

**CINEMA**  
ΠΑΝΤΟΥ!

*Coming  
Soon*



**Season 2 loading...**





**ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ ΒΙΚΟΣ:  
ΔΙΝΟΝΤΑΣ ΖΩΗ ΕΚΕΙ ΠΟΥ Η ΦΥΣΗ  
ΤΟ ΕΧΕΙ ΑΝΑΓΚΗ**

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ζούμε σε μια εποχή που ο θόρυβος είναι εκκωφαντικός. Όλοι έχουν μια γνώμη για το πώς πρέπει να ζεις, τι πρέπει να φοράς, πώς πρέπει να δουλεύεις και -κυρίως- πού κάνεις λάθος. Αν κάτσεις να ακούσεις όλες αυτές τις «συχρότητες», το μόνο που θα καταφέρεις είναι να πάθεις έναν εσωτερικό βραχυκύκλωμα.

Όταν λέμε «δυνάμωσε την ένταση της μουσικής μέσα σου», δεν εννοούμε να γίνεις εγωκεντρικός ή αλαζόνας. Εννοούμε να βρεις εκείνον τον δικό σου, μοναδικό ρυθμό που σε κάνει να σηκώνεσαι το πρωί με όρεξη. Είναι εκείνο το εσωτερικό soundtrack που αποτελείται από τα όνειρά σου, τις επιτυχίες που έχεις καταφέρει και την πίστη που έχεις στον εαυτό σου. Όταν αυτό το soundtrack παίζει στο τέρμα, οι φωνές της αμφισβήτησης, η γκρίνια των γύρω και τα «δεν θα τα καταφέρεις» των άλλων, γίνονται απλώς ένας μακρινός, αδιάφορος ψίθυρος.

### Η τέχνη της επιλεκτικής ακοής

Το να μην ακούς τους άλλους είναι τέχνη. Δεν είναι εύκολο, γιατί έχουμε εκπαιδευτεί να ζητάμε την επιβεβαίωση. Όμως, η πραγματική δύναμη έρχεται όταν συνειδητοποιείς ότι οι περισσότεροι κρίνουν με βάση τους δικούς τους φόβους και τις δικές τους αποτυχίες. Όταν κάποιος σου λέει «μην το ρισκάρεις», συνήθως σου μιλάει για τη δική του ανασφάλεια, όχι για τη δική σου ικανότητα.

Δυναμώνοντας τη δική σου μουσική, χτίζεις έναν αόρατο τοίχο προστασίας. Εστιάζεις στον σκοπό σου, στο «γιατί» σου. Και ξέρεις τι συμβαίνει τότε; Γίνεσαι μαγνήτης. Οι άνθρωποι που έχουν τη δική τους μουσική στα αυτιά, δεν έχουν χρόνο να ασχοληθούν με το τι λένε οι άλλοι. Και κάπως έτσι, δημιουργείται μια ορχήστρα από ανθρώπους που προχωράνε μπροστά, ενώ όλοι οι υπόλοιποι μένουν πίσω και απλώς... σχολιάζουν.

### Βρες τον δικό σου ρυθμό

Σήμερα, λοιπόν, κλείσε για λίγο τα αυτιά σου στις «φάλτσες» φωνές. Μην αφήνεις κανέναν να σου χαλάει το κομμάτι. Βάλε το δικό σου αγαπημένο τραγούδι να παίζει δυνατά στην ψυχή σου και κάνε αυτό που ξέρεις καλύτερα. Γιατί στο τέλος της ημέρας, αυτό που μένει δεν είναι τι είπαν οι άλλοι για σένα, αλλά το πόσο όμορφα χόρευες στον δικό σου σκοπό.

**Tip of the Day:** Όταν νιώθεις ότι ο θόρυβος των άλλων σε πνίγει, κάνε ένα «ψηφιακό και κοινωνικό detox». Για λίγες ώρες, μην απαντήσεις σε κανένα σχόλιο, μην διαβάσεις καμία κριτική και μην ζητήσεις καμία γνώμη. Μείνε με τις σκέψεις σου και θυμήσου ποιος είναι ο αρχικός σου στόχος. Η ησυχία από τους άλλους είναι η καλύτερη προϋπόθεση για να ακούσεις τη δική σου μουσική.

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

# Φυσικό μεταλλικό νερό BIKOS: Δίνοντας ζωή εκεί που η φύση το έχει ανάγκη

Υπάρχουν μέρες που μας θυμίζουν τη σχέση μας με τον πλανήτη και υπάρχουν δράσεις που τη μετατρέπουν σε ουσιαστικό αποτέλεσμα. Η Παγκόσμια Ημέρα Γης είναι η αφορμή να στραφεί το βλέμμα στις πρωτοβουλίες που έχουν συνέχεια, συνέπεια και, κυρίως, μετρήσιμο αποτύπωμα.



Το φυσικό μεταλλικό νερό **BIKOS**, πιστό στη διαχρονική του δέσμευση, ενώνει για ακόμα μια φορά τις δυνάμεις του με τον περιβαλλοντικό οργανισμό **we4all**, αποδεικνύοντας ότι η επιχειρηματική υπευθυνότητα αποτελεί μία καθημερινή πράξη.

## Η δύναμη της προσφοράς στη Χίο και τη Βόρεια Εύβοια

Η επιλογή των περιοχών για τις φετινές δράσεις δεν έγινε τυχαία. Η Χίος και η Βόρεια Εύβοια, δύο τόποι με απaráμιλλη ομορφιά που δοκιμάστηκαν σκληρά από τις πυρκαγιές, βρέθηκαν στο επίκεντρο της φροντίδας του φυσικού μεταλλικού νερού BIKOS.

Στη **Χίο**, η παράδοση **1.000 ελαιόδεντρων** δεν είναι απλώς μια κίνηση δενδροφύτευσης· είναι μια ένεση ελπίδας για την τοπική αγροτική δραστηριότητα και την αναγέννηση της γης που πληγώθηκε.

Αντίστοιχα, στη **Βόρεια Εύβοια**, η διανομή **1.000 καρποφόρων δενδρυλλίων** σε επιλεγμένα σημεία της περιοχής στοχεύει στην αποκατάσταση του οικοσυστήματος και στη στήριξη της βιοποικιλότητας.


Πρόκειται για στοχευμένες παρεμβάσεις που σχεδιάστηκαν σε συνεργασία με τη **we4all**, διασφαλίζοντας ότι κάθε δέντρο που φυτεύεται ανταποκρίνεται στις πραγματικές ανάγκες του εδάφους και της τοπικής κοινωνίας.




### **Μια ιστορία που ξεκινά από το 1996**


Αυτό που κάνει τη δράση του φυσικού μεταλλικού νερού BIKOS να ξεχωρίζει είναι η διάρκειά της. Δεν μιλάμε για μια αποσπασματική ενέργεια, αλλά για μια στρατηγική που ξεκίνησε ήδη από το **1996**. Για την **Ηπειρωτική Βιομηχανία Εμφιαλώσεων**, η προστασία του περιβάλλοντος αποτελεί διαχρονικό μέρος του κώδικα αξιών της.

Οι αριθμοί μιλούν από μόνοι τους και αποδεικνύουν το εύρος αυτής της προσπάθειας:

 **19.721 δέντρα** έχουν φυτευτεί συνολικά μέχρι σήμερα.



 **6 Πανελλήνιες Εθελοντικές Φυτεύσεις** έχουν υλοποιηθεί έως το 2026, με **6.000 δενδρύλλια**.

 **7 στοχευμένες δράσεις** έχουν πραγματοποιηθεί σε πυρόπληκτες περιοχές, όπως η Μάνη, ο Δήμος Σιντικής, η Χίος και η Βόρεια Εύβοια, προσφέροντας συνολικά **7.100 καρποφόρα δέντρα**.



### **Συμβιώνουμε αρμονικά, επιχειρούμε υπεύθυνα**

Το κεντρικό μήνυμα «**Συμβιώνουμε αρμονικά, επιχειρούμε υπεύθυνα**» περιγράφει απόλυτα τη φιλοσοφία πίσω από κάθε μπουκάλι. Το φυσικό μεταλλικό νερό BIKOS αντιλαμβάνεται το περιβάλλον όχι ως ένα σκηνικό, αλλά ως τον οίκο μας.

Η συνεργασία με τη **we4all** διασφαλίζει ότι κάθε δράση υλοποιείται με επιστημονικά κριτήρια και μακροπρόθεσμη προοπτική.

Επενδύοντας στην αναγέννηση της φύσης, η εταιρεία επενδύει ουσιαστικά στο μέλλον των επόμενων γενεών.



**Tip of the Day:** Η προστασία του περιβάλλοντος ξεκινά από τις μικρές μας αποφάσεις. Φέτος, την Παγκόσμια Ημέρα Γης, κάνε μια δική σου «πράσινη» κίνηση: φρόντισε ένα φυτό στο μπαλκόνι σου ή ενημερώσου για το πώς μπορείς να συμμετέχεις σε μια τοπική εθελοντική δράση. Η φύση επιστρέφει πάντα τη φροντίδα που της δίνουμε.

*Πώς σου φαίνεται η ιδέα να υιοθετήσεις κι εσύ ένα δέντρο φέτος; Ποια περιοχή της Ελλάδας θα ήθελες να δεις να «πρασινίζει» ξανά;*



Είναι μια αλυσίδα προσφοράς που ξεκινά από την καρδιά της Ηπείρου και φτάνει σε κάθε γωνιά της Ελλάδας, θυμίζοντάς μας ότι κάθε δέντρο που ριζώνει είναι μια νίκη της ζωής απέναντι στην καταστροφή.

### Συμπέρασμα

Σε έναν κόσμο που αλλάζει, η σταθερότητα και η συνέπεια αποκτούν ιδιαίτερη αξία. Το φυσικό μεταλλικό νερό BIKOS δείχνει πως η προστασία του πλανήτη δεν είναι απλώς υποχρέωση, αλλά συνειδητή επιλογή ζωής.

Ας πούμε λοιπόν «Say Yes» σε πρωτοβουλίες που κάνουν τη γη μας πιο πράσινη και το μέλλον μας πιο φωτεινό.



## Διαμαντής Μασούτης Α.Ε.: «Προσφορά Ζωής» με δωρεά 84 απινιδωτών σε σταθμούς Μετρό



Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. προχώρησε σε μια σημαντική πρωτοβουλία εταιρικής κοινωνικής ευθύνης, δωρίζοντας συνολικά 84 αυτόματους εξωτερικούς απινιδωτές (AED) σε όλους τους σταθμούς Μετρό της Αθήνας και της Θεσσαλονίκης, σε συνεργασία με το Υπουργείο Υποδομών και Μεταφορών.

Συγκεκριμένα, εγκαταστάθηκαν 66 απινιδωτές στο δίκτυο της Αθήνας και 18 στη Θεσσαλονίκη, δημιουργώντας ένα εκτεταμένο δίκτυο άμεσης παρέμβασης σε σημεία υψηλής επιβατικής κίνησης. Η δράση ενισχύει ουσιαστικά την ασφάλεια των μετακινήσεων και την προστασία της ανθρώπινης ζωής. Η παράδοση των απινιδωτών ξεκίνησε στη Θεσσαλονίκη τον Σεπτέμβριο του 2025 και ολοκληρώθηκε στην Αθήνα τον Απρίλιο του 2026, σε συνεργασία με τους αρμόδιους φορείς λειτουργίας των μέσων σταθερής τροχιάς. Οι απινιδωτές αποτελούν κρίσιμο εργαλείο για την άμεση αντιμετώπιση καρδιακής ανακοπής, καθώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν εύκολα από οποιονδήποτε, μέσω απλών φωνητικών και οπτικών οδηγιών, αυξάνοντας σημαντικά τις πιθανότητες επιβίωσης μέχρι την άφιξη εξειδικευμένης βοήθειας.

Παράλληλα, υλοποιείται πρόγραμμα εκπαίδευσης εργαζομένων στη χρήση απινιδωτών και στις πρώτες βοήθειες, ενισχύοντας περαιτέρω την αποτελεσματικότητα της πρωτοβουλίας. Για τη συμβολή της στη δημόσια υγεία και ασφάλεια, η εταιρεία έλαβε τιμητική αναγνώριση από το Υπουργείο Υποδομών και Μεταφορών.

Με αυτή την ενέργεια, η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. επιβεβαιώνει τη δέσμευσή της σε δράσεις με ουσιαστικό κοινωνικό αντίκτυπο, επενδύοντας στην προστασία της ανθρώπινης ζωής.

## Market Trends

### ENNOEITAI BABY!

Στον “αέρα” το ευρηματικό τηλεοπτικό σποτ της εταιρείας Βεζύρογλου.

Η φετινή χρονιά σηματοδοτεί για την εταιρεία Α. Βεζύρογλου θ' ΣΙΑ ΕΕ - Απ' τα Περιβόλια του Βεζύρογλου, τη μεταφορά σε νέες εγκαταστάσεις (τυποποίηση - διοίκηση), καθώς και την είσοδό της με τα νέα προϊόντα, στη μεγάλη κατηγορία των πλυμένων σαλατών.

Ήδη φιλοξενούνται στα ράφια οι πλυμένες σαλάτες Βεζύρογλου, που υποστηρίζονται από διευρυμένη επικοινωνιακή εκστρατεία σε offline θ' online media.

Δείτε το τηλεοπτικό σποτ [εδώ](#).



## Η KRAFT Paints στηρίζει τη δημιουργία της εντυπωσιακής τοιχογραφίας των PichiAvo στην Αθήνα



Στην καρδιά της Αθήνας, εκεί όπου η ιστορία συναντά τη σύγχρονη δημιουργία, μια νέα τοιχογραφία μεταμορφώνει το αστικό τοπίο του Ψυρρή σε έναν ζωντανό καμβά τέχνης. Το έργο φέρει την υπογραφή των διεθνώς αναγνωρισμένων PichiAvo, που με τη χαρακτηριστική τους αισθητική γεφυρώνουν την κλασική τέχνη με τη δυναμική της street κουλτούρας.

Με τίτλο «An Offering to Athens», η τοιχογραφία αποτελεί μια σύγχρονη εικαστική αφήγηση εμπνευσμένη από τον μύθο και την ταυτότητα της πόλης. Στο επίκεντρο δεσπόζει η θεά Αθηνά και ο συμβολισμός της ελιάς, αποτυπωμένα μέσα από μια εντυπωσιακή σύνθεση που ξεπερνά τα 15 μέτρα ύψος, δημιουργώντας ένα νέο τοπίο για την πόλη.

Καθοριστική ήταν η συμβολή της KRAFT Paints, η οποία στήριξε την υλοποίηση του έργου στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας «Cities of Color». Με περισσότερα από 200 λίτρα ακρυλικού χρώματος εξωτερικής χρήσης από τη σειρά 4 Seasons, η εταιρεία εξασφάλισε την ένταση, τη διάρκεια και την ποιότητα που απαιτεί ένα έργο τέτοιας κλίμακας.

Η υλοποίηση πραγματοποιήθηκε με τον συντονισμό της Awesome Athens Experiences, ενώ η ομάδα της KRAFT Paints συμμετείχε ενεργά σε κάθε στάδιο της διαδικασίας. Περισσότερο από μια καλλιτεχνική παρέμβαση, το έργο αποτελεί μια δήλωση: το χρώμα έχει τη δύναμη να μεταμορφώνει τις πόλεις και να επανασυστήνει τον δημόσιο χώρο μέσα από ένα νέο, πιο δημιουργικό πρίσμα.

## myΔΕΗ: Νέες προσφορές και επιβραβεύσεις μέσω myRewards Coupons



Η ΔΕΗ εμπλουτίζει την εμπειρία των πελατών της μέσω της πλατφόρμας myΔΕΗ, παρουσιάζοντας το πρόγραμμα επιβράβευσης myRewards Coupons, που προσφέρει άμεσο όφελος σε καθημερινές αγορές και υπηρεσίες.

Μέσα από το πρόγραμμα, οι χρήστες αποκτούν πρόσβαση σε ένα ευρύ δίκτυο 192 συνεργατών με περισσότερες από 218 διαθέσιμες προσφορές. Ανάμεσά τους ξεχωρίζουν ένα κουπόνι 10€ για παραγγελίες μέσω efood, έκπτωση 20% σε ακτοποϊκά εισιτήρια μέσω Ferryscanner και 20% έκπτωση σε αγορές από το ABOUT YOU, ενώ το χαρτοφυλάκιο ανανεώνεται συνεχώς με νέες συνεργασίες.

Το myRewards Coupons είναι πλήρως ενσωματωμένο στο περιβάλλον του myΔΕΗ, επιτρέποντας στους χρήστες εύκολη και

άμεση αξιοποίηση των προσφορών, χωρίς πολύπλοκες διαδικασίες. Με λίγα βήματα, μπορούν να εντοπίσουν τις επιλογές που τους ενδιαφέρουν και να τις χρησιμοποιήσουν άμεσα, συνδέοντας την επιβράβευση με την καθημερινότητά τους.

Η πρωτοβουλία αυτή ενισχύει τον ρόλο του myΔΕΗ ως ενιαίου ψηφιακού σημείου εξυπηρέτησης, προσφέροντας ένα ολοκληρωμένο περιβάλλον όπου η ενέργεια συνδυάζεται με πρακτικές λύσεις για την καθημερινή ζωή.

Μέσα από αυτή την προσέγγιση, η ΔΕΗ επενδύει σε ένα σύγχρονο ψηφιακό οικοσύστημα, αξιοποιώντας την τεχνολογία για να προσφέρει πιο απλές, άμεσες και προσωποποιημένες εμπειρίες στους πελάτες της.

# Messinia Challenge 2026: Αντίστροφη μέτρηση για την απόλυτη γιορτή αθλητισμού και ευεξίας



Η αντίστροφη μέτρηση έχει ήδη ξεκινήσει και η Μεσσηνία ετοιμάζεται να μετατραπεί, για ακόμη μία χρονιά, στο απόλυτο σημείο συνάντησης αθλητισμού, ευεξίας και έμπνευσης. Από τις 8 έως τις 10 Μαΐου 2026, το Messinia Challenge επιστρέφει δυναμικά, φιλοξενώντας περισσότερες από 70 δράσεις και 20 Ολυμπιακά αθλήματα, σε ένα τριήμερο που ξεπερνά τα όρια μιας απλής διοργάνωσης και εξελίσσεται σε εμπειρία ζωής.

Με φόντο τη μοναδική φιλοξενία της Costa Navarino, το φετινό πρόγραμμα αποδεικνύει ότι ο αθλητισμός μπορεί να γίνει κάτι περισσότερο από φυσική δραστηριότητα: μπορεί να γίνει τρόπος σύνδεσης, προσωπικής εξέλιξης και συλλογικής ενέργειας.

## Μια «dream team» που κατεβαίνει στο γήπεδο

Το Messinia Challenge 2026 φέρνει κοντά μια εντυπωσιακή ομάδα Ολυμπιονικών, Παραολυμπιονικών και κορυφαίων αθλητών. Από τον Δημοσθένη Ταμπάκο και την Αντιγόνη Ντρισιμπιώτη μέχρι την Εβίνα Μάλτση

και τον Νάσο Γκαβέλα, οι πρωταθλητές δεν θα είναι απλώς παρόντες – θα συμμετέχουν ενεργά, προπονώντας και αθλούμενοι δίπλα στο κοινό.

Αυτή είναι και η ουσία του event: η κατάργηση των αποστάσεων. Δεν υπάρχουν θεατές και πρωταγωνιστές – όλοι γίνονται μέρος της ίδιας εμπειρίας.

## Ιστορική στιγμή με άρωμα NFL

Η φετινή διοργάνωση αποκτά διεθνή διάσταση με μια ιστορική παρουσία από το NFL. Ο Dean Spanos, ιδιοκτήτης των Los Angeles Chargers, επιστρέφει στον τόπο καταγωγής της οικογένειάς του, στη Μεσσηνία, φέρνοντας μαζί του μια μοναδική ιστορία σύνδεσης Ελλάδας και Αμερικής.

Μαζί του, ο θρυλικός Shawne Merriman και προπονητές του NFL Flag Football θα βρεθούν στη Μεθώνη, υλοποιώντας ειδικά camps για παιδιά και νέους. Με το Flag Football να ετοιμάζεται να γίνει Ολυμπιακό άθλημα το 2028, η παρουσία αυτή δεν είναι απλώς συμβολική – είναι μια επένδυση στο μέλλον του αθλητισμού στην Ελλάδα.



## Αθλητισμός, ευεξία και εμπειρίες που μένουν

Το Messinia Challenge δεν περιορίζεται στις αγωνιστικές δράσεις. Είναι μια ολιστική εμπειρία που συνδυάζει fitness, διατροφή, ευεξία και lifestyle. Από beach volley και basketball clinics μέχρι pilates στο ηλιοβασίλεμα και οικογενειακές δραστηριότητες, κάθε στιγμή έχει σχεδιαστεί για να εμπνέει κίνηση και σύνδεση.

Brands όπως το Buondi Craft, η KORRES και η Melissa συμμετέχουν ενεργά, ενισχύοντας την εμπειρία μέσα από γευστικές, wellness και βιώσιμες πρωτοβουλίες.

Παράλληλα, δράσεις όπως η συνεργασία με την Κλινική ΡΕΑ και τον Σύλλογο ΟΡΑΜΑ ΕΛΠΙΔΑΣ φέρνουν στο προσκήνιο το πιο σημαντικό μήνυμα: ότι ο αθλητισμός μπορεί να σώσει ζωές – κυριολεκτικά.



## Ένα event που εξελίσσεται μαζί με τον κόσμο του

Με την εισαγωγή του επίσημου app της διοργάνωσης, το Messinia Challenge περνά και σε μια νέα ψηφιακή εποχή, προσφέροντας real-time ενημέρωση, εξατομικευμένη εμπειρία και άμεση σύνδεση με κάθε δράση.

Το Messinia Challenge 2026 δεν είναι απλώς μια διοργάνωση. Είναι μια ζωντανή απόδειξη ότι όταν ο αθλητισμός συναντά την κοινότητα, τη φροντίδα και το όραμα, μπορεί να δημιουργήσει κάτι πολύ μεγαλύτερο από ένα event.

Και φέτος, όλα δείχνουν ότι αυτό το κάτι... θα είναι αξέχαστο.

*To Say Yes ...to the Press είναι Χορηγός Επικοινωνίας.*



## MTB Bike Expert Cup 2026 Vol.2: Η δράση μεταφέρεται στην Κάτω Τιθορέα

Ο δεύτερος αγώνας του MTB Bike Expert Cup 2026 κάνει στάση στην Κάτω Τιθορέα, στο πλαίσιο του MTB Festival 2026, προσκαλώντας αθλητές και φίλους της ορεινής ποδηλασίας σε ένα τριήμερο γεμάτο ένταση, δράση και συμμετοχή.

Το MTB Bike Expert Cup αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους αγωνιστικούς θεσμούς της ορεινής ποδηλασίας στην Ελλάδα, με επίσημες κατηγορίες ΧCE (Eliminator), ΧCC (Short Track) και δεξιοτεχνίας, συνδυάζοντας υψηλό αγωνιστικό επίπεδο με ανοιχτές δράσεις για το κοινό.

Η διοργάνωση θα πραγματοποιηθεί από 1 έως 3 Μαΐου 2026 στην Πίστα Ορεινής Ποδηλασίας Γέρακα στην Κάτω Τιθορέα, περιλαμβάνοντας ένα πλούσιο πρόγραμμα αγώνων και παράλληλων δραστηριοτήτων. Την Παρασκευή 1 Μαΐου θα διεξαχθεί ο θεματικός αγώνας ΧCE, ενώ το Σάββατο 2 Μαΐου περιλαμβάνει δοκιμασίες δεξιοτεχνίας και τον αγώνα ΧCC, καθώς και ορεινές δράσεις για παιδιά και αρχάριους, χωρίς απαίτηση αγωνιστικού δελτίου.

Στο πλαίσιο του MTB Festival, οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν και άλλες σημαντικές διοργανώσεις, όπως το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Marathon (XCM) και αγώνες ΧCP, ενισχύοντας τον χαρακτήρα της διοργάνωσης ως μια ολοκληρωμένη γιορτή της ποδηλασίας.

Η σειρά αγώνων θα συνεχιστεί στο Ζευγολατιό Κορινθίας τον Οκτώβριο, ενώ ο μεγάλος τελικός θα πραγματοποιηθεί στον Γέρακα Αττικής τον Νοέμβριο, με απονομές και ειδικές εκπλήξεις.

Το MTB Bike Expert Cup 2026 αναδεικνύει τη δυναμική της ορεινής ποδηλασίας, προωθώντας τη συμμετοχή και την αγάπη για το άθλημα σε όλες τις ηλικίες.



## 553 χιλιόμετρα προσφοράς: Η Inchcape Hellas στο 10ο No Finish Line Athens



Η Inchcape Hellas κατέγραψε 553 χιλιόμετρα προσφοράς στο 10ο No Finish Line Athens 2026, συμμετέχοντας ως Μεγάλος Υποστηρικτής και ενισχύοντας το έργο του Μαζί για το Παιδί. Περισσότεροι από 110 εργαζόμενοι, μέλη των οικογενειών τους και φίλοι συγκρότησαν την Inchcape Hellas Running Team, μετατρέποντας κάθε βήμα σε ουσιαστική στήριξη για παιδιά που έχουν ανάγκη. Με σύνθημα #milesthatmatter, η ομάδα έδωσε ιδιαίτερο νόημα σε κάθε χιλιόμετρο, αποδεικνύοντας ότι η συλλογική προσπάθεια μπορεί να έχει πραγματικό κοινωνικό αντίκτυπο.

Η διοργάνωση πραγματοποιήθηκε στο Πεδίον του Άρεως από τις 22 έως τις 26 Απριλίου 2026, αποτελώντας τη μεγαλύτερη φιλανθρωπική δράση αγώνα δρόμου στην Ελλάδα. Η Inchcape Hellas συμμετείχε ενεργά στον θεσμό των 100 συνεχόμενων ωρών, επιβεβαιώνοντας τη δέσμευσή της στην υπεύθυνη κινητικότητα και την κοινωνική προσφορά.

Ως επίσημος διανομέας των Toyota, Lexus και GAC AION στην Ελλάδα, η εταιρεία ενσωματώνει τη φιλοσοφία της βιωσιμότητας και της υπευθυνότητας σε κάθε της δράση, επενδύοντας σε πρωτοβουλίες που προάγουν τη συμμετοχή, την αλληλεγγύη και τη θετική ενέργεια.

Η συμμετοχή στο No Finish Line Athens 2026 αποτελεί ακόμη ένα ουσιαστικό βήμα προς την ενίσχυση ενός πιο συμπεριληπτικού και ενεργού κοινωνικού συνόλου.



## UGG®: Το summer drop που θα δεις παντού φέτος

Το καλοκαίρι ξεκινά με σιλ και η UGG παρουσιάζει το νέο της summer drop, φέρνοντας στο προσκήνιο τα σχέδια που ήδη διαμορφώνουν τα πιο δυνατά summer looks της σεζόν.

Με πρωταγωνίστρια τη PinkPantheress, η νέα καμπάνια δίνει τον ρυθμό για τις εμφανίσεις των επόμενων μηνών, συνδυάζοντας χαλαρή διάθεση διακοπών με σύγχρονη αισθητική. Μέσα από ένα dreamy, καλοκαιρινό σκηνικό, τα GoldenGlow sandals αναδεικνύονται ως το απόλυτο statement κομμάτι.

Η συλλογή περιλαμβάνει σχέδια που ισορροπούν ανάμεσα στην άνεση και το σιλ, όπως τα GoldenGaze Toe Post Sandal, Goldenstar Gleam και GoldenGlow Toggel Sandal, αλλά και τα κλασικά Goldenstar και GoldenGlow Sandal που επιστρέφουν ανανεωμένα. Slides και σανδάλια με καθαρές γραμμές, ιδιαίτερες υφές και σύγχρονες λεπτομέρειες δημιουργούν επιλογές που προσαρμόζονται σε κάθε περίπτωση — από city looks μέχρι νησιωτικές αποδράσεις.

Με βασικό μήνυμα ότι το καλοκαιρινό styling πρέπει να είναι effortless αλλά με χαρακτήρα, η νέα πρόταση της UGG® επαναπροσδιορίζει τα everyday essentials, δίνοντας έμφαση στην ευκολία, την ευελιξία και τη δυναμική παρουσία.

Το αποτέλεσμα: Ένα summer edit που δεν συμπληρώνει απλώς τη βαλίτσα των διακοπών — τη διαμορφώνει.

## Η Celia Kritharioti ντύνει την ΕJAE για το People Magazine



Για το εμβληματικό τεύχος “World’s Most Beautiful” του People Magazine, η ταλαντούχα καλλιτέχνη ΕJAE επέλεξε μια εντυπωσιακή δημιουργία της Celia Kritharioti Haute Couture, επιβεβαιώνοντας τη διεθνή απήχηση του ελληνικού οίκου.

Η ΕJAE εμφανίζεται με ένα εκλεπτυσμένο σύνολο από ασημένιο σατέν, που αποτελείται από tailored jacket και παντελόνι. Η σιλουέτα ισορροπεί ιδανικά ανάμεσα στη διαχρονική κομψότητα και τη σύγχρονη αισθητική, αναδεικνύοντας τη δυναμική θηλυκότητα που χαρακτηρίζει τις δημιουργίες της Celia Kritharioti.

Η Kim Eun-jae, Κορεάτο-Αμερικανίδα τραγουδίστρια και τραγουδοποιός, γνώρισε διεθνή αναγνώριση το 2025 ως η φωνή της Rumi στο animated φιλμ του Netflix KPop Demon Hunters. Με τη συμμετοχή της στο επιτυχημένο single “Golden” και ερμηνείες σε τραγούδια όπως “Your Idol” και “Soda”, έχει ήδη ξεχωρίσει ως μία από τις ανερχόμενες παρουσίες της παγκόσμιας μουσικής σκηνής.

Η εμφάνισή της στο συγκεκριμένο τεύχος αποτελεί ακόμη μία σημαντική στιγμή για τον ελληνικό οίκο, που συνεχίζει να ντύνει προσωπικότητες με διεθνή επιρροή, συνδέοντας την υψηλή ραπτική με το σύγχρονο παγκόσμιο glamour.

Η Celia Kritharioti Haute Couture επιβεβαιώνει έτσι τη σταθερή της πορεία στην κορυφή της διεθνούς μόδας, μέσα από δημιουργίες που ξεχωρίζουν για την αισθητική τους ταυτότητα και την απaráμιλλη λεπτομέρεια.



## Η Calvin Klein έντυσε την Hailey Bieber για το TIME100 Gala 2026

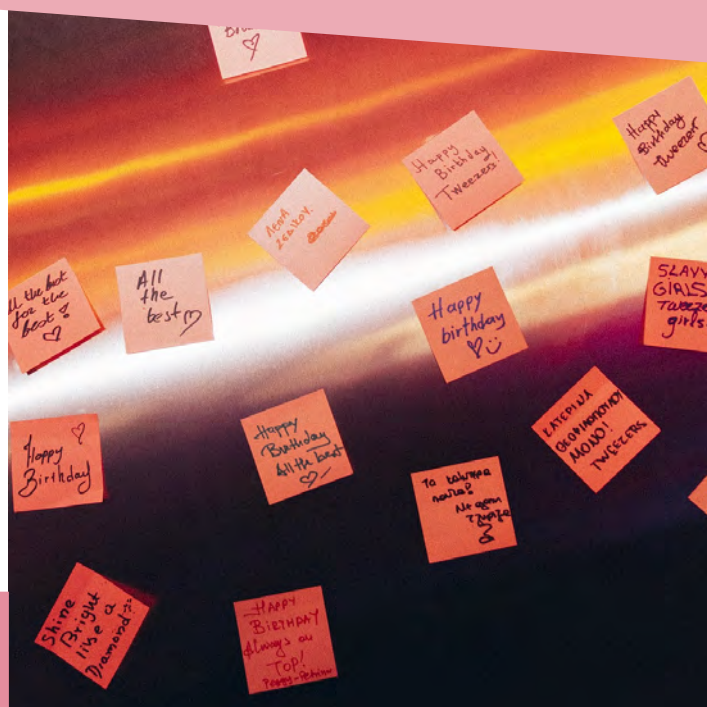
Η Calvin Klein ανακοίνωσε ότι η Hailey Bieber επέλεξε μια ειδικά σχεδιασμένη δημιουργία Calvin Klein Collection για την εμφάνισή της στο TIME100 Gala 2026, που πραγματοποιήθηκε στο Jazz at Lincoln Center.

Η Hailey Bieber εντυπωσίασε με ένα custom-made floor-length column φόρεμα, κατασκευασμένο από λεπτεπίλεπτη λιλιά και ασημί φλοράλ δαντέλα. Το σχέδιο διέθετε ενσωματωμένο bralette και εξαιρετικά λεπτές τιράντες, αποπνέοντας μια κομψότητα που ισορροπεί ανάμεσα στη διαχρονικότητα και τη σύγχρονη αισθητική.

Η δημιουργία αντλεί έμπνευση από εμβληματικό runway look της Calvin Klein Collection Spring-Summer 1992, επαναφέροντας στο σήμερα τη minimal αισθητική που καθόρισε μια ολόκληρη εποχή στη μόδα. Με καθαρές γραμμές και εκλεπτυσμένες υφές, το look της Hailey Bieber απέδειξε για ακόμη μία φορά τη δύναμη του διαχρονικού design.

Η παρουσία της στο TIME100 Gala 2026 επιβεβαιώνει τον ρόλο της ως fashion icon της νέας γενιάς, ενώ παράλληλα αναδεικνύει τη συνεχή επιρροή της Calvin Klein στη διεθνή σκηνή της μόδας.

## 3 χρόνια Tweezers στο Κέντρο της Αθήνας — και ένα party που τα είχε όλα



Μια βραδιά γεμάτη ενέργεια, χρώμα και αυθεντικό fun χαρακτήρισε το επετειακό πάρτι του Tweezers, που πραγματοποιήθηκε στο Kobra, γιορτάζοντας τρία χρόνια δυναμικής παρουσίας στο κέντρο της Αθήνας.

Από την πρώτη στιγμή, το Tweezers κατάφερε να ξεχωρίσει, εισάγοντας μια πιο playful και σύγχρονη προσέγγιση στην περιποίηση φρυδιών. Με φυσική παρουσία στο Σύνταγμα, έχει εξελιχθεί σε σημείο αναφοράς για όσους θέλουν να αναδείξουν το βλέμμα τους με χαρακτήρα και προσωπικότητα.

Το επετειακό event συγκέντρωσε φίλους του brand, αγαπημένους creators και ανθρώπους που το στηρίζουν από την αρχή, δημιουργώντας μια ατμόσφαιρα γεμάτη θετική ενέργεια και αυθεντική σύνδεση. Ο χώρος μεταμορφώθηκε σε ένα ζωντανό, διαδραστικό σκηνικό, όπου η αισθητική και το fun στοιχείο κυριάρχησαν.

Με μουσική, έντονες στιγμές και εμπειρίες που ενίσχυαν το social vibe της βραδιάς, το Tweezers απέδειξε ότι δεν είναι απλώς ένα beauty brand, αλλά μια ολόκληρη κοινότητα που εξελίσσεται μαζί με το κοινό της.

Τρία χρόνια μετά, το Tweezers συνεχίζει να επαναπροσδιορίζει το beauty experience στο κέντρο της πόλης — και αυτή ήταν μόνο η αρχή.

## Smart ψυχαγωγία σε κάθε χώρο με την LG 32LR60006



Όταν η τεχνολογία συναντά την ευελιξία, το αποτέλεσμα είναι μια εμπειρία θέασης που δεν κάνει συμβιβασμούς. Η LG Electronics παρουσιάζει τη νέα τηλεόραση LG 32LR60006, φέρνοντας κορυφαίες δυνατότητες σε μια compact διάσταση 32 ιντσών.

Σε χώρους όπως το υπνοδωμάτιο, η κουζίνα ή ένα studio διαμέρισμα, η ανάγκη για ποιότητα παραμένει υψηλή. Μέχρι σήμερα, οι μικρότερες τηλεοράσεις συνδέονταν συχνά με περιορισμένες επιδόσεις. Η LG αλλάζει τα δεδομένα, ενσωματώνοντας προηγμένες τεχνολογίες που αναβαθμίζουν την καθημερινή εμπειρία ψυχαγωγίας.

Η LG 32LR60006 διαθέτει τον επεξεργαστή alpha 5 AI Gen6, που βελτιστοποιεί εικόνα και ήχο σε πραγματικό χρόνο, ενώ η τεχνολογία HDR10 Pro αποδίδει μεγαλύτερο βάθος χρώματος και λεπτομέρεια σε κάθε σκηνή. Από ταινίες και σειρές μέχρι αθλητικά γεγονότα, η εικόνα παραμένει καθαρή και ζωντανή.

Η εμπειρία ολοκληρώνεται με Virtual 5.1 surround ήχο, που γεμίζει τον χώρο χωρίς πρόσθετο εξοπλισμό, ενώ το λειτουργικό webOS 23 προσφέρει προσωποποιημένη χρήση μέσω πολλαπλών προφίλ.

Για τους φίλους του gaming, τα Game Dashboard και Game Optimizer επιτρέπουν άμεσο έλεγχο των ρυθμίσεων, μετατρέποντας τη συσκευή σε ένα πλήρως λειτουργικό gaming setup.

Η LG 32LR60006 αποδεικνύει ότι η υψηλή ποιότητα εικόνας και ήχου δεν εξαρτάται από το μέγεθος – αλλά από την τεχνολογία.

## Δύο αθλητές της adidas σπάνε το φράγμα των 2 ωρών στον Μαραθώνιο του Λονδίνου

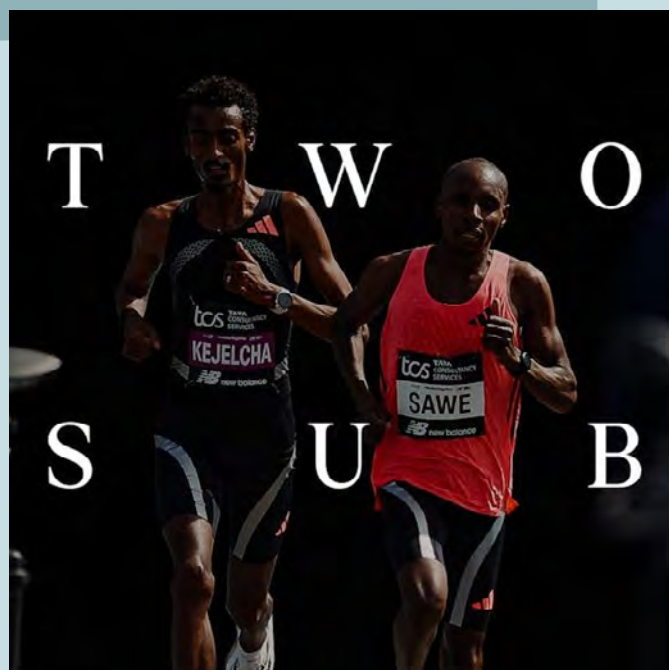
Το τρέξιμο περνά σε μια νέα εποχή, καθώς οι αθλητές της adidas, Sabastian Sawe και Yomif Kejelcha, κατέρριψαν το ιστορικό φράγμα των δύο ωρών στον London Marathon, φορώντας τα νέα Adizero Adios Pro Evo 3.

Ο Sawe σημείωσε παγκόσμιο ρεκόρ με χρόνο 1:59:30, ενώ ο Kejelcha ολοκλήρωσε τον πρώτο του μαραθώνιο σε 1:59:41, επιβεβαιώνοντας ότι τα όρια της ανθρώπινης απόδοσης επαναπροσδιορίζονται. Παράλληλα, η Tigist Assefa κατέγραψε παγκόσμιο ρεκόρ σε αγώνα μόνο για γυναίκες με χρόνο 2:15:41.

Και οι τρεις αθλητές αγωνίστηκαν με τα Adizero Adios Pro Evo 3, τα ελαφρύτερα και ταχύτερα running παπούτσια της adidas μέχρι σήμερα, σχεδιασμένα για επιδόσεις κορυφής. Η ανάπτυξη τους βασίστηκε σε στενή συνεργασία με κορυφαίους αθλητές, ενσωματώνοντας καινοτομία που στοχεύει σε νέα παγκόσμια ρεκόρ.

«Το να σπάσω το παγκόσμιο ρεκόρ είναι κάτι που ονειρευόμουν», δήλωσε ο Sawe, υπογραμμίζοντας τον ρόλο της ομάδας και της τεχνολογίας στην επιτυχία. Αντίστοιχα, η Assefa τόνισε τη σημασία της καθημερινής προσπάθειας και της συλλογικής υποστήριξης.

Η adidas συνεχίζει να επενδύει στην καινοτομία, δημιουργώντας εξοπλισμό που δεν ακολουθεί απλώς την εξέλιξη του αθλητισμού – την καθορίζει.





## Ο οίκος TOM FORD παρουσιάζει το νέο άρωμα Taormin Orange

Ο TOM FORD αποκαλύπτει το νέο άρωμα Taormina Orange, μια δημιουργία που μεταφέρει άμεσα τη φαντασία σε ένα ιδιωτικό resort στους λόφους της Σικελίας, με θέα το απέραντο γαλάζιο. Το citrus woody προφίλ του αρώματος αιχμαλωτίζει τη ζωντάνια των blood orange οπωρώνων, τη δροσιά της θαλασσινής αύρας και τη μεσογειακή κομψότητα.

Η σύνθεση ανοίγει με φωτεινές νότες πράσινου μανταρινιού και lime, δημιουργώντας μια σπινθηροβόλα, δροσερή εισαγωγή. Το κάρδαμο προσθέτει μια πικάντικη διάσταση, χαρίζοντας ένταση και χαρακτήρα. Στην καρδιά, το άνθος πορτοκαλιάς αναδεικνύεται πλούσιο και λαμπερό, ενώ οι νότες από σικελικό blood orange και orange bigarade oil δημιουργούν μια εκλεπτυσμένη ισορροπία ανάμεσα στη φρεσκάδα και την ελαφριά πικράδα.

Η βάση του αρώματος αποκαλύπτει έναν πιο βαθύ και αισθησιακό χαρακτήρα, με πατσουλί και oakmoss να προσδίδουν γήινες αποχρώσεις, ενώ οι αλμυρές νότες musk θυμίζουν τη δροσιά του θαλασσινού αέρα πάνω στο ηλιοκαμένο δέρμα.

Όπως σημειώνει η Anne Flipo, η έμπνευση προήλθε από τη μαγεία των σικελικών πορτοκαλεώνων και την αντίθεση ανάμεσα στη δροσιά των εσπεριδοειδών και τη ζεστασιά των ξύλων.

Το μπουκάλι του Taormina Orange αντικατοπτρίζει την τρικουάζ απόχρωση του Ιονίου και τη χρυσαφένια λάμψη του ήλιου της Μεσογείου, ολοκληρώνοντας μια εμπειρία που είναι ταυτόχρονα φρέσκια, αισθησιακή και ακαταμάχητα καλοκαιρινή. Διατίθεται σε εκδόσεις 30ml, 50ml και 100ml.

## Spanish Squat: η άσκηση που χτίζει πόδια χωρίς να επιβαρύνει τα γόνατα



Αν ψάχνεις άσκηση για δυνατά πόδια χωρίς να φορτώνεις υπερβολικά τα γόνατα, το Spanish squat είναι από τις πιο υποτιμημένες ασκήσεις στο γυμναστήριο.

Πρόκειται για μια παραλλαγή καθίσματος όπου χρησιμοποιείς ένα λάστιχο πίσω από τα γόνατα, το οποίο σε βοηθά να κρατάς τον κορμό πιο όρθιο. Η ένταση μεταφέρεται περισσότερο στους τετρακέφαλους, ενώ μπορεί να μειώσει την επιβάρυνση στην επιγονατιδομηριαία άρθρωση.

Το αποτέλεσμα είναι δυνατά πόδια, καλύτερος έλεγχος στην κίνηση και πιο “καθαρή” ενεργοποίηση των τετρακέφαλων — ειδικά χρήσιμο αν έχεις ευαισθησία στα γόνατα ή επιστρέφεις από αποχή.

Ένα από τα βασικά πλεονεκτήματα είναι ότι βοηθά να “δουλέψουν” πιο στοχευμένα οι τετρακέφαλοι, κάτι που μεταφέρεται και σε βασικές ασκήσεις όπως τα squats και τα lunges. Παράλληλα συμβάλλει στη σταθερότητα του γόνατος και στη σωστή ευθυγράμμιση της κίνησης. Δεν χρειάζεσαι βαράκια ή μηχανήματα — μόνο ένα λάστιχο και σωστή εκτέλεση.

quote of the day

Η ΦΥΣΗ ΔΕΝ ΒΙΑΖΕΤΑΙ ΠΟΤΕ, ΚΙ ΟΜΩΣ ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΩΡΑ ΤΟΥΣ.

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Ιάσονας, Σωσίπατρος,  
Σωπατρία, Πάτρα,  
Κέρκυρα, Κερκύρα



29 Απριλίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Χορού
- > National Peace Rose Day
- > World Wish Day
- > National Shrimp Scampi Day
- > Παγκόσμια Ημέρα Ανοσολογίας
- > National Supply Chain Day
- > Παγκόσμια Ημέρα Κτηνιατρικής
- > National Zipper Day
- > Poem In Your Pocket Day
- > Viral Video Day
- > We Jump The World Day