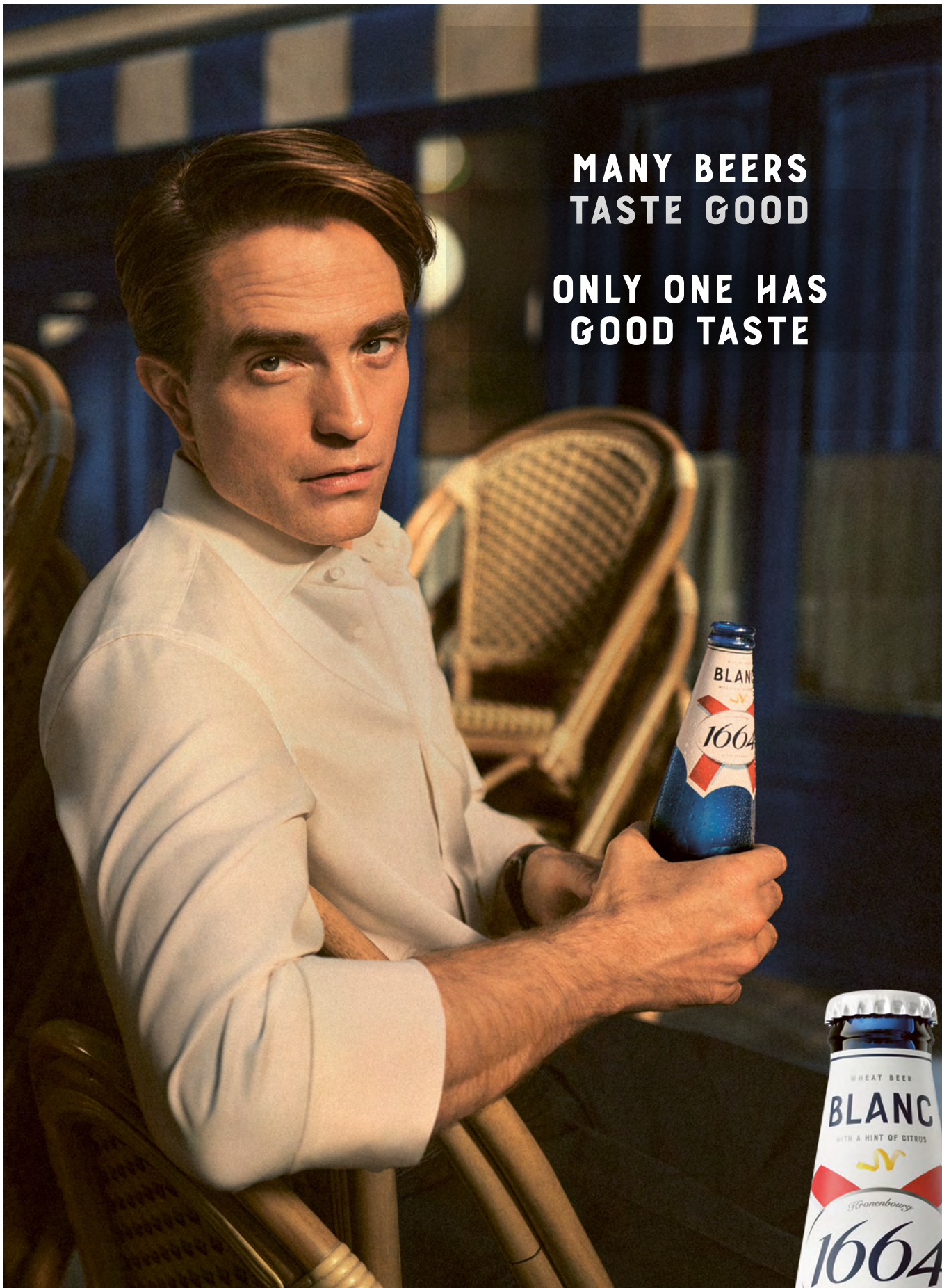


MANY BEERS
TASTE GOOD

ONLY ONE HAS
GOOD TASTE



UNQUESTIONABLY
GOOD  TASTE

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



**ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΣΩΣΕΙΣ
ΚΑΠΟΙΟΝ ΠΟΥ ΔΕΝ ΘΕΛΕΙ
ΝΑ ΣΩΘΕΙ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ξέρεις ποια είναι η πιο επικίνδυνη συνήθεια;

Όχι το ξενύχτι. Ούτε η ζάχαρη. Ούτε το ατελείωτο scrolling.

Είναι να περνάει η μέρα σου χωρίς να την καταλαβαίνεις.

Ξυπνάς. Δουλεύεις. Απαντάς σε μηνύματα. Τρέχεις να προλάβεις. Λες «θα τα πούμε αύριο», «θα ξεκουραστώ το Σαββατοκύριακο», «μόλις τελειώσει αυτή η εβδομάδα». Και κάπως έτσι, οι εβδομάδες γίνονται μήνες.

Δεν είναι ότι είμαστε δυστυχισμένοι. Είναι ότι έχουμε μπει στον αυτόματο πιλότο.

Κάποτε περιμέναμε με ανυπομονησία μια εκδρομή, έναν καφέ με φίλους ή μια βόλτα χωρίς πρόγραμμα. Σήμερα, αν βρούμε μία ώρα ελεύθερη, συνήθως τη γεμίζουμε με... εκκρεμότητες.

Και το πιο περίεργο; Το θεωρούμε φυσιολογικό. Λέμε «έτσι είναι η ζωή», ενώ στην πραγματικότητα έχουμε απλώς συνηθίσει να τρέχουμε.

Δεν χρειάζεται όμως να αλλάξεις τη ζωή σου από τη μια μέρα στην άλλη. Μερικές φορές αρκεί να αλλάξεις πέντε λεπτά από αυτή. Να πεις τον καφέ σου χωρίς να κοιτάς το κινητό. Να πάρεις τον δρόμο από την παραλία αντί για τον πιο γρήγορο. Να τηλεφωνήσεις σε έναν άνθρωπο μόνο και μόνο επειδή τον σκέφτηκες. Να γελάσεις λίγο περισσότερο και να βιαστείς λίγο λιγότερο.

Γιατί η ζωή δεν είναι μόνο οι μεγάλες στιγμές που περιμένουμε να έρθουν. Είναι και εκείνες οι μικρές που προσπερνάμε επειδή είμαστε απασχολημένοι να φτάσουμε στην επόμενη.

Οπότε σήμερα κάνε ένα μικρό πείραμα. Σταμάτα για δέκα λεπτά. Όχι γιατί δεν έχεις τι να κάνεις. Αλλά γιατί θυμήθηκες ότι έχεις και μια ζωή να ζήσεις.

Tip of the Day: Μήπως έχεις μάθει να επιβιώνεις και όχι να ζεις; Μην περιμένεις τις διακοπές για να νιώσεις ότι ζεις. Μερικές φορές αρκεί να χαρίσεις λίγη περισσότερη προσοχή στη μέρα που ήδη έχεις. Ξεκίνα από σήμερα ...άντε και καλό μας σαββατοκύριακο!!!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Δεν μπορείς να σώσεις κάποιον που δεν θέλει να σωθεί



Υπάρχει μια φράση που κυκλοφορεί πολύ τελευταία: "You can't save someone who loves drowning." Ακούγεται σκληρή. Σχεδόν κυνική. Κι όμως, ίσως να είναι μία από τις πιο απελευθερωτικές αλήθειες που θα διαβάσεις φέτος.

Το πιο επικίνδυνο σύμπλεγμα δεν είναι του ήρωα. Είναι του σωτήρα.

Όλο το έχουμε κάνει. Μείναμε σε μια σχέση γιατί πιστεύαμε ότι «θα αλλάξει». Επιμείναμε σε μια φιλία που μας άδειαζε. Δώσαμε δεύτερες, τρίτες, δέκατες ευκαιρίες σε ανθρώπους που έμοιαζαν να καταστρέφουν συστηματικά τον εαυτό τους. Και κάθε φορά λέγαμε την ίδια φράση: "Αν μείνει κάποιος δίπλα του, ίσως τα καταφέρει."

Η αλήθεια είναι πιο άβολη. Δεν μπορείς να βοηθήσεις έναν άνθρωπο που έχει αποφασίσει ότι το χάος είναι το φυσικό του σπίτι.

Μερικοί άνθρωποι δεν φοβούνται το δράμα. Το χρειάζονται.

Υπάρχουν άνθρωποι που όταν η ζωή τους ηρεμεί... πανικοβάλλονται. Αν όλα πάνε καλά, θα βρουν κάτι να χαλάσουν. Αν μια σχέση λειτουργεί, θα δημιουργήσουν ένταση.

Αν η δουλειά τους πηγαίνει εξαιρετικά, θα αυτοσαμποταριστούν. Αν όλα είναι ήσυχα, θα εφεύρουν μια νέα κρίση.

Όχι επειδή είναι κακοί. Αλλά επειδή το χάος τους είναι γνώριμο. Κάποιοι άνθρωποι μεγάλωσαν μέσα στην ασφάλεια τόσο πολύ, που η ηρεμία τους μοιάζει αφύσικη. Ο εγκέφαλος συνηθίζει ακόμη και τον πόνο. Και όταν ο πόνος γίνεται κανονικότητα, η γαλήνη μοιάζει ύποπτη.

Η βοήθεια έχει όριο. Αλλιώς γίνεται συνενοχή.

Υπάρχει μια λεπτή γραμμή ανάμεσα στην υποστήριξη και στην ενίσχυση μιας προβληματικής συμπεριφοράς. Την πρώτη φορά που σηκώνεις κάποιον όταν πέφτει, δείχνεις ανθρωπιά. Τη δεύτερη, δείχνεις αγάπη. Την εικοστή, ίσως του μαθαίνεις ότι δεν χρειάζεται ποτέ να σηκωθεί μόνος του.

Οι ψυχολόγοι χρησιμοποιούν τον όρο enabling για να περιγράψουν αυτή την κατάσταση: όταν, από αγάπη ή ενοχή, προστατεύουμε έναν άνθρωπο από τις συνέπειες των δικών του επιλογών. Πληρώνουμε τα λάθη του. Δικαιολογούμε τη συμπεριφορά του. Καλύπτουμε τις ευθύνες του. Και χωρίς να το καταλαβαίνουμε, γινόμαστε μέρος του προβλήματος.



Το "θα τον σώσω" είναι συχνά μια αυταπάτη

Υπάρχει κάτι εγωιστικό κρυμμένο μέσα στην ανάγκη να σώσουμε κάποιον. Η πεποίθηση ότι εμείς θα είμαστε η εξαίρεση. Ότι εμάς θα μας ακούσει. Ότι για εμάς θα αλλάξει.

Αλλά η αλλαγή δεν συμβαίνει επειδή το θέλει κάποιος άλλος. Συμβαίνει όταν το αποφασίσει ο ίδιος ο άνθρωπος. Καμία αγάπη δεν είναι πιο δυνατή από μια απόφαση που δεν έχει παρθεί.

Το πιο δύσκολο "αντίο" είναι αυτό χωρίς θυμό

Δεν χρειάζεται να μισήσεις κάποιον για να απομακρυνθείς. Δεν χρειάζεται να πάψεις να τον αγαπάς. Μερικές φορές αποχωρείς επειδή κατάλαβες ότι η παρουσία σου δεν θεραπεύει τίποτα. Απλώς καθυστερεί το αναπόφευκτο.

Υπάρχει μια μορφή αγάπης που δεν κάνει θόρυβο. Λέει: "Θα είμαι εδώ όταν αποφασίσεις να βοηθήσεις τον εαυτό σου. Αλλά δεν μπορώ να ζω τη ζωή σου αντί για σένα."

Δεν είσαι σωσίβιο. Είσαι άνθρωπος.

Αυτό είναι ίσως το πιο δύσκολο μάθημα της ενηλικίωσης. Δεν ευθύνεσαι για τις αποφάσεις των άλλων. Δεν μπορείς να θεραπεύσεις τα τραύματα που εκείνοι αρνούνται να αντιμετωπίσουν. Δεν μπορείς να αγαπήσεις κάποιον τόσο πολύ, ώστε να αντικαταστήσεις τη δική του θέληση.

Η ενσυναίσθηση είναι αρετή. Η αυτοθυσία, όμως, δεν είναι πάντα αγάπη. Καμιά φορά είναι απλώς ένας πιο ευγενικός τρόπος να χαθείς μαζί με κάποιον άλλο.

Η πιο γενναία πράξη δεν είναι πάντα να μείνεις

Μας έμαθαν ότι η αγάπη σημαίνει να μην εγκαταλείπεις ποτέ. Ίσως όμως η πραγματική αγάπη να ξέρει και πότε να κάνει πίσω. Γιατί δεν μπορείς να τραβήξεις κάποιον στην επιφάνεια όταν ο ίδιος κρατιέται με δύναμη από τον βυθό. Και όσο κι αν πονάει να το αποδεχτείς, υπάρχει μια αλήθεια που δεν αλλάζει:

Η αυταπάτηση σταματά να είναι πράξη αγάπης όταν αρχίζει να γίνεται αυτοκαταστροφική. Η ελευθερία να αφήσεις κάποιον να επιλέξει τη δική του πορεία είναι το ύψιστο όριο της στοργής. Μπορείς να υποστηρίξεις κάποιον, αλλά δεν μπορείς να κουβαλήσεις το

βάρος των αποφάσεών του, ούτε να τον σώσεις παρά τη θέλησή του. Η αποχώρηση σε αυτές τις περιπτώσεις δεν είναι παραίτηση. Είναι μια πράξη αυτοσεβασμού, ψυχικής αυτοάμυνας και βαθιάς ωριμότητας, που αναγνωρίζει ότι υπάρχουν μάχες που δεν κερδίζονται με το να μένεις πρόσκολλημένος στον πόνο.





Το Natsu Matsuri επέστρεψε στην Αθήνα, φέρνοντας την Ιαπωνία στο Ιαπωνικό Πάρκο

Για πέμπτη συνεχή χρονιά, το παραδοσιακό ιαπωνικό φεστιβάλ Natsu Matsuri επέστρεψε στην Αθήνα, μετατρέποντας το Ιαπωνικό Πάρκο σε έναν ζωντανό χώρο πολιτισμού, γεύσεων και μουσικής. Η διοργάνωση πραγματοποιήθηκε από την Πρεσβεία της Ιαπωνίας στην Ελλάδα και τον Δήμο Αθηναίων, με τη στήριξη της JTI.

Εμπνευσμένο από τα καλοκαιρινά φεστιβάλ της Ιαπωνίας, το Natsu Matsuri προσέφερε στους επισκέπτες μια αυθεντική εμπειρία γνωριμίας με την ιαπωνική παράδοση και τη σύγχρονη pop κουλτούρα. Το κοινό δοκίμασε παραδοσιακές γεύσεις, όπως yakitori, yaki-toumorokoshi και mochi με παγωτό, ενώ απόλαυσε ramune, sake και μουσικές επιλογές του Greek Otaku Radio, που δημιούργησαν μια ξεχωριστή ατμόσφαιρα.

Ο Δήμαρχος Αθηναίων Χάρης Δούκας υπογράμμισε ότι το Ιαπωνικό Πάρκο έχει πλέον καθιερωθεί ως ένα από τα πιο ιδιαίτερα πολιτιστικά σημεία της πόλης, ενώ ο Πρέσβης της Ιαπωνίας Koichi Ito ευχαρίστησε τη JTI για τη διαχρονική της στήριξη. Η Γενική Διευθύντρια της JTI Hellas, Janine Neuhaus, τόνισε ότι η υποστήριξη της εταιρείας αντανάκλα τη δέσμευσή της στην προώθηση του πολιτιστικού διαλόγου, της βιωσιμότητας και της αναβάθμισης του δημόσιου χώρου, συμβάλλοντας στην καθιέρωση του Natsu Matsuri ως θεσμού για την Αθήνα.

Η ΘΕΟΝΗ δίπλα στους μαθητές των Λειψών με δράση για το νερό και την κλιματική αλλαγή



Με στόχο την ευαισθητοποίηση των παιδιών γύρω από τη σημασία του νερού και την προστασία του περιβάλλοντος, το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΘΕΟΝΗ επισκέφθηκε το Δημοτικό Σχολείο Λειψών, συνεχίζοντας τις πρωτοβουλίες του για τη στήριξη νησιωτικών περιοχών με περιορισμένη πρόσβαση σε πόσιμο νερό.

Στην εκπαιδευτική δράση συμμετείχε ο Μαθηματικός και Μετεωρολόγος Θωμάς Πετρολιάγκης, ο οποίος παρουσίασε τις «Κλιματικές Ιστορίες», μια διαδραστική προσέγγιση που εξηγεί με απλό και βιωματικό τρόπο τη σημασία του νερού, τις επιπτώσεις της ξηρασίας και της κλιματικής αλλαγής, καθώς και πρακτικές συμβουλές για την αντιμετώπιση των ακραίων καιρικών φαινομένων.

Ξεχωριστή στιγμή αποτέλεσε το εκπαιδευτικό παιχνίδι «Ποιος θέλει να γίνει εκατομμυριούχος;», μέσα από το οποίο οι 30 μαθητές του σχολείου συνεργάστηκαν και απάντησαν σε ερωτήσεις για το περιβάλλον και τη βιωσιμότητα, μετατρέποντας τη γνώση σε μια συλλογική εμπειρία.

Η επίσκεψη ολοκληρώθηκε σε ιδιαίτερα συγκινητικό κλίμα, με τα παιδιά να χαρίζουν στη ΘΕΟΝΗ μια ζωγραφιά και την εταιρεία να προσφέρει το βιβλίο «Το παραμύθι της Νύμφης Θεόνη». Μέσα από τέτοιες δράσεις, η ΘΕΟΝΗ συνεχίζει να επενδύει στην περιβαλλοντική εκπαίδευση και στην ενίσχυση της σχέσης των νέων με τη φύση και το πολύτιμο αγαθό του νερού.

Volume Eating: Το καλοκαίρι είναι η ιδανική εποχή να το δοκιμάσεις



Καθώς βρισκόμαστε στην καρδιά του καλοκαιριού, αναζητούμε τρόπους να τρώμε πιο ελαφριά, χωρίς όμως να νιώθουμε διαρκώς πεινασμένοι. Ανάμεσα στις διατροφικές τάσεις που έχουν κερδίσει έδαφος τελευταία ξεχωρίζει το Volume Eating, μια προσέγγιση που δεν βασίζεται σε αυστηρούς περιορισμούς ή στην αποφυγή ολόκληρων ομάδων τροφίμων. Αντίθετα, προτείνει να γεμίζουμε το πιάτο μας με τροφές που έχουν μεγάλο όγκο αλλά σχετικά λίγες θερμίδες, ώστε να νιώθουμε μεγαλύτερο κορεσμό και να διαχειριζόμαστε πιο εύκολα την καθημερινή μας διατροφή.

Τι είναι το Volume Eating;

Η φιλοσοφία του Volume Eating στηρίζεται στη λεγόμενη θερμιδική πυκνότητα, δηλαδή στον αριθμό των θερμίδων που περιέχει μια συγκεκριμένη ποσότητα τροφής. Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό και φυτικές ίνες, όπως τα λαχανικά, τα περισσότερα φρούτα, οι σούπες και τα όσπρια, έχουν χαμηλή θερμιδική πυκνότητα. Αυτό σημαίνει ότι μπορούμε να καταναλώσουμε μεγαλύ-

τερη ποσότητα χωρίς να προσλάβουμε πολλές θερμίδες. Αντίθετα, τρόφιμα όπως τα γλυκά, τα τηγανητά ή τα επεξεργασμένα σνακ προσφέρουν μεγάλη ποσότητα θερμίδων σε μικρό όγκο, με αποτέλεσμα να είναι πιο εύκολο να τα καταναλώσουμε χωρίς να νιώσουμε πραγματικά χορτάτοι.

Γιατί λειτουργεί;

Το αίσθημα του κορεσμού δεν εξαρτάται μόνο από τις θερμίδες που καταναλώνουμε. Ο εγκέφαλος λαμβάνει σήματα και από το πόσο γεμίζει το στομάχι μας. Όταν καταναλώνουμε τροφές με μεγάλο όγκο, το στομάχι διατείνεται περισσότερο, ενώ οι φυτικές ίνες και οι πρωτεΐνες επιβραδύνουν την πέψη, παρατείνοντας το αίσθημα πληρότητας.

Έτσι, ένα μεγάλο μπολ σαλάτας με ψητό κοτόπουλο, όσπρια ή τυρί χαμηλών λιπαρών μπορεί να μας κρατήσει χορτάτους για περισσότερη ώρα από ένα μικρό γεύμα με αντίστοιχες θερμίδες αλλά υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά ή ζάχαρη.





Το καλοκαίρι είναι η ιδανική εποχή

Ίσως δεν είναι τυχαίο ότι το Volume Eating γίνεται ιδιαίτερα δημοφιλές τους καλοκαιρινούς μήνες. Η εποχή προσφέρει άφθονα φρούτα και λαχανικά, όπως καρπούζι, πεπόνι, ντομάτες, αγγούρια, πιπεριές και κολοκύθια, τα οποία είναι πλούσια σε νερό, βιταμίνες και φυτικές ίνες.

Με αυτά τα υλικά είναι εύκολο να δημιουργήσει κανείς δροσερά και χορταστικά γεύματα, χωρίς να αισθάνεται ότι στερείται κάτι. Παράλληλα, η αυξημένη περιεκτικότητά τους σε νερό συμβάλλει και στην καλύτερη ενυδάτωση του οργανισμού, κάτι ιδιαίτερα σημαντικό τις ημέρες με υψηλές θερμοκρασίες.

Τα οφέλη αλλά και τα όρια

Το Volume Eating μπορεί να βοηθήσει όσους προσπαθούν να διαχειριστούν την πείνα ή να μειώσουν τις συνολικές θερμίδες που καταναλώνουν, χωρίς να αισθάνονται συνεχή στέρηση. Παράλληλα, ενθαρρύνει την κατανάλωση περισσότερων τροφών με υψηλή θρεπτική αξία, όπως λαχανικά, φρούτα και όσπρια.



Ωστόσο, δεν πρέπει να μετατρέπεται σε εμμονή. Τρόφιμα με μεγαλύτερη θερμιδική πυκνότητα, όπως το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, οι ξηροί καρποί ή το αβοκάντο, αποτελούν πολύτιμες πηγές υγιεινών λιπαρών και δεν χρειάζεται να αποκλείονται από μια ισορροπημένη διατροφή. Η ποιότητα των τροφίμων παραμένει εξαιρετικά σημαντική.

Μια διαφορετική φιλοσοφία διατροφής

Το Volume Eating δεν αλλάζει μόνο το μέγεθος του πιάτου μας, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τον κορεσμό. Και ίσως αυτό να είναι το μεγαλύτερο πλεονέκτημά του: μας υπενθυμίζει ότι η υγιεινή διατροφή δεν χρειάζεται να συνδέεται με τη στέρηση, αλλά με πιο συνειδητές και ισορροπημένες επιλογές.

Ωστόσο, επειδή κάθε οργανισμός έχει τις δικές του ανάγκες και ανταποκρίνεται διαφορετικά, μια εξατομικευμένη προσέγγιση με τη βοήθεια ενός ειδικού μπορεί πάντα να κάνει τη διαφορά.

Το EduCoach φέρνει την Τεχνητή Νοημοσύνη στον επαγγελματικό προσανατολισμό των μαθητών



EduCoach

Μια νέα ψηφιακή εποχή στον επαγγελματικό προσανατολισμό εγκαινιάζει το EduCoach, η πρώτη πλατφόρμα στην Ελλάδα που αξιοποιεί την Τεχνητή Νοημοσύνη, επιστημονικές μεθόδους και

αξιόπιστα δεδομένα, προσφέροντας εξατομικευμένη καθοδήγηση σπουδών και επαγγελματικής σταδιοδρομίας στους μαθητές του Λυκείου.

Το EduCoach δημιουργήθηκε από τους Φοίβο Προεστάκη, Γιάννη Καρυωτάκη και Βαγγέλη Τάλο, σε συνεργασία με τον καθηγητή του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών, Ευάγγελο Διοικητόπουλο. Σχεδιασμένη αποκλειστικά για το ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα, η πλατφόρμα συγκεντρώνει σε ένα περιβάλλον όλα τα δεδομένα που χρειάζονται οι υποψήφιοι για να επιλέξουν σπουδές και να σχεδιάσουν το επαγγελματικό τους μέλλον με τεκμηριωμένο τρόπο.

Οι χρήστες μπορούν να ανακαλύψουν ποιες σχολές ταιριάζουν στα ενδιαφέροντα, την προσωπικότητα και τα μούρια τους, να ενημερωθούν για τις επαγγελματικές προοπτικές κάθε πτυχίου, τις αμοιβές, τη ζήτηση στην αγορά εργασίας, καθώς και τον βαθμό ανθεκτικότητας κάθε επαγγέλματος απέναντι στην Τεχνητή Νοημοσύνη.

Παράλληλα, ένας ψηφιακός βοηθός AI απαντά σε πραγματικό χρόνο σε ερωτήσεις σχετικά με τα πανεπιστημιακά τμήματα, τα προγράμματα σπουδών και τις επαγγελματικές διεξόδους. Η πλατφόρμα είναι ήδη διαθέσιμη στο κοινό, ενόψει της περιόδου υποβολής των μηχανογραφικών δελτίων.

Press Room

Skrouz και Wolt ενώνουν δυνάμεις – Το Skrouz Plus αποκτά νέα προνόμια για τις καθημερινές αγορές

Το Skrouz και η Wolt προχωρούν σε μια νέα στρατηγική συνεργασία, προσφέροντας ακόμα περισσότερα οφέλη στους συνδρομητές του Skrouz Plus. Μέσα από τη νέα αυτή σύμπραξη, οι χρήστες αποκτούν πρόσβαση χωρίς επιπλέον κόστος στη συνδρομητική υπηρεσία Wolt+, συνδυάζοντας τα πλεονεκτήματα των online αγορών με τις καθημερινές παραγγελίες φαγητού και ειδών supermarket.

Οι συνδρομητές της ετήσιας υπηρεσίας Skrouz Plus θα απολαμβάνουν 12 μήνες δωρεάν Wolt+, ενώ όσοι διαθέτουν μηνιαία συνδρομή θα αποκτούν 3 μήνες δωρεάν, με δυνατότητα επέκτασης στους 12 μήνες εφόσον επιλέξουν το ετήσιο πακέτο.

Η συνεργασία προσθέτει στα ήδη υπάρχοντα προνόμια του Skrouz Plus –όπως τα δωρεάν μεταφορικά, η Priority παράδοση και οι δωρεάν παραλαβές από Skrouz Point– τα οφέλη του Wolt+, που περιλαμβάνουν μηδενικά κόσθη διανομής, μειωμένες χρεώσεις υπηρεσίας και αποκλειστικές προσφορές σε επιλεγμένα εστιατόρια, καταστήματα και supermarket.

Με τη νέα αυτή κίνηση, το Skrouz διευρύνει τις παροχές της συνδρομητικής του υπηρεσίας, δημιουργώντας μια ολοκληρωμένη πρόταση που συνδυάζει ηλεκτρονικές αγορές και υπηρεσίες delivery, προσφέροντας μεγαλύτερη ευκολία και εξοικονόμηση στην καθημερινότητα των καταναλωτών.

skrouz+ x Wolt+



Η πιο βρώμικη γωνιά του μπάνιου σου δεν είναι αυτή που νομίζεις



Πότε ήταν η τελευταία φορά που έπλυνες την κουρτίνα του ντους;

Ας κάνουμε μια μικρή... άβολη ερώτηση. Θυμάσαι πότε ήταν η τελευταία φορά που καθάρισες την κουρτίνα του ντους ή το πλαστικό προστατευτικό της μπανιέρας;

Αν η απάντηση είναι «δεν θυμάμαι» ή «δεν ήξερα ότι χρειάζεται», δεν είσαι ο μόνος. Οι περισσότεροι καθαρίζουμε συστηματικά τον νιπτήρα, τη λεκάνη και τα πλακάκια, όμως ξεχνάμε ένα από τα σημεία που συγκεντρώνει τη μεγαλύτερη υγρασία στο σπίτι. Και αυτή η υγρασία είναι το ιδανικό περιβάλλον για την ανάπτυξη μούχλας, μυκήτων, σαπουνάδων και βακτηρίων.

Γιατί λερώνεται τόσο εύκολα;

Μετά από κάθε ντους, πάνω στην κουρτίνα παραμένουν σταγόνες νερού, υπολείμματα σαπουνιού, σαμπουάν και αλάτων. Αν δεν αερίζεται σωστά το μπάνιο, η υγρασία εγκλωβίζεται και πολύ γρήγορα εμφανίζονται οι γνωστές μαύρες ή ροζ κηλίδες στις άκρες της κουρτίνας.

Εκτός από αντιαισθητικές, αυτές οι επικαθίσεις μπορεί να προκαλέσουν δυσάρεστες οσμές και να επιβαρύνουν την ποιότητα του αέρα σε έναν χώρο που χρησιμοποιούμε καθημερινά.

Η λύση είναι πιο απλή απ' όσο νομίζεις

Τα καλά νέα είναι ότι οι περισσότερες υφασμάτινες κουρτίνες, αλλά και αρκετά πλαστικά προστατευτικά (liners), μπορούν να πλυθούν κανονικά στο πλυντήριο

ρούχων. Ένα πρόγραμμα σε χαμηλή θερμοκρασία με ήπιο απορρυπαντικό είναι συνήθως αρκετό για να απομακρύνει σαπουνάδες, λεκέδες και μούχλα.

Για πιο επίμονους λεκέδες, μπορεί να προηγηθεί ένα μούλιασμα σε χλιαρό νερό με λίγο λευκό ξίδι ή οξυγονούχο καθαριστικό, ακολουθώντας πάντα τις οδηγίες του κατασκευαστή.

Αν δεν διαθέτεις πλυντήριο ή η κουρτίνα δεν ενδείκνυται για πλύσιμο στο πλυντήριο, μπορείς να την καθάρισες στο χέρι με ένα μαλακό σφουγγάρι και ήπιο καθαριστικό, ξεπλένοντας καλά πριν την επανατοποθετήσεις.

Πώς θα παραμείνει καθαρή περισσότερο

Το μυστικό δεν είναι μόνο ο καθαρισμός αλλά και η πρόληψη. Μετά από κάθε ντους, άπλωσε πλήρως την κουρτίνα ώστε να στεγνώνει γρήγορα και άνοιξε, αν είναι δυνατόν, ένα παράθυρο ή τον εξαερισμό του μπάνιου. Έτσι μειώνεται σημαντικά η υγρασία που ευνοεί την ανάπτυξη μούχλας.

Ένας καλός καθαρισμός κάθε έναν με δύο μήνες είναι συνήθως αρκετός για να διατηρείται η κουρτίνα σε άριστη κατάσταση.

Μπορεί να μην είναι η πρώτη δουλειά που σου έρχεται στο μυαλό όταν καθαρίζεις το σπίτι, όμως είναι μία από τις πιο σημαντικές. Και το καλύτερο; Θέλει πολύ λιγότερο κόπο απ' όσο φαντάζεσαι.

Η ΔΕΗ παρουσιάζει το energycloud.gr, τον νέο ψηφιακό προορισμό για μουσική, πολιτισμό και αθλητισμό

Η ΔΕΗ εγκαινιάζει το energycloud.gr, έναν νέο ψηφιακό προορισμό που συγκεντρώνει τις σημαντικότερες μουσικές, πολιτιστικές και αθλητικές διοργανώσεις σε όλη την Ελλάδα. Μέσα από τη νέα πλατφόρμα, οι επισκέπτες μπορούν να ενημερώνονται για συναυλίες, φεστιβάλ, θεατρικές παραστάσεις και κορυφαία αθλητικά γεγονότα, αλλά και να συμμετέχουν σε διαγωνισμούς για προσκλήσεις και μοναδικές εμπειρίες.

Το περιεχόμενο οργανώνεται στις ενότητες Μουσική, Πολιτισμός και Αθλητισμός, ενώ ξεχωρίζει η ενότητα «Νέα», όπου δημοσιεύονται όλες οι τελευταίες εξελίξεις γύρω από τις δράσεις, τις συνεργασίες και τις εμπειρίες του Energy Out Loud. Παράλληλα, η «Agenda της εβδομάδας» λειτουργεί ως οδηγός με τις εκδηλώσεις που αξίζει να παρακολουθήσει το κοινό.

Αυτή την περίοδο, οι χρήστες μπορούν να διεκδικήσουν διπλές προσκλήσεις για τις παραστάσεις «Μήδεια» στο Φεστιβάλ Δάσους και «Βάκχες» στο Αρχαίο Θέατρο Επιδαύρου.

Μέσα από σημαντικές συνεργασίες με κορυφαίους φορείς και διοργανώσεις, η ΔΕΗ εμπλουτίζει συνεχώς το περιεχόμενο της πλατφόρμας, προσφέροντας πρόσβαση σε ξεχωριστές εμπειρίες. Με το energycloud.gr, συνεχίζει να επενδύει σε πρωτοβουλίες που φέρνουν τους ανθρώπους πιο κοντά στη μουσική, τον πολιτισμό και τον αθλητισμό.

ΔΕΗ Energy Out Loud

Όλα τα Events (Μουσική) Πολιτισμός Αθλητισμός Νέα

Μουσικά events:

Ζήσε τη μουσική από κοντά!

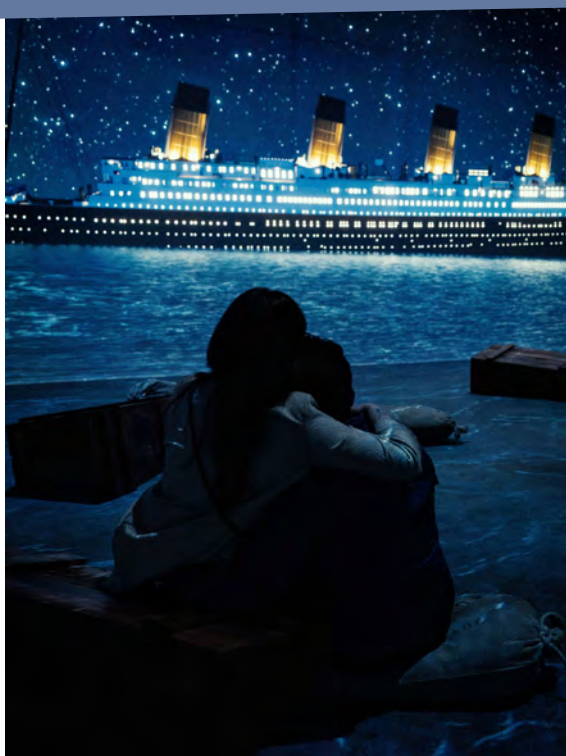
Βρες εδώ όλες τις μεγάλες συναυλίες και τα φεστιβάλ που θα σε παρασύρουν στον ρυθμό του! Γιατί η μουσική δεν είναι μόνο αυτό που ακούς, είναι αυτό που ζεις! Εδώ ανεβόλιζε ένταση!

Η επίσημη μας σελίδα Μουσική το 2026

15+ Events	150K+ Επιπρόσθετες συμμετοχές	10+ Παραστάσεις
------------	-------------------------------	-----------------

Agenda

Ο Τιτανικός «ζωντανεύει» στην Αθήνα με τη διεθνή immersive εμπειρία TITANIC: An Immersive Voyage



Το Digital Theater Γουδι υποδέχεται από τις 12 Οκτωβρίου 2026 τη διεθνή επιτυχημένη έκθεση «TITANIC: An Immersive Voyage», μια καθηλωτική εμπειρία που μεταφέρει το κοινό από το κατάρωμα του θρυλικού υπερωκεάνιου μέχρι τον βυθό του Ατλαντικού. Μετά τη μεγάλη επιτυχία του Van Gogh: The Immersive Experience, η νέα παραγωγή φιλοδοξεί να ταξιδέψει τους επισκέπτες στην ιστορία του πιο διάσημου πλοίου όλων των εποχών.

Η έκθεση παρουσιάζει την κατασκευή, το παρθενικό ταξίδι, την καθημερινή ζωή των επιβατών και τις δραματικές στιγμές του ναυαγίου μέσα από τρισδιάστατες προβολές, video animations, διαδραστικά εκθέματα, αναπαραστάσεις χώρων του πλοίου και εμπειρία εικονικής πραγματικότητας (VR), που επιτρέπει στους επισκέπτες να εξερευνήσουν το ναυάγιο σε βάθος άνω των 4.000 μέτρων.

Η παραγωγή της Exhibition Hub, σε συνεργασία με την Placebo Events, έχει παρουσιαστεί σε μεγάλες πόλεις του κόσμου, προσελκύοντας περισσότερους από 40 εκατομμύρια επισκέπτες.

Η έκθεση θα λειτουργεί από Δευτέρα έως Κυριακή με διαφορετικά ωράρια, ενώ τα εισιτήρια ξεκινούν από 20 ευρώ, με οικογενειακά πακέτα και δωρεάν είσοδο για παιδιά έως 3 ετών. Προπώληση εισιτηρίων [εδώ](#).

Döstädning: Η σουηδική φιλοσοφία που σε βοηθά να κρατάς μόνο όσα έχουν πραγματική αξία



Παρότι το όνομά της είναι άγνωστο στους περισσότερους, η σουηδική φιλοσοφία Döstädning κερδίζει ολοένα και περισσότερους υποστηρικτές σε όλο τον κόσμο, προτείνοντας έναν πιο απλό και ουσιαστικό τρόπο ζωής. Πρόκειται για μια πρακτική που ενθαρρύνει τους ανθρώπους να οργανώσουν τη ζωή και τα υπάρχοντά τους, διατηρώντας μόνο όσα έχουν πραγματική σημασία.

Τι είναι το Döstädning;

Ο όρος Döstädning προέρχεται από δύο σουηδικές λέξεις: τη λέξη «dö», που σημαίνει «θάνατος», και τη λέξη «städning», που σημαίνει «τακτοποίηση» ή «καθάρισμα». Ωστόσο, η φιλοσοφία του δεν επικεντρώνεται στον θάνατο, αλλά στην ιδέα της συνειδητής οργάνωσης και απλοποίησης της ζωής.

Η πρακτική αυτή έγινε γνωστή διεθνώς μέσα από το βιβλίο της Margareta Magnusson *The Gentle Art of Swedish Death Cleaning*.

Η βασική ιδέα είναι απλή: να τακτοποιούμε σταδιακά τα προσωπικά μας αντικείμενα, κρατώντας μόνο όσα είναι πραγματικά χρήσιμα ή έχουν ιδιαίτερη συναισθηματική αξία. Όσα δεν εξυπηρετούν πλέον κάποιο σκοπό μπορούν να χαριστούν, να ανακυκλωθούν ή να απομακρυνθούν.

Γιατί έχει γίνει τόσο δημοφιλής;

Σε μια εποχή υπερκατανάλωσης, πολλοί άνθρωποι συνειδητοποιούν ότι έχουν συσσωρεύσει περισσότερα αντικείμενα από όσα χρειάζονται πραγματικά. Το Döstädning προτείνει μια διαφορετική προσέγγιση, ενθαρρύνοντας

έναν πιο λιτό και οργανωμένο τρόπο ζωής.

Παράλληλα, η διαδικασία της τακτοποίησης μπορεί να λειτουργήσει ως ευκαιρία αναστοχασμού. Μέσα από παλιές φωτογραφίες, αναμνηστικά και προσωπικά αντικείμενα, πολλοί άνθρωποι επανεξετάζουν τις εμπειρίες τους και εστιάζουν σε όσα έχουν πραγματική αξία.

Δεν αφορά μόνο τους μεγαλύτερους σε ηλικία

Αν και η φιλοσοφία αυτή συνδέθηκε αρχικά με άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, σήμερα όλο και περισσότεροι νεότεροι άνθρωποι υιοθετούν τις αρχές της. Η ανάγκη για λιγότερο άγχος, καλύτερη οργάνωση και περισσότερη ελευθερία από την υπερβολική συσσώρευση αντικειμένων έχει κάνει το Döstädning ιδιαίτερα δημοφιλές.

Η πρακτική δεν προτρέπει τους ανθρώπους να αποχωριστούν βιαστικά αντικείμενα με συναισθηματική αξία. Αντίθετα, ενθαρρύνει μια συνειδητή διαδικασία επιλογής, ώστε να παραμένουν στη ζωή μας μόνο όσα μας εξυπηρετούν ή μας προσφέρουν χαρά.

Περισσότερο από μια μέθοδος οργάνωσης

Στην ουσία, το Döstädning δεν αφορά μόνο τα αντικείμενα, αλλά και τη στάση ζωής. Υπενθυμίζει ότι η ευτυχία δεν εξαρτάται από το πόσα πράγματα διαθέτουμε, αλλά από τις εμπειρίες, τις σχέσεις και τις στιγμές που δημιουργούμε. Απλοποιώντας τη ζωή μας, μπορούμε να εστιάσουμε περισσότερο σε όσα έχουν πραγματικά σημασία.

Η Carrera παρουσιάζει τη νέα γυναικεία συλλογή γυαλιών Άνοιξη/Καλοκαίρι 2026



Η Carrera, το εμβληματικό ιταλικό brand γυαλιών του Ομίλου Safilo, παρουσιάζει τη νέα γυναικεία συλλογή Άνοιξη/Καλοκαίρι 2026, συνδυάζοντας τον διαχρονικό σχεδιασμό με μια σύγχρονη και δυναμική αισθητική.

Εμπνευσμένη από τα χαρακτηριστικά σχέδια και τις εμβληματικές λεπτομέρειες που έχουν καθιερώσει την Carrera από το 1956, η νέα σειρά γυαλιών ηλίου απευθύνεται στη γυναίκα που εκφράζει την προσωπικότητά της με αυτοπεποίθηση και ξεχωρίζει με φυσικό τρόπο.

Η συλλογή ανανεώνει τη σχεδιαστική ταυτότητα του brand, συνδυάζοντας τολμηρές γραμμές, κομψές σιλουέτες και υψηλής ποιότητας υλικά. Οι προσεγμένες λεπτομέρειες και η σύγχρονη αισθητική δημιουργούν μοντέλα που ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις της καθημερινότητας, χωρίς να χάνουν τον fashion χαρακτήρα τους.

Με περισσότερα από 70 χρόνια ιστορίας, η Carrera παραμένει πιστή στη φιλοσοφία της, δημιουργώντας γυαλιά που εκφράζουν ελευθερία, αυθεντικότητα και προσωπικό στυλ. Η νέα γυναικεία συλλογή Άνοιξη/Καλοκαίρι 2026 αποτελεί μια ακόμη έκφραση αυτής της ταυτότητας, προσφέροντας επιλογές που συνδυάζουν διαχρονική κομψότητα, άνεση και μοντέρνο σχεδιασμό για κάθε στιγμή της ημέρας.

Η CATRICE παρουσιάζει τη νέα limited edition συλλογή SEASHELL STORIES εμπνευσμένη από τη μαγεία της θάλασσας

Η CATRICE καλωσορίζει το καλοκαίρι με τη νέα limited edition συλλογή SEASHELL STORIES, μια σειρά προϊόντων μακιγιάζ εμπνευσμένη από τη λάμψη της θάλασσας, το αλάτι στην επιδερμίδα και τις χρυσαφένιες αντανάκλασεις του ήλιου. Με φρέσκες coral αποχρώσεις, φωτεινά φινιρίσματα και ανάλαφρες υφές, η συλλογή αποτυπώνει την ανεπιτήδευτη ομορφιά των καλοκαιρινών διακοπών.

Η νέα σειρά περιλαμβάνει bronzer, blush, lip glaze και body shimmer, προσφέροντας όλα όσα χρειάζονται για λαμπερά, φυσικά looks που αναδεικνύουν τη φωτεινότητα της επιδερμίδας. Οι αποχρώσεις και οι υφές έχουν σχεδιαστεί ώστε να χαρίζουν ένα ηλιοκαμένο αποτέλεσμα, με διακριτική λάμψη που θυμίζει κοχύλια και θαλασσίνο φως.

Με έμπνευση από τον βυθό και τις ιστορίες που κρύβουν τα κοχύλια, η SEASHELL STORIES συνδυάζει σύγχρονες συνθέσεις με εντυπωσιακή αισθητική συσκευασίας, μετατρέποντας κάθε προϊόν σε ένα μικρό καλοκαιρινό αντικείμενο ομορφιάς.

Η νέα limited edition συλλογή της CATRICE υπόσχεται να γίνει η απόλυτη beauty επιλογή της σεζόν, χαρίζοντας λάμψη, χρώμα και ανεπιτήδευτη φρεσκάδα σε κάθε καλοκαιρινή εμφάνιση.



essence GLIMMER IN A BUBBLE: Η νέα συλλογή που χαρίζει λάμψη σε κάθε look

Η essence παρουσιάζει τη νέα Trend Edition GLIMMER IN A BUBBLE, μια συλλογή εμπνευσμένη από τη μαγεία των φωτεινών φυσαλίδων που αντανακλούν το φως, προσφέροντας φυσικά, glowy looks με ανάλαφρες υφές και λαμπερά φινιρίσματα.

Η συλλογή περιλαμβάνει όλα όσα χρειάζεσαι για το απόλυτο glass skin αποτέλεσμα.

To Glass Skin Primer δημιουργεί μια λεία, ενυδατωμένη βάση, ενώ το ειδικά σχεδιασμένο Glass Skin Brush εξασφαλίζει ομοιόμορφη εφαρμογή foundation και primer.

To Lip & Cheek Balm με pH-reacting φόρμουλα προσαρμόζεται στο φυσικό χρώμα της επιδερμίδας, χαρίζοντας μοναδική απόχρωση σε χείλη και ζυγωματικά, ενώ το glossy Lipgloss και το παιχνιδιάρικο **Jelly Lip Balm** προσφέρουν διακριτική λάμψη και άνεση στα χείλη.

Τη συλλογή ολοκληρώνουν το **Nail Polish** με shimmering φινιρίσμα και τα εντυπωσιακά **3D Face Jewels**, που προσθέτουν μια ξεχωριστή πινελιά σε κάθε μακιγιάζ, καθώς και η περιποιητική **Lip Mask** για απαλά και λαμπερά χείλη.

Η νέα essence GLIMMER IN A BUBBLE υπόσχεται να μετατρέψει κάθε beauty routine σε μια παιχνιδιάρικη εμπειρία γεμάτη φως και λάμψη.



Η στοματική φροντίδα αλλάζει μαζί μας: Οι λύσεις Jordan για κάθε ηλικία



Οι ανάγκες της στοματικής υγείας εξελίσσονται με το πέρασμα του χρόνου και η καθημερινή φροντίδα χρειάζεται να προσαρμόζεται ανάλογα. Από την προστασία των ούλων και την αντιμετώπιση της ευαισθησίας έως τον αποτελεσματικό καθαρισμό των μεσοδόντιων διαστημάτων, κάθε ηλικία έχει τις δικές της απαιτήσεις.

Με περισσότερα από 100 χρόνια εμπειρίας, η Jordan προσφέρει μια ολοκληρωμένη γκάμα προϊόντων που ανταποκρίνεται στις ανάγκες κάθε χαμόγελου.

Για τον καθημερινό καθαρισμό, οι οδοντόβουρτσες Jordan Individual Reach και Jordan Clean Between εξασφαλίζουν αποτελεσματική απομάκρυνση της πλάκας ακόμη και στα πιο δύσκολα σημεία. Για όσους αντιμετωπίζουν ευαισθησία στα ούλα, η Jordan Gum Protector διαθέτει τον πρωτοποριακό μηχανισμό Bend & Click, που συμβάλλει στη μείωση της πίεσης κατά το βούρτσισμα.

Η ολοκληρωμένη φροντίδα συμπληρώνεται με τα Jordan Brush Between και Jordan 3 in 1 Flosser για σχολαστικό καθαρισμό των μεσοδόντιων διαστημάτων και της γλώσσας, ενώ η οδοντόκρεμα Jordan Stay Fresh Sensitive προσφέρει κλινικά τεκμηριωμένη ανακούφιση από την ευαισθησία, προστατεύοντας παράλληλα από την τερηδόνα.

Για τη Jordan, κάθε χαμόγελο είναι μοναδικό και αξίζει φροντίδα προσαρμοσμένη στις ανάγκες κάθε σταδίου της ζωής.

Η adidas παρουσιάζει το νέο «Chaos vs Control» Pack με ανανεωμένα F50 και Predator



Η adidas αποκαλύπτει το νέο «Chaos vs Control» Pack, παρουσιάζοντας εντυπωσιακούς χρωματισμούς για τα εμβληματικά ποδοσφαιρικά μοντέλα F50 και Predator, τα οποία θα πρωταγωνιστήσουν στους τελευταίους αγώνες του FIFA World Cup™ 2026 και στη νέα ευρωπαϊκή ποδοσφαιρική σεζόν.

Τα νέα F50 θα φορεθούν από ποδοσφαιριστές όπως οι Lamine Yamal και Ousmane Dembélé, ενώ τα Predator θα επιλέξουν οι Jude Bellingham και Pedri, αναδεικνύοντας τη φιλοσοφία της adidas που συνδυάζει ταχύτητα, ακρίβεια και κορυφαίες επιδόσεις.

Το Predator Elite FT, με λευκή βάση και λεπτομέρειες σε Solar Turbo και μαύρο, ενσωματώνει τεχνολογίες όπως το NANOSTRIKE+, το χαρακτηριστικό Fold-Over Tongue, καθώς και τις STRIKEFRAME και POWERSPINE, προσφέροντας μεγαλύτερο έλεγχο, σταθερότητα και ακρίβεια σε κάθε επαφή με την μπάλα.

Από την άλλη, το F50 Elite συνδυάζει λευκή βάση με Solar Purple και Solar Turbo λεπτομέρειες και διαθέτει τις τεχνολογίες FIBERTOUCHE Upper, SPRINTWEB, COMPRESSIONFIT Tunnel Tongue και SPRINTFRAME 360, που έχουν σχεδιαστεί για μέγιστη επιτάχυνση, σταθερότητα και έλεγχο στις υψηλές ταχύτητες.

Το νέο «Chaos vs Control» Pack δίνει στους ποδοσφαιριστές τη δυνατότητα να επιλέξουν το δικό τους αγωνιστικό στιλ, είτε μέσα από την εκρηκτική ταχύτητα των F50 είτε μέσω της ακρίβειας και του απόλυτου ελέγχου των Predator. Η νέα σειρά, μαζί με τους ανανεωμένους χρωματισμούς των F50 Sparkfusion και Cora, είναι διαθέσιμη από τις 6 Ιουλίου στο adidas.gr.

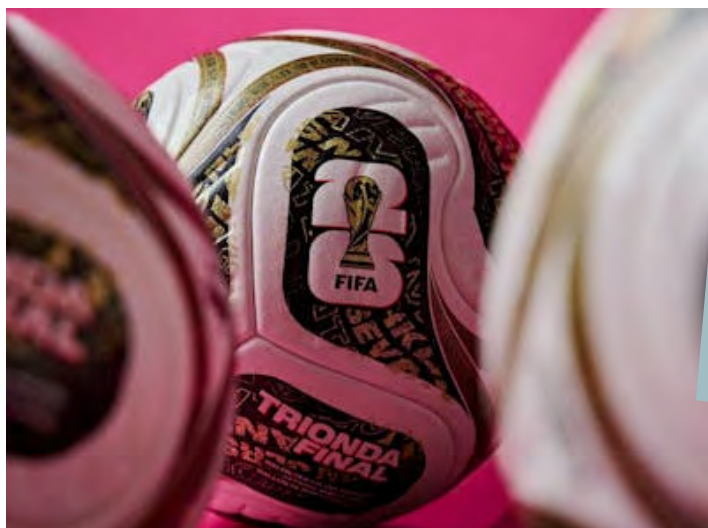
Απόφοιτος της ΣΑΕΚ ΑΚΜΗ κυκλοφόρησε το πρώτο ελληνικό game για PS5

Ένα σημαντικό βήμα για την ελληνική gaming κοινότητα σηματοδοτεί η επιτυχία του Αρη Δραγώνη, αποφοίτου της Σχολής Art & Design της ΣΑΕΚ ΑΚΜΗ Θεσσαλονίκης, ο οποίος κυκλοφόρησε το πρώτο του παιχνίδι για τις κονσόλες PlayStation 5 και Xbox. Το «Necrophosis: Full Consciousness», ένα first-person ψυχολογικό horror adventure με απαιτητικούς γρίφους και κινηματογραφική ατμόσφαιρα, παρουσιάστηκε επίσημα στα Public Συντάγματα.

Ο Αρης Δραγώνης μοιράστηκε την προσωπική του διαδρομή, από τα πρώτα του βήματα στη ΣΑΕΚ ΑΚΜΗ έως τη διεθνή αναγνώριση, τονίζοντας ότι η επιτυχία αποτελεί αποτέλεσμα συλλογικής προσπάθειας και μιας ομάδας που πίστευε στο όραμά του. Παράλληλα, κάλεσε τους νέους που αγαπούν το Game Development να επενδύσουν στη γνώση και την εξειδίκευση, εκφράζοντας την πεποίθησή ότι οι Έλληνες δημιουργοί έχουν μεγάλες προοπτικές στον παγκόσμιο κλάδο των videogames.

Η ΣΑΕΚ ΑΚΜΗ ενισχύει αυτή τη δυναμική, προσφέροντας, πέρα από τις σπουδές σε 3D Animation και Web Development, το εξειδικευμένο πρόγραμμα AI in Game Development, το οποίο συνδυάζει τεχνητή νοημοσύνη, πρακτική εξάσκηση και ανάπτυξη επαγγελματικού portfolio, προετοιμάζοντας τους δημιουργούς της επόμενης γενιάς.





Η adidas παρουσιάζει την TRIONDA FINAL, την επίσημη μπάλα των τελευταίων αγώνων του FIFA World Cup 26™

Η adidas αποκαλύπτει την TRIONDA FINAL, την επίσημη μπάλα που θα χρησιμοποιηθεί στους ημιτελικούς, στον αγώνα για το χάλκινο μετάλλιο και στον μεγάλο τελικό του FIFA World Cup 26™, συνοδεύοντας τις πιο καθοριστικές στιγμές της κορυφιαίας ποδοσφαιρικής διοργάνωσης.

Βασισμένη στην TRIONDA Official Match Ball που παρουσιάστηκε το 2025, η νέα έκδοση ξεχωρίζει για τον αποκλειστικό σχεδιασμό της, αποτελώντας την πρώτη επίσημη μπάλα στην ιστορία του FIFA World Cup™ που δεν περιορίζεται σε μια νέα χρωματική παραλλαγή, αλλά αποκτά μοναδική σχεδιαστική ταυτότητα αφιερωμένη στους αγώνες που θα αναδείξουν τον νέο Παγκόσμιο Πρωταθλητή.

Εμπνευσμένη από το τρόπαιο του FIFA World Cup™, η TRIONDA FINAL συνδυάζει premium χρυσό φινίρισμα με μαύρη βάση και δυναμικές λεπτομέρειες σε ροζ και κόκκινο. Παράλληλα, ο σχεδιασμός της αποτρέπει φόρο τιμής στις πόλεις που φιλοξενούν τους τελευταίους αγώνες της διοργάνωσης, με τα ονόματα των Dallas, Atlanta, Miami και New York New Jersey να ενσωματώνονται στο εικαστικό της.

Η μπάλα διατηρεί την προηγμένη κατασκευή της αρχικής TRIONDA, προσφέροντας υψηλή ακρίβεια, σταθερότητα και βελτιωμένη αεροδυναμική, ενώ ενσωματώνει την εξελιγμένη adidas Connected Ball Technology, η οποία παρέχει δεδομένα σε πραγματικό χρόνο για την υποστήριξη των αποφάσεων εντός αγώνα.

Η TRIONDA FINAL Official Match Ball διατίθεται στην προτεινόμενη τιμή των 150 ευρώ στα καταστήματα adidas, σε επιλεγμένα σημεία πώλησης και μέσω του adidas.gr.

Τα Kois Optics γιορτάζουν τα 200 χρόνια της Ερμούπολης με το συλλεκτικό γυαλί «Ερμής»



Με αφορμή τη συμπλήρωση 200 χρόνων από την ίδρυση της Ερμούπολης, τα Kois Optics παρουσίασαν το νέο συλλεκτικό, limited edition μοντέλο γυαλιών «Ερμής», σε μια ξεχωριστή εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε στο κατάστημά τους στην Ερμούπολη, στο πλαίσιο του 8ου Stoiximan AegeanBall Festival.

Την επετειακή βραδιά τίμησαν με την παρουσία τους ο Γιώργος Πρίντζης, η Μαρία Μπεκατώρου, δημοσιογράφοι, δημιουργοί περιεχομένου και πλήθος καλεσμένων από όλη την Ελλάδα. Το street party, που πραγματοποιήθηκε στην καρδιά της πόλης, πλαισιώθηκε από μουσική, εκλεκτά κρασιά της Santo Wines και ειδική έκθεση μοτοσυκλετών Triumph, δημιουργώντας μια γιορτινή ατμόσφαιρα.

Το συλλεκτικό μοντέλο αποτελεί φόρο τιμής στην ιστορία της Ερμούπολης και αντλεί έμπνευση από τον θεό Ερμή, αλλά και από την εντυπωσιακή οροφωγραφία του ιστορικού Αρχοντικού Κοή. Όπως δήλωσε ο ιδρυτής των Kois Optics, Σταύρος Κοής, μέρος των εσόδων από τη συλλογή θα διατεθεί για την υποστήριξη της προσπάθειας ένταξης της Ερμούπολης στον Κατάλογο Μνημείων Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO.

Παράλληλα, τα Kois Optics συμμετείχαν ως τοπικός χορηγός στο Stoiximan AegeanBall Festival, διοργανώνοντας τον διαγωνισμό επιδεξιότητας Kois Long Shoot, με νικητή τον Brent Petway. Το συλλεκτικό μοντέλο «Ερμής» είναι διαθέσιμο μέσω του επίσημου ηλεκτρονικού καταστήματος της εταιρείας.

quote of the day

ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΣΩΣΕΙΣ ΚΑΠΟΙΟΝ ΠΟΥ ΔΕΝ ΘΕΛΕΙ ΝΑ ΣΩΘΕΙ. ΤΟ ΜΟΝΟ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΣΩΣΕΙΣ, ΤΕΛΙΚΑ, ΕΙΝΑΙ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ.

Γιορτάζουν!

10/7
Αμαλία, Αμελί

11/7
Ευφημία, Φούλα, Εύφημος, Όλγα

12/7
Βερονίκη, Βερόνικα, Βέρα, Βερενίκη, Παΐσιος, Παΐσης, Παΐσια, Ιλάριος



10 Ιουλίου

- > Global Energy Independence Day
- > Don't Step On A Bee Day
- > National Pina Colada Day
- > National Kitten Day

11 Ιουλίου

- > International Essential Oils Day
- > World Population Day
- > World Kebab Day
- > National Swimming Pool Day
- > National Mojito Day
- > National French Fry Day
- > National Motorcycle Day
- > National Car Appreciation Day

12 Ιουλίου

- > National Different Colored Eyes Day
- > Paper Bag Day
- > National Hair Creator's Day
- > National Pecan Pie Day
- > National Simplicity Day