



5 ΙΟΥΝΙΟΥ | ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Η προστασία του περιβάλλοντος αποτελεί πάγια δέσμευση για την ΟΛΥΜΠΟΣ. Εφαρμόζουμε αδιάκοπα πρακτικές που περιλαμβάνουν τη χρήση Ανανεώσιμων Πηγών Ενέργειας, την εξοικονόμηση φυσικών πόρων, την αξιοποίηση φιλικών προς το περιβάλλον συσκευασιών καθώς και την προώθηση της ανακύκλωσης και της κυκλικής οικονομίας.

Επιπλέον, συνεχίζουμε για 3^η συνεχόμενη χρονιά τη συνεργασία μας με τη We4All, σε μία προσπάθεια για τη δημιουργία νέων πνευμόνων πρασίνου στις πόλεις μας!

Φροντίζουμε για ένα καλύτερο μέλλον για εμάς και τις επόμενες γενιές.

ΜΕ ΣΕΒΑΣΜΟ ΣΤΗ ΦΥΣΗ, ΜΕ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ!

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



**ΜΗΠΩΣ ΤΕΛΙΚΑ Η ΦΥΣΗ
ΔΕΝ ΜΑΣ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ;**

30

19.721

Δέντρα φτεύτηκαν και συνεχίζουμε.

6.000

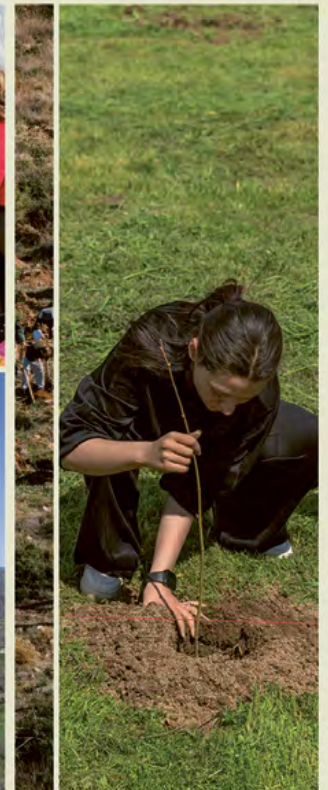
Δενδρύλλια σε 6 Πανελλήνιες Εθελοντικές Φυτεύσεις.

7.100

Καρποφόρα σε περιοχές που επλήγησαν από πυρκαγιές.

Χρόνια δράσεων για το περιβάλλον.

**BIKOS**[®]



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Από παιδιά μαθαίνουμε πώς να μαζεύουμε γνώσεις, εμπειρίες, αναμνήσεις και συμπεριφορές. Κανείς όμως δεν μας διδάσκει την πιο σημαντική δεξιότητα: την τέχνη του να ξεμαθαίνουμε. Με τα χρόνια, γεμίζουμε το μυαλό μας με βαριές, αρνητικές πεποιθήσεις που μας κρατούν καθηλωμένους στο ίδιο σημείο. Φράσεις όπως «δεν μπορώ να τα καταφέρω», «δεν είμαι αρκετά καλός» ή «είναι αργά για να αλλάξω» γίνονται τοίχοι που υψώνουμε γύρω από τον εαυτό μας.

Σπάζοντας τα παλιά δεσμά

Το να αφήνεις πίσω σου αυτές τις σκουριασμένες σκέψεις δεν σημαίνει ότι σβήνεις το παρελθόν σου. Σημαίνει ότι επιλέγεις συνειδητά να μην αφήνεις τις παλιές σου αποτυχιές ή τους φόβους των άλλων να καθορίζουν το μέλλον σου.

Αναγνώρισε τον εσωτερικό κριτή: Το πρώτο βήμα είναι να εντοπίσεις αυτή τη μικρή φωνή μέσα σου που σε σαμποτάρει κάθε φορά που πας να δοκιμάσεις κάτι καινούργιο.

Αμφισβήτησε τις βεβαιότητές σου: Ρώτησε τον εαυτό σου αν αυτό το «δεν μπορώ» είναι μια πραγματική αλήθεια ή απλά μια συνήθεια που έχεις υιοθετήσει επειδή έτσι ένωσες κάποτε.

Άδειασε τον χώρο: Όπως δεν μπορείς να βάλεις καινούργια έπιπλα σε ένα δωμάτιο γεμάτο παλιά πράγματα, έτσι δεν μπορείς να δεχτείς την εξέλιξη αν το μυαλό σου είναι κολλημένο στις παλιές σου πεποιθήσεις.

Το να ξεμαθαίνεις είναι μια πράξη γενναιότητας. Απαιτεί να κοιτάξεις τον καθρέφτη και να πεις ότι ο τρόπος που σκεφτόσουν μέχρι χθες δεν σε εξυπηρετεί πια. Μόνο όταν απελευθερωθείς από το βάρος των αρνητικών σκέψεων δημιουργείς τον απαραίτητο χώρο για να υποδεχτείς τις όμορφες ευκαιρίες, τους νέους ανθρώπους και τις επιτυχίες που έρχονται προς το μέρος σου.

Tip of the Day: Εντόπισε μια αρνητική σκέψη που κάνεις συχνά για τον εαυτό σου και αντικατάστησέ την με μια θετική επιβεβαίωση. Την επόμενη φορά που θα πεις «δεν μπορώ να το κάνω αυτό», σταμάτα και γύρισέ το σε «θα προσπαθήσω και θα μάθω μέσα από τη διαδικασία».

Άντε και καλό μας σαββατοκύριακο!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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



«Το Μάννα» Τσατσαρωνάκη επενδύει στα παιδιά και την οικογένεια μέσα από δράσεις με ουσιαστικό κοινωνικό αποτύπωμα

Με επίκεντρο τη φροντίδα των παιδιών και τη στήριξη της σύγχρονης οικογένειας, η εταιρεία «το Μάννα» Τσατσαρωνάκη συνεχίζει να αναπτύσσει πρωτοβουλίες Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης που προάγουν την εκπαίδευση, την ενημέρωση και την κοινωνική προσφορά.

Κατά τη διάρκεια του Μαΐου, η εταιρεία υλοποίησε τρεις σημαντικές δράσεις με κοινό παρονομαστή την ενίσχυση της σωστής διατροφής και της ευημερίας των παιδιών. Ξεχωριστή θέση είχε η πρωτοβουλία «Αποστολή: Διατροφή | Μαθαίνω να τρέφομαι σωστά!», που πραγματοποιήθηκε στα Εκπαιδευτήρια Λαμπίρη και στο δημόσιο σχολείο της Αντίπαρου. Με τη συμβολή του κλινικού διατροφολόγου Μάνου Δημητρούλη και της ομάδας του, περισσότεροι από 500 μαθητές συμμετείχαν σε διαδραστικά σεμινάρια και γνώρισαν βασικές αρχές ισορροπημένης διατροφής μέσα από δημιουργικές και ευχάριστες δραστηριότητες.

Παράλληλα, «το Μάννα» στήριξε ως χορηγός τη νέα εκπαιδευτική σειρά του Project Parenting, η οποία εστιάζει στη σχέση των εφήβων με το φαγητό και στις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι γονείς κατά την εφηβεία. Με τη συμμετοχή της κλινικής διαιτολόγου Θέκλας Γκιώνη, η σειρά αναδεικνύει σημαντικά ζητήματα που αφορούν τις διατροφικές συνήθειες και την επικοινωνία μέσα στην οικογένεια.

Η κοινωνική παρουσία της εταιρείας επεκτάθηκε και στο Kids Fun Festival Θεσσαλονίκης, μια διοργάνωση με στόχο τη στήριξη του Παιδικού Χωριού SOS Φιλύρου. Μέσα από δράσεις για μικρούς και μεγάλους, αλλά και τη συνεργασία με τη food blogger Greek Mama Chef, η εταιρεία συνέβαλε ενεργά στην επιτυχία της εκδήλωσης.

Με σταθερό προσανατολισμό στον άνθρωπο και τις ανάγκες της κοινωνίας, «το Μάννα» Τσατσαρωνάκη επιβεβαιώνει έμπρακτα τη δέσμευσή του να στηρίζει πρωτοβουλίες που δημιουργούν θετικό και διαρκές αποτύπωμα στις επόμενες γενιές.

Η Chiquita φέρνει ξανά το «Likely the Best Snack Ever» με καλοκαιρινή διάθεση και νέες εμπειρίες



Η Chiquita επιστρέφει δυναμικά με τη νέα εκδοχή της καμπάνιας «Likely the Best Snack Ever», αναδεικνύοντας για ακόμη μία χρονιά τη μπανάνα ως το απόλυτο καθημερινό σνακ. Με φρέσκια καλοκαιρινή ενέργεια και διαδραστικές δράσεις, η καμπάνια έρχεται πιο κοντά στους καταναλωτές, συνδέοντας τη γεύση με την ευεξία, την πρακτικότητα και τη θετική διάθεση.

Βασισμένη στη σύγχρονη τάση για πιο συνειδητές και απολαυστικές επιλογές διατροφής, η Chiquita υπενθυμίζει ότι οι μπανάνες παραμένουν μια φυσικά θρεπτική, εύκολη και προσιτή λύση για κάθε στιγμή της ημέρας.

Στο πλαίσιο της καμπάνιας, από την 1η έως τις 30 Ιουνίου, όσοι αγοράζουν 1 κιλό μπανάνες Chiquita έχουν την ευκαιρία να αποκτήσουν ένα συλλεκτικό κεραμικό καλοκαιρινό σετ «Likely the Best Snack Ever».

Παράλληλα, παρουσιάζεται νέα limited-edition σειρά αυτοκόλλητων με ευρηματικά μηνύματα γύρω από τα οφέλη και τις στιγμές κατανάλωσης της μπανάνας, ενώ ειδικός διαγωνισμός στο Instagram καλεί το κοινό να μοιραστεί τις δικές του αγαπημένες στιγμές με Chiquita.

Η καμπάνια θα ενισχυθεί το καλοκαίρι με outdoor προβολή σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Σαντορίνη, Κέρκυρα και Μύκονο, καθώς και με συμμετοχή στο Be Well Festival, συνδέοντας το brand με την ευεξία και τον ενεργό τρόπο ζωής.

Με το «Likely the Best Snack Ever», η Chiquita συνεχίζει να αποδεικνύει ότι οι πιο απλές επιλογές μπορούν να είναι και οι πιο απολαυστικές.

Μήπως τελικά η φύση δεν μας χρειάζεται;



Την Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος αξίζει να κάνουμε μια άβολη αλλά απαραίτητη σκέψη: μήπως δεν κινδυνεύει η Γη από εμάς όσο κινδυνεύουμε εμείς χωρίς αυτήν;

Κάθε χρόνο, στις 5 Ιουνίου, την Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος, ακούμε ξανά και ξανά τις ίδιες φράσεις. «Να σώσουμε τον πλανήτη». «Να προστατεύσουμε τη φύση». «Να σώσουμε τη Γη». Είναι φράσεις που ακούγονται σωστές και καλοπροαίρετες. Κρύβουν όμως μια μικρή παρεξήγηση. Γιατί αν κοιτάξουμε την ιστορία του πλανήτη με ψυχραιμία, θα διαπιστώσουμε ότι η Γη έχει επιβιώσει από πολύ μεγαλύτερες καταστροφές από αυτές που προκαλεί σήμερα ο άνθρωπος. Έχει αντέξει παγετώνες, ηφαιστειακές εκρήξεις, αστεροειδείς και μαζικές εξαφανίσεις ειδών. Η φύση είχε πάντα έναν μοναδικό τρόπο να προσαρμόζεται, να αναγεννάται και να συνεχίζει.

Ίσως λοιπόν το πραγματικό ερώτημα να μην είναι αν θα επιβιώσει η φύση. Ίσως το ερώτημα είναι αν θα μπορέσουμε να επιβιώσουμε εμείς μέσα σε έναν κόσμο που αλλάζει ταχύτερα από ποτέ.

Η μεγαλύτερη αυταπάτη της ανθρωπότητας

Για δεκαετίες συμπεριφερόμασταν σαν να είμαστε οι ιδιοκτήτες του πλανήτη. Χτίσαμε πόλεις, μετακινήσαμε ποτάμια, κόψαμε δάση, καταναλώσαμε φυσικούς πόρους και δημιουργήσαμε την ψευδαίσθηση ότι μπορούμε να ελέγχουμε τα πάντα. Η τεχνολογία μάς έκανε να νιώθουμε πανίσχυροι. Ξεχάσαμε όμως κάτι θεμελιώδες: όσο προηγμένη κι αν γίνει η ανθρωπότητα, εξακολουθεί να εξαρτάται από το νερό που πίνει, τον αέρα που αναπνέει και το έδαφος που παράγει την τροφή της.

Δεν υπάρχει εφαρμογή που να μπορεί να αντικαταστήσει ένα δάσος. Δεν υπάρχει τεχνητή νοημοσύνη που να μπορεί να δημιουργήσει ένα οικοσύστημα από το μηδέν. Δεν υπάρχει οικονομικό μοντέλο που να μπορεί να λειτουργήσει σε έναν πλανήτη χωρίς σταθερό κλίμα και φυσικούς πόρους. Κι όμως, συχνά συμπεριφερόμαστε σαν να μπορούμε να διαπραγματευτούμε με τους νόμους της φύσης.



Η αλήθεια είναι πολύ πιο απλή: δεν είμαστε έξω από το οικοσύστημα. Είμαστε μέρος του.

Η φύση δεν εκδικείται κανέναν

Κάθε φορά που βλέπουμε μια μεγάλη πυρκαγιά, έναν ακραίο καύσωνα ή μια καταστροφική πλημμύρα, ακούμε τη φράση «η φύση εκδικείται». Είναι μια έκφραση που χρησιμοποιούμε συχνά, αλλά στην πραγματικότητα δεν είναι ακριβής.

Η φύση δεν εκδικείται. Δεν θυμώνει. Δεν σχεδιάζει τιμωρίες. Απλώς λειτουργεί με τους δικούς της κανόνες.

Όταν εξαφανίζονται δάση, αλλάζει η ισορροπία του περιβάλλοντος. Όταν αυξάνονται οι εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου, αυξάνεται η θερμοκρασία. Όταν σπαταλάμε το νερό, κάποια στιγμή οι διαθέσιμοι πόροι μειώνονται. Δεν πρόκειται για ηθικό δίδαγμα. Πρόκειται για συνέπειες.

Και οι συνέπειες δεν ενδιαφέρονται για τις δικαιολογίες μας.

Η νέα πολυτέλεια έχει αλλάξει μορφή

Για χρόνια συνδέαμε την ευημερία με τα μεγάλα σπίτια, τα γρήγορα αυτοκίνητα και την αφθονία αγαθών. Σήμερα όμως η έννοια της πολυτέλειας αλλάζει.

Πολυτέλεια είναι να μπορείς να αναπνέεις καθαρό αέρα. Πολυτέλεια είναι να έχεις πρόσβαση σε καθαρό νερό. Πολυτέλεια είναι να βρίσκεις σκιά μέσα στην πόλη. Πολυτέλεια είναι να μπορείς να περπατήσεις σε ένα πάρκο χωρίς να νιώθεις ότι βρίσκεσαι μέσα σε ένα τσιμεντένιο φούρνο.

Όσο αυξάνονται οι θερμοκρασίες και οι περιβαλλοντικές πιέσεις, τόσο περισσότερο αντιλαμβανόμαστε ότι τα πιο πολύτιμα αγαθά δεν αγοράζονται. Προστατεύονται.

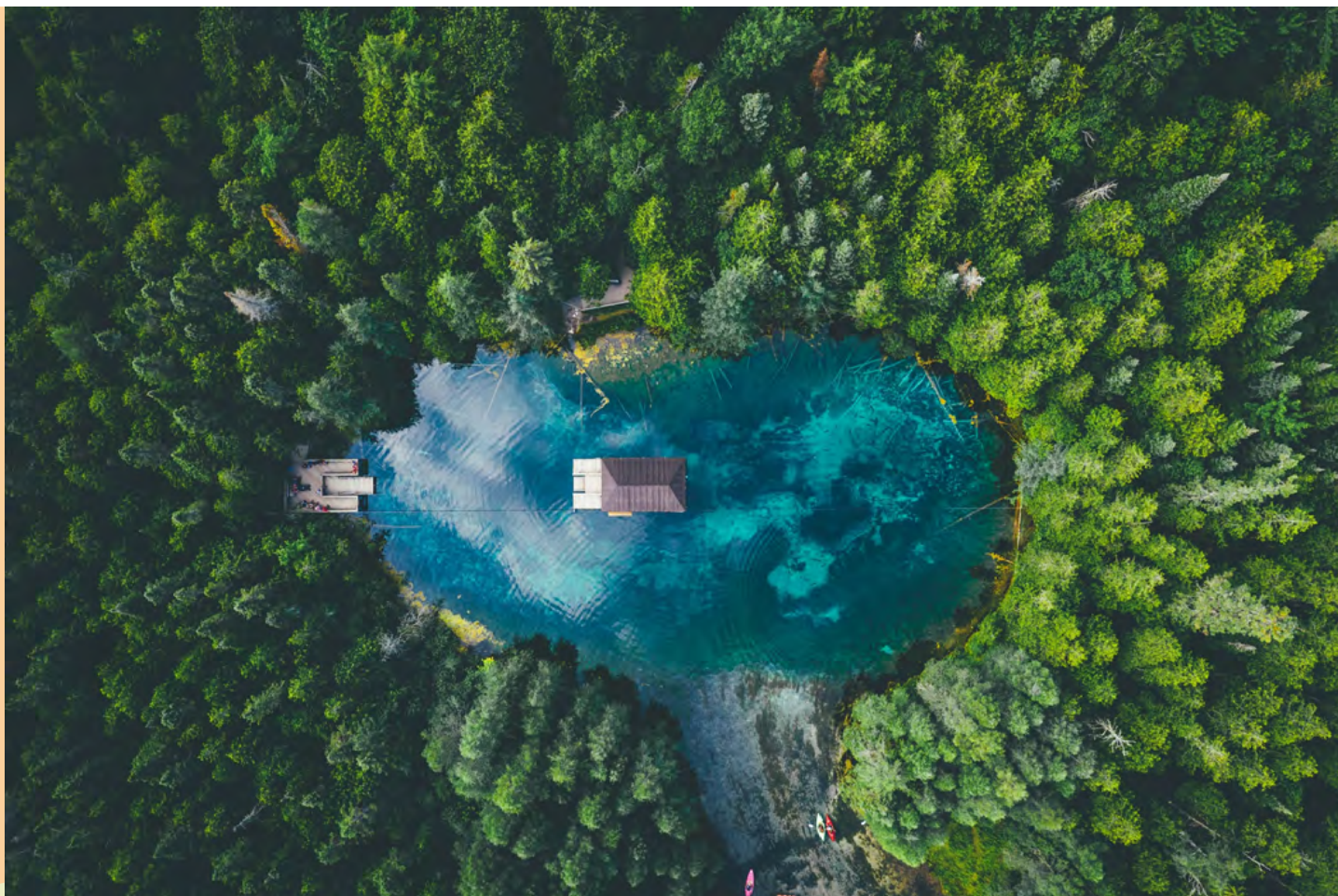
Και αυτό δεν αφορά μόνο το περιβάλλον. Αφορά την ποιότητα ζωής, την υγεία, την οικονομία και τελικά το μέλλον των ίδιων των κοινωνιών μας.

Τι θα συνέβαινε αν εξαφανιζόμασταν αύριο;

Είναι ένα σκληρό αλλά ενδιαφέρον νοητικό πείραμα. Αν αύριο η ανθρωπότητα εξαφανιζόταν, οι πόλεις θα άρχιζαν σταδιακά να καταρρέουν. Οι δρόμοι θα ράγιζαν. Τα κτίρια θα φθείρονταν. Τα φυτά θα ανακτούσαν χώρο. Τα ζώα θα προσαρμόζονταν. Τα ποτάμια θα συνέχιζαν να κυλούν και τα δάση θα αναγεννιούνταν.

Η φύση θα συνέχιζε. Ίσως διαφορετική από αυτή που γνωρίζουμε σήμερα, αλλά θα συνέχιζε.

Αντίθετα, αν εξαφανιζόνταν τα δάση, το νερό, τα έντομα



που επικονιάζουν τις καλλιέργειες ή οι φυσικοί πόροι που στηρίζουν τη ζωή, η ανθρωπότητα δεν θα είχε πολλές επιλογές.

Γι' αυτό και η συζήτηση για το περιβάλλον δεν είναι μια συζήτηση για τη σωτηρία του πλανήτη. Είναι μια συζήτηση για τη δική μας επιβίωση.

φυσικών πόρων και ότι η ανάπτυξη δεν μπορεί να αγνοεί τις συνέπειες.

Η βιωσιμότητα δεν είναι μια μόδα. Δεν είναι μια καμπάνια επικοινωνίας. Είναι η πιο ρεαλιστική στρατηγική επιβίωσης που διαθέτουμε.

Το πραγματικό στοίχημα των επόμενων δεκαετιών

Οι επόμενες δεκαετίες δεν θα κριθούν μόνο από την τεχνολογία, την οικονομία ή την τεχνητή νοημοσύνη. Θα κριθούν από το αν καταφέρουμε να ζήσουμε μέσα στα όρια του πλανήτη που μας φιλοξενεί.

Δεν χρειάζεται να επιστρέψουμε στις σπηλιές ούτε να σταματήσουμε την ανάπτυξη. Χρειάζεται όμως να επαναπροσδιορίσουμε τη σχέση μας με τον κόσμο γύρω μας. Να καταλάβουμε ότι η πρόοδος δεν μπορεί να χτίζεται πάνω στην εξάντληση των

Μια διαφορετική ματιά στην Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος

Ίσως λοιπόν αυτή την Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος να αξίζει να αλλάξουμε λίγο τον τρόπο που βλέπουμε τα πράγματα. Να σταματήσουμε να μιλάμε για τη φύση σαν να είναι ένας αδύναμος οργανισμός που περιμένει από εμάς να τη σώσουμε.

Η φύση υπήρχε πριν από εμάς και πιθανότατα θα υπάρχει και μετά από εμάς.

Το ερώτημα δεν είναι αν η φύση μας χρειάζεται. Το ερώτημα είναι αν εμείς μπορούμε να υπάρξουμε χωρίς αυτήν. Και η απάντηση, όσο άβολη κι αν είναι, μοιάζει ολοένα και πιο ξεκάθαρη.



Η ADUS συνεχίζει τη συνεργασία της με το ΜΠΟΡΟΥΜΕ, στηρίζοντας κοινωνικούς φορείς σε όλη την Ελλάδα

Η ADUS συνεχίζει με συνέπεια τις δράσεις κοινωνικής προσφοράς και υπεύθυνης διαχείρισης τροφίμων, ενισχύοντας τη συνεργασία της με την οργάνωση ΜΠΟΡΟΥΜΕ, που δραστηριοποιείται για τη μείωση της σπατάλης τροφίμων και τη στήριξη ανθρώπων που βρίσκονται σε ανάγκη.

Κατά τη διάρκεια του Μαΐου, η εταιρεία προσέφερε συνολικά 9.758 τεμάχια συσκευασμένων σνακς, τα οποία διατέθηκαν μέσω του δικτύου του ΜΠΟΡΟΥΜΕ σε κοινωνικούς φορείς με σημαντικό έργο σε ολόκληρη τη χώρα.

Συγκεκριμένα, 9.064 τεμάχια παραδόθηκαν στον ΚΥΑΔΑ (Κέντρο Υποδοχής και Αλληλεγγύης Δήμου Αθηναίων), συμβάλλοντας στην υποστήριξη ανθρώπων και οικογενειών που αντιμετωπίζουν επισιτιστικές δυσκολίες. Παράλληλα, 408 τεμάχια διατέθηκαν στον Σύλλογο Εθελοντών «Σε Φωλιά του Αετού», ενώ ακόμη 286 τεμάχια προσφέρθηκαν στις Κοινωνικές Συνεταιριστικές Δραστηριότητες Ευπαθών Ομάδων «Έδρα», ενισχύοντας το έργο τους προς όφελος της κοινωνίας.

Μέσα από τη συγκεκριμένη πρωτοβουλία, η ADUS δίνει αξία σε προϊόντα που μπορούν να αξιοποιηθούν, αποτρέποντας τη σπατάλη τροφίμων και στηρίζοντας οργανισμούς που βρίσκονται καθημερινά δίπλα σε ανθρώπους που έχουν ανάγκη. Η δράση εντάσσεται στη συνολική στρατηγική βιωσιμότητας και κοινωνικής υπευθυνότητας της εταιρείας.

Με γνώμονα την αλληλεγγύη, τη βιωσιμότητα και την ουσιαστική προσφορά, η ADUS συνεχίζει να επενδύει σε πρωτοβουλίες που δημιουργούν θετικό κοινωνικό αποτύπωμα, αποδεικνύοντας ότι η υπεύθυνη επιχειρηματικότητα μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στην ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής και στην υποστήριξη των πιο ευάλωτων ομάδων.



Διαμαντής Μασούτης: 50 χρόνια ανάπτυξης, καινοτομίας και εμπιστοσύνης



Πενήντα χρόνια δυναμικής παρουσίας στην ελληνική αγορά γιόρτασε η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε., επιβεβαιώνοντας τη θέση της ως μία από τις κορυφαίες δυνάμεις του οργανωμένου λιανεμπορίου στη χώρα. Η επετειακή εκδήλωση πραγματοποιήθηκε στο Conrad Athens - The Ilisian, με τη συμμετοχή περισσότερων από 400 εκπροσώπων της πολιτικής, επιχειρηματικής και τραπεζικής κοινότητας.

Από το πρώτο κατάστημα που άνοιξε στη Θεσσαλονίκη το 1976 έως σήμερα, η εταιρεία έχει εξελιχθεί σε ένα πανελλαδικό δίκτυο με περισσότερα από 1.400 σημεία εξυπηρέτησης, μετά και την απόκτηση του αποκλειστικού ελέγχου της ANEΔΗΚ Κρητικός. Παράλληλα, απασχολεί πλέον 16.000 εργαζομένους, αποτελώντας έναν από τους μεγαλύτερους εργοδότες της Ελλάδας.

Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης παρουσιάστηκαν οι σημαντικότεροι σταθμοί της πορείας της εταιρείας, με έμφαση στις αξίες που τη χαρακτηρίζουν

διαχρονικά: συνέπεια, αξιοπιστία, υπευθυνότητα και διαρκή επένδυση στους ανθρώπους και την καινοτομία.

Ο Πρόεδρος της εταιρείας, Γιάννης Μασούτης, υπογράμμισε ότι η επιτυχία της βασίστηκε στη διατήρηση του ελληνικού και οικογενειακού της χαρακτήρα, καθώς και στις σχέσεις εμπιστοσύνης που έχει χτίσει με εργαζομένους, προμηθευτές και καταναλωτές.

Ο Διευθύνων Σύμβουλος Θεόδωρος Γεροστεργιούδης παρουσίασε το νέο αναπτυξιακό πλάνο της εταιρείας, το οποίο περιλαμβάνει επενδύσεις σε τεχνολογία, τεχνητή νοημοσύνη και σύγχρονα μοντέλα καταστημάτων, με στόχο τη δημιουργία ενός οργανισμού με κύκλο εργασιών άνω των 2 δισ. ευρώ τα επόμενα χρόνια. Με οδηγό την εμπειρία 50 ετών, η Διαμαντής Μασούτης συνεχίζει να επενδύει στο μέλλον, διαμορφώνοντας το επόμενο κεφάλαιο της ελληνικής αγοράς λιανεμπορίου.

Το πιο elevated after-office event της χρονιάς επιστρέφει στο ΟΑΚΑ



Υπάρχουν τα corporate events... και υπάρχει και το [POWERADE B2Run Athens 2026](#).

Την Πέμπτη 8 Οκτωβρίου, το ΟΑΚΑ μετατρέπεται στο πιο vibrant σημείο συνάντησης της πόλης, εκεί όπου το running συναντά το wellness, το networking και το after-work party vibe.

Ανθρωποι από διαφορετικούς κλάδους της αγοράς: CEOs, creatives, marketers, entrepreneurs, managers και teams από κορυφαίες εταιρείες αφήνουν πίσω laptops και meetings, φορούν αθλητικά και συναντιούνται στη Γραμμή Εκκίνησης του μεγαλύτερου corporate running party της χρονιάς.

Το concept είναι simple: τρέχεις 5K με την ομάδα σου, κάνεις connect με ανθρώπους από διαφορετικά industries και συνεχίζεις τη βραδιά σε ένα open-air after run party με DJ sets, street food, live entertainment και δυνατή ενέργεια μέσα στο ΟΑΚΑ.

Γιατί πλέον το running δεν είναι μόνο άθληση. Είναι τρόπος ζωής. Είναι wellness. Είναι community. Είναι το νέο after-office meet-up της αγοράς.

Και το POWERADE B2Run Athens 2026 είναι ακριβώς αυτό: ένα μεγάλο get together γεμάτο μουσική, team spirit και ανθρώπους που θέλουν να ζήσουν κάτι διαφορετικό από «άλλη μία Πέμπτη στο γραφείο».

Μάζεψε την ομάδα σου, φόρεσε τα corporate colors σου και ζήσε το πιο fun run της χρονιάς.

Μην το χάσετε! [Γραφτείτε ΕΔΩ!](#)



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

D-Marin: Σταθερά βήματα προς ένα πιο βιώσιμο μέλλον για τις μαρίνες και το yachting

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος στις 5 Ιουνίου, η D-Marin παρουσιάζει την πρόοδο του πλάνου βιωσιμότητας που εφαρμόζει σε ολόκληρο το διεθνές δίκτυό της, επιβεβαιώνοντας τη δέσμευσή της για την προστασία των θαλάσσιων οικοσυστημάτων και τη λειτουργία υπεύθυνων μαρινών.

Η εταιρεία, που διαχειρίζεται 26 premium μαρίνες σε εννέα χώρες, επενδύει συστηματικά σε ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, με έξι μαρίνες να λειτουργούν ήδη με εγκατεστημένα φωτοβολταϊκά συστήματα, παράγοντας περίπου 3 GWh καθαρής ενέργειας ετησίως. Παράλληλα, από το 2021 έχει πετύχει μείωση άνω του 20% στις εκπομπές Scope 1 και 2, παραμένοντας σε τροχιά επίτευξης του στόχου για μείωση κατά 42% έως το 2030.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται και στην προστασία των θαλασσών.

Μέσα στον τελευταίο χρόνο απομακρύνθηκαν 74 κυβικά μέτρα απορριμμάτων από θαλάσσιες και παράκτιες περιοχές, συμπεριλαμβανομένων εγκαταλελειμμένων αλιευτικών δικτύων και αποβλήτων βυθού. Σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν οι τεχνολογίες DPOL και Jellyfishbot, που συμβάλλουν στην απομάκρυνση μικροπλαστικών, υδρογονανθράκων και επιπλεόντων απορριμμάτων.

Παράλληλα, η D-Marin διαχειρίστηκε περίπου 7.500 τόνους αποβλήτων, με τα ποσοστά ανακύκλωσης να αγγίζουν το 30%, ενώ συνεχίζει να επενδύει σε «έξυπνες» υποδομές με περισσότερα από 2.500 smart pedestal systems στις εγκαταστάσεις της.

Η εταιρεία ενισχύει επίσης τη διάσταση της εκπαίδευσης και της ασφάλειας, προσφέροντας περισσότερες από 6.600 ώρες εκπαίδευσης σε θέματα Υγείας και Ασφάλειας μέσα στο 2025. Οι πρωτοβουλίες της έχουν αναγνωριστεί διεθνώς μέσω διακρίσεων όπως το EcoVadis Gold, οι πιστοποιήσεις Blue Flag και μια σειρά διεθνών προτύπων ISO.



Agenda

Angostura Tiki Week: Η πιο εξωτική γιορτή του καλοκαιριού επιστρέφει σε όλη την Ελλάδα



Με άρωμα Καραϊβικής, πολύχρωμα cocktails και καλοκαιρινή διάθεση, το Angostura Tiki Week επιστρέφει δυναμικά από τις 4 έως τις 18 Ιουνίου, μετατρέποντας 41 επιλεγμένα bars σε όλη την Ελλάδα σε μικρούς τροπικούς παραδείσους.

Η αγαπημένη διοργάνωση των φίλων του tiki culture δίνει και φέτος ραντεβού σε 16 διαφορετικούς προορισμούς της χώρας, προσκαλώντας το κοινό να ανακαλύψει μοναδικές cocktail δημιουργίες βασισμένες στα premium ρούμια και τα διάσημα bitters της Angostura. Κάθε συμμετέχον bar θα παρουσιάζει ειδικά σχεδιασμένες συνταγές εμπνευσμένες από την εξωτική αισθητική και τις γεύσεις των τροπικών νησιών.

Το Angostura Tiki Week δεν είναι απλώς μια σειρά cocktail events, αλλά μια ολοκληρωμένη εμπειρία που συνδυάζει ταξιδιωτική διάθεση, δημιουργική μιζολογία και καλοκαιρινή ανεμελιά. Χρώματα, αρώματα και γευστικές εκπλήξεις δημιουργούν το ιδανικό σκηνικό για όσους αναζητούν μια διαφορετική έξοδο στην πόλη ή στους αγαπημένους τους καλοκαιρινούς προορισμούς.

Φέτος, οι επισκέπτες θα έχουν επιπλέον την ευκαιρία να αποκτήσουν το συλλεκτικό ποτήρι της διοργάνωσης, το οποίο προσφέρεται ως δώρο και αποτελεί ήδη αντικείμενο ενδιαφέροντος για τους λάτρεις των tiki cocktails.

Με έμπνευση από το πνεύμα της εξερεύνησης, των ταξιδιών και της απόδρασης, το Angostura Tiki Week επιβεβαιώνει τη θέση του ως μία από τις πιο ξεχωριστές καλοκαιρινές διοργανώσεις στον χώρο των cocktails. Για δύο εβδομάδες, η Ελλάδα αποκτά tropical ρυθμό και η Angostura προσκαλεί το κοινό να ανακαλύψει τη δική του εξωτική γωνιά, μέσα από αυθεντικές γεύσεις και μοναδικές εμπειρίες.



Πονάνε οι αρθρώσεις σου; Αυτά τα 3 θρεπτικά συστατικά μπορεί να βοηθήσουν περισσότερο απ' όσο νομίζεις



Κάποια στιγμή αρχίζει να συμβαίνει σχεδόν ύπουλα.

Ξυπνάς και ο αυχένας “σε τραβάει” επειδή κοιμήθηκες λίγο στραβά. Τα γόνατα διαμαρτύρονται μετά από μια βόλτα που παλιά δεν θα καταλάβαινες καν. Η μέση κουράζεται πιο εύκολα μετά από ώρες στον υπολογιστή. Και ξαφνικά αρχίζεις να λες φράσεις που κάποτε κορόιδευες:

«Με πιάνουν οι αρθρώσεις μου».

Όχι, δεν σημαίνει απαραίτητα ότι “γέρασες”. Σημαίνει όμως ότι το σώμα αλλάζει. Και όσο περνούν τα χρόνια, η φυσική παραγωγή κολλαγόνου μειώνεται, οι χόνδροι φθείρονται σταδιακά και η φλεγμονή αρχίζει να παίζει μεγαλύτερο ρόλο στην καθημερινότητά μας.

Το καλό νέο; Η διατροφή και συγκεκριμένα κάποια θρεπτικά συστατικά φαίνεται πως μπορούν να βοηθήσουν ουσιαστικά στη στήριξη των αρθρώσεων, της κινητικότητας και της αποκατάστασης του σώματος.

Και όχι, δεν μιλάμε για “μαγικές λύσεις”. Μιλάμε για ουσίες που η επιστήμη μελετά ολοένα και περισσότερο τα τελευταία χρόνια.

Κουρκουμίνη: Το “χρυσό” αντιφλεγμονώδες της φύσης

Αν έχεις ακούσει ποτέ για τον κουρκουμά, τότε έχεις ακούσει έμμεσα και για την κουρκουμίνη — το βασικό δραστικό συστατικό του.

Η κουρκουμίνη θεωρείται ένα από τα πιο μελετημένα φυσικά αντιφλεγμονώδη συστατικά και αρκετές έρευνες δείχνουν ότι μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της φλεγμονής που συνδέεται με πόνο, δυσκαμψία και μειωμένη κινητικότητα.

Μάλιστα, κάποιες μελέτες δείχνουν ότι μπορεί να βοηθήσει ακόμα και σε περιπτώσεις οστεοαρθρίτιδας γονάτου, βελτιώνοντας την άνεση στην κίνηση και την ευλυγισία.

Το ενδιαφέρον όμως είναι αλλού: η κουρκουμίνη από μόνη της δεν απορροφάται εύκολα από τον οργανισμό. Γι' αυτό και συχνά συνδυάζεται με μαύρο πιπέρι, το οποίο περιέχει πιπερίνη και βοηθά σημαντικά στην απορρόφηση.

Πού τη βρίσκεις;

Κουρκουμάς, curries, σούπες, scrambled eggs, golden milk, smoothies ή συμπληρώματα διατροφής.

Ωμέγα-3: Τα “καλά” λιπαρά που αγαπούν οι αρθρώσεις

Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα — ειδικά τα EPA και DHA — θεωρούνται από τα σημαντικότερα αντιφλεγμονώδη συστατικά στη διατροφή μας.

Βοηθούν στη ρύθμιση της φλεγμονής στον οργανισμό και συνδέονται με: λιγότερο πόνο, μειωμένη δυσκαμψία, κα-



λύτερη κινητικότητα και πιο γρήγορη αποκατάσταση μετά από άσκηση.

Παράλληλα, συμβάλλουν στη διατήρηση της υγείας των κυτταρικών μεμβρανών και των συνδετικών ιστών — κάτι ιδιαίτερα σημαντικό όσο μεγαλώνουμε.

Και κάπου εδώ υπάρχει μια μικρή αλήθεια που πολλοί δεν θέλουμε να ακούμε: οι περισσότεροι άνθρωποι δεν καταναλώνουν αρκετά ωμέγα-3.

Πού τα βρίσκεις;

Σολομός, σαρδέλες, σκουμπρί, πέστροφα, καρύδια, λιναρόσπορος, chia seeds ή συμπληρώματα ιχθυελαίου.

Οι ειδικοί προτείνουν τουλάχιστον δύο μερίδες λιπαρών ψαριών την εβδομάδα.

Κολλαγόνο: Η λέξη που ακούμε παντού — αλλά γιατί είναι τόσο σημαντική;

Αν υπάρχει ένα συστατικό που έχει γίνει almost celebrity στον κόσμο της ευεξίας, αυτό είναι το κολλαγόνο.

Και όχι άδικα. Το κολλαγόνο είναι η βασική πρωτεΐνη που “κρατά”: χόνδρους, τένοντες, συνδέσμους, δέρμα και συνδετικούς ιστούς.

Με απλά λόγια; Είναι ένα από τα βασικά “υλικά κατασκευής” του σώματος.

Το πρόβλημα είναι ότι η φυσική παραγωγή του μειώνεται με την ηλικία. Και αυτό μπορεί να επηρεάσει όχι μόνο το δέρμα αλλά και την ανθεκτικότητα των αρθρώσεων και τη συνολική κινητικότητα.

Τα τελευταία χρόνια, αρκετές μελέτες δείχνουν ότι τα collagen peptides ίσως βοηθούν: στην καλύτερη υποστήριξη των αρθρώσεων, στην αποκατάσταση μετά από άσκηση και στη μείωση της δυσφορίας κατά την κίνηση.

Πού το βρίσκεις;

Ζωμός από κόκαλα, συμπληρώματα collagen powder ή εμπλουτισμένα προϊόντα.

Πολλοί ειδικοί προτείνουν να συνδυάζεται με βιταμίνη C, καθώς βοηθά στη φυσική σύνθεση του κολλαγόνου στον οργανισμό.

Η αλήθεια που δεν χωρά σε supplement

Ναι, τα σωστά θρεπτικά συστατικά μπορούν να βοηθήσουν πολύ. Αλλά καμία σκόνη κολλαγόνου και κανένα “miracle supplement” δεν μπορεί να αντικαταστήσει: την κίνηση, τον καλό ύπνο, τη σωστή διατροφή, τη μυϊκή ενδυνάμωση και τη μείωση του χρόνιου στρες.

Οι αρθρώσεις δεν χρειάζονται μόνο “επισκευή”. Χρειάζονται καθημερινή φροντίδα. Και ίσως τελικά το σώμα να μην μας “προδίδει” όσο μεγαλώνουμε. Ίσως απλώς να αρχίζει να μας ζητά λίγο περισσότερη προσοχή.





Το viral Lowmel της UGG επέστρεψε – και οι fashion lovers πανηγυρίζουν

Ένα από τα πιο πολυσυζητημένα sneakers των τελευταίων σεζόν επιστρέφει δυναμικά. Η UGG ανακοίνωσε την επανακυκλοφορία του δημοφιλούς Lowmel, του sneaker που κατάφερε να γίνει viral στα social media και να αποκτήσει φανατικό κοινό σε όλο τον κόσμο.

Το χαρακτηριστικό hi-top sneaker της UGG επιστρέφει ξανά σε όλα τα χρώματα της συλλογής, συμπεριλαμβανομένης της πολυπόθητης απόχρωσης Chestnut, η οποία εξαντλήθηκε σε χρόνο-ρεκόρ κατά τις προηγούμενες κυκλοφορίες της.

Το Lowmel συνδυάζει τη χαλαρή αισθητική που έχει καθιερώσει η UGG με σύγχρονες streetwear επιρροές, δημιουργώντας ένα παπούτσι που μπορεί να φορεθεί από το πρωί μέχρι το βράδυ. Η άνεση αποτελεί βασικό στοιχείο της σχεδίασής του, ενώ η χαρακτηριστική chunky σιλουέτα του το έχει μετατρέψει σε αγαπημένη επιλογή fashion creators και influencers.

Η επιστροφή του μοντέλου έρχεται έπειτα από έντονη ζήτηση των καταναλωτών, με την UGG να επαναφέρει όλα τα δημοφιλή χρώματα και να δίνει ξανά την ευκαιρία στους fans του brand να αποκτήσουν ένα από τα πιο περιζήτητα sneakers της χρονιάς.

Το Lowmel έχει ήδη εμφανιστεί σε αμέτρητα fashion posts και street style εμφανίσεις, αποδεικνύοντας ότι η άνεση και το στιλ μπορούν να συνυπάρχουν απόλυτα. Η νέα διαθεσιμότητα αναμένεται να προκαλέσει νέο κύμα ενδιαφέροντος, καθώς πολλοί καταναλωτές περίμεναν μήνες για την επιστροφή του.

Η συλλογή είναι διαθέσιμη μέσω της UGG και επιλεγμένων συνεργαζόμενων καταστημάτων, με τους ανθρώπους του brand να προειδοποιούν ότι οι πιο δημοφιλείς αποχρώσεις ενδέχεται να εξαντληθούν ξανά πολύ γρήγορα.

Shine On: Η Swarovski φέρνει τη λάμψη του καλοκαιριού με τη νέα συλλογή Summertime



Η Swarovski καλωσορίζει το καλοκαίρι με τη νέα συλλογή Swarovski Summertime, μια γιορτή χρώματος, αισιοδοξίας και δημιουργικής έκφρασης, σχεδιασμένη από τη Global Creative Director του Οίκου, Giovanna Engelbert.

Πρωταγωνίστρια της νέας καμπάνιας είναι η Global Brand Ambassador Ariana Grande, η οποία ενσαρκώνει τη χαρούμενη και παιχνιδιάρικη διάθεση της συλλογής μέσα από τολμηρούς συνδυασμούς κοσμημάτων και έντονες αποχρώσεις που αποτυπώνουν το πνεύμα του καλοκαιριού.

Η συλλογή περιλαμβάνει εντυπωσιακά κοσμήματα σε candy χρώματα, λαμπερά charms εμπνευσμένα από φρούτα, μέλισσες και σύμβολα καλής τύχης, καθώς και δημιουργίες που συνδυάζουν τη φαντασία με την υψηλή δεξιοτεχνία. Ιδιαίτερη θέση κατέχουν τα νέα σχέδια με θέμα τη φράουλα, που αποτελούν το signature μοτίβο της σεζόν. Χάρη σε μια καινοτόμο τεχνική, κρύσταλλοι σε πέντε διαφορετικές αποχρώσεις του κόκκινου αιωρούνται μέσα σε διάφανη ρητίνη, δημιουργώντας ένα εντυπωσιακά ρεαλιστικό αποτέλεσμα.

Παράλληλα, η εμβληματική οικογένεια Millenia αποκτά καλοκαιρινό χαρακτήρα μέσα από ζωηρές αποχρώσεις και τους χαρακτηριστικούς οκτάγωνους κρυστάλλους της Swarovski, οι οποίοι μπορούν να φορεθούν είτε ως statement κομμάτια είτε σε εντυπωσιακά layering looks.

Με έμπνευση από τις πιο φωτεινές στιγμές της εποχής, η συλλογή Swarovski Summertime προσκαλεί τους λάτρεις της μόδας να εκφραστούν χωρίς περιορισμούς και να προσθέσουν χρώμα, λάμψη και προσωπικότητα στις εμφανίσεις τους.

Η καμπάνια λανσάρεται επίσημα τον Ιούνιο του 2026, ενώ η συλλογή είναι ήδη διαθέσιμη στα καταστήματα Swarovski και στο ηλεκτρονικό κατάστημα του Οίκου.



Το νέο SCENT-ME της DARLING φέρνει το άρωμα του ιταλικού καλοκαιριού στην καθημερινότητα

Η DARLING, το αγαπημένο ιταλικό brand αντηλιακής φροντίδας, υποδέχεται το καλοκαίρι με το νέο SCENT-ME Body & Hair Mist, ένα καινοτόμο mist για σώμα και μαλλιά που συνδυάζει άρωμα, ενυδάτωση και αίσθηση ευεξίας σε μία μόνο εφαρμογή.

Με πρωτοποριακή water-based σύνθεση, το νέο προϊόν προσφέρει μια πιο απαλή και φιλική προς την επιδερμίδα προσέγγιση στο άρωμα, ενώ είναι εμπλουτισμένο με Υαλουρονικό Οξύ, Aloe Vera, Βιοτίνη και Πανθενόλη. Η ανάλαφρη υφή του χαρίζει αίσθηση φρεσκάδας χωρίς να βαραίνει ή να κολλάει, αφήνοντας ένα διακριτικό αρωματικό πέπλο σε σώμα και μαλλιά.

Πρωταγωνιστής της νέας δημιουργίας είναι το αποκλειστικό άρωμα Positano Vanilla, μια σύνθεση εμπνευσμένη από την ατμόσφαιρα της Ακτής Αμάφι. Οι νότες φλούδας πορτοκαλιού και νερολί ανοίγουν το άρωμα με φρεσκάδα, ενώ η καρδιά από άνθος πορτοκαλιάς, γιασεμί και γάλα αμυγδαλού προσθέτει ζεστασιά και κομψότητα. Η βανίλια, ο μόσχος και τα γλυκά ξύλα ολοκληρώνουν την εμπειρία με ένα αισθησιακό και διαρκές τελείωμα.

Το SCENT-ME Body & Hair Mist αποτελεί το πρώτο βήμα της DARLING στον χώρο του αρώματος και του lifestyle, επεκτείνοντας τη φιλοσοφία της πέρα από την αντηλιακή προστασία. Παράλληλα, παραμένει πιστό στις αρχές βιωσιμότητας του brand, διαθέτοντας ανακυκλώσιμη συσκευασία και πιστοποιημένα υλικά συσκευασίας.

Vegan, cruelty free και δερματολογικά ελεγμένο, το νέο SCENT-ME υπόσχεται να γίνει το απόλυτο beauty απαραίτητο του φετινού καλοκαιριού.

Προτεινόμενη λιανική τιμή: 31€ / 100ml.

Η Artego Hellas παρουσίασε τις κορυφαίες τάσεις χρώματος για το καλοκαίρι του 2026



Marco Montanaro - Ελπίδα Κατσάτσου - Γκέλυ Αθηναίου - Νίκος Κατσάτσος

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε το εκπαιδευτικό σεμινάριο «Summer Hair Color Trends» της Artego Hellas, συγκεντρώνοντας επαγγελματίες κομμωτές, beauty influencers και εκπροσώπους του χώρου της ομορφιάς. Ξεχωριστή στιγμή της διοργάνωσης αποτέλεσε η παρουσία, για πρώτη φορά στην Ελλάδα, του διεθνούς Technical Educator της Artego, Marco Montanaro.

Κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου παρουσιάστηκαν οι νέες τάσεις χρώματος, οι σύγχρονες τεχνικές βαφής, οι εξειδικευμένες θεραπείες και οι προτάσεις styling που θα κυριαρχήσουν το καλοκαίρι του 2026. Οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά τη φιλοσοφία των vegan προϊόντων Artego και να ενημερωθούν για τις νέες τεχνικές που συνδυάζουν δημιουργικότητα, επαγγελματική εξέλιξη και σεβασμό στην υγεία των μαλλιών.

Ο Marco Montanaro παρουσίασε τη νέα συλλογή της εταιρείας και μοιράστηκε πολύτιμες γνώσεις γύρω από την τέχνη του χρώματος, δίνοντας έμφαση σε καινοτόμες μεθόδους όπως το «Darking Master», μια τεχνική που στοχεύει στην αναβάθμιση των υπηρεσιών του σύγχρονου κομμωτηρίου.

Η Artego Hellas, υπό την καθοδήγηση της Ελπίδας Κατσάτσου, συνεχίζει να επενδύει στην εκπαίδευση και τη μεταφορά τεχνογνωσίας προς τους επαγγελματίες του κλάδου. Με παρουσία σε περισσότερες από 50 χώρες και πολυετή εμπειρία στην επαγγελματική περιποίηση μαλλιών, η εταιρεία έχει καθιερωθεί ως ένας αξιόπιστος συνεργάτης για τους επαγγελματίες που αναζητούν καινοτόμες λύσεις και προϊόντα υψηλών προδιαγραφών.

Παράλληλα, παραμένει προσηλωμένη στη βιωσιμότητα και στην ανάπτυξη vegan προϊόντων που ανταποκρίνονται στις σύγχρονες ανάγκες της αγοράς, συνδυάζοντας αποτελεσματικότητα, ποιότητα και περιβαλλοντική υπευθυνότητα.



Jimmy Choo Man Parfum: Η νέα, πιο έντονη έκφραση της σύγχρονης αρρενωπότητας

Ο οίκος Jimmy Choo παρουσιάζει το Jimmy Choo Man Parfum, τη νέα και πιο εκλεπτυσμένη προσθήκη στην εμβληματική ανδρική αρωματική του σειρά. Από το 2014, το Jimmy Choo Man έχει καθιερωθεί ως σημείο αναφοράς στην ανδρική αρωματοποιία και τώρα αποκτά για πρώτη φορά μια έκδοση Parfum, που ανεβάζει την ένταση, τη διάρκεια και τον πολυτελή χαρακτήρα της συλλογής.

Τολμηρό, γοητευτικό και ακαταμάχητα σύγχρονο, το Jimmy Choo Man Parfum απευθύνεται στον άνδρα που κινείται με αυτοπεποίθηση, απολαμβάνει τη ζωή και δεν φοβάται να ξεχωρίσει. Το πρόσωπο της καμπάνιας είναι για ακόμη μία φορά ο Βραζιλιάνος Marlon Teixeira, ο οποίος ενσαρκώνει ιδανικά τη δυναμική και τη φυσική γοητεία του αρώματος.

Η σύνθεση ανοίγει με τη φρεσκάδα του περγαμόντου και τη ζωντάνια του μαύρου πιπεριού, ενώ στην καρδιά συναντώνται η λεβάντα και το άνθος πορτοκαλιάς. Η βάση από κεχριμπάρι, βενζόη και πατσουλί χαρίζει βάθος, αισθησιασμό και διάρκεια, δημιουργώντας ένα αποτύπωμα που παραμένει στην επιδερμίδα.

Το νέο άρωμα φιλοξενείται σε ένα εντυπωσιακό μπουκάλι σε χρυσούς τόνους, αποτυπώνοντας τη δεξιοτεχνία, την κομψότητα και τη διαχρονική πολυτέλεια που χαρακτηρίζουν τον οίκο Jimmy Choo.

Το Jimmy Choo Man Parfum έρχεται να εκφράσει μια νέα διάσταση της σύγχρονης αρρενωπότητας, συνδυάζοντας ένταση, κομψότητα και ανεπιτήδευτη αυτοπεποίθηση.

Stoiximan AegeanBall Festival 2026: Η Σύρος γίνεται ξανά η πρωτεύουσα του 3x3 μπάσκετ



Η κορυφαία διοργάνωση 3x3 μπάσκετ στην Ελλάδα επιστρέφει δυναμικά για 8η συνεχόμενη χρονιά. Από τις 26 έως τις 28 Ιουνίου 2026, το Stoiximan AegeanBall Festival μετατρέπεται για ακόμη μία φορά την Ερμούπολη της Σύρου σε ένα μοναδικό μπασκετικό σκηνικό, συγκεντρώνοντας κορυφαίους αθλητές, χιλιάδες επισκέπτες και φίλους του αθλήματος από την Ελλάδα και το εξωτερικό.

Με οικοδεσπότη τον Γιώργο Πρίντεζη, το φεστιβάλ έχει εξελιχθεί σε έναν από τους σημαντικότερους θεσμούς αθλητικού τουρισμού της χώρας. Στα ειδικά διαμορφωμένα γήπεδα προδιαγραφών FIBA θα βρεθούν σπουδαία ονόματα του παγκόσμιου και ελληνικού μπάσκετ, όπως οι Δημήτρης Διαμαντίδης, Θοδωρής Παπαλουκάς, Ιωάννης Παπαπέτρου, Nemanja Nedović, Joe Arlauckas και Brent Petway, ενώ το «παρών» θα δώσουν και κορυφαίες αθλήτριες, μεταξύ των οποίων οι Αναστασία Κωστάκη, Αρτεμης Σπανού, Ελεάννα Χριστινάκη, Ivana Raca και Ιωάννα Κριμίλη.

Οι εγγραφές συνεχίζονται για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες, από παιδιά έως βετεράνους αθλητές, δίνοντας τη δυνατότητα σε ερασιτέχνες και φίλους του μπάσκετ να ζήσουν από κοντά τη μοναδική εμπειρία της διοργάνωσης.

Παράλληλα, το Stoiximan AegeanBall Festival συνεχίζει να αναδεικνύει τη Σύρο ως κορυφαίο προορισμό αθλητικού τουρισμού, συνδυάζοντας το θέαμα του μπάσκετ με την κυκλαδίτικη φιλοξενία, την ιστορία και την ομορφιά του νησιού. Οι συμμετέχοντες και οι επισκέπτες θα έχουν μάλιστα τη δυνατότητα να ταξιδέψουν με 30% έκπτωση στα ακτοπλοϊκά εισιτήρια μέσω της Blue Star Ferries, ενισχύοντας ακόμη περισσότερο τη δυναμική της διοργάνωσης.

Οι κίτρινοι λεκέδες στις λευκές μπλούζες δεν είναι από τον ιδρώτα – και υπάρχει τρόπος να φύγουν



Η λευκή μπλούζα είναι ίσως το πιο διαχρονικό κομμάτι κάθε ντουλάπας. Ταιριάζει με τα πάντα, φοριέται παντού και δείχνει πάντα καθαρή και κομψή. Μέχρι τη στιγμή που εμφανίζονται εκείνοι οι ενοχλητικοί κιτρινωποί λεκέδες στις μασχάλες.

Αν πίστευες ότι φταίει ο ιδρώτας, ήρθε η ώρα να το ξανασκεφτείς. Οι ειδικοί εξηγούν ότι οι περισσότεροι λεκέδες δεν προκαλούνται από τον ίδιο τον ιδρώτα, αλλά από τη χημική αντίδραση που δημιουργείται όταν τα άλατα αλουμινίου των αντιδρωτικών έρχονται σε επαφή με τις πρωτεΐνες του σώματος.

Το πρώτο μυστικό για να προστατεύσεις τις λευκές μπλούζες σου είναι να μην τις αφήνεις για μέρες στο καλάθι των απλτών. Όσο περισσότερο μένει ένας λεκές πάνω στο ύφασμα, τόσο πιο δύσκολα αφαιρείται. Ιδανικά, τα λευκά ρούχα πρέπει να πλένονται μέσα σε λίγες ημέρες από τη χρήση τους.

Πριν μπουν στο πλυντήριο, καλό είναι να εφαρμόξεις λίγο υγρό απορρυπαντικό ή ειδικό καθαριστικό λεκέδων στην περιοχή της μασχάλης. Το προπλύσιμο δίνει στα καθαριστικά

συστατικά χρόνο να διασπάσουν τα υπολείμματα ιδρώτα και αποσμητικού.

Για τις ήδη κιτρινωμένες μπλούζες, η πιο αποτελεσματική λύση είναι το μούλιασμα σε ζεστό νερό με προϊόν που περιέχει ενεργό οξυγόνο (oxygen bleach). Σε αντίθεση με τη χλωρίνη, το ενεργό οξυγόνο είναι πιο ήπιο στα υφάσματα, δεν κιτρινίζει τα λευκά με τον χρόνο και θεωρείται πιο φιλικό προς το περιβάλλον.



Αφού ολοκληρωθεί το μούλιασμα, ακολουθεί κανονικό πλύσιμο. Πριν όμως χρησιμοποιήσεις στεγνωτήριο, βεβαιώσου ότι οι λεκέδες έχουν εξαφανιστεί.

Η υψηλή θερμοκρασία μπορεί να τους «κλειδώσει» μόνιμα στο ύφασμα.

Και αν μια αγαπημένη λευκή μπλούζα φαίνεται πλέον αδύνατο να σωθεί; Υπάρχει πάντα μια δημιουργική λύση: δώσε της δεύτερη ζωή με tie-dye ή μεταμόρφωσέ τη σε ένα ολοκαίνουργιο DIY κομμάτι. Γιατί μερικές φορές η ανανέωση είναι καλύτερη από την αντικατάσταση.

quote of the day

ΔΕΝ ΚΛΗΡΟΝΟΜΟΥΜΕ ΤΗ ΓΗ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΠΡΟΓΟΝΟΥΣ ΜΑΣ. ΤΗ ΔΑΝΕΙΖΟΜΑΣΤΕ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ.

Ινδιάνικη παροιμία



Γιορτάζουν!

5/6: Δωροθέα, Δωρόθεος, Πλούταρχος, Απόλλωνας, Νικανδρία, Νικάνδρος, Σεληνιάδα

6/6: Ιλαρίων, Ιλαρία

7/6: Σεβαστιανή, Αγαμέμνων, Αγησίλαος, Αλκηστis, Αριστομένης, Βελισάριος, Βενετία, Βιολέτα, Διαγόρας, Εβελίνα, Έκτορας, Ερρίκος, Φαίδων, Φραγκίσκος, Φρατζέσκα, Κλέαρχος, Λυκούργος, Μυρτώ, Ορφέας, Τερέζα, Αρετή, Κάρολος, Κλαίρη, Υβόννη, Κρατερός

5 Ιουνίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος
- > National Moonshine Day
- > Hot Air Balloon Day
- > National Gingerbread Day
- > National Veggie Burger Day

6 Ιουνίου

- > National Higher Education Day
- > National Applesauce Cake Day
- > National Drive-In Movie Day
- > Visually Impaired People Day
- > National Yo-Yo Day
- > Russian Language Day
- > National Gardening Exercise Day
- > National Eyewear Day

7 Ιουνίου

- > International Supply Chain Professionals Day
- > World Food Safety Day
- > National Chocolate Ice Cream Day
- > National Donut Day