

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



**BANGARANGA:
Η ΛΕΞΗ ΠΟΥ ΔΕΝ ΜΕΤΑΦΡΑΖΕΤΑΙ,
ΑΛΛΑ ΣΕ ΚΑΝΕΙ ΝΑ ΝΙΩΘΕΙΣ
ΟΤΙ ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΤΑ**

Good
morning
SayYessers!



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Έχω πάρει φόρα και σήμερα θα καταρρίψουμε έναν από τους πιο μελαγχολικούς μύθους που κυκλοφορούν εκεί έξω.

Αυτό το «τα καλά είναι πιασμένα» ακούγεται συχνά σαν μια ηττοπαθής δικαιολογία για να σταματήσουμε να ελπίζουμε, να προσπαθούμε ή να ονειρευόμαστε.

Λες και η τύχη, η αγάπη ή η επιτυχία είναι προϊόντα σε ράφι σούπερ μάρκετ που εξαντλήθηκαν και μείναμε εμείς να κοιτάμε τις άδειες προθήκες.

Εγώ θα σου πω αυτό και κράτα το για πάντα σημαία: τα καλά είναι πιασμένα λένε... μα εγώ περιμένω τα καλύτερα έτσι και αλλιώς!

Η παγίδα της «περιορισμένης» ευτυχίας

Όταν κάποιος σου λέει ότι τα καλά είναι πιασμένα, στην πραγματικότητα σου λέει ότι η ζωή είναι ένα παιχνίδι που έχει ήδη κριθεί. Είναι η νοοτροπία της έλλειψης: η πεποίθηση ότι δεν υπάρχει αρκετή χαρά, αρκετή επιτυχία ή αρκετοί αξιόλογοι άνθρωποι για όλους.

Όμως, η αλήθεια είναι εντελώς διαφορετική. Τα «καλά» που λένε οι πολλοί, είναι συνήθως οι συμβατικές επιλογές, αυτά που η κοινωνία θεωρεί σωστά ή ασφαλή. Αν εσύ νιώθεις ότι δεν χωράς σε αυτά, είναι γιατί η δική σου διαδρομή δεν είναι για τα μέτρια.

Τα «καλύτερα» δεν είναι πιασμένα, γιατί πολύ απλά είναι φτιαγμένα στα μέτρα εκείνων που έχουν την υπομονή και το σθένος να τα περιμένουν – και να τα αναγνωρίσουν όταν έρθουν.

Γιατί τα καλύτερα αργούν (και καλά κάνουν)

Υπάρχει μια βαθιά σοφία στην αναμονή. Τα καλύτερα πράγματα στη ζωή απαιτούν μια συγκεκριμένη εσωτερική ωριμότητα.

Αν το «καλύτερο» ερχόταν τη στιγμή που ήμασταν ακόμα μπερδεμένοι ή ημιτελείς, μάλλον δεν θα ξέραμε πώς να το κρατήσουμε.

Περιμένοντας τα καλύτερα, δεν μένεις στάσιμος.

the
BEST
is yet to
COME



Προετοιμάζεσαι. Καθαρίζεις τον χώρο σου από τους «περαστικούς», μαθαίνεις να λες όχι στα «απλώς καλά» που σου προσφέρονται ως συμβιβασμός και ακονίζεις το ένστικτό σου.

Η αναμονή σου δεν είναι παθητική· είναι μια δήλωση αξιοπρέπειας. Λες στο σύμπαν: «Ξέρω τι αξίζω και δεν πρόκειται να βολευτώ με λιγότερα».

Η μαγεία του να μην συμβιβάζεσαι

Οι άνθρωποι που βολεύονται με τα «πιασμένα καλά» συχνά καταλήγουν να ζουν ζωές άλλων. Εσύ, όμως, που περιμένεις τα καλύτερα, χτίζεις κάτι αυθεντικό.

Στις σχέσεις: Δεν ψάχνεις απλώς κάποιον που είναι «διαθέσιμος», αλλά κάποιον που είναι συμβατός με την ψυχή σου.

Στα επαγγελματικά: Δεν κυνηγάς μια θέση επειδή είναι κενή, αλλά ένα όραμα που σε γεμίζει.

Στην καθημερινότητα: Δεν ακολουθείς το ρεύμα, αλλά δημιουργείς τη δική σου κοίτη.

Όταν τελικά έρθει αυτό το «καλύτερο» -και έρχεται πάντα για όσους δεν το βάζουν κάτω- έχει μια γεύση που οι άλλοι δεν θα γνωρίσουν ποτέ: τη γεύση της δικαίωσης.

Tip of the Day: Σήμερα, μην αφήσεις κανέναν να σου επιβάλει το άγχος της «τελευταίας ευκαιρίας». Η ζωή δεν είναι εκπτώσεις που λήγουν το Σάββατο.

Αν νιώθεις ότι αυτό που αναζητάς δεν έχει έρθει ακόμα, μην χαμηλώνεις τον πήχη. Ανέβασέ τον κι άλλο.

Το να περιμένεις τα καλύτερα σημαίνει ότι πιστεύεις στη δική σου μοναδικότητα. Και πίστεψέ με, η ζωή έχει έναν μαγικό τρόπο να ανταμείβει αυτούς που είχαν το θάρρος να μην συμβιβαστούν με τα «ψίχουλα».

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Η Kaiser γιορτάζει 50 χρόνια και δροσίζει το Athens Street Food Festival 2026

Η Kaiser συμμετέχει δυναμικά στο Athens Street Food Festival 2026, συνδυάζοντας τα 50 χρόνια της με τα 10 χρόνια του κορυφαίου γαστρονομικού θεσμού της Αθήνας. Η αγαπημένη pilsner είναι και φέτος η αποκλειστική μπίρα της διοργάνωσης, συνοδεύοντας τις πιο δημιουργικές street food προτάσεις από όλο τον κόσμο.

Το πρώτο τριήμερο του φεστιβάλ ολοκληρώθηκε με μεγάλη επιτυχία, προσελκύοντας χιλιάδες επισκέπτες που ανακάλυψαν νέες γεύσεις, viral δημιουργίες και σύγχρονες γαστρονομικές τάσεις. Η εμπειρία συνεχίζεται από 22 έως 24 Μαΐου.

Στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο της Kaiser, το κοινό έχει την ευκαιρία να απολαύσει τη μοναδική γευστική ταυτότητα μιας μπίρας που ξεχωρίζει για τον ισορροπημένο χαρακτήρα και την εκλεκτή σύνθεσή της. Παρασκευασμένη με επιλεγμένες ποικιλίες κριθαριού και τρία διαφορετικά είδη λυκίσκου, η Kaiser αναδεικνύει κάθε street food δημιουργία και μετατρέπει κάθε γευστική δοκιμή σε ολοκληρωμένη εμπειρία.

Με σταθερή παρουσία σε σημαντικά γαστρονομικά events, η Kaiser συνεχίζει να συνδέεται με στιγμές αυθεντικής απόλαυσης, ποιότητας και καλού γούστου. Γιατί όταν τίθεται το ερώτημα «Μπίρα ή Kaiser;», η απάντηση είναι πάντα ξεκάθαρη.



ΜΠΥΡΑ Η KAISER:

Paloma Day Parties by Jose Cuervo: Το καλοκαίρι ξεκινά με το πιο δροσιστικό cocktail

WORLD PALOMA DAY

ATHENS

FRIDAY 15. MAY	TEKILA Κέντρο Αθήνα RADAR Ηλιούπολη FIKOS Άλιμος	TEKILA RADAR FIKOS
SATURDAY 16. MAY	DOS HERMANOS Κηφισιά BOO Ψυρρή	DOS HERMANOS BOO
WEDNESDAY 20. MAY	AMIGOS Νέα Σμύρνη	AMIGOS
THURSDAY 21. MAY	AMIGOS Γλυφάδα ALCOHOLE Αγ. Παρασκευή	AMIGOS ALCOHOLE

www.apolafsta.ypeftina.eneap.gr

Απολαύστε υπεύθυνα

Η Jose Cuervo, η Νο1 τεκίλα στον κόσμο, φέρνει τον αέρα του Μεξικού στην Αθήνα και μας προσκαλεί να υποδεχτούμε το καλοκαίρι με τα ξεχωριστά Paloma Day Parties. Στο επίκεντρο βρίσκεται η Jose Cuervo Paloma, ένα από τα πιο δημοφιλή cocktails της σεζόν, που συνδυάζει αυθεντική μεξικάνικη τεκίλα με Fever-Tree Pink Grapefruit Soda.

Δροσερό, αρωματικό και γεμάτο χαρακτήρα, το Paloma έχει καθιερωθεί ως το απόλυτο summer cocktail για όσους αναζητούν μια πιο ανάλαφρη αλλά εξίσου απολαυστική επιλογή. Με έντονο γευστικό προφίλ και καλοκαιρινή διάθεση, αποτελεί ιδανική αφορμή για βραδιές με φίλους και ανεβασμένη ενέργεια.

Η Jose Cuervo γιορτάζει την Paloma Day με μια σειρά από events σε αγαπημένα bars της Αθήνας, μεταφέροντας τον αυθεντικό μεξικάνικο ρυθμό στην πόλη.

Το πρόγραμμα των events έχει ως εξής:

- Τετάρτη 20 Μαΐου, Amigos, στις 20:30
- Πέμπτη 21 Μαΐου, Amigos, στις 20:30
- Πέμπτη 21 Μαΐου, Alcohole, στις 20:30

Το μόνο που χρειάζεται είναι καλή παρέα και διάθεση για ένα καλοκαίρι γεμάτο γεύση και ρυθμό. @josecuervogr #JoseCuervoPalomaDay

Bangarangga: Η λέξη που δεν μεταφράζεται, αλλά σε κάνει να νιώθεις ότι όλα είναι δυνατά



Υπάρχουν τραγούδια που κερδίζουν επειδή έχουν ωραία μελωδία. Υπάρχουν τραγούδια που ξεχωρίζουν χάρη στην εντυπωσιακή σκηνική παρουσία. Και υπάρχουν και εκείνα που καταφέρνουν να αγγίξουν κάτι βαθύτερο, κάτι σχεδόν πρωτόγονο μέσα μας. Το «Bangarangga» της DARA, το τραγούδι που χάρισε στη Βουλγαρία την πρώτη της νίκη στην Eurovision Song Contest 2026, ανήκει ακριβώς σε αυτή την κατηγορία.

Τι σημαίνει τελικά το «Bangarangga»;

Η πιο ενδιαφέρουσα πτυχή του τραγουδιού είναι ότι η λέξη «Bangarangga» δεν υπάρχει σε κανένα λεξικό. Είναι ένας προσωπικός, σχεδόν μυστικός όρος που δημιούργησε η ίδια η DARA για να περιγράψει ένα συγκεκριμένο συναίσθημα.

Όπως έχει εξηγήσει η τραγουδίστρια, το «Bangarangga» είναι μια κατάσταση εσωτερικής δύναμης και ενέργειας. Είναι η στιγμή που σταματάς να φοβάσαι, εμπιστεύεσαι τον εαυτό σου και νιώθεις ότι όλα είναι πιθανά.

Με απλά λόγια, το «Bangarangga» σημαίνει:

- η στιγμή που επιλέγεις την αγάπη αντί για τον φόβο,
- η εσωτερική έκρηξη αυτοπεποίθησης,
- η απελευθέρωση από όσα σε κρατούν πίσω,
- το σημείο όπου νιώθεις ότι μπορείς να κατακτήσεις τον κόσμο.

Από το χάος στη δύναμη

Η λέξη φαίνεται να αντλεί έμπνευση από το jamaican slang «bangarang», που σημαίνει αναστάτωση, θόρυβος ή χάος.

Όμως η DARA δίνει σε αυτό το χάος μια θετική διάσταση. Δεν πρόκειται για καταστροφή, αλλά για μια δημιουργική έκρηξη.

Είναι εκείνη η στιγμή που όλα μέσα σου μοιάζουν μπερδεμένα, αλλά ξαφνικά τα αποδέχεσαι. Και αντί να σε διαλύουν, σε μεταμορφώνουν.



Η έμπνευση από τους Kukeri

Το τραγούδι έχει βαθιές ρίζες στη βουλγαρική παράδοση. Η σκηνική αισθητική και η φιλοσοφία του είναι εμπνευσμένες από τους Kukeri, ένα πανάρχαιο έθιμο κατά το οποίο άνθρωποι φορούν τρομακτικές μάσκες και κουδούνια για να διώξουν τα κακά πνεύματα.

Ο θόρυβος, ο ρυθμός και η ένταση δεν είναι τυχαία. Συμβολίζουν την απομάκρυνση του φόβου και την αναγέννηση.

Γιατί άγγιξε τόσο πολύ την Ευρώπη

Σε μια εποχή γεμάτη αβεβαιότητα, το μήνυμα του τραγουδιού ήταν απλό αλλά ισχυρό: μέσα σε όλους μας υπάρχει μια δύναμη που περιμένει να ξυπνήσει.

Το «Bangaranga» δεν είναι μόνο ένα τραγούδι. Είναι μια υπενθύμιση ότι:

- δεν χρειάζεται να είσαι τέλειος,
- δεν χρειάζεται να μην φοβάσαι,
- αρκεί να συνεχίσεις.

Αυτή η ιδέα βρήκε απήχηση σε εκατομμύρια ανθρώπους που αναζητούν περισσότερη ελευθερία, αποδοχή και εσωτερική ισορροπία.

Η στιγμή που λες «μπορώ»

Όλοι έχουμε ζήσει μια προσωπική στιγμή Bangaranga.

- Όταν παίρνεις μια δύσκολη απόφαση.
- Όταν σηκώνεσαι μετά από μια αποτυχία.
- Όταν σταματάς να ζητάς άδεια για να είσαι ο εαυτός σου.
- Όταν καταλαβαίνεις ότι δεν χρειάζεται να φοβάσαι άλλο.

Είναι εκείνη η εσωτερική σπίθα που σε κάνει να λες: «Μπορώ.»

Η φιλοσοφία πίσω από τον τίτλο

Η DARA περιέγραψε το Bangaranga ως «μια ξεχωριστή ενέργεια που υπάρχει μέσα σε όλους μας». Δεν αφορά μόνο τη μουσική. Είναι τρόπος ζωής.

Είναι η απόφαση να:

- αποδεχτείς το χάος σου,
- αγκαλιάσεις τις αδυναμίες σου,
- μετατρέψεις τον φόβο σε κίνηση,
- βρεις αρμονία με τον εαυτό σου.

Γιατί το τραγούδι θα μείνει στη μνήμη

Η Eurovision έχει χαρίσει αμέτρητες επιτυχίες, αλλά λίγα τραγούδια έχουν τόσο ξεκάθαρο και ουσιαστικό μήνυμα.

Το «Bangaranga» μας θυμίζει ότι η πραγματική δύναμη δεν βρίσκεται στην τελειότητα, αλλά στην αυθεντικότητα.

Ότι το χάος δεν είναι πάντα εχθρός. Και ότι μέσα σε κάθε άνθρωπο υπάρχει μια ενέργεια που μπορεί να αλλάξει τα πάντα.

Και τελικά, τι σημαίνει;

Αν έπρεπε να μεταφράσουμε το «Bangaranga» σε μία μόνο φράση, αυτή θα ήταν:

Η στιγμή που σταματάς να φοβάσαι και συνειδητοποιείς ότι όλα είναι δυνατά.

Και ίσως γι' αυτό το τραγούδι κέρδισε την Ευρώπη. Γιατί, βαθιά μέσα μας, όλοι θέλουμε να πιστέψουμε ότι η πιο δυνατή μας εκδοχή βρίσκεται ήδη εκεί — και περιμένει απλώς να την αφήσουμε ελεύθερη.

Η Green Cola στην Ιαπωνία: Στρατηγική συνεργασία με την Asahi Soft Drinks

Ένα ακόμη σημαντικό βήμα στη διεθνή της ανάπτυξη πραγματοποιεί η Green Cola, καθώς ο Όμιλος Green Beverages Group ανακοίνωσε στρατηγική συνεργασία με την Asahi Soft Drinks για την ανάπτυξη του brand στην Ιαπωνία.

Η συμφωνία αφορά την αποκλειστική διανομή της Green Cola στην Ιαπωνία, την Ταϊβάν και τη Μογγολία, ανοίγοντας τον δρόμο για την περαιτέρω ενίσχυση της παρουσίας της σε μία από τις πιο απαιτητικές και επιδραστικές αγορές του κόσμου. Η Green Cola, που ήδη διατίθεται σε περισσότερες από 40 χώρες, διατηρεί έντονα την ελληνική της ταυτότητα, με τις φιάλες που κυκλοφορούν στην Ιαπωνία να φέρουν τη χαρακτηριστική ένδειξη «Born in Greece. Bottled in Japan».

Η συνεργασία με την Asahi Soft Drinks, έναν από τους μεγαλύτερους ομίλους μη αλκοολούχων ποτών στην Ασία, αποτελεί σημαντική ψήφο εμπιστοσύνης σε ένα ελληνικό brand που έχει συνδέσει την ανάπτυξή του με τις σύγχρονες τάσεις της αγοράς, όπως η απουσία ζάχαρης και ασπαρτάμης και η χρήση συστατικών φυτικής προέλευσης.

Ο Γιώργος Βενιέρης, CEO του Ομίλου Green Beverages, χαρακτήρισε τη συμφωνία σημαντικό ορόσημο για τη διεθνή πορεία της εταιρείας, ενώ ο Toru Takahashi της Asahi Soft Drinks σημείωσε ότι η Green Cola ανταποκρίνεται στη διαρκώς αυξανόμενη ζήτηση για πιο συνειδητές επιλογές κατανάλωσης.

Η επίσημη είσοδος της Green Cola στην ιαπωνική αγορά συνοδεύτηκε από εντυπωσιακό launch event στη Σιμπούγια του Τόκιο, προσελκύοντας έντονο ενδιαφέρον από καταναλωτές και influencers. Η παρουσία στην Ιαπωνία επιβεβαιώνει ότι ένα ελληνικό brand μπορεί να διεκδικήσει δυναμικά θέση στις σημαντικότερες αγορές του κόσμου.



Οι Ιάπωνες επιλέγουν Green Cola



ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ



ΧΩΡΙΣ ΑΣΠΑΡΤΑΜΗ



ΦΥΤΙΚΑ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ

Μια σύγχρονη επιλογή που ανταποκρίνεται στις νέες ανάγκες των καταναλωτών.

Press Room

Black Friday Summer Edition στο Designer Outlet Athens με μεγάλες προσφορές και family activities



Το Designer Outlet Athens υποδέχεται το Black Friday Summer Edition από τις 21 έως τις 24 Μαΐου, προσκαλώντας το κοινό σε ένα τετραήμερο γεμάτο μεγάλες εκπτώσεις, νέες αφίξεις και δραστηριότητες για όλη την οικογένεια.

Για τέσσερις ημέρες, οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να ανακαλύψουν ακόμη μεγαλύτερες προσφορές πάνω στις ήδη μειωμένες outlet τιμές σε κορυφαία brands όπως Nike, Tommy Hilfiger, Guess, Lacoste, Funky Buddha, Kalogirou και Timberland.

Ξεχωριστό ενδιαφέρον παρουσιάζει η λειτουργία του νέου NIKE Factory Store Athens, του μεγαλύτερου Nike Factory Store στην Ελλάδα. Σε έναν πλήρως ανανεωμένο χώρο 1.200 τ.μ., οι επισκέπτες θα βρουν μεγάλη ποικιλία αθλητικών ειδών και μοναδικές προσφορές.

Την Κυριακή 24 Μαΐου, από τις 12:00 έως τις 16:00, τα παιδιά θα συμμετάσχουν στη δράση «Μικροί Κηπουροί», μέσα από ένα δημιουργικό και βιωματικό παιχνίδι με θέμα τη φύση.

Το Designer Outlet Athens παραμένει ανοιχτό και τις Κυριακές, από τις 11:00 έως τις 20:00 έως και τις 25 Οκτωβρίου, προσφέροντας ιδανικές ευκαιρίες για έξυπνο shopping, ψυχαγωγία και οικογενειακές εξορμήσεις.

Έχεις παρατηρήσει ότι πάρα πολλοί Gen Zers κυκλοφορούν με “panic pouches”;



Μια νέα «τσέπη ηρεμίας» στην καθημερινότητα

Έχεις παρατηρήσει ότι όλο και περισσότεροι Gen Zers κυκλοφορούν με μικρά νεσεσέρ ή τσαντάκια που δεν έχουν μέσα απλώς καλλυντικά; Αυτά είναι τα λεγόμενα “panic pouches” – μικρά kits που έχουν σχεδιαστεί για στιγμές έντονου στρες, άγχους ή συναισθηματικής υπερφόρτισης. Η ιδέα είναι απλή αλλά χαρακτηριστική της εποχής: αντί να αντιμετωπίζεις το άγχος μόνο όταν γίνει έντονο, έχεις μαζί σου ένα μικρό «σύστημα ανακούφισης» που μπορεί να σε βοηθήσει άμεσα να επανέλθεις.

Τι είναι στην πράξη ένα panic pouch

Δεν υπάρχει μία σταθερή «συνταγή». Κάθε panic pouch είναι απόλυτα προσωπικό και διαμορφώνεται ανάλογα με τις ανάγκες του ατόμου. Συνήθως περιλαμβάνει αντικείμενα που ενεργοποιούν τις αισθήσεις ή προσφέρουν αίσθηση ασφάλειας και σταθερότητας.

Μέσα μπορεί να βρει κανείς lip balm, καραμέλες ή τσίχλες, ένα μικρό άρωμα, ακουστικά, ένα stress ball, χαλαρωτικές καραμέλες ή drops, ένα μικρό σημειωματάριο ή ακόμη και αντικείμενα συναισθηματικής αξίας, όπως φωτογραφίες. Δεν έχει σημασία η αξία τους, αλλά η ψυχολογική σύνδεση που δημιουργούν.

Γιατί έγινε τόσο δημοφιλές στη Gen Z

Η Gen Z μεγαλώνει σε ένα περιβάλλον συνεχούς έκθεσης, γρήγορης πληροφορίας και υψηλής πίεσης από σχολείο, εργασία και social media. Αυτό έχει φέρει την ψυχική υγεία στο επίκεντρο της καθημερινής συζήτησης περισσό-

τερο από ποτέ. Τα panic pouches ήρθαν ως μια απλή, πρακτική απάντηση σε αυτή την πίεση. Δεν λύνουν το πρόβλημα του άγχους, αλλά προσφέρουν έναν άμεσο τρόπο να το κάνεις πιο διαχειρίσιμο τη στιγμή που εμφανίζεται.

Πώς λειτουργούν ψυχολογικά

Σε ψυχολογικό επίπεδο, βασίζονται στην αυτορρύθμιση μέσω αισθητηριακών ερεθισμάτων. Η επαφή με γνώριμα αντικείμενα ή απλές κινήσεις βοηθά τον εγκέφαλο να μετακινηθεί από κατάσταση έντασης σε πιο ήρεμη λειτουργία. Αυτό δημιουργεί μια αίσθηση ελέγχου, κάτι ιδιαίτερα σημαντικό σε στιγμές πανικού ή υπερφόρτισης. Η απλή πράξη του να ανοίξεις το pouch λειτουργεί σαν «διακοπή» του στρες.

Περισσότερο από ένα trend

Οι ειδικοί το εντάσσουν στην ευρύτερη κατηγορία των “self-soothing tools”, δηλαδή μικρών πρακτικών για τη ρύθμιση του άγχους στην καθημερινότητα. Δεν αντικαθιστούν την ψυχολογική υποστήριξη, αλλά λειτουργούν συμπληρωματικά. Παράλληλα, έχουν και έντονη αισθητική διάσταση, αφού πολλά panic pouches είναι οργανωμένα σαν μικρά, όμορφα και εξατομικευμένα kits που ταιριάζουν απόλυτα με την “aesthetic” κουλτούρα των social media.

Ένα σημάδι της εποχής

Σε μια εποχή όπου το άγχος έχει γίνει σχεδόν καθημερινό φαινόμενο, τα panic pouches δείχνουν πώς η Gen Z προσπαθεί να μετατρέψει την ψυχική πίεση σε κάτι πιο διαχειρίσιμο και προσωπικό – κάτι που χωράει κυριολεκτικά στην τσέπη.



Έρευνα Ipsos για τη Wolt: 9 στους 10 Έλληνες στηρίζουν την ευελιξία στην εργασία των διανομέων

Νέα έρευνα της Ipsos για λογαριασμό της Wolt αποκάλυπτε ότι η μεγάλη πλειονότητα των Ελλήνων αντιπεριπαίζει θετικά την ευέλικτη εργασία στις πλατφόρμες διανομής, αναγνωρίζοντας παράλληλα τη συμβολή τους στην ενίσχυση της τοπικής επιχειρηματικότητας.

Σύμφωνα με τα ευρήματα, το 93% των ερωτηθέντων θεωρεί ότι οι διανομείς πρέπει να μπορούν να επιλέγουν μόνοι τους πόσο και πότε εργάζονται, ενώ το 75% δηλώνει ότι βλέπει θετικά αυτό το μοντέλο συνεργασίας. Ως βασικά πλεονεκτήματα αναφέρονται η δυνατότητα συμπληρωματικού εισοδήματος, η ελευθερία στη διαμόρφωση ωραρίου και η δυνατότητα συνδυασμού με άλλες δραστηριότητες.

Η έρευνα αναδεικνύει επίσης τον σημαντικό ρόλο των delivery apps στην τοπική αγορά. Το 76% των συμμετεχόντων αναγνωρίζει ότι οι σχετικές πλατφόρμες στηρίζουν ουσιαστικά τις μικρές επιχειρήσεις, ενώ το 67% δηλώνει ότι προτιμά να παραγγέλλει από τοπικά καταστήματα μέσω εφαρμογών όπως η Wolt. Επιπλέον, σχεδόν 8 στους 10 χρήστες αναφέρουν ότι έχουν ανακαλύψει νέα καταστήματα μέσα από τις εφαρμογές delivery.

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε online σε δείγμα 1.000 ατόμων ηλικίας 18 έως 75 ετών σε όλη την Ελλάδα, επιβεβαιώνοντας τη θετική στάση της κοινωνίας απέναντι στις ευέλικτες μορφές εργασίας και στη συμβολή των ψηφιακών υπηρεσιών στην καθημερινότητα και την ανάπτυξη των τοπικών αγορών.

Jordan: Ο σύμμαχος της στοματικής υγείας σε κάθε στάδιο της ζωής



Η σωστή στοματική φροντίδα ξεκινά από το πρώτο δοντάκι και μας συνοδεύει σε κάθε ηλικία. Με περισσότερα από 100 χρόνια εξειδίκευσης, η Jordan προσεγγίζει τη στοματική υγεία ως μια διαδρομή που εξελίσσεται μαζί με τις ανάγκες μας.

Με βάση τη φιλοσοφία «oral health for life», η σκανδιναβική μάρκα σχεδιάζει προϊόντα που προσαρμόζονται σε κάθε στάδιο της ζωής. Από τα βρέφη και τα παιδιά, έως τους εφήβους και τους ενήλικες, η Jordan προσφέρει λύσεις που συνδυάζουν εργονομία, λειτουργικότητα και σύγχρονο design.

Η γκάμα της περιλαμβάνει οδοντόβουρτσες, μεσοδόντια προϊόντα και αξεσουάρ που ανταποκρίνονται τόσο στις καθημερινές ανάγκες καθαρισμού όσο και σε πιο εξειδικευμένες απαιτήσεις. Στόχος είναι η δημιουργία σωστών συνηθειών που συμβάλλουν στη διατήρηση ενός υγιούς χαμόγελου σε βάθος χρόνου.

Παράλληλα, η Jordan ενσωματώνει τη βιωσιμότητα στον σχεδιασμό των προϊόντων της, αξιοποιώντας ανακυκλωμένα υλικά, μειωμένη χρήση πλαστικού και λύσεις με ανταλλακτικές κεφαλές που περιορίζουν το περιβαλλοντικό αποτύπωμα.

Με μοντέρνα αισθητική, υψηλή ποιότητα και βαθιά κατανόηση των αναγκών του καταναλωτή, η Jordan αποδεικνύει ότι η στοματική φροντίδα μπορεί να είναι ταυτόχρονα αποτελεσματική, πρακτική και πιο συνειδητή απέναντι στο περιβάλλον.



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



Τι κάνει στον εγκέφαλο και στο έντερο ο καφές



Πρωτοποριακή έρευνα για την επίδραση στον «άξονα» εντέρου-εγκεφάλου

Πρόσφατες μελέτες του 2026 δείχνουν ότι ο καφές δρα στον άξονα εντέρου-εγκεφάλου για να βελτιώσει τη διάθεση, να μειώσει το άγχος και να ενισχύσει τη γνωστική λειτουργία αυξάνοντας τα ευεργετικά βακτήρια του εντέρου, ανεξάρτητα από την περιεκτικότητα σε καφεΐνη. Αναδιαμορφώνει το μικροβίωμα του εντέρου - αυξάνοντας τα «καλά» βακτήρια όπως η *Lawsonia* - γεγονός που βοηθά στη μείωση του άγχους, στην ενίσχυση της μνήμης και στην καταπολέμηση της φλεγμονής.

Τους μηχανισμούς πίσω από τη θετική επίδραση που έχει ο καφές στον «άξονα» εντέρου-εγκεφάλου υποδεικνύει έρευνα από το APC Microbiome Ireland του University College Cork, η οποία αποκαλύπτει πώς η τακτική κατανάλωση καφέ (κανονικού και ντεκαφεϊνέ) μπορεί να επηρεάσει το μικροβίωμα του εντέρου, επηρεάζοντας με τη σειρά του τη διάθεση και τα επίπεδα του στρες.

Τα οφέλη του καφέ τόσο στην πέψη όσο και στη διάθεση έχουν μελετηθεί πολύ, αλλά οι ακριβείς μηχανισμοί παραμένουν σε μεγάλο βαθμό ασαφείς. Στο πλαίσιο της έρευνας εξετάστηκε το πώς η κατανάλωση καφέ επηρεάζει τον «άξονα» μικροβιώματος- εντέρου-εγκεφάλου (την αμφίδρομη επικοινωνία ανάμεσα στο μικροβίωμα του εντέρου και τον εγκέφαλο) μέσω ενός μεγάλου εύρους μηχανισμών.

Εξετάστηκαν 31 άτομα που έπιναν καφέ και 31 που δεν έπιναν, μέσω μιας σειράς ψυχολογικών τεστ, ημερολογίων καφεΐνης και διατροφής και δειγμάτων ούρων και κοπράνων για την κατανόηση αλλαγών στο μικροβίωμα και την παρατήρηση των αλλαγών στη διάθεση ή το στρες. Ως «καταναλωτές καφέ» ορίστηκαν αυτοί που καταναλώνουν τακτικά 3-5 κούπες καφέ την ημέρα – ποσότητα που έχει χαρακτηριστεί ασφαλείς για τους περισσότερους από την Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων.

Βακτήρια όπως το *Eggertella* sp ή το *Cryptobacterium curtum* ήταν αξιοσημείωτα ανεβασμένα στους καταναλωτές καφέ. Το πρώτο θεωρείται ότι συμβάλλει στην έκκριση γαστρικών και εντερικών οξέων, ενώ το δεύτερο θεωρείται πως έχει να κάνει με τη σύνθεση χολικού οξέος. Και τα δύο παίζουν ρόλο στην εξουδετέρωση μη υγιών βακτηρίων και στομαχικών μολύνσεων. Παρατηρήθηκαν επίσης αυξημένα βακτήρια Firmicutes, που έχουν σχετιστεί με τα θετικά συναισθήματα στις γυναίκες.

Αξιοσημείωτες βελτιώσεις στην εκμάθηση και τη μνήμη διαπιστώθηκαν μόνο σε αυτούς που κατανάλωναν ντεκαφεϊνέ, κάτι που υποδεικνύει πως άλλα στοιχεία από την καφεΐνη, όπως οι πολυφαινόλες, είναι υπεύθυνα για αυτά τα οφέλη. Ωστόσο σε αυτή τη μελέτη διαπιστώθηκε πως μόνο ο καφές με καφεΐνη σχετιζόταν με μειωμένο άγχος, καθώς και βελτιωμένη επαγρύπνηση και προσοχή.

Η καφεΐνη συνδέθηκε επίσης με μειωμένο κίνδυνο φλεγμονών.



στην πέψη και καταπολεμούν τα επιβλαβή βακτήρια.

Αυξημένη ποικιλομορφία: Είναι ένας σημαντικός παράγοντας θετικών αλλαγών στα βακτήρια του εντέρου, λειτουργώντας ως "καύσιμο" για τα καλά μικρόβια.

Μεταβολικές αλλαγές: Η κατανάλωση καφέ αυξάνει την παραγωγή λιπαρών οξέων βραχείας αλυσίδας (SCFAs), τα οποία βοηθούν στη μείωση της φλεγμονής.

Επιδράσεις στον Εγκέφαλο

Διάθεση & Στρες: Η τακτική κατανάλωση συνδέεται με χαμηλότερο αντιληπτό στρες, κατάθλιψη και παρορμητικότητα, πιθανώς λόγω αλλαγών στο μικροβίωμα του εντέρου.

Γνωστική λειτουργία: Ο καφές βελτιώνει την εγρήγορση, την εστίαση, τη μνήμη και την γνωστική ταχύτητα, ενώ ο ντεκαφεϊνέ παρέχει επίσης γνωστικά οφέλη.

Νευροπροστασία: Τα αντιοξειδωτικά στον καφέ, όπως τα χλωρογενικά οξέα, μπορεί να μειώσουν τη νευροφλεγμονή του εγκεφάλου.

Επιδράσεις στη Μετατόπιση του Εντερικού Μικροβιώματος

Ο καφές αυξάνει τη μικροβιακή ποικιλομορφία και ενισχύει τα ωφέλιμα μικρόβια όπως τα *Eggertella* sp και *Cryptobacterium curtum*, τα οποία πιστεύεται ότι βοηθούν

Καφεΐνη έναντι ντεκαφεϊνέ

Τόσο ο καφές με καφεΐνη όσο και ο ντεκαφεϊνέ, όταν πίνονται τακτικά, τροποποιούν θετικά το μικροβίωμα για να ενισχύσουν την ψυχική ευεξία.

Ο καφές με καφεΐνη υπερέχει στη μείωση του άγχους, ενώ ο ντεκαφεϊνέ έδειξε συγκεκριμένες βελτιώσεις στη μνήμη και τη μάθηση.

Αποποίηση ευθύνης: Οι ατομικές αντιδράσεις στον καφέ ποικίλλουν και αυτά τα ευρήματα υπογραμμίζουν συσχετίσεις παρά οριστικές, καθολικές αιτίες.



Νέα Garnier Sorbet Cream με Βιταμίνη C: Η κρέμα που χαρίζει λάμψη και αίσθηση δροσιάς

Η Garnier παρουσιάζει τη νέα Vitamin C Sorbet Cream, μια καινοτόμο κρέμα προσώπου που υπόσχεται να αλλάξει την καθημερινή ρουτίνα περιποίησης. Με ultra-light υφή που θυμίζει sorbet, απορροφάται άμεσα, προσφέροντας εντατική ενυδάτωση, λάμψη και αίσθηση φρεσκάδας χωρίς ίχνος λιπαρότητας.

Η νέα σύνθεση με Βιταμίνη C βοηθά την επιδερμίδα να αποκτήσει πιο φωτεινή και ξεκούραστη όψη, ενώ το ματ τελείωμα την καθιστά ιδανική για κάθε τύπο δέρματος. Παράλληλα, λειτουργεί εξαιρετικά ως βάση μακιγιάζ, χαρίζοντας ομοιόμορφη εφαρμογή και άνεση καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Για ακόμη πιο αναζωογονητική εμπειρία, μπορεί να διατηρηθεί στο ψυγείο, προσφέροντας μια αίσθηση δροσιάς που ξυπνά την επιδερμίδα κάθε πρωί. Η ελαφριά και unisex σύνθεσή της την καθιστά ιδανική τόσο για γυναίκες όσο και για άνδρες.

Στο πλαίσιο της στρατηγικής Green Beauty, η Garnier συνεχίζει να επενδύει σε πιο βιώσιμες λύσεις, συνδυάζοντας αποτελεσματικότητα και σεβασμό προς το περιβάλλον.

Η σειρά Sorbet περιλαμβάνει επίσης τη Hyaluronic Sorbet Cream με Υαλουρονικό Οξύ για βαθιά ενυδάτωση, καθώς και τη Salicylic Sorbet Cream με Σαλικυλικό Οξύ για καθαρή επιδερμίδα και ματ αποτέλεσμα.

Η νέα Garnier Vitamin C Sorbet Cream είναι διαθέσιμη σε καταστήματα καλλυντικών, φαρμακεία και online, με ενδεικτική τιμή περίπου 9,90 ευρώ.

Σιλικόνη στα μαλλιά: Ο παρεξηγημένος σύμμαχος για λάμψη και λιγότερο φριζάρισμα



Για χρόνια, τα προϊόντα μαλλιών με την ένδειξη «silicone-free» θεωρούνταν η πιο ασφαλής επιλογή. Ωστόσο, οι ειδικοί εξηγούν ότι οι σιλικόνες όχι μόνο δεν βλάπτουν τα μαλλιά, αλλά μπορούν να προσφέρουν θεαματικά αποτελέσματα σε λάμψη, απαλότητα και προστασία.

Συστατικά όπως η dimethicone και η amodimethicone δημιουργούν ένα λεπτό προστατευτικό φιλμ γύρω από την τρίχα, μειώνοντας το φριζάρισμα, προστατεύοντας από τη θερμότητα και περιορίζοντας τη φθορά από το βούρτσισμα και το styling. Παράλληλα, βοηθούν στη συγκράτηση της υγρασίας, αφήνοντας τα μαλλιά πιο λεία και ευκολοχτένιστα.

Σε αντίθεση με όσα πιστεύουν πολλοί, η συσσώρευση προϊόντος δεν αποτελεί αποκλειστικό πρόβλημα των σιλικονών και απομακρύνεται εύκολα με ένα καλό λούσιμο. Οι ειδικοί τονίζουν ότι είναι ασφαλείς για όλους τους τύπους μαλλιών, από λεπτά έως σγουρά και ταλαιπωρημένα.

Οι σιλικόνες χρησιμοποιούνται ευρέως σε σαμπουάν, conditioners και θερμοπροστατευτικά προϊόντα, καθώς προσφέρουν αποτελέσματα που δύσκολα επιτυγχάνονται με φυσικά συστατικά.

Αν λοιπόν τα μαλλιά σας ταλαιπωρούνται από φριζάρισμα, ξηρότητα ή σπάσιμο, ίσως αξίζει να δώσετε μια δεύτερη ευκαιρία στις σιλικόνες. Γιατί μερικές φορές, αυτό που θεωρούσαμε «ένοχο» είναι τελικά ο καλύτερος σύμμαχος για υγιή και λαμπερά μαλλιά.



H&M Studio Resort 2026: Η ανεπιτήδευτη κομψότητα της Νότιας Γαλλίας

Η νέα συλλογή H&M Studio Resort 2026 αντλεί έμπνευση από τη φωτεινή ατμόσφαιρα και τη διαχρονική γοητεία της Νότιας Γαλλίας, συνδυάζοντας μποέμ δημιουργικότητα και εκλεπτυσμένη κομψότητα σε μια capsule πρόταση για το καλοκαίρι.

Ανάλαφρα φορέματα, αέρινα καφτάνια, crochet πλεκτά και λινά σεντ πρωταγωνιστούν σε μια συλλογή που ισορροπεί ανάμεσα στην απαλότητα και τη δομή. Κεντήματα, λεπτομέρειες από σχοινί, vintage κουμπιά και φινιρίσματα εμπνευσμένα από φουλάρια προσθέτουν μια αυθεντική χειροποίητη αίσθηση, αποτυπώνοντας το ανέμελο ύφος της Κυανής Ακτής.

Ξεχωρίζουν ένα μπεζ λινό σακάκι με ασορτί σορτς, ένα λευκό βαμβακερό φόρεμα με ντραπέ μπούστο και κεντητές τιράντες, καθώς και αξεσουάρ όπως τριγωνικό μπικνί με print ηλιοτρόπια, kitten heels, baguette τσάντες και οβάλ γυαλιά ηλίου.

«Θέλαμε να αποτυπώσουμε τη συναρπαστική δυναμικότητα της Νότιας Γαλλίας, όπου η καλλιτεχνική ελευθερία συναντά την αβίαστη λάμψη», δήλωσε η Kathrin Deutsch, σχεδιάστρια της H&M Studio.

Η συλλογή H&M Studio Resort 2026 θα είναι διαθέσιμη από τις 21 Μαΐου σε επιλεγμένα καταστήματα και online, προσφέροντας κομμάτια που αποπνέουν καλοκαιρινή ανεμελιά και διαχρονικό στιλ.

Η Delta Goodrem έλαμψε στη Eurovision με Celia Kritharioti Haute Couture



Μια ξεχωριστή στιγμή ελληνικής υψηλής ραπτικής χάρισε ο μεγάλος τελικός της Eurovision Song Contest 2026, όταν η διεθνώς αναγνωρισμένη τραγουδίστρια Delta Goodrem εμφανίστηκε στη σκηνή κατά τη διάρκεια της εναρκτήριας Flag Parade φορώντας δημιουργία Celia Kritharioti Haute Couture.

Η εκπρόσωπος της Australia επέλεξε μία εντυπωσιακή couture δημιουργία σε χρυσές αποχρώσεις, με μακριά μανίκια και περίτεχνο κέντημα στο χέρι με λαμπερά κρύσταλλα Swarovski. Το φόρεμα συνδυάζει θεατρικότητα, κομψότητα και πολυτέλεια, αναδεικνύοντας τη χαρακτηριστική αισθητική του ιστορικού ελληνικού οίκου.

Η εμφάνιση της Delta Goodrem αποτέλεσε μία από τις πιο λαμπερές στιγμές της βραδιάς, προσελκύνοντας το ενδιαφέρον του διεθνούς κοινού και των media. Η επιλογή της να φορέσει δημιουργία της Celia Kritharioti επιβεβαιώνει για ακόμη μία φορά τη διεθνή απήχηση του ελληνικού οίκου υψηλής ραπτικής, ο οποίος έχει ντύσει μερικές από τις σημαντικότερες προσωπικότητες της παγκόσμιας σκηνής.

Με αυτή την εντυπωσιακή παρουσία στη Eurovision, η ελληνική μόδα απέκτησε ακόμη μία δυνατή στιγμή διεθνούς προβολής, αποδεικνύοντας ότι η δημιουργικότητα και η τεχνική αρτιότητα της ελληνικής haute couture συνεχίζουν να ξεχωρίζουν στα μεγαλύτερα καλλιτεχνικά γεγονότα του κόσμου.

Skip και Dove Men+Care στο πλευρό της EuroLeague Basketball για το Final Four 2026



Τα Skip και Dove Men+Care της Unilever ανακοινώθηκαν ως Επίσημοι Χορηγοί της Euroleague Basketball για το EuroLeague Final Four 2026, που θα φιλοξενηθεί στην Αθήνα.

Η συνεργασία συνδέει δύο από τα πιο αναγνωρίσιμα brands της Unilever με τη σημαντικότερη διοργάνωση του ευρωπαϊκού μπάσκετ, ενισχύοντας την παρουσία τους σε ένα γεγονός που προσελκύει εκατομμύρια φιλάθλους σε όλη την Ευρώπη.

Το Skip συμμετέχει με τη σειρά Wonder Wash, η οποία προσφέρει αποτελεσματικό πλύσιμο και φρεσκάδα σε μόλις 15 λεπτά, ενώ το Dove Men+Care παρουσιάζει τη νέα σειρά Whole Body Deodorants, σχεδιασμένη για ολοκληρωμένη προστασία και αίσθηση αυτοπεποίθησης σε κάθε στιγμή της ημέρας.

Ο Gawain Davies, Chief Commercial Officer της Euroleague Basketball, τόνισε ότι τα δύο brands εκφράζουν αξίες όπως η απόδοση, η ετοιμότητα και η αυτοπεποίθηση, στοιχεία που ταυτίζονται με το πνεύμα της διοργάνωσης. Από την πλευρά του, ο Γιώργος Τζαβάρας, Γενικός Διευθυντής της Unilever για Ελλάδα, Κύπρο, Βαλκάνια και Βαλτικές Χώρες, δήλωσε ότι η συνεργασία αντικατοπτρίζει τη δέσμευση της εταιρείας να συνδέει τα brands της με δυναμικές εμπειρίες που εμπνέουν τους καταναλωτές.

Με τη συμμετοχή τους στο Final Four 2026, τα Skip και Dove Men+Care ενισχύουν τη σύνδεσή τους με έναν δραστήριο τρόπο ζωής, βάζοντας τη φρεσκάδα, την απόδοση και την αυτοπεποίθηση στο κέντρο ενός από τα μεγαλύτερα αθλητικά γεγονότα της Ευρώπης.

Garmin Forerunner 70 και Forerunner 170: Τα νέα smartwatch που κάνουν κάθε χιλιόμετρο να μετράει

Η Garmin παρουσιάζει τα νέα Garmin Forerunner 70 και Garmin Forerunner 170, δύο εύχρηστα δρομικά smartwatch με GPS που απευθύνονται τόσο σε αρχάριους όσο και σε πιο έμπειρους δρομείς. Με φωτεινή οθόνη AMOLED 1,2 ιντσών, προηγμένες λειτουργίες προπόνησης και πλήρη παρακολούθηση υγείας, βοηθούν κάθε αθλητή να προσεγγίσει πιο αποτελεσματικά τους στόχους του.

Το Forerunner 70 διαθέτει ενσωματωμένο GPS, μέτρηση καρδιακών παλμών από τον καρπό, Garmin Coach, καθημερινές προτάσεις προπόνησης και περισσότερες από 80 αθλητικές εφαρμογές. Παράλληλα, προσφέρει προηγμένη ανάλυση ύπνου, HRV και συνολικής ευεξίας, ενώ η μπαταρία του φτάνει έως και τις 13 ημέρες σε λειτουργία smartwatch.

Το Forerunner 170 προσθέτει ανέπαφες πληρωμές μέσω Garmin Pay, ενώ η έκδοση Music επιτρέπει αποθήκευση τραγουδιών και podcast για ακρόαση χωρίς κινητό.

Τα νέα μοντέλα είναι ήδη διαθέσιμα μέσω garmin.gr και σε επιλεγμένα καταστήματα στην Ελλάδα. Οι ενδεικτικές τιμές λιανικής διαμορφώνονται στα 249,99 ευρώ για το Forerunner 70, 299,99 ευρώ για το Forerunner 170 και 349,99 ευρώ για το Forerunner 170 Music. Με προηγμένες δυνατότητες και μεγάλη αυτονομία, αποτελούν ιδανική επιλογή για όσους θέλουν να πάνε την πρόησή τους ακόμη πιο μακριά.



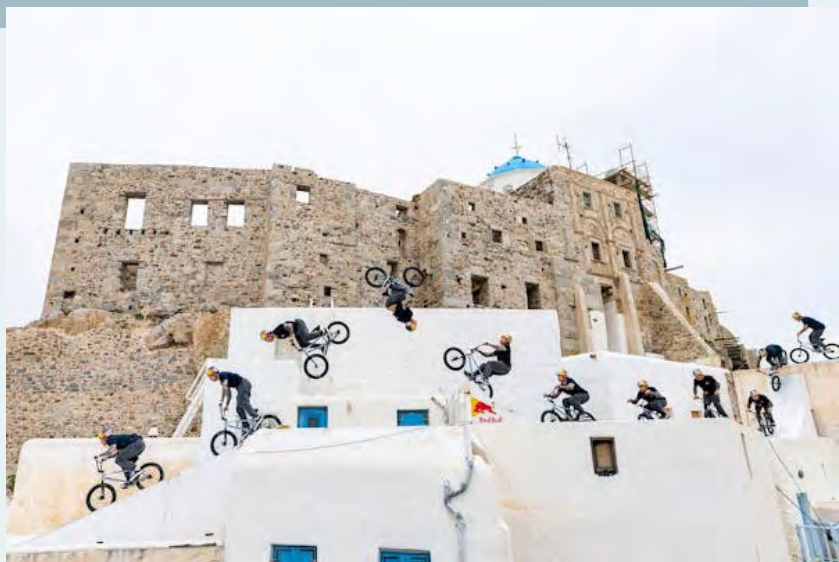
The "Butterfly Effect": Ο Γιώργος Νταβουτιάν μετατρέπει την Αστυπάλαια σε ένα εντυπωσιακό BMX playground

Η Red Bull παρουσιάζει το «The Butterfly Effect», ένα εντυπωσιακό project που μεταμορφώνει την Αστυπάλαια σε ένα φυσικό BMX πάρκο γεμάτο αδρεναλίνη. Πρωταγωνιστής είναι ο κορυφαίος Έλληνας BMX rider Γιώργος Νταβουτιάν, ο οποίος πραγματοποιεί μια αδιάκοπη κατάβαση γεμάτη απαιτητικά tricks στα σοκάκια, τις λευκές ταράτσες και τα χαρακτηριστικά σημεία του νησιού.

Με ένα μόνο πάτημα στο πετάλι, ο αθλητής ξεκινά μια αλυσιδωτή διαδρομή που συνδυάζει τεχνική ακρίβεια, δημιουργικότητα και απόλυτο έλεγχο. Η ιδιαίτερη γεωμορφολογία της Αστυπάλαιας, γνωστής και ως «νησί-πεταλούδα», γίνεται το ιδανικό σκηνικό για ένα project που αναδεικνύει τη δυναμική του BMX μέσα σε ένα αυθεντικό κυκλαδίτικο τοπίο.

Ο Γιώργος Νταβουτιάν έχει εκπροσωπήσει την Ελλάδα σε διεθνείς διοργανώσεις και παγκόσμιες παραγωγές, ενώ θεωρείται ένας από τους σημαντικότερους εκπροσώπους της freestyle BMX σκηνής στη χώρα. Με το «The Butterfly Effect», αποδεικνύει ότι η δράση, η αισθητική και ο σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον μπορούν να συνυπάρξουν με εντυπωσιακό τρόπο.

Το σχετικό βίντεο είναι διαθέσιμο στο επίσημο προφίλ της Red Bull Greece στο Instagram και προσφέρει μια μοναδική οπτική εμπειρία που συνδυάζει αθλητισμό, τέχνη και ελληνικό καλοκαίρι.



Πανελλήνιοι Αγώνες Special Olympics «Λουτράκι 2026»: Μια μεγάλη γιορτή συμπερίληψης και αποδοχής



Με απόλυτη επιτυχία ολοκληρώθηκαν οι Πανελλήνιοι Αγώνες Special Olympics Hellas «Λουτράκι 2026», επιβεβαιώνοντας για ακόμη μία χρονιά τη δύναμη του αθλητισμού να ενώνει ανθρώπους και να προάγει την αποδοχή. Από τις 8 έως τις 13 Μαΐου, περισσότεροι από 450 αθλητές και αθλήτριες από την Ελλάδα και την Κύπρο συμμετείχαν σε επτά αθλήματα, με οικογένειες, προπονητές και περισσότερους από 100 εθελοντές να βρίσκονται διαρκώς στο πλευρό τους.

Η διοργάνωση, που φιλοξενήθηκε στο Λουτράκι, περιλάμβανε ποδόσφαιρο, μπάσκετ, κολύμβηση, bocce, στίβο και καγιάκ, προσφέροντας στους αθλητές τη χαρά της συμμετοχής και της προσωπικής υπέρβασης. Ξεχωριστή στιγμή αποτέλεσε η Τελετή Έναρξης στο Θέατρο «Παντελής Ζερβός», με παρουσιαστές την Τζένη Μελιτά και τον Σπύρο Μαργαρίτη.

Παράλληλα με τους αγώνες πραγματοποιήθηκαν δράσεις όπως το πρόγραμμα «Υγιείς Αθλητές», το Family Health Forum και το Special Festival, με εκπαιδευτικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες για όλους τους συμμετέχοντες.

Οι Πανελλήνιοι Αγώνες Special Olympics αποτελούν μια σπουδαία γιορτή ισότητας, δίνοντας στους αθλητές την ευκαιρία να αναδείξουν τις δυνατότητές τους και να αποδείξουν ότι κάθε προσπάθεια αξίζει να αναγνωρίζεται και να γιορτάζεται.

quote of the day

ΤΟ ΧΑΟΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΤΕΛΟΣ.
ΕΙΝΑΙ Η ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΗΣ
ΕΚΔΟΧΗΣ ΣΟΥ.

Σήμερα
γιορτάζουν!

Θαλλελαίος,
Θαλής, Λυδία,
Λήδα, Λύδα



20 Μαΐου

- › World Autoimmune Arthritis Day
- › Cameroon Republic Day
- › World Bee Day
- › Be a Millionaire Day
- › World Metrology Day
- › Διεθνής Ημέρα Κλινικών Μελετών
- › Weights and Measures Day
- › Ευρωπαϊκή Ημέρα για τη Θάλασσα
- › National High Heel Day
- › National Women In Aerospace Day
- › National Rescue Dog Day