

Αποκλειστικά από την



GREAT EXHIBITIONS

#weareAnuga

TUTTOFOOD

INTERNATIONAL
FOOD EXHIBITION **MILANO**

11 | 14 ΜΑΪΟΥ 2026



Η «ΚΑΤΑΡΑ» ΤΟΥ ΝΑ ΠΑΡΑΤΗΡΕΙΣ ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΚΑΙ Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗΣ



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Έχεις παρατηρήσει ποτέ πώς συμπεριφέρεται ένας πραγματικά τοξικός άνθρωπος όταν καταλάβει ότι σε έχασε ή ότι τα όριά σου άρχισαν να υψώνονται; Δεν θα τον ακούσεις ποτέ να λέει: «Έκανα λάθος, κατάλαβα πού σε πλήγωσα και αναλαμβάνω την ευθύνη». Αντίθετα, θα τον δεις να φοράει το προσωπίο του θύματος ή του παρεξηγημένου, ζητώντας επίμονα μια δεύτερη ευκαιρία.

Γιατί δεν ζητάνε συγγνώμη;

Η συγγνώμη απαιτεί κάτι που ο τοξικός άνθρωπος στερείται: ενσυναίσθηση και αυτοκριτική. Για να ζητήσεις συγγνώμη, πρέπει να παραδεχτείς ότι η δική σου συμπεριφορά προκάλεσε πόνο σε κάποιον άλλον. Για εκείνον, όμως, ο κόσμος περιστρέφεται γύρω από τις δικές του ανάγκες. Αν παραδεχτεί το λάθος του, χάνει τη δύναμή του πάνω σου. Γι' αυτό προτιμά να «προσπεράσει» το γεγονός και να ζητήσει μια νέα ευκαιρία, παρουσιάζοντάς την ως μια πράξη ανωτερότητας δική σου («έλα μωρέ, δεν είσαι εσύ άνθρωπος που κρατάει κακία»).

Η δεύτερη ευκαιρία ως εισιτήριο για τον ίδιο προορισμό

Όταν ένας τοξικός άνθρωπος ζητάει μια δεύτερη ευκαιρία χωρίς να έχει προηγηθεί ειλικρινής μεταμέλεια και αλλαγή συμπεριφοράς, στην πραγματικότητα ζητάει την άδειά σου για να συνεχίσει να σε μεταχειρίζεται όπως πριν. Είναι σαν να σου λέει: «Δεν μου άρεσε που έβαλες όρια, δώσε μου άλλη μια ευκαιρία να τα γκρεμίσω».

Η δεύτερη ευκαιρία για εκείνους δεν είναι μια νέα αρχή, αλλά η συνέχιση της ίδιας δυσλειτουργικής δυναμικής. Είναι ο χρόνος που χρειάζονται για να βρουν ξανά τις αδυναμίες σου και να τις εκμεταλλευτούν.

Πώς προστατεύεσαι;

Η μεγαλύτερη παγίδα είναι η δική μας καλοσύνη. Πιστεύουμε ότι «όλοι οι άνθρωποι αλλάζουν» ή ότι «αν του εξηγήσω για δέκατη φορά, θα καταλάβει». Όμως, η αλλαγή απαιτεί δουλειά που ο τοξικός δεν είναι διατεθειμένος να κάνει.

Η δική σου ευθύνη είναι να καταλάβεις ότι η συγχώρεση δεν συνεπάγεται απαραίτητα και παραμονή στη ζωή σου. Μπορείς να συγχωρήσεις κάποιον για να βρεις εσύ την ησυχία σου, αλλά να του κλείσεις την πόρτα για να προστατεύσεις την ψυχική σου υγεία. Η «δεύτερη ευκαιρία» είναι ένα δώρο που αξίζουν μόνο όσοι απέδειξαν ότι σέβονται την πρώτη.

Tip of the Day: Σήμερα, κοίταξε τις σχέσεις σου. Αν κάποιος ζητάει συνεχώς «μια ευκαιρία ακόμα» αλλά οι πράξεις του παραμένουν ίδιες, σταμάτα να ακούς τα λόγια του και άρχισε να παρατηρείς το μοτίβο του. Οι άνθρωποι δείχνουν ποιοι είναι μέσα από τη συνέπεια των πράξεών τους, όχι μέσα από τις υποσχέσεις τους. Μην αισθάνεσαι ενοχές που προστατεύεις τον εαυτό σου - η ψυχική σου γαλήνη δεν είναι διαπραγματεύσιμη. Άντε και καλό μας τριήμερο!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Αλλατίνη Soft Kings Strawberry Cheesecake & Cookie Speculoos: Νέες γεύσεις για απόλαυση κάθε στιγμή

Η Αλλατίνη παρουσιάζει δύο νέες γευστικές προτάσεις που φέρνουν φρέσκια ενέργεια στην καθημερινότητα: τα Soft Kings Special Edition Strawberry Cheesecake και τα Cookie Speculoos, εμπνευσμένα από σύγχρονες τάσεις και αγαπημένους dessert συνδυασμούς.

Το νέο Soft Kings Special Edition Strawberry Cheesecake μετατρέπει την έννοια του γλυκού σε μια εύκολη, on-the-go εμπειρία. Πρόκειται για ένα μεγάλο, μαλακό μπισκότο με κομματάκια λευκής σοκολάτας και βελούδινο πουρέ φράουλας, που θυμίζει την απόλαυση ενός cheesecake χωρίς... κουτάλι. Με πρακτική συσκευασία και premium χαρακτήρα, αποτελεί μια μικρή καθημερινή επιβράβευση, όπου κι αν βρίσκεστε.

Παράλληλα, η σειρά Cookie εμπλουτίζεται με τη γεύση Speculoos, ένα από τα πιο δημοφιλή διεθνή trends. Το Αλλατίνη Cookie Speculoos συνδυάζει αρώματα κανέλας, γαρύφαλου και τζίντζερ με σοκολατένια κομμάτια και τραγανές νιφάδες σίτου, προσφέροντας ένα ισορροπημένο και πλούσιο αποτέλεσμα. Ταυτόχρονα, η σειρά αποκτά νέα, πιο σύγχρονη συσκευασία που αναδεικνύει το προϊόν.

Με τις νέες αυτές προσθήκες, η Αλλατίνη συνεχίζει να εξελίσσει τη γευστική εμπειρία, συνδέοντας την παράδοση με τις σύγχρονες καταναλωτικές ανάγκες και αποδεικνύοντας ότι η απόλαυση μπορεί να χωρέσει σε κάθε στιγμή της ημέρας.



Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός και Μασούτης στήριξαν 312 παιδιά το Πάσχα



Ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός και η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. ένωσαν τις δυνάμεις τους για την πασχαλινή δράση «Νονός για κάθε Παιδί», προσφέροντας ουσιαστική στήριξη σε 312 παιδιά ευάλωτων οικογενειών σε Άρτα, Ιωάννινα και Ξάνθη.

Η πρωτοβουλία είχε στόχο να καλύψει βασικές ανάγκες παιδιών που βιώνουν κοινωνικές και οικονομικές δυσκολίες, ενισχύοντας παράλληλα το αίσθημα φροντίδας και συμμετοχής. Στο πλαίσιο της δράσης, τα παιδιά έλαβαν δωροεπιταγές και πασχαλινά είδη, ενώ επισκέφθηκαν καταστήματα της εταιρείας για να επιλέξουν τα δώρα τους μέσα σε ένα γιορτινό περιβάλλον. Η δυνατότητα προσωπικής επιλογής αποτέλεσε κομβικό στοιχείο, ενισχύοντας την αυτοεκτίμηση και δημιουργώντας πολύτιμες στιγμές χαράς.

Ο Διευθύνων Σύμβουλος της εταιρείας, Θεόδωρος Γεροστεργιούδης, τόνισε ότι στόχος ήταν να χαριστούν αυθεντικά χαμόγελα και μια εμπειρία που αξίζει σε κάθε παιδί, ειδικά σε μια χρονιά όπου η εταιρεία

συμπληρώνει 50 χρόνια παρουσίας. Από την πλευρά του, ο Πρόεδρος του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, Dr. Αντώνιος Αυγερινός, υπογράμμισε τη σημασία της συνεργασίας, κάνοντας λόγο για μια πράξη που προσφέρει ελπίδα και αισιοδοξία.

Η δράση αυτή αναδεικνύει τη δύναμη της συνεργασίας ανάμεσα σε οργανισμούς και επιχειρήσεις, επιβεβαιώνοντας ότι η κοινωνική προσφορά μπορεί να έχει ουσιαστικό και άμεσο αντίκτυπο στην καθημερινότητα των παιδιών και των οικογενειών τους.

Η «κατάρρα» του να παρατηρείς τα πάντα και η τέχνη της απελευθέρωσης



Υπάρχουν άνθρωποι που διασχίζουν τον κόσμο παρατηρώντας μόνο τα βασικά: το φανάρι που αλλάζει, τη βροχή που ξεκινά, το χαμόγελο ενός φίλου. Και υπάρχουν εκείνοι που η ύπαρξή τους θυμίζει ραντάρ υψηλής ευκρίνειας, ρυθμισμένο να πιάνει και τον παραμικρό κραδασμό στο περιβάλλον.

Είναι οι άνθρωποι που «διαβάζουν» το δωμάτιο πριν καν μπουν μέσα, που αντιλαμβάνονται τη μεταβολή στον τόνο μιας φωνής πριν η ίδια η λέξη ολοκληρωθεί, που πιάνουν το φευγαλέο σφίξιμο ενός μετώπου που οι άλλοι προσπερνούν. Αυτή η ικανότητα, αν και μοιάζει με χάρισμα, συχνά βιώνεται ως κατάρρα — την κατάρρα του να παρατηρείς τα πάντα.

Η εκπαίδευση του άορατου παρατηρητή

Για πολλούς, αυτή η υπερεπαγρύπνηση δεν είναι τυχαία, αλλά ένας μηχανισμός που σμιλεύτηκε νωρίς.

Συχνά ξεκινά από την ανάγκη ενός παιδιού να επιβιώσει συναισθηματικά σε ένα περιβάλλον που απαιτούσε ισορροπίες. Ίσως ήταν το παιδί που έπρεπε να προβλέπει την κούραση των γονιών του για να μην προσθέσει βάρος, ή εκείνο που έπρεπε να διαμεσολαβεί ανάμεσα σε εντάσεις αδερφών.

Χωρίς να το ζητήσει κανείς ρητά, το παιδί μαθαίνει ότι η αξία του και η ασφάλειά του εξαρτώνται από το πόσο «χρήσιμο» και «διαισθητικό» είναι.

Έτσι, οι αισθήσεις εκπαιδεύονται σε βαθμό εξάντλησης. Κάθε λεπτομέρεια —ο ρυθμός της αναπνοής, η κίνηση των χεριών, η αλλαγή των χρωμάτων στο πρόσωπο— γίνεται ένας κώδικας που πρέπει να αποκρυπτογραφηθεί.

Η «μέση» γίνεται η μοναδική ζώνη ασφαλείας: ούτε πολύ δυνατά, ούτε πολύ σιγά, ούτε πολύ έντονα. Η παρατήρηση γίνεται το εργαλείο για να τοποθετείς τον εαυτό σου εκεί ακριβώς που η σύγκρουση μαλακώνει.



Το βάρος της ευθύνης και η παγίδα του ελέγχου

Η τραγωδία της υπερ-παρατήρησης είναι η ψευδαίσθηση ότι η γνώση συνεπάγεται έλεγχο. Όταν αντιλαμβάνεσαι τα πάντα, νιώθεις αυτόματα υπεύθυνος να τα διαχειριστείς. Αν παρατηρήσεις ότι κάποιος είναι αναστατωμένος, το βάρος της «διόρθωσης» της διάθεσής του πέφτει στους δικούς σου ώμους. Η παρατήρηση μετατρέπεται σε καθήκον και σύντομα αρχίζεις να παίρνεις τα πάντα προσωπικά.

Αν ένας φίλος δεν απαντήσει γρήγορα σε ένα μήνυμα, το μυαλό γεμίζει τη σιωπή με θεωρίες καταστροφής. «Κάτι έκανα λάθος», «πρέπει να διορθώσω τη ζημιά». Κάθε βλέμμα γίνεται απόδειξη, κάθε τόνος γίνεται θεωρία, κάθε σιωπή γίνεται μια ολόκληρη ιστορία ενοχής. Το μυαλό δεν ησυχάζει ποτέ, καθώς κάνει πρόβες ευθύνης για πράγματα που στην πραγματικότητα δεν μπορεί —και δεν πρέπει— να ελέγξει.

Η επιλεκτική όραση και η αναζήτηση της επιβεβαίωσης

Η μεγαλύτερη αποκάλυψη, ωστόσο, είναι ότι κανείς δεν παρατηρεί πραγματικά τα «πάντα». Το νευρικό μας σύστημα δέχεται εκατομμύρια πληροφορίες το δευτερόλεπτο, αλλά η συνειδητή μας επίγνωση μπορεί να επεξεργαστεί ελάχιστες. Επομένως, αυτό που ονομάζουμε «παρατήρηση των πάντων» είναι στην πραγματικότητα ένα αυστηρό φίλτρο βασισμένο στις προκαταλήψεις, τους φόβους και τα βιώματά μας.

Το μυαλό δεν αναζητά την αντικειμενική αλήθεια· αναζητά την επιβεβαίωση μιας ήδη υπάρχουσας ιστορίας. Αν πιστεύεις ότι κρίνεσαι, θα παρατηρήσεις κάθε ανασηκωμένο φρύδι. Αν νιώθεις ότι δεν ανήκεις,

θα εστιάσεις σε κάθε ένδειξη αδιαφορίας. Συλλέγουμε στοιχεία για να στηρίξουμε το σενάριο που τρέχει ήδη μέσα μας, νομίζοντας ότι είμαστε παρατηρητικοί, ενώ είμαστε απλώς συνεπείς στους φόβους μας.

Από τον μηχανισμό επιβίωσης στην τέχνη της προσοχής

Η λύση δεν βρίσκεται στο να κλείσουμε τα μάτια μας στην πραγματικότητα, αλλά στο να μετατρέψουμε την κατάρα της παρατήρησης σε μια συνειδητή τέχνη. Η προσοχή μας είναι πεπερασμένη και πολύτιμη· το πού την εστιάζουμε διαμορφώνει το συναισθηματικό μας τοπίο.

Η τέχνη του να παρατηρείς σοφά σημαίνει:

- Να αντιλαμβάνεσαι την πολυπλοκότητα χωρίς να νιώθεις την ανάγκη να την εξηγήσεις.
- Να νιώθεις την ένταση χωρίς να αναλαμβάνεις τη δράση για την εκτόνωσή της.
- Να επιτρέπεις στην ασάφεια να παραμένει ανεπίλυτη.
- Να διευρύνεις το κάδρο ώστε να συνυπάρχει η ομορφιά και η καλοσύνη δίπλα στον πόνο.

Ο στόχος δεν ήταν ποτέ να βλέπουμε τα πάντα, αλλά να επιλέγουμε τι αξίζει την ενέργεια και τον συναισθηματικό μας μόχθο. Όταν η παρατήρηση σταματά να είναι μηχανισμός επιβίωσης, μεταμορφώνεται σε έναν εσκεμμένο τρόπο να κατοικούμε στον κόσμο χωρίς να καταναλωνόμαστε από αυτόν. Συνεχίζουμε να παρατηρούμε τον κόσμο, αλλά πλέον δεν τον κουβαλάμε.

Απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις επιλέγοντας την απάντηση που σε εκφράζει περισσότερο. Σημείωσε το γράμμα (Α, Β, Γ) που συγκεντρώνεις συχνότερα.

1. Μπαίνεις σε έναν χώρο με κόσμο που δεν γνωρίζεις καλά. Ποια είναι η πρώτη σου αντίδραση;

- A. Ψάχνω να βρω πού είναι το φαγητό ή ένα γνωστό πρόσωπο για να μιλήσω.
- B. Παρατηρώ τη διάταξη του χώρου και ποιοι φαίνονται οι πιο «σημαντικοί» στην παρέα.
- Γ. Σκανάρω αμέσως τις εκφράσεις των προσώπων, τη γλώσσα του σώματος και την «ενέργεια» στο δωμάτιο για να δω αν υπάρχει κάποια λανθάνουσα ένταση.



2. Ένας φίλος σου στέλνει ένα μήνυμα που είναι ασυνήθιστα σύντομο ή χωρίς emojis. Τι σκέφτεσαι;

- A. Ότι μάλλον βιάζεται ή είναι απασχολημένος.
- B. Αναρωτιέμαι αν του συνέβη κάτι δυσάρεστο μέσα στην ημέρα του.
- Γ. Αναλύω αμέσως τις τελευταίες πέντε αλληλεπιδράσεις μας για να βρω τι μπορεί να είπα ή να έκανα που τον ενόχλησε.

3. Όταν κάποιος στο περιβάλλον σου (σπίτι ή δουλειά) είναι κακόκεφος, πώς νιώθεις;

- A. Τον αφήνω στην ησυχία του μέχρι να του περάσει.
- B. Τον ρωτάω αν είναι καλά και αν μπορώ να βοηθήσω σε κάτι.
- Γ. Νιώθω μια εσωτερική πίεση να «φτιάξω» τη διάθεσή του, λες και η ηρεμία του χώρου είναι δική μου ευθύνη.

4. Πόσο συχνά νιώθεις πνευματικά εξαντλημένος μετά από μια απλή κοινωνική συνάντηση;

- A. Σπάνια, συνήθως γεμίζω μπαταρίες με τον κόσμο.
- B. Μερικές φορές, αν η συζήτηση ήταν πολύ έντονη ή σοβαρή.
- Γ. Σχεδόν πάντα. Νιώθω ότι επεξεργάστηκα τόσες πληροφορίες και «σήματα» που χρειάζομαι απομόνωση για να συνέλθω.

5. Παρατηρείς μια μικρή αλλαγή στον τόνο της φωνής του συντρόφου ή ενός συνεργάτη σου. Τι κάνεις;

- A. Τίποτα, οι άνθρωποι έχουν μεταπτώσεις, δεν σημαίνει απαραίτητα κάτι.

B. Το σημειώνω νοητικά και περιμένω να δω αν θα υπάρξει συνέχεια.

Γ. Μπαίνω σε κατάσταση «κόκκινου συναγερμού», προσπαθώντας να προλάβω μια πιθανή σύγκρουση πριν καν ξεκινήσει.

Περισσότερα A:

Ο Χαλαρός Παρατηρητής

Έχεις το χάρισμα να ζεις τη στιγμή χωρίς να σε πνίγουν οι λεπτομέρειες. Δεν αναλύνεσαι σε αναλύσεις και δεν παίρνεις τα πράγματα προσωπικά. Η πρόκληση για εσένα είναι ίσως να δείξεις λίγο παραπάνω προσοχή στις λεπτές ανάγκες των άλλων, χωρίς όμως να χάσεις τη δική σου ηρεμία.

Περισσότερα B:

Ο Ενσυναισθητικός Παρατηρητής

Διαθέτεις καλή αντίληψη και ενσυναίσθηση. Παρατηρείς τον κόσμο γύρω σου, αλλά συνήθως καταφέρνεις να κρατάς μια υγιή απόσταση. Ξέρεις πότε να επέμβεις και πότε να αφήσεις τα πράγματα να κυλήσουν, χωρίς να φορτώνεσαι όλο το βάρος του κόσμου.

Περισσότερα Γ:

Ο «Υπερ-Παρατηρητής» (The Curse of Noticing)

Συγχαρητήρια (ή και όχι), φέρεις την «κατάρα» που περιγράφει το άρθρο. Το μυαλό σου λειτουργεί ως υπερ-υπολογιστής που δεν κλείνει ποτέ. Ενώ είσαι εξαιρετικά διορατικός και πολύτιμος για τους άλλους, συχνά ξεχνάς να προστατέψεις τον εαυτό σου. Η δική σου πρόκληση είναι να μάθεις να «χαμηλώνεις την ένταση» και να αποδεχτείς ότι δεν είναι όλα τα σήματα που λαμβάνεις δική σου ευθύνη.

Το Hard Rock Cafe Athens γιορτάζει το Cinco de Mayo όλο τον Μάιο

Το Hard Rock Cafe Athens γιορτάζει το Cinco de Mayo με έναν μήνα γεμάτο γεύσεις, μουσική και αυθεντική latin ατμόσφαιρα. Από την 1η έως και τις 31 Μαΐου, το iconic σημείο στο κέντρο της Αθήνας μεταμορφώνεται σε έναν ζωντανό προορισμό, προσκαλώντας το κοινό να ζήσει μια ολοκληρωμένη εμπειρία εμπνευσμένη από τη μεξικανική κουλτούρα.

Στο επίκεντρο βρίσκεται ένα limited-time μενού, με εκρηκτικές γεύσεις της μεξικανικής κουζίνας. Ξεχωρίζουν οι εντυπωσιακές Margaritas 36oz, signature επιλογές της διοργάνωσης, με προτάσεις όπως η Baja California Blackberry, η πικάντικη Mexico City Mango και η δροσερή Cancún Orange Cadillac, που συνδυάζουν premium αποστάγματα και έντονες γεύσεις.

Το γαστρονομικό ταξίδι συμπληρώνεται από αυθεντικά πιάτα, όπως οι Queso Fajitas με ψητό κοτόπουλο, charred corn και Cilantro Lime Crema, καθώς και τα κλασικά Chips & Queso με ζεστή σάλτσα τυριού και seasoned beef, προσφέροντας μια ολοκληρωμένη εμπειρία γεύσης.

Η ατμόσφαιρα απογειώνεται με Latin DJ sets, που θα πραγματοποιηθούν την 1η, 5η, 22 και 29 Μαΐου, από τις 19:30 έως τις 23:30, μετατρέποντας κάθε βραδιά σε ένα δυναμικό party.

Το Hard Rock Cafe Athens προσκαλεί το κοινό να γιορτάσει το Cinco de Mayo με στυλ, ρυθμό και ένταση, φέρνοντας την καρδιά της Λατινικής Αμερικής στην Αθήνα.



Cosmos Sport: Επίσημος χορηγός του Μαραθωνίου Θεσσαλονίκης «Μέγας Αλέξανδρος»



Η Cosmos Sport συμμετείχε ως επίσημος χορηγός στον Μαραθώνιο Θεσσαλονίκης «Μέγας Αλέξανδρος», έναν από τους σημαντικότερους δρομικούς θεσμούς της χώρας, που φέτος συμπληρώνει 20 χρόνια παρουσίας. Η στήριξη της διοργάνωσης εντάσσεται στη στρατηγική του Ομίλου για την προώθηση ενός ενεργού και υγιούς τρόπου ζωής.

Με ισχυρή παρουσία στη Θεσσαλονίκη και τέσσερα φυσικά καταστήματα σε κομβικά σημεία, η Cosmos Sport επιβεβαιώνει τη σύνδεσή της με την τοπική αθλητική κοινότητα. Ο Μαραθώνιος, με περισσότερους από 15.000 συμμετέχοντες, αποτελεί μια μεγάλη γιορτή αθλητισμού, συγκεντρώνοντας επαγγελματίες και ερασιτέχνες δρομείς από την Ελλάδα και το εξωτερικό.

Η εταιρεία στήριξε τους δρομείς σε όλα τα στάδια της εμπειρίας, από την προετοιμασία έως τον τερματισμό. Μέσα από δράσεις όπως το Shake Out Run, οι συμμετέχοντες προετοιμάστηκαν για τον αγώνα, ενώ την ημέρα της διοργάνωσης έλαβαν εκπαιδευτικά κουπόνια για running εξοπλισμό. Η εμπειρία ολοκληρώθηκε με το Cosmos Photo Corner, όπου οι δρομείς απαθανάτισαν τη στιγμή του τερματισμού τους.

Όπως δήλωσε η Ειρήνη Γενναράκη, Brand Marketing Manager της Cosmos Sport, τέτοιες πρωτοβουλίες ενισχύουν τη φιλοσοφία του brand να βρίσκεται δίπλα σε δράσεις που εμπνέουν και κινητοποιούν.

Η Cosmos Sport συνεχίζει να στηρίζει δυναμικά τον αθλητισμό, παραμένοντας πιστή στο όραμά της: Together We Make Cosmos A Better Place.

Τσερνόμπιλ, 40 χρόνια μετά: Τι συμβαίνει σήμερα στη ζώνη αποκλεισμού



Πρόσφατα συμπληρώθηκαν 40 χρόνια από το πυρηνικό ατύχημα της 26ης Απριλίου 1986 στο Τσερνόμπιλ, που σημάδεψε οριστικά τη βόρεια Ουκρανία -και όχι μόνο- και επηρέασε τον τρόπο που ο κόσμος αντιλαμβάνεται την πυρηνική ενέργεια.

Η έκρηξη στον αντιδραστήρα Νο. 4 προκάλεσε μεγάλη απελευθέρωση ραδιενεργών υλικών και οδήγησε στην άμεση εκκένωση χιλιάδων ανθρώπων μέσα σε λίγες ημέρες. Από τότε, η περιοχή γύρω από το εργοστάσιο παραμένει ζώνη αποκλεισμού.

Η ζώνη αποκλεισμού σήμερα

Σήμερα, η περιοχή γύρω από το Τσερνόμπιλ παραμένει σε μεγάλο βαθμό ακατοίκητη. Η επιστροφή μόνιμου πληθυσμού δεν θεωρείται εφικτή, καθώς η ραδιενέργεια εξακολουθεί να υπάρχει στο έδαφος και σε συγκεκριμένες περιοχές με διαφορετικά επίπεδα επιβάρυνσης.

Παράλληλα, η ζώνη δεν είναι ενιαία. Υπάρχουν περιοχές

με χαμηλότερη ραδιενεργή μόλυνση, όπου επιτρέπονται μόνο ελεγχόμενες επισκέψεις υπό αυστηρούς κανόνες ασφαλείας.

Η επιστροφή της φύσης

Ένα από τα πιο συζητημένα στοιχεία της περιοχής είναι η επανεμφάνιση της άγριας ζωής. Χωρίς μόνιμη ανθρώπινη παρουσία, δάση και βλάστηση έχουν επεκταθεί σημαντικά.

Έχουν καταγραφεί είδη όπως λύκοι, ελάφια και άλλα άγρια ζώα που ζουν και κινούνται ελεύθερα στην περιοχή. Αυτό έχει οδηγήσει επιστήμονες να μελετούν τη ζώνη ως ένα ιδιαίτερο παράδειγμα οικοσυστήματος που εξελίσσεται χωρίς ανθρώπινη πίεση.

Ωστόσο, η παρουσία ζώων δεν σημαίνει απουσία κινδύνου. Η ραδιενέργεια εξακολουθεί να επηρεάζει το περιβάλλον και αποτελεί αντικείμενο συνεχούς επιστημονικής έρευνας.



Η Pripyat και ο χρόνος που σταμάτησε

Η κοντινή πόλη Pripyat παραμένει από τα πιο χαρακτηριστικά παραδείγματα εγκατάλειψης παγκοσμίως. Εκκενώθηκε πλήρως μετά το ατύχημα και δεν κατοικήθηκε ξανά. Σήμερα, τα κτίρια παραμένουν όρθια αλλά φθαρμένα, ενώ η φύση έχει αρχίσει να καλύπτει δρόμους, σχολεία και κατοικίες. Η εικόνα της πόλης λειτουργεί ως παγωμένο αποτύπωμα μιας στιγμής που δεν συνεχίστηκε ποτέ.

Ασφάλεια και παρακολούθηση

Ο κατεστραμμένος αντιδραστήρας έχει καλυφθεί από μια μεγάλη προστατευτική κατασκευή που περιορίζει τη διαρροή ραδιενέργειας και σταθεροποιεί το σημείο του ατυχήματος.

Η περιοχή παρακολουθείται συνεχώς από επιστημονικούς και κρατικούς φορείς. Παρότι έχουν γίνει σημαντικά βήματα στη διαχείριση του χώρου, το Τσερνόμπιλ παραμένει περιβάλλον που απαιτεί συνεχή έλεγχο και δεν θεωρείται κατάλληλο για κανονική ανθρώπινη εγκατάσταση.

Σύνθετη πραγματικότητα

Σαράντα χρόνια μετά, το Τσερνόμπιλ δεν μπορεί να περιγραφεί μονοδιάστατα. Είναι ταυτόχρονα τόπος ιστορικής καταστροφής, πεδίο επιστημονικής μελέτης και



ένα

οικοσύστημα που εξελίσσεται υπό ασυνήθιστες συνθήκες.

Παραμένει μια υπενθύμιση των συνεπειών ενός τεχνολογικού ατυχήματος μεγάλης κλίμακας, αλλά και της ικανότητας της φύσης να επανέρχεται — ακόμη και σε ένα περιβάλλον που έχει αλλάξει βαθιά από τον άνθρωπο.

Ήξερες ότι...

Η περιοχή του Τσερνόμπιλ χρησιμοποιείται σήμερα και για επιστημονικές μελέτες σχετικά με το πώς η ραδιενέργεια επηρεάζει υλικά και κατασκευές σε βάθος χρόνου, βοηθώντας στη βελτίωση της ασφάλειας πυρηνικών εγκαταστάσεων παγκοσμίως.



ΔΕΗ HELLAS CYCLING GREECE

**Μαζί,
σε κάθε διαδρομή!**

ΕΤΑΠ 1 Ιωάννινα - Αγρίνιο
171,6 χλμ. - Υψομετρικά 988 μ.

ΕΤΑΠ 2 Καρπενήσι - Λάρισα
157,5 χλμ. - Υψομετρικά 1,601 μ.

ΕΤΑΠ 3 Βόλος - Λαμία
207,3 χλμ. - Υψομετρικά 4,216 μ.

ΕΤΑΠ 4 Αταλάντη - Αχαρνές (Πάρνηθα)
180,9 χλμ. - Υψομετρικά 2,808 μ.

ΕΤΑΠ 5 Πειραιάς - Αθήνα (Σύνταγμα)
146,5 χλμ. - Υψομετρικά 1,381 μ.

BIKOS

Το φυσικό μεταλλικό νερό BIKOS χορηγός ενυδάτωσης στον ΔΕΗ Tour of Hellas 2026 για 3η χρονιά

Το φυσικό μεταλλικό νερό BIKOS συμμετέχει για τρίτη συνεχόμενη χρονιά ως χορηγός ενυδάτωσης του ΔΕΗ Tour of Hellas 2026, που θα διεξαχθεί από τις 6 έως τις 10 Μαΐου, επιβεβαιώνοντας τη διαχρονική του σύνδεση με τον αθλητισμό και τις αξίες του.

Η φετινή διοργάνωση ξεκινά από τα Ιωάννινα, τόπο προέλευσης του BIKOS, με την παρουσίαση των ομάδων στις 5 Μαΐου και την επίσημη εκκίνηση στις 6 Μαΐου. Σε έναν αγώνα υψηλών απαιτήσεων, όπου κυριαρχούν η αντοχή, η στρατηγική και η συγκέντρωση, το BIKOS στηρίζει τους αθλητές καλύπτοντας τις ανάγκες ενυδάτωσης τους.

Με βασικές αξίες την καθαρότητα, την ενέργεια και τη φυσική ροή, το brand συμβάλλει ενεργά στη συνολική εμπειρία της διοργάνωσης, ενισχύοντας τη δυναμική ενός διεθνούς ποδηλατικού γεγονότος.

Ο μεγάλος τερματισμός στις 10 Μαΐου στο Σύνταγμα θα μετατρέψει το κέντρο της Αθήνας σε επίκεντρο της δράσης, προσφέροντας στο κοινό την ευκαιρία να ζήσει από κοντά τον παλμό του αγώνα μέσα από διαδραστικές εμπειρίες.

Το φυσικό μεταλλικό νερό BIKOS συνεχίζει να επενδύει σε διοργανώσεις που προάγουν το ευ αγωνίζεσθαι, μεταφέροντας το μήνυμά του: «Δύναμή μας, η Ροή μας».

Η Τήνος στο επίκεντρο της διεθνούς συζήτησης για τη βιώσιμη ανάπτυξη

ΤΗΝΟΣ 2030 ΤΙΝΟΣ ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΜΠΟΣΙΟ Από την πέτρα στο τραπέζι: με την παράδοση, για το μέλλον 8-10.5



Η Τήνος ετοιμάζεται να φιλοξενήσει, από τις 8 έως τις 10 Μαΐου 2026, ένα Διεθνές Συμπόσιο με τίτλο «Από την πέτρα στο τραπέζι: με την παράδοση, για το μέλλον», φέρνοντας στο προσκήνιο ένα νέο, εφαρμόσιμο μοντέλο βιώσιμης ανάπτυξης για τα νησιά της Μεσογείου. Στο πλαίσιο του προγράμματος «ΤΗΝΟΣ 2030», η διοργάνωση συνδέει την παράδοση με την καινοτομία και την εκπαίδευση με την παραγωγή.

Το Συμπόσιο αποτελεί σημαντικό βήμα για τη διαμόρφωση της Τήνου ως πρότυπου νησιωτικού οικοσυστήματος, όπου η ξερολιθιά, η παραδοσιακή δόμηση και η αγροτική παραγωγή συνδέονται οργανικά με τη γαστρονομία και τον ποιοτικό τουρισμό. Παράλληλα, παρουσιάζεται ένα ολοκληρωμένο σχέδιο για τη δημιουργία τριών εκπαιδευτικών δομών που θα ενισχύσουν τη μεταφορά τεχνογνωσίας και θα δημιουργήσουν νέες επαγγελματικές προοπτικές.

Κατά τη διάρκεια του τριήμερου, επιστήμονες, τεχνίτες, θεσμικοί φορείς και διακεκριμένοι σεφ από την Ελλάδα και το εξωτερικό θα συμμετάσχουν σε ομιλίες, εργαστήρια και βιωματικές δράσεις. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει θεματικές πεζοπορίες, δράσεις πεδίου και γαστρονομικές εμπειρίες, ενισχύοντας τη σύνδεση της γνώσης με την πράξη.

Η διοργάνωση πραγματοποιείται υπό την αιγίδα του Υπουργείου Τουρισμού και της Γενικής Γραμματείας Αιγαίου και Νησιωτικής Πολιτικής, με τη συμμετοχή τοπικών και θεσμικών φορέων.

Με επίκεντρο την ιδέα ότι η παράδοση μπορεί να αποτελέσει εργαλείο για το μέλλον, η Τήνος επιχειρεί να διαμορφώσει ένα διεθνές πρότυπο βιώσιμης ανάπτυξης, βασισμένο στη γνώση, τη συνεργασία και τον σεβασμό στον τόπο.



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Ο Διάβολος Φοράει Prada 2: Η μεγάλη επιστροφή στις ελληνικές αίθουσες

Είκοσι χρόνια μετά την τεράστια επιτυχία της πρώτης ταινίας, το κινηματογραφικό κοινό ετοιμάζεται να υποδεχθεί τη συνέχεια ενός από τα πιο αγαπημένα fashion films όλων των εποχών. Ο Διάβολος Φοράει Prada 2 κάνει πρεμιέρα στις ελληνικές αίθουσες την Πέμπτη 30 Απριλίου 2026, φέρνοντας ξανά στη μεγάλη οθόνη τον λαμπερό κόσμο της μόδας, της εξουσίας και των απαιτητικών deadlines.

Η νέα ταινία επαναφέρει τους εμβληματικούς χαρακτήρες που αγαπήθηκαν από το κοινό: η Meryl Streep επιστρέφει ως η αξεπέραστη Miranda Priestly, η Anne Hathaway ως Andy Sachs, η Emily Blunt ως Emily Charlton και ο Stanley Tucci ως Nigel. Το sequel σκηνοθετεί ξανά ο David Frankel, ενώ το σενάριο υπογράφει η Aline Brosh McKenna, η δημιουργική ομάδα πίσω από την πρώτη επιτυχία.

Στη νέα ιστορία, η Miranda καλείται να προσαρμοστεί σε ένα ραγδαία μεταβαλλόμενο media landscape, ενώ η Andy επιστρέφει στον κόσμο του περιοδικού Runway. Παράλληλα, η Emily έχει εξελιχθεί σε ισχυρή επιχειρηματική προσωπικότητα στον χώρο της πολυτέλειας, δημιουργώντας νέες ισορροπίες και συγκρούσεις.

Το επίσημο trailer έχει ήδη δημιουργήσει μεγάλο ενθουσιασμό παγκοσμίως, με τους fans να ανυπομονούν να δουν ξανά το θρυλικό δίδυμο Miranda και Andy, αλλά και να ανακαλύψουν τι απέγιναν οι ζωές τους δύο δεκαετίες μετά.

Με χιούμορ, σιλ, πολυτέλεια και σύγχρονα σχόλια πάνω στα media και τη μόδα, το Ο Διάβολος Φοράει Prada 2 αναμένεται να αποτελέσει μία από τις πιο πολυσυζητημένες κινηματογραφικές κυκλοφορίες της χρονιάς.



Δες το trailer [εδώ](#).

TCL CrystalClip

Open-ear comfort.
Elevated sound.

Clear-on | Bass Enhancement | Up to 36-hour
Design | & 3D Spatial Sound | Playtime



Ο ήχος, όπως δεν τον έχεις ξαναζήσει

Ένας νέος τρόπος ακρόασης έρχεται να αλλάξει όσα γνωρίζαμε μέχρι σήμερα, με τα TCL CrystalClip να εισάγουν την τεχνολογία open-ear στην καθημερινότητα με έναν πρακτικό και κομψό τρόπο.

Σε έναν κόσμο όπου οι μετακινήσεις, η εργασία και η κοινωνική ζωή μπλέκονται διαρκώς, η ανάγκη για ήχο που δεν απομονώνει αλλά ενσωματώνεται στο περιβάλλον γίνεται όλο και πιο έντονη. Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, η συνύπαρξη πεζών και ποδηλατών στους αστικούς δρόμους καθιστά την επίγνωση του περιβάλλοντος κρίσιμο στοιχείο της καθημερινότητας.

Η open-ear ακρόαση βασίζεται στην αγωγιμότητα μέσω αέρα (air conduction), επιτρέποντας στον ήχο να φτάνει στο αυτί χωρίς να το «κλείνει». Έτσι, ο χρήστης απολαμβάνει μουσική ή κλήσεις, ενώ παραμένει σε επαφή με ό,τι συμβαίνει γύρω του. Τα CrystalClip αξιοποιούν αυτή την τεχνολογία με δυναμικούς οδηγούς 10,8 mm και έναν ελαφρύ clip-on σχεδιασμό μόλις 5,5g, προσφέροντας άνεση για πολύωρη χρήση.

Σε αντίθεση με την τεχνολογία noise cancelling, που στοχεύει στην απομόνωση και τη συγκέντρωση, η open-ear ακρόαση είναι ιδανική για περπάτημα, multitasking και κοινωνικές δραστηριότητες. Οι δύο τεχνολογίες δεν ανταγωνίζονται, αλλά συμπληρώνουν η μία την άλλη, καλύπτοντας διαφορετικές ανάγκες μέσα στην ημέρα.

Με αυτονομία έως 36 ώρες μαζί με τη θήκη φόρτισης, Bluetooth 5.4, αντοχή IPX4 και καθαρές κλήσεις μέσω διπλών μικροφώνων ENC, τα TCL CrystalClip αποτελούν μια ολοκληρωμένη wearable πρόταση. Παράλληλα, ο σχεδιασμός τους – ακόμη και σε εκδόσεις εμπνευσμένες από Swarovski® – μετατρέπει τον ήχο σε στοιχείο προσωπικού στυλ.

Ο ήχος πλέον δεν σε απομονώνει. Σε συνοδεύει.

Η Φαίη Σκορδά στηρίζει το Make-A-Wish Ελλάδος με εμφάνιση Celia Kritharioti Haute Couture



Σε μια ιδιαίτερα συγκινητική βραδιά για τη συμπλήρωση 30 χρόνων προσφοράς του Make-A-Wish Ελλάδος, η Φαίη Σκορδά έδωσε το «παρών», επιβεβαιώνοντας για ακόμη μία φορά τη διαρκή και ουσιαστική στήριξή της στο έργο του οργανισμού.

Για την ξεχωριστή αυτή περίπτωση, η αγαπημένη παρουσιάστρια επέλεξε δημιουργία Celia Kritharioti Haute Couture, αναδεικνύοντας τη δεξιοτεχνία και την υψηλή αισθητική του ιστορικού οίκου. Συγκεκριμένα, εμφανίστηκε με ένα μακρύ couture φόρεμα, το οποίο συνδυαζόταν με μια εντυπωσιακή κεντημένη κάπα, δημιουργώντας μια αέρινη αλλά ταυτόχρονα επιβλητική σιλουέτα.

Η εμφάνισή της απέπνεε κομψότητα και διαχρονικότητα, ενώ οι λεπτομέρειες του κεντήματος προσέδιδαν μια έντονη couture ταυτότητα, ενισχύοντας τη μοναδικότητα της δημιουργίας.

Η εκδήλωση, που πραγματοποιήθηκε στο Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, τίμησε το πολύτιμο έργο του οργανισμού, ο οποίος εδώ και τρεις δεκαετίες προσφέρει ελπίδα, δύναμη και χαμόγελα σε παιδιά που το έχουν ανάγκη. Η παρουσία σημαντικών προσωπικοτήτων από τον χώρο των media, της τέχνης και της επιχειρηματικότητας ανέδειξε τη σημασία της συλλογικής προσφοράς και αλληλεγγύης.

Η Φαίη Σκορδά, ως πρέσβειρα του Make-A-Wish Ελλάδος, συνεχίζει να στηρίζει ενεργά την αποστολή του οργανισμού, συμβάλλοντας στην εκπλήρωση ευχών που πραγματικά αλλάζουν ζωές.



Ροδάκινο: Η gourmand νότα που δεν ήξερες ότι χρειαζόσαι

Το ροδάκινο αναδεικνύεται σε μία από τις πιο ενδιαφέρουσες τάσεις στον κόσμο της αρωματοποιίας, καθώς οι gourmand νότες επιστρέφουν δυναμικά στο προσκήνιο. Αν και οι γλυκές νότες, όπως η βανίλια και η σοκολάτα, παραμένουν διαχρονικά αγαπημένες, όλο και περισσότερα αρώματα αντλούν έμπνευση από τον «πάγκο των φρούτων», με το ροδάκινο να ξεχωρίζει για τη φρεσκάδα και την ευελιξία του.

Σύμφωνα με ειδικούς του χώρου, το ροδάκινο εκφράζει δύο βασικές τάσεις της σύγχρονης αρωματοποιίας: την ανάγκη για εκλεπτυσμένες φρουτώδεις συνθέσεις και την επιθυμία για μια αίσθηση οσφρητικής άνεσης και ζεστασιάς. Πρόκειται για μια νότα που συνδυάζει μοναδικά τη ζωντάνια με την απαλότητα, λειτουργώντας σαν ένα πολυδιάστατο στοιχείο που προσαρμόζεται σε διαφορετικά αρωματικά προφίλ.

Το ροδάκινο χαρακτηρίζεται από τη ζουμερή, αισθησιακή και ταυτόχρονα κρεμώδη υφή του. Μπορεί να προσφέρει φρεσκάδα στις πρώτες νότες, βάθος στην καρδιά του αρώματος και μια διακριτική θερμότητα στη βάση, ανάλογα με τον τρόπο που συνδυάζεται. Σε αντίθεση με άλλες φρουτώδεις νότες που παραπέμπουν κυρίως σε ενέργεια και ένταση, το ροδάκινο προσθέτει και μια αίσθηση ωριμότητας και άνεσης.

Ωστόσο, επειδή πρόκειται για συνθετική νότα, η επιτυχία του εξαρτάται από την ποιότητα της σύνθεσης. Ένα καλά ισορροπημένο άρωμα ροδάκινου πρέπει να αποπνέει απαλότητα, στρογγυλότητα και φυσική ροή, αναδεικνύοντας τη λεπτομέρεια και την αρμονία.

Έτσι, το ροδάκινο εξελίσσεται σε μια σύγχρονη, ευέλικτη επιλογή, που ανταποκρίνεται ιδανικά στις απαιτήσεις της νέας εποχής στην αρωματοποιία.

Η Kate Middleton τιμά την Princess Diana με ένα iconic look – 31 χρόνια μετά



Η Kate Middleton, Πριγκίπισσα της Ουαλίας, συνεχίζει να αποτιεί φόρο τιμής στην Princess Diana μέσα από τις στιλιστικές της επιλογές, επιβεβαιώνοντας τον διαχρονικό δεσμό που τις συνδέει. Με αφορμή την τελετή για την Anzac Day στο Westminster Abbey, η Kate εμφανίστηκε με ένα look που παρέπεμπε άμεσα σε μία από τις πιο εμβληματικές εμφανίσεις της Diana, περισσότερες από τρεις δεκαετίες αργότερα.

Για την περίπτωση, επέλεξε ένα bespoke navy coat dress του οίκου Givenchy, σχεδιασμένο από τη Sarah Burton, με έντονους ώμους και λευκά πέτα που δημιουργούσαν έντονη αντίθεση. Το σύνολο ολοκληρώθηκε με ένα κόκκινο porphy rip, σύμβολο μνήμης για τους πεσόντες στρατιώτες, ενισχύοντας τη συμβολική διάσταση της εμφάνισης.

Η Kate συνδύασε το look με καπέλο Jane Taylor, γόβες Gianvito Rossi και τσάντα DeMellier London, ενώ ξεχώρισε φορώντας τα σαπφείρινα και διαμαντένια σκουλαρίκια της Diana, ένα ιστορικό κόσμημα που της είχε προσφερθεί ως γαμήλιο δώρο το 1981. Η εμφάνιση αυτή παραπέμπει ξεκάθαρα στο outfit που είχε επιλέξει η Princess Diana το 1995, με navy ταγιέρ Catherine Walker και λευκές λεπτομέρειες, αποδεικνύοντας πως το στυλ της παραμένει διαχρονική πηγή έμπνευσης.

Μέσα από τέτοιες εμφανίσεις, η Kate Middleton συνδυάζει κομψότητα, ιστορία και συμβολισμό, διατηρώντας ζωντανή την κληρονομιά της Diana με σύγχρονη ματιά.



Φαλάκρα τέλος; Η νέα πειραματική θεραπεία και τα πρώτα αποτελέσματα

Η τριχόπτωση είναι ένα ζήτημα που απασχολεί έντονα τους άνδρες, με τα στοιχεία να δείχνουν ότι έως και οι μισοί έχουν εμφανίσει κάποιο βαθμό απώλειας μαλλιών μέχρι την ηλικία των 50 ετών. Παρότι υπάρχουν ήδη διαθέσιμες θεραπείες, τα αποτελέσματα διαφέρουν και συνήθως χρειάζεται χρόνος μέχρι να φανούν.

Μια νέα πειραματική θεραπεία έχει αρχίσει να τραβά την προσοχή. Ερευνητές στην Ταϊπέι δοκίμασαν έναν φυτικής προέλευσης ορό σε μια κλινική μελέτη διάρκειας οκτώ εβδομάδων, με τη συμμετοχή 60 ενηλίκων. Οι συμμετέχοντες εφάρμοζαν καθημερινά μικρή ποσότητα στο τριχωτό της κεφαλής.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όσοι χρησιμοποίησαν τον ορό είχαν μετρήσιμη βελτίωση στην πυκνότητα και το πάχος των μαλλιών σε σχέση με την ομάδα που έλαβε εικονικό φάρμακο. Το προϊόν βασίζεται σε φυτικές ενώσεις και συστατικά που ήδη χρησιμοποιούνται σε προϊόντα περιποίησης.

Παρόλα αυτά, χρειάζεται προσοχή, καθώς για να υπάρξουν ασφαλή συμπεράσματα, απαιτούνται μεγαλύτερες έρευνες. Αν επιβεβαιωθούν τα ευρήματα, ίσως μιλάμε για μια πιο γρήγορη και πρακτική λύση στο μέλλον.

Aether Tioga Moto Boots: Heritage αισθητική με σύγχρονη αντοχή



Η Aether παρουσιάζει τα νέα Tioga Moto Boots, ένα ζευγάρι δερμάτινων μποτών που συνδυάζει την αυθεντική craftsmanship φιλοσοφία με σύγχρονες τεχνικές προδιαγραφές, γεφυρώνοντας ιδανικά το χάσμα ανάμεσα στο σтил και την αντοχή.

Κάθε ζευγάρι είναι χειροποίητο στην Πορτογαλία, με έμφαση στη λεπτομέρεια και την ποιότητα κατασκευής. Το επάνω μέρος αποτελείται από ισπανικό full-grain δέρμα αγελάδας, ενώ η εσωτερική επένδυση από δέρμα μοσχαριού εξασφαλίζει άνεση και ανθεκτικότητα. Οι μπότες είναι αδιάβροχες, καθιστώντας τις κατάλληλες για χρήση σε κάθε καιρική συνθήκη.

Πέρα από την αισθητική, τα Tioga Moto Boots ενσωματώνουν προηγμένα χαρακτηριστικά ασφαλείας, όπως ενισχύσεις D30 στους αστραγάλους και προστατευτικό toe-shifter, ιδανικά για χρήση σε μοτοσικλέτα. Η κατασκευή ολοκληρώνεται με αντιολισθητική σόλα Vibram και Goodyear welt ραφή, που επιτρέπει την επανασόλα για μακροχρόνια χρήση.

Διαθέσιμα σε μαύρο και καφέ, τα Tioga Moto Boots αποτελούν μια επένδυση υψηλής ποιότητας για όσους αναζητούν σтил και απόδοση σε ένα.

Τιμή & Διαθεσιμότητα: Η τιμή τους ανέρχεται στα 595 δολάρια (περίπου 550€) και διατίθενται μέσω της επίσημης ιστοσελίδας της Aether. Στην Ελλάδα δεν υπάρχει ακόμη επίσημη διάθεση μέσω φυσικών καταστημάτων, ωστόσο είναι διαθέσιμα για online παραγγελία με διεθνή αποστολή.



Bremont: Νέο limited edition Altitude Chronograph με αυθεντικό vintage χαρακτήρα

Η βρετανική ωρολογοποιία Bremont παρουσιάζει το νέο Altitude Chronograph Pulsometer Valjoux 23, μια περιορισμένη έκδοση που συνδυάζει τη σύγχρονη τεχνολογία με την αυθεντική αισθητική των mid-century ρολογιών. Το νέο μοντέλο αποτελεί μια ξεχωριστή πρόταση για τους λάτρεις των μηχανικών χρονογράφων και της ιστορίας της ωρολογοποιίας.

Στην «καρδιά» του ρολογιού βρίσκεται ο εμβληματικός μηχανισμός Valjoux 23, ένας από τους πιο ιστορικούς μηχανισμούς χρονογράφου, που κατασκευαζόταν από το 1916 έως το 1974 και έχει χρησιμοποιηθεί από οίκους όπως Rolex και Patek Philippe. Η Bremont αξιοποίησε 40 αυθεντικούς μηχανισμούς (new-old-stock), τους οποίους ανακατασκεύασε και επανασχεδίασε σε συνεργασία με τη Chronode, προσδίδοντας μοναδική συλλεκτική αξία.

Το ρολόι διαθέτει κάσα 42mm από τιτάνιο, με την τεχνολογία προστασίας κραδασμών Trip-Tick, ενώ ξεχωρίζει για το copper-toned καντράν, τα δύο subdials και την ένδειξη pulsometer, που επιτρέπει τη μέτρηση επαναλαμβανόμενων ρυθμών, όπως ο καρδιακός παλμός. Το design ολοκληρώνεται με nubuck δερμάτινο λουράκι, ενισχύοντας τον vintage χαρακτήρα.

Η συγκεκριμένη έκδοση κυκλοφορεί σε μόλις 40 κομμάτια παγκοσμίως, με τιμή περίπου 28.650 δολάρια, απευθυνόμενη κυρίως σε συλλέκτες υψηλής ωρολογοποιίας.

Διαθεσιμότητα στην Ελλάδα: Το μοντέλο διατίθεται μέσω της επίσημης ιστοσελίδας της Bremont και επιλεγμένων διεθνών retailers. Για την ελληνική αγορά, συνιστάται επικοινωνία με εξειδικευμένα καταστήματα πολυτελών ρολογιών ή απευθείας με το brand για παραγγελία.

The Bostonians SS26 Collection: Ακολουθώντας τον ρυθμό της εποχής με νέο state of mind



Η The Bostonians παρουσιάζει τη νέα συλλογή Spring/Summer 2026, αποτυπώνοντας τη μετάβαση σε μια εποχή όπου το στιλ γίνεται πιο ανάλαφρο, πιο συνειδητό και απόλυτα εναρμονισμένο με τον ρυθμό της καθημερινότητας. Ένα σύγχρονο state of mind, που δίνει προτεραιότητα στην άνεση, την ποιότητα και τη διαχρονική αισθητική.

Στον πυρήνα της συλλογής κυριαρχούν οι ρίγες, επιτρέποντας δυναμικά μέσα από μαρινιέρες, rugby polos και πολύχρωμα σχέδια εμπνευσμένα από τις δεκαετίες του '80 και του '90. Οι αποχρώσεις κινούνται ανάμεσα σε γήινους και παστέλ τόνους, με το μπλε να ξεχωρίζει ως το βασικό χρώμα της σεζόν.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στα υφάσματα, με το 100% λινό να πρωταγωνιστεί χάρη στη φυσική του δροσιά και την επεξεργασία που διατηρεί τη φόρμα του. Παράλληλα, υλικά όπως η βισκόζη και το Tencel προσφέρουν απαλή αίσθηση και άνετη εφαρμογή, ενώ τα πλεκτά ενισχύουν τη σύγχρονη καλοκαιρινή αισθητική.

Η συλλογή διαμορφώνει μια ολοκληρωμένη γκαρνταρόμπα για τον σύγχρονο άνδρα, με πουκάμισα, polos, T-shirts και παντελόνια που συνδυάζονται εύκολα, ενώ τα light jackets και τα blazers προσθέτουν ευελιξία στο layering. Παράλληλα, η athleisure διάθεση εκφράζεται μέσα από oversized κομμάτια για πιο relaxed εμφανίσεις.

Με καθαρές γραμμές και ισορροπημένες επιλογές, η The Bostonians δεν ακολουθεί απλώς την εποχή – την ερμηνεύει.

quote of the day

Η ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΝΑ ΠΑΡΑΤΗΡΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΚΡΙΝΕΙΣ, ΕΙΝΑΙ Η ΑΝΩΤΕΡΗ ΜΟΡΦΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ.

Jiddu Krishnamurti

Γιορτάζουν!

30/4: Αργυρώ, Ασημάκης, Ασημίνα, Μαλαματένια, Δονάτος, Δονάτα, Ιάκωβος, Ιακωβίνα

1/5: Ιερεμίας, Πανάρετος, Παναρέτη, Ισιδώρα, Ταμάρα, Φιλόσοφος, Φιλοσοφία

2/5: Αθανάσιος, Αθανασία, Έσπερος, Εσπέρα, Αυγενικός, Ματρώνα

3/5: Μαύρος, Μαύρα, Ροδόπη, Βηθεσδά

30 Απριλίου

- > International Jazz Day
- > National Adopt A Shelter Pet Day
- > National Bubble Tea Day
- > National Bugs Bunny Day
- > National Oatmeal Cookie Day
- > National Mahjong Day
- > National Raisin Day
- > National Therapy Animal Day

1 Μαΐου

- > Global Love Day
- > Εργατική Πρωτομαγιά
- > International Doodle Dog Day
- > National Chocolate Parfait Day
- > School Principals' Day
- > World Password Day

2 Μαΐου

- > Παγκόσμια Ημέρα των Blogger
- > Παγκόσμια Ημέρα Γέλιου
- > National Life Insurance Day
- > Harry Potter Day
- > National No Pants Day

3 Μαΐου

- > Παγκόσμια Ημέρα Ελευθεροτυπίας
- > International Wild Koala Day
- > Pilates Day
- > International Drone Day
- > National Public Radio Day