

Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ

Baby φύλλο
Σπανακιού

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

Πλούσιο σε
βιταμίνη C

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

1110
ΧΡΟΝΙΑ



απ' τα περιβόλια του
Βεζύρογλου

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΧΑΜΗΛΟΥ ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟΥ ΔΕΙΚΤΗ VS ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ: ΟΤΑΝ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΥΝΑΝΤΟΥΝ ΤΗΝ ΚΛΑΣΙΚΗ ΓΕΥΣΗ



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Κάθεσαι; Ωραία. Γιατί σήμερα θέλω να σου πω κάτι που το καταλαβαίνεις μόνο όταν το έχεις πληρώσει ακριβά: η ιδιωτικότητα είναι δύναμη. Όχι ντροπή, όχι ενοχή, όχι απόσταση. Δύναμη.

Ζούμε στην εποχή της υπερέκθεσης. Όλοι ξέρουν όλα για όλους. Ανέβασες, είπες, δήλωσες, κοινοποίησες. Και μετά; Αφησες ανοιχτή μια πόρτα και μπήκαν μέσα, με αχρείαστες αποψούλες, με ζήλιες, με τοξικά βλέμματα.

Γιατί αυτό που δεν ξέρουν δεν μπορούν να το κρίνουν. Ούτε να το ζηλέψουν. Ούτε να το διαλύσουν.

Πόσες φορές δεν είπες κάτι και μετά μετάνιωσες που το μοιράστηκες; Πόσες φορές αποκάλυψες μια σου χαρά και ξαφνικά κάτι στράβωσε; Όχι, δεν είναι δεισιδαιμονία.

Είναι ότι μερικά πράγματα είναι φτιαγμένα να ανθίζουν μακριά από τα μάτια του κόσμου. Γιατί εκεί προστατεύονται. Εκεί δυναμώνουν. Εκεί αποκτούν ρίζες.

Κράτα κάτι μόνο για σένα. Έναν έρωτα. Ένα σχέδιο. Ένα όνειρο. Κάτι που να είναι τόσο δικό σου, που να μη χρειάζεται επιβεβαίωση. Ούτε likes. Ούτε καρδούλες. Μόνο σιωπή. Και αλήθεια.

Γιατί εκεί είναι όλη η δύναμη.

Tip of the Day: Δεν είναι όλοι για όλα. Φύλαξε τον εαυτό σου από την ανάγκη να εξηγείς συνεχώς. Γιατί η ιδιωτικότητα είναι δύναμη. Ότι δεν ξέρουν, δεν μπορούν να το καταστρέψουν.

Καλημέρα με αυτοπροστασία και λίγη παραπάνω σιωπή. Μερικές φορές, είναι πιο ηχηρή από κάθε εξήγηση.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

ΘΕΟΝΗ

Οδηγός σε μια ξεχωριστή διαδρομή.



Η ΘΕΟΝΗ στο πλευρό της Liberty Dogs: Μια σταγόνα φροντίδας σε κάθε βήμα

Όταν το νερό συναντά την ενσυναίσθηση, γεννιούνται όμορφες ιστορίες. Και η ΘΕΟΝΗ γράφει μία από αυτές, στηρίζοντας την Liberty Dogs, την οργάνωση που εκπαιδεύει σκύλους-οδηγούς για ανθρώπους με προβλήματα όρασης.

Η πιο βραβευμένη ελληνική εταιρεία φυσικού μεταλλικού νερού στον κόσμο – με πάνω από 100 βραβεία – κάνει ένα ακόμα βήμα στην κατεύθυνση της προσβασιμότητας. Συμβολικά αλλά και ουσιαστικά, «δανείζει» το όνομά της σε ένα πανέξυπνο κουτάβι που μεγαλώνει για να γίνει... οδηγός ζωής. Η μικρή Θεόνη, σκυλίτσα-μαθητευόμενη στη Liberty Dogs, θα γίνει στο μέλλον συνοδοιπόρος και φρουρός για έναν άνθρωπο που θα βασιστεί σε εκείνη για ασφάλεια και ανεξαρτησία.

Αυτή η συνεργασία δεν είναι απλώς μια όμορφη πράξη. Είναι συνέχεια μιας σειράς ενεργειών με κοινωνικό αποτύπωμα. Η ΘΕΟΝΗ ήταν η πρώτη εταιρεία εμφιαλωμένου νερού στην Ελλάδα που τύπωσε τη λέξη «νερό» στη γραφή Braille στα καπάκια της. Γιατί η προσβασιμότητα δεν είναι προνόμιο. Είναι δικαίωμα.

Και γιατί τελικά, το σημαντικότερο ταξίδι δεν είναι αυτό του νερού. Είναι το ταξίδι της συμπερίληψης.

Η Lidl Ελλάς στήριξε την επιτυχή επανένταξη της Μάρθας στη φύση σε συνεργασία με τον ΑΡΚΤΟΥΡΟ

Μάρθα

Το μικρό αρκουδάκι με τη μεγάλη ιστορία



Με σεβασμό στη βιοποικιλότητα και δέσμευση για τη βιωσιμότητα, η Lidl Ελλάς στήριξε ενεργά την επιστροφή της μικρής Μάρθας, ενός ορφανού αρκούδου, στο φυσικό της περιβάλλον – μια πρωτοβουλία που υλοποιήθηκε σε συνεργασία με τον ΑΡΚΤΟΥΡΟ, έναν από τους σημαντικότερους περιβαλλοντικούς οργανισμούς της χώρας.

Η Μάρθα βρέθηκε τον Μάιο του 2024 στο Εμπόριο Εορδαίας, μόλις τριών μηνών, χωρίς τη μητέρα της. Από εκείνη τη στιγμή ξεκίνησε ένα κρίσιμο ταξίδι περίθαλψης, υπό την επιστημονική φροντίδα του ΑΡΚΤΟΥΡΟΥ. Για έναν χρόνο, ανατράφηκε με ελάχιστη ανθρώπινη επαφή, προκειμένου να διατηρήσει τη φυσική της συμπεριφορά και να είναι έτοιμη να επιστρέψει στη φύση.

Η Lidl Ελλάς υποστήριξε την προσπάθεια από την πρώτη στιγμή, καλύπτοντας ανάγκες σε διατροφή και περίθαλψη. Η απελευθέρωσή της έγινε σε κατάλληλη δασική περιοχή, υπό επιτήρηση και με ειδικό κολάρο-πομπό για τη διακριτική παρακολούθηση της προσαρμογής της. Τα πρώτα δεδομένα είναι αισιόδοξα: η Μάρθα αποφεύγει τις κατοικημένες περιοχές και κινείται με αυτονομία.

Στην επιχείρηση επανένταξης συμμετείχαν και εργαζόμενοι της Lidl Ελλάς ως εθελοντές, συμβάλλοντας με προσωπική παρουσία και εμπειρία.

Η Lidl Ελλάς αποδεικνύει για ακόμη μία φορά ότι η βιωσιμότητα δεν είναι θεωρία – είναι καθημερινή πράξη με πραγματικό αντίκτυπο.

Ζυμαρικά Χαμηλού Γλυκαιμικού Δείκτη VS Ζυμαρικά Ολικής Άλεσης:

Όταν τα οφέλη για την υγεία συναντούν την κλασική γεύση

Τα ζυμαρικά δεν είναι απλώς τροφή. Είναι παρηγοριά, μνήμη, γεύμα για έναν, δύο ή για πολλούς. Είναι το πιάτο που ξέρεις πως δεν θα σε απογοητεύσει.



Και όμως, στην εποχή της συνειδητής διατροφής, τίποτα δεν θεωρείται αυτονόητο πια. Οι επιλογές πληθαίνουν, οι απαιτήσεις αυξάνονται και η ερώτηση που ακούγεται ξανά και ξανά είναι μία: πώς μπορώ να συνεχίσω να απολαμβάνω τα ζυμαρικά μου χωρίς ενοχές;



Η ΜΑΚΒΕΛ απαντά με μια καινοτομία που αλλάζει τους κανόνες του παιχνιδιού: ζυμαρικά Χαμηλού Γλυκαιμικού Δείκτη (ΧΓΔ), πιστοποιημένα από το Oxford Brookes U. K. – το μόνο διαπιστευμένο ερευνητικό κέντρο στην Ευρώπη, στον τομέα του Γλυκαιμικού Δείκτη.



Για πρώτη φορά στην Ελλάδα – και όχι μόνο – έχουμε στο πιάτο μας μια μοναδική πρόταση που απευθύνεται σε όλους: σε όσους θέλουν να περιορίσουν την απότομη αύξηση των σακχάρων στο αίμα, σε όσους προσέχουν το βάρος τους, σε άτομα με προδιάθεση στο διαβήτη αλλά και σε όποιον απλώς θέλει να κάνει πιο ισορροπημένες και νόστιμες επιλογές στην καθημερινότητά του.

Γιατί μας αφορά ο Γλυκαιμικός Δείκτης;

Όπως εξηγεί ο Δρ. Κωνσταντίνος Ξένος, Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος M.Sc., Ph.D.:

«Ο Γλυκαιμικός Δείκτης (ΓΔ) είναι ένας σύνθετος δείκτης που μετρά την ταχύτητα με την οποία ένα τρόφιμο αυξάνει το σάκχαρο στο αίμα. Όσο πιο χαμηλός ο ΓΔ, τόσο πιο σταθερή η γλυκαιμική απόκριση του οργανισμού. Αυτό σημαίνει: λιγότερα скаμπανεβάσματα ενέργειας, καλύτερος έλεγχος πείνας, λιγότερο stress στον μεταβολισμό.»

Και συνεχίζει:

«Τα τρόφιμα με υψηλότερη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, κυρίως διαλυτές, τείνουν να έχουν χαμηλότερο ΓΔ. Ωστόσο, δεν αρκεί απλώς να γράφει “ολικής άλεσης”. Ο τρόπος άλεσης, το αν ο κόκκος έχει διατηρηθεί ή αν έχει γίνει σκόνη, επηρεάζει καταλυτικά τη συμπεριφορά του προϊόντος στον οργανισμό. Η λεπτή άλεση, ακόμη και αν είναι από ολικής άλεσης αλεύρι, αυξάνει τον ΓΔ.»

Τι σημαίνουν όλα αυτά στην πράξη;

Η νέα σειρά ζυμαρικών ΧΓΔ της ΜΑΚΒΕΛ προσφέρουν επιστημονικά αποδεδειγμένα και πιστοποιημένα:

- 60% λιγότερα σάκχαρα
- Μείωση της αύξησης των σακχάρων στο αίμα
- Συμβάλλουν στον καλύτερο γλυκαιμικό έλεγχο
- Την πλούσια, γνώριμη γεύση των λευκών ζυμαρικών

Οι δοκιμές δεν λένε ψέματα

Η μέθοδος προσδιορισμού του ΓΔ βασίζεται σε κλινικές in vino μελέτες. Όπως περιγράφει ο Δρ. Ξένος, η μέτρηση γίνεται σε τουλάχιστον 10 υγιή άτομα που καταναλώνουν το προϊόν και συγκρίνονται οι καμπύλες γλυκόζης με αυτές του λευκού ψωμιού ή της γλυκόζης. Ο ΓΔ προκύπτει ως μέσος όρος – όχι από θεωρητικά μοντέλα, αλλά από πραγματικές αντιδράσεις του ανθρώπινου οργανισμού.

Fun fact

Τα ζυμαρικά Χαμηλού Γλυκαιμικού Δείκτη της ΜΑΚΒΕΛ είναι τα μόνα ζυμαρικά στην ελληνική αγορά με αυτή την επίσημη πιστοποίηση.





Ζητήσαμε από τη διατροφολόγο μας, **Ελίνα Δημητριάδου**, να μας δώσει τον πρακτικό οδηγό ενός “έξυπνου” πιάτου ζυμαρικών – γιατί ναι, υπάρχει και σωστός τρόπος να τα φας:

- ✓ Συνδύασέ τα με πρωτεΐνη (π.χ. κοτόπουλο, ψάρι, αυγό ή όσπρια). Η πρωτεΐνη επιβραδύνει την πέψη και μειώνει την απότομη αύξηση σακχάρου.
- ✓ Πρόσθεσε καλό λίπος, όπως ελαιόλαδο ή λίγους ξηρούς καρπούς – επίσης καθυστερούν την πέψη.

- ✓ Απόφυγε να τα παραβράξεις. Όσο πιο “αλ νέντε” τόσο χαμηλότερος ο Γλυκαιμικός Δείκτης.
- ✓ Βάλε δίπλα μια μεγάλη πράσινη σαλάτα: η ποσότητα και οι φυτικές ίνες σε χορταίνουν χωρίς θερμίδες.

Η σειρά Χαμηλού Γλυκαιμικού Δείκτη της ΜΑΚΒΕΛ προσφέρει για πρώτη φορά μια πλήρως ισορροπημένη πρόταση για όλους που συνδυάζει:

- Πλήρη γευστική εμπειρία
- Υψηλή διατροφική αξία
- Πιστοποίηση από διεθνή φορέα
- Γεύση όπως τα κλασικά ζυμαρικά

Τελικά, η απάντηση είναι η ισορροπία

Αυτό που επισημαίνει και ο **Δρ. Ξένος** αλλά και όλοι οι ειδήμονες είναι το εξής: **ο Γλυκαιμικός Δείκτης είναι σημαντικός, αλλά όχι ο μόνος παράγοντας**. Οι συνδυασμοί τροφών, ο τρόπος μαγειρέματος, η ποσότητα, η ώρα της ημέρας και η φυσική δραστηριότητα παίζουν ρόλο στη συνολική υγεία.

Το σημαντικό είναι να επιλέγεις προϊόντα με διατροφική νοημοσύνη. Και να μαγειρεύεις με φροντίδα, όχι φόβο.

ΜΑΚΒΕΛ: Ζυμαρικά χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη – τα ζυμαρικά του μέλλοντος!

Με τα ζυμαρικά Χαμηλού Γλυκαιμικού Δείκτη, η ΜΑΚΒΕΛ, εμπλουτίζει τις επιλογές σου για να μπορείς να τρως αυτό που αγαπάς χωρίς ενοχές, χωρίς υποχωρήσεις στη γεύση.

Δοκίμασε τις πένες, το κριθαράκι ή τα спаγγέτι ΧΓΔ και παρατήρησε πόσο “φυσικά” εντάσσονται στην καθημερινή σου διατροφή.

Και μην ξεχνάς: η υγεία δεν είναι δίαιτα. Είναι επιλογές. Είναι ένα γεύμα για όλη την οικογένεια, με φίλους, είναι ένα πιάτο που δεν σε βαραίνει και σε κάνει να νοιώθεις ενοχές.

Είναι τα ζυμαρικά που αλλάζουν τα δεδομένα σε μια ισορροπημένη διατροφή που συνδυάζει απόλαυση και υγεία!



Ήξερες ότι...

...ένα πιάτο ζυμαρικών που είναι "αλ ντέντε" έχει χαμηλότερο Γλυκαιμικό Δείκτη από το ίδιο πιάτο καλοβρασμένο; Όσο περισσότερο μαγειρεύεται ένα άμυλο, τόσο ευκολότερα διασπάται σε σάκχαρα!

...ο Γλυκαιμικός Δείκτης επηρεάζεται ακόμα και από το αν έχεις κοιμηθεί καλά την προηγούμενη νύχτα; Η έλλειψη ύπνου μειώνει την ευαισθησία στην ινσουλίνη.

...αν ψύξεις τα ζυμαρικά και τα ξαναζεστάνεις, μετατρέπεται μέρος του αμύλου τους σε "ανθεκτικό άμυλο"; Έτσι μειώνεται η γλυκαιμική τους επίδραση και αυξάνονται οι φυτικές ίνες.

...το ίδιο ακριβώς φαγητό μπορεί να έχει διαφορετικό Γλυκαιμικό Δείκτη ανάλογα με το τι φαγητό έφαγες πριν από 3 ώρες; Το μεταβολικό σου "φορτίο" παίζει ρόλο σε κάθε επόμενο γεύμα!

...η διατροφή με Χαμηλό Γλυκαιμικό Δείκτη βοηθά όχι μόνο στο σάκχαρο, αλλά και στην καλύτερη συγκέντρωση, τη σταθερή ενέργεια και τη ρύθμιση της διάθεσης;

...τα ζυμαρικά ΧΓΔ της ΜΑΚΒΕΛ έχουν ελεγχθεί από τον ίδιο φορέα που αξιολογεί προϊόντα για διαβητικά νοσοκομεία και κλινικές σε όλη την Ευρώπη;

...η απλή προσθήκη λεμονιού ή ξυδιού σε ένα γεύμα μπορεί να μειώσει τη γλυκαιμική του επίδραση έως και 20%;

...το ψύχος (ψυγείο ή... τάπερ γραφείου) είναι ο καλύτερος φίλος των ζυμαρικών; Τα κρύα ζυμαρικά είναι πιο φιλικά στο σάκχαρο απ' ό,τι τα φρεσκομαγειρεμένα!



Ούζο Πλωμαρίου x Pullman Club: Ένα τραπέζι κάτω από το φως του ήλιου



Το Ούζο Πλωμαρίου στήνει – μαζί με το Pullman Club – ένα καλοκαιρινό τραπέζι, όχι σαν όλα τα άλλα. Όχι απλώς γεύμα. Μια εμπειρία. Μια πρόσκληση σε όσους ξέρουν να τσουγκρίζουν, να χαμογελούν φωτεινά και να κάνουν τις στιγμές ιστορίες.

Αυτή είναι η κοινότητα των Ακολούθων του Ήλιου – και τώρα, μπορείς να γίνεις μέλος της. Μέσα από μια μοναδική συνεργασία, το πρώτο supper club της Αθήνας, το Pullman Club, και το Ούζο Πλωμαρίου ενώνουν δυνάμεις για να δημιουργήσουν ένα βράδυ γεμάτο αρώματα, παρέα και απρόσμενες γνωριμίες.

10 θέσεις. 1 τραπέζι. 1 βραδιά καλοκαιρινής μαγείας.

Το signature μενού του Pullman Club εμπνέεται από τη γνήσια ελληνική κουλτούρα του «να μοιραζόμαστε». Ένα κοινό τραπέζι, μια φωτεινή εμπειρία, μια νομαδική γιορτή κάτω από τον ανοιχτό ουρανό.

Δήλωσε συμμετοχή στο akolouthitouliou.gr/diagonismos έως 31 Ιουλίου 2025. Η κλήρωση θα πραγματοποιηθεί στις 4 Αυγούστου. Η εμπειρία θα ζωντανέψει στις 18 Σεπτεμβρίου.

Η θέση σου σε περιμένει. Θα είσαι εκεί;

Ήξερες ότι...

Ο μεγαλύτερος "διαγωνισμός" στον κόσμο δεν είχε έπαθλο, αλλά κατάφερε να αλλάξει ζωές

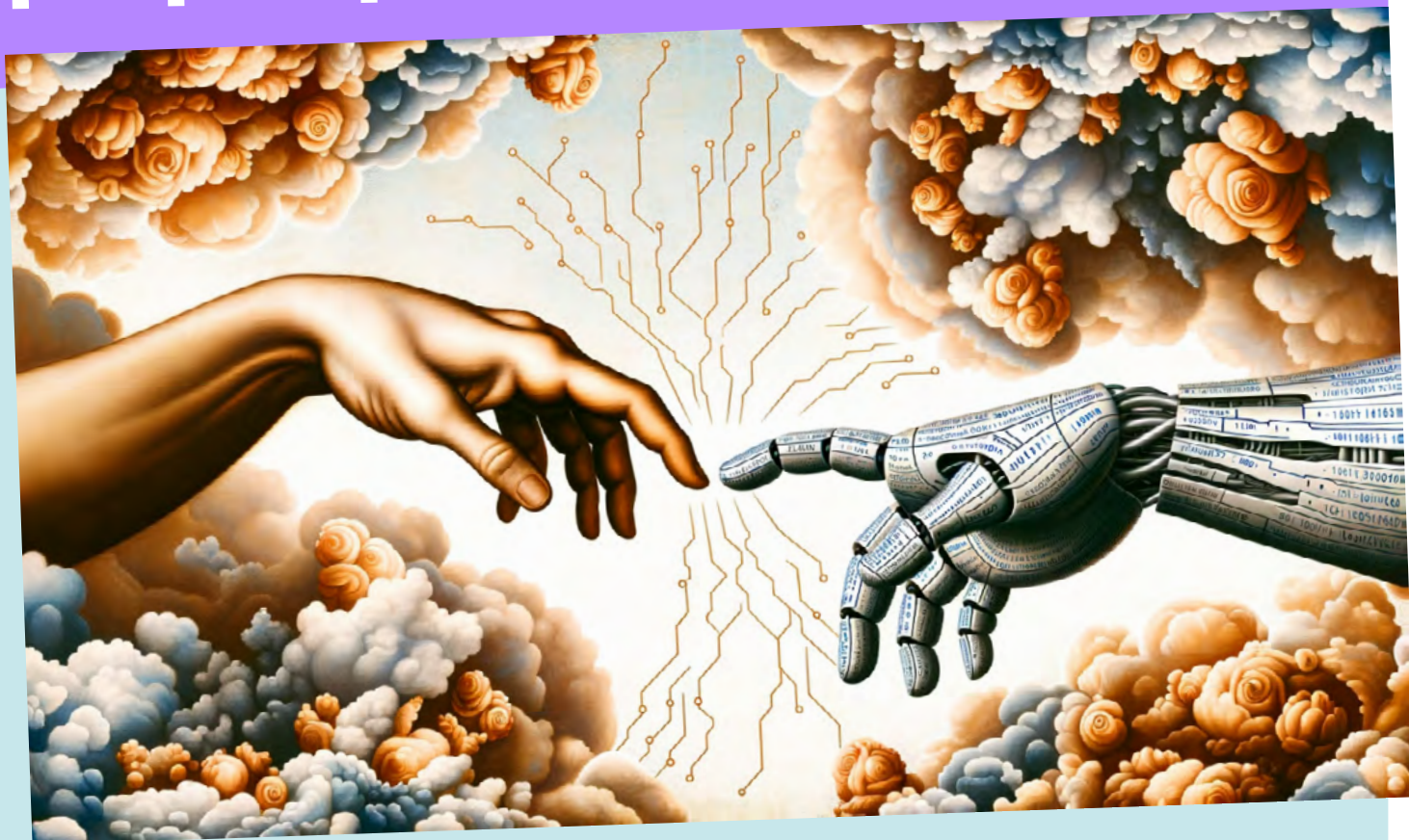
Το Ice Bucket Challenge ξεκίνησε σαν μια απλή πρόκληση στα social media – ρίχνεις πάνω σου έναν κουβά με παγωμένο νερό, προκαλείς τρεις φίλους και ανεβάζεις το βίντεο. Μέσα σε λίγες εβδομάδες, το hashtag έγινε παγκόσμιο φαινόμενο. Περισσότεροι από 2,5 εκατομμύρια άνθρωποι συμμετείχαν, από celebrities και πολιτικούς μέχρι απλούς χρήστες του Instagram και του Facebook. Ο σκοπός; Να ενισχυθεί η έρευνα για την ALS (νόσος του κινητικού νευρώνα).

Το αποτέλεσμα; Πάνω από 220 εκατομμύρια δολάρια συγκεντρώθηκαν διεθνώς, ενώ η έρευνα για τη νόσο έκανε άλματα χάρη σε αυτή την τεράστια κινητοποίηση. Όλα αυτά, ξεκινώντας από έναν "διαγωνισμό" χωρίς κανόνες, χωρίς νικητές, μόνο με κινητά, αυθορμητισμό και αλληλεγγύη.

Τελικά, ίσως οι πιο σπουδαίες νίκες να μην κρίνονται σε κληρώσεις, αλλά σε likes που μετατρέπονται σε πράξεις.



Πώς η Τεχνητή Νοημοσύνη συμβάλλει στην ανθρωπότητα: μια μετάβαση με αξία \$10 τρις.



Η τεχνητή νοημοσύνη (AI) εξελίσσεται με ραγδαίους ρυθμούς και αλλάζει τον κόσμο μας πιο γρήγορα απ' όσο μπορούσαμε να φανταστούμε. Από εργαλείο καινοτομίας, έχει μετατραπεί σε μοχλό μετασχηματισμού, που αφορά όχι μόνο την τεχνολογία, αλλά και τον άνθρωπο, την κοινωνία και το περιβάλλον. Κι αν η οικονομική της αξία φτάνει σήμερα τα \$10 τρις., το πραγματικό της αποτύπωμα μετριέται σε κάτι πιο πολύτιμο: το μέλλον μας.

Το δίλημμα των εκπομπών: Μπορεί η AI να σώσει ό,τι η ίδια απειλεί;

Η χρήση τεχνητής νοημοσύνης απαιτεί τεράστιους ενεργειακούς πόρους. Τα data centers, η "καρδιά" των AI συστημάτων, προβλέπεται να καταναλώνουν έως το 2035 ηλεκτρική ενέργεια ισοδύναμη με ολόκληρη την Ιαπωνία – περίπου 1.300 TWh. Αυτό μεταφράζεται σε εκπομπές CO₂ που θα μπορούσαν να αγγίξουν τους 300 εκατομμύρια τόνους, σχεδόν διπλάσιες από τα σημερινά επίπεδα.

Κι όμως, η ίδια τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να γίνει η απάντηση στο πρόβλημα που προκαλεί. Με σωστή εφαρμογή, μπορεί να οδηγήσει σε πενταπλάσια μείωση

εκπομπών μέσα από ενεργειακή βελτιστοποίηση, εξοικονόμηση σε εμπορικά κτίρια, πιο «έξυπνη» ναυτιλία και καλύτερη διαχείριση των πόρων. Η προβλεπόμενη εξοικονόμηση φτάνει τους 1.500 εκατομμύρια τόνους CO₂ – δείχνοντας ξεκάθαρα ότι η τεχνολογία μπορεί να είναι μέρος της λύσης.

Εκπαίδευση, υγεία και τροφή: AI για τους πολλούς, όχι για τους λίγους

Η AI μπορεί να ενισχύσει την πρόσβαση στην εκπαίδευση, τη διάγνωση νοσημάτων και τη γεωργική παραγωγή, προσφέροντας εργαλεία για έναν πιο δίκαιο κόσμο. Η εξατομικευμένη μάθηση μέσω AI έχει δείξει ότι μπορεί να επιταχύνει τη γνώση έως και δύο έτη τυπικής μάθησης σε μόλις έξι εβδομάδες. Στον τομέα της υγείας, η έγκαιρη διάγνωση καρκίνου του μαστού έχει φτάσει σε ποσοστά επιτυχίας 91% με χρήση AI, ενώ στην παραδοσιακή προσέγγιση δεν ξεπερνά το 74%.

Στη γεωργία, η AI υποστηρίζει την αειφόρο παραγωγή, με δυνατότητα αύξησης της απόδοσης έως και 30%, μειώνοντας παράλληλα τη σπατάλη νερού και



λιπασμάτων. Πρόκειται για μια τεχνολογία που μπορεί να καλύψει κενά, να προσφέρει ίσες ευκαιρίες και να φέρει πρόοδο σε περιοχές που την έχουν ανάγκη περισσότερο.

Διαφάνεια, ευθύνη και ESG: Η νέα εποχή εταιρικής υπευθυνότητας

Η AI δεν περιορίζεται στις λειτουργίες και τις επιδόσεις. Παίζει πλέον κρίσιμο ρόλο στη διαμόρφωση εταιρικών στρατηγικών βιωσιμότητας. Συλλέγοντας και αναλύοντας δεδομένα σε πραγματικό χρόνο, εντοπίζει κινδύνους, αποκαλύπτει greenwashing και συμβάλλει στη διαφάνεια. Η βιώσιμη αναφορά δεν είναι πια μια υποχρέωση – είναι ένας στρατηγικός μοχλός δράσης.

Σύμφωνα με τη McKinsey, η χρήση AI μπορεί να μειώσει έως και 30% την έκθεση επιχειρήσεων σε περιβαλλοντικούς και κοινωνικούς κινδύνους, ενώ επιτρέπει στους επενδυτές να λαμβάνουν πιο υπεύθυνες αποφάσεις με δεδομένα που μιλούν από μόνα τους.

\$10 τρισ. καινοτομίας: Το επόμενο κεφάλαιο της βιώσιμης μετάβασης

Μέσα από την ανάλυση 68 εισηγμένων εταιρειών σε κρίσιμους τομείς – από την τεχνολογία, την υγειονομική περίθαλψη και τη βιομηχανία, έως τα καταναλωτικά αγαθά και τις επικοινωνίες – καταγράφεται μια αγορά \$10 τρισ. που αξιοποιεί την AI για να ενισχύσει τη βιωσιμότητα και να προάγει την κοινωνική πρόοδο. Το κοινό τους χαρακτηριστικό: επενδύουν στην καινοτομία όχι απλώς για ανάπτυξη, αλλά για αντίκτυπο.

Ένα εργαλείο μετάβασης, όχι απειλή

Η Τεχνητή Νοημοσύνη δεν είναι ουδέτερη. Αν χρησιμοποιηθεί σωστά, μπορεί να είναι ο σημαντικότερος σύμμαχος της ανθρωπότητας για μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

Δεν είναι μόνο ένα τεχνολογικό άλμα, αλλά ένα ηθικό και κοινωνικό στοίχημα. Ένα εργαλείο μετάβασης που – αν αξιοποιηθεί με πρόνοια, υπευθυνότητα και διορατικότητα – μπορεί να φέρει μια νέα εποχή προόδου, ισότητας και αειφορίας.

Δείτε την έρευνα [εδώ](#).



Office Chair Butt: Όταν η καθιστική εργασία "κοιμίζει" το σώμα σου



Μπορεί η εργασία από το γραφείο (ή και από το σπίτι) να γίνει η νέα κανονικότητα, αλλά το σώμα μας δεν έχει προγραμματιστεί για 8ωρες συνεδρίες ακινησίας. Ένας νέος όρος έχει αρχίσει να εμφανίζεται όλο και συχνότερα σε άρθρα ευεξίας και fitness forums: Office Chair Butt. Πρόκειται για την κατάσταση κατά την οποία οι γλουτιαίοι μύες ατροφούν ή χαλαρώνουν λόγω πολύωρης καθιστικής στάσης.

Στην ουσία, οι γλουτοί – από τους σημαντικότερους σταθεροποιητικούς μυς του σώματος – παραμένουν ανενεργοί για το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας. Το αποτέλεσμα; Απώλεια τόνου, δυσκαμψία, πόνοι στη μέση και στα ισχία και μια γενική αίσθηση κόπωσης ή «βουλιάγματος» στο σώμα. Σε προχωρημένες περιπτώσεις, μπορεί να επηρεαστεί ακόμη και η στάση του σώματος ή η λειτουργικότητα κατά τη βάρδια και την άσκηση.

Η τάση ξεκίνησε να συζητιέται πιο έντονα στο TikTok, με εργαζόμενους να μοιράζονται καθημερινές μίνι ρουτίνες ενδυνάμωσης που εφαρμόζουν στο γραφείο τους. Αν και το φαινόμενο παρουσιάστηκε με ελαφρώς χιουμοριστικό τόνο, η ανάγκη πίσω από αυτό είναι υπαρκτή και σοβαρή: πώς μπορεί κανείς να προλάβει τις επιπτώσεις μιας καθιστικής ζωής;

Τι μπορείς να κάνεις στην πράξη

Η λύση δεν απαιτεί συνδρομή σε γυμναστήριο. Σύμφωνα με φυσικοθεραπευτές και personal trainers, αρκούν λίγα λεπτά μέσα στη μέρα για να επαναφέρεις τους γλουτούς σου... στην ενεργό δράση.

- ✓ Συσπάσεις γλουτών (glute squeezes) όταν κάθεσαι
- ✓ Διατάσεις ισχίων και τετρακέφαλων
- ✓ Μικρές βόλτες στον διάδρομο του γραφείου ή γύρω από το σπίτι
- ✓ Αλλαγή στάσης ανά 30-45 λεπτά

Το ζητούμενο είναι να υπενθυμίζεις στο σώμα σου ότι δεν έχει «σβήσει». Μικρές κινήσεις, σωστή στάση σώματος και μερικά λεπτά ενσυνείδητης κίνησης μπορούν να κάνουν τεράστια διαφορά – όχι μόνο στη φυσική σου κατάσταση αλλά και στην ενεργητικότητα και τη διάθεσή σου.

Γιατί, όπως λένε και οι ειδικοί: "The best position is your next position". Κανένα κάθισμα, όσο εργονομικό κι αν είναι, δεν μπορεί να σε σώσει αν το σώμα σου έχει ξεχάσει να κινείται.





Klarna

Klarna: Πόσα χρήματα ξοδεύουν οι Έλληνες για ταξίδια ευεξίας και άθλησης

Η Klarna, κορυφαία ψηφιακή τράπεζα και πάροχος ευέλικτων πληρωμών, παρουσιάζει νέα έρευνα για τις ταξιδιωτικές τάσεις των Ελλήνων γύρω από την ευεξία και την άθληση. Στην έρευνα (Μάιος 2025, σε συνεργασία με την Appinio) συμμετείχαν 1.000 Έλληνες καταναλωτές, αποτυπώνοντας έντονη στροφή προς ταξίδια με σκοπό τη σωματική και ψυχική ανανέωση.

Το 67,5% δηλώνει θετικό σε ταξίδι για άθληση, ενώ το 52,5% εξετάζει ταξίδι ευεξίας. Πρώτη επιλογή αναδεικνύεται η πεζοπορία (41%), ακολουθούμενη από ποδηλασία (14,2%), σκι (12,6%) και αναρρίχηση (11,2%).

Στον τομέα της ευεξίας, ξεχωρίζουν τα ταξίδια που συνδυάζουν φύση (37,2%), αποφόρτιση από το άγχος (25,9%) και φροντίδα ψυχικής υγείας (17,6%).

Στο οικονομικό σκέλος, το 69,4% θα διαθέτετε έως 500€ για ταξίδι άθλησης, ενώ το 63,3% για ταξίδι ευεξίας. Μόλις 2-5% είναι πρόθυμο να ξοδέψει πάνω από 1.000€.

Για να καταφέρουν ευκολότερα ένα τέτοιο ταξίδι, οι καταναλωτές ζητούν κυρίως εκπτώσεις (44,9%), αποταμιευτικά πλάνα (32,7%) και άτοκες δόσεις.

Η Klarna προσφέρει ακριβώς αυτή την ευελιξία, δίνοντας τη δυνατότητα πληρωμής σε 3 άτοκες δόσεις, με απόλυτο έλεγχο των εξόδων.

Η ευεξία δεν είναι πολυτέλεια, αλλά ανάγκη — και η Klarna τη φέρνει πιο κοντά.

Mykonos Theoxenia & Once in Mykonos: Δύο ξενοδοχεία, μία 5★ εμπειρία στη Μύκονο από τη Louis Hotels



Η Louis Hotels, μέλος του Ομίλου Louis, προσκαλεί τους ταξιδιώτες σε μια πολυτελή εμπειρία διαμονής στη Μύκονο, επιλέγοντας ανάμεσα σε δύο ξενοδοχεία της Exclusive Collection: το εμβληματικό Mykonos Theoxenia και το εκλεκτισμένο Once in Mykonos – Designed for Adults.

Το Mykonos Theoxenia, μέλος των Design Hotels, είναι ένα αρχιτεκτονικό στολίδι στο κέντρο της Χώρας, δίπλα στους ανεμόμυλους. Ανακαινισμένο πλήρως, διαθέτει 37 δωμάτια και 8 σουίτες, με μοντέρνα αισθητική και θέα στη θάλασσα ή στους καταπράσινους κήπους. Το εστιατόριο Aranemi, με σεφ βραβευμένους με αστέρια Michelin, απογειώνει τη γαστρονομία, ενώ το So Spa! προσφέρει θεραπείες, σάουνα υπέρυθρης ακτινοβολίας και κρυοθεραπεία.

Το Once in Mykonos, σχεδιασμένο αποκλειστικά για ενήλικες, προσφέρει 59 κομψά δωμάτια και σουίτες, τα περισσότερα με ιδιωτική πισίνα και πανοραμική θέα στον Ορνό. Η εμπειρία ολοκληρώνεται με signature κοκτέιλ στο Infinity Bar, fine dining στο Infinity Restaurant και θεραπείες ευεξίας στο υπερσύγχρονο spa.

Για τους λάτρεις της ιδιωτικότητας, προσφέρονται exclusive κρουαζιέρες σε κρυμμένες παραλίες.

Mykonos Theoxenia και Once in Mykonos συνθέτουν τον ορισμό της σύγχρονης κυκλαδίτικης φιλοξενίας.

Μάθετε περισσότερα:

www.mykonostheoxenia.com | www.onceinmykonos.com

grape – Greek Agora of Performance: Η σύγχρονη ελληνική δημιουργία στη διεθνή σκηνή



Για τρίτη συνεχή χρονιά, το grape – Greek Agora of Performance, η δυναμική πλατφόρμα εξωστρέφειας του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου, επαναφέρει στο προσκήνιο την πιο φρέσκια και τολμηρή πλευρά της ελληνικής δημιουργίας. Από τις 21 έως τις 26 Ιουλίου, οκτώ παραστάσεις θεάτρου και χορού παρουσιάζονται στο κοινό και στους διεθνείς εκπροσώπους κορυφαίων φεστιβάλ, δίνοντας στους Έλληνες και τις Ελληνίδες δημιουργούς την ευκαιρία να διεκδικήσουν τη θέση τους στο παγκόσμιο πολιτιστικό τοπίο.

Το grape, ενταγμένο στο επίσημο πρόγραμμα του Φεστιβάλ, δεν αποτελεί απλώς μια «βιτρίνα» πολιτισμού. Είναι μια πλατφόρμα κινητικότητας, διαλόγου και εξέλιξης. Φέτος, περισσότεροι από 80 εκπρόσωποι διεθνών θεσμών θα παρακολουθήσουν τις παραστάσεις, διευρύνοντας τον απόηχο της ελληνικής δημιουργίας πέρα από τα σύνορα. Τα τελευταία δύο χρόνια, 11 παραγωγές του grape ταξίδεψαν σε ΗΠΑ, Καναδά και Ευρώπη.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει έργα των Κατερίνας Γιαννοπούλου, Σοφίας Αντωνίου, Νοέμης Βασιλειάδου, Κωνσταντίνου Ντέλλα, Γιάννη Σκουρλέτη/bijoux de kant,

Πατρίσιας Απέργη, Δαφίν Αντωνιάδου και Κωνσταντίνου Παπανικολάου. Οι παραστάσεις φιλοξενούνται σε χώρους όπως το Πειραιώς 260, το Θέατρο Τέχνης, το Μικρό Θέατρο Επιδαύρου και το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος.

Στο πλαίσιο του grape, το Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου συνδιοργανώνει στις 23 Ιουλίου το διεθνές Forum "Fearless Festivals" σε συνεργασία με το European Festivals Association. Με αφορμή τη συμπλήρωση 70 ετών του ιστορικού θεσμού, το φόρουμ φιλοδοξεί να επανεξετάσει τον ρόλο των φεστιβάλ ως τόπων ελευθερίας, έκφρασης και ρίσκου, σε έναν κόσμο που αλλάζει.

Σημαντικά πρόσωπα της παγκόσμιας και ελληνικής σκηνής θα συζητήσουν για την ηγεσία, τη δημιουργία χωρίς φόβο και τη δύναμη της τέχνης να διαμορφώνει τον δημόσιο λόγο. Το φόρουμ θα διεξαχθεί στο Ινστιτούτο Γκαίτε, με ελεύθερη είσοδο και όλες τις συνομιλίες στην αγγλική γλώσσα.

Το grape δεν είναι απλώς μια βιτρίνα πολιτιστικής εξωστρέφειας. Είναι μια αγορά ιδεών, τόπος συνάντησης και εκκίνησης διεθνών συνεργασιών – με πυρήνα το ελληνικό ταλέντο.



Ο Γιάννης Μπέζος σκηνοθετεί τον «Αμερικάνικο Βούβαλο» του David Mamet



Ο Βασίλης Παπακωνσταντίνου ολοκληρώνει την περιοδεία του με μια μεγάλη συναυλία στο Θέατρο Βράχων

Μετά από μια γεμάτη και συγκινητική καλοκαιρινή περιοδεία σε όλη την Ελλάδα, ο Βασίλης Παπακωνσταντίνου – ο αεικίνητος «αιώνιος έφηβος» της ελληνικής μουσικής – έρχεται για μια τελευταία μεγάλη συναυλία στο Θέατρο Βράχων, τη Δευτέρα 29 Σεπτεμβρίου.

Με πενήντα χρόνια πορείας και τραγούδια που αγκάλιασαν γενιές, ο Βασίλης προσκαλεί το κοινό του σε μια μουσική αναδρομή γεμάτη συναίσθημα, ένταση και διαχρονικά μηνύματα. Από τις μπαλάντες μέχρι τα ροκ κομμάτια του και από τα ερωτικά του μέχρι τα τραγούδια κοινωνικής αφύπνισης, κάθε του εμφάνιση είναι γιορτή, κάθε του λέξη – ανάμνηση.

Μαζί του, οι εξαιρετικοί μουσικοί:

Ανδρέας Αποστόλου (πιάνο – keyboards, ενορχηστρώσεις)

Μαίρη Μπρόζη (βιολί – τραγούδι)

Γιάννης Αυγέρης (κιθάρες)

Απόστολος Μόσιος (κιθάρες – τραγούδι)

Γιώργος Κατσίκας (τύμπανα)

Πέτρος Βαρθακούρης (ηλεκτρικό μπάσο)

Γιώργος Καραγιαννίδης & Λυσίεν Κλήμης (ήχος)

Γιάννης Δίπλας (φώτα)

Ώρα έναρξης: 21:00 | Ώρα προσέλευσης: 19:30

Προπώληση εισιτηρίων: www.more.com

και σε όλα τα καταστήματα Public, Media Markt & φυσικά σημεία [more.com](http://www.more.com)

Πενήντα χρόνια μετά την πρώτη του παρουσίαση, το εμβληματικό έργο του David Mamet επιστρέφει στη σκηνή – αυτή τη φορά σε σκηνοθεσία Γιάννη Μπέζου, στο Θέατρο Σημείο.

Ο «Αμερικάνικος Βούβαλος», ένα από τα σημαντικότερα έργα της σύγχρονης αμερικανικής δραματουργίας, φέρνει στο φως τις μικρές και μεγάλες τραγωδίες της καθημερινότητας, τις ανθρώπινες ψευδαισθήσεις και την κατάρρευση κάθε έννοιας εμπιστοσύνης. Τρεις άνδρες εγκλωβισμένοι ανάμεσα στην ανάγκη για αγάπη και τη λαχτάρα για εύκολο κέρδος, σε έναν κόσμο που μετράει τα πάντα σε χρήμα.

Πρωταγωνιστούν ο Γιώργος Νινιός, ο Αντώνης Κρόμπας και ο Σταύρος Τσουμάνης.

Σημείωμα σκηνοθέτη:

«Η σκηνή γίνεται ένα ασφυκτικό πεδίο σύγκρουσης, όπου η φιλία, η επιθυμία και η προδοσία ξετυλιγόνται στην πιο ωμή εκδοχή τους. Ο Mamet μάς υπενθυμίζει τη θολότητα του αμερικανικού ονείρου, την παγίδα της επιτυχίας και τη βαθιά ανάγκη του ανθρώπου να ανήκει κάπου.»

Σκηνοθεσία: Γιάννης Μπέζος

Ερμηνεύουν: Αντώνης Κρόμπας, Γιώργος Νινιός, Σταύρος Τσουμάνης

Από Οκτώβριο, κάθε Δευτέρα & Τρίτη

Θέατρο Σημείο (Χαριλάου Τρικούπη 4, Αθήνα)

ΒΑΣΙΛΗΣ ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ



Μάγια – Βασίλης Βασιλικός

Ένα καλοκαίρι στη Ρώμη, ο κύριος καθηγητής χάνει ξαφνικά τη γυναίκα της ζωής του, τη Φένη. Η απώλεια αυτή γίνεται το σημείο μηδέν για μια πορεία πένθους, αναζήτησης και ερωτικών αμφιθυμιών. Στο μυθιστόρημα Μάγια, ο Βασίλης Βασιλικός δημιουργεί ένα πολυεπίπεδο αφήγημα γύρω από τον έρωτα, την απιστία, τη μοναξιά και την ανάγκη του ανθρώπου να ξαναβρεί ζωή μετά το πένθος.

Κεντρικό πρόσωπο είναι η Μάγια — μια δυναμική, φωτεινή παρουσία που προσφέρει παρηγοριά και έμπνευση στον πρωταγωνιστή. Η σχέση τους, ωστόσο, δοκιμάζεται όταν ο καθηγητής, ευάλωτος και παγιδευμένος στη δική του κρίση ταυτότητας, εμπλέκεται ερωτικά με τη Σόφη, στενή φίλη της Μάγιας, η οποία μετακομίζει για μεγάλο διάστημα στο κοινό τους σπίτι στη Νέα Υόρκη.

Μέσα από ένα στυλ ερμητικό αλλά συνάμα εκ βαθέων εξομολογητικό, ο Βασιλικός ξετυλίγει τις τελευταίες φάσεις ενός παρατεταμένου πένθους, μετατρέποντας το μυθιστόρημα σε ένα χρονικό συναισθηματικής αναγέννησης. Η Μάγια λειτουργεί και ως επίλογος μιας σειράς αυτοβιογραφικών ερωτικών έργων του συγγραφέα, φωτίζοντας με ενσυναίσθηση και ειλικρίνεια τη βαθιά ανθρώπινη ανάγκη για αγάπη και επανεκκίνηση.

Ένα μυθιστόρημα για την αγάπη που συνεχίζει, ακόμα και μετά το τέλος.

Άγγελος στο χιόνι – Χριστόφορος Σεμεργέλης



Βόλος, παραμονή Πρωτοχρονιάς 1898. Το ειδεχθές έγκλημα ενός εξάχρονου κοριτσιού συγκλονίζει την τοπική κοινωνία. Ο φερόμενος ως δράστης συλλαμβάνεται, καταδικάζεται σε θάνατο και οδηγείται με σταθερά βήματα προς τη γκιλοτίνα. Όμως, όσο πλησιάζει η εκτέλεση, ο υπομοίραρχος Νικηφόρος Κασσανδρινός, ο άνθρωπος που εξιχνίασε την υπόθεση, αρχίζει να αμφιβάλλει. Μήπως έκανε λάθος; Μήπως ο πραγματικός ένοχος κυκλοφορεί ακόμα ελεύθερος;

Σε μια πόλη διψασμένη για εκδίκηση και κάθαρση, ο Κασσανδρινός βρίσκεται παγιδευμένος ανάμεσα στο καθήκον και τη συνείδηση. Ενάντια στο ρολόι, θα προσπαθήσει να αποκαλύψει την αλήθεια πριν χαθεί άλλη μία ζωή – αυτή τη φορά αθώα.

Το «Άγγελος στο χιόνι» είναι ένα συναρπαστικό ιστορικό θρίλερ με βαθιά ανθρώπινη διάσταση. Αγωνία, ηθικά διλήμματα, κοινωνικές πιέσεις και σκοτεινά μυστικά ξετυλίζονται σε ένα σκηνικό παγερού χειμώνα, όπου ο χρόνος γίνεται ο μεγαλύτερος εχθρός και η αλήθεια παλεύει να βγει στο φως.

Μια δυνατή αφήγηση εμπνευσμένη από αληθινά γεγονότα, που προκαλεί ερωτήματα για τη δικαιοσύνη, την ενοχή και τη λύτρωση.

quote of the day

LIFE IS FULL OF PASTA-BILITIES

Σήμερα
γιορτάζουν!Μαγδαληνή, Μάγδα,
Μαριλένα, Μαριαλένα,
Μαρκέλλα, Μαρκέλα,
Μαρκελλή, Μαρκελή,
Μενέλαος

22 Ιουλίου

- › Ευρωπαϊκή Ημέρα για τα Θύματα Εγκλημάτων Μίσους
- › National Fragile X Awareness Day
- › World Brain Day
- › Mango Day
- › National Rat Catcher's Day
- › National Hammock Day
- › National Penuche Fudge Day
- › Spoonerism Day