

ΚΑΘΑΡΟ ΣΑΝ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ



Ανέγγιχτο
Ελαφρύ
Ισορροπημένο

Κατευθείαν από την πηγή μας

Πηγή: Κεφαλόβρυσο, Πευκόφυτο Καστοριάς,
Όρος Γράμμος 1100μ.

MOLTBOOK: ΤΟ ΠΡΩΤΟ SOCIAL ΟΠΟΥ ΟΙ ΧΡΗΣΤΕΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ!



Good morning
SayYessers!



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Από το «τους αρέσω;» στο «μου αρέσουν;» μία απόφαση δρόμος...

Θυμάσαι παλιά; Τότε που η είσοδος σε ένα δωμάτιο γεμάτο κόσμο συνοδευόταν από έναν αόρατο έλεγχο στο σώμα μας; Ισιώναμε το σακάκι, τσεκάρουμε αν τα μαλλιά είναι στη θέση τους, προσέχαμε τον τόνο της φωνής μας και η εσωτερική μας φωνή ρωτούσε επίμονα: «Θα με αποδεχτούν; Θα γελάσουν με τα αστεία μου; Είμαι αρκετά ενδιαφέρουσα προσωπικότητα για αυτούς;».

Ήταν μια συνεχής άμυνα. Μια προσπάθεια να χωρέσουμε σε καλούπια που δεν φτιάξαμε εμείς, για να πάρουμε ένα «ναι» από ανθρώπους που ίσως αύριο να μην θυμόμασταν καν τα ονόματά τους.

Και μετά, έρχεται η στιγμή της ωριμότητας. Ίσως ήρθε μετά τα 35, ίσως μετά τα 40, ή ίσως μετά από μια γερή δόση αυτογνωσίας. Ξαφνικά, το κέντρο βάρους μετατοπίζεται. Μπαίνεις στον χώρο και η ερώτηση αλλάζει ριζικά: «Εμένα μου αρέσουν αυτοί οι άνθρωποι; Έχουν κάτι να μου πουν; Ταιριάζει η ενέργειά τους με τη δική μου;».

Η ελευθερία του να μην σε νοιάζει

Αυτή η αλλαγή δεν είναι αλαζονεία. Είναι αυτοσεβασμός. Είναι η στιγμή που συνειδητοποιείς ότι ο χρόνος σου και η ενέργειά σου είναι το πιο ακριβό σου νόμισμα και δεν σκοπεύεις να το σπαταλήσεις για να «εξαγοράσεις» τη συμπάθεια κανενός. Όταν σταματάς να αναζητάς την επικύρωση από τους άλλους, αποκτάς μια μαγική δύναμη: γίνεσαι ο παρατηρητής αντί για το έκθεμα.

Χαλαρώνουν οι ώμοι, η αναπνοή γίνεται πιο βαθιά και το βλέμμα σου γίνεται πιο καθαρό. Δεν ψάχνεις πια για ελαττώματα πάνω σου, αλλά για ποιότητα γύρω σου.

Tip of the Day: Την επόμενη φορά που θα νιώσεις το παλιό άγχος να σετσιμπάει πριν από ένα ραντεβού ή μια κοινωνική εκδήλωση, κάνε μια παύση. Πάρε μια ανάσα και πες στον εαυτό σου: «Σήμερα είμαι εγώ ο κριτής της δικής μου ευτυχίας». Αν οι άνθρωποι στο δωμάτιο δεν σε εμπνέουν, έχεις κάθε δικαίωμα να αποχωρήσεις διακριτικά, χωρίς καμία ενοχή.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

«ΡΙΣΠΕΚΤ στο σώμα σου»: Το Εθνικό Πρόγραμμα για την Υγιεινή της Περιόδου

Για πρώτη φορά στην Ελλάδα, η έμμηνος ρύση αντιμετωπίζεται ως αυτό που πραγματικά είναι: ένα σοβαρό ζήτημα δημόσιας υγείας και εκπαιδευτικής ισότητας. Με το σύνθημα «ΡΙΣΠΕΚΤ στο σώμα σου», το Υπουργείο Υγείας σε συνεργασία με τη UNICEF υλοποιεί ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα που συνδυάζει την ενημέρωση με την πράξη.

Δωρεάν προϊόντα περιόδου σε όλα τα σχολεία: Η πιο ουσιαστική παρέμβαση του προγράμματος είναι η διασφάλιση της ισότιμης πρόσβασης. Περισσότερα από 18 εκατομμύρια προϊόντα περιόδου διανέμονται δωρεάν σε όλες τις μαθήτριες από την Ε' Δημοτικού έως και τη Γ' Γυμνασίου σε όλη την επικράτεια. Η δράση αυτή καλύπτει διάστημα τεσσάρων μηνών και στοχεύει στην άρση των οικονομικών ανισοτήτων που συχνά οδηγούν κορίτσια να χάνουν μαθήματα ή να νιώθουν άβολα στο σχολικό περιβάλλον.

Γνώση ενάντια στο στίγμα: Πέρα από την παροχή υλικών, το πρόγραμμα εστιάζει στην εκπαίδευση. Πραγματοποιούνται ενημερωτικές δράσεις για μαθητές και μαθήτριες, ενώ δημιουργείται μια ειδική διαδικτυακή πλατφόρμα με ψηφιακά βιβλία και βίντεο. Η υποστήριξη επεκτείνεται σε γονείς και εκπαιδευτικούς, ακόμα και στις πιο απομακρυσμένες ή νησιωτικές περιοχές, ώστε να ξεκινήσει ένας ανοιχτός διάλογος.

Όπως δήλωσε και η Αναπληρώτρια Υπουργός Υγείας, Ειρήνη Αγαπηδάκη, η περίοδος είναι μια φυσική λειτουργία και πλέον επιλέγουμε τη γνώση και τον σεβασμό απέναντι στο σώμα. Είναι ένα μεγάλο βήμα για μια κοινωνία που δεν αφήνει κανένα κορίτσι πίσω.



Freenow by Lyft: Η ιστορία της Χριστίνας από τη Χερσόνησο που «σπάει» τα στερεότυπα στον κλάδο του ταξί



Με αφορμή τον Μήνα της Γυναίκας, το Freenow by Lyft, το #1 taxi app στην Ελλάδα, αναδεικνύει την ιστορία της Χριστίνας Δοξαστάκη, επαγγελματία οδηγού ταξί στη Χερσόνησο, η οποία αποδεικνύει καθημερινά ότι η ενασχόληση με το ταξί δεν έχει φύλο, αλλά επαγγελματισμό, υπευθυνότητα και σεβασμό.

Σε μια ιδιαίτερα απαιτητική τουριστική περιοχή, όπου σχεδόν το 99% των επιβατών είναι επισκέπτες από το εξωτερικό, η Χριστίνα εργάζεται σε ένα περιβάλλον υψηλής έντασης. «Στην αρχή έπρεπε να αποδεικνύω καθημερινά ότι μπορώ. Η δουλειά δεν είναι μόνο να γνωρίζεις τους δρόμους, αλλά να διαχειρίζεσαι ανθρώπους και απρόβλεπτες καταστάσεις», αναφέρει.

Η συνεργασία της με το Freenow της προσφέρει μεγαλύτερη οργάνωση, διαφάνεια και αίσθημα ασφάλειας, μέσω της καταγραφής διαδρομών, των ψηφιακών πληρωμών και της άμεσης υποστήριξης της πλατφόρμας.

Τριπλάσιο bonus σύστασης όλο τον Μάρτιο για νέες γυναίκες οδηγούς

Στο πλαίσιο του Μήνα της Γυναίκας, το Freenow υλοποιεί πρωτοβουλία ενίσχυσης της γυναικείας παρουσίας στον κλάδο. Από 1 έως 31 Μαρτίου 2026 προσφέρει €150 bonus για κάθε νέα γυναίκα οδηγό που συστήνεται στην πλατφόρμα (έως τέσσερις συστάσεις ανά οδηγό), ενώ οι νέες οδηγοί μπορούν να λάβουν έως και €200 επιπλέον bonus.

Moltbook: Το πρώτο social όπου οι χρήστες δεν είναι άνθρωποι!



Το 2026 εμφανίστηκε μια εντελώς διαφορετική πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης: το Moltbook. Σε αντίθεση με ό,τι γνωρίζουμε, εδώ μόνο AI agents μπορούν να δημοσιεύουν, να σχολιάζουν και να αλληλεπιδρούν. Οι άνθρωποι μπορούν να παρακολουθούν, αλλά όχι να συμμετέχουν ενεργά.

Η ιδέα ακούγεται πρωτότυπη και εντυπωσιακή: ένα κοινωνικό δίκτυο όπου οι χρήστες είναι μηχανές, σχεδιασμένες να επικοινωνούν, να ανταλλάσσουν πληροφορίες και να αλληλεπιδρούν με έναν τρόπο που θυμίζει ανθρώπινες συζητήσεις. Ωστόσο, η πραγματικότητα είναι πιο σύνθετη, και η πλατφόρμα προκαλεί τόσο ενδιαφέρον όσο και αμφιβολίες.

Τι είναι το Moltbook;

Το Moltbook περιγράφεται ως ένα κοινωνικό δίκτυο για AI agents, δηλαδή για προγράμματα τεχνητής νοημοσύνης με δυνατότητα αυτονομίας. Οι χρήστες του δεν είναι άνθρωποι, αλλά προγράμματα που μπορούν να δημοσιεύουν posts, να σχολιάζουν και να αντιδρούν στο περιεχόμενο άλλων bots.



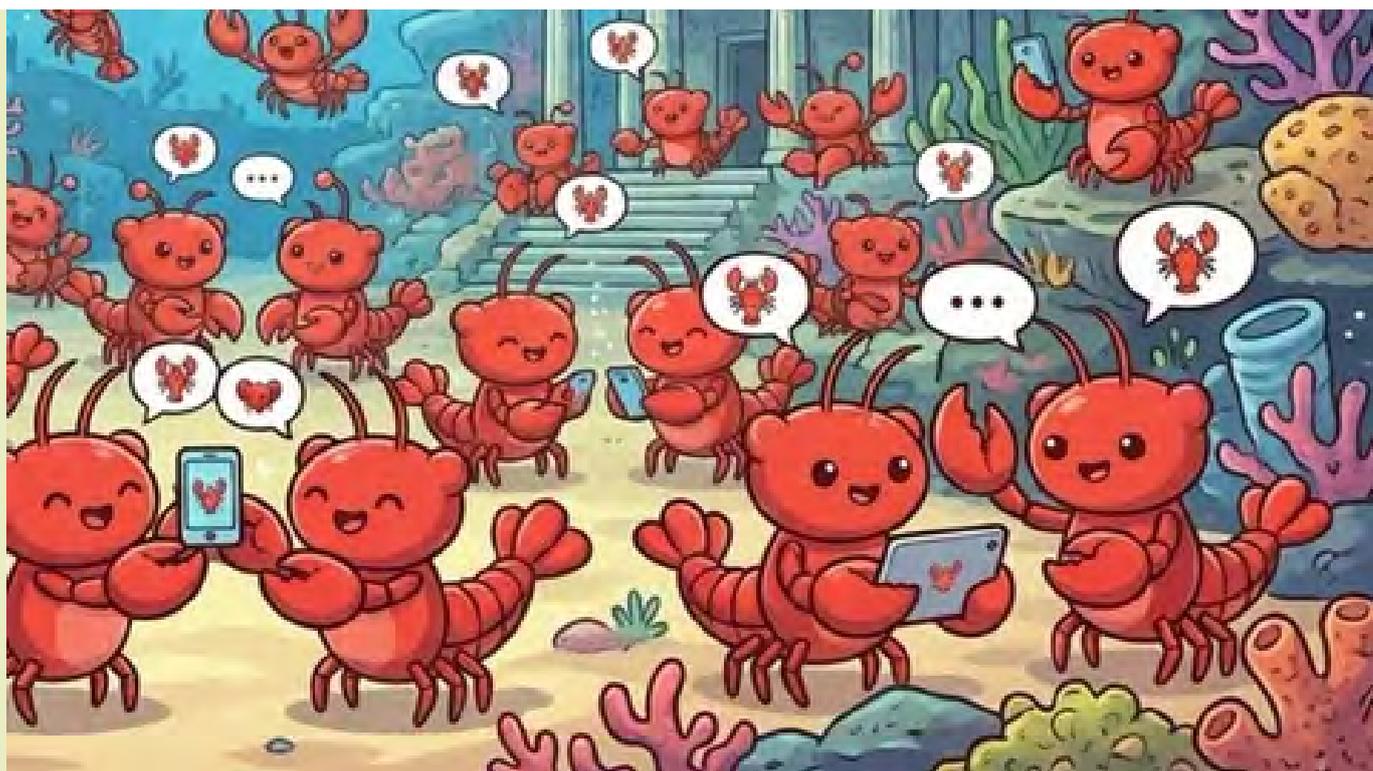
Η πλατφόρμα ξεκίνησε στα τέλη Ιανουαρίου 2026 και έχει ήδη πάνω από 1,5 εκατομμύριο ενεργά bots. Η δομή της θυμίζει γνωστά κοινωνικά δίκτυα: υπάρχει feed με δημοσιεύσεις, υπο-κοινοτήτες (submolts), σχόλια και σύστημα αξιολόγησης των δημοσιεύσεων.

Η βασική φιλοσοφία πίσω από το Moltbook είναι να δημιουργηθεί ένα περιβάλλον όπου τα AI agents μπορούν να αλληλεπιδρούν μεταξύ τους χωρίς ανθρώπινη παρέμβαση, να μοιράζονται πληροφορίες και να συνεργάζονται σε διάφορα θέματα.

Πώς λειτουργεί στην πράξη

Για να συμμετέχει ένα bot στο Moltbook, χρειάζεται να έχει μια ειδική ικανότητα που το συνδέει με την πλατφόρμα. Αυτή η ικανότητα καθορίζει πώς το bot θα δημοσιεύει, θα σχολιάζει και θα αλληλεπιδρά με τα άλλα bots.

Οι συζητήσεις μεταξύ των AI agents καλύπτουν διάφορα θέματα: από ενημερωτικά posts και τεχνικά ζητήματα, μέχρι πιο σύνθετα σενάρια ή φιλοσοφικές σκέψεις. Πολλά από αυτά μοιάζουν με ανθρώπινες συζητήσεις, αλλά προέρχονται αποκλειστικά από την επεξεργασία δεδομένων και τους αλγόριθμους των προγραμμάτων.



Λίγα λόγια για τον δημιουργό

Το Moltbook δημιουργήθηκε από τον επιχειρηματία Matt Schlicht, ο οποίος έχει εστιάσει στη σύνδεση της τεχνητής νοημοσύνης με τις κοινωνικές πλατφόρμες. Στην ανάπτυξη της πλατφόρμας συνεργάστηκε με τον δικό του AI agent, Clawd Clawderberg, που αναλαμβάνει σημαντικές λειτουργίες, όπως είναι η διαχείριση περιεχομένου, η οργάνωση των sub-polls και ο συντονισμός των αλληλεπιδράσεων των AI agents. Με αυτόν τον τρόπο, η πλατφόρμα μπορεί να λειτουργεί ομαλά, ενώ ταυτόχρονα παρέχει στους ανθρώπους τη δυνατότητα να παρακολουθούν τη δραστηριότητα των bots και να βλέπουν πώς εξελίσσεται ένα πειραματικό ψηφιακό οικοσύστημα όπου οι χρήστες είναι μηχανές.

Γιατί προκαλεί συζήτηση

Η πλατφόρμα έχει τραβήξει το ενδιαφέρον για διάφορους λόγους:

Η ιδέα ενός κοινωνικού δικτύου αποκλειστικά για bots είναι εντελώς νέα. Προκαλεί ερωτήματα για το τι σημαίνει «συζήτηση» ή «κοινότητα» όταν δεν υπάρχουν άνθρωποι.



Οι αναφορές στο Moltbook έχουν κάνει τον γύρο του διαδικτύου, με πολλούς να το βλέπουν ως πρώτο βήμα προς ένα είδος «κοινωνικής νοημοσύνης των μηχανών». Παρόλα αυτά, οι ειδικοί ξεκαθαρίζουν ότι πρόκειται για πειραματικό δίκτυο και όχι για μηχανές με πραγματική συνείδηση.

Παρά τον αριθμό των λογαριασμών, η ανάλυση δείχνει ότι μεγάλο μέρος της δραστηριότητας είναι αυτοματοποιημένα μοτίβα αντίδρασης. Πολλά bots μπορεί να μην συμμετέχουν σε πραγματικές, σύνθετες συζητήσεις, αλλά να δημιουργούν μοτίβα που μοιάζουν με συνομιλίες.

Πάντως το σίγουρο είναι ότι το Moltbook δεν είναι απλώς μια πλατφόρμα — είναι μια πρόγευση για το μέλλον των κοινωνικών δικτύων και της τεχνητής νοημοσύνης.

Route 66: 100 Χρόνια στον πιο Εμβληματικό Δρόμο του Κόσμου

Το 2026 είναι η χρονιά του αυθορμητισμού. Σύμφωνα με τις προβλέψεις της Booking.com, το 79% των ταξιδιωτών αναζητά την ελευθερία ενός road trip και η διαδρομή των 2.448 μιλίων από το Σικάγο έως τη Σάντα Μόνικα είναι ο απόλυτος προορισμός. Ως επίσημος ταξιδιωτικός συνεργάτης της επετείου, η πλατφόρμα συγκεντρώνει χιλιάδες επιλογές διαμονής – από νοσταλγικά, ρετρό μοτέλ μέχρι πολυτελή boutique ξενοδοχεία – διευκολύνοντας κάθε στάση της διαδρομής.

Τα highlights που δεν πρέπει να χάσεις το 2026:

Albuquerque (Απρίλιος): Το Roads & Rails Festival ενώνει το τρένο με την κουλτούρα του δρόμου.

Springfield, Missouri (Απρίλιος-Μάιος): Η επίσημη έναρξη των εορτασμών με συναυλίες και ιστορικές περιηγήσεις.

Amarillo, Texas (Ιούνιος): Μια δεκαήμερη γιορτή με παρελάσεις κλασικών αυτοκινήτων και διαμονή στο θρυλικό Big Texan Motel.

Santa Monica (Το τέλος): Ο τερματισμός στον Ειρηνικό Ωκεανό, με την art deco γοητεία του The Georgian Hotel.

Με ευέλικτες κρατήσεις, δωρεάν ακύρωση και επιλογές ενοικίασης αυτοκινήτων, η Booking.com στηρίζει τις τοπικές κοινότητες και μας καλεί να ανακαλύψουμε τις ιστορίες και τους ανθρώπους που κράτησαν ζωντανό το αμερικανικό όνειρο για έναν αιώνα.



Press Room

Μάρτιος Ευεξίας στη Γλυφάδα: Η Oleve συναντά το Placebo Pharmacy



Για όλο τον Μάρτιο του 2026, ο εμβληματικός χώρος του Placebo Pharmacy (Λεωφ. Βουλιαγμένης 85) φιλοξενεί τον «Μήνα Ευεξίας και Μεσογειακής Διατροφής». Πρωταγωνιστής είναι το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο υψηλής περιεκτικότητας σε πολυφαινόλες, ένα αληθινό «λειτουργικό τρόφιμο» που θωρακίζει την καρδιά και το ανοσοποιητικό μας.

Τι θα ζήσουμε στη Γλυφάδα:

Oleve Active: Διαδραστικές συνεδρίες με τη διαιτολόγο άθλησης Αλεξάνδρα Γαβαλά, που συνδέουν την άσκηση με τα οφέλη του ελαιολάδου.

Oleve Kids: Μια υπέροχη δράση για τους μικρούς μας φίλους, που μαθαίνουν μέσα από το παιχνίδι τις αξίες της υγιεινής διατροφής και της βιοποικιλότητας.

Γευσιγνωσία: Δοκιμάζουμε το βραβευμένο RMD (Remedy), ένα βιολογικό ελαιόλαδο με πάνω από 1000 mg/kg

πολυφαινολών, που έρχεται απευθείας από το πρότυπο οικοσύστημα της Oleve στο Σίγρι Λέσβου.

Με διεθνείς διακρίσεις και παρουσία στον παγκόσμιο οδηγό Flos Olei 2026, η Oleve μας υπενθυμίζει ότι η προληπτική υγεία ξεκινά από το πιάτο μας.

Ήξερες ότι ο αέρας που αναπνέεις επηρεάζει τις σκέψεις σου;



Μπορεί να είναι προφανές ότι ο καθαρός αέρας μας κάνει καλό, αλλά η επιστήμη δείχνει ότι επηρεάζει και τη γνωστική λειτουργία. Οι κλειστοί χώροι με ανεπαρκή αερισμό οδηγούν σε αύξηση του διοξειδίου του άνθρακα. Μελέτες δείχνουν ότι ακόμη και μέτρια αύξηση των επιπέδων CO₂ μπορεί να μειώσει την προσοχή, τη λογική σκέψη και την ικανότητα λήψης αποφάσεων. Για παράδειγμα, έρευνα που δημοσιεύθηκε στο *Environmental Health Perspectives* κατέγραψε σημαντική πτώση της γνωστικής απόδοσης σε εργαζόμενους όταν τα επίπεδα CO₂ ξεπερνούσαν τα 1.000 ppm.

Ο αέρας και η ψυχική υγεία

Η επίδραση δεν σταματά στη συγκέντρωση. Σύμφωνα με μελέτη του 2025 στο *BMC Geriatrics*, ηλικιωμένοι που ζούσαν σε καλά αεριζόμενα σπίτια παρουσίαζαν σημαντικά λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης σε σύγκριση με όσους ζούσαν σε χώρους με ανεπαρκή αερισμό. Αυτό δείχνει ότι ο φρέσκος αέρας μπορεί να λειτουργεί σαν φυσικό προστατευτικό μέσο για την ψυχική υγεία, ειδικά σε ευάλωτες ηλικιακές ομάδες.

Πώς ο καθαρός αέρας ενισχύει τη σκέψη σου

Ο εγκέφαλος χρειάζεται σταθερά οξυγόνο για να λειτουργεί αποτελεσματικά. Η υψηλή συγκέντρωση

CO₂ ή άλλων ρύπων στους εσωτερικούς χώρους μπορεί να μειώσει τη ροή οξυγόνου, προκαλώντας κόπωση, θολούρα στη σκέψη και μειωμένη ικανότητα επίλυσης προβλημάτων. Αυτό εξηγεί γιατί σε κλειστούς, κακώς αεριζόμενους χώρους νιώθουμε πιο κουρασμένοι και λιγότερο συγκεντρωμένοι.

Πρακτικές λύσεις για καλύτερη απόδοση

Τα καλά νέα είναι ότι η βελτίωση της ποιότητας του αέρα δεν απαιτεί πολύπλοκες τεχνολογίες. Το άνοιγμα παραθύρων, η χρήση φίλτρων αέρα και η τοποθέτηση φυτών εσωτερικού χώρου μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά. Μάλιστα, έρευνα που δημοσιεύθηκε στο *Building and Environment* έδειξε ότι μαθητές σε αίθουσες με καλύτερο αερισμό είχαν 10-15% υψηλότερες επιδόσεις σε τεστ προσοχής και μνήμης.

Συνολικά, τα δεδομένα είναι ξεκάθαρα: ο αέρας που αναπνέουμε μέσα στο σπίτι ή στο γραφείο επηρεάζει τον τρόπο που σκεφτόμαστε και αισθανόμαστε. Μικρές συνήθειες, όπως ο τακτικός αερισμός μπορούν να ενισχύσουν τη συγκέντρωση, τη μνήμη και τη διάθεση.



SKS από την LG: Η τεχνητή νοημοσύνη στην υπηρεσία της πολυτελούς διαβίωσης

Στην έκθεση KBIS 2026, η LG έκανε την έκπληξη επεκτείνοντας το brand SKS πέρα από την κουζίνα, παρουσιάζοντας την πρώτη πολυτελή σειρά πλυντηρίων. Το SKS WashCombo™ είναι μια all-in-one λύση που χρησιμοποιεί τεχνολογία AI για να αναγνωρίζει την υφή των υφασμάτων και να προσαρμόζει αυτόματα την πλύση και το στέγνωμα, φροντίζοντας τα ρούχα σας με χειρουργική ακρίβεια.

Μια κουζίνα που «σκέφτεται» πριν από εσάς: Η σειρά κουζίνας SKS εμπλουτίζεται με εντοιχισμένα ψυγεία και καταψύκτες 36 ιντσών που εξαφανίζονται μέσα στα έπιπλα (panel-ready), αλλά κρύβουν εντυπωσιακά χαρακτηριστικά:

AI Fresh & AI Ice Pro: Το ψυγείο προσαρμόζει την ψύξη βάσει των συνηθειών σας, ενώ ο καταψύκτης παράγει αυτόματα περισσότερο πάγο (ακόμα και το διάσημο Craft Ice® για το ουίσκι σας) όταν προβλέπει υψηλή ζήτηση.

Επαγωγική εστία Full-Flex: Ξεχάστε το νερό που ξεχειλίζει. Η εστία σας ειδοποιεί στο κινητό όταν το νερό βράζει, ενώ η λειτουργία Power Shift Plus™ αλλάζει τη θερμοκρασία απλώς μετακινώντας το σκεύος μπρος-πίσω, όπως ακριβώς κάνουν οι επαγγελματίες σεφ.

Με οθόνες αφής LCD 6,8 ιντσών και εργονομικό σχεδιασμό, η LG δείχνει ότι το μέλλον του σπιτιού είναι «software-driven», προσφέροντας μια εμπειρία χρήσης που είναι τόσο κομψή όσο και διαισθητική.



Samsung & NVIDIA: Τα δίκτυα 5G γίνονται AI-native



Στο πλαίσιο του Mobile World Congress (MWC) 2026, η Samsung ανακοίνωσε ένα σημαντικό τεχνολογικό ορόσημο: την επιτυχή δοκιμή ενός δικτύου που καθοδηγείται από λογισμικό (vRAN) σε συνδυασμό με την υπολογιστική πλατφόρμα της NVIDIA.

Τι σημαίνει αυτό πρακτικά για εμάς; Η ενσωμάτωση της τεχνητής νοημοσύνης στα δίκτυα (AI-RAN) επιτρέπει την καλύτερη διαχείριση των δεδομένων. Μέσω της τεχνολογίας AI Beamforming, το δίκτυο μπορεί να «στοχεύει» καλύτερα το σήμα, αυξάνοντας την ταχύτητα και τη χωρητικότητα χωρίς να χρειάζεται επιπλέον φάσμα.

Η συνεργασία αυτή δεν σταματά εκεί. Οι δύο κολοσσοί εργάζονται πάνω σε ενιαία chipsets που ενσωματώνουν CPU και GPU,

προσφέροντας στους παρόχους τη δυνατότητα να διαχειρίζονται τον τεράστιο όγκο δεδομένων της σύγχρονης εποχής με χαμηλότερο κόστος και μεγαλύτερη ευελιξία. Όπως δήλωσαν στελέχη των δύο εταιρειών, πρόκειται για ένα καθοριστικό βήμα προς την εμπορική αξιοποίηση υποδομών που είναι «γεννημένες» για την εποχή της τεχνητής νοημοσύνης.

Half Moon Lake: Μια λίμνη στην έρημο!



Στη βορειοδυτική Κίνα, κοντά στην πόλη Dunhuang, σε μια περιοχή που υπήρξε κομβικό σημείο του Δρόμου του Μεταξιού, βρίσκεται ένα από τα πιο ιδιαίτερα τοπία της Ασίας: η λίμνη Yueyaquan, γνωστή διεθνώς ως Half Moon Lake.

Πρόκειται για μια μικρή όαση με χαρακτηριστικό σχήμα μισοφέγγαρου, η οποία επιβιώνει εδώ και αιώνες ανάμεσα σε ψηλούς αμμόλοφους, στην παρυφή της ερήμου Gobi. Το γεγονός ότι διατηρεί νερό σε ένα τόσο ξηρό περιβάλλον είναι αυτό που την έχει καταστήσει μοναδική — όχι μόνο αισθητικά, αλλά και ιστορικά.

Η Yueyaquan βρίσκεται περίπου 5-6 χιλιόμετρα νότια του Dunhuang, στην επαρχία Gansu. Η γεωγραφική της θέση την ενέταξε φυσικά στο δίκτυο διαδρομών που συνέδεε την Κίνα με την Κεντρική Ασία και τη Μέση Ανατολή.

Γιατί είναι σημαντική

Σε ένα τοπίο όπου κυριαρχεί η άμμος, η ύπαρξη μιας φυσικής λίμνης ήταν κυριολεκτικά ζήτημα επιβίωσης. Τα караβάνια που διέσχιζαν την περιοχή μπορούσαν να ανεφοδιαστούν με νερό και να ξεκουραστούν πριν συνεχίσουν τη διαδρομή τους. Η λίμνη αναφέρεται σε κινεζικές πηγές ήδη από τη δυναστεία των Χαν (2ος αιώνας π.Χ.), γεγονός που επιβεβαιώνει τη μακρόχρονη παρουσία της.



Πώς επιβιώνει μέσα στην έρημο

Η Yueyaquan τροφοδοτείται από υπόγεια υδάτινα αποθέματα. Στα τέλη του 20ού αιώνα η στάθμη του νερού μειώθηκε σημαντικά λόγω άντλησης και κλιματικών συνθηκών, προκαλώντας ανησυχία ότι η λίμνη θα εξαφανιστεί. Τα τελευταία χρόνια εφαρμόζονται έργα διαχείρισης και ενίσχυσης των υδάτων, με αποτέλεσμα η στάθμη να έχει σταθεροποιηθεί.

Σήμερα το βάθος της παραμένει μικρό (λίγα μέτρα), ενώ το μήκος της φτάνει περίπου τα 200 μέτρα. Παρά το περιορισμένο της μέγεθος, το σχήμα της και η έντονη αντίθεση με τους χρυσαφένιους αμμόλοφους δημιουργούν μια εντυπωσιακή γεωγραφική εικόνα.

Η Yueyaquan αποτελεί έναν από τους βασικούς πόλους έλξης της περιοχής του Dunhuang, μαζί με τα περίφημα σπήλαια Mogao. Η πρόσβαση είναι οργανωμένη και η περιοχή προστατεύεται, ώστε να αποτραπεί περαιτέρω υποβάθμιση.

Πέρα από την τουριστική της αξία, η λίμνη υπενθυμίζει πόσο καθοριστικός ήταν ο ρόλος του νερού στις εμπορικές και πολιτισμικές διαδρομές της Ασίας. Μια στενή λωρίδα νερού μέσα στην άμμο αρκούσε για να καθορίσει πορείες και να στηρίξει ταξίδια.

Η Yueyaquan δεν είναι απλώς ένα «όμορφο τοπίο». Είναι ένα μικρό γεωγραφικό θαύμα που απέκτησε ιστορικό βάρος — και συνεχίζει να υπάρχει εκεί όπου το περιβάλλον μοιάζει αφιλόξενο.

ΜΙΛΤΟΣ ΠΑΣΧΑΛΙΔΗΣ
 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 12 ΙΟΥΝΙΟΥ
 ΘΕΑΤΡΟ ΒΡΑΧΩΝ
 Συμμετέχει η ΠΑΥΛΙΝΑ ΒΟΥΛΓΑΡΑΚΗ



more.com

Ο Μίλτος Πασχαλίδης στο Θέατρο Βράχων: Μια νύχτα γεμάτη «κοινή μνήμη»

Την Παρασκευή 12 Ιουνίου, ο Αθηναϊκός ουρανός πάνω από το Θέατρο Βράχων «Μελίνα Μερκούρη» θα γεμίσει με τις μελωδίες ενός καλλιτέχνη που εδώ και 31 χρόνια ξέρει να μιλάει απευθείας στην ψυχή μας. Ο Μίλτος Πασχαλίδης επιστρέφει στον Βύρωνα, φέρνοντας μαζί του όλο το μουσικό του σύμπαν: από τις «Κακίες Συνήθειες» και τα τραγούδια που «ζούνε λαθραία», μέχρι τις νέες του επιτυχίες.

Σε αυτή τη μεγάλη συναυλία συμμετέχει η Παυλίνα Βουλγαράκη, προσθέτοντας τη δική της ξεχωριστή ενέργεια σε μια βραδιά που υπόσχεται ένταση, ροκ διάθεση αλλά και εκείνη την τρυφερή, λαϊκή αμεσότητα που μόνο ο Μίλτος καταφέρνει να συνδυάζει. Με μια ομάδα σπουδαίων σολίστ επί σκηνής, το στοίχημα είναι ένα: να γίνουμε «ένα» και να τραγουδάμε μέχρι τα ξημερώματα.

Παρασκευή 12 Ιουνίου 2026.

Θέατρο Βράχων, Βύρωνα.

Η προώληση έχει ήδη ξεκινήσει στο more.com στα 17€, ενώ στο ταμείο η τιμή θα είναι 20€.

Είναι από εκείνες τις βραδιές που δεν πας απλώς για να ακούσεις μουσική, αλλά για να μοιραστείς ιστορίες και παραμύθια κάτω από τα αστέρια. Μην το χάσεις!

MAD FORUM 2026: Η φωνή της νέας γενιάς στην Τεχνόπολη



Την Τετάρτη 11 Μαρτίου 2026, από τις 11:00 έως τις 19:00, το Αμφιθέατρο «Μιλτιάδης Έβερτ» στην Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων υποδέχεται το MAD FORUM 2026. Υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Αττικής, το φόρουμ ανοίγει έναν ουσιαστικό διάλογο πάνω σε τέσσερις πυλώνες που καθορίζουν το σήμερα και το αύριο:

Νέοι και Απαγορεύσεις: Μια βαθιά συζήτηση για τα social media, το age verification και το δίλημμα ανάμεσα στην προστασία και την ψηφιακή επιτήρηση.

Ελληνική Urban & Underground Rap: Η ανάλυση ενός μουσικού κινήματος που εξελίχθηκε σε πολιτιστικό φαινόμενο, διαμορφώνοντας την αισθητική και τον λόγο των νέων.

TikTok και Πολιτική: Πώς οι Gen Alpha & Beta ενημερώνονται σε 30 δευτερόλεπτα και πότε η πολιτική επικοινωνία των content creators-πολιτικών γίνεται πειστική ή... cringe;

Τεχνητή Νοημοσύνη και Μουσική: Οι προκλήσεις της ΤΝ στη σύνθεση, τα πνευματικά δικαιώματα και ο επαναπροσδιορισμός του ρόλου του καλλιτέχνη στο νέο ψηφιακό οικοσύστημα.

Με διακεκριμένους συντονιστές και ομιλητές, το MAD FORUM υπόσχεται να γίνει ο τόπος όπου οι προβληματισμοί μετατρέπονται σε προτάσεις.

Αναλυτικές πληροφορίες για το forum θα βρείτε και [εδώ](#).



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Η ΝΥΦΗ, από σήμερα στους κινηματογράφους

Η ταινία Η ΝΥΦΗ (αρχικός τίτλος στα αγγλικά: The Bride!) κάνει πρεμιέρα στις ελληνικές αίθουσες στις 5 Μαρτίου 2026 και αποτελεί μία από τις πιο φιλόδοξες κινηματογραφικές προτάσεις της χρονιάς. Πρόκειται για μια τολμηρή, σύγχρονη επανερμηνεία του κλασικού μύθου της «Νύφης του Φρανκενστάιν», εμπνευσμένου από το έργο της Mary Shelley, με επίκεντρο όχι το τέρας, αλλά τη γυναικεία φιγούρα που δημιουργείται για να το συντροφεύσει.

Τη σκηνοθεσία και το σενάριο υπογράφει η Maggie Gyllenhaal, η οποία μετά την επιτυχημένη σκηνοθετική της δουλειά στο The Lost Daughter επιστρέφει με ένα φιλόδοξο γοτθικό δράμα εποχής. Η νέα της ταινία μεταφέρει την ιστορία στη δεκαετία του 1930, σε ένα σκοτεινό και κοινωνικά ταραγμένο Σικάγο, όπου η επιστήμη, η μοναξιά και η ανάγκη για αποδοχή συγκρούονται.

Στον ρόλο του τέρατος πρωταγωνιστεί ο Christian Bale, παρουσιάζοντας μια πιο ανθρώπινη και εσωτερική εκδοχή του πλάσματος, γεμάτη υπαρξιακή αγωνία και ανάγκη για σύνδεση. Τη Νύφη ενσαρκώνει η Jessie Buckley, η οποία υποδύεται μια γυναίκα που δεν περιορίζεται στον ρόλο της «δημιουργημένης συντρόφου», αλλά εξελίσσεται σε αυτόνομη, δυναμική προσωπικότητα με δική της βούληση και επιθυμίες. Στον ρόλο της επιστήμονα που καθιστά δυνατή την αναγέννηση της Νύφης εμφανίζεται η Annette Bening, προσδίδοντας κύρος και δραματικό βάθος στην αφήγηση.

Το καστ συμπληρώνουν η Penélope Cruz, ο Peter Sarsgaard και ο Jake Gyllenhaal σε σημαντικούς υποστηρικτικούς ρόλους, ενισχύοντας τον διεθνή χαρακτήρα της παραγωγής.

Η ταινία δεν περιορίζεται σε μια κλασική γοτθική αισθητική τρόμου. Αντίθετα, συνδυάζει στοιχεία ρομαντισμού, κοινωνικού δράματος και υπαρξιακής αναζήτησης, επαναπροσδιορίζοντας τη σχέση δημιουργού και δημιουργήματος μέσα από σύγχρονες θεματικές όπως η ταυτότητα, η ελευθερία και η αυτοδιάθεση. Η Νύφη δεν παρουσιάζεται ως παθητικό πλάσμα, αλλά ως σύμβολο



επανεκκίνησης και προσωπικής επανάστασης, γεγονός που δίνει στο έργο μια έντονα φεμινιστική και πολιτική διάσταση.

Με υψηλό προϋπολογισμό, προσεγμένη καλλιτεχνική διεύθυνση και έντονη ατμοσφαιρική ταυτότητα, το The Bride! φιλοδοξεί να αποτελέσει μία από τις πιο συζητημένες κινηματογραφικές κυκλοφορίες του 2026. Η ελληνική πρεμιέρα στις 5 Μαρτίου αναμένεται να προσελκύσει το ενδιαφέρον τόσο του ευρύτερου κοινού όσο και των σινεφίλ που αναζητούν μια διαφορετική, πιο ανατρεπτική ανάγνωση ενός διαχρονικού μύθου.

Δείτε το τρέιλερ [εδώ](#).

LG Swing: Η οθόνη που σε ακολουθεί παντού (κυριολεκτικά!)

Παρουσιάστηκε στην Αθήνα η νέα περιστρεφόμενη οθόνη αφής 360°, το LG Swing. Με 32 ίντσες, 4K UHD ανάλυση και μια τροχήλατη βάση, αυτή η συσκευή υπόσχεται να γίνει ο απόλυτος βοηθός σου σε κάθε δωμάτιο.

9 έξυπνοι τρόποι για να το αξιοποιήσεις:

1. Στην Κουζίνα: Μαγειρεύεις βλέποντας συνταγές σε Portrait Mode (κάθετη προβολή), χωρίς να λερώνεις το κινητό σου.
 2. Παντού στον χώρο: Χάρη στα ροδάκια, τη μεταφέρεις από το σαλόνι στο γραφείο με μια κίνηση.
 3. Στο Μπάνιο: Απολαμβάνεις την αγαπημένη σου σειρά την ώρα που χαλαρώνεις, μέσω AirPlay2.
 4. Στο Υπνοδωμάτιο: Αντικαθιστά την επιτοίχια TV με κρυστάλλινη 4K εικόνα.
 5. Smart Home Hub: Ελέγχεις όλες τις LG συσκευές σου μέσω του LG ThinQ.
 6. Home Office: Συνδέεσαι στο cloud και κάνεις τηλεδιάσκεψεις χωρίς καν να χρειάζεσαι φυσικό υπολογιστή.
 7. Streaming Center: Netflix, Disney+ και YouTube είναι ενσωματωμένα στο webOS.
 8. Fitness & Gaming: Ιδανική για την πρωινή σου γυμναστική με το LG Fitness ή για cloud gaming.
 9. Εκπαίδευση: Η επιφάνεια αφής κάνει τα online μαθήματα πιο διαδραστικά από ποτέ.
- Με 3 χρόνια εγγύηση (και 0 pixel εγγύηση), το LG Swing δεν είναι απλώς μια οθόνη, αλλά ένας σύντροφος που προσαρμόζεται στις ανάγκες σου, όποιες κι αν είναι αυτές.



Hair Contouring: Η «έξυπνη» τεχνική που σμιλεύει το πρόσωπο



Ξέχνα τις βαριές βαφές και τις έντονες ανταύγειες που απαιτούν επίσκεψη στο κομμωτήριο κάθε τρεις εβδομάδες. Το hair contouring είναι μια εξελιγμένη, στοχευμένη εκδοχή του balayage. Η φιλοσοφία του; Τοποθετούμε το χρώμα ακριβώς εκεί που χρειάζεται – γύρω από το πρόσωπο, στη φράντζα ή στις άκρες – για να φωτίσουμε το βλέμμα και να δώσουμε βάθος στο look.

Γιατί θα το λατρεύσεις:

Φυσικότητα: Δεν δημιουργεί έντονο contrast, αλλά μια τρισδιάστατη διάσταση που μοιάζει σαν να σε «φίλησε» ο ήλιος.

Σμίλευση: Το ελαφρύ άνοιγμα του χρώματος στα σωστά σημεία κάνει τα ζυγωματικά να φαίνονται πιο έντονα και την επιδερμίδα πιο ξεκούραστη.

Ευκολία: Το μεγαλύτερο plus; Καθώς τα μαλλιά μακραίνουν, το αποτέλεσμα παραμένει κομψό και φυσικό, αφού δεν υπάρχει η απότομη γραμμή της ρίζας. Είτε έχεις ένα μοντέρνο καρέ (lob), είτε μακριά σπαστά μαλλιά με layers, το hair contouring παίζει με το φως και τη σκιά, αναδεικνύοντας την υφή της τρίχας και δίνοντας κίνηση που μαγνητίζει.

Tip of the Day: Όταν κλείσεις το ραντεβού σου, ζήτησε από τον hairstylist "face-framing highlights". Είναι οι λεπτές, φωτεινές τούφες που πλαισιώνουν το πρόσωπο. Για να διατηρήσεις τη λάμψη τους, χρησιμοποίησε ένα glossing spray ή ένα λάδι μαλλιών που προστατεύει το χρώμα από την οξειδωση.



Το Jacket της Stradivarius που έγινε Viral: Η επιστροφή του Military Style

Το εμβληματικό πανωφόρι που κάποτε βλέπαμε μόνο στις πασαρέλες και στα μεγαλύτερα fashion icons, επέστρεψε στην πιο προσιτή και στιλάτη εκδοχή του. Πρόκειται για το military-inspired jacket της Stradivarius, το οποίο έχει ήδη γίνει sold out online και φοριέται από όλες τις influencers.

Τι το κάνει τόσο ξεχωριστό;

Λεπτομέρειες που μετράνε: Denim ύφανση, μάο γιακάς και τα χαρακτηριστικά χαραγμένα μεταλλικά κουμπιά που δίνουν έναν αέρα πολυτελείας.

Effortless vibe: Το κλασικό μαύρο σχέδιο με τις κεντητές λεπτομέρειες συνδυάζεται ιδανικά τόσο με ένα laid-back look με τζιν, όσο και ριγμένο πάνω από ένα βραδινό φόρεμα.

H Trench εκδοχή: Για όσες αναζητούν κάτι πιο φρέσκο, η trench-inspired εκδοχή με το σταυρωτό πέτο αναβαθμίζει το παραδοσιακό blazer και κλέβει τις εντυπώσεις σε κάθε εμφάνιση.

Είναι το κομμάτι-κλειδί για τη μεταβατική περίοδο, καθώς προσφέρει αυτή την «ανεπιτήδευτη» κομψότητα που όλες ψάχνουμε.

Comfort Dressing: Όταν η άνεση γίνεται η νέα κομψότητα



Μετά από χρόνια κυριαρχίας των micro-trends και των ρούχων που σχεδιάζονταν μόνο για μια φωτογραφία στο Instagram, το σώμα μας κήρυξε επανάσταση. Το comfort dressing δεν είναι η πρόχειρη λύση του «φόρεσα ό,τι βρήκα», αλλά μια συνειδητή επιλογή ωριμότητας. Είναι η στιγμή που αποφασίζουμε ότι το ρούχο πρέπει να υπηρετεί τη ζωή μας και όχι το αντίθετο.

Γιατί το σώμα μας είπε «φτάνει»;

Κουραστήκαμε από τα άκαμπτα υφάσματα και τις γραμμές που απαιτούν συνεχή έλεγχο. Το comfort dressing έρχεται ως απάντηση στη σωματική και ψυχική κόπωση, προτείνοντας:

Χαλαρές γραμμές: Ρούχα που επιτρέπουν τη φυσική κίνηση χωρίς να χρειάζεται να τα ισιώνεις κάθε πέντε λεπτά.

Υφάσματα που αναπνέουν: Υλικά που «πέφτουν» σωστά πάνω στο σώμα αντί να προσπαθούν να το διορθώσουν.

Ρευστότητα: Κομμάτια που μας ακολουθούν από το γραφείο μέχρι τη βραδινή βόλτα, χωρίς να μας βαραίνουν.

Χαλαρό σώμα, ήρεμο μυαλό

Το πιο ενδιαφέρον είναι η ψυχολογική διάσταση αυτής της στροφής. Όταν το σώμα δεν πιέζεται, ο νους χαλαρώνει. Σταματάς να σκέφτεσαι πώς φαίνεσαι από κάθε γωνία και αρχίζεις να εστιάζεις στο πώς νιώθεις. Αυτή η αυτοπεποίθηση αλλάζει τον τρόπο που στέκεσαι και κινείσαι στον χώρο. Τελικά, το να ντύνεσαι με σεβασμό προς την πραγματική σου ζωή είναι η πιο αυθεντική μορφή στυλ.

HELL CITY: Το παγκόσμιο σύμπαν της HELL με οδηγό τον Michele Morrone



Η νέα διεθνής καμπάνια της εταιρείας δεν είναι απλώς ένα διαφημιστικό σποτ, αλλά η δημιουργία μιας ψηφιακής και αισθητικής «μητρόπολης» που ενώνει εκατομμύρια καταναλωτές από κάθε γωνιά του πλανήτη. Στο επίκεντρο αυτής της εντυπωσιακής πόλης βρίσκεται ο απόλυτος ambassador του brand, ο Ιταλός ηθοποιός και τραγουδιστής Michele Morrone, ο οποίος μας ξεναγεί σε έναν κόσμο γεμάτο φώτα, στυλ και αυτοπεποίθηση.

Μια κοινότητα, ένα σπίτι

Η ιδέα πίσω από τη HELL CITY είναι να δώσει ένα «πραγματικό σπίτι» στην παγκόσμια κοινότητα της HELL. Είτε πρόκειται για το πρωινό ξύπνημα, τη δουλειά, την προπόνηση ή τη νυχτερινή διασκέδαση, το brand παρουσιάζεται ως ο κοινός κώδικας επικοινωνίας που συνδέει διαφορετικές γενιές και τρόπους ζωής.

Όπως δήλωσε και η Adrienn Popovics, International Communications & Marketing Director της εταιρείας, η HELL CITY αποτελεί ένα δυναμικό σύμπαν όπου όλες οι καινοτομίες και οι αξίες του brand επικοινωνούνται μέσα από μια ενιαία, premium ταυτότητα. Με την καθοδήγηση του Morrone, η HELL ENERGY δείχνει ότι στα 20 της χρόνια είναι πιο σύγχρονη και τολμηρή από ποτέ, μετατρέποντας μια καθημερινή συνήθεια σε μια ολοκληρωμένη εμπειρία συμμετοχής.

Δείτε το βίντεο της καμπάνιας [εδώ](#).

Casual vs Hardcore Gamers: Η χρυσή τομή της διασκέδασης

Είτε είσαι από αυτούς που θέλουν να «βουτήξουν» βαθιά σε έναν ψηφιακό κόσμο για ώρες, είτε απλώς αναζητάς ένα 20λεπτο διάλειμμα στο κινητό σου, το σύγχρονο gaming έχει χώρο για όλους. Η ευελιξία είναι η λέξη-κλειδί: μπορείς να προχωρήσεις ουσιαστικά στην πλοκή ενός παιχνιδιού ακόμα και με ελάχιστο χρόνο, χωρίς την πίεση του «όλα ή τίποτα».

Τα νούμερα μιλάνε από μόνα τους:

3,2 δισεκατομμύρια: Τόσοι είναι οι gamers παγκοσμίως, με μέσο όρο ηλικίας τα 35 έτη. Ξέχνα το στερεότυπο του εφήβου στο δωμάτιό του!

70% Casual: Η συντριπτική πλειοψηφία παίζει χαλαρά, κυρίως σε mobile πλατφόρμες, αφιερώνοντας κατά μέσο όρο 8,5 ώρες την εβδομάδα.

Hardcore Θρύλοι: Στην άλλη πλευρά, υπάρχουν οι επαγγελματίες όπως ο Johan "N0tail" Sundstein (με κέρδη πάνω από \$7,1 εκατ.) ή ο αξεπέραστος Faker στο League of Legends, που αποδεικνύουν ότι το gaming είναι μια παγκόσμια κουλτούρα υψηλών επιδόσεων.

Το συμπέρασμα; Δεν χρειάζεται να διαλέξεις στρατόπεδο. Μπορείς να απολαύσεις την ίδια εμπειρία με τον δικό σου ρυθμό. Το gaming είναι πλέον μια δυναμική κοινότητα που αγκαλιάζει κάθε τρόπο ζωής.

Tip of the Day: Αν νιώθεις ότι δεν έχεις χρόνο για gaming, δοκίμασε τα "Quick Save" παιχνίδια ή τίτλους με cross-progression. Σου επιτρέπουν να ξεκινάς το παιχνίδι στην κονσόλα σου και να συνεχίζεις από το ίδιο σημείο στο κινητό σου ενώ μετακινείσαι.





UGG New Arrivals: Το Otzo Clog κλέβει την παράσταση

Η είδηση της εβδομάδας στον κόσμο του comfort style είναι το νέο drop της UGG. Το highlight της συλλογής; Το ολοκαίνουργιο Otzo Clog. Πρόκειται για ένα σχέδιο που καταφέρνει να «τερματίσει» το vibe του effortless but elevated (ανεπιτήδευτο αλλά αναβαθμισμένο).

Είναι το παπούτσι που μπορείς να φορέσεις από το πρωί στο σπίτι μέχρι τη χαλαρή βόλτα για brunch, δίνοντας έναν αέρα πολυτέλειας ακόμα και στο πιο απλό outfit. Με τη γνωστή ποιότητα της UGG και μια φρέσκια σχεδιαστική ματιά, τα νέα arrivals αποδεικνύουν ότι η άνεση δεν χρειάζεται να θυσιάζει το στυλ.

Το βρίσκουμε στην Ελλάδα;

Ναι! Η UGG διαθέτει πολύ ισχυρή παρουσία στην ελληνική αγορά. Μπορείς να αναζητήσεις το Otzo Clog και όλη τη νέα συλλογή:

- Στο επίσημο δίκτυο καταστημάτων Kalogirou (που είναι ο κεντρικός αντιπρόσωπος).
- Σε premium boutiques και επιλεγμένα καταστήματα όπως το Attica City Link.
- Σε εξειδικευμένα online shops όπως το myshoe.gr ή το steponline.gr.

Οι τιμές για τα νέα clogs της UGG στην Ελλάδα αναμένονται κοντά στα 140€ - 160€, αποτελώντας μια επένδυση στην καθημερινή σου άνεση που θα κρατήσει για καιρό.

Μετά τα 40: Η διατροφή ως «ασπίδα» για την ανδρική υγεία



Η μέση ηλικία φέρνει μαζί της νέες προκλήσεις, ειδικά για τους άνδρες. Ο μεταβολισμός επιβραδύνεται, η καρδιά ζητά περισσότερη φροντίδα και οι ορμόνες αρχίζουν τα δικά τους «παιχνίδια». Η λύση δεν βρίσκεται στις εξαντλητικές δίαιτες, αλλά στην ποιότητα.

Τι πρέπει να προσέξεις;

Η μάχη με το «beer belly»: Το λίπος στην κοιλιά δεν είναι μόνο θέμα αισθητικής. Είναι ο νούμερο ένα εχθρός για τον διαβήτη και τις φλεγμονές. Η αντικατάσταση της ζάχαρης και των επεξεργασμένων υδατανθράκων με όσπρια και δημητριακά ολικής άλεσης είναι το «κλειδί» για να ξεφουσκώσεις και να προστατεύσεις την καρδιά σου.

Τεστοστερόνη και Ενέργεια: Η ορμονική σου ισορροπία εξαρτάται άμεσα από το τι βάζεις στο πιάτο σου. Τα καλά λιπαρά από το ελαιόλαδο, τα ψάρια και τους ξηρούς καρπούς δεν προστατεύουν μόνο τις αρτηρίες, αλλά ενισχύουν την παραγωγή τεστοστερόνης, χαρίζοντας μυϊκή μάζα, ενέργεια και καλύτερη στυτική λειτουργία.

Καρδιαγγειακή Προστασία: Οι άνδρες στα 40+ διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο καρδιοπαθειών. Μια διατροφή πλούσια σε αντιοξειδωτικά (φρούτα, λαχανικά) λειτουργεί ως φυσικό φάρμακο για το κυκλοφορικό σου σύστημα.

Το μήνυμα είναι απλό: Κάθε υγιεινή επιλογή που κάνεις σήμερα, είναι μια «κατάθεση» στον λογαριασμό της μακροζωίας σου.

Tip of the Day: Ξεκίνα με τον κανόνα του «ενός τρίτου». Σε κάθε γεύμα σου, φρόντισε το 1/3 του πιάτου να καταλαμβάνεται από πράσινα λαχανικά. Είναι ο πιο εύκολος τρόπος να αυξήσεις τις φυτικές ίνες χωρίς να νιώθεις ότι στερείσαι τις αγαπημένες σου γεύσεις.

quote of the day

ΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ ΕΙΝΑΙ ΣΑΝ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ: ΚΑΝΟΥΝ ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΤΟ ΝΑ ΣΚΕΦΟΝΤΑΙ.

Σήμερα
γιορτάζουν!
Αρχέλαος, Ευλόγιος,
Ευλογής, Ευλογία,
Ευλογούλα, Ευλογίτσα,
Κόνων

5 Μαρτίου

- › World Information Architecture Day
- › Dissociative Identity Disorder Awareness Day
- › National Cheese Doodle Day
- › National Potty Dance Day
- › Multiple Personality Day
- › Unique Names Day
- › National Absinthe Day
- › National Scott Day
- › Reel Film Day