

Yellow

Η καθημερινή σου επιβράβευση

Το Yellow κλείνει
10 χρόνια
και μοιράζει
100.000€

Γίνε ένας από τους χιλιάδες τυχερούς που κερδίζουν 10€ σε yellows, κάνοντας τις αγορές σου με κάρτες της Πειραιώς στους Συνεργάτες του Προγράμματος.



 Piraeus

Ισχύει έως και 16/4 με κάρτες που συμμετέχουν στο Πρόγραμμα.
Όροι στο piraeusbank.gr/yellow

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



CARL JUNG: 7 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΘΑ ΑΛΛΑΞΟΥΝ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΠΟΥ ΒΛΕΠΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

Η αλήθεια είναι
ότι στη φύση
δεν υπάρχει τίποτα
πιο καθαρό από
το νερό της.



Arrena

ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ

Καθαρό. Σαν την αλήθεια.

arrena.gr   arrena.water



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ήξερες ότι, οι άνθρωποι για να μας αποκαλυφθούν δεν χρειάζονται τη φαντασία μας, χρειάζονται την παρατήρησή μας; Γιατί πολύ απλά, η τάση μας να βλέπουμε το «δυναμικό» των άλλων αντί για την πραγματικότητά τους είναι η κύρια αιτία για τις ραγισμένες καρδιές μας. Δεν μας πλήγωσαν οι άλλοι- μας πλήγωσε η εκδοχή τους που εμείς ζωγραφίσαμε με τα πιο φωτεινά χρώματα στο μυαλό μας.

Η παγίδα της πρόωρης αφήγησης

Οι περισσότεροι από εμάς βιαζόμαστε. Συναντάμε έναν νέο φίλο, έναν συνάδελφο ή έναν πιθανό σύντροφο και αμέσως αρχίζουμε να συνδέουμε τις τελείες. «Του αρέσει η ίδια μουσική, έχει το ίδιο χιούμορ, ντύνεται υπέροχα... είναι ο άνθρωπός μου!». Αυτό το "σημάδι" που νομίζουμε ότι βλέπουμε, είναι συχνά η αρχή του τέλους. Σταματάμε να βλέπουμε τον άνθρωπο που έχουμε απέναντί μας και αρχίζουμε να αλληλεπιδρούμε με το είδωλο που φτιάξαμε για αυτόν.

Όταν η πραγματικότητα τελικά συγκρούεται με τη φαντασία μας, νιώθουμε προδομένοι. Όμως, στην πραγματικότητα οι άνθρωποι σπάνια αλλάζουν ξαφνικά. Συνήθως μας έδειχναν ποιοι είναι από την πρώτη στιγμή, μέσα από τα λόγια, τις πράξεις και την α-συνέπειά τους. Εμείς ήμασταν εκείνοι που αρνούμασταν να δούμε τις "κόκκινες σημαίες", επειδή ήμασταν πολύ απασχολημένοι με το να δικαιολογούμε τα πάντα για να μη χαλάσει το όμορφο παραμύθι μας.

Η τέχνη της παρατήρησης ως δεξιότητα ζωής

Η σωτήρια λύση είναι η επιβράδυνση. Το να μάθεις να κάθεσαι αναπαυτικά, να χαλαρώνεις και να αφήνεις τους άλλους να αποκαλύπτονται μόνοι τους, είναι μια δεξιότητα που προστατεύει την ειρήνη σου.

Παρατήρησε τη συνέπεια: Οι άνθρωποι αποκαλύπτονται στις λεπτομέρειες, στον τρόπο που διαχειρίζονται τα μικρά προβλήματα και στον τόνο της φωνής τους όταν κάτι πάει στραβά.

Άκου τη διαίσθησή σου: Αυτός ο μικρός εσωτερικός συναγερμός που χτυπάει όταν κάτι "δεν κολλάει" είναι η πυξίδα σου. Μην την αγνοείς για χάρη της ευγένειας ή της ελπίδας.

Κράτα τα όρια ανέπαφα: Όταν χτίζεις μια ιδανική εικόνα για κάποιον, τα όριά σου γίνονται ελαστικά. Δικαιολογείς το αδικαιολόγητο και επιτρέπεις συμπεριφορές που πληγώνουν την αξιοπρέπειά σου.

Όταν σταματάς να βιάζεσαι να συμπληρώσεις τα κενά, δίνεις στους ανθρώπους τον χώρο να σου δείξουν την αλήθεια τους. Και αυτή η αλήθεια, όσο κι αν μερικές φορές πονάει στην αρχή, θα σε σώσει από πολύ μεγαλύτερο πόνο στο μέλλον. Κάτσε, λοιπόν, αναπαυτικά και άφησε τους ανθρώπους να σου συστηθούν πραγματικά.

Tip of the Day: Η παρατήρηση δεν είναι καχυποψία, είναι αυτοσεβασμός. Δοκίμασε για μία εβδομάδα να μην βγάλεις κανένα συμπέρασμα για κανέναν. Απλώς κοίτα τι κάνουν, όχι τι λένε. Θα εκπλαγείς από το πόσο καθαρά θα αρχίσεις να βλέπεις τον κόσμο γύρω σου.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Diageo & Υπουργείο Υγείας ενώνουν δυνάμεις για την πρόληψη της ανήλικης κατανάλωσης αλκοόλ



Η Diageo παρουσίασε το διεθνώς πιστοποιημένο πρόγραμμα Smashed, το οποίο υλοποιείται με τη στήριξη του Υπουργείου Υγείας, συμβάλλοντας στην πρόληψη της ανήλικης κατανάλωσης αλκοόλ.

Από το 2021, το πρόγραμμα έχει προσεγγίσει περισσότερους από 16.000 εφήβους (13-17 ετών) στην Ελλάδα μέσω ψηφιακών και ζωντανών δράσεων. Το 2026 εγκαινιάζεται το Smashed Theater, μια μόνιμη θεατρική παραγωγή σε συνεργασία με το Θέατρο Τέχνης, που μετατρέπει την πρόληψη σε βιωματική εμπειρία πολιτισμού.

Μετρήσιμα αποτελέσματα

Τα ερωτηματολόγια των μαθητών δείχνουν την καθοριστική επίδραση του προγράμματος:

- Το 63% των μαθητών δηλώνει αλλαγή στάσης απέναντι στο αλκοόλ.

- Η κατανόηση των κινδύνων αυξήθηκε από 41% σε 76%.
- Η ικανότητα λήψης υπεύθυνων αποφάσεων διπλασιάστηκε (από 40% σε 80%).
- Η γνώση για την αναζήτηση βοήθειας εκτοξεύτηκε από το 32% στο 87%.

Η Δρ. Φωτεινή Κουλούρη (Υπουργείο Υγείας) τόνισε ότι το πρόγραμμα αποτελεί πρότυπο καλής πρακτικής που καλλιεργεί δεξιότητες ζωής. Η Έφη Μπούρα (Diageo) σημείωσε ότι η σύμπραξη αυτή ενισχύει το εθνικό σχέδιο δράσης για την προστασία των ανηλίκων. Τέλος, ο σκηνοθέτης Δημήτρης Μαγγίνας υπογράμμισε τη δύναμη του θεάτρου να συνδέεται ουσιαστικά με το νεανικό κοινό.

Το Freenow στήριξε το Salonica Bar Show κάνοντας την υπεύνηνη διασκέδαση μέρος της εμπειρίας

Με δυναμική παρουσία και επίκεντρο την ασφαλή μετακίνηση, το Freenow by Lyft στήριξε το Salonica Bar Show 2026 ως Επίσημος Συνεργάτης Μετακίνησης. Η συνεργασία αυτή ανέδειξε τη σημασία της υπευθυνότητας στον χώρο της εστίασης και της διασκέδασης.

Ασφαλής πρόσβαση και "Don't Drink and Drive"

Κατά τη διάρκεια της διοργάνωσης, το Freenow διευκόλυνε χιλιάδες επισκέπτες και επαγγελματίες του bartending, δημιουργώντας ειδικά σημεία επιβίβασης και αποβίβασης στον χώρο της έκθεσης. Παράλληλα, προσφέρθηκαν αποκλειστικά δώρα μετακίνησης μέσω της εφαρμογής, ενισχύοντας έμπρακτα το παγκόσμιο μήνυμα κατά της οδήγησης υπό την επήρεια αλκοόλ.



Η Άσπα Τοπαλίδου, Γενική Διευθύντρια του Freenow Ελλάδας, δήλωσε: «Η καλή έξοδος δεν κρίνεται μόνο από το πώς ξεκινά, αλλά και από το πώς τελειώνει. Θέλουμε κάθε επισκέπτη να επιστρέφει με ασφάλεια». Από την πλευρά του, ο δημιουργός του Salonica Bar Show, Μπάμπης Καϊδαλίδης, υπογράμμισε ότι η ασφάλεια αποτελεί θεμελιώδη αξία της διοργάνωσης.

Με τη συμβολή του Freenow, το Salonica Bar Show 2026 απέδειξε ότι η μετακίνηση δεν είναι απλώς μια πρακτική ανάγκη, αλλά αναπόσπαστο κομμάτι μιας ολοκληρωμένης και ποιοτικής εμπειρίας διασκέδασης.

Carl Jung: 7 μαθήματα που θα αλλάξουν τον τρόπο που βλέπεις τον εαυτό σου



«Μέχρι να κάνεις το ασυνείδητο συνειδητό, αυτό θα κατευθύνει τη ζωή σου και εσύ θα το αποκαλείς μοίρα». Πάμε να δούμε πώς θα πάρουμε το τιμόνι στα χέρια μας;

1. Σταμάτα να αγνοείς το ασυνείδητο «εγώ» σου

Πολλοί νομίζουμε ότι το ασυνείδητο είναι ένα σκοτεινό υπόγειο όπου κρύβουμε τραύματα. Για τον Jung, όμως, είναι μια πηγή σοφίας. Περιέχει όχι μόνο όσα φοβόμαστε, αλλά και δυνατότητες που δεν έχουμε αναπτύξει ακόμα. Τα όνειρά μας, οι ξαφνικές δημιουργικές εξάρσεις ή ακόμα και τα σωματικά συμπτώματα, δεν είναι εμπόδια. Είναι πληροφορίες. Είναι μια πρόσκληση να χτίσεις μια καλύτερη σχέση με τον εσωτερικό σου κόσμο.

2. Γνώρισε τη «Σκιά» σου (και σταμάτα να την προβάλλεις στους άλλους)

Αυτό είναι το πιο δύσκολο μάθημα. Η «Σκιά» είναι όλα εκείνα τα στοιχεία του εαυτού μας που δεν αναγνωρίζουμε: ο θυμός, η φιλοδοξία, ακόμα και η σεξουαλικότητα που μας έμαθαν να καταπιέζουμε. Το μυστικό: Όταν κάποιος σε εκνευρίζει υπερβολικά, κοίταξε

μέσα σου. Συνήθως, αυτό που μας εξοργίζει στους άλλους είναι ένα κομμάτι της δικής μας Σκιάς που αρνούμαστε να αποδεχτούμε. Όταν σταματάς να προβάλλεις τη Σκιά σου στους άλλους, σταματάς να σπαταλάς ενέργεια σε καθρέφτες και αρχίζεις να διεκδικείς τον αληθινό σου εαυτό.

3. Πάρε τα όνειρά σου στα σοβαρά

Ο Jung πίστευε ότι τα όνειρα είναι η γλώσσα του ασυνείδητου. Μιλάνε με σύμβολα που πηγάζουν από το «συλλογικό ασυνείδητο», μια κοινή δεξαμενή γνώσης για όλη την ανθρωπότητα. Δεν χρειάζεται να γίνεις αναλυτής. Απλώς παρατήρησε τα μοτίβα. Αν ονειρεύεσαι συχνά σπίτια με δωμάτια που δεν ήξερες ότι υπάρχουν, ίσως η ψυχή σου σου λέει ότι υπάρχει μια ολόκληρη «αβίωτη ζωή» που περιμένει να την ανακαλύψεις.

4. Κατανόησε τα «Συμπλέγματα» (Complexes)

Έχεις παρατηρήσει ότι κάποια συγκεκριμένη κριτική σε κάνει να καταρρέεις ή να θυμώνεις δυσανάλογα;

Αυτό είναι ένα σύμπλεγμα. Είναι ένας «συναισθηματικός μαγνήτης» στο μυαλό σου που ενεργοποιείται αυτόματα όταν νιώθεις απειλή. Ο Jung λέει ότι δεν μπορείς να το νικήσεις με τη λογική. Πρέπει να το βιώσεις, να το ονομάσεις και, με πολλή εξάσκηση, να επιλέξεις μια διαφορετική αντίδραση την επόμενη φορά που θα «πυροδοτηθεί».

5 Μην προσπαθείς να είσαι τέλειος, προσπάθησε να είσαι «Ολόκληρος»

Όλοι φοράμε μια Persona – μια μάσκα που δείχνουμε στον κόσμο για να είμαστε αρεστοί ή επαγγελματίες. Το πρόβλημα αρχίζει όταν μπερδεύουμε τη μάσκα με το πρόσωπό μας. Ο στόχος της ζωής, κατά τον Jung, είναι η Εξατομίκευση (Individuation): η διαδικασία να ενσωματώσεις όλα τα κομμάτια σου, ακόμα και τα «άσχημα», για να γίνεις ένας ολοκληρωμένος άνθρωπος. Η πληρότητα είναι πολύ πιο σημαντική από τη συνέπεια στη μάσκα μας.

6 Άκουσε την καρδιά σου (Fantasy Thinking)

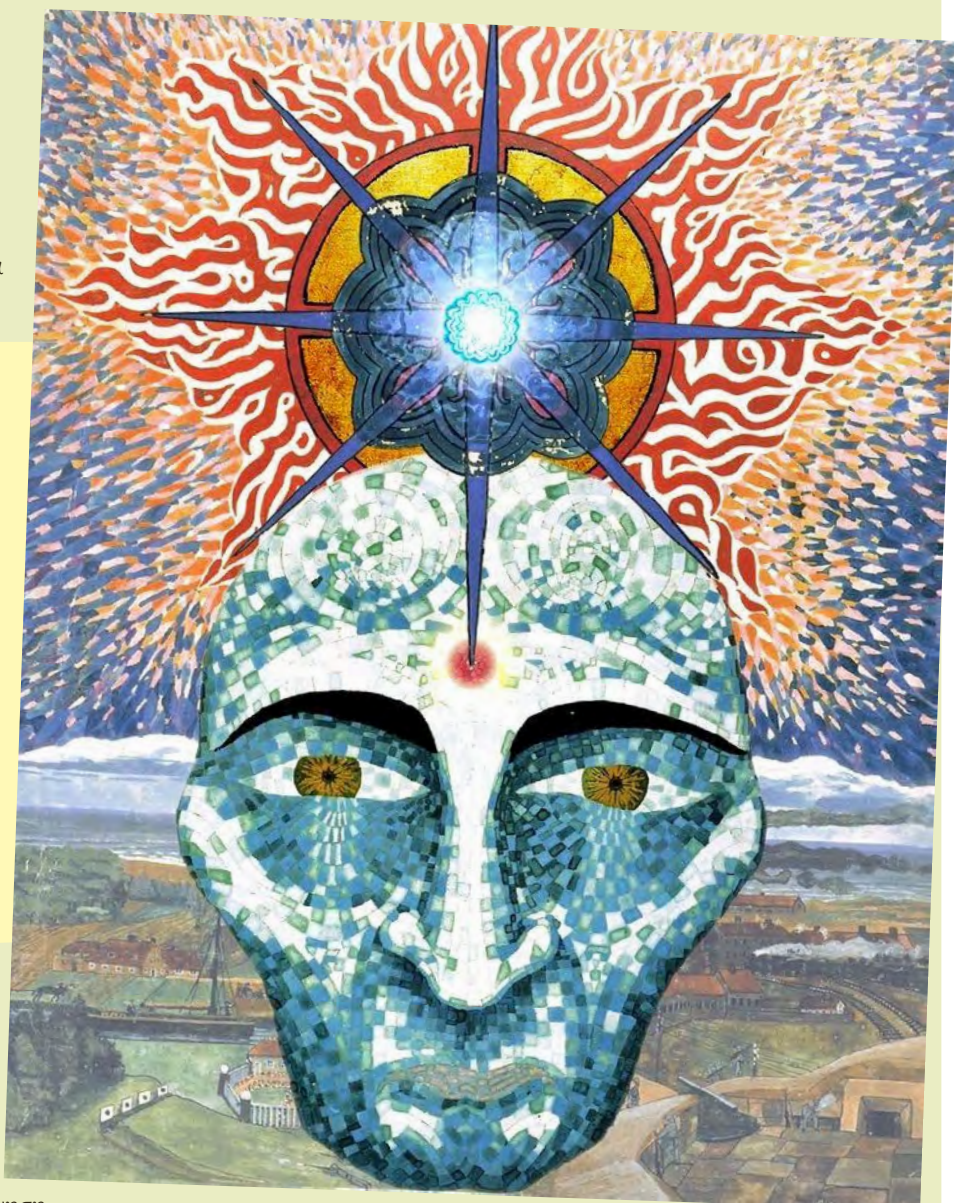
Ο κόσμος μας επιβραβεύει τη λογική σκέψη. Όμως οι πραγματικές μας αξίες κρύβονται στη «φανταστική σκέψη» – στις εικόνες, τις επιθυμίες και τις εμμονές που δεν έχουν πάντα λογική εξήγηση. Τι είναι αυτό που πάντα σε γοήτευε, ακόμα κι αν δεν έβγαζε νόημα πρακτικά; Εκεί κρύβεται η πυξίδα για μια ικανοποιημένη ζωή.

7 Δες τους άλλους ως «Χημικές Ουσίες»

Ο Jung είπε: «Η συνάντηση δύο προσωπικοτήτων είναι σαν την επαφή δύο χημικών ουσιών: αν υπάρξει αντίδραση, μεταμορφώνονται και οι δύο». Όταν βλέπεις τις σχέσεις σου έτσι, σταματάς να κρίνεις και αρχίζεις να αναρωτιέσαι: «Τι προκαλεί αυτός ο άνθρωπος μέσα μου; Τι μπορώ να μάθω για μένα μέσα από αυτή την αλληλεπίδραση;». Αυτό είναι η ψυχολογική ωριμότητα.

Το ταξίδι δεν τελειώνει ποτέ

Η εξατομίκευση είναι μια ισόβια διαδικασία. Δεν «φτάνεις» ποτέ, απλώς βελτιώνεις στην εξάσκηση. Η εναλλακτική είναι μια ζωή «στον αυτόματο πιλότο», που φέρνει τη δική της ταλαιπωρία.



Η δουλειά που πρότείνει ο Jung είναι δύσκολη, αλλά είναι το «όμορφο» είδος δυσκολίας που οδηγεί στην ελευθερία.

Tip of the Day

Απόψε, πριν κοιμηθείς, άφησε ένα σημειωματάριο δίπλα στο κρεβάτι σου. Μόλις ξυπνήσεις, γράψε την πρώτη εικόνα που θυμάσαι από τα όνειρά σου. Μην την αναλύσεις λογικά. Απλώς νιώσε το συναίσθημα που σου άφησε. Είναι το πρώτο βήμα για να ανοίξεις την πόρτα στο ασυνείδητο «εγώ» σου!

MINI-GUIDE:

Αναγνωρίζοντας την «Persona» σου στην εργασία και τις σχέσεις

Η Persona δεν είναι απαραίτητως κάτι κακό· είναι το «ρούχο» που φοράμε για να επιβιώσουμε κοινωνικά. Το πρόβλημα ξεκινά όταν το ρούχο αυτό γίνεται τόσο στενό που μας πνίγει.



1. Η Persona στο γραφείο: 1.ο «Αλάνθαστος» ή ο «Εξυπηρετικός»;

Πώς θα την αναγνωρίσεις: Σκέψου ποια είναι η πρώτη σου αντίδραση όταν κάνεις ένα λάθος στη δουλειά. Αν ο πανικός σου πηγάζει από το ότι «θα καταστραφεί η εικόνα του τέλειου επαγγελματία», τότε η Persona σου έχει πάρει τον έλεγχο.

Η άσκηση: Την επόμενη φορά που θα νιώσεις πίεση, παρατήρησε αν οι λέξεις που χρησιμοποιείς («Βεβαίως», «Κάνε-να πρόβλημα», «Όλα υπό έλεγχο») εκφράζουν την πραγματικότητα ή αν είναι απλώς το σενάριο της μάσκας σου.

2. Η Persona στις σχέσεις: 2.ο «Φροντιστής» ή ο «Ανεξάρτητος»;

Πώς θα την αναγνωρίσεις: Ποιος είναι ο ρόλος που παίζεις πάντα στις παρέες ή στις σχέσεις σου; Είσαι αυτός που ακούει πάντα τους πάντες χωρίς να μιλάει για τον εαυτό του; Ή αυτός που δείχνει πάντα δυνατός για να μην φανεί ευάλωτος;

Η άσκηση: Προσπάθησε σε μια συζήτηση να μοιραστείς κάτι «ακατέργαστο», κάτι που δεν είναι τέλεια φιλτραρισμένο. Δες πώς νιώθεις όταν η μάσκα ραγίζει λίγο.

3. Το Test του «Καθρέφτη»

Ρώτησε τον εαυτό σου: «Αν αύριο δεν χρειαζόταν να αποδείξω σε κανέναν ότι είμαι ικανός/καλός/έξυπνος, τι θα έκανα διαφορετικά;». Η απάντηση σε αυτή την ερώτηση είναι η γέφυρα που σε οδηγεί από την Persona στον αληθινό σου εαυτό.

Tip of the Day

Η Persona είναι ένα εργαλείο, όχι η ταυτότητά σου. Μάθε να τη φοράς σαν ένα καλό σακάκι: να το βγάζεις όταν μπαίνεις στο σπίτι σου και να μην το αφήνεις να καθορίζει την αξία σου ως άνθρωπος. Η αληθινή δύναμη κρύβεται σε αυτά που υπάρχουν κάτω από τη μάσκα!



20 Χρόνια Funky Buddha: Δυναμική πορεία στην εγχώρια και διεθνή αγορά μόδας

Η Funky Buddha, το εμβληματικό brand του Ομίλου Altex A.E., γιορτάζει φέτος 20 χρόνια δημιουργικής διαδρομής. Από την ίδρυσή της το 2006, η εταιρεία εξελίχθηκε από μια παθιασμένη ιδέα σε μια από τις ταχύτερα αναπτυσσόμενες δυνάμεις του casual-wear, συνδυάζοντας την αυθεντικότητα με τη σύγχρονη lifestyle κουλτούρα.

Στρατηγική ανάπτυξη και ψηφιακή πρωτοπορία

Η πορεία της Funky Buddha σημαδεύτηκε από κομβικά ορόσημα: την είσοδο στη λιανική το 2013, το λανσάρισμα των γυναικείων συλλογών το 2015 και την υιοθέτηση μιας πλήρους omnichannel στρατηγικής το 2019. Η πανδημία λειτούργησε ως επιταχυντής, οδηγώντας σε επιδόσεις ρεκόρ το 2021 και αναβαθμίζοντας την online εμπειρία των καταναλωτών.

Διεθνές εκτόπισμα και βιωσιμότητα

Το 2025 και το 2026 αποτελούν χρονιές ορόσημα για τη διεθνή επέκταση. Μετά τη Ρουμανία, τη Γεωργία και τη Βόρεια Μακεδονία, το brand έκανε το μεγάλο άλμα στη Νότια Αφρική, ανοίγοντας κατάστημα στο Κέιπ Τάουν. Παράλληλα, η εταιρεία επενδύει στο ESG, με οικολογικά υλικά στα καταστήματα και υπεύθυνες πρακτικές παραγωγής.

Ο Διευθύνων Σύμβουλος, κ. Νίκος Αλεξίου, τόνισε: «Αυτή η επέτειος ανήκει στους ανθρώπους μας. Συνεχίζουμε δυναμικά το 2026 με νέα καταστήματα, έχοντας πάντα στο επίκεντρο τον καταναλωτή». Σήμερα, η Funky Buddha αριθμεί πάνω από 80 σημεία πώλησης σε 6 χώρες, επιβεβαιώνοντας το αναπτυξιακό της βάθος.



Travel News

Ferryscanner: Διψήφια άνοδο στις προκρατήσεις για το καλοκαίρι του 2026



Με εξαιρετικά θετικούς οιωνούς ξεκινά η τουριστική περίοδος, καθώς τα στοιχεία της Ferryscanner καταγράφουν σημαντική αύξηση στις προκρατήσεις (early bookings) από το εξωτερικό. Η ανάλυση των κρατήσεων για το διάστημα Ιουνίου-Αυγούστου 2026 δείχνει άνοδο 14,8% στις κρατήσεις και 15,9% στον αριθμό των επιβατών, επιβεβαιώνοντας ότι η Ελλάδα παραμένει κορυφαία επιλογή.

Η Ευρώπη και οι ΗΠΑ οδηγούν την ανάπτυξη

Η φετινή δυναμική τροφοδοτείται κυρίως από την ευρωπαϊκή αγορά και τις ΗΠΑ. Εντυπωσιακή άνοδο παρουσιάζουν η Ιταλία (+42%) και η Γαλλία (+40,4%), ενώ οι ΗΠΑ ενισχύονται κατά 25,6%. Παράλληλα, αγορές όπως η Ισπανία (+60,9%) και η Γερμανία (+40,8%) διευρύνουν γεωγραφικά τη ζήτηση, αντισταθμίζοντας την υποχώρηση από την Αυστραλία και τη Μεγάλη Βρετανία.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει επίσης η κινητικότητα από αναδυόμενες αγορές, όπως η Τουρκία, η Σιγκαπούρη και η Ταϊλάνδη.

Κυκλάδες και Island Hopping στην κορυφή

Οι Κυκλάδες διατηρούν τα πρωτεία των προτιμήσεων, με την Πάρο, τη Μήλο, τη Νάξο, τη Μύκονο και τη Σαντορίνη να συγκεντρώνουν τον μεγαλύτερο όγκο κρατήσεων. Το island hopping αναδεικνύεται σε κυρίαρχη τάση, καθώς καταγράφεται αυξημένη κίνηση στα ενδο-νησιωτικά δρομολόγια.

Η Αλεξία Κωστή, Marketing Director της Ferryscanner, δήλωσε: «Η ισχυρή άνοδος από την Ευρώπη και τις ΗΠΑ, σε συνδυασμό με τον πιο έγκαιρο ταξιδιωτικό σχεδιασμό, αποτυπώνουν μια δυναμική και ευέλικτη συμπεριφορά των ταξιδιωτών για το 2026».

L' Etape Greece by Tour de France presented by Skoda 2026



Η Σπάρτη στο βάθρο της παγκόσμιας ποδηλασίας

Με φόντο τη συμβολική ταυτότητα της Σπάρτης, το Σάββατο 4 Απριλίου ολοκληρώθηκε με απόλυτη επιτυχία το [L' Etape Greece by Tour de France 2026 presented by Skoda](#), αφήνοντας ισχυρό αποτύπωμα στον αθλητικό τουρισμό και τοποθετώντας την Πελοπόννησο στο βάθρο της παγκόσμιας ποδηλασίας.

Περισσότεροι από 2.000 ποδηλάτες και επισκέπτες από 28 χώρες από όλο τον κόσμο έγιναν μέρος της κορυφαίας ποδηλατικής γιορτής, σε συνδιοργάνωση της [ευZHN feelosophy](#), της [Περιφέρειας Πελοποννήσου](#), και του [Αήμιου Σπάρτης](#) και με τη στήριξη του Σπαρτιατικού Γυμναστικού Συλλόγου, των Δήμων Ευρώτα και Ανατολικής Μάνης και της Αστυνομικής Διεύθυνσης Λακωνίας που μετέτρεψε τη Σπάρτη στο απόλυτο ποδηλατικό hotspot, χαρίζοντας σε όλους αυθεντικά Tour de France vibes!

Το L'Étape Village στην κεντρική πλατεία της Σπάρτης αποτέλεσε το σημείο συνάντησης για τους ποδηλάτες, τους επισκέπτες, τους εθελοντές, τους κατοίκους της περιοχής, τους χορηγούς και υποστηρικτές που αγκάλιασαν τον αγώνα και δημιούργησαν μια δυναμική

και φιλόξενη ατμόσφαιρα που εδώ και τρεις δεκαετίες καθλώνει εκατομμύρια θεατές σε όλο τον κόσμο!

Οι διαδρομές The Race (140χλμ), The Ride (67χλμ) και The Fun Ride (15χλμ) έφεραν κοντά ερασιτέχνες ποδηλάτες κάθε ηλικίας, από 9 έως 99 ετών, σε μια εμπειρία που συνδύασε το αγωνιστικό πάθος, το αθλητικό πνεύμα και τη χαρά της συμμετοχής.

Στη μεγάλη διαδρομή The Race (140χλμ), στην κατηγορία των ανδρών, πρώτος τερμάτισε ο Νικηφόρος Αρβανίτου της Skoda Cycling Team με χρόνο 03:39:31, κερδίζοντας τη διάσημη κίτρινη φανέλα (jersey) του Tour de France, ενώ ακολούθησαν ο Μιχάλης Διαμαντάκης στη 2η θέση (03:42:28) και ο Ruel Quentin (FR) στην 3η (03:47:21). Στην κατηγορία των γυναικών, στο ψηλότερο σκαλί του βάρου ανέβηκε η Βαρβάρα Φασόη της Skoda Cycling Team με χρόνο 03:56:31, στο 2ο η Rochard Noemie (FR) (04:05:04) και στο 3ο η Alexandra Dinsdale (UK) (04:35:34).

Στην πιο γρήγορη διαδρομή The Ride (67 χλμ), στην κατηγορία των ανδρών, νικητής αναδείχθηκε ο Πολυχρόνης Τζωρτζάκης της Skoda Cycling Team (01:59:30), 2ος ο Πάρης Ζαραφωνίτης (02:10:45) και 3ος ο Παναγιώτης Δημόπουλος (02:10:45). Στην κατηγορία



των γυναικών, 1η πέρασε τη Γραμμή του Τερματισμού η Ελίζα Δήμου με χρόνο 02:33:50, 2η η Ευαγγελία Παντούλα (02:34:11) και 3η η Ιωάννα Σάλτα (02:35:59).

Ο νικητής του The Race και μέλος της Skoda Cycling Team, Νικηφόρος Αρβανίτου, δήλωσε στη Γραμμή του Τερματισμού: «Πρώτη χρονιά, ως μέλος της Skoda Cycling Team, απολαύσαμε τον αγώνα, η διοργάνωση ήταν άρτια, η διαδρομή υπέροχη - από τις ομορφότερες που έχω κάνει, αν και απαιτητική... εύχομαι να γίνεται αυτό κάθε χρόνο και να δείχνουμε με αυτόν τον τρόπο σε όλο τον κόσμο, πόσο όμορφο άθλημα είναι η ποδηλασία».

Κατά τον τερματισμό του ο νικητής της μεσαίας διαδρομής The Ride, Πολυχρόνης Τζωρτζάκης, επίσης μέλος της Skoda Cycling Team, ανέφερε:

«Φοβερή διαδρομή, συγχαρητήρια στους διοργανωτές και στη Skoda που υποστηρίζει τη διοργάνωση, και του χρόνου πάλι εδώ».

Ο Περιφερειάρχης Πελοποννήσου, κ. Δημήτρης Πτωχός δήλωσε: «Η Σπάρτη και η Πελοπόννησος απέδειξαν ότι μπορούν να φιλοξενούν με επιτυ-



χία διοργανώσεις διεθνούς επιπέδου, αφήνοντας ισχυρό αποτύπωμα τόσο στον αθλητισμό όσο και στον τουρισμό. Το L'Étape Greece by Tour de France αποτέλεσε μια μοναδική εμπειρία για αθλητές, επισκέπτες και κατοίκους, αναδεικνύοντας τη δυναμική του τόπου μας, τη φυσική του ομορφιά και τη βαθιά ιστορική του ταυτότητα. Θέλω να συγχαρώ όλους όσοι συμμετείχαν, τους διοργανωτές, τους εθελοντές, τους φορείς και τις τοπικές κοινωνίες που αγκάλιασαν αυτή τη μεγάλη προσπάθεια. Αποδεικνύεται στην πράξη ότι όταν συνεργαζόμαστε με σχέδιο και συνέπεια, μπορούμε να πετυχαίνουμε σημαντικά αποτελέσματα. Για εμάς, η σημερινή επιτυχία δεν είναι το τέλος, αλλά η αρχή. Συνεχίζουμε με στόχο να ενισχύσουμε τη θέση της Πελοποννήσου στον διεθνή χάρτη του αθλητικού

τουρισμού, επενδύοντας σε δράσεις που δημιουργούν πραγματική αξία για τον τόπο και τους ανθρώπους του, καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου».

Ο Δήμαρχος Σπάρτης, κ. Μιχαήλ Βακαλόπουλος, ανέφερε: «Με την ολοκλήρωση του πρώτου L'Étape Greece by Tour de France στην ιστορική Σπάρτη, ανοίγει ένα νέο



να επενδύουμε σε βιώσιμες λύσεις μετακίνησης με επίκεντρο την ηλεκτροκίνηση».

Η Skoda, επιβεβαιώνοντας τη βαθιά και διαχρονική της σχέση με τον Γύρο της Γαλλίας, συμμετείχε για 4η συνεχή χρονιά ως Ονομαστικός Χορηγός και Επίσημος Mobility Partner, δίνοντας δυναμικό «παρών» σε κάθε πτυχή της διοργάνωσης. Ξεχώρισε τόσο με τα εμβληματικά Skoda Lead Cars, το νέο Enyaq και το Kodiaq, που ηγήθηκαν

του αγώνα, όσο και με την παρουσία της στο L'Etape Village, όπου το νέο Eltroq μαγνήτισε τα βλέμματα των επισκεπτών, ενώ παράλληλα προσέφερε πλούσιες διαδραστικές εμπειρίες που ενίσχυσαν τη σύνδεση με το κοινό. Την πιο ζωντανή νότα έδωσε ο Felix, η επίσημη μασκότε του Tour de France, ο οποίος σηματοδότησε την έναρξη μαζί με τον αλυτάρχη και ξεσήκωσε αθλητές, αθλήτριες και θεατές, χαρίζοντας μοναδικές στιγμές και αξέχαστα φωτογραφικά στιγμιότυπα.

κεφάλαιο στη διοργάνωση διεθνών αθλητικών events από τον Δήμο μας, αλλά, ταυτόχρονα, δίνεται η δυνατότητα σε αθλητές απ' όλο τον κόσμο να γνωρίσουν από κοντά τη θρυλική και πασίγνωστη Σπάρτη. Πρόκειται για ένα εγχείρημα που επιβεβαιώνει ότι με την υλοποίηση της στρατηγικής εξωστρέφειας και του πνεύματος συνεργασίας, μπορούμε να πετύχουμε πολλά για τον Δήμο μας, τη Λακωνία και την Περιφέρεια Πελοποννήσου. Θέλω να δώσω τα θερμά μου συγχαρητήρια στους νικητές και τις νικήτριες, σε όλους τους συμμετέχοντες και στους εθελοντές για την πολύτιμη συμβολή τους. Ανανεώνουμε το αθλητικό μας ραντεβού για την επόμενη χρονιά και περιμένουμε με την ίδια χαρά και ανυπομονησία να γιορτάσουμε μαζί αυτήν τη μεγάλη ποδηλατική γιορτή, μέσα από υψηλές επιδόσεις για τους αθλητές, διασκέδαση και ψυχαγωγία για τις οικογένειες, στον πάντα φιλόξενο και πανέμορφο τόπο μας».

Κάθε πεταλιά των αθλητών συνοδεύτηκε από την απόλυτη υποστήριξη των χορηγών: της ΔΕΗ που με την ενέργειά της οδηγεί πιο γρήγορα σε ένα βιώσιμο μέλλον, του AVRA WAVE και της POWERADE που κράτησαν ενυδατωμένους τους ποδηλάτες, της Top Cycles που παρείχε τεχνική υποστήριξη, της GU Energy Greece, της Heineken 0.0 και της Bella Frutta & Orsero που φρόντισαν για την ενέργειά τους, της ΕΠΟΜΕΑ και της Cobra Center & Hytera που ενίσχυσαν την ασφάλεια του αγώνα, και του Kassimatis Cycling υπεύθυνου για το επίσημο ποδηλατικό outfit των αθλητών.

Ο Πρόεδρος και Ιδρυτής της ευΖΗΝ feelosophy, κ. Θανάσης Παπαδημητρίου, κατά τον χαιρετισμό του λίγο πριν την εκκίνηση του αγώνα, εξέφρασε τη χαρά του για τις ιδανικές καιρικές συνθήκες κατά τη διάρκεια του αγώνα, ενώ παράλληλα επεσήμανε τη σημασία της ασφάλειας για όλους τους συμμετέχοντες. Καλωσόρισε και ευχαρίστησε θερμά τους ποδηλάτες από 28 χώρες από όλο τον κόσμο για την παρουσία τους και, στη συνέχεια, βρέθηκε -όπως πάντα- στο σημείο του τερματισμού, όπου και υποδέχθηκε όλους τους αθλητές.

Η συνολική διεξαγωγή του αγώνα τέλεσε υπό την αιγίδα του Ελληνικού Οργανισμού Τουρισμού (ΕΟΤ), της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας (ΕΟΠ) και του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, επιβεβαιώνοντας το υψηλό επίπεδο και την ποιότητα της διοργάνωσης.

Η Head of Marketing, Communications and PR της Kosmocar, κ. Μαρίζα Πετράκου, πρόσθεσε για τη φετινή διοργάνωση: «Η συνεργασία μας με το L'Etape Greece by Tour de France για 4η συνεχόμενη χρονιά αντικατοπτρίζει τη μακρόχρονη σχέση της Skoda με την ποδηλασία. Σε έναν τόπο με ισχυρό συμβολισμό όπως η Σπάρτη, οι αξίες αυτές αποκτούν ακόμα μεγαλύτερη σημασία. Συνεχίζουμε

Η Σπάρτη απέδειξε ότι μπορεί να γεννά στιγμές παγκόσμιοι ποδηλατικού κύρους, ενώ η ενέργεια και το πάθος των αθλητών, των εθελοντών, των συνοδών, των κατοίκων και των υποστηρικτών άνοιξαν τον δρόμο για ένα μέλλον γεμάτο δυναμική, αθλητισμό και διεθνή αναγνώριση.



Δίρφυς: Μια αγκαλιά προσφοράς και παιχνιδιού για το Νηπιαγωγείο Μακρουκάπας

Σε μια κίνηση ουσιαστικής στήριξης προς την τοπική εκπαιδευτική κοινότητα, η εταιρεία εμφιάλωσης νερού Δίρφυς προχώρησε στη δωρεά σημαντικού τεχνολογικού εξοπλισμού στο Νηπιαγωγείο Μακρουκάπας.

Η προσφορά περιλάμβανε μια τηλεόραση και ένα κλιματιστικό, ενισχύοντας έμπρακτα τις υποδομές του σχολείου και διασφαλίζοντας ένα πιο σύγχρονο και άνετο περιβάλλον μάθησης για τους μικρούς μαθητές.

Εκπαίδευση και παιχνίδι για το πολύτιμο νερό

Πέρα από την υλική ενίσχυση, η δράση είχε και εκπαιδευτικό χαρακτήρα. Με την καθοδήγηση των νηπιαγωγών, τα παιδιά είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν τον κύκλο του νερού και τις βασικές του ιδιότητες με τρόπο απλό και ευχάριστο.

Μέσα από τη συζήτηση, εξοικειώθηκαν με τη σημασία του νερού στην καθημερινή ζωή και την αξία της προστασίας των φυσικών πόρων. Η εμπειρία ολοκληρώθηκε με τον καλύτερο τρόπο, καθώς κάθε παιδί έλαβε ως δώρο από την εταιρεία ένα επιτραπέζιο παιχνίδι, προκαλώντας ενθουσιασμό στις σχολικές αίθουσες.

Αναβάθμιση της σχολικής καθημερινότητας

Το σχολείο, σε συνεργασία με τον Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων, εξέφρασε τις θερμές του ευχαριστίες προς τη διοίκηση της εταιρείας Δίρφυς. Όπως επισημάνθηκε, τέτοιες πρωτοβουλίες συμβάλλουν καθοριστικά στην αναβάθμιση της ποιότητας της σχολικής ζωής και ενδυναμώνουν το έργο των εκπαιδευτικών.

Η δωρεά αυτή αποτελεί παράδειγμα κοινωνικής υπευθυνότητας, αναδεικνύοντας τη σημασία της σύμπραξης των τοπικών επιχειρήσεων με την κοινωνία για τη στήριξη της νέας γενιάς.

AUTODIA LABS 2026: ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΣ

AUTODIA labs
2026

Είσαι συνθέτης ή στιχουργός;
Έλα στα Εργαστήρια
για τα Πνευματικά Δικαιώματα!
22/04 | ΑΤΡΑΚΤΟΣ | 10:00-17:00

ΔΗΛΩΣΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ
ΤΩΡΑ!



#musicrightsmattertous

autodia

Η AUTODIA διοργανώνει για δεύτερη συνεχή χρονιά τα AUTODIA LABS, τα επιμορφωτικά εργαστήρια για τα μουσικά πνευματικά δικαιώματα και τις σύγχρονες εμπορικές χρήσεις των έργων. Συνθέτες, στιχουργοί και τραγουδοποιοί καλούνται να ενημερωθούν για τις εξελίξεις που διαμορφώνουν το ψηφιακό μουσικό οικοσύστημα.

Τα εργαστήρια θα πραγματοποιηθούν την Τετάρτη 22 Απριλίου 2026 (10:00-17:00), στην ΑΤΡΑΚΤΟΣ (Αθήνα), με δυνατότητα παρακολούθησης δια ζώσης ή μέσω ζωντανής μετάδοσης. Η συμμετοχή είναι δωρεάν για όλους τους δημιουργούς.

Θεματολογία και Καινοτομία

Στην εποχή του streaming και της Τεχνητής Νοημοσύνης (GenAI), τα AUTODIA LABS προσφέρουν πρακτική γνώση για την εμπορική εκμετάλλευση των έργων. Οι συμμετέχοντες θα ενημερωθούν για:

- Δικαιώματα από δημόσια εκτέλεση, συναυλίες και ραδιοτηλεοπτικά μέσα.
- Τις υπηρεσίες Streaming On Demand.
- Τα συμβόλαια εξαγοράς (buy-outs) σε οπτικοακουστικές παραγωγές.
- Τις προκλήσεις της Τεχνητής Νοημοσύνης στη δημιουργία.

Με τη συμμετοχή ειδικών και έμπειρων δημιουργών, όπως ο συνθέτης Φοίβος, η AUTODIA αναδεικνύει κρίσιμα ζητήματα για το μέλλον της μουσικής βιομηχανίας.

Πληροφορίες & Συμμετοχή:

Τετάρτη 22 Απριλίου 2026 | 10:00-17:00

ΑΤΡΑΚΤΟΣ (Μαραθωνομάχων 8, Αθήνα | Μετρό Κεραμεικός), είσοδος ελεύθερη (προσβάσιμη σε ΑμεΑ)
Δήλωση συμμετοχής [εδώ](#).



Lancaster Sun Perfect Air: Η επανάσταση που ενώνει την αντηλιακή προστασία με την περιποίηση της επιδερμίδας

Η Lancaster, η κορυφαία μάρκα αντηλιακής φροντίδας στην Ευρώπη, επαναπροσδιορίζει τα όρια μεταξύ προστασίας και καθημερινής περιποίησης παρουσιάζοντας τη σειρά Sun Perfect Air. Σε ένα περιβάλλον όπου η αστική ρύπανση και η διαρκής έκθεση στο φως επιταχύνουν τη φωτογήρανση, η νέα πρόταση της Lancaster προσεγγίζει τη σύγχρονη επιδερμίδα ολιστικά.

Υβριδική προστασία και κυτταρική οξυγόνωση

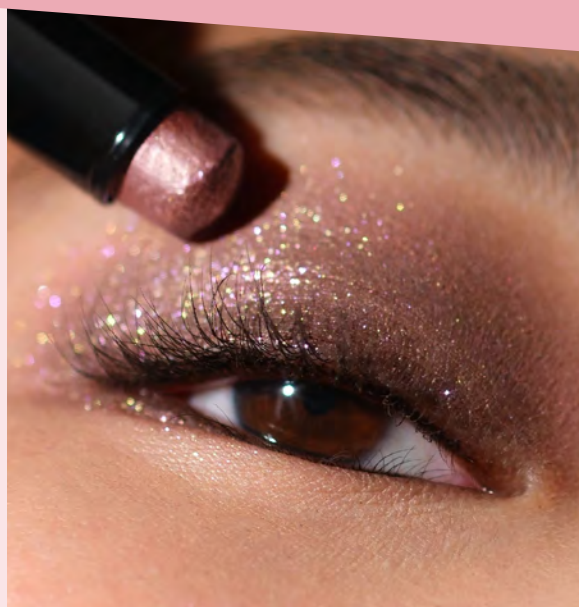
Το Sun Perfect Air SPF 50 αποτελεί ένα προϊόν που συνδυάζει την άμυνα ευρέος φάσματος με τη στοχευμένη διόρθωση των δερματικών αναγκών. Χάρη στη διπλή πατενταρισμένη τεχνολογία Full Light και Air-02, το προϊόν δεν περιορίζεται στην επιφάνεια, αλλά ενισχύει τη βιοενέργεια των κυττάρων, αυξάνοντας την οξυγόνωση έως και 53%. Η εξαιρετικά ελαφριά υφή του απορροφάται άμεσα, προσφέροντας αίσθηση «δευτέρης επιδερμίδας» και στοχευμένη δράση για λάμψη, ρύθμιση πόρων ή βαθιά ενυδάτωση.

Καινοτομία για κάθε στιγμή της ημέρας

Η σειρά συμπληρώνεται από το Invisible Face Mist για εύκολη ανανέωση πάνω από το μακιγιάζ, καθώς και το πρακτικό Face Stick SPF 50, ιδανικό για υπαίθριες δραστηριότητες. Παράλληλα, η συλλογή Riviera Mists μεταφέρει την αύρα της Γαλλικής Ριβιέρας στην καθημερινότητά σας, ενώ το σύμπλεγμα Tan Activator εξασφαλίζει το εμβληματικό χρυσαφένιο μαύρισμα της Lancaster σε μισό χρόνο έκθεσης.

Γνωρίστε τις νέες αντηλιακές συνθέσεις σε επιλεγμένα καταστήματα καλλυντικών και χαρίστε στην επιδερμίδα σας την πολυτέλεια που της αξίζει, 365 ημέρες τον χρόνο.

Bobbi Brown: New Crystal Eyes Shadow Stick, όλη η λάμψη, καθόλου δράμα



Η λάμψη επαναπροσδιορίζεται με το νέο Crystal Eyes Shadow Stick, το καινοτόμο προϊόν που υπόσχεται sparkle χωρίς κόπο, χωρίς υπερβολές και κυρίως χωρίς το ενοχλητικό fallout. Σχεδιασμένο για την πραγματική ζωή, από το πρωινό meeting μέχρι την αυθόρμητη βραδινή έξοδο, προσφέρει διακριτική περλέ λάμψη και δροσερή αίσθηση με διάρκεια έως και 12 ώρες.

Jelly-like υφή και απόλυτη άνεση

Η μοναδική σύνθεση του Crystal Eyes Shadow Stick, εμπλουτισμένη με εκχύλισμα κόκκινων φυκιών και περιεκτικότητα σε νερό πάνω από 55%, δημιουργεί μια απολαυστική jelly-like υφή. Το προϊόν γλιστρά απαλά στο βλέφαρο, προσφέροντας αναζωογονητική αίσθηση χωρίς να «σπάει» ή να μουτζουρώνει. Είναι εξαιρετικά ανάλαφρο και σταθερό, εξασφαλίζοντας ένα κομψό και effortless αποτέλεσμα που παραμένει αναλλοίωτο όλη μέρα.

Πολυμορφικότητα σε 5 αποχρώσεις

Με 5 εντυπωσιακές αποχρώσεις (Brilliant Honey, Violet, Bronze, Moonstone και Pink), το Shadow Stick είναι απόλυτα buildable. Μπορεί να φορεθεί με ένα swipe για ένα διακριτικό glow ή σε layers για πιο έντονη ένταση το βράδυ.

Tip: Χρησιμοποιήστε το μόνο του για φυσική φωτεινότητα ή πάνω από το Long-Wear Cream Shadow Stick για να προσθέσετε άμεσα τρισδιάστατη διάσταση στο βλέμμα σας. Η σύγχρονη εκδοχή της λάμψης είναι εδώ και είναι πιο απλή από ποτέ.



Το H&M HOME κάνει το ντεμπούτο του στην Milan Design Week με την Kelly Wearstler

Μιλάνο, Απρίλιος 2026 – Η H&M HOME ανακοινώνει μια εμβληματική σύμπραξη με τη διεθνώς αναγνωρισμένη Αμερικανίδα designer Kelly Wearstler. Η συλλογή θα παρουσιαστεί στο πλαίσιο της Milan Design Week, από τις 21 έως τις 26 Απριλίου, σηματοδοτώντας ένα διπλό ορόσημο: την πρώτη επίσημη παρουσία του brand στη διοργάνωση και την πρώτη συνεργασία της Wearstler με την H&M.

Μια μπαρόκ εμπειρία στο Palazzo Acerbi

Η εγκατάσταση φιλοξενείται στο Palazzo Acerbi, ένα επιβλητικό παλάτι του 17ου αιώνα που ανοίγει τις πόρτες του στο κοινό μετά από χρόνια. Σε αυτόν τον ιστορικό χώρο, η πολυμήρη, σύγχρονη αισθητική της Kelly Wearstler συναντά την αρχιτεκτονική μεγαλοπρέπεια του παρελθόντος.

Οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να δουν από κοντά έπιπλα και διακοσμητικά αντικείμενα από ξύλο, μάρμαρο και κεραμικά, τα οποία εστιάζουν στις καθημερινές τελετουργίες και την προσωπική έκφραση.

Η νέα εποχή του H&M HOME

Η Evelina Kravaev-Söderberg, Head of Design της H&M HOME, τόνισε πως η στιγμή είναι ιδανική για αυτό το βήμα, ενώ η Kelly Wearstler εξέφρασε τον ενθουσιασμό της για τον εκδημοκρατισμό του design μέσω αυτής της παγκόσμιας πλατφόρμας.

Η πλήρης συλλογή θα είναι διαθέσιμη προς πώληση από τις 3 Σεπτεμβρίου 2026, online και σε επιλεγμένα καταστήματα.

Η SkinCeuticals γιορτάζει την Παγκόσμια Ημέρα Βιταμίνης C: Η επιστήμη πίσω από την αντιοξειδωτική προστασία



Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Βιταμίνης C, η SkinCeuticals, ηγετική μάρκα στην ιατρική αισθητική δερματολογία, αναδεικνύει την επιστημονική υπεροχή του εμβληματικού ορού C E Ferulic. Ως πρωτοπόρος στην έρευνα, η μάρκα τιμά το συστατικό που αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο για την πρόληψη της γήρανσης.

Η ασπίδα ενάντια στο «Εκθεσίωμα»

Η επιδερμίδα μας αντιμετωπίζει καθημερινά περιβαλλοντικές επιθέσεις από την ακτινοβολία και τη ρύπανση, παράγοντες που καταστρέφουν το κολλαγόνο. Ενώ το αντηλιακό προστατεύει εξωτερικά, ο ορός C E Ferulic δρα στο εσωτερικό των κυττάρων. Η μοναδική του σύνθεση συνδυάζει 15% καθαρή Βιταμίνη C, 1% Βιταμίνη E και 0.5% Φερουλικό Οξύ, μια συνέργεια που οκταπλασιάζει τη φυσική άμυνα του δέρματος ενάντια στη φωτογήρανση.

Κλινικά αποδεδειγμένη δράση

Το C E Ferulic δεν είναι απλώς ένα serum, αλλά ένα επιστημονικό επίτευγμα που αναστρέφει ορατά σημάδια γήρανσης έως και 10 ετών. Βελτιώνει την υφή, μειώνει τις λεπτές γραμμές και ενισχύει τη σύσφιξη, χαρίζοντας ασυναγώνιστη λάμψη. Η πρόληψη παραμένει το πιο σημαντικό βήμα σε κάθε ρουτίνα περιποίησης, γι' αυτό και το προϊόν αποτελεί την πρώτη επιλογή δερματολόγων παγκοσμίως.

Tip of the Day: Η Βιταμίνη C είναι εξαιρετικά ασταθής. Για να είσαι σίγουρη για την αποτελεσματικότητα του ορού σου, επέλεξε σκευάσματα με καθαρό L-ασκορβικό οξύ σε χαμηλό pH, όπως αυτό της SkinCeuticals, για μέγιστη απορρόφηση από το δέρμα.

«Άθλος»: Το ντοκιμαντέρ που φωτίζει την αθέατη πλευρά του αθλητισμού



Τι σημαίνει πραγματικά να είσαι αθλητής πέρα από τα φώτα της δημοσιότητας και τα μετάλλια; Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Αθλητισμού, το νέο ντοκιμαντέρ «Άθλος», μια παραγωγή των Γιώργου Ψύχα, Χάρη Κολχούρη και της Koulou Films, έρχεται να δώσει απαντήσεις, εστιάζοντας στις θυσίες, τα λάθη και την εσωτερική διαδρομή των πρωταγωνιστών.

Στο ντοκιμαντέρ συμμετέχουν 24 κορυφαίοι αθλητές από 8 διαφορετικά αθλήματα, οι οποίοι μιλούν «χωρίς φίλτρο» για την καθημερινότητά τους. Ανάμεσά τους ξεχωρίζουν ονόματα όπως οι Μάτιας Λεσόρ, Πάτρικ Μπέμπερλι, Σακίλ ΜακΚίσικ, Νίκος Νταμπίζας, Ευαγγελία Πλατανιώτη και Ελευθερία Πλευρίτου. Οι αθλητές μοιράζονται τις στιγμές μοναξιάς, τις αμφιβολίες αλλά και τα όνειρα που τους κρατούν ζωντανούς στην αρένα του πρωταθλητισμού.

Οι πέντε άξονες του «Άθλου»

Η αφήγηση του έργου δομείται γύρω από πέντε κεντρικούς πυλώνες: Αθλητισμός, Θυσίες, Λάθη, Όνειρα και Σπίθα. Το ντοκιμαντέρ δεν περιορίζεται στην καταγραφή της επιτυχίας ή της αποτυχίας, αλλά εμβαθύνει στη διαδικασία και την ψυχική αντοχή που απαιτείται για να φτάσει κανείς στην κορυφή.

Ο «Άθλος» αποτελεί μια υπενθύμιση ότι πίσω από κάθε μεγάλη διάκριση κρύβεται μια ανθρώπινη ιστορία που σπάνια λέγεται. Είναι ένας φόρος τιμής στη σπίθα που οδηγεί τους αθλητές να ξεπερνούν τα όριά τους, προσφέροντας στο κοινό μια σπάνια ματιά στα παρασκήνια της αθλητικής ζωής.

Κερδίστε έως 6% €πιστροφή με καύσιμα κίνησης ελίν στις πασχαλινές σας διαδρομές

Αυτό το Πάσχα, κάθε σας διαδρομή ξεκινά από την ελίν! Με τις πασχαλινές αποδράσεις να μπαίνουν δυναμικά στο πρόγραμμα, η εταιρεία εξασφαλίζει για τους οδηγούς μια μοναδική προσφορά που συνδυάζει την κορυφαία ποιότητα καυσίμων με το άμεσο οικονομικό κέρδος.

Πασχαλινό όφελος με την Eurobank

Από το Σάββατο 4 Απριλίου έως και τις 11 Απριλίου, οι κάτοχοι πιστωτικών καρτών Eurobank που συμμετέχουν στο πρόγραμμα επιβράβευσης, κερδίζουν 6% €πιστροφή για αγορές καυσίμων κίνησης στα συνεργαζόμενα πρατήρια ελίν. Είτε πρόκειται για κοντινές εξορμήσεις είτε για μεγάλα ταξίδια, η προσφορά αυτή κάνει κάθε χιλιόμετρο πιο αποδο-

Ποιότητα και σιγουριά σε κάθε χιλιόμετρο

Με σταθερή προσήλωση στην παροχή καυσίμων υψηλών προδιαγραφών και διαρκείς, αυστηρούς ελέγχους σε όλα τα στάδια της εφοδιαστικής αλυσίδας, η ελίν εγγυάται τη μέγιστη απόδοση του κινητήρα σας. Φέτος, οι πασχαλινές διαδρομές γίνονται με απόλυτη ασφάλεια και την αξιοπιστία ενός δικτύου που νοιάζεται για τον καταναλωτή. Βάλτε καύσιμα ελίν και απολαύστε τις γιορτές με περισσότερα οφέλη στο ρεζερβουάρ σας.

Tip of the Day: Πριν ξεκινήσεις για το ταξίδι του Πάσχα, εκτός από τα καύσιμα, μην ξεχάσεις να ελέγξεις την πίεση των ελαστικών σου. Τα σωστά φουσκωμένα λάστιχα σε συνδυασμό με ποιοτικό καύσιμο μπορούν να μειώσουν την κατανάλωση έως και 10%!

τικό.



Η Πήγασος ξεχωρίζει διεθνώς με βραβείο αριστείας από την Panini για τη διανομή στην ελληνική αγορά

Blade Runner Live: Το δυστοπικό σύμπαν του Vangelis ζωντανεύει στο Ηρώδειο

Μια μοναδική οπτικοακουστική εμπειρία αναμένεται να πλημμυρίσει τον αττικό ουρανό την Πέμπτη 4 Ιουνίου, καθώς το εμβληματικό Blade Runner του Ridley Scott έρχεται στο Ωδείο Ηρώδου Αττικού. Σε μια πρωτοποριακή σύζευξη κινηματογράφου και μουσικής, η θρυλική ταινία θα προβληθεί σε οθόνη υψηλής ευκρίνειας, με τη μουσική του Vangelis να εκτελείται ζωντανά από το 11μελές διεθνές σύνολο The Avex Ensemble.

Η παράσταση αυτή αποκτά ιστορική σημασία, καθώς αποτελεί μία από τις τελευταίες εκδηλώσεις πριν το Ηρώδειο κλείσει για προγραμματισμένες εργασίες αποκατάστασης μεγάλης κλίμακας. Κάτω από τον ιερό βράχο της Ακρόπολης, το κοινό θα έχει τη σπάνια ευκαιρία να βιώσει το electro-φουτουριστικό αριστούργημα του Βαγγέλη Παπαθανασίου, το οποίο θεωρείται η «καρδιά και η ψυχή» της ταινίας και σημείο αναφοράς για την ηλεκτρονική μουσική παγκοσμίως.

Μια σκοτεινή προφητεία κάτω από την Ακρόπολη

Το Blade Runner (1982) παραμένει μια επίκαιρη σπουδή πάνω στην ανθρώπινη ύπαρξη, τη συνείδηση και τα όρια της τεχνολογίας. Η ζωντανή εκτέλεση του soundtrack, που περιλαμβάνει κλασικά θέματα όπως το «Love Theme», υπόσχεται να αναδείξει τη μελαγχολική και λυρική ατμόσφαιρα του έργου σε έναν χώρο όπου το παρελθόν συναντά το μέλλον.

Η εκδήλωση πραγματοποιείται στο πλαίσιο του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου, προσφέροντας μια καθηλωτική εμπειρία που γεφυρώνει τη δυστοπία του Los Angeles του 2019 με τη διαχρονική αίγλη της Αθήνας.



Μια σημαντική διεθνή διάκριση απέσπασε η Πήγασος Α.Ε. από την Panini SpA, λαμβάνοντας το βραβείο αριστείας στη διανομή «Aldo Hugo Sallustro». Η βράβευση πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της ετήσιας συνάντησης πωλήσεων της εταιρείας, επιβεβαιώνοντας την ισχυρή παρουσία και την αποτελεσματικότητα της Πήγασος στην ελληνική αγορά.

Το βραβείο φέρει το όνομα του εμβληματικού διευθύνοντος συμβούλου της Panini, αναδεικνύοντας το κύρος της διάκρισης. Η εκδήλωση συγκέντρωσε 120 στελέχη από όλη την Ελλάδα, υψηλόβαθμα στελέχη από την Ιταλία, καθώς και μέλη της ιδρυτικής γενιάς της Πήγασος, τιμώντας την ιστορική διαδρομή των δύο εταιρειών που ξεκίνησε μαζί με την Panini.

FIFA World Cup 2026 και νέες προοπτικές

Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης παρουσιάστηκε η νέα συλλογή αυτοκόλλητων και καρτών για το FIFA World Cup 2026, η οποία κυκλοφορεί ήδη στην Ελλάδα με αποκλειστικό διανομέα την Πήγασος. Ο δημοσιογράφος Γιώργος Θαναηλάκης υπογράμμισε τον ρόλο της εταιρείας ως τον συνδετικό κρίκο ανάμεσα στη διεθνή συλλεκτική εμπειρία και το ελληνικό κοινό.

Ο Χάρης Ακζώτης, Γενικός Διευθυντής της Πήγασος Α.Ε., δήλωσε: «Η τιμητική αυτή διάκριση ανήκει στους ανθρώπους μας, που με συνέπεια και αφοσίωση στηρίζουν την ανάπτυξή μας. Η βράβευση από την Panini αναγνωρίζει έμπρακτα την ποιότητα της δουλειάς μας και τη σταθερή αξία των συνεργασιών που χτίζουμε». Με το βλέμμα στο μέλλον, η εταιρεία συνεχίζει να επενδύει στην ενίσχυση του χαρτοφυλακίου των brands που εκπροσωπεί, διατηρώντας την ηγετική της θέση στη διανομή.

quote of the day

**ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΜΟΥ ΣΥΝΕΒΗ,
ΕΙΜΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΕΠΙΛΕΓΩ ΝΑ ΓΙΝΩ.**
Καρλ Γιουνγκ



7 Απριλίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Υγείας
- > Ημέρα μνήμης για την γενοκτονία στην Rwanda
- > Make the First Move Day
- > International Snail Papers Day
- > Metric System Day
- > Motherhood and Beauty Day
- > National Beer Day
- > National Coffee Cake Day
- > National Girl Me Too Day
- > National Pet Health Insurance Day
- > National No Housework Day
- > Public Television Day