

BABY ΦΥΛΛΑ ΒΕΖΥΡΟΓΛΟΥ

# ΠΛΥΜΕΝΑ ΜΕ ΦΡΟΝΤΙΔΑ



Ανακαλύψτε τη νέα σειρά  
«Απ' τα Περιβόλια του Βεζύρογλου».

Εκλεκτά baby φύλλα, ολοφρέσκα  
και τραγανά, πλυμένα και έτοιμα  
να τα απολαύσετε.

Ποιότητα Βεζύρογλου.



[www.vezyrogloufarm.com](http://www.vezyrogloufarm.com)

  @VezyroglouFarm

 απ' τα περιβόλια του  
**Βεζύρογλου**

# BARE MINIMUM MONDAYS: ΕΤΣΙ ΘΑ "ΣΩΣΕΙΣ" ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ



Good  
morning  
SayYessers!



**Φτιάξε καφέ  
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser**,

Βάλε τον καφέ σου, άφησε το άρωμά του να γεμίσει τον χώρο και κάτσε αναπαυτικά. Επιστρέψαμε! Οι μέρες του Πάσχα πέρασαν σαν αστραπή, αφήνοντας πίσω τους τη γεύση από το τσουρέκι, τη ζεστασιά των δικών μας ανθρώπων και εκείνη την πολύτιμη αίσθηση ότι ο χρόνος μπορεί, έστω και για λίγο, να σταματήσει.

Ξέρω τι σκέφτεσαι. Η πρώτη μέρα στο γραφείο ή στις καθημερινές υποχρεώσεις μοιάζει πάντα λίγο "βουνό". Τα μηνύματα στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο είναι πολλά και η διάθεση για δουλειά ίσως βρίσκεται ακόμα κάπου ανάμεσα σε μια ανθισμένη αυλή και ένα ανοιξιιάτικο απόγευμα. Όμως, η αλήθεια είναι πως αυτή η επιστροφή δεν είναι το τέλος της ξεκούρασης, αλλά η αρχή μιας νέας, δημιουργικής περιόδου.

Η άνοιξη είναι πλέον εδώ για τα καλά. Το φως είναι περισσότερο, η μέρα μεγάλωσε και η φύση μας θυμίζει καθημερινά πως όλα αναγεννιούνται. Μετά το Πάσχα, έχουμε την τέλεια ευκαιρία να κάνουμε μια νέα αρχή, να θέσουμε στόχους με καθαρό μυαλό και να φέρουμε την ηρεμία των διακοπών μέσα στην καθημερινότητά μας.

Δεν χρειάζεται να τρέχουμε για να προλάβουμε τα πάντα από την πρώτη ώρα. Ας κρατήσουμε το χαμόγελο της Κυριακής του Πάσχα και ας το αφήσουμε να φωτίσει τις προκλήσεις της εβδομάδας.

**Tip of the Day:** Μην προσπαθήσεις να τακτοποιήσεις όλες τις εκκρεμότητες σήμερα. Φτιάξε μια λίστα με τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να γίνουν και επικεντρώσου σε αυτά. Η οργάνωση είναι ο καλύτερος τρόπος για να αποφύγεις το άγχος της προσαρμογής. Και μην ξεχνάς: προγραμμάτισε κάτι όμορφο για το επόμενο Σαββατοκύριακο, ώστε να έχεις κάτι να περιμένεις!

**Καλή επάνοδο σε όλους μας με ενέργεια, φως και πολλές νέες ιδέες!**

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

## ΔΕΗ: Νέα εποχή εξυπηρέτησης με τον πελάτη στο επίκεντρο



Στη ΔΕΗ  
είναι αλλιώς.

Η ΔΕΗ περνά σε μια νέα εποχή εξυπηρέτησης, επενδύοντας σε ένα ενιαίο μοντέλο που συνδυάζει ανθρώπινη επαφή, ψηφιακά εργαλεία και σύγχρονες υπηρεσίες. Στόχος είναι μια εμπειρία πιο άμεση, απλή και αποτελεσματική σε κάθε σημείο επαφής, είτε τηλεφωνικά, είτε στα καταστήματα, είτε ψηφιακά.

Το 2025, η ΔΕΗ διαχειρίστηκε περισσότερες από 5 εκατ. κλήσεις, με μέσο χρόνο απόκρισης μόλις 13 δευτερόλεπτα. Το τηλεφωνικό κέντρο λειτουργεί δωρεάν, 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα, ενώ κάθε αίτημα αναλαμβάνεται από έναν εκπρόσωπο μέχρι την οριστική επίλυσή του, ενισχύοντας την αίσθηση συνέχειας και αξιοπιστίας.

Σημαντική είναι και η παρουσία στα φυσικά καταστήματα, όπου πραγματοποιήθηκαν πάνω από 8 εκατ. επισκέψεις εξυπηρέτησης. Ο μέσος χρόνος αναμονής διαμορφώνεται στα 3 λεπτά, με στόχο την ολοκλήρωση των περισσότερων αιτημάτων σε μία μόνο επίσκεψη. Παράλληλα, 90 καταστήματα νέας γενιάς βρίσκονται ήδη σε λειτουργία, με στόχο να φτάσουν τα 115 έως το 2026.

Η ΔΕΗ επενδύει και στην προσβασιμότητα, με την υπηρεσία «Εξυπηρέτηση για Όλους» και την εφαρμογή Quiet Hour σε επιλεγμένα καταστήματα. Στον ψηφιακό τομέα, περισσότεροι από 1,6 εκατ. πελάτες χρησιμοποιούν το myDigital Bill, αποκτώντας άμεση πρόσβαση στον λογαριασμό τους και δυνατότητα πληρωμής. Με συνδυασμό φυσικών και ψηφιακών καναλιών, η ΔΕΗ ενισχύει την εμπειρία εξυπηρέτησης και τη σχέση εμπιστοσύνης με τους πελάτες της.

## Έμπνευση και ολοκληρωμένες λύσεις για την κουζίνα στο νέο IKEA Live Shopping Event

Η κουζίνα είναι η καρδιά του σπιτιού. Ο χώρος όπου η καθημερινότητα μετατρέπεται σε εμπειρία, γεμάτη δημιουργία, συναισθήματα και στιγμές που μοιραζόμαστε με τους ανθρώπους μας. Η IKEA, εταιρεία του Ομίλου Fourlis, στο νέο IKEA Live Shopping Event – το πρώτο για φέτος – έφερε την κουζίνα στο προσκήνιο, με τον Αργύρη Αγγέλου και την IKEA Sales Coworker Ειρήνη Παγώνα να παρουσιάζουν πρακτικές λύσεις για έναν καλά οργανωμένο και λειτουργικό χώρο.

Κατά τη διάρκεια της παρουσίασης αναδείχθηκε ο ρόλος της κουζίνας ως επίκεντρο της καθημερινής ζωής, μέσα από ιδέες που καλύπτουν τα βασικά στάδια του κύκλου της μαγειρικής: προετοιμασία, μαγείρεμα, σερβίρισμα, απόλαυση, πλύσιμο και αποθήκευση.

Στην προετοιμασία παρουσιάστηκαν εργαλεία όπως επιφάνειες κοπής, μαχαίρια και έξυπνα αξεσουάρ που κάνουν τη διαδικασία πιο εύκολη και δημιουργική. Στο μαγείρεμα ξεχώρισαν κατασαρόλες και σκεύη σύγχρονου σχεδιασμού, που συνδυάζουν αντοχή και αισθητική. Στο σερβίρισμα δόθηκε έμφαση σε προϊόντα που αναδεικνύουν την ατμόσφαιρα του τραπέζιου, ενώ για την ώρα του φαγητού παρουσιάστηκαν πιάτα και μαχαιροπίρουνα που ενθαρρύνουν τους προσωπικούς συνδυασμούς. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε και στο πλύσιμο και την αποθήκευση, με λύσεις που συμβάλλουν σε έναν τακτοποιημένο χώρο και στη μείωση της σπατάλης.

Το IKEA Live Shopping Event αποτέλεσε μια ολοκληρωμένη πηγή έμπνευσης, δίνοντας τη δυνατότητα στους θεατές να κάνουν ερωτήσεις σε Live Chat και να πραγματοποιήσουν άμεσα τις αγορές τους.



Παρακολουθήστε ξανά το  
**IKEA LIVE SHOPPING EVENT**  
και ανακαλύψτε ιδέες και λύσεις  
για την κουζίνα σας.  
Βρείτε το, στο [IKEA.gr](https://www.ikea.gr).

# Bare Minimum Mondays: Έτσι θα "σώσεις" την εβδομάδα



Υπάρχουν Δευτέρες που μοιάζουν με σπριντ πριν καν φορέσεις παπούτσια. Ξυπνάς ήδη κουρασμένος, η λίστα υποχρεώσεων σε περιμένει και το μυαλό τρέχει πιο γρήγορα από το σώμα. Κάπου εκεί γεννήθηκε η φιλοσοφία των «Bare Minimum Mondays» – μια πιο ανθρώπινη, χαμηλής έντασης εκκίνηση της εβδομάδας που βάζει όρια στην εξάντληση πριν καν εμφανιστεί.

## Τι σημαίνει «Bare Minimum Monday»

Η ιδέα είναι απλή: κάνεις μόνο τα απολύτως απαραίτητα. Όχι όσα «θα ήταν ωραίο» να ολοκληρωθούν. Όχι όσα θα σε έκαναν να νιώσεις υπερπαραγωγική. Μόνο όσα δεν γίνεται να μετακινηθούν.

Αντί να πιέζεις τον εαυτό σου να ξεκινήσει την εβδομάδα στο φουλ, του δίνεις χώρο να προσαρμοστεί. Έτσι, η Δευτέρα γίνεται ημέρα επαναφοράς – όχι υπεραπόδοσης.

Σε πρακτικό επίπεδο, αυτό σημαίνει: λίγες βασικές υποχρεώσεις, ρεαλιστικοί στόχοι, πιο "ανθρώπινο" ρυθμό και καθόλου ενοχές.

## Γιατί το χρειαζόμαστε τόσο πολύ

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής μάς έχει μάθει ότι η παραγωγικότητα είναι αρετή και η κούραση παράσημο.

Όμως το νευρικό σύστημα δεν λειτουργεί με εταιρική λογική. Μετά από ένα γεμάτο Σαββατοκύριακο – κοινωνικό, οικογενειακό ή απλώς γεμάτο οθόνες – ο εγκέφαλος χρειάζεται μετάβαση, όχι σοκ.

Όταν ξεκινάς την εβδομάδα με υπερβολικές απαιτήσεις: το στρες εκτοξεύεται, η συγκέντρωση μειώνεται, η αναβλητικότητα αυξάνεται, και μέχρι την Τετάρτη νιώθεις ήδη εξαντλημένη.

Οι «Bare Minimum Mondays» λειτουργούν σαν ψυχολογικός αποσυμπίεστής. Μειώνουν την εσωτερική αντίσταση και βοηθούν τη συνέπεια να έρθει πιο φυσικά τις επόμενες ημέρες.

Η ήπια αρχή δεν σε καθυστερεί – σε προστατεύει.



## Πώς εφαρμόζεται στην πραγματική ζωή

Δεν χρειάζεται δραματικές αλλαγές. Μικρές μετατοπίσεις αρκούν:

- Ξεκίνα με εύκολα tasks για "προθέρμανση".
- Απόφυγε δύσκολες συναντήσεις νωρίς το πρωί.
- Βάλε 2-3 βασικούς στόχους αντί για 10.
- Κάνε χώρο για ήρεμα διαλείμματα.
- Δώσε προτεραιότητα στην οργάνωση.

Ακόμα και ο τρόπος που μιλάς στον εαυτό σου αλλάζει το αποτέλεσμα. Όχι «πρέπει να τα προλάβω όλα». Αλλά «τι είναι αρκετό για σήμερα;». Το «αρκετό» είναι η λέξη-κλειδί.

## Η ψυχολογία πίσω από την τάση

Η φιλοσοφία αυτή συνδέεται με τη βιώσιμη απόδοση και την πρόληψη του burnout. Όταν το σώμα και το μυαλό νιώθουν ασφάλεια, συνεργάζονται καλύτερα. Όταν πιέζονται διαρκώς, μπαίνουν σε κατάσταση άμυνας.

Ένα απαλό ξεκίνημα: μειώνει την κορτιζόλη, ενισχύει την αίσθηση ελέγχου, και καλλιεργεί μια σχέση εμπιστοσύνης με τον χρόνο. Δεν είναι απλώς διαχείριση ενέργειας. Είναι επαναδιαπραγμάτευση της σχέσης μας με την εργασία. Αντί να ζεις σε κύκλους εξάντλησης και ανάκαμψης, δημιουργείς έναν σταθερό ρυθμό.

## Μια πολιτισμική μετατόπιση

Οι «Bare Minimum Mondays» δεν είναι ατομικό hack παραγωγικότητας. Είναι αντίδραση σε μια κουλτούρα που εξιδανίκευσε τη διαρκή ένταση. Αντιπροσωπεύουν μια γενιά που επιλέγει ισορροπία αντί εξουθένωσης και διάρκεια αντί εντυπωσιασμού. Δεν χρειάζεται κάθε εβδομάδα να ξεκινά σαν αγώνας δρόμου.

Μπορεί να ξεκινά σαν βαθιά ανάσα.



## Η εμπειρία Nespresso έρχεται για πρώτη φορά στην πλατφόρμα της Wolt

Η Wolt ενώνει δυνάμεις με το διεθνώς αναγνωρισμένο brand Nespresso, φέρνοντας για πρώτη φορά παγκοσμίως την εμπειρία της αγαπημένης μάρκας καφέ στην πλατφόρμα της. Μέσα από αυτή τη συνεργασία, οι χρήστες μπορούν πλέον να απολαμβάνουν τον αγαπημένο τους καφέ εύκολα, γρήγορα και απευθείας στην πόρτα τους.

Το πρώτο διαθέσιμο σημείο είναι η Nespresso Boutique στο Κολωνάκι, με ακτίνα εξυπηρέτησης έως 10 χλμ., καλύπτοντας περιοχές όπως η Αγία Παρασκευή, η Φιλοθέη, η Καλλιθέα, ο Αλιμος και το Αιγάλεω. Οι χρήστες έχουν τη δυνατότητα να παραγγείλουν όλες τις διαθέσιμες ποικιλίες καφέ σε κάψουλες Original και Vertuo, ενώ σύντομα θα προστεθούν και μηχανές καφέ καθώς και αξεσουάρ.

Με χρόνο παράδοσης που φτάνει περίπου τα 30 λεπτά, η υπηρεσία εξασφαλίζει ότι οι καταναλωτές δεν θα ξεμείνουν ποτέ από κάψουλες, προσφέροντας ταχύτητα και ευκολία στην καθημερινότητά τους. Παράλληλα, καλύπτει και επαγγελματικές ανάγκες, παρέχοντας δυνατότητα έκδοσης τιμολογίου για εταιρείες και χώρους εργασίας.

Η συνεργασία αυτή αποτελεί ένα ακόμη βήμα στη στρατηγική της Wolt να εξελίσσεται σε ένα ολοκληρωμένο «shopping mall» στην τσέπη του καταναλωτή, φέρνοντας premium brands πιο κοντά στο κοινό.

Οι χρήστες μπορούν να πραγματοποιήσουν την παραγγελία τους [εδώ](#).



## Green News

### ΑΜΑΖΟΝΙΟΣ: Μανιτάρι "τρώει"-ανακυκλώνει πλαστικά μπουκάλια



Η ανακάλυψη μανιταριών στα δάση του Αμαζονίου προαναγγέλλει υπόσχεται λύσεις στο πρόβλημα της ρύπανσης των πλαστικών. Πρόσφατη επιστημονική ανακάλυψη ρίχνει φως σε ένα σπάνιο μανιτάρι στο τροπικό δάσος του Αμαζονίου, δείχνοντας εξαιρετική ικανότητα ανάλυσης της πολυουρεθάνης, ενός από τα πιο διαδεδομένα και ανθεκτικά στην αποσύνθεση πλαστικά, ανοίγοντας νέους ορίζοντες για την αντιμετώπιση της παγκόσμιας κρίσης πλαστικών αποβλήτων. Σε ένα σημαντικό βήμα προς την εξεύρεση βιολογικών λύσεων για τη ρύπανση, ομάδα ερευνητών από το Αμερικανικό Πανεπιστήμιο του Yale κατάφεραν να εντοπίσουν το μανιτάρι *Pestalotiopsis microspora* κατά τη διάρκεια αποστολής στο Εθνικό Αποθεματικό Yasoni στον Ισημερινό. Μεταγενέστερες μελέτες έχουν αποδείξει ότι αυτά τα μανιτάρια δεν διασπάζουν απλώς το πλαστικό, τα χρησιμοποιούν ως βασική πηγή άνθρακα για την ανάπτυξη τους, μετατρέποντάς τα σε περιβαλλοντικά ακίνδυνες ουσίες.

Η εξαιρετική σημασία αυτού του μικροοργανισμού έγκειται στην ικανότητά του να αναπτύσσεται σε εναέριες συνθήκες, δηλαδή στην απουσία οξυγόνου. Αυτό το μοναδικό χαρακτηριστικό το καθιστά ιδανικό υποψήφιο για εφαρμογές εξαερισμού σε κλειστά

περιβάλλοντα, όπως τα ρηχά βάθη των χωματερών, όπου συσσωρεύονται τόνοι πλαστικού.

Τα μανιτάρια στη διαδικασία διάλυσης εξαρτώνται από την απελευθέρωση εξειδικευμένων ενζύμων, που αναδεικνύεται από το ένζυμο Serine Hydrolase, το οποίο στοχεύει και αποσυνθέτει αποτελεσματικά τους ισχυρούς χημικούς δεσμούς σε σύνθεση πολυουρεθάνης.

Ενώ η έρευνα βρίσκεται ακόμα στα πρώτα της στάδια, οι εγγενείς δυνατότητες της *Pestalotiopsis microspora* μπορεί να ανοίξουν το δρόμο για καινοτόμες λύσεις που βοηθούν στην απαλλαγή του πλανήτη από ένα από τα μεγαλύτερα περιβαλλοντικά του βάρη.



# Όταν το μικροβίωμα γίνεται ο προσωπικός σου διατροφολόγος



Τι θα γινόταν αν η «σωστή» διατροφή δεν υπήρχε; Αν κάθε σώμα είχε τη δική του εκδοχή του σωστού χωρίς γενικούς κανόνες;

Η σύγχρονη έρευνα πάνω στο μικροβίωμα αρχίζει να δίνει μια απάντηση που αλλάζει τον τρόπο που βλέπουμε το φαγητό. Στο επίκεντρο αυτής της αλλαγής βρίσκεται το μικροβίωμα του εντέρου – ένα σύνολο τρισεκατομμυρίων μικροοργανισμών που συμβιώνουν με τον ανθρώπινο οργανισμό και επηρεάζουν βασικές λειτουργίες, όπως η πέψη, ο μεταβολισμός και η ανοσολογική απόκριση. Κάθε άνθρωπος διαθέτει ένα μοναδικό μικροβιακό προφίλ, το οποίο διαμορφώνεται από παράγοντες όπως η διατροφή, το περιβάλλον και ο τρόπος ζωής. Αυτή η μοναδικότητα φαίνεται να παίζει σημαντικό ρόλο στον τρόπο με τον οποίο το σώμα ανταποκρίνεται στις τροφές.

## Ίδια τροφή, διαφορετική απόκριση

Σε μελέτη του Weizmann Institute of Science, ερευνητές κατέγραψαν τις γλυκαιμικές αποκρίσεις εκατοντάδων ατόμων σε συγκεκριμένα τρόφιμα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι άνθρωποι που καταλάμβαναν το ίδιο γεύμα μπορούσαν να εμφανίσουν εντελώς διαφορετικές

μεταβολές στα επίπεδα σακχάρου στο αίμα τους.

Η διαφοροποίηση αυτή συνδέθηκε, μεταξύ άλλων, με τη σύσταση του μικροβιώματος. Τα δεδομένα αυτά υποδεικνύουν ότι η επίδραση μιας τροφής δεν είναι καθολική, αλλά εξαρτάται σε σημαντικό βαθμό από τον ίδιο τον οργανισμό που τη μεταβολίζει.

## Προς μια πιο εξατομικευμένη διατροφή

Με βάση αυτά τα ευρήματα, αναπτύσσονται μοντέλα που επιχειρούν να προβλέψουν την απόκριση του οργανισμού σε διαφορετικά τρόφιμα, συνδυάζοντας δεδομένα από το μικροβίωμα, τον τρόπο ζωής και μεταβολικούς δείκτες. Σε ορισμένες περιπτώσεις, τέτοιες προσεγγίσεις έχουν καταφέρει να προβλέψουν με σχετική ακρίβεια τις γλυκαιμικές αποκρίσεις.

Αν και η έρευνα βρίσκεται ακόμη σε εξέλιξη, η κατεύθυνση είναι σαφής: η διατροφή απομακρύνεται από τις γενικές οδηγίες και στρέφεται προς πιο εξατομικευμένες προσεγγίσεις.

## Το μικροβίωμα και ο άξονας εντέρου-εγκεφάλου

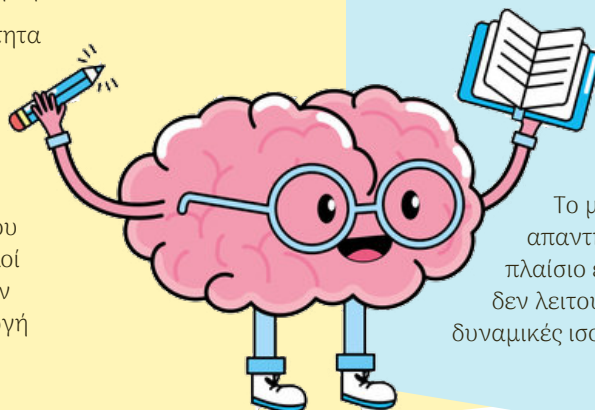
Παράλληλα, η επιστημονική έρευνα εξετάζει τον ρόλο του μικροβιώματος στον λεγόμενο άξονα εντέρου-εγκεφάλου, ένα σύστημα επικοινωνίας που συνδέει το γαστρεντερικό σύστημα με το κεντρικό νευρικό σύστημα. Υπάρχουν ενδείξεις ότι το μικροβίωμα μπορεί να επηρεάζει παραμέτρους όπως η όρεξη και η διάθεση, αν και οι μηχανισμοί αυτής της σχέσης παραμένουν αντικείμενο μελέτης.

Η κατανόηση αυτής της αλληλεπίδρασης ενισχύει την ιδέα ότι η διατροφή δεν επηρεάζει μόνο το σώμα, αλλά και ευρύτερες πτυχές της λειτουργίας του οργανισμού.

## Η πραγματικότητα πίσω από την εξατομίκευση

Η αυξανόμενη επιστημονική γνώση έχει οδηγήσει και στην ανάπτυξη εμπορικών εφαρμογών. Εταιρείες όπως η ZOE προσφέρουν υπηρεσίες που βασίζονται στην ανάλυση μικροβιώματος και μεταβολικών δεδομένων, με στόχο την παροχή εξατομικευμένων διατροφικών συστάσεων.

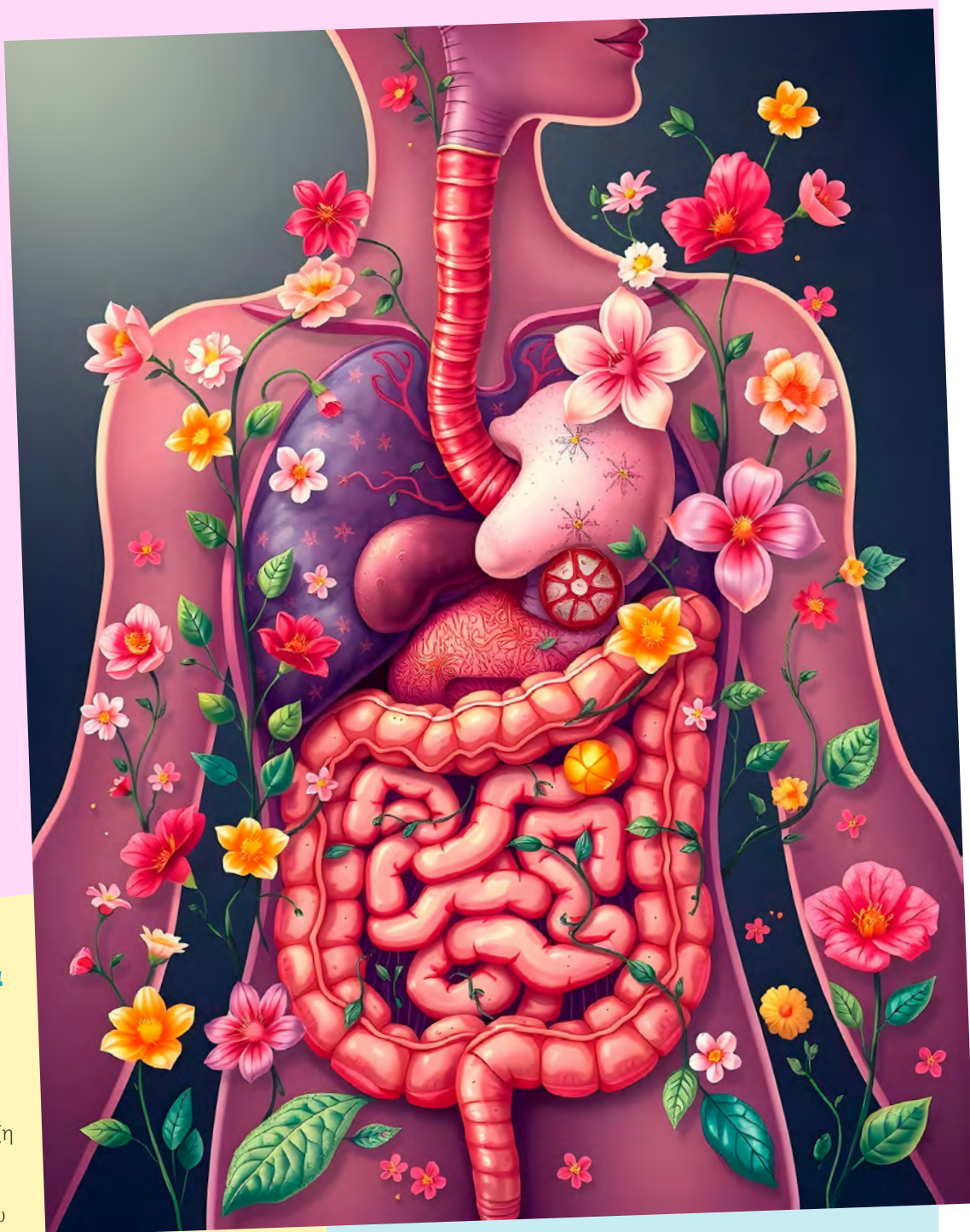
Ωστόσο, η επιστημονική κοινότητα επισημαίνει ότι, παρά τις υποσχέσεις, η πλήρης και αξιόπιστη εξατομίκευση της διατροφής δεν αποτελεί ακόμη καθιερωμένη κλινική πρακτική. Η πολυπλοκότητα του μικροβιώματος και οι πολλαπλοί παράγοντες που το επηρεάζουν καθιστούν δύσκολη την εξαγωγή απόλυτων συμπερασμάτων.



## Μια νέα σχέση με το φαγητό

Πέρα από την επιστήμη, αυτή η εξέλιξη αντανακλά μια βαθύτερη αλλαγή: τη μετάβαση από μια εξωτερική, γενικευμένη προσέγγιση της διατροφής σε μια πιο προσωπική κατανόηση του σώματος.

Το μικροβίωμα δεν προσφέρει έτοιμες απαντήσεις. Προσφέρει, όμως, ένα νέο πλαίσιο ερμηνείας. Υπενθυμίζει ότι το σώμα δεν λειτουργεί με γενικούς κανόνες, αλλά με δυναμικές ισορροπίες.



## Το Cap St Georges φιλοξενεί το FIDE Candidates 2026 και η Κύπρος κάνει... ματ



Σε μια ιστορική στιγμή για τον παγκόσμιο σκακιστικό χάρτη, η Κύπρος φιλοξενεί για πρώτη φορά το FIDE Candidates Tournament 2026, τη σημαντικότερη διοργάνωση που αναδεικνύει τον διεκδικητή του παγκόσμιου τίτλου. Το Cap St Georges Hotel & Resort μετατρέπεται στο επίκεντρο του σκακιού, υποδεχόμενο οκτώ κορυφαίους σκακιστές και οκτώ κορυφαίες σκακίστριες, σε ένα υψηλού επιπέδου αγωνιστικό περιβάλλον.

Η διοργάνωση, που αποτελεί συνέχεια του τουρνουά του 2024 στο Τορόντο, επιβεβαιώνει τη δυναμική ανάπτυξη και το διεθνές ενδιαφέρον για το άθλημα. Οι αγώνες, που ολοκληρώνονται στις 16 Απριλίου, διεξάγονται σε ένα σκηνικό που συνδυάζει αθλητική αριστεία με πολυτελή φιλοξενία στη δυτική ακτή της Κύπρου.

Η τελετή έναρξης πραγματοποιήθηκε παρουσία υψηλών προσκεκλημένων από τη διεθνή διπλωματική και πολιτική σκηνή, αναδεικνύοντας τη σημασία της διοργάνωσης. Ο Υφυπουργός Τουρισμού της Κύπρου χαρακτήρισε τη φιλοξενία ως ιδιαίτερη τιμή για τη χώρα, ενώ ο Πρόεδρος της FIDE, Arkady Dvorkovich, ευχαρίστησε όλους τους συντελεστές για την άρτια διοργάνωση.

Στο αγωνιστικό σκέλος συμμετέχουν κορυφαία ονόματα του διεθνούς σκακιού, προσφέροντας θέαμα υψηλού επιπέδου, ενώ οι αγώνες μεταδίδονται ζωντανά στα ψηφιακά κανάλια της FIDE.

Μέσα από αυτή τη διοργάνωση, η Κύπρος ενισχύει τη θέση της στον παγκόσμιο αθλητικό χάρτη, αναδεικνύοντας τη δυναμική της ως προορισμός για κορυφαία διεθνή events.

### Ήξερες ότι...

## Η διάρκεια ενός παιχνιδιού σκάκι μπορεί να είναι απίστευτα μεγάλη

Ο αριθμός των πιθανών διαφορετικών παιχνιδιών στο σκάκι είναι τόσο τεράστιος, που ξεπερνά ακόμη και τον αριθμό των ατόμων που υπάρχουν στο ορατό σύμπαν!

Αυτό το φαινόμενο είναι γνωστό ως ο Αριθμός του Σάνον. Ενώ τα άτομα στο σύμπαν υπολογίζονται περίπου σε  $10^{80}$ , οι πιθανοί συνδυασμοί κινήσεων σε μια παρτίδα σκάκι εκτιμώνται σε τουλάχιστον  $10^{120}$ . Αυτό σημαίνει ότι το παιχνίδι είναι πρακτικά ανεξάντλητο. Ακόμη και αν όλη η ανθρωπότητα έπαιζε σκάκι κάθε δευτερόλεπτο για δισεκατομμύρια χρόνια, δεν θα κατάφερνε να εξαντλήσει όλες τις στρατηγικές επιλογές που προσφέρει η σκακιέρα.

Επιπλέον, η μεγαλύτερη σε διάρκεια παρτίδα που έχει καταγραφεί ποτέ στην ιστορία διάρκεσε 20 ώρες και 15 λεπτά. Πραγματοποιήθηκε το 1989 στο Βελιγράδι, ανάμεσα στον Ιβάν Νίκολιτς και τον Γκόραν Αρσοβιτς. Οι δύο παίκτες πραγματοποίησαν συνολικά 269 κινήσεις, και το αποτέλεσμα ήταν τελικά ισοπαλία.

Σήμερα, οι κανόνες έχουν τροποποιηθεί ελαφρώς για να αποφεύγονται τέτοιοι ατελείωτοι αγώνες, αλλά το γεγονός παραμένει: το σκάκι δεν είναι απλώς ένα παιχνίδι, αλλά ένας ωκεανός πιθανοτήτων που καμία ανθρώπινη ή τεχνητή νοημοσύνη δεν μπορεί να χαρτογραφήσει πλήρως.



# 44 χρόνια μπροστά σε μια οθόνη — και τι σημαίνει πραγματικά για εμάς



Περνάμε περίπου επτά ώρες την ημέρα μπροστά σε οθόνες. Αυτός είναι ο μέσος όρος που καταγράφει η μελέτη της Bank of America “Tech Care of Yourself – Future Wellness Primer”. Σε διάρκεια ζωής, σημαίνει περίπου 44 χρόνια συνολικά, με πάνω από πέντε από αυτά να αφιερώνονται αποκλειστικά σε scrolling και μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Μέχρι πρόσφατα, ο χρόνος μπροστά στην οθόνη χαρακτηριζόταν ως «χρήσιμος» ή «χαμένος». Η νέα μελέτη όμως ανατρέπει αυτή την προσέγγιση: η τεχνολογία δεν είναι απλώς εργαλείο. Έχει γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας και της φροντίδας του εαυτού μας — από τη χαλάρωση και την ενημέρωση μέχρι την κοινωνική σύνδεση.

## Η ευεξία στην ψηφιακή εποχή

Οι αναλύσεις της McKinsey & Company επιβεβαιώνουν αυτή τη μετατόπιση: η ευεξία πλέον δεν περιορίζεται στο σώμα ή τη φυσική κατάσταση. Περιλαμβάνει την ψυχική, συναισθηματική και κοινωνική διάσταση. Και σε αυτό το πλαίσιο, οι ψηφιακές συνήθειες δεν είναι απλώς «παράπλευρη δραστηριότητα» — είναι βασικό κομμάτι του τρόπου ζωής μας.

## Το παράδοξο της τεχνολογίας

Κι όμως, αυτό δημιουργεί ένα παράδοξο: το ίδιο μέσο που χρησιμοποιούμε για να αποφορτιστούμε μπορεί να μας εξαντλεί. Η υπερβολική χρήση οθονών συνδέεται με μειωμένη ευεξία, ιδιαίτερα όταν ξεπερνά τις πέντε ώρες ημερησίως, σύμφωνα με τον OECD. Παράλληλα, η πλήρης απομάκρυνση δεν είναι ρεαλιστική. Οι πλατφόρμες που κατηγορούνται για διάσπαση προσοχής είναι επίσης αυτές

που προσφέρουν κοινωνική σύνδεση, ενημέρωση και ψυχική ανακούφιση.

## Ποιον χρόνο μπροστά στην οθόνη επιλέγουμε;

Η συζήτηση δεν περιορίζεται πλέον στο «λιγότερος χρόνος μπροστά στην οθόνη». Το κρίσιμο είναι τι είδους χρόνο επιλέγουμε. Η μελέτη της Bank of America δείχνει επίσης ότι η ψηφιακή καθημερινότητα αφήνει αποτύπωμα στο σώμα: αυξημένη καταπόνηση στον αυχένα, μειωμένη συχνότητα βλεφαρισμού και περιορισμένη σωματική δραστηριότητα. Αλλά ακόμα και αυτά τα δεδομένα δεν προβάλλονται ως απαγόρευση — αντίθετα, ως μέσο για να επανεκτιμήσουμε τη σχέση μας με την τεχνολογία.

## Νοηματοδοτώντας τη χρήση

Το βασικό συμπέρασμα είναι ότι δεν αρκεί να περιορίσουμε τη χρήση. Πρέπει να τη νοηματοδοτήσουμε. Το scrolling πριν τον ύπνο μπορεί να είναι τελετουργία χαλάρωσης. Η παρακολούθηση βίντεο δεν είναι απώλεια χρόνου, αλλά μέσο αποσυμπίεσης. Η ψηφιακή παρουσία δεν λειτουργεί ως απόδραση, αλλά ως προέκταση της πραγματικής μας ζωής.

## Η τεχνολογία ως εργαλείο ευεξίας

Αυτό σημαίνει ότι η τεχνολογία έχει μετατραπεί σε εργαλείο ευεξίας. Και το πιο σημαντικό ερώτημα δεν είναι πλέον πόσο χρόνο περνάμε μπροστά στην οθόνη, αλλά πόσο από αυτόν τον χρόνο τον επιλέγουμε συνειδητά και πώς τον εντάσσουμε στην καθημερινή φροντίδα του εαυτού μας.

# Η τέχνη της επαναφοράς: Αποτοξίνωση και αναγέννηση μετά το Πάσχα

Τώρα που τα τραπεζομάντηλα μαζεύτηκαν και οι τελευταίες λαμπάδες έσβησαν, ήρθε η ώρα να κοιτάξουμε τον εαυτό μας στον καθρέφτη και να του ζητήσουμε μια μικρή συγγνώμη. Το Πάσχα στην Ελλάδα δεν είναι απλώς μια γιορτή, είναι ένας γαστρονομικός μαραθώνιος που μας αφήνει πάντα με λίγη παραπάνω κούραση, ένα αίσθημα κορεσμού και την ανάγκη για μια νέα αρχή.

Η λέξη «αποτοξίνωση» συχνά ακούγεται σαν τιμωρία, αλλά στην πραγματικότητα είναι ένα δώρο που προσφέρουμε στον οργανισμό μας. Μετά την υπερκατανάλωση κόκκινου κρέατος, ζάχαρης από τα τσουρέκια και των απαραίτητων συνοδευτικών του γιορτινού τραπεζιού, το σώμα μας χρειάζεται μια παύση. Δεν πρόκειται για στερητικές δίαιτες, αλλά για μια επιστροφή στις καθαρές γεύσεις και την ενυδάτωση.

## Το νερό είναι ο καλύτερος φίλος σου

Το πρώτο και βασικότερο βήμα για να «καθαρίσει» το σύστημα είναι η ενυδάτωση. Το αλάτι που καταναλώσαμε τις προηγούμενες ημέρες προκαλεί κατακράτηση υγρών, κάνοντάς μας να νιώθουμε φουσκωμένοι. Ξεκίνησε την ημέρα σου με ένα ποτήρι χλιαρό νερό και πρόσθεσε φέτες λεμονιού ή αγγουριού για να δώσεις μια έξτρα ώθηση στον μεταβολισμό σου. Τα βότανα της ελληνικής γης, όπως το τσάι του βουνού και το φασκόμηλο, είναι ιδανικά για να ηρεμήσουν το πεπτικό σύστημα.

## Επιστροφή στο πράσινο

Μετά από τόσες ημέρες «πρωτεϊνοφαγίας», το πιάτο σου πρέπει να γεμίσει ξανά με χρώμα. Η άνοιξη μας προσφέρει απλόχερα φρέσκα λαχανικά που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες. Τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όπως το σπανάκι και η ρόκα, βοηθούν το συκώτι να αποβάλει τις τοξίνες, ενώ οι αγκινάρες —που είναι στην εποχή τους— θεωρούνται το απόλυτο φάρμακο για την αποτοξίνωση του οργανισμού. Αντικατάστησε για λίγες ημέρες τα βαριά γεύματα με σούπες λαχανικών ή ελαφριές σαλάτες με όσπρια.

## Κίνηση και καθαρός αέρας

Η αποτοξίνωση δεν αφορά μόνο το φαγητό, αλλά και την ενέργεια που εκπέμπουμε. Η ακινησία γύρω από το τραπέζι πρέπει να δώσει τη θέση της στην κίνηση. Ένας περίπατος στη φύση, τώρα που ο καιρός το επιτρέπει,



θα βοηθήσει το λεμφικό σύστημα να λειτουργήσει καλύτερα και θα καθαρίσει το μυαλό από τη «θολούρα» των γιορτών. Η άσκηση δεν χρειάζεται να είναι εξαντλητική· ένα γρήγορο περπάτημα είναι αρκετό για να νιώσεις ξανά το σώμα σου ζωντανό.

## Η ψυχολογική αποσυμπίεση

Τέλος, μην ξεχνάς την πνευματική πλευρά. Το Πάσχα συχνά συνοδεύεται από έντονη κοινωνικοποίηση που μπορεί να μας κουράσει ψυχικά. Αφιέρωσε λίγο χρόνο στη σιωπή, διάβασε ένα βιβλίο ή απλώς απόλαυσε τον καφέ σου χωρίς πρόγραμμα.

Η αναγέννηση που προσβέδουν αυτές οι ημέρες είναι η ευκαιρία μας να πετάξουμε ό,τι μας βαραίνει —είτε είναι θερμίδες είτε αρνητικές σκέψεις— και να προχωρήσουμε προς το καλοκαίρι με ελαφρύ βήμα και καθαρή καρδιά.



## The Golden Collection: Η UGG ανανεώνει τη συλλογή των sandals μας

Είναι η στιγμή που τα βαριά παπούτσια μπαίνουν στο κουτί τους και δίνουν τη θέση τους σε κάτι πιο ανάλαφρο, χωρίς όμως να θυσιάζουμε την αίσθηση πολυτέλειας που προσφέρει η UGG. Με τη νέα συλλογή The Golden Collection, το brand ανανεώνει και επανασχεδιάζει τις εμβληματικές του σιλουέτες, προσφέροντας σχέδια που ανταποκρίνονται απόλυτα στα trends του σήμερα.

Η συλλογή περιλαμβάνει τα αγαπημένα μας κλασικά σχέδια, αλλά και εντελώς νέες αφίξεις που πρόκειται να λατρέψετε. Το μυστικό κρύβεται στον συνδυασμό της λειτουργικότητας με την αισθητική: κάθε ζευγάρι είναι σχεδιασμένο για να διευκολύνει την καθημερινότητα στην πόλη ή τις αποδράσεις του Σαββατοκύριακου, διατηρώντας πάντα τη γνώριμη, απαλή αίσθηση UGG που δεν δέχεται συμβιβασμούς.

Από πλατφόρμες που δίνουν ύψος και στυλ μέχρι ανατομικά σανδάλια για ατελείωτες βόλτες, η Golden Collection προσφέρει επιλογές που αναβαθμίζουν κάθε ανοιξιάτικο και καλοκαιρινό look. Είναι η ιδανική ευκαιρία να «φρεσκάρετε» τη δική σας συλλογή και να υποδεχτείτε τον ήλιο με αυτοπεποίθηση και άνεση.

**Tip of the Day:** Το κλειδί για ένα πετυχημένο sandal look είναι η φροντίδα. Πριν φορέσετε τα νέα σας UGG, χαρίστε στον εαυτό σας ένα mini pedicure. Η αυτοπεποίθηση ξεκινά από τις λεπτομέρειες και φτάνει μέχρι την άκρη των ποδιών σας!

## Η Vichy παρουσιάζει το νέο Collagen Specialist 16: επανάσταση στην ενίσχυση του κολλαγόνου για πρόσωπο και μάτια



Η Vichy Laboratoires διευρύνει την εμβληματική σειρά Liftactiv Collagen, παρουσιάζοντας το νέο δερματολογικό πρωτόκολλο Collagen Specialist 16 με δύο καινοτόμα προϊόντα: το Liftactiv Collagel 16 και το Liftactiv Collagen Specialist 16 Eye Serum. Σχεδιασμένα για τις ανάγκες της σύγχρονης επιδερμίδας ήδη από την ηλικία των 25 ετών, στοχεύουν στη συνολική αναζωογόνηση και τη διόρθωση 16 σημείων γήρανσης.

Επιστημονικά δεδομένα δείχνουν ότι από τα 25, τα επίπεδα κολλαγόνου μειώνονται κατά 1% ετησίως. Η Vichy απαντά με την τεχνολογία Co-Bonding, έναν συνδυασμό πεπτιδίων Matrixyl, ραμνόζης και Maitake, που ενισχύει και συνδέει όλους τους τύπους κολλαγόνου.

Το νέο Liftactiv Collagel 16 προσφέρει αντιγηραντική δράση σε δροσερή υφή gel, ιδανική για μικτές και λιπαρές επιδερμίδες. Με καινοτομία Crystal Gel και μόλις 1% ελαιώδη φάση, εξασφαλίζει έως 12 ώρες ματ αποτέλεσμα και λάμψη τύπου "Glass Skin", ενώ ενισχύει το κολλαγόνο έως και +200%.

Το Liftactiv Collagen Specialist 16 Eye Serum στοχεύει στην ευαίσθητη περιοχή των ματιών, συνδυάζοντας υαλουρονικό οξύ, καφεΐνη και βιταμίνη Cg. Με καινοτόμο απλικατέρ και δράση cooling effect, συμβάλλει στη μείωση ρυτίδων, μαύρων κύκλων και σακουλών σε μόλις δύο εβδομάδες.

Το πρωτόκολλο ολοκληρώνεται με τον συνδυασμό serum, Collagel και eye serum, προσφέροντας ολοκληρωμένη φροντίδα για κάθε τύπο επιδερμίδας.

## Οι tradwives κατακτούν το Instagram;

Μπορεί να νομίζεις ότι οι tradwives είναι απλώς γυναίκες που μένουν σπίτι και φροντίζουν την οικογένεια. Η αλήθεια είναι πιο περίπλοκη. Στο Instagram, χιλιάδες γυναίκες έχουν δημιουργήσει μια νέα τάση: βίντεο με συνταγές, διακόσμηση και tips για τη ζωή στο σπίτι γίνονται statement ταυτότητας. Οι tradwives δείχνουν ότι μπορείς να είσαι παραδοσιακή και ταυτόχρονα viral στα social media. Σκέψου: ίσως έχεις ήδη δει από το πουθενά μια πρώην συνάδελφο, συμφοιτήτρια ή γνωστή σου να ανεβάζει καθημερινά περιεχόμενο, προτείνοντας προϊόντα, μοιράζοντας hacks για μαμάδες ή νοικοκυρές, και να συγκεντρώνει χιλιάδες views.

### Τα Reels ως «ιδεολογικό παιχνίδι»

Κάθε βίντεο δεν είναι απλώς lifestyle. Είναι μικρές σκηνές που στέλνουν μήνυμα για το τι σημαίνει να είσαι γυναίκα σήμερα: ποιο ρόλο μετράνε, ποια πρότυπα προωθούνται και πώς συνδυάζονται παραδοσιακές αξίες με σύγχρονη ζωή. Τα Reels προκαλούν συζήτηση για στερεότυπα, φεμινισμό και κοινωνικές προσδοκίες, ενώ παράλληλα δημιουργούν κοινότητες με παρόμοιες αντιλήψεις.

Οι tradwives δεν είναι απλώς μόδα που θα περάσει. Δείχνουν ότι οι γυναίκες σήμερα επιλέγουν συνειδητά τον τρόπο που ζουν, φροντίζουν την οικογένειά τους και μοιράζονται αυτή την ταυτότητα με όλο τον κόσμο.



## Μπορείς να ξεχωρίσεις το love bombing από τον μεγάλο έρωτα;



Δεν είναι πάντα εύκολο να καταλάβεις αν οι έντονες εκδηλώσεις αγάπης είναι μεγάλος έρωτας ή love bombing. Αυτό το γρήγορο κουίζ σε βοηθά να αναγνωρίσεις τα σημάδια και να διακρίνεις πότε η ένταση είναι πραγματική αγάπη και πότε έχει στόχο τη χειραγώγηση.

1. Ο/η σύντροφός σου κάνει συνεχώς κομπλιμέντα και προτείνει γρήγορα σχέδια για το μέλλον, αλλά δείχνει και στιγμές αποστασιοποίησης όταν δεν απαντάς αμέσως. Τι είναι πιο πιθανό να δείχνει αυτή η συμπεριφορά;

A) Love Bombing B) Μεγάλος Έρωτας

Σωστή απάντηση: A. Η ταχύτητα και η ένταση στην αρχή μαζί με την αστάθεια ("push and pull") δείχνουν love bombing.

2. Καθώς η σχέση εξελίσσεται, νιώθεις ότι ο/η σύντροφός σου ενδιαφέρεται βαθιά για τα συναισθήματά σου, αλλά μερικές φορές προσπαθεί να επιβάλει την άποψή του/της με πίεση. Τι είναι πιθανότερο;

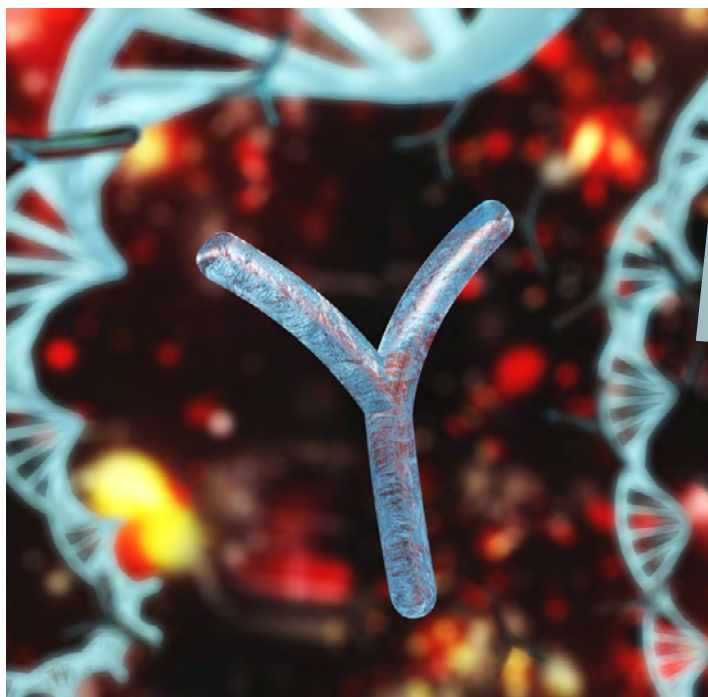
A) Love Bombing B) Μεγάλος Έρωτας

Σωστή απάντηση: A. Το έντονο ενδιαφέρον που συνοδεύεται από έλεγχο ή πίεση είναι δείγμα love bombing.

3. Στις δύσκολες στιγμές, ο/η σύντροφός σου παραμένει παρών, αλλά ταυτόχρονα προσπαθεί να σε εντυπωσιάσει με συνεχείς εκδηλώσεις αγάπης. Τι περιγράφει;

A) Love Bombing B) Μεγάλος Έρωτας

Σωστή απάντηση: B. Η σταθερή παρουσία σε συνδυασμό με αληθινές εκδηλώσεις αγάπης είναι χαρακτηριστικό πραγματικού έρωτα.



## Ήξερες ότι η οικονομική σου κατάσταση επηρεάζει τη μνήμη σου;



## Τι συμβαίνει με το χρωμόσωμα Y;

Καθώς οι άνδρες μεγαλώνουν, πολλά από τα κύτταρα στο αίμα τους χάνουν σταδιακά το χρωμόσωμα Y — ένα φαινόμενο που ονομάζεται "mosaic loss of chromosome Y" (mLOY), όπου ένα μέρος των κυττάρων έχει Y και ένα άλλο μέρος όχι. Αυτή η αλλαγή γίνεται όλο και πιο συχνή με την ηλικία: πάνω από το 40 % των ανδρών στην ηλικία των 70 εμφανίζουν mLOY στα λευκά αιμοσφαίριά τους.

### Πώς σχετίζεται με την υγεία

Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι το mLOY συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο για καρδιαγγειακές παθήσεις, καρκίνο και νευροεκφυλιστικές διαταραχές, και γενικότερα με μικρότερο προσδόκιμο ζωής — δηλαδή δεν είναι απλώς μια «παράπλευρη απώλεια» αλλά ένα σήμα που φαίνεται να συνδέεται με σοβαρές παθήσεις.

Η απώλεια αυτή μπορεί επίσης να σχετίζεται με πνευμονικές νόσους και άλλους κινδύνους υγείας στους ηλικιωμένους άνδρες.

### Ένα εξελικτικό πλαίσιο

Το ανθρώπινο χρωμόσωμα Y έχει φθαρεί βαθμιαία σε εκατομμύρια χρόνια εξέλιξης, σε αντίθεση με το X. Ωστόσο, ακόμα και με αυτή τη φθορά, δεν υπάρχει απόδειξη ότι «θα εξαφανιστούν οι άνδρες», ούτε ότι το φαινόμενο αυτό σημαίνει απαραίτητα απώλεια ανδρικών χαρακτηριστικών — αλλά αποτελεί ένδειξη ότι η γενετική μας ιστορία επηρεάζει την υγεία μας σήμερα.

Η οικονομική ανασφάλεια σε επηρεάζει μάλλον περισσότερο από όσο νομίζεις. Δεν είναι μόνο το άγχος της καθημερινότητας για το πώς θα τα βγάλεις πέρα. Νέα έρευνα που δημοσιεύτηκε στο American Journal of Epidemiology δείχνει ότι η πίεση από τα οικονομικά μπορεί να έχει σημαντική επίδραση στη μνήμη και τη γνωστική λειτουργία, ιδιαίτερα σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας.

Στη μελέτη συμμετείχαν 7.676 ενήλικες ηλικίας 50 ετών και άνω και αξιολογήθηκε όχι μόνο το εισόδημα, αλλά και η ψυχολογική πίεση, οι δυσκολίες στην πληρωμή βασικών αναγκών και η πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας. Στη συνέχεια παρακολούθηθηκαν οι επιδόσεις τους σε τεστ μνήμης με την πάροδο του χρόνου.

### Στρες και μνήμη

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όσοι είχαν χαμηλότερη χρηματοοικονομική ευημερία παρουσίασαν χαμηλότερες επιδόσεις στη μνήμη. Επιπλέον, όσοι είδαν τα οικονομικά τους να χειροτερεύουν παρουσίασαν πιο γρήγορη μείωση της μνήμης — σαν η μνήμη τους να "γερνάει" 5 μήνες παραπάνω κάθε χρόνο. Η σχέση αυτή ήταν ισχυρότερη σε άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω.

Η μελέτη υπογραμμίζει ότι η φροντίδα της μνήμης δεν αφορά μόνο τη διατροφή ή την άσκηση, αλλά και τη μείωση του στρες που προκαλεί η οικονομική ανασφάλεια. Η σταθερότητα στα οικονομικά φαίνεται να αποτελεί σημαντικό παράγοντα για τη διατήρηση της γνωστικής υγείας καθώς μεγαλώνουμε.

## Πότε σε ωφελεί να χαμηλώνεις τον πήχη;

Το να χαμηλώνεις τον πήχη θεωρείται τις περισσότερες φορές αρνητικό. Συνδέεται με έλλειψη φιλοδοξίας ή με εγκατάλειψη στόχων. Στην πραγματικότητα όμως, δεν είναι πάντα ένδειξη υποχώρησης. Σε πολλές περιπτώσεις, μπορεί να λειτουργήσει ως στρατηγική εξισορρόπησης.

Το ζήτημα δεν είναι αν ο πήχης είναι ψηλός ή χαμηλός, αλλά πότε και γιατί επιλέγεται να μειωθεί. Υπάρχουν στιγμές στη ζωή όπου ο περιορισμός των προσδοκιών δεν σε περιορίζει — σε προστατεύει.

### Όταν υπάρχει υπερφόρτωση και burnout

Ένα από τα πιο συνηθισμένα σενάρια είναι η περίοδος έντονης πίεσης. Όταν κάποιος προσπαθεί να ανταποκριθεί ταυτόχρονα σε πολλές απαιτήσεις — δουλειά, σχέσεις, προσωπικούς στόχους — οι προσδοκίες αρχίζουν να συσσωρεύονται.

Σε αυτό το σημείο, ο υψηλός πήχης δεν λειτουργεί σαν κίνητρο, αλλά εξαντλητικά. Η συνεχής ανάγκη για επίτευξη στόχων οδηγεί σε burnout και απώλεια ενέργειας. Η προσωρινή μείωση των προσδοκιών σου επιτρέπει να επανκτήσεις τον έλεγχο και να επανέλθεις στη σταθερότητα.

### Όταν χρειάζεται επαναπροσδιορισμός

Υπάρχουν φάσεις στη ζωή όπου οι στόχοι που είχες παλιότερα δεν σε εκφράζουν πλέον. Σε αυτές τις περιπτώσεις, το να συνεχίσεις να διατηρείς τον ίδιο υψηλό πήχη μπορεί να σε κρατά εγκλωβισμένο σε μια κατεύθυνση που δεν σου ταιριάζει.

Η προσωρινή μείωση των προσδοκιών λειτουργεί εδώ ως χώρος αναπνοής. Σου δίνει χρόνο να επαναπροσδιορίσεις τι θέλεις πραγματικά, χωρίς την πίεση της άμεσης επίτευξης. Δεν είναι παραίτηση, αλλά μετάβαση.

### Όταν οι προσδοκίες είναι μη ρεαλιστικές

Ένας ακόμη λόγος για να χαμηλώσεις τον πήχη είναι όταν οι προσδοκίες σου ξεπερνούν κατά πολύ τα δεδομένα της πραγματικότητας. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν πρέπει να έχεις φιλοδοξίες, αλλά ότι χρειάζεται να υπάρχει αναλογία ανάμεσα σε στόχο και διαθέσιμους πόρους (χρόνο, ενέργεια, εμπειρία).

Σε αυτή την περίπτωση, η μείωση του πήχης δεν είναι υποχώρηση, αλλά προσαρμογή. Βοηθά να αποφευχθεί η επαναλαμβανόμενη απογοήτευση και να δημιουργηθεί μια πιο σταθερή βάση προόδου.



### Όταν θέλεις να χτίσεις συνέπεια

Η υπερβολικά υψηλή στόχευση μπορεί μερικές φορές να λειτουργήσει αποτρεπτικά. Όταν ο στόχος μοιάζει δύσκολος ή μακρινός, υπάρχουν επιπτώσεις στη συνέπεια.

Χαμηλώνοντας προσωρινά τον πήχη, κάνεις τον στόχο πιο προσβάσιμο. Αυτό επιτρέπει να χτιστεί ρυθμός, συνήθεια και αυτοπεποίθηση μέσα από μικρές, σταθερές νίκες. Με τον χρόνο, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερα αποτελέσματα από μια απότομη αλλά ασυνεπή προσπάθεια.

### Η ισορροπία ανάμεσα σε προστασία και πρόοδο

Το κρίσιμο σημείο είναι να διακρίνεις πότε ο χαμηλός πήχης λειτουργεί ως εργαλείο και πότε ως περιορισμός. Αν σε βοηθά να ανακτήσεις ενέργεια, να επαναπροσδιορίσεις κατεύθυνση ή να χτίσεις συνέπεια, τότε έχει θετικό ρόλο. Αν όμως γίνεται μόνιμη στάση που μειώνει διαρκώς τις φιλοδοξίες και περιορίζει τις επιλογές σου, τότε μετατρέπεται σε εμπόδιο.

Ο χαμηλός πήχης δεν είναι αυτοσκοπός. Είναι μέσο. Και όπως κάθε μέσο, η αξία του εξαρτάται από το πώς και πότε χρησιμοποιείται.

Το ζητούμενο δεν είναι να κρατάς πάντα τον πήχη ψηλά ή χαμηλά, αλλά να μπορείς να τον προσαρμόζεις συνειδητά, ανάλογα με τη φάση στην οποία βρίσκεσαι.

quote of the day

**ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΠΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟ ΠΡΑΓΜΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΧΑΛΑΡΩΣΕΙΣ.**

Mark Black

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Ζακχαίος, Ζάκχος,  
Ζάχος



20 Απριλίου

- › International Cli-Fi Day
- › National Pineapple Upside-Down Cake Day
- › Chinese Language Day
- › National Cheddar Fries Day
- › National Death Doula Day
- › National Look-Alike Day
- › Ημέρα του Δισκοπωλείου
- › Volunteer Recognition Day
- › Lima Bean Respect Day