

Μοναδικό.  
Όπως κι εμείς.

22.03  
ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΝΕΡΟΥ

  
ΒΙΚΟΣ®

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



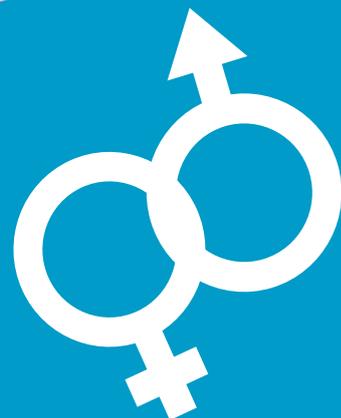
**WATER SOMMELIERS:  
Η ΥΨΗΛΗ ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΓΕΥΣΗΣ  
ΣΤΟ ΠΟΤΗΡΙ ΜΑΣ**

# WORLD WATER DAY

## Water for Equality



**SEFYMEN**  
Greek Natural  
Mineral Waters



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ξέρεις, υπάρχει μια πολύ συγκεκριμένη στιγμή σε μια σχέση —οποιασδήποτε μορφής— που οι μάσκες πέφτουν με θόρυβο. Είναι η στιγμή που ετοιμάζεις τις βαλίτσες σου, ψυχικές ή πραγματικές, και ξαφνικά ο άνθρωπος που μέχρι χθες σου πρόσφερε την απόλυτη συναισθηματική ξηρασία, μεταμορφώνεται στον πιο δοτικό σύντροφο του κόσμου.

Ας μην γελιόμαστε. Όταν η φροντίδα, η προσοχή και ο σεβασμός εμφανίζονται μόνο ως «αντίδοτο» στη φυγή σου, τότε δεν μιλάμε για αγάπη, αλλά για διαχείριση απώλειας. Είναι αυτό που λέμε «το ελάχιστο για να μη φύγεις». Και αυτό, φίλε μου, δεν είναι προσπάθεια. Είναι καθαρός χειρισμός.

### Η παγίδα του «τώρα κατάλαβα»

Είναι πολύ εύκολο να παρασυρθείς από τη ξαφνική αλλαγή. Ο εγκέφαλός μας, διψασμένος για επιβεβαίωση, θέλει να πιστέψει πως «επιτέλους με εκτίμησε». Όμως, η πραγματική αγάπη είναι προληπτική, όχι αντιδραστική. Χτίζεται στην ηρεμία της καθημερινότητας, όχι στον πανικό του αποχωρισμού. Αν κάποιος χρειάζεται την απειλή της απουσίας σου για να σου προσφέρει τα αυτονόητα, τότε δεν αγαπά εσένα· αγαπά την ασφάλεια που του παρέχεις.

### Η οικονομία του συναισθήματος

Ο χειριστικός άνθρωπος λειτουργεί με τη λογική της «ελάχιστης απαιτούμενης προσπάθειας». Σου δίνει ακριβώς τόσα ψίχουλα όσα χρειάζονται για να σε κρατήσει στην αναμονή, αλλά ποτέ τόσα ώστε να νιώσεις πλήρης. Είναι μια στρατηγική επιβίωσης της σχέσης, όχι ευτυχίας. Μόλις νιώσει ότι «σε έχει» πάλι, η προσπάθεια θα σταματήσει και θα επιστρέψεις στο σημείο μηδέν.

**Tip of the Day:** Όταν η προσπάθεια γίνεται «δόλωμα»: Το ελάχιστο δεν είναι αγάπη! Η συνέπεια είναι ο μόνος αληθινός δείκτης χαρακτήρα. Μην κρίνεις έναν άνθρωπο από το πώς σου φέρεται όταν φοβάται ότι θα σε χάσει, αλλά από το πώς σου φέρεται όταν θεωρεί δεδομένο ότι θα είσαι εκεί. Η αξιοπρέπειά σου δεν είναι διαπραγματευτικό χαρτί για να κερδίσεις λίγη προσοχή παραπάνω.

Όταν αρχίζουν να σου προσφέρουν το ελάχιστο μόνο όταν βλέπουν ότι ετοιμάζεσαι να φύγεις, αυτό δεν είναι αγάπη και ουσιαστική προσπάθεια, είναι χειρισμός.

Αν η αγάπη κάποιου απαιτεί το δικό σου «τελεσίγραφο» για να ενεργοποιηθεί, τότε ίσως το καλύτερο που έχεις να κάνεις είναι να ολοκληρώσεις τη διαδρομή προς την έξοδο. Γιατί εκεί έξω, υπάρχει κάποιος που θα σου προσφέρει τον «καφέ» του χωρίς να χρειαστεί να του πεις ότι φεύγεις, για να σου βάλει ζάχαρη.

Καλό μας σαββατοκύριακο!!!

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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



## Το φυσικό μεταλλικό νερό ΒΙΚΟΣ δίπλα στην Παγκόσμια Πρωταθλήτρια Κατερίνα Παπαδιώτη

Το φυσικό μεταλλικό νερό ΒΙΚΟΣ, παραμένοντας πιστό στη δέσμευσή του για τη στήριξη του ελληνικού αθλητισμού, ανακοινώνει τη συνεργασία του με την κορυφαία αθλήτρια του Taekwon-do ITF, Κατερίνα Παπαδιώτη. Η κίνηση αυτή υπογραμμίζει την έμφαση που δίνει η εταιρεία σε αθλητές που διακρίνονται όχι μόνο για τις επιδόσεις τους, αλλά και για το ήθος και τη συνέπειά τους.

Η Κατερίνα Παπαδιώτη αποτελεί φωτεινό παράδειγμα της νέας γενιάς, καθώς καταφέρνει να πρωταγωνιστεί στα παγκόσμια τερν ενώ ταυτόχρονα φοιτά στην Ιατρική Σχολή Ιωαννίνων. Με έναν εντυπωσιακό απολογισμό που περιλαμβάνει τον τίτλο της Διπλά Χρυσής Παγκόσμιας Πρωταθλήτριας για το 2025, έξι συνεχόμενα χρυσά ευρωπαϊκά μετάλλια (2020-2025) και τον τίτλο της MVP αθλήτριας της Ευρώπης, η Παπαδιώτη ξεκίνησε δυναμικά και το 2026 με δύο χρυσά στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα. Επόμενος μεγάλος στόχος είναι το Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα του 2026, όπου θα κληθεί να υπερασπιστεί τον τίτλο της.

Το φυσικό μεταλλικό νερό ΒΙΚΟΣ στηρίζει έμπρακτα την προσπάθειά της, αναγνωρίζοντας στην Κατερίνα Παπαδιώτη ένα πρότυπο πειθαρχίας και προόδου. Μέσα από αυτή τη χορηγία, η εταιρεία ενισχύει διαρκώς τους δεσμούς της με την αθλητική κοινότητα, προβάλλοντας αξίες που εμπνέουν και διαμορφώνουν το μέλλον του ελληνικού αθλητισμού σε εθνικό και διεθνές επίπεδο.

## Η Lidl Ελλάς λανσάρει το «World of Needs»: Νέα στρατηγική στον τομέα Non-Food



Η Lidl Ελλάς λανσάρει το «World of Needs»: Στρατηγικός αναπροσανατολισμός του τομέα **Non-Food**.



Η Lidl Ελλάς προχωρά σε έναν ριζικό στρατηγικό αναπροσανατολισμό της γκάμας των μη τροφίμων (Non-Food), εισάγοντας το καινοτόμο μοντέλο «World of Needs». Στόχος της νέας αυτής προσέγγισης είναι η αναβάθμιση της αγοραστικής εμπειρίας μέσα από μια ξεκάθαρη δομή που καθιστά τη Lidl κορυφαίο προορισμό για το νοικοκυριό, τη μόδα, τα εργαλεία και τον ελεύθερο χρόνο.

Η οργάνωση των προϊόντων στα καταστήματα αναδομείται σε έξι βασικές κατηγορίες (Focus categories), καθεμία από τις οποίες ταυτίζεται με ένα εμβληματικό brand ιδιωτικής ετικέτας: CRIVIT (Αθληση), PARKSIDE (DIY & Κήπος), LIVARNO (Σπίτι), SILVERCREST (Κουζίνα), ESMARA (Μόδα) και LUPILU (Παιδί). Η νέα δομή υποστηρίζεται από στοχευμένο εικαστικό υλικό και ειδική χρωματική σήμανση, επιτρέποντας στον καταναλωτή να εντοπίζει διαισθητικά και γρήγορα αυτό που χρειάζεται.

Με μηνύματα όπως «Νέο για σένα» και «Μην το χάσεις», η Lidl Ελλάς ενισχύει την αναγνωρισιμότητα των μαρκών της, αναδεικνύοντας την ποιότητα και την τεράστια ποικιλομορφία των προϊόντων της. Το «World of Needs» δεν αποτελεί απλώς μια αλλαγή στην τοποθέτηση των ραφιών, αλλά μια στρατηγική δέσμευση για τη δημιουργία ενός προορισμού όπου οι ανάγκες του σύγχρονου καταναλωτή βρίσκονται στο προσκήνιο, προσφέροντας λύσεις που συνδυάζουν την καινοτομία με την αξία.

# Water Sommeliers: Η υψηλή τέχνη της γεύσης στο ποτήρι μας



Αν κάποιος σας έλεγε πριν από μερικά χρόνια ότι σε ένα πολυτελές εστιατόριο του Μανχάταν ή του Παρισιού, ένας ειδικός θα σας ανέλυε τη «δομή» και την «επίγευση» του νερού σας, ίσως να χαμογελούσατε με απορία. Σήμερα, όμως, το Water Sommeliering είναι η απόλυτη γαστρονομική τάση που κατακτά τις μητροπόλεις του κόσμου, μετατρέποντας την απλή ενυδάτωση σε μια πολυαισθητηριακή εμπειρία.

Ναι, το νερό έχει γεύση. Και ναι, η σωστή επιλογή του μπορεί να απογειώσει ένα δείπνο ή να καταστρέψει την επίγευση ενός ακριβού κρασιού.

## Τι είναι ο Water Sommelier;

Όπως ένας οινοχόος γνωρίζει τα μυστικά των αμπελώνων, έτσι και ο Water Sommelier είναι ο ειδικός που εκπαιδεύεται να αναγνωρίζει τις λεπτές διαφορές ανάμεσα στα νερά του πλανήτη. Η «γλώσσα» του βασίζεται στο TDS (Total Dissolved Solids), δηλαδή τη συνολική περιεκτικότητα σε διαλυμένα στερεά (ιχνοστοιχεία όπως το ασβέστιο, το μαγνήσιο, το κάλιο και το νάτριο).

Ένα νερό με χαμηλό TDS είναι ελαφρύ, «ουδέτερο» και δροσιστικό, ενώ ένα νερό με υψηλό TDS έχει σώμα, πολυπλοκότητα και μια χαρακτηριστική μεταλλική ένταση που γίνεται αμέσως αντιληπτή στον ουρανίσκο.

## Το «Art of Pairing»: Πώς το νερό συνοδεύει το φαγητό

Η βασική αρχή του Water Pairing είναι η ισορροπία. Το νερό δεν πρέπει να επισκιάζει τις γεύσεις του φαγητού, αλλά να τις αναδεικνύει ή να «καθαρίζει» τον ουρανίσκο ανάμεσα στις μπουκιές.

**Με Ψάρι και Θαλασσινά:** Εδώ αναζητούμε την κομψότητα. Ένα ελαφρύ, μη ανθρακούχο νερό με χαμηλή περιεκτικότητα σε άλατα είναι ο ιδανικός σύμμαχος. Δεν «χτυπάει» την ευαίσθητη γεύση του ψαριού, επιτρέποντας στα αρώματα της θάλασσας να πρωταγωνιστήσουν.

**Με Κόκκινο Κρέας και Κυνήγι:** Το κρέας απαιτεί «προσωπικότητα». Ένα ανθρακούχο νερό με έντονες μπουρμπουλήθρες (bold carbonation) και υψηλό TDS



βοηθά στη διάσπαση των λιπαρών και προετοιμάζει τη γλώσσα για την επόμενη πληθωρική μπουκιά.

**Με Επιδόρπια και Σοκολάτα:** Ένα νερό με ελαφρώς γλυκιά επίγευση (να, το μαγνήσιο μπορεί να δώσει αυτή την αίσθηση) εξισορροπεί την πικράδα του κακάο ή την οξύτητα ενός φρουτώδους γλυκού.

## **Ελληνικά Νερά: Οι κρυμμένοι θησαυροί της παγκόσμιας γαστρονομίας**

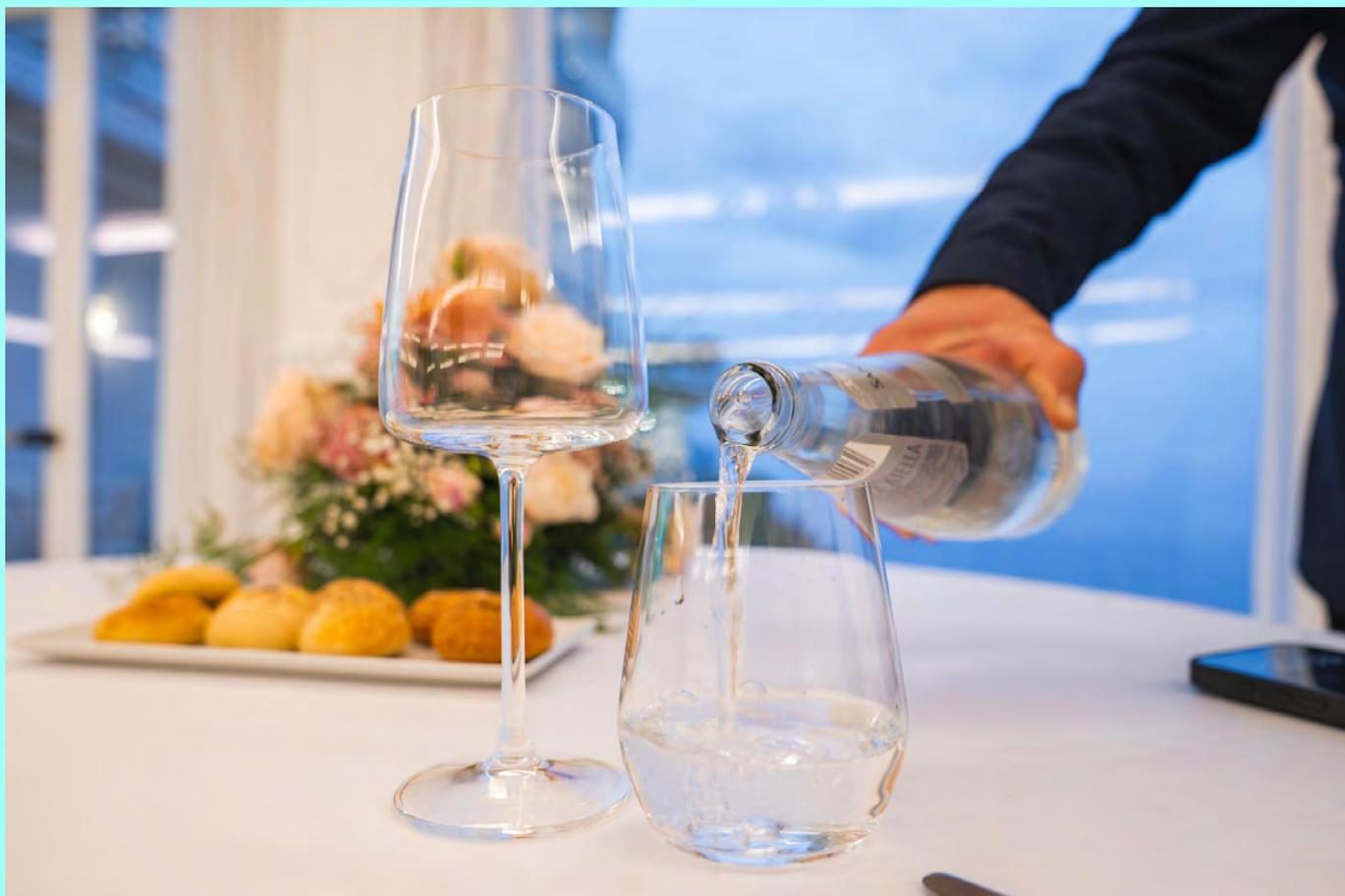
Η Ελλάδα, με τον μοναδικό της υδροφόρο ορίζοντα και την ποικιλομορφία του εδάφους της, διαθέτει μερικά από τα ποιοτικότερα νερά στον κόσμο.

Τα ελληνικά μεταλλικά και ιαματικά νερά δεν είναι απλώς «προϊόντα της φύσης», είναι terroir σε υγρή μορφή.

Από τις πηγές των Ιωαννίνων και της Ηπείρου, μέχρι τα βουνά της Κρήτης και τις ιαματικές πηγές της Στερεάς Ελλάδας, κάθε μπουκάλι κουβαλάει τα ιχνοστοιχεία των πετρωμάτων από τα οποία πέρασε.

Ένα ελληνικό μεταλλικό νερό από τα ψηλά βουνά, για παράδειγμα, διαθέτει μια κρυστάλλινη καθαρότητα που το καθιστά ιδανικό για να συνοδεύσει το παραδοσιακό μας ελαιόλαδο και τις φρέσκες σαλάτες, χωρίς να αλλοιώνει τις λεπτές ισορροπίες της μεσογειακής κουζίνας.





## Η ιεροτελεστία στο σπίτι

Δεν χρειάζεται να είστε σε ένα Michelin-starred εστιατόριο για να πείτε «Say Yes» στην τέχνη του νερού. Μπορείτε να ξεκινήσετε τη δική σας εξερεύνηση με μερικά απλά βήματα:

**Η Θερμοκρασία είναι το παν:** Το καλό μεταλλικό νερό δεν πρέπει να πίνεται παγωμένο. Οι 12°C είναι η ιδανική θερμοκρασία για να νιώσετε τη γεύση και τα μέταλλα.

Ο πάγος (ειδικά από νερό βρύσης) είναι ο εχθρός, καθώς αλλοιώνει τη χημική σύσταση του premium νερού.

**Το σωστό ποτήρι:** Χρησιμοποιήστε ένα κομψό ποτήρι από λεπτό κρύσταλλο. Η αίσθηση στα χείλη επηρεάζει τον τρόπο που ο εγκέφαλος αντιλαμβάνεται τη φρεσκάδα.

**Δοκιμάστε το «Dry»:** Πριν ξεκινήσετε το γεύμα σας, πιείτε μια γουλιά νερό σε θερμοκρασία δωματίου. Προσπαθήστε να καταλάβετε αν είναι «μαλακό», «ξηρό» ή αν αφήνει μια ελαφριά αίσθηση αλμύρας ή γλυκύτητας.

## Το νερό ως Lifestyle Statement

Το 2026, η επιλογή του νερού είναι δήλωση αισθητικής και αυτοφροντίδας. Σ έναν κόσμο που τρέχει με χίλια, το να επιλέγεις συνειδητά τι βάζεις στο ποτήρι σου, να γνωρίζεις την πηγή του και να το συνδυάζεις με το φαγητό σου, είναι η απόλυτη μορφή slow living.

Είναι η στιγμή που λες «ναι» στην ποιότητα έναντι της ποσότητας. Είναι η στιγμή που αναγνωρίζεις ότι ακόμα και το πιο απλό στοιχείο της ζωής, το νερό, μπορεί να γίνει μια μικρή γιορτή των αισθήσεων.

Την επόμενη φορά, λοιπόν, που θα παραγγείλετε σε ένα εστιατόριο, μη ζητήσετε απλώς «ένα νερό». Ρωτήστε για την προέλευσή του, το TDS του και πειραματιστείτε.

Η γεύση είναι ένα ταξίδι και το νερό είναι ο πιο καθαρός οδηγός του.



# Στον Γρηγόρη, η νηστεία είναι στα καλύτερά της!



Ο Γρηγόρης, πιστός στο ραντεβού του με την παράδοση και τις σύγχρονες διατροφικές τάσεις, υποδέχεται τη Σαρακοστή με μια πλούσια γκάμα νησίσιμων επιλογών που καλύπτουν κάθε στιγμή της ημέρας. Με έμφαση στην ποιότητα και την ποικιλία, οι προτάσεις του Γρηγόρη αποδεικνύουν ότι η νηστεία μπορεί να είναι απολαυστική και πλήρης.

Οι λάτρεις των αλμυρών γεύσεων θα βρουν φρεσκοψημένες πίτες, όπως η χωριάτικη κολοκυθόπιτα, η χειροποίητη σπανακόπιτα και η πατατόπιτα, που φέρνουν την παράδοση στο σήμερα. Για ένα ελαφρύ και ισορροπημένο μεσημεριανό, οι δροσερές σαλάτες, οι τორτίγιες και τα σάντουιτς με νησίσιμα υλικά αποτελούν την ιδανική λύση για το διάλειμμα από τη δουλειά ή το γεύμα εκτός σπιτιού.

Η γλυκιά πλευρά της νηστείας εκπροσωπείται επάξια από το κουλούρι με χαρούπι και ταχίνι, τους λουκουμάδες και τα cookies βρώμης με μέλι. Παράλληλα, ο Γρηγόρης καινοτομεί στην κατηγορία του καφέ, προσφέροντας Vegan Cappuccino και Freddo Cappuccino με μια μεγάλη ποικιλία φυτικών ροφημάτων (αμυγδάλου, βρώμης, σόγιας, καρύδας), ενώ τα συσκευασμένα

σνακ, όπως οι μπάρες και τα παστέλια, συμπληρώνουν τις On-the-Go επιλογές.

Ανακαλύψτε όλες τις νησίσιμες προτάσεις σε ένα από τα καταστήματα Γρηγόρης σε όλη την Ελλάδα, καθώς και online στο [gregorys.gr](http://gregorys.gr) ή μέσω του Gregory's eorder app, και δώστε γεύση στη δική σας Σαρακοστή.

## Health News

# Παγκόσμια Ημέρα Στοματικής Υγείας: Η Haleon δίπλα στους Γιατρούς του Κόσμου

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Στοματικής Υγείας (20 Μαρτίου), η Haleon, ηγέτιδα στον χώρο των καταναλωτικών προϊόντων υγείας, ανακοινώνει τη στρατηγική συνεργασία της με τους Γιατρούς του Κόσμου. Η πρωτοβουλία εστιάζει στην υποστήριξη του Κοινωνικού Οδοντιατρείου στην Αθήνα και της κινητής μονάδας της οργάνωσης, ενισχύοντας την πρόσβαση ευάλωτων κοινωνικών ομάδων σε βασικές υπηρεσίες πρόληψης και φροντίδας καθ' όλη τη διάρκεια του 2026.

Μέσα από τα κορυφαία της brands, Sensodyne, Parodontax και Corega, η Haleon αναδεικνύει τη σημασία της επιστημονικά τεκμηριωμένης καθημερινής υγιεινής. Η δωρεά της εταιρείας διασφαλίζει τη συνέχεια του έργου των Γιατρών του Κόσμου, προσφέροντας διαγνωστικές και θεραπευτικές πράξεις σε συμπολίτες μας με περιορισμένη πρόσβαση σε οδοντιατρική περίθαλψη, καθώς και συμβουλευτική σε ξενώνες και κέντρα παιδικής προστασίας.

Όπως δήλωσε ο Γιώργος Χουσέν, Country Manager της Haleon για Ελλάδα και Κύπρο, η συνεργασία αυτή αποτελεί έμπρακτη κίνηση κοινωνικής ευθύνης, παραμένοντας πιστοί στη δέσμευση για «καλύτερη υγεία, κάθε ημέρα». Από την πλευρά της, η Ευγενία Θάνου, Γενική Διευθύντρια των Γιατρών του Κόσμου, τόνισε πως η αρωγή της Haleon είναι καθοριστική για τη διασφάλιση της αξιοπρέπειας και του δικαιώματος στην υγεία για όσους έχουν περισσότερο ανάγκη. Με αυτή τη σύμπραξη, η Haleon προάγει την ευαισθητοποίηση και την αυτοφροντίδα, διευρύνοντας την πρόσβαση σε ένα υγιές χαμόγελο για όλους.





# Η επανάσταση του GLP-1: Το χάπι που αλλάζει τους κανόνες στο αδυνάτισμα!



Αν νομίζατε ότι η μανία με το Ozempic και το Wegovy ήταν η κορύφωση της επιστήμης του αδυνατίσματος, ξανασκεφτείτε το. Βρισκόμαστε επίσημα στη «Φάση 2» μιας επανάστασης που δεν μεταμορφώνει μόνο τα σώματα, αλλά και ολόκληρη τη φαρμακοβιομηχανία. Η είδηση της ημέρας; Η κυριαρχία της βελόνας τελειώνει, καθώς το GLP-1 σε μορφή χαπιού σπάει κάθε ρεκόρ αποδοχής, φέρνοντας το τέλος των επώδυνων ενέσεων και την αρχή μιας νέας, πιο προσβάσιμης καθημερινότητας.

## Το τέλος της βελόνας: Το χάπι είναι εδώ

Μόλις 10 εβδομάδες μετά την έγκρισή του από τον FDA, το χάπι Wegovy έχει ήδη ενταχθεί στο καθημερινό πρόγραμμα 400.000 Αμερικανών. Ο Charles Barkley, σε μια πρόσφατη διαφήμιση, εξέφρασε την απορία όλων μας: «Περίμενε, μου λες ότι τώρα υπάρχει χάπι GLP-1 για την απώλεια βάρους;». Ναι, υπάρχει, και είναι ήδη το πιο γρήγορο λανσάρισμα φαρμάκου στην ιστορία.

Αλλά δεν σταματάμε εκεί. Μέσα στον επόμενο μήνα αναμένεται η έγκριση ενός δεύτερου χαπιού, του orforglipron της Eli Lilly, το οποίο υπόσχεται να λύσει τα χέρια

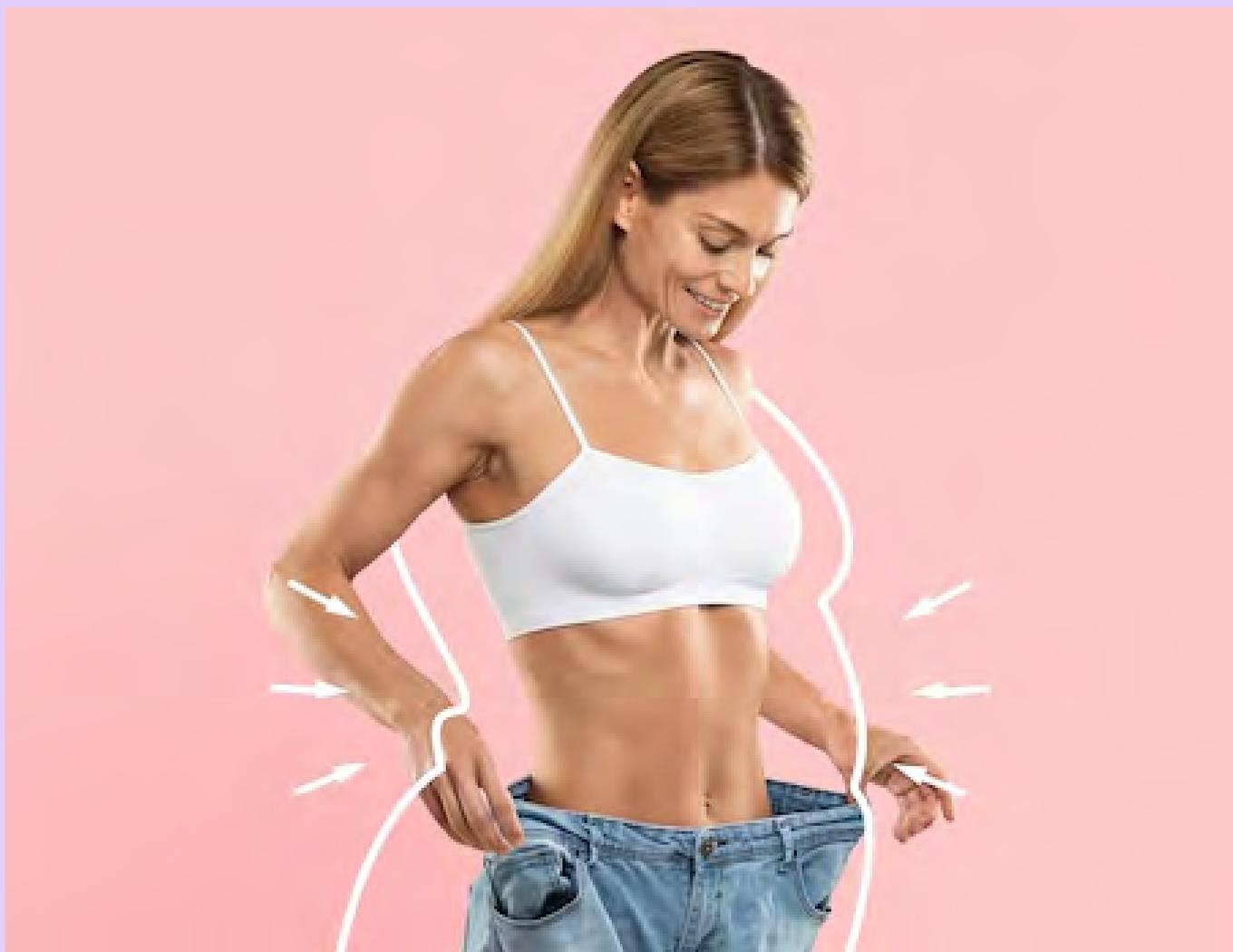
των χρηστών. Σε αντίθεση με το τρέχον σκεύασμα που απαιτεί λήψη το πρωί με ελάχιστο νερό και αναμονή 30 λεπτών χωρίς φαγητό, το νέο χάπι θα μπορεί να λαμβάνεται οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας.

## Η γενιά των «Triple G»: Τα βαρέα όπλα της επιστήμης

Ενώ τα χάπια κερδίζουν το στοίχημα της ευκολίας, μια νέα κατηγορία ενέσιμων φαρμάκων, τα λεγόμενα «Triple G», έρχεται να ισοπεδώσει τα προηγούμενα ρεκόρ αποτελεσματικότητας. Το retatrutide της Eli Lilly δεν μιμείται μία ή δύο ορμόνες, αλλά τρεις (GLP-1, GIP και glucagon).

Τα αποτελέσματα των κλινικών δοκιμών που δημοσιεύθηκαν σήμερα είναι σοκαριστικά:

- Απώλεια βάρους έως 29% (περίπου 32 κιλά) σε 68 εβδομάδες.
- Σημαντική μείωση του σακχάρου (A1C) σε ασθενείς με Διαβήτη Τύπου 2.
- Βελτίωση σε πόνους αρθρώσεων (οστεοαρθρίτιδα γόνατος).



## Το «Hollywood look» και ο κίνδυνος της ματαιοδοξίας

Όμως, η δύναμη αυτών των νέων φαρμάκων φέρνει και προβληματισμό. Οι ειδικοί, όπως η Dr. Jody Dushay του Harvard, κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου για την ακατάλληλη χρήση. Με φάρμακα τόσο ισχυρά που κάνουν τους συμμετέχοντες στις δοκιμές να αποχωρούν επειδή «έχασαν υπερβολικά πολύ βάρος», ο κίνδυνος για τη χρήση τους για λόγους καθαρής ματαιοδοξίας είναι ορατός.

Ήδη, οι εικόνες «σοκαριστικά αδύνατων» σωμάτων στο Hollywood δημιουργούν πρότυπα που απέχουν από την υγεία. Η βιομηχανία προσπαθεί να ισορροπήσει ανάμεσα στη θεραπεία της παχυσαρκίας (για άτομα με BMI άνω του 45) και στην αποφυγή της κατάχρησης από όσους θέλουν απλώς να χάσουν «τα τελευταία πέντε κιλά».

## Affordability: Η μάχη της τιμής

Το μεγαλύτερο εμπόδιο μέχρι σήμερα ήταν το κόστος. Ωστόσο, η νέα γενιά χαπιών αλλάζει το τοπίο και εκεί. Με τιμές που ξεκινούν από τα \$149 το μήνα (out-of-pocket) χάρη σε νέες συμφωνίες των φαρμακευτικών

κολοσσών, η θεραπεία γίνεται για πρώτη φορά προσιτή σε ένα ευρύτερο κοινό, ειδικά σε όσους δεν καλύπτονται από την ασφάλειά τους.

Η επιστήμη ξεκλείδωσε το βιολογικό μονοπάτι της πείνας. Από τις εβδομαδιαίες ενέσεις περνάμε στο καθημερινό χάπι και από εκεί σε θεραπείες που θα χρειάζονται μόνο μία φορά τον μήνα. Η απώλεια βάρους δεν είναι πλέον μόνο θέμα «θέλησης», αλλά θέμα χημείας και πρόσβασης.

Το ερώτημα που μένει είναι: Είμαστε έτοιμοι για έναν κόσμο όπου το αδυνάτισμα είναι τόσο εύκολο όσο μια πολυβιταμίνη;



# Μαθήματα αισιοδοξίας: Εκπαιδεύοντας το μυαλό μας



Η αισιοδοξία μαθαίνεται! Θεωρούμε ότι κάποιοι άνθρωποι είναι απλώς πιο θετικοί από άλλους. Όμως η αισιοδοξία δεν είναι ταλέντο. Είναι τρόπος σκέψης που καλλιεργείται.

Ο εγκέφαλός σου προσαρμόζεται σε ό,τι επαναλαμβάνεις καθημερινά. Αν εστιάζεις μόνιμα στο άγχος, στην πίεση ή στο τι δεν πάει καλά, αυτό γίνεται το «default» σου. Αν όμως αρχίσεις να κατευθύνεις την προσοχή σου αλλού, σταδιακά αλλάζει και ο τρόπος που σκέφτεσαι.

## Γιατί το μυαλό σου «κολλάει» στο αρνητικό

Δεν είναι προσωπικό σου λάθος. Ο εγκέφαλος είναι προγραμματισμένος να εντοπίζει κινδύνους. Αυτός ο μηχανισμός σε προστατεύει, αλλά ταυτόχρονα σε κάνει να δίνεις μεγαλύτερη βαρύτητα στο αρνητικό.

Γι' αυτό και ένα αρνητικό γεγονός μπορεί να σου χαλάσει τη διάθεση, ακόμα κι αν έχουν προηγηθεί πολλά θετικά.

## Η εκπαίδευση ξεκινά από την προσοχή σου

Το πρώτο βήμα δεν είναι να «σκέφτεσαι θετικά» με το ζόρι. Είναι να αρχίσεις να παρατηρείς πού πηγαίνει η προσοχή σου.

Κάθε φορά που συνειδητοποιείς ότι κολλάς σε κάτι αρνητικό, έχεις ήδη κάνει ένα μικρό βήμα αλλαγής. Η επίγνωση είναι το σημείο εκκίνησης.

## Μικρές πρακτικές για πραγματική αλλαγή

**Κατάγραψε 2-3 θετικά "στιγμιότυπα" μέσα στη μέρα σου**  
Όσο πιο συχνά το κάνεις, τόσο πιο εύκολα ο εγκέφαλός σου αρχίζει να τα εντοπίζει από μόνος του. Δοκίμασέ το!

### Αναδιатύπωσε τις σκέψεις σου

Αντί για «δεν τα καταφέρνω», δοκίμασε «αυτό είναι κάτι που μαθαίνω». Δεν αλλάζει η πραγματικότητα, αλλάζει ο τρόπος που τη διαχειρίζεσαι.

### Μείνε λίγο περισσότερο στο καλό

Όταν συμβαίνει κάτι ευχάριστο, μην το προσπερνάς. Δώσε του λίγα δευτερόλεπτα παραπάνω. Αυτό βοηθά τον εγκέφαλο να το αποθηκεύσει πιο έντονα.

### Φρόντισε τι καταναλώνεις καθημερινά

Ειδήσεις, social media, συζητήσεις — όλα επηρεάζουν τη διάθεσή σου. Μικρές αλλαγές εδώ κάνουν μεγάλη διαφορά.

## Η αισιοδοξία είναι επιλογή εξάσκησης

Δεν σημαίνει ότι αγνοείς τις δυσκολίες ή ότι όλα είναι τέλεια. Σημαίνει ότι δεν αφήνεις το μυαλό σου να εγκλωβίζεται μόνο σε μία εκδοχή της πραγματικότητας. Με τον χρόνο, αυτό γίνεται αυτόματα. Και τότε η αισιοδοξία παύει να είναι προσπάθεια — γίνεται τρόπος σκέψης.

## Απολογισμός δράσεων κοινωνικής υπευθυνότητας της Skroutz στην ελληνική περιφέρεια



Η Skroutz, το κορυφαίο marketplace στην Ελλάδα, παρουσιάζει τον απολογισμό των δράσεων υποστήριξης της εκπαιδευτικής κοινότητας, έχοντας ολοκληρώσει παρεμβάσεις σε 240 σχολικές μονάδες σε όλη την επικράτεια κατά την τελευταία δεκαετία. Η στρατηγική της εταιρείας εστιάζει στην ενίσχυση των υποδομών σε απομακρυσμένες και πληγείσες περιοχές, προωθώντας τον ψηφιακό μετασχηματισμό της εκπαίδευσης.

Σύμφωνα με τα συγκεντρωτικά στοιχεία, η Skroutz έχει παραδώσει περισσότερα από 250 laptops και tablets, 50 διαδραστικούς πίνακες και εκατοντάδες κιτ ρομποτικής για την ανάπτυξη τεχνολογικών δεξιοτήτων. Οι δράσεις κάλυψαν πάνω από 40 περιοχές, συμπεριλαμβανομένων ακριτικών σχολείων στον Έβρο και την Τέλενδο, ειδικών σχολείων στην Κρήτη, καθώς και 22 μονάδων στη Θεσσαλία που υπέστησαν ζημιές από φυσικές καταστροφές. Επιπλέον, ο εξοπλισμός περιέλαβε 50 κλιματιστικές μονάδες, έπιπλα για

ολήμερα σχολεία και τη δημιουργία πέντε νέων δανειστικών βιβλιοθηκών στους νομούς Καρδίτσας και Τρικάλων.

Η υλοποίηση των προγραμμάτων πραγματοποιήθηκε μέσω απευθείας συνεργασίας με τις τοπικές κοινότητες ή σε σύμπραξη με μη κυβερνητικούς οργανισμούς και ιδρύματα. Η Skroutz δεσμεύεται για τη συνέχιση της επενδυτικής της δραστηριότητας στον τομέα της κοινωνικής προσφοράς, στοχεύοντας στον εκσυγχρονισμό των εκπαιδευτικών μέσων και τη βελτίωση των συνθηκών μάθησης στην ελληνική περιφέρεια.

## Showtime

### Simion: Δυναμική πρεμιέρα στον Πειραιά με τον Τόνι Σφήνο και μια ανατρεπτική burlesque αισθητική

Το «Simion» στην οδό Γραβιάς 37 εγκαινίασε τη λειτουργία του με μια εκρηκτική Grand Premiere Night, καθιερώνοντας τις Κυριακές ως τη νέα δυνατή πρόταση διασκέδασης στον Πειραιά. Πλήθος κόσμου, προσωπικότητες από τον καλλιτεχνικό χώρο και εκπρόσωποι των media έδωσαν το «παρών» για να συγχαρούν τον επιχειρηματία Μιχάλη Λαγουδάκο για το νέο talk of the town εγχείρημα της πόλης.

Κεντρικό πρόσωπο της βραδιάς ήταν ο απόλυτος performer Τόνι Σφήνος, ο οποίος με την 80s ενέργειά του ξεσήκωσε τους παρευρισκόμενους σε ένα live γεμάτο ρυθμό και ασταμάτητο κέφι. Στο πλευρό του, η Εμμανουέλα Λάμπη και η Antonella απογειώσαν το show, προσφέροντας μια βραδιά γεμάτη λάμπη και μουσική. Ο χώρος ξεχώρισε αμέσως για την εκλεπτυσμένη αισθητική του, όπου οι κόκκινες βελούδινες κουρτίνες και οι άρτιες οπτικοακουστικές εγκαταστάσεις δημιούργησαν ένα μοναδικό σκηνικό, ενισχυμένο από ένα αισθησιακό burlesque show που πρόσθεσε θεατρική νότα στη διασκέδαση.

Η επιτυχία της πρεμιέρας επιβεβαίωσε πως το «Simion» αποτελεί το νέο hot spot που συνδυάζει την ανεβασμένη διάθεση με την ατμόσφαιρα υψηλών προδιαγραφών. Με τη σκηνή να «γκρεμίζεται» από το χορό μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες, ο Πειραιάς απέκτησε τον προορισμό που του έλειπε για τις Κυριακές, υποσχόμενος στιγμές αυθεντικής ψυχαγωγίας που απογειώνουν την εμπειρία της νυχτερινής ζωής.



Μιχάλης Λαγουδάκος - Εμμανουέλα Λάμπη - Τόνι Σφήνος - Antonella



## PHLUR: Το κορυφαίο αρωματικό brand της Chriselle Lim έρχεται στα Sephora επαναπροσδιορίζοντας την προσωπική έκφραση

Το καινοτόμο brand αρωματοποιίας PHLUR, με Creative Director την παγκοσμίως φήμης influencer Chriselle Lim, ανακοινώνει την επίσημη κυκλοφορία του στην ελληνική αγορά. Ξεπερνώντας τους παραδοσιακούς κώδικες, η PHLUR εισάγει την έννοια της «olfactive wardrobe», προσφέροντας αρώματα εμπνευσμένα από προσωπικές αφηγήσεις, αναμνήσεις και στιγμές που εξελίσσονται μαζί με τον χρήστη.

Η συλλογή περιλαμβάνει εμβληματικές συνθέσεις όπως το Vanilla Skin, μια ανατρεπτική βανίλια με μπαχαρικά, το Missing Person, που αποτυπώνει τη ζεστασιά ενός αγαπημένου προσώπου, και το Father Figure με τον έντονο πράσινο χαρακτήρα του. Η γκάμα προϊόντων εκτείνεται από Eau de Parfum και Hair & Body Mists μέχρι Body Oils και φυσικά αποσμητικά χωρίς αλουμίνιο, ενθαρρύνοντας το layering και την εξατομίκευση. Κάθε σύνθεση αποπνέει προσιτή πολυτέλεια, χρησιμοποιώντας συστατικά όπως το ροζ πιπέρι, το cashmere wood και το μαύρο κεράσι.

Με τη δημιουργική ματιά της Lim, η PHLUR μετατρέπει το άρωμα σε μια δυναμική καθημερινή ιεροτελεστία. Η σειρά περιλαμβάνει επίσης το ακαταμάχητο Strawberry Letter και το Rose Whip, μια τολμηρή επανεκτέλεση του τριαντάφυλλου. Τα προϊόντα της PHLUR θα είναι διαθέσιμα αποκλειστικά στα Sephora: από τις 4 Ιουνίου μέσω του app, στις 8 Ιουνίου online στο [sephora.gr](https://www.sephora.gr) και από τις 22 Ιουνίου στα φυσικά καταστήματα, προσκαλώντας το κοινό να ανακαλύψει τη δική του αρωματική ιστορία.

## Ανοιξιάτικο Art de la Table από την IKEA: Φως και χρώμα στο γιορτινό τραπέζι



Η IKEA υποδέχεται την άνοιξη με νέες προτάσεις διακόσμησης που μεταμορφώνουν την τραπεζαρία σε έναν χώρο αισιοδοξίας και δημιουργικής έκφρασης. Με έμπνευση από την αναγέννηση της φύσης, οι νέες σειρές συνδυάζουν λουλουδάτα μοτίβα και παστέλ αποχρώσεις, δημιουργώντας το ιδανικό σκηνικό για τις καθημερινές στιγμές αλλά και τις πασχαλινές συγκεντρώσεις.

Η σειρά UPPLAGA προσφέρει την τέλεια βάση με διακριτικά είδη σερβιρίσματος, ενώ η σειρά SMÖRFISK προσθέτει παιχνιδιάρικη διάθεση στα απογευματινά διαλείμματα για καφέ. Για το πασχαλινό τραπέζι, η σειρά TJÄRLEK κλέβει τις εντυπώσεις με αξεσουάρ εμπνευσμένα από τη γιορτή, όπως αυγοθήκες σε σχήμα λαγού και χρωματιστά κηροπήγια, που ζεσταίνουν την ατμόσφαιρα. Τη διακόσμηση ολοκληρώνουν τα παστέλ βάζα της σειράς DOFTRIPS, χαρίζοντας πινελιές ανανέωσης σε κάθε γωνιά.

Η ανοιξιάτικη εμπειρία συμπληρώνεται γλυκά με τις πραλίνες σοκολάτας VÄRKÄNSLA. Με όνομα που σημαίνει «ανοιξιάτικη αίσθηση» και κακάο πιστοποιημένο από τη Rainforest Alliance, αποτελούν το ιδανικό δώρο για τα αγαπημένα μας πρόσωπα ή την τέλεια κατάληξη ενός γιορτινού γεύματος.

Η IKEA συνδυάζει τα φυσικά στοιχεία με την πρακτικότητα, μετατρέποντας το σερβίρισμα σε μια ιεροτελεστία φιλοξενίας γεμάτη χρώμα. Ανακαλύψτε όλες τις νέες σειρές στα καταστήματα IKEA και στο [IKEA.gr](https://www.IKEA.gr) για να δώσετε φως στις δικές σας ανοιξιάτικες αναμνήσεις.

## Zara Studio Άνοιξη/Καλοκαίρι 2026: Ο επαναπροσδιορισμός του σύγχρονου ρομαντισμού



νέα, ασύμμετρα και διάφανα layers. Ανακαλύψτε τη συλλογή που μετατρέπει την καθημερινή εμφάνιση σε μια καλλιτεχνική δήλωση στυλ, όπου η λεπτομέρεια και η άνεση γίνονται ένα.

Για τη σεζόν Άνοιξη/Καλοκαίρι 2026, η γυναικεία συλλογή Zara Studio προτείνει μια φρέσκια ματιά στο ρομαντικό ντύσιμο, εστιάζοντας στις στρώσεις, τις αντιθέσεις και μια πουδραρισμένη χρωματική παλέτα. Slip dresses με floral μοτίβα και δαντέλες σε antique ύφος συνδυάζονται ανατρεπτικά με μαλακά tweed παλτό και ριγέ tailoring, δημιουργώντας μια γκαρνταρόμπα που ισορροπεί ανάμεσα στη μνήμη και τη δεξιοτεχνία.

Η συλλογή αποτυπώνει την αίσθηση της ανεπιτήδευτης άνεσης μέσα από εμβληματικά κομμάτια: φούστες σε απαλό mint με δαντελένια ένθετα, ροζ καρό κοστούμια με κρόσσια και πολυεπίπεδα ιβουάρ φορέματα που αναδεικνύονται από ασημί T-bar heels. Τα αξεσουάρ ακολουθούν την ίδια αισθητική γλώσσα, με σατέν mules σε αποχρώσεις ruby και teal, τσάντες-φάκελο με ροζέτες και κρυστάλινα σκουλαρίκια που δίνουν ένταση στην παστέλ παλέτα.

Η γυναίκα του Zara Studio αναδύεται ως μια αυθεντική παρουσία, συνθέτοντας απαλότητα και δομή με απόλυτα προσωπικό τρόπο. Η νέα καμπάνια, φωτογραφημένη από τον θρυλικό Steven Meisel, αναδεικνύει την υψηλή αισθητική μιας συλλογής που επανασυνθέτει γνώριμα ρούχα σε

## Παρουσίαση της στρατηγικής "Beauty, The New York Way" από την Bobbi Brown Cosmetics στην Αθήνα

Η Bobbi Brown Cosmetics πραγματοποίησε ειδική εκδήλωση παρουσίασης της εταιρικής της φιλοσοφίας «Effortless Makeup. Natural Beauty», εστιάζοντας στη σύγχρονη αισθητική της Νέας Υόρκης. Το event, που συγκέντρωσε εκπροσώπους των Media και επαγγελματίες του κλάδου της ομορφιάς, αναπαρήγαγε την ατμόσφαιρα ενός jazz listening bar του Μανχάταν, συνδέοντας την κουλτούρα της πόλης με την προϊοντική ταυτότητα του brand.

Στο επίκεντρο της παρουσίασης βρέθηκε η σειρά Long-Wear Cream Shadow Stick, η οποία αποτελεί κεντρικό πυλώνα της στρατηγικής «5-minute face» για τον σύγχρονο καταναλωτή. Το συγκεκριμένο προϊόν προσφέρει 24ωρη σταθερότητα και αδιάβροχο αποτέλεσμα, με δυνατότητα εφαρμογής χωρίς τη χρήση εξειδικευμένων εργαλείων (swipe & go). Παράλληλα, παρουσιάστηκε η νέα συλλογή Crystal Eyeshadow Sticks, η οποία επεκτείνει το χαρτοφυλάκιο του brand με πέντε νέες αποχρώσεις περλέ φινιρίσματος, jelly-like υφή και διάρκεια έως 12 ώρες.

Η εκδήλωση υπογράμμισε τη δέσμευση της Bobbi Brown στην παροχή χρηστικών λύσεων μακιγιάζ που ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις της καθημερινότητας, συνδυάζοντας την υψηλή απόδοση με την ευκολία χρήσης. Μέσω της ανάδειξης τεχνικών εφαρμογής που ενισχύουν τη φυσική εμφάνιση, το brand επιβεβαίωσε την ηγετική του θέση στην κατηγορία του prestige makeup, επενδύοντας στην αυθεντικότητα και την ενίσχυση της καταναλωτικής αυτοπεποίθησης.





## The Men's Drop: Τα νέα ανατρεπτικά icons της UGG® για την άνοιξη

Η UGG® ανακοινώνει το λανσάρισμα της νέας ανδρικής συλλογής «The Men's Drop», επαναπροσδιορίζοντας τα απαραίτητα κομμάτια της ανοιξιότικης γκαρνταρόμπα. Με κεντρικό σύνθημα «Bold styles that change the game», η συλλογή εισάγει καινοτόμα σχέδια που σπάνε τα καθιερωμένα καλούπια, συνδυάζοντας την εμβληματική άνεση του brand με μια σύγχρονη, τολμηρή αισθητική.

Πρωταγωνιστής της σεζόν είναι το Lo Lowmel, το οποίο επιστρέφει σε νέους, φρέσκους χρωματικούς συνδυασμούς, έτοιμο να συνοδεύσει κάθε ανοιξιότικο look. Η συλλογή περιλαμβάνει επίσης νέες σιλουέτες που επανασυστήνουν τα αγαπημένα κλασικά σχέδια της UGG®, ενσωματώνοντας στοιχεία που απευθύνονται στον σύγχρονο άνδρα που αναζητά την αυθεντικότητα και την ποιότητα στην καθημερινότητά του.

Είτε πρόκειται για χαλαρές εμφανίσεις στην πόλη είτε για αποδράσεις του Σαββατοκύριακου, τα νέα «Spring fits» της UGG® προσφέρουν την απόλυτη ισορροπία μεταξύ λειτουργικότητας και στυλ. Η έμφαση στις λεπτομέρειες και η χρήση premium υλικών διασφαλίζουν ότι κάθε ζευγάρι παραμένει ένα «icon» που αντέχει στον χρόνο.

Ανακαλύψτε τη νέα συλλογή και δώστε στην ανοιξιότικη εμφάνισή σας την ανανέωση που της αξίζει. Με το «The Men's Drop», η UGG® αποδεικνύει για ακόμη μία φορά ότι η άνεση μπορεί να είναι εξαιρετικά τολμηρή και απόλυτα κομψή.

## Παρουσίαση της νέας Bimota KB399 – Συνέργεια ιταλικής σχεδίασης και ιαπωνικής τεχνολογίας



Η Bimota, θυγατρική πλέον της Kawasaki, ανακοινώνει τη διάθεση της νέας KB399, μιας μοτοσυκλέτας που βασίζεται στο τεχνικό υπόβαθρο της Kawasaki ZX-4RR, ενσωματώνοντας παράλληλα την εξωτική αισθητική και τις αναβαθμίσεις επιδόσεων του ιταλικού οίκου.

Η KB399 τροφοδοτείται από τον τετρακύλινδρο εν σειρά κινητήρα 399cc, ο οποίος αποδίδει 79 ίππους με όριο περιστροφής τις 16.000 σ.α.λ. Η Bimota διατηρεί το εργοστασιακό πλαίσιο και τα ηλεκτρονικά συστήματα της Kawasaki (traction control 3 επιπέδων, riding modes, quickshifter), προχωρώντας όμως σε σημαντικές δομικές και αισθητικές βελτιώσεις. Το μοντέλο διαθέτει επανασχεδιασμένα αεροδυναμικά βοηθήματα (winglets), αναρτήσεις Showa (πιρούνι SFF-BP 41mm και αμορτισέρ BFRC-lite), καθώς και σύστημα πέδησης με ακτινικές δαγκάνες Brembo Stylema. Η προσθήκη εξάτμισης Akrapovič στον βασικό εξοπλισμό ενισχύει την απόδοση και τη ακουστική του κινητήρα.

**Διαθεσιμότητα στην Ελλάδα** Παρότι η Bimota λειτουργεί με μοντέλο περιορισμένης παραγωγής και απευθείας παραγγελιών, η ισχυρή παρουσία της Kawasaki στην ελληνική αγορά μέσω της επίσημης αντιπροσωπείας (TEOMOTO A.E.) δημιουργεί προοπτικές εισαγωγής κατόπιν ειδικής παραγγελίας. Δεδομένου ότι η KB399 πληροί τις ευρωπαϊκές προδιαγραφές ρύπων και διαθέτει την υποστήριξη των ηλεκτρονικών συστημάτων της Kawasaki, η εμφάνισή της στους ελληνικούς δρόμους θεωρείται πιθανή για συλλέκτες και απαιτητικούς αναβάτες, με τις πρώτες παραδόσεις να ξεκινούν το φθινόπωρο του 2026.



## Zara Studio Man Άνοιξη/Καλοκαίρι 2026: Η τέχνη του προσωπικού στυλ

Η ανδρική συλλογή Zara Studio για τη σεζόν Άνοιξη/Καλοκαίρι 2026 επαναπροσδιορίζει την αρρενωπότητα μέσα από μια χαλαρή και εκλεκτική ματιά. Σχεδιασμένη σε συνεργασία με τον Karl Lagerfeld, η συλλογή εστιάζει στον «σύγχρονο ατομικιστή», προτείνοντας σύνολα που μοιάζουν να έχουν συντεθεί αυθόρμητα, δίνοντας έμφαση στην υφή και την άνεση.

Η σιλουέτα της σεζόν διαμορφώνεται από παντελόνια με πολλαπλές πιέτες που πέφτουν φαρδιά, oversized ριγέ πουκάμισα με camp-collar γιακά και πλεκτά με crochet λεπτομέρειες. Το tailoring αποκτά νέα υπόσταση με μαλακά, ζωνοδεμένα κομμάτια και pin-stripe κοστούμια με drawstring λεπτομέρειες στη μέση, που συνδυάζονται ανατρεπτικά με γάζινα πουκάμισα και σανδάλια. Η διακόσμηση δίνει τη θέση της στην καθαρή υφή: κεντήματα, washed cotton και ελαφρύ suede συνθέτουν μια γκαρνταρόμπα εκφραστική, χωρίς ίχνος υπερβολής.

Το Zara Studio επιστρέφει με τρεις αυτόνομες συλλογές (Γυναίκα, Άνδρας, Παιδί), αποδεικνύοντας ότι ο χαρακτήρας αποκαλύπτεται μέσα από τις λεπτομέρειες. Για τον άνδρα του 2026, η μόδα δεν είναι στολή, αλλά μια δήλωση ταυτότητας που συνδυάζει την κομψότητα με την απόλυτη ελευθερία κινήσεων. Ανακαλύψτε μια συλλογή όπου η μνήμη διαθλάται μέσα από το χρώμα και κάθε ρούχο αφηγείται τη δική του ξεχωριστή ιστορία.

## Συνάντηση κορυφής με 11 Ολυμπιονίκες σκι στο «Parnassos Alpine Festival»



Το Χιονοδρομικό Κέντρο Παρνασσού μετατρέπεται σε παγκόσμιο επίκεντρο της χιονοδρομίας στις 27 και 28 Μαρτίου, φιλοξενώντας το «Parnassos Alpine Festival - by AJ Ginnis». Για πρώτη φορά στην Ελλάδα, 11 κορυφαίοι διεθνείς αθλητές, Ολυμπιονίκες και κάτοχοι Παγκοσμίων Κυπέλλων, θα βρεθούν στις ελληνικές πλαγιές για μια διοργάνωση που υπόσχεται να εμπνεύσει τη νέα γενιά των Ελλήνων σκιέρ.

Εμπνευσμένο από τον παγκόσμιο πρωταθλητή Αλέξανδρο Γκιννή (AJ Ginnis), το φεστιβάλ υποδέχεται ονόματα-θρύλους όπως ο Clement Noel και η Thea Stjernesund. Στο διήμερο event, αθλητές από τη Γαλλία, τη Νορβηγία, την Αυστρία, τη Γερμανία και την Κροατία θα μεταφέρουν το υψηλό αγωνιστικό τους επίπεδο και την τεχνογνωσία τους, επιβεβαιώνοντας τον διεθνή χαρακτήρα της διοργάνωσης.

Στην καρδιά της εκδήλωσης βρίσκεται η νέα γενιά, καθώς νεαροί Έλληνες αθλητές θα έχουν τη μοναδική ευκαιρία να κάνουν σκι δίπλα στα πρότυπά τους, να συμμετάσχουν σε ski clinics, Time Trials και Team Parallel Races. Μέσα από meet & greet δράσεις, το φεστιβάλ δημιουργεί ένα περιβάλλον μάθησης και εμπνεύσης, ενισχύοντας τη σύνδεση των νέων με το άθλημα και συμβάλλοντας ουσιαστικά στην εξέλιξη της χιονοδρομίας στη χώρα μας. Το ραντεβού στον Παρνασσό αναμένεται να γράψει ιστορία, αποδεικνύοντας ότι η Ελλάδα μπορεί να πρωταγωνιστήσει και στα χειμερινά σπορ.

quote of the day

ΤΟ ΝΕΡΟ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΩΣ ΝΕΡΟ. ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΜΟΝΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΝΑ ΑΝΑΔΕΙΞΕΙ Η ΝΑ ΚΑΤΑΣΤΡΕΨΕΙ ΤΗ ΓΕΥΣΗ ΕΝΟΣ ΚΡΑΣΙΟΥ ΚΑΙ ΕΝΟΣ ΠΙΑΤΟΥ.

Michael Mascha, διάσημος Water Sommelier

Γιορτάζουν!

20/3

Κλώντια, Κλαύδια, Ροδιανός, Ροδιανή

22/3

Δρόσος, Δροσίδα, Δροσούλα, Δροσοσταλίδα



20 Μαρτίου

- > Διεθνής Ημέρα της Γης
- > Παγκόσμια Ημέρα Αποχής από το Κρέας
- > Παγκόσμια Ημέρα Στοματικής Υγείας
- > Διεθνής Ημέρα Αστρολογίας
- > Παγκόσμια Ημέρα Θεάτρου για τα Παιδιά και τους Νέους
- > Διεθνής Ημέρα Γαλλοφωνίας

21 Μαρτίου

- > Παγκόσμια Ημέρα κατά του Ρατσισμού
- > Παγκόσμια Ημέρα Δασοπονίας
- > Παγκόσμια Ημέρα Ποίησης
- > Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου
- > Παγκόσμια Ημέρα για το Σύνδρομο Down
- > Παγκόσμια Ημέρα Κουκλοθεάτρου

22 Μαρτίου

- > Παγκόσμια Ημέρα για το Νερό