

Η αλήθεια είναι ότι
στη φύση δεν υπάρχει
τίποτα πιο καθαρό
από το νερό της.



Αρρένα

ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ

Καθαρό. Σαν την αλήθεια.

arreona.gr   arreona.water



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΝΤΟΝΑΛΝΤ ΝΤΑΚ: 15 ΠΑΡΑΞΕΝΑ FACTS ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΙΟ ΓΚΡΙΝΙΑΡΙΚΗ ΠΑΠΙΑ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Τι θα έλεγες αν μπορούσες να βελτιώσεις τη διάθεσή σου μέσα σε μόλις πέντε δευτερόλεπτα, χωρίς να ξοδέψεις χρήματα και χωρίς κανέναν απολύτως εξοπλισμό; Κι όμως, η επιστήμη έχει τη λύση και όλα ξεκίνησαν από μια μάλλον ασυνήθιστη έρευνα με τη χρήση ενός απλού στυλό, η οποία άνοιξε τον δρόμο για να κατανοήσουμε πώς το σώμα μας επηρεάζει το μυαλό μας.

Το πείραμα με το στυλό και η θεωρία της ανατροφοδότησης

Το 1988, μια ομάδα ερευνητών χώρισε τους συμμετέχοντες σε δύο ομάδες: η πρώτη κρατούσε ένα στυλό ανάμεσα στα χείλη, μια κίνηση που εμπόδιζε το χαμόγελο, ενώ η δεύτερη κρατούσε το στυλό ανάμεσα στα δόντια, αναγκάζοντας το πρόσωπο να πάρει τη μορφή χαμόγελου. Στη συνέχεια, όλοι είδαν κάποια σκίτσα και κλήθηκαν να βαθμολογήσουν πόσο αστεία τα βρήκαν.

Εκείνοι που κρατούσαν το στυλό με τα δόντια και σχημάτιζαν ασυνείδητα ένα χαμόγελο, βρήκαν τα σκίτσα πολύ πιο διασκεδαστικά. Αυτό το αποτέλεσμα υποστήριξε τη θεωρία της προσωποκινητικής ανατροφοδότησης, την ιδέα δηλαδή ότι η στάση του προσώπου μας μπορεί να επηρεάσει άμεσα το πώς νιώθουμε.

Το 2022, μια νέα, τεράστια έρευνα σε σχεδόν 4.000 άτομα από 19 χώρες επιβεβαίωσε ξανά αυτή τη θεωρία. Διαπιστώθηκε ότι ακόμα και ένα τεχνητό, εσκεμμένο χαμόγελο για μόλις πέντε δευτερόλεπτα είναι αρκετό για να αυξήσει τα συναισθήματα ευτυχίας. Μάλιστα, όσοι γνώριζαν τον σκοπό του πειράματος είδαν ακόμα μεγαλύτερη βελτίωση στη διάθεσή τους.

Ένα απλό εργαλείο στην καθημερινότητά σου

Φυσικά, ένα αναγκαστικό χαμόγελο για λίγα δευτερόλεπτα δεν είναι κάποιο μαγικό φάρμακο που θα μετατρέψει αμέσως τη βαθιά απογοήτευση σε απόλυτη ευφορία. Η επιστήμη δεν μπορεί να εγγυηθεί πόση ώρα διαρκεί αυτή η επίδραση, ούτε ότι θα λύσει τα προβλήματά σου.

Ωστόσο, γνωρίζουμε πλέον με βεβαιότητα ότι αυτή η κίνηση προκαλεί μια άμεση βιολογική αλλαγή. Είναι ένα γρήγορο και εύκολο τρικ που μπορείς να έχεις πάντα μαζί σου και να το χρησιμοποιείς ως ένα πρώτο βήμα για να σπάσεις έναν κύκλο αρνητικών σκέψεων και να στρέψεις τα συναισθήματά σου προς μια πιο θετική κατεύθυνση.

Tip of the Day: Την επόμενη φορά που θα νιώσεις το στρες ή τη δυσθυμία να σε κυριεύουν, σταμάτα για λίγο ό,τι κάνεις. Πίεσε το πρόσωπό σου να πάρει τη μορφή ενός χαμόγελου για πέντε δευτερόλεπτα και παρατήρησε πώς αλλάζει η ενέργειά σου. Ακόμα και ένα ψεύτικο χαμόγελο στέλνει το σήμα στον εγκέφαλο ότι όλα είναι καλά.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Pax Burgers: Τρία burgers, ένα επικό burger hat-trick



Με αφορμή την ποδοσφαιρική γιορτή του Mundial, τα Pax Burgers παρουσιάζουν τρία νέα limited edition burgers εμπνευσμένα από τις γεύσεις του Μεξικού, του Καναδά και της Αμερικής, προσκαλώντας τους λάτρεις του καλού burger σε ένα γευστικό ταξίδι γεμάτο ένταση, χαρακτήρα και απολαυστικές εκπλήξεις.

Πρώτος «παίκτης» της ομάδας είναι το Don Dorrito aka The Mexican, ένα burger με έντονο street food χαρακτήρα. Ζουμερό μοσχαρίσιο μπιφτέκι, smoked chilli mayo, pico de gallo, sour cream, queso και τραγανά Doritos συνδυάζονται μέσα σε αφράτο brioche bun, δημιουργώντας μια εμπειρία γεμάτη γεύση και crunch.

Ακολουθεί το Candied Bacon Smashed aka The Canadian, μια απολαυστική πρόταση που ισορροπεί ιδανικά ανάμεσα στο γλυκό και το αλμυρό. Δύο smashed beef burgers, maple glazed bacon, american cheddar, maple mayo και iceberg συνθέτουν ένα comfort burger που δύσκολα ξεχνιέται.

Την τριάδα ολοκληρώνει το Hot Honey Chicken aka The American, το πιο πικάντικο μέλος της παρέας. Crispy buttermilk chicken, habanero honey sauce, mozzarella, bacon, iceberg, ντομάτα, κρεμμύδι και spicy mayo δημιουργούν έναν συνδυασμό που ισορροπεί ανάμεσα στη γλυκιά, καυτερή και τραγανή απόλαυση.

Τα τρία νέα limited edition burgers θα είναι διαθέσιμα για περιορισμένο χρονικό διάστημα σε όλα τα καταστήματα Pax Burgers σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη, καθώς και μέσω των πλατφορμών delivery efood και Wolt. Μια γευστική διοργάνωση που υπόσχεται να κερδίσει τις εντυπώσεις από την πρώτη κιάλας μπουκιά.

Ούζο Πλωμαρίου: Για τρίτη χρονιά δράση καθαρισμού στην παραλία του Αγίου Ισιδώρου

Για τρίτη συνεχόμενη χρονιά, η Ποιοποιία Πλωμαρίου ένωσε τις δυνάμεις της με το Πανεπιστήμιο Αιγαίου, τη Scidrones και τον Δήμο Μυτιλήνης, υλοποιώντας δράση καθαρισμού στην παραλία του Αγίου Ισιδώρου, έναν από τους πιο δημοφιλείς καλοκαιρινούς προορισμούς της Λέσβου.

Οι εργαζόμενοι της εταιρείας συμμετείχαν ενεργά στη συλλογή και τον διαχωρισμό των απορριμμάτων σε ανακυκλώσιμα και μη, ενισχύοντας το περιβαλλοντικό αποτύπωμα της πρωτοβουλίας. Ο Δήμος Μυτιλήνης ανέλαβε την παραλαβή και τη σωστή διαχείριση των αποβλήτων που συγκεντρώθηκαν.

Καθοριστική ήταν και φέτος η συμβολή της Scidrones, η οποία πραγματοποίησε αεροφωτογραφική αποτύπωση υψηλής ανάλυσης πριν και μετά τον καθαρισμό με τη χρήση drones. Τα δεδομένα καταχωρήθηκαν στην βραβευμένη πλατφόρμα Coastal Marine Litter Observatory (CMLO), η οποία αξιοποιεί τεχνητή νοημοσύνη για τον αυτόματο εντοπισμό και τη χαρτογράφηση θαλάσσιων απορριμμάτων.

Τα αποτελέσματα της δράσης ήταν ιδιαίτερα ενθαρρυντικά. Συλλέχθηκαν περισσότερα από 899 απορρίμματα διαφόρων κατηγοριών, όπως πλαστικό, μέταλλο, χαρτί, γυαλί και λάστιχο, ενώ το ποσοστό μείωσης των απορριμμάτων μετά τον καθαρισμό έφτασε το 72,8%.

Τα ευρήματα επιβεβαιώνουν τη θετική επίδραση της πρωτοβουλίας στο περιβάλλον και αναδεικνύουν την αξία της συνεργασίας μεταξύ επιχειρήσεων, ακαδημαϊκών ιδρυμάτων και τοπικών φορέων.

Η δράση εντάσσεται στο ευρύτερο πρόγραμμα βιώσιμης ανάπτυξης της Ποιοποιίας Πλωμαρίου, που στοχεύει στην προστασία του φυσικού περιβάλλοντος και στην ενίσχυση της τοπικής κοινωνίας. Για το Ούζο Πλωμαρίου, η Λέσβος δεν αποτελεί μόνο τον τόπο καταγωγής του, αλλά και αναπόσπαστο μέρος της ταυτότητάς του, γεγονός που καθιστά τη φροντίδα του τόπου μια διαρκή πράξη ευθύνης και σεβασμού προς το περιβάλλον και τις επόμενες γενιές.



Παγκόσμια Ημέρα Ντόναλντ Ντακ: 15 παράξενα facts για την πιο γκρινιάρικη πάπια του κόσμου



Υπάρχουν χαρακτήρες κινουμένων σχεδίων που τους θυμόμαστε επειδή ήταν γενναίοι. Άλλοι επειδή ήταν έξυπνοι. Και μετά υπάρχει ο Ντόναλντ Ντακ. Η πάπια που φώναζε, εκνευριζόταν, γκρινίαζε, είχε ατυχία που θα ζήλευε και ο πιο άτυχος άνθρωπος του κόσμου και παρ' όλα αυτά κατάφερε να γίνει ένας από τους πιο αγαπημένους ήρωες όλων των εποχών.

Με αφορμή το Donald Duck Day, ας γνωρίσουμε μερικές από τις πιο παράξενες, αστείες και άγνωστες πτυχές του χαρακτήρα που συντρόφευσε γενιές παιδιών – και αρκετούς ενήλικες που εξακολουθούν να χαμογελούν όταν ακούν τη χαρακτηριστική του φωνή.

Ήξερες ότι ο Ντόναλντ είναι μεγαλύτερος από πολλούς διάσημους σταρ;

Ο Ντόναλντ Ντακ έκανε την πρώτη του εμφάνιση στις 9 Ιουνίου 1934 στο μικρού μήκους animation *The Wise Little Hen*. Αυτό σημαίνει ότι είναι μεγαλύτερος από δεκάδες διάσημους ηθοποιούς, τραγουδιστές και δημόσια πρόσωπα που θεωρούμε σήμερα θρύλους.

Το εντυπωσιακό είναι ότι παραμένει αναγνωρίσιμος σχεδόν έναν αιώνα μετά τη δημιουργία του.

Ήξερες ότι έχει δεύτερο όνομα;

Το πλήρες όνομά του είναι **Donald Fauntleroy Duck**.

Το περίεργο αυτό μεσαίο όνομα αποκαλύφθηκε σε ένα παλιό καρτούν του 1942 και έκτοτε αποτελεί επίσημο μέρος της βιογραφίας του.

Οι περισσότεροι φανατικοί φίλοι της Disney το γνωρίζουν. Οι υπόλοιποι μόλις το μάθαμε.

DONALD DUCK
HAS A MIDDLE
NAME; IT'S
FAUNTLEROY.





Ήξερες ότι έχει πρωταγωνιστήσει σε περισσότερες ταινίες από τον Μίκυ Μάους;

Αν και ο Μίκυ θεωρείται το μεγαλύτερο σύμβολο της Disney, ο Ντόναλντ έχει εμφανιστεί σε περισσότερες κινηματογραφικές παραγωγές.

Ο λόγος είναι απλός: οι δημιουργοί διαπίστωσαν πολύ νωρίς ότι ο εκρηκτικός χαρακτήρας του δημιουργούσε πιο αστείες και απρόβλεπτες ιστορίες. Η ατυχία του ήταν το μεγαλύτερο ταλέντο του.

Ήξερες ότι κάποτε ήταν... στρατιώτης;

Κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, ο Ντόναλντ εμφανίστηκε σε σειρά προπαγανδιστικών ταινιών για λογαριασμό των Ηνωμένων Πολιτειών.

Μάλιστα, ένα από τα πιο διάσημα καρτούν του, το Der Fuehrer's Face, κέρδισε Όσκαρ το 1943. Ναι, ο Ντόναλντ Ντακ έχει βραβευτεί με Όσκαρ.

Ήξερες ότι η φωνή του θεωρείται μία από τις πιο δύσκολες στον κόσμο;

Η χαρακτηριστική φωνή του Ντόναλντ δεν είναι αποτέλεσμα ηλεκτρονικής επεξεργασίας. Οι ηθοποιοί που τον υποδύονται εκπαιδεύονται ειδικά για να πετύχουν αυτόν τον ιδιαίτερο τρόπο ομιλίας.

Μάλιστα, αρκετοί θεωρούν ότι είναι από τις πιο απαιτητικές φωνητικές ερμηνείες στην ιστορία των κινουμένων σχεδίων.

Ήξερες ότι είναι εξαιρετικά δημοφιλής στην Ευρώπη;

Σε χώρες όπως η Γερμανία, η Σουηδία, η Νορβηγία και η Φινλανδία, ο Ντόναλντ Ντακ είναι συχνά πιο δημοφιλής ακόμη και από τον Μίκυ Μάους.

Στη Σκανδιναβία, τα περιοδικά με τις περιπέτειές του εξακολουθούν να πουλούν εκατομμύρια αντίτυπα.

Ήξερες ότι έχει αλλάξει δεκάδες επαγγέλματα;

Αν ο Ντόναλντ έγραφε βιογραφικό, θα χρειαζόταν αρκετές σελίδες. Έχει υπάρξει: ναύτης, πυροσβέστης, αστυνομικός, δημοσιογράφος, πιλότος, εξερευνητής, διαστημικός ταξιδιώτης, μυστικός πράκτορας, ακόμη και υπερήρωας.

Και παρ' όλα αυτά συνεχίζει να δυσκολεύεται να πληρώσει τους λογαριασμούς του.

HOW TO SOUND LIKE DONALD DUCK





Ήξερες ότι έχει δικό του αστέρι στο Hollywood Walk of Fame;

Το 2004 ο Ντόναλντ απέκτησε το δικό του αστέρι στο Hollywood Walk of Fame. Λίγοι φανταστικοί χαρακτήρες έχουν καταφέρει κάτι αντίστοιχο.

Ήξερες ότι ο χαρακτήρας του βασίζεται στις ανθρώπινες αδυναμίες;

Ενώ ο Μίκυ Μάους παρουσιάζεται συχνά ως σχεδόν τέλειος, ο Ντόναλντ είναι το ακριβώς αντίθετο.

- Θυμώνει εύκολα.
- Ζηλεύει.
- Κάνει λάθη.
- Χάνει την ψυχραιμία του.
- Παίρνει κακές αποφάσεις.

Και ίσως γι' αυτό τον αγαπάμε τόσο. Μας θυμίζει εμάς.

Ήξερες ότι η τύχη του είναι σχεδόν καταραμένη;

Στον κόσμο της Disney υπάρχει μια μόνιμη αντίθεση. Ο ξάδερφός του, ο Γκαστόνε, είναι απίστευτα τυχερός. Ο Ντόναλντ είναι απίστευτα άτυχος.

Ακόμη κι όταν όλα φαίνονται να πηγαίνουν καλά, συνήθως κάτι θα συμβεί την τελευταία στιγμή για να καταστρέψει τα σχέδιά του.

Ήξερες ότι έχει τρία ανίψια που έγιναν πιο διάσημα από πολλούς ήρωες;

Ο Χιούι, ο Ντιούι και ο Λιούι δεν δημιουργήθηκαν απλώς ως βοηθητικοί χαρακτήρες. Με τα χρόνια εξελίχθηκαν σε ξεχωριστές προσωπικότητες με δικές τους ιστορίες, σειρές και εκατομμύρια θαυμαστές.

Ήξερες ότι έχει υπάρξει μυστικός πράκτορας;

Στα ιταλικά κόμικς της Disney, ο Ντόναλντ μεταμορφώνεται στον υπερπράκτορα Paperinik, έναν από τους πιο αγαπημένους χαρακτήρες στην ιστορία των ευρωπαϊκών εκδόσεων Disney. Για πολλούς αναγνώστες, ο Paperinik είναι ακόμη πιο συναρπαστικός από τον κλασικό Ντόναλντ.

Ήξερες ότι κάποιοι ψυχολόγοι τον θεωρούν πιο «ανθρώπινο» από τους περισσότερους ήρωες;

Οι ειδικοί της αφήγησης έχουν επισημάνει πολλές φορές ότι ο Ντόναλντ διαθέτει κάτι που λείπει από πολλούς ήρωες: αδυναμίες. Δεν είναι ατρόμητος. Δεν είναι πάντα καλός. Δεν είναι πάντα λογικός.

Προσπαθεί, αποτυγχάνει, εκνευρίζεται και ξαναπροσπαθεί. Ακριβώς όπως οι περισσότεροι άνθρωποι.

Ήξερες ότι παραμένει ένας από τους πιο αναγνωρίσιμους χαρακτήρες στον κόσμο;

Σχεδόν έναν αιώνα μετά τη δημιουργία του, ο Ντόναλντ Ντακ εξακολουθεί να αναγνωρίζεται σε κάθε γωνιά του πλανήτη. Ελάχιστοι φανταστικοί χαρακτήρες έχουν καταφέρει να παραμείνουν τόσο διαχρονικοί.

Γιατί τελικά αγαπάμε τον Ντόναλντ;

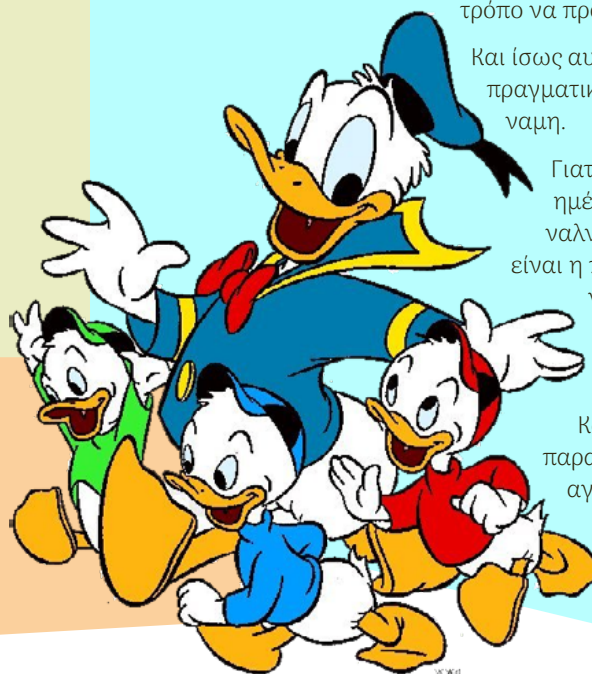
Ίσως επειδή δεν είναι ήρωας με τη συνηθισμένη έννοια. Δεν κερδίζει πάντα. Δεν έχει πάντα δίκιο. Δεν είναι ο πιο ψύχραιμος, ο πιο έξυπνος ή ο πιο επιτυχημένος χαρακτήρας της Disney. Αλλά συνεχίζει.

Μετά από κάθε αποτυχία, σηκώνεται ξανά. Μετά από κάθε γκάφα, δοκιμάζει άλλη μία φορά. Και μετά από κάθε καταστροφή που προκαλεί ο ίδιος στον εαυτό του, βρίσκει τρόπο να προχωρήσει.

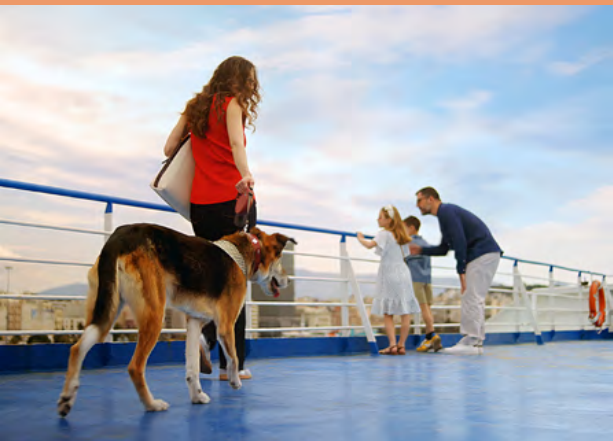
Και ίσως αυτή να είναι η πραγματική του υπερδύναμη.

Γιατί στο τέλος της ημέρας, ο Ντόναλντ Ντακ δεν είναι η πιο επιτυχημένη πάπια του κόσμου. Είναι απλώς η πιο ανθρώπινη.

Και γι' αυτό παραμένει τόσο αγαπητός εδώ και σχεδόν 100 χρόνια.



Καλοκαιρινές οικογενειακές αποδράσεις με τη MINOAN LINES σε Κρήτη και Μήλο



Το φετινό καλοκαίρι, η MINOAN LINES προσκαλεί τις οικογένειες να ανακαλύψουν το Ηράκλειο, την Κρήτη και τη Μήλο, συνδυάζοντας άνεση, ποιοτικές υπηρεσίες και προνομιακές τιμές για αξέχαστες διακοπές.

Με τις ειδικές οικογενειακές προσφορές της εταιρείας, δύο ενήλικες και δύο παιδιά έως 12 ετών μπορούν να ταξιδέψουν μαζί με το Ι.Χ. τους και εισιτήριο επιστροφής από 396€ στην Οικονομική Θέση ή από 424€ σε τετράκλινη καμπίνα.

Η Κρήτη, που ανακηρύχθηκε Γαστρονομική Περιφέρεια της Ευρώπης για το 2026, αποτελεί έναν προορισμό που συνδυάζει ιστορία, πολιτισμό, μοναδικά φυσικά τοπία και αυθεντικές γεύσεις. Παράλληλα, η Μήλος συνεχίζει να κερδίζει τις εντυπώσεις ως ένας από τους πιο ξεχωριστούς προορισμούς των Κυκλάδων, με εξωτικές παραλίες, εντυπωσιακούς γεωλογικούς σχηματισμούς και γραφικά χωριά.

Με τα καθημερινά δρομολόγια της MINOAN LINES, η πρόσβαση στους δύο δημοφιλείς προορισμούς γίνεται εύκολη και αξιόπιστη. Οι επιβάτες απολαμβάνουν άνετες καμπίνες, ευρύχωρα σαλόνια, VIP καθίσματα και μια σειρά προνομίων, ενώ παράλληλα επωφελούνται από εκπτώσεις έως 50% για φοιτητές, τρίτεκνες και πολύτεκνες οικογένειες, 20% για ανέργους και 25% για επιβάτες άνω των 60 ετών.

Στα πλοία KNOSSOS PALACE και FESTOS PALACE, το ταξίδι μετατρέπεται και σε γαστρονομική εμπειρία, με αυθεντικές κρητικές γεύσεις, μεσογειακά πιάτα και επιλογές για κάθε προτίμηση.

Με περισσότερα από 50 χρόνια παρουσίας στην ελληνική ακτοπλοΐα και τη διάκριση Passenger Line of the Year 2025, η MINOAN LINES συνεχίζει να προσφέρει ταξίδια υψηλού επιπέδου, συνδέοντας ανθρώπους, προορισμούς και μοναδικές εμπειρίες.

Green News

Πράσινο Λάδι: 15 χρόνια κυκλικής οικονομίας και επέκταση της εφαρμογής συλλογής τηγανελαίου στη Θεσσαλονίκη

Δεκαπέντε χρόνια συνεχούς δράσης στον τομέα της κυκλικής οικονομίας συμπληρώνει φέτος η Πράσινο Λάδι, θυγατρική της Verd και μέλος του Ομίλου Motor Oil, συμβάλλοντας ουσιαστικά στη βιώσιμη διαχείριση του χρησιμοποιημένου τηγανελαίου στην Ελλάδα.

Με αφορμή την επέτειο των 15 χρόνων λειτουργίας της, η εταιρεία ανακοινώνει την επέκταση της εφαρμογής συλλογής οικιακού τηγανελαίου και στη Θεσσαλονίκη. Μέχρι σήμερα η υπηρεσία ήταν διαθέσιμη στην Αττική, επιτρέποντας στους πολίτες να προγραμματίζουν δωρεάν παραλαβή από το σπίτι τους ή να εντοπίζουν εύκολα το πλησιέστερο σημείο ανακύκλωσης.

Η πρωτοβουλία αποκτά ιδιαίτερη σημασία, καθώς το χρησιμοποιημένο λάδι που απορρίπτεται στον νεροχύτη μπορεί να προκαλέσει σημαντικές περιβαλλοντικές επιπτώσεις, επιβαρύνοντας το νερό, το έδαφος και τα αποχετευτικά δίκτυα. Αντίθετα, όταν συλλέγεται σωστά, μετατρέπεται σε πολύτιμη πρώτη ύλη για την παραγωγή βιοντίζελ, ενός καυσίμου με έως και 90% χαμηλότερες εκπομπές σε σχέση με τα συμβατικά καύσιμα.

Η εφαρμογή της Πράσινο Λάδι αποτελεί τη μοναδική οργανωμένη υπηρεσία συλλογής τηγανελαίου από κατοικίες στην Ελλάδα και έχει ήδη προσελκύσει περισσότερους από 17.000 χρήστες. Παράλληλα, η εταιρεία διαθέτει δίκτυο άνω των 950 σημείων ανακύκλωσης, συνεργάζεται με περισσότερα από 15.000 εστιατόρια σε όλη τη χώρα και συλλέγει ετησίως περίπου το 50% της συνολικής ποσότητας χρησιμοποιημένου τηγανελαίου που παράγεται στην Ελλάδα.

Κατά τη διάρκεια της 15ετούς πορείας της, η Πράσινο Λάδι έχει συμβάλει στην αποφυγή εκπομπών άνω των 370.000 τόνων CO₂, αποδεικνύοντας στην πράξη τη δυναμική της κυκλικής οικονομίας. Από το 2022, με την ένταξή της στον Όμιλο Motor Oil, συνεχίζει να ενισχύει δράσεις που συνδυάζουν περιβαλλοντική υπευθυνότητα, καινοτομία και βιώσιμη ανάπτυξη.



Μια μητρόπολη πάνω στον ωκεανό: το πιο φιλόδοξο πλωτό σχέδιο



Το Freedom Ship είναι ένα από τα πιο φιλόδοξα ναυπηγικά concepts που έχουν παρουσιαστεί διεθνώς τις τελευταίες δεκαετίες. Πρόκειται για μια πλωτή δομή, σχεδιασμένη ως πλήρης πόλη που θα μπορεί να κινείται συνεχώς στους ωκεανούς, φιλοξενώντας έναν πρωτοφανή αριθμό κατοίκων και επισκεπτών.

Η ιδέα δεν αφορά ένα κλασικό κρουαζιερόπλοιο, αλλά ένα αυτόνομο αστικό περιβάλλον με υποδομές καθημερινής ζωής, το οποίο θα λειτουργεί ενώ ταξιδεύει.

Η κλίμακα ενός πρωτοφανούς σχεδίου

Σύμφωνα με διεθνείς περιγραφές του project, το Freedom Ship έχει σχεδιαστεί σε κλίμακα που ξεπερνά κατά πολύ οποιοδήποτε υπάρχον πλοίο. Η δομή του προβλέπεται να εκτείνεται σε μήκος περίπου ενάμιση έως σχεδόν δύο χιλιομέτρων και να περιλαμβάνει δεκάδες επίπεδα.

Οι τεχνικές προδιαγραφές του σχεδίου κάνουν λόγο για χωρητικότητα δεκάδων χιλιάδων κατοίκων, δημιουργώντας ουσιαστικά μια "κινούμενη μητρόπολη" στη θάλασσα.

Μια πόλη με πλήρεις λειτουργίες

Στα σχέδια που έχουν παρουσιαστεί διεθνώς, η πλωτή αυτή κοινότητα θα περιλαμβάνει βασικές λειτουργίες μιας σύγχρονης πόλης: κατοικίες, εμπορικούς χώρους, σχολεία, ιατρικές εγκαταστάσεις, πάρκα και περιοχές αναψυχής. Επίσης, προβλέπεται να έχει οκτώ ελικοδρόμια και δύο πολυώροφα ξενοδοχεία. Ακόμη, θα διαθέτει σύστημα τραμ.

Η φιλοσοφία πίσω από το concept είναι η δημιουργία ενός περιβάλλοντος όπου η καθημερινή ζωή δεν εξαρτάται από

μια συγκεκριμένη γεωγραφική τοποθεσία, αλλά από ένα συνεχώς κινούμενο σύστημα.

Αριθμοί που εντυπωσιάζουν

- Το βάρος του Freedom Ship θα είναι 2,3 εκατομμύρια τόνοι.
- Το κόστος κατασκευής του εκτιμάται πως θα υπερβεί τα 13 δισεκατομμύρια ευρώ.
- Θα μπορεί να φιλοξενεί έως και 80.000 ανθρώπους.
- Προβλέπεται η δημιουργία αθλητικού σταδίου χωρητικότητας 15.000 θέσεων.

Τεχνολογικό όραμα και προκλήσεις

Παρότι το σχέδιο εντυπωσιάζει ως ιδέα, παραμένει μέχρι σήμερα σε επίπεδο σχεδιασμού και θεωρητικών μελετών. Η υλοποίησή του προϋποθέτει τεχνολογικές λύσεις σε εξαιρετικά σύνθετα ζητήματα ναυπηγικής, σταθερότητας και ενεργειακής αυτονομίας.

Επιπλέον, το οικονομικό σκέλος ενός τέτοιου έργου έχει εκτιμηθεί σε επίπεδα πολλών δισεκατομμυρίων, γεγονός που καθιστά την υλοποίηση ιδιαίτερα δύσκολη.

Ένα όραμα για διαφορετική αστική ζωή

Παρά το γεγονός ότι δεν έχει υλοποιηθεί, το Freedom Ship συνεχίζει να συζητείται διεθνώς ως ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα μελλοντικής σκέψης γύρω από την έννοια της πόλης και της κατοίκησης.

Το concept θέτει ένα ενδιαφέρον ερώτημα: τι σημαίνει πραγματικά "πόλη" όταν δεν έχει σταθερή θέση στον χάρτη;

Το ΘΕΟΝΗ ενισχύει το Γενικό Νοσοκομείο Καρδίτσας με σύγχρονο ιατροτεχνολογικό εξοπλισμό



Με σταθερή προσήλωση στην ενίσχυση της τοπικής κοινωνίας και της δημόσιας υγείας, το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΘΕΟΝΗ προχώρησε σε μία ακόμη σημαντική δωρεά προς το Γενικό Νοσοκομείο Καρδίτσας, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην αναβάθμιση των υπηρεσιών υγείας της περιοχής.

Η νέα πρωτοβουλία αφορά την προμήθεια σύγχρονου απεικονιστικού συστήματος ουρολογίας τελευταίας γενιάς OLYMPUS OTV-S500, εξοπλισμένου με τεχνολογία υψηλής ευκρίνειας (HD), LED και Narrow Band Imaging (NBI). Ο εξειδικευμένος αυτός εξοπλισμός ενισχύει σημαντικά τις δυνατότητες της Ουρολογικής Κλινικής για έγκαιρη και ακριβή διάγνωση παθήσεων της ουροδόχου κύστης, βελτιώνοντας τη φροντίδα των ασθενών και υποστηρίζοντας το έργο του ιατρικού και νοσηλευτικού προσωπικού.

Η δωρεά αποτελεί τη συνέχεια της πρόσφατης ανακαίνισης της Παιδιατρικής Κλινικής Καρδίτσας, επιβεβαιώνοντας τη διαρκή δέσμευση του ΘΕΟΝΗ να στηρίζει τις δημόσιες δομές υγείας της περιοχής μέσα από στοχευμένες παρεμβάσεις που ανταποκρίνονται σε πραγματικές ανάγκες.

Η επίσημη παραλαβή πραγματοποιήθηκε παρουσία του Προέδρου και Διευθύνοντος Συμβούλου της εταιρείας, κ. Τσέλιου, ο οποίος δήλωσε: «Στο ΘΕΟΝΗ πιστεύουμε ότι η πραγματική αξία μιας επιχείρησης αποτυπώνεται στο θετικό της αποτύπωμα στην κοινωνία. Η ενίσχυση του Γενικού Νοσοκομείου Καρδίτσας και της Ουρολογικής Κλινικής αποτελεί για εμάς μια ουσιαστική επένδυση στην υγεία και την ποιότητα ζωής των ανθρώπων του τόπου μας. Με συνέπεια και αίσθημα ευθύνης, συνεχίζουμε να στεκόμαστε δίπλα στις τοπικές δομές που προσφέρουν καθημερινά πολύτιμο έργο».

Στην τελετή παραλαβής συμμετείχαν ο Διοικητής του Γενικού Νοσοκομείου Καρδίτσας κ. Σταύρος Παπαγεωργίου και ο Διευθυντής της Ουρολογικής Κλινικής κ. Δημήτριος Μαυράκης.

Travel News

Το The Romanos κατακτά μια από τις κορυφαίες διακρίσεις του παγκόσμιου τουρισμού

Μία ακόμη σημαντική διεθνή διάκριση προσθέτει στο ενεργητικό του το The Romanos, a Luxury Collection Resort στην Costa Navarino, καθώς συμπεριλήφθηκε στη νέα λίστα Condé Nast Traveler Triple Crown, έναν θεσμό που αναγνωρίζει ξενοδοχεία με σταθερά υψηλή ποιότητα και διαχρονική αριστεία στη φιλοξενία.

Η συγκεκριμένη διάκριση απονέμεται μόνο σε ξενοδοχεία που έχουν καταφέρει να ξεχωρίσουν και στις τρεις κορυφαίες λίστες του διεθνούς ταξιδιωτικού μέσου Condé Nast Traveler: την Hot List, που αναδεικνύει τα καλύτερα νέα ξενοδοχεία παγκοσμίως, την Gold List, με τις αγαπημένες επιλογές των συντακτών του περιοδικού, και τα Readers' Choice Awards, τα οποία διαμορφώνονται μέσα από τις ψήφους χιλιάδων ταξιδιωτών από όλο τον κόσμο.

Η νέα αυτή αναγνώριση επιβεβαιώνει τη θέση του The Romanos ανάμεσα στους κορυφαίους προορισμούς πολυτελούς φιλοξενίας διεθνώς. Το resort βρίσκεται στην περιοχή Navarino Dunes της Costa Navarino, δίπλα σε μία εντυπωσιακή παραλία μήκους ενός χιλιομέτρου και περιτριγυρισμένο από τους χαρακτηριστικούς μεσσηνιακούς ελαιώνες.

Για τη φετινή σεζόν, το The Romanos παρουσιάζει ανανεωμένες εμπειρίες εμπνευσμένες από τη μεσσηνιακή παράδοση, την αυθεντικότητα και την εποχικότητα, ενώ παράλληλα ενισχύει τη γαστρονομική του ταυτότητα μέσα από νέες προτάσεις που αναδεικνύουν τα τοπικά προϊόντα. Σημαντική έμφαση δίνεται και στην ευεξία, με νέα προγράμματα μακροζωίας και ολιστικής φροντίδας στο Anazoe Spa.

Η ένταξη του The Romanos στη λίστα Condé Nast Traveler Triple Crown αποτελεί μία ακόμη διεθνή επιβεβαίωση της ποιότητας, της αυθεντικότητας και της μοναδικής ταξιδιωτικής εμπειρίας που προσφέρει η Costa Navarino, ενισχύοντας παράλληλα τη θέση της Ελλάδας στον παγκόσμιο χάρτη της πολυτελούς φιλοξενίας.



Degrowth Anxiety: ο φόβος μιας οικονομίας που πρέπει να επιβραδύνει



Τα τελευταία χρόνια έχει αρχίσει να εμφανίζεται ένας νέος όρος σε συζητήσεις για οικονομία και περιβάλλον: degrowth anxiety. Περιγράφει τον φόβο ότι η παγκόσμια οικονομία ίσως χρειαστεί να επιβραδύνει σκόπιμα τον ρυθμό ανάπτυξης της για περιβαλλοντικούς λόγους – και ότι αυτή η αλλαγή μπορεί να έχει άμεσες συνέπειες στην εργασία, την κατανάλωση και τη συνολική οικονομική σταθερότητα.

Σε αντίθεση με μια παραδοσιακή ύφεση, το degrowth δεν αφορά μια ανεπιθύμητη κρίση. Πρόκειται για μια ενδεχόμενη συνειδητή μετατόπιση οικονομικού μοντέλου.

Από την ανάπτυξη στη βιωσιμότητα

Η οικονομική ανάπτυξη θεωρούνταν βασικός δείκτης προόδου. Η αύξηση του ΑΕΠ συνδεόταν με περισσότερες θέσεις εργασίας, υψηλότερα εισοδήματα και μεγαλύτερη κατανάλωση. Ωστόσο, η εντεινόμενη κλιματική κρίση έχει οδηγήσει σε επαναξιολόγηση αυτού του μοντέλου.

Η προσέγγιση του "degrowth" υποστηρίζει ότι ορισμένοι τομείς της οικονομίας, ιδιαίτερα όσοι έχουν υψηλό

περιβαλλοντικό αποτύπωμα, ίσως χρειαστεί να συρρικνωθούν ή να σταθεροποιηθούν, ώστε να μειωθεί η πίεση στους φυσικούς πόρους.

Η ψυχολογία της επιβράδυνσης

Το degrowth anxiety δεν είναι μόνο οικονομικός όρος, αλλά και ψυχολογική αντίδραση. Για πολλές κοινωνίες, η ιδέα της μειωμένης ανάπτυξης συνδέεται με φόβους για απώλεια θέσεων εργασίας, χαμηλότερα εισοδήματα και περιορισμένες ευκαιρίες κοινωνικής ανόδου.

Σε περιβάλλοντα όπου η οικονομική σταθερότητα είναι ήδη εύθραυστη,



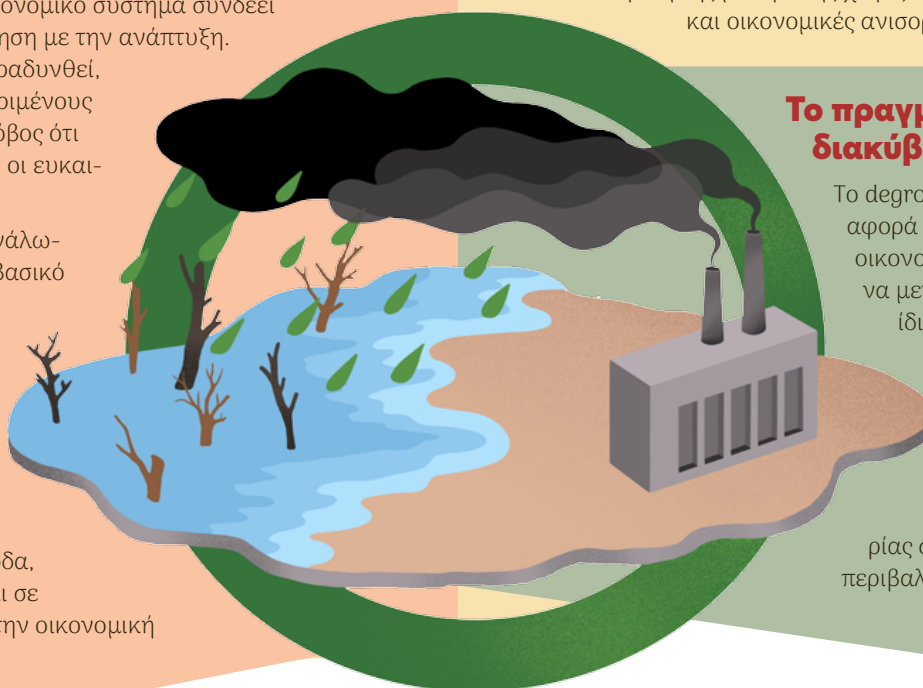


η προοπτική μιας συνειδητής επιβράδυνσης δημιουργεί πρόσθετη αβεβαιότητα. Έτσι προκύπτει ένα βασικό παράδοξο: ενώ η βιωσιμότητα απαιτεί περιορισμό της υπερκατανάλωσης, το υπάρχον οικονομικό μοντέλο βασίζεται στην ανάπτυξη και την επέκταση.

Εργασία και κατανάλωση υπό πίεση

Ένα από τα βασικά σημεία ανησυχίας αφορά την εργασία. Το σημερινό οικονομικό σύστημα συνδέει άμεσα την απασχόληση με την ανάπτυξη. Αν η ανάπτυξη επιβραδυνθεί, ιδιαίτερα σε συγκεκριμένους τομείς, υπάρχει ο φόβος ότι θα περιοριστούν και οι ευκαιρίες εργασίας.

Παράλληλα, η κατανάλωση — που αποτελεί βασικό κινητήριο μοχλό των σύγχρονων οικονομιών — μπορεί να μειωθεί. Αυτό έχει επιπτώσεις όχι μόνο στις επιχειρήσεις, αλλά και στα δημόσια έσοδα, τα οποία εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από την οικονομική δραστηριότητα.



Το πραγματικό διακύβευμα

Το degrowth anxiety δεν αφορά απλώς το αν η οικονομία θα συνεχίσει να μεγαλώνει με τον ίδιο ρυθμό. Αφορά τον τρόπο με τον οποίο οι κοινωνίες επαναπροσδιορίζουν την έννοια της ευημερίας σε έναν κόσμο με περιβαλλοντικά όρια.

Μεταβατική φάση ή νέο μοντέλο;

Παρά τις ανησυχίες, αρκετοί οικονομολόγοι υποστηρίζουν ότι το "degrowth" δεν σημαίνει απαραίτητα συρρίκνωση της οικονομίας στο σύνολό της, αλλά ανακατανομή της.

Δηλαδή, μείωση της εξάρτησης από ρυπογόνους κλάδους και ενίσχυση τομέων όπως οι πράσινες τεχνολογίες, οι υπηρεσίες και η ψηφιακή οικονομία. Σε αυτή την οπτική, η πρόκληση δεν είναι η "έλλειψη ανάπτυξης", αλλά η διαχείριση της μετάβασης χωρίς έντονες κοινωνικές και οικονομικές ανισορροπίες.



Lip Filler Reversal Trend: το "natural look" επιτέλους επέστρεψε

Τα τελευταία χρόνια καταγράφεται μια εμφανής τάση επιστροφής προς πιο φυσικά χαρακτηριστικά στην αισθητική ιατρική, με όλο και περισσότερες γυναίκες να επιλέγουν την αφαίρεση υαλουρονικών fillers στα χείλη. Η διαδικασία, γνωστή ως lip filler reversal, δεν αποτελεί πλέον σπάνιο φαινόμενο, αλλά μέρος μιας ευρύτερης μεταστροφής στο τι θεωρείται "ιδανική" εμφάνιση.

Πολλοί ειδικοί συνδέουν αυτή την αλλαγή με το λεγόμενο "regret cycle" της αισθητικής ιατρικής: μια επαναλαμβανόμενη πορεία όπου αισθητικές παρεμβάσεις που αρχικά θεωρούνται βελτιωτικές, με τον χρόνο αρχίζουν να αντιμετωπίζονται ως υπερβολικές ή μη συμβατές με τη φυσική εικόνα του προσώπου. Τα φίλτρα των social media, τα close-up video formats και η υπερπροβολή συγκεκριμένων facial trends έχουν συμβάλει στην ταχεία εξάπλωση των fillers, αλλά και στην εξίσου γρήγορη αναθεώρησή τους.

Η επιστροφή στο "natural look" δεν σημαίνει απαραίτητα απόρριψη της αισθητικής ιατρικής, αλλά επαναπροσδιορισμό της. Πολλές γυναίκες πλέον ζητούν πιο διακριτικό αποτέλεσμα, με στόχο τη βελτίωση της συμμετρίας και όχι την αλλαγή των χαρακτηριστικών. Παράλληλα, παρατηρείται αυξημένη ζήτηση για διορθωτικές διαδικασίες.

Το φαινόμενο δείχνει μια πιο ώριμη φάση της beauty culture: από την έντονη ενίσχυση χαρακτηριστικών, προς μια πιο ελεγχόμενη και φυσική αισθητική ισορροπία.

PLAYMOBIL x Barbie™: Η πιο stylish συνεργασία του καλοκαιριού είναι εδώ



Η PLAYMOBIL και η Barbie™ ενώνουν τις δυνάμεις τους και παρουσιάζουν μια νέα συλλογή παιχνιδιών που μεταφέρει τη μαγεία του Malibu στον κόσμο της PLAYMOBIL. Εμπνευσμένη από τη δημοφιλή σειρά Barbie™ Dreamhouse Adventures™, η νέα σειρά συνδυάζει δημιουργικό παιχνίδι, καλοκαιρινή διάθεση και ατελείωτες ιστορίες φαντασίας.

Στο επίκεντρο της συλλογής βρίσκεται το εντυπωσιακό PLAYMOBIL x Barbie™ Aqua Park, όπου η Barbie™ και οι φίλες της Nikki και Daisy ζουν συναρπαστικές καλοκαιρινές περιπέτειες με νεροτσουλήθρες, πισίνες και δραστηριότητες που ενθαρρύνουν το παιχνίδι ρόλων. Η εμπειρία συνεχίζεται με το Beach Bar, το Ταχύπλοο Σκάφος και το Κάμπριο με θαλάσσιο jet, δημιουργώντας το απόλυτο σκηνικό διακοπών.

Η συλλογή δίνει ιδιαίτερη έμφαση και στη μόδα, με πολύχρωμα outfits, αξεσουάρ και χαρακτηριστικές εμφανίσεις που αποτυπώνουν το αισιόδοξο και ανέμελο στυλ της Barbie™. Μαζί με τους φίλους της και το αγαπημένο της κουτάβι Taffy, η Barbie™ προσκαλεί τα παιδιά να εκφράσουν τη δημιουργικότητά τους και να δημιουργήσουν τις δικές τους μοναδικές ιστορίες.

Με αφορμή το λανσάρισμα της σειράς, από τις 10 έως τις 23 Ιουνίου το Smart Park φιλοξενεί ένα ξεχωριστό καλοκαιρινό event. Το εντυπωσιακό PLAYMOBIL x Barbie™ Ice Cream Van θα προσφέρει δωρεάν παγωτό από την Hans & Gretel, χαρίζοντας σε μικρούς και μεγάλους μια εμπειρία γεμάτη παιχνίδι, χρώμα και καλοκαιρινή διάθεση.

Η νέα συλλογή PLAYMOBIL x Barbie™ είναι διαθέσιμη από τον Ιούνιο 2026.



ΣΤΕΛΛΑ ΠΑΠΑΔΙΜΗΤΡΙΟΥ,
ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΝΙΚΑ

Το Ralph Lauren Cart ήρθε για πρώτη φορά στην Ελλάδα

Μια ξεχωριστή εμπειρία που συνδύασε τη μόδα, τη φιλοξενία και την κοινωνική προσφορά παρουσίασε η Ralph Lauren, με αφορμή την πρώτη εμφάνιση του εμβληματικού Ralph Lauren Cart στην Ελλάδα. Το λανσάρισμα πραγματοποιήθηκε στο κατάστημα του brand στην Κηφισιά, μέσα από ένα exclusive summer cocktail event που συγκέντρωσε εκπροσώπους των media, ανθρώπους της μόδας, stylists, content creators και φίλους του οίκου.

Οι καλεσμένοι είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν τη νέα συλλογή της σεζόν και να ανακαλύψουν από κοντά την αισθητική και τις αξίες που χαρακτηρίζουν διαχρονικά τον οίκο Ralph Lauren. Πρωταγωνιστής της βραδιάς ήταν το Ralph Lauren Cart, ένα ιδιαίτερο activation που αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της φιλοσοφίας φιλοξενίας του brand διεθνώς.

Για περιορισμένο χρονικό διάστημα, το κοινό μπορεί να απολαύσει καφέ, σπιτική λεμονάδα και χειροποίητα μπισκότα μέσα από το Ralph Lauren Cart. Η δράση φιλοξενήθηκε από τις 4 έως τις 6 Ιουνίου στο κατάστημα της Κηφισιάς και συνεχίζεται από τις 11 έως τις 13 Ιουνίου στο κατάστημα της Πανεπιστημίου, στο κέντρο της Αθήνας.

Ιδιαίτερη αξία στην πρωτοβουλία προσδίδει ο φιλανθρωπικός της χαρακτήρας, καθώς όλα τα έσοδα από τις πωλήσεις του cart διατίθενται στην Axion Hellas για την υποστήριξη γυναικών με καρκίνο του μαστού σε ακριτικές περιοχές της χώρας. Με αυτή τη δράση, η Ralph Lauren αναδεικνύει έμπρακτα τη σύνδεση της μόδας με την κοινωνική ευαισθησία και την ουσιαστική προσφορά.

SPF is the new anti-aging religion: η εποχή της UV συνείδησης



Η καθημερινή χρήση αντηλιακού έχει μετατραπεί σε βασικό κανόνα της σύγχρονης skincare ρουτίνας, με το SPF να αντιμετωπίζεται πλέον ως θεμέλιο της αντιγήρανσης. Η ιδέα ότι η υπερϊώδης ακτινοβολία αποτελεί τον σημαντικότερο εξωτερικό παράγοντα πρόωρης γήρανσης έχει ενισχυθεί από δερματολογικές μελέτες, οδηγώντας σε μια μαζική αλλαγή συμπεριφοράς, ιδιαίτερα στις νεότερες ηλικίες.

Στα social media, και κυρίως στο TikTok, έχει δημιουργηθεί μια ολόκληρη "UV awareness culture", όπου δερματολόγοι και skincare creators προωθούν την καθημερινή χρήση SPF ακόμη και σε εσωτερικούς χώρους ή συννεφιασμένες ημέρες. Αυτό έχει μετατρέψει το αντηλιακό από καλοκαιρινό προϊόν σε καθημερινή "υποχρεωτική" συνήθεια, ενταγμένη στο ίδιο επίπεδο με τον καθαρισμό ή την ενυδάτωση.

Η τάση αυτή δεν αφορά μόνο την υγεία του δέρματος. Η πρόληψη έχει γίνει πιο σημαντική από τη διόρθωση, με τις νεότερες γενιές να επενδύουν νωρίτερα σε anti-aging πρακτικές. Το SPF παρουσιάζεται πλέον ως η πιο απλή και αποτελεσματική μορφή "μακροχρόνιας επένδυσης" στην εμφάνιση.

Παράλληλα, παρατηρείται αυξημένο ενδιαφέρον για προϊόντα με συνδυαστική προστασία, όπως ενυδατικές κρέμες και makeup με SPF, που ενσωματώνουν την προστασία στην καθημερινή ρουτίνα χωρίς επιπλέον βήματα.

Η LG φέρνει την απόλυτη AI εμπειρία θέασης σε κάθε ποδοσφαιρικό αγώνα



Καθώς η ποδοσφαιρική σεζόν κορυφώνεται, η LG Electronics παρουσιάζει μια νέα εμπειρία οικιακής ψυχαγωγίας που μεταφέρει την ατμόσφαιρα του γηπέδου απευθείας στο σαλόνι. Με τις νέες τηλεοράσεις LG AI QNED ενο, κάθε αγώνας αποκτά μεγαλύτερη ένταση, ρεαλισμό και καθηλωτική αίσθηση, χάρη στις προηγμένες τεχνολογίες τεχνητής νοημοσύνης που προσαρμόζουν αυτόματα εικόνα και ήχο.

Οι LG AI TVs αναλύουν σε πραγματικό χρόνο τόσο το περιεχόμενο που προβάλλεται όσο και τις συνθήκες φωτισμού του χώρου, ρυθμίζοντας δυναμικά τη φωτεινότητα, την αντίθεση και τον ήχο για βέλτιστη εμπειρία θέασης. Έτσι, οι φίλαθλοι μπορούν να απολαμβάνουν κάθε φάση του αγώνα με μεγαλύτερη καθαρότητα και λεπτομέρεια.

Οι μεγάλες οθόνες 4K QNED ενο προσφέρουν πλούσια χρώματα και εντυπωσιακή ευκρίνεια, ενώ η τεχνολογία Dynamic QNED Color Pro με πιστοποίηση 100% Color Volume ενισχύει τη χρωματική ακρίβεια και το βάθος της εικόνας. Παράλληλα, ο επεξεργαστής α8 AI Processor 4K Gen3 αναβαθμίζει αυτόματα την ποιότητα εικόνας και ήχου, ενώ το AI Picture Pro βελτιστοποιεί την απεικόνιση των γρήγορων κινήσεων, ιδανικά για αθλητικές μεταδόσεις.

Η εμπειρία ολοκληρώνεται με το AI Sound Pro και Virtual 11.1.2 Up-mix, δημιουργώντας έναν εντυπωσιακό εικονικό surround ήχο που μεταφέρει τον παλμό της εξέδρας και την ατμόσφαιρα του αγώνα μέσα στο σπίτι.

Επιπλέον, το webOS προσφέρει εύκολη πρόσβαση σε αθλητικό περιεχόμενο και streaming εφαρμογές, ενώ το νέο AI Magic Remote με ειδικό AI button επιτρέπει προσωποποιημένες λειτουργίες και φωνητικές εντολές στα ελληνικά.

Με τις νέες AI τεχνολογίες της, η LG μετατρέπει κάθε ποδοσφαιρικό αγώνα σε μια ολοκληρωμένη εμπειρία θέασης που συνδυάζει εικόνα, ήχο και τεχνητή νοημοσύνη, φέρνοντας τους φίλαθλους πιο κοντά στη δράση από ποτέ.

HUAWEI WATCH FIT 5 Pro: Τετράγωνο design, καθόλου τετράγωνη διάθεση, Be Squared, not Square

Το νέο HUAWEI WATCH FIT 5 Pro είναι πλέον διαθέσιμο στην ελληνική αγορά, φέρνοντας μια ολοκληρωμένη πρόταση για όσους αναζητούν ένα smartwatch που συνδυάζει προηγμένη τεχνολογία, κομψό σχεδιασμό και πρακτικές λειτουργίες για την καθημερινότητα.

Με το χαρακτηριστικό τετράγωνο design της σειράς WATCH FIT, λεπτή κατασκευή και premium αισθητική, το νέο μοντέλο απευθύνεται σε όσους θέλουν να παραμένουν δραστήριοι χωρίς να κάνουν συμβιβασμούς στο στυλ τους. Το concept «Be Squared, not Square» αποτυπώνει ακριβώς αυτή τη φιλοσοφία, προτρέποντας τους χρήστες να ζουν με περισσότερη ενέργεια, αυθορμητισμό και προσωπικότητα.

Το HUAWEI WATCH FIT 5 Pro διαθέτει φωτεινή οθόνη, ανθεκτικό sapphire glass, προηγμένες λειτουργίες για τρέξιμο, ποδηλασία, trail running, golf και freediving, καθώς και ολοκληρωμένη παρακολούθηση υγείας και ευεξίας. Παράλληλα, η αυτονομία που φτάνει έως και τις 10 ημέρες επιτρέπει στον χρήστη να κινείται ξέγνοιαστα καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Ιδιαίτερο πλεονέκτημα αποτελεί η υποστήριξη ανέπαφων πληρωμών μέσω Curve Pay, προσφέροντας τη δυνατότητα γρήγορων συναλλαγών απευθείας από τον καρπό. Επιπλέον, με κάθε αγορά παρέχεται πρόσβαση σε premium συνδρομές εφαρμογών υγείας, fitness και ευεξίας μέσω του HUAWEI Health MultiPass, συνολικής αξίας έως 179 ευρώ.

Το HUAWEI WATCH FIT 5 Pro και το HUAWEI WATCH FIT 5 είναι διαθέσιμα από τις 4 Ιουνίου στο δίκτυο επίσημων συνεργατών της Huawei με ειδική τιμή γνωριμίας έως το τέλος Ιουνίου.



HUAWEI

Spark Your Vibe

HUAWEI WATCH FIT 5 Pro
FullView Οθόνη | Κρίσταλλο από Zαφείρι* | Mini-Workout

HUAWEI γιατί
Επιβίβατο με
Ανταπόδο από GCN

*Η επένδυση στα κρυστάλλινα από Zαφείρι είναι υποστηρικτική της ανάπτυξης της τεχνολογίας των κρυστάλλων από Zαφείρι.

© HUAWEI 2024



Η TCL Southern Europe έζησε τη μαγεία της Arsenal στο Emirates Stadium



Πώς το χρόνιο στρες μειώνει την τεστοστερόνη στους άντρες

Το χρόνιο στρες δεν επηρεάζει μόνο την ψυχολογία, αλλά και τη βιολογία του ανδρικού οργανισμού. Σύγχρονες έρευνες στην ενδοκρινολογία δείχνουν ότι η παρατεταμένη έκθεση σε στρεσογόνους παράγοντες μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τα επίπεδα τεστοστερόνης, της ορμόνης που σχετίζεται με την ενέργεια, τη διάθεση και τη μυϊκή λειτουργία.

Όταν το σώμα βρίσκεται σε κατάσταση συνεχούς πίεσης, ενεργοποιείται ο άξονας του στρες (HPA axis) και αυξάνονται τα επίπεδα κορτιζόλης. Η κορτιζόλη, σε υψηλές και παρατεταμένες τιμές, φαίνεται να αναστέλλει τη φυσιολογική παραγωγή τεστοστερόνης. Με απλά λόγια, ο οργανισμός "προτεραιοποιεί" την επιβίωση έναντι της αναπαραγωγικής και ορμονικής ισορροπίας.

Μελέτες δείχνουν ότι άντρες με υψηλά επίπεδα επαγγελματικού ή ψυχολογικού στρες εμφανίζουν χαμηλότερα επίπεδα τεστοστερόνης σε σχέση με όσους έχουν πιο σταθερό τρόπο ζωής. Αυτό δεν επηρεάζει μόνο τη φυσική απόδοση, αλλά συνδέεται και με κόπωση, μειωμένη συγκέντρωση και αλλαγές στη διάθεση.

Το σημαντικό εύρημα είναι ότι η σχέση αυτή δεν είναι στιγμιαία αλλά σωρευτική. Όσο πιο μακροχρόνιο το στρες, τόσο πιο έντονη η επίδραση στο ορμονικό προφίλ.

Οι ειδικοί τονίζουν ότι η διαχείριση του στρες, ο ύπνος και η σωματική άσκηση μπορούν να βοηθήσουν στη σταθεροποίηση των επιπέδων τεστοστερόνης, χωρίς να απαιτούνται ακραίες παρεμβάσεις.

Μια ξεχωριστή ποδοσφαιρική εμπειρία είχαν την ευκαιρία να ζήσουν οι συμμετέχοντες της ομάδας της TCL Southern Europe, λαμβάνοντας μέρος στα «Road to Greatness Global Finals», το παγκόσμιο ερασιτεχνικό τουρνουά ποδοσφαίρου που διοργανώνει η TCL σε συνεργασία με την Arsenal F.C., στο πλαίσιο της επίσημης παγκόσμιας συνεργασίας των δύο οργανισμών.

Η διοργάνωση πραγματοποιήθηκε από τις 18 έως τις 21 Μαΐου στο ιστορικό Emirates Stadium του Λονδίνου, προσφέροντας στους συμμετέχοντες τη μοναδική ευκαιρία να αγωνιστούν σε ένα από τα πιο εμβληματικά γήπεδα του παγκόσμιου ποδοσφαίρου. Για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, το τουρνουά συγκέντρωσε ομάδες από διαφορετικές χώρες και περιοχές του κόσμου, ενισχύοντας το πνεύμα συνεργασίας, αθλητισμού και διεθνούς δικτύωσης.

Η ομάδα της TCL Southern Europe αποτελούνταν από οκτώ συμμετέχοντες από την Ελλάδα, τη Βουλγαρία, τη Σερβία και τη Βοσνία, σημαντικούς συνεργάτες της εταιρείας που είχαν την ευκαιρία να βιώσουν μια ολοκληρωμένη ποδοσφαιρική εμπειρία επαγγελματικού επιπέδου.

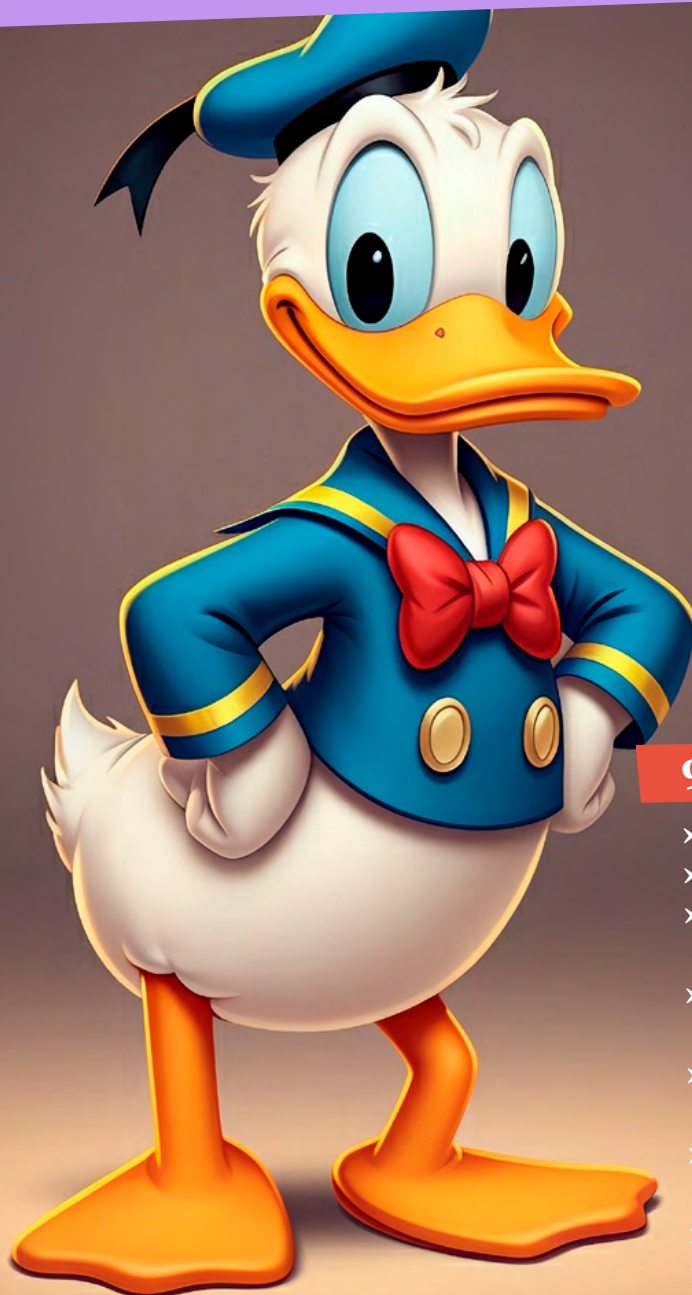
Το πρόγραμμα περιλάμβανε αγώνες εντός του Emirates Stadium, προπονήσεις από το τεχνικό επιτελείο της Arsenal F.C., ξενάγηση στις εγκαταστάσεις του συλλόγου, VIP hospitality experience μετά τους αγώνες, καθώς και συναντήσεις με παλαιά μαχους ποδοσφαιριστές της αγγλικής ομάδας.

Μέσα από πρωτοβουλίες όπως τα «Road to Greatness Global Finals», η TCL επιβεβαιώνει τη δέσμευσή της να εμπνεέει το «Greatness», όχι μόνο μέσω των καινοτόμων τεχνολογικών της λύσεων, αλλά και μέσα από δράσεις που προάγουν τον αθλητισμό, τη συνεργασία και τις εμπειρίες που μένουν αξέχαστες.

quote of the day

Ο ΛΟΓΟΣ ΠΟΥ ΑΓΑΠΑΜΕ ΤΟΝ ΝΤΟΝΑΛΝΤ ΝΤΑΚ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΕΠΕΙΔΗ ΠΕΤΥΧΑΙΝΕΙ. ΕΙΝΑΙ ΕΠΕΙΔΗ ΑΠΟΤΥΓΧΑΝΕΙ ΟΠΩΣ ΟΛΟΙ ΜΑΣ ΚΑΙ ΣΥΝΕΧΙΖΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙ.

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ροζάνθη, Ροζάνθη



9 Ιουνίου

- > Donald Duck Day
- > Παγκόσμια Ημέρα Αρχείων
- > Παγκόσμια Ημέρα Διαπίστευσης
- > National Strawberry Rhubarb Pie Day
- > International Dark 'n Stormy Day
- > National No Apologies Period Day
- > National Meal Prep Day
- > National Sex Day