



**ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ
ΖΑΧΑΡΗΣ!**

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!

**ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ
ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!**

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!



ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!

*Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα,
που διεξήχθη από την Circana
σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

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



**ΦΑΕ ΜΕ ΝΟΗΜΑ:
ΓΙΑΤΙ Η ΒΙΩΣΙΜΗ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ
ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΙΟ ΝΟΣΤΙΜΟ ΜΕΛΛΟΝ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Έχεις δει ποτέ ελέφαντα με πόδια καλαμάκια; Εγώ τον είδα. Σε έναν πίνακα του Νταλί. Ψηλός, περήφανος, γεμάτος πύργους και σύμβολα. Και στεκόταν... πάνω σε κάτι πόδια που έμοιαζαν έτοιμα να σπάσουν με μια ανάσα. Λεπτά, ψηλά, γελοία. Έτοιμα να ζητήσουν συγνώμη που υπάρχουν.

Και δεν μπορούσα να πάρω τα μάτια μου από πάνω του. Όχι γιατί ήταν εντυπωσιακός. Αλλά γιατί, με έναν παράξενο τρόπο, ήμουν εγώ. Εσύ. Εμείς όλοι. Με τα φορτία μας. Την πίεση. Τη μάσκα του «όλα καλά». Την ανάγκη να σταθούμε όρθιοι, να φανούμε δυνατοί, να αποδείξουμε ότι το έχουμε. Αλλά πόσο «το έχουμε» όταν πατάμε σε ψυχολογικά ξυλοπόδαρα;

Ξέρεις τι είναι αστείο; Δεν φαίνεται. Από μακριά δείχνεις αγέρωχος. Μεγαλοπρεπής. Ένας άνθρωπος που κερδίζει το θαυμασμό σου χωρίς να το προσπαθεί. Κι από μέσα; Τρέμεις.

Μας έμαθαν να κουβαλάμε. Να μη μιλάμε. Να «αντέχουμε». Φόρτωσέ το. Πρόλαβέ το. Απόδειξέ το. Μη δείξεις αδυναμία. Μη λυγίσεις. Κι έτσι στέκεσαι. Ψηλά. Με περηφάνια. Πάνω σε κάτι που ούτε εσύ δεν πολυπιστεύεις πια. Αλλά ξέρεις τι δεν σε έμαθαν;

Να σταματάς. Να λες «δεν το μπορώ άλλο».

Να αφήσεις λίγο κάτω το φορτίο, να ισιώσεις. Να πεις «σήμερα όχι». Να ξαπλώσεις λίγο. Να αφήσεις το ύψος για κάποιον άλλον.

Γιατί η αλήθεια είναι μία:

Δεν έχει σημασία πόσο εντυπωσιακό φαίνεται κάτι. Αν στηρίζεται σε φόβο, ενοχή και ανάγκη επιβεβαίωσης, θα πέσει. Όχι γιατί είσαι αδύναμος. Αλλά γιατί είσαι άνθρωπος. Και οι άνθρωποι, ξέρεις, δεν γεννήθηκαν για να είναι σύμβολα. Γεννήθηκαν για να νιώθουν.

Ο ελέφαντας του Νταλί δεν είναι τέρας. Είναι καθρέφτης.

Και η ερώτηση δεν είναι αν θα πέσεις. Είναι αν θα επιλέξεις να κατέβεις πριν καταρρεύσεις.

Και να πεις: «Ναι, κουράστηκα. Ναι, προσποιούμαι καιρό τώρα. Ναι, δεν τα έχω όλα υπό έλεγχο.» Και ξέρεις τι θα συμβεί τότε; Τίποτα τρομερό. Ο κόσμος δεν θα σταματήσει. Οι φίλοι σου δεν θα φύγουν. Και εσύ, για πρώτη φορά μετά από καιρό, θα ανασάνεις.

Αν με ρωτάς; Ας σταματήσουμε να κάνουμε τους δυνατούς πάνω σε εύθραυστες ισορροπίες. Ας γίνουμε επιτέλους εκείνοι που τολμούν να είναι αληθινοί.

Tip of the Day: Αν νιώθεις ότι πατάς σε κάτι που τρίζει, μην περιμένεις να πέσει. Πιάσε το χέρι κάποιου. Ζήτα στήριγμα. Ή απλώς, κάτσε λίγο. Επιτρέπεται.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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



Η ΜΕΓΑ Α.Ε. δίπλα στο έργο του Σωματείου «ΕΛΠΙΔΑ – Σύλλογος Φίλων Παιδιών με Καρκίνο»

Η 100% ελληνική εταιρεία προϊόντων ατομικής υγιεινής ΜΕΓΑ συνεχίζει τη σταθερή της πορεία κοινωνικής προσφοράς, ενισχύοντας περαιτέρω τη συνεργασία της με το Σωματείο «ΕΛΠΙΔΑ – Σύλλογος Φίλων Παιδιών με Καρκίνο». Μέσα από μια σημαντική χορηγία προϊόντων, στηρίζει τις ανάγκες παιδιών και οικογενειών που δοκιμάζονται.

Η χορηγία περιλαμβάνει:

1. Τη δημιουργία ειδικών kits προσωπικής φροντίδας, τα οποία διατίθενται αποκλειστικά σε κάθε μητέρα παιδιού που νοσηλεύεται στο Ογκολογικό Νοσοκομείο Παιδών «ΜΑΡΙΑΝΝΑ Β. ΒΑΡΔΙΝΟΓΙΑΝΝΗ – ΕΛΠΙΔΑ» ή φιλοξενείται στον αντίστοιχο Ξενώνα.
2. Την τακτική αποστολή προϊόντων βρεφικής φροντίδας και καθαριότητας για έναν ολόκληρο χρόνο, καλύπτοντας βασικές καθημερινές ανάγκες των παιδιών που στηρίζονται από το Σωματείο.

Η δράση εντάσσεται στο ευρύτερο πλαίσιο του προγράμματος ΕΚΕ της ΜΕΓΑ «ΠΡΑΞΕΙΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ», με στόχο την ουσιαστική υποστήριξη ευάλωτων κοινωνικών ομάδων.

Η κα Λήδα Βιτουλαδίτου, Sales & Marketing Director της ΜΕΓΑ, τόνισε: «Η υποστήριξη παιδιών και οικογενειών που βρίσκονται σε ανάγκη αποτελεί για εμάς σταθερή προτεραιότητα».

Το Διοικητικό Συμβούλιο του Σωματείου «ΕΛΠΙΔΑ», με Πρόεδρο την κα Χριστιάννα Β. Βαρδινογιάννη, εξέφρασε τις θερμές του ευχαριστίες προς τη ΜΕΓΑ για την πολύτιμη στήριξη και την ουσιαστική της συνεισφορά στο έργο του.

Shell GO+ και SKY express: Αυτό το καλοκαίρι, πετάμε πιο μακριά με κάθε γέμισμα!



Το καλοκαίρι του 2025 ξεκινάει με τον πιο συναρπαστικό τρόπο! Η Coral A.E. – Shell Licensee φέρνει μια ξεχωριστή καλοκαιρινή εμπειρία για τα μέλη του προγράμματος Shell GO+, με δώρο 100 εισιτήρια μετ' επιστροφής σε ονειρεμένους προορισμούς με τη SKY express!

Από τις 10 Ιουνίου έως και τις 20 Ιουλίου, κάθε συναλλαγή σε επιλεγμένα πρατήρια Shell μετατρέπεται σε συμμετοχή στον μεγάλο διαγωνισμό, προσφέροντας την ευκαιρία να διεκδικήσεις ένα από τα 100 εισιτήρια SKY express για τον προορισμό της επιλογής σου (χωρίς φόρους και βάσει διαθεσιμότητας).

Οι τρόποι συμμετοχής είναι απλοί:

1. Με αγορά 20+ λίτρων Shell V-Power 98 ή Diesel: 1 συμμετοχή
2. Με αγορά 20+ λίτρων Shell V-Power Racing: 2 συμμετοχές
3. Με αγορές άνω των 5€ στα πρατήρια Shell (εξαιρούνται καπνικά, paysafe, e-pass): 1 συμμετοχή

Όλα γίνονται ακόμα πιο εύκολα με το Shell GO+ app, όπου μπορείς να βλέπεις σε πραγματικό χρόνο τις συμμετοχές σου και να ενημερώνεσαι για τους όρους του διαγωνισμού.

Με περισσότερα από 780 πρατήρια σε όλη τη χώρα και 23 χρόνια επιβράβευσης, το Shell GO+ συνεχίζει να μας ταξιδεύει – κυριολεκτικά!

Μάθε περισσότερα: shell.gr

Φάε με νόημα: γιατί η βιώσιμη γαστρονομία είναι το πιο νόστιμο μέλλον

Η 18η Ιουνίου δεν είναι απλώς άλλη μια ημέρα στο ημερολόγιο του ΟΗΕ. Είναι η Παγκόσμια Ημέρα Βιώσιμης Γαστρονομίας και ήρθε για να μας θυμίσει κάτι που κάπου το ξεχάσαμε: το φαγητό δεν είναι απλώς κατανάλωση. Είναι πράξη ευθύνης.

Κάθε φορά που γεμίζεις το πιάτο σου, κάνεις μια επιλογή. Επιλέγεις τι στηρίζεις, από πού προέρχεται αυτό που τρως, ποιον επηρεάζει η παραγωγή του και τι αποτύπωμα αφήνει πίσω του. Η βιώσιμη γαστρονομία είναι η απάντηση σε μια εποχή που η γη διψά, οι πόροι μειώνονται και η συνείδηση (ευτυχώς) ξυπνά.

Αν θες να καταλάβεις τι είναι αυτή η έννοια – και γιατί είναι πολύ πιο νόστιμη απ' ό,τι ακούγεται – συνέχισε να διαβάζεις. Δεν πρόκειται για διατροφή «χωρίς γλουτένη», «χωρίς λιπαρά» ή άλλη μία μόδα του Instagram. Είναι γεύση με αξία, και αυτό είναι το μέλλον.

Τι είναι, λοιπόν, η βιώσιμη γαστρονομία;

Με απλά λόγια, είναι ο τρόπος να επιλέγουμε, να μαγειρεύουμε και να καταναλώνουμε το φαγητό μας χωρίς να εξαντλούμε τη φύση, χωρίς να δημιουργούμε σπατάλη και χωρίς να παραβλέπουμε τον άνθρωπο.

Βιώσιμη γαστρονομία σημαίνει:

- 🌿 Να προτιμάς εποχικά και τοπικά προϊόντα
- 🌿 Να σέβεσαι την πρώτη ύλη και να τη χρησιμοποιείς όσο πιο πλήρως γίνεται (π.χ. όχι να πετάς τα κοτσάνια από τα λαχανικά)
- 🌿 Να μαγειρεύεις με συνείδηση και όχι με υπερβολή
- 🌿 Να γνωρίζεις από πού προέρχεται η τροφή σου και ποιος την παρήγαγε
- 🌿 Να αποφεύγεις τα περιττά υλικά, τις πλαστικές συσκευασίες και την υπερκατανάλωση





Πρόκειται δηλαδή για ένα είδος επιστροφής στην ουσία: εκεί που το φαγητό ήταν σχέση, όχι προϊόν. Μια πράξη φροντίδας και σύνδεσης.

Τοπικότητα = γεύση με ρίζες

Αν έχεις δοκιμάσει ντομάτα από την αυλή της γιαγιάς και ντομάτα του σούπερ μάρκετ τον Γενάρη, ξέρεις τι σημαίνει τοπικότητα. Η βιώσιμη γαστρονομία μάς καλεί να τιμήσουμε την εποχικότητα και τη γη μας.

Μια ντομάτα από την Ιεράπετρα έχει μικρότερο αποτύπωμα άνθρακα από μία που έχει ταξιδέψει από την Ολλανδία. Ένα τυρί από μικρό παραγωγό στην Πίνδο ενισχύει μια κοινότητα. Ένα αυγό από αυλή και όχι από μπαταρία είναι προϊόν σεβασμού.

Η Ελλάδα είναι ευλογημένη με ποικιλίες, μικρές παραγωγές, ήλιους και βροχές που γεννούν αυθεντική γεύση. Η στροφή στη βιωσιμότητα δεν είναι έξοδος από την παράδοση – είναι επιστροφή σε αυτήν.

Food waste: το φάντασμα του πολιτισμένου κόσμου

Κάθε χρόνο, 1/3 της παραγόμενης τροφής παγκοσμίως καταλήγει στα σκουπίδια. Την ίδια ώρα, εκατομμύρια άνθρωποι υποσιτίζονται. Πόσο οξύμωρο, έτσι;

Η βιώσιμη γαστρονομία έχει βασικό στόχο να μειώσει τη σπατάλη. Πώς;

- 🌽 Με συνειδητό προγραμματισμό γευμάτων



- 🌽 Με επαναχρησιμοποίηση leftovers

- 🌽 Με δημιουργική χρήση υλικών που συνήθως πετάμε (π.χ. φλούδες, κοτσάνια, ψίχα από λαχανικά)

Δεν είναι τσιγκουνιά. Είναι σεβασμός προς τη φύση και τον κόπο που κρύβεται πίσω από κάθε μπουκιά.

Ο νέος ρόλος των σεφ: από καλλιτέχνες σε ακτιβιστές

Σήμερα, κορυφαίοι σεφ παγκοσμίως λειτουργούν όχι μόνο ως δημιουργοί γεύσεων αλλά και ως οραματιστές ενός νέου τρόπου κατανάλωσης. Οι περισσότεροι πλέον:

- 🍲 Προτιμούν τοπικούς παραγωγούς
- 🍲 Εντάσσουν vegetarian ή vegan πιάτα στο μενού τους
- 🍲 Υιοθετούν την πολιτική zero waste kitchen
- 🍲 Προωθούν menus με «άγνωστα» υλικά (όπως άγρια χόρτα, όσπρια, ζυμώσεις)
- 🍲 Διδάσκουν πως η γεύση δεν έχει ανάγκη από υπερβολές

Αντίστοιχα και στην Ελλάδα, νέα εστιατόρια αλλά και παραδοσιακές ταβέρνες πειραματίζονται με βιώσιμες πρακτικές. Και το κοινό ανταποκρίνεται.

Τι μπορώ να κάνω εγώ;

Η βιώσιμη γαστρονομία δεν είναι μόνο για τους σεφ. Ξεκινά από την κουζίνα του σπιτιού μας. Ορίστε μερικές ιδέες:

- ✅ Πριν πας σούπερ μάρκετ, φτιάξε λίστα με βάση τι ήδη έχεις στο σπίτι.



- ✓ Αγόραζε τοπικά, από παραγωγούς ή λαϊκές αγορές.
- ✓ Μάθε τι είναι εποχικό. Ναι, υπάρχουν ημερολόγια φρούτων και λαχανικών.
- ✓ Απόφυγε τα πλαστικά τυλίγματα. Επίλεξε συσκευασίες χάρτινες ή γυάλινες.
- ✓ Δώσε δεύτερη ζωή στα περισσεύματα. Το ρύζι μπορεί να γίνει γεμιστό πιπεριάς. Το κοτόπουλο της Κυριακής μπορεί να γίνει πίτα της Δευτέρας.

- ✓ Μείωσε το κρέας. Όχι για πάντα, απλώς λιγότερο. Δοκίμασε όσπρια, λαδερά, συνταγές μεμανιτάρια.
- ✓ Στήριξε επιχειρήσεις που λειτουργούν υπεύθυνα. Μάθε ποιοι εστιάζουν σε βιωσιμότητα.

Το φαγητό είναι πολιτισμός, όχι μόνο διατροφή

Η βιώσιμη γαστρονομία δεν μας ζητά να κάνουμε "δίαιτα" ή να στερηθούμε. Μας καλεί να θυμηθούμε ποιοι είμαστε μέσα από τη γεύση. Να φάμε με σεβασμό, να επιλέξουμε με σκέψη, να ζήσουμε με λιγότερα αλλά ουσιαστικότερα.

Γιατί στο τέλος της ημέρας, το τραπέζι είναι εκεί όπου συναντιούνται η φύση, η μνήμη, η κοινωνία και το μέλλον.

Say Yes στην επόμενη σου βουκιά

Την επόμενη φορά που θα καθίσεις στο τραπέζι, μην δεις μόνο τι έχεις μπροστά σου. Αναρωτήσου:

Από πού ήρθε; Ποιον στήριξα; Τι αφήνω πίσω μου;

Γιατί η πιο γευστική επανάσταση, ξεκινά από το πιάτο σου.

Η βιώσιμη γαστρονομία δεν είναι ελιτίστικη. Είναι προσωπική υπόθεση. Και αν υπάρχει ένας τρόπος να αγαπήσουμε ξανά το φαγητό μας – είναι αυτός.



LG x PLAYMOBIL: Ο πιο fun διαγωνισμός του καλοκαιριού ξεκίνησε!

Ο Henry, η Nora και ο JJ σας προσκαλούν να τους γνωρίσετε... και να τους κερδίσετε! Η LG Electronics (LG) φέρνει το παιχνίδι... στο σπίτι σας, με έναν διαγωνισμό που υπόσχεται να χαρίσει χαμόγελα και συλλεκτικές εκπλήξεις! Από τις 16 έως τις 30 Ιουνίου, οι φίλοι της LG και των Playmobil έχουν την ευκαιρία να συμμετάσχουν και να διεκδικήσουν ένα από τα 100 συλλεκτικά σέτ με τους νέους αγαπημένους χαρακτήρες Henry, Nora και JJ.

Μέσα από τους επίσημους λογαριασμούς της LG σε Instagram και Facebook, οι συμμετέχοντες μπορούν να γνωρίσουν καλύτερα τους τρεις πρωταγωνιστές:

- Ο Henry, ο φιλικός οικοδεσπότης, λατρεύει τις LG οικιακές συσκευές και φροντίζει πάντα για την άνεση όλων.
- Η Nora, ταλαντούχα σεφ, πειραματίζεται στην κουζίνα με ενθουσιασμό, χρησιμοποιώντας τις πιο σύγχρονες LG συσκευές.
- Ο JJ, λάτρης της εσωτερικής διακόσμησης, είναι αχώριστος με το στιλάτο LG WashTower.

Ο διαγωνισμός είναι απλός και διασκεδαστικός - αρκεί να επισκεφθείτε τη σελίδα της LG στο Facebook και να δηλώσετε συμμετοχή για να μείψτε στην κλήρωση.

Μην χάσετε την ευκαιρία να γνωρίσετε από κοντά τους πιο cool ήρωες του καλοκαιριού και να γίνετε ένας από τους 100 τυχερούς που θα τους πάρουν σπίτι!



Good News

Η Δίρφυς στηρίζει την εκπαίδευση των νέων για την εμφιάλωση και την αξία του νερού



Η εταιρεία εμφιάλωσης νερού Δίρφυς συνεχίζει δυναμικά το πρόγραμμα εταιρικής κοινωνικής ευθύνης της για το 2025, δίνοντας έμφαση στην εκπαίδευση της νέας γενιάς και στην ανάδειξη της σημασίας του νερού. Μέσα από σειρά δράσεων, η Δίρφυς ανοίγει τις πόρτες της σε σχολεία της ευρύτερης περιοχής, προσφέροντας μια διαδραστική εμπειρία γνώσης για μαθητές και εκπαιδευτικούς.

Κατά τη διάρκεια των επισκέψεων στο εργοστάσιο εμφιάλωσης, οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να δουν από κοντά τη διαδικασία εμφιάλωσης, να γνωρίσουν τη λειτουργία των σύγχρονων μηχανημάτων και των ποιοτικών ελέγχων και να ενημερωθούν για την πορεία του νερού από την πηγή στο ποτήρι μας. Μέσα από οπτικοακουστικά μέσα και βιωματική προσέγγιση, τα παιδιά μαθαίνουν για τον αέναο κύκλο του νερού και τη σημασία της ορθής διαχείρισής του.

Η πρωτοβουλία αυτή εντάσσεται στη στρατηγική της εταιρείας για ευαισθητοποίηση των νέων σε θέματα περιβάλλοντος και βιωσιμότητας, αναδεικνύοντας τη δέσμευση της Δίρφυς για ενεργό ρόλο στην τοπική κοινωνία.

Με έμφαση στην ποιότητα, την εκπαίδευση και τον σεβασμό στο περιβάλλον, η Δίρφυς επενδύει στη γνώση - επενδύει στο μέλλον.

Αντιμετωπίζοντας τον καύσωνα με σεβασμό στο νερό: Οδηγός επιβίωσης και ευθύνης



Ο ήλιος καίει, το θερμόμετρο ανεβαίνει επικίνδυνα και το σώμα μας ζητά απεγνωσμένα μία λέξη: νερό. Όμως πίσω από κάθε δροσερή βουτιά, κάθε κρύο ποτήρι και κάθε ντους-σωτηρία, υπάρχει μια αλήθεια που δεν πρέπει να ξεχνάμε: το νερό δεν είναι ανεξάντλητο.

Η παρατεταμένη ανομβρία των τελευταίων ετών έχει μειώσει σημαντικά τα αποθέματα νερού στην Αττική. Και μπορεί να έχουμε την τύχη να ζούμε σε μια από τις ευρωπαϊκές πόλεις με εξαιρετικής ποιότητας πόσιμο νερό, όμως αυτό δεν είναι δεδομένο. Είναι αποτέλεσμα προσπάθειας, επενδύσεων και -πλέον- και δικής μας καθημερινής υπευθυνότητας.

Η ΕΥΔΑΠ επενδύει – εμείς τι κάνουμε;

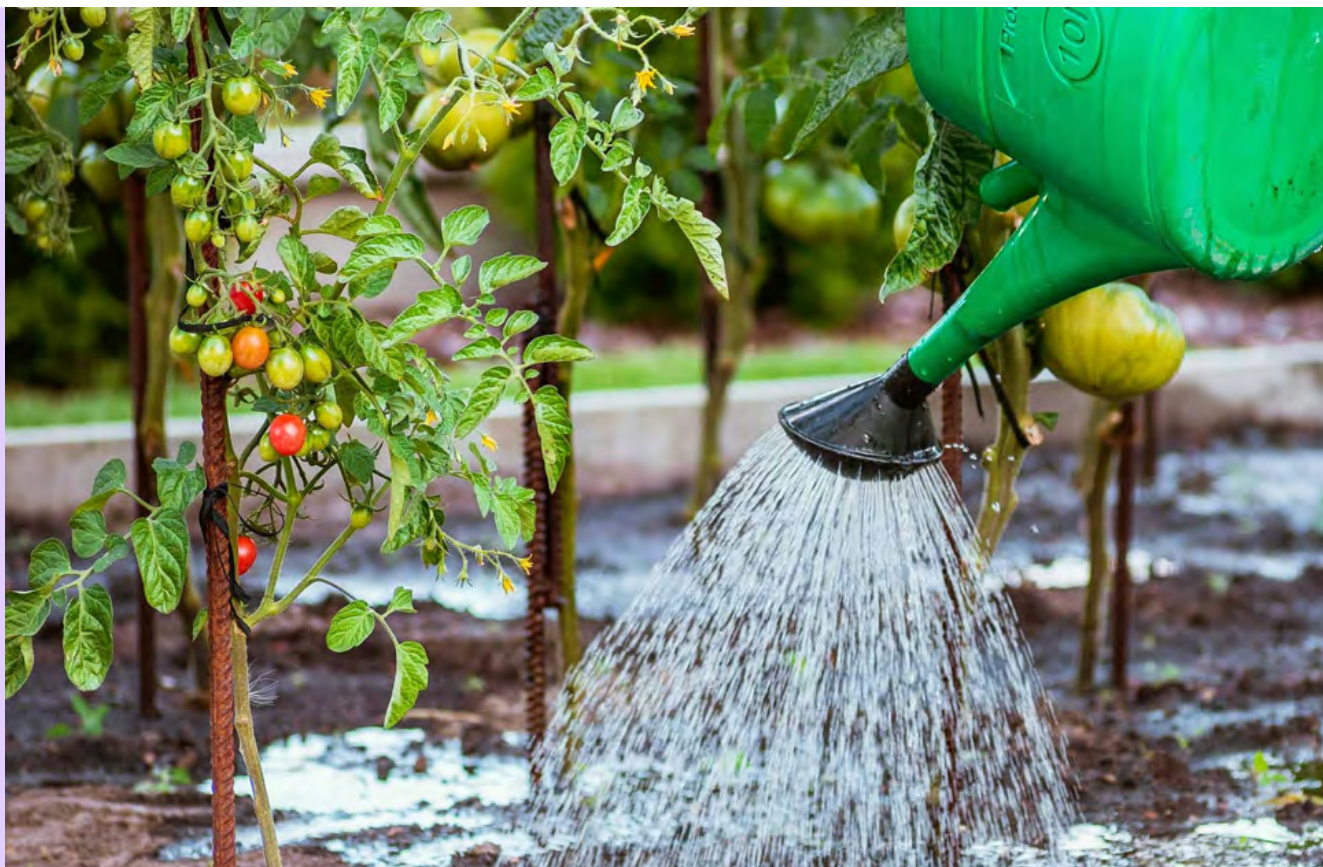
Η ΕΥΔΑΠ έχει δρομολογήσει ένα φιλόδοξο επενδυτικό πρόγραμμα 2,5 δισεκατομμυρίων ευρώ για την αναβάθμιση των υποδομών, των δικτύων και της διαχείρισης του υδάτινου πλούτου. Είναι η δική της μάχη για να μας εξασφαλίσει καθαρό, ασφαλές και ποιοτικό νερό.

Όμως η μάχη αυτή χρειάζεται σύμμαχους. Και αυτοί είμαστε εμείς. Όχι με δραστικά μέτρα ή στερήσεις. Αλλά με έξυπνες κινήσεις στην καθημερινότητά μας που κάνουν τεράστια διαφορά.

Μέσα στο σπίτι: έξυπνη χρήση χωρίς σπατάλη

Ξεκινάμε από το μέρος που περνάμε τις περισσότερες ώρες: το σπίτι μας. Δεν χρειάζονται ριζικές αλλαγές – μόνο συνείδηση και μερικές καλές συνήθειες.

- 💧 Μην πλένετε μπαλκόνια και βεράντες με λάστιχο, ειδικά τα απογεύματα που η ζήτηση νερού είναι αυξημένη. Χρησιμοποιήστε σκούπα, κουβά ή πιεστικό μηχάνημα με περιορισμένο νερό.
- 💧 Ελέγξτε βρύσες και καζανάκια για διαρροές. Ξέρατε ότι μια βρύση που στάζει χάνει 1 λίτρο κάθε 10 λεπτά;
- 💧 Κλείστε τη βρύση όταν βουρτσίζετε δόντια, ξυρίζετε ή σαπουνίζετε τα πιάτα. Απλό, αλλά σωτήριο.



- 💧 Λειτουργήστε πλυντήριο πιάτων και ρούχων μόνο όταν είναι γεμάτο και, αν μπορείτε, προτιμήστε τις βραδινές ώρες για λιγότερη επιβάρυνση στο δίκτυο.
- 💧 Ανακυκλώστε το νερό από κλιματιστικό ή αφυγραντήρα για τα φυτά σας.
- 💧 Προτιμήστε το ντους από το μπάνιο. Μπορεί να εξοικονομήσει μέχρι και 100 λίτρα τη φορά.
- 💧 Αντικαταστήστε παλιές συσκευές με νέες, χαμηλής κατανάλωσης. Μακροπρόθεσμα, θα σας «γυρίσει» και στον λογαριασμό.

Έξω από το σπίτι: σεβασμός και στον δημόσιο χώρο

Ο κήπος, η αυλή, ακόμα και το πλύσιμο του αυτοκινήτου, μπορούν να γίνουν με σεβασμό και φαντασία:

- 💧 Χρησιμοποιείτε ποτιστήρι ή αυτόματο πότισμα, όχι λάστιχο. Το νερό που χάνεται είναι πολύ περισσότερο απ' όσο νομίζετε.
- 💧 Μην πλένετε το αυτοκίνητο με λάστιχο. Ένα κουβάς νερού με σφουγγάρι είναι πιο αποτελεσματικός και οικονομικός.
- 💧 Ποτίστε το βράδυ, όταν η θερμοκρασία πέφτει και η εξάτμιση είναι μικρότερη.
- 💧 Φυτέψτε είδη ανθεκτικά στο μικροκλίμα της περιοχής σας. Θα χρειάζονται λιγότερο νερό και φροντίδα.
- 💧 Ελέγξτε τις εξωτερικές υδραυλικές εγκαταστάσεις. Μια διαρροή στο λάστιχο μπορεί να περνά απαρατήρητη για μέρες.

Ο καύσωνας δε σημαίνει κακοποίηση των αποθεμάτων

Η αλήθεια είναι πως όταν κάνει ζέστη, θέλουμε νερό παντού – στο πρόσωπο, στο σώμα, στα φυτά, στις βεράντες, στο σκυλάκι. Και καλά κάνουμε. Το νερό είναι ανακούφιση, υγεία, προστασία. Αρκεί να μην το θεωρούμε ανεξάντλητο. Δεν είναι.

Το νερό στην Αθήνα είναι πολύτιμο, γιατί βασίζεται σε πηγές που επηρεάζονται άμεσα από τις καιρικές συνθήκες. Η κλιματική κρίση δεν είναι μελλοντική απειλή – είναι παρούσα.

Ένα ποτήρι τη φορά

Η προστασία του νερού δεν είναι αποστολή των λίγων – είναι καθημερινή συλλογική πράξη. Ξεκινά με μια βρύση που δεν στάζει, ένα κουμπί στο πλυντήριο που πατιέται πιο συνειδητά, μια συνήθεια που αλλάζει. Όχι με φασαρία – με διάρκεια.

Αυτό το καλοκαίρι, ας πούμε “ναι” στην υπεύθυνη κατανάλωση. Για να συνεχίσουμε να απολαμβάνουμε το νερό – καθαρό, δροσερό και δίκαιο για όλους.

Θυμήσου: Δεν είναι ανάγκη να στερηθούμε το νερό. Αρκεί να το σεβαστούμε.

Και αυτό... είναι δική μας επιλογή.



Nobu Food Festival 2025: Μια τριλογία υψηλής γαστρονομίας με τον θρυλικό σεφ Nobu Matsuhisa



Το πολυαναμενόμενο Nobu Food Festival επιστρέφει δυναμικά και φέτος, προσφέροντας ένα μοναδικό ταξίδι γεύσης σε τρεις κορυφαίους ελληνικούς προορισμούς: Αθήνα, Πάρο και Μύκονο. Ο διεθνούς φήμης σεφ Nobu Matsuhisa υποδέχεται προσωπικά τους επισκέπτες στα εμβληματικά του εστιατόρια, Matsuhisa Athens, Paros και Mykonos, χαρίζοντας βραδιές γαστρονομικής μαγείας.

Η γευστική διαδρομή ξεκινά στις 22 και 23 Ιουνίου στη Βουλιαγμένη, στο Matsuhisa Athens του Four Seasons Astir Palace, με εκλεπτυσμένα πιάτα, premium cocktails και σαμπάνια Taittinger, σε μια ατμόσφαιρα απόλυτης αισθητικής.

Συνεχίζει στις 24-26 Ιουνίου στην Πάρο, στο Avant Mar Hotel, όπου οι επισκέπτες βιώνουν τη φιλοσοφία Nobu στην καρδιά των Κυκλάδων, με φόντο το Αιγαίο.

Το φεστιβάλ κορυφώνεται στις 27-29 Ιουνίου στη Μύκονο, στο θρυλικό Belvedere Hotel. Ξεχωρίζει η βραδιά της 28ης Ιουνίου, με ένα εμπνευσμένο pairing menu υψηλής γαστρονομίας και ετικέτες του Οίκου Taittinger, παρουσία του ίδιου του Nobu και της Eglé Simutyte.

Με δέκα πλέον προορισμούς στην Ευρώπη, τα Matsuhisa Restaurants αποτελούν ορόσημο του διεθνούς fine dining, ενώ το Nobu Food Festival 2025 αναδεικνύεται σε γαστρονομικό γεγονός της χρονιάς – με γεύσεις που γράφουν ιστορία.

Health News

Ιατρικό Κέντρο Αθηνών: Πρωτοποριακή εκπαίδευση στη Χειρουργική του Χεριού και του Άνω Άκρου

Με μεγάλη επιτυχία ολοκληρώθηκε το 17ο Σεμινάριο Εφαρμοσμένης Χειρουργικής Χεριού και Άνω Ακρου, που διοργάνωσε το Τμήμα Χειρουργικής Άνω Ακρου – Μικροχειρουργικής του Ιατρικού Κέντρου Αθηνών. Το σεμινάριο-θεσμός συγκέντρωσε φέτος 35 καταξιωμένους ομιλητές από Πανεπιστήμια, δημόσιες και ιδιωτικές κλινικές της Ελλάδας, καθώς και τέσσερις καθηγητές Ορθοπαιδικής από τις ΗΠΑ.

Το πρόγραμμα περιλάμβανε ζωντανές επεμβάσεις (Live Surgery) δέκα χειρουργικών περιστατικών, 38 διαλέξεις υψηλού επιπέδου και πρακτική εξάσκηση σε πτωματικά χέρια, με εργαστήρια συνολικής διάρκειας 8 ωρών.

Ο Χρήστος Γ. Αποστολόπουλος, Εκτελεστικός Αντιπρόεδρος του Ομίλου, τόνισε πως η εκπαίδευση αποτελεί βασικό άξονα της φιλοσοφίας του Ιατρικού Αθηνών. Ο Δρ. Παναγιώτης Γιαννακόπουλος σημείωσε τη σημασία της πρακτικής εκπαίδευσης σε πραγματικές συνθήκες, ενώ ο Δρ. Διαμαντής Μισιτζής επεσήμανε τη συμβολή της διεθνούς συμμετοχής στη μεταφορά τεχνογνωσίας.

Ο Επιστημονικός Διευθυντής, Δρ. Κωνσταντίνος Κωνσταντινίδης, υπογράμμισε τη διαρκή δέσμευση του Ομίλου στην καινοτομία, τη μετεκπαίδευση και την παγκόσμια προβολή των τεχνικών που αναπτύσσονται στο Ιατρικό Κέντρο Αθηνών.

Η συστηματική εκπαίδευση νέων χειρουργών, η έμφαση στη βιωματική μάθηση και η συμμετοχή διεθνών ειδικών καθιστούν το σεμινάριο ένα φωτεινό παράδειγμα ιατρικής εξέλιξης στην Ελλάδα.



Χρήστος Γ. Αποστολόπουλος, Εκτελεστικός Αντιπρόεδρος Ομίλου Ιατρικού Αθηνών



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



12

Η Αθηρωμάτωση και η Φλεγμονή Η σχέση με αυτοάνοσα ρευματικά νοσήματα



Το 1856 ο Virchow περιέγραψε την αθηροσκλήρωση ως «Ενδαρτηρίτιδα». Νέα δεδομένα υποδηλώνουν έντονα ότι οι αθηροσκληρωτικές διεργασίες ως επί το πλείστον προκαλούνται από ανοσοποιητικούς μηχανισμούς, υποβαθμίζοντας τον ρόλο των παραδοσιακών παραγόντων κινδύνου όπως το κάπνισμα ή ο διαβήτης τύπου II.

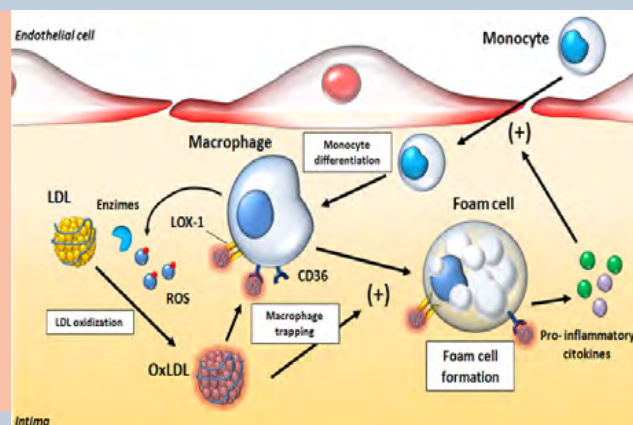
Τα δεδομένα έδειξαν ότι περίπου το 40% των ατόμων με έμφραγμα ή εγκεφαλικό επεισόδιο δεν εκτέθηκαν ποτέ σε αυτούς τους παράγοντες κινδύνου.

Από την άλλη πλευρά, αποδείχθηκε ότι η αθηρογένεση επιταχύνεται από ανοσοπαθολογικά προβλήματα όπως: Συστηματικό Ερυθηματώδη Λύκο, Αντιφωσφολιπιδικό Σύνδρομο, Ρευματοειδή Αρθρίτιδα και Αγγειίτιδα.

Το Ανοσοποιητικό Σύστημα δρα επί του Ενδοθηλιακού τοιχώματος και προκαλεί έναν φλεγμονώδη καταρράκτη, οδηγώντας σε μια προοδευτική φλεγμονώδη διαδικασία -

χαμηλού βαθμού του αρτηριακού αγγειακού τοιχώματος, σε απόκριση συσσώρευσης και οξειδωσης λιποπρωτεϊνών. Έχουν προταθεί Αυτοαντισώματα έναντι:

- oxidized LDL (xLDL),
- Καρδιολιπινών,
- beta2-glycoprotein-I και
- heat-shock protein 60/65.





Οι πρωτεΐνες θερμικού σοκ (HSPs) υπερπαράγονται από τα Ενδοθηλιακά Κύτταρα, σαν απάντηση στους γνωστούς risk factors, υποβάλλονται σε επεξεργασία από μακροφάγα και παρουσιάζονται σε T-και Βλεμφοκύτταρα, που οδηγεί σε ενεργοποίηση της αυτοανοσίας.

Επιπλέον, οι HSP ενεργοποιούν επίσης το έμφυτο σύστημα ανοσίας που προκαλεί την παραγωγή κυτοκινών. Αυτή η διαδικασία οδηγεί σε επιπλοκές της αθηρωματικής Πλάκας: (ΡΗΞΗ και ΘΡΟΜΒΩΣΗ).

Επίσης εμπλέκονται κυταροκίνες στον Φλεγμονώδη Ανοσολογικό καταρράκτη. Οι φλεγμονώδεις αρθροπάθειες έχουν συσχετιστεί τόσο με αυξημένο επιπολασμό καρδιαγγειακών παραγόντων κινδύνου, όσο και με αυξημένη επίπτωση καρδιαγγειακών επεισοδίων.

Ο βαθμός στεφανιαίας αθηροσκλήρωσης που παρατηρείται σε ασθενείς με Ρευματικά Νοσήματα μπορεί να είναι τόσο επιταχυνόμενος, και εκτεταμένος όπως σε ασθενείς με Σακχαρώδη Διαβήτη.

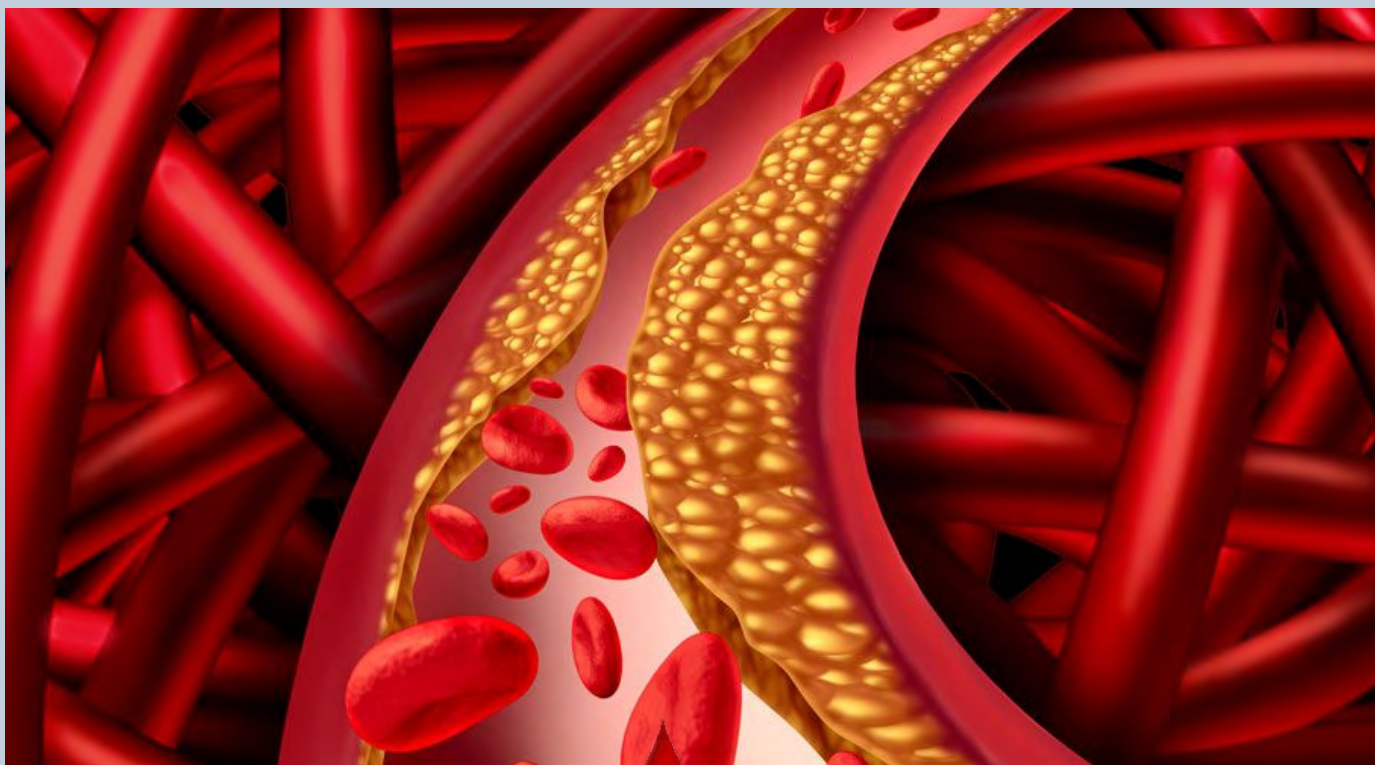
Ένα τέτοιο υπόστρωμα συστηματικής φλεγμονής που προάγει την ανάπτυξη καρδιαγγειακής νόσου - αποτελεί κυρίαρχο χαρακτηριστικό σε μία

πλειάδα ρευματικών παθήσεων.

Αυτό συναντάται χαρακτηριστικά στην ρευματοειδή αρθρίτιδα, η οποία μάλιστα θεωρείται μία αυτοάνοση πάθηση φλεγμονώδους φύσεως, όπως ακριβώς και η αθηροσκλήρωση.

Περίπου το 80% των ασθενών με ρευματοειδή αρθρίτιδα (RA) πάσχουν από συννοσηρότητα που περιλαμβάνει πάνω από 50% από καρδιαγγειακές ασθένειες (CV).





Οι ασθενείς με Συστηματικό Ερυθηματώδη λύκο είχαν τριπλάσιο κίνδυνο για καρδιακή προσβολή και διπλάσιο κίνδυνο για εγκεφαλικό επεισόδιο σε σύγκριση με τον γενικό πληθυσμό (Avina-Zubieta et al, 2017).

Επιπλέον, ο κίνδυνος ήταν υψηλότερος, κατά το πρώτο έτος -μετά τη διάγνωση του λύκου.

Η ψωρίαση (Ps) και η ψωριασική αρθρίτιδα (PsA) ανήκουν στην οικογένεια των ανοσοδιαμεσολαβούμενων φλεγμονωδών διαταραχών, επηρεάζοντας κυρίως το δέρμα και τις αρθρώσεις.

Η Ψωρίαση - Ψωριασική Αρθρίτιδα (Ps) και η Αθηροσκληρώση έχουν παρόμοιο Ανοσολογικό παθογόνο προφίλ.

Και οι δύο μοιράζονται ένα παρόμοιο ιστολογικό σχήμα που περιλαμβάνει: ενεργοποιημένα Λεμφοκύτταρα (Th1/Th17cells), προφλεγμονώδεις κυτοκίνες και φλεγμονώδη κύτταρα, συμπεριλαμβανομένου του δέρματος, των ιστών των αρθρώσεων και των μακροφάγων ενδοθηλιακού τοιχώματος.

Σύμφωνα με αυτή την άποψη, οι ψωρίαση και ψωριασική αρθρίτιδα -προσφέρουν μια ανεκτίμητη ευκαιρία για να ενισχύσουμε τις γνώσεις μας για την Αθηροσκληρωτική Καρδιαγγειακή Νόσο.

Οι καρδιαγγειακές εκδηλώσεις συγκεκριμένης αυτοάνοσης νόσου μπορεί να είναι ήπιες και κλινικά αθόρυβες, μπορούν επίσης να αυξήσουν σημαντικά τη νοσηρότητα και τη θνησιμότητα, και - ως

εκ τούτου - απαιτούν την έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία.

Δεδομένης της πολυπλοκότητας της αλληλεπίδρασης μεταξύ αυτοανοσίας και καρδιαγγειακών συμβαμάτων, είναι αναγκαίες περαιτέρω μελέτες επικεντρωμένες σε υποφαινότυπους για τη βελτίωση των γνώσεών μας και για την αναγνώριση ειδικών προγνωστικών γενετικών βιοδεικτών.

Η CRP, είναι ένας δείκτης συστηματικής φλεγμονής, που έχει αναγνωριστεί ως έγκυρος βιοδείκτης καρδιαγγειακού κινδύνου CVD.

Επιπλέον, οι ανοορρυθμιστικές και αντιφλεγμονώδεις δράσεις των στατινών μπορεί να επηρεάσουν τη χρησιμότητά τους στο πλαίσιο της χρόνιας φλεγμονώδους αυτοάνοσης ασθένειας.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Η έγκαιρη αναγνώριση των ρευματικών παθήσεων και των επιπλοκών τους- και η ανεύρεση προγνωστικών δεικτών - είναι μείζονος σημασίας, για την βελτίωση της ποιότητας ζωής των ίδιων των ασθενών και την ελάφρυνση του κοινωνικοοικονομικού τους φορτίου.

Επιπλέον, οι θεραπείες που κατευθύνονται προς τη φλεγμονώδη διαδικασία είναι ζωτικής σημασίας για τη μείωση της νοσηρότητας και θνησιμότητας των καρδιαγγειακών νοσημάτων.



Ο «Ιππόλυτος» του Ευριπίδη σε σκηνοθεσία Κατερίνας Ευαγγελάτου επιστρέφει στο Ηρώδειο για δύο μοναδικές παραστάσεις

Η παραγωγή του Εθνικού Θεάτρου «Ιππόλυτος» του Ευριπίδη, σε σκηνοθεσία Κατερίνας Ευαγγελάτου, επιστρέφει στο Ωδείο Ηρώδου Αττικού στις 18 και 19 Ιουνίου, μετά την επιτυχημένη της πορεία στην Επίδαυρο, την Ελλάδα, την Κύπρο και το διεθνές φεστιβάλ Hong Kong Arts Festival.

Η παράσταση, που παρουσιάστηκε για πρώτη φορά το 2023, αποτελεί συμπαραγωγή του Εθνικού Θεάτρου, του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου και του Πολιτιστικού Οργανισμού «Λυκόφως», και εντάσσεται στον φετινό εορτασμό των 70 χρόνων του Φεστιβάλ.

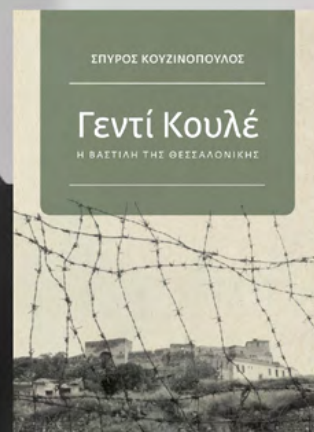
Με επίκεντρο την αιγινματική μορφή της Αφροδίτης – η οποία παρουσιάζεται ως σκηνοθέτιδα με κάμερα στο χέρι – η Ευαγγελάτου προτείνει μια σύγχρονη, ριζοσπαστική ανάγνωση του κλασικού έργου, εστιάζοντας στον μοιραίο χαρακτήρα του έρωτα και τον αγώνα των ηρώων απέναντι στις επιθυμίες τους.

Η παράσταση έχει αποσπάσει διθυραμβικές κριτικές στην Ελλάδα και το εξωτερικό και αποτελεί την πρώτη ελληνόγλωσση θεατρική παρουσίαση στο κορυφαίο πολιτιστικό φεστιβάλ της Ασίας.

Στην ανανεωμένη διανομή συμμετέχουν οι Στεφανία Γουλιώτη, Χριστίνα Μαζούρη, Δημήτρης Παπανικολάου, Έλενα Τοπαλίδου, Γιάννης Τσορτέκης και Ορέστης Χαλκιάς.

Η «σκοτεινή ομορφιά» του Ευριπίδειου σύμπαντος ζωντανεύει στο Ηρώδειο για δύο βραδιές γεμάτες πάθος, ένταση και θεατρική δύναμη.

Παρουσίαση βιβλίου στην Κατερίνη: «Γεντί Κουλέ, η Βασίλη της Θεσσαλονίκης» του Σπύρου Κουζινόπουλου



Οι Φίλοι του Μουσείου Πόλης Κατερίνης και οι Εκδόσεις IANOS διοργανώνουν την παρουσίαση του νέου βιβλίου του Σπύρου Κουζινόπουλου, με τίτλο «Γεντί Κουλέ, η Βασίλη της Θεσσαλονίκης», σήμερα Τετάρτη 18 Ιουνίου και ώρα 20:00, στο Πνευματικό Κέντρο Εκάβη (ισόγειο), στην Κατερίνη.

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι Αντώνης Κάλφας (ποιητής, φιλόλογος), Πάρις Παπαγεωργίου (διδάκτωρ αρχαιολογίας ΑΠΘ) και Νίκος Σαλπιστής (ιστορικός, συγγραφέας), ενώ τη συζήτηση θα συντονίσει ο Γιάννης Ποικιλίδης εκ μέρους των ΦΜΠΚ.

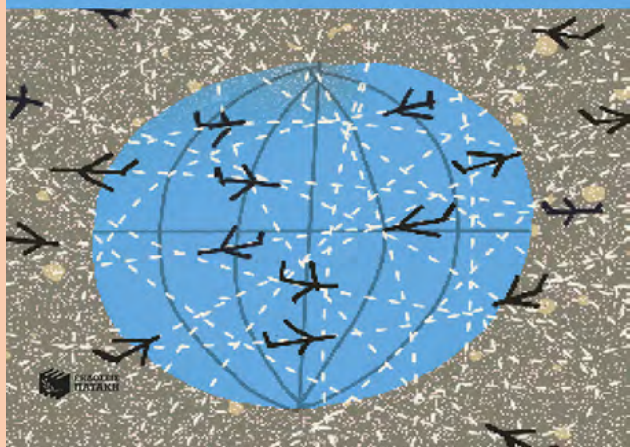
Το έργο του Σπύρου Κουζινόπουλου παρουσιάζει, με βάση αρχειακό υλικό και μαρτυρίες, την ιστορία του Επταπυργίου ως φυλακής από τα τέλη του 19ου αιώνα έως και το 1989, σκιαγραφώντας την άγρια πραγματικότητα του σωφρονιστικού συστήματος και φωτίζοντας σκοτεινές πτυχές από την Κατοχή, τον Εμφύλιο και τη μεταπολεμική Ελλάδα.

Ο συγγραφέας, με πορεία άνω των 60 ετών στη δημοσιογραφία και ενεργή συμμετοχή σε ζητήματα Βαλκανικής συνεργασίας και ιστορικής έρευνας, παρουσιάζει ένα έργο-ντοκουμέντο που συγκινεί, προβληματίζει και εμπλουτίζει τη συλλογική μνήμη.

Δείτε το βιβλίο [εδώ](#).

Γιώργος Ραγκκάς
ΥΠΕΡΤΟΥΡΙΣΜΟΣ
Ανέμελος
καπιταλισμός
και κοινωνική
κρίση της πόλης

ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ



Υπερτουρισμός. Ανέμελος καπιταλισμός και κοινωνική κρίση της πόλης

Ένα τολμηρό και διεισδυτικό βιβλίο που αναλύει τον τρόπο με τον οποίο ο μαζικός τουρισμός επαναπροσδιορίζει τις πόλεις μας, τις γειτονιές και τελικά την καθημερινότητά μας. Ο συγγραφέας Γιώργος Ραγκκάς, με εργαλείο την κοινωνιολογική ματιά και βαθιά γνώση των αστικών μετασχηματισμών, εστιάζει στη νέα «αισθητική» του καπιταλισμού των εμπειριών που μεταμορφώνει τα αστικά τοπία και εξορίζει τους κατοίκους από τον ίδιο τους τον τόπο.

Από τις βραχυχρόνιες μισθώσεις και την εμπορευματοποίηση των πολιτιστικών στοιχείων, μέχρι τη ραγδαία αλλοίωση της ταυτότητας ιστορικών συνοικιών, το βιβλίο φωτίζει τα κοινωνικά και πολιτικά διακυβεύματα που γεννά ο υπερτουρισμός.

Με αναφορές στην Αθήνα και σε ευρωπαϊκές μητροπόλεις, και με αφετηρία το σύνθημα του Μάη του '68 «κάτω απ' το λιθόστρωτο, η παραλία», ο Ραγκκάς μας καλεί να αναζητήσουμε τι χάνουμε στο όνομα της τουριστικής ανάπτυξης.

Ένα αναγκαίο ανάγνωσμα για όποιον ενδιαφέρεται για την πόλη, την κοινωνική δικαιοσύνη και το μέλλον του αστικού χώρου.

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

Σχέδιο για Ηλέκτρα – Σχέδιο για Φαίδρα – Σχέδιο για Ιφιγένεια

ΓΙΩΡΓΟΣ ΒΕΛΤΣΟΣ

ΣΧΕΔΙΟ
ΓΙΑ
ΗΛΕΚΤΡΑ

ΣΧΕΔΙΟ
ΓΙΑ
ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ

ΣΧΕΔΙΟ
ΓΙΑ
ΦΑΙΔΡΑ

ΘΕΑΤΡΟ



Τρία κείμενα, τρεις εμβληματικές μορφές από το τραγικό σύμπαν της ελληνικής γραμματείας, τρεις νέες γλωσσικές και θεατρικές προσεγγίσεις από τον Γιώργο Βέλτσο. Η Ηλέκτρα, η Φαίδρα και η Ιφιγένεια δεν αναβιώνουν απλώς – αναδομούνται μέσα από τον σύγχρονο, μετανεωτερικό λόγο, όπου η ποίηση συναντά τη φιλοσοφία και το θέατρο διαλέγεται με τη μουσική και την πολιτική σκέψη.

Με «όλο τον οφειλόμενο σεβασμό στους τραγικούς», αλλά και με «την αναπόφευκτη προδοσία» που επιβάλλει η εποχή μας, ο συγγραφέας επιχειρεί μια τολμηρή και ερμηνευτικά πυκνή μεταγραφή των αρχαίων μύθων, μεταφέροντάς τους στο σήμερα. Η γλώσσα του είναι ταυτόχρονα αιχμηρή και ποιητική, στοχαστική και θεατρική, παραμένοντας πιστή στην ουσία των ηρωίδων, αλλά και ανοιχτή στη ριζική επανερμηνεία τους.

Το έργο του Γιώργου Βέλτσου συνιστά ένα σχέδιο για μια νέα ανάγνωση της τραγωδίας – όχι ως αναβίωση, αλλά ως ζωντανό σώμα στο παρόν.

Κυκλοφορεί από τις Εκδόσεις Πατάκη.

quote of the day

EATING IS AN AGRICULTURAL ACT
Wendell Berry

Σήμερα
γιορτάζουν!
Έρασμος
Λεόντιος, Λεοντία,
Λεοντίνα, Λεοντίτσα
Αλίνα, Αλένα



18 Ιουνίου

- > King's Mother's Birthday
- > Ημέρα Βιώσιμης Γαστρονομίας
- > National Wanna Get Away Day
- > International Panic Day
- > International Picnic Day
- > International Sushi Day
- > National Fishing Day
- > National Splurge Day
- > National Panic Day