

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΦΑΣ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ, ΟΤΑΝ ΕΧΕΙΣ ΦΡΕΣΚΟΥΛΗ;



Super Bowl



Σαλάτες γεύματα



Φρέσκα
χορταρικά



Φρέσκα
μυρωδικά



Νεαρά φύλλα



Έτοιμες σαλάτες



Φρουτοσαλάτες



Snacks to go

**ΑΓΑΠΑΜΕ
ΦΡΕΣΚΟ** !

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



**ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΙΝΤΙΓΚΟ:
Η ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗΣ ΚΑΙ
ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΝΑ ΕΙΣΑΙ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΣΟΥ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Υπάρχει μια τεράστια, λυτρωτική δύναμη στο να μπορείς να κοιτάξεις τον καθρέφτη και να πεις: «Δε γ@μιέται, τουλάχιστον προσπάθησα!»

Ζούμε σε μια εποχή που όλοι φοβούνται την αποτυχία λες και είναι κολλητική ασθένεια. Φοβόμαστε μην εκτεθούμε, μην φάμε τα μούτρα μας, μην επενδύσουμε σε μια ιδέα που θα ναυαγήσει ή σε έναν άνθρωπο που θα μας απογοητεύσει. Έτσι, πολλοί επιλέγουν την ασφάλεια του «πάγκου». Παρακολουθούν τη ζωή να περνάει, χωρίς να ρισκάρουν τίποτα, για να μην πονέσουν.

Όμως, η πραγματική ήττα δεν είναι να προσπαθήσεις και να αποτύχεις. Η πραγματική ήττα είναι να αναρωτιέσαι για το υπόλοιπο της ζωής σου «τι θα γινόταν αν...». Το «τουλάχιστον προσπάθησα» είναι το παράσημο εκείνου που μπήκε στην αρένα, που λέρωσε τα χέρια του, που ένιωσε την καρδιά του να χτυπάει δυνατά, ακόμα κι αν στο τέλος το αποτέλεσμα δεν ήταν αυτό που ονειρευόταν.

Είτε για ιδέα, είτε για άνθρωπο

Αν είχες μια ιδέα, μια επαγγελματική τρέλα, ένα όραμα και το κυνήγησες μέχρι τέλος, είσαι νικητής. Ακόμα κι αν το πλάνο δεν βγήκε, τώρα ξέρεις. Έχεις τη γνώση, έχεις την εμπειρία, έχεις το «μέταλλο» αυτού που δεν έμεινε στη θεωρία.

Το ίδιο ισχύει και για τους ανθρώπους. Δόθηκες; Αγάπησες; Πίστεψες; Προσπάθησες να σώσεις μια σχέση που άξιζε; Αν στο τέλος δεν κούμπωσε, αν ο άλλος δεν μπόρεσε να ακολουθήσει, εσύ τουλάχιστον κοιμάσαι ήσυχος. Δεν έχεις το βάρος της αμφιβολίας. Ξέρεις ότι έκανες ό,τι περνούσε από το χέρι σου. Η αποτυχία της σχέσης δεν είναι δική σου αποτυχία ως άνθρωπος, είναι απλώς η κατάληξη μιας προσπάθειας που δεν βρήκε πρόσφορο έδαφος.

Η λύτρωση της καθαρής συνείδησης

Το «δε γ@μιέται» δεν είναι παραίτηση. Είναι απελευθέρωση. Είναι η στιγμή που αφήνεις το βάρος του αποτελέσματος και κρατάς την περηφάνια της διαδρομής. Όταν έχεις δώσει τη μάχη σου, το αποτέλεσμα παύει να σε ορίζει. Αυτό που σε ορίζει είναι το θάρρος σου να εκτεθείς.

Μην φοβάσαι τα «όχι» της ζωής, ούτε τα ναυάγια. Να φοβάσαι μόνο τη στασιμότητα. Γιατί στο τέλος της ημέρας, η μόνη πραγματική αποτυχία είναι να μην έχεις τίποτα να διηγηθείς, ούτε καν μια έντιμη ήττα.

Tip of the Day: Σήμερα, αν διστάζεις να κάνεις εκείνο το βήμα —είτε είναι ένα τηλεφώνημα, είτε μια επιχειρηματική κίνηση— πάρ' το απόφαση. Κάν' το μόνο και μόνο για να έχεις το δικαίωμα να πεις αργότερα αυτή τη φράση. Η ησυχία που νιώθεις όταν ξέρεις ότι δεν φοβήθηκες να προσπαθήσεις, είναι η μεγαλύτερη επιτυχία που μπορείς να χαρίσεις στον εαυτό σου.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Διπλή διάκριση για την IKEA από το Make-A-Wish Ελλάδος για τη διαχρονική της προσφορά



Δύο σημαντικές διακρίσεις απέσπασε η IKEA, εταιρεία του Ομίλου Furlis, στο πλαίσιο της επετειακής εκδήλωσης για τα 30 χρόνια δράσης του Make-A-Wish Ελλάδος. Η τελετή πραγματοποιήθηκε στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, σε μια βραδιά αφιερωμένη στους υποστηρικτές που έχουν συμβάλει καθοριστικά στο έργο του οργανισμού.

Η IKEA τιμήθηκε τόσο για τη σημαντική της συμβολή το 2025 όσο και για τη διαχρονική της υποστήριξη ως μεγάλος χορηγός. Από το 2013 έως το 2025, έχει συμβάλει ενεργά στην υλοποίηση 224 ευχών παιδιών με σοβαρές ασθένειες, προσφέροντας προϊόντα για τη διαμόρφωση των δωμάτων τους, με συνολική αξία δωρεάς που ξεπερνά τα 110.000 ευρώ.

Τα βραβεία παρέλαβε η Άντα Γιαννεσκή, Communications Director της IKEA για Ελλάδα, Κύπρο και Βουλγαρία, τονίζοντας πως «κάθε παιδικό χαμόγελο είναι η μεγαλύτερη επιβράβευση». Στην εκδήλωση παρευρέθηκαν, μεταξύ άλλων, η Linda Pauling και ο Luciano Manzo.

Η IKEA συνεχίζει να επενδύει σε δράσεις με κοινωνικό αντίκτυπο, αποδεικνύοντας έμπρακτα τη δέσμευσή της για μια καλύτερη καθημερινότητα για όλους.

Nespresso Professional: Σταθερή ποιότητα καφέ για τη νέα τουριστική περίοδο

Η νέα τουριστική σεζόν φέρνει αυξημένες απαιτήσεις και υψηλές προσδοκίες για τον κλάδο της φιλοξενίας. Σε αυτό το δυναμικό περιβάλλον, η Nespresso Professional στέκεται δίπλα στους επαγγελματίες, προσφέροντας αξιόπιστες λύσεις καφέ που εξασφαλίζουν συνέπεια και ποιότητα σε κάθε σερβίρισμα.

Με 22 διαφορετικές ποικιλίες καφέ, η Nespresso Professional καλύπτει ένα ευρύ φάσμα γευστικών προτιμήσεων, ενώ δίνει ιδιαίτερη έμφαση στα καλοκαιρινά ροφήματα, όπως freddo και coffee cocktails. Ξεχωρίζει η ποικιλία Indonesia, ιδανική για παγωμένες δημιουργίες με έντονο αρωματικό χαρακτήρα.

Η σειρά επαγγελματικών μηχανών, όπως οι Zenius, Aguila και Momento, έχει σχεδιαστεί για να ανταποκρίνεται σε απαιτητικούς ρυθμούς, προσφέροντας ευκολία χρήσης και ταχύτητα. Η νέα μηχανή Momento Black ενισχύει την αποδοτικότητα, επιτρέποντας την άμεση παρασκευή ποιοτικού καφέ με το πάτημα ενός κουμπιού, ακόμη και σε συνθήκες υψηλού φόρτου.

Παράλληλα, η Nespresso Professional επενδύει στη βιωσιμότητα, προσφέροντας πρόγραμμα ανακύκλωσης καψουλών που μετατρέπει την καθημερινή λειτουργία σε μια ουσιαστική πράξη περιβαλλοντικής ευθύνης. Με αυτόν τον τρόπο, η ποιότητα συνδυάζεται με υπευθυνότητα, δημιουργώντας μια ολοκληρωμένη εμπειρία καφέ για κάθε επιχείρηση.



**BREAKFAST WITH
ENDLESS CHOICES**

Ποιοι είναι οι ενήλικες Ίντιγκο: Η επανάσταση της συνείδησης και το δικαίωμα να είσαι ο εαυτός σου



Στον σύγχρονο κόσμο της ταχύτητας, της επιφανειακής επικοινωνίας και της αυστηρής συμμόρφωσης, υπάρχει μια μερίδα ανθρώπων που νιώθει ότι δεν χωράει πουθενά. Είναι εκείνοι που από παιδιά άκουγαν ότι είναι «υπερβολικά ευαίσθητοι», «δύσκολοι» ή «επαναστάτες χωρίς αιτία». Σήμερα, το 2026, η συζήτηση γύρω από τους ενήλικες ίντιγκο επιστρέφει πιο επίκαιρη από ποτέ, προσφέροντας μια απάντηση σε όσους ένιωθαν πάντα ότι βρίσκονται σε μια «ξένη αποστολή» στη γη.

Η προέλευση ενός όρου που προκαλεί συζητήσεις

Η έννοια του ίντιγκο δεν είναι καινούργια, αλλά οι ρίζες της βρίσκονται στη δεκαετία του εβδομήντα. Η θεραπεύτρια Νάνσυ Αν Τάπε άρχισε να παρατηρεί μια συγκεκριμένη αλλαγή στα ενεργειακά πεδία των παιδιών εκείνης της εποχής. Το χρώμα που κυριαρχούσε ήταν το λουλακί (ίντιγκο), μια απόχρωση που παραδοσιακά συνδέεται

με το τσάκρα του τρίτου ματιού. Σύμφωνα με αυτή τη θεώρηση, το χρώμα αυτό δεν ήταν τυχαίο. Συμβόλιζε τη διορατικότητα, τη βαθιά εσωτερική γνώση και μια ανώτερη αντίληψη της πραγματικότητας.

Αυτά τα παιδιά μεγάλωσαν και σήμερα είναι οι ενήλικες που συχνά νιώθουν εξαντλημένοι από την καθημερινότητα, αλλά ταυτόχρονα διατηρούν μια φλόγα που τους λέει ότι βρίσκονται εδώ για κάτι σημαντικό. Η Sue Crielaard στο πρόσφατο άρθρο της αναλύει αυτή ακριβώς τη μετάβαση: από το μπερδεμένο παιδί στον ενήλικα που καλείται να θυμηθεί ποιος πραγματικά είναι.

Το πνεύμα του πολεμιστή και η αποδόμηση των συστημάτων

Το κύριο χαρακτηριστικό των ενήλικων ίντιγκο είναι αυτό που ονομάζουμε «πνεύμα του πολεμιστή». Όμως, ας μην παρεξηγηθούμε: δεν πρόκειται για έναν πολεμιστή που



αναζητά τη σύγκρουση για τη δόξα ή την κυριαρχία. Ο πόλεμος των ίντιγκο είναι εσωτερικός και ηθικός. Η αποστολή τους, συνειδητή ή ασυνειδητή, είναι η αποδόμηση των συστημάτων που έχουν χάσει την ακεραιότητά τους.

Είτε πρόκειται για εργασιακά περιβάλλοντα που βασίζονται στο ψέμα, είτε για κοινωνικές δομές που ανταμείβουν την υποκρισία, οι ίντιγκο λειτουργούν ως καθρέφτες. Δεν μπορούν να «ξε-δουν» αυτό που είναι σάπιο.

Αυτή η ιδιότητα τους φέρνει συχνά σε ρήξη με την αυθεντία και τους θεσμούς. Δεν το κάνουν από κακία ή αντιδραστικότητα, αλλά επειδή η ψυχή τους πονάει όταν έρχεται αντιμέτωπη με την έλλειψη αλήθειας. Για έναν ίντιγκο, η συμμόρφωση σε κάτι άδικο είναι μια μορφή πνευματικού θανάτου.

Τα οκτώ σημάδια που μαρτυρούν έναν ενήλικα ίντιγκο

Πώς μπορείς να αναγνωρίσεις αν είσαι ένας από αυτούς; Το άρθρο παραθέτει συγκεκριμένα μοτίβα που επαναλαμβάνονται στις ζωές αυτών των ανθρώπων:

Η αίσθηση του «ξένου»: Ένα μόνιμο συναίσθημα ότι προέρχεσαι από κάπου αλλού και μια αδυναμία να κατανοήσεις γιατί η σκληρότητα και η εκμετάλλευση θεωρούνται φυσιολογικές στον πλανήτη μας.

Η ανάγκη για νόημα: Μια συμβατική καριέρα ή ζωή σε πνίγει. Αν η δουλειά σου δεν υπηρετεί ένα ανώτερο καλό, νιώθεις ότι σπαταλάς την ενέργειά σου.

Υπερευαισθησία: Το νευρικό σου σύστημα είναι εξαιρετικά συντονισμένο. Ο θόρυβος, τα πλήθη, το τεχνητό φως και οι αρνητικές ενέργειες σε εξαντλούν σωματικά.

Αδιαπέραστη διαίσθηση: Έχεις την ικανότητα να «διαβάζεις» τις προθέσεις των άλλων πριν καν μιλήσουν. Συχνά γνωρίζεις την αλήθεια μιας κατάστασης χωρίς να μπορείς να εξηγήσεις το γιατί.

Δικαιοσύνη πάνω από όλα: Δεν ανέχεσαι την κατάχρηση εξουσίας. Θα βγεις μπροστά για να προστατέψεις τον αδύναμο, ακόμα και αν αυτό έχει προσωπικό κόστος.

Αλλεργία στην ιεραρχία: Οι τίτλοι δεν σου λένε τίποτα αν δεν συνοδεύονται από ήθος. Σέβεσαι μόνο εκείνους που διδάσκουν με το παράδειγμά τους.

Η μοναξιά ως φάρμακο: Ο χρόνος που περνάς μόνος σου δεν είναι δείγμα αντικοινωνικότητας, αλλά απαραίτητη διαδικασία για να αποφορτιστείς και να συνδεθείς ξανά με τον εαυτό σου.

Δημιουργικότητα και όραμα: Δεν βλέπεις μόνο τι είναι λάθος στον κόσμο, αλλά οραματίζεσαι συνεχώς πώς θα μπορούσε να είναι.

Το τραύμα της λανθασμένης διάγνωσης

Ίσως το πιο συγκλονιστικό κομμάτι της ανάλυσης είναι η αναφορά στον τρόπο που η κοινωνία αντιμετώπισε αυτούς τους ανθρώπους όταν ήταν παιδιά. Επειδή το σύστημα δεν μπορούσε να διαχειριστεί την ένταση και την ευαισθησία τους, πολλοί ίντιγκο κατέληξαν με ταμπέλες ψυχικών διαταραχών.

Διαταραχές ελλειμματικής προσοχής, υπερκινητικότητα ή συναισθηματική αστάθεια ήταν οι συνηθέστεροι χαρακτηρισμοί.

Πολλοί οδηγήθηκαν στη χρήση φαρμάκων ή άλλων ουσιών για να «καλμάρουν» ένα σύστημα που στην πραγματικότητα δεν ήταν χαλασμένο, αλλά απλώς διαφορετικά ρυθμισμένο. Αυτό δημιούργησε μια βαθιά πληγή αυτο-απόρριψης. Το να θεραπεύσει ένας ενήλικας ίντιγκο αυτή την πληγή είναι το σημαντικότερο βήμα για να ανακτήσει τη δύναμή του.

Η επιστροφή στην αλήθεια: Από την επιβίωση στην άνθιση

Το σημείο καμπής έρχεται όταν ο ενήλικας ίντιγκο σταματά να προσπαθεί να γίνει «φυσιολογικός». Η στιγμή που αποδέχεται ότι η ευαισθησία του είναι χάρισμα και όχι ελάττωμα, αλλάζει τα πάντα. Η οργή δίνει τη θέση της στη διάκριση και η εξάντληση στη στοχευμένη δράση.

Δεν είσαι εδώ για να ταιριάξεις. Είσαι εδώ για να βοηθήσεις τα συστήματα να εξελιχθούν. Και αυτό δεν γίνεται με το ζόρι ή με το να γίνεις μάρτυρας. Γίνεται με το να αρνηθείς να ζήσεις μια ζωή μικρότερη από αυτή που ορίζει η ακεραιότητά σου.

Δεν είσαι μόνος

Αν διαβάζοντας αυτές τις γραμμές νιώθεις έναν κόμπο στον λαιμό ή μια ανατριχίλα αναγνώρισης, τότε το μήνυμά είναι για σένα. Δεν είσαι τρελός, δεν είσαι υπερβολικός και σίγουρα δεν είσαι μόνος. Υπάρχουν χιλιάδες άλλοι που νιώθουν το ίδιο και το 2026 είναι η χρονιά που η φωνή σας πρέπει να ακουστεί καθαρά.

Η ευθύνη σου πλέον είναι να φροντίσεις το νευρικό σου σύστημα, να επιλέξεις περιβάλλοντα που σε τρέφουν



και να επιτρέψεις στα χαρίσματά σου να ωριμάσουν. Ο κόσμος δεν χρειάζεται άλλους ανθρώπους που απλώς επιβιώνουν. Χρειάζεται ενήλικες ίντιγκο που είναι υγιείς, υποστηριζόμενοι και έτοιμοι να δείξουν τον δρόμο προς μια πιο δίκαιη και αληθινή πραγματικότητα.

Tip of the Day: Η αυτοφροντίδα για έναν Ίντιγκο δεν είναι πολυτέλεια, είναι στρατηγική επιβίωσης. Μάθε να λες «όχι» σε καταστάσεις που νιώθεις ότι «λερώνουν» την ενέργειά σου και δώσε προτεραιότητα σε οτιδήποτε κάνει να νιώθεις γαλήνη. Η δύναμή σου πηγάζει από την ηρεμία σου, όχι από τον διαρκή πόλεμο με το περιβάλλον.

Διαμαντής Μασούτης Α.Ε.: Στήριξη της δράσης «BAKE FOR GOOD» της ΣΑΕΚ ΑΚΜΗ για την ενίσχυση κοινωνικών φορέων



ΧΡΟΝΙΑ

μασούτης

Με αφορμή την πασχαλινή περίοδο, η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. συμμετείχε ενεργά στη δράση κοινωνικής προσφοράς «BAKE FOR GOOD», ενισχύοντας πρωτοβουλίες που προάγουν την αλληλεγγύη και την ουσιαστική στήριξη εύάλωτων ομάδων. Σε συνεργασία με τη ΣΑΕΚ ΑΚΜΗ, σπουδαστές, καθηγητές και εθελοντές ενώθηκαν στα εργαστήρια Γαστρονομίας για έναν κοινό σκοπό.

Υπό την καθοδήγηση έμπειρων pastry chefs, παρασκευάστηκαν παραδοσιακά πασχαλινά αρτοσκευάσματα, όπως κουλούρια και τσουρέκια, τα οποία προσφέρθηκαν στο Κέντρο Ειδικών Ατόμων «Η Χαρά» και στον σύλλογο Πνοή Αγάπης. Οι δράσεις αυτές ενισχύουν έμπρακτα το έργο οργανισμών που στηρίζουν άτομα με αναπηρία και ανθρώπους που δίνουν μάχη με τον καρκίνο.

Η «Η Χαρά», με πολυετή παρουσία, προσφέρει ασφαλές περιβάλλον και προγράμματα φροντίδας για άτομα με αυξημένες ανάγκες, ενώ η «Πνοή Αγάπης» διαθέτει ξενώνες φιλοξενίας και ψυχοκοινωνική υποστήριξη για ασθενείς και τις οικογένειές τους.

Μέσα από τέτοιες πρωτοβουλίες, η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε.

επιβεβαιώνει τη διαρκή της δέσμευση στην κοινωνική υπευθυνότητα, συμβάλλοντας στη δημιουργία ενός θετικού και ανθρώπινου αποτυπώματος στην κοινωνία.

Press Room

Η νέα βεντάλια 747 Discover Collection από την KRAFT Paints ανοίγει τον δρόμο προς την ανακάλυψη

Σε έναν κόσμο όπου το χρώμα αποτελεί βασικό εργαλείο έκφρασης, η KRAFT Paints παρουσιάζει τη νέα βεντάλια 747 Discover Collection, μια ολοκληρωμένη πρόταση που συνδυάζει αισθητική, λειτουργικότητα και έμπνευση. Με 747 προσεκτικά επιλεγμένες αποχρώσεις, η συλλογή έχει σχεδιαστεί για να υποστηρίξει τόσο επαγγελματίες του χώρου όσο και ιδιώτες στη δημιουργία χώρων με χαρακτήρα.

Η παλέτα οργανώνεται σε τέσσερις βασικές κατηγορίες — Off-Whites, Greys & Neutrals, Naturals και Brights — διευκολύνοντας την επιλογή και την πλοήγηση. Από ήπιες, φωτεινές αποχρώσεις έως πιο έντονες και δυναμικές επιλογές, η συλλογή καλύπτει κάθε ανάγκη, είτε πρόκειται για κατοικίες είτε για επαγγελματικούς χώρους.

Η 747 Discover Collection λειτουργεί ως ένας σύγχρονος οδηγός χρώματος, προσφέροντας σαφήνεια και ακρίβεια σε κάθε στάδιο της δημιουργικής διαδικασίας. Κάθε απόχρωση μετατρέπεται σε εργαλείο έκφρασης, επιτρέποντας τη διαμόρφωση χώρων που αναδεικνύουν το προσωπικό στυλ.

Διαθέσιμη και online, η νέα βεντάλια μετατρέπει την επιλογή χρώματος σε μια εύκολη και απολαυστική εμπειρία, επιβεβαιώνοντας τη δέσμευση της KRAFT Paints για καινοτομία και υψηλή αισθητική.



Cosmeticorexia: όταν η φροντίδα του δέρματος γίνεται εμμονή



Η εποχή της "τέλειας" επιδερμίδας

Η περιποίηση του δέρματος δεν είναι πλέον απλώς μια καθημερινή συνήθεια, αλλά μια ολόκληρη κουλτούρα που επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας. Από τα πολλαπλά βήματα skincare μέχρι τη συνεχή αναζήτηση του "ιδανικού" προϊόντος, η φροντίδα της επιδερμίδας έχει μετατραπεί σε μια διαδικασία που συχνά ξεπερνά τα όρια της απλής αυτοφροντίδας. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, έχει αρχίσει να χρησιμοποιείται ο όρος "Cosmeticorexia", για να περιγράψει την εμμονική ανάγκη συνεχούς βελτίωσης του δέρματος, μια τάση που δεν βασίζεται πλέον στην ανάγκη, αλλά στην αίσθηση ότι το αποτέλεσμα δεν είναι ποτέ αρκετά ικανοποιητικό.

Ο όρος "Cosmeticorexia" συνδέεται άμεσα με έννοιες όπως η τελειομανία και η διαστρεβλωμένη εικόνα εαυτού. Σε αυτή την περίπτωση, το δέρμα παύει να είναι απλώς ένα φυσικό χαρακτηριστικό και μετατρέπεται σε κάτι που αξιολογείται διαρκώς, συχνά με αυστηρότητα και χωρίς περιθώριο αποδοχής.

Όταν η φροντίδα μετατρέπεται σε πίεση

Η γραμμή ανάμεσα στη φροντίδα και την εμμονή είναι λεπτή, και συχνά δύσκολα αντιληπτή. Το skincare παρουσιάζεται ως μια μορφή self-care, μια διαδικασία που ενισχύει την ευεξία και τη σύνδεση με τον εαυτό. Ωστόσο, όταν η αξία αυτής της διαδικασίας αρχίζει να εξαρτάται από το αποτέλεσμα, τότε η φροντίδα μετατρέπεται σε πίεση.

Σύγχρονες έρευνες στην ψυχολογία της εικόνας σώματος έχουν δείξει ότι η συχνή έκθεση σε περιεχόμενο ομορφιάς στα social media σχετίζεται με αυξημένη δυσανεμία για την εμφάνιση και ενίσχυση της αυτοκριτικής.

Παράλληλα, μελέτες στον χώρο της δερματολογίας και της εικόνας σώματος έχουν συνδέσει την έντονη ενασχόληση με καλλυντικές ρουτίνες με αυξημένο άγχος γύρω από μικρές, φυσιολογικές ατέλειες του δέρματος.

Η συνεχής εστίαση στη βελτίωση δημιουργεί έναν φαύλο



κύκλο, στον οποίο κάθε “ατέλεια” δεν αντιμετωπίζεται ως φυσική, αλλά ως κάτι που πρέπει να διορθωθεί.

Η επίδραση των social media στη νέα εικόνα του δέρματος

Η εξάπλωση της cosmeticorexia δεν μπορεί να κατανοηθεί χωρίς τον ρόλο των social media. Πλατφόρμες όπως το TikTok και το Instagram έχουν επαναπροσδιορίσει τα πρότυπα ομορφιάς, προβάλλοντας μια εικόνα επιδερμίδας χωρίς πόρους, χωρίς υφή και χωρίς καμία ορατή ατέλεια.

Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύθηκε στο International Journal of Environmental Research and Public Health, η συστηματική έκθεση σε εξιδανικευμένες εικόνες προσώπου συνδέεται με αυξημένες κοινωνικές συγκρίσεις και χαμηλότερη ικανοποίηση από την προσωπική εμφάνιση. Το σημαντικό είναι ότι αυτό το φαινόμενο επηρεάζει ιδιαίτερα νεαρές ηλικίες, οι οποίες βρίσκονται ακόμα στη διαδικασία διαμόρφωσης της εικόνας του εαυτού τους.

Έτσι, το φυσιολογικό δέρμα αρχίζει να φαίνεται ανεπαρκές, όχι επειδή αλλάζει, αλλά επειδή τα πρότυπα με τα οποία συγκρίνεται έχουν μετατοπιστεί σε ένα μη ρεαλιστικό επίπεδο.

Η ανάγκη για έλεγχο

Σε βαθύτερο επίπεδο, η cosmeticorexia δεν αφορά μόνο την εμφάνιση, αλλά και την ανάγκη για έλεγχο. Σε έναν κόσμο που χαρακτηρίζεται από αβεβαιότητα και υψηλές απαιτήσεις, η φροντίδα του δέρματος μπορεί να λειτουργήσει

ως μια σταθερή, προβλέψιμη διαδικασία.

Έρευνες δείχνουν ότι οι επαναλαμβανόμενες ρουτίνες μπορούν να συμβάλλουν στη μείωση του άγχους, προσφέροντας μια αίσθηση οργάνωσης και σταθερότητας. Ωστόσο, όταν αυτές οι ρουτίνες συνδέονται με τελειομανία και υπερβολικές προσδοκίες, το αποτέλεσμα μπορεί να είναι αντίστροφο, ενισχύοντας την αίσθηση πίεσης και ανεπάρκειας.

Από τη βελτίωση στην αποδοχή

Η cosmeticorexia είναι δύσκολο να αναγνωρισθεί, ακριβώς επειδή μοιάζει με κάτι θετικό. Δεν παρουσιάζεται ως πρόβλημα, αλλά ως προσπάθεια αυτοβελτίωσης. Ωστόσο, η ουσία βρίσκεται στην πρόθεση πίσω από αυτή τη συμπεριφορά.

Έρευνες δείχνουν ότι η πραγματική ευεξία συνδέεται περισσότερο με την αποδοχή παρά με τη συνεχή προσπάθεια διόρθωσης. Όταν η φροντίδα βασίζεται στην ιδέα ότι κάτι “λείπει”, τότε δεν οδηγεί σε ικανοποίηση, αλλά σε διαρκή αίσθηση ανεπάρκειας.

Η αλλαγή δεν βρίσκεται στην απουσία περιποίησης, αλλά στον επαναπροσδιορισμό της. Στο να μετακινηθεί η έμφαση από την τελειότητα στην ισορροπία, και από την κριτική στην κατανόηση.

Το δέρμα δεν είναι ένα project προς ολοκλήρωση. Είναι ένα ζωντανό μέρος του εαυτού, που αλλάζει, αντιδρά και εξελίσσεται. Γι' αυτό και η πιο ουσιαστική μορφή φροντίδας είναι αυτή που ξεκινά όχι από την ανάγκη για διόρθωση, αλλά από την αποδοχή αυτού που ήδη υπάρχει.

FixItBnB: Νέα υπηρεσία τεχνικής υποστήριξης για καταλύματα βραχυχρόνιας μίσθωσης από τη ΔΕΗ



Η ΔΕΗ παρουσιάζει τη νέα υπηρεσία FixItBnB, μια ολοκληρωμένη λύση τεχνικής υποστήριξης για καταλύματα βραχυχρόνιας μίσθωσης και μικρές ξενοδοχειακές μονάδες έως 55 kVA, που έρχεται να καλύψει άμεσα και αποτελεσματικά τις ανάγκες της καθημερινής λειτουργίας τους.

Με 24ωρη, 7 ημέρες την εβδομάδα πρόσβαση σε εξειδικευμένους τεχνικούς, οι ιδιοκτήτες και διαχειριστές μπορούν να αντιμετωπίζουν έκτακτες βλάβες χωρίς καθυστερήσεις, έχοντας άμεση πρόσβαση σε ηλεκτρολόγο, υδραυλικό, κλειδαρά ή τεχνικό καυστήρα φυσικού αερίου. Σε περίπτωση ανάγκης, ενεργοποιείται άμεσα η υπηρεσία και δρομολογείται

επίσκεψη τεχνικού, με κάλυψη κόστους έως 400 ευρώ ανά επίσκεψη και έως τέσσερις επισκέψεις ετησίως.

Το FixItBnB διατίθεται με σταθερό κόστος 7,4 ευρώ τον μήνα και περιλαμβάνει επιπλέον, χωρίς χρέωση, ασφάλιση αστικής ευθύνης μέσω της Εθνική Ασφαλιστική, ενισχύοντας το επίπεδο προστασίας των καταλυμάτων. Με τη νέα αυτή υπηρεσία, η ΔΕΗ επιβεβαιώνει τον ρόλο της ως σύγχρονου Powertech ομίλου, επενδύοντας σε πρακτικές και καινοτόμες λύσεις που απλοποιούν τη διαχείριση ακινήτων και ενισχύουν την αίσθηση ασφάλειας για τους επαγγελματίες του τουρισμού.

Μείωση σπατάλης τροφίμων: Η ADUS ενισχύει κοινωνικούς φορείς μέσω δράσεων προσφοράς

Πρωτοβουλίες με ουσιαστικό κοινωνικό αποτύπωμα συνεχίζει να υλοποιεί η ADUS, ενισχύοντας τη μείωση της σπατάλης τροφίμων και στηρίζοντας ευάλωτες κοινωνικές ομάδες. Στο πλαίσιο της σταθερής συνεργασίας της με την ΜΠΟΡΟΥΜΕ, η εταιρία προχωρά σε στοχευμένες δράσεις που δίνουν αξία σε κάθε προϊόν και μετατρέπουν τη σπατάλη σε προσφορά.

Κατά τη διάρκεια του Απριλίου, η ADUS διέθεσε συνολικά 5.170 τεμάχια συσκευασμένων σνακς στον Δήμο Φυλής, συμβάλλοντας στην κάλυψη βασικών αναγκών της τοπικής κοινότητας. Παράλληλα, ακόμη 360 τεμάχια προσφέρθηκαν στον Κίνηση Πολιτών Ελλάδος, που δραστηριοποιείται σε δράσεις κοινωνικής αλληλεγγύης.

Μέσα από αυτές τις πρωτοβουλίες, προϊόντα που θα μπορούσαν να καταλήξουν σε απόρριψη αξιοποιούνται με ουσιαστικό τρόπο, φτάνοντας σε ανθρώπους που τα έχουν ανάγκη. Η συνεργασία με το ΜΠΟΡΟΥΜΕ διασφαλίζει τη σωστή διαχείριση και διάθεση τροφίμων, ενισχύοντας ένα μοντέλο βιώσιμης κατανάλωσης.

Για την ADUS, η Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη δεν αποτελεί απλώς μια στρατηγική επιλογή, αλλά βασικό πυλώνα λειτουργίας. Με συνέπεια και υπευθυνότητα, η εταιρία επενδύει σε δράσεις που δημιουργούν θετικό κοινωνικό αποτύπωμα και καλλιεργούν μια κουλτούρα σεβασμού προς τους πόρους και την κοινωνία.

Η ενίσχυση της αλληλεγγύης και η μείωση της σπατάλης αποδεικνύουν ότι μικρές πράξεις μπορούν να έχουν μεγάλο αντίκτυπο.



Δες τον κόσμο όπως ήταν πριν δημιουργηθούν οι ήπειροι



Ένα νέο ψηφιακό εργαλείο σου επιτρέπει να ανακαλύψεις πού βρισκόταν η περιοχή σου εκατομμύρια χρόνια πριν

Αν μπορούσες να δεις τον πλανήτη εκατοντάδες εκατομμύρια χρόνια πριν, το πιθανότερο είναι ότι δεν θα αναγνώριζες τίποτα από όσα γνωρίζεις σήμερα. Οι ήπειροι δεν είχαν τη σημερινή τους μορφή και οι περιοχές που κατοικούνται σήμερα μπορεί να βρισκόταν κάτω από νερό ή σε εντελώς διαφορετικά σημεία του χάρτη.

Ένα νέο ψηφιακό εργαλείο έρχεται να δώσει απάντηση σε αυτό το ερώτημα, επιτρέποντας στους χρήστες να εξερευνήσουν τη γεωλογική ιστορία της Γης με έναν εντυπωσιακά απλό τρόπο. Μέσα από την πλατφόρμα Paleolatitude, μπορείς να δεις πού βρισκόταν οποιαδήποτε τοποθεσία στο μακρινό παρελθόν, ακόμη και την εποχή που όλες οι ήπειροι σχημάτιζαν μια ενιαία μάζα.

Πώς λειτουργεί

Η τεχνολογία πίσω από το εργαλείο βασίζεται στη μελέτη μαγνητικών στοιχείων που υπάρχουν σε αρχαία πετρώματα. Αυτά τα στοιχεία «καταγράφουν» τη θέση της Γης τη στιγμή που δημιουργήθηκαν, επιτρέποντας στους επιστήμονες να ανασυνθέσουν την πορεία των τεκτονικών πλακών μέσα στον χρόνο.

Με την ανάλυση αυτών των δεδομένων, το εργαλείο μπορεί να υπολογίσει με ακρίβεια το γεωγραφικό πλάτος μιας περιοχής εκατομμύρια χρόνια πριν.

Από ένα επιστημονικό ερώτημα σε ένα χρήσιμο εργαλείο

Η ανάγκη για τη δημιουργία του προέκυψε όταν επιστήμονες εντόπισαν απολιθώματα σε περιοχές που δεν ταίριαζαν με το σημερινό τους περιβάλλον. Αντί να οφείλεται μόνο σε αλλαγές του κλίματος, η εξήγηση βρέθηκε στη μετακίνηση της ίδιας της Γης.

Το εργαλείο βοήθησε να επιβεβαιωθεί ότι πολλές περιοχές βρισκόταν κάποτε σε εντελώς διαφορετικά γεωγραφικά σημεία.

Πέρα από το εντυπωσιακό κομμάτι της εξερεύνησης, η πλατφόρμα έχει σημαντική αξία για την επιστήμη. Βοηθά τους ερευνητές να κατανοήσουν την εξέλιξη της ζωής, τις μεταβολές του περιβάλλοντος και τις μεγάλες αλλαγές που επηρέασαν τη βιοποικιλότητα στον πλανήτη.

Αυτές οι πληροφορίες μπορούν να προσφέρουν πολύτιμα στοιχεία και για το πώς αντιμετωπίζουμε τις σημερινές περιβαλλοντικές προκλήσεις.

Το μέλλον της «γεωλογικής χρονομηχανής»

Αυτή τη στιγμή, το εργαλείο καλύπτει εκατοντάδες εκατομμύρια χρόνια γεωλογικής ιστορίας. Ωστόσο, οι επιστήμονες εργάζονται ήδη για την επέκτασή του, με στόχο να φτάσουν ακόμη πιο πίσω στον χρόνο.

Το μόνο που χρειάζεται είναι μερικά κλικ για να δεις πού βρισκόταν πραγματικά ο τόπος σου – πολύ πριν αποκτήσει τη μορφή που γνωρίζουμε σήμερα.



NIVEA SUN Breathable UV Face: Η νέα γενιά αντηλιακής προστασίας που επιτρέπει στην επιδερμίδα να αναπνέει

Το NIVEA SUN επαναπροσδιορίζει την καθημερινή αντηλιακή φροντίδα με τη νέα σειρά Breathable UV Face, συνδυάζοντας υψηλή προστασία πέρα από τον δείκτη SPF με εξαιρετικά ανάλαφρη υφή. Η σειρά σχεδιάστηκε ώστε να προσφέρει αποτελεσματική άμυνα απέναντι στην ηλιακή ακτινοβολία, χωρίς να βαραίνει ή να φράζει τους πόρους, επιτρέποντας στην επιδερμίδα να «αναπνέει».

Έρευνες δείχνουν ότι έως και το 80% της πρόωρης γήρανσης συνδέεται με την UV ακτινοβολία, ενώ σημαντικό ποσοστό ανθρώπων παραλείπει ακόμη το αντηλιακό από την καθημερινότητά του. Την ίδια στιγμή, έως και το 80% των ακτίνων UV φτάνει στην επιδερμίδα ακόμη και τις συννεφιασμένες ημέρες, καθιστώντας την προστασία απαραίτητη όλο τον χρόνο.

Στον πυρήνα της σειράς βρίσκεται η προηγμένη τεχνολογία UV φίλτρων, που προσφέρει πολυεπίπεδη προστασία από φωτογήρανση, μπλε φως (HEVL) και ελεύθερες ρίζες. Οι συνθέσεις εμπλουτίζονται με εκχύλισμα γλυκόριζας, ένα ισχυρό φυσικό αντιοξειδωτικό που ενισχύει τους μηχανισμούς άμυνας της επιδερμίδας.

Η σειρά περιλαμβάνει επιλογές όπως Mat Look και Anti-Age Q10, αλλά και εξειδικευμένα προϊόντα όπως Invisible Daily Fluid και 2in1 Primer UV Serum. Παράλληλα, το νέο Silky UV Stick SPF 50+ προσφέρει εύκολη επαναεφαρμογή μέσα στην ημέρα, με αόρατο τελείωμα και πρακτική χρήση χωρίς χέρια.

Με τη σειρά NIVEA SUN Breathable UV Face, η αντηλιακή προστασία γίνεται πιο εύκολη και ευχάριστη από ποτέ, προσαρμοσμένη στις ανάγκες της σύγχρονης καθημερινότητας.

Η Kris Jenner μεταμορφώνεται σε Miranda Priestly–Anna Wintour hybrid και κλέβει την παράσταση



Η Kris Jenner αποδεικνύει για ακόμη μία φορά ότι γνωρίζει καλά το παιχνίδι του marketing και του style, μεταμορφούμενη σε μια απολαυστική μίξη της εμβληματικής Miranda Priestly από το *The Devil Wears Prada* και της Anna Wintour. Η εμφάνιση πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο promo για το πολυαναμενόμενο *The Devil Wears Prada 2*, λίγες ημέρες πριν την παγκόσμια πρεμιέρα του.

Σε ένα σατιρικό video που ανέβασε στον προσωπικό της λογαριασμό, μαζί με την Kourtney Kardashian, η Jenner υιοθετεί πλήρως τον ρόλο της αυστηρής αρχισυντάκτριας. Με total black look, signature bob περούκα και έντονο attitude, κάθεται στο γραφείο της διαβάζοντας το *Runway Magazine*, σε μια σκηνή που θυμίζει έντονα την iconic κινηματογραφική φιγούρα.

Το concept “Miranda era” παρουσιάζεται με χιούμορ, με αναφορές ακόμα και στη... δεύτερη βοηθό, όπως ακριβώς στο φιλμ. Σε backstage φωτογραφίες που δημοσίευσε αργότερα, η Jenner φαίνεται να απολαμβάνει τον ρόλο, επιβεβαιώνοντας τη σχέση της με τη μόδα και την pop κουλτούρα.

Αν κάποιος μπορούσε να πλησιάσει τη Miranda Priestly εκτός από τη Meryl Streep, τότε η Kris Jenner σίγουρα δίνει μια πολύ δυνατή – και στιλάτη – εναλλακτική.

«Νοιάζομαι. Εξετάζομαι.» – Ο Μάιος μήνας δράσης ενάντια στον καρκίνο του δέρματος



Η ζωή γράφει στο δέρμα σου... το ίδιο και ο ήλιος

Ο Μάιος, ο μήνας που μας καλεί να βγούμε στο φως και να απολαύσουμε τον ήλιο, αποκτά ταυτόχρονα έναν κρίσιμο ρόλο: αυτόν της πρόληψης. Η Ελληνική Δερματολογική και Αφροδισιολογική Εταιρεία καθιερώνει για πέμπτη συνεχόμενη χρονιά τον Μάιο ως μήνα ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για τον καρκίνο του δέρματος, με κεντρικό μήνυμα «Νοιάζομαι. Εξετάζομαι.».

Το μήνυμα της φετινής εκστρατείας μετατρέπει την ευαισθητοποίηση σε πράξη, καλώντας τους πολίτες να εντάξουν στην καθημερινότητά τους μια απλή αλλά σωτήρια συνήθεια: τον τακτικό προληπτικό έλεγχο του δέρματος. Σε μια χώρα όπως η Ελλάδα, όπου η ηλιοφάνεια είναι έντονη σχεδόν όλο τον χρόνο, η ανάγκη για προστασία από την υπεριώδη ακτινοβολία είναι πιο επιτακτική από ποτέ.

Ο καρκίνος του δέρματος αποτελεί τον πιο συχνό τύπο καρκίνου παγκοσμίως, ωστόσο είναι σε μεγάλο βαθμό ιάσιμος όταν διαγνωστεί έγκαιρα. Σύμφωνα με τον ΕΟΔΥ, στην Ελλάδα καταγράφηκαν 1.313 νέες περιπτώσεις μελανώματος το 2020 και 1.450 το 2022, επιβεβαιώνοντας την αυξητική τάση των περιστατικών. Η χρόνια έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία, ιδιαίτερα από νεαρή ηλικία, αποτελεί βασικό παράγοντα κινδύνου.

Η εκστρατεία ξεκίνησε την 1η Μαΐου και αναπτύσσεται δυναμικά σε όλη τη χώρα, με παρουσία σε τηλεόραση, ραδιόφωνο, υπαίθριους χώρους και μέσα μεταφοράς, ενώ ενισχύεται και ψηφιακά μέσω social media και YouTube. Παράλληλα, διαθέτει τον δικό της ιστότοπο (www.NoiazomaiExetazomai.gr), προσφέροντας αξιόπιστη ενημέρωση και πρακτικές οδηγίες.

Στο πλαίσιο των δράσεων, διοργανώνονται δωρεάν εξετάσεις από εθελοντές δερματολόγους σε μεγάλες πόλεις όπως η Αθήνα και η Θεσσαλονίκη, αλλά και σε περιοχές της περιφέρειας και νησιά. Παράλληλα, εμβληματικές ενέργειες ευαισθητοποίησης, όπως η δημιουργία του πορτοκαλί/κίτρινου ribbon από εθελοντές και η φωταγωγή της Βουλής και του Λευκού Πύργου, ενισχύουν το μήνυμα της πρόληψης.

Όπως τονίζει ο Πρόεδρος της ΕΔΑΕ, Σωτήριος Γ. Θεοχάρης, η πρόληψη και η έγκαιρη διάγνωση δεν προστατεύουν μόνο την ανθρώπινη ζωή, αλλά συμβάλλουν και στη βιωσιμότητα του συστήματος υγείας.

Γιατί τελικά, το μήνυμα είναι απλό αλλά ουσιαστικό: όταν νοιάζεσαι για τον εαυτό σου, φροντίζεις να εξετάζεσαι.



Nike: Tactical αισθητική και premium υλικά σε ιδιαίτερα προσιτή τιμή για το νέο C1ty Premium

Ένα από τα πιο ενδιαφέροντα νέα μοντέλα της Nike, το C1ty Premium, ξεχωρίζει ήδη για τον συνδυασμό ανθεκτικότητας, design και ιδιαίτερα ανταγωνιστικής τιμής. Με εμφανείς επιρροές από το General Purpose Shoe του καλλιτέχνη Tom Sachs, το sneaker υιοθετεί στοιχεία όπως η molded cup sole και το microfiber κολάρο, προσφέροντας άνεση και σταθερότητα στην καθημερινή χρήση.

Η "Premium" εκδοχή ανεβάζει τον πήχη, ενσωματώνοντας υλικά υψηλής αντοχής όπως μεταλλικά eyelets και Cordura, ένα ύφασμα στρατιωτικών προδιαγραφών που ενισχύει τη διάρκεια ζωής του παπουτσιού. Η αισθητική του, ειδικά στη μαύρη απόχρωση "Anthracite", δίνει έναν έντονο tactical χαρακτήρα που συνδυάζει στυλ και λειτουργικότητα.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει και η τιμή του μοντέλου, η οποία στο εξωτερικό διαμορφώνεται περίπου στα 64 δολάρια (περίπου 60 ευρώ), μετά από σημαντική έκπτωση. Αντίστοιχα, στην Ελλάδα αναμένεται να διατίθεται μέσω επιλεγμένων καταστημάτων και online πλατφορμών, με τιμές που πιθανόν να κυμαίνονται γύρω στα 70-90 ευρώ, ανάλογα με τη διαθεσιμότητα και τις προσφορές.

Ένα sneaker που συνδυάζει αντοχή, σύγχρονο design και value-for-money χαρακτήρα, αποτελώντας μία από τις πιο δυνατές προτάσεις της κατηγορίας του.

Unimatic: Νέο καλοκαιρινό dive watch με titanium σχεδιασμό και limited διάθεση



Η Unimatic παρουσιάζει το νέο Modello Quattro U4S-T-LB, ένα σύγχρονο dive watch που συνδυάζει μινιμαλιστική αισθητική με υψηλή αντοχή και καλοκαιρινό χαρακτήρα. Με έδρα το Μιλάνο, η εταιρεία συνεχίζει να εξελίσσει τη σχεδιαστική της ταυτότητα, προσφέροντας ένα μοντέλο που ξεχωρίζει για τη seafoam green λεπτομέρεια στο καντράν και το lightweight titanium περίβλημα.

Το ρολόι διαθέτει κάσα 40mm και πάχος 12,7mm, φιλοξενώντας τον αξιόπιστο μηχανισμό Sellita SW200-1 με αυτονομία 41 ωρών. Το χαρακτηριστικό California dial, με συνδυασμό ρωμαϊκών και αραβικών αριθμών, ενισχύει την αναγνωσιμότητα, ενώ η επίστρωση Super-LumiNova προσφέρει υψηλή ορατότητα ακόμη και σε χαμηλό φωτισμό.

Κατασκευασμένο από sandblasted titanium, το U4S-T-LB είναι ιδιαίτερα ελαφρύ (μόλις 65 γραμμάρια), ενώ προσφέρει στεγανότητα έως 300 μέτρα, καθιστώντας το ιδανικό για θαλάσσιες δραστηριότητες και καθημερινή χρήση. Συνοδεύεται από NATO λουράκι σε αντίστοιχη πράσινη απόχρωση.

Το μοντέλο κυκλοφορεί σε περιορισμένη έκδοση 300 τεμαχίων, με τιμή περίπου 1.660 δολάρια (περίπου 1.500 ευρώ). Στην Ελλάδα, ενδέχεται να διατεθεί μέσω επιλεγμένων retailers και online καταστημάτων, με αντίστοιχη τιμή, ανάλογα με τη διαθεσιμότητα. Ένα κομψό και συλλεκτικό ρολόι για τους λάτρεις της περιπέτειας και του design.



Όταν η ανδρική υγεία γίνεται κρατική υπόθεση

Η adidas παρουσιάζει το mini documentary "Chasing Sub2" για την ιστορική κατάρριψη των 2 ωρών στον μαραθώνιο

Η adidas αποκαλύπτει το "Chasing Sub2: The Journey of Sabastan Sawe's Historic 1:59:30 Marathon", ένα δυναμικό mini [documentary](#) που καταγράφει μια από τις πιο εμβληματικές στιγμές στην ιστορία του παγκόσμιου running: την πρώτη επίσημη επίδοση κάτω από τις δύο ώρες σε μαραθώνιο.

Με αφηγητή τον θρύλο των αποστάσεων Haile Gebrselassie, το φιλμ ακολουθεί τον αθλητή της adidas Sabastian Sawe στην πορεία προς το ιστορικό 1:59:30, φορώντας το πρωτοποριακό Adizero Adios Pro Evo 3 — το πρώτο racing παπούτσι της εταιρείας κάτω από 100 γραμμάρια.

Διάρκειας 12 λεπτών, το documentary αποτυπώνει τη συλλογική προσπάθεια πίσω από το επίτευγμα: από την προετοιμασία στην Κένυα και τη συνεργασία με τον προπονητή Claudio Berardelli, έως τα εργαστήρια καινοτομίας της adidas στη Γερμανία και την κορύφωση στον μαραθώνιο του Λονδίνου.

Παράλληλα, η adidas παρουσιάζει και σειρά social episodes που εστιάζουν στον αθλητή, την τεχνολογία του παπουτσιού και το κοινό όραμα του Sub2. Το "Chasing Sub2" είναι ήδη διαθέσιμο στο επίσημο κανάλι της adidas στο YouTube, αναδεικνύοντας τα όρια της ανθρώπινης αντοχής και εμπνέοντας τη νέα γενιά δρομέων.



Τα τελευταία χρόνια, αρκετά κράτη έχουν αρχίσει να αντιμετωπίζουν την ανδρική υγεία ως ζήτημα δημόσιας πολιτικής. Η αλλαγή αυτή δεν είναι θεωρητική. Χώρες όπως η Αυστραλία και η Ιρλανδία έχουν ήδη εφαρμόσει εθνικές στρατηγικές για την υγεία των ανδρών, ενώ στο Ηνωμένο Βασίλειο έχουν τεθεί σε εφαρμογή επίσημα σχέδια δράσης για τη βελτίωση της πρόσβασης και της πρόληψης.

Η λογική πίσω από αυτές τις πολιτικές είναι απλή αλλά ανησυχητική: οι άνδρες, κατά μέσο όρο, ζουν λιγότερο από τις γυναίκες και εμφανίζουν χαμηλότερα ποσοστά έγκαιρης ιατρικής φροντίδας. Παθήσεις όπως καρδιαγγειακά προβλήματα και θέματα ψυχικής υγείας εμφανίζονται συχνότερα, ενώ η καθυστερημένη διάγνωση παραμένει σταθερό μοτίβο.

Πρόσφατες αναλύσεις δείχνουν ότι η διαφορά στο προσδόκιμο ζωής μεταξύ ανδρών και γυναικών παραμένει σταθερή σε πολλές ανεπτυγμένες χώρες, παρά τη βελτίωση της ιατρικής τεχνολογίας. Οι δείκτες πρόληψης στους άνδρες δεν έχουν αυξηθεί στον ίδιο ρυθμό με εκείνους των γυναικών.

Το ενδιαφέρον δεν είναι ότι "ανακαλύφθηκε" ξαφνικά ένα νέο πρόβλημα, αλλά ότι πλέον αναγνωρίζεται ως συστημικό.

quote of the day

ΟΤΑΝ Η ΨΥΧΗ ΕΙΝΑΙ ΕΤΟΙΜΗ,
ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΕΙΝΑΙ ΕΤΟΙΜΑ.
William Shakespeare

Σήμερα
γιορτάζουν!
Σεραφείμ, Σεραφεμία,
Σεραφείμα, Σεραφίνα,
Ιώβ, Ιωβία

6 Μαΐου

- > International No Diet Day
- > National Tourist Appreciation Day
- > National Tony Day
- > National Nurses Day
- > National Aidan Day
- > National Beverage Day