



Better  
Living

# Lidl House Athens

**Εδώ, η σχέση μας με τον καταναλωτή δεν σταματά στο ράφι, αλλά συνεχίζει ως μία διαρκής βιωματική εμπειρία.**

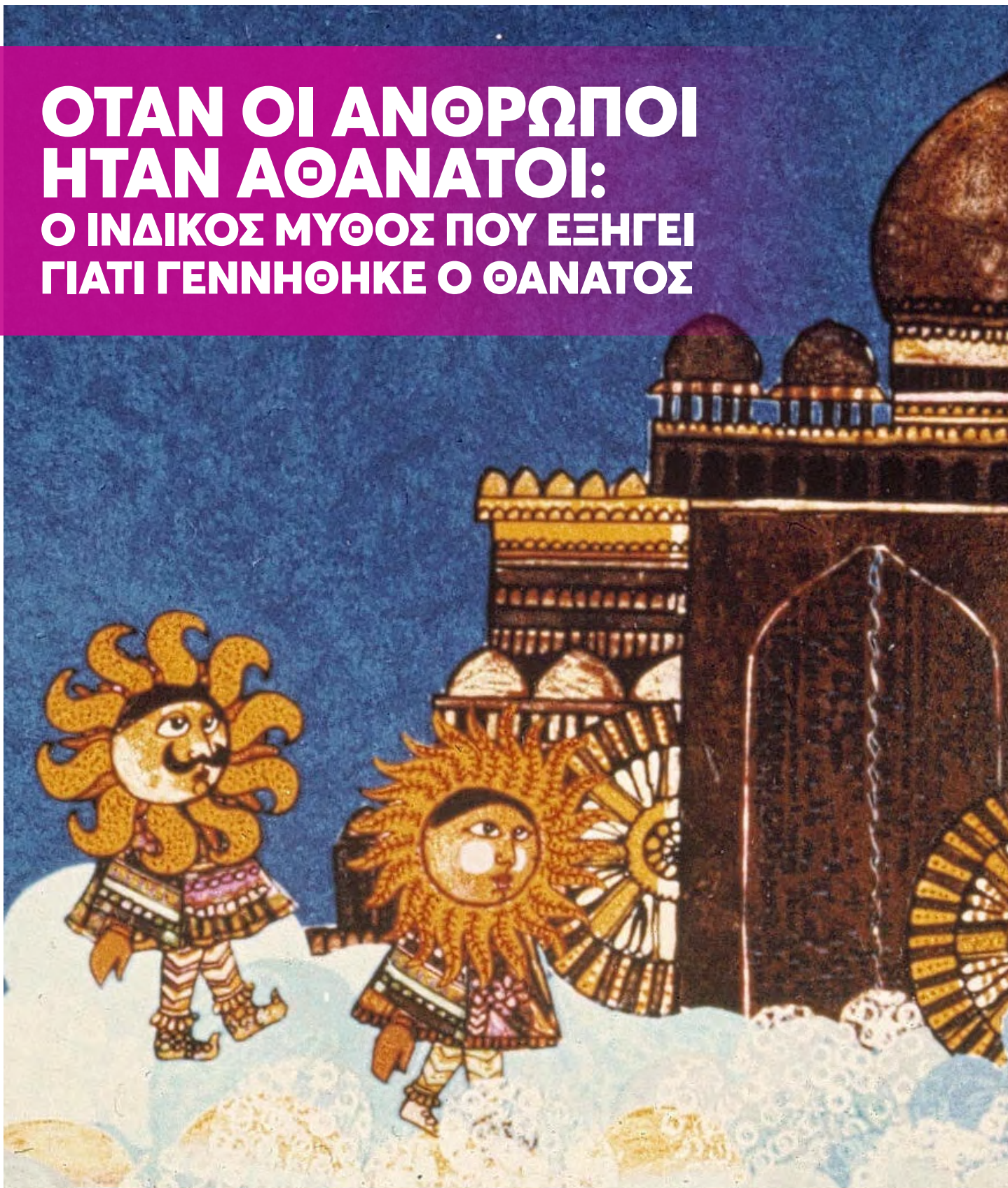
670 τ.μ. βιωματικής εκπαίδευσης και γαστρονομίας σας περιμένουν.

Ραντεβού τον Σεπτέμβριο στην ιστορική Στοά Αρσακείου.

Μάθε περισσότερα



# ΟΤΑΝ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΗΤΑΝ ΑΘΑΝΑΤΟΙ: Ο ΙΝΔΙΚΟΣ ΜΥΘΟΣ ΠΟΥ ΕΞΗΓΕΙ ΓΙΑΤΙ ΓΕΝΝΗΘΗΚΕ Ο ΘΑΝΑΤΟΣ



# Good morning SayYessers!



**Φτιάξε  
καφέ  
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Δευτερούλα σήμερα και πες μου πιο κατάλληλη μέρα για το σημερινό άρθρο... Λοιπόν, θέλω να γυρίσεις για λίγο τον χρόνο πίσω και να θυμηθείς εκείνες τις στιγμές που ένιωσες ότι η γη χάνεται κάτω από τα πόδια σου.

Έναν χωρισμό που σε διέλυσε, μια επαγγελματική αποτυχία που σε άφησε ξεκρέμαστο, ένα λάθος που πίστευες ότι δεν διορθώνεται με τίποτα.

Εκείνο το βράδυ που κοιμήθηκες με έναν κόμπο στο στομάχι, σίγουρος ότι τίποτα δεν θα είναι ξανά καλό.

Και όμως, σήμερα είσαι εδώ, πίνεις τον καφέ σου και συνεχίζεις. Γιατί; Επειδή όταν κάτι μοιάζει με το τέλος του κόσμου, συνήθως είναι απλώς το τέλος μιας κακής στιγμής.

Έχουμε την τάση, όταν μας συμβαίνει κάτι δυσάρεστο, να το μεγεθύνουμε στο μυαλό μας. Παθαίνουμε αυτό που λέμε «καταστροφολογία».

Μια αναποδιά, μια κακή συμπεριφορά ή μια ατυχία μετατρέπεται μέσα σε λίγα λεπτά σε μια μόνιμη καταδίκη. Πιστεύουμε ότι η ζωή μας τελείωσε, ότι δεν θα ξαναβρούμε τη χαρά μας ή ότι όλα θα πάνε στραβά από εδώ και πέρα.

Αυτό όμως είναι το παιχνίδι που μας παίζει ο φόβος και η κούραση.

Η αλήθεια είναι ότι η ζωή δεν σταματά σε ένα στραβοπάτημα. Μια κακή μέρα, ένα άσχημο νέο, ακόμα και μια περίοδος γεμάτη δυσκολίες, δεν ορίζουν το σύνολο της ύπαρξής σου.





Είναι απλώς ένα κεφάλαιο σε ένα ολόκληρο βιβλίο. Το γεγονός ότι αυτή τη στιγμή βρέχει, δεν σημαίνει ότι ο ήλιος εξαφανίστηκε για πάντα. Σημαίνει απλώς ότι τώρα είναι η ώρα της καταιγίδας.

Η ικανότητά μας να ξεπερνάμε τις κακές στιγμές κρύβεται στην υπομονή. Στην απόφαση να μην πάρουμε οριστικές αποφάσεις όταν είμαστε φορτισμένοι συναισθηματικά και να μην αφήσουμε το παρόν μας να υποθηκεύσει το μέλλον μας.

Όλα περνούν. Αυτή είναι η πιο σταθερή νομοτέλεια του κόσμου. Η ένταση θα υποχωρήσει, ο πόνος θα μαλακώσει, το πρόβλημα θα βρει τη λύση του ή εσύ θα βρεις τον τρόπο να ζήσεις γύρω από αυτό.

Μην δίνεις, λοιπόν, σε μια κακή στιγμή τη δύναμη να σου χαλάσει ολόκληρη τη ζωή. Δες την γι' αυτό που πραγματικά είναι: ένα σύννεφο που περνάει.

**Tip of the Day:** Όταν νιώθεις ότι πνίγεσαι σε μια κουταλιά νερό, κάνε στον εαυτό σου την εξής ερώτηση: «Θα έχει σημασία αυτό που με στεναχωρεί σήμερα, μετά από πέντε χρόνια;».

Αν η απάντηση είναι όχι, τότε δεν αξίζει να του αφιερώσεις ούτε πέντε λεπτά από τη γαλήνη σου. Αφησε τη στιγμή να φύγει, για να έρθει η επόμενη, η καλύτερη.

Πιες μια γουλιά καφέ και χαμογέλα. Ο κόσμος είναι ακόμα εδώ και σε περιμένει να τον κατακτήσεις!

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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



## Η Lidl Ελλάς επενδύει στην ποιότητα μέσα από τη νέα καμπάνια «Όποιος ξέρει, ξέρει»

Με κεντρικό μήνυμα τη διαφάνεια και τη συνέπεια απέναντι στον καταναλωτή, η Lidl Ελλάς παρουσιάζει τη νέα φάση της καμπάνιας «Όποιος ξέρει, ξέρει», αναδεικνύοντας όσα συμβαίνουν καθημερινά πίσω από τα ράφια των καταστημάτων της. Μέσα από τη νέα αυτή επικοινωνιακή προσέγγιση, η εταιρεία επιλέγει να μιλήσει ανοιχτά για τις διαδικασίες που διασφαλίζουν την ποιότητα, τη φρεσκάδα και την ασφάλεια των προϊόντων της.

Στο επίκεντρο της στρατηγικής της Lidl Ελλάς βρίσκεται η στήριξη της ελληνικής παραγωγής και η ενίσχυση της εντοπιότητας. Η εταιρεία συνεργάζεται με περισσότερους από 8.800 Έλληνες παραγωγούς και συνεργάτες για το μανάβικό της, επενδύοντας σε ένα οργανωμένο δίκτυο που επιτρέπει στα φρέσκα προϊόντα να φτάνουν γρήγορα από το χωράφι στο κατάστημα, διατηρώντας τη φρεσκάδα και τα θρεπτικά τους συστατικά.

Παράλληλα, η Lidl Ελλάς δίνει ιδιαίτερη έμφαση στους αυστηρούς ποιοτικούς ελέγχους σε κάθε στάδιο της εφοδιαστικής αλυσίδας. Από τη μεταφορά και τη συντήρηση έως τις συνθήκες ψύξης και αποθήκευσης, κάθε προϊόν αξιολογείται με συγκεκριμένα κριτήρια, με στόχο τη μέγιστη ασφάλεια για τον καταναλωτή.

Η νέα καμπάνια έρχεται να αναδείξει ακριβώς αυτή τη φιλοσοφία: ότι η ποιότητα δεν είναι μια απλή υπόσχεση, αλλά αποτέλεσμα καθημερινής φροντίδας, ελέγχου και στρατηγικών συνεργασιών. Με συνέπεια και διαρκή επένδυση στη σωστή οργάνωση, η Lidl Ελλάς επιβεβαιώνει τη δέσμευσή της να προσφέρει προϊόντα που ανταποκρίνονται στις ανάγκες του σύγχρονου καταναλωτή.

Γιατί τελικά, όπως τονίζει και η ίδια η καμπάνια, «Όποιος ξέρει, ξέρει».

## ΔΕΗ Fiber: Το internet από τη ΔΕΗ τώρα και με σταθερή τηλεφωνία νέας γενιάς



Η ΔΕΗ εμπλουτίζει το ΔΕΗ Fiber με νέες υπηρεσίες σταθερής τηλεφωνίας, δίνοντας στους συνδρομητές τη δυνατότητα να συνδυάσουν internet υπερυψηλών ταχυτήτων με αξιόπιστες υπηρεσίες φωνής, μέσα από ένα ευέλικτο και προσιτό μοντέλο σύνδεσης.

Με μόλις 4 ευρώ τον μήνα, οι χρήστες μπορούν να προσθέσουν υπηρεσία σταθερής τηλεφωνίας στο πρόγραμμα ΔΕΗ Fiber, απολαμβάνοντας απεριόριστες κλήσεις προς εθνικά σταθερά και κινητά. Παράλληλα, παρέχεται και επιπλέον Add On υπηρεσία με 1000 λεπτά διεθνών κλήσεων προς σταθερά σε 35 επιλεγμένους προορισμούς.

Η νέα υπηρεσία βασίζεται στην τεχνολογία Voice Over Broadband (VoBB), αξιοποιώντας το ιδιόκτητο δίκτυο οπτικών ινών της ΔΕΗ FiberGrid με 100% οπτική ίνα μέχρι το σπίτι (FTTH), προσφέροντας υψηλή ποιότητα επικοινωνίας, σταθερότητα και αξιόπιστη εμπειρία χρήσης.

Ο Αναπληρωτής Διευθύνων Σύμβουλος Εμπορικών Θεμάτων Ομίλου ΔΕΗ, Γιώργος Καρακούσης, δήλωσε: «Με την προσθήκη υπηρεσιών σταθερής τηλεφωνίας το ΔΕΗ Fiber ενισχύει περαιτέρω την εμπειρία επικοινωνίας και συνδεσιμότητας που προσφέρει, δίνοντας μεγαλύτερη ευελιξία και περισσότερες επιλογές στους πελάτες».

Το ΔΕΗ Fiber διατίθεται σε τρία προγράμματα internet με ταχύτητες 500 Mbps, 1 Gbps και 2,5 Gbps, με τιμές από 17,90 ευρώ τον μήνα, καλύπτοντας τις ανάγκες τόσο των νοικοκυριών όσο και των επαγγελματιών.

Το δίκτυο της ΔΕΗ FiberGrid έχει ήδη περάσει από 1,8 εκατ. νοικοκυριά και επιχειρήσεις, ενώ 1 εκατ. συνδέσεις είναι ήδη διαθέσιμες για άμεση ενεργοποίηση σε 42 περιοχές της Ελλάδας, με συνεχή επέκταση σε νέες γειτονιές και πόλεις.

# Όταν οι άνθρωποι ήταν αθάνατοι: Ο ινδικός μύθος που εξηγεί γιατί γεννήθηκε ο θάνατος



Υπάρχουν ιστορίες που δεν γράφτηκαν απλώς για να διασκεδάσουν τους ανθρώπους. Γεννήθηκαν για να απαντήσουν στις πιο δύσκολες ερωτήσεις της ζωής. Γιατί πεθαίνουμε; Τι σημαίνει να είσαι άνθρωπος; Και μήπως τελικά η αθανασία δεν είναι τόσο ευλογία όσο φανταζόμαστε;

Ένας παλιός ινδικός μύθος, που μεταφέρθηκε το 1971 σε ένα μαγευτικό animation από τον Ishu Patel, αφηγείται μια διαφορετική εκδοχή για τη γέννηση της θνητότητας. Και το κάνει με τρόπο σχεδόν υπνωτιστικό.

Στην ιστορία, ο Ήλιος είναι γυναίκα και το Φεγγάρι άντρας. Οι δυο τους ερωτεύονται βαθιά, όμως η σχέση τους είναι καταδικασμένη. Μέσα από αυτή τη δραματική ουράνια ιστορία, ο θάνατος εμφανίζεται για πρώτη φορά στη Γη. Οι άνθρωποι, που μέχρι τότε ζούσαν αιώνια, παύουν να είναι αθάνατοι.

Το πιο ενδιαφέρον όμως δεν είναι αυτό.

Είναι ο τρόπος που παρουσιάζεται η αθανασία: όχι σαν ευλογία, αλλά σαν βάρος. Οι άνθρωποι του μύθου κουράζονται να ζουν για πάντα. Η ύπαρξή τους γίνεται ασήκωτη. Χωρίς τέλος, χωρίς κύκλο, χωρίς αποχαιρετισμούς, τίποτα δεν έχει πραγματική αξία.

Και κάπου εκεί ο μύθος λέει κάτι συγκλονιστικά σύγχρονο.

Ίσως ο λόγος που αγαπάμε τόσο βαθιά να είναι επειδή ξέρουμε ότι όλα κάποτε τελειώνουν.

Ίσως οι στιγμές αποκτούν σημασία ακριβώς επειδή δεν κρατούν για πάντα.

Ίσως το καλοκαίρι μάς συγκινεί επειδή τελειώνει. Ίσως μια παιδική ηλικία γίνεται πολύτιμη επειδή περνά γρήγορα. Ίσως ακόμα και οι άνθρωποι που αγαπάμε μάς αλλάζουν τόσο πολύ επειδή ξέρουμε, βαθιά μέσα μας, ότι κανείς δεν μένει για πάντα.

Το animation του Patel χρησιμοποιεί ελάχιστες λέξεις, αλλά δεν τις χρειάζεται. Τα έντονα χρώματα, τα παραδοσιακά ινδικά μουσικά όργανα και η σχεδόν ονειρική κίνηση των εικόνων δημιουργούν μια αίσθηση ότι παρακολουθείς κάτι αρχαίο και διαχρονικό ταυτόχρονα.

Και αυτό είναι ίσως το πιο όμορφο κομμάτι τέτοιων μύθων.

Παρότι γεννήθηκαν χιλιάδες χρόνια πριν, συνεχίζουν να μιλούν για τους ίδιους φόβους και τις ίδιες ανάγκες που έχουμε και σήμερα. Κάθε πολιτισμός προσπάθησε να

εξηγήσει τον θάνατο διαφορετικά. Άλλοι μέσα από θεούς, άλλοι μέσα από έρωτες, άλλοι μέσα από τιμωρίες ή θαύματα. Όμως όλοι κατέληγαν στην ίδια ανάγκη: να δώσουν νόημα στο γεγονός ότι η ζωή δεν κρατά για πάντα.

Και ίσως τελικά αυτό να είναι το πιο ανθρώπινο πράγμα από όλα.

Να γνωρίζεις ότι είσαι θνητός και παρ' όλα αυτά να συνεχίζεις να αγαπάς, να ονειρεύεσαι, να δημιουργείς και να ελπίζεις.

Γιατί μπορεί η αθανασία να ακούγεται μαγική, αλλά οι πιο όμορφες ιστορίες γεννιούνται πάντα επειδή ο χρόνος τελειώνει.

### Οι μύθοι αλλάζουν, οι ανθρώπινες αγωνίες όχι

Αυτό που κάνει τέτοιους αρχαίους μύθους να επιβιώνουν χιλιάδες χρόνια δεν είναι μόνο η φαντασία τους, αλλά το γεγονός ότι πίσω από θεούς, άστρα και ουράνια πλάσματα κρύβονται πάντα πολύ ανθρώπινα ερωτήματα. Γιατί υπάρχουμε; Γιατί χάνουμε ανθρώπους; Γιατί φοβόμαστε το τέλος; Και πώς συνεχίζει κανείς να αγαπά γνωρίζοντας ότι τίποτα δεν κρατά για πάντα;

Κάθε πολιτισμός προσπάθησε να απαντήσει διαφορετικά. Οι Έλληνες μίλησαν για τον Άδη και τις Μοίρες. Οι Σκανδιναβοί για τη Valhalla. Οι Ινδοί μέσα από ιστορίες όπου το σύμπαν μοιάζει ζωντανό, σχεδόν ανθρώπινο. Όμως ο πυρήνας παραμένει ίδιος: η ανάγκη του ανθρώπου να δώσει νόημα σε όσα δεν μπορεί να ελέγξει.

Ίσως γι' αυτό ακόμα και σήμερα, στην εποχή της τεχνητής νοημοσύνης και της επιστήμης, συνεχίζουμε να επιστρέφουμε σε παλιούς μύθους. Όχι επειδή πιστεύουμε κυριολεκτικά σε αυτούς, αλλά επειδή μέσα τους αναγνωρίζουμε κάτι από τον εαυτό μας.



Και ίσως τελικά αυτό να είναι η πραγματική δύναμη κάθε μύθου: όχι να εξηγεί τον κόσμο, αλλά να μας κάνει να νιώθουμε λίγο λιγότερο μόνοι μέσα σε αυτόν.

Μπορείς να δεις το καταπληκτικό animation [εδώ](#).

**Tip of the Day:** Κάθε πολιτισμός έφτιαξε τους δικούς του ουρανοί, αλλά όλοι προσπάθησαν να απαντήσουν στους ίδιους φόβους. Γιατί πριν υπάρξει η επιστήμη, υπήρχαν ιστορίες. Και κάπως έτσι οι άνθρωποι έμαθαν να κοιτούν τον ουρανό χωρίς να φοβούνται τόσο το σκοτάδι.



## Kids' Room

# Η PLAYMOBIL φέρνει την Οδύσσεια στη Navarino Agora με ένα ξεχωριστό διήμερο για παιδιά



Ένα καλοκαιρινό ταξίδι γεμάτο φαντασία, δημιουργία και μυθολογία ετοιμάζεται να ζωντανέψει στη Navarino Agora, όπου το PLAYMOBIL Odyssey Experience προσκαλεί μικρούς και μεγάλους σε ένα μοναδικό θεματικό διήμερο στις 13 και 14 Ιουνίου.

Με ελεύθερη είσοδο, η διοργάνωση μετατρέπει το Playmobil Kids Playpark σε έναν κόσμο εμπνευσμένο από την Οδύσσεια, όπου τα παιδιά ακολουθούν τα βήματα του Οδυσσέα μέσα από διαδραστικά παιχνίδια, δημιουργικά workshops και βιωματικές εμπειρίες. Ξεχωριστή θέση στο πρόγραμμα έχουν οι θεματικοί σταθμοί, όπως το «Σημάδεψε τον Κύκλωπα», ένα παιχνίδι δράσης εμπνευσμένο από τη γνωστή μυθολογική σκηνή, αλλά και το face painting όπου οι μικροί επισκέπτες μεταμορφώνονται σε ήρωες, πολεμιστές και μυθικά πλάσματα της αρχαιότητας.

Παράλληλα, μέσα από δημιουργικά εργαστήρια όπως «Η Ασπίδα του Οδυσσέα» και «Το Καράβι του Οδυσσέα», τα παιδιά κατασκευάζουν τις

δικές τους δημιουργίες, συνδυάζοντας το παιχνίδι με τη φαντασία και τη μυθολογία. Η εμπειρία ολοκληρώνεται με μουσική, DJ sets και καλοκαιρινή ατμόσφαιρα, ενώ οι οικογένειες μπορούν να απολαύσουν ειδικά παιδικά μενού στα εστιατόρια της Navarino Agora.

Το PLAYMOBIL Kids Playpark θα παραμείνει ανοιχτό έως τις 15 Οκτωβρίου 2026, αποτελώντας έναν ξεχωριστό χώρο παιχνιδιού και εξερεύνησης όπου οι μύθοι της αρχαίας Ελλάδας συναντούν τον σύγχρονο κόσμο της PLAYMOBIL.

Παράλληλα, η Costa Navarino συνεχίζει να επενδύει στις οικογενειακές εμπειρίες, με αθλητικά προγράμματα, δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης και ξενοδοχειακές παροχές ειδικά σχεδιασμένες για παιδιά, επιβεβαιώνοντας τον χαρακτήρα της ως έναν από τους πιο ολοκληρωμένους family-friendly προορισμούς του καλοκαιριού.

## Press Room

# Η Τήνος επενδύει στη γαστρονομία και τη βιωσιμότητα με διεθνή προσανατολισμό

Ένα νέο μοντέλο βιώσιμης ανάπτυξης με επίκεντρο τη γαστρονομία, την παράδοση και την εκπαίδευση γεννιέται στην Τήνος μέσα από την πρωτοβουλία «Τήνος 2030», που παρουσιάστηκε στο Διεθνές Συμπόσιο «Από την πέτρα στο τραπέζι: με την παράδοση, για το μέλλον».

Το Συμπόσιο ανέδειξε έναν πρωτότυπο τρόπο σύνδεσης της ξερολιθιάς, της πρωτογενούς παραγωγής, της υψηλής γαστρονομίας και της βιώσιμης ανάπτυξης, προτείνοντας ένα νέο αναπτυξιακό μοντέλο για τις νησιωτικές κοινότητες. Μέσα από ομιλίες, θεματικά γεύματα, workshops και βιωματικές δράσεις, επιστήμονες, chefs και φορείς από την Ελλάδα και το εξωτερικό ανέδειξαν την αξία της τοπικής γνώσης ως εργαλείου για το μέλλον.

Σημαντική στιγμή αποτέλεσε η ανακοίνωση της δημιουργίας του νέου Κέντρου Επιμόρφωσης και Διά Βίου Μάθησης «Ορίμανση Ψαριών» (Fish Aging Lab), που υλοποιείται από το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής και το εστιατόριο Μαραθιά. Το νέο ΚΕΔΙΒΙΜ αποτελεί την πρώτη εκπαιδευτική εφαρμογή του οράματος «Τήνος 2030», συνδέοντας την πανεπιστημιακή γνώση με τη γαστρονομία και την τοπική επιχειρηματικότητα.

Ο Δήμαρχος Τήνου Παναγιώτης Κροντηράς χαρακτήρισε το σχέδιο ως έναν νέο «οδικό χάρτη» που ενώνει τη γη, την παράδοση και τη γαστρονομία, με στόχο ένα βιώσιμο και διεθνώς εξωστρεφές μέλλον για το νησί.



# Voice messages... αυτή η μάστιγα



## Εύκολο να τα στέλνεις, δύσκολο να τα δέχεσαι!

Υπάρχει μια στιγμή σε κάθε chat που αλλάζει ολόκληρη η ροή της επικοινωνίας: αντί για ένα σύντομο μήνυμα κειμένου, εμφανίζεται ένα voice message. Και ξαφνικά, αυτό που θα μπορούσε να ειπωθεί σε δέκα δευτερόλεπτα κειμένου γίνεται ένα audio ενός, τριών ή και πέντε λεπτών που ζητά από εσένα κάτι πολύ συγκεκριμένο: τον χρόνο σου.

Τα voice notes ξεκίνησαν ως λύση ευκολίας. Είναι πιο γρήγορα από το γράψιμο και πιο προσωπικά, λιγότερο "επίσημα" από ένα τηλεφώνημα. Όμως στην πράξη έχουν δημιουργήσει ένα νέο είδος ασυμμετρίας στην επικοινωνία: είναι εύκολα στην αποστολή, αλλά όχι πάντα εύκολα στην αποδοχή.

## Η... ασυμμετρία sender vs receiver

Το βασικό πρόβλημα που αναδεικνύεται είναι η ανισοροπία χρόνου και ελέγχου. Ο αποστολέας μιλά ελεύθερα, χωρίς όριο, χωρίς δομή, χωρίς πίεση συντομίας. Ο

παραλήπτης όμως δεν έχει τον ίδιο έλεγχο. Δεν μπορεί να "σαρώσει" το μήνυμα όπως ένα κείμενο. Πρέπει να το ακούσει γραμμικά, στον ρυθμό που του επιβάλλεται. Ένα voice message 3-5 λεπτών δεν είναι απλώς μήνυμα. Είναι χρονική δέσμευση.

## Το πρόβλημα της ροής

Σε πολλές περιπτώσεις, τα voice messages δεν ολοκληρώνονται ποτέ πλήρως από τον παραλήπτη, ειδικά όταν είναι μεγάλης διάρκειας. Αυτό δημιουργεί μια παράδοξη κατάσταση: όσο πιο "αναλυτικό" είναι το μήνυμα, τόσο πιθανό είναι να χαθεί μέσα στην καθημερινή πληροφοριακή υπερφόρτωση. Η πρόθεση είναι καλύτερη επικοινωνία, αλλά το αποτέλεσμα συχνά είναι το αντίθετο.

## Η ψευδαίσθηση της πιο ανθρώπινης επικοινωνίας

Τα voice messages θεωρούνται από πολλούς πιο "ανθρώπινα" γιατί μεταφέρουν τόνο, συναίσθημα και ρυθμό ομιλίας. Πράγματι, η φωνή προσθέτει στοιχεία που το



κείμενο δεν έχει.

Όμως αυτή η οικειότητα έχει και μια άλλη πλευρά: λιγότερη συντομία, λιγότερη δομή και πολύ μονόλογο!

μειώνει το φίλτρο σκέψης που υπάρχει στο γραπτό λόγο και αυξάνει την πιθανότητα μη δομημένης ή υπερβολικά εκτενούς επικοινωνίας. Έτσι, η συνομιλία μετατοπίζεται από σύντομη ανταλλαγή σε ασύμμετρη ροή ήχου.

## Η νέα μορφή επικοινωνιακής κόπωσης

Όλο και περισσότεροι χρήστες περιγράφουν το ίδιο μοτίβο: αναβολή ακρόασης voice messages. Μηνύματα που νουν ανοιχτά, δεν ακούγονται άμεσα, συσσωρεύονται. Αυτό δημιουργεί μια ήπια αλλά σταθερή νοητική εκκρεμότητα.

Παράλληλα, η ακρόαση ενός voice message δεν είναι πάντα εφικτή σε κάθε συνθήκη. Απαιτεί συγκέντρωση ή ακουστικά, σε αντίθεση με το text που διαβάζεται διακριτικά και άμεσα.

## Η αλλαγή του ρυθμού της επικοινωνίας

Οι πλατφόρμες έχουν ενισχύσει αυτή τη μορφή επικοινωνίας, κάνοντάς την εξαιρετικά εύκολη. Αυτό όμως



## Το πραγματικό ερώτημα

Το ζήτημα των voice messages δεν είναι η ύπαρξή τους, αλλά η έλλειψη άγραφων κανόνων γύρω από τη χρήση τους. Δεν υπάρχει κοινή συμφωνία για το πότε είναι κατάλληλα, πόσο πρέπει να διαρκούν ή πώς εντάσσονται σε μια ισορροπημένη ψηφιακή επικοινωνία.

Μέχρι να υπάρξει αυτό το "social συμβόλαιο", παραμένουν σε μια γκρίζα ζώνη: χρήσιμα, αλλά συχνά κουραστικά-προσωπικά, αλλά συχνά μονόπλευρα.



**«Οι Ερινύες του Χθες»:  
Ένα μυθιστόρημα για  
το τραύμα, τη μνήμη  
και τη δύναμη της  
ελπίδας**

## **«ΤΙΚ ΤΑΚ ΕΡΧΕΤΑΙ!»: Κατάμεστη η παρουσίαση του νέου βιβλίου του Ευάγγελου Πούλιου στο Ωδείο Αθηνών**

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε στο Ωδείο Αθηνών η παρουσίαση του νέου βιβλίου του Ευάγγελου Πούλιου με τίτλο «ΤΙΚ ΤΑΚ ΕΡΧΕΤΑΙ!», που κυκλοφορεί από τις Εκδόσεις Πεδίο. Η κατάμεστη αίθουσα και η παρουσία προσωπικοτήτων από τον πολιτικό, επιχειρηματικό, δημοσιογραφικό και καλλιτεχνικό χώρο επιβεβαίωσαν το έντονο ενδιαφέρον γύρω από τα ζητήματα ενεργής συμμετοχής και σύγχρονης κοινωνικής συνείδησης.

Την παρουσίαση συντόνισε η δημοσιογράφος Μαρία Νικολτσίου, ενώ στο πάνελ συμμετείχαν ο επιχειρηματίας Κώστας Τούμπουρος και ο δικηγόρος Θωμάς Λαμνίδης. Ξεχωριστή στιγμή της βραδιάς αποτέλεσε η εμφάνιση του ανθρωποειδούς ρομπότ «Φοίβος» της AVRION Robotics, που εντυπωσίασε το κοινό και έδωσε έναν σύγχρονο τεχνολογικό τόνο στην εκδήλωση.

Το βιβλίο επιχειρεί να αφυπνίσει τον αναγνώστη απέναντι στη σύγχρονη πραγματικότητα, θέτοντας ερωτήματα γύρω από την πληροφορία, την κοινωνική απάθεια και τη συνειδητή στάση ζωής. Όπως ανέφερε ο συγγραφέας κατά τη διάρκεια της παρουσίασης: «Ο χρόνος για αδράνεια τελειώνει».

Ο Ευάγγελος Πούλιος έχει σπουδάσει Νομική, είναι κάτοχος διδακτορικού τίτλου και διαθέτει πολυετή εμπειρία ως legal expert σε διεθνή έργα στην Ευρώπη και την Ασία, ενώ δραστηριοποιείται επιχειρηματικά στην Ελλάδα και το εξωτερικό.



Ένα βαθιά ανθρώπινο ταξίδι στη μνήμη, την απώλεια και την εσωτερική θεραπεία παρουσιάζει η συγγραφέας και κλινική ψυχολόγος Ελένη Κουτσούδη-Ιόλα μέσα από το νέο της μυθιστόρημα «Οι Ερινύες του Χθες», που κυκλοφορεί από τις Mediterra Books.

Το βιβλίο παρουσιάστηκε σε ειδική εκδήλωση στην Αθήνα, με τη συμμετοχή επιστημόνων από τον χώρο της Ψυχιατρικής και της Ψυχολογίας, ανοίγοντας έναν ουσιαστικό διάλογο γύρω από το τραύμα, τη μνήμη και τη σημασία της ψυχοθεραπείας.

Στον πυρήνα της ιστορίας βρίσκεται η Ελπίδα, ένα κορίτσι που επιβιώνει από ένα σοβαρό τροχαίο δυστύχημα σε ηλικία μόλις πέντε ετών. Μεγαλώνοντας, κουβαλά ένα βασανιστικό ερώτημα: γιατί εκείνη έμεινε ζωντανή; Μέσα από τη διαδρομή της ενηλικίωσης και της ψυχοθεραπείας, η ηρωίδα επιχειρεί να επανασυνδεθεί με τις χαμένες μνήμες της, να αποδομησει ενοχές που δεν της ανήκαν και να βρει ξανά τον εαυτό της.

Κατά τη διάρκεια της παρουσίασης, ειδικοί από τον χώρο της ψυχικής υγείας στάθηκαν στη σημασία της ασφαλούς έκφρασης, της συμπόνιας και της αναγνώρισης των «σιωπηλών τραυμάτων» που συχνά συνοδεύουν την παιδική ηλικία και επηρεάζουν την ενήλικη ζωή.

Η ίδια η συγγραφέας σημείωσε πως έγραψε το βιβλίο για να φωτίσει τη βαθιά ανθρώπινη πλευρά του τραύματος και της εσωτερικής μεταμόρφωσης, υπογραμμίζοντας ότι όταν κάποιος βρίσκει το θάρρος να δώσει φωνή σε όσα τον βαραίνουν, η σιωπή αρχίζει να σπάει.

# Πώς η κλιματική αλλαγή εντείνει τις ανισότητες μεταξύ των φύλων



Η κλιματική αλλαγή συνήθως παρουσιάζεται ως ένα περιβαλλοντικό ζήτημα που αφορά ολόκληρο τον πλανήτη. Στην πραγματικότητα όμως, οι συνέπειές της δεν επηρεάζουν όλους με τον ίδιο τρόπο. Οι κοινωνικές και οικονομικές ανισότητες καθορίζουν ποιοι άνθρωποι είναι περισσότερο εκτεθειμένοι στις επιπτώσεις της κλιματικής κρίσης και ποιοι διαθέτουν τα μέσα για να προστατευτούν. Ανάμεσα στις ομάδες που πλήττονται δυσανάλογα βρίσκονται οι γυναίκες και τα κορίτσια.

## Όταν η κρίση χτυπά πιο έντονα

Σε πολλές περιοχές του κόσμου, ιδιαίτερα σε αγροτικές κοινότητες, οι γυναίκες έχουν βασικό ρόλο στη φροντίδα της οικογένειας, στη συλλογή νερού και στην εξασφάλιση τροφής. Όταν η ξηρασία, οι πλημμύρες ή τα ακραία καιρικά φαινόμενα καταστρέφουν καλλιέργειες και περιορίζουν τους φυσικούς πόρους, η καθημερινότητά τους γίνεται ακόμη δυσκολότερη.

Οι γυναίκες που αντιμετωπίζουν επισιτιστική ανασφάλεια παγκοσμίως είναι περίπου 47,8 εκατομμύρια περισσότερες από τους άνδρες. Παράλληλα, εκτιμήσεις του ΟΗΕ αναφέρουν ότι η αδράνεια απέναντι στην κλιματική κρίση θα μπορούσε να οδηγήσει έως και 158,3 εκατομμύρια επιπλέον γυναίκες και κορίτσια σε συνθήκες ακραίας φτώχειας μέχρι το 2050.

## Η αόρατη πλευρά των φυσικών καταστροφών

Οι συνέπειες της κλιματικής αλλαγής δεν περιορίζονται μόνο στην οικονομία ή στην πρόσβαση στην τροφή. Σε

περιόδους φυσικών καταστροφών και κοινωνικής αποσταθεροποίησης αυξάνονται συχνά και τα περιστατικά έμφυλης βίας.

Έρευνες έχουν συνδέσει την αύξηση της παγκόσμιας θερμοκρασίας με μεγαλύτερα ποσοστά ενδοοικογενειακής βίας, ενώ σε περιοχές που πλήττονται από πλημμύρες ή εκτοπισμούς πληθυσμών έχουν καταγραφεί περισσότερα περιστατικά παιδικών γάμων και κακοποίησης.

Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι όταν οι κοινωνικές δομές αποδυναμώνονται λόγω κρίσεων, οι πιο ευάλωτες ομάδες αντιμετωπίζουν ακόμη μεγαλύτερους κινδύνους.

## Μέρος του προβλήματος ή μέρος της λύσης;

Παράλληλα με τις προειδοποιήσεις για τις συνέπειες της κλιματικής κρίσης, διεθνείς οργανώσεις εκφράζουν ανησυχία και για τις περικοπές στη χρηματοδότηση ανθρωπιστικών και αναπτυξιακών προγραμμάτων, που δυσκολεύουν τη στήριξη των πιο ευάλωτων κοινοτήτων.

Ωστόσο, οι γυναίκες δεν αποτελούν μόνο μια κοινωνική ομάδα που επηρεάζεται περισσότερο από την κλιματική αλλαγή. Σε πολλές περιπτώσεις βρίσκονται και στην πρώτη γραμμή των λύσεων, συμμετέχοντας σε δράσεις προστασίας του περιβάλλοντος, βιώσιμης γεωργίας και διαχείρισης φυσικών πόρων.

Η ενίσχυση της συμμετοχής τους στη λήψη αποφάσεων θεωρείται πλέον βασικό στοιχείο για μια πιο δίκαιη και αποτελεσματική αντιμετώπιση της κλιματικής κρίσης.

## Η Sienna Miller εντυπωσίασε με Calvin Klein Collection στην πρεμιέρα του «Jack Ryan: Ghost War»

Με minimal αισθητική και αβίαστη κομψότητα εμφανίστηκε η Sienna Miller στην πρεμιέρα της νέας ταινίας Jack Ryan:

Ghost War, που πραγματοποιήθηκε στο Regal Times Square στη Νέα Υόρκη.

Η γνωστή ηθοποιός επέλεξε δημιουργία από τη νέα συλλογή Calvin Klein Collection Fall 2026, επιβεβαιώνοντας για ακόμη μία φορά τη διαχρονική της σχέση με το sophisticated tailoring και τη διακριτική πολυτέλεια.

Συγκεκριμένα, φόρεσε το look 40 του runway: ένα γκρι μάλλινο strapless column φόρεμα με πλισέ λεπτομέρειες, που ανέδειξε τη minimal γραμμή και τη χαρακτηριστική αισθητική του οίκου.

Το look ολοκληρώθηκε με λευκές δερμάτινες d'Orsay γόβες, δημιουργώντας μια σύγχρονη και απόλυτα ισορροπημένη εμφάνιση που κινήθηκε ανάμεσα στο old Hollywood glamour και το modern quiet luxury trend που κυριαρχεί φέτος στη μόδα.

Η εμφάνιση της Sienna Miller απέδειξε πως η δύναμη του στιλ πολλές φορές βρίσκεται στην απλότητα. Χωρίς υπερβολές, έντονα αξεσουάρ ή εκκεντρικές επιλογές, η ηθοποιός κατάφερε να ξεχωρίσει με μια εμφάνιση που βασίστηκε στις καθαρές γραμμές, την άψογη εφαρμογή και τη διαχρονική κομψότητα.

Η νέα συλλογή Calvin Klein Collection Fall 2026 συνεχίζει να επενδύει στον refined μινιμαλισμό, δίνοντας έμφαση στις αρχιτεκτονικές σιλουέτες, τις ουδέτερες αποχρώσεις και τα premium υφάσματα — στοιχεία που φαίνεται να επιστρέφουν δυναμικά στις red carpet εμφανίσεις της χρονιάς.



## Η UGG παρουσιάζει το νέο Goldenstar Hi Artistitch sandal που ήδη πρωταγωνιστεί στις summer wishlists

Η UGG υποδέχεται το καλοκαίρι με μία νέα fashion πρόταση που έχει ήδη τραβήξει τα βλέμματα των style lovers και των social media. Το νέο Women's Goldenstar Hi Artistitch Sandal έρχεται να δώσει ανανεωμένο χαρακτήρα σε ένα από τα πιο αναγνωρίσιμα platform sandals του brand, συνδυάζοντας άνεση, elevated αισθητική και χειροποίητες λεπτομέρειες.

Το iconic Goldenstar Hi αποκτά νέα ταυτότητα μέσα από artisan embroidery στοιχεία που προσθέτουν boho-luxe διάθεση και κάνουν το σχέδιο να ξεχωρίζει. Με chunky platform σόλα, γήινες αποχρώσεις και κεντημένες λεπτομέρειες, το sandal ισορροπεί ανάμεσα στο relaxed California style και τη σύγχρονη urban μόδα που κυριαρχεί φέτος στις καλοκαιρινές τάσεις.

Η νέα πρόταση της UGG εντάσσεται στη φιλοσοφία των statement summer essentials που μπορούν να φορεθούν από το πρωί μέχρι το βράδυ, είτε με λινά co-ords και maxi φορέματα είτε με denim και oversized πουκάμισα. Παράλληλα, το brand συνεχίζει να επενδύει σε σχέδια που συνδυάζουν fashion-forward αισθητική και καθημερινή λειτουργικότητα.

Το Goldenstar Hi Artistitch ήδη φιγουράρει στις πιο hot λίστες αγορών της σεζόν, επιβεβαιώνοντας ότι τα platform sandals παραμένουν μία από τις μεγαλύτερες τάσεις του φετινού καλοκαιριού. Με το χαρακτηριστικό carefree DNA της UGG, το νέο σχέδιο έρχεται να γίνει το απόλυτο fashion staple των διακοπών και όχι μόνο.



## Η Χριστίνα Μπόμπα εντυπωσίασε στις Κάννες με Celia Kritharioti Haute Couture

Το 79ο Cannes Film Festival ξεκίνησε δυναμικά, συγκεντρώνοντας για ακόμη μία χρονιά τα μεγαλύτερα ονόματα του παγκόσμιου κινηματογράφου και της μόδας στις Κάννες. Ανάμεσα στις εμφανίσεις που ξεχώρισαν στο φετινό red carpet ήταν και εκείνη της Χριστίνα Μπόμπα, η οποία επέλεξε δημιουργία του οίκου Celia Kritharioti Haute Couture.

Η εμφάνισή της συνδυάζει μία εντυπωσιακή μαύρη μαχί φούστα με oversized φιόγκο και μία ροζ couture κάπα, κεντημένη εξ ολοκλήρου στο χέρι με λαμπερά crystals και τρισδιάστατα χειροποίητα λουλούδια. Το look ανέδειξε τη θεατρική κομψότητα και τη signature αισθητική υψηλής ραπτικής που χαρακτηρίζει διαχρονικά τον ιστορικό ελληνικό οίκο.

Η couture δημιουργία απέσπασε θετικά σχόλια για την ισορροπία ανάμεσα στον ρομαντισμό, τη λάμψη και τη σύγχρονη couture αισθητική, επιβεβαιώνοντας για ακόμη μία φορά τη διεθνή δυναμική της Celia Kritharioti Haute Couture στις σημαντικότερες fashion στιγμές του κόσμου.

Το κόκκινο χαλί των Καννών αποτελεί κάθε χρόνο μία από τις σημαντικότερες πασαρέλες υψηλής μόδας παγκοσμίως, με διεθνή media και fashion experts να παρακολουθούν στενά τις εμφανίσεις των celebrities. Η παρουσία της Χριστίνας Μπόμπα με ελληνική couture υπογραφή πρόσθεσε ακόμη μία εντυπωσιακή στιγμή στη φετινή διοργάνωση, αναδεικνύοντας την ελληνική δημιουργικότητα σε ένα από τα πιο λαμπερά διεθνή events.

## Η Géraldine Nakache επέλεξε Calvin Klein Collection στο 79ο Φεστιβάλ Καννών



Η Géraldine Nakache έκανε μία κομψή και διαχρονική εμφάνιση στο 79ο ετήσιο Cannes Film Festival, επιλέγοντας δημιουργία της Calvin Klein Collection για την προβολή της ταινίας «Karma» στο εμβληματικό Palais des Festivals.

Η ηθοποιός, σκηνοθέτις και σεναριογράφος εμφανίστηκε με το look 11 από τη συλλογή Calvin Klein Collection Fall 2026, επιβεβαιώνοντας για ακόμη μία φορά την επιστροφή της μίνιμαλ πολυτέλειας στο κόκκινο χαλί. Το σύνολο αποτελούνταν από ένα μαύρο μεταξωτό duchess φόρεμα μέχρι τη γάμπα με στρογγυλή λαιμόκοψη και διακριτικές λεπτομέρειες micro riping, το οποίο συνδυάστηκε με ασορτί εσάρπα, δημιουργώντας ένα αποτέλεσμα διαχρονικής κομψότητας.

Η εμφάνιση της Géraldine Nakache κινήθηκε μακριά από τις υπερβολές που συχνά χαρακτηρίζουν το κόκκινο χαλί των Καννών, επενδύοντας στη δύναμη της καθαρής γραμμής, της άψογης ραφής και της understated αισθητικής. Η Calvin Klein Collection συνεχίζει να επαναπροσδιορίζει τη σύγχρονη formalwear κομψότητα, με έμφαση στις αυστηρές σιλουέτες, τα πολυτελή υφάσματα και τη διακριτική θηλυκότητα.

Το 79ο Φεστιβάλ Καννών συγκεντρώνει για ακόμη μία χρονιά μερικά από τα μεγαλύτερα ονόματα του παγκόσμιου κινηματογράφου και της μόδας, με τις εμφανίσεις στο red carpet να αποτελούν σημείο αναφοράς για τις τάσεις της νέας σεζόν.

## Ο Bad Bunny και η Zara παρουσιάζουν το BENITO ANTONIO: Μια συλλογή που αποτυπώνει την πιο προσωπική πλευρά του καλλιτέχνη



Ο Bad Bunny και η Zara ενώνουν τις δυνάμεις τους για τη δημιουργία του BENITO ANTONIO, μιας νέας συλλογής 150 κομματιών εμπνευσμένης από το προσωπικό στιλ, τη δημιουργική ταυτότητα και την αισθητική φιλοσοφία του διεθνούς superstar. Η συλλογή είναι διαθέσιμη από τις 21 Μαΐου μέσω του Zara και σε επιλεγμένα καταστήματα παγκοσμίως.

Το project δημιουργήθηκε σε συνεργασία με τον επί χρόνια creative director του καλλιτέχνη, Janthony Oliveras, και αποτυπώνει τη μοναδική οπτική του Benito Antonio Martínez Ocasio μέσα από oversized γραμμές, tailored κομμάτια, textured υφές, graphic στοιχεία και καλοκαιρινές αναφορές που συνδυάζουν άνεση, αυτοπεποίθηση και προσωπική έκφραση.

Η συνεργασία είχε ήδη αρχίσει να ξεδιπλώνεται διακριτικά μέσα από σημαντικές δημόσιες εμφανίσεις του Bad Bunny. Από το Apple Music Super Bowl LX Halftime Show έως το πρόσφατο Met Gala, ο καλλιτέχνης εμφανίστηκε με custom δημιουργίες που σχεδιάστηκαν μαζί με τη Zara, δίνοντας μία πρώτη γεύση από τον κόσμο του BENITO ANTONIO.

Η visual ταυτότητα της συλλογής δημιουργήθηκε μαζί με τους M/M Paris, αντλώντας έμπνευση από το Πουέρτο Ρίκο και τις εικόνες της καθημερινότητας που έχουν καθορίσει την αισθητική του Bad Bunny. Την καμπάνια φωτογράφησε ο STILLZ, στενός δημιουργικός συνεργάτης του καλλιτέχνη, μεταφέροντας τη χαρακτηριστική κινηματογραφική ατμόσφαιρα που συνοδεύει κάθε του project.

Περισσότερο από μια fashion συνεργασία, το BENITO ANTONIO λειτουργεί ως προσωπική δήλωση ταυτότητας και δημιουργικής ελευθερίας, επιβεβαιώνοντας για ακόμη μία φορά γιατί ο Bad Bunny παραμένει μία από τις πιο επιδραστικές προσωπικότητες της παγκόσμιας pop κουλτούρας.

## Γιατί οι άντρες μιλούν λιγότερο στο τηλέφωνο από ποτέ;

Το τηλεφώνημα κάποτε ήταν η πιο άμεση μορφή επικοινωνίας. Σήμερα όμως, όλο και περισσότεροι άντρες το αποφεύγουν, ακόμη και σε κοντινές σχέσεις. Η καθημερινή επικοινωνία έχει μετακινηθεί σε μηνύματα, reactions και voice notes, με το call να μοιάζει πλέον "βαρύ" και απαιτητικό.

Η βασική αλλαγή δεν είναι τεχνολογική, αλλά συμπεριφορική. Το τηλεφώνημα απαιτεί άμεση διαθεσιμότητα και συνεχή ροή συζήτησης, χωρίς δυνατότητα χρόνου επεξεργασίας. Για πολλούς άντρες αυτό δημιουργεί μεγαλύτερη πίεση σε σχέση με τη γραπτή επικοινωνία, όπου υπάρχει έλεγχος, καθυστέρηση και πιο χαμηλή κοινωνική έκθεση.

Παράλληλα, οι ανδρικές φιλίες έχουν μετακινηθεί όλο και περισσότερο σε "activity-based" επαφή — γυμναστήριο, gaming, κοινές δραστηριότητες — και λιγότερο σε τηλεφωνικές συνομιλίες. Αυτό κάνει το τηλεφώνημα να μοιάζει λιγότερο φυσικό εργαλείο σύνδεσης στην καθημερινότητα.

Ωστόσο, η τάση αυτή δεν περιορίζεται μόνο στους άντρες. Και οι γυναίκες έχουν μειώσει σημαντικά τη χρήση τηλεφώνου, αλλά κυρίως το αντικατέστησαν με πιο συνεχή ψηφιακή επικοινωνία: μηνύματα μέσα στη μέρα, social media και voice notes. Η διαφορά δεν είναι ότι επικοινωνούν λιγότερο, αλλά ότι η επικοινωνία έγινε πιο κατακερματισμένη και λιγότερο "σε πραγματικό χρόνο".



## Porto Carras Athlos 2026: Η Χαλκιδική γίνεται το απόλυτο καλοκαιρινό sports & wellness destination



Από τις 29 Μαΐου έως την 1η Ιουνίου 2026, το εμβληματικό Porto Carras Grand Resort μετατρέπεται σε σημείο συνάντησης για αθλητές, οικογένειες και λάτρεις της ευεξίας μέσα από το πρώτο Porto Carras Athlos 2026, ένα πολυδιάστατο event που συνδυάζει αθλητισμό, wellness, φύση και γαστρονομία σε ένα από τα πιο εντυπωσιακά φυσικά τοπία της Μεσογείου.

Με περισσότερες από δέκα διαφορετικές αθλητικές και wellness δράσεις, open συμμετοχές για το κοινό και κορυφαίους instructors από τον χώρο του fitness και της ευεξίας, η διοργάνωση φιλοδοξεί να καθιερωθεί ως το μεγαλύτερο multisport & wellness event της Βόρειας Ελλάδας.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει beach volley tournaments και camps, beach soccer, tennis tournaments, golf experiences, yoga και pilates δίπλα στη θάλασσα, crossfit sessions, calisthenics workouts αλλά και running experiences μέσα σε αμπελώνες, πευκοδάση και παραλίες της Σιθωνίας.

Ξεχωριστή στιγμή της διοργάνωσης αναμένεται να αποτελέσουν τα Football Clinics με τον Κώστας Κατσουράνης, ο οποίος θα προπονήσει μικρούς και μεγάλους μέσα από football skill sessions και beach soccer experiences. Παράλληλα, η Ολυμπιονίκης Έφη Σφυρή θα ηγηθεί του Beach Volley Experience, με open παιχνίδια και τουρνουά για άνδρες, γυναίκες και mixed ομάδες.

Στο wellness κομμάτι της διοργάνωσης, η Μάντη Περσάκη θα παρουσιάσει sunset pilates sessions δίπλα στο κύμα, ενώ η Μοσχούλα Πουγαρίδου θα υπογράψει μοναδικά morning και sunset yoga experiences με φόντο τον Τορωναίο κόλπο.

Η Ρεγγίνα Μακέδου αναλαμβάνει τα official crossfit sessions, ενώ ο Γιώργος Βότσης θα παρουσιάσει ειδικά outdoor calisthenics workouts.

Το Porto Carras Athlos φιλοξενεί επίσης το The Giant Run Series με διαδρομές ημιμαραθωνίου, 10χλμ., 5χλμ. και παιδικό αγώνα 1χλμ., με ανοιχτή συμμετοχή για όλους τους δρομείς.

Η εμπειρία ολοκληρώνεται μέσα από μοναδικές γαστρονομικές δράσεις με τον βραβευμένο chef Λευτέρης Λαζάρου, αλλά και wine experiences από το Domaine Porto Carras, έναν από τους μεγαλύτερους βιολογικούς αμπελώνες της Ελλάδας.

Το Porto Carras Athlos 2026 δεν αποτελεί απλώς μια αθλητική διοργάνωση, αλλά ένα ολοκληρωμένο lifestyle experience που φέρνει κοντά την κίνηση, τη χαλάρωση, τη φύση και τη φιλοξενία υψηλού επιπέδου, επιβεβαιώνοντας ότι η Χαλκιδική μπορεί να γίνει ο απόλυτος summer sports & wellness προορισμός της Μεσογείου.



## quote of the day

ΟΙ ΜΥΘΟΙ ΔΕΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΘΗΚΑΝ ΓΙΑ ΝΑ ΕΞΗΓΟΥΝ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ. ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΘΗΚΑΝ ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΣ ΒΟΗΘΟΥΝ ΝΑ ΑΝΤΕΧΟΥΜΕ ΤΟ ΜΥΣΤΗΡΙΟ ΤΟΥ.

## 25 Μαΐου

- › Παγκόσμια Ημέρα Σκλήρυνσης Κατά Πλάκας
- › Διεθνής Ημέρα Χωρίς Πλαστικά
- › National Missing Children's Day
- › World Thyroid Day
- › National Bath Bomb Day
- › Geek Pride Day
- › National Tap Dance Day
- › National Sing Out Day
- › National Wine Day
- › Towel Day