

WORLD PALOMA DAY

22.05

VIKOS®
PREMIUM MIXERS

BARRO NEGRO
ATHENS



SERVED IN ONE OF THE WORLD'S BEST BARS

PINK PHENOMENON

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

**Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΩΝ 3 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΩΝ
ΠΟΥ ΣΤΑΜΑΤΑ ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΕ ΚΑΚΗ
ΑΠΟΦΑΣΗ**



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



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Αχ, μη ζητάς πολλά...

Πόσες φορές έχεις ακούσει τη φράση «μη ζητάς πολλά», «συμβιβάσου με όσα έχεις» ή «μην είσαι πλεονέκτης»; Μας έμαθαν από μικρούς να χαμηλώνουμε τον πήχη, να μαζεύουμε τα φτερά μας και να βολευόμαστε στα λίγα για να μην απογοητευτούμε. Εγώ όμως σήμερα θα σου πω το ακριβώς αντίθετο: να ζητάς πολλά, γιατί είσαι για πολλά! Όπως τα προσφέρεις έτσι και θα τα αναζητάς!

Δεν πρόκειται για αλαζονεία, ούτε για απληστία. Είναι θέμα καθαρής δικαιοσύνης και αυτοσεβασμού. Κοίταξε λίγο πώς λειτουργείς εσύ στη ζωή σου. Όταν αγαπάς, δίνεις ολοκληρωτικά. Όταν δουλεύεις, καταθέτεις την ψυχή σου, τον χρόνο σου και την ενέργειά σου. Όταν στηρίζεις τους δικούς σου ανθρώπους, γίνεσαι θυσία χωρίς δεύτερη σκέψη. Προσφέρεις την κορυφαία εκδοχή του εαυτού σου, με ποιότητα, γενναιοδωρία και ειλικρίνεια.

Όπως, λοιπόν, τα προσφέρεις όλα αυτά, έτσι έχεις και την υποχρέωση να τα αναζητάς. Δεν μπορείς να δίνεις το εκατό τοις εκατό και να δέχεσαι πίσω ψίχουλα. Δεν μπορείς να προσφέρεις ωκεανούς και να συμβιβάζεσαι με ανθρώπους και καταστάσεις που σου δίνουν μόνο μερικές σταγόνες. Όταν χαμηλώνεις τις απαιτήσεις σου για να χωρέσεις στις μικρόψυχες προδιαγραφές των άλλων, το μόνο που καταφέρνεις είναι να μειώνεις την αξία σου.

Το να ζητάς πολλά σημαίνει ότι αναγνωρίζεις τι φέρνεις στο τραπέζι. Σημαίνει ότι λες «όχι» στην προχειρότητα, «όχι» στις μισές δουλειές, «όχι» στις σχέσεις που σε κρατούν στάσιμο. Αξίζεις τον σεβασμό, την εκτίμηση, την εξέλιξη και την αληθινή αγάπη. Και αν κάποιιοι τρομάζουν με τα «πολλά» σου, το πρόβλημα είναι δικό τους, όχι δικό σου. Απλώς δεν έχουν τη χωρητικότητα να σε αντέξουν.

Μην φοβάσαι να διεκδικήσεις αυτό που σου αναλογεί. Ψάξε για τη δουλειά που σε γεμίζει, για τους ανθρώπους που σε εμπνέουν και για τις εμπειρίες που σε μεγαλώνουν. Είσαι φτιαγμένος για τα μεγάλα και τα σπουδαία.

Tip of the Day: Σήμερα, κάνε μια ειλικρινή συζήτηση με τον εαυτό σου και εντόπισε πού έχεις κάνει εκπτώσεις. Σταμάτα να δικαιολογείς τη λιγοστή προσπάθεια των άλλων. Ανέβασε τον πήχη εκεί που του αξίζει. Όταν αρχίσεις να αντιμετωπίζεις εσύ ο ίδιος τον εαυτό σου ως κάτι πολύτιμο, τότε και ο κόσμος γύρω σου θα αναγκαστεί να κάνει το ίδιο.

Καλό μας σαββατοκλυριακό!!!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Η ερώτηση των 3 δευτερολέπτων που σταματά σχεδόν κάθε κακή απόφαση



Υπάρχει μια ερώτηση που διαρκεί μόλις τρία δευτερόλεπτα, αλλά έχει τη δύναμη να αλλάξει τον τρόπο που αντιδράς, σκέφτεσαι και αποφασίζεις. Δεν είναι motivational quote του TikTok, ούτε life hack κάποιου guru παραγωγικότητας. Είναι κάτι πολύ πιο απλό. Και ίσως γι' αυτό λειτουργεί τόσο καλά.

Η ερώτηση είναι η εξής:

«Θα έχει σημασία αυτό σε μία εβδομάδα; Σε έναν χρόνο; Σε δέκα χρόνια;»

Αυτό ήταν.

Κι όμως, είναι εντυπωσιακό πόσες κακές αποφάσεις σταματούν ακριβώς εκεί.

Γιατί οι περισσότεροι άνθρωποι δεν παίρνουμε αποφάσεις με βάση την πραγματικότητα. Τις παίρνουμε με βάση το συναίσθημα της στιγμής. Με βάση τον θυμό, τον φόβο, την ανασφάλεια, τον εγωισμό ή τον πανικό που νιώθουμε εκείνη την ώρα.

Ένα μήνυμα που μας ενόχλησε.

Ένα email που μας έριξε τη διάθεση.

Μια απόρριψη.

Ένα οικονομικό λάθος.

Μια παρεξήγηση.

Ένα post που μας έκανε να συγκριθούμε με άλλους.

Και ξαφνικά, το μυαλό λειτουργεί σαν να τελείωσε ο κόσμος.

Το πρόβλημα είναι ότι ο εγκέφαλος λατρεύει το δράμα. Μεγεθύνει τα πάντα όταν είναι κοντά μας χρονικά. Γι' αυτό κάτι μικρό μπορεί να μοιάζει καταστροφικό τη στιγμή που συμβαίνει.

Εκεί έρχεται αυτή η ερώτηση να βάλει φρένο.

Γιατί σε αναγκάζει να απομακρυνθείς νοητικά από το τώρα. Να σταματήσεις να σκέφτεσαι μόνο «πώς νιώθω αυτή τη στιγμή» και να αρχίσεις να σκέφτεσαι «τι πραγματικά είναι αυτό;».

Και συνήθως η απάντηση είναι αποκαλυπτική.

Όχι, δεν θα θυμάσαι σε δέκα χρόνια εκείνο το άβολο meeting. Δεν θα έχει σημασία η ανόητη κουβέντα που σε εκνεύρισε σήμερα. Δεν θα καθορίσει τη ζωή σου μια κακή αγορά, ένα άστοχο σχόλιο ή μια μέρα που όλα πήγαν στραβά.



Οι περισσότερες κρίσεις της ζωής μας δεν είναι τελικά κρίσεις. Είναι στιγμές που τις αντιμετωπίζουμε σαν να είναι μόνιμες. Και κάπως έτσι κάνουμε τις μεγαλύτερες ζημιές:

- απαντάμε πάνω στα νεύρα μας,
- χαλάμε σχέσεις,
- παραιτούμαστε παρορμητικά,
- ξοδεύουμε χρήματα για να νιώσουμε καλύτερα,
- λέμε πράγματα που δεν εννοούμε,
- ή αφήνουμε μία κακή μέρα να μας πείσει ότι έχουμε κακή ζωή.

Η αλήθεια είναι ότι οι πιο ώριμοι άνθρωποι δεν είναι εκείνοι που δεν νιώθουν έντονα συναισθήματα. Είναι εκείνοι που δεν εμπιστεύονται τυφλά κάθε συναίσθημα της στιγμής.

Οι Στωικοί φιλόσοφοι το ήξεραν αυτό εδώ και χιλιάδες χρόνια. Ο Μάρκος Αυρήλιος έγραφε πως η δύναμη βρίσκεται στην οπτική μας. Στο πώς επιλέγουμε να δούμε αυτό που συμβαίνει.

Γιατί τελικά δεν μας καταστρέφουν πάντα τα γεγονότα. Μας καταστρέφει η ερμηνεία που δίνουμε σε αυτά.

Κι εδώ βρίσκεται ίσως το πιο σημαντικό σημείο:

Δεν χρειάζεται να αδιαφορείς για όλα για να προστατεύσεις την ηρεμία σου. Δεν χρειάζεται να γίνεις ψυχρός ή «άνετος». Χρειάζεται απλώς να σταματήσεις να αντιμετωπίζεις κάθε μικρό πρόβλημα σαν το τέλος της ιστορίας.

Υπάρχει τεράστια διαφορά ανάμεσα στο «αυτό πονάει τώρα» και στο «αυτό θα καταστρέψει τη ζωή μου».

Το πρώτο είναι ανθρώπινο. Το δεύτερο συνήθως είναι υπερβολή.

Κι ίσως αυτή να είναι τελικά μία από τις πιο σημαντικές δεξιότητες της ενήλικης ζωής: να μπορείς να βάζεις χρόνο ανάμεσα στο συναίσθημα και στην αντίδρασή σου.

Γιατί ο χρόνος κάνει κάτι μαγικό. Δεν αλλάζει πάντα τα γεγονότα. Αλλά σχεδόν πάντα αλλάζει τον τρόπο που τα βλέπεις. Και όταν αλλάξει η οπτική, αλλάζουν και οι αποφάσεις.





Οπότε την επόμενη φορά που κάτι θα σου φαίνεται τεράστιο, καταστροφικό ή αφόρητο, κάνε μια παύση και ρώτα τον εαυτό σου:

«Θα έχει πραγματικά σημασία αυτό σε έναν χρόνο από τώρα;»

Μπορεί να είναι η ερώτηση που θα σε γλιτώσει από τη χειρότερη εκδοχή του εαυτού σου.

7. Συχνά αγχώνεσαι για πράγματα που τελικά δεν είχαν μεγάλη σημασία;
8. Νιώθεις ότι το μυαλό σου μεγαθύνει τα προβλήματα όταν πιέζεσαι;
9. Σκέφτεσαι υπερβολικά τι είπαν ή τι έκαναν οι άλλοι;
10. Στα δύσκολα, αντιδράς πρώτα και σκέφτεσαι μετά;

Quiz: Παίρνεις αποφάσεις με ψυχραιμία ή με το συναίσθημα της στιγμής;

Απάντησε με ΝΑΙ ή ΟΧΙ στις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Έχεις απαντήσει ποτέ άσχημα σε μήνυμα ή email και μετά το μετάνιωσες σχεδόν αμέσως;
2. Όταν κάτι πάει στραβά, σκέφτεσαι συχνά ότι «όλα καταστρέφονται»;
3. Έχεις πάρει αποφάσεις πάνω στα νεύρα, στον φόβο ή στην απογοήτευση;
4. Μια κακή μέρα μπορεί να σου χαλάσει ολόκληρη την εβδομάδα;
5. Σου είναι δύσκολο να δεις μια κατάσταση ψύχραιμα εκείνη τη στιγμή;
6. Έχεις ξοδέψει χρήματα απλώς για να νιώσεις καλύτερα ψυχολογικά;

Αποτελέσματα

0-3 ΝΑΙ: "Ο Παρατηρητής"

Έχεις αρκετά καλή αίσθηση προοπτικής και δεν αφήνεις εύκολα τη στιγμή να σε παρασύρει. Ξέρεις ότι δεν αξίζουν όλα την ενέργεια και την ψυχική σου ηρεμία.

4-7 ΝΑΙ: "Ο Υπεραναλυτής"

Συχνά παρασύρεσαι από τη φόρτιση της στιγμής, όμως έχεις επίγνωση του τι συμβαίνει. Χρειάζεσαι απλώς λίγο περισσότερο «χρόνο» ανάμεσα στο συναίσθημα και στην αντίδραση.

8-10 ΝΑΙ: "Ο Άνθρωπος της Στιγμής"

Ζεις έντονα, σκέφτεσαι έντονα και πολλές φορές αντιδράς πριν προλάβεις να δεις την πλήρη εικόνα. Η καλή είδηση: Το να μάθεις να βάζεις προοπτική στα πράγματα μπορεί πραγματικά να αλλάξει τη ζωή σου.

Paloma Day: Το πιο δροσιστικό cocktail του καλοκαιριού έχει τη δική του παγκόσμια μέρα

Υπάρχουν cocktails που απλώς τα πίνεις... και υπάρχουν cocktails που σου φτιάχνουν διάθεση πριν καν έρθει το πρώτο sip. Η Paloma ανήκει ξεκάθαρα στη δεύτερη κατηγορία.

Κάθε χρόνο, η σημερινή ημέρα είναι αφιερωμένη στο διάσημο μεξικάνικο cocktail που τα τελευταία χρόνια έχει εξελιχθεί σε απόλυτο summer obsession παγκοσμίως. Και όχι άδικα. Είναι δροσερή, ανάλαφρη, παιχνιδιάρικη και έχει αυτό το τέλειο balance ανάμεσα στη φρεσκάδα των εσπεριδοειδών και τη χαρακτηριστική ένταση της τεκίλας.

Αν μέχρι σήμερα νόμιζες πως η margarita είναι η βασίλισσα του καλοκαιριού, μάλλον δεν έχεις δοκιμάσει σωστά μια καλή Paloma.

Γιατί όλοι μιλούν για την Paloma;

Η Paloma ξεχωρίζει γιατί δεν προσπαθεί υπερβολικά. Δεν είναι «βαρύ» cocktail, δεν χρειάζεται περίτεχνες τεχνικές και δεν σε κουράζει μετά το πρώτο ποτήρι. Είναι το ποτό που ταιριάζει ιδανικά: σε rooftop sunsets, σε καλοκαιρινά barbecue, σε beach parties, αλλά και σε εκείνα τα βράδια που απλώς θες κάτι παγωμένο και απολαυστικό στο μπαλκόνι σου.

Και φυσικά, το μυστικό της επιτυχίας της βρίσκεται στο grapefruit.

Τα τελευταία χρόνια, το pink grapefruit έχει γίνει τεράστια τάση στα cocktails γιατί προσφέρει αυτή τη μοναδική bittersweet γεύση που κάνει κάθε ποτό πιο sophisticated αλλά και πιο refreshing ταυτόχρονα.

Η λεπτομέρεια που κάνει τη διαφορά

Ακριβώς γι' αυτό, όλο και περισσότεροι επιλέγουν premium mixers και αναψυκτικά με pink grapefruit για να απογειώσουν την Paloma τους.

Μία από τις πιο ενδιαφέρουσες επιλογές της αγοράς είναι το Βίκος Pink Grapefruit, που συνδυάζει έντονη φρουτώδη γεύση, φυσική αίσθηση δροσιάς και την ιδανική ισορροπία γλυκού και ξινού. Είναι ακριβώς αυτό το στοιχείο



που χρειάζεται μια Paloma για να αποκτήσει πιο ανάλαφρο, καλοκαιρινό χαρακτήρα.

Η εύκολη συνταγή για Paloma στο σπίτι

Θα χρειαστείς:

- 50 ml τεκίλα
- 100 ml Βίκος Pink Grapefruit
- χυμό από μισό lime
- πάγο
- λίγο αλάτι για το χείλος του ποτηριού
- φέτα grapefruit ή lime για garnish

Εκτέλεση:

Γέμισε ένα ποτήρι με πάγο, πρόσθεσε την τεκίλα και τον χυμό lime και συμπλήρωσε με Βίκος Pink Grapefruit. Ανακάτεψε ελαφρά και γάρνισε με grapefruit ή lime.

Το αποτέλεσμα: Ένα cocktail που μυρίζει καλοκαίρι από το πρώτο δευτερόλεπτο.

Το cocktail που έγινε mood

Η Paloma δεν είναι απλώς ακόμη ένα trend των social media. Είναι ένα ποτό που συνδέθηκε με τη χαλαρότητα, την παρέα και εκείνη τη μικρή αίσθηση ανεμελιάς που όλοι αναζητάμε το καλοκαίρι.

Και κάπως έτσι, η σημερινή Paloma Day είναι ίσως η καλύτερη αφορμή για να βάλεις πάγο, να ανοίξεις μουσική και να θυμηθείς ότι οι πιο ωραίες στιγμές συνήθως ξεκινούν με κάτι απλό.

De-extinction: η επιστήμη που επιχειρεί να αλλάξει την έννοια της εξαφάνισης



Από τα μαμούθ μέχρι τα γιγάντια πτηνά: νέα τεχνολογία επώασης ανοίγει τον δρόμο για την επαναφορά εξαφανισμένων ειδών.

Μία νέα επιστημονική εξέλιξη που συνδέεται με την προσπάθεια επαναφοράς εξαφανισμένων ειδών ανακοίνωσε η εταιρεία Colossal Biosciences, καθώς ερευνητές κατάφεραν να αναπτύξουν ζωντανά κοτόπουλα μέσα σε πλήρως τεχνητό σύστημα επώασης, χωρίς τη χρήση φυσικού κελύφους αυγού. Σύμφωνα με την εταιρεία, το σύστημα αυτό επιχειρεί να αναπαράγει όσο το δυνατόν πιο πιστά τις συνθήκες ενός φυσικού αυγού και θα μπορούσε να αποτελέσει σημαντικό τεχνολογικό βήμα για μελλοντικές προσπάθειες «επαναφοράς» εξαφανισμένων πτηνών, όπως το γιγάντιο μόα της Νέας Ζηλανδίας.

Η εξέλιξη αυτή εντάσσεται στο ευρύτερο πεδίο της βιοτεχνολογίας που είναι γνωστό ως de-extinction, δηλαδή η προσπάθεια επαναφοράς εξαφανισμένων ειδών μέσω γενετικής μηχανικής και συνθετικής βιολογίας.

Η επιστροφή ενός είδους δεν είναι κλωνοποίηση

Η επιστροφή ενός εξαφανισμένου είδους δεν σημαίνει απλή κλωνοποίηση ενός αρχαίου ζώου. Το πρόβλημα είναι ότι το DNA που διατηρείται από απολιθώματα ή οστά είναι συνήθως αποσπασματικό και φθαρμένο.

Για τον λόγο αυτό, οι επιστήμονες βασίζονται στη σύγκρι-

ση γενετικού υλικού εξαφανισμένων ειδών με εκείνο σύγχρονων συγγενικών οργανισμών. Μέσω τεχνικών γονιδιακής επεξεργασίας, όπως το CRISPR, επιχειρούν να τροποποιήσουν το DNA σύγχρονων ζώων ώστε να αποκτήσουν χαρακτηριστικά των εξαφανισμένων προγόνων τους.

Στην περίπτωση ζώων όπως το μαμούθ, για παράδειγμα, ερευνητικά προγράμματα εξετάζουν την τροποποίηση ασιατικών ελεφάντων ώστε να αποκτήσουν χαρακτηριστικά προσαρμοσμένα στο ψυχρό κλίμα, όπως πυκνό τρίχωμα και αυξημένη λιπώδη μάζα. Το αποτέλεσμα αυτών των προσπαθειών δεν είναι ένα απόλυτο γενετικό αντίγραφο, αλλά ένας οργανισμός που προσεγγίζει λειτουργικά και βιολογικά το εξαφανισμένο είδος.

Το μεγαλύτερο εμπόδιο είναι η εμβρυϊκή ανάπτυξη

Η γενετική τροποποίηση αποτελεί μόνο το πρώτο στάδιο. Η πραγματική πρόκληση είναι η ανάπτυξη του εμβρύου σε ελεγχόμενο περιβάλλον.

Στα πτηνά, η ανάπτυξη πραγματοποιείται μέσα στο αυγό, ένα εξαιρετικά σύνθετο βιολογικό σύστημα που δεν λειτουργεί μόνο ως προστατευτικό περίβλημα. Το κέλυφος ρυθμίζει την ανταλλαγή αερίων, την υγρασία και τη θερμοκρασία, δημιουργώντας τις απαραίτητες συνθήκες για την ανάπτυξη του οργανισμού.



Για δεκαετίες, οι επιστήμονες προσπαθούσαν να αναπαράγουν αυτές τις συνθήκες τεχνητά, με περιορισμένα αποτελέσματα. Παλαιότερες μέθοδοι απαιτούσαν υψηλές συγκεντρώσεις οξυγόνου, κάτι που συχνά προκαλούσε βλάβες στην ανάπτυξη των εμβρύων.

Η νέα προσέγγιση επιχειρεί να μιμηθεί πιο φυσικά τη λειτουργία του αβγού, επιτρέποντας ελεγχόμενη διάχυση οξυγόνου και σταθερές συνθήκες ανάπτυξης, χωρίς το φυσικό κέλυφος.

Γιατί τα γιγάντια εξαφανισμένα πτηνά είναι ιδιαίτερη πρόκληση

Ορισμένα από τα εξαφανισμένα είδη πτηνών, όπως το γιγάντιο μόα, παρουσίαζαν ιδιαίτερες βιολογικές απαιτήσεις λόγω του μεγάλου μεγέθους τους. Τα αβγά τους ήταν πολλαπλάσια σε όγκο σε σχέση με εκείνα των σημερινών πτηνών, γεγονός που καθιστά αδύνατη την επώαση από σύγχρονα είδη.

Αυτό σημαίνει ότι η αναπαραγωγή τους απαιτεί πλήρως ελεγχόμενα τεχνητά περιβάλλοντα ανάπτυξης, ικανά να προσαρμόζονται σε διαφορετικά μεγέθη και συνθήκες. Πολλοί επιστήμονες θεωρούν ότι τέτοιες τεχνολογίες αποτελούν το πρώτο βήμα προς πιο εξελιγμένα συστήματα τεχνητής κύησης στο μέλλον.

Πιθανές εφαρμογές και στα απειλούμενα είδη

Παρότι το ενδιαφέρον επικεντρώνεται συχνά σε εντυπωσιακά εξαφανισμένα ζώα, όπως τα μαμούθ ή μεγάλα προϊστορικά πτηνά, οι ερευνητές υπογραμμίζουν ότι οι ίδιες τεχνολογίες θα μπορούσαν να έχουν άμεση εφαρμογή και

στη διατήρηση απειλούμενων ειδών.

Σήμερα, περισσότερα από τα μισά είδη πτηνών παγκοσμίως εμφανίζουν πληθυσμιακή μείωση, κυρίως λόγω της απώλειας βιότοπων, της κλιματικής αλλαγής και της ανθρώπινης δραστηριότητας.

Τεχνολογίες τεχνητής επώασης και γονιδιακής υποστήριξης θα μπορούσαν να συμβάλουν στη διατήρηση γενετικής ποικιλότητας και στην ενίσχυση πληθυσμών που βρίσκονται σε κρίσιμο σημείο.

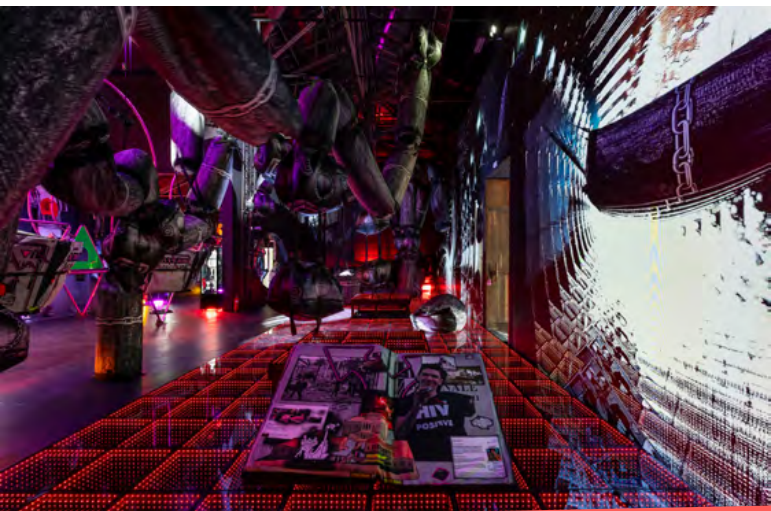
Το ηθικό και επιστημονικό δίλημμα

Παρά την τεχνολογική πρόοδο, η προσπάθεια επαναφοράς εξαφανισμένων ειδών παραμένει αντικείμενο έντονης επιστημονικής συζήτησης.

Ορισμένοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι η ανθρώπινη δραστηριότητα έχει συμβάλει σε μαζικές εξαφανίσεις και ότι υπάρχει ηθική υποχρέωση αποκατάστασης μέρους αυτών των απωλειών. Άλλοι, ωστόσο, θεωρούν ότι οι διαθέσιμοι πόροι θα έπρεπε να κατευθύνονται πρωτίστως στην προστασία των ήδη υπαρχόντων ειδών.

Παράλληλα, παραμένει ανοιχτό το ερώτημα κατά πόσο ένα «αναδημιουργημένο» είδος θα μπορούσε να επιβιώσει σε σύγχρονα οικοσυστήματα που έχουν αλλάξει ριζικά σε σχέση με το παρελθόν. Βρισκόμαστε ακόμη σε πειραματικό στάδιο, αλλά η πρόοδος στη γενετική και στη βιοτεχνολογία δείχνει ότι τα όρια της βιολογίας επαναπροσδιορίζονται.

Αν και η πλήρης επιστροφή ενός εξαφανισμένου είδους παραμένει εξαιρετικά σύνθετη, οι σημερινές εξελίξεις δείχνουν ότι η έννοια της εξαφάνισης δεν είναι πλέον τόσο απόλυτη όσο στο παρελθόν.



Το Qualco Foundation στηρίζει την ελληνική συμμετοχή στη 61η Biennale της Βενετίας

Το Qualco Foundation στηρίζει την ελληνική συμμετοχή στη 61η Διεθνή Έκθεση Τέχνης της La Biennale di Venezia, ενισχύοντας την παρουσία της σύγχρονης ελληνικής δημιουργίας σε έναν από τους σημαντικότερους πολιτιστικούς θεσμούς παγκοσμίως.

Στο Ελληνικό Περίπτερο, που φιλοξενείται στα Giardini της Biennale έως τις 22 Νοεμβρίου 2026, παρουσιάζεται το έργο «Δωμάτιο Απόδρασης / Escape Room» του εικαστικού και αρχιτέκτονα Andreas Angelidakis, σε επιμέλεια του Giorgos Bekirakis και με Εθνικό Επίτροπο το MOMUS.

Η πολυεπίπεδη εγκατάσταση μεταμορφώνει το Ελληνικό Περίπτερο σε ένα σύγχρονο Πλατωνικό Σπήλαιο, εξερευνώντας ζητήματα συλλογικής μνήμης, ταυτότητας, πολιτικής πραγματικότητας και μετα-αλήθειας. Μέσα από διαφορετικά αφηγηματικά και εικαστικά στοιχεία, το έργο δημιουργεί έναν χώρο εμπειρίας και προβληματισμού γύρω από τις κοινωνικές και πολιτικές συνθήκες της σύγχρονης εποχής.

Η ελληνική συμμετοχή έχει ήδη προσελκύσει σημαντικό διεθνές ενδιαφέρον, με αναφορές σε μέσα όπως τα Observer, Financial Times, The Guardian και Wallpaper, αναδεικνύοντας τη δυναμική της σύγχρονης ελληνικής καλλιτεχνικής σκηνής.

Ο Πρόεδρος του Ομίλου Qualco και του Qualco Foundation, Orestis Tsakalotos, δήλωσε πως η τέχνη αποτελεί ουσιαστικό εργαλείο κατανόησης του κόσμου και ενίσχυσης του δημόσιου διαλόγου.

Μέσα από τη στήριξη σημαντικών πολιτιστικών δράσεων, το Qualco Foundation συνεχίζει να επενδύει στην εξωστρέφεια της ελληνικής δημιουργίας και στην παρουσία Ελλήνων καλλιτεχνών σε διεθνείς διοργανώσεις υψηλού κύρους.

Η TCL παρουσιάζει τη σειρά ψυγείων Mega Space SE για περισσότερο χώρο και φρεσκάδα



Η TCL παρουσιάζει τη νέα σειρά ψυγείων Mega Space SE, σχεδιασμένη για να προσφέρει περισσότερο αποθηκευτικό χώρο, καλύτερη συντήρηση τροφίμων και μεγαλύτερη ευκολία στην καθημερινότητα.

Η νέα σειρά ενσωματώνει το σύστημα Multi Air Flow, το οποίο εξασφαλίζει ομοιόμορφη κυκλοφορία ψυχρού αέρα σε όλα τα ράφια, ενώ η τεχνολογία Total No Frost αποτρέπει τον σχηματισμό πάγου και καταργεί την ανάγκη χειροκίνητης απόψυξης.

Παράλληλα, η τεχνολογία VIP Thin-Wall αυξάνει τον εσωτερικό χώρο χωρίς να μεγαλώνει τις εξωτερικές διαστάσεις.

Η Variable Zone με ρυθμιζόμενη θερμοκρασία από -1°C έως 4°C προσφέρει ευελιξία για την αποθήκευση διαφορετικών τροφίμων, ενώ ο inverter compressor μειώνει τον θόρυβο και συμβάλλει σε χαμηλότερη κατανάλωση ενέργειας. Η TCL προσφέρει και 10ετή εγγύηση στον συμπιεστή, κατόπιν εγγραφής στην επίσημη ιστοσελίδα της.

Η σειρά TCL Mega Space SE διατίθεται σε επιλεγμένα καταστήματα ηλεκτρικών ειδών και συνεργάτες της εταιρείας στην Ελλάδα. Οι τιμές διαμορφώνονται ανάλογα με το μοντέλο και τη χωρητικότητα.

Με τη νέα σειρά Mega Space SE, η TCL φέρνει στην κουζίνα έξυπνες λύσεις που βοηθούν στη σωστή οργάνωση και στη μείωση της σπατάλης τροφίμων.

Το μεταμεσονύκτιο μουσικό πρόγραμμα του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου



Το Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου γιορτάζει τα είκοσι χρόνια της Πειραιώς 260 και παρουσιάζει τη νέα μεταμεσονύκτια δράση με τίτλο «ΑΦΤΕΡ». Από τις 29 Μαΐου, ο χώρος μεταμορφώνεται σε ένα ζωντανό σημείο συνάντησης, όπου η μουσική ξεκινά στις δώδεκα τα μεσάνυχτα. Δεκατρείς μουσικές βραδιές γεμάτες τζαζ, ροκ, ζωντανά σετ από μουσικούς αναπαραγωγούς και καλλιτεχνικές παρουσιάσεις εναλλάσσονται μεταξύ της Πλατείας και του Κήπου.

Πρόγραμμα εκδηλώσεων

29 Μαΐου – Πειραιώς 260, Πλατεία

Πάρτι έναρξης: Επανένωση του συγκροτήματος Τσίκν με ένα μουσικό κράμα από ψυχεδελική πειραματική μουσική, διαστημική λαϊκή μουσική και ζωντανά ηλεκτρονικά στοιχεία.

Ελένη Παπαλίτσα: Παρουσίαση του έργου «Ποπ τέχνη για την αστική τάξη», μια καλλιτεχνική εμφάνιση που συνδυάζει μουσική και εγκατάσταση μέσα από μια θηλυκή και queer οπτική.

5 Ιουνίου – Πειραιώς 260, Πλατεία

Μεταμάν: Ο Αθηναίος παραγωγός παρουσιάζει έναν εξωστρεφή ηλεκτρονικό ήχο με αναλογικά συνθεσάιζερ και αστικές αφηγήσεις, που κινείται από το τριπ χοπ έως το έσιντ ρέιβ.

10 Ιουνίου – Πειραιώς 260, Κήπος

Κουαρτέτο της Καμεράτα Τζούνιορ: Έργα μινιμαλιστικής μουσικής και συνθέσεις των Φίλιπ Γκλας, Τζόνι Γκρίνγουντ και Λουντοβίκο Εϊνάουντι από την Ορχήστρα Νέων των Φίλων της Μουσικής.

14 Ιουνίου – Πειραιώς 260, Κήπος

Σωκράτης Σινόπουλος και Γιαν Κιρίμ: Μια νέα αυτοσχεδιαστική ανάγνωση βασισμένη στο έργο «Έξι ρουμάνικοι λαϊκοί χοροί» του Μπέλα Μπάρτοκ, σε διάλογο με τις παραδόσεις των Βαλκανίων.



22 Ιουνίου – Πειραιώς 260, Πλατεία

Τελεβίζιο: Ένας ρυθμικός και ατμοσφαιρικός ήχος με αναφορές στη μουσική φανκ της Ανατολίας των ετών του εβδομήντα και στην τριπ χοπ αισθητική.

30 Ιουνίου – Πειραιώς 260, Κήπος

Τρίο του Δημήτρη Τσάκα: Παρουσίαση μουσικής από το άλμπουμ «Η συνομιλία βοηθάει», με έναν ζωντανό διάλογο ανάμεσα σε σαξόφωνο, κοντραμπάσο και τύμπανα.

1 Ιουλίου – Πειραιώς 260, Πλατεία

Οι Μπόι Νέτλς: Ένα μουσικό πρόγραμμα από τη σύγχρονη ψυχεδελική και indie σκηνή με έντονη ενέργεια, ρυθμικές φόρμες και ηλεκτρικές κιθάρες.

5 Ιουλίου – Πειραιώς 260, Πλατεία

Κουαρτέτο Νέας Γενιάς του Σεραφείμ Μπέλλου: Μια δημιουργική τζαζ συνομιλία του έμπειρου τυμπανιστή με νεότερους Έλληνες μουσικούς πάνω σε έργα σημαντικών Αμερικανών συνθετών.

12 Ιουλίου – Πειραιώς 260, Πλατεία

Κρίστα Παπίστα: Η καλλιτεχνική παρουσίαση «Κατάσταση καρδιάς» λειτουργεί ως ψυχοακουστικό πείραμα, συνδυάζοντας μεσογειακό μυστικισμό, πειραματική ηλεκτρονική χορευτική μουσική και παραδοσιακά στοιχεία.

18 Ιουλίου – Πειραιώς 260, Πλατεία

Μπέμπι Τρίο του Γιώργου Κοντραφούρη: Ζωντανή αλληλεπίδραση του γνωστού καλλιτέχνη με νέους μουσικούς της ελληνικής τζαζ σκηνής, σε ένα πρόγραμμα με πρωτότυπες συνθέσεις.

20 Ιουλίου – Πειραιώς 260, Πλατεία

Νικόλας Ντάσι: Μουσικό σέτ από τον Αθηναίο παραγωγό, με προσωπικές κατευθύνσεις στην ηλεκτρονική μουσική, που κινούνται ανάμεσα στη χάους και στα τεκ ρυθμικά μοτίβα με αφρικανικές αποχρώσεις.

22 Ιουλίου – Πειραιώς 260, Πλατεία

Μπίλι Καρκ: Μια δυναμική συναυλία που συνδυάζει τον ηλεκτρονικό ήχο με παραδοσιακές επιρροές και ευφάνταστες διασκευές δημοτικών τραγουδιών.

27 Ιουλίου – Πειραιώς 260, Πλατεία

Πάρτι λήξης – Πανηγύρι με τα Κιντέρια: Αναβίωση της τελετουργίας του παραδοσιακού γλεντιού με σκοπούς και τραγούδια από την Ήπειρο έως τη Θράκη και από τη Μακεδονία έως τα Δωδεκάνησα.

Πληροφορίες εισιτηρίων

Ηλεκτρονικά: Μέσω των επίσημων ιστοσελίδων του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου και της πλατφόρμας more.com.

Κεντρικά εκδοτήρια: Πλατεία Συντάγματος, από Δευτέρα έως Παρασκευή και ώρες δέκα το πρωί με έξι το απόγευμα.



Η Dua Lipa έκανε το πιο fun και λαμπερό manicure του καλοκαιριού



Η Vaseline αποκαλύπτει το μυστικό για λαμπερή επιδερμίδα αυτό το καλοκαίρι

Η Vaseline παρουσιάζει τη νέα σειρά body serum lotions Gluta-Hya, μια προηγμένη πρόταση περιποίησης που υπόσχεται φυσική λάμψη, βαθιά ενυδάτωση και πιο φωτεινή όψη στην επιδερμίδα. Με ελαφριά υφή και γρήγορη απορρόφηση, η νέα σειρά έρχεται να μετατρέψει την καθημερινή φροντίδα σώματος στο απόλυτο beauty statement της σεζόν.

Για την παρουσίαση της σειράς, η Vaseline συνεργάστηκε με τη γνωστή σχεδιάστρια μόδας Yvonne Dosta, δημιουργώντας μια σύγχρονη φωτογράφιση υψηλής αισθητικής όπου πρωταγωνιστής δεν ήταν το outfit, αλλά η ίδια η επιδερμίδα. Η καμπάνια αναδεικνύει τη φιλοσοφία της σειράς: φυσική λάμψη, αυτοπεποίθηση και καλοκαιρινή φρεσκάδα.

Η σειρά περιλαμβάνει τρεις διαφορετικές επιλογές περιποίησης. Η Dewy Radiance με τεχνολογία Gluta-Glow και αντιοξειδωτικά συμβάλλει στη μείωση της θαμπής όψης, η Flawless Tone βοηθά στη μείωση της εμφάνισης σκούρων κηλίδων για πιο ομοιόμορφο τόνο, ενώ η Overnight Radiance προσφέρει πιο σφριγηλή και γεμάτη επιδερμίδα κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Τα προϊόντα Vaseline Gluta-Hya είναι ήδη διαθέσιμα σε επιλεγμένα καταστήματα καλλυντικών, super markets και online σημεία πώλησης στην Ελλάδα, με τιμές που ξεκινούν περίπου από 8 έως 12 ευρώ, ανάλογα με το προϊόν και τη συσκευασία.

Με τη νέα σειρά Gluta-Hya, η Vaseline υπενθυμίζει ότι η πιο δυνατή καλοκαιρινή εμφάνιση ξεκινά από μια υγιή και λαμπερή επιδερμίδα.

Η Dua Lipa ξέρει πολύ καλά πώς να μετατρέψει ακόμη και τις διακοπές της σε απόλυτη πηγή έμπνευσης για beauty και fashion trends. Αυτή τη φορά, η τραγουδίστρια τράβηξε τα βλέμματα με ένα sparkling floral manicure που μοιάζει βγαλμένο κατευθείαν από disco party της Barbie.

Μέσα από το νέο φωτογραφικό άλμπουμ που δημοσίευσε στα social media, η Dua Lipa παρουσίασε ένα άκρως καλοκαιρινό nail look με milky ροζ βάση και μικροσκοπικά μεταλλικά λουλούδια σε έντονη φούξια απόχρωση. Στο κέντρο κάθε λουλουδιού υπήρχε μια λαμπερή πέτρα, προσθέτοντας extra glam διάθεση στο manicure.

Το συγκεκριμένο nail trend συνδυάζει τη διακριτική βάση με playful λεπτομέρειες, κάτι που το κάνει ιδανικό τόσο για διακοπές όσο και για καλοκαιρινές βραδινές εξόδους. Παράλληλα, η milky pink βάση θεωρείται μία από τις μεγαλύτερες τάσεις της σεζόν, καθώς χαρίζει πιο φυσικό και "καθαρό" αποτέλεσμα στα νύχια.

Δεν είναι η πρώτη φορά που η Dua Lipa επιλέγει floral nail art. Στην περιοδεία της "Radical Optimism", είχε εμφανιστεί ξανά με γαλλικό manicure διακοσμημένο με κρυστάλλινα λουλούδια και ασπρόμαυρες μαργαρίτες.

Το μόνο σίγουρο είναι πως το συγκεκριμένο manicure έχει ήδη μπει δυναμικά στη λίστα με τα πιο viral summer beauty looks του 2026.

Το σωστό μακιγιάζ για ώριμη επιδερμίδα: Οι καλύτερες επιλογές μετά τα 40



Η επιδερμίδα αλλάζει με το πέρασμα του χρόνου και μαζί της αλλάζει και ο τρόπος με τον οποίο «συμπεριφέρεται» το μακιγιάζ. Μετά τα 40, πολλές γυναίκες παρατηρούν ότι προϊόντα που κάποτε λειτουργούσαν άψογα αρχίζουν να τονίζουν λεπτές γραμμές, ξηρότητα ή έλλειψη λάμψης. Η λύση δεν είναι να εγκαταλείψουμε το μακιγιάζ, αλλά να επιλέξουμε προϊόντα και υφές που ανταποκρίνονται στις νέες ανάγκες της επιδερμίδας.

Το πρώτο και πιο σημαντικό βήμα είναι η σωστή προετοιμασία. Ένα ενυδατικό primer μπορεί να λειτουργήσει σαν «φίλτρο», λειαίνοντας την όψη της επιδερμίδας και βοηθώντας το foundation να απλωθεί πιο ομοιόμορφα. Οι makeup artists συμφωνούν ότι η καλά ενυδατωμένη επιδερμίδα είναι η καλύτερη βάση για κάθε μακιγιάζ.

Στο foundation, οι βαριές και πολύ ματ συνθέσεις συχνά τονίζουν την υφή του δέρματος. Αντίθετα, οι κρεμώδεις φόρμουλες με ελαφριά έως μέτρια κάλυψη χαρίζουν πιο φυσικό αποτέλεσμα και προσθέτουν διακριτική φωτεινότητα. Το ζητούμενο δεν είναι να εξαφανιστεί κάθε ατέλεια, αλλά να δημιουργηθεί μια πιο ομοιόμορφη και ξεκούραστη εικόνα.

Το concealer παραμένει πολύτιμος σύμμαχος, ειδικά για την περιοχή κάτω από τα μάτια. Οι λεπτόρρευστες συνθέσεις

που απλώνονται εύκολα και δεν «σπάνε» στις γραμμές προσφέρουν φρεσκάδα και φωτίζουν το βλέμμα χωρίς να βαραίνουν.

Για χρώμα και ζωντάνια, τα cream blushes και τα balm προϊόντα είναι εξαιρετική επιλογή. Λιώνουν στην επιδερμίδα και χαρίζουν φυσική όψη, σαν υγιές ροδαλό χρώμα και όχι σαν έντονο μακιγιάζ. Παράλληλα, ένα διακριτικό highlighter μπορεί να επαναφέρει τη λάμψη που συχνά μειώνεται με την ηλικία.

Στα μάτια, οι σκιές με σατινέ ή μεταξένια υφή είναι πιο κολακευτικές από τις πολύ ξηρές ή έντονα glitter επιλογές. Μια καλή μάσκα μπορεί να δώσει μήκος και ένταση, ενώ ένα λεπτό μολύβι φρυδιών βοηθά στην αποκατάσταση του σχήματος και της πυκνότητας των φρυδιών.

Στα χείλη, τα ενυδατικά κραγιόν, τα lip oils και τα gloss προσφέρουν χρώμα και άνεση, χωρίς να τονίζουν τις λεπτές γραμμές.

Τελικά, το μακιγιάζ στην ώριμη επιδερμίδα δεν έχει στόχο να κρύψει την ηλικία, αλλά να αναδείξει τη φυσική ομορφιά, τη ζωντάνια και τη λάμψη που παραμένουν πάντα διαχρονικές.



Η Crocs παρουσιάζει το πιο outdoor sneaker που έχει δημιουργήσει μέχρι σήμερα

Η Crocs μπορεί να έγινε παγκοσμίως γνωστή μέσα από τα χαρακτηριστικά clogs της, όμως πλέον δείχνει ξεκάθαρα ότι θέλει να μπει δυναμικά και στον κόσμο των outdoor sneakers. Το νέο Crocs Quick Trail Racer έρχεται να αποδείξει πως το brand δεν περιορίζεται πλέον μόνο στην άνεση και στο casual lifestyle.

Το νέο μοντέλο βασίζεται στο ήδη υπάρχον Quick Trail Low, όμως αποκτά σημαντικές αναβαθμίσεις που το κάνουν πιο γρήγορο, πιο ανθεκτικό και σαφώς πιο έτοιμο για απαιτητικές outdoor διαδρομές. Το Quick Trail Racer διαθέτει ultralight monomesh επάνω μέρος, το οποίο είναι πιο ελαφρύ, πιο λεπτό και ταυτόχρονα ανθεκτικό στο νερό, προσφέροντας μεγαλύτερη άνεση και καλύτερη εφαρμογή.

Παράλληλα, οι ενισχύσεις από Croslite γύρω από τη σόλα, τη φτέρνα και τα πλαϊνά προσφέρουν επιπλέον προστασία και αντοχή σε δύσκολα terrains, ενώ η νέα outsole με ειδικές "tread zones" αυξάνει σημαντικά το grip σε μονοπάτια και ανώμαλες επιφάνειες.

Το sneaker διατηρεί το χαρακτηριστικό lightweight DNA της Crocs, αλλά με σαφώς πιο performance-oriented φιλοσοφία. Διαθέτει επίσης adjustable toggle lacing system για πιο σταθερή εφαρμογή, ιδανική για hiking, camping και outdoor δραστηριότητες.

Το νέο Crocs Quick Trail Racer κυκλοφόρησε χθες 21 Μαΐου μέσω του επίσημου e-shop της Crocs, με τιμή 110 δολάρια, δηλαδή περίπου 97 ευρώ. Η διάθεσή του στην Ελλάδα αναμένεται μέσω επιλεγμένων retailers και online καταστημάτων.

Με το Quick Trail Racer, η Crocs κάνει ίσως το πιο τολμηρό outdoor βήμα της μέχρι σήμερα.

Η Arken επαναφέρει ένα από τα πιο ιδιαίτερα affordable GMT ρολόγια της αγοράς



Η Arken φέρνει ξανά στο προσκήνιο το Alterum, ένα από τα πιο ιδιαίτερα automatic GMT sports watches κάτω από τα 1.000 ευρώ, παρουσιάζοντάς το αυτή τη φορά σε νέα απόχρωση "Sage Grey".

Σε μια κατηγορία όπου τα περισσότερα GMT ρολόγια θυμίζουν αισθητικά το κλασικό Rolex GMT-Master, το Alterum ξεχωρίζει χάρη στον avant-garde σχεδιασμό του, την titanium κάσα και την ιδιαίτερη 12ωρη GMT λειτουργία του. Το μοντέλο έχει εμπνευστεί από το εμβληματικό Vacheron Constantin Overseas Dual Time Everest, διατηρώντας όμως έντονα τη δική του σχεδιαστική ταυτότητα.

Η νέα "Sage Grey" έκδοση κινείται ανάμεσα στο γκρι και το βρετανικό racing green, αλλάζοντας χαρακτήρα ανάλογα με το φως. Το ρολόι διατηρεί το textured dial, τη subdial ημερομηνίας στις 6 η ώρα, καθώς και το lightweight titanium case με anti-scratch coating και αδιαβροχοποίηση 200 μέτρων.

Στο εσωτερικό του βρίσκεται modified Miyota Calibre 9015 automatic μηχανισμός με dual AM/PM indicators και έξυπνη GMT λειτουργία, ενώ οι δείκτες και τα markers διαθέτουν Super-LumiNova φωτισμό.

Το Arken Alterum Sage Grey θα κυκλοφορήσει σε δύο φάσεις από τις 23 Μαΐου μέσω του επίσημου site της εταιρείας, με τιμή £630, δηλαδή περίπου 740 ευρώ. Προς το παρόν δεν υπάρχει επίσημη διάθεση στην Ελλάδα, ωστόσο θα είναι διαθέσιμο online μέσω της Arken.

Με premium χαρακτηριστικά, ιδιαίτερο design και πολύ ανταγωνιστική τιμή, το Alterum επιβεβαιώνει γιατί θεωρείται ένα από τα πιο ενδιαφέροντα GMT watches της χρονιάς.

Το Stoiximan AegeanBall Festival επιστρέφει στη Σύρο και μετατρέπεται ξανά την Πλατεία Μιαούλη σε μπάσκετικό υπερθέαμα



Το Stoiximan AegeanBall Festival επιστρέφει δυναμικά στη Σύρο από τις 26 έως τις 28 Ιουνίου 2026, μετατρέποντας για ακόμη μία χρονιά την εμβληματική Πλατεία Μιαούλη σε ένα ανοιχτό γήπεδο μπάσκετ διεθνών προδιαγραφών. Με οικοδεσπότη τον θρύλο της EuroLeague Giorgos Printezis, η διοργάνωση υπόσχεται τρεις ημέρες γεμάτες θέαμα, αθλητισμό, μουσική, δράσεις για παιδιά και μοναδικές εμπειρίες για μικρούς και μεγάλους.

Τα τέσσερα πιστοποιημένα από τη FIBA γήπεδα που θα στηθούν στην καρδιά της Ερμούπολης θα φιλοξενήσουν αθλητές, επαγγελματίες παίκτες, ομάδες 3Χ3 και φίλους του μπάσκετ από όλη την Ελλάδα και το εξωτερικό. Οι εγγραφές σε όλες τις ηλικιακές κατηγορίες συνεχίζονται με αμείωτο ενδιαφέρον, αποδεικνύοντας ότι το Stoiximan AegeanBall Festival έχει εξελιχθεί σε έναν από τους σημαντικότερους θεσμούς αθλητικού τουρισμού της χώρας.

Στη φετινή διοργάνωση θα δώσουν το «παρών» σημαντικές προσωπικότητες του ευρωπαϊκού μπάσκετ, ενώ ξεχωρίζουν τα basketball clinics του Joe Arlauckas και της Anastasia Kostaki. Μέσα από ειδικά προγράμματα προπόνησης και βιωματικά sessions, παιδιά και νέοι αθλητές θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά θρύλους του αθλήματος και να εμπνευστούν από την εμπειρία και τη διαδρομή τους.

Ξεχωριστό μήνυμα θα στείλει και το «Τζάμπολ Αγάπης», μια κοινωνική δράση αφιερωμένη στη συμπερίληψη, την ισότητα και τη δύναμη του αθλητισμού να ενώνει ανθρώπους κάθε ηλικίας και δυνατότητας. Μέσα από παιχνίδια και



δράσεις συνεργασίας, οι συμμετέχοντες θα ανακαλύψουν το μπάσκετ ως μια παγκόσμια γλώσσα αποδοχής και ομαδικότητας.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει επίσης VIP 4on4 αγώνες, που θα παρουσιάσουν η Maria Bekatorou και ο Mike Φουντεδάκης, ενώ την παρουσίαση της VIP League 3Χ3 θα αναλάβει ο Fanis Lampropoulos. Οι μεγάλες αναμετρήσεις θα μεταδοθούν ζωντανά από την COSMOTE TV, μεταφέροντας τον παλμό της Σύρου σε όλη την Ελλάδα.

Η φετινή διοργάνωση αποκτά ακόμη πιο συμβολικό χαρακτήρα, καθώς συμπίπτει με τη συμπλήρωση 200 χρόνων από την ίδρυση της Ερμούπολης. Μέσα στο μοναδικό νεοκλασικό σκηνικό της πόλης, το Stoiximan AegeanBall Festival συνεχίζει να αναδεικνύει τη Σύρο ως κορυφαίο προορισμό αθλητικού και πολιτιστικού τουρισμού στο Αιγαίο.

quote of the day

ΟΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΚΑΤΑΣΤΡΕΦΟΥΝ ΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ ΔΕΝ ΠΑΙΡΝΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΛΟΓΙΚΗ. ΠΑΙΡΝΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΠΑΝΙΚΟ ΠΟΥ ΕΝΙΩΣΕ ΜΟΝΙΜΟΣ.

Γιορτάζουν!

22/5

Αιμιλία, Αιμίλιος, Κόδρος, Κόδρα

24/5

Παλλαδία, Μαρκιανή, Φωτεινή, Φαίη, Χριστιανός, Χριστιανή

22 Μαΐου

- > Παγκόσμια Ημέρα Βιοποικιλότητας
- > Buy A Musical Instrument Day
- > Sherlock Holmes Day
- > World Paloma Day
- > World Preeclampsia Day
- > National Vanilla Pudding Day
- > National Maritime Day

23 Μαΐου

- > National Drinking with Chickens Day
- > Ημέρα της Πανσελήνου του Μαΐου ή του Βούδα
- > World Turtle Day
- > National Taffy Day
- > Lucky Penny Day

24 Μαΐου

- > International Women's Day for Peace and Disarmament
- > World Schizophrenia Day
- > Ευρωπαϊκή Ημέρα Πάρκων
- > Παγκόσμια Ημέρα Ιχθυομετανάστευσης
- > National Asparagus Day
- > National Brother's Day
- > National Escargot Day