

GAME OVER ΣΤΟ HANGOVER.

0% ΑΛΚΟΟΛ. 0% ΘΕΡΜΙΔΕΣ.



green
ΜΕ ΑΛΗΘΕΙΕΣ.
ΚΑΙ ΦΥΣΑΛΙΔΕΣ.

COLAS - FLAVORS - MOCKTAILS - MIXERS

ΣΥΝΔΡΟΜΟ ALPHA-GAL: Η ΑΛΛΕΡΓΙΑ ΣΤΟ ΚΡΕΑΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ ΤΣΙΜΠΟΥΡΙΩΝ ΚΑΙ ΑΝΗΣΥΧΕΙ ΤΟΥΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΕΣ



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα SayYesser!!!

Κοίταξε γύρω σου. Πότε ήταν η τελευταία φορά που κοίταξες κάποιον στα μάτια και είδες έναν άνθρωπο πραγματικά, αυθεντικά καλά; Όχι «καλούτσικα», όχι «παλεύεται», όχι με το γνωστό, ψεύτικο, μηχανικό χαμόγελο της κοινωνικής ευγένειας.

Έχουμε καταντήσει μια κοινωνία από επαγγελματίες υποκριτές της ευτυχίας. Ρωτάμε «τι κάνεις;» μόνο και μόνο για να πάρουμε την τυποποιημένη απάντηση «καλά, εσύ;» και να προχωρήσουμε παρακάτω, ανακουφισμένοι που δεν χρειάζεται να ακούσουμε την αλήθεια.

Κανένας δεν είναι καλά, αλλά όλοι πρέπει να δείχνουν ότι τα καταφέρνουν. Φοράμε το προσωπίο της επιτυχίας, της ισορροπίας και της τέλει καθημερινότητας, ενώ από μέσα μας τρέχουμε να προλάβουμε τις προθεσμίες, τις υποχρεώσεις και τις δικές μας σιωπηλές κρίσεις.

Η αλήθεια είναι σκληρή: έχουμε ξεχάσει πώς είναι η πραγματική ηρεμία. Η χαρά μας έγινε επιφανειακή, μετρήσιμη σε αντιδράσεις και ψηφιακά μπράβο.

Όταν όμως σβήνουν οι οθόνες και μένουμε μόνοι με την κούρασή μας, η μάσκα πέφτει. Και το χειρότερο; Έχουμε γίνει τόσο καχύποπτοι, που ακόμα κι αν κάποιος είναι όντως καλά, ψάχνουμε να βρούμε πού είναι ο λάκκος στη φάβα.

Σταμάτα να ανέχεσαι αυτή την υποκρισία. Αν θέλεις να δεις κάποιον πραγματικά καλά, ξεκίνα από το να είσαι ειλικρινής με τον εαυτό σου και με αυτούς που αξίζουν. Πετάξτε τις μάσκες, γιατί η ζωή είναι πολύ μικρή για να την περνάμε με δανεικά χαμόγελα.

Tip of the Day: Πόσο καιρό έχεις να δεις κάποιον άνθρωπο πραγματικά καλά; Την επόμενη φορά που θα ρωτήσεις έναν δικό σου άνθρωπο αν είναι καλά, μην δεχτείς το πρώτο «ναι». Κοίταξέ τον, επέμεινε και δώσε του τον χώρο να σου πει την αλήθεια. Η πραγματική σύνδεση ξεκινά εκεί που τελειώνουν τα κλισέ.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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



Τα Mailo's κατακτούν τον Καναδά: Sold out από την πρώτη κιόλας μέρα στο Τορόντο

Ένα νέο κεφάλαιο στη διεθνή τους πορεία άνοιξαν τα Mailo's - The Pasta Project, εγκαινιάζοντας το πρώτο τους κατάστημα στον Καναδά. Το νέο σημείο βρίσκεται στην καρδιά του Τορόντο, στη διεύθυνση 357 Bremner Blvd, απέναντι από το εμβληματικό Rogers Centre, σε μία από τις πιο πολυσύχναστες περιοχές της πόλης.

Η προεπιμέρα στις 12 Ιουνίου ξεπέρασε κάθε προσδοκία. Από νωρίς το πρωί, δεκάδες καταναλωτές σχημάτισαν ουρές έξω από το κατάστημα, ενώ η προσέλευση παρέμεινε αμείωτη καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Η ζήτηση ήταν τόσο μεγάλη, ώστε τα Mailo's εξάντλησαν τα διαθέσιμα φρέσκα ζυμαρικά και τις πρώτες ύλες τους, οδηγώντας το κατάστημα σε πρόωρο κλείσιμο λόγω sold out.

Η εντυπωσιακή ανταπόκριση επιβεβαιώνει τη δυναμική του ελληνικού brand και εκτός συνόρων, ανοίγοντας τον δρόμο για περαιτέρω ανάπτυξη στη βορειοαμερικανική αγορά.

«Το άνοιγμα στο Τορόντο αποτελεί μια πολύ σημαντική στιγμή για εμάς. Η αγάπη που λάβαμε από τον κόσμο ξεπέρασε κάθε προσδοκία και μας γεμίζει αισιοδοξία για το μέλλον», δήλωσε ο ιδρυτής των Mailo's, Νίκος Μουτσουρούφης.

Με παρουσία ήδη σε Ελλάδα, Κύπρο και Λίβανο, τα Mailo's συνεχίζουν να χτίζουν ένα σύγχρονο διεθνές food brand βασισμένο στα φρέσκα ζυμαρικά, τις signature σάλτσες και την αυθεντική εμπειρία γεύσης. Το Τορόντο αποτελεί το πρώτο βήμα στη Βόρεια Αμερική και όλα δείχνουν ότι η συνέχεια θα είναι ακόμη πιο δυναμική.

Παγωτά Κρι Κρι: Νέες γεύσεις και ανανεωμένη εικόνα για τη σειρά RODEO το 2026



Με νέα λανσαρίσματα και ανανεωμένες προτάσεις, η Κρι Κρι υποδέχεται το 2026 στα κίτρινα ψυγεία, επενδύοντας δυναμικά στην καινοτομία και στις σύγχρονες καταναλωτικές τάσεις.

Ανάμεσα στις νέες αφίξεις ξεχωρίζει το Master Rich Speculoos, ένα απολαυστικό ξυλάκι εμπνευσμένο από τη δημοφιλή γεύση speculoos, με πλούσια υφή και διπλή επικάλυψη που υπόσχεται μοναδική γευστική εμπειρία.

Παράλληλα, η αγαπημένη σειρά RODEO αποκτά νέα, πιο σύγχρονη και νεανική ταυτότητα, με ανανεωμένο λογότυπο και συσκευασίες. Η σειρά ενισχύεται με τη νέα γεύση Toffee Banana, ενώ υποστηρίζεται από νέα τηλεοπτική καμπάνια με κεντρικό μήνυμα «Το καλοκαίρι είναι ωραίο, το καλοκαίρι είναι RODEO», αποτυπώνοντας την ανεμελιά και τη χαρά των καλοκαιρινών στιγμών.

Η σειρά Greek Frozen Yogurt εμπλουτίζεται επίσης με νέες επιλογές που ανταποκρίνονται στη ζήτηση για πιο δροσερά και ελαφριά επιδόρπια. Το νέο ξυλάκι Lemon, καθώς και τα κυπελλάκια Peach και Strawberry με κομμάτια φρούτων, έρχονται να προσφέρουν φρεσκάδα και γευστική ισορροπία.

Στην κατηγορία των παιδικών παγωτών, η Κρι Κρι παρουσιάζει ένα νέο ξυλάκι γρανίτα σε σχήμα καρπούζιου, με γεύσεις καρπούζι και πράσινο μήλο, σχεδιασμένο να χαρίσει δροσιά και διασκέδαση στους μικρούς καταναλωτές.

Τέλος, η δημοφιλής γεύση Speculoos προστίθεται και στη σειρά οικογενειακών παγωτών Heartmade, σε συσκευασία 1,5 λίτρου.

Με σταθερή προσήλωση στην ποιότητα, τη γεύση και την καινοτομία, η Κρι Κρι συνεχίζει να πρωταγωνιστεί στην ελληνική αγορά παγωτού, προσφέροντας νέες απολαυστικές εμπειρίες για κάθε στιγμή του καλοκαιριού.

Σύνδρομο Alpha-gal: Η αλλεργία στο κρέας που προκαλείται από τσιμπήματα τσιμπουριών και ανησυχεί τους επιστήμονες



Μπορεί ένα απλό τσίμπημα από τσιμπούρι να σε κάνει ξαφνικά αλλεργικό στο κρέας;

Κι όμως, αυτό ακριβώς συμβαίνει με το λεγόμενο Σύνδρομο Alpha-gal (Alpha-gal Syndrome - AGS), μια σπάνια αλλά δυνητικά επικίνδυνη αλλεργική διαταραχή που καταγράφει αυξητική πορεία διεθνώς και απασχολεί όλο και περισσότερο τις υγειονομικές αρχές.

Τι είναι το Σύνδρομο Alpha-gal;

Σε αντίθεση με τις περισσότερες τροφικές αλλεργίες, που εμφανίζονται από την παιδική ηλικία, το Alpha-gal μπορεί να εμφανιστεί ξαφνικά σε έναν ενήλικα που μέχρι χθες κατανάλωνε κανονικά κρέας.

Η αιτία είναι ένα σάκχαρο που ονομάζεται galactose- α -1,3-galactose (alpha-gal) και βρίσκεται στους περισσότερους θηλαστικούς οργανισμούς, όπως οι αγελάδες, τα γουρούνια και τα πρόβατα. Όταν ορισμένα είδη τσιμπουριών τσιμπούν έναν άνθρωπο, μεταφέρουν το μόριο αυτό

μέσω του σάλιου τους, προκαλώντας σε κάποιες περιπτώσεις ανοσολογική ευαισθητοποίηση.

Το αποτέλεσμα; Ο οργανισμός αρχίζει να αντιμετωπίζει το κόκκινο κρέας ως απειλή.

Το περίεργο σύμπτωμα που μπερδεύει τους γιατρούς

Το Alpha-gal έχει ένα χαρακτηριστικό που το κάνει ιδιαίτερα δύσκολο στη διάγνωση.

Οι περισσότερες τροφικές αλλεργίες προκαλούν αντίδραση μέσα σε λίγα λεπτά. Στην περίπτωση του Alpha-gal, τα συμπτώματα μπορεί να εμφανιστούν 3 έως 8 ώρες μετά την κατανάλωση κρέατος.

Έτσι πολλοί ασθενείς πιστεύουν ότι έχουν:

- τροφική δηλητηρίαση,
- γαστρεντερίτιδα,
- στομαχική διαταραχή,
- ή ακόμη και κρίση άγχους.

Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν: κνίδωση, έντονη φαγούρα, πρήξιμο, ναυτία, εμετούς, διάρροια, δύσπνοια, ακόμη και αναφυλακτικό σοκ.

Γιατί αυξάνονται τα περιστατικά;

Οι επιστήμονες συνδέουν την εξάπλωση της νόσου με την αύξηση των πληθυσμών τσιμπουριών και την επέκταση των περιοχών όπου αυτά επιβιώνουν.

Παράλληλα, η μεγαλύτερη ενημέρωση των γιατρών οδηγεί σε περισσότερες διαγνώσεις που παλαιότερα περνούσαν απαρατήρητες.

Στις ΗΠΑ εκτιμάται ότι από το 2010 έως σήμερα ενδέχεται να έχουν επηρεαστεί έως και 450.000 άνθρωποι, αριθμός πολύ μεγαλύτερος από ό,τι πίστευαν αρχικά οι ειδικοί.

Δεν αφορά μόνο το κρέας

Αυτό που πολλοί δεν γνωρίζουν είναι ότι το Alpha-gal δεν περιορίζεται μόνο στο μοσχάρι ή το χοιρινό.

Σε ορισμένους ασθενείς αντιδράσεις μπορεί να προκληθούν από: γαλακτοκομικά προϊόντα, ζελατίνη, ορισμένα φάρμακα, ακόμη και ιατρικά προϊόντα που περιέχουν συστατικά ζωικής προέλευσης.

Υπάρχει θεραπεία;

Προς το παρόν δεν υπάρχει οριστική θεραπεία. Η βασική αντιμετώπιση είναι η αποφυγή των τροφών που προκαλούν αντίδραση και η προστασία από νέα τσιμπήματα τσιμπουριών. Σε αρκετές περιπτώσεις, η ευαισθησία μπορεί να μειωθεί με τα χρόνια, αρκεί να μην υπάρξουν νέες εκθέσεις.

Οι ασθενείς με σοβαρές αντιδράσεις συνήθως φέρουν μαζί τους αδρεναλίνη έκτακτης ανάγκης, ενώ νέες θεραπευτικές προσεγγίσεις βρίσκονται υπό μελέτη.

Το μήνυμα των ειδικών

Το Alpha-gal παραμένει σχετικά άγνωστο στο ευρύ κοινό, όμως αποτελεί μία από τις πιο παράξενες και ταχύτερα αναδυόμενες αλλεργικές παθήσεις παγκοσμίως. Ένα τσίμπημα που περνά απαρατήρητο μπορεί να αλλάξει για χρόνια τις διατροφικές συνήθειες ενός ανθρώπου και, σε σπάνιες περιπτώσεις, να απειλήσει ακόμη και τη ζωή του.



Ήξερες ότι...

Δεν είναι η πρώτη φορά που ένα τσιμπούρι αλλάζει τη διατροφή ενός ανθρώπου.

Υπάρχουν ασθενείς που από τη μία μέρα στην άλλη αναγκάστηκαν να κόψουν το μοσχάρι, το χοιρινό, το αρνί, ακόμα και ορισμένα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Η αλλεργική αντίδραση μπορεί να εμφανιστεί ενώ κοιμάσαι.

Επειδή τα συμπτώματα εμφανίζονται συνήθως 3-8 ώρες μετά το γεύμα, πολλοί άνθρωποι ξυπνούν μέσα στη νύχτα με εξανθήματα ή δύσπνοια χωρίς να καταλαβαίνουν τι συνέβη.

Ένα μπέργκερ μπορεί να προκαλέσει πρόβλημα, αλλά ένα κοτόπουλο όχι.

Το σύνδρομο αφορά κυρίως το κρέας θηλαστικών (μοσχάρι, χοιρινό, αρνί). Τα πουλερικά και τα ψάρια συνήθως θεωρούνται ασφαλή.

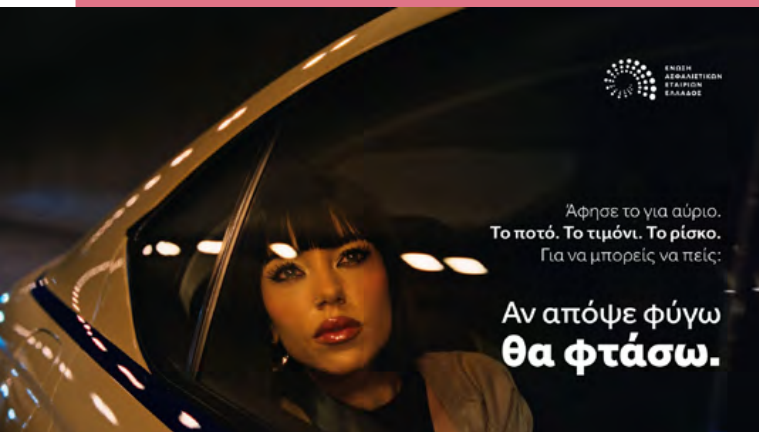
Η πάθηση ανακαλύφθηκε εξαιτίας ενός φαρμάκου για τον καρκίνο.

Οι επιστήμονες παρατήρησαν ανεξήγητες αλλεργικές αντιδράσεις σε ασθενείς που λάμβαναν συγκεκριμένη θεραπεία και έτσι οδηγήθηκαν στην ανακάλυψη του Alpha-gal.

Ορισμένοι άνθρωποι χρειάστηκε να αλλάξουν ακόμη και οδοντιατρικά ή ιατρικά υλικά.

Κάποια προϊόντα περιέχουν ζωικά παράγωγα που μπορεί να προκαλέσουν αντίδραση σε ιδιαίτερα ευαίσθητους ασθενείς.

Νέα καμπάνια από την ΕΑΕΕ και τη Marseaux κατά της οδήγησης υπό την επήρεια αλκοόλ



Η Ένωση Ασφαλιστικών Εταιριών Ελλάδος (ΕΑΕΕ) παρουσιάζει τη νέα της καμπάνια ευαισθητοποίησης κατά της οδήγησης υπό την επήρεια αλκοόλ, με κεντρικό μήνυμα «Αν απόψε φύγεις, να φτάσεις». Στόχος της πρωτοβουλίας είναι η πρόληψη των τροχαίων ατυχημάτων και η ενίσχυση της υπεύθυνης στάσης απέναντι στην οδήγηση μετά την κατανάλωση αλκοόλ.

Μέσα από μια σύγχρονη και συναισθηματική προσέγγιση, η καμπάνια εστιάζει σε έναν συχνά παραγνωρισμένο αλλά ιδιαίτερα σημαντικό παράγοντα: τον ρόλο της παρέας. Υπενθυμίζει ότι η ασφαλής επιστροφή στο σπίτι αποτελεί αναπόσπαστο μέρος κάθε εξόδου και πως μια απλή απόφαση μπορεί να αποδειχθεί καθοριστική.

Στην καμπάνια συμμετέχει η Marseaux, μία από τις πιο δημοφιλείς εκπροσώπους της νέας μουσικής γενιάς, καθώς και ο συνθέτης και στιχουργός dRans, συμβάλλοντας στη διάδοση ενός μηνύματος που αφορά άμεσα τους νέους ανθρώπους και τις παρέες τους. Η ταινία της καμπάνιας επικεντρώνεται στη στιγμή πριν από τη διαδρομή της επιστροφής, αναδεικνύοντας τη σημασία της πρόληψης, της υπευθυνότητας και της αλληλεγγύης μεταξύ φίλων. Με ανθρώπινο και άμεσο τρόπο, καλεί όλους να φροντίζουν ώστε κανείς να μη βρεθεί πίσω από το τιμόνι έχοντας καταναλώσει αλκοόλ.

Ο Πρόεδρος της ΕΑΕΕ, Αλέξανδρος Σαρρηγεωργίου, δήλωσε ότι η υπεύθυνη οδήγηση αποτελεί υπόθεση όλων και πως η σωστή απόφαση τη σωστή στιγμή μπορεί να προστατεύσει ανθρώπινες ζωές.

Η καμπάνια προβάλλεται στην τηλεόραση, στους κινηματογράφους και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ενισχύοντας τον δημόσιο διάλογο γύρω από την οδική ασφάλεια και την πρόληψη.

Δείτε το βίντεο της καμπάνιας [εδώ](#).

Market Trends

NUII Coconut & Indian Mango: Μια εξωτική απόδραση γεύσης εμπνευσμένη από την Ινδία

Η NUII παρουσιάζει το νέο Coconut & Indian Mango, μια απολαυστική πρόταση που φέρνει στα πράσινα ψυγεία τα αρώματα και τις γεύσεις της εξωτικής Ινδίας. Εμπνευσμένο από μοναδικά φυσικά συστατικά και μακρινούς προορισμούς, το νέο παγωτό προσκαλεί τους λάτρεις των ξεχωριστών γεύσεων σε ένα τροπικό γευστικό ταξίδι.

Πρωταγωνιστής της νέας δημιουργίας είναι το Alphonso mango, μία από τις πιο φημισμένες ποικιλίες μάνγκο παγκοσμίως, γνωστή για το πλούσιο άρωμα, τη βελούδινη υφή και τη γλυκιά της γεύση. Το εξωτικό αυτό φρούτο συνδυάζεται με passion fruit σε ένα δροσιστικό και έντονα φρουτώδες σορμπέ, δημιουργώντας μια έκρηξη γεύσεων που ξυπνά τις αισθήσεις.

Το σορμπέ αγκαλιάζεται από κρεμώδες παγωτό καρύδας, ενώ η πλούσια επικάλυψη λευκής σοκολάτας λιώνει απολαυστικά σε κάθε μπουκιά. Τα τραγανά κομμάτια καρύδας ολοκληρώνουν την εμπειρία, προσφέροντας μια ενδιαφέρουσα αντίθεση υφών και ακόμη περισσότερη απόλαυση.

Το νέο NUII Coconut & Indian Mango απευθύνεται σε όσους αναζητούν κάτι περισσότερο από ένα συνηθισμένο παγωτό. Πρόκειται για έναν ιδιαίτερο συνδυασμό εξωτικών φρούτων, δροσιάς και πλούσιας γεύσης που μεταφέρει το καλοκαίρι σε κάθε στιγμή της ημέρας.

Ανακαλύψτε το νέο NUII Coconut & Indian Mango στα πράσινα ψυγεία και στα supermarkets και χαρίστε στον εαυτό σας μια μοναδική εξωτική εμπειρία.



Το τεστ που δεν μπορείς πια να περάσεις: άνθρωπος ή AI;



Μπορείς πραγματικά να ξεχωρίσεις αν μιλάς με έναν άνθρωπο ή με τεχνητή νοημοσύνη; Η ερώτηση μοιάζει απλή, σχεδόν αυτονόητη. Όμως μια νέα μελέτη που δημοσιεύθηκε στο Proceedings of the National Academy of Sciences δείχνει ότι η απάντηση δεν είναι πλέον τόσο ξεκάθαρη όσο νομίζαμε.

Το κλασικό Turing test σε νέα εκδοχή

Το πείραμα βασίζεται σε μια σύγχρονη εκδοχή του κλασικού Turing test, που είχε προταθεί το 1950 από τον Άλαν Τούρινγκ ως τρόπος να αξιολογηθεί αν μια μηχανή μπορεί να μιμηθεί ανθρώπινη νοημοσύνη. Στη νέα του μορφή, ένας συμμετέχοντας συνομιλεί ταυτόχρονα με δύο «συνομιλητές»: έναν πραγματικό άνθρωπο και ένα σύστημα τεχνητής νοημοσύνης. Στη συνέχεια πρέπει να αποφασίσει ποιος είναι ποιος.

Όταν η μηχανή μοιάζει ανθρώπινη

Τα αποτελέσματα της μελέτης είναι εντυπωσιακά. Σε αρκετές περιπτώσεις, οι συμμετέχοντες δεν κατάφεραν να ξεχωρίσουν σωστά τον άνθρωπο από το AI, με τα ποσοστά επιτυχίας να είναι κοντά στο επίπεδο της τυχαιότητας. Όταν το σύστημα τεχνητής νοημοσύνης είχε εκπαιδευτεί με συγκεκριμένη «προσωπικότητα» μέσω κατάλληλων οδηγιών, η ικανότητά του να μοιάζει ανθρώπινο αυξη-

θηκε σημαντικά, φτάνοντας σε πολύ υψηλά ποσοστά “πειστικότητας”.

Πώς σκέφτονται οι άνθρωποι σε αυτό το τεστ

Το ενδιαφέρον δεν είναι μόνο το αποτέλεσμα, αλλά και ο τρόπος που σκέφτονται οι άνθρωποι. Οι συμμετέχοντες δεν στηρίζονται σε λογικά τεστ ή δύσκολες ερωτήσεις. Αντίθετα, βασίζονται στο ύφος, στον τόνο, στη ροή της συζήτησης και σε μικρές ενδείξεις που παραπέμπουν σε άνθρωπο. Κι όμως, αυτά ακριβώς τα στοιχεία είναι πλέον εύκολα να αναπαραχθούν από σύγχρονα AI συστήματα.

Όταν το τεστ παύει να είναι ξεκάθαρο

Έτσι, το τεστ που για δεκαετίες θεωρούνταν κριτήριο για την “ανθρώπινη” νοημοσύνη αρχίζει να χάνει τη σαφήνιά του. Δεν είναι πια βέβαιο ότι μετρά το πόσο έξυπνη είναι μια μηχανή, αλλά ίσως το πόσο εύκολα ξεγελιέται η ανθρώπινη κρίση σε μια σύντομη συνομιλία.

Το ερώτημα που μένει ανοιχτό

Και αυτό αφήνει ένα νέο, πιο δύσκολο ερώτημα: αν δεν μπορούμε πάντα να ξεχωρίσουμε ποιος μιλάει, τότε τι σημαίνει πραγματικά “ανθρώπινη” επικοινωνία σήμερα;

ΔΕΗ: Στηρίζει την έκθεση «Σημείο Κάλλας» στο Αρχαίο Θέατρο Επιδαύρου

Η ΔΕΗ, ως Μεγάλος Χορηγός της Εθνικής Λυρικής Σκηνής, στηρίζει την έκθεση «Σημείο Κάλλας», μια ξεχωριστή εικαστική και βιωματική εμπειρία αφιερωμένη στη σπουδαία Μαρία Κάλλας, η οποία θα παρουσιαστεί στον περιβάλλοντα χώρο του Αρχαίου Θεάτρου Επιδαύρου από τις 18 έως τις 21 Ιουνίου 2026.

Η πρωτοβουλία εντάσσεται στο πλαίσιο της διαχρονικής συνεργασίας της ΔΕΗ με την Εθνική Λυρική Σκηνή και της σταθερής υποστήριξης της στον πολιτισμό και τη σύγχρονη καλλιτεχνική δημιουργία. Η έκθεση πραγματοποιείται με αφορμή την ανασύνθεση της ιστορικής «Μήδειας» του 1961 και επαναφέρει συμβολικά τη μορφή και τη φωνή της κορυφαίας Ελληνίδας σοπράνο στον εμβληματικό χώρο της Επιδαύρου.

Την επιμέλεια υπογράφει ο διεθνώς αναγνωρισμένος σκηνογράφος Διονύσης Φωτόπουλος, με τη συμβολή του εικαστικού και video designer Παντελή Μάκκα. Μέσα από σπάνιο φωτογραφικό υλικό, αρχειακά τεκμήρια, βιντεοεγκαταστάσεις, video art και ηχητικές συνθέσεις, οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να ταξιδέψουν στον κόσμο της Μαρίας Κάλλας και να γνωρίσουν μια από τις πιο εμβληματικές στιγμές της καλλιτεχνικής της πορείας.

Με σταθερή προσηλωση στην ανάδειξη της πολιτιστικής κληρονομιάς, η ΔΕΗ συνεχίζει να στηρίζει δράσεις που φέρνουν το κοινό πιο κοντά στην τέχνη και στους μεγάλους δημιουργούς. Η έκθεση θα είναι ανοιχτή για το κοινό από την Πέμπτη 18 Ιουνίου έως και την Κυριακή 21 Ιουνίου.



Travel News

MINOAN LINES: Καλοκαιρινά ταξίδια με εκπτώσεις έως 40% σε Κρήτη και Κυκλάδες

MINOAN LINES
a greek island express company

DAYTRIP OFFER 30% έκπτωση στην οικονομική θέση σε ημερήσια δρομολόγια*

31€ Πειραιάς - Ηράκλειο ή Ηράκλειο - Πειραιάς

41€ Πειραιάς - Μήλος ή Μήλος - Πειραιάς

41€ Ηράκλειο - Μήλος ή Μήλος - Ηράκλειο



www.minoan.gr

*Ισχύει για κρατήσεις και έκδοση εισιτηρίων από 12/06 έως 25/06/2026. Περιορισμένος αριθμός εισιτηρίων για επιλεγμένα δρομολόγια.

Η MINOAN LINES κάνει τις φετινές καλοκαιρινές αποδράσεις πιο προσιτές, προσφέροντας εκπτώσεις έως 40% σε επιλεγμένα ημερήσια δρομολόγια προς την Κρήτη και τις Κυκλάδες. Με στόχο να διευκολύνει ακόμη περισσότερο τα ταξιδιωτικά σχέδια των επιβατών, η εταιρεία δίνει τη δυνατότητα κράτησης εισιτηρίων σε προνομιακές τιμές για ταξίδια από και προς Πειραιά, Ηράκλειο και Μήλο.

Όσοι πραγματοποιήσουν την κράτηση και έκδοση των εισιτηρίων τους έως τις 25 Ιουνίου μπορούν να επωφεληθούν από έκπτωση 30% στην οικονομική θέση για απλή μετάβαση ή 40% στο εισιτήριο επιστροφής σε επιλεγμένα ημερήσια δρομολόγια. Οι τιμές ξεκινούν από 31 ευρώ για το δρομολόγιο Πειραιάς-Ηράκλειο, ενώ για Μήλο οι τιμές διαμορφώνονται από 41 ευρώ για απλή μετάβαση και από 70 ευρώ για ταξίδι μετ' επιστροφής.

Παράλληλα, η MINOAN LINES, η οποία αναδείχθηκε Passenger Line of the Year 2025 στα Lloyd's List Greek Shipping Awards, συνεχίζει να στηρίζει σταθερά ειδικές κατηγορίες επιβατών. Προσφέρει εκπτώσεις έως 50% σε φοιτητές, τρίτεκνες και πολύτεκνες οικογένειες, 20% σε ανέργους, ενώ παραμένει η μοναδική ακτοπλοϊκή εταιρεία που παρέχει μόνιμη έκπτωση 25% σε άτομα άνω των 60 ετών, σε όλες τις θέσεις και καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.

Τα υπερσύγχρονα Cruise Ferries Festos Palace και Knossos Palace προσφέρουν μια ολοκληρωμένη ταξιδιωτική εμπειρία, με άνετους χώρους, καμπίνες διαφόρων κατηγοριών, VIP καθίσματα, εστιατόρια, bars και pet friendly επιλογές. Ξεχωριστή θέση κατέχει το πιστοποιημένο Κρητικό Μενού της εταιρείας, που αναδεικνύει αυθεντικές γεύσεις της Κρήτης, ενώ δεν λείπουν και οι πιο casual επιλογές, όπως πίτσα, σουβλάκι, hot dog και ποιοτικός καφές.

Όταν οι θερμίδες "ρυθμίζουν" τον ρυθμό γήρανσης

Μια πολυετής ερευνητική μελέτη από το Tufts University εξέτασε την επίδραση μιας ήπιας, σταθερής μείωσης της ημερήσιας πρόσληψης θερμίδων σε δείκτες υγείας που σχετίζονται με τη γήρανση. Τα αποτελέσματα, τα οποία δημοσιεύθηκαν στο American Journal of Clinical Nutrition, προσφέρουν νέα δεδομένα σχετικά με το πώς ακόμη και μικρές διατροφικές αλλαγές μπορούν να επηρεάσουν βιολογικές διεργασίες του οργανισμού.



Ο σχεδιασμός της μελέτης

Η έρευνα βασίστηκε σε μακροχρόνια παρακολούθηση συμμετεχόντων που ακολούθησαν ένα πρόγραμμα μέτριας θερμιδικής μείωσης, χωρίς ακραίους περιορισμούς ή αυστηρές δίαιτες. Στόχος δεν ήταν η απότομη απώλεια βάρους, αλλά η διατήρηση μιας σταθερής, μικρής μείωσης στην καθημερινή ενεργειακή πρόσληψη για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Οι ερευνητές αξιολόγησαν μια σειρά από βιοδείκτες που σχετίζονται με τον μεταβολισμό, τη φλεγμονή και τη συνολική φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, η ομάδα που ακολούθησε τη θερμιδική μείωση παρουσίασε βελτίωση σε μεταβολικούς δείκτες, όπως η ευαισθησία στην ινσουλίνη, καθώς και σε δείκτες που σχετίζονται με τη χρόνια φλεγμονή.

Αυτές οι παράμετροι θεωρούνται σημαντικοί δείκτες της γενικής υγείας και συνδέονται με τη μακροπρόθεσμη ανάπτυξη μεταβολικών και καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Επιπλέον, οι ερευνητές παρατήρησαν ενδείξεις ότι η ήπια μείωση θερμίδων μπορεί να επηρεάζει και βιολογικές διεργασίες που σχετίζονται με τη γήρανση των κυττάρων, χωρίς όμως να απαιτούνται δραστικές παρεμβάσεις στη διατροφή.

Η σημασία της έντασης της παρέμβασης

Ένα από τα βασικά σημεία της μελέτης είναι ότι τα αποτελέσματα επιτεύχθηκαν χωρίς ακραίο θερμιδικό περιορισμό. Αυτό υποδηλώνει ότι ακόμη και μικρές, σταθερές αλλαγές στην ενεργειακή πρόσληψη μπορούν να έχουν μετρήσιμη επίδραση στη φυσιολογία του οργανισμού.

Η προσέγγιση αυτή διαφοροποιείται από πιο αυστηρά διατροφικά μοντέλα, τα οποία συχνά είναι δύσκολο να διατηρηθούν μακροπρόθεσμα.

Οι ερευνητές επισημαίνουν ότι, παρότι τα ευρήματα είναι ενθαρρυντικά, δεν σημαίνουν ότι η θερμιδική μείωση αποτελεί από μόνη της μηχανισμό «επιβράδυνσης της γήρανσης». Οι αλλαγές στους βιοδείκτες δείχνουν συσχετίσεις και πιθανές επιδράσεις, αλλά δεν αποτελούν απόλυτη απόδειξη αιτιότητας για όλες τις βιολογικές διαδικασίες γήρανσης.

Η μελέτη του Tufts University καταλήγει ότι η ήπια και σταθερή μείωση της ημερήσιας πρόσληψης θερμίδων μπορεί να επηρεάσει θετικά σημαντικούς δείκτες υγείας, ιδιαίτερα εκείνους που σχετίζονται με τον μεταβολισμό και τη φλεγμονή.

Παρότι δεν προτείνει ακραίες αλλαγές στον τρόπο διατροφής, υπογραμμίζει ότι οι μικρές, μακροχρόνιες προσαρμογές στην ενεργειακή ισορροπία του οργανισμού μπορεί να έχουν ουσιαστική σημασία για τη συνολική υγεία με την πάροδο του χρόνου.



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Εμμονή: Το παγκόσμιο φαινόμενο τρόμου των 290 εκατομμυρίων δολαρίων έρχεται στις ελληνικές αίθουσες



Η αναμονή για τους λάτρεις των ταινιών τρόμου στην Ελλάδα λαμβάνει τέλος, καθώς στις 18 Ιουνίου 2026 κυκλοφορεί στους κινηματογράφους η ταινία που συγκλόνισε το παγκόσμιο box office.

Το υπερφυσικό ψυχολογικό θρίλερ «Εμμονή» (αρχικός τίτλος στα Αγγλικά: «Obsession») έρχεται να μας υπενθυμίσει με τον πιο εφιαλτικό τρόπο τον κλασικό κανόνα: «πρόσεχε τι εύχεσαι».

Η ιστορία ακολουθεί τον Μπέαρ (Μάικλ Τζόνστον), έναν χαμηλών τόνων υπάλληλο σε κατάστημα μουσικών οργάνων, ο οποίος είναι κρυφά ερωτευμένος με τη συνάδελφο και φίλη του, Νίκι (Ιντε Ναβαρέτε).

Όταν νιώθει ότι οι ελπίδες του να είναι μαζί της εξανεμίζονται, ο Μπέαρ αγοράζει από ένα κατάστημα κρυστάλλων ένα μυστηριώδες αντικείμενο, το "One Wish Willow", το οποίο υπόσχεται να πραγματοποιήσει μία και μοναδική ευχή.



Απελπισμένος, ο Μπέαρ σπάει το αντικείμενο και εύχεται «η Νίκι να τον αγαπήσει περισσότερο από οποιονδήποτε άλλον στον κόσμο». Η ευχή του πραγματοποιείται αμέσως, όμως η αγάπη της Νίκι μετατρέπεται γρήγορα σε μια τρομακτική, παρανοϊκή, βίαιη και αιματηρή εμμονή. Όταν ο Μπέαρ προσπαθεί έντρομος να επικοινωνήσει με την εξυπηρέτηση πελατών του παιχνιδιού για να

ακυρώσει την ευχή, ανακαλύπτει ότι οι κανόνες είναι αμειλίκοι: η ευχή θα λήξει μόνο όταν ένας από τους δύο πεθάνει.

Πίσω από αυτή την τεράστια επιτυχία κρύβεται ο Κάρι Μπάρκερ (Curry Barker), ένας δημιουργός που ξεκίνησε την καριέρα του κάνοντας κωμικά σκετς στο YouTube. Μετά την επιτυχία της μικρού μήκους ταινίας τρόμου "The Chair" το 2023, ο Μπάρκερ παρουσίασε την ιδέα του για το Obsession, εμπνευσμένος εν μέρει από ένα επεισόδιο των The Simpsons.

Με ένα εξαιρετικά χαμηλό μπάτζετ που δεν ξεπέρασε τις 750.000 δολάρια, η ταινία έκανε την πρεμιέρα της τον Σεπτέμβριο του 2025 στο Φεστιβάλ Κινηματογράφου του Τορόντο (TIFF). Εκεί προκάλεσε πραγματικό σεισμό, με την Focus Features να αγοράζει τα δικαιώματα διανομής για το αστρονομικό ποσό των 14-15 εκατομμυρίων δολαρίων – το υψηλότερο ποσό που έχει δοθεί ποτέ για ταινία του είδους στην ιστορία του φεστιβάλ. Αμέσως μετά, ο τρεντ-σέτερ του τρόμου Τζέισον Μπλουμ εντάχθηκε στο πρότζεκτ ως εκτελεστικός παραγωγός μέσω της Blumhouse Productions.

Η ταινία κυκλοφόρησε στις ΗΠΑ στις 15 Μαΐου 2026 και εξελίχθηκε σε απόλυτο θρίαμβο, αποσπώντας διθυραμβικές κριτικές και συγκεντρώνοντας πάνω από 290,3 εκατομμύρια δολάρια παγκοσμίως. Με αυτό το επίτευγμα έγινε η πιο κερδοφόρος ταινία στην ιστορία της Focus Features και μία από τις μεγαλύτερες εισπρακτικές επιτυχίες της χρονιάς.

Ένα από τα πιο πολυσυζητημένα στοιχεία της ταινίας είναι η ανατριχιαστική ερμηνεία της Ίντε Ναβαρέτε. Η μεταμόρφωσή της από μια απλή κοπέλα σε μια υπερφυσική, απειλητική φιγούρα έγινε εξ ολοκλήρου μέσω της υποκριτικής της δεινότητας και πρακτικών εφέ μακιγιάζ, χωρίς τη χρήση CGI ή τεχνητής νοημοσύνης.

Ο σκηνοθέτης και η ηθοποιός εμπνεύστηκαν από το trend του "uncanny valley" στο TikTok, καθώς και από ερμηνείες-σταθμούς στο είδος, όπως της Τόνι Κολέτ στο Hereditary και της Μία Γκοθ στο Pearl.

Στους υποστηρικτικούς ρόλους συναντάμε επίσης τους Κούπερ Τόμλινσον, Μέγκαν Λούουλες και τον Άντι Ρίχτερ.

Η «Εμμονή» υπόσχεται να καθηλώσει και το ελληνικό κοινό, προσφέροντας μια αυθεντική εμπειρία

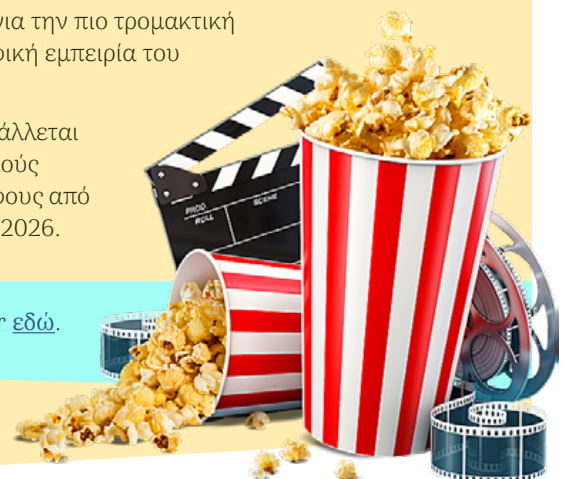


ψυχολογικού τρόμου με καταγιστικό ρυθμό, ωμότητα και ανατροπές που θα συζητούνται για καιρό.

Ετοιμαστείτε για την πιο τρομακτική κινηματογραφική εμπειρία του καλοκαιριού.

Η ταινία προβάλλεται στους ελληνικούς κινηματογράφους από τις 18 Ιουνίου 2026.

Δείτε το trailer [εδώ](#).





Η Αθηνά Οικονομάκου υπογράφει το δικό της signature nude lip combo για τη M·A·C Cosmetics Greece

Η M·A·C Cosmetics Greece παρουσιάζει ένα συλλεκτικό limited-edition lip kit σε συνεργασία με την Αθηνά Οικονομάκου, δημιουργώντας το απόλυτο nude lip combo που συνδυάζει διαχρονική κομψότητα, φυσικό αποτέλεσμα και ευκολία στην καθημερινή εφαρμογή.

Η νέα συνεργασία αποκτά ιδιαίτερη σημασία, καθώς οι signature συνεργασίες της M·A·C με προσωπικότητες είναι εξαιρετικά σπάνιες σε παγκόσμιο επίπεδο, επιβεβαιώνοντας τόσο τη δυναμική της ελληνικής αγοράς όσο και τη μοναδική σχέση που έχει αναπτύξει η Αθηνά Οικονομάκου με το brand.

Το συλλεκτικό MAC x Athina Oikonomakou Lip Combo περιλαμβάνει δύο εμβληματικά προϊόντα της M·A·C: το M·A·C ximal Silky Matte Lipstick στην απόχρωση Kinda Sexy και το Lip Pencil στην απόχρωση Cool Spice. Οι δύο αποχρώσεις συνδυάζονται ιδανικά, αναδεικνύοντας φυσικά τα χείλη και δημιουργώντας ένα κομψό, ισορροπημένο και διαχρονικό αποτέλεσμα.

«Για μένα, αυτό είναι το απόλυτο nude lip combo. Είναι εύκολο και ταιριάζει πραγματικά με τα πάντα. Είναι από εκείνα τα προϊόντα που ξέρεις ότι θα σε βγάλουν πάντα ασπροπρόσωπη, χωρίς προσπάθεια», δήλωσε η Αθηνά Οικονομάκου.

Η Alexandra Spyridopoulou, MAC Global Senior Artist, σημειώνει: «Η Αθηνά εκφράζει μια σύγχρονη θηλυκότητα που ισορροπεί ανάμεσα στο natural και το refined. Πρόκειται για ένα διαχρονικό nude lip kit που φωτίζει διακριτικά και αναδεικνύει με κομψότητα κάθε εμφάνιση».

French Blending: Το νέο trend που επαναπροσδιορίζει τα γκρίζα μαλλιά



Το “French Blending” είναι το νέο hair trend που αλλάζει τον τρόπο που αντιμετωπίζουμε τα γκρίζα μαλλιά. Αντί για απόλυτη κάλυψη ή έντονες αντιθέσεις στη ρίζα, η τεχνική δημιουργεί μια απαλή, φυσική μετάβαση που ενσωματώνει τα γκρίζα μέσα στο συνολικό χρώμα των μαλλιών.

Η φιλοσοφία του βασίζεται στη γαλλική αισθητική της ανεπιτήδευτης κομψότητας: το αποτέλεσμα πρέπει να δείχνει “ζωντανό”, σαν να μην έχει υποστεί υπερβολική επεξεργασία. Μέσα από λεπτές ανταύγειες, balayage τεχνικές και ημιδιάφανες βαφές, τα γκρίζα δεν εξαφανίζονται, αλλά «δουλεύονται» ώστε να δένουν αρμονικά με τη φυσική βάση.

Το αποτέλεσμα είναι ένα πολυδιάστατο χρώμα που δεν δημιουργεί σκληρές γραμμές όταν μεγαλώνει η ρίζα. Αυτό σημαίνει πιο ομαλή εικόνα ανάμεσα στα ραντεβού στο κομμωτήριο και λιγότερη ανάγκη για συχνή συντήρηση.

Πέρα από την πρακτικότητα, το French Blending δίνει στα μαλλιά βάθος, φωτεινότητα και κίνηση. Το φως «παίζει» διαφορετικά πάνω στις τούφες, δημιουργώντας ένα soft-focus αποτέλεσμα που κολακεύει το πρόσωπο.

Η τεχνική αυτή προσαρμόζεται εύκολα σε κάθε βάση χρώματος και μήκος μαλλιών, κάνοντάς την ιδανική επιλογή για όσες θέλουν μια πιο φυσική μετάβαση προς τα γκρίζα, με στίλ που παραμένει μοντέρνο και ανεπιτήδευτα chic.



Άνοια και φύλο: τι δείχνει η νέα έρευνα για τις γυναίκες



UGG: Το σανδάλι που έγινε best seller επιστρέφει δυναμικά

Η UGG® αναδεικνύει για ακόμη μία φορά ένα από τα πιο επιτυχημένα σχέδια της συλλογής της, παρουσιάζοντας το Goldenstar Sandal, το σανδάλι που έχει εξελιχθεί σε ένα από τα μεγαλύτερα best sellers του brand παγκοσμίως.

Με σύνθημα «Winning Streak», η νέα καμπάνια της UGG εστιάζει στα διαχρονικά κομμάτια που συνεχίζουν να κερδίζουν τις προτιμήσεις του κοινού, συνδυάζοντας άνεση, ευελιξία και σύγχρονο στιλ. Πρωταγωνιστής είναι το Goldenstar Sandal, ένα σχέδιο που κατάφερε να δημιουργήσει τη δική του ξεχωριστή ταυτότητα και να καθιερωθεί ως αγαπημένη επιλογή για τους καλοκαιρινούς μήνες.

Το Goldenstar Sandal ξεχωρίζει για τον casual χαρακτήρα του, τη μοντέρνα αισθητική και την άνετη εφαρμογή του, στοιχεία που το έχουν μετατρέψει σε βασικό κομμάτι της καθημερινής γκαρνταρόμπας. Η ευκολία στους συνδυασμούς και η διαχρονικότητα του σχεδιασμού του το καθιστούν ιδανικό τόσο για χαλαρές εμφανίσεις στην πόλη όσο και για καλοκαιρινές αποδράσεις.

Μέσα από εικόνες που αποπνέουν ανεμελιά, φυσικότητα και καλοκαιρινή διάθεση, η νέα καμπάνια αναδεικνύει τη φιλοσοφία της UGG γύρω από την άνεση και την αυθεντική προσωπική έκφραση. Το Goldenstar Sandal επιβεβαιώνει ότι τα πραγματικά επιτυχημένα σχέδια δεν ακολουθούν απλώς τις τάσεις, αλλά δημιουργούν τη δική τους διαχρονική πορεία.

Με το καλοκαίρι να βρίσκεται προ των πυλών, η UGG υπενθυμίζει γιατί το Goldenstar Sandal παραμένει μία από τις πιο αγαπημένες επιλογές της συλλογής της, συνεχίζοντας το εντυπωσιακό σερί επιτυχίας του.

Μια νέα μελέτη από το πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας στο Σαν Ντιέγκο φέρνει στο φως σημαντικά ευρήματα για τον κίνδυνο άνοιας στις γυναίκες. Η έρευνα δείχνει ότι οι γυναίκες μπορεί να εμφανίζουν πιο έντονες επιπτώσεις στη γνωστική λειτουργία από ορισμένους τροποποιήσιμους παράγοντες κινδύνου, σε σύγκριση με τους άνδρες.

Η μελέτη εξέτασε δεδομένα από χιλιάδες ενήλικες και ανέλυσε παράγοντες όπως η υπέρταση, η σωματική αδράνεια, η κατάθλιψη και άλλοι δείκτες υγείας. Παρότι πολλοί από αυτούς εμφανίζονται σε παρόμοια ή και χαμηλότερη συχνότητα στις γυναίκες, η επίδρασή τους στη μνήμη και στη γνωστική λειτουργία φαίνεται να είναι πιο έντονη.

Οι ερευνητές εντόπισαν διαφορές στην επίδραση πολλών παραγόντων κινδύνου ανά φύλο, γεγονός που δείχνει ότι βιολογικοί και κοινωνικοί παράγοντες μπορεί να επηρεάζουν διαφορετικά την εξέλιξη της γνωστικής φθοράς.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, τα αποτελέσματα δεν σημαίνουν ότι οι γυναίκες είναι γενικά πιο ευάλωτες, αλλά ότι ορισμένοι παράγοντες κινδύνου έχουν διαφορετική επίδραση ανά φύλο. Αυτό ενισχύει την ανάγκη για πιο εξατομικευμένες στρατηγικές πρόληψης της άνοιας.

Η μελέτη καταλήγει ότι η πρόληψη στο μέλλον θα πρέπει να προσαρμόζεται στο προφίλ κάθε ατόμου, ώστε να είναι πιο αποτελεσματική.



Η Jeep επαναφέρει το Grand Cherokee Trailhawk με ακόμη πιο σκληροτράχηλο χαρακτήρα

Η Jeep ανακοίνωσε την επιστροφή του Grand Cherokee Trailhawk για το μοντέλο του 2027, επαναφέροντας μία από τις πιο εμβληματικές εκδόσεις της γκάμας της, μετά τη σύντομη απουσία της από τη σειρά του 2026. Η νέα έκδοση επιστρέφει στις ρίζες της, υιοθετώντας κινητήρα εσωτερικής καύσης και διατηρώντας τον έντονα περιπετειώδη χαρακτήρα που την έκανε αγαπητή στους φίλους της εκτός δρόμου οδήγησης.

Κάτω από το καπό βρίσκεται ο υπερτροφοδοτούμενος τετρακύλινδρος κινητήρας Hurricane 2.0 λίτρων της Stellantis, ο οποίος αποδίδει 324 ίππους και 332 lb-ft ροπής, σε συνδυασμό με αυτόματο κιβώτιο οκτώ σχέσεων. Παρά την αποχώρηση της plug-in hybrid τεχνολογίας, η Jeep διατηρεί όλα τα βασικά χαρακτηριστικά που κάνουν το Trailhawk μία από τις πιο ικανές off-road εκδόσεις της κατηγορίας.

Το Grand Cherokee Trailhawk εξοπλίζεται με το σύστημα τετρακίνησης Quadra-Trac II, κιβώτιο μεταφοράς δύο σχέσεων, ηλεκτρονικά ελεγχόμενο πίσω διαφορικό περιορισμένης ολίσθησης και σύστημα Selec-Terrain για βελτιωμένη πρόσφυση σε διαφορετικά εδάφη.

Παράλληλα, η αερανάρτηση Quadra-Lift και τα ελαστικά παντός εδάφους Goodyear Territory αυξάνουν την απόσταση από το έδαφος στα 11,4 ίντσες, προσφέροντας κορυφαίες δυνατότητες εκτός δρόμου. Η προστασία ενισχύεται με έξι μεταλλικές ποδιές κάτω από το αμάξωμα, ενώ τεχνολογίες όπως το TrailCam και οι Jeep Off-Road Pages παρέχουν αναλυτικές πληροφορίες για την κίνηση και τη συμπεριφορά του οχήματος.

Σχεδιαστικά, το νέο Trailhawk ξεχωρίζει με κόκκινους γάντζους ρυμούλκησης, ειδικές λεπτομέρειες στο καπό και νέες ζάντες σε απόχρωση granite. Η Jeep δεν έχει ακόμη ανακοινώσει τις τιμές του μοντέλου, με περισσότερες πληροφορίες να αναμένονται πριν από την εμπορική του διάθεση αργότερα μέσα στη χρονιά.

Η HOKA μειώνει την τιμή του Clifton 10 και φέρνει ξανά στο προσκήνιο ένα από τα πιο αγαπημένα running παπούτσια της



Η HOKA προχωρά σε σημαντική μείωση τιμής για το Clifton 10, ένα από τα πιο επιτυχημένα και πολυδιάστατα μοντέλα της, δίνοντας στους δρομείς την ευκαιρία να αποκτήσουν ένα premium running shoe σε πιο προσιτή τιμή.

Παρότι η νέα γενιά Clifton 11 έχει ήδη κάνει την εμφάνισή της στην αγορά, το Clifton 10 παραμένει μια ιδιαίτερα ισχυρή επιλογή για όσους αναζητούν ένα αξιόπιστο παπούτσι καθημερινής προπόνησης. Η τιμή του μειώθηκε από τα 155 δολάρια στα 124 δολάρια, ενώ η προσφορά συνοδεύεται από μεγαλύτερη διαθεσιμότητα σε μεγέθη και χρωματισμούς σε σχέση με προηγούμενες εκπτώσεις.

Το Clifton 10 ξεχωρίζει για τον ισορροπημένο συνδυασμό άνεσης, αντικραδασμικής προστασίας και χαμηλού βάρους. Η ενδιάμεση σόλα από συμπιεσμένο EVA αφρό προσφέρει μαλακή αλλά και αποδοτική αίσθηση στο τρέξιμο, καλύπτοντας ανάγκες από χαλαρές αποκαταστατικές διαδρομές μέχρι πιο απαιτητικές προπονήσεις.

Το ανανεωμένο επάνω μέρος από πλεκτό jacquard υλικό εξασφαλίζει καλύτερη εφαρμογή και διαπνοή, ενώ το ελαφρώς πιο ευρύχωρο toe box βελτιώνει την άνεση για περισσότερους τύπους ποδιών. Με βάρος περίπου 244 γραμμάρια στο ανδρικό νούμερο 43 και drop 8 χιλιοστών, το Clifton 10 προσφέρει ευελιξία τόσο σε δρομείς που προσγειώνονται στη φτέρνα όσο και σε όσους τρέχουν με μεσαίο πάτημα.

Η προσφορά αφορά δημοφιλείς χρωματικές επιλογές όπως White/Black, Persimmon, Alpine Blue και Galactic Grey. Για όσους αναζητούν ένα αξιόπιστο, άνετο και ευέλικτο παπούτσι για καθημερινή χρήση και τρέξιμο, το HOKA Clifton 10 εξακολουθεί να αποτελεί μία από τις πιο ολοκληρωμένες επιλογές της κατηγορίας του.



Ο Matthew Broome με Calvin Klein Collection στην πρεμιέρα του «Your Fault: London» στο Λονδίνο

Η Calvin Klein ανακοίνωσε ότι ο ηθοποιός Matthew Broome επέλεξε δημιουργία της Calvin Klein Collection για την επίσημη πρεμιέρα της ταινίας «Your Fault: London», η οποία πραγματοποιήθηκε στο Cineworld Leicester Square στο Λονδίνο.

Ο ανερχόμενος ηθοποιός εμφανίστηκε στο κόκκινο χαλί με look από τη συλλογή Calvin Klein Collection Άνοιξη 2026, επιβεβαιώνοντας τη σύγχρονη και διαχρονική αισθητική του οίκου. Η εμφάνισή του συνδυάζει κομψότητα και ανεπιτήδευτο χαρακτήρα, στοιχεία που αποτελούν βασικά χαρακτηριστικά της νέας δημιουργικής κατεύθυνσης του brand.

Συγκεκριμένα, ο Matthew Broome φόρεσε το look 50 από την πασαρέλα της συλλογής Άνοιξη 2026, το οποίο περιλάμβανε γκρι-μαύρο καρό βαμβακερό pajama jacket, slim fit πουκάμισο και φαρδύ παντελόνι με τριπλές πιέτες. Το σύνολο ολοκληρώθηκε με μαύρα δερμάτινα loafers, δημιουργώντας μια σύγχρονη πρόταση που ισορροπεί ανάμεσα στην κλασική ραπτική και τη χαλαρή πολυτέλεια.

Η πρεμιέρα του «Your Fault: London» συγκέντρωσε σημαντικές προσωπικότητες από τον χώρο του κινηματογράφου και της μόδας, με τον Matthew Broome να ξεχωρίζει για την κομψή του παρουσία. Η επιλογή της Calvin Klein Collection ανέδειξε τον εκλεπτυσμένο χαρακτήρα της εμφάνισής του, ενώ παράλληλα επιβεβαίωσε τη διαχρονική επιρροή του οίκου στις εμφανίσεις υψηλού προφίλ.

Μέσα από εμφανίσεις όπως αυτή, η Calvin Klein Collection συνεχίζει να προβάλλει τη σύγχρονη εκδοχή της αμερικανικής πολυτέλειας, συνδυάζοντας καθαρές γραμμές, προσεγμένη ραπτική και διακριτική κομψότητα που ξεχωρίζει στις σημαντικότερες διεθνείς διοργανώσεις και πρεμιέρες.

Η αντιστροφή ρόλων στην αγορά εργασίας: το φαινόμενο των "stay-at-home boyfriends"



Τα τελευταία χρόνια, σε ορισμένες ανεπτυγμένες οικονομίες, παρατηρούνται αλλαγές στη συμμετοχή των φύλων στην αγορά εργασίας, ιδιαίτερα στις νεότερες ηλικιακές ομάδες. Δεν πρόκειται για πλήρη ανατροπή των συνολικών ισορροπιών, αλλά για πιο διακριτές μετατοπίσεις σε συγκεκριμένα ηλικιακά και κοινωνικά στρώματα.

Η τάση είναι πιο εμφανής κυρίως στις ηλικίες 25-34 ετών, όπου πολλές γυναίκες έχουν πλέον υψηλότερα επίπεδα εκπαίδευσης και αυξημένη παρουσία σε τομείς όπως η υγεία, η εκπαίδευση, η τεχνολογία και οι υπηρεσίες. Σε ορισμένες μεγάλες πόλεις, αυτό μεταφράζεται σε μεγαλύτερη οικονομική σταθερότητα για γυναίκες αυτής της ηλικιακής ομάδας σε σχέση με συνομηλίκους άνδρες που αντιμετωπίζουν πιο ασταθείς επαγγελματικές διαδρομές.

Μέσα σε αυτό το πλαίσιο εμφανίζεται και το φαινόμενο των stay-at-home boyfriends: άνδρες που, προσωρινά ή μακροπρόθεσμα, μένουν περισσότερο στο σπίτι και ασχολούνται με τις οικιακές υποχρεώσεις, ενώ η εργασία της συντρόφου τους αποτελεί το βασικό οικονομικό εισόδημα του ζευγαριού.

Η συγκεκριμένη δυναμική δεν σχετίζεται αποκλειστικά με ανεργία, αλλά και με αλλαγές στη δομή της αγοράς εργασίας, το αυξημένο κόστος ζωής και τη μεγαλύτερη ευελιξία που επιλέγουν ορισμένα ζευγάρια. Σε πιο νεαρές ηλικίες (20-29), το φαινόμενο εμφανίζεται συχνά ως προσωρινή φάση μετάβασης, ενώ στις αρχές των 30 μπορεί να συνδέεται με πιο σταθερές επιλογές συμβίωσης.

quote of the day

Η ΦΥΣΗ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΤΑ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ
ΕΠΕΙΔΗ ΜΑΣ ΕΠΙΤΙΘΕΤΑΙ. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ
ΑΡΚΕΙ ΕΝΑ ΜΙΚΡΟ ΤΣΙΜΠΗΜΑ ΓΙΑ ΝΑ
ΑΛΛΑΞΕΙ ΟΣΑ ΘΕΩΡΟΥΣΑΜΕ ΔΕΔΟΜΕΝΑ.

Σήμερα
γιορτάζουν!
Έρασμος, Λεόντιος,
Λεοντία, Λεοντίνα,
Λεοντίτσα, Αλίνα,
Αλένα



18 Ιουνίου

- > International Day for Countering Hate Speech
- > National Black America's Day of Repentance
- > King's Mother's Birthday
- > Ημέρα Βιώσιμης Γαστρονομίας
- > National Wanna Get Away Day
- > International Panic Day
- > International Picnic Day
- > International Sushi Day
- > National Fishing Day