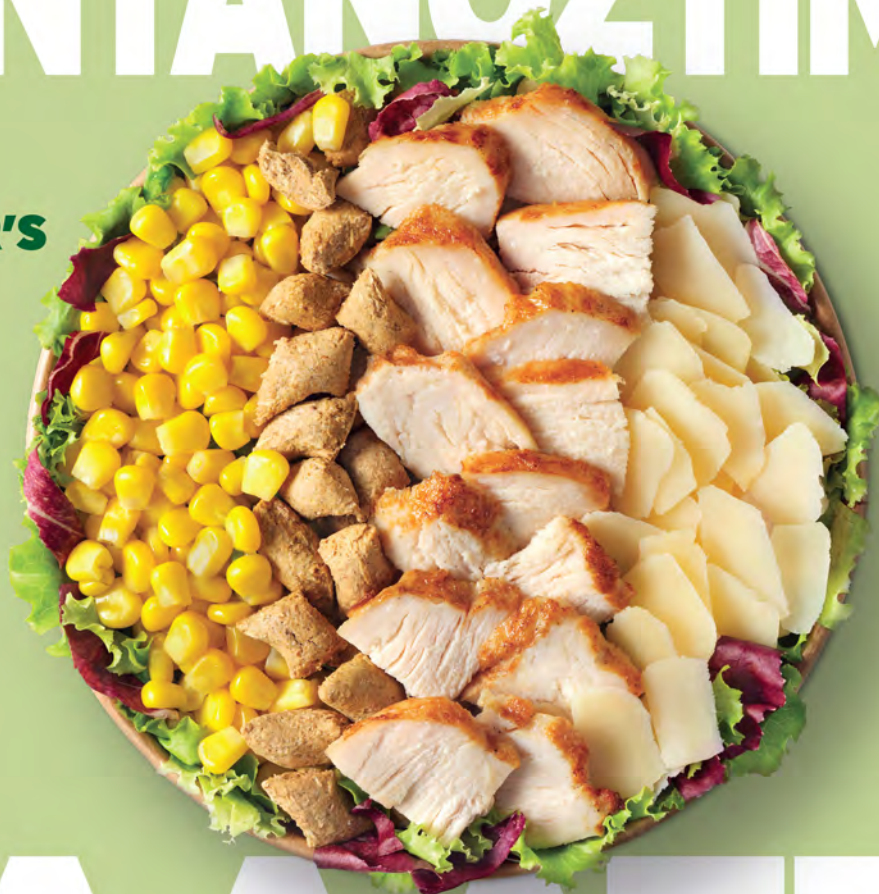


# ΠΕΝΤΑΝΟΣΤΙΜΕΣ

**CAESAR'S**



\*Η γκάμα είναι ενδεικτική και ποικίλλει ανά κατάστημα.

# ΣΑΛΑΤΕΣ



**ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ  
ΜΕ ΤΡΙΧΡΩΜΗ  
ΚΙΝΟΑ**

**ΝΤΑΚΟΣ**

**ΦΑΚΕΣ  
ΦΑΡΣΑΛΩΝ  
& ΤΟΝΟΣ**

**CHEF**



**E-ORDER**  
[www.gregorys.gr](http://www.gregorys.gr)



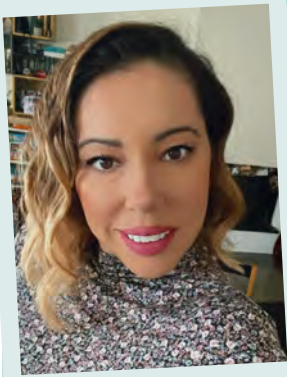
Download app!

**Γρηγόρης**

SAY *yes* to the **press**

**Η ΑΝΑΣΤΡΟΦΗ  
ΤΗΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ  
ΚΑΙ... Η ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ  
ΤΟΥ Μ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ!**





## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!**

Σήμερα το... μενού έχει Αυτογνωσία. Έχεις συνειδητοποιήσει ότι είναι η βάση της επιτυχίας μας στη ζωή;

«Υπάρχουν ελάχιστοι ηγέτες στην Ιστορία», είπε μια μέρα ο Ταϊζονγκ στους υπουργούς, «που αποκατέστησαν την ειρήνη και ένωσαν την Κίνα, αλλά κανείς δεν κατάφερε να κατακτήσει τους ξένους βαρβάρους. Δεν είμαι τόσο ικανός όσο εκείνοι, αλλά τα κατορθώματά μου έχουν ξεπεράσει τα δικά τους. Ποιοι νομίζετε ότι είναι οι λόγοι;»

Οι υπουργοί του άρχισαν να του πλέκουν το εγκώμιο. Κανείς δεν πρόσφερε ικανοποιητική απάντηση. Ύστερα ο Ταϊζονγκ απάντησε στην ερώτηση μόνος του. «Πιστεύω ότι υπάρχουν πέντε λόγοι.

Πρώτον, εκείνοι οι ηγεμόνες φθονούσαν τους ανθρώπους που οι ικανότητές τους ξεπερνούσαν τις δικές τους, αλλά εγώ δεν φθονώ. Με ευχαριστεί να ανακαλύπτω τα χαρίσματα των άλλων σαν να ήταν δικά μου.

Δεύτερον, κατανοώ ότι κανείς δεν είναι τέλειος. Έτσι, παραβλέπω τις αδυναμίες των άλλων και εκτιμώ τα προτερήματά τους.

Τρίτον, οι ηγεμόνες εκείνοι δεν γνώριζαν πώς να εκμεταλλευτούν το ανθρώπινο δυναμικό. Αποδέχονταν τους χαρισματικούς ανθρώπους, αλλά παραγκωνίζαν τους κοινούς θνητούς. Εγώ σέβομαι τους πρώτους, αλλά έχω συμπόνια για τους δεύτερους και αξιοποιώ και τους δύο.

Τέταρτον, σε εκείνους τους ηγεμόνες δεν άρεσε η ειλικρίνεια. Κάποιοι μάλιστα σκότωναν όποιον τολμούσε να διαμαρτυρηθεί. Όμως εγώ αναζητώ ειλικρινείς ανθρώπους να υπηρετήσουν στην Αυλή μου και δεν έχω τιμωρήσει κανέναν επειδή μίλησε ελεύθερα.

Τέλος, εκείνοι περιφρονούσαν τους ξένους, ενώ εγώ όχι. Τους φέρομαι με τον ίδιο τρόπο που φέρομαι στους Κινέζους. Έτσι οι βάρβαροι με βλέπουν σαν μια «πατρική φιγούρα».

**Tip of the Day:** Ολόκληρη η ζωή του Ταϊζονγκ αποτελεί ένα σημαντικό παράδειγμα αυτογνωσίας, την οποία αν δεν κατακτούσε δεν θα μπορούσε να πετύχει όλα όσα πέτυχε... Η ηγεμονία του θεωρείται μια από τις πιο επιτυχημένες της κινεζικής ιστορίας. Όλοι έχουμε αδύναμα σημεία, κανείς δεν είναι τέλειος σε όλα και πάντα υπάρχει κάποιος που είναι καλύτερός σου σε κάτι... Ωστόσο είναι πολύ χρήσιμο να σκεφτείς ότι «το να νικά κανείς τον εαυτό του είναι η πρώτη και η καλύτερη νίκη» - Πλάτωνας.

Απόσπασμα από το βιβλίο “Η Τέχνη του Να Ακούς” του Chinghua Tang

# Η αναστροφή της γήρανσης και... η επιστροφή του Μ. Αλέξανδρου!

Η βιολογική μας ηλικία αυξάνεται, όπως και η χρονολογική ηλικία. Ωστόσο... ο βιολογικός χρόνος είναι πιο "ευέλικτος" από όσο νομίζουμε!

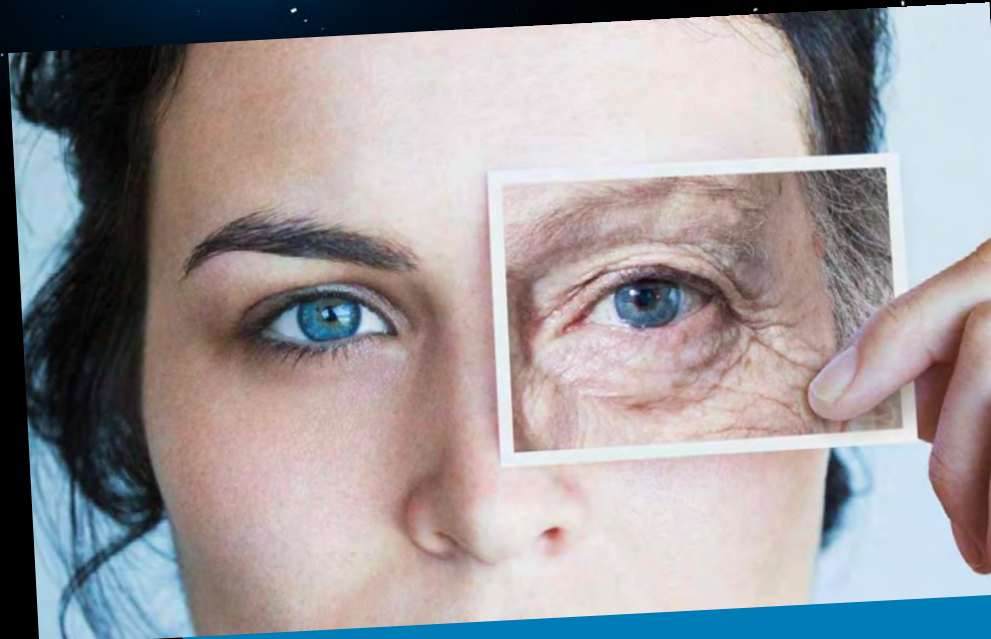


Σύμφωνα με αμερικανική μελέτη που δημοσιεύεται στο Cell Metabolism η γήρανση που προκαλείται από το στρες είναι παροδική και αντιστρέφεται μετά από μικρό χρονικό διάστημα! Αυτή η ανακάλυψη μάλλον ανοίγει τον δρόμο για νέες αντιγηραντικές θεραπείες.

Οι ερευνητές του Χάρβαρντ και άλλων αμερικανικών ιδρυμάτων επικεντρώθηκαν σε έναν στάνταρντ βιοδείκτη της γήρανσης ο οποίος μετρά τα επίπεδα μεθυλίωσης του DNA – τοπικών χημικών τροποποιήσεων του γενετικού υλικού που μεταβάλλουν τη δραστηριότητα των γονιδίων.

## Η αντιστροφή της παροδικής γήρανσης

Η ανάλυση έδειξε ότι τα επίπεδα μεθυλίωσης παρουσιάζουν μεγάλες διακυμάνσεις, με τη βιολογική



ηλικία να αυξάνεται στη διάρκεια του στρεσογόνου συμβάντος και να επανέρχεται στα προηγούμενα επίπεδα λίγο αργότερα. Βέβαια, η αντιστροφή της παροδικής γήρανσης δεν φαίνεται να συμβαίνει σε όλους τους

ανθρώπους με την ίδια ταχύτητα ούτε στον ίδιο βαθμό.

Οι ερευνητές υπογραμμίζουν ότι η μελέτη καλύπτει μόνο μια παράμετρο της γήρανσης όμως «τα ευρήματα θέτουν υπό αμφισβήτηση την ιδέα ότι η βιολογική ηλικία μπορεί μόνο να αυξάνεται και υποδεικνύει ότι ίσως είναι εφικτό να αναγνωρίσουμε παρεμβάσεις που επιβραδύνουν ή εν μέρει αναστρέφουν τη βιολογική ηλικία» δήλωσε ο Βαντίμ Γκλάντισεβ από το Χάρβαρντ.

## **Ο Μέγας Αλέξανδρος θα πάρει ξανά σάρκα και οστά χαρη στην τεχνητή νοημοσύνη**

Μέσω της χρήσης σύγχρονης τεχνολογίας και ιστορικών αρχείων, οι ερευνητές κατάφεραν να δημιουργήσουν μια ανακατασκευή του προσώπου του σύμφωνα με το πώς μπορεί να έμοιαζε ο Μέγας Αλέξανδρος στη ζωή του.

## **Η μόνη σωζόμενη απεικόνισή του**

Μια τοιχογραφία που απεικονίζει μια σκηνή κνηγιού στον τάφο του Φιλίππου Β', πατέρα του Αλεξάνδρου, στον αρχαιολογικό χώρο των Αιγών, αποτελεί τη μόνη γνωστή σωζόμενη απεικόνιση του Αλεξάνδρου που έγινε κατά τη διάρκεια της ζωής του, τη δεκαετία του 330 π.Χ.

## **Σκιαγραφώντας τα χαρακτηριστικά του...**

Τα σύγχρονα νομίσματα και το ψηφιδωτό του Μεγάλου Αλεξάνδρου -ένα έργο του 1ου αιώνα π.Χ.

που αποκαλύφθηκε στην Πομπηία- τον απεικονίζουν με «ευθεία μύτη, ελαφρώς προεξέχον σαγόνι, γεμάτα χείλη και μάτια βαθιά τοποθετημένα κάτω από ένα έντονα τονισμένο μέτωπο», όπως περιγράφει ο Krzysztof Nawotka στη μελέτη του 2010 «Alexander the Great», από τις εκδόσεις Cambridge Scholars Publishing.

Αν και τα περισσότερα αγάλματα του Μ. Αλεξάνδρου αποδίδουν τα ίδια χαρακτηριστικά του προσώπου του, οι ιστορικοί δεν έχουν καταλήξει σε συμπέρασμα για το χρώμα των μαλλιών του, επειδή οι αναφορές των αρχαίων ιστορικών είναι αντικρουόμενες...



# ALEXANDER

## Με πόσο καθημερινό περπάτημα ισοδυναμεί η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών;



Έχετε σκεφτεί ποτέ ότι η τακτική κατανάλωση φρούτων και λαχανικών ισοδυναμεί με... βήματα που βελτιώνουν τη φυσική μας κατάσταση; Με πόσα βήματα όμως;!

Ερευνητές του Χάρβαρντ μελέτησαν πάνω από 2.000 ανθρώπους που έκαναν τρέξιμο σε διάδρομο και μετρήθηκαν τα επίπεδα οξυγόνου τους.

Όσοι ακολουθούσαν μεσογειακή διατροφή, με πολλά φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής αλέσεως, είχαν το ίδιο επίπεδο φυσικής κατάστασης με όσους έκαναν περίπου 4.000 βήματα την ημέρα στις προηγούμενες μελέτες των ερευνητών.

### Φυσικοί λιποδιαλύτες!

Τα φρούτα και τα λαχανικά έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες που λειτουργούν ως φυσικοί λιποδιαλύτες. Ακόμη, έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά.

Ο επικεφαλής συγγραφέας της μελέτης Δρ. Michael Mi, από το Ιατρικό Κέντρο Beth Israel Deaconess του Χάρβαρντ, δήλωσε: «Αυτή η μελέτη αποδεικνύει ότι η σωστή διατροφή μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερη φυσική κατάσταση. Η βελτίωση της φυσικής κατάστασης που παρατηρήσαμε σε όσους ακολουθούσαν πιο υγιεινές

δίαιτες ήταν παρόμοια με το να κάνουν καθημερινά πάνω από 4.000 βήματα».

### Ήξερες ότι...

Οι φυτικές ίνες αυξάνουν τον κορεσμό, με αποτέλεσμα να μειώνεται η ποσότητα φαγητού που καταναλώνουμε.

Επίσης, η κατανάλωση φρούτων δεν προκαλεί απότομες αλλαγές στα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα μας και μειώνουν τον ρυθμό της λιπογένεσης, επειδή προκαλούν χαμηλή έκκριση ινσουλίνης.



# Το μεγαλύτερο έργο αποκατάστασης των ωκεανών στον κόσμο!

**Η URB είναι μία εταιρεία ανάπτυξης βιώσιμων πόλεων που έχει στόχο να υπογράψει το «μεγαλύτερο έργο για τη διατήρηση της ζωής των ωκεανών στον κόσμο»!**

Η εταιρία είναι γνωστή για την ανάπτυξη κλιματικά ουδέτερων και έξυπνων πόλεων που έχουν στόχο την αντιμετώπιση του υπερπληθυσμού, της αστικοποίησης και των επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής.

Με το βλέμμα στραμμένο στο Ντουμπάι, η εταιρία παρουσίασε το έργο «Dubai Reefs». Πρόκειται για μια πλωτή κοινότητα που θα φιλοξενεί σπίτια, καταστήματα, εκπαιδευτικές και ερευνητικές εγκαταστάσεις. Ουσιαστικά μιλάμε για έναν τεχνητό ύφαλο 77 τετραγωνικών μιλίων που θα μπορούσε να αποτελέσει σπίτι για περισσότερα από ένα δισεκατομμύριο κοράλλια και 100 εκατομμύρια δέντρα μαγκρόβιου δάσους!

Στο κέντρο του έργου θα βρίσκεται ένα θαλάσσιο Ινστιτούτο, αφιερωμένο στην έρευνα των ωκεανών και την προστασία του παράκτιου περιβάλλοντος. Το ινστιτούτο θα προσφέρει εκπαιδευτικά προγράμματα που θα αφορούν στη θαλάσσια προστασία.

## Θα γίνει το Ντουμπάι παγκόσμιο κέντρο οικοτουρισμού;

Με το «Dubai Reefs», η URB επιδιώκει να κάνει το Ντουμπάι ένα κέντρο της θαλάσσιας έρευνας, της οικολογικής ανάπλασης και του οικοτουρισμού παγκοσμίως.





«Η υγεία των πόλεών μας είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την υγεία των ωκεανών μας» είπε ο διευθύνων σύμβουλος της URB Baharash Bagherian και επισήμανε ότι «το Dubai Reefs στοχεύει να γίνει ένα σχέδιο για τη διατήρηση της θάλασσας, τον οικοτουρισμό και τη ζωή στον ωκεανό».

Το έργο αναμένεται να ολοκληρωθεί μέχρι το 2040. Οι προκλήσεις για την ολοκλήρωσή του όμως είναι πολλές, καθώς τα κεφάλαια θα πρέπει να αντληθούν εξ ολοκλήρου από ιδιώτες. Επιπλέον, η πρόσβαση στην πλωτή πόλη θα πρέπει να είναι προσβάσιμη από ανθρώπους όλων των εισοδηματικών επιπέδων.

## 100% ανανεώσιμη ενέργεια

Όταν ολοκληρωθεί το έργο θα τροφοδοτείται από 100% ανανεώσιμη ενέργεια, αξιοποιώντας ως πηγές τον ήλιο, το νερό και το κύμα. Σύμφωνα με εκτιμήσεις θα μπορούσαν να δημιουργηθούν μέχρι και 30.000 θέσεις εργασίας. «Θα γίνει ένας μοναδικός ανθεκτικός προορισμός που θα παρέχει ασφάλεια τροφίμων και ενέργεια από τον ωκεανό, ενώ παράλληλα θα ενισχύει μια πιο πράσινη οικονομία» σύμφωνα με τον Baharash Bagherian.







## Η Septona συνεχίζει να στηρίζει το έργο του Make-A-Wish Ελλάδος

Η Septona, μια από τις πλέον δυναμικά αναπτυσσόμενες εταιρείες στην αγορά της προσωπικής περιποίησης και υγιεινής, στην Ελλάδα, με το βλέμμα στραμμένο στα παιδιά που πάσχουν από σοβαρές ασθένειες, στέκεται για ακόμα μια χρονιά στο πλευρό του Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδος), υλοποιώντας συγκινητικές πρωτοβουλίες, με πρωταρχικό στόχο τη διάδοση του μηνύματος του οργανισμού και την εκπλήρωση περισσότερων ευχών παιδιών.

Από τον Ιούνιο 2020, μέχρι σήμερα το Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδος έχει καταφέρει, χάρη στην πολύτιμη υποστήριξη της Septona, να εκπληρώσει 19 ευχές και συνεχίζει να κάνει ακόμα περισσότερα παιδιά ευτυχισμένα, φροντίζοντας τους μικρούς μας ήρωες!

Η Septona συνεχίζει να στηρίζει και φέτος, στο πλαίσιο του μεγάλου Προγράμματος Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης «Φροντίζουμε Ήρωες», κάθε δράση του οργανισμού, συμμετέχοντας για ακόμα μια χρονιά στον ετήσιο περίπατο του Make-A-Wish Ελλάδος, για τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Ευχής. Ο περίπατος πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 29 Απριλίου στο κέντρο της Αθήνας.

Το σήμα έναρξης του φετινού περιπάτου δόθηκε από ένα παιδί ευχής, τη Δέσποινα, με συνοδοιπόρους της, όλα τα παιδιά ευχής και δη όσα αντιμετωπίζουν κινητικούς περιορισμούς.

Στον περίπατο «Walk for Wishes» εθελοντές, οικογένειες ευχής και φίλοι του οργανισμού περπατούν στα βήματα της πρώτης ευχής, αυτής του Chris, φορώντας κάτι μπλε, ενώ φέτος γιόρτασαν την επέτειο των 43 ετών του παγκόσμιου οργανισμού. Ο περίπατος διεξήχθη υπό την Αιγίδα του Δήμου Αθηναίων με την υποστήριξη της Τεχνόπολης Δήμου Αθηναίων.

## Το Άσυλο Ανιάτων επισκέφτηκαν καλλιτέχνες της Εθνικής Λυρικής Σκηνής



Το Άσυλο Ανιάτων φιλοξένησε ομάδα καλλιτεχνών της Εθνικής Λυρικής Σκηνής, οι οποίοι προσέφεραν στους περιθαλπόμενους του Ασύλου την ευκαιρία να ζήσουν από κοντά τη μοναδική εμπειρία μίας παράστασης όπερας. Η επίσκεψη των καλλιτεχνών της Εθνικής Λυρικής Σκηνής πραγματοποιήθηκε την Τρίτη, 9 Μαΐου 2023, στις εγκαταστάσεις του Ασύλου Ανιάτων στην Κυψέλη.

Η Εθνική Λυρική Σκηνή στηρίζει επί σειρά ετών το Άσυλο Ανιάτων με παραστάσεις υψηλής ποιότητας, ενώ παράλληλα συνομιλεί με τους ωφελούμενους και τους εισάγει στον κόσμο του λυρικού θεάτρου. Η θεραπευτική ιδιότητα της μουσικής και η εξωστρέφεια ενισχύουν την ποιότητα ζωής των ενοίκων και συμβάλουν στην αντιμετώπιση των δυσκολιών που φέρνει η αναπηρία στη ζωή τους. Οι καλλιτέχνες σολίστ της Εθνικής Λυρικής Σκηνής που συμμετείχαν στην επίσκεψη είναι οι κ.κ. Λυδία Αγγελοπούλου, Μέτζο Σοπράνο, Σταμάτης Μπερής, Τενόρος, Ιωάννα Τσιλιμίγκα, Σοπράνο, Ανδρέας Καραούλης, Τενόρος, Βενιαμίν Χαντζηκουμπάρου, Μαέστρος.

Η κα. Ιωάννα Ηλιάδη, Πρόεδρος του Ασύλου Ανιάτων, μίλησε για την επίσκεψη της Εθνικής Λυρικής Σκηνής στο Άσυλο Ανιάτων αναφέροντας: «Η διαχρονική προσφορά των καλλιτεχνών της Εθνικής Λυρικής Σκηνής είναι συγκινητική και ουσιαστική. Σε κάθε τους επίσκεψη μας μαγεύουν με τις υπέροχες φωνές τους, το ταλέντο, την ευαισθησία, το brio και την κίνησή τους. Ευχαριστούμε θερμά την κα Αγγελοπούλου, τον κ. Μπερής και την υπόλοιπη ομάδα των καλλιτεχνών που μας προσφέρουν γενναϊόδωρα στιγμές αξέχαστες, εναποθέτοντας τις πανέμορφες φωνές και το ταλέντο τους στις ψυχές των περιθαλπόμενων του Ιδρύματός μας».

## Το Hansaplast συνεργάζεται με το σωματείο «Αντιμέτωπιση Παιδικού Τραύματος» για την εκπαίδευση των παιδιών στις πρώτες βοήθειες

Μέχρι το 2025, πάνω από 200.000 παιδιά παγκοσμίως θα έχουν αποκτήσει βασικές γνώσεις στις πρώτες βοήθειες, ώστε να μπορούν να περιποιούνται εγκαίρως τα τραύματά τους και με τρόπο που θα τα προστατεύει αποτελεσματικά από τις ανεπιθύμητες μολύνσεις. Κάτι τέτοιο θα πραγματοποιηθεί σε άμεση συνεργασία με τοπικούς φορείς και με τους πλέον ειδικούς στην αντιμετώπιση του τραύματος.

Το Hansaplast αναλαμβάνει αυτή την κοινωνική αποστολή με στόχο να ανακουφίσει τον πόνο και το άγχος κατά τα μικροατυχήματα, ώστε να μπορούν όλοι, ειδικά τα παιδιά, να απολαμβάνουν τις αγαπημένες τους δραστηριότητες ανενόχλητοι.

Από το 2022, το έτος της 100ης επετείου του, το Hansaplast βάζει στόχο να ανταποδώσει στην κοινωνία την τεράστια υποστήριξη που έχει λάβει όλα αυτά τα χρόνια, ξεκινώντας εκπαιδευτικά προγράμματα σχεδιασμένα αποκλειστικά για παιδιά.

Έτσι, τα παιδιά ανά τον κόσμο εκπαιδεύονται στις πρώτες βοήθειες, με σκοπό να μειωθεί ο κίνδυνος μόλυνσης που προκαλείται από καθημερινούς τραυματισμούς. Με όραμα να υλοποιηθεί αυτό το κοινωνικό έργο σε όλη την υφήλιο, συνεργάζεται με σημαντικούς φορείς, που βάζουν με τη σειρά τους ένα λιθαράκι σ' αυτή τη μεγάλη προσπάθεια. Έτσι, μαζί με τοπικούς φορείς, δημιουργείται ενημερωτικό υλικό, που θα αποτελέσει τη βάση για την εκπαίδευση όσο περισσότερων παιδιών αλλά και εκπαιδευτικών.



## Press Room

## Η FedEx Express παρέδωσε το τρόπαιο του UEFA Champions League στην Αθήνα



Η FedEx Express, ως ένας επίσημος χορηγός του UEFA Champions League, για πρώτη φορά, παρέδωσε και παρουσίασε το εμβληματικό τρόπαιο UEFA Champions League στην Αθήνα. Η FedEx, εκτός από αυτή τη χορηγία, υποστηρίζει περισσότερα τουρνουά υψηλού κύρους που αντικατοπτρίζουν την παγκόσμια παρουσία της.

Στις 13 Μαΐου, σε έναν ειδικά διαμορφωμένο χώρο παρουσιάστηκε από τη FedEx και την UEFA Champions League το τρόπαιο στο ευρύ κοινό. Οι φίλοι του ποδοσφαίρου και άλλοι παρόντες στο νεοσύστατο Ellinikon Experience Center είχαν την ευκαιρία να μάθουν περισσότερα για τη χορηγία, να τραβήξουν φωτογραφίες δίπλα στο τρόπαιο και να συναντήσουν έναν θρύλο του ποδοσφαίρου και καλεσμένο της FedEx, τον Predrag Djordjevic.

Ο Predrag Djordjevic συνδέεται με τη «Χρυσή Εποχή» του Ολυμπιακού με δώδεκα ελληνικά πρωταθλήματα σε δεκατρία χρόνια και έχει αναγνωριστεί ως ένας από τους καλύτερους ξένους παίκτες που έχουν παίξει στην Ελλάδα.

Το UEFA Champions League είναι το κορυφαίο τουρνουά ποδοσφαίρου στον κόσμο, στο οποίο συμμετέχουν οι καλύτερες ευρωπαϊκές ομάδες και παίκτες από όλο τον κόσμο. Μεταδίδεται σε περισσότερες από 200 χώρες και περιοχές σε όλο τον κόσμο, έχει

ζωντανό παγκόσμιο τηλεοπτικό κοινό πάνω από 1,1 δισεκατομμύριο και πάνω από 120 εκατομμύρια θαυμαστές στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

## Ξενάγηση δημοσιογραφικής αποστολής στο μουσείο Ούζου «ο Κόσμος του Ούζου» στο Πλωμάρι της Λέσβου

Στην όμορφη, αυθεντική Λέσβο βρέθηκε ομάδα γνωστών δημοσιογράφων για λίγες ημέρες στο πλαίσιο της τουριστικής προβολής του νησιού που οργάνωσε η περιφέρεια Βορείου Αιγαίου. Επικεφαλής της ομάδας η γνωστή και αγαπημένη σε όλους μας σεφ Αργυρώ Μπαμπαρίγου που έχει ανακηρυχθεί γαστρονομική πρέσβειρα Βορείου Αιγαίου. Ένας από τους βασικούς σταθμούς του ταξιδιού ήταν και το μουσείο Ούζου που βρίσκεται σε έναν υπέροχο ελαιώνα, στο γραφικό Πλωμάρι της Λέσβου.

Οι εκπρόσωποι τύπου που ξεναγήθηκαν από το εξειδικευμένο προσωπικό της εταιρείας ενημερώθηκαν για την ιστορία του Ούζου, είχαν την ευκαιρία να μυρίσουν βότανα και καρπούς της γης της Λέσβου που αποτελούν τα βασικά συστατικά του Ούζου Πλωμαρίου, όπως τον γλυκάνισο που καλλιεργείται στα ιδιόκτητα κτήματα της αποσταγματοποιίας, ενώ στην συνέχεια έζησαν την εμπειρία της απόσταξης και εμφιάλωσης. Παρακολούθησαν λεπτό προς λεπτό στο αποστακτήριο της ποτοποιίας τη διαδικασία διπλής απόσταξης του εκλεκτού Ελληνικού Ούζου Πλωμαρίου Ισίδωρου Αρβανίτου και έμαθαν μυστικά για τον ιδανικό τρόπο σερβιρίσματός του. Έδειξαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον και παρακολούθησαν με προσοχή για περίπου μια ώρα όλα τα στάδια προκειμένου στην συνέχεια να μοιραστούν τις εντυπώσεις τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα media.

Η διπλή 100% απόσταξη του Ούζου Πλωμαρίου είναι μια ιεροτελεστία καθώς γίνεται παραδοσιακά σε 18 μικρούς χειροποίητους χάλκινους άμβυκες, δίνοντας την ευκαιρία στους επισκέπτες για ένα ταξίδι στην παράδοση.

Η [επίσκεψη των δημοσιογράφων](#) στην όμορφη Λέσβο ήταν μια εύστοχη υπενθύμιση στους Έλληνες και ξένους τουρίστες ότι το συγκεκριμένο νησί είναι ένας από τους πιο ελκυστικούς προορισμούς με σημαντικές παραδόσεις, αξίες και ιστορία.



## Press Room

## Το άγαλμα του «Εφήβου» δωρεά στη Σχολή Ευελπίδων



Το πιστό αντίγραφο του εντυπωσιακού αγάλματος του “Εφήβου”, που δώρισε ο Δήμος Αθηναίων προς τη Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων, αποκαλύφθηκε από τον Δήμαρχο Αθηναίων Κώστα Μπακογιάννη, σε μία συγκινητική τελετή που πραγματοποιήθηκε στις εγκαταστάσεις της Σχολής, στη Βάρη.

Τη δωρεά αποφάσισε το δημοτικό συμβούλιο της πόλης ύστερα από εισήγηση του Δημάρχου, λαμβάνοντας υπόψη την ιστορική και συμβολική σημασία του αγάλματος του “Εφήβου” για τη Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων, καθώς το έργο κοσμούσε τον εξωτερικό χώρο των αρχικών εγκαταστάσεων της, στο Πεδίον του Άρεως, επί 42 χρόνια (1940-1982).



## Η Σύμπλευση ολοκλήρωσε με επιτυχία τον ετήσιο Διάπλου της και επισκέφθηκε 8 ακριτικά νησιά

Πραγματοποίησε δωρεάν ιατρικές εξετάσεις, πολιτιστικές και ενημερωτικές δράσεις και έργα υποδομής.

Την Πέμπτη 27 Απριλίου ξεκίνησε ο 9ος διάπλους της +πλεύσης και ολοκληρώθηκε με επιτυχία την Κυριακή 7 Μαΐου. Πάνω από 90 εθελοντές, η πλειοψηφία των οποίων είναι επαγγελματίες υγείας, με 12 φουσκωτά σκάφη, διήνυσαν απόσταση περίπου 375 ναυτικών μιλίων (με τη σημαντική συνδρομή της ΕΚΟ, εταιρείας του Ομίλου HELLENIC ENERGY), κατά την επίσκεψή τους σε 8 ακριτικά νησιά. Έχοντας ως αφετηρία αλλά και τόπο επιστροφής τις εγκαταστάσεις της Olympic Marine στο Λαύριο, η ομάδα ταξίδεψε σε Σίκινο, Δονούσα, Αρκιοούς, Λειψούς, Αγαθονήσι, Θύμαινα, Φούρνους και Ικαρία (Εύδηλο) προσφέροντας δωρεάν ιατρικές υπηρεσίες, ενώ παράλληλα πραγματοποίησε μια σειρά επιμορφωτικών σεμιναρίων, πολιτιστικών εκδηλώσεων και δράσεων, δωρεών και έργων υποδομής για τους κατοίκους των νησιών.

Οι ιατρικές εξετάσεις πραγματοποιήθηκαν με την έγκριση της αρμόδιας 2ης Δ.Υ.Π.Ε και αφορούσαν πάνω από 20 Ιατρικές, Οδοντιατρικές και Παραϊατρικές Ειδικότητες και Υπηρεσίες, και πάντα σε πλήρη συνεργασία με τους κατά τόπους ιατρούς. Συλλέχθηκαν από τους κατοίκους όλων των νησιών 323 δείγματα αίματος, όπως επίσης και 64 κυτταρολογικές εξετάσεις (test pap), που μεταφέρθηκαν, με τη συνδρομή της BIOTRANS, και αναλύθηκαν δωρεάν στα εξειδικευμένα εργαστήρια του ΙΑΣΩ Γενική Κλινική. Τα αποτελέσματα, αφού



συνεκτιμήθηκαν από τους γιατρούς της +πλεύσης, έχουν προωθηθεί (τηρώντας πλήρως τους κανόνες του GDPR) στους κατοίκους.

Ακόμα, σε πολλά νησιά, κλιμάκιο ιατρών πραγματοποίησε κατ' οίκον επισκέψεις στους νησιώτες που δεν είχαν δυνατότητα μετακίνησης για να προσέλθουν στα ιατρεία της ομάδας. Σε κάποια νησιά διαπιστώθηκαν περιπτώσεις εγκυμοσύνης, αντιμετωπίστηκαν επείγοντα περιστατικά-συρραφή τραυμάτων, και η ενισχύθηκε η παρακολούθηση σημαντικών πνευμονολογικών, καρδιολογικών αλλά και ογκολογικών παθήσεων (μαστού). Συνολικά, προσήλθαν στα ιατρεία της ομάδας σχεδόν 1.000 κάτοικοι και πραγματοποιήθηκαν πάνω από 2.500 εξετάσεις.



## Όμορφες στιγμές σε ένα κόσμο γεμάτο χρώμα με τη νέα σειρά της Palette Intensive Color Creme

Είτε αναζητάς ένα χρώμα με μεγάλη διάρκεια, είτε ψάχνεις την ιδανική κάλυψη των λευκών σου ή απλά θες να πειραματιστείς με ένα νέο χρώμα και να δοκιμάσεις μια αλλαγή στο στυλ σου, το σίγουρο είναι ότι η Palette θα καλύψει κάθε σου ανάγκη. Φέτος, πιο ανανεωμένη από ποτέ η Palette έρχεται με νέες αποχρώσεις στη σειρά Intensive Color Creme και πολλές άλλες εκπλήξεις.



Η No1 βαφή μαλλιών στην Ελλάδα ανανεώνει την φόρμουλα της εμπλουτίζοντας τη με κερατίνη για προστασία, πανθενόλη για θρέψη και repairing serum για απαλότητα των μαλλιών σου. Υπόσχεται πολλαπλή περιποίηση πριν και μετά τη βαφή και μια πιο ευχάριστη εμπειρία βαφής χάρη στο νέο ανάλαφρο άρωμα της.

Η σειρά Palette Intensive Color Creme μεγαλώνει με έξι νέες αποχρώσεις! Με έμφαση στις ξανθές αποχρώσεις, επέλεξε ανάμεσα από Καστανό ανοιχτό σαντρέ (5.1), Ξανθό σκούρο σαντρέ (6.1), Ξανθό φυμέ (7.2), Ξανθό έντονο χάλκινο (7.77), Ξανθό πολύ ανοιχτό σαντρέ (9.1) και Κατάξανθο φυμέ σαντρέ (12.21).

Πλέον η Palette έρχεται με νέες βιώσιμες συσκευασίες, πιο φιλικές στο περιβάλλον με συστατικά φυσικής προέλευσης. Τόσο η συσκευασία, όσο το φυλλάδιο και το σωληνάριο αλουμινίου είναι 100% ανακυκλώσιμα. Πάνω στην συσκευασία θα βρεις ένα QR code που σου δίνει τη δυνατότητα να δεις LIVE εκείνη τη στιγμή την απόχρωση της βαφής στα μαλλιά σου για να επιλέξεις αυτή που σου ταιριάζει καλύτερα.

## Tips για υγιή και όμορφα νύχια

Η υγεία και η ομορφιά των νυχιών σχετίζεται με τη διατροφή μας. Έτσι, είναι ωφέλιμο να προσλαμβάνουμε θρεπτικά συστατικά που ευνοούν την ανάπτυξη της κερατίνης, η οποία αποτελεί το βασικό δομικό συστατικό τους.

Τροφές που είναι σύμμαχοι της υγείας και της καλής εμφάνισης των νυχιών μας είναι το αβγό, το σπανάκι, το μπρόκολο και το κοτόπουλο. Ακόμα, το λάδι καρύδας είναι σύμμαχος των νυχιών επειδή περιέχει βιταμίνες A, D, E και K, που τα προστατεύουν από το να σπάνε εύκολα. Οι βιταμίνες, το μαγνήσιο, το ασβέστιο και ο σίδηρος που προσλαμβάνουμε από τη διατροφή μας χαρίζουν ανθεκτικότητα στα νύχια μας.

Ακόμη, τα νύχια μας δεν πρέπει να βρίσκονται συνέχεια σε επαφή με το νερό γιατί γίνονται αδύναμα και σπάνε εύκολα. Η ενυδάτωση της περιοχής γύρω από τα νύχια λειτουργεί προστατευτικά. Επομένως ένα ενυδατικό λαδάκι είναι πολύ βοηθητικό.

Κάτι που δεν σκεφτόμαστε συχνά είναι η σχέση ευθραυστότητας με το σχήμα των νυχιών. Τα τετράγωνα νύχια σπάνε πολύ πιο εύκολα, συγκριτικά με τα οβάλ.



## ΠΑΠΟΥΤΣΑΝΗΣ ΚΑΡΑΒΑΚΙ: Ολοκληρωμένη σειρά περιποίησης μαλλιών



Η Παπουτσάνης παρουσιάζει την ολοκληρωμένη σειρά περιποίησης KARAVAKI για μαλλιά λαμπερά, γεμάτα υγεία.

Το αγαπημένο KARAVAKI, μετά το επιτυχημένο επαναλανσάρισμα στα αφρόλουτρα και την εισαγωγή του στις κατηγορίες των κρεμοσάπωνων και σαμπουάν, μεγαλώνει και παρουσιάζει νέα προϊόντα για την ολοκληρωμένη περιποίηση των μαλλιών.

Γεμάτα αναμνήσεις αγκυροβολημένες στην ελληνική κληρονομιά, τα νέα προϊόντα περιποίησης μαλλιών KARAVAKI με 94% συστατικά φυσικής προέλευσης και 100% ανακυκλώσιμες συσκευασίες είναι εμπλουτισμένα με βιολογικά, ελληνικά εκχυλίσματα και απαλές συνθέσεις, αφήνοντας τα μαλλιά υγιή, ενυδατωμένα και γεμάτα ζωντάνια. Επιλέξτε τη σειρά

που σας ταιριάζει μέσα από τους θησαυρούς της φύσης όπως το έλαιο macadamia, το βούτυρο καριτέ, και το εκχύλισμα από ελληνικό βασιλικό πολτό, σαφράν ή μανταρίνια.

## Η Νέα Συλλογή EXE SS23 αποτελεί μια ωδή στην αυτοπεποίθηση

Με ένα άκρως φουτουριστικό set up, η EXE παρουσιάζει τη νέα SS23 Collection της, κάνοντας σαφές ότι... Sky Is the Limit για τη γυναίκα του Σήμερα! Μία νέα εποχή που μας παρακινεί και μας εμπνέει να ξεκλειδώσουμε την Inner Goddess μας ξεδιπλώνεται μπροστά στα μάτια μας – εμείς το μόνο που έχουμε να κάνουμε, είναι να της δώσουμε τα εφόδια να εκφραστεί!

Οι metallic λεπτομέρειες παραμένουν και αυτή τη σεζόν στην κορυφή των trends, θυμίζοντας κάτι από τη λαμπερή εποχή των 00s – η εκδοχή όμως της EXE διαθέτει μία πιο μοντέρνα οπτική και το αποτέλεσμα μεταφράζεται σε μία πληθώρα σχεδίων που τοποθετούν το μεταλλικό στοιχείο στο επίκεντρο της καθημερινότητας, από το πρωί ως το βράδυ. Ιδιαίτερα mules με περίτεχνα «κυματιστά» τακούνια επαναστατούν στο καθιερωμένο και δίνουν το δικό τους χαρακτήρα στις γυναίκες που τολμούν. Διχρωμίες, studs και glitter μαγνητίζουν το βλέμμα και χαρίζουν τον απαραίτητο μυστηριώδη τόνο στις εμφανίσεις μας.

Παράλληλα, η νέα συλλογή διαθέτει iconic εσπαντρίγες, την επιτομή της κομψότητας για τις καλοκαιρινές εξορμήσεις μας, όπως και fashion statement flatforms, απογειώνοντας έτσι κάθε look.

Η νέα καμπάνια της EXE για τη σεζόν Spring/Summer 2023 μας υπενθυμίζει τη δύναμη των υποδημάτων στην εμφάνιση μίας γυναίκας και, συνεπώς, στην αυτοπεποίθησή της, ενώ παρέχει ατελείωτη πηγή έμπνευσης.





## "Η Αιμολήπτρια" της Eila Road- 4 επιπλέον παραστάσεις στο Μικρό Άνεσις

Μετά την επιτυχημένη ολοκλήρωση του πρώτου κύκλου παραστάσεων, Η Αιμολήπτρια συνεχίζεται για 4 επιπλέον παραστάσεις στο Μικρό Άνεσις, μέχρι τα τέλη Μαΐου. Το κοινό υποδέχτηκε θερμά την παράσταση και ο ενθουσιασμός των θεατών μεταδόθηκε από στόμα σε στόμα. Έτσι, όσοι δεν πρόλαβαν θα έχουν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν την Αιμολήπτρια, στις 19, 20, 27 και 28 Μαΐου. Η προπώληση έχει ανοίξει και ισχύει ειδική προσφορά για την αγορά εισιτηρίου μέχρι και τις 18 Μαΐου, στην τιμή των 10 ευρώ.

### Η παράσταση

Σε ένα δυστοπικό, αλλά επικίνδυνα αναγνωρίσιμο μέλλον, οι άνθρωποι χαρακτηρίζονται και καθορίζονται από έναν αριθμό. Είναι ο γενετικός αριθμοδείκτης τους, η βαθμολογία δηλαδή του DNA τους και του γενετικού τους προφίλ, από την οποία εξαρτώνται η εκπαίδευση, η υγεία, ο πλούτος και τελικά η ευτυχία τους. Καθώς η σημασία και αξιοποίηση των αριθμοδεικτών γιγαντώνεται, εξαπλώνεται ένα νέο είδος ρατσισμού, που καταλήγει σε αντιδράσεις από τους γενετικά κατώτερους, κοινωνικές αναταραχές, δολοφονικές επιθέσεις κατά των γενετικά ανώτερων και παράνομο εμπόριο αίματος για την απόκτηση καλύτερου αριθμοδείκτη. Σε αυτό το όλο και πιο σκοτεινό περιβάλλον, η Μπέα, που δουλεύει ως αιμολήπτρια σε τμήμα πιστοποίησης αριθμοδεικτών, γνωρίζει τον γενετικά ανώτερο Ααρών. Η ιστορία τους, που μοιάζει αρχικά με ένα απλό και αναμενόμενο love story, καταλήγει στον τρόπο και τη φρίκη.

Παίζουν:

Σελήνα Διαμαντοπούλου (Μπέα)

Δώρα Παρδάλη (Τσαρ)

Δημήτρης Τσιγκριμάνης (Ααρών)

και ο Στράτος Χρήστου (Ντέιβιντ)

Σκηνοθεσία – μετάφραση: Μενέλαος Καραντζάς

## Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου Lang Lang: Ο σούπερ σταρ του πιάνου για πρώτη φορά στο Ηρώδειο



Ένας πραγματικός σούπερ σταρ της σύγχρονης κλασικής μουσικής, ο Κινέζος πιανίστας Λανγκ Λανγκ, θα βρεθεί στις 15 Ιουλίου στη σκηνή του Ηρώδειου, σε μια συναυλία-ορόσημο για το φετινό καλοκαίρι.

Ο κορυφαίος πιανίστας θα ερμηνεύσει το δημοφιλέστερο Κοντσέρτο για πιάνο και ορχήστρα του Έντβαρντ Γκριγκ υπό τη διεύθυνση του θρυλικού αρχιμουσικού Κρίστοφ Έσενμπαχ, που ηγείται και της έντονα συναισθηματικής Τέταρτης Συμφωνίας του Τσαϊκόφσκι. Με αυτό το κορυφαίο μουσικό γεγονός η Κρατική Ορχήστρα Αθηνών γιορτάζει φέτος τα 80 της χρόνια.

Η εμφάνιση του Λανγκ Λανγκ τον Ιούλιο στην Αθήνα προβλέπεται συναρπαστική αλλά και άκρως ανατρεπτική, καθώς ο Κινέζος καλλιτέχνης έχει αποδείξει ότι είναι «ανήσυχος πνεύμα» που ποτέ δεν επαναπαύεται.

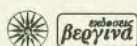
Πληροφορίες εισιτηρίων:

<http://aefestival.gr/plirofories-eisitirion/>

ΦΡΑΓΚΙΣΚΗ ΣΤΑΥΡΑΚΗ

ΟΛΑ ΕΓΓΥΣ

Ποίηση



## Όλα εγγύς

Η Φραγκίσκη Αρ. Σταυράκη επανέρχεται στο ποιητικό μονοπάτι -που έχει χαράξει εδώ και 23 χρόνια- με την έβδομη ποιητική της συλλογή «Όλα εγγύς», από τις εκδόσεις Βεργίνα. Μια συλλογή που αποτελείται από 35 ποιήματα, γραμμένα με λυρισμό και ρεαλισμό και περιγράφουν την επί γης περιπλάνηση της ανθρώπινης ύπαρξης με όσα αυτή συνεπάγεται. Τις χαρές, τους φόβους, την αγωνία, τον έρωτα, τις προσδοκίες, την άρνηση και την αποδοχή, τον θυμό, αλλά και την κατανόηση. Όλα όσα δηλαδή εμπλουτίζουν την ανθρώπινη πορεία.

Με λόγο ευθύ, απλό, λιτό, περιεκτικό, χωρίς λεκτικές υπερβολές και τον βερμπαλισμό τα ποιήματα απλώνουν και παρουσιάζουν τις γήινες πραγματικότητες. Η νοσταλγία, η μνήμη, ο χρόνος, η ζωή με τις ανατροπές και τις αντιθέσεις της, αλλά και ο άνθρωπος που φιλοσοφεί, που ελπίζει, που αντιστέκεται.

Πρωταγωνιστεί ο άνθρωπος με το διαρκές ζητούμενο την ευτυχία, τις στέρεες αλήθειες της ζωής και την κατανόηση του ευάλωτου της ύπαρξής του. Υπόσχεται «να δώσει φως», «να περιμένει», «να φτιάξει έναν άλλο κόσμο» και να εξισορροπήσει τις απώλειες, τις ενοχές, τις παραλείψεις. Να γίνει ο κυρίαρχος του παιχνιδιού με όπλα του την ωριμότητα και τη συνειδητοποίηση ότι «Όλα εγγύς», και βιώνονται...

## Καπιταλισμός Καπούτ

ROBERT MISIK  
ΚΑΠΙΤΑΛΙΣΜΟΣ  
ΚΑΠΟΥΤ

ΜΗΠΩΣ ΤΩΡΑ ΘΑ ΓΙΝΟΥΜΕ  
ΠΙΟ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΙ;

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Εδώ και σχεδόν μια δεκαετία πολλές κοινωνίες της πλούσιας Δύσης έχουν κολλήσει σε μια κατάσταση δυστοπίας, στην αρνητική «ουτοπία» μιας οικονομίας η οποία καθιστά την εξαθλίωση ενδημική και πολύ εύκολα μπορεί κανείς να φανταστεί το μεγάλο κραχ που θα οδηγήσει τα πάντα σε αδιέξοδο.

Συγχρόνως όμως βρισκόμαστε σε μια φάση ιδιόρρυθμης μετάβασης κατά την οποία υφίστανται διαφορετικές οικονομικές λογικές. Ζούμε σε έναν καπιταλισμό με κρίσεις που ολοένα οξύνονται – αλλά παράλληλα ίσως σε έναν «μετακαπιταλισμό», χωρίς ακόμη να το έχουμε αντιληφθεί πλήρως.

Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



quote of the day

"DARKNESS WILL ALWAYS BE A SERVANT OF LIGHT."



tip of the day

" THE SHADOW IS THE GREATEST TEACHER FOR HOW TO COME TO THE LIGHT.

- RAM DASS

16 Μαΐου

- > Διεθνής Ημέρα για την ειρηνική συμβίωση
- > Διεθνής Ημέρα Φωτός
- > Παγκόσμια Ημέρα Κουλιοκάκης
- > National Classic Movie Day
- > National Do Something Good For Your Neighbor Day
- > National Barbecue Day