

ΣΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΤΟΠΟ
ΤΟ ΝΕΡΟ ΤΟ ΛΕΜΕ

Ζαγόρι
ΖΑΓΟΡΙ
Φυσικό Μεταλλικό Νερό



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

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

END OF HISTORY ILLUSION: ΓΙΑΤΙ ΠΙΣΤΕΥΟΥΜΕ ΟΤΙ ΔΕΝ ΘΑ ΑΛΛΑΞΟΥΜΕ ΠΟΤΕ;



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Χθες το βράδυ πήγα σινεμά. Είχα μεγάλες προσδοκίες, ξέρεις, από αυτές που σου καλλιεργούν τα μεγάλα ονόματα και τα τρέιλερ που υπόσχονται να σου αλλάξουν τη ζωή. Πήγα να δω τη νέα ταινία του Κρίστοφερ Νόλαν, μια κινηματογραφική «Οδύσσεια» που όλοι οι κριτικοί αποθεώνουν ως το επόμενο έπος του αιώνα. Και κάθισα στην καρέκλα, ήπια μια γουλιά από το αναψυκτικό μου, περίμενα να μαγευτώ... και τελικά δεν τρελάθηκα κιόλας. Για την ακρίβεια, βαρέθηκα και λίγο.

Γυρίζοντας στο σπίτι, ένιωσα σχεδόν «ένοχη». Σκεφτόμουν: «Μήπως εγώ δεν κατάλαβα το βαθύτερο νόημα; Μήπως δεν είμαι αρκετά σινεφίλ για να εκτιμήσω την ιδιοφυΐα του Νόλαν;».

Όμως, το σύμπαν έχει έναν περίεργο τρόπο να σου απαντάει. Σήμερα το πρωί, το πρώτο πράγμα που είδα στο Instagram ήταν η εξομολόγηση-βόμβα του Τομ Χόλαντ. Ο διάσημος, «χρυσός» Spider-Man του Χόλιγουντ, ανέβασε ένα βίντεο όπου παραδέχτηκε ανοιχτά ότι υπάρχουν ταινίες στη δική του φιλομορφία που τις θεωρεί σκουπίδια και συμβουλεύει κρυφά τους θαυμαστές του να μην τις δουν ποτέ.

Και εκεί ήταν που μου ήρθε το ηθικό δίδαγμα, το δικό μου «κλικ».

Ζούμε σε μια κουλτούρα που έχει πάθει εμμονή με την αυθεντία και το αλάθητο. Μας επιβάλλεται να μας αρέσει ό,τι είναι «trend», να αποθεώνουμε ό,τι θεωρείται επιτυχημένο και να συμφωνούμε με τη γνώμη των πολλών για να νιώθουμε ότι ανήκουμε κάπου. Αν ένας σκηνοθέτης θεωρείται Θεός, απαγορεύεται να πεις ότι η ταινία του ήταν μέτρια. Αν ένας ηθοποιός βγάζει εκατομμύρια, πρέπει να υποκρίνεται ότι κάθε του δουλειά ήταν μια συγκλονιστική εμπειρία.

Η παραδοχή του Τομ Χόλαντ και η δική μου (και ίσως και η δική σου) απογοήτευση από ένα «έπος», κρύβουν μια τεράστια, λυτρωτική αλήθεια: Έχουμε δικαίωμα να αποτυγχάνουμε, και έχουμε δικαίωμα να το λέμε. Ακόμα και οι καλύτεροι, οι πιο ταλαντούχοι, οι πιο ακριβοπληρωμένοι άνθρωποι στον κόσμο κάνουν λάθη. Δημιουργούν πράγματα που τελικά βγαίνουν «σκουπίδια». Και το να έχεις το θάρρος να το κοιτάξεις αυτό και να πεις «ναι, αυτό που έκανα δεν ήταν καλό» ή «ναι, αυτό που όλοι θαυμάζετε, εμένα δεν μου είπε τίποτα», είναι η απόλυτη πράξη ελευθερίας.

Tip of the Day: Τα λάθη και οι αποτυχίες είναι μέρος της διαδρομής. Το θέμα δεν είναι να μην τα κάνεις, αλλά να έχεις τη γενναϊότητα να τα παραδεχτείς, να γελάσεις με αυτά και να προχωρήσεις παρακάτω.

Εξάλλου, η ζωή είναι πολύ μικρή για να προσποιούμαστε ότι μας αρέσουν οι βαρετές ταινίες και οι τέλει επιλογές.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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

THE ODYSSEY

End of History Illusion: Γιατί πιστεύουμε ότι δεν θα αλλάξουμε ποτέ;



Αν κάποιος σου έλεγε πριν από δέκα χρόνια πώς θα ήταν η ζωή σου σήμερα, πιθανότατα θα δυσκολευόσουν να τον πιστέψεις. Ίσως να γελούσες με την ιδέα ότι θα προτιμούσες μια ήσυχη βραδιά στο σπίτι αντί για μια νυχτερινή έξοδο, ότι θα είχες διαφορετικές προτεραιότητες ή ότι θα απολάμβανες πράγματα που τότε σου φαίνονταν αδιάφορα.

Κι όμως, οι περισσότεροι από εμάς αλλάζουμε πολύ περισσότερο απ' όσο πιστεύουμε. Το παράδοξο είναι ότι ενώ μπορούμε εύκολα να αναγνωρίσουμε πόσο διαφορετικοί ήμασταν στο παρελθόν, δυσκολευόμαστε να φανταστούμε πόσο θα αλλάξουμε στο μέλλον. Αυτό το φαινόμενο είναι γνωστό ως «End of History Illusion» και αποτελεί ένα από τα πιο ενδιαφέροντα ευρήματα της σύγχρονης ψυχολογίας.

Η ψευδαίσθηση ότι έχουμε ολοκληρωθεί

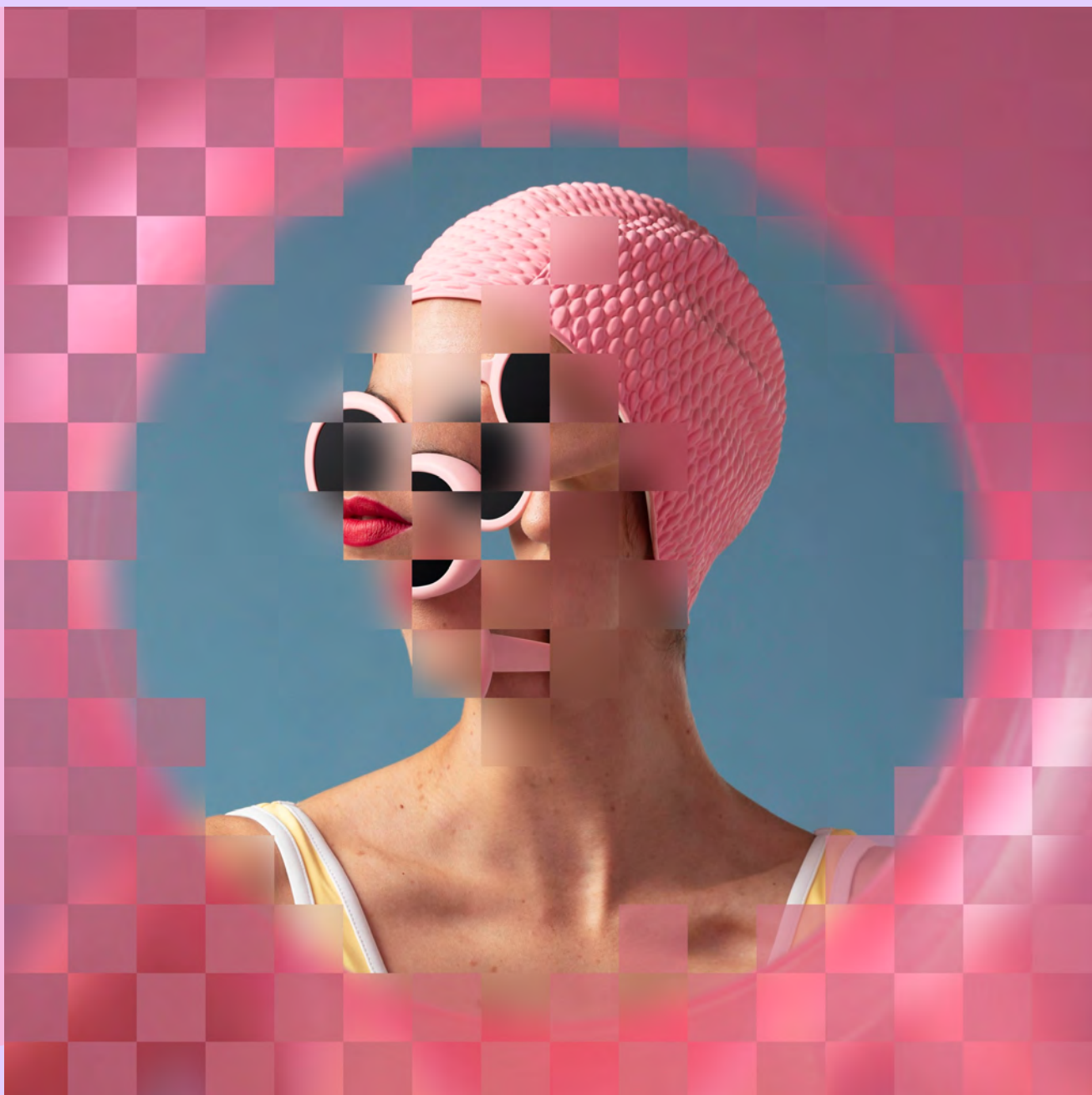
Ο όρος περιγράφει την τάση των ανθρώπων να πιστεύουν ότι η προσωπικότητά τους, οι αξίες τους και οι προτιμήσεις τους έχουν πλέον διαμορφωθεί σε μεγάλο βαθμό

και ότι στο μέλλον θα παραμείνουν περίπου οι ίδιοι. Στην πραγματικότητα, όμως, η ζωή συνεχίζει να μας αλλάζει διαρκώς.

Σε σχετική έρευνα, οι ερευνητές ζήτησαν από χιλιάδες ανθρώπους διαφορετικών ηλικιών να εκτιμήσουν πόσο θα άλλαζαν τα επόμενα δέκα χρόνια. Παράλληλα, συνέκριναν τις απαντήσεις τους με ανθρώπους που είχαν ήδη ζήσει αυτά τα δέκα χρόνια. Το αποτέλεσμα ήταν εντυπωσιακό: σχεδόν όλοι υποτίμησαν το μέγεθος των μελλοντικών αλλαγών τους. Οι περισσότεροι άνθρωποι θεωρούν ότι έχουν ακόμη πολλά να αλλάξουν όταν είναι νέοι, αλλά σε κάθε ηλικία πιστεύουν πως η σημερινή εκδοχή του εαυτού τους είναι σχεδόν η τελική.

Γιατί συμβαίνει αυτό;

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος δυσκολεύεται να φανταστεί με λεπτομέρεια το μέλλον. Είναι πολύ πιο εύκολο να θυμηθούμε τις αλλαγές που έχουν ήδη συμβεί παρά να προβλέψουμε εκείνες που δεν έχουν ακόμη εμφανιστεί. Επιπλέον, οι περισσότερες μεταβολές δεν συμβαίνουν



ξαφνικά. Δεν ξυπνάμε ένα πρωί ως διαφορετικοί άνθρωποι. Οι αλλαγές έρχονται σταδιακά μέσα από νέες εμπειρίες, σχέσεις, επαγγελματικές προκλήσεις, απώλειες, μετακομίσεις και καθημερινές συνήθειες που συσσωρεύονται με την πάροδο του χρόνου. Γι' αυτό και συχνά δεν τις αντιλαμβανόμαστε τη στιγμή που συμβαίνουν.

Οι άνθρωποι αλλάζουν περισσότερο απ' όσο νομίζουν

Το ενδιαφέρον είναι ότι το φαινόμενο δεν αφορά μόνο την προσωπικότητα. Επηρεάζει τις προτιμήσεις μας, τα ενδιαφέροντά μας και τις επιλογές μας. Το αγαπημένο μας είδος μουσικής, ο τρόπος που περνάμε τον ελεύθερο χρόνο μας, οι φίλίες μας, οι στόχοι μας και η αντίληψη που έχουμε για την επιτυχία μπορούν να αλλάξουν σημαντικά

μέσα σε μια δεκαετία. Κι όμως, οι περισσότεροι πιστεύουμε ότι οι σημερινές μας προτιμήσεις θα παραμείνουν σχεδόν αμετάβλητες.

Ίσως γι' αυτό συχνά δυσκολευόμαστε να κατανοήσουμε παλιότερες εκδοχές του εαυτού μας. Κοιτάζουμε πίσω και αναρωτιόμαστε πώς ήταν δυνατόν να σκεφτόμαστε διαφορετικά, να κάνουμε διαφορετικές επιλογές ή να θέλουμε πράγματα που σήμερα δεν μας εκφράζουν καθόλου.

Μια υπενθύμιση για το μέλλον

Ακόμη κι όταν νιώθουμε ότι γνωρίζουμε καλά τον εαυτό μας, οι εμπειρίες που θα ζήσουμε, οι άνθρωποι που θα συναντήσουμε και οι συνθήκες που θα αντιμετωπίσουμε μπορούν να μας μεταμορφώσουν με τρόπους που σήμερα δεν μπορούμε να προβλέψουμε.

Designer Outlet Athens: Το καλοκαίρι γίνεται εμπειρία με shopping, γεύσεις και διασκέδαση

Το Designer Outlet Athens υποδέχεται το καλοκαίρι με μια ολοκληρωμένη εμπειρία που συνδυάζει shopping, γαστρονομία και ψυχαγωγία για μικρούς και μεγάλους. Μέχρι και τις 31 Αυγούστου, οι επισκέπτες μπορούν να επωφεληθούν από ακόμα μεγαλύτερες εκπτώσεις στις ήδη χαμηλές outlet τιμές, ανακαλύπτοντας αγαπημένα επώνυμα brands σε προνομιακές προσφορές.

Πέρα από τις αγορές, ο χώρος προσφέρει επιλογές για κάθε στιγμή της ημέρας, με café, εστιατόρια και σημεία street food, δημιουργώντας έναν ολοκληρωμένο προορισμό για οικογένειες και παρέες. Ξεχωριστή θέση στο καλοκαιρινό πρόγραμμα έχει και ο ανανεωμένος παιχνιδότοπος, όπου οι μικροί επισκέπτες μπορούν να απολαύσουν δημιουργικές δραστηριότητες και ατελείωτο παιχνίδι σε ένα ασφαλές περιβάλλον.

Καθ' όλη τη διάρκεια του καλοκαιριού διοργανώνονται θεματικές εκδηλώσεις και ψυχαγωγικές δράσεις για παιδιά και ενήλικες, εμπλουτίζοντας την εμπειρία των επισκεπτών με στιγμές διασκέδασης και χαλάρωσης.

Το Designer Outlet Athens παραμένει ανοιχτό και τις Κυριακές, από τις 11:00 έως τις 20:00, δίνοντας ακόμη περισσότερες ευκαιρίες για έξυπνες αγορές και καλοκαιρινές εξορμήσεις.

Με μεγάλες προσφορές, επώνυμα brands, ποιοτικές επιλογές εστίασης και δραστηριότητες για όλη την οικογένεια, το Designer Outlet Athens αποτελεί και φέτος έναν από τους πιο ολοκληρωμένους καλοκαιρινούς προορισμούς για όσους θέλουν να συνδυάσουν αγορές, ψυχαγωγία και στιγμές ξεκούρασης σε έναν χώρο.



Οι μικρές οθόνες δεν μας φτάνουν πλέον: Οι Ευρωπαίοι στρέφονται στα αναδιπλούμενα smartphones

New Shape. New Joy.



πλούμενες συσκευές (foldables) φαίνεται πως εξελίσσονται από μια εντυπωσιακή τεχνολογική καινοτομία σε μια πραγματική λύση παραγωγικότητας, επιτρέποντας την ταυτόχρονη προβολή εφαρμογών, την ευκολότερη σύγκριση πληροφοριών και την ολοκλήρωση εργασιών χωρίς αλλαγή συσκευής.

Με αφορμή το πρόσφατο Galaxy Unpacked, η Samsung υποστηρίζει ότι η έβδομη γενιά των foldable smartphones ανταποκρίνεται πλέον στις πραγματικές ανάγκες των χρηστών, συνδυάζοντας φορητότητα, μεγαλύτερη οθόνη και υψηλή απόδοση σε μία μόνο συσκευή.

Το smartphone έχει εξελιχθεί στο βασικό εργαλείο της καθημερινότητάς μας, όμως οι μικρές οθόνες φαίνεται πως δεν επαρκούν πλέον για τις ολοένα και πιο απαιτητικές εργασίες. Σύμφωνα με νέα πανευρωπαϊκή έρευνα της Samsung, το 85% των χρηστών έχει ξεκινήσει μια εργασία στο κινητό του και την έχει αφήσει στη μέση για να τη συνεχίσει αργότερα σε μια μεγαλύτερη συσκευή, όπως tablet ή υπολογιστή.

Οι βασικοί λόγοι είναι ο περιορισμένος χώρος προβολής και η δυσκολία στο multitasking. Αγορές μέσω διαδικτύου, επεξεργασία φωτογραφιών, έλεγχος εγγράφων, συμπλήρωση φορμών και τραπεζικές συναλλαγές είναι από τις εργασίες που οι χρήστες προτιμούν να ολοκληρώνουν σε μεγαλύτερη οθόνη.

Δεν αποτελεί έκπληξη, λοιπόν, ότι το 69% των Ευρωπαίων δηλώνει πως θα ήθελε ένα smartphone που να συνδυάζει τις μικρές διαστάσεις στην καθημερινότητα με τη δυνατότητα να ξεδιπλώνεται όταν χρειάζεται περισσότερος χώρος εργασίας. Οι αναδι-

Από τη σιέστα μέχρι το inemuri: Πες μου πώς κοιμάσαι, να σου πω από που είσαι



Από τη μεσογειακή σιέστα μέχρι το ιαπωνικό inemuri, ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι κοιμούνται αποκαλύπτει πολλά για το κλίμα, την ιστορία και την καθημερινότητά τους. Ο ύπνος δεν είναι μόνο μια βιολογική διαδικασία· είναι και μια πολιτισμική συνήθεια που διαμορφώθηκε μέσα στους αιώνες.

Η σιέστα: Η μεσημεριανή παύση της Μεσογείου

Η ισπανική siesta είναι ίσως το πιο γνωστό παράδειγμα διαφορετικής αντίληψης γύρω από τον ύπνο. Η λέξη προέρχεται από τη λατινική έκφραση hora sexta («η έκτη ώρα») και συνδέεται με τη μεσημεριανή ανάπαυση των Ρωμαίων.

Σε περιοχές με υψηλές θερμοκρασίες, η "διακοπή" της ημέρας τις πιο ζεστές ώρες είχε πρακτική αξία. Η αποφυγή της έντονης ζέστης επέτρεπε στους ανθρώπους να ξεκουράζονται όταν οι συνθήκες ήταν δύσκολες και να συνεχίζουν αργότερα τις δραστηριότητές τους. Αν και

ο σύγχρονος τρόπος ζωής έχει περιορίσει τη σιέστα σε πολλές χώρες, η ιδέα της σύντομης ανάπαυσης παραμένει βαθιά συνδεδεμένη με τη μεσογειακή κουλτούρα.

Δεν υπάρχει ένας μόνο τρόπος να κοιμόμαστε

Η αντίληψη ότι ο άνθρωπος πρέπει να κοιμάται ένα συνεχόμενο μεγάλο διάστημα τη νύχτα ενισχύθηκε ιδιαίτερα από τον σύγχρονο βιομηχανικό τρόπο ζωής. Για πολλούς αιώνες, οι κοινωνίες είχαν διαφορετικούς ρυθμούς ξεκούρασης, οι οποίοι επηρεάζονταν από το κλίμα, την εργασία και τις κοινωνικές ανάγκες.

Ο λεγόμενος πολυφασικός ύπνος, δηλαδή ο ύπνος που κατανέμεται σε περισσότερες από μία περιόδους μέσα στο 24ωρο, αποτελεί ένα από τα παραδείγματα διαφορετικής προσέγγισης της ξεκούρασης. Σε ορισμένες παραδοσιακές κοινωνίες, μικρά διαστήματα ανάπαυσης μέσα στην ημέρα μπορούσαν να συμπληρώνουν τον βασικό νυχτερινό ύπνο.



Ο μύθος του Ντα Βίντσι και ο πολυφασικός ύπνος

Ένα από τα πιο γνωστά ονόματα που συνδέονται με τον πολυφασικό ύπνο είναι ο Λεονάρντο ντα Βίντσι. Σύμφωνα με έναν δημοφιλή σύγχρονο ισχυρισμό, κοιμόταν σε πολύ μικρά διαστήματα μέσα στην ημέρα, ώστε να αφιερώνει περισσότερο χρόνο στο έργο του.

Ωστόσο, δεν υπάρχουν ιστορικά στοιχεία που να επιβεβαιώνουν ότι ο Ντα Βίντσι ακολουθούσε πράγματι ένα τέτοιο πρόγραμμα. Η ιστορία αυτή, πάντως, συνέβαλε στη διάδοση της ιδέας του πολυφασικού ύπνου στη σύγχρονη κουλτούρα.

Σήμερα, ο όρος περιγράφει διάφορα μοντέλα ύπνου που χωρίζουν την ξεκούραση σε περισσότερες περιόδους μέσα στην ημέρα. Οι ειδικοί, όμως, επισημαίνουν ότι οι ακραίες μορφές περιορισμού του ύπνου δεν έχουν αποδειχθεί ασφαλείς ή κατάλληλες για όλους.

Η Ιαπωνία και η κουλτούρα της σύντομης ανάπαυσης

Στην Ιαπωνία υπάρχει η έννοια του inemuri, που σημαίνει περίπου «παρών ενώ κοιμάμαι». Πρόκειται για σύντομες στιγμές ύπνου ή ανάπαυσης σε δημόσιους χώρους, όπως μέσα σε τρένα ή σε εργασιακά περιβάλλοντα.

Σε αντίθεση με άλλες κοινωνίες όπου ο ύπνος σε δημόσιο χώρο μπορεί να θεωρηθεί αδιαφορία, στο ιαπωνικό πλαίσιο μπορεί να συνδεθεί με την έντονη προσπάθεια και την κόπωση από την εργασία. Δεν αποτελεί ακριβώς αποδοχή της έλλειψης ύπνου, αλλά αντικατοπτρίζει μια διαφορετική κοινωνική αντίληψη γύρω από την ξεκούραση.

Οι παραδοσιακοί ρυθμοί των νομαδικών λαών

Σε κοινωνίες που βασίζονταν περισσότερο στη φύση και στις εποχικές αλλαγές, ο ύπνος συχνά συνδεόταν με το φυσικό περιβάλλον και όχι με αυστηρά ωράρια. Οι νομαδικοί λαοί της Κεντρικής Ασίας, για παράδειγμα, προσαρμόζονταν στις ανάγκες της μετακίνησης, της προστασίας των ζώων και των κλιματικών συνθηκών.

Η απουσία τεχνητού φωτισμού σήμαινε ότι οι κύκλοι φωτός επηρέαζαν πολύ περισσότερο την καθημερινή ζωή και τον χρόνο ξεκούρασης.

Διαφορετικές κουλτούρες, διαφορετικές συνήθειες

Στις σκανδιναβικές χώρες είναι γνωστή η πρακτική πολλών γονέων να αφήνουν τα βρέφη να κοιμούνται για λίγο σε εξωτερικούς χώρους, ακόμη και σε χαμηλές θερμοκρασίες, καθώς θεωρούν ότι ο καθαρός αέρας αποτελεί μέρος μιας υγιούς καθημερινής ρουτίνας.

Σε αρκετές παραδοσιακές κοινωνίες, ο ύπνος συνδέεται περισσότερο με την οικογενειακή και κοινωνική ζωή, με λιγότερο αυστηρά όρια ανάμεσα στον ιδιωτικό χώρο και τον κοινόχρηστο χώρο ξεκούρασης.

Ο ύπνος ως καθρέφτης κάθε κοινωνίας

Η σύγχρονη ζωή έχει επιβάλει ένα πιο ομοιόμορφο μοντέλο ύπνου, όμως οι παραδόσεις του κόσμου δείχνουν ότι δεν υπήρξε ποτέ ένας μοναδικός τρόπος ξεκούρασης. Ο ύπνος παραμένει μια ανθρώπινη ανάγκη, αλλά ο τρόπος που τον οργανώνουμε αποκαλύπτει πολλά για το πώς ζούμε.

Reimagine Tourism in Greece: Για πρώτη φορά στη Θεσσαλονίκη ο κορυφαίος θεσμός διαλόγου για τον τουρισμό



Η πρωτοβουλία Reimagine Tourism in Greece επεκτείνεται για πρώτη φορά στη Θεσσαλονίκη, ενισχύοντας τον ρόλο της ως κορυφαίου φόρουμ διαλόγου για το μέλλον του ελληνικού τουρισμού. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στις 8 Σεπτεμβρίου στο Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης, με θέμα «Η Θεσσαλονίκη ως Νέος Ευρωπαϊκός Μητροπολιτικός Προορισμός».

Στην τέταρτη χρονιά της, η διοργάνωση φέρνει κοντά εκπροσώπους της Πολιτείας, της επιχειρηματικής κοινότητας, επενδυτές και ειδικούς του τουρισμού, με στόχο τη διαμόρφωση ενός σύγχρονου και βιώσιμου οράματος για την ανάπτυξη του κλάδου.

Στο επίκεντρο των συζητήσεων θα βρεθούν ζητήματα όπως οι υποδομές, η αεροπορική και τουριστική συνδεσιμότητα, ο πολιτισμός, ο οινoturισμός και οι αναπτυξιακές προοπτικές της Βόρειας Ελλάδας. Μεταξύ των ομιλητών θα είναι ο δήμαρχος Θεσσαλονίκης Στέλιος Αγγελούδης, ο CEO της ΔΕΘ-HELEXPO Ανδρέας Μαυρομμάτης, καθώς και εκπρόσωποι της AEGEAN, της Fraport Greece και του Thessaloniki Convention Bureau.

Η διοργάνωση της Θεσσαλονίκης θα ακολουθηθεί από τη δεύτερη εκδήλωση του θεσμού στις 19 Νοεμβρίου στον Φάρο του Κέντρου Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος στην Αθήνα.

Μέσα από τον διάλογο μεταξύ δημόσιου και ιδιωτικού τομέα, το Reimagine Tourism in Greece επιδιώκει να συμβάλει στη διαμόρφωση ενός μακροπρόθεσμου σχεδίου που θα ενισχύσει τη βιώσιμη ανάπτυξη και τη διεθνή ανταγωνιστικότητα του ελληνικού τουρισμού.

My market: Επενδύει €44 εκατ. και ενισχύει την παρουσία του σε νησιά και τουριστικούς προορισμούς

Με επενδύσεις που φτάνουν τα 44 εκατ. ευρώ για το 2026, τα My market συνεχίζουν την αναπτυξιακή τους πορεία, ενισχύοντας το δίκτυό τους σε νησιά και περιοχές με αυξημένη τουριστική κίνηση μέσω νέων καταστημάτων και εκτεταμένων ανακαινίσεων.

Σημαντικό έργο αποτελεί η πλήρης ανακαίνιση του καταστήματος στη Μυτιλήνη, το οποίο επαναλειτούργησε σε ένα ιστορικό βιομηχανικό κτίριο του 1920, έπειτα από επένδυση ύψους 4,4 εκατ. ευρώ. Το νέο κατάστημα, επιφάνειας 1.700 τ.μ., διαθέτει σύγχρονες εγκαταστάσεις, εξειδικευμένα τμήματα και μεγάλη ποικιλία προϊόντων, με ιδιαίτερη έμφαση στους τοπικούς παραγωγούς.

Παράλληλα, στις 24 Ιουλίου ανοίγει το νέο My market στη Λευκάδα, σε κεντρικό σημείο της πόλης, με αναβαθμισμένες υπηρεσίες, άνετο χώρο στάθμευσης και πλήρη γκάμα τμημάτων, από μανάβικο και κρεοπωλείο έως κάβα και καλλυντικά.

Την ίδια στιγμή, το δίκτυο My market Local αριθμεί πλέον 77 καταστήματα, επεκτεινόμενο σε Νάξο, Πάρο, Αντίπαρο, Θεσσαλονίκη, Νέα Ιωνία, Άγιο Δημήτριο και Πειραιά. Τα καταστήματα αυτά έχουν σχεδιαστεί ώστε να καλύπτουν τόσο τις καθημερινές ανάγκες των κατοίκων όσο και την αυξημένη ζήτηση των επισκεπτών κατά τη θερινή περίοδο.

Με έμφαση στις σύγχρονες υποδομές και στις ανάγκες κάθε τοπικής αγοράς, τα My market συνεχίζουν να επενδύουν στην αναβάθμιση της εμπειρίας αγορών και στη διεύρυνση της παρουσίας τους σε ολόκληρη τη χώρα.



Η επέλαση του "cloud skin" στην παγκόσμια ομορφιά: Γιατί το ημι-ματ αποτέλεσμα αντικαθιστά τις έντονες γυαλάδες;



Το τέλος του υπερβολικού «υγρού» look

Τα τελευταία χρόνια, η παγκόσμια βιομηχανία της ομορφιάς και του μακιγιάζ είχε κατακλυστεί από την απόλυτη κυριαρχία του "glass skin" και του "dewy look". Οι οδηγίες των influencers και των make-up artists ήταν σαφείς: έντονες γυαλάδες, στρώσεις από highlighters και μια επιδερμίδα που έπρεπε να δείχνει μόνιμα «υγρή» και λαμπερή, σαν να βγήκες μόλις από μια πολύωρη θεραπεία ενυδάτωσης.

Ωστόσο, η πραγματικότητα της καθημερινότητας —ειδικά κατά τους ζεστούς μήνες του καλοκαιριού— απέδειξε ότι αυτή η τάση ήταν εξαιρετικά δύσκολο να διατηρηθεί χωρίς το αποτέλεσμα να δείχνει λιπαρό. Η νέα, μεγάλη ανατροπή έρχεται φέτος με την επέλαση του "cloud skin", μιας τάσης που γεννήθηκε στα ατελιέ της Νέας Υόρκης και του Παρισιού και εξαπλώνεται με ταχύτητα single-digit στα social media. Αποτέλεσμα; Η υπερβολική γυαλάδα

υποχωρεί, δίνοντας τη θέση της σε ένα απαλό, βελούδινο και ημι-ματ αποτέλεσμα που θυμίζει τον τρόπο που το φως του ήλιου διαπερνά ένα ελαφρύ σύννεφο.

Η φιλοσοφία του «Skin-Minimalism» στην πράξη

Το μυστικό της επιτυχίας του cloud skin κρύβεται στην τέλεια ισορροπία ανάμεσα στη φροντίδα του δέρματος και το έξυπνο μακιγιάζ, υπηρετώντας την ευρύτερη φιλοσοφία του skin-minimalism. Αντί για τις περίπλοκες ρουτίνες των 10 βημάτων και τις βαριές, ματ πούδρες του παρελθόντος που «έπνιγαν» το πρόσωπο, η νέα τάση χρησιμοποιεί ελαφριά, πολυλειτουργικά προϊόντα.

Η διαδικασία βασίζεται στην ανάμειξη υγρών και πουδρέων υφών σε πολύ συγκεκριμένα σημεία του προσώ-



που. Ο στόχος είναι η επιδερμίδα να παραμένει απόλυτα ενυδατωμένη και φυσική εσωτερικά, αλλά να αποκτά μια soft-focus, θολή (blurred) υφή εξωτερικά, κυρίως στη ζώνη T (μέτωπο, μύτη, πηγούνι). Με αυτόν τον τρόπο, οι ατέλειες και οι πόροι «σβήνουν» φυσικά, χωρίς το πρόσωπο να χάνει τη ζωντάνια του ή να δείχνει επίπεδο και μονοκόμματο.

Η επόμενη μέρα στο νεσεσέρ μας: 3 νέες οπτικές για το βελούδινο trend

Το Hyre γύρω από το cloud skin έχει αλλάξει πλήρως τα δεδομένα στις πωλήσεις των καλλυντικών. Προϊόντα που θεωρούνταν «ξεπερασμένα», όπως οι διάφανες πούδρες ελεύθερης μορφής (setting powders) και τα blurring primers, γνωρίζουν μια πρωτοφανή αναγέννηση στην αγορά, καθώς οι καταναλωτές τα αναζητούν μανιωδώς. Η ρετρό αίσθηση της πούδρας επιστρέφει, αλλά με νέες, εξελιγμένες συνθέσεις που περιέχουν υαλουρονικό οξύ, αποδεικνύοντας ότι το ματ look του 2026 δεν έχει καμία σχέση με το «ξηρό» αποτέλεσμα των προηγούμενων δεκαετιών.

Οι αναλυτές της αγοράς ομορφιάς προβλέπουν ότι αυτή η στροφή προς το ημι-ματ θα οδηγήσει σε ένα δραματικό

«πάγωμα» της αγοράς των κλασικών highlighters. Μέχρι το τέλος του 2026, οι μεγάλες εταιρείες καλλυντικών θα αποσύρουν σταδιακά τα προϊόντα με έντονα glitter και shimmer, αντικαθιστώντας τα με micro-mists και "cloud creams" —υβριδικά προϊόντα που προσφέρουν λάμψη εκ των έσω, χωρίς να αφήνουν ίχνος λιπαρότητας στην επιφάνεια.

Το μεγάλο παρασκήνιο πίσω από αυτή την τάση κρύβεται στον τρόπο με τον οποίο οι βιομηχανίες καλλυντικών ανταποκρίνονται στις νέες ευρωπαϊκές ρυθμίσεις για τα μικροπλαστικά. Πολλά από τα παραδοσιακά προϊόντα που προσέφεραν το «υγρό» look βασίζονταν σε συνθετικά συστατικά που πλέον απαγορεύονται. Η στροφή στο cloud skin και τις πουδρένιες, φυσικές υφές από πυρίτιο ή άμυλο ρυζιού ήταν η «σωτήρια» λύση των εργαστηρίων για να προλάβουν τις προθεσμίες, μετατρέποντας μια νομική αναγκαιότητα στο μεγαλύτερο trend ομορφιάς του καλοκαιριού.

Με λίγα λόγια και όπως πολύ σωστά τα λέει ο σοφός λαός : η υπερβολή είναι πάντα μια προσπάθεια να κρύψεις κάτι. Η απλότητα είναι η απόλυτη απόδειξη ότι είσαι σίγουρος για αυτό που έχεις...

ΜΑΡΙΟΣ ΦΡΑΓΚΟΥΛΗΣ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΓΙΟΥΡΤΣΙΔΗΣ

Χέρια Φτερά

ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΣΤΗ ΣΥΛΛΟΓΗ ΤΩΝ ΒΡΑΧΩΝ
FESTIVAL OF THE BRACHES

ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣ ΚΑΡΑΣΟΥΛΟΣ

ΘΕΑΤΡΟ ΒΡΑΧΩΝ ΜΕΛΙΝΑ ΜΕΡΚΟΥΡΗ
ΔΕΥΤΕΡΑ 31 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ '26

Όλοι μαζί μπορούμε

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ: **ΤΑΧΗΣ ΧΑΛΚΙΑΣ**
Online: www.ticketservices.gr
Τηλ: 2107234567

ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: **MeMedia 99.2**, **592**, **ΠΑΡΚΟΝ**

Ο Μάριος Φραγκούλης παρουσιάζει τα «Χέρια Φτερά» στο Θέατρο Βράχων

Μια ξεχωριστή μουσική βραδιά ετοιμάζει ο Μάριος Φραγκούλης τη Δευτέρα 31 Αυγούστου στο Θέατρο Βράχων «Μελίνα Μερκούρη», παρουσιάζοντας τη νέα του παράσταση «Χέρια Φτερά». Μαζί του θα εμφανιστεί ο ανερχόμενος ερμηνευτής Κωνσταντίνος Γιουρτσίδης, ενώ μέρος των εσόδων θα διατεθεί στον οργανισμό «Όλοι Μαζί Μπορούμε», καθώς από κάθε εισιτήριο τα 5 ευρώ θα στηρίζουν το έργο του.

Το πρόγραμμα συνδυάζει αγαπημένα ελληνικά τραγούδια και επιλεγμένες διεθνείς επιτυχίες που έχουν συνδεθεί με τη χαρακτηριστική φωνή του Μάριου Φραγκούλη, ενώ το κοινό θα ακούσει για πρώτη φορά ζωντανά τα νέα τραγούδια «Μια καλημέρα» και «Χέρια Φτερά», σε στίχους Παρασκευά Καρασούλου και μουσική Χρίστου Θεοδώρου, τα οποία κυκλοφόρησαν πρόσφατα από τη Μικρή Άρκτο.

Την καλλιτεχνική επιμέλεια της παράστασης υπογράφει ο Παρασκευάς Καρασούλος, σηματοδοτώντας μια νέα δημιουργική συνεργασία με τον ερμηνευτή. Τον Μάριο Φραγκούλη θα συνοδεύει επί σκηνής πολυμελής μπάντα, προσφέροντας ένα πρόγραμμα με έντονο συναίσθημα, καλοκαιρινή διάθεση και αγαπημένες μελωδίες.

Η συναυλία θα ξεκινήσει στις 21:00, με τις τιμές των εισιτηρίων να ξεκινούν από 20 ευρώ, φιλοδοξώντας να χαρίσει στο κοινό μια ακόμη μαγική μουσική βραδιά κάτω από τον αττικό ουρανό.

Το Ben & Jerry's φέρνει το Sweet Mango Memories στο φεστιβάλ Common Grounds



Με ένα μήνυμα συμπερίληψης και πολιτισμικού διαλόγου συμμετείχε το Ben & Jerry's στο διαπολιτισμικό φεστιβάλ Common Grounds 2026, που πραγματοποιήθηκε από τις 15 έως τις 17 Ιουλίου στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος.

Πρωταγωνιστής της παρουσίας του ήταν το Sweet Mango Memories, μια νέα γεύση παγωτού που δημιουργήθηκε σε συνεργασία με 13 πρόσφυγες επιχειρηματίες. Εμπνευσμένη από προσωπικές ιστορίες, αναμνήσεις και παραδοσιακές γεύσεις από τις χώρες καταγωγής τους, η δημιουργία αυτή αναδεικνύει τη δύναμη του φαγητού να ενώνει ανθρώπους και πολιτισμούς.

Η δράση υλοποιήθηκε σε συνεργασία με τη ΜΕΤΑδραση, στο πλαίσιο της διαχρονικής δέσμευσης του Ben & Jerry's να στηρίζει πρωτοβουλίες με ουσιαστικό κοινωνικό αντίκτυπο. Οι επισκέπτες του φεστιβάλ είχαν την ευκαιρία να δοκιμάσουν τη νέα γεύση και να γνωρίσουν τις ιστορίες που κρύβονται πίσω από τη δημιουργία της.

Το Common Grounds αποτελεί μια ετήσια διοργάνωση που προωθεί τη συνύπαρξη, τη συμμετοχή και τον διαπολιτισμικό διάλογο, φέρνοντας κοντά κοινότητες, οργανισμούς και πολίτες μέσα από δράσεις πολιτισμού και ευαισθητοποίησης.

Με τη συμμετοχή του στο φεστιβάλ, το Ben & Jerry's επιβεβαιώνει τη φιλοσοφία του ότι ακόμα και μια γεύση μπορεί να αποτελέσει αφορμή για επικοινωνία, αποδοχή και κοινές εμπειρίες.



Τα Derby shoes εκθρονίζουν τις μπαλαρίνες

Οι μπαλαρίνες μπορεί να κυριάρχησαν τις προηγούμενες σεζόν, όμως τώρα ένα πιο αυστηρό, ανδρόγυνο και απρόσμενα κομψό παπούτσι έρχεται να πάρει τη θέση τους. Τα Derby shoes, και ειδικά οι λευκές εκδοχές τους, μετατρέπονται στο νέο fashion obsession.

Με έμπνευση από την ανδρική γκαρνταρόμπα και εμφανίσεις σε συλλογές μεγάλων οίκων, όπως η Celine, τα Derby επιστρέφουν με καθαρές γραμμές, δυναμική σιλουέτα και έντονο χαρακτήρα. Το λευκό χρώμα τούς χαρίζει καλοκαιρινή φρεσκάδα και τα απομακρύνει από την αυστηρή αισθητική του γραφείου.

Το πιο ενδιαφέρον στοιχείο της τάσης είναι ο τρόπος που φοριούνται. Συνδυάζονται ανατρεπτικά με τζιν σορτσάκια, λευκές κάλτσες, oversized πουκάμισα και χαλαρά σακάκια, αλλά και με αέρινα φορέματα, slip dresses ή ρομαντικές φούστες. Η αντίθεση ανάμεσα στο masculine παπούτσι και στα πιο θηλυκά κομμάτια δημιουργεί ένα σύγχρονο, ανεπιτήδευτο look.

Παράλληλα, είναι άνετα, πρακτικά και αρκετά ιδιαίτερα ώστε να ανανεώσουν ακόμη και το πιο απλό σύνολο. Τα λευκά Derby shoes δεν είναι απλώς η νέα εναλλακτική στις μπαλαρίνες. Είναι το παπούτσι που δίνει προσωπικότητα, ισορροπία και fashion-forward διάθεση σε κάθε καλοκαιρινή εμφάνιση.

Η μεγάλη επιστροφή των Capri pants



Ξεχάστε για λίγο τα πολύ φαρδιά παντελόνια και τις ατελείωτες γραμμές που σαρώνουν το πάτωμα. Τα Capri pants επιστρέφουν δυναμικά και διεκδικούν τον τίτλο του πιο αναπάντεχου fashion comeback του καλοκαιριού.

Το παντελόνι που σταματά λίγο κάτω από το γόνατο ή στη μέση της γάμπας πέρασε από τις διεθνείς πασαρέλες κατευθείαν στο street style των celebrities, αποδεικνύοντας ότι η μόδα λατρεύει να επαναφέρει κομμάτια που κάποτε θεωρήθηκαν ξεπερασμένα. Αυτή τη φορά, όμως, τα Capri δεν θυμίζουν απλώς τα looks των 90s και των early 2000s. Επιστρέφουν πιο κομψά, πιο μίνιμαλ και αισθητά πιο σύγχρονα.

Συνδυάζονται με εφαρμοστά τοπ, oversized πουκάμισα, σακάκια, kitten heels, μπαλαρίνες ή λεπτά σανδάλια. Σε μαύρο, λευκό ή ουδέτερες αποχρώσεις αποκτούν polished χαρακτήρα, ενώ με έντονα χρώματα και prints γίνονται το απόλυτο statement κομμάτι.

Το μυστικό βρίσκεται στις αναλογίες. Ένα ψηλόμεσο Capri με καθαρή γραμμή κολακεύει τη σιλουέτα και αναδεικνύει τα παπούτσια. Είναι πρακτικό, τολμηρό και αρκετά διαφορετικό ώστε να ανανεώσει αμέσως κάθε καλοκαιρινή εμφάνιση. Και το καλύτερο; Δεν απαιτεί υπερβολικό styling: αρκεί ένα απλό top, ένα ζευγάρι statement γυαλιά και η σωστή αυτοπεποίθηση για απογείωση. Ναι, τα Capri pants είναι ξανά εδώ — και αυτή τη φορά ήρθαν για να πρωταγωνιστήσουν.



Τα wedge flip-flops των '00s επιστρέφουν

Η μόδα των 2000s συνεχίζει την εντυπωσιακή της επιστροφή και αυτή τη φορά φέρνει μαζί της ένα από τα πιο αμφιλεγόμενα παπούτσια της εποχής: τις σαγιονάρες με ψηλή, σφηνοειδή πλατφόρμα.

Τα wedge flip-flops, που κάποτε πρωταγωνιστούσαν σε παραλίες, καλοκαιρινές βόλτες και paparazzi εμφανίσεις celebrities, επιστρέφουν δυναμικά και διχάζουν ξανά το fashion κοινό. Για κάποιους είναι το απόλυτο guilty pleasure των '00s. Για άλλους, μια τάση που έπρεπε να μείνει στο παρελθόν.

Η νέα εκδοχή τους, όμως, δείχνει πιο προσεγμένη και σύγχρονη. Εμφανίζονται σε ουδέτερες αποχρώσεις, γυαλιστερά υλικά, διάφανες λεπτομέρειες και μίνιμαλ σχέδια, διατηρώντας παράλληλα το χαρακτηριστικό ύψος που χαρίζει πόντους χωρίς το αυστηρό ύψος ενός κλασικού τακουνιού.

Φοριούνται με χαμηλοκάβαλα τζιν, cargo παντελόνια, μακριές φούστες, μίνι φορέματα και φυσικά με μαγιό και αέρινα beach looks. Το αποτέλεσμα είναι παιχνιδιάρικο, νοσταλγικό και λίγο προκλητικό.

Είτε τις αγαπάς είτε τις απορρίπτεις, ένα είναι βέβαιο: οι wedge flip-flops δεν επιστρέφουν διακριτικά. Έρχονται για να τραβήξουν τα βλέμματα και να αποδείξουν ότι στη μόδα ακόμη και οι πιο αμφιλεγόμενες τάσεις αξίζουν μια δεύτερη ευκαιρία.

Η Dua Lipa απογειώνει το πιο απλό καλοκαιρινό look με μία μόνο κίνηση



Η Dua Lipa ξέρει καλά πως το καλοκαιρινό στιλ δεν χρειάζεται υπερβολή για να ξεχωρίσει. Μετά την επιστροφή της από το honeymoon με τον Callum Turner, η τραγουδίστρια έχει υιοθετήσει στη Νέα Υόρκη μια σειρά από χαλαρά, καθημερινά looks, βασισμένα σε διαχρονικά κομμάτια και έξυπνες χρωματικές πινελιές.

Στην πιο πρόσφατη εμφάνισή της έξω από τα Electric Lady Studios, φόρεσε λευκό cropped tank top, ανοιχτό πουκάμισο και ανοιχτόχρωμο τζιν. Το σύνολο, όμως, απέκτησε αμέσως χαρακτήρα χάρη σε ένα κόκκινο zip-up jacket της Polo Ralph Lauren και ένα printed μαντίλι δεμένο στα μαλλιά.

Η leopard ζώνη, τα χρυσά δαχτυλίδια και το μακρύ κολιέ με pendant σε σχήμα μήλου πρόσθεσαν την απαραίτητη eclectic διάθεση. Παράλληλα, τα μαύρα γυαλιά, οι δερμάτινες μπότες με αγκράφες, η Hermès Birkin και το μαύρο μανικιούρ έφεραν τη γνώριμη grunge πλευρά της στο προσκήνιο.

Το fashion lesson είναι ξεκάθαρο: ένα απλό outfit μπορεί να αλλάξει εντελώς με ένα έντονο χρώμα. Μερικές φορές, το κόκκινο είναι πραγματικά το μόνο που χρειάζεται. Η εμφάνισή της αποδεικνύει επίσης ότι τα basics δεν είναι ποτέ βαρετά, όταν συνδυάζονται σωστά με προσωπικότητα, layering και αξεσουάρ που τραβούν διακριτικά την προσοχή.

LG UltraGear: Οι νέες gaming οθόνες της LG ανεβάζουν τον πήχη στις επιδόσεις

Η LG Electronics ενισχύει την παρουσία της στην αγορά του gaming με τη σειρά LG UltraGear, μια οικογένεια οθονών που συνδυάζει προηγμένες τεχνολογίες απεικόνισης, υψηλές επιδόσεις και σύγχρονο σχεδιασμό, απευθυνόμενη τόσο σε απαιτητικούς gamers όσο και σε δημιουργούς περιεχομένου.

Οι νέες UltraGear διαθέτουν λεπτά περιθώρια, εργονομική βάση και, σε επιλεγμένα μοντέλα, δυναμικό πίσω φωτισμό που προσαρμόζεται στο περιεχόμενο, ενισχύοντας την αίσθηση εμπύθισης στο παιχνίδι. Ο σχεδιασμός της σειράς έχει μάλιστα διακριθεί στα Red Dot Design Awards 2026.

Η σειρά περιλαμβάνει μοντέλα με πάνελ OLED, IPS και VA, ενώ υποστηρίζει αναλύσεις έως 4K και 5K σε επιλεγμένες εκδόσεις. Οι ρυθμοί ανανέωσης φτάνουν ή και ξεπερνούν τα 240Hz, εξασφαλίζοντας ομαλή εικόνα ακόμη και σε απαιτητικούς τίτλους, ενώ ο χρόνος απόκρισης σε ορισμένα OLED μοντέλα αγγίζει τα 0,03ms.

Παράλληλα, η συμβατότητα με τις τεχνολογίες NVIDIA G-SYNC και AMD FreeSync μειώνει το screen tearing και τα stutters, προσφέροντας πιο σταθερή εμπειρία παιχνιδιού.

Οι οθόνες LG UltraGear συνοδεύονται από 3 χρόνια συνολική εγγύηση, καθώς και 3ετή εγγύηση μηδενικού pixel, προσφέροντας επιπλέον σιγουριά στους χρήστες που αναζητούν υψηλές επιδόσεις και αξιοπιστία.



Δημιούργησε η UGG το ιδανικό παπούτσι για ταξίδια;



Η UGG είναι γνωστή για τα άνετα slip-on παπούτσια της, όμως το νέο Tasman Flex ανεβάζει τον πήχη, συνδυάζοντας ευκολία, διακριτικό στιλ και πρακτικότητα για κάθε μετακίνηση.

Με πιο κομψή και streamlined σιλουέτα, το Tasman Flex έχει σχεδιαστεί για πολύωρη χρήση, είτε πρόκειται για αεροπορικό ταξίδι, road trip είτε για καθημερινές δουλειές στην πόλη. Το επάνω μέρος από suede και nubuck προσαρμόζεται σταδιακά στο πόδι, ενώ το μεγάλο pull tab στη φτέρνα κάνει την εφαρμογή ακόμη πιο εύκολη.

Στο εσωτερικό, ο μαλακός πάτος από αφρώδες υλικό και η επένδυση jersey με 82% μαλλί προσφέρουν ζεστή αλλά ευέλικτη αίσθηση. Παράλληλα, η ιδιαίτερα εύκαμπτη εξωτερική σόλα χαρίζει πρόσφυση σε ολισθηρές επιφάνειες, κάτι που το κάνει ιδανικό για αεροδρόμια, πολύωρη οδήγηση και συνεχές περπάτημα.

Το μοντέλο κυκλοφορεί σε τέσσερις αποχρώσεις: Chestnut, Black,

Dusty Orchid και Burnt Olive. Με τιμή 165 δολάρια, το Tasman Flex δεν είναι το πιο οικονομικό travel shoe, όμως φαίνεται να προσφέρει αυτό ακριβώς που αναζητούν οι σύγχρονοι ταξιδιώτες: άνεση, ευκολία και στιλ χωρίς προσπάθεια.

quote of the day

ΠΙΣΤΕΥΟΥΜΕ ΠΩΣ ΦΤΑΣΑΜΕ ΣΤΗΝ ΤΕΛΙΚΗ
ΜΑΣ ΕΚΔΟΧΗ, ΕΝΩ ΣΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΕΙΜΑΣΤΕ ΠΑΝΤΑ ΕΝΑ ΕΡΓΟ ΣΕ ΕΞΕΛΙΞΗ.

Σήμερα
γιορτάζουν!
Θεόδοτος, Θεοδότης,
Θεοδότη, Καλλίνικος,
Καλλινίκης

29 Ιουλίου

- › International Tiger Day
- › National Challenged Champions and Heroes Awareness Day
- › National Lasagna Day
- › National Lipstick Day
- › National Wing Day