

Baby on Board

THE FAMILY PROJECT

Θα μας βρείτε... στα καλύτερα!



Just arrived
στο Αεροδρόμιο
Ελ. Βενιζέλος!



ΤΟ ΠΙΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ FREE PRESS ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ!

♥ ΜΗΤΕΡΑ Ιδιωτική Γενική, Μαιευτική-Γυναικολογική & Παιδιατρική Κλινική
★ Ecali Club ♥ Golf Prive Γλυφάδας ★ Golden Hall ♥ Politia Tennis Club ♥ Playmobil FunPark
...και σε 3.000 ακόμα σημεία σε όλη την Ελλάδα αλλά και στην Κύπρο!



Αν θέλετε να γίνετε συνδρομητές, επικοινωνήστε μαζί μας
✉ babyonboard@sayes.gr ☎ 2130990585

sayes
communications



**ΤΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ
ΤΟΥ ΠΕΡΙΘΩΡΙΑΚΟΥ ΦΙΛΟΥ:
ΟΤΑΝ ΟΛΟΙ ΣΕ ΣΥΜΠΑΘΟΥΝ, ΑΛΛΑ ΚΑΝΕΙΣ
ΔΕΝ ΣΕ ΘΕΩΡΕΙ «ΔΙΚΟ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟ»**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Φτιάξε καφέ να στα πω, γιατί σήμερα θα μιλήσουμε για εκείνη τη μαγική στιγμή που η ατμόσφαιρα «παγώνει» και οι άλλοι συνειδητοποιούν ότι η ανοχή σου έχει ημερομηνία λήξης. Είναι η στιγμή που το παιχνίδι σταματά και αρχίζει η πραγματικότητα. Με λίγα λόγια, όταν όλα είναι αστεία και παιχνίδι μέχρι να δουν ότι αυτό που λες το εννοείς...

Η ψευδαίσθηση της αιώνιας υπομονής

Στις περισσότερες σχέσεις —επαγγελματικές, φιλικές ή προσωπικές— οι άνθρωποι τείνουν να παίρνουν την παρουσία σου και την ευγένειά σου ως δεδομένη. Θεωρούν ότι το χαμόγελό σου είναι μια «λευκή επιταγή» που τους επιτρέπει να δοκιμάζουν τα όριά σου, να αγνοούν τις ανάγκες σου ή να θεωρούν ότι οι προειδοποίησεις σου είναι απλώς λόγια του αέρα.

Για εκείνους, όλα είναι μια χαλαρή κατάσταση, ένα αστείο, μια διαρκής διαπραγμάτευση όπου πάντα εσύ θα κάνεις πίσω. Μέχρι που έρχεται η στιγμή που το εννοείς.

Η δύναμη του «το εννοώ»

Υπάρχει μια τεράστια διαφορά ανάμεσα σε κάποιον που απλώς παραπονιέται και σε κάποιον που έχει πάρει μια οριστική απόφαση. Όταν το «το εννοώ» βγαίνει από το στόμα σου, δεν χρειάζονται φωνές ούτε δράματα. Η ηρεμία με την οποία το λες είναι που τρομάζει τους άλλους περισσότερο.

Είναι η στιγμή που:

- Σταματάς να δικαιολογείς τα αδικαιολόγητα.
- Θέτεις ένα όριο και δεν το μετακινείς ούτε εκατοστό.
- Αποφασίζεις να φύγεις από μια κατάσταση και δεν κοιτάζεις πίσω.

Τότε είναι που οι άλλοι «πέφτουν από τα σύννεφα». Ξαφνικά, το αστείο τελειώνει και αρχίζουν οι εξηγήσεις, οι υποσχέσεις για αλλαγή και οι προσπάθειες να σε φέρουν πίσω. Όμως, η αλήθεια είναι ότι για να φτάσεις στο σημείο να το εννοείς, έχεις ήδη διανύσει μέσα σου όλη τη διαδρομή της απογοήτευσης.

Η λύτρωση της σοβαρότητας

Το να εννοείς αυτά που λες είναι η μεγαλύτερη πράξη αυτοσεβασμού. Δείχνεις στον κόσμο ότι ο λόγος σου έχει βάρος. Ότι οι αξίες σου δεν είναι προς πώληση και ότι ο χρόνος σου δεν είναι για πέταμα.

Όταν οι γύρω σου καταλάβουν ότι δεν παίζεις πια, δύο πράγματα θα συμβούν: είτε θα σεβαστούν τη θέση σου και θα αλλάξουν στάση, είτε θα απομακρυνθούν γιατί δεν μπορούν πια να σε ελέγξουν. Και στις δύο περιπτώσεις, εσύ βγαίνεις κερδισμένος.

Tip of the Day: Σήμερα, μην αναλωθείς σε πολλές εξηγήσεις. Αν έχεις πει κάτι και δεν εισακούστηκε, μην το επαναλάβεις με θυμό. Απλώς μείνε πιστός στον λόγο σου. Η συνέπεια ανάμεσα σε αυτό που λες και σε αυτό που κάνεις είναι η πιο δυνατή φωνή που διαθέτεις. Μην φοβάσαι να σταματήσεις το «παιχνίδι» όταν αυτό γίνεται εις βάρος σου.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

HELL ICE COFFEE: Η νέα καλοκαιρινή καμπάνια βάζει θετικά μηνύματα στην καθημερινότητά μας



Η HELL ENERGY παρουσιάζει τη νέα καλοκαιρινή καμπάνια του HELL ICE COFFEE Latte, μετατρέποντας το αγαπημένο ready-to-drink παγωμένο ρόφημα σε έναν μικρό φορέα θετικών μηνυμάτων. Με περισσότερες από 60 διαφορετικές φράσεις γραμμένες στα ελληνικά, οι νέες συλλεκτικές συσκευασίες έχουν σχεδιαστεί για να χαρίζουν χαμόγελα και μικρές εκπλήξεις μέσα στην καθημερινότητα.

Η καμπάνια θα «τρέξει» από τον Μάιο έως τον Αύγουστο, προσφέροντας στους καταναλωτές το ίδιο αγαπημένο HELL ICE COFFEE Latte με μια πιο προσωπική και αισιόδοξη πινελιά. Κάθε συσκευασία λειτουργεί σαν ένα μικρό μήνυμα ενθάρρυνσης, ιδανικό για να το μοιραστείς με κάποιον

αγαπημένο ή για να κάνεις τη δική σου μέρα λίγο πιο φωτεινή.

Όπως δήλωσε η Adrienn Popovics, International Communications and Marketing Director της HELL ENERGY, στόχος της καμπάνιας είναι να δημιουργήσει μια πιο άμεση και ανθρώπινη σύνδεση με το κοινό, μέσα από παιχνιδιάρικα και εμψυχωτικά μηνύματα που αποτυπώνουν το καλοκαιρινό πνεύμα.

Οι ειδικές συσκευασίες θα είναι διαθέσιμες αποκλειστικά στο HELL ICE COFFEE Latte, ενώ η καμπάνια υποστηρίζεται από digital και social media δράσεις, outdoor προβολές, in-store ενέργειες και τηλεοπτική παρουσία, μεταφέροντας ένα απλό αλλά δυνατό μήνυμα: μερικές φορές, ένα μικρό θετικό μήνυμα αρκεί για να αλλάξει ολόκληρη τη μέρα σου.

Το μ. Artisan Water δίπλα στη νέα γαστρονομική σκηνή της Ελλάδας

Το μ. Artisan Water βρέθηκε στο επίκεντρο των FNL Best Restaurant Awards 2026, της ετήσιας διοργάνωσης για τα δέκα χρόνια του θεσμού, που πραγματοποιήθηκε στο Αμφιθέατρο του Ωδείου Αθηνών. Η παρουσία του πλαίσιωσε έναν από τους σημαντικότερους θεσμούς της ελληνικής γαστρονομίας και φιλοξενίας, όπου αναδεικνύονται κάθε χρόνο οι άνθρωποι και τα concepts που διαμορφώνουν τη σύγχρονη fine dining σκηνή.

Σε ένα περιβάλλον όπου η αισθητική, η λεπτομέρεια και η συνολική εμπειρία αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της γαστρονομικής έκφρασης, το μ. Artisan Water ενσωματώθηκε φυσικά, επιβεβαιώνοντας τη θέση του δίπλα στις πιο ξεχωριστές δημιουργίες της ελληνικής εστίασης.

Στο πλαίσιο της βραδιάς, η Ειρήνη Κωνσταντοπούλου, Corporate & Marketing Tech Manager της Ηπειρωτικής Βιομηχανίας Εμφιαλώσεων Α.Ε., απένειμε το βραβείο «Artisan of the Year by μ. Artisan Water» στον Στέφανο Λιβάνιο, δημιουργό του «Τρομερό Παιδί».

Η διάκριση αναγνώρισε τη δημιουργικότητα, τη σύγχρονη ματιά και τη διαρκή εξέλιξη που χαρακτηρίζουν τη δουλειά του και επαναπροσδιορίζουν τη σημερινή γαστρονομική εμπειρία. Με τη συμμετοχή του στα FNL Best Restaurant Awards 2026, το μ. Artisan Water επιβεβαιώνει τη διαρκή σύνδεσή του με την υψηλή γαστρονομία, την αισθητική και την αυθεντική ποιότητα.



Το φαινόμενο του περιθωριακού φίλου: Όταν όλοι σε συμπαθούν, αλλά κανείς δεν σε θεωρεί «δικό του άνθρωπο»



Έχεις παρέες. Έχεις γνωστούς. Έχεις ομαδικές συνομιλίες που δεν σταματούν ποτέ. Σου στέλνουν memes, σε κάνουν tag, σου λένε «να κανονίσουμε» και σε χαιρετούν με ενθουσιασμό όταν σε βλέπουν. Κι όμως, υπάρχει μια μικρή, επίμονη σκέψη που κάνει συχνά την εμφάνισή της: «Αν τα πράγματα στραβώσουν πραγματικά, ποιον μπορώ να πάρω τηλέφωνο χωρίς δεύτερη σκέψη;»

Αν δυσκολεύεσαι να απαντήσεις, τότε ίσως έχεις ζήσει αυτό που πολλοί νιώθουν αλλά λίγοι ονομάζουν: το φαινόμενο του περιθωριακού φίλου. Είσαι ο άνθρωπος που όλοι συμπαθούν, αλλά σπάνια ο άνθρωπος που κάποιος θεωρεί αυτονόητα «δικό του».

Δημοφιλής; Ναι. Αναντικατάστατος; Όχι απαραίτητα.

Υπάρχει μεγάλη διαφορά ανάμεσα στο να σε γνωρίζουν πολλοί και στο να σε χρειάζονται ουσιαστικά λίγοι. Το πρώτο είναι ευχάριστο. Το δεύτερο είναι αυτό που δημιουργεί αίσθηση ασφάλειας.

Μπορεί να είσαι ο πιο κοινωνικός άνθρωπος της παρέας. Να οργανώνεις εξόδους, να απαντάς σε μηνύματα, να θυμάσαι γενέθλια και να προσφέρεις βοήθεια πριν καν

σου ζητηθεί. Αυτό, όμως, δεν εγγυάται ότι θα είσαι και το πρώτο πρόσωπο που θα σκεφτεί κάποιος όταν θα θέλει να μοιραστεί κάτι σημαντικό.

Με απλά λόγια: μπορεί να είσαι παντού, αλλά να μην έχεις αποκτήσει μια σταθερή θέση στην καρδιά κανενός.

Το σύνδρομο του «να τα πούμε σύντομα»

Οι άνθρωποι που βρίσκονται σε αυτή τη θέση ακούνε συχνά τις ίδιες φράσεις:

«Πρέπει οπωσδήποτε να βρεθούμε!»

«Σου χρωστάω καφέ.»

«Να κανονίσουμε σύντομα.»

«Σε σκέφτομαι πολύ.»

Όλα αυτά ακούγονται όμορφα. Μερικές φορές είναι και ειλικρινή. Το ερώτημα είναι άλλο: τι συμβαίνει όταν δεν κάνεις εσύ την πρώτη κίνηση;

Αν η επικοινωνία σταματά κάθε φορά που σταματάς να υπενθυμίζεις την ύπαρξή σου, τότε ίσως η σχέση αυτή στηρίζεται περισσότερο στη συνήθεια παρά στη βαθιά σύνδεση.



Η αλήθεια βρίσκεται εκεί έξω...

Υπάρχει ένας πολύ απλός τρόπος να καταλάβεις ποιοι άνθρωποι έχουν ουσιαστική θέση στη ζωή σου.

Ρώτησε τον εαυτό σου:

- ➔ Ποιος μου στέλνει μήνυμα χωρίς να χρειάζεται κάτι;
- ➔ Ποιος με παίρνει τηλέφωνο «έτσι απλά»;
- ➔ Ποιος θυμάται σημαντικές λεπτομέρειες για μένα;
- ➔ Ποιος ανησυχεί όταν εξαφανίζομαι για λίγο;

Αυτοί οι άνθρωποι είναι το προσωπικό σου speed dial. Και, συχνά, είναι πολύ λιγότεροι απ' όσους νόμιζες.

Γιατί συμβαίνει αυτό στους «καλούς» ανθρώπους;

Παράδοξο αλλά αληθινό: το φαινόμενο του περιθωριακού φίλου εμφανίζεται συχνά σε ανθρώπους που προσφέρουν πολλά.

Είναι εκείνοι που:

- ➔ ακούν χωρίς να διακόπτουν,
- ➔ βοηθούν χωρίς αντάλλαγμα,
- ➔ καταλαβαίνουν χωρίς να κρίνουν,
- ➔ και σπάνια ζητούν κάτι για τον εαυτό τους.

Επειδή είναι τόσο διαθέσιμοι, οι άλλοι αρχίζουν ασυναίσθητα να θεωρούν την παρουσία τους δεδομένη. Και το δεδομένο, όσο πολύτιμο κι αν είναι, δεν διεκδικείται πάντα με τον τρόπο που του αξίζει.

Social media: η μεγάλη ψευδαίσθηση της σύνδεσης

Ζούμε σε μια εποχή όπου μπορείς να έχεις:

- ➔ 3.000 followers,
- ➔ 200 αποθηκευμένες επαφές,
- ➔ 15 ενεργές ομαδικές συνομιλίες,
- ➔ και παρ' όλα αυτά να νιώθεις ότι δεν έχεις έναν άνθρωπο να καλέσεις στις δύσκολες στιγμές.

Τα likes είναι ευχάριστα. Τα reactions διασκεδαστικά. Τα comments κολακευτικά. Αλλά τίποτα από αυτά δεν αντικαθιστά το «Πώς είσαι πραγματικά;»

Η αληθινή σύνδεση δεν μετριέται σε ειδοποιήσεις. Μετριέται σε αυθόρμητο ενδιαφέρον.

Η σκληρή αλήθεια που τελικά σε ελευθερώνει

Δεν χρειάζεται να πείθεις συνεχώς τους άλλους ότι αξίζεις χώρο στη ζωή τους.

Οι άνθρωποι που σε αγαπούν αληθινά:

- 😞 σε θυμούνται χωρίς υπενθύμιση,
- 😞 σε αναζητούν χωρίς λόγο,
- 😞 σε επιλέγουν χωρίς δεύτερη σκέψη,
- 😞 και χαίρονται αυθεντικά με την παρουσία σου.



Αν χρειάζεται διαρκώς να κυνηγάς, να υπενθυμίζεις και να προσπαθείς, τότε ίσως βρίσκεσαι σε σχέσεις που δεν μπορούν να σου προσφέρουν αυτό που πραγματικά χρειάζεσαι.

Μην ξοδεύεις τον εαυτό σου σε λάθος μέρη

Ο χρόνος σου είναι πολύτιμος. Η ενέργειά σου επίσης. Και η παρουσία σου ακόμα περισσότερο.

Δεν αξίζει να επενδύεις ασταμάτητα σε ανθρώπους που σε βλέπουν μόνο όταν βολεύει. Ούτε σε κύκλους όπου η απουσία σου περνά απαρατήρητη.

Αξίζεις σχέσεις στις οποίες:

- 😊 η παρουσία σου έχει βάρος,
- 😊 η γνώμη σου μετράει,
- 😊 η σιωπή σου γίνεται αισθητή,
- 😊 και η χαρά σου ενδιαφέρει πραγματικά τους άλλους.

Η μικρή λίστα που αξίζει περισσότερο από το μεγάλο κοινό

Μεγαλώνοντας, καταλαβαίνεις ότι το ζητούμενο δεν είναι

να έχεις πολλούς ανθρώπους γύρω σου. Είναι να έχεις τους σωστούς.

Εκείνους που:

- ✅ σου τηλεφωνούν χωρίς αφορμή,
- ✅ θυμούνται όσα τους είπες,
- ✅ είναι παρόντες όταν όλα δυσκολεύουν,
- ✅ και σε κάνουν να νιώθεις ότι δεν χρειάζεται να αποδείξεις τίποτα.

Δύο τέτοιοι άνθρωποι αξίζουν περισσότερο από εκατό επιφανειακές γνωριμίες.

Το πραγματικό νόημα του «ανήκω»

Στο τέλος της ημέρας, όλοι θέλουμε το ίδιο πράγμα: να νιώθουμε ότι έχουμε μια σταθερή θέση στη ζωή κάποιου. Όχι επειδή είμαστε χρήσιμοι. Όχι επειδή εξυπηρετούμε. Αλλά επειδή είμαστε εμείς.

Το να ανήκεις δεν σημαίνει να σε γνωρίζουν όλοι.

Σημαίνει να υπάρχει έστω ένας άνθρωπος που, όταν σκέφτεται τους «δικούς του», σκέφτεται αυθόρμητα κι εσένα.

Και πίστεψέ με, αυτό είναι πολύ πιο σημαντικό από οποιαδήποτε λίστα επαφών.

Η Ολυμπιακή Ζυθοποιία ξεχώρισε με δυναμική παρουσία στο World of Beer Festival 2026

Η Ολυμπιακή Ζυθοποιία έδωσε και φέτος δυναμικό «παρών» στο World of Beer Festival 2026, επιβεβαιώνοντας τη σταθερή της δέσμευση στην ανάπτυξη του κλάδου της ζυθοποιίας και στη δημιουργία ξεχωριστών εμπειριών για το κοινό. Το μεγαλύτερο φεστιβάλ μπύρας της χώρας πραγματοποιήθηκε από τις 8 έως τις 10 Μαΐου στην Τεχνόπολη του Δήμου Αθηναίων, συγκεντρώνοντας χιλιάδες επισκέπτες και επαγγελματίες του χώρου.

Με δύο ξεχωριστά περίπτερα, η εταιρεία παρουσίασε ένα πλούσιο χαρτοφυλάκιο προϊόντων που ανταποκρίνεται στις σύγχρονες τάσεις κατανάλωσης. Οι επισκέπτες είχαν την ευκαιρία να δοκιμάσουν γνωστές ετικέτες όπως Kaiser, Carlsberg, ΦΙΕ Dark, Guinness, 1664 Blanc, Grimbergen και Schneider Weisse, ενώ ιδιαίτερο ενδιαφέρον συγκέντρωσε η Mythos 0.0%, αντανακλώντας την αυξανόμενη ζήτηση για επιλογές χωρίς αλκοόλ. Παράλληλα, το περίπτερο της ΝΗΣΟΣ ανέδειξε τη δυναμική της αυθεντικής ελληνικής craft μπύρας.

Καθ' όλη τη διάρκεια του φεστιβάλ, τα περίπτερα της Ολυμπιακής Ζυθοποιίας αποτέλεσαν ζωντανό σημείο συνάντησης, προσφέροντας γευστικές δοκιμές, ενημέρωση και άμεση επαφή με το κοινό.

Η σταθερή συμμετοχή της εταιρείας στο World of Beer Festival αναδεικνύει τη διαρκή επένδυσή της στην ποιότητα, την καινοτομία και τη δημιουργία αξίας για τον Έλληνα καταναλωτή, ενισχύοντας παράλληλα τη θέση της μπύρας στη σύγχρονη ελληνική κουλτούρα.



Good News

11 χρόνια One Salonica: Γιορτάζει με προσφορές, δώρα και στήριξη στο Make-A-Wish Ελλάδος



Το One Salonica outlet mall συμπληρώνει 11 χρόνια λειτουργίας και γιορτάζει με έναν μήνα γεμάτο εκπλήξεις, έξυπνες αγορές και δράσεις με κοινωνικό σκοπό. Από τις 2 έως τις 23 Μαΐου, το κορυφαίο outlet mall της Νοτιοανατολικής Ευρώπης στηρίζει το Make-A-Wish Ελλάδος, ενισχύοντας το σημαντικό έργο του για την εκπλήρωση ευχών παιδιών που νοσούν σοβαρά.

Μέσα από την ενέργεια «Shop, Give & Win», οι επισκέπτες που πραγματοποιούν αγορές άνω των 30 ευρώ συμμετέχουν σε κλήρωση για το μεγάλο χρηματικό έπαθλο των 5.000 ευρώ. Παράλληλα, κάθε συμμε-

τοχή συμβάλλει στην υποστήριξη του Make-A-Wish Ελλάδος.

Οι εορτασμοί περιλαμβάνουν extra outlet προσφορές, ειδικά Birthday Combo Menus στα καταστήματα εστίασης, καθώς και διαδραστικές εκδηλώσεις για μικρούς και μεγάλους, όπως τα «Heroes of Kindness» και «ONE Wish Hunt».

Η κορύφωση των γενεθλίων έρχεται το Σάββατο 23 Μαΐου με ένα εντυπωσιακό Charity Fashion Show, ανοιχτό στο κοινό, με καλοκαιρινές προτάσεις μόδας, μουσική και ξεχωριστές παρουσίες.

Με αφορμή τα 11α γενεθλιά του, το One Salonica αποδεικνύει ότι οι αγορές μπορούν να συνδυαστούν με τη χαρά της προσφοράς και να αποκτήσουν ακόμη μεγαλύτερο νόημα.

Γιατί το Japanese walking method είναι από τις πιο δυνατές fitness τάσεις;



Το Japanese walking method δεν είναι απλώς ένα ακόμη viral trend που εμφανίστηκε στα social media και μετά από λίγο εξαφανίστηκε. Το 2026 έχει καθιερωθεί ως μια από τις πιο δημοφιλείς μορφές low-impact άσκησης, συνδυάζοντας απλότητα, επιστημονική βάση και εύκολη εφαρμογή στην καθημερινότητα.

Η μέθοδος, γνωστή και ως interval walking training, βασίζεται σε μια πολύ απλή αρχή: εναλλαγή γρήγορου και αργού περπατήματος μέσα στην ίδια προπόνηση. Συνήθως εφαρμόζεται σε κύκλους, με λίγα λεπτά έντονου ρυθμού και στη συνέχεια χαλαρό περπάτημα, για συνολική διάρκεια περίπου 20-30 λεπτών.

Αν και έγινε γνωστή μέσα από το TikTok, η προέλευσή της είναι πολύ παλαιότερη και συνδέεται με ερευνητικές ομάδες στην Ιαπωνία που μελετούσαν τρόπους βελτίωσης της καρδιοαναπνευστικής υγείας χωρίς έντονη καταπόνηση.

Γιατί έγινε τόσο δημοφιλές

Ο βασικός λόγος που το Japanese walking ξεχώρισε είναι η απλότητά του. Δεν απαιτεί εξοπλισμό, γυμναστήριο ή προηγούμενη εμπειρία στην άσκηση. Μπορεί να γίνει οπουδήποτε, από ένα πάρκο μέχρι τον διάδρομο ενός σπιτιού. Παράλληλα, ταιριάζει απόλυτα στη σύγχρονη τάση του "low stress fitness", όπου η άσκηση δεν στοχεύει μόνο στην ένταση, αλλά και στη βιωσιμότητα. Πολλοί άνθρωποι το επιλέγουν γιατί μπορούν να το εντάξουν εύκολα σε ένα ήδη γεμάτο καθημερινό πρόγραμμα.

Τι άλλαξε

Το πιο σημαντικό στοιχείο είναι ότι πλέον δεν αντιμετωπίζεται ως "viral hack". Το Japanese walking έχει περάσει σε μια πιο ώριμη φάση και χρησιμοποιείται συχνά ως βασική μορφή cardio άσκησης για αρχάριους, αλλά και για άτομα που θέλουν πιο ήπια επιστροφή στη φυσική δραστηριότητα. Γυμναστές και wellness coaches το εντάσσουν όλο και περισσότερο σε προγράμματα φυσικής κατάστασης, λόγω της ευκολίας και της σταθερής του απόδοσης χωρίς υπερβολική επιβάρυνση. Συνολικά, η δημοτικότητά του δείχνει μια γενικότερη αλλαγή στη φιλοσοφία της άσκησης: λιγότερη ένταση, περισσότερη συνέπεια και έμφαση στη μακροχρόνια υγεία αντί για γρήγορα αποτελέσματα.

Ήξερες ότι...

Το Japanese walking method αναπτύχθηκε αρχικά στην Ιαπωνία μέσα από ερευνητικά προγράμματα που στόχευαν κυρίως σε μεγαλύτερες ηλικίες, με σκοπό τη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής υγείας χωρίς έντονη καταπόνηση. Με την πάροδο του χρόνου, οι μελέτες έδειξαν ότι η ίδια μέθοδος μπορεί να προσφέρει οφέλη και σε νεότερους ενήλικες, κάτι που συνέβαλε σημαντικά στη σημερινή παγκόσμια διάδοσή της.



2^ο PERISTERI FAMILY day

Κυριακή 17.05.26

10:00-14:30 & 17:00-20:00

Πλατεία Δημοκρατίας
Στάση Μετρό ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ

Είσοδος Ελεύθερη



Powered by
HPQN



Peristeri Family Day powered by HPQN: Μια γιορτή για όλη την οικογένεια επιστρέφει στο Περιστέρι

Το Peristeri Family Day powered by HPQN επιστρέφει για δεύτερη συνεχή χρονιά την Κυριακή 17 Μαΐου, προσκαλώντας παιδιά και γονείς σε μια ολοήμερη γιορτή γεμάτη αθλητισμό, παιχνίδι και δημιουργικές δραστηριότητες. Η εκδήλωση διοργανώνεται από το Περιστέρι Betsson και τον Γυμναστικό Σύλλογο Περιστερίου, με τη στήριξη της HPQN, στην Πλατεία Δημοκρατίας Περιστερίου, δίπλα στο Δημαρχείο.

Το πρόγραμμα θα πραγματοποιηθεί από τις 10:00 έως τις 14:30 και από τις 17:00 έως τις 20:00, με ελεύθερη συμμετοχή σε όλες τις δράσεις. Στο επίκεντρο βρίσκεται το μπάσκετ, με τουρνουά 3x3 για εφήβους 15 έως 18 ετών, παρουσία αθλητών της ανδρικής ομάδας και της αγαπημένης μασκότη του συλλόγου.

Παράλληλα, μικροί και μεγάλοι θα απολαύσουν πίστα για πατίνια, δραστηριότητες ρομποτικής από τη Garage Robotics, face painting, διαδραστικά παιχνίδια και πολλές εκπλήξεις.

Ξεχωριστό σημείο της διοργάνωσης θα είναι το HPQN Happy Hour, με παιχνίδια, εργαστήρια και πλούσια δώρα που μετατρέπουν την ενέργεια σε μια χαρούμενη εμπειρία για όλη την οικογένεια.

Το Peristeri Family Day powered by HPQN φιλοδοξεί να αποτελέσει για ακόμη μία χρονιά το πιο χαρούμενο σημείο συνάντησης της τοπικής κοινωνίας, προσφέροντας μια ημέρα γεμάτη δράση, ενέργεια και αμέτρητα χαμόγελα.

JELO6 Project Athens 2026: Όταν η σύγχρονη τέχνη θέτει το ερώτημα «Μπορεί η τέχνη να είναι απολιτική;»



Το JELO6 Project Athens 2026 επιστρέφει στην Αθήνα από τις 13 έως τις 17 Μαΐου, μετατρέποντας την πόλη σε ένα ζωντανό δίκτυο σύγχρονου κοσμήματος, κεραμικής και εικαστικών αντικειμένων. Κεντρικός άξονας της φετινής διοργάνωσης είναι το Benaki Museum, όπου φιλοξενείται η κεντρική έκθεση με τίτλο «Jewelry + Objects + our 6 Senses: The Importance of Participatory Art – Can Art Ultimately Be A-Political?».

Με αφορμή ένα διαχρονικό και επίκαιρο ερώτημα, το JELO6 Project λειτουργεί ως πλατφόρμα συνάντησης για καλλιτέχνες, επιμελητές, συλλέκτες και πολιτιστικούς φορείς από την Ελλάδα και το εξωτερικό. Παράλληλα με την κεντρική έκθεση, το πρόγραμμα περιλαμβάνει σεμινάρια, ομιλίες, βιωματικά εργαστήρια και παρουσιάσεις που διερευνούν τη σχέση τέχνης, υλικού και συλλογικής έκφρασης.

Η διοργάνωση κορυφώνεται στις 17 Μαΐου με ανοιχτές συζητήσεις, στρογγυλή τράπεζα και την τελετή απονομής βραβείων, επιβεβαιώνοντας τον ρόλο της ως ενός σημαντικού θεσμού για τη σύγχρονη δημιουργία.

Πίσω από το JELO6 Project βρίσκονται οι Νίκη Στυλιανού, Διονύσης Γρηγοράτος και Λιάνα Παττίχη, οι οποίοι επενδύουν στη συμμετοχικότητα και την ενίσχυση ενός ενεργού, διασυνδεδεμένου καλλιτεχνικού οικοσυστήματος στην Αθήνα.



Ελένη Κομνηνού,
Clinical Assistant Professor of University of Nicosia.
 Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη
 Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,
 Δευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
 Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,
 Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών
 Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ



Χρήση φυτικών συμπληρωμάτων σε αυτοάνοσα νοσήματα: εξισορρόπηση οφελών και κινδύνων



Η πανδημία COVID-19 προκάλεσε μια αξιοσημείωτη αύξηση στη χρήση φυτικών συμπληρωμάτων, με τις πωλήσεις αυτών των προϊόντων να φτάνουν τα 11,3 δισεκατομμύρια δολάρια το 2020 - αύξηση 17% σε σχέση με το προηγούμενο έτος.

Τα ανοσοενισχυτικά συμπληρώματα, που διατίθενται στο εμπόριο ως φυσικές θεραπείες που θα μπορούσαν να ενισχύσουν την ανοσοποιητική άμυνα, έγιναν ιδιαίτερα δημοφιλή.

Ασθενείς με χρόνιες παθήσεις προσελκύονταν ιδιαίτερα από αυτά τα προϊόντα για τα αντιληπτά οφέλη για την υγεία τους. Ωστόσο, αναδυόμενα στοιχεία υποδηλώνουν ότι ενώ αυτά τα συμπληρώματα μπορεί να υποστηρίξουν τη γενική υγεία, ενέχουν επίσης κινδύνους για ασθενείς με αυτοάνοσα νοσήματα, ενδεχομένως επιδεινώνοντας τα συμπτώματα και προκαλώντας εξάρσεις της νόσου.

Μία εκτενής ανασκόπηση διερευνά τα οφέλη και τους κινδύνους της χρήσης φυτικών συμπληρωμάτων για τη διαχείριση αυτοάνοσων νοσημάτων, με έμφαση στις αυτοάνοσες δερματικές παθήσεις. Εξετάζει τα κίνητρα των ασθενών, τους κοινούς τύπους συμπληρωμάτων και τον ρόλο των παρόχων υγειονομικής περίθαλψης στην καθοδήγηση των ασθενών για την εξισορρόπηση των παραδοσιακών πρακτικών με τις παραμέτρους ασφάλειας.

Χρήση φυτικών συμπληρωμάτων σε ασθενείς με αυτοάνοσα νοσήματα

Ασθενείς με αυτοάνοσα νοσήματα, ιδιαίτερα εκείνοι με δερματικές παθήσεις όπως η δερματομυοσίτιδα (DM) και ο δερματικός ερυθηματώδης λύκος (CLE), αναφέρουν σημαντική χρήση φυτικών συμπληρωμάτων.



Τα δημογραφικά πρότυπα στη χρήση συμπληρωμάτων είναι αποκαλυπτικά. Οι νεότεροι ασθενείς και όσοι προέρχονται από διαφορετικά εθνικά υπόβαθρα είναι πιο πιθανό να χρησιμοποιούν φυτικά συμπληρώματα, με την υψηλότερη χρήση (42%) μεταξύ ατόμων ηλικίας 18 έως 29 ετών και χαμηλότερα ποσοστά (23%) που παρατηρούνται μεταξύ ατόμων ηλικίας 65 ετών και άνω.

Επιπλέον, τα ποσοστά χρήσης ποικίλλουν σημαντικά ανάλογα με την εθνικότητα, με τους ισπανόφωνους ασθενείς να αναφέρουν την υψηλότερη χρήση (58%), σε σύγκριση με το 30% των μη ισπανόφωνων λευκών ασθενών και το 31% των μαύρων ασθενών, γεγονός που υποδηλώνει ότι οι πολιτισμικές πρακτικές επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό τη χρήση CAM σε ορισμένες κοινότητες.

Κίνητρα χρήσης

Οι ασθενείς συχνά στρέφονται σε φυτικά συμπληρώματα λόγω δυσανεξίας με τις συμβατικές θεραπείες, οι οποίες μπορεί να έχουν ανεπιθύμητες παρενέργειες ή περιορισμένη ανακούφιση από τα συμπτώματα.

Τα αποτελέσματα μιας μελέτης ομάδας

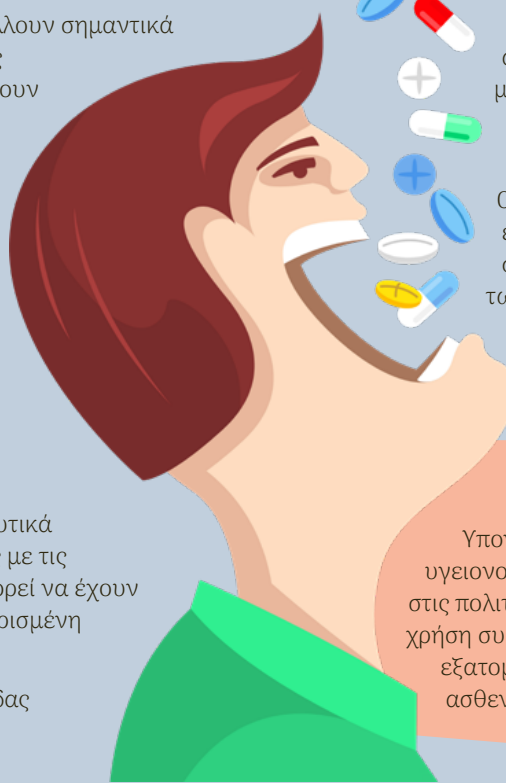
εστίασης από τους Welz et al. διαπίστωσαν ότι πολλοί ασθενείς αναζητούν αυτονομία στη διαχείριση της υγείας τους, ενσωματώνοντας την Συμπληρωματική και Εναλλακτική Θεραπεία (CAM) είτε ως συμπλήρωμα είτε ως υποκατάστατο των τυπικών θεραπειών.

Αυτή η τάση αντανακλά μια αυξανόμενη επιθυμία μεταξύ των ασθενών με χρόνιες παθήσεις για μη φαρμακευτικές επιλογές που τους ενδυναμώνουν στο ταξίδι τους στην υγειονομική περίθαλψη.

Οι πολιτισμικές πεποιθήσεις παίζουν επίσης ισχυρό ρόλο στη χρήση συμπληρωμάτων, ιδιαίτερα μεταξύ των ισπανόφωνων και ασιατικών κοινοτήτων όπου οι πρακτικές της παραδοσιακής ιατρικής συχνά δίνουν προτεραιότητα.

Συμπερασματικά

Υπογραμμίζεται η ανάγκη οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης να είναι ευαίσθητοι στις πολιτισμικές επιρροές όταν συζητούν τη χρήση συμπληρωμάτων, κάτι που απαιτεί εξατομικευμένη και σεβαστή καθοδήγηση των ασθενών.





SAY IT WITH JUICY: Η νέα συλλογή της essence βάζει λάμψη και fun σε κάθε μήνυμα

Η essence παρουσιάζει το νέο Trend Edition «SAY IT WITH JUICY», μια παιχνιδιάρικη συλλογή που μετατρέπει το lip gloss σε απόλυτο statement. Με τα αγαπημένα JUICY BOMB lip glosses, κάθε εφαρμογή γίνεται ένας μικρός τρόπος έκφρασης, γεμάτος λάμψη, φρουτώδες άρωμα και θετικά μηνύματα.

Οι νέες εκδόσεις διαθέτουν ξεχωριστές φράσεις όπως «BETTER TOGETHER», «HELLO CUTIE!» και «YOU'RE WOW», αποτελώντας ιδανική πρόταση για δώρο σε μια φίλη ή για μια δόση self-love στην καθημερινότητα. Για ακόμη περισσότερη διασκέδαση, τα jumbo glosses «BIG HUG» και «CHEERS» προσφέρουν extra λάμψη και ακόμη πιο juicy αποτέλεσμα.

Η συλλογή περιλαμβάνει επίσης χαριτωμένα αξεσουάρ, όπως ένα ροζ σιλικονούχο holder με suction cups για τη θήκη του κινητού και ένα peach cap με πρακτικό carabiner clip, ώστε το αγαπημένο σου gloss να σε ακολουθεί παντού.

Όλα τα προϊόντα προσφέρουν ultra-glossy φινιρίσμα, φρουτώδες άρωμα, μη κολλώδη υφή και εύκολη εφαρμογή. Με τη νέα συλλογή SAY IT WITH JUICY, η essence αποδεικνύει για ακόμη μία φορά ότι το Make Beauty Fun δεν είναι απλώς σύνθημα, αλλά στάση ζωής.

AVGERINOS Self Tan Water: Φυσικό, λαμπερό μαύρισμα χωρίς ήλιο



Το ασφαλές μαύρισμα χωρίς έκθεση στον ήλιο συνεχίζει να αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες τάσεις ομορφιάς, με ολοένα και περισσότερες γυναίκες να αναζητούν προϊόντα που χαρίζουν φυσικό αποτέλεσμα με εύκολη εφαρμογή. Σε αυτή την ανάγκη απαντά το νέο Self Tan Water της AVGERINOS, ενός βραβευμένου ελληνικού brand που συνδυάζει καινοτομία, αποτελεσματικότητα και υπεύθυνη ομορφιά.

Πρόκειται για ένα διάφανο, αέρινο mist με εξαιρετικά ελαφριά υφή, το οποίο απορροφάται άμεσα και προσφέρει ομοιόμορφο, χρυσαφένιο τόνο χωρίς λεκέδες ή ανομοιομορφίες. Το πρώτο αποτέλεσμα γίνεται ορατό μέσα σε μόλις τέσσερις ώρες, ενώ το χρώμα ολοκληρώνεται σε 12 έως 24 ώρες, χαρίζοντας φυσικό και λαμπερό μαύρισμα.

Η σύνθεσή του περιλαμβάνει DHA και ερυθρουλόζη για βαθύ, χρυσαφένιο αποτέλεσμα, πενταπεπτιδίο που συμβάλλει στη μεγαλύτερη διάρκεια του μαυρίσματος και υαλουρονικό οξύ που ενυδατώνει και χαρίζει λάμψη στην επιδερμίδα. Είναι κατάλληλο για όλους τους τύπους δέρματος, ενώ παράλληλα είναι vegan, gluten free, animal cruelty-free και δερματολογικά ελεγμένο.

Η εφαρμογή του είναι ιδιαίτερα απλή: ψεκάζετε σε καθαρό και στεγνό δέρμα, απλώνετε ομοιόμορφα και αφήνετε το προϊόν να στεγνώσει για λίγα λεπτά. Για πιο έντονο αποτέλεσμα, μπορείτε να επαναλάβετε την εφαρμογή.

Το νέο AVGERINOS Self Tan Water διατίθεται σε συσκευασία 125 ml με προτεινόμενη λιανική τιμή 14,40 ευρώ.

Η UGG παρουσιάζει τα sneakers του καλοκαιριού που θα φορέσεις από το πρωί μέχρι το βράδυ



Η UGG® παρουσιάζει τη νέα της καμπάνια «Meet Your Current Trainer Roster», προτείνοντας τα sneakers που συνδυάζουν άνεση, ελαφρύ σχεδιασμό και effortless στιλ για κάθε καλοκαιρινή περίσταση. Από πρωινές βόλτες μέχρι αποδράσεις του Σαββατοκύριακου, η συλλογή περιλαμβάνει σχέδια που προσαρμόζονται εύκολα σε κάθε πρόγραμμα και look.

Στο επίκεντρο της καμπάνιας βρίσκεται το εμβληματικό Lo Lowmel, ένα sneaker που έχει ήδη ξεχωρίσει για τον μοντέρνο χαρακτήρα του και την εξαιρετική του άνεση. Με ανάλαφρα υλικά, διαπνέον mesh και casual αισθητική, αποτελεί ιδανική επιλογή για όσους θέλουν να συνδυάσουν λειτουργικότητα και στιλ στις καλοκαιρινές τους εμφανίσεις.

Η νέα συλλογή περιλαμβάνει επίσης το Heritage Utility Sneaker Knoll, ένα σχέδιο εμπνευσμένο από τη χαρακτηριστική αισθητική της UGG, που προσφέρει σύγχρονο design και ευελιξία για κάθε περίσταση.

Με κεντρικό μήνυμα ότι τα αγαπημένα μας sneakers αξίζουν μια θέση στην κορυφή της λίστας των καλοκαιρινών αποσκευών – αν δεν βρίσκονται ήδη στα πόδια μας – η UGG προτείνει παπούτσια που κάνουν κάθε βήμα πιο άνετο και πιο στιλάτο.

Γιατί όταν η άνεση συναντά το design, ο καθημερινός στόχος βημάτων ολοκληρώνεται με τον πιο fashionable τρόπο.

Orloff Spa Experts: Νέο spa στο 5 αστέρων St. George Lycabettus

Η Orloff Spa Experts επεκτείνει δυναμικά την παρουσία της στην Αθήνα, αναλαμβάνοντας τη λειτουργία του νέου Orloff Spa στο εμβληματικό 5 αστέρων St. George Lycabettus. Η νέα συνεργασία ενισχύει περαιτέρω τη θέση της εταιρείας στον τομέα του luxury hospitality και του wellness, επιβεβαιώνοντας τη στρατηγική της ανάπτυξη στην Ελλάδα και την Κύπρο.

Με περισσότερα από δέκα χρόνια εμπειρίας στη δημιουργία και διαχείριση spa concepts σε επιλεγμένα ξενοδοχεία υψηλών προδιαγραφών, η Orloff Spa Experts φέρνει στο νέο χώρο θεραπείες προσώπου και σώματος βασισμένες στα πρωτόκολλα διεθνών brands, όπως Valmont και Cinq Mondes.

Το νέο Orloff Spa προσφέρει πολυτελείς καμπίνες θεραπειών, χώρους χαλάρωσης υψηλής αισθητικής και wet areas με πισίνα, σάουνα και χαμάμ, δημιουργώντας έναν ολοκληρωμένο προορισμό ευεξίας στην καρδιά της Αθήνας. Η εμπειρία απευθύνεται τόσο στους επισκέπτες του ξενοδοχείου όσο και στο urban κοινό που αναζητά στιγμές αποφόρτισης και ανανέωσης.

Με τη νέα αυτή συνεργασία, η Orloff Spa Experts επιβεβαιώνει τον ρόλο της ως στρατηγικού συνεργάτη στον σχεδιασμό και τη λειτουργία spa υψηλών προδιαγραφών, προσφέροντας τον πιο κομψό τρόπο για ένα απαραίτητο pause από τους ρυθμούς της πόλης.



Red Bull Mad Mike Tour: Ο κορυφαίος drifter Mad Mike έρχεται στην Ελλάδα για τρία εκρηκτικά shows



Το Red Bull φέρνει στην Ελλάδα ένα από τα πιο συναρπαστικά motorsport events της χρονιάς, υποδεχόμενο τον παγκοσμίως φήμη drifter Mad Mike Whiddett σε ένα εντυπωσιακό tour γεμάτο αδρεναλίνη, καπνό και θεαματικές πλαγιολισθήσεις.

Η Κρήτη, το Πήλιο και η Θεσσαλονίκη μετατρέπονται σε απόλυτες drift arenas, φιλοξενώντας τρία μοναδικά shows που υπόσχονται να προσφέρουν αυθεντική οδηγική εμπειρία και ανεπανάληπτο θέαμα στο κοινό.

Η αυλαία ανοίγει στις 30 Μαΐου στο Λιμάνι Ηρακλείου, συνεχίζεται στις 6 και 7 Ιουνίου στην ιστορική Ανάβαση Πορταριάς στο Πήλιο και ολοκληρώνεται στις 10 Ιουνίου στην Πλατεία Αριστοτέλους στη Θεσσαλονίκη.

Ο Mad Mike θεωρείται ένας από τους πιο εμβληματικούς οδηγούς drift παγκοσμίως, γνωστός για το εκρηκτικό του στιλ και τα εντυπωσιακά custom οχήματά του. Με τη χαρακτηριστική ενέργεια του Red Bull, το tour υπόσχεται να χαρίσει μοναδικές στιγμές στους φίλους του μηχανοκίνητου αθλητισμού.

Καπνός, θόρυβος, αδρεναλίνη και pure driving action συνθέτουν ένα θέαμα που δεν πρέπει να χάσει κανείς.

Onkyo DX-C390: Το retro CD player που ξυπνά τη νοσταλγία των 90s σε πιο προσιτή τιμή

Η Onkyo επαναφέρει τη μαγεία των CD με το DX-C390, ένα πολυδισκάδικο CD player με αισθητική που θυμίζει τις χρυσές εποχές του hi-fi και δυνατότητα αναπαραγωγής έως και έξι δίσκων συνεχόμενα. Το μοντέλο απευθύνεται σε όσους διαθέτουν μεγάλη συλλογή CD και αναζητούν ποιοτικό ήχο και αδιάλειπτη ακρόαση.

Το ξεχωριστό χαρακτηριστικό του είναι το καρουζέλ έξι δίσκων, που επιτρέπει την εναλλαγή CD χωρίς να διακόπτεται η μουσική. Σύμφωνα με την εταιρεία, το DX-C390 ενσωματώνει δεκαετίες τεχνογνωσίας στην ακουστική, προσφέροντας ήχο audiophile επιπέδου.

Η κανονική τιμή του στις Ηνωμένες Πολιτείες ανέρχεται στα 375 δολάρια (περίπου 330 ευρώ), ενώ αυτή την περίοδο διατίθεται ως certified refurbished από την Onkyo στα 209 δολάρια, δηλαδή περίπου 185 ευρώ, με εγγύηση ενός έτους.

Όσον αφορά τη διαθεσιμότητα στην Ελλάδα, δεν υπάρχει επίσημη επιβεβαίωση ότι το συγκεκριμένο μοντέλο διατίθεται άμεσα μέσω ελληνικών καταστημάτων. Ωστόσο, μπορεί να αποκτηθεί μέσω διεθνών online retailers ή μεταπωλητών που αποστέλλουν στη χώρα μας.

Για τους λάτρεις του φυσικού μέσου και της νοσταλγίας των 90s, το Onkyo DX-C390 αποτελεί μια εξαιρετικά ενδιαφέρουσα πρόταση.





ASICS Gel-Kayano 33: Το εμβληματικό running shoe επιστρέφει πιο άνετο και σταθερό από ποτέ

Η ASICS παρουσιάζει το νέο Gel-Kayano 33, τη νεότερη έκδοση της μακροβιότερης και πιο εμβληματικής σειράς running shoes της εταιρείας. Με ιστορία που ξεκινάει το 1993, το Gel-Kayano επιστρέφει με σημαντικές τεχνολογικές αναβαθμίσεις, σχεδιασμένες για ακόμη μεγαλύτερη σταθερότητα, άνεση και απόδοση.

Η σημαντικότερη καινοτομία του νέου μοντέλου είναι το dual-cushioning stability system, το πρώτο σύστημα διπλής απορρόφησης κραδασμών της ASICS. Ο συνδυασμός των αφρών FF Blast Max και FF Blast Plus προσφέρει πιο μαλακή αίσθηση, ενώ παράλληλα ενισχύει τη στήριξη σε κάθε βήμα. Το νέο FluidSupport system βελτιώνει τη φυσική μετάβαση από τη φτέρνα στα δάχτυλα, προσφέροντας πιο ομαλό τρέξιμο.

Το επανασχεδιασμένο επάνω μέρος από engineered knit mesh εξασφαλίζει καλύτερη εφαρμογή και αυξημένη διαπνοή, ενώ η τεχνολογία PureGel και η εξωτερική σόλα AsicsGrip ενισχύουν την άνεση και την πρόσφυση.

Το ASICS Gel-Kayano 33 θα κυκλοφορήσει την 1η Ιουνίου με τιμή 170 δολάρια, δηλαδή περίπου 150 ευρώ, και αναμένεται να είναι διαθέσιμο μέσω του επίσημου δικτύου της ASICS και στην ελληνική αγορά.

Noble Audio Lu Ban: Τα hi-fi ακουστικά που συνδυάζουν ξύλο, τέχνη και κορυφαίο ήχο



Η Noble Audio παρουσίασε τα νέα Lu Ban, ένα εντυπωσιακό ζευγάρι premium in-ear ακουστικών που απευθύνεται στους απαιτητικούς audiophiles και ξεχωρίζει τόσο για την αισθητική του όσο και για την προηγμένη τεχνολογία του. Το νέο μοντέλο αποκαλύφθηκε στο CanJam Singapore 2026 και αποτελεί ένα από τα πιο ιδιαίτερα λανσαρίσματα της χρονιάς στον χώρο του προσωπικού ήχου.

Τα Lu Ban συνδυάζουν φυσικά υλικά, όπως ξύλο, με καινοτόμο υβριδική αρχιτεκτονική τριών οδηγών. Κάθε ακουστικό διαθέτει έναν δυναμικό driver 10 χιλιοστών με ξύλινο σύνθετο διάφραγμα, σε συνδυασμό με δύο νέους Super-Magnetic planar drivers, σχεδιασμένους για εξαιρετική ταχύτητα, λεπτομέρεια και ακρίβεια στον ήχο.

Στη συσκευασία περιλαμβάνεται καλώδιο τεσσάρων κλώνων από υψηλής καθαρότητας OCC χαλκό με επαργυρωμένη επιστροφή, ενισχύοντας περαιτέρω την ποιότητα αναπαραγωγής.

Σύμφωνα με την εταιρεία, τα Lu Ban έχουν σχεδιαστεί για να προσφέρουν δύναμη, ταχύτητα και εκλεπτυσμένη απόδοση σε ένα ευρύ φάσμα μουσικών πηγών.

Η τιμή τους διαμορφώνεται στα 1.399 δολάρια, δηλαδή περίπου 1.230 ευρώ, τοποθετώντας τα στην premium κατηγορία για όσους αναζητούν μια πραγματικά υψηλού επιπέδου ακουστική εμπειρία.

quote of the day

ΣΕ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΠΟΛΛΟΙ. ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΟΥΝ
ΛΙΓΟΙ. ΚΑΙ ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΑΡΚΕΤΟ.

Σήμερα
γιορτάζουν!
Γλυκερία, Σέργιος,
Σεργία, Σεργιανή,
Σεργιούλα



13 Μαΐου

- › International Hummus Day
- › Children of Fallen Patriots Day
- › IEEE Global Engineering Day
- › National Fruit Cocktail Day
- › National Frog Jumping Day
- › National Leprechaun Day
- › National Apple Pie Day
- › National Crouton Day
- › Top Gun Day