

**CINEMA**  
ΠΑΝΤΟΥ!

*Coming  
Soon*



**Season 2 loading...**



# Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΠΟΥ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΝΕΙ ΤΟΥΣ ΚΑΛΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΣΕ ΤΕΡΑΤΑ: ΤΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΕΩΣΦΟΡΟΥ



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ας μιλήσουμε σήμερα για τη μεγαλύτερη «παγίδα» στην οποία πέφτουμε από παιδιά: την αναζήτηση της επιβεβαίωσης σε μάτια άλλων. Μεγαλώσαμε περιμένοντας ένα χαμόγελο από τους γονείς, έναν καλό βαθμό από τον δάσκαλο, μια αποδοχή από την παρέα. Και κάπως έτσι, καταλήξαμε ενήλικες που «κρατούν την ανάσα τους» μέχρι κάποιος άλλος να τους πει ότι αξίζουν.

Είναι σοκαριστικό το πόσο χρόνο σπαταλάμε στην «αίθουσα αναμονής» της ζωής. Περιμένουμε τον σύντροφό μας να αναγνωρίσει πόσα προσφέρουμε, τον εργοδότη μας να μας πει «μπράβο», τους φίλους μας να επιβεβαιώσουν μια απόφασή μας. Όμως, αυτή η εξωτερική επιβεβαίωση είναι σαν τις «ορμόνες της χαράς»: μια προσωρινή δόση που εξατμίζεται γρήγορα. Τον επόμενο μήνα, θα πεινάς πάλι για την ίδια κουβέντα.

### Γίνε η δική σου πηγή καυσίμου

Το μυστικό δεν είναι να κλειστείς στον εαυτό σου ή να γίνεις αλαζόνας. Το μυστικό είναι να γεμίσεις το δικό σου «ντεπόζιτο» πριν ζητήσεις από τους άλλους να σε τροφοδοτήσουν. Αν χρειάζεσαι αγάπη, αποδοχή ή έγκριση, δοκίμασε να τα δώσεις εσύ στον εαυτό σου πρώτα. Αν δεν πιστέψεις εσύ στην ιδέα σου, γιατί να το κάνει κάποιος άλλος; Αν δεν αναγνωρίσεις εσύ την προσπάθεια που κατέβαλες μια δύσκολη εβδομάδα, η γνώμη των άλλων θα είναι απλώς ένας θόρυβος που δεν θα σε γεμίζει ποτέ πραγματικά.

### Η διαφορά μεταξύ σύνδεσης και εξάρτησης

Υπάρχει τεράστια διαφορά ανάμεσα στο να θέλεις την αγάπη κάποιου και στο να χρειάζεσαι την επιβεβαίωσή του για να υπάρξεις. Το πρώτο είναι σύνδεση, το δεύτερο είναι ομηρία. Όταν σταματάς να «τραβάς» τους ανθρώπους απαιτώντας να καλύψουν τα κενά σου, οι σχέσεις σου βελτιώνονται μαγικά. Τους αφήνεις να είναι αυτό που είναι -άνθρωποι με ελαττώματα- και σταματάς να τους χρησιμοποιείς ως συναισθηματικά δεκανίκια.

### Πώς ξεκινάς;

Είναι μια καθημερινή πρακτική. Σταμάτα να ζητάς άδεια για να νιώσεις καλά. Πάρε την απόφαση και εμπιστεύσου την. Ξεκίνα αυτό που θέλεις πριν σου δώσει κάποιος το «πράσινο φως». Όταν αρχίζεις να παίρνεις τον εαυτό σου στα σοβαρά, γίνεσαι αήττητος. Δεν σε γκρεμίζει μια κριτική, ούτε απογειώνει ένα τυχαίο κομπλιμέντο.

**Tip of the Day:** Απόψε, πριν κοιμηθείς, αντί να περιμένεις να σου πει κάποιος «είμαι περήφανος για σένα», πες το εσύ στον καθρέφτη σου. Γράψε τρία πράγματα που έκανες καλά σήμερα, ακόμα κι αν δεν τα είδε κανείς. Η αυτοεκτίμηση χτίζεται με μικρές, δικές σου νίκες, όχι με χειροκροτήματα από την κερκίδα.

Εσύ ποια κουβέντα περιμένεις ακόμα να ακούσεις από κάποιον άλλον; Μήπως ήρθε η ώρα να την πεις εσύ στον εαυτό σου;

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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



## Ο Φρεσκούλης παρουσιάζει τη νέα Σαλάτα Chef!

Η σαλάτα Chef, μία από τις πιο αγαπημένες και all time classic επιλογές, έρχεται να προστεθεί στη δημοφιλή σειρά Σαλάτες Γεύματα του Φρεσκούλη, εμπλουτίζοντας τη γκάμα με μια ακόμη γευστική πρόταση για την καθημερινότητα.

Στη γνωστή πρακτική της συσκευασία, η νέα Chef 285gr συνδυάζει εκλεκτά υλικά όπως γαλοπούλα, ένταμ, αυγό, κρουτόν, dressing chef, μαρούλι και iceberg, δημιουργώντας μια ισορροπημένη και απολαυστική σαλάτα. Πρόκειται για μια επιλογή που ξεχωρίζει για τη γεύση, την ποιότητα και την υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη, ιδανική για ένα πλήρες και γρήγορο γεύμα.

Με την προσθήκη της Chef, η σειρά Σαλάτες Γεύματα του Φρεσκούλη αριθμεί πλέον 8 διαφορετικές συνταγές: cobb, chef, caesar's, tuna, caprese, Italian, quinoa και caesar's vegan, καλύπτοντας κάθε διατροφική προτίμηση και ανάγκη.

Η νέα σαλάτα Chef ενσωματώνει τη φιλοσοφία του brand για φρεσκάδα, ευκολία και γευστική απόλαυση, προσφέροντας μια ολοκληρωμένη λύση για όσους αναζητούν ποιοτικά έτοιμα γεύματα χωρίς συμβιβασμούς.

Αναζητήστε τη σαλάτα γεύμα Chef 285gr, καθώς και ολόκληρη τη σειρά Σαλάτες Γεύματα Φρεσκούλη, στα ψυγεία των super market με έτοιμα γεύματα, σε mini market, μανάβικα, delicatessen και online καταστήματα.

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε το [www.freskoulis.gr](http://www.freskoulis.gr).

## Από την Κοπεγχάγη στην Ελλάδα: Το JOE & THE JUICE φέρνει τον σύγχρονο urban ρυθμό στην Αθήνα



Το JOE & THE JUICE κάνει την επίσημη είσοδό του στην ελληνική αγορά, εγκαινιάζοντας την παρουσία του στην Αθήνα με το άνοιγμα των δύο πρώτων καταστημάτων του σε Κολωνάκι και Γλυφάδα.

Ξεκινώντας από την Κοπεγχάγη το 2002, το brand έχει εξελιχθεί σε ένα διεθνώς αναγνωρισμένο concept, με παρουσία σε Ευρώπη, Ασία και Ηνωμένες Πολιτείες. Στον πυρήνα του βρίσκονται ο καφές, οι φρέσκοι χυμοί, τα shakes και τα sandwiches, συνδυάζοντας την ποιότητα με την ευκολία και το healthy urban lifestyle.

Περισσότερο από ένα σημείο γρήγορης εξυπηρέτησης, το JOE & THE JUICE δημιουργεί μια ολοκληρωμένη εμπειρία, με έντονη ταυτότητα που εκφράζει σύγχρονη κουλτούρα, ενέργεια και αίσθηση κοινότητας. Η φιλοσοφία του δίνει έμφαση στις ανθρώπινες αλληλεπιδράσεις, μετατρέποντας κάθε κατάσταση σε σημείο συνάντησης και καθημερινής έμπνευσης.

Η επιλογή του Κολωνακίου και της Γλυφάδας αντικατοπτρίζει τη στρατηγική του brand να τοποθετηθεί σε περιοχές με ισχυρό lifestyle αποτύπωμα και δυναμικό κοινό. Από το κέντρο έως τα νότια προάστια, το JOE & THE JUICE απευθύνεται σε όσους ζουν σε γρήγορους ρυθμούς και αναζητούν εμπειρίες με στυλ και προσωπικότητα.

Τα νέα καταστήματα αναμένεται να ανοίξουν μέσα στην άνοιξη του 2026, φέρνοντας έναν φρέσκο, σύγχρονο παλμό στην πόλη.

Διευθύνσεις:

Κολωνάκι: Κανάρη 24

Γλυφάδα: Γρ. Λαμπράκη 9 & Λαζαράκη

# Η ψυχολογία που μεταμορφώνει τους καλούς ανθρώπους σε τέρατα: Το φαινόμενο του Εωσφόρου



Υπάρχει μια λεπτή γραμμή που χωρίζει το καλό από το κακό, και σύμφωνα με τον διάσημο ψυχολόγο Philip Zimbardo, αυτή η γραμμή δεν είναι χαραγμένη μέσα στην ψυχή μας, αλλά στο περιβάλλον που μας περιβάλλει. Το 1971, ένα πείραμα στο Πανεπιστήμιο του Stanford άλλαξε για πάντα τον τρόπο που κατανοούμε την ανθρώπινη φύση. Ήταν το περιβόητο «Πείραμα της Φυλακής», μια μελέτη που ξεκίνησε για να κρατήσει δύο εβδομάδες και κατέρρευσε μέσα σε μόλις έξι ημέρες, αφήνοντας πίσω της δάκρυα, ψυχικά τραύματα και μια τρομακτική αλήθεια.

## Το χρονικό μιας προαναγγελθείσας μεταμόρφωσης

Όλα ξεκίνησαν σε ένα υπόγειο του Stanford. Ο Zimbardo επέλεξε 24 «φυσιολογικούς» φοιτητές, χωρίς ιστορικό βίας ή ψυχολογικών προβλημάτων. Τους χώρισε τυχαία σε δύο ομάδες: δεσμοφύλακες και κρατούμενους. Για να γίνει η εμπειρία απόλυτα ρεαλιστική, η αστυνομία «συνέλαβε» τους κρατούμενους στα σπίτια τους, τους

φόρεσε χειροπέδες και τους οδήγησε στην εικονική φυλακή.

Οι δεσμοφύλακες έλαβαν στολές, σφυρίχτρες και ανακλαστικά γυαλιά ηλίου για να κρύβουν το βλέμμα τους. Η εντολή ήταν απλή: διατηρήστε την τάξη χωρίς σωματική βία. Όμως, αυτό που συνέβη ξεπέρασε κάθε πρόβλεψη. Μέσα σε λίγες ώρες, οι «καλοί φοιτητές» άρχισαν να ταυτίζονται με τους ρόλους τους. Οι δεσμοφύλακες έγιναν σαδιστές, επιβάλλοντας εξευτελιστικές τιμωρίες, ενώ οι κρατούμενοι άρχισαν να εμφανίζουν συμπτώματα κατάθλιψης και νευρικής κατάρρευσης.

## Το φαινόμενο του Εωσφόρου: Γιατί οι άγγελοι "πέφτουν";

Χρόνια αργότερα, ο Zimbardo εισήγαγε τον όρο Lucifer Effect (Το Φαινόμενο του Εωσφόρου). Όπως ο βιβλικός άγγελος που ξέπεσε και έγινε ο Σατανάς, έτσι και ο άνθρωπος μπορεί να «πέσει» όταν οι συνθήκες το



επιτρέπουν. Δεν φταίει το «κακό μήλο», λέει ο Zimbardo, αλλά το «κακό χέρι που το έκοψε».

Υπάρχουν τρεις βασικοί μηχανισμοί που μας μετατρέπουν σε κάτι που δεν αναγνωρίζουμε:

**Η αποπροσωποποίηση (Deindividuation):** Όταν φοράς μια στολή ή κρύβεσαι πίσω από μια ομάδα, η ατομική σου ηθική υποχωρεί. Γίνεσαι ένα ανώνυμο γρανάζι και νιώθεις ότι δεν φέρεις προσωπική ευθύνη.

**Η μάθηση της αδυναμίας (Learned Helplessness):** Οι κρατούμενοι πίστεψαν ότι τίποτα δεν μπορούσε να αλλάξει την κατάστασή τους, με αποτέλεσμα να γίνουν παθητικοί και να αποδεχτούν την κακοποίηση.

**Η κοινοτοπία του κακού:** Το κακό δεν διαπράττεται μόνο από ψυχοπαθείς. Συχνά διαπράττεται από απλούς υπαλλήλους, στρατιώτες ή πολίτες που απλώς «ακολουθούν το σύστημα».

## Η γυναίκα που σταμάτησε τον εφιάλτη

Το πείραμα θα συνεχιζόταν αν δεν υπήρχε η Christina Maslach, μια νεαρή τότε ψυχολόγος, η οποία μπήκε στη «φυλακή» και σοκαρίστηκε από τη βαρβαρότητα. Ήταν η μόνη που αμφισβήτησε την ηθική του Zimbardo, ο οποίος είχε παρασυρθεί τόσο πολύ από τον ρόλο του ως «διευθυντής φυλακών», που είχε ξεχάσει την ιδιότητά του ως επιστήμονας. Η παρέμβασή της οδήγησε στη διακοπή του πειράματος την έκτη ημέρα.

## Τι σημαίνει αυτό για εμάς σήμερα;

Το Lucifer Effect δεν αφορά μόνο τα εργαστήρια. Το βλέπουμε στα social media (όπου η ανωνυμία βγάζει τον χειρότερο εαυτό μας), σε εργασιακά περιβάλλοντα με τοξική ιεραρχία, ακόμα και σε κοινωνικές ομάδες που στοχοποιούν το «διαφορετικό».

Η σπουδαιότερη αποκάλυψη αυτού του πειράματος είναι ταυτόχρονα τρομακτική και ελπιδοφόρα: Αν το περιβάλλον μπορεί να μας κάνει «τέρατα», μπορεί επίσης να μας κάνει ήρωες. Η κατανόηση αυτών των μηχανισμών είναι το μοναδικό μας όπλο. Πρέπει να προσέχουμε τα συστήματα που δημιουργούμε και να μην επιτρέπουμε σε κανέναν ρόλο να καταπιεί την ανθρωπιά μας.

**Tip of the Day:** Μην υποτιμάς ποτέ τη δύναμη της επιρροής. Την επόμενη φορά που θα νιώσεις την ανάγκη να κρίνεις σκληρά κάποιον ή να ακολουθήσεις το «ρεύμα» μιας ομάδας, σταμάτα για λίγο. Αναρωτήσου: «Είμαι εγώ αυτός που μιλάει ή ο ρόλος που μου έδωσαν;». Η αληθινή δύναμη δεν βρίσκεται στην επιβολή, αλλά στην ικανότητα να παραμένεις άνθρωπος όταν όλα γύρω σου σε σπρώχνουν στο αντίθετο.

Πώς σου φαίνεται αυτή η «σκοτεινή» πλευρά της ψυχολογίας; Θα άντεχες εσύ στο υπόγειο του Stanford; Θα ήσουν ο θύτης ή το θύμα;



**Απάντησε με ειλικρίνεια (δεν σε βλέπει κανείς!) στις παρακάτω καταστάσεις και ανακάλυψε πόσο εύκολα θα μπορούσε το σύστημα να σε μεταμορφώσει.**

**1. Είσαι σε μια νέα δουλειά και ο προϊστάμενός σου σου ζητάει να πιέσεις έναν συνάδελφο με τρόπο που θεωρείς άδικο. Τι κάνεις;**

- A. Αρνούμαι κατηγορηματικά. Η ηθική μου είναι πάνω από τη δουλειά.
- B. Το κάνω, αλλά νιώθω άσχημα. Απλώς ακολουθώ εντολές.
- Γ. Το κάνω και προσπαθώ να βρω δικαιολογίες γιατί ο συνάδελφος «το άξιζε».

**2. Σου δίνουν μια στολή, έναν τίτλο εξουσίας και την εντολή να επιβάλλεις την τάξη σε μια ομάδα ανθρώπων. Πώς νιώθεις;**

- A. Αβολα. Δεν μου αρέσει να εξουσιάζω τους άλλους.
- B. Σημαντικός. Νιώθω ότι επιτέλους έχω τον έλεγχο.
- Γ. Ανώνυμος. Η στολή με προστατεύει, δεν είμαι πια «εγώ», είμαι ο Ρόλος.

**3. Βλέπεις μια ομάδα φίλων σου να κοροϊδεύει κάποιον στα social media. Ποια είναι η αντίδρασή σου;**

- A. Παρεμβαίνω και τους λέω ότι αυτό που κάνουν είναι λάθος.
- B. Δεν γράφω τίποτα, αλλά ούτε τους σταματάω.
- Γ. Κάνω ένα like ή ένα αστείο σχόλιο για να μη φανώ «ξενέρωτος» στην παρέα.

**4. Αν ήσουν δεσμοφύλακας στο Stanford και οι κρατούμενοι έκαναν εξέγερση, πώς θα τους αντιμετώπιζες;**

- A. Θα προσπαθούσα να μιλήσω μαζί τους και να καταλάβω τα παράπονά τους.
- B. Θα ακολουθούσα τις οδηγίες των άλλων φυλάκων για να μη με στοχοποιήσουν.
- Γ. Θα τους τιμωρούσα παραδειγματικά. Πρέπει να μάθουν ποιος κάνει κουμάντο.



**5. Πιστεύεις ότι οι «κακοί» άνθρωποι γεννιούνται έτσι ή γίνονται;**

- A. Γεννιούνται. Εγώ δεν θα μπορούσα ποτέ να γίνω έτσι.
- B. Εξαρτάται από τις παρέες και την ανατροφή.
- Γ. Γίνονται από τις συνθήκες. Όλοι έχουμε ένα σκοτάδι μέσα μας που περιμένει την αφορμή.

**Περισσότερα Γ:** Ο «Εν δυνάμει Εωσφόρος» Μην τρομάξεις, δεν είσαι κακός άνθρωπος. Είσαι όμως ένας άνθρωπος που απορροφάται πλήρως από το περιβάλλον του. Η ανάγκη σου για ισχύ και η τάση σου να αποπροσωποποιείς τους άλλους όταν είσαι πίσω από έναν ρόλο, σε καθιστούν τον τέλειο υποψήφιο για το πείραμα του Zimbardo. Αν σου δώσουν το «κακό καλάθι», θα γίνεις το πιο πικρό μήλο.

**Περισσότερα Α:** Ο «Ασυμβίβαστος» Έχει ισχυρό ηθικό κώδικα και δύσκολα παρασύρεσαι από τη μάζα. Στο Stanford, πιθανότατα θα ήσουν ο κρατούμενος που θα ηγούνταν της εξέγερσης ή ο φύλακας που θα παραιτούνταν την πρώτη ώρα. Προσοχή όμως: η αυτοπεποίθηση ότι είσαι «άτρωτος» στο κακό είναι μερικές φορές η πρώτη παγίδα του Εωσφόρου.

**Περισσότερα Β:** Ο «Συnergός της Σιωπής» Είσαι ο κλασικός τύπος που η Hannah Arendt περιγράφει στην «κοινοτοπία του κακού». Δεν θέλεις να βλάψεις κανέναν, αλλά η ανάγκη σου να ανήκεις σε μια ομάδα και να υπακούς στην εξουσία σε κάνει επικίνδυνα εύκαμπτο. Είσαι ο άνθρωπος που «απλώς κάνει τη δουλειά του», ακόμα κι αν αυτή η δουλειά πληγώνει άλλους.



**Extra Tip of the Day:**

Η αυτογνωσία δεν είναι πάντα ευχάριστη, αλλά είναι το μόνο μας φίλτρο απέναντι στη χειραγώγηση. Μήπως ήρθε η ώρα να δεις ποια «στολή» φοράς στην καθημερινότητά σου;

*Πώς σου φάνηκε το αποτέλεσμα σου; Σε σόκαρε ή το περίμενες;*

# 14-Day Scroll Challenge:

## Τι συμβαίνει όταν περιορίσεις το scrolling



**Αποδέχεσαι την πρόκληση; Για 14 ημέρες να περιορίσεις δραστικά το scrolling στο κινητό σου.**

Όχι να εξαφανίσεις την τεχνολογία από τη ζωή σου. Όχι να κόψεις εντελώς το κινητό. Αλλά να βάλεις ένα όριο σε αυτό το σχεδόν μηχανικό τσεκάρισμα που γεμίζει κάθε κενό της ημέρας.

Μια πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύθηκε στο PNAS Nexus δοκίμασε ακριβώς αυτό: συμμετέχοντες περιορίσαν την πρόσβαση στο mobile internet για δύο εβδομάδες, μειώνοντας δραστικά το scrolling, τα social media και την αδιάκοπη ροή πληροφορίας. Και τα αποτελέσματα ήταν εντυπωσιακά.

### Το πείραμα που αλλάζει τη συζήτηση

Σε μια μεγάλη έρευνα, συμμετέχοντες κλήθηκαν να μπλοκάρουν την πρόσβαση στο mobile internet του κινητού τους για δύο εβδομάδες. Δεν σταμάτησαν να χρησιμοποιούν τη συσκευή τους πλήρως — μπορούσαν να κάνουν κλήσεις και να στέλνουν μηνύματα. Αυτό που αφαιρέθηκε ήταν η συνεχής σύνδεση: τα social media, το browsing, το ατελείωτο scrolling.

Χωρίς να αλλάξει κάτι άλλο στην καθημερινότητά τους, τα αποτελέσματα ήταν πολύ ενθαρρυντικά.

### Τι άλλαξε μέσα σε μόλις 14 ημέρες

Οι συμμετέχοντες εμφάνισαν σημαντική βελτίωση στη συγκέντρωση, στη διάθεση και στη συνολική αίσθηση ευεξίας. Το πιο εντυπωσιακό εύρημα, όμως, αφορούσε τη γνωστική λειτουργία: η ικανότητα προσοχής βελτιώθηκε σε βαθμό που αντιστοιχεί περίπου σε έναν εγκέφαλο έως και 10 χρόνια νεότερο. Δεν πρόκειται απλώς για υποκειμενική αίσθηση, αλλά για μετρήσιμη αλλαγή στον τρόπο που λειτουργεί ο εγκέφαλος.

### Γιατί συμβαίνει αυτό;

Όταν μειώνεται η συνεχής ψηφιακή διέγερση, ο εγκέφαλος αποκτά ξανά χώρο. Οι διαρκείς εναλλαγές μεταξύ εφαρμογών, ειδοποιήσεων και περιεχομένου δεν του επιτρέπουν να εστιάσει για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Αφαιρώντας αυτό το μοτίβο, οι συμμετέχοντες άρχισαν —σχεδόν αυθόρμητα— να αλλάζουν και άλλες συνήθειες:



πέρασαν περισσότερο χρόνο εκτός οθόνης, κινήθηκαν περισσότερο, κοιμήθηκαν καλύτερα και είχαν πιο ουσιαστικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Με άλλα λόγια, δεν ήταν μόνο το τι έκοψαν, αλλά και το τι κέρδισαν στη θέση του.

### **Δεν χρειάζεται να εξαφανιστείς**

Το πιο ενθαρρυντικό στοιχείο της μελέτης είναι ότι δεν απαιτείται πλήρης αποχή από την τεχνολογία. Ακόμα και περιορισμός της χρήσης είχε θετικά αποτελέσματα. Η βελτίωση δεν ήρθε από ένα ακραίο "detox", αλλά από μια πιο ισορροπημένη σχέση με το κινητό. Αυτό κάνει την ιδέα πολύ πιο ρεαλιστική και εφαρμόσιμη.

### **Το πραγματικό πρόβλημα δεν είναι αυτό που νομίζεις**

Τα smartphones δεν είναι από μόνα τους το πρόβλημα. Το ζήτημα είναι η συνεχής διακοπή της προσοχής μας. Κάθε ειδοποίηση, κάθε γρήγορο άνοιγμα εφαρμογής, κάθε «για ένα λεπτό» scrolling διασπά τη συγκέντρωση και κουράζει τον εγκέφαλο. Με τον καιρό, αυτή η συνήθεια μειώνει την ικανότητά μας να εστιάζουμε, να σκεφτόμαστε σε βάθος και να είμαστε πραγματικά παρόντες.

### **Ένα μικρό reset που κάνει διαφορά**

Η ιδέα του digital detox συχνά ακούγεται υπερβολική. Όμως αυτή η μελέτη δείχνει κάτι πολύ πιο απλό: ο εγκέφαλος δεν χρειάζεται δραστικές αλλαγές για να ανακάμψει, αλλά μικρά διαλείμματα από τη συνεχή υπερδιέγερση. Δύο εβδομάδες ήταν αρκετές για να υπάρξει ουσιαστική διαφορά.





Χρήστος Αρφάνης,  
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



# MICHAEL: Απο σήμερα στους κινηματογράφους

Από σήμερα, η προσοχή του κινηματογραφικού (και φυσικά του μουσικού) κοινού στρέφεται σε μία από τις πιο πολυσυζητημένες κυκλοφορίες της χρονιάς. Η ταινία «Michael», ένα βιογραφικό μουσικό δράμα που αφηγείται τη ζωή του θρυλικού Μάικλ Τζάκσον, κάνει τη δυναμική της άφιξη στις αίθουσες (μετά την ευρωπαϊκή της πρεμιέρα στο Βερολίνο και λίγο πριν την ευρεία κυκλοφορία της στις ΗΠΑ στις 24 Απριλίου).

Τη σκηνοθεσία του φιλόδοξου αυτού έργου υπογράφει ο καταξιωμένος Αντουάν Φουκούά (Training Day, The Equalizer), ενώ το σενάριο ανήκει στον Τζον Λόγκαν (Gladiator, The Aviator).

Το πιο ιδιαίτερο και συγκινητικό στοιχείο της παραγωγής, ωστόσο, βρίσκεται στον πρωταγωνιστή: τον «Βασιλιά της Ποπ» υποδύεται ο ίδιος του ο ανιψιός, Τζααφάρ Τζάκσον, κάνοντας το κινηματογραφικό του ντεμπούτο. Τον Μάικλ στην παιδική του ηλικία ενσαρκώνει ο μικρός Τζουλιάνο Κρου Βάλντι. Δίπλα τους βλέπουμε ένα σπουδαίο καστ, με τον υποψήφιο για Όσκαρ Κόλμαν Ντομίνγκο στον ρόλο του αυστηρού πατέρα και μάντζερ Τζο Τζάκσον, τη Νία Λονγκ στον ρόλο της μητέρας του, Κάθριν, και τον Μάιλς Τέλερ στον ρόλο του διάσημου δικηγόρου της βιομηχανίας θεάματος, Τζον Μπράνκα.

Η υπόθεση ακολουθεί την πορεία του Μάικλ Τζάκσον, ξεκινώντας από τα πρώτα του βήματα και την εκρηκτική του άνοδο με τους Jackson 5 τη δεκαετία του '60, μέχρι τα πρώτα χρόνια της ασύλληπτης σόλο καριέρας του. Όπως είναι φυσικό, η ταινία είναι γεμάτη με τη μουσική του, περιλαμβάνοντας εμβληματικά τραγούδια από άλμπουμ-σταθμούς όπως τα Off the Wall, Thriller και Bad.

Η παραγωγή του Michael αποτέλεσε ένα τεράστιο εγχείρημα (με προϋπολογισμό που έφτασε τα 155-200 εκατομμύρια δολάρια και εντυπωσιακά οπτικά εφέ). Παρότι το κοινό -και ειδικά οι θαυμαστές του- ανυπομονεί, οι πρώτες κριτικές από τον ξένο Τύπο είναι αρκετά αυστηρές. Αρκετοί κριτικοί επισημαίνουν ότι το σενάριο αποφεύγει να εμβαθύνει στις πιο αμφιλεγόμενες και σκοτεινές πτυχές της ζωής του (όπως οι δικαστικές διαμάχες του), χαρακτηρίζοντας την ταινία ως μια υπερβολικά "ασφαλή" βιογραφία.



Παρ' όλα αυτά, υπάρχει ένα στοιχείο που έχει κερδίσει τους πάντες: η ερμηνεία του Τζααφάρ Τζάκσον. Οι κριτικοί τονίζουν πως κατάφερε να αποδώσει εξαιρετικά τη φωνή, την ενέργεια και τις εμβληματικές χορευτικές κινήσεις του θείου του, κάνοντας το «Michael» ένα νοσταλγικό οπτικοακουστικό θέαμα που δύσκολα θα αφήσει αδιάφορους τους λάτρεις της μουσικής του ιστορίας.

Δείτε το trailer [εδώ](#) και... ετοιμαστείτε για πολύ moonwalk στη μεγάλη οθόνη!

# Finfluencers και Gen Z: Οικονομικές συμβουλές στο TikTok



Η οικονομική εκπαίδευση αλλάζει μορφή. Η γενιά Z, που μεγάλωσε με smartphones και social media, δεν ψάχνει πια να μάθει για επενδύσεις σε βιβλία ή σεμινάρια. Την καθοδήγηση για τα οικονομικά τους την παίρνουν από τους «finfluencers» – influencers που μοιράζονται tips για επενδύσεις, αποταμίευση και κρυπτονομίσματα.

## Η Gen Z και η ανάγκη για financial literacy

Η οικονομική αβεβαιότητα, η κρίση του 2008 και η πανδημία έχουν κάνει τη γενιά Z πιο προσεκτική με τα χρήματα. Ταυτόχρονα, υπάρχει πια πρόσβαση σε μια τεράστια ποσότητα πληροφοριών στο διαδίκτυο. Οι finfluencers προσφέρουν περιεκτικά, γρήγορα tutorials, από TikTok videos λίγων λεπτών μέχρι Instagram reels με tips για επενδύσεις σε μετοχές ή crypto.



διαμορφώνει έναν νέο τρόπο να βλέπει τα χρήματα – πιο διαδραστικό, ψηφιακό και προσαρμοσμένο στην εποχή της.

## Ο ρόλος των social media

Τα social media δίνουν στους finfluencers δύναμη: με χιουμοριστικό ή relatable ύφος, μετατρέπουν πολύπλοκες έννοιες όπως οι μετοχές ή τα ETFs σε απλές και κατανοητές οδηγίες. Ταυτόχρονα, δημιουργούν κοινότητες όπου η Gen Z μοιράζεται εμπειρίες και συμβουλές, κάνοντας τα οικονομικά πιο «προσιτά» και λιγότερο τρομακτικά.

## Προσοχή και κίνδυνοι

Παρά την ευκολία, υπάρχει και ο κίνδυνος παραπληροφόρησης. Δεν είναι όλοι οι finfluencers πιστοποιημένοι χρηματοοικονομικοί σύμβουλοι. Η Gen Z πρέπει να μάθει να κρίνει κριτικά τις πηγές και να συνδυάζει τα tips με αξιόπιστη έρευνα, ειδικά σε θέματα όπως crypto ή υψηλού ρίσκου επενδύσεις.

Η επόμενη γενιά με τη βοήθεια των finfluencers, η Gen Z

## Το μέλλον των finfluencers και της Gen Z

Η επιρροή των finfluencers δεν σταματά στην εκπαίδευση. Καθώς η Gen Z μεγαλώνει και αποκτά αγοραστική δύναμη, οι τράπεζες, τα χρηματοπιστωτικά apps και οι επενδυτικές πλατφόρμες αναδιαμορφώνουν τα προϊόντα τους για να ανταποκριθούν σε αυτή τη νέα γενιά «ψηφιακά εκπαιδευμένων» καταναλωτών. Apps όπως Robinhood και Revolut δημιουργούν ειδικά campaigns για Gen Z, εκμεταλλεζόμενα τη viral δυναμική των social media, μετατρέποντάς τα σε μικρά χρηματοοικονομικά σχολεία.

Παράλληλα, η ψυχολογία παίζει σημαντικό ρόλο: η αίσθηση κοινότητας και το FOMO που συχνά συνοδεύει viral tips μπορεί να επηρεάσουν αποφάσεις επένδυσης. Η κριτική σκέψη γίνεται πιο απαραίτητη από ποτέ. Οι νέοι καλούνται να συνδυάζουν τη γνώση που αντλούν από influencers με αξιόπιστες πηγές και επαγγελματικές συμβουλές, ώστε να παίρνουν ασφαλείς αποφάσεις.



## Stradivarius: new season, new wardrobe

Με την αλλαγή της εποχής, έρχεται η στιγμή να ανανεώσουμε τη διάθεσή μας — και φυσικά τη ντουλάπα μας. Είναι εκείνη η γνώριμη διαδικασία όπου αποχαιρετούμε τα βαριά ρούχα, ξαναβρίσκουμε κομμάτια που είχαμε ξεχάσει και αποφασίζουμε τι αξίζει να μείνει. Η νέα συλλογή της Stradivarius γεννιέται ακριβώς μέσα από αυτή τη μετάβαση, μετατρέποντάς τη σε ένα μικρό τελετουργικό ανανέωσης, όπου το οικείο συναντά το καινούργιο.

Για τη φετινή σεζόν, η Stradivarius παρουσιάζει μια φρέσκια και σύγχρονη πρόταση, που ισορροπεί ιδανικά ανάμεσα στα διαχρονικά basics και στα trends της στιγμής. Τα πουά prints κάνουν δυναμικό comeback, τα capri παντελόνια επανέρχονται ως απόλυτο staple, ενώ τα νέα mao tops ξεχωρίζουν για τη minimal αλλά statement αισθητική τους. Το χρώμα παίζει καθοριστικό ρόλο, λειτουργώντας ως ο συνδετικός κρίκος της συλλογής και δημιουργώντας looks που κινούνται άνετα από το relaxed στο πιο κομψό ύφος.

Τα αξεσουάρ έρχονται να ολοκληρώσουν την εικόνα με τον πιο effortless τρόπο. Τσάντες σε απαλούς τόνους, φουλάρια, καπέλα, γυαλιά ηλίου και άνετα παπούτσια δίνουν χαρακτήρα σε κάθε εμφάνιση, προσθέτοντας στυλ χωρίς υπερβολή.

Μια συλλογή σχεδιασμένη για να συνοδεύει την καθημερινότητα με φρεσκάδα, άνεση και σύγχρονη αισθητική, αποδεικνύοντας ότι η αλλαγή εποχής είναι η τέλεια αφορμή για μια νέα αρχή στο στυλ.

## Το σύγχρονο ιταλικό design βρίσκει τον χώρο του στο Àper



Τα εμβληματικά ιταλικά brands Boffi και DePadova παρουσιάζονται στην Ελλάδα μέσα από το Àper, σε μια επιμελημένη προσέγγιση που αναδεικνύει τον χώρο ως ένα ενιαίο, αρχιτεκτονικό σύνολο. Στον σύγχρονο σχεδιασμό, κουζίνα, μπάνιο, living και φωτισμός συνδέονται οργανικά, δημιουργώντας μια εμπειρία όπου αισθητική, λειτουργία και ροή συνυπάρχουν με συνοχή.

Η Boffi εστιάζει στην ακρίβεια και την καθαρότητα, προσεγγίζοντας τον χώρο μέσα από αρχιτεκτονική σκέψη, ποιοτικά υλικά και λεπτομέρειες υψηλής αξίας. Αντίστοιχα, η DePadova διαμορφώνει ολοκληρωμένες ατμόσφαιρες μέσα από έπιπλα και φωτιστικά, με έμφαση στη διαχρονικότητα και την εκλεπτυσμένη αισθητική.

Στο Àper, τα δύο brands εντάσσονται σε ένα περιβάλλον που δίνει προτεραιότητα στη συνοχή και τη συνέχεια του χώρου, όπου κάθε στοιχείο λειτουργεί σε σχέση με το επόμενο. Από τα συστήματα αποθήκευσης έως τα έπιπλα και τον φωτισμό, η εμπειρία εξελίσσεται φυσικά, ακολουθώντας μια ενιαία σχεδιαστική λογική.

Με βάση τη φιλοσοφία way of living, το Àper δημιουργεί χώρους που εκτείνονται αρμονικά από το εσωτερικό προς το εξωτερικό, αναδεικνύοντας το design ως ουσιαστικό μέρος της καθημερινότητας.

Ως μέρος της Hatziorfanos Group, με την υποστήριξη της Biente, το Àper ενισχύει τη θέση του ως σημείο αναφοράς για το σύγχρονο design στην Ελλάδα, προτείνοντας μια ολοκληρωμένη εμπειρία κατοίκησης.



## Semiology – Désérance: Ο χορός της ερήμου σε μια σύγχρονη ωδή στην ελευθερία

Η Semiology παρουσιάζει τη νέα της συλλογή Désérance, μια δημιουργική σύνθεση των λέξεων desert και dance, που μεταφράζεται σε μια ωδή στην ελευθερία της κίνησης και τη φυσική κομψότητα. Εμπνευσμένη από τη ζωή στην έρημο και τα προστατευτικά υφάσματα των νομάδων, η συλλογή αποτυπώνει την ισορροπία ανάμεσα στις ακραίες αντιθέσεις – τον καυτό ήλιο και το ψύχος της νύχτας.

Στο επίκεντρο βρίσκονται αέρινες σιλουέτες, καθαρές γραμμές και φυσικά υλικά, όπως λινό, βαμβάκι και βισκόζη, που προσφέρουν ελευθερία και ρευστότητα στην κίνηση. Η αισθητική της Désérance «συνομιλεί» με τα τοπία του Μαρόκου και της Τυνησίας, ενώ οι αποχρώσεις της άμμου, του terracotta και του βαθύ μπλε δημιουργούν μια χρωματική αφήγηση εμπνευσμένη από το ηλιοβασίλεμα στην έρημο.

Η συλλογή προσεγγίζει το modern summer tailoring με αρχιτεκτονική ακρίβεια: structured jackets, ρευστά παντελόνια και φορέματα που κινούνται οργανικά, χωρίς περιορισμούς. Το layering λειτουργεί διακριτικά, ενώ οι χειροποίητες λεπτομέρειες – όπως γεωμετρικά κεντήματα και φυσικά υλικά – προσδίδουν βάθος και χαρακτήρα.

Η Semiology παραμένει πιστή στη φιλοσοφία του slow fashion, χρησιμοποιώντας βιώσιμα υλικά, όπως τα κουμπιά Corozo από φυσικό «φυτικό ελεφαντόδοντο», ενισχύοντας τη διαχρονικότητα των κομματιών.

Η γυναίκα της Désérance εκφράζει μια ήρεμη, αυθεντική δύναμη, με θηλυκότητα που κινείται ελεύθερα και φυσικά.

Ανακαλύψτε τη συλλογή: <https://semiology.gr>

## Η συλλογή IKEA PS επιστρέφει δυναμικά με νέα, παιχνιδιάρικα design



Η συλλογή IKEA PS επιστρέφει, 31 χρόνια μετά το πρώτο της λανσάρισμα στο Μιλάνο, παρουσιάζοντας μια πρώτη ματιά στη δέκατη επερχόμενη έκδοσή της στο πλαίσιο της Milan Design Week 2026. Η νέα σειρά συνεχίζει να εκφράζει τη φιλοσοφία του Δημοκρατικού Σχεδιασμού, συνδυάζοντας λειτουργικότητα, προσιτότητα και δημιουργικότητα.

Η πρώτη παρουσίαση περιλαμβάνει τρία ξεχωριστά αντικείμενα: μια φουσκωτή πολυθρόνα, ένα παγκάκι-κούνια και ένα πολυλειτουργικό φωτιστικό δαπέδου. Όπως σημειώνει η Maria O'Brian, Creative Leader στην IKEA of Sweden, η συλλογή PS εστιάζει στην απλότητα με έντονο στοιχείο ανακάλυψης και αλληλεπίδρασης, προσκαλώντας τον χρήστη να εξερευνήσει τα αντικείμενα μέσα από το παιχνίδι.

Ξεχωρίζει η φουσκωτή πολυθρόνα, αποτέλεσμα δεκαετιών σχεδιαστικής εξέλιξης, που συνδυάζει καινοτόμα χρήση αέρα με άνεση και σταθερότητα. Παράλληλα, το φωτιστικό του Lex Pott μεταμορφώνεται μέσω περιστροφής σε τρεις διαφορετικές λειτουργίες φωτισμού, δημιουργώντας κάθε φορά νέα ατμόσφαιρα στον χώρο.

Το παγκάκι-κούνια αποτελεί μια παιχνιδιάρικη προσέγγιση της καθημερινότητας, συνδυάζοντας πρακτικότητα και αυθόρμητη κίνηση, ενισχύοντας τη βιωματική σχέση του χρήστη με το αντικείμενο.

Η νέα IKEA PS δίνει έμφαση σε λειτουργικά αλλά και συναισθηματικά αντικείμενα, που δεν εξυπηρετούν μόνο ανάγκες, αλλά δημιουργούν εμπειρίες. Η πλήρης συλλογή θα παρουσιαστεί στις 13 Μαΐου στο Democratic Design Days και θα είναι διαθέσιμη τον Ιούνιο 2026.

## Under Armour x Γιώργος Καράβας: Νέα συνεργασία και λανσάρισμα του UA Phantom X



Η Under Armour ανακοινώνει τη νέα της συνεργασία με τον Γιώργο Καράβα, ο οποίος πρωταγωνιστεί στην καμπάνια για το νέο UA Phantom X — ένα sneaker που μεταφέρει το performance mindset στον σύγχρονο τρόπο ζωής.

Με ισχυρή παρουσία στον χώρο της μόδας και ξεκάθαρη αισθητική ταυτότητα, ο Γιώργος Καράβας εκφράζει τη νέα κατεύθυνση της Under Armour: ένα brand που επεκτείνεται δυναμικά πέρα από την προπόνηση, στον κόσμο του sportstyle και της lifestyle κουλτούρας.

Με μια φιλοσοφία που δεν διαχωρίζει το “on” από το “off”, ενσαρκώνει έναν ενεργό, αυθεντικό τρόπο ζωής.

Το UA Phantom X σχεδιάστηκε ως το απόλυτο everyday sneaker, προσφέροντας άνεση, τεχνολογία και σύγχρονη αισθητική για κάθε στιγμή της ημέρας. Δεν αποτελεί απλώς ένα παπούτσι, αλλά ένα must-have item που ολοκληρώνει το σύγχρονο urban look.

Η προσωπικότητα του Γιώργου Καράβα λειτουργεί ως καταλύτης αυτής της μετάβασης, αναδεικνύοντας αξίες όπως αυτοπεποίθηση, συνέπεια και προσωπικό στυλ. Το Phantom X γίνεται το στοιχείο που συνοδεύει κάθε πτυχή της καθημερινότητας.

Μέσα από τη συνεργασία αυτή, η Under Armour ενισχύει δυναμικά τη θέση της στο sportstyle segment, γεφυρώνοντας το performance με το lifestyle και δημιουργώντας μια ολοκληρωμένη πρόταση για το σύγχρονο urban κοινό.

Η Under Armour ανήκει στο brand portfolio του Ομίλου Φάις, που την εκπροσωπεί αποκλειστικά σε Ελλάδα και Κύπρο.

## Το OPPO Find X9 Ultra κάνει το διεθνές ντεμπούτο του - Ανακαλύψτε τη νέα σας φωτογραφική μηχανή



Η OPPO παρουσιάζει το νέο της flagship, το Find X9 Ultra, ένα smartphone που επαναπροσδιορίζει τη φωτογραφία κινητού, φέρνοντας επαγγελματικές δυνατότητες στην καθημερινότητα. Σχεδιασμένο ως η «επόμενη φωτογραφική σας μηχανή», συνδυάζει κορυφαίο hardware με προηγμένο λογισμικό και αισθητική εμπνευσμένη από τη Hasselblad.

Στο επίκεντρο βρίσκεται ένα πρωτοποριακό σύστημα κάμερας, με τηλεφακό 50MP και οπτικό ζουμ 10x, καθώς και διπλή κάμερα Hasselblad 200MP, προσφέροντας εξαιρετική ευκρίνεια και απόδοση χρωμάτων. Το σύστημα πέντε καμερών εξασφαλίζει υψηλή ποιότητα σε όλο το εύρος εστίασης, ενώ η προηγμένη τεχνολογία περισκοπίου και η οπτική σταθεροποίηση εγγυώνται σταθερές λήψεις ακόμη και σε μεγάλες αποστάσεις.

Η εμπειρία ολοκληρώνεται με τη λειτουργία Hasselblad Master Mode, που προσφέρει απόλυτο δημιουργικό έλεγχο, καθώς και με δυνατότητες βίντεο όπως 4K Dolby Vision HDR, 8K εγγραφή και O-Log2, καλύπτοντας τις ανάγκες ακόμη και επαγγελματιών δημιουργών.

Το Find X9 Ultra διαθέτει επίσης οθόνη AMOLED 6,82" QHD+ 144Hz, τον ισχυρό επεξεργαστή Snapdragon® 8 Elite Gen 5 και μπαταρία 7.050 mAh, εξασφαλίζοντας κορυφαία απόδοση και αυτονομία.

Θα είναι διαθέσιμο από τις 26 Μαΐου, με προ-παραγγελίες από 4 Μαΐου, συνοδευόμενο από αποκλειστικά δώρα και προνόμια για τους χρήστες.

## Porto Carras Athlos 2026: Πάνω από 10 δράσεις σε ένα δυναμικό τετραήμερο αθλητισμού και ευεξίας

Από τις 29 Μαΐου έως την 1η Ιουνίου 2026, το εμβληματικό Porto Carras Grand Resort μετατρέπεται σε ένα μοναδικό σταυροδρόμι αθλητισμού και ευεξίας, φιλοξενώντας το Porto Carras Athlos 2026 με περισσότερες από 10 δράσεις και 5 Ολυμπιακά αθλήματα.

Ξεχωρίζει το Skylias Open Water (30 Μαΐου), μια απαιτητική εμπειρία κολύμβησης σε αποστάσεις 1km, 3km και 5km, στα κρυστάλλινα νερά της Σιθωνίας, εμπνευσμένη από τον αρχαίο δύτε Σκυλλία. Την Κυριακή 31 Μαΐου, το Giant Run Series δίνει τον ρυθμό με διαδρομές 21,1km, 10km και 5km, μέσα σε αμπελώνες και πευκοδάση, ενώ ιδιαίτερη θέση έχουν και οι παιδικοί αγώνες 1km, ενισχύοντας τη συμμετοχή της νέας γενιάς.

Στην άμμο, το Beach Volley πρωταγωνιστεί υπό την καθοδήγηση της Ολυμπιονίκη Έφης Σφυρή, με camps και tournaments, κορυφώνοντας τη δράση με το Mixed Tournament την 1η Ιουνίου. Παράλληλα, το πρόγραμμα περιλαμβάνει tennis tournaments, beach soccer και crossfit, καλύπτοντας κάθε επίπεδο συμμετοχής.

Η εμπειρία συμπληρώνεται με καθημερινά sessions Yoga, Pilates και Calisthenics, καθώς και δραστηριότητες για παιδιά, όπως Baby Swimming και Football Clinics, δημιουργώντας ένα ολοκληρωμένο lifestyle event.

Οι εγγραφές πραγματοποιούνται μέσω του [more.com](https://www.more.com), ενώ η διαμονή στο Porto Carras Meliton Hotel ολοκληρώνει την εμπειρία με ειδικά προνομιακά πακέτα φιλοξενίας.



## Ο Van Aert κερδίζει το ταχύτερο Paris-Roubaix όλων των εποχών



Ο Wout van Aert πέτυχε μια συγκλονιστική νίκη στο Paris-Roubaix, επικρατώντας του Tadej Pogacar σε ένα δραματικό τελικό σπριντ, σε έναν αγώνα που πέρασε στην ιστορία ως ο ταχύτερος όλων των εποχών, με μέση ταχύτητα 49 χλμ./ώρα. Η επιτυχία αυτή αποκτά ακόμη μεγαλύτερη αξία, καθώς έρχεται μετά την εντυπωσιακή επιστροφή του Βέλγου αθλητή από σοβαρό τραυματισμό στον αστράγαλο.

Η 123η έκδοση του εμβληματικού αγώνα, γνωστού ως "Hell of the North", κάλυψε 258,3 χιλιόμετρα και περιλάμβανε 30 απαιτητικούς τομείς πλακόστρωτων, που δοκίμασαν τις αντοχές των κορυφαίων ποδηλατών. Ο αγώνας σηματοδεύτηκε από συνεχείς ανατροπές, με τον Van der Poel να αντιμετωπίζει μηχανικά προβλήματα

και σκασμένα λάστιχα, ενώ και ο Pogacar είχε τεχνικά ζητήματα σε κρίσιμο σημείο.

Με περίπου 72 χλμ. να απομένουν, η ένταση κορυφώθηκε. Ο Van Aert πέρασε στην επίθεση, ενώ ο Pogacar προσπάθησε να ξεφύγει στα τελευταία χιλιόμετρα. Ωστόσο, οι δύο αθλητές μπήκαν μαζί στην τελική ευθεία, με τον Βέλγο να κάνει την καθοριστική κίνηση στα τελευταία 200 μέτρα, εξασφαλίζοντας τη νίκη.

Ο Jasper Stuyven κατέκτησε την τρίτη θέση, ενώ ο Van der Poel και ο Christophe Laporte συμπλήρωσαν την πρώτη πεντάδα.

Μετά τον τερματισμό, ο Van Aert αφιέρωσε τη νίκη στον Michael Goolaerts, υπογραμμίζοντας ότι η επιμονή και η εμπειρία τον οδήγησαν σε αυτή τη μεγάλη στιγμή.

## quote of the day

**ΜΗΝ ΑΦΗΝΕΙΣ ΚΑΜΙΑ ΘΕΩΡΙΑ ΝΑ ΣΟΥ ΧΑΛΑΣΕΙ ΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ. Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΣΤΟ «ΚΑΚΟ» ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΔΥΝΑΤΟ ΓΕΛΙΟ ΚΑΙ ΕΝΑΣ ΚΑΦΕΣ ΜΕ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΠΟΥ ΣΕ ΚΑΝΟΥΝ ΝΑ ΝΙΩΘΕΙΣ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΣΟΥ, ΧΩΡΙΣ ΣΤΟΛΕΣ ΚΑΙ ΡΟΛΟΥΣ.**

**Σήμερα  
γιορτάζουν!**

Γιώργος, Γιώργης,  
Γιορίκας, Γεωργία,  
Γιωργία, Γεωργούλα,  
Γωγώ, Τζωρτζίνα,  
Γεωργιάννα

## 23 Απριλίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Βιβλίου
- › Movie Theatre Day
- › Saint George's Day
- › International English Language Day
- › World Laboratory Day
- › National Lost Dog Awareness Day
- › World Table Tennis Day
- › National Picnic Day
- › National Cherry Cheesecake Day
- › Impossible Astronaut Day
- › National English Muffin Day
- › National Email Day
- › National Lover's Day
- › Talk Like Shakespeare Day
- › Spanish Language Day
- › Slay a Dragon Day