

Η αλήθεια είναι
ότι το νερό μας
φιλτράρεται
από τη φύση.
Εκεί όπου ανήκει.



Αρρένα
ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ

Καθαρό. Σαν την αλήθεια.

arrena.gr   arrena.water



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



**HIGH PROTEIN ΠΑΝΤΟΥ:
ΤΑΣΗ ΕΥΕΞΙΑΣ ή ΝΕΑ
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΥΠΕΡΒΟΛΗ;**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ας μιλήσουμε σήμερα για τη μεγαλύτερη αυταπάτη της εποχής μας... Έχουμε μετατρέψει την ευτυχία σε βιομηχανία, σε καταναλωτικό προϊόν, σε έναν δείκτη παραγωγικότητας που πρέπει να κυνηγάμε καθημερινά με μανία. Γεμίσαμε τη ζωή μας με ημερολόγια ευγνωμοσύνης, εφαρμογές δι-αλογισμού και βιβλία αυτοβελτίωσης, μόνο και μόνο για να καταλιξούμε πιο αγχωμένοι και δυστυχισμένοι από ποτέ.

Το μεγάλο λάθος ξεκινά όταν αντιμετωπίζεις την ευτυχία σαν προορισμό. Άνθρωποι καταστρέφουν σχέσεις, παραιτούνται από δουλειές και αλλάζουν πόλεις επειδή δεν νιώθουν «αρκετά ευτυχισμένοι». Καταγράφουν τη διάθεσή τους σε πίνακες και αναλύουν τα συναισθήματά τους λες και είναι μαθηματική εξίσωση.

Όμως, η συνεχής αυτοπαρατήρηση μπλοκάρει το ίδιο το συναίσθημα. Όταν αναρωτιέσαι διαρκώς «είμαι ευτυχισμένη τώρα;», παύεις να ζεις τη στιγμή. Η εμμονή με την ευτυχία μάς κάνει εγωκεντρικούς, μας απομονώνει από τους άλλους και μετατρέπει την απλή, καθημερινή ζωή σε μια μόνιμη αίσθηση αποτυχίας.

Η αξία των αρνητικών συναισθημάτων

Η σύγχρονη τάση της τοξικής θετικότητας μας έχει πείσει ότι η θλίψη, ο θυμός, ο φόβος και η απογοήτευση είναι ελαττώματα που πρέπει να εξαφανίσουμε. Αυτό είναι μια τεράστια παγίδα. Τα αρνητικά συναισθήματα δεν είναι εμπόδια, είναι μέρος της ανθρώπινης φύσης. Μας δίνουν πληροφορίες και μας βοηθούν να αναπτυχθούμε.

Η προσπάθεια να είσαι πάντα χαρούμενος δημιουργεί ενοχές. Όταν κοιτάζεις τις τέλειες, κατασκευασμένες ζωές στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, νιώθεις ότι μειονεκτείς. Η θλίψη δεν είναι αποτυχία- είναι το τίμημα που πληρώνουμε για να είμαστε ζωντανοί και ευαίσθητοι άνθρωποι.

Το νόημα βρίσκεται πέρα από την ευχαρίστηση

Η επιστήμη και η ψυχολογία δείχνουν ότι η ευτυχία δεν έρχεται ποτέ όταν την επιδιώκεις απευθείας. Έρχεται ως παράπλευρη απώλεια, ως ένα ξαφνικό δώρο όταν εστιάζεις σε κάτι μεγαλύτερο από εσένα.

Αντί να αναρωτιέσαι τι σε κάνει ευτυχισμένο, άρχισε να αναζητάς τι έχει νόημα για εσένα. Οι πιο σημαντικές στιγμές της ζωής —η ανατροφή των παιδιών, η φροντίδα των δικών μας ανθρώπων, η δημιουργία ενός δύσκολου έργου— συχνά δεν έχουν καθόλου πλάκα τη στιγμή που συμβαίνουν. Έχουν όμως βαθύ νόημα, σκοπό και ουσία.

Tip of the Day: Σήμερα, σταμάτα να μετράς και να αξιολογείς τη διάθεσή σου. Άφησε στην άκρη τις συνταγές της εξαναγκασμένης χαράς. Αποδέχου την καθημερινότητα με τη μονοτονία της, δέξου τις δύσκολες στιγμές χωρίς ενοχές και στρέψε το βλέμμα σου προς τα έξω: συνδέσου ουσιαστικά με τους ανθρώπους σου και κάνε κάτι που έχει πραγματική αξία.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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



Η ΙΚΕΑ και οι «Σταθμοί Χαράς» σε κάθε γωνιά της Ελλάδας

Η ΙΚΕΑ, εταιρεία του Ομίλου Fourlis, συνεχίζει για περισσότερα από δέκα χρόνια να επενδύει στην καθημερινότητα των παιδιών μέσα από το πρόγραμμα Κοινωνικής Υπευθυνότητας «Σταθμοί Χαράς», μια πρωτοβουλία που στηρίζει δημοτικούς βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς σε όλη την Ελλάδα.

Μέχρι και τα μέσα του 2026, η ΙΚΕΑ έχει προσφέρει προϊόντα και εξοπλισμό σε 100 «Σταθμούς Χαράς» σε ολόκληρη τη χώρα, συμβάλλοντας ουσιαστικά στη δημιουργία σύγχρονων, λειτουργικών και πιο φιλόξενων χώρων όπου τα παιδιά μπορούν να παίξουν, να μαθαίνουν και να αναπτύσσονται καθημερινά. Με αφορμή τη συμπλήρωση των 100 σταθμών, η εταιρεία στέλνει ένα συμβολικό δώρο σε όλους όσοι συμμετείχαν στο πρόγραμμα, θέλοντας να αναδείξει τη σημασία της χαράς, της δημιουργικότητας και της φροντίδας μέσα στις τοπικές κοινωνίες.

Η πρωτοβουλία ξεκίνησε το 2013 και αποτελεί έναν από τους πιο σταθερούς πυλώνες του προγράμματος Κοινωνικής Υπευθυνότητας του Ομίλου Fourlis, υλοποιούμενη διαχρονικά σε συνεργασία με Δημοτικές Αρχές σε όλη την Ελλάδα.

Από το 2013 έως σήμερα, περισσότεροι από 4.212 μικροί ωφελούμενοι έχουν αποκτήσει πρόσβαση σε ανανεωμένους και πιο λειτουργικούς χώρους, ενώ μόνο μέσα στο 2025 ωφελήθηκαν 202 παιδιά σε 7 διαφορετικούς σταθμούς. Οι παρεμβάσεις περιλαμβάνουν κούνιες, παιδικά τραπέζια και καρέκλες, αποθηκευτικούς χώρους, παιχνίδια, λευκά είδη και εκπαιδευτικό υλικό, δημιουργώντας ένα περιβάλλον πιο ασφαλές, δημιουργικό και λειτουργικό για τα παιδιά.

Η συνολική αξία των προϊόντων που έχουν διατεθεί για την αναβάθμιση των υποδομών των σταθμών από το 2013 έως σήμερα ξεπερνά τα 1.065.500 ευρώ.

Περισσότερες πληροφορίες για το πρόγραμμα «Σταθμοί Χαράς» είναι διαθέσιμες στο ikea.gr/stathmoi-haras.



Market Trends

Το ΝΟΥΝΟΥ φέρνει την πρωτεΐνη... στο τοστ και αλλάζει το κίτρινο τυρί

Τα **μεγάλα** νέα έρχονται με **δύναμη!**

NOYNOY
Protein
Cheese



Η ΝΟΥΝΟΥ παρουσιάζει το νέο ΝΟΥΝΟΥ Protein Cheese και βάζει δυναμικά την πρωτεΐνη στο καθημερινό τοστ, φέρνοντας μια νέα πρόταση στην κατηγορία του κίτρινου τυριού που συνδυάζει γεύση και υψηλή διατροφική αξία.

Ακολουθώντας τη συνεχώς αυξανόμενη τάση για προϊόντα υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη, το νέο ΝΟΥΝΟΥ Protein Cheese έρχεται να καλύψει τις ανάγκες όσων αναζητούν πιο ισορροπημένες και θρεπτικές επιλογές μέσα στην ημέρα, χωρίς συμβιβασμούς στη γεύση.

Το νέο προϊόν ξεχωρίζει για την υψηλή περιεκτικότητά του σε φυσική πρωτεΐνη, διατηρώντας παράλληλα τη γνώριμη γεύση και ποιότητα ΝΟΥΝΟΥ. Κάθε φέτα παρασκευάζεται από 1,5 ποτήρι φρέσκο αγελαδινό γάλα χαμηλών λιπαρών, ενώ η συσκευασία των 180 γραμμαρίων προσφέρει συνολικά 57 γραμμάρια πρωτεΐνης, με μόλις 10% λιπαρά.

Το ΝΟΥΝΟΥ Protein Cheese σχεδιάστηκε ώστε να αποτελεί ιδανική επιλογή για πρωινό, σνακ ή καθημερινά γεύματα για κάθε ηλικία, προσφέροντας κορεσμό, ενέργεια και υποστήριξη στη διατήρηση της μυϊκής και οστικής μάζας. Με απλά λόγια, το κλασικό τοστάκι αποκτά πλέον πιο "protein" χαρακτήρα.

Το λανσάρισμα θα υποστηριχθεί από ένα εκτεταμένο πλάνο 360° επικοινωνίας με τηλεοπτική και digital καμπάνια, συνεργασίες με influencers, γευστικές δοκιμές και προωθητικές ενέργειες στα σημεία πώλησης.

Η FrieslandCampina Hellas, μέσα από το brand ΝΟΥΝΟΥ, συνεχίζει να επενδύει στην καινοτομία στην κατηγορία του κίτρινου τυριού, παρουσιάζοντας μια νέα πρόταση που φέρνει περισσότερη πρωτεΐνη και σύγχρονη διατροφική αξία στο καθημερινό τραπέζι.

High protein παντού: Τάση ευεξίας ή νέα διατροφική υπερβολή;



Αν ανοίξεις σήμερα το TikTok, το Instagram ή ακόμη και το ψυγείο ενός φίλου σου που “προσέχει”, θα καταλάβεις αμέσως τι συμβαίνει: ζούμε στην εποχή της πρωτεΐνης.

Protein yogurts. Protein bars. Protein pancakes. Protein ice cream. Μέχρι και ο καφές απέκτησε πρωτεΐνη. Ξαφνικά όλοι μετράνε γραμμάρια, αναζητούν “high protein snacks” και συμπεριφέρονται λες και χωρίς 150 γραμμάρια πρωτεΐνης τη μέρα δεν θα αντέξουν μέχρι το βράδυ.

Και κάπως έτσι, κάθε χρόνο λίγο πριν το καλοκαίρι, ξεκινά η μεγάλη “πρωτεϊνική μεταμόρφωση”.

Αλλά η αλήθεια είναι κάπου στη μέση. Γιατί ναι, η πρωτεΐνη είναι σημαντική. Πολύ σημαντική. Αλλά όχι με τον τρόπο που παρουσιάζεται συχνά στα social media.

Γιατί όλοι μιλάνε για πρωτεΐνη;

Η πρωτεΐνη δεν έγινε τυχαία trend. Υπάρχει λόγος που διατροφολόγοι, trainers και ειδικοί μιλούν τόσο πολύ για αυτήν.

Βοηθά:

- στη διατήρηση μυϊκής μάζας,
- στον κορεσμό,

- στον καλύτερο έλεγχο του σακχάρου,
- στην ενέργεια,
- αλλά και στο να μη νιώθεις πεινασμένος μία ώρα μετά το φαγητό.

Με απλά λόγια: Η πρωτεΐνη “κρατάει”.

Και σε μια εποχή όπου όλοι ψάχνουν τρόπους να χάσουν βάρος χωρίς να πεινάνε συνεχώς, λογικό ήταν να γίνει το απόλυτο διατροφικό obsession.

Το πρόβλημα ξεκινά όταν η ισορροπία χάνεται και η διατροφή μετατρέπεται σε εμμονή.

Το σώμα δεν θέλει μόνο πρωτεΐνη

Το internet συχνά παρουσιάζει την πρωτεΐνη σαν μαγικό συστατικό. Λες και αν φας αρκετή, θα αποκτήσεις αυτόματα κοιλιακούς, ενέργεια και ψυχική ισορροπία.

Δεν λειτουργεί έτσι. Το σώμα χρειάζεται:

- φυτικές ίνες,
- καλά λιπαρά,
- υδατάνθρακες,
- βιταμίνες,



Κάπως έτσι βλέπεις ανθρώπους να:

- αγοράζουν πανάκριβες μπάρνες πρωτεΐνης,
- παραγγέλνουν ειδικά shakes,
- γεμίζουν το καλάθι με “fitness” προϊόντα,
- αλλά να μην έχουν μέσα στο σπίτι φρούτα, όσπρια ή βασικά υλικά.

Και εδώ είναι που χάνεται λίγο το νόημα.

Η σωστή διατροφή δεν είναι aesthetic content για stories. Είναι κάτι που πρέπει να μπορείς να διατηρήσεις και τον Σεπτέμβριο. Και τον Νοέμβριο. Και όχι μόνο μέχρι να βγεις στην παραλία.

Το “high protein” έγινε νέο marketing εργαλείο

Η βιομηχανία τροφίμων κατάλαβε πολύ γρήγορα ότι ο κόσμος έχει εμμονή με την πρωτεΐνη.

Και κάπως έτσι εμφανίστηκαν:

- protein cookies,
- protein cereals,
- protein σοκολάτες,
- protein παγωτά,
- μέχρι και protein νερά.

Πολλά από αυτά βοηθούν όντως πρακτικά κάποιους ανθρώπους. Άλλα όμως είναι απλώς ένας έξυπνος τρόπος να

πουληθεί ένα προϊόν πιο ακριβά.

Γιατί πολλές φορές ένα απλό γιαούρτι με λίγους ξηρούς καρπούς μπορεί να είναι εξίσου καλό – και πολύ πιο οικονομικό.

Το σώμα θέλει συνέπεια, όχι υπερβολή

Η μεγαλύτερη παγίδα κάθε “διατροφικού trend” είναι ότι δημιουργεί την ψευδαίσθηση πως υπάρχει μια μαγική λύση. Δεν υπάρχει.

Δεν θα αλλάξει το σώμα σου επειδή έφαγες ξαφνικά 120 γραμμάρια πρωτεΐνης για δέκα μέρες πριν τις διακοπές.

Αυτό που πραγματικά κάνει διαφορά είναι:

- η συνέπεια,
- η ισορροπία,
- η καλή σχέση με το φαγητό,
- η κίνηση,
- ο ύπνος,
- και το να σταματήσεις να αντιμετωπίζεις κάθε γεύμα σαν project μεταμόρφωσης.

Γιατί τελικά, η καλύτερη διατροφή δεν είναι αυτή που σε εξαντλεί. Είναι αυτή που μπορείς πραγματικά να ακολουθήσεις χωρίς να νιώθεις ότι πολεμάς τον εαυτό σου κάθε μέρα.



Με επιτυχία ολοκληρώθηκε το JELO6 Project Athens 2026

Με επίκεντρο το Benaki Museum και με έντονη συμμετοχή καλλιτεχνών, επιμελητών και ανθρώπων του πολιτισμού, ολοκληρώθηκε το JELO6 Project Athens 2026, επιβεβαιώνοντας τη δυναμική του παρουσία στον χώρο του σύγχρονου κοσμήματος, της κεραμικής και των εικαστικών εφαρμογών.

Η φετινή διοργάνωση πραγματοποιήθηκε από τις 13 έως τις 17 Μαΐου, μετατρέποντας την Αθήνα σε ένα ανοιχτό σημείο συνάντησης για δημιουργούς και φίλους της σύγχρονης τέχνης. Στο επίκεντρο του προγράμματος βρέθηκε η έκθεση «JEWELRY + OBJECTS + our 6 SENSES», η οποία ανέδειξε τη σχέση της τέχνης με τη συμμετοχικότητα, τη συλλογικότητα και τη σύγχρονη εμπειρία.

Μέσα από εκθέσεις, δράσεις, workshops και ανοιχτές συζητήσεις, το κοινό είχε την ευκαιρία να έρθει πιο κοντά σε σύγχρονες καλλιτεχνικές πρακτικές και να συμμετάσχει ενεργά στη δημιουργική διαδικασία. Η βιωματική διάσταση της διοργάνωσης αποτέλεσε ένα από τα πιο δυνατά στοιχεία του φετινού προγράμματος, ενισχύοντας την αλληλεπίδραση ανάμεσα στους καλλιτέχνες και τους επισκέπτες.

Το πρόγραμμα ολοκληρώθηκε με την τελετή απονομής βραβείων και μια σειρά ανοιχτών συζητήσεων που ανέδειξαν τη σημασία της συνεργασίας, της ανταλλαγής ιδεών και της καλλιτεχνικής δικτύωσης στη σύγχρονη δημιουργική σκηνή.

Το JELO6 Project Athens 2026 απέδειξε για ακόμη μία χρονιά ότι η τέχνη μπορεί να λειτουργήσει ως πεδίο σύνδεσης, διαλόγου και συλλογικής εμπειρίας, συμβάλλοντας ενεργά στην ενδυνάμωση της σύγχρονης καλλιτεχνικής κοινότητας στην Ελλάδα και το εξωτερικό.

Περισσότερες πληροφορίες [εδώ](#).

Η Σαντορίνη μετατράπηκε σε ένα ζωντανό εργαστήριο βιώσιμης ανάπτυξης



Η Σαντορίνη έγινε για τέσσερις ημέρες το επίκεντρο της βιώσιμης καινοτομίας, μέσα από το Santorini Blue Loop Living Lab, μια πολυδιάστατη πρωτοβουλία που ένωσε επιστήμονες, φορείς, επιχειρηματίες, αλιείς, μαθητές, εθελοντές και κατοίκους γύρω από έναν κοινό στόχο: τη δημιουργία ενός πιο βιώσιμου μέλλοντος για τα νησιά.

Από τις 14 έως τις 17 Μαΐου 2026, το νησί λειτουργήσε ως πραγματικό πεδίο εφαρμογής λύσεων για τη θαλάσσια προστασία, την κυκλική οικονομία, τον βιώσιμο τουρισμό και τη διαχείριση απορριμμάτων. Η πρωτοβουλία υλοποιήθηκε από το Impact Hub Athens σε συνεργασία με τον Δήμο Θήρας, το Δημοτικό Λιμενικό Ταμείο Θήρας, την Aegean Rebreath και το Δίκτυο Μπλε Δήμων.

Ξεχωριστή θέση στο πρόγραμμα είχε το Plastic Lab στη Βλυχάδα, όπου μαθητές συμμετείχαν σε δράσεις συλλογής και δημιουργικής επαναχρησιμοποίησης πλαστικών απορριμμάτων, γνωρίζοντας στην πράξη τις αρχές της κυκλικής οικονομίας.

Παράλληλα, πραγματοποιήθηκαν θεματικά workshops, ανοιχτές διαβουλεύσεις και συζητήσεις γύρω από τη θαλάσσια ρύπανση, τη βιώσιμη επιχειρηματικότητα και τη διαχείριση υδάτινων πόρων, ενώ δύτες της Aegean Rebreath καθάρισαν τον βυθό της Βλυχάδας ανασύροντας μεγάλες ποσότητες απορριμμάτων.

Το Santorini Blue Loop Living Lab απέδειξε πως όταν τοπική κοινωνία, επιστήμη, επιχειρηματικότητα και ενεργοί πολίτες συνεργάζονται, μπορούν να δημιουργηθούν ουσιαστικές και εφαρμόσιμες λύσεις με πραγματικό περιβαλλοντικό και κοινωνικό αποτύπωμα για το μέλλον των νησιών.

Όχι άλλη μία συνηθισμένη Πέμπτη στο γραφείο: Το POWERADE B2Run Athens μετατρέπει το ΟΑΚΑ στο απόλυτο Corporate Running Party στις 8 Οκτωβρίου



Την Πέμπτη 8 Οκτωβρίου 2026, το εμβληματικό στάδιο του ΟΑΚΑ υποδέχεται για 6η χρονιά το POWERADE B2Run Athens 2026 και γεμίζει ξανά με CEOs, managers, στελέχη και interns από κάθε τμήμα της εταιρείας που βγαίνουν μαζί από το office mode και μπαίνουν σε team mode, μετατρέποντας μια απλή Πέμπτη σε μια κοινή εμπειρία συνεργασίας και ενέργειας.

Πάνω από 10.000 εργαζόμενοι, 150 εταιρείες και μία εμπειρία που κάθε χρόνο μεγαλώνει. Το μεγαλύτερο Δρομικό Team Building & Fun Event της χώρας, από την [ευZHInfeelósophy](#) και με την POWERADE για 3η χρονιά ως μεγάλο χορηγό, επιστρέφει ακόμη πιο δυνατό.

Περισσότεροι από 2.000 δρομείς από διαφορετικά industries θα σταθούν στη Γραμμή Εκκίνησης στο εμβληματικό στάδιο του ΟΑΚΑ για να τρέξουν 5 χιλιόμετρα μέσα στο Ολυμπιακό Στάδιο, φορώντας τα εταιρικά τους χρώματα και εκπροσωπώντας την εταιρεία τους.





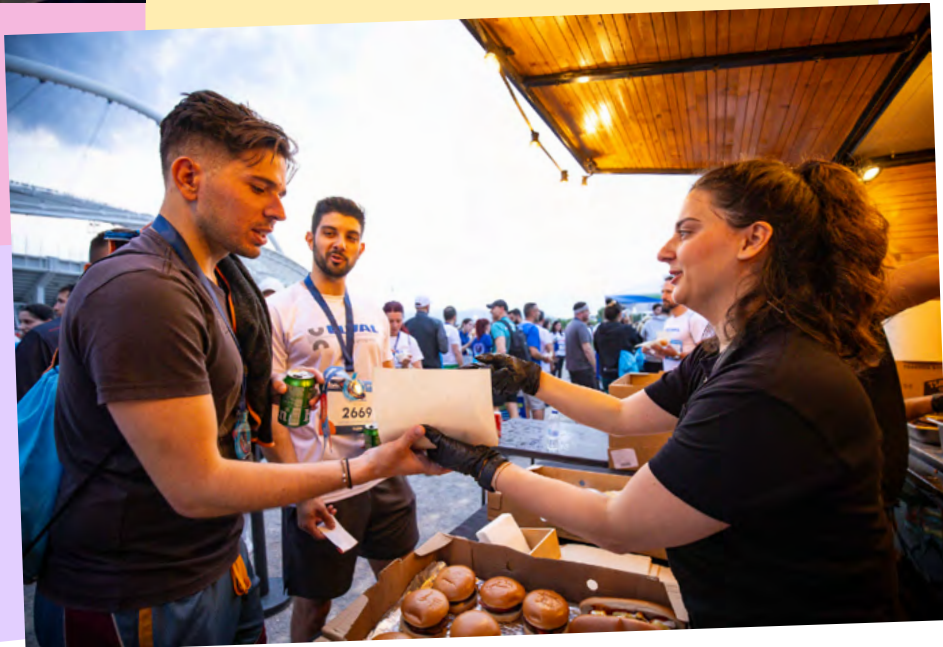
Το B2Run Athens 2026 αποτελεί μέρος ενός επιτυχημένου διεθνούς concept που διεξάγεται από το 2008 σε περισσότερες από 45 πόλεις, συγκεντρώνοντας κάθε χρόνο εκατοντάδες χιλιάδες εργαζομένους σε όλο τον κόσμο.

Το concept δεν επικεντρώνεται στη νίκη, αλλά στη συμμετοχή, τη συλλογικότητα και τη δημιουργία ενός θετικού εργασιακού περιβάλλοντος μέσα από την κοινή εμπειρία.

Τα Early Running Birds είναι live! Εκδηλώστε ενδιαφέρον ή γραφτείτε [ΕΔΩ!](#)

Μετά τη Γραμμή Τερματισμού το corporate meeting δίνει τη σκυτάλη σε ένα πιο δυναμικό after-run party της χρονιάς, με live μουσική, DJ set, Street Food Festival, Τελετή Απονομών και διαγωνισμό για το πιο δημιουργικό corporate team outfit.

Το POWERADE B2Run Athens δεν είναι απλώς ένας αγώνας δρόμου. Είναι networking σε κίνηση, employer branding που βιώνεται και team bonding που μετατρέπεται σε γιορτή. Με φιλοσοφία το «Νους υγιής εν σώματι υγιεί», ο αγώνας των 5 χιλιομέτρων είναι ανοιχτός σε όλους, ανεξαρτήτως φυσικής κατάστασης, ενθαρρύνοντας τη συμμετοχή, τη συλλογική προσπάθεια και ενισχύοντας την εταιρική κουλτούρα.



Έρευνα Deloitte: Οι Gen Zs και Millennials αλλάζουν τους κανόνες της επαγγελματικής επιτυχίας



Η νέα έρευνα Deloitte Global Gen Z & Millennial Survey 2026 αποτυπώνει με σαφήνεια μια σημαντική αλλαγή στον τρόπο με τον οποίο οι νεότερες γενιές αντιλαμβάνονται την εργασία, την πρόοδο και την προσωπική επιτυχία. Μέσα σε ένα περιβάλλον αυξημένων οικονομικών πιέσεων, τεχνολογικών αλλαγών και καθημερινής αβεβαιότητας, οι Gen Zs και Millennials φαίνεται πως επιλέγουν πλέον μια πιο ισορροπημένη και βιώσιμη πορεία καριέρας, δίνοντας μεγαλύτερη έμφαση στη σταθερότητα, την ανάπτυξη δεξιοτήτων, την ψυχική ευημερία και την αίσθηση σκοπού.

Σύμφωνα με τα ευρήματα της Deloitte, οι νέες γενιές εξακολουθούν να ενδιαφέρονται για ηγετικούς ρόλους, ωστόσο αποφεύγουν όλο και περισσότερο την ταχύτατη επαγγελματική ανέλιξη όταν αυτή συνδέεται με υπερβολική πίεση, burnout και απώλεια ισορροπίας μεταξύ προσωπικής και επαγγελματικής ζωής. Μόλις το 25% των

Gen Zs και το 21% των Millennials παγκοσμίως δηλώνουν ότι επιθυμούν γρήγορες προαγωγές, ενώ η πλειοψηφία προτιμά σταδιακή εξέλιξη ή ακόμη και οριζόντιες μετακινήσεις που προσφέρουν εμπειρία και ουσιαστική ανάπτυξη δεξιοτήτων.

Η εικόνα στην Ελλάδα παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Παρότι το 69% των Gen Zs και το 57% των Millennials δηλώνουν ότι θα ήθελαν να αναλάβουν ηγετικές θέσεις κάποια στιγμή στην καριέρα τους, μόνο το 5% και το 10% αντίστοιχα θεωρούν αυτή τη στιγμή την ηγεσία ως βασικό επαγγελματικό στόχο. Το στοιχείο αυτό δείχνει ότι οι νέοι εργαζόμενοι δεν απορρίπτουν την πρόοδο, αλλά επιδιώκουν να εξελισσονται με όρους βιωσιμότητας και προσωπικής ισορροπίας.



Παράλληλα, η οικονομική πίεση συνεχίζει να επηρεάζει σημαντικά τη ζωή και τις αποφάσεις τους. Το 65% των Gen Zs και το 60% των Millennials στην Ελλάδα δηλώνουν ότι έχουν αναβάλει σημαντικές αποφάσεις ζωής λόγω οικονομικών δυσκολιών, ενώ το κόστος στέγασης επηρεάζει άμεσα τις επαγγελματικές επιλογές για τη μεγάλη πλειοψηφία των νέων εργαζομένων.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνει η Deloitte και στον ρόλο της τεχνητής νοημοσύνης. Το 61% των Gen Zs και το 65% των Millennials στην Ελλάδα χρησιμοποιούν ήδη εργαλεία AI στην καθημερινή εργασία τους, αξιοποιώντας τα όχι μόνο για αύξηση της παραγωγικότητας αλλά και για εκπαίδευση, ανάπτυξη δεξιοτήτων και επαγγελματική καθοδήγηση. Ωστόσο, η έρευνα αναδεικνύει και ένα σημαντικό «AI gap», καθώς πολλοί εργαζόμενοι θεωρούν ότι οι οργανισμοί τους δεν είναι ακόμη επαρκώς προετοιμασμένοι για τη νέα εποχή της τεχνητής νοημοσύνης.

Την ίδια στιγμή, η αίσθηση σκοπού αναδεικνύεται σε καθοριστικό παράγοντα επαγγελματικής ικανοποίησης. Το 94% των Gen Zs και το 97% των Millennials στην Ελλάδα δηλώνουν ότι χρειάζονται ουσιαστικό νόημα στη δουλειά τους, επιλέγοντας όλο και περισσότερο εργοδότες και οργανισμούς που συνδέονται με αξίες, θετικό κοινωνικό αποτύπωμα και ανθρώπινη προσέγγιση.

Η έρευνα της Deloitte αποτυπώνει τελικά μια νέα εργασιακή πραγματικότητα: οι νεότερες γενιές δεν εγκαταλείπουν

τη φιλοδοξία, αλλά επαναπροσδιορίζουν την έννοια της επιτυχίας, αναζητώντας μια επαγγελματική πορεία που να συνδυάζει εξέλιξη, ποιότητα ζωής, τεχνολογική ανάπτυξη και προσωπική ισορροπία.

Για περισσότερες πληροφορίες, διαβάστε την πλήρη έρευνα εδώ: [Deloitte Global Gen Z and Millennial Survey 2026](#)





Η Kérastase γιορτάζει την αυθεντική ομορφιά μέσα από την έκθεση "Ongoing" της Tilda Swinton στην Αθήνα

Η Kérastase, η κορυφαία μάρκα πολυτελούς περιποίησης μαλλιών παγκοσμίως, ανακοινώνει με υπερηφάνεια τη συμμετοχή της ως αποκλειστικός χορηγός της έκθεσης "Ongoing" της εμβληματικής Tilda Swinton, η οποία φιλοξενείται στην Αθήνα από τις 17 Μαΐου έως τις 28 Ιουνίου στον νέο χώρο Onassis Ready. Η έκθεση αποτελεί παραγωγή της Στέγης του Ιδρύματος Ωνάση σε συνεργασία με το Eye Filmmuseum του Άμστερνταμ.

Για την Kérastase, η ομορφιά αποτελεί μια πράξη αυθεντικής έκφρασης και αυτοπεποίθησης. Με βασική φιλοσοφία το "You Dare, We Care", η μάρκα συνεχίζει να στηρίζει πρωτοβουλίες που επαναπροσδιορίζουν τα πρότυπα ομορφιάς και αναδεικνύουν τη μοναδικότητα. Η Tilda Swinton, μια προσωπικότητα που ξεχωρίζει για τη διαχρονική αισθητική της και την καλλιτεχνική της τόλμη, αποτέλεσε ιδανική πηγή έμπνευσης για αυτή τη συνεργασία.

Η έναρξη της έκθεσης γιορτάστηκε με ένα λαμπερό VIP Opening Party, με μουσικές επιλογές από τη θρυλική Βρετανίδα DJ Princess Julia. Εκπρόσωποι της τέχνης, της μόδας και των media περιηγήθηκαν πρώτοι στα έργα της έκθεσης, ενώ η Kérastase προσέφερε επιλεγμένα luxury beauty gifts στους καλεσμένους, παρουσιάζοντας την εμπειρία υψηλής φροντίδας που χαρακτηρίζει το brand.

Η έκθεση "Ongoing" φέρνει για πρώτη φορά στην Αθήνα τον ιδιαίτερο κόσμο της Tilda Swinton μέσα από οκτώ θεματικές ενότητες, με έργα και συνεργασίες σημαντικών δημιουργών όπως οι Pedro Almodóvar, Luca Guadagnino, Jim Jarmusch και Tim Walker. Μέσα από ταινίες, εγκαταστάσεις, φωτογραφίες και προσωπικά αντικείμενα, οι επισκέπτες καλούνται να βιώσουν μια μοναδική εμπειρία τέχνης, μνήμης και δημιουργικής έκφρασης.

Η Bella Hadid με Massimo Dutti στο Saint-Tropez



Η Bella Hadid συνεχίζει να επιβεβαιώνει γιατί θεωρείται ένα από τα σημαντικότερα fashion icons της γενιάς της. Μετά την πολυσυζητημένη εμφάνισή της στο Cannes Film Festival, το διάσημο μοντέλο ταξίδεψε στο εμβληματικό Saint-Tropez για λίγες ημέρες χαλάρωσης στη Γαλλική Ριβιέρα, επιλέγοντας για ακόμη μία φορά ένα look που συνδυάζει effortless αισθητική και διαχρονική κομψότητα.

Ο φωτογραφικός φακός την απαθανάτισε να αποβιβάζεται από το σκάφος της λίγο πριν από βραδινή έξοδο με φίλους, φορώντας ένα total black look από τη Massimo Dutti. Η Bella επέλεξε ένα μακρύ, αέρινο μαύρο φόρεμα σε συνδυασμό με minimal σανδάλια στην ίδια απόχρωση, δημιουργώντας ένα αποτέλεσμα που απέπνεε διακριτική πολυτέλεια και ανεπιτήδευτη φινέτσα.

Το styling της ταίριαξε απόλυτα με την ατμόσφαιρα του Saint-Tropez, εκεί όπου η κομψότητα μοιάζει πάντα πιο φυσική και relaxed. Χωρίς υπερβολές, αλλά με απόλυτη ισορροπία ανάμεσα στο sophisticated και το effortless, η εμφάνισή της ανέδειξε τη φιλοσοφία της Massimo Dutti γύρω από το σύγχρονο στυλ: καθαρές γραμμές, διαχρονικά κομμάτια και αυθεντική αισθητική που δεν χρειάζεται έντονες δηλώσεις για να ξεχωρίσει.

Για ακόμη μία φορά, η Bella Hadid απέδειξε πως η αληθινή κομψότητα βρίσκεται συχνά στις πιο απλές επιλογές.

Φέρτε το καλοκαίρι στον κήπο ή τη βεράντα σας



Τα γεράνια επιστρέφουν δυναμικά φέτος το καλοκαίρι, όχι μόνο ως ένα από τα πιο αγαπημένα λουλούδια της εποχής, αλλά και ως βασικό στοιχείο μιας νέας τάσης που φέρνει τη φύση, την αυθεντικότητα και την αίσθηση ηρεμίας ξανά στο σπίτι μας. Σε μια καθημερινότητα που κινείται όλο και πιο γρήγορα, όλο και περισσότεροι αναζητούν μικρές “ανάσες” χαλάρωσης στους εξωτερικούς τους χώρους – σε έναν κήπο, ένα μπαλκόνι ή μια βεράντα γεμάτη χρώμα, φυσικά υλικά και φυτά που δημιουργούν συναίσθημα.

Το country living και η επιστροφή στη φυσική αισθητική αποτελούν πλέον μια ολοκληρωμένη φιλοσοφία ζωής. Ξύλο, πέτρα, ψάθα, χειροποίητες λεπτομέρειες και βιώσιμες επιλογές συνθέτουν χώρους που αποπνέουν ζεστασιά και ανεπιτήδευτη κομψότητα. Μέσα σε αυτό το σκηναίο, τα γεράνια ταιριάζουν απόλυτα, χαρίζοντας ένταση, χρώμα και χαρακτήρα σε κάθε γωνιά του σπιτιού.

Σύμφωνα με τους ειδικούς του *Pelargonium for Europe*, τα γεράνια αποτελούν μία από τις πιο ευέλικτες επιλογές για καλοκαιρινή διακόσμηση. Εύκολα στη φροντίδα και ιδιαίτερα ανθεκτικά, μπορούν να προσαρμοστούν τόσο σε ρομαντικούς εξοχικούς κήπους όσο και σε πιο σύγχρονες βεράντες με *minimal* αισθητική.

Η γοητεία τους αποτυπώνεται ιδανικά σε σκηναίικα που θυμίζουν καλοκαιρινή εξοχή: παλαιωμένα μεταλλικά δοχεία, ψάθινα καλάθια, κεραμικές γλάστρες και ξύλινα τραπέζια

γεμάτα ανθισμένα γεράνια δημιουργούν μια αίσθηση ανεμελιάς και φυσικής ομορφιάς. Τα έντονα άνθη τους ζωντανεύουν τον χώρο και δένουν αρμονικά με *rustic* στοιχεία, *vintage* λεπτομέρειες και φυσικές υφές.

Για όσους αγαπούν το ρομαντικό εξοχικό στυλ, τα γεράνια μεταμορφώνουν ακόμα και το πιο μικρό μπαλκόνι σε έναν μικρό ανθισμένο κήπο. Σε συνδυασμό με παλιά διακοσμητικά, ξύλινα έπιπλα και χειροποίητα αντικείμενα, δημιουργούν μια ατμόσφαιρα που αποπνέει νοσταλγία, χαλάρωση και γαλήνη.

Την ίδια στιγμή, το σύγχρονο *country living* δίνει στα γεράνια μια πιο μοντέρνα διάσταση. Καθαρές γραμμές, *minimal* γλάστρες, φυσικοί τόνοι και διακριτικές αντιθέσεις αναδεικνύουν ακόμη περισσότερο τα ζωηρά τους χρώματα. Το αποτέλεσμα είναι ένας εξωτερικός χώρος σύγχρονος αλλά ταυτόχρονα ζεστός και φιλόξενος.

Ακόμη και στο εσωτερικό του σπιτιού, τα γεράνια μπορούν να λειτουργήσουν ως μικρές πινελιές φύσης. Σε περβάζια, κουζίνες ή καθιστικά, προσθέτουν φως, χρώμα και μια ανεπιτήδευτη αίσθηση καλοκαιριού που κάνει κάθε χώρο να μοιάζει πιο ζωντανός.

Πηγή [Pelargonium for Europe](#).

Crypto και μπάσκετ στην ίδια ομάδα: Η crypto4me γίνεται επίσημος συνεργάτης της ΚΑΕ Παναθηναϊκός ΑΚΤΟΡ



Η crypto4me ανακοίνωσε τη συνεργασία της με την ΚΑΕ Παναθηναϊκός ΑΚΤΟΡ, σε μια κίνηση που συνδέει τον κόσμο των ψηφιακών χρηματοοικονομικών υπηρεσιών με τον επαγγελματικό αθλητισμό. Μέσα από αυτή τη συμφωνία, η crypto4me γίνεται ο πρώτος πλήρως αδειοδοτημένος πάροχος υπηρεσιών κρυπτονομισμάτων στην Ευρωπαϊκή Ένωση που συνεργάζεται με τον ιστορικό μπασκετικό σύλλογο.

Η υπηρεσία λειτουργεί από τη Madison Six j. s. a. και παρέχει δυνατότητα αγοράς και πώλησης κορυφαίων κρυπτονομισμάτων μέσα από ένα πλήρως ρυθμιζόμενο περιβάλλον, σύμφωνα με το ευρωπαϊκό κανονιστικό πλαίσιο MiCA. Η συνεργασία στοχεύει στην προώθηση ασφαλών και σύγ-

χρονων crypto λύσεων, ενισχύοντας παράλληλα τη σύνδεση της τεχνολογίας με την αθλητική κοινότητα.

Όπως αναφέρει η εταιρεία, η κοινή πορεία με την ΚΑΕ Παναθηναϊκός ΑΚΤΟΡ βασίζεται σε κοινές αξίες όπως η αξιοπιστία, η υψηλή απόδοση, η εμπιστοσύνη και η συνεχής εξέλιξη. Παράλληλα, οι δύο πλευρές φιλοδοξούν να δημιουργήσουν νέους τρόπους αλληλεπίδρασης των φιλάθλων με τα ψηφιακά assets, μέσα από ασφαλείς και πλήρως συμμορφωμένες υπηρεσίες.

Ο Πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου και CEO της Madison Six, Miloš Mázor, χαρακτήρισε τη συνεργασία σημαντικό ορόσημο για την εταιρεία, τονίζοντας ότι η δυναμική και η ευρωπαϊκή εμβέλεια της ομάδας δημιουργούν σημαντικές προοπτικές ανάπτυξης για τη crypto4me σε πολλές αγορές της Ευρώπης.

Η συνεργασία επιβεβαιώνει τη διαρκώς αυξανόμενη σύνδεση του επαγγελματικού αθλητισμού με τις ψηφιακές τεχνολογίες και τις χρηματοοικονομικές υπηρεσίες νέας γενιάς, σε μια εποχή όπου το regulated crypto οικοσύστημα αναζητά όλο και πιο ισχυρή παρουσία στην καθημερινότητα και την ψυχαγωγία των καταναλωτών.

Το Freenow by Lyft μετέφερε την ελίτ του ευρωπαϊκού μπάσκετ στο ELPA Overtime Party

Η Αθήνα κινήθηκε σε ρυθμούς κορυφαίου ευρωπαϊκού μπάσκετ και το Freenow by Lyft βρέθηκε στο επίκεντρο των μετακινήσεων της πιο λαμπερής βραδιάς του τριήμερου. Το #1 taxi app στην Ελλάδα συμμετείχε δυναμικά στο ELPA Overtime Party, αναλαμβάνοντας τις μετακινήσεις σπουδαιών προσωπικοτήτων του αθλήματος με άνεση, ασφάλεια και premium εμπειρία.

Στο πλαίσιο της συνεργασίας του με την EuroLeague Players' Association (ELPA), το Freenow μετέφερε κορυφαίους αστέρες του ευρωπαϊκού μπάσκετ, όπως τον Georgios Papagiannis, τον θρυλικό Kyle Hines και τον Victor Claver, οι οποίοι έφτασαν με στυλ στην exclusive εκδήλωση που συγκέντρωσε αθλητές, στελέχη ομάδων και σημαντικά πρόσωπα του αθλητισμού.

Την εμπειρία εμπιστεύτηκαν επίσης η Ισπανίδα θρύλος του μπάσκετ Amaya Valdemoro, ο πρώην Γερμανός μπασκετμπολίστας Andrej Mangold μαζί με την Annika Jung, αλλά και ο γνωστός Ιταλός content creator Eddy Idem. Με το Freenow μετακινήθηκαν και οι Δώρα Παντέλη και Γιώργος Λέντζας, δίνοντας το δικό τους στίγμα στη μεγάλη μπασκετική γιορτή της Αθήνας.

Παράλληλα, όλοι οι καλεσμένοι του ELPA Overtime Party είχαν τη δυνατότητα να απολαύσουν ειδικό προνόμιο μετακίνησης από το Freenow, εξασφαλίζοντας άνετες και ξέγνοιαστες διαδρομές προς και από την εκδήλωση.

Η Άσπα Τοπαλίδου, Γενική Διευθύντρια του Freenow Ελλάδας, δήλωσε πως η εταιρεία είναι ιδιαίτερα χαρούμενη που αποτέλεσε μέρος μιας τόσο σημαντικής αθλητικής διοργάνωσης για την Αθήνα και το ευρωπαϊκό μπάσκετ.





Ο Harry Styles με custom Calvin Klein Collection στο Άμστερνταμ

Ο Harry Styles συνεχίζει να μετατρέπει κάθε του εμφάνιση σε fashion statement. Στο πλαίσιο της παγκόσμιας περιοδείας του «Together, Together», ο διάσημος καλλιτέχνης εμφανίστηκε στη σκηνή του Johan Crujff Arena φορώντας ένα εντυπωσιακό custom look από τη Calvin Klein Collection.

Το outfit συνδύαζε έντονα χρώματα, oversized γραμμές και σύγχρονη αισθητική, επιβεβαιώνοντας για ακόμη μία φορά τη μοναδική σχέση του Harry Styles με τη μόδα. Συγκεκριμένα, επέλεξε μία henley μπλούζα σε έντονη κόκκινη απόχρωση, συνδυασμένη με ογκώδες πλισέ παντελόνι σε γαλάζιο τόνο και oversized σακάκι σε butter yellow απόχρωση, δημιουργώντας ένα αποτέλεσμα γεμάτο θεατρικότητα αλλά και effortless cool διάθεση.

Το look ολοκληρώθηκε με λευκά δερμάτινα Vela boxing boots και λευκή δερμάτινη ζώνη, στοιχεία που πρόσθεσαν ακόμη περισσότερη δυναμική και fashion-forward χαρακτήρα στη σκηνική του παρουσία.

Ο Harry Styles έχει καταφέρει τα τελευταία χρόνια να δημιουργήσει τη δική του ξεχωριστή ταυτότητα στον χώρο της μόδας, επιλέγοντας συχνά looks που ισορροπούν ανάμεσα στη vintage αισθητική, το gender-fluid στιλ και τη σύγχρονη πολυτέλεια. Και αυτή η εμφάνιση στο Άμστερνταμ απέδειξε ξανά πως για τον ίδιο, η σκηνή δεν είναι μόνο μουσική – είναι και έκφραση προσωπικού στιλ.

Το realme 16 5G φέρνει AI πορτρέτα, premium selfies και μπαταρία-μαραθώνιο

LIGHTEST
7000MAH
BATTERY

Hold the Air, Feel the Power

183g

realme 16 5G

Η realme παρουσιάζει το νέο realme 16 5G, ένα smartphone σχεδιασμένο για τη γενιά που ζει μέσα από φωτογραφίες, videos και καθημερινό content creation. Με dual 50MP κάμερες, προηγμένα AI εργαλεία και μεγάλη μπαταρία 7000mAh, η νέα συσκευή φιλοδοξεί να προσφέρει premium εμπειρία φωτογραφίας και χρήσης στη μεσαία κατηγορία.

Το realme 16 5G ξεχωρίζει χάρη στο AI Portrait Master σύστημα, που περιλαμβάνει κύρια κάμερα Sony IMX852 50MP και εμπρόσθια κάμερα 50MP για πιο φυσικά πορτρέτα, βελτιωμένους τόνους δέρματος και υψηλή λεπτομέρεια ακόμη και σε χαμηλό φωτισμό. Παράλληλα, διαθέτει το πρώτο rear selfie mirror στην κατηγορία του, επιτρέποντας στους χρήστες να τραβούν selfies με την κύρια κάμερα για ακόμη καλύτερη ποιότητα εικόνας και framing.

Η εμπειρία συμπληρώνεται από το Aura Ring Flash για πιο φυσικό φωτισμό, αλλά και AI εργαλεία όπως AI StyleMe, AI LightMe και AI Instant Clip, που κάνουν πιο εύκολη τη δημιουργία social-ready φωτογραφιών και videos.

Σχεδιαστικά, το νέο μοντέλο ακολουθεί τη φιλοσοφία Air Design, με πάχος μόλις 8,1mm και βάρος 183g, συνδυάζοντας λεπτό προφίλ με μεγάλη αυτονομία. Η Titan Battery των 7000mAh υποστηρίζει φόρτιση 60W, με έως και 50% φόρτιση σε περίπου 30 λεπτά, ενώ η εταιρεία υπόσχεται μεγάλη διάρκεια ζωής της μπαταρίας ακόμη και μετά από χρόνια χρήσης.

Το realme 16 5G διαθέτει επίσης ισχυρή προστασία IP69 Pro-level, με πιστοποιήσεις IP66, IP68, IP69 και IP69K για μεγαλύτερη αντοχή σε νερό, σκόνη και απαιτητικές συνθήκες χρήσης. Στο software, η συσκευή έρχεται με realme UI 7.0 και τον νέο FLUX ENGINE για πιο smooth scrolling και ταχύτερη απόκριση στην καθημερινή χρήση.

Το realme 16 5G στην έκδοση 8GB + 256GB είναι διαθέσιμο στην ελληνική αγορά από τις 25 Μαΐου 2026 με τιμή 429 ευρώ.

quote of the day

Η ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΧΤΙΖΕΙ ΜΥΣ. Η ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΧΤΙΖΕΙ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ.

Σήμερα
γιορτάζουν!
Αλύπος, Αλυτία,
Θεράπων



27 Μαΐου

- > National Hairstylist Mental Health Awareness Day
- > Old Time Player Piano Day
- > National Cellophane Tape Day
- > National Grape Popsicle Day
- > National Sunscreen Day
- > National Melissa Day
- > Nothing to Fear Day
- > Sunscreen Day