

Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ

Baby φύλλο
Σπανακιού

Αναλλοίωτη θρεπτική αξία
- Φρεσκάδα που διαρκεί
(παράδοση σε 24 ώρες
από την συσκευασία)

Πλούσιο σε
βιταμίνη C

Χωρίς καμία
επεξεργασία (από
την καλλιέργεια έως
και την τυποποίηση)

Εργαστηριακές
αναλύσεις και έλεγχοι
ποιότητας καθημερινά,
όλο το χρόνο

Πιστοποιήσεις
GLOBALGAP PLUS /
ISO 22000:2018/
GRASP

ΣΤΗ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΑ



Στην εταιρεία "Απ' τα Περιβόλια του Βεζύρογλου" επενδύουμε καθημερινά στο άριστο αποτέλεσμα. Όλοι μας, εργαζόμενοι και διοίκηση, ενώνουμε τις δυνάμεις μας συνδυάζοντας εμπειρία, τεχνογνωσία και σύγχρονη τεχνολογία, για την παραγωγή εξαιρετικών προϊόντων.

110 χρόνια εμπειρίας, 110 χρόνια άριστη ποιότητα!

www.vezyrogloufarm.com

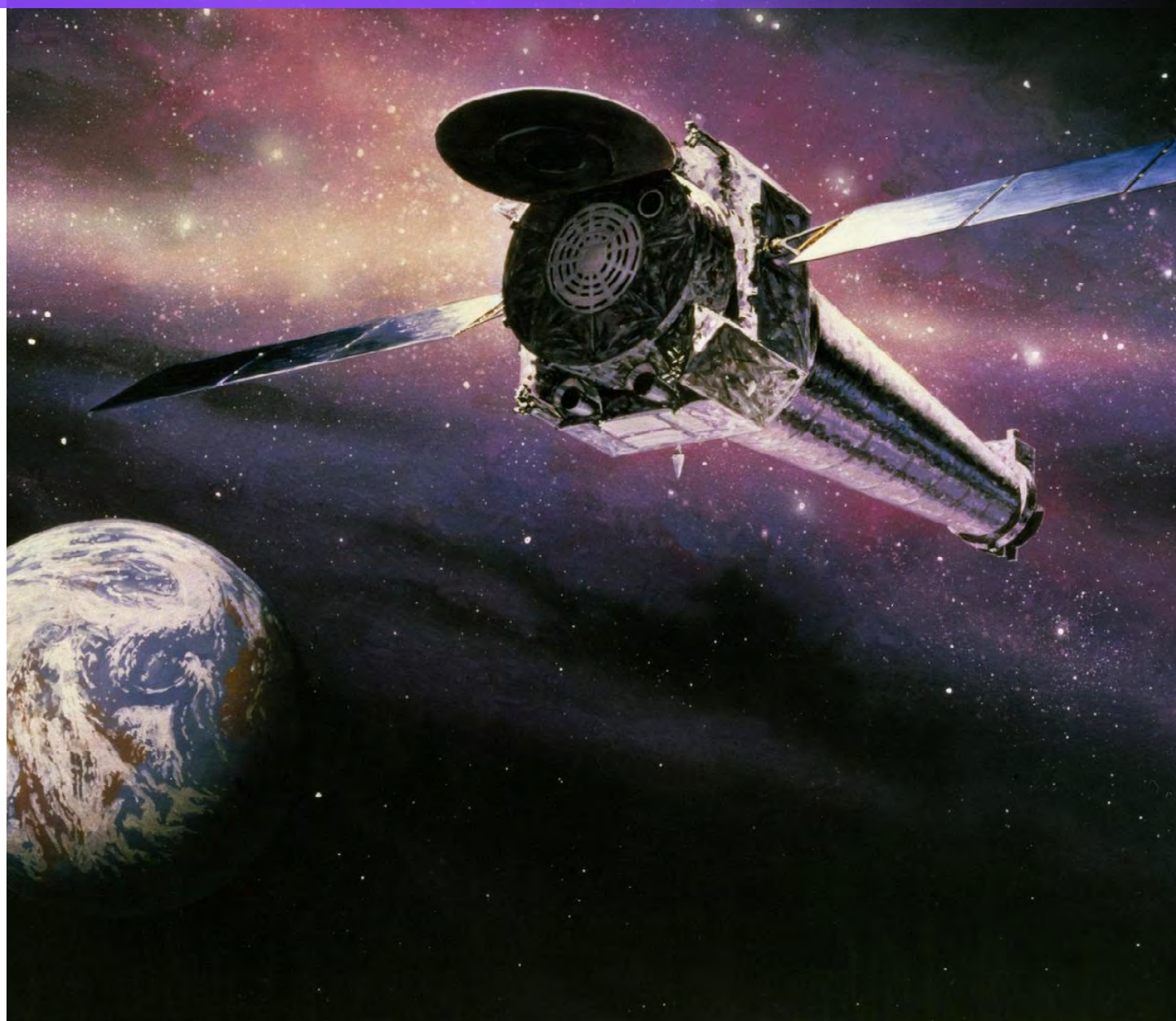
@VezyroglouFarm

1110
ΧΡΟΝΙΑ



απ' τα περιβόλια του
Βεζύρογλου

ASKAP J1832-091: ΤΟ ΜΥΣΤΗΡΙΩΔΕΣ ΟΥΡΑΝΙΟ ΣΩΜΑ ΠΟΥ ΜΠΕΡΔΕΨΕ ΤΗ NASA



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Πρόσεξε πώς μιλάς στον εαυτό σου.
Όχι, σοβαρά τώρα. Πρόσεξε.
Γιατί δεν είσαι απλώς εσύ που τα λες. Είναι και εσύ που τα ακούς.
Και το χειρότερο; Εσύ που τα πιστεύεις.

Εκείνο το «είσαι άχρηστος», «πάλι τα έκανες μαντάρα», «γιατί δεν μπορείς να είσαι σαν τους άλλους;» — δεν είναι αθώα λόγια. Είναι αυτοτραύμα. Και είναι διαρροή. Από μέσα σου προς τα μέσα σου. Σαν να έχεις μια βρύση που στάζει κατηγορία και ενοχή. Και να την αφήνεις να στάζει μέρα-νύχτα.

Μιλάς στον εαυτό σου όπως θα μιλούσες ποτέ σε έναν φίλο σου;
Όχι, ε;
Γιατί λοιπόν θεωρείς εντάξει να μιλάς έτσι σε σένα;

Ο τρόπος που σου μιλάς γίνεται το τοπίο μέσα στο οποίο ζεις. Αν γεμίσεις το κεφάλι σου με φωνές που σε μειώνουν, που σε μαλώνουν, που σου κουνάνε το δάχτυλο... μην περιμένεις να ανθίσει η ψυχή σου. Δεν ευδοκιμούν τα όνειρα σε εσωτερικά τοξικά περιβάλλοντα.

Μην ξεχνάς: όταν ήσουν παιδί, πίστευες ό,τι σου έλεγαν. Τώρα, ως ενήλικας, πιστεύεις ό,τι λες εσύ στον εαυτό σου. Γι' αυτό περ του κάτι καλό σήμερα. Περ του «σε βλέπω», «είμαι εδώ», «μπράβο που ακόμα προσπαθείς». Κάνε τον εσωτερικό σου διάλογο ένα μέρος όπου μπορείς να ξεκουραστείς. Όχι άλλο ένα μέτωπο μάχης.

Tip of the Day: Αν θες να ελέγξεις τη φωνή μέσα σου, δοκίμασε το εξής: κάθε φορά που λες κάτι αυστηρό στον εαυτό σου, περ του ξανά φανταζόμενος πως το λες στο παιδικό σου εαυτό. Αν σου φαίνεται σκληρό, άλλαξέ το. Αν δεν θα το έλεγες ποτέ σε εκείνον, μην το λες ούτε τώρα.

Πρόσεξε πως μιλάς στον εαυτό σου. Καταρχάς σε ακούει και κυρίως σε πιστεύει...

Αντε 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 πρώτη τηλεοπτική ταινία της ΝΗΣΟΣ είναι ένα ταξίδι στην αναζήτηση του αληθινού

Ένα φιλμ για όλους εκείνους που ψάχνουν τη δική τους Νήσο

Η μπύρα ΝΗΣΟΣ αφήνει για πρώτη φορά το ποτήρι και περνάει στην τηλεοπτική οθόνη, με μια ταινία 60 δευτερολέπτων γυρισμένη εξ ολοκλήρου στην Τήνο — εκεί όπου όλα ξεκίνησαν. Η ταινία, σε σκηνοθεσία Βαγγέλη Λυμπερόπουλου, σενάριο της VML και παραγωγή από την Play Productions, συνοδεύεται από τη μουσική των Rabbeats και αποτελεί ένα προσωπικό κάλεσμα: «Για σένα που ψάχνεις τη δική σου Νήσο».

Με αυθεντικούς ανθρώπους —καλλιτέχνες, τεχνίτες, φίλους και κατοίκους του νησιού— και στιγμιότυπα ανεπιτήδευτης νησιώτικης ζωής, η ταινία αποτυπώνει το φως του Αιγαίου, τον αυθορμητισμό, τη χαρά, τη δημιουργία, την επαφή, την απόλαυση. Και φυσικά, μια παγωμένη ΝΗΣΟΣ στο χέρι.

Η «Νήσος» δεν είναι μόνο τόπος. Είναι η εσωτερική σου πυξίδα, το σημείο όπου νιώθεις πλήρης — ένα όνειρο, μια τέχνη, μια σχέση. Είναι το προσωπικό σου κάλεσμα. Και η ταινία, μέσα από τη ματιά της ΝΗΣΟΣ, είναι αφιερωμένη σε όσους ακολουθούν το ταξίδι της αναζήτησης, με θάρρος και περιέργεια.

Γιατί η απλότητα μπορεί να είναι συγκλονιστικά όμορφη. Και το πιο αληθινό ταξίδι είναι αυτό που σε φέρνει πιο κοντά στον εαυτό σου.

[Δείτε την ταινία εδώ](#)



Good News

Οι εργαζόμενοι της ΜΑΚΒΕΛ-EURIMAC δίνουν το αίμα τους για καλό σκοπό



Με υψηλό αίσθημα ευθύνης και αλληλεγγύης, η ΜΑΚΒΕΛ-EURIMAC, σε συνεργασία με τον Ελληνικό Ερυθρό Σταυρό, διοργάνωσε εθελοντική αιμοδοσία για το ανθρωπινό δυναμικό της και τα μέλη των οικογενειών τους. Η δράση εντάσσεται στο πλαίσιο της λειτουργίας της Τράπεζας Αίματος που έχει δημιουργήσει η εταιρεία για την κάλυψη έκτακτων αναγκών του προσωπικού της.

Η συμμετοχή ήταν θερμή, με εργαζόμενους και συγγενείς να προσφέρουν αίμα, ενισχύοντας μια ζωτικής σημασίας πρωτοβουλία που προάγει την αλληλοστήριξη και την ανθρωπιά. Η Τράπεζα Αίματος της εταιρείας συμβάλλει καθοριστικά στην άμεση ανταπόκριση σε περιπτώσεις ανάγκης, δημιουργώντας ένα δίκτυο ασφαλείας για τους ανθρώπους της.

Πιστή στις αρχές της εταιρικής κοινωνικής ευθύνης και της μέριμνας για τους εργαζομένους της, η ΜΑΚΒΕΛ-EURIMAC

συνεχίζει να επενδύει στη δημιουργία ενός υγιούς, ασφαλούς και υποστηρικτικού εργασιακού περιβάλλοντος. Ως μία από τις κορυφαίες εταιρείες παραγωγής ζυμαρικών στην Ελλάδα, αποδεικνύει έμπρακτα πως η επιχειρηματική επιτυχία συνυπάρχει με την κοινωνική προσφορά.

Η εθελοντική αιμοδοσία αποτελεί ακόμα μία πράξη ουσιαστικής προσφοράς και φροντίδας, ενισχύοντας τους δεσμούς μεταξύ της εταιρείας και των ανθρώπων της.

ASKAP J1832-091: Το μυστηριώδες ουράνιο σώμα που μπέρδεψε τη NASA

Στην άκρη του Γαλαξία, κάτι «χτυπάει» ρυθμικά – και οι επιστήμονες δεν έχουν ιδέα τι είναι.

Πόσο συχνά η επιστήμη σου λέει "δεν ξέρουμε τι είναι αυτό που βλέπουμε"; Όχι και πολύ. Κι όμως, αυτό συνέβη πρόσφατα με την ανακάλυψη ενός ουράνιου φαινομένου που μοιάζει βγαλμένο από ταινία του Nolan.

Το νέο μυστήριο ακούει στο όχι και τόσο ρομαντικό όνομα ASKAP J1832-091, αλλά αυτά που κάνει μόνο βαρετά δεν τα λες. Κάθε 44 λεπτά ακριβώς, αυτό το αντικείμενο εκπέμπει ραδιοκύματα και ακτίνες Χ για 2 λεπτά, σαν να έχει βάλει ξυπνητήρι. Και μετά... σιωπή. Μέχρι τον επόμενο παλμό.

Πού το βρήκαν;

Η ανακάλυψη έγινε τυχαία (όπως όλες οι καλές ανακαλύψεις), από ερευνητές που χρησιμοποιούσαν το Chandra, το παρατηρητήριο ακτίνων Χ της NASA.

Το συγκεκριμένο αντικείμενο εντοπίστηκε σε μια περιοχή του Γαλαξία μας γεμάτη από αστέρια και διαστημική σκόνη, περίπου 15.000 έτη φωτός από τη Γη.

Το πρόβλημα; Δε μοιάζει με τίποτα γνωστό

Πάλσαρ, μαγνήταρες, λευκοί νάνοι – όλα τα γνωστά «περίεργα» αστρικά σώματα εξετάστηκαν και απορρίφθηκαν. Το ASKAP J1832-091 δεν φέρεται όπως κανένα από αυτά. Η επιστημονική ομάδα δηλώνει ανοιχτά: μπορεί να πρόκειται για έναν νέο τύπο ουράνιου αντικειμένου που δεν έχουμε ξαναδεί.

"Είτε ανακαλύπτουμε κάτι εντελώς νέο, είτε βλέπουμε ένα γνώριμο αντικείμενο να συμπεριφέρεται με τρόπο που δεν είχαμε φαντάσει", λέει ο Ziteng Andy Wang, επικεφαλής της μελέτης.



Μπορεί να είναι σήμα από εξωγήινους;

Ας μην το πούμε έτσι... αλλά δεν το αποκλείει κι εντελώς κανείς. Το γεγονός ότι οι παλμοί είναι ακριβώς κάθε 44 λεπτά, κάνει πολλούς να αναρωτιούνται: είναι φυσικό φαινόμενο ή «κάτι» το ελέγχει; Η επίσημη απάντηση είναι πιο συντηρητική: "θα χρειαστούμε περισσότερα δεδομένα για να καταλάβουμε τι συμβαίνει".

Fun Fact:

Το αντικείμενο αυτό είναι το πιο αργό περιοδικό ραδιοσήμα που έχουμε παρατηρήσει ποτέ. Οι περισσότεροι πάλσαρ εκπέμπουν σήματα κάθε λίγα δευτερόλεπτα ή και χιλιοστά του δευτερολέπτου. Το 44λεπτο διάλειμμα είναι σχεδόν αδιανόητο.

Ήξερες ότι...

 Οι περισσότεροι ουράνιοι παλμοί που έχει εντοπίσει η επιστήμη ήταν τόσο τακτικοί που βοήθησαν ακόμα και στη δοκιμή ακρίβειας των πρώτων ρολογιών νανοδευτερολέπτου;

 Το όνομα του αντικειμένου προέρχεται από το τηλεσκόπιο ASKAP στην Αυστραλία – και τοποθεσία στον ουρανό (συντεταγμένες, όχι ρομαντικό σημείο).

 Οι επιστήμονες εικάζουν ότι ίσως έχουμε να κάνουμε με έναν εξαιρετικά μαγνητισμένο νεκρό αστέρα – κάτι μεταξύ αστέρα νετρονίων και λευκού νάνου. Ή... κάτι που δεν έχει όνομα ακόμα.

Τι σημαίνει όλο αυτό;

Πολύ απλά, ότι το σύμπαν έχει ακόμα πολλά να μας πει, και κάποια από αυτά τα λέει με ήχους που επαναλαμβάνονται κάθε 44 λεπτά. Αυτή η ανακάλυψη ανοίγει νέες προοπτικές στην αστροφυσική, προκαλώντας τους επιστήμονες να επανεξετάσουν ό,τι ξέραμε για τα «παράξενα» του διαστήματος.



Το Bitget Wallet με νέα ταυτότητα και βλέμμα στο μέλλον

Το Bitget Wallet, ένα από τα κορυφαία πορτοφόλια κρυπτονομισμάτων παγκοσμίως, παρουσιάζει τη νέα του ταυτότητα και εγκαινιάζει μια νέα εποχή χρήσης και εμπειρίας για το Web3 κοινό. Με την υποστήριξη της Bitget, η πλατφόρμα εξελίσσεται σε ένα ολοκληρωμένο crypto hub για καθημερινή χρήση, με στόχο την απλοποίηση της αλληλεπίδρασης με τα κρυπτονομίσματα.

Με αύξηση χρηστών κατά 300% μέσα στον τελευταίο χρόνο και παρουσία σε πάνω από 130 blockchains, το Bitget Wallet στοχεύει να κάνει τα κρυπτονομίσματα πιο προσιτά, ασφαλή και λειτουργικά. Η νέα ταυτότητα συνοδεύεται από καμπάνια ανταμοιβών 1 εκατομμυρίου δολαρίων, στο πλαίσιο του κινήματος Crypto for Everyone Movement, που επιδιώκει να εντάξει το επόμενο δισεκατομμύριο χρηστών στο Web3.

Το wallet δίνει έμφαση στην πρακτικότητα, επιτρέποντας συναλλαγές, πληρωμές και εξερεύνηση tokens με απλοποιημένη εμπειρία (Simple Mode), in-app shop με πάνω από 300 brands, και δυνατότητες yield για παθητικό εισόδημα. Παράλληλα, προετοιμάζεται για υποστήριξη tokenized πραγματικών περιουσιακών στοιχείων, όπως μετοχές και χρυσός.

Όπως δήλωσε η CEO Gracy Chen: «Το Bitget Wallet είναι ένα εργαλείο γεμάτο δυνατότητες – απλό, προσβάσιμο και έτοιμο να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούμε με τα ψηφιακά περιουσιακά στοιχεία».

[Μάθετε περισσότερα στο επίσημο blog του Bitget Wallet](#)

 **Bitget Wallet**
Crypto for Everyone



Good News

57.500 ευρώ από τους χρήστες του FREENOW για «Το Χαμόγελο του Παιδιού»



Μια συνεργασία που συνεχίζει να κάνει τη διαφορά

Με αίσθημα ευθύνης και συγκίνησης, η FREENOW ανακοίνωσε ότι χάρη στη συμμετοχή των χρηστών της, συγκεντρώθηκε το ποσό των 57.500 ευρώ για την ενίσχυση του Οργανισμού «Το Χαμόγελο του Παιδιού». Η δράση υλοποιείται μέσω της επιλογής 'Κοινωνική Συνεισφορά' ή 'Round up and Donate' στο app της εταιρείας, δίνοντας τη δυνατότητα στους επιβάτες να στρογγυλοποιούν το κόστος της διαδρομής τους και να δωρίζουν τη διαφορά.

Η συνεργασία, που ξεκίνησε το 2016 και ενισχύθηκε εκ νέου τον Δεκέμβριο του 2024, συνεχίζεται δυναμικά μέχρι το τέλος του 2025. Παράλληλα, το μήνυμα της προσφοράς προβάλλεται με αυτοκόλλητα στα ταξί, ενώ οι

επαγγελματίες οδηγοί αγκαλιάζουν με ενθουσιασμό τη δράση.

Ιδιαίτερη σημασία έχει και η ενσωμάτωση του Amber Alert Hellas στην εφαρμογή των οδηγών, ενισχύοντας τις προσπάθειες για άμεση κινητοποίηση σε περιπτώσεις εξαφάνισης παιδιών.

Κατά τη συνάντηση που πραγματοποιήθηκε στις 22 Μαΐου 2025 με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα για τα Εξαφανισμένα Παιδιά, η Γενική Διευθύντρια της FREENOW Ελλάδας, Ασπασία Τοπαλίδου, ανακοίνωσε επισήμως το ποσό που συγκεντρώθηκε, ενώ ο Πρόεδρος του Οργανισμού, Κώστας Γιαννόπουλος, ευχαρίστησε θερμά για τη συνεχή στήριξη.

Η FREENOW αποδεικνύει πως κάθε διαδρομή μπορεί να έχει προορισμό την προσφορά.

Κλιματική κρίση: όταν η πραγματικότητα χτυπά την πόρτα – και δεν έχουμε πια δικαιολογία να μην την ανοίξουμε



Για πολλά χρόνια, μιλήσαμε για το κλίμα σαν να είναι κάτι μακρινό. Σαν μια μελλοντική απειλή που ίσως να μην προλάβουμε καν. Σήμερα, η ίδια η Παγκόσμια Μετεωρολογική Οργάνωση (WMO) προειδοποιεί: οι θερμοκρασίες-ρεκόρ δεν είναι πια απλώς μια στατιστική – είναι η νέα κανονικότητα. Με ό,τι συνεπάγεται αυτό: ξηρασίες, πλημμύρες, πυρκαγιές. Δηλαδή, απώλειες. Σε περιβάλλον. Σε οικονομία. Σε ανθρώπινες ζωές.

Δεν είναι πια θέμα αν θα δράσουμε. Είναι θέμα αν θα το κάνουμε έγκαιρα.

Όταν το "προσωπικό" γίνεται "συλλογικό"

Η αλήθεια είναι σκληρή: ο τρόπος που καταναλώνουμε, ταξιδεύουμε, μετακινούμαστε, τρώμε, πετάμε, ακόμα και ο τρόπος που ψωνίζουμε, έχει αντίκτυπο. Δεν υπάρχει πια η πολυτέλεια του «δεν με αφορά». Ο πλανήτης είναι κοινός και η ευθύνη εξίσου.

Δεν χρειάζεται να ζούμε σε καλύβες ή να κόψουμε τελείως τις ανέσεις μας. Χρειάζεται όμως να αναλογιστούμε ποιο κόστος έχει κάθε μας επιλογή.

- 🌍 Χρησιμοποιούμε άραγε όσο χρειάζεται το air condition ή έχουμε ξεχάσει πώς είναι να ανοίγεις τα παράθυρα τη νύχτα;
- 🌍 Πόσες σακούλες και πλαστικά χρησιμοποιήσαμε σήμερα «για ευκολία»;
- 🌍 Πόσο φαγητό πέταξε το σπίτι μας την τελευταία εβδομάδα;





Όχι μόδα. Κατεύθυνση

Η «πράσινη» συνείδηση δεν είναι εφήμερη τάση. Είναι μακροπρόθεσμος δρόμος. Που περνάει από την ενημέρωση, τη στάση, την επιμονή. Και, ναι, μερικές φορές είναι και άβολος. Όμως αυτός είναι ο μόνος δρόμος που αξίζει. Γιατί ο πλανήτης δεν μας ανήκει. Τον δανειστήκαμε.

Ήξερες ότι...

...το 2023 ήταν το θερμότερο έτος στην καταγεγραμμένη ιστορία του πλανήτη; Και οι επιστήμονες προειδοποιούν ότι το 2024-2028 θα είναι ακόμα πιο ζεστά.

...κάθε πλαστική σακούλα χρησιμοποιείται

κατά μέσο όρο για 12 λεπτά, αλλά χρειάζεται έως και 500 χρόνια για να αποσυντεθεί;

Κι όμως, παγκοσμίως χρησιμοποιούνται πάνω από 5 τρισεκατομμύρια σακούλες τον χρόνο.

...το φαγητό που πετιέται παγκοσμίως ευθύνεται για το 10% των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου;

Αν το φαγητό ήταν χώρα, θα ήταν η 3η μεγαλύτερη πηγή εκπομπών στον κόσμο!

...μία μόνο ημέρα χωρίς κρέας την εβδομάδα μπορεί να μειώσει τις εκπομπές CO₂ κατά 400 κιλά τον χρόνο ανά άτομο;

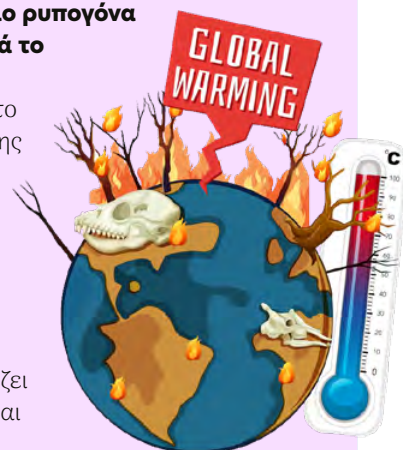
Δηλαδή όσο ένα ολόκληρο ταξίδι Αθήνα-Θεσσαλονίκη με αυτοκίνητο... x10.

...η μόδα είναι η δεύτερη πιο ρυπογόνα βιομηχανία στον κόσμο μετά το πετρέλαιο;

Η fast fashion ευθύνεται για το 20% της παγκόσμιας ρύπανσης υδάτων.

...η Ελλάδα βρίσκεται ήδη σε κατηγορία υψηλού κινδύνου για πυρκαγιές και ξηρασία σύμφωνα με την WMO;

Το κλίμα της Μεσογείου αλλάζει ραγδαία και οι επιπτώσεις είναι ήδη ορατές κάθε καλοκαίρι.



Το νόημα δεν είναι να νιώθουμε ενοχές. Είναι να νιώσουμε ευθύνη

Η περιβαλλοντική ευαισθησία δεν είναι lifestyle. Είναι στάση ζωής.

Όχι για να φανούμε «προχωρημένοι». Αλλά για να μπορούμε να κοιτάμε τα παιδιά μας στα μάτια και να λέμε «κάναμε το καλύτερο που μπορούσαμε». Για να μη ζήσουμε σε έναν πλανήτη που θυμίζει sci-fi δυστοπία. Και κυρίως, για να κρατήσουμε το μέλλον ανοιχτό.

Πώς ξεκινάς;

Με τα απλά:

-  Αλλάζεις τον τρόπο που καταναλώνεις.
-  Μειώνεις το περιττό.
-  Σέβεσαι τη φύση – όχι μόνο στα λόγια.
-  Υποστηρίζεις brands και πρωτοβουλίες που κινούνται προς τη βιωσιμότητα.
-  Μοιράζεσαι τη γνώση. Ανοίγεις κουβέντες. Λες και στους γύρω σου ότι «κάτι δεν πάει καλά».

Η αλλαγή δεν έρχεται από τη μια μέρα στην άλλη. Αλλά έρχεται όταν το θέλουμε αρκετά.



Νέο ΔΕΗ Mini Park στον Δήμο Κηφισιάς – Νέας Ερυθραίας

Πρωτοβουλία αστικής ανάπλασης και περιβαλλοντικής ευθύνης από τη ΔΕΗ

Η ΔΕΗ παρέδωσε στους κατοίκους της Νέας Ερυθραίας ένα νέο ΔΕΗ Mini Park, ενισχύοντας την αστική βιωσιμότητα και τη δημιουργία πράσινων σημείων σε πυκνοδομημένες περιοχές.

Το νέο πάρκο βρίσκεται στη συμβολή των οδών Τατοΐου και Ν. Καζαντζάκη και αποτελεί το τρίτο κατά σειρά στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας 25 ΔΕΗ Mini Parks στην Αττική.

Τα ΔΕΗ Mini Parks είναι «πάρκα τσέπης», μικροί δημόσιοι χώροι πρασίνου που δημιουργούνται σε αναξιποίητα σημεία του αστικού ιστού, συμβάλλοντας στη μείωση της θερμοκρασίας, της ατμοσφαιρικής ρύπανσης και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των κατοίκων.

Ήδη έχουν ολοκληρωθεί και παραδοθεί 12 πάρκα σε δήμους όπως Πειραιάς, Άλιμος, Παλλήνη, Χαλάνδρι και Ηλιούπολη.

Η ΔΕΗ έχει αναλάβει πλήρως τη μελέτη, κατασκευή και συντήρηση των πάρκων, τα οποία σχεδιάζονται με βάση τα χαρακτηριστικά κάθε περιοχής και εντάσσονται λειτουργικά στον αστικό ιστό.

Η δράση αυτή αποτελεί μέρος της ευρύτερης στρατηγικής της ΔΕΗ για τη βιώσιμη ανάπτυξη, την κλιματική ουδετερότητα έως το 2040 και την προώθηση των Ανανεώσιμων Πηγών Ενέργειας, με το ποσοστό συμμετοχής τους να ανέρχεται ήδη στο 29% το 2024.

Η ΔΕΗ συνεχίζει να υλοποιεί έργα με θετικό αποτύπωμα για το περιβάλλον και τις τοπικές κοινωνίες, επενδύοντας στο πράσινο μέλλον των πόλεων.

Η Τέχνη στα χέρια των φοιτητών της ΑΣΚΤ



Ολοκληρώθηκε με επιτυχία ο διαγωνισμός “Creative Energy” του illy Greece

Με μια βραδιά γεμάτη χρώμα, δημιουργία και φοιτητική έμπνευση ολοκληρώθηκε στις 28 Μαΐου 2025 ο καλλιτεχνικός διαγωνισμός του illy Greece στην Ανώτατη Σχολή Καλών Τεχνών, με θέμα “Creative Energy”. Η εκδήλωση, που παρουσιάστηκε από τη Νάνσυ Ζαμπέτογλου, σηματοδότησε τόσο τη λήξη του διαγωνισμού όσο και την έναρξη της ομώνυμης έκθεσης, η οποία θα φιλοξενεί έως τις 4 Ιουνίου τα 20 καλύτερα έργα φοιτητών.

Οι τρεις νικητές – Μιχαήλ Ντερβισάι, Παύλος Αγγιούρ και Αλεξάνδρα Πουπουλίδου – βραβεύτηκαν για τις δημιουργίες τους, που θα κοσμήσουν τα χάρτινα ποτήρια του illy στην ελληνική αγορά. Τα έργα τους φέρνουν την τέχνη στον καθημερινό καφέ και μετατρέπουν το take away σε μια εμπειρία αισθητικής απόλαυσης.

Η κριτική επιτροπή – με εκπροσώπους της illycaffè, της KAFEA TERRA και την Πρύτανη της ΑΣΚΤ – εξήρε το υψηλό επίπεδο των συμμετοχών. Όλοι μίλησαν για τη σημασία της τέχνης στην καθημερινότητα, αλλά και για τη σύνδεση της δημιουργικότητας με την επιχειρηματικότητα.

Η εκδήλωση κορυφώθηκε με τα διαδραστικά multisensory δωμάτια Dark Room Sight & Sound και Hear & Smell, δίνοντας στους επισκέπτες μια πολυαισθητηριακή εμπειρία που συνέδεσε την τέχνη με τις αισθήσεις.

Η τέχνη των φοιτητών απέδειξε πως όταν οι δημιουργοί έχουν χώρο και φωνή, το αποτέλεσμα είναι πάντα κάτι μαγικό.

Αυθαίρετες επέτειοι: γιατί το να γιορτάζεις «ό,τι να 'ναι» τελικά σε φέρνει πιο κοντά



Ξέχνα του Αγίου Βαλεντίνου. Ξέχνα και την κλασική επέτειο σχέσης. Η νέα ρομαντική επανάσταση λέγεται «αυθαίρετες επέτειοι» και κατακτά τον πλανήτη – όχι επειδή είναι λογική, αλλά επειδή είναι ακριβώς το αντίθετο.

Τι είναι οι αυθαίρετες επέτειοι;

Είναι αυτή η στιγμή που θυμάσαι με τον άνθρωπό σου την πρώτη φορά που φτερνίστηκε μπροστά σου. Ή την πρώτη φορά που παραγγείλατε λάθος πίτσα και τη φάγατε γελώντας. Είναι οι επέτειοι που δεν έχουν καμία σημασία για τους άλλους – αλλά έχουν σημασία για εσάς. Και επειδή τις φτιάξατε μόνοι σας, έχουν διπλάσια αξία.

Από την πρώτη φορά που μείνατε να κοιτάτε τη βροχή από το μπαλκόνι, μέχρι την επέτειο του πρώτου «εγώ θα πλύνω τα πιάτα» χωρίς φωνές, αυτές οι ημερομηνίες είναι η γιορτή της καθημερινότητας. Και όχι, δεν τις ξεχνάς – γιατί δεν είναι κάτι που «πρέπει» να θυμάσαι.

Η τάση που έγινε viral

Στο TikTok και το Reddit, χιλιάδες ζευγάρια ανεβάζουν πλέον βίντεο με ετικέτες όπως #RandomAnniversary και #WeCelebrateEverything. Η νέα μόδα ξεκίνησε χαμηλόφωνα, αλλά σήμερα έχει εξελιχθεί σε μια μορφή «ψηφιακού ημερολογίου ευτυχίας».

Σύμφωνα με το New York Post, ζευγάρια στις ΗΠΑ γιορτάζουν «την πρώτη φορά που είδαν σειρά και κοιμήθηκαν αγκαλιά στον καναπέ», «την ημέρα που είπαν ταυτόχρονα το ίδιο αστείο» ή «την πρώτη φορά που ο ένας είδε τον άλλον να κλαίει χωρίς να κρυφτεί».

Ήξερες ότι...

Στην Ιαπωνία υπάρχει η «ημέρα λουκανίκου»: γιορτάζεται από ένα ζευγάρι που συνδέθηκε επειδή μισούσαν και οι δύο τα hot dog και από τότε κάθε 9 Φεβρουαρίου τρώνε sushi.

Ζευγάρι στην Ολλανδία γιορτάζει κάθε χρόνο την πρώτη φορά που βούλωσε ο νεροχύτης τους και το καθάρισαν μαζί.

Στο Παρίσι, νεαρό ζευγάρι γιόρτασε πέρυσι «την επέτειο της πρώτης τους βαρεμάρας».

Γιατί μας αρέσει να γιορτάζουμε παράξενα πράγματα;

Οι ψυχολόγοι λένε πως οι αυθαίρετες επέτειοι λειτουργούν σαν «συναισθηματικές άγκυρες». Είναι μικρές στάσεις μέσα στη χρονιά, που θυμίζουν το «γιατί» του μαζί. Δεν είναι γιορτές για τους έξω – είναι υπενθυμίσεις για τους μέσα.

Και όσο πιο αυθόρμητες, τόσο πιο δυνατές. Οι αυθαίρετες επέτειοι δεν έχουν πίεση, δεν χρειάζονται ροδοπέταλα και ακριβά κρασιά. Μπορεί να είναι ένα καρτελάκι στο ψυγείο, ένα «σε αγαπώ» με κέτσαπ στο πιάτο, ή μια πρόποση με μπίρες για την πρώτη φορά που χάσατε το τρένο.

Παράξενες επέτειοι που όντως υπάρχουν:

«Ημέρα πρώτης κηπουρικής»: Ζευγάρι στο Μίσιγκαν φυτεύει κάθε χρόνο φασόλια για να θυμάται την πρώτη τους απόπειρα που κατέληξε σε οικολογική καταστροφή.

«Ημέρα της πρώτης κοινής σιωπής»: Γιορτάζεται από ζευγάρι στην Κοπεγχάγη που κατάλαβε ότι δεν χρειάζεται να μιλούν για να περνούν καλά.

«Επέτειος πρώτης ακύρωσης εξόδου γιατί βαριόμασταν»: Σήμα κατατεθέν για τα introvert ζευγάρια παγκοσμίως.

Έχει και θετικά (πέρα από την πλάκα)

Έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που γιορτάζουν μικρές στιγμές:

- Έχουν αυξημένη συναισθηματική σύνδεση.
- Ανακαλούν πιο συχνά θετικές μνήμες.
- Νιώθουν ότι έχουν κοινή ταυτότητα ως ζευγάρι.

Η αυθαίρετη επέτειος είναι σαν το inside joke: δεν το καταλαβαίνει κανείς, αλλά εσείς γελάτε κάθε φορά. Κι αυτό ενώνει.



Πώς να το ξεκινήσεις (αν δεν το έχεις κάνει ήδη)

1. Σκέψου μια στιγμή που σας έκανε να πείτε «να κάτι δικό μας».
2. Διάλεξε μια μέρα που σας βολεύει – δεν υπάρχει σωστή ημερομηνία.
3. Μην κάνεις πρόγραμμα. Αυθόρμητα είναι καλύτερα.
4. Φτιάξε κάτι συμβολικό: μια κάρτα, ένα σνακ, μια playlist.

Οι αυθαίρετες επέτειοι δεν είναι κόντρα στο ρομαντισμό. Είναι η εξέλιξή του. Είναι ο ρομαντισμός του «μαζί» χωρίς σενάριο. Είναι το γιορτάζουμε το τώρα, όχι το τότε. Είναι το «σ' αγαπώ» της πιο τρελής, αστείας, αυθεντικής εκδοχής μας.

Και για να στο πούμε αλλιώς: Αν μπορείς να γιορτάζεις το πρώτο σας hangover με πίτσα και κουβέρτα στον καναπέ, δεν έχεις ανάγκη από τίποτα άλλο για να είσαι ευτυχισμένος.



Volissos Summer Festival 2025 – Εκεί που η παράδοση συναντά τη ζωντάνια του καλοκαιριού!

Για τρίτη συνεχόμενη χρονιά, η Βολισσός γιορτάζει με το Volissos Summer Festival, το μεγαλύτερο καλοκαιρινό φεστιβάλ της Χίου, που συνδυάζει την παράδοση με τον παλμό του καλοκαιριού. Στη σκιά του κάστρου και δίπλα στο κύμα, τα λιμνιά μεταμορφώνονται για τρεις μέρες – 11, 12 & 13 Ιουλίου – σε έναν πολύχρωμο χώρο γιορτής, πολιτισμού, δημιουργίας και αλληλεγγύης.

Το φεστιβάλ φιλοξενεί:

- Εκθέσεις με χειροποίητα είδη και τοπικά προϊόντα
- Street food, καντίνες και τοπικές γεύσεις
- Μουσικά σχήματα, DJ sets, θεατρικά και χορευτικά
- Παιδικά εργαστήρια, δημιουργικά παιχνίδια, διαγωνισμούς και πολλές εκπλήξεις

Κορυφαία στιγμή του φεστιβάλ:

Την Κυριακή 13 Ιουλίου στις 20:00, τα Water Floating Lanterns επιστρέφουν, φωτίζοντας το λιμάνι με φαναράκια γεμάτα ευχές, όνειρα και συναισθήματα. Μια συγκινητική τελετή αφιερωμένη στην Αγία Μαρκέλλα και σε όλους εκείνους που έχουμε στην καρδιά μας.

Λιμνιά Βολισσού, Χίος | 11-12-13 Ιουλίου 2025
Ώρες λειτουργίας: 18:00 – 23:30 καθημερινά
Διοργάνωση: ART LINE ADVERTISING & Εκπολιτιστικός Σύλλογος Βολισσού "Ο Ομήρος"
Είσοδος ελεύθερη

Μια εμπειρία που μοιράζεται, φωτίζει και ενώνει.

Λαμπερό πάρτι για τον 1ο χρόνο της Vet Clinic της Dr. Vet Νικολέτας Σερέτη



Η αγαπημένη κτηνίατρος Dr. Vet Νικολέτα Σερέτη γιόρτασε με ενθουσιασμό και εκλεκτούς καλεσμένους τον πρώτο χρόνο επιτυχημένης λειτουργίας της Vet Clinic, που βρίσκεται στην καρδιά της Θεσσαλονίκης, στην οδό Καλαποθάκη 13. Το λαμπερό event πραγματοποιήθηκε στον απόλυτο νυχτερινό προορισμό της Βόρειας Ελλάδας, την Πύλη Αξίου, σε μια βραδιά γεμάτη μουσική, κέφι και αγαπημένα πρόσωπα.

Στο πλευρό της Νικολέτας Σερέτη βρέθηκαν πολλοί φίλοι και επώνυμοι καλεσμένοι, όπως ο Τάκης Ζαχαράτος, ο Κωνσταντίνος Χριστοφόρου, η Αλεξάνδρα Παναγιώταρου και άλλες προσωπικότητες της showbiz, που διασκέδασαν με τις επιτυχίες της Δέσποινας Βανδή και του Νίκου Μακρόπουλου έως τις πρώτες πρωινές ώρες.

Η Νικολέτα Σερέτη είναι γνωστή και αγαπητή στο κοινό μέσα από τη στήλη της στην εκπομπή "Πρωινό ΣουΣου" του OPEN TV με την Ελένη Τσολάκη, καθώς και από τη δραστήρια παρουσία της στα social media και το YouTube κανάλι της. Πάντα ευαισθητοποιημένη σε θέματα προστασίας των ζώων, διοργανώνει φιλανθρωπικές δράσεις με στόχο τη φροντίδα και την ευημερία των τετράποδων φίλων μας.

Η βραδιά αποτέλεσε γιορτή αγάπης, προσφοράς και στήριξης στη φιλοζωία, επιβεβαιώνοντας τον ξεχωριστό δεσμό της Dr. Vet με το κοινό της.

Μια πόλη που χτίζεται από το μέλλον

Τι γίνεται όταν η τεχνολογία αποφασίζει να μη ζει απλώς μέσα στις πόλεις αλλά να τις φτιάχνει από την αρχή; Ονομάζεται Praxis και, αν όλα πάνε σύμφωνα με το φιλόδοξο σχέδιο ενός 29χρονου δισεκατομμυριούχου από τον χώρο της τεχνητής νοημοσύνης, θα μπορούσε να είναι το πιο ριζοσπαστικό κοινωνικό και πολεοδομικό πείραμα του 21ου αιώνα.



Ο Dryden Brown δεν θέλει να χτίσει απλώς μια "έξυπνη" πόλη. Θέλει να δημιουργήσει μια αυτοδιοικούμενη ουτοπία, σχεδιασμένη από μηχανικούς, data scientists, και συστήματα AI, όπου η καθημερινότητα θα τρέχει αυτόματα, η εργασία θα έχει σχεδόν εξαφανιστεί, και η τεχνολογία θα φροντίζει για τη στέγη, το φαγητό, την υγεία και την εκπαίδευση.

Η χρηματοδότηση είναι εδώ – και ο κόσμος το περιμένει

Το όνομα της πόλης; Praxis. Και δεν είναι ένα απλό concept στο χαρτί: έχει ήδη εξασφαλίσει χρηματοδότηση 500 εκατομμυρίων δολαρίων και, σύμφωνα με τον Brown, πάνω από 87.000 άνθρωποι έχουν εκδηλώσει ενδιαφέρον να γίνουν οι πρώτοι της κάτοικοι.

Πώς θα λειτουργεί αυτή η πόλη του μέλλοντος;

Η ιδέα θυμίζει λίγο sci-fi αλλά πολύ Silicon Valley. Τρισδιάστατοι εκτυπωτές θα "ψήνουν" φαγητό. Τα ρομπότ θα καθαρίζουν, θα μαγειρεύουν και θα συντηρούν τις υποδομές. Οι κάτοικοι δεν θα δουλεύουν για να ζήσουν – θα ζουν για να δημιουργούν, να καινοτομούν, να εξελίσσονται. Θα υπάρχει ψηφιακή δημοκρατία. Εξελιγμένες μορφές συμμετοχής στη λήψη αποφάσεων, χωρίς γραφειοκρατία.

Πού θα χτιστεί η Praxis;

Πού θα γίνει όλο αυτό; Κανείς δεν ξέρει ακόμα. Ο Brown βρίσκεται σε διαπραγματεύσεις με κυβερνήσεις για την παραχώρηση εδάφους, με στόχο τη δημιουργία μιας ανεξάρτητης, σχεδόν πειραματικής ζώνης διακυβέρνησης. Μια "μικρή χώρα μέσα σε μια χώρα" που θα λειτουργεί ως προπομπός για το τι θα μπορούσε να είναι η ζωή μετά την εργασία.

Μια νέα γενιά ουτοπικών project

Το Praxis έρχεται να ενισχύσει τη νέα τάση: οι δισεκατομμυριούχοι της τεχνολογίας δεν επενδύουν πια απλώς σε apps. Θέλουν να επανεφεύρουν τον πολιτισμό. Να χτίσουν από την αρχή τον τρόπο που ζούμε. Και για να το πετύχουν, δεν διστάζουν να φλερτάρουν με την ουτοπία, τη δυστοπία και όλα τα ενδιάμεσα.

Τελικά, θα ζούσες εκεί;

Το ερώτημα είναι: θα ζούσες σε μια πόλη που σχεδιάστηκε από αλγόριθμους;

Κι αν ναι, θα ήσουν πιο ελεύθερος – ή απλώς πιο προβλέψιμος;

Μέχρι τότε, κράτα σημείωση: Το μέλλον, απ' ό,τι φαίνεται, δεν θα έρθει απλώς. Θα χτιστεί – μάλιστα, με προϋπολογισμό 500 εκατομμυρίων δολαρίων.



Μπουμπουλίνας 18: Μια ζωντανή μαρτυρία που σημάδεψε εποχές

Η σκηνοθέτις Σοφία Καραγιάννη μεταφέρει στη σκηνή ένα από τα πιο εμβληματικά κείμενα της Μεταπολίτευσης, το Μπουμπουλίνας 18. Βασισμένο στην ομότιτλη μαρτυρία της Αρσένης που εκδόθηκε το 1975, το έργο αποτυπώνει με ωμότητα και δύναμη την εμπειρία της πολιτικής καταστολής και της αντίστασης. Η ερμηνεία ανήκει στην Αμαλία Αρσένη, ανιψιά της συγγραφέως, η οποία φέρει την προσωπική μνήμη και το συναισθηματικό βάρος του κειμένου, δίνοντας στον μονόλογο έναν αφοπλιστικά αληθινό χαρακτήρα.

Η παράσταση λειτουργεί ως ένα είδος θεατρικής μνημοσύνης – όχι απλώς για να θυμίσει, αλλά για να ζωντανέψει ξανά μια εποχή, μέσα από τον λόγο και την προσωπική αφήγηση.

Η προσβάσιμη παράσταση θα δοθεί τη Δευτέρα 14 Ιουλίου 2025 στις 21:30, στον Χώρο Β της Πειραιώς 260. Παρουσιάζεται σε συνθήκες καθολικής προσβασιμότητας, με διερμηνεία στην ελληνική νοηματική γλώσσα, υπερτιτλισμό, ακουστική περιγραφή και απτική ξενάγηση στον σκηνικό χώρο, σε συνεργασία με τον πολιτιστικό οργανισμό liminal.

Περισσότερες πληροφορίες:

[Μπουμπουλίνας 18 – Φεστιβάλ Αθηνών & Επιδαύρου](#)

Ο κυνηγός πέφτει θύμα της σκιάς του: Μια παράσταση- πρόσκληση επανεξέτασης της «κανονικότητας»



Η διεθνώς αναγνωρισμένη ομάδα Back to Back Theatre παρουσιάζει την παράσταση Ο κυνηγός πέφτει θύμα της σκιάς του (The Shadow Whose Prey the Hunter Becomes), μια ριζοσπαστική θεατρική εμπειρία που αμφισβητεί θεμελιώδεις έννοιες όπως η δημοκρατία, η κανονικότητα και η εξουσία. Με αφετηρία μια φαινομενικά απλή συνέλευση σε μια μικρή πόλη της Αυστραλίας, οι ηθοποιοί –όλοι άτομα με νοητική αναπηρία ή νευροδιαφορετικοί– παίρνουν τον λόγο και τον χώρο που τους αξίζει, θέτοντας καίρια ερωτήματα για τη θέση τους στον κόσμο.

Η παράσταση είναι τόσο πολιτική όσο και βαθιά προσωπική. Μέσα από τον λόγο, τη σκηνική τους παρουσία και τη συλλογική τους στάση, οι πρωταγωνιστές διαλύουν στερεότυπα, φέρνουν στο φως αόρατες καταπιέσεις και επαναπροσδιορίζουν το τι σημαίνει να συμμετέχεις ουσιαστικά σε μια κοινωνία.

Η προσβάσιμη παράσταση θα δοθεί την Κυριακή 8 Ιουνίου 2025 στις 21:00, στον Χώρο Ε της Πειραιώς 260. Παρέχονται διερμηνεία στην ελληνική νοηματική γλώσσα, ακουστική περιγραφή, απτική ξενάγηση και υπερτιτλισμός στα ελληνικά και τα αγγλικά, με την υποστήριξη της ATLAS E.P.

Περισσότερες πληροφορίες:

[Ο κυνηγός πέφτει θύμα της σκιάς του – Φεστιβάλ Αθηνών & Επιδαύρου](#)

Ακόμα ένα σχολείο της χώρας παίρνει το όνομα της Άλκης Ζέη

Το 8ο Δημοτικό Σχολείο Παλαιού Φαλήρου τίμησε τη μεγάλη συγγραφέα με μια συγκινητική τελετή ονοματοδοσίας



Η Άλκη Ζέη, η συγγραφέας που έβαλε τη λογοτεχνία για παιδιά και εφήβους στο κέντρο της σκέψης μας, συνεχίζει να εμπνέει και μετά θάνατον. Το 8ο Δημοτικό Σχολείο Παλαιού Φαλήρου απέκτησε πλέον και επισήμως το όνομά της, τιμώντας τη βαθιά επίδραση του έργου και της προσωπικότητάς της στη διαμόρφωση συνειδήσεων.

Η τελετή ονοματοδοσίας πραγματοποιήθηκε τη Δευτέρα 26 Μαΐου 2025, σε μια βραδιά γεμάτη συγκίνηση, λόγο και τέχνη. Ο διευθυντής του σχολείου, Νικόλαος Μπότσης, μίλησε με λόγια ουσίας για το όραμα του σχολείου: ένα περιβάλλον όπου η κριτική σκέψη, η ενσυναίσθηση, η ελευθερία και ο σεβασμός καλλιεργούνται μέσα από τη λογοτεχνία και τη βαθιά ανθρώπινη ματιά της Άλκης Ζέη.

Στην εκδήλωση, που φιλοξενήθηκε στο προαύλιο του σχολείου, παρευρέθηκαν ο Δήμαρχος Παλαιού Φαλήρου Γιάννης Φωστήρόπουλος, εκπρόσωποι της εκπαιδευτικής κοινότητας



και πλήθος γονέων και μαθητών. Ο καθηγητής Αλέξης Κόκκος, με την ομιλία του, ανέδειξε τη συμβολή της συγγραφώσ στην εκπαίδευση και τον πολιτισμό, ενώ τα παιδιά της Άλκης Ζέη, Ειρήνη και Πέτρος Σεβαστίκογλου, μοιράστηκαν με το κοινό προσωπικές αναμνήσεις από τη μητέρα τους.

Οι μαθητές όλων των τάξεων παρουσίασαν καλλιτεχνικά δρώμενα εμπνευσμένα από τα έργα της: μια «παρέλαση» βιβλίων, τραγούδια, μουσικοκινητικές δράσεις, θεατρικές αφηγήσεις και δραματοποιημένα αποσπάσματα από το «Καπλάνι της βιτρίνας», τον «Μεγάλο Περίπατο του Πέτρου» και τον «Ματία τον πρώτο».



Το 8ο Δημοτικό Σχολείο Παλαιού Φαλήρου «Άλκη Ζέη» γίνεται πλέον φάρος παιδείας με επίκεντρο τη λογοτεχνία και τον άνθρωπο. Και, όπως είπε και ο διευθυντής του, «τα παιδιά μας αξίζουν να μεγαλώσουν με ανοιχτά παράθυρα – και η λογοτεχνία είναι το πιο φωτεινό από αυτά».

quote of the day

**THAT'S ONE SMALL STEP FOR MAN,
ONE GIANT LEAP FOR MANKIND**
Neil Armstrong

Γιορτάζουν!

30/05

Εμμέλεια, Εμμελεία

31/05

Ερμείας, Ερμεία, Μάγια, Μάγος

30/05

Ευέλπιστος, Ευελπίστη, Ιέραξ,
Γέρακας, Γερακίνα, Πύρρος, Πύρρα,
Θεσπέσιος, Θεσπέσια, Ιουστίνος

30 Μαΐου

- > World MS Day Loomis Day
- > European Neighbors' Day
- > National Creativity Day
- > National Hole In My Bucket Day
- > National Heat Awareness Day

31 Μαΐου

- > World No Tobacco Day
- > Autonomous Vehicle Day
- > World Parrot Day
- > National Speak in Complete Sentences Day
- > Web Designer Day
- > National Save Your Hearing Day
- > National Macaroon Day
- > National Smile Day

1 Ιουνίου

- > World Milk Day
- > World Narcissistic Abuse Awareness Day
- > National Barefoot Day
- > World Reef Awareness Day
- > National Hazelnut Cake Day
- > National Nail Polish Day
- > National Skincare Education Day
- > National Pen Pal Day
- > National Olive Day
- > Say Something Nice Day
- > Wear a Dress Day
- > National Black Bear Day