



ΓΙΑ ΣΕΝΑ
ΠΟΥ ΨΑΧΝΕΙΣ
ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΟΥ
ΝΗΣΟ

ΜΙΚΡΟΒΙΩΜΑ: Ο ΑΟΡΑΤΟΣ ΣΥΓΚΑΤΟΙΚΟΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ



ΣΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΤΟΠΟ
ΤΟ ΝΕΡΟ ΤΟ ΛΕΜΕ

Ζαγόρι
ΖΑΓΟΡΙ
Φυσικό Μεταλλικό Νερό



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

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Υπάρχει μια ερώτηση που, αν τη θυμόμασταν λίγο πιο συχνά, ίσως θα κοιμόμασταν καλύτερα τα βράδια.

«Είναι αυτό στον έλεγχό μου;»

Ακούγεται απλή. Στην πραγματικότητα, είναι από τις πιο δύσκολες που μπορεί να κάνει κανείς στον εαυτό του.

Οι περισσότεροι από εμάς ξοδεύουμε απίστευτη ενέργεια προσπαθώντας να ελέγξουμε πράγματα που δεν ελέγχονται. Τι θα πει ο άλλος. Αν θα μας καταλάβει. Αν θα μας εκτιμήσει. Αν θα ζητήσει συγγνώμη. Αν θα αλλάξει γνώμη. Αν θα μας δώσει την απάντηση που περιμένουμε.

Και κάπως έτσι, καταλήγουμε να πολεμάμε μάχες που δεν μπορούμε να κερδίσουμε.

Ο στωικός φιλόσοφος Επίκτητος το είχε πει πριν από σχεδόν δύο χιλιάδες χρόνια: υπάρχουν πράγματα που εξαρτώνται από εμάς και πράγματα που δεν εξαρτώνται. Η γνώμη μας, οι επιλογές μας, οι πράξεις μας είναι δικές μας. Η συμπεριφορά των άλλων, η φήμη μας, οι αντιδράσεις τους δεν είναι.

Κι όμως, εμείς κάνουμε ακριβώς το αντίθετο. Αφήνουμε τη διάθεσή μας να εξαρτάται από κάτι που δεν κρατάμε ποτέ πραγματικά στα χέρια μας.

Την επόμενη φορά που θα βρεθείς μέσα σε μια διαφωνία, σε μια απογοήτευση ή σε μια κατάσταση που σε εξαντλεί, σταμάτα για λίγα δευτερόλεπτα. Ρώτα τον εαυτό σου: «Μπορώ πραγματικά να το αλλάξω;»

Αν η απάντηση είναι ναι, δράσε. Αν είναι όχι, ίσως η μεγαλύτερη νίκη δεν είναι να επιμείνεις, αλλά να αφήσεις την ανάγκη να ελέγχεις τα πάντα.

Γιατί η ηρεμία δεν έρχεται όταν όλα πηγαίνουν όπως θέλουμε. Έρχεται όταν σταματάμε να απαιτούμε από τον κόσμο να υπακούει στις προσδοκίες μας.

Και τελικά, η πιο απελευθερωτική δύναμη δεν είναι ο έλεγχος των άλλων. Είναι ο έλεγχος του εαυτού μας.

Tip of the Day: Κάθε φορά που κάτι σε αναστατώνει, ρώτα πρώτα: «Είναι αυτό πραγματικά στον έλεγχό μου;» Αν όχι, άφησέ το εκεί που ανήκει.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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

Μικροβίωμα: ο αόρατος συγκάτοικος στο σώμα μας



Υπάρχει ένας ολόκληρος κόσμος που ζει μέσα μας και, αν είμαστε ειλικρινείς, δεν του δίνουμε σχεδόν καμία σημασία. Δεν τον βλέπουμε, δεν τον ακούμε, δεν τον σκεφτόμαστε όταν ανοίγουμε το ψυγείο, όταν παίρνουμε αντιβίωση «για καλό και για κακό», όταν τρώμε κάτι στο πόδι ή όταν νιώθουμε μονίμως φουσκωμένοι, κουρασμένοι, πεσμένοι, εκνευρισμένοι χωρίς προφανή λόγο.

Κι όμως, μέσα μας υπάρχει μια ολόκληρη μικροσκοπική κοινωνία. Τρισεκατομμύρια βακτήρια, μύκητες και μικρόβια που ζουν στο έντερο, στο δέρμα, στο στόμα, στη μύτη, παντού. Αυτό είναι το μικροβίωμά μας. Και όσο περιεργό κι αν ακούγεται, δεν είναι απλώς «κάτι που υπάρχει εκεί». Είναι ένα σύστημα που συνομιλεί με το σώμα μας, επηρεάζει την πέψη, το ανοσοποιητικό, τις φλεγμονές, ίσως ακόμη και τη διάθεση και τον τρόπο που λειτουργούμε καθημερινά.

Το σώμα μας έχει Wi-Fi. Απλώς δεν ξέρουμε ακόμα τον κωδικό

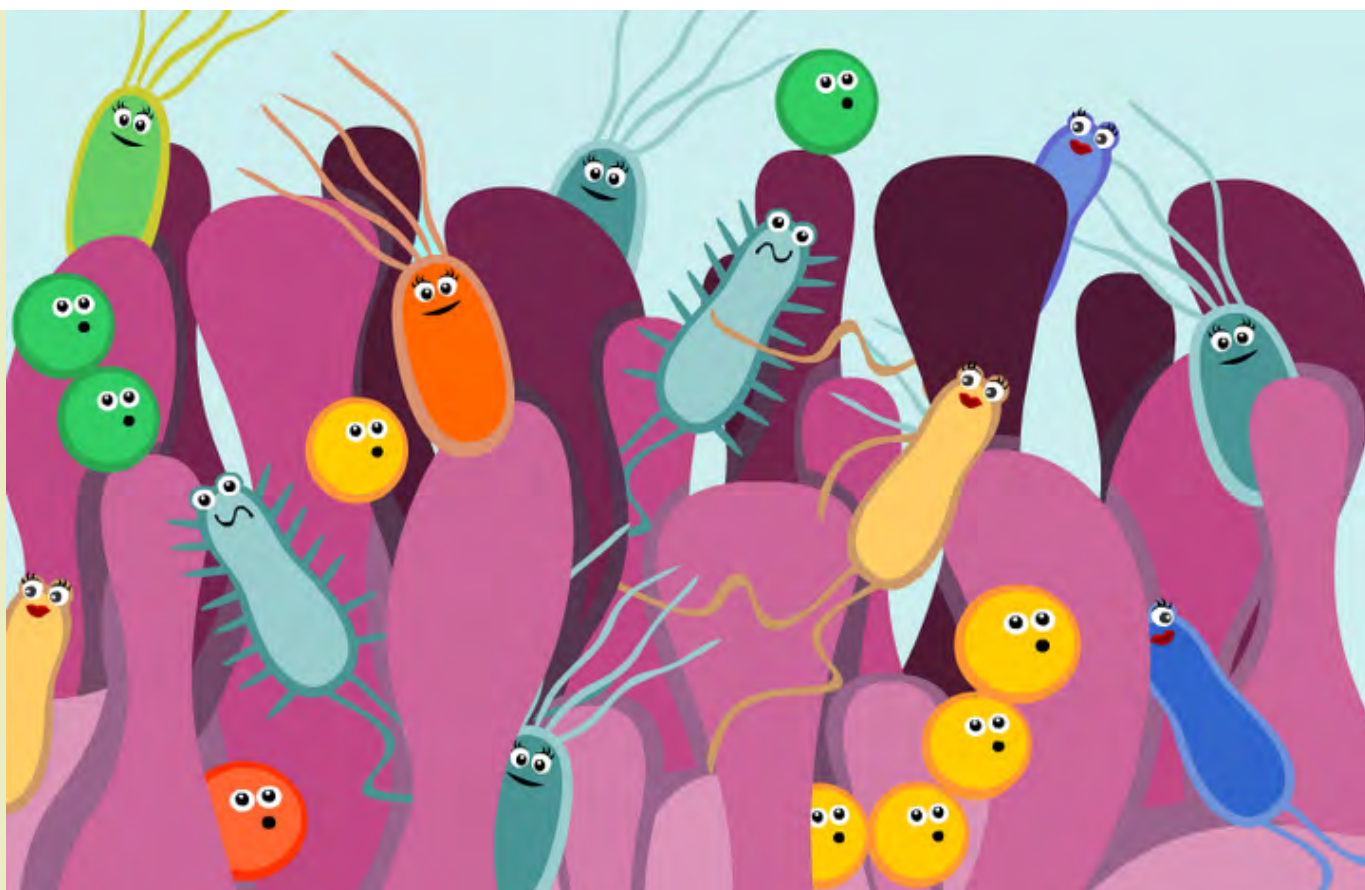
Η επιστήμη μόλις τώρα αρχίζει να καταλαβαίνει πόσο σημαντικό είναι το μικροβίωμα. Για χρόνια, οι περισσότερες έρευνες βασίζονταν σε δείγματα από δυτικούς, πλούσιους, αστικούς πληθυσμούς. Με απλά λόγια, μελετούσαμε ένα μικρό κομμάτι της ανθρωπότητας και νομίζαμε ότι καταλαβαίνουμε το σύνολο.

Μόνο που οι ερευνητές ανακαλύπτουν πλέον ότι το μικροβίωμα ενός ανθρώπου στην Ευρώπη ή στις ΗΠΑ μπορεί να διαφέρει εντελώς από εκείνο ενός ανθρώπου που ζει σε μια αγροτική ή αυτόχθονη κοινότητα. Αυτό σημαίνει κάτι πολύ απλό και πολύ σημαντικό: δεν υπάρχει ένα «τέλειο» μικροβίωμα για όλους. Το σώμα μας προσαρμόζεται στο περιβάλλον, στη διατροφή, στις συνήθειες, στον τρόπο ζωής μας.

Η μοντέρνα ζωή μάς βόλεψε. Αλλά μήπως μας φτώχυνε;

Ζούμε πιο άνετα από ποτέ. Έχουμε καθαρό νερό, φάρμακα, ευκολίες, σούπερ μάρκετ, delivery, αποστείρωση, ταχύτητα. Όλα αυτά μάς έσωσαν από πολλά. Την ίδια στιγμή όμως, κάτι φαίνεται να χάνεται.

Τα αντιβιοτικά, οι καισαρικές, οι υπερεπεξεργασμένες τροφές, η χαμηλή κατανάλωση φυτικών ινών, η απομάκρυνση από τη φύση και η εμμονή μας με το «όλα καθαρά, όλα γρήγορα, όλα εύκολα» φαίνεται πως αλλάζουν βαθιά το εσωτερικό μας οικοσύστημα. Οι επιστήμονες μιλούν για λιγότερη ποικιλία μικροβίων στις βιομηχανοποιημένες κοινωνίες. Και όπως συμβαίνει και στη φύση, όταν ένα οικοσύστημα χάνει την ποικιλία του, γίνεται πιο ευάλωτο.



Δεν είναι όλα θέμα προβιοτικού

Εδώ χρειάζεται προσοχή. Γιατί μόλις ακούμε «έντερο» και «μικροβίωμα», πετάγεται αμέσως η wellness βιομηχανία με ένα χαπάκι, ένα τεστ, μια σκόνη, ένα μαγικό ρόφημα και την υπόσχεση ότι θα γίνουμε άλλοι άνθρωποι μέχρι την Παρασκευή.

Δεν είναι τόσο απλό. Το μικροβίωμα δεν είναι κουμπί που το πατάς και διορθώνεται. Είναι σχέση. Είναι ιστορία. Είναι διατροφή, περιβάλλον, φάρμακα, άγχος, ύπνος, κίνηση, παιδική ηλικία, καθημερινότητα. Οι επιστήμονες το λένε καθαρά: ακόμα δεν ξέρουμε αρκετά. Ξέρουμε όμως ότι οι φυτικές ίνες, η ποικιλία στη διατροφή, τα λιγότερο επεξεργασμένα τρόφιμα και η πιο συνειδητή χρήση αντιβιοτικών είναι κινήσεις που μάλλον βοηθούν.

Μήπως η υγεία αρχίζει από αυτά που δεν φαίνονται;

Το πιο συναρπαστικό σε όλη αυτή την ιστορία είναι ότι μας αναγκάζει να δούμε το σώμα μας αλλιώς. Όχι σαν μηχανή που χαλάει και τη φτιάχνουμε. Αλλά σαν οικοσύστημα. Σαν έναν ζωντανό διάλογο ανάμεσα σε εμάς και σε έναν αόρατο κόσμο που κουβαλάμε παντού.

Κάθε μπουκιά, κάθε φάρμακο, κάθε συνήθεια, κάθε περίοδος στρες αφήνει ένα μικρό αποτύπωμα. Και ίσως το σώμα μας να μας μιλάει πολύ πριν φωνάξει. Με φούσκωμα. Με κούραση. Με δυσφορία. Με φλεγμονή. Με εκείνη την αίσθηση ότι κάτι «δεν πάει καλά», χωρίς να μπορούμε να το εξηγήσουμε εύκολα.

Δεν χρειάζεται να γίνουμε ειδικοί στο μικροβίωμα. Χρειά-

ζεται όμως να σταματήσουμε να φερόμαστε στο σώμα μας σαν να είναι άδειο δοχείο που αντέχει τα πάντα.

Γιατί τελικά, μέσα μας δεν ζούμε μόνοι. Και ίσως η επόμενη μεγάλη επανάσταση στην υγεία να μην έρθει από κάτι καινούριο, αλλά από κάτι αρχαίο, μικροσκοπικό και αθόρυβο που ήταν πάντα εκεί.

Tip of the Day:

Μην ψάχνεις τη μαγική λύση. Ξεκίνα από τα απλά: περισσότερες φυτικές ίνες, λιγότερα υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα, καλύτερος ύπνος και αντιβίωση μόνο όταν πραγματικά χρειάζεται και τη συστήνει γιατρός.



Navarino Icons: Επιστρέφει η αυθεντική σάλτσα ντομάτας με φέτα



ρίς τεχνητά συντηρητικά, ενώ είναι φυσικά χωρίς γλουτένη, καλύπτοντας τις ανάγκες των σύγχρονων καταναλωτών που αναζητούν πιο «καθαρές» διατροφικές επιλογές. Παράλληλα, η ειδική της παρασκευή εξασφαλίζει μεγαλύτερη διάρκεια διατήρησης, χωρίς να αλλοιώνεται η φρεσκάδα και η αυθεντική της γεύση.

Με την επιστροφή της εμβληματικής σάλτσας ντομάτας με φέτα, η Navarino Icons συνεχίζει να αναδεικνύει τον πλούτο της ελληνικής γαστρονομικής παράδοσης, προσφέροντας προϊόντα υψηλής ποιότητας που συνδυάζουν αυθεντικές γεύσεις, πρακτικότητα και κορυφαίες πρώτες ύλες για κάθε επαγγελματία και λάτρη της καλής κουζίνας.

Η Navarino Icons επαναφέρει στη συλλογή της μία από τις πιο αγαπημένες γεύσεις της ελληνικής κουζίνας, τη σάλτσα ντομάτας με φέτα, μια αυθεντική συνταγή που συνδυάζει εκλεκτές ντομάτες, εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, φέτα και αρωματικά τοπικά βότανα. Δημιουργημένη με αγνά, φυσικά υλικά, η σάλτσα αποτυπώνει τον αυθεντικό χαρακτήρα της μεσογειακής γαστρονομίας, προσφέροντας μια εύχρηστη λύση τόσο για επαγγελματίες κουζίνας όσο και για το καθημερινό τραπέζι.

Έτοιμη προς χρήση, η σάλτσα εξοικονομεί χρόνο χωρίς να κάνει συμβιβασμούς στην ποιότητα ή τη γεύση. Αποτελεί ιδανική βάση για ζυμαρικά, πίτσες και φούρνου συνταγές, ενώ μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως dip ή ως συνοδευτικό που αναδεικνύει κάθε πιάτο με τον πλούσιο, σπιτικό της χαρακτήρα.

Η σύνθεσή της βασίζεται αποκλειστικά σε φυσικά συστατικά, χω-

Market Trends

Safe Nights: Νέα νυχτερινή προστασία για παιδιά από τη ΜΕΓΑ

Η ΜΕΓΑ παρουσιάζει τη νέα σειρά Safe Nights, τα απορροφητικά εσώρουχα ενισχυμένης νυχτερινής προστασίας για παιδιά 3 ετών και άνω, καλύπτοντας μια σημαντική ανάγκη της αγοράς. Η περιστασιακή ή

συστηματική νυχτερινή ενοούρηση μπορεί να αφορά μεγαλύτερα παιδιά, ακόμη και έως 10 ετών, τα οποία δεν χρειάζονται πάντα την ημέρα, αλλά έχουν ανάγκη από αξιόπιστη, άνετη και διακριτική προστασία κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Η νέα σειρά Safe Nights έχει σχεδιαστεί ειδικά για τις αυξημένες απαιτήσεις του ύπνου, όπως η πολύωρη χρήση, οι διαφορετικές στάσεις και η πιθανότητα διαρροών. Διαθέτει ενισχυμένο απορροφητικό πυρήνα με Dry Matrix Technology, που εγκλωβίζει αποτελεσματικά την υγρασία, καθώς και 360° εφαρμογή All Around Elastic, με πλήρη ελαστικότητα στη μέση και στα πόδια.

Παράλληλα, η τεχνολογία Odour Control περιορίζει τις οσμές για έως και 8 ώρες, ενώ τα απαλά, λεπτά και αθόρυβα υλικά προσφέρουν άνεση και διακριτικότητα. Με μοντέρνα σχέδια που θυμίζουν τζιν για αγόρια και κορίτσια και διαφορετικά μεγέθη, τα Safe Nights ενισχύουν την αυτοπεποίθηση των παιδιών. Η σειρά φέρει την έγκριση της Ελληνικής Ουρολογικής Εταιρείας και της Ελληνικής Εταιρείας Παιδιατρικής Δερματολογίας και διατίθεται και στα φαρμακεία, αποτελώντας την πρώτη ολοκληρωμένη λύση νυχτερινής προστασίας για παιδιά από 3 ετών και πάνω, σε όλη την ελληνική αγορά.



Social Currency

Πώς οι online συνήθειες γίνονται οικονομικό κεφάλαιο



Στη σύγχρονη ψηφιακή εποχή, οι καθημερινές μας συνήθειες στα social media δεν είναι απλώς τρόποι επικοινωνίας ή ψυχαγωγίας. Κάθε like, κάθε share και κάθε comment δημιουργεί αξία – όχι μόνο κοινωνική, αλλά και οικονομική. Η έννοια του “social currency” μετατρέπει την online δραστηριότητα σε κεφάλαιο που μπορεί να αξιοποιηθεί από επιχειρήσεις, influencers και δημιουργούς περιεχομένου, αλλά και από εμάς τους ίδιους.

Τι είναι το Social Currency;

Ο όρος “social currency” περιγράφει την αξία που αποκτά κάποιος μέσα σε ένα δίκτυο ή κοινότητα μέσω της επιρροής, της αξιοπιστίας και της ικανότητας να κινητοποιεί άλλους ανθρώπους. Στην πράξη, η δραστηριότητα στα social media – όπως το να μοιράζεσαι περιεχόμενο, να προτείνεις προϊόντα ή να συμμετέχεις σε συζητήσεις – χτίζει μια μορφή «κοινωνικού κεφαλαίου». Αυτό το κεφάλαιο μπορεί να μεταφραστεί σε οικονομική αξία, είτε άμεσα (μέσω συνεργασιών, sponsorships ή affiliate links), είτε έμμεσα (μέσω αναγνωρισιμότητας και εμπιστοσύνης που οδηγεί σε μελλοντικές ευκαιρίες).

Σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες, οι χρήστες που συμμετέχουν ενεργά σε κοινότητες online έχουν περισσότερες

πιθανότητες να επηρεάσουν αγορές και να αποκτήσουν προνόμια, όπως πρώιμη πρόσβαση σε προϊόντα ή αποκλειστικές προσφορές. Με άλλα λόγια, η δραστηριότητά μας έχει πλέον πραγματικό οικονομικό αντίκτυπο.

Από τα likes στο πραγματικό χρήμα

Η διαδικασία μετατροπής της κοινωνικής επιρροής σε οικονομικό κεφάλαιο είναι πιο προφανής για τους influencers. Ένα account με μεγάλο κοινό και υψηλή αλληλεπίδραση μπορεί να συνεργαστεί με brands και να κερδίσει χιλιάδες ή εκατομμύρια δολάρια τον χρόνο.

Όμως η ίδια λογική ισχύει και για «κανονικούς» χρήστες: η παρουσία και η φήμη μας online μπορούν να επηρεάσουν συνδέσμους με brands, να μας ανοίξουν επαγγελματικές πόρτες ή να ενισχύσουν επιχειρηματικές ιδέες.

Το social currency δεν μετριέται μόνο με αριθμούς ακολούθων. Η ποιότητα της αλληλεπίδρασης – πόσο αξιόπιστες και ενεργές είναι οι συνδέσεις μας – είναι εξίσου σημαντική. Ένα like ή σχόλιο από έναν ενεργό follower έχει πολύ μεγαλύτερη αξία από εκατοντάδες παθητικούς θεατές.



Η ψυχολογία πίσω από την κοινωνική αξία

Το κοινωνικό κεφάλαιο συνδέεται με την ανθρώπινη ανάγκη για αναγνώριση, επιρροή και σύνδεση. Όταν κάποιος μοιράζεται γνώση, δημιουργεί εικόνα αξιοπιστίας. Όταν σχολιάζει ή υποστηρίζει άλλους, χτίζει σχέσεις. Αυτές οι πράξεις δημιουργούν εμπιστοσύνη, και η εμπιστοσύνη μετατρέπεται σε κοινωνική επιρροή – το βασικό στοιχείο του social currency.

Οι εταιρείες κατανοούν αυτή τη δυναμική και την εκμεταλλεύονται με στρατηγικές marketing που ενισχύουν τη συμμετοχή και την κοινοποίηση. Η «ψηφιακή φήμη» γίνεται εργαλείο, και κάθε δράση στο διαδίκτυο μπορεί να υπολογιστεί ως μέρος ενός μεγαλύτερου οικονομικού συστήματος.

Η αξία των δεδομένων

Κάθε like, share και click παράγει δεδομένα. Αυτά τα δεδομένα είναι πολύτιμα για τις επιχειρήσεις, γιατί επιτρέπουν την προσωποποίηση προσφορών, την ανάπτυξη νέων προϊόντων και την ακριβή στόχευση διαφημίσεων. Με άλλα λόγια, το κοινό δεν είναι μόνο καταναλωτής: γίνεται παράγοντας παραγωγής αξίας.

Το social currency συνδέεται άμεσα με τα δεδομένα που δημιουργούμε. Οι συνήθειες, οι προτιμήσεις και η αλληλεπίδρασή μας προσφέρουν πληροφορίες που έχουν οικονομική σημασία. Κάθε post μπορεί να θεωρηθεί μια «επένδυση» – η οποία μπορεί να αποδώσει σε αναγνωρισιμότητα, προνόμια ή χρηματική αξία.

Οι προκλήσεις

Η μετατροπή της online παρουσίας σε οικονομικό κεφάλαιο δεν έρχεται χωρίς προκλήσεις. Η υπερβολική εμπορευματοποίηση των προσωπικών σχέσεων και της κοινωνικής επιρροής μπορεί να δημιουργήσει ψυχολογική πίεση και αίσθημα ανταγωνισμού. Επίσης, υπάρχει κίνδυνος εκμετάλλευσης των δεδομένων και παραβίασης της ιδιωτικότητας.

Η διατήρηση της αυθεντικότητας είναι κρίσιμη. Οι χρήστες πρέπει να ισορροπούν μεταξύ δημιουργίας αξίας και διατήρησης προσωπικών ορίων. Η κοινωνική επιρροή χτίζεται με χρόνο και συνέπεια, και η βιωσιμότητα του social currency εξαρτάται από την εμπιστοσύνη που δημιουργείται.

Το μέλλον του Social Currency

Με την εξέλιξη της τεχνητής νοημοσύνης, της ανάλυσης δεδομένων και των ψηφιακών πλατφορμών, η αξία της online δραστηριότητας θα αυξάνεται όλο και περισσότερο. Νέες μορφές κοινωνικού κεφαλαίου, όπως NFTs, virtual experiences και πλατφόρμες αποκεντρωμένων κοινωνικών δικτύων, δημιουργούν ευκαιρίες για άμεση οικονομική απόδοση των ψηφιακών μας σχέσεων.

Το social currency δεν είναι μόνο για influencers ή επιχειρήσεις. Κάθε χρήστης μπορεί να επενδύσει στις συνήθειες του online, να χτίσει σχέσεις, να συμμετάσχει σε κοινότητες και να μετατρέψει τις ψηφιακές του δραστηριότητες σε πραγματική αξία.

Διεθνής Αερολιμένας Αθηνών: Πρώτος στην Ευρώπη σε αποδοτικότητα σύμφωνα με την ATRS



Μία ακόμη σημαντική διεθνή διάκριση απέσπασε ο Διεθνής Αερολιμένας Αθηνών (ΔΑΑ), κατακτώντας την πρώτη θέση στην Ευρώπη στην κατηγορία των αεροδρομίων που εξυπηρετούν περισσότερους από 30 εκατομμύρια επιβάτες ετησίως, σύμφωνα με την Air Transport Research Society (ATRS), έναν από τους σημαντικότερους διεθνείς οργανισμούς αξιολόγησης του κλάδου των αερομεταφορών.

Ο ΔΑΑ τιμήθηκε με το βραβείο «2026 Europe Airport Efficiency Excellence», το οποίο απονέμεται βάσει του Global Annual Benchmarking Report, της ετήσιας αξιολόγησης σχεδόν 200 εμπορικών αεροδρομίων παγκοσμίως. Η διάκριση αναγνωρίζει τις συνολικές επιδόσεις των αεροδρομίων σε τομείς όπως η οικονομική αποδοτικότητα, η παραγωγικότητα, η ανταγωνιστικότητα, καθώς και η συμβολή τους στην οικονομία και την κοινωνία.

Η βράβευση επιβεβαιώνει τον καθοριστικό ρόλο του Διεθνούς Αερολιμένα Αθηνών στην ενίσχυση του ελληνικού τουρισμού, της αεροπορικής συνδεσιμότητας και της οικονομικής ανάπτυξης, αναδεικνύοντας παράλληλα τη διαρκή επένδυσή του στη λειτουργική αριστεία και τη δημιουργία αξίας για επιβάτες, συνεργάτες και την ελληνική οικονομία.

Το βραβείο παρέλαβαν εκ μέρους του ΔΑΑ η Νάντια Ξηρογιάννη, Γενική Οικονομική Διευθύντρια, και ο Γιώργος Ελευθερίου, Διευθυντής Επενδυτικών Σχέσεων.

Η νέα αυτή επιτυχία προστίθεται σε μια σειρά διεθνών διακρίσεων από την ATRS, η οποία έχει αναδείξει τον Διεθνή Αερολιμένα Αθηνών ως το αποδοτικότερο αεροδρόμιο της Ευρώπης στην κατηγορία του και τα έτη 2014, 2016, 2017 και 2020, επιβεβαιώνοντας τη σταθερή του πορεία προς την επιχειρησιακή αριστεία.

Choose: Αναβαθμίζει το 1566 με Βοηθούς Τεχνητής Νοημοσύνης και πανελλαδικό Roadshow

Η Choose ενισχύει τον ψηφιακό μετασχηματισμό της δημόσιας εξυπηρέτησης, υλοποιώντας δύο νέους Βοηθούς Τεχνητής Νοημοσύνης (AI) για το Πολυκαναλικό Σύστημα Εξυπηρέτησης Πολιτών 1566, με στόχο την ταχύτερη και αποτελεσματικότερη εξυπηρέτηση των πολιτών.

Ο AI Βοηθός για τον Πολίτη, διαθέσιμος μέσω της ιστοσελίδας 1566.gov.gr και της επίσημης εφαρμογής του 1566, παρέχει άμεση καθοδήγηση για υπηρεσίες υγείας, όπως προγραμματισμό ραντεβού σε νοσοκομεία και μονάδες Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, ενημέρωση για εφημερεύοντα νοσοκομεία και φαρμακεία, προληπτικές εξετάσεις, εμβολιασμούς, φάρμακα υψηλού κόστους, ταξιδιωτική ιατρική, καθώς και υποβολή παραπόνων και καταγγελιών.

Παράλληλα, ο AI Βοηθός για τον Εκπρόσωπο Εξυπηρέτησης έχει ενσωματωθεί στο σύστημα διαχείρισης αιτημάτων του 1566, προσφέροντας άμεση πρόσβαση σε κρίσιμες πληροφορίες και επιταχύνοντας τη διαδικασία εξυπηρέτησης, ώστε οι πολίτες να λαμβάνουν πιο γρήγορες και αξιόπιστες απαντήσεις.

Στο πλαίσιο της προβολής του έργου, η Choose σχεδίασε και υλοποίησε ένα πανελλαδικό Roadshow σε έξι πόλεις, ενημερώνοντας τους πολίτες για τις δυνατότητες του 1566 και τους νέους ψηφιακούς τρόπους εξυπηρέτησης, ενώ παράλληλα συνέλεξε πολύτιμο feedback για τη βελτίωση των υπηρεσιών.

Με επίκεντρο την καινοτομία και την ανθρωποκεντρική προσέγγιση, η Choose συνεχίζει να αναπτύσσει λύσεις που αξιοποιούν την Τεχνητή Νοημοσύνη, συμβάλλοντας στη δημιουργία μιας πιο σύγχρονης, αποτελεσματικής και φιλικής εμπειρίας εξυπηρέτησης για τους πολίτες.



Vertical Green Therapy: Κάθετοι κήποι μέσα στο σπίτι



Φέρε τη φύση στον τοίχο σου! Ακόμα και αν ο χώρος σου είναι περιορισμένος ή δεν έχει παράθυρα με έντονο φως, μπορείς να φέρεις τη φύση μέσα στο σπίτι με κάθετους κήπους. Αυτοί οι τοίχοι πρασίνου δεν πιάνουν χώρο, δίνουν προσωπικότητα και προσθέτουν χρώμα και αισιοδοξία.

Φως και επιλογή φυτών

Το φως είναι το πιο κρίσιμο στοιχείο σε εσωτερικούς χώρους. Για χώρους χωρίς παράθυρα μπορείς να χρησιμοποιήσεις LED φως για φυτά ή μικρά spotlights. Προτίμησε φυτά που αντέχουν σε χαμηλό φωτισμό, όπως φιλόδεντρο (Philodendron), σπαθίφυλλο (Spathiphyllum) ή ζάμια (Zamioculcas).

Οργάνωσε τα φυτά ανάλογα με τις ανάγκες φωτισμού τους

Κάθε φυτό χρειάζεται διαφορετική ποσότητα φωτός για να αναπτυχθεί σωστά:

- Φυτά που χρειάζονται περισσότερο φως τοποθετούνται κοντά σε παράθυρα ή κάτω από LED φωτισμό.
- Φυτά που αντέχουν σε χαμηλό φως μπορούν να μπουν σε πιο σκιερά σημεία.
- Φυτά με μέτριες ανάγκες φωτισμού τοποθετούνται σε μέτρια φωτεινές ζώνες.

Με αυτόν τον τρόπο, ο κάθετος κήπος σου φαίνεται ομοίμορφος και υγιής, χωρίς να χρειάζεται συνεχής αναδιάταξη.

Υγρασία και πότισμα

Σε κλειστούς χώρους η υγρασία είναι συχνά χαμηλή, γι' αυτό σκέψου αυτόματο πότισμα ή ψεκασμό φυτών. Λίγα λεπτά φροντίδας αρκούν για να διατηρηθεί ο κάθετος κήπος.

Στήριξη και design

Χρησιμοποίησε ελαφριά δοχεία, υφασμάτινες θήκες ή μεταλλικά κασώματα για να στηρίξεις τα φυτά στον τοίχο. Με minimal διάταξη, ο κάθετος κήπος λειτουργεί σαν "ζωντανό κάδρο" και προσθέτει κομψότητα στον χώρο.

Γρήγορα tips για τον κάθετο κήπο σου

- Κράτα τα φυτά τακτοποιημένα σε ομάδες ανά φωτισμό και ύψος.
- Πρόσθεσε φυτά με διαφορετικές υφές και φύλλα για ποικιλία.
- Χρησιμοποίησε 1-2 μικρά LED spots για να αναδείξεις τα φυτά.
- Πρόσθεσε αρωματικά φυτά ή μυρωδικά για ευχάριστο άρωμα.
- Καθάριζε τα φύλλα 1 φορά την εβδομάδα για να φαίνονται λαμπερά.

Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός και Kaizen Gaming ενώνουν δυνάμεις για το περιβάλλον

Μια σημαντική πρωτοβουλία με επίκεντρο την προστασία του περιβάλλοντος και την προώθηση του εθελοντισμού υλοποίησαν η Kaizen Gaming και ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός, διοργανώνοντας εθελοντική δράση καθαρισμού στην παραλία Λιμάνι Πασσά στο Λαύριο. Στη δράση συμμετείχαν εργαζόμενοι της εταιρείας, οι οικογένειές τους, καθώς και εθελοντές και στελέχη του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, αποδεικνύοντας τη δύναμη της συλλογικής προσφοράς.

Η συμμετοχή ήταν ιδιαίτερα δυναμική, με τους εθελοντές να συγκεντρώνουν περισσότερα από 106 κιλά απορριμμάτων, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην προστασία του παράκτιου οικοσυστήματος και στην ευαισθητοποίηση για την ανάγκη διατήρησης καθαρών ακτών.

Παράλληλα με τον καθαρισμό της παραλίας, οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν εκπαιδευτικά προγράμματα

Πρώτων Βοηθειών, επίδειξη διάσωσης στο υγρό στοιχείο με πρωταγωνίστρια τη διασωστική σκυλίτσα Ήρα, καθώς και δράσεις περιβαλλοντικής ενημέρωσης και δημιουργικής απασχόλησης για μικρούς και μεγάλους.

Η πρωτοβουλία ανέδειξε τη σημασία της συνεργασίας μεταξύ επιχειρήσεων και κοινωνικών φορέων, προωθώντας τις αξίες της πρόληψης, της αλληλεγγύης, της περιβαλλοντικής υπευθυνότητας και του εθελοντισμού. Παράλληλα, επιβεβαίωσε ότι η εταιρική κοινωνική ευθύνη αποκτά ουσιαστικό αντίκτυπο όταν συνοδεύεται από την ενεργή συμμετοχή των ανθρώπων μιας εταιρείας, συμβάλλοντας στη δημιουργία ενός πιο καθαρού και βιώσιμου μέλλοντος για όλους.



Tech News

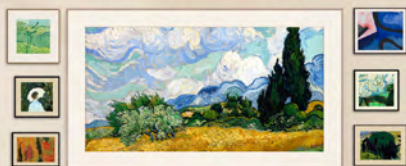
TCL A400 Pro NXTVISION: Η τηλεόραση που συνδυάζει design και κορυφαίες επιδόσεις

A400 Pro NXTVISION TV

Masterpiece Design. Masterful Performance.

98" | 85" | 75" | 65" | 55" | 43" | 32"

Picture by Design | Full Array | QD-MINI LED | Dolby Vision



Οι σύγχρονες τηλεοράσεις δεν αποτελούν πλέον μόνο μέσο ψυχαγωγίας, αλλά και αναπόσπαστο στοιχείο της αισθητικής του σπιτιού. Απαντώντας στις απαιτήσεις των καταναλωτών για συσκευές που συνδυάζουν υψηλή απόδοση και κομψό σχεδιασμό, η TCL παρουσιάζει τη νέα σειρά A400 Pro NXTVISION, η οποία αναβαθμίζει την εμπειρία θέασης χωρίς να κυριαρχεί οπτικά στον χώρο.

Βραβευμένη με το Red Dot Design Award 2026, η νέα σειρά ξεχωρίζει για τον εκλεπτυσμένο σχεδιασμό της, με επιλογές πλαισίου σε όψη ξύλου καρδιάς και ματ οθόνη που εναρμονίζεται με κάθε διακόσμηση. Όταν δεν χρησιμοποιείται, η λειτουργία Art Gallery Mode μετατρέπει την τηλεόραση σε ψηφιακό έργο τέχνης, προβάλλοντας επιλεγμένες εικόνες και καλλιτεχνικές δημιουργίες.

Παράλληλα, η A400 Pro NXTVISION είναι η πρώτη Art TV της TCL με τεχνολογία QD-Mini LED, προσφέροντας υψηλή φωτεινότητα, έντονη αντίθεση και ζωντανά χρώματα. Ο επεξεργαστής TSR AiPQ, ο ρυθμός ανανέωσης 4K 144Hz με επιτάχυνση έως 288Hz και το ενσωματωμένο ηχοσύστημα ONKYO με υποστήριξη Dolby Atmos και DTS εξασφαλίζουν κορυφαία εμπειρία θέασης για ταινίες, αθλητικές μεταδόσεις και gaming.

Με unibody σχεδιασμό που περιορίζει τα εμφανή καλώδια και διαστάσεις από 55 έως 98 ίντσες, η νέα σειρά της TCL αποδεικνύει ότι η τεχνολογία μπορεί να συνδυάζει υψηλές επιδόσεις, λειτουργικότητα και αισθητική, αποτελώντας ένα διακριτικό αλλά εντυπωσιακό στοιχείο κάθε σύγχρονου σπιτιού.

Πλύντο σωστά! Οι 4 ρυθμίσεις που δεν χρησιμοποιείς αλλά πρέπει



Ναι, το πλυντήριο έχει το κουμπί "Normal" – αλλά η κανονικότητα δεν είναι πανάκεια. Αν πατάς συνέχεια την ίδια ρύθμιση και περιμένεις τα μαγικά να γίνουν μόνα τους, τότε μάλλον δεν καθαρίζεις... απλώς ξεπλένεις.

Οι ειδικοί προτείνουν: οι σωστές ρυθμίσεις κάνουν τη διαφορά ανάμεσα σε απλώς πλυμένα και πραγματικά καθαρά ρούχα.

Οι ρυθμίσεις που αξίζει να ξέρεις:

Κρύο νερό ως default

Γιατί; Γιατί αφαιρεί τους περισσότερους λεκέδες μια χαρά χωρίς να καταστρέφει τα ρούχα σου και χωρίς να ανεβάζει τον λογαριασμό του ρεύματος. Bonus: τα χρώματα διατηρούνται καλύτερα.

Ζεστό νερό για επίμονες μυρωδιές

Μυρίζει το t-shirt σαν αποδυτήρια γυμναστηρίου; Η ζέστη σκοτώνει τα βακτήρια που προκαλούν οσμές. Τόσο απλό.

Pre-Wash για δύσκολους λεκέδες

Αν έχεις πλυντήριο με προπλύση, χρησιμοποίησέ την! Γλιτώνεις από το τρίψιμο στο χέρι και η μπουγάδα σου ξεκινά με καθαρότερο προβάδισμα.

Extra νερό για λασπώδη ρούχα και τρίχες

Όταν έχεις να πλύνεις βερμούδες γεμάτες χώματα, πετσέτες με τρίχες ή ρούχα από βόλτα με σκύλο στη βροχή, μην τσιγκουνεύεσαι το νερό. Στους κύκλους χαμηλής κατανάλωσης, η βρομιά δεν φεύγει – κάνει βόλτες και ξανακάθεται πάνω στα ρούχα.

Γιατί να μπεις στον κόπο;

Γιατί έτσι θα έχεις καθαρότερα ρούχα, θα ξοδεύεις λιγότερη ενέργεια, θα μυρίζουν ωραία, θα διαρκούν περισσότερο και –το καλύτερο– δεν θα χρειαστεί να τα ξαναπλύνεις.

Το πλυντήριο σου δίνει επιλογές. Χρησιμοποίησέ τις.

Δεν υπάρχει "μία ρύθμιση για όλα" – ούτε στις ανθρώπινες σχέσεις, ούτε στη μπουγάδα.

SOS: Δοκίμασε να έχεις δύο αγαπημένες ρυθμίσεις ανάλογα τη χρήση: μία για καθημερινά και μία για «δύσκολες αποστολές». Και μη φοβάσαι να διαβάσεις το manual. Μπορεί να εκπλαγείς.





The Body Shop: Η νέα Glow Collection χαρίζει φυσική καλοκαιρινή λάμψη από την κορυφή έως τα νύχια

Η The Body Shop υποδέχεται το καλοκαίρι με τη νέα Glow Collection, μια special edition σειρά εμπνευσμένη από τα χρώματα και τη ζεστασιά του ηλιοβασιλέματος. Σχεδιασμένη για πρόσωπο, σώμα και χείλη, η νέα συλλογή υπόσχεται φυσική, ηλιοκαμένη λάμψη και ενυδάτωση, μετατρέποντας την καθημερινή περιποίηση σε μια ολοκληρωμένη καλοκαιρινή εμπειρία.

Η σειρά περιλαμβάνει ελαφριά έλαια σώματος, αρωματικά shimmer mists, σταγόνες αυτομαυρίσματος και lip oils, όλα με ανάλαφρες συνθέσεις και εξωτικά αρώματα που θυμίζουν καλοκαιρινές αποδράσεις. Ξεχωρίζει το Golden Hour Shimmer Body Oil (100 ml, 22€), που χαρίζει χρυσαφένια λάμψη και άρωμα καρύδας, καθώς και το Solar Glow Dry Body Oil (100 ml, 20€), εμπλουτισμένο με αλόη βέρα για αίσθηση ενυδάτωσης και άνεσης.

Στη συλλογή συναντάμε ακόμη το Aurora Shimmer Mist (100 ml, 20€), ένα ανάλαφρο mist σώματος με διακριτική λάμψη και λουλουδάτο άρωμα, αλλά και τις Sunlit Bronze Self-Tan Drops (30 ml, 22€), οι οποίες αναμειγνύονται με την ενυδατική κρέμα και προσφέρουν σταδιακό, φυσικό αποτέλεσμα μαυρίσματος. Τη σειρά ολοκληρώνουν τα νέα Lip Oils (15 ml, 19€), διαθέσιμα στις αποχρώσεις Crimson Flare, Clear Halo και Golden Glow, που προσφέρουν λάμψη, περιποίηση και απολαυστικά αρώματα.

Με τη νέα Glow Collection, η The Body Shop προτείνει μια ολοκληρωμένη καλοκαιρινή ρουτίνα ομορφιάς, χαρίζοντας στην επιδερμίδα φυσική φωτεινότητα, ενυδάτωση και μια λαμπερή, ηλιοκαμένη όψη με λίγες μόνο κινήσεις.

Πεντικιούρ: Μια ιστορία ομορφιάς που γεννήθηκε πριν από 5.000 χρόνια



Αν πιστεύετε ότι το πεντικιούρ είναι μια σύγχρονη συνήθεια, ήρθε η ώρα να αναθεωρήσετε. Η περιποίηση των ποδιών έχει τις ρίζες της χιλιάδες χρόνια πίσω και υπήρξε σύμβολο δύναμης, πλούτου και κοινωνικής θέσης πολύ πριν γίνει κομμάτι της καθημερινής μας ρουτίνας.

Οι πρώτες καταγεγραμμένες αναφορές προέρχονται από την Αρχαία Αίγυπτο, γύρω στο 3000 π.Χ. Οι αρχαιολόγοι έχουν βρει εργαλεία μανικιούρ και πεντικιούρ από καθαρό χρυσό σε βασιλικούς τάφους, ενώ η περιποίηση των νυχιών αποτελούσε προνόμιο της αριστοκρατίας. Μάλιστα, το χρώμα που χρησιμοποιούσε κανείς στα νύχια του αποκάλυπτε την κοινωνική του τάξη, με τις σκούρες κόκκινες αποχρώσεις να προορίζονται για τη βασιλική οικογένεια.

Λίγους αιώνες αργότερα, στην αρχαία Κίνα, η περιποίηση των νυχιών εξελίχθηκε σε πραγματική τέχνη. Οι ευγενείς παρασκεύαζαν φυσικά βερνίκια από κερύ μάλισσας, ζελατίνη, ασπράδι αβγού και πέταλα λουλουδιών, ενώ άφηναν τα νύχια τους να μακραίνουν ως ένδειξη ότι δεν εκτελούσαν χειρωνακτικές εργασίες.

Στην Αρχαία Ελλάδα και τη Ρώμη, η φροντίδα των ποδιών συνδέθηκε κυρίως με την υγιεινή. Στα δημόσια λουτρά υπήρχαν ειδικοί που περιποιούνταν τα νύχια και αφαιρούσαν τους κάλους, καθώς τα υγιή πόδια θεωρούνταν απαραίτητα για την καθημερινή ζωή και τη σωματική ευεξία.

Η περιποίηση των άκρων αποτελούσε μέρος της καθημερινής ιεροτελεστίας των λουτρών και της κοινωνικής ζωής.



UGG αναδεικνύει τα εμβληματικά slip-ons που παραμένουν διαχρονικά

Η UGG στρέφει ξανά τα φώτα της δημοσιότητας σε δύο από τα πιο αναγνωρίσιμα σχέδιά της, παρουσιάζοντας μια νέα καμπάνια αφιερωμένη στα εμβληματικά Tasman και Tasman II Slipper. Με κεντρικό μήνυμα ότι ορισμένα σχέδια δεν χρειάζονται συστάσεις, το brand τιμά τα slip-ons που έχουν καθιερωθεί ως διαχρονικά fashion staples, συνδυάζοντας άνεση, αυθεντικότητα και σύγχρονο στιλ.

Τα χαρακτηριστικά slip-ons της UGG έχουν αποκτήσει φανατικό κοινό χάρη στην ευέλικτη αισθητική τους, καθώς φοριούνται εύκολα τόσο μέσα στο σπίτι όσο και στις καθημερινές εξόδους. Η premium κατασκευή τους, τα ποιοτικά υλικά και ο διαχρονικός σχεδιασμός τους τα έχουν αναδείξει σε αγαπημένη επιλογή για όσους αναζητούν άνεση χωρίς συμβιβασμούς στο στιλ.

Η νέα καμπάνια αναδεικνύει τη φιλοσοφία της UGG ότι τα εμβληματικά προϊόντα δεν ακολουθούν απλώς τις τάσεις, αλλά διαμορφώνουν τη δική τους ταυτότητα μέσα στον χρόνο. Με λιτή αισθητική και έμφαση στην αυθεντικότητα, το brand υπενθυμίζει γιατί τα Tasman εξακολουθούν να αποτελούν σημείο αναφοράς στην κατηγορία των casual υποδημάτων.

Τα UGG Tasman και Tasman II Slipper είναι ήδη διαθέσιμα μέσω του επίσημου δικτύου της εταιρείας και επιλεγμένων συνεργατών, με τιμές που ξεκινούν από περίπου 130 ευρώ, συνεχίζοντας να αποτελούν μία από τις πιο δημοφιλείς επιλογές της UGG για κάθε εποχή.

Μητέρα και κόρη στην κορυφή της εξουσίας: Η σπάνια περίπτωση που έγραψε ιστορία



Η Σιριμάβο Μπανταρανάικε και η Τσαντρίκα Μπανταρανάικε Κουμαρατουγγκά αποτελούν μία από τις πιο σπάνιες πολιτικές περιπτώσεις στην παγκόσμια ιστορία, καθώς μητέρα και κόρη έφτασαν στην κορυφή της εξουσίας σε μία χώρα, τη Σρι Λάνκα.

Η Σιριμάβο Μπανταρανάικε έμεινε στην ιστορία ως η πρώτη γυναίκα πρωθυπουργός στον κόσμο. Γεννήθηκε στις 17 Απριλίου 1916 και το 1960 ανέλαβε την ηγεσία της χώρας, σε μια εποχή όπου η πολιτική εξουσία ήταν σχεδόν αποκλειστικά ανδρική. Η εκλογή της αποτέλεσε ιστορική τομή και άνοιξε τον δρόμο για τη γυναικεία παρουσία στην παγκόσμια πολιτική σκηνή.

Η πολιτική της πορεία συνδέθηκε αρχικά με τον σύζυγό της, όμως εξελίχθηκε σε αυτόνομη ηγετική παρουσία με τρεις θητείες ως πρωθυπουργός. Η δράση της επικεντρώθηκε σε κοινωνικές μεταρρυθμίσεις και στην ενίσχυση του κράτους.

Η Σιριμάβο Μπανταρανάικε πέθανε στις 10 Οκτωβρίου 2000, σε ηλικία 84 ετών, λίγες ώρες μετά την άσκηση του εκλογικού της δικαιώματος.

Η πολιτική της κληρονομιά συνεχίστηκε από την κόρη της, Τσαντρίκα Μπανταρανάικε Κουμαρατουγγκά, η οποία γεννήθηκε το 1945. Η Τσαντρίκα ακολούθησε υψηλή πολιτική πορεία, φτάνοντας να γίνει πρωθυπουργός και στη συνέχεια η πρώτη γυναίκα Πρόεδρος της Σρι Λάνκα (1994-2005).

Η ιστορία τους αποτελεί μοναδική περίπτωση παγκόσμιας πολιτικής συνέχειας, όπου δύο γυναίκες της ίδιας οικογένειας κατέκτησαν τα ανώτατα αξιώματα ενός κράτους, αφήνοντας ισχυρό αποτύπωμα στη σύγχρονη πολιτική ιστορία.



Οι κορυφαίοι αθλητές του BMX Street εντυπωσίασαν στο Red Bull Trickschmiede

Ένα μοναδικό θέαμα υψηλού επιπέδου χάρισαν οι κορυφαίοι αθλητές του BMX Street στο Red Bull Trickschmiede, που πραγματοποιήθηκε στο Ντούισμπουργκ της Γερμανίας, μετατρέποντας τον ιστορικό βιομηχανικό χώρο του Landschaftspark σε ένα εντυπωσιακό σκηνικό γεμάτο αδρεναλίνη, δημιουργικότητα και τεχνική αρτιότητα.

Η διοργάνωση συγκέντρωσε τη διεθνή ελίτ του αθλήματος, με τους αναβάτες να αναμετρώνται σε δυναμικά head-to-head battles πάνω σε ειδικά σχεδιασμένα εμπόδια, εμπνευσμένα από τη βιομηχανική ιστορία της περιοχής Ruhr. Το πρώην χαλυβουργείο, που σήμερα αποτελεί έναν από τους πιο εμβληματικούς χώρους πολιτισμού και δράσης της Γερμανίας, προσέφερε το ιδανικό περιβάλλον για πρωτότυπα tricks και θεαματικές εκτελέσεις.

Οι αθλητές αξιοποίησαν κάθε στοιχείο της διαδρομής, πραγματοποιώντας εντυπωσιακά άλματα, τεχνικούς συνδυασμούς και δημιουργικές γραμμές που ανέδειξαν το υψηλό επίπεδο του σύγχρονου BMX Street. Η ιδιαίτερη μορφή των αναμετρήσεων ενίσχυσε τον ανταγωνισμό και χάρισε στο κοινό έντονες στιγμές δράσης μέχρι την ολοκλήρωση της διοργάνωσης.

Το Red Bull Trickschmiede επιβεβαίωσε για ακόμη μία φορά τη δέσμευση της Red Bull να στηρίζει τα action sports και να δημιουργεί πρωτότυπες διοργανώσεις που αναδεικνύουν το ταλέντο των κορυφαίων αθλητών του κόσμου. Συνδυάζοντας αθλητισμό, δημιουργικότητα και ένα εμβληματικό βιομηχανικό σκηνικό, η διοργάνωση πρόσφερε μια ξεχωριστή εμπειρία τόσο στους συμμετέχοντες όσο και στους λάτρεις του BMX από όλο τον κόσμο.

Swatch MISSION TO THE MOON 1969: Συλλεκτικό MoonSwatch με χρυσές λεπτομέρειες OMEGA

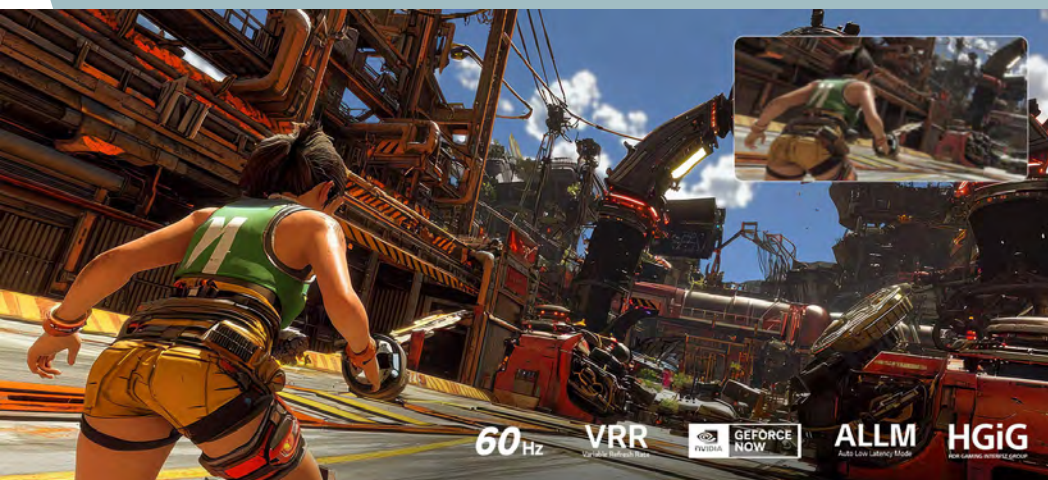


Η Swatch γιορτάζει την πρώτη προσελήνωση με το MISSION TO THE MOON 1969, μια συλλεκτική έκδοση που αποτίει φόρο τιμής στο ιστορικό 1969 και στο εμβληματικό MoonSwatch. Το νέο μοντέλο κυκλοφορεί σε μόλις 1.969 αριθμημένα τεμάχια, με καντράν, δείκτες, κορώνα και κουμπιά πίεσης κατασκευασμένα από Moonshine™ Gold 18K της OMEGA, συνολικού βάρους 11 γραμμαρίων.

Η απόκτησή του θα γίνει μέσα από μια ξεχωριστή online διαδικασία, την Electronic Swatch Timepiece Application, εμπνευσμένη από το σύστημα ESTA. Οι ενδιαφερόμενοι καλούνται να απαντήσουν σε 32 ερωτήσεις στο [swatch.com](https://www.swatch.com), από τις 16 Ιουλίου στις 15:32 CEST έως τις 21 Ιουλίου στις 23:59 CEST. Μόνο 1.969 αιτήσεις θα εγκριθούν, δίνοντας στους επιλεγμένους το δικαίωμα να αγοράσουν το ρολόι.

Οι συμμετέχοντες που θα επιλεγούν θα λάβουν οδηγίες μέσω email για την ολοκλήρωση της αγοράς και την παραλαβή του MISSION TO THE MOON 1969 από κατάστημα Swatch. Η τιμή του ανέρχεται στα 500 ελβετικά φράγκα. Με τον ιδιαίτερο μηχανισμό διάθεσης και τις χρυσές λεπτομέρειες OMEGA, το νέο MoonSwatch μετατρέπει μια ιστορική στιγμή σε συλλεκτικό αντικείμενο, σχεδιασμένο για φίλους της ωρολογοποιίας, συλλέκτες και όσους αγαπούν τις ιστορίες που ενώνουν διάστημα, design και pop κουλτούρα. Μια κυκλοφορία με έντονο επετειακό χαρακτήρα και εξαιρετικά περιορισμένη διαθεσιμότητα σε παγκόσμιο επίπεδο σήμερα.

LG NANO 4K UHD AI: Το premium γίνεται προσιτό



Η LG παρουσιάζει τη νέα σειρά NANO 4K UHD AI, φέρνοντας την premium εμπειρία θέασης πιο κοντά σε κάθε σπίτι. Με προηγμένη τεχνητή νοημοσύνη, εντυπωσιακή εικόνα 4K και κομψό σχεδιασμό, η σειρά επαναπροσδιορίζει την κατηγορία των προσιτών τηλεοράσεων, προσφέροντας υψηλή απόδοση χωρίς συμβιβασμούς.

Στον πυρήνα της βρίσκεται ο επεξεργαστής alpha 7 AI Processor 4K Gen9, που

αναλύει και βελτιστοποιεί την εικόνα σε πραγματικό χρόνο. Μέσω του Nano Detail Enhancer ενισχύονται η τοπική αντίθεση, οι υφές και οι λεπτομέρειες, ενώ το 4K Super Upscaling με Dynamic Tone Mapping μετατρέπει ακόμη και περιεχόμενο χαμηλότερης ανάλυσης σε καθαρή, ζωντανή 4K εμπειρία. Η υποστήριξη HDR10 Pro προσφέρει φωτεινότερες κορυφές, βαθύτερες σκιές και πλούσια χρώματα.

Η εμπειρία συμπληρώνεται από το webOS, βραβευμένο με 2026 CES Innovation Award στην κατηγορία Τεχνητής Νοημοσύνης, και το AI Hub, που προσφέρει έξυπνη διαδραστικότητα, με λειτουργίες όπως Multi-AI Search σε συνεργασία με Google Gemini και Microsoft Copilot.

Με Linear Flow Design, μεταλλικό φινιρίσμα και μεγέθη από 43 έως 85 ίντσες, η LG NANO 4K UHD AI συνδυάζει εικόνα, αισθητική και τεχνολογία για κάθε σύγχρονο χώρο. Η σειρά απευθύνεται σε όσους ζητούν καθημερινή ψυχαγωγία υψηλής ποιότητας, με ευκολία χρήσης και αξιόπιστη προστασία.

Γένια το καλοκαίρι: Μόδα ή ταλαιπωρία; Πώς να τα φροντίσεις



Τα γένια δεν λειτουργούν σαν «κουβέρτα» στο πρόσωπο και δεν αυξάνουν σημαντικά τη θερμοκρασία του δέρματος. Μάλιστα, μπορούν σε κάποιο βαθμό να προσφέρουν προστασία από την άμεση έκθεση στον ήλιο.

Αυτό που μπορεί να προκαλέσει ενόχληση τους ζεστούς μήνες δεν είναι η ίδια η τρίχα, αλλά η συσσώρευση ιδρώτα, λιπαρότητας, σκόνης και υπολειμμάτων προϊόντων, ιδιαίτερα σε πυκνά ή μακριά γένια. Τι μπορούμε να κάνουμε;

Το πρώτο βήμα είναι ο σωστός καθαρισμός. Το πρόσωπο και τα γένια χρειάζονται πλύσιμο πιο συχνά το καλοκαίρι, ειδικά μετά την παραλία ή την έντονη άσκηση. Ένα ειδικό σαμπουάν για γένια βοηθά στην απομάκρυνση ιδρώτα και λιπαρότητας χωρίς να ξηραίνει την περιοχή.

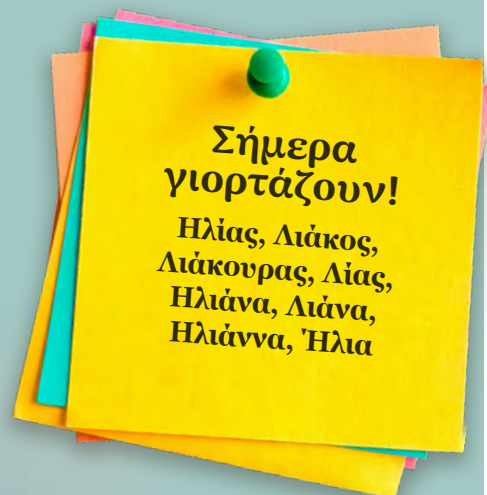
Η ενυδάτωση είναι επίσης απαραίτητη. Ο ήλιος, το αλάτι της θάλασσας και ο αέρας μπορούν να κάνουν τις τρίχες πιο ξηρές και σκληρές. Ένα λάδι για γένια ή ένα ελαφρύ balm βοηθά να παραμένουν μαλακά και περιποιημένα.

Χρειάζεται επίσης τακτικό τριμάρισμα. Ένα πιο κοντό και καθαρό σχήμα είναι συνήθως πιο εύκολο στη διαχείριση στις υψηλές θερμοκρασίες, ενώ μειώνει τη συγκράτηση ιδρώτα.

Τέλος, δεν πρέπει να ξεχνάμε την αντηλιακή προστασία. Το δέρμα κάτω από τα γένια παραμένει ευαίσθητο στον ήλιο, ιδιαίτερα στα σημεία με πιο αραιή τριχοφυΐα, γι' αυτό η χρήση αντηλιακού προσώπου είναι σημαντική.

quote of the day

ΔΕΝ ΑΚΟΥΜΕ ΠΑΝΤΑ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ,
ΑΛΛΑ ΕΚΕΙΝΟ ΔΕΝ ΣΤΑΜΑΤΑ ΠΟΤΕ ΝΑ
ΜΑΣ ΣΤΕΛΝΕΙ ΜΗΝΥΜΑΤΑ.



20 Ιουλίου

- > International Chess Day
- > Women's Union Establishment Day
- > International Snowdon Race
- > National Ugly Truck Contest Day
- > World Jump Day
- > National Fortune Cookie Day
- > Moon Day
- > Space Exploration Day
- > National Lollipop Day