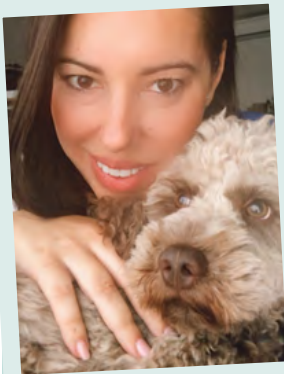


SAY *yes* to the **press**



Η ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ ΓΙΝΕΤΑΙ  
VIRAL ΚΑΙ ΕΜΠΝΕΕΙ ΤΗ ΓΕΝΙΑ Ζ



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Όπως είπαμε και χθες μιλάμε μεταξύ μας και μιλάμε πολύ. Πολλά από τα μηνύματα που παίρνω είναι και από μαμάδες και μπαμπάδες, μόνους με παιδιά, που προσπαθούν να ξαναφτιάξουν τη ζωή τους αλλά έχει δυσκολέψει πολύ η πίστα εκεί έξω. Ναι, ok είπαμε ότι ζω στη δική μου φούσκα όχι όμως σε βαθμό να μην αντιλαμβάνομαι τη δυσκολία να βρεις έναν άνθρωπο να αγαπήσει τα παιδιά σου και σένα και πως προφανώς έχουν προτεραιότητα και είναι πιο επιθυμητοί οι ελεύθεροι και ανέμελοι χωρίς υποχρεώσεις.

Όμως όταν ακούω περιπτώσεις που ένας άντρας δε θέλει μία γυναίκα με παιδιά και το αντίστροφο, σκέφτομαι πως όλο αυτό ίσως λειτουργεί σαν φίλτρο και απομακρύνει επιτυχώς, ευτυχώς νωρίς τις περισσότερες φορές, τους τοξικούς ανθρώπους και κρατάει κοντά όσους το αξίζουν. Όμως μετά αλλάζω πάλι γνώμη και σκέφτομαι πως είναι πολύ υποκριτικό αυτό που λέω, γιατί αν είσαι ελεύθερος και ωραίος και δεν σου έχει ξυπνήσει κανένα φίλτρο για μητρότητα/πατρότητα γιατί να μπει σε τέτοια διαδικασία; Ας μην κρυβόμαστε πίσω από το δάχτυλό μας, όλοι θα θέλαμε ο/η σύντροφός μας και εμείς να ξεκινούσαμε την πίστα της ζωής από την ίδια αφετηρία, με τα ίδια εφόδια, χωρίς έννοιες και υποχρεώσεις με το καλημέρα.

Οπότε τι; Αυτοί που δεν ευτύχησαν σε ένα γάμο/σχέση και έχουν παιδιά τι θα γίνουν; Θα τους καταδικάσουμε σε ισόβια μοναξιά ή θα τους περιορίσουμε να ερωτεύονται μόνο αντίστοιχους συντρόφους; Όχι, όχι, όχι! Όλοι έχουμε το ίδιο δικαίωμα στον έρωτα και την αγάπη απλά κάποιες σχέσεις τείνουν να είναι πιο περίπλοκες από άλλες.

**Άκουσέ με προσεκτικά:** Είσαι ο μόνος που μπορεί να ξέρει αν το να βγαίνεις με ανύπαντρη μαμά ή ανύπαντρο μπαμπά είναι κατάλληλο για σένα. Μην παρασυρθείς στο να ακούς μέλη της οικογένειας ή φίλους που θα προσπαθήσουν να σε αποθαρρύνουν ή να σε επηρεάσουν γενικότερα.

Οι μονογονείς είναι πολλά περισσότερα από απλοί γονείς. Είναι ενήλικες με δικές τους προσωπικές ανάγκες. Δώσε προσοχή στο άτομο και στη σχέση που χτίζετε μαζί.

Μπορεί να αντιμετωπίσεις κριτική από άλλους σχετικά με τη σχέση με τον σύντροφό σου. Ορισμένες από αυτές τις κριτικές μπορεί να βασίζονται σε στερεότυπα, ενώ άλλα σχόλια θα μπορούσαν να προσφέρουν χρήσιμες πληροφορίες για τη σχέση σας. Αντί να εστιάζεις μόνο σε αρνητικά σχόλια από άλλους, σκέψου τους δικούς σου λόγους για τους οποίους βγαίνεις με τον σύντροφό σου και αξιολόγησε εάν η τρέχουσα σχέση σου ταιριάζει ή όχι στον τρόπο ζωής σου.

**Tip of the Day:** Αν είσαι μονογονέας μην βιάζεσαι! Ο πανικός και η ανυπομονησία θα σε οδηγήσουν σε λάθος κινήσεις και μπορεί εκτός από σένα να πληγωθούν και μικρά παιδιά και αυτό είναι κάτι που δεν το θέλουμε! Μην απελπίζεσαι... Η ζωή ξέρει τι να μας φέρει και πότε. Δώσε χρόνο σε σένα και σε όσους εμπλέκονται σε αυτό το χωρισμό. Μην ξεχνάς πως μόλις χώρισες και ξαναπήρες τη ζωή στα χέρια σου. Απόλαυσε το τώρα και το αύριο θα έρθει...

# Η Αρχαία Ελλάδα γίνεται viral και εμπνέει τη γενιά Z

Η Αρχαία Ελλάδα υπήρξε ανέκαθεν πηγή έμπνευσης για όλο τον κόσμο... Φέτος όμως, θα βλέπουμε τη γενιά Z να εμπνέεται με πάθος από την ελληνική αρχαιότητα και αυτή η τάση θα αποτυπώνεται παντού!



«Η νοσταλγία θα επιστρέψει στις ρίζες της το 2022. Φέτος, οι άνθρωποι θα εμπνευστούν από την Αρχαία Ελλάδα. Μία από τις νεότερες γενιές, η γενιά Z, αγαλιάζει αυτή την τάση περισσότερο από οποιοδήποτε άλλον»: Αυτό γράφει το Pinterest σε ανάρτησή του στον ιστότοπο και μας κάνει να αισιοδοξούμε αλλά και να ανυπομονούμε!

## Αναζητούν την Αρχαία Ελλάδα!

Το Pinterest κατέγραψε αύξηση στις αναζητήσεις λέξεων-κλειδιών, όπως αρχαία ελληνικά κοσμήματα (αύξηση 120%) και ταπετσαρίες εμπνευσμένες από την Θεά Αφροδίτη (αύξηση 180%), ενώ τριπλασιάστηκαν οι αναζητήσεις για την τέχνη των ελληνικών αγαλμάτων.

Βρισκόμαστε μπροστά σε μία «ελληνιστική αναγέννηση», σύμφωνα με το BBC. Κατά την Britannica, η φράση «αρχαία Ελλάδα» αναφέρεται στην περιοχή της βορειοανατολικής Μεσογείου, στην εποχή μεταξύ «του τέλους του μυκηναϊκού πολιτισμού (1200 π.Χ.) και του θανάτου του Μεγάλου Αλεξάνδρου (323 π.Χ.)», όταν ήταν ένα από τα σημαντικότερα μέρη στον

κόσμο, σύμφωνα με το National Geographic. Το BBC αναφέρει επίσης ότι περίπου 150.000 αγγλικές λέξεις που χρησιμοποιούνται σήμερα, προέρχονται από την ελληνική γλώσσα.

## Εν αρχή...

Ο πρώτος μεγάλος ελληνικός πολιτισμός και ο πρώτος εγγράμματος στην Ευρώπη ήταν οι Μινωίτες. Ήταν ένας «προηγμένος πολιτισμός» που ζούσε σε μια «χώρα ευημερίας και αφθονίας» γράφει ο Μπίτον. Ο μινωικός πολιτισμός εμπνέει διαχρονικά την τέχνη και τη μόδα.





Πολλοί διάσημοι καλλιτέχνες έδωσαν στα έργα τους το στίγμα του Μινωικού Πολιτισμού. Το 1912, ο Ισπανός σχεδιαστής μόδας και υφασμάτων Mariano Fortuny δημιούργησε ένα μεταξωτό μαντήλι το οποίο ονόμασε «Knossos», με έμπνευση από τις αρχαίες κρητικές ενδυμασίες. Επίσης, τα υφάσματα του Γιάννη Τσεκλένη απεικόνιζαν αρχαία ελληνικά αγγεία και βυζαντινά χειρόγραφα.

### Πέπλο μυστηρίου...

Η αλήθεια είναι πως για τον Μινωικό Πολιτισμό δεν γνωρίζουμε πάρα πολλά. Υπάρχει ένα μυστήριο γύρω από αυτόν που μάλλον μας μαγνητίζει και ίσως αυτό να μας κάνει να θέλουμε να ασχοληθούμε μαζί του ξανά και ξανά, γιατί κάθε φορά μπορεί να ανακαλύψουμε κάτι νέο! Αυτό φυσικά είναι μια πρόκληση και για τις νεότερες γενιές που τελευταία δείχνουν όλο και αυξανόμενο ενδιαφέρον...

Η Νικολέτα Μομιλιάνο, καθηγήτρια Αιγαιακών Σπουδών στο

Πανεπιστήμιο του Μπρίστολ, είπε στο BBC ότι «ο Μινωικός πολιτισμός ήταν σχετικά περιορισμένος γεωγραφικά, καθώς βρισκόταν στην περιοχή του Αιγαίου και της Ανατολικής Μεσογείου – έτσι δεν είχαν την ίδια γεωγραφική εξάπλωση με τους Ρωμαίους, για παράδειγμα».

«Επίσης, τα συστήματα γραφής των Μινωιτών – η Γραμμική Α και τα κρητικά ιερογλυφικά δεν έχουν αποκρυπτογραφηθεί πλήρως και δεν γνωρίζουμε πολλά για τις γλώσσες που χρησιμοποιούσαν. Έχουμε κάποια γραπτά έγγραφα και μπορούμε να κατανοήσουμε μόνο ένα μέρος του περιεχομένου τους».



## Η l'artigiano φέρνει την "All-in-One" απόλαυση, με το νέο Solo Gusto!

Η l'artigiano καλωσορίζει στο μενού της το νέο όλα-σε-1 κουτί που τα συνδυάζει όλα και έρχεται να προστεθεί στην Grande Gusto οικογένεια! Το "Solo Gusto" αποτελεί την ιδανική επιλογή για ένα χορταστικό ατομικό γεύμα που περιλαμβάνει τις πιο λαχταριστές επιλογές του μενού της l'artigiano σε ειδική τιμή.

Το νέο "Solo Gusto" της l'artigiano προσφέρει την - αγαπημένη όλων - πίτσα 6 κομματιών, μαζί με 4 φτερούγες κοτόπουλο BBQ, λαχταριστές τηγανητές πατάτες, BBQ σος και μία γλυκιά κρέπα σοκολάτα, όλα σε ένα απολαυστικό κουτί μόνο με 8,90€. Το αποτέλεσμα;

Ένας τέλειος συνδυασμός από πίτσα, finger foods και γλυκό για όλους εκείνους που δεν ξέρουν τι να πρωτοεπιλέξουν για να κατευνάσουν την πείνα τους ακόμα και όταν είναι Solo.

Η l'artigiano, με αφετηρία τις υψηλής ποιότητας πρώτες ύλες και την διαρκή διάθεση για δημιουργία, συνεχίζει να εμπλουτίζει το μενού της με νέες γεύσεις, προτάσεις και προσφορές, εκπληρώνοντας την επιθυμία όλων των l'artigiano-lovers για ασύγκριτη γευστική απόλαυση κάθε στιγμή και σε κάθε περίπτωση.



## Alberobello: Το ιταλικό χωριό με τα ιδιαίτερα σπίτια και τον... κυκλαδίτικο αέρα!

Υπάρχει ένα χωριό στον ιταλικό Νότο που θυμίζει κάτι από Ελλάδα και συγκεκριμένα από Κυκλάδες. Τα σοκάκια του Alberobello σε ταξιδεύουν στο Αιγαίο! Κάτι που εντυπωσιάζει τους επισκέπτες του χωριού, που βρίσκεται στην Απουλία, είναι τα σπίτια. Οι στέγες τους μοιάζουν με ανάποδο παγωτό, καθώς έχουν σχήμα κώνου.

Ολόκληρο το χωριό έχει ανακηρυχθεί από την UNESCO Πολιτιστική Κληρονομιά της Ανθρωπότητας. Τα ολόλευκα σπιτάκια του Alberobello είναι περίπου 1.500 και το συνεπές στιλ κατασκευής τους κάνει το χωριό κόσμημα της ευρύτερης περιοχής.

SAY *yes* & get impressed





*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*

# Πεπτικό και Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα

**Σε μια αυτοάνοση νόσο, το ανοσοποιητικό σύστημα επιτίθεται και βλάπτει τους ίδιους τους ιστούς του σώματος.**



Το Πεπτικό Σύστημα αποτελεί πολλές φορές στόχο των Αντισωμάτων και πολλά συμπτώματα των A.PN. μπορεί να αφορούν οποιοδήποτε μέρος της γαστρεντερικής οδού, του ηπατοχολικού συστήματος και του παγκρέατος, που εξαρτώνται από τα παθοφυσιολογικά χαρακτηριστικά της υποκείμενης APN.

Υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία γαστρεντερικών εκδηλώσεων στα Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα, συμπεριλαμβανομένων ενδεικτικά: στοματικά έλκη, δυσφαγία, γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, κοιλιακό άλγος, δυσκοιλιότητα, διάρροια, ακράτεια κοπράνων, ψευδο απόφραξη, διάτρηση και γαστρεντερική παλινδρόμηση.

Σε κάποια συγκεκριμένα ρευματικά νοσήματα είναι δυνατό να εμφανισθούν ειδικά προβλήματα από το πεπτικό:

- Συστηματική Σκλήρυνση (σκληρόδερμα): παλινδρόμηση (ΓΟΠ) ή/ και διάρροια
- Σπονδυλαρθρίτιδες: εικόνα (συνήθως υποκλινική) φλεγμονώδους νοσήματος του εντέρου (ΦΝΕ)
- Συστηματικός Ερυθηματώδη Λύκος: εντερίτιδα του λύκου αναφέρεται στις βλάβες του πεπτικού σωλήνα.

Η πιο συχνή περιοχή προσβολής είναι η στοματική κοιλότητα, η οποία μπορεί να παρουσιαστεί με έλκη του βλεννογόνου και μειωμένη σιελόρροια (ξηροστομία).



Στοματικά έλκη μπορεί να εμφανιστούν σε ποσοστό έως και 50% των ασθενών. Οι ερυθηματώδεις βλάβες είναι ανώδυνες, αλλά τα δισκοειδή έλκη τείνουν να είναι επώδυνα. Εμφανίζονται συνήθως στη σκληρή υπερώα.

Τα συμπτώματα του οισοφάγου είναι συνήθως δυσφαγία ή οδυνοφαγία σπάνια άτυπα συμπτώματα όπως ναυτία, ανορεξία, κοιλιακό άλγος, πιο σπάνια αγγειίτιδα ή ηπατίτιδα

- Ρευματοειδής Αρθρίτιδα: Οι γαστρεντερικές εκδηλώσεις είναι συχνές,

Η προσβολή της κροταφογοναθικής άρθρωσης εμποδίζει τη μάσηση. Ο οισοφάγος μπορεί να εμφανίσει μειωμένη άπω περισταλτικότητα, μειωμένο τόνο του κατώτερου οισοφαγικού σφιγκτήρα και διαφραγματοκήλη.

Σε ασθενείς με σύνδρομο Felty μπορεί να εμφανιστεί οισοφαγικό έλκος. Το πεπτικό έλκος στην ΡΑ είναι πιθανώς το Πεπτικό και Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα αποτέλεσμα φαρμακολογικής θεραπείας. Η συχνότητα εμφάνισης χρόνιας ατροφικής γαστρίτιδας είναι υψηλότερη σε σύγκριση με τον φυσιολογικό πληθυσμό.

Η δευτερογενής αμυλοείδωση μπορεί να εμφανιστεί σε ασθενείς με μακροχρόνια ρευματοειδή αρθρίτιδα, μπορεί να αφορά οποιοδήποτε τμήμα της γαστρεντερικής οδού, μπορεί να εκδηλωθεί με χρόνια διάρροια και μπορεί να διαγνωστεί με ενδοσκοπικές βιοψίες.

- συστηματικές αγγειίτιδες: προσβολή πεπτικού σε IgA ή ANCA αγγειίτιδες και οξώδη πολυαρθρίτιδα.

Τέλος, νοσήματα που πεπτικού όπως ΦΝΕ είναι δυνατό να συνοδεύονται από ρευματικές εκδηλώσεις (αρθρίτιδα, ιερολαγονίτιδα, οστεοπόρωση) ή κοιλιοκάκη (αρθρίτιδα, αρθραλγίες, μυαλγίες, οστικό άλγος).

### Συμπερασματικά

Τα Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα προκαλούν ποικίλες γαστρεντερικές εκδηλώσεις.

Οι γαστρεντερικές επιπλοκές είναι μια από τις αιτίες νοσηρότητας και περιστασιακά θνησιμότητας, ειδικά εάν δεν διαγνωστούν και δεν αντιμετωπιστούν στην κατάλληλη στιγμή.





## OK! Anytime Markets ΑΕ και Ολυμπιακή Ζυθοποιία Α.Ε.: Δωρεά Τροφίμων για το Άσυλο Ανιάτων

Μία σημαντική δωρεά τροφίμων από την OK! Anytime Markets ΑΕ και την Ολυμπιακή Ζυθοποιία παρέλαβε την Πέμπτη, 29 Ιουνίου 2022 το Άσυλο Ανιάτων στο πλαίσιο φιλανθρωπικής ενέργειας η οποία θα καλύψει ένα μεγάλο μέρος των διατροφικών αναγκών των 140 περιθαλπόμενων του Ιδρύματος.

Η ενέργεια προβλήθηκε και μέσω τηλεοπτικού spot από την OK! Anytime Markets ΑΕ.

Το Άσυλο Ανιάτων έχει λάβει και στο παρελθόν δωρεά τροφίμων από την OK! Anytime Markets ΑΕ με στόχο την υποστήριξη του Ιδρύματος στην αύξηση κατανάλωσης υγιεινών και θρεπτικών γευμάτων.

Η κα Ιωάννα Ηλιάδη, Πρόεδρος του Ασύλου Ανιάτων, δήλωσε μεταξύ άλλων: «Ευχαριστούμε θερμά την OK! Anytime Markets ΑΕ και την Ολυμπιακή Ζυθοποιία για την

υλοποίηση της φιλανθρωπικής ενέργειας και την πολύτιμη δωρεά τροφίμων. Πρόκειται για μια κοινωνικά υπεύθυνη εταιρεία, η οποία βρίσκεται πάντοτε κοντά στις ευπαθείς ομάδες, προσφέροντας

στήριξη όπου χρειάζεται».

Η κα Μαρία Αρτίκη, Διευθύντρια Marketing & Επικοινωνίας της OK! Anytime Markets ΑΕ, δήλωσε: «Για εμάς στην OK! Anytime Markets Α.Ε. η προσφορά είναι μέρος της κουλτούρας μας και για αυτό δημιουργήσαμε την πλατφόρμα [www.eimasteoloioik.gr](http://www.eimasteoloioik.gr) που είναι ένα πρόγραμμα ευαισθητοποίησης με βασικούς πυλώνες την στήριξη της Κοινωνίας, του Περιβάλλοντος και των Ανθρώπων. Είμαστε πολύ χαρούμενοι που μαζί με την Ολυμπιακή Ζυθοποιία και φυσικά τους πελάτες μας που ανταποκρίθηκαν στην ενέργεια που κάναμε, καταφέραμε να συγκεντρώσουμε έναν μεγάλο αριθμό τροφίμων για την κάλυψη των αναγκών του Ασύλου Ανιάτων».

Η κα Τζελίνα Σούχλα, Communication Manager της Ολυμπιακής Ζυθοποιίας Α.Ε. δήλωσε μεταξύ άλλων: «Με

πυξίδα τον εταιρικό μας σκοπό, να ζυθοποιούμε για ένα καλύτερο σήμερα και αύριο, επιδιώκουμε την ενεργή συμβολή μας σε προγράμματα και πρωτοβουλίες για το κοινό καλό, με έμφαση στις πραγματικές ανάγκες ευάλωτων συνανθρώπων μας».





## Η Μαργαρίτα Νικολαΐδη δημιουργεί τα νέα Homestyle Burgers για τα McDonald's

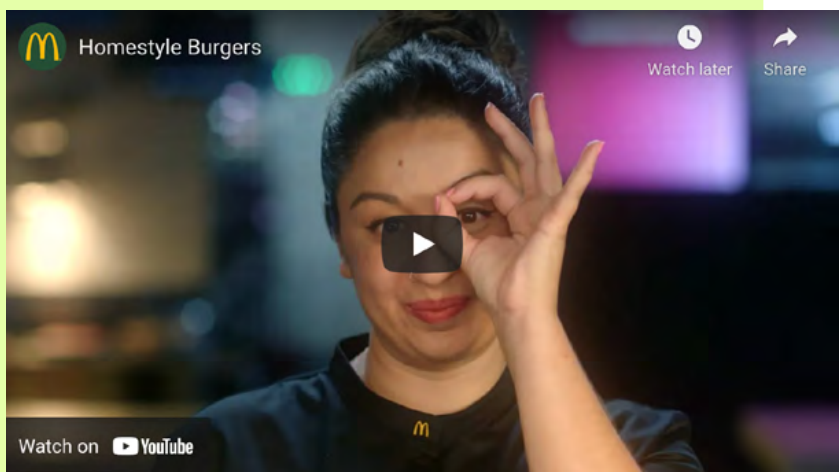
Η McDonald's υποδέχεται την Ελληνίδα chef Μαργαρίτα Νικολαΐδη με τα αποκλειστικά "Homestyle" premium burgers. Η γνωστή chef δημιούργησε δύο γευστικά Homestyle Burgers που υπόσχονται μια απολαυστική εμπειρία!

Το Margarita Homestyle Beef αποτελείται από ζουμερό μπιφτέκι από βοδινό κρέας με λαχταριστή σάλτσα, τυροκροκέτα με γεύση Cheddar, τραγανό κρεμμύδι, πίκλες, φρέσκια λόλα και τομάτα, σε αφράτο ψωμί brioche. Το Margarita Homestyle Chicken αποτελείται από τραγανό κοτόπουλο με λαχταριστή σάλτσα Ranch, δύο φέτες τυρί με γεύση bacon και μαύρο πιπέρι, τραγανό κρεμμύδι, πίκλες και φρέσκια λόλα, σε αφράτο ψωμί brioche. Δύο μοναδικές δημιουργίες υψηλής ποιότητας και μεγάλης αξίας που όλοι μπορούν να απολαύσουν στα McDonald's!

«Είμαστε ενθουσιασμένοι που συνεργαζόμαστε με τη chef Μαργαρίτα Νικολαΐδη, η οποία φέρνει τις φρέσκιες ιδέες και την αυθεντικότητά της στα McDonald's και μας δίνει τη δυνατότητα να προσφέρουμε στους πελάτες μας μια μοναδική εμπειρία McDonald's απaráμιλλης αξίας!», αναφέρει η Simona Mancinelli, Managing Director της Premier Capital Hellas.

Μάθετε περισσότερα για τα Margarita Homestyle Burgers [εδώ](#).

Ως μέρος της καμπάνιας, η McDonald's δημιούργησε το διασκεδαστικό παιχνίδι μνήμης "Unforgettable", διαθέσιμο αποκλειστικά στο McDonald's App. Οι συμμετέχοντες θα χρειαστεί να ανακαλύψουν όλα τα ζευγάρια όμοιων καρτών μέσα στο διάστημα των 30 δευτερολέπτων για να απολαύσουν λαχταριστές προσφορές, μία κάθε μέρα. Το παιχνίδι θα διαρκέσει μέχρι τις 27 Ιουλίου.



## Ήξερες ότι...

### Γιατί κλαίμε όταν κόβουμε κρεμμύδια;



Μας αρέσει να υπάρχει στο φαγητό μας αλλά συχνά δεν τολμάμε να το αγγίξουμε... Το κρεμμύδι έχει μια ομάδα ενώσεων θείου που λέγεται "σουλφοξειδία κυστεΐνης" η οποία είναι μακριά από το ένζυμο που λέγεται "αλλινάση". Όταν κόβουμε ένα κρεμμύδι αυτά ενώνονται και όπως "σπάει" το ένζυμο προκαλείται μια αντίδραση. Η αλλινάση... προκαλεί τα σουλφοξειδία κυστεΐνης να γίνουν σουλφενικό οξύ και εμείς δεν μπορούμε να σταματήσουμε να κλαίμε! Η υποψήφια διδάκτορας φαρμακευτικής του Ohio State University, Josie Silvaroli, αναφέρει ότι "τα σουλφενικά οξέα δεν είναι πολύ σταθερά, οπότε αλλάζουν σε κάτι άλλο. Οι επιλογές είναι δύο: α) να συμπυκνωθούν αυθόρμητα και να γίνουν οργανική ένωση θείου (εκεί αποδίδεται η έντονη μυρωδιά και η γεύση του κρεμμυδιού -και το πικάντικο του σκόρδου) ή β) απελευθερώνεται ένα άλλο ένζυμο (συνθετάση του δακρυϊκού παράγοντα -κρύβεται στο κύτταρο) και αναδιατάσσει το σουλφενικό οξύ στο δακρυϊκό παράγοντα. Μια καλή λύση για να μην κλαίμε είναι να αφήσουμε το κρεμμύδι στο ψυγείο για λίγο και μετά να το κόψουμε.

## Η DUR υποδέχεται το καλοκαίρι με εκπτώσεις έως -50%!

Με εκπτώσεις που αγγίζουν το -50% καλωσορίζει η DUR την καλοκαιρινή σεζόν εκπτώσεων στα φυσικά καταστήματα της αλλά και στο e-shop [www.dur.gr](http://www.dur.gr). Η καλοκαιρινή κολεξιόν προσφέρει τη δυνατότητα στους άνδρες που αγαπούν το casual αλλά προσεγμένο ντύσιμο να ανανεώσουν την γκαρνταρόμπα τους με μοντέρνα και διαχρονικά κομμάτια ένδυσης που θα τους χαρίσουν απaráμιλλο στιλ και άνεση.

Στη φετινή συλλογή “Reinventing Elegance”, η DUR αποτυπώνει τη διαχρονική κομψότητα

που χαρακτηρίζει τα ρούχα της, με έναν τρόπο απόλυτα σύγχρονο, βασισμένο στις έννοιες της συμμετρίας, της ισότητας και της αποδοχής. Καθένας είναι διαφορετικός και το ντύσιμο είναι η γλώσσα μέσα από την οποία αφηγείται καθημερινά τη δική του προσωπική ιστορία. Μέσα στις πολυάριθμες επιλογές που προσφέρει η DUR, μπορεί κανείς να βρει κοντομάνικα πουκάμισα, σε διάφορες γραμμές και fancy χρώματα, βερμούδες, αλλά και τα αγαπημένα DUR Polo t-shirts, που αποτελούν πλέον σημείο αναφοράς της εταιρίας. Για ένα ντύσιμο που σίγουρα δεν περνά απαρατήρητο, η DUR διαθέτει μία μεγάλη ποικιλία παπουτσιών και αξεσουάρ για κάθε γούστο και περίσταση. Η DUR βασίζει τη φιλοσοφία της στην επιθυμία και την ανάγκη του άνδρα να συνδυάζει στο ντύσιμό του το επώνυμο brand, το design και την ποιότητα, στην πιο συμφέρουσα τιμή.



## Ήξερες ότι...

### Γιατί ονομάστηκε Coco η Chanel;



Η Γκαμπριέλ Μπονέρ Σανέλ γεννήθηκε σε ένα φτωχικό αγρόκτημα από άγαμους γονείς, πιθανότατα το 1883 (η ίδια δεν αποκάλυπτε την ημερομηνία γέννησής της). Στο ορφανοτροφείο όπου έζησε μέχρι την ενηλικίωσή της έμαθε να κεντά, να σιδερώνει και να ράβει. Ωστόσο, το πρώτο χαρτζιλίκι της το έβγαλε τραγουδώντας σε καμπαρέ όπου σύχναζαν αξιωματικοί του ιππικού. Εκεί οι θαμώνες της έδωσαν το παρατσούκλι «Κοκό», αφού το σουξέ της ήταν το τραγούδι “Qui qu’ a vu Coco”.

## Χάρης Σαχίνης στο Economist: Επενδύσεις 1,6 δισ. από την ΕΥΔΑΠ σε έργα για το περιβάλλον και την κοινωνία



Το μεγάλο επενδυτικό πρόγραμμα 1,6 δισ. ευρώ για την ανάπτυξη έργων αποχέτευσης και επεξεργασίας λυμάτων στην Ανατολική Αττική, τον εκσυγχρονισμό των υποδομών, αλλά και τον μετασχηματισμό της ΕΥΔΑΠ στο πλαίσιο υλοποίησης της νέας στρατηγικής της,

παρουσίασε από το βήμα του συνεδρίου του Economist ο Διευθύνων Σύμβουλος της ΕΥΔΑΠ κ. Χάρης Σαχίνης. Μιλώντας για τις πρωτοβουλίες που χρειάζονται προκειμένου να ενισχυθεί η ανάπτυξη, ο κ. Σαχίνης υπογράμμισε τη σημασία επένδυσης στις υποδομές μέσα από μια σύγχρονη αντίληψη που καταφέρνει να επιτυγχάνει συνδυαστικούς στόχους επίτευξης αξίας για όλα τα ενδιαφερόμενα μέρη.

Έδωσε ιδιαίτερη έμφαση τόσο στον ψηφιακό μετασχηματισμό με την εγκατάσταση 2,5 εκατομμυρίων έξυπνων μετρητών, όσο και στην εφαρμογή των κριτηρίων ESG οριζόντια, στον σχεδιασμό και στη λειτουργία της ΕΥΔΑΠ. Στόχος της

Εταιρείας είναι να διανέμει στο λεκανοπέδιο της Αττικής, αλλά και ευρύτερα, νερό μηδενικού άνθρακα. Για να επιτευχθεί αυτό, σχεδιάστηκε και έχει αρχίσει να υλοποιείται μια σειρά επενδύσεων που μεταξύ άλλων, περιλαμβάνει ακόμα και την ηλεκτροπαραγωγή ενέργειας με ΑΠΕ προκειμένου σε πρώτο στάδιο να καλυφθούν οι ανάγκες της Εταιρείας.

“Η πράσινη μετάβαση της ΕΥΔΑΠ δεν μας μετακινεί από την κεντρική μας στόχευση, καθώς αυτή έχει συμπεριληφθεί στη στρατηγική μας για να συνεχίσουμε αυτό το σημαντικό επίτευγμα της Εταιρείας: δηλαδή να συνεχίζουμε να διασφαλίζουμε ποιοτικό νερό στη χαμηλότερη τιμή της Ευρώπης και να παράγουμε ένα πολλαπλασιαστικό όφελος για την κοινωνία και το περιβάλλον” δήλωσε ο κ. Σαχίνης.

Ο Διευθύνων Σύμβουλος της ΕΥΔΑΠ αναφέρθηκε επίσης στη σημασία που έχει το σταθερό ρυθμιστικό περιβάλλον για την υλοποίηση επενδύσεων και υπογράμμισε τη στενή συνεργασία της Εταιρείας με τις Αρχές και τη στήριξη που λαμβάνει η ΕΥΔΑΠ προκειμένου να μπορεί να υλοποιεί τον προγραμματισμό της, ο οποίος έχει μια εθνική διάσταση, πέραν της κοινωνικής, της περιβαλλοντικής και της εταιρικής.

## Good News

### Special Olympics Hellas: Θεαματικά τα αποτελέσματα από το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα «Παίζουμε Μαζί. Μαθαίνουμε Μαζί.»

Η Ελλάδα, μαζί με την Ινδία, την Κένυα και την Κίνα, αποτελεί μία από τις 4 χώρες που επιλέχθηκαν παγκοσμίως, για να προβληθούν τα συμπεράσματα για τον κοινωνικό αντίκτυπο του Προγράμματος των Special Olympics International «Παίζουμε Μαζί. Μαθαίνουμε Μαζί. - Play Unified: Learn Unified». Στην Ελλάδα το Πρόγραμμα εφαρμόζεται με μεγάλη επιτυχία από τα Special Olympics Hellas, με την έγκριση και υποστήριξη του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων, σε συνεργαζόμενα εκπαιδευτικά ιδρύματα σε όλη χώρα, τα «Σχολεία Ενταξιακού Αθλητισμού».

Το Πρόγραμμα, που εφαρμόζεται σε 14 χώρες, με δωρεά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος, μετρά ήδη 3 χρόνια δράσης και συνεχίζει δυναμικά. Μέσω του Προγράμματος, δημιουργούνται σχολικές κοινότητες απαλλαγμένες από στερεότυπα σε σχέση με τη νοητική αναπηρία, που υποστηρίζουν τη συνεργασία, τη φιλία και τον αλληλοσεβασμό και προάγουν την ουσιαστική κοινωνική ένταξη. Χάρη στο Πρόγραμμα έχουν αναπτυχθεί υγιείς σχέσεις ανάμεσα σε άτομα με και χωρίς νοητική αναπηρία, μέσα από τη συνύπαρξή τους σε κοινές αθλητικές, εκπαιδευτικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες και παράλληλα έχουν βελτιωθεί σημαντικά η ψυχολογία και οι προσδοκίες των συμμετεχόντων.



# Φάρσα στο TikTok βασισμένη σε πραγματική μέθοδο απάτης: Πώς οι εγκληματίες του κυβερνοχώρου πείθουν τα θύματα να τους καλέσουν

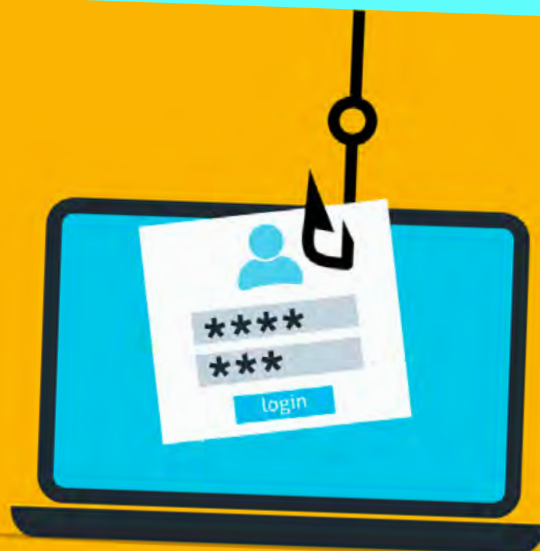
Πώς λειτουργεί το vishing και πώς να αποφύγετε να πέσετε σε αυτήν την παγίδα των εγκληματιών του κυβερνοχώρου



Στο TikTok, κερδίζει δημοτικότητα μια φάρσα όπου άνθρωποι καλούν τους φίλους τους χρησιμοποιώντας μια αυτοματοποιημένη φωνή τηλεφωνητή για να τους πουν ότι ένα μεγάλο χρηματικό ποσό πρόκειται να χρεωθεί στον λογαριασμό τους. Οι ειδικοί της Kaspersky προειδοποιούν ότι αυτή η τάση είναι μία πραγματική μέθοδος απάτης, που ονομάζεται vishing, και χρησιμοποιείται ενεργά από εγκληματίες στον κυβερνοχώρο. Οι ερευνητές της Kaspersky εντόπισαν αύξηση στον αριθμό των vishing email τον Ιούνιο (σχεδόν 100.000 συνολικά) και συνέλεξαν περίπου 350.000 vishing email μεταξύ Μαρτίου και Ιουνίου 2022.

## Τι είναι το vishing

Το vishing (συντομογραφία του φωνητικού phishing) είναι η δόλια πρακτική όπου άτομα πείθονται να καλούν εγκληματίες στον κυβερνοχώρο και να αποκαλύπτουν προσωπικές πληροφορίες και τραπεζικά στοιχεία τους μέσω τηλεφώνου. Όπως τα περισσότερα συστήματα phishing, ξεκινά με ένα ασυνήθιστο e-mail από ένα μεγάλο ηλεκτρονικό κατάστημα ή ένα σύστημα πληρωμών.





Οι ειδικοί της Kaspersky τονίζουν ότι τους τελευταίους τέσσερις μήνες (από τον Μάρτιο έως τον Ιούνιο του 2022) έχουν εντοπίσει σχεδόν 350.000 emails vishing, που ζητούν από τα θύματα να καλέσουν και να ακυρώσουν μια συναλλαγή. Τον Ιούνιο, ο αριθμός τέτοιων email αυξήθηκε, φτάνοντας σχεδόν τις 100.000, οδηγώντας τους ερευνητές της Kaspersky να προβλέψουν ότι αυτή η τάση κερδίζει δυναμική και είναι πιθανό να συνεχίσει να αυξάνεται.

Οι TikTokers επαναλαμβάνουν ενεργά μία από τις μεθόδους vishing, με τη μόνη διαφορά ότι δεν στέλνουν ένα δόλιο email εκ των προτέρων, ούτε κλέβουν τίποτα από τα θύματά τους – στόχος τους είναι ένα show, όχι χρήματα. Η κλήση πραγματοποιείται μέσω τηλεφωνητή, του οποίου η φωνή παράγεται με διαδικτυακό μεταφραστή. Τις περισσότερες φορές, οι φαρσέρ παρουσιάζονται ως εκπρόσωπος από το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών ενός μεγάλου διαδικτυακού καταστήματος, ισχυριζόμενοι ότι μόλις έλαβαν μια παραγγελία από το θύμα για αρκετές χιλιάδες δολάρια και ζητώντας την επιβεβαίωσή τους. Ανεξάρτητα από το πώς απαντά το θύμα, το επόμενο πράγμα που λέει ο τηλεφωνητής είναι: “Ευχαριστώ, η παραγγελία σας επιβεβαιώθηκε”. Ο κόσμος πιστεύει ότι ο τηλεφωνητής τους άκουσε λάθος και ότι τα χρήματα θα αποσυρθούν αμέσως από τον λογαριασμό τους, γι’ αυτό πανικοβάλλονται και δεν συνειδητοποιούν ότι τους κοροϊδεύουν.

Όταν οι άνθρωποι πείθονται να αποκαλύψουν τα προσωπικά τους δεδομένα κατά τη διάρκεια μιας τηλεφωνικής κλήσης και όχι σε μια σελίδα phishing, συχνά δεν έχουν την ευκαιρία να θεωρήσουν ότι είναι στόχος φάρσας – και ο μεγάλος αριθμός βίντεο TikTok με αυτή τη φάρσα είναι χαρακτηριστικό παράδειγμα αυτού.

Διαβάστε σχετικά με άλλες δημοφιλείς μεθόδους απάτης μέσω email στην πλήρη αναφορά στο Securelist.

### **Για να προστατευτείτε από το vishing, η Kaspersky συνιστά:**

- Ελέγχετε τη διεύθυνση του αποστολέα. Τα περισσότερα ανεπιθύμητα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου προέρχονται από διευθύνσεις που δεν έχουν νόημα ή εμφανίζονται ως ασυναρτησίες, για παράδειγμα, amazondeals@tX94002222aitx2.com ή κάτι παρόμοιο. Εάν δεν είστε βέβαιοι εάν μια διεύθυνση email είναι νόμιμη ή όχι, μπορείτε να τη βάλετε σε μια μηχανή αναζήτησης για έλεγχο.
- Εξετάστε το είδος των πληροφοριών που ζητούνται. Οι νόμιμες εταιρείες δεν επικοινωνούν μαζί σας αυθόρμητα μέσω ανεπιθύμητων μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου για να σας ζητήσουν προσωπικά στοιχεία, όπως στοιχεία τραπεζικής ή πιστωτικής κάρτας, τον αριθμό κοινωνικής ασφάλισης ή άλλα ευαίσθητα δεδομένα.
- Να είστε επιφυλακτικοί εάν το μήνυμα δημιουργεί μια αίσθηση επείγοντος. Οι spammers προσπαθούν συχνά να ασκήσουν πίεση χρησιμοποιώντας αυτήν την τακτική.
- Ο έλεγχος γραμματικής και ορθογραφίας είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος αναγνώρισης ενός απατεώνα. Τα τυπογραφικά λάθη και η κακή γραμματική είναι κόκκινες σημαίες. Το ίδιο ισχύει και για τις περίεργες φράσεις ή την ασυνήθιστη σύνταξη.
- Εγκαταστήστε μια αξιόπιστη λύση ασφαλείας και ακολουθήστε τις συστάσεις της. Η ασφαλής λύση θα αντιμετωπίσει τα περισσότερα προβλήματα αυτόματα και θα σας ειδοποιήσει εάν είναι απαραίτητο.

The Kaspersky logo is displayed in a bold, dark teal font on a white background.

## PLATO: Σύστημα τεχνητής νοημοσύνης που σκέφτεται σαν μωρό

Ερευνητές από τις ΗΠΑ και τη Βρετανία υποστηρίζουν ότι ανέπτυξαν ένα σύστημα τεχνητής νοημοσύνης που σκέφτεται με τρόπο ανάλογο όπως ένα μωρό. Οι ερευνητές με δημοσίευσή τους στην επιθεώρηση "Nature Human Behaviour" αναφέρουν ότι το σύστημα μαθαίνει τους βασικούς κανόνες της αλληλεπίδρασης των φαινομένων και αντικειμένων του φυσικού περιβάλλοντος μέσω του μηχανισμού της «διαισθητικής φυσικής».

Το σύστημα ονομάζεται PLATO και οι ερευνητές ξεκίνησαν να δείχνουν σε αυτό animated εικόνες όπου απεικονίζονταν μπαλάκια να κινούνται προς διάφορες κατευθύνσεις. Το σύστημα άρχισε να κατανοεί τον τρόπο που κινούνται τα μπαλάκια και μάλιστα κάποια στιγμή άρχισε να αντιλαμβάνεται πότε ένα μπαλάκι κινούνταν με τρόπο που είναι αδύνατο να το κάνει και δήλωσε την έκπληξή του για αυτή την αφύσικη συμπεριφορά. Σύμφωνα με τους ερευνητές η πρόοδος που έχουν συντελέσει με το PLATO είναι πολύ σημαντική στη προσπάθεια να δημιουργηθούν συστήματα τεχνητής νοημοσύνης που έχουν την ίδια κατανόηση του φυσικού κόσμου με αυτή που έχουν οι ενήλικες άνθρωποι.



© Nature Human Behaviour

## Press Room

tech edition

## Τέλεια ατμόσφαιρα και έλεγχος μέσω του ThinQ AI



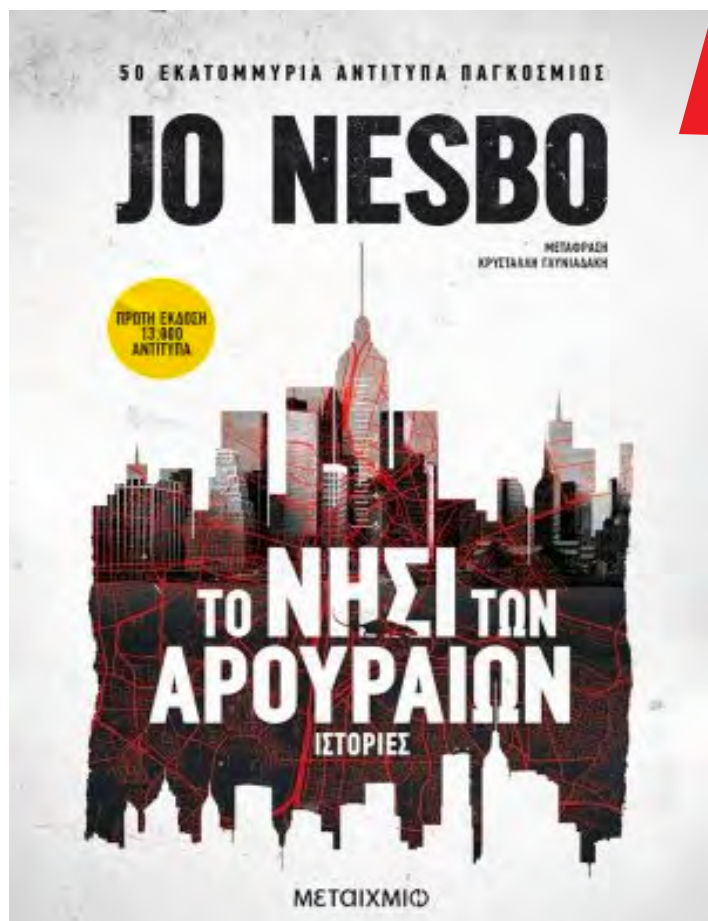
Η LG Electronics (LG) προσφέρει ολοκληρωμένες λύσεις οικιακού κλιματισμού, σχεδιασμένες ειδικά για να ανταποκρίνονται στις ανάγκες της σύγχρονης καθημερινότητας και ενός βιώσιμου 'συνδεδεμένου' σπιτιού.

Τα πιο πρόσφατα μοντέλα κλιματιστικών της LG διαθέτουν κομψή εμφάνιση που συνδυάζεται με τις τεχνολογίες UVnano™ που καθαρίζει τον ανεμιστήρα του κλιματιστικού, απομακρύνοντας τα βακτηρίδια σε ποσοστό 99,99% φωτισμό LED UV, Ιονιστή Plasmaster™, που αφαιρεί το 99% των βακτηρίων, αλλά και

αντιαλλεργικό φίλτρο που αφαιρεί τις αλλεργιογόνες ουσίες, όπως τα ακάρεα οικιακής σκόνης που αιωρούνται στον αέρα. Αυτές οι λειτουργίες προσφέρουν τη σιγουριά της ασφαλούς ατμόσφαιρας στον χώρο σας.

Επιπλέον, τα νεότερα μοντέλα κλιματιστικών είναι συμβατά με το LG ThinQ AI, με την οποία οι χρήστες, μέσα από έναν συνδυασμό αναλυτικών στοιχείων και δεδομένων, μπορούν να αποθηκεύσουν τις αγαπημένες τους ρυθμίσεις και να ελέγχουν την κατάσταση και τις λειτουργίες του κλιματιστικού ανά πάσα στιγμή και από οπουδήποτε μέσω smartphone.

- **Smart Diagnosis:** Με τη λειτουργία Smart Diagnosis μπορείτε να ανοίξετε και να κλείσετε το κλιματιστικό από το smartphone σας, να ελέγξετε εύκολα και γρήγορα, τις ρυθμίσεις του, καθώς και πιθανές ενδείξεις δυσλειτουργίας
- **Ενσωματωμένος έλεγχος οικιακών συσκευών:** Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε απλές φωνητικές εντολές μέσω του Google Assistant
- **Έλεγχος & παρακολούθηση:** Παραμείνετε ενημερωμένοι για πιθανές ανάγκες συντήρησης και παρακολουθήστε την κατανάλωση ενέργειας.



## Το νησί των αρουραίων

Η δεύτερη συλλογή ιστοριών του Jo Nesbo μετά τον Άρχοντα της ζήλιας.

Πέντε ιστορίες που διαδραματίζονται στο εγγύς μέλλον.

Αγώνας για Επιβίωση

Καλώς ήρθατε στο «Νησί των Αρουραίων», στην Αμερική, μετά από μια πανδημία που έχει διαλύσει τον κοινωνικό ιστό. Καλώς ήρθατε εκεί όπου η ελίτ περιμένει στην κορυφή ενός ουρανοξύστη να εγκαταλείψει την πόλη ενώ οι μάζες παλεύουν στους δρόμους για την επιβίωσή τους.

Επιστήμη και όλεθρος

Ένας επιστήμονας που μελετά την πιθανότητα της αθανασίας έχει βρει επιτέλους έναν καταστροφέα μνήμη που θα τον βοηθήσει να ξεχάσει τα πάντα, πριν να είναι πολύ αργά. Ένας ψυχολόγος με διπλή ταυτότητα χρησιμοποιεί τα ταλέντα του απέναντι σε ένα πανίσχυρο καρτέλ.

Δεσμοί αίματος και ακατανίκητα πάθη

Δύο αδερφικοί φίλοι ταξιδεύουν στην Παμπλόνα για να δουν τις ταυρομαχίες και τελικά ερωτεύονται το ίδιο κορίτσι. Ένας αποξενωμένος γιος με κρυφή ατζέντα επισκέπτεται τον πατέρα του σε ένα εκτροφείο φιδιών στην Αφρική. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

## Αυτή η νύχτα μένει

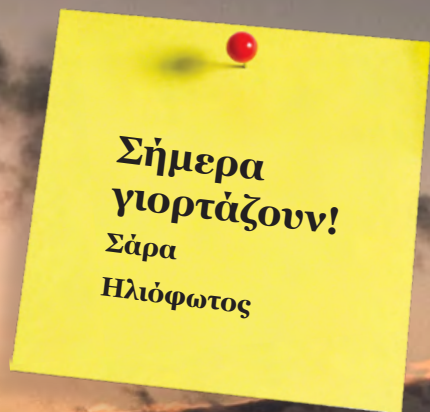


Από την Τρίπολη στη Δράμα, κι από τη Λάρισα στη Ρόδο, το επικό οδοιπορικό του Θάνου Αλεξανδρή ζωντανεύει τη νύχτα –μιας άλλης εποχής, που έχει πλέον παρέλθει– και τους πρωταγωνιστές της, την καφούρα και τις υπερβολές της, τις ιεροτελεστίες και τους κινδύνους της... «Αυτή η νύχτα μένει...» Αυτή που σε κρατάει ως τα χαράματα, σε αφήνει ταπί, σε δοκιμάζει με κάθε είδους πειρασμό κι αντιπερισπασμό. Είναι η νύχτα που στενάζει, ονειρεύεται, φαλτσάρει, πλακώνεται, ξοδεύεται στα «μαγαζιά» κάθε επαρχιακής πόλης...

«Το οδοιπορικό στα νυχτερινά μαγαζιά της επαρχίας είναι το ωραιότερο κομμάτι της ζωής μου και είναι αυτό που με βοήθησε να ξεφύγω από τη συμβατική ζωή του θεάτρου και να ανακαλύψω το όνειρο. Συννευρέθηκα με ιέριες της πίστας, της νύχτας, του έρωτα και του πάθους και αφέθηκα να με παρασύρει η γοητεία ενός κόσμου που ξεπηδούσε από σελίδες λογοτεχνίας. Είδα τόσο πάθος στη νύχτα, που νιώθω ευτυχής, γιατί ήμουν εκεί να το νιώσω και να σας το περιγράψω [...]». Θάνος Αλεξανδρός, Ιούνιος 2022. Από τις εκδόσεις ΚΑΚΤΟΣ.

quote of the day

THE SECRET TO WALKIN' ON WATER  
IS KNOWING WHERE THE ROCKS ARE.  
Bootsy Collins



tip of the day

Rocks and minerals:  
the oldest storytellers.

A.D. Posey

13 Ιουλίου

- › International Rock Day
- › National French Fry Day
- › National Barbershop Music Appreciation Day
- › National Beans 'N' Franks Day
- › National Delaware Day