

ΑΠΟΛΑΥΣΤΕ ΥΠΑΙΘΡΙΑ.

0% ΑΛΚΟΟΛ.
100% ΥΠΕΥΘΥΝΟ
ΠΑΡΤΑΡΙΣΜΑ.



green
ΜΕ ΑΛΗΘΕΙΕΣ.
ΚΑΙ ΦΥΣΑΛΙΔΕΣ.

COLAS - FLAVORS - **MOCKTAILS** - MIXERS

JOMO 3.0: Η ΕΠΟΜΕΝΗ ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΧΑΡΑΣ ΤΟΥ ΝΑ ΧΑΝΕΙΣ ΠΡΑΓΜΑΤΑ



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Υπάρχουν άνθρωποι που έχουν ένα περίεργο ταλέντο: όταν είσαι εκεί, εξαφανίζονται. Όταν φεύγεις, εμφανίζονται. Όταν τους δίνεις χώρο, θυμούνται ότι τους λείπεις. Όταν τους ζητάς παρουσία, παθαίνουν αλλεργία στην οικειότητα.

Και κάπως έτσι γεννιέται το γνωστό ερώτημα: «Γιατί γύρισε τώρα;». Τώρα που κουράστηκες, τώρα που μάζεψες τα κομμάτια σου, τώρα που σταμάτησες να κοιτάς αν είναι online, τώρα που έμαθες να πίνεις τον καφέ σου χωρίς να περιμένεις μήνυμα.

Η απάντηση δεν είναι πάντα ρομαντική. Μερικές φορές δεν γύρισε επειδή ξαφνικά έγινε έτοιμος για σχέση, συναισθηματική διαθεσιμότητα και Κυριακή με πιτζάμες στον καναπέ.

Γύρισε επειδή η απόσταση τον ηρέμησε. Όσο ήσουν κοντά, η οικειότητα τον πίεζε. Όσο απομακρύνθηκες, η πίεση έφυγε και έμεινε μόνο η ωραία ανάμνηση. Εσύ, δηλαδή, χωρίς τις απαιτήσεις σου. Χωρίς τα «που πάμε;». Χωρίς τα «μύλα μου καθαρά». Χωρίς την πραγματικότητα.

Και εδώ θέλει προσοχή. Γιατί το ότι κάποιος επιστρέφει δεν σημαίνει ότι έχει αλλάξει. Μπορεί απλώς να του λείπει η εκδοχή σου που δεν ζητούσε τίποτα. Μπορεί να νοστάλγησε τη ζεστασιά σου, όχι όμως και την ευθύνη που ερχόταν μαζί της.

Δεν χρειάζεται να το δαιμονοποιήσεις. Ίσως φοβάται. Ίσως δεν έμαθε ποτέ να μένει όταν τα πράγματα γίνονται αληθινά. Ίσως η τρυφερότητα για εκείνον μοιάζει με απειλή. Ωραία όλα αυτά. Να τα καταλάβουμε. Να τα σεβαστούμε. Να τα βάλουμε και σε ωραίο ψυχολογικό κουτάκι.

Αλλά να μη χαθούμε μέσα τους.

Γιατί άλλο καταλαβαίνω κάποιον και άλλο επιστρέφω σε μια κατάσταση που με έκανε να νιώθω λίγος. Άλλο έχω ενσυναίσθηση και άλλο γίνομαι ξενοδοχείο για ανθρώπους που έρχονται μόνο όταν τους βολεύει η διανυκτέρευση.

Αν γυρίσει, μην ρωτήσεις μόνο «με θέλει;». Πρώτα και κάτι πιο χρήσιμο: «Μπορεί να μείνει με τρόπο που δεν θα με διαλύσει ξανά;».

Tip of the Day: Μην μπερδεύεις την επιστροφή με την αλλαγή. Η αλλαγή φαίνεται στη συνέπεια, όχι στο ξαφνικό μήνυμα στις 11:43 το βράδυ. Κοινώς, μη μπερδεύεις το «μου έλειψες» με το «άλλαξα»...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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

JOMO 3.0: Η επόμενη φάση της χαράς του να χάνεις πράγματα



Το JOMO – η χαρά του να χάνεις πράγματα – είναι πλέον ευρέως γνωστό ως αντίδοτο στο FOMO: μας υπενθυμίζει ότι δεν χρειάζεται να είμαστε παντού και να παρακολουθούμε τα πάντα. Αλλά το φαινόμενο δεν έχει μείνει στάσιμο. Η νέα φάση του, το JOMO 3.0, μετατρέπει αυτή την ψυχολογική στάση σε πλήρες lifestyle κίνημα.

Σήμερα, το JOMO 3.0 δεν αφορά μόνο την απόλαυση του να λείπεις από κοινωνικές υποχρεώσεις ή ειδοποιήσεις. Ενσωματώνεται σε πρακτικές Digital Minimalism, Slow Living και mindfulness, επηρεάζοντας την ψυχική υγεία, την καθημερινή ευεξία και τον τρόπο που χρησιμοποιούμε την τεχνολογία. Πλέον, η χαρά του να χάνεις πράγματα συνδέεται με συνειδητές επιλογές, περιορισμό της ψηφιακής υπερφόρτωσης και ουσιαστική επαφή με τον εαυτό μας και το περιβάλλον μας.

Το JOMO ως φαινόμενο

Από την αρχή, το JOMO αποτέλεσε την αντίδραση σε έναν κόσμο που μας επιβάλλει συνεχώς να είμαστε ενήμεροι και διαθέσιμοι. Οι ειδοποιήσεις, τα email, τα κοινωνικά δίκτυα και οι διαρκείς κοινωνικές υποχρεώσεις δημιουργούν άγχος και πίεση. Το JOMO ήρθε να υπενθυμίσει ότι η χαρά βρίσκεται στο να επιλέγουμε να λείπουμε συνειδητά από πράγματα που δεν μας ωφελούν πραγματικά.

Στην προηγούμενη φάση του, οι άνθρωποι που υιοθε-

τούσαν το JOMO επικεντρώνονταν κυρίως στην ψηφιακή απουσία: αγνοούσαν notifications, απέφευγαν υπερβολική κοινωνική δραστηριότητα και έδιναν προτεραιότητα σε προσωπικές στιγμές ανάπαυσης.

Το JOMO 3.0 όμως πηγαίνει πέρα από την απλή αποχή. Ενσωματώνει ολοκληρωμένες πρακτικές ευεξίας και mindfulness, δημιουργώντας ένα πιο πολυδιάστατο και δυναμικό φαινόμενο που αφορά την καθημερινή ζωή, τη σχέση με την τεχνολογία και την ψυχική υγεία.

Πρακτικές του JOMO 3.0

Η νέα φάση του JOMO περιλαμβάνει μια σειρά από συνειδητές επιλογές και συνήθειες που ενισχύουν την ποιότητα ζωής:

Digital Minimalism: Περιορισμός της χρήσης social media και εφαρμογών, με στόχο μεγαλύτερη εστίαση και λιγότερο άγχος. Πολλοί δημιουργούν συγκεκριμένα διαλείμματα χωρίς οθόνες ή αφαιρούν περιττές ειδοποιήσεις.

Slow Living: Η καθημερινότητα γίνεται πιο αργή και συνειδητή. Οι δραστηριότητες δεν είναι πλέον απλώς «πρέπει», αλλά επιλογές που προσφέρουν νόημα και χαρά.

Mindfulness: Διαλογισμός, αναπνοές, συνειδητή παρουσία στη στιγμή, πρακτικές που βοηθούν στη μείωση του στρες και στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας.



Αναζήτηση ουσιαστικών σχέσεων: Το JOMO 3.0 ενθαρρύνει τη συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες που έχουν πραγματική αξία και όχι σε κάθε πρόσκληση ή trend.

Αυτές οι πρακτικές βοηθούν το άτομο να επαναπροσδιορίσει την έννοια της «παρουσίας» και να δημιουργήσει μια πιο υγιή ισορροπία μεταξύ προσωπικής και κοινωνικής ζωής.

Τεχνολογία και JOMO

Στην εποχή του JOMO 3.0, η τεχνολογία δεν είναι απλώς πηγή άγχους. Αντίθετα, μπορεί να γίνει συμμαχός της ευεξίας:

Apps που περιορίζουν notifications ή καταγράφουν τη χρήση κινητού για καλύτερο έλεγχο του χρόνου.

Digital detox retreats: Εκδρομές και καταλύματα όπου οι συμμετέχοντες δεν έχουν πρόσβαση σε social media ή email, εστιάζοντας στην αποσύνδεση και την επαφή με τον εαυτό και τη φύση.

Ψηφιακή παρακολούθηση ευεξίας: Εφαρμογές που ενσωματώνουν διαλογισμό, άσκηση, διατροφικές υπενθυμίσεις και ύπνο, συνδέοντας το JOMO με τη συνολική υγεία.

Η τεχνολογία, όταν χρησιμοποιείται συνειδητά, ενισχύει την εμπειρία του JOMO 3.0 αντί να την υπονομεύει.

JOMO και ευεξία

Ένας από τους βασικούς λόγους που το JOMO 3.0 έχει τόσο μεγάλη απήχηση είναι η σύνδεσή του με την ψυχική και σωματική ευεξία. Η επιλογή να λείπουμε από περιττές υποχρεώσεις και να εστιάζουμε σε ουσιαστικές δραστηριότητες μειώνει το άγχος, ενισχύει τη συγκέντρωση και

βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου.

Η επιστημονική έρευνα υποστηρίζει ότι:

Η μείωση της ψηφιακής υπερφόρτωσης έχει θετική επίδραση στη διάθεση και στη συγκέντρωση.

Η εστίαση σε ουσιαστικές εμπειρίες και σχέσεις αυξάνει την ικανοποίηση από τη ζωή.

Η ενσωμάτωση mindfulness πρακτικών μειώνει το στρες και ενισχύει την ανθεκτικότητα.

Με άλλα λόγια, το JOMO 3.0 δεν είναι απλώς φιλοσοφία – είναι πρακτική που έχει μετρήσιμα οφέλη για την ψυχική και σωματική υγεία.

Το μέλλον του JOMO

Το JOMO 3.0 συνεχίζει να εξελίσσεται, και οι τάσεις δείχνουν ότι:

Θα ενσωματωθεί ακόμα περισσότερο στην ψηφιακή διαχείριση της ζωής, με έξυπνα εργαλεία που περιορίζουν τις περιττές επιρροές.

Θα συνδεθεί με eco-conscious πρακτικές, όπως η συνειδητή κατανάλωση, ελαχιστοποιώντας το άγχος που προκαλεί η υπερκατανάλωση.

Θα συνδυαστεί με νέες μορφές retreats και workshops για ψυχική ευεξία, δημιουργικότητα και κοινωνική σύνδεση, χωρίς την πίεση των social media.

Η επόμενη φάση του JOMO προχωρά πέρα από τη «χαρά του να λείπεις» και γίνεται εργαλείο διαχείρισης της ζωής, συνδέοντας ψυχολογία, τεχνολογία και κοινωνική συνείδηση.

Light Μαρμελάδες ΖΩΓΡΑΦΟΣ: Περισσότερη γεύση, λιγότερες θερμίδες

Η ολοένα αυξανόμενη ζήτηση για προϊόντα με μειωμένη ζάχαρη, χωρίς συμβιβασμούς στη γεύση, οδηγεί σε νέες διατροφικές επιλογές που συνδυάζουν απόλαυση και ισορροπία. Σε αυτό το πλαίσιο, οι Light Μαρμελάδες ΖΩΓΡΑΦΟΣ αποτελούν μια σύγχρονη πρόταση για όσους επιθυμούν να περιορίσουν την πρόσληψη ζάχαρης, διατηρώντας παράλληλα την αυθεντική γεύση των φρούτων.

Με φρουκτόζη αντί για ζάχαρη και 30% λιγότερες θερμίδες σε σχέση με τις συμβατικές μαρμελάδες, προσφέρουν ένα πιο ισορροπημένο διατροφικό προφίλ. Παράλληλα, η κατανάλωσή τους οδηγεί σε μικρότερη αύξηση της γλυκόζης στο αίμα συγκριτικά με τις μαρμελάδες που περιέχουν ζάχαρη, ενώ μπορούν να ενταχθούν στη διατροφή ατόμων με διαβήτη, πάντα στο πλαίσιο εξατομικευμένου προγράμματος και σύμφωνα με τις οδηγίες του θεράποντος ιατρού. Χωρίς συντηρητικά, τεχνητά αρώματα και χρώματα, ανταποκρίνονται στις σύγχρονες απαιτήσεις για πιο «καθαρές» διατροφικές επιλογές.

Πέρα από το πρωινό, οι Light Μαρμελάδες ΖΩΓΡΑΦΟΣ αξιοποιούνται δημιουργικά σε γιαούρτι, pancakes, bowls, cheesecakes και γλυκά, ενώ μπορούν να δώσουν φρουτώδη χαρακτήρα σε σάλτσες, cocktails και mocktails. Διατίθενται στις γεύσεις Φράουλα, Βερίκοκο, Βύσσινο, Δαμάσκηνο, Νεράντζι και Φρούτα του Δάσους.

Η εταιρεία υπενθυμίζει, τέλος, ότι η ένδειξη «χωρίς προσθήκη ζάχαρης» δεν σημαίνει απαραίτητα λιγότερες θερμίδες ή χαμηλότερη περιεκτικότητα σε σάκχαρα, γι' αυτό και η προσεκτική ανάγνωση της διατροφικής επισήμανσης αποτελεί το ασφαλέστερο κριτήριο για μια σωστή και ενημερωμένη επιλογή.



Η Coca-Cola στην Ελλάδα παρουσιάζει νέα γενιά συσκευασίας χωρίς πλαστική μεμβράνη

Νέα γενιά συσκευασίας, τώρα χωρίς πλαστική μεμβράνη.



© 2026 The Coca-Cola Company. COCA-COLA and the Contour Bottle are registered trademarks of The Coca-Cola Company.

Η Coca-Cola στην Ελλάδα παρουσιάζει μια νέα γενιά συσκευασίας, αντικαθιστώντας το πλαστικό περιτύλιγμα με χάρτινη λαβή στις πολυσυσκευασίες επιλεγμένων πλαστικών φιαλών.

Η πρωτοβουλία υλοποιείται από την Coca-Cola Hellas και την Coca-Cola Τρία Έψιλον και εντάσσεται στη στρατηγική της εταιρείας για πιο βιώσιμες λύσεις συσκευασίας. Η νέα χάρτινη λαβή κατασκευάζεται από ανακυκλώσιμο χαρτόνι με πιστοποίηση FSC, διασφαλίζοντας ότι οι πρώτες ύλες προέρχονται από υπεύθυνα διαχειριζόμενα δάση ή από ελεγμένες και ανακυκλωμένες πηγές.

Η συσκευασία έχει σχεδιαστεί ώστε να συγκρατεί με ασφάλεια τις φιάλες, προσφέροντας σταθερότητα και πρακτικότητα στον καταναλωτή. Οι φιάλες και οι ετικέτες παραμένουν αμετάβλητες, ενώ η χάρτινη λαβή είναι πλήρως ανακυκλώσιμη και μπορεί να απορρίπτεται στους κάδους χαρτιού.

Η διάθεση της νέας συσκευασίας στην ελληνική αγορά ξεκινά τον Ιούλιο 2026 και αναμένεται να ολοκληρωθεί έως τον Σεπτέμβριο. Θα είναι διαθέσιμη στις πολυσυσκευασίες Coca-Cola 2x1L, 2x1.5L και 4x500ml, καθώς και στις πολυσυσκευασίες Fanta και Sprite 4x500ml.

Με αυτή την αλλαγή, η Coca-Cola στην Ελλάδα συνεχίζει να επενδύει στη βελτιστοποίηση της συσκευασίας, μειώνοντας τα υλικά που χρησιμοποιεί και ενισχύοντας τη δέσμευσή της για πιο υπεύθυνες επιλογές, με πρακτικό όφελος για την καθημερινότητα των καταναλωτών και το περιβάλλον συνολικά στην πράξη.

Fiber-maxxing: Η νέα τάση που βάζει τις φυτικές ίνες στο επίκεντρο



Ξεχάστε για λίγο την πρωτεΐνη: Γιατί οι φυτικές ίνες γίνονται το νέο μεγάλο trend στη διατροφή.

Η πρωτεΐνη εξακολουθεί να βρίσκεται στην κορυφή των διατροφικών τάσεων, με τα προϊόντα υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη να κατακλύζουν την αγορά και τα social media. Την ίδια στιγμή, όμως, μια νέα τάση κερδίζει συνεχώς έδαφος στον χώρο της ευεξίας και φέρνει στο προσκήνιο τις φυτικές ίνες και τον σημαντικό ρόλο τους στη συνολική υγεία.

Αυτή η νέα προσέγγιση έχει αποκτήσει ακόμη και το δικό της όνομα: «fiber-maxxing». Ο όρος περιγράφει την προσπάθεια αύξησης της καθημερινής πρόσληψης φυτικών ινών μέσα από φυσικές τροφές, όπως όσπρια, λαχανικά, φρούτα, δημητριακά ολικής άλεσης, ξηρούς καρπούς και σπόρους.

Από την πρωτεΐνη στο μικροβίωμα του εντέρου

Η άνοδος του fiber-maxxing δεν σημαίνει ότι η πρωτεΐνη χάνει τη θέση της. Αντίθετα, δείχνει ότι η συζήτηση γύρω από τη διατροφή γίνεται πιο σύνθετη. Οι καταναλωτές πλέον ενδιαφέρονται όχι μόνο για τη μυϊκή ανάπτυξη ή τον έλεγχο του βάρους, αλλά και για το τι συμβαίνει στο μικροβίωμα και στις εσωτερικές λειτουργίες του οργανισμού.

Στο επίκεντρο βρίσκεται το μικροβίωμα του εντέρου, δηλαδή το σύνολο των μικροοργανισμών που ζουν στο πεπτικό σύστημα και φαίνεται να συνδέονται με πολλές λειτουργίες του σώματος. Τα τελευταία χρόνια, όλο και περισσότερες

επιστημονικές μελέτες εξετάζουν πώς η διατροφή επηρεάζει το μικροβίωμα και, κατ' επέκταση, τη συνολική υγεία.

Γιατί οι φυτικές ίνες επιστρέφουν στο προσκήνιο

Οι φυτικές ίνες αποτελούν βασική τροφή για πολλά ωφέλιμα βακτήρια του εντέρου. Παράλληλα, συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία του πεπτικού συστήματος, βοηθούν στον κορεσμό και μπορούν να υποστηρίξουν καλύτερη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα.

Η νέα τάση συνδέεται επίσης με τη στρόφιξη προς πιο φυσικά και λιγότερο επεξεργασμένα τρόφιμα. Αντί για την αναζήτηση ενός μόνο «μαγικού» συστατικού, όλο και περισσότεροι καταναλωτές στρέφονται σε μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα διατροφής.

Η παγίδα της υπερβολής

Παρότι οι φυτικές ίνες θεωρούνται πολύτιμο μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής, η αύξησή τους χρειάζεται να γίνεται σταδιακά. Η απότομη μεγάλη κατανάλωση μπορεί να προκαλέσει φούσκωμα ή πεπτική δυσφορία, ιδιαίτερα σε ανθρώπους που μέχρι σήμερα λάμβαναν μικρές ποσότητες. Το fiber-maxxing μπορεί να είναι ένας νέος όρος που κερδίζει ολοένα και μεγαλύτερη δημοτικότητα, όμως η βάση του είναι μια διαχρονική διατροφική αρχή: περισσότερη ποικιλία, περισσότερες φυτικές τροφές και μεγαλύτερη προσοχή σε όσα συμβαίνουν μέσα στον οργανισμό.

Η κατανάλωση οδηγεί την ανάπτυξη των FMCG στην Ελλάδα



Ανοδικά κινήθηκε η οργανωμένη λιανική αγορά τροφίμων στην Ελλάδα το πρώτο εξάμηνο του 2026, σύμφωνα με τα νεότερα στοιχεία της NielsenIQ. Η συνολική αξία πωλήσεων αυξήθηκε κατά 6,7% σε σχέση με το αντίστοιχο διάστημα του 2025, ενώ ο τζίρος των FMCGs ανήλθε σε περίπου 5,7 δισ. ευρώ, καταγράφοντας ανάπτυξη 5,4%.

Τα Τρόφιμα και Ποτά παραμένουν ο βασικός πυλώνας της αγοράς, με άνοδο 5,9% και συμμετοχή άνω του 50% στη συνολική αξία πωλήσεων. Ισχυρή δυναμική παρουσίασαν τα Γαλακτοκομικά (+8,6%), τα Φρέσκα Τρόφιμα (+7,3%), τα Snacks (+6,5%) και τα Μη Αλκοολούχα Ποτά (+6,4%). Ανάπτυξη σημείωσαν επίσης τα Προϊόντα Φροντίδας Σπιτιού (+3,5%) και Υγιεινής & Ομορφιάς (+4,1%).

Σε επίπεδο καταστημάτων, τα Hypermarkets κατέγραψαν αύξηση 9,1%, ενώ οι Superettes ενισχύθηκαν κατά 8,9%. Γεωγραφικά, ξεχώρισαν τα Νησιά Ιονίου και Αιγαίου (+9,0%) και η Κρήτη (+8,2%).

Η προωθητική ένταση στα επώνυμα FMCGs μειώθηκε στο 40,3%, ενώ το μερίδιο των προϊόντων ιδιωτικής ετικέτας διαμορφώθηκε οριακά χαμηλότερα, στο 24,3%. Σημαντικό εύρημα αποτελεί ότι η ανάπτυξη προέρχεται κυρίως από την αύξηση των όγκων πωλήσεων και όχι από ανατιμήσεις, επιβεβαιώνοντας την ανθεκτικότητα της καταναλωτικής ζήτησης, παρά τις πιέσεις στο διαθέσιμο εισόδημα και τις πληθωριστικές προκλήσεις που παραμένουν στην ελληνική αγορά σήμερα.

FYI

Ποιο καλοκαιρινό φρούτο είναι σύμμαχος της καρδιάς μας;

Η τακτική κατανάλωση καρπουζιού συνδέεται με υψηλότερη πρόσληψη βασικών θρεπτικών συστατικών, όπως βιταμίνης C, βιταμίνης A, καλίου, μαγνησίου και αντιοξειδωτικών. Οι ερευνητές επισημαίνουν ότι αυτά τα στοιχεία σχετίζονται με καλύτερη λειτουργία των αγγείων και συνολικά πιο ισορροπημένο καρδιαγγειακό προφίλ.

Ένα από τα πιο ενδιαφέροντα σημεία που αναδεικνύουν οι μελέτες είναι η παρουσία της L-κιτρουλίνης στο καρπούζι. Οι επιστημονικές αναλύσεις δείχνουν ότι η ουσία αυτή συμμετέχει σε βιοχημικές διεργασίες που οδηγούν στην παραγωγή μονοξειδίου του αζώτου, ενός μορίου που βοηθά στη χαλάρωση των αιμοφόρων αγγείων. Αυτός ο μηχανισμός έχει συνδεθεί με πιθανή βελτίωση της ροής του αίματος και ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.

Παράλληλα, οι μελέτες αναφέρουν ότι η κατανάλωση καρπουζιού μπορεί να συμβάλει και στην καλύτερη ενυδάτωση, καθώς αποτελείται σε ποσοστό άνω του 90% από νερό. Η επαρκής ενυδάτωση αποτελεί σημαντικό παράγοντα για τη φυσιολογική λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος.

Συνολικά, τα δεδομένα δείχνουν ότι το καρπούζι μπορεί να αποτελέσει έναν διατροφικό σύμμαχο της καρδιάς, όταν καταναλώνεται ως μέρος ενός υγιεινού τρόπου ζωής.



Blue Economy Advantage: Τα καθαρά νερά Ελλάδας και Κύπρου κερδίζουν ξανά την Ευρώπη



Η Ελλάδα και η Κύπρος αναδεικνύονται ξανά σε δύο από τους ισχυρότερους «παίκτες» της Ευρώπης στον τομέα της ποιότητας των υδάτων κολύμβησης, επιβεβαιώνοντας μια τάση που ξεπερνά πλέον το περιβάλλον και αγγίζει την οικονομία, τον τουρισμό και τη νέα έννοια της "blue economy".

Σύμφωνα με τη νέα ευρωπαϊκή έκθεση, οι δύο χώρες καταγράφουν από τα υψηλότερα ποσοστά καθαρών και «εξαιρετικής ποιότητας» υδάτων στην Ευρωπαϊκή Ένωση, με την Κύπρο να φτάνει το 100% και την Ελλάδα να καταγράφει 97,1% περιοχών κολύμβησης εξαιρετικής ποιότητας, επιβεβαιώνοντας τον καθοριστικό ρόλο της Ανατολικής Μεσογείου στον ευρωπαϊκό χάρτη των καθαρών θαλασσών.



Σε μια περίοδο όπου η βιωσιμότητα και η ποιότητα του φυσικού περιβάλλοντος επηρεάζουν όλο και περισσότερο τις ταξιδιωτικές επιλογές, η Μεσόγειος φαίνεται να αποκτά ξανά στρατηγικό πλεονέκτημα.

Σημαντικά πάνω από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο

Τα στοιχεία της έκθεσης δείχνουν ότι το 85% των υδάτων κολύμβησης στην Ευρώπη πληροί τα αυστηρότερα κριτήρια ποιότητας που έχει θέσει η Ευρωπαϊκή Ένωση. Παράλληλα, το 96% των περιοχών που παρακολουθούνται συστηματικά καλύπτει τουλάχιστον τα ελάχιστα πρότυπα ποιότητας.



Το ποσοστό της Ελλάδας βρίσκεται αισθητά υψηλότερα από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο, επιβεβαιώνοντας τη διαχρονικά καλή εικόνα των ελληνικών ακτών και θαλάσσιων περιοχών. Στην κατηγορία των χωρών με ποσοστά άνω του 95% περιλαμβάνονται επίσης η Βουλγαρία και η Αυστρία.

επίπεδο Ευρωπαϊκής Ένωσης, το 88% των θαλάσσιων περιοχών κολύμβησης αξιολογήθηκαν ως εξαιρετικής ποιότητας, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό για λίμνες και ποτάμια διαμορφώθηκε στο 78%.

Η Κύπρος σταθερά στην κορυφή

Η Κύπρος βρίσκεται σταθερά στην κορυφή της Ευρώπης για την ποιότητα των υδάτων κολύμβησης λόγω ενός συνδυασμού γεωγραφικών και περιβαλλοντικών παραγόντων. Ως νησιωτικό κράτος με περιορισμένη βιομηχανική δραστηριότητα σε πολλές παράκτιες περιοχές, δεν δέχεται την ίδια πίεση ρύπανσης που παρατηρείται σε πιο πυκνοκατοικημένες ή βιομηχανοποιημένες ευρωπαϊκές περιοχές. Παράλληλα, η γεωγραφική της θέση στην ανατολική Μεσόγειο ευνοεί τη φυσική ανανέωση των νερών, ενώ οι υψηλές θερμοκρασίες και τα ρεύματα συμβάλλουν στη διατήρηση καθαρών ακτών. Σε αυτό προστίθενται οι συστηματικοί έλεγχοι ποιότητας, οι επενδύσεις σε υποδομές αποχέτευσης και επεξεργασίας λυμάτων, καθώς και η γενικά οργανωμένη διαχείριση των παραλιών, που βοηθούν ώστε σχεδόν όλες οι περιοχές κολύμβησης να πληρούν σταθερά τα αυστηρότερα ευρωπαϊκά πρότυπα.

Οι θάλασσες εξακολουθούν να υπερέχουν

Η έκθεση αναδεικνύει ακόμη μια τάση που παραμένει σταθερή τα τελευταία χρόνια: τα παράκτια ύδατα παρουσιάζουν καλύτερη εικόνα σε σύγκριση με τα εσωτερικά ύδατα, όπως οι λίμνες και τα ποτάμια.

Σταθερή η βελτίωση τις τελευταίες δεκαετίες

Σύμφωνα με τους συντάκτες της έκθεσης, η σημαντική πρόοδος που έχει καταγραφεί στην ποιότητα των υδάτων οφείλεται σε έναν συνδυασμό παραγόντων: την εφαρμογή της ευρωπαϊκής περιβαλλοντικής νομοθεσίας, τις επενδύσεις στην επεξεργασία αστικών λυμάτων και την αναβάθμιση των συστημάτων παρακολούθησης. Αξίζει να σημειωθεί ότι μόλις το 1,5% των περιοχών κολύμβησης στην Ευρώπη χαρακτηρίστηκε ως ανεπαρκούς ποιότητας.



Συνεργασία ΔΕΗ - Dimand για νέο βιοκλιματικό campus στη Μεσογείων

Οι Όμιλοι ΔΕΗ και Dimand ξεκινούν την επενδυτική τους συνεργασία για την ανάπτυξη νέου πρότυπου βιοκλιματικού συγκροτήματος γραφείων στο τέως στρατόπεδο Πλέσσα, στη Λεωφόρο Μεσογείων 211. Για το έργο συστάθηκε η Powerhub Properties A.E., με ισότιμη συμμετοχή 50-50, η οποία θα αναλάβει την ανάπτυξη και εκμετάλλευση του ακινήτου.

Το έργο, προϋπολογισμού περίπου 176 εκατ. ευρώ, βρίσκεται στο στάδιο της θεμελίωσης και αναμένεται να ολοκληρωθεί στα μέσα του 2028. Το συγκρότημα θα διαθέτει χώρους κύριας χρήσης περίπου 29.900 τ.μ., υπόγειους χώρους 29.000 τ.μ. και περισσότερες από 600 θέσεις στάθμευσης, με υποδομές φόρτισης ηλεκτρικών οχημάτων για το 50% αυτών.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην περιβαλλοντική αναβάθμιση, με διατήρηση των υφιστάμενων δέντρων, 7.800 τ.μ. φυτεμένων επιφανειών, roof garden 3.700 τ.μ., γεωθερμικές αντλίες, 750 φωτοβολταϊκά πάνελ και δεξαμενές συλλογής όμβριων υδάτων. Το campus στοχεύει σε πιστοποιήσεις LEED Platinum και WELL Platinum και θα περιλαμβάνει πρότυπο κατάστημα ΔΕΗ, εστίαση, αμφιθέατρο και υποδομές ευεξίας.

Η Γενική Διευθύντρια Υποστηρικτικών Λειτουργιών Ομίλου ΔΕΗ, Ζωρζέτα Χριστοδουλοπούλου, χαρακτήρισε το συγκρότημα κτίριο-πρότυπο αειφορίας, ενώ ο Αναπληρωτής Διευθύνων Σύμβουλος της Dimand, Νίκος Δήμτσας, τόνισε ότι το έργο θα αποτελέσει νέο τοπίο για την Αθήνα, με υψηλή προστιθέμενη αξία για την τοπική κοινότητα συνολικά.



Στρατηγική συνεργασία για την ορεινή Ελλάδα



Μνημόνιο Συνεργασίας υπέγραψαν την Παρασκευή 10 Ιουλίου, στο Μέτσοβο, η Ειδική Γραμματεία Ορεινών Περιοχών της Προεδρίας της Κυβέρνησης και το Μετσόβιο Κέντρο Διεπιστημονικής Έρευνας του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου, εγκαινιάζοντας μια στρατηγική συνεργασία για την επιστημονική τεκμηρίωση των πολιτικών που αφορούν τις ορεινές περιοχές της χώρας.

Η συνεργασία προβλέπει χαρτογράφηση αναγκών και δυνατοτήτων, διεξαγωγή ερευνών και μελετών, συνδιοργάνωση εκδηλώσεων και εργαστηρίων, καθώς και ανταλλαγή τεχνογνωσίας με ακαδημαϊκούς, ερευνητικούς και θεσμικούς φορείς στην Ελλάδα και το εξωτερικό.

Στόχος είναι η διαμόρφωση δημόσιων πολιτικών που βασίζονται στη γνώση, την έρευνα και τα αντικειμενικά δεδομένα, ανταποκρινόμενων στις πραγματικές ανάγκες των ανθρώπων που ζουν και δημιουργούν στα βουνά της Ελλάδας.

Ο Ειδικός Γραμματέας Ορεινών Περιοχών, Δημήτρης Κυρια-

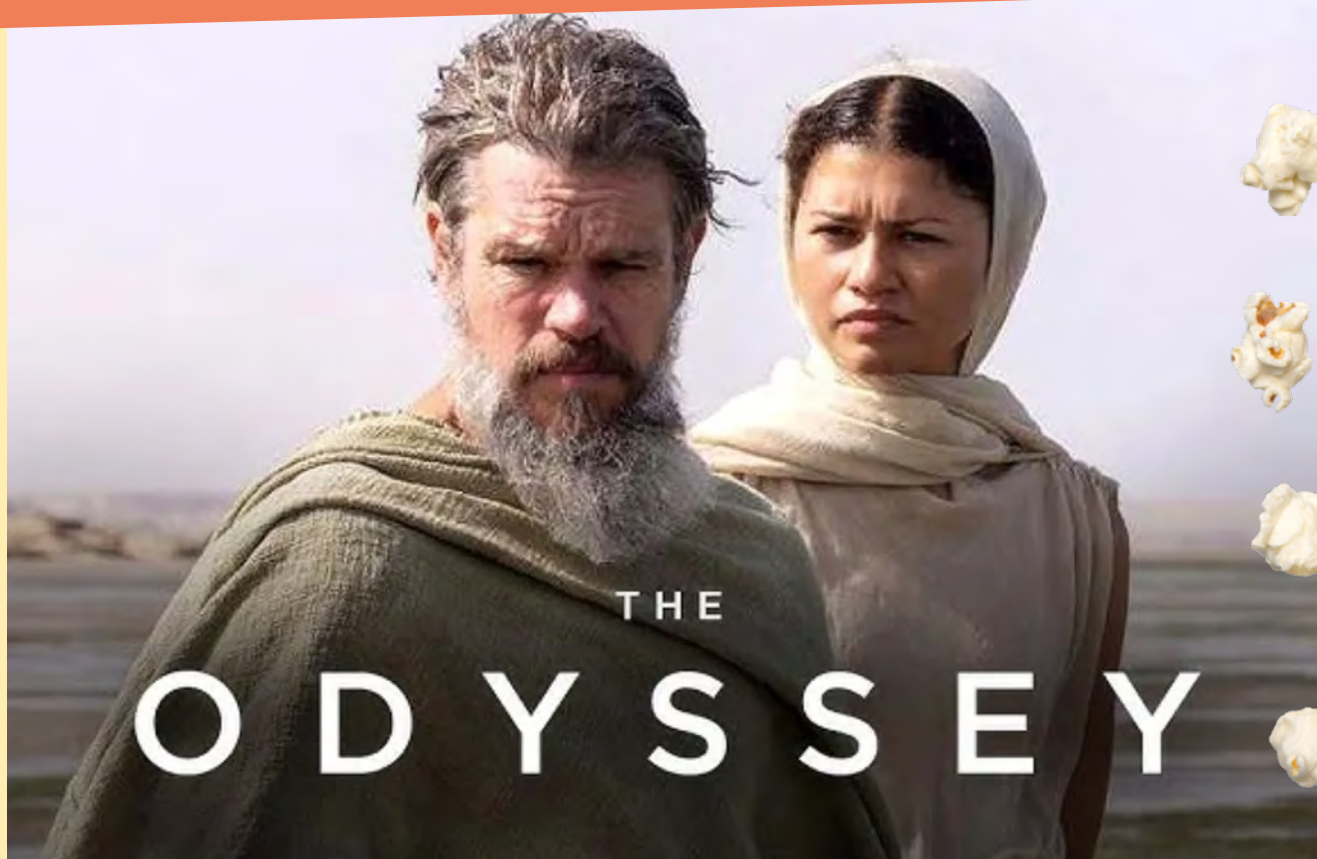
ζής, τόνισε ότι η συνεργασία με το ΜΕΚΔΕ θέτει τα θεμέλια για τη δημιουργία Κέντρου Γνώσης και Τεκμηρίωσης της Γραμματείας. Από την πλευρά του, ο Διευθυντής του ΜΕΚΔΕ, καθηγητής Δημήτρης Καλιαμπάκος, υπογράμμισε ότι οι ορεινές περιοχές αποτελούν πάνω από τα 2/3 της ελληνικής επικράτειας και χρειάζονται άμεσες, τεκμηριωμένες παρεμβάσεις ανάπτυξης.



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Η «Οδύσσεια» του Κρίστοφερ Νόλαν: Το απόλυτο κινηματογραφικό έπος έρχεται στις ελληνικές αίθουσες



Ο Κρίστοφερ Νόλαν επιστρέφει και αυτή τη φορά καταπιάνεται με τον μεγαλύτερο μύθο όλων των εποχών. Η πολυαναμενόμενη «Οδύσσεια» (The Odyssey) ετοιμάζεται να συγκλονίσει το κοινό, με την πρεμιέρα στις ελληνικές κινηματογραφικές αίθουσες να έχει οριστεί επισήμως για τις 16 Ιουλίου 2026.

Μέσα από το νέο, καθηλωτικό τρέιλερ, γίνεται ξεκάθαρο πως δεν μιλάμε για μια απλή, κλασική μεταφορά, αλλά για μια σκοτεινή, ψυχολογική προσέγγιση της επιστροφής του Οδυσσέα. Η Ιθάκη περιμένει τον βασιλιά της όμως ο κόσμος που άφησε πίσω του φαίνεται να έχει χαθεί ανεπιστρεπτί. Η αφήγηση εστιάζει στον πόνο, τη δίψα για εκδίκηση και την αναμέτρηση με τους ίδιους τους θεούς, προσφέροντας το δράμα και τις υψηλές αντιθέσεις μιας χολιγουντιανής παραγωγής που στοχεύει κατευθείαν στην περίοδο των βραβείων.

Γυρισμένη εξ ολοκλήρου σε IMAX

Πιστή στο όραμα του δημιουργού της, η ταινία –μια συμπαραγωγή της Universal Pictures και της Syncopy– έχει γυριστεί εξ ολοκλήρου με κάμερες IMAX. Η τεχνική

αυτή επιλογή εξασφαλίζει μια απaráμιλλη οπτική εμπειρία, αναδεικνύοντας στο μέγιστο τη μινιμαλιστική αλλά ταυτόχρονα επιβλητική κινηματογραφική αισθητική που χαρακτηρίζει τον Νόλαν.

Τι να περιμένουμε

Το σενάριο δείχνει να εμβαθύνει στην ψυχосύνθεση του πρωταγωνιστή, την ένταση της επιστροφής και τη βίαιη σύγκρουση για την εξουσία. Το κλίμα στο παλάτι είναι τεταμένο, με χαρακτηριστική την ατάκα: «Αν εκείνος επέστρεφε, θα έπρεπε να τους σκοτώσει», προμηνύοντας ένα τρίτο μέρος γεμάτο αίμα, φωτιά και ανατροπές.

Το ραντεβού για το απόλυτο κινηματογραφικό γεγονός του καλοκαιριού έχει δοθεί. Στις 16 Ιουλίου 2026, η «Οδύσσεια» υπόσχεται να αποτελέσει το επίκεντρο των συζητήσεων στον χώρο της έβδομης τέχνης, φέρνοντας το έπος του Ομήρου στα μέτρα του σύγχρονου σινεμά.

[Δείτε το τρέιλερ εδώ.](#)



Η Keira Knightley έκανε την πιο κομψή εμφάνιση με κοντό blunt bob στο Wimbledon

Η Keira Knightley έκανε μια από τις πιο κομψές εμφανίσεις της στο Wimbledon, παρουσιάζοντας ένα από τα πιο κοντά blunt bob κουρέματα που έχει υιοθετήσει μέχρι σήμερα.

Η Βρετανίδα ηθοποιός, γνωστή για τις ρομαντικές κινηματογραφικές εμφανίσεις της αλλά και για την αγάπη της στα διαχρονικά bob, βρέθηκε στις κερκίδες του ιστορικού τουρνουά τένις μαζί με τον σύζυγό της, James Righton. Αν και το total white look της, με bow blouse και A-line φούστα, ταίριαζε απόλυτα με την αισθητική του Wimbledon, το στοιχείο που έκλειψε την παράσταση ήταν τα μαλλιά της.

Το νέο της κούρεμα κινείται στη γραμμή ενός chin-grazing blunt bob, με ελαφριά χωρίστρα στο πλάι και φυσική, ανεπιτήδευτη υφή. Οι πολύ διακριτικές ghost layers προσθέτουν κίνηση, χωρίς να αφαιρούν την πυκνότητα και τη δυναμική που δίνουν οι αυστηρές, ίσιες άκρες.

Το αποτέλεσμα παραπέμπει και στο δημοφιλές soft bob, μια πιο ανάλαφρη και ευκολοφόρετη εκδοχή του κλασικού bob, ιδανική για το καλοκαίρι. Με αυτή την εμφάνιση, η Knightley επιβεβαιώνει πως το κοντό, φυσικό και κομψό καρέ παραμένει μία από τις πιο δυνατές τάσεις της σεζόν.

Menarini Hellas: Νέα digital καμπάνια για την εμμηνόπαυση



“Καμία γυναίκα δεν πρέπει να περάσει την φάση της εμμηνόπαυσης μόνη της. Είναι σημαντικό να αναζητά έγκυρη ενημέρωση και τεκμηριωμένες επιλογές υποστήριξης.”

DOCTOR'S FORMULAS

Η Menarini Hellas ανακοινώνει την έναρξη μιας νέας ολοκληρωμένης digital καμπάνιας για τη σειρά συμπληρωμάτων διατροφής Doctor's Formulas Emino, επενδύοντας στην ενημέρωση, την ευαισθητοποίηση και την αυτοφροντίδα των γυναικών στην εμμηνόπαυση.

Με σταθερή δέσμευση στην ολιστική φροντίδα της γυναίκας και σε επιστημονικά τεκμηριωμένες λύσεις, η εταιρεία επιδιώκει να ανοίξει τον δημόσιο διάλογο γύρω από ένα φυσιολογικό μεταβατικό στάδιο, το οποίο συχνά εξακολουθεί να συνοδεύεται από ελλιπή πληροφόρηση, αμηχανία και κοινωνικά στερεότυπα.

Στο επίκεντρο της καμπάνιας βρίσκεται η βιωματική μαρτυρία της δημοσιογράφου Χριστίνας Δημητρέλου, η οποία μοιράζεται με ειλικρίνεια τη δική της εμπειρία από την προεμμηνόπαυση και την εμμηνόπαυση. Μέσα από την αφήγησή της αναδεικνύονται οι σωματικές και ψυχολογικές αλλαγές που μπορεί να βιώσει μια γυναίκα, καθώς και η σημασία της έγκυρης καθοδήγησης από επαγγελματίες υγείας.

Η σειρά Doctor's Formulas Emino αποτελεί ολοκληρωμένη προϊόντική πρόταση για την υποστήριξη της γυναίκας σε αυτή την περίοδο, βασισμένη σε κλινικά μελετημένα και πατενταρισμένα συστατικά.

Με κεντρικό μήνυμα «Φρόντισε τον εαυτό σου. Ζήσε καλύτερα», η πρωτοβουλία εντάσσεται στη στρατηγική της Doctor's Formulas για υπεύθυνη αυτοφροντίδα, πρόληψη και έγκυρη πληροφόρηση, υπενθυμίζοντας ότι καμία γυναίκα δεν χρειάζεται να περνά την εμμηνόπαυση μόνη της, αλλά με στήριξη, κατανόηση και πρόσβαση σε αξιόπιστες επιλογές καθημερινής φροντίδας, κάθε μέρα, ουσιαστικά.

Νευροκαλλυντικά: Η τάση που συνδέει το δέρμα με τον εγκέφαλο



Η ομορφιά δεν αφορά πλέον μόνο την εικόνα. Όλο και περισσότερες τάσεις στον χώρο της περιποίησης στρέφονται προς την ευεξία, αναζητώντας τρόπους με τους οποίους η φροντίδα του δέρματος μπορεί να συνδέεται και με το πώς αισθανόμαστε. Σε αυτό το πλαίσιο εμφανίζονται τα νευροκαλλυντικά, μια νέα κατηγορία προϊόντων που φέρνει πιο κοντά την κοσμετολογία και τη νευροεπιστήμη.

Όταν η περιποίηση συναντά τη νευροεπιστήμη

Τα νευροκαλλυντικά βασίζονται στην ιδέα ότι το δέρμα και το νευρικό σύστημα επικοινωνούν μεταξύ τους. Το δέρμα δεν αποτελεί απλώς έναν εξωτερικό φραγμό του οργανισμού, αλλά διαθέτει νευρικές απολήξεις και βιολογικούς μηχανισμούς που συνδέονται με την αντίδρασή του σε παράγοντες όπως το στρες, η κούραση και οι περιβαλλοντικές συνθήκες.

Η συγκεκριμένη προσέγγιση εξετάζει τον λεγόμενο άξονα δέρματος-εγκεφάλου, δηλαδή τη σχέση ανάμεσα στη λειτουργία του δέρματος και την ψυχολογική κατάσταση. Έτσι, τα προϊόντα αυτής της κατηγορίας δεν επικεντρώνονται μόνο στην εμφάνιση, αλλά και στη συνολική εμπειρία που προσφέρουν κατά τη χρήση.

Πώς λειτουργούν τα νευροκαλλυντικά

Τα νευροκαλλυντικά περιέχουν συστατικά που έχουν μελετηθεί για τις καταπραυντικές και υποστηρικτικές τους ιδιό-

τητες. Ανάμεσά τους μπορεί να βρίσκονται πεπτίδια, φυτικά εκχυλίσματα και άλλες ουσίες που χρησιμοποιούνται στην περιποίηση με στόχο να ενισχύσουν την αίσθηση άνεσης και ισορροπίας του δέρματος.

Παράλληλα, η υφή, το άρωμα και η συνολική εμπειρία εφαρμογής αποκτούν μεγαλύτερη σημασία, καθώς η σύγχρονη βιομηχανία ομορφιάς συνδέει πλέον την περιποίηση με τη χαλάρωση και την καθημερινή ευεξία.

Το επιστημονικό ενδιαφέρον γύρω από τη συγκεκριμένη τάση αυξάνεται. Πρόσφατη δημοσίευση στο περιοδικό Clinics in Dermatology εξέτασε τη σχέση ανάμεσα στο δέρμα και τον εγκέφαλο, επισημαίνοντας ότι η επικοινωνία μεταξύ δέρματος και νευρικού συστήματος αποτελεί ένα νέο πεδίο μελέτης για τη δερματολογία και την κοσμητολογία. Σύμφωνα με τους ερευνητές, τα νευροκαλλυντικά βρίσκονται στο σημείο όπου συναντώνται η νευροεπιστήμη, η δερματολογία και η ψυχοδερματολογία.

Η νέα εποχή της ομορφιάς

Η άνοδος των νευροκαλλυντικών αντικατοπτρίζει μια ευρύτερη αλλαγή στον χώρο της ομορφιάς. Οι καταναλωτές δεν αναζητούν πλέον μόνο προϊόντα που βελτιώνουν την εμφάνιση, αλλά και μια πιο ολοκληρωμένη εμπειρία φροντίδας.

Η νέα αυτή τάση δείχνει ότι το μέλλον της ομορφιάς κινείται προς μια προσέγγιση όπου η περιποίηση του δέρματος συνδέεται περισσότερο με την ευεξία, την επιστήμη και τη συνολική ποιότητα ζωής.



Clasica: Το μικρό ρετρό camper που χωράει σε μεγάλα ταξιδιωτικά όνειρα

Η Clasica, μια νέα εταιρεία από το Όρεγκον, παρουσιάζει ένα μικρό, ελαφρύ travel trailer που φέρνει την αισθητική των ευρωπαϊκών campers της δεκαετίας του '70 στη σύγχρονη εποχή.

Με μονοκόμματο αμάξωμα από fiberglass, μήκος μόλις 12 πόδια και βάρος περίπου 1.200 λίβρες, το Clasica έχει σχεδιαστεί ώστε να μπορεί να ρυμουλκηθεί ακόμη και από μικρά crossover, station wagon ή sedan.

Στο εσωτερικό του, το camper παραμένει απλό αλλά πρακτικό. Διαθέτει pop-top οροφή που αυξάνει το διαθέσιμο ύψος, δύο χώρους καθιστικού που μετατρέπονται σε μονό και διπλό κρεβάτι, αποθηκευτικούς χώρους, μικρή κουζίνα με νεροχύτη, ψυγείακι Dometic, δεξαμενή νερού τριών γαλονιών και φορητό power station Goal Zero Yeti.

Δεν διαθέτει μπάνιο ή ντους, στοιχείο που κρατά τον σχεδιασμό ελαφρύ και λιτό.

Η τιμή του ξεκινά από 28.500 δολάρια, δηλαδή περίπου 24.935 ευρώ, χωρίς μεταφορικά, φόρους και δασμούς.

Η κράτηση κοστίζει 500 δολάρια, περίπου 437 ευρώ. Προς το παρόν, δεν φαίνεται να υπάρχει επίσημη διάθεση στην Ελλάδα ή ευρωπαϊκός αντιπρόσωπος, άρα πιθανή αγορά θα απαιτούσε εισαγωγή από τις ΗΠΑ.

Nike Air Max Moto 2K: Το retro dad shoe σε τιμή 2008



Το Nike Air Max Moto 2K επιστρέφει στο προσκήνιο, φέρνοντας ξανά την αισθητική των tech runners των 00s, αυτή τη φορά σε τιμές που θυμίζουν την αρχική του κυκλοφορία.

Το μοντέλο βασίζεται στο Air Max Moto+ 6 του 2008, ένα από τα πιο χαρακτηριστικά σχέδια της σειράς, με ανοιχτό mesh στο επάνω μέρος, δυναμικά overlays και εμφανή μονάδα Air στη φτέρνα.

Αν και το αρχικό παπούτσι κινούνταν κάτω από τα 100 δολάρια, η σύγχρονη επανέκδοση έχει κανονική τιμή περίπου 135 δολάρια στις ΗΠΑ.

Αυτή την περίοδο, όμως, αρκετοί χρωματισμοί δι-ατίθενται με σημαντικές εκπτώσεις, με την έκδοση Anthracite-Wild Grape να πέφτει στα 84 δολάρια, δηλαδή περίπου 73 ευρώ, χωρίς φόρους και μεταφορικά.

Στην ελληνική αγορά, το Nike Air Max Moto 2K είναι διαθέσιμο μέσω του επίσημου Nike Greece, με τιμές που ξεκινούν από 90,99 ευρώ σε εκπτωτική ανδρική έκδοση και φτάνουν έως 139,99 ευρώ, ανάλογα με το χρώμα και τη διαθεσιμότητα.

Πρόκειται για ένα sneaker που πατάει ιδανικά ανάμεσα στη νοσταλγία, την άνεση και το σύγχρονο dad shoe trend, απευθυνόμενο σε όσους θέλουν καθημερινό παπούτσι με retro χαρακτήρα, τεχνική εμφάνιση, άνετο πάτημα και πρακτική τιμή σήμερα για όλους σχεδόν.



Καλοκαίρι και ανδρική γονιμότητα: Τι ρόλο παίζει ο αέρας που αναπνέουμε;

Το καλοκαίρι σημαίνει περισσότερες ώρες έξω, περισσότερες μετακινήσεις, ταξίδια και μεγαλύτερη επαφή με το περιβάλλον γύρω μας. Την ίδια στιγμή, οι επιστήμονες εξετάζουν έναν παράγοντα που συχνά δεν σκεφτόμαστε: την ποιότητα του αέρα και τον πιθανό ρόλο της στην ανδρική αναπαραγωγική υγεία.

Μελέτη που παρουσιάστηκε στο συνέδριο της European Society of Human Reproduction and Embryology, με επικεφαλής την Carrie Nobles από το University of Massachusetts Amherst, διερεύνησε τη σχέση ανάμεσα στην έκθεση σε ατμοσφαιρικούς ρύπους και στις αλλαγές που παρατηρούνται στο DNA του σπέρματος.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η έκθεση σε ρύπους της ατμόσφαιρας συνδέθηκε με αλλαγές στη μεθυλίωση του DNA του σπέρματος — έναν μηχανισμό που επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο λειτουργούν ορισμένα γονίδια, χωρίς να αλλάζει η ίδια η αλληλουχία του DNA.

Οι επιστήμονες, ωστόσο, τονίζουν ότι τα αποτελέσματα δείχνουν συσχέτιση και όχι ότι η ατμοσφαιρική ρύπανση αποτελεί από μόνη της αιτία προβλημάτων γονιμότητας. Χρειάζονται περισσότερες μελέτες για να φανεί αν και σε ποιο βαθμό αυτές οι αλλαγές επηρεάζουν την ανδρική αναπαραγωγική υγεία.

Wren Diver One Obsidian: Το προσιτό automatic diver σε stealth εκδοχή



Το Ben's Watches x Wren Diver One Obsidian επιστρέφει με πιο «σκοτεινή» προσωπικότητα, φέρνοντας στο προσκήνιο ένα προσιτό αυτόματο diver με έντονο χαρακτήρα. Το νέο μοντέλο βασίζεται στο Wren Diver One Magma, διατηρώντας το εντυπωσιακό πορτοκαλί fumé sandwich dial, εμπνευσμένο από τη λάβα που κρυσταλλώνει, αλλά το συνδυάζει πλέον με μαύρη DLC κάσα και αντίστοιχο μπρασελέ από ανοξείδωτο ατσάλι.

Η κάσα έχει διάμετρο 41 χιλιοστά και ύψος 13,3 χιλιοστά, ενώ το ρολόι προσφέρει αντοχή στο νερό έως 200 μέτρα. Στο εσωτερικό του λειτουργεί ο αυτόματος μηχανισμός Sellita SW200-1, με απόθεμα ισχύος 38 ωρών. Το μαύρο κεραμικό bezel, η Super-LumiNova σε σκούρα απόχρωση και το επιπλέον πορτοκαλί λουράκι FKM ολοκληρώνουν την εικόνα ενός diver που αλλάζει εύκολα ύφος, από stealth καθημερινό ρολόι σε πιο σπορ καλοκαιρινή επιλογή.

Η τιμή του ανέρχεται στα 1.195 δολάρια, δηλαδή περίπου 1.045 ευρώ, με βάση την τελευταία ισοτιμία της ΕΚΤ, χωρίς φόρους, μεταφορικά και δασμούς. Η πρώτη διάθεση περιορίζεται σε 100 αριθμημένα κομμάτια, με τα 50 τελευταία να διατίθενται online από τις 14 Ιουλίου. Προς το παρόν, δεν υπάρχει επίσημη διάθεση στην Ελλάδα, άρα πιθανή αγορά θα γίνει μέσω διεθνούς παραγγελίας από το Wrist Enthusiast Store, εφόσον παραμείνει διαθέσιμο μετά το περιορισμένο λανσάρισμα του μοντέλου αυτού.

quote of the day

Η ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΠΟΛΥΤΕΛΕΙΑ ΠΙΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΠΑΝΤΟΥ,
ΝΑ ΤΑ ΞΕΡΕΙΣ ΟΛΑ ΚΑΙ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΙΣ ΣΕ ΟΛΑ. ΕΙΝΑΙ ΝΑ
ΔΙΑΛΕΓΕΙΣ ΤΙ ΑΞΙΖΕΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΟΥ.

16 Ιουλίου

- › World Snake Day
- › Artificial Intelligence Appreciation Day
- › Fresh Spinach Day
- › Guinea Pig Appreciation Day
- › National Cherry Day
- › National Personal Chef Day
- › Rural Transit Day