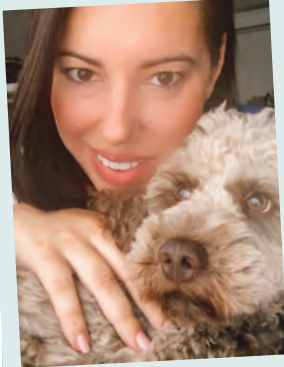


SAY *yes* to the **press**



**ΘΑ ΕΠΑΝΑΠΑΤΡΙΣΤΟΥΝ  
ΤΑ ΜΑΡΜΑΡΑ  
ΤΟΥ ΠΑΡΘΕΝΩΝΑ;**



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

*«Κάποιος με περιφρονεί. Αυτό είναι το πρόβλημά του. Το δικό μου: να μην κάνω ή να πω τίποτα απεχθές. Κάποιος με μισεί. Αυτό είναι πρόβλημά του. Το δικό μου: να είμαι υπομονετικός και χαρούμενος με όλους, συμπεριλαμβανομένου αυτού. Είμαι έτοιμος να του δείξω το λάθος του. Όχι μοχθηρά ή για να δείξω τον αυτοέλεγχό μου, αλλά με ειλικρινή τρόπο». ~Μάρκος Αυρήλιος, Διαλογισμοί*

Όλοι μας, είναι βέβαιο, ότι θα συναντήσουμε κάποια στιγμή στη ζωή μας, ανθρώπους που δεν μας συμπαθούν και τις περισσότερες φορές χωρίς κάποιο προφανή λόγο.

Ο Μάρκος Αυρήλιος (121 μ.Χ. — 180 μ.Χ.) αναμφίβολα αντιμετώπισε πολλές τέτοιες καταστάσεις ως αυτοκράτορας της Ρώμης. Και όπως φαίνεται από την προηγούμενη δήλωσή του, το κλειδί για τον χειρισμό του άδικου μίσους των άλλων είναι να μην το θεωρείτε δικό σας πρόβλημα, αλλά μόνο δικό τους.

Κάνω μια διάκριση εδώ: στο άδικο μίσος. Εάν κάνετε πράγματα που κερδίζουν το μίσος των άλλων, είναι όντως πρόβλημά σας. Αλλά στο συγκεκριμένο άρθρο μιλάω για αυτά τα τυχαία, τοξικά, μπερδεμένα άτομα που απλά μας αντιπαθούν χωρίς λόγο.

Γι' αυτό μην είσαι ο καθρέφτης του τι σου κάνουν οι άλλοι. Ακόμα κι αν κάποιος έχει κάτι κακό να πει για σένα, μην του κάνεις τη χάρη να ανταποδώσεις.

### **Είσαι καλύτερος από αυτό.**

Αν κάποιος μας αντιπαθεί, αυτό είναι το πρόβλημά του — δεν αξίζει να χαλάσουμε την ηρεμία μας για κανέναν και ειδικά γι' αυτόν.

Αν κάποιος μας μισεί, αυτό είναι το πρόβλημά του — είμαστε εδώ για να ζήσουμε την υπέροχη ζωή μας και όχι να βαλτώνουμε ανησυχώντας σε ποιον αρέσουμε και σε ποιον όχι.

Μόλις μας περάσει ο πρώτος θυμός, θα διαπιστώσουμε ότι μπορούμε πολύ απλά να αποστασιοποιηθούμε από αυτές τις “κοινωνικές παγίδες”. Η γνώμη των άλλων για σένα δεν είναι κάτι που θα έπρεπε να σε γεμίζει ντροπή. Αντιθέτως σε αυτές τις περιπτώσεις καλό είναι να χρησιμοποιήσουμε το αντίδοτο στην αγένεια που δεν είναι άλλο από την καλοσύνη.

**Tip of the Day:** Απάντησε στην αγένεια με καλοσύνη. Να είσαι μεγαλύτερος από τους εχθρούς σου. Αυτός είναι ο τρόπος με τον οποίο εμποδίζεις τον εαυτό σου να παγιδευτεί στον φαύλο κύκλο της κακίας κάποιου άλλου. Και να θυμάσαι, το μίσος κάποιου για σένα είναι δικό του πρόβλημα και όχι δικό σου αφού στην πλειοψηφία των περιπτώσεων πηγάει όχι γιατί εσύ έκανες κάτι κακό αλλά γιατί έκανες κάτι καλύτερο από αυτόν...



# Θα επαναπατριστούν τα μάρμαρα του Παρθενώνα;

Πιο κοντά στο να επιστρέψουν στο «σπίτι» τους βρίσκονται τα μάρμαρα του Παρθενώνα. Οι Βρετανοί πολίτες τάσσονται όλο και περισσότερο υπέρ του επαναπατρισμού των μαρμάρων...



Το 59% των ερωτηθέντων στη Βρετανία εκτιμούν ότι τα μάρμαρα, τα οποία απέσπασε το 1802 από τον Παρθενώνα ο λόρδος Έλγιν ανήκουν στην Ελλάδα, σύμφωνα με την τελευταία έρευνα του αγγλικού ινστιτούτου Yougov, έναντι 37% το 2014. Επίσης, η βρετανική εφημερίδα The Times, που ανέκαθεν υποστήριζε το Βρετανικό Μουσείο, τάχθηκε τον Ιανουάριο υπέρ της επιστροφής των μαρμάρων. Σύμφωνα με το Γαλλικό Πρακτορείο, η πίεση αυξάνεται γενικότερα επί των ευρωπαϊκών πολιτιστικών θεσμών προκειμένου να επιστρέψουν αντικείμενα που είχαν λεηλατηθεί την εποχή της αποικιοκρατίας.

## Ο πρόεδρος του Βρετανικού Μουσείου είναι διαλλακτικός...

«Πιστεύω πως είναι δυνατή μια συμφωνία για να αφηγηθούν την ιστορία τους τόσο στην Αθήνα όσο και στο Λονδίνο, αν προσεγγίσουμε αυτή την

κατάσταση χωρίς προϋποθέσεις ούτε υπερβολικά πολλές κόκκινες γραμμές» δήλωσε στον ραδιοφωνικό σταθμό LBC ο πρόεδρος του Βρετανικού Μουσείου, Τζορτζ Όσμπορν.

Χαρακτηριστικό είναι πως όταν ρωτήθηκε αν μπορεί να επιτευχθεί μια συμφωνία ώστε τα μάρμαρα να εκτεθούν για ένα διάστημα στην Ελλάδα και μετά να επιστρέψουν στο Λονδίνο, δήλωσε ότι «αυτού του τύπου η διευθέτηση» θα ήταν δυνατή, «κάτι που να επιτρέπει να





τα δούμε με όλη τους τη μεγαλοπρέπεια στην Αθήνα και να τα δούμε μαζί με παραδείγματα άλλων πολιτισμών στο Λονδίνο».

## Η Μελίνα Μερκούρη και η ιστορική ομιλία της

«Δεν υπάρχουν Ελγίνεια Μάρμαρα... Υπάρχουν Γλυπτά του Παρθενώνα, όπως υπάρχει ο Δαβίδ του Michael Angelo». Το 1986 η Μελίνα Μερκούρη ως υπουργός Πολιτισμού είχε μια ιστορική ομιλία στην Οξφόδρη στο πλαίσιο ενός debate για το δυσεπίλυτο ζήτημα των μαρμάρων του Παρθενώνα.

Δείτε την ομιλία της...





## Η ιστορία της κλοπής...

Ο Thomas Bruce, ο 7ος κόμης του Έλγιν, ήταν ένας αριστοκράτης που κατείχε αρκετές διπλωματικές θέσεις στη Βιέννη, τις Βρυξέλλες και το Βερολίνο. Το 1799, ο Οθωμανός σουλτάνος Σελίμ Γ' ζήτησε τις διπλωματικές υπηρεσίες του Λόρδου Έλγιν. Μάλιστα, πριν από την αναχώρησή του για την Κωνσταντινούπολη, ζήτησε από τον αρχιτέκτονα Thomas Harrison να πάρει τα σχέδια και τα αντίγραφα των μεγάλων μνημείων της Ελλάδας. Τότε, ο Έλγιν στρατολόγησε μια ομάδα καλλιτεχνών υπό την καθοδήγηση του ζωγράφου Giovanni Battista Lusieri, οι οποίοι αποσυναρμολόγησαν ένα μεγάλο μέρος της ζωφόρου του Παρθενώνα καθώς και πολλές μετόπες.

Στο τέλος το 1803, η τεράστια συλλογή των μαρμάρων ήταν συσκευασμένη σε περίπου διακόσια κουτιά, τα οποία μεταφέρθηκαν στο λιμάνι του Πειραιά για να περάσουν από εκεί στην Αγγλία.

## Η παράνομη αλλά... «σωτήρια» πράξη

Ο Έλγιν και οι συνεργάτες του παραδέχτηκαν ενώπιον της κοινοβουλευτικής επιτροπής ότι η πράξη τους ήταν μάλλον παράνομη, ωστόσο τη δικαιολόγησαν αναφέροντας πως ήταν ένας τρόπος για να σώσουν αυτά τα κομμάτια από τις λεηλασίες της οθωμανικής κυριαρχίας. Από το 1832, οι ελληνικές κυβερνήσεις έχουν υποβάλει αίτηση για την επιστροφή των μαρμάρων του Παρθενώνα... Ίσως ήρθε η ώρα να επιστρέψουν.



## DISNEY+ διαθέσιμο σε συμβατές τηλεοράσεις LG σε περισσότερες χώρες



Η εφαρμογή Disney+ είναι πλέον διαθέσιμη σε συμβατές τηλεοράσεις LG σε περισσότερες από σαράντα νέες χώρες και περιοχές σε όλη την Αφρική, την Ευρώπη και τη Μέση Ανατολή. Περισσότεροι κάτοχοι LG τηλεοράσεων μπορούν πλέον να απολαμβάνουν, με την άνεση του σπιτιού τους, τις καλύτερες ταινίες και εκπομπές από Disney, Pixar, Marvel, Star Wars, National Geographic και Star, εφόσον η τηλεόρασή τους διαθέτει webOS από το 2017 ή μεταγενέστερα. Για να απολαύσουν όλα όσα έχει να προσφέρει η υπηρεσία Disney+, οι πελάτες της LG μπορούν απλώς να κάνουν κλικ στο εικονίδιο Disney+ στο LG Home Launcher ή να πατήσουν το κουμπί Disney+ απευθείας στο LG Magic Remote, να επιλέξουν τον τύπο της συνδρομής τους και να αρχίσουν να παρακολουθούν τις αγαπημένες τους εκπομπές. Ομαλά ενσωματωμένη στην πλατφόρμα webOS, η εφαρμογή Disney+ στις LG τηλεοράσεις παρέχει μια απρόσκοπτη εμπειρία και άφθονο περιεχόμενο πρώτης

κατηγορίας για κάθε γούστο και ενδιαφέρον. Ένας πλούσιος, υπέροχο on-demand περιεχόμενο περιμένει στο Disney+, την streaming υπηρεσία που παρέχει πρόσβαση σε εκατοντάδες κλασικά της Disney+ και χιλιάδες επεισόδια από την τεράστια βιβλιοθήκη της Walt Disney μαζί με μια αυξανόμενη σειρά αποκλειστικής, πρωτότυπης ψυχαγωγίας. Ταινίες μεγάλου μήκους, τηλεοπτικά προγράμματα, περιεχόμενο μικρού μήκους και ντοκιμαντέρ κατηγοριοποιούνται και ανιχνεύονται εύκολα και είναι διαθέσιμα για άμεση προβολή στη μεγάλη οθόνη στο σπίτι.

## Good News

### Η l'artigiano μοίρασε αγάπη και χαμόγελο στις μητέρες, μαζί με τον οργανισμό «Η Αγκαλιά»

Η l'artigiano, με αφορμή τη γιορτή της Μητέρας στις 8 Μαΐου, προχώρησε σε μία ακόμα "Share the Love" ενέργεια, επιλέγοντας να σταθεί στο πλευρό των γυναικών που το έχουν ανάγκη και έχουν στραφεί στον οργανισμό «Η Αγκαλιά».

Με μεγάλη ευαισθητοποίηση και αλληλεγγύη προς τις μητέρες, η l'artigiano συνεργάστηκε με τον οργανισμό «Η Αγκαλιά» με στόχο την ηθική αλλά και την υλική υποστήριξη έγγαμων ή άγαμων μαμάδων. Παράλληλα, έδωσε στο κοινό την ευκαιρία για έναν ολόκληρο μήνα να ενισχύσει μέσα από κάθε παραγγελία του, το έργο της «Αγκαλιάς» επιλέγοντας το ποσό δωρεάς που επιθυμεί να προσφέρει. Με την πολύτιμη βοήθεια του κόσμου, η αγάπη προς τις μητέρες πολλαπλασιάστηκε από τη l'artigiano και αποδόθηκε στον οργανισμό, ενώ ανήμερα της Γιορτής της Μητέρας στις 8 Μαΐου, ετοίμασε ένα νόστιμο γεύμα στις μητέρες του Οργανισμού και τα παιδιά τους, προσφέροντας τις λαχταριστές πίτσες της.

Η l'artigiano, μέσω αυτής της πρωτοβουλίας, βοήθησε τον Οργανισμό να «αγκαλιάσει» τις γυναίκες που βιώνουν δύσκολες συνθήκες κατά την εγκυμοσύνη τους ή και μετά τη γέννα. «Η Αγκαλιά» συμπαραστέκεται σε γυναίκες έγγαμες ή άγαμες, που έχουν υποστεί εγκατάλειψη, κακοποίηση και κοινωνικοοικονομικό αποκλεισμό, εξασφαλίζει τις κατάλληλες προϋποθέσεις για να μεγαλώνει κάθε παιδί σε ένα υγιές οικογενειακό περιβάλλον, στηρίζοντας συγχρόνως τους γονείς ηθικά και υλικά.

Μέσα από τη σειρά ενεργειών Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης "Share the Love", η l'artigiano επιστρέφει έμπρακτα την αγάπη που λαμβάνει και ταυτόχρονα δίνει φωνή σε Οργανισμούς και ομάδες που προσφέρουν στο κοινωνικό σύνολο, υπογραμμίζοντας και ενισχύοντας τη σημασία του πολύτιμου έργου τους.

**l'artigiano:**

Μαζί, στηρίζουμε το έργο του Συλλόγου «Η Αγκαλιά»!







Ελίνα Δημητριάδου,  
Διατροφολόγος

## Η σωστή οργάνωση στη διατροφή, μας αδυνατίζει



**Και όμως, η σωστή οργάνωση της διατροφής μας σε καθημερινή βάση μας αδυνατίζει και φέρνει θετικά αποτελέσματα μακροπρόθεσμα.**

### Ας δούμε γιατί:

Οι ρυθμοί της ζωής ολοένα και γίνονται εντονότεροι με αποτέλεσμα να μην υπάρχει προσωπικός χρόνος για τίποτα. Οι ώρες στη δουλειά αμέτρητες, οι υποχρεώσεις πολλές και διαφορετικές και το πρόγραμμα διατροφής φαίνεται να μην έχει θέση και προτεραιότητα στη ζωή μας. Το μόνο πράγμα που μπορεί να δώσει λύση στο πρόβλημά μας είναι η οργάνωση γύρω από τη διατροφή μας, από το να υπάρχει η σωστή ποσότητα και είδος φαγητού που πρέπει να καταναλωθεί σε κάθε γεύμα μέχρι και στην καλή διαχείριση χρόνου και χρήματος που θα δαπανήσουμε γι' αυτό το σκοπό.

### Γιατί να οργανώσω τη διατροφή μου

- Πετυχαίνουμε το διατροφικό στόχο των συχνών και μικρών γευμάτων μέσα στη μέρα με αποτέλεσμα να ενεργοποιεί θετικά τον μεταβολικό ρυθμό.





- ▶ Τρώμε πιο ισορροπημένα και με λιγότερο άγχος αφού θα είναι όλα έτοιμα, χωρίς να ψάχνουμε την επόμενη λιχουδιά που συχνά είναι πλούσια σε θερμιδικό περιεχόμενο.
- ▶ Συμβάλλει με θετικό τρόπο στο οικονομικό κομμάτι αποφεύγοντας τις σπατάλες σε τρόφιμα ή σνακς τα οποία δεν χρειαζόμαστε γιατί δεν είναι μέσα στο πρόγραμμα διατροφής.
- ▶ Αυξάνεται η ποικιλία κατανάλωσης όλων των φαγητών μέσα από την ομάδα τροφίμων.
- ▶ Περισσότερος ελεύθερος χρόνος για τον εαυτό μας, ευκαιρία για πνευματική και σωματική άσκηση.
- ▶ Τα τσιμπολογήματα και οι πιθανότητες να παραγγείλουμε κάτι γρήγορο και ανθυγιεινό μειώνονται, αφού έχουμε ήδη φροντίσει όλα τα γεύματα της ημέρας μας.
- ▶ Η σωστή και ισορροπημένη διατροφή γίνεται πλέον τρόπος ζωής μέσω της οργάνωσης όπου είναι μια χρήσιμη συνήθεια για τη ζωή μας.



προετοιμάσουμε το μεγαλύτερο μέρος των γευμάτων είτε μαγειρεύοντάς το και στη συνέχεια αποθηκεύοντάς το με βάση τις καταγεγραμμένες μερίδες του διαιτολόγιου μας, είτε σε περίπτωση που θα παραγγείλουμε το γεύμα μας ή κάποιο άλλο σνακ

μπορούμε να ενημερωθούμε σχετικά με τους καταλόγους των μαγαζιών. Οι οργανωτικές μας ικανότητες σε συνδυασμό με το κατάλληλο πρόγραμμα διατροφής για απώλεια βάρους από το διαιτολόγο μας είναι ένας πολύ ισχυρός συνδυασμός που θα μας κάνει σίγουρα να πετύχουμε τους στόχους μας.

### Καλή οργάνωση των γευμάτων

Ξεκινάμε με ένα γρήγορο έλεγχο των τροφίμων που υπάρχουν στο σπίτι και στη συνέχεια καταγράφουμε σε λίστα τις τροφές και τα πράγματα που θα πρέπει να αγοραστούν με βάση το πρόγραμμα διατροφής μας. Επόμενο σημαντικό βήμα είναι να έχουμε φροντίσει να είμαστε φαγωμένοι πριν επισκεφτούμε κάποιο κατάστημα για τις αγορές διότι σύμφωνα με έρευνες, όταν το αίσθημα πείνας είναι αρκετό αυξημένο, τείνουμε να αγοράζουμε κυρίως προϊόντα με αυξημένο θερμιδικό περιεχόμενο και να αγνοούμε τις πιο υγιεινές επιλογές. Επόμενο βήμα που συντελεί στην καλύτερη οργάνωση της διατροφής μας είναι να φροντίσουμε για να

### Πρωινό

Το βασικότερο γεύμα της ημέρας αποτελείται από ένα πλούσιο και καλό πρωινό χωρίς αυτό να σημαίνει πως θα ξοδέψουμε τον πολύτιμο χρόνο μας ετοιμάζοντας το γεύμα αυτό. Με καλή οργάνωση και σωστή προετοιμασία ακόμα και από την προηγούμενη μέρα μπορούμε να καταναλώνουμε καθημερινά ένα ισορροπημένο και νόστιμο πρωινό.

### Προτεινόμενο Πρωινό - Οργάνωση

- 1 αυγό + 2 φρυγανιές + 1 φρούτο ή φρέσκο χυμό πορτοκάλι

Το αυγό να έχει βραστεί από το προηγούμενο βράδυ





• **1 κουλούρι με 1 φέτα γαλοπούλα + 1 φρούτο**  
 Προμηθευόμαστε το κουλούρι από την προηγούμενη μέρα και την ώρα που είναι να το καταναλώσουμε το ζεσταίνουμε ελαφρώς στην τοστιέρα.

• **1 μπάρα δημητριακών + 1 φρούτο**  
 Υπάρχουν φορές που το πρωινό δεν προλαβαίνουμε να το φάμε στο σπίτι. Μια μπάρα πάντα μέσα στην τσάντα μας ή στο γραφείο μας θα μας δώσει την απαιτούμενη ενέργεια μέσω των υδατανθράκων για να ξεκινήσουμε σωστά τη μέρα μας.

### Ενδιάμεσα - Σνακ

Συνήθως όσο και να αναγράφονται στο πρόγραμμα διατροφής τα ιδανικά σνακ που πρέπει να καταναλώσουμε μεταξύ των γευμάτων, τις περισσότερες φορές τα παραλείπουμε είτε γιατί τα ξεχνάμε είτε γιατί πρακτικά είναι αδύνατον να κουβαλάμε στη δουλειά μας ένα φορητό μικρό ψυγιάκι. Ένα μικρό κουτί στο οποίο θα αποθηκεύονται τα αγαπημένα μας σνακ είναι μια καλή λύση για έχουμε πάντα στη δουλειά.

### Προτεινόμενα Σνακ - Οργάνωση

• **Αποξηραμένα φρούτα (3-4)**

Μέρα παρά μέρα εφοδιάζουμε το κουτί αυτό με τα σνακ που μας λείπουν. Με αυτό το τρόπο έχουμε πάντα υγιεινά σνακ και ενδιάμεσα



γεύματα μεταξύ των κύριων γευμάτων, συμβάλλει σε μια πιο ισορροπημένη διατροφή που χαρακτηρίζεται από ποικιλία.

### Μεσημεριανό & βραδινό

Ακόμα και στη δουλειά, υπάρχουν εύκολες λύσεις ώστε να έχουμε πάντα ένα υγιεινό γεύμα από το σπίτι ή κάτι απ' έξω αποφεύγοντας να παραμείνουμε νηστικοί και να μας πιάσει βραδινή υπερφαγία.

### Προτεινόμενο Μεσημεριανό Γεύμα - Οργάνωση

• **Κοτόπουλο με πατάτες + Σαλάτα τριμμένο καρότο**  
 • **Κρύα μακαρονοσαλάτα με τυρί cottage + ωμά ή ψητά**  
 Καλή προετοιμασία και μαγείρεμα από το προηγούμενο βράδυ. Σωστή μερίδα και τοποθετείται στα ειδικά σκεύη αποθήκευσης φαγητού.

Όταν παραγγέλνουμε σαλάτα ΠΡΟΣΟΧΗ στις σως, στα τυριά και στα αλλαντικά. Ζητάμε σε ξεχωριστά δοχεία τα παραπάνω καθώς αυτά τα τρόφιμα μας προσφέρουν αρκετές θερμίδες και λιπαρά.

### Προτεινόμενο Βραδινό Γεύμα - Οργάνωση

• **Κοτόπουλο με σαλάτα μαρούλι + ρόκα**

Με το μεσημεριανό κοτόπουλο που έχει περισσέψει φτιάχνουμε γρήγορα την αγαπημένη μας σπιτική σαλάτα με ντρέσινγκ με 1 κ.σ. ελαιόλαδο, γιαούρτι 2% λιπαρών και φρεσκοστημένο χυμό και ξύσμα λεμονιού.

• **Ομελέτα με ψητά λαχανικά**

Ότι ωμό λαχανικό έχει περισσέψει στο τέλος της εβδομάδας το αξιοποιούμε προσθέτοντας στην ομελέτα.



## Χρυσό βραβείο για το ελαιόλαδο Enigma της Ελληνικά Εκλεκτά Έλαια στον διαγωνισμό Berlin GOOA 2022

Χρυσό βραβείο απέσπασε το Εξαιρετικά Παρθένο Ελαιόλαδο “Enigma” της εταιρίας Ελληνικά Εκλεκτά Έλαια Α.Ε. στο διαγωνισμό Berlin GOOA (Berlin Global Olive Oil Awards) που πραγματοποιήθηκε στο Βερολίνο της Γερμανίας. Η Ελληνικά Εκλεκτά Έλαια Α.Ε. συμμετείχε με το ελαιόλαδο υψηλών φαινόλων “Enigma” στη διοργάνωση που συγκαταλέγεται στους πιο έγκριτους και αυστηρών προδιαγραφών διαγωνισμούς στην παγκόσμια κατάταξη ελαιολάδων. Το ελαιόλαδο Enigma σημείωσε υψηλές βαθμολογίες στα ποιοτικά στάνταρ δοκιμής και αξιολόγησης, γι’ αυτό και κατέκτησε επάξια μια θέση ανάμεσα στα κορυφαία ελαιόλαδα της χρονιάς, τα Elite Olive Oils. Το υψηλής ποιότητας Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο “Enigma” κατάφερε να ξεχωρίσει χάρη στην περιεκτικότητα του σε φαινόλες. Η καθημερινή πρόσληψη ελαιολάδου υψηλής ποιότητας με περιεκτικότητα σε φαινόλες τουλάχιστον 250 mg έχει αποδειχτεί ότι συνδέεται με χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου (π.χ. μαστού), χαμηλότερο κίνδυνο καρδιαγγειακών και μεταβολικών νόσων, Alzheimer’s, οστεοπόρωσης και οστεοαθρίτιδας. Το “Enigma” έχει διπλάσια περιεκτικότητα σε φαινόλες και επομένως η ευεργετική του δράση θα μπορούσε να εξασφαλιστεί ακόμα και με καθημερινή πρόσληψη 10 g. Στον φετινό διαγωνισμό Berlin GOOA διαγωνίστηκαν περισσότερα από 870 ελαιόλαδα από 30 ελαιοπαραγωγικές χώρες παγκοσμίως, όπως η Ισπανία, η Ιταλία, η Ελλάδα, η Γαλλία, το Ισραήλ, το Μαρόκο, η Πορτογαλία κ.α. Η διεθνής αναγνώριση του ελαιολάδου “Enigma” αποτελεί εχέγγυο της υψηλής ποιότητάς του.

## 9 χρόνια Μουσικός Ιανός Γιορτάζει με μοναδικές προσφορές



Ο Μουσικός ΙΑΝΟΣ, το σημείο συνάντησης των μουσικόφιλων σε Αθήνα & Θεσσαλονίκη, γιορτάζει τα 9 χρόνια παρουσίας του με μοναδικές προσφορές και εκπτώσεις! Όσοι επισκεφτούν Τετάρτη 15 Ιουνίου έως Πέμπτη 30 Ιουνίου τον Μουσικό ΙΑΝΟ της Αθήνας (Αιόλου 67) και τον Μουσικό ΙΑΝΟ της Θεσσαλονίκης (Αριστοτέλους 7) θα επωφεληθούν των παρακάτω προσφορών και εκπτώσεων:

CD / LP  
 1 ΤΜΧ ---> 10%  
 3 ΤΜΧ ---> 18%  
 5 ΤΜΧ ---> 23%  
 7 ΤΜΧ ---> 30%  
 BOX SETS ---> 20%

Θα βρείτε επιπλέον προσφορές με ακόμα μεγαλύτερες εκπτώσεις:

ΜΕΤΑΧΕΙΡΙΣΜΕΝΑ  
 ΒΙΝΥΛΙΑ ΜΕ ΤΙΜΗ 5,90€  
 10 ΤΜΧ ΑΠΟ 59€ ---> 25€  
 5 ΤΜΧ ΑΠΟ 29,5€ ---> 15€

ΒΙΝΥΛΙΑ ΜΕ ΤΙΜΗ 7,90€  
 10 ΤΜΧ ΑΠΟ 79€ ---> 40€  
 5 ΤΜΧ ΑΠΟ 39,5€ ---> 25€

ΒΙΝΥΛΙΑ ΜΕ ΤΙΜΗ 13,90€  
 10 ΤΜΧ ΑΠΟ 139€ ---> 60€  
 5 ΤΜΧ ΑΠΟ 69,5€ ---> 35€

ΒΙΝΥΛΙΑ ΜΕ ΤΙΜΗ 18,90€  
 10 ΤΜΧ ΑΠΟ 189€ ---> 80€  
 5 ΤΜΧ ΑΠΟ 94,5€ ---> 45€

ΤΡΙΠΛΑ BOX ΑΠΟ 18,90€ ---> 8€

Τα πακέτα προσφορών ισχύουν μέχρι εξαντλήσεως αποθεμάτων.







## Έρχεται το πρώτο φορτηγό πλοίο υδρογόνου, με μηδενικές εκπομπές CO2

Το πλοίο υδρογόνου μηδενικών εκπομπών CO2, για θαλάσσιες μεταφορές μικρών αποστάσεων, είναι αποτέλεσμα συνεργασίας της εταιρείας παραγωγής χάλυβα Tata Steel με την ολλανδική ναυτιλιακή Van Dam Shipping. Το πλοίο που θα αναπτυχθεί και θα συνάψει μακροπρόθεσμη σύμβαση με τον κολοσσό του χάλυβα θα έχει χωρητικότητα περίπου 5.000 τόνους και σύμφωνα με πληροφορίες θα είναι το πρώτο αυτού του τύπου. Η ναυτιλία που κινείται με υδρογόνο αποτελείται έως τώρα κυρίως από πλοία εσωτερικής ναυσιπλοΐας και μικρά πορθμεία, αμφότερα υβριδικά, εν μέρει με υδρογόνο και εξ ολοκλήρου με υδρογόνο.

Κάθε χρόνο η Tata Steel αποστέλλει 2 εκατομμύρια τόνους χάλυβα σε διάφορες χώρες της Ευρώπης, ενώ στόχος είναι από το 2024, το πλοίο που θα κινείται με υδρογόνο να μπορεί να πλέει 100% χωρίς εκπομπές ρύπων και να εξοικονομεί περίπου 3.000 τόνους CO2 ετησίως σε σύγκριση με ένα πλοίο που πλέει με ορυκτά καύσιμα.

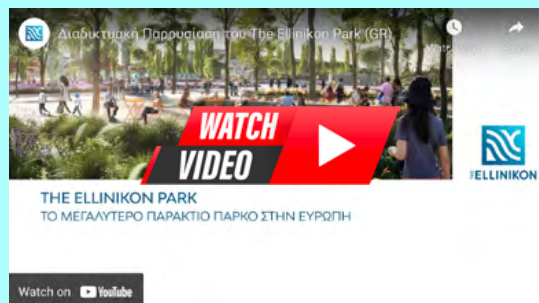


## Η Lamda Development παρουσιάζει το The Ellinikon Park, το μεγαλύτερο παράκτιο πάρκο στην Ευρώπη και ένα από τα μεγαλύτερα παγκοσμίως



Τον σχεδιασμό της για τη δημιουργία του The Ellinikon Park, του μεγαλύτερου παράκτιου πάρκου στην Ευρώπη, που θα δεσπόζει στην καρδιά του Ελληνικού, παρουσίασε η Lamda Development. Πρόκειται για την πέμπτη κατά σειρά διαδικτυακή ενημέρωση της εταιρείας για τα έργα της μεγάλης ανάπλασης του Ελληνικού, η οποία θα μεταμορφώσει μία μοναδική έκταση στα νότια της Αθήνας, δημιουργώντας μια πόλη πρότυπο σε παγκόσμιο επίπεδο. Το διεθνούς φήμης αρχιτεκτονικό γραφείο Sasaki, το οποίο έχει σχεδιάσει και υλοποιήσει μερικά από τα μεγαλύτερα και πιο εντυπωσιακά αστικά πάρκα σε όλον τον κόσμο, σε συνεργασία με το ελληνικό γραφείο Δοξιάδη, υπογράφουν τον σχεδιασμό και τη μελέτη του The Ellinikon Park.

«Το πάρκο του Ελληνικού, είναι κάτι παραπάνω από ένα πράσινο, μεγάλο πάρκο. Είναι μια νέα πρόταση που εισάγει στην χώρα μας αλλά και διεθνώς έναν καινούργιο τρόπο ζωής όπου θα συνυπάρχουν αρμονικά η φύση, οι άνθρωποι και οι πιο προηγμένες εφαρμογές της τεχνολογίας. Το Πάρκο του Ελληνικού, θα κατασκευαστεί και θα λειτουργήσει αποκλειστικά με χρήματα του επενδυτή και θα αποτελέσει ένα πάρκο-εμπειρία με γνώμονα τον πολίτη κάθε ηλικίας» ανέφερε, στο πλαίσιο της παρουσίασης, ο Διευθύνων Σύμβουλος της Lamda Development, κ. Οδυσσέας Αθανασίου. Την παρουσίαση συντόνισε η δημοσιογράφος Κατερίνα Παναγοπούλου.



## Μ·Α·C Cosmetics x Marina Vernicos - Η νέα Limited Palette της Μ·Α·C μας ταξιδεύει στο απόλυτο ελληνικό καλοκαίρι

Όταν οι εικόνες της φωτογράφου Marina Vernicos, ενώνονται με την εμβληματική MAC Amber Times Nine Eye Palette, το αποτέλεσμα είναι η επιτομή των καλοκαιρινών διακοπών.

Η δημοφιλής φωτογράφος Marina Vernicos συνεργάζεται αποκλειστικά με τη Μ·Α·C Cosmetics για να δημιουργήσουν τον συνδυασμό που θα συνοδεύσει κάθε καλοκαιρινή εξόρμηση. Τέχνη και μόδα γίνονται ένα και δημιουργούν το απόλυτο beauty accessory της σεζόν.

«Η MAC είναι μια μάρκα που πρεσβεύει τη μόδα και την τέχνη. Δημιουργεί trends εκφράζοντας την αγάπη και το συναίσθημα. Έτσι ακριβώς είμαι και εγώ σαν άνθρωπος».

*Marina Vernicos, Φωτογράφος.*

Η Μ·Α·C x Marina Vernicos Eye Palette αναδημιουργεί τη best seller έκδοση της κεκριμπαρένιας παλέτας, Amber Times Nine Eye Palette και μας προσκαλεί στο minimal κόσμο της βραβευμένης φωτογράφου. Το απόλυτο must-have makeup item σε μία νέα limited συσκευασία που φέρει την υπογραφή της Marina Vernicos, δημιουργήθηκε για να απογειώσει τις καλοκαιρινές σας εμφανίσεις. «Κάναμε μια καταπληκτική συνεργασία με τη Μαρίνα. Η ίδια και οι πολύ όμορφες εικόνες που δημιουργεί εκφράζουν με πολύ ιδιαίτερο τρόπο το ελληνικό στοιχείο. Η παλέτα που επιλέξαμε, η Amber Times Nine, είναι μια παλέτα που συνδυάζει καφέ, nude και bronze αποχρώσεις, σε διαφορετικές υφές που σας επιτρέπουν να δημιουργήσετε όλα τα απόλυτα summer looks».

*Αλεξάνδρα Σπυριδοπούλου, Senior Global Artist, MAC Cosmetics*

## Ήξερες ότι...

### Ο καύσωνας του εγκεφάλου...



Η θερμοκρασία στο σώμα των υγιών ανθρώπων είναι κάτω από τους 37 βαθμούς Κελσίου και η μέση θερμοκρασία του εγκεφάλου είναι 38,5. Ωστόσο, σε μερικές βαθιές περιοχές του συχνά ξεπερνά τους 40 βαθμούς, κυρίως στις γυναίκες. Οι ερευνητές του Εργαστηρίου Μοριακής Βιολογίας του Ιατρικού Συμβουλίου Ερευνών στο Κέμπριτζ μελέτησαν 40 εθελοντές 20 έως 40 ετών, ο εγκέφαλος των οποίων παρακολούθηθηκε θερμοκρασιακά σε συνεχή βάση από το πρωί έως το βράδυ. Διαπιστώθηκαν σημαντικές διακυμάνσεις της θερμοκρασίας του εγκεφάλου ανάλογα με την εγκεφαλική περιοχή, την ηλικία του ανθρώπου, το φύλο και την ώρα της μέρας. Η μελέτη καταρρίπτει την αντίληψη ότι η θερμοκρασία του σώματος και του εγκεφάλου ενός ανθρώπου είναι ίδιες. Η επιφάνεια του εγκεφάλου είναι γενικά πιο δροσερή, ενώ οι βαθύτερες περιοχές του όχι σπάνια περνάνε τους 40 βαθμούς, με την υψηλότερη θερμοκρασία που καταγράφηκε σε υγιή άνθρωπο, να είναι οι 40,9 βαθμοί. Ο γυναικείος εγκέφαλος είναι κατά μέσο όρο 0,4 βαθμούς πιο ζεστός από τον ανδρικό. Αυτό οφείλεται στον έμμηνο κύκλο της γυναίκας, δεδομένου ότι στις περισσότερες γυναίκες μετά την ωορρηξία η θερμοκρασία του εγκεφάλου τους είναι περίπου 0,4 βαθμούς μεγαλύτερη σε σχέση με τη φάση προ ωορρηξίας.



## Το Νέο Honda Civic στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος στο Milan Design Week



Έχοντας ήδη αποκαλυφθεί η ευρωπαϊκή έκδοση του νέου Honda Civic e:HEV, το αυτοκίνητο είχε την τιμητική του στην έκθεση 'Social Garden' του Vanity Fair στο Milan Design Week 2022. «Το Vanity Fair πάντα προσπαθεί να βρίσκεται ένα βήμα μπροστά με ενδιαφέρον και επαναστατικό πνεύμα: αυτή την Εβδομάδα Σχεδίασης, με ιδιαίτερη χαρά καλωσορίζουμε στο VF Social Garden μας τα δημιουργικά και δυναμικά μυαλά που συνεισφέρουν στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής όλων μας, καθιστώντας την ευκολότερη, χωρίς να παραβλέπουν το περιβαλλοντικό αποτύπωμα των προϊόντων που δημιουργούν» εξηγεί η Συνδιευθύντρια του Van-

ity Fair, Cristina Lucchini. Η νέα 11 η γενιά του Honda Civic έχει κατασκευαστεί με μία μοναδική, ανθρωποκεντρική προσέγγιση στη δυναμική και το design. Ακολουθώντας την κουλτούρα εξέλιξης του 'συναρπαστικού Civic', οι μηχανικοί της Honda εστίασαν στον τρόπο με τον οποίο η διάταξη εσωτερικού και το εξωτερικό μπορούν να 'συνεργαστούν' για τη δημιουργία μιας πιο άνετης και αναζωογονητικής εμπειρίας στο αυτοκίνητο που θα αναβαθμίσει την καθημερινότητα των ιδιοκτητών του.

## Good News

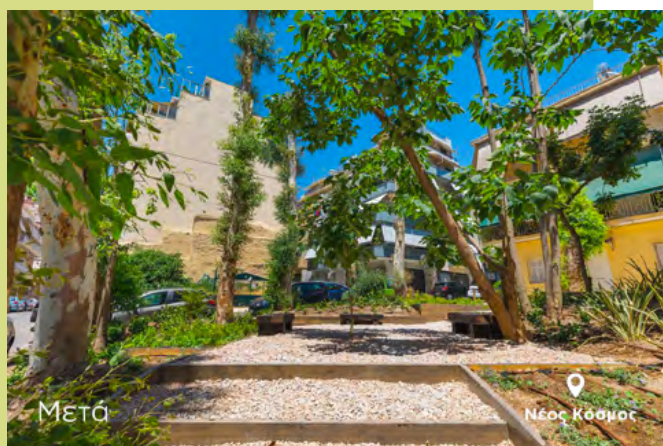
### Στον Νέο Κόσμο το 9ο πάρκο "τσέπης"!

Ο Δήμος Αθηναίων, μέσω του προγράμματος «Υιοθέτησε την πόλη σου» και με την πολύτιμη συμβολή της P&G, παραδίδει στους κατοίκους του Νέου Κόσμου το έννατο πάρκο τσέπης, αναβαθμίζοντας ένα ακόμη σημείο της πόλης, προς όφελος της γειτονιάς. Με την επιμέλεια της Οργάνωσης Γη, ένα αναξιοποίητο οικόπεδο 200 τ.μ. στη συμβολή των οδών Αρτέμωνος και Αετίωνος, μεταμορφώθηκε σε ένα όμορφο πάρκο, το οποίο κάτοικοι και επισκέπτες της περιοχής μπορούν πλέον να απολαύσουν όλες τις ώρες της ημέρας. Ενδεικτικό της σημασίας του έργου, είναι ότι ο μικρός αυτός "πνεύμονας" πρασίνου έρχεται να αντικαταστήσει έναν εγκαταλελειμμένο χώρο που μέχρι πρότινος λειτουργούσε ως σημείο παράνομης ρίψης απορριμμάτων και στάθμευσης οχημάτων. Σήμερα, ο χώρος έχει αναμορφωθεί πλήρως, δημιουργώντας ένα πάρκο με διαμπερή "διάδρομο", που συνδέει την οδό Αρτέμωνος με τον πεζόδρομο της Πολυκλέους. Με βάση την τοπογραφία του οικοπέδου, το νέο πάρκο δημιουργήθηκε σε δύο επίπεδα και σε αυτά τοποθετήθηκαν τέσσερα παγκάκια. Συνολικά, φυτεύτηκαν 140 τ.μ., δημιουργώντας ένα κατάφυτο περιβάλλον στο οποίο κυριαρχούν 468 μεσαίοι και χαμηλοί σκιάφιλοι θάμνοι. Τα δέντρα που υπήρχαν στο χώρο -κυρίως ευκάλυπτοι, αειλανθοί και χαρουπιές- διατηρήθηκαν και ύστερα από την ανάλογη περιποίηση, ενισχύθηκαν με νέες φυτεύσεις.



Πριν

Νέος Κόσμος



Μετά

Νέος Κόσμος





## Τα άνθη της καταστροφής

Ένα αφιέρωμα στη μουσική και τα τραγούδια, τον ήχο και τον λόγο της Μικράς Ασίας είναι η μουσική παράσταση «Τα άνθη της καταστροφής». Ο τραγουδιστής Γιάννης Διονυσίου με τους ηθοποιούς Δανάη Λουκάκη και Σόλων Τσούνη με τη συνοδεία ορχήστρας κλασικών και παραδοσιακών οργάνων και όχημα γνωστά τραγούδια σε μία νέα ενορχηστρωτική ματιά του Θοδωρή Λεμπέση, θα μας ταξιδεύσουν στον «μυθικό», αλλά και τον ιστορικό τόπο της Μικράς Ασίας. Βασικοί σταθμοί αυτού του ταξιδιού, η ζωή πριν την απελευθέρωση, η απελευθέρωση, η ήττα, η καταστροφή, η προσφυγιά και το ριζωμα στην Ελλάδα.

Ο λόγος εξιστορεί και ζωντανεύει τις «μνήμες» των Μικρασιατών, τα τραγούδια και η μουσική θ' αποτελούν το όχημα που θα μεταφέρει ατόφια την αίσθηση της ιστορίας της Μικράς Ασίας, καθώς μπορεί οι Μικρασιάτες να έχασαν τα πάντα στην καταστροφή, αλλά τα τραγούδια τους κατάφεραν να τα «φέρουνε» μαζί τους.

Πρεμιέρα 24 Ιουνίου

Στην κεντρική πλατεία της Αγίας Παρασκευής

Είσοδος ελεύθερη

## Pablo Contestabile Cuarteto presents "Rombeo"



Ο αργεντινός μουσικός, ηθοποιός και συνθέτης Pablo Contestabile, μαζί με τρεις ταλαντούχους μουσικούς και δύο χορευτές από την Ελλάδα και το εξωτερικό πλημμυρίζουν την Αποβάθρα της Αμαξοστοιχίας-Θεάτρου το Τρένο στο Ρουφ με παραδοσιακά τραγούδια και μελωδίες της Λατινικής Αμερικής σε μία μοναδική βραδιά, την Τετάρτη 29 Ιουνίου 2022 στις 21.30. Ο Pablo Contestabile στο πρώτο του album με τίτλο "Rombeo" συνθέτει μουσική που έχει τις ρίζες της στους παραδοσιακούς αργεντινικούς ρυθμούς και τους βραζιλιάνικους ήχους, εμπνευσμένη από τη συνάντησή του με τον κιθαρίστα και ενορχηστρωτή Carlos Bernardo. Demian Gomez (Αργεντινή/κρουστά), Γιώργος Ρούλος (Ελλάδα/κοντραμπάσο), Róman Gomez (Αργεντινή/κιθάρα, πιάνο) και Pablo Contestabile (φωνή/ακορντεόν).

Χορεύουν οι Katerina Sakka και ο Ermis Karabούλας. Πάρτε μια γεύση!







## Η φλόγα, η φωτιά κι η στάχτη

Καλοκαίρι, Ελλάδα, σήμερα.

Η Μανωλία, η Εριέττα και η Θέτιδα είναι φίλες από παιδιά. Η πρώτη δυναμική, η δεύτερη ρομαντική, η τρίτη επαναστάτρια, και η καθεμιά έχει τραβήξει τον δικό της δρόμο στη ζωή. Διατηρούν πλέον τυπικές φιλικές σχέσεις, μα, ενόψει του γάμου της Μανωλίας, αποφασίζουν να περάσουν μαζί λίγες ημέρες διακοπών στη Σκιάθο για να θυμηθούν τα παλιά. Εκείνο που φαντάζει ως διέξοδος αποδεικνύεται δύσκολο, καθώς το παρελθόν κρύβει μυστικά και πονάει σαν θα το σκαλίσουν, ενώ, επειδή συνεχίζει να επηρεάζει το παρόν, θα κληθεί η μία να βρεθεί αντιμέτωπη της άλλης. Τρεις ασυμβίβαστες γυναίκες με διαφορετικές προσωπικότητες, η καθεμιά με τα μυστικά της, που κάποια επιλέγουν να εκμυστηρευτούν και άλλα να τα αποκρύψουν, μας διηγούνται το πώς βλέπουν τη ζωή, τους άντρες, τις γυναίκες, τους εαυτούς τους και φυσικά τις φίλες τους. Ένα μυθιστόρημα με έντονη τη μυρωδιά των '80s, που μιλάει για τα μυστικά των ανθρώπων και εκείνα που δεν θέλουμε να παραδεχτούμε στον ίδιο μας τον εαυτό, καταλήγοντας στο ερώτημα: Όταν η αλήθεια αποκαλύπτεται και όλα τα μυστικά μαθαίνονται, τότε τι κάνεις; Τα αντιμετωπίζεις γραπώνοντας το ρίσκο ή συνεχίζεις τα ψέματα; Όταν η φλόγα θα ανάψει, θα ακολουθήσει η φωτιά, και αν δεν την προλάβεις, θα γίνουν όλα στάχτη. Από τις εκδόσεις KAKTOS.

## Το τραγούδι της γοργόνας



Στις αρχές της δεκαετίας του '50, η Αυστραλιανή συγγραφέας Charmian Clift μαζί με τον σύζυγό της, επίσης συγγραφέα, George Johnston αποφάσισαν να εγκαταλείψουν τη ζωή της πόλης. Έφυγαν από το γκρίζο μεταπολεμικό Λονδίνο για να έρθουν στην Ελλάδα, με τα δυο παιδιά τους και τις γραφομηχανές τους. Αρχικά εγκαταστάθηκαν στην Κάλυμνο, σκοπεύοντας να ζήσουν απλά και να αφοσιωθούν στη συγγραφή, μακριά από τον θόρυβο της μεγαλούπολης. Έμειναν στο νησί σχεδόν οχτώ μήνες, από τον Δεκέμβριο του 1954 ως τον Ιούλιο του 1955. Το αποτέλεσμα της παραμονής τους εκεί είναι Το τραγούδι της γοργόνας.

Στο βιβλίο η Clift μεταφέρει το πολιτιστικό σοκ αλλά και την απόλυτη ευχαρίστηση από την παραμονή του ζευγαριού στο νησί των σφουγγαράδων. Η Κάλυμνος όπως τη γνώρισε ήταν γυμνή και φτωχή – αποτελούσε απόδραση, αλλά σε καμία περίπτωση παράδεισο. Με το πέρασμα των μηνών όμως η Clift και η οικογένειά της έγιναν μέρος της κοινότητας.

Το τραγούδι της γοργόνας είναι ένα ταξίδι στον χώρο και τον χρόνο, ένα αφήγημα που μας ταξιδεύει στην Κάλυμνο μιας άλλης εποχής, κάνοντάς μας να γνωρίσουμε τον τόπο, τα ήθη και τα έθιμα, αλλά πρωτίστως τους ανθρώπους, που κάνουν τη συγγραφέα να θεωρεί την Ελλάδα ως τη δική της Γη της Επαγγελίας. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



quote of the day

A CHILD IS WHAT YOU PUT INTO HIM.  
African proverb

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Μνημόνιος,  
Τύχων, Τίχων



tip of the day

It takes  
a village  
to raise  
a child.

-African proverb-



16 Ιουνίου

- > Διεθνής Ημέρα Οικογενειακών Εμβασμάτων
- > International Day of the African Child
- > World Sea Turtle Day
- > World Tapas Day
- > National Fudge Day