

EVERY DAY

Η μέρα αυτή ανήκει σ' εσένα!

8 Μαρτίου | Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας

Η μέρα αυτή ανήκει σ' εσένα γιατί... Με τα χέρια σου δημιουργείς θαύματα.
Με την καρδιά σου αγκαλιάζεις τον κόσμο. Με την τόλμη σου εμπνέεις.
Με την αξία σου κατακτάς κορυφές. Η μέρα αυτή ανήκει σ' εσένα γιατί...
Δίνεις τα πάντα, χωρίς να ζητάς τίποτα. Η μέρα αυτή ανήκει σ' εσένα
Γιατί η ευαισθησία σου είναι η δύναμή σου.
Η EveryDay, πάντα δίπλα σας, εύχεται χρόνια πολλά σε όλες τις γυναίκες!



everyday.gr

@myeveryday

@everydaygr

@everydaygreece

MEGA
Ελληνική
καινοτομία

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



**ΓΙΑΤΙ Η ΜΟΔΑ ΑΛΛΑΖΕΙ ΣΥΝΕΧΕΙΑ:
Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΕΖΟΝ
ΚΑΙ ΤΙΣ ΤΑΣΕΙΣ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Φτιάξε καφέ να στα πω, γιατί σήμερα θα μιλήσουμε για εκείνες τις στιγμές που η επικοινωνία γίνεται τοίχος. Ξέρεις, εκείνες τις συνεργασίες ή τις ανθρώπινες σχέσεις όπου, όσο κι αν προσπαθείς, δεν βρίσκεις άκρη. Σαν να μιλάμε δύο διαφορετικές γλώσσες σε διαφορετικά παράλληλα σύμπαντα.

Όλοι έχουμε βρεθεί εκεί: να αναλώνεσαι σε εξηγήσεις, να προσπαθείς να γίνεις κατανοητός, να δίνεις «άλλη μια ευκαιρία» πιστεύοντας ότι αν αλλάξεις εσύ λίγο τον τρόπο σου, το αποτέλεσμα θα είναι διαφορετικό. Και όμως, κάποιες φορές, η έλλειψη «άκρης» δεν οφείλεται σε έλλειψη διάθεσης, αλλά σε θεμελιώδη ασυμβατότητα. Όταν ο άλλος δεν είναι έτοιμος ή διατεθειμένος να συναντηθεί μαζί σου στη μέση, η δική σου προσπάθεια απλώς εξαντλεί τα αποθέματα της ενέργειάς σου.

Είναι μια δύσκολη συνειδητοποίηση. Σου προκαλεί θυμό, απογοήτευση, ίσως και μια αίσθηση αποτυχίας. Όμως, άκουσε με: το να μην μπορείς να βρεις άκρη δεν είναι δική σου αποτυχία. Είναι απλώς η ένδειξη ότι ο κύκλος αυτός έχει κλείσει. Και εδώ έρχεται η κρίσιμη απόφαση. Αντί να παλεύεις με ένα τέρας που δεν νικιέται με επιχειρήματα, ήρθε η ώρα να βρεις το τέλος.

Το «τέλος» δεν είναι πάντα μια δραματική ρήξη. Μπορεί να είναι μια αποδοχή. Είναι η στιγμή που λες στον εαυτό σου: «Εδώ σταματάω να επενδύω». Είναι η στιγμή που αποσύρεις την ενέργειά σου από εκεί που δεν έχει αντίκρισμα και την επενδύεις σε εσένα, στα πρότζεκτ σου, στους ανθρώπους που σε ακούν και σε καταλαβαίνουν χωρίς να χρειάζεται να τους αναλύσεις τον κόσμο όλο.

Όταν κλείνεις μια τέτοια «εκκρεμότητα», απελευθερώνεσαι. Σταματάς να περιμένεις μια συγγνώμη που δεν θα έρθει, μια δικαίωση που δεν θα δοθεί. Αποδέχεσαι ότι το κεφάλαιο αυτό ολοκληρώθηκε, ακόμα κι αν το κλείσιμο του βιβλίου κάνει λίγο θόρυβο.

Tip of the Day: Όταν με κάποιον δεν μπορείς να βρεις άκρη, βρες το τέλος...! Μην προσπαθείς να πείσεις κάποιον για την αξία σου όταν εκείνος έχει επιλέξει να έχει κλειστά τα μάτια. Η ενέργειά σου είναι το πιο πολύτιμο αγαθό που έχεις: μην τη σπαταλές σε αδιέξοδες διαδρομές.

Η ζωή είναι πολύ μικρή για να αναζητάς άκρη σε κύκλους. Μερικές φορές, η μεγαλύτερη πράξη αυτοσεβασμού είναι να βάλεις μια τελεία, να πεις τον καφέ σου με ηρεμία και να προχωρήσεις παρακάτω.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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



Dine Athens Restaurant Week: Η απόλυτη γαστρονομική εμπειρία

Από τις 2 έως τις 22 Μαρτίου, η πόλη μεταμορφώνεται σε έναν τεράστιο γαστρονομικό προορισμό. Μέσα από τη συνεργασία της Alpha Bank και της Visa, περισσότερα από 200 επιλεγμένα εστιατόρια παρουσιάζουν ειδικά διαμορφωμένα μενού, προσκαλώντας μας να εξερευνήσουμε τη σύγχρονη fine dining σκηνή της Αθήνας.

Το νερό μ.: Ο αόρατος πρωταγωνιστής στο τραπέζι σας

Για τρίτη συνεχόμενη χρονιά, το φυσικό μεταλλικό νερό μ. αποτελεί τον αποκλειστικό χορηγό του θεσμού. Στην υψηλή γαστρονομία, η λεπτομέρεια κάνει τη διαφορά, και το μ. δεν συνοδεύει απλώς το γεύμα σας:

- Λειτουργεί ως στοιχείο ισορροπίας: Αναδεικνύει τις γεύσεις και εξισορροπεί τις εντάσεις των πιάτων.
- Προσφέρει καθαρότητα: Επιτρέπει στις πρώτες ύλες να εκφραστούν με απόλυτη ακρίβεια και διακριτικότητα.
- Αισθητική: Η βραβευμένη γυάλινη φιάλη του προσθέτει την απαραίτητη premium πινελιά σε κάθε τραπέζι, ενισχύοντας την ατμόσφαιρα της σύγχρονης φιλοξενίας.

Ζήστε την εμπειρία

Το Dine Athens είναι κάτι παραπάνω από ένα δείπνο· είναι μια ολοκληρωμένη έκφραση της αθηναϊκής γαστρονομίας. Αν θέλετε να βιώσετε κι εσείς αυτές τις curated εμπειρίες, μην χάνετε χρόνο. Μπορείτε να δείτε όλα τα εστιατόρια και να κάνετε την κράτησή σας στο dineathens.gr.

Η Bolt φέρνει την κατηγορία «Women for Women» και στην Ελλάδα



Η Bolt, η κορυφαία ευρωπαϊκή πλατφόρμα αστικής κινητικότητας, εισάγει και στην Ελλάδα τη νέα κατηγορία μετακινήσεων «Women for Women», ενισχύοντας το αίσθημα ασφάλειας και εμπιστοσύνης για τις γυναίκες χρήστριες της εφαρμογής. Η λειτουργία έχει ήδη εφαρμοστεί με επιτυχία σε περισσότερες από 15 αγορές παγκοσμίως, όπως η Κύπρος, η Γαλλία, η Πολωνία και η Ρουμανία.

Μέσα από την επιλογή «Women for Women», οι επιβάτιδες μπορούν να επιλέγουν διαδρομές που πραγματοποιούνται από γυναίκες οδηγούς. Κατά την εισαγωγή του προορισμού τους στην εφαρμογή, έχουν τη δυνατότητα να ενεργοποιήσουν τη συγκεκριμένη κατηγορία και να συνδεθούν με επαληθευμένη γυναίκα οδηγό, ενισχύοντας την αίσθηση ασφάλειας κατά τη διάρκεια της μετακίνησης.

Η πρωτοβουλία αυτή στοχεύει τόσο στη βελτίωση της εμπειρίας των επιβατών όσο και στην ενίσχυση της γυναικείας παρουσίας στον κλάδο των μεταφορών. Παράλληλα, δημιουργεί νέες επαγγελματικές ευκαιρίες για γυναίκες οδηγούς ταξί, προσφέροντάς τους τεχνολογικά εργαλεία που συμβάλλουν στην αύξηση του εισοδήματός τους.

Η νέα λειτουργία εντάσσεται στη συνολική στρατηγική της Bolt για ασφαλέστερη αστική κινητικότητα και συμπληρώνει τα εργαλεία ασφαλείας της πλατφόρμας, όπως το Safety Toolkit, που περιλαμβάνει κοινοποίηση τοποθεσίας σε πραγματικό χρόνο, κωδικούς επαλήθευσης διαδρομής και άμεση πρόσβαση σε υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης.

Γιατί η μόδα αλλάζει συνέχεια: Η ιστορία πίσω από τις σεζόν και τις τάσεις



Έχει αναρωτηθεί ποτέ πώς ξεκίνησε η μόδα όπως την ξέρουμε σήμερα; Πώς γίνεται να μας απασχολεί κάθε σεζόν, φέρνοντας νέες τάσεις, χρώματα και σχέδια, και γιατί αυτή η συνεχής αλλαγή έγινε αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας; Η απάντηση βρίσκεται σε έναν συνδυασμό ιστορίας, κοινωνίας και οικονομίας — και μας δείχνει πώς η επιθυμία για ανανέωση και διαφοροποίηση μετατράπηκε σε πολιτιστικό φαινόμενο.

Από την πρακτικότητα στην αισθητική

Για αιώνες, η έννοια της μόδας όπως την ξέρουμε δεν υπήρχε. Οι άνθρωποι φορούσαν ρούχα κυρίως για πρακτικούς λόγους: να προστατευτούν από το κρύο, να δηλώσουν την κοινωνική τους τάξη ή να καλύψουν τις ανάγκες της καθημερινής ζωής.

Οι αλλαγές ήταν αργές και συνδέονταν κυρίως με τη διαθεσιμότητα νέων υφασμάτων ή με εορταστικές περιστάσεις. Το «νέο» και το «μοντέρνο» δεν καθοριζόταν από σχεδιαστές, αλλά από τη λειτουργικότητα και την κοινωνική θέση.

Η πραγματική στροφή ξεκίνησε όταν η αισθητική άρχισε να έχει μεγαλύτερη σημασία από την πρακτικότητα. Οι βασιλικές αυλές της Ευρώπης, και ιδιαίτερα του Παρισιού, έγιναν το κέντρο των αλλαγών. Η εμφάνιση άρχισε να λειτουργεί ως εργαλείο κοινωνικής επιρροής και διαχωρισμού. Η ανάγκη για διαφοροποίηση και η επιθυμία να ξεχωρίσουν οι ευγενείς οδήγησαν σε ρούχα που δεν ήταν μόνο πρακτικά αλλά και σύμβολα πλούτου.

Η γέννηση της σύγχρονης μόδας

Η Rose Bertin, γνωστή ως η πρώτη μοδίστρα της ιστορίας, συνεργάστηκε με τη Μαρία Αντουανέτα στα τέλη του 18ου αιώνα και δημιούργησε νέες εμφανίσεις για την αυλή. Με αυτόν τον τρόπο, καθιέρωσε την ιδέα ότι η εμφάνιση πρέπει να αλλάζει τακτικά. Οι σχεδιαστές άρχισαν να διαμορφώνουν τις τάσεις, και η ανάγκη για ανανέωση έγινε σημείο κοινωνικής διάκρισης.

Με τη βιομηχανική επανάσταση, η μόδα απέκτησε νέα δυναμική. Η μαζική παραγωγή υφασμάτων και ρούχων έκανε την αλλαγή πιο προσιτή και συχνή. Τα υλικά έγιναν



πιο φθηνά, οι τεχνολογίες ραφής πιο γρήγορες και η αγορά απέκτησε τη δυνατότητα να προσφέρει νέα σχέδια κάθε σεζόν. Η ταχύτητα αυτή δεν υπαγορεύτηκε μόνο από κοινωνικές ανάγκες, αλλά και από οικονομικά κίνητρα: οι έμποροι και οι σχεδιαστές ήθελαν να πουλήσουν περισσότερα προϊόντα σε τακτική βάση.

Η εποχή των συλλογών

Στον 20ό αιώνα, η έννοια των συλλογών ανά σεζόν – Spring/Summer και Autumn/Winter – έγινε θεσμός. Κάθε νέα συλλογή εισήγαγε διαφορετικά χρώματα, σχέδια και υλικά, δημιουργώντας έναν ρυθμό που καθιέρωσε τη μόδα ως κύριο μέσο κοινωνικής έκφρασης. Σχεδιαστές όπως ο Paul Poiret, η Coco Chanel και ο Christian Dior διαμόρφωσαν αυτό που σήμερα θεωρούμε «κανονικότητα»: η αλλαγή των τάσεων είναι πλέον αναπόσπαστο κομμάτι της κουλτούρας και της αγοράς.

Η μόδα σταμάτησε να είναι μόνο θέμα προσωπικής επιλογής. Οι συλλογές κάθε σεζόν επηρεάζουν την

καθημερινή ζωή, καθορίζουν τι θεωρείται σύγχρονο και επιβάλλουν έναν συγκεκριμένο ρυθμό κατανάλωσης. Η επιθυμία για ανανέωση, η κοινωνική πίεση και τα μέσα επικοινωνίας δημιούργησαν ένα φαινόμενο όπου οι τάσεις αλλάζουν με ταχύτητα που παλαιότερα ήταν αδιανόητη.

Πολιτισμικές συνέπειες

Η συνεχής αλλαγή κάθε σεζόν δεν αφορά μόνο αισθητική επιλογή. Αντικατοπτρίζει τη σχέση μας με τον χρόνο, την κοινωνική θέση και την οικονομία. Οι άνθρωποι σήμερα νιώθουν την ανάγκη να ανανεώσουν την εμφάνισή τους τακτικά, όχι μόνο για να ξεχωρίσουν, αλλά και για να αισθανθούν μέρος μιας ευρύτερης πολιτισμικής ροής. Η μόδα έγινε ένας τρόπος να δείχνουμε ποιοι είμαστε, να συνδεόμαστε με την κοινωνία και να ανανεώνουμε τον εαυτό μας μέσα από μικρές, αλλά σημαντικές αλλαγές.



Fun facts που ίσως δεν ήξερες

Η πρώτη εμπορική επίδειξη μόδας για κοινό, όπως τη γνωρίζουμε σήμερα, έγινε στη Γαλλία το 1858 από ατελιέ του Παρισιού, όπου οι πελάτες μπορούσαν να παρακολουθήσουν ζωντανά τα νέα σχέδια και να τα παραγγείλουν άμεσα.

Η ιδέα των fashion weeks ξεκίνησε στη Νέα Υόρκη το 1943, σαν απάντηση στον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, για να κρατηθεί ζωντανή η βιομηχανία μόδας παρά τις ελλείψεις.

Πριν τον 20ό αιώνα, οι αλλαγές σε χρώματα και σχέδια γίνονταν κυρίως με βάση τις εποχικές πρώτες ύλες και όχι την έμπνευση των σχεδιαστών.

Η νέα συσκευή PuriCare AeroMini της LG Electronics προσφέρει ισχυρό καθαρισμό αέρα σε συμπαγή μορφή

Η LG Electronics (LG) παρουσιάζει το νέο LG PuriCare™ AeroMini, έναν συμπαγή καθαριστή αέρα που συνδυάζει ισχυρή απόδοση καθαρισμού με κομψό και αποδοτικό σχεδιασμό χώρου. Με ροή αέρα 360 μοιρών, έξυπνη συνδεσιμότητα και ευέλικτη τοποθέτηση, το AeroMini αποτελεί μια πρακτική λύση για σύγχρονα σπίτια, όπως υπνοδωμάτια, παιδικά δωμάτια και μικρά διαμερίσματα.

Η συσκευή διαθέτει λεπτό και συμπαγή σχεδιασμό, με απότομα έως και 37% μικρότερο και ύψος 30% χαμηλότερο σε σύγκριση με προηγούμενα μοντέλα της σειράς PuriCare, επιτρέποντας εύκολη τοποθέτηση στο πάτωμα, σε τραπέζι ή σε ράφι χωρίς να καταλαμβάνει πολύ χώρο.

Παρά το μικρό του μέγεθος, το AeroMini προσφέρει ισχυρό καθαρισμό αέρα μέσω συστήματος τριπλού φίλτρου που απομακρύνει έως και το 99,999% των πολύ μικρών σωματιδίων σκόνης, ενώ συμβάλλει στην απομάκρυνση βακτηρίων, ιών και οσμών από τον εσωτερικό χώρο. Η λειτουργία ύπνου με επίπεδο θορύβου μόλις 26dB εξασφαλίζει αθόρυβη λειτουργία κατά τη διάρκεια της ξεκούρασης.

Μέσω της εφαρμογής LG ThinQ™, οι χρήστες μπορούν να ελέγχουν τη συσκευή εξ αποστάσεως και να παρακολουθούν την ποιότητα του αέρα σε πραγματικό χρόνο. Το LG PuriCare AeroMini αναμένεται να κυκλοφορήσει αρχικά στη Νοτιοανατολική Ασία μέσα στο πρώτο εξάμηνο του έτους.



Market Trends

Her Work. Her Voice: Η Deloitte παρουσιάζει την πρώτη πανελλαδική έρευνα για την εργασιακή εμπειρία των γυναικών στην Ελλάδα



Η Deloitte Ελλάδος παρουσιάζει τα αποτελέσματα της έρευνας Her Work. Her Voice, της πρώτης πανελλαδικής καταγραφής που εστιάζει στην εργασιακή εμπειρία των γυναικών στην Ελλάδα, με τη συμμετοχή 1.200 εργαζόμενων. Τα ευρήματα αναδεικνύουν τόσο την πρόοδο που έχει σημειωθεί στον τομέα της συμπερίληψης όσο και σημαντικές προκλήσεις που εξακολουθούν να επηρεάζουν την επαγγελματική πορεία των γυναικών.

Σύμφωνα με την έρευνα, το 87% των γυναικών δηλώνει ότι βιώνει σε κάποιο βαθμό αίσθημα συμπερίληψης στον χώρο εργασίας, ωστόσο η εμπιστοσύνη στις ίσες ευκαιρίες εξέλιξης φαίνεται

να μειώνεται όσο προχωρά η επαγγελματική τους διαδρομή. Παράλληλα, η επαγγελματική εξουθένωση αποτελεί μια έντονη πραγματικότητα, καθώς το 80% των συμμετεχουσών δηλώνει ότι έχει βιώσει burnout.

Ιδιαίτερα σημαντικό εύρημα αποτελεί και το γεγονός ότι το 51% των γυναικών έχει βιώσει περιθωριοποιητικές ή παρενοχλητικές συμπεριφορές στον χώρο εργασίας, ενώ πολλά περιστατικά παραμένουν αδήλωτα λόγω φόβου αντιποίνων ή κανονικοποίησης τέτοιων συμπεριφορών.

Παρά τις προκλήσεις, το εργασιακό περιβάλλον διαμορφώνεται από πολλούς παράγοντες, όπως οι ανταγωνιστικές αποδοχές, η αναγνώριση της προσφοράς, οι ευκαιρίες εξέλιξης και η υποστηρικτική ηγεσία, που επηρεάζουν σημαντικά την πρόθεση των γυναικών να παραμείνουν σε έναν οργανισμό. Η Deloitte συνεχίζει να ενισχύει τον διάλογο για πιο δίκαιους και βιώσιμους χώρους εργασίας.

Emotional Contagion: Πώς τα συναισθήματα μεταδίδονται χωρίς να το καταλαβαίνεις



Έχεις παρατηρήσει ποτέ ότι όταν κάποιος στο δωμάτιο είναι αγχωμένος ή εκνευρισμένος, η ένταση εξαπλώνεται γρήγορα σε όλους; Ή ότι όταν βρίσκεσαι με έναν ιδιαίτερα χαρούμενο άνθρωπο, η διάθεσή σου ανεβαίνει χωρίς να ξέρεις ακριβώς γιατί;

Η ψυχολογία έχει έναν όρο γι' αυτό το φαινόμενο: emotional contagion, δηλαδή τη «μετάδοση» των συναισθημάτων από άτομο σε άτομο.

Πρόκειται για έναν μηχανισμό που λειτουργεί συχνά ασυνείδητα και επηρεάζει τον τρόπο που αισθανόμαστε μέσα σε μια ομάδα, σε μια σχέση ή ακόμη και στον χώρο εργασίας.

Τι είναι το emotional contagion

Ο όρος περιγράφει την τάση των ανθρώπων να «συγχρονίζονται» συναισθηματικά μεταξύ τους. Σύμφωνα με την κοινωνική ψυχολογία, όταν βρισκόμαστε κοντά σε άλλους ανθρώπους, τείνουμε ασυνείδητα να μιμούμαστε μικρές εκφράσεις του

προσώπου, τον τόνο της φωνής ή τη στάση του σώματος.

Αυτή η ανεπαίσθητη μίμηση μπορεί να επηρεάσει και το συναίσθημα που βιώνουμε. Για παράδειγμα, όταν βλέπουμε έναν άνθρωπο να χαμογελά, είναι πιο πιθανό να χαμογελάσουμε κι εμείς – και αυτό μπορεί πραγματικά να βελτιώσει τη διάθεσή μας.

Το φαινόμενο έχει μελετηθεί εκτενώς από τους ψυχολόγους Elaine Hatfield, John Cacioppo και Richard Rapson, οι οποίοι περιέγραψαν το emotional contagion ως μια βασική μορφή ανθρώπινης συναισθηματικής επικοινωνίας.

Ο ρόλος του εγκεφάλου

Ένας από τους μηχανισμούς που εξηγούν αυτή τη διαδικασία είναι το σύστημα των λεγόμενων «κατοπτρικών νευρώνων». Αυτά τα νευρικά κύτταρα ενεργοποιούνται τόσο όταν κάνουμε μια πράξη όσο και όταν βλέπουμε κάποιον άλλον να την κάνει.



Με απλά λόγια, ο εγκέφαλός μας «αντιγράφει» σε μικρό βαθμό την εμπειρία του άλλου. Έτσι, όταν βλέπουμε έντονα συναισθήματα — χαρά, άγχος, θυμό — το νευρικό μας σύστημα μπορεί να αντιδρά με παρόμοιο τρόπο.

πιθανό να δημοσιεύσουν αντίστοιχα θετικά ή αρνητικά μηνύματα. Αυτό υποδηλώνει ότι η συναισθηματική επιρροή μπορεί να λειτουργεί ακόμη και χωρίς φυσική παρουσία.

Πώς επηρεάζει την καθημερινότητα

Το emotional contagion παρατηρείται συχνά σε ομάδες, σε χώρους εργασίας αλλά και σε κοινωνικές συγκεντρώσεις.

Για παράδειγμα, έρευνες δείχνουν ότι η διάθεση ενός ηγέτη ή προϊσταμένου μπορεί να επηρεάσει ολόκληρη την ομάδα. Ένας αγχωμένος ή έντονα αρνητικός τόνος μπορεί να αυξήσει το στρες των εργαζομένων, ενώ μια πιο ήρεμη και θετική στάση μπορεί να βελτιώσει τη συνεργασία.

Μπορούν τα συναισθήματα να μεταδοθούν και online;

Ενδιαφέρον είναι ότι το φαινόμενο φαίνεται να λειτουργεί ακόμη και στα κοινωνικά δίκτυα. Μια μεγάλη μελέτη σε δεδομένα χρηστών της Facebook έδειξε ότι όταν οι άνθρωποι εκτίθενται σε περισσότερο θετικό ή αρνητικό περιεχόμενο στο feed τους, είναι πιο

Γιατί έχει σημασία να το γνωρίζουμε

Αυτή η συνειδητοποίηση μπορεί να μας βοηθήσει να αντιληφθούμε καλύτερα γιατί η διάθεσή μας επηρεάζεται τόσο έντονα από το περιβάλλον. Μπορεί επίσης να μας κάνει να κατανοήσουμε καλύτερα πώς τα δικά μας συναισθήματα επηρεάζουν τους άλλους.

Σε έναν κόσμο όπου οι άνθρωποι συνδέονται συνεχώς, η συναισθηματική «μετάδοση» φαίνεται να είναι ένας από τους πιο αόρατους αλλά ισχυρούς τρόπους με τους οποίους επηρεάζουμε ο ένας τον άλλον.





"Ζωούπολη 2": Η ταινία που έσπασε τα ταμεία έρχεται στο Disney+ στις 11 Μαρτίου!

Μετά από μια θριαμβευτική πορεία στους κινηματογράφους, όπου συγκέντρωσε το εντυπωσιακό ποσό του 1,85 δισεκατομμυρίου δολαρίων παγκοσμίως, η «Ζωούπολη 2» είναι έτοιμη για την πρεμιέρα της στο Disney+ την Τετάρτη 11 Μαρτίου.

Τι θα δούμε στη νέα περιπέτεια;

Η Τζούντι Χοπς (Ginnifer Goodwin) και ο Νικ Γουάιλντ (Jason Bateman) επιστρέφουν για να αντιμετωπίσουν ένα νέο, μεγάλο μυστήριο. Η άφιξη του Γκάρι Ντε Φίδη (τον οποίο υποδύεται ο βραβευμένος με Όσκαρ, Ke Huy Quan) αναστατώνει τη μητρόπολη των ζώων, αναγκάζοντας τους δύο αστυνομικούς να εισχωρήσουν σε άγνωστες και επικίνδυνες γειτονίες της πόλης. Η συνεργασία τους δοκιμάζεται όσο ποτέ, καθώς η μυστική τους αποστολή τους οδηγεί σε απρόσμενα μονοπάτια.

Γιατί όλοι μιλούν για αυτή την ταινία;

Κορυφαία αναγνώριση: Νικήτρια του βραβείου BAFTA Καλύτερης Ταινίας Κινουμένων Σχεδίων και υποψήφια για Όσκαρ.

Τεράστια επιτυχία: Η 1η πιο εμπορική ταινία στις ΗΠΑ για το 2025 και μία από τις 8 πιο επιτυχημένες ταινίες όλων των εποχών.

Μουσική υπογραφή: Η Shakira επιστρέφει με το νέο single «Zoo», ενώ η πρωτότυπη μουσική του Michael Giacchino υπόσχεται να απογειώσει τη συναισθηματική εμπειρία της θέασης.

LEGO Smart Play: Όταν το παιχνίδι αποκτά «νοημοσύνη»



Μετά από σχεδόν μια δεκαετία έρευνας, η LEGO παρουσίασε την πιο καινοτόμο πρότασή της, βασισμένη στις επιθυμίες χιλιάδων παιδιών: παιχνίδια που αλληλεπιδρούν, ανταποκρίνονται και εξελίσσονται μαζί με τον χρήστη.

Τα «συστατικά» της μαγείας:

Το σύστημα βασίζεται σε τρία κύρια στοιχεία που συνεργάζονται για να μεταμορφώσουν την εμπειρία του χτισίματος:

Smart Brick: Η «καρδιά» του συστήματος. Ένα τουβλάκι με αισθητήρες κίνησης, φάτα και ηχεία, που «αντιλαμβάνεται» το περιβάλλον του και αντιδρά άμεσα.

Smart Tag: Μικρά πλακίδια με ψηφιακό κώδικα. Όταν πλησιάζουν το Smart Brick, ενεργοποιούν συγκεκριμένους ήχους και κινήσεις (π.χ. ήχο κινητήρα αυτοκινήτου ή βρυχηθμό δεινοσαύρου).

Smart Minifigure: Οι φιγούρες που «αναγνωρίζονται» από το Smart Brick. Αν τοποθετήσεις μια φιγούρα μέσα σε ένα διαστημόπλοιο, μπορεί να αντιδράσει ανάλογα με την προσωπικότητά της!

Η πρώτη «αποστολή» στο Star Wars

Από την 1η Μαρτίου 2026, οι πρώτες σειρές Star Wars Smart Play είναι διαθέσιμες στην αγορά. Οι fans μπορούν πλέον να αναπαραστήσουν θρυλικές σκηνές, από μονομαχίες με φωτόσπαθα μέχρι διαστημικές μάχες, με τον Luke, τον Darth Vader και τον R2-D2 να «ζωντανεύουν» μπροστά στα μάτια τους.

Η LEGO υπόσχεται ότι αυτό είναι μόνο η αρχή, καθώς σχεδιάζει να επεκτείνει το Smart Play και σε άλλα θέματα πολύ σύντομα. Είναι ο απόλυτος συνδυασμός του κλασικού χτισίματος με την τεχνολογία του 2026.

Η νέα γενιά υπερ-καταιγίδων — πώς η κλιματική αλλαγή ενισχύει ακραία φαινόμενα



Τα τελευταία δεδομένα δείχνουν ξεκάθαρα ότι η αύξηση της θερμοκρασίας του πλανήτη έχει έντονη επίδραση στην ένταση και τη συχνότητα των ακραίων καιρικών φαινομένων σε όλο τον κόσμο.

Παγκόσμια δεδομένα & σπανιότητα που γίνεται κανόνας

Το 2025 συμπεριλήφθηκε ανάμεσα στις θερμότερες χρονιές που έχουν καταγραφεί ποτέ, με τον πλανήτη να βιώνει υψηλές θερμοκρασίες σε ατμόσφαιρα και ωκεανούς — οι οποίοι απορρόφησαν τεράστιες ποσότητες θερμότητας. Αυτή η θερμότητα ενίσχυσε τις συνθήκες για την εκδήλωση έντονων καταιγίδων και ακραίων βροχοπτώσεων.

Τα στοιχεία δείχνουν ότι τα ακραία κύματα καύσωνα, οι πλημμύρες, οι πυρκαγιές και οι καταιγίδες ήταν πιο συχνά και πιο έντονα το 2025 από ό,τι σε προηγούμενα χρόνια. Περισσότερα από 200 ακραία καιρικά φαινόμενα επηρέασαν πάνω από 87 εκατομμύρια ανθρώπους

παγκοσμίως. Η τάση αυτή δεν έχει υποχωρήσει φέτος. Μέσα στους πρώτους μήνες του 2026, σε πολλές περιοχές του κόσμου έχουν ήδη καταγραφεί παραδείγματα ακραίων φαινομένων που σχετίζονται με το θερμότερο κλίμα. Η «νέα κανονικότητα» των ακραίων καιρικών συνθηκών έχει γίνει ήδη αισθητή.

Πώς η θερμότερη ατμόσφαιρα κάνει πιο έντονες τις καταιγίδες

Οι επιστήμονες εξηγούν ότι η αύξηση των αερίων του θερμοκηπίου έχει ως αποτέλεσμα μια θερμότερη ατμόσφαιρα και θάλασσα. Αυτές οι συνθήκες έχουν δύο κύριες επιπτώσεις:

Πιο θερμή ατμόσφαιρα = περισσότερη υγρασία

Όσο η ατμόσφαιρα θερμαίνεται, συγκρατεί περισσότερο νερό. Αυτό σημαίνει ότι όταν σχηματίζονται καταιγίδες, οι βροχοπτώσεις μπορούν να είναι πολύ εντονότερες από ό,τι στο παρελθόν.



Θερμότεροι ωκεανοί = μεγαλύτερη δύναμη στις καταιγίδες

Οι τροπικές και εξωτροπικές καταιγίδες ενεργοποιούνται και ενισχύονται από υψηλότερες θερμοκρασίες της θάλασσας, με αποτέλεσμα να γίνονται πιο ισχυρές και καταστροφικές.

Ουσιαστικά, η αλλαγή του κλίματος δεν δημιουργεί πάντα αυτά τα γεγονότα εξ ολοκλήρου — αλλά τα καθιστά πολύ πιο πιθανά και πιο έντονα.

Παραδείγματα από πρόσφατα φαινόμενα

Σε πολλές περιοχές του κόσμου έχουν καταγραφεί ειδικά φαινόμενα που οι επιστήμονες συνδέουν με το θερμότερο κλίμα:

- Θερμότερα κύματα καύσωνα και ρεκόρ υψηλών θερμοκρασιών σε ΗΠΑ, Ευρώπη και Αυστραλία μέσα στον τελευταίο χρόνο.
- Καταιγίδες με έντονες βροχοπτώσεις και πλημμύρες σε διάφορες ηπείρους, που προκάλεσαν εκτεταμένες ζημιές.
- Ισχυρότεροι άνεμοι και ακραίες καταιγίδες που δημιούργησαν προβλήματα στις μεταφορές και στις υποδομές.

Πόσο «φταίει» η αλλαγή του κλίματος;

Ενώ δεν μπορεί να αποδοθεί κάθε μεμονωμένο ακραίο καιρικό φαινόμενο αποκλειστικά στην κλιματική αλλαγή, οι μελέτες δείχνουν ότι η γενική τάση αύξησης των έντονων περιστατικών είναι συνδεδεμένη με την υπερθέρμανση του πλανήτη. Σε πολλές περιπτώσεις, η αλλαγή του κλίματος αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης ενός τέτοιου γεγονότος ή ενισχύει την έντασή του.

Αυτό σημαίνει ότι ο κόσμος δεν βιώνει απλώς

περιστασιακά καταιγίδες· βιώνει μια νέα εποχή πιο συχνών και πιο δυνατών ακραίων φαινομένων.

Ποιες είναι οι επιπτώσεις

Τα ακραία καιρικά φαινόμενα έχουν σοβαρό αντίκτυπο σε κοινωνίες και οικονομίες:

- Κίνδυνοι για τη δημόσια υγεία από καύσωνες και πλημμυρικά επεισόδια.
- Καταστροφές σε υποδομές και κατοικίες, με κόστος που μερικές φορές ξεπερνά δισεκατομμύρια δολάρια.
- Διακοπές στην παραγωγή και την εφοδιαστική, με επιπτώσεις σε τοπικές και παγκόσμιες αγορές.

Επιπλέον, οι οικονομικές απώλειες από ακραία φαινόμενα έχουν αυξηθεί δραματικά τις τελευταίες δεκαετίες και ειδικοί τονίζουν ότι η επόμενη δεκαετία μπορεί να φέρει ακόμη μεγαλύτερες προκλήσεις.

Οι επιστήμονες προβλέπουν ότι το 2026 θα συνεχιστεί αυτή η τάση θερμότερων ετών λόγω της παγκόσμιας υπερθέρμανσης. Παράλληλα, βελτιώσεις σε τεχνολογίες πρόγνωσης και προειδοποίησης ακραίων καιρικών φαινομένων βοηθούν στην πρόληψη και στη μείωση των συνεπειών, αλλά η βάση του προβλήματος — η θέρμανση του πλανήτη — παραμένει.

Ήξερες ότι...

Σε παγκόσμια κλίμακα, αναλύσεις δείχνουν ότι πολλές από τις πιο έντονες καταιγίδες, καύσωνες και πλημμύρες του 2025 έγιναν πολύ πιο σοβαρές λόγω της υπερθέρμανσης του πλανήτη, από τη Νότια Αμερική και την Ευρώπη μέχρι τη Βόρεια Αμερική, όπου η θερμότερη ατμόσφαιρα συγκρατεί περισσότερη υγρασία και ενισχύει τα ακραία φαινόμενα.

Barbie Dream Team: Όταν τα πρότυπα γίνονται κούκλες που εμπνέουν

Η Mattel τιμά φέτος γυναίκες που πρωτοπορούν σε κάθε τομέα – από τον αθλητισμό και την επιστήμη μέχρι την τέχνη και την εξερεύνηση του διαστήματος. Η Barbie Dream Team 2026 περιλαμβάνει ονόματα όπως η θρυλική Serena Williams, η αστροναύτης Kellie Gerardi και η πρώτη γυναίκα με 8 παγκόσμιους τίτλους στο σερφ, Stephanie Gilmore.



Η ομάδα των ονείρων για το 2026:

- Serena Williams (Τένις/Επιχειρηματικότητα): Το παγκόσμιο σύμβολο του αθλητισμού.
- Kellie Gerardi (Διάστημα/Επιστήμη): Η γυναίκα που «ανοίγει» τον δρόμο για την επόμενη γενιά αστροναυτών.
- Regina Sirvent Alvarado (Μηχανοκίνητος αθλητισμός): Οδηγός αγώνων από το Μεξικό.
- Chloe Kelly (Ποδόσφαιρο): Η εμβληματική μορφή του γυναικείου ποδοσφαίρου.
- Helene Fischer (Pop καλλιτέχνης): Η φωνή που κυριαρχεί στη γερμανική σκηνή.
- Zoja Skubis (Ορειβάσια): Η νεότερη Πολωνή που κατέκτησε το Έβερεστ και το Manaslu.
- Stephanie Gilmore (Surfing): Η απόλυτη κυρίαρχος των κυμάτων.
- Smriti Mandhana (Κρίκετ): Η Ινδή αθλήτρια που γράφει ιστορία στα γήπεδα.

Barbie Dream Fest: Το πρώτο μεγάλο φεστιβάλ

Για πρώτη φορά, η Barbie αποκτά το δικό της πολυήμερο φεστιβάλ! Το Barbie Dream Fest θα πραγματοποιηθεί από τις 27 έως τις 29 Μαρτίου στο Φορτ Λόντερντεϊλ της Φλόριντα, με ομιλητές που θα μοιραστούν τις εμπειρίες τους για το πώς η φαντασία μπορεί να γίνει πραγματικότητα.

Παράλληλα, η Barbie προχωρά σε συνεργασίες με γυναικεία brands (όπως τα Besita Boots και η Stoney Clover Lane), ενισχύοντας το μήνυμα ότι η γυναικεία επιχειρηματικότητα είναι η κινητήρια δύναμη της εποχής μας.

Soft Chrome: Η νέα εμμονή της Hailey Bieber



Ξεχάστε το έντονο, mirror-like chrome του παρελθόντος. Η νέα εκδοχή είναι πιο ήσυχη, πιο κομψή και ιδανική για τη νέα σεζόν. Η Hailey Bieber πόσταρε πρόσφατα μια mirror selfie που αναδεικνύει αυτό το «μαλακό» chrome εφέ, το οποίο μοιάζει με τον τέλειο συνδυασμό ενός glossy top coat και μιας πολύ διακριτικής, ιριδίζουσας πούδρας.

Γιατί το "Soft Chrome" θα είναι παντού:

Διακριτική λάμψη: Αντί για την έντονη μεταλλική αντανάκλαση, το soft chrome προσφέρει μια «λάμψη από μέσα», σαν κόσμημα για τα δάχτυλά σας.

Ευελιξία: Λειτουργεί υπέροχα πάνω από nude ή διάφανες βάσεις, ενισχύοντας το χρώμα της βάσης αντί να το καλύπτει.

Spring Vibes: Είναι το trend που «παντρεύει» το παλιό μας αγαπημένο "glazed donut" με την ανάγκη για πιο φρέσκα, αέρινα looks που επιτάσσει η άνοιξη.

Πώς να το πετύχετε:

Όπως εξηγούν οι ειδικοί, το μυστικό είναι στην επιλογή της πούδρας:

Η Βάση: Ξεκινήστε με μια διάφανη ή nude βάση gel.

Η Πούδρα: Αντί για την παραδοσιακή chrome πούδρα, χρησιμοποιήστε μια πολύ λεπτόκοκκη, περλέ πούδρα (pearl chrome powder).

Η Τεχνική: Τριψτε την απαλά πάνω στο νύχι (αφού έχετε περάσει ένα no-wipe top coat και το έχετε πολυμερίσει) για να δώσετε αυτό το «μαλακό», ιριδίζον εφέ.

Το Φινίρισμα: Σφραγίστε με ένα top coat υψηλής γυαλάδας για το "glassy" αποτέλεσμα.

Είναι το trend που δείχνει πως η μόδα στα νύχια μετατοπίζεται από τα υπερβολικά και έντονα σχέδια, προς μια κατεύθυνση «πολυτελούς αμεριμνησίας» – polished, fresh και εντυπωσιακά minimal.

ALTERLIFE: Η ισότητα στην πράξη με 55% γυναικεία δύναμη



Η ALTERLIFE, η κορυφαία εταιρεία στον χώρο του Fitness & Wellness στην Ελλάδα, κάνει τη διαφορά, αποδεικνύοντας έμπρακτα ότι η συμπερίληψη αποτελεί μέρος του DNA της.

Με το 55% του προσωπικού της να είναι γυναίκες και το 45% των θέσεων ευθύνης να κατέχεται από εκείνες, η εταιρεία δεν μένει στα λόγια, αλλά προχωρά σε ένα διευρυνόμενο πλέγμα πολιτικών στήριξης για τη σύγχρονη εργαζόμενη.

Τι περιλαμβάνει η «ομπρέλα» προστασίας της ALTERLIFE:
Στήριξη στη μητρότητα: 5 επιπλέον ημέρες αμειβόμενης άδειας κατά την εγκυμοσύνη και 6 επιπλέον μήνες μειωμένου ωραρίου μετά την επιστροφή στην εργασία.

Προληπτική υγεία: Δωρεάν προληπτικές εξετάσεις

(ψηφιακή μαστογραφία/υπέρηχος μαστού και τεστ Παπ) για όλες τις γυναίκες της ομάδας.

Ψυχική ευεξία: Υπηρεσία συμβουλευτικής και ψυχολογικής υποστήριξης διαθέσιμη 24/7.

Διαρκής εξέλιξη: Διαδραστικά workshops με καταξιωμένους ομιλητές που εμπνέουν και ενδυναμώνουν.

Η φετινή καμπάνια δίνει τον πρώτο λόγο στις ίδιες τις γυναίκες της εταιρείας, οι οποίες μοιράζονται τις δικές τους ιστορίες για το τι σημαίνει πραγματικά ισότητα και ενδυνάμωση. Είναι μια γιορτή για τις γυναίκες που προχωρούν μπροστά καθημερινά, μεταμορφώνοντας τον κόσμο γύρω μας.

Bains du Marais στο Παρίσι: Η τέχνη της αναγέννησης στην καρδιά της πόλης του φωτός

Στην καρδιά του ιστορικού Marais, το Bains du Marais δεν είναι απλώς ένα spa, αλλά ένας θεσμός ευεξίας. Σε μια πόλη που κινείται με ιλιγγιώδεις ρυθμούς, η επαναλειτουργία του προσφέρει το καταφύγιο που πολλοί είχαν ανάγκη. Για όσους επιζητούν την πραγματική χαλάρωση, η διαθεσιμότητα για μασάζ και χαμάμ στο συγκεκριμένο ιστορικό κτίριο αποτελεί την είδηση της ημέρας.

Η ιστορία του χώρου ξεκίνησε ουσιαστικά το 1988, μετατρέποντας μια παλαιότερη δομή σε ναό ηρεμίας. Ωστόσο, η περιοχή φέρει τις μνήμες των δημόσιων λουτρών του 19ου αιώνα, όταν το νερό ήταν κοινωνική ανάγκη. Σήμερα, το Bains du Marais συνδυάζει την παραδοσιακή ανατολίτικη τελετουργία με τη γαλλική φινέτσα.

Το μυστικό της επιτυχίας του κρύβεται στην απλότητα: το μάρμαρο, το ξύλο και το φυσικό φως δημιουργούν μια ατμόσφαιρα «ζεστασιάς» που απομονώνει τον θόρυβο της πόλης. Η ιεροτελεστία του χαμάμ με μαύρο σαπούνι και η χρήση εξειδικευμένων τεχνικών μασάζ δεν προσφέρουν μόνο σωματική αποτοξίνωση, αλλά και μια βαθιά αίσθηση κάθαρσης για το πνεύμα.

Σε μια εποχή ψηφιακής κόπωσης, το Bains du Marais μας υπενθυμίζει πως η αυτοφροντίδα είναι πράξη αντίστασης. Δεν είναι πολυτέλεια, αλλά αναγκαίο «pause» για να συνεχίσουμε να ονειρευόμαστε και να δημιουργούμε. Ο κόσμος θα συνεχίσει να τρέχει, αλλά εσείς έχετε πάντα το δικαίωμα να επιλέξετε τη δική σας στιγμή αναγέννησης.





Crocs Ripple Clog: Η «Neon Ocean» πλευρά του μέλλοντος

Σχεδιασμένο από τον θρυλικό Steven Smith –τον άνθρωπο που πολλοί αποκαλούν «νονό» των dad shoes– το Ripple Clog είναι η νέα εξέλιξη της Crocs. Μετά την επιτυχία της αρχικής σιλουέτας, το «Neon Ocean» έρχεται να δώσει μια υδάτινη, φουτουριστική νότα στη συλλογή.

Γιατί όλοι μιλούν για αυτό:

Το Design: Ο Smith, γνωστός για τα γλυπτικά του σχέδια, ενσωματώνει exaggerated (υπερβολικές) κυματιστές σόλες που δημιουργούν μια οπτική «δραματικότητα» χωρίς να χάνουν τη λειτουργικότητά τους.

Το Χρώμα: Ο συνδυασμός Moonlight και Neon Ocean (λευκό και έντονο μπλε) θυμίζει τα νερά του ωκεανού, δίνοντας μια φρέσκια και δροσερή αισθητική.

Η Κατασκευή: Διατηρεί την κλασική διάτρητη δομή για μέγιστη αναπνοή, ενώ το minimal branding επιτρέπει στο σχήμα του παπουτσιού να πρωταγωνιστεί.

Θα τα δούμε στην Ελλάδα:

Η επίσημη κυκλοφορία του μοντέλου ξεκίνησε στις 5 Μαρτίου, με τιμή στα 90 δολάρια. Όσον αφορά την ελληνική αγορά, η εμπειρία μας δείχνει ότι οι ιδιαίτερες συλλογές της Crocs (ειδικά αυτές που υπογράφονται από μεγάλους σχεδιαστές) έρχονται συνήθως στα μεγάλα concept stores και το επίσημο ελληνικό site της εταιρείας με μια μικρή χρονική καθυστέρηση.

Αν είσαι fan, έχει το νου σου τις επόμενες εβδομάδες στα social media των μεγάλων αλυσίδων αθλητικών ειδών, καθώς τέτοια «hype» κομμάτια εξαντλούνται συνήθως πολύ γρήγορα μόλις «προσγειωθούν» στα ελληνικά ράφια.

Hanhart 417TI Desert Pilot: Το εμβληματικό «tool watch» γίνεται από τιτάνιο



Ο Steve McQueen δεν ήταν μόνο είδωλο του στυλ, αλλά και λάτρης των ρολογιών που μπορούσαν να αντέξουν στη σκληρή χρήση, όπως οι μοτοσυκλέτες που τόσο αγαπούσε. Το Hanhart 417, το κλασικό military pilot's chronograph της γερμανικής εταιρείας, αποτελεί το «ναυαρχίδα» τους, και τώρα για πρώτη φορά αποκτά κάσα από Grade 5 τιτάνιο.

Γιατί αυτό το ρολόι είναι ξεχωριστό:

Υλικά από το μέλλον: Το Grade 5 τιτάνιο προσφέρει απίστευτη αντοχή στις γρατσουνιές και χαμηλό βάρος, κάνοντάς το το ιδανικό «εργαλείο» για όσους δεν φοβούνται την περιπέτεια.

Ο μηχανισμός: Στο εσωτερικό του «χτυπά» ο Sellita Calibre AMT5100 M, ένας χειροκίνητος μηχανισμός με column wheel και λειτουργία flyback – μια λειτουργία που επιτρέπει στον χρονογράφο να μηδενίζει και να επανεκκινεί ακαριαία, ιδανική για τους πιλότους του παρελθόντος.

Αισθητική Desert: Το νέο μοντέλο υιοθετεί ένα χρώμα άμμου στο καντράν, εμπνευσμένο από το Primus Desert Pilot, που δένει άψογα με το ματ φινίρισμα της κάσας.

Τεχνικά Χαρακτηριστικά:

Διαστάσεις: Διαθέσιμο σε 39mm και 42mm (και τα δύο με πάχος 13.6mm).

Αντοχή: 100 μέτρα αδιαβροχοποίηση και υψηλή αντοχή σε κραδασμούς.

Περιορισμένη Διαθεσιμότητα: Πρόκειται για μια συλλεκτική έκδοση, με μόλις 200 κομμάτια ανά μέγεθος.

Τιμή: 4.518 δολάρια.

Είναι ένα ρολόι που τιμά την παράδοση, αλλά τολμά να αναβαθμιστεί τεχνικά, ακριβώς όπως θα άρεσε στον ίδιο τον McQueen.

Champs Academies: Όταν το μπάσκετ γίνεται «σχολείο» ζωής



Για τρίτη συνεχή χρονιά, το επιτυχημένο πρόγραμμα Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης (CSR) της Campeón συνεχίζει την πορεία του, στηρίζοντας έμπρακτα 7 ακαδημίες μπάσκετ σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη και Λευκωσία. Με πάνω από 300 παιδιά και εφήβους να συμμετέχουν, το πρόγραμμα στοχεύει στην καλλιέργεια του ηθικού παιχνιδιού και της ομαδικότητας, εντός και εκτός παρκέ.

Ένας ηγέτης στην υπηρεσία των νέων

Πρεσβευτής της φετινής πρωτοβουλίας είναι ο Βασίλης Ξανθόπουλος. Ο πρώην διεθνής αθλητής και νυν προπονητής στο Περιστερί, γνωστός για το ήθος και τη στρατηγική του σκέψη, μεταφέρει τη φιλοσοφία του στους νεαρούς αθλητές. Όπως δηλώνει χαρακτηριστικά ο ίδιος: «Πρωταθλητές δεν είναι όσοι δεν έπεσαν ποτέ. Αλλά όσοι συνέχισαν».

Αξίες που εμπνέουν

Η συνεργασία αυτή αναδεικνύει τις βασικές αξίες που μοιράζονται η Campeón και ο Βασίλης Ξανθόπουλος:

- Σεβασμός: Στον συναθλητή, στον αντίπαλο και στους κανόνες.
- Ομαδικότητα: Η επιτυχία είναι πάντα συλλογική υπόθεση.
- Ανθεκτικότητα: Η ικανότητα να σηκώνεσαι μετά από κάθε λάθος.

Η καμπάνια πλαισιώνεται από δημιουργικά βίντεο και υλικό με φρέσκια αισθητική, που αντικατοπτρίζει τη δυναμική του προγράμματος. Μπορείτε να δείτε το κύριο βίντεο της πρωτοβουλίας [εδώ](#).

Rethink Sports 2026: Η ψηφιακή επανάσταση στον ελληνικό αθλητισμό

Με πάνω από 200 συμμετέχοντες, το συνέδριο της Sportad αναδείχθηκε για δεύτερη συνεχή χρονιά ως ο κορυφαίος θεσμός διαλόγου για το μέλλον του αθλητικού οικοσυστήματος στη χώρα μας. Εστιάζοντας στον ψηφιακό μετασχηματισμό, το Rethink Sports έδειξε πως ο αθλητισμός του αύριο δεν βασίζεται μόνο στο ταλέντο, αλλά και στα sports data.

Οι βασικές ειδήσεις από το συνέδριο:

Το ψηφιακό «e-Kouros»: Ο Αναπληρωτής Υπουργός Αθλητισμού, Ιωάννης Βρούτσος, παρουσίασε τα επόμενα βήματα για την ψηφιοποίηση του κλάδου. Στα άμεσα σχέδια περιλαμβάνεται η ειδική εφαρμογή για το σύστημα e-Kouros και η δημιουργία της ψηφιακής κάρτας αθλητή, εργαλεία που θα εκσυγχρονίσουν πλήρως τη διαχείριση του αθλητικού μητρώου.

Δεδομένα για αποφάσεις: Ο Γενικός Γραμματέας Αθλητισμού, Γιώργος Μαυρωτάς, υπογράμμισε ότι ο σύγχρονος αθλητικός σχεδιασμός απαιτεί πλέον «δεδομενοκεντρική» προσέγγιση. Δεν υπάρχει χώρος για υποθέσεις, μόνο για στρατηγικές βασισμένες σε αξιόπιστα στατιστικά στοιχεία.

Τεχνολογία στην πράξη: Από την τεχνητή νοημοσύνη (AI) στα sports analytics μέχρι το digital fan engagement και τα «έξυπνα» στάδια (smart venues), το συνέδριο ανέδειξε πώς η τεχνολογία μεταμορφώνει την εμπειρία τόσο για τους επαγγελματίες όσο και για τους φιλάθλους.

Ο CEO της Sportad, Γιάννης Μπίκας, τόνισε πως ο στόχος είναι η συνεργασία όλων των φορέων για την εφαρμογή της τεχνολογίας στην πράξη. Το μήνυμα είναι σαφές: ο ελληνικός αθλητισμός περνά σε μια νέα εποχή, όπου η καινοτομία αποτελεί τον βασικό καταλύτη της εξέλιξης.



quote of the day

Η ΜΟΔΑ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΜΟΡΦΗ ΑΣΧΗΜΙΑΣ ΤΟΣΟ ΑΝΥΠΟΦΟΡΗ, ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΗΝ ΑΛΛΑΖΟΥΜΕ ΚΑΘΕ ΕΞΙ ΜΗΝΕΣ.
Όσκαρ Ουάιλντ

Σήμερα
γιορτάζουν!

Αέτιος, Αετίνα,
Βιβιανός, Βιβιάνα,
Ηλιανή, Ηλιανός,
Λυσιμάχος, Λυσιμάχη,
Ξάνθος, Ξανθή,
Σμαράγδα, Σμαράγδης,
Φιλοκτήμων, Σαράντης,
Σαραντούλα



9 Μαρτίου

- > International School Meals Day
- > National American Paddlefish Day
- > Joe Franklin Day
- > National Dishwasher Day
- > National Crab Meat Day
- > National False Teeth Day
- > National Get Over It Day
- > National Meatball Day
- > National Barbie Day