

ΚΑΘΑΡΟ ΣΑΝ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ



Ανέγγιχτο
Ελαφρύ
Ισορροπημένο

Κατευθείαν από την πηγή μας

Πηγή: Κεφαλόβρυσο, Πευκόφυτο Καστοριάς,
Όρος Γράμμος 1100μ.

ΟΙ ΠΙΟ ΣΤΙΛΑΤΕΣ ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΔΩΡΑ ΣΤΗ ΓΙΟΡΤΗ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ – ΓΙΑ ΝΑ ΤΗΝ ΚΑΝΕΙΣ ΝΑ ΝΙΩΣΕΙ ΜΟΝΑΔΙΚΗ



PINSA ROMANA SANDWICH



Νέα Ζεστή
Πρόταση

ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ & ΜΠΕΪΚΟΝ

my
DELIVERY

Ε-ORDER
www.gregorys.gr

f d i
gregorys.gr gregorysgr gregorysgr



Download app!

Γρηγόρης

Good
morning
SayYessers!



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Πόσες φορές έχεις πιάσει τον εαυτό σου να νιώθει κουρασμένος χωρίς να έχεις κάνει τίποτα ουσιαστικό;

Πόσες φορές γύρισες σπίτι και ενώ το σώμα σου ήταν εντάξει, το μυαλό σου έμοιαζε να έχει τρέξει μαραθώνιο; Κι αυτό γιατί, αγαπημένη SayYesser, δεν σε εξαντλούν οι υποχρεώσεις σου. Σε εξαντλούν οι προσδοκίες σου.

Οι εσωτερικές φωνές που σου λένε «πρέπει να προλάβεις», «πρέπει να πετύχεις», «πρέπει να είσαι καλύτερος».

Αυτό είναι το παιχνίδι. Δεν μας σκοτώνει η πραγματικότητα, μας σκοτώνει αυτό που πιστεύουμε πως θα έπρεπε να είναι η πραγματικότητα.

Να σου πω κάτι; Η ηρεμία δεν είναι αποτέλεσμα. Είναι επιλογή. Είναι αυτή η μικρή, τρυφερή απόφαση που παίρνεις μια μέρα και λες: "Ξέρω τι είχα στο μυαλό μου, αλλά ας το αφήσω λίγο... να ξεκουραστεί."

Δεν πειράζει που δεν τα πρόλαβες όλα σήμερα.

Δεν πειράζει που δεν πήγες γυμναστήριο.

Δεν πειράζει που έφαγες μακαρόνια αντί για σαλάτα.

Δεν πειράζει που είπες «όχι» σε μία έξοδο ή που δεν έκανες like στην 348η φωτογραφία κάποιου.

Δεν πειράζει που δεν ήσουν τέλειος.

Γιατί, πολύ απλά, δεν χρειάζεται να είσαι.

Αν μπορούσαμε να αφαιρέσουμε από πάνω μας τα «πρέπει» και τα «γιατί ακόμα όχι;», θα βλέπαμε καθαρά την πιο απλή αλήθεια: **Η ζωή δεν είναι to-do list. Είναι βίωμα. Είναι αναπνοή. Είναι Στιγμή.**

Η ηρεμία δεν έρχεται όταν βάλεις τικ σε όλα τα κουτάκια σου. Έρχεται όταν σταματήσεις να φτιάχνεις κουτάκια για τα πάντα. Όταν πεις «εδώ είμαι, και σήμερα μου φτάνει».

Ξέρεις ποια είναι η πιο αληθινή στιγμή ηρεμίας που έχω ζήσει;





Μια μέρα που ήμουν απλά σπíti, χωρίς μουσική, χωρίς τηλεόραση, χωρίς θόρυβο. Άκουγα το πλυντήριο να δουλεύει και κρατούσα μια κούπα καφέ.

Δεν είχα προλάβει τίποτα απ' όσα είχα γράψει στο πρόχειρο μυαλό μου. Αλλά ξαφνικά ένιωσα πλήρης. Γιατί δεν περίμενα τίποτα εκείνη τη στιγμή. Δεν περίμενα τον εαυτό μου να είναι κάτι άλλο.

Ήμουν απλώς εγώ. Και αυτό ήταν πολύ.

Αυτή η ηρεμία δεν έχει θριαμβευτική μουσική. Δεν έχει φώτα. Είναι μια αίσθηση που απλώνεται σαν κουβέρτα και σε σκεπάζει τρυφερά. Σε γλυκαίνει.

Κι αν με ρωτάς, αυτή είναι η πιο μεγάλη νίκη σήμερα: να μην κυνηγάς συνέχεια μια καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου. Αλλά να σταθείς λίγο δίπλα του. Να του πεις "είσαι εντάξει κι έτσι" και να τον πάρεις μια αγκαλιά.

Tip of the Day: Την επόμενη φορά που θα νιώσεις να σε τραβάνε οι προσδοκίες απ' το μανίκι, μην τους δώσεις σημασία.

Κλείσε τα μάτια. Πιες μια γουλιά καφέ. Και πες στον εαυτό σου: «Σήμερα δεν χρειάζεται να είμαι περισσότερο. Μου φτάνει που είμαι».

Εξάλλου, η ηρεμία δεν είναι προορισμός.

Είναι το μέρος μέσα σου που σταματάς να φαντάζεσαι ποιος θα μπορούσες να είσαι, και απολαμβάνεις ποιος είσαι ήδη.

Γιατί η ηρεμία ξεκινάει εκεί που τελειώνουν οι προσδοκίες...



Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Ρέουμε μαζί: Το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος στο πλευρό του Navarino Challenge

Για ακόμη μία χρονιά, το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος συμμετέχει ως Επίσημος Χορηγός Ενυδάτωσης στο Navarino Challenge, που πραγματοποιείται από τις 9 έως τις 11 Μαΐου στην Costa Navarino και την Πύλο, στηρίζοντας με συνέπεια την άθληση, τη συμπερίληψη και τη χαρά της συμμετοχής.

Με την ιδιότητα του Ονοματοδότη των Αγώνων Παιδιών και Συμπερίληψης, η Βίκος δίνει το όνομά της σε δύο ξεχωριστές δράσεις της διοργάνωσης:

- Στον Αγώνα Επίδειξης Μπάσκετ ΑμεΑ με τη συμμετοχή της Εθνικής Ομάδας και της Γεωργίας Καλτσή

- Στον Παιδικό Αγώνα Δρόμου 1km, για παιδιά 5-14 ετών, με την παρουσία του Ολυμπιονίκη Περικλή Ιακωβάκη

Η στήριξη της μάρκας εκφράζει έμπρακτα το κοινό όραμα για ισότητα, υγεία και ενεργή ζωή, ενισχύοντας τον στόχο του Navarino Challenge να χτίζει γέφυρες μέσω του αθλητισμού. Παράλληλα, η Βίκος εξασφαλίζει την ενυδάτωση όλων των συμμετεχόντων σε κάθε δραστηριότητα, φροντίζοντας να «ρέει» η ενέργεια ασταμάτητα.

Γιατί, όταν η ροή είναι συλλογική, προχωράμε όλοι μαζί – χωρίς εξαιρέσεις.



Good News

Το «Μαζί για το Παιδί» ενισχύει το Γενικό Νοσοκομείο Ξάνθης με τη στήριξη της PRODEA Investments



Στο πλαίσιο του προγράμματος «Μαζί στις Ακριτικές», το «Μαζί για το Παιδί», με τη στήριξη της PRODEA Investments, προχώρησε στη δωρεά έξι νέων παιδιατρικών κρεβατιών στο Παιδιατρικό Τμήμα του Γενικού Νοσοκομείου Ξάνθης, αναβαθμίζοντας ουσιαστικά τις συνθήκες νοσηλείας για νεογνά, βρέφη και παιδιά.

Τα κρεβάτια, τελευταίας τεχνολογίας και εργονομικού σχεδιασμού, πληρούν υψηλά πρότυπα ασφάλειας και συμβάλλουν στην καλύτερη εξυπηρέτηση περισσότερων από 1.000 παιδιών ετησίως, ενώ διευκολύνουν σημαντικά το έργο του νοσηλευτικού προσωπικού.

Η συγκεκριμένη πρωτοβουλία έρχεται να προστεθεί στη συνεχή δράση του «Μαζί για το Παιδί» στην Περιφερειακή Ενότητα Ξάνθης, με προηγούμενες δωρεές ιατροτεχνολογικού εξοπλισμού στα Κέντρα Υγείας Εχίνου, Αβδήρων και Σταυρούπολης.

Ο Ιωάννης Παπαδάτος, Παιδίατρος και Αντιπρόεδρος της Οργάνωσης, δήλωσε: «Ευχαριστούμε θερμά την PRODEA για την άμεση και ουσιαστική συμβολή της στην ακριτική Ξάνθη. Μαζί, κάνουμε

ακόμη ένα βήμα για να διασφαλίσουμε ίσες ευκαιρίες για όλα τα παιδιά».

Η δωρεά εντάσσεται στο πρόγραμμα «Δομές Ευθύνης» της PRODEA Investments, επιβεβαιώνοντας τη δέσμευσή της στη βιώσιμη κοινωνική ανάπτυξη, ειδικά στις πιο απομακρυσμένες περιοχές της χώρας.

Οι πιο στιλάτες ιδέες για δώρα στη Γιορτή της Μητέρας – Για να την κάνεις να νιώσει μοναδική



Η Γιορτή της Μητέρας πλησιάζει και αν υπάρχει μια γυναίκα που αξίζει να γιορτάζεται κάθε μέρα, αυτή είναι η μαμά σου.

Είναι εκείνη που σε στηρίζει, σε αγκαλιάζει, σε ενθαρρύνει (και μερικές φορές σου λέει «φόρα ζακέτα!»). Αυτή τη χρονιά, λοιπόν, αν ανήκεις ακόμα στους τυχερούς που έχουν τη μαμά τους δίπλα τους, άσε στην άκρη τα τετριμμένα και διάλεξε ένα δώρο που πραγματικά θα της φτιάξει τη διάθεση και θα της δείξει πόσο τη σκέφτεσαι.

Ανακάλυψε παρακάτω τις πιο ιδιαίτερες, πρακτικές και fashion-forward ιδέες για να χαρίσεις στη μαμά σου κάτι παραπάνω από ένα απλό δώρο – ένα μικρό κομμάτι φροντίδας και αγάπης.



Κοσμήματα με προσωπικότητα

Δεν υπάρχει γυναίκα που να μην λατρεύει τα κοσμήματα – ειδικά όταν έχουν συμβολισμό! Χάρισε στη μαμά σου ένα λεπτεπίλεπτο κολιέ με το αρχικό του ονόματός της, ένα βραχιόλι με charms που της θυμίζουν όσα αγαπά ή διακριτικά σκουλαρίκια σε μίνιμαλ γραμμές. Είναι ένα δώρο που θα φορά κάθε μέρα και θα σκέφτεται εσένα.

Ποιοτικά αρώματα

Το άρωμα είναι πάντα safe επιλογή, αλλά γίνεται ξεχωριστή αν διαλέξεις κάτι ιδιαίτερο: floral νότες για τις ρομαντικές, ξυλώδεις για τις πιο δυναμικές, ή ένα iconic άρωμα που πάντα ήθελε να δοκιμάσει. Extra tip: Πρόσθεσε μια αφιέρωση στο κουτί, για να νιώσει το δώρο ακόμα πιο προσωπικό.



Μοντέρνα αξεσουάρ

Ένα foulard με έντονα prints, ένα ζευγάρι εντυπωσιακά γυαλιά ηλίου ή ένα μοντέρνο καπέλο θα δώσουν σtil σε κάθε της εμφάνιση – και θα θυμίζουν κάθε μέρα τη φροντίδα σου.



Προϊόντα ομορφιάς & skincare

Δείξε της ότι θέλεις να προσέχει τον εαυτό της, προσφέροντάς της ένα σετ με πολυτελείς κρέμες, μάσκες προσώπου, ή ακόμα και ένα jade roller για home spa εμπειρία. Η μαμά σου αξίζει λίγη extra περιποίηση!

Designer τσάντα (ή κάτι που θυμίζει designer)

Εντάξει, μια τσάντα Chanel ή Dior είναι το όνειρο κάθε μαμάς, αλλά και ένα ποιοτικό, διαχρονικό handbag ή clutch σε elegant γραμμή είναι τέλεια επιλογή για να της χαρίσεις λίγο everyday luxury.



Ιδιαίτερα λουλούδια

Τα λουλούδια είναι πάντα classic – αλλά τόλμησε κάτι διαφορετικό: μια ανθοδέσμη με σπάνιες ποικιλίες, ένα «ανθισμένο» κουτί με φυτά εσωτερικού χώρου ή ακόμα και ένα μπουκέτο με αρωματικά βότανα για το σπίτι.

Statement κομμάτια για το σπίτι

Ένα μοντέρνο κερί, ένα minimal βάζο, μια artistic πιατέλα ή ακόμα και ένα σετ μεταξωτές μαξιλαροθήκες – τα διακοσμητικά με χαρακτήρα κάνουν το σπίτι της πιο ζεστό και της θυμίζουν ότι πάντα τη σκέφτεσαι.



Μοναδικές εμπειρίες

Μήπως η μαμά σου δεν αγαπά τόσο τα υλικά δώρα; Τότε το καλύτερο που μπορείς να της προσφέρεις είναι χρόνος μαζί σου: ένα δείπνο σε αγαπημένο εστιατόριο, ένα χαλαρωτικό spa day, ή ακόμα και ένα μικρό ταξιδάκι είναι ιδέες που θα δημιουργήσουν όμορφες αναμνήσεις.

Bonus Tips: Πώς να κάνεις το δώρο ακόμα πιο ξεχωριστό

Πρόσθεσε μια χειρόγραφη κάρτα με προσωπικό μήνυμα

Πακετάρισε το δώρο σου σε όμορφο κουτί ή πουγκί

Συνόδευσέ το με μια φωτογραφία σας

Μην ξεχάσεις μια μεγάλη, ζεστή αγκαλιά!

Η Γιορτή της Μητέρας δεν είναι απλώς μια αφορμή για δώρα – είναι η ευκαιρία να πεις στη μαμά σου «ευχαριστώ» για όλα. Είτε της πάρεις ένα μικρό φυλαχτό είτε μια μεγάλη αγκαλιά, το σημαντικότερο είναι να της δείξεις πόσο σημαντική είναι για εσένα.

Χρόνια πολλά σε όλες τις μαμάδες – εσείς είστε το αληθινό style icon της ζωής μας!



ΜΑΚΒΕΛ: Νέα σειρά ζυμαρικών χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη για υγιεινές επιλογές χωρίς συμβιβασμούς στη γεύση

Η ΜΑΚΒΕΛ καινοτομεί ξανά, παρουσιάζοντας τη νέα της σειρά ζυμαρικών Χαμηλού Γλυκαιμικού Δείκτη, σχεδιασμένη για όσους αναζητούν μια πιο υγιεινή διατροφή, χωρίς να θυσιάζουν την απόλαυση. Με αποδεδειγμένη συμβολή στον έλεγχο της γλυκόζης στο αίμα, τα ζυμαρικά αυτά αποτελούν ιδανική επιλογή για άτομα με διαταραχές σακχάρου, αλλά και για όλους όσοι επιδιώκουν ισορροπημένες και σύγχρονες διατροφικές συνήθειες. Όπως αναφέρει και ο Δρ. Κωνσταντίνος Ξένος, Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, «η υιοθέτηση επιλογών χαμηλού Γλυκαιμικού Δείκτη συμβάλλει στην καλύτερη ρύθμιση της όρεξης, της χοληστερόλης και του μεταβολισμού».

Η ΜΑΚΒΕΛ, σε συνεργασία με διαπιστευμένο εργαστήριο της Ευρώπης, προχώρησε σε κλινικές δοκιμές που επιβεβαίωσαν την εξαιρετική απόκριση της νέας σειράς στα επίπεδα σακχάρου, σύμφωνα με το πρωτόκολλο ISO 26642:2010.

Η σειρά περιλαμβάνει αγαπημένες επιλογές: спаγγέτι, πένα, κριθαράκι και λαζανάκι, που διατηρούν τη γνώριμη γεύση και υφή των κλασικών ζυμαρικών, προσφέροντας ταυτόχρονα διατροφικά οφέλη.

Με αυτή την καινοτομία, η ΜΑΚΒΕΛ ανταποκρίνεται στις σύγχρονες διατροφικές ανάγκες και επιβεβαιώνει τον διαχρονικό της ρόλο ως πρωτοπόρος στον χώρο των ζυμαρικών. Γιατί η υγιεινή διατροφή δεν χρειάζεται να κάνει εκπτώσεις στη γεύση.

Διαβάστε το άρθρο του Δρ. Ξένου [εδώ](#).



Press Room

Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ: Χρυσός χορηγός στο 12ο XTERRA Greece για 4η συνεχόμενη χρονιά



Για 4η συνεχόμενη χρονιά, το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ αποτέλεσε Χρυσό Χορηγό του XTERRA Greece Vouliagmeni, στηρίζοντας με συνέπεια τη μεγαλύτερη τριαθλητική διοργάνωση της χώρας, που πραγματοποιήθηκε από τις 25 έως τις 27 Απριλίου στην πλαζ της Βουλιαγμένης.

Το 12ο XTERRA Greece, μέρος του XTERRA World Cup, συγκέντρωσε χιλιάδες αθλητές από την Ελλάδα και το εξωτερικό και μετέτρεψε τη Βουλιαγμένη σε παγκόσμιο προορισμό του off-road τριάθλου. Το ΖΑΓΟΡΙ εξασφάλισε την ενυδάτωση και αναζωογόνηση όλων των συμμετεχόντων, επισκεπτών και εθελοντών καθ' όλη τη διάρκεια των αγώνων.

Η διοργάνωση περιλάμβανε αγωνίσματα κολύμβησης, ποδηλασίας και τρεξίματος σε διαδρομές φυσικού κάλλους, ενώ ξεχωριστή στιγμή αποτέλεσε το Kids Triathlon, που εισήγαγε με ασφάλεια τους μικρούς αθλητές στον κόσμο του τριάθλου.

Όπως δήλωσε η Στεφανία Τσάπαλα, Group Marketing Director της ΧΗΤΟΣ: «Το ΖΑΓΟΡΙ στηρίζει πρωτοβουλίες που εμπνέουν, κινητοποιούν και ενισχύουν τη σύνδεση του ανθρώπου με τη φύση. Είμαστε περήφανοι που συμμετέχουμε σε διοργανώσεις που προάγουν την ευεξία και το αθλητικό ιδεώδες».

Η συνεργασία ΖΑΓΟΡΙ-Trimore συνεχίζεται με επόμενο σταθμό το Oceanman Greece, 20-22 Ιουνίου. Το ΖΑΓΟΡΙ παραμένει ατλάντευτα αφοσιωμένο στην ανάδειξη της αξίας της άθλησης και της συλλογικής ενέργειας που γεννά η συμμετοχή.

Disneyland στο Παρίσι: Γιατί το καλοκαίρι είναι η πιο κατάλληλη εποχή να την επισκεφτείς!



Το καλοκαίρι, η Disneyland μεταμορφώνεται σε έναν ατελείωτο παιδότοπο για μικρούς και μεγάλους κάτω από τον ήλιο! Οι μεγαλύτερες μέρες σημαίνουν περισσότερο χρόνο για βόλτες, υπαίθρια shows, εντυπωσιακές παρελάσεις και φαντασμαγορικά πυροτεχνήματα.

Μπορείς να βγάλεις αξέχαστες φωτογραφίες με τους αγαπημένους σου ήρωες, να απολαύσεις θεματικές πισίνες στα μοναδικά ξενοδοχεία της Disneyland και να ζήσεις την απόλυτη καλοκαιρινή περιπέτεια με την οικογένεια, τους φίλους ή και μόνος σου.





Ποια είναι τα πιο διάσημα θεματικά πάρκα της Disneyland;

Η Disneyland αποτελείται από δύο κύρια φημισμένα πάρκα: το Disneyland Park και το Walt Disney Studios. Στο πρώτο θα συναντήσεις το εμβληματικό Κάστρο της Ωραίας Κοιμωμένης, που πρωταγωνιστεί στις περισσότερες φωτογραφίες των επισκεπτών, όπως επίσης και τους Πειρατές της Καραϊβικής, αλλά και το Big Thunder Mountain.

Ενώ, το δεύτερο σε ταξιδεύει στο μαγικό κόσμο του κινηματογράφου και της δημιουργίας των αγαπημένων σου χαρακτήρων.

Δεν είναι τυχαίο ότι η Disneyland είναι το πιο δημοφιλές θεματικό πάρκο της Ευρώπης, με πάνω από 16 εκατομμύρια επισκέπτες κάθε χρόνο.



Πώς να αντιμετωπίσεις τη ζέστη το καλοκαίρι ως επισκέπτης

Η ζέση του καλοκαιριού δεν χρειάζεται να σε ανησυχεί! Φρόντισε να έχεις πάντα μαζί σου νερό και να κάνεις συχνές στάσεις σε σκιερά ή κλιματιζόμενα σημεία. Πολλά εστιατόρια και καφέ προσφέρουν δροσερές επιλογές και άνετους εσωτερικούς χώρους για ξεκούραση και για να απολαύσεις το γεύμα σου. Επίσης, στα θεματικά πάρκα υπάρχουν water games και ατραξιόν όπως οι Πειρατές της Καραϊβικής που προσφέρουν ευχάριστη δροσιά και διασκέδαση ταυτόχρονα.

Κλείνοντας η Disneyland το καλοκαίρι είναι η τέλεια επιλογή για οικογένειες, παρέες φίλων και solo ταξιδιώτες που θέλουν να ζήσουν τη μαγεία στα καλύτερά της! Κλείσε σήμερα το πακέτο των διακοπών σου!

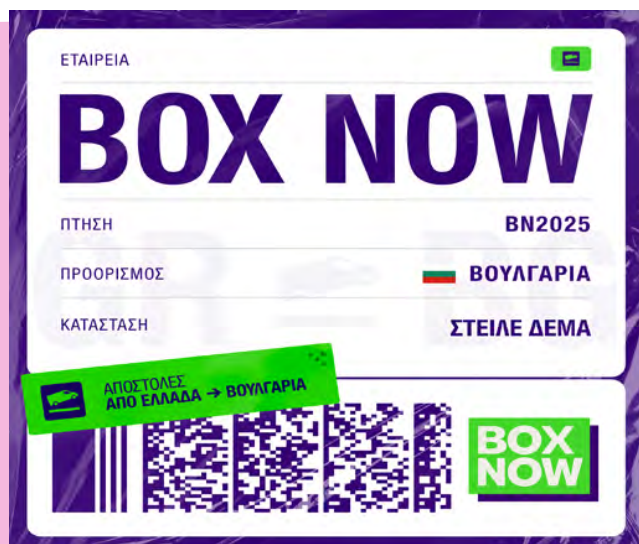


info

www.travelgate.gr

Περικλέους 17, Νέο Ψυχικό, Αθήνα TK 15451

☎ 210.3220620



Νέος διεθνής προορισμός για την υπηρεσία «Στείλε Δέμα» της BOX NOW – Τώρα και προς Βουλγαρία, μόνο με 4€!

Η BOX NOW συνεχίζει να επεκτείνει το δίκτυό της και ανακοινώνει τη νέα διεθνή της υπηρεσία «Στείλε Δέμα» από την Ελλάδα προς τη Βουλγαρία, προσφέροντας γρήγορη, οικονομική και self-service εμπειρία αποστολής δεμάτων, διαθέσιμη 24/7.

Με τιμή εκκίνησης μόλις 4€ για μικρό δέμα, η υπηρεσία αποτελεί τη μοναδική στην Ελλάδα που επιτρέπει αποστολή από locker σε locker, δίνοντας τη δυνατότητα σε κάθε χρήστη να αποστείλει δέματα με απόλυτο έλεγχο, χωρίς αναμονές και χωρίς ογκομετρική χρέωση.

Η BOX NOW διαθέτει ήδη 50.000 θυρίδες και 750 lockers στη Βουλγαρία, ενισχύοντας την παρουσία της στα Βαλκάνια και προσεγγίζοντας την αποστολή δεμάτων με φρέσκια ματιά, επικεντρωμένη στις ανάγκες του καταναλωτή.

Από 5 έως 11 Μαΐου 2025, ισχύουν ειδικές τιμές:

Μικρό δέμα: 4€

Μεσαίο δέμα: 7€

Μεγάλο δέμα: 10€

Ο Δημήτρης Ανδριώτης, CEO της BOX NOW, δήλωσε: «Με αυτή την επέκταση, χτίζουμε μια γέφυρα ανάμεσα στην Ελλάδα και τη Βουλγαρία. Στόχος μας είναι ένας κόσμος χωρίς σύνορα στις ταχυμεταφορές, με υπηρεσίες που απλοποιούν την καθημερινότητα και φέρνουν τους ανθρώπους πιο κοντά.»

Η BOX NOW συνεχίζει να αλλάζει τους κανόνες του παιχνιδιού στις αποστολές δεμάτων – εύκολα, οικονομικά, χωρίς περιορισμούς.

ΔΕΗ: Ξεκινά η δεύτερη φάση κατασκευής φωτοβολταϊκού πάρκου 490 MW στη Μεγαλόπολη



Σε πλήρη εξέλιξη βρίσκεται το φιλόδοξο project του Ομίλου ΔΕΗ στη Μεγαλόπολη, με την έναρξη της δεύτερης φάσης κατασκευής του φωτοβολταϊκού σταθμού ισχύος 490 MW, που μεταμορφώνει την πρώην λιγνιτική περιοχή σε πυλώνα καθαρής ενέργειας. Η νέα φάση περιλαμβάνει την υλοποίηση 125 MW, με ακόμη 125 MW να βρίσκονται ήδη υπό κατασκευή, ενώ η τρίτη φάση (240 MW) αναμένεται να ξεκινήσει το 2026.

Το έργο αναπτύσσεται από τη ΔΕΗ Ανανεώσιμες σε συνεργασία με την ΤΕΡΝΑ και εκτείνεται σε 2.000 στρέμματα εντός του πρώην Ορυχείου Μεγαλόπολης. Θα εγκατασταθούν περίπου 215.000 bifacial φωτοβολταϊκά πλαίσια, τα οποία θα συνδεθούν με το ΚΥΤ Μεγαλόπολης μέσω νέου υποσταθμού στη θέση «Νέο Χωρέμι».

Με συνολική παραγωγή 860 GWh ετησίως, το πάρκο αναμένεται να καλύπτει τις ανάγκες 215.000 νοικοκυριών και να μειώνει τις εκπομπές CO₂ κατά 430.000 τόνους. Μαζί με το ήδη λειτουργικό πάρκο των 50 MW, ο Όμιλος θα διαθέτει συνολικά 540 MW ΑΠΕ στη Μεγαλόπολη.

Στο πλαίσιο του στρατηγικού του σχεδίου, ο Όμιλος ΔΕΗ στοχεύει σε 11,8 GW εγκατεστημένης ισχύος από ΑΠΕ έως το 2027, επενδύοντας δυναμικά σε νέες τεχνολογίες, όπως τα πλωτά φωτοβολταϊκά και τα υπεράκτια αιολικά πάρκα.



Η βροχή από ψάρια: Μύθος, θαύμα ή ένα ακόμη ανεξήγητο φαινόμενο της φύσης;



Τοποθεσία: Yoro, Ονδούρα

Περίοδος: Τέλη Άνοιξης – Αρχές Καλοκαιριού

Φαινόμενο: Μυστηριώδης "βροχή" από ψάρια

Τοπική ονομασία: Lluvia de Peces

Τεκμηρίωση: Παρατηρημένο από κατοίκους επί 100+ χρόνια και από ερευνητές του National Geographic τη δεκαετία του '70

Εξήγηση: Δεν έχει επιβεβαιωθεί επιστημονικά – θεωρίες μιλούν για ανεμοστρόβιλους ή υπόγειες πηγές

Υπάρχει μια μικρή πόλη στη βόρεια Ονδούρα που κάθε χρόνο ζει ένα φαινόμενο που ακούγεται σαν παραμύθι – ή σαν σκηνή από κινηματογραφική ταινία φαντασίας. Το Yoro, μια περιοχή που δεν ξεπερνά τους 100.000 κατοίκους, είναι γνωστή για κάτι πραγματικά σπάνιο: τη «βροχή από ψάρια». Ναι, καλά διάβασες. Όχι βροχή για ψάρια. Βροχή από ψάρια.

Το φαινόμενο, γνωστό στους ντόπιους ως Lluvia de Peces, συμβαίνει κάθε χρόνο, συνήθως μεταξύ Μαΐου και Ιουλίου, και πάντα υπό συγκεκριμένες συνθήκες: μια τρομακτική καταιγίδα, με έντονη βροχόπτωση, κεραυνούς και βροντές, που αναγκάζει τους κατοίκους να μείνουν κλεισμένοι στα σπίτια τους. Και μόλις κοπάσει η μπόρα, συμβαίνει το απίστευτο: το έδαφος –ειδικά σε χαμηλές εκτάσεις και δρόμους– γεμίζει με δεκάδες ή και εκατοντάδες μικρά, ασημένια ψάρια.

Ένα φαινόμενο γεμάτο ερωτήματα

Οι κάτοικοι του Yoro δεν έχουν καμία αμφιβολία: τα ψάρια πέφτουν από τον ουρανό. Πολλοί λένε ότι έχουν δει την πτώση με τα μάτια τους. Άλλοι αναφέρουν ότι η μυρωδιά ψαριού εμφανίζεται σχεδόν ταυτόχρονα με την καταιγίδα. Και κάθε χρόνο, αφού καθαρίσει ο ουρανός, άντρες, γυναίκες και παιδιά βγαίνουν στους δρόμους με κουβάδες και μαζεύουν τη «σοδειά». Για κάποιους είναι ευλογία. Για άλλους, καλός λόγος για γιορτή.



Επιστήμη ή θρύλος;

Το φαινόμενο έχει προσελκύσει κατά καιρούς δημοσιογράφους, μελετητές και επιστήμονες. Το 1970, σύμφωνα με το Atlas Obscura, μια ομάδα του National Geographic φέρεται να ήταν μάρτυρας του φαινομένου — αν και ακόμη και τότε, δεν αποδείχθηκε ξεκάθαρα αν τα ψάρια όντως έπεσαν από τον ουρανό ή παρασύρθηκαν από υπόγεια ρεύματα.

Οι πιο λογικές επιστημονικές θεωρίες περιλαμβάνουν σενάρια όπως:

- έντονα ρεύματα νερού που ανεβάζουν ψάρια από υπόγειες λίμνες ή ποτάμια,
- φαινόμενα ανεμοστρόβιλων ή υδροστροβίλων που τα σηκώνουν και τα μεταφέρουν,
- ή ακόμη και απλή υπερβολική βροχή που οδηγεί σε αναβλύσεις ψαριών από πλημμυρισμένα ρυάκια.

Κανείς, όμως, δεν έχει ακόμα αποδείξει με σαφήνεια τι πραγματικά συμβαίνει.

Πολιτισμός και πίστη

Στο Yoro, το φαινόμενο είναι κάτι πολύ περισσότερο από ένα αίνιγμα της φύσης. Είναι κομμάτι της τοπικής ταυτότητας. Ένα θαύμα που, κατά πολλούς, συνδέεται με έναν Ισπανό ιεραπόστολο του 19ου αιώνα, τον Πατέρα Σούμπια, που λέγεται πως προσευχήθηκε για να βρουν τροφή οι φτωχοί. Και έκτοτε, η φύση απαντά κάθε χρόνο με μια... βροχή ψαριών.



Μπορεί να μην ξέρουμε αν τα ψάρια όντως πέφτουν από τα σύννεφα. Αλλά το φαινόμενο υπάρχει, συμβαίνει με σταθερότητα και κρατά αμείωτο το ενδιαφέρον του κόσμου. Είναι μια υπενθύμιση ότι ο πλανήτης μας δεν έχει ακόμη αποκαλύψει όλα τα μυστικά του — και πως μερικές φορές, το παράδοξο είναι απλώς μέρος της ζωής.

Δες σχετικό video [εδώ](#).

Fun facts

- Οι ντόπιοι μαζεύουν τα ψάρια από τους δρόμους και τα τρώνε!
- Παρότι λέγεται ότι πέφτουν από τον ουρανό, τα ψάρια είναι είδη του γλυκού νερού – δεν έρχονται δηλαδή από τη θάλασσα.
- Το φαινόμενο έχει γίνει... τουριστικό αξιοθέατο. Κάθε χρόνο πολλοί ταξιδιώτες επισκέπτονται την Yoro για να το δουν από κοντά.
- Κάποιοι πιστεύουν ότι είναι θαύμα – και μάλιστα αποδίδεται σε έναν Ισπανό ιεραπόστολο του 19ου αιώνα.



Άνεση και ευεξία στο γραφείο με τις εργονομικές οθόνες της LG

Στη σύγχρονη εργασιακή πραγματικότητα, η άνεση μπροστά στον υπολογιστή παίζει καθοριστικό ρόλο για την υγεία, την παραγωγικότητα και την ψυχολογία των εργαζομένων. Έρευνες δείχνουν ότι μεγάλος αριθμός υπαλλήλων γραφείου εμφανίζει δυσφορία και πόνους λόγω ακατάλληλης στάσης, με σημαντική επίπτωση στην καθημερινή απόδοση.

Η LG Business Solutions ανταποκρίνεται σε αυτήν την ανάγκη, προσφέροντας μια ολοκληρωμένη σειρά εργονομικών οθονών, σχεδιασμένων για να βελτιώνουν την καθημερινή εμπειρία εργασίας. Με δυνατότητα προσαρμογής ύψους, κλίσης και περιστροφής, οι βάσεις των LG οθονών συμβάλλουν στη διατήρηση της ιδανικής στάσης σώματος και στη μείωση της μυοσκελετικής κόπωσης. Οι λεπτές βάσεις και οι έξυπνες διατάξεις εξοικονομούν χώρο στο γραφείο, επιτρέποντας ιδανική απόσταση θέασης για ξεκούραστα μάτια.

Η λειτουργία Reader Mode προστατεύει την όραση, προσαρμόζοντας τη θερμοκρασία χρώματος για άνετη ανάγνωση, ενώ η γκάμα των μοντέλων καλύπτει κάθε ανάγκη: από UltraWide και UHD για multitasking, έως FHD για καθαρή και ξεκούραστη εικόνα. Ενδεικτικά, το LG UltraWide™ Monitor (34BQ77QB) είναι ιδανικό για επαγγελματίες που χρειάζονται εκτεταμένο οπτικό πεδίο, ενώ το LG Ergo UHD Monitor (32UN880) προσφέρει κορυφαία εργονομική ευελιξία.

Με τις οθόνες της LG, η εργασία στο γραφείο γίνεται πιο αποδοτική, ξεκούραστη και ευχάριστη. Μάθετε περισσότερα στο lg.com/gr/othones.

Τα LG πλυντήρια ρούχων μεγάλης χωρητικότητας κάνουν τη διαφορά στην καθημερινότητά σας



Στον σύγχρονο ρυθμό ζωής, όπου ο χρόνος είναι πολύτιμος και οι ανάγκες κάθε νοικοκυριού αυξάνονται διαρκώς, τα πλυντήρια ρούχων μεγάλης χωρητικότητας της LG προσφέρουν πρακτικότητα και εξοικονόμηση χρόνου σε κάθε σπίτι. Με δυνατότητα πλύσης από 10 έως 13 κιλά, τα μοντέλα αυτά δίνουν τη δυνατότητα να πλένετε περισσότερα ρούχα σε λιγότερους κύκλους, εξοικονομώντας ενέργεια και περιορίζοντας τη φθορά τόσο των ρούχων όσο και της συσκευής.

Η εξοικονόμηση ενέργειας αποτελεί βασικό χαρακτηριστικό, καθώς τα επιλεγμένα μοντέλα διαθέτουν ενεργειακή κλάση A, επιτυγχάνοντας άριστη απόδοση με σεβασμό στο περιβάλλον και το πορτοφόλι σας. Εξίσου σημαντική είναι η άνεση στη διαχείριση ογκωδών ειδών, όπως παπλώματα και σεντόνια, που χωρούν άνετα στον μεγάλο κάδο.

Τα LG πλυντήρια ξεχωρίζουν και για την καινοτόμο τεχνολογία AI DD™, που αναγνωρίζει το βάρος και την υφή των ρούχων, προσαρμόζοντας τον ιδανικό κύκλο πλύσης για βέλτιστη φροντίδα. Με την τεχνολογία Steam™ μειώνονται τα αλλεργιογόνα και οι ζάρες, ενώ η λειτουργία TurboWash™ συντομεύει σημαντικά τον χρόνο πλύσης.

Επενδύοντας σε ένα LG πλυντήριο ρούχων μεγάλης χωρητικότητας, κερδίζετε περισσότερο ελεύθερο χρόνο και κάνετε την καθημερινότητά σας πιο εύκολη, απολαμβάνοντας καθαριότητα, εξοικονόμηση και αξιοπιστία, κάθε μέρα.



Τα παπούτσια των άλλων

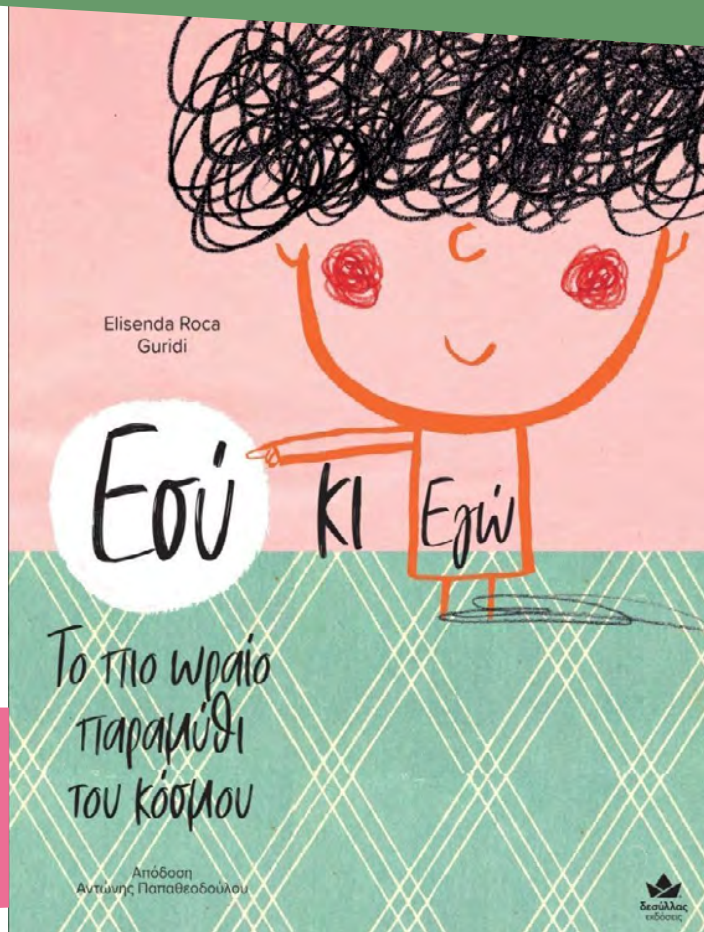
Αλκηστη Χαλικιά / Εκδόσεις Ίκαρος / Εικονογράφηση: Φωτεινή Τίκκου

Η μικρή Ματού κάθε μέρα επιστρέφει μόνη της από το σχολείο, απολαμβάνοντας τη διαδρομή ως ώρα περισυλλογής και μικρών ανακαλύψεων. Μια μέρα, στη γνωστή διαδρομή, βρίσκεται μπροστά σε μια... θάλασσα από παπούτσια! Ένα απρόσμενο θέαμα που γίνεται η αφορμή για να ξεκινήσει ένα διασκεδαστικό, κρυφό παιχνίδι: να φαντάζεται τη ζωή μέσα από τα παπούτσια των άλλων.

Όταν όμως μια μέρα η μαμά τη στεναχωρεί, το παιχνίδι της γίνεται το "κλειδί" για να κατανοήσει καλύτερα τον κόσμο των μεγάλων. Μέσα από τη φαντασία και το παιχνίδι, η Ματού μαθαίνει να βλέπει τα πράγματα με άλλη ματιά και να μπαίνει – κυριολεκτικά και μεταφορικά – στα παπούτσια των άλλων.

Ένα τρυφερό εικονογραφημένο βιβλίο που μιλά για την ενσυναίσθηση, την κατανόηση και το πόσο σημαντικό είναι να προσπαθούμε να δούμε τον κόσμο μέσα από τα μάτια των άλλων. Γιατί, όπως λέει και η Ματού... "μπες λίγο στα παπούτσια μου!".

Εσύ κι εγώ: Το πιο ωραίο παραμύθι του κόσμου



Roca Elisenda / Εκδόσεις Δεσύλλας / Μετάφραση: Αντώνης Παπαθεοδούλου / Εικονογράφηση: Raül Guridi

Κρατάς στα χέρια σου το πιο ωραίο παραμύθι του κόσμου. Γιατί αυτό το παραμύθι έχει εσένα πρωταγωνιστή! Μια μοναδική ιστορία που απευθύνεται σε κάθε παιδί που ετοιμάζεται να γνωρίσει – ή μόλις γνώρισε – το νέο του αδερφάκι.

Με τρυφερότητα και χιούμορ, το βιβλίο μιλά για όλα όσα αλλάζουν όταν ένα μωράκι έρχεται στο σπίτι: τις μικρές αγωνίες, τις χαρές, τη μαγεία των πρώτων στιγμών. Μέσα από την όμορφη εικονογράφηση του Raül Guridi και την ευαίσθητη πένα της Elisenda Roca, ο μικρός αναγνώστης ανακαλύπτει πως το "εγώ" γίνεται "εμείς" και πως, μερικές φορές, τα καλύτερα παραμύθια γράφονται στην αγκαλιά της οικογένειας.

Ιδανικό δώρο για κάθε παιδί που ετοιμάζεται να υποδεχτεί το αδερφάκι του, το «Εσύ κι εγώ» βοηθά να χτιστεί μια γέφυρα αγάπης και αποδοχής, γεμάτη παιχνίδι, φαντασία και ζεστασιά.

quote of the day

**YOU DON'T NEED A PERFECT DAY TO
FEEL JOY. JUST A REAL ONE.**

7 Μαΐου

- > World Asthma Day
- > National Anxiety Disorders Screening Day
- > Ημέρα Μνήμης και Τιμής για τους Πεσόντες της Αεροπορίας Στρατού
- > National Cosmopolitan Day
- > Bladder Cancer Awareness Day
- > National Packaging Design Day
- > Beaufort Scale Day
- > Love's Baby Soft Day
- > Occupational Safety and Health Professional Day