

#weareAnuga

TUTTOFOOD

INTERNATIONAL
FOOD EXHIBITION **MILANO**

11 | 14 ΜΑΪΟΥ 2026



ΘΑ ΜΑΣ ΒΡΕΙΤΕ

HALLS 1, 6, 8 & 10

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΙ



GREAT EXHIBITIONS

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



**ΞΕΧΝΑ ΤΗ ΘΕΛΗΣΗ:
ΤΟ ΙΑΠΩΝΙΚΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΓΙΑ ΝΑ
ΚΟΨΕΙΣ ΤΙΣ ΚΑΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα,

Τι θα έλεγες να μιλήσουμε για το πιο παρεξηγημένο κουμπί στην καθημερινότητά μας: αυτό της σίγασης. Ζούμε σε μια εποχή που η ψηφιακή και η φυσική μας ζωή έχουν γίνει ένα, με αποτέλεσμα να νιώθουμε διαθέσιμοι προς όλους, κάθε στιγμή. Όμως, το να είσαι προσβάσιμος σε όποιον έχει την όρεξη να σου στείλει ένα μήνυμα ή να σε πάρει τηλέφωνο, δεν είναι υποχρέωση. Είναι επιλογή. Και εδώ ακριβώς μπαίνουν τα όρια.

Συχνά νιώθουμε τύψεις όταν δεν απαντάμε αμέσως, όταν αγνοούμε μια κλήση ή όταν επιλέγουμε να βάλουμε στο «αθόρυβο» εκείνον τον φίλο που στέλνει διαρκώς αρνητική ενέργεια. Πιστεύουμε ότι είμαστε αγενείς ή απόμακροι.

Η αλήθεια όμως είναι πολύ διαφορετική: το να βάζεις στη σίγαση κάποιους ανθρώπους δεν είναι πράξη εχθρότητας, αλλά πράξη αυτοσυντήρησης. Είναι ο τρόπος σου να πεις στον εαυτό σου ότι ο εσωτερικός σου χώρος είναι ιερός και δεν επιτρέπεται στον καθένα να εισβάλλει χωρίς άδεια.

Τα όρια είναι οι αόρατες γραμμές που ορίζουν πού τελειώνουν οι ανάγκες των άλλων και πού αρχίζουν οι δικές σου. Όταν δεν βάζεις όρια, γίνεσαι ένας δέκτης που απορροφά το άγχος, τα παράπονα και τις απαιτήσεις του περίγυρου. Η σίγαση είναι ένα εργαλείο που σου δίνει τον χρόνο να πάρεις μια ανάσα, να επεξεργαστείς τις δικές σου σκέψεις και να αποφασίσεις πότε και με ποιον τρόπο θέλεις να αλληλεπιδράσεις.

Δεν χρειάζεται να δώσεις εξηγήσεις για το γιατί δεν απάντησες αμέσως. Δεν χρειάζεται να δικαιολογηθείς γιατί επέλεξες την ησυχία σου. Οι άνθρωποι που σε σέβονται πραγματικά, θα καταλάβουν ότι η σιωπή σου δεν είναι απόρριψη, αλλά ανάγκη για αναπλήρωση δυνάμεων. Εκείνοι που θα ενοχληθούν, είναι συνήθως εκείνοι που επωφελούνταν από την έλλειψη των ορίων σου.

Η κυριαρχία στον χρόνο και στην ενέργειά σου ξεκινά από το χέρι σου που πατάει το κουμπί της σίγασης. Προστατεύοντας τη γαλήνη σου, γίνεσαι τελικά καλύτερος και για τους ανθρώπους που πραγματικά αξίζουν τη θέση τους στην πρώτη γραμμή της ζωής σου.

Tip of the Day: Σήμερα, διάλεξε έναν άνθρωπο ή μια ομάδα συνομιλίας που σου προκαλεί έστω και λίγο άγχος κάθε φορά που βλέπεις μια ειδοποίηση. Βάλε τους στη σίγαση για μερικές ώρες ακόμα και μέρες. Παρατήρησε πώς νιώθεις όταν το κινητό σου δεν φωτίζεται διαρκώς. Η ηρεμία σου είναι δική σου ευθύνη και ξεκινά από τον έλεγχο των ερεθισμάτων που δέχεσαι.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

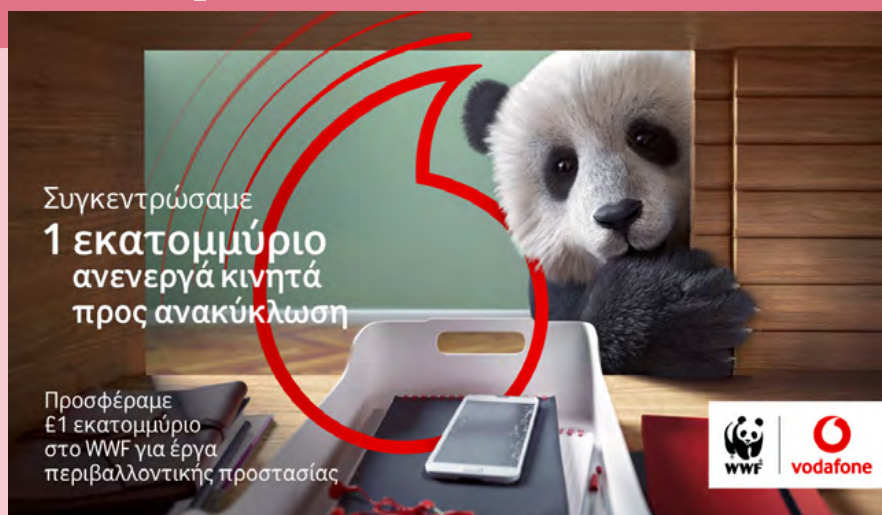
Η Vodafone συγκέντρωσε 1 εκατ. ανενεργά κινητά και δώρισε 1 εκατ. λίρες για την προστασία του περιβάλλοντος

Η Vodafone ανακοίνωσε την ολοκλήρωση της πρωτοβουλίας «One Million Phones for the Planet», μέσα από την οποία συγκεντρώθηκαν 1 εκατομμύριο ανενεργά κινητά τηλέφωνα από 14 χώρες της Ευρώπης και της Αφρικής, με στόχο την ανακύκλωση ή επανάχρησή τους. Για κάθε συσκευή που επιστρεφόταν στα καταστήματά της, η εταιρεία προσέφερε 1 στερλίνα, συγκεντρώνοντας συνολικά 1 εκατομμύριο στερλίνες, ποσό που δόθηκε στο WWF για δράσεις προστασίας του περιβάλλοντος.

Η πρωτοβουλία ξεκίνησε στα τέλη του 2022, ενθαρρύνοντας τους πολίτες να παραδώσουν συσκευές που δεν χρησιμοποιούν πλέον, συμβάλλοντας στη μείωση των ηλεκτρονικών αποβλήτων και στην ενίσχυση της κυκλικής οικονομίας. Σύμφωνα με στοιχεία του προγράμματος, η επανάχρηση μιας συσκευής μπορεί να εξοικονομήσει πάνω από 70 κιλά πρώτων υλών και να αποτρέψει περίπου 50 κιλά εκπομπών CO₂.

Στην Ελλάδα, η συνεργασία της Vodafone Ελλάδας με το WWF συνέβαλε στην προστασία της βιοποικιλότητας και στη βελτίωση της διαχείρισης προστατευόμενων περιοχών, ενώ η εταιρεία μείωσε τις εκπομπές CO₂ των ιδιοκτητών καταστημάτων της κατά 5,6%.

Τα χρήματα που συγκεντρώθηκαν ενίσχυσαν περιβαλλοντικά έργα σε χώρες της Ευρώπης, της Αφρικής και της Λατινικής Αμερικής, υποστηρίζοντας την προστασία της άγριας ζωής και σημαντικών οικοσυστημάτων.



Showtime

«From Swing to Rock 'n' Roll» με τους Vanilla Swing στο Theatre of the No



Το Theatre of the No παρουσιάζει την Παρασκευή 15 Μαΐου στις 21:30 τη μουσική παράσταση «From Swing to Rock 'n' Roll» με τους Vanilla Swing, σε ένα ταξίδι στις δεκαετίες που διαμόρφωσαν τη σύγχρονη μουσική σκηνή.

Από τα αμερικανικά ballrooms και τα juke joints των 30s και 40s μέχρι την εκρηκτική εποχή του rock 'n' roll, η παράσταση ακολουθεί τη μετάβαση από το κομψό swing στη δυναμική ενέργεια των 50s, 60s και 70s. Μέσα από εμβληματικά τραγούδια και αγαπημένες μελωδίες, το κοινό θα ζήσει μια βραδιά γεμάτη ρυθμό, groove και αυθεντική σκηνική ενέργεια.

Στη σκηνή «ζωντανεύουν» θρυλικές προσωπικότητες όπως οι Elvis Presley, Little Richard, Chuck Berry, καθώς και οι Benny Goodman, Duke Ellington και Jerry Lee Lewis.

Οι Vanilla Swing, με περισσότερα από 15 χρόνια παρουσίας και εμφανίσεις σε όλη την Ελλάδα, ανεβαίνουν στη σκηνή του Theatre of the No, ενός χώρου-σημείου αναφοράς για τη jazz σκηνή της Αθήνας.

Τιμή εισιτηρίου: 12€ - Προπώληση: more.com

Ξέχνα τη θέληση: Το ιαπωνικό μυστικό για να κόψεις τις κακές συνήθειες

Τι θα γινόταν αν ο λόγος που δεν μπορούμε να κόψουμε μια κακή συνήθεια είναι επειδή προσπαθούμε υπερβολικά; Όλοι έχουμε μάθει να πολεμάμε τις επιθυμίες μας, να αντιστεκόμαστε στις ορμές μας και να ασκούμε σκληρό αυτοέλεγχο. Όμως, όσο πιο πολύ πιέζουμε κάτι, τόσο πιο δυνατά εκείνο επιστρέφει. Σήμερα, εξερευνούμε μια ιαπωνική φιλοσοφία που ανατρέπει πλήρως αυτή την ιδέα. Αντί να πολεμάμε τις συνήθειές μας, τις παρατηρούμε. Και παραδόξως, αυτό είναι που τις κάνει να εξαφανίζονται.

Το μυστικό του καπνιστή και η συνάντηση στην Ιαπωνία

Η ιστορία ξεκινά με έναν άνθρωπο που κάπνιζε για είκοσι χρόνια. Δοκίμασε τα πάντα: επιθέματα νικοτίνης, ψυχοθεραπεία, φάρμακα, ακόμα και ύπνωση. Ξόδεψε χρόνια και χιλιάδες ευρώ προσπαθώντας να νικήσει τη συνήθεια, αλλά τίποτα δεν λειτουργούσε. Η αλλαγή ήρθε κατά τη διάρκεια ενός επαγγελματικού ταξιδιού στην Ιαπωνία, μέσα από μια συζήτηση με έναν ηλικιωμένο μοναχό.

Μέσα σε τρεις μήνες, ο άνθρωπος αυτός έκοψε το κάπνισμα εντελώς. Όχι με τη βία, όχι με τη δύναμη της θέλησης, αλλά μέσα από μια προσέγγιση που φαινόταν υπερβολικά απλή για να είναι αληθινή. Αυτό εγείρει ένα άβολο ερώτημα: μήπως όλα όσα μας έχουν διδάξει για τη διακοπή των κακών συνηθειών είναι λάθος;

Γιατί η σύγκρουση δυναμώνει τη συνήθεια

Οι περισσότεροι από εμάς αντιμετωπίζουμε τις συνήθειές μας σαν εχθρούς. Τις πολεμάμε, τις ελέγχουμε, τις μισούμε. Όμως, σε πολλές ιαπωνικές φιλοσοφίες, οι συνήθειες δεν είναι εχθροί που πρέπει να ηττηθούν. Είναι μοτίβα που κάποτε υπηρέτησαν έναν σκοπό.



Κάθε συνήθεια, ακόμα και η πιο καταστροφική, ξεκίνησε ως μια λύση σε ένα πρόβλημα: το κάπνισμα ανακουφίζει το άγχος, το υπερβολικό φαγητό καταπραΰνει τα συναισθήματα, η ατέρμονη περιήγηση στο διαδίκτυο γεμίζει την ανία. Όταν το καταλάβετε αυτό, η συνήθεια παύει να μοιάζει με εχθρό και γίνεται ένα σήμα που σας δείχνει τι πραγματικά χρειάζεστε.



Το μάθημα του θυμωμένου μοναχού

Ο μοναχός διηγήθηκε ότι στην αρχή της ζωής του είχε σοβαρό πρόβλημα διαχείρισης θυμού. Οι μικρές καθημερινές απογοητεύσεις συσσωρεύονταν μέχρι που ξεσπούσε στους μαθητές του. Προσπάθησε να το ελέγξει με νηστεία, πειθαρχία και διαλογισμό, αλλά ο θυμός γινόταν πιο δυνατός. Τότε, ένας δάσκαλος του έδωσε μια απλή οδηγία: «Σταμάτα να προσπαθείς να διώξεις τον θυμό σου. Απλώς παρατήρησέ τον».

Έτσι και έκανε. Όταν ένιωθε τον θυμό να ανεβαίνει, δεν τον κατέστελλε. Αντίθετα, παρατηρούσε τη θερμότητα στο στήθος του, την ένταση στο σαγόνι του, τις σκέψεις που κρύβονταν από πίσω. Με τον καιρό, ο θυμός έχασε τη δύναμή του. Δημιουργώντας χώρο ανάμεσα στον εαυτό του και το συναίσθημα, κατάφερε να μην ταυτίζεται μαζί του.

Ο κανόνας των δέκα λεπτών

Αυτή η ιδέα εφαρμόστηκε και στο κάπνισμα. Αντί να πετάξει κανείς τα τσιγάρα του, τα κρατά κοντά του. Όταν έρχεται η ορμή για κάπνισμα, η

οδηγία είναι να κρατήσει το τσιγάρο, να το μυρίσει και να βιώσει πλήρως την επιθυμία. Στη συνέχεια, βάζει ένα χρονόμετρο για δέκα λεπτά. Αν μετά τα δέκα λεπτά εξακολουθεί να το θέλει, μπορεί να καπνίσει.

Κατά τη διάρκεια αυτών των λεπτών, δεν επιτρέπεται η απόσπαση της προσοχής. Πρέπει απλώς να παρατηρεί την ορμή. Αυτό που συνειδητοποιεί κανείς είναι ότι οι επιθυμίες δεν κρατούν για πάντα. Είναι σαν κύματα: ανεβαίνουν, κορυφώνονται και μετά υποχωρούν.

Δεν είμαστε οι επιθυμίες μας. Είμαστε η συνείδηση που τις παρατηρεί.



Η δύναμη των μικρών αλλαγών

Μια άλλη βασική αρχή είναι η συνεχής βελτίωση μέσα από μικρά βήματα. Αντί να προσπαθούμε να αλλάξουμε τα πάντα σε μια νύχτα, αλλάζουμε κάτι ελάχιστο. Αν βλέπουμε τέσσερις ώρες τηλεόραση, μειώνουμε κάθε μέρα κατά πέντε λεπτά. Τόσο απλά. Οι μεγάλες αλλαγές προκαλούν αντίσταση στον εγκέφαλο, ενώ οι μικρές γλιστρούν απαρατήρητες και αναδιαμορφώνουν τις συνήθειες με φυσικό τρόπο.



Είναι επίσης σημαντικό να βρούμε τι κενό γεμίζει η συνήθειά μας. Αν αφαιρέσουμε κάτι χωρίς να αντιμετωπίσουμε την ανάγκη που το γέννησε, κάτι άλλο θα πάρει τη θέση του. Η ιαπωνική έννοια του σκοπού της ζωής παίζει ρόλο εδώ: αντικαταστήστε την κακή συνήθεια με κάτι που έχει πραγματικό νόημα για εσάς.

Η καλοσύνη προς τον εαυτό

Το μεγαλύτερο λάθος που κάνουμε είναι να χρησιμοποιούμε την ντροπή ως κίνητρο. Η αυτοκριτική και η σκληρότητα δεν φέρνουν αλλαγή, αλλά δημιουργούν περισσότερη εσωτερική σύγκρουση. Η εναλλακτική είναι η ειλικρίνεια χωρίς κρίση.

Το να κόψουμε μια συνήθεια δεν σημαίνει να καταστρέψουμε κάτι μέσα σας, αλλά να χτίσουμε ένα νέο μονοπάτι. Την επόμενη φορά που θα νιώσετε μια έντονη επιθυμία για κάτι που θέλετε να αποφύγετε, μην βιαστείτε να την σταματήσετε. Απλώς παρατηρήστε την.

Δώστε της λίγα λεπτά. Αυτό το μικρό κενό ανάμεσα στην παρόρμηση και την πράξη είναι ο χώρος όπου γεννιέται η πραγματική σας ελευθερία.



Tip of the Day: Μην προσπαθείς να γίνεις ένας άλλος άνθρωπος από τη μια μέρα στην άλλη. Διαλέξε μία συνήθεια που σε ταλαιπωρεί και αφιέρωσε μόνο δέκα λεπτά στην παρατήρησή της την επόμενη φορά που θα εμφανιστεί. Η επίγνωση είναι το πιο δυνατό εργαλείο που διαθέτουμε.




Allwyn Care: Νέες δράσεις με έμφαση στην πρόληψη και την εθελοντική προσφορά

Η Allwyn Hellas παρουσίασε νέες δράσεις για τον τομέα της Υγείας, στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας Allwyn Care, σε εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε στα κεντρικά γραφεία της εταιρείας την Πέμπτη 7 Μαΐου 2026.

Οι νέες δράσεις έρχονται να συμπληρώσουν το έργο της πλήρους ανακαίνισης του Γενικό Αντικαρκινικό Νοσοκομείο Πειραιά «Μεταξά» και εστιάζουν στην πρόληψη, την έγκαιρη διάγνωση και την εθελοντική προσφορά. Συγκεκριμένα, περιλαμβάνουν Πρόγραμμα Αιμοδοσίας και Προσέλευσης νέων Εθελοντών Δοτών Μυελού των Οστών, καθώς και Πρόγραμμα Προληπτικών Αντικαρκινικών Εξετάσεων, σε συνεργασία με την Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία, το Choose Life και το Bloode.

Ο Jan Jaras δήλωσε ότι η Υγεία αποτελεί βασική κοινωνική ανάγκη και τόνισε πως οι δράσεις του Allwyn Care στοχεύουν στη δημιουργία μιας νέας κουλτούρας πρόληψης και προσφοράς με ουσιαστικό κοινωνικό αντίκτυπο.

Το πρόγραμμα προληπτικών εξετάσεων θα υλοποιηθεί μέσω κινητής μονάδας υγείας, παρέχοντας δωρεάν εξετάσεις σε απομακρυσμένες και υποεξυπηρετούμενες περιοχές της χώρας. Παράλληλα, το πρόγραμμα αιμοδοσίας και δωρεάς μυελού των οστών αποσκοπεί στην ενίσχυση των αποθεμάτων αίματος και στην προσέλευση νέων εθελοντών δοτών, με έμφαση στη νέα γενιά.

Το φυσικό μεταλλικό νερό ΒΙΚΟΣ στο Messinia Challenge 2026: Όταν η ροή γίνεται δύναμη



Το φυσικό μεταλλικό νερό ΒΙΚΟΣ συμμετέχει δυναμικά στο Messinia Challenge 2026, το κορυφαίο event αθλητικού τουρισμού και ευεξίας, που πραγματοποιείται από τις 8 έως τις 10 Μαΐου στην Costa Navarino και την ευρύτερη περιοχή της Μεσσηνίας.

Με περισσότερες από 70 δράσεις και 20 Ολυμπιακά αθλήματα, η διοργάνωση μετατρέπει τη Μεσσηνία σε έναν προορισμό γεμάτο κίνηση, ενέργεια και αυθεντικές εμπειρίες. Το φυσικό μεταλλικό νερό ΒΙΚΟΣ συνοδεύει εκατοντάδες συμμετέχοντες, προσφέροντας ενυδάτωση και αναζωογόνηση σε κάθε στιγμή της διοργάνωσης.

Ξεχωριστή θέση στο πρόγραμμα έχουν οι παιδικό αγώνες 1km powered by ΒΙΚΟΣ, όπου γονείς και παιδιά συμμετέχουν μαζί σε μια εμπειρία γεμάτη χαμόγελα, συγκίνηση και οικογενειακές στιγμές.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει και ο αγώνας επίδειξης μπάσκετ με αμαξίδιο powered by ΒΙΚΟΣ, με πρωταγωνίστρια την Γεωργία Καλτσή. Μέσα από τη δική της διαδρομή, το κοινό έρχεται σε επαφή με τη δύναμη της συμπερίληψης, της επιμονής και της υπέρβασης.

Το τριήμερο ολοκληρώνεται με το closing party της ΒΙΚΟΣ COLA, με ένα δυναμικό DJ set από τον Junior Rush, σε μια βραδιά γεμάτη μουσική, ένταση και καλοκαιρινή διάθεση.

Η νέα κρίση της Ευρώπης είναι ψυχολογική



Για χρόνια η δημόσια συζήτηση στην Ευρώπη επικεντρωνόταν στον πληθωρισμό, το ενεργειακό κόστος και την ακρίβεια. Όμως πίσω από τους οικονομικούς δείκτες φαίνεται να διαμορφώνεται ένα παράλληλο φαινόμενο: μια αυξανόμενη ψυχολογική πίεση που επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι βιώνουν την εργασία και την καθημερινότητά τους.

Σύμφωνα με έρευνα της EU-OSHA (OSH Pulse 2025), περίπου 29% των εργαζομένων στην Ευρωπαϊκή Ένωση αναφέρουν ότι βιώνουν στρες, άγχος ή κατάθλιψη που σχετίζεται ή επιδεινώνεται από την εργασία. Το στοιχείο αυτό δείχνει ότι η ψυχική υγεία έχει πλέον γίνει βασικός παράγοντας στο εργασιακό περιβάλλον.

Η σύγχρονη εργασιακή κόπωση δεν εκδηλώνεται πάντα με τον τρόπο που περιγράψαμε στο παρελθόν ως burnout. Σε πολλές περιπτώσεις δεν σχετίζεται αποκλειστικά με υπερβολικό φόρτο εργασίας, αλλά με μια πιο διάχυτη αίσθηση αβεβαιότητας και συνεχούς προσαρμογής.

Οικονομική ανασφάλεια, ταχύτατες τεχνολογικές αλλαγές, ψηφιακή υπερδιέγερση και συνεχής έκθεση σε πληροφορία δημιουργούν ένα περιβάλλον όπου ο εγκέφαλος βρίσκεται συχνά σε κατάσταση συνεχούς επεξεργασίας χωρίς πραγματικά διαλείμματα.

Η τεχνητή νοημοσύνη ως νέα πηγή άγχους

Η είσοδος της τεχνητής νοημοσύνης στην εργασία φαίνεται να λειτουργεί διπλά: αυξάνει την παραγωγικότητα, αλλά ταυτόχρονα εισάγει και νέες μορφές αβεβαιότητας.

Πρώτες έρευνες και αναλύσεις στον χώρο της εργασιακής ψυχολογίας δείχνουν ότι αρκετοί εργαζόμενοι αισθάνονται την ανάγκη να προσαρμόζονται συνεχώς σε νέες δεξιότητες και εργαλεία, ενώ παράλληλα ανησυχούν για το πώς αλλάζει ο ρόλος τους μέσα σε αυτό το νέο περιβάλλον.

Μια πιο σιωπηλή μορφή εξουθένωσης

Πρόσφατες μελέτες δημόσιας υγείας περιγράφουν μια μορφή κόπωσης που δεν συνδέεται πάντα με έντονη εξάντληση, αλλά με συναισθηματική αποσύνδεση, μειωμένη συγκέντρωση και συνεχή ψυχική πίεση.

Αυτό το μοτίβο δεν οδηγεί απαραίτητα σε άμεση κατάρρευση, αλλά σε μια σταδιακή μείωση της ψυχικής ενέργειας, που συχνά γίνεται αντιληπτή μόνο όταν έχει ήδη εδραιωθεί.



Οι νέες μορφές συναισθηματικής υποστήριξης

Ένα ακόμη ενδιαφέρον στοιχείο της εποχής είναι η αυξανόμενη χρήση ψηφιακών εργαλείων για συναισθηματική υποστήριξη.

Σύμφωνα με πρόσφατες ευρωπαϊκές έρευνες, ένα μέρος των νεότερων ηλικιών δηλώνει ότι αισθάνεται μεγαλύτερη άνεση στο να μιλήσει με AI chatbots για προσωπικά ζητήματα.

Αυτό δεν αντικαθιστά τις ανθρώπινες σχέσεις ή την επαγγελματική υποστήριξη, αλλά δείχνει μια μετατόπιση στον τρόπο που οι άνθρωποι αναζητούν χώρους έκφρασης χωρίς κοινωνική πίεση.



Μια πίεση που δεν μοιάζει με ό,τι γνωρίζαμε

Αυτό που αναδύεται στην Ευρώπη δεν είναι απαραίτητα μια ενιαία "κρίση", αλλά ένα σύνθετο μοτίβο ψυχολογικής πίεσης που επηρεάζει τον τρόπο εργασίας, τις σχέσεις και την καθημερινή εμπειρία. Πολλοί άνθρωποι συνεχίζουν να λειτουργούν κανονικά, ενώ ταυτόχρονα βιώνουν μια αίσθηση σταδιακής ψυχικής κόπωσης που δεν είναι πάντα εύκολο να εντοπιστεί.

Η ψυχολογική διάσταση της σύγχρονης ευρωπαϊκής πραγματικότητας φαίνεται να γίνεται όλο και πιο σημαντική. Όχι ως μία ενιαία κρίση με σαφή όρια, αλλά ως μια σταδιακή μετατόπιση στον τρόπο που βιώνεται η εργασία, η τεχνολογία και η καθημερινότητα.

Από το checkout στο check-in: Η Klarna και η Minor Hotels φέρνουν ευέλικτες πληρωμές στην Ευρώπη

Η Klarna, παγκόσμια ψηφιακή τράπεζα και πάροχος ευέλικτων πληρωμών, ανακοίνωσε νέα στρατηγική συνεργασία με τη Minor Hotels, ενισχύοντας την εμπειρία κρατήσεων για τους Ευρωπαίους ταξιδιώτες ενόψει της καλοκαιρινής περιόδου.

Μέσα από τη συνεργασία, οι επισκέπτες που πραγματοποιούν κρατήσεις σε περισσότερα από 640 ξενοδοχεία και resorts του ομίλου σε 63 χώρες, μπορούν πλέον να επιλέγουν τον τρόπο πληρωμής που τους εξυπηρετεί: είτε άμεση εξόφληση είτε διαμοιρασμό του κόστους σε τρεις άτοκες δόσεις. Η πρωτοβουλία αυτή προσφέρει αυξημένη οικονομική ευελιξία και διευκολύνει τον προγραμματισμό ταξιδιών υψηλότερης αξίας.

Το εκτεταμένο χαρτοφυλάκιο της Minor Hotels περιλαμβάνει διεθνώς αναγνωρισμένα brands όπως Anantara, Tivoli, NH Collection, Avani και Oaks, καλύπτοντας ένα ευρύ φάσμα εμπειριών φιλοξενίας, από πολυτελή resorts έως αστικά ξενοδοχεία.

Η συνεργασία ξεκινά σε 13 ευρωπαϊκές αγορές, μεταξύ των οποίων η Ελλάδα, η Γερμανία, η Γαλλία, το Ηνωμένο Βασίλειο και η Ισπανία, ανταποκρινόμενη στην αυξανόμενη ανάγκη των καταναλωτών για πιο ευέλικτες επιλογές πληρωμής.

Όπως δήλωσε η Raji Behal, Head of Southern and Western Europe, UK & Ireland της Klarna, «το ταξίδι πρέπει να είναι εύκολο από το πρώτο κλικ», υπογραμμίζοντας ότι στόχος είναι οι ταξιδιώτες να επικεντρώνονται στην εμπειρία και όχι στους περιορισμούς πληρωμής.

Η Minor Hotels εντάσσεται έτσι σε μια δυναμικά αναπτυσσόμενη λίστα συνεργατών της Klarna στον κλάδο των ταξιδιών, επιβεβαιώνοντας τη στροφή της αγοράς προς πιο ευέλικτες και προσωποποιημένες λύσεις πληρωμής.



Agenda

Το Εθνικό Μουσείο Φυσικής Ιστορίας Γουλανδρή γιορτάζει τη Διεθνή Ημέρα Μουσείων με ελεύθερη είσοδο και δράσεις για όλους



Το Εθνικό Μουσείο Φυσικής Ιστορίας Γουλανδρή συμμετέχει στον εορτασμό της Διεθνούς Ημέρας Μουσείων, προσκαλώντας το κοινό το Σάββατο 16 Μαΐου σε μια ξεχωριστή ημέρα με ελεύθερη είσοδο (10:00-16:00) και πλούσιο πρόγραμμα δράσεων με κοινωνικό, περιβαλλοντικό και εκπαιδευτικό χαρακτήρα.

Οι επισκέπτες θα έχουν τη δυνατότητα να συμμετάσχουν σε εθελοντική αιμοδοσία σε συνεργασία με το σωματείο Aurora, να παρακολουθήσουν ξενάγηση στην ελληνική νοηματική γλώσσα στην έκθεση «Κλιματική Αλλαγή και Εμείς» και να ενημερωθούν για κρίσιμα περιβαλλοντικά ζητήματα μέσα από δράσεις ευαισθητοποίησης. Παράλληλα, σε συνεργασία με τη HELMEPA, θα παρουσιαστούν πρωτοβουλίες για την προστασία των θαλασσών.

Η ημέρα περιλαμβάνει επίσης δράσεις προσφοράς, όπως συλλογή παιδικών βιβλίων για ηλικίες 4-12 ετών σε συνεργασία με τη Library4all, καθώς και ανακύκλωση σχολικών βιβλίων μέσω της πρωτοβουλίας Bring Books 2 Life.

Οι επισκέπτες μπορούν ακόμη να περιηγηθούν στις εκθέσεις του Μουσείου και να παρακολουθήσουν εκπαιδευτικές προβολές στον θόλο (DOME), προσφέροντας μια ολοκληρωμένη εμπειρία γνώσης και ψυχαγωγίας.

Μια πρωτοβουλία που συνδυάζει πολιτισμό, περιβαλλοντική ευαισθησία και κοινωνική προσφορά, αναδεικνύοντας τον σύγχρονο ρόλο των μουσείων στην κοινωνία. Μάθετε περισσότερα στο: <https://www.gnhm.gr/actions/60429/>

Πραγματοποιήθηκε η παρουσίαση ιστορικού βιβλίου και ντοκιμαντέρ από την Ανακύκλωση Συσκευών Α.Ε., με ισχυρό αποτύπωμα για τον κλάδο των ηλεκτρικών ειδών



Με μεγάλη επιτυχία και εντυπωσιακή συμμετοχή εκπροσώπων από τον επιχειρηματικό, πολιτικό και επιστημονικό κόσμο πραγματοποιήθηκε η παρουσίαση του ιστορικού βιβλίου «Σε εποχές ηλεκτρικές: εξηλεκτρισμός, ηλεκτρικά είδη και συσκευές στην Ελλάδα, 19ος - 21ος αιώνες» και του ντοκιμαντέρ «Η ιστορία των ηλεκτρικών ειδών: από τη χρήση στην ανακύκλωση», πρωτοβουλία της Ανακύκλωση Συσκευών Α.Ε.. Η εκδήλωση φιλοξενήθηκε στην αίθουσα «Φάρος» του Κέντρου Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος.

Η διοργάνωση εντάσσεται στο πλαίσιο των 22 ετών συνεχούς δράσης της εταιρείας στον τομέα της περιβαλλοντικής προστασίας και της υπεύθυνης διαχείρισης αποβλήτων ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού. Τον συντονισμό ανέλαβε η δημοσιογράφος Νίκη Λυμπεράκη, ενώ προβλήθηκε και ειδικό video που ανέδειξε τη συμβολή της εταιρείας στην εξοικονόμηση πόρων και την ενίσχυση της βιώσιμης ανάπτυξης.

Ο Πρόεδρος της εταιρείας, Γεώργιος Ε. Δημητρίου, αναφέρθηκε στην πορεία και το όραμα του οργανισμού, τονίζοντας ότι το εγχείρημα φιλοδοξεί να αποτελέσει μια πολύτιμη παρακαταθήκη για τις επόμενες γενιές. Χαιρετισμό απηύθυνε ο Μανώλης Γραφάκος από το Υπουργείο Ενέργειας και Περιβάλλοντος, υπογραμμίζοντας τη σημασία τέτοιων πρωτοβουλιών.



Ιδιαίτερο ενδιαφέρον συγκέντρωσε το ντοκιμαντέρ, που παρουσιάστηκε για πρώτη φορά, φωτίζοντας τη διαδρομή των ηλεκτρικών συσκευών από την καθημερινή χρήση έως την ανακύκλωση. Η συγγραφέας και ιστορικός Γεωργία Μ. Πανσεληνά ανέδειξε την ερευνητική αξία του βιβλίου, το οποίο καταγράφει 150 χρόνια εξέλιξης του κλάδου στην Ελλάδα.

Η εκδήλωση ολοκληρώθηκε με δεξίωση και έκθεση σπάνιων ηλεκτρικών συσκευών, προσφέροντας στους παρευρισκόμενους μια μοναδική εμπειρία σύνδεσης ιστορίας, τεχνολογίας και βιωσιμότητας.



IN & OUT: Η Stradivarius επαναπροσδιορίζει τις αντιθέσεις μέσα από το νέο της editorial

Η Stradivarius συνεχίζει να εξελίσσει το δημιουργικό της σύμπαν μέσα από το manifesto «Love your perfect contradictions», παρουσιάζοντας το νέο editorial για τον Μάιο με τίτλο "IN & OUT". Σε ένα καταπράσινο σκηνικό εξοχής, η καμπάνια φέρνει σε διάλογο το φυσικό τοπίο με στοιχεία εσωτερικού design, δημιουργώντας μια ενδιαφέρουσα αντίθεση ανάμεσα στο αυθόρμητο και το επιμελώς δομημένο.

Πρωταγωνίστριες είναι δύο bohemian χαρακτήρες που ζουν καθημερινές στιγμές εκτός πλαισίου, σε ένα picnic που συνδυάζει νεοκλασικά έπιπλα με τη φρεσκάδα της φύσης. Η συλλογή ακολουθεί αυτή την αισθητική, με αέρινα φορέματα, βολάν και ανάλαφρα υφάσματα σε ουδέτερους και γήινους τόνους, πράσινες αποχρώσεις και off-white παλέτες που ενισχύουν τη σύνδεση με το περιβάλλον.

Η visual ταυτότητα της καμπάνιας ολοκληρώνεται με την τεχνική cut-out, που απομονώνει τις σιλουέτες και δίνει έμφαση στη φόρμα και την κίνηση. Printed κομμάτια, ρομαντικές λεπτομέρειες και tailored γραμμές συνθέτουν μια συλλογή που ισορροπεί ανάμεσα στο οργανικό και το σύγχρονο design.

Μια πρόταση που αναδεικνύει τη δύναμη των αντιθέσεων, μέσα από μια σύγχρονη και απόλυτα εκφραστική ματιά στη μόδα.

Η Doja Cat εντυπωσιάζει με bronze glam look της M·A·C στο Met Gala 2026



Η Doja Cat, Global Ambassador της M·A·C και μέλος της Host Committee του Met Gala 2026, μαγνήτισε τα βλέμματα με μια εντυπωσιακή εμφάνιση που ισορροπήσε ανάμεσα στη minimal κομψότητα και το statement glam. Στο κόκκινο χαλί επέλεξε ένα head-to-toe nude σύνολο από τον Saint Laurent, το οποίο συνδύασε με ένα λαμπερό bronze μακιγιάζ, αναδεικνύοντας τη σύγχρονη αισθητική της.

Το look επιμελήθηκε ο makeup artist Ivan Núñez, ο οποίος εμπνεύστηκε από την υφή και την απόχρωση του φορέματος, δημιουργώντας ένα μονοχρωματικό αποτέλεσμα με glossy lips και φωτεινή επιδερμίδα. «Ήθελα να διατηρήσω τη συνοχή στους nude τόνους, προσθέτοντας μια sexy και sultry διάσταση», δήλωσε χαρακτηριστικά.

Για την ολοκλήρωση του look χρησιμοποιήθηκαν εμβληματικά προϊόντα της M·A·C, όπως τα Lip Pencil Cork, MACximal Sleek Satin Lipstick στην απόχρωση Call It Cozy και Lipglass C-Thru, μαζί με προϊόντα βάσης και λάμψης, όπως το Studio Fix Fluid Foundation και το Skinfinish Sunstruck Bronzer.

Η Doja Cat επιβεβαιώνει για ακόμη μία φορά τον ρόλο της ως fashion και beauty icon, παρουσιάζοντας ένα look που συνδυάζει διαχρονικότητα, λάμψη και σύγχρονη αισθητική.



Καθαρά πινέλα, καθαρή επιδερμίδα: ο σωστός τρόπος να τα πλένεις κάθε εβδομάδα

Ο καθαρισμός των πινέλων μακιγιάζ δεν είναι απλώς θέμα αισθητικής – είναι θέμα υγείας. Τα πινέλα συγκεντρώνουν υπολείμματα προϊόντων, λιπαρότητα και βακτήρια που μπορούν να προκαλέσουν ακμή ή ερεθισμούς. Η καλή είδηση; Η σωστή φροντίδα τους είναι πιο εύκολη απ’ όση νομίζεις και δεν απαιτεί τίποτα περίπλοκο.

Ιδανικά, θα πρέπει να καθαρίζεις τα πινέλα σου τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα. Για τη διαδικασία χρειάζεσαι μόνο δύο βασικά πράγματα: χλιαρό νερό και ένα απαλό σαπούνι ή καθαριστικό (ακόμη και ένα ήπιο σαμπουάν κάνει δουλειά).

Ξεκίνα βρέχοντας ελαφρά τις τρίχες του πινέλου, προσέχοντας να μην φτάσει το νερό στη βάση του (εκεί που είναι κολλημένες), γιατί μπορεί να χαλαρώσει την κόλλα. Πρόσθεσε λίγο σαπούνι και κάνε απαλές κυκλικές κινήσεις στην παλάμη σου ή σε μια επιφάνεια καθαρισμού μέχρι να φύγουν τα υπολείμματα μακιγιάζ. Ξέβγαλε καλά μέχρι το νερό να τρέχει καθαρό.

Στη συνέχεια, πίεσε απαλά τις τρίχες για να απομακρύνεις την περίσσεια νερού και δώσε στο πινέλο το αρχικό του σχήμα. Αφησέ το να στεγνώσει επίπεδα πάνω σε μια πετσέτα – ποτέ όρθιο, γιατί το νερό μπορεί να εισχωρήσει στη βάση και να το καταστρέψει.

Μέσα σε λιγότερο από ένα λεπτό ανά πινέλο, έχεις εξασφαλίσει καθαρότερο μακιγιάζ, καλύτερη εφαρμογή και, κυρίως, πιο υγιές δέρμα.

Τα “Influencers Awards 2026” ανέδειξαν τη νέα εποχή επιρροής



Τζωρτζίνα Καραμπάγια - Χάρης Σιανίδης

Σε μια λαμπερή βραδιά γεμάτη ενέργεια, συγκίνηση και δυνατές στιγμές, πραγματοποιήθηκαν για τρίτη συνεχόμενη χρονιά τα “Influencers Awards 2026”, καθιερώνοντας τον θεσμό ως σημείο αναφοράς για τη σύγχρονη digital κουλτούρα. Στην καρδιά της Αθηναϊκής Ριβιέρας, πλήθος καλεσμένων από τον χώρο των media, της επιχειρηματικότητας και των social media έδωσαν το «παρών», σε μια διοργάνωση που συνδύασε εντυπωσιακή παραγωγή με ουσιαστικό περιεχόμενο.

Την παρουσίαση της βραδιάς ανέλαβαν ο Γιάννης Σπαλιάρας και η Ελένη Μουστάκη, ενώ ξεχώρισαν σημαντικές βραβεύσεις που ανέδειξαν διαφορετικές εκφάνσεις επιρροής. Η performer Johanna απέσπασε το “Viral Music Video Influencer Award”, επιβεβαιώνοντας τη δυναμική της στη μουσική σκηνή, ενώ η κτηνίατρος Νικολέτα Σερέτη τιμήθηκε με το “Pet Influencer Award” για τη δράση της υπέρ των ζώων.

Ιδιαίτερη αίσθηση προκάλεσε η βράβευση της Χριστίνας Ντούξα με το “AI Innovation & Creativity Influencer Award”, εκπροσωπώντας τη νέα γενιά δημιουργών που συνδυάζουν τεχνολογία και τέχνη. Αντίστοιχα, η Έφη Φυτά τιμήθηκε για την επιχειρηματική της πορεία, ενώ η Δώρα Σατολιά ξεχώρισε στον χώρο του πολιτισμού.

Η βραδιά κορυφώθηκε με το “International Humanitarian Influence Award”, αναδεικνύοντας τη σημασία της προσφοράς. Τα “Influencers Awards” απέδειξαν πως η επιρροή σήμερα δεν είναι μόνο εικόνα, αλλά ουσία, αξία και αντίκτυπος.



Η Vans φέρνει το απόλυτο "denim-on-denim" στα sneakers με το νέο Authentic Denim Pack

Η Vans επαναπροσδιορίζει το κλασικό denim look, παρουσιάζοντας το νέο Authentic Denim Pack – μια τολμηρή πρόταση που μεταφέρει το iconic "Canadian tuxedo" από το ντύσιμο... κατευθείαν στα παπούτσια.

Η νέα κυκλοφορία δεν περιορίζεται σε μια απλή αντικατάσταση του canvas με denim. Αντίθετα, το υλικό επεκτείνεται σε ολόκληρο το sneaker – από το upper μέχρι τη midsole και το sidewall – δημιουργώντας ένα πλήρως μονοχρωματικό αποτέλεσμα που ξεχωρίζει. Το αποτέλεσμα είναι ένα statement κομμάτι που συνδυάζει την κληρονομιά του brand με μια σύγχρονη, fashion-forward αισθητική.

Οι λεπτομέρειες κάνουν τη διαφορά: μεταλλικά eyelets προσθέτουν μια πιο premium αίσθηση, ενώ τα off-white κορδόνια στη μπλε εκδοχή δημιουργούν ισορροπία με το indigo denim. Για όσους προτιμούν πιο διακριτικό στιλ, η μαύρη εκδοχή προσφέρει ένα πιο understated αποτέλεσμα, κρατώντας όμως τον denim χαρακτήρα σε πιο "κρυφή" μορφή.

Παρά τον ιδιαίτερο σχεδιασμό, το sneaker παραμένει εύκολο στο styling, χάρη στον casual χαρακτήρα του denim. Μάλιστα, με τη χρήση, το υλικό αποκτά φυσική φθορά, προσδίδοντας ακόμη περισσότερο χαρακτήρα στο παπούτσι με την πάροδο του χρόνου.

Το Authentic Denim Pack έχει ήδη ξεκινήσει να διατίθεται σε επιλεγμένες αγορές του εξωτερικού και αναμένεται σύντομα και σε περισσότερα καταστήματα, αποτελώντας μία από τις πιο ξεχωριστές sneaker κυκλοφορίες της χρονιάς.

MTB BIKE EXPERT CUP 2026 – Vol.2: Με επιτυχία ο 2ος αγώνας στο πλαίσιο του MTB Festival Κάτω Τιθορέας



Με δυναμική συμμετοχή και υψηλό αγωνιστικό επίπεδο ολοκληρώθηκε ο 2ος αγώνας του MTB BIKE EXPERT CUP 2026, στο πλαίσιο του MTB Festival 2026 στην Κάτω Τιθορέα, κατά το πρωτομαγιάτικο τριήμερο. Η διοργάνωση συγκέντρωσε αθλητές και φίλους της ορεινής ποδηλασίας, προσφέροντας ένα εντυπωσιακό διήμερο γεμάτο ένταση και θέαμα.

Το MTB BIKE EXPERT CUP αποτελεί έναν αυτόνομο αγωνιστικό θεσμό που εντάσσεται στο ευρύτερο πρόγραμμα του φεστιβάλ και περιλαμβάνει κατηγορίες XCE (Eliminator), XCC (Short Track) και Δεξιοτεχνίας. Την Παρασκευή 1 Μαΐου διεξήχθησαν οι αγώνες XCE, με έντονες μάχες αποκλεισμού και γρήγορους ρυθμούς, ενώ το Σάββατο 2 Μαΐου ακολούθησαν οι αγώνες Δεξιοτεχνίας και XCC, ολοκληρώνοντας ένα απαιτητικό αγωνιστικό πρόγραμμα.

Παράλληλα, το φεστιβάλ περιλάμβανε open δράσεις για παιδιά και αρχάριους, δίνοντας τη δυνατότητα συμμετοχής χωρίς αγωνιστικό δελτίο και ενισχύοντας τη διάδοση του αθλήματος στο ευρύ κοινό.

Η διοργάνωση αποτέλεσε μέρος ενός ευρύτερου αγωνιστικού πλαισίου που περιλάμβανε επίσης το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Marathon (XCM), αγώνες XCP (Point to Point) και αναπτυξιακές κατηγορίες.

Το MTB Festival Κάτω Τιθορέας συνεχίζει να αναδεικνύεται σε σημαντικό σημείο συνάντησης για την ελληνική ορεινή ποδηλασία, προάγοντας τον αθλητισμό, τη συμμετοχή και την επαφή με τη φύση.

Έρευνα αποκαλύπτει: Οι Ευρωπαίοι φίλαθλοι δίνουν μεγάλη σημασία στην ποιότητα της τηλεόρασης



Νέα πανευρωπαϊκή έρευνα που πραγματοποιήθηκε για λογαριασμό της Samsung αποκαλύπτει ότι η εμπειρία παρακολούθησης αθλητικών γεγονότων δεν είναι πλέον μόνο θέμα παρέας, αλλά και ποιότητας θέασης. Οι σύγχρονοι φίλαθλοι αναζητούν μια ολοκληρωμένη εμπειρία που συνδυάζει την αίσθηση κοινότητας με υψηλή απόδοση εικόνας και ήχου.

Σύμφωνα με τα ευρήματα, το 91% των Ευρωπαίων φιλάθλων δηλώνει ότι η παρακολούθηση ενός αγώνα με παρέα τους κάνει να νιώθουν μέρος μιας κοινότητας, ενώ το 47% θεωρεί ότι το με ποιον παρακολουθούν είναι ο σημαντικότερος παράγοντας της εμπειρίας. Παράλληλα, η ποιότητα θέασης αναδεικνύεται σε καθοριστικό στοιχείο: το 84% των συμμετεχόντων αναφέρει ότι η εικόνα και ο ήχος επηρεάζουν άμεσα την απόλαυση ενός αγώνα, ενώ το 83% κατατάσσει την ποιότητα εικόνας ως κορυφαία προτεραιότητα, ακόμη και πάνω από την ατμόσφαιρα ή την τοποθεσία.

Παρά την αυξανόμενη τάση για κοινωνική παρακολούθηση, το σπίτι παραμένει το βασικό σημείο θέασης, με το 53% να επιλέγει να βλέπει αγώνες με την οικογένεια, το 39% με

φίλους και το 38% μόνο του. Την ίδια στιγμή, σχεδόν επτά στους δέκα φιλάθλους (69%) δηλώνουν ότι θα επισκέπτονταν πιο συχνά χώρους εκτός σπιτιού, όπως καφετέριες ή μπαρ, εάν η εμπειρία θέασης ήταν βελτιωμένη.

Η έρευνα αναδεικνύει επίσης σημαντικές προκλήσεις, καθώς το 70% των φιλάθλων έχει αντιμετωπίσει προβλήματα κατά την παρακολούθηση αγώνων, όπως περιορισμένες γωνίες θέασης, χαμηλή ένταση ήχου, αντανάκλασεις στην οθόνη ή έλλειψη φωτεινότητας.

Καθώς οι απαιτήσεις των φιλάθλων αυξάνονται, η Samsung συνεχίζει να επενδύει σε τεχνολογίες αιχμής, όπως AI-powered λειτουργίες και προηγμένα πάνελ εικόνας, προσφέροντας εμπειρίες θέασης που ανταποκρίνονται στις σύγχρονες ανάγκες. Η δέσμευσή της για καινοτομία επιβεβαιώνεται και από τη συνεργασία με τον Thierry Henry, ενισχύοντας τη φιλοσοφία ότι το ποδόσφαιρο δεν είναι μόνο θέαμα, αλλά εμπειρία που αξίζει να τη ζεις στο μέγιστο.

quote of the day

ΔΕΝ ΑΛΛΑΖΕΙΣ ΟΤΑΝ ΠΙΕΖΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ. ΑΛΛΑΖΕΙΣ ΟΤΑΝ ΑΡΧΙΖΕΙΣ ΝΑ ΤΟΝ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΕΙΣ.

Σήμερα
γιορτάζουν!

Αρμόδιος, Μεθόδιος,
Αργύρης, Αργυρή,
Ασημίνα, Ολυμπία,
Διοσκουρίδης,
Διόσκορος

11 Μαΐου

- > World Ego Awareness Day
- > National Eat What You Want Day
- > National Foam Rolling Day
- > National Technology Day
- > Twilight Zone Day