

# ΒΙΟΣ

ΕΚΛΕΚΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ  
ΕΛΛΗΝΩΝ ΠΑΡΑΓΩΓΩΝ



#BIOS #GREEKPRODUCTS

ebios.gr



ΒΙΟΣ

ΕΚΛΕΚΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ  
ΕΛΛΗΝΩΝ ΠΑΡΑΓΩΓΩΝ



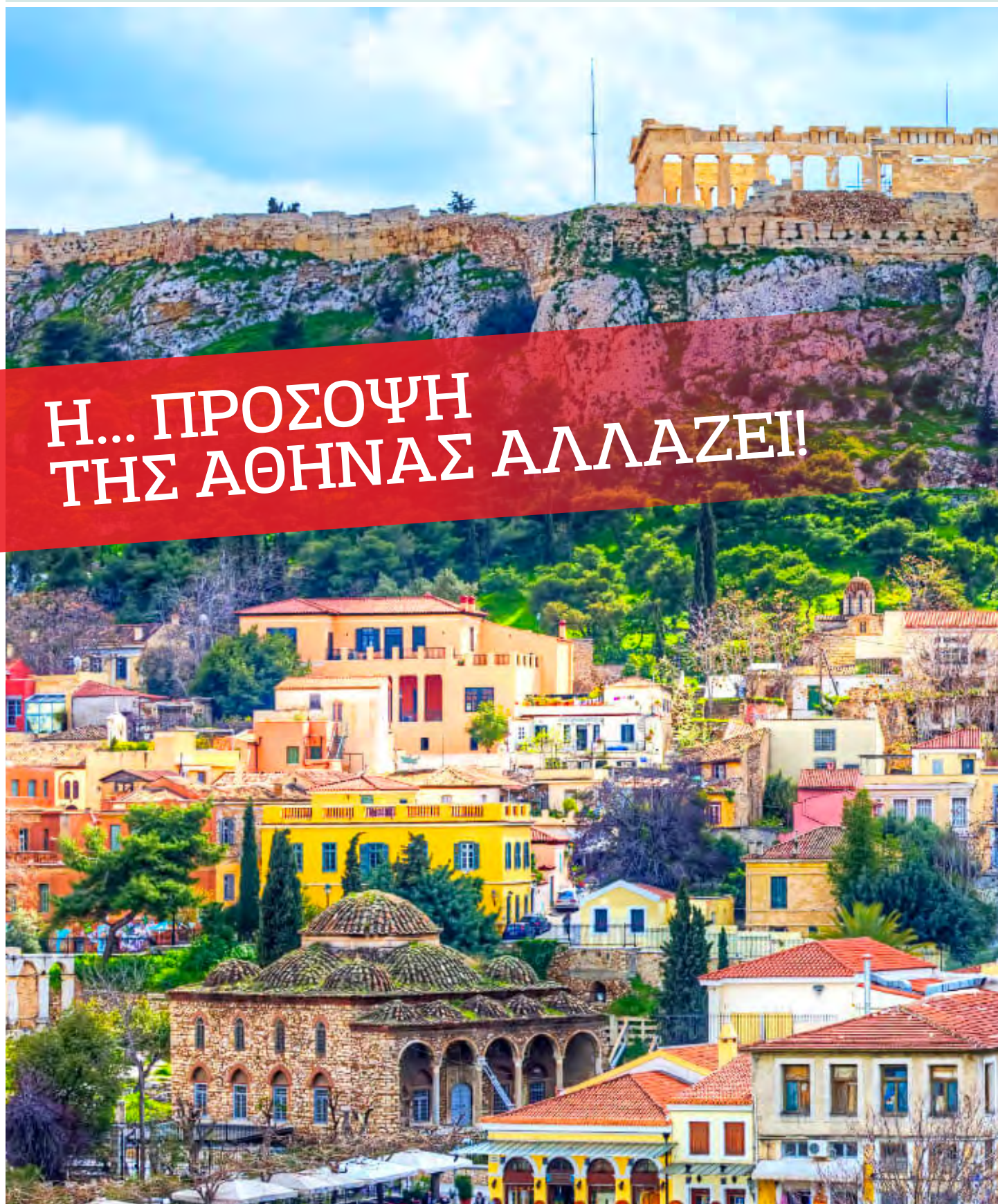
# ΒΙΟΣ

Το Βιός σας  
περιμένει στον  
κόμβο Γουβών,  
αλλά και online.

**ebios.gr**

# SAY *yes* to the **press**

Η... ΠΡΟΣΟΨΗ  
ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ ΑΛΛΑΖΕΙ!



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Ιστορία σήμερα...

Μια φορά και έναν καιρό σε ένα χωριό ζούσε ένας ηλικιωμένος. Ήταν ένας από τους πιο άτυχους ανθρώπους στον κόσμο. Όλο το χωριό είχε κουραστεί από αυτόν, ήταν πάντα μίζερος, συνέχεια παραπονιόταν και ήταν σε άσχημη διάθεση. Όσο περισσότερο ζούσε, τόσο τα λόγια του γίνονταν πιο δηλητηριώδη...

Οι άνθρωποι τον απέφευγαν, επειδή η ατυχία του γινόταν κολλητική. Ακόμη ήταν αφύσικο και προσβλητικό να είσαι χαρούμενος δίπλα του. Δημιουργούσε μια αίσθηση λύπης στους άλλους.

Αλλά μία μέρα, όταν πια έκλεισε τα ογδόντα, κάτι πολύ σημαντικό συνέβη. Ξαφνικά όλοι έμαθαν το νέο: “Ο γέρος είναι πλέον χαρούμενος σήμερα, δεν παραπονιέται πλέον για τίποτα, χαμογελά και έχει φωτίσει το πρόσωπό του.” Μαζεύτηκε ολόκληρο το χωριό. Τότε ρώτησαν τον γέρο:

– Τι έπαθες;

– Τίποτα το σημαντικό απάντησε. – Ογδόντα χρόνια κυνηγούσα την χαρά και ήταν μάταιο. Μετά αποφάσισα να ζήσω χωρίς χαρά και να χαρώ την ζωή. Γι’αυτό είμαι χαρούμενος.

**Tip of the Day:** Η χαρά είναι μια βιωματική εμπειρία η οποία έχει ελάχιστη σχέση με τις εξωτερικές συνθήκες. Όπως είπε ο Χένρι Ντέιβιντ Θόρο “Η ευτυχία είναι σαν μια πεταλούδα: όσο την κυνηγάς σου ξεφεύγει, αλλά αν στρέψεις την προσοχή σου σ’ άλλα πράγματα, θα έλθει και θ’ ακουμπήσει απαλά στον ώμο σου...”.

# Η... πρόσοψη της Αθήνας αλλάζει!

**Η Αθήνα, αλλάζει... μεταμορφώνεται! Τα κτίρια της πρωτεύουσας θα αποκτήσουν νέα πρόσοψη και θα ομορφύνουν την πόλη και την καθημερινότητά μας.**



Πρεμιέρα αιτήσεων η χθεσινή για το νέο πρόγραμμα “Πρόσοψη”, που θα αναβαθμίσει αισθητικά την Αθήνα και θα αναδείξει τον μοναδικό κτιριακό πλούτο της. Ο Δήμος Αθηναίων, η Ανάπλαση Αθήνας Α.Ε και το Τεχνικό Επιμελητήριο Ελλάδας ενώνουν τις δυνάμεις τους για ένα αποτέλεσμα που αναμένεται να εντυπωσιάσει.

## Ήξερες ότι...

Το 54% των κτιρίων της Αθήνας έχει κατασκευαστεί πριν από το 1970. Στο κέντρο της πόλης έξι στα δέκα κτίρια έχουν ανεγερθεί πριν το 1960. Πολλά από αυτά δεν έχουν υποστεί ποτέ παρεμβάσεις επισκευής στους κοινόχρηστους χώρους, με αποτέλεσμα την αισθητική και λειτουργική τους υποβάθμιση, αλλά και τη δημιουργία σοβαρών θεμάτων ασφάλειας λόγω των αποκολλήσεων και των πτώσεων.

## Τι προβλέπει το πρόγραμμα “Πρόσοψη”

Το πρόγραμμα “Πρόσοψη”, το οποίο σε πρώτη φάση έχει προϋπολογισμό ύψους 1,5 εκατ.

ευρώ, προβλέπει την επιδότηση των ιδιοκτητών ακινήτων της πρωτεύουσας, προκειμένου να αποκαταστήσουν, να συντηρήσουν και να αναβαθμίσουν αισθητικά τις προσόψεις των κτιρίων τους. Επίσης, επιδοτεί τη φύτευση θάμνων και δέντρων σε προκήπια και άλλους κοινόχρηστους χώρους της πρόσοψης. Πρόκειται για παρεμβάσεις που θα “απελευθερώσουν” τα κτίρια από στοιχεία που αλλοιώνουν την αρχιτεκτονική τους φυσιογνωμία, δίνοντας χρώμα, φως και ζωή στο κέντρο και τις γειτονιές της Αθήνας.

Κάνουμε την πόλη μας  
πιο όμορφη





## Άναψε το “πράσινο φως”

Στη χθεσινή συνάντησή τους στο Δημαρχιακό Μέγαρο της Αθήνας ο Δήμαρχος Αθηναίων Κώστας Μπακογιάννης, ο Διευθύνων Σύμβουλος της «Ανάπλαση Αθήνας Α.Ε.» Χρόνης Ακριτίδης και ο Πρόεδρος του Τεχνικού Επιμελητηρίου Ελλάδας Γιώργος Στασινός άναψαν και επίσημα το “πράσινο φως” για την έναρξη της διαδικασίας υποβολής αιτήσεων για το νέο πρόγραμμα. Ο Δήμαρχος Αθηναίων Κώστας Μπακογιάννης δήλωσε: “Τα γερασμένα και φθαρμένα κτίρια της Αθήνας, μεταξύ των οποίων και πολλά μοναδικής αρχιτεκτονικής ομορφιάς και ιστορίας, που εδώ και χρόνια είχαν αφεθεί στην τύχη τους και ήταν σκεπασμένα από το γκρι της ρύπανσης, θα μπορέσουν να αποκτήσουν καινούργια ζωή και να μπουν ξανά στον καμβά της πόλης, αναβαθμίζοντας την καθημερινότητα των κατοίκων της. Αυτό είναι για εμάς το μεγάλο στοίχημα. Και το κερδίζουμε μέρα με τη μέρα. Με ολοκληρωμένο σχέδιο, πολύπλευρες δράσεις, συνεργασίες, υπομονή και επιμονή”.

## Οι δικαιούχοι, τα ποσά και οι εργασίες που επιδοτούνται

Στο πρόγραμμα μπορούν να ενταχθούν όλα τα ιδιωτικά κτίρια εντός του Δήμου Αθηναίων, δηλαδή μονοκατοικίες, διπλοκατοικίες, πολυκατοικίες και διατηρητέα. Προβλέπει μέγιστο ποσό επιδότησης ύψους 6.000 ευρώ ανά κτίριο, ενώ ειδικά για τα διατηρητέα η επιδότηση μπορεί να φτάσει έως και τις 7.200 ευρώ ανά κτίριο. Μέσω της δράσης επιδοτούνται εργασίες επισκευής, χρωματισμού και συντήρησης των προσόψεων των κτιρίων και επιμέρους στοιχείων αυτών όπως κουφώματα, γύψινα, ορθομαρμαρώσεις.

## Ξεκίνησε η υποβολή των αιτήσεων

Η υποβολή των αιτήσεων ξεκίνησε και θα ολοκληρωθεί με την εξάντληση των διαθέσιμων πόρων. Οι αιτήσεις και οι σχετικές διαδικασίες θα πραγματοποιούνται από ιδιώτη μηχανικό, ο οποίος θα επιλέγεται από τον πολίτη, μέσω της ιστοσελίδας <https://prosopsi.gr/> αλλά και των ηλεκτρονικών υπηρεσιών του ΤΕΕ με απόλυτη διαφάνεια και έλεγχο. Μάλιστα, ο μηχανικός που θα επιλέγει ο ωφελούμενος δεν θα διεκπεριώνει απλά τη διαδικασία, αλλά θα παρακολουθεί την υλοποίηση των παρεμβάσεων, θα μεριμνά για τη λήψη των απαραίτητων αδειών και εγκρίσεων και θα ελέγχει ποσοτικά και ποιοτικά τις εργασίες που εκτελέστηκαν προκειμένου να καταβληθεί η επιδότηση.

Οι ιδιοκτήτες των κτιρίων που επιθυμούν να ενταχθούν στο πρόγραμμα, θα πρέπει υποχρεωτικά να απομακρύνουν ατομικές κεραίες, καθώς και παράνομες διαφημιστικές και επαγγελματικές πινακίδες. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να αναζητήσουν περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το Πρόγραμμα “Πρόσοψη”, στην ιστοσελίδα του Προγράμματος [www.prosopsi.gr](http://www.prosopsi.gr). Επίσης, μπορούν να καλούν στο Help Desk του Προγράμματος για πληροφορίες σχετικά με το πρόγραμμα και τη διαδικασία των αιτήσεων (2144062540).





**Ελένη Κομνηνού**, Ειδική Ρευματολόγος/  
Επιστημονικά Υπεύθυνη Ρευματολογικού  
Τμήματος Metropolitan General/  
Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων  
Ρευματικών Νοσημάτων"  
Metropolitan General  
Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων  
Ρευματικών Νοσημάτων και Κύησης"  
ΜΗΤΕΡΑ

# Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα και Ήλιος

Τα αυτοάνοσα νοσήματα είναι τα νοσήματα που εμφανίζονται όταν το ανοσοποιητικό σύστημα επιτίθεται στους δικούς του ιστούς.



Είναι γνωστό και καλά τεκμηριωμένο ότι τα αυτοάνοσα ρευματικά νοσήματα εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από περιβαλλοντικούς παράγοντες.

Ο Ερυθηματώδης λύκος είναι μια τέτοια ασθένεια και μπορεί να προκαλέσει φλεγμονή των αρθρώσεων, του δέρματος, των νεφρών, των κυττάρων του αίματος, του εγκεφάλου, της καρδιάς και των πνευμόνων. Το υπεριώδες φως (UV) είναι μια διάχυτη περιβαλλοντική έκθεση με πλειοτροπικές επιδράσεις στο δέρμα. Έως και το 60% των ασθενών με Αυτοάνοσο Νόσημα έχουν ευαισθησία στο υπεριώδες φως, μια κατάσταση που ονομάζεται φωτοευαισθησία. Η ευαισθησία στην υπεριώδη ακτινοβολία είναι ένα κοινό χαρακτηριστικό πολλών αυτοάνοσων Νοσημάτων, συμπεριλαμβανομένου του συστηματικού και δερματικού ερυθηματώδους λύκου (SLE και CLE, αντίστοιχα), της δερματομυοσίτιδας και περιστασιακά του συνδρόμου Sjögren. Η αναφερόμενη συχνότητα φωτοευαισθησίας φτάνει έως και 93% σε



ασθενείς με Ερυθηματώδη λύκο. Το Υπεριώδες φως (UV) μπορεί να οδηγήσει επίσης σε φλεγμονή του δέρματος ή σε έξαρση ενός ευρέος φάσματος συμπτωμάτων νοσημάτων – όπως ο Ερυθηματώδης Λύκος – όπως πόνος στις αρθρώσεις και κόπωση, ανάλογα με την υποκείμενη παθολογία της νόσου.



Η δυσμενής επίδραση της Υπεριώδους Ακτινοβολίας εμφανίζεται σε ποσοστό περίπου 50% στη δερματομυοσίτιδα και είναι ελάχιστα τεκμηριωμένη, αλλά αναφέρεται περιστασιακά στο σύνδρομο Sjögren. Οι ασθενείς με αυτά τα νοσήματα, μπορεί να εκδηλώσουν ποικίλες δερματικές αντιδράσεις, όπως ερύθημα, φλεγμονώδεις βλάβες –σε μέτριες εκθέσεις στον ήλιο- και σοβαρή φλεγμονή του δέρματος και εξάρσεις συστηματικής νόσου, ιδιαίτερα σε μεγαλύτερες εκθέσεις.

Οι επιστήμονες εξακολουθούν να μαθαίνουν για τη σύνδεση μεταξύ του ηλιακού φωτός και των εξάρσεων αυτοάνοσων ασθενειών. Μέχρι στιγμής, τα πιο ξεκάθαρα δεδομένα σχετίζονται με τη σχέση μεταξύ του λύκου και της έκθεσης στον ήλιο. Διεπιστώθη επίσης ότι ο ήλιος μπορεί να προκαλέσει Ερυθρηματώδη λύκο

σε μερικά άτομα που είχαν γενετική προδιάθεση για να νοσήσουν. Οι υποκείμενοι μηχανισμοί που οδηγούν αυτή τη διαδικασία δεν έχουν ακόμη πλήρως κατανοηθεί. Έχει αποδειχθεί ότι η έκθεση στην Υπεριώδη ακτινοβολία πυροδοτεί παραγωγή ROS, βλάβη του DNA και απόπτωση που μπορεί να οδηγήσει σε μετατόπιση αυτοαντιγόνου στην επιφάνεια των κερατινοκυττάρων όπου εκτίθενται για ανοσολογική αναγνώριση από τα αυτοαντισώματα. Μερικά βέβαια Αυτοάνοσα νοσήματα – όπως η Ψωρίαση, η Ψωριασική Αρθρίτις, η Ρευματοειδής Αρθρίτις, η Αγκυλωτική Σπονδυλαρθρίτις είναι δυνατόν να παρουσιάσουν μερική βελτίωση με την μερική έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία.

### Συμπερασματικά

- Ειδικά οι ασθενείς με Ερυθρηματώδη Λύκο, θα πρέπει να αποφύγουν συστηματικά την έκθεση στον ήλιο.
- Συνιστώνται καλή και συχνή αντιηλιακή προστασία (δείκτης > 30), αποφυγή έκθεσης σε ώρες υψηλής ηλιακής ακτινοβολίας.
- Το ίδιο ισχύει και για άλλα φωτοευαίσθητα εξανθήματα, όπως πχ αυτά της δερματομυοσίτιδας.
- Από την άλλη, ασθενείς με ψωριασική αρθρίτιδα, είναι πολύ πιθανό να δουν κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού βελτίωση, τουλάχιστον στο θέμα του ψωριασικού εξανθήματος, μιας και ο ήλιος εδώ φαίνεται να έχει ευεργετική δράση.

## 2η Γιορτή Ανακύκλωσης από την ΑΝΤΑΠΟΔΟΤΙΚΗ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ και τον Δήμο Πειραιά

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος, η ΑΝΤΑΠΟΔΟΤΙΚΗ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ μαζί με τον Δήμο Πειραιά διοργάνωσαν για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά τη 2η Γιορτή Ανακύκλωσης στο Πασαλιμάνι, το Σάββατο 4 και την Κυριακή 5 Ιουνίου. Σε ένα διήμερο αφιερωμένο στην ανακύκλωση, για την εξοικονόμηση φυσικών πόρων και την προστασία του περιβάλλοντος, οι μικροί αλλά και οι μεγάλοι επισκέπτες είχαν την ευκαιρία να μάθουν να ανακυκλώνουν σωστά, να ενημερωθούν εκτενώς για τη σημασία της ανακύκλωσης και της μείωσης της ρύπανσης και ταυτόχρονα να διασκεδάσουν με τις πολυάριθμες δραστηριότητες, τα δώρα και τις εκπλήξεις. Στο Πασαλιμάνι βρισκόταν επίσης το Κινητό Φωτοβολταϊκό Κέντρο Ανταποδοτικής Ανακύκλωσης, όπου οι επισκέπτες μπορούσαν να ανακυκλώσουν σωστά πλαστικές, μεταλλικές και γυάλινες συσκευασίες, και να μπουν σε κλήρωση για να κερδίσουν μεγάλα δώρα. Την Κυριακή 5 Ιουνίου, το δυναμικό «παρών» έδωσαν μεταξύ άλλων, ο Περιφερειάρχης Αττικής κ. Γιώργος Πατούλης, ο Δήμαρχος Πειραιά, κ. Γιάννης Μώραλης, ο Αντιδήμαρχος Καθαριότητας και Ανακύκλωσης Πειραιά, κ. Παναγιώτης Ρέππας, ο Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος του Εθνικού Συλλογικού Συστήματος της ΑΝΤΑΠΟΔΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ, κ. Πάυλος Ραβάνης, ο Διευθύνων Σύμβουλος του Ελληνικού Οργανισμού Ανακύκλωσης (Ε.Ο.ΑΝ.), κ. Νίκος Χιωτάκης, αλλά και εκπρόσωποι της τοπικής Αυτοδιοίκησης και της εταιρείας, καθώς και πλήθος κόσμου. Επίσης στο σημείο παρευρέθηκε και η κ. Φαίη Σκορδά, ένθερμη υποστηρίκτρια για τον σωστό τρόπο ανακύκλωσης και τον διαχωρισμό των υλικών, η οποία φωτογραφήθηκε με τους επισκέπτες, δημιούργησε με τα παιδιά στο Καλλιτεχνικό Περιβαλλοντικό Εργαστήρι και ανακύκλωσε και η ίδια συσκευασίες μαζί με τον κόσμο.



## 1000 καρποφόρα δέντρα φυτεύτηκαν στη Βόρεια Εύβοια από την εταιρεία Βίκος & την We4all



Η εταιρεία [Βίκος](#) συνεχίζει με συνέπεια τη σειρά των σημαντικών πρωτοβουλιών και δράσεων που εστιάζουν στην προστασία του φυσικού περιβάλλοντος. Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος (Κυριακή 5 Ιουνίου), πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με τη [We4all](#) δωρεά & φύτευση χιλίων καρποφόρων δέντρων στην Βόρεια Εύβοια, σε κοινότητες που επλήγησαν από τις φωτιές του καλοκαιριού του 2021. Συγκεκριμένα, η ενέργεια πραγματοποιήθηκε στις Κοινότητες Μονοκαρυάς, Γουβών, Γερακίου και άλλες Κοινότητες της Β. Εύβοιας, στις οποίες φυτεύτηκαν 1000 καρποφόρα δέντρα. Η επιλογή των φυτών και δέντρων που δωρίστηκαν στους αγρότες της περιοχής έγινε με σκοπό να αποκατασταθεί, όχι μόνο το πράσινο της φύσης, αλλά και μέρος του εισοδήματος που έχασαν λόγω των καταστροφών που υπέστη η περιοχή τους. Ελαιόδεντρα, αμυγδαλιές, αμπέλια

και άλλα καρποφόρα φυτά έφτασαν στη Βόρεια Εύβοια και χάρισαν χαμόγελα και αισιοδοξία στους κατοίκους των Κοινοτήτων. Η ευρύτερη περιοχή της Βόρειας Εύβοιας έχει υποστεί εκτεταμένες καταστροφές από πυρκαγιές και υπάρχει έντονη ανάγκη για δραστική ενίσχυση του πρασίνου. Ένα μόνο δέντρο μπορεί να απορροφήσει 22kg CO2 -ανά έτος- και να δημιουργήσει 117kg καθαρού οξυγόνου. Πέρα από την προστασία της φύσης, στόχος της συγκεκριμένης δεινροφύτευσης από την εταιρεία Βίκος και τη We4all είναι η ουσιαστική βοήθεια των κατοίκων, των αγροτών, των οποίων οι πληγές σιγά σιγά μπορούν να επουλωθούν με την ουσιαστική βοήθεια και στήριξη. [Λέστε το video.](#)

## Η ομάδα της l'artigiano καθάρισε την παραλία του Καλαμακίου

Η l'artigiano, στο πλαίσιο των δράσεων κοινωνικής ευθύνης που πραγματοποιεί μέσω του προγράμματος "Share the Love" και σε συνεργασία με την εταιρεία "Fitness in Greece", έδειξε για ακόμα μια φορά έμπρακτα την αγάπη και τον σεβασμό της για το περιβάλλον και προχώρησε στον καθαρισμό μίας από τις πιο πολυσύχναστες παραλίες της Αττικής, την παραλία Καλαμακίου. Την Παρασκευή 27 Μαΐου, οι εργαζόμενοι της l'artigiano και η ομάδα της "Fitness in Greece" φόρεσαν τα γάντια τους, πήραν τις σακούλες ανά χείρας και σε απόλυτο κλίμα ομαδικότητας και συνεργασίας, ξεκίνησαν να σαρώνουν και να καθαρίζουν την παραλία Καλαμακίου, συμβάλλοντας με όλες τους τις δυνάμεις στην περιβαλλοντική πρωτοβουλία της l'artigiano. Φυσικά, μετά το τέλος της δράσης, ακολούθησε ένα ομαδικό light

γεύμα με φόντο τη θάλασσα για να αναπληρώσουν δυνάμεις όλοι συμμετέχοντες. Μέσα από τέτοιου είδους ενέργειες εταιρικής κοινωνικής ευθύνης, η l'artigiano δίνει την ευκαιρία σε όλους τους εργαζόμενούς της να βρεθούν εκτός γραφείου, να δεθούν, να διασκεδάσουν, να συνεργαστούν και να προσφέρουν όλοι μαζί ως ομάδα στην κοινωνία και το περιβάλλον.

Ο καθαρισμός της παραλίας του Καλαμακίου αποτελεί μια επιμέρους δράση του προγράμματος Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης «Share The Love» στο πλαίσιο του οποίου συντονίζονται δράσεις κοινωνικής και περιβαλλοντικής συνεισφοράς.



**l'artigiano:**

ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΟΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΠΑΡΑΛΙΑΣ ΚΑΛΑΜΑΚΙΟΥ!

**FITNESS  
INGREECE**

## Ο Όμιλος Sani / Ikos στηρίζει την έρευνα της «αθηNEAs» για τον βιώσιμο τουρισμό



Τις καινοτόμες περιβαλλοντικές πρακτικές που έχουν υιοθετήσει θέρετρα σε ολόκληρο τον κόσμο, καθώς και τις αναδυόμενες τάσεις βιώσιμης ανάπτυξης, μέσα από τις οποίες η Ελλάδα μπορεί να εξελιχθεί σε κορυφαίο «πράσινο» προορισμό παγκοσμίως, αναδεικνύει η νέα έρευνα «Eco-friendly Greece: Βέλτιστες Πρακτικές Βιώσιμου Τουρισμού από 21 Θέρετρα ανά τον Κόσμο», που εκπόνησε η αθηNEA με την υποστήριξη του Ομίλου Sani / Ikos, πρωτοπόρου στον τομέα του αιεφόρου τουρισμού στη Μεσόγειο. Στα θέρετρα από 21 χώρες που παρουσιάζει η έρευνα της αθηNEAs, περιλαμβάνεται και το Sani Resort στην Κασσάνδρα Χαλκιδικής, που το 2021 -για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά- αναδείχθηκε «κορυφαίο περιβαλλοντικό συγκρότημα παγκοσμίως» στον θεσμό των World Travel Awards. Ο Όμιλος Sani / Ikos έχει αναπτύξει ένα στρατηγικό πλάνο αιεφορίας, με τα προγράμματα Sani Green

και Ikos Green, που εστιάζουν σε τρεις άξονες: τη βιωσιμότητα στη λειτουργία των ξενοδοχείων Sani και Ikos, την προστασία της βιοποικιλότητας σε όλες τις περιοχές της Μεσογείου όπου δραστηριοποιείται και τη στήριξη της τοπικής κοινωνίας και οικονομίας.

Zero Carbon, Zero Plastic, Zero Waste: Ο φιλόδοξος τριπλός στόχος του Ομίλου Αναγνωρίζοντας την ανάγκη για άμεση δράση ενάντια στην κλιματική αλλαγή και την περιβαλλοντική καταστροφή, ο Όμιλος Sani / Ikos έχει θέσει έναν φιλόδοξο τριπλό στόχο: να πετύχει το Net Zero (μηδενική κατανάλωση άνθρακα) έως το 2030, ενώ μέχρι το 2024 να είναι σε θέση να παράγει μηδενικά πλαστικά απορρίμματα και μηδενικά απόβλητα για υγιεινολογική ταφή σε όλα τα ξενοδοχεία του.

# Θαλάσσια ρύπανση: Οι επιπτώσεις της στον άνθρωπο και στο περιβάλλον

Σήμερα, 8 Ιουνίου είναι η Παγκόσμια Ημέρα Ωκεανών και γιορτάζεται κάθε χρόνο από το 1992. Οι ωκεανοί καταλαμβάνουν πάνω από το 70% της επιφάνειας της Γης και έχουν συνδεθεί από τα αρχαία χρόνια με την ανθρώπινη εξέλιξη. Η ρύπανση των ωκεανών έχει σοβαρές επιπτώσεις στο περιβάλλον και τον άνθρωπο.

Τα στοιχεία που σχετίζονται με τις επιπτώσεις της ρύπανσης των ωκεανών και παρουσιάστηκαν σε εκδήλωση που διοργάνωσε το [ΚΜΟΠ](#) – Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ωκεανών είναι ιδιαίτερα ανησυχητικά.

## 8 στους 10 ανθρώπους με μικροσωματίδια πλαστικού στο αίμα τους

Η εκδήλωση έφερε στο προσκήνιο τις καταστροφικές επιπτώσεις της θαλάσσιας ρύπανσης από πλαστικά για τον ανθρώπινο οργανισμό. Συγκεκριμένα, η Ζάνα Κοντομανώλη, Υπεύθυνη του προγράμματος Clean Blue Paros, παρουσίασε πρόσφατη έρευνα που πραγματοποιήθηκε για λογαριασμό της [Common](#)

[Seas](#), σύμφωνα με την οποία 8 στους 10 ανθρώπους βρέθηκαν να έχουν μικροσωματίδια πλαστικού στο αίμα τους. Μεταξύ άλλων, παρουσίασε το πρόγραμμα [Clean Blue Paros](#), μια πρωτοβουλία της Common Seas σε συνεργασία με τον Δήμο Πάρου, που έχει στόχο να γίνει η Πάρος το πρώτο νησί στη Μεσόγειο χωρίς πλαστικά απορρίμματα μιας χρήσης.

## Πλαστικά: Η μόνιμη απειλή

Σύμφωνα με τον οργανισμό [All For Blue](#), ο οποίος υλοποιεί δράσεις υποβρύχιων και παράκτιων καθαρισμών, την περίοδο 2017-2012 η συντριπτική πλειονότητα των απορριμμάτων που αφαιρέθηκαν από τις ακτές ήταν πλαστικά (73%), ενώ τα τελευταία χρόνια στην πρώτη πεντάδα της λίστας προστέθηκαν και τα πανδημικά απορρίμματα. Από τα πλαστικά απορρίμματα που συλλέχθηκαν στους παράκτιους καθαρισμούς, το 32% ήταν μπουκάλια, το 28% σακούλες, το 22% καπάκια, το 20% ποτήρια, το 15% καλαμάκια και το 5% συσκευασίες, ενώ από τα πανδημικά απορρίμματα που συλλέχθηκαν, η πλειονότητα (72%) ήταν μάσκες, ανέφερε η Κατερίνα Κυλερτζή, Ερευνήτρια στην All For Blue.





## Επιτακτική η ανάγκη για θετικό περιβαλλοντικό αντίκτυπο

Την ανάγκη επαναπροσδιορισμού της έννοιας του αποβλήτου επεσήμανε ο Σπύρος Μποφυλάτος, Συμβασιούχος Διδάσκων, Εργαστήριο Πολύπλοκων Συστημάτων & Σχεδίασης Υπηρεσιών, Τμήμα Μηχανικών Σχεδίασης Προϊόντων και Συστημάτων, Πανεπιστήμιο Αιγαίου, αναφέροντας χαρακτηριστικά πως «αυτό που σήμερα βλέπουμε σαν σκουπίδι είναι δυνητικά ένα πολύ χρήσιμο υλικό» στο οποίο μπορούμε να δώσουμε αξία, στο πλαίσιο της κυκλικής οικονομίας. Ο ίδιος παρουσίασε μια καινούργια μεθοδολογία που έχει αναπτυχθεί στο Πανεπιστήμιο και αφορά σε έναν νέο τρόπο σχεδίασης προϊόντων, με έμφαση στο υλικό και με στόχο τη δημιουργία ενός θετικού περιβαλλοντικού αντίκτυπου.

Μπορείτε να παρακολουθήσετε την εκδήλωση στον ακόλουθο σύνδεσμο:

[https://www.youtube.com/watch?v=a6dl2\\_jXVYg](https://www.youtube.com/watch?v=a6dl2_jXVYg)

ομάδες, ο οποίος θα περιλαμβάνει καλές πρακτικές για να διασφαλιστεί η συμμετοχή των νέων σε δραστηριότητες και δράσεις για την προστασία των ωκεανών. Θα δημιουργηθεί επίσης ένα πρόγραμμα ανάπτυξης ικανοτήτων, τριών εκπαιδευτικών ενότητων - εννέα μαθημάτων με σκοπό την εκπαίδευση και κατάρτιση εργαζόμενων στον τομέα της νεολαίας σχετικά με την προστασία των ωκεανών και τη χρήση της τέχνης ως μέσο ευαισθητοποίησης και αφύπνισης.



## Τι είναι το πρόγραμμα OCEA(n)RT

Η Αριάννη Ματράκα, Project Manager στο ΚΜΟΠ, παρουσίασε το ευρωπαϊκό πρόγραμμα OCEA(n)RT, στο πλαίσιο του οποίου πραγματοποιήθηκε και η εκδήλωση. Όπως είπε, το OCEA(n)RT πρόκειται να αναπτύξει τις δεξιότητες των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας, ενισχύοντας και την ικανότητά τους να παρακινήσουν τη νέα γενιά να δράσει για τη μείωση των πλαστικών απορριμμάτων μέσω των εικαστικών τεχνών. Στο πλαίσιο του προγράμματος, θα δημιουργηθεί ένας οδηγός για οργανώσεις της Κοινωνίας των Πολιτών, της νεολαίας, του περιβάλλοντος και για πολιτιστικές



**OCEA(n)RT**

**info**

Το OCEA(n)RT χρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Erasmus+ Στρατηγικές Συμπράξεις στην Εκπαίδευση Ενηλίκων της Ε.Ε. και υλοποιείται στην Ελλάδα, την Κύπρο, το Βέλγιο, τη Σουηδία, τη Μ. Βρετανία και την Ισπανία.

## Νέα προωθητική ενέργεια της LG για τα πλυντήρια και τα πλυντήρια – στεγνωτήρια με μεγάλη χωρητικότητα πλύσης

Η LG Electronics (LG) υλοποιεί μια ακόμη μοναδική προωθητική ενέργεια. Συγκεκριμένα από τις 30 Μαΐου και έως εξαντλήσεως των αποθεμάτων, με κάθε αγορά ενός πλυντηρίου ρούχων ή ενός πλυντηρίου - στεγνωτηρίου χωρητικότητας πλύσης από 10 έως 12 κιλά, οι καταναλωτές θα πάρουν ως δώρο μία πετσέτα θαλάσσης Sun of a Beach 2 από τη συλλογή SS22. Τα πλυντήρια ρούχων και τα πλυντήρια-στεγνωτήρια που συμμετέχουν στην προωθητική ενέργεια, ξεχωρίζουν για τη μεγάλη χωρητικότητά τους, προσφέροντας τη δυνατότητα για λιγότερες πλύσεις. Τα πλυντήρια ρούχων της LG ενσωματώνουν μια σειρά προηγμένων τεχνολογιών που συμβάλλουν στην υψηλή φροντίδα των ρούχων, όπως η τεχνολογία Steam κατά την οποία εξαλείφονται το 99,9% των αλλεργιογόνων, όπως τα ακάρεα σκόνης που μπορούν να προκαλέσουν αλλεργίες ή αναπνευστικά προβλήματα. Επιπλέον, μέσω του προγράμματος Wrinkle Care 4, μειώνονται οι ζάρες στα υφάσματα για γρηγορότερο και ευκολότερο σιδέρωμα. Παράλληλα, με τα πλυντήρια-στεγνωτήρια της LG, η πλύση και το στέγνωμα πραγματοποιούνται εύκολα με το πάτημα ενός κουμπιού, ενώ εξοικονομείτε χώρο καθώς συνδυάζονται δύο συσκευές σε μία.

**LG**  
Life's Good

Έξυπνα LG Πλυντήρια Ρούχων και Πλυντήρια-Στεγνωτήρια 10 και 12 κιλών

Μεγάλη χωρητικότητα, λιγότερες πλύσεις!

+ Δώρο  
πετσέτα θαλάσσης  
**SUN of a BEACH**

#WeCareForWhatYouTouch

## Η νέα φιλοτεχνημένη συλλογή illy Art Collection με την υπογραφή της Mona Hatoum



Η illycaffè, στηρίζοντας έμπρακτα τις τέχνες και τον πολιτισμό, παρουσιάζει τη νέα συλλογή illy Art Collection σε πορσελάνινα φλιτζάνια και μεταλλικές συσκευασίες αλεσμένου καφέ διακοσμημένα με το μοτίβο και την υπογραφή της Mona Hatoum. Η διεθνούς φήμης εικαστικός Mona Hatoum είναι γνωστή για το έργο της το οποίο περιστρέφεται γύρω από την ποίηση και την πολιτική, χρησιμοποιώντας μια ευρεία και συχνά ασύμβατη γκάμα μέσων και υλικών, όπως εγκαταστάσεις, γλυπτά, βίντεο, φωτογραφίες και έργα σε χαρτί. Κάθε χρόνο διάσημοι καλλιτέχνες χρησιμοποιούν τα φλιτζάνια illy σαν έναν λευκό καμβά πάνω στον οποίο δημιουργούν αυθεντικά αριστουργήματα. Για τη φιλοτεχνημένη συλλογή illy Art Collection και τις εμβληματικές συλλεκτικές συσκευασίες illy, η Mona Hatoum χρησιμοποίησε

το χαρακτηριστικό μοτίβο της καφίγια (kaffiyeh), της παραδοσιακής αραβικής μαντίλας που έχει συνδεθεί με τον αγώνα των Παλαιστινίων τόσο στα φλιτζάνια όσο και στα δοχεία limited edition illy συνδυάζοντας το μοναδικό βιώσιμο χαρμάνι illy 100% Arabica με ένα δυνατό μοτίβο αραβικής προέλευσης. Συγκεκριμένα, έχει κεντήσει το μοτίβο της καφίγια σε ύφασμα χρησιμοποιώντας μακριές ίνες από ανθρώπινα μαλλιά μετατρέποντας το μοτίβο της σε συρμάτινο φράχτη. Για τη συλλογή illy Art Collection, η Hatoum χρησιμοποίησε ένα αφηρημένο σχέδιο βασισμένο στο pattern του πλέγματος και των φύλλων ελιάς της καφίγια, που συνδέεται ιστορικά με τους εργατικούς αγώνες αλλά και τις ανθρώπινες σχέσεις.



## Το MILKO «Έκανε Αληθινούς» δύο ακόμα αθλητικούς χώρους, αυτή τη φορά στη Θεσσαλονίκη!

Το MILKO από τη ΔΕΛΤΑ, μετά την ανακατασκευή των γηπέδων μπάσκετ στις περιοχές της Αγίας Βαρβάρας το 2020 και του Ζωγράφου το 2021, συνεχίζει να στηρίζει έμπρακτα τον αθλητισμό δημιουργώντας δυο ακόμα σύγχρονους αθλητικούς χώρους στη Θεσσαλονίκη. Στο πλαίσιο της καμπάνιας του MILKO Hood Makeover με μόντο "Καν' το για τη γειτονιά σου", το MILKO ανακατασκευάζει όχι μόνο ένα γήπεδο μπάσκετ, αλλά και ένα υπαίθριο καλλισθενικό πάρκο με όργανα γυμναστικής εξωτερικού χώρου στον Δήμο Κορδελίου Ευόσμου! Πρόκειται πλέον για έναν ασφαλή, μοντέρνο και λειτουργικό χώρο άθλησης, που μέχρι πριν λίγο καιρό ήταν ανεκμετάλλετος. Η εντυπωσιακή αυτή ανάπλαση του χώρου προήλθε από τη μεγάλη ψηφοφορία του διαγωνισμού, που διοργάνωσε το MILKO, δίνοντας την ευκαιρία στο κοινό του να ψηφίσει τον αθλητικό χώρο της δικής του γειτονιάς. Σήμερα, τα παιδιά της περιοχής, που συμμετείχαν στη δράση στηρίζοντας τη γειτονιά τους, μπορούν να παίξουν ήδη σ' έναν χώρο γεμάτο ζωή και χρώμα. Τόσο στο ανακαινισμένο γήπεδο μπάσκετ, όσο και στο καλλισθενικό πάρκο κυριαρχούν πλέον εντυπωσιακά σχέδια με την υπογραφή του γνωστού Graffiti artist Same84, εμπνέοντας μικρούς και μεγάλους με τα μηνύματα του MILKO «Ψηλά το κεφάλι» και «Kanto Alithino», το οποίο πρωταγωνιστεί στον χώρο ως σύμβολο ενέργειας, δύναμης και πίστης.

## Η L'Oréal Professional Products υποστηρίζει το Κοινωνικό Κομμωτήριο του Δήμου Χανίων



Ο Δήμος Χανίων, πραγματοποίησε χθες τα εγκαίνια του «Κοινωνικού Κομμωτηρίου». Πρόκειται για την δεύτερη δομή, μετά το «Κοινωνικό Κομμωτήριο» της Αθήνας, που δημιουργήθηκε με την ευγενική χορηγία του Κλάδου Επαγγελματικών Προϊόντων της L'Oréal Hellas (L'Oréal Professional Products), με σκοπό να προσφέρει δωρεάν υπηρεσίες βασικής περιποίησης (κούρεμα, λούσιμο και ξύρισμα) σε ευάλωτες ομάδες πολιτών που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην καθημερινή τους διαβίωση. Η L'Oréal Professional Products, ως ηγέτιδα εταιρεία του κλάδου επαγγελματικών προϊόντων και πιστή στη δέσμευσή της να προσφέρει το δώρο της ομορφιάς και της φροντίδας σε κάθε άνθρωπο χωρίς διαχωρισμούς, ανταποκρίθηκε άμεσα στο αίτημα της Αντιδημάρχου Κοινωνικών Υποθέσεων, Ελένης Ζερβουδάκη, και του Τμήματος Κοινωνικής Πολιτικής του Δήμου Χανίων, χορηγώντας τον απαραίτητο εξοπλισμό του χώρου, καθώς και την παροχή προϊόντων για τη λειτουργία του.

Ο χώρος του «Κοινωνικού Κομμωτηρίου» φιλοξενείται στο Κοινωνικό Πλυντήριο του Δήμου Χανίων (οδός Καραϊσκάκη 55, πλησίον Δημαρχείου) και αποτελεί μια ολιστική μονάδα φροντίδας για τις ευάλωτες ομάδες πολιτών, που θα λειτουργεί με εθελοντές κομμωτές και κουρείς των Χανίων.



## Η Αμαλία βαριέται

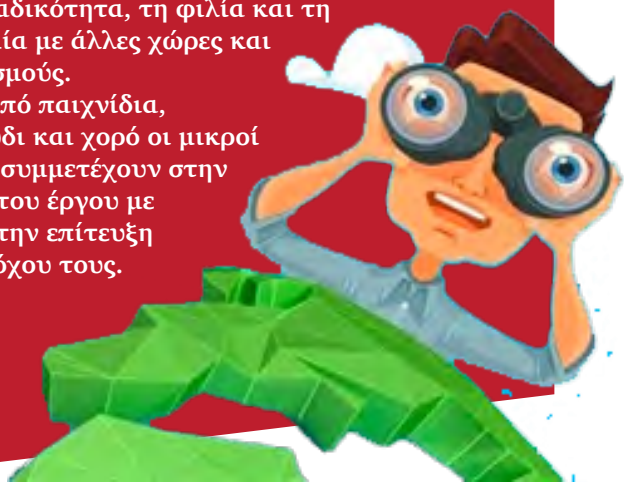
Υπάρχουν μέρες ήσυχες και μέρες περιπετειώδεις. Άλλες είναι όμορφες, ή αστείες, άλλες πάλι όχι και τόσο. Τι συμβαίνει όμως με τις βαρετές μέρες; Στο σπίτι κανείς δεν έχει χρόνο να παίξει με την Αμαλία. Η μαμά συγυρίζει, ο μπαμπάς έχει δουλειά, η αδερφή της διαβάζει κι η Άντα κοιμάται στο χαλάκι της κουζίνας. Τότε η Αμαλία έχει μια ιδέα που θα αλλάξει για πάντα τα βαρετά της απογεύματα! Όλοι μας κάποια στιγμή μπορεί να βαρεθούμε. Μπορούμε, όμως, να μετατρέψουμε την πλήξη σε παιχνίδι; Με τη βοήθεια της Αμαλίας μπορούμε! Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.



## “Ο γύρος του κόσμου σε 80 ημέρες” στην αυλή του Θεάτρου Χυτήριο



Το ξακουστό μυθιστόρημα του Ιουλίου Βερν ζωντανεύει στην καλοκαιρινή σκηνή, στην αυλή του Θεάτρου Χυτήριο στο Γκάζι, κάθε Κυριακή στις 18:30. Ο πιο πολυταξιδεμένος ήρωας των παραμυθιών, Φιλέας Φογκ με τη βοήθεια του υπηρέτη του Πασπαρτού κάνουν το μεγαλύτερο ταξίδι της ζωής τους με κίνητρο ένα στοίχημα του πρωταγωνιστή. Περνώντας από διάφορες χώρες του κόσμου συναντούν μια πριγκίπισσα η οποία τους ακολουθεί σε αυτή την περιπέτεια. Μία διαδρομή γεμάτη περιπέτειες, όπου θα συναντήσουν πολλές εκπλήξεις και θα γνωρίσουν μαγικούς πολιτισμούς σε όλο τον κόσμο. Με την αποκλειστική βοήθεια των παιδιών που γίνονται αναπόσπαστο κομμάτι αυτού του ταξιδιού, θα καταφέρουν να ολοκληρώσουν το γύρο του κόσμου σε 80 ημέρες; Μία απόλυτα διαδραστική παράσταση όπου σαν στόχο της έχει να διδάξει στα παιδιά το χρόνο και πόσο πολύτιμος είναι στη ζωή μας αλλά και την ομαδικότητα, τη φιλία και τη γνωριμία με άλλες χώρες και πολιτισμούς. Μέσα από παιχνίδια, τραγούδι και χορό οι μικροί θεατές συμμετέχουν στην πλοκή του έργου με σκοπό την επίτευξη του στόχου τους.



## Το The Ellinikon Experience Park φιλοξενεί, από τις 9 έως τις 12 Ιουνίου, το 1ο Φεστιβάλ Νέου Ευρωπαϊκού Μπάουχαους Ελλάδας

Ένα μέλλον πιο βιώσιμο για όλους μας καλεί να φανταστούμε και να συν-δημιουργήσουμε, το 1ο Φεστιβάλ Νέου Ευρωπαϊκού Μπάουχαους Ελλάδας που φιλοξενείται στο The Ellinikon Experience Park. Το φεστιβάλ με θέμα «ECO-δομώντας το Μέλλον» αποτελεί ένα νέο ετήσιο θεσμό του οποίου ηγείται η πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής Ursula von der Leyen και διοργανώνεται φέτος για πρώτη φορά στην Ελλάδα, από το World Human Forum και το Convergences Greece Forum, σε συνεργασία με την EYZHN.LIFE και με στρατηγικό συνεργάτη τη Lamda Development. Η πρώτη ημέρα του Φεστιβάλ που θα ανοίξει με χαιρετισμό από τις Βρυξέλλες και την Ursula von der Leyen, περιλαμβάνει ομιλίες στους τομείς του περιβάλλοντος, της αστικής ανάπτυξης, του τουρισμού και της αειφορίας, από σημαντικά πρόσωπα της εγχώριας και της διεθνούς κοινότητας, όπως η Αλεξάνδρα Μητσοτάκη (President & co-founder World Human Forum, NEB High Level Roundtable), ο Οδυσσέας Αθανασίου (Διευθύνων Σύμβουλος Lamda Development), η Antoinette Nassopoulos - Erickson (Αρχιτέκτων, Senior Partner Foster + Partners) και πολλοί άλλοι, καθώς και κυβερνητικούς εκπροσώπους. Η δεύτερη ημέρα περιλαμβάνει θεματικές συνεδρίες που αφορούν στη δημιουργία πιο πράσινων πόλεων, το ρόλο του Τουρισμού, τις δυνατότητες που προσφέρει η Εκπαίδευση, την αξιοποίηση της Μόδας και του σχεδιασμού αντικειμένων για τη δημιουργία ενός καλύτερου τρόπου ζωής και τη βελτίωση των υφιστάμενων κτιρίων, διατηρώντας ταυτόχρονα την πολιτιστική κληρονομιά. Μπορείτε να εξασφαλίσετε τη συμμετοχή σας για τις δύο πρώτες ημέρες, πραγματοποιώντας δωρεάν την εγγραφή σας [εδώ](#).



## Παρουσίαση βιβλίου - “Να θυμηθώ να παραγγείλω” του Στέλιου Μάινα



Ποιος είναι αυτός που θα κλείσει τον διακόπτη της ζωής; Μια ιστορία που γοητεύει και προβληματίζει. Παρουσίαση του βιβλίου “Να θυμηθώ να παραγγείλω” του Στέλιου Μάινα την Πέμπτη 16 Ιουνίου 2022, στις 8:30 το βράδυ, στο βιβλιοπωλείο ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΚΦΡΑΣΗ, Δημάρχου Ι. Ανδρεαδάκη 49, στη Λιβαδειά. Για το βιβλίο θα μιλήσει και θα συζητήσει με τον συγγραφέα δημοσιογράφος Νίκος Θρασυβούλου.

Μια γιατρός αναισθησιολόγος ξεπερνά τα όρια της ιατρικής ηθικής, θέτοντας το δίλημμα «ευεργέτης ή φονιάς».



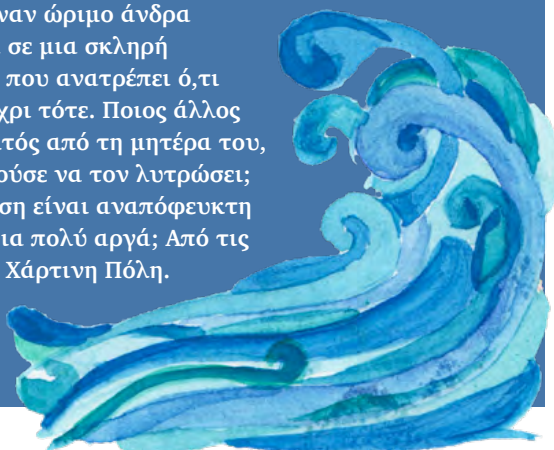
ΘΟΔΩΡΗΣ ΔΕΥΤΟΣ



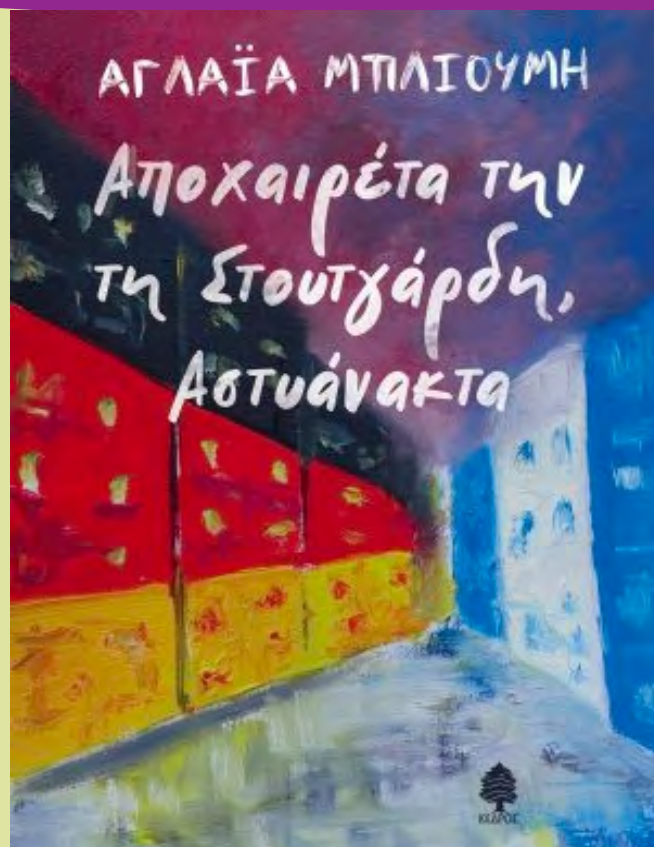
## Ασπασία: Το μυστικό της Καπετάνισσας

Κύθνος, αρχές της δεκαετίας του 1950. Ο Ιάσωνας και η Ασπασία φωτίζονται από τη φλόγα του έρωτα. Καίγονται όμως στην πυρά της πιο σκληρής τιμωρίας, που επιφυλάσσει η μικρή, κλειστή κοινωνία του όμορφου κυκλαδίτικου νησιού.

Αθήνα, 2002. Ένα επικίνδυνο παιχνίδι της μοίρας, φέρνει έναν ώριμο άνδρα μπροστά σε μια σκληρή αλήθεια, που ανατρέπει ό,τι ήξερε μέχρι τότε. Ποιος άλλος άραγε εκτός από τη μητέρα του, θα μπορούσε να τον λυτρώσει; Η κάθαρση είναι αναπόφευκτη ή είναι πια πολύ αργά; Από τις εκδόσεις Χάρτινη Πόλη.



## Αποχαιρέτα τη Στουτγάρδη, Αστυάνακτα



Στα τέλη της δεκαετίας του 1950, μετά τη στρατιωτική θητεία του στην Κύπρο, ο Παντελής παίρνει μια βαλίτσα από κοντραπλάκε και ταξιδεύει σαν τουρίστας στη Στουτγάρδη της Γερμανίας. Αμέσως πιάνει δουλειά στο εργοστάσιο της Bosch, γνωρίζει εφήμερους έρωτες, αλλά και την Κατερίνα. Η Κατερίνα είναι μία από τις εκατοντάδες Ελληνίδες μετανάστριες που έχουν κατακλύσει τη Στουτγάρδη στα μέσα της δεκαετίας του 1960. Στη βαλίτσα του Παντελή χωρούν οι ιστορίες των παιδιών δεύτερης γενιάς μεταναστών· γι' αυτό όταν την ανοίγει με τον κωδικό της ξεπηδούν «σαν κλαδιά από συρματόπλεγμα» οι ρίζες του βυθού: οικογενειακές αφηγήσεις για τον διωγμό από τη Μικρά Ασία, τη γερμανική και τη βουλγαρική Κατοχή, τον Εμφύλιο και τη χούντα συνυφαίνονται με τη ζωή της κόρης με τα πολλά ονόματα του Παντελή και της Κατερίνας, που μεγαλώνει σε μια κωμόπολη της πολυπολιτισμικής Στουτγάρδης. Και δεν είναι μόνο αυτά· πολλά τα άλυτα μυστήρια στο βιβλίο: Πώς ένας γύπας βλέπει μέσα από ματογυάλια τον κοινωνικό αποκλεισμό στη Γερμανία και τη δύσκολη ανασαίμα της παλιννόστησης στην Ελλάδα; Ποιος είναι ο πονηρός Αστυάνακτας που αναγκάζει την κόρη με τα πολλά ονόματα να βλέπει την πραγματικότητα μέσα από τον αριστερό οφθαλμό ενός παιδιού που θυμάται και μέσα από τον δεξιό ενός ενήλικα που ωριμάζει με τροφό τη Μνημοσύνη; Ένα μυθιστόρημα για την ιστορία της σύγχρονης ελληνικής μετανάστευσης, τις ελληνογερμανικές σχέσεις και την κοινή ευρωπαϊκή μνήμη. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

## quote of the day

THE OCEAN IS EVERYTHING I WANT  
TO BE. BEAUTIFUL, MYSTERIOUS,  
WILD AND FREE.

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Καλλιόπη, Καλλιοπία,  
Ναυκράτιος,  
Ναυκράτης

## tip of the day

NO WATER,  
NO LIFE.  
NO BLUE,  
NO GREEN.

SYLVIA EARLE

## 8 Ιουνίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Ωκεανών
- › Παγκόσμια Ημέρα κατά των Εγκεφαλικών Όγκων
- › National Best Friends Day