

GAME OVER ΣΤΟ HANGOVER.

0% ΑΛΚΟΟΛ. 0% ΘΕΡΜΙΔΕΣ.



green
ΜΕ ΑΛΗΘΕΙΕΣ.
ΚΑΙ ΦΥΣΑΛΙΔΕΣ.

COLAS - FLAVORS - **MOCKTAILS** - MIXERS

Η APPLE ΒΡΗΚΕ ΛΥΣΗ ΣΤΗ ΝΑΥΤΙΑ. ΤΟ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΟΜΩΣ ΕΙΝΑΙ ΑΛΛΟ.



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ας κάνουμε μια μικρή, ειλικρινή παύση μέσα στη μέρα. Κοίταξε για λίγο γύρω σου, στον χώρο που βρίσκεσαι αυτή τη στιγμή. Πιθανότατα υπάρχει κάπου μια μισοάδεια κούπα, μερικά σκόρπια χαρτιά στο γραφείο, ένα ριχτάρι που δεν είναι τέλεια στρωμένο στον καναπέ ή μια στοίβα από ρούχα που περιμένει «να τακτοποιηθεί αργότερα».

Αν ανήκεις στην πλειοψηφία των ανθρώπων σήμερα, αυτή η εικόνα σου προκαλεί ένα μικρό, υπόκωφο άγχος.

Ζούμε σε μια εποχή που έχει πάθει εμμονή με την απόλυτη τάξη. Έχουμε μετατρέψει την τακτοποίηση σε επιστήμη και τη μινιμαλιστική διακόσμηση σε απόδειξη μιας πετυχημένης, ισορροπημένης προσωπικότητας. Καταναλώνουμε ώρες βλέποντας βίντεο με «τέλεια οργανωμένα σπίτια», αγοράζουμε ειδικά κουτιά αποθήκευσης και πετάμε μανιωδώς οτιδήποτε δεν «σπάει» τη γεωμετρία του χώρου μας. Προσπαθούμε με κάθε τρόπο να εξαφανίσουμε την ακαταστασία, θεωρώντας την εχθρό της ψυχικής μας ηρεμίας.

Όμως, αν το σκεφτείς πιο βαθιά, αυτή είναι η μεγαλύτερη παγίδα της σύγχρονης καθημερινότητας. Τρέχουμε πίσω από μια χίμαιρα, χωρίς να συνειδητοποιούμε μια βασική, λυτρωτική αλήθεια: αυτή η ακαταστασία που τόσο πασχίζουμε να σβήσουμε, είναι η ίδια η ζωή μας. Τα τέλεια, αποστειρωμένα σπίτια των περιοδικών είναι όμορφα, αλλά είναι νεκρά. Δεν έχουν ιστορία, δεν έχουν ανάσα.

Η ακαταστασία είναι το αποτύπωμα των στιγμών μας πάνω στην ύλη. Είναι το παιχνίδι που άφησε το παιδί στη μέση του σαλονιού επειδή σε φώναξε να σε αγκαλιάσει. Είναι τα ανοιχτά βιβλία στο τραπέζι που δείχνουν ότι κάποιος ψάχνει, μαθαίνει και ονειρεύεται. Είναι τα μαζεμένα πιάτα στον νεροχύτη μετά από ένα δείπνο με φίλους, όπου το γέλιο και η κουβέντα κράτησαν μέχρι τα μεσάνυχτα και κανείς δεν ήθελε να χαλάσει τη μαγεία και να κάτσει να τα πλύνει.

Όταν προσπαθείς να επιβάλεις την απόλυτη τάξη σε κάθε δευτερόλεπτο της ημέρας σου, στην πραγματικότητα προσπαθείς να ελέγξεις το μη ελέγξιμο. Προσπαθείς να βάλεις σε κουτάκια τα συναισθήματα, τις ανατροπές και τον αυθορμητισμό.

Tip of the Day: Σήμερα, λοιπόν, σου προτείνω να κάνουμε μια μικρή ανακωχή. Αφίσε τα πράγματα να πέσουν και λίγο κάτω. Μην νιώθεις ενοχές αν το σπίτι σου δεν μοιάζει με φωτογραφία στο Pinterest. Αυτές οι μικρές, καθημερινές «αταξίες» δεν είναι πρόβλημα προς επίλυση· είναι οι αποδείξεις ότι είμαστε ζωντανοί, ότι δημιουργούμε, ότι αγαπάμε και ότι αλληλεπιδρούμε.

Η ζωή είναι από τη φύση της άναρχη, γεμάτη χρώματα, ρωγμές και απρόβλεπτες στροφές. Φτιάξε καφέ, κάθισε αναπαυτικά και απόλαυσε τη δική σου, πανέμορφη ακαταστασία. Είναι η μοναδική, αληθινή σου ιστορία.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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

Η Apple βρήκε λύση στη ναυτία. Το πραγματικό πρόβλημα όμως είναι άλλο.



Τα «μαγικά» dots του iPhone υπόσχονται να σταματήσουν τη ζαλάδα στις μετακινήσεις. Μήπως όμως μας δίνουν έναν ακόμη λόγο να μην ξεκολλάμε από την οθόνη;

Έχεις παρατηρήσει τελευταία μικρές κουκκίδες να κινούνται στις άκρες της οθόνης κάποιων iPhone μέσα σε λεωφορεία, τρένα ή ταξί; Δεν πρόκειται για κάποιο νέο φίλτρο, ούτε για bug. Είναι μία από τις πιο ενδιαφέρουσες λειτουργίες προσβασιμότητας που έχει προσθέσει η Apple τα τελευταία χρόνια και ακούει στο όνομα Vehicle Motion Cues.

Με απλά λόγια, είναι μια έξυπνη τεχνολογία που δημιουργήθηκε για όσους υποφέρουν από ναυτία όταν χρησιμοποιούν το κινητό τους κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής. Και σύμφωνα με πολλούς χρήστες, κάνει πραγματικά τη διαφορά.

Γιατί μας πιάνει ναυτία όταν κοιτάζουμε το κινητό;

Σχεδόν όλοι έχουμε νιώσει εκείνο το γνώριμο σφίξιμο στο στομάχι όταν διαβάζουμε μηνύματα μέσα στο αυτοκίνητο ή προσπαθούμε να χαζέψουμε στα social media σε ένα λεωφορείο.

Η εξήγηση βρίσκεται στον εγκέφαλό μας. Τα μάτια είναι καρφωμένα σε μια σχεδόν ακίνητη οθόνη, ενώ το εσωτερικό αυτί αντιλαμβάνεται συνεχώς επιταχύνσεις, στροφές και φρεναρίσματα. Ο εγκέφαλος λαμβάνει δύο αντικρουόμενα μηνύματα και δυσκολεύεται να τα συνδυάσει. Το αποτέλεσμα είναι ζάλη, αποπροσανατολισμός και, σε αρκετές περιπτώσεις, έντονη ναυτία.





Το Vehicle Motion Cues προσπαθεί να γεφυρώσει αυτή τη διαφορά.

πλέον οπτική πληροφορία μπορεί να μειώσει τα συμπτώματα σε αρκετούς ανθρώπους, χωρίς φυσικά να αποτελεί πανάκεια.

Οι κουκκίδες που... ξεγελούν τον εγκέφαλο

Η λειτουργία εμφανίζει μικρές κινούμενες κουκκίδες στα άκρα της οθόνης, οι οποίες κινούνται συγχρονισμένα με το όχημα, χρησιμοποιώντας τους αισθητήρες κίνησης του iPhone.

Όταν το αυτοκίνητο στρίβει, επιταχύνει ή φρενάρει, οι κουκκίδες ακολουθούν την ίδια πορεία. Έτσι, ο εγκέφαλος αποκτά μια επιπλέον οπτική πληροφορία για την κίνηση του σώματος και μπορεί να επεξεργαστεί ευκολότερα όσα συμβαίνουν.

Η ιδέα δεν είναι καινούρια. Παρόμοια λογική χρησιμοποιούν εδώ και χρόνια ειδικά γυαλιά κατά της ναυτίας, τα οποία διαθέτουν υγρό που κινείται ανάλογα με τις επιταχύνσεις. Η Apple, όμως, κατάφερε να μεταφέρει την ίδια φιλοσοφία σε μια οθόνη που ήδη βρίσκεται στα χέρια εκατομμυρίων ανθρώπων.

Θαύμα ή απλώς ένα έξυπνο κόλπο;

Οι εμπειρίες διαφέρουν.

Κάποιοι χρήστες υποστηρίζουν ότι δεν παρατήρησαν καμία απολύτως αλλαγή. Άλλοι, όμως, μιλούν για μια λειτουργία που τους επέτρεψε, για πρώτη φορά στη ζωή τους, να διαβάσουν ένα email ή να απαντήσουν σε ένα μήνυμα μέσα στο αυτοκίνητο χωρίς να αισθανθούν δυσφορία.

Ακόμη και ειδικοί που μελετούν το αιθουσαίο σύστημα και τη ναυτία στις μετακινήσεις αναγνωρίζουν ότι η επι-

Η πραγματική συζήτηση αρχίζει εδώ

Αν μέχρι σήμερα η ναυτία ήταν ένας από τους λίγους λόγους που μας ανάγκαζαν να αφήσουμε το κινητό στην τσέπη κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής, τι συμβαίνει όταν ακόμη και αυτό το εμπόδιο εξαφανίζεται;

Μήπως η τεχνολογία λύνει ένα πραγματικό πρόβλημα ή μήπως μας διευκολύνει να περνάμε ακόμη περισσότερο χρόνο μπροστά σε μια οθόνη;

Είναι μια ειρωνική εξέλιξη. Μια λειτουργία που σχεδιάστηκε για να κάνει τις μετακινήσεις πιο άνετες ίσως καταλήξει να μας κρατά ακόμη περισσότερο στο Instagram, στο TikTok ή στα emails μας.

Και ίσως εκεί να βρίσκεται το πιο ενδιαφέρον συμπέρασμα. Δεν είναι οι κινούμενες κουκκίδες που έχουν σημασία, αλλά ο τρόπος με τον οποίο η τεχνολογία προσαρμόζεται διαρκώς στις συνθήκές μας. Κάθε χρόνο οι συσκευές γίνονται πιο έξυπνες, πιο εξατομικευμένες και πιο αποτελεσματικές στο να εξαλείφουν μικρές καθημερινές ενοχλήσεις.

Το ερώτημα είναι αν, μαζί με αυτές, εξαφανίζονται και τις ελάχιστες στιγμές που απέμεναν για να σηκώσουμε το βλέμμα από την οθόνη και να κοιτάξουμε έξω από το παράθυρο. Γιατί καμιά φορά, η καλύτερη θεραπεία για τη ναυτία ίσως να μην είναι μια σειρά από κινούμενες κουκκίδες, αλλά η υπενθύμιση ότι ο κόσμος έξω εξακολουθεί να είναι πιο ενδιαφέρων από αυτόν που χωράει σε μια οθόνη.

Η Wolt επεκτείνεται σε ακόμη περισσότερους καλοκαιρινούς προορισμούς



Η Wolt ενισχύει ακόμη περισσότερο την παρουσία της στην Ελλάδα, φέρνοντας την ευκολία των αγορών σε περισσότερες από 75 πόλεις και νησιά. Στόχος της είναι να καλύπτει κάθε καθημερινή και καλοκαιρινή ανάγκη, από το αγαπημένο γεύμα έως τα απαραίτητα για την παραλία.

Τον τελευταίο χρόνο, η πλατφόρμα επέκτεινε τις υπηρεσίες της σε περιοχές όπως η Μήλος, η Σάμος, η Θάσος, τα Νέα Μουδανιά, η Καλλιθέα Χαλκιδικής, το Μεσολόγγι και η Φλώρινα. Παράλληλα, διατηρεί ισχυρή παρουσία σε δημοφιλείς προορισμούς, μεταξύ των οποίων η Κέρκυρα, η Κρήτη, η Ρόδος, η Μύκονος, η Πάρος, η Νάξος, η Σαντορίνη, η Σύρος και η Αίγινα.

Μέσα από την εφαρμογή, κάτοικοι και επισκέπτες μπορούν να παραγγείλουν αντηλιακά, είδη φαρμακείου,

πετσέτες, φρουσκωτά, μάσκες θαλάσσης, καπέλα, θερμός και αδιάβροχες θήκες κινητών, με γρήγορη παράδοση.

Η ανάπτυξη συνοδεύεται από την ένταξη περισσότερων από 300 νέων καταστημάτων, ενισχύοντας τις επιλογές εστίασης και λιανικής. Παράλληλα, μέσω συνεργασιών με τοπικές επιχειρήσεις, η Wolt συμβάλλει στην τόνωση της τοπικής οικονομίας και δημιουργεί νέες ευκαιρίες ανάπτυξης.

Lac des Roches: Το λευκό κρασί που επιστρέφει στο καλοκαιρινό τραπέζι

Το Lac des Roches του Μπουτάρη επιστρέφει στην ελληνική αγορά με ανανεωμένη εικόνα, διατηρώντας τον φρέσκο και ανεπιτήδευτο χαρακτήρα που το έκανε μία από τις πιο αναγνωρίσιμες λευκές ετικέτες κρασιού.

Βασισμένο στον Ροδίτη, μία από τις χαρακτηριστικότερες ποικιλίες του ελληνικού αμπελώνα, ξεχωρίζει για τα αρώματα μπανάνας, αχλαδιού, πράσινου μήλου και ανανά. Στο στόμα είναι δροσερό, φρουτώδες και ισορροπημένο, με ευχάριστη οξύτητα που το καθιστά εύκολο και ευέλικτο στους γευστικούς συνδυασμούς.

Η νέα οπτική ταυτότητα ακολουθεί την ίδια φιλοσοφία: λιτή, καθαρή και σύγχρονη, χωρίς υπερβολές. Το κρασί παραμένει στο επίκεντρο, επανασυστήνεται όμως με μια εμφάνιση που εκφράζει καλύτερα τη φρεσκάδα και την απλότητα της απόλαυσής του.

Το Lac des Roches δεν χρειάζεται ιδιαίτερη αφορμή. Συνοδεύει ένα καθημερινό μεσημεριανό, ένα δείπνο στη βεράντα ή ένα χαλαρό ποτήρι μετά τη δουλειά. Σερβίρεται ιδανικά στους 7-10°C και ταιριάζει με σαλάτες, θαλασσινά και φρούτα.

Ο οικείος χαρακτήρας του και η ιστορική υπογραφή του Μπουτάρη τού εξασφαλίζουν πάντα μια θέση στο καλοκαιρινό τραπέζι.



Γιατί τα snack-inspired αναψυκτικά τρελαίνουν το διαδίκτυο;



Η νέα γαστρονομική ανατροπή στα ποτήρια μας

Μέχρι πρόσφατα, η αγορά των αναψυκτικών και της σόδας κινούταν σε σχετικά προβλέψιμα μονοπάτια. Οι κλασικές γεύσεις των εσπεριδοειδών, των μούρων και της κόλα κυριαρχούσαν στα ράφια των σούπερ μάρκετ και στα μενού των καφέ, προσφέροντας την αναμενόμενη δροσιά του καλοκαιριού. Όμως, η παγκόσμια βιομηχανία τροφίμων και ποτών διανύει μια φάση ριζικού επαναπροσδιορισμού. Η πιο ανατρεπτική και περίεργη γαστρονομική τάση της χρονιάς είναι πλέον εδώ και ακούει στο όνομα σόδα με γεύση σοκολάτα-φιστίκι.

Αυτό που ξεκίνησε ως μία παράξενη πειραματική συνταγή σε εξειδικευμένα εργαστήρια γεύσης, έχει μετατραπεί σε ένα απόλυτο viral φαινόμενο. Σε μητροπόλεις όπως η Νέα Υόρκη, το Λονδίνο και το Τόκιο, οι καταναλωτές σχηματίζουν ατελείωτες ουρές έξω από concept stores και premium pop-up μπαρ, απλώς και μόνο για να δοκιμάσουν μια γουλιά από αυτό το ανατρεπτικό snack-inspired





αναψυκτικό. Αποτέλεσμα; Η ανάγκη για γευστική περιπέτεια και η μανία των social media δημιουργούν μια νέα κατηγορία ποτών που ισορροπεί ανάμεσα στο δροσιστικό ρόφημα και το επιδόρπιο.

Η επιστήμη πίσω από τη μανία των ξηρών καρπών

Η επιτυχία της σόδας με γεύση σοκολάτα-φιστίκι δεν είναι τυχαία. Βασίζεται σε μια εξελιγμένη στρατηγική που οι ειδικοί του μάρκετινγκ ονομάζουν "snackification" των ποτών. Καθώς οι νεότερες γενιές αναζητούν συνεχώς νέες γευστικές εμπειρίες, οι εταιρείες καλλιεργούν τη νοσταλγία των αγαπημένων τους γλυκών σνακ, μεταφέροντάς τα σε υγρή μορφή με τη χρήση ανθρακικού.

Η συγκεκριμένη συνταγή χρησιμοποιεί φυσικά εκχυλίσματα από καβουρδισμένο φιστίκι και premium κακάο, σε συνδυασμό με ελαφρώς αλμυρό ανθρακούχο νερό. Το αποτέλεσμα είναι ένα ποτό με soft-focus, πολύπλοκη γεύση, που καταφέρνει να είναι πλούσιο και ταυτόχρονα δροσιστικό, χωρίς τη βαριά αίσθηση ενός κλασικού milkshake. Οι καταναλωτές δεν αναζητούν πλέον απλώς να ξεδιψάσουν· αναζητούν ένα «γευστικό σοκ» που θα τους βγάλει από τη μονοτονία των συνηθειμένων επιλογών.

Η επόμενη μέρα στο ψυγείο μας: 3 νέες οπτικές για το viral flavor trend

Το Hype γύρω από τη σόδα φιστίκι-σοκολάτα έχει πυροδοτήσει ένα πρωτοφανές κύμα δημιουργίας περιεχομένου στο TikTok. Το hashtag #PistachioSoda μετράει ήδη εκατοντάδες εκατομμύρια προβολές, με τους influencers

να καταγράφουν τις τρελές αντιδράσεις τους στην πρώτη γουλιά. Αυτή η ψηφιακή φρενίτιδα ανάγκασε ακόμα και παραδοσιακούς κολοσσούς των αναψυκτικών να τρέξουν δικές τους, limited-edition δοκιμές, αποδεικνύοντας ότι το διαδίκτυο μπορεί να επιβάλει μια γεύση στην αγορά μέσα σε λίγες μόνο εβδομάδες.

Οι αναλυτές της αγοράς τροφίμων προβλέπουν ότι αυτή η στροφή στα snack-inspired αναψυκτικά θα οδηγήσει σε μια ριζική αναδιάρθρωση των μενού στα καφέ και τα μπαρ μέχρι το 2027. Τα κλασικά σιρόπια φρούτων θα υποχωρήσουν, δίνοντας τη θέση τους σε βοτανικά και ξηροκαρπικά εκχυλίσματα (όπως κάσιους, μακαντάμια και αλμυρή καραμέλα). Η σόδα μετατρέπεται στο νέο premium υλικό για mocktails, και η βιομηχανία θα επενδύσει σε συνθέσεις με μηδενική ζάχαρη αλλά μέγιστη γευστική πολυπλοκότητα.



Το μεγάλο παρασκήνιο πίσω από αυτή την επέλαση κρύβεται στην προσπάθεια των εταιρειών να αντιμετωπίσουν την κατακόρυφη πτώση στις πωλήσεις των παραδοσιακών γλυκών σνακ λόγω των νέων φαρμάκων απώλειας βάρους (τύπου Ozempic). Καθώς οι καταναλωτές μειώνουν τη ζάχαρη και τις θερμίδες των κανονικών γλυκών, οι βιομηχανίες μετέφεραν έξυπνα το γευστικό προφίλ των σνακ σε zero-calorie σόδες. Το trend του φιστικιού ήταν η τέλεια «κερκόπορτα» για να κρατηθεί ζωντανή η επιθυμία για γλυκό, χωρίς τις ενοχές των θερμίδων, μετατρέποντας μια ανάγκη της αγοράς στο μεγαλύτερο γαστρονομικό trend του καλοκαιριού.

Άνεση που σε ακολουθεί μέσα στο σπίτι



Η LG επαναπροσδιορίζει την καθημερινή άνεση, συνδυάζοντας τη φορητή οθόνη LG StanbyME με το κλιματιστικό LG DUALCOOL AI με Smart Comfort. Στόχος είναι η τεχνολογία να προσαρμόζεται στις κινήσεις του χρήστη, χωρίς συνεχή χρήση εφαρμογών, τηλεχειριστηρίων ή φωνητικών εντολών.

Το StanbyME μετακινείται εύκολα από το σαλόνι στην κουζίνα ή το γραφείο, ακολουθώντας διαφορετικές δραστηριότητες μέσα στην ημέρα. Την ίδια στιγμή, ο αισθητήρας ανίχνευσης ανθρώπου του DUALCOOL AI εντοπίζει τη θέση

του χρήστη σε απόσταση έως περίπου πέντε μέτρων και προσαρμόζει αυτόματα την κατεύθυνση και την ένταση του αέρα.

Όταν ο χρήστης βρίσκεται κοντά, η ροή γίνεται πιο εστιασμένη, ενώ από μεγαλύτερη απόσταση απλώνεται ώστε να τον φτάνει αποτελεσματικά. Μόλις επιτευχθεί η επιθυμητή θερμοκρασία, ενεργοποιείται το Soft Air για πιο απαλή και έμμεση ψύξη.

Το σύστημα μαθαίνει σταδιακά τις καθημερινές συνήθειες, ενώ μέσω της εφαρμογής LG ThinQ προσφέρει παρακολούθηση κατανάλωσης και πρόσθετες ρυθμίσεις. Όταν ο χώρος αδειάζει, μπορεί να ενεργοποιεί λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας.

Η φιλοσοφία είναι απλή: λιγότερες ρυθμίσεις, περισσότερη άνεση ακριβώς εκεί όπου βρίσκεται ο χρήστης.

Good News

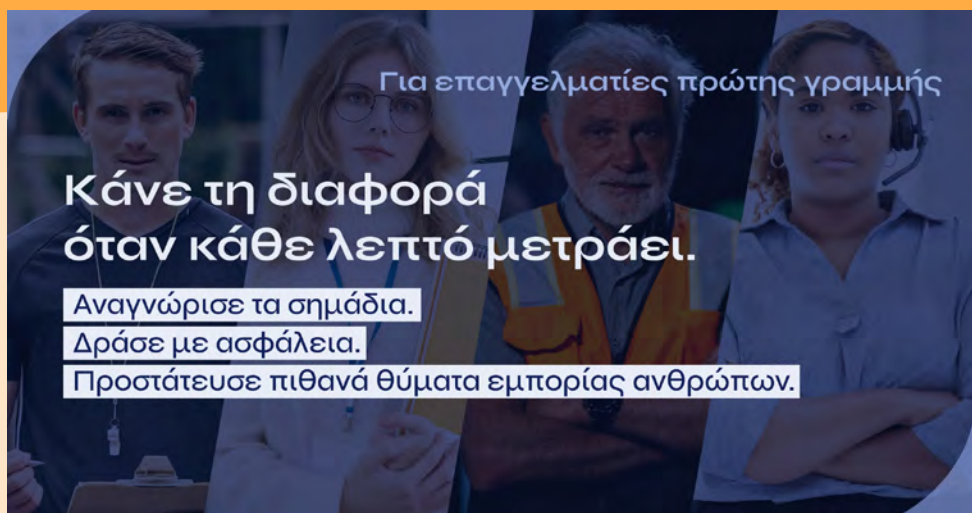
Οδηγοί τσέπης και δωρεάν σεμινάρια κατά του trafficking

Πώς μπορεί ένας επαγγελματίας πρώτης γραμμής να αναγνωρίσει ένα πιθανό θύμα εμπορίας ανθρώπων και να αντιδράσει με ασφάλεια; Το ΚΜΟΠ, σε συνεργασία με το Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης και το SolidarityNow, διαθέτει δωρεάν Οδηγούς Τσέπης, με στόχο την έγκαιρη αναγνώριση και την αποτελεσματική διαχείριση πιθανών περιστατικών trafficking.

Οι πρακτικοί οδηγοί απευθύνονται σε επαγγελματίες της εκπαίδευσης, του τουρισμού, της Επιθεώρησης Εργασίας, των θαλάσσιων και μαζικών μεταφορών, καθώς και των αερομεταφορών. Περιλαμβάνουν βασικές ενδείξεις εμπορίας ανθρώπων, οδηγίες ασφαλούς προσέγγισης και σαφείς διαδικασίες ενημέρωσης και παραπομπής στις αρμόδιες υπηρεσίες.

Η πρωτοβουλία υλοποιείται στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος PROCAP, το οποίο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης 2021-2027.

Παράλληλα, το ΚΜΟΠ ξεκινά τον κύκλο δωρεάν επιμορφωτικών σεμιναρίων «Beyond the Game», που απευθύνεται σε προπονητές και στελέχη αθλητικών οργανισμών. Το πρόγραμμα, από τον Οκτώβριο 2026 έως τον Μάρτιο 2027, εστιάζει στην κοινωνική επανένταξη εύλωτων ατόμων, στη δημιουργία συμπεριληπτικών αθλητικών περιβαλλόντων και στην επαγγελματική ευημερία. [Οι προεγγραφές ολοκληρώνονται στις 5 Αυγούστου 2026.](#)



Το βουνό της ανθρωπότητας: Η ιστορία, οι μύθοι και τα μυστικά του Ολύμπου



Ο Όλυμπος, το μυθικό βουνό της Ελλάδας, βρίσκεται πλέον στον Κατάλογο Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO. Ξεχωρίζει όχι μόνο για το μοναδικό φυσικό τοπίο και τη σπάνια βιοποικιλότητά του, αλλά και για τη βαθιά σχέση του με την ιστορία, τη μυθολογία και τον ελληνικό πολιτισμό.

Για χιλιάδες χρόνια, αυτό το επιβλητικό βουνό δεν αποτέλεσε απλώς ένα γεωγραφικό σημείο στον χάρτη. Υπήρξε ένας τόπος που πέρασε στη σφαίρα του μύθου και έγινε σύμβολο που ξεπέρασε τα ελληνικά σύνορα.

Από κατοικία των θεών σε παγκόσμιο σύμβολο

Στην αρχαία ελληνική μυθολογία, ο Όλυμπος ήταν η κατοικία των δώδεκα θεών. Εκεί κατοικούσε ο Δίας, ο πατέρας των θεών και των ανθρώπων, μαζί με την Ήρα, την Αθηνά, τον Απόλλωνα, την Άρτεμη και τους υπόλοιπους θεούς.

Η επιλογή του Ολύμπου ως τόπου κατοικίας των θεών δεν ήταν τυχαία. Το μέγεθός του, η επιβλητική του μορφή και οι κορυφές που συχνά χάνονταν μέσα στα σύννεφα δημιουργούσαν την αίσθηση ενός τόπου πέρα από τα όρια του ανθρώπινου κόσμου.

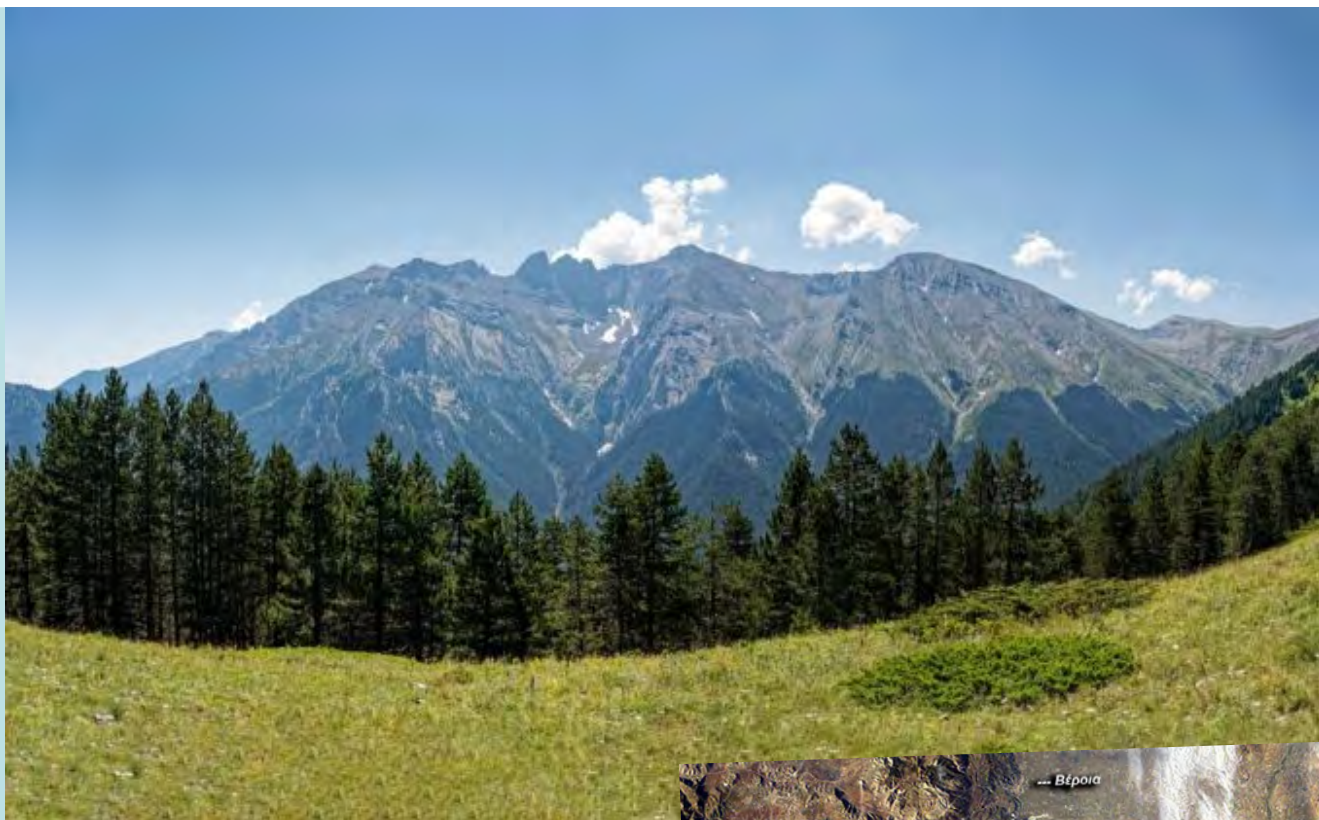
Το Στεφάνι, μία από τις πιο εντυπωσιακές κορυφές του βουνού, έχει επικρατήσει να αποκαλείται «Θρόνος του Δία» λόγω της ιδιαίτερης μορφολογίας του. Για τους Έλληνες διαχρονικά, ο Όλυμπος δεν είναι απλώς ένα βουνό, αλλά ένας τόπος με ισχυρούς συμβολισμούς.

Ένα φυσικό θαύμα με δεκάδες κορυφές

Ο Όλυμπος είναι ένα εντυπωσιακό γεωλογικό δημιούργημα. Αποτελεί ένα ολόκληρο ορεινό συγκρότημα με περισσότερες από 50 κορυφές.

Η ψηλότερη από αυτές είναι ο Μύτικας, στα 2.918 μέτρα, το υψηλότερο σημείο της Ελλάδας. Η μορφολογία του χαρακτηρίζεται από απόκρημνες πλαγιές, βαθιές χαράδρες, εντυπωσιακά φαράγγια και μεγάλες υψομετρικές διαφορές που δημιουργούν διαφορετικά τοπία μέσα σε μικρές αποστάσεις.

Από τα πυκνά δάση των χαμηλότερων υψομέτρων μέχρι τις γυμνές βραχώδεις κορυφές, ο Όλυμπος παρουσιάζει μια σπάνια εναλλαγή οικοσυστημάτων. Το φαράγγι του Ενιπέα, με τα νερά, τις πηγές και τη μοναδική του ομορφιά, αποτελεί ένα από τα πιο χαρακτηριστικά σημεία του.



Ένας θησαυρός βιοποικιλότητας

Πέρα από τη μυθολογική του διάσταση, ο Όλυμπος αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους φυσικούς θησαυρούς της Ελλάδας. Στην περιοχή έχουν καταγραφεί περισσότερα από 1.700 είδη και υποείδη φυτών, ενώ αρκετά από αυτά είναι ενδημικά και δεν συναντώνται πουθενά αλλού στον κόσμο.

Η μεγάλη ποικιλία υψομέτρων και μικροκλιμάτων δημιουργεί ιδανικές συνθήκες για την ανάπτυξη σπάνιας χλωρίδας. Παράλληλα, στα δάση και στις κορυφές του ζουν πολλά είδη ζώων, όπως ζαρκαδία, αλεπούδες, λύκοι και αρπακτικά πουλιά.

Η περιοχή αποτελεί ένα ζωντανό εργαστήριο για επιστήμονες που μελετούν τη φύση, την εξέλιξη των ειδών και τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής στα ορεινά οικοσυστήματα.

Η προστασία ενός μοναδικού οικοσυστήματος

Η αξία του Ολύμπου είχε αναγνωριστεί πολύ πριν από τη διεθνή διάκριση της UNESCO. Το 1938 ανακηρύχθηκε ο πρώτος Εθνικός Δρυμός της Ελλάδας, σηματοδοτώντας την αρχή μιας μακράς προσπάθειας προστασίας του μοναδικού φυσικού του πλούτου.

Στη συνέχεια εντάχθηκε στο ευρωπαϊκό δίκτυο Natura 2000 και αναγνωρίστηκε ως Απόθεμα Βιόσφαιρας από την UNESCO, επιβεβαιώνοντας τη διεθνή σημασία της περιοχής.

Η προστασία του δεν αφορά μόνο τα τοπία και τα είδη που φιλοξενεί, αλλά και τη σχέση του ανθρώπου με το βουνό, η οποία διατηρείται ζωντανή εδώ και αιώνες μέσα από μονοπάτια, οικισμούς, παραδόσεις και ιστορικούς τόπους.



Από την πρώτη ανάβαση μέχρι τη νέα διεθνή αναγνώριση

Παρότι ο Όλυμπος ήταν γνωστός από την αρχαιότητα, η πρώτη καταγεγραμμένη ανάβαση στην κορυφή του Μύτικα πραγματοποιήθηκε το 1913. Ο Ελβετός φωτογράφος Φρεντερίκ Μπουασονά, ο συμπατριώτης του Ντανιέλ Μπο-Μποβί και ο Έλληνας κυνηγός Χρήστος Κάκαλος ήταν οι πρώτοι που έφτασαν στην κορυφή και κατέγραψαν την προσπάθειά τους.

Έκτοτε, ο Όλυμπος έγινε ένας από τους σημαντικότερους ορειβατικούς προορισμούς στην Ευρώπη, προσελκύοντας κάθε χρόνο επισκέπτες από όλο τον κόσμο.

Η εγγραφή του στον Κατάλογο Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO έρχεται να επιβεβαιώσει αυτό που η ιστορία, η μυθολογία και η φύση είχαν ήδη δείξει: ο Όλυμπος δεν είναι απλώς το ψηλότερο βουνό της Ελλάδας. Είναι ένας τόπος όπου συναντώνται ο μύθος, η φύση και ο πολιτισμός, μια κληρονομιά με αξία που ξεπερνά τα σύνορα μιας χώρας και αφορά ολόκληρη την ανθρωπότητα.



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος

«Spider-Man: Καινούργια Μέρα»: Μια Νέα, Σκοτεινή Απειλή στο MIT



Ο αγαπημένος ήρωας της Marvel επιστρέφει με μια νέα περιπέτεια που υπόσχεται να δοκιμάσει τα όριά του όσο ποτέ άλλοτε.

Το «Spider-Man: Καινούργια Μέρα» (Spider-Man: Brand New Day) έρχεται στις ελληνικές κινηματογραφικές αίθουσες από τη Village Cinemas, στις 23 Ιουλίου 2026, και το νέο υποτιτλισμένο τρέιλερ μαρτυρά μια ιστορία γεμάτη αγωνία, παλιούς φίλους και έναν αόρατο, ανεξέλεγκτο κίνδυνο.

Ο Πίτερ Πάρκερ δεν είναι πια στο λύκειο. Βρίσκεται στο τελευταίο εξάμηνο των σπουδών του στο MIT, και η ζωή του φαίνεται να έχει πάρει μια πιο «ενήλικη» τροχιά. Ωστόσο, η ηρεμία δεν κρατάει πολύ. Κάτι σκοτεινό ξυπνά μέσα του, με τον ίδιο να ομολογεί πως χάνει το μυαλό του και τον έλεγχο.

Στην προσπάθειά του να βρει μια λύση για το μεταλλασσόμενο DNA του, απευθύνεται στον Δρ. Μπρους Μπάνερ, αναζητώντας τον τρόπο να κρατήσει το «καλό» και να καταπιέσει το «κακό».

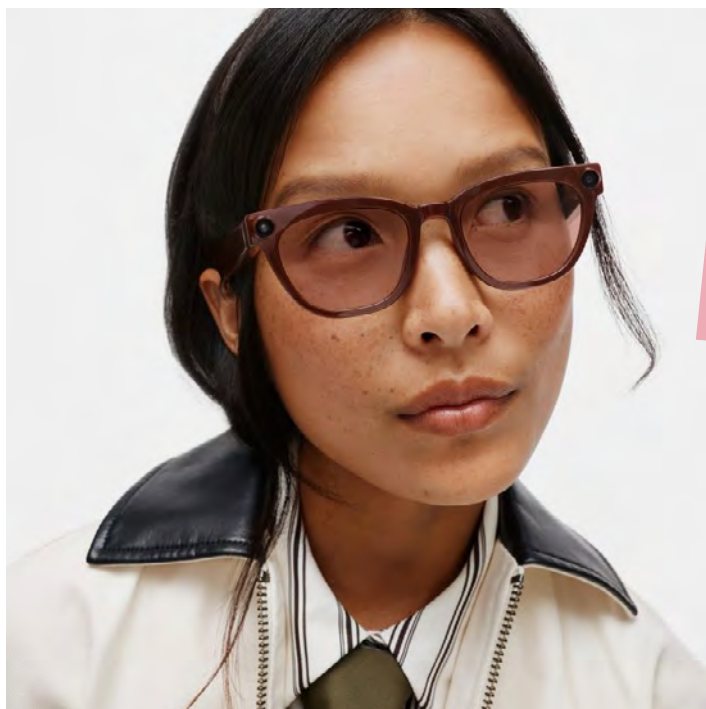
Μια απειλή που μόνο εκείνος βλέπει

Η πλοκή περιπλέκεται όταν μια νέα απειλή κάνει την εμφάνισή της – μια απειλή που δεν μπορεί να ελεγχθεί, ούτε καν να γίνει ορατή. Ο Spider-Man είναι ο μόνος που έχει ανοσία και, κυρίως, ο μόνος που μπορεί να τη νιώσει.

Στο πλευρό του συναντάμε και πάλι γνώριμα πρόσωπα. Η αγαπημένη του MJ βρίσκεται ξανά στο προσκήνιο, αντιμετωπίζοντας τον κίνδυνο, ενώ η παρουσία νέων συμμάχων, αλλά και παλιών εχθρών, προσθέτει ένταση στο μυστήριο. Οι ισορροπίες είναι λεπτές, καθώς ο Πίτερ καλείται να προστατεύσει αυτούς που αγαπά, προσπαθώντας ταυτόχρονα να αποφασίσει για το ποια κομμάτια της φύσης του είναι τελικά καλά ή κακά.

Με τον χρόνο να μετρά αντίστροφα, η επιστροφή του Spider-Man φαντάζει πιο κρίσιμη και αγωνιώδης από ποτέ. Ετοιμαστείτε για επικές μάχες, δύσκολες επιλογές και την κλασική δόση χιούμορ του Spidey, σε μια «Καινούργια Μέρα» που θα τα αλλάξει όλα.

Δείτε το τρέιλερ [εδώ](#).



Η Samsung φέρνει τα έξυπνα γυαλιά στο οικοσύστημα Galaxy

Η Samsung Electronics παρουσίασε στο Galaxy Unpacked του Λονδίνου τα νέα έξυπνα γυαλιά της, σηματοδοτώντας την επέκταση του οικοσυστήματος Galaxy πέρα από το smartphone. Αναπτυσγμένα σε συνεργασία με τη Gentle Monster και τη Warby Parker, τα γυαλιά συνδυάζουν προηγμένη τεχνολογία, άνεση και διαφορετικές σχεδιαστικές επιλογές για καθημερινή χρήση.

Με ελαφρύ σκελετό, λεπτό προφίλ και αυτονομία έως εννέα ώρες, διαθέτουν ενσωματωμένη κάμερα, πλατφόρμα Snapdragon AR1 Gen1 και πρόσβαση στο Gemini της Google μέσω Android XR. Η θήκη φόρτισης προσφέρει έως επτά επιπλέον πλήρεις φορτίσεις, ενισχύοντας την πρακτικότητά τους για εργασία, ταξίδια και πολύωρη μετακίνηση. Στόχος είναι η παροχή hands-free υποστήριξης σε πραγματικό χρόνο, χωρίς ο χρήστης να χρειάζεται να στρέφεται συνεχώς σε άλλη οθόνη.

Μεταξύ των βασικών δυνατοτήτων περιλαμβάνονται η ζωντανή μετάφραση, η σύννοψη μηνυμάτων, η καταγραφή πληροφοριών, η πλοήγηση, η οπτική κοινοποίηση κατά τη διάρκεια κλήσεων και η context-aware υποστήριξη. Παράλληλα, προβλέπονται σαφείς τρόποι ελέγχου και δικλίδες ασφαλείας για υπεύθυνη χρήση.

Η Gentle Monster παρουσίασε ένα λεπτό μαύρο, fashion-forward σχέδιο, ενώ η Warby Parker επέλεξε έναν κομψό καφέ σκελετό με διακριτικά ανοδική γραμμή. Με αυτή την κίνηση, η Samsung επιχειρεί να μετατρέψει την τεχνητή νοημοσύνη σε φυσικό και προσωπικό κομμάτι της καθημερινότητας, με περισσότερη ελευθερία κινήσεων και λιγότερες ψηφιακές διακοπές.

Ο κανόνας των 3 χρωμάτων: Το TikTok trend που εγκρίνει και η επιστήμη



Το TikTok δεν είναι πάντα η πιο αξιόπιστη πηγή διατροφικών συμβουλών. Αυτή τη φορά, όμως, φαίνεται πως πέτυχε διάνα. Ο λεγόμενος «κανόνας των τριών χρωμάτων» προτείνει κάθε γεύμα να περιλαμβάνει τουλάχιστον τρία διαφορετικά χρώματα από φυσικές τροφές.

Η λογική είναι απλή: όσο περισσότερα χρώματα έχει το πιάτο, τόσο μεγαλύτερη είναι συνήθως η ποικιλία θρεπτικών συστατικών. Κόκκινες ντομάτες, πράσινα λαχανικά, πορτοκαλί καρότα, μοβ λάχανο, κίτρινες πιπεριές και μούρα προσφέρουν διαφορετικές βιταμίνες, φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά.

Η ποικιλία αυτή μπορεί να βοηθήσει και στη διαχείριση του βάρους. Τα πολύχρωμα πιάτα βασίζονται συχνά σε φρούτα, λαχανικά, όσπρια και λιγότερο επεξεργασμένες τροφές, οι οποίες προσφέρουν μεγαλύτερο κορεσμό με λιγότερες θερμίδες. Έτσι περιορίζεται η πείνα και μειώνεται η πιθανότητα υπερκατανάλωσης.

Ο κανόνας δεν απαιτεί θερμιδομέτρηση ούτε περίπλοκο πρόγραμμα. Αρκεί να κοιτάξεις το πιάτο σου πριν φας: έχει τουλάχιστον τρία φυσικά χρώματα;

Δεν πρόκειται για μαγική δίαιτα, αλλά για έναν εύκολο τρόπο να τρως πιο ισορροπημένα. Περισσότερα χρώματα σημαίνουν περισσότερη ποικιλία — και συχνά λιγότερους πόντους στη μέση.



Το Cozy Cat είναι η νέα παιχνιδιάρικη προσθήκη της MCM Collection

Η MCM παρουσιάζει το Cozy Cat, το νέο Eau de Parfum της MCM Fragrance Collection, εμπνευσμένο από τη γοητευτική δυαδικότητα της γάτας: κομψή αλλά άγρια, ανεξάρτητη, αισθητική και απρόβλεπτη.

Το νέο άρωμα εκφράζει το πνεύμα της ελευθερίας, της περιέργειας και της περιπέτειας, συνεχίζοντας το σύμπαν χαρακτήρων της συλλογής. Το μπουκάλι ακολουθεί την αναγνωρίσιμη αισθητική του οίκου και ολοκληρώνεται με συλλεκτικό καπάκι σε σχήμα γάτας, χρυσές λεπτομέρειες και το εμβληματικό μοτίβο Visetos.

Δημιουργημένο από τον αρωματοποιό Clément Gavarry, το Cozy Cat είναι ένα ξυλώδες και λουλουδάτο άρωμα που ισορροπεί ανάμεσα στην απαλότητα και τη δύναμη. Στις νότες κορυφής συναντώνται φύλλα βιολέτας, άγρια μούρα, ροδάκινο και μαύρο τριαντάφυλλο. Η καρδιά αποκαλύπτει suede, βενζόη και ambrette, ενώ η βάση συνδυάζει σανδαλόξυλο, κέδρο, tonka bean, labdanum, musk και βανίλια.

Η καμπάνια εκτυλίσσεται μετά τη δύση του ήλιου, σε ένα αστικό loft στο Μόναχο. Το Cozy Cat κινείται ελεύθερα μέσα στη νύχτα, συμβολίζοντας μια τολμηρή, σαγηνευτική προσωπικότητα που επιλέγει το ένστικτο αντί για τους κανόνες.

Ariete Positano: Η ιταλική αισθητική που έγινε τάση στην κουζίνα



Η Ariete μεταφέρει στην κουζίνα τη ζωντάνια και τη μεσογειακή γοητεία του Positano, παρουσιάζοντας μια συλλογή μικροσυσκευών που συνδυάζει λειτουργικότητα, χρώμα και αυθεντικό ιταλικό design.

Εμπνευσμένη από τα χαρακτηριστικά μοτίβα της ιταλικής μαγιόλικας, η σειρά Positano περιλαμβάνει πέντε συσκευές που μετατρέπουν τις καθημερινές συνήθειες σε μικρές απολαύσεις. Η μηχανή espresso, με πίεση 15 bar και δυνατότητα παρασκευής cappuccino, φέρνει την εμπειρία του ιταλικού καφέ στο σπίτι.

Ο κομψός βραστήρας ξεχωρίζει τόσο για την απόδοσή του όσο και για την εντυπωσιακή εμφάνιση, ενώ το γυάλινο blender, με τέσσερις ταχύτητες, είναι ιδανικό για smoothies, κοκτέιλ, σάλτσες και σούπες.

Τη συλλογή συμπληρώνει ο μεταλλικός αποχυμωτής με δύο κώνους για διαφορετικά εσπεριδοειδή, καθώς και η φρυγανιέρα με δύο ανεξάρτητες θέσεις ψησίματος, έξι επίπεδα ρύθμισης και λειτουργία απόψυξης.

Με φωτεινά χρώματα και χαρακτηριστικές μεσογειακές λεπτομέρειες, η σειρά Ariete Positano αποδεικνύει ότι οι μικροσυσκευές δεν χρειάζεται να κρύβονται στα ντουλάπια. Μπορούν να λειτουργούν ως διακοσμητικά αντικείμενα, ανανεώνοντας την κουζίνα με σтил, προσωπικότητα και αέρα ιταλικού καλοκαιριού.



Tech neck: Πώς να προστατεύσετε τον αυχένα από τις οθόνες

Το ανθρώπινο κεφάλι ζυγίζει περίπου πέντε κιλά. Όταν, όμως, σκύβουμε για πολλή ώρα πάνω από το κινητό, το tablet ή το laptop, η επιβάρυνση που ασκείται στον αυχένα και στους ώμους αυξάνεται σημαντικά. Το αποτέλεσμα είναι το λεγόμενο «tech neck»: πόνος, δυσκαμψία, πονοκέφαλος και ένταση στην πλάτη.

Η προφανής λύση είναι ο περιορισμός του χρόνου μπροστά στις οθόνες, όμως μικρές αλλαγές στην καθημερινότητα μπορούν επίσης να βοηθήσουν. Κρατήστε το κινητό πιο κοντά στο ύψος των ματιών, τοποθετήστε την οθόνη του υπολογιστή απέναντί σας και φροντίστε οι ώμοι να παραμένουν χαλαροί.

Κάθε 30 με 45 λεπτά, σηκωθείτε και κινηθείτε. Κάντε αργές στροφές του κεφαλιού δεξιά και αριστερά, φέρτε απαλά το αυτί προς τον ώμο και τραβήξτε το πηγούνι προς τα πίσω, χωρίς να χαμηλώσετε το κεφάλι. Οι διατάσεις του θώρακα και το ήπιο σφίξιμο των ωμοπλάτων συμβάλλουν επίσης στη βελτίωση της στάσης.

Οι κινήσεις πρέπει να είναι αργές και ανώδυνες. Εάν ο πόνος επιμένει, συνοδεύεται από μούδιασμα, αδυναμία ή αντανάκλα στο χέρι, χρειάζεται αξιολόγηση από γιατρό ή φυσικοθεραπευτή.

Το VIRGINIA Adistar Jellyfish Triple White επαναπροσδιορίζει το statement sneaker



Τα adidas Originals και ο Pharrell Williams παρουσιάζουν τη νέα χρωματική έκδοσή του VIRGINIA Adistar Jellyfish, ντύνοντας το πολυσυζητημένο sneaker με την εντυπωσιακή απόχρωση Triple White. Μετά τη μεγάλη επιτυχία των προηγούμενων κυκλοφοριών, το μοντέλο επιστρέφει σε μια πιο μίνιμαλ αλλά εξίσου δυναμική έκδοχή, αναδεικνύοντας ακόμη περισσότερο τον ιδιαίτερο σχεδιασμό του.

Το VIRGINIA Adistar Jellyfish ξεχωρίζει για τη γλυπτική αισθητική του, με την κυματιστή ενδιάμεση σόλα να αντλεί έμπνευση από την κίνηση της μέδουσας. Το layered mesh επάνω μέρος, το εξωτερικό προστατευτικό πλαίσιο και οι λεπτομέρειες που φωσφορίζουν στο σκοτάδι δημιουργούν ένα sneaker που συνδυάζει τεχνολογία, πρωτοποριακό design και σύγχρονη street κουλτούρα.

Η συλλογή αποτελεί μέρος της δημιουργικής πλατφόρμας VIRGINIA, μέσα από την οποία ο Pharrell Williams εκφράζει το προσωπικό του όραμα, συνδέοντας τη μουσική, τη μόδα και την κοινότητα. Μετά και τη διάκρισή του ως Footwear News Shoe of the Year 2025, το Adistar Jellyfish συνεχίζει να αποτελεί σημείο αναφοράς στον κόσμο των luxury sneakers.

Το VIRGINIA Adistar Jellyfish Triple White θα κυκλοφορήσει από την 1η Αυγούστου στο adidas Originals Store Athens (Αθηναίδος 9 Καλαμιώτου 5) και μέσω της εφαρμογής CONFIRMED.



Η LG μεταμορφώνει το AT&T Stadium με τεχνολογία Micro LED νέας γενιάς

Η εμπειρία των φιλάθλων στο AT&T Stadium, έδρα των Dallas Cowboys, περνά σε μια νέα εποχή, καθώς η ανακαίνιση του εμβληματικού γηπέδου συνοδεύεται από την εγκατάσταση προηγμένων λύσεων απεικόνισης της LG Electronics USA. Στο επίκεντρο βρίσκεται μία από τις μεγαλύτερες οθόνες LG MAGNIT Micro LED στη Βόρεια Αμερική, πλαισιωμένη από νέες LED εγκαταστάσεις και σχεδόν 1.000 εμπορικές LG 4K LCD οθόνες, που αναβαθμίζουν συνολικά την εμπειρία θέασης.

Οι νέες οθόνες Micro LED προσφέρουν εντυπωσιακή φωτεινότητα, βαθύ μαύρο, υψηλή αντίθεση και ανθεκτικότητα, χάρη στην τεχνολογία Chip-on-Board (COB), που προστατεύει τα LED από σκόνη, χτυπήματα και ηλεκτρομαγνητικές παρεμβολές. Παράλληλα, η πλατφόρμα webOS της LG επιτρέπει την ταυτόχρονη προβολή έως και τεσσάρων διαφορετικών ζωντανών ροών περιεχομένου, προσφέροντας στους θεατές μια πιο διαδραστική και εξατομικευμένη εμπειρία.

Η συνεργασία των Dallas Cowboys με την LG δεν περιορίζεται μόνο στην ημέρα του αγώνα. Οι ψηφιακές υποδομές του γηπέδου έχουν σχεδιαστεί ώστε να εξυπηρετούν συναυλίες, εταιρικές εκδηλώσεις και κάθε είδους διοργάνωση, ενισχύοντας παράλληλα τις εμπορικές δυνατότητες του σταδίου.

Η νέα επένδυση επιβεβαιώνει τη δυναμική της τεχνολογίας Micro LED ως σημείο αναφοράς για τους σύγχρονους αθλητικούς και ψυχαγωγικούς χώρους, αποδεικνύοντας ότι η εμπειρία του θεατή δεν καθορίζεται πλέον μόνο από όσα συμβαίνουν στον αγωνιστικό χώρο, αλλά και από την τεχνολογία που τον περιβάλλει.

Χρυσός ο Lennart Neubauer στο PWA Grand Slam της Fuerteventura



Στην κορυφή του παγκόσμιου freestyle windsurfing ανέβηκε ο Lennart Neubauer, κατακτώντας το χρυσό μετάλλιο στο PWA Grand Slam της Fuerteventura, σε έναν από τους πιο συναρπαστικούς τελικούς των τελευταίων ετών.

Ο 22χρονος Έλληνας αθλητής της Red Bull αντιμετώπισε στον μεγάλο τελικό τον Βέλγο Yentel Caers, με τους δύο αθλητές να σημειώνουν τις υψηλότερες βαθμολογίες ολόκληρης της διοργάνωσης. Ο Neubauer επικράτησε με 46,59 βαθμούς, έναντι 45,88 του αντιπάλου του, εξασφαλίζοντας μία από τις σημαντικότερες νίκες της καριέρας του στο Freestyle World Tour.

Η εμφάνισή του ξεχώρισε για την τεχνική αρτιότητα και τη δυσκολία των κινήσεων, με εντυπωσιακά tricks όπως culo, shifty, shifty shaka και το καθοριστικό fully planing spock double culo, το οποίο σφράγισε την πρωτιά του και απέσπασε τον θαυμασμό κοινού και κριτών.

Η νίκη αυτή επιβεβαιώνει τη θέση του Lennart Neubauer ανάμεσα στους κορυφαίους αθλητές του παγκόσμιου freestyle windsurfing, αναδεικνύοντας παράλληλα τη δυναμική της ελληνικής παρουσίας σε ένα άθλημα που απαιτεί εξαιρετική τεχνική, δημιουργικότητα και απόλυτο έλεγχο πάνω στη σανίδα και τον άνεμο. Με αυτή τη σπουδαία διάκριση, ο Neubauer συνεχίζει να γράφει τη δική του ιστορία στο παγκόσμιο στερέωμα του αθλήματος, ανεβάζοντας τον πήχη ακόμη ψηλότερα για τη συνέχεια της σεζόν.

quote of the day

Η ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΛΥΝΕΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ.
Η ΣΟΦΙΑ ΑΠΟΦΑΣΙΖΕΙ ΠΟΙΑ ΑΞΙΖΕΙ
ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΝΑ ΛΥΘΟΥΝ.

Σήμερα
γιορτάζουν!

Ανδρόνικος,
Ανδρονίκη, Σιλουανός,
Σιλουανή, Κρήσκη,
Επαινετός, Επαινετή

30 Ιουλίου

- › Διεθνής Ημέρα Φιλίας
- › Παγκόσμια Ημέρα κατά της Εμπορίας Ανθρώπων
- › National Father-in-Law Day
- › World Snorkeling Day
- › National Support Public Education Day
- › National Whistleblower Day
- › Vanuatu Independence Day
- › Paperback Book Day