

ΣΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΤΟΠΟ
ΤΟ ΝΕΡΟ ΤΟ ΛΕΜΕ

Ζαγόρι
ΖΑΓΟΡΙ
Φυσικό Μεταλλικό Νερό



Η κορυφή
δεν αλλάζει.
Από το **1988**.

ΤΙ ΘΑ ΦΑΜΕ ΣΗΜΕΡΑ; Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΠΟΥ ΔΟΚΙΜΑΖΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΑΠ' ΟΣΟ ΦΑΝΤΑΖΕΣΑΙ



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Υπάρχει μια αλήθεια που κανείς δεν θέλει να παραδεχτεί: όσο περισσότερο λες σε κάποιον να κάνει κάτι, τόσο λιγότερο θέλει να το κάνει. Ακόμα κι αν έχεις δίκιο. Ειδικά αν έχεις δίκιο.

Το ξέρουμε όλοι. Το παιδί που δεν διαβάζει. Ο σύντροφος που αφήνει τα ρούχα στην καρέκλα, η οποία πλέον έχει γίνει ανεπίσημη ντουλάπα. Ο συνεργάτης που «το έχει δει» αλλά δεν το έχει στείλει. Ο πελάτης που πρέπει να εγκρίνει κάτι «μέχρι χθες». Κι εσύ εκεί. Υπενθύμιση στην υπενθύμιση. Ευγενικά στην αρχή, με εμοji μετά, με νεύρα στο τέλος.

Μόνο που η γκρίνια δεν πείθει. Η γκρίνια δημιουργεί αντίσταση. Ο άλλος δεν ακούει πια το αίτημα. Ακούει έλεγχο. Ακούει «δεν είσαι αρκετός». Ακούει «πάλι μου λένε τι να κάνω». Και κάπως έτσι, αντί να σηκωθεί να μαζέψει τις κάλτσες, τις κοιτάει με επαναστατικό πνεύμα.

Υπάρχει όμως ένας πιο έξυπνος τρόπος. Και θέλει μόνο δύο ερωτήσεις.

Πρώτη ερώτηση: «Από το 1 έως το 10, πόσο έτοιμος είσαι να το κάνεις;». Να καθαρίσεις το δωμάτιο, να ξεκινήσεις γυμναστική, να στείλεις εκείνο το mail, να πάρεις μια απόφαση.

Ο άλλος πιθανότατα θα πει 3. Ή 4. Ή 2,5 αν θέλει να σε εκνευρίσει λίγο παραπάνω. Εκεί δεν αρχίζεις το κήρυγμα. Δεν λες «μόνο τόσο;». Δεν βγάζεις λόγο στο μπαλκόνι. Ρωτάς τη δεύτερη, μαγική ερώτηση: «Γιατί δεν είπες μικρότερο νούμερο;».

Και τότε γίνεται κάτι ωραίο. Ο άλλος αρχίζει να βρίσκει μόνος του τους λόγους. «Ε, γιατί ξέρω ότι πρέπει». «Γιατί θα νιώσω καλύτερα μετά». «Γιατί με αγχώνει που το αφήνω». «Γιατί αν το κάνω, θα ξεμπερδέψω». Μπράβο. Μόλις είπε ο ίδιος αυτό που εσύ προσπαθούσες να του πεις μισή ώρα.

Η διαφορά είναι τεράστια. Άλλο να του πετάς δέκα επιχειρήματα στο κεφάλι και άλλο να ξεστομίζει εκείνος το ένα που πραγματικά τον αφορά. Γιατί οι άνθρωποι εμπιστεύονται περισσότερο αυτό που βγαίνει από το δικό τους στόμα. Όχι αυτό που τους σερβίρεις με ένταση, υπότιτλους και βλέμμα «σε παρακαλώ μη με κάνεις να το ξαναπώ».

Και, μεταξύ μας, πιάνει και στον εαυτό μας. «Από το 1 έως το 10, πόσο έτοιμος είμαι να ξεκινήσω;». Αν η απάντηση είναι 4, ρώτα: «Γιατί όχι 2;». Εκεί θα βρεις το κίνητρο που ήδη υπάρχει. Μικρό, αλλά υπάρχει.

Tip of the Day: Καμιά φορά δεν θέλουμε πίεση. Θέλουμε μια ερώτηση που να μας θυμίσει ότι, κατά βάθος, ξέρουμε τι πρέπει να κάνουμε.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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

Τι θα φάμε σήμερα; Η ερώτηση που δοκιμάζει περισσότερες σχέσεις απ' όσο φαντάζεσαι



Δεν είναι το φαγητό. Είναι όλα όσα κρύβονται πίσω από αυτό.

Υπάρχει μια ερώτηση που ακούγεται σχεδόν καθημερινά σε κάθε σπίτι.

«Τι θα φάμε σήμερα;»

Θεωρητικά είναι η πιο απλή ερώτηση της ημέρας. Στην πράξη, όμως, μπορεί να εξελιχθεί σε μια μικρή διαπραγμάτευση, μια διαφωνία ή ακόμη και σε καβγά.

Ο ένας θέλει κάτι γρήγορο. Ο άλλος κάτι υγιεινό. Τα παιδιά ζητούν μακαρόνια. Κάποιος κάνει δίαιτα, κάποιος μετράει πρωτεΐνη, κάποιος αποφεύγει τους υδατάνθρακες και κάποιος έχει αποφασίσει ότι δεν θέλει ούτε να ακούσει για κοτόπουλο... για τρίτη συνεχόμενη μέρα.

Και κάπως έτσι, μια φαινομενικά απλή απόφαση γίνεται πιο περίπλοκη απ' όσο θα περίμενε κανείς.

Όταν το φαγητό γίνεται θέμα σχέσης

Μέχρι πριν από λίγα χρόνια, οι ειδικοί έλεγαν ότι τα περισσότερα ζευγάρια διαφωνούν κυρίως για τα οικονομικά, τις δουλειές του σπιτιού ή τις οικογένειές τους.

Σήμερα, όμως, προστίθεται ακόμη ένα θέμα στη λίστα: η διατροφή.

Όχι μόνο επειδή έχουμε διαφορετικές προτιμήσεις, αλλά επειδή το φαγητό έχει πάψει να είναι απλώς θέμα γεύσης. Έχει γίνει τρόπος ζωής.

Άλλοι επιλέγουν φυτική διατροφή. Άλλοι ακολου-





θούν διατροφή υψηλής πρωτεΐνης. Κάποιοι αποφεύγουν τα υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα, ενώ άλλοι προσπαθούν απλώς να βρουν κάτι που θα αρέσει σε όλους χωρίς να περάσουν δύο ώρες στην κουζίνα.

Όταν όλοι οι «ειδικοί» έχουν διαφορετική άποψη

Το πρόβλημα γίνεται ακόμη μεγαλύτερο επειδή σήμερα βομβαρδιζόμαστε καθημερινά με αντικρουόμενες συμβουλές.

Ένας influencer υποστηρίζει ότι το πρωινό είναι απαραίτητο. Ένας άλλος ότι πρέπει να κάνουμε διαλειμματική νηστεία. Κάποιος λέει ότι το ψωμί είναι εχθρός. Κάποιος άλλος ότι οι υδατάνθρακες είναι βασικό καύσιμο του οργανισμού.

Μέσα σε αυτόν τον κυκεώνα πληροφοριών, δεν είναι περίεργο που κάθε μέλος της οικογένειας πιστεύει ότι η δική του επιλογή είναι η σωστή.

Οι διαιτολόγοι μπαίνουν... ανάμεσα στα ζευγάρια

Δεν είναι τυχαίο ότι στο εξωτερικό εμφανίζεται μια νέα τάση: οι couples' dietitians, δηλαδή διαιτολόγοι που συμβουλεύουν

ζευγάρια και οικογένειες.

Ο στόχος τους δεν είναι μόνο να φτιάξουν ένα πρόγραμμα διατροφής. Είναι να βοηθήσουν τους ανθρώπους να συνεννοηθούν. Να βρουν μια ισορροπία ανάμεσα στις διαφορετικές ανάγκες, στους στόχους και στις συνήθειες κάθε μέλους της οικογένειας, χωρίς το καθημερινό τραπέζι να μετατρέπεται σε πεδίο αντιπαράθεσης.

Γιατί, όπως εξηγούν, τις περισσότερες φορές η διαφωνία δεν αφορά το φαγητό. Αφορά τον χρόνο, την κούραση, τις προσδοκίες και τις ευθύνες της καθημερινότητας.

Ίσως τελικά η σωστή απάντηση να μην είναι μία

Δεν υπάρχει ένα «ιδανικό» οικογενειακό μενού. Υπάρχει, όμως, κάτι που φαίνεται να κάνει τη διαφορά: η ευελιξία.

Το να μπορεί μια οικογένεια να προσαρμόζεται, να ακούει τις ανάγκες όλων και να μη μετατρέπει κάθε γεύμα σε διαγωνισμό για το ποιος έχει δίκιο.

Γιατί στο τέλος της ημέρας, αυτό που μένει στο τραπέζι δεν είναι μόνο το φαγητό.

Είναι οι άνθρωποι που κάθονται γύρω από αυτό.

Και ίσως αυτή να είναι η πιο σημαντική συνταγή από όλες.





Coffee Island & AMMOUSA: Μια ξεχωριστή συνεργασία γεύσης με αφετηρία την Πάτρα

Η Coffee Island και η πολυβραβευμένη craft μικροζυθοποιία AMMOUSA ενώνουν τις δυνάμεις τους σε μια ξεχωριστή συνεργασία γεύσης με αφετηρία την Πάτρα, συνδέοντας τον κόσμο του specialty καφέ με εκείνον της ελληνικής craft μπύρας.

Αποτέλεσμα της συνεργασίας είναι η AMMOUSA Tropical Stout, με 7% αλκοόλ, μια μαύρη μπύρα με νότες καφέ, σοκολάτας και βανίλιας. Στη βραβευμένη συνταγή ενσωματώθηκε ο Single Estate Colombia Huila της Coffee Island, με αρωματικό προφίλ από άνθος πορτοκαλιάς, σύκο και καραμέλα, προσφέροντας μεγαλύτερο βάθος, πολυπλοκότητα και ξεχωριστό χαρακτήρα.

Για την ανάπτυξη του τελικού αποτελέσματος, οι ομάδες R&D των δύο εταιρειών συνεργάστηκαν στενά, πραγματοποιώντας δοκιμές και ανταλλάσσοντας τεχνογνωσία, ώστε ο καφές να αναδείξει την Tropical Stout χωρίς να αλλοιώσει την ταυτότητά της.

Η AMMOUSA Tropical Stout απέσπασε Silver Award στα Ελληνικά Βραβεία Μπίρας 2026 και Best Product στα AFFA 2026. Παράλληλα, τα καταστήματα Coffee Island φιλοξενούν πλέον τις ετικέτες AMMOUSA Tropical Stout και AMMOUSA English IPA με τζίντζερ, δίνοντας στο κοινό τη δυνατότητα να ανακαλύψει μια διαφορετική πλευρά της ελληνικής μικροζυθοποιίας. Η συνεργασία εκφράζει τον κοινό σεβασμό στην πρώτη ύλη, τη δημιουργικότητα και τη διαρκή αναζήτηση νέων γευστικών εμπειριών. Με αφετηρία την Πάτρα, τα δύο brands αποδεικνύουν πως η καινοτομία μπορεί να γεννήσει ποιοτικές και τολμηρές προτάσεις.

Γιορτή Υιοθεσίας Αδέσποτων την Κυριακή 19 Ιουλίου στο The Mall Athens



Την Κυριακή 19 Ιουλίου 2026, από τις 11:00 έως τις 19:00, το The Mall Athens φιλοξενεί τη 100ή Γιορτή Υιοθεσίας του Φιλοζωικού Συλλόγου Αιγιάλειας «Τα Φιλαράκια» και την ένατη που πραγματοποιείται στον συγκεκριμένο χώρο.

Οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά σκυλάκια που αναζητούν το παντοτινό τους σπίτι, ενώ οι εθελοντές του συλλόγου θα παρέχουν πληροφορίες και καθοδήγηση για την υπεύθυνη υιοθεσία. Παράλληλα, το κοινό θα μπορεί να προμηθευτεί ημερολόγια και χειροποίητα σκυλομπισκότα, στηρίζοντας έμπρακτα το έργο της οργάνωσης.

Από το 2007, «Τα Φιλαράκια» δραστηριοποιούνται στην Αιγιάλεια, φροντίζοντας χιλιάδες αδέσποτα ζώα. Κάθε χρόνο πραγματοποιούν περίπου 300 στείρωσεις, 350 υιοθεσίες, δεκάδες ορθοπεδικά χειρουργεία, θεραπείες και εμβολιασμούς, ενώ παρεμβαίνουν σε περιστατικά κακοποίησης και εγκατάλειψης.

Η δράση πραγματοποιείται σε συνεργασία με το The Mall Athens, την Ένωση Συμμετασχόντων σε Ολυμπιακούς Αγώνες και τον Πανελλήνιο Σύνδεσμο Αθλητικού Τύπου, με την υποστήριξη του Δήμου Αιγιάλειας. Όσοι επιθυμούν μπορούν να προσφέρουν τροφές, φάρμακα, περιλαίμια, οδηγούς, πάνες, δοχεία μεταφοράς και άλλα απαραίτητα είδη.

Η παρουσία του κοινού μπορεί να προσφέρει ουσιαστική βοήθεια στα ζώα και να αναδείξει την υιοθεσία ως υπεύθυνη πράξη αγάπης, φροντίδας και κοινωνικής ευαισθησίας για ολόκληρη την κοινωνία, ενισχύοντας παράλληλα το μήνυμα ότι κάθε ζωή αξίζει μια δεύτερη ευκαιρία.

Έχεις FOBO; Το τεστ που δείχνει αν φοβάσαι ότι η τεχνολογία θα σε ξεπεράσει



Η τεχνητή νοημοσύνη αλλάζει τον τρόπο με τον οποίο εργαζόμαστε, δημιουργούμε και εξελισσόμαστε επαγγελματικά. Για πολλούς ανθρώπους αποτελεί ένα νέο εργαλείο που μπορεί να διευκολύνει την καθημερινότητα. Για άλλους, όμως, δημιουργεί μια διαφορετική μορφή αβεβαιότητας: τον φόβο ότι κάποια στιγμή οι γνώσεις και οι δεξιότητές τους δεν θα είναι πλέον αρκετές.

Αυτό το σύγχρονο εργασιακό άγχος περιγράφεται ως FOBO (Fear of Becoming Obsolete) και αναφέρεται στον φόβο ότι κάποιος θα καταστεί «ξεπερασμένος» από τις εξελίξεις.

Δεν αφορά απαραίτητα τον φόβο ότι κάποιος θα χάσει άμεσα τη δουλειά του. Πιο συχνά σχετίζεται με την ανησυχία ότι η τεχνολογία θα προχωρήσει πιο γρήγορα από τον ίδιο, ότι οι νέες δεξιότητες θα γίνουν απαραίτητες ή ότι η εμπειρία που έχει αποκτήσει δεν θα έχει την ίδια αξία στο μέλλον.

Το FOBO εμφανίζεται ιδιαίτερα σε μια εποχή όπου η τεχνητή νοημοσύνη εισέρχεται σε ολοένα περισσότερους επαγγελματικούς κλάδους. Η ανάγκη για συνεχή μάθηση μπορεί να λειτουργήσει δημιουργικά, αλλά όταν συνοδεύεται από μόνιμο άγχος μπορεί να επηρεάσει την αυτοπεποίθηση και την επαγγελματική εικόνα ενός ανθρώπου.

Κάνε το παρακάτω τεστ και δες αν εμφανίζεις σημάδια FOBO.

1. Όταν ακούς για μια νέα εφαρμογή ή εργαλείο τεχνητής νοημοσύνης στη δουλειά σου, ποια είναι η πρώτη σου σκέψη;

- A. «Ενδιαφέρον, θέλω να μάθω πώς μπορώ να το χρησιμοποιήσω προς όφελός μου.»
- B. «Ίσως χρειαστεί χρόνος για να προσαρμοστώ, αλλά μπορώ να το καταφέρω.»
- Γ. «Μήπως αυτό σημαίνει ότι οι δικές μου γνώσεις θα έχουν μικρότερη αξία;»

2. Πόσο συχνά σκέφτεσαι ότι πρέπει να αποκτήσεις νέες δεξιότητες για να παραμείνεις χρήσιμος στην εργασία σου;

- A. Το βλέπω ως φυσικό μέρος της εξέλιξης.
- B. Το σκέφτομαι αρκετές φορές, αλλά χωρίς μεγάλη πίεση.
- Γ. Νιώθω συχνά ότι πρέπει να προλάβω τις αλλαγές για να μη μείνω πίσω.

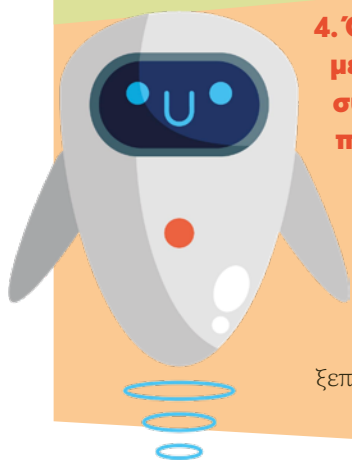


3. Αν ένας νεότερος συνάδελφος χρησιμοποιεί καλύτερα εργαλεία AI από εσένα, πώς αισθάνεσαι;

- A. Θέλω να μάθω από εκείνον και να εξελιχθώ.
- B. Νιώθω μια μικρή ανασφάλεια, αλλά προσπαθώ να προσαρμοστώ.
- Γ. Ανησυχώ ότι ίσως η εμπειρία μου δεν αρκεί πλέον.

4. Όταν σκέφτεσαι το μέλλον της εργασίας, ποιο συναίσθημα κυριαρχεί περισσότερο;

- A. Περιέργεια και διάθεση να εξερευνήσω νέες δυνατότητες.
- B. Αβεβαιότητα, αλλά πιστεύω ότι μπορώ να προσαρμοστώ.
- Γ. Άγχος ότι οι αλλαγές θα με ξεπεράσουν.



Αποτελέσματα

Περισσότερες απαντήσεις A:

Έχεις μια προσαρμοστική σχέση με την τεχνολογία. Βλέπεις τις αλλαγές ως ευκαιρίες μάθησης και εξέλιξης.

Περισσότερες απαντήσεις B:

Βρίσκεσαι σε μια φυσιολογική φάση προσαρμογής. Αναγνωρίζεις τις προκλήσεις, αλλά δεν αφήνεις τον φόβο να καθορίσει τις επιλογές σου.

Περισσότερες απαντήσεις Γ:

Ίσως βιώνεις στοιχεία FOMO. Η ανησυχία ότι η τεχνολογία μπορεί να μειώσει την αξία των δεξιοτήτων σου ίσως επηρεάζει την αυτοπεποίθησή σου. Η λύση δεν είναι να ανταγωνιστείς την τεχνολογία, αλλά να μάθεις πώς μπορεί να λειτουργήσει ως εργαλείο που ενισχύει τις δικές σου δυνατότητες.

Το FOMO δεν αφορά μόνο την τεχνολογία. Αφορά κυρίως τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε την αλλαγή. Σε έναν κόσμο που εξελίσσεται γρήγορα, η μεγαλύτερη επαγγελματική ασφάλεια ίσως βρίσκεται στην ικανότητά μας να προσαρμοζόμαστε συνεχώς στα νέα δεδομένα.



Η Terrazza Campari άνοιξε στο One&Only Aesthesis

Η Terrazza Campari άνοιξε επίσημα τις πόρτες της στο One&Only Aesthesis, δημιουργώντας έναν νέο προορισμό αφιερωμένο στην κουλτούρα του aperitivo, στην καρδιά της Αθηναϊκής Ριβιέρας.

Με αφορμή το opening, εκπρόσωποι των media, προσωπικότητες από τον χώρο του lifestyle και φίλοι του brand γνώρισαν από κοντά τον χώρο και τη φιλοσοφία που φέρνει το Campari στην Αθήνα. Με φόντο το ηλιοβασίλεμα και την ανεμπόδιση θέα στον Σαρωνικό, η βραδιά κινήθηκε στους ρυθμούς της σύγχρονης ιταλικής εμπειρίας aperitivo.

Η χαρακτηριστική αισθητική του Campari, το εμβληματικό κόκκινο χρώμα, οι curated μουσικές επιλογές από βινύλια και η ξεχωριστή τοποθεσία συνέθεσαν ένα σκηνικό με έντονο καλοκαιρινό χαρακτήρα. Οι καλεσμένοι απόλαυσαν signature serves, όπως Campari Spritz και Campari Negroni, σε μια ατμόσφαιρα που ανέδειξε την ιταλική φιλοξενία και την κοινωνική διάσταση του aperitivo.

Ξεχωριστή παρουσία ήταν ο Tommaso Cecca, Global Head of Camparino in Galleria στο Μιλάνο, ο οποίος μοιράστηκε τη φιλοσοφία του ιστορικού χώρου και τη σύγχρονη προσέγγιση στη φιλοξενία.

Η Terrazza Campari θα λειτουργεί έως τον Οκτώβριο, προσφέροντας signature cocktails, θέα, μουσική και αυθεντικό ιταλικό χαρακτήρα.

Αποτελεί το νέο σημείο συνάντησης για όσους αναζητούν μια κομψή έξοδο δίπλα στη θάλασσα, συνδυάζοντας γεύση, αισθητική και χαλαρή καλοκαιρινή διάθεση στην πιο ατμοσφαιρική καλοκαιρινή πλευρά της Αθήνας.

Η ΒΙΚΟΣ COLA επιστρέφει στο Φεστιβάλ Πόζαρ για τρίτη συνεχόμενη χρονιά



Για τρίτη συνεχόμενη χρονιά, η ΒΙΚΟΣ COLA δίνει δυναμικό «παρών» στο Φεστιβάλ Πόζαρ, που θα πραγματοποιηθεί από την Πέμπτη 16 έως και την Κυριακή 19 Ιουλίου 2026, στα Λουτρά Αλμωπίας.

Το αγαπημένο φεστιβάλ συμπληρώνει φέτος 16 χρόνια παρουσίας και ετοιμάζεται να υποδεχθεί ξανά δημοφιλή ονόματα της ελληνικής μουσικής σκηνής, μαζί με δυναμικά DJ sets, σε ένα τετραήμερο γεμάτο ρυθμό, ενέργεια, διασκέδαση και αυθεντικές καλοκαιρινές εμπειρίες.

Στην καρδιά της διοργάνωσης, το χαρακτηριστικό κόκκινο Container της ΒΙΚΟΣ COLA επιστρέφει ως βασικό σημείο συνάντησης για το κοινό. Οι επισκέπτες θα έχουν τη δυνατότητα να συμμετάσχουν σε διαδραστικά activations, να φωτογραφηθούν στο ειδικά διαμορφωμένο photobooth και να διεκδικήσουν μοναδικά δώρα, απολαμβάνοντας παράλληλα τη δροσερή και ξεχωριστή γεύση της ΒΙΚΟΣ COLA.

Με σταθερή παρουσία στη μεγάλη μουσική γιορτή του καλοκαιριού, η ΒΙΚΟΣ COLA ενισχύει τη σύνδεσή της με τη μουσική, τη διασκέδαση και τις στιγμές που μοιράζονται παρέες και φίλοι. Γιατί κάθε φεστιβαλική εμπειρία αποκτά περισσότερη ένταση, δροσιά και απόλαυση όταν συνοδεύεται από τη ΒΙΚΟΣ COLA.

Η παρουσία του brand μετατρέπει τον χώρο σε μια ζωντανή εμπειρία που συνδυάζει μουσική, αλληλεπίδραση, δώρα και καλοκαιρινή διάθεση για όλους.

Δίψα για ΒΙΚΟΣ COLA. Δίψα για φεστιβάλ.

Ήξερες ότι τα πυροτεχνήματα μπορούν να επηρεάσουν την ποιότητα του αέρα και του νερού;



Πίσω από το εντυπωσιακό θέαμα κρύβονται επιπτώσεις που οι επιστήμονες συνεχίζουν να μελετούν, τόσο για το περιβάλλον όσο και για την ποιότητα του αέρα που αναπνέουμε.

Τα πυροτεχνήματα είναι συνώνυμο της γιορτής. Από εθνικές επετείους και συναυλίες μέχρι μεγάλες αθλητικές διοργανώσεις, φωτίζουν τον ουρανό και εντυπωσιάζουν τους θεατές.

Όμως, σύμφωνα με τρεις πρόσφατες επιστημονικές μελέτες που παρουσιάστηκαν από την American Chemical Society (ACS), οι επιπτώσεις τους δεν σταματούν όταν σβήσουν τα τελευταία φώτα.

Οι ερευνητές εξέτασαν τι συμβαίνει μετά τη χρήση πυροτεχνημάτων και διαπίστωσαν ότι τα υπολείμμάτα τους μπορούν να επηρεάσουν τόσο το νερό όσο και τον αέρα.

Τι συμβαίνει όταν τα υπολείμματα καταλήγουν στο νερό

Μία από τις μελέτες έδειξε ότι τα υπολείμματα από χρησιμοποιημένα πυροτεχνήματα απελευθερώνουν στο νερό μεταλλικά ιόντα, όπως κάλιο και μαγγάνιο, αλλά και οργανικές ενώσεις. Παράλληλα, τα στερεά κατάλοιπα απορροφούν ορισμένες ουσίες που υπάρχουν ήδη στο νερό, μεταβάλλοντας τη χημική του σύσταση.

Οι ερευνητές σημειώνουν ότι αυτές οι αλλαγές ενδέχεται να επηρεάσουν τη μικροβιακή δραστηριότητα και τους υδρόβιους οργανισμούς, ιδιαίτερα όταν μεγάλες ποσότητες υπολειμμάτων καταλήγουν επανειλημμένα σε λίμνες ή ποτάμια μετά από εορτασμούς.

Αυξάνουν και την ατμοσφαιρική ρύπανση

Δεύτερη μελέτη παρακολούθησε την ποιότητα του αέρα κατά τη διάρκεια μεγάλης αθλητικής διοργάνωσης στο Ηνωμένο Βασίλειο. Οι μετρήσεις κατέγραψαν βραχυπρόθεσμες αυξήσεις στα αιωρούμενα σωματίδια κατά τις τελετές έναρξης και λήξης, στις οποίες χρησιμοποιήθηκαν πυροτεχνήματα.

Οι επιστήμονες επισημαίνουν ότι τα πυροτεχνήματα δεν ήταν η μοναδική πηγή ρύπανσης, καθώς στην επιβάρυνση συνέβαλαν επίσης η κίνηση των οχημάτων και οι εκπομπές από τους χώρους εστίασης. Ωστόσο, τα ευρήματα δείχνουν ότι και οι επιδείξεις πυροτεχνημάτων αποτελούν μέρος της συνολικής έκθεσης των θεατών σε λεπτά αιωρούμενα σωματίδια.

Περισσότερα από καπνό

Η τρίτη μελέτη επικεντρώθηκε σε χημικές ενώσεις που χρησιμοποιούνται σε ορισμένα πυροτεχνήματα. Οι ερευνητές κατέγραψαν αυξημένες συγκεντρώσεις αυτών των ουσιών κατά τη διάρκεια εορτασμών στην Κίνα και εκτιμούν ότι μπορούν να συμβάλλουν στον σχηματισμό αερολυμάτων που σχετίζονται με την αιθαλομίχλη.

Συνολικά, οι τρεις μελέτες δείχνουν ότι τα πυροτεχνήματα αφήνουν πίσω τους περισσότερα από έναν εντυπωσιακό φωτισμό του ουρανού. Οι επιστήμονες τονίζουν ότι απαιτείται περαιτέρω έρευνα, ενώ επισημαίνουν πως η σωστή συλλογή και απομάκρυνση των υπολειμμάτων μετά από μεγάλες εκδηλώσεις μπορεί να συμβάλει στον περιορισμό ορισμένων από τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις τους.

Η Trikalinos υποδέχθηκε φοιτητές από το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο και το Rutgers University



Τις εγκαταστάσεις της άνοιξε η Trikalinos σε φοιτητές και ακαδημαϊκούς του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου και του Rutgers University (New Jersey, ΗΠΑ), στο πλαίσιο του θερινού Σχολείου «Food and the Mediterranean Diet», που προάγει τη σύνδεση της επιστημονικής γνώσης με την ελληνική παραγωγή και τη Μεσογειακή Διατροφή.

Κατά τη διάρκεια της επίσκεψης, οι συμμετέχοντες γνώρισαν την ιστορία και τη φιλοσοφία της εταιρείας, καθώς και τη διαδικασία παραγωγής του εμβληματικού αυγοτάραχου Trikalinos. Παράλληλα, ενημερώθηκαν για τη διατροφική αξία των ελληνικών προϊόντων, τις αρχές της Μεσογειακής Διατροφής και τη σημασία της βιώσιμης παραγωγής, μέσα από ένα παράδειγμα που συνδυάζει παράδοση, τεχνογνωσία και καινοτομία.

Ιδιαίτερη αναφορά έγινε στη μακροχρόνια ερευνητική συνεργασία της Trikalinos με το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, η οποία οδήγησε στη δημοσίευση επιστημονικών ευρημάτων για τα οφέλη του αυγοτάραχου το 2008, ενώ σήμερα η έρευνα συνεχίζεται με κλινική μελέτη στις Ηνωμένες Πολιτείες, σε συνεργασία με το Harvard University, όπως επισήμανε ο Πρόεδρος της εταιρείας, Ζαφείρης Τρικαλινός.

Μέσα από τέτοιες πρωτοβουλίες, η Trikalinos συνεχίζει να επενδύει στην εκπαίδευση, την επιστημονική έρευνα και την ανάδειξη της ελληνικής γαστρονομικής κληρονομιάς διεθνώς.

«Παιδιά SUN κι Εσένα»: Πάνω από 1.000 παιδιά εκπαιδεύτηκαν στην αντηλιακή προστασία

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Παιδιά SUN κι Εσένα» του NIVEA SUN ολοκληρώνεται για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, ενισχύοντας την ενημέρωση των παιδιών γύρω από την αντηλιακή προστασία, την πρόληψη και την αυτοφροντίδα. Μέσα σε δύο χρόνια, η πρωτοβουλία έχει εκπαιδεύσει περισσότερα από 1.000 παιδιά, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση υπεύθυνων συνηθειών από μικρή ηλικία.

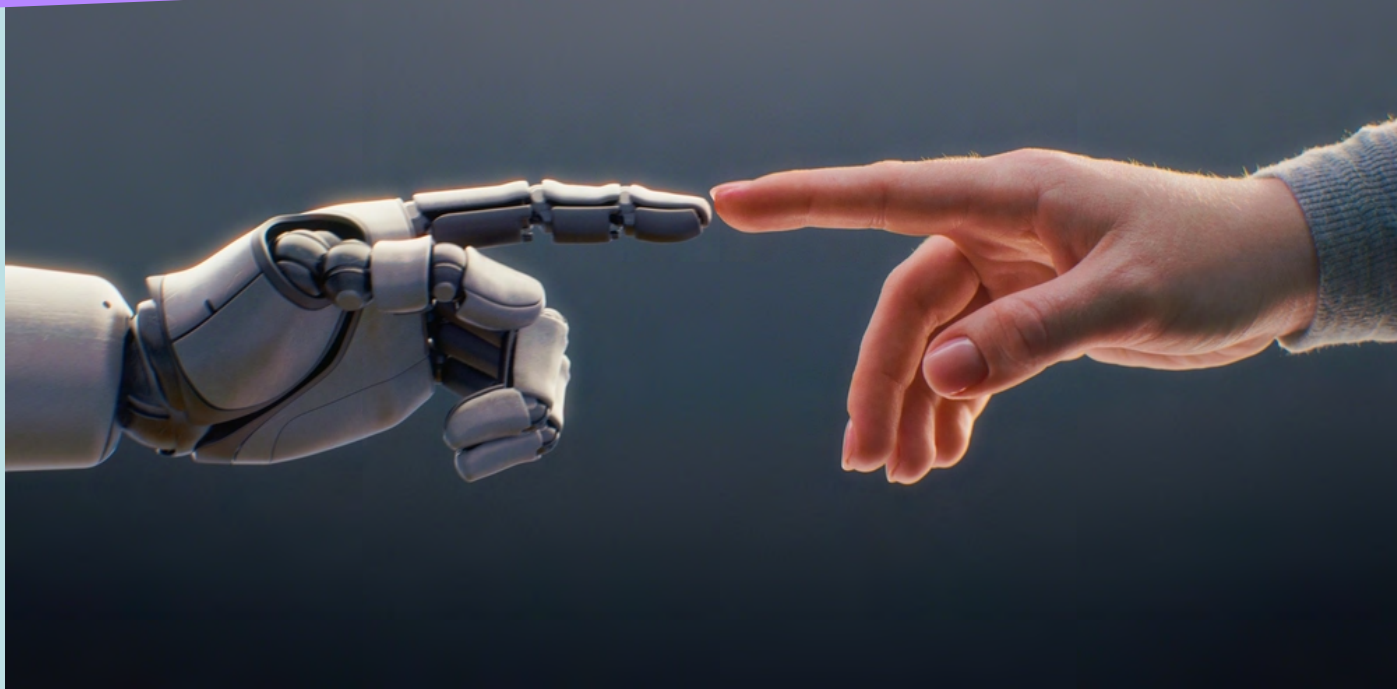
Από τον Μάρτιο έως τον Ιούλιο 2026, το πρόγραμμα υλοποιήθηκε σε συνεργασία με το ART HUB Athens, σε σχολικές μονάδες της Αθήνας, της Κω και της Ψερίμου. Συνολικά, 602 παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας συμμετείχαν σε περισσότερα από 40 βιωματικά εργαστήρια, γνωρίζοντας τις βασικές αρχές της ασφαλούς έκθεσης στον ήλιο μέσα από το παιχνίδι, την τέχνη και τη δημιουργική έκφραση.

Ιδιαίτερη σημασία είχε η επέκταση σε ακριτικές περιοχές, με σταθμό την Ψερίμο, όπου το σχολείο επαναλειτούργησε έπειτα από 16 χρόνια. Δράσεις πραγματοποιήθηκαν επίσης στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, στην παραλία Καβουρίου και σε κέντρο υποστήριξης παιδιών με νευροαναπτυξιακές διαταραχές.

Η φετινή διαδρομή ολοκληρώθηκε με την Έκθεση Παιδικών Έργων στο ART HUB Athens, από 7 έως 10 Ιουλίου 2026, με ελεύθερη είσοδο.



Το νέο υλικό που χαρίζει στα ρομπότ αίσθηση αφής



Ένα καινοτόμο υλικό μετατρέπει την πίεση σε χρώμα σε πραγματικό χρόνο, επιτρέποντας στα ρομπότ να αντιλαμβάνονται το άγγιγμα και ανοίγοντας τον δρόμο για νέες εφαρμογές στη βιομηχανία και την ιατρική.

Η ικανότητα να αντιλαμβάνεται κανείς το άγγιγμα αποτελεί ένα από τα πιο πολύπλοκα χαρακτηριστικά του ανθρώπινου σώματος. Παρότι η ρομποτική έχει σημειώσει σημαντική πρόοδο τα τελευταία χρόνια, η αναπαραγωγή της ανθρώπινης αφής εξακολουθεί να αποτελεί μεγάλη πρόκληση. Μια νέα ερευνητική προσπάθεια, ωστόσο, υπόσχεται να φέρει τα ρομπότ ένα βήμα πιο κοντά σε αυτή την ικανότητα.

Ένας διαφορετικός τρόπος αντίληψης της αφής

Ερευνητές από την Ευρώπη, με επικεφαλής τον Giacomo Sasso του Πανεπιστημίου Queen Mary του Λονδίνου, ανέπτυξαν έναν πρωτοποριακό απτικό αισθητήρα που λειτουργεί με διαφορετική φιλοσοφία από τις υπάρχουσες τεχνολογίες. Αντί να βασίζεται σε σύνθετα ηλεκτρονικά κυκλώματα και απαιτητική επεξεργασία δεδομένων, αξιοποιεί ένα ειδικό ελαστικό πολυμερές που αλλάζει χρώμα όταν δέχεται πίεση.

Όταν η επιφάνειά του πιέζεται ή παραμορφώνεται, δημιουργούνται χρωματικές μεταβολές που αποτυπώνουν τη δύναμη που ασκήθηκε. Οι αλλαγές αυτές καταγράφονται από μια απλή κάμερα USB, επιτρέποντας στο ρομπότ να αναγνωρίζει άμεσα τι συμβαίνει στην επιφάνειά του,

χωρίς να απαιτούνται πολύπλοκοι αλγόριθμοι ή ιδιαίτερα ισχυρή υπολογιστική ισχύς.

Η προσέγγιση αυτή στοχεύει να αντιμετωπίσει μία από τις βασικές προκλήσεις της απτικής ρομποτικής. Μέχρι σήμερα, οι αισθητήρες υψηλής ακρίβειας ήταν συνήθως πιο αργοί και ενεργοβόροι, ενώ οι ταχύτερες λύσεις δεν μπορούσαν να προσφέρουν την ίδια λεπτομέρεια. Σε αυτή την περίπτωση, μεγάλο μέρος της πληροφορίας μεταφέρεται από το ίδιο το υλικό, περιορίζοντας την ανάγκη για πολύπλοκη επεξεργασία.

Οι εφαρμογές της νέας τεχνολογίας

Οι δυνατότητες αξιοποίησης του νέου αισθητήρα είναι πολλές. Στη βιομηχανία, ρομποτικοί βραχίονες θα μπορούσαν να χειρίζονται με μεγαλύτερη ακρίβεια εύθραυστα ή μικροσκοπικά αντικείμενα. Στον τομέα της υγείας, η τεχνολογία θα μπορούσε να συμβάλει στην ανάπτυξη πιο εξελιγμένων προσθετικών μελών με πιο φυσική αίσθηση αφής, αλλά και στη βελτίωση των χειρουργικών ρομπότ, ώστε να αντιλαμβάνονται καλύτερα τις μεταβολές στους ανθρώπινους ιστούς κατά τη διάρκεια μιας επέμβασης.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, η βασική καινοτομία είναι ότι η πληροφορία δεν προκύπτει αποκλειστικά από το λογισμικό, αλλά ενσωματώνεται στο ίδιο το υλικό. Με αυτόν τον τρόπο, η αίσθηση της πίεσης μετατρέπεται άμεσα σε οπτικό σήμα, μια εξέλιξη που θα μπορούσε να επηρεάσει σημαντικά το μέλλον της ρομποτικής και των έξυπνων συστημάτων.



Frozen Eden: Η νέα παγωμένη Εδέμ της Celia Kritharioti

Η Celia Kritharioti παρουσίασε τη νέα συλλογή υψηλής ραπτικής «Frozen Eden, the next temptation», μέσα από μια ατμοσφαιρική αφήγηση όπου η αθωότητα συναντά τον πειρασμό και το φως τη σκιά.

Σε ένα παγωμένο σκηνικό από λευκό και ασημένιο, οι δημιουργίες του Οίκου εξερεύνησαν τη γυναικεία δύναμη μέσα από έντονους συμβολισμούς.

Το μαύρο βελούδο απέδωσε το μυστήριο, το κόκκινο το πάθος και τον απαγορευμένο καρπό, το χρυσό τη χαμένη θεϊκή λάμψη, ενώ το λευκό και το ασημένιο παρέπεμψαν στην αθωότητα, τον πάγο και την αιωνιότητα.

Αέρινες διαφάνειες, ντελικάτες δαντέλες, περίτεχνα κεντήματα, ταφτάς και βελούδο ανέδειξαν τη χαρακτηριστική αισθητική της Celia Kritharioti, συνθέτοντας σιλουέτες που ισορροπούν ανάμεσα στην αποκάλυψη και την απόκρυψη.

Το έντονο κόκκινο λειτούργησε ως ο δραματικός καταλύτης της συλλογής, διασχίζοντας το λευκό τοπίο σαν υγρή φωτιά.

Η παρουσίαση πραγματοποιήθηκε ενώπιον εκλεκτών προσκεκλημένων από την Ελλάδα και το εξωτερικό. Μεταξύ άλλων παρευρέθηκαν η Jennifer Lopez με την αδελφή της Linda Lopez, η Αθηνά Οικονομάκου, ο Bruno Cerella, εκπρόσωποι διεθνών fashion media, editors, stylists και influencers, επιβεβαιώνοντας τη διεθνή δυναμική του Οίκου.

Το make-up επιμελήθηκε η Val Garland, τα μαλλιά ο Eugene Souleiman και παραγωγή ανέλαβε η Villa Eugénie, με την υποστήριξη των Arrena, Three Cents και Champagne Fleur de Miraval.

Το Tesori d'Oriente παρουσιάζει το νέο μαλακτικό Ikigai



Το Tesori d'Oriente συνεχίζει το αρωματικό του ταξίδι στην Ανατολή, παρουσιάζοντας το νέο μαλακτικό ρούχων Ikigai, εμπνευσμένο από την ιαπωνική φιλοσοφία της αρμονίας, της ισορροπίας και της χαράς που κρύβεται στις μικρές καθημερινές στιγμές.

Η νέα σύνθεση συνδυάζει Άνθη Κερασιάς Sakura και Ρυζόνερο, δημιουργώντας ένα εκλεπτυσμένο άρωμα που παραπέμπει σε έναν ανθισμένο ιαπωνικό κήπο. Τα Άνθη Κερασιάς, σύμβολο αγνότητας και αναγέννησης, προσφέρουν γλυκές, ρομαντικές και αιθέριες νότες, ενώ το Ρυζόνερο χαρίζει απαλότητα, καθαριότητα και διακριτική φρεσκάδα στα υφάσματα.

Το μαλακτικό Ikigai αγκαλιάζει τα ρούχα με μια ανατολίτικη λουλουδένια συμφωνία και ένα κομψό άρωμα που διαρκεί. Όπως ολόκληρη η σειρά μαλακτικών Tesori d'Oriente, διαθέτει καινοτομική σύνθεση με μικροκάψουλες, εξασφαλίζοντας αρωματική διάρκεια έως και οκτώ εβδομάδες.

Παράλληλα, είναι απαλλαγμένο από συνθετικά και χρωστικές, προστατεύει τις ίνες των ρούχων, προσφέρει ενισχυμένη απαλότητα και διευκολύνει το σιδέρωμα. Το νέο Tesori d'Oriente Ikigai είναι διαθέσιμο σε όλα τα σούπερ μάρκετ, μετατρέποντας την καθημερινή φροντίδα των ρούχων σε μια ολοκληρωμένη εμπειρία αρώματος, φρεσκάδας και ευεξίας.

Με το Ikigai, η μάρκα προσκαλεί το κοινό να ανακαλύψει μια αίσθηση διαρκούς άνοιξης, συνδυάζοντας την ιαπωνική παράδοση με τη σύγχρονη φροντίδα των υφασμάτων και αναδεικνύοντας τη δύναμη των μικρών καθημερινών τελετουργιών φροντίδας.



80 εκατομμύρια γυναίκες αντιμέτωπες με προβλήματα γονιμότητας έως το 2036

Τα προβλήματα υπογονιμότητας αναμένεται να αυξηθούν σημαντικά τα επόμενα χρόνια, καθώς ολοένα περισσότερες γυναίκες σε όλο τον κόσμο ενδέχεται να αντιμετωπίσουν δυσκολίες στη σύλληψη. Σύμφωνα με νέα ανάλυση, ο αριθμός των γυναικών με προβλήματα γονιμότητας εκτιμάται ότι θα φτάσει περίπου τα 80 εκατομμύρια έως το 2036, από 53,6 εκατομμύρια που καταγράφηκαν το 2023.

Η μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό «The Lancet», αποδίδει την αύξηση κυρίως στις δημογραφικές και κοινωνικές αλλαγές που οδηγούν πολλές γυναίκες να προσπαθούν να αποκτήσουν παιδί σε μεγαλύτερη ηλικία. Μετά τα 35, η φυσική μείωση του αποθέματος των ωαρίων και η μεταβολή της ποιότητάς τους μπορεί να επηρεάσουν τις πιθανότητες εγκυμοσύνης και την επιτυχία των θεραπειών υποβοηθούμενης αναπαραγωγής.

Οι ερευνητές ανέλυσαν δεδομένα από 204 χώρες και περιοχές για την περίοδο 1990-2023, εξετάζοντας τη διαχρονική πορεία της υπογονιμότητας. Η μεγαλύτερη αύξηση αφορά τις γυναίκες ηλικίας 35 έως 39 ετών, ενώ τα υψηλότερα ποσοστά καταγράφονται κυρίως σε πιο ανεπτυγμένες κοινωνίες.

Παράλληλα, οι ειδικοί επισημαίνουν ότι η υπογονιμότητα δεν αποτελεί αποκλειστικά γυναικείο ζήτημα. Επηρεάζει ζευγάρια και ανθρώπους ανεξαρτήτως φύλου, με κοινωνικούς και οικονομικούς παράγοντες να παίζουν επίσης σημαντικό ρόλο.

Η πρόσβαση σε υπηρεσίες γονιμότητας, το κόστος των θεραπειών και η δυνατότητα συνδυασμού επαγγελματικής και οικογενειακής ζωής αποτελούν πλέον βασικά ζητήματα που συνδέονται με τη μελλοντική εξέλιξη του φαινομένου.

UNDER ARMOUR Yoga Sunset Session: Μια εμπειρία ευεξίας στην Αθηναϊκή Ριβιέρα



Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Yoga, η Under Armour διοργάνωσε ένα ξεχωριστό Yoga Sunset Session στο Enso Sports Club by Έφη Σφυρη, στο Varkiza Resort, προσκαλώντας γυναίκες που αγαπούν την κίνηση, την ευεξία και τη σύνδεση με τον εαυτό τους.

Με φόντο το ηλιοβασίλεμα της Αθηναϊκής Ριβιέρας, οι συμμετέχουσες άφησαν πίσω τους ρυθμούς της καθημερινότητας και ακολούθησαν δύο Vinyasa Flow sessions υπό την καθοδήγηση του yoga instructor Ίωνα Μάγγου. Το πρώτο μάθημα συγκέντρωσε 45 γυναίκες από την κοινότητα του Enso Sports Club, ενώ στο δεύτερο συμμετείχαν content creators και φίλες του brand.

Η πρακτική σχεδιάστηκε για διαφορετικά επίπεδα εμπειρίας, συνδυάζοντας αναπνοή, ευλυγισία, δύναμη και επίγνωση, με δυνατότητα δοκιμής απαιτητικότερων ανεστραμμένων στάσεων. Όλες οι συμμετέχουσες φόρεσαν total looks Under Armour, σχεδιασμένα για άνεση και ελευθερία κινήσεων.

Η εμπειρία ολοκληρώθηκε με ειδικά yoga kits, προσωποποιημένα tote bags, healthy bites, δροσιστικά ροφήματα, πρωτεϊνικά shakes και wellness gifts. Η βραδιά συνεχίστηκε με μουσική και χαλαρή διάθεση, αναδεικνύοντας την κίνηση ως μέσο ενδυνάμωσης και σύνδεσης.

Η διοργάνωση επιβεβαίωσε τη δέσμευση του brand να εμπνέει καθημερινά έναν πιο δραστήριο τρόπο ζωής. Η Under Armour εκπροσωπείται αποκλειστικά στην Ελλάδα και την Κύπρο από τον Όμιλο Φάις.

Summer Sales στη DUR: Διαχρονικό ανδρικό στιλ στις καλύτερες τιμές

Η DUR υποδέχεται τη θερινή έκπτωτική περίοδο με προσφορές έως και 50%, δίνοντας στους καταναλωτές την ευκαιρία να ανανεώσουν την καλοκαιρινή τους γκαρνταρόμπα με ποιοτικά και διαχρονικά ανδρικά κομμάτια σε ιδιαίτερα προνομιακές τιμές.

Οι φετινές Summer Sales καλύπτουν μια μεγάλη γκάμα επιλογών για κάθε περίπτωση. Παντελόνια, βερμούδες και σακάκια διατίθενται με έκπτωση 40%, ενώ τα πουκάμισα προσφέρονται με έκπτωση 30%. Παράλληλα, τα T-shirts είναι διαθέσιμα στην ειδική τιμή των 20 ευρώ, δημιουργώντας ακόμη περισσότερες δυνατότητες για ολοκληρωμένες καλοκαιρινές εμφανίσεις.

Ξεχωριστό ενδιαφέρον παρουσιάζουν και οι συνδυαστικές προσφορές της DUR. Οι πελάτες μπορούν να αποκτήσουν δύο μπλούζες πόλο με έκπτωση 50% ή δύο παντελόνια επίσης με έκπτωση 50%, εξασφαλίζοντας μεγαλύτερο όφελος και περισσότερες επιλογές για καθημερινό, επαγγελματικό ή πιο κομψό ντύσιμο.

Με συνέπεια στη φιλοσοφία που την χαρακτηρίζει εδώ και δεκαετίες, η DUR συνεχίζει να συνδυάζει κομψότητα, άνεση, ποιότητα και προσίτες τιμές. Οι θερινές εκπτώσεις αποτελούν ιδανική ευκαιρία για όσους θέλουν να επενδύσουν σε αξιόπιστα ανδρικά ρούχα, που παραμένουν σύγχρονα και διαχρονικά σε κάθε σεζόν.

Η έκπτωτική περίοδος δίνει έτσι τη δυνατότητα σε κάθε άνδρα να δημιουργήσει μια ολοκληρωμένη γκαρνταρόμπα, προσαρμοσμένη στις ανάγκες και στον προσωπικό του χαρακτήρα για όλο το καλοκαίρι.



Η εμπειρία του World Cup περνά σε νέα διάσταση με το οικοσύστημα της Sonos



Η Sonos αναβαθμίζει την εμπειρία παρακολούθησης του World Cup, παρουσιάζοντας ένα ολοκληρωμένο premium home theater οικοσύστημα που μεταφέρει την ένταση του γηπέδου στο σπίτι.

Στο επίκεντρο βρίσκεται η ηχώμπαρα Sonos Arc Ultra, η πιο εξελιγμένη soundbar της εταιρείας, με Dolby Atmos και spatial audio για καθαρό, καθλωτικό ήχο. Οι περιγραφές, οι αντιδράσεις της εξέδρας και κάθε λεπτομέρεια της μετάδοσης αποκτούν μεγαλύτερο βάθος και ρεαλισμό.

Το Sonos Sub 4 προσθέτει δυναμικό μπάσο, αποδίδοντας τις χαμηλές συχνότητες με ισχύ και έλεγχο, ενώ δύο ηχεία Era 100 SL λειτουργούν ως surround, δημιουργώντας ένα ολοκληρωμένο ηχητικό περιβάλλον γύρω από τον θεατή.

Για πιο προσωπικές στιγμές, τα ασύρματα ακουστικά Sonos Ace προσφέρουν spatial audio, άνεση και απομόνωση από το περιβάλλον. Μέσω άμεσης σύνδεσης με συμβατές soundbars, όπως η Arc Ultra, ο ήχος της τηλεόρασης μεταφέρεται στα ακουστικά με ένα πάτημα, ιδανικό για βραδινές ή πρωινές μεταδόσεις.

Με minimal σχεδιασμό και προηγμένη τεχνολογία, το σύστημα Arc Ultra, Sub 4, Era 100 SL και Ace καλύπτει κάθε σενάριο ψυχαγωγίας, από αγώνες με παρέα έως ιδιωτική ακρόαση, μετατρέποντας το σπίτι σε κέντρο ποδοσφαιρικής δράσης. Έτσι, κάθε γκολ αποκτά ήχο, ένταση και ατμόσφαιρα πραγματικού σταδίου.



UCI Gran Fondo Loutraki Greece 2026: Ο διεθνής ποδηλατικός αγώνας επιστρέφει

Την Κυριακή 1 Νοεμβρίου 2026, το Λουτράκι θα φιλοξενήσει για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά τον διεθνή αγώνα UCI Gran Fondo, υπό την αιγίδα της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Ποδηλασίας.

Η φετινή διοργάνωση περιλαμβάνει απαιτητική διαδρομή 112 χιλιομέτρων, που συνδυάζει θάλασσα, ιστορικά τοπόσημα, ορεινά περάσματα και τους αμπελώνες της Νεμέας. Η εκκίνηση θα δοθεί από το Λουτράκι, με τη διαδρομή να περνά από τον Ισθμό της Κορίνθου, το Λέχαιο, το Βραχάτι, το Βέλο, τη Στιμάγκα, το Κούτσι, την Αρχαία Νεμέα και το Ζευγολατιό, πριν από την επιστροφή στο σημείο τερματισμού.

Μετά την περσινή επιτυχία, όταν συμμετείχαν 350 αθλητές από 28 χώρες, εκατοντάδες ποδηλάτες από την Ελλάδα και το εξωτερικό αναμένεται να διεκδικήσουν την πρόκριση στον μεγάλο τελικό της Άνω Σαβοΐας, στη Γαλλία.

Τη διοργάνωση συνδιοργανώνουν η Kyvernitis Sports & Events και ο Δήμος Λουτρακίου-Περαχώρας-Αγίων Θεοδώρων, με την υποστήριξη της Περιφέρειας Πελοποννήσου και της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας. Το αγωνιστικό πρόγραμμα θα πλαισιωθεί από Expo, pasta party, τεχνική ενημέρωση και απονομή μεταλλίων, ενισχύοντας παράλληλα τον αθλητικό τουρισμό και την προβολή της Κορινθίας.

Παράλληλα, η διοργάνωση προβάλλει διεθνώς τη φυσική ομορφιά, την ιστορία, τη γαστρονομία και τη φιλοξενία της περιοχής, μέσα από μια μεγάλη γιορτή διεθνούς ποδηλασίας.

Επίσημη ιστοσελίδα και εγγραφές [εδώ](#).

Ποιος είναι ο Κρίστοφερ Νόλαν; 3 πράγματα που ίσως δεν γνωρίζετε για τον σκηνοθέτη της «Οδύσσειας»



Ο Κρίστοφερ Νόλαν είναι γνωστός για τα περίπλοκα σενάρια, τις ιστορίες που παίζουν με τον χρόνο και τις κινηματογραφικές εμπειρίες που αφήνουν το κοινό να συζητά για ώρες. Πίσω όμως από τον σκηνοθέτη των μεγάλων επιτυχιών υπάρχει ένας άνθρωπος με αρκετές ιδιαιτερότητες.

1. Ξεκίνησε να κάνει ταινίες από 7 ετών

Η σχέση του με τον κινηματογράφο ξεκίνησε πολύ νωρίς. Σε ηλικία περίπου 7 ετών άρχισε να τραβά πλάνα με μια κάμερα Super 8 του πατέρα του και να δημιουργεί τις δικές του μικρές ιστορίες.

2. Δεν έχει λογαριασμούς στα social media και δεν είναι λάτρης των ψηφιακών εφέ

Ο Νόλαν έχει επιλέξει να κρατά μια ιδιαίτερα περιορισμένη παρουσία στο διαδίκτυο. Δεν χρησιμοποιεί προσωπικούς λογαριασμούς στα social media. Ακόμη, παρότι οι ταινίες του περιλαμβάνουν εντυπωσιακές σκηνές, ο Νόλαν προτιμά συχνά τα πραγματικά σκηνικά και τα πρακτικά εφέ.

3. Η σύζυγός του είναι η σταθερή συνεργάτιδά του

Η Έμα Τόμας δεν είναι μόνο η σύζυγός του, αλλά και η παραγωγός πίσω από πολλές από τις ταινίες του. Οι δυο τους γνωρίστηκαν όταν σπούδαζαν στο University College London και έκτοτε έχουν δημιουργήσει μαζί πολλές από τις σημαντικότερες παραγωγές του.

quote of the day

ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΕΙΝΑΙ Η ΑΦΟΡΜΗ.
Η ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ ΜΕΝΟΥ.

Σήμερα
γιορτάζουν!
Νικόδημος,
Ακύλας



14 Ιουλίου

- › Shark Awareness Day
- › National Be Nice to Bugs Day
- › Bastille Day
- › National Mac and Cheese Day
- › National Grand Marnier Day
- › National Tape Measure Day
- › National Nude Day
- › Pandemonium Day