

**Εγκαινιάσαμε ένα νέο καστάστημα Μασούτης
στο διπλανό μπαλκόνι.**

Γιατί ο Μασούτης είναι όπου και το κινητό, το λάπτοπ ή το τάμπλετ σου.



masoutis.gr



Ένα ολόκληρο supermarket στο χέρι σου.

μασούτης

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



**31 ΜΙΚΡΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ – ΜΕΓΑΛΗ ΔΙΑΦΟΡΑ:
ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΝΕΩΣΗΣ
ΣΕ ΕΝΑ ΜΗΝΑ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Το «δεν παίρνω θέση» ακούγεται συχνά σαν απόδειξη ουδετερότητας. Σαν ένδειξη ανωτερότητας. Σαν να είσαι πάνω από τα πράγματα. Όμως, τις περισσότερες φορές, αυτό το δεν παίρνω θέση, μεταφράζεται σε παίρνω πολύ συγκεκριμένη θέση— δίπλα στον δυνατό, στον ασφαλή, στον βολικό. Και πολύ μακριά από εκείνον που πληγώνεται.

Δεν παίρνω θέση, όταν η φίλη μου πέφτει θύμα σεξισμού — γιατί «δεν ήμουν εκεί, δεν ξέρω τι ακριβώς έγινε».

Δεν παίρνω θέση, όταν ένας συνάδελφος εξευτελίζεται στη δουλειά — γιατί «δεν είναι δική μου υπόθεση».

Δεν παίρνω θέση, όταν μια κοπέλα κακοποιείται στο διαμέρισμα δίπλα — γιατί «δεν μπλέκομαι».

Δεν παίρνω θέση, όταν μια κοινωνική ομάδα διεκδικεί τα αυτονόητα — γιατί «δεν θέλω να κάνω πολιτική».

Και κάπως έτσι, σιγά-σιγά, αυτό το «δεν παίρνω θέση» γίνεται ένας ήσυχος συνεπιβάτης της αδικίας. Γίνεται η σιωπή που επιτρέπει στην καταπίεση να συνεχίζεται. Γίνεται το σκοτάδι που κάνει το θύμα να αισθάνεται μόνο. Και γίνεται τελικά το άλλοθι του κόσμου που κοιτάει από την κλειδαρότρυπα αλλά ποτέ δεν ανοίγει την πόρτα.

Όχι. Δεν χρειάζεται να σηκώσεις πανό. Αλλά η θέση σου αργά ή γρήγορα θα σε βρει. Γιατί τελικά, το «δεν παίρνω θέση» δεν είναι ουδετερότητα. Είναι σαν να κάθεσαι σε έναν θρόνο φτιαγμένο από αποστάσεις, υπεκφυγές και φόβο.

Και ο θρόνος αυτός, όσο άνετος κι αν δείχνει, είναι φτιαγμένος για να κοιτάς από μακριά — ποτέ για να βοηθάς. Αν δεν διαλέξεις πλευρά, κάποια μέρα θα συνειδητοποιήσεις ότι στέκεσαι ήδη στη λάθος.

Tip of the Day: Μερικές φορές, το πιο γενναίο πράγμα που μπορείς να κάνεις είναι να πεις: «Αυτό δεν είναι σωστό», γιατί η ουδετερότητα σε καταστάσεις αδικίας σημαίνει ότι έχεις επιλέξει την πλευρά του καταπιεστή.

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!

Η HEINEKEN ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΙ ΤΗΝ ΚΑΜΠΑΝΙΑ «ΤΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ ΤΙΣ ΖΕΙΣ, ΔΕΝ ΤΙΣ ΒΛΕΠΕΙΣ ΣΤΗΝ ΟΘΟΝΗ»



Η Heineken εγκαινιάζει τη νέα της καμπάνια «Τις καλύτερες στιγμές τις ζεις, δεν τις βλέπεις στην οθόνη», καλώντας το κοινό να ζήσει τη στιγμή και να συνδεθεί ουσιαστικά – έξω από τον ψηφιακό κόσμο.

Η καμπάνια βασίζεται σε παγκόσμια έρευνα που διεξήγαγε η Heineken σε 17.000 ενήλικες. Σύμφωνα με τα ευρήματα, το 51% αισθάνεται εξαντλημένο από την υπερβολική online επικοινωνία, ενώ το 32% δηλώνει ότι αποφεύγει τις διαζώσεις κοινωνικές επαφές, παρότι τις επιθυμεί. Η Heineken ανταποκρίνεται σε αυτή την ανάγκη καλώντας το κοινό να «αποσυνδεθεί για να συνδεθεί».

Η καμπάνια θα ζωντανέψει μέσα από μια σειρά δράσεων στο πλαίσιο του This is

Athens City Festival, με συμμετοχές σε εκδηλώσεις στις

3, 18 Μαΐου και 1η Ιουνίου. Η Heineken θα δώσει παλμό στην καρδιά της πόλης, προσφέροντας εμπειρίες αυθεντικής κοινωνικοποίησης με μουσική, δροσερή μπύρα και καλές παρέες.

Σε διεθνές επίπεδο, το μήνυμα μεταφέρουν ο Joe Jonas και ο Dude with Sign, ενώ στην Ελλάδα συμμετέχουν αγαπημένοι content creators με χιούμορ και φρέσκια ματιά. Η Heineken μας υπενθυμίζει πως οι πιο αληθινές στιγμές δεν καταγράφονται σε story – αλλά ζωντανεύουν ανάμεσά μας.

FREENOW: Επίσημος Συνεργάτης Μετακίνησης του The Comic Con 2025

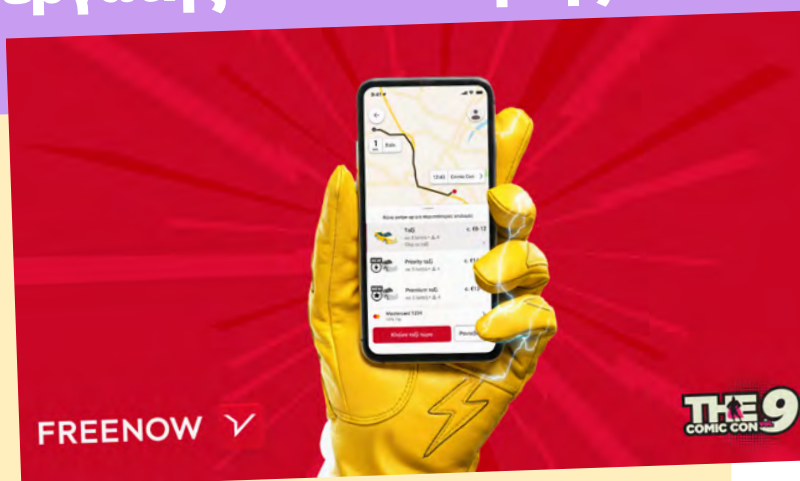
Το FREENOW, το No.1 Taxi App στην Ελλάδα, ανακοινώνει τη συνεργασία του με το Thessaloniki Comic Con 2025, το μεγαλύτερο event για comic fans στην Ελλάδα, που θα διεξαχθεί από τις 9 έως τις 11 Μαΐου 2025 στο Συνεδριακό Κέντρο "Ιωάννης Βελλίδης" και στο Περίπτερο 6 της ΔΕΘ-Helexpo στη Θεσσαλονίκη. Η εκδήλωση θα συγκεντρώσει εκατοντάδες δημιουργούς, cosplayers και λάτρεις των comics.

Το FREENOW app εξασφαλίζει εύκολες και ασφαλείς μετακινήσεις προς και από την εκδήλωση, με αποκλειστικό σημείο επιβίβασης και αποβίβασης ακριβώς έξω από τον χώρο. Οι επισκέπτες που θα επιλέξουν ως προορισμό το "The Comic Con" μέσω της εφαρμογής, θα έχουν την ευκαιρία να αποκτήσουν αποκλειστικά δώρα και να ζήσουν μια μοναδική εμπειρία γεμάτη δραστηριότητες, εντυπωσιακά εκθέματα και συναντήσεις με κορυφαίους δημιουργούς από όλο τον κόσμο.

Το The Comic Con δεν είναι απλώς μια εκδήλωση, αλλά μια ολόκληρη περιπέτεια για τους λάτρεις των comics, της τέχνης και της φαντασίας. Οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν θρύλους του χώρου και διάσημους δημιουργούς, να συμμετάσχουν σε workshops, διαγωνισμούς και να απολαύσουν αποκλειστικά panels.

Ο Λεόντιος Παπαδόπουλος, διοργανωτής του The Comic Con, αναφέρει: "Είμαστε πολύ χαρούμενοι που το FREENOW θα εξασφαλίσει την άνετη και ασφαλή μετακίνηση των comic fans, κάνοντας την εμπειρία του The Comic Con ακόμη πιο προσιτή και απολαυστική!"

Η συνεργασία αυτή ενισχύει τη δέσμευση της FREENOW να προσφέρει αξιόπιστες λύσεις μετακίνησης, κάνοντάς τις πιο εύκολες και ευχάριστες για το κοινό, ενώ παραμένει στενά συνδεδεμένη με τις συναρπαστικές εμπειρίες που συμβαίνουν στην πόλη, όπως το The Comic Con.



FREENOW ✓

THE 9
COMIC CON

31 μικρές αλλαγές – Μεγάλη διαφορά: Ένα πρόγραμμα προσωπικής ανανέωσης σε ένα μήνα



Αν υπήρχε ένα κουμπί που θα μπορούσες να πατήσεις για να κάνεις τη ζωή σου λίγο καλύτερη – πιο ήρεμη, πιο ουσιαστική, πιο γεμάτη – θα το πατούσες; Ίσως δεν υπάρχει κουμπί, αλλά υπάρχουν 31 μικρές ενέργειες που μπορούν να έχουν το ίδιο αποτέλεσμα. Και το καλύτερο; Μπορείς να ξεκινήσεις σήμερα.

Η φιλοσοφία είναι απλή: κάθε μέρα και μια συνειδητή πράξη. Όχι δραστικές αλλαγές, ούτε ψυχαναγκαστικές δεσμεύσεις. Μόνο μια ήρεμη υπενθύμιση ότι έχεις τη δύναμη να επηρεάσεις θετικά τη δική σου καθημερινότητα – και των άλλων γύρω σου.

Τι μπορείς να κάνεις κάθε μέρα;

1. Κάνε κάτι καλό για κάποιον άλλον

Πες μια λέξη υποστήριξης, κράτα μια πόρτα, κάνε μια μικρή χάρη. Μη ζητάς αντάλλαγμα. Το δικό σου δώρο θα είναι η αίσθηση του νοήματος.

2. Μοιράσου μια καλή στιγμή

Αντί να στείλεις απλώς ένα meme, τηλεφώνησε σε κάποιον και πες του κάτι όμορφο που σου συνέβη.

3. Σταμάτα για λίγο να κυνηγάς στόχους

Δώσε χώρο στον εαυτό σου να... αναπνεύσει. Το «να είσαι» είναι εξίσου σημαντικό με το «να γίνεις».

4. Άκου χωρίς να περιμένεις τη σειρά σου να μιλήσεις

Η ουσιαστική ακρόαση είναι μια πράξη σύνδεσης. Όχι μόνο ακούς τον άλλον – τον βλέπεις.

5. Γράψε τρεις λόγους που νιώθεις ευγνώμων σήμερα

Μην περιμένεις τα μεγάλα. Ένα χαμόγελο, μια καλή κουβέντα, ένα καλοφτιαγμένο καφέ αρκούν.



6. Σταμάτα να συγκρίνεις

Η σύγκριση είναι κλέφτης της χαράς. Επικεντρώσου σε αυτό που είσαι, όχι σε αυτό που «θα έπρεπε» να είσαι.

7. Κάνε κάτι για σένα. Μόνο για σένα.

Ένα μικρό δώρο στον εαυτό σου. Ένα λουλούδι, μια βόλτα, 10 λεπτά χωρίς κινητό.

8. Κάνε μια αποτοξίνωση από τα social media για 24 ώρες.

Κλείσε τις ειδοποιήσεις. Ο κόσμος θα συνεχίσει να γυρίζει και χωρίς εσένα για λίγο.

9. Κάνε ένα (έστω μικρό) βήμα προς έναν προσωπικό στόχο.

Δεν χρειάζεται να ολοκληρωθεί – μόνο να ξεκινήσει.

10. Σημείωσε τι σε στρεσάρει – και τι μπορείς να ελέγξεις.

Συνειδητοποίησε τι είναι στο χέρι σου και τι όχι.

11. Στείλε ένα ειλικρινές μήνυμα σε κάποιον που σου λείπει.

Μπορεί να αλλάξει τη μέρα και των δύο.

12. Μάθε κάτι καινούριο – έστω και μέσα από ένα 5λεπτο video.

Η μάθηση είναι απόλαυση, όχι αγγαρεία.

13. Καθάρισε ένα μικρό χώρο γύρω σου.

Καθαρός χώρος, καθαρό μυαλό.

14. Βγες έξω χωρίς να έχεις προορισμό.

Μια βόλτα χωρίς λόγο. Ναι, είναι θεραπευτική.

15. Ζήτη συγγνώμη (ή συγχώρεσε) για κάτι που κρατάς καιρό.

Ελευθέρωσε χώρο μέσα σου.

16. Ξεκίνα το πρωί χωρίς κινητό για 30 λεπτά.

Δώσε στον εαυτό σου λίγο χώρο να ξυπνήσει.

17. Μαγείρεψε κάτι από την αρχή, μόνος σου.

Η διαδικασία είναι η μισή απόλαυση.

18. Δώσε 10 λεπτά σε πλήρη σιωπή.

Ούτε ήχος, ούτε scrolling. Απλώς σιωπή.

19. Χαμογέλα επίτηδες.

Ο εγκέφαλος δεν ξέρει ότι το κάνεις επίτηδες – το εκλαμβάνει ως ευτυχία.

20. Δοκίμασε κάτι που σε κάνει να νιώθεις άβολα.

Από το να μιλήσεις σε έναν άγνωστο, μέχρι να πεις "όχι".

21. Ξεκαθάρισε μία τοξική σκέψη που επαναλαμβάνεται.

Και γράψε μια διαφορετική εκδοχή της.

22. Πήγαινε για ύπνο 30 λεπτά νωρίτερα.

Το σώμα σου θα σε ευχαριστεί το πρωί.

23. Αντί να κάνεις scrolling, κάνε journaling.

Γράψε τι ένιωσες σήμερα. Όχι τι έκανες – τι ένιωσες.



24. Βρες ένα τραγούδι που σου φτιάχνει τη διάθεση και χόρεψέ το.

Μπορεί και στη κουζίνα. Δεν θα σε δει κανείς.

25. Ρώτα κάποιον “Πώς είσαι, αλήθεια;” και άκου.

Αντέχεις να μείνεις παρών στην απάντηση;

26. Κάνε κάτι εντελώς άσχετο με τη δουλειά σου.

Ας μην είμαστε παραγωγικοί κάθε δευτερόλεπτο.

27. Βγες στο φως. Έστω για 10 λεπτά.

Η βιταμίνη D είναι φυσικό αντικαταθλιπτικό.

28. Σκέψου μία δυσκολία που ξεπέρασες φέτος.

Είσαι πιο δυνατός απ’ όσο θυμάσαι.

29. Διάβασε ένα άρθρο ή βιβλίο που δεν θα διάλεγες ποτέ.

Άλλαξε “νοητικό πεδίο”.

30. Φτιάξε μία “λίστα χαράς”.

Τι σε κάνει πάντα να νιώθεις καλά; Να την έχεις πρόχειρη.

31. Κάνε έναν απολογισμό του μήνα.

Τι άλλαξε; Τι έμαθες; Τι κρατάς; Τι αφήνεις;

Γιατί λειτουργεί;

Γιατί είναι ανθρώπινο. Δεν χρειάζεσαι guru ή δραματικές μεταμορφώσεις. Χρειάζεσαι απλώς μια υπενθύμιση: ότι έχεις αξία, ότι αξίζει να είσαι ευγενής, ευγνώμων, παρών. Ότι η ποιότητα της ζωής δεν βρίσκεται στις κορυφές, αλλά στις μικρές κινήσεις κάθε μέρας.

Θέλεις να το δοκιμάσεις;

Δεσμεύσου για 31 μέρες. Μπορείς να κρατάς ημερολόγιο, να μοιράζεσαι κάθε πράξη με έναν φίλο ή απλώς να το κάνεις για σένα. Δεν χρειάζεται να είναι τέλειο. Αρκεί να είναι αληθινό.

Γιατί στο τέλος, δεν μετράει πόσο μακριά έφτασες. Μετράει πώς ένιωσες στη διαδρομή.

Η easyJet ανακοινώνει το πρόγραμμα προσφορών Big Orange Sale με εκπτώσεις έως και 20% σε επιλεγμένες πτήσεις

- Η προσφορά ισχύει για 10.000 θέσεις σε πτήσεις προς ή από την Ελλάδα
- Ταξίδια από 19 Μαΐου 2025 έως και 22 Μαρτίου 2026
- Οι κρατήσεις πρέπει να γίνουν έως τις 13 Μαΐου 2025

Η easyJet, μία από τις μεγαλύτερες αεροπορικές εταιρείες της Ευρώπης, παρουσιάζει το πολυαναμενόμενο πρόγραμμα προσφορών Big Orange Sale, προσφέροντας έως και 20% έκπτωση για 10.000 θέσεις σε δρομολόγια από και προς τα ελληνικά αεροδρόμια.

Η προσφορά είναι ήδη διαθέσιμη μέσω της επίσημης ιστοσελίδας και της εφαρμογής της easyJet, δίνοντας την ευκαιρία στους ταξιδιώτες να προγραμματίσουν το επόμενο ταξίδι τους, είτε πρόκειται για τις καλοκαιρινές τους διακοπές είτε για ταξίδια αργότερα μέσα στο έτος.

Οι εκπτώσεις αφορούν επιλεγμένες πτήσεις για ταξίδια που θα πραγματοποιηθούν από 19 Μαΐου 2025 έως και 22 Μαρτίου 2026, προσφέροντας μεγάλη ευελιξία σε όσους σχεδιάζουν εκδρομές αναψυχής ή επαγγελματικά ταξίδια.

Με αφετηρία την Αθήνα και άλλα αεροδρόμια της χώρας, η easyJet συνδέει την Ελλάδα με μερικούς από τους πιο δημοφιλείς προορισμούς της Ευρώπης. Από την ισπανική Κόστα Μπλάνκα στο Αλικάντε, τη μαυριτανική ατμόσφαιρα της Μάλαγα, τη ζωντανή ιστορία της Νάπολης και τη διαχρονική γοητεία του Παρισιού, μέχρι την κομψότητα του Μιλάνου, τη Γενεύη των Αλπεων και τη βρετανική πρωτεύουσα, η easyJet σας πάει παντού – οικονομικά και με ασφάλεια.

Για κρατήσεις και περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε: www.easyjet.com/el



Press Room

ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ ΖΑΓΟΡΙ: Κάθε βήμα και μια πράξη αγάπης: Το ΖΑΓΟΡΙ στηρίζει τον κορυφαίο φιλανθρωπικό αγώνα No Finish Line Athens



Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ, σταθερά προσηλωμένο στις αξίες του αθλητισμού και της κοινωνικής προσφοράς, συμμετέχει για μια ακόμη χρονιά ως διακεκριμένος χορηγός στον κορυφαίο φιλανθρωπικό αγώνα No Finish Line Athens, στέλλοντας ένα δυνατό μήνυμα αγάπης και αλληλεγγύης για το παιδί.

Από τις 7 έως τις 11 Μαΐου, χιλιάδες δρομείς και περιπατητές με σύμμαχο το ΖΑΓΟΡΙ, συμμετέχουν στο 9ο No Finish Line Athens, που πραγματοποιείται στο Ο.Α.Κ.Α. από τον Ερμή 1877, το NFL Athens και το «Μαζί για το Παιδί». Πρόκειται για μια μοναδική διοργάνωση που ενώνει τον αθλητισμό με την κοινωνική προσφορά, μετατρέποντας τα χιλιόμετρα των συμμετεχόντων σε έμπρακτη στήριξη για τα παιδιά.

Το ΖΑΓΟΡΙ βρίσκεται δίπλα στους συμμετέχοντες προσφέροντας την απαραίτητη ενυδάτωση, ενισχύοντας τη διάθεσή τους να συνεχίσουν – γιατί κάθε βήμα μετράει.

Η Στεφανία Τσάπαλα, Group Brand Director της ΧΗΤΟΣ, δήλωσε: «Φέτος, τρέχουμε όλοι μαζί, αποδεικνύοντας πως μια μικρή κίνηση αρκεί για να πετύχει έναν μεγάλο σκοπό».

Τα συνολικά χιλιόμετρα θα ανακοινωθούν σύντομα. Το ΖΑΓΟΡΙ θα συνεχίσει να στηρίζει πρωτοβουλίες που προάγουν την ομαδικότητα, την προσφορά και την ανθρώπινη επαφή.

Ημέρα Ευρώπης με fun facts και όλα όσα δεν ήξερες!



Κάθε χρόνο, στις 9 Μαΐου, οι ευρωπαϊκές σημαίες κυματίζουν λίγο πιο ψηλά και οι άνθρωποι σε όλη την Ευρώπη γιορτάζουν τη Europe Day – την ημέρα που μας θυμίζει ότι, παρά τις διαφορές μας, έχουμε και πολλά κοινά: όνειρα, αξίες και μια μεγάλη ευρωπαϊκή “γειτονιά”.

Πώς ξεκίνησε η Europe Day;

Η 9η Μαΐου δεν είναι τυχαία. Είναι η μέρα που, το 1950, ο Γάλλος Υπουργός Εξωτερικών Ρομπέρ Σουμάν (Robert Schuman) έκανε μια ιστορική πρόταση: τα ευρωπαϊκά κράτη να συνεργαστούν και να δημιουργήσουν μια ενιαία αγορά άνθρακα και χάλυβα.

Αυτό το “μικρό” βήμα θεωρείται το πρώτο θεμέλιο της σημερινής Ευρωπαϊκής Ένωσης! Η πρόταση αυτή έμεινε στην ιστορία ως “Διακήρυξη Σουμάν”.

Ήξερες ότι...

Η Διακήρυξη Σουμάν έγινε στις 9 Μαΐου 1950 στο Παρίσι;

Η πρόταση του Schuman στόχευε να εμποδίσει μελλοντικούς πολέμους στην Ευρώπη, συνδυάζοντας την παραγωγή άνθρακα και χάλυβα της Γαλλίας και της Γερμανίας, δύο χώρες που είχαν πολεμήσει έντονα μεταξύ τους.

Η πρώτη “κοινότητα” της Ε.Ε. είχε μόλις 6 χώρες;

Γαλλία, Γερμανία, Ιταλία, Βέλγιο, Ολλανδία, Λουξεμβούργο. Σήμερα, η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει 27 μέλη!

Η σημαία της Ε.Ε. έχει 12 αστέρια, όχι επειδή είναι τα ιδρυτικά κράτη;

Τα 12 αστέρια συμβολίζουν την ενότητα, την τελειότητα και την αρμονία, όχι τον αριθμό των μελών.

**Ο ύμνος της Ευρώπης είναι η “Ωδή στη Χαρά” του Μπετόβεν;**

Και μάλιστα, χωρίς λόγια, για να εκφράζει την παγκόσμια αλληλεγγύη και ενότητα.

Η 9η Μαΐου είναι αργία μόνο για τους ευρωπαϊκούς θεσμούς;

Οι περισσότερες χώρες δεν τη γιορτάζουν ως επίσημη αργία, αλλά οι υπάλληλοι της Ε.Ε. έχουν ρεπό!

Στην Ευρώπη μιλάμε πάνω από 200 γλώσσες;

Αλλά η Ε.Ε. έχει 24 επίσημες γλώσσες και ευρωπαϊκός πολίτης μπορεί να στείλει e-mail στα “κεντρικά” στη δική του γλώσσα!

**Europe Day
σήμερα: Τι γιορτάζουμε;**

Η Europe Day δεν είναι απλά μια ευκαιρία για event και σημαίες! Είναι μια μέρα για να θυμηθούμε τα βασικά ιδανικά της Ε.Ε.: ειρήνη, συνεργασία, δικαιώματα, κινητικότητα, διαφορετικότητα και – γιατί όχι; – τη χαρά του να είσαι Ευρωπαίος, να ταξιδεύεις με το ίδιο νόμισμα (το ευρώ), να σπουδάξεις στο Erasmus, να ζεις και να εργάζεσαι σε άλλη χώρα χωρίς σύνορα.

Fun facts για τη σημερινή Ευρώπη:

📌 Το μικρότερο κράτος μέλος είναι η Μάλτα (πληθυσμός: μόλις 520.000!)

📌 Η πιο πυκνοκατοικημένη πρωτεύουσα της Ε.Ε. είναι η Αθήνα!

📌 Ο μεγαλύτερος σε έκταση δήμος της Ε.Ε. είναι το Βερολίνο.

📌 Το Erasmus είναι το πιο δημοφιλές πρόγραμμα φοιτητικής κινητικότητας στον κόσμο. Από το 1987 έχουν συμμετάσχει πάνω από 10 εκατομμύρια νέοι!

📌 Πάνω από 70% των Ευρωπαίων μιλούν τουλάχιστον μία ξένη γλώσσα.

📌 Στην Ε.Ε. υπάρχουν πάνω από 500 προστατευόμενα παραδοσιακά προϊόντα (ΠΟΠ/ΠΓΕ)!





“Ηξερες ότι...;”

- 💡 Η πρώτη “πλαστική” ευρωπαϊκή ταυτότητα κυκλοφόρησε το 2021, με νέες προδιαγραφές ασφαλείας;
- 💡 Η Ευρώπη έχει τη μεγαλύτερη “οικογένεια” παραδοσιακών χωρών – πάνω από 1.000 διαφορετικά είδη!
- 💡 Το υψηλότερο βουνό της Ε.Ε. είναι το Μον Μπλαν (4.810 μέτρα).
- 💡 Η Ευρώπη έχει τον μεγαλύτερο σιδηροδρομικό σταθμό: Gare du Nord, Παρίσι!
- 💡 Η Ε.Ε. είναι ο μεγαλύτερος “ειρηνικός δωρητής” ανθρωπιστικής βοήθειας στον κόσμο.

Γιατί αξίζει να γιορτάζουμε τη Europe Day;

Γιατί, παρά τις δυσκολίες, τις κρίσεις, τα “ευρω-εμπόδια” και τις γκρίνιες, η Ενωμένη Ευρώπη μάς δείχνει κάθε μέρα τι σημαίνει:

να φτιάχνεις γέφυρες και όχι σύνορα, να χτίζεις με διαφορετικούς και όχι να χωρίζεις με διαφορές.

Γι’ αυτό, αν δεις κάπου σήμερα τη μπλε σημαία με τα 12 αστέρια – ή ακούσεις κάπου την “Ωδή στη Χαρά”, να χαμογελάσεις: Είσαι κι εσύ μέρος αυτής της μεγάλης, ζωντανής, γεμάτης ιδέες και διαφορετικότητας οικογένειας που λέγεται Ευρώπη.

**Χρόνια πολλά,
Ευρώπη!
Happy Europe Day!**



Cosmos Sport: Ωδή σε κάθε μορφή μητρότητας

Με αφορμή τη Γιορτή της Μητέρας, η Cosmos Sport παρουσιάζει την καμπάνια «Για κάθε Μαμά...», ένα τρυφερό αφιέρωμα σε όλες τις γυναίκες που ενσαρκώνουν τον ρόλο της μητέρας – είτε βιολογικά είτε συναισθηματικά. Μια καμπάνια γεμάτη ευγνωμοσύνη, που τιμά τη σιωπηλή δύναμη, τη σταθερή παρουσία, και την ανιδιοτελή αγάπη που καθορίζει κάθε μητρική φιγούρα.

Με σύντομο αλλά βαθύ storytelling στα social media, η καμπάνια αναδεικνύει τις αμέτρητες μικρές στιγμές που χτίζουν το μεγαλείο της μητρότητας: τη μαμά που δεν φαίνεται αλλά είναι πάντα εκεί, τη γυναίκα που παλεύει για να γίνει μητέρα, τη μητέρα που μεγαλώνει μόνη, που κουράζεται αλλά δεν σταματά ποτέ.

Η Cosmos Sport μας καλεί να σταθούμε για λίγο, να σκεφτούμε, να νιώσουμε – και να πούμε «ευχαριστώ» σε εκείνη που δεν ζήτησε ποτέ τίποτα, αλλά έδωσε τα πάντα.

Από τις 9 έως τις 11 Μαΐου, στα καταστήματα και online, θα βρείτε μοναδικές προσφορές στη γυναικεία συλλογή για να πείτε «σ' αγαπώ» μέσα από ένα δώρο που συνδυάζει φροντίδα, στυλ και συναίσθημα.

Γιατί κάθε μαμά αξίζει να γιορτάζεται. Κάθε μέρα.



Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη – In Motion for Safety: Με επιτυχία και το δεύτερο Εκπαιδευτικό Σεμινάριο Ασφαλούς Οδηγικής Συμπεριφοράς



Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε το δεύτερο σεμινάριο της πρωτοβουλίας «In Motion for Safety» του Ομίλου Επιχειρήσεων Σαρακάκη, με στόχο τη διαμόρφωση κουλτούρας ασφαλούς οδήγησης στους νέους. Το διαδραστικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα φιλοξενήθηκε στο ΣΑΕΚ ΑΚΜΗ στο κέντρο της Αθήνας και συγκέντρωσε νέους σπουδαστές της Alphabet Education, καθώς και παιδιά εργαζομένων του Ομίλου Σαρακάκη και της Kinsen.

Την εκδήλωση χαιρέτισε η Γενική Γραμματέας Μεταφορών, κα Δέσποινα Παληαρούτα, ενώ σύντομο χαιρετισμό απηύθυνε και ο Δημήτρης Τσίρκας, Γενικός Διευθυντής της Ανώτερης Σχολής ΑΚΜΗ. Η Μαρία Ξυτάκη από τον Όμιλο Σαρακάκη ανέδειξε την ανάγκη ευαισθητοποίησης των νέων, με δεδομένα που δείχνουν αύξηση των τροχαίων ατυχημάτων στη χώρα μας για το 2024.

Εκπαιδευτές ήταν ο Κωνσταντίνος Μαρκουζός (Ιαβέρης) και ο Σπύρος Κούτρας, ενώ τον συντονισμό είχε ο Τάκης Πουρναράκης. Οι

συμμετέχοντες έλαβαν βεβαιώσεις παρακολούθησης και 10 τυχεροί κληρώθηκαν για μια μοναδική εμπειρία sport driving με τον Ιαβέρη.

Η πρωτοβουλία τελεί υπό την αιγίδα του Υπουργείου Υποδομών & Μεταφορών και συνδέεται με τους Παγκόσμιους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης του ΟΗΕ.

Sleepover Day:

Απόψε κοιμόμαστε... αλλού!



Μερικές από τις πιο δυνατές φιλίες, τις πιο αστείες ιστορίες και τις πιο αυθόρμητες εξομολογήσεις γεννήθηκαν εκεί: πάνω από ένα στρώμα στο πάτωμα, γύρω από ένα μπολ με ποπ κορν, ανάμεσα σε μαξιλάρια και κουβέρτες, με φόντο ένα φακό που φωτίζει πρόσωπα και μυστικά. Καλώς ήρθατε στη Sleepover Day – τη γιορτή που μας θυμίζει ότι ο ύπνος σε σπíti φίλων δεν είναι απλώς διασκέδαση: είναι τελετουργία!

Ένα sleepover (ή αλλιώς «πυτζάμα πάρτι» στην παιδική εκδοχή) είναι κάτι περισσότερο από μια βραδινή φιλοξενία. Είναι μια μικρή απόδραση από τη ρουτίνα, μια αφορμή για εγγύτητα και μια μοναδική ευκαιρία να ξαναβρούμε την παιδική μας ανεμελιά. Είναι το «σήμερα δεν έχουμε πρόγραμμα» μεταφρασμένο σε γέλια, σιγοψιθυρίσματα και σνακ στα κρυφά.

Ποιος είπε ότι τα sleepovers είναι μόνο για παιδιά;

Λάθος! Όσο μεγαλώνουμε, τόσο περισσότερο τα έχουμε ανάγκη. Μπορεί να μην έχουμε πλέον σακούλες με γαριδάκια και επιτραπέζια, αλλά έχουμε ανάγκη για ουσιαστικές συνδέσεις – και λίγες στιγμές ξεγνοιασιάς, μακριά από τις ευθύνες.

Ένα sleepover με την κολλητή, τον/την σύντροφο ή ακόμα και μια γυναικεία βραδιά με κρασί, σειρές και κουβέντα μέχρι τις 3 το πρωί, είναι απόλυτη ψυχοθεραπεία.

5 λόγοι να οργανώσεις σήμερα ένα sleepover

Γιατί θα γελάσεις μέχρι δακρύων

Όταν η νύχτα προχωράει και η κούραση σε βρίσκει, όλα γίνονται λίγο πιο αστεία. Αυτό που ξεκίνησε ως σοβαρή

κουβέντα, καταλήγει σε παραλήρημα και ιστορίες που μόνο εσείς καταλαβαίνετε.

Γιατί είναι ο πιο οικονομικός τρόπος να περάσεις τέλεια
Τίποτα fancy. Ένα σπίτι, μια κουβέρτα, πίτσες και Netflix. Ποιος χρειάζεται περισσότερα;

Γιατί χτίζει σχέσεις

Όταν κοιμάσαι στον ίδιο χώρο με κάποιον, τον γνωρίζεις διαφορετικά. Το μακιγιάζ φεύγει, οι μάσκες πέφτουν και η οικειότητα μεγαλώνει.

Γιατί μπορείς να γυρίσεις για λίγο στο «τότε»

Θυμάσαι πώς ήταν όταν ήσουν 12; Τώρα μπορείς να το ζήσεις ξανά – με λίγο κρασί αντί για κακάο και χωρίς γονείς να σου λένε να κοιμηθείς.

Γιατί το αξίζεις

Γιατί δούλεψες, κουράστηκες, πέρασες δύσκολα, και μια βραδιά όπου δεν είσαι γονιός, υπάλληλος, σύντροφος ή οργανωτής των πάντων, αλλά απλώς εσύ, με τους φίλους σου και το πάπλωμα – είναι ό,τι πιο healing μπορείς να προσφέρεις στον εαυτό σου.

Τι θα χρειαστείς για το τέλειο sleepover:

- Καλούς φίλους (ή έναν και καλό)
- Ανετα ρούχα ή την πιο χαζή πυτζάμα σου
- Σνακ – γλυκά και αλμυρά
- Ρετρό ταινίες ή αγαπημένες σειρές
- Μάσκες προσώπου, μαξιλάρια, αρωματικά κεριά
- Και φυσικά, τη διάθεση να περάσεις καλά χωρίς άγχος και «πρέπει»

Απόψε, λοιπόν, κάνε κάτι για σένα. Πάρε τηλέφωνο την κολλητή, πες στο ταίρι σου «θέλεις να κοιμηθούμε στο σαλόνι με μαξιλάρες;», φτιάξε ποπ κορν, βάλε ρομαντικές ταινίες και μην ανησυχείς για τίποτα. Γιατί η Sleepover Day δεν είναι απλώς μια μέρα – είναι αφορμή για ανάσα, γέλιο και βαθιά σύνδεση.

Καληνύχτα, ή μάλλον. καλό ξενύχτι!



BetterHelp: Η κορυφαία πλατφόρμα online ψυχοθεραπείας είναι πλέον προσβάσιμη και από την Ελλάδα



Σε μια εποχή όπου η ψυχική υγεία απασχολεί ολοένα και περισσότερους ανθρώπους και οι ανθρώπινες σχέσεις δοκιμάζονται καθημερινά, η τεχνολογία φέρνει πιο κοντά τις λύσεις. Η BetterHelp, η μεγαλύτερη παγκόσμια πλατφόρμα online ψυχοθεραπείας, είναι πλέον διαθέσιμη και στην Ελλάδα, δίνοντας τη δυνατότητα σε όσους αναζητούν ψυχολογική υποστήριξη να τη λάβουν με άνεση, ταχύτητα και ασφάλεια — όπου κι αν βρίσκονται.

Η υπηρεσία λειτουργεί μέσω εφαρμογής ή browser και δίνει πρόσβαση σε περισσότερους από 34.000 αδειοδοτημένους θεραπευτές, προσφέροντας συνεδρίες με βιντεοκλήση, τηλεφωνική επικοινωνία ή γραπτά μηνύματα. Μέσα σε 48 ώρες, ο χρήστης ταιριάζει με τον κατάλληλο επαγγελματία βάσει των αναγκών του, ενώ έχει πάντα τη δυνατότητα να αλλάξει θεραπευτή χωρίς κόστος, αν το επιθυμεί. Το 93% των χρηστών δηλώνει ότι ταιριάζει με τον θεραπευτή του, ενώ το 82% θα πρότεινε την υπηρεσία σε φίλο.

Η BetterHelp είναι πλήρως προσβάσιμη από την Ελλάδα, ενώ στην πλατφόρμα μπορεί κανείς να επιλέξει και ελληνόφωνο θεραπευτή, ώστε να διασφαλίζεται η ουσιαστική επικοινωνία. Το κόστος κυμαίνεται από \$70 έως \$100 την εβδομάδα, με χρέωση σε μηνιαία βάση, χωρίς να απαιτείται ασφαλιστικό πρόγραμμα. Ωστόσο,

προσφέρεται οικονομική βοήθεια σε φοιτητές, ανέργους, βετεράνους ή άτομα με χαμηλό εισόδημα.

Πέρα από την κλασική ατομική ψυχοθεραπεία, η πλατφόρμα προσφέρει και εξειδικευμένες υπηρεσίες: θεραπεία ζευγαριών (ReGain), υποστήριξη για εφήβους (Teen Counseling) και ομαδικές συνεδρίες υποστήριξης με πάνω από 300 διαφορετικά support groups. Επιπλέον, ο χρήστης έχει πρόσβαση σε εργαλεία αυτοβελτίωσης, όπως ημερολόγιο, παρακολούθηση στόχων και συνήθειες που ενισχύουν την ψυχοθεραπευτική εμπειρία.

Για περιορισμένο χρονικό διάστημα, η BetterHelp προσφέρει μία εβδομάδα δωρεάν, ώστε όποιος επιθυμεί να ξεκινήσει, να το κάνει χωρίς καμία οικονομική δέσμευση. Η πλατφόρμα λειτουργεί με τη φιλοσοφία ότι η ψυχολογική υποστήριξη δεν πρέπει να είναι προνόμιο λίγων, αλλά δικαίωμα όλων.

Σε έναν κόσμο όπου οι αποστάσεις μειώνονται και οι ανάγκες μας αυξάνονται, η BetterHelp ανοίγει τον δρόμο για πιο υγιείς σχέσεις — με τον εαυτό μας, με τους ανθρώπους που αγαπάμε, με τον κόσμο γύρω μας. Γιατί, όπως λέει και το μήνυμά της πλατφόρμας: οι δυνατές σχέσεις ξεκινούν με τη σωστή υποστήριξη.

Μάθε περισσότερα στο www.betterhelp.com.



Θα πέσει η νύχτα Κωνσταντίνος Τζαμιώτης

Μια οικογενειακή σάγκα που μοιάζει με θρίλερ ζωής.

Ένα φιλόδοξο και πολυφωνικό μυθιστόρημα, που μετακινείται ανάμεσα στην Αθήνα, τη Χαλκιδική και τη Λάρισα, παρακολουθώντας τους ήρωές του να κουβαλούν μυστικά, απώλειες, έρωτες και ενοχές. Ο Κωνσταντίνος Τζαμιώτης συνθέτει μια σύγχρονη τοιχογραφία, στην οποία το φως και το σκοτάδι εναλλάσσονται, καθώς οι χαρακτήρες παλεύουν να υπερασπιστούν το «καλό» – πριν πέσει ξανά η νύχτα.

Η ιστορία ξετυλίγεται σαν σπείρα: οικογενειακά τραύματα, κοινωνικές παθογένειες, μια σχεδόν αστυνομική ατμόσφαιρα, παιδικά στοιχήματα που κρύβουν ολόκληρες φιλοσοφίες ζωής. Ποιος επιβιώνει και ποιος όχι; Ποιος φεύγει, ποιος μένει πίσω και ποιος πληρώνει το τίμημα;

Με έναν λόγο γεμάτο ένταση και ρυθμό, ο συγγραφέας χτίζει ένα μυθιστόρημα που συνομιλεί με την ελληνική κοινωνία, μιλά για τη βία και τη σιωπή, για την απουσία και τη μνήμη. Ένα βιβλίο που δεν ξεχνά να είναι ταυτόχρονα και γοητευτικό και ζοφερό, ανθρώπινο και ωμό.

Από τις Εκδόσεις Μεταίχμιο, ένα πολυεπίπεδο ανάγνωσμα που αξίζει τον χρόνο και τη σκέψη σου.

Ορκισμένη Rene Karabash



Μια γυναίκα που γίνεται άντρας. Όχι από επιλογή, αλλά από επιβίωση. Όχι επειδή θέλει, αλλά επειδή της το ζητούν. Στο συγκλονιστικό μυθιστόρημα Ορκισμένη της Rene Karabash, η Μπεκιά, μεγαλωμένη σε μια κοινότητα που διέπεται από το αμείλικτο Κανούν – τον άγραφο, πατριαρχικό κώδικα τιμής των βαλκανικών ορεινών περιοχών – αποφασίζει να γίνει ο γιος που δεν απέκτησε ποτέ ο πατέρας της. Ορκίζεται παρθένα, αποποιείται τη γυναικεία της φύση και αναλαμβάνει ρόλο άντρα και αρχηγού οικογένειας. Το τίμημα: η ζωή, η ταυτότητα, ο έρωτας.

Μέσα από έναν ποιητικό αλλά ωμό λόγο, το βιβλίο παρασύρει τον αναγνώστη σε έναν κόσμο που είναι ξένος και οδυνηρά κοντινός – μόλις 537 χιλιόμετρα από τη Βουλγαρία. Ένα queer, βαθιά συγκινητικό και τολμηρό αφήγημα για την αγάπη, την καταπίεση, την παράδοση, αλλά και τη δίψα για αυτοπροσδιορισμό.

Η Ορκισμένη δεν είναι απλώς μια ιστορία για τις «ορκισμένες παρθένες». Είναι ένα βιβλίο-κραυγή για όσους αρνούνται να δεχτούν τη μοίρα που τους υπαγορεύει η κοινωνία και αναζητούν τον άνθρωπο πίσω από κάθε ρόλο.

Από τις Εκδόσεις Μεταίχμιο. Δεν είναι μύθος. Είναι πραγματικότητα. Και κόβει την ανάσα.

quote of the day

YOU DON'T HAVE TO KEEP UP WITH EVERYTHING. SOME THINGS WAIT FOR YOUR SOUL.

**Σήμερα
γιορτάζουν!**

Χριστόφορος,
Χριστοφόρης, Φόρης,
Χριστόφης, Χριστοφία,
Χριστοφίνα
Ησαΐας

9 Μαΐου

- › National Butterscotch Brownie Day
- › National Sleepover Day
- › National Christina Day
- › Europe Day
- › Lost Sock Memorial Day
- › Child Care Provider Day
- › National Military Spouse Appreciation Day
- › National Public Gardens Day
- › Fintastic Friday
- › Russian Victory Day