

Η αλήθεια είναι  
ότι το νερό μας  
φιλτράρεται  
από τη φύση.  
Εκεί όπου ανήκει.



Αρρένα  
ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ

Καθαρό. Σαν την αλήθεια.

arrena.gr   arrena.water



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



**ΟΤΑΝ ΤΟ CHATGPT ΣΕ «ΝΙΩΘΕΙ»:  
ΑΛΗΘΕΙΑ ή Η ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ  
ΨΕΥΔΑΙΣΘΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ;**



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Στη ζωή μας, είναι αναπόφευκτο να συναντήσουμε ανθρώπους που, για τους δικούς τους λόγους, έχουν πάρει την κάτω βόλτα. Ανθρωποι που έχουν παραδοθεί στην αρνητικότητα, στη μιζέρια, στην αδράνεια ή στις ίδιες τους τις κακές επιλογές. Αυτά είναι τα «ναυάγια» της καθημερινότητάς μας. Και το μεγάλο πρόβλημα μαζί τους δεν είναι ότι βούλιαξαν, αλλά το ότι έχουν την τάση να θέλουν παρέα στον πάτο.

Όταν βλέπεις κάποιον να βουλιάζει, η πρώτη σου αυθόρμητη αντίδραση, ειδικά αν είσαι άνθρωπος με ενσυναίσθηση, είναι να απλώσεις το χέρι για να τον σώσεις. Θέλεις να τον τραβήξεις προς την επιφάνεια, να του δώσεις ελπίδα, να του δείξεις ότι υπάρχει διέξοδος. Εκεί όμως κρύβεται η μεγαλύτερη παγίδα. Υπάρχει μια τεράστια διαφορά ανάμεσα σε έναν άνθρωπο που ζητάει βοήθεια για να σωθεί και σε έναν άνθρωπο που έχει συνηθίσει στο σκοτάδι του βυθού και το μόνο που αναζητά είναι κάποιον να μοιραστεί το βάρος του.

Αν δεν προσέξεις, η προσπάθειά σου να βοηθήσεις θα μετατραπεί σε μια δίνη που θα ρουφήξει κι εσένα. Τα ναυάγια αυτά δεν θέλουν να αλλάξουν· θέλουν να δικαιολογήσουν την κατάστασή τους βλέποντας και τους άλλους να αποτυγχάνουν. Θα σχολιάσουν αρνητικά κάθε σου νέα προσπάθεια, θα υποτιμήσουν τη χαρά σου και θα προσπαθήσουν να σου μεταδώσουν το δικό τους άγχος και την ίδια τους την πικρία.

Το να βάζεις όρια σε τέτοιες καταστάσεις δεν σε κάνει σκληρό ή αναληγτό. Σε κάνει υπεύθυνο για τη δική σου ζωή. Δεν μπορείς να σώσεις κάποιον που δεν θέλει να σωθεί, αλλά μπορείς σίγουρα να προστατεύσεις τον εαυτό σου από το να γίνει συντρίμμι δίπλα του. Πρέπει να μάθεις να αναγνωρίζεις τότε το χέρι που απλώνεις χρησιμοποιείται ως σανίδα σωτηρίας και τότε ως σχοινί για να σε τραβήξουν κι εσένα κάτω.

Κράτα την ενέργειά σου για εκείνους που θέλουν να κολυμπήσουν προς το φως και μάθε να παίρνεις αποστάσεις από όσους έχουν κάνει τον πάτο μόνιμη κατοικία τους.

**Tip of the Day:** Σήμερα, κάνε μια ειλικρινή αποτίμηση των ανθρώπων που σε περιβάλλουν. Αν νιώθεις ότι κάποιος αδειάζει συστηματικά τις μπαταρίες σου χωρίς ποτέ να προσφέρει κάτι θετικό, κάνε ένα βήμα πίσω. Το να σώσεις τον εαυτό σου από ένα ξένο ναυάγιο είναι η πιο σοφή κίνηση αυτοφροντίδας που μπορείς να κάνεις.

Εξάλλου, η δική σου αποστολή είναι να μένεις στην επιφάνεια και να πλέεις μπροστά!

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

Appéna  
ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ

Μαζί, για ακόμη  
περισσότερες διακρίσεις!



## Δίπλα στις κορυφαίες αθλήτριες της ελληνικής κωπηλασίας το Φυσικό Μεταλλικό Νερό Appéna

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό Appéna ενισχύει ακόμη περισσότερο τη στήριξή του προς τον ελληνικό αθλητισμό, έχοντας πλέον στο πλευρό του δύο από τις σημαντικότερες αθλήτριες της ελληνικής κωπηλασίας: τη Ζωή Φίτσιου και την Ευαγγελία Αναστασιάδου.

Οι δύο πρωταθλήτριες, που προέρχονται από ναυτικούς συλλόγους της Καστοριάς και αγωνίζονται μαζί στο διπλό σκιφ, αποτελούν ένα από τα πιο δυναμικά ελληνικά πληρώματα με σταθερή παρουσία στις κορυφαίες διεθνείς διοργανώσεις. Με σκληρή δουλειά, αφοσίωση και εξαιρετικές επιδόσεις, έχουν καταφέρει να ξεχωρίσουν σε Ολυμπιακούς Αγώνες, Παγκόσμια και Ευρωπαϊκά Πρωταθλήματα.

Ανάμεσα στις πιο πρόσφατες επιτυχίες τους ξεχωρίζουν το χρυσό μετάλλιο στη φημισμένη Βασιλική Ρεγκάτα του Χένλεϊ και η έκτη θέση στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα της Σαγκάης. Για το 2026, οι δύο αθλήτριες θέτουν ακόμη υψηλότερους στόχους, με βασικούς σταθμούς το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα στην Ιταλία και το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στην Ολλανδία.

Η συνεργασία αυτή αντανακλά τις αξίες του Φυσικού Μεταλλικού Νερού Appéna, το οποίο στηρίζει ανθρώπους που ξεχωρίζουν για το ήθος, τη συνέπεια και την προσήλωσή τους στην κορυφή. Με σταθερή δέσμευση στην προώθηση του αθλητισμού, το Appéna θα συνεχίσει να βρίσκεται δίπλα στις δύο πρωταθλήτριες, συνοδεύοντάς τις σε κάθε νέα πρόκληση και επιτυχία.

## Η ΒΕΡΓΙΝΑ Alcohol Free και τα TUVUNU στήριξαν τον 6ο Νυχτερινό Αγώνα Θράκης



Η Ζυθοποιία Μακεδονίας Θράκης έδωσε δυναμικό «παρών» στον 6ο Νυχτερινό Αγώνα Θράκης - Thrace Night Run, συμμετέχοντας με τη ΒΕΡΓΙΝΑ Alcohol Free και τα προϊόντα TUVUNU.

Περισσότεροι από 1.000 δρομείς και θεατές συμμετείχαν στη μεγάλη αθλητική διοργάνωση που πραγματοποιήθηκε στην Αλεξανδρούπολη, με αγώνες 5 και 10 χιλιομέτρων και διαδρομές κατά μήκος της παραλιακής λεωφόρου της πόλης.

Μετά τον τερματισμό, οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να δροσιστούν με τη ΒΕΡΓΙΝΑ Alcohol Free, καθώς και με τα TUVUNU σε διάφορες γεύσεις, όπως το αυθεντικό τσάι με μέλι και λεμόνι, το ανθρακούχο και το ανθρακούχο με λεμόνι και γιουζι.

Η Ζυθοποιία Μακεδονίας Θράκης συνεχίζει να στηρίζει πρωτοβουλίες που προάγουν την υγεία, την άθληση και την ευεξία, παραμένοντας σταθερά προσανατολισμένη στην ενίσχυση της τοπικής κοινωνίας.

Μέσα από δράσεις όπως ο Thrace Night Run, η εταιρεία επιβεβαιώνει τη διαχρονική της δέσμευση να βρίσκεται δίπλα σε διοργανώσεις που εμπνέουν τη συμμετοχή, τη συνεργασία και έναν πιο ενεργό τρόπο ζωής.

# Όταν το ChatGPT σε «νιώθει»: αλήθεια ή η μεγαλύτερη ψευδαίσθηση της εποχής;



Υπάρχουν στιγμές που διαβάζεις μια απάντηση από το ChatGPT και σταματάς για λίγα δευτερόλεπτα. Όχι επειδή είπε κάτι σοκαριστικό, αλλά επειδή διατύπωσε με ακρίβεια αυτό που είχες στο μυαλό σου. Με τις σωστές λέξεις, τον κατάλληλο τόνο και μια εντυπωσιακή αίσθηση «κατανόησης». Και τότε γεννιέται μια απολύτως φυσική απορία: μήπως αυτή η μηχανή με καταλαβαίνει πραγματικά;

Η ερώτηση δεν είναι καθόλου παράλογη. Όταν κάτι απαντά με ευγένεια, οργανώνει τις σκέψεις σου, βρίσκει παραδείγματα, προτείνει λύσεις και συχνά βάζει σε λέξεις συναισθήματα που δυσκολεύεσαι να εκφράσεις, είναι εύκολο να νιώσεις ότι απέναντί σου υπάρχει ένας νους. Ένας συνομιλητής. Μια παρουσία. Κι όμως, εδώ βρίσκεται μία από τις πιο γοητευτικές ψευδαισθήσεις της εποχής μας.

Το ChatGPT δεν σε καταλαβαίνει όπως σε καταλαβαίνει ένας άνθρωπος. Δεν έχει ζήσει τίποτα από όσα περιγράφει. Δεν έχει αναμνήσεις, δεν έχει σώμα, δεν έχει αισθήσεις. Δεν έχει αγαπήσει, δεν έχει φοβηθεί, δεν έχει νιώσει τη σιωπή μετά από έναν καβγά ή τη χαρά όταν κρατάς το χέρι του παιδιού σου. Δεν γνωρίζει τι σημαίνει η μυρωδιά του καφέ το πρωί ή η νοσταλγία ενός παλιού τραγουδιού. Κι όμως, μπορεί να γράψει γι' αυτά με τρόπο που σε αγγίζει.

## Η γλώσσα χωρίς εμπειρία

Ο λόγος είναι απλός αλλά εντυπωσιακός. Το ChatGPT δεν βασίζεται σε εμπειρίες, αλλά σε μοτίβα. Έχει «διαβάσει» τεράστιο όγκο ανθρώπινων κειμένων και έχει μάθει πώς οι λέξεις συνδέονται μεταξύ τους. Δεν γνωρίζει τι είναι ο



## Η πιο πειστική ψευδαίσθηση της εποχής μας

Οι άνθρωποι έχουμε την τάση να αποδίδουμε ανθρώπινα χαρακτηριστικά σε αντικείμενα και μηχανές. Μιλάμε στο αυτοκίνητό μας όταν δεν παίρνει μπροστά. Παρακαλάμε τον υπολογιστή να «συνεργαστεί». Το ίδιο συμβαίνει και με το AI, μόνο που αυτή τη φορά η ψευδαίσθηση είναι πολύ πιο ισχυρή, επειδή η μηχανή χρησιμοποιεί τη γλώσσα με εξαιρετική φυσικότητα.

Όταν το ChatGPT απαντά με χιούμορ, τρυφερότητα ή αυτοπεποίθηση, ο εγκέφαλός μας τείνει να πιστεύει ότι πίσω από τις λέξεις υπάρχει μια προσωπικότητα. Στην πραγματικότητα, αυτό που βλέπουμε είναι μια πολύ εξελιγμένη προσομοίωση ανθρώπινου λόγου.

πόνος· γνωρίζει πώς οι άνθρωποι μιλούν για τον πόνο. Δεν νιώθει αγάπη· αναγνωρίζει πώς περιγράφεται η αγάπη στη γλώσσα.

Αυτό του επιτρέπει να παράγει κείμενα με εκπληκτική ευχέρεια. Όμως η ευφράδεια δεν είναι το ίδιο πράγμα με την κατανόηση. Το να διατυπώνεις σωστές προτάσεις δεν σημαίνει ότι διαθέτεις συνείδηση, εμπειρία ή σοφία.

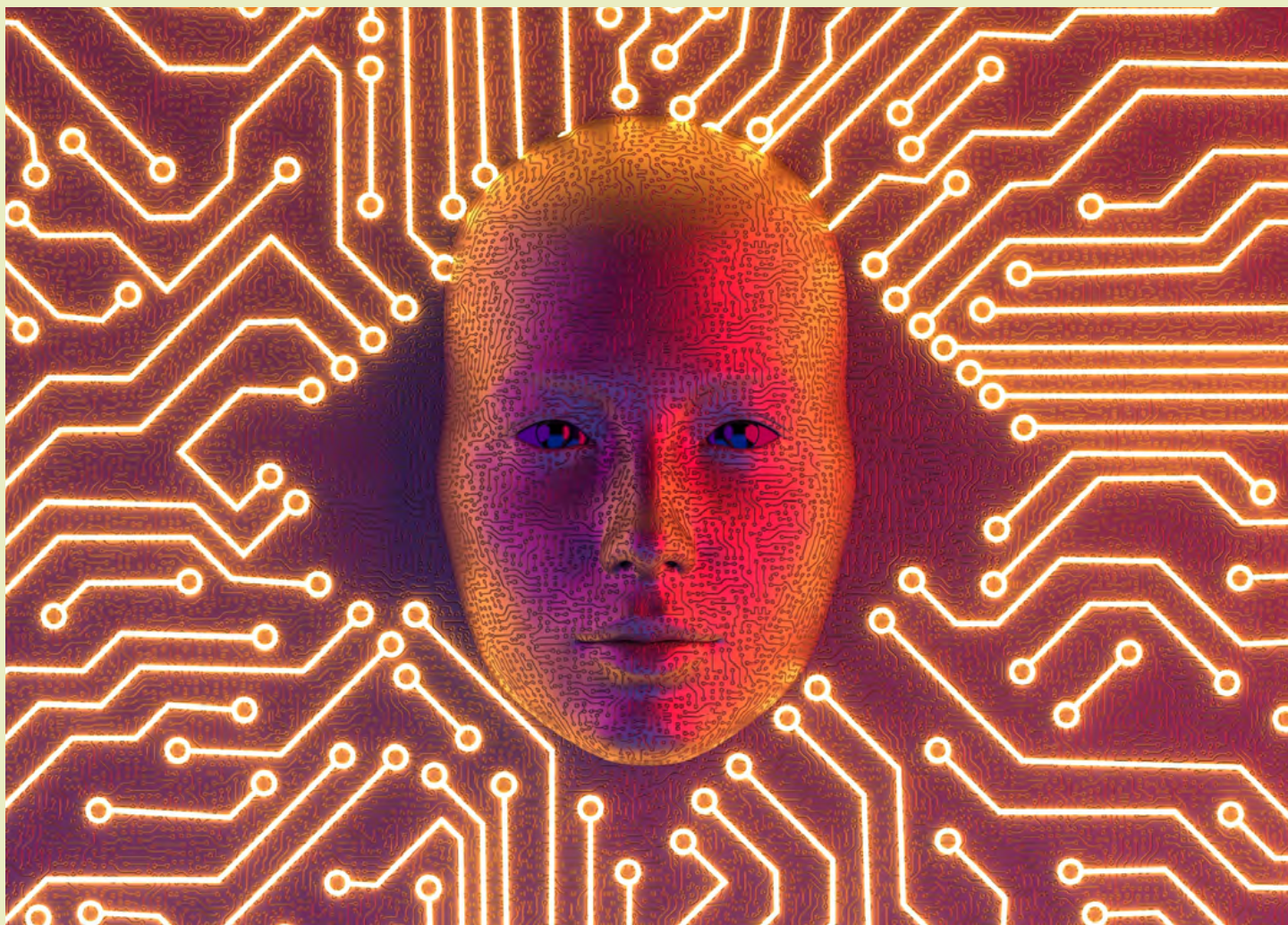
## Ο άνθρωπος σκέφτεται πέρα από τις λέξεις

Η ανθρώπινη σκέψη δεν είναι μόνο γλώσσα. Πολύ πριν βρούμε τις κατάλληλες λέξεις, έχουμε ήδη νιώσει κάτι. Μια εικόνα, μια αίσθηση, μια διαίσθηση, μια εσωτερική αναστάτωση. Ξέρεις ότι κάτι σε πληγώνει πριν μπορέσεις να το εξηγήσεις. Καταλαβαίνεις ένα βλέμμα χωρίς να ειπωθεί ούτε μία λέξη.

Οι λέξεις έρχονται αργότερα, σαν μια προσπάθεια να μεταφράσουμε αυτό που ήδη ζούμε. Και αυτή η μετάφραση δεν είναι ποτέ τέλεια. Δοκίμασε να περιγράψεις το άρωμα του καφέ ή το συναίσθημα της απώλειας. Όσο καλές κι αν είναι οι λέξεις, δεν χωρούν ολόκληρη την εμπειρία.

Αυτό ακριβώς κάνει τη διαφορά ανάμεσα στον άνθρωπο και στη μηχανή. Ο άνθρωπος καταλαβαίνει επειδή έχει ζήσει. Η τεχνητή νοημοσύνη απλώς αναγνωρίζει πώς μιλάμε για όσα έχουμε ζήσει.





## Γιατί μας βοηθά τόσο πολύ

Το γεγονός ότι δεν έχει συνείδηση δεν σημαίνει ότι δεν είναι χρήσιμο. Αντίθετα, το ChatGPT είναι ένα εντυπωσιακά ισχυρό εργαλείο. Μπορεί να οργανώσει πληροφορίες, να εξηγήσει δύσκολες έννοιες, να προτείνει ιδέες, να συνοψίσει βιβλία και να λειτουργήσει σαν δημιουργικός συνεργάτης.

Η αξία του, όμως, εξαρτάται από το πώς το χρησιμοποιούμε. Δεν αντικαθιστά την κρίση σου. Δεν αντικαθιστά τη διαίσθησή σου. Δεν αποφασίζει τι είναι αληθινό ή ουσιαστικό. Αυτή η ευθύνη παραμένει δική σου.

## Η πραγματική νοημοσύνη παραμένει ανθρώπινη

Η κατανόηση γεννιέται όταν η πληροφορία συναντά τη ζωή. Όταν μια λέξη συνδέεται με μια ανάμνηση. Όταν μια ιδέα περνά μέσα από την καρδιά, το σώμα και την ιστορία σου. Γι' αυτό δύο άνθρωποι μπορούν να διαβάσουν την ίδια πρόταση και να νιώσουν εντελώς διαφορετικά.

Η νοημοσύνη δεν είναι μόνο γνώση. Είναι εμπειρία. Είναι συνείδηση. Είναι παρουσία.

## Και τελικά;

Ίσως το σημαντικότερο ερώτημα δεν είναι αν το ChatGPT σε καταλαβαίνει. Ίσως το πραγματικό ερώτημα είναι αν εσύ καταλαβαίνεις τι ακριβώς είναι.

Αν το δεις ως εργαλείο, μπορεί να απογειώσει τη δημιουργικότητά σου. Αν το δεις ως αλάνθαστη αυθεντία, μπορεί να σε παραπλανήσει. Αν το χρησιμοποιήσεις ως συνεργάτη, μπορεί να σε βοηθήσει να σκεφτείς καλύτερα. Αν το αφήσεις να σκέφτεται αντί για εσένα, κινδυνεύεις να χάσεις κάτι πολύτιμο.

Γιατί, όσο εξελιγμένη κι αν γίνει η τεχνολογία, το βαθύτερο νόημα του κόσμου παραμένει ανθρώπινο. Το ChatGPT μπορεί να σου δώσει τις λέξεις. Όμως το πραγματικό βάρος αυτών των λέξεων το γνωρίζεις μόνο εσύ.

Και αυτό είναι ίσως το πιο παρήγορο νέο της εποχής μας. Όσο ισχυρές κι αν γίνουν οι μηχανές, τίποτα δεν μπορεί να αντικαταστήσει το μοναδικό ανθρώπινο προνόμιο να καταλαβαίνεις τον κόσμο επειδή τον έχεις ζήσει.

## Η MINOAN LINES στηρίζει τον Παμμηλιακό Α.Σ. και επενδύει στη νέα γενιά αθλητών της Μήλου



Η MINOAN LINES επιβεβαιώνει έμπρακτα τη στήριξή της στον αθλητισμό και τη νησιωτική Ελλάδα, προσφέροντας αθλητικό εξοπλισμό στον Παμμηλιακό Αθλητικό Σύλλογο. Η παράδοση πραγματοποιήθηκε στο Δημοτικό Στάδιο της Μήλου, παρουσία τοπικών αρχών, στελεχών της εταιρείας, αθλητών και εκπροσώπων του συλλόγου.

Η δωρεά περιλάμβανε 80 μπάλες για ποδόσφαιρο, βόλεϊ και μπάσκετ, καθώς και 600 αγωνιστικά T-shirts για τα τμήματα ποδοσφαίρου, μπάσκετ, τένις, στίβου, ρυθμικής και judo, καλύπτοντας ουσιαστικές ανάγκες των αθλητών.

Ο Διευθύνων Σύμβουλος της MINOAN LINES, Λουκάς Σιγάλας, τόνισε ότι ο αθλητισμός καλλιεργεί αξίες όπως η πειθαρχία, η συνεργασία και η επιμονή, υπογραμμίζοντας ότι η πραγματική αξία μιας εταιρείας

βρίσκεται στην προσφορά προς την κοινωνία.

Από την πλευρά του, ο πρόεδρος του Παμμηλιακού, Μιχάλης Βαμβακάρης, ευχαρίστησε τη MINOAN LINES για την ουσιαστική υποστήριξη στον ιστορικό πολυαθλητικό σύλλογο, που λειτουργεί από το 1960.

Με καθημερινά δρομολόγια που συνδέουν τον Πειραιά, τη Μήλο και το Ηράκλειο, η MINOAN LINES συνεχίζει να συμβάλλει ενεργά στην ανάπτυξη και την κοινωνική συνοχή των νησιωτικών περιοχών.

## ΣΕΕ και ΕΦΕΧ: Υπεύθυνη επικοινωνία στις Πανελλήνιες με προτεραιότητα την προστασία των μαθητών

Το Συμβούλιο Ελέγχου Επικοινωνίας και ο Σύνδεσμος Εταιρειών Φαρμάκων Ευρείας Χρήσης απευθύνουν κοινή έκκληση προς τις επιχειρήσεις και τους διαφημιζόμενους να επιδείξουν αυξημένη υπευθυνότητα κατά την περίοδο των Πανελληνίων Εξετάσεων.

Όπως επισημαίνουν, η έντονη ψυχολογική φόρτιση που βιώνουν μαθητές και οικογένειες δεν πρέπει να γίνεται αντικείμενο εμπορικής εκμετάλλευσης μέσω παραπλανητικών μηνυμάτων ή υπερβολικών υποσχέσεων. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται σε προϊόντα υγείας, ευεξίας και συμπληρωμάτων διατροφής, τα οποία συχνά προβάλλονται με ισχυρισμούς για βελτίωση της μνήμης, της συγκέντρωσης ή της απόδοσης.

Οι δύο φορείς τονίζουν ότι κάθε ισχυρισμός υγείας πρέπει να είναι επιστημονικά τεκμηριωμένος και εγκεκριμένος, ενώ απαγορεύεται η χρήση φόβου, άγχους ή έμμεσων αναφορών που συνδέουν την επιτυχία στις εξετάσεις με την κατανάλωση ενός προϊόντος.

Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται στο digital και influencer marketing, όπου απαιτείται σαφής σήμανση των εμπορικών συνεργασιών και αποφυγή συγκαλυμμένων διαφημιστικών μηνυμάτων.

Στόχος της πρωτοβουλίας είναι η προστασία των μαθητών και η διασφάλιση μιας αξιόπιστης και κοινωνικά υπεύθυνης επικοινωνίας, σε μια από τις πιο απαιτητικές περιόδους της σχολικής ζωής.



# Ημέρα Μνήμης της Γενοκτονίας των Ελλήνων του Πόντου



Υπάρχουν ημερομηνίες που δεν ανήκουν μόνο στο παρελθόν. Ανήκουν στη συλλογική μας μνήμη, στην ιστορική συνείδηση και στην ευθύνη που έχουμε να θυμόμαστε. Η 19η Μαΐου είναι μία από αυτές τις ημέρες. Η Ελλάδα τιμά την Ημέρα Μνήμης της Γενοκτονίας των Ελλήνων του Πόντου, αποτιόντας φόρο τιμής σε περισσότερους από 353.000 Ποντίους που εξοντώθηκαν στις αρχές του 20ού αιώνα.

Οι Έλληνες του Πόντου ζούσαν επί αιώνες στις νότιες ακτές του Εύξεινου Πόντου, στη σημερινή βόρεια Τουρκία. Δημιούργησαν ακμαίες κοινότητες με έντονη οικονομική, πολιτιστική και πνευματική δραστηριότητα. Σχολεία, εκκλησίες, εμπορικά κέντρα και μια πλούσια παράδοση συνθέτουν έναν ιδιαίτερο ελληνικό κόσμο που άνθισε για περισσότερα από 2.500 χρόνια.

Από το 1914 έως το 1923, οι Πόντιοι υπέστησαν διωγμούς,

εκτοπίσεις, πορείες θανάτου, σφαγές και βίαιο ξεριζωμό. Οι διώξεις οργανώθηκαν από το καθεστώς των Νεότουρκων και αργότερα από το κεμαλικό κίνημα, στο πλαίσιο μιας ευρύτερης πολιτικής εξόντωσης χριστιανικών πληθυσμών της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας.

Η 19η Μαΐου επιλέχθηκε ως ημέρα μνήμης επειδή στις 19 Μαΐου 1919 ο Μουσταφά Κεμάλ αποβιβάστηκε στη Σαμφούντα, γεγονός που σηματοδότησε την πιο σκληρή φάση των διώξεων. Το 1994, η Ελληνική Βουλή καθιέρωσε επίσημα την ημερομηνία ως Ημέρα Μνήμης της Γενοκτονίας των Ελλήνων του Πόντου.

Η μνήμη αυτής της τραγωδίας δεν αφορά μόνο τον ποντιακό ελληνισμό. Αφορά ολόκληρο τον ελληνισμό και κάθε κοινωνία που πιστεύει ότι η ιστορική γνώση αποτελεί ασπίδα απέναντι στη λήθη, τον φανατισμό και τη βία.

Σήμερα, οι απόγονοι των Ποντίων κρατούν ζωντανή τη γλώσσα, τη μουσική, τους χορούς, τα ήθη και τις παραδόσεις των προγόνων τους. Μέσα από τη λύρα, τα τραγούδια και τις αφηγήσεις, η ιστορία συνεχίζει να μεταδίδεται από γενιά σε γενιά.

Η 19η Μαΐου είναι μια υπενθύμιση ότι η μνήμη δεν είναι απλώς αναφορά στο παρελθόν. Είναι πράξη σεβασμού, δικαιοσύνης και ευθύνης απέναντι στην ιστορία. Γιατί οι λαοί που θυμούνται έχουν περισσότερες πιθανότητες να προστατεύσουν το μέλλον τους.

## ΟΦΗ και MINOAN LINES ενώνουν τις δυνάμεις τους για την υιοθεσία αδέσποτων ζώων



Για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, η ΠΑΕ ΟΦΗ και η MINOAN LINES, ένας από τους σταθερούς χορηγούς της ομάδας, συνεργάζονται σε μια πρωτοβουλία με ουσιαστικό κοινωνικό μήνυμα, με στόχο την ευαισθητοποίηση του κοινού γύρω από την υιοθεσία αδέσποτων ζώων.

Στο πλαίσιο της δράσης, οι ποδοσφαιριστές Θανάσης Ανδρούτσος, Γιάννης Αποστολάκης, Βασίλης Λαμπρόπουλος, Νίκος Μαρινάκης και Manuel Καλαφάτης επισκέφθηκαν το Κυνοκομείο Ηρακλείου, όπου πέρασαν χρόνο με τα ζώα που φιλοξενούνται εκεί. Μέσα από παιχνίδι, φροντίδα και αλληλεπίδραση, έστειλαν ένα δυνατό μήνυμα αγάπης και υπευθυνότητας.

Στην επίσκεψη συμμετείχαν επίσης ο Γιώργος Τσιράκος, Υπεύθυνος Εμπορικού Τμήματος και Marketing της ΠΑΕ

ΟΦΗ, καθώς και η Χαρά Σχολινάκη από το Τμήμα Marketing & Επικοινωνίας της MINOAN LINES.

Με τη συγκεκριμένη πρωτοβουλία, οι δύο οργανισμοί επιδιώκουν να στηρίξουν το έργο του Κυνοκομείου Ηρακλείου και να συμβάλουν στη βελτίωση των συνθηκών φιλοξενίας των αδέσποτων ζώων.

Το μήνυμα της δράσης είναι ξεκάθαρο και πιο επίκαιρο από ποτέ: «Δεν αγοράζουμε. Υιοθετούμε».

Μια απλή πράξη μπορεί να αλλάξει για πάντα τη ζωή ενός ζώου, προσφέροντάς του το σπίτι, τη φροντίδα και την αγάπη που αξίζει.

Παρακολουθήστε το video [εδώ](#).

## Agenda

### Following the Owl: Η Mons Jorgensen παρουσιάζει τη νέα της ατομική έκθεση στην Ιερισσό

Από τις 17 Μαΐου έως τις 15 Ιουλίου 2026, το Πολιτιστικό Κέντρο Ιερισσού στη Χαλκιδική φιλοξενεί την ατομική έκθεση ζωγραφικής «Following the Owl» της εικαστικού Mons Jorgensen, με ελεύθερη είσοδο για το κοινό.

Η καλλιτέχνη, γερμανικής και ολλανδικής καταγωγής, με σπουδές στα Central Saint Martins και Camberwell College of Arts, ζει πλέον στη Χαλκιδική και παρουσιάζει για πρώτη φορά το έργο της στην τοπική κοινωνία που αποτελεί το νέο της σπίτι.

Η έκθεση περιλαμβάνει έργα από δύο πρόσφατες σειρές, εμπνευσμένες από τη συνάντηση του αρχαίου ελληνικού μύθου με τη σύγχρονη καθημερινότητα. Κεντρική θέση κατέχουν οι χαρακτηριστικοί «κουκουβάνθρωποι», υβριδικές μορφές ανθρώπου και κουκουβάγιας, που παραπέμπουν στη σοφία της θεάς Athena και λειτουργούν ως οδηγοί σε έναν κόσμο γεμάτο συμβολισμούς.

Με έντονα χρώματα, πολυεπίπεδες συνθέσεις και πλούσια υλικότητα, τα έργα της Mons Jorgensen προσκαλούν τον θεατή να σταθεί, να παρατηρήσει και να ανακαλύψει προσωπικά νοήματα.

Η έκθεση διοργανώνεται από τον Δήμος Αριστοτέλη και είναι ανοιχτή καθημερινά από τις 10:00 έως τις 14:00 στο Πολιτιστικό Κέντρο Ιερισσού (Αγίου Νικολάου 2). Μια ξεχωριστή εικαστική εμπειρία που συνδέει την τέχνη, τον μύθο και την έννοια του ανήκειν.



# Κτίρια που εμφανίζονται και εξαφανίζονται: μια νέα αστική γλώσσα



Στην αρχιτεκτονική ιστορία, η ιδέα της διάρκειας υπήρξε για αιώνες κεντρική. Ναοί, παλάτια και δημόσια κτίρια σχεδιάζονταν με στόχο να αντέχουν στον χρόνο, να λειτουργούν ως σταθερά σημεία αναφοράς και να εκφράζουν συνέχεια, ταυτότητα ή ισχύ. Η αρχιτεκτονική ήταν στενά συνδεδεμένη με τη μόνιμη παρουσία της στο τοπίο.

Στη σύγχρονη πραγματικότητα, αυτή η λογική δεν έχει εξαφανιστεί. Συνεχίζει να υπάρχει και να παράγει τα πιο εμβληματικά έργα του δομημένου περιβάλλοντος. Ωστόσο, δίπλα της έχει αναπτυχθεί μια δεύτερη, πιο ρευστή προσέγγιση: η αρχιτεκτονική της προσωρινότητας.

## Pop-up πόλεις και μεταβατικοί χώροι

Pop-up εγκαταστάσεις, προσωρινές πολιτιστικές δομές, εκθεσιακοί χώροι περιορισμένου χρόνου, ακόμη και ολόκληρα προσωρινά αστικά περιβάλλοντα δείχνουν ότι ο χώρος μπορεί να σχεδιαστεί με διαφορετική λογική από εκείνη της μόνιμης εγκατάστασης.

Σε αυτή τη συνθήκη, η αρχιτεκτονική δεν αντιμετωπίζεται μόνο ως σταθερό αντικείμενο αλλά και ως γεγονός. Κάτι που εμφανίζεται, λειτουργεί, εξυπηρετεί μια ανάγκη ή μια εμπειρία και στη συνέχεια μετασχηματίζεται ή αποσυναρμολογείται. Η αξία του δεν ακυρώνεται από τη διάρκειά του – αντίθετα, συχνά ενισχύεται από αυτήν.

## Ο χώρος ως εμπειρία περιορισμένου χρόνου

Η προσωρινότητα αλλάζει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τον χώρο. Όταν γνωρίζεις ότι ένα περιβάλλον δεν θα παραμείνει, η εμπειρία του γίνεται πιο συνειδητή, πιο συμπυκνωμένη. Δεν υπάρχει η αίσθηση της εξοικείωσης που δημιουργεί το μόνιμο· υπάρχει μια διαφορετική ένταση, σχεδόν σαν να παρακολουθείς κάτι που συμβαίνει μόνο μία φορά. Αυτό δεν σημαίνει ότι ο χώρος γίνεται λιγότερο σημαντικός. Σημαίνει ότι η σημασία του μετατοπίζεται από τη διάρκεια στην παρουσία.



## Συνύπαρξη δύο λογικών

Τα σταθερά κτίρια συνεχίζουν να αποτελούν σημεία αναφοράς μέσα στην πόλη. Οι πιο ευέλικτες και προσωρινές δομές λειτουργούν παράλληλα, προσφέροντας δυνατότητες πειραματισμού, ταχύτητας και προσαρμογής σε μεταβαλλόμενες κοινωνικές ή περιβαλλοντικές συνθήκες.

## Μια αστική γλώσσα που αλλάζει μορφή

Ίσως αυτό που αλλάζει δεν είναι η αρχιτεκτονική ως σύνολο, αλλά ο τρόπος που «μιλάει» η πόλη. Άλλοτε με βαριές, μόνιμες δομές και άλλοτε με ελαφριές, προσωρινές παρεμβάσεις. Η αστική εμπειρία αποκτά έτσι μεγαλύτερο ενδιαφέρον.

Η αρχιτεκτονική της προσωρινότητας δεν ακυρώνει την έννοια της σταθερότητας, αλλά τη βάζει δίπλα της ως ισότιμη δυνατότητα. Ο χώρος δεν χρειάζεται να ανήκει αποκλειστικά στο «για πάντα» για να έχει αξία· μπορεί να υπάρχει και στο «για όσο χρειάζεται».

Σε αυτή τη συνύπαρξη διάρκειας και προσωρινότητας, διαμορφώνεται μια πιο ευαίσθητη και πιο ευέλικτη αστική γλώσσα, που αλλάζει μαζί με τις ανάγκες της εποχής.

## Ήξερες ότι...

Η ιδέα της προσωρινής αρχιτεκτονικής δεν είναι νέα. Ένα χαρακτηριστικό ιστορικό παράδειγμα είναι οι προσωρινές κατασκευές των Παγκόσμιων Εκθέσεων του 19ου και

20ού αιώνα, όπως το Crystal Palace στο Λονδίνο το 1851. Παρότι σχεδιάστηκε αρχικά ως προσωρινή δομή για μια έκθεση, επηρέασε βαθιά την εξέλιξη της βιομηχανικής αρχιτεκτονικής και τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε το γυαλί και τον σίδηρο στον χώρο. Η ύπαρξή του ήταν σύντομη, αλλά η επίδρασή του παρέμεινε μακροχρόνια — δείχνοντας ότι η διάρκεια μιας ιδέας δεν εξαρτάται πάντα από τη διάρκεια του ίδιου του κτιρίου.





## La Roche-Posay Anthelios UVAIR™: Η πιο ανάλαφρη εκδοχή της καθημερινής αντηλιακής προστασίας



## Golden hour: Η UGG παρουσιάζει τα σανδάλια της σεζόν

Η UGG υποδέχεται το καλοκαίρι με ανανεωμένη διάθεση και παρουσιάζει τη νέα εκδοχή της εμβληματικής Golden Collection, μιας σειράς που επαναπροσδιορίζει τα αγαπημένα σανδάλια της σεζόν μέσα από σύγχρονα υλικά, τολμηρές λεπτομέρειες και fashion-forward αισθητική.

Στο επίκεντρο της συλλογής βρίσκεται το Goldenstar Glean, ένα σχέδιο που συνδυάζει άνεση, πρακτικότητα και στυλ. Με χαρακτηριστική chunky σόλα, ρυθμιζόμενα λουράκια και μεταλλικές ή λαμπερές υφές, το νέο μοντέλο δίνει έναν πιο αναβαθμισμένο χαρακτήρα σε ένα ήδη αγαπημένο σχέδιο.

Η νέα Golden Collection αντλεί έμπνευση από την αισθητική του gorp-core, παντρεύοντας outdoor επιρροές με σύγχρονες urban γραμμές. Το αποτέλεσμα είναι σανδάλια που φοριούνται εύκολα από το πρωί έως το βράδυ, προσφέροντας άνεση χωρίς συμβιβασμούς στο στυλ.

Η συλλογή περιλαμβάνει νέες χρωματικές προτάσεις και διαφορετικές υφές, δίνοντας τη δυνατότητα για ευέλικτους συνδυασμούς που ταιριάζουν τόσο σε casual εμφανίσεις όσο και σε πιο προσεγμένα καλοκαιρινά looks.

Τα νέα μοντέλα της Golden Collection είναι ήδη διαθέσιμα μέσω της UGG. Στην Ευρώπη και την Ελλάδα, η διαθεσιμότητα μπορεί να διαφέρει ανά κατάσταση και συνεργαζόμενο retailer.

Με τη νέα αυτή πρόταση, η UGG αποδεικνύει ότι τα σανδάλια του καλοκαιριού μπορούν να είναι ταυτόχρονα άνετα, σύγχρονα και απόλυτα stylish.

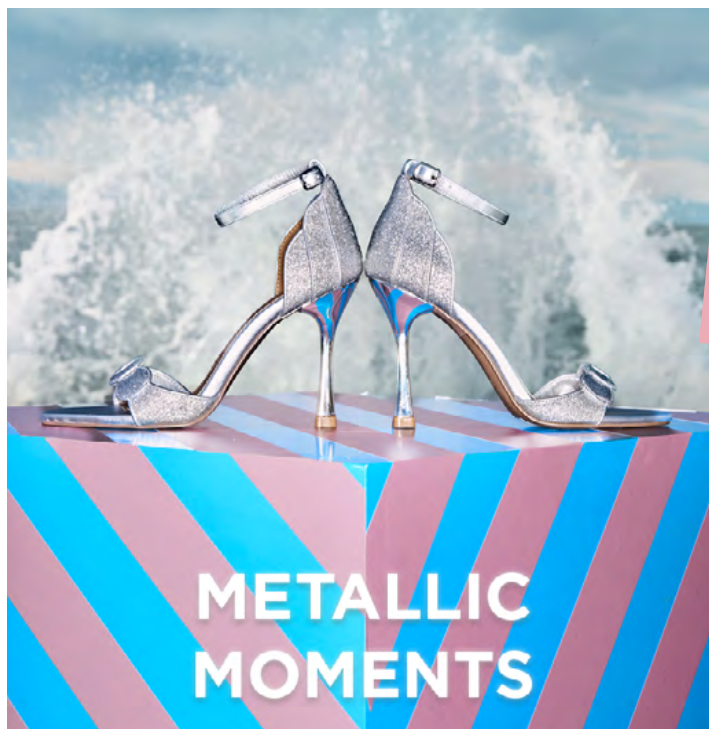
Η καθημερινή αντηλιακή προστασία αποκτά νέα διάσταση με το Anthelios UVAIR™ της La Roche-Posay. Μια καινοτόμος σύνθεση που προσφέρει πολύ υψηλή προστασία SPF50+, με τόσο αέρινη υφή ώστε να μοιάζει περισσότερο με αγαπημένο serum παρά με κλασικό αντηλιακό.

Η σύνθεσή του, εμπλουτισμένη με Υαλουρονικό Οξύ, Νιασιναμίδη και Βιταμίνη Ε, χαρίζει ενυδάτωση, άνεση και άορατο αποτέλεσμα χωρίς λευκά σημάδια. Απορροφάται άμεσα και αφήνει την επιδερμίδα φωτεινή και φυσική, χωρίς ίχνος λιπαρότητας.

Ιδανικό για κάθε ημέρα, λειτουργεί εξαιρετικά και ως βάση για μακιγιάζ, ενώ διατίθεται και σε tinted εκδοχές για ομοιόμορφο, effortless skin look. Είναι το προϊόν που συνδυάζει προστασία και ομορφιά σε μία μόνο κίνηση.

Η εμπειρία ολοκληρώνεται με το νέο Anthelios UV Air Vitamin Sun Stick, το απόλυτο on-the-go προϊόν για γρήγορη ανανέωση της προστασίας όπου κι αν βρισकेσαι.

Με το Anthelios UVAIR™, η La Roche-Posay αποδεικνύει ότι η αντηλιακή προστασία μπορεί να γίνει το πιο ανάλαφρο και απολαυστικό βήμα της καθημερινής beauty ρουτίνας.



## Το PAF παρουσιάζει νέο brunch menu στην καρδιά του Παγκρατίου



## Η Tsakiris Mallas φωτίζει το καλοκαίρι με τη νέα συλλογή Sparkle & Metallics

Η Tsakiris Mallas υποδέχεται τη νέα σεζόν με τη συλλογή "Sparkle & Metallics", μια λαμπερή πρόταση που δίνει ξεχωριστό χαρακτήρα σε κάθε εμφάνιση. Με metallic υφές, shimmering λεπτομέρειες και σύγχρονα σχέδια, η νέα συλλογή φέρνει στο προσκήνιο παπούτσια που συνδυάζουν άνεση, κομψότητα και fashion-forward αισθητική.

Στη νέα σειρά πρωταγωνιστούν γυναικεία σανδάλια, πέδιλα και mules σε χρυσούς, ασημί και bronze τόνους, ιδανικά για όλες τις ώρες της ημέρας. Από ένα χαλαρό city look μέχρι μια πιο ιδιαίτερη βραδινή εμφάνιση, τα νέα σχέδια της Tsakiris Mallas προσθέτουν λάμψη και θηλυκότητα σε κάθε βήμα.

Η συλλογή ακολουθεί τις διεθνείς τάσεις της μόδας, επενδύοντας σε υλικά και χρωματισμούς που αναδεικνύουν το καλοκαιρινό στιλ με effortless τρόπο. Κάθε σχέδιο έχει δημιουργηθεί με γνώμονα την ποιότητα, τη λειτουργικότητα και την άνεση που χαρακτηρίζουν διαχρονικά το brand.

Οι νέες αφίξεις της συλλογής "Sparkle & Metallics" είναι διαθέσιμες στα καταστήματα Tsakiris Mallas, καθώς και στο επίσημο e-shop της εταιρείας, προσφέροντας ασφαλείς online αγορές και μεγάλη ποικιλία επιλογών για κάθε γούστο.

Αυτό το καλοκαίρι, η λάμψη ξεκινά από τα παπούτσια σου.

Το PAF εμπλουτίζει την all day εμπειρία του με ένα νέο brunch menu που φέρνει τη φιλοσοφία της κουζίνας του στις πρωινές και μεσημεριανές ώρες.

Στο επίκεντρο βρίσκεται ο φούρνος του PAF, με τις περισσότερες συνταγές να βασίζονται στις ζύμες και τις τεχνικές που χρησιμοποιούνται καθημερινά στον χώρο. Το αποτέλεσμα είναι ένα menu που συνδυάζει bakery culture, comfort food και σύγχρονες urban επιρροές.

Ανάμεσα στις νέες προτάσεις ξεχωρίζουν το Avocado Toast PAF με avocado cream, poached eggs και κρέμα Αρσενικού Νάξου, το Mushrooms & Eggs με oven baked μανιτάρια, cacio e pepe cream και pastrami πάνω σε double baked croissant, καθώς και το PAF Saksuka με αυγά στον φούρνο, romodoro sauce και chorizo.

Το brunch συμπληρώνεται από specialty coffee, spritzes, low ABV επιλογές και cocktails ημέρας, διατηρώντας τον ξεχωριστό χαρακτήρα του PAF.

Με φόντο την πλατεία Βαρνάβα και αισθητική που παντρεύει bakery και urban στοιχεία, το νέο brunch menu αποτελεί φυσική συνέχεια της ταυτότητας του χώρου.

Το PAF λειτουργεί καθημερινά από τις 08:00 έως τα μεσάνυχτα, ενώ Παρασκευή και Σάββατο παραμένει ανοιχτό έως τη 01:00. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε το [pafathens.gr](http://pafathens.gr).



## Η Admiral στηρίζει για 4η χρονιά τους Πανελλήνιους Αγώνες Special Olympics «Λουτράκι 2026»

Η Admiral βρέθηκε για τέταρτη συνεχόμενη χρονιά στο πλευρό των Special Olympics Hellas, στηρίζοντας ως χορηγός τους Πανελλήνιους Αγώνες Special Olympics «Λουτράκι 2026», μια διοργάνωση αφιερωμένη στη δύναμη της συμμετοχής, της προσπάθειας και της συμπερίληψης.

Οι αγώνες συγκέντρωσαν αθλητές από την Ελλάδα και την Κύπρο, αναδεικνύοντας τις αξίες του αθλητισμού χωρίς αποκλεισμούς. Στο πλαίσιο της χορηγίας της, η Admiral προσέφερε τον απαραίτητο ιματισμό για την οργανωτική επιτροπή, τους προπονητές και τους εθελοντές, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην επιτυχημένη διεξαγωγή της διοργάνωσης.

Το πρόγραμμα περιλάμβανε αθλητικές και παράλληλες δράσεις με τη συμμετοχή αθλητών, οικογενειών, εθελοντών και υποστηρικτών, δημιουργώντας μια γιορτή αθλητισμού και αποδοχής.

Για την Admiral, ο αθλητισμός είναι κάτι πολύ περισσότερο από επιδόσεις και μετάλλια. Είναι η χαρά της συμμετοχής, η προσωπική υπέρβαση και η δυνατότητα όλων να έχουν ίσες ευκαιρίες να εκφραστούν και να διακριθούν.

Μέσα από τη σταθερή συνεργασία της με τα Special Olympics Hellas, η Admiral επιβεβαιώνει τη δέσμευσή της να στηρίζει πρωτοβουλίες που προάγουν την ισότητα, την αποδοχή και έναν κόσμο όπου ο αθλητισμός ανήκει πραγματικά σε όλους.

## “Elevate Island Weekend” 2026: Το απόλυτο fitness και wellness διήμερο επέστρεψε στην Αθηναϊκή Ριβιέρα



Για 9η συνεχόμενη χρονιά, το “Elevate Island Weekend”, το κορυφαίο Outdoor Fitness & Wellness event του Holmes Place, επέστρεψε ανανεωμένο στο Island Athens Riviera στις 9 και 10 Μαΐου 2026, προσφέροντας ένα μοναδικό διήμερο γεμάτο άσκηση, ευεξία και δυνατές εμπειρίες.

Το Σάββατο υποδέχθηκε εταιρείες και corporate teams, ενώ την Κυριακή συμμετείχαν μέλη του Holmes Place και οι φίλοι τους. Οι συμμετέχοντες απόλαυσαν δημοφιλή workouts όπως Cycling, Sunset Yoga, Grit, Open Water Swimming και το εντυπωσιακό STORM by the Sea, με φόντο τη θάλασσα.

Ξεχωριστή θέση στο πρόγραμμα είχαν το νέο Boost Corner με υπηρεσίες recovery και longevity, το Ice Bath και το Relax & Recharge area από τα Holmes Place Spa. Το διήμερο ολοκληρώθηκε με ένα εκρηκτικό after party με τον Ηλία Μπόγδανο και τους Inco.

Σημαντικοί αρωγοί της διοργάνωσης ήταν οι Pharmasept, μ. Artisan Water, Powerade, Arla Protein, EAU lala!, Lillet Spritz, Melissa, THAMMA, Kawacom και Shokz, οι οποίοι ενίσχυσαν την εμπειρία των συμμετεχόντων με προϊόντα και υπηρεσίες που συνδέονται με την άσκηση, την ενυδάτωση, τη διατροφή και την αποκατάσταση.

Το “Elevate Island Weekend” επιβεβαίωσε για ακόμη μία χρονιά ότι η ευεξία είναι τρόπος ζωής.



## Η Diadora και η JW Anderson απογειώνουν το retro sneaker με το νέο Equipe

Η Diadora ενώνει τις δυνάμεις της με τον βρετανικό οίκο JW Anderson και παρουσιάζει μια από τις πιο ξεχωριστές sneaker συνεργασίες της χρονιάς. Το εμβληματικό Equipe, που πρωτοκυκλοφόρησε το 1975 ως running shoe για κορυφαίους αθλητές, επιστρέφει σε μια ανανεωμένη, πολυτελή εκδοχή με έντονο fashion χαρακτήρα.

Κατασκευασμένο στην Ιταλία, το νέο Equipe συνδυάζει suede, δέρμα και υφασμάτινες λεπτομέρειες, ενώ ξεχωρίζει για τη slim γραμμή του, τις vintage stone-washed επεξεργασίες και τα ιδιαίτερα χρωματικά combos. Η συλλογή κυκλοφορεί σε τέσσερις αποχρώσεις και απευθύνεται τόσο σε άνδρες όσο και σε γυναίκες.

Το μοντέλο είναι ήδη διαθέσιμο μέσω του επίσημου ελληνικού e-shop της Diadora, γεγονός που σημαίνει ότι μπορεί να αποκτηθεί και στην Ελλάδα. Η τιμή του διαμορφώνεται στα 390 ευρώ, αποτελώντας μία premium συλλεκτική πρόταση για τους λάτρεις των ιδιαίτερων sneakers.

Με τη συνεργασία αυτή, η Diadora αποδεικνύει ότι τα ιστορικά running silhouettes μπορούν να αποκτήσουν νέα ζωή, συνδυάζοντας ιταλική τεχνογνωσία, διαχρονικό design και σύγχρονη αισθητική υψηλής μόδας.

## La Roche-Posay Anthelios UVAIR™: Το αντηλιακό που δεν φαίνεται, αλλά κάνει όλη τη δουλειά



Αν ανήκεις στους άνδρες που αποφεύγουν το αντηλιακό επειδή κολλάει, γυαλίζει ή αφήνει λευκά σημάδια, η La Roche-Posay μόλις έδωσε τη λύση. Το νέο Anthelios UVAIR™ Serum Sunscreen SPF50+ φέρνει μια νέα εποχή στην καθημερινή προστασία, με υφή τόσο ανάλαφρη που σχεδόν ξεχνάς ότι το φοράς.

Προσφέρει πολύ υψηλή προστασία από UVA και UVB ακτίνες, ενώ η αέρια σύνθεσή του απορροφάται άμεσα χωρίς λιπαρότητα. Με Υαλουρονικό Οξύ, Νιασιναμίδα και Βιταμίνη Ε, συνδυάζει την αποτελεσματικότητα ενός προηγμένου αντηλιακού με την αίσθηση ενός premium skincare serum.

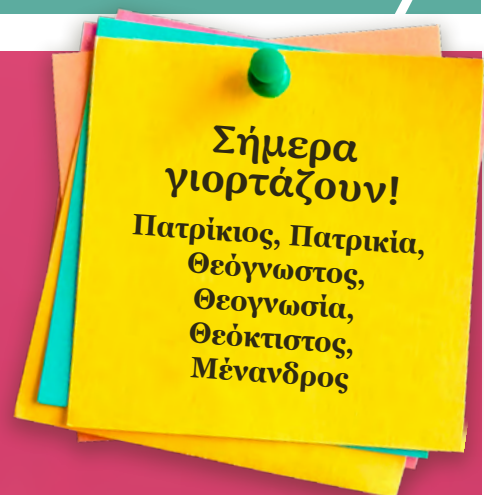
Είναι πρακτικό, άορατο και ιδανικό για όσους θέλουν ένα προϊόν που λειτουργεί γρήγορα και χωρίς περιττές διαδικασίες. Απλώνεται εύκολα, δεν βαρύνει το δέρμα και ταιριάζει απόλυτα στη σύγχρονη καθημερινότητα.

Η σειρά συμπληρώνεται από το νέο Anthelios UV Air Vitamin Sun Stick, ιδανικό για ανανέωση της προστασίας μέσα στη μέρα, όπου κι αν βρίσκεσαι.

Το Anthelios UVAIR™ είναι η απόδειξη ότι η σωστή αντηλιακή προστασία μπορεί να είναι τόσο ελαφριά, που να γίνεται απλώς μέρος της ρουτίνας σου.

quote of the day

ΟΙ ΜΗΧΑΝΕΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΜΑΘΟΥΝ ΤΙΣ ΛΕΞΕΙΣ ΟΜΩΣ ΜΟΝΟ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥΣ...



Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Πατρίκιος, Πατρικία,  
Θεόγνωστος,  
Θεογνωσία,  
Θεόκτιστος,  
Μένανδρος



19 Μαΐου

- > Ημέρα Μνήμης της Γενοκτονίας των Ελλήνων του Πόντου
- > Παγκόσμια Ημέρα κατά της Ηπατίτιδας
- > World Family Doctor Day
- > National Asian and Pacific Islander
- > World IBD Day
- > National Devil's Food Cake Day
- > Hepatitis Testing Day
- > Plant Something Day