



Για κάποιους,
δεν υπάρχουν εικόνες,
μόνο λέξεις.

Στην ΟΛΥΜΠΟΣ αισθανόμαστε την ανάγκη τους.

Στηρίζουμε πρώτοι τα άτομα με προβλήματα όρασης και συνεχίζουμε,
διαθέτοντας συσκευασίες με γραφή Braille στο καπάκι.
Γιατί πάνω απ' όλα είστε όλοι εσείς.



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



**ΠΑΜΕ ΜΟΥΣΕΙΟ;
ΓΙΑΤΙ ΣΤΙΣ ΑΙΘΟΥΣΕΣ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ
ΚΡΥΒΕΤΑΙ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΜΑΣ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Σήμερα δεν ήρθα να σου πω να ξεκουραστείς. Ήρθα να σου πω να ξεχωρίσεις πώς κουράστηκες. Γιατί —άκου με λίγο— η κάθε κούραση είναι διαφορετική και σίγουρα δεν έχει πάντα το ίδιο γιατρικό.

Υπάρχει η πρώτη. Η κλασική. Η "δεν νιώθω τα πόδια μου", η "κουτουλάω το κεφάλι μου από τη νύστα", η "δεν βλέπω μπροστά μου". Αυτή που έχει ένα και μοναδικό φάρμακο: ύπνο. Όσο πιο βαθύ, τόσο πιο λυτρωτικός. Κλείνεις μάτια, κλείνεις κινητό, κλείνεις και τον κόσμο για λίγες ώρες. Και, ναι, το πρωί είσαι λίγο πιο άνθρωπος.

Και υπάρχει κι εκείνη η άλλη. Η ύπουλη. Η κούραση του "έχω όλα μου τα όργανα στη θέση τους αλλά κάτι μέσα μου γέρνει". Δεν έχει σακούλες κάτω από τα μάτια — έχει βάρος στο στήθος. Δεν φεύγει με ύπνο — φεύγει με ηρεμία. Με σιωπή. Με έναν περίπατο χωρίς ειδοποιήσεις. Με μια φωνή λιγότερη να σου ζητάει κάτι. Με έναν άνθρωπο που δεν σε κρίνει, απλώς κάθεται δίπλα σου χωρίς να μιλάτε.

Είναι η κούραση που μαζεύεται όταν πιέζεις τον εαυτό σου να είναι "ok" ενώ δεν είναι. Που συσσωρεύεται στα "ναι" που είπες ενώ ήθελες να πεις "όχι". Που φουσκώνει σε κάθε υποχρέωση, σε κάθε χαμόγελο που έβαλες με το ζόρι.

Και κάπου εκεί, νομίζεις ότι θες ύπνο. Αλλά ξυπνάς και νιώθεις ακόμα βαριά. Γιατί αυτό που χρειαζόσαι δεν είναι να κοιμηθείς. Είναι να σε αφήσουν λίγο ήσυχο.

Αν σήμερα νιώθεις κουρασμένος και δεν ξέρεις γιατί, ψάξε το λίγο βαθύτερα. Μήπως δεν είναι το σώμα σου; Μήπως είναι η ψυχή σου που φωνάζει "δώσε μου λίγο χώρο να αναπνεύσω";

Φτιάξε καφέ, SayYesser.

Και κάνε σήμερα αυτό που έχεις καιρό να κάνεις: άσε τον κόσμο στην απ' έξω και μπες λίγο μέσα σου. Δεν είναι εγωισμός, είναι θεραπεία.

Tip of the Day: Πριν πεις "είμαι κουρασμένος", ρώτα τον εαυτό σου: θέλω ύπνο ή απλώς θέλω να μη με ψάχνει κανείς για λίγο; Γιατί δεν είμαστε μόνο ό,τι κάνουμε. Είμαστε κι ό,τι αντέχουμε σιωπηλά. Άντε και καλό μας -ξεκούραστο, σαββατοκύριακο!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Το «Πασχαλινό Αβγό» της ΑΒ Βασιλόπουλος στηρίζει τα Γενναία Παιδιά της ΕΛΕΠΑΠ

Η ΑΒ Βασιλόπουλος ολοκλήρωσε με επιτυχία, για 9η συνεχόμενη χρονιά, την πρωτοβουλία «Πασχαλινό Αβγό», στηρίζοντας με συνέπεια το σπουδαίο έργο της ΕΛΕΠΑΠ – Ελληνική Εταιρία Προστασίας και Αποκατάστασης Αναπήρων Παιδών.

Φέτος, διατέθηκαν 41.632 τεμάχια από το ειδικά σχεδιασμένο σοκολατένιο αβγό της ενέργειας. Για κάθε αβγό που αγοράστηκε, 0,30€ προστέθηκαν στη δωρεά, ενώ η ΑΒ διπλασίασε το ποσό, προσφέροντας συνολικά 24.979,20 ευρώ στον οργανισμό. Το ποσό αυτό θα καλύψει 1.700 θεραπείες αποκατάστασης για παιδιά με αναπηρία που φιλοξενούνται στα Κέντρα της ΕΛΕΠΑΠ.

Η ενέργεια δεν αποτελεί απλώς μια πράξη εταιρικής κοινωνικής ευθύνης, αλλά μια συμβολική χειρονομία αγάπης και στήριξης, που αποδεικνύει έμπρακτα τη δέσμευση της ΑΒ απέναντι σε εκείνους που έχουν ανάγκη.

Η ΑΒ Βασιλόπουλος συνεχίζει σταθερά να βρίσκεται στο πλευρό της κοινωνίας, ενισχύοντας το έργο φορέων που προσφέρουν πραγματική βοήθεια και ελπίδα σε ευάλωτες ομάδες, όπως τα Γενναία Παιδιά της ΕΛΕΠΑΠ και τις οικογένειές τους.

Γιατί κάθε μικρή προσφορά μπορεί να μετατραπεί σε ένα μεγάλο βήμα αποκατάστασης. Και η ΑΒ είναι εκεί – σταθερά δίπλα σε όσους χρειάζονται στήριξη.



Market Trends

Νέα καινοτόμος συσκευασία για τα «Κρητωνάκια» του "Μάννα" Τσατσαρωνάκη

Η εταιρεία "το Μάννα" Τσατσαρωνάκη παρουσιάζει τη νέα, καινοτόμο συσκευασία των αγαπημένων «Κρητωνάκια», προσφέροντας στο κοινό ακόμη μεγαλύτερη ευκολία και προστασία του προϊόντος. Η νέα συσκευασία, διαθέσιμη από τις αρχές Μαΐου, διαθέτει πρακτικό zip κλείσιμο που διατηρεί τα «Κρητωνάκια» φρέσκα, τραγανά και έτοιμα να συνοδεύσουν κάθε γεύμα.

Με στόχο τη βιωσιμότητα, η νέα συσκευασία είναι πλήρως ανακυκλώσιμη, ενισχύοντας τη δέσμευση της εταιρείας στην προστασία του περιβάλλοντος.

Τα «Κρητωνάκια» είναι ο απόλυτος γευστικός σύμμαχος για σαλάτες, σούπες ή ακόμη και το γιαούρτι. Θυμίζουν κρουτόν, έχουν τη νοστιμιά του κριτσινιού, αλλά ξεχωρίζουν με την αυθεντική, παραδοσιακή τους γεύση. Χάρη στη μοναδική τους σύνθεση, παραμένουν τραγανά ακόμα και μέσα σε υγρά τρόφιμα, ενώ είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και περιέχουν γνήσιο κρητικό ελαιόλαδο.

Χωρίς συντηρητικά ή πρόσθετα, αποτελούν ιδανική επιλογή για μικρούς και μεγάλους. Κυκλοφορούν σε τρεις απολαυστικές γεύσεις: κριθαρένια, σταρένια και χαρουπιού.

Με τη νέα συσκευασία, τα «Κρητωνάκια» συνεχίζουν να εξελίσσονται, μένοντας πιστά στην ποιότητα και την παράδοση που έχει αγαπήσει το καταναλωτικό κοινό.



Πάμε Μουσείο; Γιατί στις αίθουσες της Ιστορίας κρύβεται το μέλλον μας



18 Μαΐου. Δεν είναι μια τυχαία μέρα στο ημερολόγιο. Είναι η Παγκόσμια Ημέρα Μουσείων — κι αν νομίζεις ότι αφορά μόνο τους τουρίστες ή τους μαθητές σε εκδρομή, ίσως να θες να το ξανασκεφτείς.

Γιατί τα μουσεία δεν είναι αποθήκες του χτες. Είναι καθρέφτες του ποιοι ήμασταν, φιλτράρονται μέσα από το ποιοι είμαστε και μπορούν να αλλάξουν το ποιοι θα γίνουμε. Είναι οι μοναδικοί χώροι όπου ένα αγγείο, μια μάσκα ή μια πινελιά σε έναν πίνακα, μπορεί να σε κάνει να δεις τη δική σου ζωή αλλιώς. Και όχι, δεν χρειάζεται να είσαι ιστορικός τέχνης για να το νιώσεις αυτό.

Τι γιορτάζουμε τελικά;

Η Διεθνής Ημέρα Μουσείων, που καθιερώθηκε το 1977 από το ICOM (International Council of Museums), έχει κάθε χρόνο ένα διαφορετικό θέμα. Για το 2025, το σύνθημα είναι "Museums for Education and Research" — γιατί η γνώση δεν τελειώνει στο σχολείο και η έρευνα δεν αφορά μόνο επιστήμονες.

Η φετινή θεματική της ICOM εστιάζει στη βιωσιμότητα και την καινοτομία, γιατί, ναι, τα μουσεία δεν είναι αποστειρωμένοι χώροι — είναι πυρήνες ιδεών και αλλαγής. Κάθε έκθεση, κάθε επιμελημένο δωμάτιο, κάθε έργο που εκτίθεται, είναι μια αφορμή να συζητήσουμε το χτες για να αλλάξουμε το αύριο.

Μουσεία που δεν είναι «βαρετά»

Αν νομίζεις ότι μουσεία = βαρετές ταμπέλες και μουμιοποιημένες προθήκες, ήρθε η ώρα να το ξανασκεφτείς:

- **Το Μουσείο της Ακρόπολης** σε κάνει να δεις τον Παρθενώνα σαν κάτι περισσότερο από πέτρες — σαν έναν χτύπο καρδιάς που ακόμα χτυπά.
- **Το Μουσείο Μπενάκη** συνδυάζει Ελλάδα, τέχνη και design, με σύγχρονες προσεγγίσεις που σε βάζουν σε διάλογο με τη μνήμη και τη μόδα.



Γιατί να πας σήμερα σε ένα μουσείο;

Γιατί η Παγκόσμια Ημέρα Μουσείων είναι σαν ένα ανοιχτό κάλεσμα: μπες, δες, νιώσε. Πολλά μουσεία έχουν σήμερα δωρεάν είσοδο, ειδικές ξεναγήσεις, διαδραστικά events και workshops που σου δείχνουν ότι η γνώση είναι πιο παιχνιδιάρικη απ' όσο νομίζεις. Πήγαινε με τα παιδιά σου, με φίλους ή και μόνος σου – γιατί στο τέλος της ημέρας, κάτι θα έχεις πάρει μαζί σου. Έστω κι ένα χαμόγελο μπροστά σε ένα έκθεμα που σε έκανε να πεις «μα πώς;».

Τα μουσεία δεν είναι του χθες. Είναι το σήμερα με μάτια στραμμένα στο αύριο. Είναι το σημείο όπου η τέχνη συναντά την επιστήμη, η μνήμη τον προβληματισμό και ο άνθρωπος την ανάγκη να αφήσει κάτι πίσω. Σήμερα, κάνε ένα δώρο στον εαυτό σου: αφιέρωσε μια ώρα, μια βόλτα, ένα βλέμμα. Πίστεψέ με, έχει αξία.

Γιατί η πολιτιστική κληρονομιά δεν είναι για να την κουβαλάμε – είναι για να τη ζούμε.

Μουσεία αλλιώς: Τα 10 πιο παράξενα μουσεία που υπάρχουν εκεί έξω

Μπορεί να έχεις επισκεφθεί μουσεία με πίνακες, με αρχαία ευρήματα, με έργα μοντέρνας τέχνης. Αλλά... τι θα έλεγες για ένα μουσείο με doodles; Ή με μαλλιά; Ή με αντικείμενα που απέτυχαν παταγωδώς;

- Το **Musée des Arts et Métiers** στο Παρίσι σου δείχνει πώς γεννήθηκαν οι εφευρέσεις που σήμερα θεωρείς δεδομένες.

- Το **Vasa Museum** στη Σουηδία φιλοξενεί ολόκληρο το πλοίο Vasa που βυθίστηκε το 1628 – και είναι καλύτερο από κάθε ταινία.



Σήμερα, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Μουσείων, αποφασίσαμε να αφήσουμε τα καθιερωμένα και να ρίξουμε φως στα πιο απροσδόκητα μουσεία του πλανήτη – εκείνα που μας θυμίζουν πως η ανθρώπινη περιέργεια (και φαντασία) δεν έχει όρια.

1. Museum of Broken Relationships – Κροατία & LA

Στο Ζάγκρεμπ και στο Λος Άντζελες, υπάρχει μουσείο αφιερωμένο στις... χαμένες αγάπες. Εκθέματα: ένα μπουκάλι, ένα παπούτσι, μια τοστιέρα και πολλές ακόμα αναμνήσεις που κάποτε ήταν τα πάντα για κάποιον.

2. Sulabh International Museum of Toilets – Ινδία

Αν νόμιζες ότι η τουαλέτα είναι βαρετή υπόθεση, αυτό το μουσείο στο Δελχί σε διαψεύδει. Εδώ θα δεις αποχωρητήρια από τον 16ο αιώνα μέχρι hi-tech εκδόσεις. Το πιο σοκαριστικό; Τουαλέτα-θρόνος με WiFi.



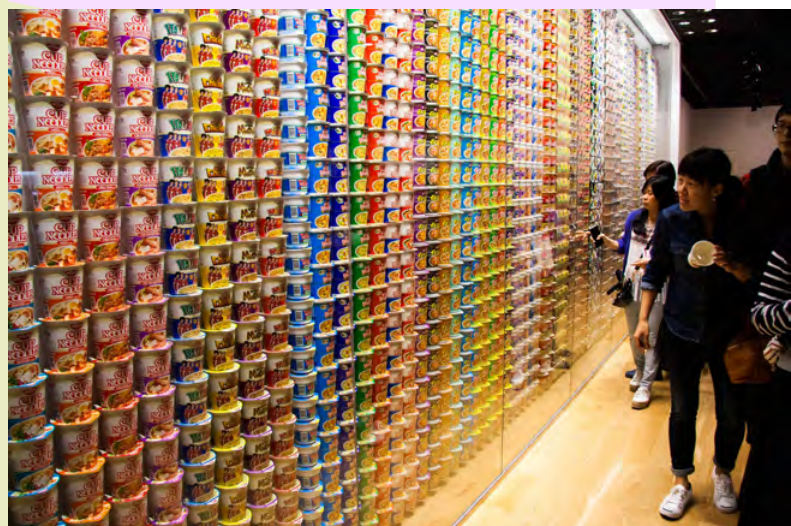
3. Avanos Hair Museum – Τουρκία

Σε μια μικρή πόλη της Καππαδοκίας, υπάρχει μουσείο όπου οι τοίχοι είναι καλυμμένοι από... μαλλιά. Ναι, μαλλιά. Χιλιάδες τούφες, με το όνομα κάθε δωρήτριας γραμμένο πάνω τους. Μακάβριο ή συγκινητικό; Εσύ αποφασίζεις.



4. Icelandic Phallogological Museum – Ισλανδία

Το μοναδικό μουσείο στον κόσμο αφιερωμένο στα... πέη. Από φάλαινες, φώκιες και, ναι, ανθρώπους. Αντικείμενο μελέτης για τη βιολογία, την τέχνη και την... αμηχανία των επισκεπτών.



5. The Momofuku Ando Instant Ramen Museum – Ιαπωνία

Λατρεύεις τα noodles; Εδώ είναι ο ναός τους. Το μουσείο είναι αφιερωμένο στον εφευρέτη των instant ramen και σου δίνει τη δυνατότητα να φτιάξεις τη δική σου συσκευασία. Yum!

6. Cup Noodles Museum – Γιοκοχάμα, Ιαπωνία

Ναι, άλλο ένα. Γιατί οι Ιάπωνες αγαπούν τα noodles με τέτοιο πάθος που έχουν δύο διαφορετικά μουσεία! Εδώ παίζεις, ζωγραφίζεις και τρως. Αν είσαι παιδί (ή απλώς νιώθεις σαν παιδί), θα ενθουσιαστείς.



7. Museum of Bad Art – ΗΠΑ

Όταν η τέχνη... δεν το 'χει. Έργα που είναι τόσο κακά που γίνονται θρυλικά. Από παραμορφωμένα πορτρέτα μέχρι πίνακες με εξωφρενικά λάθη προοπτικής, αυτό το μουσείο στη Μασαχουσέτη υμνεί το αποτυχημένο με πολύ χιούμορ.

**8. Musée des Vampires – Γαλλία**

Στο Παρίσι, μια παλιά έπαυλη φιλοξενεί βαμπιρικά εκθέματα, από σταυρούς και σκόρδα μέχρι βιβλία μαγείας και πίνακες εμπνευσμένους από τον Δράκουλα. Ιδανικό για fans του goth και των αιματοβαμμένων παραμυθιών.

**9. Museum of Failure – Σουηδία**

Το φιάσκο έχει το δικό του μουσείο στο Χέλσινμποργκ. Εδώ φιγουράρουν προϊόντα που απέτυχαν εμπορικά: το Google Glass, η Coca-Cola με καφέ, το Colgate Lasa-gna. Τελικά, το να αποτυγχάνεις μπορεί να γίνει πολύ ενδιαφέρον.

10. Dog Collar Museum – Αγγλία

Κρυμμένο στο Leeds Castle, αυτό το μουσείο έχει πάνω από 130 περιλαίμια σκύλων από τον 15ο αιώνα και μετά. Από δερμάτινα μέχρι μεταλλικά με αγκάθια – γιατί κι οι σκύλοι έχουν στυλ (και ιστορία).

**Τελικά... ποιος είπε ότι τα μουσεία είναι βαρετά;**

Αν κάτι μας θυμίζουν αυτά τα απίθανα μουσεία, είναι ότι κάθε τι – όσο παράξενο κι αν φαίνεται – μπορεί να κρύβει μια ιστορία. Και, τελικά, αυτό δεν είναι το ζητούμενο;

Οπότε την επόμενη φορά που θα επισκεφτείς ένα μουσείο, άσε το βλέμμα σου να χαθεί στις λεπτομέρειες, ρώτα την πιο αλλόκοτη ερώτηση και μην πάρεις τίποτα για δεδομένο. Το παράξενο είναι απλώς μια άλλη οπτική του θαυμαστού.

Αν ήθελες να πας σε ένα απ' αυτά, ποιο θα διάλεγες πρώτο;

Feel the Beat, Own the Stage: Τα MAD Dance Auditions by PANTENE επιστρέφουν στα MAD VMA 2025 από την ΔΕΗ!

Το MAD και το PANTENE παρουσιάζουν για δεύτερη χρονιά το πιο δημιουργικό project χορού: τα MAD Dance Auditions by PANTENE, δίνοντας την ευκαιρία σε ομάδες χορευτών από Αθήνα και Θεσσαλονίκη να ανέβουν στη σκηνή των MAD Video Music Awards 2025 από την ΔΕΗ, δίπλα στη μοναδική LILA, στις 16 Ιουνίου.

Αν αγαπάς τον χορό – είτε είσαι επαγγελματίας είτε όχι – φτιάξε την ομάδα σου (2-10 άτομα) και δήλωσε συμμετοχή στο www.videomusicawards.gr έως 25 Μαΐου.

Από την κλήρωση θα επιλεγούν 50 ομάδες ανά πόλη για να συμμετέχουν στις auditions που θα γίνουν 31 Μαΐου στη Θεσσαλονίκη και 3 Ιουνίου στην Αθήνα.

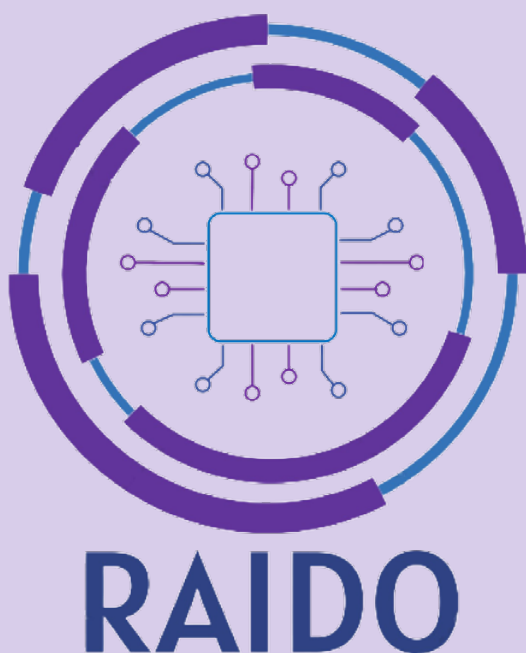
Με την καθοδήγηση των ambassadors Dr. Chris, Giorgos Davos και της LILA, οι συμμετέχοντες θα παρουσιάσουν τις χορευτικές τους ικανότητες, με στόχο να κερδίσουν μία θέση στο επικό dance battle της χρονιάς!

Δες το [trailer](#) και μείνε συντονισμένος σε MAD TV, MAD Radio 106.2 και τα social media του MAD και του PANTENE για όλες τις εξελίξεις!



Green News

Ο Όμιλος ΔΕΗ συμμετέχει στο ευρωπαϊκό ερευνητικό έργο RAIDO



Ο Όμιλος ΔΕΗ ενισχύει τη στρατηγική του για την ενεργειακή αποδοτικότητα και τη βιώσιμη ανάπτυξη, συμμετέχοντας στο ευρωπαϊκό ερευνητικό έργο RAIDO (101135800), που χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Horizon Europe της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το έργο στοχεύει στην ανάπτυξη τεχνολογιών Τεχνητής Νοημοσύνης (TN) για την προώθηση της πράσινης ενέργειας, τη λειτουργική ευελιξία των ενεργειακών συστημάτων και τη μείωση των εκπομπών CO₂.

Με περισσότερους από 20 εταίρους από 10 ευρωπαϊκές χώρες, και με συντονιστή το Ινστιτούτο Jožef Stefan της Σλοβενίας, το έργο RAIDO αξιοποιεί cutting-edge τεχνολογίες όπως:

- Ψηφιακά δίδυμα (digital twins) για προσομοιώσεις σε πραγματικό χρόνο
- Diffusion models για αξιόπιστη και δίκαιη παραγωγή δεδομένων
- Green AI με τεχνικές few-shot και zero-shot learning, που μειώνουν την ενεργειακή κατανάλωση των συστημάτων μηχανικής μάθησης

Η ΔΕΗ συμμετέχει ενεργά στο έργο με πιλοτική εφαρμογή TN σε υποδομές ενέργειας, χρησιμοποιώντας την τεχνογνωσία και τις ψηφιακές πλατφόρμες της. Το εγχείρημα στοχεύει στην πραγματική δοκιμή και αξιολόγηση λύσεων TN για τη διαχείριση και λειτουργία ενεργειακών δικτύων υπό πραγματικές συνθήκες.

Το RAIDO διανύει το δεύτερο έτος υλοποίησης, με τα πρώτα σενάρια πιλοτικών εφαρμογών να έχουν ήδη δρομολογηθεί. Η συμμετοχή του Ομίλου ΔΕΗ ως βασικού εταίρου εφαρμογής επιβεβαιώνει τη δέσμευσή του στην καινοτομία, την πράσινη μετάβαση και τη διαμόρφωση της ενεργειακής τεχνολογίας του μέλλοντος.

Συνδεδεμένοι (ή μήπως αποσυνδεδεμένοι;) Μια σκέψη για την Παγκόσμια Ημέρα Τηλεπικοινωνιών και Κοινωνίας της Πληροφορίας



Wi-Fi, 5G, έξυπνες συσκευές, GPS, remote εργασία, social media, cloud. Πόσα από αυτά χωρούν σε μία ημέρα; Σχεδόν όλα. Κι όμως, υπάρχει μία που τα χωράει όλα – και είναι η 17η Μαΐου, η Παγκόσμια Ημέρα Τηλεπικοινωνιών και Κοινωνίας της Πληροφορίας. Ή, αλλιώς, η ημέρα που γιορτάζουμε την αόρατη κλωστή που μας ενώνει: την τεχνολογία.

Από το πρώτο τηλεγράφημα μέχρι το τελευταίο TikTok, ο κόσμος μας έχει αλλάξει ριζικά. Ζούμε σε μια εποχή που το “σ’ αγαπώ” μπορεί να ταξιδέψει από τη μία άκρη της Γης στην άλλη μέσα σε χιλιοστά του δευτερολέπτου. Μια εποχή όπου οι πληροφορίες δεν μεταφέρονται απλώς: αναβλύζουν, κατακλύζουν και ορίζουν τις ζωές μας.

Τι ακριβώς γιορτάζουμε σήμερα;

Η Ημέρα αυτή καθιερώθηκε από τη Διεθνή Ένωση Τηλεπικοινωνιών (ITU) του ΟΗΕ για να θυμίζει την υπογραφή της πρώτης Διεθνούς Σύμβασης Τηλεγράφου το 1865 – ναι, όταν ακόμα γράφαμε σε Μορς. Από τότε μέχρι σήμερα, οι τηλεπικοινωνίες δεν σταμάτησαν ούτε στιγμή να αλλάζουν τα πάντα: την οικονομία, την πολιτική, την εκπαίδευση, την καθημερινότητά μας.

Τα τελευταία χρόνια, η γιορτή επεκτάθηκε και στην έννοια της “κοινωνίας της πληροφορίας”, αναγνωρίζοντας ότι η πρόσβαση στη γνώση είναι πλέον τόσο σημαντική όσο και το ίδιο το οξυγόνο.



Στόχος: Να μην μείνει κανείς πίσω στον ψηφιακό μετασχηματισμό. Να γεφυρωθεί το digital divide – δηλαδή η ανισότητα μεταξύ όσων έχουν και όσων δεν έχουν πρόσβαση στην τεχνολογία.

Από τη σύνδεση στην ουσία

Το ερώτημα, βέβαια, δεν είναι αν είμαστε συνδεδεμένοι. Είναι με τι είμαστε συνδεδεμένοι. Γιατί σήμερα, σε έναν κόσμο με 8 δισεκατομμύρια SIM και σχεδόν 6 δισ. smartphone, υπάρχουν ακόμη άνθρωποι που δεν έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο. Μαθητές που δεν μπορούν να κάνουν e-learning. Γεωργοί που δεν έχουν δεδομένα για τον καιρό. Μικρές επιχειρήσεις που δεν έχουν ούτε καν ένα email.

Η ψηφιακή ισότητα δεν είναι πολυτέλεια – είναι θεμελιώδες δικαίωμα. Και όσο η τεχνολογία καλπάζει, τόσο πιο σημαντικό είναι να μη γίνει προνόμιο λίγων.

Ωστόσο, υπάρχουν ακόμα ανοιχτά ζητήματα: η κάλυψη των νησιών και των ορεινών περιοχών, η ψηφιακή εκπαίδευση των μεγαλύτερων ηλικιών, η προστασία των προσωπικών δεδομένων, αλλά και η υπερφόρτωση της πληροφορίας που προκαλεί κόπωση και σύγχυση.

Γιατί, αλήθεια, μπορείς να έχεις όλες τις μπάρες σήματος γεμάτες, και πάλι να νιώθεις μόνος.

Η τεχνολογία είναι εργαλείο. Όχι σκοπός

Η σημερινή ημέρα δεν είναι απλώς μια “γιορτή της τεχνολογίας”. Είναι μια υπενθύμιση ότι η τεχνολογία πρέπει να υπηρετεί τον άνθρωπο – όχι να τον απομονώνει, να τον κατασκοπεύει ή να τον χειραγωγεί.

Χρειάζεται ψηφιακή παιδεία. Χρειάζεται διαφάνεια. Χρειάζεται συνείδηση. Χρειάζεται κι ένα pause – για να θυμηθούμε ότι πίσω από κάθε μήνυμα, κάθε scroll, κάθε click, υπάρχει ένας άνθρωπος.

Η Ελλάδα στην εποχή των δικτύων

Στη χώρα μας, η πρόοδος στις τηλεπικοινωνίες είναι εντυπωσιακή: από το πρόγραμμα “ΣΥΖΕΥΞΙΣ” στον δημόσιο τομέα μέχρι τις επενδύσεις σε οπτικές ίνες και 5G, αλλά και τη στροφή στην ψηφιακή εξυπηρέτηση των πολιτών μέσω του gov.gr.



Fun Fact of the Day:

Περισσότεροι από 2.6 δισ. άνθρωποι στον κόσμο παραμένουν εκτός διαδικτύου. Αυτό σημαίνει ότι πάνω από το 1/3 του παγκόσμιου πληθυσμού δεν έχει καμία πρόσβαση στην κοινωνία της πληροφορίας.



«Το Σπίτι του, η Αγκαλιά σου»: Η Purina® και ο Αδέσποτος Πλανήτης στη Θεσσαλονίκη για τα αδέσποτα ζώα

Η επιτυχημένη πρωτοβουλία «Το Σπίτι του, η Αγκαλιά σου» της Purina®, με στόχο τη μείωση των αδέσποτων ζώων και την ενίσχυση της υπεύθυνης υιοθεσίας, έρχεται στη Θεσσαλονίκη, σε συνεργασία με τον φιλοζωικό οργανισμό Αδέσποτος Πλανήτης και τον Δήμο Θεσσαλονίκης.

Την Κυριακή 18 Μαΐου, από τις 11:00 έως τις 17:00, το Πάρκο Κυκλοφοριακής Αγωγής στη Νέα Παραλία φιλοξενεί μια Ημέρα Υιοθεσίας και Φιλοξενίας, όπου οι επισκέπτες μπορούν να γνωρίσουν αδέσποτα ζώα και να προχωρήσουν σε υιοθεσία ή φιλοξενία με την υποστήριξη ειδικών.

Κατά τη διάρκεια της δράσης, θα συμμετέχουν εκπαιδευτές σκύλων, κτηνίατροι και συμπεριφοριστές, ενώ το κοινό θα ενημερωθεί για τις ανάγκες των κατοικιδίων και τα οφέλη της συμβίωσης με ζώα συντροφιάς. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει επίσης βιωματικές διαδρομές με σκύλους οδηγούς και παρουσία του Ελληνικού Ινστιτούτου Ζωοθεραπείας.

Για τα παιδιά, θα υπάρχει θεατροπαιδαγωγικό παιχνίδι, δημιουργικές δραστηριότητες και photo booth με θέμα την υπεύθυνη κηδεμονία.

Η Purina® συνεχίζει να στηρίζει τη συμβίωση ανθρώπων και ζώων με ενέργειες που κάνουν τη διαφορά. Όπως δήλωσε και η Γενική Διευθύντρια της εταιρείας:

«Πιστεύουμε πως κάθε ζώο αξίζει ένα σπίτι. Και σε κάθε σπίτι, υπάρχει χώρος για μια αγκαλιά.»

Νέο αεροσκάφος για το ΕΚΑΒ: Δωρεά ζωής από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος



Ένα ακόμη πτητικό μέσο προστέθηκε στον στόλο του ΕΚΑΒ, χάρη στη νέα δωρεά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ). Το Beechcraft King Air 360C, που έφτασε στην Ελλάδα στις αρχές Μαΐου 2025, ενισχύει την επιχειρησιακή δυνατότητα για αεροδιακομιδές από νησιωτικές και απομακρυσμένες περιοχές, συμβάλλοντας ουσιαστικά στη σωτηρία ζωών.

Η νέα αυτή προσθήκη ανεβάζει τον συνολικό αριθμό των πτητικών μέσων που έχει προσφέρει το ΙΣΝ σε πέντε (δύο ελικόπτερα και τρία αεροπλάνα), με τη συνολική αξία της δωρεάς να ανέρχεται στα \$41,6 εκατομμύρια. Το νέο αεροσκάφος μπορεί να διακομίσει δύο βαρέως πάσχοντες ασθενείς ή νεογνά με θερμοκοιτίδα, ενώ διαθέτει εξοπλισμό κινητής μονάδας εντατικής θεραπείας και δυνατότητα πτήσεων εξωτερικού.

Η παραλαβή του πραγματοποιήθηκε στις 12 Μαΐου 2025, στην Αεροπορική Βάση Ελευσίνας, παρουσία του Πρωθυπουργού Κυριάκου Μητσοτάκη, του Υπουργού Υγείας Αδωνι Γεωργιάδη, και του Προέδρου του ΙΣΝ, Ανδρέα Δρακόπουλου, ο οποίος επανέλαβε τη δέσμευση του Ιδρύματος για ισότιμη πρόσβαση όλων σε ποιοτικές υπηρεσίες υγείας.

Η δωρεά εντάσσεται στη Διεθνή Πρωτοβουλία για την Υγεία (ΔΠΥ) του ΙΣΝ, συνολικού προϋπολογισμού άνω του 1 δισ. δολαρίων, που περιλαμβάνει πάνω από 80 δωρεές για την ενίσχυση του τομέα υγείας σε Ελλάδα και εξωτερικό.

Δείτε [εδώ](#) το βίντεο από την τελετή παραλαβής. Μάθετε περισσότερα για τη ΔΠΥ στο www.snfghi.org

Πόσο σημαντικός είναι ο καλός γείτονας;



Μπορεί να μην πίνετε καφέ μαζί κάθε πρωί. Μπορεί να μη γνωρίζεις καν το μικρό του όνομα. Αλλά όταν λείπεις και αφήνεις τα κλειδιά στο τραπέζι της εισόδου αντί να τα πάρεις μαζί, αυτός που θα σε σώσει είναι ένας: ο καλός γείτονας.

Και ναι, ίσως να μην τον σκέφτεσαι συχνά. Ίσως να θεωρείς δεδομένο ότι θα κατεβάσει τα σκουπίδια της πολυκατοικίας όταν δεν προλαβαίνεις. Ότι θα σου φωνάξει "πρόσεχε, γλιστράει" στις σκάλες. Ότι θα σου πει "σου άναψα το φως στην είσοδο, γιατί σε είδα να κουβαλάς πράγματα". Μικρές, σιωπηλές πράξεις φροντίδας. Πράξεις που χτίζουν κάτι πολύ μεγαλύτερο απ' ό,τι φαίνεται: ένα αίσθημα ασφάλειας, εμπιστοσύνης και συνύπαρξης.

Γείτονας δεν σημαίνει μόνο "μένουμε δίπλα-δίπλα"

Είναι εύκολο να μένεις δίπλα σε κάποιον. Το δύσκολο είναι να νοιάζεσαι. Ο καλός γείτονας δεν είναι εκείνος που απλώς δε σε ενοχλεί. Είναι εκείνος που, χωρίς να το καταλαβαίνεις, αποτελεί ένα κομμάτι της καθημερινής σου ηρεμίας.

Είναι εκεί όταν μυρίζεις τηγανητά κεφτεδάκια και θυμάσαι τη μαμά σου. Όταν σου χτυπάει την πόρτα για να σου δανειστεί λίγη ζάχαρη. Όταν κρατάει τα δέματα που ήρθαν

νωρίτερα. Όταν σου αφήνει ένα σημείωμα στην είσοδο: "Αν χρειαστείς κάτι το βράδυ, χτύπα μου."

Είναι προνόμιο, όχι πολυτέλεια

Στην εποχή του ψηφιακού απομονωτισμού, οι σχέσεις με τους γείτονες μοιάζουν συχνά ξεχασμένες. Αλλά ο καλός γείτονας είναι σαν οξυγόνο για τη ζωή στην πόλη. Είναι αυτός που θα σε δει χωρίς να φοράς "πρόσωπα". Είναι αυτός που δε σε κρίνει, γιατί ξέρει ότι όλοι είμαστε λίγο άπντοι, λίγο κουρασμένοι, λίγο ανθρώπινοι.

Σε μια κρίση, θα σου φέρει νερό. Σε μια απώλεια, θα σου πει "κουράγιο". Στην καθημερινότητα, θα είναι ήσυχος, ευγενικός, διακριτικός. Θα είναι εκεί. Και αυτό είναι σπουδαίο.

Και τι κάνουμε εμείς γι' αυτόν;

Όσο σημαντικός κι αν είναι ο καλός γείτονας, άλλο τόσο σημαντικό είναι να προσπαθούμε κι εμείς να γίνουμε ένας. Δεν χρειάζεται να αγαπιόμαστε όλοι. Χρειάζεται όμως να σεβόμαστε. Να καλημερίζουμε. Να μην αδιαφορούμε για το πώς μυρίζει ο κάδος στην είσοδο. Να ρίχνουμε μια ματιά



στο διαμέρισμα του ηλικιωμένου 4ου, να ρωτάμε τον φοιτητή του ισογείου αν έχει ζεστό νερό.

Να μην ξεχνάμε ότι οι τοίχοι μας μπορεί να μας χωρίζουν, αλλά οι μικρές πράξεις μας μπορούν να μας φέρουν κοντά.

Fun facts καλής γειτονίας

Το "γεία σου" είναι μαγικό!

Σύμφωνα με έρευνες, ένα απλό "καλημέρα" στον γείτονα αυξάνει την αίσθηση ασφάλειας και ανήκειν στη γειτονιά κατά 27%.

Οι φιλικοί γείτονες ζουν περισσότερο!

Μελέτη του Harvard έδειξε ότι άνθρωποι με καλές σχέσεις με τους γείτονές τους έχουν χαμηλότερα επίπεδα άγχους και καρδιολογικών προβλημάτων.

Το μπαλκόνι είναι το πρώτο κοινωνικό δίκτυο!

Πολυκατοικίες με κοινές βεράντες ή διαδρόμους έχουν περισσότερες αυθόρμητες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις από όσες συμβαίνουν online!



Οι μυρωδιές ενώνουν!

Το 64% των ανθρώπων δηλώνει ότι αναγνωρίζει ποιος μαγειρεύει τι στην πολυκατοικία τους – και τους δημιουργεί θετικά συναισθήματα.

Η μουσική μας ενώνει

Σε πολλές χώρες (όπως η Ιταλία στην πανδημία), οι γείτονες τραγουδούσαν μαζί από τα μπαλκόνια. Η μουσική δημιούργησε κοινότητα ακόμα και από απόσταση!

Ο καλός γείτονας πιάνει και στο delivery

Ένα στα τρία πακέτα που φτάνουν σε διαμερίσματα, τελικά παραλαμβάνονται από... τον γείτονα του παραλήπτη. Ατυπο δίκτυο courier με καρδιά!

Η γειτονία έχει ήχο

Οι πόρτες που κλείνουν σιγά, οι καλησπéρες στον διάδρομο και το "αν χρειαστείς κάτι, είμαι δίπλα" είναι η πιο ωραία μελωδία πολυκατοικίας.

Το κουδούνι γράφει ιστορία

Στην Ιαπωνία, πολλοί βάζουν ζωγραφιές ή χαμογελαστά σύμβολα δίπλα στο κουδούνι για να δείξουν "είμαι φιλικός γείτονας". Και πιάνει!

REFLECTED

ΚΥΡΙΑΚΗ 1506

Mira b2b Britta Arnold / K.atouRooftop at the
National Museum of
Contemporary Art / EMST

reflected

TICKETS AT ComeTogether

Ραντεβού Τέχνης στο Ζάππειο από τη VERGOS Auctions



Η VERGOS Auctions δίνει και φέτος ραντεβού με τους φίλους της τέχνης στο Ζάππειο Μέγαρο, παρουσιάζοντας 163 σημαντικές δημιουργίες στη Δημοπρασία Νεοελληνικής Ζωγραφικής & Γλυπτικής του 19ου και 20ού αιώνα, την Τετάρτη 28 Μαΐου στις 18:30.

Στο πλαίσιο της κοινωνικής υπευθυνότητας, η έκθεση θα είναι ανοιχτή στο κοινό με ελεύθερη είσοδο από 25 έως 27 Μαΐου, προσφέροντας ξεναγήσεις σε εκπαιδευτικούς φορείς και δυνατότητα περιήγησης σε εμβληματικά έργα τέχνης.

Κορυφαία στιγμιότυπα της δημοπρασίας περιλαμβάνουν το έργο «Η θέα της πόλεως» του Νίκου Εγγονόπουλου και τη «Νεκρή φύση με Ιαπωνικό βάζο» του Κωνσταντίνου Παρθένη. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον συγκεντρώνουν επίσης έργα των Βολανάκη, Γύζη, Μόραλη, Θεόφιλου, Βάρη, Βαρώτσου, Παπαγιάννη και Ζογγολόπουλου, ενώ στην έκθεση περιλαμβάνονται και κεραμικά της Ελένης Βερναδάκη.

Ο κατάλογος περιλαμβάνει επίσης καλλιτέχνες όπως οι Τσαρούχης, Φασιανός, Γάιτης, Ακριθάκης, Μυταράς, Τέτσης, Σπυρόπουλος, Takis, Chryssa, Pavlos, και Μαλέας.

Οι επισκέπτες θα έχουν επιπλέον τη δυνατότητα να αντλήσουν πληροφορίες για τα έργα μέσω της συνεργασίας με την εφαρμογή ArtVolt.

Έκθεση στο Ζάππειο Μέγαρο:
25 Μαΐου: 12:00 – 21:00
26 & 27 Μαΐου: 10:00 – 21:00

REFLECTED x ΕΜΣΤ (Rooftop) Μια νύχτα γυναικείας ενέργειας, μουσικής και τέχνης!

Στις 15 Ιουνίου 2025, το Εθνικό Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης μετατρέπεται στο πιο hot spot της Αθήνας! Το Reflected ενώνει δυνάμεις με το NYN ΕΣΤΙ του Nice n' Easy group για μια ηλεκτρονική γιορτή στην ταράτσα του ΕΜΣΤ με θέα την Ακρόπολη. Από τις 17:00 έως τις 23:00, η μουσική θα συναντήσει τη σύγχρονη τέχνη και την κοινωνική δράση.

Πρωταγωνίστριες της βραδιάς, οι εκρηκτικές Mira & Britta Arnold από το Βερολίνο σε ένα back-to-back set που ανεβαίνει για πρώτη φορά στην Ελλάδα, μαζί με την K.atou, την κορυφαία Ελληνίδα DJ της διεθνούς techno σκηνής.

Η γυναικεία παρουσία δεν σταματά εκεί: ο εικαστικός Soteur δημιουργεί αποκλειστικά ένα συλλεκτικό poster εμπνευσμένο από τη δύναμη της γυναίκας στη μουσική, με όλα τα έσοδα να διατίθενται στο Κέντρο Διοτίμα για την καταπολέμηση της έμφυλης βίας.

Μουσική – Τέχνη – Συνειδηση.

REFLECTED x ΕΜΣΤ: Μη χάσεις τη βραδιά που θα τα συνδυάσει όλα!

Προπώληση: cometogether.live

Συνδυαστικά εισιτήρια με το συλλεκτικό έργο ΕΜΣΤ Rooftop, 15.06.2025 | 17:00–23:00

ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ

METROPOL

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ

EUGEN RUGE

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΓΙΩΤΑ ΛΑΓΟΥΔΑΚΟΥ



Ξενοδοχείο Metropol

Ο Όιγκεν Ρούγκε, μέσα από το συγκλονιστικό μυθιστόρημά του Ξενοδοχείο Metropol, μας ξεναγεί σε μια λιγότερο γνωστή αλλά εξίσου σκοτεινή πτυχή της σοβιετικής Ιστορίας, βασισμένος σε αυθεντικά έγγραφα από τα αρχεία της ρωσικής μυστικής υπηρεσίας – στην οποία υπηρέτησε και η γιαγιά του. Με φόντο τη Μόσχα του 1936, η ιστορία ακολουθεί τη Σαρλότε, μια Γερμανίδα κομμουνίστρια, τον σύζυγό της και τη νεαρή Βρετανίδα Τζιλ, οι οποίοι ταξιδεύουν στη Σοβιετική Ένωση γεμάτοι ελπίδα για τη "νέα πατρίδα".

Όμως, η καθημερινότητά τους σύντομα μετατρέπεται σε εφιάλτη, καθώς το σταλινικό καθεστώς εξαπλώνει το κλίμα φόβου, υποψίας και προδοσίας. Το ζευγάρι τίθεται σε διαθεσιμότητα και μεταφέρεται στο επιβλητικό ξενοδοχείο Metropol, που λειτουργεί σαν χρυσό κλουβί για πολιτικά πρόσωπα, ξένους και "υπό παρακολούθηση" συντρόφους.

Ο Ρούγκε συνθέτει ένα δυνατό, ρεαλιστικό μυθιστόρημα, ισορροπώντας αριστοτεχνικά ανάμεσα στη μυθοπλασία και τα ιστορικά γεγονότα. Όπως σημειώνει και ο ίδιος: «Οι πιθανές λεπτομέρειες είναι επινοημένες, αλλά οι απίθανες είναι αληθινές». Η προσωπική του σύνδεση με την ηρωίδα Σαρλότε Ζερμέν, τη δική του γιαγιά, δίνει στο έργο μια έντονη συναισθηματική φόρτιση, καθώς τοποθετεί τους ήρωές του στην εύθραυστη γραμμή ανάμεσα στην πίστη και τη γνώση, την υπακοή και την αλήθεια.

Κυκλοφορεί από τις Εκδόσεις Κλειδάριθμος, σε μετάφραση Γιώτας Λαγουδάκου.

Χιονοστιβάδα

Ruth Ware

New York Times best selling συγγραφέας του Η γυναίκα στην καμπίνα 10

ΧΙΟΝΟ
ΣΤΙ
ΒΑΔΑ

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ

Μετάφραση:
Αντώνης Καλοκύρης

Στο Σαλέ, η Ruth Ware στήνει ένα σύγχρονο κλειστοφοβικό θρίλερ με φόντο ένα πολυτελές χιονοδρομικό θέρετρο στο Σαν Αντουάν, όπου η χιονοθύελλα δεν είναι το μόνο επικίνδυνο στοιχείο. Οι μέτοχοι και οι διευθυντές της πασίγνωστης μουσικής εφαρμογής Snoopr συγκεντρώνονται για μια εβδομάδα "εταιρικών διακοπών", που κρίνει το μέλλον της εταιρείας. Στο τραπέζι βρίσκεται μια πρόταση εξαγοράς ύψους ενός δισεκατομμυρίου δολαρίων – ένα ποσό που μπορεί να μετατρέψει όλους τους παριστάμενους σε δισεκατομμυριούχους ή να τους αφήσει απένταρους. Οι εντάσεις δεν αργούν να ξεσπάσουν, καθώς οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε αντίπαλα στρατόπεδα. Όταν μια χιονοστιβάδα απομονώνει το σαλέ και μία από τις μετόχους εξαφανίζεται μυστηριωδώς, το ερώτημα γίνεται αναπόφευκτο: πόσο μακριά μπορεί να φτάσει κάποιος για να εξασφαλίσει το μερίδιό του; Η Ware στήνει μια αγωνιώδη ιστορία όπου η τεχνολογία, η απληστία και η έλλειψη εμπιστοσύνης δημιουργούν μια εκρηκτική ατμόσφαιρα. Με φόντο το χιόνι που σκεπάζει αλλά δεν κρύβει, και χαρακτήρες που κρύβουν περισσότερα απ' όσα δείχνουν, το Σαλέ είναι ένα σύγχρονο whodunit που κόβει την ανάσα. Κυκλοφορεί από τις Εκδόσεις Κλειδάριθμος, σε μετάφραση Αντώνη Καλοκύρη.

quote of the day

A MUSEUM IS A PLACE WHERE TIME STANDS STILL, AND STORIES START TO SPEAK.

Γιορτάζουν!

17/05

Ανδρόνικος, Ανδρονίκη,
Ιουνία, Σόλων, Σολόχων

18/05

Ιουλία, Ιουλιανή, Ιούλιος,
Γαλάτεια, Φαινός, Φαινή

16 Μαΐου

- › Διεθνής Ημέρα Ειρηνικής Συμβίωσης
- › National Do Something Good for Your Neighbor Day
- › National Notebook Day
- › National Mimosa Day
- › National Piercing Day
- › National Biographer's Day
- › National BBQ Day

17 Μαΐου

- › World Hypertension Day
- › National Mushroom Hunting Day
- › National Walnut Day
- › World Whiskey Day
- › Plant a Lemon Tree Day

18 Μαΐου

- › International Museum Day
- › World AIDS Vaccine Day
- › National Visit Your Relatives Day
- › National No Dirty Dishes Day
- › Emergency Medical Services Day
- › Take Your Parents To The Playground Day