



ΔΑΔΚ ΩΤΟ



Νόστιμες τραγανές μπουκιές σε 4 μοναδικές γεύσεις!

Γραβιέρα-γλυκιά πάπρικα, ελιά-λιαστή τομάτα, τομάτα-πιπεριά-κρεμμύδι και τρούφα.
Δαγκωτό! Το νέο καθημερινό σνακ ζυμωμένο με φυσικά υλικά και ελαιόλαδο από το "Μάννα" Τσατσαρωνάκη.

Δοκίμασε το διαφορετικό!



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



**ΤΙ ΞΕΡΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ
«ΗΔΟΝΙΚΗ ΑΝΤΙΣΤΑΘΜΙΣΗ»;**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

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

Όπως σου έχω ξαναπεί, όσο μεγαλώνω παραξενεύω. Τώρα λοιπόν ζω μία καινούρια τρέλα, να αποσυμφορήσω το σπίτι μου από έπιπλα, μικροπράγματα, ρούχα και ό,τι μπορεί να βρεθεί μπροστά μου.

Και κάπου εκεί βρήκα τη μέθοδο αποσυμφόρησης 12-12-12. Αυτή η ιδέα προέρχεται από τον **Joshua Becker του Becoming Minimalist** και το σχέδιο είναι απλό: κάθε μέρα, βρίσκεις 12 πράγματα να πετάξεις, 12 να δωρίσεις και 12 να κρατήσεις. Το δώδεκα είναι ένας καλός αριθμός για εργασία. Είναι αρκετά μικρό για να το νιώθεις εφικτό, αλλά αρκετά μεγάλο για να παρουσιάζει μια μικρή πρόκληση. Τα πρώτα πέντε περίπου πράγματα που θα πετάξεις θα είναι εύκολα: μερικά σκουπίδια ή σπασμένα πράγματα. Στη συνέχεια, όμως, θέλει επιμονή, υπομονή και θάρρος για να βρεις και να πετάξεις τα υπόλοιπα.

Όταν ξέρεις από πριν τον όγκο που θέλεις να ξεφορτωθείς, σου δίνει, πιστέψτε με, ένα παραπάνω κίνητρο ώστε να μείνεις συγκεντρωμένος στον στόχο σου! Καλό θα ήταν να μην ξεπερνάς το 12 σε οποιαδήποτε κατηγορία γιατί και αύριο μέρα είναι και θα ψάχνεις πάλι τι να πετάξεις και τι να κρατήσεις.

Δεν ξέρω τι λένε οι ειδικοί αλλά θα σου πω εγώ τι κάνω: πηγαίνω από δωμάτιο σε δωμάτιο, ξεκινώντας ΠΑΝΤΑ από το πιο ακριανό δωμάτιο και μετά προς τα μέσα!!! "Αντιμετωπίζουμε" ένα διαφορετικό δωμάτιο κάθε μέρα. Αν το σπίτι σου είναι μικρό χωρίς πολλά δωμάτια, μπορείς να το χωρίσεις σε «περιοχές». Μην πιέσεις τον εαυτό σου να τα τελειώσεις όλα γρήγορα. Τα μεγαλύτερα δωμάτια τα "σπάω" και τους "επιτίθεμαι" για δύο ή τρεις ημέρες ή ακόμα και περισσότερες, μέχρι να μη βλέπω τίποτα που να με ενοχλεί. Εξάλλου μιλάμε για τον χώρο μας, δεν είναι αγώνα δρόμου, παίρνουμε όσο χρόνο χρειαστεί. ***Παλεύω με τις ντουλάπες μας εδώ και ενάμιση μήνα.

Tip of the Day: Εάν κάτι σου "τρώει" τον χώρο ή σε ενοχλεί αισθητικά και θέλεις να φύγει αμέσως, πέταξέ το ή χάρισέ το. Όμως, αν αντέχεις να το κρατήσεις για λίγο ακόμα και έχει και κάποια αξία, ίσως να αξίζει ακόμα και να το πουλήσεις! Ψάξτο στο google με "μεταχειρισμένο" ή "μεταπώληση" για να δεις πόσο το πουλάνε άλλοι και έπειτα αποφάσισε αν αξίζει να το κρατήσεις μέχρι να πουληθεί. Προσοχή! Η μέγιστη χρονική περίοδος που κρατάμε ένα αντικείμενο -άχρηστο για μας, μέχρι την πώλησή του είναι 6 μήνες! Μετά το πέρας του χρόνου το ξεφορτωνόμαστε με συνοπτικές διαδικασίες, αλλιώς θα καταντήσει πάλι ο χώρος γιουσουρούμι.

Ίσως σε μικρότερη κλίμακα, αυτή η μέθοδος πιάνει και με ανθρώπους αλλά δεν το έχω δοκιμάσει ακόμα...
Coming soon που λένε και στο χωριό!!!

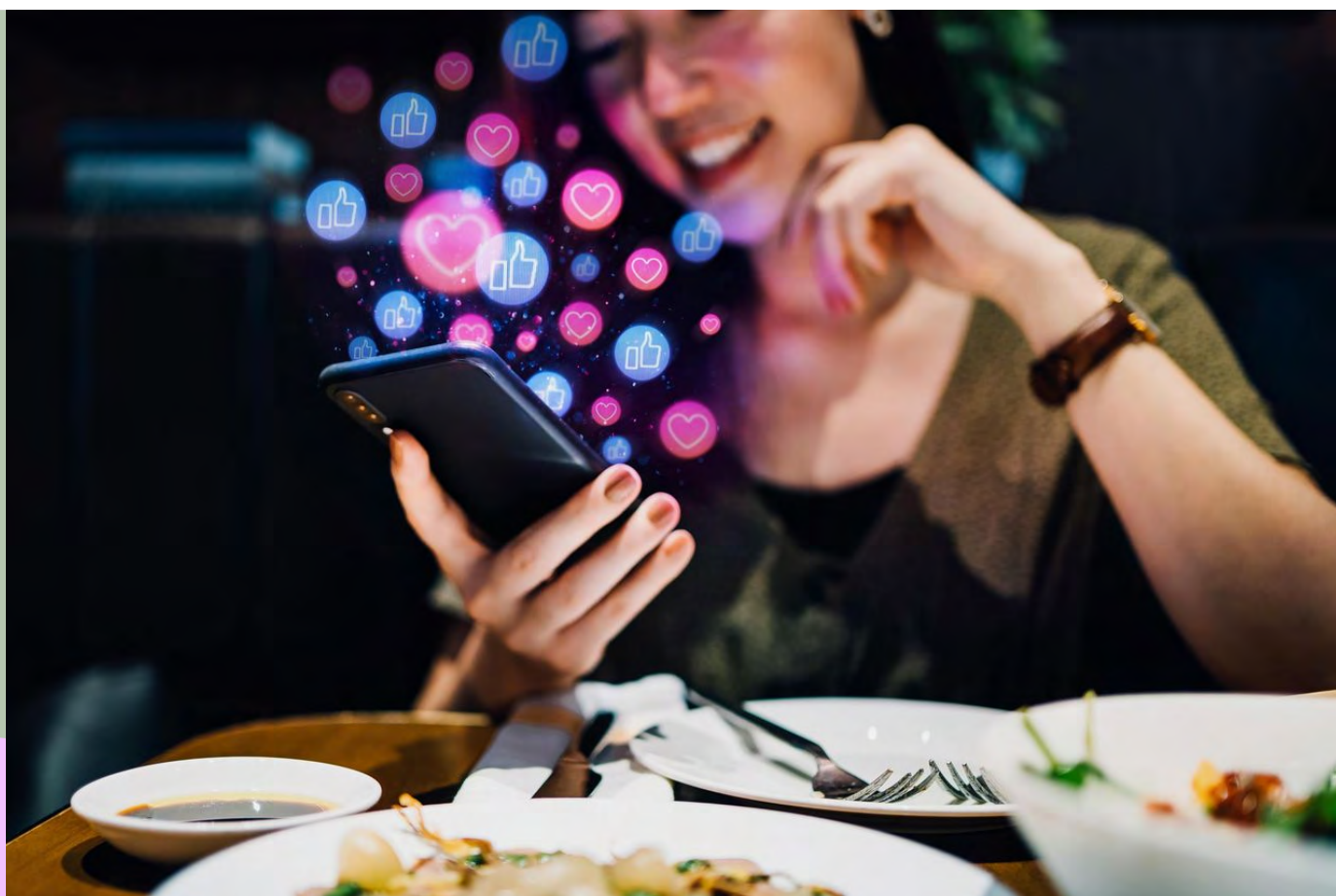
Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Τι ξέρεις για την «ηδονική αντιστάθμιση»;

Θυμάστε τη μαμά σας που σας έλεγε όταν τρώτε να μην ασχολείστε παράλληλα με άλλα πράγματα; Πόσες φορές έχετε πει στο παιδί σας, στον σύντροφό σας ή σε κάποιο φίλο σας να μην έχει συνέχεια το μυαλό του στο κινητό του την ώρα του φαγητού...



Η αλήθεια είναι ότι αν ενώ τρώμε συχνά αποσπάται η προσοχή μας από το φαγητό, υπάρχει κίνδυνος να οδηγηθούμε σε υπερκατανάλωση άλλων υλικών αγαθών! Γιατί συμβαίνει αυτό; Επειδή η απόσπαση της προσοχής μας στερεί την απόλαυση από το φαγητό!

Σε μια νέα έρευνα, επιστήμονες μελέτησαν πώς επηρεάζει η απόσπαση της προσοχής την «ηδονική κατανάλωση» ή την αγορά και χρήση προϊόντων και εμπειριών, επειδή μας φέρνουν πρόσκαιρη χαρά και ικανοποίηση και όχι επειδή τα χρειαζόμαστε. Σύμφωνα με τον Stephen Lee Murphy από το Πανεπιστήμιο της Γάνδης, καθημερινά πολλοί άνθρωποι καταναλώνουν περισσότερα αγαθά από όσα θέλουν, από όσα χρειάζονται και από όσα τους ωφελούν.

Αυτή η υπερκατανάλωση είναι πιθανό να οφείλεται στην απόσπαση της προσοχής, σύμφωνα με τον Murphy. Ειδικότερα, κάθε φορά που αποσπάται η προσοχή μας ενώ ασχολούμαστε με μια δραστηριότητα που μας προσφέρει απόλαυση, δηλαδή με το φαγητό, μπορεί να βιώσουμε λιγότερη απόλαυση από αυτήν από ό,τι αν ήμασταν

πλήρως συγκεντρωμένοι. Αυτό μας προκαλεί δυσαρέσκεια και έτσι οδηγούμαστε συχνά σε μεγαλύτερη κατανάλωση αποσκοπώντας να αντισταθμίσουμε αυτό το έλλειμμα που εμείς δημιουργήσαμε!

Η απόσπαση της προσοχής οδηγεί σε υπερκατανάλωση

Οι ερευνητές διεξήγαγαν σε πρώτη φάση ένα πείραμα με 122 συμμετέχοντες (κυρίως γυναίκες ηλικίας 18 έως 24 ετών). Όλοι είπαν ότι περίμεναν να απολαύσουν το γεύμα τους πριν το φάνε. Στη συνέχεια τους ζητήθηκε να καταναλώσουν το γεύμα τους σε μία από τις παρακάτω συνθήκες:

- 1 - Χωρίς απόσπαση της προσοχής
- 2 - Με μέτρια απόσπαση της προσοχής (παρακολούθηση βίντεο)
- 3 - Με υψηλή απόσπαση της προσοχής (παιχνίδι Tetris).



Τα αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες που ενώ έτρωγαν είχαν την προσοχή τους αλλού, έκαναν λόγο για χαμηλότερη ευχαρίστηση και ικανοποίηση. Αυτή μάλιστα συνδέθηκε με αρκετό τσιμπολόγημα αργότερα καθώς και με επιθυμία για περαιτέρω ικανοποίηση. Αυτό ακριβώς είναι η «ηδονική αντιστάθμιση», και σύμφωνα με τους ερευνητές δεν περιορίζεται στο φαγητό, αλλά ισχύει και για άλλες δραστηριότητες. Επομένως, αν μια ταινία που παρακολουθούμε δεν μας προσφέρει την επιθυμητή ικανοποίηση, πάλι έχουμε την τάση να αντισταθμίσουμε την λίγη ευχαρίστηση που λάβαμε. Αυτό μπορεί να συμβεί όταν παίζουμε ένα παιχνίδι κ.α.

Οι ερευνητές αφού παρακολούθησαν 220 συμμετέχοντες ηλικίας 18 έως 71 ετών (κυρίως γυναίκες) για μια εβδομάδα ανέλυσαν την επίδραση, πέρα από το φαγητό. Τα άτομα συμπλήρωσαν επτά σύντομες έρευνες/ημέρα μέσω των smartphones τους αναφορικά με την ηδονική κατανάλωση, την

απόσπαση της προσοχής και την ικανοποίησή τους. Διαπιστώθηκε, λοιπόν, ότι κάθε φορά που αποσπάται η προσοχή των ανθρώπων κατά τη διάρκεια της κατανάλωσης, υπάρχει πιθανότητα να απολαύσουν ένα προϊόν λιγότερο από ό,τι ήθελαν. Ακόμη, είναι πιθανό να νιώθουν λιγότερο ικανοποιημένοι αλλά και να αισθάνονται έντονη την ανάγκη για περαιτέρω ικανοποίηση.

Μετά το γεύμα τους, οι συμμετέχοντες ανέφεραν τον βαθμό απόλαυσης, την ικανοποίηση, αλλά και την επιθυμία τους για περισσότερη ικανοποίηση και την ποσότητα φαγητού που κατανάλωσαν. Επιπλέον, ανέφεραν το σνακ που επέλεξαν να καταναλώσουν αργότερα μέσα στην ημέρα.

info

Τα ευρήματα δημοσιεύτηκαν στην επιστημονική επιθεώρηση *Journal of Personality and Social Psychology*.



Αγορά κατοικίας: Ποιες είναι οι πιο ακριβές περιοχές στην Ελλάδα

Με τις μέσες ζητούμενες τιμές να κινούνται ανοδικά κλείνει το πρώτο τρίμηνο του 2024 τόσο αναφορικά με την πώληση αλλά και για την ενοικίαση κατοικιών σε σχεδόν το σύνολο της επικράτειας, όπως αποτυπώθηκε από τον [SPI](#), τον δείκτη τιμών του [Spitogatos](#).



Οι πιο ακριβές περιοχές της Ελλάδας για αγορά κατοικίας, κατά το πρώτο τρίμηνο του 2024, εντοπίζονται στα νησιά του Αιγαίου αλλά και στα Νότια Προάστια της Αθήνας. Συγκεκριμένα, οι ακριβότερες περιοχές είναι: η Μύκονος, η Βουλιαγμένη, η Βούλα και η Ύδρα, ενώ ενδιαφέρον προκαλεί η εμφάνιση της Πάτου στις πρώτες θέσεις της κατάταξης.

Παράλληλα, οι 5 πιο ακριβές περιοχές της Αττικής για αγορά κατοικίας κατά το πρώτο τρίμηνο του 2024 είναι η Βουλιαγμένη, η Βούλα, η περιοχή Κολωνάκι-Λυκαβηττός, η Γλυφάδα και ο Αλιμος. Αντίθετα, οι πιο οικονομικές περιοχές για αγορά κατοικίας στην Αττική είναι η Αγία Βαρβάρα (1.269€/τ.μ.), το Πέραμα (1.343 €/τ.μ.), η Πατησίων - Αχαρνών (1.424 €/τ.μ.), ο Άγιος Ιωάννης Ρέντης (1.429 €/τ.μ.) και τα Πατήσια (1.439 €/τ.μ.).



Τι ισχύει για την ενοικίαση κατοικίας

Σε ό,τι αφορά την ενοικίαση στο σύνολο της επικράτειας, οι περιοχές με τις υψηλότερες μέσες ζητούμενες τιμές ενοικίασης αποτελούν μέρη με έντονο τουριστικό ενδιαφέρον και σημαντική ενίσχυση της βραχυχρόνιας μίσθωσης. Οι πέντε πιο ακριβές περιοχές για ενοικίαση κατοικίας είναι η Παλλήνη στη Χαλκιδική, η Σιθωνία και η Κασσάνδρα, η Μύκονος, η Καλλικράτεια στη Χαλκιδική και η Πάρος.

Στην Αττική, τα Νότια Προάστια πρωταγωνιστούν και πάλι σε ό,τι αφορά τις πιο ακριβές περιοχές της Αττικής για ενοικίαση κατοικίας με τη Βουλιαγμένη να έρχεται πρώτη με μέση ζητούμενη τιμή 18,1€/τ.μ. Ακολουθεί η περιοχή Κολωνάκι - Λυκαβηττός, το Παλαιό Ψυχικό, η Γλυφάδα και το Ελληνικό. Στον αντίποδα, οι πέντε πιο οικονομικές περιοχές της Αττικής για ενοικίαση κατοικίας είναι οι Άγιοι Ανάργυροι (7,0 €/τ.μ.), η περιοχή Άγιος Ιωάννης Ρέντης (7,1 €/τ.μ.), το Πέραμα (7,3 €/τ.μ.), το Κρυονέρι (7,3€/τ.μ.) και ο Διόνυσος (7,6 €/τ.μ.).

Το Διαδίκτυο φέρνει ευτυχία!



Έχουμε μιλήσει αρκετά για τις αρνητικές συνέπειες του Διαδικτύου. Ήρθε η ώρα να πούμε, λοιπόν, ότι το Διαδίκτυο μας φέρνει ευεξία και αίσθημα μεγάλης ικανοποίησης!

Γνωρίζαμε φυσικά ότι η χρήση του Διαδικτύου διευκολύνει την εργασία και την καθημερινότητά μας, καθώς και ότι μας φέρνει κοντά χάρη στην εύκολη επικοινωνία. Όμως ερευνητές, μετά από ανάλυση δεδομένων που αφορούσαν περίπου 2 εκατομμύρια άτομα από 15 έως 99 ετών σε 168 χώρες, συμπέραναν ότι το αίσθημα ικανοποίησης από τη ζωή ήταν για όλους όσοι είχαν πρόσβαση στο διαδίκτυο σε υψηλότερα κατά 8,5% επίπεδα συγκριτικά με όσους δεν είχαν πρόσβαση. Επίσης, το ίδιο ίσχυε και για τις θετικές εμπειρίες που βίωναν στην καθημερινότητά τους.

Μείνετε συνδεδεμένοι, μείνετε ευτυχισμένοι!

Είναι εντυπωσιακό ότι σύμφωνα με τους ερευνητές το 84,9% των συσχετισμών μεταξύ της συνδεσιμότητας στο διαδίκτυο και της ευημερίας ήταν θετικές! Διαπιστώθηκε ότι όσοι χρησιμοποιούσαν ενεργά το διαδίκτυο είχαν σημαντικά μεγαλύτερα ποσοστά ευημερίας από όσους δεν το έκαναν. Όπως χαρακτηριστικά επισημαίνει ο καθηγητής Μάτι Βουόρε "Με έκπληξη βρήκαμε μια θετική συσχέτιση μεταξύ ευημερίας και χρήσης του

διαδικτύου στην πλειονότητα των χιλιάδων μοντέλων που χρησιμοποιήσαμε για την ανάλυσή μας. Αναρωτιέται μάλιστα "αν θα έρθει η στιγμή που δεν θα χρειάζεται να ανησυχούμε τόσο και για τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από τους νέους".

Διακύμανση ανά φύλο και ηλικία

Η ευημερία μετρήθηκε σύμφωνα με δείκτες, όπως η ικανοποίηση από τη ζωή, η κοινωνική ευημερία και η σωματική ευεξία, ενώ οι ερευνητές έλαβαν υπόψη τους τη συνολική υγεία, το εισόδημα και την εκπαίδευση.

Διαπιστώθηκε ότι υπάρχει κάποια διακύμανση ανά φύλο και ηλικία. Ειδικότερα, για τις γυναίκες ηλικίας 15 έως 24 ετών, το 4,9% των συσχετίσεων ήταν αρνητικές.

info

Η μελέτη δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό *Technology, Mind and Behavior* της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας.

Το νέο Zara Flagship Store στον Πύργο του Πειραιά



Η Zara αποκαλύπτει το νέο της κατάστημα-ναυαρχίδα στον εμβληματικό Πύργο του Πειραιά στην Αθήνα.

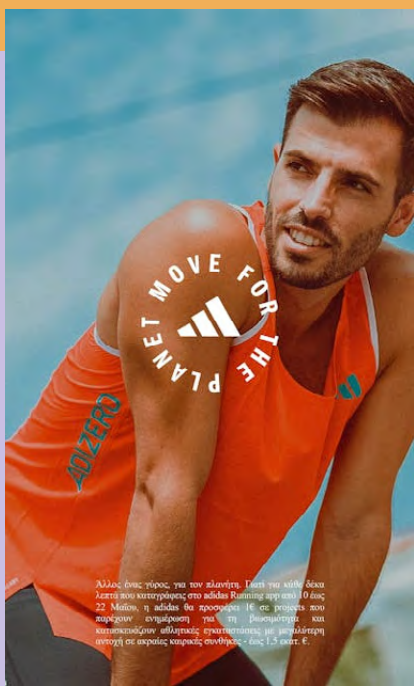
Ο Πύργος του Πειραιά βρίσκεται σε ένα από τα κυριότερα λιμάνια της Μεσογείου, αποτελεί τη δεύτερη υψηλότερη κατασκευή στην Ελλάδα με ύψος 84 μέτρα και κυριαρχεί στην εικόνα του λιμανιού από τότε που ολοκληρώθηκε το 1975. Το κατάστημα εκτείνεται συνολικά σε 4.900 τετραγωνικά μέτρα σε τρεις ορόφους του κτιρίου που σχεδιάστηκε από τους αρχιτέκτονες Γ. Βικέλα, Γ. Μολφρέση και Α. Λοΐζου, οι εσωτερικοί χώροι του οποίου δεν έχουν ποτέ καταληφθεί.

Το νέο Zara concept store στον πύργο του Πειραιά διαθέτει τις τελευταίες τεχνολογικές καινοτομίες από την ολοκληρωμένη πλατφόρμα ηλεκτρονικών και φυσικών καταστημάτων της Zara. Επιπλέον, στον πρώτο όροφο του καταστήματος οι καταναλωτές μέσα από τις πολλαπλές γωνίες της γυάλινης πρόσοψης του κτιρίου, μπορούν να θαυμάσουν τις διαφορετικές απόψεις του εξωτερικού χώρου.

Στο εσωτερικό του καταστήματος κυριαρχεί το λευκό χρώμα με πινελιές χρώματος και ζεστασιάς από τα ξύλινα έπιπλα και τους φυσικούς τόνους των υφασμάτων. Ο χώρος ενσωματώνει τα τμήματα Women, Men, Children's και Zara Home, προσφέροντας 540 τετραγωνικά μέτρα για προϊόντα που απογειώνουν την καθημερινή ζωή και εμπνέουν νέους δρόμους αυτοέκφρασης μέσα στο σπίτι.

Green News

MOVE FOR THE PLANET: Η πρωτοβουλία της adidas για τη βιωσιμότητα συνεχίζεται για δεύτερη χρονιά



Το Move for the Planet επέστρεψε. Πρόκειται για την παγκόσμια πρωτοβουλία που αξιοποιεί τη συλλογική κίνηση για να δημιουργήσει ένα συλλογικό αντίκτυπο. Η adidas καλεί αθλητές κάθε επιπέδου από όλο τον κόσμο να καταγράψουν τη φυσική τους δραστηριότητα σε διάφορα αθλήματα για να συγκεντρώσουν χρήματα για έργα σε περιοχές που πλήττονται από καύσωνες, πλημμύρες και άλλες ακραίες καιρικές συνθήκες.

Το 2024, για κάθε 10 λεπτά κίνησης που θα καταγράφονται στο adidas Running app από τις 10 έως τις 22 Μαΐου, η adidas θα προσφέρει 1€ (μέχρι το 1,5 εκατομμύριο ευρώ) σε projects που παρέχουν ενημέρωση για τη βιωσιμότητα και κατασκευάζουν αθλητικές εγκαταστάσεις με μεγαλύτερη αντοχή σε ακραίες καιρικές συνθήκες όπως καύσωνες και πλημμύρες.

Το κεφάλαιο που θα δημιουργηθεί από το Move for the Planet θα διατεθεί για τη δημιουργία προσβάσιμου εκπαιδευτικού υλικού, καθώς και τη διοργάνωση εκπαιδευτικών σεμιναρίων με δίκτυα ΜΚΟ και άλλων οργανώσεων για να μπορέσουν να μεταμορφώσουν τις κοινότητες ώστε να μπορέσουν να υποστηρίξουν στον μέλλον τον αθλητισμό σε έναν ακμάζοντα πλανήτη. Όποιος θέλει να συμμετάσχει στο κίνημα μπορεί να επισκεφτεί το [adidas Running app](#) και να γίνει μέρος της δράσης.

Άλλος ένας γύρος για τον αθλητισμό. Την πιο αλληλένδελη λεπτή που καταγράφεται στο adidas Running app από 10 έως 22 Μαΐου, η adidas θα προσφέρει 1€ σε projects που παρέχουν ενημέρωση για τη βιωσιμότητα και κατασκευάζουν αθλητικές εγκαταστάσεις με μεγαλύτερη αντοχή σε ακραίες καιρικές συνθήκες - έως 1,5 εκατ. €.

Το Family Office της Εριέττας Κούρκουλου-Λάτση και ο όμιλος επιχειρήσεων V Group of Companies του Βύρωνα Βασιλειάδη, ανακοινώνουν την από κοινού επένδυση τους στην Givelink

Το Family Office της Εριέττας Κούρκουλου-Λάτση και η V Group of Companies ανακοινώνουν την κοινή επένδυση στη [Givelink](#), την πλατφόρμα δωρεών που επαναπροσδιορίζει τη φιλανθρωπία μέσω της χρήσης καινοτόμων τεχνολογιών.

«Η πλατφόρμα της Givelink αντιπροσωπεύει μια νέα προσέγγιση στη φιλανθρωπία», σημείωσε η Εριέττα Κούρκουλου - Λάτση. «Είμαστε ευτυχείς που μας δίνεται η δυνατότητα να στηρίξουμε την αποστολή της Givelink να καταστήσει τη φιλανθρωπία πιο διαφανή, αποτελεσματική, αλλά και πιο προσιτή για όλους μας. Μαζί, μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα φωτεινότερο μέλλον για τις κοινότητες σε όλο τον κόσμο».

Ο Βύρωνα Βασιλειάδης δήλωσε: «Η επένδυση στην Givelink αποτελεί ένα ακόμη βήμα προς την ενδυνάμωση της φιλανθρωπίας και της κοινωνικής αλληλεγγύης με την χρήση της σύγχρονης τεχνολογίας. Ξεκινούμε με τη βαθιά πεποίθηση και πίστη ότι μπορούμε να κάνουμε διαφορά στη ζωή των ανθρώπων που πραγματικά το έχουν ανάγκη».

Η Givelink (Givelink) ιδρύθηκε από τέσσερις φιλόδοξους νέους 20 ετών, προσφέροντας μια φιλική προς τον χρήστη πλατφόρμα που συνδέει τους δωρητές με φιλανθρωπικά έργα και οργανισμούς. Μέσω των καινοτόμων χαρακτηριστικών της και τη χρήση της τεχνολογίας, η Givelink επιτρέπει στους δωρητές να «κάνουν τα ψώνια» σε πραγματικό χρόνο, που χρειάζονται 30+ διαφανείς φιλανθρωπικές οργανώσεις στην Ελλάδα. Δεν είναι απλά μια καινοτόμα πλατφόρμα, είναι ένας τρόπος να διασφαλίσει κανείς ότι η βοήθειά του έχει αντίκτυπο και φτάνει πραγματικά στα άτομα που την έχουν ανάγκη. Η ομάδα της Givelink έχει αποσπάσει πολλά διεθνή και εγχώρια βραβεία επιχειρηματικότητας.



Press Room

VERGOS Auctions - 35 Χρόνια στην κορυφή των ελληνικών δημοπρασιών



35 χρόνια στην κορυφή των Ελληνικών δημοπρασιών Τέχνης, Σπάνιων Βιβλίων και Ιστορικών Αντικειμένων

1989 - 2024

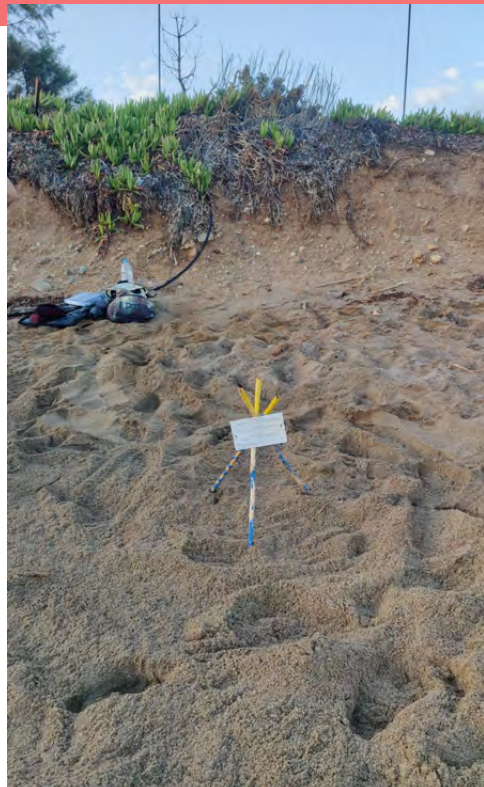


VERGOS
AUCTIONS

Το 2024 σηματοδοτεί για τη VERGOS Auctions τη συμπλήρωση 35 χρόνων αδιάλειπτης παρουσίας στις ελληνικές δημοπρασίες. Η VERGOS Auctions ιδρύθηκε το 1989 από τον Πέτρο Βέργο και δραστηριοποιήθηκε αρχικά στις δημοπρασίες σπάνιων βιβλίων, χειρογράφων, χαρτών και χαρακτηριστικών.

Ο Οίκος έχει πραγματοποιήσει περισσότερες από 150 δημοπρασίες μέσω των οποίων έχουν δημοπρατηθεί πάνω από 60.000 αντικείμενα μέχρι σήμερα, με πολλά εξ αυτών να ξεπερνούν σημαντικά τις εκτιμήσεις. Παγκόσμια και πανελλαδικά ρεκόρ τιμής πώλησης έχουν κατά καιρούς πραγματοποιηθεί όπως για τον Γιάννη Τσαρούχη, τον Κωνσταντίνο Παρθένη, τον Takis, τον Γιάννη Κουνέλλη αναδεικνύοντας τη δυναμική της εγχώριας δευτερογενούς αγοράς τέχνης ενώ όλοι οι καταξιωμένοι ζωγράφοι και γλύπτες έχουν εκπροσωπηθεί με έργα τους στις δημοπρασίες του Οίκου. Ο Οίκος αναπτύσσεται συνεχώς μέσω της επέκτασης σε νέες κατηγορίες και της συνεχούς αναβάθμισης εξατομικευμένων υπηρεσιών που παρέχει ενώ κατά τα τελευταία χρόνια, έχει επιτύχει τριπλασιασμό του ετήσιου κύκλου εργασιών. Η επετειακή Δημοπρασία Νεοελληνικής Ζωγραφικής & Γλυπτικής 19ου & 20ού αιώνα που θα πραγματοποιηθεί στις 12 Ιουνίου στο Ζάππειο θα έχει κεντρικό ρόλο στη φετινή αυτή χρονιά - ορόσημο για την πορεία του Οίκου, με την μνημειώδη "Σύνθεση από την ελληνική ιστορία" του Κωνσταντίνου Παρθένη να αποτελεί το κορυφαίο έργο αυτής, με αρχική τιμή εκτίμησης €250.000 - 350.000. Δείτε [εδώ](#) το Επετειακό video 35 Χρόνια VERGOS Auctions.

ΑΡΧΕΛΩΝ: Νωρίτερα από άλλες χρονιές άρχισε φέτος η ωοτοκία για τις θαλάσσιες χελώνες



Για πρώτη φορά, στα 40 χρόνια καταγραφών του ΑΡΧΕΛΩΝ, βρέθηκε στις 10 Μαΐου η πρώτη φωλιά θαλάσσιας χελώνας στον Κόλπο Λαγανά Ζακύνθου. Επιβεβαιώνονται οι επιστημονικές προβλέψεις της μετακίνησης της περιόδου ωοτοκίας νωρίτερα την άνοιξη, λόγω της κλιματικής αλλαγής.

Όπως κάθε Μάιο από το 1984, οι ερευνητές και εθελοντές του ΑΡΧΕΛΩΝ ξεκίνησαν και φέτος την αποστολή τους στη Ζάκυνθο, την Πελοπόννησο και την Κρήτη. Θα μείνουν εκεί, στις σημαντικότερες παραλίες ωοτοκίας, μέχρι τον Οκτώβριο,

με σκοπό να καταγράψουν την αναπαραγωγική δραστηριότητα της θαλάσσιας χελώνας Καρέττα. Παράλληλα με τις προετοιμασίες για την εγκατάσταση των Ερευνητικών και Ενημερωτικών Σταθμών αρχίζει και η εκπαίδευση των νέων εθελοντών. Όμως, στην πρώτη τους επίσκεψη στις παραλίες ωοτοκίας στις 11 Μαΐου, τρία μέλη του Προγράμματος Ζακύνθου βρέθηκαν μπροστά σε μία έκπληξη: η πρώτη φωλιά της σεζόν είχε ήδη γίνει το προηγούμενο βράδυ στα Σεκάνια, την Περιοχή Απόλυτης Προστασίας της Φύσης του Εθνικού Θαλάσσιου Πάρκου Ζακύνθου.

«Η αναδρομή σε χρονοσειρές δεδομένων από τα προηγούμενα έτη επιβεβαίωσε ότι για πρώτη φορά βρέθηκε φωλιά τόσο νωρίς το Μάιο στον κόλπο του Λαγανά», λέει η Αλίκη Παναγοπούλου PhD, Υπεύθυνη Ερευνητικών Θεμάτων του ΑΡΧΕΛΩΝ. Εν τω μεταξύ, το πρωί της 15ης Μαΐου καταγράφηκαν οι πρώτες φωλιές Καρέττα και στην Περιοχή Προστασίας της Φύσης του Κυπαρισσιακού Κόλπου και στη βόρεια Κρήτη, στο Ρέθυμνο, κι αυτές νωρίτερα από ότι συνήθως. Οι επιστήμονες ήδη από το 2016 πρόβλεπαν ότι η περίοδος ωοτοκίας θα μετακινηθεί νωρίτερα στη σεζόν εξαιτίας της κλιματικής αλλαγής!

Πόσο αναμένεται να αυξηθεί το προσδόκιμο ζωής έως το 2050;

Το προσδόκιμο ζωής σε παγκόσμιο επίπεδο αναμένεται να αυξηθεί κατά 4,9 έτη στους άνδρες και κατά 4,2 έτη στις γυναίκες μέχρι το 2050, σύμφωνα με τη μελέτη «Global Burden of Disease Study» του αμερικανικού ερευνητικού Ινστιτούτου Μετρήσεων και Αξιολόγησης της Υγείας. Η αύξηση αναμένεται να είναι μεγαλύτερη στις χώρες όπου το προσδόκιμο ζωής είναι χαμηλότερο, συμβάλλοντας στη σύγκλιση της αύξησης του προσδόκιμου ζωής σε όλες τις γεωγραφικές περιοχές.



Strawberries and Cream

National Strawberries and Cream Day αύριο και θα φτιάξουμε το πιο εύκολο επιδόρπιο με φράουλες!

Θα χρειαστούμε:

- 500γρ. φράουλες πλυμένες, καθαρισμένες και κομμένες σε φέτες
- 1 φλιτζάνι παχύρρευστη κρέμα γάλακτος, παγωμένη
- 1,5 κ.σ. ζάχαρη άχνη
- ½ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας (προαιρετικά)

Πώς γίνεται:

- Σε βαθύ μπολ χτυπάμε την παγωμένη κρέμα σε μίξερ για περίπου ένα λεπτό.
- Όταν αρχίσει να πήζει, προσθέτουμε τη ζάχαρη άχνη και το εκχύλισμα βανίλιας (αν χρησιμοποιήσουμε) και συνεχίζουμε το χτύπημα μέχρι να σφίξει.
- Σε ατομικά μπολάκια ή ποτήρια σερβιρίσματος βάζουμε σε στρώσεις, πρώτα λίγα κομμάτια φράουλας και ύστερα κρέμα.
- Βάζουμε τα μπολάκια στο ψυγείο για λίγες ώρες.
- Πριν σερβίρουμε, γαρνίρουμε με φέτες φράουλας, χοντροκομμένα καρύδια και φρέσκα φυλλαράκια δυόσμου.





SNACK PACKS ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ, για σοκολατένια απόλαυση σε κάθε σας στιγμή!

Η οικογένεια ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ κυκλοφορεί τα αγαπημένα της μπισκότα Πτι Μπερ με επικάλυψη σοκολάτας γάλακτος, Digestive με επικάλυψη μαύρης σοκολάτας και Μιράντα με επικάλυψη σοκολάτας γάλακτος σε πρακτικές συσκευασίες snack packs, για on the go σοκολατένια απόλαυση!

Τα διάσημα μπισκότα με απολαυστική επικάλυψη μαύρης σοκολάτας ή σοκολάτας γάλακτος, διατίθενται σε απολαυστικά snack packs, δίνοντας την δυνατότητα σε όλους τους λάτρεις της σοκολάτας, να έχουν μαζί τους το αγαπημένο τους σνακ, ώστε να το απολαμβάνουν όπου και αν βρίσκονται.

Οι ανανεωμένες συσκευασίες που κυκλοφορούν αφορούν:

1. ΠΤΙ ΜΠΕΡ ΜΕ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ: Η κλασική γεύση των ΠΤΙ ΜΠΕΡ, με επικάλυψη σοκολάτας γάλακτος, διατίθεται και σε συσκευασία τεσσάρων mini πακέτων και αποτελεί την ιδανική επιλογή για το πιο ακαταμάχητο γλύκισμα.
2. DIGESTIVE ΜΕ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΜΑΥΡΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ: Τα Digestive με επικάλυψη μαύρης σοκολάτας, σε snack packs που περιλαμβάνουν τέσσερις mini συσκευασίες, ικανοποιούν την όρεξή σας για γλυκό, κάθε ώρα της ημέρας.
3. ΜΙΡΑΝΤΑ ΜΕ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ: Το αγαπημένο μπισκότο των παιδιών και όχι μόνο, με επικάλυψη σοκολάτας γάλακτος, σε snack packs τεσσάρων πακέτων, για να έχετε το αγαπημένο σας γλύκισμα παντού.



«Δοκίμασες; Κόλλησες!»: Η νέα 360° καμπάνια της Green Cola



Με μια νέα 360° καμπάνια η Green Cola έρχεται να μας επικοινωνήσει πολλούς και διαφορετικούς λόγους για να τη δοκιμάσουμε. Λόγοι καθημερινοί, χιουμοριστικοί μα πάνω από όλα αληθινοί που βασίζονται σε ένα πολύ δυνατό insight: όποιος δοκιμάσει Green Cola είναι σίγουρο ότι θα ενθουσιαστεί με τη γεύση της. Αυτό ακριβώς έρχεται να ενισχύσει και το ανατρεπτικό tag-line της: Δοκίμασες; Κόλλησες! Ένα δυνατό statement του πρωτοπόρου και εναλλακτικού brand.

Η νέα διαφημιστική καμπάνια από την TMRW Agency, με φρέσκια και χιουμοριστική ματιά, μας καλεί να ανακαλύψουμε την εκρηκτική γευστική εμπειρία της Green Cola. Τα δύο TVCs φέρουν τη σκηνοθετική υπογραφή του Daniel Bolda σε παραγωγή της White Room. Δύο ταινίες διαφορετικές μεταξύ τους που «μιλούν» τη γλώσσα της νέας γενιάς και με χιούμορ και ιδιαίτερη αισθητική δείχνουν ότι μία δοκιμή είναι αρκετή για να πείσει τους πάντες για την υπέροχη γεύση της Green Cola.

Η δυναμική της καμπάνιας έγκειται στην αλήθεια της. Όλοι έχουμε βρεθεί σε μια άβολη κατάσταση που ψάχνουμε κάπου να «πιαστούμε». Κάτι που θα μας βγάλει από την αμηχανία. Η Green Cola εμφανίζεται ως από μηχανής θεός που δίνει τη λύση, χαρίζοντας δροσιά και απόλαυση. Για όποιον λόγο κι αν τη δοκιμάσουμε, το σίγουρο είναι ότι η ακαταμάχητη γεύση της χωρίς ζάχαρη και ασπαρτάμη, θα μας κερδίσει.

[TVC Mini Market](#) - [TVC Σαλόνη](#)

Εντυπωσίασαν οι δημιουργίες Celia Kritharioti στο κόκκινο χαλί του Φεστιβάλ Κινηματογράφου στις Κάννες

Οι μοναδικές δημιουργίες Celia Kritharioti έκλειψαν τις εντυπώσεις στο 77ο Φεστιβάλ Κινηματογράφου στις Κάννες, που διεξάγεται φέτος από τις 14 μέχρι και τις 25 Μαΐου στη νότια Γαλλία.

Η Βίκυ Καγιά, η Δούκισσα Νομικού και το γνωστό μοντέλο Emma Todt μαγνήτισαν τα βλέμματα μέσα σε μοναδικές δημιουργίες του γνωστού οίκου, στην πρεμιέρα της ταινίας "Megapolis" που πραγματοποιήθηκε το απόγευμα της Πέμπτης κατά τη διάρκεια του Φεστιβάλ.

Με ένα εντυπωσιακό strapless μαύρο φόρεμα Celia Kritharioti εμφανίστηκε η Βίκυ Καγιά, το οποίο αναδείκνυε μοναδικά το καλλίγραμμο σώμα της. Το φόρεμα ήταν φτιαγμένο από μαύρο ταφτά και ήταν κοντό μπροστά, με μακριά ουρά στο πίσω μέρος του και έντονους όγκους στο πλάι.

Η Δούκισσα Νομικού έλαμψε μέσα σε μία μαύρη δημιουργία Celia Kritharioti με έντονα cut outs και ανοιχτή πλάτη. Το φόρεμα αγκάλιαζε ιδανικά τη σιλουέτα της, ενώ η Δούκισσα Νομικού επέλεξε να το συνδυάσει με ασημένια κοσμήματα και αξεσουάρ, και makeup σε φυσικούς τόνους.

Το διάσημο μοντέλο Emma Todt επέλεξε ένα λαμπερό φόρεμα Celia Kritharioti, με strapless ασημένιο μπούστο, εντυπωσιακό μαύρο τελείωμα και στενή μέση.



Press Room

Ο Γιώργος Μανίκας και η Πάμαιρη Αφεντάκη οι συμμετοχές της Ελλάδας για την Celebrity κατηγορία του HELL BOXING KINGS



Την Ελλάδα θα εκπροσωπήσουν στο HELL BOXING KINGS οι Γιώργος Μανίκας και Πάμαιρη Αφεντάκη, στην κατηγορία των celebrities. Ο διαγωνισμός πυγμαχίας με έπαθλο 1 εκατομμύριο δολάρια αναζητά τους καλύτερους πυγμάχους από 10 χώρες, σε τέσσερις κατηγορίες βάρους και στην ξεχωριστή κατηγορία των διασημοτήτων. Στους νικητές θα απονεμηθεί το ποσό των 100.000 δολαρίων, ανά κατηγορία.

Οι προκριματικοί αγώνες θα λάβουν χώρα στο DVTK Arena, τον Ιούνιο. Οι προημιτελικοί, οι ημιτελικοί και ο τελικός θα μεταδοθούν ζωντανά στην τηλεόραση ή διαδικτυακά αυτό το φθινόπωρο. Ο Roy Jones JR., ένας από τους πιο επιτυχημένους πυγμάχους όλων των εποχών, θα είναι ο κύριος υποστηρικτής της διοργάνωσης και ο επίτιμος καλεσμένος των τελικών.

Οι μέρες που δεν έχει σχολείο

Την Παρασκευή 24 Μαΐου 2024, στις 18.00, η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Μεταίχμιο, προσκαλούν γονείς και εκπαιδευτικούς σε εκδήλωση με αφορμή την παρουσίαση του graphic novel για παιδιά της Αναστασίας Αστερίου και του Κώστα Μακρυγιαννάκη με τις

εικόνες του Δημήτρη Λιμνιώτη με τίτλο: «Οι μέρες που δεν έχει σχολείο».

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

Αναστασία Αστερίου, θεατρολόγος-συγγραφέας

Ναταλία Λαμπαδάκη, μουσικός

Κώστας Μακρυγιαννάκης, μουσικός-συγγραφέας

Εμψυχώνει η ηθοποιός Μαρία Λεκάκη.

Θα ακολουθήσει συζήτηση με το κοινό, ενώ θα παρουσιαστούν και τρόποι αξιοποίησης του βιβλίου στο σχολείο και στην τάξη.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι [YouTube](#) και στη σελίδα [Facebook](#) του ΙΑΝΟΥ.

Link βιβλίου: <https://shorturl.at/fxT68>



Food for Thought

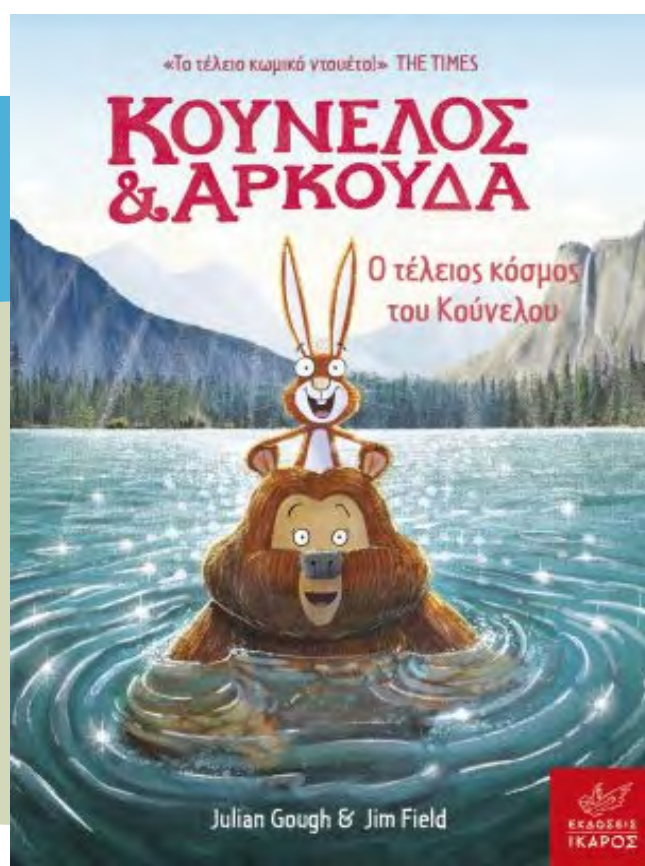
kids' edition

Ο τέλειος κόσμος του Κούνελου

Ο Κούνελος δεν αντέχει άλλο. Μπορεί να έφτασε η άνοιξη, αλλά δεν είναι όσο τέλεια την είχε φανταστεί. Η Αρκούδα πιστεύει ότι με αρκετή δουλειά τα πράγματα μπορούν να γίνουν καλύτερα. Αλλά ο Κούνελος έχει ένα ΠΟΛΥ καλύτερο σχέδιο. Ξεκινά να διασχίσει τη λίμνη για να αναζητήσει έναν Τέλειο Κόσμο...

Συνόδεψε τον Κούνελο και την Αρκούδα στη νέα περιπέτεια της σειράς που έχει κατακτήσει όλο τον κόσμο.

Μια ιστορία για την ελπίδα, τη φιλία, τα μακρινά ταξίδια χωρίς να έχεις φάει καν πρωινό, και τα νησιά που είναι φτιαγμένα από... από... μια στιγμή... σοκολάτα είναι αυτό; Μοιάζει με σοκολάτα, αλλά...



ΒΣΚ 1η Μπιενάλε Σύγχρονης Κεραμικής Τέχνης στην Ελλάδα 2024

Με έμπνευση από τον αρχαιολογικό χώρο του Ακρωτηρίου στα νότια του νησιού, όπου έχουν αποκαλυφθεί τα ερείπια μιας προϊστορικής πόλης μεγάλης πολιτιστικής σημασίας, το Μουσείο Προϊστορικής Θήρας θα φιλοξενήσει είκοσι πρωτότυπα έργα, είκοσι καλλιτεχνών από την Ελλάδα και το εξωτερικό. Μέσω ανοικτής πρόσκλησης, οι καλλιτέχνες κλήθηκαν να εμπνευστούν από τα ευρήματα του προϊστορικού Ακρωτηρίου, να ερευνήσουν και να παρουσιάσουν τα έργα τους, με τον πηλό ως κυρίαρχο υλικό. Τα έργα επιλέχθηκαν από διεθνή επιτροπή ειδικών και θα εκθεθούν στον τόπο που αποτέλεσε την πηγή έμπνευσης.

1η Μπιενάλε Σύγχρονης Κεραμικής Τέχνης στην Ελλάδα 2024

07.06 - 26.10.2024

20 Καλλιτέχνες - 20 Πρωτότυπα Έργα

**Biennale
of Contemporary
Keramics**

**Santorini
7.6 - 26.10 2024**



12ο Φεστιβάλ Νέων Καλλιτεχνών «Τα 12 Κουπέ»



Μετά από 250 performances σε 12 διαφορετικούς σκηνικούς χώρους και 1300 νέους καλλιτέχνες, το μοναδικό σιδηροδρομικό πολιτιστικό φεστιβάλ αφιερωμένο στη σύγχρονη νεανική έκφραση και δημιουργία πραγματοποιείται για 12η χρονιά στην Αμαξοστοιχία-Θέατρο το Τρένο στο Ρουφ.

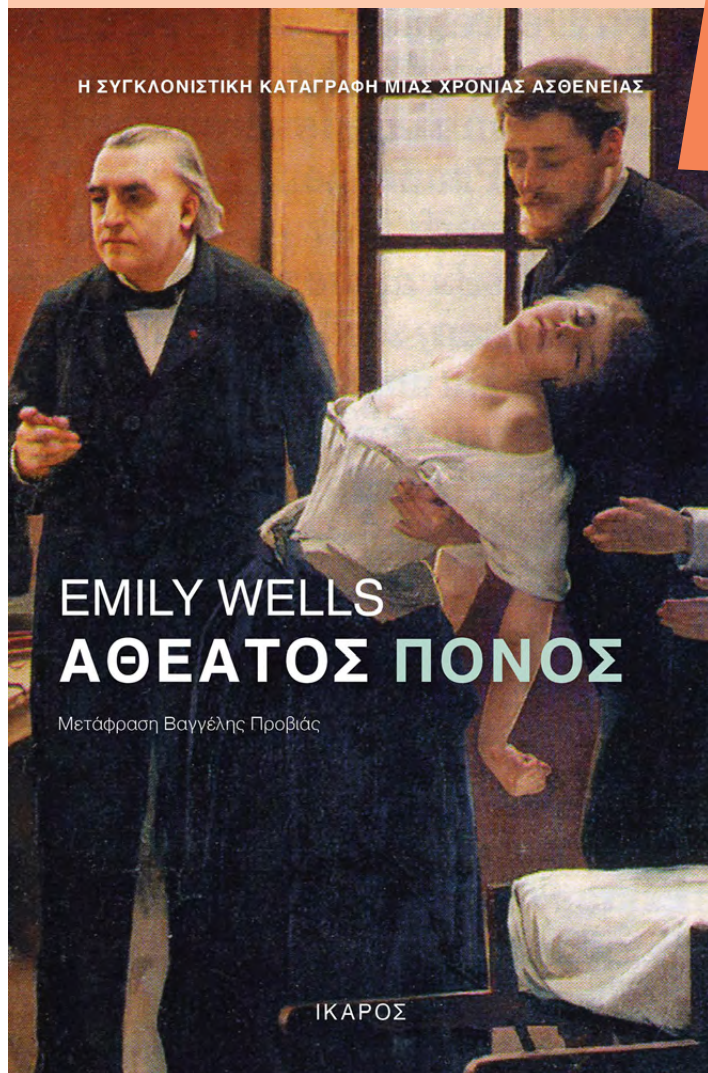
Από την Κυριακή 19 Μαΐου έως και την Κυριακή 2 Ιουνίου 2024, δεκάδες νέες ομάδες και μεμονωμένοι καλλιτέχνες από όλες τις μορφές της Τέχνης (Θέατρο, Μουσική, Χορός, Εικαστικά) δημιουργούν πρωτότυπα καινοτομικά projects σύντομης

διάρκειας (10-30 λεπτών) και τα παρουσιάσουν καθημερινά επί ένα συνεχές δεκαπενθήμερο σε όλους τους χώρους της καλλιτεχνικής Αμαξοστοιχίας. Η είσοδος για το κοινό είναι ελεύθερη.

Το πολυμορφικό Φεστιβάλ, που ξεκίνησε την πορεία του το 2011 με στόχο να προσφέρει βήμα σε νέους καλλιτέχνες, αποτελεί πλέον θεσμό της πόλης και έχει γεννήσει και το sub-festival σύγχρονου χορού Compartments Dance Project, που πραγματοποιείται κάθε φθινόπωρο. Απαραίτητη προϋπόθεση η προμήθεια δελτίων εισόδου. Έναρξη διανομής δελτίων εισόδου για τις performances της κάθε ημέρας από 18.30 στο ταμείο της Αμαξοστοιχίας. Μέγιστος αριθμός δελτίων εισόδου 3 ανά άτομο/ανά ημέρα βάσει διαθεσιμότητας θέσεων.

Για να δείτε το αναλυτικό πρόγραμμα πατήστε [εδώ](#).

Η ΣΥΓΚΛΟΝΙΣΤΙΚΗ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΜΙΑΣ ΧΡΟΝΙΑΣ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ



EMILY WELLS ΑΘΕΑΤΟΣ ΠΟΝΟΣ

Μετάφραση Βαγγέλης Προβιάς

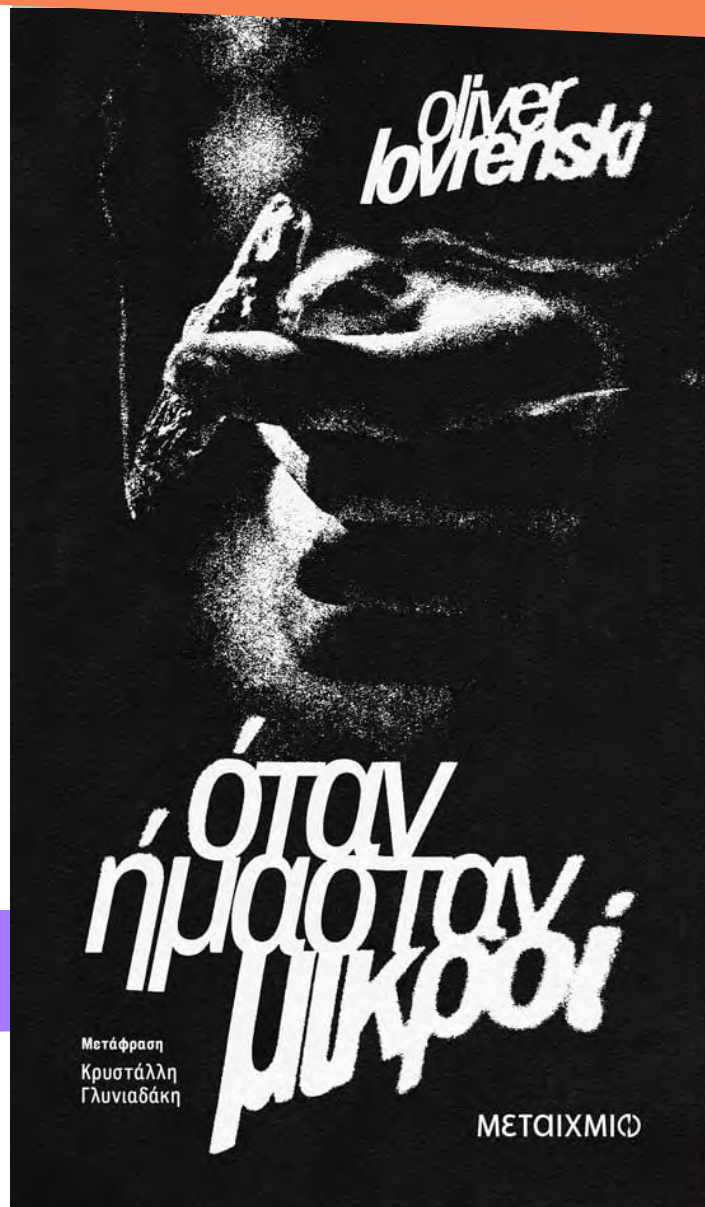
ΙΚΑΡΟΣ

Αθέατος πόνος

Η Έμιλι Γουέλς πέρασε τα παιδικά της χρόνια βιώνοντας αφόρητους πόνους. Μια σωματική κατάσταση που τη δέχτηκε ως συνεπακόλουθο της χορευτικής καριέρας της στον απαιτητικό χώρο του μπαλέτου. Σε όλο αυτό το διάστημα, κάθε ιατρική επίσκεψη κατέληγε στην ίδια διάγνωση, στο ίδιο αδιέξοδο: «Ήταν όλα στο μυαλό της».

Στο Αθέατος πόνος, η συγγραφέας ιχνηλατεί το δύσκολο προσωπικό της ταξίδι σε μια προσπάθεια να ορίσει τον χρόνιο πόνο που βιώνει όλη της τη ζωή. Αντλώντας από τα έργα του Φρόνιτ, της Σόνταγκ κ.ά., ανιχνεύει τον ιστορικό μίτο που συνδέει τους «υστερικούς» ασθενείς στο Παρίσι του 19ου αιώνα με τους σύγχρονους εναλλακτικούς θεραπευτές του Λος Άντζελες στοχεύοντας να βρει απαντήσεις. Στο επίκεντρο του λογοτεχνικού της εγχειρήματος βρίσκεται το κείμενο ερώτημα: Πώς να διαγνώσουμε και να εκφράσουμε γλωσσικά μια εμπειρία που είναι ταυτόχρονα τόσο ιδιωτική όσο και δημόσια, τόσο ποιοτικά υποκειμενική όσο και ποσοτικά μετρήσιμη;

Όταν ήμασταν μικροί



Μετάφραση
Κρυστάλλη
Γλυνιαδάκη

ΜΕΤΑΙΧΜΙΘ

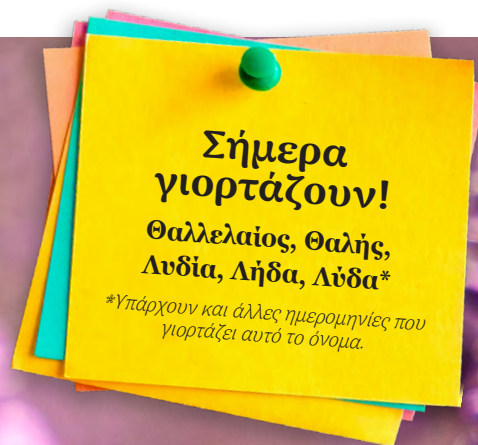
Είναι νέοι, μες στην όρεξη, την οργή και τα χάπια. Θέλουν να κατακτήσουν τους δρόμους. Θέλουν όσα δεν είχαν ποτέ. Ο Ίβορ και οι κολλητοί του, ο Μάρκο, ο Γιούνας και ο Αρζάν, είναι δεκάξι χρονών, ζουν ο ένας για τον άλλον, και καταρακουλούν όλο και βαθύτερα στη μέθη, τη βία, την παραβατικότητα.

Εκεί όμως καταφέρνουν να βρουν το γέλιο και την αγάπη, αποδεικνύοντας πως ο ακατάλυτος δεσμός που τους ενώνει είναι και αυτός που θα τους σώσει.

Ένα εκρηκτικό βιβλίο για τη φιλία, το πένθος, τον εθισμό και την επιβίωση στο Όσλο του σήμερα. Μια σπάνια λογοτεχνική ματιά στο σκληρό περιβάλλον της σύγχρονης μεγαλούπολης, όπου η ζεστασιά και το χιούμορ απειλούνται συνεχώς αλλά δεν εκλείπουν

quote of the day

"FLOAT LIKE A BUTTERFLY,
STING LIKE A BEE."
Muhammad Ali



tip of the day



20 Μαΐου

- > World Autoimmune Arthritis Day
- > World Bee Day
- > World Metrology Day
- > European Maritime Day
- > Be a Millionaire Day
- > Clinical Trials Day
- > Flower Day
- > National Rescue Dog Day
- > National Streaming Day
- > National Women In Aerospace Day