



ΓΙΑ ΣΕΝΑ
ΠΟΥ ΨΑΧΝΕΙΣ
ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΟΥ
ΝΗΣΟ

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



**Η ΖΩΗ ΣΕ ΜΙΑ ΜΠΟΥΚΙΑ:
ΟΤΑΝ ΤΑ NOODLES ΕΓΙΝΑΝ
HANDS-FREE ΦΑΓΗΤΟ...**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Σήμερα θα σου πω κάτι που το ξέρεις ήδη, αλλά χρειάζεται καμιά φορά να το ακούσεις ξανά, για να το εμπεδώσεις: τους ανθρώπους να τους μετράς στο τέλος. Γιατί στην αρχή... όλοι καλοί φαίνονται. Όλοι ευγενικοί, διαθέσιμοι, χαμογελαστοί, φουλ "έχω όρεξη να σε γνωρίσω" και "τι καλός που είμαι".

Όλοι δείχνουν τον καλύτερο εαυτό τους. Και λογικό, θα μου πεις – ποιος πάει πρώτο ραντεβού με τη μουτσούνα της Δευτέρας πρωί και τη γκρίνια της Τρίτης βράδυ;

Αλλά ξέρεις κάτι;

Η ζωή δεν είναι το πρώτο ραντεβού. Είναι το τρίτο λάθος. Το πέμπτο "συγγνώμη". Το δέκατο "δεν άντεξα άλλο". Είναι το πώς φέρεται ο άλλος όταν δεν έχει πια να αποδείξει τίποτα. Όταν του πέσει η μάσκα. Όταν δεν τον συμφέρεις. Όταν δεν τον έχεις και δε σε έχει ανάγκη. Εκεί είναι όλο το ζουμί.

Οι άνθρωποι δεν κρίνονται στα ωραία τους.

Κρίνονται στο μετά. Στο "μένω ή φεύγω;". Στο "φταις αλλά σε καταλαβαίνω".

Κρίνονται όταν δεν έχουν λόγο να μείνουν, κι όμως μένουν.

Κρίνονται όταν μπορούν να σε πληγώσουν, κι όμως επιλέγουν να σε προστατεύσουν.

Κι εσύ μην τρελαίνεσαι από τους ενθουσιασμούς.

Οι πιο επικίνδυνοι άνθρωποι είναι αυτοί που γοητεύουν στην αρχή.

Οι πιο αληθινοί είναι αυτοί που αντέχουν στο χρόνο.

Tip of the Day: Μην επενδύεις σε ανθρώπους επειδή σου άρεσαν στην αρχή. Περίμενε. Δες πώς φέρονται όταν είσαι χάλια, όταν τους χαλάς τα σχέδια, όταν δεν έχουν να κερδίσουν τίποτα από σένα. Γιατί η ζωή μας έχει διδάξει πως η αρχή είναι εύκολη, η συνέχεια είναι που δείχνει ποιος πραγματικά είσαι...

Να θυμάσαι, η αρχή γοητεύει και το τέλος αποκαλύπτει!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Babylino Premium Pants: Απόλυτη premium φροντίδα για το μωρό σας!

Η νέα σειρά Babylino Premium Pants φέρνει την επανάσταση στην παιδική φροντίδα, προσφέροντας ασύγκριτη απαλότητα, απορροφητικότητα και ασφάλεια, με την αξιοπιστία της ελληνικής εταιρείας ΜΕΓΑ.

- ✓ **Ultra soft υλικά:** Με μοναδική απαλότητα που αγκαλιάζει απαλά το δερματάκι του μωρού, εξασφαλίζοντας άνεση καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.
- ✓ **Απορροφητικότητα Night Use Tested:** Ειδικά σχεδιασμένα για χρήση και κατά τη διάρκεια της νύχτας, προσφέρουν στεγνότητα και προστασία για πολλές ώρες.
- ✓ **Εφαρμογή 360°:** Ελαστική μεσούλα για εύκολο φόρεμα και αφαίρεση, με απόλυτη ελευθερία κινήσεων.
- ✓ **Δερματολογικά ελεγμένα:** Κατάλληλα και για το πιο ευαίσθητο δέρμα, με διεθνείς πιστοποιήσεις.
- ✓ **Οικολογικά και υπεύθυνα:** Κατασκευασμένα από φιλικά προς το περιβάλλον υλικά, με σεβασμό στη βιωσιμότητα.
- ✓ **100% ελληνικά:** Σχεδιάζονται και παράγονται εξολοκλήρου στην Ελλάδα, από την ηγέτιδα στον χώρο της προσωπικής υγιεινής, εταιρεία ΜΕΓΑ.

Τα Babylino Premium Pants αποτελούν σήμερα ένα από τα 60 κορυφαία εξαγώγιμα ελληνικά προϊόντα, με δυναμική παρουσία σε 5 ηπείρους.

Babylino Premium Pants – Γιατί το μωρό σας αξίζει την απόλυτη premium φροντίδα! Δοκιμάστε τα σήμερα και ανακαλύψτε τη διαφορά στην καθημερινή φροντίδα του παιδιού σας.



Press Room

Family Day με AQUA Carpatica στο Enso Sports Club – Ενυδάτωση, άσκηση και χαμόγελα!



Την Παρασκευή 27 Ιουνίου, το Enso Sports Club στη Βάρκιζα γέμισε από παιδικές φωνές, οικογένειες και δράσεις ευεξίας, στο πλαίσιο της Family Day που πραγματοποιήθηκε με τη στήριξη του AQUA Carpatica.

Μικροί και μεγάλοι συμμετείχαν σε μία ολοκληρωμένη εμπειρία δραστηριοτήτων: Family Basketball 3x3, beach volleyball, παιδικές προπονήσεις ποδοσφαίρου και προγράμματα ενδυνάμωσης για ενήλικες έφεραν κοντά την οικογένεια μέσα από την κίνηση και τη διασκέδαση.

Σταθερός σύμμαχος σε όλη τη διάρκεια της ημέρας, το AQUA Carpatica φρόντισε για την ενυδάτωση όλων. Οι συμμετέχοντες απόλαυσαν:

- Φυσικό Μεταλλικό Νερό AQUA Carpatica, με σχεδόν μηδενικά νιτρικά – ιδανικό για καθημερινή ενυδάτωση.
- AQUA Carpatica FLAVOURS, με φυσικές γεύσεις φρούτων και σταγόνα αγαύης, σε 5 δροσιστικές εκδοχές.
- AQUA Carpatica Kids, που έκλειψαν την παράσταση στους μικρούς φίλους.

Η ημέρα αποτέλεσε υπενθύμιση πως η ενυδάτωση είναι κάτι περισσότερο από ανάγκη: είναι το "καύσιμο" για ευεξία, συγκέντρωση και απόλαυση της κίνησης – κάτι που το AQUA Carpatica προάγει έμπρακτα σε κάθε του δράση.

Η ζωή σε μία μπουκιά: Όταν τα noodles έγιναν hands-free φαγητό...



Στην Ινδονησία, μια noodle εταιρεία έκανε το απίστευτο. Κυκλοφόρησε ένα πακέτο με... ένα και μοναδικό, αδιάσπαστο, τεράστιο noodle. Όχι πολλά μικρά. Ένα. Ένα noodle, 3,5 μέτρα. Χωρίς παύσεις, χωρίς κόψιμο, χωρίς χέρια. Η Haraku Ramen το ονόμασε The One Noodle και το παρουσίασε σαν το απόλυτο hands-free φαγητό για gamers. Και φυσικά – γιατί αυτή είναι η εποχή μας – ξεπούλησε σε λίγες μέρες.

Από μακριά ακούγεται σαν αστείο. Από κοντά, όμως, ακούγεται σαν... καμπανάκι.

Γιατί αν το καλοσκεφτείς, αυτό το ένα και μοναδικό noodle – που δεν κόβεται, που δεν διακόπτεται, που δεν σταματάς να το ρουφάς – είναι μια αλληγορία για το πώς ζούμε.

Ή για το πώς προσπαθούμε να ζήσουμε: αδιάσπαστα, multitasking, χωρίς διακοπές, χωρίς να αφήνουμε τίποτα να μας αποσπάσει.

Και κυρίως: χωρίς να σηκώσουμε τα μάτια από την οθόνη.

Αυτό δεν είναι απλώς ένα προϊόν. Είναι σύμβολο. Είναι το "τι σου συμβαίνει, άνθρωπε;" σε μορφή ramen.



Φάε, αλλά μην σταματήσεις ότι κάνεις

Η Haraku Ramen δεν απευθύνεται σε "όλους". Απευθύνεται σε εκείνη τη γενιά που παίζει Fortnite ενώ μιλάει στο Discord, που βλέπει Netflix και scrollάρει TikTok ταυτόχρονα, που θέλει γεύση αλλά δεν θέλει διακοπή. Κάθε δευτερόλεπτο μετράει. Κάθε κίνηση που απαιτείται... κουτάλι, πιρούνι ή συγκέντρωση είναι περιττή. Το One Noodle είναι η λύση: ρουφάς και συνεχίζεις να ζεις μέσα στο παιχνίδι.

Γιατί να σταματήσεις το raid επειδή πείνασες; Γιατί να αφήσεις το controller επειδή πρέπει να φας σαν άνθρωπος;

Ας το παραδεχτούμε: βρισκόμαστε στην εποχή όπου το πραγματικό σώμα είναι εμπόδιο. Όπου το φαγητό πρέπει να σε εξυπηρετεί, όχι να σε προσκαλεί. Και κάπως έτσι, η πράξη του τρώω — που κάποτε ήταν ιεροτελεστία — γίνεται παράσιτο στην εμπειρία.

Όλα σε ένα, ή τίποτα στην ουσία;

Ας κάνουμε μια παύση. Γιατί δεν είναι μόνο οι gamers το πρόβλημα. Όλοι μας ζούμε κάπως έτσι:

- Πρωινό στο πόδι.
- Μεσημεριανό με τα email ανοιχτά.
- Βραδινό μπροστά σε μια οθόνη, συνήθως χωρίς να θυμόμαστε τι φάγαμε.



Το One Noodle, όσο εξωφρενικό κι αν ακούγεται, δεν είναι εξαίρεση. Είναι η κορύφωση μιας κουλτούρας που λέει "κάνε τα όλα μαζί, αλλιώς δεν είσαι αρκετός".

Κι εδώ είναι το ερώτημα: μπορείς να απολαύσεις κάτι όταν το καταναλώνεις χωρίς να το ζεις; Μπορείς να χορτάσεις στ' αλήθεια, όταν δεν έχεις ιδέα τι τρως; Ή μήπως όλα γίνονται ένα μεγάλο, μακρύ noodle που απλώς το ρουφάς για να συνεχίσεις παρακάτω;

Φαγητό, multitasking και ψευδοαπόλαυση

Πίσω από αυτή την "αστεία" καινοτομία κρύβεται ένα βαθύτερο μοτίβο: η ανάγκη να κάνουμε τα πάντα





ταυτόχρονα και τίποτα πραγματικά. Να φάμε χωρίς να τρώμε, να χαλαρώσουμε χωρίς να σταματήσουμε, να υπάρχουμε χωρίς να πατάμε pause.

Το φαγητό ήταν κάποτε λόγος να καθίσουμε στο τραπέζι. Σήμερα είναι το απαραίτητο καύσιμο που πρέπει να καταναλωθεί γρήγορα, χωρίς πολλά πολλά. Το One Noodle δεν έχει διακοπές.

Κι ούτε εμείς. Ξυπνάμε, scrollάρουμε, δουλεύουμε, παρακολουθούμε, απαντάμε, μιλάμε, διακόπτουμε, συνεχίζουμε. Τίποτα δεν είναι ξεκάθαρο. Όλα είναι συνεχόμενα. Σαν μια πολύ μεγάλη μπουκιά που δεν προλαβαίνεις να μασήσεις.

Το noodle ως πολιτισμικό σχόλιο

Το πιο ενδιαφέρον με την ιστορία αυτή δεν είναι η μακαρονάδα. Είναι η κοινωνική διάσταση του προϊόντος. Γιατί αυτό το noodle δεν σχεδιάστηκε τυχαία. Σχεδιάστηκε για να ανταποκριθεί σε μια ανάγκη που εμείς οι ίδιοι δημιουργήσαμε: να μη σταματάμε ποτέ.

Δεν είναι μόνο θέμα ευκολίας. Είναι θέμα status. Το να είσαι απασχολημένος είναι προτέρημα. Το να χρειάζεσαι φαγητό που να μην σου αποσπά την προσοχή είναι έμβλημα παραγωγικότητας.

Δεν «τρώω και βλέπω τηλεόραση». Τρώω για να συνεχίσω να παίζω, να εργάζομαι, να συμμετέχω, να μην χάσω στιγμή.

Κι έτσι το φαγητό γίνεται εργαλείο. Όχι εμπειρία.

Και τώρα;

Το One Noodle ξεπούλησε. Οι gamers ενθουσιάστηκαν. Το ίντερνετ γέμισε με video και memes. Και κάπου ανάμεσα στα hashtags και στις viral μπουκιές, χάθηκε αυτό που κάποτε είχε σημασία: η στιγμή.

Μήπως ήρθε η ώρα να ξαναθυμηθούμε πώς είναι να κάνεις ένα πράγμα τη φορά; Να σταματάς. Να γεύεσαι. Να απολαμβάνεις. Να αφήνεις κάτω το κινητό. Να πιάνεις το πιάτο με τα χέρια. Να κοιτάς τον άλλον στα μάτια. Να λες «έφαγα καλά». Όχι «έφαγα χωρίς να το καταλάβω».

Ίσως να μην είναι κακό να σταματήσεις για πέντε λεπτά. Ίσως να είναι ωραίο να μασήσεις. Να δοκιμάσεις. Να νιώσεις. Ίσως τελικά να έχουμε ανάγκη περισσότερα noodles και λιγότερη ταχύτητα.

Υστερόγραφο: δε φταίει το noodle

Η καινοτομία της Haraku είναι ιδιοφυής. Παιχνιδιάρικη. Χιουμοριστική. Και σε marketing επίπεδο; Άριστη.





**Το One Noodle
είναι εδώ για να
σου θυμίσει κάτι
παράξενο:**

Όσο πιο αδιάσπαστο
γίνεται το noodle, τόσο
πιο διασπασμένος
γίνεσαι εσύ.

Κι αυτό... είναι λίγο
ειρωνικό, δεν νομίζεις;

**Θες να το
φας;
Φά' το.
Αλλά κάτσε.
Μάσησε.
Γεύσου. Ζήσε.**

Γιατί η ζωή δεν είναι
hands-free. Είναι
τώρα. Και θέλει και τα
χέρια.

Και τα μάτια.

Και την ψυχή σου
ολόκληρη.

Απλώς πέτυχε φλέβα — έδειξε τι σημαίνει "τρέφομαι" στην
εποχή της αποσύνδεσης από το ίδιο μας το σώμα.

Δεν φταίει το προϊόν. Φταίει η βιασύνη μας να τα κάνουμε
όλα. Να τα προλάβουμε όλα. Να μη χάσουμε τίποτα — και
τελικά να μη ζήσουμε τίποτα στ' αλήθεια.



Ο ΗΡΩΝ φέρνει την «έξυπνη» χρέωση ενέργειας με το ΗΡΩΝ Happy Hour

ΑΝΑΠΑΝΤΕΧΕΣ
ΛΥΣΕΙΣ ΠΑΝΤΟΥ

Happy Hour

στο Ρεύμα

0 €/kWh

3 Happy Hours

ΗΡΩΝ

Μηδενική χρέωση για 3 ώρες κάθε ημέρα με τεχνολογία αιχμής και βιώσιμη κατανάλωση

Ο ΗΡΩΝ, κορυφαίος πάροχος ενέργειας και μέλος του Ομίλου ΓΕΚ ΤΕΡΝΑ, παρουσιάζει το νέο πρωτοποριακό πρόγραμμα ΗΡΩΝ Happy Hour, που φέρνει επανάσταση στον τρόπο κατανάλωσης ρεύματος, αξιοποιώντας τις δυνατότητες των έξυπνων μετρητών.

Το πρόγραμμα προσφέρει τουλάχιστον 3 συνεχόμενες ώρες κάθε ημέρα με μηδενική χρέωση προμήθειας ρεύματος, δίνοντας στους καταναλωτές τη δυνατότητα να προγραμματίζουν αποδοτικά τη χρήση ενεργοβόρων συσκευών. Η τιμή προμήθειας διαμορφώνεται δυναμικά ανά ώρα, επιτρέποντας στον χρήστη να επωφελείται από τις φθηνότερες ώρες κατανάλωσης – ιδιαίτερα όταν υπάρχει αυξημένη παραγωγή από ΑΠΕ.

Μέσω της εφαρμογής EnergiQ by ΗΡΩΝ, οι καταναλωτές ενημερώνονται έγκαιρα για τις τιμές της επόμενης ημέρας και τις ώρες μηδενικής χρέωσης, ώστε να προγραμματίζουν εύκολα τις οικιακές τους ανάγκες.

Για όσους δεν διαθέτουν έξυπνο μετρητή, ο ΗΡΩΝ προσφέρει και το πρόγραμμα ΗΡΩΝ Happy Hour For All, με ωριαία τιμολόγηση προσαρμοσμένη στο προφίλ κατανάλωσης του κάθε χρήστη.

Όπως δήλωσε ο Στάθης Ευθυμίου, Διευθυντής Marketing & Επικοινωνίας: «Με το Happy Hour, προσφέρουμε ένα καινοτόμο, πράσινο και αποδοτικό μοντέλο κατανάλωσης ενέργειας που συνδυάζει τεχνολογία, εξοικονόμηση και απόλυτη διαφάνεια.»

Good News

Η easyJet εν πτήξει για καλό σκοπό

Η easyJet ξεκινά τη θερινή συλλογή δωρεών για το 2025, υποστηρίζοντας για ακόμη μία χρονιά το έργο της UNICEF για τα παιδιά που πλήττονται από ανθρωπιστικές κρίσεις σε όλο τον κόσμο. Από τις 2 Ιουλίου έως τις 30 Σεπτεμβρίου, το πλήρωμα της εταιρείας θα συλλέγει δωρεές εντός των αεροσκαφών σε όλες τις πτήσεις, με στόχο την παροχή κρίσιμης βοήθειας σε περιοχές που αντιμετωπίζουν συγκρούσεις, φυσικές καταστροφές και έκτακτες ανάγκες.

Οι προσφορές των επιβατών ενισχύουν άμεσα το Ταμείο Έκτακτης Ανάγκης για Παιδιά της UNICEF, συμβάλλοντας σε δράσεις όπως παροχή καθαρού νερού, εμβολιασμών, βασικής υγειονομικής περίθαλψης, ψυχοκοινωνικής υποστήριξης και πρόσβασης στην εκπαίδευση. Ένα μόνο φλιτζάνι τσάι αξίας 3,20 λιρών μπορεί να μετατραπεί σε 400 δισκία καθαρισμού νερού – πάνω από 400 λίτρα ασφαλούς πόσιμου νερού για οικογένειες σε ανάγκη.

Από την έναρξη της συνεργασίας τους το 2012, η easyJet και η UNICEF έχουν συγκεντρώσει πάνω από 17 εκατομμύρια λίρες. Χάρη στις ευέλικτες δωρεές και τη γρήγορη κινητοποίηση των ομάδων της UNICEF, βοήθεια έχει φτάσει έγκαιρα σε περιοχές όπως η Ουκρανία, το Σουδάν, η Γάζα, το Μπαγκλαντές και η Αϊτή.

Με κάθε πτήση, οι επιβάτες της easyJet έχουν την ευκαιρία να κάνουν μια μικρή αλλά σωτήρια διαφορά – για ένα παιδί, μια οικογένεια, έναν ολόκληρο κόσμο που χρειάζεται βοήθεια τώρα.



She Built That: Η LEGO ξαναγράφει τους κανόνες του παιχνιδιού



Αν έχεις παίξει LEGO, έχεις φτιάξει έναν κόσμο. Αν όμως είσαι κορίτσι, οι πιθανότητες να άκουσες «δεν είναι και πολύ για σένα αυτό» ήταν — μέχρι πρόσφατα — περισσότερες απ' όσες θα έπρεπε.

Και κάπου εδώ μπαίνει η LEGO και κάνει αυτό που ξέρει καλύτερα: χτίζει κάτι καινούργιο. Και το κάνει με θόρυβο. Κυριολεκτικά.

Η νέα της καμπάνια She Built That δεν είναι απλώς μια ωραία ιδέα μάρκετινγκ. Είναι μια ξεκάθαρη απάντηση σε δεκαετίες στερεοτύπων, που θέλουν τα αγόρια «γεννημένους κατασκευαστές» και τα κορίτσια απλώς... θεατές. Η καμπάνια συνοδεύεται από μια διεθνή έρευνα με πάνω από 32.000 γονείς και παιδιά σε 21 χώρες. Και το αποτέλεσμα είναι ηχηρό: το 80% των ενηλίκων πιστεύει ότι η κοινωνία εξακολουθεί να θεωρεί τα αγόρια καλύτερους «κατασκευαστές» από τα κορίτσια.

Οπότε η LEGO αποφάσισε να κάνει κάτι γι' αυτό. Και να το κάνει με hip-hop ρυθμό.



SHE BUILT THAT





Στην καρδιά της καμπάνιας βρίσκεται μια σύγχρονη διασκευή του κλασικού κομματιού των RUN DMC – αλλά αυτή τη φορά με κορίτσια στα decks και στα ντραμς. Η DJ Livia και η viral ντράμερ Nandi Bushell δεν είναι απλώς ταλέντα. Είναι το νέο πρόσωπο μιας γενιάς που χτίζει, δημιουργεί και εμπνέει χωρίς να περιμένει άδεια.

Με μια μουσική παραγωγή που ξεσηκώνει και οπτικό υλικό γεμάτο δυναμισμό, η LEGO στέλνει το ξεκάθαρο μήνυμα ότι τα κορίτσια ανήκουν στον κόσμο της δημιουργίας όσο και τα αγόρια. Ότι η φαντασία, η τεχνική σκέψη, η πρωτοβουλία, δεν έχουν φύλο. Και κυρίως, ότι ήρθε η ώρα να σταματήσουμε να προσπαθούμε να τις περιορίσουμε.

Η καμπάνια She Built That δεν περιορίζεται σε ένα διαφημιστικό σποτ. Είναι μια ολόκληρη πλατφόρμα που περιλαμβάνει:

- ένα διαδραστικό ψηφιακό παιχνίδι,
- εργαστήρια δημιουργίας στα καταστήματα LEGO,

πρωτότυπο περιεχόμενο με αληθινές ιστορίες κοριτσιών που δημιουργούν,

– και φυσικά, το δυνατό video-μανιφέστο που ταραίζει τα νερά.

Η LEGO ξέρει πως το παιχνίδι διαμορφώνει μυαλό, αυτοπεποίθηση, προοπτική. Και τώρα αποφασίζει να ανοίξει τον χώρο και να χτίσει ξανά τους όρους του παιχνιδιού. Πιο ίσους. Πιο δίκαιους. Πιο δημιουργικούς.

Γιατί όταν ένα παιδί βλέπει πως κάτι είναι εφικτό, μπορεί και να το πιστέψει. Κι όταν το πιστέψει, μπορεί να το κάνει.

Η She Built That δεν είναι μόνο για τα κορίτσια. Είναι για όλους μας. Για να μάθουμε να βλέπουμε διαφορετικά. Να παίζουμε διαφορετικά. Και τελικά, να χτίζουμε έναν κόσμο που δεν αφήνει κανέναν απ' έξω.

Δες το video [εδώ](#).



Lidl Ελλάς & CTY Greece: 12 χρόνια επενδύουν στη γνώση, την ισότητα και το μέλλον



Η Lidl Ελλάς και το CTY Greece συνεχίζουν για 12η χρονιά να χτίζουν γέφυρες ίσων ευκαιριών στην εκπαίδευση



Δρ Πάνος Βλάχος, Πρόεδρος του Κολλεγίου Ανατόλια / Βασιλική Αδαμίδου, Διευθύντρια Εταιρικών Υποθέσεων & Βιωσιμότητας της Lidl Ελλάς / Δρ Γεωργία Τσουλφά, Διευθύντρια του CTY Greece

Όπως τόνισε η Βασιλική Αδαμίδου, Διευθύντρια Εταιρικών Υποθέσεων & Βιωσιμότητας: «Για κάθε 1 ευρώ που επενδύουμε, επιστρέφονται 3,7 ευρώ κοινωνικής αξίας. Μα η μεγαλύτερη αξία βρίσκεται στα ίδια τα παιδιά και στο μέλλον που χτίζουν με αυτοπεποίθηση».

Η Lidl Ελλάς παραμένει αφοσιωμένη στη στήριξη της νέας γενιάς με πράξεις ουσίας.

Για 12η συνεχή χρονιά, η Lidl Ελλάς στηρίζει το έργο του CTY Greece (Κέντρο για Χαρισματικά – Ταλαντούχα Παιδιά του Κολλεγίου Ανατόλια), προσφέροντας υποτροφίες και καινοτόμα μαθήματα σε μαθητές και μαθήτριες με υψηλές ακαδημαϊκές ικανότητες και περιορισμένες οικονομικές δυνατότητες. Με περισσότερες από 550 υποτροφίες και συνολική ενίσχυση που φτάνει το 1.000.000 ευρώ, η συνεργασία δημιουργεί πραγματικές ευκαιρίες για μια πιο δίκαιη εκπαίδευση.

Φέτος, παρουσιάζεται το νέο μάθημα “Human Rights & Business Law: Responsibility in Action!”, με επίκεντρο την επιχειρηματική ηθική και τη βιώσιμη ανάπτυξη. Οι μαθητές εξερευνούν έννοιες όπως τα ανθρώπινα δικαιώματα στο εργασιακό περιβάλλον, οι νομικές δεσμεύσεις των επιχειρήσεων και η σημασία του υγιούς ανταγωνισμού, συνδέοντας άμεσα τη θεωρία με την πράξη και τις αξίες του Κώδικα Δεοντολογίας της Lidl Ελλάς.

Στο πλαίσιο του μαθήματος, οργανώθηκε ειδική εκπαιδευτική δράση στην «αίθουσα σύνταξης», όπου οι μαθητές ετοίμασαν δελτίο ειδήσεων με θέμα τη σύγχρονη επιχειρηματικότητα και το περιβάλλον, παρουσία στελεχών της εταιρείας.

Kykloi by Priceless

Στην καρδιά της Αθήνας, στην οδό Βουτάδων 36, η Mastercard παρουσιάζει το Kykloi by Priceless: ένα νέο γαστρονομικό εγχείρημα που παντρεύει τη σύγχρονη ελληνική κουζίνα με τον κοινωνικό αντίκτυπο. Σχεδιασμένο για να προσφέρει όχι απλώς ένα γεύμα, αλλά μια ουσιαστική εμπειρία, το εστιατόριο ενσωματώνει αξίες όπως η βιωσιμότητα, η συμπερίληψη και η συνειδητή απόλαυση.

Με την επιμέλεια του βραβευμένου με αστέρι Michelin σεφ Παύλου Κυριάκη, το μενού βασίζεται στη φιλοσοφία του mindful eating, δίνοντας έμφαση στην εποχικότητα και την τοπικότητα των υλικών. Τα πιάτα αναδεικνύουν την ελληνική γεύση μέσα από μια απλή αλλά καλοδουλεμένη προσέγγιση.

Το Kykloi είναι επίσης η «καρδιά» του προγράμματος ReStart της Mastercard, που στηρίζει την κοινωνική και επαγγελματική ένταξη εύλωτων ομάδων στον χώρο της εστίασης, σε συνεργασία με τον οργανισμό Odyssea και τον Δήμο Αθηναίων.

Ο χώρος, διαμορφωμένος με φυσικά υλικά και έμπνευση από μικρές ελληνικές επιχειρήσεις, δημιουργεί μια ατμόσφαιρα ζεστή και οικεία. Για τους κατόχους καρτών Mastercard προσφέρονται αποκλειστικά προνόμια, όπως masterclasses, θεματικά μενού και ειδικές τιμές.

Το Kykloi by Priceless είναι μια γαστρονομική πρόταση που ενώνει ανθρώπους, δημιουργεί νέες ευκαιρίες και αποδεικνύει πως το φαγητό μπορεί να είναι φορέας θετικής αλλαγής.

Για κρατήσεις: www.kykloi.gr



Δεν είναι ιδιοτροπία. Είναι αλλεργία!



Μια μπουκιά από λάθος μπισκότο. Μια βόλτα σ' ένα πάρκο γεμάτο γύρη. Ένα χάδι σε μια γάτα. Ένα φαρμακευτικό σιρόπι που σε έστειλε στα επείγοντα. Μια αθώα καλοκαιρινή βουτιά που καταλήγει σε δύσπνοια και πανικό.

Η αλλεργία μπορεί να είναι ένα απλό φτέρνισμα... ή και ένα σοβαρό επεισόδιο που χρειάζεται διασωλήνωση. Μπορεί να είναι μια ήπια αντίδραση στο δέρμα... ή και μια απειλητική για τη ζωή σου κατάσταση, που ξεκινά μέσα σε λίγα λεπτά.

Κάπου εκεί, ανάμεσα στις «μικρές υπερβολές» που λέμε για τις αλλεργίες — και στις μεγάλες αλήθειες που δεν ακούγονται αρκετά — βρίσκεται η Παγκόσμια Ημέρα Αλλεργίας. Όχι για να μας τρομάξει. Αλλά για να μας υπενθυμίσει πως το να ζεις με αλλεργία είναι, πολλές φορές, ένας αόρατος ακροβατισμός. Και πως δεν είναι όλοι εξίσου έτοιμοι να το καταλάβουν.

Γιατί αλλεργία δεν σημαίνει απλώς «δεν τρώω φουντούκι». Μπορεί να σημαίνει:

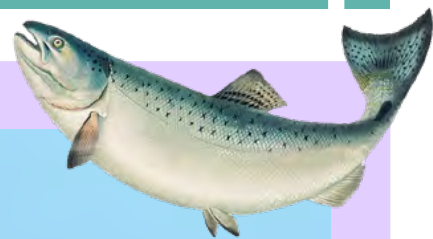
- Έχω πάντα μαζί μου ένεση αδρεναλίνης.
- Δεν φιλάω κάποιον που μόλις ήπια γάλα.
- Διαβάζω ετικέτες με το μικροσκόπιο.
- Έχω πάθει κρίση απλώς επειδή κάποιος έφερε φυστικοβούτυρο στο γραφείο.



Όλα αυτά όμως έχουν κάτι κοινό: είναι υπαρκτά, είναι καθημερινά και συχνά δεν φαίνονται. Κι αυτό είναι το πιο ύπουλο απ' όλα. Γιατί οι αλλεργίες, ενώ αυξάνονται ραγδαία παγκοσμίως, παραμένουν βαθιά υποτιμημένες.

Ακόμη και η γλώσσα μας τις γελοιοποιεί: «είμαι αλλεργικός στις Δευτέρες», «είμαι αλλεργική στη δέσμευση». Όμως για τους ανθρώπους με πραγματικές αλλεργίες, το ζήτημα δεν είναι απλώς θέμα προτίμησης — είναι θέμα ζωής.

Η Παγκόσμια Ημέρα Αλλεργίας είναι εδώ για να ρίξει φως, να προσφέρει ενημέρωση, και κυρίως να γεννήσει λίγη περισσότερη κατανόηση. Να θυμίσει στους γύρω μας πως ο σεβασμός δεν είναι υπερβολή — είναι απαραίτητος.



Γιατί όταν κάποιος σου λέει «έχω αλλεργία», δεν σου λέει «μπορεί να νιώσω λίγο άβολα». Σου λέει:

«Μπορεί να κινδυνεύσω, απλώς επειδή δεν πρόσεξες».

Fun Fact: Πάνω από 400 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως ζουν με αλλεργική ρινίτιδα, ενώ οι αναφυλαξίες αυξάνονται με τρομακτικούς ρυθμούς, ιδίως στα παιδιά.



Και κάτι ακόμα: Οι πιο συνηθισμένες αλλεργίες περιλαμβάνουν τρόφιμα (γάλα, αυγό, ξηρούς καρπούς), τοιμήματα εντόμων, φάρμακα και φυσικά γύρη, μούχλα και τρίχες ζώων. Αλλά υπάρχει και αλλεργία στο νερό, στον ήλιο, ακόμα και... στο σπέρμα.

Tip του Say Yes: Αν κάποιος έχει αλλεργία, ρώτα τι να κάνεις σε περίπτωση ανάγκης. Μπορεί να σώσεις μια ζωή.

Γιατί τελικά... Δεν χρειάζεται να είσαι αλλεργικός για να νοιάζεσαι. Χρειάζεται απλώς να είσαι άνθρωπος.



Ήξερες ότι...

Η λέξη «αλλεργία» (allergy) χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά το 1906 από τον Αυστριακό παιδίατρο Clemens von Pirquet.

Ο von Pirquet παρατήρησε ότι ορισμένοι από τους ασθενείς του παρουσίαζαν υπερβολικές ή μη αναμενόμενες αντιδράσεις όταν λάμβαναν για δεύτερη φορά ένα φάρμακο ή έναν ορό.

Για να περιγράψει αυτή τη «διαφορετική αντίδραση», δημιούργησε τον όρο "allergie", από τις ελληνικές λέξεις: άλλος (allos) = άλλος, διαφορετικός, έργον (ergon) = έργο, δράση

Δηλαδή: «διαφορετική αντίδραση» ή «αλλοιωμένη λειτουργία» του οργανισμού απέναντι σε μια ουσία που κανονικά δεν θα έπρεπε να προκαλεί βλάβη.

Αυτή η απλή λέξη έμελλε να περιγράψει έναν τεράστιο και αυξανόμενο τομέα της ιατρικής και της καθημερινής ζωής – από τα απλά φτεχνίσματα μέχρι τις σοβαρές αναφυλαξίες.





Gloria Gaynor στο Sani Festival

Το Σάββατο 26 Ιουλίου 2025, το Sani Festival υποδέχεται τη θρυλική Gloria Gaynor, για μια μοναδική συναυλία στο λόφο της Σάνης. Η εμβληματική φωνή του "I Will Survive", του τραγουδιού που έγινε παγκόσμιος ύμνος δύναμης και λύτρωσης, επιστρέφει στην Ελλάδα για να μας θυμίσει ότι η μουσική μπορεί να γιατρεύει, να συγκινεί και να ενώνει.

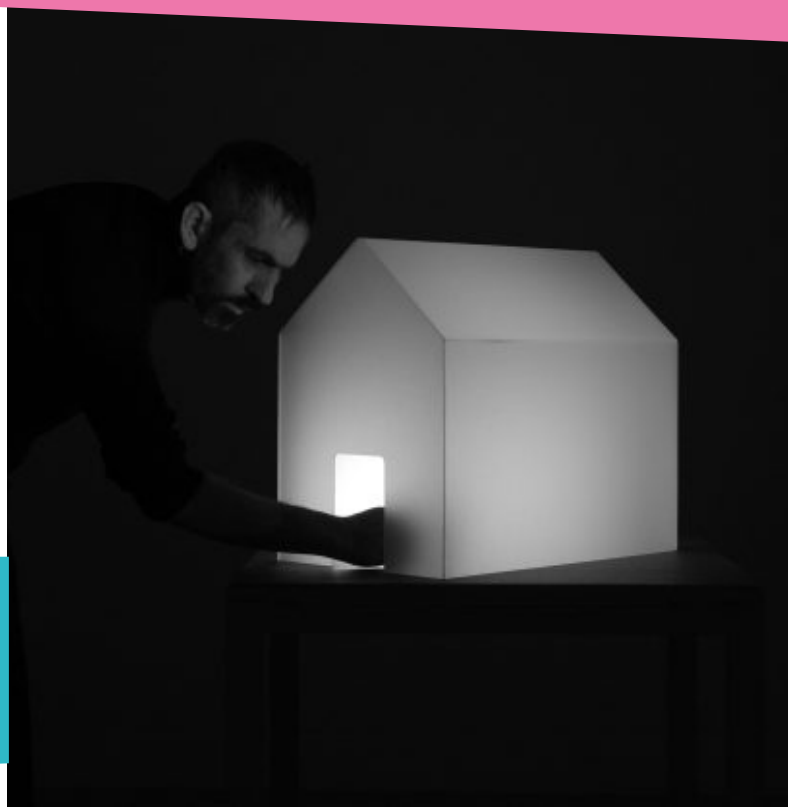
Συνοδευόμενη από τη δεκαμελή μπάντα της, η Gaynor υπόσχεται ένα show γεμάτο πάθος, ανεξάντλητη ενέργεια και dancefloor classics, σε ένα βράδυ που αναμένεται αξέχαστο. Η πορεία της άλλωστε είναι σύμβολο αντοχής και πίστης – από το "Never Can Say Goodbye" μέχρι το βραβευμένο gospel album "Testimony" και το πρόσφατο EP "Happy Tears", η μουσική της παραμένει βαθιά προσωπική, εμπυχωτική και διαχρονική.

Η συναυλία της στο Sani Festival αποτελεί μία από τις κορυφαίες στιγμές της φετινής διοργάνωσης. Σε ένα σκηνικό γεμάτο φυσική ομορφιά και πολιτισμό, η Gaynor θα μετατρέψει τον λόφο της Σάνης σε μια μεγάλη γιορτή ενότητας, ελπίδας και χορού.

Όπως λέει και η ίδια: «Είναι τιμή μου να τραγουδώ και να εμπνέω ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. I Will Survive – μαζί σας!»

Περισσότερες πληροφορίες: www.sanifestival.gr

Παντελής Μάκκας Ένοικος



Ο εικαστικός και video artist Παντελής Μάκκας παρουσιάζει την εντυπωσιακή βίντεο-εγκατάσταση «Ένοικος», από τις 5 έως τις 24 Ιουλίου στο φουαγιέ του Χώρου Ε της Πειραιώς 260.

Η εγκατάσταση συνδυάζει εικόνες από παραστάσεις κλασικών και σύγχρονων θεατρικών έργων – από τον Ιππόλυτο του Ευριπίδη, την Τρικυμία και τον Βασιλιά Ληρ του Σαίξπηρ μέχρι τον Μισάνθρωπο του Μολιέρου – μέσα από τη ματιά του βίντεο ως αυτόνομου καλλιτεχνικού μέσου. Το αποτέλεσμα είναι μια πολυδιάστατη, εικαστική εμπειρία, που ξεπερνά τα όρια του θεάτρου και προσκαλεί το κοινό σε μια διαφορετική προσέγγιση της δραματουργίας.

Ο «Ένοικος» δεν αναπαριστά το θέατρο· το αποδομεί, το μεταμορφώνει και το επαναπροσδιορίζει. Η κάμερα γίνεται εργαλείο αφήγησης, η εικόνα αποκτά δική της φωνή και το βίντεο παύει να είναι απλώς καταγραφή. Αντίθετα, αναδεικνύει τις εντάσεις και τα νοήματα των έργων, μέσα από ένα διαρκώς μεταβαλλόμενο οπτικό περιβάλλον.

Η έκθεση προτείνει μια νέα ματιά στο κλασικό ρεπερτόριο, θέτοντας ερωτήματα για την ταυτότητα του θεάτρου, την ελευθερία της εικόνας και την έννοια του «ενοίκου» μέσα σε κάθε έργο.

Ώρες προβολής: Καθημερινά μετά τις 20:30 | Είσοδος ελεύθερη

ΣΠΥΡΟΣ ΜΑΝΤΖΑΒΙΝΟΣ

ποδολάτρες

ΠΕΖΟΓΡΑΦΗΜΑ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

Ποδολάτρες

Πόσο χαμηλά μπορεί να φτάσει η επιθυμία;
Κυριολεκτικά;

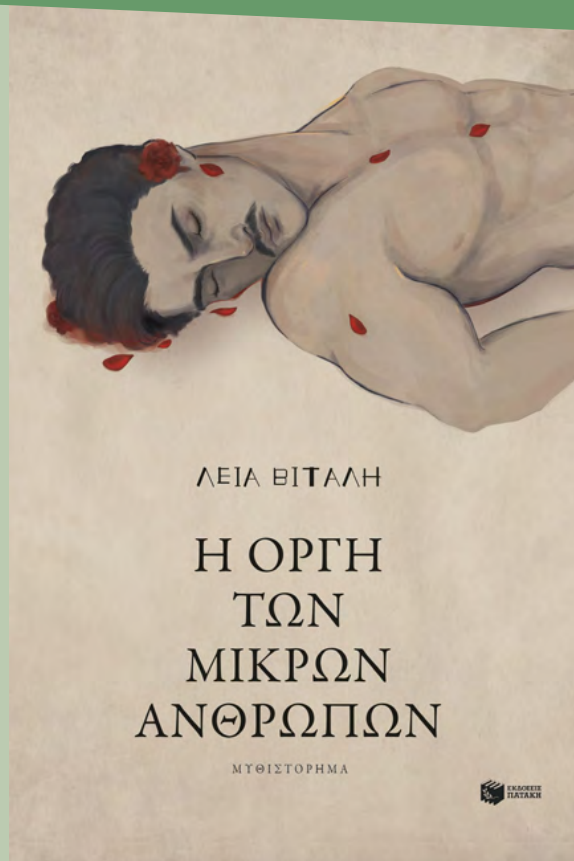
Στο λοξό, παιχνιδιάρικο και λυρικά εμμονικό πεζογράφημα του Σπύρου Μαντζαβίνου, το ανθρώπινο βλέμμα κατεβαίνει εκεί που συνήθως δεν κοιτά: στα πέλματα, στις καμάρες, στις φτέρνες, στις πατούσες. Στο κάτω άκρο του έρωτα – και της φαντασίωσης.

Οι «Ποδολάτρες» δεν είναι απλώς ένα βιβλίο για τα φετίχ. Είναι μια ειρωνική αλλά και τρυφερή κατάβαση στον κόσμο του πόθου, εκεί όπου ορισμένα σώματα – ή μάλλον συγκεκριμένα σημεία τους – γίνονται εμμονή, μυστήριο, ποίηση, σύμβολο. Και μαζί, αφορμή για φιλοσοφική αναζήτηση, κοινωνικό σχόλιο και βαθιά υπαρξιακή παρατήρηση. Γιατί, τελικά, τι είναι το φετίχ; Απόκλιση ή τρόπος να κρατηθείς από κάτι όταν όλα γύρω σου καταρρέουν;

Με γλώσσα που ισορροπεί ανάμεσα στο ποιητικό και το ειρωνικό, το καθημερινό και το σχεδόν μεταφυσικό, ο Μαντζαβίνος χτίζει έναν ύμνο στα γυναικεία πόδια – και μαζί, μια σπουδή πάνω στην επιθυμία, τη λεπτομέρεια και το δικαίωμα στο απροσδόκητο.

Ένα κείμενο για όσους βλέπουν την τέχνη του να ποθείς εκεί που οι άλλοι βλέπουν απλώς... πατούσες.

Η οργή των μικρών ανθρώπων



ΛΕΙΑ ΒΙΤΑΛΗ

Η ΟΡΓΗ
ΤΩΝ
ΜΙΚΡΩΝ
ΑΝΘΡΩΠΩΝ

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

Νοέμβριος 1824. Η Επανάσταση σπαράσσεται από εμφύλιες συγκρούσεις. Τα ιδανικά ξεθωριάζουν και η χώρα που παλεύει να γεννηθεί κινδυνεύει να χαθεί προτού προλάβει να σταθεί στα πόδια της. Στο φόντο αυτό, η δολοφονία ενός νεαρού άντρα αλλάζει την ιστορία.

Ο Πάνος Κολοκοτρώνης, μόλις 24 ετών, γιος του Θεόδωρου Κολοκοτρώνη και προορισμένος για ηγετική θέση στο νέο κράτος, πέφτει θύμα ενέδρας. Όμως ο θάνατός του δεν είναι απλώς προσωπική τραγωδία. Είναι πυροδότηση. Μια σπίθα που βγάζει στην επιφάνεια το μίσος, τις φιλοδοξίες και τις μικρές σκοτεινές ψυχές που κινούνται στις παρυφές των μεγάλων γεγονότων.

Με γλώσσα αιχμηρή και θεατρική ακρίβεια, η Λεία Βιτάλη ξετυλίγει μια συναρπαστική αφήγηση γεμάτη πολιτικές δολοπλοκίες, απωθημένα πάθη και την αόρατη δύναμη όσων κινούνται στο περιθώριο της Ιστορίας. Γιατί η Ιστορία δεν γράφεται μόνο από τους ήρωες, αλλά και από εκείνους που με οργή – και συχνά μικρότητα – τραβούν το χαλί κάτω από τα πόδια τους.

Ένα μυθιστόρημα για τις σκιές πίσω από τους ήλιους του Αγώνα. Για το πώς οι μικροί άνθρωποι μπορούν να ορίσουν τη μοίρα ενός τόπου. Και για το τίμημα του να είσαι μεγάλος – σε μικρούς καιρούς.

quote of the day

LIFE IS WHAT HAPPENS WHEN YOU'RE TOO BUSY SCROLLING AND SLURPING

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Θεόφιλος, Θεοφίλη,
Θεοφιλία, Θεοφιλίτσα,
Φιλίω, Φιλίτσα, Φίλια,
Προκόπιος, Προκόπης,
Προκοπία

8 Ιουλίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Αλλεργίας
- › National Chocolate with Almonds Day
- › National Love Your Skin Day
- › National Blueberry Day
- › Be A Kid Again Day
- › National Freezer Pop Day
- › National Denise Day
- › Oneofusismissing Day