



ένα
ηλιο-
βασίλεμα



Για κάποιους,
δεν υπάρχουν εικόνες,
μόνο λέξεις.

Στην ΟΛΥΜΠΟΣ αισθανόμαστε την ανάγκη τους.

Στηρίξαμε 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

FINAL FOUR, ΑΛΛΑ ΚΟΣΜΙΑ: ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ ΓΙΑ ΕΛΛΗΝΕΣ ΟΠΑΔΟΥΣ ΣΤΟ ΑΜΠΟΥ ΝΤΑΜΠΙ



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Σου έχω πει και άλλες φορές πως μου αρέσει πολύ να παρατηρώ ανθρώπους, ειδικά όταν εκείνοι συμπεριφέρονται αφιltrάριστα καθώς δε γνωρίζουν πως είναι "αντικείμενο" έρευνας. Παρασκευούλα σήμερα λοιπόν και θέλω να σου πω, να σου ευχηθώ, να σε προλάβω -όπως θέλεις πες το, να βρεις αυτόν τον άνθρωπο που μαζί του δεν θα σκέφτεσαι το αν αλλά θα σκέφτεσαι το που!

Βρες έναν άνθρωπο που δεν σε κάνει να ψάχνεις για υπονοούμενα πίσω από κάθε του λέξη. Που δεν χρειάζεται να τσεκάρεις δέκα φορές τι θα πεις, πώς θα το πεις, αν ήταν το σωστό timing, αν το «καλημέρα» σου ήταν πολύ ή λίγο. Που δεν σου προκαλεί άγχος όταν σου στέλνει μήνυμα, αλλά χαμόγελο. Που αντί να σε γεμίζει αμφιβολίες, σου χαρίζει ελευθερία.

Βρες εκείνον τον άνθρωπο που δίπλα του ο κόσμος σου μοιάζει λίγο πιο ξεκάθαρος. Που δεν χρειάζεται να μετράς τις κινήσεις σου σαν να είσαι σε παρτίδα σκάκι. Που δεν σου μαγκώνει την ψυχή με ερωτηματικά. Που μαζί του νιώθεις πως το πιο φυσικό πράγμα στον κόσμο είναι να κάνετε σχέδια. Όχι να στήνεις σενάρια, αλλά να σχεδιάζεις διαδρομές.

Βρες τον άνθρωπο που δίπλα του, η επόμενη ερώτηση δεν είναι «πού πάμε εμείς οι δύο;», αλλά «πού να είναι το επόμενο ταξίδι μας;». Που αντί να σε κρατάει σε αναμονή, σε έχει ήδη βάλει στο πλάνο του. Που όταν τον σκέφτεσαι, δεν σε πιάνει πανικός. Σε πιάνει όρεξη να φτιάξεις βαλίτσα.

Γιατί η αγάπη δεν είναι παζλ. Δεν είναι αίνιγμα. Είναι κάτι που όταν το βρεις, μοιάζει με ανάσα. Και ξαφνικά, όλα τα υπόλοιπα μοιάζουν εύκολα.

Tip of the Day: Μην επενδύεις εκεί που νιώθεις ότι πρέπει συνεχώς να αποδεικνύεις την αξία σου. Αγάπη είναι εκεί που δεν χρειάζεται να αποδείξεις τίποτα.

Τα είπαμε, τα συμφωνήσαμε, 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!

KFC Nuggets – Από 100% αληθινό κοτόπουλο

Τα KFC παρουσιάζουν τα νέα Nuggets, τη νόστιμη εμπειρία snacking με 100% αληθινό κοτόπουλο! Πάντα με την αυθεντική μουσική συνταγή των 11 μυρωδικών και μπαχαρικών που έχει κάνει το KFC διάσημο σε όλο τον κόσμο, είναι τραγανά απ' έξω, ζουμερά από μέσα, φτιαγμένα λίγα λεπτά πριν φτάσουν στο χέρι σου.

Διατίθενται σε πολλαπλές εκδοχές – από μερίδες 6 ή 9 τεμαχίων, μέχρι ατομικά buckets 20 τεμαχίων και πλήρη γεύματα. Είναι ιδανικά για γρήγορο lunch, snacking με την παρέα ή ακόμα και για sharing με την οικογένεια.

Τα Nuggets αποτελούν μέρος της Boneless σειράς των KFC – χωρίς κόκαλο αλλά με όλη τη γεύση KFC, μαζί με τα Crispy Strips και τα burgers με φιλέτο κοτόπουλου. Η Gen Z τα έχει ήδη λατρεύει και όχι άδικα.

Απόλαυσέ τα με τις αυθεντικές KFC sauces: Original, Mayo, BBQ και 2HOT4U – για κάθε διάθεση, κάθε γεύση.

Τα Nuggets όπως πρέπει να είναι!

- 100% αληθινό κοτόπουλο
- Φρεσκομαγειρεμένα κάθε φορά
- Ιδανικά για snacking, lunch ή sharing
- Συνδυάζονται τέλεια με τις KFC sauces

Γιατί όταν τα KFC λένε κοτόπουλο, εννοούν αληθινό κοτόπουλο. Και όταν λένε snack, εννοούν εμπειρία!

Δοκίμασέ τα τώρα στα καταστήματα KFC ήδες περισσότερα στο www.kfc.gr



Kids' Room

Ρέουμε μαζί για μεγαλύτερη έμπνευση και δημιουργία



Προστάτες των Κυκλάδων

ΠΑΙΔΙΚΟΣ
ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ
ΖΩΓΡΑΦΙΚΗΣ 2025

Παράταση συμμετοχών
έως 05/06/2025
kidscontest.cycladic.gr

ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ
4-15 ΕΤΩΝ

Το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος στηρίζει τον Παιδικό Διαγωνισμό Ζωγραφικής του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης με τίτλο «Προστάτες των Κυκλάδων»

Το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος στέκεται δίπλα στη νέα γενιά, στηρίζοντας τον 12ο Παιδικό Διαγωνισμό Ζωγραφικής του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης, με τίτλο «Προστάτες των Κυκλάδων».

Η φετινή θεματική καλεί παιδιά ηλικίας 4 έως 15 ετών να εκφράσουν, μέσα από τη ζωγραφική, την αξία της βιωσιμότητας και της πολιτιστικής μας κληρονομιάς. Με οδηγό τη φαντασία και την περιβαλλοντική τους

ευαισθησία, τα παιδιά δημιουργούν με στόχο την προστασία του πλανήτη.

Λόγω αυξημένου ενδιαφέροντος, η προθεσμία συμμετοχής παρατείνεται έως τις 5 Ιουνίου 2025, τιμώντας και τη Διεθνή Ημέρα Περιβάλλοντος. Τα αποτελέσματα θα ανακοινωθούν στις 2 Ιουλίου μέσω ψηφιακής έκθεσης, ενώ τα έργα θα παρουσιαστούν ζωντανά στις 27 και 28 Σεπτεμβρίου, στο πλαίσιο του 3ου Cycladic Kids Festival, στο Κέντρο Τεχνών του Δήμου Αθηναίων, που υποστηρίζεται από τη Βίκος για τρίτη συνεχόμενη χρονιά.

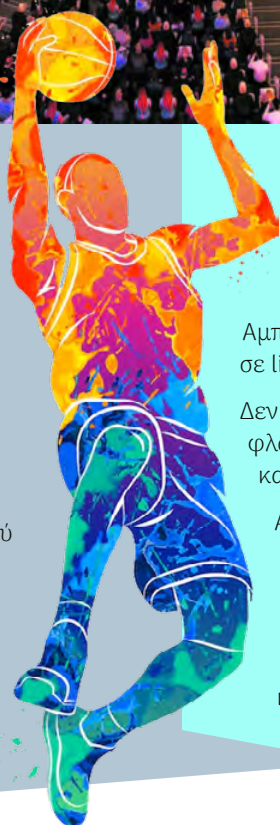
Μέσω του προγράμματος «Ο Β-οίκος της Ζωής μας», η Βίκος συνεχίζει να επενδύει σε δράσεις με θετικό κοινωνικό αποτύπωμα, προσφέροντας συμμετοχικές εμπειρίες για τα παιδιά γύρω από τη βιωσιμότητα και τη σημασία του φυσικού νερού. Με στόχο την καλλιέργεια οικολογικής συνείδησης και αγάπης για τον πολιτισμό, η Βίκος εμπνέει τη νέα γενιά με κάθε σταγόνα.

Final Four, αλλά κόσμια: οδηγός επιβίωσης για Έλληνες οπαδούς στο Αμπού Ντάμπι



Το να πας στο Final Four είναι από μόνο του εμπειρία ζωής. Το να πας όμως στο Αμπού Ντάμπι για να δεις Παναθηναϊκό – Ολυμπιακό, θέλει και λίγο... εγχειρίδιο. Γιατί όσο κι αν το ελληνικό DNA είναι φτιαγμένο για ντέρμπι με φωνές, συνθήματα, ρακές και σορτσάκι, εκεί θα χρειαστεί να παίξεις λίγο πιο... άμυνα.

Το Αμπού Ντάμπι δεν είναι το ΟΑΚΑ, δεν είναι το ΣΕΦ, δεν είναι ούτε η ταράτσα του κολλητού σου που βλέπατε μαζί τελικό με 12 σουβλάκια και 2 μπύρες ανά άτομο. Είναι μια εντελώς διαφορετική κουλτούρα – με νόμους, ήθη και απαγορεύσεις που δεν αστειεύονται. Οπότε, πριν βάλεις εισιτήριο, φανέλα και σημαία στη βαλίτσα, διάβασε προσεκτικά.



1. Αλκοόλ; Ναι, αλλά μόνο με άδεια και σε συγκεκριμένα μέρη

Δεν υπάρχει «πάμε για ένα πριν και βλέπουμε». Στο Αμπού Ντάμπι, η κατανάλωση αλκοόλ επιτρέπεται μόνο σε licensed bars, εστιατόρια και ξενοδοχεία.

Δεν κυκλοφορείς με ποτήρι στο χέρι στο δρόμο, δεν έχεις φλασκι στην τσάντα, δεν ξεγελάς το σύστημα με Sprite και τσίπουρο σε παγούρι.

Αν σε πιάσουν μεθυσμένο σε δημόσιο χώρο, δεν παίζει «μας ξέφυγε λίγο το κέφι». Παίζει πρόστιμο, σύλληψη ή και απέλαση.

Και όσο ωραίο κι αν είναι να πίνεις για την ομάδα, πιο ωραίο είναι να παρακολουθήσεις τον αγώνα κανονικά, κι όχι από το κρατητήριο.



2. Ντύσου σαν να πας σε θεία λειτουργία... αλλά με φανέλα

Το dress code έχει κανόνες. Όχι έξω ώμοι, όχι πολύ κοντά σορτσάκια, όχι μπλούζες με βρισίδια ή προσβλητικά σύμβολα. Αν πας με εμφάνιση «ήρθα από παραλία και μπήκα στο γήπεδο», θα σου κάνουν παρατήρηση.

Φανέλα ναι, παθιασμένη εμφάνιση ναι, αλλά με σεβασμό. Ναι, ακόμα κι αν παίζεις με τον αιώνιο αντίπαλο.

3. Συνθήματα; Ναι, αλλά μόνο... ευγενικά

Το “είσαι στο μυαλό κάτι μαγικό” είναι ok. Το “οε οε οε κι άλλοι πέντε στο τμήμα” όχι. Το Αμπντού Ντάμπι είναι πολύ αυστηρό με εκδηλώσεις που κρίνει προσβλητικές, υβριστικές ή προκλητικές – ακόμα κι αν είναι μέρος του... παθιασμένου οπαδισμού μας.

Πανό επιτρέπονται, αλλά ελέγχονται. Οτιδήποτε έχει πολιτικό, θρησκευτικό ή εθνικιστικό περιεχόμενο, μπορεί να σου κοστίσει την είσοδο στο γήπεδο ή χειρότερα.

4. Δημόσιες εκδηλώσεις αγάπης; Προσοχή στα φιλά

Όχι, δεν είναι το πρόβλημα αν φιλήσεις το ταίρι σου μετά από buzzer beater. Το θέμα είναι πως οποιαδήποτε έντονη δημόσια εκδήλωση τρυφερότητας απαγορεύεται, ακόμα και μεταξύ συζύγων.





Αγκάλιασε τον κολλητό σου για το καλάθι, κάνε χαμό με high five, αλλά άσε τα φιλιά για το ξενοδοχείο. Το ίδιο ισχύει και για το “πανηγυρικό σήκωμα στην αγκαλιά” – δεν είναι ό,τι καλύτερο για τα Εμιράτα.

5. Μη φωτογραφίζεις οτιδήποτε και οποιονδήποτε

Απαγορεύεται αυστηρά να τραβάς φωτογραφίες ή βίντεο:

- σε στρατιωτικές ή αστυνομικές εγκαταστάσεις,
- σε κρατικά κτίρια,
- και σε ανθρώπους που δεν σου έχουν δώσει ρητή άδεια.

Αν κάποιος σε δει να τον φωτογραφίζεις τυχαία στο γήπεδο, μπορεί να θεωρηθεί προσβολή. Δεν υπάρχει “μα είναι για Insta story”. Στο story σου μπορεί να καταλήξει και ο αστυνομικός που θα σε καλέσει για εξηγήσεις.



6. Καμία επαγγελματική λήψη χωρίς άδεια

Αν πας με drone, κάμερα ή κάνεις τον TikTok-ρεπόρτερ χωρίς άδεια, τα πράγματα ζορίζουν. Το Αμπού Ντάμπι έχει πολύ αυστηρή νομοθεσία για επαγγελματικές λήψεις. Ακόμα και με κινητό, αν κάνεις περιεχόμενο που φαίνεται επαγγελματικό, μπορεί να μπλέξεις.

Οπότε κάνε τα reels σου διακριτικά, χωρίς μουσική που παραπέμπει σε κάτι απαγορευμένο και με πολύ περιορισμένο background.

7. Τσαμπουκάδες γιοκ

Οι καβγάδες – ακόμα και λεκτικοί – δεν συγχωρούνται. Δεν έχει σημασία αν ο άλλος σε έβρισε πρώτος ή αν πάτησε τη σημαία σου. Στο Αμπού Ντάμπι δεν υπάρχει “έλα να λύσουμε τις διαφορές μας σαν άντρες”.



Όποιος μπλέξει σε φασαρία, βρίσκεται άμεσα αντιμέτωπος με την αστυνομία, και δεν υπάρχει ελληνικό "καταλάβαμε λάθος".

8. Social media: μην ανεβάζεις χωρίς να σκέφτεσαι

Δεν κάνεις stories που περιλαμβάνουν κριτική στο σύστημα, προσβλητικά σχόλια, ειρωνεία για τα έθιμα ή τους νόμους. Ό,τι φαίνεται "αστείο" στην Ελλάδα, εκεί μπορεί να θεωρηθεί ύβρις.

Κοινώς, κράτα το χιούμορ σου για τα σχόλια της παρέας. Όχι για τα captions του Instagram.

9. Τσέκαρε τα φάρμακά σου πριν ταξιδέψεις

Αρκετά κοινά φάρμακα στην Ευρώπη θεωρούνται ελεγχόμενες ουσίες στα ΗΑΕ. Αν έχεις αγωγή, χρειάζεσαι ιατρική συνταγή και – ιδανικά – μετάφραση στα αγγλικά.

Μην τα βάλεις απλώς σε ένα νεσεσέρ και φύγεις. Μπορεί να θεωρηθείς μεταφορέας ελεγχόμενων ουσιών – και κανείς δεν θέλει τέτοια περιπέτεια πριν τον τελικό.

Και τώρα; Απόλαυσέ το.

Το Αμπού Ντάμπι είναι πανέμορφο, εντυπωσιακό και γεμάτο εμπειρίες. Αν σεβαστείς τους κανόνες του, θα ζήσεις το μπασκετικό ταξίδι της ζωής σου. Αν όχι, υπάρχει

πάντα η πιθανότητα το souvenir σου να είναι ένα χαρτί απέλασης.

Πάρε μαζί σου τη φωνή, το πάθος και τη χαρά σου. Άφησε πίσω το "έλα μωρέ, δεν πειράζει". Εκεί, πειράζει.

Ήξερες ότι...

- 🇦🇪 Τα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα έχουν "μηδενική ανοχή" σε συμπεριφορές που θεωρούνται προκλητικές, ακόμα κι αν είναι «φυσιολογικές» σε άλλες χώρες;
- 🇦🇪 Απαγορεύεται να κάνεις "like" σε προσβλητικό περιεχόμενο στα social media, όχι μόνο να το ανεβάζεις;
- 🇦🇪 Η είσοδος σε τζαμιά επιτρέπεται μόνο με κατάλληλη ενδυμασία – για άντρες και γυναίκες – και απαιτεί ηρεμία και σεβασμό στη διάρκεια της παραμονής;
- 🇦🇪 Ακόμα και η έντονη διαμαρτυρία για απόφαση διαιτητή σε δημόσιο χώρο θα μπορούσε να θεωρηθεί «ανάρμοστη συμπεριφορά»;

Εγώ πάντως το χρέος μου το έκανα, σε ενημέρωσα και σε προειδοποίησα. Να περάσεις τέλεια και να το απολαύσεις...

Κι όσο για εμάς εδώ στο Say Yes ...Παναθηναϊκάρα και τα μυαλά στα Εμιράτα!



Shell GO+ – Σκέψου Περισσότερα

Το νέο πρόγραμμα επιβράβευσης των πρατηρίων Shell.

Η Coral A.E. – Shell Licensee παρουσιάζει το Shell GO+, το ανανεωμένο πρόγραμμα επιβράβευσης που μετατρέπει κάθε επίσκεψη σε πρατήριο Shell σε μια εμπειρία με αξία. Με το μήνυμα «Σκέψου περισσότερα», το πρόγραμμα προσφέρει πόντους, προνόμια, διαγωνισμούς, gamified λειτουργίες και αποκλειστικές συνεργασίες μέσω της εφαρμογής Shell GO+ app.

Η μακρά πορεία του ξεκίνησε το 2001 ως Shell Smart Club – το πρώτο loyalty πρόγραμμα στον κλάδο καυσίμων – και εξελίσσεται σήμερα σε ένα πλήρως προσωποποιημένο και ψηφιακό σύστημα ανταμοιβής. Οι χρήστες κερδίζουν πόντους από αγορές καυσίμων, προϊόντων ή υπηρεσιών στα πρατήρια και συνεργαζόμενες επιχειρήσεις, ενώ μπορούν να τους εξαργυρώσουν είτε επιτόπου είτε μέσω του allSmart.gr.

Το Shell GO+ προσφέρει gamified εμπειρίες όπως τα Spin to Win και Count to Win, στρατηγικές συνεργασίες (π.χ. Cosmote Deals For You, nrg), δυνατότητα στήριξης φιλανθρωπικών σκοπών και απόλυτο έλεγχο πόντων και προσφορών μέσω του app.

Όπως δήλωσε η κα Κίρκη Καλατζή, Γενική Διευθύντρια της Coral A.E.:

«Το Shell GO+ δεν είναι απλώς ένα πρόγραμμα επιβράβευσης, αλλά μια δυναμική πλατφόρμα που συνδέεται με την καθημερινότητα του οδηγού, προσφέροντας αληθινά οφέλη και εμπειρίες.»

Μάθε περισσότερα & εγγράψου στο shell.gr/shell-go-plus

Η Emirates αποκαλύπτει τη νέα εμφάνιση του A380 για την υπηρεσία Courier Express



Η Emirates παρουσίασε τη νέα εμφάνιση του αεροσκάφους A380, αφιερωμένη στην καινοτόμο υπηρεσία Emirates Courier Express, που προσφέρει μεταφορά δεμάτων από πόρτα σε πόρτα.

Το εμβληματικό επιβατικό αεροσκάφος επανέρχεται στους αιθέρες, ενισχύοντας τη στρατηγική της εταιρείας για συνδυασμένες επιβατικές και εμπορευματικές μεταφορές.

Η νέα θεματική εμφάνιση, σχεδιασμένη από την Emirates Engineering, είναι εμπνευσμένη από τις κλασικές καφέ χάρτινες συσκευασίες.

Η άτρακτος μοιάζει “τυλιγμένη” σε kraft χαρτί που αποκαλύπτει τη σημαία των ΗΑΕ και το λογότυπο της νέας υπηρεσίας, το οποίο κοσμεί επίσης τους κινητήρες. Το κάτω μέρος του αεροσκάφους φέρει το εμβληματικό κόκκινο λογότυπο Emirates, ενώ τη διακόσμηση συμπληρώνουν γραφικά χειρισμού δεμάτων και η σφραγίδα “Ειδική Παράδοση”.

Η Emirates Courier Express αξιοποιεί τον στόλο των άνω των 250 ευρείας ατράκτου αεροσκαφών της εταιρείας και το εκτεταμένο παγκόσμιο δίκτυο, σε συνδυασμό με την τεχνογνωσία της Emirates SkyCargo.

Το θεματικό A380 πραγματοποίησε την πρώτη του πτήση προς το Διεθνές Αεροδρόμιο O.R. Tambo στο Γιοχάνεσμπουργκ, μεταφέροντας επιβάτες και αποστολές στον τελικό τους προορισμό.

Περισσότερες πληροφορίες και οπτικό υλικό είναι διαθέσιμα στο Emirates Media Centre.

Πίσω από τον καφέ: Μια συζήτηση με τη Βένια Ράππη της Coffee Island

Δεν είναι απλώς καφές. Είναι ανάσα, παύση, ιεροτελεστία. Είναι η ζεστασιά του πρωινού και το σημείο εκκίνησης κάθε δημιουργικής σκέψης.

Στη συνέντευξη που ακολουθεί, η Βένια Ράππη, Communications & Digital Marketing Manager της Coffee Island, μας βάζει στον αρωματικό κόσμο της εταιρείας μέσα από λέξεις που μοσχοβολούν αυθεντικότητα. Από την Πάτρα ως τις Πυραμίδες της Γκίζας και την πολύχρωμη Ινδία, μέχρι τον τρόπο που ο καφές γίνεται στάση ζωής, μας δείχνει τι σημαίνει να μετατρέπεις μια καθημερινή συνήθεια σε εμπειρία ζωής.

Ποια είναι η πρώτη μυρωδιά που σου έρχεται στο μυαλό όταν σκέφτεσαι "καφές";

Αχ, ο καφές! Δεν είναι απλώς ένα ρόφημα, είναι μια εμπειρία που ξεκινάει πριν καν την πρώτη γουλιά. Όταν σκέφτομαι καφές, η πρώτη μυρωδιά που με συνεπαίρνει είναι ένα σαγηνευτικό κύμα αρωμάτων που ξυπνά τις αισθήσεις και υπόσχεται μια μικρή γιορτή.

Αυτή η πρώτη μυρωδιά δεν είναι απλώς καφές – είναι η υπόσχεση μιας ζεστής αγκαλιάς, μιας στιγμής χαλάρωσης και αναζωογόνησης. Είναι το άρωμα της δημιουργικότητας που ξυπνά, των συζητήσεων που ξεκινούν, των μικρών απολαύσεων που κάνουν την ημέρα μας πιο όμορφη. Είναι η μαγεία του καφέ, αιχμαλωτισμένη σε ένα μοναδικό, αξέχαστο άρωμα. Δεν είναι υπέροχο;



Ποιο είναι το πιο απροσδόκητο μέρος που έχει φτάσει ο καφές σας; (Γεωγραφικά ή μεταφορικά!)

Είναι πραγματικά εντυπωσιακό και μοναδικό το ταξίδι μας από την Πάτρα σε τέσσερις ηπείρους!

Τα καταστήματά μας στην Αίγυπτο και την Ινδία αποτελούν ορόσημα για την πορεία μας. Η σύνδεσή μας με τις πυραμίδες της Γκίζας, ένα τέτοιο ιστορικό μνημείο δεν είναι απλώς εντυπωσιακή, αλλά μας εντάσσει





βαθιά στην αιγυπτιακή κουλτούρα και την παραδοσιακή φιλοξενία. Φανταστείτε την αίσθηση να απολαμβάνει κανείς τον καφέ μας με αυτό το μοναδικό και ιστορικό φόντο – μια εμπειρία που σίγουρα μένει αξέχαστη.

Από την άλλη, η παρουσία μας στην Ινδία, μια χώρα με τόσο πλούσια παράδοση στον καφέ και εκτίμηση στην ποιότητα και την αυθεντικότητα, στοιχεία που μας ταιριάζουν απόλυτα!

Τελικά, τι είναι για σένα η Coffee Island; Επιχείρηση, πάθος ή τρόπος να βλέπεις τη ζωή αλλιώς;

Η Coffee Island αναμφίβολα σε κάνει να βλέπεις την ζωή αλλιώς. Είναι μια παγκόσμια κοινότητα ανθρώπων με αφοσίωση όχι μόνο στον καφέ, αλλά και σε κάθε ιδέα που κάνει την καθημερινότητα μας πιο όμορφη, βιώσιμη και ποιοτική.

Αλλάζει τον τρόπο που βλέπουμε την κάθε μας μέρα, μετατρέποντας τη ρουτίνα σε μια αισθητηριακή εμπειρία.

Ένα αρωματικό κύμα που σαρώνει τις πόλεις και αναζωογονεί τις συζητήσεις, που δίνει ώθηση στις ιδέες.

Είναι ένας τρόπος να βλέπεις τη ζωή με περισσότερη

ζωντάνια, περισσότερη ελπίδα, περισσότερη γεύση για ζωή!

Με λίγα λόγια, η Coffee Island δεν είναι απλώς μια αλυσίδα. Είναι μια φιλοσοφία. Ένας κόσμος που χωράει μέσα του μυρωδιές, ιδέες, ταξίδια, τόλμη, παράδοση και μέλλον. Και όπως μας θύμισε η Βένια, δεν είναι μόνο ο καφές που μετράει. Είναι το πώς τον μοιράζεσαι.

Είναι οι στιγμές που δημιουργεί. Είναι ο τρόπος που –αν τον αφήσεις– μπορεί να αλλάξει τη μέρα σου. Ίσως και τη ζωή σου.



Ένας χρόνος απόδοσης για τη φωτοβολταϊκή εγκατάσταση της SKAG με 534.650 kWh παραχθείσα ενέργεια



205 ΤΟΝΟΙ
ΕΤΗΣΙΑ ΜΕΙΩΣΗ CO₂

534.650 kWh
ΕΤΗΣΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗ

355,9 kWp
ΙΣΧΥΣ ΦΩΤΟΒΟΛΤΑΪΚΗΣ
ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Έναν χρόνο μετά την έναρξη λειτουργίας της φωτοβολταϊκής εγκατάστασης στις κεντρικές εγκαταστάσεις της SKAG στο Κρυονέρι Αττικής, η εταιρεία αποδεικνύει στην πράξη τη δέσμευσή της για βιώσιμη ανάπτυξη και περιβαλλοντική υπευθυνότητα.

Η εγκατάσταση, ισχύος 355,9 kWp, ολοκληρώθηκε τον Μάρτιο του 2024 και τέθηκε σε πλήρη λειτουργία τον Ιούνιο του ίδιου έτους. Κατά τον πρώτο χρόνο λειτουργίας της, η μονάδα παρήγαγε 534.650 kWh ηλεκτρικής ενέργειας, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην ενεργειακή αυτάρκεια της εταιρείας.

Η περιβαλλοντική συνεισφορά είναι εξίσου σημαντική: η λειτουργία της εγκατάστασης οδήγησε σε μείωση 234,34 τόνων CO₂, ενώ η εξοικονόμηση σε συμβατικό άνθρακα αντιστοιχεί σε 197,34 τόνους. Η συνολική περιβαλλοντική αξία της επένδυσης αντιστοιχεί στη φύτευση 321 δέντρων, αποτυπώνοντας καθαρά τη συμβολή της SKAG στην πράσινη μετάβαση.

Η επένδυση αυτή αποτελεί μέρος της συνολικής στρατηγικής της εταιρείας για αξιοποίηση Ανανεώσιμων Πηγών Ενέργειας (ΑΠΕ) και ενίσχυση των στόχων βιώσιμης ανάπτυξης, ενισχύοντας παράλληλα το αποτύπωμα κοινωνικής και περιβαλλοντικής υπευθυνότητας της SKAG.

Η Bitget γιορτάζει την «Bitcoin Pizza Day» διανέμοντας πάνω από 5.000 πίτσες παγκοσμίως

Η Bitget, κορυφαία πλατφόρμα ανταλλαγής κρυπτονομισμάτων και Web3, γιορτάζει και φέτος τη «Bitcoin Pizza Day» με εκδηλώσεις σε περισσότερες από 20 πόλεις παγκοσμίως και τη διανομή άνω των 5.000 πίτσες σε χρήστες και crypto enthusiasts.

Η «Bitcoin Pizza Day» τιμά την ιστορική συναλλαγή του 2010, όταν ο Laszlo Hanyecz αγόρασε δύο πίτσες έναντι 10.000 BTC — μια στιγμή-ορόσημο που σηματοδότησε τη χρήση του Bitcoin ως μέσο πληρωμής. Η αξία αυτής της συναλλαγής ξεπερνά σήμερα το 1 δισεκατομμύριο δολάρια, καθιστώντας την ημερομηνία αυτή συμβολική για την εξέλιξη της αποκεντρωμένης χρηματοδότησης.

Η Bitget ξεκίνησε τους εορτασμούς στις 19 Μαΐου, με κορύφωση την 22η Μαΐου, σε πόλεις όπως Αθήνα, Μιλάνο, Τίρανα, Πράγα, Κέιπ Τάουν, Σάο Πάολο και Πόλη του Μεξικού. Η Ιταλία βρίσκεται στο επίκεντρο με πέντε εκδηλώσεις, ενώ στην Ουγγαρία, πατρίδα του Hanyecz, διοργανώνεται ειδικό webinar με ιστορική αναδρομή και ανάλυση αγοράς.

Οι εκδηλώσεις περιλαμβάνουν διαδραστικές δραστηριότητες, στρατηγικές συνεργασίες και συλλεκτικά δώρα, ενώ στόχος τους είναι να ενισχύσουν τη σύνδεση των τοπικών κοινοτήτων και να προάγουν τον διάλογο γύρω από το μέλλον του Bitcoin και των DeFi.

«Η Pizza Day είναι γιορτή και υπενθύμιση του πόσο μακριά έχουμε φτάσει», δήλωσε η Gracy Chen, CEO της Bitget.



Η χελώνα ξέρει τον δρόμο – εσύ;



Δεν χρειάζεται να είσαι φανατικός οικολόγος για να αγαπήσεις τις χελώνες. Αρκεί να έχεις σταθεί μια φορά στην παραλία και να έχεις δει τα μικρά τους να τρέχουν προς τη θάλασσα, σαν να τις καλεί κάτι αρχαίο, δυνατό και αναπόφευκτο. Κι ας μην έχουν ιδέα τι θα συναντήσουν εκεί. Είναι μικρές, ευάλωτες, αλλά... γεννημένες με αποστολή.

Η 23η Μαΐου, Παγκόσμια Ημέρα Χελώνας (World Turtle Day), έχει καθιερωθεί από την οργάνωση American Tortoise Rescue για να μας θυμίζει ότι το πιο αργό ζώο του πλανήτη δεν έχει πια χρόνο. Οι θαλάσσιες, χερσαίες και ημιυδρόβιες χελώνες απειλούνται όλο και περισσότερο από ανθρώπινες δραστηριότητες, την κλιματική αλλαγή, τη ρύπανση και τη λαθροθηρία.

Αλλά αυτό το άρθρο δεν είναι μόνο για τα στατιστικά. Είναι για το γιατί ο κόσμος χρειάζεται τις χελώνες.

Πλάσματα με παρελθόν... 200 εκατομμυρίων ετών

Οι χελώνες προϋπήρχαν των δεινοσαύρων. Έχουν επιβιώσει ηφαιστειακών εκρήξεων, εποχών παγετώνων, φυσικών καταστροφών. Και τώρα, το πιο επικίνδυνο

εμπόδιό τους είναι... εμείς. Τα πλαστικά στις θάλασσες, οι παραλίες που γίνονται beach bar, η ανθρώπινη αδιαφορία.

Η πιο γνωστή στην Ελλάδα είναι η *Caretta caretta*, η θαλάσσια χελώνα που έρχεται κάθε χρόνο να γεννήσει στις παραλίες του Ιονίου. Και κάθε αυγό που δεν φτάνει στη θάλασσα, κάθε μικρή χελώνα που μπερδεύεται από τα φώτα ή χάνεται στα δίχτυα, είναι μια χαμένη μάχη σε έναν πόλεμο που δεν θα έπρεπε να υπάρχει.

Αργές, αλλά απαραίτητες

Οι χελώνες, είτε είναι του γλυκού νερού, της ξηράς ή της θάλασσας, παίζουν κρίσιμο ρόλο στα οικοσυστήματα. Οι θαλάσσιες χελώνες διατηρούν την ισορροπία στους κοραλλιογενείς υφάλους και στις θαλάσσιες λιβάδες. Οι χερσαίες διασπείρουν σπόρους, ελέγχουν πληθυσμούς εντόμων, και ενισχύουν τη βιοποικιλότητα.

Δεν είναι «απλώς ένα ζώο». Είναι οικολογικοί μηχανισμοί ακριβείας, χτισμένοι με σοφία εκατομμυρίων ετών. Και κάθε φορά που καταστρέφουμε τον βιότοπό τους, γκρεμίζουμε κομμάτι του ίδιου μας του περιβάλλοντος.



Τι μπορείς να κάνεις;

Δεν χρειάζεται να γίνεις εθελοντής του WWF ή να μετακομίσεις στη Ζάκυνθο για να βοηθήσεις. Αρκεί να:

-  Μειώσεις τη χρήση πλαστικού, ειδικά στις παραλίες.
-  Σεβαστείς τις παραλίες ωτοκίας, αποφεύγοντας τη χρήση φώτων τη νύχτα και την κίνηση πάνω στην άμμο όπου υπάρχουν φωλιές.
-  Υποστηρίξεις οργανώσεις που προστατεύουν τις χελώνες (π.χ. ΑΡΧΕΛΩΝ).
-  Μιλήσεις γι' αυτές. Ναι, ακόμα και ένα story στο Instagram μπορεί να κάνει κάποιον να ψάξει και να μάθει.

Το μάθημα της χελώνας

Οι χελώνες μάς θυμίζουν κάτι που ξεχνάμε: ότι η σταθερότητα, η επιμονή και ο σεβασμός στην κατεύθυνση είναι τρόπος ζωής. Δεν χρειάζεται να τρέχεις πάντα, ούτε

να φαίνεσαι. Αρκεί να ξέρεις πού πας. Κι όπως στον μύθο με τον λαγό, η χελώνα κερδίζει γιατί δεν σταματά ποτέ.

Μπορεί να μην μιλάνε, να μην σε κοιτάνε με μάτια υγρά, να μην σε ακολουθούν όπως τα σκυλιά. Αλλά είναι εκεί. Σαν σημεία στίξης στη φύση. Κι αν τις χάσουμε, η ιστορία θα γίνει ασύντακτη.

Ήξερες ότι...

-  Η *Caretta caretta* επιστρέφει πάντα στην ίδια παραλία για να γεννήσει, ακόμα κι αν έχει περάσει 20 χρόνια από την τελευταία φορά.
-  Οι χελώνες μπορούν να ζήσουν πάνω από 100 χρόνια, με είδη όπως η γιγαντιαία *Aldabra* να φτάνουν και τα 150!
-  Τα μικρά χελωνάκια καθοδηγούνται από το φως της σελήνης για να βρουν τη θάλασσα – και τα φώτα της πόλης τα μπερδεύουν, με τραγικά αποτελέσματα.

 Η λέξη “χελώνα” προέρχεται από το αρχαίο ελληνικό χελώνη, και έχει σχέση με τη ρίζα “χέλυσ” που σημαίνει «σκληρό καβούκι».

 Υπάρχουν χελώνες που μπορούν να αναπνέουν και από τον... πρωκτό τους. Ναι, καλά διάβασες. Ορισμένα είδη απορροφούν οξυγόνο από το πίσω μέρος του σώματός τους, βοηθώντας τους να μείνουν κάτω από το νερό για ώρες!



ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΙΜΟΥΛΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΓΚΟΤΣΟΠΟΥΛΟΣ ΘΟΔΩΡΗΣ ΚΑΤΣΑΦΑΔΟΣ



ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΑΤΣΙΚΗΣ
ΜΑΝΩΛΗΣ ΚΛΩΝΑΡΗΣ
ΚΩΣΤΑΣ ΚΟΡΑΚΗΣ
ΘΕΟΦΙΛΗΣ ΠΑΣΧΑΛΗΣ
ΒΑΣΙΛΗΣ ΠΟΥΛΑΚΟΣ
ΜΑΡΙΟΣ ΤΖΟΓΚΑΝΟΣ
ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΣΟΥΡΟΥΝΑΚΗΣ

ΣΚΗΝΙΣΤΑ
ΜΑΡΙΑ ΦΙΛΙΠΠΟΥ
ΜΟΥΣΙΚΗ
ΑΝΔΡΕΑΣ ΚΑΤΣΙΓΙΑΝΝΗΣ
ΦΩΤΙΣΜΟΣ
ΣΤΕΛΛΑ ΚΑΛΤΣΟΥ
ΚΟΣΤΟΥΜΙΑ
ΣΟΦΙΑ ΝΙΚΟΛΑΪΔΗ
ΚΙΝΗΣΙΟΓΡΑΦΙΑ
ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΚΟΣΜΙΔΗΣ
CREATIVE AGENCY
GRIDFOX

Σοφοκλής – Φιλοκτήτης Καλοκαιρινή περιοδεία 2025

Ο Γιώργος Κιμούλης, ο Δημήτρης Γκοτσόπουλος και ο Θοδωρής Κατσαφάδος ενώνουν τις δυνάμεις τους για την καλοκαιρινή περιοδεία της τραγωδίας Φιλοκτήτης του Σοφοκλή, σε παραγωγή της εταιρείας Μέθεξις και σε συνεργασία με το ΔΗ.ΠΕ.ΘΕ. Αργινίου.

Η παράσταση ανεβαίνει σε μετάφραση και σκηνοθεσία του Γιώργου Κιμούλη και παρουσιάζεται σε όλη την Ελλάδα και την Κύπρο, φέρνοντας στη σκηνή ένα έργο βαθιά πολιτικό και ανθρώπινο.

Στον Φιλοκτήτη, ο Σοφοκλής δραματοποιεί ένα σχέδιο εξαπάτησης: ο Οδυσσεύς προσπαθεί να πείσει τον νεαρό Νεοπόλεμο να κλέψει το τόξο του απομονωμένου, πληγωμένου Φιλοκτήτη. Χωρίς αυτό, η άλωση της Τροίας είναι αδύνατη.

Ένας κόσμος σε σύγκρουση: η Ουτοπία απέναντι στον Ρεαλισμό. Ένας παλιός κόσμος που ψάχνει να κερδίσει τη νέα γενιά. Ποιος θα τα καταφέρει; Ή μήπως κανείς;

Συμμετέχουν: Γιώργος Κιμούλης, Δημήτρης Γκοτσόπουλος, Θοδωρής Κατσαφάδος.

Χορός: Παναγιώτης Κατσίκης, Μανώλης Κλωνάρης, Κώστας Κοράκης, Θεοφίλης Πασχάλης, Βασίλης Πουλάκος, Μάριος Τζόγκανος, Γιώργος Τσουρουνάκης.

Για προπώληση εισιτηρίων: more.com

ΟΡΝΙΘΕΣ του Αριστοφάνη – Καλοκαιρινή Περιοδεία 2025



Οι «Όρνιθες» του Αρη Μπινιάρη, μετά τη συγκλονιστική πορεία τους στην Επίδαυρο, επιστρέφουν για λίγες παραστάσεις αυτό το καλοκαίρι. Ο Γιώργος Χρυσοστόμου και ο Οδυσσεύς Παπασηληδόπουλος πρωταγωνιστούν σε μια παράσταση-τελετουργία που μετατρέπει το αριστοφανικό κείμενο σε σύγχρονο σχόλιο πάνω στην εξουσία, την ουτοπία και την ανθρώπινη ανάγκη για φυγή και επανεκκίνηση.

Δύο φίλοι, ο Πισθέταιρος και ο Ευελπίδης, αναζητούν μια νέα αρχή μακριά από τη φθορά της πόλης. Μαζί με τα πουλιά, ιδρύουν μια νέα πολιτεία στους αιθέρες – τη Νεφελοκοκκυγία. Η αναμέτρηση με τους θεούς και την παλιά τάξη πραγμάτων γίνεται το όχημα για να ξεδιπλωθούν διαχρονικά ερωτήματα.

Μετάφραση: Τάσος Ρούσσος. Σκηνοθεσία: Αρης Μπινιάρης. Μουσική: Αλέξανδρος Δράκος Κτιστάκης. Σκηνικά-κοστούμια: Πάρις Μέξης. Παραγωγή: Τεχνηχώρος.

Πρώτοι σταθμοί: 30/6 & 1/7 Δημοτικό Θέατρο Ηλιούπολης, 8/7 Βεάκειο, 9-10/7 Θέατρο Βράχων, 12/7 Δελφοί, 14-15/7 Παπάγου, 17/7 Λυκαβηττός, 19/7 Ήλιδα, 20/7 Καλαμάτα. Προπώληση: ticketservices.gr/event/ornithes-periodeia-2025

Οι «Όρνιθες» ξαναπετούν – για όσους δεν πρόλαβαν ή θέλουν ξανά να πετάξουν!

Ορκισμένη



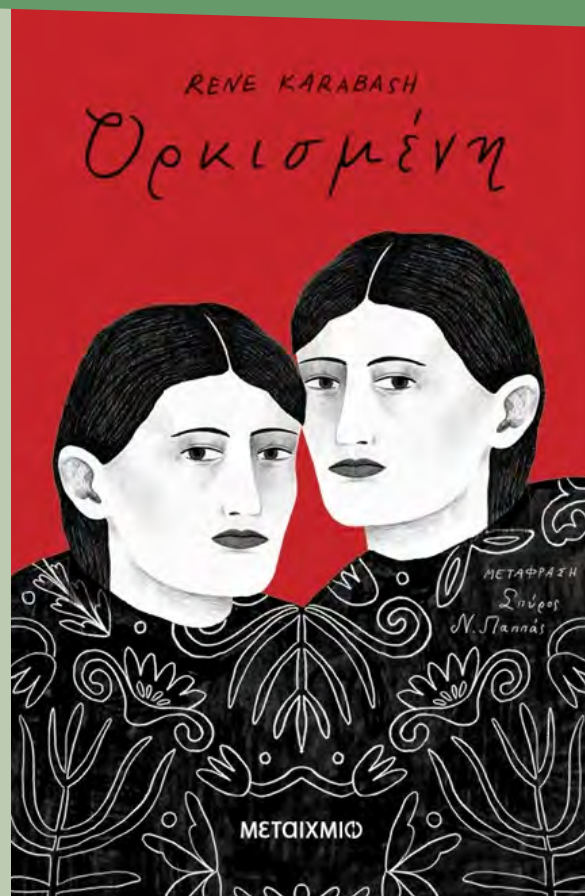
Θα πέσει η νύχτα

Ένα φιλόδοξο και πολυεπίπεδο μυθιστόρημα για την ακατάπαυστη πάλη του φωτός με το σκοτάδι – μέσα μας και γύρω μας.

Από την Αθήνα στα δάση της Χαλκιδικής και τον κάμπο της Λάρισας, οι ήρωες του Κωνσταντίνου Τζαμιώτη κινούνται σε έναν σύγχρονο ελληνικό χάρτη γεμάτο μνήμες, τραύματα και μικρές καθημερινές νίκες. Στην καρδιά της αφήγησης, μια οικογένεια και οι σκιές του παρελθόντος. Έρωτες και θάνατοι, παιδικά στοιχήματα και ενήλικες διαιψεύσεις συνθέτουν έναν κόσμο άλλοτε φωτεινό κι άλλοτε ζοφερό, όπου το “καλό” είναι υπό διαρκή διαπραγμάτευση.

Ο συγγραφέας πλέκει με μαεστρία μια σύγχρονη οικογενειακή σάγκα, με στοιχεία αστυνομικού, κοινωνικού, αλλά και bildungsroman, σε ένα είδος ελληνικού έπους της καθημερινότητας. Πίσω από τις ιστορίες και τους ανθρώπους, υπάρχει πάντα εκείνη η ερώτηση: τι θα γινόταν αν είχαμε αντιδράσει εγκαίρως; Αν είχαμε υπερασπιστεί το φως πριν πέσει η νύχτα;

Ένα μυθιστόρημα που, πέρα από την πλοκή του, μας καλεί να αναμετρηθούμε με την ίδια μας τη στάση απέναντι στο κακό. Και να διαλέξουμε — ξανά και ξανά — πλευρά.



Ένα συγκλονιστικό μυθιστόρημα για την τιμή, την ταυτότητα και την ελευθερία, βασισμένο σε μια ζωντανή – και εφιαλτικά αληθινή – παράδοση των Βαλκανίων.

Στην καρδιά της αφήγησης βρίσκεται το Κανούν: ο άγραφος νόμος που ρυθμίζει τη ζωή σε απομονωμένες πατριαρχικές κοινωνίες, εκεί όπου οι γυναίκες δεν έχουν φωνή – παρά μόνο αν ορκιστούν αιώνια παρθενία και γίνουν «άντρες» για να επιβιώσουν. Έτσι και η Μπεκιά, ένα κορίτσι που μεγαλώνει προσπαθώντας να γίνει ο γιος που ο πατέρας της πάντα ήθελε.

Η Rene Karabash, μέσα από την ιστορία μιας «ορκισμένης παρθένου», ξεγυμνώνει τη σκληρότητα του φύλου ως κοινωνικού κατασκευάσματος και ξεδιπλώνει ένα δυνατό πορτρέτο επιβίωσης, πόνου και ανθρωπίνης αξιοπρέπειας. Έρωτας, απώλεια, βία και εξουσία περιπλέκονται σε μια αφήγηση που πατά στις ρίζες της βαλκανικής ταυτότητας και συνάμα τις αμφισβητεί.

Βασισμένο σε πραγματικές μαρτυρίες, το βραβευμένο αυτό μυθιστόρημα δεν είναι μύθος, ούτε παραμύθι. Είναι μια ιστορία για τις γυναίκες που χρειάστηκε να σταματήσουν να είναι γυναίκες για να ζήσουν. Και για το τίμημα αυτής της μεταμόρφωσης.

Ένα έργο που συγκλονίζει, κινητοποιεί και μας φέρνει αντιμέτωπους με το ερώτημα: Πόσο απέχει η ανάγκη από την απόφαση;

quote of the day

THE STRENGTH OF THE TEAM IS EACH INDIVIDUAL MEMBER. THE STRENGTH OF EACH MEMBER IS THE TEAM
Phil Jackson

Γιορτάζουν!

24/05
Παλλαδία, Παλλάδα,
Μαρκιανή, Φωτεινή, Φαίη,
Χριστιανός, Χριστιανή

23 Μαΐου

- › Ημέρα της Πανσελήνου του Μαΐου ή του Βούδα
- › National Ethan Day
- › World Turtle Day
- › Lucky Penny Day
- › Don't Fry Day
- › National Road Trip Day

24 Μαΐου

- › International Women's Day for Peace and Disarmament
- › World Schizophrenia Day
- › Ευρωπαϊκή Ημέρα Πάρκων
- › Παγκόσμια Ημέρα Ιχθυομετανάστευσης
- › National Asparagus Day
- › National Brother's Day
- › National Escargot Day

25 Μαΐου

- › Διεθνής Ημέρα Χωρίς Πλαστικά
- › World Thyroid Day
- › National Bath Bomb Day
- › International Missing Children's Day
- › Tap Dance Day
- › Global Africa Day
- › International Skin Pigmentation Day
- › National Wine Day
- › Towel Day