



Η ΜΠΥΡΑ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΑΝΗΓΥΡΙΟΥ

ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΕΚΕΙ!



TEXT CHEMISTRY VS REAL CHEMISTRY: ΓΙΑΤΙ ΥΠΑΡΧΕΙ ΤΕΛΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΣΤΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΑΛΛΑ ΟΧΙ ΑΠΟ ΚΟΝΤΑ



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Υπάρχει μια αλήθεια που όσο μεγαλώνουμε αρχίζει να μας σώζει: δεν γίνεται να είμαστε ίδιοι στα μάτια όλων. Όσο ευγενικοί κι αν είμαστε, όσο προσεκτικά κι αν μιλάμε, όσο κι αν προσπαθούμε να μη φανεί κάτι «λάθος», πάντα κάποιος θα μας διαβάσει αλλιώς.

Κάποιος θα σε πει απόμακρο, ενώ εσύ απλώς περνάς μια δύσκολη περίοδο και προσπαθείς να σταθείς όρθιος. Κάποιος θα σε πει υπερβολικό, ενώ εσύ απλώς μιλάς με πάθος.

Κάποιος θα σε θεωρήσει ψυχρό, επειδή δεν του έδωσες την αντίδραση που περίμενε. Κάποιος θα θυμάται μια παλιά εκδοχή σου και θα επιμένει να σε βλέπει μέσα από αυτή, ακόμα κι αν εσύ έχεις αλλάξει δέκα ζωές από τότε.

Και κάπου εκεί αρχίζει η παγίδα. Να θες να εξηγήθεις. Να θες να διορθώσεις την εικόνα σου. Να θες να πας άνθρωπο άνθρωπο και να πεις: «Δεν είμαι έτσι όπως νομίζεις».

Μόνο που, μεταξύ μας, αυτό είναι μια δουλειά χωρίς τέλος. Γιατί κάθε άνθρωπος που σε συναντά κρατάει μέσα του μια διαφορετική εκδοχή σου, φτιαγμένη από τη δική του εμπειρία, τη δική του ανασφάλεια, τη δική του στιγμή, τη δική του ανάγκη.

Το θέμα δεν είναι να μην ακούς ποτέ τι λένε οι άλλοι. Μερικές φορές μια παρατήρηση μπορεί να μας ανοίξει τα μάτια. Μπορεί να μας βοηθήσει να δούμε πού γινόμαστε απότομοι, πού χανόμαστε, πού πληγνώνουμε χωρίς να το θέλουμε.

Άλλο όμως η αυτογνωσία και άλλο η αυτοτιμωρία.

Δεν χρειάζεται κάθε γνώμη να γίνει ταμπέλα. Δεν χρειάζεται κάθε παρεξήγηση να γίνει απολογία. Δεν χρειάζεται κάθε λάθος ανάγνωση των άλλων να γίνει δική σου κρίση ταυτότητας. Εσύ δεν είσαι μόνο



αυτό που κατάλαβε κάποιος σε μια κακή μέρα.
Δεν είσαι μόνο αυτό που θυμάται ένας παλιός συμμα-
θητής. Δεν είσαι μόνο αυτό που βόλεψε κάποιον να
πιστέψει για να εξηγήσει τη δική του απόσταση.

Είσαι οι επιλογές σου όταν κανείς δεν σε βλέπει.
Είσαι ο τρόπος που διορθώνεις τον εαυτό σου.
Είσαι οι αξίες στις οποίες επιστρέφεις όταν όλα γύρω
σου κάνουν θόρυβο. Είσαι η προσπάθεια να γίνεσαι
καλύτερος χωρίς να μικραίνεις για να χωρέσεις στην
άποψη κανενός.

Το πιο απελευθερωτικό πράγμα που μπορείς να
κάνεις είναι να αποδεχτείς ότι δεν θα είσαι ποτέ ο
αγαπημένος άνθρωπος όλων. Και δεν χρειάζεται.

Για κάποιους θα είσαι έμπνευση. Για κάποιους θα
είσαι ενόχληση. Για κάποιους θα είσαι παρεξήγηση.
Για κάποιους θα είσαι το παράδειγμα που δεν θα σου
πουν ποτέ ότι τους βοήθησε.

Άσε τους ανθρώπους να κρατούν την εκδοχή σου
που μπορούν να αντέξουν. Εσύ κράτα την αλήθεια
σου. Ζήσε με καθαρότητα, όχι με άγχος δημοσίων
σχέσεων.

Γιατί η ζωή είναι ήδη αρκετά απαιτητική για να ξο-
δεύεις την ενέργειά σου προσπαθώντας να σκηνοθε-
τήσεις τη θέση σου στο μυαλό των άλλων.

Tip of the Day: Μην τρέχεις να διορθώσεις κάθε
γνώμη για σένα. Διόρθωσε μόνο ό,τι πραγματικά σε
βοηθά να γίνεις καλύτερος. Τα υπόλοιπα άφησέ τα
εκεί που ανήκουν: στο μυαλό των άλλων.

Γιατί πολύ απλά, δεν είσαι ο ίδιος άνθρωπος στο
μυαλό όλων...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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

ΕΥΔΑΠ και Μουσείο Γουλανδρή φέρνουν την περιβαλλοντική εκπαίδευση σε 200 σχολικές τάξεις της Στερεάς Ελλάδας



Μια νέα πρωτοβουλία με επίκεντρο την περιβαλλοντική εκπαίδευση και την προστασία των υδάτινων πόρων υλοποιούν η ΕΥΔΑΠ και το Εθνικό Μουσείο Φυσικής Ιστορίας Γουλανδρή, προσφέροντας σε 200 σχολικές τάξεις της Βοιωτίας, της Εύβοιας και της Φωκίδας δωρεάν πρόσβαση στο διαδικτυακό εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Κλιματική Αλλαγή και Νερό».

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε μαθητές της Ε' και ΣΤ' Δημοτικού, καθώς και Γυμνασίου και Λυκείου, με στόχο την ευαισθητοποίηση γύρω από την κλιματική αλλαγή, τη βιώσιμη διαχείριση του νερού και την προστασία των οικοσυστημάτων. Μέσα από το ψηφιακό περιβάλλον της έκθεσης «Κλιματική Αλλαγή και εμείς», οι μαθητές θα συμμετέχουν σε ζωντανές διαδικτυακές παρουσιάσεις, εικονικές περιηγήσεις (Virtual Tour), προβολές οπτικοακουστικού υλικού και διαδραστικές εκπαιδευτικές δραστηριότητες με τη συμμετοχή εξειδικευμένων μουσειοπαιδαγωγών.

Παράλληλα, το εκπαιδευτικό υλικό θα εμπλουτιστεί με νέο περιεχόμενο αφιερωμένο στην ανακύκλωση και την ορθολογική διαχείριση του νερού, ενισχύοντας τη γνώση των μαθητών για τις αρχές της κυκλικής οικονομίας και της κλιματικής ανθεκτικότητας.

Η υλοποίηση του προγράμματος αναμένεται να ξεκινήσει στα τέλη του 2026, μετά την ολοκλήρωση της πιλοτικής φάσης. Μέσα από τη συνεργασία τους, η ΕΥΔΑΠ και το Εθνικό Μουσείο Φυσικής Ιστορίας Γουλανδρή επενδύουν στη διαμόρφωση μιας νέας γενιάς πολιτών με περιβαλλοντική συνείδηση, αναδεικνύοντας ότι η υπεύθυνη διαχείριση του νερού αποτελεί βασική προϋπόθεση για ένα βιώσιμο μέλλον.

Μία ακόμη διάκριση για τη Νερά Πηγών Γράμμου στα Sales Excellence Awards

Μία ακόμη σημαντική επιτυχία προσθέτει στο ενεργητικό της η Νερά Πηγών Γράμμου, καθώς απέσπασε το Silver Award στα Sales Excellence Awards, τον κορυφαίο θεσμό που αναδεικνύει ομάδες και στελέχη τα οποία ξεχωρίζουν για τις επιδόσεις, την καινοτομία και τη συμβολή τους στην ανάπτυξη των πωλήσεων.

Η εταιρεία διακρίθηκε στην κατηγορία «Αύξηση Πωλήσεων» για την εντυπωσιακή πορεία της ομάδας Πωλήσεων του φυσικού μεταλλικού νερού ΑρρένΑ, η οποία κατάφερε μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα να καταγράψει σημαντική αύξηση πωλήσεων, να επεκτείνει το δίκτυο συνεργατών της και να ενισχύσει δυναμικά την παρουσία του προϊόντος σε νέα σημεία πώλησης σε όλη την ελληνική αγορά.

Το βραβείο παρέλαβε ο Διευθυντής Πωλήσεων της εταιρείας, Γιώργος Κομποδιέτας, ο οποίος, κατά την τελετή απονομής, δήλωσε: «Από το όραμα των ιδρυτών της οικογένειας Τσάκου, με ένα εξαιρετικής ποιότητας φυσικό μεταλλικό νερό και τη συνδρομή όλων των τμημάτων, καταφέραμε να είμαστε εδώ σε μόλις δύομισι χρόνια εμπορικής δραστηριότητας. Και είναι μόνο η αρχή.»

Η νέα αυτή διάκριση επιβεβαιώνει τη δυναμική αναπτυξιακή πορεία της Νερά Πηγών Γράμμου και αποτελεί αναγνώριση της συλλογικής προσπάθειας των ανθρώπων της εταιρείας. Παράλληλα, ενισχύει τη δέσμευσή της να συνεχίσει να επενδύει στην ανάπτυξη του brand ΑρρένΑ, δημιουργώντας ακόμη μεγαλύτερη αξία για τους συνεργάτες της και προσφέροντας στους καταναλωτές ένα φυσικό μεταλλικό νερό υψηλής ποιότητας.



Text Chemistry vs Real Chemistry: Γιατί υπάρχει τέλεια επικοινωνία στα μηνύματα αλλά όχι από κοντά



Στην εποχή των dating apps και της συνεχούς online επικοινωνίας, είναι πολύ συνηθισμένο δύο άνθρωποι να έχουν εξαιρετική χημεία μέσω μηνυμάτων αλλά να μην υπάρχει αυτή η ξεχωριστή σύνδεση όταν συναντηθούν από κοντά. Έχεις σκεφτεί γιατί συμβαίνει αυτό;

Η ψευδαίσθηση της τέλει επικοινωνίας

Στο texting υπάρχει ένα ελεγχόμενο περιβάλλον. Όταν γράφεις μηνύματα, έχεις χρόνο να σκεφτείς τι θα πεις, να διορθώσεις τη σκέψη σου και να παρουσιάσεις μια πιο «επεξεργασμένη» εκδοχή του εαυτού σου. Δεν υπάρχει πίεση χρόνου, δεν υπάρχουν αμήχανες παύσεις και δεν φαίνεται η νευρικότητα. Έτσι, οι άνθρωποι συχνά εμφανίζονται πιο αστείοι, πιο έξυπνοι και πιο ενδιαφέροντες από ό,τι θα ήταν σε μια ζωντανή συνάντηση.



Η εξιδανίκευση του άλλου είναι... σχεδόν δεδομένη

Όταν δεν βλέπεις τον άλλον, ο εγκέφαλος συμπληρώνει τα κενά. Δημιουργεί μια εικόνα που βασίζεται μόνο στις λέξεις και όχι στη συνολική παρουσία. Αυτή η εικόνα είναι συνήθως πολύ καλύτερη από την πραγματικότητα, γιατί δεν περιλαμβάνει εκφράσεις προσώπου, τόνο φωνής κ.α. που θα μπορούσαν να την «ισορροπήσουν».

Έτσι δημιουργείται έντονη «text chemistry», που όμως είναι συχνά περισσότερο στο μυαλό και στη φαντασία μας, παρά στην πραγματικότητα.

Η σύγκρουση με την πραγματικότητα

Στην πρώτη συνάντηση μπαίνουν στο παιχνίδι όλοι οι παράγοντες που απουσιάζουν από το chat: ο τρόπος που κάποιος κινείται, η ενέργειά του, η οπτική επαφή, η φωνή και οι παύσεις στη συζήτηση. Η πραγματική χημεία είναι πολυδιάστατη και δεν περιορίζεται στις λέξεις.

Γι' αυτό δύο άνθρωποι μπορεί να μιλούν με ενθουσιασμό για εβδομάδες



αλλά από κοντά να νιώθουν ότι «κάτι δεν κολλάει». Δεν σημαίνει απαραίτητα ότι κάποιος είναι διαφορετικός, αλλά ότι η σύνδεση δεν μεταφέρεται πάντα από το ψηφιακό στο φυσικό επίπεδο.

Η ψευδαίσθηση της οικειότητας

Το texting ενισχύει την τάση μας να κάνουμε αποκαλύψεις για τη ζωή μας. Πολλοί άνθρωποι μοιράζονται πιο εύκολα προσωπικά θέματα μέσω μηνυμάτων, κάτι που δημιουργεί μια ψευδαίσθηση οικειότητας. Νιώθεις ότι γνωρίζεις τον άλλον καλύτερα απ' όση πραγματικά τον έχεις ζήσει.

Όμως αυτή η οικειότητα βασίζεται σε λέξεις, όχι σε κοινή εμπειρία.

Γιατί η real chemistry είναι διαφορετική

Η πραγματική χημεία δεν είναι μόνο επικοινωνία. Είναι η συνολική εμπειρία της παρουσίας... Η ενέργεια, η φυσική απόσταση, η άνεση στη σιωπή και η γλώσσα του σώματος παίζουν καθοριστικό ρόλο. Δεν μπορεί να «κατασκευαστεί» όπως ένα μήνυμα. Ή υπάρχει ή δεν υπάρχει.

Πώς φαίνεται η διαφορά

Ένα συχνό σημάδι είναι όταν η συζήτηση από κοντά δεν ρέει φυσικά, ενώ στα μηνύματα ήταν αβίαστη. Αυτό δείχνει ότι η σύνδεση βασιζόταν περισσότερο στη νοητική εικόνα που είχες δημιουργήσει παρά στην πραγματική συμβατότητα.

Η άμεση συνάντηση λειτουργεί σαν «έλεγχος πραγματικότητας», όπου οι προσδοκίες συναντούν το πραγματικό άτομο και η σύνδεση αποκτά πιο σταθερές βάσεις. Δεν είναι ότι ακυρώνεται ό,τι χτίστηκε μέσω μηνυμάτων, αλλά ότι δοκιμάζεται σε ένα πιο πλήρες πλαίσιο, όπου συμμετέχουν η ενέργεια, η σωματική παρουσία και η φυσική ροή της αλληλεπίδρασης.

Γι' αυτό, όσο φυσικά κι αν εξελίσσεται μια επικοινωνία online, η μετάβαση στο πραγματικό επίπεδο είναι αυτή που τελικά δείχνει τι πραγματικά υπάρχει στην ατμόσφαιρα.





Το καλοκαιρινό shopping έχει έναν προορισμό, το ATHENS METRO MALL

Με το μήνυμα «Summer Shopping Loading 50% | 60% | 70%», το ATHENS METRO MALL βάζει τις θερινές εκπτώσεις στο επίκεντρο, προσφέροντας από τις 13 Ιουλίου έως και τις 31 Αυγούστου μοναδικές ευκαιρίες για αγορές με σтил, άνεση και πραγματικό όφελος.

Μόδα, παπούτσια, αξεσουάρ, μαγιό, είδη παραλίας, beauty προϊόντα, τεχνολογία, δώρα και είδη σπιτιού συγκεντρώνονται σε έναν σύγχρονο χώρο, καλύπτοντας κάθε ανάγκη του καλοκαιριού. Από τη βαλίτσα των διακοπών έως το summer in the city look, οι επισκέπτες μπορούν να βρουν ολοκληρωμένες προτάσεις για κάθε ηλικία και περίσταση.

Την Κυριακή 19 Ιουλίου, τα καταστήματα θα παραμείνουν ανοιχτά από τις 11:00 έως τις 20:00, δίνοντας περισσότερο χρόνο για χαλαρό shopping, καφέ, φαγητό, cinema ή οικογενειακή βόλτα.

Παράλληλα, τα Happy Family Weekends συνεχίζονται στις 18-19 Ιουλίου με «Το πολύχρωμο εργοστάσιο παγωτού» και στις 25-26 Ιουλίου με «Ο πολύχρωμος βυθός θ' τα μυστικά του Ωκεανού».

Με 95 καταστήματα, 18 χώρους εστίασης, 5 κινηματογραφικές αίθουσες, super market, παιδότοπο, τράπεζα, 1.200 θέσεις parking και άμεση πρόσβαση από το Μετρό Αγίου Δημητρίου, το ATHENS METRO MALL αποτελεί τον ιδανικό καλοκαιρινό προορισμό για αγορές, φαγητό και ψυχαγωγία. Με τις εκπτώσεις, κάθε επίσκεψη γίνεται ακόμη πιο απολαυστική καθημερινά.

Η IKEA προετοιμάζει το σπίτι για τη νέα σεζόν

Η IKEA, εταιρεία του Ομίλου Furlis, παρουσιάζει τη νέα της συλλογή για το σπίτι, φέρνοντας χρώμα, φαντασία και δημιουργικές ιδέες που σηματοδοτούν τη μετάβαση στη νέα σεζόν.

Αν και βρισκόμαστε στην καρδιά του καλοκαιριού, οι νέες αφίξεις προσφέρουν την ιδανική αφορμή για μια πρώτη ανανέωση των εσωτερικών χώρων, με απρόσμενες υφές, ζεστές λεπτομέρειες και λύσεις που συνδυάζουν αισθητική και λειτουργικότητα.

Στη συλλογή ξεχωρίζει η σειρά φωτιστικών VARPTROSS, με απαλές γραμμές και χειροποίητα στοιχεία από μπαμπού, που δημιουργούν ζεστό φωτισμό και όμορφες σκιές στο σαλόνι ή την τραπεζαρία. Τα νέα κεραμικά βάζα, με γυαλιστερό φινίρισμα, λειτουργούν τόσο ως χρηστικά αντικείμενα όσο και ως διακοσμητικά στοιχεία με καλλιτεχνικό χαρακτήρα.

Η νέα παπλωματοθήκη SÄTERVIDE, σχεδιασμένη από τη Monika Forsberg, εμπνέεται από σκανδιναβικά λουλουδάτα μοτίβα, ενώ ο καθαριστής αέρα UPPÅTVIND, του David Wahl, προσφέρει πρακτικότητα σε μικρό μέγεθος και πιο φιλικό σχεδιασμό.

Πολύχρωμα καλύμματα μαξιλαριών και δεκάδες ακόμη προτάσεις συμπληρώνουν τη συλλογή, δίνοντας σε κάθε σπίτι περισσότερες δυνατότητες ανανέωσης, ανάλογα με τις ανάγκες, τη διάθεση και το προσωπικό στίλ κάθε οικογένειας. Η νέα συλλογή είναι διαθέσιμη στα καταστήματα IKEA και στο ikea.gr, προσκαλώντας το κοινό να ανακαλύψει μικρές αλλαγές που κάνουν την καθημερινότητα πιο όμορφη.



Η Meta αλλάζει τον τρόπο που δημιουργούμε περιεχόμενο στα social media



Η Meta κάνει ένα ακόμη βήμα στον χώρο της τεχνητής νοημοσύνης, παρουσιάζοντας το Muse Image, ένα νέο εργαλείο που δημιουργεί και επεξεργάζεται εικόνες με τη βοήθεια AI. Η εταιρεία σχεδιάζει να το ενσωματώσει σταδιακά σε Facebook και Instagram.

Το νέο μοντέλο αναπτύχθηκε από τα Meta Superintelligence Labs και αποτελεί μέρος της προσπάθειας της εταιρείας να ενισχύσει τις δυνατότητες δημιουργίας περιεχομένου μέσα από τα κοινωνικά της δίκτυα.

Δημιουργία εικόνων με βάση πραγματικές πληροφορίες

Το Muse Image λειτουργεί μέσα από το Meta AI και μπορεί να αξιοποιεί πληροφορίες από το διαδίκτυο ώστε να δημιουργεί εικόνες που συνδέονται με πραγματικά δεδομένα. Παράλληλα, μπορεί να ανταποκριθεί σε πιο σύνθετες οδηγίες των χρηστών, επιτρέποντας τη δημιουργία εικόνων με μεγαλύτερη ακρίβεια.

Ένα ακόμη χαρακτηριστικό του είναι η δυνατότητα χρήσης μιας υπάρχουσας φωτογραφίας ως σημείο εκκίνησης για τη δημιουργία νέων εικόνων, αλλά και η επεξεργασία τους μέσα από απλά σκίτσα ή σημειώσεις που προσθέτει ο χρήστης.

Νέες δυνατότητες για Instagram και WhatsApp

Η Meta ενσωματώνει στο Muse Image περισσότερα από 30 εφέ που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στα Instagram

Stories, ενώ παράλληλα δίνει τη δυνατότητα δημιουργίας εικόνων μέσα από συνομιλίες με το Meta AI στο WhatsApp. Η λειτουργία αυτή είναι αρχικά διαθέσιμη σε περιορισμένες αγορές. Η εταιρεία δεν έχει ανακοινώσει ακόμη το ακριβές χρονοδιάγραμμα για την πλήρη ενσωμάτωση του εργαλείου σε Facebook και Instagram.

Δωρεάν χρήση και επόμενα βήματα στην AI

Οι βασικές λειτουργίες του Muse Image προσφέρονται χωρίς κόστος, ενώ οι χρήστες που επιθυμούν πρόσβαση σε πιο προηγμένα χαρακτηριστικά θα μπορούν να επιλέξουν συνδρομητικές υπηρεσίες.

Η νέα εφαρμογή έρχεται μετά την παρουσίαση του Muse Spark, ενός μοντέλου τεχνητής νοημοσύνης που σχεδιάστηκε για πιο σύνθετη επεξεργασία και συλλογισμό. Παράλληλα, η Meta παρουσίασε και το Muse Video, ένα εργαλείο που βρίσκεται σε δοκιμαστική φάση και στοχεύει στη δημιουργία ρεαλιστικών βίντεο μέσω AI.

Με αυτές τις νέες τεχνολογίες, η Meta ενισχύει τον ανταγωνισμό στον χώρο της τεχνητής νοημοσύνης που δημιουργεί νέο περιεχόμενο, απέναντι σε εταιρείες όπως η OpenAI και η Google.



«Η μάνα μου με πέταξε στη θάλασσα» επιστρέφει στην Πειραιώς 260



Το Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου ανακοινώνει την επιστροφή της παράστασης «Η μάνα μου με πέταξε στη θάλασσα», των Θέμη Πάνου και Βίλιας Χατζοπούλου, στην Πειραιώς 260. Η παράσταση θα παρουσιαστεί στις 20 και 22 Ιουλίου 2026, στον Χώρο Δ, στις 21:30.

Η ιστορία μάς μεταφέρει στο 1950, όταν μια νεαρή δασκάλα φεύγει από την ηπειρωτική Ελλάδα για να αναλάβει τον πρώτο της διορισμό σε ένα μικρό νησί των Κυκλάδων. Το ταξίδι αυτό γίνεται αφορμή για έναν εσωτερικό μονόλογο, όπου μνήμες, πρόσωπα, απώλειες και επιθυμίες συναντούν το εκτυφλωτικό φως, τη θάλασσα και την απομόνωση του νησιωτικού τοπίου.

Τον ρόλο της δασκάλας ερμηνεύει ο Θέμης Πάνου, ισορροπώντας ανάμεσα στο μέσα και το έξω, στη στεριά και στη θάλασσα, στην προσωπική δοκιμασία και στην ανάγκη σύνδεσης με τους άλλους. Η σκηνοθεσία των Θέμη Πάνου και Βίλιας Χατζοπούλου δημιουργεί έναν λιτό,

ποιητικό κόσμο, όπου η διδασκαλία γίνεται ανταλλαγή, η δυσκολία ωρίμανση και η θάλασσα πέρασμα προς μια νέα ταυτότητα.

Οι ήχοι, το τραγούδι και το σώμα συνθέτουν μια παράσταση για την ενηλικίωση, την απώλεια και την ανάγκη επικοινωνίας.

Η παράσταση εντάσσεται στο SYSTEMA - For the Greek Performing Arts και έχει διάρκεια 70 λεπτά.

Special News

«Ξενοδοχείο ΣυνΑισθήσεων»: Ένας βιωματικός κόσμος ανοίγει στο Περιστέρι

Το «Ξενοδοχείο ΣυνΑισθήσεων», ένας νέος διαδραστικός και εκπαιδευτικός χώρος εμπειρίας, ανοίγει τις πόρτες του στο Περιστέρι, προσκαλώντας μικρούς και μεγάλους να γνωρίσουν με διαφορετικό τρόπο τις αισθήσεις και τη σχέση τους με το σώμα, τη σκέψη και το συναίσθημα.

Σχεδιασμένο με τη μορφή ενός πρωτότυπου «ξενοδοχείου», ο χώρος διαθέτει δωμάτια αφιερωμένα σε διαφορετικές αισθήσεις. Οι επισκέπτες δεν παρακολουθούν απλώς, αλλά συμμετέχουν ενεργά μέσα από παιχνίδι, κίνηση, αφή, ήχο, μυρωδιά και βιωματικές δραστηριότητες. Στόχος είναι η εξερεύνηση όχι μόνο των πέντε βασικών αισθήσεων, αλλά και της ισορροπίας, της κίνησης και των εσωτερικών σημάτων του σώματος.

Η φιλοσοφία του χώρου βασίζεται στην ιδέα ότι η αίσθηση προηγείται της σκέψης και γίνεται εμπειρία, μνήμη, συναίσθημα και σύνδεση. Μέσα από ειδικά διαμορφωμένους σταθμούς, παιδιά και ενήλικες ανακαλύπτουν πώς αντιδρά ο οργανισμός τους, πώς ενεργοποιείται και πώς μπορεί να επιστρέφει στην ηρεμία.

Με έμφαση στη συμπερίληψη, την ασφάλεια και τον σεβασμό στη διαφορετικότητα, το «Ξενοδοχείο ΣυνΑισθήσεων» φιλοξενεί σχολικές εκδρομές, οικογενειακές επισκέψεις, παιδικά πάρτι, συλλόγους, εταιρείες και φορείς, μετατρέποντας τη μάθηση σε ζωντανή, ουσιαστική εμπειρία. Πρόκειται για έναν χώρο όπου η γνώση περνά μέσα από την περιέργεια, την ανακάλυψη και την προσωπική συμμετοχή κάθε μικρού ή μεγάλου επισκέπτη.





Ελένη Κομνηνού,
Clinical Assistant Professor of University of Nicosia,
Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη
Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,
Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,
Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών
Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ



Η αθέατη επιβάρυνση των αυτοάνοσων νοσημάτων: η κόπωση ως πολυπαραγοντικό σύμπτωμα»

Η αθέατη διάσταση των αυτοάνοσων νοσημάτων

Η κόπωση αποτελεί ένα από τα συχνότερα και πιο υποτιμημένα συμπτώματα. Συχνά επιμένει ακόμη και όταν η νόσος βρίσκεται σε ύφεση. Επηρεάζει την εργασία, την οικογένεια, την κοινωνική ζωή και την ψυχική υγεία περισσότερο από τον ίδιο τον πόνο.

Τι είναι πραγματικά η κόπωση;

Διευκρίνηση ότι δεν πρόκειται για απλή κούραση. Η αυτοάνοση κόπωση χαρακτηρίζεται από: μειωμένη σωματική αντοχή, γνωσιακή δυσλειτουργία ("brain fog"), μειωμένη συγκέντρωση, αίσθημα εξάντλησης που δεν βελτιώνεται με τον ύπνο.

Γιατί εμφανίζεται;

Εδώ βρίσκεται το πιο ενδιαφέρον επιστημονικό κομμάτι.

Παράγοντες:

- χρόνια παραγωγή προφλεγμονωδών κυτταροκινών (ιδίως IL-6, TNF-α, IL-1β),
- ενεργοποίηση του άξονα εγκεφάλου-ανοσοποιητικού,
- δυσλειτουργία του άξονα υποθαλάμου-υπόφυσης-επινεφριδίων,
- μιτοχονδριακή δυσλειτουργία,
- οξειδωτικό στρες,
- διαταραχές ύπνου,
- χρόνιος πόνος,
- αναιμία,
- έλλειψη βιταμίνης D ή B12,
- σαρκοπενία,
- ψυχολογικοί παράγοντες,
- πολυφαρμακία.

Ο ρόλος της νευροφλεγμονής

Αυτό αποτελεί ιδιαίτερα σύγχρονο κεφάλαιο.

- ενεργοποίηση της μικρογλοίας,
- μεταβολές στη νευροδιαβίβαση,
- συμμετοχή της ντοπαμίνης,
- συμμετοχή της σεροτονίνης,
- διαταραχές των εγκεφαλικών δικτύων που σχετίζονται με την προσοχή και τα κίνητρα.

Πώς αξιολογείται;

Συνοπτικά εργαλεία όπως:

- FACIT-F,



- Fatigue Severity Scale,
- PROMIS Fatigue,
- Visual Analog Scale.

Θεραπευτική αντιμετώπιση

Απαιτείται πολυπαραγοντική προσέγγιση:

- σωστός έλεγχος της φλεγμονής,
- αναζήτηση αναστρέψιμων αιτίων,
- εξατομικευμένη άσκηση,
- φυσικοθεραπεία,
- γνωσιακή-συμπεριφορική παρέμβαση όπου ενδείκνυται,
- σωστή διατροφή,
- βελτίωση του ύπνου,
- αντιμετώπιση άγχους και κατάθλιψης.

Το μέλλον - Τα νεότερα δεδομένα

- βιοδείκτες κόπωσης,
- ψηφιακή παρακολούθηση μέσω wearables,
- τεχνητή νοημοσύνη για πρόβλεψη εξάρσεων,
- εξατομικευμένη ανοσορρύθμιση,
- μικροβίωμα,
- μεταβολισμός των ανοσοκυττάρων (immunometabolism),
- μιτοχονδριακή ιατρική.

Καταληκτικό μήνυμα

«Η κόπωση στα αυτοάνοσα νοσήματα δεν αποτελεί ένδειξη αδυναμίας ούτε αποκλειστικά ψυχολογικό φαινόμενο. Είναι αποτέλεσμα μιας σύνθετης αλληλεπίδρασης ανοσολογικών, νευροενδοκρινικών και μεταβολικών μηχανισμών. Η αναγνώρισή της ως αυτόνομης κλινικής οντότητας αποτελεί προϋπόθεση για μια πραγματικά ανθρωποκεντρική και εξατομικευμένη προσέγγιση του ασθενούς.»

Γιατί νιώθεις περίεργη ικανοποίηση όταν πλένεις πιάτα;



Έχεις ποτέ ολοκληρώσει κάτι πολύ απλό — όπως το πλύσιμο των πιάτων ή το συμμαζέμα ενός μικρού χώρου — και ένιωσες μια περίεργη, σχεδόν απρόσμενη ικανοποίηση; Κάποιοι από μας το ζούμε καθημερινά! Γιατί όμως συμβαίνει αυτό;

Η αλήθεια είναι ότι δεν πρόκειται για ενθουσιασμό, αλλά για κάτι πιο... ήσυχο. Σαν να “μπήκαν όλα στη θέση τους” γρήγορα και αυτό μας έδωσε άμεση ικανοποίηση. Κάτι κάναμε, κάτι καταφέραμε χωρίς πολύ κόπο και χρόνο.

Ο εγκέφαλος αγαπά τα “κλειστά loops”

Τα μικρά tasks έχουν κάτι που λείπει από την υπόλοιπη μέρα: αρχή, μέση και τέλος. Όταν τα ολοκληρώνεις, ο εγκέφαλος τα καταγράφει σαν “κλειστό κύκλο”.

Αυτή η μικρή αίσθηση ολοκλήρωσης ενεργοποιεί ένα ήπιο σύστημα ανταμοιβής — όχι έντονο, αλλά αρκετό για να αφήσει αυτό το περίεργο αίσθημα ικανοποίησης.

Το ορατό αποτέλεσμα αλλάζει τα πάντα

Τα περισσότερα πράγματα που κάνουμε μέσα στη μέρα είναι άυλα: μηνύματα, emails, αποφάσεις, σκέψεις που δεν “φαίνονται”. Αντίθετα, τα μικρά tasks έχουν κάτι σπάνιο: τα βλέπεις να αλλάζουν τον χώρο σου άμεσα. Βρώμικα πιάτα → καθαρός νεροχύτης. Χάος → τάξη. Ο εγκέφαλος το λατρεύει αυτό το πριν και το μετά.

Μικρός έλεγχος μέσα σε έναν χαοτικό ρυθμό

Όταν η μέρα είναι γεμάτη πληροφορία και άγχος, ένα απλό task γίνεται κάτι σαν μικρή επιστροφή στον έλεγχο. Δεν αλλάζει τη ζωή σου. Αλλά αλλάζει κάτι χειροπιαστό γύρω σου. Και αυτό αρκεί για να “ηρεμήσει” το σύστημα.

Η επανάληψη λειτουργεί σαν reset

Οι ίδιες κινήσεις, ο ίδιος ρυθμός, καμία πίεση. Τα μικρά tasks λειτουργούν σχεδόν μηχανικά — και αυτό είναι το μυστικό της αποσυμπίεσης και της αποφόρτισης. Δεν χρειάζεται να σκεφτείς πολύ. Απλά κάνεις. Κι έτσι, ενώ πρακτικά κάνεις μια δουλειά, ταυτόχρονα ηρεμείς και κάνεις ένα διάλειμμα! Τα μικρά tasks λοιπόν είναι σημαντικότερα από όσο νομίζουμε, γιατί για λίγα λεπτά, κάνουν τον κόσμο να φαίνεται λίγο πιο τακτοποιημένος απ’ όσο είναι πραγματικά. Την επόμενη φορά που θα δεις ένα άπλυτο ταψί στον νεροχύτη, μήπως να προλάβεις να το πλύνεις εσύ;





Summer Sale στον Stelios Koudounaris με εκπτώσεις 20%-50%

Το Summer Sale του Stelios Koudounaris ξεκίνησε, προσφέροντας εκπτώσεις από 20% έως 50% σε ολόκληρες τις γυναικείες και ανδρικές συλλογές Spring/Summer 2026, online και στα φυσικά καταστήματα του brand.

Η νέα εκπτωτική περίοδος δίνει τη δυνατότητα στο κοινό να ανανεώσει την καλοκαιρινή του γκαρνταρόμπα με κομμάτια που αποτυπώνουν τη σύγχρονη αισθητική του Έλληνα σχεδιαστή. Από statement womenswear επιλογές μέχρι ολοκληρωμένες menswear προτάσεις, η συλλογή κινείται ανάμεσα στη δυναμική κομψότητα, τις καθαρές γραμμές και τη διαχρονική ποιότητα που χαρακτηρίζουν την υπογραφή Stelios Koudounaris.

Οι πελάτες μπορούν να ανακαλύψουν επιλεγμένα σχέδια της τρέχουσας σεζόν σε μειωμένες τιμές, αξιοποιώντας εκπτώσεις που καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα καλοκαιρινών εμφανίσεων, από καθημερινά looks έως πιο ιδιαίτερες περιστάσεις.

Παράλληλα, συνεχίζεται και το Archive Sale, με έκπτωση 70% σε επιλεγμένα κομμάτια προηγούμενων συλλογών, προσφέροντας ακόμη περισσότερες ευκαιρίες για όσους αναζητούν ξεχωριστό στιλ σε ιδιαίτερα προνομιακές τιμές.

Το Summer Sale είναι διαθέσιμο τόσο στο ηλεκτρονικό κατάστημα όσο και στα φυσικά σημεία πώλησης, δίνοντας στο κοινό την ευκαιρία να αποκτήσει δημιουργίες Stelios Koudounaris με σημαντικό όφελος για περιορισμένο χρονικό διάστημα. Η περίοδος των εκπτώσεων αποτελεί ιδανική αφορμή για αγορές με χαρακτήρα, υψηλή αισθητική και πρακτική αξία, μέσα από προτάσεις που μπορούν να φορεθούν όλο το καλοκαίρι, σε κάθε καλοκαιρινή περίσταση.

UGG: Η νέα απόχρωση Dusty Orchid φέρνει ροζ διάθεση στα αγαπημένα silhouettes



Η UGG παρουσιάζει τη νέα απόχρωση Dusty Orchid, ένα απαλό, σύγχρονο ροζ που έρχεται να ανανεώσει με φρέσκια διάθεση μερικά από τα πιο αγαπημένα και αναγνωρίσιμα σχέδια του brand.

Η νέα colourway κινείται ανάμεσα στη ρομαντική κομψότητα και το καθημερινό effortless στιλ, δίνοντας στα cult faves της UGG έναν πιο φωτεινό, παιχνιδιάρικο και ανοιξιάτικο χαρακτήρα. Η Dusty Orchid απόχρωση εμφανίζεται σε δημοφιλείς σιλουέτες, όπως τα Classic Micro και Quill Mary Jane, προσφέροντας μια νέα πρόταση για όσους αγαπούν την άνεση, αλλά θέλουν ταυτόχρονα να προσθέσουν χρώμα και προσωπικότητα στις εμφανίσεις τους.

Με τη χαρακτηριστική αίσθηση απαλότητας και το αναγνωρίσιμο comfort DNA της UGG, τα νέα σχέδια σε Dusty Orchid μπορούν να φορεθούν εύκολα από το πρωί έως το βράδυ, συνδυάζοντας χαλαρή διάθεση, μοντέρνα αισθητική και πρακτικότητα.

Η νέα απόχρωση αποτελεί ιδανική επιλογή για όσους αναζητούν ένα statement χρώμα που παραμένει ευκολοφόρετο και κομψό. Με τη Dusty Orchid, η UGG επιβεβαιώνει για ακόμη μία φορά τη δύναμή της να επαναπροσδιορίζει τα καθημερινά essentials, μετατρέποντάς τα σε fashion επιλογές με χαρακτήρα.

Η συλλογή Dusty Orchid είναι διαθέσιμη μέσα από τα επίσημα κανάλια διάθεσης της UGG.



Το "Vagina Club" της Silicon Valley: Η νέα εμμονή των δισεκατομμυριούχων γυναικών με το "sexspan"

Στη Silicon Valley εμφανίζεται μια νέα εμμονή που πηγαίνει πέρα από την κλασική έννοια της μακροζωίας: το "sexspan" — τα χρόνια κατά τα οποία παραμένεις υγιής, ενεργή και ικανοποιημένη στη σεξουαλική σου ζωή.

Στο επίκεντρο της νέας τάσης βρίσκεται η Δρ. Sally Greenwald, η γυναικολόγος που έγινε ένα από τα πιο περιζήτητα ονόματα στη γυναικεία υγεία, με πελατεία που περιλαμβάνει γυναίκες υψηλού προφίλ της τεχνολογικής ελίτ. Η προσέγγισή της δεν αφορά μόνο την αντιμετώπιση προβλημάτων, αλλά μια ολιστική φροντίδα που συνδέει τις ορμόνες, τη γήρανση, την αυτοπεποίθηση και τη σεξουαλική ευεξία.

Η νέα φιλοσοφία δεν είναι απλώς «να μη μεγαλώνεις». Είναι να διατηρείς την ποιότητα ζωής σου όσο περνούν τα χρόνια. Για μια γενιά γυναικών που ήδη επενδύει σε διατροφή, άσκηση, αισθητικές θεραπείες και τεχνολογίες ευεξίας, η γυναικολογική φροντίδα γίνεται το επόμενο κομμάτι της προσωπικής βελτιστοποίησης.

Το λεγόμενο "Vagina Club" δεν είναι μια πραγματική κλειστή λέσχη, αλλά ένας όρος που περιγράφει μια νέα κουλτούρα γυναικών που αρνούνται να αντιμετωπίσουν τη σεξουαλική υγεία ως θέμα ταμπού.

Για χρόνια, ζητήματα όπως η εμμηνοπαυση, οι ορμονικές αλλαγές και η επιθυμία έμεναν στη σιωπή. Τώρα, στη Silicon Valley, αντιμετωπίζονται ως μέρος της συνολικής ευεξίας. Η νέα πολυτέλεια είναι να συνεχίζεις να νιώθεις ο εαυτός σου.

Black & white εμφανίσεις στο πρώτο Fendi Couture show της Maria Grazia Chiuri



Η Maria Grazia Chiuri πραγματοποίησε το πρώτο της haute couture show για τον οίκο Fendi, παρουσιάζοντας τη συλλογή Fall 2026 και συγκεντρώνοντας στο front row μερικά από τα πιο λαμπερά ονόματα της μόδας και του κινηματογράφου.

Για την περίπτωση, οι καλεσμένες υιοθέτησαν έναν εντυπωσιακά συντονισμένο dress code, με total black & white εμφανίσεις που ανέδειξαν τη δύναμη της κομψής απλότητας. Παρά την κοινή χρωματική παλέτα, κάθε look είχε ξεχωριστή ταυτότητα, αποδεικνύοντας πως το ασπρόμαυρο μπορεί να παραμένει διαχρονικό, αλλά ποτέ προβλέψιμο.

Ανάμεσα στις παρουσίες που ξεχώρισαν ήταν η Sarah Jessica Parker, η οποία εμφανίστηκε με αέρινο λευκό maxi φόρεμα και μαύρες studded γόβες, σε ένα look που θα μπορούσε εύκολα να ανήκει στην Carrie Bradshaw. Η ηθοποιός ολοκλήρωσε την εμφάνισή της με δίχρωμη studded Baguette, υπενθυμίζοντας τη στενή σχέση της με την εμβληματική τσάντα του οίκου, την οποία ανέδειξε μέσα από το Sex and the City.

Στην πρώτη σειρά βρέθηκε και η Jessica Alba, μαζί με άλλες καλεσμένες που επέλεξαν χαρακτηριστικές Fendi bags, μετατρέποντας το show σε γιορτή της couture, του styling και της δύναμης των iconic accessories. Η παρουσία τους επιβεβαίωσε τη στρατηγική του Fendi να συνδέει την υψηλή ραπτική με αναγνωρίσιμες προσωπικότητες και αντικείμενα-σύμβολα της σύγχρονης μόδας διεθνώς.



Toyota HomeCharge: Νέα ολοκληρωμένη υπηρεσία οικιακής φόρτισης

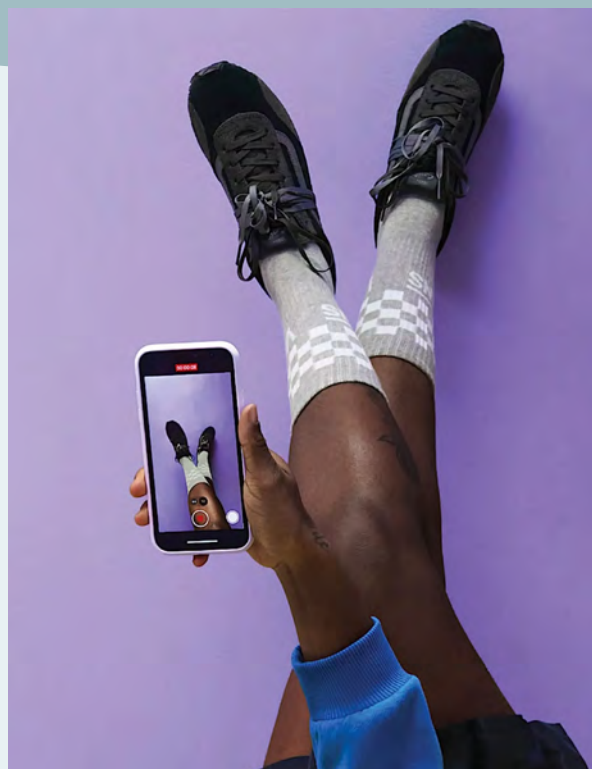
Η Toyota παρουσιάζει τη νέα υπηρεσία Toyota HomeCharge, την επίσημη λύση οικιακής φόρτισης για κατόχους αμιγώς ηλεκτρικών και Plug-in Hybrid μοντέλων Toyota, προσφέροντας μια ολοκληρωμένη, αξιόπιστη και πλήρως υποστηριζόμενη εμπειρία ηλεκτροκίνησης.

Με περισσότερα από 30 χρόνια εμπειρίας στις εξηλεκτρισμένες τεχνολογίες και πάνω από 20 εκατομμύρια εξηλεκτρισμένα οχήματα στον δρόμο, η Toyota συνδέει πλέον το όχημα, τον επίσημο φορτιστή και το MyToyota App σε ένα ενιαίο οικοσύστημα. Μέσω της εφαρμογής, ο οδηγός μπορεί να παρακολουθεί την κατάσταση φόρτισης, να προγραμματίζει τη διαδικασία, να βλέπει ιστορικό και να έχει πλήρη έλεγχο από το κινητό του.

Η υπηρεσία περιλαμβάνει δωρεάν αυτοψία χωρίς δέσμευση, διαφανή κοστολόγηση, τεχνική μελέτη, πιστοποιημένη εγκατάσταση και πανελλαδική υποστήριξη. Η εγκατάσταση πραγματοποιείται από την ενown, εξειδικευμένο συνεργάτη με εμπειρία άνω των 10 ετών στην ηλεκτροκίνηση και περισσότερες από 3.000 εγκαταστάσεις φορτιστών στην Ελλάδα.

Οι φορτιστές Toyota HomeCharge, ισχύος έως 22 kW, διαθέτουν Wi-Fi, Bluetooth, 4G ανάλογα με την έκδοση, RFID πρόσβαση και υψηλή αντοχή IP54/IPK10. Τα ενδεικτικά πακέτα εγκατάστασης ξεκινούν από 650€ πλέον ΦΠΑ, ενώ παρέχονται 3 χρόνια εγγύηση φορτιστή και 3 χρόνια εγγύηση εγκατάστασης. Έτσι, η Toyota ενισχύει το Battery Confidence, προσφέροντας 360° φροντίδα για όχημα, μπαταρία, φόρτιση και συνδεδεμένες υπηρεσίες, με απόλυτο Peace of Mind σε κάθε διαδρομή.

Vans: Το Premium Super Lowpro Trainer επιστρέφει με elevated καλοκαιρινό remix

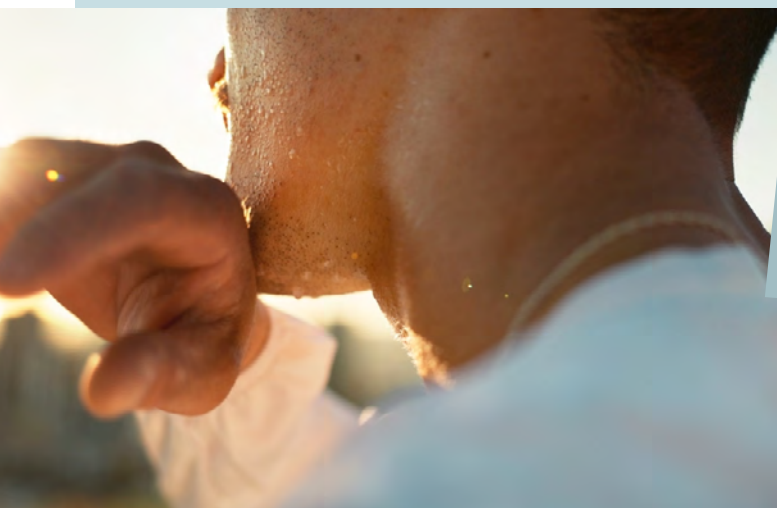


Η Vans ανανεώνει το Premium Super Lowpro Trainer, ένα χαμηλό, retro-inspired sneaker που αντλεί έμπνευση από τα αρχεία του brand και τα trainers της δεκαετίας του '80, φέρνοντας δύο νέες, elevated αποχρώσεις για το καλοκαίρι.

Το μοντέλο, που συνεχίζει να κερδίζει έδαφος από το ντεμπούτο του τον Φεβρουάριο, συνδυάζει το διαχρονικό Off the Wall πνεύμα με πιο εκλεπτυσμένη αισθητική. Το χαρακτηριστικό dual lace wrap, που αγκαλιάζει το επάνω μέρος του παπουτσιού, προσθέτει ένα ιδιαίτερο σχεδιαστικό στοιχείο και δίνει δυνατότητα για προσωπικό styling, καθώς τα κορδόνια μπορούν να εναλλάσσονται.

Η απόχρωση Elevated Suede Cream κινείται σε απαλούς off-white και cream τόνους, με latte κορδόνια, ενώ η Elevated Suede Black/Dark Gray προτείνει μια πιο σκοτεινή, ευέλικτη εκδοχή, με μαύρο suede επάνω μέρος και γκρι λεπτομέρειες.

Η χαμηλή σιλουέτα, ο πάτος OrthoLite, η λεπτή EVA ενδιάμεση σόλα και η μαλακή γλώσσα προσφέρουν άνεση για όλη την ημέρα. Το Premium Super Lowpro Trainer είναι διαθέσιμο στο vans.com, με τιμή 95 δολάρια, περίπου 82 ευρώ. Προς το παρόν, η συγκεκριμένη κυκλοφορία εμφανίζεται επίσημα στις ΗΠΑ και σε επιλεγμένες ευρωπαϊκές πλατφόρμες, χωρίς να έχει επιβεβαιωθεί ξεχωριστή διάθεση στην Ελλάδα, μέχρι τη στιγμή σύνταξης του δελτίου.



Γιατί κάποιοι ιδρώνουν περισσότερο από άλλους;

Άλλοι χρειάζονται μόνο λίγα λεπτά στον ήλιο για να αρχίσουν να ιδρώνουν, ενώ άλλοι στις ίδιες συνθήκες δεν ιδρώνουν καθόλου...

Η ένταση της εφίδρωσης επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τη γενετική. Ο αριθμός και η δραστηριότητα των ιδρωτοποιών αδένων διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο, με αποτέλεσμα κάποιοι οργανισμοί να παράγουν μεγαλύτερη ποσότητα ιδρώτα.

Σημαντικό ρόλο παίζει επίσης η φυσική κατάσταση. Όσοι ασκούνται συχνά μπορεί να ιδρώνουν πιο γρήγορα, καθώς το σώμα τους έχει «εκπαιδευτεί» να απομακρύνει αποτελεσματικά τη θερμότητα κατά τη διάρκεια της προσπάθειας.

Διαφορές παρατηρούνται και ανάμεσα στα φύλα, καθώς οι άνδρες συχνά εμφανίζουν μεγαλύτερη εφίδρωση λόγω διαφορών στη μυϊκή μάζα, τον μεταβολισμό και την παραγωγή θερμότητας από το σώμα. Παράλληλα, η ηλικία, οι ορμονικές αλλαγές, το σωματικό βάρος, αλλά και παράγοντες όπως η καφεΐνη ή τα πικάντικα τρόφιμα μπορούν να επηρεάσουν την ποσότητα του ιδρώτα.

Σε ορισμένους ανθρώπους, η εφίδρωση μπορεί να είναι υπερβολική και να εμφανίζεται ακόμη και χωρίς έντονη ζέση ή άσκηση. Η κατάσταση αυτή, γνωστή ως υπεριδρωσία, μπορεί να επηρεάσει την καθημερινότητα και σε τέτοιες περιπτώσεις χρειάζεται ιατρική αξιολόγηση.

Στις περισσότερες περιπτώσεις, πάντως, ο ιδρώτας αποτελεί μια φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού και δείχνει ότι το σώμα διαθέτει έναν αποτελεσματικό τρόπο να προστατεύεται από την υπερθέρμανση.

Christopher Ward: To Twelve Xander μετατρέπει το sport watch σε έργο τέχνης



Η Christopher Ward παρουσιάζει το Twelve Xander, μια εντυπωσιακή limited edition εκδοχή του Twelve X, που μετατρέπει το sport watch του brand σε μικρό έργο τέχνης. Η νέα δημιουργία προκύπτει από τη συνεργασία με τον Chris Alexander, γνωστό ως The Dial Artist, και περιορίζεται σε 150 αριθμημένα κομμάτια.

Κάθε ρολόι διαθέτει οκτώ χειροποίητα ζωγραφισμένα εξαρτήματα, ανάμεσά τους το dial ring, γέφυρες και rotor του skeletonized μηχανισμού. Το αποτέλεσμα θυμίζει pop art και action painting των 60s, με εκρήξεις χρώματος που κάνουν κάθε κομμάτι διαφορετικό.

Για την ολοκλήρωση της σειράς απαιτήθηκαν 900 ώρες εργασίας και πολυστάδια διαδικασία priming, airbrushing, hand-painting και hand-finishing.

Το Twelve Xander βασίζεται στον in-house αυτόματο μηχανισμό Calibre CW-001, με πιστοποίηση COSC και απόθεμα ισχύος πέντε ημερών. Η κάσα των 41mm είναι από titanium, με δωδεκάπλευρο bezel και κρύσταλλο sapphire μπροστά και πίσω.

Το μοντέλο κυκλοφόρησε με λευκό rubber strap ή titanium bracelet, με τιμή από 5.995 δολάρια, περίπου 5.625 ευρώ. Η έκδοση εμφανίζεται εξαντλημένη στο επίσημο site της Christopher Ward, με δυνατότητα εγγραφής σε waitlist.

Δεν υπάρχει ξεχωριστή ανακοίνωση για διάθεση στην Ελλάδα, πέρα από την online διαθεσιμότητα του brand και τις διεθνείς αποστολές του.

quote of the day

ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ Η ΧΗΜΕΙΑ ΔΕΝ ΧΑΝΕΤΑΙ ΑΠΟ ΚΟΝΤΑ. ΑΠΛΩΣ ΥΠΗΡΧΕ ΜΟΝΟ ΣΤΗΝ ΕΚΔΟΧΗ ΠΟΥ ΦΤΙΑΞΑΜΕ Ο ΕΝΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΘΟΝΗ.

Σήμερα
γιορτάζουν!

Βλαδίμηρος,
Βλαντίμηρος, Κήρυκος,
Ιουλίτα, Ιουλίτη,
Ιουλίττα, Ιουλίττη,
Γιουλίτα, Γιουλίτη



15 Ιουλίου

- > Developmental Disability Professionals day
- > National Tapioca Pudding Day
- > National Give Something Away Day
- > National Gummi Worm Day
- > National I love Horses Day
- > National Pet Fire Safety Day