

SILVERGen

Η ζωή είναι όμορφη και μετά τα 60!



ΤΟ ΠΙΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ ΔΩΡΕΑΝ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ...ΑΣΗΜΕΝΙΑ ΓΕΝΙΑ

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



**ΕΝΑ SWIPE, ΔΥΟ ΛΕΞΕΙΣ
ΚΙ ΕΝΑΣ ΑΛΓΟΡΙΘΜΟΣ:
ΜΠΟΡΕΙ Η ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ
ΝΑ ΦΛΕΡΤΑΡΕΙ ΓΙΑ ΣΕΝΑ;**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Να βγάξετε από τη μέση αυτούς που σας θέλουν στην άκρη. Όχι με κακία. Όχι με φασαρία. Απλώς με σαφήνεια. Με εκείνη τη γλυκιά, εσωτερική σιγουριά που λέει: «Ξέρω ποιος είμαι. Και δεν θα το ξεχάσω για χατίρι σου.»

Ξέρεις τι γίνεται; Κάποιοι άνθρωποι δεν θέλουν να λάμψεις. Θέλουν να κάθεται εκεί, στην ακρούλα, να μη μιλάς πολύ, να μην ενοχλείς, να μη θυμίζεις στους άλλους ότι αξίζουν περισσότερα. Γιατί όταν εσύ σηκώνεσαι όρθιος, θυμίζεις στους υπόλοιπους τι σημαίνει να έχεις φτερά. Και αυτό, για κάποιους, είναι απειλή.

Οπότε όχι. Δεν θα καθίσεις στην άκρη για να νιώσουν οι άλλοι καλύτερα. Δεν θα μικρύνεις τον εαυτό σου για να χωρέσεις σε στενά μυαλά και κοντόφθαλμα όρια. Δεν θα βάζεις παύση στα όνειρά σου για να μην ενοχλήσεις αυτούς που δεν τόλμησαν ποτέ να ονειρευτούν.

Η ζωή δεν είναι για να "μην ενοχλείς". Είναι για να προχωράς, να ανθίζεις, να κάνεις λάθη, να πέφτεις, να ξανασηκώνεσαι και να λες: «Εδώ είμαι. Και δεν θα κρυφτώ για κανέναν.»

Tip of the Day: Όποιος σε αγαπάει, σε θέλει στο κέντρο. Όχι στην άκρη. Εξάλλου εσύ δεν φτιάχτηκες για να κάθεται ήσυχος. Φτιάχτηκες για να λάμπεις.

Και 3 συμβουλές με αγάπη:

- 1) Ξεκίνα να διακρίνεις ποιοι σε χειροκροτούν επειδή σε αγαπούν και ποιοι απλώς επειδή δεν σε θεωρούν απειλή. Είναι λεπτή η γραμμή — αλλά κάνει όλη τη διαφορά. Μη χαρίζεις το κέντρο σου σε ανθρώπους που δεν αντέχουν ούτε το φως σου ούτε τη σκιά σου.
- 2) Μη φοβάσαι να πεις "όχι" σε όσους σε θεωρούν δεδομένο. Να σε τρομάζει περισσότερο το να λες "ναι" σε μια ζωή που δεν σε χωράει. Ειδικά όταν αυτή η ζωή είναι ραμμένη στα μέτρα κάποιου άλλου.
- 3) Έχεις δικαίωμα να σηκώνεσαι από τραπέζια που δεν υπάρχει χώρος για σένα. Όχι από θυμό — από αυτοσεβασμό. Γιατί η σωπή σου δεν πρέπει να μεταφράζεται ως συγκατάθεση. Και η καλοσύνη σου, όχι ως αδυναμία.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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

Η Ολυμπιακή Ζυθοποιία συμμετείχε δυναμικά και φέτος στο World of Beer Festival

Με δυναμική παρουσία και πολυσυλλεκτικό χαρτοφυλάκιο, η Ολυμπιακή Ζυθοποιία συμμετείχε για δεύτερη συνεχή χρονιά στο World of Beer Festival, το μεγαλύτερο φεστιβάλ μπίρας στην Ελλάδα, που πραγματοποιήθηκε 9-11 Μαΐου στην Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων.

Υπό την αιγίδα της Ελληνικής Ένωσης Ζυθοποιών (ΕΕΖ), το φεστιβάλ συγκέντρωσε περισσότερες από 1.000 ετικέτες μπίρας από την Ελλάδα και το εξωτερικό, μετατρέποντας το κέντρο της Αθήνας σε μια τριήμερη γιορτή γεύσεων και εμπειριών. Η Ολυμπιακή Ζυθοποιία, μέλος της ΕΕΖ, έδωσε το «παρών» τόσο στο περίπτερο της Ένωσης όσο και με ξεχωριστά σημεία παρουσίασης των brands της.

Ανάμεσά τους, διεθνώς καταξιωμένες ετικέτες όπως οι Carlsberg, Kaiser, Guinness, Schneider Weisse και Grimbergen, αλλά και οι ιδιαίτερες κυκλαδίτικες μπίρες ΝΗΣΟΣ, πλαισίωσαν με ξεχωριστό χαρακτήρα το φεστιβαλικό σκηνικό.

Με έντονη προσέλευση, street food, μουσικά σχήματα και stand-up shows, η φετινή διοργάνωση ανέδειξε τη μπίρα ως σύγχρονο πολιτιστικό στοιχείο και μέσο σύνδεσης κοινού και παραγωγών. Η Ολυμπιακή Ζυθοποιία ενίσχυσε για ακόμη μία φορά τον δημόσιο διάλογο γύρω από την ελληνική ζυθοποιία, τιμώντας τη διαχρονική της δέσμευση στην ποιότητα, την καινοτομία και τη σύνδεση με τον Έλληνα καταναλωτή.



Η Admiral δίπλα στα Special Olympics Hellas στους Πανελλήνιους Αγώνες Powerlifting 2025



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ
POWERLIFTING
SPECIAL OLYMPICS ΛΑΡΙΣΑ 2025

ΧΟΡΗΓΟΣ



Η Admiral, παραμένοντας πιστή στις αξίες του αθλητισμού, της ισότητας και της συμπερίληψης, συνεχίζει δυναμικά τη συνεργασία της με τα Special Olympics Hellas, στηρίζοντας τους Πανελλήνιους Αγώνες Powerlifting 2025 που διεξάγονται στη Λάρισα από τις 9 έως τις 11 Μαΐου.

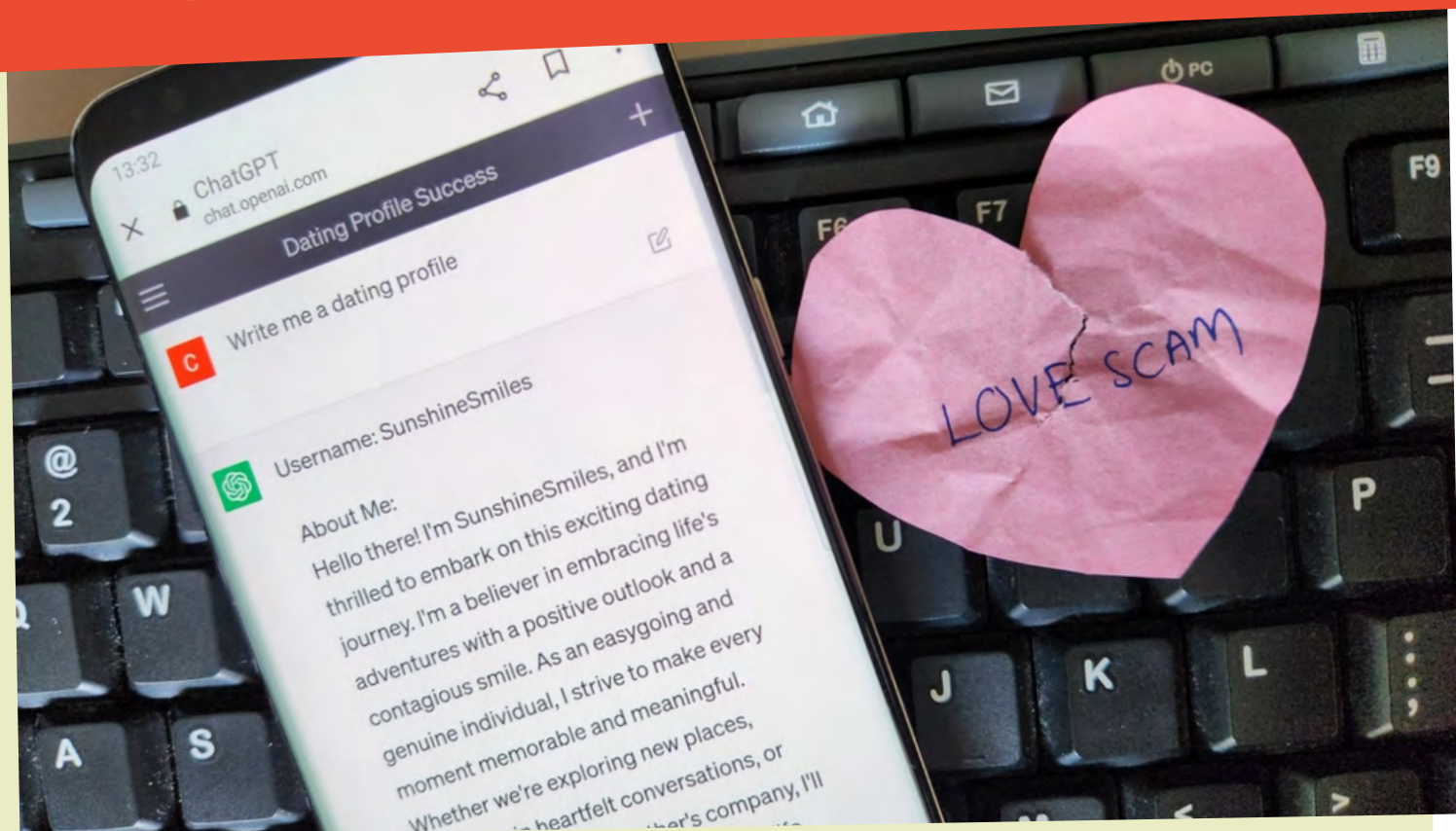
Ως χορηγός της ενδυμασίας της ελληνικής αποστολής, η Admiral αποδεικνύει για ακόμη μια φορά την αφοσίωσή της στην προώθηση του δικαιώματος όλων στη χαρά του αθλητισμού. Οι αθλητές και οι αθλήτριες των Special Olympics από την Αθήνα, τη Χαλκίδα και τη Λάρισα, με την υποστήριξη προπονητών και συνοδών, θα αγωνιστούν με δύναμη και πάθος, αναδεικνύοντας το αληθινό πνεύμα της προσπάθειας και της ενότητας.

Η διοργάνωση πραγματοποιείται από τα Special Olympics Hellas, σε συνεργασία με την Ελληνική Ομοσπονδία Άρσης Βαρών, τον Αθλητικό Σύλλογο «Παλαιστρα», την Περιφέρεια Θεσσαλίας, τον Δήμο Λαρισαίων και τον Ελληνικό Ερυθρό Σταυρό.

Η Τελετή Έναρξης θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 10 Μαΐου στις 11:00 στο Α' Αρχαίο Θέατρο Λάρισας, ενώ οι τελικοί και οι απονομές θα γίνουν το απόγευμα της ίδιας ημέρας στο ΕΑΚ Λάρισας.

Η Admiral συγχαίρει όλους τους φορείς για τη συμβολή τους και δηλώνει υπερήφανη που στηρίζει την προσπάθεια να κάνουμε τον αθλητισμό πραγματικά προσβάσιμο για όλους.

Ένα swipe, δύο λέξεις κι ένας αλγόριθμος: μπορεί η Τεχνητή Νοημοσύνη να φλερτάρει για σένα;



Μπορείς να της γράψεις ένα μήνυμα. Μπορείς και να ζητήσεις από την Τεχνητή Νοημοσύνη να το κάνει για σένα. Το αποτέλεσμα; Ένα άψογα γραμμένο κείμενο, με χιούμορ, συνέπεια και «παιχνίδι». Τέλειο; Ναι. Σέξι; Όχι ακριβώς.

Γιατί η αλήθεια είναι ότι το φλερτ —όπως και οι ανθρώπινες σχέσεις γενικά— δεν είναι άσκηση παραγωγικότητας. Δεν χρειάζεται να έχει σωστή γραμματική, να είναι «καλογουαλισμένο», ούτε να αποφεύγει τα λάθη. Χρειάζεται να έχεις εσύ λίγο κότσια.

Να εκτεθείς, να ρισκάρεις, να γράψεις κάτι που ίσως δεν βγάζει και απόλυτο νόημα — αλλά να το έχεις νιώσει. Και να φανεί αυτό.

Η AI μπορεί να βγάλει ωραίες λέξεις. Εσύ όμως βγάζεις φωνή, συναίσθημα, ανεπαίσθητες παύσεις, λέξεις που δεν έχουν γραφτεί ποτέ πριν. Και το πιο σημαντικό: μπορείς να στείλεις ένα μήνυμα που δεν είναι "τέλειο", αλλά είναι εσύ.

Το ίδιο ισχύει και όταν σου απαντάνε. Ναι, ένα μήνυμα με ορθογραφικά και ασύντακτο μπορεί να μην είναι του γούστου σου. Αλλά τουλάχιστον γράφτηκε από έναν πραγματικό άνθρωπο.

Που πάτησε send και καρδιοχτύπησε, γιατί δεν ήξερε πώς θα το πάρεις.

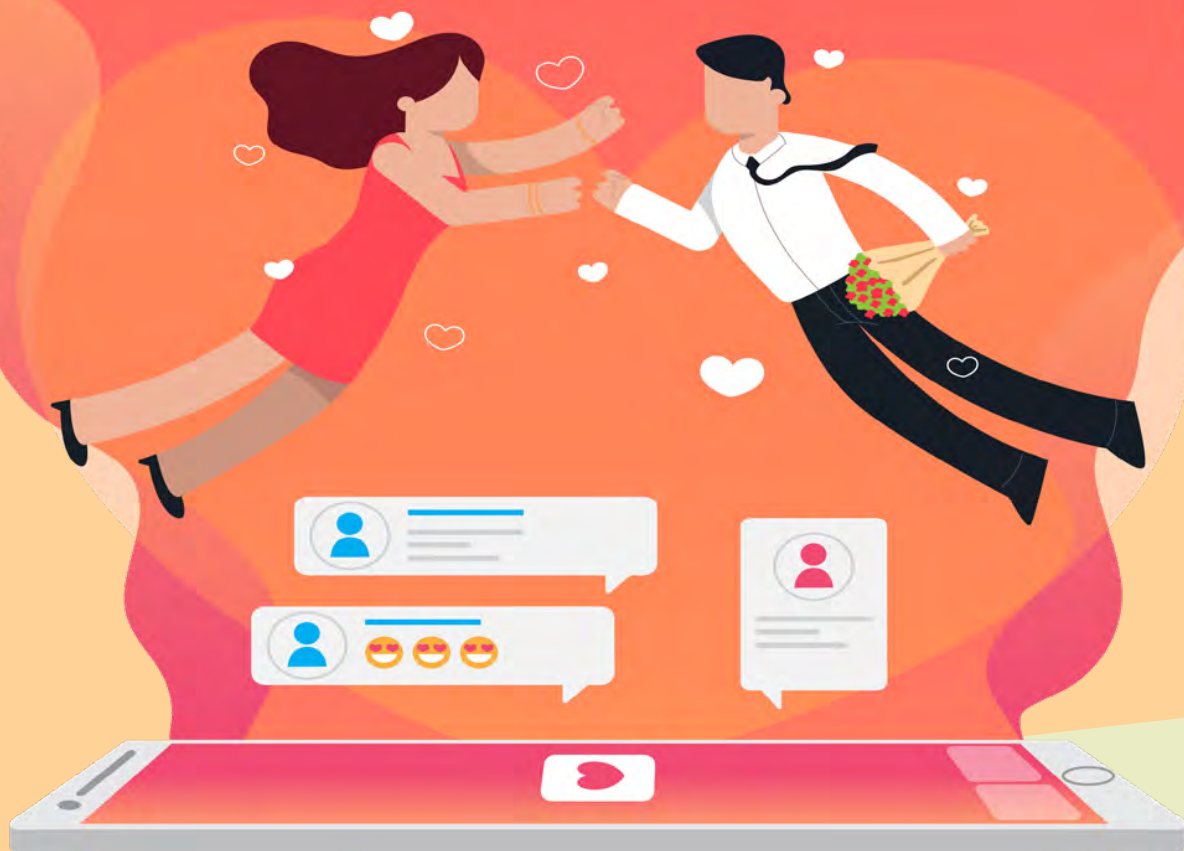
Κι αν τελικά είναι αυτό το βασικό μας ζητούμενο; Όχι να μας εντυπωσιάσουν. Να μας νιώσουν. Όχι να είναι τέλειοι. Να είναι εκεί.

Αυτό δεν κάνει το φλερτ ζωντανό; Το ότι δεν είναι τέλειο;

Από την εποχή του "σου αρέσω; ναι / όχι / ίσως" στο χαρτάκι του σχολείου, περάσαμε στις εφαρμογές που συγκρίνουν, κατατάσσουν και επιλέγουν ερωτικούς υποψήφιους με την ψυχρότητα ενός spreadsheet.

Και τώρα; Ήρθε ο αλγόριθμος που δεν σε βοηθά απλώς να διαλέξεις, αλλά φλερτάρει εκ μέρους σου. Σου γράφει τα μηνύματα, σου στήνει το προφίλ, διαβάζει τη βιογραφία του/της άλλου/ άλλης και βρίσκει τι θα του/της πεις για να τον/την κερδίσεις.





Αν σκέφτεσαι "τέλεια, θα σταματήσω να ιδρώνω για να σκεφτώ ένα έξυπνο πρώτο μήνυμα", περίμενε λίγο.

Γιατί το φλερτ, όσο και αν αλλάζουν τα εργαλεία του, ήταν και παραμένει κάτι πολύ πιο περίπλοκο από μια γοητευτική ατάκα με emoji.

Το φλερτ: τέχνη, παιχνίδι ή data entry;

Το φλερτ είναι συναίσθημα. Είναι παλμός, αμηχανία, αυθορμητισμός. Είναι ο τρόπος που μπερδεύεσαι όταν κάποιος σου αρέσει και προσπαθείς να του το πεις χωρίς να το πεις. Δεν είναι απλώς το τι λες. Είναι το πώς. Το πότε. Το γιατί.

Από την άλλη, η Τεχνητή Νοημοσύνη είναι φτιαγμένη για να σου λύνει προβλήματα. Δεν ντρέπεται. Δεν σκέφτεται "μήπως το παρακάνω".



Δεν φοβάται να εκτεθεί. Σου δίνει την πιο σωστή, πιο μελετημένη απάντηση – αλλά είναι και η πιο αληθινή;

Έρευνες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι βρίσκουν τα AI-generated μηνύματα πιο "επιτυχημένα" στο φλερτ. Αλλά επίσης, λιγότερο "αυθεντικά".

Και ξέρεις κάτι; Αυτό το δεύτερο τελικά μετράει περισσότερο. Δεν θες να σε ερωτευτούν για κάτι που είπε ο ChatGPT για λογαριασμό σου. Θες να σε δουν, να σε νιώσουν και – στην καλύτερη περίπτωση – να σε ερωτευτούν γι' αυτό που πραγματικά είσαι.



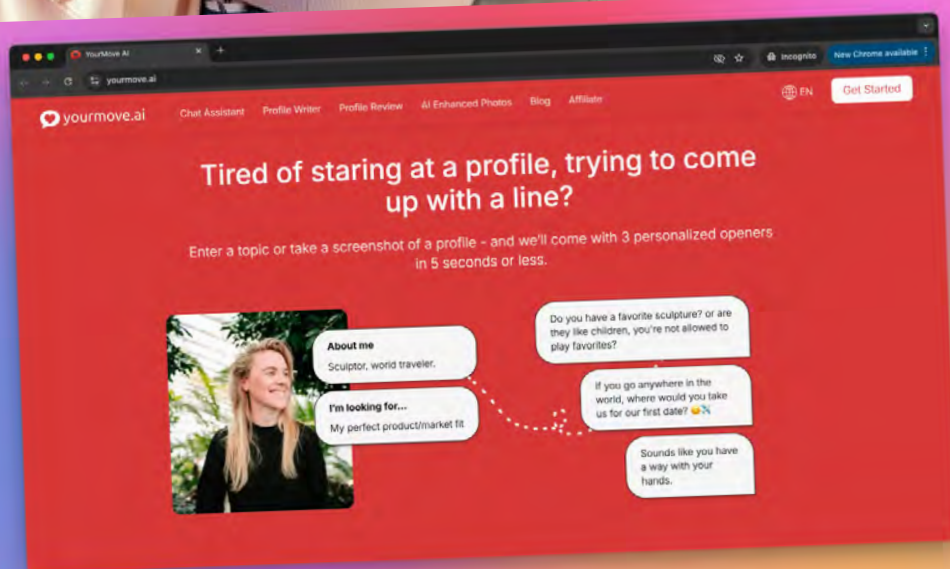


Ένα «γεια» από το μέλλον

Παρ' όλα αυτά, ας μην είμαστε ρομαντικοί μέχρι αφέλειας. Το AI μπήκε στη ζωή μας και δεν θα φύγει εύκολα. Πολλοί ήδη το χρησιμοποιούν για να φτιάξουν το βιογραφικό τους, το προφίλ τους στο LinkedIn, τις περιγραφές στο Instagram – γιατί όχι και το bio στο Tinder;

Εφαρμογές όπως το Rizz, το YourMove, ή ακόμα και plugins για δημοφιλή chat apps, σου προσφέρουν «έξυπνες» προτάσεις πρώτου μηνύματος. Βλέπουν το προφίλ του άλλου, σκανάρουν φωτογραφίες και σου προτείνουν να πεις κάτι τύπου «Οραίο το σακάκι στη δεύτερη φωτογραφία – σε ποια δεκαετία ταξίδεψες για να το βρεις;». Φλερτ με δόση χιούμορ και λίγο data mining.

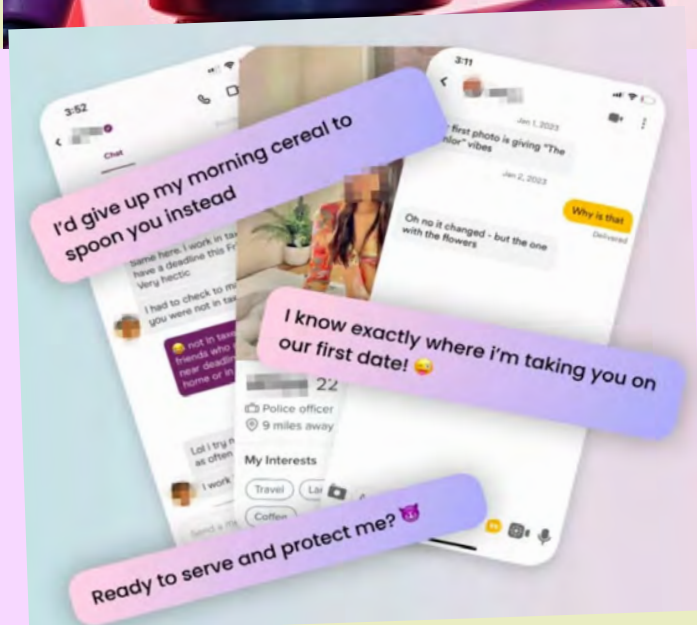
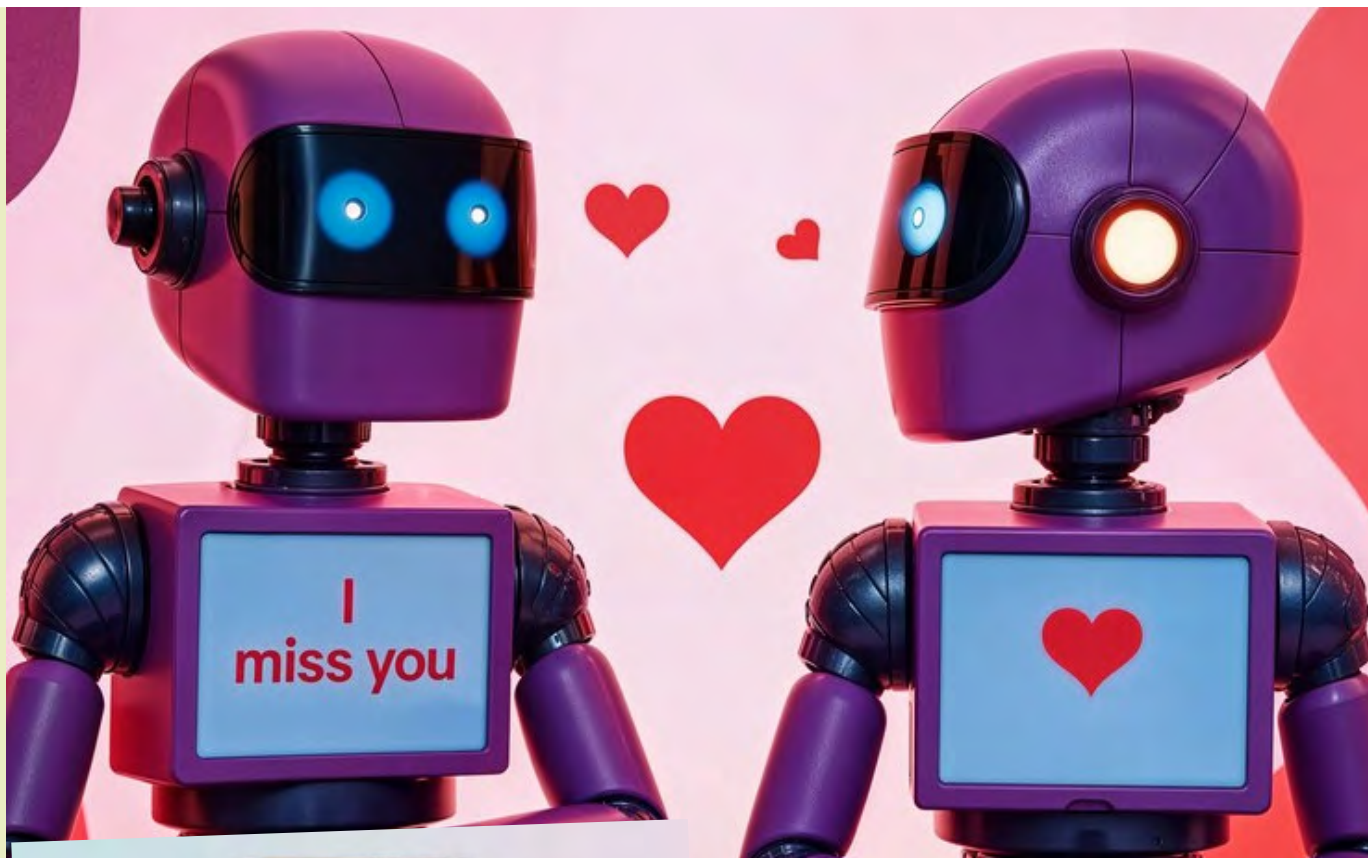
Και ξέρεις τι; Λειτουργεί. Γιατί, ας είμαστε ειλικρινείς, το να ξεκινήσεις μια κουβέντα είναι το πιο δύσκολο. Το AI δεν υποκαθιστά τον χαρακτήρα σου, απλώς σου δίνει μια ώθηση. Αν μετά συνεχίσεις να μιλάς σαν Excel, ε, τότε ούτε η Sophia the Robot δεν θα μείνει στο chat σου.



Και αν ο άλλος/η καταλάβει ότι δεν είναι δικά σου τα λόγια;

Αυτό είναι το πιο ανθρώπινο κομμάτι αυτής της κουβέντας. Όλοι – κι όταν λέμε όλοι, εννοούμε όλοι – μπορούμε να καταλάβουμε πότε κάτι είναι "πολύ καλό για να είναι αληθινό".

Το μήνυμα που σου έστειλε είναι σαν να βγήκε από ρομαντική κομεντί των 2000s. Τέλειο flow, τέλεια δομή, μηδέν ορθογραφικά. Κάτι δεν κολλάει.



Και τότε εμφανίζεται η μεγάλη ερώτηση: Θες να μιλάς με τον άνθρωπο ή με το ChatGPT του;

Το φλερτ δεν είναι ένα pitch. Είναι μια αποκάλυψη. Λίγο-λίγο, με αλήθειες, με fail attempts, με άβολες παύσεις, με χιούμορ, με βλέμματα (όταν φτάσεις εκεί). Και όταν γίνει αυθεντικό, δεν χρειάζεται βοήθεια από κανένα AI.

Ο ρόλος της Τεχνητής Νοημοσύνης: wingman ή υποκατάστατο;

Η απάντηση είναι στο πώς τη χρησιμοποιείς. Αν περιμένεις από το AI να σου βρει τον έρωτα, να του τον κρατήσει ζεστό και να σου τον φέρει με κορδέλα, μάλλον θα μείνεις με τον αλγόριθμο αγκαλιά.

Αν, όμως, το δεις σαν βοηθό. Σαν έναν (ιδιαίτερα nerdy) φίλο που σου λέει "Πες αυτό, είναι καλό". Αν χρησιμοποιήσεις τις ιδέες του για να πεις τελικά κάτι δικό σου, τότε έχεις κερδίσει.

Η Τεχνητή Νοημοσύνη είναι εκεί για να σε σπρώξει λίγο. Αλλά εσύ είσαι αυτός που θα σταθεί στο ύψος σου (μετά το swipe) και θα κάνεις τον άλλο/την άλλη να χαμογελάσει – όχι γιατί είσαι τέλειος, αλλά γιατί ήσουν ο εαυτός σου.

Ο έρωτας δεν θα γίνει ποτέ προγραμματισμένος

Το AI δεν κάνει καρδούλες στο στομάχι σου. Δεν ιδρώνει παλάμες. Δεν σπάζει τον πάγο με αμήχανες κινήσεις. Δεν σου στέλνει «καλημέρα» με φωνή που ακόμα δεν έχει ξυπνήσει καλά. Αυτά τα κάνει ο άνθρωπος. Εσύ.

Και όσο κι αν εξελιχθεί η τεχνολογία, ένα πράγμα θα παραμένει ίδιο: Ο έρωτας δεν θέλει τελειότητα. Θέλει πραγματική σύνδεση. Μια φράση στραβά ειπωμένη, ένα γέλιο που δεν ήρθε όπως το φανταζόσουν, αλλά έγινε το σημείο που ξεκίνησαν όλα.

Συμπέρασμα;

Αν το AI μπορεί να φλερτάρει για σένα; Ναι. Αν πρέπει; Μόνο αν είσαι εσύ αυτός που γράφει την τελευταία λέξη.

Γιατί σε έναν κόσμο γεμάτο data και φιλτραρισμένες εικόνες, το πιο σέξι πράγμα είναι η αυθεντικότητα.

Και ο μόνος που μπορεί να την προσφέρει, είσαι εσύ.

Η “Hi” ήρθε στα Pet City: Μεσογειακή διατροφή για υγιή και χαρούμενα κατοικίδια

Η Pet City παρουσιάζει τη νέα σειρά super premium τροφών “Hi”, εμπνευσμένη από τη φιλοσοφία της μεσογειακής διατροφής και σχεδιασμένη με επιστημονική ακρίβεια στην Ιταλία. Η “Hi” δεν είναι απλώς μία νέα τροφή – είναι ένα γεμάτο μπόλ υγείας και φυσικής ισορροπίας για σκύλους και γάτες, εμπλουτισμένο με φρέσκα, θρεπτικά συστατικά και μονοπρωτεϊνικές φόρμουλες ιδανικές ακόμη και για τα πιο ευαίσθητα ζώα.

Με συνταγές βασισμένες σε φρέσκο κοτόπουλο ή ψάρι, χωρίς τεχνητά αρώματα, χρωστικές ή συντηρητικά, η σειρά έχει αναπτυχθεί σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο του Τορίνο, εξασφαλίζοντας υψηλή βιολογική αξία και μέγιστη πεπτικότητα. Διατίθεται σε ξηρές και υγρές τροφές, για όλα τα στάδια ζωής και τις διατροφικές ανάγκες – από κουτάβια και γατάκια μέχρι στερωμένα ή ηλικιωμένα ζώα.

Με κοινή διατροφική βάση, η “Hi” επιτρέπει εύκολη εναλλαγή γεύσεων χωρίς να διαταράσσεται η ρουτίνα του κατοικίδιου, ενώ προσφέρει value for money ποιότητα, συνδυάζοντας κορυφαία φροντίδα και προσιτή τιμή.

Αποκλειστικά στα Pet City, η “Hi” επιβεβαιώνει τη δέσμευση της εταιρείας στην ολιστική φροντίδα των ζώων συντροφιάς, φέρνοντας την ευεξία της μεσογειακής κουλτούρας στο πιάτο τους – κάθε μέρα.



Press Room

ΑΛΦΑ ΧΩΡΙΣ: Για στιγμές που δεν θέλουμε να τελειώσουν



Η ΑΛΦΑ ΧΩΡΙΣ, η αγαπημένη μπίρα χωρίς αλκοόλ από την οικογένεια της ΑΛΦΑ, επιστρέφει με μια νέα καμπάνια που αγγίζει καρδιές. Με μήνυμα «Για στιγμές που δεν θέλουμε να τελειώσουν», μας θυμίζει πως οι πιο αυθεντικές στιγμές είναι αυτές που δεν φωνάζουν – αλλά μένουν.

Στο επίκεντρο της καμπάνιας είναι οι μικρές καθημερινές στιγμές: το τραπέζι με φίλους, μια παρτίδα μπιρίμπα, ένα ηλιοβασίλεμα στην παραλία. Στιγμές που γεμίζουν με ανθρώπους, γέλια, μουσική και συναισθήματα – και αξίζουν να κρατήσουν λίγο παραπάνω.

Η ΑΛΦΑ ΧΩΡΙΣ έρχεται να παρατείνει αυτές τις στιγμές. Χωρίς αλκοόλ, αλλά με την ίδια αυθεντική γεύση που γνωρίζουμε και αγαπάμε, είναι η ιδανική επιλογή για όσους θέλουν να παραμείνουν παρόντες – χωρίς περιορισμούς.

Το [τηλεοπτικό spot της καμπάνιας](#) αποτυπώνει με κινηματογραφική ευαισθησία αυτή τη φιλοσοφία: η μπίρα δεν “πρωταγωνιστεί”, αλλά υπάρχει για να επιτρέψει στη στιγμή να συνεχιστεί.

Παράλληλα, η νέα ΑΛΦΑ ΧΩΡΙΣ Λεμόνι φέρνει μια ανάλαφρη, δροσιστική πρόταση με φυσική γεύση λεμονιού, ιδανική για το καλοκαίρι. Για απογευματινές βόλτες, νησιώτικες αποδράσεις και κάθε στιγμή που θέλεις να κρατήσεις λίγο ακόμα.

Γιατί τελικά, αυτές είναι οι στιγμές που μένουν.

Και η ΑΛΦΑ ΧΩΡΙΣ είναι εκεί, για να τις κάνουμε... λίγο μεγαλύτερες.

Bond With Your Dog Day:

Η μέρα που γιορτάζεις τον καλύτερό σου φίλο



Υπάρχει μια αγκαλιά που σε περιμένει κάθε φορά που γυρνάς σπίτι, ένας ενθουσιασμός που δε σβήνει ποτέ, και μια ουρά που κουνιέται με τρόπο που λέει "είσαι ο κόσμος μου". Σήμερα, γιορτάζουμε την Bond With Your Dog Day, μια υπενθύμιση πως ο σκύλος μας δεν είναι απλώς κατοικίδιο.

Είναι σύντροφος, φύλακας, ψυχοθεραπευτής και μέλος της οικογένειας. Είναι η πιο αγνή μορφή αγάπης που μπορεί να βιώσει ένας άνθρωπος – χωρίς όρους, χωρίς ερωτήσεις, χωρίς κριτική.

Ας το πούμε όπως είναι: ο δεσμός με έναν σκύλο δεν είναι «μία σχέση ακόμα». Είναι μια συναισθηματική συμμαχία που αλλάζει ζωές. Και αν έχεις ήδη έναν τετράποδο φίλο δίπλα σου, τότε ξέρεις ακριβώς τι εννοούμε.

Η επιστήμη μιλάει... σκυλίσια

Μελέτες δείχνουν ότι όταν κοιτάμε στα μάτια τον σκύλο μας, αυξάνονται τα επίπεδα της ωκυτοκίνης, της "ορμόνης της αγάπης", τόσο

στον άνθρωπο όσο και στο ζώο. Είναι το ίδιο χημικό που ενισχύει τον δεσμό μητέρας-παιδιού. Με άλλα λόγια, ο σκύλος μας δεν μας βλέπει μόνο σαν αφεντικό. Μας βλέπει σαν... οικογένεια.

Επιπλέον, οι σκύλοι μπορούν να αναγνωρίσουν συναισθήματα στο πρόσωπό μας, να αντιληφθούν αν είμαστε αγχωμένοι, λυπημένοι ή χαρούμενοι, και να προσαρμόσουν τη συμπεριφορά τους αντίστοιχα.

Αν αυτό δεν είναι συναισθηματική νοημοσύνη, τότε τι είναι;

Πώς μπορείς να ενισχύσεις τον δεσμό σας σήμερα (και κάθε μέρα)

1. Πήγαινε τον για "απρόσμενη" βόλτα

Ασε κάτω το κινητό, βάλε τα ακουστικά στην άκρη και απλώς... περπάτα μαζί του. Στη γειτονιά, στο βουνό, στην παραλία, όπου μπορεί να ανακαλύψει μυρωδιές και περιπέτειες. Μια βόλτα χωρίς ρολόι, χωρίς "πάμε γρήγορα", χωρίς βιασύνη.





κουλουριαστεί δίπλα σου χωρίς να πεις τίποτα — είναι από τα πιο ισχυρά μέσα σύνδεσης. Μια σιωπηλή αγκαλιά, με τον πιο πιστό σου φίλο.

Ο δεσμός που δεν "σπάει"

Ο σκύλος μας μάς δίνει καθημερινά αγάπη. Δεν κρατάει κακία, δεν έχει προσδοκίες, δεν σε κρίνει για τα λάθη σου. Δεν έχει καν τη δική του φωνή για να σου πει πόσο σε αγαπά. Γι' αυτό και κάθε μέρα που περνά, είναι στο χέρι μας να του το δείχνουμε. Να τον τιμάμε. Να τον προστατεύουμε. Να τον φροντίζουμε.

Και όταν έρθει η σιωπή...

Όσοι έχουν χάσει έναν σκύλο, ξέρουν καλά πως το αποτύπωμά του δεν φεύγει ποτέ. Οι στιγμές σας, οι πρωινόι χαιρετισμοί, το βλέμμα του όταν τον κοιτούσες για τελευταία φορά — όλα αυτά γίνονται μνήμη και καρδιά μαζί. Και είναι εκεί για πάντα.

Αλλά σήμερα δεν είναι για δάκρυα. Σήμερα είναι για χαμόγελα. Για παιχνίδι. Για τρέξιμο. Για χάδια και γαβγίσματα και γεμάτα μπολ με λιχουδιές. Σήμερα είναι Bond With Your Dog Day. Και ό,τι κι αν έχεις να κάνεις, κάν' το λίγο πιο αργά — και λίγο πιο μαζί.

2. Μάθε του κάτι καινούργιο

Οι σκύλοι αγαπούν τις προκλήσεις και τις ανταμοιβές. Μια νέα εντολή, ένα απλό κόλπο, ακόμα και ένα παιχνίδι συνεργασίας μπορεί να γίνει ο τέλειος τρόπος για να έρθετε πιο κοντά. Δεν είναι το κόλπο που μετράει, αλλά η διαδικασία και το "μαζί".

3. Μίλα του (ναι, στα σοβαρά)

Μπορεί να μη σου απαντήσει με λόγια, αλλά σε καταλαβαίνει. Τόνος, ρυθμός, βλέμμα — όλα έχουν σημασία για τον σκύλο σου. Πες του τι σκέφτεσαι. Πες του απλώς ότι τον αγαπάς. Το καταλαβαίνει. Και το νιώθει.

4. Φτιάξε του κάτι σπιτικό

Σήμερα, δώσε του κάτι παραπάνω από τα συνηθισμένα μπισκότα. Φτιάξε του σπιτικά dog treats (θα σου δώσουμε συνταγή αν θες!) ή ένα ειδικό γεύμα με τα αγαπημένα του. Και μην ξεχάσεις να του το προσφέρεις με όση στοργή θα έδινες και σε ένα παιδί.

5. Μοιραστείτε μια στιγμή ηρεμίας

Το να ξαπλώσεις δίπλα του, να τον χαϊδέψεις απαλά, να τον αφήσεις να



Η Chiquita στο Navarino Challenge 2025 με δράσεις για όλη την οικογένεια



Η Chiquita συμμετείχε και φέτος δυναμικά στο Navarino Challenge 2025, το κορυφαίο event αθλητικού τουρισμού και ευεξίας στην Ελλάδα, που πραγματοποιήθηκε από τις 9 έως τις 11 Μαΐου στην Costa Navarino και την Πύλο.

Υποστηρίζοντας διαχρονικά την υγιεινή διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα, η Chiquita βρέθηκε στο πλευρό μικρών και μεγάλων με μία σειρά δράσεων για όλη την οικογένεια. Ξεχώρισε το Beachathlon powered by Chiquita, μια παιχνιδιάρικη και αθλητική εμπειρία για παιδιά 6-13 ετών και τους γονείς τους, υπό την καθοδήγηση του Ολυμπιονίκη Περικλή Ιακωβάκη. Το παιχνίδι στην παραλία είχε ως στόχο τη διασκέδαση, την άσκηση και την ενίσχυση της οικογενειακής ομαδικότητας.

Παράλληλα, η Chiquita υποστήριξε και το Chiquita Padel Tournament, αναδεικνύοντας το ταχέως αναπτυσσόμενο άθλημα του padel μέσα από έναν αγώνα γεμάτο ένταση, στρατηγική και fair play, στο Mouratoglou Tennis Center.

Με έντονη παρουσία σε σημεία του event, kiosks, και προωθητικά υλικά, η Chiquita ανέδειξε τη σημασία της κατανάλωσης φρούτων ως μέρος ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής, επιβεβαιώνοντας τη δέσμευσή της σε έναν κόσμο πιο υγιή, δραστήριο και οικογενειακά συνδεδεμένο.

Μάθετε περισσότερα στο www.chiquita.com

Ο ΗΡΩΝ φωτίζει τις ευχές των παιδιών

Ο ΗΡΩΝ, κορυφαίος προμηθευτής και παραγωγός ενέργειας στην Ελλάδα και μέλος του Ομίλου ΓΕΚ ΤΕΡΝΑ, συνδέει τη λειτουργία των νέων του καταστημάτων με μια συμβολική και ουσιαστική πράξη κοινωνικής προσφοράς. Σε συνεργασία με τον οργανισμό Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδος), ο ΗΡΩΝ αναλαμβάνει να εκπληρώνει την ευχή ενός παιδιού από κάθε περιοχή όπου εγκαινιάζει νέο σημείο εξυπηρέτησης.

Με αφορμή τα εγκαίνια κάθε νέου καταστήματος, ο ΗΡΩΝ δημιουργεί μια φωτεινή κατασκευή σε σχήμα αστεριού, στην οποία οι επισκέπτες μπορούν να προσθέσουν το δικό τους αστερί, συμμετέχοντας συμβολικά στην εκπλήρωση της ευχής ενός παιδιού. Η ενέργεια αυτή ενισχύει το κοινωνικό αποτύπωμα της εταιρείας και ενώνει την τοπική κοινωνία γύρω από έναν κοινό σκοπό: την προσφορά χαράς, ελπίδας και δύναμης σε παιδιά που το έχουν πραγματικά ανάγκη.

Τα εγκαίνια των νέων καταστημάτων ξεκίνησαν στις 10 Μαΐου από τη Θέρμη Θεσσαλονίκης και θα συνεχιστούν στην Κόρινθο (17 Μαΐου), την Τρίπολη (24 Μαΐου) και τη Σπάρτη (14 Ιουνίου).

Με αυτή την πρωτοβουλία, ο ΗΡΩΝ επιβεβαιώνει τη δέσμευσή του να βρίσκεται δίπλα στις τοπικές κοινωνίες όχι μόνο ενεργειακά, αλλά και ανθρώπινα – γιατί κάθε ευχή που γίνεται πραγματικότητα, φωτίζει λίγο περισσότερο τον δρόμο προς τη θεραπεία.



Ο τρυποκάρυδος, το μέταλλο και άλλα μυστήρια στον σωλήνα της καμινάδας



Αν ένα πρωινό ξυπνήσεις από έναν θόρυβο που μοιάζει με drum solo σε κονσέρβα, μην τρομάξεις. Δεν μπήκες κατά λάθος σε εργοτάξιο. Είναι ένας... ερωτοχτυπημένος τρυποκάρυδος που κάνει καριέρα ως ντράμερ στη μεταλλική καμινάδα σου.

Όλα ξεκινούν αθώα. Ένας ήχος σαν τρυπάνι σε ταιψί. Στην αρχή λες: «Εντάξει, κάποιος βάζει καινούρια υδρορροή ή κάνει ριζική ανακαίνιση στο σπίτι του». Μέχρι που το επόμενο πρωί, πριν καλά-καλά ανοίξει το μάτι σου, επιστρέφει. Πιο δυνατός. Πιο μεταλλικός. Και — ακόμα χειρότερα — μοιάζει να έρχεται από μέσα στο σπίτι.

Σωστά το κατάλαβες. Ο τρυποκάρυδος δεν έχει χαθεί στην πόλη. Έχει εγκατασταθεί στην καρδιά της οικιακής σου υποδομής, χτυπώντας με μανία τη μεταλλική καμινάδα. Όχι γιατί μπέρδεψε το σπίτι σου με δέντρο, αλλά γιατί είναι έξυπνος. Και ερωτευμένος.

Όταν ο θόρυβος είναι ραντεβού

Οι τρυποκάρυδοι, βλέπεις, δεν χτυπούν μόνο για φαγητό ή φωλιά. Την άνοιξη, τα αρσενικά ψάχνουν ταίρι — και χρησιμοποιούν τον ήχο σαν το Tinder της φύσης. Όσο πιο δυνατά, τόσο το καλύτερο. Αν μάλιστα ανακαλύψουν μια καραμπίνατη

ηχώ σε μεταλλική επιφάνεια, είναι σαν να βρήκαν το μικρόφωνο στη συναυλία της ζωής τους. Και δεν το εγκαταλείπουν εύκολα.

Θα μου καταστρέψει την καμινάδα;

Καλά τα αστεία, αλλά είναι λογικό να αναρωτιέσαι: θα μου κάνει ζημιά; Οι ειδικοί λένε όχι. Ο τρυποκάρυδος είναι περισσότερο performer παρά καταστροφέας σε αυτή την περίπτωση. Δεν ψάχνει τροφή, δεν προσπαθεί να κάνει φωλιά. Παίζει... drums.

Το κακό νέο; Όταν βρει το τέλειο set-up (βλέπε: σωλήνα με ηχείο), δεν τον αφήνει εύκολα. Μέχρι να τελειώσει η περίοδος ζευγαρώματος, ετοιμάσου για το πιο avant-garde ηχητικό background της ζωής σου.

Κι εγώ τι να κάνω;

Εκτός αν θέλεις να τον βαφτίσεις και να τον βάλεις στο Spotify, λίγα πράγματα μπορείς να κάνεις. Ο ήχος τον ελκύει, όχι το σημείο. Οπότε αν του χαλάσεις το σκηνικό (π.χ. με ειδικά καλύμματα ή ενοχλητικούς ήχους σε playback), μπορεί να αποχωρήσει.

Μέχρι τότε, φόρα ωτοασπίδες και δες το θετικά: έχεις live performance στην ταράτσα, χωρίς εισιτήριο. Και με λίγη τύχη, ίσως φέρει και παρέα.





Νέα Στρατηγική Συνεργασία: Το NYX Hotel Athens ενώνει τις δυνάμεις του με τη Sianti Gallery και φέρνει την τέχνη στην καρδιά της φιλοξενίας

Το NYX Hotel Athens, το απόλυτο urban lifestyle ξενοδοχείο της πρωτεύουσας, ανακοινώνει με υπερηφάνεια τη νέα του συνεργασία με τη Sianti Gallery, μια από τις πιο ιστορικές γκαλερί της χώρας, φέρνοντας τη σύγχρονη τέχνη στο προσκήνιο της φιλοξενίας.

Από τον Απρίλιο και κάθε μήνα, επιλεγμένα έργα από σημαντικούς Έλληνες και διεθνείς καλλιτέχνες εκτίθενται στους κοινόχρηστους χώρους του ξενοδοχείου, μετατρέποντάς τους σε ζωντανές εικαστικές σκηνές. Η τέχνη δεν αποτελεί πια μόνο έκθεμα, αλλά μέρος της εμπειρίας διαμονής.

Η πρωτοβουλία εγκαινιάστηκε στις 7 Μαρτίου με την έκθεση "Goddess Vision" της Σοφίας Φωτιάδου, ενώ στις 22 Μαΐου ακολουθεί ο Θανάσης Λάλας με το «Ουράνιο Τόξο της Νύχτας και τα Δεκαεπτά Αύριο σαν Σήμερα». Τη σκυτάλη θα πάρουν ο Στάθης Αλεξόπουλος, ο Peter Reginato και άλλοι καταξιωμένοι δημιουργοί.

Η συνεργασία NYX Hotel Athens x Sianti Gallery παρουσιάστηκε επισήμως σε ένα ξεχωριστό VIP art event την Τετάρτη 7 Μαΐου, με την υποστήριξη του Kalua Athens Restaurant και την παρουσία σημαντικών προσωπικοτήτων από τον χώρο της τέχνης, της φιλοξενίας και των media.

Η πρωτοποριακή αυτή συνέργεια επαναπροσδιορίζει την έννοια του ξενοδοχείου ως έναν σύγχρονο πολιτιστικό κόμβο, ενισχύοντας την εμπειρία του επισκέπτη μέσα από τη δύναμη της τέχνης.

Νέο Kärcher Center στην Πάτρα: Καθαρή τεχνολογία, καθαρή εμπειρία!



Με απόλυτη επιτυχία πραγματοποιήθηκαν την Πέμπτη 8 Μαΐου τα εγκαίνια του νέου Kärcher Center στην Πάτρα, σηματοδοτώντας τη στρατηγική επέκταση της κορυφαίας γερμανικής εταιρείας καθαριστικών συστημάτων στη Δυτική Ελλάδα.

Καταναλωτές και επαγγελματίες είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά τη φιλοσοφία της Kärcher μέσα από τεχνολογικές επιδείξεις, ειδικές προσφορές και live παρουσιάσεις εξοπλισμού, σε ένα event με επίκεντρο την καινοτομία και την άμεση εξυπηρέτηση.

Ξεχώρισαν τα επεταιρικά μαύρα προϊόντα για τα 90 χρόνια της Kärcher, διαθέσιμα σε προνομιακές τιμές, καθώς και οι μοναδικές προσφορές περιορισμένης διάρκειας. Παρουσιάστηκαν επίσης ολοκληρωμένες λύσεις για επαγγελματικές και οικιακές ανάγκες, όπως πλυστικά μηχανήματα, σκούπες, ατμοκαθαριστές και μηχανές καθαρισμού υφασμάτων.

Ο Διευθύνων Σύμβουλος της Kärcher Greece, Λάζαρος Φραντζής, τόνισε: «Ενισχύουμε τη φυσική μας παρουσία στην ελληνική αγορά και επενδύουμε σε σύγχρονους χώρους εξυπηρέτησης». Ο Branch Manager Πάτρας, Παντελής Καραβοκύρης, συμπλήρωσε: «Είμαστε δίπλα στους συνεργάτες μας, παρέχοντας άμεση τεχνική υποστήριξη και λύσεις προσαρμοσμένες στις ανάγκες τους».

Το νέο κατάστημα, στη Ν.Ε.Ο. Πατρών-Αθηνών 8 & Λευκωσίας 122, αποτελεί πλέον σημείο αναφοράς για κορυφαία τεχνολογία καθαρισμού και άριστη εξυπηρέτηση, τόσο για ιδιώτες όσο και για επαγγελματίες.

ΟΙ ΔΕΛΦΟΙ ΤΗ ΔΕΚΑΕΤΙΑ ΤΟΥ 1950
Με τον φακό του Robert McCabe



DELPHI IN THE 1950s
Through the lens of Robert McCabe

Παρουσίαση λευκώματος: Οι Δελφοί τη δεκαετία του 1950. Με τον φακό του Robert McCabe

Μια ξεχωριστή εκδήλωση αφιερωμένη στους Δελφούς του παρελθόντος διοργανώνεται τη Δευτέρα 26 Μαΐου στις 13:00, στο Ευρωπαϊκό Πολιτιστικό Κέντρο Δελφών (αίθουσα Φρύνιχος), με αφορμή την παρουσίαση του νέου λευκώματος Οι Δελφοί τη δεκαετία του 1950. Με τον φακό του Robert McCabe, παρουσία του ίδιου του καταξιωμένου φωτογράφου.

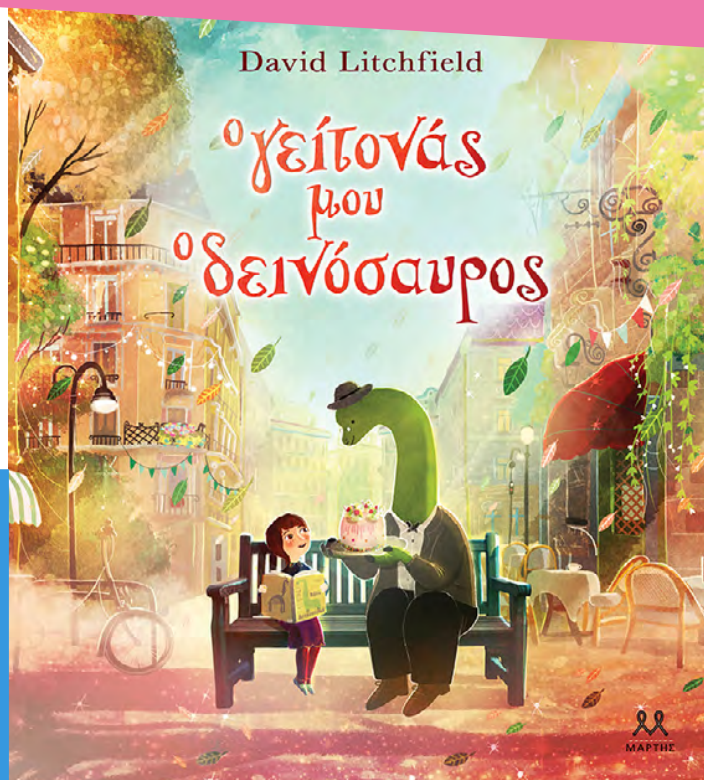
Μέσα από τον φακό του Robert A. McCabe, ξετυλίγεται ένα σπάνιο και συγκινητικό φωτογραφικό οδοιπορικό στη μεταπολεμική Ελλάδα, και ειδικότερα στους Δελφούς, αποτυπώνοντας την ατμόσφαιρα, την καθημερινότητα και την ακατέργαστη ομορφιά μιας άλλης εποχής.

Για το βιβλίο θα μιλήσουν:

Δρ Λίνα Μενδώνη, Υπουργός Πολιτισμού
 Αθανασία Ψάλτη, Αρχαιολόγος
 Σοφία Χηνιάδου Καμπάνη, Επιμελήτρια της έκδοσης
 Τη συζήτηση θα συντονίσει ο δημοσιογράφος Γιώργος Κουβαράς.

Η παρουσίαση πραγματοποιείται σε συνδιοργάνωση με το Υπουργείο Πολιτισμού και την Εφορεία Αρχαιοτήτων Φωκίδος, και αποτελεί έναν φόρο τιμής στο πολύτιμο έργο του McCabe, που λειτουργεί ως γέφυρα ανάμεσα στο παρελθόν και το παρόν των Δελφών.

Διαδραστική παρουσίαση βιβλίου στον Παιδικό ΙΑΝΟ της Θεσσαλονίκης



Το Σάββατο 17 Μαΐου στις 12:00, η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι Εκδόσεις Μάρτης προσκαλούν μικρούς και μεγάλους σε μια μοναδική διαδραστική παρουσίαση του βιβλίου «Ο γείτονάς μου ο δεινόσαυρος» του αγαπημένου συγγραφέα και εικονογράφου David Litchfield. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον Παιδικό ΙΑΝΟ (Γρ. Παλαμά 3 & Τσιμισκή) στη Θεσσαλονίκη, με δωρεάν είσοδο.

Η θεατρική ομάδα Blackbird θα δώσει ζωή στις σελίδες του βιβλίου με μία τρυφερή και γεμάτη χιούμορ αφήγηση, προσκαλώντας τα παιδιά σε έναν κόσμο όπου η φιλία και η αποδοχή της διαφορετικότητας πρωταγωνιστούν.

Η ιστορία:

Η μικρή Λιζ υποψιάζεται ότι ο νέος της γείτονας είναι... λίγο διαφορετικός. Έχει πράσινο δέρμα, τρία δάχτυλα και έναν πολύ μακρύ λαιμό. Μήπως τελικά είναι δεινόσαυρος; Μέσα από μια γλυκιά και αστεία ιστορία, ο Litchfield μας υπενθυμίζει ότι η μοναδικότητά μας είναι αυτό που μας κάνει ξεχωριστούς – ανεξάρτητα από το είδος!

Η εκδήλωση απευθύνεται σε παιδιά από 4 ετών και υπόσχεται διασκέδαση, φαντασία και ένα δυνατό μήνυμα: να είμαστε πάντα ο εαυτός μας.

Δείτε το βιβλίο [εδώ](#).

Μια εκδήλωση γεμάτη χρώμα, θέατρο και δεινοσαυρικές εκπλήξεις, που δεν πρέπει να χάσετε!

Σταύρος Λυγερός

ΟΙ ΑΘΕΑΤΕΣ ΟΨΕΙΣ ΤΟΥ ΠΟΛΕΜΟΥ ΣΤΗΝ ΟΥΚΡΑΝΙΑ

Η γεωπολιτική
Οι μάχες
Η προπαγάνδα
Η γεωοικονομία
Η διπλωματία Τραμπ
Ο ρόλος της Ευρώπης
Κίνα και BRICS+



Σταύρος Λυγερός: Οι αθέατες όψεις του πολέμου στην Ουκρανία

Ο έμπειρος αναλυτής Σταύρος Λυγερός καταθέτει ένα βιβλίο-τομή, που φωτίζει τις λιγότερο προβεβλημένες αλλά καθοριστικές πτυχές της ουκρανικής κρίσης. Στο «Οι αθέατες όψεις του πολέμου στην Ουκρανία», ο συγγραφέας δεν αναζητά απλώς να καταγράψει γεγονότα· επιχειρεί να ερμηνεύσει βαθύτερες δυναμικές και να ξεδιπλώσει το πολύπλοκο γεωπολιτικό παζλ που κρύβεται πίσω από τις εχθροπραξίες. Γεωπολιτική στρατηγική, διπλωματικές κινήσεις, προπαγάνδα, η ενεργή εμπλοκή της Κίνας και του μπλοκ BRICS+, αλλά και η ιδιαίτερη στάση των ΗΠΑ υπό τον Τραμπ, συνθέτουν μια αφήγηση που προχωρά πέρα από την απλή στρατιωτική αντιπαράθεση.

Το έργο καταπιάνεται με την εύθραυστη ισορροπία δυνάμεων, την παθητική και αργοπορημένη αντίδραση της Ευρώπης και τις γεωοικονομικές επιπτώσεις που εξαπλώνονται παγκοσμίως. Παρότι ο πόλεμος δεν έχει τελειώσει, το βιβλίο τοποθετείται τη στιγμή που ξεκινούν οι πρώτες διαπραγματεύσεις ειρήνης, αναλύοντας σε βάθος τις συνθήκες που διαμόρφωσαν το παρόν και προδιαγράφουν το μέλλον. Με σαφήνεια και τεκμηρίωση, ο Λυγερός απευθύνεται τόσο στον απλό αναγνώστη όσο και στον έμπειρο μελετητή, προσφέροντας ένα εργαλείο κατανόησης πέρα από τα πρωτοσέλιδα. Ένα αποκαλυπτικό βιβλίο για όποιον θέλει να δει πίσω από τις λέξεις και τις σφαίρες.

kids' edition

Έμη Σίνη & Άγγελος Αγγέλου: Στόουν – 2 Το ταξίδι ξεκινά



Η περιπέτεια συνεχίζεται με το δεύτερο βιβλίο της συναρπαστικής σειράς «Στόουν»! Ο μικρός ήρωας, έχοντας ανακαλύψει την καταγωγή του από την επιφάνεια της Γης, αποφασίζει να επιστρέψει στον κόσμο του. Μαζί με τον achwristo φίλο του, τον Τουκ, ξεκινά ένα ταξίδι γεμάτο περιπέτειες, μυστήρια και προκλήσεις.

Ένας απρόβλεπτος σεισμός αλλάζει τα πάντα. Οι δύο φίλοι αναγκάζονται να παρακάμψουν την προγραμματισμένη τους διαδρομή και να περάσουν μέσα από επικίνδυνες υπόγειες διαδρομές – σπήλαια γεμάτα παγίδες, σκοτεινές χαράδρες και απειλητικά σκουλήκια. Στο βάθος, ένα ηφαίστειο αρχίζει να ξυπνά... και η αγωνία κορυφώνεται!

Οι Έμη Σίνη και Άγγελος Αγγέλου, με την υπογραφή τους που αγαπήθηκε από μικρούς και μεγάλους, χτίζουν ένα καθηλωτικό σύμπαν που μιλά για τη φιλία, την επιμονή και την αναζήτηση της ταυτότητας. Με την υπέροχη εικονογράφηση του Δημήτρη Ευστρατιάδη, η Υπογεία ζωντανεύει μπροστά στα μάτια μας, γεμάτη ανατροπές, δράση και καρδιά.

Ένα βιβλίο που θα συναρπάσει τους αναγνώστες 7+ ετών και θα τους κάνει να ανυπομονούν για τη συνέχεια!

quote of the day

FLIRTING IS THE ART OF SAYING THE SIMPLEST THING IN THE MOST GENUINE WAY — AND NO MACHINE CAN TRULY REPLICATE THAT.

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Αριστοτέλης, Τέλης,
Θεράπων,
Ισιδώρα, Δώρα,
Ισιδωρος, Σιδέρης

14 Μαΐου

- › International Chihuahua Appreciation Day
- › National Night Shift Workers Day
- › Receptionist Day
- › Bond With Your Dog Day
- › Dance Like a Chicken Day
- › National Buttermilk Biscuit Day
- › National Decency Day
- › National Underground America Day
- › Paraguay Independence Day
- › Online Romance Day