

# Baby on Board

THE **FUN**FAMILY PROJECT

ΤΟ ΠΙΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ FREE PRESS ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ  
ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ!

...loading!



Αν θέλετε να γίνετε συνδρομητές, επικοινωνήστε μαζί μας  
✉ [babyonboard@sayes.gr](mailto:babyonboard@sayes.gr) ☎ 2130990585

**sayes**  
communications

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



**Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΣΚΙΑΣ:  
ΜΗΠΩΣ ΤΕΛΙΚΑ ΑΥΤΟ ΠΟΥ  
ΣΕ ΕΝΟΧΛΕΙ ΣΟΥ ΜΟΙΑΖΕΙ;**

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Πόσες φορές έχεις βαφτίσει την υπομονή και την κατανόηση ως ανωτερότητα, ενώ στην πραγματικότητα απλά μάθαινες να δέχεσαι λιγότερα από όσα αξίζεις; Η παγίδα του να είσαι πάντα ο κατανοητικός άνθρωπος σε μια σχέση είναι ότι, χωρίς να το καταλάβεις, καταλήγεις να γίνεσαι αόρατος. Δεν συμβαίνει ξαφνικά, αλλά μέσα από μικρές, καθημερινές στιγμές που επιλέγεις να προσπεράσεις.

### Τα σημάδια που μαρτυρούν την αλήθεια

Το συναίσθημα ότι δεν είσαι προτεραιότητα δεν έρχεται με μια μεγάλη έκρηξη. Έρχεται αθόρυβα:

**Τα αναπάντητα μηνύματα:** Όταν βλέπεις μια συνομιλία να μένει ανοιχτή και η απάντηση δεν έρχεται ποτέ, ενώ ξέρεις καλά ότι όλοι βρίσκουν χρόνο για ό,τι πραγματικά τους νοιάζει.

**Τα μετέωρα σχέδια:** Όταν νιώθεις ότι περιμένεις πάντα να δεις αν περισεύει χρόνος για εσένα στο πρόγραμμά τους, αντί να έχεις μια σταθερή και δεδομένη θέση σε αυτό.

**Η μονομερής προσπάθεια:** Όταν είσαι πάντα εσύ εκείνος που θα στείλει πρώτος, που θα ρωτήσει πώς πήγε η μέρα, που θα κρατήσει την επικοινωνία ζωντανή.

Όταν συνηθίζεις στα ψίχουλα της προσοχής, αρχίζεις να νιώθεις ευγνωμοσύνη για τα αυτονόητα. Μια σύντομη απάντηση σου φαίνεται ενθουσιώδης και η ελάχιστη προσπάθεια φαντάζει σπουδαία. Έτσι, χαμηλώνεις τις προσδοκίες σου και παγιδεύεσαι σε ένα διαρκές άγχος, όπου προσπαθείς να φανείς χαλαρός και cool για να μην πιέσεις τον άλλον, ενώ μέσα σου υποφέρεις.

### Η διαφορά με την αληθινή σύνδεση

Οι άνθρωποι που σε θέλουν πραγματικά στη ζωή τους δεν σε κάνουν να κυνηγάς τη συζήτηση, ούτε σε αφήνουν να αναρωτιέσαι αν ενοχλείς. Σε ψάχνουν επειδή το θέλουν, θυμούνται όσα τους λες και σου δημιουργούν χώρο φυσικά, χωρίς να νιώθεις σαν μια υποχρέωση που πρέπει να στριμωξουν στο πρόγραμμά τους όταν βαριούνται.

Η σιωπή και η δικαιολόγηση των πάντων δεν σε προστατεύουν από τον πόνο. Αντίθετα, διδάσκουν στους άλλους ότι μπορούν να προσφέρουν όλο και λιγότερα, εφόσον εσύ συνεχίζεις να το δέχεσαι. Η πραγματική σύνδεση προσφέρει ασφάλεια και ηρεμία, όχι μόνιμο άγχος και ερωτηματικά.

**Tip of the Day:** Οι κρυφοί τρόποι με τους οποίους σου φέρονται οι άνθρωποι είναι συχνά οι πιο δυνατές αλήθειες. Σταμάτα να μεταφράζεις την αδιαφορία τους σε δική σου ανάγκη για υπομονή. Είναι κατί εντελώς διαφορετικό να είσαι επιλογή και όχι προτεραιότητα!

Αν κάποιος σε θέλει στη ζωή του, θα το δείξει καθαρά.

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

## NIVEA SUN: Το πρόγραμμα «Παιδιά SUN κι Εσένα» επιστρέφει και ταξιδεύει στα ακριτικά νησιά



Για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά επιστρέφει το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Παιδιά SUN κι Εσένα» του NIVEA SUN, συνεχίζοντας την προσπάθεια ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης των παιδιών γύρω από την αντηλιακή προστασία και τη σημασία της πρόληψης.

Σε συνεργασία με το ART HUB Athens, το πρόγραμμα αξιοποιεί τη βιωματική μάθηση, το παιχνίδι και τη δημιουργική έκφραση, προσφέροντας στα παιδιά μια διαδραστική εμπειρία που τα βοηθά να υιοθετήσουν σωστές συνήθειες προστασίας από τον ήλιο και φροντίδας της επιδερμίδας τους.

Φέτος, η δράση διευρύνεται σημαντικά, καθώς εκτός από την Αττική επεκτείνεται και σε ακριτικές περιοχές της Ελλάδας, όπως η Κως και η Ψέριμος. Ιδιαίτερη σημασία έχει η παρουσία του προ-

γράμματος στην Ψέριμο, όπου το σχολείο του νησιού επαναλειτούργει φέτος μετά από 16 χρόνια, σηματοδοτώντας μια νέα αρχή για την τοπική εκπαιδευτική κοινότητα.

Κατά την πρώτη χρονιά υλοποίησης, περισσότερα από 500 παιδιά συμμετείχαν στα βιωματικά workshops του προγράμματος, μέσα από δημιουργικές δραστηριότητες που ανέδειξαν τη σημασία της πρόληψης και της σωστής αντηλιακής προστασίας. Η ανταπόκριση μαθητών, γονέων και εκπαιδευτικών επιβεβαίωσε την ανάγκη για περισσότερες πρωτοβουλίες που ενισχύουν την ενημέρωση γύρω από θέματα υγείας από μικρή ηλικία.

Μέσα από το «Παιδιά SUN κι Εσένα», το NIVEA SUN συνεχίζει να επενδύει σε δράσεις με ουσιαστικό κοινωνικό αποτύπωμα, προσφέροντας σε παιδιά και σχολικές κοινότητες σε όλη την Ελλάδα πολύτιμα εφόδια γνώσης, πρόληψης και υπεύθυνης φροντίδας.

## BestPrice και Freenow ενώνουν δυνάμεις για μια πιο έξυπνη καθημερινότητα

Μια νέα στρατηγική συνεργασία που συνδέει τις αγορές με τη μετακίνηση ανακοινώνουν το BestPrice και το Freenow by Lyft, προσφέροντας στους χρήστες τους περισσότερα οφέλη στην καθημερινότητά τους.

Το BestPrice, το AI οικοσύστημα που βοηθά τους καταναλωτές να βρίσκουν τα προϊόντα που αναζητούν στην καλύτερη τιμή, και το Freenow, το κορυφαίο taxi app στην Ελλάδα, προχωρούν σε μια συνεργασία που ενισχύει την εμπειρία των μελών του BestPrice Credits Club.

Μέσα από τη νέα αυτή πρωτοβουλία, η δραστηριότητα των χρηστών στην πλατφόρμα του BestPrice μετατρέπεται σε απτά προνόμια για τις καθημερινές τους μετακινήσεις. Τα μέλη του Club μπορούν πλέον να αξιοποιούν τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα επιβράβευσης και να αποκτούν αποκλειστικά δώρα για την επόμενη διαδρομή τους με το Freenow.

Η συνεργασία δημιουργεί μια ουσιαστική σύνδεση ανάμεσα στην έξυπνη έρευνα αγοράς και τη σύγχρονη αστική μετακίνηση, προσφέροντας προστιθέμενη αξία στους χρήστες και των δύο υπηρεσιών.

Το BestPrice συνεχίζει να επενδύει στην εξέλιξη του Credits Club, εμπλουτίζοντας το πρόγραμμα με συνεργασίες που ανταποκρίνονται στις πραγματικές ανάγκες των καταναλωτών. Αντίστοιχα, το Freenow διευρύνει το οικοσύστημα παροχών του, ενισχύοντας την εμπειρία μετακίνησης μέσα από στοχευμένες συνέργειες.

Με κοινό στόχο τη βελτίωση της καθημερινότητας των χρηστών, οι δύο εταιρείες φέρνουν πιο κοντά δύο βασικές πτυχές της σύγχρονης ζωής: τις έξυπνες αγορές και τις εύκολες μετακινήσεις.



# Η θεωρία της Σκιάς: Μήπως τελικά αυτό που σε ενοχλεί σου μοιάζει;



## Η πιο άβολη αλήθεια για τους ανθρώπους που δεν αντέχουμε

Υπάρχουν άνθρωποι που μας εκνευρίζουν από το πρώτο λεπτό. Δεν χρειάζεται να μας έχουν κάνει κάτι σοβαρό. Μπορεί να είναι ο τρόπος που μιλούν, ο τρόπος που γελούν, ο τρόπος που διεκδικούν χώρο σε μια συζήτηση ή η σιγουριά με την οποία εκφράζουν τη γνώμη τους. Κάτι μέσα μας αντιδρά σχεδόν ακαριαία. Τους χαρακτηρίζουμε εγωιστές, αλαζόνες, ανασφαλείς, ψεύτες ή χειριστικούς και προχωράμε παρακάτω, πεπεισμένοι ότι το πρόβλημα βρίσκεται αποκλειστικά σε εκείνους.

Κι όμως, υπάρχει μια αρκετά άβολη πιθανότητα που λίγοι από εμάς θέλουμε να εξετάσουμε. Μήπως αυτό που μας ενοχλεί περισσότερο στους άλλους δεν αφορά πάντα εκείνους; Μήπως αφορά και εμάς;

Η σκέψη ακούγεται ενοχλητική. Ίσως και άδικη. Γιατί προφανώς υπάρχουν άνθρωποι με προβληματικές

συμπεριφορές. Υπάρχουν άνθρωποι που μας πληγώνουν, μας απογοητεύουν ή μας φέρονται άσχημα. Δεν είναι όλα θέμα δικής μας προβολής. Όμως υπάρχουν και περιπτώσεις όπου η ένταση της αντίδρασής μας λέει περισσότερα για εμάς παρά για τον άνθρωπο απέναντί μας.

Και εδώ μπαίνει στο παιχνίδι ο Carl Jung.

## Η θεωρία της «Σκιάς»

Ο Ελβετός ψυχίατρος πίστευε ότι όλοι οι άνθρωποι κουβαλάμε μια «Σκιά». Όχι κάτι μεταφυσικό ή σκοτεινό με την κινηματογραφική έννοια. Η Σκιά είναι όλα εκείνα τα κομμάτια του εαυτού μας που δεν θέλουμε να παραδεχτούμε ότι υπάρχουν.

Είναι ο θυμός που κρύβουμε πίσω από την ευγένεια. Η ζήλια που βαφτίζουμε «κριτική». Η ανασφάλεια που μεταμφιέζουμε σε τελειομανία. Η ανάγκη για έλεγχο που



ονομάζουμε «οργάνωση». Η ανάγκη για αποδοχή που παρουσιάζουμε ως ανεξαρτησία.

Σύμφωνα με τον Jung, αυτά τα χαρακτηριστικά δεν εξαφανίζονται επειδή τα αγνοούμε. Δεν φεύγουν επειδή τα θάβουμε. Παραμένουν μέσα μας και συνεχίζουν να επηρεάζουν τον τρόπο που σκεφτόμαστε, αγαπάμε, θυμώνουμε και αντιδρούμε.

Και το πιο ενδιαφέρον; Όσο περισσότερο αρνούμαστε να τα δούμε στον εαυτό μας, τόσο πιο εύκολα τα βλέπουμε στους άλλους.

## Οι άνθρωποι που μας πατάνε τα κουμπιά

Έχεις αναρωτηθεί ποτέ γιατί κάποιος συγκεκριμένος άνθρωπος σε ενοχλεί τόσο πολύ; Όχι απλώς δεν τον συμπαθείς. Σε εκνευρίζει. Σε φορτίζει. Καταφέρνει να σου χαλάσει τη διάθεση χωρίς καν να προσπαθήσει.

Ο Jung θα έλεγε ότι αξίζει να κοιτάξεις λίγο βαθύτερα.

Μας ενοχλεί ο άνθρωπος που θέλει πάντα να έχει δίκιο; Ίσως γιατί κι εμείς δυσκολευόμαστε να παραδεχτούμε ότι κάνουμε λάθος.

Μας ενοχλεί ο άνθρωπος που διεκδικεί συνεχώς την προσοχή; Ίσως γιατί κι εμείς θα θέλαμε να ακουστούμε περισσότερο αλλά δεν τολμάμε να το ζητήσουμε.

Μας ενοχλεί ο συνάδελφος που φαίνεται υπερβολικά σίγουρος για τον εαυτό του; Ίσως γιατί εμείς παλεύουμε καθημερινά με τις αμφιβολίες μας.

Αυτό δεν σημαίνει ότι γινόμαστε ίδιοι με αυτούς. Σημαίνει όμως ότι η αντίδρασή μας μπορεί να λειτουργήσει σαν καθρέφτης. Και οι καθρέφτες σπάνια είναι ευχάριστοι.

## Μέχρι να το δεις, θα το αποκαλείς μοίρα

Μία από τις πιο διάσημες φράσεις του Jung ήταν:

«Μέχρι να κάνεις το ασυνείδητο συνειδητό, θα καθορίζει τη ζωή σου και εσύ θα το αποκαλείς μοίρα.»

Σκέψου το. Πόσες φορές έχουμε πει ότι «πάντα πέφτω στους λάθος ανθρώπους»; Πόσες φορές έχουμε αναρωτηθεί γιατί επαναλαμβάνονται οι ίδιες απογοητεύσεις, οι ίδιες συγκρούσεις, τα ίδια αδιέξοδα;

Συνήθως κατηγορούμε την τύχη, τις συγκυρίες ή τους άλλους. Ο Jung όμως πίστευε ότι πολλές φορές επαναλαμβάνουμε ασυνείδητα μοτίβα που δεν έχουμε ακόμη αναγνωρίσει.

Και όσο δεν τα αναγνωρίζουμε, συνεχίζουν να εμφανίζονται στη ζωή μας με διαφορετικά πρόσωπα.

Άλλη σχέση. Άλλη δουλειά. Άλλη φίλια. Ίδιο μάθημα.

## Η αυτογνωσία δεν είναι καθόλου ρομαντική

Στα social media η αυτογνωσία παρουσιάζεται συχνά σαν ένα όμορφο ταξίδι γεμάτο διαφωτισμό και εσωτερική γαλήνη. Η πραγματικότητα είναι πολύ λιγότερο φωτογενής.



Η αυτογνωσία είναι να παραδέχεσαι ότι δεν είχες πάντα δίκιο. Να αναγνωρίζεις ότι κάποιες φορές πληγώθηκες, αλλά και ότι κάποιες φορές πλήγωσες. Να καταλαβαίνεις ότι οι αντιδράσεις σου δεν είναι πάντα λογικές.

Ότι ορισμένοι φόβοι σου προέρχονται από παλιές ιστορίες που συνεχίζεις να κουβαλάς. Ότι μερικές φορές δεν θυμώνεις με αυτό που συμβαίνει τώρα, αλλά με κάτι που συνέβη πριν από πολλά χρόνια.

Γι' αυτό ο Jung έλεγε:

«Δεν υπάρχει συνειδητότητα χωρίς πόνο.»

Γιατί η αλήθεια για τον εαυτό μας δεν είναι πάντα βολική.

## Το μεγαλύτερο δώρο που μας κάνουν οι δύσκολοι άνθρωποι

Ίσως τελικά οι άνθρωποι που μας δυσκολεύουν περισσότερο να μην είναι μόνο πρόβλημα. Ίσως να είναι και μήνυμα. Ίσως να φωτίζουν κομμάτια του εαυτού μας που έχουμε αφήσει στο σκοτάδι. Ίσως να μας δείχνουν πού πονάμε, τι φοβόμαστε, τι αρνούμαστε να δούμε.

Όχι γιατί είναι καλύτεροι από εμάς. Όχι γιατί έχουν δίκιο. Αλλά γιατί λειτουργούν σαν καθρέφτες. Και οι καθρέφτες έχουν μια ενοχλητική συνήθεια: δεν δείχνουν μόνο όσα μας αρέσουν.

## Η πιο άβολη ερώτηση

Την επόμενη φορά που κάποιος θα σου σπάσει τα νεύρα χωρίς προφανή λόγο, κάνε μια μικρή παύση. Πριν τον χαρακτηρίσεις. Πριν τον απορρίψεις. Πριν τον βγάλεις ένοχο.

Ρώτησε τον εαυτό σου: Τι ακριβώς με ενοχλεί τόσο πολύ; Γιατί αυτό το χαρακτηριστικό με φορτίζει τόσο έντονα; Μήπως αγγίζει κάτι που υπάρχει και μέσα μου;

Η απάντηση μπορεί να είναι «όχι». Αλλά αν είναι «ναι», τότε ίσως μόλις άνοιξες την πόρτα σε μια από τις πιο σημαντικές μορφές αυτογνωσίας.

Γιατί, όπως πίστευε ο Jung, δεν γινόμαστε πιο ολοκληρωμένοι προσποιούμενοι ότι είμαστε μόνο φως. Γινόμαστε πιο ολοκληρωμένοι όταν έχουμε το θάρρος να κοιτάξουμε και τη Σκιά μας. Και ίσως εκεί κρύβεται η μεγαλύτερη ανατροπή απ' όλες.

Μερικές φορές ο άνθρωπος που δεν αντέχουμε είναι εκείνος που μας μοιάζει περισσότερο.



## Samsung: Οι μαθητές σχεδιάζουν τις λύσεις του αύριο μέσα από το Solve for Tomorrow

Με επίκεντρο την καινοτομία, τη βιωσιμότητα και τον κοινωνικό αντίκτυπο, ολοκληρώθηκε ο 5ος Πανελλήνιος Μαθητικός Διαγωνισμός Skills Clubs – Solve for Tomorrow, δίνοντας τη δυνατότητα σε μαθητές από όλη την Ελλάδα να παρουσιάσουν πρωτότυπες ιδέες που αξιοποιούν την τεχνολογία για την αντιμετώπιση σύγχρονων προκλήσεων.

Ο τελικός πραγματοποιήθηκε στον Πύργο Βιβλίων της Εθνικής Βιβλιοθήκης στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, συγκεντρώνοντας μαθητές, εκπαιδευτικούς και εκπροσώπους φορέων που μοιράζονται το κοινό όραμα της ανάπτυξης των δεξιοτήτων του αύριο. Το πρόγραμμα υλοποιείται από το British Council με την υποστήριξη της Samsung Electronics Hellas και του Κοινοφελούς Ιδρύματος Ιωάννη Σ. Λάτση.

Φέτος, περισσότεροι από 500 μαθητές και 100 εκπαιδευτικοί συμμετείχαν στο πρόγραμμα, αναπτύσσοντας προτάσεις κοινωνικής καινοτομίας μέσα από τη μεθοδολογία design thinking. Στον τελικό διαγωνίστηκαν 10 ομάδες από σχολεία της Αθήνας, της Ύδρας, της Πάτρας, της Θεσσαλονίκης, της Σύρου και της Κρήτης.

Το μεγάλο βραβείο απέσπασε το ΕΝΕΕΓΥΛ Σύρου για την εφαρμογή «Syros on the Go», έναν έξυπνο ψηφιακό οδηγό μετακίνησης που στοχεύει στη μείωση της κυκλοφοριακής συμφόρησης και της ηχορύπανσης στο νησί. Παράλληλα, απονεμήθηκαν βραβεία Καινοτομίας, Βιωσιμότητας, Κοινωνικού Αντίκτυπου και Αθλητισμού & Τεχνολογίας σε μαθητικές ομάδες που παρουσίασαν λύσεις για την άνοια, τη συνεργατική μάθηση, την κυκλική οικονομία και τον βιώσιμο τουρισμό.

Μέσα από το Solve for Tomorrow, η Samsung συνεχίζει να επενδύει στη νέα γενιά, ενθαρρύνοντας τη δημιουργικότητα, τη συνεργασία και την αξιοποίηση της τεχνολογίας για τη δημιουργία ενός καλύτερου και πιο βιώσιμου μέλλοντος.



## Press Room

## Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος: Η νέα πρόκληση είναι η προστασία των νέων από τη νικοτίνη



Η εξάρτηση από τη νικοτίνη εξακολουθεί να αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες απειλές για τη δημόσια υγεία, με την Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος να υπενθυμίζει την ανάγκη ενημέρωσης και πρόληψης, ιδιαίτερα στις νεότερες ηλικίες. Το φετινό μήνυμα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας επικεντρώνεται στην αντιμετώπιση της ελκυστικής προώθησης καπνικών και νικοτινούχων προϊόντων προς παιδιά και εφήβους.

Σύμφωνα με στοιχεία του ΕΟΔΥ για το 2024, το 38% των ενηλίκων στην Ελλάδα χρησιμοποιεί καπνικά προϊόντα, ενώ αυξημένη εμφανίζεται η χρήση ηλεκτρονικών και θερμαινόμενων τσιγάρων, ιδιαίτερα στους νέους. Παράλληλα, το 8% των χρηστών κάνει πολλαπλή χρήση διαφορετικών προϊόντων νικοτίνης.

Ιδιαίτερη ανησυχία προκαλούν τα διεθνή δεδομένα του ΠΟΥ, σύμφωνα με τα οποία τουλάχιστον 40 εκατομμύρια παιδιά ηλικίας 13 έως 15 ετών παγκοσμίως χρησιμοποιούν ήδη κάποιο προϊόν καπνού ή νικοτίνης, ενώ περίπου 15 εκατομμύρια έφηβοι κάνουν χρήση ηλεκτρονικού τσιγάρου.

Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία επισημαίνει ότι τα ηλεκτρονικά τσιγάρα δεν είναι αθώα προϊόντα, καθώς νεότερες επιστημονικές μελέτες συνδέουν τη χρήση τους με αυξημένο κίν-

δυνο εμφάνισης αναπνευστικών νοσημάτων και έκθεσης σε δυνητικά τοξικές ουσίες.

Οι ειδικοί τονίζουν ότι η πρόληψη ξεκινά από την οικογένεια, μέσα από την ανοιχτή συζήτηση και τη σωστή ενημέρωση των παιδιών για τους κινδύνους της νικοτίνης. Παράλληλα, καθοριστικό ρόλο παίζουν οι πολιτικές δημόσιας υγείας που περιορίζουν τη διαφήμιση και ενισχύουν την προστασία των ανηλίκων.

Η διακοπή του καπνίσματος παραμένει η πιο αποτελεσματική παρέμβαση για την πρόληψη αναπνευστικών νοσημάτων, καρδιαγγειακών παθήσεων και καρκίνου, ενώ τα πιστοποιημένα Ιατρεία Διακοπής Καπνίσματος της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας καταγράφουν ποσοστά επιτυχίας που ξεπερνούν το 40%.

# Παγκόσμια Ημέρα Ποδηλάτου: Το πιο απλό μέσο μεταφοράς που άλλαξε τον κόσμο



Κάθε χρόνο στις 3 Ιουνίου, η Παγκόσμια Ημέρα Ποδηλάτου μάς θυμίζει ότι μερικές φορές οι μεγαλύτερες εφευρέσεις δεν χρειάζονται μπαταρίες, καύσιμα ή τεχνητή νοημοσύνη. Χρειάζονται μόνο δύο ρόδες, ένα τιμόνι και λίγη διάθεση για εξερεύνηση.

Το ποδήλατο είναι ίσως το μοναδικό μέσο μεταφοράς που παραμένει σχεδόν αναλλοίωτο εδώ και περισσότερα από 200 χρόνια. Είναι οικολογικό, οικονομικό, υγιεινό και αγαπημένο σε όλες τις ηλικίες. Από τα στενά του Άμστερνταμ μέχρι τους ποδηλατόδρομους της Κοπεγχάγης και από τις γειτονιές της Αθήνας μέχρι τα βουνά της Ασίας, το ποδήλατο συνεχίζει να γράφει τη δική του ιστορία.

## Πώς γεννήθηκε το πρώτο ποδήλατο;

Το πρώτο ποδήλατο κατασκευάστηκε το 1817 στη Γερμανία από τον βαρόνο Karl von Drais.

Η εφευρέσή του ονομαζόταν «Draisine» ή «Running Machine» και δεν είχε ούτε πετάλια ούτε αλυσίδα. Ο αναβάτης καθόταν στη σέλα και προχωρούσε σπρώχνοντας το έδαφος με τα πόδια, όπως κάνουν σήμερα τα μικρά παιδιά

με τα ποδηλατάκια ισορροπίας.

Ο λόγος που το δημιούργησε ήταν ιδιαίτερα πρακτικός. Μετά την έκρηξη του ηφαιστείου Tambora το 1815, σημειώθηκαν μεγάλες καταστροφές στις καλλιέργειες και πολλοί άνθρωποι αναγκάστηκαν να θανατώσουν τα άλογά τους λόγω έλλειψης τροφής. Ο Drais αναζητούσε έναν εναλλακτικό τρόπο μετακίνησης χωρίς ζώα.

Τα πρώτα πετάλια εμφανίστηκαν περίπου 50 χρόνια αργότερα, ενώ η μορφή του ποδηλάτου που γνωρίζουμε σήμερα άρχισε να διαμορφώνεται στα τέλη του 19ου αιώνα.

## Η πόλη που λατρεύει το ποδήλατο

Όταν μιλάμε για ποδήλατο, οι περισσότεροι σκέφτονται το Άμστερνταμ. Όμως η πρωτεύουσα της Ολλανδίας δεν είναι η μόνη πόλη που ζει πάνω σε δύο ρόδες.

Η Κοπεγχάγη θεωρείται σήμερα μία από τις πιο φιλικές πόλεις στον κόσμο για ποδηλάτες. Περισσότεροι από τους μισούς κατοίκους της μετακινούνται καθημερινά με ποδήλατο για τη δουλειά ή το σχολείο.



Το Άμστερνταμ διαθέτει πάνω από 800.000 ποδήλατα, δηλαδή περισσότερα ποδήλατα από κατοίκους. Στην Ολλανδία συνολικά υπάρχουν περίπου 23 εκατομμύρια ποδήλατα για έναν πληθυσμό 18 εκατομμυρίων ανθρώπων.

## Το πιο ακριβό ποδήλατο στον κόσμο

Αν πιστεύετε ότι ένα ποδήλατο κοστίζει μερικές εκατοντάδες ευρώ, ξανασκεφτείτε το.

Το πιο ακριβό ποδήλατο που έχει καταγραφεί ποτέ ήταν το Trek Butterfly Madone, διακοσμημένο από τον διάσημο καλλιτέχνη Damien Hirst. Το συγκεκριμένο ποδήλατο χρησιμοποιήθηκε από τον ποδηλάτη Lance Armstrong και δημοπρατήθηκε για περίπου 500.000 δολάρια.

Υπάρχουν επίσης πολυτελή μοντέλα με διαμάντια, χρυσό 24 καρατίων και χειροποίητες λεπτομέρειες που κοστίζουν δεκάδες ή και εκατοντάδες χιλιάδες ευρώ.

## Ήξερες ότι...

**🚲 Το ποδήλατο είναι πιο αποδοτικό από το περπάτημα:** Ο άνθρωπος καταναλώνει λιγότερη ενέργεια ανά χιλιόμετρο όταν κινείται με ποδήλατο απ' ό,τι όταν περπατά.

**🚲 Το μεγαλύτερο ποδήλατο είχε ύψος πάνω από 7 μέτρα:** Κατασκευάστηκε στη Γερμανία και χρειάστηκε ειδική πλατφόρμα για να ανέβει ο αναβάτης.

**🚲 Το μικρότερο ποδήλατο χωρούσε στην παλάμη ενός χεριού:** Κι όμως, μπορούσε να κινηθεί κανονικά.

**🚲 Υπάρχουν περισσότερα από 1 δισεκατομμύριο ποδήλατα στον κόσμο:** Ο αριθμός τους είναι υπερδιπλάσιος από τα αυτοκίνητα.

**🚲 Η Κίνα θεωρείται η χώρα με τα περισσότερα ποδήλατα:** Υπολογίζεται ότι κυκλοφορούν εκατοντάδες εκατομμύρια ποδήλατα σε όλη τη χώρα.

**🚲 Ο Γύρος της Γαλλίας είναι ο πιο διάσημος ποδηλατικός αγώνας:** Διεξάγεται από το 1903 και θεωρείται το «Μουντιάλ» της ποδηλασίας.

**🚲 Το ποδήλατο δεν εκπέμπει καθόλου ρύπου:** Γι' αυτό θεωρείται ένα από τα πιο βιώσιμα μέσα μεταφοράς στον κόσμο.

## Γιατί το ποδήλατο είναι πιο επίκαιρο από ποτέ

Σε μια εποχή που οι πόλεις αναζητούν πιο «πράσινες» λύσεις, το ποδήλατο επιστρέφει δυναμικά στο προσκήνιο. Μειώνει την κυκλοφοριακή συμφόρηση, περιορίζει τους ρύπους, βελτιώνει τη φυσική κατάσταση και συμβάλλει στην ψυχική υγεία.

Δεν είναι τυχαίο ότι ολοένα και περισσότερες πόλεις επενδύουν σε ποδηλατόδρομους και υποδομές για ποδηλάτες.

Ίσως τελικά το μέλλον των μετακινήσεων να μην κρύβεται σε κάποια υπερσύγχρονη εφεύρεση. Ίσως να βρίσκεται σε μια ιδέα που γεννήθηκε πριν από περισσότερα από 200 χρόνια και συνεχίζει να μας πηγαίνει μπροστά με τον πιο απλό τρόπο.

Το ποδήλατο είναι μία από τις ελάχιστες εφευρέσεις στην ιστορία που κατάφερε να κάνει τους ανθρώπους πιο υγιείς, τις πόλεις πιο καθαρές και τον πλανήτη λίγο καλύτερο — χωρίς να χρειαστεί να αλλάξει σχεδόν καθόλου εδώ και δύο αιώνες.





**Ελένη Κομνηνού,**  
*Clinical Assistant Professor of University of Nicosia.*  
 Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη  
 Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,  
 Δευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων  
 Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,  
 Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών  
 Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ



# Παγκόσμια Ημέρα Πεπτικού Συστήματος: Η υγεία ξεκινά από το έντερο



Κάθε χρόνο, η Παγκόσμια Ημέρα Πεπτικού Συστήματος υπενθυμίζει κάτι που συχνά παραμελούμε στην καθημερινότητά μας: ότι η καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος αποτελεί βασικό θεμέλιο της συνολικής υγείας.

Το στομάχι και το έντερο δεν είναι απλώς όργανα που επεξεργάζονται τις τροφές. Είναι ένα πολύπλοκο και ζωτικής σημασίας σύστημα που επηρεάζει το ανοσοποιητικό, την ενέργεια, τη διάθεση, ακόμη και τη μακροχρόνια πρόληψη πολλών νοσημάτων.

Στη σύγχρονη εποχή, οι γρήγοροι ρυθμοί ζωής, η κακή διατροφή, το άγχος και η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας έχουν οδηγήσει σε σημαντική αύξηση των προβλημάτων του πεπτικού συστήματος. Φουσκώματα, δυσπεψία, γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, σύνδρομο ευερέθιστου

εντέρου αλλά και φλεγμονώδη νοσήματα του εντέρου εμφανίζονται όλο και συχνότερα, ακόμη και σε νεότερες ηλικίες.

Το έντερο, όμως, δεν λειτουργεί απομονωμένα. Σήμερα γνωρίζουμε ότι περίπου το 70% του ανοσοποιητικού συστήματος βρίσκεται στο γαστρεντερικό σύστημα. Το ανθρώπινο έντερο φιλοξενεί τρισεκατομμύρια μικροοργανισμούς – το λεγόμενο μικροβίωμα – οι οποίοι συμμετέχουν ενεργά στην άμυνα του οργανισμού. Όταν υπάρχει ισορροπία στο μικροβίωμα, το σώμα προστατεύεται καλύτερα απέναντι σε λοιμώξεις και φλεγμονές. Όταν αυτή η ισορροπία διαταράσσεται, επηρεάζεται όχι μόνο η πέψη αλλά και η συνολική υγεία.



Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή εξακολουθεί να αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους συμμάχους του πεπτικού συστήματος. Η κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, οσπρίων, δημητριακών ολικής άλεσης, ψαριών και ελαιολάδου προσφέρει πολύτιμες φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά στοιχεία που ενισχύουν την καλή λειτουργία του εντέρου. Αντίθετα, η υπερβολική κατανάλωση επεξεργασμένων τροφών, ζάχαρης, κορεσμένων λιπαρών και αλκοόλ επιβαρύνει το πεπτικό σύστημα και προάγει τη φλεγμονή.

Ιδιαίτερη σημασία έχει επίσης η σωστή ενυδάτωση και η τακτική φυσική δραστηριότητα. Το περπάτημα, η ήπια άσκηση και η κίνηση γενικότερα βοηθούν τη λειτουργία του εντέρου και συμβάλλουν στη μείωση της δυσκοιλιότητας και του φουσκώματος. Παράλληλα, ο ποιοτικός ύπνος και η διαχείριση του άγχους παίζουν καθοριστικό ρόλο, καθώς ο εγκέφαλος και το έντερο επικοινωνούν συνεχώς μέσω του λεγόμενου «άξονα εντέρου-εγκεφάλου».

Δεν είναι τυχαίο ότι σε περιόδους έντονου στρες πολλοί άνθρωποι εμφανίζουν στομαχόπονους, γαστρεντερικές διαταραχές ή αλλαγές στις κενώσεις. Το σώμα και η ψυχολογία λειτουργούν ως ένα ενιαίο σύνολο και το πεπτικό σύστημα συχνά «μιλά» πρώτο όταν η ισορροπία διαταράσσεται.

Η Παγκόσμια Ημέρα Πεπτικού Συστήματος αποτελεί επίσης μια ευκαιρία ενημέρωσης και πρόληψης. Η έγκαιρη αναγνώριση συμπτωμάτων όπως επίμονος κοιλιακός πόνος, ανεξήγητη απώλεια βάρους, αίμα στα κόπρανα, επίμονη

δυσκοιλιότητα ή διάρροια είναι ιδιαίτερα σημαντική και δεν πρέπει να αγνοείται. Η πρόληψη, οι τακτικοί ιατρικοί έλεγχοι και η σωστή ενημέρωση μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στη μείωση σοβαρών νοσημάτων του πεπτικού συστήματος.

Σε μια εποχή όπου συχνά αναζητούμε γρήγορες λύσεις, η υγεία του εντέρου μάς θυμίζει ότι οι σταθερές καθημερινές συνήθειες εξακολουθούν να έχουν τη μεγαλύτερη αξία. Η σωστή διατροφή, η κίνηση, η ξεκούραση και η φροντίδα του οργανισμού δεν είναι πολυτέλεια αλλά επένδυση για το μέλλον.

Γιατί τελικά, ένα υγιές πεπτικό σύστημα δεν σημαίνει μόνο καλή πέψη. Σημαίνει καλύτερη άμυνα, περισσότερη ενέργεια, καλύτερη ποιότητα ζωής και ουσιαστική φροντίδα της συνολικής υγείας μας.





## AQUA Carpatica: Στο επίκεντρο του Wellness Festival στον Εθνικό Κήπο

Ένα διήμερο αφιερωμένο στην ευεξία, τη χαλάρωση και τη σύνδεση με τη φύση είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν οι επισκέπτες του Wellness Festival «Στη βλάστησή σου ξαναγιώνω», που πραγματοποιήθηκε στις 24 και 25 Μαΐου στον Εθνικό Κήπο, στο πλαίσιο του Athens City Festival του Δήμου Αθηναίων. Με την υποστήριξη του AQUA Carpatica, το φεστιβάλ μετέτρεψε έναν από τους πιο όμορφους πνεύμονες πρασίνου της πόλης σε σημείο αναζωογόνησης και ευεξίας για μικρούς και μεγάλους.

Καθ' όλη τη διάρκεια του διημέρου, το κοινό συμμετείχε σε ένα πλούσιο πρόγραμμα δραστηριοτήτων, όπως yoga, pilates, διαλογισμό, ασκήσεις αναπνοής και mindfulness sessions, απολαμβάνοντας στιγμές ηρεμίας και ισορροπίας μέσα στο φυσικό περιβάλλον του Κήπου.

Το AQUA Carpatica βρέθηκε στο πλευρό των συμμετεχόντων, προσφέροντας ενυδάτωση και δροσιά σε κάθε στάδιο της εμπειρίας. Οι επισκέπτες είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν το φυσικό μεταλλικό νερό AQUA Carpatica, που ξεχωρίζει για την καθαρότητα και την ποιότητά του, καθώς και το φυσικώς ανθρακούχο μεταλλικό νερό της εταιρείας.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον συγκέντρωσαν και τα AQUA Carpatica Flavours, τα ανθρακούχα μεταλλικά νερά με φυσικές γεύσεις φρούτων και μία σταγόνα σιρόπι αγαύης, που προσέφεραν μια δροσιστική και απολαυστική εναλλακτική. Παράλληλα, οι μικροί επισκέπτες απόλαυσαν τα AQUA Carpatica Kids, σε ένα φεστιβάλ που αγκάλιασε ολόκληρη την οικογένεια.

Με επίκεντρο την ισορροπημένη διατροφή, την άσκηση και την ευεξία, το AQUA Carpatica επιβεβαίωσε για ακόμη μία φορά τη δέσμευσή του στην προώθηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής, συμβάλλοντας ουσιαστικά σε ένα διήμερο γεμάτο θετική ενέργεια, αναζωογόνηση και επαφή με τη φύση.

## UGG: Η εποχή των σανδαλιών ξεκινά με τη συλλογή Golden Collection



Με την άφιξη των πιο φωτεινών ημερών του καλοκαιριού, η UGG® καλωσορίζει τη νέα σεζόν με μια συλλογή που συνδυάζει άνεση, στυλ και ανεπιτήδευτη κομψότητα. Η εμβληματική Golden Collection επιστρέφει δυναμικά, προτείνοντας σανδάλια που ανταποκρίνονται στις ανάγκες της σύγχρονης καθημερινότητας, χωρίς συμβιβασμούς στην αισθητική.

Η νέα συλλογή περιλαμβάνει σχέδια που ξεχωρίζουν για τις αναπαυτικές σόλες, τις ευέλικτες γραμμές και τις προσεγγμένες λεπτομέρειες, προσφέροντας επιλογές για κάθε περίπτωση. Από πρωινές βόλτες στην πόλη μέχρι καλοκαιρινές αποδράσεις και βραδινές εξόδους, τα σανδάλια της σειράς Golden Collection έχουν σχεδιαστεί για να συνοδεύουν κάθε στιγμή της ημέρας.

Ξεχωριστή θέση στη συλλογή κατέχει το Goldenstar Glean, ένα σχέδιο που αποτυπώνει τη φιλοσοφία της UGG για άνεση και διαχρονικό στυλ. Με σύγχρονη αισθητική, κομψές γραμμές και χαρακτηριστική ευκολία στην εφαρμογή, αποτελεί μια από τις πιο δυνατές προτάσεις της σεζόν.

Η νέα καμπάνια της εταιρείας συνοψίζεται σε ένα απλό μήνυμα: το καλοκαίρι είναι η ιδανική στιγμή για ανανέωση. Και όπως υποστηρίζει η ίδια η UGG, ίσως ήρθε η ώρα για ένα νέο ζευγάρι σανδάλια που θα σας συνοδεύσει σε όλες τις μικρές και μεγάλες στιγμές της εποχής.

Η Golden Collection είναι ήδη διαθέσιμη, προσκαλώντας τους λάτρεις του casual luxury στυλ να ανακαλύψουν τα σχέδια που θα πρωταγωνιστήσουν στις φετινές καλοκαιρινές εμφανίσεις.



## FREZYDERM: Το νέο αντηλιακό που συνδυάζει προστασία και αντιγηραντική φροντίδα

Η FREZYDERM παρουσιάζει το νέο Anti-Aging Liquid Sunscreen Plant Exosomes, ένα καινοτόμο αντηλιακό προσώπου που συνδυάζει την υψηλή αντηλιακή προστασία με τις εξελίξεις της σύγχρονης δερμο-τεχνολογίας και της αντιγηραντικής φροντίδας.

Για πρώτη φορά, η εταιρεία ενσωματώνει στη σύνθεση ενός αντηλιακού τα φυτικά εξωσώματα (plant exosomes), μια προηγμένη τεχνολογία που αξιοποιείται στη σύγχρονη skin regenerating κοσμητολογία. Τα φυτικά εξωσώματα λειτουργούν ως φορείς πολύτιμων συστατικών, συμβάλλοντας στην ενυδάτωση, την ελαστικότητα και τη σφιγνολότητα της επιδερμίδας, ενώ παράλληλα βοηθούν στη μείωση των ορατών σημαδιών γήρανσης.

Το νέο προϊόν προσφέρει πολύ υψηλή προστασία ευρέος φάσματος απέναντι στην ακτινοβολία UVA, UVB, το μπλε φως και την υπέρυθη ακτινοβολία. Χάρη στα φωτοσταθερά φίλτρα νέας γενιάς που περιέχει, συμβάλλει στην πρόληψη της φωτογήρανσης, προστατεύοντας το δέρμα από ρυτίδες, δυσχρωμίες και απώλεια της φυσικής του τονικότητας.

Ξεχωριστό χαρακτηριστικό του αποτελεί και η εξαιρετικά λεπτόρρευστη Feather Feel υφή του. Απορροφάται άμεσα, δεν αφήνει λευκά ίχνη ή λιπαρότητα και προσφέρει μια ανάλαφρη, μεταξένια αίσθηση που κάνει την καθημερινή χρήση ιδιαίτερα ευχάριστη.

Με το Anti-Aging Liquid Sunscreen Plant Exosomes, η FREZYDERM εγκαινιάζει μια νέα εποχή στην αντηλιακή προστασία, συνδυάζοντας προηγμένη τεχνολογία, αντιγηραντική δράση και άνεση σε μία ολοκληρωμένη πρόταση καθημερινής φροντίδας.

Το προϊόν διατίθεται στα φαρμακεία και σε επιλεγμένα σημεία πώλησης.

## Κυκλαδίτικα Δείπνα στο Amoni: Μια νέα γαστρονομική εμπειρία στην Κίμωλο



Στην καρδιά του Αιγαίου, εκεί όπου η αυθεντική κυκλαδίτικη φιλοξενία συναντά τη σύγχρονη γαστρονομία, το Amoni Restaurant στην Κίμωλο εγκαινιάζει τα «Κυκλαδίτικα Δείπνα», μια νέα σειρά θεματικών γευστικών εμπειριών αφιερωμένων στην τοπική πρώτη ύλη, την εποχικότητα και τη δημιουργική ελληνική κουζίνα.

Το πρώτο δείπνο της σειράς θα πραγματοποιηθεί την Παρασκευή 26 Ιουνίου, με τον Executive Chef Δημήτρη Δημητριάδη να παραδίδει για μία βραδιά τα ηνία της κουζίνας στον καταξιωμένο chef Αλέξανδρο Χαραλαμπόπουλο, σε ένα ξεχωριστό γαστρονομικό takeover.

Το μενού γευσιγνωσίας αντλεί έμπνευση από τις γεύσεις και τις αναμνήσεις του ελληνικού καλοκαιριού, συνδυάζοντας παράδοση και σύγχρονη τεχνική. Η εμπειρία ξεκινά με ευφάνταστα amuse-bouche εμπνευσμένα από τη σπανακόπιτα και τον ντοματοκεφτέ, ενώ ακολουθούν πιάτα όπως συναγρίδα με γλάσο τομάτας και ζωμό καλοκαιρινών λαχανικών, βενετσιάνικο παστίτσιο με φραγκόκοτα και Σαν Μιχάλη Σύρου, καθώς και αρνί με τερίνα μελιτζάνας και καπνιστό πουρέ.

Την εμπειρία ολοκληρώνουν δημιουργικά επιδόρπια, ενώ τις οινικές αρμονίες επιμελείται η sommelier Γιοβάννα Λύκου σε συνεργασία με το House of Wine, προτείνοντας συνδυασμούς που αναδεικνύουν κάθε στάδιο του μενού.

Τα «Κυκλαδίτικα Δείπνα» αποτελούν μια νέα γαστρονομική πλατφόρμα του Amoni Restaurant και του Espera Suites, προσκαλώντας τους επισκέπτες να ανακαλύψουν το Αιγαίο μέσα από τη γεύση, το φως και τη σύγχρονη κυκλαδίτικη φιλοξενία.

Μενού Γευσιγνωσίας: €75 ανά άτομο  
Wine Pairing: €35 ανά άτομο  
Συνολική Εμπειρία: €110 ανά άτομο

## Red Bull Mad Mike Tour: Θεαματική εκκίνηση στο Ηράκλειο Κρήτης με καπνό, ταχύτητα και αδρεναλίνη



Το λιμάνι του Ηρακλείου μετατράπηκε το Σάββατο 30 Μαΐου σε μια εντυπωσιακή αρένα drift, φιλοξενώντας τον πρώτο σταθμό του Red Bull Mad Mike Tour και προσφέροντας στο κοινό ένα μοναδικό motorsport υπερθέαμα γεμάτο ένταση, καπνό και αδρεναλίνη.

Χιλιάδες θεατές κατέκλυσαν τον χώρο για να παρακολουθήσουν από κοντά τον θρυλικό Mad Mike Whiddett, έναν από τους πιο αναγνωρίσιμους drifters παγκοσμίως, γνωστό για τα εκατομμύρια προβολών που συγκεντρώνουν τα εντυπωσιακά του βίντεο. Μαζί του βρέθηκαν οι οδηγοί της Red Bull Abdo Feghali και Natalia Iocsak, οι οποίοι ηγήθηκαν τριών διαφορετικών ομάδων με τη συμμετοχή και κορυφαίων Ελλήνων drifters.

Το κοινό απόλαυσε εντυπωσιακά tandem drifts, ακραίες γωνίες, οριακές αποστάσεις μεταξύ των οχημάτων και αδιάκοπη δράση, σε ένα show που συνδύασε ακρίβεια, τεχνική και θεαματικές επιδόσεις. Ξεχωριστό στοιχείο της διοργάνωσης αποτέλεσε η ενεργή συμμετοχή των θεατών, οι οποίοι είχαν τη δυνατότητα να ψηφίσουν τα πιο εντυπωσιακά περάσματα της βραδιάς.

Η εκρηκτική πρεμιέρα στο Ηράκλειο σηματοδότησε την έναρξη μιας περιοδείας που υπόσχεται ακόμη περισσότερες συγκινήσεις. Επόμενοι σταθμοί του Red Bull Mad Mike Tour είναι η Πορταριά Πηλίου και η Θεσσαλονίκη, όπου το κορυφαίο drift show θα συνεχίσει να προσφέρει μοναδικές εμπειρίες στους φίλους του μηχανοκίνητου αθλητισμού.

Ένα γεγονός που απέδειξε ότι το drift είναι κάτι περισσότερο από οδήγηση: είναι θέαμα, πάθος και απόλυτος έλεγχος στα όρια.

## LG και Google ενώνουν δυνάμεις για το μέλλον της συνδεδεμένης αυτοκίνησης

Η LG Electronics παρουσίασε τις νέες λύσεις της για συστήματα ψυχαγωγίας και πληροφόρησης εντός οχήματος (IVI) και οχήματα καθορισμένα από λογισμικό (SDV), ενισχύοντας τη συνεργασία της με την Google και επιβεβαιώνοντας τη δυναμική της παρουσία στον ταχέως αναπτυσσόμενο τομέα της αυτοκινητοβιομηχανικής τεχνολογίας.

Οι νέες λύσεις βασίζονται στο Android Automotive OS (AAOS) και αξιοποιούν προηγμένες τεχνολογίες που επιτρέπουν τον ταυτόχρονο έλεγχο πολλαπλών οθονών μέσα στο όχημα μέσω ενός και μόνο συστήματος σε τσιπ (SoC). Με αυτόν τον τρόπο, οι αυτοκινητοβιομηχανίες μπορούν να μειώσουν την πολυπλοκότητα των συστημάτων και το κόστος ανάπτυξης, διατηρώντας παράλληλα υψηλή απόδοση και ευελιξία.

Η πρόταση της LG προσφέρει μια ολοκληρωμένη εμπειρία πολλαπλών οθονών, συνδυάζοντας πλοήγηση, πληροφορίες οχήματος και ψυχαγωγία. Παράλληλα, κάθε επιβάτης μπορεί να απολαμβάνει εξατομικευμένο περιεχόμενο, μέσω ατομικών λογαριασμών χρήστη, κοινής χρήσης περιεχομένου και λειτουργιών γονικού ελέγχου.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται και στον φωνητικό χειρισμό, καθώς οι χρήστες μπορούν να ελέγχουν βασικές λειτουργίες του οχήματος, να εκκινούν εφαρμογές ή να προσαρμόζουν τις οθόνες με απλές φωνητικές εντολές, ενισχύοντας τόσο την ευκολία όσο και την ασφάλεια.

Η Google αναγνώρισε τη σταθερότητα, την απόδοση και την ευελιξία της λύσης της LG, με τον Patrick Brady, Vice President του Android Automotive, να υπογραμμίζει τη συμβολή της στην εξέλιξη της εμπειρίας εντός του οχήματος. Μέσα από τη συνεργασία τους, LG και Google φιλοδοξούν να διαμορφώσουν το επόμενο κεφάλαιο της έξυπνης και συνδεδεμένης αυτοκίνησης.





## adidas Adizero Pacer: Το νέο οικονομικό running παπούτσι που κερδίζει τις εντυπώσεις

Η adidas διευρύνει τη δημοφιλή σειρά Adizero παρουσιάζοντας το νέο Adizero Pacer, ένα running παπούτσι που έρχεται να προσφέρει καθημερινή άνεση, αθλητικό χαρακτήρα και προσιτή τιμή για όσους αναζητούν μια αξιόπιστη επιλογή για τρέξιμο και casual χρήση.

Το νέο μοντέλο ακολουθεί τη σχεδιαστική φιλοσοφία του ιδιαίτερα επιτυχημένου Adizero Evo SL, ενός από τα πιο αγαπημένα παπούτσια της κατηγορίας του. Ωστόσο, η adidas προχώρησε σε στοχευμένες αλλαγές στα υλικά κατασκευής, δημιουργώντας μια πιο οικονομική εκδοχή χωρίς να θυσιάζει το μοντέρνο αισθητικό αποτέλεσμα.

Το Adizero Pacer διαθέτει επάνω μέρος από διαπνέον mesh για άνετη εφαρμογή, ενδιάμεση σόλα EVA που προσφέρει απορρόφηση κραδασμών και εξωτερική σόλα Adiwear για αυξημένη ανθεκτικότητα στην καθημερινή χρήση. Ο συνδυασμός αυτός το καθιστά ιδανική επιλογή για προπονήσεις χαμηλής έντασης, περπάτημα και πολύωρη χρήση μέσα στην ημέρα.

Παρότι δεν ενσωματώνει τις κορυφαίες αγωνιστικές τεχνολογίες του Adizero Evo SL, προσφέρει μια εξαιρετική σχέση ποιότητας και τιμής, απευθυνόμενο σε όσους θέλουν ένα ελαφρύ και κομψό αθλητικό παπούτσι χωρίς υψηλό κόστος.

Το νέο μοντέλο κυκλοφορεί ήδη σε έξι χρωματικές επιλογές, με τις κλασικές εκδόσεις λευκού με μαύρες ρίγες και μαύρου με λευκές ρίγες να ξεχωρίζουν. Στις ΗΠΑ η τιμή του διαμορφώνεται στα 100 δολάρια, δηλαδή περίπου 87 ευρώ, καθιστώντας το μία από τις πιο προσιτές προτάσεις της adidas στη συγκεκριμένη κατηγορία.

## Θόδωρος Σκυλακάκης: Ένα βιβλίο για την τεχνητή νοημοσύνη, την εργασία και την επόμενη μέρα της δημοκρατίας



Οι Εκδόσεις Καστανιώτη παρουσιάζουν τη Δευτέρα 8 Ιουνίου 2026, στην Αίγλη Ζαπτείου, το νέο βιβλίο του Θόδωρου Σκυλακάκη με τίτλο «Τεχνητή Νοημοσύνη – Η Εκτόπιση της Εργασίας: Καθολικό Βασικό Κεφάλαιο – Ελευθερία και αξιοπρέπεια σε έναν κόσμο χωρίς μισθό».

Σε μια περίοδο όπου η τεχνητή νοημοσύνη εξελίσσεται με πρωτοφανείς ρυθμούς και μετασχηματίζει την παγκόσμια οικονομία, το βιβλίο επιχειρεί να απαντήσει σε ένα κρίσιμο ερώτημα: πώς μπορούν οι κοινωνίες να διαχειριστούν έναν κόσμο όπου η ανθρώπινη εργασία παύει σταδιακά να αποτελεί τον βασικό μηχανισμό παραγωγής πλούτου.

Ο συγγραφέας εξετάζει τις επιπτώσεις της αυτοματοποίησης και των Μεγάλων Γλωσσικών Μοντέλων στην αγορά εργασίας, υποστηρίζοντας ότι οι πρώτες μεγάλες ανατροπές θα επηρεάσουν κυρίως τα επαγγέλματα γνώσης και τη μεσαία τάξη των ανεπτυγμένων χωρών. Παράλληλα, καταθέτει τη δική του πρόταση πολιτικής διαχείρισης της μετάβασης μέσω του Καθολικού Βασικού Κεφαλαίου, ενός μοντέλου που βασίζεται στη διανομή ιδιοκτησίας και όχι εισοδήματος.

Η παρουσίαση θα πραγματοποιηθεί σε μορφή ανοιχτού διαλόγου, με τη συμμετοχή των δημοσιογράφων Θωδωρή Γεωργακόπουλου, Νίκης Λυμπεράκη, Παύλου Τσίμα και Νίκου Φιλιππίδη, οι οποίοι θα συζητήσουν με τον συγγραφέα τις προκλήσεις που δημιουργεί η νέα εποχή της τεχνητής νοημοσύνης.

Η εκδήλωση είναι ανοιχτή στο κοινό και θα πραγματοποιηθεί στις 19:00 στην Αίθουσα «Αίγλη Ballroom» της Αίγλης Ζαπτείου.

## quote of the day

**Ο,ΤΙ ΜΑΣ ΕΝΟΧΛΕΙ ΣΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ΜΠΟΡΕΙ  
ΝΑ ΜΑΣ ΟΔΗΓΗΣΕΙ ΣΕ ΜΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ  
ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΜΑΣ.**

Carl Jung

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Ιερία, Ιέρεια, Υπατία,  
Υπατή, Υπατούλα,  
Πατούλα

## 3 Ιουνίου

- › Παγκόσμια Ημέρα του Ποδηλάτου
- › National Chocolate Macaroon Day
- › World Cider Day
- › Opium Suppression Movement Day
- › H.M. Queens Birthday
- › Love Conquers All Day
- › Mabo Day
- › National Egg Day
- › Repeat Day