

Θα ήταν ωραίο να γίνονταν
όλα τόσο γρήγορα...

Όπως στην Πειραιώς, που πραγματοποιείς τις καθημερινές σου συναλλαγές σε μια στιγμή, **online μέσω Piraeus e-banking και Piraeus app.**



Όποιος κι αν είναι ο τρόπος σου,
έχουμε τον τρόπο.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΚΙΝΑ ΜΕΧΡΙ ΤΟ ΜΟΥΝΤΙΑΛ: Η ΑΠΙΣΤΕΥΤΗ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Δεν ξέρω αν το έχεις προσέξει κι εσύ, αλλά έχω την αίσθηση ότι κυκλοφορούμε όλοι με το δάχτυλο πάνω στο κουμπί της έκρηξης. Ένα κορνάρισμα αρκεί. Μια ουρά στο σούπερ μάρκετ. Ένα μήνυμα που άργησε να απαντηθεί. Ένα βλέμμα που παρεξηγήθηκε. Και ξαφνικά, τα νεύρα πετάγονται από το πουθενά. Κάτι έχει αλλάξει. Ή ίσως όχι. Ίσως απλώς κουβαλάμε περισσότερα απ' όσα αντέχουμε.

Η καθημερινότητα μοιάζει να τρέχει πιο γρήγορα από εμάς. Προθεσμίες, λογαριασμοί, υποχρεώσεις, ειδήσεις που δεν προλαβαίνεις να χωνέψεις πριν έρθουν οι επόμενες. Και κάπου εκεί, χωρίς να το καταλάβουμε, αρχίζουμε να αντιμετωπίζουμε τον άνθρωπο απέναντί μας σαν... εμπόδιο.

Ο οδηγός μπροστά μας. Η ταμίας. Ο συνάδελφος. Ο σερβιτόρος. Ο άνθρωπος που περπατά λίγο πιο αργά. Λες και όλοι μας χρωστάνε κάτι.

Και ξέρεις ποιο είναι το πιο παράξενο; Δεν είναι ότι θυμώνουμε. Είναι ότι έχουμε αρχίσει να θεωρούμε τον θυμό φυσιολογική κατάσταση. Σαν να αποτελεί πλέον μέρος της καθημερινότητας μας.

Κάπου ανάμεσα στην ανάγκη να προλάβουμε τα πάντα και στην ψευδαισθηση ότι πρέπει να είμαστε συνεχώς παραγωγικοί, ξεχάσαμε κάτι πολύ βασικό: κανείς δεν ξυπνάει το πρωί με στόχο να σου χαλάσει τη μέρα. Ούτε ο υπάλληλος που έκανε λάθος. Ούτε ο διανομέας που άργησε δέκα λεπτά. Ούτε η μητέρα που προσπαθεί να ηρεμήσει το παιδί της στο διπλανό τραπέζι.

Όλοι κουβαλάνε κάτι που δεν φαίνεται. Και ίσως εκεί κρύβεται η λύση. Όχι στο να γίνουμε ξαφνικά πιο ήμεροι ή πιο υπομονετικοί. Αλλά στο να θυμηθούμε ότι απέναντί μας υπάρχει πάντα ένας άνθρωπος. Όχι ένας αντίπαλος.

Μια μικρή ευγενική κίνηση δεν θα λύσει τα προβλήματα του κόσμου. Ένα χαμόγελο δεν θα μειώσει τους λογαριασμούς. Μια συγγνώμη δεν θα εξαφανίσει την κίνηση στους δρόμους. Μπορεί όμως να σπάσει αυτή την αλυσίδα εκνευρισμού που μεταφέρεται από άνθρωπο σε άνθρωπο σαν ντόμινο. Γιατί, όπως μεταδίδεται η ένταση, έτσι μεταδίδεται και η καλοσύνη.

Κάποιος πρέπει να κάνει την αρχή.

Tip of the Day: Την επόμενη φορά που θα νιώσεις έτοιμος να εκραγείς, σκέψου το εξής: μήπως ο άνθρωπος απέναντί σου περνάει μια μέρα ακόμη πιο δύσκολη από τη δική σου;

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Ο ΗΡΩΝ στηρίζει το πρώτο Attica Roots Festival της Περιφέρειας Αττικής

Attica
Roots
Festival



ΗΡΩΝ

Διοργάνωση



Ο ΗΡΩΝ, κορυφαίος παραγωγός και προμηθευτής ενέργειας στην Ελλάδα και μέλος του Ομίλου ΓΕΚ ΤΕΡΝΑ, συμμετέχει ως χορηγός στο πρώτο Attica Roots Festival, τη νέα πολιτιστική διοργάνωση της Περιφέρειας Αττικής που πραγματοποιείται από τις 25 Ιουνίου έως τις 25 Ιουλίου 2026, με ελεύθερη είσοδο για το κοινό.

Το φεστιβάλ περιλαμβάνει εννέα συναυλίες σε εμβληματικά σημεία της Αττικής, όπως η Ρωμαϊκή Αγορά, ο πεζόδρομος Αποστόλου Παύλου, η Ελευσίνα, η Δραπετσώνα και το Σούνιο, αναδεικνύοντας τη σύνδεση της μουσικής παράδοσης με τη σύγχρονη καλλιτεχνική δημιουργία. Το πρόγραμμα καλύπτει ένα ευρύ μουσικό φάσμα, από το δημοτικό τραγούδι και το ρεμπέτικο έως τη μουσική της Μεσογείου, την κρητική παράδοση, τη gypsy swing, αλλά και τη jazz, τη funk και την electronica.

Με τη στήριξή του στη διοργάνωση, ο ΗΡΩΝ επιβεβαιώνει τη διαχρονική δέσμευσή του στην ενίσχυση δράσεων που προάγουν τον πολιτισμό και ενισχύουν τη σύνδεση των πολιτών με τον δημόσιο χώρο. Όπως δήλωσε ο Διευθυντής Marketing & Επικοινωνίας του ΗΡΩΝΑ, Στάθης Ευθυμίου, το Attica Roots Festival αποτελεί μια πρωτοβουλία με σημαντικό κοινωνικό και πολιτιστικό αποτύπωμα, που τιμά την παράδοση, προβάλλει τη σύγχρονη δημιουργία και προσφέρει στο κοινό ελεύθερη πρόσβαση σε ποιοτικές μουσικές εμπειρίες.

Το Ούζο Βαρβαγιάννη μεταφέρει τη μαγεία της παρέας στη νέα του ταινία μικρού μήκους

Η Ποτοποιία Βαρβαγιάννη, με ιστορία 166 ετών και βαθιές ρίζες στο Πλωμάρι της Λέσβου, παρουσιάζει τη νέα της ταινία μικρού μήκους με τίτλο «Η Στιγμή, Κάθε Εποχή», αναδεικνύοντας τη διαχρονική αξία της αυθεντικής παρέας και των στιγμών που μοιραζόμαστε με τους ανθρώπους μας.

Με φόντο μια αθηναϊκή τσάντα στα Πετράλωνα, η ταινία αφηγείται την ιστορία μιας παρέας φίλων που απολαμβάνει τις μικρές χαρές της καθημερινότητας, αποδεικνύοντας πως οι πιο όμορφες αναμνήσεις γεννιούνται αυθόρμητα. Μέσα από μια σύγχρονη κινηματογραφική προσέγγιση, το Ούζο Βαρβαγιάννη συνδέει την παράδοση με το σήμερα, παρουσιάζοντάς την ως μια ζωντανή εμπειρία που συνεχίζει να εξελίσσεται και να εμπνέει.

«Με αυτή την ταινία θέλουμε να αναδείξουμε τη δύναμη που αποκτά κάθε στιγμή όταν μοιράζεται αυθεντικά. Το «Η Στιγμή, Κάθε Εποχή» δεν είναι απλώς ένα μήνυμα, αλλά μια φιλοσοφία που ενώνει τις παρέες, τις αναμνήσεις και τις μικρές καθημερινές απολαύσεις γύρω από ένα ποτήρι ούζο», δήλωσε ο Γιάννης Βαρβαγιάννης, εκπρόσωπος της έκτης γενιάς της οικογένειας.

Με τη νέα αυτή παραγωγή, το Ούζο Βαρβαγιάννη επιβεβαιώνει τη διαχρονική του σύνδεση με την ελληνική φιλοξενία, αναδεικνύοντας τις στιγμές που αξίζει να μοιραζόμαστε, κάθε εποχή του χρόνου.



www.apolafste.ypefthina.gr

Απόλαυσε την δική σου στιγμή υπέιθυνα.

Από την αρχαία Κίνα μέχρι το Μουντιάλ: Η απίστευτη ιστορία του ποδοσφαίρου



Από τους αυτοκράτορες της αρχαίας Κίνας μέχρι τους κανόνες που γράφτηκαν σε μια λονδρέζικη παμπ, το πιο δημοφιλές άθλημα του κόσμου έχει μια ιστορία γεμάτη ανατροπές, μύθους και εκπλήξεις.

Κάθε τέσσερα χρόνια ο πλανήτης σταματά. Οι δρόμοι αδειάζουν, οι καφετέριες γεμίζουν, οι καρδιές χτυπούν πιο γρήγορα και δισεκατομμύρια άνθρωποι παρακολουθούν το ίδιο παιχνίδι. Το ποδόσφαιρο είναι χωρίς αμφιβολία το πιο δημοφιλές άθλημα στον κόσμο. Υπάρχει όμως μια ερώτηση που ελάχιστοι έχουν σκεφτεί πραγματικά: ποιος το εφηύρε;

Η αυθόρμητη απάντηση είναι «οι Άγγλοι». Και, κατά έναν τρόπο, είναι σωστή. Αλλά μόνο κατά έναν τρόπο. Γιατί αν γυρίσεις το ρολόι της ιστορίας αρκετούς αιώνες πίσω, θα ανακαλύψεις ότι το ποδόσφαιρο έχει πολύ πιο βαθιές και συναρπαστικές ρίζες.



Όλα ξεκίνησαν... στην αρχαία Κίνα

Περισσότερα από 2.000 χρόνια πριν, κατά την περίοδο των Εμπόλεμων Βασιλείων, οι Κινέζοι έπαιζαν ένα παιχνίδι που ονομαζόταν *Cuju*, δηλαδή «κλώτσα την μπάλα». Ο στόχος ήταν να περάσει η μπάλα μέσα από ένα μικρό άνοιγμα ανάμεσα σε δύο στύλους, χωρίς να χρησιμοποιούνται τα χέρια.

Η μπάλα δεν είχε καμία σχέση με τη σημερινή. Αρχικά ήταν δερμάτινη, γεμισμένη με φτερά ή τρίχες ζώων, ενώ αργότερα απέκτησε φουσκωμένη κύστη ζώου, κάτι που της επέτρεπε να

αναπηδά. Υπήρχαν ακόμη και διαιτητές, οργανωμένοι κανόνες και ομάδες έξι παικτών, στοιχεία εντυπωσιακά για μια εποχή πριν από δύο χιλιετίες. Ωστόσο, οι ιστορικοί ξεκαθαρίζουν ότι το *Cuju* δεν εξελίχθηκε άμεσα στο σημερινό ποδόσφαιρο· αποτελεί όμως μία από τις αρχαιότερες καταγεγραμμένες μορφές παιχνιδιού με μπάλα.



Οι Έλληνες και οι Ρωμαίοι είχαν τις δικές τους εκδοχές

Την ίδια περίπου περίοδο, στην αρχαία Ελλάδα παιζόταν ο Επίσκυρος, ένα δυναμικό ομαδικό παιχνίδι όπου συμμετείχαν δύο ομάδες και στόχος ήταν να περάσει η μπάλα πίσω από τη γραμμή του αντιπάλου. Σε αντίθεση με το σύγχρονο ποδόσφαιρο, επιτρεπόταν η χρήση των χεριών, ενώ το παιχνίδι ήταν ιδιαίτερα σκληρό.

Οι Ρωμαίοι υιοθέτησαν το παιχνίδι και το εξέλιξαν στο Harpastum, το οποίο έπαιζαν στρατιώτες και λεγεωνάριοι για εκπαίδευση. Ήταν περισσότερο μια δοκιμασία δύναμης και αντοχής παρά ένα άθλημα όπως το γνωρίζουμε σήμερα.



Η μέρα που γεννήθηκε το σύγχρονο ποδόσφαιρο

Η μεγάλη αλλαγή ήρθε στις 26 Οκτωβρίου 1863. Εκείνη την ημέρα, εκπρόσωποι αγγλικών συλλόγων συναντήθηκαν στο Freemasons' Tavern στο Λονδίνο

και δημιούργησαν τη Football Association. Για πρώτη φορά γράφτηκαν ενιαίοι κανόνες, καταργήθηκαν πρακτικές όπως τα χτυπήματα στις κνήμες και διαχωρίστηκε οριστικά το ποδόσφαιρο από το ράγκμπι.

Πρωταγωνιστής αυτής της προσπάθειας ήταν ο Ebenezer Morley, ο οποίος θεωρείται από πολλούς ο «πατέρας» του σύγχρονου ποδοσφαίρου. Δεν εφηύρε το παιχνίδι, αλλά έβαλε τις βάσεις για να αποκτήσει ενιαία μορφή και να εξαπλωθεί σε ολόκληρο τον κόσμο.

Το ποδόσφαιρο ήταν κάποτε... χάος

Στον Μεσαίωνα, σε πολλές περιοχές της Αγγλίας και της Σκωτίας, οι αγώνες δεν είχαν σχεδόν κανέναν κανόνα. Ολόκληρα χωριά αντιμετώπιζαν το ένα το άλλο, χωρίς προκαθορισμένο αριθμό παικτών και με «γήπεδο» που μπορούσε να εκτείνεται για χιλιόμετρα.

Δεν ήταν ασυνήθιστο να σπάσουν παράθυρα, να καταστραφούν καλλιέργειες ή να τραυματιστούν σοβαρά παίκτες και θεατές. Για αιώνες, το παιχνίδι απαγορεύτηκε πολλές φορές από βασιλιάδες που το θεωρούσαν επικίνδυνο και αντικοινωνικό.

Και τελικά... γιατί οι Αμερικανοί το λένε soccer;

Εδώ βρίσκεται μία ακόμη έκπληξη. Η λέξη soccer δεν είναι αμερικανική.

Προέρχεται από την Αγγλία του 19ου αιώνα. Για να ξεχωρίζουν το Association Football από το Rugby Football, οι φοιτητές της Οξφόρδης συντόμευσαν τη λέξη association σε assoc, η οποία στη συνέχεια έγινε soccer. Για δεκαετίες, οι ίδιοι οι Βρετανοί χρησιμοποιούσαν και τους δύο όρους, μέχρι που επικράτησε το «football». Στις Ηνωμένες Πολιτείες, όπου το όνομα football είχε ήδη συνδεθεί με το αμερικανικό ποδόσφαιρο, παρέμεινε το «soccer».



Το πιο όμορφο παιχνίδι δεν ανήκει σε μία χώρα

Ίσως αυτή να είναι και η πιο ενδιαφέρουσα αλήθεια. Το ποδόσφαιρο δεν γεννήθηκε μέσα σε μία στιγμή ούτε από έναν άνθρωπο. Είναι το αποτέλεσμα μιας διαδρομής χιλιάδων ετών που ξεκινά από την αρχαία Κίνα, περνά από την Ελλάδα και τη Ρώμη, εξελίσσεται μέσα από τα χαοτικά παιχνίδια του Μεσαίωνα και τελικά αποκτά τους κανόνες που γνωρίζουμε σήμερα στην Αγγλία του 1863.

Με άλλα λόγια, οι Αγγλοι δεν εφηύραν το ποδόσφαιρο. Εφηύραν το ποδόσφαιρο όπως το ξέρουμε σήμερα. Και ίσως αυτό να είναι ακόμη πιο εντυπωσιακό.

Ήξερες ότι...

- ⚽ Η FIFA αναγνωρίζει το Cuiji της αρχαίας Κίνας ως τον αρχαιότερο πρόγονο του σύγχρονου ποδοσφαίρου, με ιστορία που ξεπερνά τα 2.000 χρόνια.
- ⚽ Στους πρώτους αγώνες της μεσαιωνικής Αγγλίας μπορούσαν να συμμετέχουν εκατοντάδες παίκτες ταυτόχρονα και το «γήπεδο» εκτεινόταν από το ένα χωριό στο άλλο.
- ⚽ Οι πρώτες μπάλες ήταν φτιαγμένες από δέρμα γεμισμένο με φτερά ή τρίχες ζώων, ενώ αργότερα χρησιμοποιήθηκαν ουροδόχοι κύστες χοίρων.
- ⚽ Το πρώτο επίσημο βιβλίο κανονισμών του ποδοσφαίρου είχε μόλις 13 κανόνες. Σήμερα οι «Laws of the Game» έχουν εξελιχθεί σημαντικά, αλλά βασίζονται ακόμη σε εκείνη την κωδικοποίηση του 1863.

Τα νούμερα που εντυπωσιάζουν

3,5 δισεκατομμύρια

άνθρωποι δηλώνουν φίλαθλοι του ποδοσφαίρου παγκοσμίως.

211

εθνικές ομοσπονδίες είναι μέλη της FIFA.

1863

γράφτηκαν οι πρώτοι επίσημοι κανόνες του παιχνιδιού.

1930

διοργανώθηκε το πρώτο Παγκόσμιο Κύπελλο στην Ουρουγουάη.

48

εθνικές ομάδες συμμετέχουν πλέον στο Παγκόσμιο Κύπελλο, αριθμός-ρεκόρ.

Fun Facts

- ⚽ Η λέξη soccer δεν είναι αμερικανική. Την επινόησαν... Αγγλοι φοιτητές της Οξφόρδης τον 19ο αιώνα.
- ⚽ Στα πρώτα χρόνια δεν υπήρχαν αλλαγές παικτών. Αν τραυματιζόσουν, η ομάδα σου συνέχιζε με λιγότερους.
- ⚽ Το πέναλτι μπήκε στους κανονισμούς μόλις το 1891, σχεδόν 30 χρόνια μετά την ίδρυση της Football Association.
- ⚽ Το σφύριγμα του διαιτητή χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά το 1878. Μέχρι τότε οι διαιτητές προσπαθούσαν να σταματήσουν το παιχνίδι... φωνάζοντας.
- ⚽ Το πρώτο κόρνερ εμφανίστηκε το 1872 και το ελεύθερο από τέρμα το 1869.

Η easyJet εγκαινιάζει τη θερινή εκστρατεία δωρεών υπέρ της UNICEF



Η easyJet ανακοίνωσε την έναρξη της θερινής εκστρατείας συλλογής δωρεών στα αεροσκάφη της για το 2026, στηρίζοντας το Ταμείο Έκτακτης Ανάγκης για τα Παιδιά της UNICEF. Από τις 3 Ιουλίου έως τις 30 Σεπτεμβρίου, οι επιβάτες θα μπορούν να προσφέρουν τη συνεισφορά τους κατά τη διάρκεια της πτήσης, με τα πληρώματα καμπίνας να συγκεντρώνουν τις δωρεές.

Τα έσοδα θα διατεθούν για την κάλυψη επείγουσών ανθρωπιστικών αναγκών παιδιών και οικογενειών που πλήττονται από ένοπλες συγκρούσεις, φυσικές καταστροφές και υγειονομικές κρίσεις σε όλο τον κόσμο. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην αντιμετώπιση της πρόσφατης έξαρσης του ιού

Έμπολα στη Λαϊκή Δημοκρατία του Κονγκό και τη γειτονική Ουγκάντα, όπου εκατομμύρια παιδιά βρίσκονται αντιμέτωπα με αυξημένους κινδύνους.

Μέσω της πρωτοβουλίας, η UNICEF θα συνεχίσει να παρέχει βασικές υπηρεσίες, όπως πρόσβαση σε υγειονομική περίθαλψη, καθαρό νερό, είδη υγιεινής, ενημέρωση των τοπικών κοινοτήτων και ψυχοκοινωνική υποστήριξη. Ενδεικτικά, το αντίτιμο ενός πρωινού τσαγιού μπορεί να χρηματοδοτήσει 400 ταμπλέτες καθαρισμού νερού ή 12 πλάκες σαπουνιού.

Με τη συγκεκριμένη δράση, η easyJet και οι επιβάτες της συμβάλλουν έμπρακτα στην προστασία των πιο ευάλωτων παιδιών, αποδεικνύοντας ότι ακόμη και μια μικρή δωρεά μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο σε περιόδους έκτακτης ανάγκης.

Press Room

Το Mediterranean Cosmos υποδέχεται το καλοκαίρι με προσφορές, μουσική και μοναδικές εμπειρίες

Το Mediterranean Cosmos καλωσορίζει το καλοκαίρι με ένα πλούσιο πρόγραμμα αγορών, ψυχαγωγίας και γαστρονομικών εμπειριών, μετατρέποντας κάθε επίσκεψη σε μια ολοκληρωμένη έξοδο για μικρούς και μεγάλους. Από τις 3 Ιουλίου, οι επισκέπτες μπορούν να επωφεληθούν από καλοκαιρινές προσφορές σε αγαπημένα fashion και lifestyle brands, ανανεώνοντας την καλοκαιρινή τους γκαρνταρόμπα.

Παράλληλα, η εξωτερική πλατεία του εμπορικού κέντρου φιλοξενεί για ακόμη μία χρονιά το Square Alive, με live μουσικές εμφανίσεις και DJ sets κάθε Τετάρτη, Πέμπτη και Παρασκευή έως τις 17 Ιουλίου. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει εμφανίσεις καλλιτεχνών και συγκροτημάτων όπως οι BLISS Show Band, Les Au Revoir και Banda Latiniko, καθώς και DJ sets που δημιουργούν καλοκαιρινή ατμόσφαιρα από τις 20:00.

Οι εκπλήξεις συνεχίζονται κάθε Τετάρτη με προσφορές 1+1 σε επιλεγμένα καταστήματα εστίασης της εξωτερικής πλατείας, όπως τα Starbucks, La Pasteria Cucina Italiana, Koi Sushi Bar, McDonald's, BALBOA, Brulée Café Bar και άλλα, ενώ οι επισκέπτες μπορούν να δοκιμάσουν τις δυνάμεις τους και στο escape room The MindTrap.

Με αγορές, μουσική, γεύσεις και μοναδικές προσφορές, το Mediterranean Cosmos επιβεβαιώνει και φέτος τη θέση του ως ένας από τους κορυφαίους καλοκαιρινούς προορισμούς της Θεσσαλονίκης, προσφέροντας εμπειρίες που συνδυάζουν διασκέδαση, χαλάρωση και ψώνια σε έναν χώρο.





Revolut: 5 έξυπνοι τρόποι να ξοδέψετε λιγότερα στις φετινές διακοπές

Οι καλοκαιρινές διακοπές είναι συνώνυμες με την ξεγνοιασιά, όχι όμως απαραίτητα και με τα αυξημένα έξοδα. Με σωστό προγραμματισμό και μερικές έξυπνες οικονομικές κινήσεις, μπορείτε να εξοικονομήσετε χρήματα χωρίς να στερηθείτε τις εμπειρίες που ονειρεύεστε. Οι ειδικοί της Revolut συγκέντρωσαν πέντε πρακτικές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να αξιοποιήσετε στο έπακρο τον ταξιδιωτικό σας προϋπολογισμό.

Το πρώτο βήμα είναι η σωστή επιλογή προορισμού. Σύμφωνα με τα στοιχεία της Revolut, η ισχυρή πορεία του ευρώ καθιστά φέτος ιδιαίτερα συμφέρουσες επιλογές την Ιαπωνία, τη Νότια Κορέα, την Ινδία, τις Φιλιππίνες και την Ινδονησία, με το Μπαλί να παραμένει ένας από τους πιο ελκυστικούς προορισμούς για τους Ευρωπαίους ταξιδιώτες.

Μάλιστα, οι δαπάνες των Ελλήνων μέσω Revolut στη Νότια Κορέα αυξήθηκαν κατά 42% και στην Ιαπωνία κατά 13% σε σχέση με πέρυσι, επιβεβαιώνοντας το αυξανόμενο ενδιαφέρον για την περιοχή.

Εξίσου σημαντικό είναι να αποφεύγετε τις κρυφές τραπεζικές χρεώσεις. Όταν πραγματοποιείτε αγορές με κάρτα στο εξωτερικό, προτιμήστε πάντα τη χρέωση στο τοπικό

νόμισμα και όχι σε ευρώ, ώστε να αποφύγετε τις επιβαρύνσεις της Δυναμικής Μετατροπής Νομίσματος (Dynamic Currency Conversion). Αντίστοιχα, καλό είναι να αποφεύγετε τα ATM σε αεροδρόμια και τουριστικές περιοχές, όπου οι προμήθειες είναι συνήθως υψηλότερες.

Η Revolut προτείνει επίσης να αξιοποιείτε τις καθημερινές σας αγορές μέσα από προγράμματα επιβράβευσης, όπως το RevPoints, μετατρέποντας τις συναλλαγές σας σε αεροπορικά μίλια, διαμονές, πρόσβαση σε lounges αεροδρομίων, ταξιδιωτικές δραστηριότητες ή ακόμη και πακέτα δεδομένων για το εξωτερικό.

Ένας ακόμη τρόπος εξοικονόμησης είναι η χρήση eSIM, που επιτρέπει την άμεση ενεργοποίηση πακέτων δεδομένων χωρίς τις υψηλές χρεώσεις περιαγωγής, ενώ η προσεκτική διαχείριση των συναλλαγών και ο έλεγχος κάθε πληρωμής συμβάλλουν στην αποφυγή διπλών χρεώσεων και δυσάρεστων εκπλήξεων.

Με λίγη οργάνωση και τα κατάλληλα ψηφιακά εργαλεία, οι φετινές διακοπές μπορούν να γίνουν όχι μόνο πιο απολαυστικές, αλλά και σημαντικά πιο οικονομικές.

FUTU**READY** _GREECE

ΧΡΟΝΙΑ
95

ΠΑΠΑΣΤΡΑΤΟΣ
ΕΤΑΙΡΙΑ ΤΗΣ PHILIP MORRIS INTERNATIONAL

#prostokalytero

Η Παπαστράτος λανσάρει το FutuReady Internship Program για τη νέα γενιά επαγγελματιών

Ένα νέο αμειβόμενο πρόγραμμα πρακτικής άσκησης για τελειόφοιτους φοιτητές και πρόσφατους αποφοίτους παρουσιάζει η Παπαστράτος, επενδύοντας στην ανάπτυξη των επαγγελματιών του αύριο. Το FutuReady Internship Program ξεκινά την 1η Οκτωβρίου, έχει διάρκεια έως έξι μήνες και δέχεται αιτήσεις έως την 1η Αυγούστου μέσω της ειδικής πλατφόρμας της εταιρείας.

Οι συμμετέχοντες θα ενταχθούν στις ομάδες της Παπαστράτος και θα αποκτήσουν ουσιαστική εργασιακή εμπειρία συμμετέχοντας σε πραγματικά επιχειρηματικά έργα στους τομείς Marketing, Commercial, Finance, People & Culture, καθώς και στις λειτουργίες του εργοστασίου της εταιρείας στον Ασπρόπυργο. Παράλληλα, θα έχουν τη δυνατότητα να συνεργαστούν με έμπειρα στελέχη και να λάβουν καθοδήγηση από managers και mentors.

Το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί ως μια ολοκληρωμένη εμπειρία επαγγελματικής εξέλιξης, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην ανάπτυξη δεξιοτήτων που απαιτεί η σύγχρονη αγορά εργασίας, όπως η τεχνητή νοημοσύνη, η κριτική σκέψη, η συνεργασία και η επιχειρηματική αντίληψη. Το υβριδικό μοντέλο εργασίας επιτρέπει στους συμμετέχοντες να γνωρίσουν από κοντά τη λειτουργία ενός σύγχρονου πολυεθνικού οργανισμού και τις διεθνείς πρακτικές της Philip Morris International.

Το FutuReady Internship Program εντάσσεται στη νέα πρωτοβουλία FutuReady Greece, με την οποία η Παπαστράτος, με αφορμή τη συμπλήρωση 95 χρόνων παρουσίας στην Ελλάδα, υλοποιεί δράσεις που ενισχύουν την εκπαίδευση, την απασχόληση και την επαγγελματική ετοιμότητα της νέας γενιάς.

Με επιτυχία ολοκληρώθηκαν τα cooking show της Lucia's Farm στα Super Market Χαλκιάδακας



Με μεγάλη συμμετοχή και ιδιαίτερα θερμή ανταπόκριση από το καταναλωτικό κοινό ολοκληρώθηκαν τα διαδραστικά γαστρονομικά cooking show που διοργάνωσε η Lucia's Farm σε επιλεγμένα καταστήματα των Super Market Χαλκιάδακας στο Ηράκλειο και τα Χανιά. Πρωταγωνιστής των εκδηλώσεων ήταν ο καταξιωμένος chef Βασίλης Πατσής, ο οποίος παρουσίασε ζωντανά δημιουργικές συνταγές, αναδεικνύοντας τη φρεσκάδα και την ποιότητα των προϊόντων της εταιρείας.

Οι επισκέπτες είχαν την ευκαιρία να δοκιμάσουν πρωτότυπες γευστικές προτάσεις, να γνωρίσουν καλύτερα τα προϊόντα της Lucia's Farm και να ενημερωθούν για τις αειφόρες μεθόδους καλλιέργειας που εφαρμόζει η εταιρεία. Παράλληλα, ο chef μοιράστηκε χρήσιμες συμβουλές και πρακτικά μυστικά που μπορούν να αξιοποιηθούν στην καθημερινή μαγειρική, αποδεικνύοντας πως τα ποιοτικά υλικά αποτελούν τη βάση κάθε επιτυχημένης συνταγής.

Η πρωτοβουλία επιβεβαιώνει τη δέσμευση της Lucia's Farm να βρίσκεται κοντά στους καταναλωτές, προωθώντας προϊόντα υψηλής διατροφικής αξίας και αυθεντικής γεύσης. Ταυτόχρονα, αναδεικνύει τη στρατηγική των Super Market Χαλκιάδακας να προσφέρουν στους πελάτες τους ξεχωριστές εμπειρίες αγορών μέσα από δράσεις που συνδυάζουν τη γαστρονομία, την ενημέρωση και την ποιοτική εξυπηρέτηση.

Η Lucia's Farm και τα Super Market Χαλκιάδακας ευχαρίστησαν θερμά το κοινό της Κρήτης για την ενθουσιώδη συμμετοχή του, ανανεώνοντας το ραντεβού τους για νέες γευστικές εμπειρίες στο μέλλον.

Time Poverty: η νέα παγκόσμια κρίση



Όταν ο χρόνος γίνεται ο πραγματικός πλούτος

Δύο άνθρωποι με τον ίδιο μισθό. Ίδιες απολαβές, ίδιες οικονομικές δυνατότητες, ίδια κατανάλωση. Ο ένας τελειώνει τη μέρα του έχοντας ελεύθερο χρόνο. Ο άλλος τον έχει ήδη εξαντλήσει πριν καν επιστρέψει σπίτι. Ποιος από τους δύο είναι πραγματικά πιο πλούσιος;

Στη σύγχρονη πραγματικότητα, η απάντηση δεν βρίσκεται μόνο στον τραπεζικό λογαριασμό. Βρίσκεται στον χρόνο.

Η νέα μορφή ανισότητας

Η οικονομική ανισότητα είναι εύκολα αναγνωρίσιμη. Η χρονική ανισότητα όμως όχι. Το φαινόμενο της time poverty περιγράφει ακριβώς αυτό: την έλλειψη διαθέσιμου χρόνου ως μορφή «φτώχειας» που δεν φαίνεται άμεσα, αλλά καθορίζει βαθιά την ποιότητα ζωής.

Δύο άτομα μπορεί να ανήκουν στην ίδια εισοδηματική κατηγορία, αλλά να έχουν εντελώς διαφορετική καθημε-

ρινότητα. Ο ένας έχει τη δυνατότητα να οργανώνει τον χρόνο του με ευελιξία. Ο άλλος κινείται σε ένα συνεχές πρόγραμμα υποχρεώσεων, μετακινήσεων και ψηφιακών απαιτήσεων. Η διαφορά δεν είναι εμφανής στα νούμερα, αλλά στην εμπειρία.

Η τεχνολογία που υποσχέθηκε το αντίθετο

Οι ψηφιακές πλατφόρμες, οι αυτοματισμοί και τα εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης δημιουργήθηκαν με την υπόσχεση της εξοικονόμησης χρόνου. Σε πολλές περιπτώσεις το κατάφεραν. Οι διαδικασίες έγιναν ταχύτερες, η πρόσβαση στην πληροφορία άμεση, οι υπηρεσίες πιο εύκολες.

Παράλληλα όμως, ο χρόνος που «κερδήθηκε» δεν έμεινε κενός. Γέμισε ξανά. Με περισσότερη εργασία, περισσότερη επικοινωνία, περισσότερη ψηφιακή δραστηριότητα.

Έτσι προκύπτει ένα παράδοξο: όσο πιο αποδοτικά λειτουργεί ένα σύστημα, τόσο πιο έντονη γίνεται η αίσθηση έλλειψης χρόνου.





Η οικονομία της προσοχής

Ο χρόνος σήμερα δεν καταναλώνεται μόνο από υποχρεώσεις, αλλά και από διεκδικήσεις προσοχής. Κάθε εφαρμογή, κάθε πλατφόρμα, κάθε ειδοποίηση ζητά ένα μικρό κομμάτι της ημέρας. Η προσοχή λειτουργεί ως ενδιάμεσος μηχανισμός: εκεί που πηγαίνει η προσοχή, κατευθύνεται και ο χρόνος. Αυτό δημιουργεί μια συνεχή αίσθηση επιτάχυνσης, όπου ακόμη και η ξεκούραση δεν είναι πλήρως αποσύνδεση.

Η παραγωγικότητα ως παγίδα

Για χρόνια, η παραγωγικότητα αντιμετωπίστηκε ως απόλυτο ζητούμενο. Περισσότερη απόδοση, καλύτερη οργάνωση, λιγότερος «χαμένος χρόνος». Όμως η υπερ-βελτιστοποίηση της καθημερινότητας έχει ένα όριο.

Όταν κάθε λεπτό αποκτά συγκεκριμένη «χρήση», ο ελεύθερος χρόνος παύει να θεωρείται δεδομένος και αρχίζει να αντιμετωπίζεται ως κάτι που πρέπει να κερδηθεί ή να δικαιολογηθεί. Αυτό οδηγεί σε μια νέα μορφή πίεσης που δεν αφορά το σώμα, αλλά τη χρονική εμπειρία.

Ποιος είναι πραγματικά πιο πλούσιος;

Αν δύο άνθρωποι έχουν τον ίδιο μισθό αλλά διαφορετικό διαθέσιμο χρόνο, δεν έχουν την ίδια ποιότητα ζωής.

Ο χρόνος καθορίζει την ξεκούραση, τις σχέσεις, την προσωπική ανάπτυξη, ακόμη και την αίσθηση ελευθερίας.

Σε αυτό το πλαίσιο, ο πλούτος δεν είναι μόνο οικονομικός δείκτης. Είναι και η δυνατότητα να έχεις χρόνο για να τον αξιοποιήσεις όπως θέλεις.

Το ζητούμενο εδώ είναι πόσος χρόνος μας απομένει αφού τελειώσουν όλες οι υποχρεώσεις.

Και σε έναν κόσμο που τείνει να γεμίζει κάθε κενό λεπτό, αυτή η απάντηση γίνεται όλο και πιο δύσκολη.





Η UGG ανανεώνει τη συλλογή της με νέα χρώματα και διαχρονικά σχέδια

Η UGG υποδέχεται τη νέα σεζόν παρουσιάζοντας φρέσκες προσθήκες στη συλλογή της, δίνοντας νέα πνοή σε μερικά από τα πιο αγαπημένα και αναγνωρίσιμα σχέδιά της. Με επίκεντρο την άνεση, την ποιότητα και το διαχρονικό στιλ, το brand εμπλουτίζει τη γκάμα του με νέες αποχρώσεις και σύγχρονες προτάσεις που ανταποκρίνονται στις τάσεις της εποχής.

Πρωταγωνιστής της νέας κυκλοφορίας είναι το εμβληματικό Tasman Slipper, το οποίο αποκτά νέα χρωματική εκδοχή, προσφέροντας στους φίλους του brand ακόμη περισσότερες επιλογές για καθημερινές εμφανίσεις. Διατηρώντας τον χαρακτηριστικό σχεδιασμό, την άνετη εφαρμογή και την υψηλή ποιότητα κατασκευής που έχουν καθιερώσει το μοντέλο ως ένα από τα πιο δημοφιλή της UGG, η νέα απόχρωση έρχεται να ανανεώσει μια διαχρονική επιλογή.

Η νέα συλλογή περιλαμβάνει ακόμη ανανεωμένα σχέδια και προτάσεις που συνδυάζουν λειτουργικότητα και μοντέρνα αισθητική, καλύπτοντας τις ανάγκες όσων αναζητούν άνεση χωρίς συμβιβασμούς στο στιλ.

Με τη νέα αυτή κυκλοφορία, η UGG συνεχίζει να επενδύει σε προϊόντα που συνδυάζουν σύγχρονο design, ποιοτικά υλικά και ευελιξία, επιβεβαιώνοντας τη θέση της ως ένα από τα πιο αγαπημένα brands στον χώρο του casual και lifestyle footwear. Οι νέες δημιουργίες είναι ήδη διαθέσιμες μέσω του επίσημου δικτύου πωλήσεων και του ηλεκτρονικού καταστήματος της εταιρείας.

Η CH Carolina Herrera παρουσιάζει τη νέα της καμπάνια εμπνευσμένη από την ιταλική αισθητική και τη διαχρονική κομψότητα



Ο οίκος CH Carolina Herrera παρουσιάζει τη νέα του καμπάνια, μέρος της οποίας φιλοξενείται και στην CH Carolina Herrera Athens Boutique, αναδεικνύοντας τη διαχρονική αξία των εμβληματικών δερμάτινων αξεσουάρ του. Με φόντο το ιστορικό Palazzetto Businaro στη βόρεια Ιταλία, η καμπάνια συνδυάζει την αρχιτεκτονική κληρονομιά, την οικογενειακή ιστορία και την υψηλή αισθητική, δημιουργώντας ένα σκηνικό όπου η μόδα συναντά την τέχνη και την καθημερινή κομψότητα.

Πρωταγωνίστρια είναι το διεθνές μοντέλο Mariacarla Boscono, ενώ ο φωτογράφος Anthony Seklaoui αποτυπώνει εικόνες που αναδεικνύουν την αυθεντικότητα, τη φυσικότητα και τη διαχρονική ομορφιά. Στο επίκεντρο βρίσκονται οι εμβληματικές συλλογές τσαντών του οίκου, όπως οι Lacito Insignia, Scala Insignia, Matryoshka Pocket, Doma, Poncho Insignia, Andy, Royal, Bimba Bag και Blasón Hidalgo, καθεμία με τη δική της αισθητική ταυτότητα και αφηγηματική προσέγγιση.

Κατασκευασμένες από εξαιρετικής ποιότητας δέρματα στο Leather Atelier της CH Carolina Herrera στην Ισπανία, οι δημιουργίες του οίκου αντικατοπτρίζουν τη δεξιοτεχνία, τη φροντίδα στη λεπτομέρεια και τον διαχρονικό σχεδιασμό. Μέσα από τη νέα καμπάνια, η CH Carolina Herrera επιβεβαιώνει τη φιλοσοφία της γύρω από ένα ολοκληρωμένο lifestyle, όπου η κομψότητα γεννιέται από την ιστορία, την ποιότητα και τις εμπειρίες που αποκτούν αξία στον χρόνο.

Η Disney και η Swarovski παρουσιάζουν τη νέα συλλογή Disney Winnie the Pooh



Η δημιουργική συνεργασία της Disney με τη Swarovski συνεχίζεται με μια νέα συλλογή που φέρνει στο προσκήνιο τους αγαπημένους ήρωες του Winnie the Pooh, μετατρέποντάς τους σε συλλεκτικές κρυστάλλινες δημιουργίες υψηλής αισθητικής. Μετά την επιτυχημένη συλλογή Disney Beauty and the Beast x Swarovski, η νέα σειρά αποτελεί φόρο τιμής σε έναν από τους πιο διαχρονικούς κόσμους της Disney, συνδυάζοντας τη μαγεία της αφήγησης με την απaráμιλλη δεξιοτεχνία της Swarovski.

Πρωταγωνιστής της συλλογής είναι ο Winnie the Pooh, φιλοτεχνημένος με 528 έδρες σε ζεστές χρυσαφένιες αποχρώσεις, κρατώντας το χαρακτηριστικό βαζάκι με μέλι. Δίπλα του βρίσκεται ο Piglet, με απαλούς ροζ κρυστάλλους που αναδεικνύουν τον τρυφερό και πιστό χαρακτήρα του, ενώ ο Eeyore αποτυπώνεται σε μπλε και γκρι αποχρώσεις, αποπνέοντας τη γνώριμη ήρεμη και στοχαστική προσωπικότητά του. Τη συλλογή ολοκληρώνει ο ζωηρός Tigger, με έντονες κεχριμπαρένιες και μαύρες αποχρώσεις που αντικατοπτρίζουν την αστείρευτη ενέργεια και το παιχνιδιάρικο πνεύμα του.

Η νέα Disney Winnie the Pooh x Swarovski Home Collection απευθύνεται τόσο στους λάτρεις της Disney όσο και στους συλλέκτες κρυστάλλινων δημιουργιών, αποτελώντας μια πρόταση που συνδυάζει διαχρονική αισθητική, υψηλή δεξιοτεχνία και νοσταλγία. Η συλλογή είναι ήδη διαθέσιμη online και στα καταστήματα Swarovski σε όλο τον κόσμο.

Η Barbie® τιμά τη Miley Cyrus με μια συλλεκτική Barbie Signature™ κούκλα

Η Barbie® παρουσιάζει τη νέα συλλεκτική Barbie Signature™ Miley Cyrus, αποτίοντας φόρο τιμής στη βραβευμένη με Grammy τραγουδίστρια, στιχουργό και ηθοποιό για τη σημαντική συμβολή της στη σύγχρονη μουσική και την pop κουλτούρα. Η νέα δημιουργία είναι εμπνευσμένη από την εμφάνιση της Miley Cyrus στο μουσικό βίντεο «Golden Burning Sun», αποτυπώνοντας με κάθε λεπτομέρεια το χαρακτηριστικό της στίλ.

Η συλλεκτική κούκλα φορά σύνολο από οικολογικό δέρμα, ζακέτα με κουκούλα, μαύρες μυτερές γόβες και συνοδεύεται από μικρόφωνο, ενώ η ίδια η Miley συμμετείχε ενεργά στον σχεδιασμό της, ώστε να αποδοθεί πιστά η εμβληματική της εμφάνιση. «Το να δω για πρώτη φορά την Barbie μου είναι σαν να γίνεται πραγματικότητα ένα όνειρό μου», δήλωσε η καλλιτέχνης, τονίζοντας ότι κάθε λεπτομέρεια σχεδιάστηκε με στόχο να εκφράζει αυθεντικά την προσωπικότητά της.

Με περισσότερες από 30 εκατομμύρια πωλήσεις άλμπουμ, δισεκατομμύρια streams και διαχρονικές επιτυχίες όπως τα «Party in the U.S.A.», «Wrecking Ball» και «Flowers», η Miley Cyrus αποτελεί μία από τις πιο επιδραστικές προσωπικότητες της σύγχρονης μουσικής σκηνής. Παράλληλα, ξεχωρίζει για τη δράση της υπέρ της προσωπικής έκφρασης, της ψυχικής υγείας και των δικαιωμάτων της LGBTQ+ κοινότητας.

Η Barbie Signature Miley Cyrus είναι ήδη διαθέσιμη στα καταστήματα παιχνιδιών και online, προσθέτοντας ακόμη μία εμβληματική προσωπικότητα στη συλλεκτική σειρά Barbie Signature.





Η Vans παρουσιάζει τα νέα Super Lowpro Ballet Light, συνδυάζοντας το skate DNA με την αισθητική του μπαλέτου

Η Vans εμπλουτίζει τη συλλογή της με τα νέα Super Lowpro Ballet Light Shoe, μια σύγχρονη πρόταση που επαναπροσδιορίζει το εμβληματικό low-profile sneaker της, συνδυάζοντας τη νοσταλγική αισθητική της δεκαετίας του '80 με τις σύγχρονες τάσεις των ballet sneakers. Η νέα δημιουργία διατηρεί τον αυθεντικό χαρακτήρα της Vans, προσθέτοντας μια πιο κομψή, ελαφριά και ευέλικτη σχεδιαστική προσέγγιση.

Το νέο μοντέλο διαθέτει επάνω μέρος από δέρμα και νάιλον, λεπτή ενδιάμεση σόλα EVA για μεγαλύτερη άνεση, επενδεδυμένη γλώσσα και εύκαμπτο κολάρο που διευκολύνει την εφαρμογή. Παράλληλα, η ελαστική φτέρνα και η αποδομημένη κατασκευή προσφέρουν μεγαλύτερη ευελιξία και άνεση στην καθημερινή χρήση, χωρίς να αλλοιώνουν τη χαρακτηριστική ταυτότητα της Vans.

Διαθέσιμα σε τρεις χρωματικές επιλογές – Marshmallow, Black και Petal – τα Super Lowpro Ballet Light απευθύνονται τόσο σε γυναίκες όσο και σε άνδρες, ακολουθώντας τη διαρκώς αναπτυσσόμενη τάση των υβριδικών υποδημάτων που συνδυάζουν αθλητικές και fashion επιρροές.

Τα νέα Vans Super Lowpro Ballet Light Shoe είναι ήδη διαθέσιμα μέσω του επίσημου ηλεκτρονικού καταστήματος της εταιρείας, με προτεινόμενη τιμή λιανικής 85 δολάρια (περίπου 73 ευρώ), διευρύνοντας το χαρτοφυλάκιο της Vans με μία ακόμη πρόταση που συνδυάζει άνεση, λειτουργικότητα και διαχρονικό στιλ.

Η Breitling παρουσιάζει το νέο Top Time B01 Eddy Merckx με εντυπωσιακό κίτρινο καντράν



Η Breitling διευρύνει τη δημοφιλή συλλογή Top Time παρουσιάζοντας το νέο Top Time B01 Chronograph 41 Eddy Merckx, μια συλλεκτική έκδοση αφιερωμένη στον θρύλο της ποδηλασίας Eddy Merckx. Το νέο χρονόγραφο ξεχωρίζει για το έντονο κίτρινο καντράν του, εμπνευσμένο από την εμβληματική κίτρινη φανέλα του Tour de France, την οποία ο Merckx φόρεσε για συνολικά 96 ημέρες, κατακτώντας παράλληλα πέντε νίκες στον κορυφαίο ποδηλατικό αγώνα.

Η συλλεκτική έκδοση περιορίζεται σε 525 αριθμημένα κομμάτια, όσα και οι συνολικές νίκες του Βέλγου πρωταθλητή. Η υπογραφή του Eddy Merckx κοσμεί το καντράν, ενώ στο πίσω μέρος της κάσας είναι χαραγμένη η ένδειξη «Eddy Merckx Tribute». Το ρολόι διαθέτει ατσάλινη κάσα 41 χιλιοστών, αδιάβροχη κατασκευή έως 100 μέτρα και τον μηχανισμό Manufacture Calibre B01 με απόθεμα ισχύος περίπου 70 ωρών. Είναι διαθέσιμο είτε με μαύρο δερμάτινο λουράκι είτε με ατσάλινο Milanese μπρασελέ.

Το νέο Top Time B01 Eddy Merckx είναι διαθέσιμο μέσω του δικτύου της Breitling, συμπεριλαμβανομένων των επίσημων boutiques σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη. Η τιμή του διαμορφώνεται στις 8.050 δολάρια (περίπου 6.850 ευρώ) με δερμάτινο λουράκι και στις 8.450 δολάρια (περίπου 7.190 ευρώ) με ατσάλινο μπρασελέ.



Post-World Cup Blues: Γιατί νιώθουμε ένα μικρό «κενό» όταν τελειώνει το Μουντιάλ;

Έπειτα από έναν μήνα γεμάτο μεγάλους αγώνες, ανατροπές και έντονα συναισθήματα, το τελευταίο σφύριγμα του τελικού αφήνει πολλούς φιλάθλους με μια παράξενη αίσθηση κενού. Ξαφνικά δεν υπάρχουν βραδιές γεμάτες ποδόσφαιρο, συζητήσεις για τα φαβορί ή η προσμονή του επόμενου αγώνα. Αυτό το συναίσθημα είναι γνωστό ως «Post-World Cup Blues» και είναι πιο συνηθισμένο απ' όσο πιστεύουμε.

Έχουμε αποκτήσει μια νέα καθημερινή ρουτίνα: περιμένουμε τους αγώνες, παρακολουθούμε τις εξελίξεις και μοιραζόμαστε τις εντυπώσεις μας με φίλους ή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αυτή η συνεχής προσμονή ενεργοποιεί το σύστημα ανταμοιβής του εγκεφάλου, καθώς κάθε παιχνίδι προσφέρει νέες συγκινήσεις, ανατροπές και στιγμές που μας κρατούν σε εγρήγορση.

Όταν η διοργάνωση ολοκληρώνεται, αυτή η ένταση σταματά απότομα. Δεν μας λείπει μόνο το ποδόσφαιρο, αλλά και η αίσθηση ότι συμμετέχουμε σε μια παγκόσμια γιορτή που ενώνει εκατομμύρια ανθρώπους. Είναι το ίδιο συναίσθημα που βιώνουμε όταν τελειώσουν οι διακοπές ή μια αγαπημένη τηλεοπτική σειρά.

Μπορούμε να το αντιμετωπίσουμε κρατώντας λίγη από τη χαρά της διοργάνωσης στην καθημερινότητά μας, βλέποντας τα καλύτερα στιγμιότυπα, διαβάζοντας τις ιστορίες πίσω από τους πρωταγωνιστές, οργανώνοντας μια ποδοσφαιρική βραδιά με φίλους ή βρίσκοντας χρόνο για άθληση. Η σωματική δραστηριότητα ενεργοποιεί τις ίδιες χημικές ουσίες του εγκεφάλου που σχετίζονται με την ευεξία και βοηθά τη μετάβαση στην καθημερινότητα.

Η Fiat παρουσιάζει το πρωτότυπο Multiplina, επαναφέροντας μια ιστορική σχεδιαστική ιδέα στη σύγχρονη αστική μετακίνηση



Η Fiat αποκάλυψε το νέο Multiplina, ένα πρωτότυπο μοντέλο που επαναφέρει στο προσκήνιο τη φιλοσοφία του εμβληματικού Fiat 600 Multipla του 1956, προσαρμοσμένη στις ανάγκες της σύγχρονης αστικής μετακίνησης. Το concept παρουσιάστηκε στο πλαίσιο της εκδήλωσης «Fiat Big at Small» στη Ρώμη και αποτελεί μια νέα πρόταση που συνδυάζει συμπαγείς διαστάσεις, ευέλικτη διαμόρφωση χώρου και ρετρό αισθητική.

Με χαρακτηριστικό δίχρωμο αμάξωμα, καμπύλες γραμμές και σχεδιαστικές αναφορές στο ιστορικό μοντέλο, το Multiplina δίνει έμφαση στη μέγιστη αξιοποίηση του εσωτερικού χώρου, προσφέροντας ευέλικτες θέσεις και αυξημένη πρακτικότητα παρά το μικρό του αποτύπωμα.

Σύμφωνα με τη Fiat, το νέο concept φιλοδοξεί να αποτελέσει τον συνδετικό κρίκο ανάμεσα στο μικροσκοπικό Topolino και ένα συμβατικό επιβατικό αυτοκίνητο, προσφέροντας μεγαλύτερη αυτονομία και υψηλότερες επιδόσεις για τις καθημερινές μετακινήσεις.

Αν και δεν έχουν ακόμη ανακοινωθεί τεχνικά χαρακτηριστικά ή χρονοδιάγραμμα παραγωγής, το Multiplina αποτυπώνει τη στρατηγική της Fiat για προσιτές και λειτουργικές λύσεις μικροκινητικότητας. Προς το παρόν παραμένει σε μορφή concept, χωρίς να έχει επιβεβαιωθεί η εμπορική του διάθεση ή η κυκλοφορία του στην ελληνική αγορά.

quote of the day

ΚΑΠΟΙΟΙ ΠΙΣΤΕΥΟΥΝ ΟΤΙ ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΕΙΝΑΙ ΖΗΤΗΜΑ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΘΑΝΑΤΟΥ. ΣΑΣ ΔΙΑΒΕΒΑΙΩΝΩ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΠΙΟ ΣΟΒΑΡΟ ΑΠΟ ΑΥΤΟ.

Bill Shankly

Γιορτάζουν!

3/7
Ανατόλιος, Ζουμπουλία,
Υάκινθος, Υακίνθη

5/7
Λαμπαδός, Λαμπαδιά,
Λαμπαδίνα, Λαμπαδή

3 Ιουλίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Συνεταιρισμών
- › International Plastic Bag Free Day
- › Air Conditioning Appreciation Day
- › National Chocolate Wafer Day
- › National Eat Your Beans Day

4 Ιουλίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Φεστιβάλ
- › Independence From Meat Day
- › National Barbecued Spareribs Day
- › National Ceasar Salad Day
- › Sidewalk Egg Frying Day
- › Indivisible Day
- › Jackfruit Day

5 Ιουλίου

- › National Apple Turnover Day
- › Work Without Your Hands Day
- › National Bikini Day
- › National Workaholics Day
- › National Hawaii Day
- › Mechanical Pencil Day
- › Pet Remembrance Day