

Το μέλλον είναι ήδη εδώ.



Αύξηση της ισχύος σε
Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας
με στόχο το μερίδιό μας
το 2026 να ανέλθει στο 40%
της χώρας.



Άμεση τοποθέτηση 1.000 σταθμών
φόρτισης σε όλη την Ελλάδα
που θα αυξηθούν σε
10.000 μεσοπρόθεσμα.



Νέα πρόσθετη υπηρεσία GreenPass
που εγγυάται στους καταναλωτές
πως όση ενέργεια καταναλώνουν,
τόση παράγεται για εκείνους
από ανανεώσιμες πηγές.



Σημαντική μείωση της λιγνιτικής
παραγωγής κατά 49% μεταξύ
2019 και 2021.

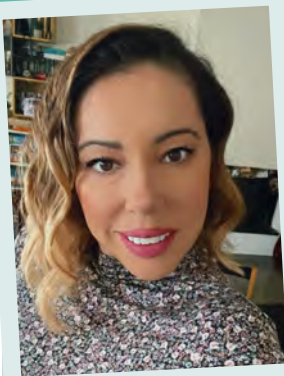
Ένα με το μέλλον
dei.gr

SAY *yes* to the **press**



**ΒΟΛΤΑ ΜΕ ΔΙΑΣΤΗΜΙΚΟ
ΑΕΡΟΣΤΑΤΟ ΚΑΙ...
ΔΕΙΠΝΟ ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΗ ΓΗ!**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Να δεις που το κάνεις επίτηδες και σου αρέσει να μου ανάβεις φωτιές! Άντε ας μιλήσουμε και πάλι για επικαιρότητα... Eurovision έχει σήμερα το μενού και μου ζήτησες να τοποθετηθώ! Μάλιστα...

Ιδανικά θα ήθελα να σου πω ότι δεν πειράζει, ένα 16χρονο παιδί πήγε να δοκιμάσει και να δοκιμαστεί, ας μην το κρίνουμε, μην του κόβουμε τα φτερά και μπλα μπλα μπλα. Ναι, αυτά θα ήθελα να σου πω και αυτά σου λέω, γιατί για να είμαστε ειλικρινείς δεν ευθύνεται το ανήλικο για όλο αυτό το παραπάγουδο.

Ενήλικοι ευθύνονται και είναι αυτοί που του φούσκωσαν τα μυαλά πως έχει άστρο και θα γίνει ο επόμενος Justin Bieber. Ίσως έφταιγε το τραγούδι, ίσως έφταιγε η σκηνική παρουσία, ίσως έφταιγε ο ήχος, ίσως έφταιγε το ντύσιμο safari, ίσως φταίνε τα φεγγάρια, δεν ξέρω να σου πω ακριβώς τι φταίει, όμως για τα δικά μου γούστα σου λέω ότι ήταν όλο λάθος.

Και στο δια ταύτα να σου πω ποιος δεν φταίει: δεν φταίμε οι Έλληνες φορολογούμενοι που κόστισε 550.000€ κρατικό χρήμα αυτή η παρωδία, που και θα την πληρώσουμε και "ξεφτιλιστήκαμε" διεθνώς αλλά και δεν μας ρώτησε και κανείς αφού ως κοινό άλλο τραγούδι είχαμε ψηφίσει και άλλο βγήκε (περίεργα πράγματα δεν μας έχει ξανά-συμβεί σε ψηφοφορίες).

Τώρα, αν ο μικρός Victoras είναι V from Visma δεν το ξέρω, όμως εκ του αποτελέσματος μάλλον δικαίωσε όλους τους επικριτές του, αφού ήταν μία μίξη ανάμεσα σε Billie Elliot και Περικλή Στεργιανούδη (για τους μνημένους).

Tip of the Day: Αυτό που συνέβη με την ΕΡΤ και την απευθείας ανάθεση είναι μία μικρογραφία του τι συμβαίνει συχνά στην πατρίδα μας, μπαίνεις κάπου με μέσο και στο τέλος αποκλείεσαι με την αξία σου... Από μένα είναι ναί! Και του χρόνου με υγεία!

Κλαίρη Στυλιάρη
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

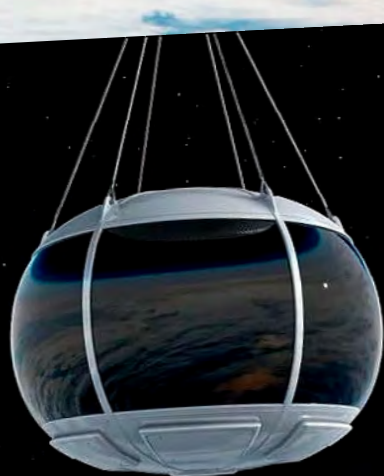
Βόλτα με διαστημικό αερόστατο και... δείπνο πέρα από τη Γη!

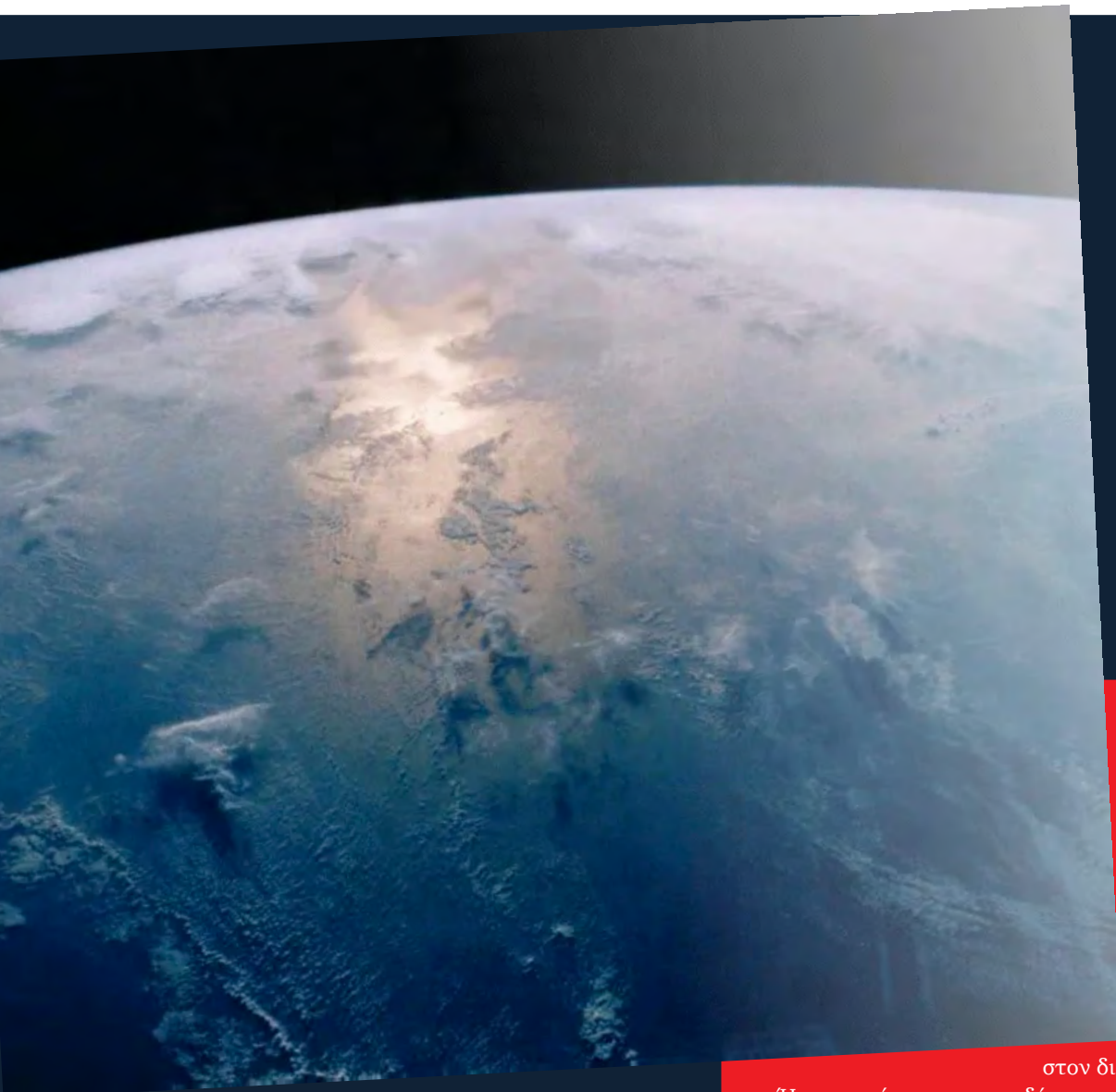
Τα τελευταία χρόνια αναπτύσσεται ο διαστημικός τουρισμός και κάποια στιγμή - που δεν απέχει όπως φαίνεται πολύ - θα πηγαίνουμε ταξίδια στο Διάστημα! Προς το παρόν, τι λέτε να πάμε για φαγητό στο Διάστημα;

Μια γαλλική εταιρία υπόσχεται να μας προσφέρει ένα πλούσιο γεύμα, μέσα στον επόμενο χρόνο και οι κρατήσεις έχουν ήδη «ανοίξει»!

Η Zerhalto, που ιδρύθηκε από τον πρώην ελεγκτή εναέριας κυκλοφορίας Vincent Farret d'Astiès, μας προσκαλεί σε ένα ταξίδι στο διάστημα μέσα σε μια κάψουλα, τη Celeste, η οποία έχει προσαρτηθεί σε ένα ειδικό μπαλόνι, που μπορεί να πετάει στη στρατόσφαιρα!

Η συγκεκριμένη κάψουλα θα πετάει σε ύψος 25 χιλιομέτρων, κι έτσι οι επιβάτες θα μπορούν να θαυμάσουν την καμπυλότητα της Γης, ενώ θα απολαμβάνουν το δείπνο τους.





θα απολαμβάνουν το εξαιρετικό μενού.

Όπως επισήμανε ο Vincent Farret d'Astières, παρόλο που οι επιλογές φαγητού και ποτού θα είναι πολυτελείς, «η θέα και η εμπειρία του συνολικού ταξιδιού παραμένει η βασική προσφορά της εταιρείας, επιτρέποντας στους επισκέπτες να εκτιμήσουν και να απολαύσουν την ομορφιά του περιβάλλοντος».

Ήξερες ότι...

Η πρώτη γυναίκα διαστημο-τουρίστρια είναι η Anoushe Ansa-ri. Η οικογένεια Ansari ίδρυσε επιτυχημένες εταιρίες, επενδύοντας μέρος των κερδών τους

στον διαστημικό τουρισμό.

Ήταν οι κύριοι χρηματοδότες του βραβείου X-Prize που θεσπίστηκε το 2004 για την κατασκευή του πρώτου ιδιωτικού διαστημικού οχήματος.

Για να κάνετε προκράτηση θα χρειαστείτε 10.000 ευρώ, ενώ το συνολικό ταξίδι με το Celeste θα κοστίζει συνολικά 120.000 ευρώ. Οι θέσεις για τις πρώτες πτήσεις από τα τέλη του 2024 έως τα μέσα του 2025 έχουν ήδη συμπληρωθεί και πλέον γίνονται προκρατήσεις για το δεύτερο μισό του 2025.

Η Celeste μπορεί να μεταφέρει έως έξι επιβάτες και δύο πιλότους στο μέγιστο ύψος σε μόλις 90 λεπτά με ταχύτητα τεσσάρων μέτρων το δευτερόλεπτο. Στη συνέχεια η κάψουλα θα ταξιδεύει πάνω από τη Γη για περίπου τρεις ώρες, όπου οι εκλεκτοί ταξιδιώτες



Αερόστατα: Το νέο trend στον διαστημικό τουρισμό

Δεν χρειάζεται να είμαστε αστροναύτες για να πάμε στο Διάστημα! Η ιδιωτική βιομηχανία διαστημικού τουρισμού δίνει στους προνομιούχους ενδιαφερόμενους την ευκαιρία να ζήσουν πρωτόγνωρες εμπειρίες που δεν είχαν φανταστεί!

Μια σχετικά προσιτή μέθοδος ιδιωτικών διαστημικών ταξιδιών φαίνεται να είναι οι νέες πτήσεις με αερόστατο, η τελευταία από τις οποίες ανακοινώθηκε από τη Zephalto.

Η εταιρία στοχεύει να προσφέρει πτήσεις στη στρατόσφαιρα με ένα ειδικά κατασκευασμένο σκάφος που ανυψώνεται με τη χρήση ενός γιγαντιαίου μπαλονιού.

Τα σκάφη της Zephalto έχουν τη δυνατότητα να απογειωθούν από πολλά διαφορετικά ειδικά κατασκευασμένα σημεία εκτόξευσης σε όλο τον κόσμο. Η πτήση ξεκινά με την ανύψωση που διαρκεί περίπου 1,5 ώρα μέχρι το ειδικό μπαλόνι από το οποίο κρέμεται η κάψουλα παρατήρησης να φτάσει 250 χλμ. πάνω από την επιφάνεια της Γης -ύψος στο οποίο το 98% της γήινης ατμόσφαιρας βρίσκεται κάτω από τα πόδια σας.

Ο νέος τρόπος διαστημικού τουρισμού επιτυγχάνεται χρησιμοποιώντας ένα μπαλόνι αερίου υπό πίεση που περιλαμβάνει 11 διαφορετικές πατέντες. Στο εσωτερικό του, το μπαλόνι γεμίζει με ήλιο ή με υδρογόνο. Η Zephalto στοχεύει να προσφέρει 60 πτήσεις με αερόστατο ετησίως, ξεκινώντας από το 2025...



Η ΕΨΑ «στο πλευρό» του Tihio Race 2023 που φέτος έκλεισε τα 10 χρόνια διοργάνωσης



Για ακόμα μία χρονιά, η ΕΨΑ στηρίζει την αθλητική διοργάνωση Tihio Race, η οποία πραγματοποιήθηκε 5-7 Μαΐου, στο Τείχιο Δωρίδος, του Νομού Φωκίδος. Οι αγώνες, που φέτος έκλεισαν τα 10 χρόνια διοργάνωσης, γνωστοί στο αθλητικό κοινό και όχι μόνο, προσέλκυσαν εκατοντάδες αθλητές και συνοδούς.

Στους πέντε αγώνες που πραγματοποιήθηκαν (10, 20, 30, 51 και 100 χλμ), οι αθλητές είχαν τη δυνατότητα να απολαύσουν την πανοραμική θέα, καθώς διέσχισαν την Ιερά Μονή Βαρνάκοβας και το ξωκλήσι του Αγίου Αρσενίου, που είναι λαξευμένο στο βράχο. Πρόκειται για μία συναρπαστική αγωνιστική εμπειρία Trail Running, με διαδρομές για όλους, σε μαγευτικά μονοπάτια, για αξέχαστες εμπειρίες!

Η ΕΨΑ, στο πλαίσιο της μακροχρόνιας συνεργασίας της με τη διοργάνωση Tihio Race, παραμένοντας πιστή στο όραμα

και στη φιλοσοφία της, για υποστήριξη διοργανώσεων που προάγουν τον αθλητισμό και τον πολιτισμό, έδωσε το «παρών» προσφέροντας τα αυθεντικά, μοναδικά αναψυκτικά της στους συμμετέχοντες. Η ΕΨΑ και το TIHIORACE ULTRA EDITION δίνουν ραντεβού ξανά τον Οκτώβριο!

Press Room

Beauty & Fashion edition

Η Estée Lauder παρουσιάζει τη νέα συλλογή Bronze Goddess

Ζήστε μία καλοκαιρινή εξόρμηση στην παραλία, αισθανθείτε τη ζεστασιά του καλοκαιρινού ήλιου, το δροσερό αεράκι της θάλασσας, την απαλή αίσθηση της ζεστής άμμου και τη λάμψη του ήλιου στην επιδερμίδα σας, με την συλλογή Bronze Goddess της Estée Lauder.

Τα αισθησιακά, μοναδικά αρώματα και τα προϊόντα που χαρίζουν πολυτελή λάμψη στο πρόσωπο και στο σώμα, σάς μεταφέρουν σε ένα τροπικό παράδεισο. Η πολυπόθητη συλλογή Bronze Goddess με τις ιδιαίτερα πολυτελείς συσκευασίες με έμπνευση από τα κρυστάλλινα νερά της θάλασσας και το χρυσαφένιο φως του ήλιου, θα σας ταξιδέψει σε ανεξερεύνητα μέρη μία ζεστή καλοκαιρινή ημέρα.





από την Κική Δρίτσα

Μετατρέπουμε το μπαλκόνι μας σε boho όαση!

Ένα από τα πιο δημοφιλή trend στη διακόσμηση εξωτερικών χώρων είναι το boho στιλ. Το καλοκαίρι πλησιάζει και όλο και περισσότερο περνάμε χρόνο έξω! Ας κάνουμε το μπαλκόνι μας το νέο meeting point της παρέας!

Για αρχή εστιάζουμε στα υλικά και στις υφές που θα δώσουν το στίγμα!

Επιλέγουμε έπιπλα από ρατάν, ψάθες, καλάθια, ενώ μπορούμε να φτιάξουμε έναν "φράχτη" από μπαμπού.

Το χρώμα του ανοιχτού ξύλου και οι αποχρώσεις του μπεζ και του λευκού δημιουργούν ένα αρμονικό αποτέλεσμα που μας χαλαρώνει.

TIP

Εντάξτε ethnic στοιχεία για να δημιουργήσετε ένα εντυπωσιακό αποτέλεσμα. Μπορείτε να επενδύσετε σε χρωματιστά ethnic μαξιλάρια ή σε μια ωραία μαξιλάρα σε έντονα χρώματα.



Ένα με τη φύση...

Οι αποχρώσεις της άμμου δημιουργούν ένα πολύ ελκυστικό αποτέλεσμα. Μια καλή ιδέα είναι να φτιάξουμε συνθέσεις που θα περιέχουν και άμμο. Μπορούμε να βάλουμε άμμο και κοχύλια σε γυάλιες καθώς και να επιλέξουμε απλά βάζα όπου θα προσθέσουμε Rampus grass. Επίσης, να φτιάξουμε μπουκέτα ή στεφανάκια από στάχια.





Σκεφτόμαστε... κάθετα!

Εξοικονομούμε χώρο και δημιουργούμε "κάθετο κήπο" στο μπαλκόνι μας! Τα ράφια στον τοίχο μπορούν να φιλοξενήσουν τα φυτά μας και να μας δώσουν την αίσθηση ότι βρισκόμαστε κάπου μακριά από το σπίτι μας. Οι κάκτοι και τα παχύφυτα δεν χρειάζονται ιδιαίτερη περιποίηση και ταιριάζουν πολύ στην boho διακόσμηση!

TIPS

- Τα ψάθινα χαλιά και οι αέρινες κουρτίνες δίνουν ξεχωριστή αίσθηση. Ένα ψάθινο καπέλο στον τοίχο είναι ένα ξεχωριστό boho item!
- Ένα κάδρο ή πολλά μικρά καδράκια στον τοίχο μπορούν να μας ταξιδέψουν...
- Όμορφα αρωματικά κεριά και φωτάκια από τη μια άκρη του μπαλκονιού ως την άλλη δημιουργούν ατμόσφαιρα!



Φτιάχνουμε Pizza Pop-Bites!

Pizza Party Day σήμερα και φτιάχνουμε διασκεδαστικές μπουκίτσες πίτσας! Σερβίρονται με έτοιμη σάλτσα πίτσας ή με όποια σος προτιμάμε και ξετρελαίνουν μικρούς και μεγάλους!

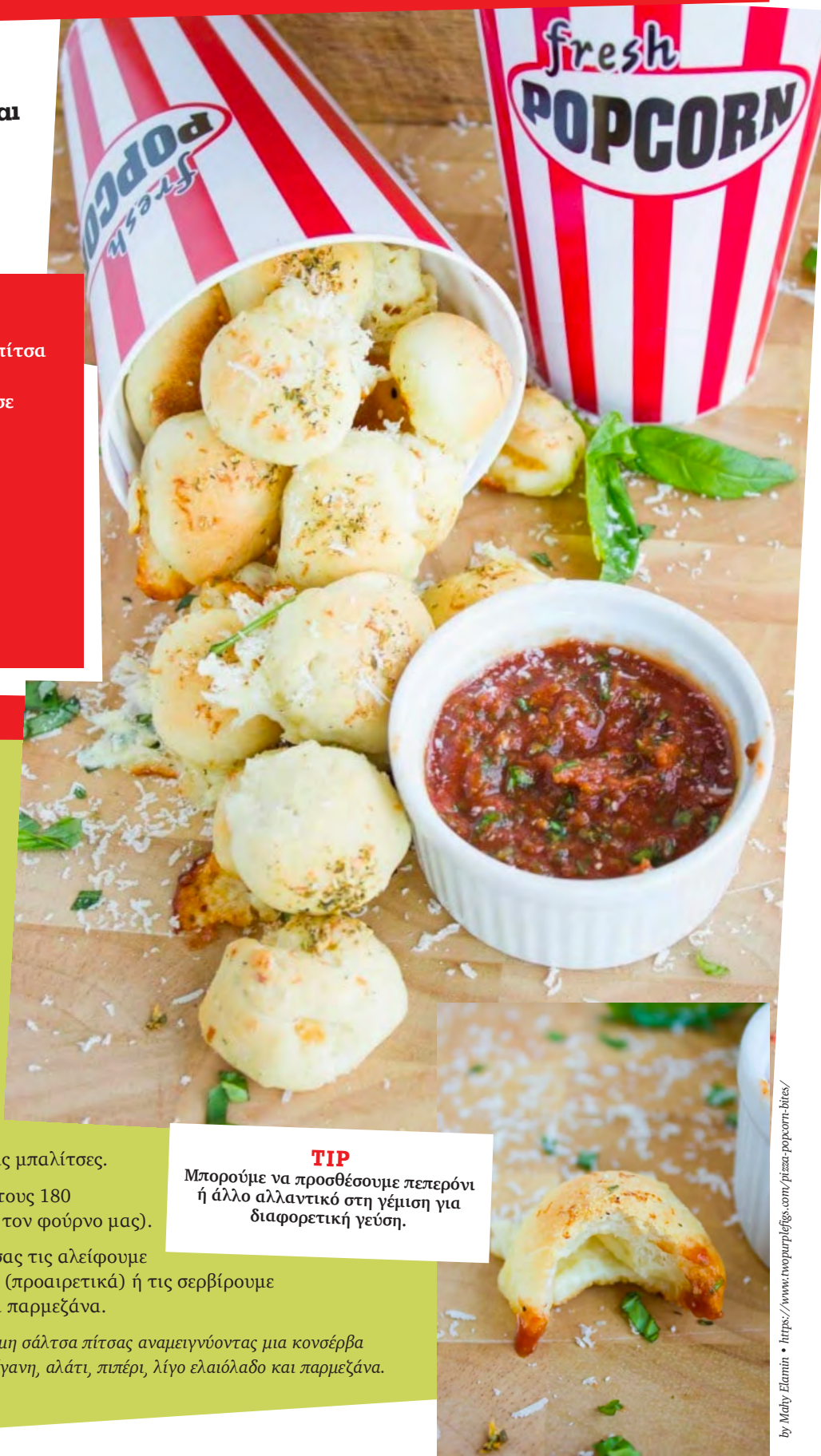
Θα χρειαστούμε:

- ½ πακέτο φρέσκια ζύμη για αφράτη πίτσα (εμπορίου)
- 1 φλιτζάνι τυρί μοτσαρέλα κομμένο σε κυβάκια
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. σκόνη σκόρδου
- ½ κ.γ. αλάτι
- 1 κ.γ. αποξηραμένη ρίγανη
- ¼ φλιτζάνι τριμμένη παρμεζάνα
- 2 κ.σ. φρέσκο βασιλικό ψιλοκομμένο
- 1 συσκευασία έτοιμη σάλτσα πίτσας* (εμπορίου)

Πώς γίνεται:

- “Τσιμπάμε” κομμάτια ζύμης όσο ένα μικρό καρύδι και δουλεύουμε με ένα κάθε φορά αφήνοντας τα υπόλοιπα καλυμμένα με πλαστική μεμβράνη για να μην ξεραθούν.
- Ακουμπάμε το κομμάτι ζύμης στην παλάμη και με τα δάχτυλά μας πιέζουμε το κέντρο δημιουργώντας μια λακουβίτσα. Βάζουμε έναν κύβο τυριού, κλείνουμε απαλά τη ζύμη να καλύψει το τυρί, δίνουμε σχήμα μπάλας και τοποθετούμε τις μπαλίτσες σε ένα ταψί με λαδόκολλα.
- Αναμειγνύουμε το ελαιόλαδο με το σκόρδο και τη ρίγανη και αλείφουμε τις μπαλίτσες.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς, για 10-12 λεπτά (ανάλογα με τον φούρνο μας).
- Μόλις ετοιμαστούν οι μπουκίτσες πίτσας τις αλείφουμε με το υπόλοιπο μισό μίγμα ελαιόλαδου (προαιρετικά) ή τις σερβίρουμε πασπαλισμένες με φρέσκο βασιλικό και παρμεζάνα.

* Εναλλακτικά, φτιάχνουμε εύκολη και νόστιμη σάλτσα πίτσας αναμειγνύοντας μια κονσέρβα τριμμένης ντομάτας με σκόρδο, βασιλικό, ρίγανη, αλάτι, πιπέρι, λίγο ελαιόλαδο και παρμεζάνα.



TIP

Μπορούμε να προσθέσουμε πεπερόνι ή άλλο αλλαντικό στη γέμιση για διαφορετική γεύση.

Ίσες Ευκαιρίες Πρόσβασης στην Αγορά Εργασίας σε όλη την Ελλάδα



Άλλη μία πρωτοβουλία της Microsoft εστιασμένη σε δεξιότητες για εύρεση εργασίας ολοκληρώθηκε. Στόχος του σεμιναρίου Future Leaders Skilling, η εκμάθηση και ανάπτυξη ψηφιακών δεξιοτήτων και η άμεση επαφή με την αγορά εργασίας στην προσπάθεια ενίσχυσης του επαγγελματικού προφίλ των συμμετεχόντων.

Η υποστήριξη του προγράμματος έρχεται στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας της Microsoft GRforGrowth και της ευρύτερης δέσμευσης της εταιρείας για εκπαίδευση 100.000 ανθρώπων, συμπεριλαμβανομένων και φοιτητών, δίνοντάς τους πρόσβαση σε πληροφορία, δεξιότητες και ανθρώπους της αγοράς, ενώ βρίσκονται σε ένα μέρος απομακρυσμένο από τα κέντρα των ευκαιριών που υπάρχουν στις μεγαλύτερες πόλεις.

Αυτό το αίσθημα συμπερίληψης επιβεβαιώνει και η Μαρία Μποτζόρη, νέα εργαζόμενη που έλαβε μέρος στην εκπαίδευση, τονίζοντας: Η συμμετοχή μου στο πρόγραμμα της Άγониς Γραμμής Γόνιμης και της Microsoft μου έδωσε την πρόσβαση που ένιωθα πως μου λείπει. Μπορώ πλέον να έχω ανάλογες ευκαιρίες με όλους τους ανθρώπους της ηλικίας μου που έχουν την ευκαιρία να ζουν στα κέντρα της αγοράς.

Το πρόγραμμα δημιουργήθηκε για το Τμήμα Περιβάλλοντος του Πανεπιστημίου Αιγαίου και υλοποιήθηκε σε συνεργασία με την Άγони Γραμμή Γόνιμη και την CodeHub. Πραγματοποιήθηκε στη Μυτιλήνη και εξοικείωσε τελειόφοιτους προπτυχιακούς και μεταπτυχιακούς φοιτητές του Τμήματος Περιβάλλοντος με τα ψηφιακά εργαλεία και τις εφαρμογές της Microsoft που εστιάζουν στη διαχείριση έργων (project management), δεδομένων (data management) και στην επιχειρηματική ευφυΐα (business intelligence).

Market Trends

Η «ΑΛΦΑ ΧΩΡΙΣ» δίνει νόημα σε όλες τις στιγμές μας

Η «ΑΛΦΑ Χωρίς» μέσα από τη νέα της ταινία «Οι ξετάσεις», συστήνεται για πρώτη φορά στο τηλεοπτικό κοινό και στέλνει το μήνυμα ότι οι πιο δυνατές σχέσεις είναι αυτές που είναι πάντα δίπλα μας, κάθε στιγμή, χωρίς περιορισμούς.

Πατώντας στην περιοχή που η μπύρα ΑΛΦΑ στέκεται εδώ και τόσα χρόνια, τις στιγμές με τους ανθρώπους μας, η ΑΛΦΑ ΧΩΡΙΣ έρχεται να πάει λίγο παρακάτω, και να σταθεί στις στιγμές της ζωής που χρειάζεται κάτι διαφορετικό.

Η ιστορία μας παρουσιάζει την καθημερινότητα μιας οικογένειας. Μία οικογένεια που ζει στους ρυθμούς των ξετάσεων και κάθε μέλος της, μαμά, κόρη, γιος, έχει το δικό του πρωταγωνιστικό ρόλο. Σε αυτές τις διαφορετικές στιγμές που χρειάζονται συμπάρασταση, φροντίδα και κατανόηση, ο ένας στηρίζει τον άλλον και του δίνει δύναμη. Το αποτέλεσμα τους δικαιώνει και η ταινία συγκινεί με το ανατρεπτικό της τέλος «η μαμά πέρασε» αποκαλύπτοντας ότι η μαμά είναι η πρωταγωνίστρια της ιστορίας, η οποία έκανε το όνειρό της πραγματικότητα περνώντας στο πανεπιστήμιο.

Υπό τους ήχους του τραγουδιού «Και έμεινα εδώ» σε στίχους και μουσική του Αλκιβιάδη Κωνσταντόπουλου και τη μοναδική ερμηνεία του Μπάμπη Στόκα, η ταινία της «ΑΛΦΑ Χωρίς» συγκινεί και δίνει αξία στους οικογενειακούς δεσμούς. Τη νέα τηλεοπτική/digital ταινία δημιούργησε και επιμελήθηκε η Soho Square Athens, ενώ την παραγωγή ανέλαβε η Boo Productions, με σκηνοθέτη τον Ben Brand.



Απολαύστε υπεύθυνα

Τα πολυκαταστήματα attica παρουσίασαν την ανανεωμένη εικόνα των γυναικείων τμημάτων και τα νέα brands που φιλοξενούν στο attica City Link στο κέντρο της Αθήνας!



Ευγενία Σαμαρά, Φοίβη Παναγιωτοπούλου, Ευγενία Δημητροπούλου

Χατζηανδρέου, στο υπέροχο fashion studio, με γραφικά που δημιούργησε ο artist Akis Akila.

Η περιπέτεια στην attica fashion wonderland ξεκίνησε στο welcome point του 4ου ορόφου, όπου είχαν στηθεί εντυπωσιακά δέντρα από τη Fleria, πάνω στα οποία ήταν κρεμασμένα floral βραχιόλια, κολιέ και μπουτονιέρες που μοιράστηκαν στους καλεσμένους καθώς και μια experience map card που τους βοήθησε να περιηγηθούν στον 4ο και 5ο όροφο.

Την Τρίτη 9 Μαΐου, το attica City Link στην καρδιά της πόλης γέμισε με το πιο ενημερωμένο fashion crowd, influencers και celebrities, οι οποίοι ανακάλυψαν τα attica fashion treasures, καθώς και τα νέα brands του πολυκαταστήματος που έχουν εμπλουτίσει το γυναικείο section!

Οι προσκεκλημένοι ακολούθησαν την ειδικά σχεδιασμένη διαδρομή και περιηγήθηκαν στους ανανεωμένους, μεγαλύτερους κατά 4.000 τ.μ., 4ο και 5ο όροφο του attica City Link, ανακαλύπτοντας όλα τα key-fashion κομμάτια της σεζόν και συμμετέχοντας σε υπέροχες εκπλήξεις.

Η περιήγηση στους ορόφους έγινε συνοδεία του super-premium Malfy Gin στα pop up bars του ιταλικού brand, ενώ οι καλεσμένοι είχαν την ευκαιρία να φωτογραφηθούν από τη γνωστή φωτογράφο μόδας, Ιωάννα

Press Room

Varona: η ιδανική λύση ενάντια στα έντομα

Η νέα digital καμπάνια «Με Χωρίς Varona» και πρωταγωνιστή τον Λάμπρο Φισφή μας παρουσιάζει μέσα από μια σειρά βίντεο εναλλακτικές μεθόδους για να καταπολεμήσουμε μια και καλή τα έντομα στο σπίτι μας. Η Varona προκάλεσε το Λάμπρο Φισφή να σκεφτεί λύσεις το ίδιο αποτελεσματικές με τα προϊόντα Varona για να προστατευτεί από τα έντομα. Καλά πήγε αυτό... Γιατί όσο και να προσπαθεί, Χωρίς Varona δεν θα μπορέσει να απαλλαγεί από τους «ενοχλητικούς» επισκέπτες. Μάθετε περισσότερα και βρείτε τα διασκεδαστικά βίντεο της καμπάνιας στη σελίδα της [Varona](#). Παράλληλα, μείνετε συντονισμένοι στον λογαριασμό της στο [Facebook](#), για να λάβετε μέρος σε μεγάλους διαγωνισμούς και να κερδίσετε απίστευτα δώρα Varona.

Η Varona είναι πιστός σύμμαχος μας στη καταπολέμηση των ενοχλητικών εντόμων και παρέχει πλήρη και εγγυημένη δράση με τα προϊόντα της. Η σειρά Varona ZERO προσφέρει μια ολοκληρωμένη προστασία ενάντια στα κουνούπια, μέσα και έξω από το σπίτι. Και για αυτό το καλοκαίρι, εμπιστευόμαστε τη Varona ZERO με 0% άρωμα και 0% συντηρητικά σε κάθε προϊόν της.





Το XPLORE @ Golden Hall γιορτάζει στις 15 Μαΐου τη Διεθνή Ημέρα Οικογένειας!

Το XPLORE, ο πιο πρωτότυπος χώρος ψυχαγωγίας, φαντασίας και εκπαίδευσης που βρίσκεται στον 1ο όροφο του Golden Hall, γιορτάζει τη Διεθνή Ημέρα Οικογένειας, τη Δευτέρα 15 Μαΐου 2023, με ένα μοναδικό family deal που δεν πρέπει να χάσετε!

Τη Δευτέρα 15 Μαΐου, οι μικροί και οι μεγάλοι επισκέπτες του XPLORE θα έχουν την ευκαιρία να απολαύσουν ατελείωτες ώρες παιχνιδιού και διασκέδασης, στις διαδραστικές θεματικές ζώνες XPLORE Science, XPLORE Adventure και στο 1ο ενυδρείο της Αθήνας, XPLORE Oceans, με 20% έκπτωση στην αγορά οικογενειακών εισιτηρίων (2 ενήλικες και 2 παιδιά) στα ταμεία του XPLORE.

Παράλληλα, μπορείτε να αγοράσετε online από τώρα τα εισιτήριά σας για τη Διεθνή Ημέρα Οικογένειας, με επιπλέον έκπτωση και την χρήση του κωδικού familyday.

*Η εν λόγω έκπτωση ισχύει και για τα εισιτήρια που εκδίδονται για λιγότερα ή παραπάνω μέλη μιας οικογένειας, καθώς και για μονογονεϊκές οικογένειες. Εξερευνήστε τον μαγικό κόσμο της γνώσης και της διασκέδασης με τον πιο δημιουργικό και διαδραστικό τρόπο, μόνο στο XPLORE! Δευτέρα έως Κυριακή 10:00-21:00.

«Τα Βασίλεια» Παρουσίαση στο ΙΑΝΟ



Την Παρασκευή 19 Μαΐου, στις 18:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Βαχχικών, διοργανώνουν παρουσίαση του νέου μυθιστορήματος του Αλέξανδρου Καψοκόλλη, με τίτλο «Τα Βασίλεια».

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

Στέφανος Δάνδολος, συγγραφέας

Πέγκυ Τρικαλιώτη, ηθοποιός

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ.

Link εκδήλωσης: <https://bit.ly/40iy73u>



Το Mediterranean Cosmos γεμίζει μουσικές, τραγούδια και παιχνίδια!



Το Mediterranean Cosmos σας υποδέχεται για τις οικογενειακές αγορές και βόλτες με μουσική, τραγούδι και παιχνίδια για όλους. Μάλιστα, για πρώτη φορά οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να διασκεδάσουν με τις οικογένειες και τα αγαπημένα τους πρόσωπα σε μια σειρά από παιχνίδια και δραστηριότητες και τις Κυριακές!

Οι επόμενες εβδομάδες «κλείνουν» μουσικά! Κάθε Παρασκευή, στο Αμφιθέατρο του Mediterranean Cosmos, σας περιμένουν pop σχήματα που ξεχωρίζουν για την πολυφωνία και την ενέργειά τους.

Οι Κυριακές είναι για παιχνίδι και ξεγνοιασιά, και η εξωτερική πλατεία του Mediterranean Cosmos μετατρέπεται σε έναν χώρο όπου οι μικροί επισκέπτες του εμπορικού κέντρου μπορούν να διασκεδάσουν με παραδοσιακά αλλά και σύγχρονα παιχνίδια.

Από τα μήλα, το κρυφτό και τους κλέφτες και αστυνόμους, σε ένα φανταστικό Κυνήγι Θησαυρού με δράκους και σε τσουβαλοδρομίες, αυγοδρομίες και μπαλονοσκασίματα, το Mediterranean Cosmos υπόσχεται να χαρίσει γέλια και μοναδικές στιγμές διασκέδασης στους επισκέπτες του.

Μουσικές Εκδηλώσεις στο Αμφιθέατρο του Mediterranean Cosmos

- Παρασκευή 19 Μαΐου 2023, 20:00 - 23:00 - Seven of Hearts
- Παρασκευή 26 Μαΐου 2023, 20:00 - 23:00 - Les Au Revoir
- Παρασκευή 2 Ιουνίου 2023, 20:00 - 23:00 - Bliss

Παιχνίδια για παιδιά στην εξωτερική πλατεία του Mediterranean Cosmos

- Κυριακή 21 Μαΐου 2023, 12:00 - 14:00 Κυνήγι Θησαυρού (Οι 3 δράκοι και ο χαμένος θησαυρός)
- Κυριακή 28 Μαΐου 2023, 12:00 - 14:00 Διαγωνιστικά παιχνίδια ανοιχτού χώρου (Διελκυστίνδα, τσουβαλοδρομίες, αυγοδρομίες, νεροκουβαλήματα, μπαλονοσκασίματα κ.α.)
- Κυριακή 4 Ιουνίου 2023, 12:00 - 14:00 Παραδοσιακά Παιχνίδια (μήλα, ψείρες, τζαμί, κρυφτό, κλέφτες κι αστυνόμοι, αμπάριζα κ.α.)

Είσοδος Ελεύθερη

Ποιες υπερτροφές πρέπει να καταναλώνουν οι έφηβοι

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας η διατροφή πρέπει να είναι πλούσια σε βιταμίνες και μέταλλα για να έχουν τα παιδιά υγιή ανάπτυξη. Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα τα παιδιά δεν καταναλώνουν συχνά φρούτα παρόλο που είναι απαραίτητα στην καθημερινή τους διατροφή. Μπανάνες, μήλα ή πορτοκάλια μπορούν να καταναλωθούν από όλα τα παιδιά και παρέχουν φυτικές ίνες που είναι σημαντικές για την καλή λειτουργία του οργανισμού. Από τη διατροφή τους δεν πρέπει φυσικά να λείπουν τα λαχανικά.

Μια υπερτροφή για τους εφήβους είναι ο σολομός, καθώς παρέχει πολλά ωμέγα-3 λιπαρά οξέα που είναι ωφέλιμα για την καρδιά. Ένα μέσο φιλέτο σολομού παρέχει 35 γραμμάρια πρωτεΐνης, το 75% της συνιστώμενης ημερήσιας αξίας της βιταμίνης B12, καθώς και υψηλά επίπεδα άλλων βιταμινών B και μετάλλων. Περιέχει ακόμα μικρή ποσότητα ασβεστίου.

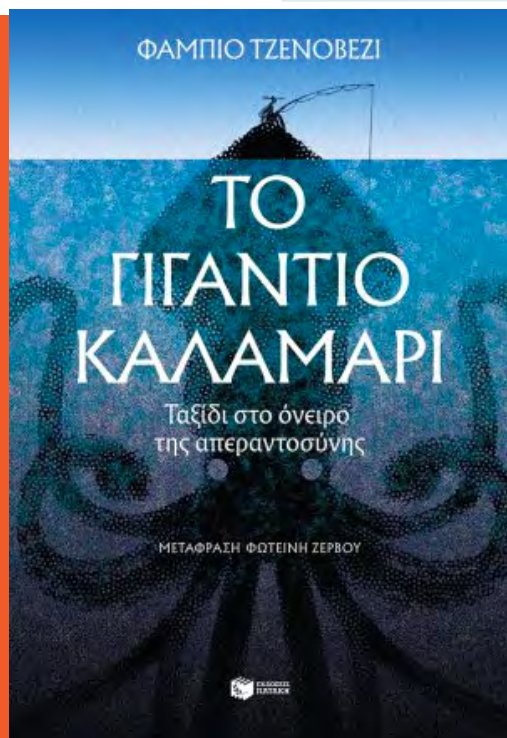
Οι ξηροί καρποί - κατά προτίμηση ανάλατοι - προσφέρουν υψηλές ποσότητες πρωτεΐνης και πολύτιμα μέταλλα. Προτιμήστε κάσιους και καρύδια είτε σαν σνακ είτε σε σαλάτες και σε γρήγορα γεύματα.

Το γιαούρτι που παρασκευάζεται από πλήρες γάλα προσφέρει συνήθως περισσότερη πρωτεΐνη και ασβέστιο από το γιαούρτι χωρίς ή με χαμηλά λιπαρά.



TIP

Τα γιαούρτια με πρόσθετα φρούτα πολλές φορές περιέχουν μεγαλύτερη ποσότητα ζάχαρης από όση νομίζουμε. Μπορείτε να προσθέσετε εσείς στο γιαούρτι κομματάκια φρέσκων φρούτων και ξηρούς καρπούς.



Το γιγάντιο καλαμάρι

Το γιγάντιο καλαμάρι είναι ένα από τα τελευταία μυστήρια της θάλασσας. Για αιώνες η ύπαρξη του μυστηριώδους αυτού γίγαντα του βυθού αμφισβητήθηκε ως ναυτικό παραμύθι. Ο Φάμπιο Τζενοβέζι, ως έξοχος παραμυθάς, αφηγείται κομμάτια της ζωής του και πλήθος αληθινές ιστορίες με πρωταγωνιστές τολμηρούς καπετάνιους, την παραγνωρισμένη Μαίρη Άννινγκ, που πέρασε τη ζωή της αναζητώντας απολιθώματα, τον Δανό επίσκοπο Έρικ Ποντόππινταν και τον Γάλλο φυσιολόγο Πιερ Ντενύ ντε Μονφόρ, που φαντάστηκαν το Κράκεν, και τον ντον Φραντσέσκο Νέγκρι, έναν ιερέα στη Ραβέννα, που πρώτος το ονόμασε και το περιέγραψε. Αφηγείται ακόμη την ιστορία ενός νησιού στα ανοιχτά της Σικελίας που αναδύθηκε ξαφνικά από τον αφρό της θάλασσας και εξίσου αιφνίδια ξαναβυθίστηκε αλλά και της ανακάλυψης των σπηλαίων του Λασκό με τις περίφημες τοιχογραφίες της παλαιολιθικής εποχής.

Και πάνω από όλα μάς μιλά για το γιγάντιο καλαμάρι με τις κινήσεις που υπνωτίζουν, ένα σύμβολο της αγάπης και της ίδιας της ζωής, και τα όσα μπορεί αυτό να μας διδάξει.

Ένα ταξίδι έξω από τα συνηθισμένα, στη δίνη των κυμάτων, στα μήκη και στα πλάτη του κόσμου και πρώτα απ' όλα της θάλασσας, με οδηγό τα όνειρα, το πάθος, τις ιστορίες. Γιατί οι ιστορίες είναι το υλικό απ' το οποίο είμαστε φτιαγμένοι.

Το γιγάντιο καλαμάρι είναι μια ιστορία του πολιτισμού δοσμένη με τρυφερό βλέμμα, μια επίκαιρη οικολογική κραυγή ενάντια στη ρύπανση των ωκεανών, ένας ύμνος στους οραματιστές που πιστεύουν στο φαινομενικά αδύνατο. Από τις εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ.

Ο ΚΟΥΚΟΣ



Η ενδέκατη περιπέτεια του επιθεωρητή Πάτρικ και της αγαπημένης του Ερίκα.

ΕΝΑΣ ΔΙΑΣΗΜΟΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΣ ΝΕΚΡΟΣ ΜΕ ΕΝΑ ΚΑΡΦΙ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΙ.

Δuo εξαιρετικά βίαιες δολοφονίες συνταράσσουν τη μικρή κοινωνία της Φιελμπάκα για ακόμα μια φορά. Μεταξύ των δύο εγκλημάτων δεν φαίνεται να υπάρχει κάποια σύνδεση. Πρώτο θύμα ένας διάσημος φωτογράφος που βρίσκεται νεκρός παραμονές των εγκαινίων της νέας του έκθεσης.

ΕΝΑΣ ΠΑΤΕΡΑΣ ΚΑΙ ΟΙ ΔΥΟ ΓΙΟΙ ΤΟΥ ΝΕΚΡΟΙ ΑΠΟ ΣΦΑΙΡΕΣ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΤΟΥΣ.

Τα επόμενα θύματα είναι ο γιος και τα εγγόνια του φετινού νικητή του Βραβείου Νόμπελ Λογοτεχνίας, που βρίσκονται πυροβολημένοι στο κρεβάτι τους. Η έρευνα του Πάτρικ Χέντστρεμ και των συναδέλφων του στο αστυνομικό τμήμα του Τανουμσχέντε καταλήγει σε αδιέξοδο, ενώ η Ερίκα Φαλκ ερευνά έναν τραγικό φόνο στη Στοκχόλμη του 1980.

ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ ΔΕΝ ΣΒΗΝΕΤΑΙ ΠΟΤΕ. ΚΑΙ ΕΧΕΙ ΕΡΘΕΙ Η ΩΡΑ ΤΗΣ ΤΙΜΩΡΙΑΣ.

Σύντομα συνειδητοποιεί ότι οι αμαρτίες του παρελθόντος έχουν αφήσει βαρύ αποτύπωμα στο παρόν. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

**"FAMILY IS NOT AN IMPORTANT THING.
IT'S EVERYTHING."**

Michael J. Fox

Σήμερα
γιορτάζουν!
Αχιλλίος, Αχιλλέας,
Αχιλλείος, Παχώμιος,
Καλή, Κάλη



tip of the day

When
WE HAVE
each other
WE HAVE
everything

15 Μαΐου

- › Διεθνής Ημέρα Οικογένειας
- › Διεθνής Ημέρα Αντιρρησιών Συνείδησης
- › Παγκόσμια Ημέρα Ευαισθητοποίησης για την Οζώδη Σκλήρυνση
- › International Kangaroo Care Awareness Day
- › National Pizza Party Day
- › National Chocolate Chip Day