

# EQUALL

equall.gr



## Νέοι κύκλοι δράσεων EQUALL

Για μια Κοινωνία  
Ισότιμων Ανθρώπων

Στην Πειραιώς συνεχίζουμε να στηρίζουμε την ενίσχυση των γυναικών και την άμβλυση των έμφυλων στερεοτύπων μέσα από τις δράσεις:

- **Women Founders and Makers**
- **Women Back to Work**
- **Women in Agriculture**
- **Profession has no Gender**

Δηλώστε συμμετοχή στις δράσεις μας έως και τις **26 Μαρτίου** και μάθετε περισσότερα στο [www.equall.gr](http://www.equall.gr)

 Piraeus

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



**ΚΟΙΜΑΜΑΙ ΚΑΛΑ, ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ:  
ΕΙΝΑΙ Ο ΥΠΝΟΣ Η ΝΕΑ ΥΠΕΡΔΥΝΑΜΗ ΜΑΣ;**

**REGISTER NOW!**

## 6th HEALTH LEGAL & COMPLIANCE FORUM

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, Genepfarm 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



GOLD

BRONZE



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Οι αρνητικές σκέψεις λειτουργούν σαν την υγρασία στους τοίχους ενός σπιτιού. Ξεκινούν αθόρυβα, από μια μικρή γωνίτσα, και αν δεν τις προσέξεις, απλώνονται παντού, διαβρώνοντας τα θεμέλια της αυτοπεποίθησής σου και της χαράς σου.

Είναι εκείνες οι στιγμές που το «δεν μπορώ», το «τι θα πουν οι άλλοι» ή το «σίγουρα θα αποτύχω» γίνονται ο εσωτερικός σου μονόλογος. Και ξέρεις τι συμβαίνει τότε; Αρχίζεις να μικραίνεις. Μικραίνουν τα όνειρά σου, μικραίνουν οι προσδοκίες σου, μικραίνει η ίδια σου η ύπαρξη μέσα σε έναν κόσμο που έχει ανάγκη το φως σου.

Το πρόβλημα δεν είναι ότι κάνουμε αρνητικές σκέψεις – είναι ανθρώπινο. Το πρόβλημα ξεκινά όταν τις πιστεύουμε. Όταν τους δίνουμε το τιμόνι της ζωής μας. Κάθε φορά που ανακυκλώνεις ένα σενάριο καταστροφής, το σώμα σου αντιδρά σαν να συμβαίνει πραγματικά. Το άγχος ανεβαίνει, η ενέργεια πέφτει και ξαφνικά βρίσκεσαι παγιδευμένος σε έναν φαύλο κύκλο που σε απομυζά.

Πώς όμως τις σταματάμε; Δεν γίνεται με μαγικό ραβδί. Χρειάζεται εκπαίδευση. Χρειάζεται να γίνεις ο παρατηρητής του εαυτού σου. Την επόμενη φορά που μια μαύρη σκέψη θα σου χτυπήσει την πόρτα, μην την αφήσεις να μπει και να κάτσει στο σαλόνι. Αναγνώρισέ την, περ «σε βλέπω, αλλά δεν είσαι η αλήθεια μου» και προχώρα. Αντικατέστησέ την με μια μικρή, έστω και ελάχιστη, θετική δήλωση. Όχι από υπερβολική αισιοδοξία, αλλά από καθαρή αυτοσυντήρηση.

Θυμήσου, η ζωή είναι πολύ μικρή για να την περνάς με έναν εσωτερικό κριτή που σου κόβει τα φτερά. Εσύ ορίζεις τον χώρο σου, εσύ ορίζεις το πώς θα νιώθεις. Μην αφήνεις το σκοτάδι του μυαλού σου να κλέψει τη λάμψη των ματιών σου.

**Tip of the Day:** Κάθε φορά που πιάνεις τον εαυτό σου να βυθίζεται σε αρνητικά σενάρια, κάνε την «ερώτηση της αλήθειας»: «Υπάρχουν πραγματικές αποδείξεις γι' αυτό που σκέφτομαι τώρα ή είναι απλώς ένας φόβος μου;». Τις περισσότερες φορές, θα συνειδητοποιήσεις ότι το μυαλό σου απλώς παίζει παιχνίδια. Πάρε μια ανάσα και διάλεξε μια καλύτερη σκέψη γιατί αν δεν μειώσεις τις αρνητικές σκέψεις, οι αρνητικές σκέψεις θα μειώσουν εσένα...

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

## Όταν ο καφές συναντά την πρωτεΐνη: Το Starbucks Protein Drink with Coffee φέρνει μια νέα κατηγορία στην ελληνική αγορά



Τα Starbucks RTD (Ready-To-Drink) ανακοινώνουν τη στρατηγική τους είσοδο σε μια νέα, ανερχόμενη κατηγορία στην Ελλάδα, λανσάροντας τη σειρά Starbucks Protein Drinks with Coffee. Η κίνηση αυτή αποτελεί μια στοχευμένη επένδυση στην αγορά των functional beverages, συνδυάζοντας την ποιότητα του καφέ Arabica με τα οφέλη της πρωτεΐνης.

**Λειτουργική διατροφή και γεύση χωρίς συμβιβασμούς:** Η νέα σειρά κυκλοφορεί σε δύο γευστικές προτάσεις, Caramel Hazelnut και Caffè Latte, προσφέροντας 20g πρωτεΐνης ανά μπουκάλι. Τα ροφήματα είναι σχεδιασμένα για τον σύγχρονο καταναλωτή, καθώς δεν περιέχουν προσθήκη ζάχαρης (No added sugar) και έχουν χαμηλά λιπαρά (Low fat). Η πρακτική συσκευασία των 330ml τα καθιστά την ιδανική επιλογή για τόνωση και απόδοση κάθε στιγμή της ημέρας.

**Μια διεθνής επιτυχία τώρα και στην Ελλάδα:** Η σειρά έρχεται στην ελληνική αγορά έχοντας ήδη διαγράψει μια εντυπωσιακή πορεία στην Ευρώπη. Στο Ηνωμένο Βασίλειο αναδείχθηκε ως η #1 Coffee & Protein range και τιμήθηκε ως Product of the Year, ενώ σημείωσε εξαιρετικές επιδόσεις σε αγορές όπως η Γερμανία, η Ολλανδία και οι Σκανδιναβικές χώρες.

**Στρατηγική συνεργασία με την Arla Foods:** Τα Starbucks Protein Drinks παράγονται και διανέμονται στην Ελλάδα από την Arla Foods, συνδυάζοντας την κορυφαία τεχνογνωσία στα γαλακτοκομικά με το ισχυρό brand equity των Starbucks. Όπως δήλωσε ο κ. Μανώλης Σερφιώτης, Senior Commercial Manager της Arla Foods: «Τα Starbucks ενισχύουν το positioning τους ως market innovator, επενδύοντας στις κυρίαρχες τάσεις της ευεξίας και της functional διατροφής».

## Press Room

## Η Lidl Ελλάς υποδέχεται την άνοιξη με έναν νέο μεγάλο διαγωνισμό

Η Lidl Ελλάς ανακοινώνει την έναρξη του νέου μεγάλου διαγωνισμού «Με Lidl Plus κερδίζεις την κουζίνα που αγαπάς», προσφέροντας μοναδικά δώρα στους χρήστες της εφαρμογής Lidl Plus από τις 16 Μαρτίου έως και τις 30 Απριλίου.

**Πλούσια δώρα για την αναβάθμιση του σπιτιού:** Η ενέργεια, που εντάσσεται στην καμπάνια για τις φρέσκες κατηγορίες προϊόντων «Όποιος ξέρει, ξέρει», περιλαμβάνει εντυπωσιακά έπαθλα:

3 υπερτυχεροί θα κερδίσουν από μία πλήρως ανακαινισμένη και εξοπλισμένη κουζίνα αξίας 15.000€, με μικροσυσκευές SILVERCREST.

50 νικητές θα λάβουν κουπόνια Lidl Plus συνολικής αξίας 1.000€ ο καθένας για τις αγορές τους.

**Τρόπος συμμετοχής μέσω του Lidl Plus:** Η συμμετοχή πραγματοποιείται αποκλειστικά μέσω της εφαρμογής. Οι ενδιαφερόμενοι, αφού εγγραφούν στο πρόγραμμα πιστότητας, αρκεί να πραγματοποιούν αγορές αξίας 15€ και άνω σε επιλεγμένες φρέσκες κατηγορίες (φρούτα, λαχανικά, προϊόντα φούρνου και ψυγείου, κρέας, πουλερικά ή ψάρι). Σκανάροντας την ψηφιακή τους κάρτα στο ταμείο, συγκεντρώνουν συμμετοχές τις οποίες υποβάλλουν ενεργά μέσα στο app.

Με επίκεντρο τον ψηφιακό μετασχηματισμό και την ανταποδοτικότητα, η Lidl Ελλάς ενισχύει σταθερά τη σχέση εμπιστοσύνης με την ελληνική οικογένεια, προσφέροντας προστιθέμενη αξία στην καθημερινότητά της.

Από 16.03. έως 30.04.

**Με Lidl Plus κερδίζεις την κουζίνα που αγαπάς.**

**3 τυχεροί** κερδίζουν ανακαινισμένη και εξοπλισμένη κουζίνα αξίας **15.000€** & μικροσυσκευές SILVERCREST

**50 τυχεροί** κερδίζουν κουπόνια συνολικής αξίας **1.000€** ο καθένας

Επίσημο όνομα και ταυτότητα.

Plus **Εξπένσε & μόλις περισσότερα**

Για κάθε 15€ που αγοράζεις σε φρέσκα φρούτα & λαχανικά, φρέσκα ψάρια, κρέας, πουλερικά ή ψάρι, κερδίζεις μία συμμετοχή, προσφέροντας την φωνιά σου κάρτα Lidl Plus στο ταμείο.

Ευχαριστούμε τις συμμετοχές σου μόλις περαιοποιηθεί.

Μερίσματα στον κλήρο για να κερδίσεις.

# Κοιμάμαι καλά, ζω καλύτερα: είναι ο ύπνος η νέα υπερδύναμη μας;



Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, ήρθε η ώρα να μιλήσουμε ειλικρινά για το τι συμβαίνει κάτω από τα σεντόνια μας—ή μάλλον, για το τι δεν συμβαίνει. Σε μια εποχή που η παραγωγικότητα θεοποιείται και το «κοιμάμαι λίγο γιατί τρέχω» θεωρείται παράσημο, η επιστήμη έρχεται να μας θυμίσει το αυτονόητο: ο ύπνος δεν είναι πολυτέλεια, είναι επιβίωση.

Σύμφωνα με την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, το 1/3 των ενηλίκων αντιμετωπίζει κάποια διαταραχή ύπνου. Το πιο ανησυχητικό: Οι περισσότεροι από εμάς δεν γνωρίζουμε καν ότι το σώμα μας εκπέμπει σήμα κινδύνου.

## Γιατί ο ύπνος είναι ο «δάσκαλος» της υγείας μας;

Ο ύπνος δεν είναι μια παθητική κατάσταση. Είναι η ώρα που το σώμα μας κάνει «γενικό σέρβις». Ο εγκέφαλος καθαρίζει τις τοξίνες της ημέρας, το ανοσοποιητικό σύστημα ενισχύεται και οι αναμνήσεις ταξινομούνται.

Όταν στερούμαστε τον ύπνο, δεν είμαστε απλώς κουρασμένοι· είμαστε λειτουργικά εξασθενημένοι.

Η υπνική άπνοια, για παράδειγμα, μια από τις πιο συχνές διαταραχές, συνδέεται άμεσα με καρδιαγγειακά νοσήματα, παχυσαρκία και μεταβολικές διαταραχές. Όπως τονίζουν οι ειδικοί, ένας κακός ύπνος μπορεί να είναι η αρχή μιας σειράς προβλημάτων που επηρεάζουν την ποιότητα ζωής και τη μακροζωία μας.

## QUIZ: Πόσο καλά κοιμάσαι τελικά;

Απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις με ένα Ναι ή ένα Όχι για να ανακαλύψεις τη σχέση σου με το μαξιλάρι σου.

1. Χρειάζεσαι περισσότερα από 20-30 λεπτά για να σε πάρει ο ύπνος το βράδυ;
2. Ξυπνάς συχνά κατά τη διάρκεια της νύχτας και δυσκολεύεσαι να ξανακοιμηθείς;
3. Νιώθεις έντονη υπνηλία ή κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας, ακόμα κι αν κοιμήθηκες 7 ώρες;



4. Σου λένε συχνά ότι ροχαλίζεις έντονα ή ότι κάνεις παύσεις στην αναπνοή σου;
5. Ξυπνάς το πρωί με πονοκέφαλο ή ξηροστομία;
6. Χρησιμοποιείς το κινητό ή το tablet σου στο κρεβάτι μέχρι την τελευταία στιγμή;
7. Νιώθεις ότι η μνήμη ή η συγκέντρωσή σου «μπλοκάρουν» συχνά μέσα στη μέρα;

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:

**0-2 «Ναι»:** Συγχαρητήρια! Έχεις μια υγιή σχέση με τον ύπνο. Συνέχισε έτσι!

**3-5 «Ναι»:** Προσοχή. Ο ύπνος σου χρειάζεται βελτίωση. Μικρές αλλαγές στη ρουτίνα σου μπορούν να κάνουν τη διαφορά.

**6-7 «Ναι»:** Σήμα κινδύνου. Ίσως ήρθε η ώρα να συμβουλευτείς έναν ειδικό ή να επισκεφθείς ένα εργαστήριο ύπνου. Το σώμα σου ζητάει βοήθεια.

## Τα 5 «Κλεφτόπουλα» του ύπνου

Πολλές φορές φταίνε συνήθειες που θεωρούμε αθώες. Ας δούμε τι μας κλέβει την ποιότητα της ξεκούρασης:

**Το Μπλε Φως:** Η ακτινοβολία από τις οθόνες μπλοκάρει τη μελατονίνη, την ορμόνη του ύπνου. Ο εγκέφαλος νομίζει ότι είναι ακόμα μέρα!

**Η Ακανόνιστη Ώρα:** Το σώμα λατρεύει τη ρουτίνα. Αν κοιμάσαι άλλη ώρα τη Δευτέρα και άλλη το Σάββατο, το βιολογικό σου ρολόι παθαίνει «jet lag».

**Το Βαρύ Βραδινό:** Το πεπτικό σύστημα που δουλεύει υπερωρίες δεν αφήνει το υπόλοιπο σώμα να ηρεμήσει.

**Η Καφεΐνη μετά το μεσημέρι:** Ο καφές που ήπιες στις 6 το απόγευμα μπορεί να είναι ακόμα στο σύστημά σου τα μεσάνυχτα.

**Το Άγχος της Επόμενης Μέρας:** Το να κάνεις λίστες με δουλειές μέσα στο μυαλό σου ενώ προσπαθείς να κοιμηθείς είναι ο σίγουρος τρόπος για αύπνια.

## Πώς να «χτίσεις» τον τέλειο ύπνο

Δεν χρειάζονται δραστικά μέτρα, αλλά συνέπεια.

**Δημιούργησε ένα «ιερό» περιβάλλον:** Το υπνοδωμάτιο πρέπει να είναι σκοτεινό, ήσυχο και δροσερό.

**Η ώρα του "Digital Detox":** Αφησε το κινητό έξω από το δωμάτιο τουλάχιστον 45 λεπτά πριν ξαπλώσεις. Διάβασε ένα βιβλίο (σαν αυτά που προτείνουμε στο Baby on Board!).

**Άκου το σώμα σου:** Αν ροχαλίζεις έντονα ή νιώθεις εξαντλημένος χωρίς λόγο, μην το αγνοείς. Η υπνική άπνοια θεραπεύεται και η αλλαγή στη ζωή σου θα είναι θεαματική.



## Ήξερες ότι...

### Ο ύπνος είναι το "πλυντήριο" του εγκεφάλου

Γνωρίζεις ότι κατά τη διάρκεια του βαθιού ύπνου, ο εγκέφαλός μας ενεργοποιεί το «γλυμφατικό σύστημα»; Είναι σαν ένα σύστημα αποχέτευσης που ξεπλένει τις τοξίνες και τις πρωτεΐνες που συσσωρεύονται ανάμεσα στα εγκεφαλικά κύτταρα κατά τη διάρκεια της ημέρας. Χωρίς αυτόν τον «καθαρισμό», νιώθουμε αυτό το «θόλωμα» στο μυαλό την επόμενη μέρα.

### Το «Social Jet Lag» είναι πραγματικό

Αν κοιμάσαι αργά τα Σαββατοκύριακα και προσπαθείς να ξυπνήσεις νωρίς τη Δευτέρα, το σώμα σου παθαίνει αυτό που λέμε Social Jet Lag. Είναι σαν να πετάς κάθε εβδομάδα από την Αθήνα στη Νέα Υόρκη και πίσω! Αυτό προκαλεί σύγχυση στον μεταβολισμό σου και μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση βάρους.

### Η θερμοκρασία του δωματίου είναι καθοριστική

Το σώμα μας χρειάζεται να ρίξει τη θερμοκρασία του για να μπει σε κατάσταση βαθιού ύπνου. Γι' αυτό το λόγο, ένα δωμάτιο με θερμοκρασία γύρω στους 18°C με 20°C θεωρείται το ιδανικό για να «κοιμηθεί» ο οργανισμός πιο γρήγορα.

### Οι ονειροπόλοι ζουν περισσότερο (ίσως!)

Τα όνειρα συμβαίνουν κυρίως στο στάδιο REM (Rapid Eye Movement). Αυτό το στάδιο είναι ζωτικής σημασίας για τη συναισθηματική μας ρύθμιση. Οι άνθρωποι που στερούνται ύπνο REM τείνουν να είναι πιο ευερέθιστοι, αγχωμένοι και να έχουν λιγότερο έλεγχο στις παρορμήσεις τους.

### Το "Power Nap" έχει κανόνες

Ένας μεσημεριανός ύπνος (power nap) είναι ευεργετικός μόνο αν διαρκεί 15 με 20 λεπτά. Αν κοιμηθείς παραπάνω, περνάς σε στάδια βαθύτερου ύπνου και, όταν ξυπνήσεις, νιώθεις "υπνηλία αδράνειας" (sleep inertia) - δηλαδή είσαι πιο μπερδεμένος από ό,τι πριν!

### Το «ροχαλητό του συντρόφου» δεν είναι απλώς εκνευριστικό

Δεν είναι μόνο ο θόρυβος. Έρευνες έχουν δείξει ότι ο σύντροφος κάποιου που ροχαλίζει μπορεί να ξυπνάει (έστω και αν δεν το καταλαβαίνει) δεκάδες φορές μέσα στη νύχτα λόγω των ήχων, με αποτέλεσμα να υποφέρει και ο ίδιος από χρόνια στέρηση ύπνου.

### Επίλογος

Ο ύπνος είναι το θεμέλιο πάνω στο οποίο χτίζουμε την επόμενη ημέρα μας. Όπως πολύ σωστά λένε οι πνευμονολόγοι, «ο ύπνος δεν είναι κάτι που απλά συμβαίνει στο τέλος της ημέρας... Είναι αυτό που σηματοδοτεί την έναρξη της επόμενης καλής ημέρας».

### Tip of the Day: Απόψε, δοκίμασε

να πας για ύπνο μόλις 20 λεπτά νωρίτερα από το συνηθισμένο. Αυτά τα 20 λεπτά επιπλέον βαθύ ύπνου μπορεί να είναι η διαφορά ανάμεσα σε μια μέρα με νεύρα και μια μέρα γεμάτη ενέργεια!



# Expert Hellas: Νέο ρεκόρ πωλήσεων το 2025



## Για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά καταγράφει εντυπωσιακό ρυθμό ανάπτυξης

Το 2025 αποτέλεσε έτος-ορόσημο για την Expert Hellas, η οποία σημείωσε εντυπωσιακή άνοδο, καταρρίπτοντας το προηγούμενο ρεκόρ του 2024. Παρά τις προκλήσεις της αγοράς και την πίεση στο διαθέσιμο εισόδημα των καταναλωτών, η εταιρεία κατέγραψε αύξηση 7% στις ετήσιες πωλήσεις, οι οποίες ανήλθαν στα 39,3 εκατ. ευρώ, ενισχύοντας σημαντικά το μερίδιό της στην ελληνική αγορά ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών ειδών.

## Επενδύσεις σε υποδομές και ψηφιακό μετασχηματισμό

Η Expert Hellas συνέχισε την υλοποίηση της επιτυχημένης στρατηγικής της τελευταίας διετίας, επενδύοντας σε υποδομές που αναβαθμίζουν την εμπειρία του πελάτη. Η κεντρική αποθήκη εμπλουτίστηκε με νέους κωδικούς από κορυφαίους προμηθευτές, διακινώντας περισσότερες από 70.000 συσκευές προς το δίκτυο των καταστημάτων της.

Παράλληλα, η εταιρεία εισήγαγε μια πρωτοπόρα ψηφιακή πλατφόρμα για την άμεση επικοινωνία με τα μέλη και τους συνεργάτες της. Το νέο αυτό εργαλείο επιτρέπει τον έλεγχο αποθεμάτων σε πραγματικό χρόνο, τη διαχείριση παραγγελιών και την πρόσβαση σε εκπαιδευτικό υλικό, λειτουργώντας ταυτόχρονα ως ισχυρό μέσο για τις in-store πωλήσεις. Η διασύνδεση της πλατφόρμας με το eShop της εταιρείας διασφαλίζει ότι ο καταναλωτής βρίσκει άμεσα το προϊόν που αναζητά, βελτιώνοντας την ποιότητα εξυπηρέτησης.

## Δέσμευση για τον άνθρωπο και το περιβάλλον

Η Expert Hellas παραμένει προσηλωμένη στη βιώσιμη λειτουργία και την κοινωνική υπευθυνότητα. Στο επίκεντρο βρίσκονται οι 200 εργαζόμενοι της, με τη γυναικεία εκπροσώπηση να φτάνει το εντυπωσιακό 44%, ποσοστό

ιδιαίτερα υψηλό για τον κλάδο. Η εταιρεία επενδύει σταθερά στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους μέσα από σύγχρονα προγράμματα εκπαίδευσης.

Στον τομέα της περιβαλλοντικής προστασίας, η εταιρεία ανακύκλωσε περισσότερους από 600 τόνους συσκευών το 2025. Σε συνεργασία με την «Ανακύκλωση Συσκευών Α.Ε.», η Expert Hellas διευκολύνει τους καταναλωτές προσφέροντας δωρεάν παραλαβή της παλιάς συσκευής με την αγορά νέας. Είναι χαρακτηριστικό ότι πάνω από το 70% των ανακυκλωσίων ειδών αφορά μεγάλες οικιακές συσκευές, η διαχείριση των οποίων είναι συχνά δύσκολη για τους ιδιώτες.



Ηλίας Παπαδόπουλος - General Manager και Μέλος Διοικητικού Συμβουλίου

## Κοινωνικό αποτύπωμα και διεθνής ισχύς

Με έντονη κοινωνική δράση, η εταιρεία υλοποίησε 50 πρωτοβουλίες σε όλη την Ελλάδα, στηρίζοντας τοπικές κοινότητες και ευάλωτες

ομάδες. Τα αποτελέσματα αυτά παρουσιάστηκαν στη 12η Σύσκεψη Καταστημάτων Expert, με σύνθημα «Κοιτάζοντας Μπροστά ως Ένα-Μια Κοινότητα που Προχωρά Μαζί!», αναδεικνύοντας τη συνοχή του δικτύου.

Σήμερα, η Expert Hellas, ως μέλος ενός ισχυρού διεθνούς brand με παρουσία σε 23 χώρες, διαθέτει 44 καταστήματα στην Ελλάδα. Συνεχίζει να επενδύει στην προσωποποιημένη εξυπηρέτηση και την εγγύτητα, παραμένοντας ο αξιόπιστος συνεργάτης του καταναλωτή σε κάθε γειτονιά.

# Generation Next: Οι μαθητές που μετατρέπουν την τεχνολογία σε σύμμαχο της ψηφιακής ευημερίας



1η Θέση  
CALMify AI

## 9ος Πανελλήνιος Διαγωνισμός

### Generation Next

> 80 συμμετοχές  
3 Μεγάλοι Νικητές



2η Θέση  
Micro-Posture



3η Θέση  
EyeBlink Tracker



Ολοκληρώθηκε με μεγάλη επιτυχία ο 9ος Πανελλήνιος Διαγωνισμός Generation Next, αναδεικνύοντας τις τρεις μαθητικές ομάδες που προσέφεραν τις πιο καινοτόμες λύσεις στο κρίσιμο ζήτημα: «Η τεχνολογία ως σύμμαχος: Η ψηφιακή ευημερία μέσα από τη χρήση της τεχνολογίας». Περισσότερες από 80 ομάδες γυμνασίου από όλη την Ελλάδα παρουσίασαν δημιουργικές προτάσεις, αποδεικνύοντας ότι η νέα γενιά διαθέτει τα εργαλεία και τη φαντασία για να αντιμετωπίσει τις σύγχρονες καθημερινές προκλήσεις.

## Οι μεγάλες νικήτριες ομάδες

### 1η Θέση: Εκπαιδευτήρια Θεοδωρόπουλου (Χανιά)

Η ομάδα ανέπτυξε το CALMify AI, μια έξυπνη συσκευή που χρησιμοποιεί Τεχνητή Νοημοσύνη για να ανιχνεύει το άγχος κατά τη διάρκεια της μελέτης. Μέσω κάμερας AI, το σύστημα αναλύει τη στάση σώματος και τις εκφράσεις του προσώπου, ενεργοποιώντας αυτόματα χαλαρωτική μουσική για να ενισχύσει τη συγκέντρωση και να μειώσει το σχολικό στρες. Η ομάδα προκρίνεται στον ευρωπαϊκό τελικό Skills Upload Jr Challenge (SUJ) που θα διεξαχθεί στις 27 Μαρτίου, διεκδικώντας ένα εκπαιδευτικό ταξίδι στο Λονδίνο.

### 2η Θέση: 1ο Πρότυπο Γυμνάσιο Μυτιλήνης

Οι μαθητές δημιούργησαν το Micro-Posture, ένα καινοτόμο

σύστημα δύο συσκευών micro:bit. Η πρώτη συσκευή παρακολουθεί τη θέση του αυχένα, ενώ η δεύτερη ελέγχει την απόσταση από την οθόνη, υπενθυμίζοντας στους χρήστες να κάνουν διαλείμματα και να διορθώνουν τη στάση τους, προλαμβάνοντας τα προβλήματα της πολύωρης καθιστικής ζωής.

### 3η Θέση: EduRobots (Ιεράπετρα)

Η ομάδα ανέπτυξε το EyeBlink Tracker, μια λύση που εστιάζει στην υγεία των ματιών. Καταγράφοντας τον ρυθμό βλεφαρισμών μέσω αισθητήρων, η συσκευή υπενθυμίζει στον χρήστη τότε πρέπει να ξεκουράσει τα μάτια του, αντιμετωπίζοντας αποτελεσματικά την κόπωση που προκαλεί η πολύωρη προσήλωση σε οθόνες.

Οι νικητές θα επιβραβευτούν με τεχνολογικό εξοπλισμό τελευταίας γενιάς, συμπεριλαμβανομένων laptops, βιονικών ρομπότ και smart watches.

«Η τεχνολογία δεν είναι αυτοσκοπός, αλλά ένα μέσο για την αναβάθμιση της ποιότητας ζωής μας», σημειώνουν οι διοργανωτές, τονίζοντας τη σημασία της εκπαιδευτικής διαδικασίας στο πλαίσιο του προγράμματος Generation Next.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πρόγραμμα και τις νικήτριες λύσεις, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα [www.generationnext.vodafone.gr](http://www.generationnext.vodafone.gr).



## Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε το MAD FORUM 2026 στην Τεχνόπολη

Με μεγάλη συμμετοχή και έντονο ενδιαφέρον από το κοινό ολοκληρώθηκε την Τετάρτη 11 Μαρτίου, στην Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων, το MAD FORUM 2026. Ο θεσμός του MAD, για δεύτερη συνεχή χρονιά, αποτέλεσε το επίκεντρο του διαλόγου για τα ζητήματα που διαμορφώνουν το μέλλον της νέας γενιάς.

### Ψηφιακή εποχή και προστασία των νέων

Υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Αττικής και με την παρουσίαση της Αθηνάς Κλήμη, το Forum άνοιξε ο Περιφερειάρχης Νίκος Χαρδαλιάς, τονίζοντας την ανάγκη οι νέοι να είναι οι πρωταγωνιστές του διαλόγου. Στην ενότητα για τις ψηφιακές απαγορεύσεις, ο Υφυπουργός Υγείας, Μάριος Θεμιστοκλέους, και εκπρόσωποι της Google και της κυβέρνησης συζήτησαν για την ισορροπία μεταξύ προστασίας και επιτήρησης στα social media, αναδεικνύοντας τη σημασία του ψηφιακού γραμματισμού έναντι της καθολικής απαγόρευσης.

### Υπεύθυνη επιχειρηματικότητα και κοινωνική ευθύνη

Η συζήτηση επεκτάθηκε στον ρόλο της αγοράς, με τον Ιάκωβο Καργαρώτο (Αντιπρόεδρος Παπαστράτος) να υπογραμμίζει πως η προστασία των ανηλίκων αποτελεί αδιαπραγμάτευτη προτεραιότητα και πως η συμμόρφωση στους κανόνες είναι το ελάχιστο χρέος κάθε επιχείρησης.

Το Forum κάλυψε επίσης θεματικές όπως η Τεχνητή Νοημοσύνη στη μουσική και το φαινόμενο της ελληνικής rap, επιβεβαιώνοντας τον ρόλο του ως ένας ζωντανός χώρος συνάντησης της μουσικής, της τεχνολογίας και της κοινωνίας.

## Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου 2026: «Ακούγοντας τον Ασθενή – Βελτιώνοντας τη Ζωή με Υπνική Άπνοια»



Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία (ΕΠΕ) διοργάνωσε ενημερωτική εκδήλωση, κρούοντας τον κώδωνα του κινδύνου για την υπνική άπνοια, μια διαταραχή που επηρεάζει το 1/3 των ενηλίκων, αλλά παραμένει σε μεγάλο βαθμό αδιάγνωστη.

Το κεντρικό μήνυμα της φετινής ημέρας, «Κοιμάμαι Καλά, Ζω Καλύτερα», αναδεικνύει τον ύπνο ως θεμελιώδη πυλώνα υγείας, ισότιμο με τη διατροφή και την άσκηση. Όπως επισημάνθηκε από τους ειδικούς, η υπνική άπνοια τείνει να λάβει διαστάσεις «επείγουσας πανδημίας», καθώς αφορά το 30% του πληθυσμού, όμως μόλις το 20% των πασχόντων έχει διαγνωστεί και λαμβάνει θεραπεία.

### Βασικά σημεία της ενημέρωσης:

**Συμπτώματα-κλειδιά:** Έντονο ροχαλητό, παύσεις αναπνοής στον ύπνο, πρωινή κεφαλαλγία και έντονη ημερήσια κόπωση.

**Σοβαροί κίνδυνοι:** Η νόσος συνδέεται άμεσα με αυξημένο καρδιαγγειακό κίνδυνο, μεταβολικές διαταραχές, παχυσαρκία και αυξημένη πιθανότητα τροχαίων ατυχημάτων.

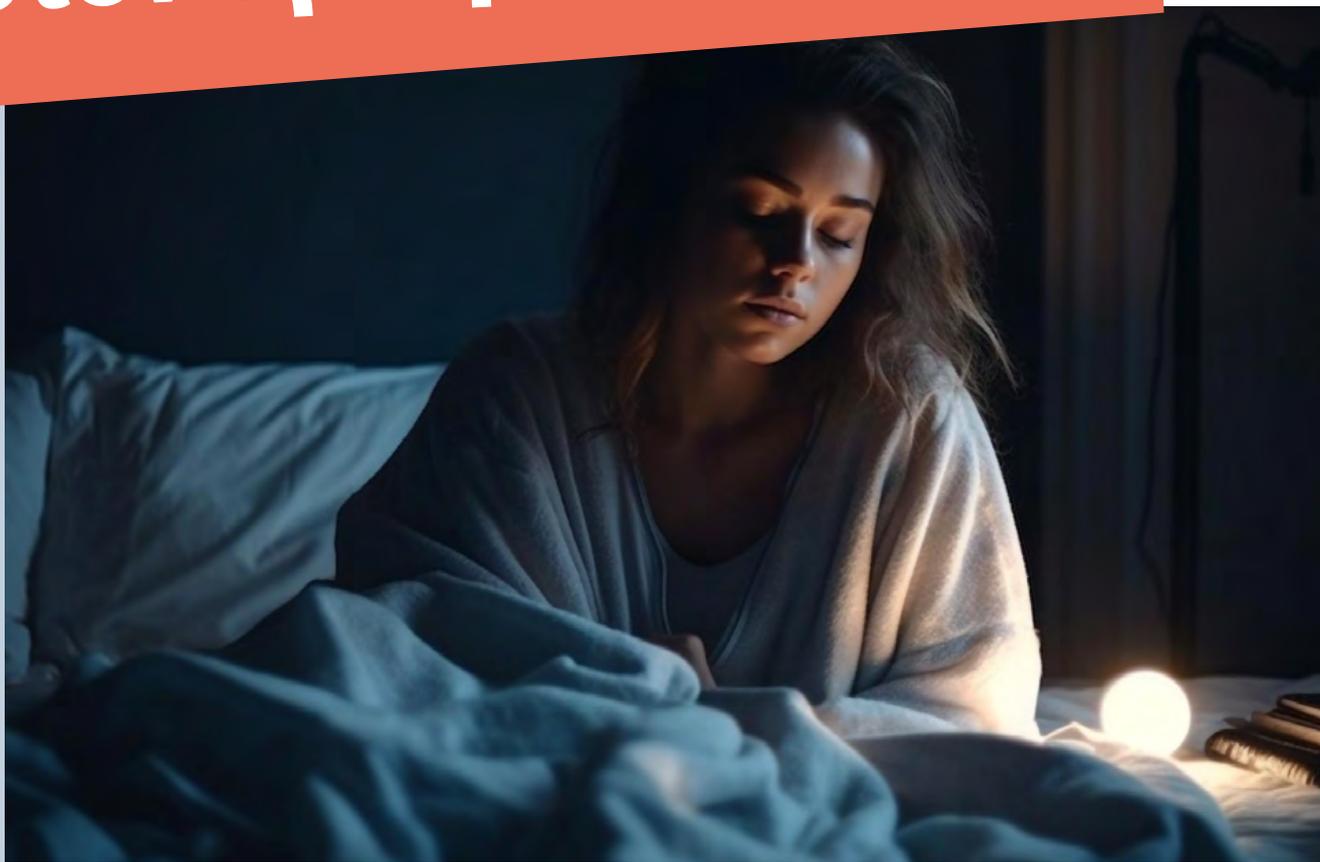
**Ανάγκη για δράση:** Οι ειδικοί τονίζουν την ανάγκη για έγκαιρη διάγνωση μέσω οργανωμένων εργαστηρίων ύπνου και την επίσημη αναγνώριση της νόσου από τον ΠΟΥ ως μη μεταδοτικού νοσήματος.

Ο επαρκής και ποιοτικός ύπνος δεν είναι πολυτέλεια, αλλά η βάση για τη σωματική και ψυχική μας ισορροπία. Η ενεργός συμμετοχή του ασθενούς και η εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας αποτελούν τα μοναδικά «όπλα» για την αποτελεσματική αντιμετώπιση μιας διαταραχής που μειώνει το προσδόκιμο επιβίωσης.



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

# Αϋπνία – Επιπτώσεις στον εγκέφαλο



## Γιατί ο ύπνος είναι σημαντικός

**Καθαρισμός Αποβλήτων:** Ο βαθύς ύπνος ενεργοποιεί το λεμφικό σύστημα για να καθαρίσει τα νευροτοξικά απόβλητα.

**Εδραίωση Μνήμης:** Απαραίτητη για την εδραίωση των αναμνήσεων και της μάθησης.

**Συναισθηματική Ρύθμιση:** Επιτρέπει τη ρύθμιση των νευροδιαβιαστών όπως η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη.

Πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι η χρόνια αϋπνία αναγκάζει τον εγκέφαλο να παραμένει σε «λειτουργία ημέρας» τη νύχτα, επιταχύνοντας τη γήρανση του εγκεφάλου κατά περίπου 3,5 έως 4 χρόνια και αυξάνοντας τον κίνδυνο άνοιας ή ήπιας γνωστικής εξασθένησης κατά 40%.

Αυτή η αδυναμία «απενεργοποίησης» σημαίνει ότι ο εγκέφαλος δεν καθαρίζει σωστά τις τοξίνες, οδηγώντας σε υψηλότερα επίπεδα αμυλοειδών πλακών και γνωστική εξασθένηση.

## Επιπτώσεις της αϋπνίας στον εγκέφαλο

**Δομικές Αλλαγές:** Η χρόνια αϋπνία μπορεί να συρρικνώσει τη φαιά ουσία σε περιοχές που είναι υπεύθυνες για τη μνήμη και το συναίσθημα, και να βλάψει τη λευκή ουσία.

**Νοητική Εξασθένηση:** Η αϋπνία οδηγεί σε κακή μνήμη, μειωμένο εύρος προσοχής και πιο αργή επεξεργασία πληροφοριών.

**Νευροεγκεφαλολογικός Κίνδυνος:** Ο κακός ύπνος παρεμποδίζει την ικανότητα του εγκεφάλου να αποβάλλει τοξικά μεταβολικά απόβλητα (όπως το βήτα-αμυλοειδές), αυξάνοντας τον κίνδυνο Αλτσχάιμερ και άνοιας.

**Ψυχική Υγεία:** Η αϋπνία διπλασιάζει τον κίνδυνο κατάθλιψης και άγχους και διαταράσσει την ισορροπία των νευροδιαβιαστών.

**Επιταχυνόμενη Γήρανση:** Η χρόνια αϋπνία μπορεί να κάνει τον εγκέφαλο να φαίνεται, κατά μέσο όρο, χρόνια



μεγαλύτερος από την πραγματική του ηλικία.

**Υπερδιέγερση:** Ο εγκέφαλος παραμένει υπερβολικά ενεργός κατά τη διάρκεια του ύπνου, με υψηλότερο μεταβολισμό και αυξημένη δραστηριότητα σε περιοχές που σχετίζονται με την εγρήγορση, όπως η αμυγδαλή.

### Βασικά ευρήματα για τους εγκεφάλους που «δεν ξεκουράζονται»

**Αποτυχημένη αποδέσμευση:** Σε αντίθεση με τους υγιείς ύπνους, τα άτομα με αϋπνία δεν καταφέρνουν να μειώσουν την πνευματική δραστηριότητα τη νύχτα, διατηρώντας τον εγκέφαλό τους σε υπερβολική εγρήγορση.

**Επιταχυνόμενη γήρανση:** Η χρόνια αϋπνία (3 ημέρες/εβδομάδα για 3 μήνες) συνδέεται με 40% υψηλότερο κίνδυνο γνωστικής παρακμής, παρόμοιο με 3,5-4 χρόνια επιπλέον γήρανσης.

**Συσσώρευση τοξινών:** Ο βαθύς ύπνος είναι απαραίτητος για την απομάκρυνση των τοξινών. Χωρίς αυτόν, μπορεί να συσσωρευτούν αμυλοειδείς πλάκες.

**Διαταραχή του καρδιακού ρυθμού:** Η αϋπνία λειτουργεί ως «καθυστερημένος εσωτερικός ρυθμός», όπου η μέγιστη πνευματική δραστηριότητα μετατοπίζεται κατά περισσότερο από έξι ώρες, αφήνοντας τον εγκέφαλο ενεργό κατά τη διάρκεια των ωρών ύπνου.

**Τροποποιήσιμος κίνδυνος:** Σε αντίθεση με τους γενετικούς παράγοντες, η αϋπνία είναι μια θεραπεύσιμη πάθηση. Η αντιμετώπισή της μπορεί να προστατεύσει από μελλοντικά προβλήματα υγείας του εγκεφάλου.

### Γιατί ο εγκέφαλος χρειάζεται ξεκούραση

Ο ύπνος δεν είναι μόνο για ξεκούραση, είναι για γνωστική επιδιόρθωση. Όταν ο εγκέφαλος δεν ξεκουράζεται, δεν καταφέρνει να αποσυνδεθεί από τη συναισθηματική εμπλοκή και την στοχευμένη σκέψη.

Μελέτες υποδεικνύουν ότι στην αϋπνία, αυτή η αποσύνδεση αμβλύνεται, καθιστώντας το «σύστημα απόρριψης σκουπιδιών» του εγκεφάλου αναποτελεσματικό, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε δομικές αλλαγές στον εγκέφαλο.

### Νέες οδηγίες στη θεραπεία

Οι ερευνητές υποδεικνύουν ότι επειδή αυτό το ζήτημα έχει τις ρίζες του σε ανωμαλίες του καρδιακού ρυθμού, οι μελλοντικές θεραπείες θα πρέπει να προχωρήσουν πέρα από τις απλές στρατηγικές συμπεριφοράς και να περιλαμβάνουν:

- Χρονικά περιορισμένη έκθεση στο φως για την επαναφορά των εσωτερικών ρολογιών.
- Δομημένες ρουτίνες για την ενθάρρυνση της «κατιούσας μετατόπισης» κατά τη διάρκεια της νύχτας.
- Ενσυνειδητότητα για να βοηθήσει στην ηρεμία του μυαλού τη νύχτα.
- Διατήρηση αυστηρού, συνεπούς προγράμματος ύπνου.
- Ανάπτυξη μιας χαλαρωτικής ρουτίνας ύπνου.
- Διατήρηση της κρεβατοκάμαρας σκοτεινή και ήσυχη για έναν ξεκούραστο ύπνο.

Ζητήστε ιατρική συμβουλή για χρόνια προβλήματα, ώστε να αποτρέψετε τη μακροχρόνια γνωστική εξασθένηση.

### Συμπερασματικά

Η χρόνια αϋπνία βλάπτει σημαντικά την υγεία του εγκεφάλου διαταράσσοντας την αποκατάσταση, προκαλώντας δομικές αλλαγές όπως αλλοιώσεις της λευκής ουσίας και μειωμένη φαιά ουσία.

Αυξάνει τον κίνδυνο άνοιας και Αλτσχάιμερ περιορίζοντας την αποβολή τοξινών, ενώ επιδεινώνει τη μνήμη, τη ρύθμιση των συναισθημάτων και την γνωστική απόδοση.

Συνδέεται με χρόνια υπερδιέγερση.



## Indulgence meets quiet luxury: Η νέα limited edition συλλογή Pistachio Cream Delight της Catrice

Η Catrice καλωσορίζει τη νέα σεζόν με την limited edition συλλογή Pistachio Cream Delight, μετατρέποντας την καθημερινή περιποίηση σε μια εμπειρία απόλυτης πολυτέλειας. Η συλλογή υιοθετεί την κυρίαρχη τάση των gourmand αρωμάτων, συνδυάζοντας το κρεμώδες φιστίκι με τη γλυκιά βανίλια σε μια αρμονία που ισορροπεί ανάμεσα στη ζεστασιά και το quiet luxury.

Ένα ολοκληρωμένο ritual ομορφιάς και self-care. Κάθε προϊόν της σειράς έχει σχεδιαστεί για να προσφέρει στιγμές απόλαυσης.

Το Blush Cream και το Highlighter Cream Stick σε σαμπανιζέ απόχρωση χαρίζουν φυσική λάμψη και soft-focus αποτέλεσμα, ενώ το Milky Drip Lip Gloss και η Lip Mask Parfait εξασφαλίζουν απαλά και λαμπερά χείλη με θρεπτικές φόρμουλες.

Η εμπειρία ολοκληρώνεται με το Fragranced Body Whip, το οποίο χάρη στη whipped, buttery υφή του, αφήνει την επιδερμίδα λεία και διακριτικά αρωματισμένη.

Η επιτομή της σύγχρονης κομψότητας Η συλλογή Pistachio Cream Delight δεν είναι απλώς μια σειρά μακιγιάζ, αλλά ένας ύμνος στη φροντίδα του εαυτού. Με κρεμώδεις υφές, dewy φινιρίσμα και ακαταμάχητα αρώματα βανίλιας και φράουλας, προσφέρει μια απολαυστική απόδραση από την καθημερινότητα, αναδεικνύοντας τη φυσική ομορφιά με τον πιο εκλεπτυσμένο τρόπο.

Ανακαλύψτε τη δύναμη της «ήσυχης πολυτέλειας» και χαρίστε στον εαυτό σας την περιποίηση που του αξίζει με την υπογραφή της Catrice.

## UGG: Η ανανεωμένη συλλογή trainers που θα λατρέψεις



Η άνοιξη βρίσκεται πλέον σε απόσταση αναπνοής και η UGG® υποδέχεται τη νέα σεζόν με την ανανεωμένη συλλογή trainers, η οποία υπόσχεται να δώσει έναν αέρα φρεσκάδας και άνεσης σε κάθε βήμα.

### Το Minimal στο επίκεντρο της νέας σεζόν

Το νέο «αστέρι» της συλλογής είναι το Minimal, μια σιλουέτα που έχει ήδη αρχίσει να κυριαρχεί στα social media feeds. Με sleek σχεδιασμό και sports-coded αισθητική, το Minimal συνδυάζει την κομψότητα με την πρακτικότητα, προσφέροντας μια σύγχρονη προσέγγιση στο καθημερινό ντύσιμο.

### Σχεδιασμός που εμπνέει

Η UGG® εστιάζει σε καθαρές γραμμές και υλικά υψηλής ποιότητας, δημιουργώντας παπούτσια που ανταποκρίνονται στις ανάγκες της σύγχρονης γυναίκας. Η νέα συλλογή trainer αναδεικνύει την ισορροπία ανάμεσα στο αθλητικό στυλ και την πολυτελή αίσθηση, καθιστώντας τα Minimal την ιδανική επιλογή για τις πρώτες ανοιξιάτικες εξορμήσεις.

Με την εαρινή ισημερία να πλησιάζει, η UGG® προσκαλεί το κοινό να ανακαλύψει τη δύναμη της απλότητας και της άνεσης, επενδύοντας σε κομμάτια που θα πρωταγωνιστήσουν στη φετινή γκαρνταρόμπα.

**Σχετικά με την UGG®:** Η πλήρης συλλογή των νέων trainers είναι πλέον διαθέσιμη online και σε επιλεγμένα σημεία πώλησης, έτοιμη να συνοδεύσει τις πιο κομψές ανοιξιάτικες εμφανίσεις σας.

## Το W Costa Navarino επιστρέφει στις 2 Απριλίου με ηχηρές συνέργειες και δυναμικό πρόγραμμα εμπειριών



Το W Costa Navarino ανακοινώνει την έναρξη της φετινής σεζόν στις 2 Απριλίου, προσφέροντας ένα ολιστικό πρόγραμμα εμπειριών που εστιάζει στη γαστρονομία, τη μουσική και την ευεξία. Μέσα από στρατηγικές συνεργασίες με διεθνούς φήμης σεφ και καλλιτέχνες, το resort επαναπροσδιορίζει το σύγχρονο lifestyle.

### Γαστρονομία και συνέργειες με αστέρια Michelin

Η γαστρονομική ταυτότητα, υπό την καθοδήγηση του Executive Chef Νίκου Μπίλλη, αναδεικνύει την τοπικότητα και την εποχικότητα. Το φετινό πρόγραμμα περιλαμβάνει την επιστροφή του επιτυχημένου θεσμού «Chefs on the Beach», όπου βραβευμένοι με αστέρια Michelin σεφ, όπως οι Luca Piscazzi και Niklas Ekstedt, θα παρουσιάσουν μοναδικά μενού σε ανοιχτή φωτιά.

### Μουσική ταυτότητα και Electro Vibes

Η μουσική παραμένει κεντρικός πυλώνας του resort, με το πρόγραμμα «Electro Vibes» υπό την επιμέλεια του Γιάννη Γεροντάκη (YERO). Από τον Ιούλιο έως τον Σεπτέμβριο, κορυφαία DJ sets θα πλαισιώνουν τα sunset gatherings και τις βραδιές στο W Lounge, ενώ οι συνεργασίες με bars παγκόσμιας εμβέλειας, όπως το «The Bar in Front of the Bar», εγγυώνται υψηλού επιπέδου mixology.

### Ολιστική ευεξία στο AWAY® Spa

Το AWAY Spa συστήνει τη φιλοσοφία «Root of Energy», προσφέροντας εξειδικευμένες θεραπείες Ενεργοποίησης και Αποκατάστασης. Φέτος, το resort φιλοξενεί διεθνείς ειδικούς, όπως η Consuelo Saroyan και ο Carlos Aparicio, οι οποίοι θα προσφέρουν εξατομικευμένες συνεδρίες για την ενίσχυση της σωματικής και πνευματικής ισορροπίας.

### Εμβληματικά events της σεζόν

**Πάσχα στο Parelia:** Παραδοσιακά έθιμα με live εμφάνιση από τον Χάρη Βαρθακούρη.

**Holy Spirit Sounds:** Εορτασμός του Αγίου Πνεύματος με DJ sets από τους Maxi Meraki και Manolaco.

**W Birthday Weekend:** Το καθιερωμένο «W Panigiri» κορυφώνεται με τις εμφανίσεις των Kadebostany και Parov Stelar.

Για τους επισκέπτες των OASIS villas, η εμπειρία αναβαθμίζεται με curated υπηρεσίες, προσφέροντας μια απόλυτα εξατομικευμένη απόδραση στη Μεσοσηνία.

Για κρατήσεις και περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε το [W Costa Navarino](https://www.wcostanavarino.com).

realme

realme  
16 Pro Series 5G  
200MP Portrait Master



Powered by NEXTPAI

## realme 16 Pro Series: Νέα smartphones με κάμερα 200MP, premium σχεδιασμό και μεγάλη αυτονομία

Η realme παρουσιάζει επίσημα τη νέα σειρά realme 16 Pro Series, θέτοντας νέα πρότυπα στην premium mid-range κατηγορία. Με τα μοντέλα realme 16 Pro+ και realme 16 Pro, η εταιρεία συνδυάζει την υψηλή τεχνολογία φωτογραφίας με τον εμβληματικό σχεδιασμό και την κορυφαία αυτονομία.

### **200MP Portrait Master: Επαγγελματικές λήψεις στην παλάμη σας**

Κεντρικός πυλώνας της σειράς είναι η κάμερα 200MP LumaColor, σχεδιασμένη για πορτρέτα με απίστευτη λεπτομέρεια. Το realme 16 Pro+ ξεχωρίζει με τον περισκοπικό τηλεφακό 3.5x, επιτρέποντας καθαρές λήψεις από απόσταση, ενώ οι AI λειτουργίες, όπως το AI Edit Genie και το Vibe Master Mode, μετατρέπουν την επεξεργασία εικόνας σε μια απλή και δημιουργική διαδικασία.

### **Urban Wild Design: Η φύση συναντά την τεχνολογία**

Σε συνεργασία με τον κορυφαίο Ιάπωνα σχεδιαστή Naoto Fukasawa, η σειρά εισάγει το Urban Wild design. Με υλικά βιολογικής προέλευσης και υφές εμπνευσμένες από τη φύση, οι συσκευές προσφέρουν premium αίσθηση και ανθεκτικότητα. Επιπλέον, η πιστοποίηση IP69 εξασφαλίζει απόλυτη προστασία από σκόνη και νερό, υποστηρίζοντας ακόμα και υποβρύχια φωτογραφία.

### **Κορυφαία απόδοση και μπαταρία έως 7000mAh**

Το realme 16 Pro+ εξοπλίζεται με τον Snapdragon 7 Gen 4, ενώ το realme 16 Pro με τον MediaTek Dimensity 7300-Max, προσφέροντας ταχύτητα 144Hz στην οθόνη και απρόσκοπτο gaming. Η αυτονομία φτάνει σε νέα επίπεδα με μπαταρίες έως 7000mAh, ενώ το νέο realme UI 7.0 ενσωματώνει το Google Gemini Live για μια πιο έξυπνη καθημερινότητα.

## Η HELL ENERGY δημιουργεί επετειακή συσκευασία σε συνεργασία με τον Michele Morrone



Η HELL ENERGY γιορτάζει φέτος 20 χρόνια δυναμικής παρουσίας και το λανσάρε τη νέα, limited-edition συσκευασία «HELL 20Y EDITION». Το συλλεκτικό αυτό προϊόν, που σηματοδοτεί τη νέα εποχή του brand, θα είναι διαθέσιμο στην αγορά για περιορισμένο χρονικό διάστημα τριών μηνών.

### **Συνεργασία με τον Michele Morrone**

Ο παγκοσμίου φήμης star Michele Morrone δεν αποτελεί απλώς το πρόσωπο της καμπάνιας, αλλά συμμετείχε ενεργά στη δημιουργική διαδικασία. Σε συνεργασία με την ομάδα της HELL ENERGY, ο ηθοποιός και τραγουδιστής συνέβαλε στον σχεδιασμό της επετειακής συσκευασίας, προσδίδοντας έναν premium χαρακτήρα που αντικατοπτρίζει τον τολμηρό και δυναμικό του χαρακτήρα.

### **Premium σχεδιασμός και το universe του HELL CITY**

Η νέα συσκευασία ξεχωρίζει για τις χρυσές λεπτομέρειες και το μαύρο καπάκι, ενώ το κεντρικό στοιχείο «20 YEARS» υπογραμμίζει τη σημασία του ορόσημου. Η έκδοση αυτή συνδέεται με το νέο κινηματογραφικό σύμπαν HELL CITY, δηλώνοντας ότι η επέτειος των δύο δεκαετιών δεν είναι μόνο μια αναδρομή, αλλά η αφετηρία για μια νέα φιλοσοφία και μια παγκόσμια κοινότητα.

«Η συλλεκτική συσκευασία αντιπροσωπεύει τον διεθνή χαρακτήρα της HELL ENERGY και τη δημιουργική προσέγγιση που μας καθοδηγεί», δήλωσε η Adrienn Popovics, International Communications & Marketing Director της εταιρείας. Με παρουσία σε περισσότερες από 60 χώρες, η HELL ENERGY συνεχίζει να εξελίσσεται, αποδεικνύοντας ότι τα πρώτα 20 χρόνια είναι μόνο η αρχή.



## Ο Βασίλης Παπακωνσταντίνου στο Θέατρο Βράχων για τη μεγάλη καλοκαιρινή του συναυλία

Το Σάββατο 20 Ιουνίου, ο Βασίλης Παπακωνσταντίνου ανεβαίνει στη σκηνή του Θεάτρου Βράχων «Μελίνα Μερκούρη» για την καθιερωμένη καλοκαιρινή του συνάντηση με το κοινό. Μια βραδιά γεμάτη τραγούδια-σταθμούς που έχουν χαράξει τη δική τους ιστορία στο ελληνικό τραγούδι και συνεχίζουν να ενώνουν γενιές.

Με την ορμή και τη βαθιά ανθρώπινη ένταση που τον χαρακτηρίζει, ο ακούραστος καλλιτέχνης επιστρέφει για να μετατρέψει τη νύχτα σε μια γιορτή τρυφερότητας και ταυτόχρονα εκρηκτική. Από τις ιστορικές του μπαλάντες μέχρι τις πιο ηλεκτρικές του στιγμές, η συναυλία στο Θέατρο Βράχων υπόσχεται να χωρέσει όλες τις μεγάλες και μικρές μας στιγμές, κάνοντας το παρελθόν ξανά παρόν.

Δίπλα στον Βασίλη Παπακωνσταντίνου θα βρίσκεται η σταθερή του ομάδα από καταξιωμένους μουσικούς: ο Ανδρέας Αποστόλου στο πιάνο και τις ενορχηστρώσεις, η Μαίρη Μπρόζη στο βιολί, ο Γιάννης Αυγέρης στην ηλεκτρική κιθάρα, ο Απόστολος Μόσιος στην ακουστική κιθάρα, ο Γιώργος Κατσίκας στα τύμπανα και ο Πέτρος Βαρθακούρης στο ηλεκτρικό μπάσο. Την επιμέλεια του ήχου έχουν αναλάβει οι Γιώργος Καραγιαννίδης και Λυσιέν Κλήμης, ενώ τους φωτισμούς ο Γιάννης Δίπλας.

Ημερομηνία: Σάββατο 20 Ιουνίου  
 Χώρος: Θέατρο Βράχων «Μελίνα Μερκούρη»  
 Ώρα έναρξης: 21:00 (Οι πόρτες ανοίγουν στις 19:30)  
 Τιμές εισιτηρίων: Προπώληση 17€ | Ταμείο 20€

Η προπώληση έχει ήδη ξεκινήσει μέσω της πλατφόρμας [more.com](https://more.com) και στα φυσικά σημεία πώλησης (Public, NOVA, Ευριπίδης).

## Η Vans γιορτάζει τα 60 χρόνια του Authentic με μια retro και προσιτή ανανέωση



Η Vans αποδεικνύει ότι το στυλ που διαρκεί έξι δεκαετίες είναι εφικτό, γιορτάζοντας την 60ή επέτειο του πιο εμβληματικού της μοντέλου. Το Authentic, το παπούτσι που καθόρισε την κουλτούρα του skate και του surf στην Καλιφόρνια, επιστρέφει με μια πιστή retro ανανέωση που παραμένει πιο επίκαιρη από ποτέ.

Το Authentic παρουσιάστηκε για πρώτη φορά το 1966 ως «Style 44», ένα παπούτσι κατάλληλο για καταστρώματα πλοίων (deck shoe). Η υιοθέτησή του από τους skaters τη δεκαετία του '70 ήταν αυτή που έβαλε τη Vans στον παγκόσμιο χάρτη. Για την επετειακή έκδοση του 2026, η μάρκα επιστρατεύει πρόσωπα όπως η Hayley Williams και ο Travis Barker, αναδεικνύοντας τη διαχρονική σύνδεση του μοντέλου με τη μουσική και το lifestyle.

Η έκδοση Authentic Checkerboard 2026 αποτελεί φόρο τιμής στο κλασικό σχέδιο, ενσωματώνοντας αισθητικές αναβαθμίσεις που παραπέμπουν στα 90s. Το χαρακτηριστικό checkerboard print κυκλοφορεί σε πέντε αποχρώσεις, ενώ η εξωτερική σόλα διατηρεί τη θρυλική waffle κατασκευή. Το canvas επάνω μέρος, τα βαμβακερά κορδόνια και τα μεταλλικά καψούλια διατηρούν τη retro αίσθηση, εξασφαλίζοντας παράλληλα την ανθεκτικότητα που έκανε το παπούτσι διάσημο.

Παρά την πλούσια ιστορία του, το επετειακό Authentic παραμένει εντυπωσιακά προσιτό, με την τιμή του να ορίζεται συμβολικά στα 80€.

**Σχετικά με τη Vans:** Το Authentic Checkerboard Shoe είναι ήδη διαθέσιμο στην επίσημη ιστοσελίδα της Vans, αποτελώντας ένα συλλεκτικό κομμάτι που συνδυάζει την κληρονομιά με το σύγχρονο design.

quote of the day

ΚΑΘΕ ΒΡΑΔΥ, ΟΤΑΝ ΠΗΓΑΙΝΟΥΜΕ ΓΙΑ ΥΠΝΟ, ΠΕΘΑΙΝΟΥΜΕ. ΚΑΙ ΚΑΘΕ ΠΡΩΙ, ΟΤΑΝ ΞΥΠΝΑΜΕ, ΞΑΝΑΓΕΝΝΙΟΜΑΣΤΕ.  
Mahatma Gandhi

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Εδουάρδος,  
Έντουαρντ,  
Έντυ

18 Μαρτίου

- > Διεθνής Ημέρα Κινητοποίησης κατά της Κατοχής του Ιράκ
- > Παγκόσμια Ημέρα Ανακύκλωσης
- > National Anthem and Flag Day in Aruba
- > Transit Driver Appreciation Day
- > National Lacy Oatmeal Cookie Day
- > National Supreme Sacrifice Day
- > National Sloppy Joe Day
- > National Biodiesel Day
- > Goddess Of Fertility Day
- > Awkward Moments Day
- > Forgive Mom and Dad Day