

REGISTER NOW!



18 ΜΑΡΤΙΟΥ, 2026
DIVANI CARAVEL HOTEL



Michael Himonas
General Manager,
Hellenic Association
of Pharmaceutical Companies



Thanasis Kotsiaros
General Manager, Panhellenic
Union of Pharmaceutical Industries
(PEF)



Dimitris Zografopoulos
Senior Legal Counsel - DPO, Greek
Ministry of Health



Christos Martakos
President ELEMA



Marianna Filippidi
Lawyer, Legal Counsel of the
General Secretariat of
Strategic Planning,
Ministry of Health



Spyros Sapounas
President of National
Organization for Medicines
EOF



Eleni Androni
Legal Advisor,
Hellenic Association of
Private Clinics, SEK



Rafaela Aslani
Senior Principal Legal Counsel,
Medtronic Hellas,
WE CDS & ENT.



Fotios Diamantogiannis
Board Member, ELEMA,
Senior Market Access Manager



Dr. Stavros A. Evangelatos
Head of Medicines Directorate,
Former General Inspector of
Health and Welfare Services



Anastassia Karamichou
Attorney at Law, D.E.A.,
M.B.A.



Katerina Kapsogeorgiou,
Value Pricing & Access Lead,
Novartis Hellas



Matina Kresta
Chief Legal & Compliance
Value Officer, Roche Hellas SA



Isidoros Kougioumtzoglou
General Secretary, ELEMA



Anastasios Samouilidis
Legal Counsellor, Government
Affairs Manager
Greek Patients' Association



Athina Sioula
Manager of Legal & Compliance,
DPO, Genepharm S.A.



Ioannis Stathakis
Junior Partner, ALG Manousakis
Law Firm



Katerina Skouteli
Legal Counsel (PhD),
VIANEX S.A.



Marianthi Spyropoulou
Legal and Compliance
Director, SFEE



Sofia Zafiri
Treasurer, Market Access
Hellenic Society, Galenica



Chrysanthi Zoi
Market Access & Public Affairs
Manager Greece, CSL Behring

➤ **PANEL I:**
**Επίκαιρα κανονιστικά
ζητήματα στον χώρο
του φαρμάκου**

➤ **PANEL II:**
**Ο ασθενής ως
stakeholder**

➤ **PANEL III:**
**DATA PROTECTION &
PRIVACY**

➤ **PANEL IV:**
**Πρόσβαση -
φαρμακευτική
δαπάνη**

➤ **PANEL V:**
**Σύγχρονα ζητήματα
συμμόρφωσης &
προκλήσεις για τη
φαρμακευτική
βιομηχανία**

AUSPICES

SPONSORS



BRONZE



ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΗΣ ΝΕΟΤΗΤΑΣ ΣΕ 20 ΑΜΙΝΟΞΕΑ: Η ΕΡΕΥΝΑ ΠΟΥ ΑΛΛΑΖΕΙ ΤΑ ΠΑΝΤΑ!



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Σήμερα θέλω να πάμε μια βόλτα πίσω, τότε που το «για πάντα» φάνταζε αυτονόητο και το «δεν μπορώ» δεν υπήρχε καν στο λεξιλόγιό μας. Θυμάσαι εκείνο το παιδί που ήσουν; Εκείνο που κοιτούσε τον ουρανό και πίστευε ακράδαντα ότι αν τεντώσει λίγο παραπάνω τα χέρια του, θα πιάσει τα σύννεφα;

Η εποχή της αθωότητας και της τόλμης

Τότε, δεν ήξερες τι θα πει αμφιβολία. Η λέξη «αποτυχία» δεν είχε βάρος, ήταν απλώς ένα πεσίμο στο παιχνίδι που ακολουθούσε ένα γρήγορο σκούπισμα των γονάτων και πάλι τρέξιμο. Σχεδιάζαμε το μέλλον με χρώματα έντονα, χωρίς να σκεφτόμαστε αν «ταιριάζουν» μεταξύ τους, χωρίς να φοβόμαστε την κριτική, χωρίς να μετράμε τα ρίσκα. Το μόνο που μας ένοιαζε ήταν η χαρά της δημιουργίας, η καθαρή επιθυμία να γίνουμε όλα όσα ονειρευόμασταν.

Πότε μπήκε η αμφιβολία στη ζωή μας;

Μεγαλώνοντας, αρχίσαμε να μαζεύουμε «πρέπει» και «μη». Η αμφιβολία ήρθε αθόρυβα, σαν μια ομίχλη που κάλυψε τον ορίζοντα. Αρχίσαμε να ρωτάμε «κι αν δεν τα καταφέρω;», «κι αν γελάσουν;», «κι αν είναι αργά;». Χτίσαμε τείχους γύρω από τα θέλω μας, πιστεύοντας ότι έτσι προστατεύομαστε. Όμως, η αλήθεια είναι ότι η αμφιβολία δεν μας προστατεύει ποτέ· απλώς μας κράτησε στάσιμους.

Κάνε όνειρα όπως τότε. Όταν δεν ήξερες τι θα πει αμφιβολία...

Σήμερα, λοιπόν, σε προκαλώ να κάνεις μια επανασύνδεση. Να βρεις εκείνο το κομμάτι σου που δεν φοβάται να εκτεθεί. Κάνε όνειρα ξανά με την ίδια ορμή. Μην αναρωτιέσαι αν είναι «λογικό» ή «εφικτό». Η λογική είναι για τους υπολογισμούς, αλλά τα όνειρα είναι για την ψυχή.

Δεν έχει σημασία η ηλικία, η θέση ή οι συνθήκες. Το δικαίωμα στο όνειρο είναι το μόνο πράγμα που δεν μπορεί να σου αφαιρέσει κανείς, εκτός αν το παραδώσεις εσύ. Διώξε τη σκόνη από τις παλιές σου επιθυμίες. Εκείνη η ιδέα που άφησες στο συρτάρι, εκείνο το ταξίδι, εκείνη η αλλαγή καριέρας... είναι ακόμα εκεί και περιμένουν να τα πιστέψεις.

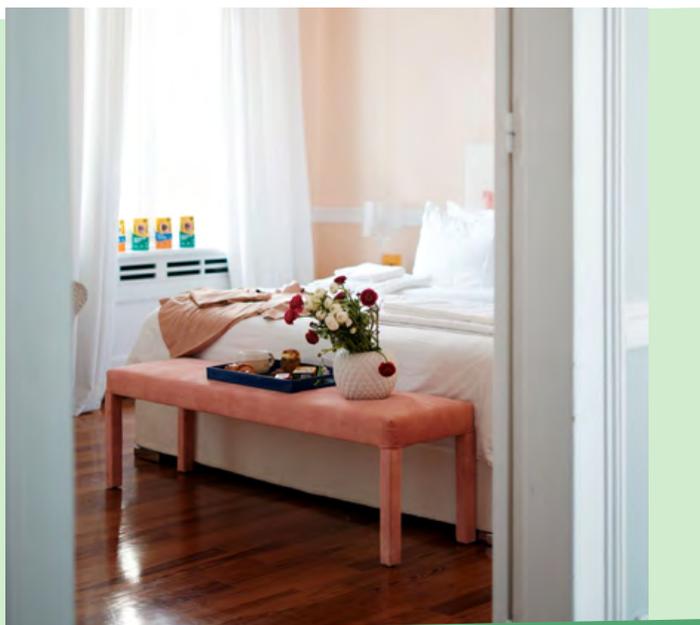
Tip of the Day: Σήμερα, γράψε σε ένα χαρτί ένα μόνο πράγμα που ήθελες να κάνεις μικρός και δεν το τόλμησες ποτέ. Μην το κρίνεις. Απλώς κοίταξέ το και αναρωτήσου: «Γιατί όχι τώρα;». Η αμφιβολία νικιέται μόνο με την πρώτη κίνηση. Κάν' την!

Καλό Σαββατοκύριακο, SayYesser, και μην ξεχνάς: τα πιο όμορφα πράγματα συμβαίνουν όταν σταματάς να αμφιβάλλεις για τη δύναμή σου!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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



Coffee Island @Home: Μια εμπειρία καφέ... σαν στο σπίτι σου

Σε μια μονοκατοικία στην καρδιά της Πλάκας, η Coffee Island παρουσίασε την Τρίτη 3 Μαρτίου το «Coffee Island @Home», ένα διαφορετικό concept event αφιερωμένο στον καφέ που απολαμβάνουμε στο σπίτι.

Η εμπειρία δεν ήταν μια τυπική παρουσίαση προϊόντων, αλλά μια βιωματική προσέγγιση γύρω από τον καθημερινό καφέ. Ο χώρος διαμορφώθηκε σαν ένα ζεστό, λειτουργικό σπίτι, όπου κάθε δωμάτιο αναπαριστούσε μια διαφορετική στιγμή κατανάλωσης καφέ μέσα στη μέρα. Από τον πρωινό espresso στην κουζίνα, μέχρι τον απογευματινό καφέ με φίλους στο σαλόνι ή μια πιο ήρεμη στιγμή χαλάρωσης, οι καλεσμένοι είχαν την ευκαιρία να δουν πώς τα προϊόντα καφεκοπτείου της Coffee Island εντάσσονται φυσικά στην καθημερινότητα.

Η φιλοσοφία της δράσης ήταν ξεκάθαρη: ο ποιοτικός καφές δεν περιορίζεται στο κατάστημα. Μπορεί να γίνει μέρος της καθημερινής ζωής στο σπίτι, της φιλοξενίας και των προσωπικών στιγμών, με την ίδια φροντίδα και ποιότητα που χαρακτηρίζει το brand.

Μέσα από το «Coffee Island @Home», η εταιρεία επαναπροσδιορίζει τον ρόλο του καφεκοπτείου στη σύγχρονη καθημερινότητα, προτείνοντας έναν τρόπο απόλαυσης που ξεκινά από το κατάστημα αλλά ολοκληρώνεται στον προσωπικό χώρο του καταναλωτή.

Στην εκδήλωση παρευρέθηκαν εκπρόσωποι των media και influencers, οι οποίοι γνώρισαν από κοντά τη γκάμα προϊόντων της Coffee Island για το σπίτι. Μεταξύ αυτών περιλαμβάνονται espresso, καφές φίλτρου, ελληνικός καφές και σοκολάτα, προϊόντα που διατίθενται τόσο στα καταστήματα του δικτύου όσο και στο οργανωμένο λιαν εμπόριο, σε μεγάλες αλυσίδες supermarket σε όλη την Ελλάδα.

Νέα Hansaplast Second Skin Liquid & Spray Plaster: 100% αόρατη προστασία σε κάθε σου κίνηση



9 στους 10

χρήστες συμφωνούν ότι αυτό το επίθεμα
προστατεύει όπως το δέρμα τους*

*έρευνα Προϊόντος σε Χρήση (PIU): Spray Plaster,
145 συμμετέχοντες, 2024, Γαλλία.

Η Hansaplast, με πολυετή εμπειρία και ηγετική παρουσία στη φροντίδα των πληγών, εμπλουτίζει τη σειρά Second Skin Protection με δύο νέα προϊόντα: το Hansaplast Second Skin Protection Liquid Plaster και το Spray Plaster. Τα νέα λανσαρίσματα έχουν σχεδιαστεί για μικρές, επιφανειακές και ξηρές καθημερινές πληγές, προσφέροντας άμεση και 100% αόρατη προστασία ακόμη και σε σημεία που απαιτούν ακρίβεια εφαρμογής.

Βασισμένα στην τεχνολογία Second Skin, τα προϊόντα σχηματίζουν ένα λεπτό, ανθεκτικό και αεροδιαπερατό φιλμ που σφραγίζει την επιφάνεια της πληγής και την προστατεύει από νερό και ρύπους. Σε αντίθεση με το υδροκολλοειδές επίθεμα της ίδιας σειράς, που δημιουργεί κάψουλα επούλωσης, τα Liquid και Spray Plaster εστιάζουν στην άμεση κάλυψη και διακριτική προστασία.

Το Liquid Plaster εφαρμόζεται με σωληνάριο ακριβείας, προσφέροντας στοχευμένη κάλυψη σε μικρά κοψίματα, γρατζουνιές ή σκασμένο δέρμα. Είναι ιδανικό για σημεία όπως οι αρθρώσεις των χεριών, όπου απαιτείται μεγαλύτερη ακρίβεια εφαρμογής, δημιουργώντας ένα λεπτό και αδιάβροχο φιλμ που παραμένει σταθερό ακόμη και κατά την κίνηση.

Το Spray Plaster προσφέρει ομοιόμορφη και γρήγορη κάλυψη με ψεκασμό, αποτελώντας πρακτική λύση για μεγαλύτερες επιφανειακές εκδορές ή δύσκολα προσβάσιμες περιοχές, όπως γόνατα και αγκώνες.

Με τα νέα προϊόντα Liquid και Spray Plaster, η Hansaplast ενισχύει τη σειρά Second Skin Protection, προσφέροντας πρακτικές λύσεις άμεσης και αόρατης προστασίας για τις μικρές ανάγκες της καθημερινότητας.

Το μυστικό της νεότητας σε 20 αμινοξέα: Η έρευνα που αλλάζει τα πάντα!



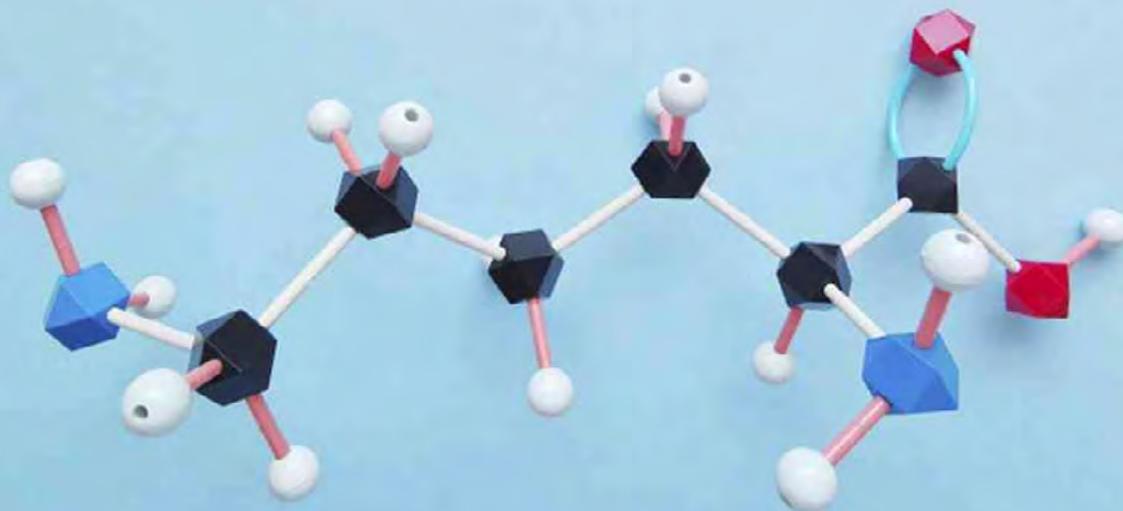
Τι θα λέγατε αν μπορούσατε να «παγώσετε» τον χρόνο στα κύτταρά σας με έναν απλό συνδυασμό συστατικών; Σήμερα, η επιστήμη κάνει ένα τεράτιο άλμα και μας δίνει την απάντηση. Μια νέα, επαναστατική μελέτη που δημοσιεύτηκε στο κορυφαίο περιοδικό Nature αποκαλύπτει ότι ένας συγκεκριμένος συνδυασμός αμινοξέων μπορεί να επιβραδύνει τη γήρανση των κυττάρων μας κατά το εντυπωσιακό 15%.

Ναι, σωστά διαβάσατε. Δεν πρόκειται για κάποιο μαγικό φίλτρο ή για μια υπόσχεση χωρίς αντίκρισμα, αλλά για τη δύναμη της ίδιας της βιολογίας μας που μαθαίνουμε πλέον να την «ξεκλειδώνουμε» προς όφελός μας. Πάντα πίστευα ότι η γνώση είναι δύναμη και αυτή η ανακάλυψη είναι το απόλυτο εργαλείο για να επαναπροσδιορίσουμε τι σημαίνει «μεγαλώνω όμορφα».

Τι είναι αυτά τα αμινοξέα και γιατί μας αφορούν;

Τα αμινοξέα είναι οι δομικοί λίθοι των πρωτεϊνών στο σώμα μας. Σκεφτείτε τα σαν τα μικροσκοπικά «τουβλάκια» που χτίζουν τους μύες, το δέρμα, τα όργανα και τα ένζυμά μας. Χωρίς αυτά, το σώμα μας απλώς δεν θα μπορούσε να λειτουργήσει. Η έρευνα που συγκλόνισε την επιστημονική κοινότητα σήμερα, εστίασε σε έναν πολύ συγκεκριμένο συνδυασμό, δίνοντας έμφαση στα αμινοξέα διακλαδισμένης αλυσίδας (BCAA) και τη γλυκίνη.

Η μελέτη έδειξε ότι αυτός ο συνδυασμός λειτουργεί ως «ασπίδα» για τα μιτοχόνδρια των κυττάρων μας. Τα μιτοχόνδρια είναι τα «εργοστάσια παραγωγής ενέργειας»



του οργανισμού μας. Όσο μεγαλώνουμε, αυτά τα εργοστάσια αρχίζουν να υπολειτουργούν, παράγοντας λιγότερη ενέργεια και περισσότερο οξειδωτικό στρες. Τα νέα δεδομένα όμως δείχνουν ότι η σωστή «τροφοδοσία» με αυτά τα αμινοξέα μπορεί να κάνει τα μιτοχόνδρια να λειτουργούν σαν να ήταν χρόνια νεότερα. Το αποτέλεσμα; Τα κύτταρα δεν «κουράζονται» τόσο γρήγορα, η φλεγμονή μειώνεται και η ανάπλαση των ιστών γίνεται πιο αποδοτική.

Το 15% που κάνει τη διαφορά

Ίσως το 15% να ακούγεται σαν ένας μικρός αριθμός σε μια στατιστική μελέτη, αλλά στην πραγματική ζωή είναι μια τεράστια κατάκτηση. Σημαίνει 15% περισσότερη αντοχή στις καθημερινές μας δραστηριότητες, 15% καλύτερη ανάπλαση του δέρματος μετά από μια κουραστική μέρα, 15% περισσότερη πνευματική διαύγεια όταν την χρειαζόμαστε.

Σκεφτείτε το σώμα σας σαν ένα κλασικό αυτοκίνητο. Αν χρησιμοποιείτε το σωστό καύσιμο και κάνετε τακτική συντήρηση, η μηχανή του θα συνεχίσει να γουργουρίζει υπέροχα για δεκαετίες. Η έρευνα του Nature μας δίνει ακριβώς αυτό: τη συνταγή για το καλύτερο «καύσιμο» που μπορούμε να προσφέρουμε στον εαυτό μας.

Από το εργαστήριο στο πιάτο μας

Πάντα μου άρεσαν οι ειδήσεις που μπορούμε να εφαρμόσουμε στην πράξη. Πώς μπορούμε, λοιπόν, να εκμεταλλευτούμε αυτή τη γνώση; Δεν χρειάζεται να περιμένουμε το επόμενο «θαυματουργό» χάπι. Η φύση έχει φροντίσει να μας προμηθεύσει με αυτά τα αμινοξέα μέσα από τροφές που ήδη γνωρίζουμε και αγαπάμε.

Πηγές πλούσιες σε πολύτιμα αμινοξέα είναι τα όσπρια (όπως οι φακές και τα ρεβίθια), οι ξηροί καρποί, το ψάρι, τα αυγά και το κοτόπουλο. Η κινόα, για παράδειγμα,

είναι μια πλήρης πρωτεΐνη που περιέχει και τα εννέα απαραίτητα αμινοξέα. Εντάσσοντας αυτές τις τροφές στη διατροφή μας με συνέπεια, δεν προσφέρουμε απλώς ενέργεια στο σώμα μας, αλλά του δίνουμε τα υλικά για να κάνει ένα «system restore» σε κυτταρικό επίπεδο.

Η ψυχολογία της μακροζωίας

Πέρα από τα αμινοξέα και τη βιολογία, υπάρχει και η πλευρά της ψυχής. Η μελέτη αυτή μας διδάσκει κάτι πολύ σημαντικό: η γήρανση δεν είναι μια «αναπόφευκτη κατηφόρα», αλλά μια διαδικασία που μπορούμε να επηρεάσουμε και να καθοδηγήσουμε. Όταν γνωρίζουμε ότι οι επιλογές μας έχουν άμεσο αντίκτυπο στο πώς θα νιώθουμε σε δέκα ή είκοσι χρόνια, αποκτάμε ένα νέο κίνητρο για να προσέχουμε τον εαυτό μας.

Μακροζωία δεν σημαίνει απλώς να προσθέτουμε χρόνια στη ζωή μας, αλλά να προσθέτουμε ζωή στα χρόνια μας. Σημαίνει να μπορούμε να παίζουμε με τα παιδιά μας χωρίς να λαχανιάζουμε, να ταξιδεύουμε, να δημιουργούμε και να εξελισσόμαστε, έχοντας έναν οργανισμό που μας ακολουθεί σε κάθε μας «ναι».

Πες «Ναι» στη νέα σου εκδοχή

Η έρευνα του Nature είναι μια υπενθύμιση ότι ζούμε σε μια συγκλονιστική εποχή. Η επιστήμη και η ευεξία ενώνονται για να μας χαρίσουν το πολυτιμότερο αγαθό: χρόνο. Χρόνο ποιοτικό, χρόνο δημιουργικό, χρόνο γεμάτο υγεία.

Λέμε, λοιπόν, «ναι» στην ενημέρωση, «ναι» στην ισορροπημένη διατροφή και «ναι» στη φροντίδα του εαυτού μας. Το μέλλον της νεότητας δεν βρίσκεται σε κάποια μακρινή ανακάλυψη, αλλά στις καθημερινές μας αποφάσεις. Ας ξεκινήσουμε από σήμερα, δίνοντας στα κύτταρά μας την αγάπη και τα «υλικά» που τους αξίζουν.

Ο Φάρος Τυφλών της Ελλάδος γιορτάζει 80 χρόνια με μια συμβολική προβολή καθολικά προσβάσιμου κινηματογράφου



Με έντονο συμβολισμό και μεγάλη συμμετοχή πραγματοποιήθηκε τη Δευτέρα 2 Μαρτίου, στην Αίθουσα Εκδηλώσεων του Φάρος Τυφλών της Ελλάδος, η πρώτη προβολή ελληνικής ταινίας με ακουστική περιγραφή στις εγκαταστάσεις του Σωματείου. Η πρωτοβουλία σηματοδότησε ένα σημαντικό βήμα προς έναν πιο συμπεριληπτικό πολιτισμό.

Η δράση εντάσσεται στον εορτασμό των 80 χρόνων λειτουργίας του Φάρου Τυφλών της Ελλάδος, ο οποίος από το 1946 στηρίζει την εκπαίδευση, την ενδυνάμωση και τη συμμετοχή των ατόμων με οπτική αναπηρία στην κοινωνική και πολιτιστική ζωή. Στο επετειακό αυτό έτος, ο οργανισμός επιβεβαιώνει τη δέσμευσή του για ισότιμη πρόσβαση στον πολιτισμό.

Η προβολή πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με το Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης και παρουσιάστηκε η ταινία «Υπάρχω», σε σκηνοθεσία Γιώργος Τσεμπερόπουλος, με την ευγενική άδεια της εταιρείας διανομής Tanweer. Η ακουστική περιγραφή υλοποιήθηκε από την IRIS ACCESS ΚοινΣΕπ, στο πλαίσιο του 6ου Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης, με την υποστήριξη της Alpha Bank ως χορηγού προσβασιμότητας.

Η εμπειρία της προβολής ανέδειξε στην πράξη τη σημασία της ισότιμης συμμετοχής στον πολιτισμό, αποδεικνύοντας ότι η κινηματογραφική αφήγηση μπορεί να γίνει κοινός τόπος συνάντησης για όλους. Η εκδήλωση υποστηρίχθηκε επίσης από το φυσικό μεταλλικό νερό ΘΕΟΝΗ ως Χορηγό Ενυδάτωσης.

Με πρωτοβουλίες όπως αυτή, ο Φάρος Τυφλών της Ελλάδος συνεχίζει να φωτίζει τον δρόμο προς έναν πολιτισμό χωρίς αποκλεισμούς, όπου η πρόσβαση στη γνώση και την τέχνη αποτελεί δικαίωμα για όλους.

«Όποιος ξέρει, ξέρει»: Η νέα 360° καμπάνια της Lidl Ελλάς αναδεικνύει την ποιότητα μέσα από τα μάτια των καταναλωτών

Τι σημαίνει πραγματική ποιότητα στο φαγητό σήμερα; Για τη Lidl Ελλάς, η απάντηση βρίσκεται στη γνώση και την εμπιστοσύνη που αναπτύσσει ο καταναλωτής μέσα από την καθημερινή εμπειρία. Με το νέο επικοινωνιακό σύνθημα «Όποιος ξέρει, ξέρει», η εταιρεία παρουσιάζει μια ολοκληρωμένη καμπάνια 360°, η οποία αναδεικνύει τη σταθερή δέσμευσή της για κορυφαία σχέση ποιότητας-τιμής.

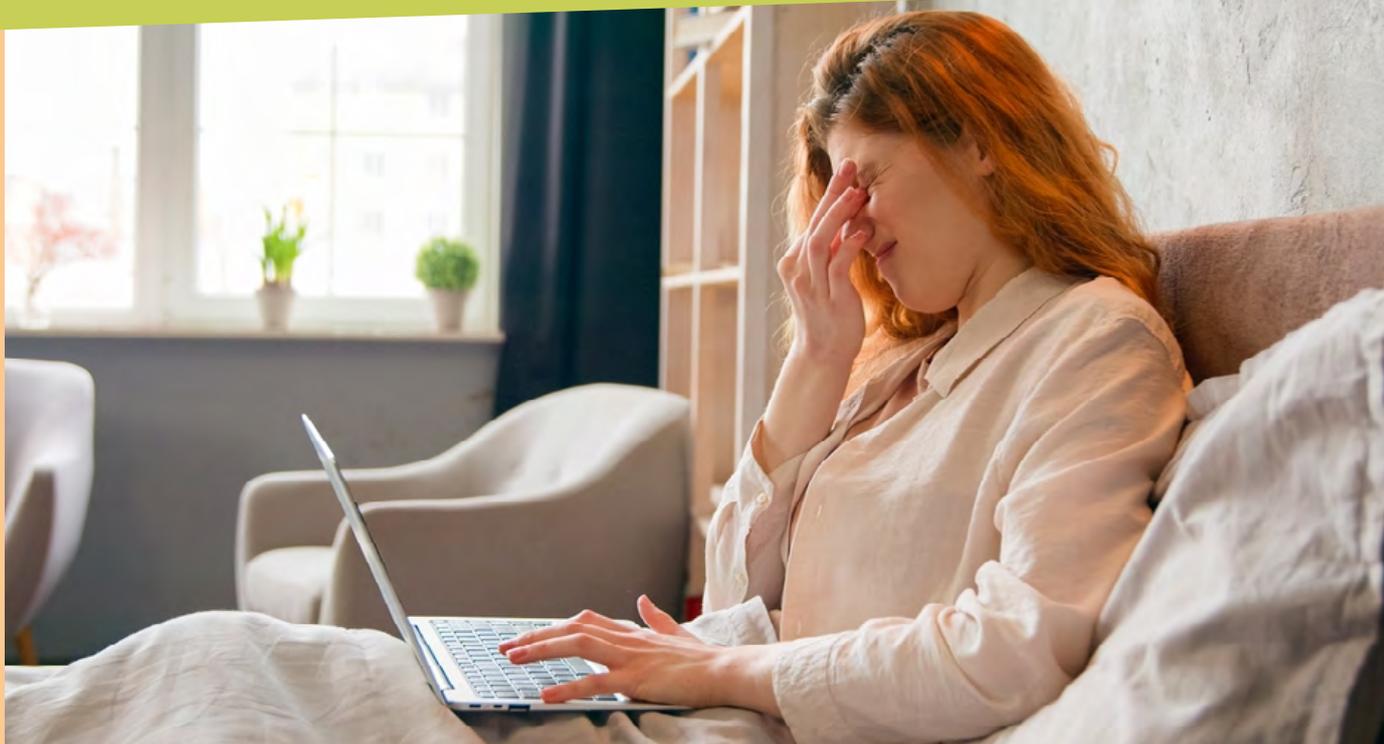
Η καμπάνια εμπνέεται από τη μεγάλη κοινότητα των πελατών της Lidl, οι οποίοι μέσα από τα social media μοιράζονται την εμπειρία τους και υπεραισιάζονται με σιγουριά τις επιλογές τους. Το «ξέρω» των καταναλωτών μετατρέπεται έτσι σε μήνυμα εμπιστοσύνης και γνώσης, που στηρίζεται στην καθημερινή επαφή με τα προϊόντα και τις υπηρεσίες της εταιρείας.

Η ποιότητα αποδεικνύεται στην πράξη μέσα από συγκεκριμένες κατηγορίες προϊόντων. Στη μαναβική, τα φρούτα και τα λαχανικά προέρχονται από τοπικούς παραγωγούς και περνούν από αυστηρούς ελέγχους φρεσκάδας. Στον φούρνο, τα αρτοσκευάσματα ψήνονται πολλές φορές την ημέρα, με τις επιλογές της Lidl να έχουν βραβευτεί για τρίτη συνεχόμενη χρονιά στα Bakery Awards. Παράλληλα, στα γαλακτοκομικά και το κρέας, η εταιρεία συνεργάζεται με επιλεγμένους Έλληνες παραγωγούς, διασφαλίζοντας υψηλά πρότυπα υγιεινής και ασφάλειας.

Η νέα επικοινωνιακή καμπάνια δημιουργήθηκε σε συνεργασία με τη Frank @ Fame, ενώ την παραγωγή των τηλεοπτικών σποτ ανέλαβε η TopCut Modiano σε σκηνοθεσία του διδύμου Keïto. Τη μουσική επένδυση υπογράφει η Rabbeats Music.



Μήπως έχεις κι εσύ social hangover; Κάνε (αυτο)διάγνωση



Έχεις περάσει ένα όμορφο βράδυ με φίλους. Γέλια, συζητήσεις, μουσική, ένταση. Κι όμως, την επόμενη μέρα ξυπνάς και νιώθεις εξάντληση. Δεν έχεις όρεξη να μιλήσεις σε κανέναν, μικροπράγματα σε ενοχλούν και το μόνο που θέλεις είναι ησυχία. Αν σου ακούγεται γνώριμο, ίσως έχεις βιώσει αυτό που πολλοί περιγράφουν ως «social hangover».

Ο όρος δεν αποτελεί επίσημη ιατρική διάγνωση. Χρησιμοποιείται όμως όλο και συχνότερα για να περιγράψει την ψυχική και σωματική κόπωση που μπορεί να ακολουθήσει μια έντονη κοινωνική εμπειρία — ακόμη κι αν ήταν ευχάριστη.

Τι (σου) συμβαίνει;

Η κοινωνική αλληλεπίδραση δεν είναι παθητική διαδικασία. Ο εγκέφαλος εργάζεται διαρκώς: επεξεργάζεται εκφράσεις προσώπου, τόνους φωνής, κοινωνικά σήματα. Ρυθμίζει τι θα πούμε, πώς θα το πούμε, πώς φαινόμαστε στους άλλους. Αυτή η συνεχής «κοινωνική επεξεργασία» απαιτεί γνωστική ενέργεια.

Παράλληλα, κάθε κοινωνική συνάντηση — ειδικά σε θορυβώδες ή έντονο περιβάλλον — αυξάνει τη διέγερση του νευρικού

συστήματος. Ανεβαίνουν τα επίπεδα κορτιζόλης και ενεργοποιούνται μηχανισμοί εγρήγορης. Ακόμη και όταν περνάμε καλά, το σώμα μας βρίσκεται σε κατάσταση αυξημένης ενεργοποίησης. Όταν αυτή η διέγερση πέφτει, μπορεί να εμφανιστεί μια αίσθηση «κενού» ή εξάντλησης — παρόμοια με την πτώση ενέργειας μετά από μια έντονη ημέρα.

Γιατί το βιώνουν συχνά όσοι αναλαμβάνουν εξωστρεφείς ρόλους;

Το social hangover δεν εμφανίζεται μόνο μετά από πάρτι ή εξόδους. Συχνά το βιώνουν άνθρωποι που εργάζονται σε θέσεις με διαρκή κοινωνική έκθεση: εξυπηρέτηση πελατών, εκπαίδευση, πωλήσεις, διοίκηση ομάδων, επαγγέλματα υγείας.

Σε τέτοιους ρόλους, η κοινωνική αλληλεπίδραση δεν είναι επιλογή αλλά υποχρέωση — και μάλιστα με υψηλό βαθμό συναισθηματικής ρύθμισης. Πρέπει να είσαι ευγενικός/ή, υπομονετικός/ή, χαμογελαστός/ή, ακόμη κι όταν δεν το νιώθεις.





Αυτή η διαρκής «συναισθηματική εργασία» (emotional labor) καταναλώνει σημαντικούς ψυχικούς πόρους. Έτσι, στο τέλος της ημέρας ή της εβδομάδας, η εξάντληση δεν είναι μόνο σωματική, αλλά και κοινωνική.

Κάνε μια μικρή αυτο-αξιολόγηση

Αναγνώρισε αν σου συμβαίνουν συχνά τα παρακάτω μετά από έντονες κοινωνικές ημέρες:

- Νιώθεις έντονη ανάγκη να μείνεις μόνος/η.
- Σε ενοχλούν περισσότερο ο θόρυβος ή τα ερεθίσματα.
- Δυσκολεύεσαι να συγκεντρωθείς.

- Αισθάνεσαι «άδειος/α» παρότι πέρασες καλά.
- Παρατηρείς σωματική κόπωση ή πονοκέφαλο.
- Εμφανίζεται μια ανεξήγητη μελαγχολία.

Αν αναγνωρίζεις αρκετά από αυτά, πιθανότατα δεν πρόκειται για κακή διάθεση, αλλά για φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού μετά από υπερδιέγερση.

Πώς να το διαχειριστείς

Η λύση δεν είναι η απομόνωση. Είναι η ισορροπία.

Προγραμματίσε χρόνο αποφόρτισης μετά από έντονες

κοινωνικές δραστηριότητες. Δώσε στον εαυτό σου λίγες ώρες ησυχίας, επαρκή ύπνο, μια βόλτα στη φύση ή δραστηριότητες χαμηλής διέγερσης.

Η κοινωνική ζωή μάς τροφοδοτεί, αλλά — όπως κάθε μορφή έντασης — χρειάζεται και αποκατάσταση. Αν την επόμενη μέρα μιας εξόδου ή μιας απαιτητικής εργασιακής ημέρας νιώθεις ότι χρειάζεσαι παύση, ίσως απλώς ο εγκέφαλός σου ζητά επαναφόρτιση.





Το NOYNOY Gouda στέλνει ηχηρό μήνυμα κατά του σχολικού εκφοβισμού

Με αφορμή την Πανελλήνια Ημέρα κατά του Σχολικού Εκφοβισμού σήμερα 6 Μαρτίου, το NOYNOY Gouda ενώνει τις δυνάμεις του για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά με τον οργανισμό Το Χαμόγελο του Παιδιού, συνεχίζοντας το πρόγραμμα ενημέρωσης και πρόληψης του bullying στα σχολεία.

Η πρωτοβουλία στοχεύει στην ευαισθητοποίηση και ενδυνάμωση περίπου 80.000 μαθητών σε 900 σχολεία σε όλη την Ελλάδα, μεταφέροντας το μήνυμα: «Έχεις τη δύναμη μέσα σου. Κάθισε και μίλα!». Μέσα από δράσεις ενημέρωσης και εκπαιδευτικές παρεμβάσεις, το πρόγραμμα βοηθά παιδιά, εκπαιδευτικούς και γονείς να αναγνωρίσουν και να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού.

Παράλληλα, το NOYNOY Gouda υλοποιεί ένα ολοκληρωμένο πλάνο επικοινωνίας με παρουσία σε τηλεόραση, ραδιοφωνο και ψηφιακά μέσα, με στόχο τη διάδοση του μηνύματος σε όσο το δυνατόν μεγαλύτερο κοινό. Σημαντικό ρόλο διαδραματίζει και η ειδικά σχεδιασμένη πλατφόρμα ενημέρωσης exesitidinami.nouyou.gr, η οποία παρέχει επιστημονικά τεκμηριωμένο περιεχόμενο και πρακτικές συμβουλές για γονείς και εκπαιδευτικούς, έχοντας ήδη ξεπεράσει τις 100.000 επισκέψεις.

Με επίκεντρο την ενσυναίσθηση και τη φροντίδα για τα παιδιά, η πρωτοβουλία επιδιώκει να ενισχύσει τη συζήτηση γύρω από το bullying και να δώσει στα παιδιά το θάρρος να μιλήσουν. Για το NOYNOY, που εδώ και περισσότερα από 95 χρόνια στηρίζει την ελληνική κοινωνία, η προστασία και η ενδυνάμωση της νέας γενιάς αποτελεί σταθερή προτεραιότητα.

Η TCL παρουσιάζει το Tbot, έναν AI επιτραπέζιο «σύντροφο» για τα παιδιά



Η TCL παρουσίασε στο Mobile World Congress 2026 μια νέα καινοτομία στον χώρο της παιδικής τεχνολογίας: το TCL Tbot, έναν επιτραπέζιο AI «σύντροφο» που επεκτείνει την εμπειρία του παιδικού smartwatch και ενισχύει τη σύνδεση της τεχνολογίας με την καθημερινότητα της οικογένειας.

Το Tbot έχει σχεδιαστεί ώστε να συνεχίζει την εμπειρία του παιδικού ρολογιού ακόμη και όταν αυτό δεν βρίσκεται στον καρπό του παιδιού, όπως κατά τη φόρτιση στο σπίτι. Με αυτόν τον τρόπο λειτουργεί ως ένας έξυπνος βοηθός που υποστηρίζει τα παιδιά στην καθημερινότητά τους, προσφέροντας καθοδήγηση, ψυχαγωγία και υποστήριξη.

Η συσκευή διαθέτει μαγνητικό σχεδιασμό για εύκολη τοποθέτηση και φόρτιση και ενσωματώνει λειτουργίες τεχνητής νοημοσύνης που βοηθούν τα παιδιά να αναπτύξουν υγιείς συνήθειες. Μπορεί να προσφέρει υπενθυμίσεις για ύπνο, ρυθμίσεις αφύπνισης, χρονόμετρα μελέτης τύπου Pomodoro, αλλά και να λειτουργεί ως μαθησιακός «συνδοιπόρος», βοηθώντας τα παιδιά να εξερευνούν θέματα που τα ενδιαφέρουν με τρόπο προσαρμοσμένο στην ηλικία τους.

Παράλληλα, το Tbot λειτουργεί και ως «σύντροφος» ύπνου, προσφέροντας αφήγηση ιστοριών πριν τον ύπνο, ενώ επιτρέπει στους γονείς να λαμβάνουν ενημερώσεις μέσω παραμετροποιήσιμων ειδοποιήσεων.

Αν και βρίσκεται ακόμη σε πιλοτικό στάδιο, το Tbot αντικατοπτρίζει τη στρατηγική της TCL να επενδύει στην τεχνητή νοημοσύνη και τη συνδεσιμότητα, δημιουργώντας τεχνολογίες που υποστηρίζουν διακριτικά την ανάπτυξη των παιδιών και τη σύγχρονη οικογενειακή ζωή.

Urban Shamanism: Η σύγχρονη πνευματικότητα ξαναγεννιέται στην πόλη



Φαντάσου να περπατάς σε μια μεγάλη λεωφόρο, ανάμεσα σε πολυκατοικίες, φώτα και τον συνεχή θόρυβο της πόλης. Λίγα μέτρα πιο πέρα, σε ένα πάρκο ή σε μια ταράτσα, ακούγεται ένας ρυθμικός ήχος από τύμπανο. Άνθρωποι συγκεντρώνονται όχι για μια θρησκευτική τελετή με την παραδοσιακή έννοια, αλλά για να συνδεθούν με τον εσωτερικό τους κόσμο, μέσα στον ίδιο αστικό ιστό που πριν λίγο τους αποσυντόνιζε.

Αυτό που συχνά περιγράφεται ως Urban Shamanism είναι μια σύγχρονη, αστική μορφή πνευματικότητας που αντλεί στοιχεία από αρχαίες τελετουργίες και τις επανατοποθετεί στο σήμερα, μέσα στην καρδιά της πόλης. Δεν πρόκειται για επιστροφή στο παρελθόν, αλλά για μια σύγχρονη απάντηση στις ανάγκες του ανθρώπου της πόλης.

Σε μια εποχή υπερπληροφόρησης, μόνιμης συνδεσιμότητας και ψυχικής κόπωσης, όλο και περισσότεροι άνθρωποι αναζητούν εμπειρίες που προσφέρουν νόημα, γείωση και αίσθηση συλλογικότητας. Η ανάγκη αυτή δεν εκφράζεται πια μόνο μέσα από

ατομικές πρακτικές αυτοβελτίωσης, αλλά μέσα από κοινά βιώματα που ενεργοποιούν σώμα, συναίσθημα και παρουσία.

Από τον παραδοσιακό σαμανισμό στη σύγχρονη πόλη

Στις αρχαίες κοινωνίες, ο σαμάνος λειτουργούσε ως γέφυρα ανάμεσα στον άνθρωπο, τη φύση και το αόρατο. Η πνευματικότητα δεν ήταν ατομική υπόθεση αλλά συλλογική εμπειρία, δεμένη με τον κύκλο της ζωής και το περιβάλλον. Σήμερα, παρότι η ζωή έχει απομακρυνθεί από τη φύση, η ανάγκη για αυτή τη γέφυρα παραμένει.

Στο αστικό πλαίσιο, αυτή η λειτουργία μεταφέρεται σε νέα περιβάλλοντα: πάρκα, ταράτσες, ή προσωρινά «σημεία συνάντησης». Δημιουργούνται άτυπα σημεία χωρίς μόνιμη μορφή, που υπάρχουν μόνο όσο διαρκεί η εμπειρία. Ο όρος «σαμανισμός» εδώ δεν χρησιμοποιείται με τη θρησκευτική ή εθνογραφική του έννοια, αλλά ως



ένας τρόπος να περιγραφεί η ανάγκη για τελετουργία, ρυθμό και μετάβαση μέσα στην καθημερινότητα.

μια αίσθηση ανήκειν που συχνά απουσιάζει από τη σύγχρονη αστική καθημερινότητα.

Πώς μοιάζουν οι αστικές τελετουργίες σήμερα

Οι πρακτικές που εντάσσονται σε αυτό το πλαίσιο είναι υβριδικές και προσαρμοσμένες στη σύγχρονη ζωή. Τελετουργίες με ήχο και ρυθμό —τύμπανα, επαναλαμβανόμενα μοτίβα, φωνητικούς τόνους— χρησιμοποιούνται για να δημιουργήσουν κατάσταση εστίασης και συναισθηματικής απελευθέρωσης. Η κίνηση του σώματος, ο συγχρονισμός της αναπνοής και η χρήση φωτός ή σκιάς παίζουν κεντρικό ρόλο.

Δεν είναι τυχαίο ότι συχνά ακούμε όρους όπως sound healing, breathwork ή ritual movement. Αυτές οι ονομασίες δεν περιγράφουν απαραίτητα ξεχωριστές πρακτικές, αλλά διαφορετικούς τρόπους να μιλήσουμε για το ίδιο αίτημα: μια εμπειρία που επαναφέρει το σώμα στο παρόν και δημιουργεί χώρο για συναισθηματική εκτόνωση.

Η ανάγκη για συλλογικότητα

Ένα από τα πιο ισχυρά στοιχεία αυτών των πρακτικών είναι η συλλογική τους διάσταση. Σε αντίθεση με πολλές μορφές αυτοφροντίδας που εστιάζουν αποκλειστικά στο άτομο, εδώ το βίωμα είναι κοινό. Οι συμμετέχοντες μοιράζονται χώρο, ρυθμό και πρόθεση, δημιουργώντας

Τι λέει η επιστήμη

Υπάρχει αυξανόμενο επιστημονικό ενδιαφέρον για τον ρόλο των τελετουργιών στη συναισθηματική ρύθμιση. Έρευνες δείχνουν ότι οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις, οι ρυθμικοί ήχοι και οι συμβολικές πράξεις μπορούν να μειώσουν το στρες και να ενισχύσουν την αίσθηση ελέγχου και ασφάλειας.

Το Urban Shamanism φυσικά και δεν αντικαθιστά την ψυχοθεραπεία, αλλά μπορεί να λειτουργήσει συμπληρωματικά, επαναφέροντας το σώμα και το συναισθηματικό κέντρο της εμπειρίας — κάτι που συχνά χάνεται στην καθημερινότητα.

Πολιτισμική σύνθεση και σύγχρονες προκλήσεις

Ένα χαρακτηριστικό αυτών των πρακτικών είναι η πολιτισμική τους πολυφωνία. Στοιχεία από διαφορετικές παραδόσεις συνυπάρχουν με mindfulness, σύγχρονη ψυχολογία και καλλιτεχνική έκφραση. Αυτό αντικατοπτρίζει τη φύση των σύγχρονων πόλεων, αλλά ταυτόχρονα ανοίγει συζητήσεις γύρω από τον σεβασμό και την ουσιαστική κατανόηση των πολιτισμών από τους οποίους αντλείται έμπνευση.



TOMMY JEANS SPRING 2026: ΤΟ ΛΟΝΔΙΝΟ ΣΤΟ ΕΠΙΚΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΦΡΑΣΗΣ

Η μόδα επιστρέφει στους δρόμους και η Tommy Hilfiger επιλέγει το εμβληματικό Shoreditch του Λονδίνου για να παρουσιάσει τη συλλογή TOMMY JEANS Spring 2026. Με φόντο τη δημιουργική ενέργεια της βρετανικής πρωτεύουσας, η καμπάνια αποτελεί έναν ύμνο στην αυθεντικότητα της νέας γενιάς.

Πρωταγωνίστρια είναι η παγκόσμια superstar της K-Pop, Jang Won Young, η οποία μαζί με ένα πολυδιάστατο cast -από την οδηγό της F1® Academy Alba Larsen έως τη μουσικό Cat Burns- επαναπροσδιορίζει το σύγχρονο denim lifestyle. «Η συλλογή μιλά για το απρόμητο attitude της youth culture», δηλώνει ο Tommy Hilfiger, δίνοντας το σύνθημα για μια σεζόν χωρίς κανόνες.

Για την Άνοιξη του 2026, το denim αποκτά νέα πνοή μέσα από:

Thrift & Repair αισθητική: Vintage ξεθωριάσματα και εμφανείς επιδιορθώσεις που αφηγούνται μια ιστορία.

Transitional Jackets: Ιδανικά κομμάτια για layering στην πόλη.

Archive Vulc Sneakers: Η επιστροφή ενός κλασικού σχεδίου με street-level άνεση.

Από τη γέννησή της στη Νέα Υόρκη το 1996 μέχρι σήμερα, η TOMMY JEANS παραμένει εκεί όπου χτυπά η καρδιά της κουλτούρας. Η νέα συλλογή λανσάρεται παγκοσμίως στις 3 Μαρτίου 2026, προσκαλώντας μας να διεκδικήσουμε την αυτοέκφραση με τους δικούς μας όρους.

Tip of the Day: Αυτή την άνοιξη, πες «ναι» στο layering. Ένα ελαφρύ jacket πάνω από το denim σου προσφέρει στυλ και ευελιξία από το πρωί μέχρι το βράδυ!

Zoë Kravitz: Η ανδρόγυνη γοητεία μιας μούσας στο σόου του Saint Laurent



Το Παρίσι φωτίστηκε ξανά από την αίγλη της Εβδομάδας Μόδας και ο Anthony Vaccarello επέλεξε να κλείσει τη δεύτερη μέρα με τον πιο εμβληματικό τρόπο: σε έναν γυάλινο χώρο με θέα τον φωτισμένο Πύργο του Αιφελ. Στην πρώτη σειρά του σόου για τη συλλογή Winter 2026, ανάμεσα σε ονόματα όπως η Michelle Pfeiffer και η Kate Moss, τα βλέμματα έκλειψε η απόλυτη μούσα του οίκου από το 2017, Zoë Kravitz.

Ένα custom look που καταρρίπτει τα όρια

Η Kravitz εμφανίστηκε με ένα custom ανδρικό σύνολο σε βαθύ καφέ (espresso brown), αποδεικνύοντας ότι το στυλ δεν έχει φύλο. Το look της περιλάμβανε:

Ένα σχεδόν διάφανο, αστραφτερό ζιβάγκο.

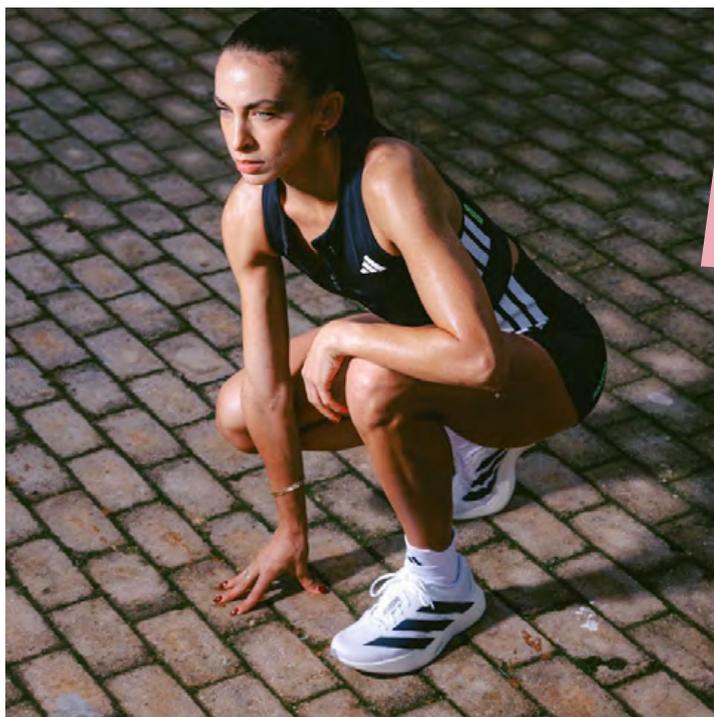
Ένα φαρδύ παντελόνι με πιέτες, συνδυασμένο με μια ζώνη από δέρμα κροκόδειλου.

Αντί για τσάντα, κρατούσε μια γούνινη μανσέτα (muff) στο δεξί της χέρι, ενώ ολοκλήρωσε την εμφάνιση με λουστρίνι loafers.

Η φιλοσοφία της συλλογής Winter 2026

Η επιλογή της Kravitz δεν ήταν τυχαία, καθώς η νέα συλλογή του Saint Laurent αποτελεί μια επιστροφή στις βασικές αρχές του οίκου: την ακρίβεια, την επανάληψη και την αρχιτεκτονική του σώματος. Τα ρούχα κινήθηκαν ανάμεσα στη θηλυκότητα και τον ανδρισμό με μια «σιωπηλή αυθεντία», ξεκινώντας με αυστηρά κοστούμια και καταλήγοντας σε αιθέριες, διάφανες δαντέλες που ισορροπούν μεταξύ ευθραυστότητας και αποπλάνησης.

Η Zoë Kravitz, με την ανδρόγυνη εμφάνισή της, ενσάρκωσε απόλυτα το μήνυμα του Vaccarello: τη δύναμη της καθαρής δομής χωρίς νοσταλγία.



Η adidas στον Ημιμαραθώνιο της Αθήνας 2026: Με μήνυμα «You Got This»

Η adidas επιστρέφει δυναμικά στον Ημιμαραθώνιο της Αθήνας την Κυριακή 8 Μαρτίου, στηρίζοντας έμπρακτα τη δρομική κοινότητα. Με το σύνθημα «You Got This», το brand ενθαρρύνει κάθε δρομέα να ξεπεράσει τα όριά του, συνδυάζοντας την καινοτομία με τη συλλογική εμπειρία.

Στη Marathon Expo (Γήπεδο Tae Kwon Do), το περίπτερο της adidas γίνεται το απόλυτο σημείο συνάντησης. Οι επισκέπτες μπορούν να ζήσουν μοναδικές εμπειρίες, όπως:

Customization: Προσωποποίηση σε παπούτσια (Shoe tags) και βραχιόλια.

Inspirational Wall: Ένας διαδραστικός τοίχος για την καταγραφή στόχων και μηνυμάτων έμπνευσης.

Στο επίκεντρο βρίσκεται το νέο Adizero Evo SL, το πανάλαφρο μοντέλο που φέρει το DNA του Adizero Adios Pro Evo 1. Με τεχνολογία Lightstrike Pro, προσφέρει ταχύτητα και μέγιστη απόδοση σε κάθε βήμα. Πρόσωπο της καμπάνιας είναι η κορυφαία δρομέας Αναστασία Μαρινάκου, η οποία θα δώσει το παρόν στον αγώνα, ενσαρκώνοντας τη φιλοσοφία της αποφασιστικότητας.

Για την adidas, ο Ημιμαραθώνιος είναι η στιγμή της προσωπικής υπέρβασης. Όποιος κι αν είναι ο στόχος σου, το μήνυμα είναι ένα: «You Got This».

Η νέα εποχή της Balmain: Ο Antonin Tron απογειώνει τον οίκο



Μια νέα αυγή ανέτειλε για τον εμβληματικό οίκο Balmain. Μετά από 14 χρόνια υπό τον Olivier Rousteing, τα ηνία ανέλαβε ο Γάλλος σχεδιαστής Antonin Tron, φέρνοντας μια φρέσκια πνοή που ο ίδιος αποκαλεί «minimal opulence» (μινιμαλιστική πολυτέλεια).

Στην πρώτη του συλλογή για το Φθινόπωρο 2026, ο Tron απέδειξε ότι η δεξιοτεχνία του στο ντραπέ μπορεί να συνυπάρξει αρμονικά με την κληρονομιά του Pierre Balmain. Εμπνευσμένος από τα αρχεία του 1946, δημιούργησε σιλουέτες που ισορροπούν μεταξύ αισθησιασμού και αυστηρότητας.

Η γυναίκα που έχει τον έλεγχο

Το σόου άνοιξε με ένα δερμάτινο perlum τζάκετ, φόρος τιμής στην πρώτη γυναίκα πιλότο της Air France που έντυνε ο οίκος. Αυτό είναι το αρχέτυπο του Tron: μια γυναίκα δυναμική, που δεν ζητά συγγνώμη για το ποια είναι. Η συλλογή περιλαμβάνει:

- Δυναμικούς ώμους και εφαρμοστά κοψίματα.
- Πλούσιες υφές από δέρμα, βελούδο και faux γούνες.
- Animal prints, επηρεασμένα από τη διακόσμηση του παρισινού διαμερίσματος του ίδιου του ιδρυτή.

Ο Tron συνέδεσε την υψηλή ραπτική με το σύγχρονο ready-to-wear, προσθέτοντας ακόμα και προσωπικές πινελιές, όπως δερμάτινα clutches εμπνευσμένα από τσάντες θαλάσσης. Με την παρουσία της Naomi Watts στην πρώτη σειρά, ο Balmain επιβεβαίωσε ότι η νέα του κατεύθυνση είναι γεμάτη κινηματογραφική λάμψη και σύγχρονη αυθεντία.

Raphinha x Calvin Klein: Ο Βραζιλιάνος σταρ σκοράρει και στον κόσμο της μόδας

Η Calvin Klein δεν επιλέγει τυχαία τους πρωταγωνιστές της. Για την καμπάνια Ανοιξη 2026, το εμβληματικό brand ενώνει τις δυνάμεις του με τον διεθνή Βραζιλιάνο σταρ του ποδοσφαίρου, Raphinha, σε μια συνεργασία που υμνεί την κίνηση, τη δύναμη και την απόλυτη αυτοπεποίθηση.

Φωτογραφημένος από τον Daniel Sannwald, ο Raphinha αφήνει για λίγο το χορτάρι και μεταφέρει την ακατέργαστη αθλητική του ενέργεια μπροστά στον φακό. Η καμπάνια, με κεντρικό σύνθημα "living in the moment", εστιάζει στην καινοτομία των εσωρούχων που έχουν σχεδιαστεί για να ακολουθούν το σώμα σε κάθε του δράση, προσφέροντας premium άνεση χωρίς συμβιβασμούς στην αισθητική.

Η τεχνολογία στην υπηρεσία του σώματος

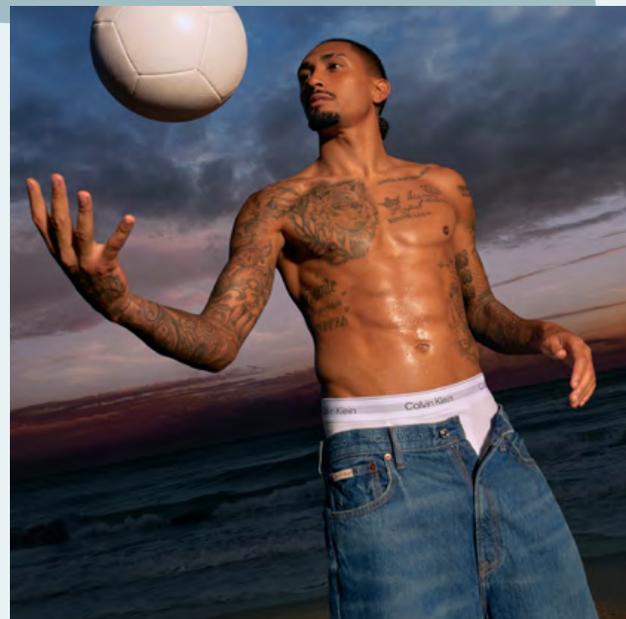
Στην καρδιά της νέας συλλογής βρίσκονται δύο καινοτόμα σειρές:

Icon Active Mesh: Σχεδιασμένη για μέγιστη κυκλοφορία του αέρα με ειδικά διάτρητα panels.

Icon Cotton Stretch: Με τη νέα μέση Infinity Bond χωρίς ραφές και υλικά που απομακρύνουν την υγρασία, ιδανική για έναν δραστήριο τρόπο ζωής.

Περισσότερα από μια καμπάνια

Για τον ίδιο τον Raphinha, αυτή η συνεργασία είναι προσωπική. «Ως αθλητής, εστιάζω πάντα στο πώς αισθάνομαι στην κίνηση. Η καμπάνια μου έδωσε την ευκαιρία να εκφράσω την αγάπη μου για το ποδόσφαιρο, αλλά και για τη μουσική, που με διαμόρφωσε μεγαλώνοντας», δήλωσε ο ίδιος. Η καμπάνια έκανε παγκόσμια πρεμιέρα στις 3 Μαρτίου και αναμένεται να κυριαρχήσει στα social media και τις μεγάλες υπαίθριες διαφημιστικές τοποθετήσεις, επιβεβαιώνοντας ότι το στυλ και η αθλητική υπεροχή είναι οι δύο όψεις του ίδιου νομίσματος.



5 πράγματα που πρέπει πάντα να έχει το ψυγείο σου



Δεν χρειάζεται να είσαι master chef για να έχεις ένα ψυγείο που λειτουργεί για σένα. Το μυστικό είναι να έχεις βασικά, ευέλικτα και υγιεινά τρόφιμα που σε σώζουν όταν πεινάς, θέλεις να φας clean ή ακόμα και να εντυπωσιάσεις χωρίς κόπο.

1. Αβγά – το πολυεργαλείο της πρωτεΐνης: Τα αβγά είναι ο πιο εύκολος τρόπος να πάρεις πρωτεΐνη υψηλής ποιότητας. Σοτέ, βραστά, scramble ή ομελέτα με λαχανικά. Είναι γρήγορα, οικονομικά και σε γεμίζουν ενέργεια.

2. Φρέσκα λαχανικά – χρώμα και θρεπτικά συστατικά: Ένα mix από πιπεριές, σπανάκι, ντομάτες ή καρότα κρατάει το σώμα σε φόρμα και το μυαλό καθαρό. Μπορούν να μπαίνουν σε σαλάτες, ομελέτες ή smoothies.

3. Τυρί και γιαούρτι – εύκολα snacks: Είτε για γρήγορο snack, είτε για να συνοδέψεις το πρωινό ή ένα wrap, τυρί ή γιαούρτι δίνουν πρωτεΐνη και καλά λιπαρά. Επιπλέον, κάνουν κάθε φαγητό πιο "πλούσιο" χωρίς να χρειάζεται να μαγειρέψεις.

4. Κρέας ή ψάρι έτοιμα για μαγείρεμα: Κοτόπουλο, γαλοπούλα, σολομός – προμαγειρεμένα ή ωμά – είναι η βάση για πάρα πολλά γεύματα. Σοτέ, στο τηγάνι ή στον φούρνο, μέσα σε 15-20 λεπτά έχεις πιάτο που γεμίζει ενέργεια και πρωτεΐνη.

5. Φρούτα – γρήγορα και υγιεινά γλυκά: Μήλα, μπανάνες, μούρα: έτοιμα να τα πάρεις και να τα καταναλώσεις άμεσα. Καλύπτουν την ανάγκη για γλυκό χωρίς ζάχαρη, είναι υγιεινά και κάνουν καλό στο σώμα και στον εγκέφαλο.

Extra tip: Κράτα λίγα βασικά καρυκεύματα και σάλτσες στο ψυγείο – θα κάνουν κάθε γεύμα να φαίνεται πιο "προσεγμένο" χωρίς κόπο. Hot sauce, μουστάρδα ή pesto είναι αρκετά.

ΜΙΑ ΚΟΜΩΔΙΑ ΜΕ ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟΝ ΧΡΟΝΟ, ΚΑΤΑΙΓΙΣΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΚΑΙ ΕΚΡΗΚΤΙΚΟ ΧΙΟΥΜΟΡ



Η ταινία «Μαϊκ & Νικ & Νικ & Άλις» κάνει πρεμιέρα στις 27 Μαρτίου αποκλειστικά στο Disney+

Η πρωτότυπη ταινία της 20th Century Studios «Μαϊκ & Νικ & Νικ & Άλις» κάνει πρεμιέρα στις 27 Μαρτίου, αποκλειστικά στο Disney+, φέρνοντας στο κοινό μια στιλάτη και ξεκαρδιστική κωμωδία γεμάτη δράση, ανατροπές και... ταξίδια στον χρόνο.

Πρωταγωνιστούν οι Vince Vaughn, James Marsden, Eiza González, Keith David, Jimmy Tatro, Stephen Root, Lewis Tan, Ben Schwartz, Emily Hampshire και Arturo Castro. Το σενάριο και τη σκηνοθεσία υπογράφει ο BenDavid Grabinski, ενώ την παραγωγή έχει αναλάβει ο Andrew Lazar, με executive producers τους Richard Middleton και Vanessa Humphrey.

Η ιστορία ακολουθεί δύο γκάνγκστερ και τη γυναίκα που αγαπούν, οι οποίοι προσπαθούν να επιβιώσουν από την πιο επικίνδυνη νύχτα της ζωής τους. Όμως τα πράγματα γίνονται ακόμη πιο χαοτικά όταν εμφανίζεται ένα απρόβλεπτο στοιχείο που αλλάζει τα πάντα: μια χρονομηχανή.

Η ταινία συνδυάζει χιούμορ, δράση και στοιχεία επιστημονικής φαντασίας, δημιουργώντας μια ιδιαίτερη κινηματογραφική εμπειρία που υπόσχεται να κρατήσει το ενδιαφέρον του κοινού μέχρι το τέλος.

Το Disney+ είναι διαθέσιμο από 10,99 ευρώ τον μήνα, προσφέροντας πρόσβαση σε πλούσιο περιεχόμενο από τα Disney, Pixar, Marvel, Star Wars, National Geographic και Hulu, καθώς και σε πρωτότυπες σειρές, blockbuster ταινίες και αποκλειστικές παραγωγές για όλη την οικογένεια.

Tommy Jeans Spring 2026: Το Shoreditch του Λονδίνου γίνεται ο νέος προορισμός του denim



Η Tommy Hilfiger μεταφέρει τη δημιουργική της ενέργεια στο Shoreditch του Λονδίνου, παρουσιάζοντας τη συλλογή TOMMY JEANS Spring 2026. Με επίκεντρο τη νέα γενιά, η καμπάνια συνδυάζει την αμερικανική κληρονομιά με το σύγχρονο denim lifestyle, αναδεικνύοντας την αυθεντικότητα ως τη νέα παγκόσμια κουλτούρα.

Πρωταγωνίστρια είναι η global superstar Jang Won Young, η οποία μαζί με ένα δυναμικό cast –από την οδηγό της F1® Academy Alba Larsen έως τη μουσικό Cat Burns– ορίζει το κάδρο και τη στιγμή. «Η συλλογή μιλά για αυτοπεποίθηση και το ατρόμητο πνεύμα της youth culture», δηλώνει ο Tommy Hilfiger, δίνοντας νέα, αιχμηρή διάσταση στο brand.

Η συλλογή επαναπροσδιορίζει τα κλασικά denim κοψίματα μέσα από:

- Thrift & Repair Denim: Vintage ξεθωριάσματα και επιδιορθώσεις που αφηγούνται μια προσωπική ιστορία.
- Transitional Jackets: Ελαφριά κομμάτια ιδανικά για layering.
- Archive Vulc Sneaker: Ένα εμβληματικό σχέδιο που επιστρέφει για μέγιστη άνεση.
- Κυματιστό Flag Graphic: Μια τολμηρή εκδοχή του κλασικού συμβόλου που αποτυπώνει την κίνηση.

Από το 1996 έως σήμερα, η TOMMY JEANS παραμένει ο συνδεδεμένος κρίκος του prep στυλ με τη μουσική και τους δρόμους. Η νέα συλλογή λανσαρίστηκε παγκοσμίως στις 3 Μαρτίου 2026.

Tip of the Day: Επένδυσε σε ένα εκρού denim φέτος. Είναι η πιο καθαρή, σύγχρονη εκδοχή του κλασικού τζιν που ισορροπεί τέλεια ανάμεσα στο vintage και το μοντέρνο!

quote of the day

Η ΗΛΙΚΙΑ ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΩΣ Ο ΑΡΙΘΜΟΣ ΤΩΝ ΕΤΩΝ ΠΟΥ Ο ΚΟΣΜΟΣ ΣΕ ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΕΙ, ΑΛΛΑ Η ΚΥΤΤΑΡΙΚΗ ΣΟΥ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΕΙΝΑΙ Ο ΤΡΟΠΟΣ ΠΟΥ ΕΣΥ ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΕΙΣ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.

Γιορτάζουν!

6/3
Ησύχιος, Ησύχης, Ησυχία

7/3
Ευγένιος, Ευγένης

8/3
Ερμής, Θεοφύλακτος, Θεοφύλακτη, Γρηγόρης, Γρηγορία

6 Μαρτίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Δράσης των Σιδηροδρομικών
- > Παγκόσμια Ημέρα κατά του ενδοσχολικού εκφοβισμού & ενδοσχολικής βίας
- > Παγκόσμια Ημέρα Λεμφοιδήματος
- > Ευρωπαϊκή Ημέρα Μνήμης των Δικαίων
- > National Dentist Day
- > National Oreo Day
- > National Hospitalist Day

7 Μαρτίου

- > World Day of Prayer
- > Alexander Graham Bell Day
- > National Speech and Debate Education Day
- > National Dress in Blue Day
- > National Cereal Day
- > Plant Power Day

8 Μαρτίου

- > Διεθνής Ημέρα της Γυναίκας
- > Be Nasty Day
- > United Nations Day for Women's Rights and International Peace
- > Genealogy Day