



Δεν χρειάζονται
τα καλά
μαχαιροπίρουνα.

Αρκεί
το φαγητό
να είναι
καλό.



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



**ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ:
Ο ΚΑΘΡΕΦΤΗΣ ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΟΤΗΤΑΣ
ΚΑΙ Η ΦΛΟΓΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΣΒΗΝΕΙ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ξεκινάω με κάτι που πονάει, αλλά είναι αλήθεια: οι φόβοι που δεν αντιμετωπίζουμε γίνονται τα όρια μας. Όχι οι δυνατότητές μας. Όχι οι ικανότητές μας. Όχι η αλήθεια μας. Οι φόβοι μας. Όλα εκείνα που κάνουμε πως δεν υπάρχουν, κι όμως είναι εκεί, σαν φράγματα γύρω μας που στενεύουν τον ορίζοντα.

Φοβάσαι να πεις όχι, γιατί φοβάσαι μην σε απορρίψουν.
Φοβάσαι να φύγεις από μια σχέση, γιατί φοβάσαι τη μοναξιά.
Φοβάσαι να αλλάξεις δουλειά, γιατί φοβάσαι ότι δεν θα τα καταφέρεις.
Φοβάσαι να εκτεθείς, να δοκιμάσεις, να ξεβολευτείς, να ξεκινήσεις... γιατί;

Γιατί κάποτε, κάπου, κάποιος σε έπεισε πως δεν μπορείς.

Κι εσύ το πίστεψες. Το πήρες σαν δεδομένο. Και το άφησες να σου χτίσει τείχους, να σου βάλει ταβάνι, να σου βάλει όρια. Όρια που δεν είναι δικά σου. Είναι δανεικοί φόβοι που έγιναν μόνιμοι συγκάτοικοι.

Αυτό είναι το πρόβλημα με τους φόβους: αν δεν τους κοιτάξεις κατάματα, δεν θα φύγουν. Θα μεγαλώσουν. Θα απλωθούν. Θα σου κάνουν κουμάντο. Θα σε πείσουν πως προστατεύεσαι, ενώ στην πραγματικότητα κρύβεσαι.

Δεν σου λέω να γίνεις ατρόμητος. Σου λέω να γίνεις αληθινός. Ο φόβος υπάρχει για να σε κινητοποιήσει, όχι για να σε φυλακίσει. Όταν τον δεις, όταν τον καταλάβεις, όταν τον αγκαλιάσεις, τότε αποκτάς επιλογές. Και όταν έχεις επιλογές, έχεις δύναμη.

Μην αφήσεις έναν φόβο να αποφασίζει για σένα. Δεν ξέρει καλύτερα. Εσύ ξέρεις.

Tip of the day: Κάθε φορά που λες "δεν μπορώ", σταμάτα και ρώτα τον εαυτό σου: Δεν μπορώ ή φοβάμαι; Γιατί όπως λένε, όλα όσα θέλεις βρίσκονται στην άλλη πλευρά του φόβου...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

CRIVIT: Στον δρόμο για να γίνει το ισχυρότερο movement brand στην Ευρώπη

Η CRIVIT, το αθλητικό brand της Lidl, εγκαινιάζει τη νέα εποχή της με τη διεθνή omnichannel καμπάνια "FIND YOUR MOVE", σε περισσότερες από 30 χώρες. Η καμπάνια προβάλλεται σε τηλεόραση, social media και στα καταστήματα Lidl, εμπνέοντας τους ανθρώπους να επανασυνδεθούν με τη χαρά της κίνησης και της φυσικής δραστηριότητας.

Με στόχο να προσεγγίσει τόσο αρχάριους όσο και προχωρημένους, η CRIVIT παρουσιάζει μια ευρεία γκάμα αθλημάτων – από τρέξιμο και ποδηλασία έως camping, χειμερινά και θαλάσσια σπορ – αποδεικνύοντας πως η άσκηση είναι προσωπική υπόθεση, αλλά και θεμέλιο ευεξίας.

Η CRIVIT αποκτά πλέον ανεξάρτητη παρουσία ως brand, με αυτόνομο προφίλ στα κοινωνικά δίκτυα και ολοκληρωμένη ταυτότητα που εστιάζει στην προσβασιμότητα, τη διασκέδαση και την ισορροπία. Όπως δήλωσε ο Martin Alles, Head of Brand της Lidl International:

«Με το "FIND YOUR MOVE", θέτουμε το θεμέλιο για να καθιερωθεί η CRIVIT ως το ισχυρότερο movement brand στην Ευρώπη».

Η Lidl Ελλάς και Κύπρου στηρίζει ενεργά αυτή τη μετάβαση, με τον Martin Brandenburger να δηλώνει:

«Η CRIVIT συνδυάζει ποιότητα, προσιτές τιμές και δυναμισμό, προσκαλώντας όλους να κάνουν την άσκηση μέρος της καθημερινότητάς τους».



Η CRIVIT αποκαλύπτει τη νέα της ταυτότητα

Market Trends

Νέο NIRVANA Raspberry Truffle: Η απόλυτη premium απόλαυση από τη Froneri

Η Froneri παρουσιάζει τη νέα προσθήκη στην πολυαγαπημένη σειρά παγωτών NIRVANA: το NIRVANA Raspberry Truffle, έναν συνδυασμό υψηλής γαστρονομικής απόλαυσης και μοναδικής αισθητικής εμπειρίας.

Πρόκειται για ένα παγωτό που ξεχωρίζει όχι μόνο για τα εκλεκτά του υλικά, αλλά και για την αίσθηση πολυτέλειας που προσφέρει. Η βάση από παγωτό λευκής σοκολάτας ενώνεται με ανάλαφρο σιρόπι raspberry και κομμάτια τρούφας σοκολάτας, δημιουργώντας μια γεύση που ισορροπεί ανάμεσα στη γλυκύτητα και την ένταση, την κρεμώδη υφή και τη σοκολατένια απόλαυση.

More pleasure!



Το NIRVANA Raspberry Truffle έρχεται να προστεθεί σε μια σειρά που έχει καθιερωθεί ως συνώνυμο της premium απόλαυσης, προτείνοντας στους λάτρεις του παγωτού έναν νέο τρόπο να απολαμβάνουν τη γεύση: σαν μια μικρή ιεροτελεστία που προσφέρει χαλάρωση, ευχαρίστηση και μια καθημερινή «απόδραση».

Διατίθεται σε πρακτικές συσκευασίες των 420ml και 150ml, ιδανικές τόσο για sharing όσο και για ατομικές απολαύσεις, και είναι ήδη διαθέσιμο στα πράσινα ψυγεία και στα μεγαλύτερα supermarkets.

Με το NIRVANA Raspberry Truffle, η Froneri συνεχίζει να ενισχύει την premium ταυτότητα της σειράς, προσφέροντας στους καταναλωτές ένα νέο, απολαυστικό ταξίδι γεύσεων που σαγηνεύει από την πρώτη κουταλιά.

Παγκόσμια Ημέρα Πολιτισμού: Ο καθρέφτης της ανθρωπότητας και η φλόγα που δεν σβήνει



Δεν υπάρχει άνθρωπος χωρίς πολιτισμό. Ακόμα κι αυτός που δεν έμαθε να γράφει την ιστορία του, την έζησε. Ακόμα κι αυτός που δεν σμίλεψε μάρμαρα ή δεν ζωγράφισε καμβάδες, κράτησε τη φωτιά αναμμένη με τα τραγούδια, τους χορούς, τις λέξεις, τις σιωπές του.

Ο πολιτισμός δεν είναι μόνο οι μεγάλες στιγμές, τα μουσεία, τα μνημεία και τα σπάνια έργα τέχνης. Είναι και οι μικρές καθημερινές εκφράσεις ζωής, οι αξίες που περνούν από γενιά σε γενιά, τα βλέμματα, οι παραδόσεις, η μουσική που ακούγεται σ' ένα στενό, η μυρωδιά του φαγητού που «κουβαλάει» πατρίδα. Είναι ο τρόπος που λέμε «καλημέρα», το πώς θρηνούμε, το πώς γιορτάζουμε, το πώς θυμόμαστε.

Γι' αυτό και κάθε χρόνο, στις 21 Μαΐου, γιορτάζεται η Παγκόσμια Ημέρα Πολιτισμού. Όχι για να θυμηθούμε όσα έχουμε – αλλά για να μην ξεχάσουμε ποτέ ποιοι είμαστε.

Τι είναι η Παγκόσμια Ημέρα Πολιτισμού;

Η Παγκόσμια Ημέρα Πολιτισμού καθιερώθηκε από την UNESCO ως μια διεθνής αφορμή για να αναδειχθεί η αξία του πολιτισμού στην ειρήνη, τον διάλογο, τη βιώσιμη ανάπτυξη και τη συλλογική ταυτότητα των λαών. Στην πραγματικότητα, πρόκειται για μια ημέρα συνειδητοποίησης: ότι η πολιτιστική κληρονομιά δεν είναι πολυτέλεια, αλλά ανάγκη. Ότι η τέχνη δεν είναι διακόσμηση, αλλά γλώσσα. Ότι ο πολιτισμός είναι η γέφυρα που ενώνει ανθρώπους πολύ πριν μιλήσουν την ίδια γλώσσα.

Η ημερομηνία, 21 Μαΐου, συμπίπτει με τη γέννηση του Αμερικανού συγγραφέα και πνευματικού ηγέτη Νίκολας Ρόεριχ (Nicholas Roerich), ο οποίος αφιέρωσε τη ζωή του στην υπεράσπιση της πολιτιστικής κληρονομιάς μέσω της Σύμβασης του Ρόεριχ, το πρώτο διεθνές νομικό έγγραφο για την προστασία των πολιτιστικών αγαθών.





Πολιτισμός: Το οξυγόνο μιας κοινωνίας

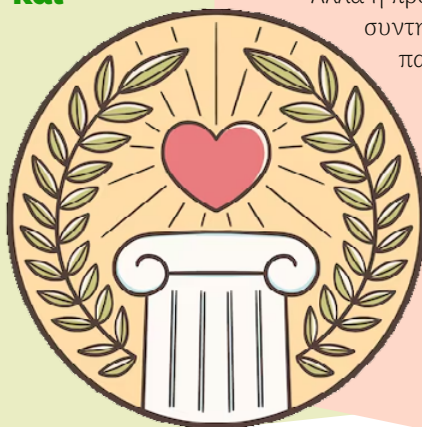
Πολλοί λένε ότι ο πολιτισμός είναι η ψυχή ενός λαού. Είναι αλήθεια. Αλλά είναι και κάτι παραπάνω. Είναι η ανάσα του, το πώς ζει, ανασαίνει, αντιδρά, αλλάζει. Ο πολιτισμός διαμορφώνει την παιδεία μας, τις επιλογές μας, τις αξίες μας, ακόμα και το πώς αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο γύρω μας.

Μέσα σε κάθε πολιτιστική έκφραση – είτε πρόκειται για μια παράσταση, ένα ποίημα, έναν αρχαίο ναό, ένα εικονοστάσι ή ένα graffiti – υπάρχει μια κραυγή ταυτότητας. Μια απόδειξη ότι κάποιος έζησε, ένωσε, πάλεψε, ονειρεύτηκε. Ο πολιτισμός λέει την αλήθεια του ανθρώπου, ακόμα κι όταν η εξουσία δεν θέλει να την ακούσει.

Και αυτό τον κάνει όχι μόνο πολύτιμο, αλλά και επικίνδυνο αναγκαίο.

Η πολιτιστική μας κληρονομιά δεν είναι παρελθόν. Είναι παρόν και μέλλον.

Συχνά η λέξη "πολιτισμός" μας φέρνει στο νου το παρελθόν. Αρχαία ερείπια, χειρόγραφα, παραδόσεις. Αλλά ο πολιτισμός δεν είναι απολίθωμα. Είναι διαρκής δημιουργία. Γεννιέται σήμερα, μέσα στα τραγούδια των δρόμων, στα podcast, στους τοίχους που ζωγραφίζονται με σύγχρονα σύμβολα, στις ταινίες μικρού μήκους, στα βιωματικά εργαστήρια που ενώνουν διαφορετικές κουλτούρες.



Και φυσικά, στην τεχνολογία. Η ψηφιακή εποχή δεν σκοτώνει τον πολιτισμό – τον μετασχηματίζει. Τον κάνει πιο προσβάσιμο, πιο διαδραστικό, πιο παγκόσμιο.

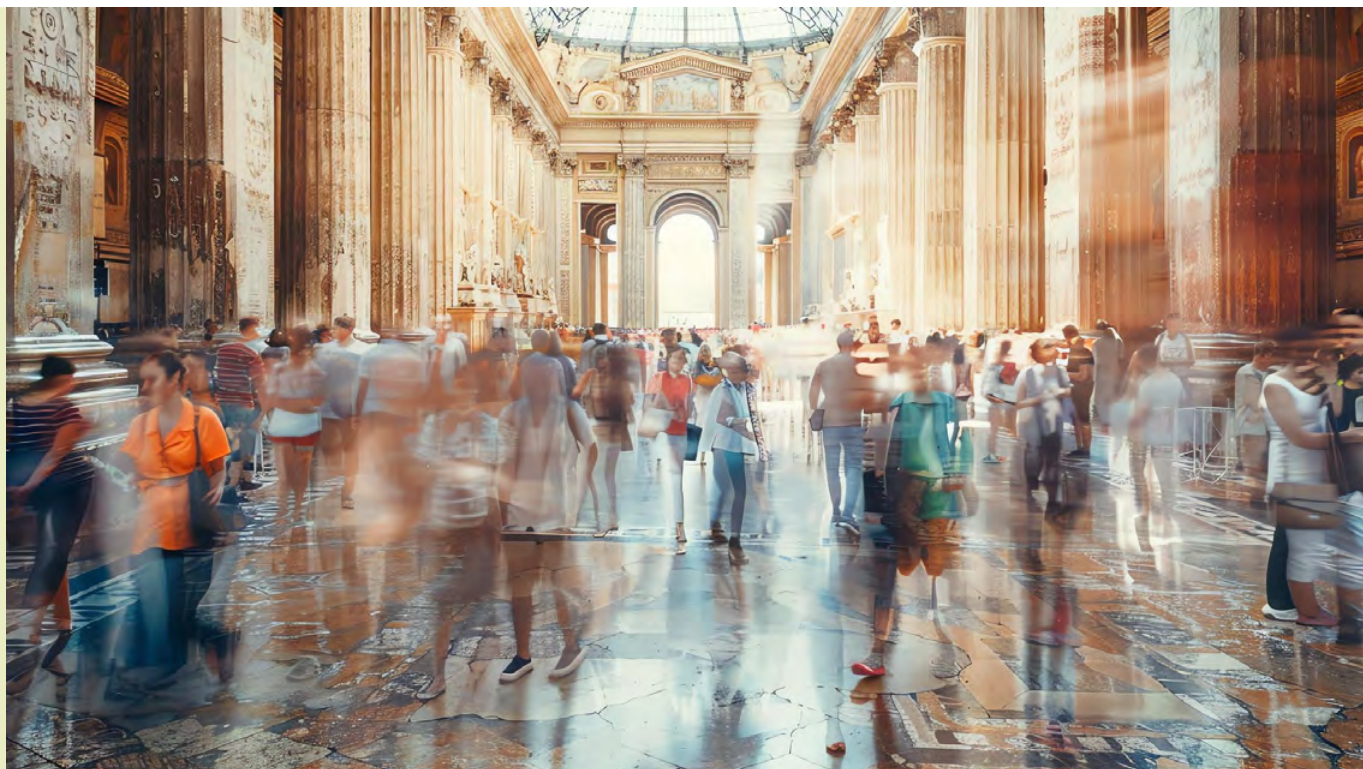
Όμως η ταχύτητα της εποχής, η υπερπληροφόρηση, η παγκοσμιοποίηση, απειλούν την ποικιλομορφία. Κι εδώ είναι το μεγάλο στοίχημα: να μη γίνουμε όλοι ίδιοι για να επικοινωνούμε, αλλά να παραμείνουμε διαφορετικοί για να επικοινωνούμε ουσιαστικά.

Ελλάδα και πολιτισμός: Η βαριά κληρονομιά και η σύγχρονη δημιουργία

Η Ελλάδα δεν γιορτάζει τον πολιτισμό μία μέρα τον χρόνο. Τον κουβαλά αιώνες ολόκληρους. Από τον Όμηρο και τον Σωκράτη μέχρι τον Θεοτοκόπουλο, τον Ρίτσο, τη Μερκούρη και τον Αγγελόπουλο, η Ελλάδα έχει υπάρξει και παραμένει ένας από τους πιο εμβληματικούς φορείς πολιτισμού παγκοσμίως.

Αλλά η πρόκληση σήμερα δεν είναι μόνο να συντηρήσουμε το παρελθόν. Είναι να παράγουμε παρόν. Να επενδύσουμε σε νέους καλλιτέχνες, σε σύγχρονες εκφράσεις, στη συμμετοχή όλων – όχι μόνο των "μορφωμένων" ή των "εκλεκτών".

Ο πολιτισμός είναι εργαλείο κοινωνικής συνοχής. Είναι τρόπος να μιλήσουμε για τα δύσκολα, για το τραύμα, για το προσφυγικό, τη βία, την ανισότητα. Και η Ελλάδα μπορεί – και πρέπει – να δώσει ξανά το παράδειγμα.



Πολιτισμός είναι και αντίσταση

Σε δύσκολες εποχές, ο πολιτισμός γίνεται ασπίδα. Θυμηθείτε τους απαγορευμένους ποιητές, τα τραγούδια της αντίστασης, τη λαϊκή τέχνη στις εποχές της φτώχειας. Θυμηθείτε τα θέατρα που άνοιγαν «παράνομα», τις εκθέσεις που έκρυβαν ελπίδα πίσω από τα χρώματα.

Σήμερα, σε έναν κόσμο όπου η βία, η καταπίεση, ο φανατισμός και η τεχνητή αποβλάκωση απειλούν τη σκέψη και τη δημιουργία, ο πολιτισμός είναι η πιο σιωπηλή αλλά και πιο δυνατή φωνή. Μια παράσταση, μια ταινία, μια φωτογραφία μπορούν να αλλάξουν συνειδήσεις περισσότερο από χίλια λόγια.

Πώς τιμάμε την Παγκόσμια Ημέρα Πολιτισμού;

Δεν χρειάζεται να πας σε μουσείο. Μπορείς να:

- Διαβάσεις ένα ποίημα.
- Ακούσεις ένα τραγούδι από άλλη χώρα.
- Στηρίξεις έναν τοπικό καλλιτέχνη.
- Συμμετάσχεις σε μια έκθεση, ακόμα κι αν δεν ξέρεις να ζωγραφίζεις.
- Πας σινεμά, θέατρο, βιβλιοθήκη.
- Ξαναδείς την πόλη σου με «πολιτιστική» ματιά: τις ταβέρνες, τα στενά, τα σημεία που έχουν ιστορία.

Γιατί ο πολιτισμός δεν είναι κάτι που βλέπεις. Είναι κάτι που ζεις.

Ο πολιτισμός σώζει

Σε έναν κόσμο γεμάτο αντιθέσεις, ο πολιτισμός είναι η μόνη ελπίδα για ειρηνική συνύπαρξη. Δίνει φωνή σε όσους δεν έχουν εξουσία. Δίνει χρώμα εκεί που όλα είναι γκριζα. Δίνει ανάσα, νόημα, ελπίδα. Είναι η τελευταία υπενθύμιση ότι μέσα σε όλη την ταχύτητα, την κατανάλωση και τη σύγχυση, παραμένουμε άνθρωποι.

Κι αυτό, ας το θυμόμαστε όχι μόνο στις 21 Μαΐου, αλλά κάθε μέρα.



My market: Γεύμα Προσφοράς – Μαζί Τρέφουμε Χαμόγελα

Στο πλαίσιο του προγράμματος Εταιρικής Υπευθυνότητας «Πράξεις Ευθύνης», τα My market βρέθηκαν και πάλι στο πλευρό όσων το έχουν ανάγκη, προσφέροντας ουσιαστική στήριξη και ελπίδα στην ελληνική κοινωνία.

Μέσα από τη συνεργασία τους με την Ένωση Μαζί για το Παιδί, συμμετείχαν στη δράση «Προσφέρω γιατί νοιάζομαι», καλύπτοντας για έναν ολόκληρο μήνα τα καθημερινά γεύματα περισσότερων από 170 παιδιών και οικογενειών. Παράλληλα, στο πλαίσιο της ίδιας δράσης, ενισχύθηκαν με τρόφιμα και είδη πρώτης ανάγκης δομές παιδικής προστασίας σε ολόκληρη τη χώρα.

Για να αναδειχθεί η πρωτοβουλία αυτή, δημιουργήθηκε και [ένα ξεχωριστό βίντεο](#), που αποτυπώνει τη δύναμη της προσφοράς, το κοινωνικό αποτύπωμα της δράσης και τη σημασία της συλλογικότητας. Με κάθε πράξη ευθύνης, τα My market μετατρέπουν τη στήριξη σε πράξη αγάπης και την αλληλεγγύη σε χαμόγελο.

Γιατί όταν το «μαζί» γίνεται πράξη, ο κόσμος μας αλλάζει. Και κάθε γεύμα που προσφέρεται, είναι ένα ακόμη χαμόγελο. Μαζί για όσα αγαπάς. Μαζί τρέφουμε χαμόγελα.



Travel News

Εκπτώσεις & Προσφορές Καλοκαίρι 2025: Η SEAJETS κάνει το Αιγαίο πιο προσιτό από ποτέ



Η SEAJETS, διαθέτοντας τον μεγαλύτερο στόλο ταχύπλοων στον κόσμο, στηρίζει για ακόμη μία χρονιά τον ελληνικό τουρισμό και τις ελληνικές οικογένειες με νέες μειώσεις τιμών για τις καλοκαιρινές διακοπές.

Σε συνεργασία με το Υπουργείο Ναυτιλίας, η εταιρεία προχωρά σε επιπλέον εκπτώσεις για οικογένειες με τρία ή περισσότερα μέλη, αλλά και για παρέες από τρία άτομα και άνω, ενισχύοντας έτσι τη δυνατότητα περισσότερων ταξιδιωτών να απολαύσουν τις διακοπές τους στα ελληνικά νησιά πιο εύκολα και οικονομικά.

Οι νέες μειώσεις τιμών, που αγγίζουν το 32% σε σχέση με τον αρχικό τιμοκατάλογο του 2025, αφορούν όλα τα δημοφιλή δρομολόγια, με έμφαση σε Πάρο, Νάξο και Σύρο. Τα δρομολόγια αυτά γίνονται ακόμη πιο προσιτά, προσφέροντας ταχύτητα, άνεση και οικονομία, συγκριτικά ακόμα και με συμβατικά πλοία μεγαλύτερης διάρκειας.

Η SEAJETS αποδεικνύει ότι το ποιοτικό ταξίδι στο Αιγαίο δεν χρειάζεται να είναι πολυτέλεια. Αντιθέτως, μπορεί να είναι προσβάσιμο σε όλους,

με την καλύτερη σχέση ποιότητας-τιμής και την ασύγκριτη εμπειρία που προσφέρει ο μεγαλύτερος στόλος ταχυπλόων.

Ζήστε το καλοκαίρι στο Αιγαίο με [SEAJETS](#) – πιο γρήγορα, πιο άνετα, πιο οικονομικά.

Agrino: 70 χρόνια δίπλα μας, από το χωράφι μέχρι το πιάτο



Υπάρχουν κάποιες μάρκες που δεν χρειάζονται συστάσεις. Είναι εκεί, στα ράφια, στις κουζίνες μας, στα φαγητά που μεγαλώσαμε. Μία από αυτές είναι και η Agrino. Κι αν σου φαίνεται απίστευτο, φέτος συμπληρώνει 70 ολόκληρα χρόνια ζωής.

Σήμερα, η Agrino έχει εξελιχθεί σε μια εταιρεία με σύγχρονες εγκαταστάσεις σε Αγρίνιο, Σίνδο και Κλειδί Ημαθίας, με προϊόντα που φτάνουν σε πάνω από 30 χώρες. Παράλληλα, παραμένει απόλυτα ελληνική – σε έδρα, παραγωγή και ιδιοκτησία – και δίνει έμφαση στη στήριξη της εγχώριας αγροτικής παραγωγής.

Ξεκίνησε το 1955 από το Αγρίνιο και με σταθερά βήματα έγινε συνώνυμο της ποιότητας στο ελληνικό ρύζι και τα όσπρια. Από τις πρώτες κιόλας δεκαετίες, μπήκε σταθερά στο καλάθι των καταναλωτών, με προϊόντα που δεν ήταν απλώς ελληνικά, αλλά και φροντισμένα σε κάθε στάδιο.



Στην πορεία αυτών των 70 χρόνων, η Agrino δεν έμεινε ποτέ στάσιμη. Δημιούργησε σειρές όπως τα ημιτοίμα γεύματα Bistro και Quick Deli, λάνσαρε καστανό ρύζι τύπου καρολίνα για γεμιστά, επένδυσε στις ρυζογκοφρέτες και τα snacks με βάση το ρύζι και τα όσπρια, και κατάφερε να προσφέρει υγιεινές λύσεις με γεύση – και χαρακτήρα.



Τελευταία προσθήκη; Τα Rice Chips, μια νέα γενιά σνακ που απευθύνεται σε όσους ψάχνουν κάτι τραγανό, νόστιμο αλλά και ισορροπημένο διατροφικά. Χωρίς γλουτένη, χωρίς τηγάνισμα, με ελληνικό καστανό ρύζι και φυσικά συστατικά. Κι όλα αυτά σε 100% ανακυκλώσιμες συσκευασίες.

Πίσω όμως από τα προϊόντα, υπάρχει και η φιλοσοφία. Η Agrino επιμένει να γράφει το όνομα του παραγωγού πάνω στη συσκευασία, να παρακολουθεί κάθε στάδιο καλλιέργειας, να επενδύει σε Ορθή Γεωργική Πρακτική και να λειτουργεί με σεβασμό προς τη γη και τους ανθρώπους της.

Το πιο ξεχωριστό με την Agrino είναι ότι, όσο κι αν μεγάλωσε, δεν ξέχασε ποτέ από πού ξεκίνησε. Πατάει γερά στην ελληνική γη – κυριολεκτικά και μεταφορικά. Συνεργάζεται με καλλιεργητές από όλη τη χώρα, τους στηρίζει έμπρακτα και τους αναδεικνύει, δίνοντας αξία στο έργο τους. Και το σημαντικότερο; Το κάνει με διαφάνεια. Δεν φοβάται να δείξει τη διαδρομή του προϊόντος από το χωράφι μέχρι το τραπέζι.

Κάθε νέα της κίνηση – από την είσοδο στις ξένες αγορές μέχρι τις σειρές υγιεινών σνακ – δείχνει πως πρόκειται για μια εταιρεία που ακούει τον κόσμο γύρω της και εξελίσσεται

μαζί του. Ταυτόχρονα, η δέσμευσή της στο περιβάλλον και στην κοινωνία δεν είναι ευχολόγια. Είναι δράσεις με αντίκρισμα: επαναχρησιμοποίηση φυσικών πόρων, ανακύκλωση, συμμετοχή σε τοπικές πρωτοβουλίες και στήριξη ευάλωτων ομάδων.

Κοιτώντας μπροστά, η Agrino έχει ήδη σχεδιάσει το επόμενο της βήμα: νέες επενδύσεις, νέες κατηγορίες προϊόντων, ακόμα μεγαλύτερη εξωστρέφεια. Αλλά με τις ίδιες σταθερές: σεβασμός στον καταναλωτή, στην πρώτη ύλη και στον τόπο.

Ίσως αυτός να είναι τελικά και ο λόγος που η Agrino δεν είναι απλώς μια μάρκα που αγοράζεις. Είναι μια μάρκα που εμπιστεύεσαι. Γιατί σε κάθε πακέτο της κρύβεται μια αληθινή ιστορία. Μια ιστορία που έχει γραφτεί με φροντίδα, πίστη στην ποιότητα και πολλή αγάπη για την Ελλάδα.





Λαμπερά εγκαίνια για το vegetarian & vegan εστιατόριο "Shuk", με άρωμα Μεσογείου!

Με ιδιαίτερη επιτυχία και πλήθος καλεσμένων πραγματοποιήθηκαν τα εγκαίνια του νέου vegetarian & vegan εστιατορίου "Shuk", στην καρδιά της Αθήνας, στην οδό Ερμού 117.

Πρόσωπα από τον καλλιτεχνικό, επιχειρηματικό και δημοσιογραφικό κόσμο τίμησαν με την παρουσία τους το νέο εγχείρημα γαστρονομίας, απολαμβάνοντας γεύσεις εμπνευσμένες από τη μεσογειακή κουλτούρα και τις χορτοφαγικές παραδόσεις της Μέσης Ανατολής.

Τη μουσική επιμέλεια της βραδιάς ανέλαβε η Μάγκυ Χααραλαμπίδου, δημιουργώντας μια ζεστή και γιορτινή ατμόσφαιρα, που πλαισίωσε ιδανικά την πρώτη επαφή του κοινού με το concept του "Shuk".

Με έμφαση στα αγνά υλικά και τις χειροποίητες πίτες που ψήνονται μπροστά στον πελάτη, το "Shuk" υπόσχεται να μυήσει τους επισκέπτες στη vegetarian εκδοχή της μεσογειακής διατροφής.

Ανάμεσα στα signature πιάτα ξεχωρίζουν η παραδοσιακή shakshuka, παραλλαγές χούμους, φαλάφελ, ταχίνι και eth-nic μεζέδες που απογειώνουν τη γευστική εμπειρία.

Το "Shuk" λειτουργεί από το μεσημέρι έως αργά το βράδυ, με ποιοτικά cocktails και προσεγμένη λίστα κρασιών, αποτελώντας πλέον νέο σημείο αναφοράς για όσους αναζητούν σύγχρονη, αυθεντική και δημιουργική χορτοφαγική κουζίνα στο κέντρο της πόλης.

Cenergy Holdings και Breathe Hellas μαζί για την ψυχική υγεία των νέων σε Βοιωτία και Κόρινθο



Σε μια σημαντική πρωτοβουλία για τη στήριξη της νέας γενιάς, η Cenergy Holdings, μητρική εταιρεία των Hellenic Cables και Σωληνοουργεία Κορίνθου, ενώνει δυνάμεις με τον μη κερδοσκοπικό οργανισμό Breathe Hellas, με στόχο την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και ευημερίας μαθητών ηλικίας 12-18 ετών σε Βοιωτία και Κόρινθο.

Η δράση περιλαμβάνει διαδραστικά εκπαιδευτικά εργαστήρια σε σχολεία των περιοχών όπου η Cenergy Holdings έχει παραγωγική δραστηριότητα. Μέσα από ειδικά σχεδιασμένες ενότητες, οι μαθητές θα εκπαιδευτούν στην ανάπτυξη συναισθηματικών δεξιοτήτων, θα ενισχύσουν την ψυχική τους ανθεκτικότητα και θα λάβουν τα απαραίτητα εργαλεία αυτοφροντίδας.

Όπως δήλωσε ο κ. Κώστας Βαβαρούτας, Senior HR Director της Cenergy Holdings: «Η συνεργασία αυτή ενισχύει την κοινωνική αποστολή μας να στεκόμαστε δίπλα στις τοπικές κοινότητες με ουσιαστικές δράσεις».

Από την πλευρά της, η κ. Τατιάνα Μπλάτνικ, ιδρύτρια της Breathe Hellas, υπογράμμισε: «Μαζί μπορούμε να προσφέρουμε στα παιδιά τις ευκαιρίες και τη στήριξη που χρειάζονται, ώστε να νιώθουν ότι ανήκουν και ότι δεν είναι μόνα».

Η πρωτοβουλία αποτελεί μέρος της ευρύτερης αποστολής της Breathe Hellas να θέτει την ψυχική υγεία στο επίκεντρο της καθημερινότητας — ειδικά για τους νέους που αντιμετωπίζουν σύνθετες προκλήσεις.



Ελένη Κομνηνού,
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



Νευροαναπτυξιακή προσέγγιση παιδιών, γυναικών με Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα στην κύηση



Η υψηλή δραστηριότητα της νόσου κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σε γυναίκες με ρευματικά νοσήματα θα επηρέαζε αρνητικά την έκβαση της μητέρας και του εμβρύου.

Περίπου το 30 έως 60% των μητέρων με χρόνια φλεγμονώδη αρθρίτιδα (ΧΦΑ) διακόπτουν την αντιρευματική θεραπεία (ART) κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Οι κύριοι παράγοντες που συμβάλλουν στη διακοπή της περιγεννητικής IVF- περιλαμβάνουν ανησυχίες σχετικά με την ασφάλεια των φαρμάκων και τις μακροπρόθεσμες παρενέργειες στα παιδιά τους.

Αυτό τις θέτει σε κίνδυνο για εξάρσεις ρευματικών παθήσεων κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, οι οποίες με τη σειρά τους μπορεί να επιδεινώσουν τα αποτελέσματα τόσο για τη μητέρα όσο και για το μωρό.

Τέτοιες αποφάσεις λαμβάνονται συνήθως λόγω έλλειψης σαφήνειας σχετικά με τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις

της έκθεσης σε IVF, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και ελλείπων πρακτικών συμβουλευτικής από τους κλινικούς ιατρούς τους.

Μια πρόσφατη μελέτη σε γυναίκες με φλεγμονώδεις παθήσεις του εντέρου (IBD) διαπίστωσε ότι η πρόωρη διακοπή της ινφλιξιμάμπης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης επιδείνωσε τις εξάρσεις της IBD και προκάλεσε κίνδυνο πρόωρων τοκετών.

Όσον αφορά συγγενείς δυσπλασίες και αναπτυξιακών καθυστερήσεων στα παιδιά αυτά, κατά το πρώτο έτος ζωής ήταν συγκρίσιμες μεταξύ των γυναικών που δεν διέκοψαν την ινφλιξιμάμπη κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης έναντι εκείνων που το έκαναν.

Αυτή η ανασκόπηση παρέχει πληροφορίες σχετικά με τις επιδράσεις των αντιρευματικών θεραπειών κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και τα νευροαναπτυξιακά

αποτελέσματα σε εκτεθειμένους απογόνους μεταξύ γονέων με χρόνια φλεγμονώδη αρθρίτιδα.

Η έκθεση σε ορισμένες αντι-ρευματικές θεραπείες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης δεν φάνηκε να αυξάνει τον κίνδυνο ανεπιθύμητων νευροαναπτυξιακών αποτελεσμάτων στην παιδική ηλικία.

Δεν θέλουμε

Η χρήση γλυκοκορτικοειδών προγεννητικά μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο διαταραχών Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας σε απογόνους γυναικών με ρευματικές παθήσεις.

Συμπεράσματα

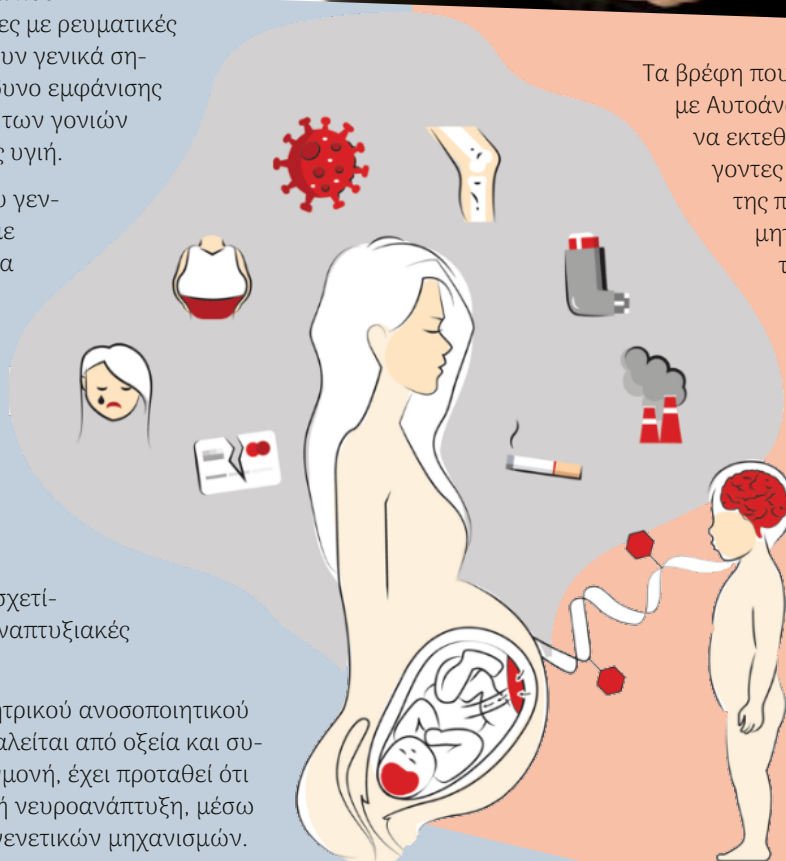
Η μακροπρόθεσμη έκβαση των παιδιών που γεννιούνται από ασθενείς με ρευματικές παθήσεις παρουσιάζει μεγάλο ενδιαφέρον.

Η κοινή εμπειρία των παιδίατρων είναι ότι τα παιδιά που γεννιούνται από μητέρες με ρευματικές παθήσεις δεν εμφανίζουν γενικά σημαντικά αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης της αυτοάνοσης νόσου των γονιών τους και είναι συνήθως υγιή.

Σε νήπια και παιδιά που γεννιούνται από μητέρες με ρευματικές παθήσεις, τα επίπεδα νοσηρότητας έχουν βρεθεί φυσιολογικά.

Ωστόσο, έχουν περιγραφεί γλωσσική καθυστέρηση και μαθησιακές δυσκολίες. Η οξεία και χρόνια φλεγμονή της μητέρας κατά την εγκυμοσύνη σχετίζεται με κοινές νευροαναπτυξιακές διαταραχές:

Η ενεργοποίηση του μητρικού ανοσοποιητικού συστήματος, που προκαλείται από οξεία και συστηματική χρόνια φλεγμονή, έχει προταθεί ότι επηρεάζει την εμβρυϊκή νευροανάπτυξη, μέσω φλεγμονωδών και επιγενετικών μηχανισμών.



Τα βρέφη που γεννιούνται από μητέρες με Αυτοάνοση Νόσο θα μπορούσαν να εκτεθούν σε διάφορους παράγοντες κινδύνου ως συνέπεια της πλακουντιακής μεταφοράς μητρικών αυτοαντισωμάτων, της προγεννητικής έκθεσης σε φαρμακευτική αγωγή της μητέρας και της μητροπλακουντιακής ανεπάρκειας.

Μία από τις ισχυρότερες κλινικές συσχετίσεις με τα αντισώματα κατά του SSA/Ro-SSB/La είναι η ανάπτυξη χρόνιας χολαγγειίτιδας (CHB) σε ένα απόγονο με εκτιμώμενο κίνδυνο 1-2% των πρωτότοκων μητέρων που φέρουν αυτά τα αυτοαντισώματα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.



Life's Good.



Get Special Offers

LG Streaming Week

Το LG Streaming Week επιστρέφει με προσφορές και ατελείωτο περιεχόμενο που θα απολαύσετε στο σπίτι!

Η LG Electronics (LG) ανακοινώνει την επιστροφή του [LG Streaming Week](#), της πολυαναμενόμενης καμπάνιας που φέρνει κορυφαίο περιεχόμενο ψυχαγωγίας απευθείας στην οθόνη των LG Smart TV. Από τις 19 Μαΐου έως και τις 30 Ιουνίου, οι κάτοχοι τηλεοράσεων LG UHD και άνω (από το 2019 και μετά με webOS 4.5 ή νεότερο), καθώς και τα μοντέλα LG StanbyME / StanbyME Go, απολαμβάνουν δωρεάν ή εκπωτικές συνδρομές σε δημοφιλείς πλατφόρμες περιεχομένου.

Η ειδική εφαρμογή LG Streaming Week είναι διαθέσιμη στο Content Store, στην αρχική οθόνη ή στην ενότητα Apps, δίνοντας πρόσβαση σε πάνω από 70 συνεργάτες σε 42 χώρες. Οι χρήστες μπορούν να ανακαλύψουν περιεχόμενο που ανταποκρίνεται σε κάθε γούστο – από blockbusters και ντοκιμαντέρ, έως κλασική μουσική, παιδικά προγράμματα και live αθλητικά.

- Το Apple TV+ προσφέρει 3 μήνες Apple Originals με μόλις \$2.99/μήνα, με σειρές όπως Severance, Silo και The Morning Show.
- Το Stage+ της Deutsche Grammophon προσφέρει 3 μήνες δωρεάν πρόσβαση σε παγκόσμιες παραστάσεις κλασικής μουσικής και όπερας.
- Το MUBI προσφέρει 3 μήνες δωρεάν με curated ταινίες, όπως το The Substance με τη Demi Moore.

Ζήστε την εμπειρία webOS και εξερευνήστε έναν κόσμο ψυχαγωγίας... χωρίς να κουνηθείτε από τον καναπέ σας.

Η Praktiker Hellas στο 9ο No Finish Line Athens: Έτρεξε με ψυχή για τα παιδιά



Η Praktiker Hellas συμμετείχε για ακόμη μία χρονιά στον διεθνή φιλανθρωπικό αγώνα No Finish Line Athens, που φέτος πραγματοποιήθηκε από τις 7 έως τις 11 Μαΐου 2025 στην Αγορά του ΟΑΚΑ. Στηρίζοντας έμπρακτα την Ένωση "Μαζί για το Παιδί", η εταιρεία υπήρξε διακεκριμένος υποστηρικτής της διοργάνωσης, προσφέροντας όχι μόνο χορηγικά αλλά και με φυσική παρουσία.

Με μια δυναμική ομάδα 15 εργαζομένων που έδωσαν το παρών, η Praktiker Hellas κατέγραψε συνολικά 252 χιλιόμετρα, αποδεικνύοντας έμπρακτα τη δέσμευσή της σε πρωτοβουλίες κοινωνικής ευαισθητοποίησης και συλλογικής προσφοράς.

Το No Finish Line Athens αποτελεί έναν ξεχωριστό αγώνα χωρίς χρονικό ή χιλιομετρικό περιορισμό, στον οποίο κάθε συμμετέχων μπορεί να τρέξει ή να περπατήσει οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας. Για κάθε χιλιόμετρο που διανύεται, προσφέρεται οικονομική ενίσχυση στην Ένωση "Μαζί για το Παιδί", στηρίζοντας παιδιά και οικογένειες σε ανάγκη.

Μέσα από τη συμμετοχή της, η Praktiker Hellas ενίσχυσε το μήνυμα της ομαδικότητας, της ευγενούς άμιλλας και της κοινωνικής αλληλεγγύης, επιβεβαιώνοντας τον ενεργό της ρόλο σε δράσεις που ξεπερνούν τα όρια του επιχειρείν και επενδύουν στην αξία της προσφοράς.

Subset Festival 2025: Η Αθήνα γίνεται ξανά το επίκεντρο της νέας μουσικής



Από τις 4 έως τις 8 Ιουνίου, οι χώροι του Ωδείου Αθηνών μεταμορφώνονται σε πεδίο δημιουργικού πειραματισμού και διακαλλιτεχνικού διαλόγου. Το Subset Festival, η δυναμική πλατφόρμα νέας μουσικής που ξεκίνησε το 2023, επιστρέφει για τρίτη χρονιά, σε επιμέλεια του συνθέτη Σταύρου Γασπαράτου, και υπόσχεται ένα πενήνήμερο με τολμηρές μουσικές προτάσεις, ηχητικά τοπία και διεθνείς συνεργασίες.

Το όνομά του, εμπνευσμένο από τον μαθηματικό όρο "υποσύνολο", προϊδεάζει για την πολυφωνία και την πολυμορφία που το χαρακτηρίζει: από ambient και ηλεκτρονική σύνθεση μέχρι multimedia έργα, field recordings και περφόρμανς, το Subset αναδεικνύει τη σύγχρονη μουσική ως χώρο συνάντησης τεχνών, τεχνολογίας και εμπειρίας.

Διεθνείς συμμετοχές και σημαντικές αναθέσεις

Το φετινό line-up περιλαμβάνει καλλιτέχνες όπως οι Ryoji Ikeda, Mouse on Mars, Lyra Pramuk, Carmen Villain, Christina Vantzou, αλλά και Έλληνες δημιουργούς όπως οι Δημήτρης Καμαρωτός, Φίλιππος Τσαλαχούρης, Θεόδωρος Λώτης, Μιχάλης Παρασκάκης, μεταξύ άλλων. Το πρόγραμμα διαρθρώνεται σε συναυλίες, εικαστικές εγκαταστάσεις και εργαστήρια, καταλαμβάνοντας το Αμφιθέατρο Ιωάννης Δεσποτόπουλος, τη Νέα Σκηνή και το Φουαγιέ Τεχνών του Ωδείου Αθηνών.

Ξεχωρίζουν έργα-αναθέσεις, όπως το "Αναλογία του Χρόνου" του Δ. Καμαρωτού βασισμένο σε κείμενα του Γ. Βέλτσου, το "Lapis Silentium" του Φ. Τσαλαχούρη σε

συνεργασία με την εικαστικό Ρένα Τσαγγαίου, και το "LOSS" των Κατερινοπούλου & Sofyann Ben Youssef (AM-MAR 808). Ιδιαίτερη μνεία αξίζει το "Χρόνος και Χρήμα", συνεργασία των New Babylon και ARTéfacts ensemble με τρεις νέες συνθέσεις Ελλήνων δημιουργών.

Εμπειρία πέρα από την ακρόαση

Το Subset Festival δεν είναι απλώς φεστιβάλ μουσικής, αλλά μια εμπειρία εμπύθισης: ήχος, φως, εικόνα και σώμα συνδιαλέγονται, όπως στο έργο του Ryoji Ikeda, ή στο "Field Guide [to the lost flower]" των Παρασκάκη και Eleonore Schönmaier. Ταυτόχρονα, έργα όπως το "Μπλε Κλωστή" του Νίκου Αντωνόπουλου και το "Circular" των Μεταξά-Αράπη-Τίγκα αναδεικνύουν την ελληνική δημιουργικότητα με διεθνή ορίζοντα.

Πληροφορίες

Ωδείο Αθηνών | 4-8 Ιουνίου 2025

Εισιτήρια: www.aefestival.gr & www.more.com

Σημεία προώλησης: Πλατεία Συντάγματος (This is Athens info point)

Πληροφορίες για ΑμεΑ: +30 2104834913

Το Subset Festival διοργανώνεται σε συμπαραγωγή με το Ωδείο Αθηνών και αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου, επιβεβαιώνοντας τον πρωταγωνιστικό του ρόλο στη χαρτογράφηση της νέας μουσικής σκηνής στην Ευρώπη.



Μοντγκόμερυ Μπόνμπον: Έγκλημα στο Μουσείο Χόρνβιλ

Η Μπόννι Μοντγκόμερυ είναι ο σπουδαιότερος ντετέκτιβ του κόσμου – αλλά μην περιμένετε να το βρείτε αυτό στο Google. Μόνο ο παππούς Μπανκς γνωρίζει την αλήθεια. Ή, για να το πούμε σωστότερα, μόνο αυτός ξέρει ότι πίσω από το ψεύτικο μουστάκι και το βαρύγδουπο όνομα Μοντγκόμερυ Μπόνμπον, κρύβεται μια δεκάχρονη με απίστευτο μυαλό, άγρυπνο μάτι και εμμονή με τις υποθέσεις μυστηρίου.

Και το νέο της μυστήριο: Ένας περίεργος θάνατος στο Μουσείο Χόρνβιλ. Ήταν ατύχημα; Ή μήπως κάποιος είχε λόγο να εξαφανίσει τον επιμελητή της έκθεσης; Ο Μοντγκόμερυ Μπόνμπον αναλαμβάνει να βρει την αλήθεια, με τον παππού Μπανκς πάντα στο πλευρό του... εντάξει, της.

Ένα απολαυστικό, ξεκαρδιστικό whodunit για παιδιά που αγαπούν τις έξυπνες ιστορίες, τους ιδιοφυείς ντετέκτιβ και – φυσικά – τα ψεύτικα μουστάκια.

«Ιδανικό για αναγνώστες που λατρεύουν τα μυστήρια, το πανδαιμόνιο και τα ψεύτικα μουστάκια».

– Σέιν Χέγκαρτ

«Απίστευτο γέλιο – ο καινούριος μου αγαπημένος ντετέκτιβ!» – Κάθριν Γούντφραϊν

Μια σειρά που ήρθε για να βάλει τους μικρούς αναγνώστες στον κόσμο της παρατήρησης, του χιούμορ και της έξυπνης πλοκής.

Μοντγκόμερυ Μπονμπόν: Έγκλημα στον φάρο



Η Μπόννι Μοντγκόμερυ μπορεί να είναι ένα φαινομενικά συνηθισμένο κορίτσι, αλλά όταν τα πράγματα δυσκολεύουν... μεταμορφώνεται στον σπουδαιότερο ντετέκτιβ του κόσμου: τον Μοντγκόμερυ Μπονμπόν! Και όταν φτάνει στο Αλλοκοτονήσι, τα πράγματα είναι ήδη πολύ περίεργα.

Το λιμάνι βρομάει (κυριολεκτικά), ο καιρός είναι ύποπτα κακός και ένας θάνατος στον φάρο αναστατώνει το νησί. Ήταν ατύχημα; Ή μήπως φόνος; Σχεδόν όλοι οι κάτοικοι φαίνεται να έχουν κάτι να κρύψουν... και η Μπόννι είναι αποφασισμένη να βρει την αλήθεια.

Με σύμμαχο το ψεύτικο μουστάκι της, την αχτύπητη φαντασία της και τη μοναδική της ικανότητα να βλέπει πέρα από τα φαινόμενα, ο Μοντγκόμερυ Μπονμπόν θα ξετυλίξει το κουβάρι του μυστηρίου, ένα στοιχείο τη φορά.

Με χιούμορ, δράση και υπέροχα σκίτσα, το βιβλίο του Alasdair Beckett-King είναι ένα απολαυστικό ντετεκτιβικό ανάγνωσμα για παιδιά (και όχι μόνο) που αγαπούν τα μυστήρια, τις μεταμφιέσεις και τις μεγάλες αποκαλύψεις.

Αν σας αρέσουν οι υποθέσεις που μυρίζουν... ψάρι, οι εκκεντρικοί χαρακτήρες και τα ανατρεπτικά φινάλε, τότε φορέστε το ψεύτικο μουστάκι σας και ακολουθήστε την Μπόννι στο Αλλοκοτονήσι. Ο Μοντγκόμερυ Μπονμπόν αναλαμβάνει δράση!

quote of the day

**YOU CAN'T STOP THE WAVES, BUT YOU
CAN LEARN TO SURF.**

Jon Kabat-Zinn

**Σήμερα
γιορτάζουν!**

Κωνσταντίνος,
Κωνσταντίνα, Νάντια,
Ελένη, Ελεάννα, Ελίνα,
Λένα, Λένγκω, Ελεονώρα,
Νόρα, Μαριλένα,
Νίτσα, Νέλη

21 Μαΐου

- > Ευρωπαϊκή Ημέρα Natura 2000
- > Παγκόσμια Ημέρα Πολιτιστικής
Ποικιλομορφίας για τον Διάλογο
και την Ανάπτυξη
- > National American Red Cross
Founder's Day
- > National Strawberries and Cream Day
- > National Waiters and Waitresses Day
- > Talk Like Yoda Day
- > Emergency Medical Services for
Children Day (EMSC)