

ΜΕΓΑΛΟΣ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ

Η ΔΙΚΗ ΣΟΥ ΝΗΣΟΣ



ΕΣΥ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΕΙΣ ΤΗ ΝΗΣΟ ΣΟΥ;

ΜΠΕΣ ΣΤΟ IDIKISOUNISSOS.GR

ΚΑΙ ΔΙΕΚΔΙΚΗΣΕ ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ 30 ΠΙΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ ΔΩΡΑ!

5x



ΤΑΞΙΔΙΩΤΙΚΟ
VOUCHER
ΑΞΙΑΣ 1000€

5x



ΦΟΡΗΤΟ ΗΧΕΙΟ
MARSHALL

5x



DRONE
DJI MINI 4K

15x



ΜΠΥΡΕΣ ΤΟΥ
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ

Διάρκεια διαγωνισμού: 01/06/2026 έως 05/07/2026. Κλήρωση: 06/07/2026.

Απολαύστε υπεύθυνα

GRIMAGE: ΠΟΣΟ ΧΡΟΝΩΝ ΕΙΝΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ; Η ΝΕΑ ΕΜΜΟΝΗ ΜΕ ΤΗ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ, ΤΑ ΑΙ ΤΕΣΤ ΚΑΙ ΤΟ ΚΥΝΗΓΙ ΤΗΣ... ΝΕΟΤΗΤΑΣ



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser**, καλό μήνα και καλή εβδομάδα!!!

Υπάρχει μια πολύ συγκεκριμένη κατηγορία ανθρώπων που κυκλοφορούν ανάμεσά μας γεμάτοι με μια ακλόνητη, σχεδόν αξιοζήλευτη σιγουριά. Είναι εκείνοι που έχουν άποψη για τα πάντα, από την παγκόσμια γεωπολιτική μέχρι την κβαντική φυσική, και τη διατυπώνουν με τέτοιο ύφος που σε κάνει να αναρωτιέσαι αν έχασες εσύ κάποιο επεισόδιο. Στην πραγματικότητα, όμως, πρόκειται για τη χειρότερη μορφή βλακείας: αυτή που φοράει το προσωπίο της εξυπνάδας και παγιδεύει τον ίδιο τον άνθρωπο μέσα σε μια φούσκα αυθεντίας.

Όταν η άγνοια συνδυάζεται με την έπαρση, το αποτέλεσμα είναι μια πνευματική στασιμότητα. Ο άνθρωπος που πιστεύει ότι τα ξέρει όλα, σταματά να παρατηρεί, σταματά να ακούει και, το κυριότερο, σταματά να μαθαίνει. Η ψευδαίσθηση της γνώσης λειτουργεί σαν ένας τοίχος που εμποδίζει κάθε νέα πληροφορία να εισχωρήσει. Αντίθετα, η πραγματική ευφύια κουβαλάει πάντα μαζί της μια υγιή δόση αμφιβολίας. Οι πραγματικά έξυπνοι άνθρωποι δεν φοβούνται να πουν τη φράση δεν ξέρω, γιατί κατανοούν το μέγεθος του κόσμου και την απεραντοσύνη της γνώσης.

Η χειρότερη μορφή βλακείας είναι αυτή που σε κάνει να αισθάνεσαι έξυπνος, ακριβώς επειδή σε αφήνει τυφλό απέναντι στα δικά σου λάθη. Σε οδηγεί στο να υποτιμάς τους γύρω σου, να απορρίπτεις τη διαφορετική άποψη και να οχυρώνεσαι πίσω από στερεότυπα, νομίζοντας ότι κρατάς την απόλυτη αλήθεια. Είναι μια κατάσταση επικίνδυνη, όχι μόνο για το ίδιο το άτομο που τη βιώνει, αλλά και για την κοινωνία, καθώς η ημιμάθεια και η αλαζονεία συχνά κάνουν τον περισσότερο θόρυβο.

Το να αναγνωρίζεις τα όριά σου και να αποδέχεσαι ότι η μάθηση είναι μια διαδικασία που δεν τελειώνει ποτέ, αποτελεί την απόλυτη πράξη σοφίας. Η αληθινή εξυπνιά κρύβεται στην περιέργεια, στο ψάξιμο και στην ταπεινότητα να παραδεχτείς ότι κάθε μέρα είναι μια ευκαιρία να γίνεις λίγο καλύτερος, αφήνοντας πίσω σου τις βεβαιότητες που σε κρατούν στάσιμο.

Tip of the Day: Κράτα πάντα ένα μικρό παράθυρο αμφιβολίας ανοιχτό σε όσα θεωρείς δεδομένα. Η προθυμία να ακούσεις και να αλλάξεις γνώμη μπροστά σε νέα δεδομένα δεν είναι αδυναμία, αλλά το πιο ξεκάθαρο σημάδι ενός κοφτερού μυαλού που εξελίσσεται. Γιατί η χειρότερη μορφή βλακείας είναι αυτή που σε κάνει να αισθάνεσαι έξυπνος...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Lidl Ελλάς: Το πιο οικονομικό καρότσι συνεχίζει να κάνει τη διαφορά

Σε μια περίοδο όπου η διαχείριση του οικογενειακού προϋπολογισμού αποτελεί καθημερινή πρόκληση για χιλιάδες νοικοκυριά, η Lidl Ελλάς επιβεβαιώνει για ακόμη μία φορά τη δέσμευσή της να προσφέρει πραγματική αξία στους καταναλωτές, διατηρώντας το πιο οικονομικό καρότσι της αγοράς.

Σύμφωνα με νέα συγκριτική έρευνα της ανεξάρτητης εταιρείας IWD, η οποία εξέτασε 45 βασικά προϊόντα καθημερινής κατανάλωσης, το συνολικό κόστος αγορών στη Lidl Ελλάς ήταν κατά 13,64% χαμηλότερο σε σχέση με άλλη μεγάλη αλυσίδα σούπερ μάρκετ. Το όφελος για τους καταναλωτές φτάνει έως και τα 13,12 ευρώ ανά καρότσι, χωρίς συμβιβασμούς στην ποιότητα των προϊόντων.

Η νέα αυτή διάκριση έρχεται να ενισχύσει τη σταθερή θέση της εταιρείας ως σημείο αναφοράς για όσους αναζητούν έξυπνες και οικονομικές αγορές. Η στρατηγική της Lidl Ελλάς βασίζεται στη διαρκή προσφορά ποιοτικών προϊόντων σε προσιτές τιμές, δίνοντας στους καταναλωτές τη δυνατότητα να καλύπτουν τις καθημερινές τους ανάγκες με μεγαλύτερη άνεση.

Παράλληλα, η εταιρεία απέσπασε για ακόμη μία χρονιά τη διεθνή διάκριση Best Buy Award 2025-2026 από τον οργανισμό ICERTIAS. Η βράβευση βασίστηκε σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε Έλληνες καταναλωτές και αναγνώρισε τη Lidl Ελλάς ως την κορυφαία επιλογή στη σχέση ποιότητας - τιμής.

Με επίκεντρο τον πελάτη και με γνώμονα τη διαφάνεια, η Lidl Ελλάς συνεχίζει να επενδύει σε πρωτοβουλίες που ενισχύουν την αγοραστική δύναμη των καταναλωτών. Το μήνυμα «Το πιο οικονομικό καρότσι γιατί αξίζει» δεν αποτελεί απλώς ένα σύνθημα, αλλά μια καθημερινή υπόσχεση για ποιοτικές επιλογές, χαμηλές τιμές και ουσιαστική στήριξη του σύγχρονου νοικοκυριού.



Η ΖΗΡΕΙΑ δίνει τον τόνο της φιλοξενίας στο Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου 2026



Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΗΡΕΙΑ αναλαμβάνει φέτος τον ρόλο του Επίσημου Χορηγού Ενυδάτωσης στις παραστάσεις της Μικρής Επιδαύρου, ενισχύοντας τη σύνδεσή του με τον πολιτισμό μέσα από μια σημαντική συνεργασία με το Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου. Έναν από τους σημαντικότερους πολιτιστικούς θεσμούς της Ευρώπης στηρίζει φέτος η ΖΗΡΕΙΑ, προσφέροντας στους επισκέπτες και τους συντελεστές των παραστάσεων μια ποιοτική εμπειρία φιλοξενίας. Μέσα από τις χάρτινες συσκευασίες της, η εταιρεία συμβάλλει ουσιαστικά στην άνεση και την εξυπηρέτηση του κοινού, συνδυάζοντας την ποιότητα με μια πιο σύγχρονη και βιώσιμη προσέγγιση.

Με ιστορία που ξεκινά το 1955, το Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου αποτελεί σημείο αναφοράς για τις παραστατικές τέχνες, φιλοξενώντας κάθε χρόνο σημαντικές ελληνικές και διεθνείς παραγωγές. Η συνεργασία με τη ΖΗΡΕΙΑ αναδεικνύει κοινές

αξίες, όπως η ποιότητα, η αυθεντικότητα και ο σεβασμός στην εμπειρία του κοινού.

Παράλληλα, η επιλογή χάρτινης συσκευασίας υπογραμμίζει τη δέσμευση της εταιρείας σε πιο υπεύθυνες πρακτικές, εναρμονισμένες με το περιβάλλον και τον ιδιαίτερο χαρακτήρα της διοργάνωσης.

Η Στεφανία Τσάπαλα, Group Marketing Director της ΧΗΤΟΣ, δήλωσε ότι η συμμετοχή της ΖΗΡΕΙΑ στο Φεστιβάλ αποτελεί μια ξεχωριστή ευκαιρία σύνδεσης με έναν θεσμό υψηλής πολιτιστικής αξίας, εκφράζοντας παράλληλα την περηφάνια της εταιρείας για τη στήριξη της σύγχρονης δημιουργίας.

Μέσα από αυτή τη συνεργασία, η ΖΗΡΕΙΑ ενισχύει ενεργά την παρουσία της στον χώρο του πολιτισμού, στηρίζοντας πρωτοβουλίες που προάγουν την καλλιτεχνική έκφραση και αναβαθμίζουν την εμπειρία του κοινού.

Το Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου 2026 κάνει πρεμιέρα στις 29 Μαΐου με το έργο «Σλήμαν III» των Heiner Goebbels και Michael Simon στην Πειραιώς 260, σηματοδοτώντας την έναρξη μιας ακόμη πλούσιας καλλιτεχνικής χρονιάς.

GrimAge: Πόσο χρονών είναι πραγματικά το σώμα σου; Η νέα εμμονή με τη βιολογική ηλικία, τα AI τεστ και το κυνήγι της... νεότητας



Κλείνεις τα 40 αλλά νιώθεις 30. Ή είσαι 35 και αισθάνεσαι εξαντλημένος σαν να είσαι 60. Κάπου εδώ εμφανίζεται η νέα obsession της εποχής της ευεξίας και της longevity science: η βιολογική ηλικία.

Όχι, δεν μιλάμε για τα χρόνια που γράφει η ταυτότητα. Μιλάμε για την ηλικία που “δειχνει” το σώμα σου εσωτερικά. Τα κύτταρά σου. Το DNA σου. Η φθορά του οργανισμού σου.

Και τώρα, μπορείς – θεωρητικά – να το μάθεις από το σπίτι σου.

Τα λεγόμενα biological age tests έχουν γίνει το νέο trend της βιομηχανίας longevity, με εταιρείες να υπόσχονται ότι μπορούν να υπολογίσουν πόσο “γερασμένος” είναι πραγματικά ο οργανισμός σου μέσα από τεστ σάλιου ή αίματος. Το μόνο που χρειάζεσαι είναι μερικές εκατοντάδες ευρώ, λίγο DNA και αρκετή ψυχραιμία για να διαβάσεις το αποτέλεσμα.

Γιατί αν το σώμα σου είναι βιολογικά μεγαλύτερο απ’ όσο νόμιζες... ίσως να μην είσαι έτοιμος να το ακούσεις.

Τι είναι τελικά η βιολογική ηλικία;

Η χρονολογική ηλικία είναι απλή. Μετράει πόσα χρόνια έχουν περάσει από τη γέννησή σου. Η βιολογική ηλικία όμως είναι κάτι τελείως διαφορετικό.

Προσπαθεί να μετρήσει πόσο “φθαρμένο” είναι το σώμα σου σε κυτταρικό επίπεδο. Δηλαδή:

- πόσο καλά λειτουργούν τα κύτταρα,
- πώς επηρεάζει το DNA σου ο τρόπος ζωής,
- πόσο γρήγορα γερνά ο οργανισμός,
- και τι επιπτώσεις έχουν παράγοντες όπως: το άγχος, ο ύπνος, το κάπνισμα, η διατροφή, η γυμναστική, το αλκοόλ, ή ακόμη και η μοναξιά.



Με λίγα λόγια: Δύο άνθρωποι 45 ετών μπορεί να έχουν τελείως διαφορετική βιολογική ηλικία.

Και κάπου εδώ αρχίζει να γίνεται πολύ ενδιαφέρον.

Τα “ρολόγια” που μετρούν τη γήρανση

Οι επιστήμονες χρησιμοποιούν κάτι που ονομάζεται epigenetic clocks — επιγενετικά ρολόγια. Πρόκειται για αλγορίθμους που αναλύουν αλλαγές στο DNA, κυρίως μέσω μιας διαδικασίας που λέγεται DNA methylation.

Ακούγεται τρομακτικά επιστημονικό, αλλά η λογική είναι σχετικά απλή: το σώμα μας αφήνει “ίχνη” φθοράς με το πέρασμα του χρόνου και αυτά μπορούν να μετρηθούν.

Κάποια τεστ υπολογίζουν:

- τη συνολική βιολογική ηλικία,
- άλλα μετρούν τον ρυθμό γήρανσης,
- ενώ κάποια προσπαθούν να προβλέψουν ακόμα και τον κίνδυνο ασθενειών ή θνησιμότητας.

Ναι, υπάρχει πραγματικά τεστ που λέγεται GrimAge — από τον Grim Reaper, δηλαδή τον “Χάρο” της δυτικής κουλτούρας. Και όχι, δεν είναι sci-fi σειρά του Netflix.

Το συγκεκριμένο epigenetic clock θεωρείται ένα από τα πιο εξελιγμένα εργαλεία μέτρησης βιολογικής γήρανσης και δεν προσπαθεί απλώς να υπολογίσει “πόσο χρονών είναι το σώμα σου”. Προσπαθεί να εκτιμήσει πόσο γρήγορα φθείρεται ο οργανισμός σου και πόσο αυξημένος είναι ο στατιστικός κίνδυνος εμφάνισης ασθενειών ή πρόωρης θνησιμότητας.

Με απλά λόγια: Λειτουργεί σαν ένας “δείκτης φθοράς” του σώματος. Αναλύει χημικές αλλαγές στο DNA και τις συνδέει με παράγοντες όπως: το κάπνισμα, η φλεγμονή, η καρδιαγγειακή υγεία, το στρες και η συνολική κυτταρική γήρανση.

Ακούγεται λίγο Black Mirror; Ίσως. Όμως δείχνει πόσο γρήγορα εξελίσσεται πλέον η επιστήμη της longevity και πόσο κοντά φτάνουμε στο να “μετράμε” τη φθορά του σώματος με τρόπους που μέχρι πριν λίγα χρόνια έμοιαζαν αδιανόητοι.

Καλώς ήρθες στο 2026.

Η βιομηχανία της “αιώνιας νεότητας”

Η αγορά του longevity exploding. Κυριολεκτικά.

Η βιομηχανία biological age testing άγγιξε παγκοσμίως τα 1,28 δισεκατομμύρια δολάρια το 2024 και αναμένεται να ξεπεράσει τα 3 δισεκατομμύρια μέχρι το 2033.

Και δεν είναι δύσκολο να καταλάβεις γιατί.

Ζούμε σε μια εποχή όπου:

- όλοι θέλουν να “χακάρουν” τη γήρανση,
- τα supplements έχουν γίνει καθημερινότητα,
- το biohacking είναι lifestyle,
- και το “anti-aging” έχει αντικατασταθεί από το πιο sophisticated “longevity”.

Δεν θέλουμε απλώς να ζήσουμε περισσότερο. Θέλουμε να ζήσουμε περισσότερο... και καλύτερα.



Το πρόβλημα που δεν λέει πάντα η διαφήμιση

Εδώ όμως αρχίζουν τα δύσκολα. Οι ίδιοι οι επιστήμονες προειδοποιούν ότι αυτά τα τεστ δεν είναι ακόμη τόσο αξιόπιστα όσο νομίζει το κοινό.

Διαφορετικά τεστ μπορεί να δώσουν διαφορετικά αποτελέσματα. Μια απλή ίωση μπορεί να επηρεάσει τους δείκτες σου. Το στρες μιας περιόδου μπορεί να “γεράσει” προσωρινά το αποτέλεσμα.

Με άλλα λόγια; Η βιολογική ηλικία είναι περισσότερο ένα στιγμιότυπο παρά μια απόλυτη αλήθεια.

Και εκεί ακριβώς υπάρχει κίνδυνος.

Όταν η ευεξία γίνεται εμμονή

Φαντάσου να κάνεις ένα τεστ πιστεύοντας ότι είσαι υγιέστατος και να βλέπεις ξαφνικά ότι το σώμα σου είναι “βιολογικά” 7 χρόνια μεγαλύτερο.

Τι κάνεις μετά; Κάποιοι αλλάζουν τρόπο ζωής. Άλλοι πανικοβάλλονται. Κάποιοι αρχίζουν υπερβολικές δίαιτες, εξαντλητική γυμναστική ή γεμίζουν supplements χωρίς ιατρική καθοδήγηση.

Και εδώ οι ειδικοί είναι ξεκάθαροι: η εμμονή με το να “ρίξεις” τη βιολογική ηλικία μπορεί να γίνει εξίσου ανθυγιεινή με αυτό που προσπαθείς να αποφύγεις.

Γιατί τελικά η υγεία δεν είναι scoreboard.

Η μεγάλη αλήθεια που ξεχνάμε

Όσο εντυπωσιακά κι αν ακούγονται όλα αυτά, οι γιατροί επιμένουν σε κάτι πολύ πιο απλό. Δεν έχει νόημα να πανηγυρίζεις επειδή ένα τεστ λέει ότι είσαι “βιολογικά νεότερος” αν:

- δεν κοιμάσαι σωστά,
- έχεις υψηλή πίεση,
- κακή χοληστερίνη,
- χρόνιο στρες,
- ή μηδενική ποιότητα ζωής.

Η βιολογική ηλικία μπορεί να είναι ένα ενδιαφέρον εργαλείο. Όχι όμως μαγική πρόβλεψη ζωής.

Και τελικά... θέλουμε όντως να ξέρουμε;

Αυτή είναι ίσως η πιο ενδιαφέρουσα ερώτηση απ’ όλες. Γιατί ζούμε σε μια εποχή που μετρά τα πάντα: βήματα, θερμίδες, ύπνο, παλμούς, παραγωγικότητα, άγχος. Τώρα αρχίζουμε να μετράμε και τη γήρανση. Αλλά ίσως κάποια στιγμή χρειαστεί να θυμηθούμε ότι το να ζεις καλά δεν σημαίνει απαραίτητα να κυνηγάς μανιωδώς το “νεότερο” βιολογικό σκορ.

Ίσως σημαίνει: να κοιμάσαι καλύτερα, να γελάς περισσότερο, να κινείσαι, να αγαπάς ανθρώπους, να τρως λίγο πιο σωστά και να μην αφήνεις το στρες να σε καταπίνει καθημερινά.

Γιατί στο τέλος της ημέρας, η πραγματική νεότητα ίσως να μην κρύβεται μόνο στο DNA. Ίσως να κρύβεται στον τρόπο που ζεις.

Η BLACKROLL® φέρνει στην Ελλάδα τη νέα φιλοσοφία ευεξίας: Recovery και ύπνος στο επίκεντρο



Μια νέα εποχή για την αποκατάσταση του σώματος και την ποιότητα του ύπνου ξεκινά στην ελληνική αγορά, καθώς η BLACKROLL®, ένα από τα πλέον αναγνωρισμένα διεθνώς brands στον χώρο του wellness και του recovery, εντάσσεται στο χαρτοφυλάκιο του Ομίλου Φάις.

Με παρουσία από το 2007 σε περισσότερες από 57 χώρες, η BLACKROLL® έχει χτίσει τη φήμη της μέσα από καινοτόμα προϊόντα που συνδυάζουν γερμανική τεχνογνωσία, εργονομικό σχεδιασμό και υλικά υψηλών προδιαγραφών. Η φιλοσοφία της βασίζεται στην υποστήριξη της καθημερινής ευεξίας, της αποκατάστασης και της συνολικής βελτίωσης της φυσικής κατάστασης.

Στον τομέα του recovery, τα γνωστά foam rollers, massage guns, fascia tools και mobility products της εταιρείας έχουν σχεδιαστεί για να μειώνουν τη μυϊκή ένταση, να βελτιώνουν την κινητικότητα και να επιταχύνουν την αποκατάσταση. Δεν είναι τυχαίο ότι χρησιμοποιούνται ευρέως από αθλητές, personal trainers και φυσικοθεραπευτές σε όλο τον κόσμο.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει και το sleep ecosystem της BLACKROLL®, που περιλαμβάνει στρώματα, μαξιλάρια και εξειδικευμένες λύσεις ύπνου, με στόχο τη βέλτιστη στήριξη και θερμορύθμιση του σώματος κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Ξεχωριστή θέση κατέχει η τεχνολογία CELLIANT®, η οποία αξιοποιεί φυσικά μέταλλα ενσωματωμένα στις ίνες των υφασμάτων, μετατρέποντας τη θερμότητα του σώματος σε υπέρυθρη ενέργεια. Η τεχνολογία αυτή συμβάλλει στη βελτίωση της οξυγόνωσης και της θερμορύθμισης κατά τη διάρκεια του ύπνου, ενισχύοντας την αποκατάσταση και τη συνολική αίσθηση ευεξίας.

Η συνεργασία με τον Όμιλο Φάις ενισχύει περαιτέρω την παρουσία της BLACKROLL® στην ελληνική αγορά και αναδεικνύει μια σύγχρονη προσέγγιση στην ευεξία, όπου ο ποιοτικός ύπνος και η σωστή αποκατάσταση αντιμετωπίζονται πλέον ως βασικά εργαλεία υγείας, απόδοσης και μακροχρόνιας ευεξίας.

Η Ελλάδα στο επίκεντρο του διεθνούς διαλόγου για την πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας

Η Ελλάδα βρέθηκε στο επίκεντρο του παγκόσμιου διαλόγου για την πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας, φιλοξενώντας στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος την Υψηλού Επιπέδου Εκδήλωση Ολοκλήρωσης της Εθνικής Δράσης κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας, που συνδιοργανώθηκε από το Υπουργείο Υγείας και τη UNICEF.

Η διοργάνωση συγκέντρωσε κυβερνητικούς εκπροσώπους, υπουργούς Υγείας, επιστήμονες, ακαδημαϊκούς και διεθνείς οργανισμούς, αναδεικνύοντας τη χώρα μας ως παράδειγμα εφαρμογής ολοκληρωμένων πολιτικών πρόληψης. Την έναρξη πραγματοποίησε η Αναπληρώτρια Υπουργός Υγείας, Ειρήνη Αγαπηδάκη, υπογραμμίζοντας τη σημασία της πρόληψης και της υιοθέτησης υγιεινών συνηθειών από την παιδική ηλικία.

Στο πλαίσιο της εκδήλωσης παρουσιάστηκαν τα αποτελέσματα της Εθνικής Δράσης, τα οποία περιλαμβάνουν περισσότερες από 13.000 εξατομικευμένες συνεδρίες διατροφικής συμβουλευτικής, πάνω από 130.000 υγιεινά γεύματα και φρέσκα φρούτα σε σχολεία, σχεδόν 100.000 συμμετοχές εφήβων στη δράση «Το Ταξίδι της Τροφής» και περισσότερες από 237.000 δωρεάν προπονήσεις μπάσκετ μέσω του προγράμματος Healthy Hoops 4 All.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσίασαν οι συζητήσεις γύρω από τον ρόλο της φυσικής δραστηριότητας, της ψυχικής υγείας, των σχολείων και των οικογενειών στην πρόληψη της παχυσαρκίας. Ξεχωριστή στιγμή αποτέλεσε το μήνυμα του θρύλου του παγκόσμιου μπάσκετ Pau Gasol, Παγκόσμιος Πρεσβευτής της UNICEF για τη Διατροφή, ο οποίος κάλεσε τη διεθνή κοινότητα να επενδύσει στην πρόληψη και στη δημιουργία υγιέστερων περιβαλλόντων για τα παιδιά.

Η εκδήλωση ολοκληρώθηκε με το κοινό μήνυμα ότι η παιδική παχυσαρκία απαιτεί συντονισμένη δράση, μακροπρόθεσμες πολιτικές και διαρκή επένδυση στην υγεία των επόμενων γενεών.



Οι 5 συνήθειες στο κινητό που κάνουν τα ζευγάρια να απομακρύνονται



Κάποτε τα ζευγάρια τσακώνονταν για τη ζήλια, τα πεθερικά ή το ποιος ξέχασε να πετάξει τα σκουπίδια. Σήμερα; Ένας από τους πιο αθόρυβους "εισβολείς" στις σχέσεις χωράει στην τσέπη μας, φορτίζει με USB και έχει χρόνο οθόνης που τρομάζει.

Το κινητό μπήκε στη ζωή μας για να μας συνδέσει με τους άλλους, αλλά πολλές φορές μας αποσυνδέει από εκείνον που κάθεται ακριβώς δίπλα μας. Και το χειρότερο; Συνήθως δεν το καταλαβαίνουμε καν.

Σύμφωνα με έρευνες, τα ζευγάρια περνούν περίπου το 27% του χρόνου που είναι μαζί κοιτώντας το κινητό τους. Ναι, σχεδόν το ένα τρίτο της κοινής τους παρουσίας. Και κάπου εκεί ξεκινά η μικρή, καθημερινή φθορά που δεν κάνει θόρυβο, αλλά αφήνει σημάδια.

Το scrolling μετά την οικειότητα

Υπάρχει κάτι σχεδόν βίαιο στο να τελειώνει μια τρυφερή στιγμή και το πρώτο πράγμα που κάνει κάποιος να είναι να ανοίγει Instagram ή TikTok.

Εκεί που πριν από λίγα δευτερόλεπτα υπήρχε επαφή, βλέμματα και σύνδεση, ξαφνικά εμφανίζεται μια οθόνη.

Οι θεραπευτές σχέσεων λένε ότι αυτή είναι μία από τις πιο ευάλωτες στιγμές ενός ζευγαριού. Όταν ο ένας "φεύγει" νοητικά τόσο γρήγορα, ο άλλος συχνά νιώθει ότι η στιγμή δεν είχε τελικά τόση σημασία.

Και ξέρεις κάτι; Αυτές οι λεπτομέρειες μένουν.



Το περίφημο "rhubbing"

Όχι, δεν είναι νέα εφαρμογή. Είναι ο όρος που περιγράφει το να αγνοείς τον άνθρωπό σου επειδή κοιτάς το κινητό σου. Να μιλάει κάποιος και εσύ να απαντάς με "μμ", ενώ στην πραγματικότητα χαζεύεις reels.

Το πρόβλημα δεν είναι μόνο η αγένεια. Είναι το μήνυμα που



περνάει υποσυνείδητα: “Αυτό που συμβαίνει στην οθόνη μου είναι πιο σημαντικό από εσένα”.

Κανείς δεν νιώθει όμορφα όταν πρέπει να ανταγωνιστεί ένα κινητό για λίγη προσοχή.

Οι μικρές “μικρο-αποσυνδέσεις”

Δεν χρειάζεται να γίνει ένας μεγάλος καβγάς για να απομακρυνθούν δύο άνθρωποι. Μερικές φορές αρκούν εκατοντάδες μικρές στιγμές όπου ο ένας δεν ακούει πραγματικά τον άλλον.

Ένα μάτι στο chat. Ένα γρήγορο check στα notifications. Ένα “περίμενε λίγο”. Και ξανά. Και ξανά.

Οι ειδικοί το αποκαλούν “micro-disconnection”. Δηλαδή μικρές καθημερινές αποσυνδέσεις που σιγά σιγά ροκανίζουν την οικειότητα.

Το κινητό του άλλου δεν είναι δημόσιο αρχείο

Το να ψάχνεις το κινητό του συντρόφου σου χωρίς άδεια δεν είναι “ένστικτο”. Είναι έλλειψη εμπιστοσύνης. Και συνήθως το πρόβλημα δεν βρίσκεται τελικά σε αυτό που θα βρεις — αλλά στον λόγο που ένιωσες την ανάγκη να ψάξεις.

Οι θεραπευτές επιμένουν ότι όταν μια σχέση φτάνει στο σημείο της “ψηφιακής παρακολούθησης”, υπάρχει ήδη

βαθύτερη ανασφάλεια που χρειάζεται συζήτηση και όχι detective mode.

Το παράλληλο scrolling που έγινε συνήθεια

Υπάρχει διαφορά ανάμεσα στη χαλαρή σιωπή δύο ανθρώπων που νιώθουν άνετα μαζί και σε δύο ανθρώπους που απλώς συνυπάρχουν στο ίδιο δωμάτιο χαμένοι σε διαφορετικές οθόνες.

Ναι, κάποιες φορές είναι ωραίο να χαζεύετε μαζί TikTok στον καναπέ. Αλλά όταν κάθε βράδυ τελειώνει με δύο πρόσωπα φωτισμένα από μπλε οθόνες αντί να κοιτάζονται μεταξύ τους, κάτι αλλάζει.

Και ίσως το πιο επικίνδυνο με όλα αυτά είναι ότι μοιάζουν φυσιολογικά.

Η αλήθεια είναι απλή

Οι σχέσεις δεν διαλύονται πάντα από μεγάλες προδοσίες. Συχνά φθείρονται από μικρές καθημερινές απουσίες.

Και καμιά φορά, το πιο ερωτικό πράγμα που μπορείς να κάνεις το 2026 δεν είναι ένα ακριβό δώρο ή ένα ρομαντικό ταξίδι. Είναι να αφήσεις το κινητό στην άκρη και να είσαι πραγματικά εκεί.

Λαμπερό Charity Gala Dinner για τη στήριξη του Νοσοκομείου Παιδών «Η Αγία Σοφία»

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά το ετήσιο Charity Gala Dinner της κοινωνικής οργάνωσης «Είμαστε Ένα», στο Goulandris Natural History Museum, με σκοπό την ενίσχυση της Παιδιατρικής Μονάδας Εντατικής Θεραπείας του Γενικού Νοσοκομείου Παιδών «Η Αγία Σοφία».

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε υπό την αιγίδα του Υπουργείου Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας και με τη στήριξη του Υπουργείου Υγείας, συγκεντρώνοντας σημαντικές προσωπικότητες από τον πολιτικό, επιχειρηματικό, δημοσιογραφικό και καλλιτεχνικό χώρο, οι οποίοι έδωσαν δυναμικά το «παρών» στηρίζοντας έναν ιδιαίτερα σημαντικό σκοπό.

Την πρωτοβουλία και την επιμέλεια της βραδιάς είχε η Πρόεδρος της κοινωνικής οργάνωσης «Είμαστε Ένα», Δρ. Σοφία Φ. Κατσιγιαννη, η οποία συνεχίζει σταθερά τη δράση της με έμφαση στην κοινωνική προσφορά και την αλληλεγγύη.

Στην εκδήλωση παρευρέθηκε και ο Υπουργός Υγείας Adonis Georgiadis, ο οποίος αναφέρθηκε στη σημασία ενίσχυσης των παιδιατρικών δομών υγείας και στον κρίσιμο ρόλο των Μονάδων Εντατικής Θεραπείας. Μήνυμα απέστειλε και η Υπουργός Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας Domna Michailidou, υπογραμμίζοντας τη σημασία στήριξης των παιδιών και των οικογενειών τους.

Την παρουσίαση της βραδιάς ανέλαβε η δημοσιογράφος Μάγδα Τσέγκου, ενώ το μουσικό πρόγραμμα επιμελήθηκε η Shaya. Μέσα σε ένα ιδιαίτερα συγκινητικό κλίμα, οι παρευρισκόμενοι έστειλαν ένα ισχυρό μήνυμα ανθρωπιάς, προσφοράς και συλλογικής ευθύνης, στηρίζοντας ουσιαστικά το έργο του Νοσοκομείου Παιδών «Η Αγία Σοφία» και της κοινωνικής οργάνωσης «Είμαστε Ένα».



Ο Υπουργός Υγείας Αδωνις Γεωργιάδης με τις Ιωάννα Μαλέσκου, Σοφία Κατσιγιαννη, Μάγδα Τσέγκου και Ζήνα Κουτσελίνη

Press Room

Το Basil Bar by Pesto Barilla φέρνει το απόλυτο ιταλικό summer mood στις βόλτες της Αθήνας



Η Pesto Barilla φέρνει φέτος το καλοκαίρι στην καρδιά της Αθήνας μέσα από το Basil Bar by Pesto Barilla, ένα ξεχωριστό pop-up experience γεμάτο άρωμα βασιλικού, αυθεντικές ιταλικές γεύσεις και ανεπιτήδευτο summer vibe.

Από τις 5 έως τις 20 Ιουνίου, κάθε Παρασκευή και Σάββατο, το Basil Bar ταξιδεύει σε διαφορετικά σημεία της πόλης, δημιουργώντας ένα instagrammable σκηνικό εμπνευσμένο από την ιταλική dolce vita. Πρωταγωνιστής της εμπειρίας είναι η Barilla Pesto Barilla alla Genovese, η οποία παρασκευάζεται με τη μέθοδο Metodo Delicato, διατηρώντας τη φρεσκάδα του 100% ιταλικού βασιλικού αιεφόρου καλλιέργειας και του αυθεντικού Parmigiano Reggiano ΠΟΠ.

Οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να δοκιμάσουν pasta και pinsa με pesto, να ανακαλύψουν ολόκληρη τη σειρά Pesto Barilla, αλλά και το νέο λανσάρισμα με βασιλικό και Mozzarella di Bufala Campana DOP. Η pesto παρουσιάζεται όχι μόνο ως συνοδευτική σάλτσα για ζυμαρικά, αλλά ως δημιουργικό ingredient που ταιριάζει από sandwiches και bruschettas μέχρι πιο σύγχρονες comfort food προτάσεις.

Το Basil Bar θα βρίσκεται στις 5-6 Ιουνίου στην Κηφισιά, στις 12-13 Ιουνίου στη Γλυφάδα και στις 19-20 Ιουνίου στη Νέα Σμύρνη, μετατρέποντας τις αθηναϊκές βόλτες σε μια μικρή γευστική απόδραση στην Ιταλία.

Ήξερες ότι η γυμναστική μπορεί να σε κάνει... πιο καλό άνθρωπο;



Ναι, καλά διάβασες. Δεν είναι μόνο ότι η άσκηση βοηθά το σώμα, τη διάθεση ή τη φυσική κατάσταση. Σύμφωνα με νέα έρευνα από το University of Portsmouth, φαίνεται πως μετά τη γυμναστική οι άνθρωποι γίνονται και... πιο γενναιοδωροι.

Με απλά λόγια; Όταν γυμναζόμαστε, αυξάνονται οι πιθανότητες να βοηθήσουμε κάποιον, να κάνουμε δωρεά ή να πάρουμε πιο θετικές αποφάσεις απέναντι στους άλλους.

Και η εξήγηση βρίσκεται στον εγκέφαλό μας.

Η "ζεστή λάμψη" μετά τη γυμναστική

Οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι μετά την άσκηση πολλοί άνθρωποι νιώθουν αυτό που ονομάζεται "warm glow" — ένα αίσθημα ευφορίας, ενέργειας και ψυχολογικής ανάτασης.

Ο βασικός "ένοχος" είναι η ντοπαμίνη, η γνωστή ορμόνη της ευχαρίστησης και της ανταμοιβής.

Όσο ανεβαίνει η διάθεση μετά την άσκηση, τόσο αυξάνεται και η διάθεση για προσφορά. Και κάπου εδώ η επιστήμη γίνεται λίγο... απρόσμενα ενδιαφέρουσα.

Η έρευνα με τα ποδήλατα και το Bargain Hunt

Για να δοκιμάσουν τη θεωρία τους, οι επιστήμονες έβαλαν 138 άτομα να καθίσουν πάνω σε στατικά ποδήλατα βλέποντας το βρετανικό τηλεοπτικό πρόγραμμα Bargain Hunt. Οι μισοί έκαναν ποδήλατο σε μέτρια ένταση. Οι άλλοι απλώς κάθονταν χωρίς να γυμνάζονται.

Μετά το τέλος της διαδικασίας, όλοι συμμετείχαν σε "παιχνίδια αποφάσεων" με πραγματικά χρήματα, όπου

μπορούσαν να δωρίσουν χρήματα σε φιλανθρωπικό οργανισμό ή να προσφέρουν χρήματα σε αγνώστους.

Το αποτέλεσμα; Όσοι είχαν γυμναστεί και ένιωθαν μεγαλύτερη ενεργητικότητα μετά την άσκηση, ήταν σημαντικά πιο πιθανό να δώσουν χρήματα και να λειτουργήσουν πιο γενναιοδωρα. Αντίθετα, όσοι δεν ένιωσαν ψυχολογική άνοδο μετά την άσκηση, έγιναν ακόμα πιο "κλειστοί" οικονομικά.

Η γυμναστική τελικά δεν αλλάζει μόνο το σώμα

Οι επιστήμονες πιστεύουν ότι αυτή η σύνδεση ανάμεσα στη διάθεση και τη γενναιοδωρία μπορεί να έχει τεράστιες εφαρμογές στο μέλλον.

Για παράδειγμα: charity runs, community sports, γυμναστήρια, fitness events, ακόμα και ομαδικές προπονήσεις ίσως να μπορούν να λειτουργήσουν ως "χώροι ενίσχυσης της προσφοράς".

Με άλλα λόγια; Όταν κάποιος νιώθει καλά με τον εαυτό του, φαίνεται πως ανοίγει πιο εύκολα και προς τους άλλους.

Υπάρχει όμως μία λεπτομέρεια

Η έρευνα έδειξε κάτι πολύ σημαντικό: το αποτέλεσμα λειτουργεί κυρίως όταν ο άνθρωπος απολαμβάνει πραγματικά την άσκηση.

Αν κάποιος γυμνάζεται με το ζόρι, από πίεση ή καταναγκαστικά, το "warm glow" δεν εμφανίζεται το ίδιο έντονα.

Και ίσως αυτό να λέει κάτι βαθύτερο και για τη ζωή γενικότερα. Ότι οι άνθρωποι γινόμαστε πιο ανοιχτοί, πιο θετικοί και πιο δοτικοί όχι όταν πιεζόμαστε... αλλά όταν νιώθουμε ζωντανοί.



UGG: Τα επόμενα fashion icons του καλοκαιριού είναι ήδη εδώ

Η UGG® παρουσιάζει τη νέα της καμπάνια με τίτλο «Ahead of the Game: Shop the Insider Edit», καλώντας τους fashion lovers να ανακαλύψουν πρώτοι τα σχέδια που αναμένεται να πρωταγωνιστήσουν στις φετινές καλοκαιρινές εμφανίσεις.

Με κεντρικό μήνυμα τη χαρά του να αποκτά κανείς ένα trend πριν γίνει viral, η νέα συλλογή περιλαμβάνει αποκλειστικά σχέδια που διατίθενται μόνο μέσω της UGG®, συνδυάζοντας άνεση, σύγχρονο design και το χαρακτηριστικό στιλ του brand.

Στο επίκεντρο της καμπάνιας βρίσκεται το νέο GoldenGaze Toe Post Sandal, ένα εντυπωσιακό σανδάλι που ξεχωρίζει για τη μοντέρνα αισθητική και τη δυναμική του παρουσία. Η UGG® το παρουσιάζει ως ένα από τα πιο υποσχόμενα σχέδια της σεζόν, έτοιμο να εξελιχθεί σε fashion icon για τις καλοκαιρινές εξόδους και τις διακοπές.

Η νέα συλλογή απευθύνεται σε όσους θέλουν να προηγούνται των τάσεων, επιλέγοντας κομμάτια που συνδυάζουν λειτουργικότητα και στιλ. Από casual εμφανίσεις στην πόλη μέχρι βραδινές εξόδους και καλοκαιρινά ταξίδια, τα νέα σχέδια της UGG® φιλοδοξούν να γίνουν βασικό στοιχείο κάθε γκαρνταρόμπας.

Με έμφαση στην άνεση, την ποιότητα κατασκευής και τη σύγχρονη αισθητική, η UGG® συνεχίζει να επενδύει σε προϊόντα που ανταποκρίνονται στις ανάγκες του σύγχρονου καταναλωτή, δημιουργώντας συλλογές που δεν ακολουθούν απλώς τις τάσεις αλλά τις διαμορφώνουν.

Η νέα καμπάνια «Ahead of the Game» αναδεικνύει ακριβώς αυτή τη φιλοσοφία, προσκαλώντας το κοινό να ανακαλύψει σήμερα τα κομμάτια που θα συζητούν όλοι αύριο.

Το αντηλιακό που θέλεις πραγματικά να φοράς: Η CeraVe λανσάρει τη νέα γενιά προστασίας και ενυδάτωσης



Η CeraVe διευρύνει το χαρτοφυλάκιό της στην αντηλιακή φροντίδα, παρουσιάζοντας τη νέα καμπάνια «Sun Care You Want to Wear» και μια σειρά αντηλιακών προϊόντων που συνδυάζουν υψηλή προστασία από την υπεριώδη ακτινοβολία με φροντίδα του δερματικού φραγμού.

Η #1 μάρκα ενυδάτωσης που προτείνουν οι δερματολόγοι παγκοσμίως παρουσιάζει τέσσερις νέες συνθέσεις: Invisible Hydrating Sunscreen SPF 30, Invisible Hydrating Sunscreen SPF 50+, Invisible Dry Touch Fluid Sunscreen SPF 50+ και Invisible Hydrating Fluid Sunscreen SPF 50. Όλα τα προϊόντα έχουν αναπτυχθεί σε συνεργασία με δερματολόγους και είναι εμπλουτισμένα με τρία απαραίτητα ceramides, όμοια με εκείνα που υπάρχουν φυσικά στο δέρμα, καθώς και με την τεχνολογία MVE για μακράς διάρκειας ενυδάτωση.

Οι νέες συνθέσεις της CeraVe προσφέρουν υψηλή προστασία UV, ενώ παράλληλα συμβάλλουν στη διατήρηση της υγείας της επιδερμίδας, χάρη στις ελαφριές υφές που απορροφώνται γρήγορα και αφήνουν αόρατο αποτέλεσμα σε όλους τους τόνους δέρματος.

Ιδιαίτερα ξεχωρίζει το Invisible Dry Touch Fluid Sunscreen SPF 50+, το οποίο προσφέρει ματ αποτέλεσμα και είναι ιδανικό για λιπαρές ή με τάση ακμής επιδερμίδες, καθώς και το Invisible Hydrating Fluid Sunscreen SPF 50, που χαρίζει ενυδάτωση και φυσική λάμψη σε κανονικά έως ξηρά δέρματα.

«Η αντηλιακή προστασία πρέπει να αποτελεί καθημερινή συνήθεια και όχι μόνο επιλογή του καλοκαιριού», τονίζει ο δερματολόγος Δρ. Faisal Ali, επισημαίνοντας τη σημασία των ceramides στην υποστήριξη του δερματικού φραγμού.

Η νέα σειρά αντηλιακών CeraVe είναι ήδη διαθέσιμη στην Ελλάδα μέσω φαρμακείων, επιλεγμένων καταστημάτων καλλυντικών και online σημείων πώλησης.



Η Swarovski θέτει τον πήχη ψηλά στη βιωσιμότητα με εγκεκριμένους στόχους net-zero έως το 2050

Η Swarovski πέτυχε ένα σημαντικό ορόσημο στη στρατηγική βιωσιμότητάς της, καθώς έλαβε την επίσημη έγκριση των στόχων της για μηδενικές καθαρές εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου από το Science Based Targets initiative (SBTi), τον κορυφαίο διεθνή οργανισμό αξιολόγησης επιστημονικά τεκμηριωμένων κλιματικών δεσμεύσεων.

Η έγκριση επιβεβαιώνει ότι οι κλιματικοί στόχοι της εταιρείας ευθυγραμμίζονται με τα πλέον σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα και τα διεθνή πρότυπα για την αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής. Στο πλαίσιο αυτό, η Swarovski δεσμεύεται να επιτύχει net-zero εκπομπές έως το 2050, ενώ έχει θέσει ενδιάμεσους στόχους για μείωση των εκπομπών Scope 1 και 2 κατά 72% και των εκπομπών Scope 3 κατά 65% έως το 2035, με έτος αναφοράς το 2019.

Η πορεία προς τη βιωσιμότητα έχει ήδη αποδώσει σημαντικά αποτελέσματα. Σύμφωνα με την τελευταία Έκθεση Βιωσιμότητας της εταιρείας, οι συνολικές εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου έχουν μειωθεί κατά 54% σε σχέση με το 2019, επιτρέποντας στη Swarovski να πετύχει νωρίτερα τον προηγούμενο περιβαλλοντικό της στόχο για το 2030.

Η πρόοδος αυτή βασίζεται σε ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα απανθρακοποίησης που περιλαμβάνει χρήση 100% ανανεώσιμης ηλεκτρικής ενέργειας στις παραγωγικές μονάδες, βελτίωση της ενεργειακής αποδοτικότητας, αύξηση των ανακυκλωμένων υλικών και συνεργασία με προμηθευτές για τη μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος σε ολόκληρη την αλυσίδα αξίας.

Ο CEO της Swarovski, Alexis Nasard, δήλωσε ότι η έγκριση του SBTi επιβεβαιώνει πως οι κλιματικές φιλοδοξίες της εταιρείας βασίζονται στην επιστήμη και συνοδεύονται από ουσιαστική πρόοδο.

Με σταθερό προσανατολισμό στη βιώσιμη ανάπτυξη, η Swarovski συνεχίζει να επενδύει σε πρακτικές που συνδυάζουν καινοτομία, υπευθυνότητα και μακροπρόθεσμη δημιουργία αξίας, αποδεικνύοντας ότι η πολυτέλεια και η περιβαλλοντική ευαισθησία μπορούν να συνυπάρχουν.

11 χρόνια One Salonica: Μόδα, εμπειρίες και κοινωνική προσφορά σε μια ξεχωριστή γιορτή



Με ένα εντυπωσιακό safari-inspired fashion show και μια σειρά δράσεων με κοινωνικό πρόσημο, το One Salonica γιόρτασε τα 11 χρόνια λειτουργίας του, επιβεβαιώνοντας τον ρόλο του ως κορυφαίου outlet mall της Βόρειας Ελλάδας.

Το Σάββατο 23 Μαΐου, ο πρώτος όροφος του εμπορικού κέντρου μεταμορφώθηκε σε ένα εντυπωσιακό jungle σκηνικό, φιλοξενώντας ένα fashion show ανοιχτό στο κοινό. Οι επισκέπτες απόλαυσαν καλοκαιρινές προτάσεις μόδας από τα κορυφαία brands του One Salonica, μέσα από ένα runway γεμάτο χρώμα, μουσική και δυναμική ενέργεια. Την καλλιτεχνική επιμέλεια και το styling ανέλαβε ο Αργύρης Χατζηδιάκος, ενώ παρουσιάστρια της βραδιάς ήταν η Νάνσυ Παραδεισανού. Τη μουσική ατμόσφαιρα συμπλήρωσαν το Cosmoradio 95.1 και η DJ Σοφία Στεφανίδου.

Ξεχωριστή νότα έδωσαν γνωστοί creators της Θεσσαλονίκης, που περπάτησαν στην πασαρέλα μαζί με τα μοντέλα, δημιουργώντας μια μοναδική fashion εμπειρία. Τα Sephora και KIKO Milano φρόντισαν για το beauty αποτέλεσμα, ενώ συμμετείχαν ενεργά και οι σπουδαστές του Τομέα Μόδας & Ομορφιάς των ΙΕΚ ΔΕΛΤΑ 360°.

Παράλληλα, το One Salonica στήριξε το έργο του Make-A-Wish Ελλάδος μέσα από το πρόγραμμα «11 Years One Salonica: Shopping that Gives Back», ενισχύοντας την εκπλήρωση ευχών παιδιών με σοβαρές ασθένειες.

Οι εορτασμοί ολοκληρώθηκαν με rooftop anniversary party για συνεργάτες και εκπροσώπους εταιρειών, κλείνοντας έναν μήνα γεμάτο προσφορές, διαδραστικές δράσεις και πρωτοβουλίες κοινωνικής προσφοράς.



Dennison Oblique: Το ρολόι των 790 δολαρίων που δείχνει σαν να κοστίζει τέσσερις φορές περισσότερο

Η βρετανική ωρολογοποιία Dennison παρουσιάζει τη νέα συλλογή Oblique, μια σειρά dress watches που συνδυάζουν τη γοητεία του mid-century design με μια σύγχρονη, πιο τολμηρή αισθητική. Παρότι η τιμή τους ανέρχεται στα μόλις 790 δολάρια (περίπου 690 ευρώ), η εμφάνισή τους παραπέμπει σε ρολόγια πολύ υψηλότερης κατηγορίας.

Η νέα κάσα Oblique σχεδιάστηκε από τον διάσημο σχεδιαστή Emmanuel Gueit και ακολουθεί τη φιλοσοφία της Dennison για κομψότητα και μιμιμαλισμό. Διατηρεί τις καμπύλες γραμμές και τα κρυφά lugs που χαρακτηρίζουν το brand, αλλά ξεχωρίζει χάρη στο ιδιαίτερο καντράν της, το οποίο θυμίζει παραμορφωμένο ρόμβο με ελαφρώς κυρτές πλευρές.

Η συλλογή αποτελείται από δύο διαφορετικές εκδοχές. Το Oblique Vector διαθέτει ένα εντυπωσιακό καντράν με ακτινωτό μοτίβο που παραπέμπει σε σχέδια της δεκαετίας του 1950 και του 1960, ενώ το Oblique Epigma υιοθετεί μια πιο καλλιτεχνική προσέγγιση, με ασύμμετρη διάταξη και έντονες χρωματικές αντιθέσεις σε μπλε και τρκουάζ αποχρώσεις.

Όλα τα μοντέλα λειτουργούν με τον ελβετικό μηχανισμό quartz Ronda Caliber 1062, διαθέτουν μόνο δείκτες ώρας και λεπτών και έχουν πάχος μόλις 7 χιλιοστά, στοιχείο που ενισχύει τον κομψό χαρακτήρα τους. Συνοδεύονται από δερμάτινα λουράκια με ανάγλυφη υφή τύπου αλιγάτορα.

Η συλλογή δημιουργήθηκε σε συνεργασία με τον ιδρυτή της Collectability, John Reardon, και θα είναι διαθέσιμη αποκλειστικά μέσω προπαραγγελιών από τις 27 Μαΐου έως τις 3 Ιουνίου 2026. Με τιμή περίπου 690 ευρώ και περιορισμένη χρονική διαθεσιμότητα, η νέα σειρά Oblique αποτελεί μία από τις πιο ενδιαφέρουσες προτάσεις για όσους αναζητούν ξεχωριστό design χωρίς υπερβολικό κόστος.

Red Wing Beckman: Ένα από τα πιο υποτιμημένα μποτάκια της αγοράς διατίθεται ξανά με έκπτωση



Η Red Wing Heritage σπάνια προχωρά σε εκπτώσεις στα εμβληματικά της μοντέλα. Γι' αυτό και η νέα, διακριτική προσφορά για το Beckman, ένα από τα πιο ευέλικτα και κομψά μποτάκια της συλλογής, έχει ήδη τραβήξει το ενδιαφέρον των φίλων του ποιοτικού υποδήματος.

Το Beckman καταλαμβάνει μια ξεχωριστή θέση στη γκάμα της αμερικανικής εταιρείας. Διατηρεί τη στιβαρότητα και την ανθεκτικότητα που χαρακτηρίζουν τα διάσημα μοντέλα της Red Wing, όπως τα Iron Ranger και Classic Moc, αλλά με πιο εκλεπτυσμένο σχεδιασμό που ταιριάζει τόσο με τζιν και chinos όσο και με πιο προσεγμένες επαγγελματικές εμφανίσεις.

Κατασκευάζεται στις Ηνωμένες Πολιτείες από premium full-grain δέρμα και διαθέτει την κλασική κατασκευή Goodyear welt, η οποία επιτρέπει την αντικατάσταση της σόλας και παρατείνει σημαντικά τη διάρκεια ζωής του υποδήματος. Ξεχωρίζει επίσης για τη χαρακτηριστική σόλα Gro-Cord, ένα σχέδιο εμπνευσμένο από ιστορικά μοντέλα της Red Wing που προσφέρει πιο λεπτή και κομψή γραμμή σε σχέση με τα παραδοσιακά work boots.

Η έκδοση Cigar Excalibur, με το πλούσιο καφέ δέρμα, θεωρείται ιδανική για όσους αναζητούν ένα διαχρονικό μποτάκι που αποκτά χαρακτήρα με τη χρήση. Παράλληλα, η έκδοση Black Excalibur προσφέρει μια πιο κομψή και urban αισθητική, χωρίς συμβιβασμούς στην αντοχή.

Αυτή την περίοδο, επιλεγμένα μεγέθη των δύο εκδόσεων διατίθενται στην τιμή των 319,99 δολαρίων (περίπου 280 ευρώ) από τα 399,99 δολάρια (περίπου 350 ευρώ), προσφέροντας έκπτωση 20%.

Η διαθεσιμότητα είναι περιορισμένη, γεγονός που δείχνει ότι πρόκειται περισσότερο για εκκαθάριση αποθεμάτων παρά για οργανωμένη προωθητική ενέργεια. Για τους λάτρεις των ποιοτικών boots, όμως, αποτελεί μια σπάνια ευκαιρία απόκτησης ενός από τα πιο ολοκληρωμένα μοντέλα της Red Wing Heritage σε ιδιαίτερα ελκυστική τιμή.



Relwen Super-Fly Supply Short: Το στρατιωτικό κλασικό σχέδιο επιστρέφει σε σύγχρονη outdoor εκδοχή

Η Huckberry παρουσιάζει το νέο Relwen Super-Fly Supply Short 9", ένα σορτς εμπνευσμένο από τα εμβληματικά στρατιωτικά παντελόνια OG-107 του αμερικανικού στρατού, προσαρμοσμένο όμως στις απαιτήσεις της σύγχρονης καθημερινότητας και των outdoor δραστηριοτήτων.

Το συγκεκριμένο σχέδιο αντλεί έμπνευση από τις utility στολές που χρησιμοποιούσαν οι Αμερικανοί στρατιώτες από τα τέλη της δεκαετίας του 1950 έως και τη δεκαετία του 1980. Με το πέρασμα των χρόνων, το χαρακτηριστικό fatigue style πέρασε από το πεδίο των επιχειρήσεων στη μόδα, εξελισσόμενο σε ένα από τα πιο διαχρονικά ανδρικά σχέδια.

Η Relwen επιλέγει μια πιο σύγχρονη προσέγγιση, χρησιμοποιώντας το ειδικό ύφασμα Super-Fly, ένα ελαφρύ μείγμα stretch nylon που στεγνώνει γρήγορα, προσφέρει ελευθερία κινήσεων και παραμένει ανθεκτικό στην καθημερινή χρήση. Το μήκος των 9 ιντσών προσφέρει ισορροπία ανάμεσα στην άνεση και την κομψότητα, καθιστώντας το ιδανικό τόσο για εκδρομές όσο και για αστικές εμφανίσεις.

Σχεδιαστικά, διατηρεί τα βασικά στοιχεία των αυθεντικών fatigue pants, όπως οι μεγάλες μπροστινές τσέπες, οι πίσω τσέπες με καπάκι και κουμπιά, οι ρυθμιζόμενες πλαϊνές λεπτομέρειες και το κλασικό button fly. Παράλληλα, οι ενισχυμένες ραφές στα σημεία καταπόνησης προσθέτουν επιπλέον ανθεκτικότητα.

Το Relwen Super-Fly Supply Short διατίθεται σε αποχρώσεις όπως olive, charcoal και camouflage, καλύπτοντας διαφορετικά στιλιστικά γούστα. Η τιμή του ανέρχεται στα 168 δολάρια (περίπου 147 ευρώ) και είναι ήδη διαθέσιμο μέσω της Huckberry.

Πρόκειται για μια πρόταση που συνδυάζει στρατιωτική κληρονομιά, λειτουργικότητα και σύγχρονο design, αποδεικνύοντας ότι ακόμη και τα πιο κλασικά menswear κομμάτια μπορούν να εξελιχθούν χωρίς να χάσουν τον χαρακτήρα τους.

Το πρώτο αμιγώς ηλεκτρικό supercar της Ferrari



Η Ferrari πέρασε επίσημα στη νέα εποχή της ηλεκτροκίνησης παρουσιάζοντας τη Ferrari Luce, το πρώτο πλήρως ηλεκτρικό μοντέλο παραγωγής στην ιστορία της. Η αποκάλυψη έγινε στη Ρώμη και θεωρείται μία από τις πιο σημαντικές στιγμές για τη μάρκα μετά την εισαγωγή των υβριδικών συστημάτων στις προηγούμενες δεκαετίες.

Η Luce βασίζεται σε μια ολοκαίνουργια ηλεκτρική πλατφόρμα που εξελίχθηκε εξ ολοκλήρου από τη Ferrari στο Maranello. Το μοντέλο διαθέτει τέσσερις ηλεκτροκινητήρες, έναν σε κάθε τροχό, με συνολική ισχύ που ξεπερνά τους 1.000 ίππους.

Σύμφωνα με τα τεχνικά στοιχεία της εταιρείας, η επιτάχυνση 0-100 χλμ./ώρα ολοκληρώνεται σε περίπου 2,5 δευτερόλεπτα, ενώ η τελική ταχύτητα ξεπερνά τα 310 χλμ./ώρα. Η μπαταρία των 122 kWh λειτουργεί σε αρχιτεκτονική 800 Volt και υποστηρίζει ταχύφόρτιση έως 350 kW. Η αυτονομία αγγίζει περίπου τα 530 χιλιόμετρα βάσει προτύπου WLTP.

Σχεδιαστικά, η Luce διαφοροποιείται αισθητά από τις παραδοσιακές Ferrari. Πρόκειται για τετράθυρο GT πέντε θέσεων με μεγαλύτερη έμφαση στην άνεση και την πρακτικότητα.

Το design εξελίχθηκε σε συνεργασία με το δημιουργικό στούντιο LoveFrom του Jony Ive, πρώην επικεφαλής σχεδιασμού της Apple. Το εσωτερικό συνδυάζει minimal αισθητική, φυσικά χειριστήρια και προηγμένα ψηφιακά συστήματα.

Η Ferrari έχει ανακοινώσει ότι οι πρώτες παραδόσεις της Luce θα ξεκινήσουν στα τέλη του 2026, με τιμή εκκίνησης πάνω από 550.000 ευρώ.

quote of the day

ΔΕΝ ΜΑΣ ΓΕΡΝΑ ΜΟΝΟ Ο ΧΡΟΝΟΣ.
ΜΑΣ ΓΕΡΝΑ ΚΑΙ Ο ΤΡΟΠΟΣ ΠΟΥ ΖΟΥΜΕ.

Σήμερα
γιορτάζουν!

Μαρίνος,
Νικηφόρος,
Νικηφορία,
Νικηφόρα



2 Ιουνίου

- > Διεθνής Ημέρα Εργατριών του Σεξ
- > National Rotisserie Chicken Day
- > National Leave Work Early Day
- > National I Love My Dentist Day
- > National Rocky Road Day