομίας. Η νέα διάταξη, η βελτιωμένη αισθητική και οι αναβαθμισμένες υποδομές ενισχύουν σημαντικά την εμπειρία αγορών.

Στα βασικά χαρακτηριστικά του καταστήματος περιλαμβάνονται 49 θέσεις στάθμευσης για εύκολη πρόσβαση, 3 παραδοσιακά ταμεία και 6 self-checkout για ταχύτερες συναλλαγές, καθώς και ένας φορτιστής ηλεκτρικών οχημάτων με δύο θέσεις φόρτισης, ενισχύοντας τη βιώσιμη μετακίνηση.

Στο πλαίσιο της ανακαίνισης δημιουργήθηκε και νέος, σύγχρονος χώρος Bake Off, με διευρυμένη ποικιλία φρέσκων προϊόντων αρτοποιαλείου, ενώ αναβαθμίστηκαν ο φωτισμός, η εργονομία και οι λειτουργικές λύσεις του καταστήματος.

Με τη συγκεκριμένη επένδυση, η Lidl Ελλάς επιβεβαιώνει τη δέσμευσή της για συνεχή βελτίωση των υποδομών της, προσφέροντας αναβαθμισμένη εξυπηρέτηση, άνεση και προστιθέμενη αξία στους καταναλωτές της Αθήνας.

## Η Foundever καλεί νέους και νέες στην 4η Open Career Day



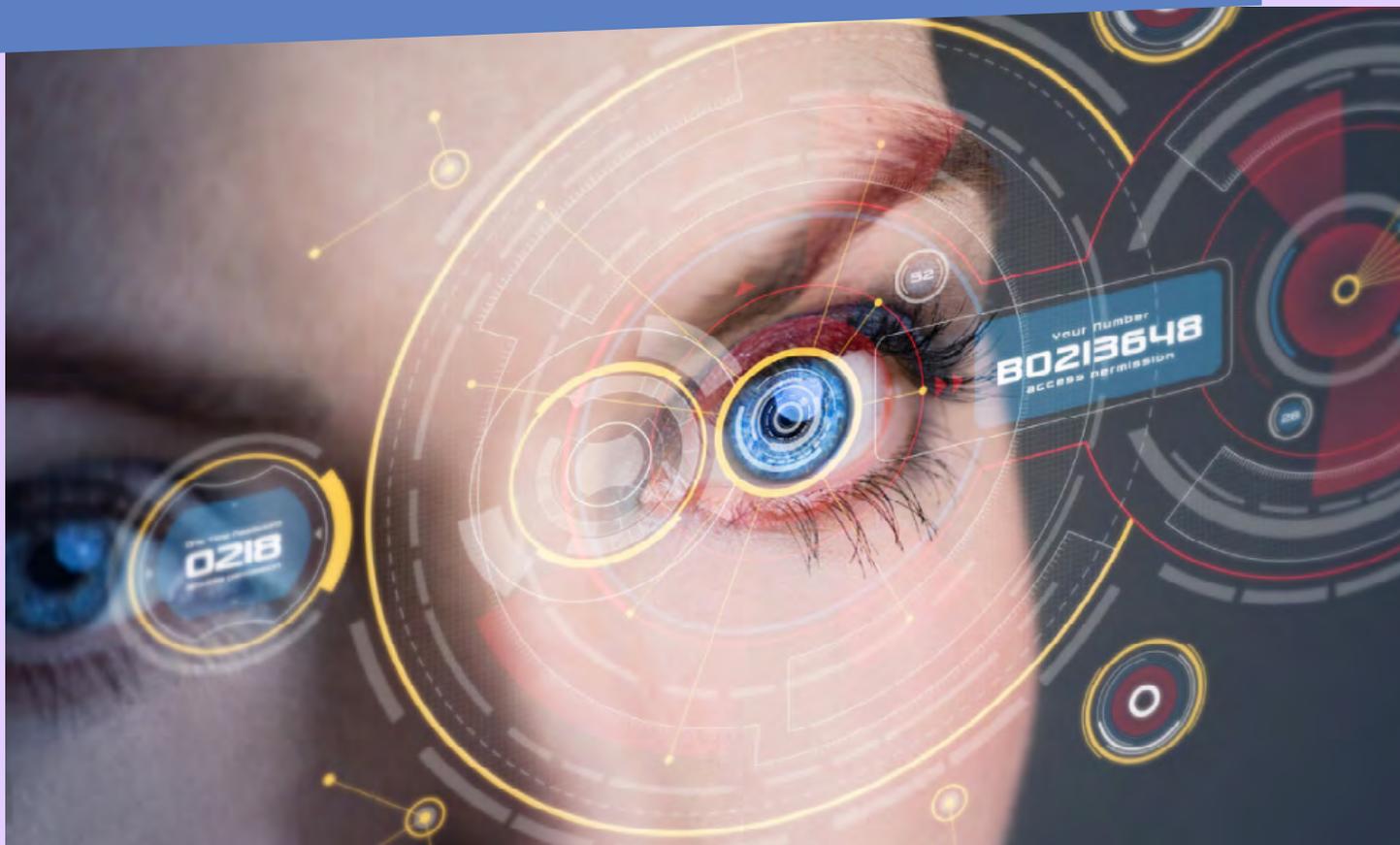
Η Foundever, παγκόσμιος ηγέτης στον κλάδο της Εξυπηρέτησης Πελατών (CX), διοργανώνει για τέταρτη φορά την Open Career Day, προσκαλώντας νέους και νέες που αναζητούν το επόμενο επαγγελματικό τους βήμα.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 7 Μαρτίου, από τις 11:00 έως τις 16:00, στα γραφεία της εταιρείας στο κέντρο της Αθήνας (3ης Σεπτεμβρίου 74-78 @ Ιουλιανού 33-35). Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά το Athens Hub μέσα από ξεναγήσεις, να ενημερωθούν για τις διαθέσιμες θέσεις εργασίας και να συμμετάσχουν σε σύντομες συνεντεύξεις και διαδραστικές παρουσιάσεις.

Στην Ελλάδα, η Foundever απασχολεί περισσότερους από 1.500 εργαζομένους και αναζητά πολύγλωσσους υποψηφίους που μιλούν Γερμανικά, Ολλανδικά, Σουηδικά, Νορβηγικά, Δανικά, Φινλανδικά, Γαλλικά, Αγγλικά και Ισπανικά για ρόλους σε Customer Service, Technical Support, Sales, καθώς και σε θέσεις Trainers και Team Managers. Δεν απαιτείται προηγούμενη εμπειρία, καθώς η εταιρεία επενδύει συστηματικά στην εκπαίδευση και ανάπτυξη των ανθρώπων της.

Με διακρίσεις όπως Great Place to Work και Best Workplace™ for Women Hellas 2025, η Foundever επιβεβαιώνει τη δέσμευσή της για ένα σύγχρονο και υποστηρικτικό εργασιακό περιβάλλον.

# Το τέλος του smartphone; Τι είναι τα smart lenses;



Για περισσότερα από δεκαπέντε χρόνια, το smartphone υπήρξε η προέκταση του χεριού μας. Μας χάρισε τον κόσμο στην παλάμη μας, αλλά ταυτόχρονα μας ανάγκασε να κοιτάμε συνεχώς προς τα κάτω, χάνοντας συχνά τη μαγεία της στιγμής που εκτυλισσόταν μπροστά μας. Η παρουσίαση των πρώτων εμπορικά διαθέσιμων «έξυπνων» φακών επαφής (Smart Lenses) σηματοδοτεί την αρχή του τέλους για τις συσκευές που ξέραμε.

## Η τεχνολογία που «φοράμε» στα μάτια

Οι έξυπνοι φακοί επαφής δεν είναι πια σενάριο ταινίας του James Bond. Πρόκειται για μικροσκοπικά θαύματα της μηχανικής που ενσωματώνουν οθόνες micro-LED, αισθητήρες κίνησης και δυνατότητα σύνδεσης 6G. Η πληροφορία προβάλλεται απευθείας στον αμφιβληστροειδή του χρήστη, δημιουργώντας μια εμπειρία Επαυξημένης Πραγματικότητας (Augmented Reality) που μοιάζει εντελώς φυσική.

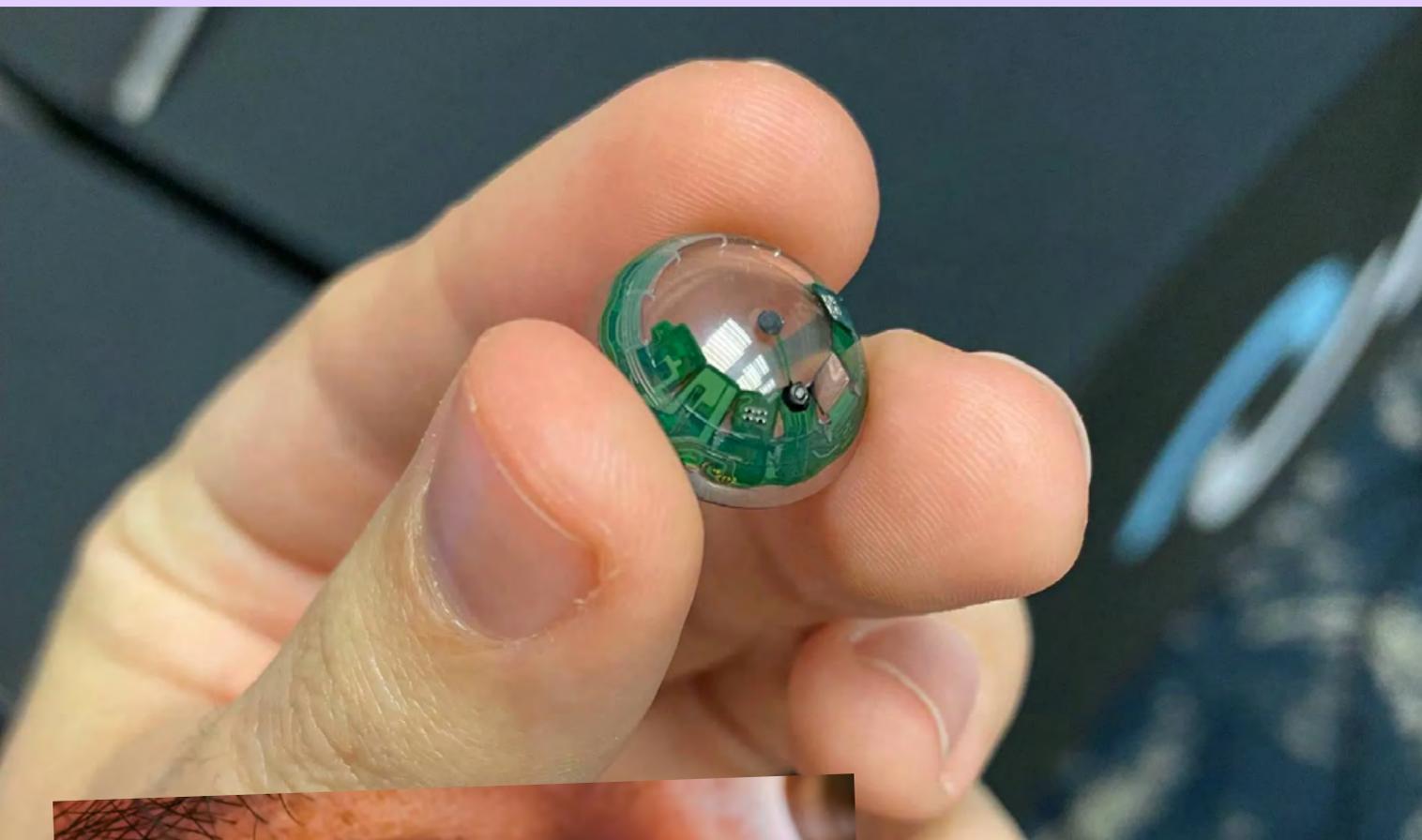
Φανταστείτε να περπατάτε στους δρόμους της Αθήνας ή του Τόκιο και οι οδηγίες πλοήγησης να εμφανίζονται σαν φωτεινά βέλη πάνω στο οδόστρωμα, χωρίς να χρειάζεται να κρατάτε καμία συσκευή. Φανταστείτε να μιλάτε με έναν συνεργάτη σας από το εξωτερικό και να βλέπετε σε

πραγματικό χρόνο τη μετάφραση των λεγομένων του σαν υπότιτλους στον αέρα. Αυτό δεν είναι απλώς τεχνολογία· είναι η κατάργηση των φραγμών στην επικοινωνία.

## Γιατί οι αναλυτές προβλέπουν το τέλος του smartphone

Η πρόβλεψη ότι σε 5 χρόνια τα κινητά τηλέφωνα θα αποτελούν μουσειακό είδος βασίζεται σε μια απλή αλήθεια: την ανάγκη για απρόσκοπτη διάδραση. Το smartphone, όσο εξελιγμένο κι αν είναι, παραμένει ένα «εμπόδιο». Απαιτεί τη χρήση των χεριών μας, την προσοχή των ματιών μας μακριά από το περιβάλλον και τη διαρκή ενασχόληση με μια οθόνη που μας απομονώνει.

Οι Smart Lenses υπόσχονται να μας επιστρέψουν την ελευθερία μας. Με τη βοήθεια της φωνητικής εντολής και της παρακολούθησης της κίνησης των ματιών (eye-tracking), η διάδραση γίνεται αόρατη. Μπορούμε να τραβήξουμε μια φωτογραφία απλώς ανοιγοκλείνοντας τα μάτια μας με έναν συγκεκριμένο τρόπο ή να απαντήσουμε σε ένα μήνυμα σκεπτόμενοι τις λέξεις (μέσω νευρωνικών συνδέσεων που ήδη δοκιμάζονται).



## Η κοινωνική διάσταση: Επιστροφή στο «μαζί»;

Η μετάβαση από το smartphone στους έξυπνους φακούς έχει μια βαθιά κοινωνική πτυχή. Πόσες φορές έχουμε βρεθεί σε ένα τραπέζι όπου όλοι κοιτάζουν μια οθόνη; Με τους Smart Lenses, η ψηφιακή πληροφορία είναι εκεί, αλλά το βλέμμα παραμένει στον συνομιλητή.

Είναι η ευκαιρία μας να επανασυνδεθούμε με τον πραγματικό κόσμο, έχοντας την τεχνολογία ως βοηθό και όχι ως δυνάστη. Είναι η δυνατότητα να απολαμβάνουμε ένα ηλιοβασίλεμα ή το παιχνίδι του παιδιού μας, έχοντας ταυτόχρονα πρόσβαση σε ό,τι χρειαζόμαστε, χωρίς να μεσολαβεί μια ψυχρή γυάλινη οθόνη ανάμεσα σε εμάς και τη ζωή.

## Οι προκλήσεις και το αύριο

Φυσικά, όπως κάθε μεγάλη αλλαγή, έτσι και αυτή φέρνει ερωτήματα. Η προστασία της ιδιωτικότητας και η ασφάλεια των δεδομένων μας είναι τα μεγάλα στοιχεία της επόμενης πενταετίας.

Ωστόσο, η πορεία έχει ήδη χαραχθεί. Η τεχνολογία γίνεται πλέον ένα με το σώμα μας, προσφέροντας δυνατότητες που θα βελτιώσουν την ποιότητα ζωής μας, την εργασία μας και τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε την πραγματικότητα.

Το 2026 είναι η χρονιά που επιλέγουμε να αφήσουμε το «παλιό» στην άκρη και να αγκαλιάσουμε το μέλλον με θάρρος. Το smartphone μας υπηρέτησε πιστά, αλλά ήρθε η ώρα να δούμε τον κόσμο με άλλα μάτια - κυριολεκτικά.

**Tip of the Day:** Η τεχνολογία είναι το εργαλείο, αλλά η προσοχή μας είναι το πολυτιμότερο αγαθό μας. Είτε με smartphone είτε με smart lenses, μάθε να επιλέγεις πότε θα είσαι «συνδεδεμένος» και πότε θα απολαμβάνεις την ομορφιά της ακατέργαστης στιγμής. Η ισορροπία είναι το κλειδί για την ευτυχία στην ψηφιακή εποχή.

# FutuReady 2026: Η Παπαστράτος ενδυναμώνει τη Γενιά Z για το μέλλον της εργασίας στην εποχή της Τεχνητής Νοημοσύνης

Για τρίτη χρονιά, η Παπαστράτος διοργανώνει το "FutuReady", μια πρωτοποριακή πρωτοβουλία που στοχεύει στην προετοιμασία της Gen Z για το μέλλον της εργασίας στην εποχή της τεχνητής νοημοσύνης. Η διοργάνωση θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 7 Μαρτίου 2026 στο Gazarte, στον Κεραμεικό, απευθυνόμενη σε φοιτητές και νέους αποφοίτους 18-27 ετών.

Με αφορμή τα 95 χρόνια παρουσίας της στην Ελλάδα, η Παπαστράτος ενισχύει τη δέσμευσή της για ουσιαστικό κοινωνικό αποτύπωμα, γεφυρώνοντας το χάσμα ανάμεσα στην εκπαίδευση και την αγορά εργασίας. Στο επίκεντρο της φετινής διοργάνωσης βρίσκεται η τεχνητή νοημοσύνη ως εργαλείο επαγγελματικής εξέλιξης και ενδυνάμωσης.

Μέσα από εμπνευσμένες ομιλίες, διαδραστικά workshops και βιωματικές εμπειρίες, οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν πώς η τεχνολογία συνδυάζεται με κρίσιμες ανθρώπινες δεξιότητες, όπως η κριτική σκέψη και η συνεργασία. Όπως επισημαίνει η Μαρία Πατακιούτη, Γενική Διευθύντρια Ανθρώπων και Κουλτούρας της Παπαστράτος και Νοτιοανατολικής Ευρώπης της Philip Morris International, σε έναν κόσμο που αλλάζει με ταχύτητα, οι ανθρώπινες δεξιότητες αποκτούν ακόμη μεγαλύτερη αξία.

Το FutuReady εξελίσσεται σε δυναμική πλατφόρμα διαλόγου και ανάπτυξης για τη νέα γενιά, επιβεβαιώνοντας τον ρόλο της Παπαστράτος ως εργοδότη επιλογής. Δηλώσεις συμμετοχής στο [futureready.gr](https://futureready.gr) έως 4/3.



## Travel News

# Η Booking.com επίσημος ταξιδιωτικός συνεργάτης της Route 66 για την επέτειο των 100 χρόνων



Η Booking.com ανακηρύχθηκε Επίσημος Ταξιδιωτικός Συνεργάτης της Route 66 με αφορμή τη συμπλήρωση 100 χρόνων από τη δημιουργία της, διευκολύνοντας τους ταξιδιώτες που θέλουν να ζήσουν το απόλυτο αμερικανικό road trip.

Σύμφωνα με τις Travel Predictions 2026 της Booking.com, το 79% των ταξιδιωτών αναζητά αυθόρμητα και ευέλικτα road trips, ενώ το 77% επιθυμεί να γνωρίσει νέους ανθρώπους μέσα από το ταξίδι. Με μήκος 2.448 μιλίων, από το Σικάγο έως τη Σάντα Μόνικα, η ιστορική «Mother Road» διασχίζει οκτώ πολιτείες και πόλεις-σταθμούς όπως η Tulsa, το Amarillo και το Albuquerque, προσφέροντας αυθεντικές εμπειρίες.

Η Booking.com διαθέτει χιλιάδες επιλογές διαμονής κατά μήκος της διαδρομής - από νοσταλγικά μοτέλ μέχρι boutique ξενοδοχεία - καθώς και δυνατότητες ενοικίασης αυτοκινήτου, ευέλικτες κρατήσεις και δωρεάν ακυρώσεις σε πολλά καταλύματα. Μέσα από μία μόνο πλατφόρμα, οι

ταξιδιώτες μπορούν να οργανώσουν ολόκληρο το ταξίδι τους, από τη διαμονή μέχρι τις δραστηριότητες.

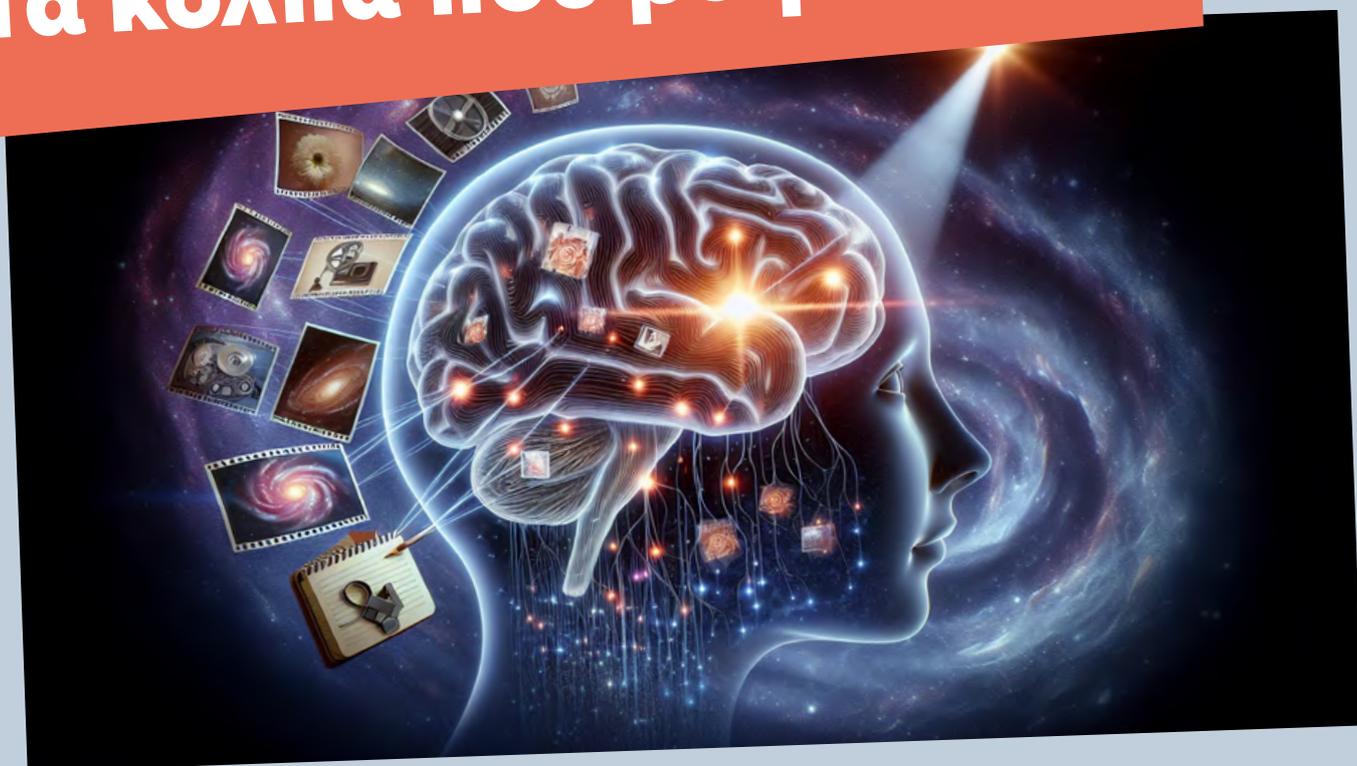
Ο Ben Harrell, Managing Director U.S., δήλωσε ότι η επέτειος αποτελεί μοναδική ευκαιρία επανανακάλυψης της Route 66, στηρίζοντας παράλληλα τις τοπικές κοινότητες και μικρές επιχειρήσεις.

Οι εορτασμοί περιλαμβάνουν φεστιβάλ, εκθέσεις κλασικών αυτοκινήτων και πολιτιστικές δράσεις καθ' όλη τη διάρκεια του 2026, μετατρέποντας τη Route 66 σε μια εμπειρία γεμάτη ιστορία, ελευθερία και εξερεύνηση.



**Ελένη Κομνηνού,**  
*Clinical Assistant Professor of University of Nicosia.*  
Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη  
Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,  
Δευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων  
Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,  
Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών  
Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ

# Μνήμη: Υπάρχει τρόπος να μην ξεχνάμε τίποτα; Τα κόλπα που βοηθούν



Η μνήμη είναι η ικανότητα του εγκεφάλου να επεξεργάζεται, να αποθηκεύει και να ανακαλεί πληροφορίες, χωριζόμενη κυρίως σε αισθητηριακή, βραχυπρόθεσμη και μακροπρόθεσμη. Σχηματίζεται κυρίως στον ιππόκαμπο και συνδέεται με πολλές περιοχές του εγκεφάλου.

## Βασικές πτυχές της μνήμης

**Λειτουργία:** Η διαδικασία κωδικοποίησης, αποθήκευσης και ανάκλησης πληροφοριών.

### Τύποι

**Αισθητηριακή:** Διαρκεί ελάχιστα δευτερόλεπτα (π.χ. ήχοι, εικόνες).

**Βραχυπρόθεσμη:** Κρατάει πληροφορίες για μικρό χρονικό διάστημα.

**Μακροπρόθεσμη:** Αποθηκεύει πληροφορίες για μεγάλες περιόδους.

**Παθήσεις:** Διάφορες καταστάσεις μπορούν να επηρεάσουν τη λειτουργία της, συμπεριλαμβανομένης της άνοιας.

Δεν υπάρχει τρόπος να μην ξεχνάμε τίποτα, καθώς η λήθη είναι φυσιολογική λειτουργία του εγκεφάλου, αλλά μπορούμε να μειώσουμε δραστικά τα κενά μνήμης.

Σύμφωνα με ειδικούς, η λήθη συχνά οφείλεται σε έλλειψη προσοχής και όχι σε αδύναμη μνήμη, οπότε λύσεις όπως οργάνωση, εστίαση και τεχνικές μνημονικού βοηθούν.

## Πρακτικοί τρόποι για να μην ξεχνάτε (μέθοδοι που βοηθούν)

**Εστιασμένη Προσοχή:** Όταν αφήνετε κάπου ένα αντικείμενο (κλειδιά, κινητό), πείτε το δυνατά στον εαυτό σας ("αφήνω τα κλειδιά στο τραπέζι"). Αυτό «αναγκάζει» τον εγκέφαλο να καταγράψει την πληροφορία.

**Συνήθειες και Ρουτίνα:** Καθιερώστε σταθερές θέσεις για τα αντικείμενα καθημερινής χρήσης.

**Σημειώσεις/Λίστες:** Χρησιμοποιήστε ημερολόγιο ή εφαρμογές στο κινητό για να ελευθερώσετε τη «μνήμη εργασίας» του εγκεφάλου από λεπτομέρειες.



ακουστικές περιοχές) από την σιωπηλή ανάγνωση.

**Χρησιμοποιήστε και τις πέντε**

**αισθήσεις:** Εάν μελετάτε, χρησιμοποιήστε μοντέλα που μπορείτε να αγγίξετε ή να πείτε ονόματα δυνατά για να εμπλέξετε περισσότερο τον εγκέφαλό σας.

**Αλλαγή της ρουτίνας:** Για να θυμηθείτε κάτι κρίσιμο, αλλάξτε τη ρουτίνα σας. Εάν συνήθως κρατάτε τα κλειδιά σας στη δεξιά σας τσέπη, μετακινήστε τα προς τα αριστερά - η ασυνήθιστη αίσθηση λειτουργεί ως υπενθύμιση.

**Αλλαγές στον τρόπο ζωής για την υγεία του εγκεφάλου**

**Οπτικοποίηση:** Συσχετίστε πληροφορίες με εικόνες ή ιστορίες (π.χ. συνδέστε ένα όνομα με ένα χαρακτηριστικό).

**Υγιεινός Τρόπος Ζωής:** Ο επαρκής ύπνος, η σωστή διατροφή, η άσκηση και η κατανάλωση νερού βελτιώνουν τη συγκέντρωση και μειώνουν το στρες, που είναι βασικοί παράγοντες της «πνευματικής ομίχλης».

**Τι να αποφεύγετε**

**Πολυδιεργασία (Multitasking):** Ο εγκέφαλος δεν μπορεί να εστιάσει σωστά σε πολλά πράγματα ταυτόχρονα, οδηγώντας σε «ξεχασμένες» πληροφορίες.

Ακολουθούν αποδεδειγμένα κόλπα που βοηθούν να μην ξεχνάτε τίποτα:

**Τεχνικές ενεργητικής μνήμης**

Το «Παλάτι της Μνήμης» (Μέθοδος των Τοποθεσιών): Οραματισμός ενός οικείου μέρους, όπως το σπίτι, και «τοποθετήστε» νοερά αντικείμενα που πρέπει να θυμάστε σε συγκεκριμένα δωμάτια.

**Ενεργητική Ανάκληση (Αυτοέλεγχος):** Αντί να ξαναδιαβάζετε, κάντε συχνά τεστ στον εαυτό σας. Το να αναγκάζετε τον εγκέφαλό σας να ανακτά πληροφορίες ενισχύει τις νευρικές οδούς, κάνοντας τη μνήμη να κολλάει.

**Επανάληψη σε Διάστημα:** επανεξέταση των πληροφοριών σε αυξανόμενα χρονικά διαστήματα (π.χ., μετά από 1 ημέρα, 3 ημέρες, 1 εβδομάδα) για να τις κλειδώσετε στη μακροπρόθεσμη μνήμη.

**Φυσικά και αισθητηριακά βοηθήματα**

**Γραφή με το χέρι:** Η φυσική γραφή εμπλέκει τον εγκέφαλο πιο βαθιά από την πληκτρολόγηση, βοηθώντας στην κωδικοποίηση πληροφοριών.

**Πείτε το δυνατά:** Η ομιλία δυνατά ενεργοποιεί περισσότερες νευρωνικές συνδέσεις (κινητικές και

**Δώστε προτεραιότητα στον ύπνο:** Ο εγκέφαλος ενοποιεί τις αναμνήσεις κατά τη διάρκεια του βαθύ ύπνου, ειδικά αν ανασκοπείτε πληροφορίες λίγο πριν πάτε για ύπνο.

**Άσκηση καθημερινά:** Η καρδιαγγειακή άσκηση αυξάνει τη ροή του αίματος στον εγκέφαλο και βοηθά στη δημιουργία νέων νευρώνων στον ιππόκαμπο.

**Διαχείριση του στρες:** Το χρόνιο στρες βλάπτει τον ιππόκαμπο. Ο διαλογισμός και η γιόγκα βοηθούν στη βελτίωση της εστίασης και της μνήμης.

**Διατροφή που ενισχύει τον εγκέφαλο:** Καταναλώστε τροφές πλούσιες σε αντιοξειδωτικά, όπως μούρα, καρύδια και σκούρα φυλλώδη λαχανικά.

**Τακτικές οργάνωσης**

**Ο κανόνας του ίδιου μέρους:** Κρατήστε τα απαραίτητα αντικείμενα όπως τα κλειδιά, το πορτοφόλι και τα γυαλιά στην ίδια ακριβώς θέση κάθε μέρα.

**Μειώστε την ψηφιακή ακαταστασία:** Βασιστείτε λιγότερο στο GPS και περισσότερο στην αίσθηση προσανατολισμού σας για να διατηρήσετε την χωρική σας μνήμη αιχμηρή.

**Συγκεντρωθείτε:** Χρειάζονται περίπου 8 δευτερόλεπτα εστιασμένης προσοχής για να μετακινήσετε κάτι από τη βραχυπρόθεσμη στη μακροπρόθεσμη μνήμη. Αποφύγετε την πολυδιεργασία σε κρίσιμες στιγμές.

Συνδυάζοντας αυτές τις τεχνικές - συγκεκριμένα, κάνοντας τις πληροφορίες ουσιαστικές, χρησιμοποιώντας οπτικοποίηση και τακτικό έλεγχο του εαυτού σας - μπορείτε να μειώσετε σημαντικά την λήθη.

**Συμπερασματικά**

Η καλύτερη μνήμη επιτυγχάνεται με το να δίνουμε συνειδητή προσοχή τη στιγμή που συμβαίνει κάτι, αντί να βασιζόμαστε στην αυτόματη καταγραφή του εγκεφάλου.



## Emily in Paris x On Aura Tout Vu

Ο οίκος On Aura Tout Vu, υπό τη δημιουργική διεύθυνση των Livia Stoianova και Yassen Samouilov, υπογράφει μια ξεχωριστή συνεργασία με τη δημοφιλή σειρά του Netflix, Emily in Paris, που δημιούργησε ο Darren Star.

Για τη νέα σεζόν, οι σχεδιαστές συνεργάστηκαν στενά με την εμβληματική ενδυματολόγο της σειράς, Marylin Fitoussi, δημιουργώντας couture κομμάτια ειδικά για την Ashley Park (Mindy Chen) και τον παρτενέρ της σε μια έντονη σκηνή χορού.

Δύο αποκλειστικές δημιουργίες, κατασκευασμένες στα παριζιάνικα ateliers του οίκου, ξεχωρίζουν για τα custom prints, τα χειροποίητα κεντήματα, τις λεπτομέρειες από κρύσταλλα και μπλε κρόσσια, αλλά και την άψογη εφαρμογή που εξασφαλίζει ελευθερία κίνησης μπροστά στην κάμερα.

Παράλληλα, επιλέχθηκαν ακόμη δύο couture εμφανίσεις της Ashley Park: ένα εντυπωσιακό φόρεμα με flame prints από τη συλλογή «High Light Fire» και ένα κρυστάλλινο orange bodysuit από τη συλλογή «Out Of This World». Σε άλλη σκηνή, ο Samuel Arnold (Julien) εμφανίζεται με θεαματικό mikado παλτό διακοσμημένο με γιγαντιαίες πέρλες και χρυσά κρύσταλλα, αποτυπώνοντας το signature DNA του οίκου.

Η συνεργασία αποτυπώνεται και στο επίσημο βιβλίο Emily in Paris: The Fashion Guide των εκδόσεων Assouline, επιβεβαιώνοντας τη δυναμική σύμπραξη της παριζιάνικης couture με τη διεθνή τηλεοπτική σκηνή.

Το καλύτερα φυλαγμένο μυστικό της UGG: Αποκτήστε την αποκλειστική συλλογή που δεν θα βρείτε πουθενά αλλού!



Η UGG® αποκαλύπτει σήμερα έναν κρυμμένο θησαυρό για τους πραγματικούς λάτρεις του brand και του στυλ. Υπάρχουν κάποια εμβληματικά σχέδια που δεν προορίζονται για όλους, αλλά μόνο για εκείνους που αναζητούν το μοναδικό και το αυθεντικό.

Αυτή η αποκλειστική σειρά (exclusive edit) περιλαμβάνει κομμάτια που έχουν ήδη αποκτήσει "quiet cult" φήμη και είναι έτοιμα να γίνουν τα νέα αγαπημένα της γκαρνταρόμπας σας.

Το απόλυτο highlight της συλλογής είναι το Quill Ballet Trainer. Πρόκειται για ένα μοναδικό icon που συνδυάζει την κομψότητα της μπαλαρίνας με την άνεση και τον δυναμισμό ενός trainer, δημιουργώντας ένα υβριδικό στυλ που ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις της σύγχρονης καθημερινότητας.

Το μυστικό; Το Quill Ballet Trainer δεν θα το βρείτε σε κανένα φυσικό κατάστημα ή άλλο σημείο πώλησης, παρά μόνο αποκλειστικά στο UGG.com.

Αυτή η μοναδικότητα καθιστά το Quill Ballet Trainer ένα συλλεκτικό κομμάτι, προορισμένο για όσους θέλουν να ξεχωρίζουν με λεπτότητα και άποψη. Είναι η επιτομή της «ήσυχης πολυτέλειας», προσφέροντας την ασύγκριτη ποιότητα της UGG σε ένα σχέδιο που ξεφεύγει από τα συνηθισμένα.

## Χειμώνας χωρίς συμβιβασμούς: Η τεχνητή νοημοσύνη της LG στα ρούχα σου



Η LG Electronics παρουσιάζει το νέο στεγνωτήριο LG AI DUAL Inverter με AI Dry™, σχεδιασμένο για γρήγορο και έξυπνο στέγνωμα, ιδανικό για τους απαιτητικούς χειμερινούς μήνες.

Στον πυρήνα της συσκευής βρίσκεται η τεχνολογία AI Dry™, η οποία αναγνωρίζει τον τύπο υφάσματος και το μέγεθος φορτίου, προσαρμόζοντας αυτόματα τον κύκλο στεγνώματος. Με την υποστήριξη του Dual Inverter Heat Pump™, εξασφαλίζεται αποτελεσματικό στέγνωμα σε χαμηλές θερμοκρασίες, προστατεύοντας τα ρούχα από συρρίκνωση και φθορά, ενώ παράλληλα μειώνεται η κατανάλωση ενέργειας.

Με τη λειτουργία TurboDry, τα ρούχα στεγνώνουν σε μόλις 81 λεπτά, χωρίς συμβιβασμούς στην ποιότητα. Επιπλέον, το πρόγραμμα Allergy Care συμβάλλει στη μείωση αλλεργιογόνων, προσφέροντας αίσθηση καθαριότητας και φρεσκάδας.

Η εμπειρία γίνεται ακόμη πιο εύκολη με το Smart Pairing™, που προτείνει τον κατάλληλο κύκλο μετά το πλύσιμο, και τη συνδεσιμότητα μέσω της εφαρμογής LG ThinQ™, επιτρέποντας απομακρυσμένο έλεγχο και λήψη νέων προγραμμάτων.

Με μίνιμαλ σχεδιασμό, ενισχυμένη γυάλινη πόρτα και τύμπανο από ανοξείδωτο ατσάλι, το νέο LG AI DUAL Inverter συνδυάζει τεχνολογία, αισθητική και αξιοπιστία, προσφέροντας 2 χρόνια εγγύηση και 10 χρόνια στο μοτέρ και στον συμπιεστή.

## Τα Clogs επιστρέφουν: Η απόλυτη τάση για την άνοιξη είναι εδώ!

Μπορεί ο ήλιος να μην έχει κάνει ακόμη την πλήρη εμφάνισή του, όμως η μόδα προηγείται και μας καλεί να σχεδιάσουμε από τώρα τις πρώτες ανοιξιάτικες εμφανίσεις μας. Τα clogs επιστρέφουν δυναμικά στο προσκήνιο, αναδεικνυόμενα ως το απόλυτο σύμβολο της μεταβατικής περιόδου. Ελαφριά, άνετα και διαχρονικά, αποτελούν το "lightweight icon" που θα κυριαρχήσει στους δρόμους της πόλης και στις αποδράσεις του Σαββατοκύριακου.

Η νέα συλλογή παρουσιάζει το Goldenstar Meadow Accent Clog, ένα απαραίτητο «2 σε 1» αξεσουάρ, σχεδιασμένο ειδικά για να φέρει την άνοιξη στα βήματά σας. Συνδυάζοντας την πρακτικότητα με την υψηλή αισθητική, το νέο αυτό σχέδιο προσφέρει την ευελιξία που αναζητά κάθε σύγχρονη γυναίκα, επιτρέποντας μοναδικούς συνδυασμούς με αέρινα υφάσματα, denim αλλά και office looks.

Είναι η στιγμή να αφήσετε πίσω τα βαριά χειμερινά υποδήματα και να καλωσορίσετε τη νέα εποχή με στυλ και αυτοπεποίθηση. Η άνεση συναντά την κομψότητα σε ένα σχέδιο που υπόσχεται να γίνει ο πρωταγωνιστής της γκαρνταρόμπας σας.

Ήρθε η ώρα να υποδεχτείτε τη δική σας «clog era». Μην περιμένετε την άνοδο της θερμοκρασίας για να ανανεωθείτε. Κάντε το τώρα, επιλέγοντας την άνεση που προσφέρει το Goldenstar Meadow Accent Clog και προετοιμαστείτε για τις πιο φωτεινές ημέρες που έρχονται.



## Red Bull Kart Fight: Πάρε μέρος στο απόλυτο karting challenge και κέρδισε οδήγηση με F4 στην Αυστρία

Η ταχύτητα αποκτά νέα διάσταση με το Red Bull Kart Fight, το adrenaline-packed challenge που υπόσχεται να ανεβάσει τους παλμούς. Από τις 18 Φεβρουαρίου έως τις 19 Απριλίου 2026, η εντυπωσιακή Circuit27 στο Λάκκωμα Χαλκιδικής – μόλις 20 λεπτά από το αεροδρόμιο Θεσσαλονίκης – μετατρέπεται στο απόλυτο playground για τους λάτρεις της ταχύτητας. Platinum sponsor της διοργάνωσης είναι η Alumil.

Ο στόχος είναι ξεκάθαρος: να καταφέρεις να μπεις στην κατάταξη των 30 πιο γρήγορων οδηγών, να περάσεις στον μεγάλο τελικό και να διεκδικήσεις το έπαθλο που κάθε petrol-head ονειρεύεται. Ο νικητής θα ταξιδέψει στο εμβληματικό Red Bull Ring στην Αυστρία για να οδηγήσει μονοθέσιο Formula 4 – μια εμπειρία που φέρνει τον κόσμο των επαγγελματικών αγώνων ένα βήμα πιο κοντά.

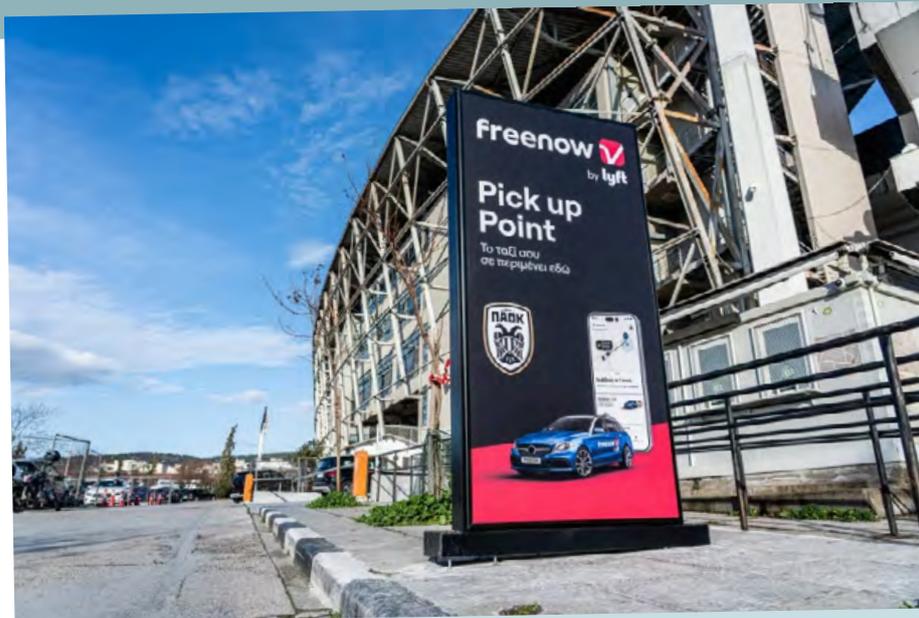
Το Red Bull Kart Fight δεν είναι απλώς ένας αγώνας ταχύτητας. Είναι μια δοκιμασία συγκέντρωσης, αντοχής και αποφασιστικότητας. Κάθε γύρος μετράει. Κάθε δευτερόλεπτο κάνει τη διαφορά.

Εσύ, πόσο γρήγορος είσαι;

Δες [εδώ](#) το Video.



## Το Freenow by Lyft, επίσημος Regional Χορηγός της ΠΑΕ ΠΑΟΚ για πιο εύκολη πρόσβαση τις ημέρες των αγώνων



Η ΠΑΕ ΠΑΟΚ ανακοινώνει την ανανέωση της συνεργασίας της με το Freenow by Lyft, το #1 taxi app στην Ελλάδα και Επίσημο Regional Χορηγό της ομάδας από το 2023, ενισχύοντας την εμπειρία μετακίνησης των φιλάθλων στη Θεσσαλονίκη.

Στο πλαίσιο της συνεργασίας δημιουργείται ειδικό, αποκλειστικό σημείο επιβίβασης και αποβίβασης Freenow στο Γήπεδο Τούμπας. Το νέο σημείο έχει σχεδιαστεί ώστε να διασφαλίζει γρήγορη και οργανωμένη πρόσβαση στο γήπεδο, συμβάλλοντας στη βελτίωση της κυκλοφορίας στην περιοχή τις ημέρες των αγώνων.

Με έναν από τους μεγαλύτερους στόλους οχημάτων στη Θεσσαλονίκη, το Freenow προσφέρει αξιόπιστες και ασφαλείς μετακινήσεις προς και από το γήπεδο. Οι

χρήστες μπορούν να επιλέγουν ως προορισμό το «Γήπεδο Τούμπας» απευθείας μέσα από την εφαρμογή, απολαμβάνοντας επαγγελματική εξυπηρέτηση πριν και μετά τον αγώνα.

Όπως δήλωσε ο Υπεύθυνος Χορηγιών της ΠΑΕ ΠΑΟΚ, Ιορδάνης Βασιλειάδης, η εμπειρία του φιλάθλου ξεκινά πριν την είσοδο στο γήπεδο. Από την πλευρά της, η Γενική Διευθύντρια της Freenow Ελλάδας, Ασπα Τοπαλίδου, υπογράμμισε ότι στόχος είναι η διαδρομή προς και από το γήπεδο να αποτελεί εξίσου θετική εμπειρία με τον ίδιο τον αγώνα.



## Γιατί να επιλέξεις μια LG QNED ενο τηλεόραση – Η επόμενη γενιά εικόνας και lifestyle ψυχαγωγίας



## Η πρωτότυπη σειρά του ESPN «On the edge: World cup ski racing» είναι τώρα διαθέσιμη στο Disney+

Η νέα πρωτότυπη σειρά του ESPN, «On the edge: World cup ski racing», είναι πλέον διαθέσιμη στο Disney+, με τα τρία πρώτα επεισόδια ήδη online. Η πεντά επεισοδίων παραγωγή ακολουθεί κορυφαίους αθλητές του αλπικού σκι κατά τη σεζόν 2025-2026 και την πορεία τους προς τους Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες Milano Cortina 2026.

Σε σκηνοθεσία του βραβευμένου με Emmy Pat Dimon και με τη συμμετοχή της International Ski & Snowboard Federation, η σειρά καταγράφει από κοντά ονόματα όπως η Mikaela Shiffrin, η Lindsey Vonn, ο Marco Odermatt και ο Lucas Pinheiro Braathen, στους αγώνες του Παγκοσμίου Κυπέλλου.

Από τις προπονήσεις πριν την αυγή μέχρι τις στιγμές αποκατάστασης και την ψυχολογική πίεση των μεγάλων διοργανώσεων, η σειρά φωτίζει την ανθρώπινη πλευρά του πρωταθλητισμού. Θρίαμβος, τραυματισμοί, αμφιβολίες και ανθεκτικότητα συνθέτουν ένα αυθεντικό πορτρέτο της ζωής «στην κόψη».

Το Disney+ διατίθεται από 10,99€ τον μήνα, προσφέροντας πλούσιο περιεχόμενο για όλη την οικογένεια, με δυνατότητες γονικού ελέγχου και αποκλειστικές παραγωγές διεθνούς εμβέλειας.

Στην εποχή όπου η τηλεόραση αποτελεί το κέντρο της οικιακής ψυχαγωγίας, η LG Electronics παρουσιάζει τις νέες LG QNED ενο, μια premium πρόταση που συνδυάζει κορυφαία ποιότητα εικόνας, τεχνητή νοημοσύνη και σύγχρονο design.

Οι QNED ενο ξεχωρίζουν χάρη στην τεχνολογία Dynamic QNED Color, προσφέροντας ευρύτερο φάσμα χρωμάτων και πιστοποιημένο 100% Color Volume, για ζωντανές και ρεαλιστικές εικόνες χωρίς παραμορφώσεις. Η ενσωμάτωση Mini LED με Precision Dimming και ισχυρό AI επεξεργαστή ενισχύει την αντίθεση, προσφέροντας βαθύτερα μαύρα και φωτεινότερα highlights, ενώ λειτουργίες όπως AI Picture Pro και Dynamic Tone Mapping Pro βελτιστοποιούν κάθε σκηνή.

Η εμπειρία απογειώνεται με τις AI δυνατότητες: μέσω του Magic Remote, η πλοήγηση γίνεται απλή και φυσική, ενώ το AI Voice ID αναγνωρίζει διαφορετικούς χρήστες και προσαρμόζει το περιεχόμενο στις προτιμήσεις τους. Το AI Sound Pro δημιουργεί καθηλωτικό ήχο surround, μετατρέποντας κάθε θέαση σε κινηματογραφική εμπειρία.

Παράλληλα, το Home Hub επιτρέπει τη διαχείριση συσκευών έξυπνου σπιτιού, καθιστώντας την QNED ενο όχι απλώς μια τηλεόραση, αλλά έναν ολοκληρωμένο, έξυπνο σύμμαχο της καθημερινότητας.

Με την QNED ενο, η LG επαναπροσδιορίζει το home entertainment, φέρνοντας την τεχνολογία, την αισθητική και το lifestyle σε απόλυτη αρμονία.

quote of the day

ΕΙΤΕ ΤΟ ΓΡΑΦΕΙ ΤΟ ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΕΙΤΕ ΟΧΙ,  
ΤΟ ΝΑ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΟΤΙ ΤΟ ΚΑΛΟ ΕΡΧΕΤΑΙ, ΕΙΝΑΙ  
Η ΜΙΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΓΙΑ ΝΑ ΤΟ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ.

Σήμερα  
γιορτάζουν!

Ρηγίνη, Ρεγγίνα, Ρήγω,  
Ρήγας, Ρηγίνος, Ρήγος  
Ταράσιος, Ταράσης,  
Ταρσή, Ταρσώ,  
Ταρασία

25 Φεβρουαρίου

- > Quiet Day Let's All Eat Right Day
- > Day of Liberation and Innovation
- > National Chocolate Covered Nut Day
- > Pistol Patent Day
- > National Jessica Day
- > National Kathy Day
- > People Power Revolution