



Ο κόσμος γίνεται  
πιο καθαρός,  
γίνεται... blue.

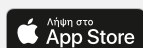


Εδώ και ενάμιση χρόνο, με την ηλεκτροκίνηση,  
η ΔΕΗ έχει αλλάξει τον τρόπο που μετακινούμαστε.

Η ΔΕΗ blue αποτελεί το μεγαλύτερο δίκτυο δημόσια  
προσβάσιμων φορτιστών πανελλαδικά, **ξεπερνώντας**  
**τα 1.000 σημεία φόρτισης**, με παρουσία σε 45 νομούς.

Οι φορτιστές ΔΕΗ blue χρησιμοποιούν ενέργεια που  
προέρχεται αποκλειστικά από ΑΠΕ, συμβάλλοντας  
σε έναν κόσμο με ακόμα περισσότερη καθαρή ενέργεια  
και σεβασμό στον πλανήτη και στον άνθρωπο.

Κατεβάστε την εφαρμογή ΔΕΗ blue



blue

Το μέλλον  
φορτίζει  
[deiblu.com](http://deiblu.com)

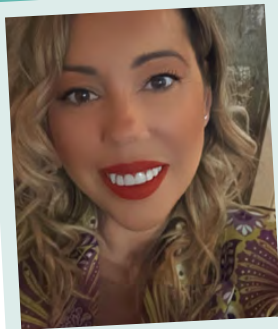


SAY *yes* to the **press**  
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**ΕΣΥ, ΠΟΥ ΤΑΞΙΔΕΥΕΙΣ  
ΣΗΜΕΡΑ;**

## Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Μπορεί εγώ να λείπω εις την αλλοδαπή, στην άλλη άκρη του Ατλαντικού, όμως και εσύ δεν κάθεσαι φρόνιμος! Χαμός διαβάζω -και ακούω, ότι ξέσπασε με τον Καραγάτση και εγώ το μόνο που θα πω είναι μπράβο του καθώς ίσως είναι και ο μόνος Έλληνας πεζογράφος που 64 χρόνια μετά το θάνατο του συνεχίζει και δημιουργεί εντάσεις και ίντριγκα. Με αφορμή λοιπόν το θάνατο της κόρης του άνοιξε το μεγάλο κεφάλαιο αν ο Καραγάτσης ήταν μισογύνης και τι κρυφά μηνύματα έκρυβε η περιβόητη "Μεγάλη Χίμαιρα". Δε θα σου αναλύσω τυχόν διαφωνίες ή την όποια ταύτιση μαζί του αφού το έχουν κάνει χιλιάδες συμπατριώτες μας πριν από μένα μέσα από λογαριασμούς του TikTok και του Instagram... Τι, όχι;

Εγώ ήρθα μόνο να σου πω ένα μικρό περιστατικό που αποδίδεται σε εκείνον και ίσως να μην το έχεις ακούσει.

Κάποτε λοιπόν, ένας γνωστός του Μ. Καραγάτση, τον ρωτούσε πώς στο καλό σκαρφίζεται αυτά που γράφει. Πώς φαντάζεται τους ήρωες, τις ιστορίες, τις καταστάσεις...

«Α ρε Καραγάτση», του έλεγε, «αν μπορούσα να σκεφτώ κι εγώ μια πρωτότυπη ιδέα, θα γινόμουν εξίσου καλός συγγραφέας».

«Θα σου πω εγώ μία», του αποκρίνεται ο συγγραφέας, «θα σου την κάνω δώρο. Μια νέα γυναίκα έπληττε στο γάμο της με έναν πλούσιο άντρα, ισχυρό παράγοντα της περιοχής. Κάποτε ερωτεύτηκε παράφορα ένα νεότερο και ομορφότερο, εγκατέλειψε σύζυγο και οικογένεια και τον ακολούθησε. Ο νεαρός όμως, έπειτα από λίγο καιρό την παράτησε και η γυναίκα γύρισε συντετριμμένη στον άντρα της. Του ζήτησε να τη συγχωρέσει αλλά εκείνος την έδωξε και της απαγόρευσε να βλέπει το παιδί της. Κι εκείνη, απελπισμένη, αυτοκτόνησε.

«Σιγά την ιστορία! Ένα μελό του κερατά είναι αυτό!», του είπε.

Και ο Καραγάτσης του απάντησε: «Μα μόλις σου διηγήθηκα την Άννα Καρένινα και να ξέρεις, σημασία δεν έχει τι γράφεις αλλά πώς το γράφεις.»

**Tip of the Day:** Όλα είναι θέμα marketing. Σημασία δεν έχει αν λες κάτι αλλά πώς το λες και το αντιλαμβάνονται οι συνομιλητές σου. Σημασία δεν έχει να γράφεις κάτι αλλά πώς το γράφεις και το αντιλαμβάνονται οι αναγνώστες σου. Σημασία δεν έχει να πεις κάτι αλλά πώς το λες και το αντιλαμβάνονται οι ακροατές σου. Μην γίνεσαι έρμαιο της όποιας νέας μόδας χτυπάει στα social media. Να διαβάζεις, να το συζητάς και στο τέλος να έχεις τη δική σου άποψη! Από πρώτο χέρι!

Και να θυμάσαι πως από το σοβαρό στο γελοίο, η απόσταση είναι μικρή. Από το γελοίο όμως στο σοβαρό, η απόσταση είναι τεράστια.

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

# Εσύ, πού ταξιδεύεις σήμερα;

Σε λίγο θα αποχαιρετήσουμε τον Ιούνιο και θα μπούμε στην καρδιά του καλοκαιριού. Και ο νους μας ταξιδεύει όλο και πιο συχνά...



Έχετε σκεφτεί πώς επηρεαζόμαστε κάθε φορά που το μυαλό μας περιπλανιέται; Μπορεί να είμαστε στο σπίτι ή στη δουλειά μας και το μυαλό μας να... αποφασίσει να αποδράσει ξαφνικά. Αυτές οι "αποδράσεις" μας επηρεάζουν άλλοτε θετικά και άλλοτε αρνητικά. Δεν μας κάνουν όλα τα ταξίδια του μυαλού να νιώθουμε καλά. Γιατί ακόμα κι αν αυτό που σκεφτόμαστε - ονειρευόμαστε είναι ευχάριστο, όταν ερχόμαστε - μετά από λίγο - σε επαφή με την πραγματικότητα, η αντίθεση ενδέχεται να μας στενοχωρήσει και να μας χαλάσει τη διάθεση. Όταν αφαιρούμαστε και ταξιδεύουμε νοερά συχνά μέσα στη μέρα, μειώνεται η απόδοσή μας και χάνεται η συγκέντρωση σε ό,τι πρέπει να κάνουμε. Υπάρχουν όμως και φορές που η αποσύνδεση και η φυγή φαντάζει λύση ανάγκης, όταν κάποιος/ κάτι που συμβαίνει είναι για μας ενοχλητικό και αφόρητο.

Η επιστήμη έχει ασχοληθεί με τα ταξίδια του μυαλού και σε πρόσφατη μετα - ανάλυση που δημοσιεύτηκε στο Psychological Bulletin αποκαλύφθηκε μια αρνητική συσχέτιση μεταξύ της περιπλάνησης του νου και της συναισθηματικής ευεξίας. Όπως λένε οι ερευνητές κατά

μέσο όρο τα ταξίδια του νου μας κάνουν να νιώθουμε χειρότερα. Αφού εξέτασαν δεδομένα προηγούμενων δημοσιευμένων μελετών όπου είχαν λάβει μέρος περισσότερα από 23.000 άτομα, όπως επίσης πολλούς παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν τη σχέση μεταξύ της περιπλάνησης του νου και της συναισθηματικής ευεξίας, κατέληξαν στο ότι βασικό ρόλο παίζει το συναισθηματικό περιεχόμενο των σκέψεων που βιώνουμε κατά τη διάρκεια της περιπλάνησης του νου. Ειδικότερα, όταν οι αυθόρμητες σκέψεις ήταν αρνητικές, η επίδραση ήταν αρνητική. Όταν όμως το περιεχόμενο των σκέψεων ήταν θετικό, η επίδραση στη συναισθηματική ευημερία ήταν επίσης θετική. Επιπλέον, ο ρόλος της πρόθεσης είναι πολύ σημαντικός: Όταν ακούσια περιπλανιέται το μυαλό μας, τότε η επίδραση δεν είναι τόσο θετική σε σύγκριση με το να ταξιδεύει το μυαλό μας σκόπιμα, επειδή για παράδειγμα θέλουμε να αποφύγουμε μια δυσάρεστη κατάσταση. Συμπέρασμα: Είναι προτιμότερο να ταξιδεύουμε σκόπιμα και να μην αφήνουμε τα ταξίδια του μυαλού μας στην τύχη!



## Σκεπαστή Πίτσα Moussaka: Η πιο καλοκαιρινή πρόταση από τη l'artigiano

Η l'artigiano, ο αγαπημένος pizza expert, ανατρέπει τα δεδομένα και δημιουργεί την απόλυτη γευστική τάση του καλοκαιριού παρουσιάζοντας την Σκεπαστή πίτσα Moussaka.

Στη νέα πρόταση της l'artigiano, το Ελληνικό Καλοκαίρι πρωταγωνιστεί σε κάθε μπουκιά, με τον μουσακά να μετατρέπεται σε πίτσα, στην πιο σύγχρονη και λαχταριστή εκδοχή του!

Ταυτόχρονα, θέλοντας να αξιοποιήσει με τον πιο γευστικό και αναπάντεχο τρόπο το trend της σκεπαστής, η l'artigiano διπλασιάζει το αγαπημένο, χειροποίητο ζυμάρι της και δημιουργεί τη νέα Σκεπαστή ζύμη πίτσας που απογειώνει τη νέα γεύση σε 2 λαχταριστά επίπεδα. Έτσι, η νέα και άκρως καλοκαιρινή Σκεπαστή Πίτσα Moussaka της l'artigiano έρχεται στην πόρτα σου σε 8 κομμάτια, με έναν πλούσιο συνδυασμό από σάλτσα κιμά Bolognese, πατάτα, ψητή μελιτζάνα, μπεσαμέλ και παρμεζάνα στο εσωτερικό και από πάνω δεύτερη ζύμη με πλούσιο μείγμα τυριών και παρμεζάνα που φωνάζει «Summer In Greece»!

Με κάθε νέα πρότασή της η l'artigiano ανεβάζει τον πήχη της ποιότητας και της απόλαυσης ακόμα πιο ψηλά, επιβεβαιώνοντας τη θέση της ως ο απόλυτος pizza expert.

## Νέα καμπάνια NESCAFÉ® Frappé: Είναι απολαυστικό να είσαι ο εαυτός σου!



Φέτος το καλοκαίρι, ο καφές **NESCAFÉ® Frappé** και ο Λεωνίδα Κουτσόπουλος τονίζουν πόσο απολαυστικό είναι να είσαι ο εαυτός σου!

Η νέα, καλοκαιρινή καμπάνια του **NESCAFÉ® Frappé** αγκαλιάζει την αξία της αυθεντικότητας, τη σημασία του να ζει κανείς με τον τρόπο που του αρέσει και πάνω από όλα, να είναι ο εαυτός του! Για τον Λεωνίδα Κουτσόπουλο, τον νέο ambassador του NESCAFÉ® Frappé, απόλαυση είναι μια βόλτα στη θάλασσα, στιγμές με φίλους σε μια όμορφη παραλία και φυσικά η δροσιά που προσφέρει ένας παγωμένος καφές NESCAFÉ® Frappé. Ο απόλυτος, αυθεντικός καφές του καλοκαιριού με τον πλούσιο αφρό, τον ήχο από τα παγάκια καθώς γυρίζει το καλαμάκι και τη μοναδική του γεύση που παραμένει αναλλοίωτη και αγαπημένη εδώ και πολλά χρόνια!

Ο NESCAFÉ® Frappé μέσα από αυτή την νέα καμπάνια που θα προβληθεί σε τηλεόραση, digital μέσα, κινηματογράφο και ραδιόφωνο μας καλεί να ζήσουμε το καλοκαίρι όπως ακριβώς θέλουμε και να απολαύσουμε όλα όσα μας κάνουν να νιώθουμε ξεχωριστοί.

Γιατί τελικά, ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΟ ΝΑ ΕΙΣΑΙ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΣΟΥ!

Δείτε το video [ΕΔΩ](#).

## Ethiopian Airlines: Κάθε εβδομάδα 4 επιβατικές πτήσεις μεταξύ Αθήνας και Αντίς Αμπέμπα



Ιωάννα Παπαδοπούλου, Μιχάλης Φλεριανός, Tigist Seyoum, Βασίλης Σαβαρικός - Sales Manager, Gold Star Aviation

μεταξύ Αθήνας και Αντίς Αμπέμπα. Ακόμη, ανακοινώθηκε και μία νέα διαδρομή που αφορά τη Βαρσοβία και την Πολωνία μέσω Αθήνας με ισχύ από 01 Ιουλίου 2024.

Με περισσότερους από 135 προορισμούς παγκοσμίως και 68 παγκόσμιους προορισμούς φορτίου σε πέντε ηπείρους, η Ethiopian προσφέρει απρόσκοπτες ταξιδιωτικές επιλογές, τόσο για επαγγελματίες όσο και για ταξιδιώτες αναψυχής.

Με τέσσερις επιβατικές πτήσεις την εβδομάδα, η Ethiopian Airlines μας δίνει τη δυνατότητα να επισκεφθούμε την Αιθιοπία με ευελιξία και άνεση.

Η Ιωάννα Παπαδοπούλου, Διευθύντρια Επικοινωνίας & Μάρκετινγκ του ΔΑΑ επισήμανε ότι η Ethiopian Airlines είναι ένας σημαντικός συνεργάτης για τον Διεθνή Αερολιμένα Αθηνών και διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη διασύνδεση πολλών προορισμών στην Αφρική.

Η Tigist Seyoum, Area Manager της Ethiopian Airlines στην Ελλάδα δήλωσε ότι η Ethiopian Airlines έχει μεγάλη ιστορία με την Ελλάδα και οι πτήσεις αποτελούν βασικό εργαλείο για τους κοινωνικοοικονομικούς δεσμούς μεταξύ των δύο χωρών. Αυτήν τη στιγμή η Ethiopian Airlines προσφέρει 4 επιβατικές πτήσεις

## Agenda

### Βίκος Cola: Ανανεώνοντας την απόλαυση στο κινηματογραφικό φεστιβάλ «Ξαφνικά φέτος το καλοκαίρι»

Το κινηματογραφικό φεστιβάλ «Ξαφνικά φέτος το καλοκαίρι» επιστρέφει για 13η χρονιά και μας προσκαλεί να απολαύσουμε για επτά ημέρες κλασικά κινηματογραφικά αριστουργήματα.

Από την Πέμπτη 27/6 και για μια ολόκληρη εβδομάδα, θα βρισκόμαστε στο θερινό σινέ ΡΙΒΙΕΡΑ των Εξαρχείων, απολαμβάνοντας τις αγαπημένες μας ταινίες, με μια δροσερή και άκρως απολαυστική Βίκος Cola στο χέρι.

Ο αγαπημένος κινηματογραφικός θεσμός του αθηναϊκού κοινού έρχεται να ανανεώσει τα βράδια του καλοκαιριού και να μας ταξιδέψει στον χρόνο μέσα από κλασικές ταινίες στις σταθερές αξίες του σινεμά. Όποια ταινία κι αν επιλέξετε να δείτε, το απόλυτο συνοδευτικό που θα «ολοκληρώσει το σκηνικό» είναι μία παγωμένη Βίκος Cola.



# Θα δοκίμαζαν οι Έλληνες καλλιεργημένο κρέας;

Σχεδόν το 45% των Ελλήνων\* είναι πρόθυμο να δοκιμάσει καλλιεργημένο κρέας, εάν αυτό ήταν διαθέσιμο και ένα 17% θα αντικαθιστούσε κάποια ποσότητα από το κρέας που ήδη καταναλώνει με καλλιεργημένο κρέας, σύμφωνα με νέα έρευνα που διεξήχθη από το YouGov και ανατέθηκε από το ΜΚΟ think tank Good Food Institute Europe.



Ο Δρ. Δημήτριος Ι. Στραβοπόδης, Αναπληρωτής Καθηγητής Κυτταρικής και Αναπτυξιακής Βιολογίας στο Τμήμα Βιολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ), Ελλάδα, εξήγησε σχετικά: «Η καλλιέργεια κρέατος περιλαμβάνει τη λήψη ενός μικρού δείγματος ζωικών κυττάρων και την καλλιέργειά τους σε ζυμωτήρες, παρόμοιους με εκείνους που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή μπίρας, οι οποίοι ουσιαστικά προσομοιάζουν την ίδια διαδικασία που συμβαίνει μέσα σε ένα ζώο, παρέχοντας ζεστασιά και βασικά θρεπτικά συστατικά».

Παραπάνω από τους μισούς (51%) συμμετέχοντες στην έρευνα συμφωνούν ότι εάν το καλλιεργημένο κρέας- ένας νέος τρόπος παραγωγής κρέατος χωρίς εκτρεφόμενα ζώα- εγκριθεί από τις Ευρωπαϊκές ρυθμιστικές αρχές για την ασφάλεια των τροφίμων, θα πρέπει να διατίθεται προς πώληση στην χώρα. Παράλληλα το 52% θεωρεί

ότι θα πρέπει να παράγεται εγχώρια, ώστε να ωφεληθεί η ελληνική οικονομία. Με την Ελλάδα να εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τις εισαγωγές κρέατος προκειμένου να καλυφθεί η ζήτηση, το συγκεκριμένο προϊόν θα μπορούσε να συμβάλει στην ενίσχυση της αυτάρκειας της χώρας και στη δημιουργία μιας εγχώριας βιομηχανίας καλλιεργημένου κρέατος.

Ο Δρ. Ιωάννης Γιαβάσης, Επικεφαλής του Τμήματος Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής, του Εργαστηρίου Μικροβιολογίας και Βιοτεχνολογίας Τροφίμων στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Ελλάδα, δήλωσε: «Το καλλιεργημένο κρέας παράγεται σ' ένα ελεγχόμενο και καθαρό περιβάλλον το οποίο επιτρέπει την ενίσχυση και τη βελτιστοποίηση της διαδικασίας, καθώς και τη μείωση των εκπομπών άνθρακα και της χρήσης αντιβιοτικών.



Προτού ένα προϊόν καλλιεργημένου κρέατος λάβει έγκριση προς πώληση στην ΕΕ, θα πρέπει να υποβληθεί σε ενδελεχή τεχνική και επιστημονική αξιολόγηση της ασφάλειας και της διατροφικής του αξίας από την Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA)».

Το καλλιεργημένο κρέας είναι ακόμα μια νέα ιδέα για τους Έλληνες καταναλωτές, με το 23% να δηλώνει ότι έχει ακούσει γι' αυτόν τον νέο τρόπο παραγωγής κρέατος. Οι συμμετέχοντες (76%) στην έρευνα πιστεύουν επίσης ότι η απόφαση για έγκριση δραστηριοτήτων καλλιέργειας κρέατος θα πρέπει να παρθεί ανεξάρτητα από τα εμπορικά συμφέροντα που μπορεί να προκύπτουν. Επιπρόσθετα το 35% υποστηρίζει ότι οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής θα έπρεπε να επενδύσουν περισσότερο στην έρευνα και την ανάπτυξη του κλάδου και το 45% συμφωνεί ότι οι αρχές θα έπρεπε να βοηθήσουν τους κτηνοτρόφους να επωφεληθούν από τις νέες ευκαιρίες που παρουσιάζει αυτός ο ανερχόμενος κλάδος.

Η Δρ. Ειρήνη Θεοδοσίου, Επίκουρη Καθηγήτρια Χημικής και Βιοχημικής Μηχανικής στο Πανεπιστήμιο Aston (Ηνωμένο Βασίλειο) και μέλος του Cellular Agriculture Greece, εξήγησε: «Με τη παγκόσμια ζήτηση κρέατος να αναμένεται να αυξηθεί κατά 50% έως το 2050, η εύρεση συμπληρωματικών τρόπων για την παραγωγή πρωτεΐνης με βιώσιμο και αποδοτικό τρόπο είναι σημαίνουσας σημασίας για την Ελλάδα και την Ευρώπη προκειμένου να επιτευχθούν οι στόχοι για το κλίμα και την επισιτιστική ασφάλεια».

Με πάνω από 50 νεοφυείς επιχειρήσεις στην Ευρώπη (συμπεριλαμβανομένης της ελληνικής Food Novelities) προσηλωμένες στην προώθηση του τομέα, το καλλιεργημένο κρέας έχει τη δυνατότητα να βοηθήσει στην κάλυψη της αυξανόμενης ζήτησης για πρωτεΐνη. Οι υπάρχουσες έρευνες υποδηλώνουν ότι το καλλιεργημένο κρέας μπορεί να απαιτεί σημαντικά λιγότερους πόρους και

να προκαλεί λιγότερες εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου σε σύγκριση με τη συμβατική κτηνοτροφία. Επιπλέον, προσφέρει μια μοναδική ευκαιρία να αναπτυχθεί ένας νέος καινοτόμος τομέας που έχει τη δυνατότητα να δημιουργήσει θέσεις εργασίας στη βιώσιμη τεχνολογία τροφίμων.

Η έρευνα διερεύνησε επίσης την αντίληψη των Ελλήνων καταναλωτών απέναντι στο συμβατικό κρέας. Το 79% των συμμετεχόντων θεωρεί ότι η ποσότητα κρέατος που καταναλώνεται στην Ελλάδα είναι πολύ υψηλή, και το 47% σχεδιάζει να καταναλώνει λιγότερο ή καθόλου κρέας.

Ο Alex Mayers, Διευθύνων Σύμβουλος του Good Food Institute Europe δήλωσε σχετικά: «Το καλλιεργημένο κρέας έχει τη δυνατότητα να προσφέρει τα τρόφιμα που αγαπούν οι άνθρωποι με πιο αποδοτικό και βιώσιμο τρόπο και ήδη προκαλεί το ενδιαφέρον και την περιέργεια των καταναλωτών, ακόμα και σε αυτό το πρώιμο στάδιο. Η εξειδίκευση της Ελλάδας στη βιομηχανία τροφίμων μπορεί να παίξει ζωτικό ρόλο σε αυτόν τον αναδυόμενο τομέα. Επενδύοντας στην ανάπτυξη του καλλιεργημένου κρέατος, οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής στην Ελλάδα μπορούν όχι μόνο να αναπτύξουν περαιτέρω την εγχώρια βιομηχανία τροφίμων, αλλά και να συμβάλουν στην παγκόσμια μετάβαση προς ένα πιο βιώσιμο σύστημα τροφίμων, αξιοποιώντας την πλούσια γαστρονομική κληρονομιά και το καινοτόμο πνεύμα για να ηγηθούν σε αυτόν το νέο κλάδο».

*\* Αυτά τα αποτελέσματα βασίζονται σε συγκεντρωτικές % τιμές από 2 σημεία βαθμολόγησης (τείνω να συμφωνώ + συμφωνώ απόλυτα). Η έρευνα αυτή υλοποιήθηκε από το YouGov Deutschland GmbH, κορυφαία εταιρεία στη διαδικτυακή έρευνα αγοράς, για λογαριασμό της ΜΚΟ και think tank Good Food Institute. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω διαδικτυακής έρευνας μεταξύ 17 και 22 Απριλίου 2024, στην οποία συμμετείχαν 1.015 άτομα στην Ελλάδα, ηλικίας 18 ετών και άνω. Τα αποτελέσματα σταθμίστηκαν και είναι αντιπροσωπευτικά του ελληνικού πληθυσμού.*



# Η πιο cool ημέρα της χρονιάς!

Ήξερες ότι υπάρχει Παγκόσμια Ημέρα Ψύξης; Πότε τη... γιορτάζουμε; Σήμερα, 26 Ιουνίου!



## Ας μάθουμε πώς καθιερώθηκε η συγκεκριμένη Παγκόσμια Ημέρα...

Η ιδέα ήρθε από τον Stephen Gill, πρώην Πρόεδρο του Ινστιτούτου Ψύξης. Ο εορτασμός επιλέχθηκε για αυτήν την ημέρα προς τιμή του Λόρδου Κέλβιν, που γεννήθηκε στις 26 Ιουνίου 1824. Ο Σκωτσέζος Κέλβιν ήταν γνωστός για την επινόηση ενός διεθνούς συστήματος μέτρησης της απόλυτης θερμοκρασίας, το οποίο είναι ζωτικό μέρος της ψύξης.

Σήμερα, η ημέρα γιορτάζεται σε πολλές χώρες σε όλο τον κόσμο, καθώς και διαδικτυακά, με πολλές ενδιαφέρουσες εκδηλώσεις και δραστηριότητες!

Με τον όρο «ψύξη» εννοούμε την διαδικασία επίτευξης και διατήρησης μιας απαιτούμενης θερμοκρασίας χαμηλότερης από αυτή του περιβάλλοντος χώρου. Το μυαλό μας πηγαίνει αυτόματα σε ένα ψυγείο που παίζει εξέχοντα ρόλο στην καθημερινή ζωή και

ένα σημαντικό παράδειγμα ψύξης είναι η συντήρηση ευπαθών προϊόντων διατροφής. Φυσικά, δεν ξεχνάμε και τα κλιματιστικά που έχουν γίνει απαραίτητα για την ανακούφισή μας από την αφόρητη ζέση του καλοκαιριού.





Πρόκειται για θολωτά κτίρια φτιαγμένα από τούβλα από λάσπη για να διατηρήσουν τον πάγο ακόμη και κατά τους θερμότερους καλοκαιρινούς μήνες. Οι κατασκευές, πολλές από τις οποίες εξακολουθούν να υπάρχουν ακόμα και σήμερα, ήταν μονωμένες από τοίχους πάχους έως έξι μέτρων.

Στα τέλη του 19ου αιώνα, οι άνθρωποι διατηρούσαν τα τρόφιμά τους σε ντουλάπια που περιείχαν μεγάλα τεμάχια πάγου. Συγκεκριμένα, τα έβαζαν σε παγοκιβώτια επενδεδυμένα με κασσίτερο ή ψευδάργυρο για μόνωση.

Σήμερα η ψύξη θεωρείται δεδομένη. Σκεφτήκατε ποτέ πώς θα ήταν η ζωή μας χωρίς ψύξη;

Το πρώτο ηλεκτρικό ψυγείο κατασκευάστηκε το 1914. Πώς διατηρούσαν οι άνθρωποι φρέσκο το φαγητό τους πριν έρθει στη ζωή μας το ψυγείο;

Λέγεται ότι οι Ρωμαίοι και άλλοι λαοί μετέφεραν χιόνι και πάγο από τα βουνά σε πεδινές περιοχές. Πριν από αυτό, οι άνθρωποι είχαν επινοήσει άλλους τρόπους για να αποθηκεύσουν τα τρόφιμά τους. Στις ψυχρές περιοχές, μπορούσαν να παγώνουν το φαγητό τους στο χιόνι ή μέσα στο παγωμένο χώμα. Μάλιστα ίσως αυτές οι πρώτες πρακτικές να έδωσαν στους ανθρώπους την επιλογή να σχηματίσουν κοινότητες.

## Η μέθοδος Yakheal

Στην Περσία γύρω στο 400 π.Χ. οι άνθρωποι εκεί αποθήκευαν τρόφιμα σε κατασκευές που ονομάζονταν Yakheal.

## Πώς να γιορτάσουμε τη μέρα;

Σήμερα είναι καλή ιδέα να καλέσουμε φίλους στο σπίτι και να απολαύσουμε παρέα μια δροσερή θεματική βραδιά με παγωμένα αναψυκτικά, ποτά με παγάκια σε διάφορα σχέδια και δροσιστικά παγωτά. Εννοείται ότι θα εξασφαλίσουμε δροσιά στον χώρο μας και φυσικά επίτιμος καλεσμένος μας πρέπει να είναι ένας ψυκτικός!





**Ελένη Κοινηνού,**  
*Clinical Assistant Professor of University of Nicosia.*  
 Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη  
 Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,  
 Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων  
 Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,  
 Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών  
 Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ



# Αντιφλεγμονώδεις τροφές και Υγεία

Τα τρόφιμα που επιλέγουμε να τρώμε μπορούν να βοηθήσουν στην εξασθένιση (ή στην ανάφλεξη) της φλεγμονής.



«Τα τρόφιμα που χαρακτηρίζονται ως «αντιφλεγμονώδη» έχουν συνήθως φυσικές χημικές ενώσεις που βοηθούν το σώμα να αποφύγει ή να καταπολεμήσει τη φλεγμονή».

Ενώ ορισμένες φλεγμονές είναι μέρος της φυσικής ανοσολογικής απόκρισης του σώματος, η χρόνια φλεγμονή μπορεί να συμβάλει ή να επιδεινώσει πολλά χρόνια προβλήματα υγείας (όπως ο διαβήτης τύπου 2, οι καρδιακές παθήσεις, ο καρκίνος και η αρθρίτιδα).

Η ενσωμάτωση ορισμένων τροφών στη διατροφή είναι μία από τις πολλές παρεμβάσεις που μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της συνολικής φλεγμονής, η οποία μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη χρόνιων παθήσεων υγείας.

Οι πολυφαινόλες, τα φλαβονοειδή, τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, η βιταμίνη E και τα προβιοτικά είναι οι κύριες χημικές ενώσεις που βρίσκονται στα αντιφλεγμονώδη τρόφιμα.

«Τα τρόφιμα που περιέχουν φυσικά αυτές τις ενώσεις είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά, βιταμίνες και μέταλλα, υγιή λίπη ή άλλα σημαντικά θρεπτικά συστατικά».

## 8 κορυφαίες αντιφλεγμονώδεις τροφές:

### 1. Δημητριακά ολικής αλέσεως

Μια μετα-ανάλυση αποκαλύπτει ότι τα άτομα που τρώνε μεγαλύτερες ποσότητες δημητριακών ολικής αλέσεως τείνουν να έχουν χαμηλότερους δείκτες φλεγμονής.

1) Είναι τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, συμβάλλοντας στη διατήρηση της ισορροπίας του μικροβιώματος του εντέρου και της φλεγμονής υπό έλεγχο.

- 2) Περιέχουν αρκετές βιταμίνες και αντιοξειδωτικά που βοηθούν στην εξισορρόπηση της χρόνιας φλεγμονής». Αυτά περιλαμβάνουν φαινολικά οξέα, φυτικό οξύ, λιγνίνη και βιταμίνες Β.
- 3) Έχουν χαμηλό γλυκαιμικό φορτίο, καθώς η υπερβολική ζάχαρη έχει συνδεθεί με χρόνια φλεγμονή.

## 2. Λιπαρά ψάρια

Ψάρια όπως ο σολομός, ο τόνος, το σκουμπρί, η ρέγγα και ο γαύρος περιέχουν υψηλές ποσότητες ωμέγα-3 λιπαρών οξέων, πολυακόρεστα λιπαρά με αντιφλεγμονώδη δράση, σταματώντας την παραγωγή φλεγμονωδών ουσιών όπως οι κυτοκίνες (ένας τύπος πρωτεΐνης) και εξουδετερώνοντας τις φλεγμονώδεις επιδράσεις των ωμέγα-6 λιπαρών οξέων στη διατροφή.

Τα ψάρια είναι επίσης μια κορυφαία πηγή άπαχης πρωτεΐνης, η οποία τείνει να είναι πιο αντιφλεγμονώδης από τα κόκκινα και επεξεργασμένα κρέατα.

## 3. Ξηροί καρποί

Οι ξηροί καρποί είναι μια τροφή πλούσια σε πρωτεΐνες, γεμάτη με υγιή λίπη και αντιοξειδωτικά, τα οποία μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της φλεγμονής.

Τα αμύγδαλα και τα καρύδια, για παράδειγμα, μπορούν να μειώσουν την C-αντιδρώσα πρωτεΐνη (μια πρωτεΐνη που απελευθερώνεται ως απόκριση στη φλεγμονή) και άλλους δείκτες φλεγμονής στο αίμα.

## 4. Μούρα

Τα μούρα περιέχουν τις -αντιοξειδωτικά γνωστές - ως ανθοκυανίνες, οι οποίες συμβάλλουν στον περιορισμό της δραστηριότητας των κυτοκινών και στη διατήρηση μιας υγιούς ισορροπίας ελεύθερων ριζών και αντιοξειδωτικών.

## 5. Φασόλια και όσπρια

Τα φασόλια και τα όσπρια είναι μια άπαχη, αντιφλεγμονώδης πηγή φυτικής πρωτεΐνης. Το κλειδί έγκειται εν μέρει στην περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες. «Τα φασόλια είναι πλούσια σε πρωτεΐνη αλλά και σε φυτικές ίνες, επομένως θα βοηθήσουν στην εξισορρόπηση του μικροβιώματος του εντέρου, το οποίο μπορεί να βοηθήσει στην καταστολή της φλεγμονώδους διαδικασίας». Επιπλέον, τα φασόλια, όπως τα μαύρα φασόλια και τα φασόλια, περιέχουν αντιοξειδωτικά. Οι φακές (ένα είδος οσπρίου), είναι πλούσιες σε αντιοξειδωτικά που ονομάζονται πολυφαινόλες.

## 6. Εσπεριδοειδή

Τα πορτοκάλια περιέχουν βιταμίνη C και άλλα ισχυρά αντιοξειδωτικά, όπως φλαβονοειδή, που μπορεί να βοηθήσουν στη φλεγμονή. Άλλα εσπεριδοειδή που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στη διατροφή περιλαμβάνουν λεμόνια, λάιμ και γκρέιπφρουτ. Όλα παρέχουν βιταμίνη



C, φυτικές ίνες, κάλιο, βιταμίνες Β, φλαβονοειδή και καροτενοειδή — θρεπτικά συστατικά που μπορεί να παίζουν ρόλο στην καταστολή της φλεγμονής.

## 7. Φυλλώδη πράσινα λαχανικά

Τα φυλλώδη πράσινα λαχανικά είναι ένας εξαιρετικός εχθρός της φλεγμονής. Τα χόρτα για σαλάτες όπως το σπανάκι, το λάχανο, το σέσκουλο και η ρόκα περιέχουν άφθονες βιταμίνες, μέταλλα και καροτενοειδή που δρουν ως αντιοξειδωτικά.

Τα καροτενοειδή, για παράδειγμα, μπλοκάρουν τις φλεγμονώδεις οδούς μέσα στα κύτταρα, σταματώντας την παραγωγή κυτοκινών.

## 8. Ελαιόλαδο

Το ελαιόλαδο περιέχει 70 έως 80 τοις εκατό ελαϊκό οξύ, ένα λιπαρό οξύ που βοηθά στην εξισορρόπηση των προ- και αντιφλεγμονωδών κυτοκινών. Επιπλέον, το ελαιόλαδο περιέχει ένα αντιοξειδωτικό γνωστό ως ελαιοκανθάλη, η οποία έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες παρόμοιες με τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα (ΜΣΑΦ) όπως η ιβουπροφαίνη.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Η φλεγμονή είναι χρήσιμη βραχυπρόθεσμα, αλλά η χρόνια φλεγμονή μπορεί να συμβάλει σε καταστάσεις υγείας όπως ο διαβήτης, οι καρδιακές παθήσεις, η αρθρίτιδα, ακόμη και ο καρκίνος. Πολλά τρόφιμα περιέχουν θρεπτικά συστατικά που μπορεί να βοηθήσουν να κρατηθεί η φλεγμονή υπό έλεγχο.

## Το ΚΜΟΠ επιμόρφωσε περισσότερους από 600 εκπαιδευτικούς στη Σεξουαλική Διαπαιδαγώγηση Παιδιών

Σε μια χρονική συγκυρία που τα περιστατικά σεξουαλικής κακοποίησης αυξάνονται, η ενημέρωση και ευαισθητοποίηση γονέων και εκπαιδευτικών σχετικά με τη πρόληψη της παιδικής κακοποίησης, μπορεί να αποτελέσει το «κλειδί» για την ευημερία των παιδιών.

Σύμφωνα με στοιχεία της [Ελληνικής Αστυνομίας](#),

οι καταγεγραμμένες υποθέσεις σεξουαλικής κακοποίησης παρουσιάζουν αυξητική τάση (247 το 2018, 252 το 2019, 244 το 2020, 326 το 2021 και 257 το πρώτο οκτάμηνο του 2022), ενώ τα ανήλικα θύματα ανά υπόθεση φαίνεται να είναι περισσότερα από ένα (1.326 υποθέσεις, 1.531 θύματα).

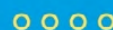
Το ΚΜΟΠ διεξήγαγε με μεγάλη επιτυχία διαδικτυακό εκπαιδευτικό εργαστήριο, 6ωρης διάρκειας, με θέμα: [«Σεξουαλική Διαπαιδαγώγηση - Ενημέρωση και Πρόληψη»](#). Το εργαστήριο παρακολουθήσαν περισσότεροι από 600 εκπαιδευτικοί, φοιτητές/-τριες παιδαγωγικών τμημάτων, φροντιστές/ριες, επαγγελματίες που εργάζονται με παιδιά ηλικίας 5-11 ετών, εκπρόσωποι της Κοινωνίας των Πολιτών, δημοσιογράφοι και γονείς. Η εκπαίδευση πραγματοποιήθηκε με στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση σχετικά με την πρόληψη της παιδικής σεξουαλικής κακοποίησης, αυξάνοντας τις γνώσεις και τις δεξιότητες επαγγελματιών και γονέων μέσω ενός τεκμηριωμένου προγράμματος σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης. Οι βασικές θεματικές επικεντρώθηκαν στο τρόπο με τον οποίο μιλάμε στα παιδιά σχετικά με την ανάπτυξη του σώματος κατά την εφηβεία, την κατανόηση και διαχείριση των συναισθημάτων, τα προσωπικά όρια και τη σημασία της συναίνεσης. Επιπλέον η εκπαιδύτρια Έλενα Σκαρπίδου έδωσε ιδιαίτερη έμφαση στο φαινόμενο του "Grooming" και πως μπορούμε να αναγνωρίσουμε σημάδια αποπλάνησης σε παιδιά και εφήβους. Η εκπαίδευση πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της ευρωπαϊκής πρωτοβουλίας Child Sexual Abuse Prevention and Education 2022-2024 η οποία υλοποιείται στην Ελλάδα από το ΚΜΟΠ, σε συνεργασία με το Διεθνή Οργανισμό Save the Children σε τέσσερις χώρες (Φινλανδία, Ισλανδία, Αλβανία και Βοσνία Ερζεγοβίνη).



# 600

## ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ

συμμετείχαν στο  
διαδικτυακό εργαστήριο  
«Σεξουαλική Διαπαιδαγώγηση:  
Ενημέρωση & Πρόληψη»



## Ήξερες ότι...

**Πάνω από 300 εκατομμύρια παιδιά σε όλο τον κόσμο πέφτουν θύματα σεξουαλικής εκμετάλλευσης και κακοποίησης στο διαδίκτυο κάθε χρόνο**



Ερευνητές του Πανεπιστημίου του Εδιμβούργου διαπίστωσαν ότι το 12,6% των παιδιών παγκοσμίως έχουν πέσει θύματα μη συναινετικής συνομιλίας, ανταλλαγής και έκθεσης σε σεξουαλικές εικόνες και βίντεο κατά το προηγούμενο έτος, που αντιστοιχεί σε περίπου 302 εκατομμύρια παιδιά. Επίσης, διαπιστώθηκε ότι τι 12,5% των παιδιών είχε υποστεί διαδικτυακή παρενόχληση, όπως σεξουαλικές ερωτήσεις και αιτήματα σεξουαλικών πράξεων.



## VinoHydra: Η σειρά της CAUDALIE που αποτελεί την ιδανική λύση ενυδάτωσης για όλους τους τύπους επιδερμίδας

Η CAUDALIE αποκαλύπτει τη δύναμη του υαλουρονικού οξέος και του νερού σταφυλιών με τη σειρά VinoHydra, η οποία αποτελεί την ιδανική λύση ενυδάτωσης για όλους τους τύπους επιδερμίδας. Η φυσική σύνθεση της σειράς VinoHydra αποτελείται από υαλουρονικό οξύ,

που βελτιώνει την ελαστικότητα και ενυδατώνει, βιολογικό αντιοξειδωτικό και φυσικά πρεβιοτικό νερό σταφυλιών, που κατευνάζει την επιδερμίδα και βιολογικό βούτυρο καριτέ που θρέφει, ενυδατώνει και επανορθώνει. «Δημιούργησα τη σειρά VinoHydra για να καλύψω τις ανάγκες όλων των επιδερμίδων που χρειάζονται ενυδάτωση. Με μια μόνο κίνηση χαρίστε ξανά στην επιδερμίδα σας όλη την άνεση που χρειάζεται με την ενυδατική περιποίηση VinoHydra.»  
*Mathilde Thomas, co-founder της Caudalie*

## Η BOSS αντανakλά το πνεύμα της Μυκόνου στο νέο pop-up κατάστημά της



Η BOSS ανακοινώνει την λειτουργία του νέου pop-up καταστήματός της στο μαγευτικό νησί της Μυκόνου.

Το κατάστημα που βρίσκεται στη Χώρα, στην καρδιά της Μυκόνου, αποτελεί απόδειξη της δέσμευσης της εταιρείας να παρέχει στους πελάτες της μια μοναδική εμπειρία αγορών σε εμβληματικούς προορισμούς σε όλο τον κόσμο.

Το pop-up κατάστημα της BOSS έχει ως στόχο να μνήσει τους επισκέπτες του στον γοητευτικό χαρακτήρα της Μυκόνου, προσφέροντας μια αγοραστική εμπειρία που αντανakλά την αισθητική του νησιού.

Η αρχιτεκτονική του καταστήματος αποτίει φόρο τιμής στο μοναδικό πνεύμα του νησιού, δημιουργώντας έναν χώρο που συνδυάζει αρμονικά την πολυτέλεια, τον μινιμαλισμό και τον boho-chic σχεδιασμό.

Στον εξωτερικό χώρο του καταστήματος, ένα όμορφο καθιστικό προσφέρει το ιδανικό καλωσόρισμα σε μια αξέχαστη εμπειρία αγορών.

Το κατάστημα παρουσιάζει μια επιμελημένη επιλογή των τελευταίων ανδρικών και γυναικείων συλλογών της BOSS, μαζί με αξεσουάρ, κοσμήματα, ρολόγια, γυαλιά ηλίου και αρώματα.



## «Ελληνικότητα και Σουρεαλισμός» του Evangelion Studio στο Electra Art space by SKOUFA Gallery

Παρουσία προσωπικοτήτων από τις Τέχνες, την Αρχιτεκτονική, τον Πολιτισμό, καθώς και δημοσιογράφους και εκλεκτούς καλεσμένους, το Evangelion Studio εγκαινίασε στην γκαλερί Electra Art space by Skoufa Gallery την ατομική έκθεση «Ελληνικότητα και Σουρεαλισμός» με θέμα την ελληνική λαϊκή παράδοση υπό μια σουρεαλιστική οπτική.

Το Evangelion Studio, χαρακτηρίζεται για τον σχεδιασμό έργων σύγχρονης τέχνης με βάση το Bauhaus και τον Σουρεαλισμό. Στην έκθεση η καλλιτέχνης Βάγγω Καβρουλάκη παρουσιάζει μια σειρά χρηστικών αντικειμένων και πινάκων που χαρακτηρίζονται για την ελληνικότητά τους, ιδωμένη μέσα από μια ανατρεπτική ματιά.

Κεραμικοί «Πετεινοί» και βάζα, καθώς κι ένα κάθισμα «Πρόβατο» ως συνέχεια της πολυθρόνας «Λάμα» σε φυσικό μέγεθος ντυμένο με τις βασικές αποχρώσεις του Μπαουχάους, γίνεται το επίκεντρο της έκθεσης με τον επισκέπτη να αποτελεί μέρος της.

Ανάμεσα στα νέα έργα και οι χαρακτηριστικοί πίνακες· φωτογραφίες ζωγραφισμένες με γεωμετρικές πινελιές και επιπρόσθετα φώτα nano-led σε σημεία που «ζωντανεύουν» τον πίνακα αλλά και τα πολυμορφικά νέον φωτιστικά που χρησιμοποιούνται είτε ως γλυπτά είτε ως πίνακες.

**Έως 29 Ιουνίου. Η είσοδος στην έκθεση είναι ελεύθερη.**

## Η επιστροφή μιας ψυχής του Akihiko Yamamoto



Το Εθνικό Θέατρο και η Πρεσβεία της Ιαπωνίας στην Ελλάδα, στο πλαίσιο του εορτασμού του 2024: Έτος Πολιτισμού και Τουρισμού Ελλάδας - Ιαπωνίας, καλωσορίζουν στην Ελλάδα, την Κυριακή 7 Ιουλίου στο Σχολειόν της Αθήνας - Ειρήνη Παπά, τον ιαπωνικό θίασο Yamamoto Noh Theatre για μια μοναδική παράσταση ιαπωνικού θεάτρου Noh.

### Για το ιαπωνικό θέατρο Noh

Το παραδοσιακό ιαπωνικό θέατρο Noh γεννήθηκε πριν από περίπου 700 χρόνια και αποτελεί αναμφισβήτητα μια από τις πιο εκλεπτυσμένες δραματικές τέχνες στον κόσμο. Έχει τις ρίζες του σε μουσικά και χορευτικά δρώμενα που επιτελούνταν στις ιερές τελετουργίες και γιορτές της αρχαίας Ιαπωνίας, ενώ αργότερα εξελίχθηκε στην επίσημη τελετουργική τέχνη της αυλής των στρατιωτικών ηγεμόνων Shogun. Έπαιξε καθοριστικό ρόλο τόσο στη διαμόρφωση των αξιών της τάξης των σαμουράι όσο και της πολιτιστικής ταυτότητας της Ιαπωνίας. Το Yamamoto Noh Theatre ιδρύθηκε το 1927, αποτελεί το παλαιότερο θέατρο Noh στην Osaka και κύριος στόχος του είναι να παρουσιάσει το Noh ως μια κλασική αλλά ζωντανή μορφή τέχνης, τηρώντας αυστηρά τις παραδόσεις του.

Ημέρα: Κυριακή 7 Ιουλίου

Χώρος: Σχολειόν της Αθήνας - Ειρήνη Παπά (Πειραιώς 52, Ταύρος). Ώρα: 21:00

Προπώληση εισιτηρίων: [www.ticketservices.gr](http://www.ticketservices.gr) ☎ 210 72 34 567. Πληροφορίες: [n-t.gr](http://n-t.gr)

Η παράσταση θα πραγματοποιηθεί στην ιαπωνική γλώσσα με ελληνικούς και αγγλικούς υπέρτιτλους.



## Παλιοί γάτοι, τρυφερά ποντίκια

Μια ιστορία έρωτα και προδοσίας που ξετυλίγεται πολλά χρόνια πριν, στα ασφυκτικά όρια μιας μικρής, επαρχιακής, ελληνικής πόλης, που ψάχνει να βρει τον βηματισμό της. Σε μια εποχή αυστηρή και σκληρή που το να υπερβεί κάποιος τα όρια της ηθικής ισοδυναμούσε με εξοστρακισμό και καταδικαζόταν να ζει στο περιθώριο.

Μια ιστορία που μέσα από άγρια περιστατικά αναδεικνύει τις δυο όψεις μιας πόλης, την ειρηνική κι άνετη της οδού Πλατάνων και την υποβαθμισμένη και βουερή της Καζέρμα Ρεγγίνα, ενός παλιού ιταλικού στρατοπέδου, που μετά τη φυγή των Ιταλών ζει η φτωχολογιά. Είναι εκεί που, τη δεκαετία του '60, κατέφυγε ταπεινωμένη και αποδιωγμένη από την καλή και ευυπόληπτη κοινωνία η γυναίκα του φαρμακοποιού με τον άνδρα που ερωτεύτηκε. Εκεί όπου συνέβησαν τα τραγικά γεγονότα που σημάδεψαν την οικογένεια και συντράραξαν την κοινωνία της μικρής τους πόλης.

Σε αυτό το μυθιστόρημα παρακολουθούμε την πολυτάραχη ζωή των ηρώων ανάμεσα σε Ρόδο, Ρώμη κι Αθήνα.

Η ιστορία ξεκινά στις μέρες μας, όταν μια ζωγράφος με λίγες αποσκευές και τα σύνεργα της ζωγραφικής της επιστρέφει στο πατρικό της για να φροντίσει τις τελευταίες λεπτομέρειες της πώλησής του μετά τον θάνατο του πατέρα της...

## Η άλλη κόρη

ΝΟΜΠΕΛ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑΣ 2022



## Annie Ernaux Η άλλη κόρη

Μετάφραση: Ρίτα Κολαΐτη

ΜΕΤΑΙΧΜΙΘ

Μια επιστολή σε μια άγνωστη αδερφή. Ένα από τα πιο συγκινητικά κείμενα της σπουδαίας Annie Ernaux.

Η άλλη κόρη είναι ένα μικρό, βασανισμένο κείμενο. Με ύφος νηφάλιο, λιτό και εξαιρετικά κομψό, η νομπελίστρια Annie Ernaux σημειώνει τα περιγράμματα της απουσίας και την αγεφύρωτη απόσταση ανάμεσα στην ίδια και τη μεγαλύτερη κόρη που κοιμάται κάτω από τη γη, δίπλα στους γονείς της.

Μια ηλιόλουστη Κυριακή του καλοκαιριού ένα κοριτσάκι μαθαίνει κάτι που της αλλάζει τη ζωή για πάντα: οι γονείς της είχαν άλλη μια κόρη, που πέθανε δύο χρόνια πριν από τη γέννηση της ίδιας.

Μια αποκάλυψη κομβικού χαρακτήρα, που πυροδοτεί την ένταση αυτού του σύντομου βιβλίου, καθώς η Annie Ernaux αρχίζει να γράφει ένα γράμμα σε αυτή την άγνωστη αδερφή, ένα γράμμα που δεν στάλθηκε ποτέ - ένα ανείπωτο μυστικό που σφραγίζει όχι μόνο την παιδική ηλικία της συγγραφέα, τη διαμόρφωσή της, αλλά και τη λογοτεχνική της ιδιοσυγκρασία.



quote of the day

"IF YOU CARRY JOY IN YOUR HEART,  
YOU CAN HEAL ANY MOMENT."

Carlos Santana

Σήμερα  
γιορτάζουν!

Μακάριος,  
Μακαρία\*

\*Υπάρχουν κι άλλες  
ημερομηνίες που γιορτάζει  
αυτό το όνομα.

26 Ιουνίου

- > United Nations International Day in Support of Victims of Torture
- > World Refrigeration Day
- > International Day Against Drug Abuse and Illicit Trafficking
- > National Barcode Day
- > National Beautician Day
- > National Canoe Day
- > National Chocolate Pudding Day
- > National Day of Joy
- > National Parchment Day
- > National Report Trade Agreement
- > Act Fraud Day
- > Reserves Day

tip of the day

“Remember this, that  
very little is needed to make  
a happy life.”

- MARCUS AURELIUS

