

SILVERGen

ΤΟ ΠΙΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ **ΔΩΡΕΑΝ** ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ
ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΠΙΣΤΕΥΟΥΝ ΠΩΣ Η ΣΥΝΤΑΞΗ
ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΩΣ ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΡΙΕΡΑΣ

Κυκλοφορεί
το 1ο τεύχος!



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



**ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ:
ΜΙΑ ΓΛΥΚΙΑ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΗ
ΟΤΙ Η ΧΑΡΑ ΚΡΥΒΕΤΑΙ ΣΤΑ ΑΠΛΑ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Δεν ξέρω για σένα, αλλά εγώ έχω περάσει περιόδους που ήμουν θυμωμένη για καιρό. Ξέρεις, εκείνα τα μικρά ή μεγάλα «δεν έπρεπε να μου το κάνει αυτό», που τα βάζεις σε ένα συρτάρι μέσα σου και τα κλειδώνεις καλά.

Μέχρι που κάποια μέρα, εκεί που δεν το περιμένεις –σε ένα τυχαίο τραγούδι, μια μυρωδιά, ένα πρόσωπο στο δρόμο ή μια τυχαία παρόμοια περίπτωση – το συρτάρι ανοίγει. Και σε γεμίζει πάλι το ίδιο βάρος. Όχι γιατί δεν το ξεπέρασες. Αλλά γιατί δε συγχώρεσες.

Η συγχώρεση δεν είναι δώρο στον άλλον. Είναι ελευθερία για σένα.

Όταν κουβαλάς θυμό, πίκρα, αδικία, στην ουσία συνεχίζεις να ζεις στο παρελθόν. Του δίνεις το δικαίωμα να σου ορίζει το παρόν. Να σου βαραίνει την ψυχή. Και δεν το αξίζεις αυτό. Κανείς δεν το αξίζει.

Μην μπερδεύεις: η συγχώρεση δε σημαίνει ότι ξεχνάς. Δε σημαίνει ότι δικαιολογείς. Ούτε ότι θα ξαναπεις "έλα να σε εμπιστευτώ ξανά". Όχι. Η συγχώρεση σημαίνει σου δίνω πίσω το δικό σου φορτίο, γιατί δε θέλω πια να το κουβαλώ εγώ.

Και ξέρεις κάτι; Μπορεί να είναι ο πιο επαναστατικός τρόπος να πεις: "Δε με ελέγχεις άλλο. Σου εύχομαι ότι αξίζεις. Εγώ προχωράω."

Μάθημα δύσκολο, αλλά λυτρωτικό.

Tip of the Day: Γράψε σήμερα σε ένα χαρτί το όνομα εκείνου που σε πληγωσε. Δίπλα γράψε: «Σε συγχωρώ. Όχι για σένα. Για μένα.» Κάψε το χαρτί, πέτα το, κάν' το ό,τι θες. Αρκεί να το νιώσεις. Γιατί όπως έλεγε και ο Βούδας, το να κρατάς θυμό είναι σαν να πίνεις δηλητήριο και να περιμένεις να πεθάνει ο άλλος. Και ποια είμαι εγώ να διαφωνήσω;

Οπότε, αν είναι να ελαφρύνει η ψυχή σου σήμερα, ας ξεκινήσει με μια λέξη: συγχωρώ. Γιατί το αξίζεις. Και γιατί, τελικά, η αγάπη στον εαυτό μας αρχίζει από εκεί που τελειώνει η εκδίκηση.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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

Ο Owen Wilson γίνεται το νέο πρόσωπο της Wolt σε διεθνή καμπάνια για το Wolt+

Η Wolt υποδέχεται τον βραβευμένο ηθοποιό Owen Wilson ως τον πρώτο διεθνή ambassador της, μέσα από μια νέα, απολαυστική καμπάνια για τη συνδρομητική υπηρεσία Wolt+, που αλλάζει τον τρόπο που οργανώνουμε τις καθημερινές μας ανάγκες.

Με το χαρακτηριστικό του cool ύφος, την ηρεμία και το χιούμορ του, ο Owen Wilson αναδεικνύει πόσο εύκολη μπορεί να γίνει η ζωή με το Wolt+: από την παραγγελία ενός βραδινού της τελευταίας στιγμής, μέχρι το να σου φέρει στην πόρτα ένα απλό σνακ ή την οδοντόκρεμα που ξέχασες. Όπως δήλωσε ο ίδιος:

«Δεν χρειάστηκε να υποδυθώ τίποτα. Η Wolt είναι ακριβώς αυτό που χρησιμοποιώ στην καθημερινότητά μου. Με το Wolt+, όλα γίνονται πιο γρήγορα και χωρίς άγχος.»

Το Wolt+ προσφέρει με μόλις €3.99/μήνα:

- Μηδενικά έξοδα αποστολής
- 10% έκπτωση σε επιλεγμένα είδη
- Αποκλειστικές προσφορές από συνεργαζόμενα εστιατόρια και καταστήματα

Με πάνω από 1 εκατομμύριο μέλη σε Ευρώπη και άλλες αγορές, το Wolt+ αποτελεί σύμμαχο για κάθε μικρή ή μεγάλη ανάγκη της ημέρας.

Η καμπάνια έκανε πρεμιέρα στις ΗΠΑ τον Ιούνιο 2025 και σηματοδοτεί την έναρξη μιας ετήσιας συνεργασίας μεταξύ της Wolt και του ηθοποιού. Δείτε το βίντεο της καμπάνιας [εδώ](#).



Market Trends

Η φάση τώρα είναι Green!



Με νέο look, νέα συνταγή αλλά την ίδια αγαπημένη γεύση, τα Green αναψυκτικά επανασυστήνονται στο κοινό, φέρνοντας την ανανέωση στο φετινό καλοκαίρι! Το σύνθημα είναι σαφές: Η φάση τώρα είναι Green!

Η νέα συνταγή συνδυάζει απόλαυση και ευεξία, καθώς τα Green είναι χωρίς προσθήκη ζάχαρης, εμπλουτισμένα με πολύτιμες βιταμίνες. Έτσι, προσφέρουν αναζωογόνηση χωρίς ενοχές, για κάθε στιγμή της ημέρας.

Η νέα γενιά περιλαμβάνει 4 μοναδικές γεύσεις:

- Green πορτοκαλάδα με ανθρακικό και βιταμίνη C,
- Green πορτοκαλάδα χωρίς ανθρακικό, επίσης με βιταμίνη C,
- Green λεμονάδα με δροσερή γεύση και βιταμίνη C,
- Green βυσσινάδα με πλούσια γεύση και σύμπλεγμα βιταμινών B.

Η εμφάνιση των Green έχει επίσης ανανεωθεί, με φωτεινά χρώματα που αποτυπώνουν τον φυσικό, δροσερό χαρακτήρα των προϊόντων. Τη νέα εικαστική ταυτότητα υπογράφει ο creative designer της ΧΗΤΟΣ, Αλέξανδρος Τζάλλας.

Όπως δήλωσε η Στεφανία Τσάπαλα, Group Marketing Director της ΧΗΤΟΣ: «Ανταποκρινόμαστε στις ανάγκες των σύγχρονων καταναλωτών για υγιεινή απόλαυση, με την πιο φρέσκια και vitamin-boosted πρόταση στην αγορά!»

Δοκίμασέ τα. Γιατί φέτος, η φάση είναι... Green!

Παγκόσμια Ημέρα Σοκολάτας: Μια γλυκιά υπενθύμιση ότι η χαρά κρύβεται στα απλά

Υπάρχουν μυρωδιές που δεν ξεχνιούνται ποτέ. Όπως εκείνη του φρεσκοψημένου κέικ που περιμένει στο τραπέζι. Ή η ευωδιά από μια σπιτική σοκολάτα που αχνίζει μέσα στη μεγάλη σου κούπα. Κι αν έπρεπε να διαλέξουμε μία μόνο γεύση που να κουβαλά μαζί της παιδικές αναμνήσεις, πρώτους έρωτες, μικρές απολαύσεις και σιωπηλές παρηγοριές, αυτή θα ήταν χωρίς αμφιβολία η σοκολάτα.

Σήμερα, 7 Ιουλίου, γιορτάζει. Και μαζί της, λίγο πιο διακριτικά αλλά ουσιαστικά, γιορτάζουμε κι εμείς τις χαρές που δεν φωνάζουν, αλλά ξέρουν πώς να σε αγγίζουν.

Η σοκολάτα δεν είναι απλώς γλυκό

Είναι μια ιεροτελεστία. Ένα διάλειμμα. Ένας μικρός τρόπος να πεις στον εαυτό σου «είμαι εδώ για σένα». Από ένα ταπεινό τετράγωνο μαύρης σοκολάτας μέχρι ένα εκλεπτυσμένο επιδόρπιο με επικάλυψη ganache, η σοκολάτα μιλά πάντα τη γλώσσα της φροντίδας.

Δεν προσπαθεί να εντυπωσιάσει. Δεν επιβάλλεται. Απλώς... υπάρχει. Στις δύσκολες μέρες, όταν ψάχνεις κάτι να σε κρατήσει. Στις χαρούμενες, όταν θέλεις να προσθέσεις έναν μικρό πανηγυρισμό στη στιγμή.

Μια ιστορία που ξεκινά από μακριά

Οι Μάγια και οι Αζτέκοι θεωρούσαν το κακαόδεντρο δώρο των θεών. Χρησιμοποιούσαν τον καρπό του όχι μόνο για να φτιάξουν το πρώτο ρόφημα σοκολάτας, αλλά και ως νόμισμα. Στους αιώνες που ακολούθησαν, η σοκολάτα ταξίδεψε, μεταμορφώθηκε, εμπλουτίστηκε, έγινε συνώνυμη της πολυτέλειας και της απόλαυσης.

Σήμερα, τη βρίσκεις παντού. Αλλά για κάποιον λόγο, δεν παλιώνει ποτέ.

Μικρές σοκολατένιες αλήθειες

- ❖ Η σοκολάτα σε κάνει να χαμογελάς. Όχι μόνο γιατί το λένε οι επιστήμονες, αλλά γιατί το αποδεικνύει η ζωή.
- ❖ Μια μπουκιά καλής σοκολάτας μπορεί να σου αλλάξει ολόκληρη τη διάθεση.
- ❖ Όταν προσφέρεις σοκολάτα, προσφέρεις κάτι περισσότερο από γεύση: προσφέρεις σκέψη.
- ❖ Η σοκολάτα δεν είναι απιστία στη δίαιτα. Είναι πίστη στη χαρά.

Και σήμερα;

Κάνε ένα μικρό δώρο στον εαυτό σου. Αγόρασε την αγαπημένη σου σοκολάτα. Κάνε ένα γλυκό. Πιες ένα ρόφημα με πλούσια υφή. Ή απλώς θυμήσου μια στιγμή που η σοκολάτα ήταν εκεί, χωρίς να χρειάζεται να πει τίποτα.

Γιατί ίσως τελικά, η πιο διακριτική αγάπη είναι η πιο σταθερή.



Χρόνια πολλά, σοκολάτα. Και ευχαριστούμε που, με τον τρόπο σου, μας θυμίζεις πως ακόμη και στις πιο απλές απολαύσεις, υπάρχει χώρος για μεγαλείο.

Ήξερες ότι...

- ...η πρώτη σοκολάτα σε στερεή μορφή δημιουργήθηκε μόλις το 1847 από τη βρετανική Fry & Sons; Μέχρι τότε η σοκολάτα ήταν μόνο ρόφημα.
- ...η σοκολάτα περιέχει φαινυλαιθυλαμίνη, μια ουσία που παράγεται και από τον εγκέφαλό μας όταν είμαστε ερωτευμένοι;

- ...η Ελβετία είναι η χώρα με την υψηλότερη κατά κεφαλήν κατανάλωση σοκολάτας στον κόσμο – πάνω από 10 κιλά τον χρόνο ανά άτομο;
- ...η μαύρη σοκολάτα, με πάνω από 70% κακάο, είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και μπορεί να ενισχύσει την καλή διάθεση και την καρδιαγγειακή υγεία;
- ...η λέξη «σοκολάτα» προέρχεται από το ναουάτλ (τη γλώσσα των Αζτέκων) και συγκεκριμένα από τη λέξη xocolatl, που σημαίνει «πικρό νερό»;

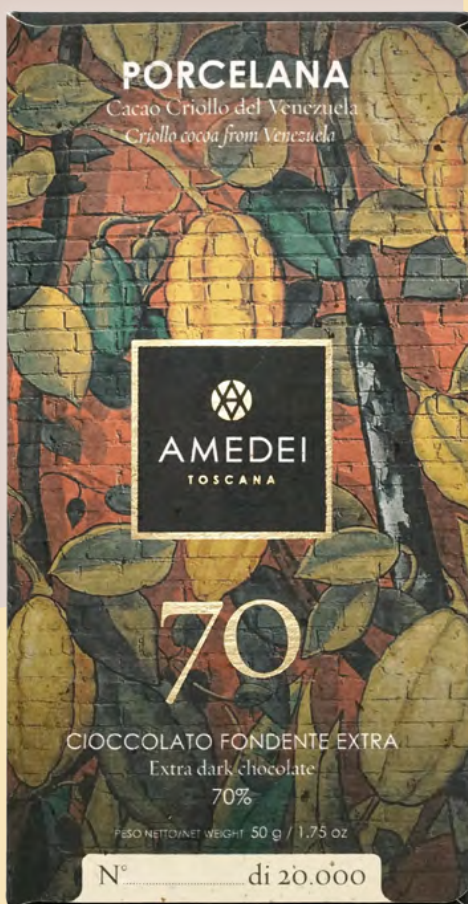


Οι πιο ακριβές σοκολάτες στον κόσμο: Όταν η απόλαυση γίνεται επένδυση

Η σοκολάτα είναι από μόνη της μια πολυτέλεια. Ένα κομματάκι και μόνο μπορεί να αλλάξει τη διάθεση μιας ολόκληρης μέρας. Αλλά τι γίνεται όταν αυτή η πολυτέλεια... εκτοξεύεται; Στην Παγκόσμια Ημέρα Σοκολάτας (ναι είπαμε, είναι σήμερα!), σου παρουσιάζουμε τις πιο ακριβές σοκολάτες στον κόσμο. Όχι γιατί θα τις αγοράσουμε απαραίτητα – αλλά γιατί αξίζει να ξέρεις πώς μοιάζει η σοκολάτα όταν μετατρέπεται σε έργο τέχνης, συλλεκτικό κομμάτι ή... επενδυτικό αγαθό.

1. Το'ak Chocolate – Η σοκολάτα με ιστορικό αποτύπωμα

Ξεκινώντας από τον Ισημερινό, η Το'ak (προφέρεται Το-άκ) παράγει σοκολάτες από μία από τις σπανιότερες ποικιλίες κακάο στον



κόσμο – την Nacional, που κάποτε θεωρούνταν εξαφανισμένη. Κάθε σοκολάτα της σειράς Vintage Aged φτιάχνεται από ένα και μόνο κακάο, ωριμάζει σε ξύλινα βαρέλια (όπως το κρασί!) και συσκευάζεται σε ξύλινα κουτιά χειροποίητης κατασκευής, με συνοδευτικό τιμπιδάκι για να μην τη... λερώσεις με τα χέρια.

Τιμή: πάνω από 300€ ανά πλάκα.

2. Amedei Porcelana – Η ιταλική αριστοκρατία

Από την Τοσκάνη, η Amedei θεωρείται ένας από τους πιο εκλεπτυσμένους οίκους σοκολάτας. Η Porcelana της, φτιαγμένη από σπάνιο λευκό κακάο, έχει βραβευτεί ουκ ολίγες φορές και θεωρείται από πολλούς η καλύτερη σοκολάτα στον κόσμο.

Τιμή: περίπου 80€ ανά 50γρ.





Γιατί τόσο ακριβά;

Οι τιμές δεν βασίζονται μόνο στα υλικά – αν και το σπάνιο κακάο, οι τρούφες και ο χρυσός σίγουρα κοστίζουν. Αυτό που πληρώνεις είναι:

- ♦ η μοναδικότητα της πρώτης ύλης,
- ♦ η χειροποίητη τέχνη,
- ♦ η περιορισμένη παραγωγή,
- ♦ η εμπειρία πολυτέλειας.

Fun Facts για την Παγκόσμια Ημέρα Σοκολάτας

Η 7η Ιουλίου καθιερώθηκε ως Παγκόσμια Ημέρα Σοκολάτας, γιατί πιστεύεται ότι αυτή τη μέρα το 1550 έφτασε η σοκολάτα στην Ευρώπη.

4. NōKA Chocolate – Η σοκολάτα του Forbes

Η NōKA έκανε αίσθηση στις αρχές του 2000, όταν μπήκε στη λίστα του Forbes με τις πιο ακριβές σοκολάτες του κόσμου. Φτιάχνεται αποκλειστικά από single-origin κακάο και έρχεται σε κομψές συσκευασίες που μοιάζουν με κουτιά κοσμημάτων.

Τιμή: περίπου 750€ το κιλό.

Η λευκή σοκολάτα τεχνικά δεν είναι σοκολάτα, γιατί δεν περιέχει στερεά κακάο.

Η σοκολάτα μπορεί να σε κάνει ευτυχισμένο, καθώς ενισχύει την παραγωγή σεροτονίνης και ενδορφινών.

3. La Madeline au Truffe – Η σοκολατένια τρούφα που δε θα ξεχάσεις ποτέ

Φτιαγμένη από τη House of Knipschildt, αυτή η σοκολάτα είναι κάτι μεταξύ γλυκού και εμπειρίας ζωής. Περιλαμβάνει σπάνια μαύρη τρούφα Perigord, βουτηγμένη σε βελγική σοκολάτα και τυλιγμένη σε βρώσιμο χρυσό.

Τιμή: περίπου 250€ το ένα τεμάχιο!

Να τη φας ή να τη φυλάξεις;

Αν σου έδιναν ένα κομμάτι σοκολάτας των 300€, θα το έτρωγες ή θα το κρατούσες; Οι πιο ακριβές σοκολάτες στον κόσμο μάς υπενθυμίζουν ότι ακόμα και οι πιο καθημερινές απολαύσεις μπορούν να μετατραπούν σε τέχνη – και ότι η απόλαυση, τελικά, δεν έχει τιμή.

Tip of the Day: ό,τι σοκολατένιο και αν φας σήμερα, απόλαυσέ το σαν να κοστίζει 300 ευρώ.

Γιατί η χαρά, ειδικά αυτή που λιώνει στο στόμα, δεν μετριέται με τιμή.

5. Σοκολατένιο αυγό των 10.000 δολαρίων

Το «Golden Speckled Egg» από το σοκολατοποιείο La Maison du Chocolat κατασκευάστηκε για φιλανθρωπικό σκοπό και περιείχε γκουρμέ γέμιση, καραμέλα με θαλασσινό αλάτι και χρυσό.

Τιμή: περίπου 10.000€, καταγεγραμμένο ως το πιο ακριβό σοκολατένιο αυγό χωρίς κόσμημα.



Το efood επεκτείνεται σε περισσότερα ελληνικά νησιά



ό,τι θέλεις,
όπου και αν είσαι
delivered by efood

Το efood, η #1 υπηρεσία delivery στην Ελλάδα, ενισχύει δυναμικά την παρουσία του και αυτό το καλοκαίρι, επεκτείνοντας τη διανομή σε μερικούς από τους πιο δημοφιλείς νησιωτικούς και παραθεριστικούς προορισμούς της χώρας.

Οι κάτοικοι αλλά και οι επισκέπτες σε Μύκονο, Σύρο, Πάρο, Νάξο, Κω, Ζάκυνθο, Λευκάδα, Κεφαλονιά και Πρέβεζα μπορούν πλέον να απολαμβάνουν γρήγορες και εύκολες παραγγελίες, όπου κι αν βρίσκονται.

Η υπηρεσία διανομής του efood δεν περιορίζεται μόνο σε φαγητό και καφέ. Περιλαμβάνει

προϊόντα από τοπικά καταστήματα – από μίνι μάρκετ και σούπερ μάρκετ μέχρι ζαχαροπλαστεία, ανθοπωλεία και φαρμακεία – ενισχύοντας έτσι τη σύνδεση των κατοίκων και των επισκεπτών με την τοπική αγορά.

Για τις μικρές επιχειρήσεις, το efood αποτελεί πολύτιμο εργαλείο ανάπτυξης, προσφέροντάς τους τη δυνατότητα να προσεγγίσουν νέο κοινό, να αυξήσουν την προβολή τους και να ενισχύσουν τις πωλήσεις τους, ακόμη και χωρίς δική τους υπηρεσία delivery.

Με αυτή τη νέα επέκταση, το efood μετατρέπεται σε έναν σημαντικό σύμμαχο της καθημερινότητας – εντός και εκτός πόλης – ενώ παράλληλα ενισχύει τη βιωσιμότητα και την εξωστρέφεια των τοπικών κοινωνιών.

Η AB Βασιλόπουλος γιορτάζει τους Μήνες Διαφορετικότητας και Υπερηφάνειας 2025

Με αφορμή τον Ευρωπαϊκό Μήνα Διαφορετικότητας (Μάιος) και τον Μήνα Υπερηφάνειας (Ιούνιος), η AB Βασιλόπουλος ενίσχυσε για ακόμη μια χρονιά τις πρωτοβουλίες της για τη δημιουργία ενός εργασιακού περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς.

Με πυλώνες την Ανάπτυξη, Εκπαίδευση, Δέσμευση και Κοινωνία, η AB εφαρμόζει στοχευμένες δράσεις με ουσιαστικό κοινωνικό αντίκτυπο. Η υπογραφή της Χάρτας Διαφορετικότητας, η εκπαίδευση στελεχών Ανθρώπινου Δυναμικού και οι συνεργασίες με οργανισμούς όπως η IRC, η ΔΥΠΑ και η ΠΟΚοιΣΠΕ, ενδυναμώνουν ευάλωτες κοινωνικές ομάδες, πρόσφυγες, κακοποιημένες γυναίκες και άτομα με αναπηρία, προωθώντας την ένταξη τους στην αγορά εργασίας.

Η Εσωτερική Ακαδημία Ένταξης προσφέρει εξατομικευμένη υποστήριξη, ενώ το πρόγραμμα «Πράξεις Καλοσύνης» ενθαρρύνει εθελοντικές δράσεις των εργαζομένων, όπως αιμοδοσίες και περιβαλλοντικές παρεμβάσεις.

Η ευημερία των εργαζομένων παραμένει προτεραιότητα, μέσω του προγράμματος «ΕΥ ΖΗΝ», που περιλαμβάνει βιωματικά workshops, webinars και ημέρες για παιδιά εργαζομένων. Πρωτοβουλίες όπως η Young AB ενδυναμώνουν τη φωνή της νέας γενιάς, ενώ το πρόγραμμα The Coach Masterclass υποστηρίζει τους pickers των Κέντρων Διανομής με σύγχρονα εκπαιδευτικά εργαλεία για εργονομία και ευεξία.

Η AB Βασιλόπουλος επενδύει με συνέπεια σε ένα συμπεριληπτικό εργασιακό περιβάλλον, όπου κάθε εργαζόμενος έχει τη δυνατότητα να είναι ο εαυτός του, να εξελίσσεται και να συνεισφέρει με ίσους όρους.



**Γιορτάζουμε τους μήνες
Διαφορετικότητας και Υπερηφάνειας**

Με αφορμή τον Μήνα Διαφορετικότητας και τον Μήνα Υπερηφάνειας, στην AB ενισχύουμε τις δράσεις μας για ένα εργασιακό περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς!

Ποια είναι τελικά η ιδανική θερμοκρασία για το air condition το καλοκαίρι;



Αν ένιωσες ότι ο λογαριασμός ρεύματος του Ιουνίου ήρθε με... κρυάδες (παρότι έξω λιώνουν τα πεζοδρόμια), δεν είσαι ο μόνος. Οι καύσωνες έγιναν πλέον καλοκαιρινό στάνταρ, και όλοι αναρωτιόμαστε το ίδιο: πώς μπορούμε να επιβιώσουμε χωρίς να φουντάρουμε τον προϋπολογισμό μας;

Η απάντηση, είναι πιο απλή απ' όσο φαντάζεσαι – και πιθανότατα πιο ζεστή απ' όσο θα ήθελες.

Η «χρυσή» θερμοκρασία: 26°C

Η επίσημη σύσταση για εξοικονόμηση ενέργειας χωρίς να νιώθεις ότι ζεις σε σάουνα, είναι να ρυθμίζεις το air condition στους 26 βαθμούς Κελσίου όταν είσαι σπίτι. Αν λείπεις, μπορείς να το ανεβάσεις στους 28°C ή να το κλείνεις εντελώς.

Και ναι, μπορεί στην αρχή να σου φαίνεται λίγο «θάλαμος αναμονής ΚΤΕΛ Αυγούστου», αλλά το σώμα προσαρμόζεται. Η διαφορά 3-4 βαθμών από τη ζέση του δρόμου είναι αρκετή για να δροσιστείς, χωρίς να σοκάρεις τον οργανισμό ή το πορτοφόλι σου.

Τρικ για να μη δουλεύει το κλιματιστικό υπερωρίες:

- ❁ Κλείσε τις κουρτίνες κατά τη διάρκεια της ημέρας – ο ήλιος φουρνίζει μέσα από τα τζάμια.

- ❁ Χρησιμοποίησε ανεμιστήρες οροφής ή δαπέδου για να κυκλοφορεί ο αέρας πιο αποτελεσματικά.
- ❁ Καθάρισε τα φίλτρα του air condition – η σκόνη μειώνει την απόδοση και ανεβάζει την κατανάλωση.
- ❁ Κράτα τις πόρτες κλειστές στα δωμάτια που δε χρησιμοποιείς, για να μην ψύχεται άδικα όλος ο χώρος.
- ❁ Μην ρυθμίζεις το air condition κάτω από τους 23°C – δε θα κρυώσεις πιο γρήγορα, απλά θα δουλεύει περισσότερο και θα σε χρεώνει αναλόγως.

Comfort vs. κόστος

Το ζητούμενο είναι η ισορροπία. Όσο πιο μεγάλη η διαφορά ανάμεσα στη θερμοκρασία του σπιτιού σου και του εξωτερικού περιβάλλοντος, τόσο περισσότερο παλεύει το air condition. Κι αυτό σημαίνει περισσότερα ευρώ στη ΔΕΗ.

Αν λοιπόν θέλεις να μην «ιδρώσεις» τον Αύγουστο για να πληρώσεις τον Ιούλιο, ανέβασε λίγο τη θερμοκρασία και κέρδισε ψυχραιμία (και ευρώ).



Το FREENOW επεκτείνεται σε νέες πόλεις σε όλη την Ελλάδα



Το Νο.1 Ταξί App τώρα και στο νησί, στο χωριό... παντού!

Το φετινό καλοκαίρι, το FREENOW, η νούμερο ένα εφαρμογή ταξί στην Ελλάδα, επεκτείνεται δυναμικά και φέρνει άνεση και ευκολία στις μετακινήσεις των επιβατών σε ακόμη περισσότερες περιοχές της χώρας.

Πλέον, το αγαπημένο σας app δεν περιορίζεται σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Ηράκλειο και Χερσόνησο. Το δίκτυο του FREENOW επεκτείνεται και σε πόλεις όπως η Πάτρα, η Καβάλα, η Κομοτηνή, η Ηγουμενίτσα, το Λουτράκι, η Αλεξανδρούπολη, η Ελασσόνα, η Φλώρινα, το Ναύπλιο, το Άκτιο και σε νησιά όπως η Χίος, η Λέσβος, η Κεφαλονιά και η Σάμος.

Με περισσότερους επαγγελματίες οδηγούς και νέα λειτουργία που επιτρέπει έως τέσσερις ενδιάμεσες στάσεις σε κάθε διαδρομή, το FREENOW προσφέρει ακόμη μεγαλύτερη ευελιξία για τις καθημερινές αλλά και τις καλοκαιρινές μετακινήσεις.

Οι χρήστες επιλέγουν σημείο παραλαβής και προορισμό, βλέπουν εκτιμώμενο κόστος, προκρατούν διαδρομές και πληρώνουν όπως τους εξυπηρετεί – όλα μέσα από την εφαρμογή. Με τον ταχύτερο χρόνο άφιξης ταξί στην αγορά (μόλις 3 λεπτά!), το ταξί σας είναι παντού και πάντα δίπλα σας.

Κατεβάστε δωρεάν την εφαρμογή και απολαύστε αξιόπιστες μετακινήσεις, είτε βρίσκεστε στην πόλη είτε στο νησί ή στο χωριό.

Agenda

«Τοπόσημα Διασύνδεσης»: Η LAMDA Development μάς καλεί σε μια διαφορετική ματιά στην πόλη

Μια ξεχωριστή έκθεση φωτογραφίας εγκαινιάστηκε τη Δευτέρα 30 Ιουνίου στο Πρώην Δημόσιο Καπνεργοστάσιο. Με τίτλο «Τοπόσημα Διασύνδεσης» και πρωτοβουλία της LAMDA Development, η έκθεση προσφέρει ένα καλλιτεχνικό ταξίδι σε αστικούς προορισμούς που αποτελούν μέρος της καθημερινότητάς μας – τα εμπορικά κέντρα, οι μαρίνες και φυσικά το εμβληματικό The Ellinikon.

Επτά κορυφαίοι φωτογράφοι (Ανδριανόπουλος, Γερόλυμπος, Γούση, Καρατζάς, Κοντοσταυλάκης, Μπίστη και Μοτ) αποτυπώνουν, καθένας με τη δική του ματιά, σημεία της πόλης που γίνονται ζωντανά κύτταρα σύνδεσης και αλληλεπίδρασης. Το αποτέλεσμα είναι 70 φωτογραφίες που αφηγούνται σύγχρονες ανθρώπινες ιστορίες.

Η έκθεση συνοδεύει το συλλεκτικό λεύκωμα «LAMDA Development Universe», μια καλλιτεχνική πρόταση που επιμελήθηκε ο δημοσιογράφος Φώτης Τσιμέλας και προλόγισε ο κριτικός τέχνης Τάκης Μαυρωτάς. Την έκθεση εγκαινίασε ο Πρόεδρος της Βουλής, Νικήτας Κακλαμάνης, ενώ παρόντες ήταν εκπρόσωποι από τον χώρο της πολιτικής, της τέχνης και της επιχειρηματικότητας.

Η έκθεση διαρκεί έως τις 20 Ιουλίου και προσκαλεί το κοινό να ξαναδεί την πόλη με νέα ματιά. Είσοδος ελεύθερη.

Πρώην Δημόσιο Καπνεργοστάσιο | Λένορμαν 218

Ώρες λειτουργίας: Δευτ.-Παρ. 17:00-21:00 / Σαβ.-Κυρ. 11:00-21:00



Μήπως τελικά να πηγαίνεις θυμωμένος για ύπνο;



Σου έχουν πει να μην κοιμάσαι ποτέ θυμωμένος με τον σύντροφό σου. Ότι πρέπει να λύνετε εκείνη τη στιγμή κάθε ένταση, κάθε παρεξήγηση, κάθε “μη μου μιλάς έτσι”. Όμως... ξέρεις κάτι; Μπορεί αυτό το “κανόνας” να μην είναι και τόσο σοφός τελικά.

Σύμφωνα με ψυχολόγους, όταν είσαι κουρασμένος – ή ακόμα χειρότερα, κουρασμένος και με δύο ποτηράκια κρασί στο σύστημα, ο εγκέφαλός σου δε λειτουργεί ψύχραιμα. Οι πιθανότητες να πεις κάτι που θα μετανιώσεις είναι πολύ μεγαλύτερες, και η λογική σου πάει περίπατο.

Η αλήθεια είναι πιο απλή απ’ όσο νομίζεις:

Δε χρειάζεται να λύνετε κάθε καβγά πριν τον ύπνο. Μερικές φορές είναι πολύ πιο υγιές να βάλεις τελεία, να πεις ένα “σε αγαπάω” κι ας μη σου βγαίνει τέλεια εκείνη

την ώρα – και να κοιμηθείς. Το πρωί, με καθαρό μυαλό και ξεκούραστη καρδιά, όλα μοιάζουν πιο ξεκάθαρα. Όχι επειδή τα ξέχασες. Αλλά επειδή μπορείς να τα δεις αλλιώς.

Το να διαφωνείς είναι ανθρώπινο. Το να περιμένεις την κατάλληλη στιγμή για να επικοινωνήσεις, είναι σοφό.

Μην επιμένεις να βρεις λύση τώρα. Πες “είμαι θυμωμένος, αλλά δεν θέλω να σε πληγώσω.

Ας το συζητήσουμε αύριο”. Θα σε ευχαριστήσει – και θα σε εκτιμήσει.

Μπορεί να είστε θυμωμένοι. Αλλά αν υπάρχει αγάπη, υπάρχει και χρόνος να τα βρείτε. Με καλύτερο ύπνο, το πιθανότερο είναι ότι θα το κάνετε.



Η Ελλάδα στην εποχή του EHDS: Διάλογος για την καινοτομία στην ογκολογική φροντίδα



Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε το εναρκτήριο workshop «My Data, Our Health» από την ΕΛΛΟΚ και το Pharma Innovation Forum (PIF), ανοίγοντας τον δρόμο για την κατάρτιση Εθνικής Στρατηγικής για την υπεύθυνη χρήση των δεδομένων υγείας, με επίκεντρο την ογκολογική φροντίδα και την προσαρμογή της χώρας στο νέο ευρωπαϊκό πλαίσιο European Health Data Space (EHDS).

Η πρωτοβουλία τελεί υπό την αιγίδα του European Institute for Innovation through Health Data (i~HD) και

σηματοδοτεί την αρχή ενός κύκλου συναντήσεων έως το 2026, με στόχο την ενίσχυση της ετοιμότητας της Ελλάδας για την εφαρμογή του EHDS. Στο workshop συμμετείχαν εκπρόσωποι της Πολιτείας, της φαρμακευτικής βιομηχανίας, της επιστημονικής κοινότητας, διεθνών οργανισμών και συλλόγων ασθενών.

Το πρόγραμμα περιλάμβανε παρουσιάσεις για τις αρχές του EHDS, καλές πρακτικές από το εξωτερικό και διαλόγους για τη σημασία της έγκαιρης και αξιόπιστης πρόσβασης σε δεδομένα καρκίνου. Επόμενα βήματα περιλαμβάνουν θεματικά εργαστήρια και διαβουλεύσεις που θα οδηγήσουν στη διαμόρφωση White Paper με πολιτικές προτάσεις.

Ο Πρόεδρος της ΕΛΛΟΚ, Γιώργος Καπετανάκης, τόνισε τη σημασία της κοινωνικής συμμετοχής, ενώ ο Γενικός Διευθυντής του PIF, Ιωάννης Κωτσιόπουλος, υπογράμμισε πως η σωστή αξιοποίηση των δεδομένων υγείας αποτελεί μοχλό μετασχηματισμού της φροντίδας.

Press Room

Άνγκελα Μέρκελ: «Απολαμβάνω την ελευθερία μου, αλλά παραμένω ένα πολιτικά σκεπτόμενο άτομο»

Η πρώην Καγκελάριας της Γερμανίας Άνγκελα Μέρκελ βρέθηκε στην Αθήνα για μια εφ' όλης της ύλης συζήτηση με τον Διευθυντή της Καθημερινής Αλέξη Παπαχελά, με αφορμή την ελληνική έκδοση των απομνημονευμάτων της «Ελευθερία: Αναμνήσεις 1954-2021» (εκδ. ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ). Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε στο κατάμεστο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος.

Με αποστασιοποιημένη θεσμικά αλλά στιβαρή πολιτικά παρουσία, η Μέρκελ απάντησε με ειλικρίνεια σε ερωτήσεις για την περίοδο των ελληνικών μνημονίων, τη διεθνή πολιτική σκηνή και πιο προσωπικές στιγμές. Ιδιαίτερη αναφορά έκανε στη στήριξη της προς την παραμονή της Ελλάδας στην ευρωζώνη, δηλώνοντας χαρακτηριστικά: «Ήμουν πάντα αντίθετη με το Grexit. Δεν μπορώ να φανταστώ την Ε.Ε. χωρίς την Ελλάδα».

Στη συζήτηση παρευρέθηκαν σημαντικές πολιτικές προσωπικότητες, ενώ ξεχώρισε η περιγραφή του τηλεφωνήματος από τον Αλέξη Τσίπρα για το δημοψήφισμα, το οποίο χαρακτήρισε «το πιο σιωπηλό και αιφνιδιαστικό της καριέρας μου».

Η Μέρκελ μίλησε ακόμη για τον Ερντογάν, το προσφυγικό, τη Ρωσία και τις διαφωνίες της με τον Βλαντιμίρ Πούτιν, ενώ έκλεισε με θερμά λόγια για τον ελληνικό λαό:

«Είστε ένας ισχυρός λαός, από τον οποίο μπορούμε να μάθουμε πολλά».



Πάγος στον... σκουπιδοφάγο!



Μπορεί να μην είναι συνηθισμένος σε όλες τις ελληνικές κουζίνες, αλλά για όσους έχουν σκουπιδοφάγο (garbage disposal), αυτό το tip είναι απλώς χρυσάφι. Καθαρίζει εύκολα, γρήγορα και κυρίως – αποτελεσματικά.

Κι όμως, το μόνο που χρειάζεσαι είναι παγάκια, λίγο υγρό πιάτων και ζεστό νερό. Τόσο απλά. (Και όχι – όχι λεμόνι! Μπορεί να μυρίζει τέλεια, αλλά δεν είναι η καλύτερη επιλογή για τα μεταλλικά μέρη της συσκευής.)

Ορίστε πώς θα τον καθαρίσεις σωστά:

- 1 Ρίξε παγάκια στον σκουπιδοφάγο. Όσο ο μηχανισμός δουλεύει, ο πάγος θρυμματίζεται και «τρίβει» τα τοιχώματα εσωτερικά, απομακρύνοντας λίπη και υπολείμματα.
- 2 Πρόσθεσε λίγες σταγόνες υγρό πιάτων. Αυτό θα βοηθήσει να καθαριστεί ακόμα πιο βαθιά ο μηχανισμός και να απομακρυνθούν οι μυρωδιές.
- 3 Άνοιξε το ζεστό νερό και ενεργοποίησε τον σκουπιδοφάγο για 20-30 δευτερόλεπτα. Voilà!

Το αποτέλεσμα: Πιο καθαρός, πιο φρέσκος νεροχύτης, χωρίς μυρωδιές και χωρίς... αηδίες.

Ήξερες ότι...

Ο σκουπιδοφάγος δεν καθαρίζεται μόνος του. Τα υπολείμματα λιπαρών τροφών και οργανικών ουσιών μπορεί να μείνουν μέσα του για μέρες αν δεν τον φροντίζεις – και να κάνουν... πάρτι βακτήρια όπως το E.coli.

Γιατί όμως να έχεις σκουπιδοφάγο στην κουζίνα σου;

Μειώνει τα απορρίμματα τροφίμων στο κάδο

Αντί να πετάς φλούδες, μικρά υπολείμματα ή υπολείμματα μαγειρεμένων φαγητών στον κάδο, τα πολτοποιείς και τα ξεφορτώνεσαι με ένα πάτημα. Λιγότερες σακούλες, λιγότερες μυρωδιές.

Μειώνει τη δυσοσμία στην κουζίνα

Αποφεύγεις τη σήψη οργανικών τροφών μέσα στον κάδο, ειδικά το καλοκαίρι. Ο σκουπιδοφάγος απομακρύνει τα υπολείμματα άμεσα.

Είναι φιλικός προς το περιβάλλον

Τα οργανικά απορρίμματα μεταφέρονται με το νερό στον βιολογικό καθαρισμό, όπου συχνά μετατρέπονται σε ενέργεια ή λίπασμα. Έτσι, παράγεις λιγότερα σκουπίδια και συμβάλλεις στην κυκλική οικονομία.

Εξοικονομεί χρόνο

Δεν χρειάζεται να μαζεύεις προσεκτικά κάθε φλούδα ή ψίχουλο. Απλώς τα σπρώχνεις στον σκουπιδοφάγο και... τέλος!

Μειώνει τις πιθανότητες για φραγμένους σωλήνες

Αντί να πηγαίνουν μεγάλα κομμάτια τροφής στο σιφόνι και να το φράζουν, αλέθονται και απομακρύνονται ομαλά με το νερό.

***Μπορεί να λέγεται "σκουπιδοφάγος", αλλά δεν είναι... μαγικός κάδος. Μην του βάζεις ποτέ κόκαλα, σκληρούς καρπούς, λίπη ή καφέ. Και φυσικά, να τον καθαρίζεις συχνά!



Φιλαρμονική του Μονάχου στο Ωδείο Ηρώδου Αττικού: Ο Andrés Orozco-Estrada και η Hilary Hahn ερμηνεύουν Μπραμς και Ντβόρζακ

Δύο σπουδαίοι καλλιτέχνες της παγκόσμιας κλασικής σκηνής έρχονται στην Αθήνα για μια αξέχαστη βραδιά μουσικής στο Ωδείο Ηρώδου Αττικού. Ο Κολομβιανός μαέστρος Andrés Orozco-Estrada και η διεθνούς φήμης Αμερικανίδα βιολονίστα Hilary Hahn συμπράττουν με τη Φιλαρμονική του Μονάχου, σε μια μοναδική εμφάνιση στο πλαίσιο του Κύκλου Κλασικής Μουσικής του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου.

Ο Orozco-Estrada, από φέτος μουσικός διευθυντής της πόλης της Κολωνίας, έχει στο ενεργητικό του συνεργασίες με κορυφαίες ορχήστρες της Ευρώπης και διακρίνεται για την εκφραστική του προσέγγιση, τη μουσικότητα και την ενέργειά του επί σκηνής. Στο πόντιο του Ηρώδείου, θα διευθύνει τη «Συμφωνία του Νέου Κόσμου» του Αντονίν Ντβόρζακ, ένα από τα πιο εμβληματικά έργα του ρομαντισμού.

Η τρεις φορές βραβευμένη με Grammy Hilary Hahn, που έχει ηχογραφήσει 23 άλμπουμ και έχει αφιερωθεί στην προώθηση νέου ρεπερτορίου για βιολί, θα ερμηνεύσει το μεγαλειώδες και απαιτητικό Κοντσέρτο για βιολί του Γιοχάνες Μπραμς, αναδεικνύοντας το τεχνικό της εύρος και την καλλιτεχνική της ωριμότητα.

Μια μαγική βραδιά με αυθεντικές ερμηνείες και μουσικές κορυφώσεις, στο πιο εμβληματικό θέατρο της Αθήνας.

6 Ιουλίου – Κύκλος Κλασικής Μουσικής, Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου

Chamber Orchestra of Europe με τον Κωνσταντίνο Καρύδη και τον Francesco Piemontesi στο Ηρώδειο



Το Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου υποδέχεται στο Ωδείο Ηρώδου Αττικού έναν από τους σημαντικότερους Έλληνες μαέστρους με διεθνή παρουσία, τον Κωνσταντίνο Καρύδη, σε μια μοναδική συναυλία με τη διακεκριμένη Chamber Orchestra of Europe και τον σπουδαίο πιανίστα Francesco Piemontesi.

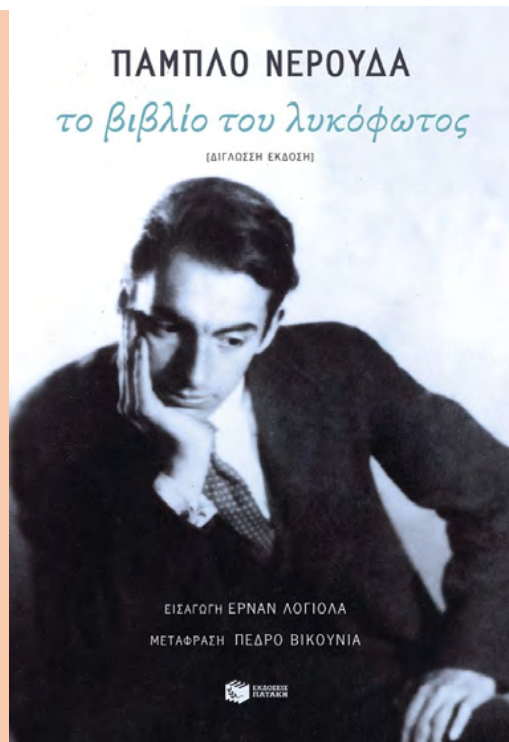
Στο πρόγραμμα της βραδιάς ξεχωρίζει η παγκόσμια πρώτη του έργου Ω φως αφεγγές! – Ωδή στον Οιδίποδα, που συνέθεσε ειδικά για τον Καρύδη ο μέντοράς του, Περικλής Κούκος.

Το έργο αποτελεί ανάθεση του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου και της Chamber Orchestra of Europe και βασίζεται στην τραγική φιγούρα του Οιδίποδα, αντλώντας έμπνευση από τον αρχαίο ελληνικό μύθο.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει επίσης έργα των Λιστ, Πέρσελ και Μπερλιόζ, με τον Francesco Piemontesi να αναλαμβάνει σόλο ερμηνεία σε απαιτητικές σελίδες του ρομαντικού ρεπερτορίου, επιβεβαιώνοντας τη φήμη του ως έναν από τους κορυφαίους πιανίστες της εποχής μας.

Μια βραδιά υψηλής καλλιτεχνικής αξίας, που συνδυάζει τη σύγχρονη ελληνική δημιουργία με διαχρονικά αριστουργήματα, με φόντο το ατμοσφαιρικό Ηρώδειο και τη μοναδική ενέργεια του Κύκλου Κλασικής Μουσικής.

10 Ιουλίου – Κύκλος Κλασικής Μουσικής, Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου



Το Βιβλίο του Λυκόφωτος, του Πάμπλο Νερούδα Για πρώτη φορά ολόκληρο στα ελληνικά

Οι Εκδόσεις Πατάκη παρουσιάζουν σε δίγλωσση έκδοση το έργο με το οποίο πρωτοεμφανίστηκε στη λογοτεχνία ο Πάμπλο Νερούδα: Το Βιβλίο του Λυκόφωτος (*Crepusculario*), μια ποιητική συλλογή-σταθμό, γραμμένη μεταξύ 1920 και 1923 και εκδομένη το 1923 στο Σαντιάγο.

Πρόκειται για τα πρώιμα ποιήματα ενός φοιτητή, φτωχού και ντροπαλού, που βρίσκει καταφύγιο στην ποίηση καθώς μετακομίζει από την επαρχία στην αφιλόξενη πρωτεύουσα της Χιλής. Και όμως, μέσα από αυτή την πρώτη του συλλογή, ξεχωρίζει ήδη η μοναδική ποιητική φωνή που θα τον καθιερώσει παγκοσμίως: λυρισμός, μουσικότητα, εικονοποιία και ρομαντισμός συνθέτουν μια έντονα προσωπική γραφή, γεμάτη ελπίδα και τρυφερότητα.

Η έκδοση περιλαμβάνει πλήρη μετάφραση από τον Πέδρο Βικούνια, καθώς και εισαγωγή από τον Ερνάν Λογιόλα, κορυφαίο μελετητή του έργου του Νερούδα. Η εισαγωγή αναλύει τη συγγραφική διαδικασία, τα κυρίαρχα θέματα της συλλογής και το ιστορικό πλαίσιο της εποχής.

Η τοπική κριτική τον χαιρέτισε τότε ως ταλέντο γενιάς. Έναν αιώνα μετά, Το Βιβλίο του Λυκόφωτος παραμένει μια πύλη εισόδου στην ψυχή του ποιητή που μετουσίωσε τον έρωτα και την πολιτική σε ποίηση. Μια σπάνια ευκαιρία να τον γνωρίσουμε από την αρχή.

Τα Σονέτα στον Ορφέα Ράινερ Μαρία Ρίλκε Δίγλωσση έκδοση



Ένας ύμνος στην ποίηση, την τέχνη και τη μεταφυσική εμπειρία της ύπαρξης. Οι Εκδόσεις Πατάκη παρουσιάζουν σε δίγλωσση έκδοση τα εμβληματικά Σονέτα στον Ορφέα του Ράινερ Μαρία Ρίλκε, σε μετάφραση και εισαγωγή της Μαρίας Τοπάλη.

Το έργο γεννήθηκε μέσα σε λίγες ημέρες, σε έναν δημιουργικό «πυρετό» του Φεβρουαρίου 1922, την ίδια περίοδο που ο Ρίλκε ολοκλήρωνε τις Ελεγείες του Ντουίνο. Τα 55 σονέτα απευθύνονται στον Ορφέα, τον μυθικό γενάρχη της ποίησης, και διερευνούν τη δύναμη της τέχνης να εξημερώνει, να παρηγορεί και να υπερβαίνει τα όρια του θανάτου.

Ο Ορφέας, που συγκίνησε μέχρι και τον Πλούτωνα με το τραγούδι του, γίνεται για τον Ρίλκε το σύμβολο της δημιουργικής μεταμόρφωσης της απώλειας σε κάλλος. Τα σονέτα αυτά συνιστούν μια ποιητική κοσμοθεωρία για τη σχέση ζωής, τέχνης και μνήμης, πέρα από τον ρομαντισμό και ενόψει ενός τεχνολογικού κόσμου που αναδύεται.

Δημοσιευμένα το 1923, τα Σονέτα στον Ορφέα έχουν επηρεάσει βαθιά τη σύγχρονη ποίηση. Όπως γράφει ο κριτικός C.M. Bowra: «Ο Rilke δείχνει τι σήμαινε γι' αυτόν η ποίηση, τι πήρε και τι ήλπιζε από αυτήν».

Μια ποιητική εμπειρία που συγκλονίζει και καθηλώνει.

quote of the day

**CHOCOLATE IS HAPPINESS THAT
YOU CAN EAT**

Ursula Kohaupt

**Σήμερα
γιορτάζουν!**

Κυριακή, Κυκή, Κίκα,
Κικίτσα, Κίτσα, Κορίνα,
Ντομένικα, Σάντυ,
Κούλα,
Οδυσσέας

7 Ιουλίου

- › Global Forgiveness Day
- › National Father Daughter Take a Walk Day
- › International Peace & Love Day
- › National Strawberry Sundae Day
- › World Chocolate Day
- › National Day of Rock 'n' Roll
- › National Dive Bar Day
- › National Dora Day
- › National Macaroni Day