

CHEERS TO
FOOTBALL
THIS SUMMER



PROBABLY THE BEST BEER
IN THE WORLD

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



**Η ΠΑΓΙΔΑ ΤΟΥ ΦΤΗΝΟΥ
ΣΤΩΙΚΙΣΜΟΥ: ΓΙΑΤΙ
ΑΝΕΧΕΣΑΙ ΝΑ ΕΙΣΑΙ
ΕΝΑΣ ΠΟΛΥΑΣΧΟΛΟΣ
ΖΗΤΙΑΝΟΣ ΧΡΟΝΟΥ;**



ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΦΑΣ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ, ΟΤΑΝ ΕΧΕΙΣ ΦΡΕΣΚΟΥΛΗ;



Super Bowl



Σαλάτες γεύματα



Φρέσκα
χορταρικά



Φρέσκα
μυρωδικά



Νεαρά φύλλα



Έτοιμες σαλάτες



Φρουτοσαλάτες



Snacks to go

ΑΓΑΠΑΜΕ
ΦΡΕΣΚΟ !

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Υπάρχει μια περίεργη συνήθεια που έχουμε σχεδόν όλοι. Αναβάλλουμε τη ζωή μας. Όχι τις δουλειές μας. Τη ζωή μας.

Λέμε ότι από Δευτέρα θα προσέξουμε τον εαυτό μας. Από τον επόμενο μήνα θα ξεκουραστούμε λίγο περισσότερο. Από τον Σεπτέμβριο θα ξεκινήσουμε εκείνο το σχέδιο που έχουμε στο μυαλό μας. Όταν περάσει αυτή η δύσκολη περίοδος θα βγούμε περισσότερο, θα γελάσουμε περισσότερο, θα αγαπήσουμε περισσότερο. Κάποια στιγμή στο μέλλον θα γίνουμε η εκδοχή του εαυτού μας που ονειρευόμαστε.

Και κάπως έτσι, το αύριο γίνεται το πιο βολικό καταφύγιο του κόσμου.

Γιατί το αύριο δεν έχει ρίσκο. Δεν απαιτεί προσπάθεια. Δεν χρειάζεται να πάρεις αποφάσεις. Δεν χρειάζεται να αλλάξεις τίποτα σήμερα. Το αύριο είναι η χώρα των καλών προθέσεων. Εκεί που όλοι γυμναζόμαστε, διαβάζουμε βιβλία, πίνουμε περισσότερο νερό, φροντίζουμε τις σχέσεις μας και κυνηγάμε τα όνειρά μας. Μόνο που κανείς δεν ζει πραγματικά εκεί.

Η αλήθεια είναι λίγο σκληρή. Δεν γινόμαστε καλύτεροι επειδή το θέλουμε. Γινόμαστε καλύτεροι επειδή κάποια στιγμή αποφασίζουμε να σταματήσουμε να περιμένουμε.

Δεν χρειάζεται να αλλάξεις όλη σου τη ζωή σήμερα. Δεν χρειάζεται να χάσεις δέκα κιλά, να αλλάξεις δουλειά, να βρεις τον έρωτα της ζωής σου ή να λύσεις όλα σου τα προβλήματα μέχρι το βράδυ. Χρειάζεται μόνο να κάνεις το επόμενο σωστό βήμα.

Ένα τηλεφώνημα που αναβάλλεις μήνες. Μια συγγνώμη που χρωστάς. Μια βόλτα που χρειάζεσαι. Ένα «όχι» που φοβάσαι να πεις. Μια απόφαση που ξέρεις ήδη ποια είναι αλλά συνεχίζεις να μεταθέτεις.

Γιατί πολλές φορές δεν μας κρατάει πίσω η έλλειψη χρόνου, χρημάτων ή ευκαιριών. Μας κρατάει πίσω η ψευδαισθήση ότι έχουμε άπειρο χρόνο μπροστά μας.

Δεν έχουμε.

Κάποια στιγμή θα έρθει μια μέρα που θα συνειδητοποιήσεις ότι η ζωή σου δεν άλλαξε ξαφνικά. Αλλάξε λίγο λίγο κάθε μέρα που επέλεγες να δράσεις ή να μην δράσεις. Κάθε μέρα που έλεγες «σήμερα όχι». Κάθε μέρα που άφηνες το αύριο να κλέβει το σήμερα.

Και τότε καταλαβαίνεις κάτι σημαντικό. Η ζωή δεν χτίζεται στις μεγάλες αποφάσεις. Χτίζεται στις μικρές στιγμές που αποφασίζεις να μην αναβάλεις άλλο αυτό που ξέρεις ότι πρέπει να κάνεις.

Γιατί θα μπορούσες να είσαι λίγο καλύτερα σήμερα.

Αλλά για κάποιο λόγο συνεχίζεις να διαλέγεις το αύριο.

Tip of the Day: Θα μπορούσες να είσαι καλύτερα σήμερα. Αλλά διαλέγεις το αύριο. Ρώτα τον εαυτό σου: «Ποιο είναι το ένα πράγμα που ξέρω ότι πρέπει να κάνω και συνεχώς μεταφέρω για αργότερα;». Κάνε το σήμερα. Όχι τέλεια. Απλώς ξεκίνα.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Η παγίδα του φτηνού στωικισμού: Γιατί ανέχεσαι να είσαι ένας πολυάσχολος ζητιάνος χρόνου;

Τα τελευταία χρόνια ο στωικισμός έγινε μόδα. Κυκλοφορεί σε βίντεο, podcasts, βιβλία, αναρτήσεις και αποφθέγματα που υπόσχονται σοφία σε λίγα δευτερόλεπτα. Όλοι έχουν μια ατάκα του Σενέκα, του Μάρκου Αυρήλιου ή του Επίκτητου έτοιμη να την πετάξουν σε μια συζήτηση. Το πρόβλημα είναι ότι οι περισσότεροι δεν εφαρμόζουν τίποτα από όσα διαβάζουν. Καταναλώνουν φιλοσοφία όπως καταναλώνουν περιεχόμενο. Γρήγορα, επιφανειακά και χωρίς να αλλάζει τίποτα στην καθημερινότητά τους.

Ο Σενέκας δεν ήταν ένας μίζερος φιλόσοφος που κήρυττε τη φτώχεια. Ήταν ένας από τους πλουσιότερους ανθρώπους της εποχής του. Είχε δύναμη, επιρροή και τεράστια περιουσία. Γι' αυτό και τα λόγια του έχουν βάρος. Κατάλαβε κάτι που πολλοί ακόμη αγνοούν: ο χρόνος είναι το μοναδικό αγαθό που δεν αναπληρώνεται. Όλα τα υπόλοιπα μπορείς να τα ξανακερδίσεις. Αυτό όχι.

Η μεγαλύτερη ληστεία γίνεται με τη συγκατάθεσή σου

Αν κάποιος προσπαθούσε να σου πάρει το πορτοφόλι, θα αντιδρούσες αμέσως. Αν κάποιος επιχειρούσε να σε εξαπατήσει οικονομικά, θα εξοργιζόσουν. Κι όμως, καθημερινά παραχωρείς κάτι πολύ πιο πολύτιμο χωρίς καμία αντίσταση. Τον χρόνο σου.

Λες «ναι» σε υποχρεώσεις που δεν θέλεις. Απαντάς σε μηνύματα που δεν έχουν καμία σημασία. Συμμετέχεις σε συναντήσεις που δεν προσφέρουν τίποτα. Ασχολείσαι με προβλήματα που δεν είναι δικά σου. Και στο τέλος της ημέρας αναρωτιέσαι γιατί νιώθεις εξαντλημένος.

Η αλήθεια είναι σκληρή. Δεν σου λείπει ο χρόνος. Τον δίνεις. Κάθε εύκολο «ναι» που λες σε κάτι ασήμαντο είναι ένα «όχι» σε κάτι που πραγματικά έχει αξία. Κάθε ώρα που ξοδεύεις χωρίς λόγο αφαιρείται από το περιορισμένο απόθεμα της ζωής σου. Κι όμως, συμπεριφέρεσαι σαν να έχεις άπειρο.



Η ψευδαίσθηση της απασχόλησης

Η σύγχρονη κοινωνία λατρεύει τους πολυάσχολους ανθρώπους. Αν είσαι συνεχώς κουρασμένος, θεωρείσαι παραγωγικός. Αν δεν προλαβαίνεις να ανασάνεις, θεωρείσαι σημαντικός. Μόνο που η απασχόληση δεν είναι συνώνυμο της προόδου.

Πολλοί άνθρωποι τρέχουν όλη μέρα χωρίς να πηγαίνουν πουθενά. Πηδούν από οθόνη σε οθόνη, από ειδοποίηση σε ειδοποίηση, από υποχρέωση σε υποχρέωση. Συγχέουν την

κίνηση με την εξέλιξη. Στο τέλος όμως δεν έχουν δημιουργήσει τίποτα ουσιαστικό. Έχουν απλώς καταναλώσει άλλη μία ημέρα.

Αν είσαι παντού, δεν είσαι πουθενά. Και αν η προσοχή σου είναι διασκορπισμένη σε εκατό διαφορετικά πράγματα, στο τέλος δεν ανήκεις πραγματικά σε κανένα.

Το αύριο που σου κλέβει το σήμερα

Υπάρχει όμως και ένας άλλος κλέφτης. Η διαρκής προσμονή. Η συνήθεια να ζεις στο αύριο αντί για το σήμερα.

Πόσες φορές έχεις πει «όταν τελειώσει αυτό θα ηρεμήσω»; Πόσες φορές έχεις μεταφέρει τη ζωή σου λίγες εβδομάδες πιο πέρα; Στην επόμενη άδεια, στην επόμενη προαγωγή, στο επόμενο καλοκαίρι.

Εν τω μεταξύ, η ζωή περνάει.

Ο Σενέκας έλεγε ότι οι άνθρωποι υποφέρουν περισσότερο στη φαντασία τους παρά στην πραγματικότητα. Και είχε δίκιο. Αγχωνόμαστε για καταστροφές που δεν συμβαίνουν ποτέ και ξοδεύουμε το παρόν προετοιμάζοντας ένα μέλλον που μπορεί να μην έρθει όπως το σχεδιάσαμε.

Το χρήμα αποκαλύπτει, δεν σώζει

Πολλοί πιστεύουν ότι αν αποκτήσουν περισσότερα χρήματα θα λυθούν όλα τους τα προβλήματα. Η πραγματικότητα είναι λιγότερο ρομαντική. Ο πλούτος δεν αλλάζει τον χαρακτήρα σου. Τον αποκαλύπτει.

Αν είσαι αγχωμένος χωρίς χρήματα, πιθανότατα θα είσαι αγχωμένος και με περισσότερα. Αν φοβάσαι την απώλεια,



θα φοβάσαι ακόμη περισσότερο όταν θα έχεις περισσότερα να χάσεις. Η παρουσία πρέπει να είναι εργαλείο και όχι αφεντικό. Τη στιγμή που αρχίζεις να ζεις μόνο για να προστατεύεις όσα απέκτησες, έχεις ήδη χάσει την ελευθερία σου.

Το πραγματικό ερώτημα δεν είναι πόσα έχεις. Είναι αν αυτά που έχεις υπηρετούν τη ζωή σου ή αν εσύ υπηρετείς αυτά.

Ο στωικισμός δεν είναι μια όμορφη φράση για το Instagram. Είναι μια υπενθύμιση ότι η ζωή είναι μικρότερη απ' όσο νομίζουμε και ότι ο χρόνος είναι το μοναδικό κεφάλαιο που ξοδεύεται είτε το προσέξεις είτε όχι.

Το ερώτημα είναι απλό: θα συνεχίσεις να τον χαρίζεις ή θα αρχίσεις επιτέλους να τον διεκδικείς;

Το φυσικό μεταλλικό νερό ΒΙΚΟΣ στηρίζει το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Juniors της Ε.Φ.Ο.Α.

Το φυσικό μεταλλικό νερό ΒΙΚΟΣ συνεχίζει να στηρίζει έμπρακτα τον ελληνικό αθλητισμό και τη νέα γενιά αθλητών, συμμετέχοντας ως υποστηρικτής στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Juniors της Ελληνικής Φίλαθλης Ομοσπονδίας Αντισφαίρισης (Ε.Φ.Ο.Α.), που θα φιλοξενηθεί στις εγκαταστάσεις του Aristotelis Mouratoglou Tennis Center.

Η διοργάνωση περιλαμβάνει τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα στις κατηγορίες U10, U14 και U16, συγκεντρώνοντας νεαρούς αθλητές από κάθε γωνιά της Ελλάδας. Πρόκειται για έναν σημαντικό θεσμό που αναδεικνύει το ταλέντο, την αφοσίωση και το αγωνιστικό ήθος των αυριανών πρωταθλητών, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην ανάπτυξη και την εξέλιξη της αντισφαίρισης στη χώρα μας.

Μέσα από τη στήριξή του στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Juniors, το φυσικό μεταλλικό νερό ΒΙΚΟΣ επιβεβαιώνει τη διαχρονική του δέσμευση να βρίσκεται δίπλα σε δράσεις που προάγουν τον αθλητισμό, την υγιή άσκηση και τις αξίες που τον συνοδεύουν. Η προσπάθεια, η επιμονή, η πειθαρχία και η ευγενής άμιλλα αποτελούν αρχές που συνδέονται άμεσα με τη φιλοσοφία της εταιρείας και εκφράζονται μέσα από τη διαρκή υποστήριξη αθλητικών διοργανώσεων και πρωτοβουλιών.

Με σταθερή παρουσία στον χώρο του αθλητισμού, το ΒΙΚΟΣ συνεχίζει να επενδύει σε ενέργειες που ενθαρρύνουν τους νέους να κυνηγούν τους στόχους τους, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση ενός δυναμικού και υγιούς αθλητικού μέλλοντος.



Market Trends

Κρίς Κρίς Selection The Authentic Pinsa: Από την ιταλική έμπνευση στην αυθεντική καθημερινή απόλαυση



Η Κρίς Κρίς Selection συνεχίζει να εμπλουτίζει τη γκάμα της με προϊόντα που συνδυάζουν ποιότητα, καινοτομία και σύγχρονη διατροφική φιλοσοφία, παρουσιάζοντας τη νέα The Authentic Pinsa. Μια αυθεντική πρόταση με ιταλική καταγωγή και premium χαρακτήρα, που έρχεται να προσφέρει νέες γευστικές εμπειρίες στο καθημερινό τραπέζι.

Με ρίζες στη Ρώμη, η Pinsa ξεχωρίζει για τη μοναδική της ζύμη, η οποία παρασκευάζεται από μίγμα διαφορετικών αλεύρων, όπως σιτάρι και ρύζι. Η ιδιαίτερη αυτή σύνθεση προσφέρει πιο ελαφριά υφή, τραγανή κρούστα και απολαυστική γεύση, διαφοροποιώντας την από τις κλασικές επιλογές ζύμης.

Η Κρίς Κρίς Selection The Authentic Pinsa ωριμάζει για 60 ώρες, διαδικασία που συμβάλλει στην ανάπτυξη πλούσιων αρωμάτων και πιο εύπεπτων χαρακτηριστικών. Ανοίγεται στο χέρι και ψήνεται στην πέτρα, ακολουθώντας τις αρχές της αυθεντικής ιταλικής παράδοσης και δημιουργώντας τη βάση για αμέτρητους γευστικούς συνδυασμούς.

Ιδανική για ένα δημιουργικό δείπνο με φίλους, ένα γρήγορο γεύμα ή ένα ξεχωριστό οικογενειακό τραπέζι, η νέα Pinsa

λειτουργεί ως ένας ευέλικτος «καμβάς» που αναδεικνύει κάθε υλικό και κάθε έμπνευση.

Σε μια εποχή όπου οι καταναλωτές αναζητούν προϊόντα που συνδυάζουν ευκολία, ποιότητα και αυθεντικότητα, η Κρίς Κρίς Selection συνεχίζει να προτείνει λύσεις που μετατρέπουν τις καθημερινές στιγμές σε μικρές απολαυστικές εμπειρίες, φέρνοντας στο τραπέζι γεύσεις με χαρακτήρα και σύγχρονη προσέγγιση.

The Museum of Broken Relationships: Εκθέματα από έρωτες, φιλίες και αποχαιρετισμούς



Τι θα γινόταν αν έπρεπε να συνοψίσεις μια ολόκληρη σχέση σε ένα μόνο αντικείμενο;

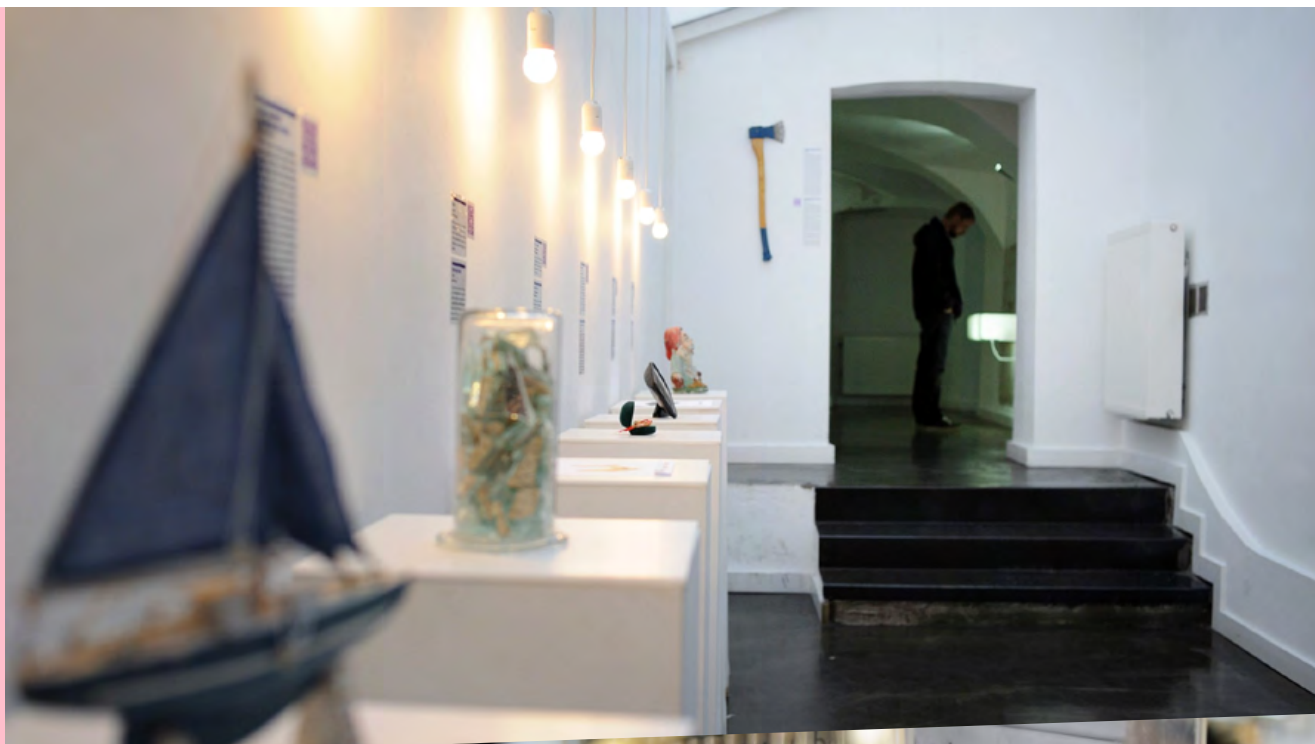
Όχι σε μια φωτογραφία γεμάτη χαμόγελα. Όχι σε μια ανάρτηση στα social media. Όχι σε ένα μήνυμα που έμεινε αδιάβαστο. Σε ένα αντικείμενο. Ένα πραγματικό, καθημερινό πράγμα που βρίσκεται κάπου σε ένα συρτάρι, σε μια ντουλάπα ή σε ένα κουτί που δεν έχεις ανοίξει εδώ και χρόνια.

Αυτό ακριβώς κάνει το Museum of Broken Relationships, ένα από τα πιο ιδιαίτερα μουσεία στον κόσμο.

Βρίσκεται στο Ζάγκρεμπ της Κροατίας και ιδρύθηκε το 2006 από δύο πρώην συντρόφους, τη σκηνοθέτιδα Olinka Vištica και τον εικαστικό Dražen Grubišić. Όταν η σχέση τους έφτασε στο τέλος της, βρέθηκαν μπροστά σε ένα ερώτημα που λίγο-πολύ έχουμε αντιμετωπίσει όλοι: τι κάνεις με τα αντικείμενα που σου θυμίζουν κάποιον που δεν είναι πια στη ζωή σου;

Αντί να τα πετάξουν, αποφάσισαν να τα μετατρέψουν σε μια καλλιτεχνική εγκατάσταση. Κανείς δεν μπορούσε τότε να φανταστεί ότι αυτή η ιδέα θα εξελισσόταν σε ένα παγκοσμίως γνωστό μουσείο, το οποίο σήμερα φιλοξενεί χιλιάδες αντικείμενα από ανθρώπους κάθε ηλικίας και εθνικότητας.





Το ενδιαφέρον είναι ότι τα εκθέματα δεν έχουν καμία χρηματική αξία. Ένα λούτρινο αρκουδάκι, ένα παλιό κινητό τηλέφωνο, ένα εισιτήριο συναυλίας, ένα νυφικό, ένα μπρελόκ ή ακόμη και ένα κουτί με λιβάνι μπορούν να βρεθούν πίσω από τις προθήκες του μουσείου.

Η πραγματική αξία βρίσκεται στις ιστορίες που τα συνοδεύουν.

Δίπλα σε κάθε αντικείμενο υπάρχει ένα μικρό κείμενο. Άλλοτε χιουμοριστικό, άλλοτε σπαρακτικό και άλλοτε βαθιά συγκινητικό. Ένα από τα πιο γνωστά εκθέματα είναι ένα πασχαλινό σοκολατένιο αυγό που επιστράφηκε στον κατασκευαστή του το 1902, επειδή το παιδί για το οποίο προοριζόταν πέθανε πριν προλάβει να το παραλάβει. Σε μια άλλη προθήκη υπάρχει ένα κουτί με «λιβάνι αγάπης» και η μοναδική περιγραφή γράφει απλά: «Δεν λειτούργησε».

Και κάπου εκεί συνειδητοποιείς ότι το μουσείο αυτό δεν μιλάει πραγματικά για χωρισμούς,

Μιλάει για τη μνήμη.

Για τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αφήνουν το αποτύπωμά τους στη ζωή μας. Για το πώς συνδέουμε συναισθήματα με πράγματα. Γιατί ένα αντικείμενο μπορεί να γίνει φορέας μιας ολόκληρης εποχής της ζωής μας.

Οι ψυχολόγοι εξηγούν ότι τα αντικείμενα λειτουργούν συχνά ως «συναισθηματικές άγκυρες». Δεν κρατάμε το παλιό εισιτήριο ενός ταξιδιού επειδή έχει πρακτική αξία. Το κρατάμε επειδή μας μεταφέρει σε μια συγκεκριμένη στιγμή. Σε έναν άνθρωπο. Σε μια εκδοχή του εαυτού μας που υπήρξε κάποτε.



Γι' αυτό και δυσκολευόμαστε τόσο να αποχωριστούμε κάποια πράγματα. Δεν φοβόμαστε ότι θα χάσουμε το αντικείμενο. Φοβόμαστε ότι θα χάσουμε την ανάμνηση.

Σε μια εποχή όπου σχεδόν τα πάντα είναι ψηφιακά, το Museum of Broken Relationships μάς θυμίζει κάτι βαθιά ανθρώπινο. Ότι οι σημαντικότερες ιστορίες της ζωής μας δεν αποθηκεύονται μόνο στα κινητά τηλέφωνα ή στο cloud. Συχνά βρίσκονται κρυμμένες μέσα σε ένα συρτάρι.

Ίσως γι' αυτό το μουσείο συγκινεί τόσους ανθρώπους. Γιατί κανείς δεν το επισκέπτεται ως απλός θεατής. Όλοι μπαίνουν μέσα κουβαλώντας τη δική τους ιστορία.

Και όλοι βγαίνουν με το ίδιο ερώτημα:

Αν έπρεπε να δωρίσεις ένα μόνο αντικείμενο που συμβολίζει μια σχέση, μια φίλια ή μια σημαντική στιγμή της ζωής σου, ποιο θα ήταν;

Και κυρίως... θα μπορούσες πραγματικά να το αποχωρίσεις;

Η Οικογένεια Χριστοδούλου παρουσιάζει τον νέο 100% φυσικό στυμμένο χυμό «Πορτοκάλι από χέρι»

Η Οικογένεια Χριστοδούλου εμπλουτίζει τη γκάμα των προϊόντων της με τον νέο 100% φυσικό στυμμένο χυμό πορτοκάλι «Πορτοκάλι από χέρι», μια πρόταση που φέρνει στο ποτήρι μας την αυθεντική γεύση και τη φρεσκάδα του φρεσκοστυμμένου πορτοκαλιού.

Παρασκευασμένος από προσεκτικά επιλεγμένα πορτοκάλια Ελλήνων παραγωγών, ο νέος χυμός δημιουργείται με σεβασμό στον καρπό και έμφαση στη διατήρηση των φυσικών χαρακτηριστικών του φρούτου. Η ελεγχόμενη διαδικασία παραγωγής εξασφαλίζει πλούσιο άρωμα, φυσική γεύση και τη χαρακτηριστική αίσθηση ενός χυμού που μόλις στύφτηκε.

Το «Πορτοκάλι από χέρι» δεν είναι απλώς ένας ακόμη χυμός πορτοκάλι. Είναι μια πρόταση που αναδεικνύει την αξία της ποιότητας, της ελληνικής πρώτης ύλης και της φροντίδας σε κάθε στάδιο της παραγωγής. Από τη συγκομιδή μέχρι την εμφιάλωση, η διαδικασία σχεδιάζεται ώστε να διατηρείται αναλλοίωτη η φυσικότητα και η φρεσκάδα του πορτοκαλιού.

Ο νέος χυμός διατίθεται σε συσκευασία 1 λίτρου και βρίσκεται ήδη στα ψυγεία μεγάλων αλυσίδων σούπερ μάρκετ, καθώς και σε επιλεγμένα σημεία μικρής λιανικής σε όλη την Ελλάδα.

Με το μήνυμα «Πορτοκάλι από χέρι», η Οικογένεια Χριστοδούλου συνεχίζει να προσφέρει προϊόντα που συνδυάζουν αυθεντική γεύση, ποιότητα και την αξία της ελληνικής παραγωγής.



Ξέρεις τι βάζεις στο τραπέζι σου; Στα My market ξέρεις.



Τα My market παρουσιάζουν τη νέα τους καμπάνια «Μπαίνουμε σε ξένα χωράφια», αναδεικνύοντας τη σημασία της διαφάνειας και της ιχνηλασιμότητας στα φρέσκα φρούτα και λαχανικά. Εδώ και 13 χρόνια, η αλυσίδα επενδύει σε πρακτικές που επιτρέπουν στους καταναλωτές να γνωρίζουν με ακρίβεια την προέλευση των προϊόντων που επιλέγουν για το τραπέζι τους.

Μέσα από ένα απλό scan του QR Code που βρίσκεται στα ράφια της μαναβικής, οι καταναλωτές αποκτούν άμεση πρόσβαση σε σημαντικές πληροφορίες για τα εγχώρια φρούτα και λαχανικά. Η ειδικά διαμορφωμένη ψηφιακή πλατφόρμα παρέχει στοιχεία όπως η ποικιλία του προϊόντος, η ημερομηνία φύτευσης, το όνομα του παραγωγού ή της εταιρείας και η περιοχή προέλευσης.

Με τη βοήθεια του ανεξάρτητου και βραβευμένου συστήματος ιχνηλασιμότητας τροφίμων e-cert, τα My market διασφαλίζουν ότι όλα τα εγχώρια φρέσκα προϊόντα είναι πλήρως ελεγμένα σε κάθε στάδιο της εφοδιαστικής αλυσίδας πριν φτάσουν στον καταναλωτή.

Η νέα καμπάνια υλοποιείται μέσα από ένα ολοκληρωμένο πλάνο επικοινωνίας 360°, με παρουσία σε τηλεόραση, ραδιόφωνο, digital μέσα, social media και εφαρμογές εντός καταστημάτων, φέρνοντας τους καταναλωτές πιο κοντά στην αυθεντικότητα, τη φρεσκάδα και την ποιότητα των προϊόντων που επιλέγουν καθημερινά.

Offline Luxury: Γιατί η αποσύνδεση έγινε το νέο σύμβολο κοινωνικού κύρους



Για περίπου δύο δεκαετίες, η κοινωνική και επαγγελματική επιτυχία συνδέθηκε άμεσα με τη συνεχή διαθεσιμότητα. Το smartphone έγινε προέκταση της καθημερινότητας, ενώ η άμεση απάντηση σε μηνύματα και emails θεωρήθηκε δείγμα αποτελεσματικότητας και "πειθαρχίας".

Σήμερα, αυτή η λογική αρχίζει να αντιστρέφεται. Σύμφωνα με πρόσφατες κοινωνιολογικές αναλύσεις για την «economy of attention» (οικονομία της προσοχής), η συνεχής συνδεσιμότητα δεν θεωρείται πλέον προτέρημα, αλλά πιθανή πηγή υπερφόρτωσης. Έτσι, η δυνατότητα να είσαι offline όταν το επιλέγεις εξελίσσεται σε νέο κοινωνικό δείκτη.

Η "πολυτέλεια της απουσίας" στην πράξη

Το φαινόμενο "Offline Luxury" ήδη καταγράφεται σε συγκεκριμένες τάσεις:

- Ξενοδοχεία και resorts προωθούν "digital detox εμπειρίες", με περιορισμένο ή καθόλου Wi-Fi ως μέρος της υπηρεσίας.
- Αυξάνεται η ζήτηση για retreats ευεξίας, όπου η χρήση κινητού περιορίζεται συνειδητά.

- Επανερχονται συσκευές τύπου "dumb phones", με μόνο βασικές λειτουργίες (κλήσεις, SMS), κυρίως από ανθρώπους που θέλουν να μειώσουν τον ψηφιακό θόρυβο.
- Σε εταιρικά περιβάλλοντα, εμφανίζονται πειραματικά μοντέλα όπως "no notification hours" ή ημέρες χωρίς meetings.

Αυτές οι πρακτικές δείχνουν ότι η αποσύνδεση δεν είναι πλέον απλώς προσωπική επιλογή, αλλά οργανωμένο lifestyle.

Η προσοχή ως νέο κοινωνικό νόμισμα

Σύγχρονες έρευνες στη γνωστική ψυχολογία δείχνουν ότι η συνεχής εναλλαγή ερεθισμάτων (notifications, social media, multitasking) μειώνει τη συγκέντρωση και αυξάνει το γνωστικό φορτίο. Αυτό έχει οδηγήσει σε μια νέα αντίληψη: ότι η προσοχή δεν είναι ανεξάντλητη, αλλά περιορισμένος πόρος.

Σε αυτό το πλαίσιο, η δυνατότητα να "μην είσαι διαθέσιμος" αποκτά κοινωνική αξία. Δεν είναι απλώς θέμα ηρεμίας, αλλά διαχείρισης ενέργειας και χρόνου. Όπως κάποτε το "busy" σήμαινε σημαντικός, σήμερα για πολλούς το "unreachable" αρχίζει να σημαίνει αυτοκυριαρχία.



Ψηφιακή κόπωση και ανάγκη αποφόρτισης

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει ήδη αναγνωρίσει την αύξηση του χρόνιου στρες και της ψηφιακής κόπωσης ως παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική υγεία. Παράλληλα, μελέτες σε ευρωπαϊκά πανεπιστήμια δείχνουν ότι η υπερβολική χρήση οθονών συνδέεται με μειωμένη ποιότητα ύπνου και αυξημένο άγχος.

Η αποσύνδεση, λοιπόν, δεν είναι μόνο lifestyle επιλογή, αλλά και μορφή πρόληψης. Το "offline time" λειτουργεί ως τρόπος αποκατάστασης της προσοχής και του νευρικού συστήματος, κάτι που εντάσσεται πλέον στη συζήτηση γύρω από την ευεξία.

Από την τεχνολογική υπόσχεση στην αντίφαση

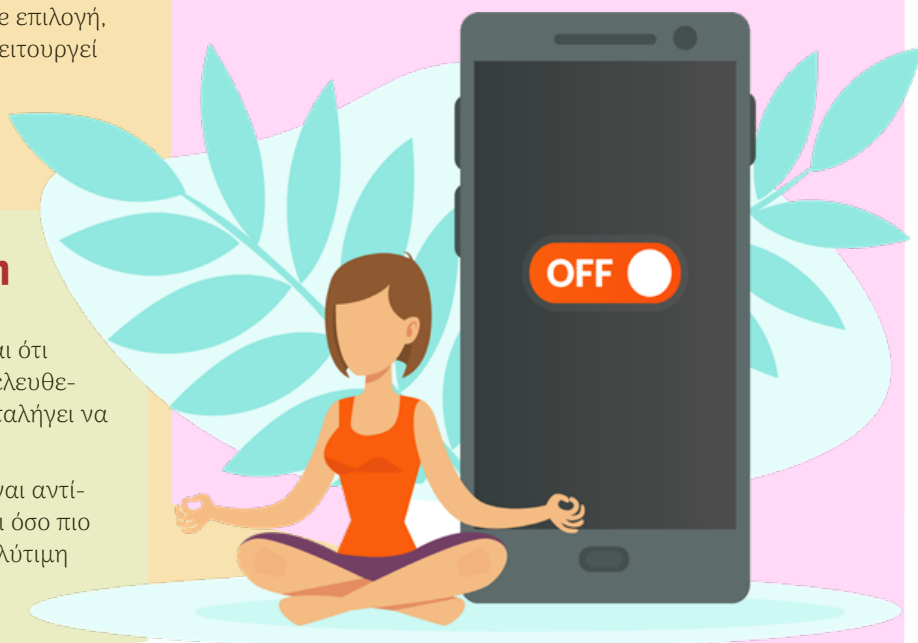
Η μεγάλη ειρωνεία της ψηφιακής εποχής είναι ότι η τεχνολογία σχεδιάστηκε για να προσφέρει ελευθερία χρόνου και επικοινωνίας, αλλά συχνά καταλήγει να δημιουργεί συνεχή διαθεσιμότητα και πίεση.

Έτσι, η αποσύνδεση δεν είναι απλώς τάση. Είναι αντίδραση σε ένα σύστημα που δεν "σταματά". Και όσο πιο συνδεδεμένη γίνεται η κοινωνία, τόσο πιο πολύτιμη γίνεται η δυνατότητα να βγεις προσωρινά εκτός δικτύου.

Το νέο status symbol

Το "Offline Luxury" δείχνει μια βαθύτερη αλλαγή: το status δεν εκφράζεται μόνο μέσω κατανάλωσης ή τεχνολογίας, αλλά μέσω ελέγχου της προσοχής και του χρόνου.

Σε έναν κόσμο όπου όλοι είναι διαθέσιμοι, η πραγματική διαφορά δεν είναι ποιος απαντά πιο γρήγορα – αλλά ποιος μπορεί να μην απαντήσει καθόλου όταν το επιλέγει.





Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



«72 Ώρες Προθεσμία» (Pressure): Η καθηλωτική μάχη με τον χρόνο και τα στοιχεία της φύσης πριν την D-Day έρχεται στους κινηματογράφους



Στις 25 Ιουνίου 2026, οι ελληνικές κινηματογραφικές αίθουσες υποδέχονται το πολυαναμενόμενο ιστορικό και πολεμικό δράμα «72 Ώρες Προθεσμία» (Pressure). Η ταινία, σε σκηνοθεσία του ελληνοαυστραλού δημιουργού Αντονι Μάρας (Hotel Mumbai), φωτίζει ένα από τα πιο κρίσιμα αλλά λιγότερο γνωστά παρασκήνια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου: τις 72 ώρες αγωνίας και τις στρατηγικές αποφάσεις που καθόρισαν την Απόβαση στη Νορμανδία (Operation Overlord).

Βρισκόμαστε στις αρχές Ιουνίου του 1944. Οι Σύμμαχοι είναι έτοιμοι για τη μεγαλύτερη αμφίβια εισβολή στην ιστορία, με στόχο την απελευθέρωση της κατεχόμενης Ευρώπης. Όλα εξαρτώνται από την τελική εντολή του Ανώτατου Διοικητή των Συμμαχικών Δυνάμεων, Στρατηγού Ντουάιτ Αϊζενχάουερ. Όμως, η επιτυχία της επιχειρήσης κρέμεται από έναν αστάθμητο παράγοντα: τον καιρό.

Ο Σκωτσέζος μετεωρολόγος Τζέιμς Σταγκ καλείται να δώσει μια έγκυρη πρόγνωση για τις επόμενες ώρες. Η ομάδα του εντοπίζει δύο σφοδρές καταιγίδες που πλησιάζουν απειλητικά τις ακτές της Νορμανδίας, προειδοποιώντας ότι αν η εισβολή προχωρήσει στις 5 Ιουνίου, οι στρατιώτες θα εξολοθρευτούν από τα κύματα και την κακοκαιρία. Αντίθετα, ο Αμερικανός συνάδελφός του, Ίρβινγκ Κρικ, διαφωνεί έντονα, υποστηρίζοντας ότι ο καιρός θα είναι αίθριος.

Μέσα σε ένα περιβάλλον ακραίας ψυχολογικής πίεσης και με τις ζωές εκατοντάδων χιλιάδων ανθρώπων να κρίνονται από μια απόφαση, ο Αϊζενχάουερ έρχεται αντιμέτωπος με ένα τεράστιο δίλημμα: να διατάξει την αναβολή ρισκάροντας να αποκαλυφθεί το μυστικό σχέδιο στους Ναζί ή να προχωρήσει αψηφώντας την οργή της φύσης;

Συντελεστές και Ερμηνείες

Το σενάριο συνυπογράφουν ο Αντονι Μάρας και ο Ντέιβιντ Χέιγκ, βασισμένο στο ομώνυμο και εξαιρετικά επιτυχημένο θεατρικό έργο του Χέιγκ που έκανε πρεμιέρα το 2014.

Η ταινία ξεχωρίζει για το κορυφαίο της καστ:

Αντριου Σκοτ στον ρόλο του μετεωρολόγου Τζέιμς Σταγκ, παραδίδοντας μια εσωτερική, γεμάτη ένταση ερμηνεία.

Μπρένταν Φρέιζερ στον επιβλητικό ρόλο του Στρατηγού Ντουάιτ Αϊζενχάουερ.

Κέρι Κόντον ως Κέι Σάμερσμιπ, προσωπική γραμματέας και έμπιστη του Αϊζενχάουερ

Κρις Μεσίνα ως ο Αμερικανός μετεωρολόγος Ίρβινγκ Κρικ.

Ντέμιαν Λιούις στον ρόλο του Στρατηγού Μπερνάρ Μοντγκόμερι.

Το «72 Ώρες Προθεσμία» είναι ένα ευφύες πολεμικό δράμα που αποδεικνύει ότι οι πιο καθηλωτικές μάχες της ιστορίας δεν δόθηκαν απαραίτητα στα πεδία των μαχών, αλλά πίσω από κλειστές πόρτες, πάνω από χάρτες και επιστημονικά δεδομένα.

Αναζητήστε το στις κινηματογραφικές αίθουσες από τις 25 Ιουνίου 2026.

Δες το trailer [εδώ](#).





Η Schwarzkopf Professional ανέδειξε τη μοναδικότητα στην τέχνη της κομμωτικής στο "For Every You" Event

Με απόλυτη επιτυχία πραγματοποιήθηκε το "For Every You" Event της Schwarzkopf Professional, μια ξεχωριστή διοργάνωση αφιερωμένη στη δημιουργικότητα, την εκπαίδευση και την επαγγελματική εξέλιξη των κομμωτών. Η εκδήλωση έφερε κοντά επαγγελματίες του κλάδου και συνεργάτες, επιβεβαιώνοντας τη διαχρονική δέσμευση της Schwarzkopf Professional να στηρίζει έμπρακτα την τέχνη της κομμωτικής.

Με κεντρικό μήνυμα το «For Every You», η εταιρεία ανέδειξε τη φιλοσοφία της που θέλει κάθε επαγγελματία να εκφράζει τη μοναδική του δημιουργική ταυτότητα, αξιοποιώντας καινοτόμα προϊόντα, εξειδικευμένη τεχνογνωσία και σύγχρονες εκπαιδευτικές ευκαιρίες.

Ξεχωριστή στιγμή της ημέρας αποτέλεσε η παρουσία του διεθνούς hair artist Emre Ayaksiz, ο οποίος παρουσίασε επί σκηνής νέες τεχνικές, σύγχρονες χρωματικές τάσεις και εμπορικά looks, προσφέροντας πολύτιμη έμπνευση και πρακτικές ιδέες για άμεση εφαρμογή στα κομμωτήρια.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον συγκέντρωσε και η συζήτηση με τη Δρ. Άννα Κανδαράκη, η οποία ανέδειξε τη σημασία της ανθρώπινης σύνδεσης, της εμπιστοσύνης και της επικοινωνίας που αναπτύσσεται ανάμεσα στον κομμωτή και τον πελάτη.

Το "For Every You" Event αποτέλεσε μια δυνατή υπενθύμιση ότι η κομμωτική είναι κάτι περισσότερο από μια υπηρεσία ομορφιάς: είναι τέχνη, δημιουργία και έκφραση. Η Schwarzkopf Professional συνεχίζει να επενδύει στην ανάπτυξη των επαγγελματιών, δημιουργώντας εμπειρίες που εμπνέουν και εξελίσσουν ολόκληρη την κοινότητα.

Εμμηνόπαυση και βάρδιες: ο συνδυασμός που εξαντλεί τις γυναίκες



Για εκατομμύρια γυναίκες, η εμμηνόπαυση συμπίπτει με μία από τις πιο απαιτητικές περιόδους της επαγγελματικής τους ζωής. Όταν όμως η εργασία περιλαμβάνει νυχτερινές βάρδιες ή εναλλασσόμενα ωράρια, οι προκλήσεις φαίνεται να γίνονται ακόμη μεγαλύτερες.

Μια νέα αυστραλιανή έρευνα με τίτλο «When Work Meets Menopause» εξετάζει πώς αλληλεπιδρούν η εμμηνόπαυση και η εργασία σε βάρδιες. Οι ερευνητές επισημαίνουν ότι συμπτώματα όπως οι εξάψεις, οι νυχτερινές εφιδρώσεις, η κόπωση, οι διαταραχές ύπνου και το λεγόμενο «brain fog» μπορεί να επιδεινώνονται όταν συνδυάζονται με τη διαταραχή του βιολογικού ρολογιού που προκαλεί η νυχτερινή εργασία.

Το ζήτημα αποκτά ολοένα μεγαλύτερη σημασία, καθώς περισσότερες γυναίκες παραμένουν στην αγορά εργασίας κατά τα χρόνια της περιεμμηνόπαυσης και της εμμηνόπαυσης, ιδιαίτερα σε κλάδους όπως η υγεία, οι υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης, οι μεταφορές και η βιομηχανία. Σύμφωνα με τους ερευνητές, η έλλειψη ύπνου και η απορρύθμιση του κιρκάδιου ρυθμού ενδέχεται να επηρεάζουν όχι μόνο την ευεξία αλλά και τη συγκέντρωση, την απόδοση και την ψυχική υγεία των εργαζομένων.

Οι παρατηρήσεις αυτές συνάδουν με προηγούμενες μελέτες, οι οποίες έχουν αναδείξει τις διαταραχές ύπνου ως ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα της εμμηνόπαυσης, με άμεσες επιπτώσεις στην καθημερινή λειτουργικότητα των γυναικών.

Η Charlotte Tilbury Beauty έρχεται στα καταστήματα Sephora Ελλάδας



Ένα από τα πιο επιτυχημένα και πολυσυζητημένα beauty brands παγκοσμίως κάνει ακόμη πιο δυναμική την παρουσία του στην ελληνική αγορά. Η Charlotte Tilbury Beauty, το πολυβραβευμένο luxury brand που δημιούργησε η διάσημη makeup artist και επιχειρηματίας Charlotte Tilbury MBE, λανσάρεται στα καταστήματα Sephora στην Ελλάδα, φέρνοντας τα εμβληματικά προϊόντα της πιο κοντά στο ελληνικό κοινό.

Από τις 22 Ιουνίου 2026, οι καταναλωτές μπορούν να ανακαλύψουν τη Charlotte Tilbury Beauty σε δέκα επιλεγμένα καταστήματα Sephora πανελλαδικά, καθώς και μέσω του Sephora.gr. Η συνεργασία αυτή ενισχύει περαιτέρω την παρουσία του brand στη χώρα μας και προσφέρει πρόσβαση σε μερικά από τα πιο αγαπημένα προϊόντα ομορφιάς διεθνώς.

Ανάμεσα στα best sellers που θα είναι διαθέσιμα ξεχωρίζουν η θρυλική Magic Cream, τα Pillow Talk Lip Cheat και Pillow Talk Lipsticks, το Airbrush Flawless Setting Spray, η Airbrush Flawless Finish και η Exagger-Eyes Volume Mascara. Παράλληλα, το λανσάρισμα περιλαμβάνει και τις πιο πρόσφατες καινοτομίες του brand, όπως τα Unreal Blush Healthy Glow Sticks, Unreal Lips Healthy Glow Nectar Oils, Airbrush Flawless Setting Spray Matte Blur, καθώς και τα νέα Pillow Talk Blush Balm Lip Tint και Airbrush Flawless Blur Concealer.

Με περισσότερα από 34 χρόνια εμπειρίας στον χώρο της ομορφιάς, η Charlotte Tilbury έχει δημιουργήσει ένα παγκόσμιο beauty empire που συνδυάζει την τέχνη του μακιγιαζ

με την επιστήμη και την τεχνολογία. Η φιλοσοφία του brand βασίζεται στη δημιουργία εύχρηστων, υψηλής απόδοσης προϊόντων που ενισχύουν την αυτοπεποίθηση και αναδεικνύουν τη φυσική ομορφιά κάθε ανθρώπου.

Η επιτυχία του brand αποτυπώνεται και στους εντυπωσιακούς αριθμούς πωλήσεων παγκοσμίως: ένα προϊόν Airbrush πωλείται κάθε δύο δευτερόλεπτα, ένα προϊόν Pillow Talk κάθε τέσσερα δευτερόλεπτα και ένα βαζάκι Magic Cream κάθε λεπτό. Με το λανσάρισμα στα Sephora Ελλάδας, η Charlotte Tilbury Beauty φιλοδοξεί να κερδίσει ακόμη περισσότερους beauty lovers που αναζητούν λάμψη, πολυτέλεια και επαγγελματικό αποτέλεσμα στην καθημερινότητά τους.



TIME OUT: Η νέα εκστρατεία της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τη διακοπή του καπνίσματος



TIME OUT

Με κεντρικό μήνυμα «Κάνε το δικό σου Time Out! Κάνε τη διακοπή εφικτή», η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία (ΕΠΕ) εγκαινιάζει μια νέα εκστρατεία ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για τη διακοπή χρήσης καπνικών προϊόντων και προϊόντων ατμίματος. Η πρωτοβουλία εντάσσεται στους βασικούς άξονες της Χάρτας της ΕΠΕ για την προστασία της αναπνευστικής υγείας και έρχεται να υπενθυμίσει ότι η απεξάρτηση από τη νικοτίνη είναι εφικτή με τη σωστή υποστήριξη.

Αξιοποιώντας τον συμβολισμό του «Time Out» από το μπάσκετ, η καμπάνια παροτρύνει τους καπνιστές

να κάνουν μια παύση και να αλλάξουν πορεία. Πρωταγωνιστικό ρόλο έχει ένα τηλεοπτικό σποτ που γυρίστηκε κατά τη διάρκεια προπόνησης της ΚΑΕ ΑΡΗΣ Betsson, με τη συμμετοχή αθλητών και στελεχών της ομάδας, οι οποίοι στηρίζουν αφιλοκερδώς το μήνυμα της εκστρατείας.

Όπως επισημαίνει ο πρόεδρος της ΕΠΕ, καθηγητής Πνευμονολογίας ΕΚΠΑ Στέλιος Λουκίδης, η εξάρτηση από τη νικοτίνη αποτελεί χρόνια νόσο και απαιτεί οργανωμένη ιατρική προσέγγιση. Αν και η πλειονότητα των καπνιστών επιθυμεί να διακόψει το κάπνισμα, τα ποσοστά επιτυχίας αυξάνονται σημαντικά όταν υπάρχει υποστήριξη από εξειδικευμένα ιατρεία διακοπής καπνίσματος και κατάλληλη θεραπευτική καθοδήγηση.

Το μήνυμα της εκστρατείας είναι ξεκάθαρο: καλύτερα ελεύθερος, καλύτερα χωρίς καπνό, χωρίς ατμό.

Η WHOOP μειώνει την τιμή του κορυφαίου fitness tracker της

Η WHOOP προχωρά σε σημαντική μείωση τιμής για το πιο προηγμένο wearable της, το νέο WHOOP 5.0/MG, δίνοντας την ευκαιρία σε περισσότερους χρήστες να αποκτήσουν πρόσβαση σε προηγμένες λειτουργίες παρακολούθησης υγείας και φυσικής κατάστασης.

Το WHOOP 5.0/MG αποτελεί τη μέχρι σήμερα πιο εξελιγμένη πρόταση της εταιρείας, συνδυάζοντας συνεχή παρακολούθηση βιομετρικών δεδομένων με αισθητήρες ιατρικού επιπέδου. Εκτός από τις γνωστές λειτουργίες καταγραφής ύπνου, αποκατάστασης και σωματικής καταπόνησης, η νέα συσκευή προσφέρει δυνατότητα ηλεκτροκαρδιογραφήματος (ECG), παρακολούθηση μεταβλητότητας καρδιακού ρυθμού (HRV), δεδομένα οξυγόνωσης αίματος και πληροφορίες για την αρτηριακή πίεση.

Παράλληλα, το νέο μοντέλο είναι κατά 7% μικρότερο από τον προκάτοχό του, ενώ διαθέτει βελτιωμένη αυτονομία μπαταρίας, ενισχύοντας την άνεση κατά τη διάρκεια της καθημερινής χρήσης. Η WHOOP υποστηρίζει ότι η πραγματική αξία της πλατφόρμας αναδεικνύεται μέσα από τη μακροχρόνια συλλογή και ανάλυση δεδομένων, προσφέροντας εξατομικευμένες πληροφορίες που βοηθούν τους χρήστες να βελτιώσουν τόσο την απόδοσή τους όσο και τη συνολική υγεία τους.

Το πακέτο με ετήσια συνδρομή 12 μηνών διατίθεται αυτή την περίοδο στην τιμή των 299 δολαρίων (περίπου 255 ευρώ), από 359 δολάρια (περίπου 306 ευρώ), προσφέροντας έκπτωση 60 δολαρίων και καθιστώντας την επένδυση στο οικοσύστημα της WHOOP πιο προσιτή από ποτέ.





Το ποδήλατο που «μιλά» με τα αυτοκίνητα: Η Canyon παρουσιάζει το μέλλον της αστικής μετακίνησης

Η γερμανική εταιρεία ποδηλάτων Canyon παρουσίασε το νέο ηλεκτρικό ποδήλατο Roadlite:ON V2X, ένα πρωτοποριακό concept που φιλοδοξεί να αλλάξει τα δεδομένα στην οδική ασφάλεια, επιτρέποντας στα ποδήλατα να επικοινωνούν σε πραγματικό χρόνο με αυτοκίνητα και υποδομές πόλεων.

Η τεχνολογία V2X (Vehicle-to-Everything) επιτρέπει την ασύρματη ανταλλαγή πληροφοριών σχετικά με τη θέση, την ταχύτητα και την κατεύθυνση κίνησης μεταξύ οχημάτων, ποδηλάτων και έξυπνων συστημάτων κυκλοφορίας. Έτσι, ένας οδηγός μπορεί να ειδοποιηθεί έγκαιρα για την παρουσία ποδηλάτη ακόμη και όταν δεν υπάρχει οπτική επαφή, ενώ ο ποδηλάτης λαμβάνει προειδοποιήσεις μέσω δονήσεων στο τιμόνι και συνδεδεμένων συσκευών.

Το Roadlite:ON V2X διαθέτει επίσης δυναμικό πίσω φως φρένων, σύστημα ραντάρ και ειδική πρόβλεψη ώστε η μπαταρία να συνεχίζει να τροφοδοτεί το σύστημα επικοινωνίας ακόμη και όταν δεν επαρκεί πλέον για την ηλεκτρική υποβοήθηση του ποδηλάτου.

Προς το παρόν το μοντέλο παραμένει concept και παρουσιάζεται στην έκθεση Eurobike 2026, χωρίς να έχει ανακοινωθεί ημερομηνία εμπορικής διάθεσης ή τιμή.

Τι ισχύει για την Ελλάδα; Η Canyon διαθέτει ήδη ποδήλατα και e-bikes μέσω του ελληνικού ηλεκτρονικού της καταστήματος, ωστόσο το Roadlite:ON V2X δεν είναι ακόμη διαθέσιμο για παραγγελία στην ελληνική αγορά.

Αν η τεχνολογία V2X υιοθετηθεί ευρύτερα από αυτοκινητοβιομηχανίες και «έξυπνες» πόλεις, θα μπορούσε να αποτελέσει ένα σημαντικό βήμα προς ασφαλέστερες και πιο βιώσιμες μετακινήσεις για όλους.

Η κρίση μέσης ηλικίας των ανδρών που κανείς δεν συζητά



Η εικόνα της «κρίσης μέσης ηλικίας» στους άνδρες συχνά συνοδεύεται από στερεότυπα: μια παρορμητική αγορά, μια ξαφνική αλλαγή στην εμφάνιση ή μια προσπάθεια να αποδείξουν ότι παραμένουν νέοι. Ωστόσο, οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι η πραγματική κρίση που βιώνουν πολλοί άνδρες μεταξύ 40 και 60 ετών είναι πολύ πιο σιωπηλή και πολύ πιο σοβαρή: η ψυχική εξάντληση και η μοναξιά.

Σε αυτή τη φάση της ζωής, οι απαιτήσεις συσσωρεύονται. Η καριέρα βρίσκεται συχνά στο πιο απαιτητικό της σημείο, οι οικονομικές υποχρεώσεις αυξάνονται, ενώ πολλοί άνδρες καλούνται να στηρίξουν ταυτόχρονα παιδιά και ηλικιωμένους γονείς. Παράλληλα, οι φιλίες που δημιουργήθηκαν σε νεότερες ηλικίες συχνά αποδυναμώνονται, αφήνοντας λιγότερο χώρο για ουσιαστικές κοινωνικές σχέσεις.

Μελέτες που έχουν δημοσιευθεί στο Archives of Gerontology and Geriatrics δείχνουν ότι η μοναξιά στη μέση ηλικία συνδέεται με χαμηλότερη ποιότητα ζωής, αυξημένο στρες και μεγαλύτερη ψυχολογική επιβάρυνση. Έρευνες για τις διαφορές φύλου στην εμπειρία της μοναξιάς υποδεικνύουν επίσης ότι οι άνδρες είναι λιγότερο πιθανό να την εκφράσουν άμεσα, και συχνά την αποτυπώνουν μέσα από έμμεσες μορφές δυσφορίας, όπως κόπωση, ευερεθιστότητα ή αυξημένη ενασχόληση με την εργασία.

Αυτός είναι και ο λόγος που η συγκεκριμένη κρίση συχνά περνά απαρατήρητη. Δεν εκδηλώνεται θεαματικά, αλλά μέσα από μια καθημερινή αίσθηση κενού και πίεσης.

quote of the day

ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΟΤΙ ΕΧΟΥΜΕ ΛΙΓΟ ΧΡΟΝΟ.
ΕΙΝΑΙ ΟΤΙ ΧΑΝΟΥΜΕ ΠΟΛΥ.

Lucius Annaeus Seneca

Σήμερα
γιορτάζουν!
Δίβιος, Δίβας, Διβύη,
Έρωσ, Φεβρωνία,
Φεύρα



25 Ιουνίου

- > Swim a Lap Day
- > Παγκόσμια Ημέρα Λεύκης
- > National Parchment Day
- > Color TV Day
- > Global Beatles Day
- > National Camp Counts Day
- > Παγκόσμια Ημέρα των Στρομφ
- > National Strawberry Parfait Day
- > National Catfish Day