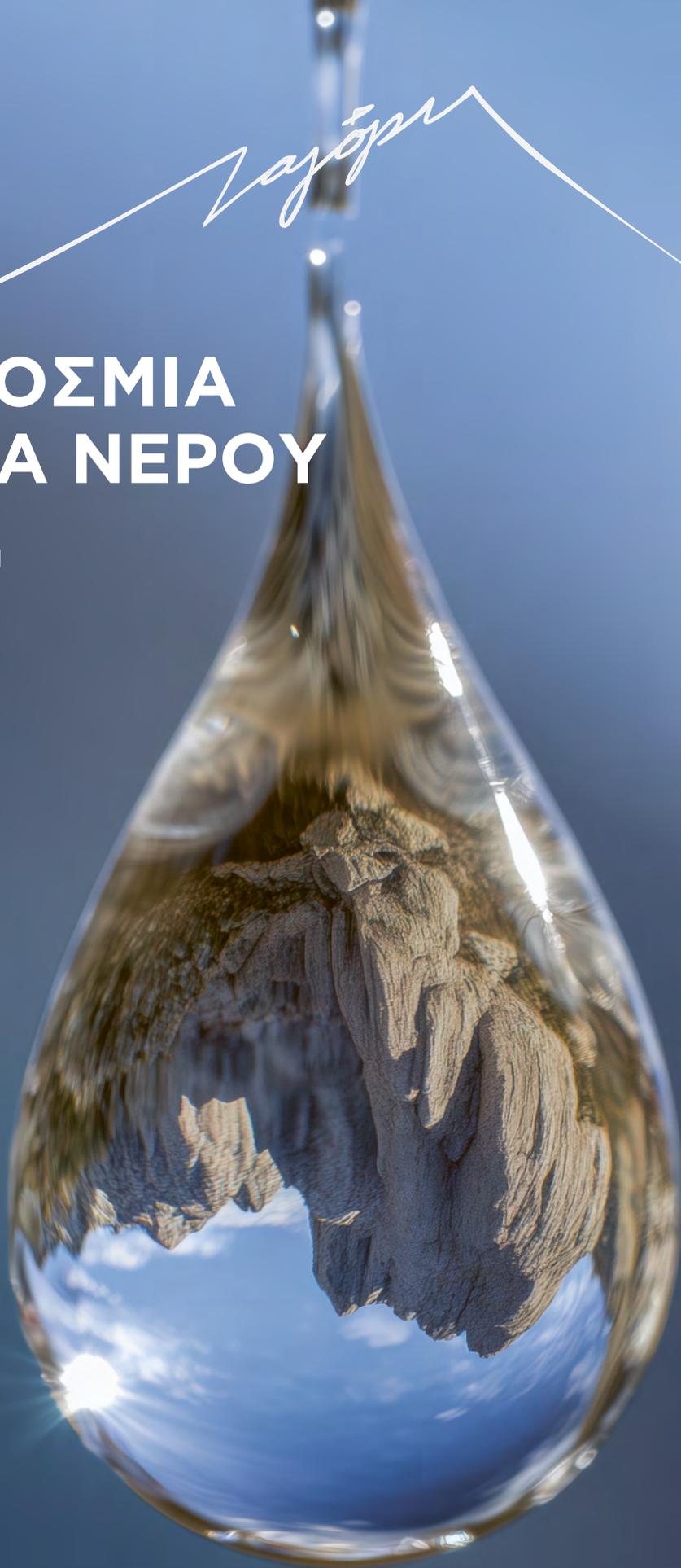


Ζαγόρι

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΝΕΡΟΥ

Κάθε του
σταγόνα,
πολύτιμη



tmrw

ΖΑΓΟΡΙ
Φυσικό Μεταλλικό Νερό

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



**7 ΣΗΜΑΔΙΑ ΟΤΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ
ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΝΕΡΟ
(ΚΑΙ ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΕΙΣ)**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ξέρεις, ζούμε σε μια εποχή που όλοι τρέχουν να δώσουν μια απάντηση. Στα social media, στις δουλειές, στις παρέες, η ταχύτητα της ατάκας θεωρείται δείγμα ευφυΐας. Κι όμως, αν το καλοσκεφτείς, η απάντηση δείχνει την εξυπνάδα, ενώ η ερώτηση δείχνει τη σοφία.

Σκέψου το λίγο. Η εξυπνάδα είναι ένα εργαλείο επιβίωσης. Είναι η ικανότητα να επεξεργάζεσαι δεδομένα και να βρίσκεις λύσεις «εδώ και τώρα». Είναι χρήσιμη, λαμπερή, εντυπωσιακή. Αλλά η σοφία; Η σοφία δεν βιάζεται. Η σοφία έχει το θάρρος να παραδεχτεί ότι δεν ξέρει τα πάντα και ξεκινάει με ένα «γιατί;».

Όταν σταματάς να δίνεις έτοιμες απαντήσεις και αρχίζεις να θέτεις τις σωστές ερωτήσεις, τότε είναι που αλλάζει το παιχνίδι. Μια σωστή ερώτηση μπορεί να γκρεμίσει ολόκληρες αυτοκρατορίες από βεβαιότητες. Μπορεί να σου ανοίξει πόρτες που η «ξερόλα» εξυπνάδα σου κρατούσε κλειστές για χρόνια. Οι άνθρωποι που θαυμάζουμε περισσότερο δεν είναι αυτοί που είχαν όλες τις λύσεις στο τσεπάκι τους, αλλά εκείνοι που τόλμησαν να ρωτήσουν πράγματα που κανείς άλλος δεν σκέφτηκε.

Στη δουλειά μας, στη στήλη μας, ακόμα και στο πώς μεγαλώνουμε τα παιδιά μας, το στοίχημα είναι να μη γίνουμε «μηχανές απαντήσεων». Η εξυπνάδα μπορεί να σε πάει μέχρι ένα σημείο, αλλά η σοφία της ερώτησης είναι αυτή που θα σε πάει στην επόμενη πίστα. Είναι η διαφορά ανάμεσα στο να ξέρεις πώς λειτουργεί ο κόσμος και στο να καταλαβαίνεις γιατί αξίζει να ζεις μέσα σε αυτόν.

Μην φοβάσαι, λοιπόν, να φανείς «αδιάβαστος» ρωτώντας. Οι πιο έξυπνοι άνθρωποι που γνώρισα ποτέ, ήταν εκείνοι που έκαναν τις πιο απλές, σχεδόν παιδικές ερωτήσεις. Γιατί εκεί κρύβεται η αλήθεια. Στο να ψάχνεις το βάθος και όχι την επιφάνεια.

Πιες μια γουλιά καφέ και σκέψου: Ποια είναι η ερώτηση που φοβάσαι να κάνεις στον εαυτό σου σήμερα; Μην ψάξεις την απάντηση αμέσως. Άσε την ερώτηση να δουλέψει μέσα σου. Εκεί ξεκινάει η σοφία.

Tip of the Day: Στην επόμενη συνάντηση ή συζήτηση που θα βρεθείς, προσπάθησε να μην δώσεις καμία απάντηση για τα πρώτα δέκα λεπτά. Κάνε μόνο ερωτήσεις. Θα εκπλαγείς από το πόσα περισσότερα θα μάθεις για τους άλλους – και για τον εαυτό σου.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Lidl και UEFA: Ένα ιστορικό στρατηγικό partnership για τη συνειδητή διατροφή



Από αριστερά προς τα δεξιά: Laurent Epstein, UEFA Marketing Director | Jens Thiemer, Chief Customer Officer Lidl International

Η Lidl και η UEFA εγκαινιάζουν μια πρωτοποριακή συνεργασία, την πρώτη του είδους της στην ιστορία της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας, με στόχο να συνδέσουν το ποδόσφαιρο με τη συνειδητή διατροφή. Ως ο επίσημος «Take Care Nutrition and Grassroots Partner», η Lidl υπερβαίνει τα όρια της παραδοσιακής χορηγίας, δημιουργώντας απτή κοινωνική αξία που ξεκινά από τα επαγγελματικά γήπεδα και φτάνει μέχρι τους τοπικούς συλλόγους και τα σχολεία.

Κεντρικός πυλώνας της στρατηγικής είναι η επένδυση στο ερασιτεχνικό ποδόσφαιρο (grassroots). Μέσα από το πρόγραμμα «UEFA Football in Schools», η Lidl ενισχύει την προσπάθεια ένταξης της φυσικής δραστηριότητας και της υγιεινής διατροφής στην καθημερινότητα των παιδιών σε όλη την Ευρώπη. Παράλληλα, οι δύο πλευρές αναπτύσσουν μια πανευρωπαϊκή ψηφιακή πλατφόρμα που θα παρέχει καθοδήγηση σε εθνικές ομοσπονδίες και σχολεία, ενώ το Lidl Youth Camp το 2025 θα υποστηρίξει τα νέα ποδοσφαιρικά ταλέντα.

Η Lidl, ως επίσημος παγκόσμιος partner των Εθνικών Ομάδων Γυναικών και Ανδρών της UEFA, δεσμεύεται να στηρίξει τη βάση του αθλητισμού. Όπως δήλωσε ο Jens Thiemer της Lidl International, η συνεργασία αυτή δημιουργεί βιώσιμη προστιθέμενη αξία για την κοινωνία, χρησιμοποιώντας τη δύναμη του ποδοσφαίρου για να εμπνεύσει έναν υγιή τρόπο ζωής.

Νέες εμπειρίες burger στο σπίτι από το noon!

Η αγορά των burgers εξελίσσεται και το noon φέρνει την επανάσταση στο σπίτι μας με τη νέα σειρά noonburgers. Τρεις καινοτόμες προτάσεις φυτικών μπιφτεκιών έρχονται να προσθέσουν ποικιλία, δημιουργικότητα και σύγχρονο χαρακτήρα στο αγαπημένο γεύμα όλων, αποδεικνύοντας ότι η plant-based διατροφή μπορεί να είναι εξαιρετικά απολαυστική.

Η σειρά περιλαμβάνει τρεις ξεχωριστές επιλογές που καλύπτουν κάθε γούστο:

Falafel Burger: Με βάση τα ονομαστά ρεβίθια από το Βόιον Κοζάνης, προσφέρει μια αυθεντική μεσογειακή εμπειρία με αρώματα Ανατολής.

Green Burger: Ένας θρεπτικός συνδυασμός λαχανικών, οσπρίων και κινόα, ιδανικός για όσους αναζητούν μια ελαφριά αλλά γεμάτη γεύση επιλογή.

Genius Plant-Based Burger: Η πιο «high-tech» εκδοχή της σειράς, με φυτική πρωτεΐνη που προσφέρει πλούσια υφή, ακολουθώντας τις κορυφαίες παγκόσμιες τάσεις.

Τα noonburgers σχεδιάστηκαν για να προσφέρουν ευκολία στην κουζίνα, επιτρέποντας στον καθένα να δημιουργήσει από ένα κλασικό burger μέχρι τους πιο ψαγμένους γκουρμέ συνδυασμούς μέσα σε λίγα λεπτά. Με έμφαση στην ποιότητα των πρώτων υλών και την καινοτομία, το noon εγκαινιάζει μια νέα εποχή στα φυτικά μπιφτεκία, δίνοντας περισσότερες επιλογές σε όσους θέλουν να απολαμβάνουν διαφορετικές γεύσεις στην καθημερινότητά τους χωρίς συμβιβασμούς.



7 σημάδια ότι το σώμα σου χρειάζεται περισσότερο νερό (και δεν το καταλαβαίνεις)

Μερικές φορές το σώμα μας μιλάει πολύ πιο ξεκάθαρα απ' όσο νομίζουμε. Απλώς εμείς δεν το ακούμε. Ή, για να είμαστε πιο ακριβείς, το ακούμε αλλά το παρεξηγούμε.

Νομίζουμε ότι πεινάμε. Ότι κουραστήκαμε. Ότι δεν κοιμηθήκαμε καλά. Ότι έχουμε άγχος. Ότι κάτι «δεν πάει καλά» με τη διάθεσή μας. Κι όμως, αρκετές φορές η απάντηση είναι πολύ πιο απλή: το σώμα μας χρειάζεται νερό.

Το νερό δεν είναι απλώς ένα ρόφημα που πίνουμε όταν διψάμε. Είναι το βασικό «καύσιμο» του οργανισμού.

Περίπου το 60% του ανθρώπινου σώματος αποτελείται από νερό, το οποίο συμμετέχει σχεδόν σε κάθε λειτουργία: από την κυκλοφορία του αίματος και τη ρύθμιση της θερμοκρασίας μέχρι τη λειτουργία του εγκεφάλου και την υγεία του δέρματος.

Δεν είναι τυχαίο ότι κάθε χρόνο, στις 22 Μαρτίου, ο κόσμος τιμά την Παγκόσμια Ημέρα Νερού, μια ημέρα αφιερωμένη στη σημασία του νερού για τη ζωή, την υγεία και το περιβάλλον. Είναι μια υπενθύμιση ότι κάτι τόσο απλό και καθημερινό όσο ένα ποτήρι νερό είναι στην





πραγματικότητα ένας από τους πιο πολύτιμους πόρους στον πλανήτη.

Και όμως, μέσα στη βιασύνη της καθημερινότητας, πολλοί από εμάς ξεχνάμε να πιούμε αρκετό.

Το παράδοξο; Το σώμα μας μάς δίνει σημάδια. Απλώς δεν τα αναγνωρίζουμε.

Ακολουθούν επτά από τα πιο συνηθισμένα.

1. Νιώθεις κουρασμένος χωρίς προφανή λόγο

Αν αισθάνεσαι συχνά εξάντληση μέσα στη μέρα, ακόμη κι όταν έχεις κοιμηθεί αρκετά, υπάρχει μια πιθανότητα να μην φταίει το πρόγραμμα ή η δουλειά σου αλλά η ενυδάτωση.

Ακόμη και μια ήπια αφυδάτωση μπορεί να επηρεάσει την ενέργεια του οργανισμού.

Όταν το σώμα δεν έχει αρκετά υγρά, το αίμα γίνεται πιο «πυκνό» και η κυκλοφορία του οξυγόνου στους ιστούς γίνεται λιγότερο αποτελεσματική. Αυτό σημαίνει ότι τα κύτταρα λαμβάνουν λιγότερη ενέργεια.

Με απλά λόγια: το σώμα δουλεύει πιο δύσκολα για να κάνει τα ίδια πράγματα.

Γι' αυτό, την επόμενη φορά που θα νιώσεις μια ξαφνική πτώση ενέργειας, πριν πιώσεις τον επόμενο καφέ, δοκίμασε πρώτα να πιεις ένα ποτήρι νερό.

2. Έχεις πονοκέφαλο

Ο πονοκέφαλος είναι ένα από τα πιο συχνά σημάδια αφυδάτωσης και ταυτόχρονα ένα από τα πιο παρεξηγημένα.

Όταν το σώμα χάνει υγρά, μειώνεται ο όγκος του αίματος που κυκλοφορεί στον εγκέφαλο. Αυτό μπορεί να προκαλέσει πίεση ή αίσθηση βάρους στο κεφάλι.

Πολλοί άνθρωποι παίρνουν παυσίπονα χωρίς να σκεφτούν ότι το σώμα τους μπορεί απλώς να χρειάζεται ενυδάτωση.

Φυσικά, δεν σημαίνει ότι κάθε πονοκέφαλος οφείλεται στο νερό. Αλλά είναι μια πιθανότητα που αξίζει να θυμόμαστε.

3. Νιώθεις ότι πεινάς συνέχεια

Έχεις παρατηρήσει ότι κάποιες φορές θέλεις να φας κάτι, αλλά δεν ξέρεις ακριβώς τι; Αυτό συμβαίνει γιατί ο εγκέφαλος συχνά μπερδεύει τη δίψα με την πείνα. Τα σήματα που στέλνει το σώμα για τις δύο αυτές ανάγκες είναι αρκετά παρόμοια.

Έτσι, αντί να πιούμε νερό, καταλήγουμε να ανοίγουμε το ψυγείο.

Ένα απλό trick που προτείνουν πολλοί διατροφολόγοι είναι το εξής: όταν νιώσεις ξαφνικά πείνα, πιες πρώτα ένα ποτήρι νερό και περίμενε λίγα λεπτά. Αν η «πείνα» εξαφανιστεί, τότε πιθανότατα ήταν δίψα.



4. Δυσκολεύεσαι να συγκεντρωθείς

Ο εγκέφαλος αποτελείται περίπου κατά 75% από νερό. Δεν είναι λοιπόν περίεργο ότι η ενυδάτωση επηρεάζει άμεσα τη λειτουργία του.

Ακόμη και μικρή έλλειψη υγρών μπορεί να προκαλέσει:

- δυσκολία συγκέντρωσης
- πνευματική κόπωση
- μειωμένη μνήμη
- αίσθημα «θολού» μυαλού

Αν έχεις περάσει ποτέ μια μέρα στο γραφείο όπου νιώθεις ότι το μυαλό σου απλώς δεν συνεργάζεται, ίσως η λύση να μην είναι άλλη μια κούπα καφέ, αλλά ένα ποτήρι νερό.

5. Το δέρμα σου φαίνεται θαμπό

Το δέρμα είναι το μεγαλύτερο όργανο του σώματος και επηρεάζεται άμεσα από την ενυδάτωση.

Όταν δεν πίνουμε αρκετό νερό, το δέρμα μπορεί να:

- δείχνει πιο θαμπό
- χάνει την ελαστικότητά του
- φαίνεται πιο κουρασμένο

Φυσικά, η φροντίδα του δέρματος περιλαμβάνει πολλά πράγματα — από τη διατροφή μέχρι τα καλλυντικά που χρησιμοποιούμε. Αλλά η ενυδάτωση είναι η πιο βασική και συχνά η πιο παραμελημένη.



6. Έχεις ξηροστομία

Η ξηροστομία είναι ίσως το πιο άμεσο και προφανές σημάδι ότι το σώμα χρειάζεται νερό.

Το σάλιο βοηθά στην πέψη, προστατεύει τα δόντια και κρατά το στόμα ενυδατωμένο.

Όταν το σώμα δεν έχει αρκετά υγρά, μειώνεται η παραγωγή σάλιου και εμφανίζεται αυτή η αίσθηση ξηρότητας.

Πολλοί άνθρωποι το αγνοούν ή προσπαθούν να το αντιμετωπίσουν με καφέ ή άλλα ροφήματα. Στην πραγματικότητα, το σώμα ζητά απλώς νερό.

7. Η διάθεσή σου πέφτει

Ίσως το πιο απρόσμενο σημάδι αφυδάτωσης είναι η διάθεση.

Μελέτες έχουν δείξει ότι ακόμη και ήπια αφυδάτωση μπορεί να επηρεάσει τη συναισθηματική κατάσταση, προκαλώντας:

- εκνευρισμό
- μειωμένη διάθεση
- αίσθημα κόπωσης
- δυσκολία στη διαχείριση του άγχους

Δεν είναι υπερβολή να πούμε ότι το νερό επηρεάζει όχι μόνο το σώμα αλλά και το πώς νιώθουμε μέσα στην ημέρα.



Πόσο νερό χρειάζεται πραγματικά το σώμα;

Δεν υπάρχει ένας «μαγικός» αριθμός που να ισχύει για όλους. Οι ανάγκες κάθε ανθρώπου εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες:

- ηλικία
- σωματικό βάρος
- φυσική δραστηριότητα
- θερμοκρασία περιβάλλοντος
- διατροφή

Ωστόσο, πολλοί ειδικοί συμφωνούν ότι η κατανάλωση περίπου 6–8 ποτηριών νερού την ημέρα είναι μια καλή βάση για τους περισσότερους ανθρώπους.

Το σημαντικότερο όμως είναι να μάθουμε να ακούμε το σώμα μας.

Μια καλή αφορμή για να αλλάξουμε συνήθεια

Η Παγκόσμια Ημέρα Νερού, που γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 22 Μαρτίου, δεν είναι απλώς μια περιβαλλοντική επέτειος. Είναι μια υπενθύμιση ότι το νερό είναι κάτι πολύ περισσότερο από μια καθημερινή συνήθεια.

Είναι ένας πόρος ζωής.

Σε πολλές περιοχές του κόσμου, η πρόσβαση σε καθαρό πόσιμο νερό εξακολουθεί να αποτελεί πρόκληση. Για εμάς που το έχουμε τόσο εύκολα διαθέσιμο, ίσως αξίζει να το εκτιμήσουμε λίγο περισσότερο – και να θυμηθούμε πόσο σημαντικό είναι για την υγεία και την ευεξία μας.

Κάποιες φορές, η φροντίδα του εαυτού μας δεν απαιτεί μεγάλες αλλαγές ή περίπλοκες λύσεις. Μπορεί να ξεκινήσει από κάτι πολύ απλό.

Όπως ένα ποτήρι νερό.





Τέχνη στο σπίτι: Γιατί το σαλόνι σου αξίζει να μοιάζει με το SFMOMA και όχι με μια απλή οθόνη

Η Samsung Electronics ανακοίνωσε μια πρωτοποριακή συνεργασία μεταξύ του Samsung Art Store και του Μουσείου Σύγχρονης Τέχνης του Σαν Φρανσίσκο (SFMOMA). Πρόκειται για το πρώτο μουσείο της Δυτικής Ακτής που εντάσσεται στην πλατφόρμα, φέροντας 34 εμβληματικά αριστουργήματα της μοντέρνας τέχνης απευθείας στους χώρους των χρηστών.

Η νέα συλλογή περιλαμβάνει έργα κορυφαίων δημιουργών, όπως οι Diego Rivera, Henri Matisse και Jackson Pollock.

Η τεχνολογία Matte Display και η πιστοποίηση Pantone Validated ArtfulColor των τηλεοράσεων The Frame και The Frame Pro εξασφαλίζουν ότι η χρωματική παλέτα παραμένει πιστή στο πρωτότυπο, μετατρέποντας την τηλεόραση σε έναν ζωντανό καμβά χωρίς αντανάκλασεις.

Η Heeyeong Ahn, Αντιπρόεδρος της Samsung, υπογράμμισε τη δέσμευση της εταιρείας να αναβαθμίζει την οικιακή εμπειρία μέσω στρατηγικών συνεργασιών υψηλού κύρους. Από την πλευρά του, ο Christopher Bedford, Διευθυντής του SFMOMA, δήλωσε πως αυτή η κίνηση φέρνει την τέχνη πιο κοντά σε κοινά που ίσως δεν επισκεφθούν ποτέ το Σαν Φρανσίσκο, εμπλουτίζοντας την καθημερινότητά τους.

Με περισσότερες από 80 συνεργασίες παγκοσμίως, το Samsung Art Store συνεχίζει να εκδημοκρατίζει την πρόσβαση στον πολιτισμό.

Η προσθήκη έργων των Rauschenberg και Thiebaud ενισχύει τη δυναμική βιβλιοθήκη της πλατφόρμας, προσφέροντας στους συνδρομητές μια μοναδική ευκαιρία να «ζήσουν» με τους μεγάλους δασκάλους του 20ού αιώνα, μέσα από την άνεση του σπιτιού τους.

Η Zara Home παρουσιάζει μια νέα συνεργασία με το The Animals Observatory



Η Zara Home ανακοινώνει τη δημιουργική της σύμπραξη με το The Animals Observatory, παρουσιάζοντας μια ολοκληρωμένη παιδική capsule συλλογή lifestyle που επαναπροσδιορίζει το σπίτι ως έναν χώρο φαντασίας και ελευθερίας.

Εμπνευσμένη από την αισθητική ενός cabinet de curiosités, η συλλογή περιλαμβάνει εικονογραφημένα είδη σερβιρίσματος, υφάσματα, χαλιά, παιδικά έπιπλα και διακοσμητικά αντικείμενα. Κεντρική φιγούρα της συνεργασίας είναι η Limoncella, η οποία μαζί με την ομάδα των φίλων της διατρέχει ολόκληρη τη συλλογή μέσα από γραφικά μοτίβα και οπτικές λεπτομέρειες, προσδίδοντας μια ενιαία αφήγηση που γεφυρώνει το λειτουργικό με το συναισθηματικό.

Η καλλιτεχνική γλώσσα της Laia Aguilar, ιδρύτριας του The Animals Observatory, συναντά την κομψότητα της Zara Home. Με έμφαση σε προσεκτικά επιλεγμένα υλικά, απαλές υφές και μια ζεστή χρωματική παλέτα, κάθε αντικείμενο έχει σχεδιαστεί για να πυροδοτεί τη φαντασία των παιδιών καθώς μεγαλώνουν.

Η συλλογή είναι διαθέσιμη από τις 17 Μαρτίου σε επιλεγμένα καταστήματα και online στο www.zarahome.com, προσκαλώντας κάθε οικογένεια να μετατρέψει το σπίτι σε έναν χώρο εξερεύνησης και ονείρου.

Σχετικά με το The Animals Observatory: Το ισπανικό brand, με παρουσία σε 25 χώρες, είναι διεθνώς αναγνωρισμένο για το ξεχωριστό δημιουργικό του σύμπαν, όπου η τέχνη και το χρώμα βρίσκονται στο επίκεντρο της παιδικής μόδας και του lifestyle.

Algorphobia: Θα φοβόμαστε και τον αλγόριθμο;



Η ταχύτητα με την οποία η Τεχνητή Νοημοσύνη (AI) εισβάλλει στην καθημερινότητά μας προκαλεί ένα νέο είδος ψυχολογικού άγχους, γνωστό σήμερα ως Algorphobia.

Δεν πρόκειται απλώς για φόβο απέναντι στη νέα τεχνολογία, αλλά για μια έντονη ανησυχία ότι οι αλγόριθμοι «καταλαβαίνουν» την ανθρώπινη συμπεριφορά με τρόπους που μπορεί να υπερβαίνουν την ανθρώπινη αντίληψη και τον έλεγχο.

Τι είναι η Algorphobia

Ο όρος Algorphobia περιγράφει την ψυχολογική κατάσταση στην οποία ένα άτομο αισθάνεται άγχος, ανασφάλεια ή φόβο λόγω της αίσθησης ότι τα συστήματα AI παρακολουθούν, προβλέπουν και επηρεάζουν τις σκέψεις, τις αποφάσεις και τη συμπεριφορά του.

Η ένταση αυτή πηγάζει από την αντίληψη ότι η AI δεν είναι απλώς ένα εργαλείο, αλλά ένα σύστημα που μπορεί

να διαβάσει τα μοτίβα μας και να προβλέψει δράσεις με τρόπο που ξεπερνά την ανθρώπινη διαίσθηση.

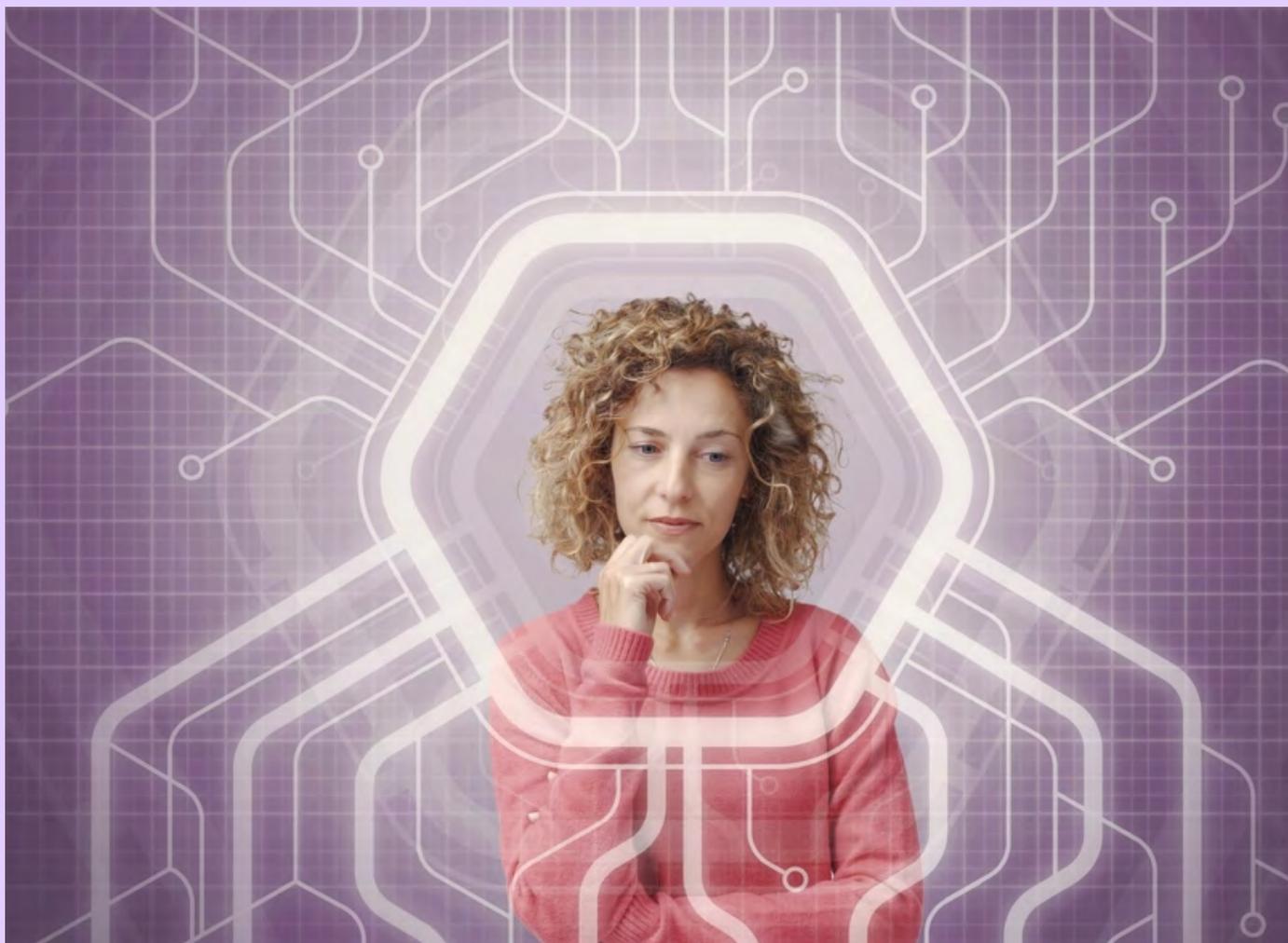
Σύγχρονες μελέτες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που εκτίθενται συνεχώς σε AI εφαρμογές, από social media μέχρι συστήματα επαγγελματικής διαχείρισης, εμφανίζουν αυξημένα επίπεδα άγχους, αβεβαιότητας και υπαρξιακής ανησυχίας.

Χάνουμε τον έλεγχο;

Η ταχύτητα εξέλιξης της AI δημιουργεί ένα αίσθημα αστάθειας. Πολλοί ανησυχούν ότι η εργασία τους, οι δεξιότητές τους ή ακόμα και η κοινωνική τους θέση μπορεί να αντικατασταθούν ή να απαξιωθούν.

Αυτή η αβεβαιότητα οδηγεί σε έντονο άγχος, που συχνά συνοδεύεται από αίσθημα αδυναμίας ελέγχου.

Τα «black-box» AI συστήματα, που λαμβάνουν αποφάσεις χωρίς να εξηγούν τα βήματά τους, ενισχύουν τον



φόβο ότι δεν έχουμε τον έλεγχο της πληροφορίας ή των αποτελεσμάτων. Ο εγκέφαλος, αδυνατώντας να κατανοήσει πλήρως τη λογική των αλγόριθμων, αντιδρά με ένταση και άγχος.

Η Algorphobia συχνά συνδέεται με το αίσθημα ότι η ανθρωπότητα χάνει τον έλεγχο των δικών της συστημάτων και ότι οι μηχανές αποκτούν δυνατότητες που υπερβαίνουν την ανθρώπινη κρίση. Αυτό οδηγεί σε μια μορφή υπαρξιακής αβεβαιότητας, όπου οι άνθρωποι νιώθουν ότι το νόημα της εργασίας, της δημιουργικότητας και της καθημερινής ζωής τίθεται υπό αμφισβήτηση.

Πού παρατηρείται;

Στον χώρο εργασίας, οι άνθρωποι που χρησιμοποιούν καθημερινά AI εφαρμογές συχνά αισθάνονται ανασφάλεια για το μέλλον της καριέρας τους. Στον εκπαιδευτικό χώρο, φοιτητές και νέοι αντιμετωπίζουν συνεχείς αλλαγές στις απαιτούμενες δεξιότητες, οδηγώντας σε άγχος και αβεβαιότητα. Στον γενικό πληθυσμό, η συνεχής έκθεση σε ψηφιακά περιβάλλοντα και κοινωνικά δίκτυα δημιουργεί υπερφόρτωση πληροφοριών και συναισθηματική εξάντληση.

Οι επιπτώσεις της Algorphobia περιλαμβάνουν αϋπνία, μειωμένη συγκέντρωση, συναισθηματική εξάντληση και

αίσθηση απώλειας αυτονομίας. Μελέτες υποδεικνύουν ότι η επίδραση της Algorphobia μπορεί να είναι συγκρίσιμη με άλλες μορφές ψηφιακού στρες, όπως το techno-anxiety ή το digital burnout.

Τι κάνουμε;

Η αντιμετώπιση της Algorphobia απαιτεί συνειδητή ψυχολογική φροντίδα. Η κατανόηση του πώς λειτουργούν οι αλγόριθμοι και η ανάπτυξη δεξιοτήτων μειώνουν την αίσθηση αβεβαιότητας. Η περιορισμένη έκθεση σε ειδοποιήσεις και feeds, σε συνδυασμό με πρακτικές mindfulness και σωματική δραστηριότητα, βοηθά στη διατήρηση της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Σε έναν κόσμο όπου η AI επηρεάζει ολοένα περισσότερο τη ζωή μας, η κατανόηση αυτού του άγχους είναι κρίσιμη για τη διατήρηση ψυχικής υγείας, αυτονομίας και επαγγελματικής σταθερότητας.

Το να μιλάμε για Algorphobia σημαίνει να αναγνωρίζουμε ένα νέο είδος φόβου, βαθιά συνδεδεμένο με την ανθρώπινη εμπειρία σε έναν ψηφιακά συνδεδεμένο κόσμο. Η αναγνώριση και η διαχείρισή του είναι το πρώτο βήμα για να ζήσουμε με περισσότερη αυτογνωσία και ψυχική ανθεκτικότητα στην εποχή της AI.

SAY

yes to

The Movies



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος

12



ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΧΑΙΡΕ ΜΑΡΙΑ: Από σήμερα στους κινηματογράφους

Το ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΧΑΙΡΕ ΜΑΡΙΑ (πρωτότυπος τίτλος στα αγγλικά: Project Hail Mary) είναι μια από τις πλέον αναμενόμενες ταινίες επιστημονικής φαντασίας του 2026, βασισμένη στο ομώνυμο best-seller μυθιστόρημα του Άντι Γουίαρ (συγγραφέα του The Martian). Η ταινία κάνει πρεμιέρα στην χώρα μας σήμερα 19 Μαρτίου 2026.

Με πρωταγωνιστή τον Ράιαν Γκόσλινγκ και σε σκηνοθεσία των Φιλ Λορντ και Κρίστοφερ Μίλερ (The Lego Movie, Spider-Man: Into the Spider-Verse), η ταινία υπόσχεται μια καθηλωτική εμπειρία που συνδυάζει την επιστημονική ακρίβεια με το συναίσθημα και το χιούμορ.

Η ιστορία ακολουθεί τον Ράιαντ Γκρέις (Γκόσλινγκ), έναν καθηγητή φυσικών επιστημών που ξυπνά σε ένα διαστημόπλοιο έτη φωτός μακριά από τη Γη, χωρίς καμία ανάμνηση του ποιος είναι ή πώς βρέθηκε εκεί. Καθώς η μνήμη του επανέρχεται σταδιακά, συνειδητοποιεί ότι είναι ο μοναδικός επιζών της Αποστολής Χαίρε Μαρία, μιας ύστατης προσπάθειας της ανθρωπότητας να σώσει τον Ήλιο από μια μυστηριώδη απειλή που προκαλεί την ψύξη του και απειλεί με εξαφάνιση κάθε μορφή ζωής στη Γη.

Μόνος στο αχανές διάστημα, ο Γκρέις πρέπει να χρησιμοποιήσει τις επιστημονικές του γνώσεις για να λύσει το αίνιγμα. Ωστόσο, στην πορεία ανακαλύπτει ότι δεν είναι τόσο μόνος όσο νόμιζε, καθώς συναντά μια απροσδόκητη εξωγήινη νοημοσύνη που βρίσκεται σε μια παρόμοια απεγνωσμένη αποστολή.

Ο Ράιαν Γκόσλινγκ ηγείται του καστ, ενώ η υποψήφια για Όσκαρ Σάντρα Χιούλερ (Anatomy of a Fall) υποδύεται την Εύα Στρατ, την αμείλικτη επικεφαλής του διεθνούς προγράμματος στη Γη. Συμμετέχουν επίσης οι Μιλάνα Βάιντρομπ, Κεν Λουγκκ και Λάιονελ Μπόις.

Το σενάριο υπογράφει ο Ντριου Γκοντάρ, ο οποίος είχε διασκευάσει με επιτυχία και το The Martian.

Ο χαρακτήρας του εξωγήινου «Ρόκι» δημιουργήθηκε με έναν συνδυασμό προηγμένων οπτικών εφέ και φυσικής μαριονέτας (με χειριστή τον Τζέιμς Όρτιζ), προκειμένου να διατηρηθεί η αυθεντική χημεία μεταξύ των δύο πρωταγωνιστών.

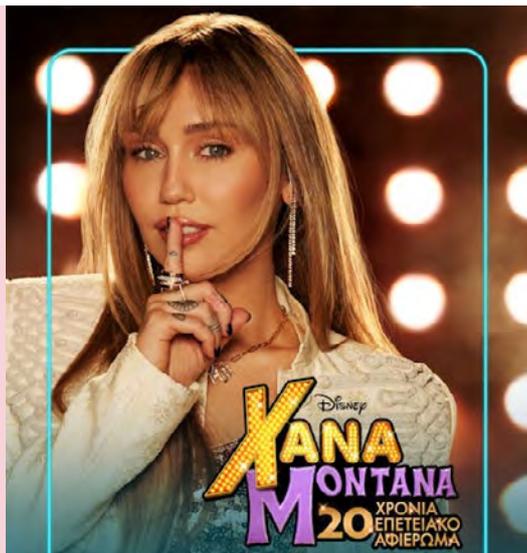
Τη διεύθυνση φωτογραφίας ανέλαβε ο κορυφαίος Γκρεγκ



Φρέιζερ (Dune, The Batman), εξασφαλίζοντας ένα εντυπωσιακό οπτικό αποτέλεσμα, ειδικά για τις προβολές σε φορμάτ IMAX.

Με μια διάρκεια περίπου 156 λεπτών, η ταινία χαρακτηρίζεται ήδη ως το «Interstellar της νέας γενιάς», εστιάζοντας στη δύναμη της επιστήμης, τη σημασία της συνεργασίας πέρα από τα σύνορα (και τους πλανήτες) και την ακλόνητη θέληση του ανθρώπου για επιβίωση.

Δες το trailer [εδώ](#).



Το «Χάνα Μοντάνα 20 χρόνια επετειακό αφιέρωμα» κάνει πρεμιέρα 24 Μαρτίου αποκλειστικά στο Disney+

Η Miley Cyrus επιστρέφει εκεί που ξεκίνησαν όλα για να γιορτάσει την επέτειο της εμβληματικής σειράς που σημάδεψε μια ολόκληρη γενιά. Το «Χάνα Μοντάνα 20 Χρόνια Επετειακό Αφιέρωμα» κάνει πρεμιέρα στις 24 Μαρτίου, αποκλειστικά στο Disney+, ακριβώς δύο δεκαετίες μετά την πρώτη προβολή της σειράς στο Disney Channel.

Το αφιέρωμα, με παρουσιάστρια την Alex Cooper, περιλαμβάνει μια αποκλειστική συνέντευξη της Miley Cyrus, προσφέροντας μια προσωπική ματιά στη δημιουργία ενός από τους πιο εμβληματικούς χαρακτήρες της ποπ κουλτούρας. Οι θεατές θα έχουν την ευκαιρία να δουν αρχαιακό υλικό που προβάλλεται για πρώτη φορά, ενώ θρυλικά σκηνικά της σειράς, όπως η ντουλάπα της Χάνα Μοντάνα, ζωντανεύουν ξανά στο στούντιο.

«Το "Χάνα Μοντάνα" θα είναι πάντα κομμάτι του εαυτού μου», δήλωσε η Miley Cyrus. «Αυτό που ξεκίνησε ως τηλεοπτική σειρά έγινε μια κοινή εμπειρία που διαμόρφωσε τη ζωή μου και τις ζωές τόσων πολλών θαυμαστών. Αυτό το "Hannahversary" είναι ο τρόπος μου να ευχαριστήσω τους fans που με στηρίζουν εδώ και 20 χρόνια».

Με 14 πλατινένια άλμπουμ και υποψηφιότητες για Emmy®, η σειρά εξελίχθηκε σε παγκόσμιο φαινόμενο, επαναπροσδιορίζοντας το παιδικό τηλεοπτικό περιεχόμενο. Η Ayo Davis, Πρόεδρος της Disney Branded Television, χαρακτήρισε το αφιέρωμα ως ένα «γράμμα αγάπης» προς τους θαυμαστές που παραμένουν παθιασμένοι με την κληρονομιά της σειράς μέχρι σήμερα.

Οι συνδρομητές του Disney+ μπορούν ήδη να παρακολουθήσουν και τους τέσσερις κύκλους της σειράς, καθώς και τις ταινίες που τη συνόδευσαν, προετοιμάζοντας το έδαφος για τη μεγάλη πρεμιέρα του αφιερώματος.

Η Dua Lipa είναι το νέο πρόσωπο της Nespresso: Μια ρορ επανάσταση στον καφέ



Η Nespresso ανακοινώνει τη Dua Lipa ως τη νέα Global Brand Ambassador, ανοίγοντας ένα ανατρεπτικό κεφάλαιο στην ιστορία του brand. Σαράντα χρόνια μετά την πρώτη της καινοτομία, η Nespresso επαναπροσδιορίζει την εμπειρία του καφέ δίπλα σε ένα από τα πιο επιδραστικά είδωλα της νέας γενιάς.

Η Dua Lipa εκπροσωπεί τη δημιουργικότητα και τον διαρκή πειραματισμό, αξίες που αποτελούν τον πυρήνα της Nespresso. Ο Leonardo Aizpuru, Chief Marketing Officer της εταιρείας, δήλωσε: «Καλωσορίζουμε μια αληθινή εξερευνητριά στην οικογένειά μας. Η ενέργεια της Dua ταιριάζει απόλυτα με τη φιλοσοφία μας να ενθαρρύνουμε την ανακάλυψη νέων εμπειριών με σύγχρονο και αυθεντικό τρόπο».

Η συνεργασία αυτή ξεπερνά τα όρια της μουσικής, καθώς η Dua Lipa καλεί το κοινό σε στιγμές σύνδεσης και πολιτισμικής αλληλεπίδρασης. Η ίδια ανέφερε χαρακτηριστικά: «Νιώθω σαν να μεγάλωσα με τη Nespresso. Η συνεργασία μας ήταν μια εύκολη απόφαση, καθώς λατρεύω τον τρόπο που το brand εξερευνά νέες γεύσεις και εξελίσσεται διαρκώς».

Το επόμενο μεγάλο ραντεβού έχει οριστεί για τις 14 Απριλίου. Η Nespresso θα αποκαλύψει τον νέο κόσμο της Vertuo μέσα από μια παγκόσμια καμπάνια που σηματοδοτεί μια νέα δημιουργική εποχή. Στο επίκεντρο θα βρίσκεται η Dua Lipa, ενώ την καμπάνια θα πλαισιώσει με μια σύντομη εμφάνιση και ο διαχρονικός πρεσβευτής του brand, George Clooney, συνδέοντας μοναδικά το παρελθόν με το μέλλον της Nespresso.



ΜΑΡΙΑ ΚΑΤΡΑΝΤΖΟΥ, ΡΟΗ ΔΑΝΑΗ-ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΥ

Swarovski x Ariana Grande: Η νέα capsule συλλογή είναι ένας ύμνος στη μαγεία της φύσης και της αυτοπεποίθησης



Lapin House x Mary Katrantzou: Γιατί τα παιδιά μας αξίζουν να φορούν ένα «γράμμα αγάπης» γεμάτο χρώμα

Η Lapin House και η διεθνώς αναγνωρισμένη σχεδιάστρια Mary Katrantzou παρουσίασαν στο ανανεωμένο κατάστημα της Κηφισιάς μια limited συλλογή που ενώνει τη φαντασία με την ελληνική δημιουργικότητα. Η νέα σειρά SS26 αποτελεί έναν φόρο τιμής στην παιδική ηλικία, συνδυάζοντας τη διαχρονική ποιότητα της Lapin House με τα εμβληματικά prints της σχεδιάστριας.

Η έμπνευση της συλλογής πηγάζει από μια προσωπική στιγμή της Mary Katrantzou: τη βάπτισμα του γιου της στις Σπέτσες. Μια παλέτα από κόκκινο, μπλε, κίτρινο και πράσινο μεταμορφώνεται σε έναν ονειρικό κήπο, αποτυπώνοντας τη χαρά και την ανεμελιά μέσα από 36 μοναδικά κομμάτια για παιδιά έως 12 ετών. Η συνεργασία έχει ιδιαίτερο συμβολισμό για τη σχεδιάστρια, καθώς οι πρώτες της αναμνήσεις από τη μόδα είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με το brand της Lapin House.

Η συλλογή περιλαμβάνει φορέματα, αξεσουάρ και τσάντες που απευθύνονται σε μαμάδες και νονές που αναζητούν το απόλυτο δώρο πολυτέλειας. Η επιτυχία της συνεργασίας ταξιδεύει ήδη εκτός συνόρων, με ένα αποκλειστικό pop-up κατάστημα στο θρυλικό Selfridges του Λονδίνου, ενώ έχει ήδη επιβεβαιωθεί η συνέχεια της σύμπραξης και για τη χειμερινή σεζόν. Η limited συλλογή είναι διαθέσιμη στα φυσικά καταστήματα Lapin House και online, προσκαλώντας μας να ανακαλύψουμε έναν κόσμο όπου η μόδα συναντά το παιδικό παιχνίδι.

Η Swarovski αποκαλύπτει τη δεύτερη δημιουργική συνεργασία της με την Global Brand Ambassador Ariana Grande, παρουσιάζοντας μια capsule συλλογή που εξυμνεί την προσωπική έκφραση. Σχεδιασμένη από την Ariana Grande και τη Global Creative Director, Giovanna Engelbert, η συλλογή των 29 κομματιών μεταφέρει το κοινό στον ονειρικό «Κήπο της Ariana», μέσα από μια καμπάνια γεμάτη ποιητική μαγεία που υπογράφουν οι Mert & Marcus.

Η νέα σειρά αντλεί έμπνευση από τη φύση και το Βόρειο Σέλας, συνδυάζοντας το savoir-faire της Swarovski με την αιθέρια αισθητική της pop icon. Λιβελούδες, κρυστάλλινες πεταλούδες και λουλούδια ζωντανεύουν μέσα από πέτρες στις αποχρώσεις του ουράνιου τόξου και ιριδίζοντα crystal pearls. Η Giovanna Engelbert τόνισε πως η συλλογή επικεντρώνεται στο συναίσθημα και τη μεταμόρφωση, ενώ η Ariana Grande σημείωσε πως στόχος ήταν να φέρουν περισσότερο χρώμα και παιχνιδιάρικη διάθεση στην καθημερινότητα.

Η συλλογή περιλαμβάνει από κοσμήματα με ποικιλία κοπών μέχρι αξεσουάρ μαλλιών και διακοσμητικά αντικείμενα, αναδεικνύοντας την εκλεπτυσμένη δεξιοτεχνία του brand. Η συνεργασία αυτή σηματοδοτεί μια νέα εποχή δημιουργικότητας για τη Swarovski, προσφέροντας κομμάτια που θυμίζουν στον καθένα να εκτιμά την ομορφιά που τον περιβάλλει. Η πολυαναμενόμενη Ariana Grande x Swarovski Capsule Collection είναι ήδη διαθέσιμη στα καταστήματα Swarovski και online, προσκαλώντας μας να ανακαλύψουμε έναν κόσμο γεμάτο φαντασία και λάμψη.



Crankworx Rotorua: Όταν η αδρεναλίνη συναντά την απόλυτη δικαίωση πάνω σε δύο τροχούς

Ο Dawid Godziek κατέκτησε ξανά την κορυφή στον τελικό Slopestyle του Crankworx Rotorua, σε μια μέρα αφιερωμένη στην εξέλιξη, τη δημιουργικότητα και τον συναρπαστικό ανταγωνισμό. Το Crankworx Slopestyle, που πραγματοποιήθηκε προς τιμήν του θρύλου Kelly «McGazza» McGarry, αποτέλεσε την εντυπωσιακή κορύφωση του φεστιβάλ και τη δεύτερη στάση του Slopestyle Super League.

Με βαθμούς επιπέδου Diamond σε διακύβευση, οι κορυφαίοι αναβάτες του κόσμου αναμετρήθηκαν στην εμβληματική πίστα Skyline Rotorua. Ο Πολωνός αθλητής της Red Bull, κάτοχος του Triple Crown 2024, απέδειξε την κυριαρχία του από νωρίς. Στο πρώτο run συγκέντρωσε 92 βαθμούς, ενώ στο δεύτερο ανέβασε την απόδοσή του στους 93,62, διατηρώντας την πρωτιά με χειρουργική ακρίβεια και καινοτόμα κόλπα που άφησαν άναυδο το κοινό.

Η τεχνική πίστα, με το McGazza money booter ως κεντρικό στοιχείο, πρόσφερε το ιδανικό σκηνικό για μεγάλα άλματα και ριψοκίνδυνες φιγούρες. Η τελική κατάταξη κρίθηκε στον γύρο Shootout, όπου οι έξι πρώτοι αναβάτες είχαν την ευκαιρία να προσθέσουν έως πέντε επιπλέον βαθμούς εκτελώντας ένα συγκεκριμένο χαρακτηριστικό. Ο Godziek, συνδυάζοντας την εμπειρία με την τόλμη, επιβεβαίωσε γιατί θεωρείται ο κορυφαίος του είδους, μετατρέποντας τον αγώνα σε μια γιορτή του extreme sports που θα μείνει αξέχαστη.

Daredevil: Born Again: Γιατί η δική μου αναγέννηση ξεκινά από το Hell's Kitchen του Disney+



Η Marvel Television φέρνει την πολυαναμενόμενη πρεμιέρα της σειράς «Daredevil: Born Again» αποκλειστικά στο Disney+ στις 25 Μαρτίου. Μέσα από οκτώ καθηλωτικά επεισόδια, που θα κυκλοφορούν κάθε Τετάρτη, η μάχη για τη Νέα Υόρκη αναζωπυρώνεται, με τον Matt Murdock να επιστρέφει στις σκιές για να αντιμετωπίσει τη διεφθαρμένη αυτοκρατορία του Kingpin.

Ο δήμαρχος Wilson Fisk εξαπολύει ανθρωποκνηγτό κατά του Daredevil, όμως ο «τιμωρός του Hell's Kitchen» αντεπιτίθεται με σκοπό την ανατροπή. Στους κεντρικούς ρόλους επιστρέφουν οι Charlie Cox και Vincent D'Onofrio, πλαισιωμένοι από αγαπημένους χαρακτήρες όπως η Karen Page και ο Bullseye. Παράλληλα με τη σειρά, το «Daredevil: Born Again Επίσημο Podcast» είναι ήδη διαθέσιμο, προσφέροντας στους fans αποκλειστικές συνεντεύξεις, αναλύσεις επεισοδίων και μια σπάνια ματιά πίσω από τις κάμερες.

Με συνδρομή από 10,99 € τον μήνα, το Disney+ συνεχίζει να προσφέρει κορυφαίο περιεχόμενο από Marvel, Pixar και National Geographic, εξασφαλίζοντας ταυτόχρονα μια ασφαλή εμπειρία θέασης μέσω εξελιγμένων επιλογών γονικού ελέγχου. Η επιστροφή του Matt Murdock δεν είναι απλώς μια σειρά δράσης· είναι μια ιστορία αντίστασης και αναγέννησης που υπόσχεται να επαναπροσδιορίσει το τηλεοπτικό τοπίο, προσφέροντας στιγμές απόλυτης έντασης και σύγχρονης μυθοπλασίας.

Δες το trailer [εδώ](#).



Crocs: Η επιστροφή στις ρίζες του boat shoe με μια ανατρεπτική duck camo έκδοση

Η Crocs επαναφέρει στο προσκήνιο την κληρονομιά της, παρουσιάζοντας το Classic Duck Camo Boat Shoe, μια τολμηρή επανέκδοση που αποτίει φόρο τιμής στον αρχικό σκοπό του brand: τα υποδήματα καταστρώματος. Το νέο μοντέλο συνδυάζει την εμβληματική άνεση της Crocs με την αισθητική των κλασικών boat shoes, προσφέροντας μια φρέσκια επιλογή για τους λάτρεις του streetwear και των εξορμήσεων στη φύση.

Η νέα έκδοση ξεχωρίζει για το ζωντανό «duck camo» μοτίβο της, με βάση το ταν και έντονες πινελιές σκούρου μπλε και πορτοκαλί, κάνοντας κάθε εμφάνιση να μαγνητίζει τα βλέμματα. Κατασκευασμένο από το χαρακτηριστικό αφρό Croslite™, το παπούτσι παραμένει ελαφρύ, αδιάβροχο και εύκολο στον καθαρισμό, ενώ η αντιολισθητική σόλα εξασφαλίζει σταθερό κράτημα ακόμα και σε υγρές επιφάνειες. Οι οπές στο επάνω μέρος παραμένουν συμβατές με τα Jibbitz™ charms, επιτρέποντας την πλήρη εξατομίκευση.

Η σημαντικότερη αλλαγή εντοπίζεται στη φτέρνα και το κολάρο, όπου το κλασικό λουράκι έχει αντικατασταθεί από ένα ψηλότερο πίσω μέρος από τεχνητό δέρμα με σύστημα κορδονιών, παραπέμποντας στα παραδοσιακά ιστιοπλοϊκά παπούτσια. Αυτή η σχεδιαστική επιλογή προσφέρει καλύτερη εφαρμογή και προστασία από το νερό, χωρίς να θυσιάζει την ευκολία στο βάλε-βγάλα. Το Crocs Classic Duck Camo Boat Shoe είναι ήδη διαθέσιμο στην τιμή των 70 δολαρίων, αποδεικνύοντας ότι η λειτουργικότητα μπορεί να είναι εξαιρετικά μοναδική.

Mercedes-Benz: Το νέο «Baby G-Wagen» διατηρεί τους κινητήρες εσωτερικής καύσης για κορυφαίες off-road επιδόσεις



Η Mercedes-Benz επανακαθορίζει τη στρατηγική της για το πολυαναμενόμενο «Baby G-Wagen», επιλέγοντας να μην το περιορίσει αποκλειστικά στην ηλεκτροκίνηση. Σύμφωνα με πρόσφατες αναφορές, η γερμανική εταιρεία προχωρά σε μια στρατηγική στροφή, ενσωματώνοντας υβριδικές εκδόσεις βενζίνης, ανταποκρινόμενη στις ανάγκες της αγοράς για μεγαλύτερη αυτονομία και ευελιξία.

Η απόφαση αυτή πηγάζει από τη διαπίστωση ότι τα αμιγώς ηλεκτρικά οχήματα παραμένουν μια niche κατηγορία, ειδικά στον τομέα των οχημάτων εκτός δρόμου. Το νέο, μικρότερο Geländewagen θα βασίζεται σε αυτοφερόμενο πλαίσιο (unibody) και αναμένεται να χρησιμοποιεί τον εξελιγμένο mild-hybrid turbo κινητήρα 1.5 λίτρων της νέας CLA. Η επιλογή του υβριδικού συστήματος θεωρείται ιδανική για off-road εξορμήσεις, καθώς εκμηδενίζει το άγχος της αυτονομίας σε απομακρυσμένες περιοχές και διατηρεί το βάρος του οχήματος σε χαμηλότερα επίπεδα σε σχέση με τα αμιγώς ηλεκτρικά μοντέλα.

Παρά τις αλλαγές στο σύστημα μετάδοσης κίνησης, το «Baby G» θα διατηρήσει την εμβληματική τετράγωνη σχεδίαση του μεγάλου του «αδελφού», προσφέροντας την αίσθηση κύρους και περιπέτειας σε ένα πιο compact και προσιτό πακέτο. Η κίνηση αυτή της Mercedes-Benz αποδεικνύει την προσαρμοστικότητα της στα νέα δεδομένα της παγκόσμιας αυτοκινητοβιομηχανίας, συνδυάζοντας την καινοτομία με την πρακτικότητα που απαιτούν οι πραγματικές συνθήκες οδήγησης.

Θα το δούμε στην Ελλάδα; Η απάντηση είναι κατηγορηματικά ναι. Η Ελλάδα αποτελεί μια αγορά όπου τα SUV με χαρακτήρα και οι υβριδικοί κινητήρες μικρότερου κυβισμού (όπως ο 1.5L) γνωρίζουν τεράστια επιτυχία λόγω φορολογικών κινήτρων και αναγκών κίνησης. Η υβριδική έκδοση το καθιστά αυτόματα «best-seller» για το ελληνικό premium κοινό, καθώς συνδυάζει το status της G-Class με λογικό κόστος χρήσης.

quote of the day

**ΤΟ ΝΕΡΟ ΕΙΝΑΙ Η ΚΙΝΗΤΗΡΙΟΣ ΔΥΝΑΜΗ
ΟΛΗΣ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ**

Λεονάρντο ντα Βίντσι

Σήμερα
γιορτάζουν!

Χρυσάνθη,
Χρυσάνθος,
Χρυσανθίς,
Χρυσάνθης, Δαρεία,
Δάρα, Δάρω

19 Μαρτίου

- > International Client's Day
- > National Stretch Mark Day
- > International Read To Me Day
- > National Poultry Day
- > National Chocolate Caramel Day
- > National Let's Laugh Day
- > National Automatic Door Day
- > National Backyard Day
- > Certified Nurses Day
- > National 3-D Day