

Καθαρό σαν την αλήθεια

Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος

5 ΙΟΥΝΙΟΥ



Κυλάμε παράλληλα με τη φύση

Στην καρδιά του όρους Γράμμου, στα 1.100 μέτρα, αναβλύζει αγνό και καθαρό το νερό Αρρένα. Κυλά ήρεμα, ακολουθώντας τον ρυθμό της φύσης και τα μυστικά μονοπάτια που εκείνη του αποκαλύπτει. Διασχίζει ένα παρθένο οικοσύστημα — προστατευόμενο από το δίκτυο Natura 2000 — έναν τόπο όπου κάθε μορφή ζωής συνυπάρχει σε απόλυτη ισορροπία.

Εμείς, στην Νερά Πηγών Γράμμου, φροντίζουμε το ζωντανό αυτό οικοσύστημα να παραμείνει ανέγγιχτο, όπως μας το χάρισε η φύση. Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος, ανανεώνουμε τη δέσμευσή μας να διαχειριζόμαστε υπεύθυνα τους φυσικούς μας πόρους, με αγάπη για τον τόπο και σεβασμό στη ζωή που φιλοξενεί.

arrena.gr   arrena.water

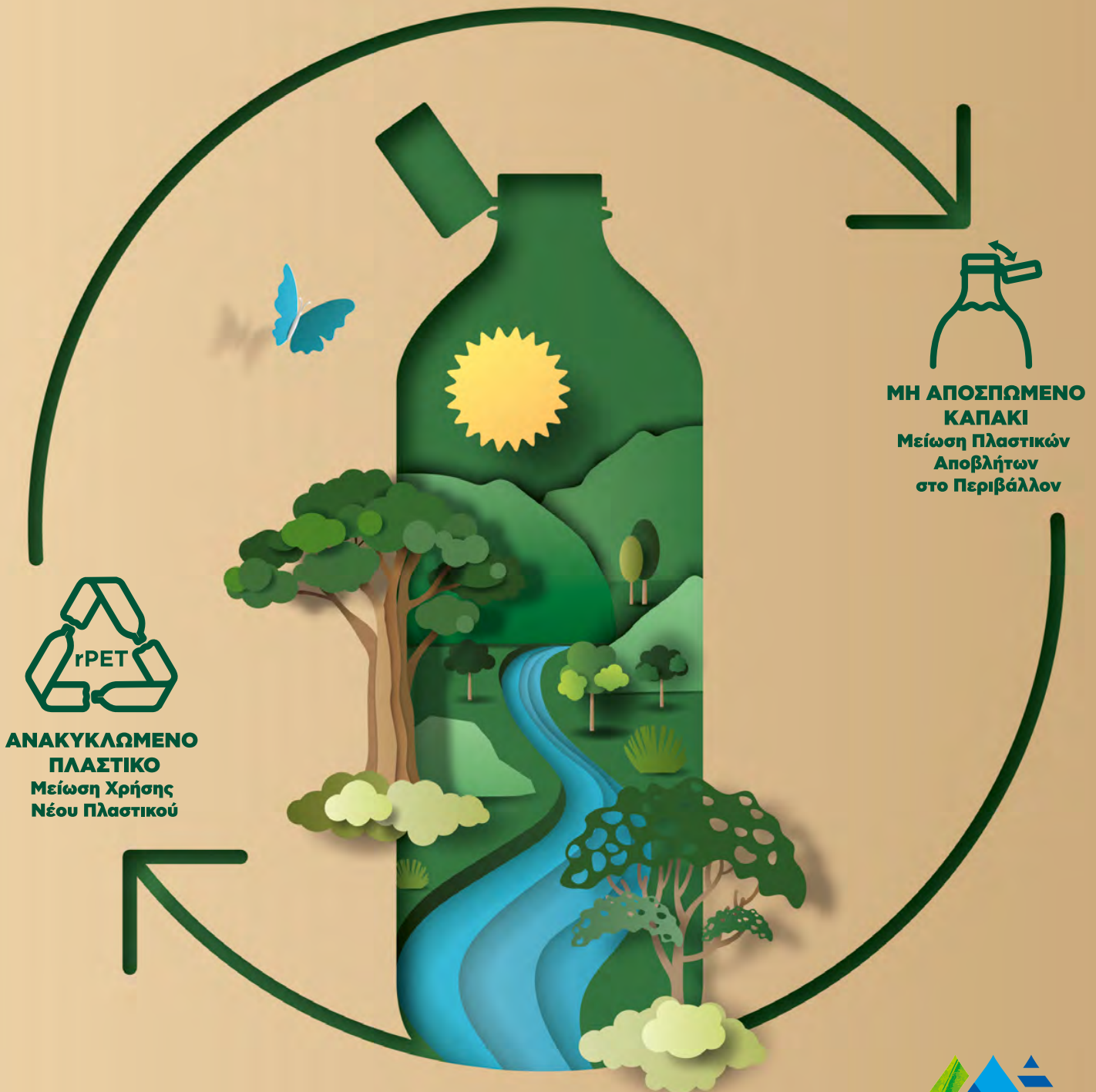


SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE

**ΑΝ ΔΕΝ ΣΩΣΕΙΣ ΕΣΥ
ΤΟΝ ΠΛΑΝΗΤΗ, ΠΟΙΟΣ;**



Ο κύκλος συνεχίζεται μαζί σου



Ο ΣΕΦΥΜΕΝ προάγει την υπεύθυνη διαχείριση των φυσικών πόρων και την ενίσχυση της κυκλικής οικονομίας, εφαρμόζοντας τη χρήση των μη αποσπώμενων πωμάτων και των φιαλών με τουλάχιστον 25% ανακυκλωμένο πλαστικό (recycled PET – rPET). Η υιοθέτηση ενός κλειστού κύκλου παραγωγής & ανακύκλωσης συμβάλλει στη βιωσιμότητα, τώρα και στο μέλλον.



ΣΕΦΥΜΕΝ
Ελληνικά Φυσικά
Μεταλλικά Νερά

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Μια φορά ρώτησα κάποιον: «Γιατί να μην γυρίσω στον πρώην μου;». Και μου απάντησε, χωρίς δεύτερη σκέψη:

«Αν δεις το ίδιο δέντρο δύο φορές μέσα στο δάσος, είναι γιατί έχεις χαθεί».

Ξεκάθαρο. Πιο ξεκάθαρο δε γίνεται.

Μερικές φορές δεν επιστρέφουμε επειδή μας λείπει ο άλλος. Επιστρέφουμε γιατί έχουμε ξεβολευτεί. Γιατί φοβόμαστε το άγνωστο. Γιατί “ξέραμε τι είχαμε”. Γιατί μάθαμε να μετράμε την αξία μιας σχέσης με το πόσα χρόνια κράτησε — και όχι με το αν ήμασταν καλά.

Και κάπου εκεί κοροϊδεύουμε τον εαυτό μας. Ξανά. Και ξανά. Και ξανά.

Γυρνάς γιατί θυμήθηκες ένα αστείο, ένα ταξίδι, ένα βράδυ. Αλλά ξεχνάς όλα τα βράδια που έκλαιγες στο μπάνιο για να μη σε ακούσει. Όλες τις φορές που μίλησες και δεν σε άκουσε. Όλα τα “πίσω” που έκανες για να τον κρατήσεις, κι εκείνος δεν έκανε ούτε ένα βήμα μπροστά.

Κάθε φορά που σκέφτεσαι να γυρίσεις, να θυμάσαι: **αν ήταν σωστό, δεν θα χρειαζόταν να το ξαναπιάσεις απ’ την αρχή. Θα είχε μείνει.**

Κι αν σου πει κάποιος «ναι, αλλά τώρα έχει αλλάξει», ρώτα τον αν τα δέντρα αλλάζουν θέση.

Η αλήθεια είναι πως δε χρειάζεσαι κάποιον να σε σώζει, ούτε κάποιον να σε συμπληρώνει. Χρειάζεσαι κάποιον να σε σέβεται. Να σε βλέπει. Να σε αγαπά όπως είσαι, χωρίς να χρειάζεται να μικραίνεις για να χωράς στη ζωή του.

Tip of the Day: Μην επιστρέφεις εκεί που χρειάστηκε να σε χάσεις για να σε εκτιμήσουν. Μείνε λίγο ακόμα μακριά απ’ το “παλιό”. Έχει κάτι καλύτερο μπροστά — κι ας μην το βλέπεις ακόμα.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Μία φυσική συμμαχία – Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΑρρένΑ δίπλα στην *Caretta caretta*

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΑρρένΑ στηρίζει τον ΑΡΧΕΛΩΝ, τον Σύλλογο για την Προστασία της Θαλάσσιας Χελώνας, σε μια συνεργασία με ουσιαστικό αντίκτυπο για το περιβάλλον. Στο επίκεντρο της δράσης βρίσκεται η Ζάκυνθος, και πιο συγκεκριμένα ο κόλπος του Λαγανά – ένας από τους σημαντικότερους βιότοπους αναπαραγωγής της *Caretta caretta* στη Μεσόγειο.

Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, το ΑρρένΑ καλύπτει τις ανάγκες νερού των ερευνητών και των εθελοντών του ΑΡΧΕΛΩΝ, που εργάζονται καθημερινά για την καταγραφή, την παρακολούθηση και την προστασία της θαλάσσιας χελώνας και των φωλιών της.

Η συνεργασία αυτή ενισχύει ένα από τα μακροβιότερα προγράμματα παρακολούθησης της *Caretta caretta* παγκοσμίως, το οποίο ο ΑΡΧΕΛΩΝ υλοποιεί αδιάλειπτα από το 1984. Στόχος είναι η διασφάλιση της επιβίωσης του είδους και η προώθηση της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης.

Για το ΑρρένΑ, η υποστήριξη τέτοιων πρωτοβουλιών αποτελεί μέρος της ευρύτερης στρατηγικής βιωσιμότητας της εταιρείας, που περιλαμβάνει δράσεις για τη διατήρηση της βιοποικιλότητας, την υπεύθυνη διαχείριση των φυσικών πόρων και τη στήριξη προστατευόμενων περιοχών όπως το Εθνικό Θαλάσσιο Πάρκο Ζακύνθου.

Η φύση μας ενώνει – και το ΑρρένΑ επιλέγει να είναι παρόν, εκεί όπου η προστασία του περιβάλλοντος γίνεται καθημερινή πράξη.



Η Heineken® παρουσιάζει το Boring Phone – Ένα κινητό χωρίς περισπασμούς, για βραδιές με ουσία



Στο πλαίσιο της καμπάνιας «Τις καλύτερες στιγμές τις ζεις, δεν τις βλέπεις στην οθόνη», η Heineken® παρουσίασε στην Ελλάδα το Boring Phone, μια ανατρεπτική και συλλεκτική συσκευή που ενθαρρύνει την αποσύνδεση από το ψηφιακό overload και την επανασύνδεση με την πραγματική ζωή.

Το Boring Phone, σχεδιασμένο σε συνεργασία με την Brand Bodega και την Human Mobile Devices (HMD), διαθέτει μόνο τις βασικές λειτουργίες – κλήσεις και μηνύματα. Χωρίς εφαρμογές, χωρίς social media, χωρίς περισπασμούς. Απλά, για να είσαι παρών στις στιγμές που αξίζουν.

Η παρουσίασή του στην Ελλάδα πραγματοποιήθηκε στο μεγάλο party λήξης του This is Athens Festival, όπου η Heineken® μετέτρεψε τη βραδιά σε μια γιορτή ανθρώπινης σύνδεσης. Μάλιστα, η καμπάνια υποστηρίχθηκε από τρεις αγαπημένους Έλληνες δημιουργούς περιεχομένου – τον Διονύση Ατζαράκη, τη Zoe Pre και τον Μιχαήλ Κρητικό – που μοιράστηκαν αυθεντικές εμπειρίες unplugged.

Μόλις 100 συσκευές θα διατεθούν σε τυχερούς fans. Γιατί το Boring Phone δεν είναι απλώς ένα κινητό. Είναι μια νέα στάση ζωής. Μια υπενθύμιση ότι οι καλύτερες στιγμές δεν χρειάζονται φίλτρα ή hashtags. Χρειάζονται μόνο παρουσία.

Μάθε περισσότερα [εδώ](#) και μπες στην κλήρωση για να κάνεις τη νύχτα... αξέχαστη χωρίς να τη φωτογραφίσεις!

Αν δεν σώσεις εσύ τον πλανήτη, ποιος;

Κοίτα γύρω σου. Όχι, στα αλήθεια. Κοίτα έξω από το παράθυρο, δες τη γλάστρα που έχει αρχίσει να ξεραίνεται, τη θάλασσα στις ειδήσεις που έγινε μαύρη, τα δέντρα που κάποτε σκίαζαν την παιδική σου χαρά και τώρα λείπουν. Μια τρύπα στο έδαφος, μια άλλη στον ουρανό κι εμείς στη μέση. Σήμερα είναι η Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος και δεν έχει νόημα να μιλήσουμε για οικολογικές θεωρίες, στατιστικά, και σενάρια τρόμου με το φαινόμενο του θερμοκηπίου. Ήρθε η ώρα να μιλήσουμε κανονικά. Όπως μιλάμε όταν κάτι μας νοιάζει στ' αλήθεια.

Γιατί ο πλανήτης δεν χρειάζεται να σωθεί. Εμείς χρειαζόμαστε να αλλάξουμε.

Όχι άλλες καμπάνιες. Αλλάξε εσύ.

Κάθε χρόνο τέτοια μέρα, γεμίζουμε πράσινα ποστ, ποδήλατα, επαναχρησιμοποιούμενα ποτήρια και hashtag του στίλ #ThereIsNoPlanetB. Όλα σωστά. Όλα χρήσιμα. Αλλά όλα ξεχνιούνται το επόμενο πρωί. Γιατί το πρόβλημα δεν είναι η άγνοια. Είναι η συνήθεια. Έχουμε μάθει να ζούμε όπως μας βολεύει — και το να αλλάξουμε συνήθειες πονάει περισσότερο απ' ό,τι φανταζόμαστε.

Αλλά μήπως ήρθε η ώρα να πονέσουμε λίγο;

Ανθρώπινα δικαιώματα vs. Δικαιώματα της Γης

Έχεις σκεφτεί ποτέ ότι το περιβάλλον δεν ζητάει τίποτα που δεν ζητάμε κι εμείς;

- ⇒ Θέλει καθαρό αέρα.
- ⇒ Θέλει καθαρό νερό.
- ⇒ Θέλει χώρο να αναπνέει.
- ⇒ Θέλει αγάπη, φροντίδα και ελευθερία από καταναγκασμούς.

Σαν να μιλάμε για τον εαυτό μας, ε;

Γιατί, αν το καλοσκεφτείς, ό,τι κάνουμε στη Γη, το κάνουμε τελικά στους ίδιους μας τους εαυτούς.

Οι πλημμύρες δεν πέφτουν πάνω σε δέντρα.

Πέφτουν πάνω στα σπίτια μας. Οι φωτιές δεν καίνε μόνο βουνά. Καίνε αναμνήσεις, ζωές, περιουσίες.





Η αλλαγή ξεκινάει από τη βρύση σου

Δεν χρειάζεται να ξεκινήσεις με το να φυτέψεις 1.000 δέντρα (αν και μακάρι να το κάνεις). Το περιβάλλον δεν ζητάει θαύματα. Ζητάει λίγη συνείδηση. Και λίγη αγάπη. Την αγάπη που δεν φωνάζει, αλλά φαίνεται στις πράξεις.

Η ομορφιά δεν είναι μόνο στο Instagram

Ο ήλιος που πέφτει στη θάλασσα, το φως μέσα από τα φύλλα, το θρόισμα της λεύκας πριν τη βροχή — αυτά δεν είναι φίλτρα. Είναι δώρα. Και κάποια στιγμή, αν δεν τα προσέξουμε, θα είναι αναμνήσεις. Γιατί το περιβάλλον δεν είναι background. Είναι το μόνο σκηνικό που έχουμε για να γράψουμε την ιστορία μας.

Θέλεις ρομαντικό δείπνο στην παραλία; Κράτα την καθαρή. Θέλεις να βλέπει το παιδί σου δελφίνια στη θάλασσα και πουλιά στον ουρανό; Μάθε του να σέβεται τη ζωή. Όχι μόνο τη δική του.

Ας τα πούμε σταράτα

Αν δεν το κάνεις εσύ, δεν θα το κάνει κανείς. Αν εσύ που ξέρεις, που διαβάζεις, που θες να ζήσεις καλύτερα, συνεχίζεις να αγοράζεις

χωρίς λόγο, να πετάς χωρίς τύψεις και να λειτουργείς σαν να μην τρέχει τίποτα — δεν υπάρχει ελπίδα.

Αλλά αν εσύ αρχίσεις... μπορεί και να σε ακολουθήσουν.

Μη σκέφτεσαι τι θα πει ο κόσμος αν γίνεις «ο τρελός με το παγούρι και την πάνινη τσάντα». Σκέψου τι θα πει το παιδί σου αν κάποτε δεν έχει να δει καθαρό ουρανό.

Και τώρα, τι κάνουμε;

Πάρε μια βαθιά ανάσα. Ανοίξε το παράθυρο. Κοίτα ψηλά.

Η Γη ακόμα αντέχει.

Η Γη ακόμα περιμένει.

Η Γη ακόμα ελπίζει.

Γιατί; Γιατί έχει εσένα.

Αντικατέστησε σήμερα ένα καθημερινό αντικείμενο με μια eco-friendly εναλλακτική. Ξεκίνα από το πιο απλό: το σφουγγαράκι κουζίνας ή την οδοντόβουρτσα.

Say Yes στο περιβάλλον. Say Yes σε έναν κόσμο που αξίζει να ζούμε.

Γιατί δεν υπάρχει Plan B. Υπάρχει μόνο το τώρα.



Ήξερες ότι...

Το 40% του παγκόσμιου πληθυσμού εξαρτάται άμεσα από υγιή εδάφη για την τροφή και το νερό του; Κι όμως, η υποβάθμιση του εδάφους επηρεάζει ήδη πάνω από 3 δισεκατομμύρια ανθρώπους.

Τα δάση καλύπτουν το 31% της Γης, αλλά χάνουμε περίπου 10 εκατομμύρια εκτάρια κάθε χρόνο – δηλαδή μια έκταση σχεδόν όσο η Ελλάδα.

Το 99% του παγκόσμιου πληθυσμού αναπνέει αέρα που δεν πληροί τα πρότυπα του ΠΟΥ για την ποιότητα. Ο αέρας που αναπνέουμε σκοτώνει περίπου 7 εκατομμύρια ανθρώπους κάθε χρόνο.

Περίπου 1 εκατομμύριο πλαστικές φιάλες αγοράζονται κάθε λεπτό παγκοσμίως, αλλά λιγότερες από το 10% ανακυκλώνονται σωστά.

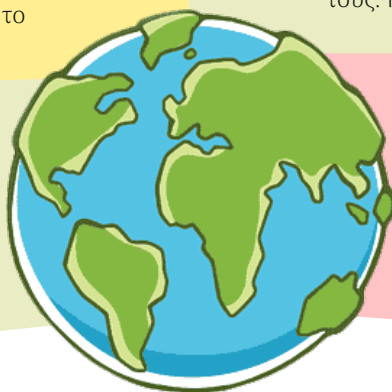
Οι ωκεανοί απορροφούν περισσότερο από το 90% της υπερβάλλουσας θερμότητας που προκαλεί η κλιματική αλλαγή – κάτι που αλλάζει τα ρεύματα, την αλιεία και τη θαλάσσια ζωή.

Η γεωργία ευθύνεται για το 70% της παγκόσμιας κατανάλωσης γλυκού νερού – όμως, σχεδόν 1 στους 3 ανθρώπους δεν έχει ακόμη πρόσβαση σε ασφαλές πόσιμο νερό.

Το 70% της βιοποικιλότητας της Γης βρίσκεται στις τροπικές περιοχές, αλλά αυτές είναι και οι πιο απειλούμενες από αποψίλωση και κλιματική αποσταθεροποίηση.

Η μετακίνηση με ποδήλατο αντί για αυτοκίνητο, έστω και για 8 χιλιόμετρα την ημέρα, μπορεί να μειώσει τις εκπομπές CO₂ κατά περίπου 700 κιλά το χρόνο.

Μόνο 9 χώρες στον κόσμο έχουν κατορθώσει να ανακυκλώνουν πάνω από το 50% των απορριμμάτων τους. Η πρωταθλήτρια χώρα; Η Γερμανία.



Το φαινόμενο της αστικής θερμονησίδας μπορεί να ανεβάσει τη θερμοκρασία στις πόλεις έως και 7°C παραπάνω σε σχέση με τις γύρω αγροτικές περιοχές – κυρίως λόγω τσιμέντου και έλλειψης πρασίνου.

Η Lidl Ελλάς στηρίζει τη δημιουργία του πρώτου Δημοτικού Κτηνιατρείου Θεσσαλονίκης

Με αίσθημα ευθύνης και αγάπη για τα ζώα, η Lidl Ελλάς συμβάλλει έμπρακτα στην υλοποίηση του πρώτου Δημοτικού Κτηνιατρείου Θεσσαλονίκης, στηρίζοντας μια σημαντική πρωτοβουλία του Δήμου με έντονο κοινωνικό και περιβαλλοντικό αποτύπωμα.

Η εταιρεία προσέφερε σημαντική δωρεά για την πλήρη ανακατασκευή του χώρου και τον εξοπλισμό του νέου κτηνιατρείου στην οδό Σελευκιδών 5, όπου πραγματοποιήθηκαν και τα επίσημα εγκαίνια στις 2 Ιουνίου. Παρόντες ήταν μεταξύ άλλων ο Δήμαρχος Θεσσαλονίκης Στέλιος Αγγελούδης, ο Martin Brandenburger, CEO της Lidl Ελλάς, και θεσμικοί φορείς.

Το νέο κτηνιατρείο είναι πλήρως εξοπλισμένο με αναισθητικό εξοπλισμό, χειρουργείο, χώρο διάγνωσης και χώρους βραχυχρόνιας νοσηλείας, με στόχο την παροχή φροντίδας, εμβολιασμών, στείρωσεων και σήμανσης σε αδέσποτα.

Υπολογίζεται ότι θα εξυπηρετεί έως και 1.600 ζώα ετησίως.

«Η φροντίδα των ζώων είναι για εμάς δείγμα πολιτισμού και σεβασμού στη ζωή», ανέφερε ο κ. Brandenburger. Ο Δήμαρχος συμπλήρωσε: «Με τη Lidl Ελλάς, κάνουμε πράξη το αληθινό νόημα της φιλοζωίας».

Η Lidl Ελλάς παραμένει πιστή στη δέσμευσή της για κοινωνική ευαισθησία και περιβαλλοντική ισορροπία, υποστηρίζοντας δράσεις που κάνουν πραγματική διαφορά.



Η Lidl Ελλάς στηρίζει τη δημιουργία του πρώτου Δημοτικού Κτηνιατρείου Θεσσαλονίκης



JDE Peet's: Δέσμευση για υπεύθυνη προμήθεια καφέ και τσαγιού



Η JDE Peet's, μία από τις κορυφαίες εταιρείες καφέ και τσαγιού παγκοσμίως, ενισχύει τη δέσμευσή της στη βιωσιμότητα μέσω του προγράμματος Common Grounds, επενδύοντας στην υπεύθυνη προμήθεια και στην υποστήριξη των αγροτικών κοινοτήτων.

Το μοντέλο της βασίζεται σε έναν κύκλο Αξιολόγησης-Αντιμετώπισης-Προόδου, αξιοποιώντας δορυφορική τεχνολογία, AI και ψηφιακά εργαλεία ιχνηλασιμότητας. Το 2024, η εταιρεία πέτυχε το 83,2% του πράσινου καφέ να προέρχεται από υπεύθυνες πηγές παγκοσμίως, με την Ευρώπη να φτάνει στο 100%.

Το πρόγραμμα παρέχεται δωρεάν στους μικροκαλλιεργητές, ενώ εστιάζει σε τοπικά προσαρμοσμένες λύσεις σε χώρες όπως Ουγκάντα, Ρουάντα, Αιθιοπία, Τανζανία και Περού, με στόχο τη βελτίωση των γεωργικών πρακτικών και την αναγέννηση εδαφών.

Όπως σημειώνει ο Γιώργος Σκούρτας, Country Manager της JDE Peet's Greece: «Η υπεύθυνη προμήθεια δεν είναι απλώς υποχρέωση, αλλά στρατηγική προτεραιότητα. Θέλουμε κάθε φλιτζάνι καφέ να μεταφέρει αξία σε όλη την αλυσίδα».

Παράλληλα, η εταιρεία επενδύει σε ανακυκλώσιμες και κομποστοποιήσιμες συσκευασίες, περιορίζοντας το περιβαλλοντικό της αποτύπωμα και προωθώντας ένα πιο βιώσιμο μέλλον για τον καφέ και το τσάι.



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



Πώς αποκτά το μωρό παθητική ανοσία;



Η παθητική ανοσία του μωρού ξεκινάει ήδη από την εγκυμοσύνη, σιγά σιγά από το δεύτερο και περισσότερο στο τρίτο τρίμηνο.

Σε αυτό το διάστημα, αντισώματα που έχει δημιουργήσει η μητέρα έναντι διάφορων ασθενειών (πχ αντισώματα ερυθράς, κυτταρομεγαλοϊού, τοξοπλάσματος, διαφόρων ιώσεων κλπ), κυκλοφορούν στο αίμα της και μπορούν να περάσουν μέσω του πλακούντα στο έμβρυο.

Τα αντισώματα αυτά συνεχίζουν να διέρχονται από τον πλακούντα μαζί με τα θρεπτικά συστατικά και το οξυγόνο μέχρι και τον τοκετό.

Έτσι όταν το μωρό γεννηθεί έχει ήδη έτοιμα αντισώματα στο αίμα του, τα οποία προσφέρουν ένα βαθμό προστασίας από τα παθογόνα του περιβάλλοντος.

Σταδιακά, τους μήνες της ζωής, ωριμάζει και το έμφυτο ανοσοποιητικό σύστημα του μωρού και γίνεται ικανό να δημιουργήσει και τα δικά του αντισώματα.

Παθητική ανοσία μπορεί επίσης να αποκτηθεί ή να διαρκέσει περισσότερο μέσω του θηλασμού. Το μητρικό γάλα περιέχει πολλά θρεπτικά συστατικά, απαραίτητες θερμίδες, βιταμίνες αλλά και αντισώματα τα οποία το προστατεύουν. Μάλιστα, το μητρικό γάλα περιέχει και ορισμένα αντισώματα τα οποία παραμένουν στους βλεννογόνους του μωρού και το προστατεύουν από πιθανές λοιμώξεις εξουδετερώνοντας άμεσα τα μικρόβια που μπορεί να τους αποικίζουν, αποτελώντας βασικό τμήμα της πρώτης γραμμής άμυνας του μωρού.

Το επιπρόσθετο πλεονέκτημα είναι πως τα αντισώματα αυτά, αφού παράγονται από τον οργανισμό της μητέρας, είναι προσαρμοσμένα στα παθογόνα μικρόβια του άμεσου περιβάλλοντός της, το οποίο είναι και το άμεσο περιβάλλον του μωρού. Έτσι, μέσω του θηλασμού, προσφέρεται εξειδικευμένη προστασία στο μωρό, προσαρμοσμένη στις άμεσες απειλές του περιβάλλοντος, μειώνοντας τις πιθανότητες λοίμωξης νωρίς στη νεογνική ζωή.



Πόσο διαρκεί η παθητική ανοσία του μωρού;

Όσα αντισώματα έχουν αποκτηθεί με παθητική ανοσία έχουν έναν συγκεκριμένο χρόνο ζωής μέσα στον οργανισμό, καθώς δεν αντικαθίστανται από το ανοσοποιητικό σύστημα. Πόσο ακριβώς διαρκεί αυτός ο χρόνος ποικίλει σημαντικά, ανάλογα με το είδος του αντισώματος, το ανοσοποιητικό σύστημα της μητέρας, αλλά και με βάση γενετικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες. Κατά μέσο όρο η παθητική ανοσία διαρκεί περίπου 6 μήνες.

Βέβαια, η μετάβαση αυτή είναι σταδιακή και η ανοσία δεν χάνεται από τη μία μέρα στην άλλη, αλλά σταδιακά τα επίπεδα των αντισωμάτων μειώνονται, κάνοντας το μωρό πιο ευάλωτο σε ασθένειες.

Γι' αυτό και πολλά εμβόλια ξεκινούν στα παιδιά πριν το πέρας αυτού του διαστήματος, ώστε μέχρι να υποχωρήσουν τα αντισώματα της μητέρας το μωρό να είναι σε θέση να δημιουργήσει

δικά του μετά την έκθεση στο εμβόλιο, αλλά και για την κάλυψη μωρών τα οποία για διάφορους λόγους δεν έλαβαν επαρκή παθητική ανοσία. Ο θηλασμός μπορεί να παρατείνει τη διάρκεια της παθητικής ανοσίας, παρέχοντας μητρικά αντισώματα στο μωρό, μαζί και με άλλες ευεργετικές ιδιότητες, όπως αντιφλεγμονώδης δράση και προστασία από αυτοάνοσα νοσήματα.

Αποτελείται από μη παθογόνα, «καλά» μικρόβια, τα οποία βρίσκονται στο έντερο και συνδράμουν τόσο στην απορρόφηση ορισμένων θρεπτικών συστατικών όσο και στην άμυνα από παθογόνους μικροοργανισμούς, καθώς εμποδίζουν την εμφύτευση των επικίνδυνων μικροβίων στο έντερο και τη δημιουργία φλεγμονών και διαρροιών.

Ωστόσο, η παθητική ανοσία που προσφέρει η μητέρα δεν είναι υποκατάστατο της ενεργητικής ανοσίας που αποκτά το ίδιο το παιδί, είτε από ασθένεια, είτε από εμβολιασμό.





Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



BALLERINA, απο σήμερα στους κινηματογράφους

Η ταινία BALLERINA κυκλοφορεί από σήμερα Πέμπτη 5 Ιουνίου 2025 στους κινηματογράφους. Σε σκηνοθεσία Len Wiseman με τους Ana de Armas, Keanu Reeves, Norman Reedus, Ian McShane, Catalina Sandino Moreno, Anjelica Huston, Lance Reddick, Gabriel Byrne, η ταινία λαμβάνει χώρα κατά τη διάρκεια των γεγονότων του John Wick: Chapter 3 – Parabellum. Ακολουθεί την Eve Macarro (Ana de Armas) που ξεκινά την εκπαίδευσή της, μαζί με τους εκτελεστές Ruska Roma. Με φόντο τον σκοτεινό, εκλεπτυσμένο κόσμο του σύμπαντος του John Wick, με συναρπαστικές πολεμικές χορογραφίες και ένα cast που περιλαμβάνει τους Keanu Reeves και Ian McShane να επαναλαμβάνουν τους εμβληματικούς τους ρόλους, αλλά και τον Norman Reedus στις νέες προσθήκες, αυτό το γεμάτο δράση spin-off υπόσχεται να προσφέρει εκπληκτικές σεκάνς μάχης και ένταση.

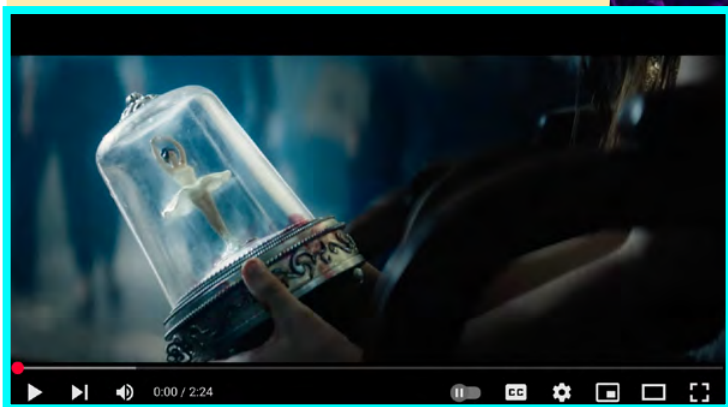
Το πρώτο διαφημιστικό υλικό για την ταινία, που προβλήθηκε στο συνέδριο CinemaCon τον Απρίλιο του 2024, ήταν ένα σύντομο τρέιλερ που κυκλοφόρησε στο κοινό κεκλεισμένων των θυρών. Το Entertainment Weekly ανέφερε ότι το τρέιλερ περιελάμβανε τον Χάρον, τον Γουίνστον, τον άγνωστο χαρακτήρα του Νόρμαν Ριντούς και τον Γουίκ σε μια σύντομη εμφάνιση στο τέλος. Εκεί, ο τίτλος παρουσιάστηκε ως John Wick Presents: Ballerina. Το Bleeding Cool αποκάλυψε το υλικό «ακριβώς από αυτό που είναι φτιαγμένα τα όνειρα του CinemaCon».



Στις 26 Σεπτεμβρίου 2024, το πρώτο τρέιλερ της ταινίας κυκλοφόρησε από την Lionsgate.

Τον Μάρτιο του 2023, η παραγωγός Έρικα Λι δήλωσε ότι το στούντιο σχεδιάζει να αναπτύξει μια συνέχεια με την ντε Αρμας να επιστρέφει στον ρόλο της.

Δες το trailer [εδώ](#).



ΡΙΖΕΣ ΦΕΣΤ: Όταν η παράδοση χορεύει με το καλοκαίρι – και το Ούζο Ματαρέλλη!



Το ΡΙΖΕΣ ΦΕΣΤ επέστρεψε πιο ζωντανό από ποτέ, μεταφέροντας τον παλμό των παραδοσιακών πανηγυριών στην καρδιά της Αθήνας! Στην Τεχνόπολη, στις 23 και 24 Μαΐου, περισσότεροι από 7.000 επισκέπτες γιόρτασαν την ελληνική μουσική, τον χορό, τη γεύση – και, φυσικά, το αυθεντικό Ούζο Ματαρέλλη!

Για πρώτη φορά, το Ούζο Ματαρέλλη συμμετείχε ως χορηγός, στήνοντας ένα δροσερό, πολύχρωμο περίπτερο που ξεχώρισε για τις 4 παραλλαγές του αγαπημένου αποστάγματος: με νερό, με πάγο, με πορτοκαλάδα ή βυσσινάδα. Οι επισκέπτες απόλαυσαν μοναδικές γεύσεις, έπαιξαν, φωτογραφήθηκαν και ανακάλυψαν τις ρίζες ενός προϊόντος που τιμά τη Λέσβο.

Με βιολογικό γλυκάνισο από το Λισβόρι και ντόπιο μέλι, αποσταγμένο με μεράκι σε χειροποίητους χάλκινους άμβυκες, το Ούζο Ματαρέλλη δεν είναι απλώς ποτό. Είναι παράδοση σε υγρή μορφή, με γεύση που ξυπνά μνήμες και αναμνήσεις – όπως και το ίδιο το φεστιβάλ.

Το γλέντι μπορεί να τελειώσει, αλλά το άρωμα έμεινε. Και το Ούζο Ματαρέλλη ήδη δίνει ραντεβού στο επόμενο ΡΙΖΕΣ ΦΕΣΤ. Γιατί όπου υπάρχουν ρίζες, υπάρχει και γιορτή!

Χτίζοντας ξανά την ελπίδα, με τη δύναμη του «μαζί»

Το ανακαινισμένο Δημοτικό Σχολείο στο Μεγάλο Μοναστήρι του Δήμου Κιλελέρ παραδόθηκε στην τοπική κοινωνία από την Anytime και τη Humanity Greece την Πέμπτη 29 Μαΐου 2025, στέλνοντας ένα ισχυρό μήνυμα ελπίδας, συλλογικής προσπάθειας και κοινωνικής ευαισθησίας.

Η πρωτοβουλία, υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Θεσσαλίας, συνοδεύτηκε από τη φωτογραφική έκθεση «Rebuilding Hope» του Νίκου Ζήκου, που αποτυπώνει με ευαισθησία τα πρόσωπα και τις ιστορίες των κατοίκων της περιοχής – ανθρώπων που, με αξιοπρέπεια και δύναμη, ξαναχτίζουν τη ζωή τους. Η έκθεση φιλοξενείται έως τις 11 Ιουνίου στο Πολιτιστικό Κέντρο του Δήμου Κιλελέρ.

Η εκδήλωση σηματοδότησε μια ουσιαστική παρέμβαση με συμβολικό και πρακτικό αποτύπωμα. «Στη Θεσσαλία, η παρουσία μας μεταφράζεται σε έργο», σημείωσε ο Πάνος Κούβαλης, COO της Interamerican. Την κορδέλα των εγκαινίων έκοψαν η Chief Commercial Officer της Interamerican, Linda Nieuwenhuizen, και η Πρόεδρος της Humanity Greece, Γεωργία Παράσχου, ενώ παρών ήταν και ο ambassador της εκστρατείας «Από σχόλιο... σχολείο», Φάνης Λαμπρόπουλος.

Η Anytime στέκεται έμπρακτα στο πλευρό των ανθρώπων της Θεσσαλίας, επενδύοντας όχι μόνο σε υποδομές, αλλά και στην ελπίδα. Γιατί όταν το «μαζί» γίνεται πράξη, ακόμα και ένα σχολείο μπορεί να γίνει σύμβολο ενός νέου ξεκινήματος.



POWERADE B2Run Athens 2025: Η πιο ζωντανή εταιρική συνάντηση της χρονιάς «έτρεξε» στο ΟΑΚΑ!



Περισσότεροι από 2.000 εργαζόμενοι από 78 εταιρείες «ένωσαν δυνάμεις» την Πέμπτη 29 Μαΐου στο ΟΑΚΑ, στο πλαίσιο του POWERADE B2Run Athens 2025, του μεγαλύτερου Corporate Running Party της Ελλάδας. Διοργανωμένο για 6η συνεχή χρονιά από την ομάδα της ευΖΗΝ feelósrphy, το event αποτέλεσε τον απόλυτο θεσμό ευεξίας και εταιρικής κουλτούρας.

Στελέχη, εργαζόμενοι, ασκούμενοι και CEOs φόρεσαν αθλητικά, παρέλασαν με τις σημαίες των εταιρειών τους και έτρεξαν – ή περπάτησαν – μια διαδρομή 5 χιλιομέτρων, ενισχύοντας το team spirit και την αξία της συμμετοχής. Η εκκίνηση δόθηκε μετά τον Όρκο του Αθλητή από τη Γεωργία Καλτσή, παραολυμπιονίκη της ξιφασκίας, στέλνοντας δυνατό μήνυμα ισότητας και ενδυνάμωσης.

Στον τερματισμό, όλοι ανταμείφθηκαν με το μετάλλιο POWERADE B2Run Athens 2025, τονίζοντας ότι σε αυτό τον αγώνα όλοι είναι νικητές. Ξεχώρισαν ο Κωνσταντίνος Γεωργακόπουλος (ομάδα ΙΩΝΑΣ), η Μαρία Φουσέκη (ΠΑΠΑΣΤΡΑΤΟΣ) και η δυναμική συμμετοχή της

COSMOTE που απέσπασε τα βραβεία της πιο γρήγορης και πολυπληθούς ομάδας. Η NISSAN αναδείχθηκε η πιο «ζωντανή» ομάδα της βραδιάς.

Μετά τον αγώνα, το ΟΑΚΑ μετατράπηκε σε μία digital γιορτή με street food, διαγωνισμούς, το live disco-funk πάρτι των 480RES, LED AI παιχνίδια και ένα εντυπωσιακό Drone Show από την DRNS.

Η Ελληνική Εταιρεία Αξιοποίησης Ανακύκλωσης (ΕΕΑΑ) εξασφάλισε τη μετάβαση του B2Run Athens σε Zero Waste Event, ενώ υποστηρίχθηκε και το έργο του «ΟΡΑΜΑ ΕΛΠΙΔΑΣ», ενθαρρύνοντας τη δωρεά μυελού των οστών.

Χορηγοί της διοργάνωσης ήταν κορυφαία brands όπως το POWERADE, το AVRA WAVE, η Heineken Zero, η BOLTON Hellas, η ETEM, τα Fresko Yogurt Bar, Bella Frutta, Orsero, ενισχύοντας τη βιωματική εμπειρία των συμμετεχόντων.

Χορηγός Επικοινωνίας της διοργάνωσης ήταν το Say Yes to the Press, στηρίζοντας έμπρακτα την εξωστρεφική και ουσιαστική εταιρική κουλτούρα.





Η ISOMAT ασπρίζει τη Σκόπελο... σκαλί-σκαλί!

Αurora για το ΕΣΥ: Νέα Μονάδα Μεταμόσχευσης Μυελού των Οστών στον Ευαγγελισμό

Η Aurora – Μαζί Ενάντια στα Αιματολογικά Νοσήματα παρέδωσε τη νέα, πλήρως ανακαινισμένη Μονάδα Μεταμόσχευσης Μυελού των Οστών του Νοσοκομείου «Ευαγγελισμός», αναβαθμίζοντας ουσιαστικά την εμπειρία φροντίδας για ασθενείς και επαγγελματίες υγείας.

Με πρωτοβουλία και πλήρη χρηματοδότηση της Aurora, αλλά και σημαντικές δωρεές στη μνήμη του Κωνσταντίνου Β', του Ευάγγελου Σπανού και της Nayia Downward, η Μονάδα απέκτησε σύγχρονους χώρους ημερήσιας και βραχείας νοσηλείας, εξωτερικό ιατρείο, δωμάτιο επεμβατικών θεραπειών και ανανεωμένη αίθουσα αναμονής με ανθρώπινη προσέγγιση.

Η ΔΕΗ υποστήριξε το έργο με την εγκατάσταση νέου συστήματος κλιματισμού υψηλών προδιαγραφών, ενώ η σχεδίαση και η κατασκευή υλοποιήθηκαν από τις εταιρείες Atema Architects, Axis Medical, Papapostolou Healthcare Technologies και Tenora Τεχνική Α.Ε.

Στην τελετή εγκαινίων παρευρέθηκαν ο Υπουργός Υγείας Αδωνις Γεωργιάδης, ο Υφυπουργός Υγείας Μάριος Θεμιστοκλέους, εκπρόσωποι του νοσοκομείου και της Aurora. Ο Πρόεδρος της Aurora, Clemente Pinedo, παρέλαβε τιμητική πλακέτα για τη συμβολή του σωματείου στην ενίσχυση του ΕΣΥ.

Η νέα Μονάδα αποτελεί πρότυπο κοινωνικής προσφοράς και απόδειξη ότι η υγεία χρειάζεται όχι μόνο επιστήμη, αλλά και φροντίδα, περιβάλλον και αξιοπρέπεια.



Η ISOMAT, στο πλαίσιο του προγράμματος εταιρικής υπευθυνότητας «ISOMAT από καρδιάς», ανταποκρίθηκε στην πρόσκληση της Δημοτικής Κοινότητας Σκοπέλου και συμμετείχε ενεργά στην πρωτοβουλία «Σκαλί-σκαλί ασπρίζουμε τη Σκόπελο όλο το καλοκαίρι». Η εταιρεία προσέφερε 540 λίτρα λευκού ακρυλικού χρώματος, συμβάλλοντας καθοριστικά στην αισθητική αναβάθμιση του παραδοσιακού οικισμού και τη διατήρηση της μοναδικής αρχιτεκτονικής φυσιογνωμίας του νησιού.

Η δράση πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 25 Μαΐου, συγκεντρώνοντας κατοίκους και φίλους του νησιού σε μια μεγάλη εθελοντική κινητοποίηση που ανέδειξε την αξία της συνεργασίας, του σεβασμού στην τοπική ταυτότητα και της κοινής αγάπης για τον τόπο. Με τη στήριξη του Δήμου Σκοπέλου και της Τουριστικής Επιτροπής, η ενέργεια προβλήθηκε ευρέως, ενισχύοντας την τουριστική εικόνα του νησιού.

Η ISOMAT συνεχίζει να αποδεικνύει στην πράξη τη δέσμευσή της απέναντι στην κοινωνία και το περιβάλλον, δίνοντας έμφαση στη νέα γενιά και στον εθελοντισμό. Μέσω δράσεων όπως το «ISOMAT For The New Gen» και η πρωτοβουλία «Χρώμα στα Σχολεία», η εταιρεία στηρίζει την εκπαιδευτική κοινότητα και αναβαθμίζει σχολικές μονάδες σε όλη τη χώρα, ενώ η ISOMAT Super Team – η ομάδα εθελοντών εργαζομένων – αποτελεί κινητήρια δύναμη σε κάθε της ενέργεια.



Χορός με καρδιά και ψυχή στην Πειραιώς 260: Τρεις παραστάσεις που δεν πρέπει να χάσεις

Το Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου φέρνει τον Ιούνιο στην Πειραιώς 260 τρεις μοναδικές χορευτικές παραστάσεις που υπόσχονται να συγκινήσουν, να προβληματίσουν και να καθηλώσουν.

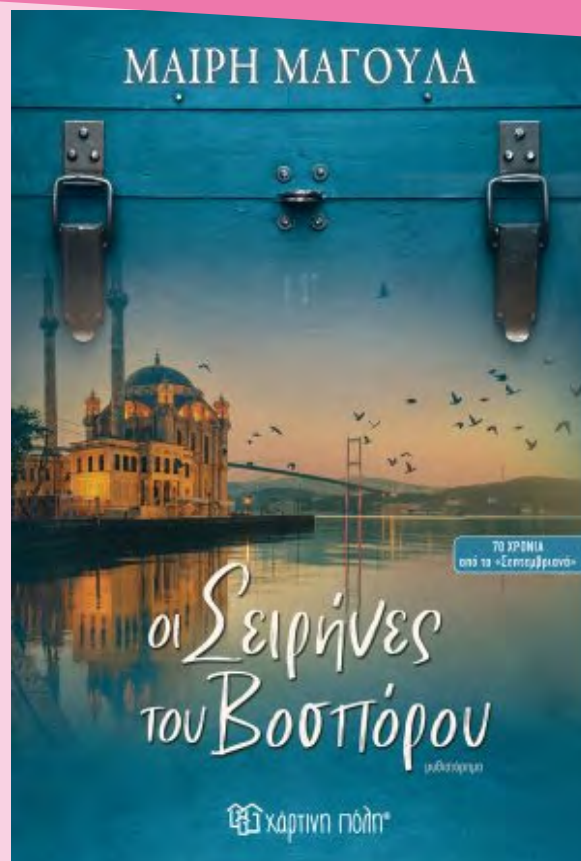
Far from the End / Μακριά από το τέλος (6-8/6) είναι το νέο έργο του διεθνώς αναγνωρισμένου διδύμου Χριστίνα Γουζέλη και Paul Blackman. Τρεις ανερχόμενες χορεύτριες ερμηνεύουν ένα έργο εμπνευσμένο από την ομορφιά του ανολοκλήρωτου και θέτουν το ερώτημα: χρειάζεται κάτι να τελειώσει για να είναι πλήρες;

Vagabundus (7-8/6), με την υπογραφή του πολυβραβευμένου Ίντιο Σισάβα από τη Μοζαμβίκη και την ομάδα του Converge+, φέρνει στη σκηνή την ωμή και τελετουργική ενέργεια της μετανάστευσης. Δεκατρείς χορευτές, αδιάκοπη κίνηση, ένα έργο-ποταμός για τη διαρκή αναζήτηση ταυτότητας.

Η ΣΤΙΓΜΗ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ / Heart Moment (12-13/6) της Alexandra Waierstall είναι μια ευαίσθητη, σύγχρονη χορογραφία ειδικά φτιαγμένη για την Αθήνα. Μια σιωπηλή πρόσκληση σε κοινό βίωμα, σε ένα έργο που δεν κραυγάζει, αλλά αναπνέει μαζί σου.

Τρεις παραστάσεις. Τρεις τρόποι να βιώσεις το σώμα και τον κόσμο αλλιώς. Στην Πειραιώς 260, εκεί όπου ο χορός γίνεται εμπειρία ζωής.

«Οι Σειρήνες του Βοσπόρου»: Παρουσίαση στον ΙΑΝΟ της Αθήνας



Την Τρίτη 10 Ιουνίου, στις 19:30, η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Χάρτινη Πόλη παρουσιάζουν το νέο μυθιστόρημα της Μαίρης Μαγουλά, «Οι Σειρήνες του Βοσπόρου», στον ΙΑΝΟ της Αθήνας (Σταδίου 24), με ταυτόχρονη μετάδοση στο YouTube κανάλι του ΙΑΝΟΥ.

Για το βιβλίο θα μιλήσει ο καθηγητής και συγγραφέας Δημήτρης Μπουραντάς, ενώ αποσπάσματα θα διαβάσει ο ηθοποιός Κωστής Σαββιδάκης. Μουσική θα ερμηνεύσουν οι Λευτέρης Μαυρομάτης (πιάνο) και Ανδρέας Χανιώτης (βιολί), ενώ το τραγούδι «Οι Σειρήνες του Βοσπόρου» θα αποδώσει ζωντανά ο τενόρος Σταύρος Σαλαμπασόπουλος. Την παρουσίαση θα συντονίσει η δημοσιογράφος και συγγραφέας Εύα Ντελιδάκη.

Το νέο μυθιστόρημα της Μαίρης Μαγουλά ξεδιπλώνει ιστορίες ζωής και απώλειας στη ζωντανή αλλά εύθραυστη Κωνσταντινούπολη του 20ού αιώνα. Οι ήρωες ζουν, ερωτεύονται και δοκιμάζονται μέχρι τη δραματική νύχτα των Σεπτεμβριανών του 1955, μια στιγμή ιστορικής ρήξης που σάρωσε ζωές και μνήμες.

Η συγγραφέας, γεννημένη στην Κωνσταντινούπολη, επιστρέφει λογοτεχνικά στα γνώριμα τοπία της Πόλης, σε ένα πολυφωνικό μυθιστόρημα που ενώνει ψίθυρους του παρελθόντος με τους απόηχους του σήμερα.

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΤΣΑΜΟΣ

Ελευσίνα

(τέταρτη γραφή)



«Ελευσίνα (τέταρτη γραφή)» του Δημήτρη Τσάμου

Η νέα ποιητική σύνθεση του Δημήτρη Τσάμου με τίτλο «Ελευσίνα (τέταρτη γραφή)» κυκλοφορεί από τις Εκδόσεις Κέδρος και αποτελεί ένα στοχαστικό και αισθητικό ταξίδι στον χώρο και τον χρόνο της Ελευσίνας – πόλης-συμβόλου, κοιτίδας μύθων και βιομηχανικής μνήμης.

Με λόγο υπαινικτικό και εικόνες που διασταυρώνουν το ιερό με το καθημερινό, ο Τσάμος επιστρέφει για τέταρτη φορά στο τοπίο που τον απασχολεί ποιητικά εδώ και χρόνια. Στην «Ελευσίνα», το σπίτι γίνεται αλληγορία: σπίτι όλων και κανενός, τόπος αναμονής και διαφυγής, με κρεβάτια σχεδόν παντού και θέα τον ουρανό. Δωμάτια γεμάτα ρούχα, αλλά και γυμνότητα, υποδηλώνουν την ταυτόχρονη παρουσία και απουσία του ανθρώπινου ίχνους.

Ο ποιητής παραδίδει ένα κείμενο βαθιά βιωματικό και ελλειπτικό, ένα προσκλητήριο ανάμνησης και ενσυναίσθησης, που αποτυπώνει την ατμόσφαιρα μιας πόλης-παλίμψηστο και μετατρέπει την Ελευσίνα σε υπαρξιακό σύμβολο.

Η «Ελευσίνα (τέταρτη γραφή)» δεν είναι απλώς ποίηση για την πόλη. Είναι ποίηση για το εσωτερικό τοπίο του ανθρώπου – το σπίτι που κουβαλάμε μέσα μας, είτε κατοικείται είτε όχι.

«Το παιδί» του Φερνάντο Αραμπούρου



Η νέα συγκλονιστική αφήγηση του Φερνάντο Αραμπούρου, συγγραφέα του πολυβραβευμένου Πατρίδα, ρίχνει φως σε μια πραγματική τραγωδία που σημάδεψε τη Χώρα των Βάσκων και την Ισπανία των αρχών της δεκαετίας του '80.

Στο «Παιδί», ο συνταξιούχος πλέον Νικάσιο επισκέπτεται κάθε Πέμπτη τον εγγονό του στο νεκροταφείο της Ορτουέγια. Το παιδί ήταν ένα από τα θύματα μιας έκρηξης αερίου σε σχολείο της περιοχής, ένα δυστύχημα που άφησε ανεξίτηλα σημάδια στην τοπική κοινωνία.

Μέσα από τις σιωπές και τις σκιές του πένθους, η ιστορία ξετυλίγεται σε πολλαπλά επίπεδα. Παρακολουθούμε τον παππού –που εξελίσσεται σταδιακά σε μια βαθιά ανθρώπινη και συναισθηματική φιγούρα–, τη μητέρα που χρόνια αργότερα καταθέτει τη δική της εκβαθών μαρτυρία, και ένα οικογενειακό χρονικό που φωτίζει τραύματα, σχέσεις και ανατροπές.

Με λυρική, στοχαστική και άμεση γραφή, ο Αραμπούρου εμβαθύνει στις συνέπειες μιας απώλειας που διαμορφώνει χαρακτήρες, σπάει σιωπές και μετασχηματίζει ζωές. Ένα μυθιστόρημα για την απουσία, τη μνήμη και τις αθέατες πτυχές της αγάπης, της ενοχής και της συγχώρεσης.

«Το παιδί» είναι ένα βαθιά ανθρώπινο έργο που συγκινεί, σέβεται τον πόνο και τον μετατρέπει σε λογοτεχνία υψηλής ευαισθησίας.

quote of the day

THE EARTH IS WHAT WE ALL HAVE
IN COMMON

Wendell Berry

Σήμερα
γιορτάζουν!

Δωροθέα, Δωρόθεος,
Πλούταρχος,
Κύνθια, Απόλλωνας,
Νικανδρία, Νίκη,
Νικανδρος,
Σελήνιος, Σεληνιάδα

5 Ιουνίου

- › World Environment Day
- › National Moonshine Day
- › Hot Air Balloon Day
- › National Gingerbread Day
- › President's Day in Equatorial Guinea
- › National Veggie Burger Day
- › National Lincoln Loud Day
- › National Joyce Day
- › Sausage Roll Day