

**BIKOS<sup>®</sup>**  
**COLA**

**ΔΙΨΑ ΓΙΑ**  
**ΔΙΨΑ ΓΙΑ**  
**ΔΙΨΑ ΓΙΑ**  
**ΜΠΑΛΑ**  
**ΜΕ**  
**1 + 1**  
**ΔΩΡΟ**



Η προσφορά ισχύει σε όλα τα συνεργαζόμενα καταστήματα και αφορά τα προϊόντα BIKOS COLA σε κουτί αλουμινίου 4αδα.

**ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΤΟΥ ΑΟΡΑΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ:  
ΤΟ ΚΟΣΤΟΣ ΤΗΣ «ΚΑΝΟΝΙΚΟΤΗΤΑΣ»  
ΠΟΥ ΚΑΝΕΙΣ ΔΕΝ ΒΛΕΠΕΙ**



Good  
morning  
SayYessers!



**Φτιάξε καφέ  
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser** και καλό μήνα!!!

Υπάρχει μια φράση της Donna Brazile που λέει:

«If everyone likes you, it probably means you aren't saying much.» Στην αρχή ακούγεται σκληρή. Σχεδόν άδικη.

Γιατί όλοι μας, λίγο ή πολύ, θέλουμε να μας συμπαθούν. Θέλουμε να είμαστε οι άνθρωποι που δεν δημιουργούν εντάσεις, που δεν χαλάνε τις ισορροπίες, που φεύγουν από μια παρέα, μια σύσκεψη ή ένα οικογενειακό τραπέζι χωρίς να έχουν δυσαρεστήσει κανέναν.

Μόνο που κάπου εκεί αρχίζει μια διαπραγμάτευση με τον ίδιο μας τον εαυτό. Και, τις περισσότερες φορές, είναι μια διαπραγμάτευση που χάνουμε.

Στην προσπάθειά μας να χωράμε παντού, αρχίζουμε να μικραίνουμε. Στρογγυλεύουμε τις απόψεις μας, καταπίνουμε τις αντιρρήσεις μας, χαμογελάμε όταν κάτι μας ενοχλεί και λέμε «δεν πειράζει» εκεί που μέσα μας φωνάζει ένα τεράστιο «με πειράζει».

Δεν το κάνουμε γιατί είμαστε ψεύτικοι. Το κάνουμε γιατί έχουμε μάθει ότι η αποδοχή είναι πιο ασφαλής από τη διαφωνία. Ότι είναι προτιμότερο να σε συμπαθούν όλοι, παρά να σε παρεξηγήσει έστω και ένας.

Μόνο που υπάρχει ένα πρόβλημα. Όταν προσπαθείς να αρέσεις σε όλους, καταλήγεις να προσαρμόζεσαι σε όλους. Και όταν προσαρμόζεσαι συνεχώς, κάποια στιγμή δεν ξέρεις πια ποιος είσαι όταν μένεις μόνος σου.

Δεν μιλάω για αγένεια. Δεν μιλάω για ανθρώπους που προκαλούν μόνο και μόνο για να τραβήξουν την προσοχή. Ούτε για εκείνους που θεωρούν ότι η ειλικρίνεια είναι άλλοθι για να γίνουν σκληροί.

Η ειλικρίνεια χωρίς ενσυναίσθηση δεν είναι θάρρος. Είναι απλώς έλλειψη ευγένειας.

Μιλάω για κάτι πολύ πιο δύσκολο. Για την ικανότητα να λες αυτό που πραγματικά πιστεύεις, ακόμη κι αν ξέρεις ότι δεν θα συμφωνήσουν όλοι.

Να βάζεις όρια χωρίς να νιώθεις ενοχές. Να λες «όχι» χωρίς να γράφεις απολογητικό σημείωμα. Να μπορείς





να πεις «διαφωνώ» χωρίς να φοβάσαι ότι θα χάσεις την αγάπη ή την εκτίμηση των άλλων.

Παρατήρησέ το. Οι άνθρωποι που θαυμάζουμε περισσότερο δεν είναι εκείνοι που κατάφεραν να είναι αρεστοί σε όλους. Είναι εκείνοι που είχαν το θάρρος να έχουν ταυτότητα. Που πήραν θέση όταν όλοι περίμεναν να σωπάσουν. Που δεν άλλαζαν προσωπικότητα ανάλογα με το ποιος βρισκόταν απέναντί τους.

Η ανάγκη να μας αγαπούν όλοι είναι ανθρώπινη. Η ανάγκη, όμως, να μην απογοητεύσουμε ποτέ κανέναν είναι εξαντλητική.

Σε κάνει να ζεις με το βλέμμα στραμμένο στις αντιδράσεις των άλλων αντί για τη δική σου συνείδηση. Και κάπως έτσι, χωρίς να το καταλάβεις, δίνεις στους γύρω σου το δικαίωμα να αποφασίζουν ποιος θα είσαι.

Η αλήθεια είναι ότι δεν γεννήθηκες για να είσαι η αγαπημένη επιλογή όλων. Γεννήθηκες για να είσαι αυθεντικός. Κι αυτό έχει κόστος. Κάποιοι θα διαφωνήσουν μαζί σου. Κάποιοι θα φύγουν. Κάποιοι ίσως δεν σε συμπαθήσουν ποτέ.

Αλλά ξέρεις κάτι;

Οι άνθρωποι που μένουν όταν γνωρίσουν την αλήθεια σου αξίζουν πολύ περισσότερο από εκείνους που έμειναν επειδή τους άρεσε η εικόνα που έφτιαξες για να τους ευχαριστήσεις.

**Tip of the Day:** Σήμερα, πριν συμφωνήσεις με κάτι μόνο και μόνο για να μη χαλάσεις το κλίμα, ρώτα τον εαυτό σου: «Αυτό είναι που πραγματικά πιστεύω ή αυτό είναι που περιμένουν να ακούσουν από εμένα;»

Τι πραγματικά πιστεύω; Αν αρέσεις σε όλους, ίσως δεν έχεις δείξει ποτέ ποιος πραγματικά είσαι. Να λες την αλήθεια σου με σεβασμό. Δεν θα σε συμπαθήσουν όλοι.

Αλλά όσοι μένουν, θα ξέρουν πραγματικά ποιος είσαι.»

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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

## Ο Μάριος Ηλιόπουλος στηρίζει το έργο των Παιδικών Χωριών SOS στην Καλαμάτα



Την έμπρακτη στήριξη του στο έργο των Παιδικών Χωριών SOS εξέφρασε ο Πρόεδρος της ΑΕΚ, Μάριος Ηλιόπουλος, κατά την επίσκεψή του στο Κέντρο Στήριξης Παιδιού και Οικογένειας στην Καλαμάτα, στο πλαίσιο της παρουσίας του στην πόλη για το Tour του τροπαίου του πρωταθλήματος 2025-2026.

Ο κ. Ηλιόπουλος ενημερώθηκε για το έργο του Κέντρου, το οποίο παρέχει καθημερινά υπηρεσίες πρόληψης, προστασίας και ενδυνάμωσης σε παιδιά και οικογένειες της περιοχής. Παρουσία του Δημάρχου Καλαμάτας, εκπροσώπων της τοπικής αυτοδιοίκησης, συνεργατών, παιδιών και οικογενειών που υποστηρίζονται από το πρόγραμμα, ανακοίνωσε ότι αναλαμβάνει να καλύψει το λειτουργικό κόστος του Κέντρου για έναν ολόκληρο χρόνο.

Η πρωτοβουλία αυτή ενισχύει σημαντικά τη λειτουργία του Κέντρου, επιτρέποντας τη συνέχιση πολύτιμων υπηρεσιών κοινωνικής φροντίδας, συμβουλευτικής, εκπαίδευσης και οικογενειακής υποστήριξης.

Ο Γενικός Διευθυντής των Παιδικών Χωριών SOS, Βαγγέλης Τσίλης, ευχαρίστησε θερμά τον κ. Ηλιόπουλο, τονίζοντας ότι η προσφορά του αποτελεί μια ουσιαστική επένδυση στο μέλλον των παιδιών και δίνει τη δυνατότητα στον οργανισμό να βρίσκεται δίπλα σε ακόμη περισσότερες οικογένειες που έχουν ανάγκη.

Με τη στήριξη δωρητών, φορέων και ανθρώπων που επιλέγουν να προσφέρουν, τα Παιδικά Χωριά SOS συνεχίζουν να δημιουργούν ένα ασφαλές περιβάλλον όπου κάθε παιδί μπορεί να μεγαλώνει με φροντίδα, προστασία και ίσες ευκαιρίες για το μέλλον.

## Press Room

### Νέο κατάστημα Lidl Ελλάς στη Σκιάθο με επένδυση 7,7 εκατ. ευρώ

Η Lidl Ελλάς ενισχύει περαιτέρω την παρουσία της στην ελληνική αγορά με την έναρξη λειτουργίας του νέου της καταστήματος στη Σκιάθο, μια επένδυση συνολικού ύψους 7,78 εκατ. ευρώ που συνδυάζει σύγχρονες υποδομές, βιώσιμες πρακτικές και αναβαθμισμένη εμπειρία αγορών. Με τη νέα αυτή προσθήκη, το δίκτυο της εταιρείας αριθμεί πλέον 234 καταστήματα σε όλη την Ελλάδα.

Το κατάστημα, που βρίσκεται στη θέση Αμμουδιά επί της Δημοτικής Οδού, διαθέτει χώρο πώλησης 1.152 τ.μ. και έχει σχεδιαστεί σύμφωνα με τα υψηλότερα διεθνή πρότυπα λειτουργικότητας και ενεργειακής απόδοσης. Οι καταναλωτές εξυπηρετούνται από δέκα ταμεία, εκ των οποίων έξι είναι self-checkout, ενώ ο εξωτερικός χώρος περιλαμβάνει 101 θέσεις στάθμευσης.

Στο πλαίσιο της στρατηγικής βιωσιμότητας της Lidl Ελλάς, το νέο κατάστημα διαθέτει φωτοβολταϊκά συστήματα στη στέγη, δύο φορτιστές ηλεκτρικών οχημάτων και καθημερινά φρεσκοψημένα προϊόντα από το Bake Off. Παράλληλα, σύντομα θα προστεθούν Σημείο Ανακύκλωσης και ATM, ενισχύοντας ακόμη περισσότερο τις υπηρεσίες προς την τοπική κοινωνία.

Με τη νέα αυτή επένδυση, η Lidl Ελλάς επιβεβαιώνει τη δέσμευσή της να επενδύει σε σύγχρονες υποδομές που ανταποκρίνονται στις ανάγκες κατοίκων και επισκεπτών, συμβάλλοντας παράλληλα στην τοπική ανάπτυξη, την προστασία του περιβάλλοντος και τη δημιουργία μιας ολοκληρωμένης εμπειρίας αγορών στις Σποράδες.



**Νέο κατάστημα στη Σκιάθο: Επένδυση ύψους 7,7 εκατ. ευρώ με γνώμονα την καινοτομία και τη βιωσιμότητα**



# Το Σύνδρομο του Αόρατου Βάρους: Το κόστος της «κανονικότητας» που κανείς δεν βλέπει



## Όταν όλα δείχνουν φυσιολογικά...

Υπάρχουν άνθρωποι που δεν θα ζητήσουν ποτέ βοήθεια. Όχι επειδή δεν τη χρειάζονται, αλλά επειδή έχουν μάθει να λειτουργούν σαν να μην επιτρέπεται να λυγίσουν. Είναι εκείνοι που προλαβαίνουν τα πάντα, που θυμούνται τις υποχρεώσεις όλων, που φροντίζουν την οικογένεια, ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις της δουλειάς, οργανώνουν την καθημερινότητα και εξακολουθούν να χαμογελούν.

Αν τους ρωτήσεις πώς είναι, σχεδόν πάντα θα απαντήσουν «μια χαρά». Κι όμως, πολλές φορές αυτό το «μια χαρά» κρύβει ένα βάρος που δεν φαίνεται με γυμνό μάτι.

## Το βάρος που δεν έχει όνομα

Τα τελευταία χρόνια οι ειδικοί χρησιμοποιούν όλο και συχνότερα τον όρο Invisible Burden, δηλαδή «αόρατο βάρος», για να περιγράψουν τη συσσώρευση ευθυνών, άγχους, συναισθηματικής φόρτισης και ψυχικής κόπωσης που κουβαλούν πολλοί άνθρωποι καθημερινά.

Δεν πρόκειται για επίσημη ψυχιατρική διάγνωση, αλλά για μια πραγματικότητα που αφορά χιλιάδες ανθρώπους οι οποίοι εξωτερικά μοιάζουν απόλυτα λειτουργικοί, ενώ εσωτερικά αισθάνονται ότι εξαντλούνται λίγο περισσότερο κάθε μέρα.

## Η λίστα που δεν τελειώνει ποτέ

Το αόρατο βάρος δεν είναι μόνο οι υποχρεώσεις. Είναι και όλες εκείνες οι μικρές σκέψεις που δεν σταματούν ποτέ.

Το τηλέφωνο που πρέπει να γίνει, οι λογαριασμοί που λήγουν, το ραντεβού του παιδιού με τον παιδίατρο που δεν πρέπει να ξεχαστεί, η αγωνία για έναν ηλικιωμένο γονιό, η εκκρεμότητα στη δουλειά, οι ενοχές επειδή δεν αφιέρωσες αρκετό χρόνο στους δικούς σου ανθρώπους ή στον ίδιο σου τον εαυτό.

Είναι μια αόρατη λίστα που τρέχει διαρκώς μέσα στο μυαλό και δεν κλείνει ποτέ, ούτε όταν κάθεται στον καναπέ ούτε όταν πέφτεις για ύπνο.



## Γιατί κουραζόμαστε χωρίς να το καταλαβαίνουμε;

Ίσως γι' αυτό πολλοί άνθρωποι νιώθουν κουρασμένοι ακόμη κι όταν δεν έχουν κάνει κάτι ιδιαίτερα απαιτητικό σωματικά. Η εξάντληση δεν προέρχεται μόνο από το σώμα, αλλά και από τον εγκέφαλο που βρίσκεται συνεχώς σε κατάσταση εγρήγορσης.

Είναι αυτό που οι ειδικοί αποκαλούν «mental load» ή νοητικό φορτίο, μια συνεχής διαχείριση πληροφοριών, ευθυνών και αποφάσεων που καταναλώνει ενέργεια χωρίς να γίνεται αντιληπτή από τους γύρω μας.

## Η παγίδα της σύγχρονης ζωής

Το παράδοξο είναι ότι η εποχή μας συχνά επιβραβεύει αυτή την κατάσταση. Θεωρούμε φυσιολογικό να είμαστε διαρκώς απασχολημένοι. Να απαντάμε σε emails αργά το βράδυ, να οργανώνουμε τα πάντα στην εντέλεια, να είμαστε παραγωγικοί στη δουλειά, διαθέσιμοι στην οικογένεια, δραστήριοι στα social media και ταυτόχρονα να βρίσκουμε χρόνο για γυμναστική, φίλους και προσωπική εξέλιξη.

Έχουμε συνδέσει την αξία μας με το πόσα μπορούμε να αντέξουμε, λες και η εξάντληση αποτελεί πλέον παράσημο επιτυχίας.

## Οι άνθρωποι που κινδυνεύουν περισσότερο

Δεν είναι τυχαίο ότι το φαινόμενο εμφανίζεται συχνότερα σε ανθρώπους που έχουν έντονη αίσθηση ευθύνης. Σε γονείς που προσπαθούν να τα προλάβουν όλα, σε ανθρώπους που φροντίζουν ηλικιωμένους συγγενείς, σε επαγγελματίες που δυσκολεύονται να πουν «όχι», αλλά και σε όσους έχουν μάθει από μικροί ότι πρέπει πάντα να είναι οι δυνατοί της παρέας ή της οικογένειας.

Είναι εκείνοι που όλοι θεωρούν δεδομένο πως «θα τα καταφέρουν». Κανείς όμως δεν αναρωτιέται πόσο κοστίζει αυτή η διαρκής αντοχή.

## Μήπως ήρθε η ώρα να αφήσουμε κάτι κάτω;

Ίσως το πιο δύσκολο στοιχείο του αόρατου βάρους είναι ότι δεν αναγνωρίζεται εύκολα. Αν κάποιος έχει έναν τραυματισμό, όλοι θα σπεύσουν να τον βοηθήσουν. Αν όμως κουβαλά άγχος, ψυχική κόπωση ή συναισθηματική εξάντληση, είναι πολύ πιθανό να ακούσει τη γνωστή φράση: «Έλα μωρέ, όλοι έτσι είμαστε». Κι όμως, το ότι κάτι είναι συνηθισμένο δεν σημαίνει ότι είναι και υγιές. Ίσως, τελικά, η λύση να μην είναι να γίνουμε ακόμη πιο δυνατοί. Ίσως είναι να επιτρέψουμε στον εαυτό μας να

αφήσει κάτω μερικά από τα βάρη που κουβαλά.

Να ζητήσουμε βοήθεια χωρίς ενοχές, να μοιραστούμε ευθύνες και να θυμηθούμε ότι η πραγματική δύναμη δεν βρίσκεται στο να αντέχεις τα πάντα μόνος σου, αλλά στο να αναγνωρίζεις πότε χρειάζεσαι μια ανάσα.

**Tip of the Day:** Την επόμενη φορά που θα συναντήσεις κάποιον που «τα προλαβαίνει όλα», αντί να του πεις «μπράβο, πώς τα καταφέρνεις;», δοκίμασε να τον ρωτήσεις: «Εσύ, πώς είσαι πραγματικά;». Μπορεί να είναι η πιο σημαντική ερώτηση που θα ακούσει εκείνη την ημέρα.

### Fun Facts που ίσως δεν γνώριζες

Ο όρος «mental load» χρησιμοποιείται από ψυχολόγους και κοινωνικούς επιστήμονες για να περιγράψει το αόρατο βάρος της οργάνωσης, του προγραμματισμού και της διαχείρισης της καθημερινότητας.

Ο μέσος άνθρωπος παίρνει περίπου 35.000 αποφάσεις την ημέρα, από τις πιο απλές μέχρι τις πιο σημαντικές. Κάθε μία απαιτεί λίγη από τη νοητική μας ενέργεια.

Είναι απολύτως φυσιολογικό να νιώθεις εξαντλημένος, ακόμη κι αν δεν έκανες έντονη σωματική εργασία. Η ψυχική κόπωση μπορεί να είναι εξίσου απαιτητική με τη σωματική.

Ο εγκέφαλος δυσκολεύεται να «κλείσει» τις ανοιχτές υποχρεώσεις. Αυτό είναι γνωστό ως Zeigarnik Effect, σύμφωνα με το οποίο οι ανεκπλήρωτες εργασίες καταλαμβάνουν περισσότερο χώρο στη σκέψη μας.

Το να γράφεις μια λίστα με όσα έχεις να κάνεις δεν είναι απλώς θέμα οργάνωσης. Βοηθά τον εγκέφαλο να αποδεσμεύσει μέρος της νοητικής έντασης.

Το λεγόμενο decision fatigue (κόπωση από τις αποφάσεις) εξηγεί γιατί όσο περνά η μέρα δυσκολευόμαστε περισσότερο να πάρουμε ακόμη και απλές αποφάσεις.



Οι γονείς, και ιδιαίτερα όσοι έχουν μικρά παιδιά, κουβαλούν καθημερινά δεκάδες «αόρατες» υποχρεώσεις: ραντεβού, σχολικές δραστηριότητες, ψώνια, γενέθλια, φάρμακα, υπενθυμίσεις και οργάνωση του σπιτιού.

Το χρόνια στρες μπορεί να επηρεάσει τη μνήμη, τη συγκέντρωση και την ικανότητα λήψης αποφάσεων, ακόμη κι αν κάποιος δείχνει εξωτερικά απόλυτα λειτουργικός.

Η φράση «Δεν πειράζει, θα το κάνω εγώ» είναι μία από τις πιο συνηθισμένες εκφράσεις ανθρώπων που έχουν αναλάβει υπερβολικά πολλές ευθύνες.

Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι η κατανομή των ευθυνών μέσα στην οικογένεια ή στην εργασία δεν μειώνει μόνο τον φόρτο εργασίας, αλλά και το αίσθημα του αόρατου βάρους που συσσωρεύεται με τον χρόνο.

## Νέα LION® Protein: Η αγαπημένη γεύση σοκολάτας και καραμέλας αποκτά περισσότερη πρωτεΐνη



Η οικογένεια των δημητριακών πρωινού LION® μεγαλώνει με την άφιξη των νέων LION® Protein, μιας νέας πρότασης που συνδυάζει τη χαρακτηριστική γεύση σοκολάτας και καραμέλας με αυξημένη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη, ανταποκρινόμενη στις σύγχρονες διατροφικές ανάγκες των καταναλωτών.

Με τραγανά κομμάτια δημητριακών σε σχήμα βάφλας, τα νέα LION® Protein προσφέρουν 15 γραμμάρια φυτικής πρωτεΐνης ανά 100 γραμμάρια προϊόντος, διαθέτοντας 85% περισσότερη πρωτεΐνη σε σύγκριση με τα κλασικά LION® 400g. Παράλληλα, παρασκευάζονται με σιτάρι ολικής άλεσης και αποτελούν πηγή βιταμινών του συμπλέγματος Β, βιταμίνης D, ασβεστίου και σιδήρου, συμβάλλοντας σε ένα πιο θρεπτικό ξεκίνημα της ημέρας.

Η νέα σειρά απευθύνεται σε όσους επιθυμούν να ενισχύσουν την πρόσληψη πρωτεΐνης στο πρωινό τους χωρίς να στερηθούν τη γεύση που έχει καθιερώσει τα LION® ως μία από τις πιο αγαπημένες επιλογές στην κατηγορία των δημητριακών. Με τη νέα αυτή προσθήκη, η μάρκα ακολουθεί τις σύγχρονες διατροφικές τάσεις, προσφέροντας προϊόντα με αναβαθμισμένο διατροφικό προφίλ, διατηρώντας παράλληλα την έντονη σοκολατένια γεύση και την τραγανή υφή που τη χαρακτηρίζουν. Τα νέα LION® Protein διατίθενται ήδη στα καταστήματα λιανικής σε συσκευασία των 340 γραμμαρίων.

## Press Room

### Η Philip Morris International και ο Andrea Bocelli εγκαινιάζουν την πλατφόρμα "Believe. Further"

Μια νέα πρωτοβουλία με επίκεντρο την πρόοδο, την καινοτομία και τη δύναμη της αλλαγής παρουσίασαν η Philip Morris International (PMI) και ο διεθνούς φήμης τενόρος Andrea Bocelli, εγκαινιάζοντας την πολυετή πλατφόρμα "Believe. Further" σε εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε στη Βενετία.

Η νέα πλατφόρμα φιλοδοξεί να ανοίξει έναν ευρύτερο διάλογο γύρω από την πρόοδο και τον τρόπο με τον οποίο η επιστήμη, η τεχνολογία και η ανθρώπινη πίστη στις δυνατότητες του μέλλοντος μπορούν να συμβάλουν σε θετικές αλλαγές για την κοινωνία. Με αφετηρία το ερώτημα «Τι κάνεις όταν ο κόσμος έχει ήδη αποφασίσει ποιος είσαι;», η πρωτοβουλία αναδεικνύει κοινές αξίες που χαρακτηρίζουν τόσο την πορεία του Andrea Bocelli όσο και τον επιχειρηματικό μετασχηματισμό της PMI.

Όπως επεσήμανε ο Massimo Andolina, President Europe Region της PMI, η εταιρεία επένδυσε έγκαιρα στην ανάπτυξη καλύτερων εναλλακτικών προϊόντων, με τα smoke-free προϊόντα να αντιπροσωπεύουν σήμερα το 43% των καθαρών εσόδων της και να διατίθενται σε 108 αγορές παγκοσμίως.

Από την πλευρά του, ο Andrea Bocelli υπογράμμισε τη σημασία της πίστης, της επιμονής και της διαρκούς εξέλιξης, τονίζοντας πως ακόμη και αυτό που μοιάζει αδύνατο μπορεί να γίνει πραγματικότητα όταν υπηρετεί την πρόοδο και τη βελτίωση της ζωής των ανθρώπων. Η πλατφόρμα «Believe. Further» θα συνεχίσει να αναπτύσσεται σε ευρωπαϊκό επίπεδο, προωθώντας τον διάλογο γύρω από την καινοτομία και το μέλλον.



# Ποιο είδος χιούμορ έχει μεγαλύτερη επίδραση στην ψυχολογία μας;



Έχεις σκεφτεί ποτέ ότι πίσω από το γέλιο κρύβεται ένας σύνθετος μηχανισμός που επηρεάζει τον τρόπο που σκεφτόμαστε, συνδεόμαστε και τελικά βιώνουμε την καθημερινότητα; Νέα ευρήματα δείχνουν ότι το είδος του χιούμορ που χρησιμοποιούμε δεν είναι καθόλου ουδέτερο – μπορεί να συνδέεται άμεσα με την ψυχολογική μας ευεξία.

Μια πρόσφατη ποιοτική μελέτη που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό Cogent Gerontology (Heap, Greengross & Musselwhite, 2026) εξετάζει πώς το χιούμορ επηρεάζει την ψυχολογία σε μεγαλύτερες ηλικίες και τι ρόλο παίζει στη συναισθηματική ισορροπία των ανθρώπων.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι το γέλιο δεν λειτουργεί μόνο ως στιγμιαία ανακούφιση, αλλά μπορεί να επηρεάσει βαθύτερα τον τρόπο που οι άνθρωποι συνδέονται μεταξύ τους και διαχειρίζονται τις δυσκολίες της ζωής.

## Το κοινωνικό χιούμορ και η ψυχική ευεξία

Ένα από τα βασικά ευρήματα της μελέτης είναι ότι το χιούμορ με κοινωνικό και θετικό χαρακτήρα συνδέεται με υψηλότερα επίπεδα ευεξίας.

Όταν το χιούμορ χρησιμοποιείται ως τρόπος επικοινωνίας, ενίσχυσης σχέσεων και δημιουργίας οικειότητας, δεν περιορίζεται στο ατομικό συναίσθημα. Αντίθετα, λειτουργεί ως “γέφυρα” ανάμεσα στους ανθρώπους, ενισχύοντας τη σύνδεση και μειώνοντας το αίσθημα απομόνωσης.

Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς η κοινωνική απομόνωση θεωρείται ένας από τους ισχυρότερους παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά την ψυχική υγεία, ειδικά στην τρίτη ηλικία. Από τα ευρήματα προκύπτει ότι το πιο ωφέλιμο είδος χιούμορ για την ψυχολογική ευεξία είναι

το λεγόμενο εξωστρεφές ή κοινωνικό χιούμορ, δηλαδή εκείνο που μοιράζεται με άλλους και ενισχύει τη σύνδεση στις σχέσεις.

## Όταν το χιούμορ γίνεται τρόπος αντοχής

Η έρευνα αναδεικνύει επίσης μια διαφορετική διάσταση: το χιούμορ ως μηχανισμό άμυνας.

Σε αυτή την περίπτωση, οι άνθρωποι χρησιμοποιούν το γέλιο όχι τόσο για να συνδεθούν, αλλά για να διαχειριστούν δύσκολα συναισθήματα όπως άγχος, μοναξιά ή λύπη. Πρόκειται για αυτό που οι ερευνητές περιγράφουν ως “προστατευτικό” ή αμυντικό χιούμορ.

Η γνωστή φράση «αν δεν γελούσα, θα έκλαιγα» αποτυπώνει ακριβώς αυτή τη λειτουργία. Το χιούμορ δεν εξαφανίζει το συναίσθημα, αλλά το κάνει πιο ανεκτό.

## Είναι θέμα γούστου αλλά και συναισθηματικής διαχείρισης...

Ένα ακόμη εύρημα είναι ότι δεν χρησιμοποιούν όλοι οι άνθρωποι το ίδιο είδος χιούμορ. Κάποιοι προτιμούν πιο ήπιο, θετικό και κοινωνικό χιούμορ, ενώ άλλοι έλκονται από πιο σαρκαστικές ή “σκοτεινές” μορφές του. Αυτές οι διαφορές φαίνεται να συνδέονται με την προσωπικότητα, αλλά και με τον τρόπο που κάθε άτομο διαχειρίζεται συναισθηματικά τις εμπειρίες του.

Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι ακόμα και τα αστεία που αφορούν την ηλικία αντιμετωπίζονται διαφορετικά: για κάποιους λειτουργούν ενισχυτικά και για άλλους ενδέχεται να αναπαράγουν στερεότυπα.



## «Γευματί\_ΖΩ»: Η Αγγελάκης ολοκλήρωσε τον πρώτο κύκλο διατροφικής εκπαίδευσης σε σχολεία της Εύβοιας

Με στόχο να καλλιεργήσει στα παιδιά σωστές διατροφικές συνήθειες από τις πρώτες κιόλας σχολικές τάξεις, η Αγγελάκης ΑΕ ολοκλήρωσε τον πρώτο κύκλο του εκπαιδευτικού προγράμματος «Γευματί\_ΖΩ», μιας πρωτοβουλίας που φέρνει τη διατροφική εκπαίδευση μέσα στις σχολικές αίθουσες μέσα από βιωματικές και διαδραστικές δράσεις.

Κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς, περισσότεροι από 650 μαθητές και μαθήτριες δημοτικών σχολείων και νηπιαγωγείων της Εύβοιας συμμετείχαν σε δημιουργικές δραστηριότητες, γνωρίζοντας τα βασικά στοιχεία ενός ισορροπημένου γεύματος μέσα από παιχνίδια, συνεργατικές ασκήσεις και την προετοιμασία υγιεινών σνακ. Οι τελευταίες επισκέψεις πραγματοποιήθηκαν στο Νηπιαγωγείο Μακρυκάπας, στα 1ο, 2ο και 3ο Δημοτικά Σχολεία Ψαχνών, καθώς και στο 2ο Δημοτικό Σχολείο Βασιλικού.

Στο πλαίσιο της δράσης, τα παιδιά είχαν επίσης την ευκαιρία να δοκιμάσουν τις έτοιμες για ψήσιμο κομπουκιές Mama's της Αγγελάκης, από τρυφερό φιλέτο κοτόπουλου και χωρίς συντηρητικά, συνδέοντας τη γεύση με την αξία της ποιοτικής διατροφής.

Το πρόγραμμα «Γευματί\_ΖΩ» αποτελεί μέρος της πρωτοβουλίας εταιρικής κοινωνικής ευθύνης «Γεύση Φροντίδας», μέσα από την οποία η Αγγελάκης επενδύει διαχρονικά σε δράσεις που προάγουν την υγεία, την εκπαίδευση και την ευαισθητοποίηση των παιδιών, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση πιο υγιεινών συνθηκών για τις επόμενες γενιές.

Όσα σχολεία ενδιαφέρονται να συμμετέχουν στο πρόγραμμα «Γευματί\_ΖΩ» από τη νέα σχολική χρονιά, μπορούν να δηλώσουν το ενδιαφέρον τους μέσω της σχετικής φόρμας στη σελίδα:

<https://aggelakisfood.com/desmevseis/allilengyi/>.

## Με επιτυχία πραγματοποιήθηκαν τα εγκαίνια της έκθεσης FORMA | Objects in Conversation στη Uni.Versus Art Room



Με ιδιαίτερα μεγάλη προσέλευση φιλότεχνων, συλλεκτών, καλλιτεχνών και εκπροσώπων του πολιτιστικού χώρου πραγματοποιήθηκαν στις 18 Ιουνίου τα εγκαίνια της έκθεσης FORMA | Objects in Conversation στη Uni.Versus Art Room, η οποία φιλοξενείται έως τις 18 Ιουλίου 2026 στον εκθεσιακό χώρο της γκαλερί, στο κέντρο της Αθήνας.

Η έκθεση φέρνει σε έναν δημιουργικό διάλογο δύο σημαντικές δημιουργούς του σύγχρονου καλλιτεχνικού κοσμήματος και της κεραμικής γλυπτικής, τη Μαριλένα Μιχοπούλου και τη Δώρα Χαραλαμπίκη. Μέσα από τα έργα τους αναδεικνύεται ο τρόπος με τον οποίο το αντικείμενο μπορεί να λειτουργήσει ως φορέας μνήμης, εμπειρίας και πολιτισμικής ταυτότητας, συνδέοντας τη σύγχρονη δημιουργία με τη διαχρονική αξία της ύλης.

Η Μαριλένα Μιχοπούλου παρουσιάζει γλυπτά και κοσμήματα με έντονη αρχιτεκτονική δομή και ιδιαίτερη έμφαση στην κεραμική τέχνη, ενώ η Δώρα Χαραλαμπίκη προσεγγίζει το καλλιτεχνικό κόσμημα μέσα από οργανικές φόρμες, πλούσια υλικότητα και χαρακτηριστικές χρωματικές συνθέσεις. Η συνύπαρξη των δύο εικαστικών προσεγγίσεων δημιουργεί μια ολοκληρωμένη εμπειρία που επαναπροσδιορίζει τη σχέση ανάμεσα στο γλυπτό, το αντικείμενο και το κόσμημα.

Με την έκθεση FORMA | Objects in Conversation, η Uni.Versus Art Room επιβεβαιώνει τη θέση της ως σημείο αναφοράς για το σύγχρονο συλλεκτικό αντικείμενο και τις εφαρμοσμένες εικαστικές τέχνες στην Αθήνα. Τα θεωρητικά κείμενα της έκθεσης υπογράφει η ιστορικός τέχνης Ελένη Γατσά, ενώ την επιμέλεια της εγκατάστασης ανέλαβε η Νίκη Στυλιανού μαζί με την ομάδα της Uni.Versus Art Room.

# Bir Tawil: Η γη που δεν ανήκει σε κανέναν

Οι περισσότεροι πιστεύουμε ότι κάθε σημείο του χάρτη ανήκει σε κάποιο κράτος. Ωστόσο, υπάρχει μια περιοχή στη βορειοανατολική Αφρική που αποτελεί μία από τις πιο παράξενες γεωγραφικές εξαιρέσεις στον κόσμο. Πρόκειται για το Bir Tawil, μια άνυδρη έκταση ανάμεσα στην Αίγυπτο και το Σουδάν, η οποία δεν διεκδικείται επίσημα από καμία από τις δύο χώρες.

Το παράδοξο αυτό οφείλεται σε μια διαφωνία που έχει τις ρίζες της στην αποικιακή εποχή. Στα τέλη του 19ου αιώνα, όταν η περιοχή βρισκόταν υπό βρετανική διοίκηση, χαράχθηκε το επίσημο σύνορο ανάμεσα στην Αίγυπτο και το Σουδάν. Λίγα χρόνια αργότερα, το 1902, δημιουργήθηκε μια δεύτερη διοικητική γραμμή για πρακτικούς λόγους, ώστε να εξυπηρετούνται καλύτερα οι τοπικοί πληθυσμοί.

Το πρόβλημα είναι ότι οι δύο γραμμές δεν ταυτίζονταν.

Σήμερα, η Αίγυπτος αναγνωρίζει ως νόμιμο σύνορο τη γραμμή του 1899, ενώ το Σουδάν θεωρεί έγκυρη τη διοικητική γραμμή του 1902. Αυτή η διαφωνία δημιουργεί μια ιδιαίτερα ασυνήθιστη κατάσταση: κάθε χώρα υποστηρίζει διαφορετική εκδοχή των συνόρων.

## Γιατί κανείς δεν θέλει το Bir Tawil;

Η απάντηση βρίσκεται σε μια γειτονική περιοχή, το Hala'ib Triangle, που βρίσκεται στις ακτές της Ερυθράς Θάλασσας. Η περιοχή αυτή θεωρείται στρατηγικά και οικονομικά πολύ σημαντικότερη από το Bir Tawil.

Κάθε μία από τις δύο χώρες επιλέγει τη συνοριακή γραμμή που της επιτρέπει να διεκδικεί το Hala'ib Triangle. Όμως η αποδοχή αυτής της γραμμής συνεπάγεται ότι το Bir Tawil μένει εκτός των διεκδικήσεών της.

Έτσι δημιουργείται ένα σπάνιο γεωπολιτικό παράδοξο. Ενώ σε πολλές περιοχές του κόσμου δύο κράτη διεκδικούν



το ίδιο έδαφος, εδώ συμβαίνει το αντίθετο: προκειμένου να υποστηρίξουν τις αξιώσεις τους στο Hala'ib Triangle, τόσο η Αίγυπτος όσο και το Σουδάν αποφεύγουν να διεκδικήσουν το Bir Tawil.

## Μια περιοχή που συνεχίζει να προκαλεί ενδιαφέρον

Για τον λόγο αυτό, το Bir Tawil αναφέρεται συχνά ως μία από τις ελάχιστες περιοχές της Γης που μπορούν να χαρακτηριστούν terra nullius, δηλαδή γη χωρίς αναγνωρισμένο κυρίαρχο κράτος.

Η ασυνήθιστη αυτή κατάσταση έχει προσελκύσει κατά καιρούς το ενδιαφέρον εξερευνητών, ταξιδιωτών και επίδοξων «ιδρυτών κρατών», οι οποίοι έχουν υψώσει σημαίες στην περιοχή ή έχουν ανακοινώσει συμβολικά τη δημιουργία νέων βασιλείων. Καμία από αυτές τις ενέργειες, βέβαια, δεν έχει αποκτήσει διεθνή αναγνώριση.

Το Bir Tawil δεν ξεχωρίζει για τον πλούτο, το μέγεθος ή τον πληθυσμό του. Ξεχωρίζει επειδή αμφισβητεί κάτι που οι περισσότεροι θεωρούμε δεδομένο: ότι κάθε κομμάτι γης στον πλανήτη ανήκει κάπου. Και μόνο γι' αυτό, έχει κερδίσει μια μοναδική θέση στον παγκόσμιο χάρτη.



## Ποια είναι η ηλικία της απελευθέρωσης για τις γυναίκες;

Για πολλές γυναίκες η μέση ηλικία συνδέεται με μια αισθητή αλλαγή στον τρόπο που αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους και τις σχέσεις τους.

Σύμφωνα με πρόσφατη δημοσκόπηση σε περίπου 1.000 γυναίκες άνω των 50 ετών, η πλειονότητα των γυναικών δήλωσε ότι πλέον ανησυχεί πολύ λιγότερο για τη γνώμη των άλλων σε σχέση με τα νεότερα χρόνια της ζωής της. Η έρευνα, με τίτλο "Women stop caring what other people think at the age of 50", κατέγραψε ότι περίπου 77% των γυναικών ανέφεραν αυξημένη αυτοπεποίθηση και μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στις δικές τους επιλογές.

Οι συμμετέχουσες ανέφεραν επίσης ότι αυτή η αλλαγή εκφράζεται στην καθημερινότητα με πιο ξεκάθαρα όρια, μεγαλύτερη άνεση στο να λένε «όχι» και μειωμένη ανάγκη για κοινωνική επιβεβαίωση. Πολλές συνέδεσαν αυτή τη μετατόπιση με τη συνολική εμπειρία ζωής, αλλά και με τις βιολογικές και ορμονικές αλλαγές που συνοδεύουν την περιεμμηνόπαυση και την εμμηνόπαυση.

Οι ερευνητές επισημαίνουν ότι δεν υπάρχει μία συγκεκριμένη ηλικία όπου συμβαίνει ξαφνικά αυτή η «απελευθέρωση». Αντίθετα, πρόκειται για μια σταδιακή διαδικασία που επηρεάζεται από κοινωνικούς ρόλους, εμπειρίες, σχέσεις και αλλαγές στην αυτοαντίληψη.

Παρόλα αυτά, τα δεδομένα δείχνουν ένα σαφές μοτίβο: για πολλές γυναίκες, μετά τα 50 μειώνεται η εξάρτηση από την εξωτερική αποδοχή και ενισχύεται η εσωτερική αίσθηση ταυτότητας και αυτονομίας.

## Η Monreale παρουσιάζει τη συλλογή Oud Assafi Limited Edition στη Μύκονο



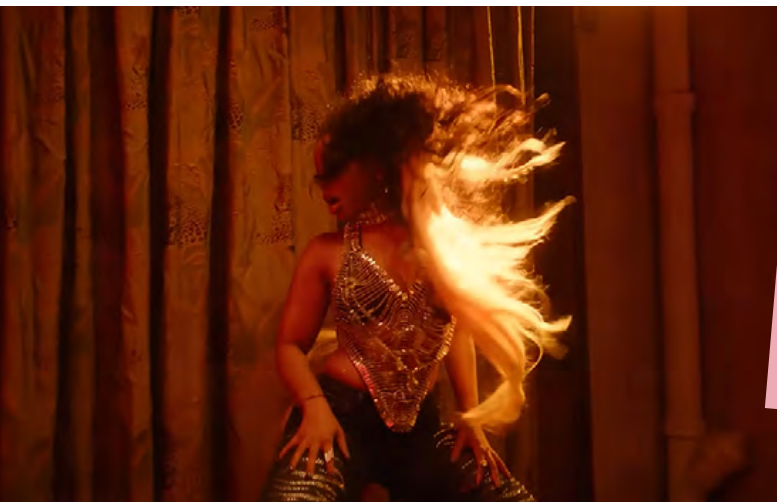
Με φόντο τη Μύκονο, έναν από τους πιο εμβληματικούς καλοκαιρινούς προορισμούς διεθνώς, η Monreale Parfums αποκαλύπτει τη νέα συλλογή Oud Assafi Limited Edition, μια σειρά αρωμάτων υψηλής αρωματοποιίας που απευθύνεται σε όσους αναζητούν σπάνιες και εκλεπτυσμένες οσφρητικές δημιουργίες.

Στο κατάστημα της εταιρείας στα Ματογιάννια, επισκέπτες από όλο τον κόσμο έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν τέσσερα αρώματα περιορισμένης παραγωγής, σχεδιασμένα αποκλειστικά για τη Monreale Parfums από τον αρωματοποιό Ilias Kakis, με πρωταγωνιστή το πολύτιμο Oud Assafi.

Η συλλογή περιλαμβάνει τα Zeus Oud, Suez Oud, Tranon Oud και Inat Oud, τέσσερις ξεχωριστές συνθέσεις που αναδεικνύουν τη διαχρονική αξία του oud μέσα από σύγχρονες, πολυτελείς και πολυδιάστατες αρωματικές νότες.

Η παρουσία της συλλογής στη Μύκονο αποκτά ιδιαίτερο συμβολισμό, καθώς το νησί αποτελεί σημείο συνάντησης διαφορετικών πολιτισμών, αισθητικών και εμπειριών, στοιχεία που αντικατοπτρίζονται και στη φιλοσοφία των αρωμάτων.

Μέσα από τη νέα Oud Assafi Limited Edition, η Monreale Parfums συνεχίζει να επενδύει στη δημιουργία συλλεκτικών αρωμάτων υψηλής ποιότητας, προσφέροντας μια αυθεντική εμπειρία πολυτέλειας με ελληνική υπογραφή. Η συλλογή είναι διαθέσιμη μέσω του επίσημου e-shop της Monreale Parfums, καθώς και στα καταστήματα της εταιρείας στην οδό Ηροδότου 9 στο Κολωνάκι και στα Ματογιάννια της Μυκόνου.



## Η Chlöe Bailey επιλέγει δημιουργία του On Aura Tout Vu για το νέο της music video

Ο γαλλικός οίκος υψηλής ραπτικής On Aura Tout Vu υπογράφει μία ακόμη σημαντική συνεργασία στη διεθνή μουσική σκηνή, δημιουργώντας το εντυπωσιακό couture look που φορά η Αμερικανίδα τραγουδίστρια Chlöe Bailey στο νέο της video clip για το τραγούδι «Better Than She Can», από το πολυαναμενόμενο project Resurrection, σε συνεργασία με τον θρυλικό παραγωγό Timbaland.

Για τις ανάγκες του video, η Chlöe Bailey εμφανίζεται με ένα εντυπωσιακό couture top από τη συλλογή «Illusions», σχεδιασμένο από τους Livia Stoianova και Yassen Samouilov. Το ιδιαίτερο δημιούργημα, διακοσμημένο με σειρές από πολύπλευρους κρυστάλλους και πέτρες, συνδυάζει τη σύγχρονη αισθητική με τη δεξιοτεχνία της υψηλής ραπτικής, δημιουργώντας ένα λαμπερό αποτέλεσμα που αναδεικνύει κάθε κίνηση της καλλιτέχνιδας.

Το Resurrection αποτελεί μια 13-track mixtape που επαναφέρει τη χαρακτηριστική αισθητική του R&B των 00s μέσα από μια σύγχρονη δημιουργική προσέγγιση, επιβεβαιώνοντας τη δυναμική παρουσία της Chlöe Bailey στη διεθνή μουσική σκηνή.

Με αυτή τη συνεργασία, ο On Aura Tout Vu συνεχίζει να ενισχύει την παρουσία του στον χώρο της μουσικής και του θεάματος, επιβεβαιώνοντας τη φήμη του ως ενός από τους πιο δημιουργικούς οίκους υψηλής ραπτικής. Οι δημιουργίες του φιλοξενούνται συστηματικά σε μουσικά videos, κινηματογραφικές παραγωγές, διεθνείς σκηνές και σημαντικές καλλιτεχνικές διοργανώσεις, συνδέοντας τη μόδα με τη σύγχρονη pop κουλτούρα και την καλλιτεχνική έκφραση.

## Ο Οίκος Βουράκη γιορτάζει 100 χρόνια ιστορίας με ένα ξεχωριστό jewellery gathering



Μπέκου Βουράκη, Αντώνης Βουράκης

Την έναρξη των εορτασμών για τα 100 χρόνια αδιάλειπτης παρουσίας του στον χώρο της υψηλής κοσμηματοποιίας σηματοδότησε ο Οίκος Βουράκη με ένα ξεχωριστό summer jewellery gathering, που πραγματοποιήθηκε στο ιστορικό κατάστημά του, στη Βουκουρεστίου 8, στην καρδιά της Αθήνας.

Η επετειακή εκδήλωση αποτέλεσε την αφετηρία ενός νέου δημιουργικού κεφαλαίου για τον ιστορικό Οίκο, ο οποίος συνεχίζει να συνδυάζει τη μακρόχρονη παράδοση με τη σύγχρονη αισθητική. Οι καλεσμένοι είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά τη νέα συνεργασία με την Kismet by Milka, να ανακαλύψουν τις signature συλλογές κοσμημάτων και να ζήσουν ένα ιδιαίτερο live piercing experience, σε μια βραδιά αφιερωμένη στη δημιουργικότητα, την κομψότητα και την εξέλιξη.

Το «παρών» έδωσαν εκπρόσωποι των media, άνθρωποι της μόδας, του design και της δημιουργικής σκηνής, καθώς και πελάτες που εμπιστεύονται τον Οίκο Βουράκη εδώ και γενιές, προσδίδοντας στην εκδήλωση έναν ιδιαίτερα συγκινητικό χαρακτήρα.

Με ιστορία που ξεκινά το 1926 από τον Ιωάννη Α. Βουράκη, ο Οίκος έχει συνδέσει το όνομά του με τη διαχρονική ποιότητα και την ελληνική υψηλή κοσμηματοποιία, ενώ συνέβαλε καθοριστικά στη διαμόρφωση παραδόσεων, όπως το γούρι, που παραμένει έως σήμερα σύμβολο τύχης και αισιοδοξίας.

Έναν αιώνα μετά την ίδρυσή του, ο Οίκος Βουράκη συνεχίζει να εξελίσσεται, τιμώντας την κληρονομιά του και ανοίγοντας τον δρόμο για μια νέα εποχή δημιουργίας, υψηλής αισθητικής και διαχρονικής κομψότητας.

## SIVP: Η νέα τεχνολογία της OMODA & JAECOO που αλλάζει το παρκάρισμα



Το παρκάρισμα αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες καθημερινές προκλήσεις για τους οδηγούς, ειδικά στις μεγάλες πόλεις. Η αναζήτηση ελεύθερης θέσης, οι στενοί χώροι στάθμευσης και ο κίνδυνος μικροχτυπημάτων είναι πλέον μέρος της καθημερινότητας. Η OMODA & JAECOO φιλοδοξεί να δώσει λύση σε αυτά τα προβλήματα παρουσιάζοντας το SIVP (Super Intelligent Valet Parking), ένα προηγμένο σύστημα έξυπνης στάθμευσης που σηματοδοτεί τη νέα εποχή της αυτόνομης κινητικότητας.

Το SIVP ενσωματώνει τρεις βασικές λειτουργίες - Comes When Called, Leaves When Waved και Smart Reposition - επιτρέποντας στο όχημα να αναζητά μόνο του διαθέσιμη θέση στάθμευσης, να παρκάρει με ακρίβεια και να

μετακινείται αυτόνομα στο σημείο παραλαβής που έχει επιλέξει ο οδηγός. Κατά τις δημόσιες δοκιμές, το σύστημα απέδειξε ότι μπορεί να διαχειριστεί ακόμη και ιδιαίτερα απαιτητικούς χώρους στάθμευσης, ξεπερνώντας σε ορισμένες περιπτώσεις τις επιδόσεις έμπειρων οδηγών ως προς την ταχύτητα, την ακρίβεια και τον αριθμό διορθωτικών κινήσεων.

Η νέα αυτή τεχνολογία έρχεται να συμπληρώσει το SHS (Super Hybrid System), επιβεβαιώνοντας τη στρατηγική της OMODA & JAECOO να επενδύει σε λύσεις που κάνουν την καθημερινή μετακίνηση πιο έξυπνη, άνετη και ασφαλή. Σημειώνεται ότι το SIVP αποτελεί σύστημα υποβοήθησης οδήγησης και ο οδηγός παραμένει υπεύθυνος για τον έλεγχο του οχήματος ανά πάσα στιγμή.

## PROTO Gamma: Η νέα πρόταση υψηλών επιδόσεων της ena athletics για δρομείς που κυνηγούν την εξέλιξη

Η ena athletics παρουσιάζει το PROTO Gamma, το νέο performance running μοντέλο της, σχεδιασμένο για όσους αντιμετωπίζουν το τρέξιμο ως μια διαρκή πρόκληση εξέλιξης και αναζήτησης υψηλών επιδόσεων. Με ελληνικές ρίζες και διεθνή προσανατολισμό, το brand συνεχίζει να επενδύει στην καινοτομία, παρουσιάζοντας το πιο προηγμένο αγωνιστικό παπούτσι της μέχρι σήμερα.

Το PROTO Gamma αποτελεί την πιο ολοκληρωμένη έκφραση της φιλοσοφίας «Structure of Speed», που συνδέει τη φυσική μηχανική της κίνησης με την ταχύτητα και την ανθρώπινη αντοχή. Απευθύνεται σε έμπειρους δρομείς που αναζητούν κορυφαία απόδοση χωρίς συμβιβασμούς, συνδυάζοντας προηγμένη τεχνολογία και σύγχρονο σχεδιασμό.

Το νέο μοντέλο διαθέτει εξαιρετικά ελαφρύ monofilament upper από ανακυκλωμένα υλικά, ιδιόκτητη πλάκα ανθρακονήματος οκτώ στρώσεων για δυναμική πρόωση και έλεγχο της κίνησης, καθώς και τη νέα ενδιάμεση σόλα Silphion, τον πιο ελαφρύ και αποδοτικό αφρό που έχει αναπτύξει μέχρι σήμερα η ena athletics.

Το PROTO Gamma αντλεί έμπνευση από την κοινότητα των αφοσιωμένων δρομέων που βλέπουν το running ως τρόπο ζωής και διαρκή προσωπική υπέρβαση. Παράλληλα, σηματοδοτεί την έναρξη μιας ευρύτερης στρατηγικής του brand γύρω από την ανθεκτικότητα και την ανθρώπινη εξέλιξη, με αναφορές σε εμβληματικούς αγώνες όπως το Spartathlon.

Το PROTO Gamma είναι διαθέσιμο από τις 26 Ιουνίου 2026 στις αποχρώσεις Obsidian, Greek Fire και Platinum.





The new Galaxy A27 5G

## Samsung Galaxy A27 5G: Καθηλωτική οθόνη και έξυπνες λειτουργίες AI για όλους

Η Samsung Electronics παρουσιάζει το νέο Galaxy A27 5G, εμπλουτίζοντας τη δημοφιλή σειρά Galaxy A με μια συσκευή που συνδυάζει προηγμένη τεχνολογία, εντυπωσιακή οθόνη και λειτουργίες τεχνητής νοημοσύνης, κάνοντας την καθημερινή εμπειρία χρήσης ακόμη πιο εύκολη και απολαυστική.

Το Galaxy A27 5G διαθέτει οθόνη Super AMOLED 6,7 ιντσών με ρυθμό ανανέωσης 120Hz και σχεδιασμό Infinity-O, προσφέροντας μεγαλύτερη επιφάνεια προβολής και ελάχιστους περισπασμούς. Το λεπτό προφίλ των 7,8 χιλιοστών ενισχύει την εργονομία, ενώ η πλατφόρμα Snapdragon® 6 Gen 3 εξασφαλίζει υψηλές επιδόσεις σε multitasking, gaming και streaming, με βελτιωμένη ενεργειακή απόδοση.

Στον τομέα της φωτογραφίας, η εμπρόσθια κάμερα 12MP αποτυπώνει πιο φυσικές selfies με πλούσια χρώματα και μεγαλύτερο δυναμικό εύρος, ακόμη και σε απαιτητικές συνθήκες φωτισμού.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στις δυνατότητες τεχνητής νοημοσύνης. Το αναβαθμισμένο Circle to Search with Google επιτρέπει την ταυτόχρονη αναζήτηση πολλών αντικειμένων μέσα σε μία εικόνα, ενώ το Object Eraser αφαιρεί ανεπιθύμητα στοιχεία από τις φωτογραφίες με ακόμη μεγαλύτερη ακρίβεια. Παράλληλα, η λειτουργία Voice Transcription μπορεί να απομαγνητοφωνεί και να μεταφράζει σε 22 γλώσσες, διευκολύνοντας την καταγραφή συναντήσεων και σημειώσεων.

Η Samsung προσφέρει έως έξι γενιές αναβαθμίσεων Android και One UI, καθώς και έξι χρόνια ενημερώσεων ασφαλείας, με προστασία μέσω του Samsung Knox Vault. Το Galaxy A27 5G θα κυκλοφορήσει σύντομα και στην Ελλάδα σε μαύρο, μπλε, ανοιχτό πράσινο και ανοιχτό ροζ χρώμα.

## Η Shelby απογειώνει το Ford Raptor – Θα το δούμε και στην Ελλάδα;



Η Shelby American ανεβάζει τον πήχη στα pickups υψηλών επιδόσεων, παρουσιάζοντας τη νέα σειρά 2026 Shelby Baja Raptor, μια εντυπωσιακή εξέλιξη του Ford F-150 Raptor που συνδυάζει ακραίες off-road δυνατότητες με επιδόσεις που θυμίζουν supercar. Η νέα πρόταση έρχεται να απαντήσει στον ανταγωνισμό της Ram TRX, διεκδικώντας ξανά την κορυφή στην κατηγορία των πανίσχυρων pickup.

Η βασική έκδοση, που βασίζεται στο Ford F-150 Raptor με τον 3,5 λίτρων EcoBoost V6, αποδίδει πλέον 550 ίππους, χάρη στις βελτιώσεις της Shelby στον κινητήρα, το σύστημα ψύξης και την εισαγωγή αέρα. Ωστόσο, τα βλέμματα στρέφονται στη Shelby Baja Raptor R, η οποία εξοπλίζεται με μηχανικό υπερσυμπιεστή Whipple 3,8 λίτρων, εξάτμιση Borla και αναβαθμισμένο σύστημα ψύξης, ανεβάζοντας την ισχύ σε περισσότερους από 1.000 ίππους.

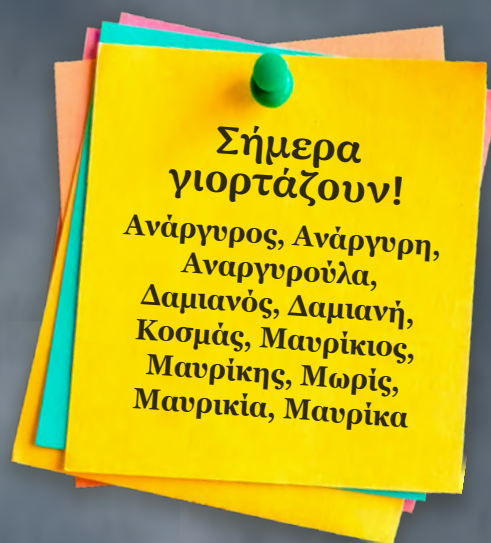
Στο εσωτερικό, οι αλλαγές περιλαμβάνουν αποκλειστικές επενδύσεις, ειδικά καθίσματα, μοναδικά διακοσμητικά στοιχεία και αριθμημένη πλακέτα Shelby, υπογραμμίζοντας τον συλλεκτικό χαρακτήρα του μοντέλου.

Η τιμή στις ΗΠΑ ξεκινά από περίπου 146.795 δολάρια για την έκδοση V6 και αγγίζει τα 194.795 δολάρια για τη Baja Raptor R, γεγονός που την τοποθετεί στην κορυφή της κατηγορίας των premium performance pickups.

Θα έρθει στην Ελλάδα; Προς το παρόν, η Shelby διαθέτει τα συγκεκριμένα μοντέλα αποκλειστικά μέσω επιλεγμένων αντιπροσώπων στις Ηνωμένες Πολιτείες και δεν υπάρχει επίσημη ανακοίνωση για διάθεσή τους στην ελληνική αγορά. Παρόλα αυτά, ενδιαφερόμενοι αγοραστές μπορούν να αποκτήσουν το όχημα μόνο μέσω ιδιωτικής εισαγωγής, με σημαντικά αυξημένο κόστος λόγω μεταφοράς, τελών ταξινόμησης και φορολογίας.

quote of the day

ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΔΥΝΑΜΗ. ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΒΑΡΟΣ.



1 Ιουλίου

- > International Chicken Wing Day
- > American Zoo Day
- > International Joke Day
- > National Gingersnap Day
- > International Reggae Day