

ΚΑΘΑΡΟ ΣΑΝ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ



Ανέγγιχτο
Ελαφρύ
Ισορροπημένο

Κατευθείαν από την πηγή μας

Πηγή: Κεφαλόβρυσο, Πευκόφυτο Καστοριάς,
Όρος Γράμμος 1100μ.

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

**657 ΓΑΛΑΖΙΕΣ ΣΗΜΑΙΕΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΤΟ 2025:
ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΞΕΚΙΝΑΕΙ ΚΑΘΑΡΑ!**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα SayYesser!!!

Όταν βγήκε το «Ρίτα Ριτάκι», ήμασταν 18. Ή σχεδόν 18. Ή 18 στην ψυχή, στο μυαλό, στα νιάτα μας που έπαιρναν φόρα και δεν κοίταζαν πίσω.

Ήμασταν η Ρίτα. Που δεν φοβόταν κανέναν. Που δεν θυμόταν τίποτα. Που έκανε ό,τι ήθελε – όχι επειδή ήξερε τι ήθελε, αλλά επειδή μπορούσε.

Και τώρα;

Τώρα είμαστε ο Κατσιμίχας.

Με το «παρά πέντε» να χτυπάει μέσα μας πιο δυνατά κι απ' το ρεφρέν. Με τις λέξεις «μου το είχες πει πολλές φορές» να μας τρυπάνε σαν καθυστερημένη συνειδητοποίηση.

Εμείς, που κάποτε ήμασταν οι Ρίτες των άλλων. Που παίζαμε με τις καρδιές τους, που γελούσαμε όταν μας έλεγαν «σε θέλω», που δεν είχαμε ιδέα πόσο πονάει το στήσιμο στο ραντεβού.

Τώρα είμαστε οι άλλοι.

Οι 45. Οι ερωτευμένοι χωρίς ανταπόκριση. Οι ευγενικοί που μένουν με το τηλέφωνο στο χέρι. Οι «φεύγω δίχως λόγια» με την ψυχή... στα πόδια, για να μην ξεχνιόμαστε.

Δεν είναι τιμωρία. Είναι κύκλος.

Και είναι άγριος κύκλος, όταν ξαφνικά κοιτάς ένα τραγούδι που άλλοτε σου φαινόταν cool και τώρα σου ρίχνει μια σφαλιάρα υπαρξιακή.

Ναι, μεγαλώσαμε. Αλλά ξέρεις κάτι;

Ίσως είναι ευλογία να έχεις υπάρξει και Ρίτα και Κατσιμίχας.

Γιατί έτσι καταλαβαίνεις τι σημαίνει να πληγώνεις. Και τι σημαίνει να πονάς. Και γιατί καμιά φορά, για να ξέρεις τι αξίζει, πρέπει να το χάσεις πρώτα.

Tip of the Day: Μην περιμένεις να μεγαλώσεις για να μάθεις. Μάθε όσο ακόμα νιώθεις.

Κάποτε με ρωτούσαν “απόψε πού κοιμάσαι...”. Τώρα απλώς θέλω να κοιμάμαι ήσυχα...

Ti voglio, sì, ti voglio

[Καλημέρα, Ρίτα Ριτάκι...](#)

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Νέα μπάρα... για καλό σκοπό



Με αγάπη
Γρηγόρης

Νέα μπάρα Γρηγόρης - School Synergy Snacks

Μία μπάρα με γεύση και κοινωνική ευαισθησία

Ο Γρηγόρης παρουσιάζει τη νέα μπάρα δημητριακών Γρηγόρης - School Synergy Snacks, ένα προϊόν που συνδυάζει γεύση, ποιότητα και κοινωνική προσφορά.

Πρόκειται για μια μπάρα που δεν ξεχωρίζει μόνο για τη γεύση της, αλλά και για την ιστορία της. Συσκευάζεται από τέσσερις νέους - τον Γιώργο, τον Βαγγέλη, τον Γιάννη και τον Μιχάλη - οι οποίοι μέσα από αυτή τη διαδικασία αποκτούν πρόσβαση στην αγορά εργασίας, χτίζουν αυτοπεποίθηση και αναπτύσσουν πολύτιμες επαγγελματικές δεξιότητες.

Πίσω από αυτή την πρωτοβουλία βρίσκεται η συνεργασία του Γρηγόρη με τη School Synergy Snacks, μια Κοινωνική Συνεταιριστική Επιχείρηση Ένταξης Ευάλωτων Κοινωνικών Ομάδων (Κοιν.Σ.Επ.), που εδώ και δύο χρόνια υποστηρίζει την επαγγελματική αποκατάσταση νέων με νοητική αναπηρία και άλλες αναπτυξιακές διαταραχές.

Η νέα μπάρα διακρίνεται για την υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και τον απολαυστικό συνδυασμό μπισκότου digestive, μαύρης σοκολάτας και πορτοκαλιού.

Διατίθεται αποκλειστικά στα καταστήματα Γρηγόρης, στο gregorys.gr και στο Gregory's e-order app. Με κάθε αγορά, οι καταναλωτές συμμετέχουν ενεργά σε μια δράση που ενισχύει τη συμπερίληψη και προσφέρει ευκαιρίες ζωής.

Γιατί αυτή η μπάρα δεν είναι απλώς ένα σνακ. Είναι ένα μήνυμα κοινωνικής στήριξης - και μια πραγματική γεύση αισιοδοξίας.

Η BIAN φέρνει στην Ελλάδα τα UPSA Nourished 7 in 1 Gummies – Μια νέα εποχή στη φροντίδα του οργανισμού



Η εταιρεία BIAN, μέλος του Ομίλου Γιαννακόπουλου, παρουσιάζει στην ελληνική αγορά τα UPSA x Nourished 7 in 1 Gummies, τα πρώτα συμπληρώματα διατροφής σε μορφή ζελεδακίων με πολυεπίπεδη τεχνολογία 7-σε-1. Κάθε ζελεδάκι περιλαμβάνει 7 διακριτές στρώσεις με βιταμίνες, μέταλλα και φυτικά εκχυλίσματα, προσφέροντας μία καινοτόμα, εύχρηστη και ευχάριστη πρόταση ευεξίας.

Τα ζελεδάκια διακρίνονται για τη vegan σύνθεσή τους, είναι χωρίς ζάχαρη, γλουτένη, λακτόζη και τεχνητά χρώματα, ενώ συσκευάζονται σε 100% ανακυκλώσιμη συσκευασία χωρίς πλαστικό. Σκοπός τους είναι να αποτελέσουν μια φιλική εναλλακτική για όσους αποφεύγουν τα συμβατικά δισκία ή κάψουλες.

Διατίθενται σε τέσσερις εξειδικευμένες εκδοχές:

Energy: Για ενέργεια και μείωση κόπωσης, με βιταμίνες, ψευδάργυρο και τζίντζερ.

Beauty: Για υγιές δέρμα, μαλλιά και νύχια, με ψευδάργυρο, σελήνιο και βιταμίνες.

Sleep: Με μελατονίνη και ashwagandha για ποιοτικό ύπνο, χωρίς εθισμό.

Detox: Για αποτοξίνωση και μεταβολισμό, με γαϊδουράγκαθο και βιταμίνες.

Ο Δημήτρης Γιαννακόπουλος, Πρόεδρος της BIANΕΕ, τόνισε ότι η καινοτομία αποτελεί στρατηγικό πυλώνα για τον Όμιλο και ότι στόχος είναι η συνεχής προσφορά επιστημονικά τεκμηριωμένων και φιλικών προϊόντων υγείας.

657 Γαλάζιες Σημαίες για την Ελλάδα το 2025: Το καλοκαίρι ξεκινάει καθαρά!



Η Ελλάδα όχι μόνο διατηρεί την τουριστική της αίγλη, αλλά αποδεικνύει έμπρακτα ότι η ποιότητα και ο σεβασμός στο περιβάλλον μπορούν να συμβαδίζουν με τη μεγάλη προσέλευση επισκεπτών. Για ακόμη μια χρονιά, το 2025, η χώρα μας κατέκτησε τη δεύτερη θέση παγκοσμίως στο πρόγραμμα Γαλάζια Σημαία, με 657 βραβευμένα σημεία – από παραλίες και μαρίνες, μέχρι τουριστικά σκάφη.

Πρόκειται για μια διεθνή αναγνώριση με ουσία: η Γαλάζια Σημαία δεν είναι διακοσμητικό σημαιάκι σε μια ομπρέλα – είναι πιστοποίηση ποιότητας και υπευθυνότητας. Για τους επισκέπτες, είναι εγγύηση καθαρών νερών και οργανωμένων υποδομών. Για τις τοπικές κοινωνίες, είναι πηγή υπερηφάνειας. Και για τη χώρα συνολικά, είναι ένα ηχηρό μήνυμα εξωστρέφειας.

Τι είναι η Γαλάζια Σημαία;

Η Γαλάζια Σημαία (Blue Flag) είναι μια από τις πιο αναγνωρισμένες διεθνώς πιστοποιήσεις για παραλίες, μαρίνες και τουριστικά σκάφη. Απονέμεται από το διεθνή οργανισμό Foundation for Environmental Education (FEE), με αυστηρά κριτήρια που αφορούν:

- ♥ Ποιότητα υδάτων (микροβιολογικός και χημικός έλεγχος)
- ♥ Περιβαλλοντική εκπαίδευση και πληροφόρηση
- ♥ Διαχείριση περιβάλλοντος και καθαριότητα
- ♥ Οργάνωση, ασφάλεια, ναυαγοσώστης και προσβασιμότητα
- ♥ Υποδομές για άτομα με αναπηρία

Δεν είναι καθόλου εύκολη υπόθεση η διατήρησή της. Οι έλεγχοι είναι συνεχείς και η αφαίρεση είναι άμεση σε περίπτωση παράβασης.

Η Ελλάδα του 2025: Δεύτερη στον κόσμο, πρώτη στις καρδιές των επισκεπτών

Σύμφωνα με τα επίσημα στοιχεία που δημοσιεύθηκαν φέτος, η Ελλάδα συγκέντρωσε 657 βραβεύσεις:

- ♥ 623 παραλίες
- ♥ 17 μαρίνες
- ♥ 17 τουριστικά σκάφη*



Αυτό τοποθετεί τη χώρα στη 2η θέση παγκοσμίως ανάμεσα σε 52 χώρες, πίσω μόνο από την Ισπανία, η οποία συγκέντρωσε 749 βραβεύσεις (642 παραλίες, 101 μαρίνες και 6 σκάφη). Στην τρίτη θέση βρέθηκε η Τουρκία, με 567 συνολικά βραβεύσεις.

👉 Δες όλες τις βραβευμένες ελληνικές παραλίες, μαρίνες και σκάφη εδώ: www.blueflag.gr

Πρωταθλήτριες περιοχές: Χαλκιδική, Κρήτη, Ρόδος

Ανάμεσα στις περιοχές που ξεχώρισαν, η Χαλκιδική επιβεβαίωσε ξανά τον τίτλο της «βασιλίσσας των παραλιών», με 93 Γαλάζιες Σημαίες. Δεν είναι τυχαίο πως η φράση «σαν τη Χαλκιδική δεν έχει» έχει πια και... διεθνές αντίκρισμα.

Ακολουθεί η Κρήτη με εντυπωσιακή παρουσία: 153 σημαίες συνολικά, που αφορούν παραλίες από τα Χανιά μέχρι το Λασιθί. Η Ρόδος, η Λέσβος, η Πιερία και η Λακωνία βρέθηκαν επίσης ψηλά στη λίστα.

Η Αττική, παρά το γεγονός ότι έχει βαρύ αστικό περιβάλλον, κατάφερε να βραβευτεί με 15 παραλίες, αποδεικνύοντας ότι η ποιότητα είναι εφικτή ακόμα και δίπλα σε μια μητρόπολη όπως η Αθήνα. Ενδεικτικά: Μπρεξίζα, Σχινιάς/Καράβι, Λαγονήσι, Αυλάκι, Αστέρας Βουλιαγμένης.

Τι σημαίνει αυτό για τον ελληνικό τουρισμό;

Η Ελλάδα επενδύει στην ποιότητα – όχι απλώς στην ποσότητα. Οι παραλίες μας δεν είναι μόνο «όμορφες» αλλά και πιστοποιημένα ασφαλείς και καθαρές. Αυτό ενισχύει:

- 👉 Την τουριστική εμπιστοσύνη: ο ταξιδιώτης νιώθει ότι έρχεται σε χώρα που σέβεται το περιβάλλον.
- 👉 Την τοπική οικονομία: ο βραβευμένος προορισμός έχει μεγαλύτερη τουριστική ζήτηση.
- 👉 Την εξωστρέφεια της Ελλάδας: η χώρα προβάλλει διεθνώς ένα οικολογικά ευαίσθητο και σύγχρονο πρόσωπο.

Η «γαλάζια» διάκριση μέσα από αριθμούς:

Θέση	Χώρα	Βραβευμένες περιοχές	Παραλίες	Μαρίνες	Σκάφη
1η	Ισπανία	749	642	101	6
2η	Ελλάδα	657	623	17	17
3η	Τουρκία	567	551	14	2

Πηγή: Blue Flag Global



Και μετά τις σημαίες, τι;

Το στοίχημα για την Ελλάδα είναι διπλό:

1. Να διατηρήσει τις βραβεύσεις αυτές με συνέπεια και έλεγχο.
2. Να αυξήσει τα σημεία που πληρούν τα αυστηρά κριτήρια, εντάσσοντας και περιοχές που ως τώρα υστερούσαν.

Η βιώσιμη τουριστική ανάπτυξη περνάει μέσα από τέτοιες δράσεις. Όχι μόνο για το περιβάλλον, αλλά και για την αξιοπιστία της χώρας ως brand name στον τουρισμό.

Το μόνο που μένει είναι να τις τιμήσουμε όπως τους αξίζει: με σεβασμό, με φροντίδα και με... πετσέτα ανά χείρας.

* Όταν λέμε ότι 17 τουριστικά σκάφη στην Ελλάδα έχουν βραβευτεί με "Γαλάζια Σημαία", εννοούμε ότι αυτά τα συγκεκριμένα σκάφη:

🚤 Είναι ιδιωτικά ή επαγγελματικά τουριστικά σκάφη (όπως ιστιοπλοϊκά, καταμαράν, γιοτ, ημερόπλοια)

🚤 Πληρούν συγκεκριμένα περιβαλλοντικά και λειτουργικά κριτήρια που έχει θέσει ο διεθνής οργανισμός FEE (Foundation for Environmental Education)

Μια σημαία... για όλους

Ας μην ξεχνάμε ότι η Γαλάζια Σημαία δεν είναι υπόθεση μόνο των δήμων ή των ξενοδόχων. Κάθε λουόμενος που δεν αφήνει σκουπίδια, κάθε επιχείρηση που δεν καταπατά τις ακτές, κάθε παιδί που εκπαιδεύεται για την αξία του περιβάλλοντος — συμβάλλει.

Μια παραλία με σημαία είναι παραλία όλων μας. Και είναι στο χέρι μας να παραμείνει γαλάζια.

Καλοκαίρι 2025

Το φετινό καλοκαίρι ξεκινά με τον πιο θετικό τρόπο: η Ελλάδα αποδεικνύει ότι μπορεί να συνδυάζει φυσική ομορφιά, τουριστική υποδομή και περιβαλλοντική υπευθυνότητα.

Οι Γαλάζιες Σημαίες δεν είναι μόνο μια λίστα για τουριστικούς οδηγούς. Είναι το πιστοποιητικό ότι η χώρα μας είναι έτοιμη να προσφέρει υψηλού επιπέδου εμπειρίες — τόσο στους τουρίστες, όσο και στους ίδιους τους κατοίκους της.

Δηλαδή τι πρέπει να έχει ένα σκάφος για να πάρει Γαλάζια Σημαία;

- ✓ Οικολογική διαχείριση απορριμμάτων και λυμάτων
- ✓ Εκπαίδευση πληρώματος σε περιβαλλοντικά ζητήματα
- ✓ Ενημέρωση επιβατών για βιώσιμο τουρισμό και προστασία θαλάσσιου περιβάλλοντος
- ✓ Χρήση φιλικών προς το περιβάλλον προϊόντων καθαρισμού
- ✓ Ασφάλεια και πρώτες βοήθειες onboard
- ✓ Πιστοποιημένες πρακτικές εξοικονόμησης ενέργειας και νερού

Πού βρίσκονται αυτά τα σκάφη;

Τα περισσότερα από αυτά δραστηριοποιούνται σε τουριστικές περιοχές όπως:

- 🚤 Κυκλάδες 🚤 Ιόνια νησιά
- 🚤 Αργοσαρωνικός 🚤 Δωδεκάνησα

Συνήθως, συνεργάζονται με μαρίνες που και αυτές έχουν Γαλάζια Σημαία.

Η ΕΑΕΕ καθάρισε τον βυθό του λιμανιού της Ύδρας με τη βοήθεια της iSea και της τοπικής κοινωνίας



Με αφορμή τη φετινή, 25η διοργάνωση του Insurance & Reinsurance Meeting, η Ένωση Ασφαλιστικών Εταιριών Ελλάδος (ΕΑΕΕ) πήρε μια ουσιαστική και συμβολική πρωτοβουλία: τον καθαρισμό του βυθού του λιμανιού της Ύδρας, σε συνεργασία με την περιβαλλοντική οργάνωση iSea και με την υποστήριξη του Δήμου, του Λιμενικού Ταμείου και του Λιμεναρχείου Ύδρας.

Η δράση πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 21 Μαΐου 2025 και βρήκε ένθερμη ανταπόκριση από την τοπική κοινωνία. Μαθητές από τα δύο Δημοτικά Σχολεία και το Γυμνάσιο Ύδρας συμμετείχαν με ενθουσιασμό, μαθαίνοντας στην πράξη τη σημασία της προστασίας του θαλάσσιου περιβάλλοντος και στέλλοντας ηχηρό μήνυμα οικολογικής ευαισθησίας. Καταλυτική ήταν και η συμβολή των εθελοντών δυτών του Hydra Diving Center που, μαζί με την ομάδα της iSea, πραγματοποίησαν υποβρύχια αποκομιδή απορριμμάτων, ανασύροντας μεγάλο όγκο αντικειμένων από τον βυθό.

Ο Πρόεδρος της ΕΑΕΕ, κ. Αλέξανδρος Σαρρηγεωργίου, δήλωσε: «Η Ύδρα έχει ιδιαίτερη σημασία για την ασφαλιστική αγορά καθώς φιλοξενεί το Insurance & Reinsurance Meeting εδώ και πάνω από δύο δεκαετίες. Ο καθαρισμός του λιμανιού είναι ένα μικρό δείγμα ευγνωμοσύνης προς το νησί και τους κατοίκους του, αλλά και απόδειξη της δέσμευσής μας στην προστασία του περιβάλλοντος και τη βιώσιμη ανάπτυξη».

Ο Δήμαρχος Ύδρας, κ. Γεώργιος Κουκουδάκης, εξέφρασε θερμές ευχαριστίες προς όλους τους συντελεστές και συμμετέχοντες, υπογραμμίζοντας τη σημασία της συνεργασίας και της ενεργού συμμετοχής για την προστασία του τόπου.

Showtime

MAD Squad by Coca-Cola: η παρέα σου στη σκηνή των MAD VMA 2025!

Τα MAD Video Music Awards 2025 από τη ΔΕΗ επιστρέφουν πιο δυναμικά από ποτέ και μαζί τους φέρνουν μια πρωτότυπη εμπειρία που τιμά τη φιλία, τη μουσική και τη διασκέδαση: το Mad Squad by Coca-Cola!

Η αγαπημένη καμπάνια "Share a Coke" επιστρέφει, μαζί με την αυθεντική της μαγεία — αυτή που γεννιέται όταν οι άνθρωποι έρχονται κοντά. Με προσωποποιημένα κουτάκια και μοναδικές στιγμές, η Coca-Cola ενώνει δυνάμεις με το MAD και προσκαλεί τις πιο δεμένες και fun παρέες της χώρας να ζήσουν μια once-in-a-lifetime εμπειρία: να ανέβουν στη σκηνή των φετινών MAD VMA και να απονεύμουν βραβείο στον αγαπημένο τους καλλιτέχνη!

Για να συμμετάσχετε, επισκεφθείτε το www.videomusicawards.gr, φτιάξτε το δικό σας squad και ανεβάστε ένα βίντεο που δείχνει τι κάνει τη δική σας παρέα ξεχωριστή. Έξι ομάδες θα προκριθούν μέσω κλήρωσης και θα παρουσιαστούν σε αφιερωματική εκπομπή του MAD TV, με το κοινό να ψηφίζει την αγαπημένη του στα social media.

Η ομάδα με τη μεγαλύτερη υποστήριξη θα βρεθεί στη σκηνή των MAD VMA 2025 by ΔΕΗ, εκπροσωπώντας το πάθος, την ενέργεια και τη χαρά της μουσικής!

Time to Squad! Ready?



Outdoor living: Πέντε hot τάσεις που μεταμορφώνουν αυλές, βεράντες και μπαλκόνια



Υπάρχει κάτι πιο απολαυστικό από το να περνάς τις ζεστές μέρες και τα δροσερά βράδια του καλοκαιριού έξω; Είτε έχεις μια μικρή βεράντα, ένα cozy μπαλκόνι ή μια ευρύχωρη αυλή, το μόνο που χρειάζεσαι είναι έμπνευση, λίγα υλικά και τη σωστή επιλογή φυτών για να δημιουργήσεις έναν εξωτερικό χώρο που θα μοιάζει με φυσική προέκταση του σπιτιού σου.

Με βάση τις προτάσεις των ειδικών του Pelargonium for Europe (PFE), τα γεράνια είναι η ιδανική επιλογή για κάθε ηλιόλουστο ή ημισκιερό σημείο, καθώς διαθέτουν τεράστια χρωματική ποικιλία, αναπτύσσονται γρήγορα και προσφέρουν ασαμάτητη ανθοφορία από την άνοιξη μέχρι το φθινόπωρο. Με αφορμή τις νέες τάσεις του outdoor living, παρουσιάζουμε πέντε δυναμικά στυλ διακόσμησης για να μεταμορφώσετε οποιονδήποτε εξωτερικό χώρο σε υπαίθριο παράδεισο.

1. Χρώμα παντού!

Αν λατρεύεις τα έντονα χρώματα, τότε αυτή η τάση είναι για σένα. Οι μονοχρωμίες και τα ουδέτερα λουλούδια δίνουν τη θέση τους σε ζωντανές αποχρώσεις και πληθωρικούς συνδυασμούς.

Γεράνια σε κόκκινο, φούξια, μοβ, πορτοκαλί και λευκό γεμίζουν ζαρντινιέρες και γλάστρες, δημιουργώντας μια αίσθηση ενέργειας και ευθυμίας.

Συνδυάζονται υπέροχα με φυτά όπως λεβάντα, νεμεσία και φασκόμηλο Τζαμάικας και ταιριάζουν τέλεια με μοντέρνα έπιπλα εξωτερικού χώρου σε έντονους τόνους.

Ένα τραπέζι σε ροζ, καρέκλες σε κίτρινο και μαξιλάρια σε aqua blue είναι το απόλυτο καλοκαιρινό mood booster.





2. Exotic vibes: μια αυλή που θυμίζει διακοπές

Το τροπικό στυλ είναι ό,τι πιο hot φέτος. Αν λαχταράς τη χαλάρωση ενός resort αλλά μένεις στο κέντρο της πόλης, μπορείς εύκολα να δημιουργήσεις μια εξωτική ατμόσφαιρα στο μπαλκόνι σου. Φωτεινά γεράνια πλαισιωμένα από φυτά με πλούσιο φύλλωμα, όπως μπανανιές ή καλαθές, δημιουργούν αντίθεση και «γεμίζουν» τον χώρο με ζωντάνια.

Βάψε έναν τοίχο στο χρώμα του ώριμου ροδάκινου και πρόσθεσε μπαμπού φωτιστικά και ψάθινα καπέλα. Το μόνο που λείπει είναι ένα κοκτέιλ στο χέρι.

3. Eco-chic: εκεί που η βιωσιμότητα συναντά την αισθητική

Το eco-chic στυλ παντρεύει την οικολογική συνείδηση με τον design χαρακτήρα. Χρησιμοποίησε έπιπλα από φυσικά υλικά, όπως ξύλο ή μέταλλο, και επαναχρησιμοποίησε παλιά αντικείμενα, όπως vintage κασόνια ή παλέτες.

Τα γεράνια ταιριάζουν άψογα με ξύλινες ζαρντινιέρες και γλάστρες από φυσικά υλικά. Είναι ανθεκτικά, δεν απαιτούν μεγάλη φροντίδα και χαρίζουν άφθονο χρώμα. Για καλύτερη αποστράγγιση, βάλε στο κάτω μέρος θραύσματα πηλού ή διογκωμένο άργιλο. Μια φωτεινή σκεπαστή βεράντα είναι το ιδανικό τους περιβάλλον.





μέντα, δημιουργούν ένα όμορφο και ευχάριστο περιβάλλον.

Ένα παγκάκι DIY μπορεί να κατασκευαστεί εύκολα με μια ξύλινη σανίδα και δύο μεγάλες γλάστρες ως βάσεις. Προσθέστε μαξιλάρια και απολαύστε τον καφέ σας στη δική σας "urban jungle". Μη διστάσετε να καλλιεργήσετε μικρά λαχανικά, όπως ντοματίνια ή φράουλες: δεν υπάρχει τίποτα πιο ωραίο από το να κόβεις φρέσκα υλικά από το μπαλκόνι σου.

Ένα καλοκαίρι γεμάτο ζωή... έξω!

Οι υπαίθριοι χώροι του σπιτιού μας είναι πολύτιμοι. Δεν χρειάζονται μεγάλες αλλαγές ή υπερβολικά έξοδα για να τους μεταμορφώσουμε. Λίγα έντονα γεράνια, μια ιδέα από design και διάθεση δημιουργίας αρκούν για να φτιάξουμε μια όμορφη γωνιά που θα μας φιλοξενήσει φέτος το καλοκαίρι.

Για περισσότερες ιδέες και φωτογραφίες, επισκεφθείτε το www.my-geranium.com

Πηγή Pelargonium for Europe

4. Βοho μεσογειακό: στυλ χωρίς άγχος

Το boho με μεσογειακή αύρα είναι η απόλυτη τάση για όσους αγαπούν την απλότητα και τη χαλαρή διάθεση. Έπιπλα σε φυσικές υφές, χαλιά από ρατάν, πολύχρωμα μαξιλάρια και κρεμαστές καρέκλες συνθέτουν ένα cozy περιβάλλον. Τα γεράνια δίνουν έντονο χρώμα και contrast, τοποθετημένα σε καλάθια ή πήλινες γλάστρες.

Μπορείς να δημιουργήσεις μια DIY «κάθετη» φύτευση, στερεώνοντας γλάστρες πάνω σε ένα μεταλλικό πλέγμα που έχει τοποθετηθεί σε ξύλινο πλαίσιο. Έτσι, δημιουργείς ένα εφέ κάθετου κήπου, χωρίς να καταστρέψεις τους τοίχους σου.

5. Αστικές οάσεις: μπαλκόνια με χαρακτήρα

Ακόμα και το πιο μικρό μπαλκόνι μπορεί να γίνει μια πολύτιμη οάση δροσιάς. Ειδικά για όσους εργάζονται από το σπίτι, ένας υπαίθριος χώρος μπορεί να λειτουργήσει ως εναλλακτικό home office. Τα γεράνια σε συνδυασμό με αρωματικά φυτά, όπως βασιλικός ή





Ζαφείρης Τρικαλινός: Βραβείο Συνολικής Προσφοράς από τα FNL Best Restaurant Awards 2025

Ο Ζαφείρης Τρικαλινός, ηγετική μορφή πίσω από την Trikalinos, τιμήθηκε με το Βραβείο Συνολικής Προσφοράς στα FNL Best Restaurant Awards 2025, σε αναγνώριση του σημαντικού του αποτυπώματος στην ελληνική και διεθνή γαστρονομία. Η απονομή πραγματοποιήθηκε τη Δευτέρα 19 Μαΐου, στο πλαίσιο της φετινής διοργάνωσης που αξιολόγησε 263 εστιατόρια από όλη την Ελλάδα.

Πρόκειται για μία διάκριση που ξεπερνά τα στενά όρια της επιχειρηματικότητας και της παραγωγής ποιοτικών προϊόντων. Είναι η αναγνώριση μιας διαδρομής που ανέδειξε το αυγοτάραχο σε γαστρονομικό θησαυρό διεθνούς εμβέλειας και ανέβασε τον πήχη της ελληνικής εξωστρέφειας. Υπό την καθοδήγησή του, η Trikalinos συνδύασε σεβασμό στην παράδοση με καινοτομία, ποιότητα και βιωσιμότητα.

Η οικογένεια Τρικαλινός δραστηριοποιείται από το 1856 στην παραγωγή αυγοτάραχου. Ο Ζαφείρης Τρικαλινός μετουσίωσε το προϊόν σε πρότυπο υγιεινής διατροφής, διεθνώς αναγνωρισμένο από επιστημονικά περιοδικά και πανεπιστήμια. Με παρουσία σε πάνω από 40 χώρες, η Trikalinos έχει καθιερωθεί ως σημείο αναφοράς στην παγκόσμια γαστρονομική σκηνή, εμπνέοντας σπουδαίους σεφ ανά τον κόσμο.

Η βράβευση αυτή αποτελεί επιστέγασμα μιας ζωής αφιερωμένης στην ποιότητα, στην ελληνική γαστρονομία και στον τόπο του.

Η FairLife L.C.C. υλοποιεί το 1ο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Νοσηλευτών «ΟγκοΝόησις» για τον καρκίνο του πνεύμονα



Η FairLife L.C.C. εγκαινιάζει το πρώτο εξειδικευμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Νοσηλευτών «ΟγκοΝόησις», με στόχο την ενίσχυση της φροντίδας ασθενών με καρκίνο του πνεύμονα στην Ελλάδα. Το πρόγραμμα πραγματοποιείται με την επιστημονική υποστήριξη του Εθνικού Συνδέσμου Νοσηλευτών Ελλάδος (ΕΣΝΕ) και απαντά σε μία κρίσιμη ανάγκη για στοχευμένη εκπαίδευση και υποστήριξη των νοσηλευτών.

Αναγνωρίζοντας τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι επαγγελματίες υγείας στον συγκεκριμένο τομέα, η FairLife παρέχει θεωρητική και πρακτική κατάρτιση μέσω δύο κύκλων διαδικτυακών σεμιναρίων. Ο πρώτος κύκλος επικεντρώνεται στη διάγνωση, συμπτωματολογία και διαχείριση της νόσου, ενώ ο δεύτερος στη συμβουλευτική και την ψυχική ενδυνάμωση των νοσηλευτών.

Το πρόγραμμα προσφέρει δωρεάν πρόσβαση σε ψηφιακή πλατφόρμα εκπαιδευτικού υλικού, διαδραστικά webinars και ψηφιακούς οδηγούς. Μετά την ολοκλήρωση των εξετάσεων, οι συμμετέχοντες θα λάβουν πιστοποίηση από την European Oncology Nursing Society (EONS) και Διεθνείς Μονάδες Συνεχιζόμενης Νοσηλευτικής Εκπαίδευσης (ICNECs).

Η Πρόεδρος της FairLife, Κορίνα Πατέλη Bell, δήλωσε: «Οι νοσηλευτές είναι στην πρώτη γραμμή και αξίζουν ουσιαστική στήριξη. Το «ΟγκοΝόησις» αποτελεί ένα βήμα προς αυτή την κατεύθυνση».

Το πρόγραμμα τελεί υπό την αιγίδα έξι επιστημονικών εταιρειών και έχει την υποστήριξη του Κοινωφελούς Ιδρύματος Ιωάννη Σ. Λάτση.



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 επηρεάζει αρνητικά την έκβαση της μητέρας και του εμβρύου.

Περίπου το 30 έως 60% των μητέρων με χρόνια φλεγμονώδη αρθρίτιδα (ΧΦΑ) διακόπτουν την αντιρευματική θεραπεία - κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Οι κύριοι παράγοντες που συμβάλλουν στη διακοπή της περιγεννητικής λήψης φαρμάκων - 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 εγκυμοσύνη, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και ελλιπών πρακτικών συμβουλευτικών από τους κλινικούς ιατρούς τους.

ΟΣΟΝ ΑΦΟΡΑ 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 αντιρευματικές θεραπείες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης δεν φάνηκε να αυξάνει τον κίνδυνο ανεπιθύμητων νευροαναπτυξιακών αποτελεσμάτων στην παιδική ηλικία.

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

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.

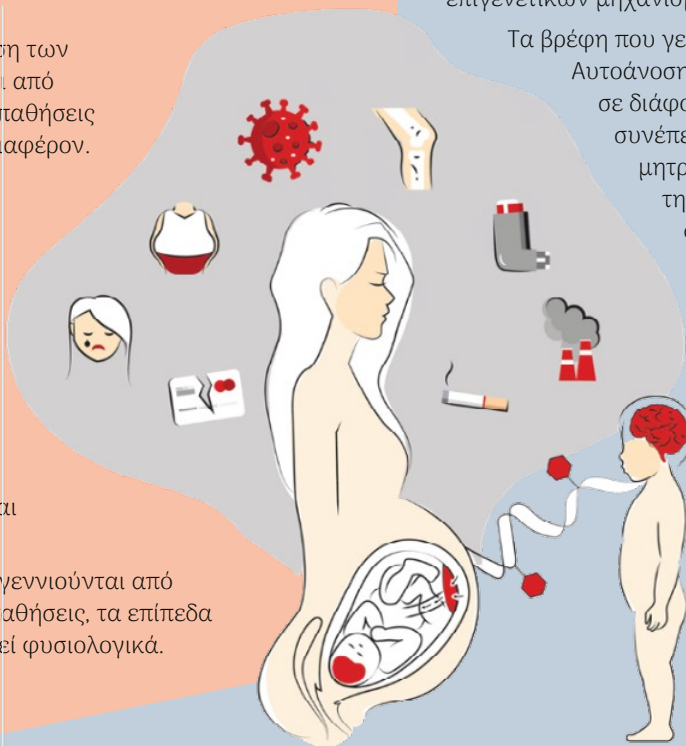
Μία από τις ισχυρότερες κλινικές συσχετίσεις με τα αντισώματα κατά του SSA/Ro-SSB/La είναι η ανάπτυξη χρόνιας χολαγγειίτιδας (CHB) σε ένα απόγονο με εκτιμώμενο κίνδυνο 1-2% των πρωτότοκων μητέρων που φέρουν αυτά τα αυτοαντισώματα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Συμπεράσματα:

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

Η κοινή εμπειρία των παιδιάτρων 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 νοημοσύνης έχουν βρεθεί φυσιολογικά.





Οι Spiritualized στο Λυκαβηττό: Μια βραδιά που θα είναι... out of this world

Οι Spiritualized, το συγκρότημα-θρύλος του Jason Pierce, προσγειώνονται στην Αθήνα για μια μοναδική συναυλία που υπόσχεται να μείνει χαραγμένη στη μνήμη του κοινού. Την Πέμπτη 29 Μαΐου 2025, στο Δημοτικό Θέατρο Λυκαβηττού, οι ήχοι του διαστήματος θα σμίξουν με τις ψυχεδελικές εκρήξεις μιας μπάντας που ξέρει να κάνει κάθε εμφάνιση... εμπειρία.

Από το εμβληματικό Lazer Guided Melodies του 1992 μέχρι το πρόσφατο Everything Was Beautiful, οι Spiritualized έχουν στήσει ένα σύμπαν δικό τους. Ένα ηχητικό ταξίδι που περνά μέσα από μπλουζ, γκόσπελ, garage, free jazz και drone, με φόντο τη χαρακτηριστική φωνή του J. Spaceman – του ανθρώπου που με αταραξία κυβερνά εδώ και 30 χρόνια ένα μουσικό αστρόπλοιο από μελωδίες, θόρυβο και λύτρωση.

Οι συναυλίες τους δεν είναι απλώς ζωντανές εμφανίσεις. Είναι λειτουργίες του ήχου, υπερβατικές στιγμές όπου η μουσική γίνεται σχεδόν ιερή, λυτρωτική. Το Δημοτικό Θέατρο Λυκαβηττού ετοιμάζεται να μετατραπεί σε έναν ηχητικό ναό, με το κοινό να ταξιδεύει μέσα από αστρικά κύματα και συναισθηματικούς τυφώνες.

Δημοτικό Θέατρο Λυκαβηττού, Πέμπτη 29 Μαΐου 2025
Ώρα έναρξης: 21:00

Μην τους χάσετε. Γιατί αν οι Spiritualized είναι κάτι, είναι μια εμπειρία που δεν περιγράφεται. Ζει κανείς μέσα της.

«Ο Αιώνας του Μίμη Πλέσσα»: Μουσικό αφιέρωμα για καλό σκοπό από το MDA Ελλάς



Την Τετάρτη 18 Ιουνίου, στις 21:00, στο Βεάκειο Θέατρο Πειραιά, το MDA Ελλάς μας προσκαλεί σε ένα μοναδικό μουσικό αφιέρωμα με τίτλο «Ο Αιώνας του Μίμη Πλέσσα», αφιερωμένο στα 100 χρόνια ζωής και δημιουργίας του σπουδαίου Έλληνα συνθέτη. Στην εκδήλωση συμμετέχουν οι Στέφανος Κορκολής, Δημήτρης Μπάσης, Σοφία Μανουσάκη και η Ορχήστρα Μίμη Πλέσσα, υπό την καλλιτεχνική επιμέλεια της Λουκίλας Καρρέρ Πλέσσα.

Ο Μίμης Πλέσσας, που έφυγε πρόσφατα από τη ζωή, άφησε ανεξίτηλο αποτύπωμα στην ελληνική μουσική, με πάνω από 100 κινηματογραφικές συνθέσεις, 70 θεατρικές παραγωγές και ένα ρεπερτόριο που ένωνε γενιές. Από τη διεθνή του πορεία ως πιανίστας μέχρι τη συμβολή του στον ελληνικό κινηματογράφο, η καλλιτεχνική του κληρονομιά αποτελεί κομμάτι της πολιτιστικής μας ταυτότητας.

Η συναυλία αποτελεί πρωτοβουλία ενίσχυσης του προγράμματος «Υποστήριξη Κατ' Οίκον» του MDA Ελλάς για ασθενείς με Πλάγια Μυατροφική Σκλήρυνση (ALS), συμβάλλοντας στην παροχή υπηρεσιών φροντίδας και ποιότητας ζωής.

Εισιτήρια: 20€ | Προπώληση μέσω Ticketservices
Βεάκειο Θέατρο Πειραιά
Τετάρτη 18 Ιουνίου | 21:00

Ας τιμήσουμε τη μνήμη του Μίμη Πλέσσα, στηρίζοντας όσους έχουν ανάγκη.

ΜΠΑΜΠΗΣ ΡΑΛΛΗΣ**Σχετικά
με τη φύση
του φωτός****Μπάμπης Ράλλης
Σχετικά με τη φύση
του φωτός**

Το νέο μυθιστόρημα του Μπάμπη Ράλλη, *Σχετικά με τη φύση του φωτός*, είναι ένα υπαρξιακό και ποιητικό ταξίδι στα όρια του συνειδητού και του φαντασιακού. Ένας άνδρας παγιδεύεται σε επαναλαμβανόμενους κύκλους ζωής και έρωτα, με επίκεντρο τη μορφή μιας εξιδανικευμένης γυναίκας.

Η λύτρωση δεν έρχεται με τη φυγή, αλλά με τη βαθμιαία αποδοχή και παρατήρηση του εσωτερικού του κόσμου. Ένα μυθιστόρημα βαθιά στοχαστικό, όπου η συνείδηση αντιπαράκειται με το ένστικτο, και το φως γίνεται σύμβολο αναμέτρησης και αποκάλυψης.

Ο Μπάμπης Ράλλης γεννήθηκε στον Πειραιά το 1975, όπου και ζει μέχρι σήμερα. Το *Σχετικά με τη φύση του φωτός* είναι το τρίτο του μυθιστόρημα.

Έχει επίσης γράψει θεατρικά έργα, ενώ ποιήματα και διηγήματά του έχουν δημοσιευτεί σε λογοτεχνικά περιοδικά και ιστοσελίδες.

**‘Έστησ’ ο έρωτας χορό
Γιώτα Γουβέλη**

Ιστορικό μυθιστόρημα βασισμένο σε αληθινά γεγονότα.

Η Γιώτα Γουβέλη επιστρέφει με ένα συγκλονιστικό ιστορικό μυθιστόρημα που ανασυνθέτει, μέσα από αληθινά γεγονότα και μυθοπλασία, τις τραγικές διαδρομές του έρωτα και της Ιστορίας. Στο *Έστησ' ο έρωτας χορό*, ο Μεγάλος Πόλεμος, η Κατοχή και ο Εμφύλιος δεν είναι απλώς το φόντο· είναι ο χάρτης της μοίρας των ηρώων της.

Η δεκαπεντάχρονη Λενιώ, μια νεαρή μαθήτρια με όνειρα να γίνει δασκάλα, βρίσκεται στο επίκεντρο ενός ερωτικού τριγώνου που θα καθορίσει τις εξελίξεις. Όταν η καρδιά διαλέγει, το τίμημα μπορεί να είναι βαρύ. Καθώς ο ιστορικός κυκλώνας θεριεύει, ένας πληγωμένος αντίζηλος μετατρέπεται σε θανάσιμο εχθρό. Ο διχασμός απλώνεται από την κοινωνία στην οικογένεια, και τελικά στην ψυχή.

Μια ξεχωριστή αφήγηση φωτίζει τις εσωτερικές συγκρούσεις ενός λαού, αλλά και τις μικρές προσωπικές τραγωδίες που γράφουν τις μεγάλες σελίδες της Ιστορίας. Και κάπου εκεί, η Λενιώ βρίσκει παρηγοριά σε ένα βιβλίο-κληροδότημα από το μακρινό παρελθόν. Ένας άλλος εμφύλιος, μια άλλη γυναίκα, μια άλλη έξοδος. Ένα μήνυμα: ίσως η συγχώρεση είναι δύσκολη, αλλά όχι ακατόρθωτη.

Με εκτενή ιστορική έρευνα, ζωντανούς χαρακτήρες και βαθιά συναισθηματική φόρτιση, η Γουβέλη υπογράφει ένα από τα πιο ανθρώπινα και έντονα έργα της μέχρι σήμερα. Ένα βιβλίο για τον πόλεμο, τον έρωτα και τη μνήμη που επιμένει.

quote of the day

**THE CURE FOR ANYTHING IS SALT WATER
— SWEAT, TEARS, OR THE SEA**

Isak Dinesen

Σήμερα
γιορτάζουν!

Διοσκουρίδης,
Διοσκορίδης,
Διόσκορος

28 Μαΐου

- › Amnesty International Day
- › National Brisket Day
- › International Burger Day
- › National Flag Day Philippines
- › International Day of Action on Women's Health
- › National Day of Ethiopia
- › World Hunger Day
- › Slugs Return From Capistrano Day
- › World Passion Fruit Martini Day
- › National Jake Day
- › Whooping Crane Day