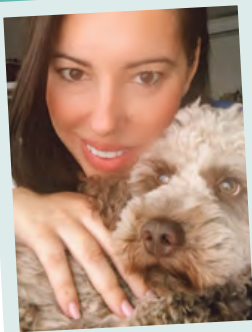


SAY *yes* to the **press**



Η ΤΕΧΝΗ ΣΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ
ΜΕΙΩΝΕΙ ΤΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ!

Good morning SayYessers!

Φτιάξε καφέ
να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!**

Είναι εκπληκτικό πώς μια απλή πρόταση μπορεί να κάνει μια αφόρητη μέρα ελαφρώς πιο υποφερτή - αν όχι πολύ καλύτερη. Ενώ τα μάντρα -φράσεις με απλές συλλαβές που επαναλαμβάνετε- μπορεί να προέρχονται από μια αρχαία πρακτική, η Sherianna Boyle, καθηγήτρια και σύμβουλος, τους έχει δώσει μια σύγχρονη ματιά στο βιβλίο της, *Mantras Made Easy*. Από τις επιβεβαιώσεις του εαυτού σας για στρεσογόνες στιγμές έως τις απλές υπενθυμίσεις για να είστε προσεκτικοί, επιλέξαμε μερικά από τα πιο ισχυρά μάντρα για αυτό που μπορεί να χρειάζεστε αυτήν τη στιγμή.

«Έχω κάτι καλό να πω και επιλέγω να το πω!»

Είχατε ποτέ μια θετική ή ευγενική σκέψη και φοβηθήκατε να τη μοιραστείτε; Ίσως σας άρεσε ένα μάθημα γιόγκα αλλά δεν αφιερώσατε ποτέ χρόνο για να το εκφράσετε στη δασκάλα ή σας άγγιξε η ευγενική χειρονομία κάποιου, αλλά νιώσατε άβολα να τον ενημερώσετε; Το να κάνετε κομπλιμέντα σε άλλους ανθρώπους ή να τους ευχαριστήσετε για τον χρόνο και την προσοχή τους φέρνει ευτυχία και στα δύο μέρη.

«Πιστεύω στις ικανότητες και τις δυνάμεις μου»

Η εστίαση στις δυνάμεις σας μειώνει την κατάθλιψη και αυξάνει τις υγιείς συμπεριφορές, όπως ο καλός τρόπος ζωής. Για να εστιάσετε στα δυνατά σας σημεία, πρέπει πρώτα να αναγνωρίσετε ποια είναι αυτά. Κάντε στον εαυτό σας δύο ερωτήσεις:

1. Σε ποιους τομείς νιώθω δυνατός;
2. Σε ποιους τομείς γίνομαι πιο δυνατός;

«Τώρα που απελευθέρωσα το υπερβολικό άγχος, είμαι ήρεμος και γαλήνιος»

Ο πανικός που μπορεί να νιώθουμε καμιά φορά είναι κάπως σαν να τραβιέται το χαλί κάτω από τα πόδια μας. Μερικές φορές μπορεί να έχετε στρεσαριστεί υπερβολικά. Εάν αισθάνεστε πανικό, εστιάστε στις μεγαλύτερες μυϊκές σας ομάδες (μηροί και γλουτοί) και χαλαρώστε τους.

«Είμαι (εισπνέω) ήρεμος (εκπνέω). Μπορώ να το κάνω αυτό»

Εάν έχετε νευρικήτητα επειδή θα μιλήσετε μπροστά σε μια ομάδα ανθρώπων, αυτό το μάντρα είναι για εσάς. Οι λέξη «Είμαι» είναι από τις πιο ισχυρές λέξεις που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε. Θέτει σε κίνηση αυτό που επιλέγουμε να δημιουργήσουμε. Σε αυτή την περίπτωση ενεργοποιούμε την ηρεμία αγκαλιάζοντας τη νευρικήτητα. Δείτε τον εαυτό σας να βελτιώνεται και ξέρετε, με την εξάσκηση, αυτός ο φόβος μπορεί να εξαφανιστεί. Εξασκηθείτε σε αυτό το μάντρα μπροστά σε έναν καθρέφτη και δείτε πώς αυτό σας δυναμώνει.

Tip of the Day: «Καλωσορίζω το δώρο αυτής της ημέρας».

Ένα πράγμα στο οποίο μπορείτε να βασιστείτε είναι ότι ο ήλιος θα ανατείλει και θα έχετε την ευκαιρία να ξεκινήσετε ξανά. Το να βλέπεις κάθε μέρα ως δώρο είναι ένας τρόπος για να ξεκινήσεις ξανά. Όταν προβάλλεις συνεχώς γεγονότα του παρελθόντος σε παρούσες καταστάσεις, η ζωή μπορεί να μοιάζει με αγώνα. Αυτή η νοοτροπία μπορεί να καλλιεργήσει πεποιθήσεις όπως ότι η ζωή μας ήταν είναι και θα είναι πάντα δύσκολη, δίνοντάς σας την εντύπωση ότι η ζωή είναι ένα βάρος. Δείτε τη σημερινή μέρα ως ένα δώρο που σας δόθηκε δωρεάν, αποδεχτείτε το και αξιοποιήστε το.

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

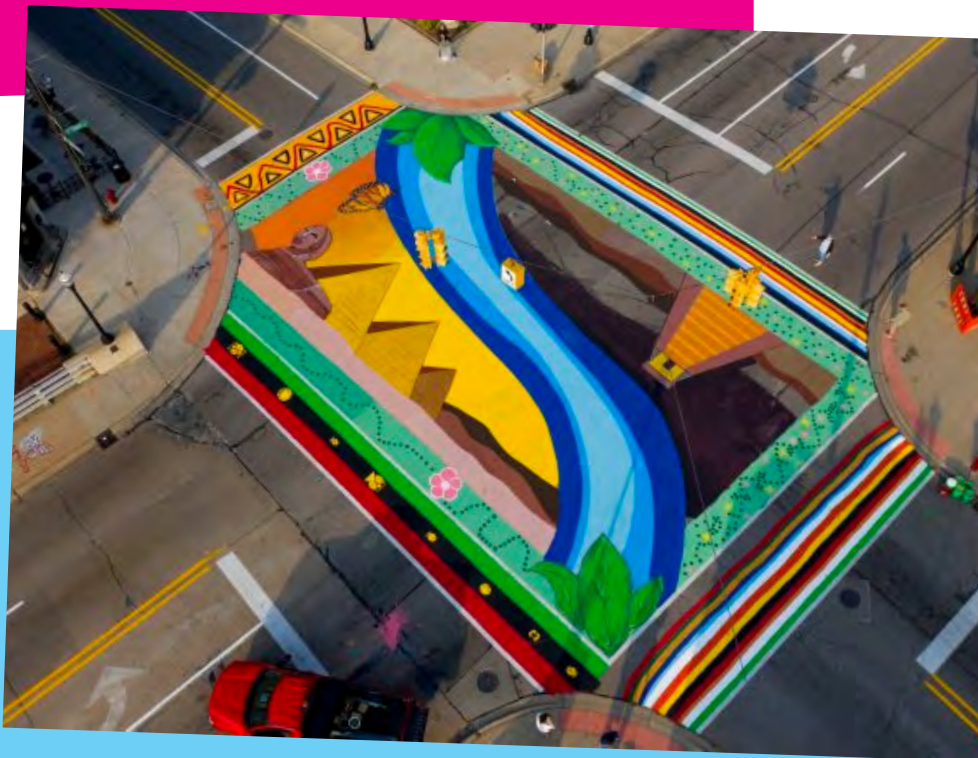
Η τέχνη στους δρόμους μειώνει τα ατυχήματα!

Η τέχνη κάνει πιο ασφαλείς τους δρόμους... το είχατε σκεφτεί ποτέ;

Η σύνδεση της τέχνης με την ασφάλεια δεν είχε έρθει στο προσκήνιο, αλλά η αλήθεια είναι ότι δεν είχε περάσει και ως ιδέα από το μυαλό μας...

Το ερώτημα είναι πώς η τέχνη κάνει πιο ασφαλείς τους δρόμους; «Αυξάνοντας την ορατότητα των χώρων των πεζών και των διαβάσεων» και «ενθαρρύνοντας τους οδηγούς να επιβραδύνουν»: Αυτό είναι το συμπέρασμα νέας μελέτης των Bloomberg Philanthropies και Sam Schwartz Consulting αναφορικά με τον αντίκτυπο των τοιχογραφιών σε ασφάλτο και διαβάσεις στην ασφάλεια των διερχομένων.

Η ομάδα μελέτησε 17 σημεία σε όλες τις ΗΠΑ στα οποία εδώ και πάνω από δύο χρόνια η ασφάλτος έχει διακοσμηθεί. Τα ποσοστά τροχαίων ατυχημάτων μετά



την καλλιτεχνική παρέμβαση αναλύθηκαν σε σύγκριση με το παρελθόν. Τα ευρήματα ήταν εντυπωσιακά: οι συγκρούσεις με πεζούς ή ποδηλάτες μειώθηκαν στο μισό! Επίσης, οι συγκρούσεις που είχαν ως αποτέλεσμα τραυματισμούς μειώθηκαν κατά 37%. Ανάλυση βίντεο



σε πέντε σημεία έδειξε ότι οι οδηγοί έδιναν στις διαβάσεις προτεραιότητα στους πεζούς κατά 27% περισσότερο και οι επικίνδυνες διαδράσεις πεζών με αυτοκίνητα μειώθηκαν κατά 25%.

Η τέχνη ως ασπίδα προστασίας!

Η πρωτοβουλία Asphalt Art Initiative του Bloomberg αφιερώνεται στην προώθηση των πλεονεκτημάτων ασφάλειας της διακοσμημένης ασφάλτου. Το πρότζεκτ, το οποίο αποκαλούν «ενεργοποιώντας τους δρόμους», εστιάζει σε δρόμους, χώρους πεζών και κάθετη υποδομή. Έως σήμερα, έχουν χρηματοδοτήσει 42 δημόσια έργα τέχνης στις ΗΠΑ και την Ευρώπη.

«Γιατί να μην χρησιμοποιούμε πρότζεκτ σαν και αυτό για να επιτρέψουμε στην πράξη την εμπλοκή του κόσμου, τη δημιουργία της αίσθησης ότι ο δημόσιος χώρος ανήκει στον καθένα» είπε σε συνέντευξη που παραχώρησε πέρυσι στους Τάιμς της Νέας Υόρκης, η Kate D. Levin, πρώην στέλεχος του Department of Cultural Affairs της NYC η οποία τώρα επιβλέπει καλλιτεχνικά προγράμματα για λογαριασμό της Bloomberg Philanthropies.



Claire's Sparkling Room

Τα Doritos φιλοξενούν εικονική συναυλία από τους Upside Down για το "Stranger Things"

- ▶ Η Doritos συνεργάστηκε με το Netflix σε μια εικονική εκδήλωση συναυλίας που προωθεί την τέταρτη σεζόν του "Stranger Things".
- ▶ Το "Live From The Upside Down" συνδέεται με το σκηνικό της εκπομπής επιστημονικής φαντασίας στο Χόκινς της Ιντιάνα, το οποίο υποτίθεται ότι θα φιλοξενούσε μια συγκέντρωση που ονομάζεται Doritos Music Fest '86 in-universe. Το τουριστικό λεωφορείο που μετέφερε ρετρό "μύθους" όπως οι The Go-Go's, οι Soft Cell και ο Corey Hart συνετρίβη, ωστόσο, και οι καλλιτέχνες παρασύρθηκαν στο Upside Down, μια άθλια εναλλακτική πραγματικότητα γεμάτη τέρατα.
- ▶ Η Doritos επιτρέπει στους θαυμαστές να έχουν πρόσβαση σε αυτό που χαρακτηρίζεται ως η «μεγαλύτερη συναυλία που δεν έγινε ποτέ» μέσα από ειδικά σακουλάκια με μάρκες, συμπεριλαμβανομένης μιας περιορισμένης έκδοσης Doritos 3D Crunch Three Cheese.

Η Doritos αγγίζει την πλούσια φλέβα της νοσταλγίας της δεκαετίας του '80 που διατρέχει το "Stranger Things" με την εικονική συναυλία. Το "Live from the Upside Down" συγκεντρώνει μια τριάδα που ταιριάζει στην εποχή και θα δούμε επίσης μια εμφάνιση από τον σύγχρονο ποπ σταρ Charli XCX, ο οποίος κάνει μια συνεργασία έκπληξη με έναν από τους καλλιτέχνες της σύνθεσης. Τα «We Got the Beat» και «Our Lips are Sealed» των Go-Go, τα «Sunglasses at Night» και «Never Surrender» του Corey Hart και το «Tainted Love» των Soft Cell βρίσκονται μέχρι στιγμής στη λίστα σέτ που έχει κυκλοφορήσει.

Η σύνδεση με το Netflix προσπαθεί να ευθυγραμμίσει το σνακ με μια δημοφιλή σειρά ροής που δεν προβάλλει παραδοσιακές διαφημίσεις. Η τοποθέτηση προϊόντων

έχει γίνει συνηθισμένη στο "Stranger Things", με επωνυμίες από το Eggo μέχρι το Burger King να... αρπάζουν τη vintage ελκυστικότητά του. Η Doritos συνδυάζει μια αφήγηση που συνδέει το σύμπαν του σόου και ένα φανταστικό μουσικό φεστιβάλ με το χαρτοφυλάκιο προϊόντων του πραγματικού κόσμου, συμπεριλαμβανομένων των τσιπ 3D Crunch.

Μαζί με τα εμπορεύματα περιορισμένης προβολής που πωλούνται μέσω του Snacks.com, η Doritos διοργανώνει έναν διαγωνισμό «χρυσού εισιτηρίου», όπου οι καταναλωτές που αγοράζουν τις γεύσεις Three Cheese, Spicy Ranch και Chili Cheese Nacho 3D Crunch έχουν την ευκαιρία να κερδίσουν ένα αντίγραφο μιας κιθάρας - μοντέλου που θα έχει εξέχουσα θέση στην τέταρτη σεζόν του "Stranger Things". Η τελευταία "δόση" της σειράς χωρίζεται σε δύο μέρη, [με το πρώτο να κυκλοφορεί στις 27 Μαΐου](#) και το δεύτερο την 1η Ιουλίου, πράγμα που σημαίνει ότι η συναυλία του Doritos μπορεί να συμβάλει στην κάλυψη του κενού.

Οι εικονικές συναυλίες κέρδισαν έδαφος για πρώτη φορά κατά την πανδημία, όταν οι περισσότεροι χώροι έκλεισαν λόγω του COVID-19. Οι παραστάσεις σε διαδικτυακές πλατφόρμες όπως το Fortnite έχουν προσελκύσει εκατομμύρια θεατές, αποδεικνύοντας ότι η ιδέα μπορεί να έχει απήχηση εάν προσεγγίσει το σωστό κοινό.

Το Netflix δυναμικά προσαρμόζει τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί με επωνυμίες μετά τη δημοσίευση των πρώτων απωλειών συνδρομητών σε μια δεκαετία. Έχει δηλώσει ότι είναι ανοιχτό στην ιδέα της ύπαρξης διαφημίσεων, σε μια προσπάθεια διατήρησης ηγετικής θέσης σε μια ολοένα και πιο γεμάτη αγορά.

Ευγενική προσφορά του Doritos





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος

Στρες και διατροφή

Stress ή άγχος... είναι αξιοσημείωτο το πόσο διαφορετικά το βιώνει ο κάθε άνθρωπος! Για κάποιους το άγχος μπορεί να είναι παραγωγικό, δημιουργικό... κινητήριο δύναμη. Για άλλους είναι ψυχοφθόρο και καταστροφικό για την υγεία.



Ποιες διατροφικές συνήθειες σχετίζονται με το άγχος;

Ένα μεγάλο ποσοστό ατόμων, όταν υποβάλλονται σε στρες, αλλάζουν τη διατροφική τους συμπεριφορά ως απάντηση στο στρεσογόνο ερέθισμα. Αυτή η αλλαγή μπορεί να αφορά είτε μείωση είτε αύξηση της καταναλισκόμενης τροφής.

Έτσι υπάρχουν άνθρωποι να όταν στρεσάρονται δεν έχουν διάθεση για φαγητό. Αυτή η αντίδραση παρατηρείται περισσότερο στο παροδικό στρες (όχι τόσο στο χρόνιο. Σε αυτή την περίπτωση ο οργανισμός μας αισθάνεται ότι βρίσκεται σε κίνδυνο με αποτέλεσμα να μειώνονται οι ορμόνες τις πείνας και να αυξάνονται άλλες ορμόνες όπως η αδρεναλίνη.

Μία μερίδα ατόμων, σε περιόδους στρες, αποκλείουν τρόφιμα- κυρίως τροφές που περιέχουν πολλές φυτικές ίνες και γαλακτοκομικά- από την διατροφή τους λόγω γαστρεντερικών διαταραχών (ελκώδη κολίτιδα, νόσος του Crohn κτλ) που παρουσιάζουν. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα σε κάποιες περιπτώσεις την αύξηση του βάρους και σε κάποιες άλλες την μείωση αυτού.

Άλλοι πάλι, καταλήγουν σε κατανάλωση υδατανθράκων, λιπαρές τροφές ή τραγανές τροφές (κράκερ, τσιπς, μήλο, παξιμάδι κτλ). Συνήθως είναι μία συνήθεια που ξεκινάει από την παιδική ηλικία. Αυτές όχι μόνο δεν είναι βοηθητικές αλλά φέρνουν το αντίθετο αποτέλεσμα. Με περισσότερα λόγια, προάγουν το οξειδωτικό στρες και δημιουργούν διαταραχές στην ινσουλίνη και την κορτιζόλη με αποτέλεσμα να μας επιφορτίζουν με περισσότερο στρες και κάποιες φορές ενισχύουν την κατάθλιψη. Έτσι, όπως είναι φανερό, δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος.

Ποιες είναι οι διατροφικές συμπεριφορές; Γρήγορες και εύκολες επιλογές φαγητού

Έρευνες έχουν δείξει ότι οι περισσότεροι εργαζόμενοι σε όλο τον κόσμο, υπό την επίδραση του στρες, έχουν αντικαταστήσει τα παραδοσιακά γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) με γρήγορα, προμαγειρεμένα, πλαστικοποιημένα φαγητά στο γραφείο ή στο σπίτι, τα οποία είναι πλούσια σε κορεσμένο λίπος, νάτριο και χοληστερόλη, και φτωχά σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία.

Άγχος και διατροφικές διαταραχές

Πέρα από την ποιότητα της τροφής, πολλές φορές το άγχος επηρεάζει και την ποσότητα. Δεν είναι λίγες οι φορές που έχεις παρατηρεί στις ταινίες όταν κάποιος είναι πολύ πιεσμένος και στενοχωρημένος να καταναλώνει μεγάλες ποσότητες γλυκών και junk food και να τρώει με μεγάλη ταχύτητα. Δεν αισθάνεται πείνα, απλά καταναλώνει ποσότητα τροφής. Αυτό συνήθως συμβαίνει για να τραβήξει την προσοχή του μακριά από την στρεσογόνα κατάσταση στην οποία βρίσκεται. Αυτό όμως δεν έχει αποτέλεσμα. Το μόνο που καταφέρνει είναι να επιφορτιστεί με τύψεις και επιπρόσθετο άγχος. Με άλλα λόγια, το αγχώδες άτομο παρουσιάζει τάσεις υπερφαγίας, ξεπερνά δηλαδή το σημείο κορεσμού της πείνας, καθώς η τροφή δρα ως ηρεμιστικό για τον εγκέφαλο. Επίσης, ξεχνά να πίνει πολύ νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας. Η υπερφαγία και το λίγο προσλαμβανόμενο νερό αποτελούν παράγοντες που συμβάλλουν στην παχυσαρκία. Η διατροφή μπορεί να καταπολεμήσει το άγχος.

Ενσυνείδητη διατροφή και ο ρόλος της στο άγχος

Αναμφισβήτητα, το να καταφεύγει κάποιος στην κατανάλωση τροφής όταν αισθάνεται άγχος δεν είναι λύση! Παροδικά μπορεί να αισθανθεί καλύτερα αλλά αυτό θα διαρκέσει για πολύ λίγο, αφού η αιτία που δημιουργεί το άγχος δεν έχει αντιμετωπιστεί. Το να τρώει κανείς συναισθηματικά θα τον επιφορτίσει με πολλά αρνητικά συναισθήματα γιατί είναι πολύ πιθανό να αισθανθεί πολύ άσχημα που επιβάρυνε τον εαυτό του με μεγάλες ποσότητες τροφής τις οποίες δεν χρειαζόταν. Γι' αυτό το λόγο είναι πολύ σημαντικό να τρώμε ενσυνείδητα, δηλαδή να καταναλώνουμε τροφή μόνο όταν πεινάμε πραγματικά και όχι από συναισθηματικές διακυμάνσεις. Μόνο τότε θα αισθανόμαστε όμορφα και δεν θα επιφορτίζουμε τον εαυτό μας με τύψεις και άλλα άσχημα συναισθήματα.



Η διατροφή μπορεί να καταπολεμήσει το άγχος;

Ένα χελιδόνι δεν φέρνει την άνοιξη! Δεν υπάρχουν μαγικές τροφές τις οποίες αν την καταναλώσει κανείς μεμονωμένα θα περιορίσει το άγχος του. Η καλύτερη διαχείριση του στρες είναι θέμα ισορροπημένης διατροφής! Μία ισορροπημένη διατροφή μπορεί να μας παρέχει πληθώρα θρεπτικών συστατικών τα οποία έχουν συσχετισθεί με καλή διάθεση και χαλάρωση.

Ποιες ουσίες καταπολεμούν το άγχος;

Ουσίες που καταπολεμούν το άγχος είναι οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες, το φυλλικό οξύ, το σελήνιο, τα προβιοτικά, η Τριπτοφάνη, τα ω-3 λιπαρά οξέα και η βιταμίνη C ενώ αντίθετα η καφεΐνη, το αλκοόλ και η νικοτίνη δημιουργούν άγχος.

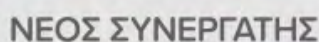
Συμπερασματικά

Ο ανθρώπινος οργανισμός, μέσω της υγιεινής διατροφής μπορεί να καταπολεμήσει αποτελεσματικότερα το στρες και να αντεπεξέλθει στους έντονους ρυθμούς ζωής. Αν λοιπόν η ένταση και το άγχος κυριαρχούν στην καθημερινή ζωή, προσαρμόστε το διαιτολόγιό

σας στις καθημερινές σας ανάγκες, προκειμένου να σας χαρίσει ευεξία και ζωντάνια. Το άτομο θα πρέπει πρώτα να καθορίσει ποιες συγκεκριμένες στρεσογόνες καταστάσεις το οδηγούν σε υπερφαγία και μετά θα πρέπει να αναζητήσει εναλλακτικές επιλογές για να καταπολεμήσει το στρες. Ιδανική στρατηγική αποτελεί η ενασχόληση με το γυμναστήριο, η πεζοπορία, το γρήγορο περπάτημα και άλλες δραστηριότητες που κάνουν το άτομο να ξεχαστεί από το άγχος, καταναλώνοντας παράλληλα θερμίδες.




 Οι συνεργάτες μας


Ο Μαρμαρίδης τώρα στο e-shop masoutis

Νέα σημαντική συνεργασία πραγματοποίησε η εταιρεία Μασούτης με την Κ. Μαρμαρίδης Α.Ε. στο e-shop masoutis στην ενότητα «οι συνεργάτες μας», φέρνοντας τα προϊόντα τους ένα κλικ πιο κοντά στον καταναλωτή! Παρέχεται πλέον η δυνατότητα online παραγγελιών από τα καταστήματα Μαρμαρίδης μέσα από το e-shop.masoutis.gr. Έτσι, στο λειτουργικό, φιλικό και γνώριμο περιβάλλον του ηλεκτρονικού καταστήματος της Μασούτης ο καταναλωτής μπορεί να επιλέξει ανάμεσα σε πλήθος ποιοτικών προϊόντων από τα καταστήματα Μαρμαρίδης, όμορφα έπιπλα, ποιοτικά και λειτουργικά, κατασκευασμένα με υλικά υψηλών προδιαγραφών. Η Κ. Μαρμαρίδης Α.Ε. δραστηριοποιείται στο χώρο του επίπλου από το 1955. Η παράδοση, το όραμα και το πάθος για τελειότητα την εξέλιξαν σε μια από τις κορυφαίες εταιρείες επίπλων στην Ελλάδα. Η νέα αυτή συνεργασία εντάσσεται στο πλαίσιο στρατηγικής ανάπτυξης και ψηφιακού μετασχηματισμού της εταιρείας. Το e-shop masoutis εξελίχθηκε πλέον σε ένα ψηφιακό shopping mall απ' όπου ο καταναλωτής, σε μία συναλλαγή, μπορεί να πραγματοποιήσει αγορές με «one-stop-shop» εμπειρία απευθείας από τα συνεργαζόμενα καταστήματα μέσα από την ενότητα «οι συνεργάτες μας». Η εταιρεία Μασούτης συνεχίζει να επενδύει στην ισχυρή σχέση εμπιστοσύνης με τους καταναλωτές, αφουγκράζεται τις νέες ανάγκες τους όπως αυτές διαμορφώνονται ανάλογα με τις εξελίξεις και προσφέρει καινοτόμες προτάσεις σε μια omnichannel εμπειρία αγορών.

“Career Days” στο Praktiker Παλλήνης



CareerDays

@Praktiker

Θέλεις να γίνεις μέλος της ομάδας μας;



Θέλεις να γίνεις μέλος της ομάδας της Praktiker Hellas; Αναζητά άτομα γεμάτα όρεξη και πάθος για νέα ξεκινήματα! Και γι' αυτό σας περιμένει στις 24/05 στο κατάστημα Παλλήνης, για να γνωριστείτε και να συζητήσετε τις ευκαιρίες σταδιοδρομίας στην Praktiker Hellas. Τα Career Days είναι εκδηλώσεις καριέρας, ανοιχτές προς το κοινό, κατά τη διάρκεια των οποίων κάθε ενδιαφερόμενος μπορεί να επισκεφθεί τα καταστήματα, να συναντηθεί με εκπρόσωπο της εταιρείας, να περάσει από συνέντευξη και να αξιολογηθεί για απασχόληση σε μία από τις διαθέσιμες θέσεις εργασίας στο εκάστοτε κατάστημα και συγκεκριμένα στις 24/05 στην Παλλήνη. Στην Praktiker Hellas, στο Νο.1 Δίκτυο καταστημάτων Home Improvement & DIY στην Ελλάδα, για μια ακόμη φορά καινοτομούν. Δίνουν πρόσβαση σε νέους ανθρώπους να γνωρίσουν τη δουλειά τους και να εργαστούν πλάι τους, όπως κάνουν εδώ και 30+ χρόνια στο πανελλαδικό δίκτυο 16 καταστημάτων και με την ομάδα των 1.600 εργαζομένων τους. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επισκεφθούν την Τρίτη 24/05 το Praktiker Παλλήνης: Emporium Plaza, Λεωφόρος Ανθούσας & Ντραφίου, 15349, Ανθούσα – Παλλήνη. Μπορούν επίσης να προωθήσουν το βιογραφικό τους στο hrgreece@praktiker.gr.

Τα αρωματικά χώρου Botanica by Air Wick φέρνουν τη φύση στο σπίτι μας!

Έρευνες αποδεικνύουν αυτό που πάντα ξέραμε, αλλά μετά την πανδημία εντάθηκε... Θέλουμε οι στιγμές που περνάμε στο σπίτι να είναι ακόμα πιο απολαυστικές. Όλες μας οι αισθήσεις απαιτούν περισσότερα, αλλά και η συνείδησή μας, παράλληλα, αναζητά λύσεις που μας φέρνουν πιο κοντά στη φύση, αφήνοντας – ωστόσο – το μικρότερο αποτύπωμα. Η όσφρηση ήταν πάντα μια δυνατή αίσθηση που δημιουργεί συναισθήματα, εμπνέει και ενισχύει τόσο τη δική μας ευεξία, όσο και την καθημερινότητα όλων όσων ζουν μαζί μας. Και όλα αυτά, τα επιθυμούμε με έναν τρόπο που έχει άψογη αισθητική και βιώσιμη απόδοση. Η σειρά αρωματικών χώρου Botanica by Air Wick, διαθέτει υψηλής ποιότητας αρώματα, που φέρνουν την φύση στο σπίτι μας, με φυσικά συστατικά που συλλέγονται από επιλεγμένες παραγωγικές μονάδες χωρίς χρωστικές ουσίες. Διατίθεται σε Αρωματικά Στικ, Κεριά, Σπρί και Ηλεκτρικές Συσκευές. Η φύση αποτελεί πηγή έμπνευσης για τη δημιουργία των προϊόντων Botanica by Airwick, ενώ για τη σύνθεσή τους χρησιμοποιούνται εξωτικοί συνδυασμοί αρωμάτων από όλο τον κόσμο. Με στόχο να φέρει σε κάθε εσωτερικό χώρο αρωματικές εμπειρίες που μπορεί κάποιος να ζήσει μόνο στη φύση και χάρη στην καινοτομία που τη διακρίνει στη διαδικασία της παραγωγής των προϊόντων της, η σειρά Botanica by Air Wick, ήρθε για να ταξιδέψει τις αισθήσεις και να ανανεώσει τον χώρο μας στο λεπτό.



Πύργοι από αμμόλιθο σαν... ουρανοξύστες!

SAY *yes* & get **impressed**



Το Wulingyuan Scenic and Historic Interest Area είναι ένα απομονωμένο και απροσπέλαστο τμήμα της κινέζικης επαρχίας Χανάν. Αποτελεί έναν δημοφιλή τουριστικό προορισμό με έντονο αρχαιολογικό ενδιαφέρον. Στην περιοχή των περίπου 260 τετραγωνικών χιλιομέτρων υπάρχουν πάνω 3.000 πύργοι από αμμόλιθο. Κάποιοι από αυτούς έχουν το μέγεθος ουρανοξύστη. Το τοπίο είναι εντυπωσιακό και περιλαμβάνει ποτάμια και ρέματα.

Το νέο illy single origin Costa Rica ήρθε στην Ελλάδα, μέσα από ένα απολαυστικό γαστρονομικό ταξίδι!

Μόλις πριν από λίγες ημέρες έγινε στην Ελλάδα το πρώτο παγκόσμιο λανσάρισμα του καφέ illy Costa Rica που η illycaffè παράγει και διανέμει αποκλειστικά για την KAFEΑ TERRA σε επαγγελματική συσκευασία μόνο για τα cafés. Ένα event με «ιδιαίτερο προφίλ» απόλυτη κομψότητα και άρωμα από Costa Rica είχαν τη δυνατότητα να απολαύσουν όσοι βρέθηκαν στο εστιατόριο Monzu, σε ένα γοητευτικό νεοκλασικό του 19ου αιώνα, που διαθέτει έναν από τους πιο πράσινους κήπους των βορείων προαστίων. Στις 12 Μαΐου, το αγαπημένο χαρμάνι illy και η KAFEΑ TERRA, προσκάλεσαν media, Influencers και λάτρεις του καφέ, σε ένα βιωματικό γαστρονομικό ταξίδι αφιερωμένο στη πρώτη παρουσίαση του καφέ μοναδικής προέλευσης Costa Rica, τη νέα πρόταση καφέ 100% Arabica που θα σας ταξιδέψει σε μέρη εξωτικά! Το ιστορικό αρχοντικό της Κηφισιάς, «ντύθηκε» στα χρώματα του illy, και σε μια ζεστή ανοιξιάτικη ημέρα καλωσόρισε τους καλεσμένους στο μονοπάτι της ευτυχίας και τους ταξίδεψε στην εξωτική Costa Rica, μέσα από το νέο single origin. Οι καλεσμένοι, είχαν την ευκαιρία μέσα από ένα φλιτζάνι illy να απολαύσουν ένα ταξίδι γεύσης, σε εξωτικά μέρη και αχατογράφητα τοπία του τροπικού παραδείσου της Κεντρικής Αμερικής και να γευτούν τον illy Costa Rica σε διαφορετικές εκδοχές ροφημάτων. Με συγκριτικό πλεονέκτημα τη μοναδική στον κόσμο συσκευασία υπό πίεση, ο καταναλωτής απολαμβάνει πάντα φρέσκο και γευστικό καφέ με έντονα αρώματα που διατηρούνται αναλλοίωτα και ενισχύονται με την πάροδο του χρόνου. Αξίζει να σημειωθεί ότι το Costa Rica είναι το αποτέλεσμα της στενής συνεργασίας που έχει η illycaffè με την KAFEΑ TERRA, και του ειδικού βάρους που έχει η Ελληνική αγορά.



Ήξερες ότι...

Κόστα Ρίκα: Η χώρα της ειρήνης!

Η Κόστα Ρίκα είναι μια ειρηνική χώρα που βρίσκεται σε μια από τις πιο βίαιες περιοχές του κόσμου. Έχει υψηλό προσδόκιμο ζωής και έχει βρεθεί στην κορυφή του «δείκτη ευτυχίας του πλανήτη». Η λέξη «ειρήνη» είναι συνώνυμη της Κόστα Ρίκα! Η χώρα φιλοξενεί το Πανεπιστήμιο για την Ειρήνη, έχει Υπουργείο Ειρήνης και Δικαιοσύνης, ενώ η διπλωματία της είναι σταθερά προληπτική στην πρόοδο προς την ειρήνη, τον αφοπλισμό και τις περιβαλλοντικές πολιτικές. Δεν έχει στρατό –καταργήθηκε το 1948 με συνταγματική απόφαση– και το επίπεδο αλφαριθμητισμού της είναι υψηλότερο από ό,τι στις ΗΠΑ!



Έρχεται το 12ο Πανόραμα Επιχειρηματικότητας και Σταδιοδρομίας “the IT-TECH” edition

Το «Πανόραμα Επιχειρηματικότητας και Σταδιοδρομίας», αναγνωρίζοντας πόσο σημαντικό είναι η Ελλάδα να εξελιχθεί σε διεθνή κόμβο ψηφιακής τεχνολογίας και παραγωγής καινοτομίας, αφιερώνει το περιεχόμενο του 12 ου Πολυσυνεδρίου στον τομέα της Τεχνολογίας. Στην ατζέντα της φετινής διοργάνωσης το «Πανόραμα» έχει την ιδιαίτερη τιμή να φιλοξενήσει μια συζήτηση του Πρωθυπουργού, κ. Κυριάκου Μητσοτάκη, ο οποίος θα συνομιλήσει με μια ομάδα νέων, με θέμα την πρόοδο μέσω της εξέλιξης της Τεχνολογίας και τον ρόλο της Ελλάδας. Η συζήτηση θα γίνει στο Μέγαρο Μαξίμου και θα αποτελέσει την εναρκτήρια παρουσίαση του ψηφιακού Πανοράματος

Virtual Event

12ο Πανόραμα

Επιχειρηματικότητα και Σταδιοδρομία

IT TECH DIGITAL EDITION

SAVE THE DATE!

24-27 Μαΐου 2022

Πληροφορική
Νέες Τεχνολογίες
Ψηφιακός ΜετασχηματισμόςΝΕΟΣ ΚΟΣΜΟΣ, ΝΕΕΣ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ ΓΙΑ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΟργανισμός
Ισότητας Λογόνων
η καθημερινή ΑΣΔΕΕ
και η ομάδα του

στις 24 Μαΐου. Η φετινή διοργάνωση προσκαλεί το νεανικό κοινό να ‘συντονιστεί’ ψηφιακά και να παρακολουθήσει το Πολυσυνέδριο με δωρεάν πρόσβαση, από 24 έως 27 Μαΐου, μέσα από μια εντυπωσιακή πλατφόρμα, μεγάλο αριθμό σημαντικών εισηγητών, διαδραστικά panel discussions και συμμετοχή σε Tech Career Days όπου 33 σημαντικές επιχειρήσεις θα έχουν αναρτήσει 250+ ανοιχτές θέσεις εργασίας στα ψηφιακά τους περίπτερα. Για πρώτη φορά, το Πανόραμα έχει ως κεντρική θεματική το τρίπτυχο Πληροφορική, Νέες τεχνολογίες και Ψηφιακός Μετασχηματισμός, ένα ραγδαία αναπτυσσόμενο τομέα, γεμάτο νέες προοπτικές και ευκαιρίες επιχειρηματικότητας και απασχόλησης που «αγκαλιάζει» αμέτρητες ειδικότητες: πληροφορική, μαθηματικά, στατιστική, design, digital marketing, project management κτλ. Το περιεχόμενο του Πολυσυνεδρίου απευθύνεται στο νεανικό κοινό 18-30 ετών, που ενδιαφέρεται για την τεχνολογία και κυρίως, αλλά όχι αποκλειστικά, σε νέους με σπουδές στην πληροφορική, μαθηματικά, στατιστική, analytics και engineering.

HUAWEI WATCH GT 3 Pro: Ένα ρολόι σαν έργο τέχνης

Ανεβάζει σε άλλο επίπεδο την υποστήριξη αθλημάτων με το ολοκαίνουριο, επαγγελματικό mode ελεύθερης κατάδυσης, καθώς και τα πάνω από 100 sports modes που διαθέτει, για μια πραγματικά εξατομικευμένη εμπειρία προπόνησης. Επιπλέον, με τη λειτουργία έξυπνου σχεδίου τρεξίματος και το Dual-Band GNSS πέντε δορυφορικών συστημάτων, που

εξασφαλίζει ακόμα πιο ακριβή δεδομένα γεωγραφικού εντοπισμού, δίνει το δικαίωμα σε κάθε δρομέα, να κάνει την υπέρβαση. Το HUAWEI WATCH GT3 Pro Titanium Edition διακρίνεται από τα προηγούμενα μοντέλα της σειράς, από το premium design με τις μοντέρνες πινελιές. Είναι εξοπλισμένο με μεγαλύτερη έγχρωμη οθόνη AMOLED 1,43 και ανάλυση 466 x 466, που προσφέρει ακόμη υψηλότερη ευκρίνεια από τις προηγούμενες εκδόσεις, ώστε όλα τα δεδομένα να διαβάζονται άμεσα. Η υψηλή ποιότητα των υλικών του ρολογιού είναι ορατή από την πρώτη ματιά. Το ισχυρό αλλά ελαφρύ σώμα από τιτάνιο έχει σχεδιαστεί για να αντέχει στον χρόνο και έχει γυαλιστεί με ειδικές τεχνικές, για τρισδιάστατο φινιρίσμα. Το HUAWEI WATCH GT 3 Pro Ceramic Edition διαθέτει έναν πραγματικά κομψό σχεδιασμό, με την απλότητα του κεραμικού να συμπληρώνει τη γοητεία του μετάλλου. Είναι, μεταξύ άλλων, εμπνευσμένο από το αριστούργημα του Μποτισέλλι, «Η Γέννηση της Αφροδίτης», κάτι που είναι εμφανές στη χρυσή και ασημένια στεφάνη, με το μοτίβο των κοχυλιών και τα 24 κύματα, που το αναδεικνύουν, από ρολόι σε έργο τέχνης.





Η Ελληνικά Εκλεκτά Έλαια υποστηρίζει έμπρακτα το Σπίτι του Οργανισμού «Το Χαμόγελο του Παιδιού» στην Κόρινθο

Η Ελληνικά Εκλεκτά Έλαια, σεβόμενη το έργο του Οργανισμού «Το Χαμόγελο του Παιδιού» και τις δράσεις πρόληψης και παρέμβασης που συντονίζει, έχει αναλάβει την κάλυψη των ετήσιων αναγκών ενός εκ των 11 σπιτιών του Οργανισμού σε ελαιόλαδο και σπορέλαιο.

Ειδικότερα, στο πλαίσιο ενεργειών Εταιρικής Υπευθυνότητας που υλοποιεί η Ελληνικά Εκλεκτά Έλαια με άμεσο αντίκτυπο στον άνθρωπο και την κοινωνία, έχει προσφέρει συνολικά 120 λίτρα ελαιολάδου και 120 λίτρα σπορέλαιου στο Σπίτι της Κορίνθου, καλύπτοντας έτσι εξ ολοκλήρου τις ανάγκες των παιδιών για τα συγκεκριμένα προϊόντα για ολόκληρο το έτος.

Η «Ελληνικά Εκλεκτά Έλαια Α.Ε.», που συγκαταλέγεται στις κορυφαίες ελληνικές εταιρίες παραγωγής και συσκευασίας εξαιρετικού παρθένου ελαιολάδου, θέτει ως προτεραιότητα την κοινωνική προσφορά και έρχεται να συνεισφέρει σε έναν εξαιρετικό σκοπό ενισχύοντας το έργο και τις εθελοντικές δράσεις του Οργανισμού «Το Χαμόγελο του Παιδιού» που καθημερινά κάνει πράξη την προστασία κάθε ευάλωτου παιδιού σε όλη την Ελλάδα. Η Ελληνικά Εκλεκτά Έλαια θέλησε με την προσφορά της να χαρίσει χαμόγελα στα παιδιά που φιλοξενούνται στο σπίτι του Οργανισμού που βρίσκεται στην Κόρινθο, που αποτελεί ταυτόχρονα την παραγωγική έδρα της εταιρίας.

info

Η Ελληνικά Εκλεκτά Έλαια Α.Ε. που δραστηριοποιείται στην παραγωγή κι εμφιάλωση ελαιολάδου και σπορελαίων και στο εμπόριο προϊόντων delicatessen από το 2000, συγκαταλέγεται στις κορυφαίες επιχειρήσεις στον κλάδο των τροφίμων στην Ελλάδα και αποτελεί μέλος της Πρωτοβουλίας ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ.



Η εταιρεία Βίκος στηρίζει τον 6 ο Παιδικό Αγώνα Τριάθλου

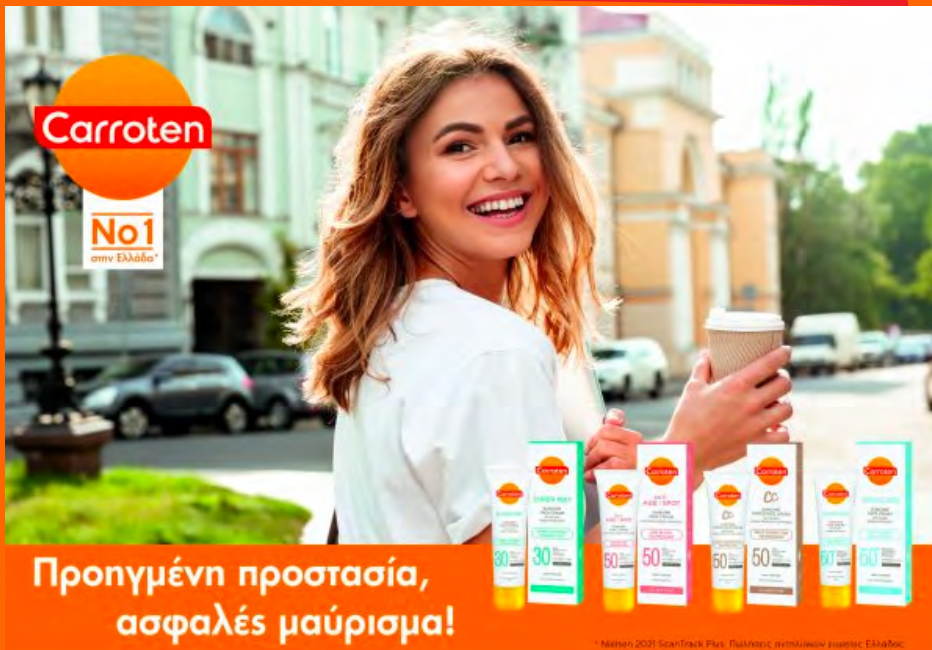
Η Βίκος Α.Ε., πιστή στη στήριξη αθλητικών εκδηλώσεων που προάγουν την αξία του συναγωνίζεσθαι αλλά και του αθλητισμού ως τρόπου ζωής, στηρίζει τον παιδικό αγώνα Τριάθλου CGS Kids Triathlon που διοργανώνεται από τον αθλητικό σύλλογο CGS (Εκπαιδευτήρια Κωστέα - Γείτονα). Ο αγώνας θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 21 Μαΐου με μαθητές όλων των σχολείων, οι οποίοι μπορούν να συμμετέχουν πραγματοποιώντας ατομικούς αγώνες σε τρέξιμο, ποδήλατο και κολύμπι. Η δράση θα πραγματοποιηθεί υπό την αιγίδα του διεθνούς οργανισμού "Spirit Foundation". Κύριο χαρακτηριστικό της διοργάνωσης είναι η συμμετοχή όλων των παιδιών χωρίς την προϋπόθεση αγωνιστικής εμπειρίας. Τα έσοδα της διοργάνωσης θα διατεθούν στην Ένωση «Μαζί για το Παιδί». Οι αθλητές, διοργανωτές, εθελοντές κι όλοι όσοι συμμετέχουν στον ειδικά σχεδιασμένο «αγώνα» θα ενυδατώνονται με το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος και θα απολαύσουν τα φυσικά μεταλλικά αναψυκτικά Βίκος.

Στόχος της διοργάνωσης είναι η επαφή των παιδιών με το μοναδικό κόσμο του τριάθλου και του αθλητισμού γενικότερα σε συνδυασμό με την ενίσχυση της Ένωσης «Μαζί για το Παιδί». Η εταιρεία Βίκος βρίσκεται με συνέπεια κοντά στις αθλητικές διοργανώσεις που προωθούν την αθλητική παιδεία. Η εταιρεία Βίκος έχει θέσει ως προτεραιότητα την προσφορά στην κοινωνία με ένα ολοκληρωμένο, πολυδιάστατο και εκτεταμένο πρόγραμμα δράσεων, υπό τον τίτλο «Ο Β-οίκος της ζωής μας». Περισσότερα στοιχεία για το β-οικοσύστημα πρωτοβουλιών και δράσεων μπορείτε να βρείτε στο water.gr



Απολαμβάνουμε τον ήλιο προστατευμένοι παρέα με τις αντηλιακές κρέμες προσώπου Carroten... όπου και αν βρισκόμαστε!

Το Carroten έρχεται ακόμα μια φορά να φροντίσει ώστε να απολαύσουμε τον ήλιο προστατευμένοι και λαμπεροί, όχι μόνο τους καλοκαιρινούς μήνες, αλλά και τις πρώτες ηλιόλουστες ημέρες της Άνοιξης! Το Carroten προσφέρει την απαραίτητη ασφάλεια και προστασία, ώστε να απολαύσουμε ξέγνοιαστοι και ανέμελοι τον ελληνικό ήλιο και τις βόλτες μας στην πόλη, την εξοχή και τη θάλασσα, με τις αντηλιακές κρέμες προσώπου Carroten που καλύπτουν κάθε ανάγκη και κάθε τύπο επιδερμίδας. Η νέα αντηλιακή κρέμα προσώπου Super Mat SPF30 προσφέρει ενισχυμένη προστασία στην επιδερμίδα, χάρη στην τεχνολογία Supreme Light που διαθέτει, έχει ελαφριά υφή και εξαιρετικό mat αποτέλεσμα, λόγω της τεχνολογίας Shine Control. Η αντηλιακή κρέμα προσώπου Super Mat SPF30 προσφέρει στην επιδερμίδα μας την απαραίτητη ενυδάτωση, καθώς περιέχει Υαλουρονικό Οξύ και την κάνει μοναδικά βελούδινη. Για όποιον επιθυμεί προστασία και παράλληλα καλλυντική φροντίδα, η νέα αντηλιακή κρέμα προσώπου Anti -Age Anti-Spot SPF 50 διαθέτει ένα τετραπλό, ενισχυμένο σύστημα προστασίας UVA+UVB+VL+IRA, ενώ η προηγμένη τεχνολογία Age Block, προλαμβάνει και μειώνει την εμφάνιση των λεπτών γραμμών, πανάδων και κηλίδων που προκαλεί η έκθεση της επιδερμίδας στον ήλιο. Η νέα αντηλιακή κρέμα προσώπου Carroten Anti - Age Anti-Spot SPF50, προσφέρει άμεση απορρόφηση και ελαφριά υφή και ενυδατώνει την επιδερμίδα. Οι ήδη αγαπημένες αντηλιακές κρέμες προσώπου Carroten, έρχονται ανανεωμένες σε νέα πρακτική συσκευασία και με αναβαθμισμένη σύνθεση.



Carroten
No1 στην Ελλάδα*

Προηγμένη προστασία, ασφαλές μαύρισμα!

* Nielsen 2021 ScanTrack Plus. Πωλήσεις αντηλιακών κρέμες Ελλάδας.

Γιατί ο Elon Musk απαγορεύει το άρωμα στα γραφεία του

SAY *yes* & get **impressed**

Ο Elon Musk δεν επιτρέπει στους ανθρώπους που τον συναναστρέφονται να φορούν άρωμα, ειδικά στο γραφείο. Φημολογείται ότι έχει μια υπερευαίσθησία στις μυρωδιές και αντιλαμβάνεται τις οσμές πιο έντονα από τον μέσο άνθρωπο. Μάλιστα, συγκεκριμένα αρώματα, μπορεί να τον κάνουν να αισθανθεί άρρωστος. Οι υποψήφιοι για δουλειά στις εταιρείες του λαμβάνουν ειδική ενημέρωση πριν προσέλθουν στο ραντεβού τους για συνέντευξη να μη φορούν άρωμα οποιουδήποτε είδους, ακόμα και αν το ραντεβού τους δεν είναι με τον ίδιο τον Musk, σε περίπτωση και μόνο που εκείνος περάσει από κοντά τους...

Συναυλία για τη Μικρασιατική καταστροφή

Στην πλατεία Κλαυθμώνος, στον χώρο που διοργανώνεται το 25ο παζάρι βιβλίου θα πραγματοποιηθεί συναυλία για τα 100 χρόνια από τη Μικρασιατική καταστροφή και τη γενοκτονία των Αρμενίων-Ελλήνων-Ασσυρίων.

Παρασκευή 20 Μαΐου

19:00 – 20:00 Μνήμες Μικράς Ασίας (1922-2022). Εκατό χρόνια μετά τις γενοκτονίες των χριστιανών (Ελλήνων – Αρμενίων – Ασσυρίων) της καθ' ημάς Ανατολής.

20:00 Ο.Π.Α.Ν.Δ.Α. Σμύρνη – Αρμενία.

Ο συνθέτης Στέφανος Δεκεριάν στο πλαίσιο εορτασμού των 100

ετών από τη Μικρασιατική καταστροφή και της Α' Γενοκτονίας του 20ου αιώνα (των Αρμενίων), παρουσιάζει μια επιλεγμένη ανθολογία από παραδοσιακά & έντεχνα τραγούδια της Αρμενίας, καθώς επίσης παραδοσιακά Σμυρναίικα, αλλά & σύγχρονα τραγούδια Ελλήνων συνθετών με αναφορές στην καταστροφή της Σμύρνης. Ερμηνεύουν: Βάσια Ζήλου, Μαρία Κανελλοπούλου. Μουσικοί: Οδυσσέας Ζαφειρόπουλος (βιολί), Τέο Λαζάρου (κόντρα μπάσο), Λευτέρης Χαβούτσας (ούτι, κιθάρα), Βαχάν Γκαλστιάν (ντουντούκ, κλαρινέτο). Η συναυλία τελεί υπό την υποστήριξη και την αιγίδα της πρεσβείας της Δημοκρατίας της Αρμενίας.



Η ιστορικότερη κολυμβητική διαδρομή στον κόσμο επιστρέφει



Ο Αυθεντικός Μαραθώνιος Κολύμβησης επιστρέφει για 3 η συνεχή χρονιά, στις 1-3 Ιουλίου 2022, στο Αρτεμίσιο. Ερασιτέχνες και επαγγελματίες κολυμβητές από όλο τον κόσμο θα έχουν την ευκαιρία να κολυμπήσουν σε μοναδικές διαδρομές ανοιχτής θαλάσσης στο Πευκή Ευβοίας του Δήμου Ιστιαίας – Αιδηψού. Η διοργάνωση του Αυθεντικού Μαραθωνίου Κολύμβησης κατάφερε να διακριθεί με 3 βραβεία και να βρεθεί στην κορυφή του σπουδαιότερου θεσμού που αναδεικνύει τις καινοτόμες και βέλτιστες πρακτικές του ελληνικού τουρισμού, στα Tourism Awards 2022. [Απόλαυσε εδώ το highlights video](#) από την περσινή διοργάνωση του Αυθεντικού Μαραθωνίου Κολύμβησης.

Κάνε τώρα την εγγραφή σου

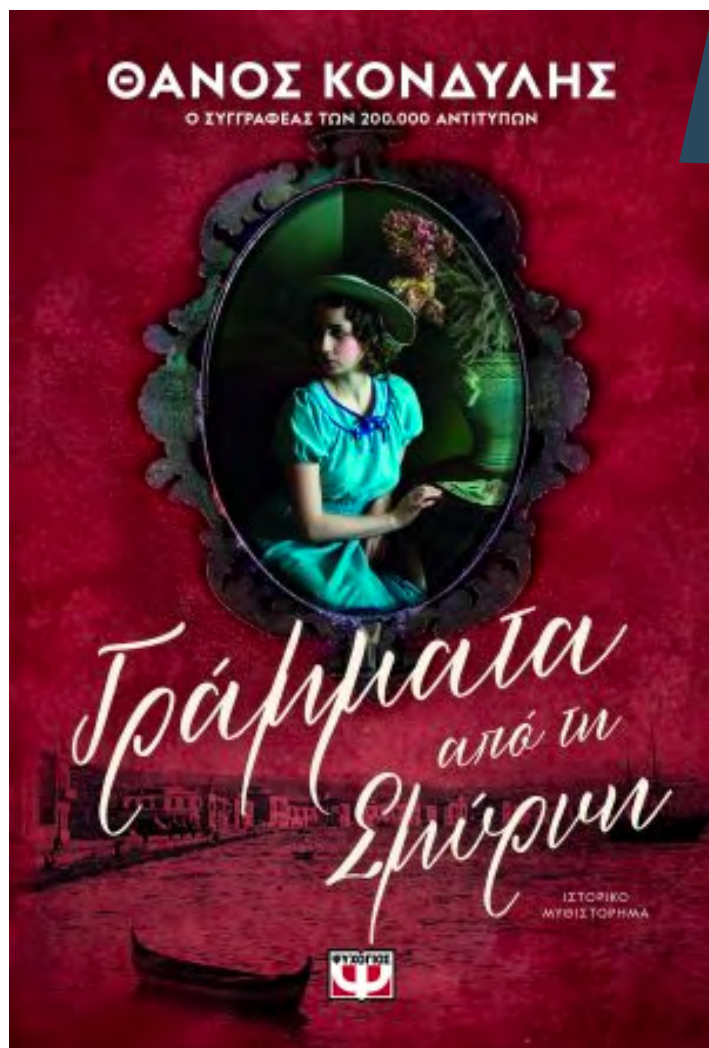
Οι συμμετέχοντες μπορούν να κάνουν άμεσα την εγγραφή τους και να λάβουν μέρος στις εντυπωσιακές διαδρομές των 14,5χλμ, 10χλμ, 5χλμ, 3χλμ, 1.5χλμ. Οι δημότες Ιστιαίας-Αιδηψού και τα ΑμεΑ έχουν τη δυνατότητα να λάβουν μέρος δωρεάν στις διαδρομές των 5χλμ, 3χλμ και 1.5χλμ.

Οι εγγραφές στον παιδικό αγώνα 500μ είναι δωρεάν. [Κάνε εδώ την εγγραφή σου.](#)

Εντυπωσιακή εικόνα από τους κολυμβητικούς αγώνες στο Πευκή του Δήμου Ιστιαίας-Αιδηψού (photo by Elias Lefas @ Αυθεντικός Μαραθώνιος Κολύμβησης)

#AuthenticMarathonSwim

Λύπη



Γράμματα από τη Σμύρνη

Η γιατρός Πελαγία Αντωνιάδη φτάνει στη σύγχρονη Σμύρνη. Ακολουθώντας τις οδηγίες που της άφησε η συνονόματη γιαγιά της, θα ανακαλύψει έναν χαμένο θησαυρό: τα κρυμμένα από το 1922 γράμματα αλλά και το ημερολόγιο της γιαγιάς. Αρχίζει να τα διαβάζει και μέσα από αυτά θα γνωρίσει την παλιά πόλη, αλλά και τον μεγάλο έρωτα της γιαγιάς Πελαγίας, τον γιατρό Αλέξανδρο Καλλέργη, που της είχε σώσει τη ζωή. Και μετά ήρθε η μεγάλη φωτιά και η καταστροφή. Η Πελαγία, έχοντας χάσει τα πάντα, ακόμα και τον αγαπημένο της, φτάνει κυνηγημένη στην Αθήνα. Με πολύ κόπο θα σταθεί στα πόδια της. Όμως ποτέ δε θα ησυχάσει και μια μέρα θα βάλει σε εφαρμογή το παράτολμο σχέδιό της: θα επιστρέψει και πάλι στην κατεστραμμένη Σμύρνη για να ξαναβρεί τον Αλέξανδρο. Οστόσο δεν ξέρει ότι έχει μπει στη μεγαλύτερη περιπέτεια της ζωής της. Γιατί η πορεία της στη Μικρά Ασία θα είναι μια πορεία προς το άγνωστο... ίσως και προς τον θάνατο. Μια ιστορία γεμάτη από τα αρώματα της παλιάς Σμύρνης και την αυτοθυσία μιας γυναίκας για τον αγαπημένο της. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.



Λέγεται συχνά, κυρίως στην ηλικία εκείνη, που είθισται, με τα μέτρα ασφαλώς του καθενός μας, ν' αποκαλείται και παράταση, κατά το γνωστό απόφθεγμα του Μανόλη Αναγνωστάκη στο «ΥΓ.» του (1983), ότι η ζωή είναι μικρή. Μεγάλη είναι πίσω μας «η θλιβερή γραμμή κεριών σβυσμένων». Αλλά και μπροστά μας, αντίθετα με την αισιόδοξη καβαφική εικόνα, ένας άγνωστος αριθμός κεριών, που δεν έχουν ανάψει ακόμα, αμφίβολο κι εάν ανάψουν ποτέ για μας, και τι θα φωτίσουν, πάνω από ένα λεύκωμα κεκοιμημένων με όσες σελίδες μένουν λευκές. Και οι γεμάτες ήδη με φωτογραφίες μνήμης, παγωμένες μορφές σε εικαζόμενη ευτυχία, να εκλύουν εξ αντανακλάσεως νοσταλγία, θλίψη, πένθος. Είτε το περί ου ο λόγος λεύκωμα φυλάσσεται σε κάποιο συρτάρι, είτε ανήκει στο μυαλό μας, δεν παύει να αποτελεί, θέλουμε δεν θέλουμε, αναπόσπαστο στοιχείο της ζώσας ζωής μας και μαρτυρία της παρελθούσης, καθ' ον τρόπο το φως πεθαμένων άστρων επαληθεύει δια της αφίξεώς του στην όρασή μας, όχι μόνον εκείνων των άστρων, αλλά και τη δική του πλέον αυτόνομη ύπαρξη. Έτσι και το φως των κεκοιμημένων μας μεταλαμπαδεύεται στον καθενός μας τη λευκή σελίδα, καθώς το Άγιο Φως από κεριό σε κεριό τη νύχτα της Αναστάσεως, αλλά κατ' αντίθεση προς τη Θεία Ανάσταση, την ώρα της ανθρώπινης κοίμησής μας. Το συμπαγές αυτό φως διαχέει λύπη. Πρόκειται για την εικοστή συλλογή του Θεόδωρου Π. Ζαφειρίου. Από τις εκδόσεις Andy's Publishers.

quote of the day

HE WHO HAS HEALTH
HAS HOPE; AND HE
WHO HAS HOPE,
HAS EVERYTHING.
Thomas Carlyle

Σήμερα
γιορτάζουν!
Πατρίκιος, Πατρικία,
Θεογνώσιος,
Θεογνώσια
Θεόκτιστος,
Μένανδρος

tip of the day

HEALTH IS NOT
VALUED TILL
SICKNESS
COMES.

Thomas Fuller

19 Μαΐου

- › Ημέρα Μνήμης για τη Γενοκτονία των Ελλήνων του Πόντου
- › Παγκόσμια Ημέρα Ιδιοπαθών Φλεγμονωδών Νόσων του Εντέρου
- › Παγκόσμια Ημέρα Οικογενειακού Γιατρού
- › National Caesar Day