

# Baby on Board

ΙΟΥΝΙΟΣ 2025

THE FAMILY PROJECT



Κυκλοφορεί το 8ο τεύχος!

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



**ΓΙΑΤΙ ΞΥΠΝΑΣ  
ΣΤΙΣ 3 ΤΑ ΞΗΜΕΡΩΜΑΤΑ;**

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Να αγαπάς την ευθύνη να λες εγώ. Όχι γιατί είναι εύκολο. Ούτε γιατί πάντα θα έχεις δίκιο. Αλλά γιατί μόνο όταν πεις «εγώ» ξεκινάει η ζωή σου να αποκτά μορφή. Να βγαίνει από τις σκιές των «οι άλλοι φταίνε», των «δεν μπορώ» και των «τι να κάνω κι εγώ».

Το «εγώ» δεν είναι εγωισμός. Είναι ανάληψη. Είναι ανάσα. Είναι η στιγμή που σταματάς να περιμένεις να σου φτιάξει κάποιος τη ζωή – και αρχίζεις εσύ να τη φτιάχνεις. Όπως μπορείς. Όπως ξέρεις. Όπως αντέχεις. Με λάθη, ναι. Με δισταγμούς, ναι. Με πισωγυρίσματα, φυσικά. Αλλά και με μια αλήθεια που δεν παίρνει πίσω: ότι δεν θα ρίξεις αλλού το βάρος για το πού είσαι και το πού πας.

Σ' έναν κόσμο που λατρεύει να μεταθέτει ευθύνες, να φοράει ρόλους και να κρύβεται πίσω από την ανωνυμία του πλήθους, το να λες «εγώ φταίω», «εγώ μπορώ», «εγώ αναλαμβάνω» είναι πράξη γενναιότητας. Είναι αυτό που διαχωρίζει το θύμα από τον δημιουργό.

Γιατί το ξέρεις. Το έχεις νιώσει. Όταν το ρίχνεις στους άλλους, λες ότι λυτρώνεσαι. Αλλά μέσα σου βουλιάζει. Όταν όμως πεις «ναι, αυτό είναι δικό μου θέμα», κάτι αλλάζει. Δεν ξέρεις από πού σου ήρθε, αλλά νιώθεις πιο δυνατός. Πιο ζωντανός.

Και έτσι γίνονται οι αλλαγές. Από ένα «εγώ». Από μια ευθύνη που αγκαλιάστηκε, όχι από μια ευθύνη που πετάχτηκε σαν καυτή πατάτα.

Οπότε ναι, να αγαπάς την ευθύνη να λες εγώ. Όχι για να σου φορτώσεις κι άλλα. Αλλά για να μπορείς, επιτέλους, να ξεφορτώσεις αυτά που δεν σου ανήκουν.

**Tip of the Day:** Πριν κατηγορήσεις κάποιον για κάτι που σε ζορίζει, ρώτα: «τι μπορώ να κάνω εγώ γι' αυτό;» Ίσως η απάντηση να σε σώσει.

*«Ν' αγαπάς την ευθύνη. Να λες: εγώ μονάχος μου έχω χρέος να σώσω τη γη. Αν δε σωθεί, εγώ θα φταίω.»*

Νίκος Καζαντζάκης

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

# Γρηγόρης FOCACCIA

Πηγή  
Πρωτεϊνών

VERDE

Μοσαρέλα  
& ντομάτα



BIANCA

Μοσαρέλα  
& μοσαρέλα

ROSSA

Προσούτο  
& παρμεζάνα

## Νέες Focaccia από τον Γρηγόρη: Τρεις αυθεντικές γεύσεις με ιταλική φινέτσα

Ο Γρηγόρης εμπλουτίζει το μενού του με τρεις νέες προτάσεις που μυρίζουν Ιταλία. Οι νέες focaccia του συνδυάζουν παραδοσιακές συνταγές, αυθεντικά υλικά και ακαταμάχητη μεσογειακή γεύση.

**Η Focaccia Verde** είναι η πιο ανάλαφρη επιλογή, με μοσαρέλα, φρέσκια ντομάτα, ρόκα και άλειμμα βασιλικού – ιδανική για κάθε ώρα της ημέρας.

**Η Focaccia Bianca** κερδίζει με την κρεμώδη υφή και τα πλούσια αρώματα: μοσαρέλα, παρμεζάνα, παρμεζάνα, ρόκα, spread βασιλικού και dressing μαγιονέζας.

**Η Focaccia Rossa** είναι η έντονη εκδοχή της τριάδας: προσούτο, παρμεζάνα, τυρί κρέμα, ρόκα και βαλσάμικο δημιουργούν μια απολαυστική εμπειρία.

Το μυστικό της επιτυχίας βρίσκεται στο χειροποίητο ψωμί focaccia, που παρασκευάζεται σύμφωνα με αυθεντική ιταλική συνταγή. Αφράτο, με ελαφριά υφή και πλούσιο άρωμα ελαιόλαδου, ψήνεται μέχρι να αποκτήσει τέλεια γεύση και χρυσαφένια όψη.

Οι νέες focaccia είναι πλούσιες σε πρωτεΐνη και φέρνουν στο τραπέζι σου έναν αέρα ιταλικής φινέτσας. Θα τις βρείτε σε όλα τα καταστήματα Γρηγόρης, στο [www.gregorys.gr](http://www.gregorys.gr) ή μέσω του Gregory's app.

**Γρηγόρης: Αυτούς που σου φτιάχνουν τη μέρα... τους ξέρεις με το μικρό!**

## Η τεχνολογία Craft Ice™ της LG αναβαθμίζει τα ροφήματα του καλοκαιριού



Η LG Electronics (LG) παρουσιάζει την τεχνολογία Craft Ice™ που φέρνει μια νέα, απολαυστική εμπειρία στα καλοκαιρινά σας ροφήματα. Επιλεγμένα ψυγεία ντουλάπες LG

InstaView διαθέτουν το ενσωματωμένο σύστημα παραγωγής σφαιρικών παγοκύβων, που λιώνουν αργά και διατηρούν τη γεύση του ποτού αναλλοίωτη για περισσότερη ώρα.

Η παρασκευή παγοκύβων υψηλής αισθητικής και απόδοσης, που μέχρι πρόσφατα απαιτούσε πολύπλοκες μεθόδους, γίνεται πλέον πανεύκολη.

Το ενσωματωμένο σύστημα LG Craft Ice™ δημιουργεί αυτόματα σφαιρικά παγάκια, ιδανικά για παγωμένο καφέ, cocktails ή κάθε είδους δροσιστικό ρόφημα. Ο πάγος λιώνει πιο αργά, εξασφαλίζοντας την ιδανική θερμοκρασία και αποφεύγοντας την αλλοίωση της γεύσης.

Η εμπειρία γίνεται ακόμη πιο προηγμένη μέσω της εφαρμογής LG ThinQ™, με δυνατότητα απομακρυσμένου ελέγχου της ποσότητας πάγου από το smartphone, ενώ η λειτουργία Ice Plus επιτρέπει την ταχύτερη παραγωγή σε περιόδους αυξημένης ζήτησης.

Η LG κάνει το καλοκαίρι ακόμα πιο απολαυστικό, συνδυάζοντας την καινοτομία με τη φινέτσα. Με την τεχνολογία Craft Ice™, κάθε ρόφημα γίνεται statement, κάθε στιγμή απόλαυση.

# Γιατί ξυπνάς στις 3 τα ξημερώματα;



**Spoiler alert: δεν φταις εσύ. Είναι το σώμα σου. Και λίγο το άγχος σου. Και ίσως και ο απλήρωτος ΕΝΦΙΑ.**

Έχεις παρατηρήσει ότι, όποτε σε πετάει έξω απ' τον ύπνο η σκέψη ότι ξέχασες να απαντήσεις ένα mail, να πληρώσεις τη ΔΕΗ ή να αλλάξεις ποτήρι στην οδοντόβουρτσα που έχει κιτρινίσει... είναι πάντα 3; Όχι 4:12. Όχι 2:47. 3:00 sharp. Σαν κάποιο εσωτερικό ξυπνητήρι να σ' έχει ρυθμίσει πάνω σ' αυτή την ώρα που δεν είναι ούτε βράδυ ούτε πρωί. Η «μέση της νύχτας». Το θα-έπρεπε-να-κοιμάμαι-αλλά-σκέφτομαι-τη-ζωή-μου ο'clock.

Και δεν ξυπνάς επειδή σ' ενόχλησε φως ή ήχος. Ξυπνάς γιατί το μυαλό σου αποφάσισε πως τώρα είναι η σωστή στιγμή να ανοίξει όλα τα tabs που απέφευγες όλη μέρα. Ανάμεσα σε παραλήρημα και παράνοια, σκέφτεσαι όλα όσα δεν σε απασχόλησαν καν όσο ήσουν ξύπνιος. Τη λέξη που είπες λάθος χθες. Την απάντηση που δεν έδωσες το 2014. Το τι θα γινόταν αν είχες δηλώσει άλλη σχολή. Και γιατί δεν έχεις ακόμη κάνει τσεκ απ.





## Δεν είναι τυχαίο. Είναι επιστημονικό.

Οι επιστήμονες έχουν εξήγηση. (Δεν θα μας λύσει το πρόβλημα, αλλά βοηθάει να ξέρουμε.) Στις 3 π.μ. συμβαίνουν τα εξής:



Το σώμα σου βρίσκεται στο πιο «χαμηλό» σημείο της μέρας: θερμοκρασία, πίεση, καρδιακοί παλμοί — όλα πεσμένα. Δηλαδή είσαι πιο ευάλωτος.



Η μελατονίνη (ορμόνη ύπνου) είναι ακόμη ψηλά, αλλά η κορτιζόλη (ορμόνη στρες) αρχίζει να ετοιμάζεται να πάρει το τιμόνι.



Ο εγκέφαλός σου δεν φιλτράρει όπως τη μέρα. Το λογικό κομμάτι του (prefrontal cortex) κοιμάται, κι έχει μείνει ξύπνιο το limbic system — το συναίσθημα. Γι' αυτό όλα φαίνονται τόσο δραματικά.



Κι αν ξυπνάς συχνά την ίδια ώρα, το σώμα σου το μαθαίνει. Και στο ξανακάνει.

Οπότε όχι, δεν είσαι τρελός. Είσαι απλώς άνθρωπος με άγχος και καλό βιολογικό ρολόι.

## Και γιατί τα σκέφτομαι όλα τότε;

Γιατί η σιωπή σε αναγκάζει να σε ακούσεις. Και γιατί, όσο κοιμάται το φίλτρο, τα μικρά γίνονται τεράστια.

Ο «δεν μου απάντησε το μήνυμα» γίνεται «δεν με θέλει κανείς». Το «μήπως αύριο βρέξει» γίνεται «πάλι θα καταρρεύσουν όλα». Το «να κλείσω ραντεβού με τον οδοντίατρο» γίνεται existential crisis με φόντο τις ρίζες της ύπαρξης.



Η σκέψη δεν είναι πρόβλημα. Το overthinking στις 3 τα ξημερώματα είναι.

Κι εκεί, δεν υπάρχει πιο μεγάλος εχθρός απ' το ίδιο σου το μυαλό που δεν λέει να κλείσει.

## Και τι να κάνω;

Αν ξυπνήσεις στις 3, μην τσεκάρεις το κινητό. ΜΗ. Το φως της οθόνης θα σου πει ότι «ώρα να ξυπνήσεις, φίλε». Αντί γι' αυτό:



- ☾ Μην προσπαθείς να ξανακοιμηθείς με το ζόρι. Σήκω, πιες νερό, περπάτα λίγα λεπτά.
- ☾ Γράψε (ναι, σε χαρτί). Το άγχος πολλές φορές θέλει να το δεις μπροστά σου για να μικρύνει.
- ☾ Βάλε κάτι ουδέτερο στο background — όχι Netflix. Ίσως ένας ήχος βροχής. Ίσως μια λίστα «boring podcast».
- ☾ Κι αν παλεύεις με σκέψεις, πες τους “όχι τώρα, θα σας ακούσω το πρωί”.

Αλλά το σημαντικότερο: μην ταυτίζεσαι με τη φωνή που μιλάει εκείνη την ώρα. Δεν είσαι εσύ — είναι η νυχτερινή σου εκδοχή. Η δραματική. Η κουρασμένη. Η ελαφρώς τρελή.

### Ξέρεις κάτι;

Το μυαλό είναι σαν παιδί. Αν δεν του δώσεις κάτι να παίξει, θα σου χαλάσει το σπίτι. Κι αν το αφήσεις να κάνει πάρτι στις 3 το πρωί, το πρωί θα σε βρει με μάτια panda και ψυχολογία καφέ φίλτρου χωρίς καφεΐνη.



Γι' αυτό, την επόμενη φορά που θα ξυπνήσεις στις 3, μην κάνεις debate με τις σκέψεις σου. Κάνε ησυχία. Αφησέ τις να περάσουν σαν κύμα. Κι εσύ απλώς ξαναγύρνα πίσω στον ύπνο.

Ο κόσμος δεν αλλάζει στις 3 τα ξημερώματα. Ούτε κι εσύ.

### Say Yes Note:

Αν σε βρίσκουν τα χαράματα να σκέφτεσαι υπαρξιακά ενώ έξω είναι μαύρα μεσάνυχτα, απλώς θυμήσου:

«Δεν φταις εσύ. Φταίει η κορτιζόλη.»



## Τα ζυμαρικά φέρνουν την ευτυχία στο πιάτο μας – Τι αποκαλύπτει νέα ιταλική έρευνα

Μπορεί ένα πιάτο ζυμαρικά να ανεβάσει τη διάθεσή μας; Η απάντηση είναι «ναι», σύμφωνα με νέα επιστημονική μελέτη από το Università Cattolica del Sacro Cuore στην Πάρμα, με την υποστήριξη του Ομίλου Barilla.

Η έρευνα, υπό την καθοδήγηση του καθηγητή και κλινικού ψυχολόγου Francesco Ragnini, σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο του Harvard, αποκαλύπτει πως τα ζυμαρικά σχετίζονται με αυξημένα επίπεδα ευτυχίας, χαλάρωσης και συναισθηματικής πληρότητας. Το σημαντικότερο εύρημα; Η κατανάλωση ζυμαρικών σε κοινωνικό πλαίσιο – με φίλους ή οικογένεια – ενισχύει σημαντικά το θετικό συναισθηματικό αποτύπωμα.

Η μελέτη «Ζυμαρικά, τι συναισθήματα!» βασίστηκε σε δείγμα 1.532 Ιταλών και κατέγραψε ότι:

- Το 41% συνδέει τα ζυμαρικά με οικογενειακές στιγμές,
- Το 21% με θετικά συναισθήματα,
- Το 10% με απόλαυση και
- Το 7% με χαλάρωση.

Παράλληλα, η συχνή κατανάλωση σχετίζεται με μειωμένο άγχος, αυξημένη ενσυνειδητότητα και καθημερινή ευεξία.

Όπως δηλώνει η Valeria Rapetti (Barilla Group), «Τα ζυμαρικά δεν είναι απλώς τροφή. Είναι εμπειρία, σύνδεση και πηγή χαράς».

Η έρευνα μάς υπενθυμίζει ότι η διατροφή δεν αφορά μόνο το σώμα, αλλά και την ψυχή. Και ένα πιάτο ζυμαρικά... μπορεί τελικά να φέρει λίγο περισσότερη ευτυχία στην καθημερινότητά μας.



## Όμιλος ΔΕΗ: Οδηγός για το ενεργειακό μέλλον της χώρας – Το υβριδικό νησί της Αστυπάλαιας



Ο Όμιλος ΔΕΗ, με σταθερό προσανατολισμό στον πράσινο μετασχηματισμό, ξεκίνησε την κατασκευή ενός καινοτόμου πιλοτικού υβριδικού έργου στην Αστυπάλαια, το οποίο θα συνδυάζει ηλιακή ενέργεια και ηλεκτροχημική αποθήκευση. Το έργο στοχεύει στην κάλυψη άνω του 80% των ενεργειακών αναγκών του νησιού και θα αποτρέπει την εκπομπή περίπου 5.700 τόνων CO<sub>2</sub> ετησίως.

Ο σταθμός θα περιλαμβάνει φωτοβολταϊκό πάρκο ισχύος 3,53 MW και μονάδα αποθήκευσης 14,12 MWh, αξιοποιώντας περίπου 6.000 bifacial πάνελ. Η ετήσια παραγωγή θα ανέρχεται σε 6,55 GWh, με δυνατότητα αποθήκευσης ενέργειας για χρήση εκτός ωρών ηλιοφάνειας. Η κατασκευή του έργου αναμένεται να ολοκληρωθεί μέχρι το τέλος του 2025.

«Το έργο της Αστυπάλαιας είναι μικρογραφία του ενεργειακού μέλλοντος της χώρας», δήλωσε ο Κωνσταντίνος Μαύρος, Αναπληρωτής Διευθύνων Σύμβουλος ΑΠΕ Ομίλου

ΔΕΗ, υπογραμμίζοντας τον ρόλο της αποθήκευσης στην ενίσχυση της σταθερότητας του συστήματος.

Ο Όμιλος ΔΕΗ διαθέτει ήδη 6,2 GW εγκατεστημένης ισχύος ΑΠΕ και στοχεύει τα 11,8 GW έως το 2027, ενώ επενδύει δυναμικά σε αποθήκευση ενέργειας, με 600 MW έργων BESS και αντλησιοταμίευσης σε εξέλιξη, επιβεβαιώνοντας τον ηγετικό του ρόλο στη βιώσιμη ανάπτυξη.

# Οι καλύτερες ταινίες του αιώνα – και γιατί (μάλλον) δεν τις έχεις δει ακόμα



Καθόμαστε που λες ήσυχα-ήσυχα με τον καφέ μας, και να 'σου η λίστα της New York Times με τις 100 καλύτερες ταινίες του 21ου αιώνα. Τόσο τολμηρή που θα σε κάνει να αναρωτηθείς: «Μήπως τόσα χρόνια έβλεπα μόνο σειρές και Marvel;». (Ναι.)

Από τις 100, οι περισσότεροι έχουμε δει άντε... 17. Κι αυτό με το ζόρι.

Όμως η λίστα έχει και διαμαντάκια:

To Arrival (#29), μια ταινία που μας θύμισε πως η επικοινωνία δεν είναι θέμα γλώσσας, αλλά προθέσεων.

To Grand Budapest Hotel (#22), για όσους αγαπούν τα παστέλ, τη συμμετρία και τον Wes Anderson, ακόμα κι όταν δεν καταλαβαίνουμε γιατί το αγαπάμε.

Και κάπου εκεί αρχίζει η υπαρξιακή κρίση:

- Γιατί η μόνη ταινία του Lord of the Rings που μπήκε είναι το χειρότερο από τα τρία;
- Γιατί κανείς δεν αναφέρει ότι το Moneyball είναι μεν καλό, αλλά χωρίς να πεις κουβέντα για το pitching staff του Oakland, δεν λέει και πολλά.
- Και πού είναι το Parasite; (Ευτυχώς, είναι μέσα. Βαθιά ανάσα.)

Αν αγαπάς το Interstellar, θα νευριάζεις που μπήκε χαμηλά (#89), αν αγαπάς τον Nolan, θα χαρείς που το Dark Knight (#28) παίρνει τη θέση που του αξίζει – σχεδόν.

Κι αν αγαπάς τον Daniel Day-Lewis αλλά δεν αντέχεις άλλο Daniel Day-Lewis, σ' ακούμε. Δεν είναι όλοι για τα «There Will Be Blood».





θα πετάξει ένα «εντάξει, εκτός απ' τον Αγγελόπουλο, τίποτα δεν άξιζε». Ή «το μόνο καλό ήταν το Safe Sex» (που ήταν, αλλά λέμε τώρα).

Ήρθε όμως η ώρα να φρεσκάρουμε τη μνήμη μας — με 21 ελληνικές ταινίες που ίσως δεν βγήκαν στη λίστα των New York Times, αλλά βγήκαν από την ψυχή μας.

### 1. Όλα είναι δρόμος (1998)

Η ταινία που σε έκανε να θες να πας στην Ξάνθη... χωρίς λόγο. Ο

Καφετζόπουλος σε ερμηνεία που έπρεπε να διδάσκεται.

Και φυσικά, Best in Show (#57), που κανείς δεν περίμενε ότι θα μπει, αλλά μπήκε — γιατί να μην μπουν και τα δικά μας Safe Sex, Hardcore ή έστω το Ας Περιμένουν οι Γυναίκες;

Από τις 10 πρώτες (που δεν θα τις αποκαλύψουμε), κάποιες θα σε εκπλήξουν, άλλες θα τις έχεις σε watch-list από το 2017 και μία τουλάχιστον είναι τρομακτική — κυριολεκτικά, είναι horror.

Όπως και να 'χει, η λίστα της NYT είναι μια αφορμή να θυμηθούμε γιατί αγαπάμε το σινεμά: γιατί μας κάνει να γελάμε, να κλαίμε, να προβληματιζόμαστε και — βασικά — να καθόμαστε ήσυχοι για 2 ώρες χωρίς να κοιτάμε το κινητό μας. Ή έστω να προσπαθούμε.

### Challenge για το Σαββατοκύριακο;

Βρες μια ταινία από τη λίστα που δεν έχεις δει και δες την. Αν δεν σου αρέσει, γράψε κι εσύ μια λίστα με τις 100 καλύτερες αδικημένες ταινίες ever. Ξεκίνα με το The Holiday. Ξέρεις ότι το αξίζει.

Καλή θέαση — και καλό κουράγιο στους φίλους που θα δουν Mad Max: Fury Road και θα αναρωτηθούν αν είναι όντως το #11.

**ΥΓ.** Αν θες να δεις όλη τη λίστα, κάνε κλικ [εδώ](#) (είναι free gift link). Αλλά έχει και ένα Letterboxd δίπλα να κρατάς σκορ.

### Οι 21 ελληνικές ταινίες που δεν θυμόσουν ότι ήταν τόσο καλές

*ή αλλιώς, να γιατί η καλή ελληνική ταινία δεν πέθανε ποτέ — απλώς την είχες ξεχάσει*

Δεν φταίς εσύ. Φταίει που σε κάθε συζήτηση για ελληνικό σινεμά κάποιος

### 2. Νύφες (2004)

Αν δεν έχεις αναστενάξει με τον Damian Lewis και τη Βικτώρια Χίσλοπ πριν γίνει σειρά, δες το τώρα.

### 3. Πολίτικη κουζίνα (2003)

Ναι, την έχεις δει. Ναι, έχεις κλάψει. Ναι, πεινάς και τώρα που το σκέφτεσαι.

### 4. Ας Περιμένουν οι Γυναίκες (1998)

Χατζησάββας, Καφετζόπουλος, Σερβετάς. Οδηγούν, γελούν, φλερτάρουν. Δεν υπάρχει άλλος λόγος.

### 5. Στρέλλα (2009)

Η Μίνα Ορφανού απλώς συγκλονιστική. Ένα μεγάλο βήμα για το ελληνικό queer σινεμά.

### 6. Το μικρό ψάρι (2014)

Ένα έπος του Οικονομίδη που σε τραβάει από το μανίκι. Δεν είναι εύκολο — είναι όμως εξαιρετικό.



**7. Suntan (2016)**

Η Αντίπαρος όπως δεν την ήξερες. Ή μάλλον, όπως δεν ήθελες να την ξέρεις. (Όχι για πρώτο ραντεβού.)

**8. Xenia (2014)**

Δύο αδέρφια σε road trip. Με soundtrack που σε στοιχειώνει και σινεμά που δεν το ξεχνάς.

**9. Πλατεία Αμερικής (2016)**

Μετανάστες, φόβος, ταυτότητα και όλη η Ελλάδα μέσα σε μια πολυκατοικία.

**10. Το βλέμμα του Οδυσσέα (1995)**

Ο Αγγελόπουλος όπως τον αξίζει: βαθύς, πολιτικός, αργός και μεγαλειώδης.

**11. Miss Violence (2013)**

Θα σε κάνει να μη θες να αναπνεύσεις. Αριστοτεχνικό, ανατριχιαστικό, μοναδικό.

**12. Το γάλα (2011)**

Ένα δυνατό δράμα γύρω από τη μετανάστευση και τη μητρική αγάπη. Δεν συζητήθηκε όσο έπρεπε.

**13. Τετάρτη 04:45 (2015)**

Ένα ελληνικό noir με ρυθμό, ένταση και φοβερή ατμόσφαιρα. Πες το και άλλη μια ευκαιρία στο ελληνικό θρίλερ.

**14. Ρεμπέτικο (1983)**

Μουσική, Ιστορία και μια Μαριώ που σπάει την καρδιά. Άθλος.

**15. Καλή Πατρίδα, Σύντροφε (1986)**

Ένα πολιτικό και προσωπικό ταξίδι. Αν το βρεις, δες το.

**16. Hard Goodbyes: My Father (2002)**

Ένα παιδί, μια απώλεια και μια από τις πιο συγκινητικές ερμηνείες από παιδί ηθοποιό.

**17. Αγρύπνια (2005)**

Μια μικρή, ανεξάρτητη ταινία που μιλά για τη σιωπή, τη νύχτα και την ανάγκη για επαφή.

**18. Η δουλειά της (2018)**

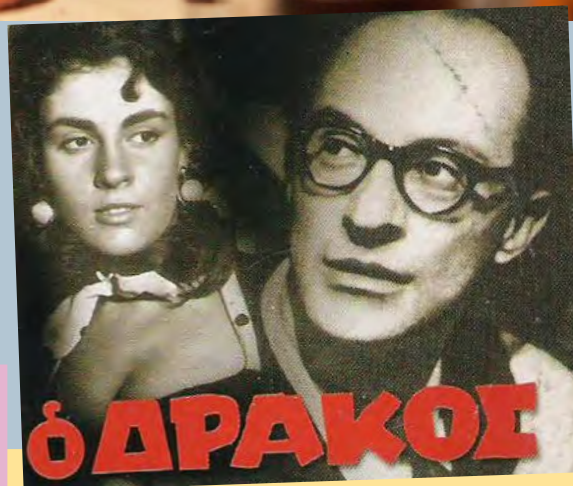
Μια γυναίκα βρίσκει για πρώτη φορά δουλειά — και φωνή. Δυνατή κοινωνική ματιά, αθόρυβη συγκίνηση και μια Μαρίσσα Τριανταφυλλίδου που κρατάει όλη την ταινία στους ώμους της.

**19. Ευτυχία (2019)**

Μαρία Πολυδούρη meets Netflix. Και όμως, λειτουργήσει.

**20. Ο Δράκος (1956)**

Κλασικό, ahead of its time και με μια φωτογραφία που ζαλίζει. Μάθε τον Κούνδουρο.

**21. Ακαδημία Πλάτωνος (2009)**

Ο Τσακίρογλου μαθαίνει ότι είναι Αλβανός. Και μαζί του, μαθαίνουμε κι εμείς τι σημαίνει ταυτότητα.



Δεν είδες ακόμα το «The Favourite» του Λάνθιμου και τρέμεις τη σούπα με τη γλώσσα της βασίλισσας; Βάλε τη Στρέλλα και πάμε από την αρχή.

Αν έχεις δικές σου προσθήκες, στείλε μας. Και μπορεί να βγάλουμε και δεύτερη λίστα — με ελληνικές ταινίες που δεν είδε ποτέ κανείς και ντρέπεται να το παραδεχτεί. (Ναι, Λούφα και Παραλλαγή: Σειρήνες στο Αιγαίο, για σένα λέμε)

Καλή θέαση!

## Η LG λανσάρει την καμπάνια «Radio Optimism»: αισιοδοξία και σύνδεση μέσω της μουσικής



Η LG Electronics παρουσιάζει την παγκόσμια καμπάνια Radio Optimism, μια νέα πρωτοβουλία που ενώνει τους ανθρώπους μέσω της μουσικής, διαδίδοντας το αισιόδοξο μήνυμα Life's Good σε έναν κόσμο που συχνά κυριαρχείται από ψηφιακές, αλλά επιφανειακές, αλληλεπιδράσεις.

Βασισμένη στη δύναμη του ραδιοφώνου και τη συναισθηματική σύνδεση που προσφέρει η μουσική, η καμπάνια ενθαρρύνει τους χρήστες να δημιουργήσουν και να μοιραστούν εξατομικευμένα τραγούδια, χρησιμοποιώντας εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης. Το κάθε τραγούδι συνοδεύεται από μοναδικό εξώφυλλο άλμπουμ και μπορεί να σταλεί σε αγαπημένα πρόσωπα, προωθώντας βαθύτερες συνδέσεις και θετικά συναισθήματα.

Η πρωτοβουλία έρχεται ως απάντηση σε έρευνα της LG, που δείχνει ότι 68% των ανθρώπων δυσκολεύονται να δημιουργήσουν ουσιαστικές σχέσεις, ενώ το 8% δεν είχε καμία τον τελευταίο μήνα. «Καθώς η τεχνολογία εξελίσσεται, η ανάγκη για ουσιαστική ανθρώπινη επαφή γίνεται πιο επιτακτική», δήλωσε ο Kim Hyo-eun, επικεφαλής του Brand Management της LG.

Η LG συνεχίζει τη δέσμευσή της να ενισχύει την ευτυχία και την αισιοδοξία, δίνοντας νόημα στον ψηφιακό χρόνο των χρηστών.

Μάθετε περισσότερα στο: [RadioOptimism.lg.com](http://RadioOptimism.lg.com) και [www.lg.com/lifegood](http://www.lg.com/lifegood)

## Health News

### Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ενέκρινε νέα θεραπεία για τη Φαινυλκετονουρία

Η PTC Therapeutics, Inc. ανακοίνωσε ότι η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ενέκρινε τη δραστική ουσία σεπιαπτερίνη για τη θεραπεία παιδιών και ενηλίκων με φαινυλκετονουρία (PKU), μια σπάνια, κληρονομική μεταβολική νόσο. Η έγκριση καλύπτει όλες τις ηλικιακές ομάδες και τα επίπεδα σοβαρότητας της νόσου, προσφέροντας μια καινοτόμα λύση σε όσους ζουν με PKU.

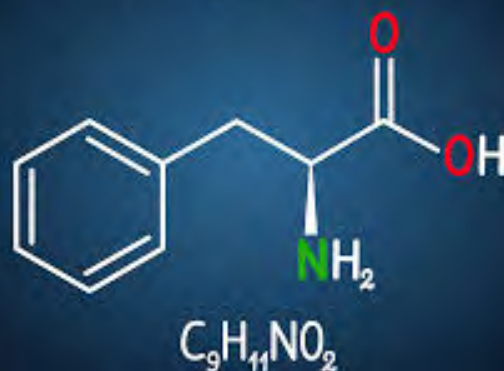
Η απόφαση βασίστηκε σε σημαντικά ευρήματα της μελέτης Φάσης 3 APHENITY, η οποία απέδειξε την αποτελεσματικότητα της σεπιαπτερίνης τόσο στη μείωση των επιπέδων φαινυλαλανίνης όσο και στην ενδεχόμενη χαλάρωση των διατροφικών περιορισμών.

Η κυκλοφορία της σεπιαπτερίνης στην Ευρώπη ξεκινά στη Γερμανία τον Ιούλιο, ενώ αναμένεται και η απόφαση από τον FDA στις Ηνωμένες Πολιτείες. Η αξιολόγηση προχωρά επίσης σε Ιαπωνία και Βραζιλία.

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φαινυλκετονουρίας (28 Ιουνίου), η έγκριση αποκτά ιδιαίτερη σημασία, φέρνοντας ελπίδα σε περίπου 58.000 ασθενείς παγκοσμίως. Η σεπιαπτερίνη δρα ενισχύοντας τη δράση του ενζύμου που είναι υπεύθυνο για τη διάσπαση της φαινυλαλανίνης, συμβάλλοντας στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών.

Η PTC Therapeutics επιβεβαιώνει τη δέσμευσή της για παγκόσμια πρόσβαση σε καινοτόμες θεραπείες που ανταποκρίνονται σε ανεκπλήρωτες ιατρικές ανάγκες.

#### Phenylalanine





**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

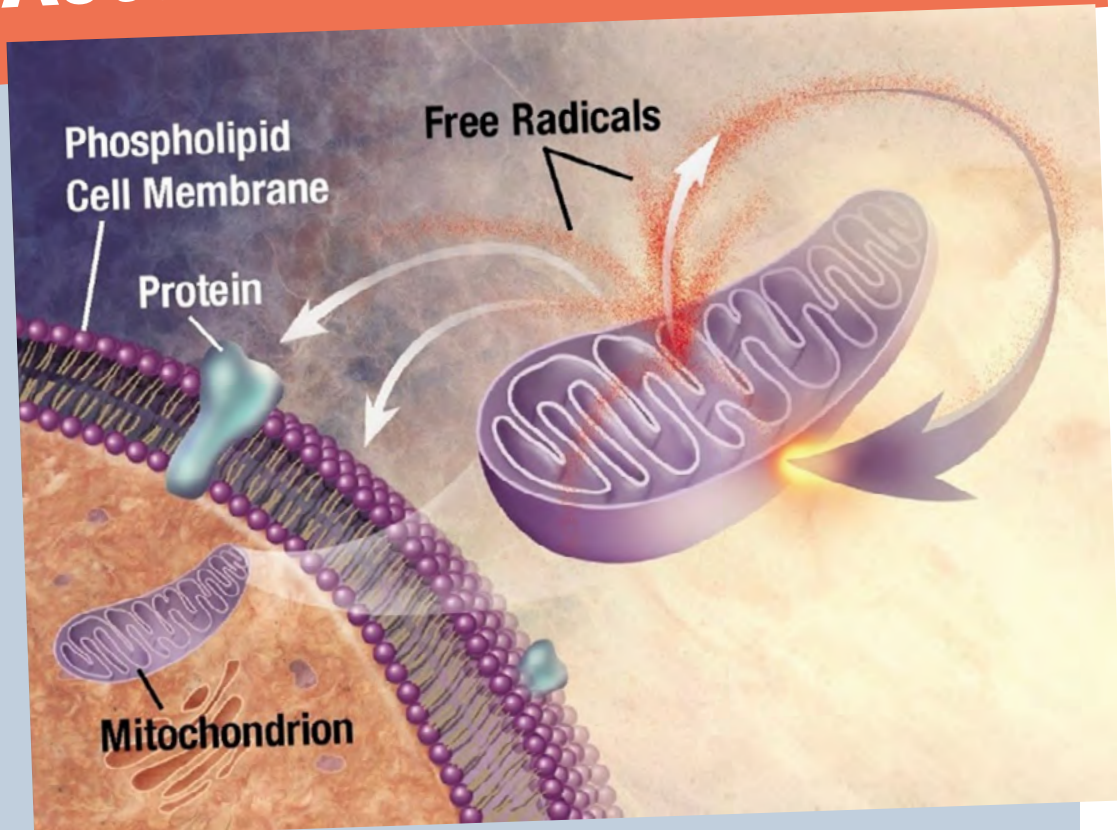


# Οι Ελεύθερες Ρίζες(ROS) και ο ρόλος τους στα Αυτοάνοσα Νοσήματα

Οι ελεύθερες ρίζες (ROS) είναι ασταθή μόρια με μη ζευγαρωμένα ηλεκτρόνια -που χαρακτηρίζονται από ένα μονήρες ηλεκτρόνιο στην εξωτερική τους στιβάδα- με σύντομη διάρκεια ζωής, αφού αντιδρούν άμεσα με παρακείμενα μόρια, κλέβοντας από αυτά ένα ηλεκτρόνιο για να ζευγαρώσουν το δικό τους, καθιστώντας και τα μόρια αυτά ελεύθερες ρίζες.

Μπορούν να προκαλέσουν οξειδωτικό στρες και βλάβη στα κύτταρα, συμβάλλοντας ενδεχομένως στην ανάπτυξη και εξέλιξη Αυτοάνοσων Νοσημάτων.

Αυτά τα Νοσήματα εμφανίζονται όταν το ανοσοποιητικό σύστημα επιτίθεται λανθασμένα στους ιστούς του σώματος.

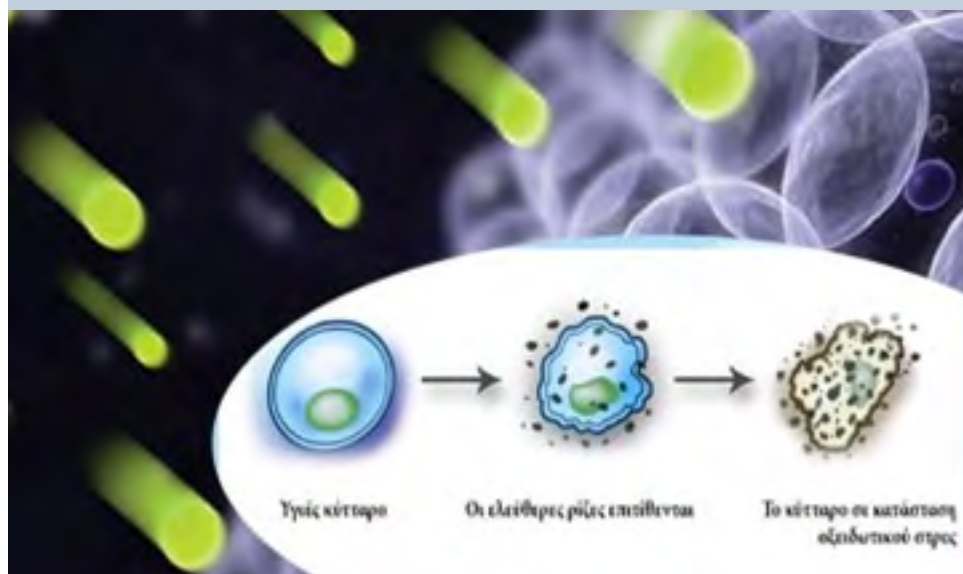


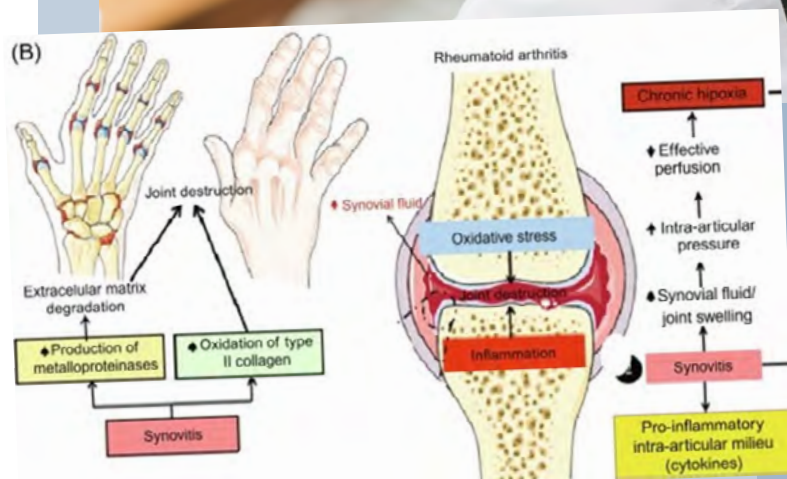
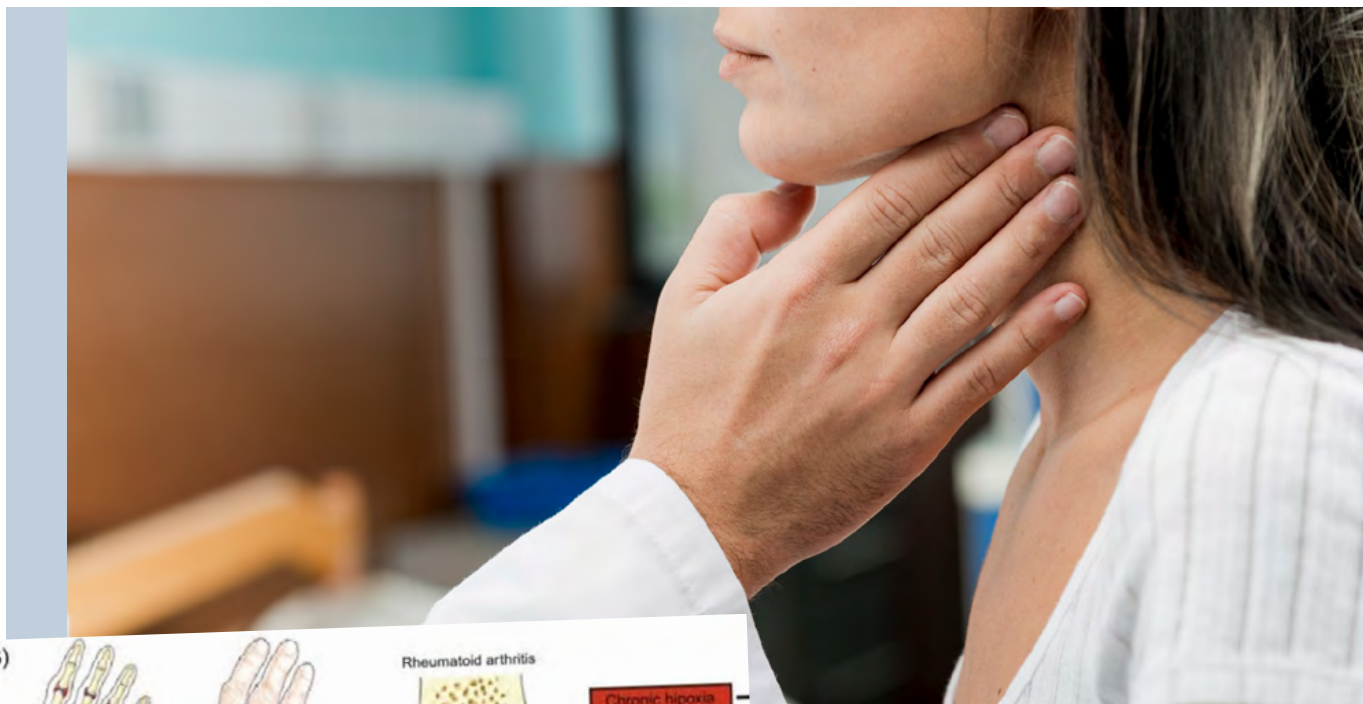
Οι ελεύθερες ρίζες μπορούν να τροποποιήσουν τα αυτοαντιγόνα, πυροδοτώντας ανοσολογικές αποκρίσεις, αλλά και να βλάψουν άμεσα τους ιστούς, οδηγώντας σε φλεγμονή και περαιτέρω ανοσοποιητική ενεργοποίηση.

## Πώς οι Ελεύθερες Ρίζες Συμβάλλουν στις Αυτοάνοσες Νόσους:

### Τροποποίηση Αυτοαντιγόνων:

Οι ελεύθερες ρίζες μπορούν να μεταβάλουν τη δομή των πρωτεϊνών και άλλων μορίων στο σώμα, κάνοντάς τες να φαίνονται ξένες προς το ανοσοποιητικό σύστημα και ενδεχομένως να πυροδοτούν αυτοάνοσες αποκρίσεις.





#### Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος (ΣΕΛ):

Οι ελεύθερες ρίζες πιστεύεται ότι συμβάλλουν στη φλεγμονή και τη βλάβη των ιστών που παρατηρείται στον ΣΕΛ.

#### Σκλήρυνση κατά πλάκας (ΣΚΠ):

Οι ελεύθερες ρίζες μπορεί να παίζουν ρόλο στην απομυελίνωση και την νευροεκφύλιση που παρατηρούνται στην ΣΚΠ.

#### Θυρεοειδίτιδα Hashimoto:

Οι ελεύθερες ρίζες σχετίζονται με τη βλάβη του θυρεοειδούς αδένος στη θυρεοειδίτιδα Hashimoto.

#### Ο Ρόλος του Οξειδωτικού Στρες:

Το οξειδωτικό στρες, που προκαλείται από μια ανισορροπία μεταξύ της παραγωγής ελεύθερων ριζών και της αντιοξειδωτικής άμυνας του οργανισμού, είναι ένας βασικός παράγοντας στην παθογένεση των αυτοάνοσων νοσημάτων.

Η μείωση του οξειδωτικού στρες μέσω αντιοξειδωτικών θεραπειών μπορεί να αποτελέσει μια πιθανή θεραπευτική προσέγγιση για αυτές τις παθήσεις.

Στην ουσία, οι ελεύθερες ρίζες και το οξειδωτικό στρες παίζουν σημαντικό, αν και πολύπλοκο, ρόλο στην ανάπτυξη και εξέλιξη διαφόρων αυτοάνοσων νοσημάτων, πιθανώς αλλοιώνοντας τα αυτοαντιγόνα, προκαλώντας βλάβη στους ιστούς, διαταράσσοντας τις κυτταρικές λειτουργίες και επηρεάζοντας τη συμπεριφορά των ανοσοκυττάρων.

#### Βλάβη και Φλεγμονή Ιστών:

Τα αντιδραστικά είδη οξυγόνου και αζώτου (ROS και RNS), ένας τύπος ελεύθερης ρίζας, μπορούν να βλάψουν άμεσα τους ιστούς, οδηγώντας σε φλεγμονή και περαιτέρω ανοσοποιητική ενεργοποίηση.

#### Μιτοχονδριακή Δυσλειτουργία:

Οι ελεύθερες ρίζες μπορούν να διαταράξουν τη λειτουργία των μιτοχονδρίων, των κέντρων παραγωγής ενέργειας των κυττάρων, η οποία συνδέεται επίσης με την ανάπτυξη αυτοάνοσων νοσημάτων.

#### Ενεργοποίηση Ανοσοποιητικών Κυττάρων:

Το οξειδωτικό στρες μπορεί να επηρεάσει τη λειτουργία των ανοσοκυττάρων, συμβάλλοντας ενδεχομένως στη δυσλειτουργία που παρατηρείται στις αυτοάνοσες ασθένειες.

### Παραδείγματα Αυτοάνοσων Νοσημάτων που Συνδέονται με Ελεύθερες Ρίζες:

#### Ρευματοειδής Αρθρίτιδα (ΡΑ):

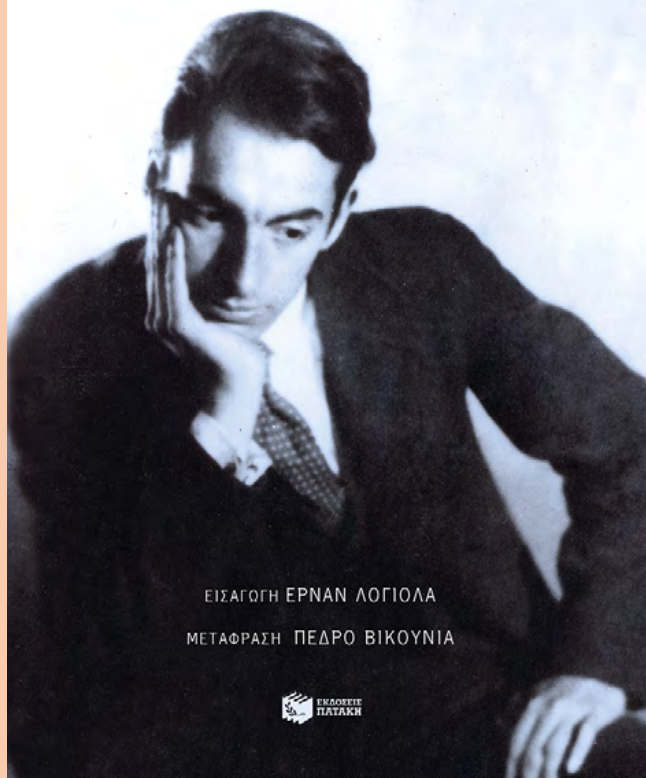
Οι ελεύθερες ρίζες εμπλέκονται στη φλεγμονή και τη βλάβη των αρθρώσεων που χαρακτηρίζουν τη ΡΑ.

### ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Ο ρόλος των ROS στην αυτοάνοση απόκριση παραμένει πολύπλοκος και έχουν εμπλακεί στην έναρξη, τη δημιουργία και την ενίσχυση νέων επιτόπων.

## ΠΑΜΠΛΟ ΝΕΡΟΥΔΑ το βιβλίο του λυκόφωτος

[ΔΙΓΛΩΣΣΗ ΕΚΔΟΣΗ]

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΕΡΝΑΝ ΛΟΓΙΟΛΑ  
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΠΕΔΡΟ ΒΙΚΟΥΝΙΑ

## Το βιβλίο του λυκόφωτος

Μια ποιητική συλλογή με ιστορική και λογοτεχνική αξία, «Το βιβλίο του λυκόφωτος» (Crepusculario) είναι το έργο που σήμανε την είσοδο του Πάμπλο Νερούδα στα γράμματα. Κυκλοφόρησε το 1923 στο Σαντιάγο της Χιλής με δικά του έξοδα, φιλοξενώντας ποιήματα που είχε γράψει από το 1920 έως το 1923. Ήταν ο Νερούδα των είκοσι χρόνων, ακόμα φοιτητής, φτωχός και άγνωστος, αλλά με μια φωνή που ήδη έδειχνε τη μετέπειτα δύναμή της.

Η μουσικότητα και ο λυρισμός, η έντονη εικονοποιία και η ρομαντική αθωότητα που διατρέχουν τα ποιήματα αυτά προδίδουν την ευαισθησία ενός νέου που αναζητά παρηγοριά και έκφραση μέσα από τη λέξη. Είναι ο Νερούδα προτού γίνει παγκόσμιος — αλλά ήδη ολοζώντανος και συναρπαστικός.

Για πρώτη φορά, τα ποιήματα της συλλογής κυκλοφορούν ολοκληρωμένα στα ελληνικά, σε μια μετάφραση που διατηρεί τον παλμό και τη μαγεία της πρώτης γραφής. Ένα πολύτιμο έργο για τους λάτρεις της ποίησης και για όσους θέλουν να ανακαλύψουν τις ρίζες μιας από τις πιο εμβληματικές φωνές του 20ού αιώνα.

## Τα σονέτα στον Ορφέα



ΡΑΪΝΕΡ ΜΑΡΙΑ ΡΙΛΚΕ

## Τα σονέτα στον Ορφέα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ • ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΜΑΡΙΑ ΤΟΠΑΛΗ

[ΔΙΓΛΩΣΣΗ ΕΚΔΟΣΗ]



Μέσα σε έναν δημιουργικό παροξυσμό λίγων ημερών, τον Φεβρουάριο του 1922, ο Ράινερ Μαρία Ρίλκε γράφει τα 55 σονέτα που αφιερώνει στον Ορφέα — τον μυθικό ποιητή που με το τραγούδι του εξημέρωνε τα πάντα. Η συλλογή αυτή δεν είναι απλώς ένα λυρικό αριστούργημα, αλλά και μια ποιητική έκρηξη που ήρθε αμέσως μετά την ολοκλήρωση των «Ελεγείες του Ντουίνο», ολοκληρώνοντας ένα δημιουργικό έπος που στοίχειωσε τον Ρίλκε για χρόνια.

Τα «Σονέτα στον Ορφέα» είναι γεμάτα ύμνους στη ζωή, στον έρωτα, στην τέχνη και στον θάνατο — αιώνια θέματα που ο Ρίλκε αναπλάθει με μια γλώσσα απαράμιλλης μουσικότητας και στοχαστικού βάθους. Είναι έργο βαθιάς μεταφυσικής ευαισθησίας, ένας στοχασμός για την ανθρώπινη ύπαρξη, αλλά και ένας λογοτεχνικός θρίαμβος του ευρωπαϊκού μοντερνισμού.

Η μετάφραση της Μαρίας Τοπάλη αποδίδει με εξαιρετική ευαισθησία τη μαγεία του πρωτότυπου λόγου, ανοίγοντας έναν δρόμο στο ελληνικό κοινό προς έναν από τους κορυφαίους ποιητές της παγκόσμιας λογοτεχνίας. Ένα βιβλίο-σταθμός για κάθε αναγνώστη που αναζητά το βάθος της ποίησης.

## quote of the day

**3:00AM IS THE HOUR OF WRITERS, POETS, DREAMERS AND THE LONELY. IT'S WHEN THE WORLD SLEEPS, AND YOUR THOUGHTS SCREAM THE LOUDEST.**

**Σήμερα  
γιορτάζουν!**

Ιουβενάλιος,  
Ιουβενάλης,  
Γιουβενάλης,  
Ιουβενάλια

**2 Ιουλίου**

- › World Sports Journalist Day
- › National Anthem and Flag Day in Curacao
- › World UFO Day
- › I Forgot Day
- › National Anisette Day
- › Special Recreation for the Disabled Day
- › National Report Military Fraud Day
- › National Disco Day