

Yellow

Η καθημερινή σου επιβράβευση

Το Yellow κλείνει
10 χρόνια
και μοιράζει
100.000€

Γίνε ένας από τους χιλιάδες τυχερούς που κερδίζουν 10€ σε yellows, κάνοντας τις αγορές σου με κάρτες της Πειραιώς στους Συνεργάτες του Προγράμματος.



/// Piraeus

Ισχύει έως και 16/4 με κάρτες που συμμετέχουν στο Πρόγραμμα.
Όροι στο piraeusbank.gr/yellow

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



**ΚΡΙΣΗ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ:
ΤΟ ΣΚΑΝΔΑΛΟ ΤΟΥ ΔΕΕΡΑΚ ΣΟΠΡΑ ΚΑΙ
Η ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΕΡΣΤΕΙΝ**

5th

ESG

Conference

ΤΡΙΤΗ 31 ΜΑΡΤΙΟΥ, 2026

Divani Caravel Hotel

Το 5th ESG Conference φέρνει στην Αθήνα κορυφαίους ειδικούς για τις εξελίξεις σε κανονιστικό πλαίσιο, τεχνολογία, χρηματοδότηση και βιώσιμη επιχειρηματικότητα, ενισχύοντας τον διάλογο για το ESG 2.0.

REGISTER NOW

PANELS

SPEECH: «Το νέο κανονιστικό τοπίο του ESG: Απλοποίηση, ευελιξία ή οπισθοδρόμηση;»

PANEL I: ResNovae Consultants

PANEL II: Εφοδιαστική, Κοινωνία & Διακυβέρνηση (S & G)

PANEL III: Τεχνολογία, Δεδομένα & ESG Reporting

PANEL IV: GrowthFund: Από τα ESG basics στη δημιουργία πραγματικής επίδρασης για τον πολίτη

PANEL V: Corporate Case Studies

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Σήμερα λέω να καταρρίψουμε έναν από τους μεγαλύτερους μύθους της εποχής μας: ότι για να είσαι ευτυχισμένος πρέπει πρώτα να «διορθώσεις» τον εαυτό σου ή να αλλάξεις ολόκληρη τη ζωή σου.

Η παγίδα της τέλει ευτυχίας

Ζούμε σε μια κουλτούρα εμμονική με την αυτοβελτίωση. Παντού γύρω μας υπάρχουν «θεραπείες» για τα πάντα, αρκεί να αγοράσεις ένα ακριβό σεμινάριο ή να αλλάξεις ριζικά τον χαρακτήρα σου. Μας έχουν πείσει ότι αν νιώθουμε λύπη, μοναξιά ή θυμό, είμαστε «χαλασμένοι».

Όμως, η αλήθεια είναι πολύ πιο απλή: Το να νιώθεις όλα αυτά τα συναισθήματα σημαίνει ότι είσαι ένας κανονικός άνθρωπος που προσπαθεί για το καλύτερο σε μια συχνά «άρρωστη» κοινωνία. Δεν χρειάζεται να χαμογελάς σαν ηλίθιος όλη μέρα για να θεωρείσαι ευτυχισμένος.

Η μαγεία της ικανοποίησης

Αν η λέξη «ευτυχία» σου φαίνεται βαριά ή μπερδεμένη, αντικατάστησέ την με τη λέξη ικανοποίηση. Ικανοποίηση σημαίνει να βρίσκεις ευχαρίστηση στην παρούσα στιγμή, ακριβώς όπως είναι. Σημαίνει να αναγνωρίζεις ότι ταυτόχρονα υπάρχουν και τα αρνητικά (οι λογαριασμοί που τρέχουν, οι δυσκολίες στον κόσμο) αλλά και τα θετικά (ο ήλιος που ανατέλλει, η πρώτη γουλιά του καφέ σου).

Το να βρίσκεις μικρές νησίδες χαράς δεν σημαίνει ότι αγνοείς τον πόνο γύρω σου. Είναι απόλυτα ανθρώπινο να γελάς ενώ πενθείς ή να νιώθεις μια τσιμπιά λύπης ενώ γιορτάζεις. Η ζωή είναι γλυκόπιρρη και η ικανοποίηση έρχεται όταν σταματάς να περιμένεις την «τέλεια στιγμή» για να νιώσεις καλά.

Δεν χρειάζεται να κερδίσεις την ευτυχία με το σπαθί σου. Είναι ήδη εκεί, αρκεί να εκπαιδεύσεις το μυαλό σου να την προσέχει. Όπως έλεγε και ο συγγραφέας Κερτ Βόνεγκατ, όταν νιώθεις κάτι όμορφο, σταμάτα για ένα δευτερόλεπτο και σκέψου: «Αν αυτό δεν είναι ωραίο, τότε τι είναι!».

Ευτυχία μπορεί να είναι:

- Το τραγούδι των πουλιών την ώρα που ξεκινάς για τη δουλειά.
- Ένα όμορφο γκράφιτι που πρόσεξες σε έναν τοίχο για πρώτη φορά.
- Η στιγμή που κοιτάς τα αστέρια το βράδυ.

Όλα αυτά υπάρχουν γύρω σου τώρα, είτε τα προσέχεις είτε όχι. Αν αποφασίσεις να αντιμετωπίζεις την καθημερινότητά σου σαν ένα μικρό προσκύνημα, θα βρεις ιερότητα σε μέρη που δεν φανταζόσουν.

Tip of the Day: Σήμερα, μην προσπαθήσεις να λύσεις όλα σου τα προβλήματα. Αντ' αυτού, προσπάθησε να «πιάσεις» τον εαυτό σου σε τρεις στιγμές ικανοποίησης. Μπορεί να είναι η ζεστασιά της κούπας στα χέρια σου ή ένα αστείο που άκουσες στο ραδιόφωνο. Σταμάτα, αναγνώρισέ το και πες από μέσα σου: «Ναι, αυτό είναι ωραίο». Αυτό είναι το μόνο «μάθημα» που χρειάζεσαι.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Lidl Ελλάς και Make-A-Wish: Ένα σκανάρισμα, μια ευχή που γίνεται πραγματικότητα

Αυτό το Πάσχα, η αγάπη βρίσκει τον δικό της τρόπο να φτάσει στα παιδιά που τη χρειάζονται περισσότερο. Για τρίτη συνεχόμενη χρονιά, η Lidl Ελλάς ενώνει τις δυνάμεις της με το Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδα), μετατρέποντας μια απλή καθημερινή κίνηση σε δύναμη ζωής.

Από τις 26 Μαρτίου έως και το Μ. Σάββατο 11 Απριλίου 2026, κάθε φορά που σκανάρετε την ψηφιακή σας κάρτα Lidl Plus στα ταμεία, η εταιρεία προσφέρει 0,05€ στον οργανισμό. Πρεσβευτής αυτής της προσπάθειας είναι ο Παραολυμπιονίκης Αντώνης Τσαπατάκης, ο οποίος μέσα από μια αυθόρμητη στιγμή στα παρασκήνια των γυρισμάτων, μας υπενθυμίζει πως «5 λεπτά» είναι αρκετά για να κάνουν τη διαφορά.

Η συνεργασία αυτή, που ξεκίνησε το 2024, έχει ήδη βοηθήσει να εκπληρωθούν 26 παιδικές ευχές. Φέτος, η ενέργεια αποκτά ακόμη μεγαλύτερη σημασία, καθώς το Make-A-Wish κλείνει 30 χρόνια δράσης στην Ελλάδα. Με περισσότερα από 272 παιδιά να περιμένουν αυτή τη στιγμή τη δική τους ευχή, η συμμετοχή όλων μας είναι πολύτιμη. Κατεβάστε την εφαρμογή, σκανάρετε την κάρτα σας και γίνετε μέρος μιας αλυσίδας προσφοράς που γεμίζει τις ζωές των παιδιών με φως και χαμόγελα.

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

Αυτό το Πάσχα αξίζει να κάνουμε τη διαφορά!

1 σκανάρισμα Lidl Plus = 0,05€ για το Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδα)

Μαζί συμβάλλουμε στην εκπλήρωση ευχών παιδιών που νοσούν από πολύ σοβαρές ασθένειες.



Η ενέργεια ισχύει από 26 Μαρτίου έως και 11 Απριλίου.

Make-A-Wish
Κάνε Μια Ευχή Ελλάδα



Ενέργεια και κερφόβιτο το ταμείο

Market Trends

Νέα καμπάνια για τα Cream Crackers Παπαδοπούλου: 'Όταν η πείνα σου «μπαίνει στη μέση», υπάρχει λύση! Και έχει 1.296 ανάλαφρα φύλλα!



Cracker κρύβονται 1.296 ανάλαφρα, τραγανά φύλλα, που με φυσικό προζύμι και ψήσιμο στον φούρνο δημιουργούν ένα σνακ που σε καλύπτει ουσιαστικά, χωρίς να σε βαραίνει.

Διαθέσιμα σε ποικιλία γεύσεων —σίτου, σικάλης, πολύσπορα, χωρίς ζάχαρη, χαρούπι θ β-γλυκάνη— παραμένουν μια σταθερή, ισοροπημένη επιλογή για κάθε στιγμή της ημέρας, ενώ είναι και νηστίσιμα. Η καμπάνια ξεκινά με δύο χιουμοριστικές ταινίες και θα εξελιχθεί με νέα δημιουργικά μέσα στο καλοκαίρι, αναπτύσσοντας δυναμική παρουσία σε offline και online μέσα. Την παραγωγή υπογράφει η Torcut Modiano, σε σκηνοθεσία Γρηγόρη Ρέντη.

Υπάρχει μια στιγμή μέσα στη μέρα που σε πετυχαίνει απροετοίμαστο: δεν πεινάς πολύ, αλλά πεινάς αρκετά για να μην μπορείς να συγκεντρωθείς σε τίποτα άλλο. Ακριβώς πάνω σε αυτό το απόλυτα καθημερινό insight πατάει η νέα καμπάνια των Cream Crackers ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ, που υπογράφει η Solid Havas και έρχεται να πει κάτι απλό, αλλά ουσιαστικό: Τα Cream Crackers Παπαδοπούλου σε χορταίνουν, χωρίς να σε βαραίνουν.

Με σύγχρονη ματιά, χιούμορ και ρεαλισμό, η καμπάνια μετατρέπει μικρές, γνώριμες στιγμές —ένα meeting, ένα παιχνίδι με φίλους, μια προσωπική στιγμή— σε σκηνές όπου η «ελαφριά πείνα» γίνεται ο πρωταγωνιστής. Και η λύση; Να το αφήσεις... πάνω στα Cream Crackers. Γιατί σε κάθε Cream

Κρίση στη σύγχρονη πνευματικότητα: το σκάνδαλο του Deepak Chopra και η σύνδεση με τον Epstein



Για να καταλάβουμε το μέγεθος του σοκ που προκάλεσαν οι πρόσφατες αποκαλύψεις, πρέπει πρώτα να αναλογιστούμε ποιος είναι ο Deepak Chopra. Πρόκειται για έναν Ινδοαμερικανό γιατρό, ενδοκρινολόγο στο επάγγελμα, ο οποίος τις τελευταίες δεκαετίες μεταμορφώθηκε στον απόλυτο «γκουρού» της εναλλακτικής ιατρικής και της νέας πνευματικότητας. Με περισσότερα από 90 βιβλία στο ενεργητικό του και εκατομμύρια οπαδούς σε όλο τον κόσμο, ο Chopra έχτισε μια αυτοκρατορία πάνω στη σύνδεση του σώματος με τον νου, προωθώντας την ιδέα ότι η συνείδηση μπορεί να θεραπεύσει τα πάντα.

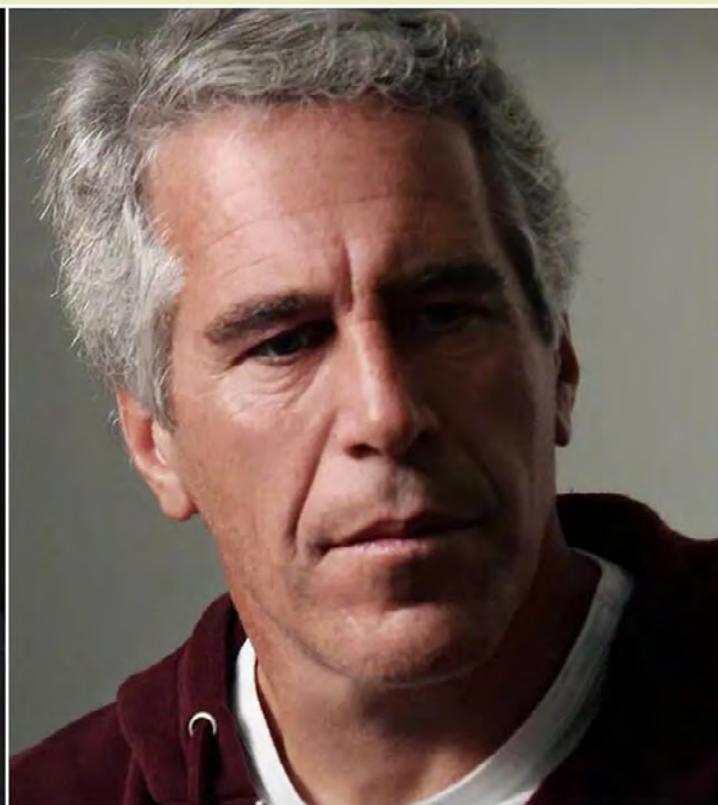
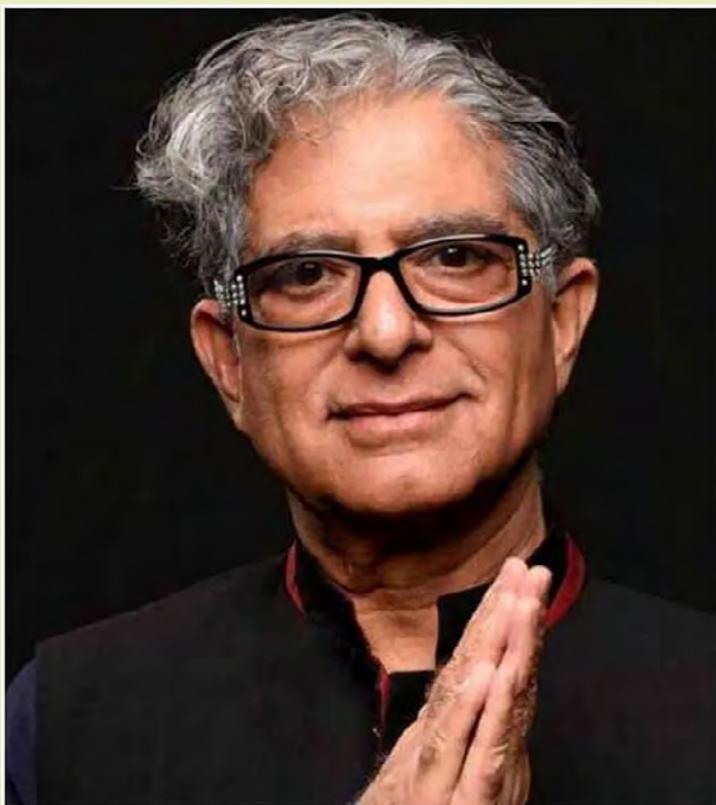
Στον λαμπερό κόσμο της ευεξίας, όπου οι λέξεις «φως» και «ανώτερος εαυτός» κυριαρχούν, αυτή η σκοτεινή αποκάλυψη έρχεται να ταραξεί τα θεμέλια μιας ολόκληρης βιομηχανίας. Η αποκάλυψη της στενής φιλίας του ανθρώπου που ταύτισε το όνομά του με την παγκόσμια πνευματική αφύπνιση με τον διαβόητο Jeffrey Epstein, δεν είναι απλώς ένα θέμα κουτσομπολιού· είναι μια ηχηρή υπενθύμιση ότι η πνευματικότητα χωρίς ηθικά όρια μπορεί να μετατραπεί σε ένα επικίνδυνο εργαλείο συγκαλύψης.

Μια φιλία πέρα από κάθε ηθική

Τα στοιχεία που ήρθαν στο φως το 2026 περιγράφουν μια σχέση που ξεκίνησε το 2016 και εξελίχθηκε σε μια πυκνή αλληλογραφία και συχνές επισκέψεις στις πολυτελείς κατοικίες του Epstein.

Τα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου που διέρρησαν αποκαλύπτουν μια πλευρά του Chopra που απέχει έτη φωτός από τη γαλήνια εικόνα του δασκάλου: υποτιμητικές αναφορές σε γυναίκες και μια ανησυχητική οικειότητα με έναν άνθρωπο που ήδη κατηγορούνταν για αποτρόπαια εγκλήματα.

Αυτό που σοκάρει περισσότερο δεν είναι μόνο η σύνδεση, αλλά η στάση του Chopra μετά τις αποκαλύψεις. Αντί για μια ειλικρινή συγγνώμη, εξέδωσε ασαφείς δηλώσεις, ενώ παράλληλα απενεργοποίησε τα σχόλια στις αναρτήσεις του. Είναι τουλάχιστον ειρωνικό ένας άνθρωπος που διδάσκει ότι το «εγώ» είναι μια ψευδαίσθηση, να κρατιέται με τόσο πείσμα από την κατασκευασμένη δημόσια εικόνα του.



Η ένοχη σιωπή μιας βιομηχανίας

Το σκάνδαλο αυτό ανέδειξε μια βαθύτερη παθογένεια στον χώρο της πνευματικότητας: την παντελή έλλειψη εσωτερικού ελέγχου. Ηχηρά ονόματα του χώρου, που συχνά συνεργάζονταν με τον Chopra, επέλεξαν τη σιωπή. Αυτή η «αλληλεγγύη των ισχυρών» προστατεύει τα επιχειρηματικά συμφέροντα και τη δύναμη των influencers, αφήνοντας το κοινό εκτεθειμένο.

Όπως επισημαίνουν ορισμένες θαρραλέες φωνές του χώρου, το πρόβλημα δεν είναι μόνο δομικό αλλά και ουσιαστικό. Η κοσμοθεωρία του Chopra φαίνεται να χρησιμοποιήθηκε ως «πνευματική δικαιολογία» για τη συμπεριφορά του. Όταν διδάσκεις ότι «η καθημερινή πραγματικότητα είναι μια ψευδαίσθηση», είναι πολύ εύκολο να υποβαθμίσεις την ανθρώπινη οδύνη σε μια απλή αφαίρεση. Η πνευματικότητα που εξισώνει τη σεξουαλική κακοποίηση με ένα «παιχνίδι σε μια απατηλή σφαίρα» δεν είναι φώτιση· είναι ηθική κατάπτωση.

Ο δρόμος προς την πραγματική λογοδοσία

Τι σημαίνει όμως πραγματική ανάληψη ευθύνης σε έναν χώρο χωρίς κανόνες; Η περίπτωση του Chopra απαιτεί κάτι περισσότερο από μια τυπική δήλωση μετανοίας.

Προσωπική ευθύνη: ο Chopra οφείλει να παραδεχτεί ότι η δίψα του για αναγνώριση

και χρηματοδότηση τον οδήγησε να αγνοήσει τα προφανή σημάδια της εγκληματικής δράσης του Epstein.

Έμπρακτη στήριξη: μέρος της τεράστιας περιουσίας του θα έπρεπε να κατευθυνθεί σε ιδρύματα που στηρίζουν θύματα εμπορίας ανθρώπων.

Απόσυρση από τη διδασκαλία: η πνευματική καθοδήγηση είναι προνόμιο που κερδίζεται με την ακεραιότητα, όχι κεκτημένο δικαίωμα.

Η περίπτωση του Chopra είναι μια ευκαιρία για όλους μας να αναρωτηθούμε τι είδους πνευματικότητα αναζητάμε. Αν η πνευματικότητα μας βοηθά να παρακάμπουμε τον πόνο των άλλων ή να δικαιολογούμε την ανηθικότητα με υψηλά νοήματα, τότε έχουμε χάσει τον δρόμο μας. Η αληθινή μεταμόρφωση ξεκινά από την ανάληψη του καρμικού μας χρέους και την αναγνώριση της αλήθειας, όσο επώδυνη κι αν είναι.



Tip of the Day:

Η αληθινή πνευματικότητα δοκιμάζεται στις πράξεις, όχι στα λόγια. Μην ακολουθείς τυφλά κανέναν «δάσκαλο» αν οι πράξεις του δεν συμβαδίζουν με την ενσυναίσθηση και τη δικαιοσύνη στον πραγματικό κόσμο.



Thélío Ice Tea: Η νέα premium και sugar-free πρόταση από τη Β.Σ. Καρούλιας

Η Β.Σ. Καρούλιας φέρνει μια νέα πνοή στην κατηγορία των έτοιμων προς κατανάλωση ροφημάτων, παρουσιάζοντας το Thélío Ice Tea.

Το όνομά του, ένας έξυπνος συνδυασμός της γαλλικής λέξης «Thé» (τσάι) και της ελληνικής «Τέλειο», αντικατοπτρίζει ακριβώς τη φιλοσοφία του: μια ολοκληρωμένη εμπειρία απόλαυσης και ευεξίας.

Το Thélío σχεδιάστηκε για όσους αναζητούν μια πιο συνειδητή και ποιοτική επιλογή στην καθημερινότητά τους. Χωρίς προσθήκη ζάχαρης, με ελάχιστες θερμίδες και εμπλουτισμένο με βιταμίνες που βοηθούν στη μείωση της κόπωσης, αποτελεί την ιδανική non-alcoholic πρόταση.

Η premium αισθητική του ολοκληρώνεται με την κομψή γυάλινη φιάλη των 330ml, που ταιριάζει απόλυτα από τα brunch spots μέχρι τα καλοκαιρινά beach bars.

Η σειρά κάνει το ντεμπούτο της με τρεις αναζωογονητικές γεύσεις:

Green Tea Lemon & Ginger: Για όσους αγαπούν τον δροσερό και πικάντικο χαρακτήρα.

Black Tea Peach & Verbena: Μια αρωματική επιλογή που ενεργοποιεί τις αισθήσεις.

Green Tea Tropical Fruits: Μια εξωτική έκρηξη από μάνγκο και φρούτα του πάθους.

Το Thélío Ice Tea δεν είναι απλώς ένα ακόμα παγωμένο τσάι· είναι μια σύγχρονη προσέγγιση που απαντά στην ανάγκη για πιο υγιεινές αλλά εξίσου απολαυστικές συνήθειες.

Golden Hall: Η εξέλιξη ενός premium fashion προορισμού



Το Golden Hall ανανεώνει δυναμικά την ταυτότητά του, εξελίσσοντας διαρκώς την εμπειρία που προσφέρει στους επισκέπτες του.

Οι νέες αφίξεις premium brands πλαισιώνουν τις σταθερές συνεργασίες με διεθνή και ελληνικά ονόματα, ενισχύοντας τον χαρακτήρα του ως κορυφαίου fashion προορισμού στην Αθήνα.

Τον τελευταίο χρόνο, περισσότερα από 20 νέα καταστήματα και concepts προστέθηκαν στο Golden Hall, αναβαθμίζοντας ουσιαστικά τη shopping εμπειρία.

Ανάμεσά τους ξεχωρίζουν τα Aesthet, Castañer, Kurt Geiger, Panaidis Eyewear Boutique, Pandora και Weekend Max Mara, ενώ η επικείμενη άφιξη του Lululemon σηματοδοτεί το πρώτο του άνοιγμα στην ελληνική αγορά.

Η εξέλιξη αυτή επιβεβαιώνει την εμπιστοσύνη που δείχνουν στο Golden Hall σημαντικά brands, αναδεικνύοντας τον ισχυρό premium χαρακτήρα του.

Παράλληλα, το εμπορικό κέντρο ενισχύει τον lifestyle προσανατολισμό του, με νέες γαστρονομικές αφίξεις όπως τα PAUL LeCafé, Spit Jack και Jamie Oliver Kitchen.

Την ίδια στιγμή, παραμένει ένας προορισμός για όλη την οικογένεια, φιλοξενώντας το XPLORE, το πρώτο ενυδρείο της πόλης και το Ολυμπιακό Μουσείο Αθήνας.

Με 5,1 εκατομμύρια επισκέψεις το 2025, το Golden Hall επιβεβαιώνει τη δυναμική του, μετατρέποντας κάθε επίσκεψη σε μια ολοκληρωμένη εμπειρία.

Πύργος του Άιφελ: το «προσωρινό» θαύμα που έγινε το αιώνιο σύμβολο του Παρισιού

Σαν σήμερα, στις 31 Μαρτίου, γιορτάζουμε την Eiffel Tower Day, την ημέρα που ολοκληρώθηκε η κατασκευή του πιο εμβληματικού μνημείου στον κόσμο. Αν και σήμερα δεν μπορούμε να φανταστούμε το Παρίσι χωρίς την ασάλινη σιλουέτα του, η ιστορία του ξεκίνησε με έντονες αντιδράσεις, αμφισβήτηση και μια ημερομηνία λήξης που ευτυχώς δεν τηρήθηκε ποτέ.

Ποιος και πότε τον έφτιαξε

Ο πύργος πήρε το όνομά του από τον Γκουστάβ Άιφελ, τον μηχανικό του οποίου η εταιρεία σχεδίασε και κατασκεύασε το οικοδόμημα. Ωστόσο, οι πραγματικοί «εγκέφαλοι» πίσω από τον σχεδιασμό ήταν δύο μηχανικοί που εργάζονταν γι' αυτόν, ο Maurice Koechlin και ο Émile Nouguier. Η κατασκευή ξεκίνησε το 1887 και ολοκληρώθηκε σε χρόνο ρεκόρ –μόλις δύο χρόνια, δύο μήνες και πέντε ημέρες– ώστε να είναι έτοιμος για τα εγκαίνια της Παγκόσμιας Έκθεσης του 1889.

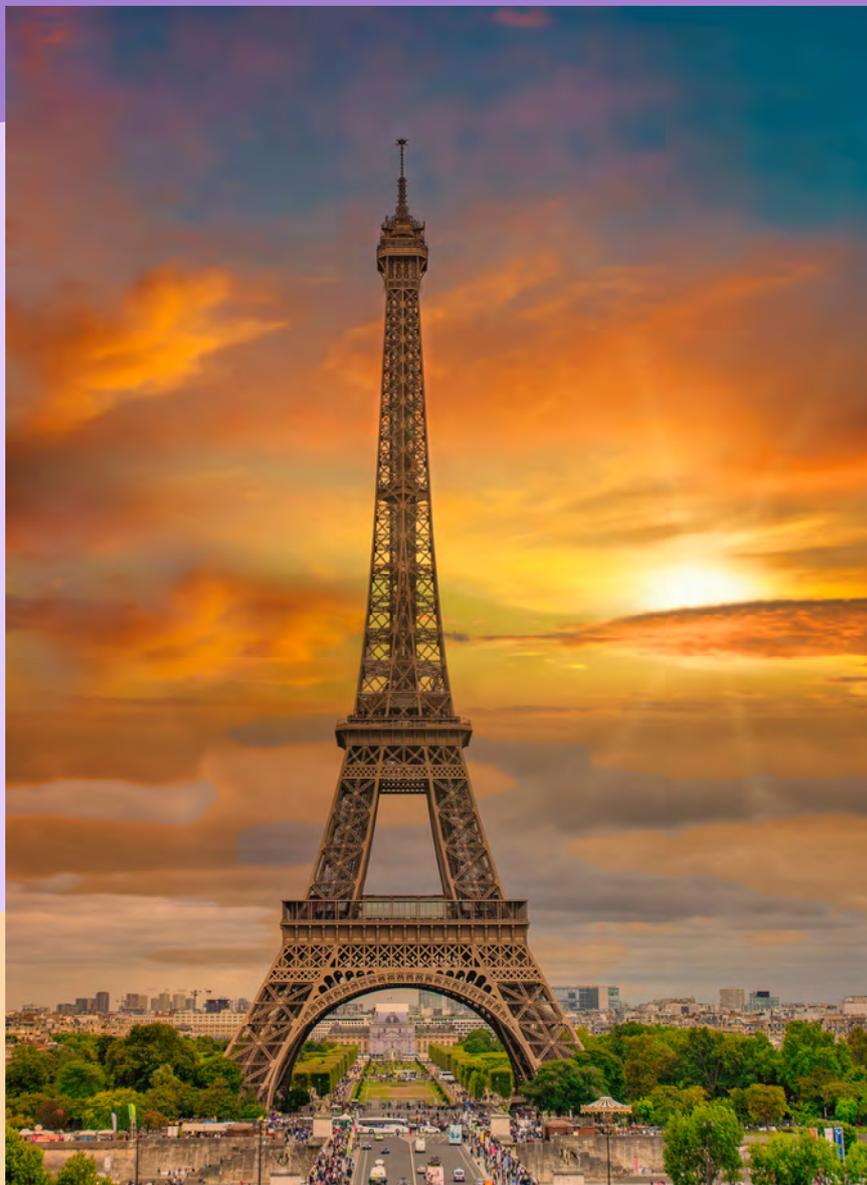
Γιατί κατασκευάστηκε και τι συμβολίζει

Ο αρχικός σκοπός του πύργου ήταν να λειτουργήσει ως η εντυπωσιακή πύλη εισόδου για την Παγκόσμια Έκθεση, η οποία γιόρταζε τα 100 χρόνια από τη Γαλλική Επανάσταση. Συμβόλιζε τη βιομηχανική ισχύ, την τεχνολογική πρόοδο και την ανωτερότητα της γαλλικής μηχανικής εκείνης της εποχής.

Ήταν προγραμματισμένο να κατεδαφιστεί μετά από 20 χρόνια! Ο Άιφελ όμως, θέλοντας να σώσει το δημιούργημά του, εγκατέστησε μια κεραία ραδιοφώνου και έναν μετεωρολογικό σταθμό στην κορυφή, αποδεικνύοντας την επιστημονική του χρησιμότητα και πείθοντας τις αρχές να τον διατηρήσουν.

Fun facts που δεν ξέρει ο πολύς κόσμος

Το «σιδερένιο τέρας»: όταν χτιζόταν, εκατοντάδες καλλιτέχνες και συγγραφείς υπέγραψαν μανιφέστο εναντίον του, αποκαλώντας τον «άχρηστο και τερατώδη». Ο συγγραφέας Γκυ ντε Μωπασάν λέγεται ότι έτρωγε κάθε μέρα στο εστιατόριο του πύργου, γιατί ήταν το μόνο σημείο στο Παρίσι από όπου δεν μπορούσε να τον βλέπει!



Μεγαλώνει το καλοκαίρι: λόγω της θερμικής διαστολής του σιδήρου, ο πύργος μπορεί να ψηλώσει έως και 15 εκατοστά κατά τη διάρκεια ενός καύσωνα.

Το κρυφό διαμέρισμα: ο Γκουστάβ Άιφελ είχε κατασκευάσει ένα μικρό, ιδιωτικό διαμέρισμα στην κορυφή του πύργου για να δέχεται εκλεκτούς καλεσμένους, όπως ο Τόμας Έντισον. Σήμερα, το κοινό μπορεί να το δει μέσα από ένα τζάμι.

Είναι «ντυμένος» με χρώμα: ο πύργος βάφεται στο χέρι κάθε επτά χρόνια για να προστατευτεί από τη σκουριά. Χρειάζονται περίπου 60 τόνοι μπογιάς για να καλυφθεί ολόκληρος!

Έπαιξε ρόλο στον πόλεμο: κατά τον Α' Παγκόσμιο Πόλεμο, οι κεραίες του πύργου υπέκλεψαν εχθρικά μηνύματα των Γερμανών, βοηθώντας σημαντικά στην έκβαση των μαχών.

Αnassa: Η εντυπωσιακή αναγέννηση ενός θρύλου στην Κύπρο

Το εμβληματικό resort της Thanos Hotels & Resorts στη χερσόνησο του Ακάμα άνοιξε τις πόρτες του για τη σεζόν 2026, αποκαλύπτοντας μια εκτεταμένη ανακαίνιση που ξεπερνά τα 10 εκατομμύρια ευρώ. Με απόλυτο σεβασμό στην αρχιτεκτονική του τοπίου, το Anassa κατάφερε να φρεσκάρει την αισθητική του χωρίς να χάσει ούτε στο ελάχιστο τον αυθεντικό του χαρακτήρα.

Σε συνεργασία με το κορυφαίο σχεδιαστικό γραφείο Yabu Pushelberg, 76 σουίτες και όλες οι παραδοσιακές λευκές βίλες μεταμορφώθηκαν. Φαντάσου απαλές παλέτες, φυσικές υφές και υφάσματα που «παίζουν» με το μεσογειακό φως. Ακόμα και η κεντρική βεράντα με την πανοραμική θέα ανανεώθηκε, προσφέροντας την απόλυτη άνεση για εκείνα τα ηλιοβασιλέματα που μένουν χαραγμένα στη μνήμη.

Φυσικά, η ανανέωση πέρασε και από την κουζίνα. Το νέο concept Grill at Amphora υπόσχεται αυθεντικές γεύσεις με φρέσκα ψάρια και εκλεκτά κρέατα, συμπληρώνοντας τη γαστρονομική παλέτα του resort που ήδη λατρεύουμε. Όπως λέει και ο Θάνος Μιχαηλίδης, CEO του ομίλου, το Anassa δεν ακολουθεί εφήμερες τάσεις, αλλά επενδύει στην ουσιαστική φιλοξενία.

Tip of the Day: Αν σχεδιάζετε μια απόδραση, θυμηθείτε πως η πολυτέλεια κρύβεται στην απλότητα και την επαφή με τη φύση. Επιλέξτε προορισμούς που σέβονται το περιβάλλον τους. Μια βόλτα στο παρθένο τοπίο του Ακάμα την ώρα που δύει ο ήλιος είναι η καλύτερη «θεραπεία» για να γεμίσετε μπαταρίες!



Το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος Official Water Partner στα Final Four των Κυπέλλων Ελλάδος Χάντμπολ



Το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος επιβεβαιώνει για ακόμα μία φορά τη σταθερή του δέσμευση στην υποστήριξη του ελληνικού αθλητισμού. Ως Official Water Partner, συμμετείχε ενεργά στο 22ο Final Four του Κυπέλλου Ανδρών και στο αντίστοιχο των Γυναικών, τα οποία διοργανώθηκαν με απόλυτη επιτυχία από την Ομοσπονδία Χειροσφαιρίσεως Ελλάδος.

Η παρουσία του φυσικού μεταλλικού νερού Βίκος στις κορυφαίες αυτές διοργανώσεις αποτελεί μέρος μιας ευρύτερης στρατηγικής για τη στήριξη των αθλητικών δρώμενων της χώρας. Μέσα από αυτή τη συνεργασία, προάγονται οι αξίες της ευγενούς άμιλλας, του ομαδικού πνεύματος και του «ευ αγωνίζεσθαι», ενισχύοντας ιδιαίτερα τον ερασιτεχνικό αθλητισμό.

Στο αγωνιστικό κομμάτι, το Final Four των Ανδρών που διεξήχθη στο Καματερό βρήκε τον Ολυμπιακό/Όμιλο Ξυνή νικητή, ενώ στις Γυναίκες ο ΠΑΟΚ πανηγύρισε τον 8ο τίτλο του στην Άρτα, σε μια συγκινητική διοργάνωση που συνέπεσε με τη συμπλήρωση 40 χρόνων του θεσμού. Η διπλή χορηγική παρουσία του φυσικού μεταλλικού νερού Βίκος αναδεικνύει τον ουσιαστικό του ρόλο ως σταθερού αρωγού των Ελλήνων αθλητών και αθλητριών.



Στατίνες: η αλήθεια πίσω από το πιο παρεξηγημένο φάρμακο που σώζει ζωές



Στον κόσμο της υγείας, υπάρχουν ορισμένα θέματα που προκαλούν θύελλα συζητήσεων, παραπληροφόρησης και έντονων αντιπαραθέσεων. Οι στατίνες, η κατηγορία φαρμάκων που ανακαλύφθηκε τη δεκαετία του '70 για τη μείωση της χοληστερόλης, βρίσκονται αναμφισβήτητα στην κορυφή αυτής της λίστας.

Παρά το γεγονός ότι θεωρούνται μία από τις πιο σημαντικές ιατρικές ανακαλύψεις των τελευταίων 50 ετών -συγκρίσιμες σε αξία μόνο με τα σύγχρονα σκευάσματα για τον διαβήτη και την παχυσαρκία- συνοδεύονται από έναν «μαύρο σύννεφο» φόβου για τις παρενέργειές τους.

Είναι όμως οι στατίνες τόσο επικίνδυνες όσο ακούγεται στους κύκλους των σκεπτικιστών ή μήπως η επιστήμη έχει να μας πει μια πολύ πιο ελπιδοφόρα ιστορία;

Η μάχη των δεδομένων ενάντια στη φημολογία

Για χρόνια, διάφορες φωνές στον δημόσιο διάλογο υποστήριζαν ότι οι στατίνες προκαλούν μια σειρά από δεινά: από απώλεια μνήμης και «θολούρα» στο μυαλό, μέχρι στυτική δυσλειτουργία και σοβαρές μυϊκές βλάβες.

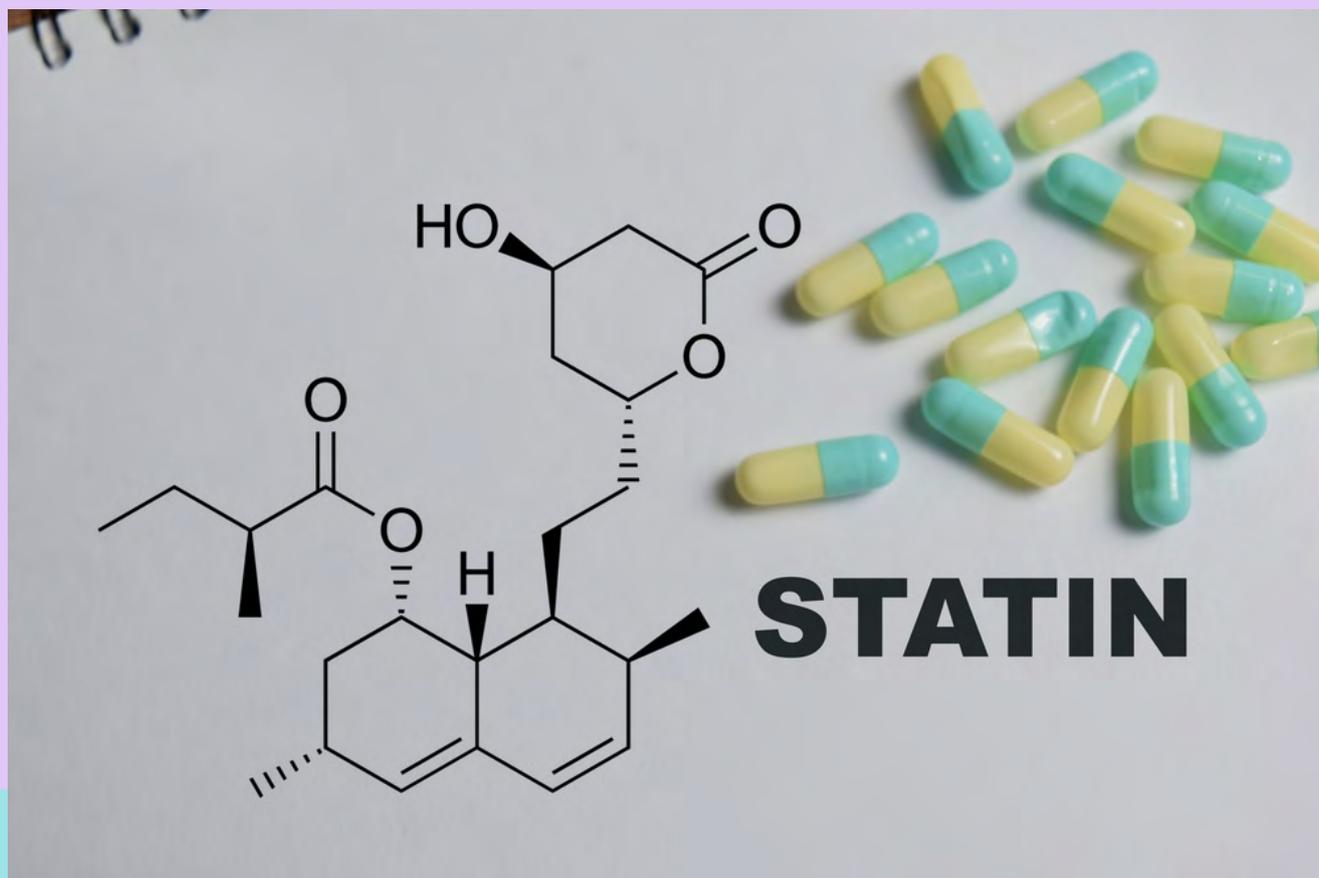
Αυτή η ρητορική οδήγησε πολλούς ασθενείς να διακόψουν τη θεραπεία τους, θέτοντας τον εαυτό τους σε κίνδυνο για καρδιαγγειακά επεισόδια.

Πρόσφατα, μια νέα, ογκώδης επιστημονική μελέτη ήρθε να βάλει τα πράγματα στη θέση τους. Πρόκειται για μια συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση που συγκέντρωσε δεδομένα από δεκαετίες ερευνών, περιλαμβάνοντας συνολικά 154.116 ασθενείς. Οι ερευνητές εξέτασαν 66 παρενέργειες που παραδοσιακά αποδίδονται στις στατίνες και τα αποτελέσματα ήταν αποκαλυπτικά.

Τι πραγματικά προκαλούν οι στατίνες;

Σύμφωνα με το μοντέλο της μελέτης, υπάρχουν μόνο 6 παρενέργειες που συνδέονται αιτιωδώς με τη χρήση στατινών:

- Διαβήτης
- Μυϊκός πόνος
- Οίδημα
- Ανωμαλίες στα ούρα
- Προβλήματα στη λειτουργία του ήπατος
- Μη φυσιολογικές ηπατικές εξετάσεις



Το εντυπωσιακό στοιχείο; Για όλες αυτές τις περιπτώσεις (εκτός από τον μυϊκό πόνο), ο αυξημένος κίνδυνος ήταν μικρότερος από 0,1% ετησίως.

Αυτό σημαίνει ότι για κάθε δέκα χιλιάδες άτομα που λαμβάνουν στατίνη, λιγότερα από δέκα θα εμφανίσουν κάποια από αυτές τις παρενέργειες κάθε χρόνο.

Ο μύθος των 62 παρενεργειών

Για τις υπόλοιπες 62 παρενέργειες που συνήθως αναγράφονται στα φυλλάδια των φαρμάκων –όπως πονοκέφαλοι, εξανθήματα, ναυτία, στυτική δυσλειτουργία ή η περίφημη «θολούρα»– δεν βρέθηκε καμία σοβαρή απόδειξη ότι προκαλούνται από το ίδιο το φάρμακο.

Γιατί λοιπόν υπάρχουν στις λίστες; Η ιατρική κοινότητα ακολουθεί την αρχή της «μη βλάβης».

Οτιδήποτε αναφέρεται κατά τη διάρκεια των δοκιμών, ακόμη και αν δεν είναι στατιστικά σημαντικό ή αν οφείλεται στο φαινόμενο «νοσέμπο» (όταν ο ασθενής βιώνει παρενέργειες επειδή τις περιμένει), καταγράφεται για λόγους απόλυτης διαφάνειας και προστασίας.

Ένα φάρμακο μακροζωίας;

Η αλήθεια είναι ότι για τους ανθρώπους με υψηλά επίπεδα «κακής» χοληστερόλης (LDL), οι στατίνες δεν είναι απλώς ένα χάπι. Είναι ένα εργαλείο παράτασης της ζωής. Μαζί με τα νέα σκευάσματα που ρυθμίζουν τον

μεταβολισμό, οι στατίνες είναι ίσως τα μόνα πραγματικά «φάρμακα μακροζωίας» που έχουμε ανακαλύψει μέχρι σήμερα, καθώς μειώνουν αποδεδειγμένα τη θνησιμότητα από κάθε αιτία σε ομάδες υψηλού κινδύνου.

Επιπλέον, επειδή οι περισσότερες στατίνες πλέον δεν καλύπτονται από πατέντα, είναι εξαιρετικά οικονομικές και προσβάσιμες σε όλους.

Φυσικά, αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει όλοι να παίρνουν στατίνες. Είναι φάρμακα που πρέπει να χορηγούνται μετά από ενδελεχή έλεγχο από τον γιατρό, ειδικά αν αναλογιστούμε τον μικρό κίνδυνο για διαβήτη.

Ωστόσο, η επιστήμη μας λέει ξεκάθαρα ότι είναι πολύ πιο ασφαλείς από όσο νομίζαμε.

Η γνώση είναι η καλύτερη άμυνα απέναντι στον φόβο. Το να γνωρίζουμε ότι οι περισσότερες από τις «τρομακτικές» παρενέργειες δεν οφείλονται στο φάρμακο, μας δίνει τη δυνατότητα να πάρουμε αποφάσεις για την υγεία μας βασισμένες σε δεδομένα και όχι σε φήμες.

Tip of the Day

Πριν απορρίψετε μια θεραπεία λόγω όσων διαβάσετε στο διαδίκτυο, συζητήστε με τον γιατρό σας για τα πραγματικά στατιστικά δεδομένα.

Η υγεία της καρδιάς σας συχνά εξαρτάται από την ικανότητά σας να ξεχωρίζετε τον θόρυβο από την ουσία.

Οι Science Reactors στο θέατρο Arroyo: όταν η επιστήμη ανεβαίνει στη σκηνή του Stand Up

Ποιος είπε ότι η επιστήμη κλείνεται μόνο σε εργαστήρια και αμφιθέατρα; Το Σάββατο 4 Απριλίου 2026, στις 21:00, οι Science Reactors επιστρέφουν στο γνώριμο στέκι του θεάτρου Arroyo (Μεγ. Αλεξάνδρου 128) για να αποδείξουν ότι οι εξισώσεις και η θεωρία μπορούν να γίνουν η πιο ανατρεπτική πηγή γέλιου και απόλαυσης.

Με όπλα τους τη φαντασία, την επινοητικότητα και τη βαθιά γνώση, η ομάδα στήνει μια διαδραστική παράσταση όπου το κοινό έχει τον πρώτο λόγο.

Μέσα από τα formats του Stand up blind science και του impro, οι θεατές καθορίζουν την εξέλιξη της βραδιάς, θέτοντας ερωτήσεις και λύνοντας «γρίφους» παρέα με τους επιστήμονες-performers.

Η βραδιά θα κλείσει με μια μουσική έκπληξη από τον Κωνσταντίνο Αντωναρόπουλο, ο οποίος, αν και δεν πήγε στη Eurovision, φέρνει το δικό του "vision" για μια επιστήμη που γίνεται... ρεφρέν.

Στην παράσταση συμμετέχει μια πολυμελής ομάδα ταλαντούχων επιστημόνων (Γαλανόπουλος, Δημητρακούδης, Καραμολέγκου κ.ά.), υπό τον συντονισμό της Ελένης Γραμματικοπούλου. Η

είσοδος είναι ελεύθερη, ωστόσο [η κράτηση](#) είναι απαραίτητη, καθώς το ενδιαφέρον για αυτό το μοναδικό μείγμα γνώσης και κωμωδίας αναμένεται μεγάλο.

Travel News

Avant mar: διπλή έναρξη για τη σεζόν 2026 με το opening των Infinity Suites και του ξενοδοχείου στην Πάρο

Το Avant mar hotel καλωσορίζει τη νέα τουριστική σεζόν στην κοσμοπολίτικη Νάουσα της Πάρου, σηματοδοτώντας μια σημαντική διπλή έναρξη που επαναπροσδιορίζει την πολυτελή διαμονή στις Κυκλάδες.

Η αυλαία ανοίγει στις 3 Απριλίου με την επαναλειτουργία των Avant mar Infinity Suites. Οι πέντε αυτές εξαιρετικές σουίτες, που συστήθηκαν στο κοινό τον περασμένο Αύγουστο, προσφέρουν μια εμπειρία διαμονής όπου ο επισκέπτης νιώθει ότι αιωρείται πάνω από το Αιγαίο. Με ναυτικό σχεδιασμό εμπνευσμένο από την ιστιοπλοϊκή ταυτότητα του νησιού και υλικά όπως το ελληνικό μάρμαρο και το φυσικό ξύλο, οι σουίτες αποτελούν ένα καταφύγιο ηρεμίας και εκλεπτυσμένης αισθητικής, μόλις 200 μέτρα από το κεντρικό συγκρότημα.

Την 1η Μαΐου ακολουθεί το επίσημο opening του Avant mar hotel στην παραλία Πιπέρι. Με 38 δωμάτια και σουίτες, το ξενοδοχείο συνδυάζει την κυκλαδίτικη αυθεντικότητα με τη σύγχρονη κομψότητα, προσφέροντας επιλογές με ιδιωτικές πισίνες (plunge pools) για απόλυτη χαλάρωση δίπλα στη θάλασσα.

Η γαστρονομία παραμένει στον πυρήνα της εμπειρίας του Avant mar:

- Το εστιατόριο Thymes αναδεικνύει την ελληνική κουζίνα με τοπικά προϊόντα σε ένα ειδικό σκηνικό.
- Το εμβληματικό Matsuhisa Paros, με τη διεθνή φήμη Nobu-style κουζίνα, αναμένεται να ανοίξει τις πόρτες του στις 5 Ιουνίου, προσφέροντας ένα γαστρονομικό ταξίδι παγκόσμιων προδιαγραφών.
- Το Gin & Tonic Bar «The Bridge» προσφέρει την ιδανική πανοραμική θέα στο Αιγαίο, συνοδεία signature cocktails.



Let's End Acne-Exile: Η Bioderma σπάει τη σιωπή για την ακμή



Η ακμή δεν είναι απλώς μερικά σπυράκια στην επιδερμίδα· είναι μια κατάσταση που «χτυπά» κατευθείαν στην αυτοπεποίθησή μας. Η Bioderma, με την καμπάνια “LET’S END ACNE-EXILE”, ανοίγει έναν πολύτιμο διάλογο για το πώς οι ατέλειες μας οδηγούν συχνά στην κοινωνική απομόνωση. Σκέψου μόνο πως το 75% των ανθρώπων με ακμή νιώθει ότι επηρεάζονται οι σχέσεις του με τους γύρω του.

Σε μια υπέροχη εκδήλωση στο κέντρο της Αθήνας, ειδικοί δερματολόγοι και beauty editors συζήτησαν για το φαινόμενο του «Acne-Exile» – την τάση δηλαδή να θέλουμε να «κρυφτούμε» από τα βλέμματα. Το μήνυμα είναι σαφές: Ήρθε η ώρα να μιλήσουμε ανοιχτά για το δέρμα μας και να σταματήσουμε να νιώθουμε «εξόριστοι» εξαιτίας του.

Φυσικά, η σωστή φροντίδα είναι ο σύμμαχός μας. Η σειρά

Sébiium της Bioderma επιστρέφει για να δώσει λύσεις στο λιπαρό δέρμα με τάση ακμής, με προϊόντα όπως το Sébiium Kerato+ που υπόσχεται ορατά αποτελέσματα από τη δεύτερη κιόλας μέρα, σεβόμενο πάντα τη φυσική ισορροπία της επιδερμίδας μας.

Tip of the Day: Η ακμή δεν ορίζει ποιο είμαστε. Αν νιώθεις την ανάγκη να καλύψεις τα σημάδια, προτίμησε προϊόντα που συνδυάζουν θεραπεία και κάλυψη, όπως το Sébiium Kerato+ Cover. Έτσι, φροντίζεις το δέρμα σου ενώ ταυτόχρονα νιώθεις την άνεση που χρειάζεσαι για να βγεις έξω και να χαμογελάσεις με αυτοπεποίθηση!

Spring Reset: Η UGG επαναπροσδιορίζει τα είδωλά της

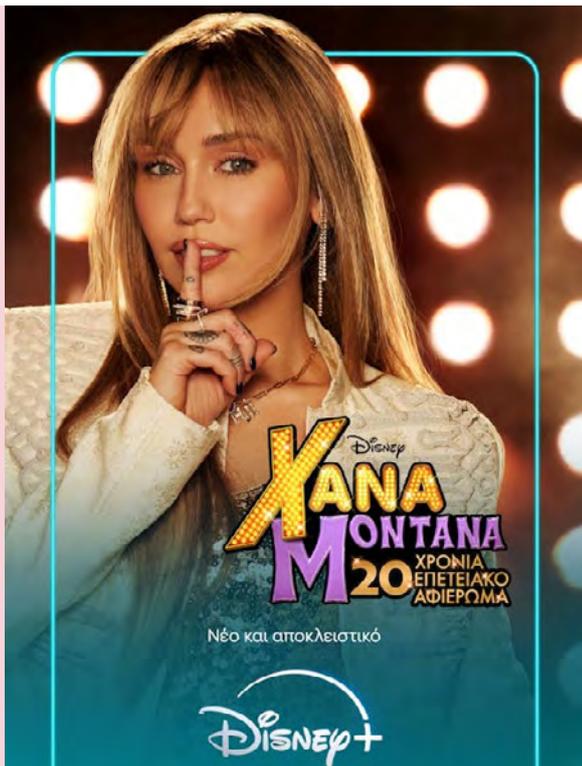
Ανεξάρτητα από το τι λέει η πρόγνωση του καιρού, ο κόσμος της μόδας έχει ήδη συντονιστεί στην επίσημη συχνότητα της άνοιξης. Το νέο “Early Spring Edit” της UGG είναι εδώ για να μας θυμίσει ότι η άνεση δεν έχει εποχή, έχει όμως νέο στυλ.

Τι να περιμένουμε; Τα εμβληματικά σχέδια που αγαπήσαμε (“Renewed Icons”) επιστρέφουν με μια φρέσκια ματιά, ενώ οι νέες αφίξεις (“Fresh Styles”) υπόσχονται να γίνουν τα επόμενα must-have της γκαρνταρόμπας μας.

Το μήνυμα είναι ξεκάθαρο: Spring Renewal. Είναι η στιγμή να αφήσουμε πίσω τη βαριά χειμωνιάτικη διάθεση και να επενδύσουμε σε κομμάτια που αποπνέουν φως, ζωντάνια και την απαραίτητη “soft” αίσθηση που μόνο η UGG ξέρει να προσφέρει.

Είτε πρόκειται για τις κλασικές σιλουέτες σε νέες, παστέλ αποχρώσεις, είτε για πιο ελαφριά σχέδια ιδανικά για τις πρώτες ηλιόλουστες βόλτες, η νέα συλλογή είναι το απόλυτο “memo” που πρέπει να διαβάσεις αν θέλεις να κάνεις το δικό σου στυλιστικό reset.





Ηannah Montana 20 Χρόνια: Το επετειακό αφιέρωμα που περιμέναμε

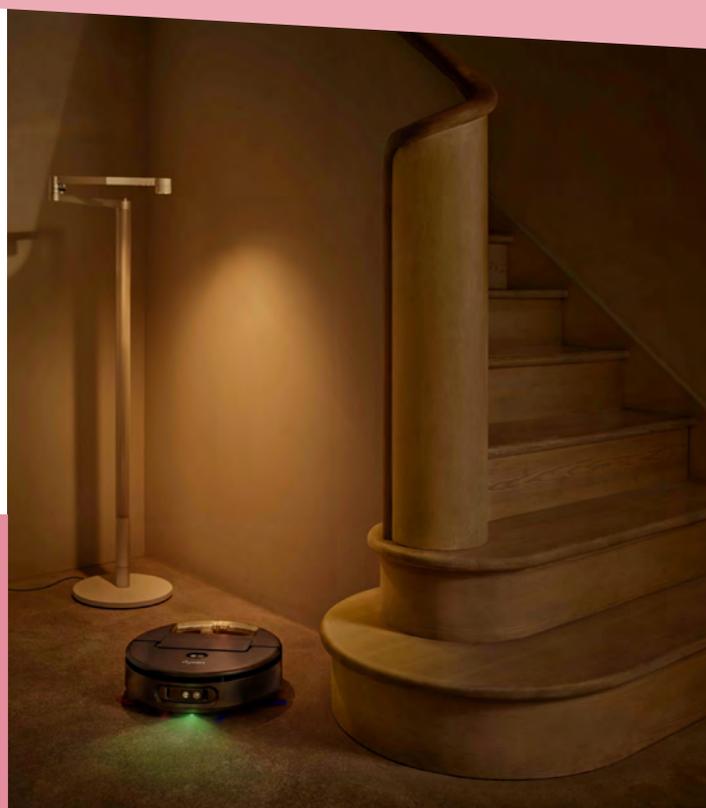
Είναι επίσημο: Το «Χάνα Μοντάνα 20 Χρόνια Επετειακό Αφιέρωμα» είναι πλέον διαθέσιμο αποκλειστικά στο Disney+. Δύο δεκαετίες μετά την πρεμιέρα που άλλαξε την pop κουλτούρα, η Miley Cyrus κάθεται απέναντι από την Alex Cooper σε μια συνέντευξη που θα μας κάνει να δακρύσουμε.

Τι θα δούμε; Αρχαικό υλικό που δεν έχει προβληθεί ποτέ ξανά, αλλά και τα θρυλικά σκηνικά της σειράς να ζωντανεύουν μπροστά στα μάτια μας. Από το σαλόνι της οικογένειας Stewart μέχρι την εμβληματική ντουλάπα της Hannah, όλα είναι εκεί για να μας θυμίσουν γιατί αυτή η σειρά έγινε παγκόσμιο φαινόμενο με 14 πλατινένιους δίσκους και εκατομμύρια παθιασμένους fans.

Η ίδια η Miley δήλωσε πως η Hannah Montana θα είναι πάντα κομμάτι της και αυτό το αφιέρωμα είναι το δικό της «γράμμα αγάπης» προς εμάς. Είναι η ευκαιρία μας να δούμε την pop star που καθόρισε μια γενιά να κοιτάζει πίσω με ωριμότητα, ευγνωμοσύνη και αυτή την αυθεντική ενέργεια που μόνο εκείνη διαθέτει.

Tip of the Day: Αν θέλεις να κάνεις το απόλυτο marathon, το Disney+ έχει διαθέσιμους και τους τέσσερις κύκλους της σειράς, αλλά και την ταινία. Φτιάξε pop corn, κάλεσε τις κολλητές σου και θυμήσου πώς είναι να έχεις... the best of both worlds!

Dyson Spot+Scrub™ Ai: Το ρομπότ που «επιμένει» μέχρι να λάμψουν όλα



Η Dyson παρουσίασε το πρώτο της ρομπότ υγρού και στεγνού καθαρισμού και, πιστέψτε με, δεν μοιάζει με τίποτα από όσα ξέραμε. Το νέο Dyson Spot+Scrub™ Ai χρησιμοποιεί προηγμένη τεχνητή νοημοσύνη και πράσινο φωτισμό laser για να εντοπίζει λεκέδες που το ανθρώπινο μάτι ούτε καν προλαβαίνει να δει.

Το πιο εντυπωσιακό; Δεν περνάει απλώς από πάνω τους. Η συσκευή αναγνωρίζει σχεδόν 200 είδη ρύπων και αντικειμένων (από καλώδια μέχρι... κάλτσες) και, αν βρει δύσκολο λεκέ, «πεισμώνει». Περνάει ξανά και ξανά από το ίδιο σημείο —έως και 15 φορές— μέχρι το πάτωμα να γίνει καθρέφτης.

Παράλληλα, ο υγρός κύλινδρος αυτοκαθαρίζεται συνεχώς με ζεστό νερό 60°C, ενώ στο τέλος στεγνώνει με ζεστό αέρα για να μην υπάρχουν οσμές ή υγρασία. Και το καλύτερο; Η κυκλωνική του βάση αδειάζει τα υπολείμματα μόνη της, προσφέροντας αυτονομία έως και 100 ημέρες. Όπως λέει και ο James Dyson, πλέον η σκόνη δεν έχει πουθενά να κρυφτεί!

Tip of the Day: Για να εκμεταλλευτείτε στο έπακρο ένα τέτοιο gadget, χρησιμοποιήστε την εφαρμογή MyDyson™ για να ορίσετε «ζώνες καθαρισμού». Έτσι, μπορείτε να στέλνετε το ρομπότ κατευθείαν κάτω από το τραπέζι της κουζίνας μετά το πρωινό, γλιτώνοντας χρόνο και κόπο από το καθημερινό σφουγγάρισμα!

OUT OF CORE: UNIQUENESS IS FOR EVERYONE



Η BERSHKA επιστρέφει με το νέο drop της σειράς OUT OF CORE, αποδεικνύοντας πως δεν πρόκειται για μια απλή κολεξιόν, αλλά για ένα ολόκληρο αυτόνομο σύμπαν. Με τη δική της δημιουργική γλώσσα, η σειρά αυτή συνυπάρχει αρμονικά με το οικοσύστημα της μάρκας, εκπροσωπώντας μια τολμηρή στάση απέναντι στον σχεδιασμό και τον πειραματισμό.

Σε αυτή τη νέα φάση, η OUT OF CORE εδραιώνεται ως ο απόλυτος εκφραστής του σύγχρονου streetwear. Η οπτική της ταυτότητα ανανεώνεται μέσα από μια τεχνική και φουτουριστική παλέτα. Τα μεταλλικά και ιριδίζοντα χρώματα συναντούν το λευκό, το πετρώλ και τις διαβαθμίσεις του γκρι, ενώ στρατηγικές κόκκινες πινελιές προσθέτουν την απαραίτητη ένταση και ενέργεια.

Η καινοτομία εστιάζει στους όγκους και τις λεπτομέρειες. Τα ρούχα ενσωματώνουν πρωτοποριακές τεχνικές, όπως ανάγλυφα εφέ που δίνουν βάθος και επεξεργασίες sprayed που τονίζουν τον πειραματικό χαρακτήρα της σειράς. Αυτή η προσέγγιση συνδέει άψογα την ψηφιακή αισθητική με το αστικό περιβάλλον, αντανακλώντας το αυθεντικό DNA της σειράς.

Με το συγκεκριμένο drop, η OUT OF CORE επιβεβαιώνει τον ρόλο της ως ένας χώρος δημιουργικής ελευθερίας. Είναι μια πρόταση για τη γενιά που βλέπει τη μόδα ως μέσο έκφρασης της ταυτότητάς της, απελευθερωμένη από συμβάσεις, προτείνοντας νέες αισθητικές αφηγήσεις που ξεχωρίζουν στους δρόμους της πόλης.

Athens Bike Festival 2026 powered by ΔΕΗ: Μια γιορτή για το ποδήλατο

Το Σαββατοκύριακο, το Πεδίον του Άρεως μεταμορφώθηκε στον απόλυτο προορισμό για τους λάτρεις της ποδηλασίας. Το 12ο Athens Bike Festival powered by ΔΕΗ ολοκληρώθηκε με τεράστια επιτυχία, συγκεντρώνοντας περισσότερους από 12.000 επισκέπτες που πλημμύρισαν το κέντρο της Αθήνας για να γιορτάσουν την urban ποδηλατική κουλτούρα.

Με την ενέργεια της ΔΕΗ, το φεστιβάλ ανέδειξε τη βιώσιμη κινητικότητα μέσα από διαδραστικές εμπειρίες. Οι επισκέπτες δοκίμασαν ηλεκτρικά ποδήλατα, ενημερώθηκαν για τα οφέλη των e-bikes και παρήγαγαν τη δική τους ενέργεια στο bike charging station, αποτυπώνοντας μοναδικές «POWER UP» στιγμές. Το πρόγραμμα περιλάμβανε πάνω από 250 test rides, workshops και εντυπωσιακά shows που ανέβασαν την αδρεναλίνη, ενώ το αφιέρωμα στα vintage bikes ταξίδεψε το κοινό στην ιστορία του μέσου.

Οι μικροί ποδηλάτες έκλεψαν την παράσταση στο Walker Race και στην πίστα δεξιτεχνίας της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας. Περισσότερα από 600 παιδιά ενίσχυσαν την αυτοπεποίθησή τους στις ειδικές διαδρομές και ανακάλυψαν τη χαρά του πεντάλ, επιβεβαιώνοντας πως το μέλλον της πόλης ανήκει στις δύο ρόδες.

Υπό τους ήχους του Kiss FM, το φεστιβάλ απέδειξε πως το ποδήλατο δεν είναι μόνο άθληση, αλλά ένας τρόπος ζωής που κάνει την καθημερινότητα στην πόλη πιο πράσινη και ανθρώπινη.





Dennison ALD Dual Time Shades: Δύο καρδιές, ένα ρολόι και βρετανικό στυλ

Η Dennison, το βρετανικό indie brand που σάρωσε τα βραβεία το 2025, επιστρέφει με μια νέα, πιο προσιτή έκδοση του εμβληματικού της dress watch. Το ALD Dual Time Shades δεν είναι ένα απλό ρολόι· είναι δύο ανεξάρτητα καντράν που συμβιώνουν αρμονικά μέσα σε μία κάσα 37mm από γυαλισμένο ατσάλι.

Η ιδέα είναι τολμηρή:

Δύο καντράν δίπλα-δίπλα: Στην αριστερή πλευρά κυριαρχούν οι αραβικοί αριθμοί με κάθετο βούρτσισμα στο μέταλλο, ενώ στη δεξιά οι λατινικοί (Roman) με οριζόντιο βούρτσισμα.

Δύο μηχανισμοί: Στο εσωτερικό «χτυπούν» δύο ξεχωριστοί quartz μηχανισμοί Ronda 1032, επιτρέποντας στο ρολόι να παραμένει απίστευτα λεπτό (μόλις 6mm ύψος!).

Χρώματα της φύσης: Η σειρά Shades κυκλοφορεί σε τρεις υπέροχες γήινες αποχρώσεις: μπλε, πράσινο και καφέ.

Το highlight της νέας κυκλοφορίας είναι το μπρασελέ Pebble-Link, που μοιάζει με μικρά γυαλισμένα βότσαλα και αγκαλιάζει τον καρπό με απόλυτη άνεση, ενώ υπάρχει και η επιλογή για δερμάτινο λουράκι σε ταυρε απόχρωση.

Το βρίσκουμε στην Ελλάδα: Προς το παρόν, η Dennison λειτουργεί κυρίως μέσω του επίσημου online store της (dennisonwatches.com). Στην Ελλάδα δεν υπάρχει ακόμα επίσημος αντιπρόσωπος με φυσικό κατάστημα, αλλά μπορείς να το παραγγείλεις απευθείας από τη Μεγάλη Βρετανία.

Τιμή: Ξεκινά από τα \$740 (περίπου 685€) με δερμάτινο λουράκι και φτάνει τα \$820 (περίπου 760€) με το ατσάλινο μπρασελέ. Είναι μια εξαιρετική value-for-money επιλογή για ένα ρολόι που κέρδισε τον τίτλο του «καλύτερου κάτω από \$2.500».

Salomon RX Slide 3.0 Nomad: Η απόλυτη ισορροπία ανάμεσα στο βουνό και το street style



Η Salomon παρουσίασε το νέο της recovery clog, το RX Slide 3.0 Nomad, ένα unisex μοντέλο που υπόσχεται να γεφυρώσει το χάσμα ανάμεσα στα μονοπάτια της φύσης και τα πεζοδρόμια της πόλης. Ξέχνα όσα ήξερες για τις απλές σαγιονάρες αποθεραπείας· εδώ μιλάμε για ένα τεχνικό αριστούργημα που ζυγίζει μόλις 200 γραμμάρια.

Το επάνω μέρος είναι κατασκευασμένο από συνδυασμό 3D mesh και ανθεκτικού ripstop nylon, ενώ το εσωτερικό του διαθέτει πάτο από φελλό για μέγιστη άνεση χωρίς περιττό όγκο. Η εξωτερική σόλα All Terrain Contagrip εξασφαλίζει ότι δεν θα γλιστρήσεις πουθενά, ενώ η προστασία στα δάχτυλα δίνει αυτό το rugged look που λατρεύουμε. Ειδικά στην απόχρωση "Vanilla Ice / Almond Milk", το Nomad δείχνει απίστευτα luxe.

Το βρίσκουμε στην Ελλάδα: Ναι! Η Salomon έχει ισχυρή παρουσία στην ελληνική αγορά. Μπορείς να το αναζητήσεις στο επίσημο ελληνικό online κατάστημα της εταιρείας, καθώς και σε εξειδικευμένα καταστήματα outdoor εξοπλισμού και επιλεγμένα sneaker stores σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη. Η τιμή του κυμαίνεται γύρω στα 90€ - 100€, ανάλογα με το σημείο πώλησης.

quote of the day

Η ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΧΩΡΙΣ ΗΘΙΚΗ
ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΩΣ ΕΝΑΣ ΤΡΟΠΟΣ ΝΑ
ΚΟΙΜΑΣΑΙ ΠΙΟ ΗΣΥΧΑ, ΕΝΩ Ο ΚΟΣΜΟΣ
ΓΥΡΩ ΣΟΥ ΥΠΟΦΕΡΕΙ.

Σήμερα
γιορτάζουν!
Υπάτιος, Υπατος,
Υπάτης



31 Μαρτίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Αντιγράφων Ασφαλείας (backup)
- > National Baked Ham with Pineapple Day
- > Eiffel Tower Day
- > Διεθνής Ημέρα Διεμφυλικής Ορατότητας
- > Crayola Crayon Day
- > Anesthesia Tech Day
- > National Farm Workers Day
- > Dance Marathon Day
- > Prom Day