



TUBORG



Crafted To Mix

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



**ΑΝ Η ΖΩΗ ΣΟΥ ΔΕΝ ΠΗΓΑΙΝΕΙ
ΕΥΘΕΙΑ, ΜΑΛΛΟΝ ΠΗΓΑΙΝΕΙ
ΣΩΣΤΑ...**

B2Run powered by **POWER ADE.**
AΘENS BE ACTIVE. TOGETHER

08.10.2026

THURSDAY  OAKA

Calling all runners and party lovers!



SCAN &

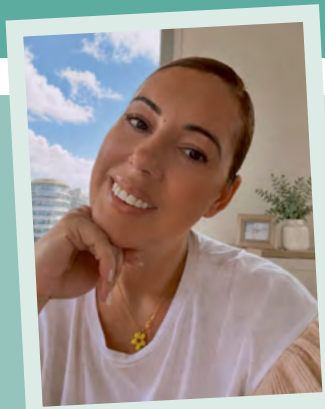


REGISTER
NOW

#Run2Party

The **Biggest** Corporate Running Party

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Υπάρχουν άνθρωποι που μπαίνουν σε έναν χώρο και δεν κάνουν τίποτα εντυπωσιακό. Δεν μιλούν πιο δυνατά. Δεν γελούν πιο πολύ. Δεν προσπαθούν να τραβήξουν τα βλέμματα. Δεν αποδεικνύουν τίποτα σε κανέναν. Κι όμως, όλοι τους προσέχουν. Ξέρεις γιατί; Γιατί η ηρεμία έχει μια δύναμη που η φασαρία δεν θα αποκτήσει ποτέ.

Ζούμε σε μια εποχή που μας έπεισε ότι πρέπει να αντιδρούμε αμέσως. Να απαντάμε στα μηνύματα μέσα σε δευτερόλεπτα. Να έχουμε άποψη για όλα. Να εκνευριζόμαστε, να υπερασπιζόμαστε τον εαυτό μας, να εξηγούμαστε, να αποδεικνύουμε συνεχώς την αξία μας. Κι όμως, οι άνθρωποι που πραγματικά εκπέμπουν αυτοπεποίθηση κάνουν το ακριβώς αντίθετο.

Δεν βιάζονται. Δεν υψώνουν τη φωνή τους για να ακουστούν. Δεν πανικοβάλλονται όταν κάτι δεν πάει όπως το σχεδίασαν. Γιατί έχουν καταλάβει κάτι που οι περισσότεροι μαθαίνουμε πολύ αργά. Η ηρεμία δεν είναι αδυναμία.

Είναι έλεγχος. Είναι η στιγμή που κάποιος σε προκαλεί και εσύ επιλέγεις να μη χαρίσεις την ψυχική σου ηρεμία. Είναι το email που δεν απαντάς πάνω στα νεύρα σου. Είναι η κουβέντα που δεν χρειάζεται να κερδίσεις. Είναι η σιωπή που αξίζει περισσότερο από δέκα επιχειρήματα.

Παρατήρησέ το. Οι άνθρωποι που σε κάνουν να νιώθεις ασφάλεια δεν είναι συνήθως οι πιο θορυβώδεις. Είναι εκείνοι που δεν χρειάζεται να αποδείξουν τίποτα. Η παρουσία τους σε ηρεμεί πριν καν μιλήσουν.

Και ίσως αυτή να είναι η πιο υποτιμημένη μορφή γοητείας. Όχι τα τέλεια χαρακτηριστικά. Όχι τα ακριβά ρούχα. Όχι οι έξυπνες ατάκες. Αλλά ένας άνθρωπος που δεν αφήνει κάθε μικρή αναστάτωση να του κλέψει τη μέρα. Γιατί τελικά η ηρεμία είναι μεταδοτική.

Όπως μεταδίδεται το άγχος, έτσι μεταδίδεται και η γαλήνη. Οι άνθρωποι αισθάνονται τότε βρίσκονται δίπλα σε κάποιον που είναι καλά με τον εαυτό του. Και αυτό είναι πολύ πιο ελκυστικό από οποιαδήποτε εξωτερική εμφάνιση.

Η μεγαλύτερη δύναμη δεν είναι να έχεις πάντα την τελευταία λέξη. Είναι να ξέρεις τότε δεν τη χρειάζεσαι.

Tip of the Day: Σήμερα, πριν απαντήσεις σε κάτι που σε εκνευρίζει, περίμενε ένα λεπτό. Μερικές φορές η καλύτερη απάντηση δεν είναι η πιο γρήγορη. Είναι η πιο ήρεμη. Να θυμάσαι πως δεν σε κάνει ελκυστικό μόνο η ομορφιά. Σε κάνει η ηρεμία. Αλλά πρόσεξε! Η ηρεμία δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχουν καταιγίδες. Σημαίνει ότι έμαθες να μην αφήνεις καμία καταιγίδα να γίνει ο χαρακτήρας σου.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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



Το Ούζο Ματαρέλλη έδωσε γεύση στην παράδοση στο ΡΙΖΕΣ ΦΕΣΤ

Για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, το Ούζο Ματαρέλλη συμμετείχε στο ΡΙΖΕΣ ΦΕΣΤ, στηρίζοντας έναν θεσμό που αναδεικνύει την ελληνική μουσική παράδοση και προσφέρει μοναδικές καλοκαιρινές εμπειρίες. Το φεστιβάλ πραγματοποιήθηκε στις 5 και 6 Ιουνίου στο Θέατρο Γης στη Θεσσαλονίκη, προσελκύοντας περισσότερους από 4.500 επισκέπτες, και στις 18 και 19 Ιουνίου στην Τεχνόπολη Αθηνών, όπου το παρακολούθησαν πάνω από 7.500 άτομα.

Το περίπτερο του Ούζου Ματαρέλλη αποτέλεσε σημείο συνάντησης για το κοινό, το οποίο είχε την ευκαιρία να απολαύσει το αγαπημένο ούζο σε τέσσερις διαφορετικές προτάσεις σερβιρίσματος: με νερό και πάγο, με βυσινάδα, με πορτοκαλάδα ή με λεμονάδα. Παράλληλα, μικροί και μεγάλοι συμμετείχαν σε διαδραστικές δράσεις και παιχνίδια, κερδίζοντας δώρα και μοιράζοντας στιγμές κεφιού και διασκέδασης.

Με καταγωγή από τη Λέσβο και συνταγή που βασίζεται σε βιολογικό γλυκάνισο από το Λισβόρι και μέλι, το Ούζο Ματαρέλλη συνεχίζει να συνδέεται με την αυθεντική ελληνική φιλοξενία, την καλή παρέα και τις στιγμές που μένουν αξέχαστες.

Το επόμενο ραντεβού έχει ήδη δοθεί για τις 19 Σεπτεμβρίου, με ακόμη περισσότερη μουσική, παράδοση και αυθεντικές γεύσεις. Μέχρι τότε, το Ούζο Ματαρέλλη συνεχίζει να συνοδεύει τις πιο όμορφες καλοκαιρινές στιγμές, κρατώντας ζωντανό το πνεύμα της ελληνικής παράδοσης.



Social Farming 360°: Το αποτύπωμα ενός πρωτοποριακού προγράμματος κοινωνικής γεωργίας στα σωφρονιστικά καταστήματα



Τα αποτελέσματα και το κοινωνικό αποτύπωμα του προγράμματος Social Farming 360° παρουσιάστηκαν σε συνέντευξη Τύπου που πραγματοποιήθηκε στο Υπουργείο Προστασίας του Πολίτη, αναδεικνύοντας μια πρωτοβουλία που συνδέει τη βιώσιμη γεωργία με την εκπαίδευση, την απασχολησιμότητα και την κοινωνική επανένταξη των κρατουμένων.

Το πρόγραμμα υλοποιήθηκε από τον οργανισμό Νέα Γεωργία Νέα Γενιά, με την υποστήριξη του Citi Foundation, σε συνεργασία με τη Γενική Γραμματεία Αντεγκληματικής Πολιτικής, την ActionAid και την Πύλη Ελευθερίας. Κατά τη διετία 2024-2025 εφαρμόστηκε σε έξι σωφρονιστικά καταστήματα της χώρας, καταγράφοντας 1.081 συμμετοχές, 648 ώρες εκπαίδευσης και 696 επαγγελματικές πιστοποιήσεις ACTA.

Στο επίκεντρο του προγράμματος βρέθηκε η αναγεννητική γεωργία, με έμφαση σε σύγχρονες καλλιεργητικές πρακτικές που προάγουν τη βιώσιμη παραγωγή, ενώ παράλληλα ενισχύουν τις επαγγελματικές δεξιότητες και την ψυχοκοινωνική ενδυνάμωση των συμμετεχόντων.

Ο Γενικός Γραμματέας Αντεγκληματικής Πολιτικής, Άριστος Περρής, υπογράμμισε ότι το πρόγραμμα προσέφερε στους κρατούμενους πολύτιμα εφόδια για την ομαλή επανένταξή τους στην κοινωνία. Από την πλευρά του, ο Διευθύνων Σύμβουλος της Citi Ελλάδος, Κύπρου και Μάλτας, Αιμίλιος Κυριάκου, τόνισε ότι το Social Farming 360° επιλέχθηκε ανάμεσα σε 50 διεθνείς πρωτοβουλίες, συμβάλλοντας ουσιαστικά στη δημιουργία νέων προοπτικών για τους ωφελομένους.

Η επιτυχημένη ολοκλήρωση του προγράμματος επιβεβαιώνει ότι η κοινωνική γεωργία μπορεί να αποτελέσει ένα αποτελεσματικό εργαλείο εκπαίδευσης, κοινωνικής συνοχής και δεύτερης ευκαιρίας, ενισχύοντας τη βιώσιμη ανάπτυξη και την κοινωνική ένταξη.

Αν η ζωή σου δεν πηγαίνει ευθεία, μάλλον πηγαίνει σωστά...



Υπάρχει μια εικόνα που κυκλοφορεί εδώ και χρόνια στο διαδίκτυο. Από τη μία πλευρά δείχνει πώς φανταζόμαστε την επιτυχία: μια ευθεία γραμμή. Ξεκινάς, δουλεύεις, προχωράς, φτάνεις στον στόχο σου. Καθάρτα, οργανωμένα, χωρίς πιασμογυρίσματα.

Από την άλλη πλευρά υπάρχει η πραγματικότητα. Μια γραμμή που μοιάζει περισσότερο με ηλεκτροκαρδιογράφημα. Γεμάτη στροφές, κύκλους, αδιέξοδα, μικρές νίκες, μεγάλες απογοητεύσεις, στάσεις, επιστροφές στην αρχή και ξανά από την αρχή.

Κάθε φορά που τη βλέπω, σκέφτομαι το ίδιο πράγμα.

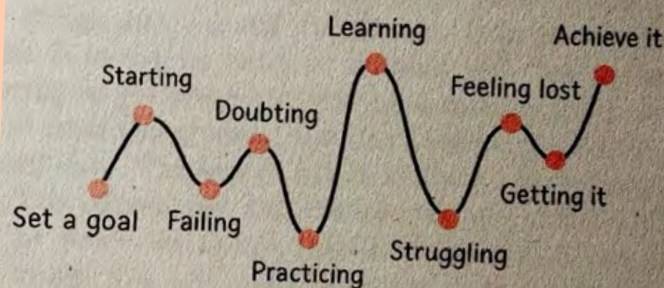
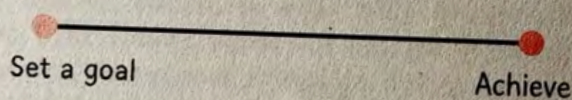
Αν η ζωή σου μοιάζει με τη δεύτερη εικόνα, δεν σημαίνει ότι έχεις χαθεί. Σημαίνει ότι μάλλον ζεις.

Μας πούλησαν την ιδέα της ευθείας

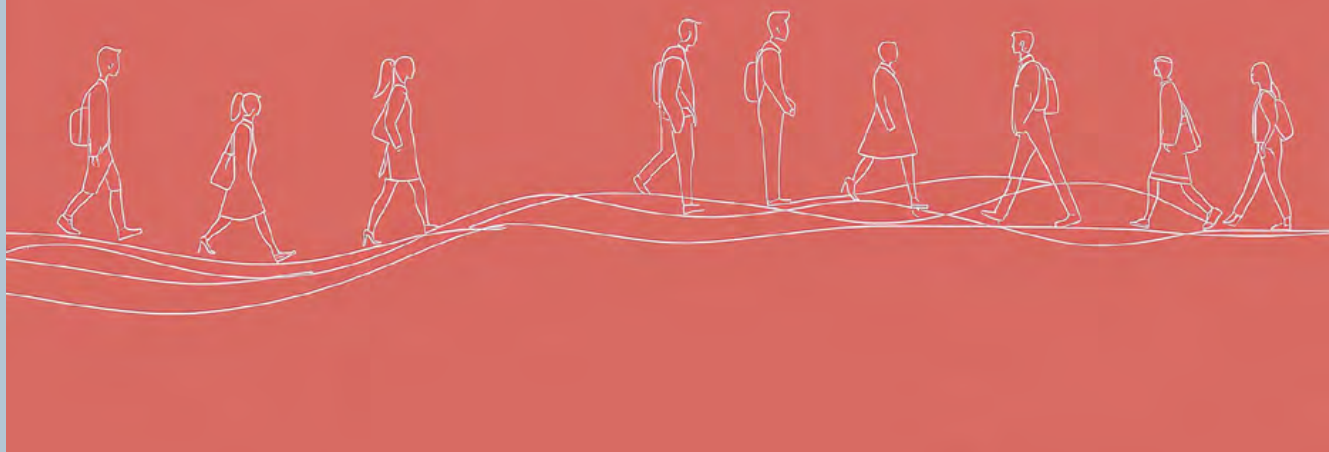
Από παιδιά μεγαλώσαμε με μια πολύ συγκεκριμένη αφήγηση. Διάβασε, πέρασε στο πανεπιστήμιο, βρες μια καλή δουλειά, εξελίξου, αγόρασε σπίτι, δημιούργησε οικογένεια, γίνε επιτυχημένος. Σαν να υπάρχει ένας χάρτης που, αν τον ακολουθήσεις πιστά, θα σε οδηγήσει με μαθηματική ακρίβεια στον προορισμό σου.

Μόνο που η πραγματική ζωή δεν διάβασε ποτέ αυτό το εγχειρίδιο.

How we want it to be



Χάνεις δουλειές που νόμιζες ότι ήταν δεδομένες. Γνωρίζεις ανθρώπους που αλλάζουν όσα πίστευες για τον εαυτό σου. Ξεκινάς σχέσεις που τελειώνουν και τελειώνεις σχέσεις που πίστευες ότι δεν θα τελειωναν ποτέ.



Αλλάζεις καριέρα στα σαράντα, ξεκινάς από το μηδέν στα πενήντα, ανακαλύπτεις όνειρα που δεν ήξερες ότι είχες στα εξήντα. Και ξαφνικά η ευθεία γίνεται ένας δρόμος γεμάτος στροφές. Όχι επειδή απέτυχες. Επειδή έτσι μοιάζει η ζωή όταν συμβαίνει πραγματικά.

Το πρόβλημα δεν είναι η διαδρομή. Είναι η σύγκριση.

Ζούμε στην εποχή που όλοι δημοσιεύουν τον τερματισμό, αλλά κανείς δεν δείχνει τη διαδρομή.

Βλέπεις την προαγωγή στο LinkedIn, όχι τις δεκάδες απορρίψεις που προηγήθηκαν. Βλέπεις την επιτυχημένη επιχείρηση, όχι τα βράδια που ο ιδρυτής της αναρωτιόταν αν θα καταφέρει να πληρώσει τους λογαριασμούς του. Βλέπεις το βιβλίο στο ράφι του βιβλιοπωλείου, όχι τα χειρόγραφα που γύρισαν πίσω με ένα ευγενικό «όχι».

Κάπως έτσι γεννιέται η πιο επικίνδυνη σκέψη της εποχής μας. «Μόνο εγώ δυσκολεύομαι.»

Και όμως, σχεδόν όλοι δυσκολεύονται. Απλώς οι περισσότεροι ανεβάζουν τη φωτογραφία αφού τελειώσει η ανηφόρα.

Οι στροφές δεν είναι καθυστέρηση. Είναι εκπαίδευση.

Υπάρχει κάτι που καταλαβαίνουμε πάντα εκ των υστέρων.

Οι περίοδοι που μας εκνεύρισαν περισσότερο ήταν συχνά εκείνες που μας προετοίμασαν καλύτερα.

Η δουλειά που χάσαμε μάς οδήγησε σε μία καλύτερη. Η συνεργασία που δεν προχώρησε μας έμαθε να βάζουμε όρια. Η αποτυχία που τότε φάνταζε καταστροφή έγινε αργότερα η ιστορία που λέγαμε γελώντας.

Όταν όμως βρίσκεσαι μέσα στη δίνη, τίποτα από αυτά δεν φαίνεται. Το μόνο που βλέπεις είναι ότι δεν κινείσαι ευθεία. Και ίσως εκεί είναι το μεγαλύτερο λάθος μας.

Να πιστεύουμε ότι η πρόοδος φαίνεται μόνο όταν όλα πηγαίνουν καλά. Στην πραγματικότητα, πολλές φορές προχωράς περισσότερο τις μέρες που αμφιβάλεις, παρά τις μέρες που πανηγυρίζεις.

Η ζωή δεν είναι GPS

Αν υπάρχει κάτι που έχω μάθει μεγαλώνοντας, είναι ότι η ζωή δεν επανυπολογίζει απλώς τη διαδρομή. Τη δημιουργεί από την αρχή. Κανείς δεν μπορεί να σου υποσχεθεί ότι όλα θα πάνε όπως τα σχεδιάσες. Μπορεί όμως να σου υποσχεθεί κάτι άλλο. Ότι σχεδόν όλοι οι άνθρωποι που θαυμάζεις πέρασαν από περιόδους όπου πίστεψαν ότι είχαν μείνει πίσω. Ότι έκαναν λάθος. Ότι δεν ήταν αρκετοί.

Η διαφορά δεν ήταν ότι είχαν έναν πιο εύκολο δρόμο. Η διαφορά ήταν ότι συνέχισαν να περπατούν, ακόμη κι όταν ο δρόμος έμοιαζε να μην οδηγεί πουθενά.

Και αν σήμερα η ζωή σου δεν πηγαίνει ευθεία...

...μη βιαστείς να πιστέψεις ότι πηγαίνει λάθος. Οι πιο όμορφες ιστορίες δεν γράφτηκαν ποτέ πάνω σε έναν τέλειο σχεδιασμό. Γράφτηκαν μέσα από λάθη, καθυστερήσεις, αλλαγές πορείας και απρόσμενες στροφές.

Γιατί, τελικά, η ζωή δεν σε ανταμείβει επειδή δεν έχασες ποτέ τον δρόμο. Σε ανταμείβει επειδή, κάθε φορά που τον έχανες, είχες το θάρρος να ψάξεις έναν καινούργιο.

Ίσως λοιπόν, αν η ζωή σου δεν πηγαίνει ευθεία, να μην υπάρχει κανένας λόγος ανησυχίας.

Ίσως να πηγαίνει ακριβώς όπως πρέπει.

Το Bref παρουσιάζει νέα αρώματα και ανανεωμένη τεχνολογία για καθαριότητα που διαρκεί

Το Bref, η Νο1* μάρκα στα μπλοκ τουαλέτας στην Ελλάδα, εμπλουτίζει τη σειρά Power Active με δύο νέες αρωματικές επιλογές και ανανεώνει την premium σειρά της, η οποία πλέον ονομάζεται Self Active, προσφέροντας ακόμη μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα και φρεσκάδα που διαρκεί.

Οι νέες διπλές συσκευασίες Power Active Lemon και Power Active Flower έρχονται να καλύψουν διαφορετικές προτιμήσεις των καταναλωτών. Το Lemon προσφέρει αίσθηση βαθιάς καθαριότητας και δροσερής φρεσκάδας, ενώ το Flower χαρίζει ένα ευχάριστο άρωμα με μεγάλη διάρκεια, μετατρέποντας την καθημερινή φροντίδα της τουαλέτας σε μια πιο απολαυστική εμπειρία.

Παράλληλα, η έως σήμερα γνωστή σειρά Blue Active μετονομάζεται σε Self Active, αναδεικνύοντας τη νέα προηγμένη τεχνολογία της. Χάρη στη σύνθεσή της με ειδικά ένζυμα, τα προϊόντα εντοπίζουν και διασπούν τη βρωμιά, συνεχίζοντας να δρουν ακόμη και μεταξύ των χρήσεων, χωρίς να απαιτείται ενεργοποίηση από τη ροή του νερού. Η σειρά συνοδεύεται και από ανανεωμένη συσκευασία με σύγχρονο σχεδιασμό που αναδεικνύει τον premium χαρακτήρα της.

Με νέες αρωματικές επιλογές, εξελιγμένη καθαριστική δράση και ανανεωμένη εικόνα, το Bref συνεχίζει να επενδύει στην καινοτομία, προσφέροντας ολοκληρωμένες λύσεις που εξασφαλίζουν υγιεινή, αποτελεσματικότητα και φρεσκάδα μεγάλης διάρκειας στην καθημερινή φροντίδα του μπάνιου.

*Πηγή: NielsenIQ RMS, συνολική αγορά Blocks Τουαλέτας, αξία πωλήσεων.



Educational

Εσύ ξέρεις τον κανόνα των 90 εκατοστών;



Υπάρχουν μικρές λεπτομέρειες στο σπίτι που αλλάζουν ολόκληρη την αίσθηση του χώρου χωρίς να το καταλαβαίνεις άμεσα. Μία από αυτές είναι ο λεγόμενος «κανόνας των 90 εκατοστών» στον σχεδιασμό τραπεζαρίας.

Ο κανόνας είναι απλός: γύρω από το τραπέζι πρέπει να υπάρχει περίπου 90 cm ελεύθερος χώρος μέχρι τον τοίχο ή οποιοδήποτε άλλο έπιπλο. Δεν είναι μια τυχαία αισθητική επιλογή, αλλά "πρακτική ισορροπία" που βασίζεται στην ανθρώπινη κίνηση.

Στην πράξη, αυτά τα 90 cm επιτρέπουν να τραβήξεις την καρέκλα άνετα, να καθίσεις και να σηκωθείς χωρίς δυσκολία, αλλά και να μπορεί κάποιος να περάσει πίσω σου χωρίς να διακόψει τη ροή του χώρου. Όταν αυτός ο κανόνας δεν τηρείται, η τραπεζαρία αρχίζει να "κλείνει", ακόμα κι αν είναι όμορφα διακοσμημένη.

Αντίθετα, όταν εφαρμόζεται σωστά, ο χώρος δείχνει

πιο καθαρός, πιο λειτουργικός και πιο ισορροπημένος. Δεν είναι θέμα πολυτέλειας, αλλά καθημερινής άνεσης: το σπίτι παύει να σε περιορίζει και αρχίζει να σε εξυπηρετεί. Ο κανόνας των 90 εκατοστών είναι από εκείνες τις λεπτομέρειες που δεν φαίνονται στις φωτογραφίες, αλλά φαίνονται κάθε φορά που ζεις τον χώρο σου.

Ο αυτοκράτορας που ήθελε να συνεχίσει να κυβερνά μετά θάνατον και δημιούργησε 8.000 στρατιώτες!

Ο αυτοκράτορας και η ιδέα της αιώνιας εξουσίας

Κάτω από τη γη της αρχαίας Κίνας κρύβεται ένα από τα πιο εντυπωσιακά αρχαιολογικά ευρήματα όλων των εποχών:

ο Στρατός από Τερακότα. Δημιουργήθηκε για τον πρώτο αυτοκράτορα της Κίνας, τον Qin Shi Huang, τον άνθρωπο που ένωσε για πρώτη φορά την Κίνα και θεμελίωσε μια αυτοκρατορία που άλλαξε την παγκόσμια ιστορία.

Η πίστη στη μετά θάνατον ζωή

Ο αυτοκράτορας πίστευε πως η εξουσία δεν τελειώνει με τον θάνατο, αλλά συνεχίζεται σε έναν άλλο κόσμο. Σύμφωνα με τις αντιλήψεις της εποχής, η μετά θάνατον ζωή ήταν μια προέκταση της επίγειας ύπαρξης.

Έτσι, αποφάσισε να “χτίσει” μια στρατιωτική δύναμη που θα τον συνόδευε και θα τον προστάτευε αιώνια.

Ο υπόγειος στρατός των 8.000 πολεμιστών

Το αποτέλεσμα ήταν ένας τεράστιος υπόγειος στρατός περίπου 8.000 πλήρινων στρατιωτών, μαζί με άλογα και άρματα. Κάθε φιγούρα είναι μοναδική, με διαφορετικά χαρακτηριστικά προσώπου, εκφράσεις και λεπτομέρειες στην ενδυμασία, σαν να πρόκειται για πραγματικούς ανθρώπους και όχι για κατασκευές από πηλό.

Ένα έργο εξουσίας και συμβολισμού

Ο στρατός δεν δημιουργήθηκε για πραγματικές μάχες, αλλά ως αιώνια φρουρά στον τάφο του αυτοκράτορα.

Ήταν ένα έργο που συνδύαζε πολιτική δύναμη, θρησκευτικές αντιλήψεις και την ανθρώπινη ανάγκη για μνήμη και αθανασία.



Η ανακάλυψη που άλλαξε όσα ξέραμε για την αρχαία Κίνα

Όταν ανακαλύφθηκε το 1974 από αγρότες στην επαρχία Σαανσί, ο κόσμος ήρθε αντιμέτωπος με κάτι πρωτοφανές. Δεν ήταν απλώς ένας βασιλικός τάφος, αλλά μια ολόκληρη υπόγεια αυτοκρατορία που είχε μείνει κρυμμένη για πάνω από δύο χιλιάδες χρόνια και συνεχίζει μέχρι σήμερα να προκαλεί δέος.

Αυτοκράτορας ετών... 13!

- Ο Qin Shi Huang ξεκίνησε να κυβερνά σε ηλικία μόλις 13 ετών.
- Ήταν ο πρώτος που ένωσε πολλές ξεχωριστές κινεζικές πολιτείες σε μία ενιαία αυτοκρατορία.
- Εισήγαγε ένα ενιαίο σύστημα νομισμάτων, μέτρων και γραφής για όλη την Κίνα.
- Ξεκίνησε την αρχική μορφή του Μεγάλου Σινικού Τείχους, συνδέοντας παλαιότερα τμήματα.
- Ήταν εμμονικός με την ιδέα της αθανασίας και αναζητούσε ελιξίρια “αιώνιας ζωής”.
- Διέταξε να θαφτούν μαζί του όχι μόνο στρατιώτες, αλλά και τεράστιο ταφικό συγκρότημα με παγίδες και δομές ασφαλείας.

Πλυντήριο πιάτων LG DB476TXS: Η καλοκαιρινή φιλοξενία γίνεται πιο εύκολη με τη δύναμη του ατμού

Τα καλοκαιρινά τραπέζια με φίλους και οικογένεια είναι γεμάτα γεύσεις, γέλια και όμορφες στιγμές. Όταν όμως η βραδιά ολοκληρώνεται, η τακτοποίηση της κουζίνας δεν χρειάζεται να αποτελεί ακόμη μία υποχρέωση. Η LG Electronics παρουσιάζει το πλυντήριο πιάτων LG DB476TXS, μια ολοκληρωμένη λύση που συνδυάζει υψηλή απόδοση, έξυπνες λειτουργίες και κορυφαία ενεργειακή κλάση A.

Το νέο μοντέλο είναι σχεδιασμένο για να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις της καθημερινότητας, ακόμη και μετά από μεγάλα οικογενειακά ή φιλικά τραπέζια. Η τεχνολογία QuadWash™, με τέσσερις βραχίονες πολλαπλών κατευθύνσεων, εξασφαλίζει σχολαστικό καθαρισμό από κάθε γωνία, ενώ το Dual Zone Wash επιτρέπει διαφορετική ένταση πλύσης σε κάθε ράφι, ώστε ευαίσθητα ποτήρια και πιο απαιτητικά σκεύη να καθαρίζονται αποτελεσματικά στον ίδιο κύκλο.

Παράλληλα, η τεχνολογία TrueSteam™ συμβάλλει στη μείωση των σημαδιών από σταγόνες νερού, χαρίζοντας λαμπερό αποτέλεσμα ακόμη και στα γυάλινα ποτήρια. Το σύστημα EasyRack™ Plus προσφέρει ευελιξία στη διαμόρφωση των ραφιών, ενώ η αθόρυβη λειτουργία επιτρέπει στο πλυντήριο να λειτουργεί διακριτικά οποιαδήποτε ώρα της ημέρας.

Μέσω της εφαρμογής LG ThinQ™, οι χρήστες μπορούν να ελέγχουν τη συσκευή από το smartphone τους, να παρακολουθούν την πορεία της πλύσης και να κατεβάζουν επιπλέον προγράμματα, απολαμβάνοντας μια σύγχρονη και προσωποποιημένη εμπειρία χρήσης. Με το LG DB476TXS, η φιλοξενία γίνεται πιο απολαυστική και η καθημερινότητα πιο ξεκούραστη.



Special News

Ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός βράβευσε 467 μαθητές που διακρίθηκαν στους Πανελλαδικούς Μαθητικούς Διαγωνισμούς



Με ιδιαίτερη επιτυχία πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 20 Ιουνίου η τελετή απονομής των βραβείων στους μαθητές που διακρίθηκαν στους τρεις Πανελλαδικούς Νεανικούς Μαθητικούς Διαγωνισμούς του Τομέα Νεότητας του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού (Ε.Ε.Σ.). Η εκδήλωση φιλοξενήθηκε στην κατάμεστη αίθουσα Olympia του ξενοδοχείου Divani Caravel, παρουσία εκπροσώπων της πολιτικής και πολιτειακής ηγεσίας, εκπαιδευτικών, γονέων και εκατοντάδων μαθητών από όλη τη χώρα.

Συνολικά βραβεύθηκαν 467 μαθητές της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, οι οποίοι διακρίθηκαν στις θεματικές «Εμείς και οι άλλοι: Όλοι διαφορετικοί, όλοι ίσοι», «Η Γη στα χέρια μας! Προσφέρω και στη φύση, όχι μόνο στον άνθρωπο» και «Ο σκύλος μου, ο καλύτερός μου φίλος». Στους διαγωνισμούς, που υλοποιήθηκαν σε συνεργασία με το Υπουργείο Παιδείας, συμμετείχαν συνολικά 1.487 μαθητές από 384 σχολικές μονάδες, καταθέτοντας 782 ατομικά και ομαδικά έργα.

Ο Πρόεδρος του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, Dr. Αντώνιος Αυγερινός, ευχαρίστησε τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς για τη μεγάλη ανταπόκριση, υπογραμμίζοντας ότι «ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός δίνει ξεχωριστή σημασία στην καλλιέργεια των αξιών του ανθρωπισμού, της αλληλεγγύης και της κοινωνικής προσφοράς στους νέους, οι οποίοι αποτελούν τους αυριανούς εθελοντές του Οργανισμού».

Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους κυβερνητικά στελέχη και εκπρόσωποι φορέων, ενώ το καλλιτεχνικό πρόγραμμα πλαισίωσαν ο Μουσικός Όμιλος των Αρσακείων-Τοσιτσιών Σχολείων Εκάλης και μαθητές του 6ου Δημοτικού Σχολείου Χολαργού «Σταύρος Ξαρχάκος». Χορηγός επικοινωνίας της εκδήλωσης ήταν η EPT.

Η εποχή του Unpolished Content: Γιατί το νέο τέλειο είναι το αυθεντικό;



Για περισσότερο από μία δεκαετία, τα social media λειτουργούσαν σαν μια ατελείωτη βιτρίνα. Φωτογραφίες με τέλειο φωτισμό, βίντεο με επαγγελματικό μοντάζ, προσεκτικά σχεδιασμένα feeds και περιεχόμενο που έμοιαζε περισσότερο με διαφήμιση παρά με καθημερινή ζωή. Όμως, εδώ και καιρό βρισκόμαστε σταθερά σε μια πολύ διαφορετική κατεύθυνση. Το «unpolished content», δηλαδή το ακατέργαστο, αυθόρμητο και λιγότερο επεξεργασμένο περιεχόμενο, κερδίζει συνεχώς έδαφος.

Αυτό που κάποτε θεωρούνταν πρόχειρο, σήμερα συχνά θεωρείται πιο ελκυστικό από το τέλεια επιμελημένο περιεχόμενο. Τι μας συμβαίνει;

Κουραστήκαμε από την ψηφιακή τελειότητα

Ένας από τους βασικότερους λόγους είναι η κόπωση. Για χρόνια εκτεθήκαμε σε αμέτρητες εικόνες και βίντεο που έμοιαζαν σχεδόν εξωπραγματικά. Τα πάντα ήταν φωτεινά, τακτοποιημένα και αισθητικά άψογα.

Όταν όμως η τελειότητα γίνεται παντού παρούσα, παύει να εντυπωσιάζει. Αντί να ξεχωρίζει, αρχίζει να μοιάζει προβλέψιμη. Οι χρήστες έχουν μάθει να αναγνωρίζουν τότε ένα περιεχόμενο έχει σχεδιαστεί σχολαστικά για να

τραβήξει την προσοχή τους και πολλές φορές αντιδρούν με αδιαφορία. Το ακατέργαστο περιεχόμενο σπάει αυτή τη μονοτονία. Δείχνει διαφορετικό μέσα σε έναν ωκεανό παρόμοιων εικόνων.





Η ανάγκη για αυθεντική ανθρώπινη επαφή

Ένας δεύτερος λόγος είναι η αναζήτηση αυθεντικότητας. Οι άνθρωποι είναι προγραμματισμένοι να αναζητούν στοιχεία που τους βοηθούν να καταλάβουν αν κάποιος είναι ειλικρινής.

Μια μικρή αμηχανία, ένα γέλιο που δεν ήταν προγραμματισμένο, μια φράση που δεν ακούγεται τέλεια διατυπωμένη λειτουργούν ως ενδείξεις ότι πίσω από την οθόνη βρίσκεται ένας πραγματικός άνθρωπος.

Αντίθετα, όταν όλα μοιάζουν υπερβολικά τέλεια, ενεργοποιείται συχνά μια αίσθηση απόστασης. Ο θεατής νιώθει ότι παρακολουθεί κάτι κατασκευασμένο και όχι μια αυθεντική στιγμή.

Ο εγκέφαλος εμπιστεύεται περισσότερο το αυθόρμητο

Οι ψυχολόγοι γνωρίζουν εδώ και χρόνια ότι οι άνθρωποι τείνουν να εμπιστεύονται περισσότερο ό,τι φαίνεται φυσικό. Το αυθόρμητο δίνει την εντύπωση ότι δεν υπάρχει σενάριο, φίλτρο ή στρατηγική πίσω από κάθε λέξη.

Αυτό δεν σημαίνει ότι το περιεχόμενο είναι πραγματικά αυθόρμητο σε όλες τις περιπτώσεις. Ωστόσο, η αίσθηση αυθορμητισμού αρκεί συχνά για να δημιουργήσει μεγαλύτερη σύνδεση με το κοινό. Γι' αυτό ένα βίντεο τραβηγμένο βιαστικά με κινητό μπορεί να προκαλέσει περισσότερα σχόλια και αλληλεπίδραση από μια ακριβή παραγωγή.

Η εποχή της τεχνητής νοημοσύνης αλλάζει τα δεδομένα

Υπάρχει όμως και ένας ακόμη λόγος που κάνει το «unpolished content» τόσο ελκυστικό σήμερα: η άνοδος της τεχνητής νοημοσύνης. Καθώς γίνεται όλο και πιο εύκολο να δημιουργηθούν τέλειες εικόνες, άψογα βίντεο και προσεγμένα κείμενα, η τελειότητα χάνει μέρος της αξίας της. Δεν αποτελεί πλέον απόδειξη προσπάθειας ή αυθεντικότητας.

Αντίθετα, τα μικρά ψεγάδια, οι ατέλειες και οι αυθόρμητες στιγμές αρχίζουν να λειτουργούν ως σημάδια ανθρώπινης παρουσίας. Σε έναν ψηφιακό κόσμο που γεμίζει από περιεχόμενο παραγόμενο από μηχανές, το ανθρώπινο αποκτά μεγαλύτερη σημασία.

Το νέο πρόσωπο της ποιότητας

Η άνοδος του «unpolished content» δεν σημαίνει ότι οι χρήστες απορρίπτουν την ποιότητα. Σημαίνει ότι επαναπροσδιορίζουν τι θεωρούν ποιοτικό.

Η αξία δεν βρίσκεται πλέον αποκλειστικά στην τεχνική αρτιότητα ή στην αισθητική τελειότητα. Βρίσκεται στην αίσθηση αλήθειας που μεταφέρει ένα περιεχόμενο. Οι άνθρωποι δεν αναζητούν απαραίτητα κάτι πιο όμορφο. Αναζητούν κάτι που να μοιάζει πιο αληθινό.

Και ίσως αυτή να είναι η μεγαλύτερη αλλαγή του σημερινού διαδικτύου: μετά από χρόνια ψηφιακής επιμέλειας, η αυθεντικότητα έχει αρχίσει να γίνεται πιο σημαντική από την τελειότητα.

Η τεχνολογία ταξιδεύει στα ακριτικά νησιά μέσα από τους «ΔΥΝΑΤΟΥΣ» της Κωτσόβολος

Ένα νέο ντοκιμαντέρ με τίτλο «ΔΥΝΑΤΟΙ» παρουσιάζει η Κωτσόβολος, αναδεικνύοντας τη συνεργασία της με την Ομάδα Αιγαίου και τη δύναμη της τεχνολογίας να φτάνει εκεί όπου μπορεί να προσφέρει ουσιαστική στήριξη. Μέσα από τον ετήσιο διάπλου της Ομάδας Αιγαίου στα μικρά και ακριτικά νησιά, το ντοκιμαντέρ καταγράφει ιστορίες ανθρώπων και κοινοτήτων που αποδεικνύουν πως η πρόσβαση στην τεχνολογία μπορεί να βελτιώσει την καθημερινότητα.

Η Κωτσόβολος στηρίζει σταθερά την Ομάδα Αιγαίου, προσφέροντας τεχνολογικό εξοπλισμό σε σχολεία, δομές και τοπικές κοινότητες, συμβάλλοντας στην ενίσχυση της εκπαίδευσης, της επικοινωνίας και της πρόσβασης στη γνώση.

«Πιστεύουμε ότι η τεχνολογία έχει πραγματική αξία όταν γίνεται προσβάσιμη και χρήσιμη για όλους», δήλωσε ο Chief Marketing Officer της Κωτσόβολος, Κωνσταντίνος Σταματάκης, επισημαίνοντας ότι το ντοκιμαντέρ εντάσσεται στην πρωτοβουλία «Τεχνολογία Χωρίς Εμπόδια».

Από την πλευρά της, η Πρόεδρος της Ομάδας Αιγαίου, Ντενίζ Τοιμή, τόνισε πως η συνεργασία με την Κωτσόβολος αποδεικνύει ότι η αλληλεγγύη και η τεχνολογία μπορούν να γεφυρώσουν ακόμη και τις μεγαλύτερες αποστάσεις, ενδυναμώνοντας τις τοπικές κοινωνίες.

Το ντοκιμαντέρ «ΔΥΝΑΤΟΙ» είναι διαθέσιμο online και αναδεικνύει τη σημασία της ισότιμης πρόσβασης στην τεχνολογία, υπενθυμίζοντας ότι γίνεται πραγματικά πολύτιμη όταν φτάνει παντού.



Η Wolt ενισχύει το retail οικοσύστημά της με τη νέα συνεργασία με τα Max Stores

Η Wolt διευρύνει περαιτέρω το retail οικοσύστημά της, ανακοινώνοντας τη νέα συνεργασία της με τα Max Stores, μία από τις μεγαλύτερες αλυσίδες παιχνιδιών και ειδών δώρου στην Ελλάδα. Η συνεργασία ενισχύει σημαντικά την παρουσία της πλατφόρμας στην κατηγορία Toys & Games, προσφέροντας ακόμη περισσότερες επιλογές στους καταναλωτές.

Πλέον, και τα δέκα καταστήματα των Max Stores στην Αττική είναι διαθέσιμα μέσω της εφαρμογής της Wolt, δίνοντας πρόσβαση σε περίπου 6.000 προϊόντα. Οι χρήστες μπορούν να επιλέξουν εύκολα παιχνίδια, επιτραπέζια, είδη δημιουργικής απασχόλησης, σχολικά και εποχιακά προϊόντα, πραγματοποιώντας τις αγορές τους στις ίδιες τιμές που ισχύουν και στα φυσικά καταστήματα.

Η νέα συνεργασία αποτελεί τη δεύτερη μεγαλύτερη της Wolt στην κατηγορία Toys & Games στην ελληνική αγορά και εντάσσεται στη στρατηγική της εταιρείας για τη συνεχή ανάπτυξη του retail οικοσυστήματός της, επεκτείνοντας τις υπηρεσίες της πέρα από το food delivery. Παράλληλα, ανταποκρίνεται στην αυξανόμενη ζήτηση για γρήγορες online αγορές και επιβεβαιώνει τη δυναμική του quick commerce στην καθημερινότητα των καταναλωτών.

Όπως δήλωσε ο Περιφερειακός Γενικός Διευθυντής της Wolt για τη Νοτιοανατολική Ευρώπη και την Κεντρική Ασία, Δημήτρης Καρέλος, η συνεργασία με τα Max Stores αποτελεί ακόμη ένα σημαντικό βήμα για την ενίσχυση της Wolt ως ενός ολοκληρωμένου προορισμού αγορών, δημιουργώντας προστιθέμενη αξία τόσο για τους καταναλωτές όσο και για τους συνεργάτες της.



Νέα Syoss Intense Glaze: Glossy λάμψη και επαγγελματική περιποίηση στο σπίτι



Η Syoss παρουσιάζει τη νέα σειρά Intense Glaze, μια ολοκληρωμένη πρόταση περιποίησης που χαρίζει λαμπερά, λεία και μεταξένια μαλλιά με αποτέλεσμα που θυμίζει επαγγελματικό lamination στο κομμωτήριο.

Με περισσότερα από 45 χρόνια εμπειρίας στην επαγγελματική περιποίηση μαλλιών, η Syoss μεταφέρει την τεχνογνωσία της στην καθημερινή ρουτίνα ομορφιάς. Η σειρά αποτελείται από Σαμπουάν Εντατικής Περιποίησης, Deep Conditioner, Lamination Treatment και Serum υψηλής συγκέντρωσης, προσφέροντας ολοκληρωμένη φροντίδα που λειαίνει την τρίχα, ενδυναμώνει τις άκρες και χαρίζει εντυπωσιακή λάμψη.

Στην καρδιά της σύνθεσης βρίσκεται το Silicium Shine Complex, εμπλουτισμένο με κερατίνη και σουικινικό οξύ, που συμβάλλει στην προστασία από τη φθορά, περιορίζει αποτελεσματικά το φριζάρισμα και ενισχύει τη φυσική λάμψη των μαλλιών.

Το αποτέλεσμα είναι glossy φινίρισμα, μεταξένια υφή και πιο υγιής όψη από την πρώτη κιόλας χρήση.

Η νέα σειρά Syoss Intense Glaze ανταποκρίνεται στις σύγχρονες ανάγκες όσων αναζητούν επαγγελματική ποιότητα χωρίς να χρειάζεται επίσκεψη στο κομμωτήριο, μετατρέποντας την καθημερινή περιποίηση σε μια ολοκληρωμένη εμπειρία ομορφιάς.

Με τη Syoss Intense Glaze, η καθημερινή φροντίδα αποκτά νέα διάσταση, χαρίζοντας μαλλιά γεμάτα λάμψη, απαλότητα και υγιή εμφάνιση κάθε μέρα.

Η UGG παρουσιάζει τη νέα Golden Collection και ανανεώνει το καλοκαιρινό της στιλ

Η UGG υποδέχεται τη νέα σεζόν με τη Golden Collection, μια συλλογή που επαναπροσδιορίζει τα καλοκαιρινά σανδάλια, συνδυάζοντας τα εμβληματικά σχέδια του brand με σύγχρονη αισθητική, λειτουργικότητα και την άνεση που αποτελεί διαχρονικό χαρακτηριστικό της.

Η νέα συλλογή δίνει νέα πνοή σε αγαπημένες σιλουέτες της UGG, ενώ παράλληλα παρουσιάζει νέα σχέδια εμπνευσμένα από τις τάσεις της μόδας. Με καθαρές γραμμές, σύγχρονο σχεδιασμό και ανάλαφρα υλικά, τα μοντέλα της Golden Collection έχουν σχεδιαστεί για να συνοδεύουν κάθε στιγμή της ημέρας, από τις πρωινές βόλτες μέχρι τις καλοκαιρινές εξόδους.

Πιστή στη φιλοσοφία της, η UGG επενδύει στην άνεση χωρίς συμβιβασμούς στο στιλ. Η συλλογή ενσωματώνει λειτουργικά χαρακτηριστικά που προσφέρουν σταθερότητα, ευελιξία και άνετη εφαρμογή, καλύπτοντας τις ανάγκες της καθημερινότητας με έναν σύγχρονο και κομψό τρόπο.

Η Golden Collection απευθύνεται σε όσους αναζητούν διαχρονικά κομμάτια που προσαρμόζονται εύκολα σε διαφορετικές εμφανίσεις, συνδυάζοντας τη χαρακτηριστική αισθητική της UGG με τις απαιτήσεις του σύγχρονου lifestyle.

Με τη νέα αυτή πρόταση, η UGG επιβεβαιώνει για ακόμη μία φορά τη δέσμευσή της να δημιουργεί υποδήματα που ξεχωρίζουν για την ποιότητα, την πρακτικότητα και τον σχεδιασμό τους, προσφέροντας μια ολοκληρωμένη εμπειρία άνεσης και στιλ για το καλοκαίρι.





Ήξερες ότι... σχεδόν οι μισές γυναίκες έχουν μετανιώσει για μια ανεκπλήρωτη ρομαντική σχέση;

Έρευνα των Northwestern University και University of Illinois, που βασίστηκε σε 370 ενήλικες ηλικίας από 19 έως 103 ετών, προσπάθησε να εντοπίσει τους βασικότερους λόγους για τους οποίους μετανιώνουμε στη ζωή μας.

Ένα από τα βασικά ευρήματα ήταν ότι σχεδόν το 20% του συνόλου των συμμετεχόντων ανέφερε ότι αυτό για το οποίο μετάνιωσε περισσότερο είναι για μια "χαμένη" ερωτική σχέση.

Ωστόσο, ενδιαφέρον έχει ότι οι γυναίκες φαίνεται πως είναι πιο συχνά μετανιωμένες αναφορικά με τις σχέσεις τους: το 44% των γυναικών ανέφερε πως μια ρομαντική σχέση που δεν εξελίχθηκε όπως ήλπιζαν αποτελεί κάτι για το οποίο εξακολουθούν να μετανιώνουν, ενώ στους άνδρες το αντίστοιχο ποσοστό ήταν περίπου 19%.

Η έρευνα έδειξε επίσης ότι όσοι δεν βρίσκονταν σε σχέση κατά τη διάρκεια της συμμετοχής στην έρευνα είχαν την τάση να επιστρέφουν πιο συχνά σε παλιούς έρωτες και σε "τι θα γινόταν αν" σενάρια, σε σχέση με όσους ήταν ήδη σε σταθερή σχέση.

Πέρα όμως από τα νούμερα, το πιο σταθερό μοτίβο που αναδείχθηκε είναι ότι οι πιο έντονες μεταμέλειες δεν προκύπτουν απαραίτητα από λάθη που έγιναν, αλλά από ευκαιρίες που δεν αξιοποιήθηκαν ποτέ.

Η Stradivarius παρουσιάζει τη νέα συλλογή Mediterranean Light



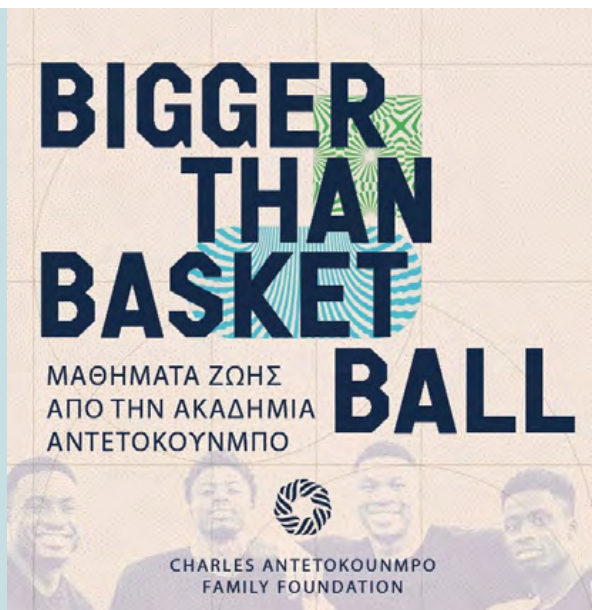
Η Stradivarius υποδέχεται το καλοκαίρι με τη νέα συλλογή Mediterranean Light, μια ωδή στη μεσογειακή αισθητική, το φυσικό φως και τις ανέμελες στιγμές δίπλα στη θάλασσα. Εμπνευσμένη από τοπία όπου ο χρόνος κυλά πιο αργά, η νέα καμπάνια μεταφέρει το καλοκαιρινό πνεύμα μέσα από εικόνες με ιστιοπλοϊκά, λευκές βεράντες, γαλήνιες πισίνες και περιπάτους στην ακτογραμμή.

Στο επίκεντρο της συλλογής βρίσκονται ανάλαφρες και θηλυκές σιλουέτες που συνδυάζουν άνεση και κομψότητα. Αέρινα φορέματα, εφαρμοστά tops, μίνι φούστες με βολάν και κοντά σορτς συνθέτουν μια ευέλικτη capsule γκαρνταρόμπα, ιδανική για κάθε στιγμή της ημέρας, από τις πρωινές εξορμήσεις έως τα ηλιοβασιλέματα δίπλα στο κύμα.

Η χρωματική παλέτα κινείται σε αποχρώσεις του λευκού και του λαδί, αποτυπώνοντας τη φυσική ζεστασιά του μεσογειακού καλοκαιριού. Τα ελαφριά υφάσματα και οι απαλές γραμμές προσφέρουν αίσθηση δροσιάς και ελευθερίας, ενώ αναδεικνύουν τη διαχρονική κομψότητα της συλλογής.

Τα αξεσουάρ ολοκληρώνουν τις εμφανίσεις με φουλάρια, κορδέλες για τα μαλλιά, βραχιόλια και bowling bags, ενώ σανδάλια σε γήινες αποχρώσεις, suede mules και μεταλλικές λεπτομέρειες προσθέτουν μια σύγχρονη πινελιά.

Με τη συλλογή Mediterranean Light, η Stradivarius αποτυπώνει την ανεπιτήδευτη ομορφιά του μεσογειακού καλοκαιριού, προτείνοντας looks που συνδυάζουν φυσικότητα, άνεση και διαχρονικό στιλ.



Οι αδελφοί Αντετοκούνμπο παρουσιάζουν το βιβλίο «BIGGER THAN BASKETBALL» με μαθήματα ζωής για τη νέα γενιά

Με μια εμφάνιση-έκπληξη στην τελετή λήξης της φετινής χρονιάς της Ακαδημίας Αντετοκούνμπο, ο Γιάννης και ο Θανάσης Αντετοκούνμπο παρουσίασαν το νέο βιβλίο «BIGGER THAN BASKETBALL. Μαθήματα Ζωής από την Ακαδημία Αντετοκούνμπο», που κυκλοφορεί από τις Εκδόσεις Ψυχογιός και απευθύνεται σε παιδιά και εφήβους ηλικίας 9 έως 14 ετών.

Στο γήπεδο της Ακαδημίας στη Λαμπρινή, οι δύο αθλητές πέρασαν χρόνο με τους περίπου 100 νεαρούς αθλητές, συμμετείχαν σε παιχνίδια, συζήτησαν μαζί τους για τη χρονιά που ολοκληρώθηκε και μοιράστηκαν πολύτιμα μηνύματα ζωής. Μαζί με την επικεφαλής προπονήτρια της Ακαδημίας, Εβίνα Μάλτση, μίλησαν για τις αξίες που βρίσκονται στον πυρήνα της πρωτοβουλίας, όπως η συνεργασία, η επιμονή, ο σεβασμός και η προσωπική εξέλιξη.

Ο Θανάσης Αντετοκούνμπο υπογράμμισε τη σημασία του να είναι κανείς «παρών» τόσο στις επιτυχίες όσο και στις δυσκολίες, ενώ ο Γιάννης προέτρεψε τα παιδιά να απολαμβάνουν κάθε τους προσπάθεια και να μην επιτρέπουν ποτέ σε κανέναν να περιορίζει τα όνειρά τους.

Το βιβλίο συνδυάζει ιστορίες, προβληματισμούς και πρακτικές ασκήσεις που ενισχύουν την αυτογνωσία, την αυτοπεποίθηση και την ανάπτυξη χαρακτήρα. Αποτελεί φυσική συνέχεια της φιλοσοφίας της Antetokounmpo Academy, η οποία από το 2019 αξιοποιεί τον αθλητισμό ως εργαλείο εκπαίδευσης και προσωπικής ανάπτυξης, αποδεικνύοντας ότι το μπάσκετ είναι μόνο η αφετηρία για πολύ μεγαλύτερα μαθήματα ζωής.

UGG Summer Sale: Καλοκαιρινές προτάσεις για όλη την οικογένεια με εκπτώσεις έως 15%



Η UGG υποδέχεται το καλοκαίρι με το Summer Sale, παρουσιάζοντας μια επιλεγμένη συλλογή από γυναικεία, ανδρικά και παιδικά σχέδια που συνδυάζουν άνεση, διαχρονικό στιλ και την ποιότητα που έχει καθιερώσει το brand παγκοσμίως. Με εκπτώσεις έως και 15% σε επιλεγμένους κωδικούς, η νέα καμπάνια δίνει την ευκαιρία στους καταναλωτές να ανανεώσουν την καλοκαιρινή τους γκαρνταρόμπα με αγαπημένα σχέδια για κάθε μέλος της οικογένειας.

Η συλλογή περιλαμβάνει ελαφριά σανδάλια, slides, sneakers και καθημερινά υποδήματα που ανταποκρίνονται στις ανάγκες της θερινής περιόδου, προσφέροντας άνεση από τις πρωινές βόλτες μέχρι τις καλοκαιρινές αποδράσεις. Παράλληλα, οι παιδικές προτάσεις ξεχωρίζουν για τον παιχνιδιάρικο σχεδιασμό και την πρακτικότητά τους, ενώ οι γυναικείες και ανδρικές επιλογές ισορροπούν ανάμεσα στη σύγχρονη αισθητική και τη λειτουργικότητα.

Με κεντρικό μήνυμα ότι το στιλ μπορεί να είναι οικογενειακή υπόθεση, η UGG προτείνει εμφανίσεις που ταιριάζουν σε κάθε ηλικία, είτε μέσα από συνδυασμούς με κοινή αισθητική είτε μέσα από ξεχωριστές επιλογές που εκφράζουν το προσωπικό ύφος του καθενός.

Το Summer Sale της UGG είναι διαθέσιμο τόσο online όσο και στα φυσικά καταστήματα για περιορισμένο χρονικό διάστημα, δίνοντας την ευκαιρία στους λάτρεις του brand να αποκτήσουν τα αγαπημένα τους σχέδια σε προνομιακές τιμές και να υποδεχθούν το καλοκαίρι με άνεση, ποιότητα και ανεπιτήδευτο στιλ.



#SantoriniExperience

Santorini Experience 2026: Εκεί που ο αγώνας ξεκινά μέσα από το ηφαίστειο

Το Santorini Experience επιστρέφει για 12η χρονιά, από τις 16 έως τις 18 Οκτωβρίου 2026, προσκαλώντας αθλητές από όλο τον κόσμο να ζήσουν μια μοναδική εμπειρία αθλητισμού στο εντυπωσιακό ηφαιστειακό τοπίο της Σαντορίνης. Με φόντο την Καλντέρα, το Ηφαίστειο και την Αρχαία Θήρα, η διοργάνωση συνδυάζει trail running, open water κολύμβηση και πολιτισμό σε έναν από τους κορυφαίους τουριστικούς προορισμούς διεθνώς.

Ξεχωρίζει ο εμβληματικός αγώνας open water κολύμβησης 2,4 χιλιομέτρων, με εκκίνηση από το Ηφαίστειο και τερματισμό στο Παλιό Λιμάνι των Φηρών, ενώ οι λάτρεις του trail running θα δοκιμάσουν τις δυνάμεις τους στις απαιτητικές διαδρομές των 15 και 10 χιλιομέτρων, που διασχίζουν τα ηφαιστειακά μονοπάτια και τις πλαγιές της Καλντέρας.

Η φετινή διοργάνωση φέρνει και μια σημαντική καινοτομία, την πρεμιέρα του Ancient Thera Run 5K powered by Sandblu Santorini, μιας νέας παραθαλάσσιας διαδρομής στο Καμάρι, στους πρόποδες της Αρχαίας Θήρας, που συνδυάζει τη φυσική ομορφιά με την ιστορική κληρονομιά του νησιού.

Η SIXT, μέλος του Ομίλου ΜΟΤΟΔΥΝΑΜΙΚΗ, συμμετέχει ως Premium Mobility Partner και δίνει το όνομά της στον αγώνα των 10 χιλιομέτρων, ενώ η Miele, ως Silver Sponsor, στηρίζει τη διαδρομή των 5 χιλιομέτρων «Αριστείδης Αλαφούζος».

Το Santorini Experience επιστρέφει πιο δυναμικό από ποτέ, έχοντας καταγράψει ιστορικό ρεκόρ 12 διακρίσεων στα Sports Marketing Awards και Tourism Awards 2026, επιβεβαιώνοντας τη διεθνή απήχηση και την αναπτυξιακή του πορεία.

On The Roger Centre Court: Το tennis-inspired sneaker του Roger Federer επιστρέφει σε White/Evergreen



Η On ανανεώνει το The Roger Centre Court με τη νέα απόχρωση White/Evergreen, δίνοντας στο premium lifestyle sneaker που συνδημιούργησε με τον Roger Federer μια ακόμη πιο κομψή και διαχρονική εικόνα. Το μοντέλο, που παρουσιάστηκε αρχικά το 2020, αντλεί έμπνευση από τα κλασικά court sneakers, αλλά τα επανασυστήνει μέσα από τη σύγχρονη σχεδιαστική γλώσσα της On.

Η νέα εκδοχή διατηρεί το καθαρό λευκό επάνω μέρος και προσθέτει forest green λεπτομέρειες στην εσωτερική επένδυση, τη φτέρνα και τη σόλα, δημιουργώντας ένα αποτέλεσμα που θυμίζει κλασικό tennis style με πιο elevated χαρακτήρα. Η χρυσή επιγραφή The Roger στο πλάι ενισχύει τη refined αισθητική, ενώ η κρυφή τεχνολογία CloudTec® προσφέρει άνεση για καθημερινή χρήση.

Το sneaker συγκρίνεται συχνά με το Adidas Stan Smith, ωστόσο τοποθετείται σε πιο premium κατηγορία, τόσο σχεδιαστικά όσο και τιμολογιακά. Η νέα έκδοση White/Evergreen διατίθεται στην Ευρώπη και στο ελληνικό site της On στην τιμή των 200 ευρώ ενώ σύμφωνα με την επίσημη σελίδα είναι διαθέσιμη σε επιλεγμένα ανδρικά μεγέθη.

Για όσους αναζητούν ένα μίνιμαλ λευκό sneaker με tennis αναφορές, προσεγμένη κατασκευή και πιο σύγχρονη αίσθηση, το The Roger Centre Court αποτελεί μια από τις πιο ενδιαφέρουσες premium προτάσεις της σεζόν.

quote of the day

ΤΟ ΜΟΝΟ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΑΔΥΝΑΤΟ ΤΑΞΙΔΙ
ΕΙΝΑΙ ΕΚΕΙΝΟ ΠΟΥ ΔΕΝ ΞΕΚΙΝΑΣ ΠΟΤΕ.
Tony Robbins

Σήμερα
γιορτάζουν!
Απόστολος, Τόλης,
Λάκης, Αποστολία, Λία,
Μελίτων, Γερβάσιος,
Γερβασία



30 Ιουνίου

- > International Day of Parliamentarism
- > Social Media Day
- > National Corvette Day
- > International Asteroid Day
- > National Meteor Watch Day
- > National OOTD Day