

Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ

Baby φύλλο
Kale

Αναλλοίωτη θρεπτική αξία
- Φρεσκάδα που διαρκεί
(παράδοση σε 24 ώρες
από την συσκευασία)

Πλούσιο σε
βιταμίνες C, K,
και Μαγγάνιο

Χωρίς καμία
επεξεργασία (από
την καλλιέργεια έως
και την τυποποίηση)

Εργαστηριακές
αναλύσεις και έλεγχοι
ποιότητας καθημερινά,
όλο το χρόνο

Πιστοποιήσεις
GLOBALGAP PLUS /
ISO 22000:2018/
GRASP

ΣΤΗ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΑ



Στην εταιρεία "Απ' τα Περιβόλια του Βεζύρογλου"
επενδύουμε καθημερινά στο άριστο αποτέλεσμα. Όλοι
μας, εργαζόμενοι και διοίκηση, ενώνουμε τις δυνάμεις
μας συνδυάζοντας εμπειρία, τεχνογνωσία και σύγχρονη
τεχνολογία, για την παραγωγή εξαιρετικών προϊόντων.

110 χρόνια εμπειρίας, 110 χρόνια άριστη ποιότητα!

www.vezyrogloufarm.com

  @VezyroglouFarm



απ' τα περιβόλια του
Βεζύρογλου

ΠΟΣΑ ΑΞΙΖΕΙ ΤΕΛΙΚΑ ΕΝΑΣ ΓΑΜΟΣ; ΟΧΙ Ο ΔΙΚΟΣ ΣΟΥ, ΤΟΥ ΑΛΛΟΥ.



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Μην τρομάζεις. Σήμερα, δεν είναι από αυτά τα πρωινά που μελαγχολείς, μετράς απώλειες και θυμάσαι πόσους και τι έχασες. Αντιθέτως είναι από αυτά που σε τραβούν απαλά από το μανίκι και σου λένε: κοίτα γύρω σου. Είναι ακόμα όλα εδώ — απλώς έχουν αλλάξει σχήμα.

Υπάρχουν άνθρωποι που κάποτε βλέπαμε κάθε μέρα. Τώρα όχι. Δεν στέλνουν μηνύματα. Δεν παίρνουν τηλέφωνο. Αλλά με έναν παράξενο, όμορφο τρόπο, είναι ακόμα μαζί μας.

Στην κουβέντα που αρχίζουμε όπως την έλεγαν εκείνοι. Στο “χαμογέλα λίγο ρε συ” που μας ξεφεύγει κι εμείς δεν θυμόμαστε καν από πού το μάθαμε. Στο φαί που φτιάχνουμε “όπως τότε” — με λίγο παραπάνω κύμινο, “γιατί έτσι το έτρωγε ο μπαμπάς”.

Στο τραγούδι που παίζει στο ραδιόφωνο και λες αυθόρμητα το όνομα εκείνου που το λάτρευε. Και μετά χαμογελάς. Γιατί θυμάσαι. Και γιατί δεν πονάει πια. Είναι απλώς μέρος σου.

Κάθε τι που αγάπησες αληθινά, δεν χάνεται. Μεταμορφώνεται.

Μπορεί να ήταν μια φίλη, κάποιος κοντινός σου άνθρωπος, ένας έρωτας, ένας τόπος. Και τώρα να είναι ένα κουτί με αναμνήσεις, ένας στίχος από ένα τραγούδι, μια λέξη, ένα φουλάρι που μυρίζει λεβάντα. Να είναι μια φράση στο ημερολόγιο. Ένα γνωμικό που βγαίνει από το στόμα σου χωρίς να θυμάσαι καν που το πρωτοάκουσες.

Και κάπως έτσι, κανείς δεν φεύγει αληθινά. Μένει στο βλέμμα μας, στο χιούμορ μας, στο πώς παρηγορούμε τους άλλους. Και —μεταξύ μας— στο πως και στο πόσο εξελιχθήκαμε εμείς οι ίδιοι.

Tip of the Day: Όταν κάποιος σου λείπει, μη λες “έφυγε”. Πες “ήταν τόσο δυνατός μέσα μου, που ακόμα υπάρχει”. Κι αν δεις κάτι που τον θυμίζει σήμερα — άφησέ το. Μην το διώξεις. Πες του “ευχαριστώ που πέρασες πάλι”. Η αγάπη δεν χάνεται. Πιάνει άλλη θέση στην καρδιά σου και μένει.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό Βίκος στηρίζει την πιο δυνατή πράξη ζωής: την εθελοντική αιμοδοσία

Με το μήνυμα «Όσο φυσικό είναι να πίνεις νερό, τόσο φυσικό είναι να δίνεις αίμα», το Φυσικό Μεταλλικό Νερό Βίκος αφιερώνει και φέτος τον Ιούνιο στην ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού για την αξία της εθελοντικής αιμοδοσίας.

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντή Αιμοδότη στις 14 Ιουνίου, η Βίκος υλοποιεί καμπάνια ευαισθητοποίησης σε έξι μεγάλες πόλεις της Ελλάδας – Αθήνα, Ιωάννινα, Θεσσαλονίκη, Βόλο, Πάτρα και Ηράκλειο Κρήτης – καλώντας τους πολίτες να γίνουν μέρος μιας αλυσίδας προσφοράς. Η καμπάνια περιλαμβάνει ειδικά διαμορφωμένα κοινωνικά μηνύματα που προβάλλονται σε αστικά λεωφορεία, μεταφέροντας το μήνυμα ζωής σε κάθε γειτονιά.

Η υποστήριξη της αιμοδοσίας αποτελεί για τη Βίκος σταθερή δέσμευση από το 2010. Μέχρι σήμερα έχουν πραγματοποιηθεί 44 οργανωμένες εσωτερικές αιμοδοσίες, με περισσότερες από 1.200 φιάλες αίματος να έχουν συλλεχθεί για τις ανάγκες του εθνικού συστήματος υγείας.

Η πρωτοβουλία δεν είναι απλώς μια πράξη εταιρικής ευθύνης, αλλά ουσιαστική κοινωνική προσφορά, αναδεικνύοντας πως το αίμα είναι ένα δώρο ζωής που μόνο ο άνθρωπος μπορεί να χαρίσει. Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό Βίκος συνεχίζει να στηρίζει κάθε προσπάθεια που ενισχύει τον άνθρωπο, με συνέπεια, αξίες και αλληλεγγύη.



**ΣΤΗΡΙΖΟΥΜΕ
ΤΗΝ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ
ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ**

**ΚΑΝΕ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ.
ΓΙΝΕ ΕΘΕΛΟΝΤΗΣ ΑΙΜΟΔΟΤΗΣ ΣΗΜΕΡΑ.**



Market Trends

Νέο PIRULO MANGO: Το καλοκαίρι σε μία γρανίτα!



Το πιο φρουτένιο καλοκαιρινό διάλειμμα μόλις έφτασε και ακούει στο όνομα PIRULO MANGO! Η νέα πρόταση δροσιάς από την PIRULO υπόσχεται να σε ταξιδέψει σε τροπικά νησιά με την πρώτη δαγκωνιά, χάρη στον μοναδικό συνδυασμό γρανίτας μάνγκο και φρούτων του πάθους.

Με μόλις 56 θερμίδες, το νέο PIRULO MANGO προσφέρει γεύση χωρίς ενοχές και είναι φτιαγμένο με χυμούς φρούτων, για αληθινή φρεσκάδα και φυσική απόλαυση. Ιδανικό για μικρούς και μεγάλους, αποτελεί τη γευστική απόδραση της ημέρας – είτε είσαι στο γραφείο, είτε στην παραλία, είτε απλώς θες να νιώσεις καλοκαίρι στη στιγμή.

Με ζωηρό χρώμα, παιχνιδιάρικο χαρακτήρα και γεύση που δροσίζει κάθε στιγμή, το PIRULO MANGO είναι εδώ για να γίνει το απόλυτο καλοκαιρινό snack. Εντοπίζεται εύκολα στα πράσινα ψυγεία και τα supermarkets – και φυσικά, τραβά τα βλέμματα.

Αν αναρωτιέσαι ποια είναι η φετινή γεύση του καλοκαιριού, τη βρήκες: PIRULO MANGO!

Δροσιστικό, ανάλαφρο και απόλυτα καλοκαιρινό.

Πες “ναι” στο καλοκαίρι. Πες “ναι” στο PIRULO!

Πόσα αξίζει τελικά ένας γάμος; Όχι ο δικός σου, του άλλου.

Το καλοκαίρι είναι η εποχή του ήλιου, της θάλασσας... και των γάμων. Και κάπου ανάμεσα στις βουτιές και τα παγωτά, λαμβάνεις εκείνη την πρόσκληση που σε κάνει να κοιτάξεις πρώτα τον λογαριασμό σου και μετά το ημερολόγιο: "Γάμος στην Πάτμο / στη Μάνη / στο Παρίσι / στη Σκιάθο – σας περιμένουμε!" Και ξαφνικά, δεν είναι πια απλώς ένας γάμος. Είναι project. Είναι έξοδα. Είναι μια μικρή Οδύσσεια – με σαγιονάρες.

Η Klarna, η γνωστή σουηδική υπηρεσία αγορών και πληρωμών που αγαπά τις δόσεις και το design, έκανε την ερώτηση που όλοι σκεφτόμαστε αλλά ντρεπόμαστε να πούμε: Πόσα είναι διατεθειμένοι να ξοδέψουν οι Έλληνες για να πάνε σε έναν γάμο προορισμού;

Και η απάντηση ήταν: όχι τόσα πολλά όσο φαντάζεσαι.

Το ταβάνι των 500 ευρώ

Σύμφωνα με την έρευνα (σε συνεργασία με την Arpinio), 6 στους 10 Έλληνες δεν θα ξόδευαν πάνω από 500€ για να ταξιδέψουν σε έναν γάμο. Και αυτό το ποσό περιλαμβάνει τα πάντα: μετακίνηση, διαμονή, δώρο – ίσως και ένα αποχαιρετιστήριο ούζο.

Μάλιστα, το 36,7% δεν μπορεί καν να φτάσει τα 250€, ενώ μόνο το 7% δηλώνει διατεθειμένο να δώσει πάνω από 1.500€ για χάρη ενός ρομαντικού «yes I do» κάπου μακριά από το σπίτι του.

Ακόμη πιο αποκαλυπτικό είναι ότι το 39,9% των ερωτηθέντων δηλώνει ξεκάθαρα: "Αν δεν μπορώ να το αντέξω οικονομικά, δεν πάω". Και δεν το λες και άδικο. Γιατί άλλο να παντρεύεται η κολλητή σου στην Εύβοια, κι άλλο ο συνάδελφος του πρώην στο Μπάρι.





Οικονομική επιβάρυνση made in Greece

Η έρευνα της Klarna επιβεβαιώνει κάτι που όλοι λίγο-πολύ γνωρίζουμε: το να πας σε γάμο είναι έξοδο. Όχι δικό σου, αλλά δικό τους. Και εσύ πρέπει να το πληρώσεις.

Οι βασικότερες πηγές κόστους: Η διαμονή (35,3%), τα μεταφορικά (33,8%) και φυσικά το δώρο (21,5%). Ναι, εκείνο το κομψό φάκελο που φεύγει από το πορτοφόλι σου και μπαίνει – με σιλ – στον κουμπαρά του ζεύγους.

Το πιο ενδιαφέρον όμως είναι ότι το 38,8% των συμμετεχόντων έχει ήδη αρνηθεί στο παρελθόν να πάει σε γάμο λόγω του κόστους. Και κάπου εδώ αρχίζεις να αναρωτιέσαι: τελικά πόσο "υποχρεωτικό" είναι να είσαι παρών;

Τακτικές επιβίωσης γάμου

Οι Έλληνες, ως λαός δημιουργικός, έχουν βρει διάφορους τρόπους να επιβιώσουν οικονομικά από έναν destination wedding:

- Το 46,5% συνδυάζει το γάμο με διακοπές (win-win)
- Το 30,1% μοιράζεται κατάλυμα με άλλους καλεσμένους (τύπου "Bachelor στο Airbnb")
- Το 33% περιορίζει τη διαμονή σε 1-2 διανυκτερεύσεις (για να προλάβει και το κυριακάτικο σουβλάκι στην αυλή του)

Όσο για τους τρόπους πληρωμής, η Klarna

καταγράφει ενδιαφέροντα δεδομένα:

- Το 44,3% πληρώνει από αποταμιεύσεις
- Το 44,9% χρησιμοποιεί τον τρέχοντα λογαριασμό
- Το 9% χρησιμοποιεί πιστωτικές κάρτες
- Ένα 7,4% επιλέγει πιο μοντέρνες λύσεις, όπως το Buy Now Pay Later

Με απλά λόγια: οι περισσότεροι βάζουν βαθιά το χέρι στην τσέπη – αλλά κάποιοι ποντάρουν στην τεχνολογία για να τους βγει πιο light η υπόθεση.





Γάμος ή... φεστιβάλ;

Πέρα από το οικονομικό, υπάρχει και η άλλη πλευρά: η ψυχολογία του καλεσμένου. Γιατί ένας γάμος μακριά από το σπίτι σημαίνει ρούχα, βαλίτσες, οργάνωση, babysitter (αν έχεις παιδιά), time off από τη δουλειά και... stamina. Είναι σαν να πηγαίνεις σε ένα φεστιβάλ με dress code και νυφικά.

Και φυσικά, όσο πιο μακριά ο γάμος, τόσο πιο υψηλές οι προσδοκίες. "Μην πάμε τσάμπα", λέει ο εγκέφαλος. "Θέλουμε καλό φαγητό, ωραία μουσική και όμορφη ατμόσφαιρα." Γιατί άμα φας τα μισά σου savings και δεν περάσεις και καλά, τότε έχεις και ψυχολογικό κόστος.

Οι γάμοι του αύριο

Τα στοιχεία της Klarna φωτίζουν και μία τάση που ίσως καθορίσει το μέλλον των γάμων προορισμού: την ανάγκη για προσαρμοστικότητα. Αν οι καλεσμένοι δεν μπορούν να ανταπεξέλθουν, οι νύφες και οι γαμπροί ίσως χρειαστεί να σκεφτούν ξανά το πού και πώς.

Μικρότεροι γάμοι, πιο ευέλικτες ημερομηνίες, ακόμη και επιλογές υβριδικού τύπου (παρόντες και μέσω live streaming). Ο γάμος δεν είναι πια μόνο για το ζευγάρι. Είναι και για τον καλεσμένο. Και αυτός, με βάση τα στοιχεία, θέλει γάμους προσβάσιμους και ανθρώπινους. Όχι VIP events με είσοδο κατ' ελάχιστο 1.000 ευρώ.

Klarna και λύσεις πληρωμής

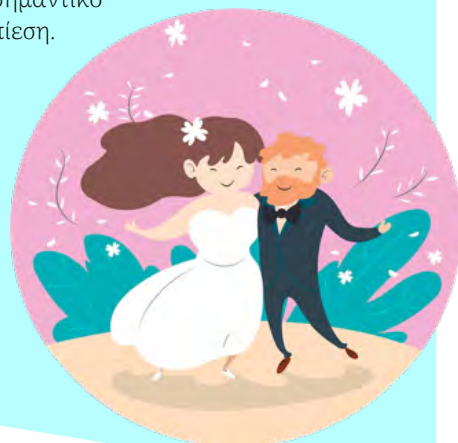
Η Klarna υπενθυμίζει μέσα από την έρευνα ότι υπάρχουν πιο ευέλικοι τρόποι να πληρώσεις – με άτοκες δόσεις, εύκολες συναλλαγές και νέες επιλογές πληρωμών. Όταν οι γάμοι μετατρέπονται σε ταξίδια ζωής, η πρόσβαση σε έξυπνες πληρωμές μπορεί να είναι σωτήρια. Σκέψου απλώς ότι μπορείς να πας στον γάμο... χωρίς να θυσιάσεις τις φετινές σου διακοπές.

Η ερώτηση του ενός εκατομμυρίου

Αξίζει να πάω σε αυτόν τον γάμο;

Δεν υπάρχει μία απάντηση. Εξαρτάται από τον προορισμό, τη σχέση με το ζευγάρι, τη διάθεση (και το υπόλοιπο στον λογαριασμό σου). Το σημαντικό είναι να μην νιώθεις πίεση. Να πας επειδή το θες. Όχι επειδή φοβάσαι τι θα πουν οι άλλοι.

Γιατί τελικά, όπως λέει και η Klarna με τον τρόπο της: ο γάμος του άλλου δεν πρέπει να γίνεи η κρίση σου.





Καλοκαίρι στην πόλη με το FREENOW — Άνεση, σιγουριά και νέες λειτουργίες

Το FREENOW, το No.1 Taxi App στην Ελλάδα, φέρνει νέα δεδομένα στις καλοκαιρινές μετακινήσεις μέσα στην πόλη, με ενισχυμένες υπηρεσίες και λειτουργίες που κάνουν κάθε διαδρομή πιο άνετη, ευέλικτη και προβλέψιμη.

Καθώς η καλοκαιρινή κίνηση αυξάνεται, με περισσότερους από 2 εκατομμύρια τουρίστες να χρησιμοποιούν την πλατφόρμα πέρσι, το FREENOW δίνει τη δυνατότητα προγραμματισμού διαδρομών έως και 90 ημέρες νωρίτερα. Με την Υπόσχεση Ραντεβού Αεροδρομίου για Αθήνα και Θεσσαλονίκη, εξασφαλίζεται αξιοπιστία ακόμα και σε περιπτώσεις καθυστερήσεων.

Μια ακόμη νέα λειτουργία είναι η δυνατότητα προσθήκης έως και 4 στάσεων στην ίδια διαδρομή. Έτσι, οι επιβάτες μπορούν να προσαρμόσουν το δρομολόγιό τους όπως χρειάζονται — για να αφήσουν ή να παραλάβουν άτομα ή να εκπληρώσουν πολλαπλές υποχρεώσεις, χωρίς να κάνουν νέα κράτηση.

Για όσους ταξιδεύουν σε παρές ή με πολλές αποσκευές, ο νέος στόλος XL ταξί με έως 8 θέσεις προσφέρει επιπλέον άνεση και ευκολία, χωρίς ανάγκη για δεύτερο όχημα.

Το FREENOW διατηρεί τον ταχύτερο εκτιμώμενο χρόνο άφιξης — μόλις 3 λεπτά — χάρη στο δίκτυο 12.000 οδηγών πανελλαδικά. Όπως δήλωσε η Άσπα Τοπαλίδου, Γενική Διευθύντρια FREENOW Ελλάδας, «θέλουμε κάθε διαδρομή να είναι όσο το δυνατόν πιο άνετη, προβλέψιμη και προσαρμοσμένη στις ανάγκες των χρηστών μας».

Το ταξίδι που επαναπροσδιόρισε την έννοια της εμπειρικής φιλοξενίας



μ. Artisan Water x Lamda3 x Grand Forest Metsovo

Το τελευταίο Σαββατοκύριακο του Μαΐου, δημιουργοί, καλλιτέχνες, αθλητές και δημοσιογράφοι έζησαν ένα μοναδικό retreat στο Grand Forest Metsovo, που απέδειξε ότι η ουσία της φιλοξενίας είναι η εμπειρία με νόημα. Στο επίκεντρο της δράσης, το μ. Artisan Water — ένα design-forward σύμβολο βιωσιμότητας, ποιότητας και υπεύθυνου lifestyle.

Με τελετουργικό καλωσορίσματος, μενού εμπνευσμένο από την τοπική κουζίνα του σεφ Γκίκα Ξανάκη, yoga sessions, ποδηλασία στη λίμνη Αώου και ένα συγκινητικό εργαστήριο παραδοσιακής πίτας με γιαγιάδες Βλάχικης καταγωγής, η εμπειρία ξετύλιξε μια νέα φιλοσοφία «slow luxury». Ακολούθησε υπαίθριο γεύμα μετά από κυνήγι τρούφας με την Κατερίνα Νόλα, αλλά και ένα βιωματικό workshop με τίτλο Artisan Can — A contemporary sustainability story, όπου η κυκλική οικονομία συνδέθηκε με τη σύγχρονη αισθητική.

Η Lamda3, ομάδα με ειδίκευση στη σχεδίαση πολυαισθητηριακών εμπειριών, επιμελήθηκε το concept με σεβασμό στην αυθεντικότητα και την τοπική ταυτότητα.

Το ταξίδι δεν ήταν απλώς ένα ακόμη branded experience. Ήταν δήλωση ζωής. Μια εμπειρία που συνδύασε την πολυτέλεια με την ενσυναίσθηση, την αισθητική με τη βιωσιμότητα και την παράδοση με τη σύγχρονη ματιά. Μια νέα εποχή φιλοξενίας, με ουσία.

Η γη διψάει. Εμείς;

Τι σημαίνει η Παγκόσμια Ημέρα κατά της Ερημοποίησης και της Ξηρασίας και γιατί πρέπει να σε αφορά – ακόμα κι αν ζεις στην πόλη



Αν διαβάζεις αυτό το άρθρο πίνοντας καφέ στο μπαλκόνι, με μια όμορφη γλάστρα δίπλα σου, νιώσε ελεύθερος να την κοιτάξεις με λίγη παραπάνω τρυφερότητα. Γιατί σήμερα –στις 17 Ιουνίου– είναι Παγκόσμια Ημέρα κατά της Ερημοποίησης και της Ξηρασίας, και αν σου φαίνεται μακρινή, περίμενε λίγο. Δεν είναι.

Ξηρασία δεν είναι μόνο οι σκληρές από τα ντοκιμαντέρ με ραγισμένο χώμα και διψασμένες καμήλες. Είναι και τα ξεραμένα πάρκα που δεν ποτίζονται πια. Οι σοδειές που δεν βγαίνουν. Οι φράουλες που δεν φτάνουν ποτέ στο ράφι. Οι τιμές που ανεβαίνουν στο σούπερ μάρκετ. Τα παιδιά που μεταναστεύουν από τον τόπο τους γιατί πια δεν υπάρχει τίποτα να καλλιεργήσουν.

Πρώτα απ' όλα: τι σημαίνει «ερημοποίηση»;

Όχι, δεν μιλάμε για την επέκταση της Σαχάρας. Η ερημοποίηση είναι η υποβάθμιση της γης, εξαιτίας ανθρώπινων ή φυσικών παραγόντων, σε περιοχές που ήδη έχουν περιορισμένους υδάτινους πόρους.

Δεν μιλάμε δηλαδή μόνο για καυτές ερήμους – αλλά και για καλλιεργήσιμες εκτάσεις που καταρρέουν σιγά-σιγά.

Και η ξηρασία; Είναι η περίοδος όπου η γη δεν έχει καθόλου ή ελάχιστο νερό. Και πλέον, με την κλιματική αλλαγή, αυτές οι περιόδους γίνονται πιο έντονες, πιο συχνές και... πιο άδικες.

Ο πλανήτης χάνει έδαφος. Κυριολεκτικά.

Σύμφωνα με τα Ηνωμένα Έθνη:

-  Το 40% των εδαφών παγκοσμίως έχουν ήδη υποβαθμιστεί.
-  Κάθε χρόνο πάνω από 24 δισεκατομμύρια τόνοι γόνιμου εδάφους χάνονται.
-  Μέχρι το 2050, σχεδόν 3 δισεκατομμύρια άνθρωποι μπορεί να ζουν σε περιοχές με σοβαρή έλλειψη νερού.



Και πριν πεις «ωχ, μακριά είναι αυτά», να σου θυμίσουμε τις περσινές ξηρασίες σε Κρήτη, Θεσσαλία, Ισπανία, Ιταλία, ακόμα και Γαλλία. Η Ευρώπη ψήνεται. Η Μεσόγειος διψάει. Οι ελιές «σκάζουν». Οι αγρότες αγωνιούν.

Και πού φταίμε εμείς;

Είναι εύκολο να κατηγορούμε «την κλιματική αλλαγή» σαν κάτι γενικό και αόριστο. Αλλά δεν είναι φάντασμα. Είναι το αποτέλεσμα πράξεων. Εντατική γεωργία χωρίς φροντίδα για το έδαφος. Υπερκατανάλωση νερού. Κακή διαχείριση πόρων. Πυρκαγιές που αφήνουν πίσω τους καμένη γη που δεν μπορεί να συγκρατήσει υγρασία.

Η γη δεν αντέχει άλλο. Κι αυτό δεν είναι αλληγορικό – είναι κυριολεκτικό.

Παιδιά του μέλλοντος: στο χέρι μας (κυριολεκτικά)

Δεν είμαστε καταδικασμένοι. Υπάρχουν λύσεις. Στον κόσμο, αναγεννητικές γεωργικές πρακτικές επαναφέρουν τη ζωή σε περιοχές που θεωρούνταν χαμένες. Φυτεύονται δάση φραγμών, εφαρμόζεται σταγονίδια άρδευσης και εφευρίσκονται τεχνολογίες που συλλέγουν υγρασία από την ατμόσφαιρα.

Αλλά για να λειτουργήσουν όλα αυτά, πρέπει πρώτα να νοιαστούμε. Να καταλάβουμε πως ό,τι τρώμε, ό,τι πίνουμε, ό,τι αφήνουμε πίσω μας... έχει αντίκτυπο.

Και τι μπορώ να κάνω εγώ, από το διαμέρισμά μου;

Μπορείς να ξεκινήσεις από το να μην αδιαφορείς. Να μάθεις. Να δεις. Να μοιραστείς πληροφορίες.

Μπορείς να:

- 🌱 Φυτέψεις. Ένα φυτό στο μπαλκόνι σου είναι πράξη συνείδησης.
- 🌱 Υποστηρίξεις προϊόντα που παράγονται υπεύθυνα.
- 🌱 Απαιτήσεις από πολιτικούς και δήμους πράσινες πολιτικές και προστασία του εδάφους.
- 🌱 Εντάξεις στο λεξιλόγιό σου λέξεις όπως “νερό”, “γή”, “ανθεκτικότητα” και “συλλογικότητα”.

Δεν είναι μόνο η γη που ερημώνει

Μήπως κι εμείς μέσα μας, πολλές φορές, μοιάζουμε με γη που διψάει; Που κουράστηκε να δίνει χωρίς να παίρνει; Που ξεχνάει να φροντίσει τον εαυτό της;

Η σημερινή μέρα είναι και μια αφορμή να αναρωτηθούμε:

Τι ποτίζουμε στη ζωή μας; Και τι αφήνουμε να ξεραθεί;

Φύτεψε σήμερα κάτι. Έστω κι ένα σποράκι βασιλικού. Κάθε τι που μεγαλώνει είναι μια υπόσχεση πως δεν τα παρατάμε.



Μαζί κάνουμε τον κόσμο μας καλύτερο: Η πράσινη αποστολή των Cosmos Volunteers

Η αλλαγή ξεκινά από εμάς. Και φέτος, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος, οι Cosmos Volunteers απέδειξαν ότι τα λόγια μπορούν να γίνουν πράξεις – και οι πράξεις, θετική επιρροή.

Περισσότεροι από 80 εθελοντές της Cosmos Sport, σε Αθήνα και Ηράκλειο Κρήτης, έδωσαν ζωή σε δύο εμβληματικά σημεία: τον Λόφο Λαμπράκη και το Πάρκο Μανώλης Γλέζος, μέσα από δενδροφυτεύσεις και καθαρισμούς. Μαζί τους, και φοιτητές του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών, αποδεικνύοντας πως η σύνδεση ακαδημαϊκής γνώσης και κοινωνικής δράσης είναι πιο επίκαιρη από ποτέ.

Η πρωτοβουλία τελούσε υπό την αιγίδα των δήμων Αθηναίων και Ηρακλείου, με τη στήριξη των δημοτικών τμημάτων καθαριότητας και πρασίνου. Και δεν έλειψε το πιο όμορφο φινάλε: ένα πικνίκ στη φύση, γεμάτο κουβέντες, ιδέες και χαμόγελα.

Με το σύνθημα «Together we make Cosmos a better place», η Cosmos Sport συνεχίζει να επενδύει σε ουσιαστικές δράσεις εταιρικής υπευθυνότητας, μετατρέποντας τον ακτιβισμό σε καθημερινή στάση ζωής.

Γιατί η αληθινή δράση δεν είναι εντυπωσιακή. Είναι επίμονη, συλλογική και... πράσινη.



Press Room

«Ψάρια και Ωρίμανση»: Η Τήνος, η γνώση και η γεύση σε ένα βιβλίο-σταθμό



Στην κατάμεστη αίθουσα «Έβδομος», παρουσιάστηκε στις 12 Ιουνίου το βιβλίο «Ψάρια και Ωρίμανση. Εγχειρίδιο ορθής ωρίμανσης και χειρισμού ψαριών» του Μαρίνου Σουράνη (εκδ. Νεφέλη), με έντονη συγκινησιακή φόρτιση και θερμά λόγια από τους συμμετέχοντες.

Το βιβλίο, που αποτελεί καρπό βαθιάς γνώσης και αγάπης για την πρώτη ύλη, την εντοπιότητα και την παράδοση της Τήνου, έρχεται να ανατρέψει τον μύθο του «μόνο φρέσκου ψαριού» και να εισαγάγει την έννοια της ωρίμανσης με σεβασμό και καινοτομία. Στις σελίδες του, αποτυπώνονται τεχνικές, φιλοσοφία, αλλά και ανθρωπιά.

Ξεχωριστή στιγμή της εκδήλωσης ήταν το μήνυμα του ιστορικού Μαρκ Μαζάουερ, που χαρακτήρισε τη «Μαραθιά» –το εστιατόριο του συγγραφέα στην Τήνο– «επίγειο παράδεισο». Τη συζήτηση συντόνισε η Παυλίνα Κωνσταντάρα, ενώ κορυφαίοι δημοσιογράφοι και γαστρονόμοι, όπως οι Νανά Δαρειώτη, Δημήτρης Αντωνόπουλος και Θάλεια Τσιχλάκη, ανέδειξαν την αξία του έργου.

Ο Μαρίνος Σουράνης έκλεισε ευχαριστώντας το κοινό και σημειώνοντας: «Η γνώση είναι για να μοιράζεται». Και αυτό ακριβώς κάνει το βιβλίο του – με γεύση, ευθύνη και ψυχή.

Μοτίβα παντού: Η πιο γεωμετρική μέρα του χρόνου είναι εδώ!

World Tessellation Day: Όταν η τέχνη, τα μαθηματικά και το design χορεύουν μαζί

Σκέψου αυτό: περπατάς στην πόλη, χαζεύεις το πλακόστρωτο, κοιτάς το κάγκελο ενός παραθύρου ή τα πλακάκια του μπάνιου σου. Και ξαφνικά συνειδητοποιείς: υπάρχουν μοτίβα παντού. Επαναλαμβανόμενα σχήματα που ταιριάζουν τέλεια το ένα δίπλα στο άλλο, χωρίς κενά και χωρίς επικαλύψεις.

Όχι, δεν είναι σύμπτωση. Είναι... tessellation. Και κάθε χρόνο, στις 17 Ιουνίου, αυτά τα απλά σχήματα γιορτάζουν τη μεγάλη τους στιγμή: είναι η World Tessellation Day!

Μα τι είναι τέλος πάντων η tessellation;

Είναι αυτό που στην ελληνική λέμε τεσσελαρισμός (από το λατινικό tessella = μικρή πέτρα μωσαϊκού). Πρόκειται για γεωμετρικά σχήματα –τρίγωνα, τετράγωνα, εξάγωνα ή και πιο περίπλοκα– που «κουμπώνουν» μεταξύ τους τέλεια, χωρίς να αφήνουν κενά.

Κοινώς: ό,τι κάνουν οι μέλισσες στις κυψέλες τους, οι κεραμίδες στις σκεπές και... οι πλακάδες στα μπάνια μας!

Γιατί γιορτάζεται;

Η World Tessellation Day καθιερώθηκε το 2016 από τη συγγραφέα Emily Grosvenor (συγγραφέας του παιδικού βιβλίου Tessalation!) και γιορτάζεται κάθε 17 Ιουνίου – την ημέρα που γεννήθηκε ο Μ. C. Escher, ο κορυφαίος Ολλανδός καλλιτέχνης που έκανε τους τεσσελαρισμούς τέχνη και παράνοια μαζί.

Αν έχεις δει ποτέ εκείνους τους πίνακες όπου τα πουλιά γίνονται ψάρια και ο ουρανός γίνεται γη, ξέρεις τι

εννοούμε. Ο Escher «έβλεπε» τον κόσμο σαν παζλ που δεν σταματά ποτέ – και έκανε το γεωμετρικό συναρπαστικό.

Το Tessellation είναι παντού!

Ακόμα κι αν δεν το καταλαβαίνεις, το βλέπεις κάθε μέρα.

- ❖ Στα πλακάκια της κουζίνας σου
- ❖ Στις στολές των super heroes (hello, Spiderman!)
- ❖ Στα μοτίβα σε υφάσματα, ταπετσαρίες, ρούχα
- ❖ Στη φύση – στις κυψέλες, στις φλούδες των φρούτων, στα λέπια των ψαριών
- ❖ Στην παραδοσιακή τέχνη – στα αραβουργήματα της Αλάμπρας, στα ρωμαϊκά μωσαϊκά, στα βυζαντινά πατώματα



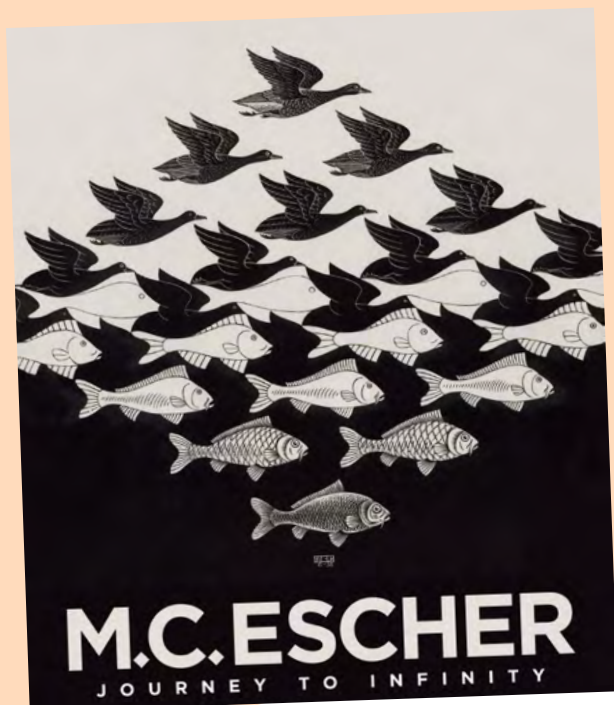


Είναι η πιο απόδειξη ότι τα μαθηματικά είναι παντού – και μπορεί να είναι και όμορφα.

Και γιατί να σε νοιάζει;

Γιατί το tessellation είναι εκπληκτικός τρόπος να εξασκείς το μυαλό σου και να βλέπεις τον κόσμο με πιο δημιουργική ματιά. Μιλάει σε μαθηματικούς, αλλά και σε designers, καλλιτέχνες, αρχιτέκτονες, ακόμη και παιδιά που αγαπούν τα παζλ.

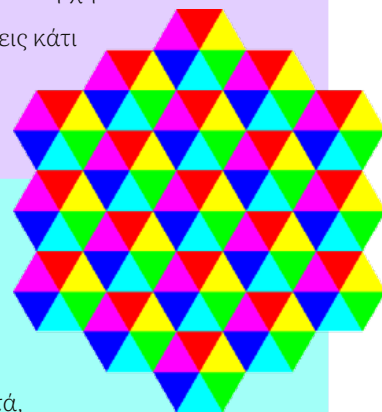
Μπορεί να γίνει μάθημα, παιχνίδι, διαλογισμός, διακόσμηση. Μπορεί να σε κάνει να δεις το μπαλκόνι σου αλλιώς. Και κυρίως: συνδέει την επιστήμη με την τέχνη. Το όνειρο κάθε δημιουργικού εγκεφάλου.



Πώς να γιορτάσεις;

Δε χρειάζεται να είσαι αρχιτέκτονας ή μαθηματικός για να μπεις στο κλίμα. Μπορείς να:

- ❖ Σχεδιάσεις το δικό σου tessellation στο χαρτί
- ❖ Παρατηρήσεις γύρω σου μοτίβα και να τα φωτογραφίσεις (ιδανικά #tessellationday)
- ❖ Δοκιμάσεις ένα online tessellation game ή app
- ❖ Κάνεις ένα απλό εργαστήριο με τα παιδιά – ναι, ακόμα κι ένα χαρτόνι με σχήματα είναι αρχή
- ❖ Βάλεις στόχο να δημιουργήσεις κάτι επαναλαμβανόμενο – ακόμα και στα λόγια σου, ή στις συνήθειές σου



Λίγο φιλοσοφία τώρα...

Η tessellation, εκτός από γεωμετρία, είναι και τρόπος ζωής. Μας υπενθυμίζει ότι κάθε τι μικρό, όταν τοποθετηθεί σωστά, φτιάχνει κάτι μεγάλο. Ότι ακόμα κι ένα μικρό κομμάτι μπορεί να γίνει μέρος μιας αρμονίας. Ότι η ομορφιά κρύβεται στις λεπτομέρειες – και στο πώς αυτές συνεργάζονται.

Και ίσως, στην εποχή του χάους, αυτό να είναι το πιο πολύτιμο μάθημα.

Δες τον κόσμο σήμερα σαν μοτίβο. Ξεκίνα να παρατηρείς τι επαναλαμβάνεται γύρω σου – και μέσα σου.



5 πράγματα που δεν ήξερες για το tessellation

(Και θα σε κάνουν να χαζεύεις το πάτωμα αλλιώς)

1. Ο Μ. C. Escher δεν ήξερε μαθηματικά – αλλά τα “ζωγράφιζε”!

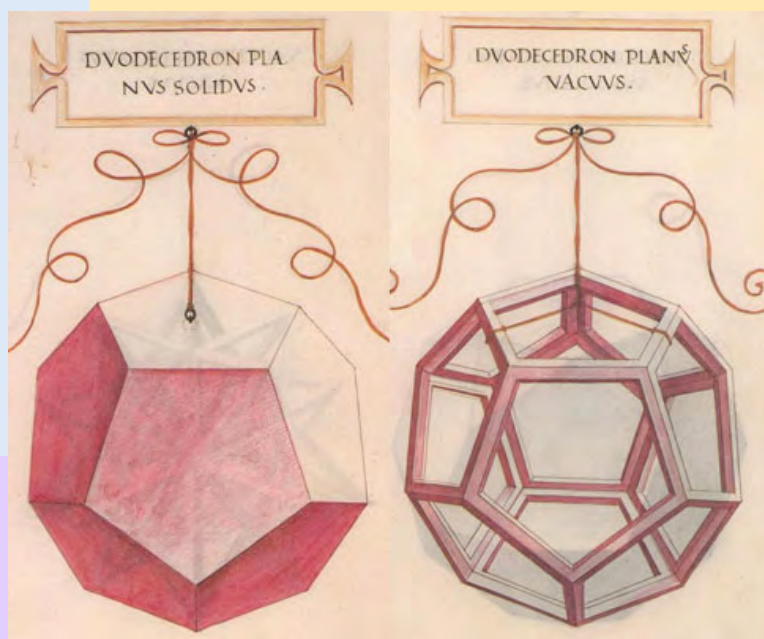
Ο διάσημος Ολλανδός καλλιτέχνης που έκανε διάσημη την tessellation δεν είχε επίσημη μαθηματική εκπαίδευση. Οι μαθηματικοί τον μελέτησαν αφού είχε φτιάξει τα έργα του. Εκείνος απλώς ακολουθούσε την περιέργειά του. Κάτι σαν “μαθηματικά με την καρδιά”.

2. Οι μέλισσες είναι οι πιο αποτελεσματικοί tessellation masters της φύσης

Τα εξάγωνα στις κυψέλες δεν είναι απλώς όμορφα – είναι η πιο αποδοτική γεωμετρική λύση για να αποθηκεύεις πολύ μέλι με όσο το δυνατόν λιγότερο κερί. Η φύση κάνει design καλύτερα από όλους.

3. Υπάρχουν μόνο 17 είδη συμμετρικών μοτίβων στον κόσμο

Στη μαθηματική θεωρία των tessellations, έχουν καταγραφεί 17 πιθανοί τρόποι με τους οποίους ένα μοτίβο μπορεί να επαναλαμβάνεται στο επίπεδο. Αυτά λέγονται “wallpaper groups” και, ναι, υπάρχουν και σε πραγματικές ταπετσαρίες.



4. Ο Leonardo da Vinci πειραματιζόταν με tessellations πριν γίνουν trend

Σχέδιά του δείχνουν προσπάθειες επανάληψης γεωμετρικών σχημάτων – πριν από αιώνες. Προβλέψιμα... μπροστά από την εποχή του.

5. Το Minecraft βασίζεται στην tessellation!

Αυτό που παίζεις ή βλέπεις να παίζει το παιδί σου δεν είναι απλώς παιχνίδι: είναι γεωμετρική συμμετρία σε δράση, με κυβικά μοτίβα που κουμπώνουν και δημιουργούν ολόκληρους κόσμους. Η tessellation... σε 8-bit!



«Έξι μαθήματα χορού σε έξι εβδομάδες» με τη Ρένη Πιττακή και τον Κώστα Βασαρδάνη στο Πτι Παλαί

Ένα από τα πιο αγαπημένα θεατρικά έργα των τελευταίων ετών, το «Έξι μαθήματα χορού σε έξι εβδομάδες» του Ρίτσαρντ Αλφιέρι, επιστρέφει αυτό το φθινόπωρο στη σκηνή του Πτι Παλαί από τις 31 Οκτωβρίου, σε σκηνοθεσία Πέτρου Ζούλια. Η σπουδαία Ρένη Πιττακή ξανασυναντά τη Λίλυ, έναν ρόλο-σταθμό στην πορεία της, πλάι στον Κώστα Βασαρδάνη, στον ρόλο του χορευτή Μάικλ.

Το έργο, με χιούμορ και συγκίνηση, αφηγείται την αναπάντεχη σχέση που αναπτύσσεται ανάμεσα σε δύο μοναχικούς, εντελώς διαφορετικούς ανθρώπους. Μέσα από έξι χορούς – βαλς, σουίνγκ, τσάρλεστον, φλαμένγκο, ροκ εντ ρολ και τάνγκο – οι ήρωες ανακαλύπτουν κάτι πολύτιμο: την ανάγκη για ουσιαστική επικοινωνία.

Η παράσταση, που πρωτοπαρουσιάστηκε από τον ίδιο σκηνοθέτη στην Ελλάδα το 2008, επιστρέφει ανανεωμένη για να συγκινήσει ξανά, με την υπογραφή μιας εξαιρετικής δημιουργικής ομάδας και ένα καστ που ξεχωρίζει.

Κάθε Παρασκευή 21:00,
Σάββατο 18:00 και Κυριακή 21:00
Πτι Παλαί – Ριζάρη 24, Παγκράτι
Προπώληση εισιτηρίων: more.com

DOG TAGS: Η φωνή των κρατουμένων στη σκηνή του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου



Το Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου, στο πλαίσιο του εορτασμού των 70 χρόνων του, παρουσιάζει το πρωτοποριακό έργο DOG TAGS του Στάθη Γράψα, ένα βιωματικό, διαδραστικό θεατρικό δρώμενο από δεκαεννιά κρατούμενους του Κέντρου Απεξάρτησης Τοξικομανών Κρατουμένων Ελεώνα Θηβών «ΕΠΙΛΟΓΗ».

Το έργο γεννήθηκε μέσα από το Εργαστήρι Προσωπικής Ανάπτυξης Κρατουμένων (ΕΠΑΚ) του Εθνικού Θεάτρου, με καλλιτεχνική επιμέλεια του Στάθη Γράψα, ο οποίος από το 2010 δίνει φωνή σε ομάδες εγκλειστών μέσα από το θέατρο.

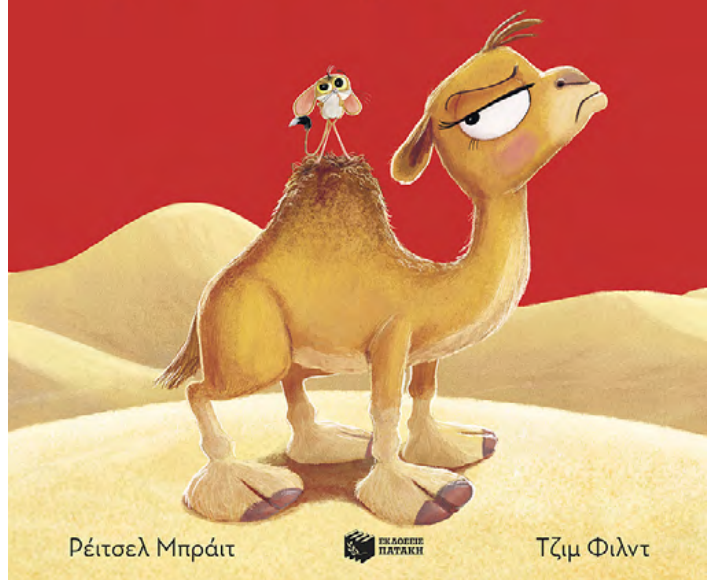
Το DOG TAGS είναι ένα κάλεσμα συνάντησης, ένα ταξίδι αυτογνωσίας και συμφιλίωσης, που ανατρέπει προκαταλήψεις και χτίζει γέφυρες μεταξύ «μέσα» και «έξω».

Οι παραστάσεις θα πραγματοποιηθούν τα Σαββατοκύριακα 19-20, 26-27 Ιουλίου και 2-3 Αυγούστου 2025 στο Κέντρο Ελεώνα Θηβών. Τα έσοδα θα διατεθούν στο Φιλόπτωχο Ταμείο Ατόρων του Κέντρου.

Η μετακίνηση του κοινού παρέχεται από το Φεστιβάλ για τις παραστάσεις του Σαββάτου, ενώ υπάρχει και δυνατότητα πρόσβασης με ιδιωτικό όχημα.

Εισιτήρια & πληροφορίες: aefestival.gr

Η ΚΑΜΗΛΑ ΠΟΥ ΟΛΟ ΓΚΡΙΝΙΑΖΕ



Ρέιτσελ Μπράιτ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

Τζίμ Φιλντ

Η καμήλα που όλο γκρινιάζει

Μια ξεκαρδιστική και τρυφερή ιστορία για τη δύναμη της θετικής σκέψης και το μαγικό άγγιγμα ενός χαμόγελου!

Καθώς ο ήλιος ανατέλλει πάνω από τη χρυσαφένια έρημο, μια μικρή καμήλα ξυπνάει... και όλα της φαίνονται στραβά. Ζέστη, κούραση, κακή διάθεση και ένα ακόμα κουραστικό ταξίδι μπροστά της. Η μόνη της αντίδραση; Να γκρινιάζει! Για όλα και για όλους.

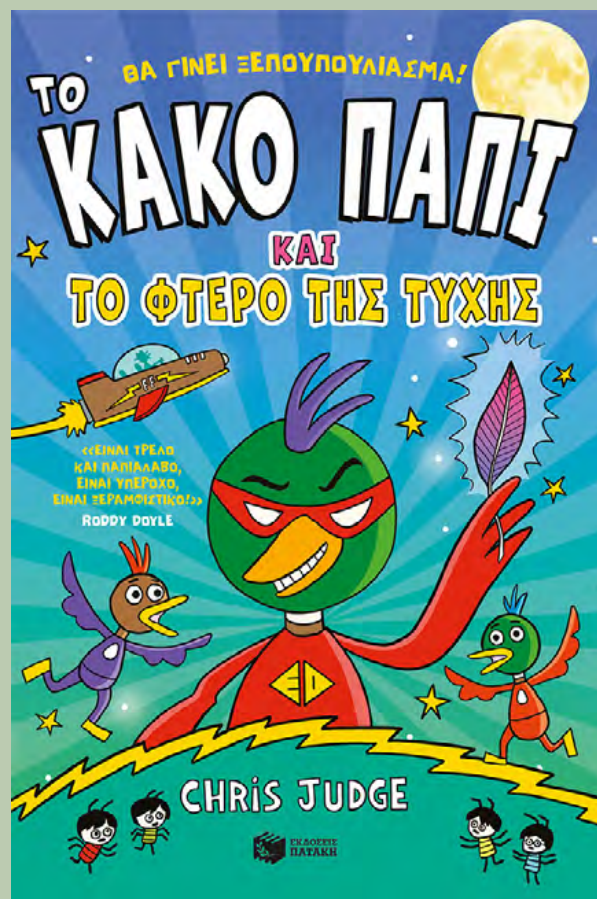
Όμως, μια απρόσμενη συνάντηση με το πιο χαρούμενο πλάσμα της ερήμου θα αλλάξει τα πάντα. Με χιούμορ, ζωντανή εικονογράφηση και ένα αισιόδοξο μήνυμα, η Rachel Bright μας θυμίζει πως, καμιά φορά, η πιο όμορφη μέρα μπορεί να ξεκινήσει... με απλά ένα χαμόγελο.

Ιδανικό για παιδιά ηλικίας 3+, το βιβλίο αυτό είναι μια ιστορία που προσφέρεται για διάβασμα αγκαλιάς, ιδανική για να βοηθήσει τα μικρά παιδιά να αναγνωρίσουν και να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους.

Γιατί η γκρίνια μπορεί να είναι μεταδοτική — αλλά το ίδιο και η καλή διάθεση!

Διαθέσιμο σε όλα τα βιβλιοπωλεία και στο www.patakis.gr

Το Κακό Παπί και το φτερό της τύχης



Μπορεί δύο μικρά παπάκια να σώσουν τον κόσμο; Αν είναι ο Έντι και η Φλο, τότε... όλα είναι πιθανά!

Τα δίδυμα παπάκια βρίσκονται στο σπίτι του παππού τους, όμως αντί να περάσουν ήσυχα τις διακοπές τους, ανακαλύπτουν ένα καλά κρυμμένο μυστικό: ο παππούς Φρανκ δεν είναι ένας απλός παππούς — είναι ένας αληθινός σούπερ ήρωας! Ή τουλάχιστον... ήταν.

Όταν όμως απελευθερώνουν κατά λάθος τον παλιό του εχθρό, τον Κακό Παπί, από τη σοφίτα, ξεκινά μια ξέφρενη περιπέτεια γεμάτη φτερά, ανατροπές και γέλιο.

Θα καταφέρουν η Φλο και ο Έντι να σταματήσουν τον σούπερ κακό; Ή μήπως ο κόσμος των παπιών είναι καταδικασμένος;

Μια απίθανη ιστορία γεμάτη δράση, χιούμορ και αξέχαστους ήρωες, ιδανική για μικρούς αναγνώστες που αγαπούν τις περιπέτειες και τα... παπιά με φαντασία!

Για παιδιά 5+
Διαθέσιμο σε όλα τα βιβλιοπωλεία και στο www.patakis.gr

quote of the day

GOING TO A WEDDING USED TO MEAN CELEBRATING LOVE. NOW IT MEANS BUDGETING LIKE YOU'RE PLANNING YOUR OWN

Σήμερα
γιορτάζουν!

Ισμαήλ,
Φήλιξ, Φίληξα,
Φιλήκη

17 Ιουνίου

- › World Day to Combat Desertification and Drought
- › National Eat Your Vegetables Day
- › World Tessellation Day
- › Iceland Independence Day
- › Global Garbage Man Day
- › National Apple Strudel Day
- › National Mascot Day