



ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ
1 + 1 ΔΩΡΟ



Η προσφορά ισχύει σε όλα τα συνεργαζόμενα καταστήματα και αφορά τα προϊόντα ΒΙΚΟΣ COLA σε κουτί αλουμινίου 4άδα.

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



**ΠΑΣΧΑ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΑ
ΤΡΑΠΕΖΙΑ: Ο ΑΠΟΛΥΤΟΣ
ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Υπάρχει μια γνωστή φράση που λέει πως «αν η ζωή σου δώσει λεμόνια, φτιάξε λεμονάδα». Τι γίνεται όμως όταν η ζωή σου δίνει ροδάκινα; Όταν όλα γύρω σου φαίνονται γλυκά, στρωμένα και αναμενόμενα, αλλά εσύ μέσα σου νιώθεις την ανάγκη για εκείνη την οξύτητα που σε κρατάει σε εγρήγορση;

Το να φτιάχνεις λεμονάδα ακόμα και όταν η ζωή σου προσφέρει «ροδάκινα», είναι η απόλυτη δήλωση ελευθερίας. Είναι η απόφαση να μην αφήσεις τις συνθήκες –όσο ευνοϊκές κι αν είναι– να ορίσουν το ποιος είσαι. Είναι η τέχνη του να αναζητάς τη δική σου αλήθεια, ακόμα και αν αυτή δεν ταιριάζει με το «καλάθι» που σου προσφέρθηκε.

Πολλές φορές εγκλωβιζόμαστε σε καταστάσεις που φαίνονται ιδανικές για τους άλλους, αλλά για εμάς είναι απλώς... πολύ γλυκές. Η ικανότητα να μεταβολίζεις τα δεδομένα σου και να τα μετατρέπεις σε κάτι εντελώς δικό σου, με τη δική σου προσωπική σφραγίδα, είναι το μεγαλύτερο μάθημα επιβίωσης. Μην φοβάσαι να αλλάξεις τη «συνταγή». Αν ο κόσμος σου δίνει ροδάκινα κι εσύ λαχταράς λεμονάδα, βρες τον τρόπο να τη φτιάξεις. Η αυθεντικότητα κρύβεται στην τόλμη να διαφέρεις από το περιβάλλον σου.

Καθώς μπαίνουμε στην τελική ευθεία για το Πάσχα, ας κρατήσουμε την ουσία: την ανάγκη για πραγματική αλλαγή και αναγέννηση. Η ζωή θα συνεχίσει να μας πετάει «φρούτα» κάθε λογής – το θέμα είναι να μην τα αφήσεις να σαπίσουν στο ράφι περιμένοντας τις «κατάλληλες» συνθήκες. Φτιάξε αυτό που θέλεις εσύ, με τους δικούς σου όρους.

Tip of the Day: Μην περιμένεις τις «ιδανικές» συνθήκες για να κάνεις την κίνησή σου. Αν η γεύση της ζωής σου δεν σου ταιριάζει αυτή τη στιγμή, άλλαξε τα υλικά. Η συνταγή είναι πάντα δική σου.

Καλό Πάσχα, SayYesser! Εύχομαι το φως αυτών των ημερών να γεμίσει τις καρδιές σου με ελπίδα και ηρεμία. Να περάσεις υπέροχα με τους αγαπημένους σου, να τσουγκρίσετε τα αυγά σας και να θυμάσαι: ό,τι κι αν σου δώσει η ζωή, εσύ έχεις τη δύναμη να το κάνεις κάτι απολαυστικό.

Τα λέμε σύντομα!!!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Race for Autism Gr: Το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος τρέχει για τη συμπερίληψη



Η Παγκόσμια Ημέρα Ενημέρωσης για τον Αυτισμό είναι κάτι περισσότερο από μια απλή υπενθύμιση· είναι ένα κάλεσμα για δράση, αποδοχή και ισότιμη συμμετοχή. Σε αυτό το πνεύμα, το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος στηρίζει ενεργά το 5ο Race for Autism Gr, ενισχύοντας το ηχηρό μήνυμα της νευροδιαφορετικότητας.

Το ραντεβού δίνεται την Κυριακή 5 Απριλίου 2026 στην παραλία Καβουρίου στη Βουλιαγμένη. Με ώρα εκκίνησης στις 09:30, οι συμμετέχοντες θα διανύσουν μια διαδρομή 5 χιλιομέτρων σε ένα από τα ομορφότερα σημεία της αττικής ριβιέρας, έχοντας ως σύμμαχο την ενυδάτωση και την ενέργεια που προσφέρει ο Βίκος.

Η διοργάνωση αυτή έχει πλέον καθιερωθεί ως σημείο αναφοράς για την ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης και την προάσπιση των δικαιωμάτων των ατόμων με αυτισμό. Μέσα από αυτή τη διαχρονική στήριξη, το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος αναδεικνύει τις αξίες της αλληλεγγύης και του σεβασμού, επιβεβαιώνοντας τη δέσμευσή του για μια κοινωνία πιο ανοιχτή και υποστηρικτική για όλους. Γιατί ο αθλητισμός είναι για όλους και η προσπάθεια έχει πάντα μεγαλύτερη αξία όταν γίνεται συλλογικά.

Travel News

Πάσχα εν πλω: Οικογενειακές αποδράσεις σε Κρήτη και Μήλο με τη MINOAN LINES

Το ελληνικό Πάσχα είναι η ιδανική αφορμή για να ανταμώσουμε με αγαπημένα πρόσωπα σε τόπους γεμάτους ιστορία. Φέτος, η MINOAN LINES διευκολύνει την οικογενειακή έξοδο με ειδικά πακέτα προσφορών που ισχύουν για όλο τον Απρίλιο. Μπορείτε να γιορτάσετε στο παραδοσιακό Ηράκλειο από 346€ ή να ανακαλύψετε τη γαλήνια Μήλο από 326€ (για δύο ενήλικες, ένα παιδί και Ι.Χ. μετ' επιστροφής).

Προορισμοί με διεθνή ακτινοβολία. Η Κρήτη, που ξεχωρίζει στο Condé Nast Traveller για το 2026, προσφέρει μια μοναδική γαστρονομική εμπειρία, καθώς έχει ανακηρυχθεί Ευρωπαϊκή Περιφέρεια Γαστρονομίας για φέτος. Με αφετηρία το Ηράκλειο, οι επιλογές από την Κνωσό μέχρι το Βενετικό Φρούριο Κούλε είναι αμέτρητες. Από την άλλη, η Μήλος, σε μόλις τέσσερις ώρες από τον Πειραιά, αποκαλύπτει την κατανοκτική της ατμόσφαιρα πριν την καλοκαιρινή ένταση, με τα παραδοσιακά «Σύρματα» και τις ιστορικές κατακόμβες να κλέβουν την παράσταση.

Το ταξίδι ως εμπειρία. Με τα υπερσύγχρονα cruise ferries FESTOS PALACE και KNOSSOS PALACE, η φιλοξενία ξεκινά από τη στιγμή της επιβίβασης. Οι επιβάτες απολαμβάνουν άνετους χώρους, ποιοτικές γαστρονομικές επιλογές με πιστοποιημένο κρητικό μενού και εξαιρετικό shopping. Παράλληλα, τα έκτακτα ημερήσια δρομολόγια κατά την εορταστική περίοδο εξασφαλίζουν ότι θα φτάσετε στον προορισμό σας με απόλυτη ευελιξία.



Πάσχα και οικογενειακά τραπέζια: Ο απόλυτος οδηγός επιβίωσης



Ας είμαστε ειλικρινείς. Το πασχαλινό τραπέζι στην Ελλάδα δεν είναι απλώς ένα γεύμα· είναι ένα κοινωνικό πείραμα αντοχής, μια δοκιμασία υπομονής και, ταυτόχρονα, η πιο ζεστή αγκαλιά που μπορείς να δεχτείς (ακόμα κι αν σε σφίγγει λίγο παραπάνω από όσο αντέχεις). Από τη μία η χαρά της συνάντησης και από την άλλη το άγχος για τις ερωτήσεις που ξέρεις ότι θα έρθουν. «Πότε θα παντρευτείς;», «Πώς πάει η δουλειά;», «Γιατί αδυνάτισες/πάχυνες έτσι;».

Αν νιώθεις ότι χρειάζεσαι ένα εγχειρίδιο για να βγεις αλώβητος από αυτή τη γιορτή, είσαι στο σωστό μέρος.

Η στρατηγική της «ξινής θείας»

Σε κάθε οικογενειακό τραπέζι υπάρχει τουλάχιστον μία: η θεία που έχει άποψη για τα πάντα. Από το πώς πρέπει να ψήνεται το κρέας μέχρι το πώς πρέπει να μεγαλώνεις τα παιδιά σου

ή να διαχειρίζεσαι τα οικονομικά σου. Η ξινή θεία είναι ο «τελικός αρχηγός» στο παιχνίδι της επιβίωσης.

Ο χρυσός κανόνας εδώ είναι ο εξής: Μην τσιμπάς. Η θεία τρέφεται από την αντίδρασή σου. Αν αρχίσεις να απολογείσαι ή να εκνευρίζεσαι, έχεις ήδη χάσει. Η καλύτερη άμυνα είναι το ευγενικό χαμόγελο και η αλλαγή θέματος. «Έχετε δικίο θεία, θα το σκεφτώ. Αλήθεια, πώς φτιάξατε αυτό το υπέροχο τσουρέκι;».

Η κολακεία είναι το απόλυτο όπλο εξουδετέρωσης. Μετάτπισε το κέντρο βάρους από τη δική σου ζωή στις δικές της «ικανότητες» και θα την δεις να ηρεμεί μέσα σε δευτερόλεπτα.





Η τέχνη του «Selective Hearing»

Στο τραπέζι θα ακουστούν πολλά. Πολιτικές αναλύσεις επιπέδου καφενείου, παλιές οικογενειακές βεντέτες που αναμοχλεύονται πάνω από τη μαγειρίτσα και σχόλια που θα μπορούσαν να σε κάνουν να θέλεις να κρυφτείς κάτω από το τραπεζομάντιλο.

Εδώ μπαίνει σε λειτουργία η «επιλεκτική ακοή». Μάθε να φιλτράρεις τον θόρυβο. Κράτα τη λάμψη των ημερών και άφησε τις πικρίες να γλιστρήσουν σαν το λάδι στη σαλάτα.

Η μεγάλη εικόνα: Η ευλογία της φασαρίας

Όσο κι αν μας κουράζουν οι ιδιοτροπίες των συγγενών, όσο κι αν οι φωνές στο τραπέζι μας ζαλίζουν, υπάρχει μια αλήθεια που συχνά ξεχνάμε μέσα στην ένταση της προετοιμασίας: Η φασαρία είναι σημάδι ζωής.



Κάπου εκεί έξω, αυτή τη στιγμή, υπάρχουν άνθρωποι λιγότερο τυχεροί από εμάς. Άνθρωποι που κάθονται σε ένα βουβό τραπέζι, με μια άδεια καρέκλα απέναντί τους.

Άνθρωποι που θα έδιναν τα πάντα –κυριολεκτικά τα πάντα– για να είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν έστω και μία ακόμα ώρα με τους αγαπημένους τους που δεν βρίσκονται πια στη ζωή.

Θα έδιναν τα πάντα για να ακούσουν ξανά το γέλιο του παππού που έλεγε τα ίδια και τα ίδια αστεία.

Θα δέχονταν με χαρά την πιο αυστηρή κριτική από τη μητέρα τους, μόνο και μόνο για να νιώσουν την παρουσία της.

Θα ανέχονταν ακόμα και την πιο ξινή θεία, με όλες τις αδιάκριτες ερωτήσεις της, αρκεί το σπίτι να γέμιζε πάλι από εκείνη την



όλοι μαζί. Το τραπέζι που τρίζει από το βάρος του φαγητού και των ανθρώπων είναι μια πολυτέλεια που δεν την έχουν όλοι.

Πώς να απολαύσεις τη στιγμή

Για να επιβιώσεις και, κυρίως, για να περάσεις καλά, δοκίμασε να αλλάξεις οπτική γωνία. Αντί να βλέπεις το πασχαλινό τραπέζι ως μια υποχρέωση, δες το ως μια ζωντανή ταινία. Παρατήρησε τους χαρακτήρες, γέλα με τις παραξενιές τους και, κυρίως, δημιούργησε αναμνήσεις.

Βγάλε φωτογραφίες, ακόμα κι αν κάποιος γκρινιάζουν. Κράτα σημειώσεις από τις ατάκες που ειπώθηκαν. Μια μέρα, αυτές οι στιγμές θα είναι οι «θησαυροί» σου. Θα είναι οι ιστορίες που θα διηγείσαι εσύ στις επόμενες γενιές, ίσως παίζοντας τον ρόλο του θείου ή της θείας που έχει άποψη για όλα.

Το Πάσχα είναι η γιορτή της ελπίδας και της αναγέννησης. Ας αναγεννήσουμε, λοιπόν, τις σχέσεις μας. Ας αφήσουμε στην άκρη τους εγωισμούς και ας τσουγκρίσουμε τα αυγά μας με την καρδιά μας, όχι μόνο με τα χέρια μας.

ενοχλητική, αλλά τόσο πολύτιμη οικογενειακή βαβούρα.

Η απώλεια μας διδάσκει ότι η υπομονή είναι η υψηλότερη μορφή αγάπης. Όταν ανέχεσαι τον δύσκολο συγγενή, στην πραγματικότητα τιμάς το γεγονός ότι είστε ακόμα

Tip of the Day: Αν νιώσεις ότι η πίεση ανεβαίνει, πρόσφερε εθελοντική βοήθεια στην κουζίνα ή στο μάζεμα του τραπεζιού. Είναι η τέλεια δικαιολογία για να απομακρυνθείς από μια άβολη συζήτηση, να πάρεις μια ανάσα και ταυτόχρονα να φανεί ο «χρυσός» συγγενής της ημέρας. Κερδισμένοι όλοι!





5ο ESG Conference: Η βιωσιμότητα ως μονόδρομος για την επιχειρηματική ανθεκτικότητα

Υπό την αιγίδα κορυφαίων θεσμικών φορέων (Growthfund, EBEA, EET, CSR HELLAS κ.ά.), το συνέδριο συγκέντρωσε στελέχη της αγοράς και ειδικούς που ανέλυσαν τη μετάβαση προς ένα πιο υπεύθυνο επιχειρηματικό μοντέλο. Η Πρόεδρος του CSR HELLAS, Αλεξάνδρα Πάλλη-Γιαννακοπούλου, έδωσε το στίγμα της έναρξης, τονίζοντας ότι η βιωσιμότητα αποτελεί πλέον αναγκαιότητα για την ανταγωνιστικότητα κάθε οργανισμού.

Το νέο κανονιστικό τοπίο και η βιοποικιλότητα. Η Μαρία Τσιαδή (IMPACTA) ανέδειξε τις προκλήσεις του ευρωπαϊκού κανονιστικού πλαισίου, σημειώνοντας την ανάγκη μετάβασης από την απλή συμμόρφωση στη στρατηγική ανάπτυξη. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στη βιοποικιλότητα (Biodiversity), η οποία, σύμφωνα με τον Νικόλαο Κακογιάννη (ResNovae Consultants), μετατρέπεται από περιβαλλοντική αναφορά σε κρίσιμο παράγοντα επιχειρησιακού κινδύνου και χρηματοδότησης.

S & G: Εμπιστοσύνη και Διακυβέρνηση. Στο πεδίο της Κοινωνίας (Social) και της Διακυβέρνησης (Governance), αναδείχθηκε ο ρόλος της εφοδιαστικής αλυσίδας και των ψηφιακών δεδομένων. Εκπρόσωποι από τους κλάδους της ενέργειας, των logistics και της εστίασης (όπως οι ΔΕΣΦΑ, Bold Logistics, Mikel Coffee) συμφώνησαν ότι η διαφάνεια και η εταιρική ηθική χτίζουν την απαραίτητη εμπιστοσύνη με τους εργαζομένους και τους καταναλωτές.

Ψηφιακός μετασχηματισμός και πραγματική επίδραση. Το Growthfund και θυγατρικές του (ΟΑΣΑ, ΕΤΑΔ) παρουσίασαν πώς το ESG μεταφράζεται σε πραγματικό όφελος για τον πολίτη, ενώ ο Όμιλος ΔΕΗ ανέπτυξε το σχετικό πλάνο για την ενεργειακή μετάβαση. Το τελικό συμπέρασμα; Η τεχνολογία και τα αξιόπιστα δεδομένα είναι τα εργαλεία που μετατρέπουν το ESG από μια ετήσια έκθεση σε καθημερινή λειτουργική πραγματικότητα με μετρήσιμα αποτελέσματα.

Δείτε το αναλυτικό απολογιστικό [εδώ](#).

Μια πρωτοβουλία προσφοράς: Beverage World & Μαζί για το Παιδί για ένα πιο φτωχινό Πάσχα



Η Beverage World, μέλος του Ομίλου Φώτος Φωτιάδης, συνεχίζει και φέτος να μετατρέπει το πνεύμα του Πάσχα σε πράξη αγάπης, στηρίζοντας έμπρακτα παιδιά που μεγαλώνουν σε δομές παιδικής προστασίας. Στο πλαίσιο της πασχαλινής δράσης Easter Bunny του οργανισμού «Μαζί για το Παιδί», η Beverage World συμμετείχε για δεύτερη συνεχή χρονιά, συμβάλλοντας στη δημιουργία ζεστών και γιορτινών στιγμών για τα παιδιά.

Αναλαμβάνοντας συμβολικά τον ρόλο του «νονού», στελέχη της Beverage World ετοίμασαν ένα ολοκληρωμένο πασχαλινό πακέτο για κάθε παιδί, το οποίο περιλάμβανε λαμπάδα, σοκολατένιο αυγό και παραδοσιακό τσουρέκι, μεταφέροντας το μήνυμα της φροντίδας, της αγάπης και της αισιοδοξίας των ημερών.

Η συμμετοχή στη δράση Easter Bunny αποτελεί μέρος της ευρύτερης δέσμευσης της Beverage World και του Ομίλου να στηρίζουν πρωτοβουλίες με ουσιαστικό κοινωνικό αντίκτυπο, ενισχύοντας το έργο οργανισμών όπως το «Μαζί για το Παιδί» και συμβάλλοντας ενεργά στη στήριξη ανθρώπων που το έχουν ανάγκη.

Παράλληλα, παραμένοντας σταθερά προσανατολισμένη στις αξίες της αλληλεγγύης και της υπευθυνότητας, η Beverage World επενδύει τα τελευταία χρόνια σε δράσεις που ενισχύουν την κοινωνική συνοχή και δημιουργούν θετικό αποτύπωμα στις κοινότητες όπου δραστηριοποιείται.

Φανερός Δείπνος: Το «γεύμα της λογικής» που προκαλεί τη Μεγάλη Παρασκευή



Για ακόμα μία χρονιά, η Ένωση Αθέων επιλέγει την πιο φορτισμένη θρησκευτική ημέρα του έτους, τη Μεγάλη Παρασκευή, για να διοργανώσει τον δικό της «Φανερό Δείπνο». Την Παρασκευή 10 Απριλίου 2026, μέλη και φίλοι της Ένωσης δίνουν ραντεβού σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Σέρρες και Βόλο, με σκοπό τη γνωριμία, τη συζήτηση και -φυσικά- την κρεατοφαγία.

Η δράση αυτή, που έχει γίνει πλέον θεσμός για την οργάνωση, αποτελεί μια συμβολική κίνηση απέναντι στο «επιβεβλημένο θρησκευτικό πένθος». Όπως αναφέρουν οι ίδιοι στην πρόσκλησή τους, επιλέγουν να φάνε «ό,τι τραβάει η όρεξή τους, χωρίς περιορισμούς από υπερφυσικά όντα», προτάσσοντας την ομορφιά της παρέας και την ελευθερία της επιλογής.

Ποια είναι η Ένωση Αθέων;

Αν αναρωτιέσαι ποιοι κρύβονται πίσω από αυτή την κίνηση, η Ένωση Αθέων είναι ένα μη κερδοσκοπικό σωματείο που ιδρύθηκε αρχικά το 2010 από μια παρέα εθελοντών στο διαδίκτυο και αναγνωρίστηκε επίσημα το 2012. Σήμερα αριθμεί χιλιάδες μέλη και φίλους, ενώ η δράση της επεκτείνεται πολύ πέρα από τον «Φανερό Δείπνο».

Τι προσβέουν και τι ζητούν;

Οι σκοποί τους είναι ξεκάθαροι και συχνά τους φέρνουν στο προσκήνιο της δημόσιας αντιπαράθεσης:

Διαχωρισμός Κράτους - Εκκλησίας: Είναι ο βασικός τους πυλώνας, ζητώντας την πλήρη εκκοσμίκευση της πολιτείας.

Θρησκευτική Ελευθερία: Υποστηρίζουν τα δικαιώματα όσων δεν πιστεύουν, ζητώντας την κατάργηση του θρησκευτικού όρκου και της αναγραφής θρησκευμάτων σε δημόσια έγγραφα.

Λογική και Ανθρωπισμός: Προωθούν τον ορθολογισμό και την κριτική σκέψη.

Μάλιστα, η δράση τους δεν περιορίζεται στα τραπέζια. Η Ένωση έχει έντονη ανθρωπιστική παρουσία με την καμπάνια «Κάνε καλό χωρίς Θεό», η οποία περιλαμβάνει αιμοδοσίες και συγκέντρωση ειδών πρώτης ανάγκης, ενώ πρόσφατα έφτασαν μέχρι το Ευρωπαϊκό Δικαστήριο Δικαιωμάτων του Ανθρώπου ζητώντας την αφαίρεση θρησκευτικών συμβόλων από τις δικαστικές αίθουσες.

Είτε συμφωνεί κανείς μαζί τους είτε διαφωνεί ριζικά, το σίγουρο είναι ότι ο «Φανερός Δείπνος» παραμένει μια πράξη που δοκιμάζει τα όρια της κοσμικής ελευθερίας και του σεβασμού στην παράδοση.



Ψήφος εμπιστοσύνης στο retail η επένδυση της Κωτσόβολος στην Κομοτηνή

Ιδιαίτερα δυναμικό ξεκίνημα καταγράφει το νέο κατάστημα της Κωτσόβολος στην Κομοτηνή, το οποίο ξεκίνησε τη λειτουργία του στις 3 Απριλίου, μετά από μετεγκατάσταση σε μεγαλύτερο και πιο σύγχρονο χώρο.

Το κατάστημα εκτείνεται σε 1.300 τ.μ. και δύο ορόφους, με την επισκεψιμότητα και το ενδιαφέρον του κοινού να κινούνται σε υψηλά επίπεδα από τις πρώτες κιόλας ημέρες λειτουργίας.

Η αυξημένη προσέλευση, σε συνδυασμό με τη συμμετοχή στις ενέργειες εγκαινίων, επιβεβαιώνει ότι η τοπική αγορά ανταποκρίνεται ενεργά σε σύγχρονες retail προτάσεις που συνδυάζουν προϊόντα, υπηρεσίες και εμπειρία.

Η επένδυση στην Κομοτηνή αναδεικνύει τη δυναμική της περιφέρειας και ενισχύει την τάση για περαιτέρω ανάπτυξη εκτός μεγάλων αστικών κέντρων. Η φυσική παρουσία παραμένει κρίσιμος παράγοντας για την εξυπηρέτηση του καταναλωτή, σε συνδυασμό με τις δυνατότητες του ψηφιακού καναλιού.

Το νέο κατάστημα σχεδιάστηκε με στόχο να προσφέρει μια ολοκληρωμένη εμπειρία τεχνολογίας, δίνοντας έμφαση όχι μόνο στην ποικιλία προϊόντων, αλλά και στις υπηρεσίες που απλοποιούν την καθημερινότητα.

Από την άμεση εξυπηρέτηση και τις ευέλικτες επιλογές παράδοσης έως την υποστήριξη και την επισκευή, η εμπειρία διαμορφώνεται γύρω από τις πραγματικές ανάγκες του πελάτη.

Σε αυτό το πλαίσιο, η Κωτσόβολος συνεχίζει να επενδύει με συνέπεια στο δίκτυό της σε όλη την Ελλάδα, ενισχύοντας την παρουσία της σε τοπικές κοινωνίες και φέρνοντας την τεχνολογία πιο κοντά στην καθημερινότητα των ανθρώπων.

Η Wolt επενδύει σε νέες λύσεις μετακίνησης που μειώνουν το περιβαλλοντικό αποτύπωμα



Η Wolt ξεκινά ένα νέο πιλοτικό πρόγραμμα στην Ελλάδα, εισάγοντας για πρώτη φορά τα ηλεκτρικά e-cargo bikes. Η πρωτοβουλία εντάσσεται στο διεθνές Better Cities Program και στοχεύει στην αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας αυτών των οχημάτων στις ιδιαίτερες συνθήκες και υποδομές της Αθήνας, προωθώντας παράλληλα τη μετάβαση σε πιο βιώσιμα μοντέλα διανομής.

Τα συγκεκριμένα ηλεκτρικά ποδήλατα έχουν σχεδιαστεί για να εξυπηρετούν μεγαλύτερες και πιο απαιτητικές παραγγελίες, περιορίζοντας την ανάγκη για συμβατικά οχήματα με καύσιμα.

Η Wolt επανεπενδύει το 100% των πόρων που σχετίζονται με την αντιστάθμιση εκπομπών σε δράσεις που επιταχύνουν την ηλεκτροκίνηση, ενώ σχεδιάζει να ενισχύσει περαιτέρω τον στόλο της με ηλεκτρικές μοτοσυκλέτες εντός του έτους.

Το πρόγραμμα εφαρμόζεται ήδη με επιτυχία σε πόλεις όπως η Κοπεγχάγη, το Ελσίνκι και το Όσλο, λαμβάνοντας θετικά σχόλια από τους συνεργαζόμενους διανομείς.

Μέσα από τη συνεχή αξιολόγηση, η εταιρεία φιλοδοξεί να επεκτείνει τη χρήση των e-cargo bikes, συμβάλλοντας ενεργά στη μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος και στη δημιουργία ενός πιο λειτουργικού και φιλικού αστικού περιβάλλοντος για όλους μας.

Το νέο kit πρώτων βοηθειών: Όσα πρέπει να έχεις στο αυτοκίνητο σου



Το Πάσχα πλησιάζει και η «μεγάλη έξοδος» είναι ήδη στα πλάνα μας. Η προετοιμασία για το ταξίδι προς το χωριό ή το νησί δεν περιλαμβάνει πλέον μόνο το σέρβις του αυτοκινήτου και τις αποσκευές μας, αλλά και μια πολύ συγκεκριμένη υποχρέωση που αφορά την ασφάλειά μας – και την τσέπη μας.

Σύμφωνα με τις πρόσφατες οδηγίες και τις ανακοινώσεις του υπουργείου, το φαρμακείο του αυτοκινήτου παύει να είναι μια τυπική θήκη στο ντουλαπάκι και αποκτά συγκεκριμένο περιεχόμενο. Η ύπαρξη ενός πλήρους και ενημερωμένου kit πρώτων βοηθειών είναι πλέον υποχρεωτική για όλους τους οδηγούς. Και προσοχή: δεν πρόκειται για μια απλή σύσταση. Η έλλειψη του σωστού εξοπλισμού ή η κατοχή ληγμένων ειδών μπορεί να επιφέρει διοικητικό πρόστιμο σε περίπτωση ελέγχου από την Τροχαία, ειδικά κατά τη διάρκεια των αυστηρών ελέγχων που αναμένονται στο εθνικό δίκτυο τις ημέρες των εορτών.

Δεν είναι λίγες οι φορές που έχουμε ανοίξει το ντουλαπάκι του αυτοκινήτου και έχουμε βρει ένα σκονισμένο φαρμακείο με ληγμένα οινόπνευμα και ξεραμένα τραυμοπλάστ. Αυτή η εικόνα φαίνεται πως τελειώνει οριστικά. Με τη νέα πρωτοβουλία, θεσπίζονται συγκεκριμένες προδιαγραφές για το kit πρώτων βοηθειών που οφείλει να διαθέτει κάθε όχημα που κυκλοφορεί στους ελληνικούς δρόμους.

Τι πρέπει να περιλαμβάνει το νέο kit;

Σύμφωνα με τις οδηγίες, το φαρμακείο του αυτοκινήτου δεν είναι πια μια τυπική υποχρέωση, αλλά ένα

λειτουργικό εργαλείο. Τα βασικά είδη που πρέπει να περιέχει πλέον είναι:

- Αποστειρωμένες γάζες και επιδέσμους διαφόρων μεγεθών.
- Αυτοκόλλητους λευκοπλάστες για μικροτραυματισμούς.
- Αντισηπτικό διάλυμα ή μαντηλάκια καθαρισμού.
- Ισοθερμική κουβέρτα (μία προσθήκη που κρίνεται απαραίτητη για την αντιμετώπιση σοκ ή υποθερμίας σε ατυχήματα).
- Ψαλίδι πρώτων βοηθειών και γάντια μιας χρήσης.

Γιατί τώρα;

Η κίνηση αυτή δεν αποσκοπεί μόνο σε επιπλέον πρόστιμα, αλλά στην καλλιέργεια μιας κουλτούρας οδικής ασφάλειας. Σε μια χώρα με υψηλά ποσοστά ατυχημάτων, το να έχεις τα σωστά εργαλεία για τα πρώτα κρίσιμα λεπτά μετά από ένα συμβάν μπορεί κυριολεκτικά να σώσει ζωές. Είναι μια υπενθύμιση ότι το αυτοκίνητο δεν είναι μόνο μέσο μεταφοράς, αλλά ένας χώρος όπου οφείλουμε να είμαστε προετοιμασμένοι για τα πάντα.

Tip of the Day

Μην περιμένεις τον έλεγχο της τροχαίας για να ανανεώσεις το φαρμακείο σου. Αφιέρωσε δέκα λεπτά σήμερα για να ελέγξεις τις ημερομηνίες λήξης στα σκευάσματα. Η πρόληψη είναι η πιο κομψή στάση ζωής.

10 χρόνια Competence Center WaWi: Η Ελλάδα στο επίκεντρο της τεχνολογικής στρατηγικής της Lidl

Η Lidl Ελλάς, σε συνεργασία με τη Schwarz IT, γιορτάζει 10 χρόνια λειτουργίας του Competence Center WaWi στην Ελλάδα. Αυτό που ξεκίνησε το 2016 ως μια μικρή ομάδα υποστήριξης, εξελίχθηκε σε έναν διεθνή κόμβο τεχνολογίας, διαχειριζόμενο πλέον 120 εφαρμογές που υποστηρίζουν τις δραστηριότητες της Lidl σε περισσότερες από 32 χώρες.

Η επέτειος αυτή σηματοδοτείται από την επιτυχία του έργου WaWi Nexus, το οποίο πέτυχε τη μετάβαση του 80% των βασικών εφαρμογών σε περιβάλλον Cloud. Όπως δήλωσε ο Αριστείδης Κολανίδης, Head of IT της Lidl Ελλάς, δεν πρόκειται απλώς για μια τεχνική επιτυχία, αλλά για το αποτέλεσμα μιας ομαδικής προσπάθειας που βάζει την τεχνολογία στην υπηρεσία των ανθρώπων. Ο Γιώργος Κατσάρος, Head of IT Business Consulting, συμπλήρωσε πως η ομάδα απέδειξε την αξιοπιστία της, αποτελώντας πλέον έναν από τους πιο πολύτιμους εταίρους του ομίλου διεθνώς.

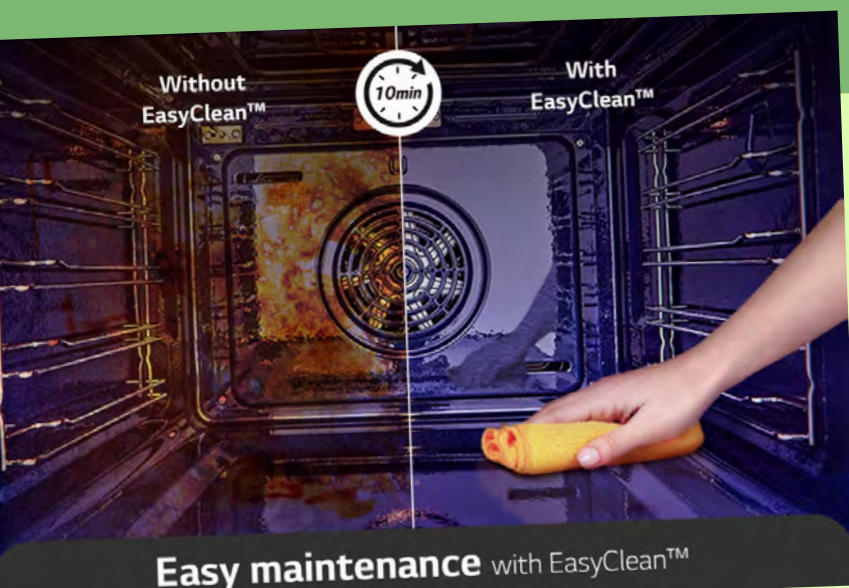
Στο πλαίσιο των εορτασμών, τα στελέχη επισκέφθηκαν την Αμερικανική Γεωργική Σχολή Θεσσαλονίκης, συμμετέχοντας σε βιωματικές δράσεις που ενίσχυσαν τους δεσμούς της εταιρικής κουλτούρας. Με 25 εξειδικευμένα στελέχη στην Ελλάδα, το κέντρο συνεχίζει να επενδύει στο μέλλον, απλοποιώντας την καθημερινότητα χιλιάδων εργαζομένων παγκοσμίως.



10 Χρόνια Competence Center WaWi:
Η Ελλάδα στο επίκεντρο της παγκόσμιας
τεχνολογικής στρατηγικής της Lidl



Το τέλειο πασχαλινό τραπέζι ξεκινά με την LG στην κουζίνα



Τις ημέρες του Πάσχα, ο φούρνος γίνεται ο απόλυτος πρωταγωνιστής του σπιτιού. Η LG ανταποκρίνεται στην πρόκληση με μια σειρά εντοιχιζόμενων φούρνων που συνδυάζουν ευρυχωρία, ενεργειακή απόδοση και ομοιόμορφο ψήσιμο. Η τεχνολογία True Convection εξασφαλίζει την ιδανική κυκλοφορία του αέρα, ώστε κάθε ταιψί, από το αρνί μέχρι τα τσουρέκια, να βγαίνει τέλειο ακόμα και όταν ο χρόνος πιέζει.

Οι λειτουργίες των φούρνων καλύπτουν κάθε ανάγκη της γιορτινής μαγειρικής. Το Air Fry προσφέρει τραγανά αποτελέσματα, το Grill δίνει τη σωστή κρούστα, ενώ η ειδική λειτουργία φουσκώματος ζύμης είναι ο ιδανικός σύμμαχος για τα πασχαλινά κουλουράκια. Μετά το τραπέζι, ο καθαρισμός παύει να είναι πονοκέφαλος χάρη στη λειτουργία Easy Clean, που χρησιμοποιεί ατμό για να

απομακρύνει τα λίπη σε λίγα λεπτά, αλλά και την πυρόλυση για βαθύ καθαρισμό σε υψηλές θερμοκρασίες.

Με κομψό σχεδιασμό από ανοξείδωτο ατσάλι και προηγμένα συστήματα ασφαλείας, οι φούρνοι της LG αναβαθμίζουν την αισθητική της κουζίνας και προσφέρουν ηρεμία στο σπίτι. Φέτος, η επιτυχία του πασχαλινού τραπέζιού δεν κρίνεται μόνο στις συνταγές, αλλά και στον εξοπλισμό που μας επιτρέπει να δημιουργούμε με άνεση και σιγουριά.

Γιατί οι γυναίκες είναι πιο ευάλωτες στο διάστημα από τους άντρες;



Σύμφωνα με έρευνες οι γυναίκες αστροναύτες είναι πιο ευάλωτες από τους άντρες όταν βρίσκονται στο διάστημα. Οι γυναίκες έχουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού και των ωοθηκών εξαιτίας της έκθεσης σε ακτινοβολία.

Ειδικότερα, έχουν περίπου 20% υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου από ακτινοβολία σε σύγκριση με τους άνδρες αστροναύτες. Για αυτόν τον λόγο μέχρι πρόσφατα, η NASA περιόριζε τον χρόνο που οι γυναίκες μπορούσαν να παραμείνουν στο διάστημα. Επιπλέον, η ακτινοβολία του βαθύς διαστήματος και το περιβάλλον χωρίς βαρύτητα είναι πιθανό να

επιταχύνουν την ωοθηκική ανεπάρκεια και να επιφέρουν πρόωρη εμμηνόπαυση σε γυναίκες αστροναύτες. Αυτό συμβαίνει λόγω οξειδωτικού στρες και ορμονικών αλλαγών. Είναι εντυπωσιακό ότι μια πτήση στον Άρη θα μπορούσε να μειώσει το ωοθηκικό απόθεμα μιας γυναίκας κατά περίπου 50%!

Ακόμη, έχει παρατηρηθεί ότι οι γυναίκες βιώνουν μεγαλύτερη απώλεια πλάσματος, έχουν αυξημένο καρδιακό ρυθμό και μεγαλύτερο κίνδυνο λοιμώξεων του ουροποιητικού συστήματος.

Neem Oil: Το φυσικό «πολυεργαλείο» για δέρμα, μαλλιά και κήπο!

Το neem oil προέρχεται από τους σπόρους του δέντρου *Azadirachta indica*, που είναι ιδιαίτερα δημοφιλές στην Ινδία και την Ασία για τις θεραπευτικές του ιδιότητες.

Το έλαιο περιέχει φυσικά αντιβακτηριακά, αντιμυκητιακά και αντιφλεγμονώδη συστατικά, καθιστώντας το έναν πολύτιμο σύμμαχο τόσο για την υγεία του δέρματος όσο και των μαλλιών. Στο skincare, το neem oil χρησιμοποιείται για να αντιμετωπίσει ακμή, ξηροδερμία και ερεθισμούς. Μειώνει την κοκκινίλα, βοηθά στη ρύθμιση της λιπαρότητας και είναι κατάλληλο μετά από τοιμήματα εντόμων. Σε μικρές δόσεις μπορεί να προστεθεί σε κρέμες ή σαπούνια.

Στα μαλλιά, το neem oil βοηθά στον έλεγχο της πιτυρίδας και ενισχύει τη δύναμη της τρίχας, μειώνοντας την ψαλίδα και τη φθορά από περιβαλλοντικούς παράγοντες.

Εκτός από την προσωπική φροντίδα, το neem oil είναι επίσης δημοφιλές στον κήπο. Λειτουργεί ως φυσικό εντομοκτόνο, προστατεύοντας φυτά από αφίδες, ακάρεα και μύκητες, χωρίς τις επιπτώσεις των χημικών φυτοφαρμάκων. Με λίγα λόγια, το neem oil είναι ένα φυσικό, πολυλειτουργικό προϊόν που συνδυάζει ομορφιά, υγεία και οικολογική φροντίδα.





Rain or shine: Τα νέα clogs της UGG είναι η απάντηση στον ανοιξιότιμο καιρό

Όλες γνωρίζουμε τη δυσκολία της «μεταβατικής» περιόδου. Το πρωί έχει δροσιά, το μεσημέρι ζέση και ξαφνικά μια μπόρα μπορεί να αλλάξει τα πάντα. Σε αυτό το ασταθές σκηνικό, η UGG παρουσιάζει τα GoldenStar Clogs, τα οποία έρχονται να γίνουν το βασικό στοιχείο της γκαρνταρόμπας μας (staple) ανάμεσα στις εποχές.

Τα συγκεκριμένα clogs σχεδιάστηκαν για να προσφέρουν την άνεση που έχουμε ταυτίσει με το brand, αλλά με μια φρέσκια, ανοιξιότιμη ματιά. Είναι τα παπούτσια που «μπαίνουν μπροστά» όταν ο ήλιος αργεί να εμφανιστεί, δίνοντας μια νότα φωτεινότητας και στυλ ακόμα και στις πιο απρόβλεπτες καιρικές συνθήκες.

Η βελούδινη υφή τους, η ανάλαφρη σόλα και η ευκολία στο να φορεθούν τα καθιστούν ιδανικά για τις καθημερινές μας βόλτες, τις εξορμήσεις του Σαββατοκύριακου ή ακόμα και για το γραφείο. Συνδυάζονται τέλεια με τζιν, αέρινα φορέματα ή ακόμα και με τις αγαπημένες μας κάλτσες για ένα πιο cozy look.

Αυτή την άνοιξη, μην αφήνεις τον καιρό να περιορίζει τις επιλογές σου. Επένδυσε σε ένα ζευγάρι που προσφέρει ελευθερία κινήσεων και αξεπέραστη αισθητική, ό,τι κι αν δείχνει το δελτίο καιρού.

Bone Broth: Ο ζωμός από κόκαλα ως ελιξίριο ομορφιάς



Το bone broth θεωρείται «ελιξίριο ομορφιάς». Το έχεις δοκιμάσει; Βράζεις κόκαλα από κοτόπουλο, μοσχάρι ή ψάρι για πολλές ώρες (όσο περισσότερες τόσο καλύτερα), κι έτσι απελευθερώνονται θρεπτικά συστατικά όπως κολλαγόνο, γλυκοζαμίνη, χονδροϊτίνη και αμινοξέα.

Το κολλαγόνο που περιέχει το bone broth μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της ελαστικότητας του δέρματος και στη μείωση λεπτών γραμμών, ενώ η γλυκοζαμίνη και η χονδροϊτίνη υποστηρίζουν τις αρθρώσεις. Έτσι, συνδυάζει ομορφιά και υγεία σε ένα φυσικό ρόφημα.

Εκτός από τις καλλυντικές του ιδιότητες, ο ζωμός από κόκαλα είναι πλούσιος σε μέταλλα όπως ασβέστιο, φώσφορο και μαγνήσιο, που ενισχύουν τα οστά και τα δόντια. Επίσης, λόγω της πλούσιας γεύσης του και των αμινοξέων που περιέχει, μπορεί να βοηθήσει στην πέψη.

Το bone broth μπορεί να καταναλωθεί ως ζεστό ρόφημα, να προστεθεί σε σούπες ή smoothies, και έχει γίνει δημοφιλές σε wellness communities ως ένα φυσικό, καθημερινό «boost» για σώμα και δέρμα.

Το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος στο πλευρό του World Cup ανδρών υδατοσφαίρισης



Το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος δίνει δυναμικό παρών στον προκριματικό όμιλο της Division 1 του World Cup ανδρών υδατοσφαίρισης. Η διοργάνωση φιλοξενείται στο δημοτικό κολυμβητήριο «Δημοσθένης Μιχαλεντζάκης» στην Αλεξανδρούπολη από τις 6 έως τις 12 Απριλίου, συγκεντρώνοντας την ελίτ του αθλήματος.

Η Εθνική ομάδα ανδρών διεκδικεί την πρόκρισή της στην τελική φάση του Σίδνεϊ και ο Βίκος επιβεβαιώνει έμπρακτα τη διαχρονική του στήριξη στον ελληνικό υγρό στίβο. Η χορηγική του παρουσία σε ένα αθλητικό γεγονός υψηλού διεθνούς κύρους αναδεικνύει την αριστεία και την εθνική προσπάθεια, ενώ παράλληλα υπογραμμίζει τη σημασία της φιλοξενίας μεγάλων διοργανώσεων σε ακριτικές περιοχές της χώρας μας.

Μέσα από αυτή τη συνεργασία με την Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδας, το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος ενισχύει δράσεις που προβάλλουν την Ελλάδα διεθνώς και εμπνέουν το κοινό. Η παρουσία του στην Αλεξανδρούπολη αποτελεί μια ακόμη απόδειξη της δέσμευσής του να στηρίζει τον ελληνικό αθλητισμό και τις αξίες που αυτός πρεσβεύει, δροσιζοντας τους πρωταγωνιστές στις πιο απαιτητικές τους στιγμές.

Η Foot Locker εγκαινιάζει στην Ερμού το δεύτερο κατάστημα Reimagined Evolution στην Ελλάδα

Η Foot Locker, εταιρεία του Ομίλου Fourlis, εγκαινιάζει τη νέα της παρουσία στην οδό Ερμού, παρουσιάζοντας το δεύτερο κατάστημα Reimagined Evolution στην Ελλάδα, στο πιο εμπορικό σημείο της Αθήνας. Μετά το πρώτο αντίστοιχο concept στο Χαλάνδρι, το νέο κατάστημα στην Ερμού 19 σηματοδοτεί ένα ακόμη βήμα στην εξέλιξη του brand στη χώρα μας, συνδυάζοντας τη σύγχρονη εμπειρία αγορών με το sneaker culture και το brand storytelling.

Η επιλογή της Ερμού αποτελεί στρατηγική κίνηση, καθώς το κατάστημα τοποθετείται στην καρδιά μιας πόλης με έντονη καθημερινή κινητικότητα και πολιτισμική ενέργεια. Ο νέος χώρος σχεδιάστηκε ώστε να λειτουργεί όχι μόνο ως σημείο αγορών, αλλά και ως προορισμός για αποκλειστικές κυκλοφορίες και εμπειρίες με ισχυρό πολιτισμικό αποτύπωμα.

Βασισμένο στο διεθνές concept Reimagined Evolution, το κατάστημα δίνει έμφαση σε μια ολιστική εμπειρία επισκέπτη, με ξεκάθαρες ζώνες, δυναμική παρουσίαση προϊόντων και ένα περιβάλλον που ενθαρρύνει την αλληλεπίδραση. Η social-first προσέγγιση μετατρέπει την εμπειρία επίσκεψης σε περιεχόμενο που επεκτείνεται και στα ψηφιακά κανάλια του brand.

Για πρώτη φορά στην Ευρώπη παρουσιάζεται και το Home Court, ένας χώρος αφιερωμένος στο μπάσκετ και το street culture, ενισχύοντας περαιτέρω τη δυναμική του concept και φέρνοντας τη νέα retail εμπειρία πιο κοντά στο ελληνικό κοινό.





LG UltraGear OLED: Φέτος το Πάσχα το gaming ανεβαίνει επίπεδο

Οι πασχαλινές διακοπές είναι η ιδανική ευκαιρία για αποφόρτιση, ξεκούραση και, φυσικά, περισσότερο χρόνο για τις αγαπημένες μας ασχολίες. Για όσους το gaming αποτελεί τον απόλυτο τρόπο χαλάρωσης, η LG Electronics φέρνει το δικό της «δώρο» για φέτος: το LG UltraGear™ 34GX900A-B OLED gaming monitor.

Δεν πρόκειται για μια απλή οθόνη, αλλά για ένα παράθυρο σε έναν κόσμο γεμάτο λεπτομέρεια και ένταση. Με κυρτή οθόνη 34 ιντσών και αναλογία 21:9 UltraWide, η εμπειρία θέασης γίνεται κυριολεκτικά καθηλωτική. Η τεχνολογία OLED εξασφαλίζει αυτό που κάθε απαιτητικός χρήστης αναζητά: το απόλυτο, βαθύ μαύρο και χρώματα τόσο ζωντανά που νιώθεις ότι η δράση ξεπηδά από το πλαίσιο.

Ταχύτητα που κόβει την ανάσα. Αν αναρωτιέσαι τι κάνει αυτό το monitor να ξεχωρίζει από τα υπόλοιπα, η απάντηση κρύβεται στις επιδόσεις.

Με ρυθμό ανανέωσης 240Hz και τον απίστευτο χρόνο απόκρισης των 0.03ms, η κίνηση είναι τόσο ομαλή που ξεχνάς τι σημαίνει καθυστέρηση. Είτε παίζεις ένα απαιτητικό παιχνίδι δράσης είτε απολαμβάνεις μια κινηματογραφική ταινία, η ρευστότητα της εικόνας παραμένει αξεπέραστη, χάρη και στη συμβατότητα με NVIDIA G-SYNC και AMD FreeSync™ Premium Pro.

Εργονομία και στυλ. Η καμπυλότητα 800R της οθόνης δεν είναι μόνο θέμα αισθητικής. Είναι σχεδιασμένη για να «αγκαλιάζει» το οπτικό σου πεδίο, μειώνοντας την κούραση των ματιών κατά τη διάρκεια των marathon sessions των διακοπών. Παράλληλα, η υποστήριξη USB-C με παροχή ισχύος 65W την καθιστά ένα πολυεργαλείο, ιδανικό ακόμα και για τις ώρες που πρέπει να διεκπεραιώσεις κάποιες εκκρεμότητες της δουλειάς με στυλ και άνεση.

Γιατί οι άντρες λένε πρώτοι «σ' αγαπώ»;



Τα τελευταία χρόνια, νέα ερευνητικά δεδομένα επιβεβαιώνουν ένα μοτίβο που ανατρέπει το κλασικό στερεότυπο: οι άντρες φαίνεται να ερωτεύονται και να εκφράζουν την αγάπη τους πιο γρήγορα από τις γυναίκες.

Σύμφωνα με διαπολιτισμική έρευνα από το Australian National University, οι άντρες ερωτεύονται λίγο νωρίτερα από τις γυναίκες, ενώ είναι και πιο πιθανό να εκφράσουν πρώτοι το συναίσθημά τους.



Παράλληλα, άλλες αναλύσεις δείχνουν ότι οι άντρες όχι μόνο λένε πιο συχνά πρώτοι «σ' αγαπώ», αλλά τείνουν να το σκέφτονται και νωρίτερα μέσα στη σχέση. Σε ορισμένες έρευνες, μάλιστα, ένα σημαντικό υψηλότερο ποσοστό αντρών δηλώνει ότι εκφράζει την αγάπη του ήδη από τον πρώτο μήνα γνωριμίας, σε σύγκριση με τις γυναίκες.

Οι ειδικοί εξηγούν αυτή τη διαφορά μέσα από δύο βασικούς παράγοντες. Από τη μία, οι άντρες συχνά έχουν λιγότερα συναισθηματικά δίκτυα υποστήριξης, άρα επενδύουν πιο γρήγορα στη ρομαντική σχέση. Από την άλλη, οι γυναίκες τείνουν να είναι πιο επιλεκτικές και να καθυστερούν την έκφραση συναισθημάτων μέχρι να νιώσουν μεγαλύτερη ασφάλεια.

Παρόλα αυτά, πολλές μελέτες δείχνουν ότι, αν και οι άντρες μπορεί να ερωτεύονται πιο γρήγορα, οι γυναίκες συχνά βιώνουν πιο έντονα συναισθήματα και επενδύουν περισσότερο συναισθηματικά στην πορεία της σχέσης.



HAPPY
Easter



Ξανά μαζί 20 Απριλίου

quote of the day

ΕΥΤΥΧΙΑ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΗ, ΣΤΟΡΓΙΚΗ, ΣΤΕΝΑ ΔΕΜΕΝΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ... ΣΕ ΜΙΑ ΑΛΛΗ ΠΟΛΗ.

George Burns

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ευφύχιος, Εύψυχος,
Ευψύχης, Ευψυχία,
Ευψυχούλα, Ευψυχίτσα,
Ψυχούλα



9 Απριλίου

- > International ASMR Day
- > National Former Prisoner Of War Recognition Day
- > Kosovo Constitution Day
- > Jenkins Ear Day
- > National Chicken Little Awareness Day
- > National Chinese Almond Cookie Day
- > National Cherish an Antique Day
- > National Mature Women's Day
- > National Name Yourself Day
- > National Unicorn Day
- > National Gin and Tonic Day
- > Jumbo Day