

ΣΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΤΟΠΟ  
ΤΟ ΝΕΡΟ ΤΟ ΛΕΜΕ

*Ζαγόρι*  
**ΖΑΓΟΡΙ**  
Φυσικό Μεταλλικό Νερό



Η κορυφή  
δεν αλλάζει.  
Από το **1988**.

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



**ΛΑΓΟΚΕΦΑΛΟΙ, ΚΑΡΧΑΡΙΕΣ ΚΑΙ  
ΜΙΑ ΘΑΛΑΣΣΑ ΠΟΥ ΑΛΛΑΖΕΙ:  
ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΤΕΛΙΚΑ  
ΣΤΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΑΚΤΕΣ;**

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Θέλεις να μιλήσουμε για ενηλικίωση; Ας μιλήσουμε για το πώς καταντήσαμε να ζούμε στον αυτόματο πιλότο.

Πότε ήταν η τελευταία φορά που ενθουσιάστηκες πραγματικά; Όχι που είπες ένα τυπικό «α, ωραία», αλλά που ένιωσες εκείνη την παιδική σπίθα να σου γαργαλάει το στομάχι; Αν πρέπει να σκεφτείς πάνω από τρία δευτερόλεπτα, έχουμε πρόβλημα.

Μεγαλώσαμε και, χωρίς να το καταλάβουμε, ανταλλάξαμε την περιέργεια με την ασφάλεια και τον αυθορμητισμό με τη ρουτίνα.

Γίναμε ειδικοί στο να διεκπεραιώνουμε υποχρεώσεις, να πληρώνουμε λογαριασμούς και να συζητάμε για τον καιρό ή για το πόσο κουρασμένοι είμαστε. Η καθημερινότητα έγινε μια ατελείωτη λίστα από πρέπει, και η χαρά μετατράπηκε σε πολυτέλεια για την οποία δεν έχουμε χρόνο.

Η μεγαλύτερη παγίδα της ενήλικης ζωής είναι η ψευδαίσθηση ότι τα έχουμε δει όλα. Σηκώνουμε τους ώμους, γινόμαστε κυνικοί και θεωρούμε τα πάντα δεδομένα. Χάσαμε την ικανότητα να εκπλαγούμε. Σταματήσαμε να ρωτάμε «γιατί» και αρχίσαμε να λέμε «έτσι είναι η ζωή».

Αλλά αυτό δεν είναι ζωή, είναι απλή επιβίωση. Αν σταματήσεις να ψάχνεις το καινούργιο, αν σταματήσεις να ενθουσιάζεσαι με τις μικρές ανατροπές, έχεις ήδη παραιτηθεί. Η περιέργεια δεν είναι παιδικό χαρακτηριστικό, είναι το μοναδικό αντίδοτο στη μιζέρια της συνήθειας.

**Tip of the Day:** Βρες σήμερα ένα πράγμα που σε κάνει να ανυπομονείς. Όσο μικρό κι αν είναι. Και δώσ' του χώρο. Η ζωή ξαναζωντανεύει από τις μικρές προσμονές.

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

## Ημέρα Εθελοντή Αιμοδότη: Το φυσικό μεταλλικό νερό ΒΙΚΟΣ ενισχύει το μήνυμα της προσφοράς ζωής



ΟΣΟ ΦΥΣΙΚΟ  
ΕΙΝΑΙ  
ΝΑ ΠΙΝΕΙΣ  
ΝΕΡΟ, ΤΟΣΟ ΦΥΣΙΚΟ  
ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΔΙΝΕΙΣ ΑΙΜΑ.



ΣΤΗΡΙΖΟΥΜΕ  
ΤΗΝ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ  
ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ

ΚΑΝΕ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ.  
ΓΙΝΕ ΕΘΕΛΟΝΤΗΣ ΑΙΜΟΔΟΤΗΣ ΣΗΜΕΡΑ.

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντή Αιμοδότη στις 14 Ιουνίου, το φυσικό μεταλλικό νερό ΒΙΚΟΣ αναδεικνύει τη σημασία της εθελοντικής αιμοδοσίας, μιας πράξης αλληλεγγύης που μπορεί να χαρίσει ζωή σε συνανθρώπους μας που το έχουν ανάγκη.

Με κεντρικό μήνυμα «Όσο φυσικό είναι να πίνεις νερό, τόσο φυσικό είναι να δίνεις αίμα», η πρωτοβουλία του ΒΙΚΟΣ στοχεύει στην ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των

πολιτών γύρω από τη σημασία της τακτικής αιμοδοσίας. Στο πλαίσιο της δράσης, ειδικά διαμορφωμένα λεωφορεία μεταφέρουν το μήνυμα της προσφοράς σε έξι μεγάλες πόλεις της Ελλάδας: Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Ιωάννινα, Βόλο, Πάτρα και Ηράκλειο Κρήτης.

Η δέσμευση της Ηπειρωτικής Βιομηχανίας Εμφιαλώσεων δεν είναι πρόσφατη. Από το 2010 μέχρι σήμερα έχει πραγματοποιήσει 47 εταιρικές αιμοδοσίες, συγκεντρώνοντας περίπου 1.300 φιάλες αίματος. Πρόκειται για μια πρωτοβουλία που έχει εξελιχθεί σε αναπόσπαστο μέρος της εταιρικής κουλτούρας της, αποδεικνύοντας στην πράξη τη διαχρονική της προσφορά προς την κοινωνία.

Κάθε μονάδα αίματος αποτελεί μια πολύτιμη ευκαιρία ζωής για ασθενείς που χρειάζονται άμεση υποστήριξη, αναδεικνύοντας τη δύναμη της συλλογικής προσφοράς και της κοινωνικής ευθύνης.

Μέσα από δράσεις με ουσιαστικό κοινωνικό αποτύπωμα, το φυσικό μεταλλικό νερό ΒΙΚΟΣ συνεχίζει να στηρίζει τον άνθρωπο και να υπενθυμίζει ότι οι σημαντικότερες πράξεις ξεκινούν από κάτι απλό: τη διάθεση να βοηθήσουμε τον συνάνθρωπό μας. Γιατί το αίμα δεν παράγεται σε κανένα εργαστήριο· είναι ένα πολύτιμο δώρο ζωής που μόνο ο άνθρωπος μπορεί να προσφέρει.

## Kids' Room

### Η PLAYMOBIL τιμά τα 80 χρόνια της Vespa με τρεις συλλεκτικές δημιουργίες

Η PLAYMOBIL γιορτάζει τα 80 χρόνια της θρυλικής Vespa, παρουσιάζοντας τρία συλλεκτικά μοντέλα που αποτυπώνουν τη διαχρονική γοητεία, το ιταλικό σтил και το πνεύμα ελευθερίας που χαρακτηρίζουν το εμβληματικό σκούτερ εδώ και οκτώ δεκαετίες.

Η νέα επετειακή σειρά περιλαμβάνει τρεις διαφορετικές εκδόσεις Vespa σε ανοιχτό μπλε, κρεμ και ασημί χρώμα, σχεδιασμένες με ιδιαίτερη προσοχή στη λεπτομέρεια. Κάθε μοντέλο αποδίδει πιστά την κλασική αισθητική της Vespa, ενώ συνοδεύεται από μοναδικά αξεσουάρ και φιγούρες που ενισχύουν τον συλλεκτικό χαρακτήρα της σειράς.

Ξεχωριστή θέση κατέχουν τα ειδικά αυτοκόλλητα που φέρουν το λογότυπο της 80ής επετείου, καθώς και την αρχική ημερομηνία ευρεσιτεχνίας της Vespa ως πινακίδα κυκλοφορίας, προσδίδοντας αυθεντικότητα και επετειακή αξία στα μοντέλα.

Η κρεμ Vespa με το καλάθι και την εφημερίδα αποπνέει τη χαλαρή ιταλική κουλτούρα και τη χαρά της καθημερινότητας. Η ασημένια έκδοση, εξοπλισμένη με εφεδρικό τροχό, αποτυπώνει το πνεύμα της περιπέτειας και των ταξιδιών, ενώ το ανοιχτό μπλε μοντέλο εκφράζει τον σύγχρονο αστικό τρόπο ζωής και τη διαχρονική κομψότητα της Vespa.

Με υψηλή ποιότητα κατασκευής και ξεχωριστό σχεδιασμό, η επετειακή συλλογή της PLAYMOBIL απευθύνεται τόσο σε φίλους της Vespa όσο και σε συλλέκτες και λάτρεις της PLAYMOBIL κάθε ηλικίας, αποτελώντας έναν ξεχωριστό φόρο τιμής σε ένα από τα πιο αναγνωρίσιμα σύμβολα της παγκόσμιας αυτοκίνησης.



# Λαγοκέφαλοι, καρχαρίες και μια θάλασσα που αλλάζει: Τι συμβαίνει τελικά στις ελληνικές ακτές;



Από τον τοξικό λαγοκέφαλο που έφτασε μέχρι τον Σαρωνικό, μέχρι τις ολοένα συχνότερες θεάσεις καρχαριών, οι ελληνικές θάλασσες μας δείχνουν ότι κάτι αλλάζει. Και όχι, η απάντηση δεν είναι ο πανικός.

Το φετινό καλοκαίρι ξεκίνησε με βίντεο, φωτογραφίες και δεκάδες αναρτήσεις στα social media. Λαγοκέφαλοι σε παραλίες της Αττικής. Καρχαρίες που καταγράφονται κοντά σε ακτές. Ψαράδες που μιλούν για εικόνες που δεν είχαν ξαναδεί πριν από λίγα χρόνια.

Το ερώτημα είναι απλό: Μήπως οι ελληνικές θάλασσες αλλάζουν πιο γρήγορα απ' όση νομίζουμε;

## Ο λαγοκέφαλος δεν είναι πια «επισκέπτης»

Μέχρι πριν από μερικά χρόνια ο λαγοκέφαλος θεωρούνταν πρόβλημα κυρίως για την Κρήτη και τα Δωδεκάνησα. Σήμερα όμως η παρουσία του έχει επεκταθεί σε μεγάλο μέρος του Αιγαίου, ενώ έχουν καταγραφεί περιστατικά ακόμη και στον Σαρωνικό.

Πρόκειται για ένα χωροκατακτητικό είδος που εισήλθε στη Μεσόγειο μέσω της Διώρυγας του Σουέζ και βρήκε

ιδανικές συνθήκες ανάπτυξης στα ολοένα θερμότερα νερά της περιοχής. Το πρόβλημα είναι ότι πολλαπλασιάζεται γρήγορα, δεν έχει πολλούς φυσικούς θηρευτές και προκαλεί σημαντικές ζημιές στην αλιεία.

Οι ψαράδες μιλούν πλέον για δεκάδες συλλήψεις λαγοκέφαλων μέσα σε λίγες ώρες ψαρέματος, ενώ οι ειδικοί επιβεβαιώνουν ότι οι πληθυσμοί του έχουν παγιωθεί στις θερμότερες περιοχές της χώρας.

## Είναι επικίνδυνος για τους λουόμενους;

Εδώ χρειάζεται ψυχραιμία. Το μεγαλύτερο πρόβλημα του λαγοκέφαλου δεν είναι το δάγκωμά του αλλά η κατανάλωσή του, καθώς περιέχει ισχυρή νευροτοξίνη που μπορεί να αποδειχθεί εξαιρετικά επικίνδυνη.

Ωστόσο, το τελευταίο διάστημα έχουν αναφερθεί περιστατικά δαγκωμάτων σε λουόμενους, γεγονός που έχει προκαλέσει ανησυχία. Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι δεν πρόκειται για επιθέσεις όπως αυτές που φαντάζεται ο κόσμος, αλλά για συμπεριφορές που συνδέονται με την αυξημένη παρουσία του είδους σε ρηχά νερά και κοντά στις ακτές.



## Και οι καρχαρίες; Γιατί τους βλέπουμε όλο και συχνότερα;

Η αλήθεια είναι κάπως διαφορετική από όσα κυκλοφορούν στο διαδίκτυο.

Οι ειδικοί ξεκαθαρίζουν ότι δεν υπάρχει ένδειξη «έκρηξης» πληθυσμών καρχαριών στις ελληνικές θάλασσες. Αντίθετα, πολλά είδη παραμένουν απειλούμενα και οι πληθυσμοί τους βρίσκονται υπό πίεση εδώ και δεκαετίες.

Τότε γιατί έχουμε την αίσθηση ότι τους βλέπουμε παντού; Η απάντηση είναι απλή: τους καταγράφουμε περισσότερο.

Κάθε κινητό τηλέφωνο είναι πλέον μια κάμερα υψηλής ανάλυσης. Κάθε ψαράς, δύτης ή επιβάτης σκάφους μπορεί να ανεβάσει σε δευτερόλεπτα ένα βίντεο που θα κάνει τον γύρο του διαδικτύου.

Έτσι, περιστατικά που παλαιότερα περνούσαν απαρατήρητα σήμερα γίνονται viral μέσα σε λίγες ώρες.

## Η κλιματική αλλαγή αλλάζει το παιχνίδι

Παρότι οι καρχαρίες δεν φαίνεται να αυξάνονται δραματικά, οι επιστήμονες συμφωνούν ότι η άνοδος της θερμοκρασίας της θάλασσας επηρεάζει σημαντικά τη συμπεριφορά και την κατανομή πολλών θαλάσσιων ειδών.

Το ίδιο φαινόμενο ευνοεί την εγκατάσταση ξενικών ειδών όπως ο λαγοκέφαλος, αλλά και άλλων οργανισμών που μέχρι πριν από λίγα χρόνια δεν συναντούσαμε τόσο συχνά στη Μεσόγειο.

Με απλά λόγια: Οι ελληνικές θάλασσες δεν γίνονται πιο επικίνδυνες. Γίνονται διαφορετικές.

## Να φοβόμαστε;

Όχι. Οι πιθανότητες να συναντήσει κάποιος καρχαρία στην Ελλάδα παραμένουν εξαιρετικά μικρές και οι επιθέσεις είναι εξαιρετικά σπάνιες.

Αυτό που πραγματικά αξίζει να μας προβληματίζει δεν είναι ένας καρχαρίας που εμφανίστηκε σε κάποιο βίντεο, αλλά η σταδιακή μεταμόρφωση της Μεσογείου εξαιτίας της κλιματικής αλλαγής, της αύξησης της θερμοκρασίας των νερών και της εξάπλωσης ξενικών ειδών.

Γιατί ο λαγοκέφαλος και οι καρχαρίες δεν είναι η ιστορία.



Είναι απλώς τα πιο εντυπωσιακά σημάδια ότι η θάλασσα που αγαπήσαμε μεγαλώνοντας δεν είναι ακριβώς η ίδια θάλασσα που θα γνωρίσουν τα παιδιά μας.

## Το Ούζο Πλωμαρίου συνεχίζει να στηρίζει την αριστεία των φοιτητών του Πανεπιστημίου Αιγαίου

Η Ποτοποιία Πλωμαρίου Ισίδωρος Αρβανίτης συνεχίζει έμπρακτα να επενδύει στη γνώση και τη νέα γενιά, επιβραβεύοντας για τέταρτη συνεχόμενη χρονιά την ακαδημαϊκή αριστεία φοιτητών του Πανεπιστημίου Αιγαίου.

Φέτος, η εταιρεία τίμησε τον μεταπτυχιακό φοιτητή Νικόλαο Μπαή, ο οποίος διακρίθηκε στο Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα «Πλανητική και Περιβαλλοντική Αλλαγή: Διαχείριση και Τεχνολογία» του Τμήματος Περιβάλλοντος, ολοκληρώνοντας τις σπουδές του με εξαιρετική επίδοση και βαθμό διπλώματος 9,51.

Η βράβευση πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της τελετής αποφοίτησης που έλαβε χώρα στις εγκαταστάσεις του Πανεπιστημίου Αιγαίου στη Λέσβο, αναδεικνύοντας τη σημασία της αριστείας, της επιστημονικής κατάρτισης και της συνεχούς προσπάθειας.

Η συγκεκριμένη πρωτοβουλία εντάσσεται στη διαχρονική συνεργασία της Ποτοποιίας Πλωμαρίου με το Πανεπιστήμιο Αιγαίου, μια συνεργασία που βασίζεται σε κοινές αξίες και στόχους γύρω από τη βιώσιμη ανάπτυξη, την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση και την ενίσχυση της τοπικής κοινωνίας.

Μέσα από τη στήριξη νέων επιστημόνων, η εταιρεία επιδιώκει να συμβάλει στη διαμόρφωση μιας νέας γενιάς επαγγελματιών που θα κληθούν να αντιμετωπίσουν τις περιβαλλοντικές και κοινωνικές προκλήσεις του μέλλοντος, αξιοποιώντας τη γνώση και την καινοτομία.

Με περισσότερα από 130 χρόνια ιστορίας και ισχυρή διεθνή παρουσία, η Ποτοποιία Πλωμαρίου Ισίδωρος Αρβανίτης παραμένει σταθερά προσανατολισμένη στην πρόοδο, επενδύοντας στον τόπο της, στους ανθρώπους και στις πρωτοβουλίες που δημιουργούν θετικό αποτύπωμα για το μέλλον.



## Market Trends

## Το Mataroa Zero φέρνει την απόλαυση του gin χωρίς αλκοόλ

ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΓΕΥΣΗ  
ΧΩΡΙΣ ΑΛΚΟΟΛ

MATAROA 0,0



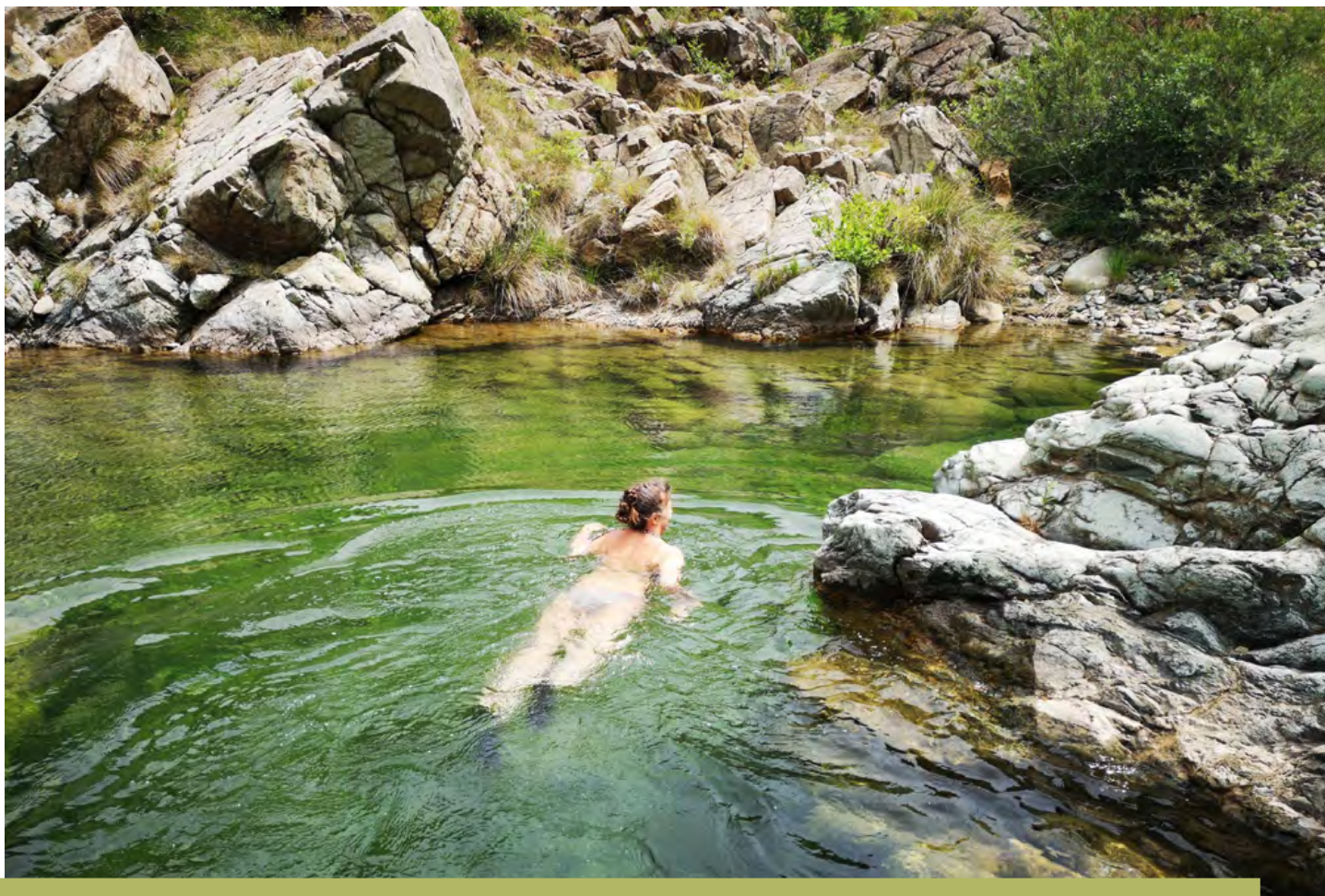
Η οικογένεια Mataroa διευρύνει τη γκάμα της με το νέο Mataroa Zero, ένα καινοτόμο ποτό χωρίς αλκοόλ από την Ποτοποιία Μελισσανίδη, δημιουργό του δημοφιλους Mataroa Mediterranean Gin. Αξιοποιώντας την τεχνογνωσία τριών γενεών και περισσότερα από 100 χρόνια εμπειρίας στην απόσταξη, η εταιρεία παρουσιάζει μια νέα πρόταση που συνδυάζει αυθεντική γεύση και σύγχρονες καταναλωτικές τάσεις.

Το Mataroa Zero βασίζεται στην ίδια φιλοσοφία και στα ίδια μεσογειακά βοτανικά συστατικά που έχουν καθιερώσει το Mataroa Mediterranean Gin ως ένα από τα κορυφαία ελληνικά premium gin. Μέσα από τα φυσικά αρώματα και τα αιθέρια έλαια των βοτάνων, ο τρίτης γενιάς ποτοποιός Δημήτρης Μελισσανίδης δημιούργησε ένα ποτό που διατηρεί τον χαρακτηριστικό αρωματικό χαρακτήρα του Mataroa, χωρίς την παρουσία αλκοόλ.

Η νέα πρόταση απευθύνεται σε όσους επιλέγουν να μειώσουν ή να αποφύγουν την κατανάλωση αλκοόλ, χωρίς να κάνουν συμβιβασμούς στην ποιότητα και την εμπειρία της απόλαυσης. Σερβίρεται ιδανικά με

πάγο και tonic, προσφέροντας μια αυθεντική alcohol-free εκδοχή του κλασικού Gin & Tonic.

Το Mataroa Zero διαθέτει μόλις 2 θερμίδες ανά μερίδα 50ml, δεν περιέχει ζάχαρη ούτε γλυκονίνη και ανταποκρίνεται στις ανάγκες ενός σύγχρονου και ισορροπημένου τρόπου ζωής. Είναι διαθέσιμο σε επιλεγμένα bars, εστιατόρια, κάβες και σούπερ μάρκετ σε όλη την Ελλάδα.



## River Swimming: Η μεγάλη επιστροφή στα ποτάμια!

### Πάμε ποτάμι για μπάνιο;

Το ελληνικό καλοκαίρι έχει έναν πρωταγωνιστή: τη θάλασσα. Οι παραλίες, τα νησιά και οι ακτές αποτελούν τον απόλυτο προορισμό για όσους αναζητούν λίγη δροσιά κάτω από τον καυτό ήλιο του Ιουλίου και του Αυγούστου.

Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια μια διαφορετική τάση φαίνεται να κερδίζει έδαφος.

Όλο και περισσότεροι Έλληνες ανακαλύπτουν ξανά τα ποτάμια, αναζητώντας εκεί μια πιο φυσική, πιο ήσυχη και πιο δροσερή εμπειρία.

Το λεγόμενο river swimming, το κολύμπι δηλαδή σε ποτάμια και φυσικές βάρρες, δεν είναι μια καινούργια συνήθεια. Σε πολλές περιοχές της Ελλάδας αποτελούσε μέρος της καθημερινότητας πολύ πριν εμφανιστούν τα οργανωμένα beach bars και ο μαζικός τουρισμός.

Αυτό που αλλάζει σήμερα είναι ότι η πρακτική αυτή επιστρέφει, τροφοδοτούμενη από δύο ισχυρές δυνάμεις: τους ολοένα συχνότερους καύσωνες και την ανάγκη για επαφή με τη φύση.

### Η διαρκής αναζήτηση της δροσιάς

Τα ελληνικά καλοκαίρια γίνονται όλο και πιο ζεστά. Οι ημέρες με ακραίες θερμοκρασίες αυξάνονται, ενώ οι παρατεταμένοι καύσωνες μας ωθούν σε εναλλακτικούς τρόπους διαφυγής από τη ζέστη.

Εδώ ακριβώς έρχονται τα ποτάμια. Σε αντίθεση με τη θάλασσα, τα νερά τους ανανεώνονται συνεχώς και παραμένουν αισθητά ψυχρότερα ακόμη και στις πιο ζεστές ημέρες του καλοκαιριού.

Παράλληλα, η πυκνή βλάστηση που συχνά τα περιβάλλει δημιουργεί φυσική σκιά και ένα μικροκλίμα που μπορεί να κάνει τη διαφορά όταν το θερμομέτρο ξεπερνά τους 40 βαθμούς.

Δεν είναι τυχαίο ότι τα τελευταία χρόνια εικόνες από φυσικές βάρρες, πέτρινα γεφύρια και καταπράσινα ποτάμια γεμίζουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κάθε φορά που βιώνουμε ένα νέο κύμα καύσωνα.

## Από τον Βοϊδομάτη μέχρι τον Αχέροντα

Η Ελλάδα διαθέτει μερικά από τα πιο εντυπωσιακά ποτάμια της Ευρώπης. Ο Βοϊδομάτης στην Ήπειρο, γνωστός για τα κρυστάλλινα και παγωμένα νερά του, έχει εξελιχθεί σε σημείο αναφοράς για όσους αγαπούν το κολύμπι στη φύση. Ακόμη και στα μέσα του Αυγούστου, η θερμοκρασία του νερού παραμένει αρκετά χαμηλή, προσφέροντας μια εμπειρία εντελώς διαφορετική από εκείνη της θάλασσας.

Αντίστοιχα, ο Αχέροντας προσελκύει κάθε καλοκαίρι χιλιάδες επισκέπτες που περπατούν μέσα στα νερά του ή κάνουν ιππασία. Ο Νέστος στη Θράκη, ο Αώος στην Ήπειρο και τα ποτάμια της Ευρυτανίας αποτελούν επίσης δημοφιλείς επιλογές για όσους θέλουν να συνδυάσουν δροσιά, πεζοπορία και επαφή με το φυσικό περιβάλλον. Αυτό που κάποτε ήταν γνωστό κυρίως στους κατοίκους των γύρω περιοχών, σήμερα προσελκύει επισκέπτες από ολόκληρη τη χώρα - και όχι μόνο.

## Παραλίες σε ποτάμια

Σε ορισμένες περιοχές της Ελλάδας αρχίζει να εμφανίζεται μια ενδιαφέρουσα εξέλιξη: η "οργάνωση" σημείων σε ποτάμια που θυμίζουν μικρές φυσικές παραλίες. Σε τμήματα ποταμών όπως ο Ασπροπόταμος στη Θεσσαλία, έχουν διαμορφωθεί προσβάσιμες όχθες που επιτρέπουν στον επισκέπτη να κολυμπήσει, να ξεκουραστεί και να περάσει τη μέρα του δίπλα στο νερό, όπως θα έκανε σε μια παραλία — μόνο που εδώ το σκηνικό είναι ορεινό, πιο δροσερό και σαφώς πιο άγριο.

## Περισσότερο από ένα καλοκαιρινό μπάνιο

Η άνοδος του river swimming δεν συνδέεται μόνο με τη θερμοκρασία. Αντανακλά και μια ευρύτερη αλλαγή στον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τις διακοπές και τον ελεύθερο χρόνο.

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται διεθνώς αυξημένο ενδιαφέρον για δραστηριότητες που φέρνουν τους ανθρώπους πιο κοντά στη φύση. Πεζοπορία, ορεινές αποδράσεις, καταρράκτες, φυσικές λίμνες και ποτάμια αποκτούν ολοένα μεγαλύτερη δημοτικότητα. Για πολλούς, η εμπειρία ενός ποταμού προσφέρει κάτι που δύσκολα βρίσκει κανείς σε μια γεμάτη παραλία: ηρεμία.



Ο ήχος του νερού που κυλά, η σκιά των δέντρων, η απουσία έντονου θορύβου και η αίσθηση απομάκρυνσης από την πόλη δημιουργούν ένα περιβάλλον που λειτουργεί σχεδόν θεραπευτικά. Δεν είναι λίγοι εκείνοι που περιγράφουν το κολύμπι σε ποτάμι ως μια μορφή ψυχικής αποφόρτισης και όχι απλώς ως έναν τρόπο να δροσιστούν.

## Η φύση ως καταφύγιο

Οι ειδικοί χρησιμοποιούν όλο και συχνότερα τον όρο «μπλε χώροι» για να περιγράψουν περιοχές όπου το νερό παίζει καθοριστικό ρόλο στη βελτίωση του μικροκλίματος



και της ανθρώπινης ευεξίας. Ποτάμια, λίμνες και υγρότοποι συμβάλλουν στη μείωση της θερμικής επιβάρυνσης και προσφέρουν ανάσες δροσιάς σε έναν κόσμο που θερμαίνεται διαρκώς.

Καθώς η κλιματική αλλαγή μεταμορφώνει τα καλοκαίρια της Μεσογείου, οι φυσικοί αυτοί χώροι αποκτούν νέα σημασία. Δεν αποτελούν μόνο τουριστικούς προορισμούς αλλά και πολύτιμα καταφύγια απέναντι στις ακραίες θερμοκρασίες.

### Η άλλη πλευρά του ποταμού

Παρότι η εικόνα ενός ήρεμου ποταμού μοιάζει ειδυλλιακή, οι ειδικοί υπενθυμίζουν ότι απαιτείται προσοχή. Τα ποτάμια μπορεί να κρύβουν ισχυρά ρεύματα, απότομες αλλαγές βάθους, γλιστερούς βράχους ή εμπόδια που δεν είναι ορατά κάτω από την επιφάνεια του νερού.

Επιπλέον, η πολύ χαμηλή θερμοκρασία του νερού μπορεί



να προκαλέσει δυσφορία ή θερμικό σοκ σε όσους βουτήξουν απότομα μετά από πολύωρη έκθεση στον ήλιο. Για τον λόγο αυτό συνιστάται πάντα προσεκτική είσοδος στο νερό και επιλογή σημείων που είναι γνωστά και ασφαλή.

Ίσως τελικά το μεγαλύτερο καλοκαιρινό trend να μην βρίσκεται σε κάποια εξωτική παραλία ή σε έναν νέο τουριστικό προορισμό, αλλά στα κρυστάλλινα νερά που διασχίζουν τα ελληνικά βουνά, προσφέροντας μια αυθεντική ανάσα δροσιάς μέσα στην καρδιά του καλοκαιριού.

## Η Κωτσόβολος βάζει το καλοκαίρι σε γιορτινό mood με Mad VMA και summer parties σε όλη την Ελλάδα



Με μουσική, διασκέδαση, δώρα και ξεχωριστές εμπειρίες, η Κωτσόβολος υποδέχεται το φετινό καλοκαίρι μέσα από μια σειρά δράσεων που φέρνουν τον παλμό της σεζόν πιο κοντά στο κοινό.

Η αρχή γίνεται στα Mad VMA 2026 από τη ΔΕΗ, όπου η εταιρεία δίνει δυναμικό «παρών» με έναν ειδικά διαμορφωμένο χώρο εμπνευσμένο από καλοκαιρινή παραλία. Εκεί, καλλιτέχνες, βραβευόμενοι και καλεσμένοι θα έχουν την ευκαιρία να φωτογραφηθούν και να γνωρίσουν επιλεγμένα προϊόντα που συνδυάζουν τεχνολογία, άνεση και καλοκαιρινή διάθεση. Παράλληλα, η Κωτσόβολος υποστηρίζει την backstage εκπομπή της διοργάνωσης, μεταφέροντας στο κοινό όλο τον παλμό της βραδιάς.

Η γιορτινή ατμόσφαιρα συνεχίζεται με τρία μεγάλα summer parties σε επιλεγμένα flagship καταστήματα. Στις 20 Ιουνίου στην Πυλαία Θεσσαλονίκης, στις 27 Ιουνίου στο Ηράκλειο Κρήτης και στις 4 Ιουλίου στο The Mall Athens, οι επισκέπτες θα απολαύσουν μουσική, αγαπημένους creators, διαδραστικά παιχνίδια, δώρα, κεράσματα και αποκλειστικές προσφορές.

Στο επίκεντρο των εκδηλώσεων βρίσκεται και ο μεγάλος καλοκαιρινός διαγωνισμός της εταιρείας, μέσω του οποίου ένας τυχερός θα κερδίσει τις διακοπές του.

Με κεντρικό μήνυμα «Αυτό το καλοκαίρι το γιορτάζουμε όπως πρέπει...», η Κωτσόβολος συνδέει τη μουσική, την τεχνολογία και τη διασκέδαση, προσφέροντας στο κοινό περισσότερους λόγους να απολαύσει την πιο ξέγνοιαστη εποχή του χρόνου.

## Το Mediterranean Cosmos φέρνει το απόλυτο Football & Fitness Experience στη Θεσσαλονίκη

Η εξωτερική πλατεία του Mediterranean Cosmos μετατρέπεται από τις 16 έως τις 20 Ιουνίου στο πιο ζωντανό αθλητικό σημείο της πόλης, φιλοξενώντας το Cosmos Football & Fitness Experience, ένα πενήνήμερο γεμάτο δράση, παιχνίδι και διασκέδαση για μικρούς και μεγάλους.

Καθημερινά, από τις 18:00 έως τις 22:00, οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να συμμετέχουν σε ποδοσφαιρικά challenges, fitness activations, διαδραστικά παιχνίδια και δοκιμασίες που υπόσχονται ατελείωτη ενέργεια και συμμετοχή. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει επίσης εντυπωσιακές επιδείξεις ενόργανης και ρυθμικής γυμναστικής, δυναμικά calisthenics shows και παιχνίδια γνώσεων που μετατρέπουν τους επισκέπτες από θεατές σε πρωταγωνιστές.

Ξεχωριστό ενδιαφέρον παρουσιάζει η παρουσία αγαπημένων creators, αθλητών και προσωπικοτήτων του ποδοσφαίρου και του fitness, όπως οι MPAM FC, Madhey, Karpouzis, Kostas Sidiro, Georgios Gkountis, Theoharis Giannakidis, Dimitris Almanidis, Emilios Patelaros και Apostolos Kanellos, οι οποίοι θα συμμετέχουν σε meet & greet δράσεις και ομαδικές δραστηριότητες.

Παράλληλα, το καλοκαιρινό πρόγραμμα του Mediterranean Cosmos εμπλουτίζεται με αποκλειστικές 1+1 προσφορές κάθε Τετάρτη, έως και τα μέσα Σεπτεμβρίου. Συμμετέχουν αγαπημένα καταστήματα όπως Starbucks, La Pasteria, Plaisir, McDonald's, BALBOA, Brulée Café Bar και The MindTrap, προσφέροντας ακόμη περισσότερους λόγους για βόλτα και απόλαυση.

Αυτό το καλοκαίρι, το Mediterranean Cosmos συνδυάζει αθλητισμό, ψυχαγωγία και γεύση, δημιουργώντας τον απόλυτο προορισμό για όλη την οικογένεια.



# Πάμε στο μικρότερο νησί του κόσμου;



Στα σύνορα ΗΠΑ και Καναδά, στον ποταμό Saint Lawrence, υπάρχει ένα από τα πιο παράξενα σημεία του πλανήτη. Δεν είναι πόλη, ούτε χωριό. Είναι ένα νησί τόσο μικρό, που δύσκολα μπορείς να το φανταστείς ως πραγματικό προορισμό.

## Ένα νησί που χωράει μόνο τα βασικά

Το γνωστό ως Just Room Enough Island θεωρείται το μικρότερο κατοικημένο νησί στον κόσμο. Η έκτασή του είναι περίπου 300 τετραγωνικά μέτρα, κάτι που σημαίνει ότι μπορείς να το διασχίσεις σε ελάχιστα δευτερόλεπτα. Πάνω του υπάρχει μόνο ένα σπίτι και ένα δέντρο, τα οποία σχεδόν γεμίζουν ολόκληρο τον χώρο.

Το νησί ανήκει στο σύμπλεγμα των Thousand Islands, μια περιοχή με χιλιάδες μικρές νησίδες που απλώνονται ανάμεσα στις δύο χώρες.

## Πότε ένα κομμάτι γης γίνεται νησί;

Για να θεωρηθεί ένα σημείο «νησί», πρέπει να πληροί δύο βασικές προϋποθέσεις: να περιβάλλεται από νερό και να παραμένει πάνω από την επιφάνειά του όλο τον χρόνο. Επιπλέον, σε αυτή την περιοχή, συχνά αναφέρεται ότι χρειάζεται τουλάχιστον ένα δέντρο για να χαρακτηριστεί ως τέτοιο.

Το συγκεκριμένο νησί πληροί αυτές τις προϋποθέσεις στο απόλυτο ελάχιστο, σαν να έχει σχεδιαστεί για να δοκιμάσει τα όρια του ορισμού.

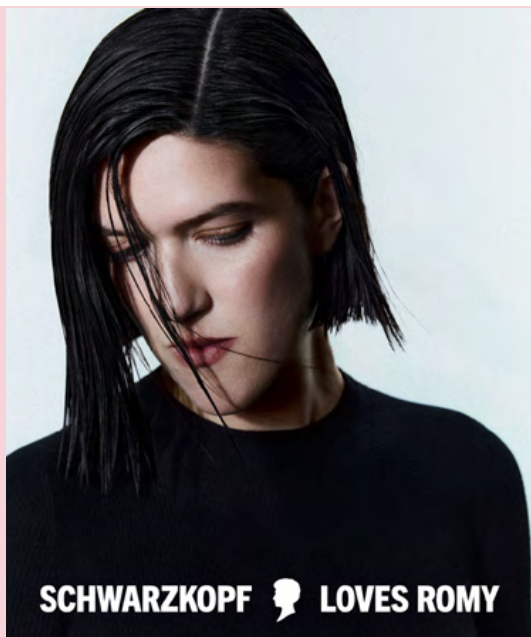
## Η ιδέα πίσω από το σπίτι

Στη δεκαετία του 1950, η οικογένεια Sizeland αγόρασε το μικροσκοπικό κομμάτι γης ως καλοκαιρινή απόδραση. Εκεί έχτισαν ένα μικρό εξοχικό, μετατρέποντας έναν σχεδόν άδειο βράχο σε κατοικήσιμο χώρο. Το μοναδικό δέντρο που φυτεύτηκε τότε παραμένει μέχρι σήμερα, δίνοντας ζωή στο τοπίο.

Παρότι είναι ιδιωτικό και δεν επιτρέπεται η επίσκεψη, το νησί έχει γίνει ιδιαίτερα γνωστό μέσω των τουριστικών διαδρομών με βάρκες στην περιοχή. Πολλοί το φωτογραφίζουν από κοντά, καθώς μοιάζει σχεδόν σουρεαλιστικό: ένα σπίτι να στέκεται μόνο του μέσα στο νερό.

Ίσως αυτό που κάνει το Just Room Enough Island τόσο ενδιαφέρον δεν είναι το μέγεθός του, αλλά η αντίθεση. Σε έναν κόσμο γεμάτο τεράστιες πόλεις και πυκνοκατοικημένες περιοχές, αυτό το μικρό σημείο γης θυμίζει ότι η έννοια του «σπιτιού» δεν έχει να κάνει με το μέγεθος, αλλά με την παρουσία.

Ένα σπίτι, ένα δέντρο και απέραντο νερό γύρω τους είναι αρκετά για να δημιουργήσουν ένα από τα πιο παράξενα τοπία στον κόσμο.



## Η Schwarzkopf Professional ξεχώρισε στο Primavera Sound 2026 με μουσική, δημιουργικότητα και μοναδικά hair experiences

Η Schwarzkopf Professional έδωσε δυναμικό «παρών» στο Primavera Sound 2026 στη Βαρκελώνη, επιβεβαιώνοντας για ακόμη μία χρονιά τη θέση της ως επίσημος συνεργάτης του κορυφαίου μουσικού φεστιβάλ. Μέσα από μια σειρά πρωτότυπων δράσεων και εμπειριών, το διεθνές brand περιποίησης, styling και βαφής μαλλιών ανέδειξε τη φιλοσοφία «FOR EVERY YOU», προβάλλοντας τη μοναδικότητα και την προσωπική έκφραση μέσα από τα μαλλιά.

Στην καρδιά του φεστιβάλ βρέθηκε το εντυπωσιακό SCHWARZKOPF Festival Salon, όπου εξειδικευμένοι hairstylists της Schwarzkopf Professional από όλη την Ευρώπη δημιούργησαν μοναδικά χτενίσματα και επαγγελματικά styling για τους επισκέπτες. Παράλληλα, διαδραστικές δράσεις, live μεταμορφώσεις και αυθεντικές ιστορίες γύρω από τα μαλλιά έδωσαν ζωή στο μήνυμα του brand, μετατρέποντας την ενέργεια του φεστιβάλ σε περιεχόμενο με διεθνή απήχηση.

Ξεχωριστή στιγμή αποτέλεσε η συνεργασία με τη Romy των The XX, μία από τις πιο επιδραστικές παρουσίες της σύγχρονης μουσικής σκηνής. Ως επίσημος hair partner της καλλιτέχνιδας, η Schwarzkopf επιμελήθηκε αποκλειστικά τα hair looks της κατά τη διάρκεια του φεστιβάλ, ενώ η Romy πρωταγωνίστησε και στην καμπάνια του brand.

Παράλληλα, η Schwarzkopf δημιούργησε ένα αποκλειστικό VIP Stage για πελάτες και συνεργάτες, φιλοξενώντας live εμφανίσεις των Annahstasia, Spill Tab και Lusillon.

Για πρώτη φορά, το brand παρουσίασε και το επίσημο Primavera Pop-Up Salon στη γειτονιά El Born της Βαρκελώνης. Εκεί, διεθνώς αναγνωρισμένοι hairstylists και global ambassadors της Schwarzkopf επιμελήθηκαν τα looks καλλιτεχνών, influencers και VIP guests, μετατρέποντας τον χώρο σε σημείο συνάντησης δημιουργικότητας, τάσεων και έμπνευσης.

## Ήξερες ότι το περπάτημα μπορεί να βοηθήσει στη ρύθμιση των ορμονών σου;



Μία από τις πιο απλές καθημερινές συνήθειες, το περπάτημα, μπορεί να προσφέρει σημαντικά οφέλη στην ορμονική ισορροπία του οργανισμού.

Το στρες της καθημερινότητας αυξάνει την παραγωγή κορτιζόλης, της λεγόμενης «ορμόνης του στρες». Όταν τα επίπεδά της παραμένουν υψηλά για μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά τη διάθεση, τον ύπνο και τα επίπεδα ενέργειας. Ένας καθημερινός περίπατος, ιδιαίτερα σε εξωτερικό χώρο, βοηθά το σώμα να χαλαρώσει και να διαχειριστεί καλύτερα το άγχος.

Παράλληλα, το περπάτημα συμβάλλει στη βελτίωση της ευαισθησίας στην ινσουλίνη, της ορμόνης που ρυθμίζει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Για τον λόγο αυτό, πολλοί ειδικοί προτείνουν ακόμη και ένα σύντομο περπάτημα μετά το φαγητό.

Η κίνηση βοηθά επίσης στην παραγωγή ενδορφινών, των φυσικών ουσιών που συνδέονται με την καλή διάθεση και το αίσθημα ευεξίας. Δεν είναι τυχαίο ότι πολλοί άνθρωποι νιώθουν πιο ήρεμοι και αισιόδοξοι μετά από μια βόλτα.

Ένα ακόμη σημαντικό όφελος είναι η καλύτερη ποιότητα ύπνου. Ο καλός ύπνος παίζει καθοριστικό ρόλο στη σωστή λειτουργία πολλών ορμονών που επηρεάζουν την όρεξη, τον μεταβολισμό και την αποκατάσταση του οργανισμού.

Το καλύτερο; Δεν χρειάζονται ώρες άσκησης. Ακόμη και 20 λεπτά περπάτημα την ημέρα μπορούν να αποτελέσουν μια απλή αλλά πολύτιμη επένδυση για την υγεία και την ευεξία σου.



## Η Αθήνα υποδέχεται ξανά το WTA Tour μετά από 35 χρόνια με το Athens Open WTA 250

Η Αθήνα ετοιμάζεται να υποδεχθεί ξανά το κορυφαίο γυναικείο τένις, καθώς το Vanda Pharmaceuticals Athens Open WTA 250 θα διεξαχθεί από τις 11 έως τις 19 Ιουλίου 2026, σηματοδοτώντας την επιστροφή διοργάνωσης του WTA Tour στην Ελλάδα για πρώτη φορά μετά το 1990.

Το τουρνουά θα φιλοξενηθεί στο Ολυμπιακό Κέντρο Αντισφαίρισης Αθηνών, στις εγκαταστάσεις που κατασκευάστηκαν για τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2004 και έχουν αναβαθμιστεί τα τελευταία χρόνια. Οι αγώνες θα πραγματοποιηθούν σε τρία υπαίθρια σκληρά γήπεδα, με το κεντρικό court να διαθέτει περισσότερες από 8.500 θέσεις.

Περισσότερες από 60 κορυφαίες αθλήτριες του παγκόσμιου τένις αναμένεται να αγωνιστούν στην ελληνική πρωτεύουσα, προσφέροντας στο κοινό τη δυνατότητα να παρακολουθήσει αγώνες υψηλού επιπέδου. Παράλληλα, η διεθνής τηλεοπτική κάλυψη της διοργάνωσης αναμένεται να προβάλλει την Αθήνα και την Ελλάδα σε εκατομμύρια θεατές παγκοσμίως.

Ο Tournament Director της διοργάνωσης, Djordje Djokovic, χαρακτήρισε ιδιαίτερα σημαντική τη στήριξη της Vanda Pharmaceuticals ως Ονομαστικού Χορηγού, υπογραμμίζοντας ότι η συνεργασία συμβάλλει στην ανάδειξη του τουρνουά σε διοργάνωση παγκόσμιας κλάσης.

Ξεχωριστό ενδιαφέρον προσδίδει η παρουσία της Μαρίας Σάκκαρη, δημιουργώντας μια συμβολική σύνδεση με την ιστορία του ελληνικού τένις, καθώς η μητέρα της, Αγγελική Κανελλοπούλου, είχε αγωνιστεί στον τελικό του πρώτου Athens Trophy το 1986.

## Το MAVRO της Σαντορίνης εγκαινιάζει μια νέα εποχή γαστρονομίας και sunset lifestyle



Το MAVRO Lounge Bar Restaurant, η γαστρονομική πρόταση του βραβευμένου με Michelin Key Kivotos Santorini, υποδέχεται το καλοκαίρι του 2026 με ανανεωμένη ταυτότητα, συνδυάζοντας τη σύγχρονη ελληνική κουζίνα, το εντυπωσιακό ηλιοβασίλεμα της καλντέρας και μια μοναδική all-black αισθητική που έχει πλέον καθιερωθεί ως σημείο αναφοράς στη Σαντορίνη.

Τη νέα γαστρονομική κατεύθυνση υπογράφει ο Executive Chef Μάνος Δερμιτζάκης, παρουσιάζοντας ένα μενού που αναδεικνύει την ελληνική πρώτη ύλη μέσα από δημιουργικές και σύγχρονες προσεγγίσεις. Ψάρια ημέρας από τις Κυκλάδες, επιλεγμένα θαλασσινά, τοπικά τυριά και αρωματικά βότανα συνθέτουν μια εμπειρία που ισορροπεί ανάμεσα στην παράδοση και τη σύγχρονη μεσογειακή κουζίνα. Ανάμεσα στις προτάσεις ξεχωρίζουν το παστίτσιο με slow-cooked short rib, το τραχανότο με ελληνικό μπλε καβούρι και χαβιάρι, η φάβα Σαντορίνης με χταπόδι σχάρας και η σφυρίδα με φινόκιο και κάπαρη του νησιού.

Παράλληλα, το MAVRO επενδύει δυναμικά στο lounge bar concept, δημιουργώντας ένα νέο σημείο συνάντησης για όσους αναζητούν μια εκλεπτυσμένη εμπειρία sunset. Signature cocktails, premium spirits, επιλεγμένες μουσικές και η μαγευτική θέα στην καλντέρα συνθέτουν το ιδανικό σκηνικό από το απόγευμα έως αργά το βράδυ.

Καθ' όλη τη διάρκεια της σεζόν, το πρόγραμμα θα εμπλουτίζεται με jazz sunsets, guest DJs, live performances και θεματικά cocktail gatherings, ενισχύοντας τον χαρακτήρα του MAVRO ως ενός από τα πιο ενδιαφέροντα lifestyle destinations της Σαντορίνης.

## Hamilton: Τα ρολόγια που πρωταγωνιστούν στη νέα ταινία του Steven Spielberg είναι και εξαιρετικές επιλογές για τους λάτρεις της ωρολογοποιίας



Η Hamilton συνεχίζει τη μακρόχρονη σχέση της με τον κινηματογράφο, συμμετέχοντας στη νέα πολυαναμενόμενη ταινία επιστημονικού θρίλερ του Steven Spielberg, Disclosure Day, που έκανε πρεμιέρα στις 12 Ιουνίου. Στην ταινία, δύο από τους βασικούς χαρακτήρες φορούν εμβληματικά μοντέλα της εταιρείας, αποδεικνύοντας για ακόμη μία φορά πως τα ρολόγια μπορούν να αποτελέσουν ουσιαστικό κομμάτι της κινηματογραφικής αφήγησης.

Ο χαρακτήρας του Dr. Daniel Kellner, τον οποίο υποδύεται ο Josh O'Connor, φορά το Hamilton Khaki Field Mechanical 38mm, ένα χειροκίνητο μηχανικό ρολόι εμπνευσμένο από τη στρατιωτική αισθητική. Με κάσα από ανοξείδωτο ατσάλι με μαύρη PVD επίστρωση, μηχανισμό H-50 με αυτονομία 80 ωρών και διακριτικό σχεδιασμό,

αποτελεί ιδανική επιλογή για όσους αγαπούν τα λειτουργικά και διαχρονικά ρολόγια.

Στον αντίποδα, ο χαρακτήρας Noah Scanlon επιλέγει το Hamilton Jazzmaster Open Heart Auto 40mm, ένα πιο κομψό μοντέλο που ξεχωρίζει χάρη στο χαρακτηριστικό άνοιγμα στο καντράν, το οποίο αποκαλύπτει μέρος του μηχανισμού. Εξοπλισμένο με τον αυτόματο μηχανισμό H-10, αυτονομία 80 ωρών και δερμάτινο λουράκι, συνδυάζει την τεχνική αρτιότητα με την εκλεπτυσμένη αισθητική.

Με περισσότερες από 500 εμφανίσεις σε ταινίες και τηλεοπτικές παραγωγές τα τελευταία 90 χρόνια, η Hamilton παραμένει ένα από τα πιο αναγνωρίσιμα watch brands του Hollywood, συνδέοντας την υψηλή ωρολογοποιία με τη μεγάλη οθόνη.

## Το Hard Rock Cafe Athens γίνεται το απόλυτο ποδοσφαιρικό στέκι με τον Leo Messi στο επίκεντρο

Το Hard Rock Cafe Athens προσκαλεί τους φίλους του ποδοσφαίρου να ζήσουν τον παλμό του Παγκοσμίου Κυπέλλου μέσα από μια σειρά μοναδικών Watch Parties, στο πλαίσιο της διεθνούς καμπάνιας «All Teams. One Place.» της Hard Rock International, με πρωταγωνιστή τον Leo Messi.

Καθ' όλη τη διάρκεια της διοργάνωσης, το Hard Rock Cafe Athens θα φιλοξενεί ζωντανές προβολές των σημαντικότερων αγώνων που ξεκινούν πριν τα μεσάνυχτα, μετατρέποντας το εμβληματικό σημείο του Μοναστηρακίου σε τόπο συνάντησης για φιλάθλους, παρέες και λάτρεις της ποδοσφαιρικής δράσης.

Την εμπειρία συμπληρώνει ένα ειδικά σχεδιασμένο, περιορισμένης διάρκειας μενού. Ξεχωρίζει το διπλό Messi Legendary Burger, με διπλό smashed μπιφτέκι, τυρί pronolone, chorizo jam, roasted red pepper aioli, ψητή ντομάτα, πίκλες και τραγανά onions σε χειροποίητο ψωμάκι. Διατίθεται και σε ειδικό bundle με τηγανητές πατάτες και βαρελίσια μπίρα σε συλλεκτικό ποτήρι.

Το μενού περιλαμβάνει επίσης γευστικές επιλογές για μοίρασμα, όπως τα Grilled Chimichurri Wings, το Queso Fundido με chorizo, το Edamame & Roasted Beet Hummus Duo, καθώς και τα Churro-Inspired Dessert Nachos για γλυκό φινάλε.

Οι επισκέπτες μπορούν ακόμη να ανακαλύψουν στο Rock Shop® συλλεκτικά προϊόντα της διοργάνωσης, όπως το επίσημο World Cup Countries T-shirt και τη συλλογή Hard Rock x Messi.

Hard Rock Cafe Athens, Αδριανού 52, Μοναστηράκι, Τηλ. κρατήσεων: 210 3245170



## Ο Robert Pirès γνώρισε από κοντά τις καινοτόμες λύσεις κλιματισμού της TCL στην Κίνα



Ο θρύλος της Arsenal, Robert Pirès, επισκέφθηκε τις υπερσύγχρονες εγκαταστάσεις της TCL Air Conditioner στο Guangzhou της Κίνας, αποκτώντας μια ολοκληρωμένη εικόνα για τις τεχνολογίες που διαμορφώνουν το μέλλον του έξυπνου και υγιεινού αέρα.

Κατά τη διάρκεια της επίσκεψής του, ξεναγήθηκε στα κέντρα έρευνας και ανάπτυξης, στα εργαστήρια δοκιμών και στις παραγωγικές εγκαταστάσεις της εταιρείας, γνωρίζοντας από κοντά τις καινοτομίες της TCL στους τομείς της τεχνητής νοημοσύνης, της ενεργειακής αποδοτικότητας και της ποιότητας αέρα εσωτερικών χώρων.

Στο επίκεντρο βρέθηκε το νέο TCL FreshIN 3.0 Ultra AI Healthy Sleep Air Conditioner, το οποίο αξιοποιεί προηγμένες λειτουργίες τεχνητής νοημοσύνης για τη δημιουργία ενός πιο άνετου και υγιεινού περιβάλλοντος. Το μοντέλο διαθέτει αισθητήρα ραντάρ χιλιοστομετρικών κυμάτων, σύστημα ανανέωσης αέρα διπλής κυκλοφορίας και

λειτουργία AI SleepEye, η οποία προσαρμόζει αυτόματα τη θερμοκρασία και τη ροή αέρα με βάση τις συνθήκες ύπνου.

Ο Pirès είχε επίσης την ευκαιρία να παρακολουθήσει διαδικασίες ποιοτικού ελέγχου, δοκιμές λειτουργίας σε ακραίες θερμοκρασίες και μετρήσεις χαμηλού θορύβου, που αναδεικνύουν τη δέσμευση της TCL στην αξιοπιστία και την απόδοση.

Η επίσκεψη ολοκληρώθηκε στο μεγαλύτερο και πιο αυτοματοποιημένο εργοστάσιο κλιματιστικών της εταιρείας, με ετήσια δυναμικότητα 8 εκατομμυρίων μονάδων. Μέσα από τη συνεχή επένδυση στην καινοτομία, η TCL ενισχύει τη θέση της ως ένας από τους κορυφαίους παρόχους λύσεων κλιματισμού παγκοσμίως, προσφέροντας τεχνολογίες που συνδυάζουν άνεση, εξοικονόμηση ενέργειας και βελτιωμένη ποιότητα ζωής.

## Η LG Electronics επενδύει στα επαληθεύσιμα δεδομένα άνθρακα και πρωτοπορεί με το Catena-X

Καθώς οι ευρωπαϊκές απαιτήσεις για τη βιωσιμότητα γίνονται ολοένα και πιο αυστηρές, η LG Electronics (LG) αναδεικνύει τη σημασία των επαληθεύσιμων δεδομένων για το Αποτύπωμα Άνθρακα Προϊόντος (Product Carbon Footprint - PCF), επενδύοντας σε τεχνολογίες που ενισχύουν τη διαφάνεια και την αξιοπιστία σε ολόκληρη την εφοδιαστική αλυσίδα.

Οι νέοι ευρωπαϊκοί κανονισμοί, όπως το Digital Product Passport (DPP), ο Κανονισμός για τις Μπαταρίες και ο Μηχανισμός Συνοριακής Προσαρμογής Άνθρακα (CBAM), αυξάνουν τις απαιτήσεις για ακριβή και τεκμηριωμένα στοιχεία σχετικά με τις εκπομπές άνθρακα των προϊόντων. Στο νέο αυτό περιβάλλον, οι επιχειρήσεις καλούνται όχι μόνο να δηλώνουν τις περιβαλλοντικές τους επιδόσεις, αλλά και να τις αποδεικνύουν με αξιόπιστα δεδομένα.

Η LG θεωρεί ότι τα δεδομένα PCF εξελίσσονται σε βασικό παράγοντα ανταγωνιστικότητας και συνεργασίας, ιδιαίτερα στους κλάδους της μεταποίησης και της αυτοκινητοβιομηχανίας. Για τον λόγο αυτό, προχωρά στην αξιοποίηση του Catena-X, ενός ευρωπαϊκού οικοσυστήματος ανταλλαγής δεδομένων που επιτρέπει την ασφαλή, τυποποιημένη και διαλειτουργική διαχείριση πληροφοριών βιωσιμότητας.

Μέσω του Catena-X, οι επιχειρήσεις μπορούν να ανταλλάσσουν αξιόπιστα δεδομένα για το αποτύπωμα άνθρακα των προϊόντων τους, ενισχύοντας τη διαφάνεια, τη συμμόρφωση με τους κανονισμούς και τη λήψη τεκμηριωμένων επιχειρηματικών αποφάσεων.

Με αυτή την πρωτοβουλία, η LG επιβεβαιώνει τη δέσμευσή της στη βιώσιμη ανάπτυξη και στην οικοδόμηση ενός πιο διαφανούς και υπεύθυνου βιομηχανικού οικοσυστήματος για το μέλλον.



quote of the day

**ΟΙ ΛΑΓΟΚΕΦΑΛΟΙ ΚΑΙ ΟΙ ΚΑΡΧΑΡΙΕΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ. ΕΙΝΑΙ Η ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΗ ΟΤΙ Η ΜΕΣΟΓΕΙΟΣ ΓΡΑΦΕΙ ΗΔΗ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΤΙΚΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ.**

**Σήμερα  
γιορτάζουν!**  
Μνημόνιος, Τύχων,  
Τίχων

**16 Ιουνίου**

- > International Day of Family Remittances
- > International WaterFall Day
- > Fresh Veggies Day
- > World Sea Turtle Day
- > Youth Day South Africa
- > National Fudge Day