

RUN. BOND. PARTY.



B2Run

AΘENS BE ACTIVE.TOGETHER

TUESDAY
18.6.2024

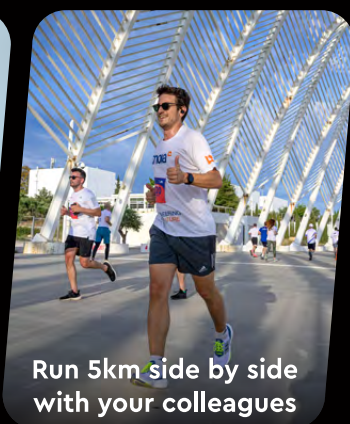
REGISTER



NOW →



Create your
company's Team



Run 5km side by side
with your colleagues



Share the adrenaline
rush of the Finish Line



Party together
with lots of fun

#Run2Party  

Don't miss out on the **biggest corporate running party!**

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

B2Run**Start**

ΦΥΓΑΜΕ ΓΙΑ ΤΟ POWERADE B2RUN ΑΘΕΝΣ 2024!



Baby on Board

ΙΟΥΝΙΟΣ 2024
ΤΕΥΧΟΣ #04

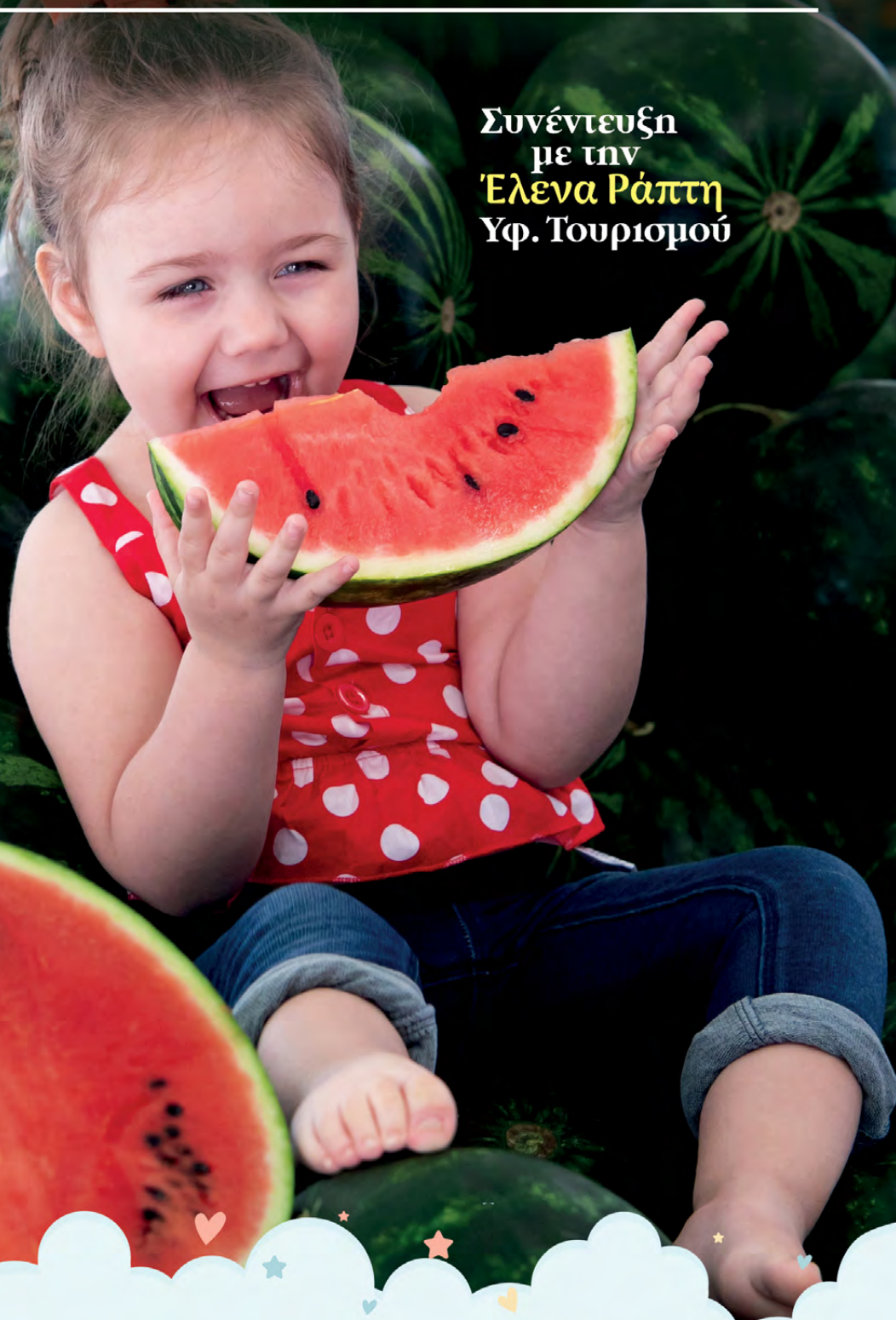
THE FAMILY PROJECT



*Summer
in Greece*
Ταξίδια γεμάτα
μαγικές εικόνες

Λαχταριστά
σνακ για
*καλοκαιρινά
πάρτι!*

Συνέντευξη
με την
Έλενα Ράπτη
Υφ. Τουρισμού



Κυκλοφορεί το 4ο τεύχος!

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!

Κάθε Δευτέρα ξεκινάς με τη σκέψη ότι σε περιμένει πολλή δουλειά, έχεις πολλές εκκρεμότητες και νιώθεις ήδη πως κουράστηκες; Όταν επιστρέφεις σπίτι από τη δουλειά παίρνεις μαζί σου όσα τα προβλήματα; Φτιάξε καφέ, διάβασε την παρακάτω ιστορία και θα στα πω αμέσως μετά...

"Μόλις είχε τελειώσει μια δύσκολη μέρα για τον ξυλουργό που είχαμε προσλάβει για την ανακαίνιση ενός παλιού σπιτιού στο χωριό. Όλα του είχαν πάει στραβά εκείνη την ημέρα.

Το πρωί είχε μείνει από μπαταρία το αυτοκίνητο του οπότε καθυστέρησε να έρθει, στη συνέχεια χάλασε το ηλεκτρικό πριόνι, και στο τέλος της ημέρας διαπίστωσε ότι είχε ξεφουσκώσει το λάστιχο του αυτοκινήτου. Προσφέρθηκα να τον πάω σπίτι του.

Σε όλη τη διάρκεια του δρόμου, ήταν σιωπηλός. Όταν φτάσαμε στο σπίτι του, με προσκάλεσε να τον συνοδέψω για να με γνωρίσει στην οικογένειά του. Καθώς περπατούσαμε προς την είσοδο του σπιτιού, σταμάτησε για λίγα λεπτά μπροστά από ένα μικρό δέντρο, αγγίζοντας στο τέλος τις άκρες των κλαδιών με τα δύο του χέρια.

Μεμιάς, η διάθεση του άλλαξε. Μπήκε στο σπίτι χαμογελαστός, τον υποδέχθηκαν η γυναίκα και τα παιδιά του, τους φίλησε και τους αγκάλιασε με θέρμη.

Βγήκαμε στο μπαλκόνι να πιούμε ένα ποτό. Μην μπορώντας να συγκρατήσω την περιέργειά μου, τον ρώτησα γιατί είχε σταματήσει μπροστά από το δέντρο.

- Αχ, αυτό είναι το δέντρο των προβλημάτων μου, απάντησε. Ξέρω ότι δεν μπορώ να αποφεύγω τις στεναχώριες στη δουλειά μου. Όμως είναι δικές μου έννοιες, όχι της γυναίκας μου ούτε των παιδιών μου.

Μόλις επιστρέφω σπίτι, κρεμάω τα προβλήματα μου στα κλαδιά αυτού του δέντρου. Το επόμενο πρωί, πριν ξεκινήσω για τη δουλειά μου, τα ξαναμαζεύω.

Όμως συμβαίνει κάτι περίεργο. Το πρωί όταν βγαίνω και τα ψάχνω, κάποια από τα προβλήματα έχουν εξαφανιστεί, ενώ κάποια άλλα μου φαίνονται αρκετά ελαφρύτερα σε σχέση με το προηγούμενο βράδυ..."

Paulo Coelho

Tip of the Day: Είναι σοφό να μην κουβαλās όλα τα προβλήματα που προκύπτουν στη δουλειά σου, στο σπίτι σου. Μην μεταφέρεις συνεχώς προβληματισμούς, ανησυχίες και αρνητικά συναισθήματα. Δεν κάνει καλό ούτε σε σένα ούτε στην οικογένειά σου. Πάρε μια βαθιά ανάσα και άφησέ τα όλα... Πάρε τον χρόνο σου, ξεκουράσου, κάνε πράγματα που σε γεμίζουν χαρά και μοιράσου στιγμές με τα αγαπημένα σου πρόσωπα. Αύριο, είναι πάντα μια νέα μέρα και με πιο ξεκούραστο μυαλό όλα φαίνονται πιο εύκολα.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Κλείνουμε τα laptops, βάζουμε τα αθλητικά μας και... φύγαμε για Powerade B2Run Athens 2024!

Η σωματική άσκηση και το τρέξιμο είναι πολλά παραπάνω από μια απλή γυμναστική. Δεν βελτιώνουν απλώς τη φυσική μας κατάσταση, αλλά αποτελούν βασικά στοιχεία για την ενίσχυση της ψυχικής μας υγείας και ευεξίας και την ανάπτυξη της κοινωνικότητας και του ομαδικού πνεύματος.



Αν παρατηρήσετε τα πρόσωπα όσων συμμετέχουν ή τερματίζουν σε ένα δρομικό event, θα δείτε μερικά από τα πιο πλατιά χαμόγελα που έχετε συναντήσει ποτέ, όπως και το ότι γιορτάζουν πάντα τη νίκη τους όλοι μαζί, σαν μια ομάδα!

Κακά τα ψέματα, μπορεί τα τελευταία χρόνια να απολαμβάνουμε με ενθουσιασμό τα οφέλη της τηλεργασίας και να δουλεύουμε φορώντας... παντόφλες, αλλά ένας τρόπος ζωής που περιορίζεται στους τοίχους ενός σπιτιού, δεν είναι και ο πιο υγιεινός. Σήμερα, είναι πιο επιτακτικό από ποτέ να βρίσκουμε τρόπους να διατηρούμε την άμεση επικοινωνία με τους συναδέλφους μας, καθώς μόνο μέσα από τη συνεργασία και την ομαδικότητα,

μπορούμε να εξελιχθούμε ως προσωπικότητες αλλά και ως επαγγελματίες. Ακόμη και μια απλή κουβέντα στον διάδρομο ή στην κουζίνα της εταιρείας πάνω από ένα φλιτζάνι καφέ ή τσάι μπορεί να ενισχύσει την επικοινωνία και το δέσιμο μιας ομάδας.

Πόσο μάλλον αν λάβουμε μέρος, όλοι μαζί -νέοι και παλιοί συνάδελφοι- στο μεγαλύτερο δρομικό Team Building @ Fun Event, το Powerade B2Run Athens 2024, που διοργανώνεται φέτος για 4η χρονιά από την EY ZHN Greece.





Δεν υπάρχει καλύτερος τρόπος να συσφίξουμε τις σχέσεις μας με τους συναδέλφους, είτε από το δικό μας είτε από τα υπόλοιπα τμήματα της εταιρείας, από το να περάσουμε ένα απόγευμα όλοι μαζί στο ΟΑΚΑ, να τρέξουμε, να γελάσουμε, να χορέψουμε και να φωτογραφηθούμε με τα εταιρικά μπλουζάκια μας και τα αθλητικά μας out-fits, παίρνοντας μέρος στον διαγωνισμό για το πιο ευφάνταστο εταιρικό μπλουζάκι της χρονιάς.

Αυτά κι άλλα πολλά θα γίνουν στο φετινό Powerade B2Run Athens 2024! Στις 18 Ιουνίου 2024, διευθυντές, στελέχη, γραμματείς και ασκούμενοι θα κλείσουν τους υπολογιστές, θα αφήσουν για λίγο το τρέξιμο του γραφείου και θα βρεθούν στη Γραμμή Εκκίνησης στο εμβληματικό στάδιο του ΟΑΚΑ για να λάβουν μέρος, ο καθένας με τον ρυθμό του και ανάλογα με το επίπεδό του, σε μια ήπια διαδρομή 5 χιλιομέτρων.

Η διαδρομή ξεκινάει από την καρδιά του Ολυμπιακού Σταδίου και τερματίζει έξω από το στάδιο, στον

ειδικά διαμορφωμένο χώρο. Κάποιοι θα πάνε για την πρόκριση, κάποιοι απλά θα περπατήσουν και κάποιοι θα έρθουν μόνο για το party που θα ακολουθήσει μετά. Ο αγώνας αυτός δεν έχει ανταγωνιστικό χαρακτήρα, αλλά ανταμείβει κάθε προσπάθεια και συμμετοχή,





Θέλοντας να μυήσει όλο και περισσότερους στον μαγικό κόσμο του τρεξίματος και το κυριότερο, να τους φέρει πιο κοντά μέσα από μια αθλητική δραστηριότητα!

Το Powerade B2Run Athens 2024 βασίζεται σε ένα ιδιαίτερα επιτυχημένο διεθνές concept που διεξάγεται από το 2008 σε 45 πόλεις της Ευρώπης και της Αφρικής και μετρά περισσότερους από 230.000 συμμετέχοντες παγκοσμίως.

Σχεδιασμένο ειδικά για εταιρείες, αναδεικνύει τη σημασία της ομαδικότητας, της συνεργασίας, της αλληλοϋποστήριξης και του αλληλοσεβασμού, ενώ παράλληλα καλλιεργεί ένα συλλογικό πνεύμα κι ένα ευχάριστο κλίμα μεταξύ των συναδέλφων, βελτιώνοντας σημαντικά την καθημερινότητα στο γραφείο.

Στην Ελλάδα, το B2Run πραγματοποιήθηκε για πρώτη φορά από την EY ZHN Greece το 2019, και μετά τη σύντομη διακοπή λόγω της πανδημίας, επαναλήφθηκε με μεγάλη επιτυχία το 2022 και το 2023.

Η επιτυχία ήταν αξιοσημείωτη καθώς μέχρι σήμερα έχουν τρέξει περισσότεροι από 5.000 εργαζόμενοι από περισσότερες από 150 εταιρείες, ενώ την προσπάθεια υποστηρίζουν έμπρακτα κάθε χρόνο περισσότεροι από 60 εθελοντές.

Φέτος, πάνω από 2.000 εργαζόμενοι, από τουλάχιστον 90 εταιρείες από



πολλούς και διαφορετικούς κλάδους, θα ζήσουν αυτήν την αξέχαστη εμπειρία, που θα τους γεμίσει μόνο θετικές και όμορφες αναμνήσεις με τους συναδέλφους τους.

Μετά τον αγώνα, θα ακολουθήσει food festival με αλμυρές και γλυκές εκπλήξεις, Τελετή Απονομών με ατομικές και ομαδικές βραβεύσεις, ξεσηκωτική live μουσική από τις **48 Ώρες**, αλλά και παιχνίδια, όπως bowling, σκοποβολή, ποδοσφαιράκι, που θα μας κάνουν να νιώσουμε και πάλι παιδιά!

Δηλώστε συμμετοχή εδώ.
Οι εγγραφές κλείνουν
στις 10/06.





Κι αν σκέφτεστε ότι μια τέτοια συμμετοχή θα ήταν πολύ ωραία ιδέα, αλλά εσείς δεν έχετε την παραμικρή σχέση με το τρέξιμο, να θυμάστε ότι εδώ δεν έχει σημασία ούτε ο χρόνος ούτε ο ρυθμός με τον οποίο «καταπίνετε» τα χιλιόμετρα, καθώς το Powerade B2Run Athens 2024 ΔΕΝ είναι ένας ανταγωνιστικός αγώνας.

Παρόλα αυτά, αν θέλετε να πάτε λίγο καλύτερα προετοιμασμένοι, ακολουθούν παρακάτω μερικές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να απολαύσετε την εκδήλωση στο μέγιστο:

✓ **Ξεκινήστε να τρέχετε μικρές αποστάσεις.** Κάντε την αρχή από τα 400 ή τα 500 μέτρα και ανεβείτε σιγά σιγά για να φτάσετε στα 4-5 χιλιόμετρα.

Το smartphone είναι ένας πολύτιμος φίλος εδώ, καθώς μπορείτε να εγκαταστήσετε σε αυτό μία από τις πάρα πολλές εφαρμογές για τρέξιμο και προπόνηση που διαθέτουν προγράμματα τόσο για τους έμπειρους δρομείς όσο και για τους αρχάριους.

✓ **Μην ξεχνάτε ότι δεν χρειάζεστε να βάλετε... φωτιά στην άσφαλτο από τα πρώτα μέτρα.** Ειδικά στην αρχή προτιμήστε την εναλλαγή μεταξύ περπατήματος, γρήγορου περπατήματος και τρεξίματος, ώστε να βελτιώσετε σταδιακά την αντοχή σας και να προετοιμάσετε καλύτερα τους μύες.

✓ **Βεβαίως η διατροφή και ο καλός ύπνος είναι δύο ακόμα πολύτιμοι συνεργάτες.** Συμβουλευτείτε έναν ειδικό αν έχετε απορίες αλλά λίγο-πολύ όλοι συμφωνούν για την αξία της ενυδάτωσης.

✓ **Το Powerade B2Run Athens 2024 είναι μια ομαδική εκδήλωση.** Οργανώστε την ομάδα σας, προγραμματίστε ομαδικές προπονήσεις με τη συμμετοχή δύο τριών ή περισσότερων συναδέλφων και στις διαδρομές σας ενθαρρύνετε ο ένας τον άλλον.

✓ **Και κάτι ακόμα εξίσου σημαντικό: Δημιουργήστε αναμνήσεις.** Φωτογραφηθείτε με τους φίλους και συναδέλφους σας στην προπόνηση, στην αφετηρία, στον τερματισμό και αποτυπώστε τις στιγμές που θα σας μείνουν αξέχαστες.

Μην το σκέφτεστε! Κλείστε laptop, βγάλτε τις παντόφλες, φορέστε τα αθλητικά σας παπούτσια και ετοιμαστείτε για το Powerade B2Run Athens 2024, τη μεγαλύτερη γιορτή ευεξίας και αθλητισμού για τον εταιρικό κόσμο!



VERGOS Auctions: 35 χρόνια στην κορυφή των ελληνικών δημοπρασιών



Το 2024 σηματοδοτεί για τη VERGOS Auctions τη συμπλήρωση 35 χρόνων αδιάλειπτης παρουσίας στις ελληνικές δημοπρασίες. Ο κ. Ανδρέας Βέργος, Managing Director της VERGOS Auctions μίλησε στο Say Yes to the Press για την επιτυχημένη πορεία του Οίκου και για τα επόμενα βήματα.

Μετά από 35 χρόνια αδιάλειπτης παρουσίας στις ελληνικές δημοπρασίες, σε ποιο σημείο βρίσκεται τώρα η VERGOS Auctions;

Ο Οίκος είναι ο μεγαλύτερος και μακροβιότερος οίκος δημοπρασιών στην Ελλάδα και σήμερα είμαστε στην ευχάριστη θέση να γιορτάζουμε 35 χρόνια στην κορυφή των ελληνικών δημοπρασιών. Στη μακρά αυτή πορεία, έχουμε πραγματοποιήσει 150 δημοπρασίες με περισσότερα από 60.000 lots να έχουν περάσει από αυτές. Από έργα τέχνης από όλους τους καταξιωμένους Έλληνες καλλιτέχνες του 19ου και 20ού αιώνα μέχρι κειμήλια μοναδικής ιστορικής και πολιτιστικής αξίας όπως ο Όρκος του Κολοκοτρώνη και η Χάρτα του Ρήγα Φεραίου, μεταξύ άλλων.

Κατά καιρούς έχουν πραγματοποιηθεί παγκόσμια και πανελλαδικά ρεκόρ τιμής πώλησης έργων τέχνης καλλιτεχνών όπως ο Γιάννης Τσαρούχης, ο Κωνσταντίνος Παρθένης, ο Takis, ο Γιάννης Κουνέλλης και άλλοι. Ο Οίκος έχει κερδίσει την εμπιστοσύνη σημαντικών συλλεκτών. Έχει πελατολόγιο σε χώρες του εξωτερικού και συνεργάζεται με πολλά Μουσεία, βιβλιοθήκες και πολιτιστικά ιδρύματα. Παράλληλα, μέσα από τις δημοπρασίες με “έργα τέχνης σε προσιτές τιμές”, κάνει προσβάσιμη την ελληνική τέχνη σε ένα ολοένα και πιο διευρυμένο κοινό.

Για ποιους λόγους έχει ξεχωρίσει η VERGOS Auctions και βρίσκεται στην κορυφή εδώ και τόσα πολλά χρόνια; Ποιο είναι τελικά το «μυστικό» της διάρκειας;

Το “μυστικό” για εμάς, είναι η αγάπη μας για τον Ελληνικό πολιτισμό και ό,τι αυτός πρεσβεύει για τον άνθρωπο. Συνδυάζοντας αυτή τη βαθιά αγάπη με πολλή δουλειά, συνέπεια, αφοσίωση, επιμονή, προσαρμοστικότητα και

υψηλό επίπεδο επαγγελματισμού είναι εφικτό να χτίσεις σχέσεις με τους αγοραστές που χαρακτηρίζονται από αλληλοσεβασμό και εμπιστοσύνη. Παράλληλα, παρακολουθούμε τις τάσεις της αγοράς και προσπαθούμε να είμαστε πάντα ένα βήμα πιο μπροστά από τις εξελίξεις που φέρνει η τεχνολογική ανάπτυξη (όπως ενδεικτικά οι διαδικτυακές δημοπρασίες) και φυσικά, οι ανάγκες του κοινού.

Με δεδομένο ότι το 2024 είναι ένα σημαντικό ορόσημο για τη VERGOS Auctions, πώς οραματίζεστε το μέλλον; Επόμενα σχέδια; Τι νέο να περιμένουμε;

Τα 35 χρόνια παρουσίας στην ελληνική αγορά είναι κίνητρο για να συνεχίζουμε να ανεβάζουμε τον πήχη σε κάθε μας δημοπρασία ολοένα και πιο ψηλά. Το νεαρότερο ηλικιακό κοινό θα παραμείνει στις προτεραιότητές μας και ήδη έχει ανταποκριθεί εντυπωσιακά στις δημοπρασίες μας με “έργα τέχνης σε προσιτές τιμές”. Μας ενδιαφέρει επίσης να παρουσιάσουμε νέες κατηγορίες δημοπρασιών τις οποίες ήδη προετοιμάζουμε, με στόχο να προσελκύσουμε στις δημοπρασίες μας ανθρώπους με ποικίλα ενδιαφέροντα τόσο από την Ελλάδα όσο και από το εξωτερικό.





Η HP παρουσίασε τη νέα σειρά laptop OMEN Transcend στην Ελλάδα

Η HP Hellas παρουσίασε τη νέα σειρά laptop OMEN Transcend σε μία φαντασμαγορική εκδήλωση την Πέμπτη 30 Μαΐου στον Έβδομο, επαναπροσδιορίζοντας την εμπειρία του gaming και της δημιουργίας.

Σχεδιασμένο για να εξυπηρετεί τόσο τους gamers όσο και τους δημιουργούς περιεχομένου, το OMEN Transcend συνδυάζει την τεχνολογία αιχμής με την κομψή σχεδίαση, θέτοντας ένα νέο σημείο αναφοράς στη βιομηχανία gaming και δημιουργικότητας.

Το νέο OMEN Transcend, το οποίο παρουσιάστηκε στην CES τον προηγούμενο Ιανουάριο, προσφέρει εξαιρετικά ζωντανά χρώματα οθόνης, πολυτελή και συμπαγή σχεδιασμό με διάρκεια ζωής μπαταρίας έως 12 ώρες και αντάπτορα type C που κάνει την φόρτιση εν κινήσει ευκολότερη από ποτέ. Επιπλέον, διαθέτει αυξημένη ταχύτητα και μπορεί να προσφέρει δυνατότητες μέσω AI.

Η AI ψάχνει ταίρι για το πιο μοναχικό δέντρο του πλανήτη!

SAY *yes* & get impressed



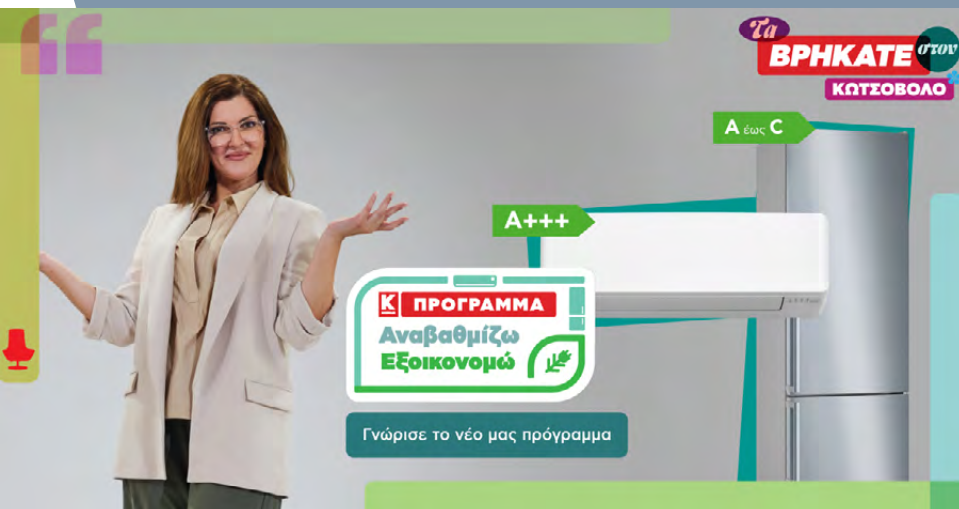
Σύστημα τεχνητής νοημοσύνης έχει επιφορτιστεί με την αποστολή να βρει ταίρι για το σπανιότερο φυτό του κόσμου, γνωστό μόνο από ένα μόνο δείγμα!

Το ερευνητικό πρόγραμμα επιδιώκει να σώσει από την εξαφάνιση το δέντρο *Encenphalartos woodii*, που μοιάζει με φοίνικα αλλά δεν είναι. Ανήκει στην ομάδα των «προϊστορικών» κυκαδόφυτων και εκτιμάται ότι εμφανίστηκε πριν από την εποχή των δεινοσαύρων!

Το νοτιοαφρικανικό είδος *Encenphalartos woodii* είναι γνωστό μόνο από ένα αρσενικό άτομο το οποίο ανακαλύφθηκε τον 19ο αιώνα.

Μάλιστα είχε ανακαλυφθεί μόνο ένα θηλυκό δέντρο το 1895 στο δάσος Νγκόγιε της Νότιας Αφρικής και στη συνέχεια μεταφυτεύτηκαν κλαδιά από το αρχικό δέντρο δίνοντας γύρω στους 500 κλώνους που βρίσκονται σε βοτανικούς κήπους. Το λογισμικό τεχνητής νοημοσύνης που χρησιμοποιείται τώρα θα σαρώσει μια έκταση χιλιάδων στρεμμάτων στο ίδιο δάσος για να εντοπίσει κι άλλους εκπροσώπους. Μακάρι η AI να καταφέρει να εντοπίσει το... πολυπόθητο ταίρι!

«Αναβαθμίζω- Εξοικονομώ»: Νέο πρόγραμμα αναβάθμισης συσκευών από την Κωτσόβολος



Η Κωτσόβολος παρουσιάζει το νέο πρόγραμμα «Αναβαθμίζω- Εξοικονομώ», μέσω του οποίου όλοι οι καταναλωτές έχουν πρόσβαση σε ειδικές προσφορές και οφέλη για την αγορά κλιματιστικών και ψυγείων υψηλής ενεργειακής κλάσης. Πρόκειται για μία πρωτοβουλία της Κωτσόβολος, η οποία επιβραβεύει την ενεργειακή αναβάθμιση και την ανακύκλωση παλαιότερων, ενεργοβόρων συσκευών, συμβάλλοντας έτσι στην μακροπρόθεσμη εξοικονόμηση χρημάτων, αλλά και σε ένα πιο «πράσινο» περιβάλλον.

Και όλα αυτά γίνονται πράξη, μέσα από τα πολλαπλά οφέλη που φέρνει το πρόγραμμα, όπως:

- Μοναδικές προσφορές κάθε εβδομάδα σε συσκευές υψηλής ενεργειακής κλάσης
- Προνομιακό πλάνο δόσεων, με δώρο το 50% των τόκων
- Δωροεπιταγές ανακύκλωσης έως 200€* και με την αγορά νέου κλιματιστικού, δώρο η αξία εγκατάστασης**.

Στο πρόγραμμα συμμετέχουν όλα τα κλιματιστικά ενεργειακής κλάσης A+++ και όλα τα ψυγεία με ενεργειακή κλάση A έως C με το πιο σημαντικό χαρακτηριστικό του να είναι ότι απευθύνεται σε όλους τους καταναλωτές, καθώς δεν υπάρχουν κριτήρια επιλογής.

Η διαδικασία συμμετοχής στο πρόγραμμα είναι πολύ απλή, αφού μία επίσκεψη σε ένα κατάστημα Κωτσόβολος, στην ιστοσελίδα kotsovolos.gr ή με ένα τηλεφώνημα στο τηλεφωνικό κέντρο της εταιρείας, μπορείς να μάθεις κάθε λεπτομέρεια και να επιλέξεις τη νέα σου συσκευή, από αυτές που συμμετέχουν στο Πρόγραμμα.

Παρακολουθήστε [εδώ](#) τη δεύτερη ταινία της νέας καμπάνιας της Κωτσόβολος. Μάθετε [εδώ](#) περισσότερα για το πρόγραμμα «Αναβαθμίζω – Εξοικονομώ».

Good News

Special Olympics Hellas: Ολοκληρώθηκαν οι Πανελλήνιοι Αγώνες Special Olympics "Λουτράκι 2024"

Πέντε μέρες Αθλητισμού και Ένταξης, από τις 24 έως τις 29 Μαΐου, αφιερώθηκαν στους καθιερωμένους πλέον Πανελλήνιους Αγώνες Special Olympics «Λουτράκι 2024». Οι Αγώνες, που έλαβαν χώρα στο Sportcamp στο Λουτράκι, τελέστηκαν υπό την Αιγίδα του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων & Αθλητισμού, με την υποστήριξη της Περιφέρειας Πελοποννήσου και του Δήμου Λουτρακίου – Περαχώρας – Αγίων Θεοδώρων.

Το Σάββατο 25 Μαΐου πραγματοποιήθηκε η Τελετή Έναρξης των Αγώνων στο Ύψωμα Seaside στην λίμνη Ηραίου με παρουσιάστρια τη Νάνσυ Ζαμπέτογλου, Δημοσιογράφο, και τον αθλητή των Special Olympics, Αγι Διακόπουλο.

Στην ομιλία του ο Πρόεδρος των Special Olympics, Πρέσβυς ε.τ., κ. Διονύσιος Κοδέλλας, μεταξύ άλλων, τόνισε: «Μέσα από τους Πανελλήνιους Αγώνες Special Olympics μάς δίνεται η ευκαιρία να γιορτάσουμε την αγωνιστικότητα και το θάρρος των αθλητών μας και να αναδείξουμε τις αξίες τους αθλητισμού. Στόχος μας, όπως πάντα, η εξέλιξη, η ενσωμάτωση και η ένταξή τους στους κόλπους της κοινωνίας. Μαζί μας αθλητές από Κύπρο, Ουγγαρία, Ουκρανία αλλά και από τα προπονητικά μας προγράμματα από όλη την Ελλάδα, τα οποία δημιουργήθηκαν στο πλαίσιο του Αναπτυξιακού Προγράμματος με την αποκλειστική υποστήριξη του Μέγα Δωρητή, Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος.





Η Estée Lauder Hellas παρέδωσε τρεις σύγχρονους υπερηχοτομογράφους σε νοσοκομεία της Θεσσαλίας

Η Estée Lauder Hellas, πιστή στην υπόσχεσή της να στηρίξει τους πληγέντες συνανθρώπους μας από τις περσινές πλημμύρες στη Θεσσαλία, ανακοινώνει την παράδοση τριών φορητών, έγχρωμων υπερηχοτομογράφων σε νοσοκομεία της περιοχής, οι οποίοι θα χρησιμοποιηθούν για εξετάσεις μαστού.

Πιο συγκεκριμένα, Estée Lauder Hellas λαμβάνοντας υπόψη τις ανθρωπιστικές και υγειονομικές ανάγκες των πλημυροπαθών της Θεσσαλίας, αντί προγραμματισμένων εκδηλώσεων που ήταν να πραγματοποιηθούν στο πλαίσιο της φωταγώγησης κτηρίων για την εκστρατεία ενημέρωσης για τον Καρκίνο του Μαστού, προχώρησε στη δωρεά τριών υπερηχοτομογράφων οι οποίοι διαθέτουν εξειδικευμένη κεφαλή υψηλής ανάλυσης.

Ο σύγχρονος ιατρικός τεχνολογικός εξοπλισμός παραδόθηκε σε νοσοκομεία της 5η Υγειονομικής Περιφέρειας Θεσσαλίας και Στερεάς Ελλάδας, μέσω της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας και του Προέδρου της κ. Ε. Φιλόπουλου για άμεση χρήση.

«Με γνώμονα τις αρχές της τόσο σημαντικής Εκστρατείας της Estée Lauder Companies, είμαστε υπερήφανοι που επιστρέφουμε εμπράκτως την κοινωνική μας ευθύνη, εκεί όπου υπάρχει μεγαλύτερη ανάγκη. Η ομορφιά θα συνεχίσει να μας ενώνει στον αδιάκοπο αγώνα κατά του καρκίνου του μαστού».

Κώστας Σπυρόπουλος, Γενικός Διευθυντής Estée Lauder Hellas.

Η δωρεά πραγματοποιήθηκε μέσω της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας

με τη συνεργασία της οποίας δρομολογούνται στοχευμένες δράσεις στις περιοχές που επλήγησαν, τόσο για ενημέρωση όσο και πρόληψη καθώς και μέσω της κινητής μονάδας μαστογράφου που χρηματοδοτεί η Estée Lauder Hellas τα τελευταία χρόνια. Μέχρι σήμερα, να αναφέρουμε πως έχουν πραγματοποιηθεί περισσότερες από 5500 δωρεάν μαστογραφίες από τον κινητό μαστογράφο, σε απομακρυσμένες πόλεις και νησιά σε όλη την Ελλάδα.

«Η κίνηση αυτή της Estée Lauder Hellas, αποτελεί μια χειροπιαστή βοήθεια και ένα όπλο για τη διάγνωση του μαστού, προς τον πληγέντα λαό της Θεσσαλίας. Μακάρι να βρει μιμητές, διότι ο αγώνας για τον καρκίνο του μαστού είναι κοινός».

*Ευάγγελος Φιλόπουλος,
Πρόεδρος Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας*

Η αγορά των τριών υπερηχοτομογράφων M6T του οίκου MINDRAY έγινε από την εταιρία PAPAPOSTOLOU Healthcare Technologies.

Φωτογραφία επάνω: Κώστας Σπυρόπουλος, Γενικός Διευθυντής Estée Lauder Hellas, Ευάγγελος Φιλόπουλος, Πρόεδρος Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας, Ευριπίδης Γουργουλίδης, Υπευθ. Εταιρικής Επικοινωνίας Estée Lauder Hellas. Photo Credits: EAE/Χριστίνα Ζαχοπούλου.

ESTÉE LAUDER COMPANIES
ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ
ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ



Terra & Sea: Η νέα συλλογή της DUR με αέρα Ανατολής και δροσιά Μεσογείου



Η DUR, παρουσιάζει τη νέα καλοκαιρινή της συλλογή "Terra & Sea" και ταξιδεύει τους φίλους του brand σε μέρη μακρινά, σε τόπους διακοπών και απόλαυσης. Η συλλογή αυτή εκφράζει απόλυτα την αγαπημένη εποχή του χρόνου, συνδυάζοντας χαλαρό attitude, άνεση, ανεπιτήδευτο στίλ, premium υφάσματα, minimal μοτίβα, με την άψογη εφαρμογή και την ποιότητα που χαρακτηρίζει το brand.

Η ζεστασιά της μαροκινής τερακότας συναντά το μπλε του Αιγαίου σε μια σειρά από ιδιαίτερα ρούχα που κάνουν αυτό το καλοκαίρι ξεχωριστό. Στην "Terra & Sea" πρωταγωνιστούν τα φαρδιά πουκάμισα με ελαφριά υφάσματα και απαλές υφές. Ρίγες σε απρόσμενους συνδυασμούς, διακριτικά μοτίβα και δροσερές ποπλίνες φέρνουν τη Μεσόγειο στην καθημερινή εμφάνιση των αντρών, ενώ η σειρά misto lino με τα φαρδιά cargo παντελόνια και τις άνετες βερμούδες έχει τις γήινες αποχρώσεις του πηλού και της άμμου.

Το over shirt τύπου camp safari ολοκληρώνει το look για τα δροσερά βράδια των διακοπών σε αγαπημένους προορισμούς. Για πιο formal εμφανίσεις, το φλαμέ κοστούμι της DUR είναι τόσο άνετο όσο και chic, αναδεικνύοντας την αντρική φιγούρα και προσθέτοντας τον ζεστό αέρα της Ανατολής σε κάθε εμφάνιση.

Τα t-shirts με τα φωτεινά χρώματα είναι η σταθερή αξία στην ντουλάπα του κοινού με συνδυασμούς από combed καθαρό βαμβάκι και μερσεριζέ επεξεργασία τα μετατρέπουν στο απόλυτο take away για κάθε περίπτωση. Τα πουκάμισα

με τα φίνια prints θα κάνουν κάθε εμφάνιση να ξεχωρίσει από το πρωί μέχρι το βράδυ ενώ συνδυάζονται είτε μόνα τους, είτε μέσα από ένα σακάκι.

Auto-Moto News

Honda Civic Type R – Η Εξέλιξη ενός Θρύλου

Το Honda Civic Type R, το απόλυτο hot hatch υψηλών επιδόσεων, το αυτοκίνητο – Θρύλος βρίσκεται εδώ, στην Ελλάδα! Στόχος των ανθρώπων της Honda ήταν να δημιουργήσουν το ταχύτερο Civic Type R που έχει κατασκευαστεί μέχρι σήμερα, συνεχίζοντας μία μακρά παράδοση μοντέλων υψηλών επιδόσεων εμπνευσμένων από τον μηχανοκίνητο αθλητισμό. Με γνώμονα την ανθρωποκεντρική σχεδίαση, τη δυναμική και τη χρησιμότητα που εφαρμόστηκε κατά την ανάπτυξη της 11ης γενιάς Civic, οι μηχανικοί της Honda έχουν τελειοποιήσει κάθε πτυχή του Civic Type R. Για τον σκοπό αυτόν, ενσωμάτωσαν έναν λειτουργικό αεραγωγό στο καπό και έναν νέο πίσω διαχύτη που εξασφαλίζουν αεροδυναμικά οφέλη, ενώ παράλληλα αναδεικνύουν τη спорτ σιλουέτα. Το Type R είναι επίσης χαμηλότερο και φαρδύτερο από το στάνταρ Civic, με μια νέα πίσω αεροτομή η οποία τονίζει την κομψή γραμμή οροφής και συνεισφέρει στην αεροδυναμική απόδοση και τη спорτίφ, μυώδη εξωτερική εμφάνιση του μοντέλου.





Το μενού έχει Scotch Eggs!

National Egg Day σήμερα
και θα φτιάξουμε εύκολα
Scotch Eggs.

Θα χρειαστούμε:

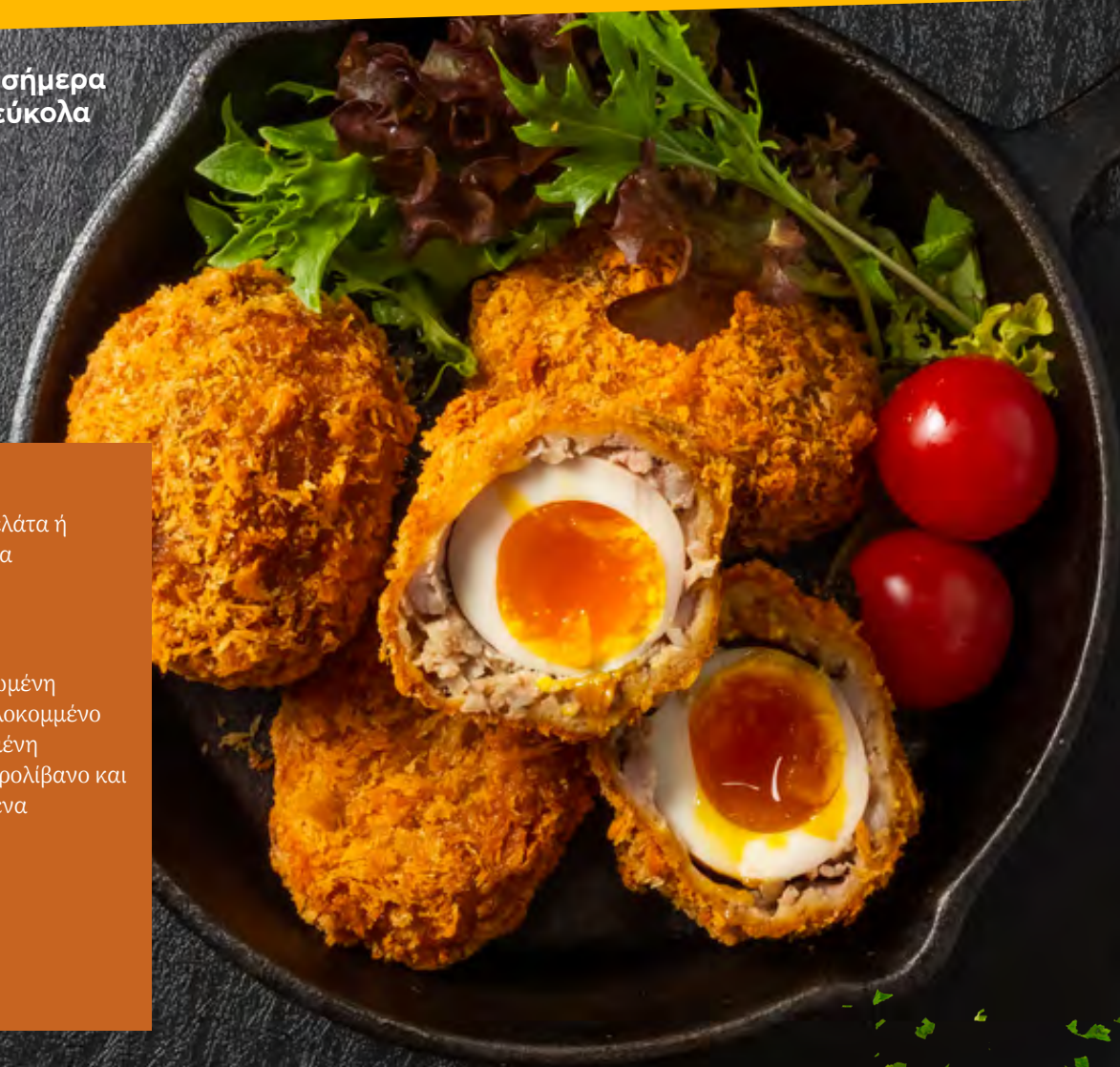
- 4 βρασμένα αβγά (μελάτα ή σφιχτά), καθαρισμένα

Για το μίγμα κιμά

- 250 γρ. κιμά χοιρινό
- 1 αβγό
- 1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη
- 1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 κ.σ. φρυγανιά τριμμένη
- ρίγανη, δυόσμο, δεντρολίβανο και μαϊντανό, ψιλοκομμένα
- αλατοπίπερο
- ελαιόλαδο

Για το πανάρισμα

- αλεύρι
- τρίμμα φρυγανιάς
- αβγό



Πώς γίνεται:

- Σε ένα μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά για το μίγμα κιμά, ζυμώνουμε καλά να ενσωματωθούν και αφήνουμε στην άκρη.
- Σε τρία μπολ βάζουμε ξεχωριστά τα υλικά για το πανάρισμα: το αλεύρι, το αβγό ελεφρά χτυπημένο και το τρίμμα φρυγανιάς.
- Παίρνουμε μια χούφτα κιμά, το πατάμε να ανοίξει καλά επάνω σε λαδόκολλα και “τυλίγουμε” μέσα ένα βρασμένο αβγό κλείνοντας καλά τον κιμά για να μην έχει κενά.
- Πανάρουμε κάθε τυλιγμένο αβγό περνώντας το από τα τρία μπολ: πρώτα από το αλεύρι, μετά από χτυπημένο αβγό και τέλος από το τρίμμα φρυγανιάς.
- Τα τηγανίζουμε σε καυτό λάδι μέχρι να ροδίσουν και τα βγάζουμε σε απορροφητικό χαρτί για να τραβήξει τα πολλά λάδια.
- Σερβίρουμε σκέτα ή με σαλάτα και απολαμβάνουμε!





Τα Εμπορικά Κέντρα της LAMDA Development γιορτάζουν την Ολυμπιακή Χρονιά με τους «Μικρούς Ολυμπιονίκες» του Ολυμπιακού Μουσείου Αθήνας

Φέτος το καλοκαίρι, το Ολυμπιακό Μουσείο Αθήνας και τα Εμπορικά Κέντρα της LAMDA Development σας προσκαλούν, μέσω της δράσης «Μικροί Ολυμπιονίκες», σε μία διασκεδαστική γιορτή για παιδιά, αφιερωμένη στους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Τι σημαίνει Ολυμπισμός; Τι είναι αυτό που κάνει τους Ολυμπιακούς Αγώνες να διαφέρουν από κάθε άλλη αθλητική διοργάνωση; Τι κρυφούς θησαυρούς έχει στη συλλογή του το Ολυμπιακό Μουσείο Αθήνας;

Τις απαντήσεις αναζητούν παιδιά ηλικίας 5 έως 12 ετών, από 2 Ιουνίου έως και 27 Ιουλίου, παίζοντας και ανακαλύπτοντας τις αξίες του Ολυμπισμού. Οι «Μικροί Ολυμπιονίκες» γίνονται λαμπαδηδρόμοι, αθλητές και δημιουργοί της Ολυμπιακής δάδας, ενώ στο τέλος της κάθε δράσης, μια ιδιαίτερη έκπληξη τους περιμένει, μέσα από τη συλλογή εκθεμάτων του Μουσείου. Η δράση «Μικροί Ολυμπιονίκες» του Ολυμπιακού Μουσείου Αθήνας περιμένει όλα τα παιδιά για μοναδικές στιγμές χαράς, μάθησης, δημιουργίας και ψυχαγωγίας στον παλμό των Ολυμπιακών Αγώνων.

Πιο αναλυτικά, το πρόγραμμα έχει ως εξής:

Designer Outlet Athens:

Σημείο: επίπεδο 0

Κυριακή 2/6, 9/6, 16/6. Ώρες: 12:00 – 16:00

The Mall Athens:

Σημείο: επίπεδο +1

Παρασκευή 21/6, 28/6, 5/7. Ώρες: 16:00 – 20:00

Σάββατο 22/6, 29/6, 6/7. Ώρες: 12:00 – 20:00

Golden Hall:

Σημείο επίπεδο +1

Παρασκευή 12/7, 19/7, 26/7. Ώρες: 16:00 – 20:00.

Σάββατο 13/7, 20/7, 27/7. Ώρες: 12:00 – 20:00

Κυριακή 14/7. Ώρες: 12:00 – 20:00

"Ακούστε! Παίζω Μουσική!" για βρέφη και νήπια



Μουσικό Εργαστήρι "Ακούστε! Παίζω Μουσική!" για βρέφη και νήπια με το Πρόγραμμα Μουσικής Αγωγής "Ευμουσία". Προβάλλοντας την αναγκαιότητα να εκτεθεί ένα άτομο σε ένα πλούσιο μουσικά περιβάλλον όσο το δυνατόν νωρίτερα, σε συνεργασία με το Πρόγραμμα Μουσικής Αγωγής "Ευμουσία", υλοποιείται το εργαστήρι "Ακούστε! Παίζω Μουσική!" απευθυνόμενο σε γονείς με βρέφη και παιδιά νηπιακής ηλικίας.

Πειραματιστείτε με τους ήχους και εξερευνήστε μελωδίες, παίξτε μουσικά οργανάκια ειδικά κατασκευασμένα για αυτές τις τρυφερές ηλικίες, κινηθείτε ελεύθερα στον χώρο και τραγουδήστε μαζί με τα παιδιά, για τα παιδιά.

Με τη μουσικοπαιδαγωγό Δέσποινα Σκανδαλάκη.

Σάββατο 8 Ιουνίου, στο Ίδρυμα Β. και Μ. Θεοχαράκη

Τμήμα για βρέφη 6-18 μηνών 12:30-13:15

Τμήμα για νήπια 18 μηνών-3,5 ετών 13:30-14:15

Τμήμα για νήπια 3,5-5,5 ετών 14:30-15:15

Κλείστε το εισιτήριό σας [εδώ](#).

Pelagos On Tour: The Cyclades Edition

Το βραβευμένο με αστέρι Michelin εστιατόριο Pelagos στο Four Seasons Astir Palace Hotel Athens λανσάρει την τρίτη ετήσια σειρά μενού Pelagos On Tour: ένας φόρος τιμής στα απίστευτα υλικά τριών ηλιόλουστων κυκλαδίτικων νησιών.



Μετά από ένα γαστρονομικό ταξίδι, ο αναγνωρισμένος σεφ Luca Piscazzi και η ομάδα του παρουσιάζουν εννέα υλικά από τη Σίφνο, τη Σαντορίνη και τη Νάξο που αφηγούνται την ιστορία των νησιών, των κατοίκων τους, της κουλτούρας και της γαστρονομικής τους κληρονομιάς. Δύο εξαιρετικά μενού γευσιγνωσίας έξι και εννέα πιάτων –τα «Discovery» και «Adventure»– συνοδεύονται φέτος από ένα μενού έξι πιάτων «Best Of» που τιμά τα τρία χρόνια της περιοδείας, περιλαμβάνοντας αγαπημένα πιάτα εμπνευσμένα από προηγούμενα ταξίδια στην Κρήτη και την Τήνο.

Κατά τη διάρκεια του φετινού Pelagos on Tour, οι συναντήσεις και οι συνεργασίες με τοπικούς σεφ, μικρούς παραγωγούς και οικογενειακές επιχειρήσεις οδήγησαν σε αποκλειστικές γαστρονομικές και πολιτιστικές αποκαλύψεις. Το αποτέλεσμα; Εξαιρετικά καλοκαιρινά μενού που γιορτάζουν αυτά τα ξεχωριστά υλικά και αγκαλιάζουν τις μοναδικές προσωπικότητες αυτών των πολύ διαφορετικών νησιών.

Τρία νησιά, εννέα υλικά

Κάθε νησί που επισκέφθηκε το Pelagos On Tour: The Cyclades Edition προσέφερε νέα γαστρονομική έμπνευση για τα καλοκαιρινά μενού του σεφ Luca Piscazzi. Η κάπαρη της Σίφνου προσθέτει μια παιγνιώδη πιπεράτη νότα στο ταρτάρ τόνου μέσω της αλμυρής απαλότητας του παγωτού κάπαρης. Τα κρεμώδη ρεβίθια συνδυάζονται επιδέξια με σάλτσα Romesco και βερίκοκο στον αστακό. Η μοναδική λευκή μελιτζάνα της Σαντορίνης είναι το αστέρι του ομώνυμου πιάτου και συνδυάζεται αριστουργηματικά μαζί με κάρυ Madras, χοιρινή κοιλιά και στρείδι. Το ξηρό ωριμασμένο βοδινό αναδεικνύει το κρέας της Νάξου που σερβίρεται με έναν ενδιαφέροντα συνδυασμό ζωμού ντομάτας, αγγουριού και σουσαμιού.

Το μενού έξι πιάτων «Best Of» επαναφέρει εμβληματικά αγαπημένα πιάτα από προηγούμενες περιοδείες. Από την επίσκεψη το 2023 στην Κρήτη, το πιάτο με το αρνί περιλαμβάνει τρυφερό κρέας με άγρια χόρτα, δαμάσκηνα και πίτα.

Για να απολαύσετε τα μενού γευσιγνωσίας Pelagos on Tour στο Four Seasons Astir Palace Hotel Athens, επικοινωνήστε στο 210 8901000.

**Ρόδο σε καθρέφτη**

ΣΤΑΘΗΣ ΚΟΥΤΣΟΥΝΗΣ
ρόδο σε καθρέφτη

M E T A I X M I O

**Σας έχω βαρεθεί όλους**

Με λένε Άννα και τους έχω βαρεθεί όλους. Στη δουλειά τα κάνω όλα εγώ, όμως τα λεφτά και τη δόξα τα παίρνουν το μουλάρι ο διευθυντής μου και κάτι ξετσίπωτες ινφλουένσερ. Στο σπίτι είμαι υποδειγματική σύζυγος, μάνα και κόρη, αλλά ακούω μόνο γκρίνια, κριτική, διαταγές και φωνές.

Στην καθημερινότητά μου ξυπνάω στις τέσσερις τη νύχτα με κρίσεις πανικού, δαίμονες με κατατρέχουν, πνεύματα με συμβουλεύουν, γίνομαι κατάσκοπος και πράκτορας, κυνηγός υδραυλικού και τσαγκάρη, πέφτω θύμα σέξτινγκ, μαθαίνω το γκόστινγκ, εκπαιδεύομαι ως στόκερ και, το κυριότερο, τις λατρεμένες μου γόβες τις βρίσκω να κολυμπάνε στα νερά!

Έχω βαρεθεί η κ@θ*ζωή να μου δίνει συνέχεια λεμόνια, λεμόνια, λεμόνια.

Μέχρι τη στιγμή που όλα αλλάζουν!

Η ζωή «το παίρνει αλλιώς» και με ρίχνει στις σαμπάνιες, στις φράουλες, στις επιτυχίες αλλά και... στην αμαρτία! Μου χαρίζει πέντε μέρες στο Παρίσι για να ζήσω τα πιο τρελά, ρομαντικά, αληθινά, γεμάτα πολυτέλεια, λάμψη και γοητεία... ερωτικά βράδια! Εγώ να τρέχω να τα προλάβω όλα και διάφοροι κούκλοι Γάλλοι -και όχι μόνο- να τρέχουν να προλάβουν εμένα! Ο πύργος του Άιφελ λάμπει και μου ψιθυρίζει συνωμοτικά: «Εσύ κι εγώ θα έχουμε πάντα το Παρίσι!»



Ο έρωτας και ο θάνατος σε πολλαπλές αποχρώσεις, η ομορφιά και η δημιουργία, η μοναξιά και οι κοφτερές δαγκάνες της νοσταλγίας, η φθορά, η απειλή και ο κύκλος του χρόνου που τείνει να κλείσει δίνουν το στίγμα της νέας, 8ης κατά σειρά, ποιητικής συλλογής του Στάθη Κουτσούνη.

Το αιφνίδιο, οι μεταπτώσεις και το διαφεύγον, καθώς και το παιχνίδι ανάμεσα στον κόσμο και το είδωλό του στον καθρέφτη, στην εικόνα και την πραγματικότητα, στο βλέμμα και την αντανάκλασή του, στην τέχνη και τη ζωή οδηγούν σε αναζήτηση νέων τρόπων έκφρασης.

Το γνωστό και κατακτημένο ύφος του ποιητή ανανεώνεται, χωρίς ωστόσο να απομακρύνεται από τα βασικά χαρακτηριστικά του.

quote of the day

"LIFE IS LIKE RIDING A BICYCLE: YOU DON'T FALL OFF UNLESS YOU STOP PEDALING."
Claude Pepper

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ιερία, Ιέρεια, Υπατία,
Υπατή

tip of the day

"TWO WHEELS, ONE SOUL. FREEDOM ON EVERY PEDAL STROKE."

3 Ιουνίου

- › World Bicycle Day
- › World Cider Day
- › National Egg Day
- › Insect Repellent Awareness Day
- › Love Conquers All Day
- › National Chocolate Macaroon Day
- › Repeat Day