

Τώρα κάνεις "Focus on You"
μέσω του Piraeus e-banking!



Απόκτησε εύκολα και γρήγορα το πρόγραμμα
εξωνοσοκομειακής φροντίδας και πρόληψης Focus on You
της NN Hellas, το οποίο απευθύνεται σε όλους χωρίς
ηλικιακό όριο και σου προσφέρει άμεση κάλυψη πανελλαδικά
μέσω του Ομίλου Affidea.



Ασφαλιστικός διαμεσολαβητής Πειραιώς Financial Holdings A.E.

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



**ΜΕΤΡΙΟΣ ΚΑΙ ΥΠΕΡΗΦΑΝΟΣ:
ΓΙΑΤΙ Η ΚΑΝΟΝΙΚΟΤΗΤΑ ΕΧΕΙ ΤΕΛΙΚΑ
ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΑΞΙΑ ΑΠ' ΟΣΗ ΝΟΜΙΖΟΥΜΕ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ξέρεις τι σκέφτομαι σήμερα; Πόσο διαφορετικά είναι τα ίδια μας τα κουσούρια, όταν πέσουν στα σωστά χέρια. Αυτά που σε άλλους μοιάζουν "πολλά", σε εκείνους τους λίγους μοιάζουν απλώς... δικά σου.

Τα ζόρια σου, οι υπερβολές σου, τα βράδια που δεν μιλήσαι και τα πρωινά που είσαι όλο φλυαρία. Οι ανασφάλειες, οι φοβίες, οι αναβολές σου. Όλα όσα έκρυψες σε παλιότερους έρωτες γιατί "ήταν too much". Όλα όσα σου είπαν να αλλάξεις για να σε αντέχουν.

Κι έρχεται ένας άνθρωπος και τα βλέπει αλλιώς. Δε θέλει να τα διορθώσει. Δε θέλει να στα αλλάξει. Δε σε διαβάζει σαν manual να σε φτιάξει. Σε διαβάζει σαν ποίημα. Και στέκεται εκεί, χωρίς εγχειρίδια. Απλώς σε διαβάζει μέχρι τέλους.

Και τότε, εκείνες οι μικρές σου αδυναμίες... Ξέρεις, αυτές που έλεγες ότι δε θα τις αγαπήσει ποτέ κανείς; Αυτές, λοιπόν, κάποιος τις παίρνει και τις κάνει αγκαλιές.

Σε αυτές κουρνιαίνει. Σε αυτές νιώθει πως τον καταλαβαίνει. Και ξαφνικά δεν είσαι "πολύ", δεν είσαι "λίγο", δεν είσαι "δύσκολος". Είσαι αυτός που χωράει. Όπως είναι.

Κι εκεί είναι που καταλαβαίνεις πως η αγάπη δε σε στριμώχνει. Σε χωράει.

Tip of the Day: Να είσαι όπως είσαι. Οι σωστοί άνθρωποι δεν τρομάζουν από το μέσα σου — το αγκαλιάζουν. Γιατί όπως σου είπα και πριν, τις αδυναμίες μας οι άνθρωποι που μας αγαπούν τις κάνουν αγκαλιές...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Η ΕΛΑΪΣ Unilever Hellas στηρίζει για δεύτερη χρονιά το CAFF FAMILY DAY x ΔΕΣΜΟΣ



Πιστή στη δέσμευσή της για κοινωνική προσφορά, η ΕΛΑΪΣ Unilever Hellas στήριξε για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά τη δράση CAFF FAMILY DAY x ΔΕΣΜΟΣ, που διοργανώθηκε από το Μη Κερδοσκοπικό Σωματείο ΔΕΣΜΟΣ και το Charles Antetokounmpo Family Foundation (CAFF), στο Κλειστό Γήπεδο Μπάσκετ Ζωγράφου.

Στόχος της εκδήλωσης ήταν η ουσιαστική ενίσχυση οικονομικά ευάλωτων οικογενειών, αλλά και η προσφορά στιγμών χαράς και ψυχαγωγίας σε μικρούς και μεγάλους.

Μέσα από τη φετινή συμμετοχή της, η ΕΛΑΪΣ Unilever Hellas στήριξε 75 οικογένειες με βασικά είδη καθημερινής ανάγκης: καθαριστικά Klinex και Cif, προϊόντα προσωπικής υγιεινής Dove, Ultrex, Axe, Lux, Afta (σαμπουάν, αφρόλουτρα, αποσμητικά, οδοντόκρεμες, οδοντόβουρτσες), καθώς και τρόφιμα Knorr και Hellmann's.

Η Αλέξια Κατσαούνη, Πρόεδρος του ΔΕΣΜΟΥ, δήλωσε: «Είναι σημαντικό που εταιρείες όπως η ΕΛΑΪΣ Unilever Hellas στέκονται διαχρονικά δίπλα στις ανάγκες της κοινωνίας. Όλοι μαζί μπορούμε να προσφέρουμε ουσιαστική βοήθεια εκεί που χρειάζεται.»

Η Αλεξάνδρα Κατσινέλη, Υπεύθυνη Επικοινωνίας και Εταιρικών Υποθέσεων της ΕΛΑΪΣ-Unilever Hellas, τόνισε: «Η κοινωνική υπευθυνότητα είναι βασικός πυλώνας της στρατηγικής μας. Μέσα από τέτοιες συνεργασίες, αξιοποιούμε τη δύναμη των brands μας για να προσφέρουμε αληθινό αντίκτυπο.»

Στο πλευρό των οικογενειών ακριτικών περιοχών με τρία και πλέον παιδιά



Μαζί με κάθε παιδί γεννιέται η ελπίδα για το μέλλον.

Το Ίδρυμα «Παύλος Γιαννακόπουλος» με την πρωτοβουλία και τη στήριξη του Ομίλου BIANEE, σε συνεργασία με το πρόγραμμα ενίσχυσης οικογενειών των ακριτικών περιοχών της Ελλάδας για τη γέννηση τρίτου και πλέον παιδιού, η δράση διευκολύνει για τις οικογένειες και τους εγγονούς της μερίδας της νεογέννητης οικογένειας, και την ευρύτερη προσφορά στην ελληνική κοινωνία. Παράλληλα, πατάει στο ορατό του δικτύου, διασυνδέοντας για δημιουργία ακόμα δράσεων με σκοπό την αντιμετώπιση των κοινωνικών και οικονομικών προβλημάτων.

Με υπερηφάνια για το μέλλον και πίστη για το αύριο.



Με επιτυχία ολοκληρώθηκε το πρόγραμμα οικονομικής ενίσχυσης οικογενειών ακριτικών περιοχών για τη γέννηση τρίτου και περισσότερων παιδιών, που υλοποιήθηκε από το Ίδρυμα «Παύλος Γιαννακόπουλος» με την υποστήριξη του Ομίλου BIANEE, στο πλαίσιο των 100 χρόνων της ιστορικής ελληνικής φαρμακοβιομηχανίας.

Στόχος του προγράμματος ήταν να συμβάλει έμπρακτα στη μείωση της υπογεννητικότητας και την ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής, ειδικά σε περιοχές με αυξημένες δημογραφικές προκλήσεις.

Από τον Ιούνιο 2024 έως τον Ιούνιο 2025, 160 οικογένειες σε Δωδεκάνησα, Έβρο, Μυτιλήνη, Σάμο και Χίο έλαβαν οικονομική ενίσχυση 1.500€ ανά γέννηση, ενισχύοντας ουσιαστικά τις ανάγκες των νεογέννητων παιδιών.

Ο κ. Δημήτρης Γιαννακόπουλος, Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος του Ομίλου BIANEE και Πρόεδρος του Ιδρύματος, δήλωσε:

«Η Ελλάδα χρειάζεται σήμερα περισσότερη στήριξη και περισσότερες γεννήσεις. Με πίστη στο όραμα του Παύλου Γιαννακόπουλου, επιλέγουμε δράσεις που αφήνουν θετικό αποτύπωμα. Είμαστε περήφανοι που βρεθήκαμε δίπλα σε οικογένειες που μεγαλώνουν την Ελλάδα σε δύσκολες συνθήκες».

Με σταθερό προσανατολισμό στην κοινωνική προσφορά, η BIANEE συνεχίζει να επενδύει στο παρόν και το μέλλον της ελληνικής κοινωνίας – εκεί που η ανάγκη είναι πιο μεγάλη.

Μέτριος και υπερήφανος: Γιατί η κανονικότητα έχει τελικά μεγαλύτερη αξία απ' όση νομίζουμε



Η ζωή δε χρειάζεται να είναι εντυπωσιακή για να είναι σημαντική

Μάθαμε από μικροί να ξεχωρίζουμε. Να παίρνουμε αυτοκόλλητα με αστεράκια στο νηπιαγωγείο. Να γεμίζουμε τις αιτήσεις στα πανεπιστήμια με εξωσχολικές δραστηριότητες, εθελοντισμούς, πιστοποιητικά και σεμινάρια. Να πιέζουμε τον εαυτό μας για προαγωγές, likes, followers, και τίτλους που να «γράφουν». Όλα στο βωμό του να μην είσαι μέτριος. Του να μην είσαι «κοινός».

Αλλά τι θα πει τελικά μέτριος; Και γιατί να είναι τόσο κακό;

Η λέξη «average» στα αγγλικά σημαίνει απλώς «το μέσο». Ούτε πολύ, ούτε λίγο. Ανάμεσα στα άκρα. Ούτε φτωχός, ούτε πλούσιος. Ούτε ασήμαντος, ούτε διάσημος. Μια φυσική θέση ισορροπίας – μόνο που εμείς, σε μια εποχή υπερεπιτεύξεων, την έχουμε ταυτίσει με την αποτυχία.





Τελικά, τι σημαίνει «μέση ζωή»;

Όχι, δεν σημαίνει πλήξη. Δεν σημαίνει παραιτημένος. Δεν σημαίνει άτολμος.

Μέτριος μπορεί να είναι ένας καθηγητής που εμπνέει καθημερινά τα παιδιά του. Ένας νοσηλευτής που κρατά το χέρι κάποιου που πονάει. Ένας πατέρας που μεγαλώνει σωστά τα παιδιά του χωρίς να «αλλάξει τον κόσμο». Όλοι αυτοί μπορεί να μη γράφουν ιστορία, αλλά πορεύονται στη ζωή με μια απλή, ανθρώπινη αξιοπρέπεια.

Ο Βρετανός συγγραφέας Oliver Burkeman μιλά για κάτι που ονομάζει «θεραπεία κοσμικής ασήμαντου» – την ιδέα ότι τίποτα από όσα κάνουμε δεν είναι και τόσο σημαντικά σε σύγκριση με το σύμπαν. Και αυτό, λέει, είναι λυτρωτικό. Μας απελευθερώνει από την πίεση να είμαστε εξαιρετικοί. Μας επιτρέπει να επαναπροσδιορίσουμε τι μετράει για εμάς.

Δηλαδή να μην έχω φιλοδοξίες;

Φυσικά και να έχεις. Αλλά να είναι δικές σου. Όχι δανεικές. Όχι βασισμένες σε metrics και likes. Όχι επειδή πρέπει να "κερδίσεις" τη ζωή. Έχει διαφορά το να βελτιώνεσαι γιατί σε γεμίζει, από το να υπερπροσπαθείς επειδή νιώθεις ανεπαρκής.

Ο συνεχής υπεραγωνισμός, σύμφωνα με έρευνες, οδηγεί σε εξουθένωση, στρες, χαμηλή αυτοεκτίμηση. Οι λεγόμενοι «overachievers» σπάνια χαίρονται τη διαδρομή. Είναι πάντα στο επόμενο task. Στο επόμενο επίτευγμα. Στην επόμενη σύγκριση.

Αντίθετα, όσοι επιλέγουν μια πιο ισορροπημένη, προσγειωμένη πορεία ζωής, συχνά έχουν καλύτερη ψυχική υγεία, πιο ικανοποιητικές σχέσεις και περισσότερη ουσιαστική χαρά.



Πώς να αγκαλιάσεις τη μέση ζωή χωρίς να νιώσεις «λίγος»

Μην προσπαθείς να αποδείξεις τίποτα. Το ότι υπάρχεις, το ότι ζεις με ενσυναίσθηση, το ότι κάνεις το καλύτερο που μπορείς – αρκεί.

Βάλε ρεαλιστικούς στόχους. Όχι εύκολους. Όχι βαρετούς. Απλώς εφικτούς. Με δική σου σημασία και αξία.

Δώσε σημασία στη ρουτίνα. Στην καλή παρέα, στο καλό βιβλίο, στο γέλιο, στο να φτιάξεις ένα ωραίο φαγητό χωρίς λόγο.

Μην συγκρίνεις το βάθος της ζωής σου με τα highlights των άλλων. Δεν ξέρεις το παρασκήνιο κανενός.

Θυμήσου: ακόμα και οι πιο πετυχημένοι, είναι μέτριοι σε κάτι. Και το αποδέχονται.

Με λίγα λόγια, δεν χρειάζεται να αλλάξεις τον κόσμο. Αρκεί να φροντίσεις το μικρό μερίδιο που σου αναλογεί!

Η μέση ζωή είναι η ζωή των περισσότερων από εμάς. Δεν είναι βαρετή – είναι ζωντανή, απλή, βαθιά. Είναι εκεί που ζει η φροντίδα, η σιγουριά, η ουσία.



Μπορεί να μην έχει φώτα και βραβεία. Αλλά έχει αληθινούς ανθρώπους, καθημερινά θαύματα και στιγμές που αξίζει να ζεις με όλη σου την καρδιά.

Και αυτό, αν το καλοσκεφτείς, δεν είναι καθόλου μέτριο.

Ήξερες ότι...

1 Ο μέσος άνθρωπος θα ζήσει περίπου 4.000 εβδομάδες.

Και όμως, δεν είναι τόσο πολλές όσο νομίζουμε. Το βιβλίο "Four Thousand Weeks: Time Management for Mortals" εξηγεί ότι η ζωή είναι σύντομη και η αποδοχή αυτής της αλήθειας είναι το πρώτο βήμα για ουσιαστική καθημερινότητα.

2 Ο Αϊνστάιν θεωρούσε τον εαυτό του... όχι και τόσο έξυπνο.

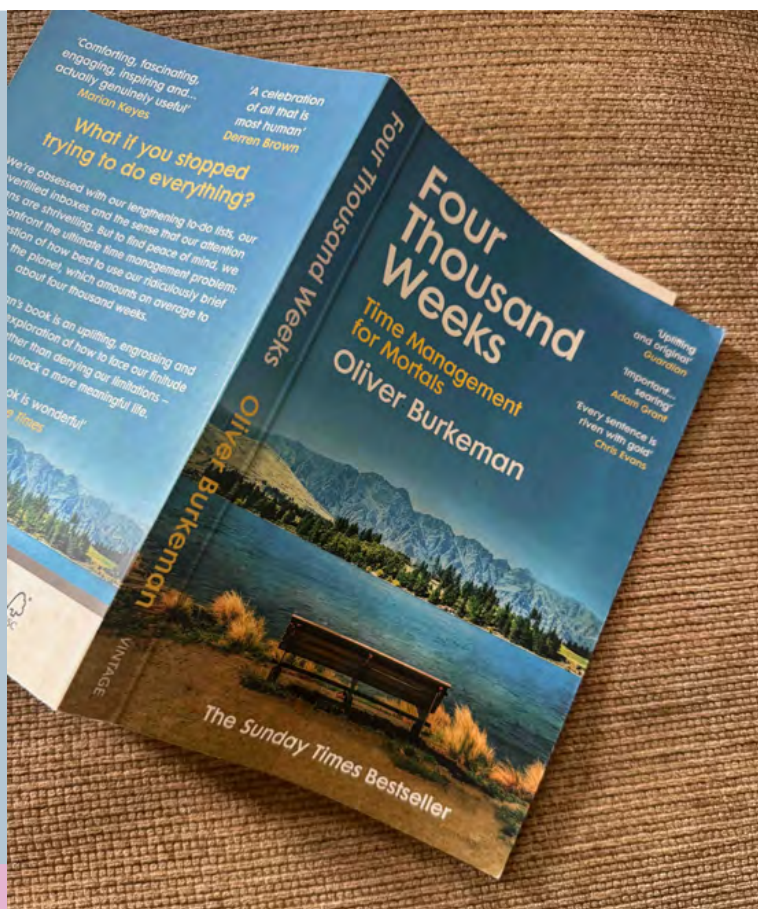
Έλεγε χαρακτηριστικά: «Δεν είμαι ιδιαίτερα ταλαντούχος. Είμαι απλώς παθιασμένα περίεργος». Το είπε για να υπενθυμίσει ότι η περιέργεια έχει μεγαλύτερη αξία από το "έξυπνος" ή την "ιδιοφυΐα".

3 Η "μέση" ζωή είναι αυτή που προτιμά η φύση.

Ονομάζεται homeostasis και είναι η φυσική τάση όλων των οργανισμών να επιστρέφουν στην ισορροπία. Δηλαδή στη μέση. Εκεί που λειτουργούν καλύτερα.

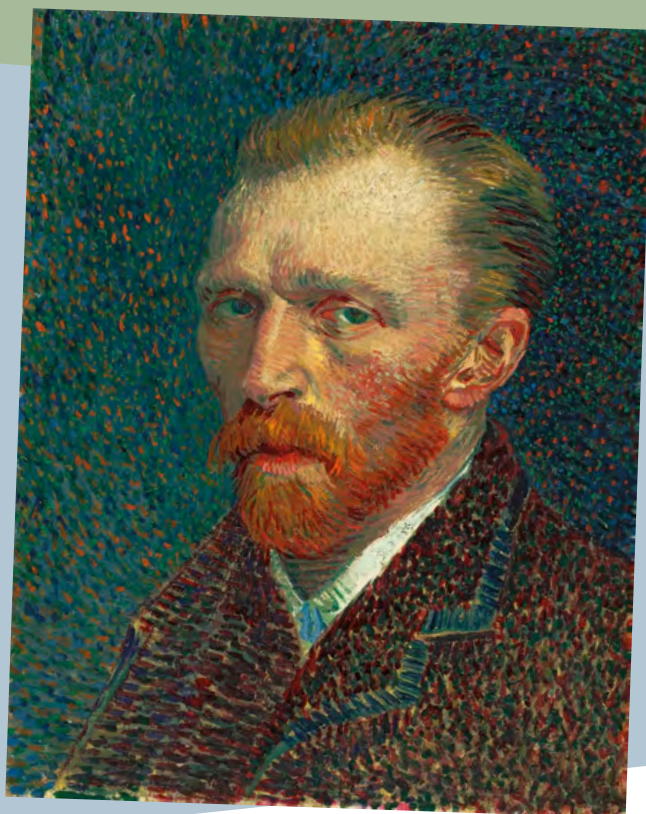
4 Η φράση "ησυχία στην καταιγίδα" δεν είναι τυχαία - έχει βιολογική βάση.

Όταν αποδεχτείς τη θέση σου στον κόσμο (μικρή ή μέτρια), το νευρικό σου σύστημα μπαίνει σε παρασυμπαθητική κατάσταση: δηλαδή χαλάρωση, πέψη, καλή λειτουργία. Λειτουργείς καλύτερα, όχι όταν προσπαθείς να κάνεις τα πάντα, αλλά όταν απλώς είσαι.



5 Ο Vincent Van Gogh πούλησε μόνο έναν πίνακα όσο ζούσε.

Μέχρι να πεθάνει θεωρείτο μέτριος, ακόμα και αποτυχημένος. Το να αναγνωριστεί δεν είναι πάντα δείκτης αξίας - και η αξία δεν βρίσκεται πάντα στην αναγνώριση.



Grace Kelly: Η φωτογράφιση που άλλαξε για πάντα την εικόνα της



Απρίλιος 1955. Η Grace Kelly δεν είχε ακόμη στεφθεί πριγκίπισσα του Μονακό, αλλά ήταν ήδη βασίλισσα στις καρδιές των θεατών. Εκεί, σε μια ηλιόλουστη ακτή της Τζαμάικα, γεννήθηκε όχι μόνο μια σειρά αλησμόνητων φωτογραφιών αλλά και μία βαθιά, διαρκής σχέση ανάμεσα στη star και τον φωτογράφο Howell Conant.

Το σκηνικό ήταν απλό: χωρίς makeup artist, χωρίς στιλίστα, χωρίς φτιασίδια. Η Kelly, με βρεγμένα μαλλιά και πρόσωπο γυμνό από μακιγιάζ, αποκάλυπτε για πρώτη φορά μια εκδοχή της πιο αληθινή, πιο παιχνιδιάρικη και πιο ανεπιτήδευτη. Ο Conant, πρώην ναυτικός και λάτρης του ωκεανού, γνώριζε καλά το φως και το αυθόρμητο βλέμμα. Κι εκείνη του έδωσε αυτό που κανείς δεν είχε δει μέχρι τότε: τη γυναίκα πίσω από τον ρόλο.

Οι λήψεις στην παραλία του Montego Bay ήταν αφοπλιστικά φυσικές: η Grace να χαμογελά ενώ παίζει με ένα μαξιλάρι, να κολυμπά, να τρέχει ξυπόλυτη στην άμμο, να ποζάρει με μάσκα κατάδυσης. Η διάσημη «cushion session», όπως την αποκάλεσε αργότερα ο ίδιος ο φωτογράφος, απαθανάτισε μια πλευρά της Kelly που έμελλε να την καθορίσει για πάντα.

Η φωτογράφιση δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Collier's τον Ιούνιο της ίδιας χρονιάς και αμέσως προκάλεσε αίσθηση. Ο Conant έγινε ανάρπαστος – από τη μία μεριά του Ατλαντικού στην άλλη. Μα πάνω απ' όλα, έγινε ο φωτογράφος της εμπιστοσύνης της πριγκίπισσας Grace.



Την ακολούθησε στο Χόλιγουντ, στην Ευρώπη, στο γάμο της, στο παλάτι του Μονακό.

Ο ίδιος περιέγραψε αργότερα εκείνη την ημέρα στην Τζαμάικα ως μια στιγμή μαγείας. «Η Grace δεν χρειαζόταν τίποτα – ούτε μακιγιάζ ούτε ρούχα. Ήταν απλώς ο εαυτός της. Και αυτό ακριβώς κατέγραψα».

Αυτό το βλέμμα, αυτή η ελευθερία, αυτό το "natural glamour" δεν ήταν απλώς αισθητική επιλογή· ήταν μια δήλωση ταυτότητας. Ήταν η Grace Kelly όπως ήθελε να τη θυμούνται: ανθρώπινη, αστεία, αξιοπρεπής. Ή, όπως είχε πει η ίδια στην τελευταία της συνέντευξη: «I would like to be remembered as a decent human being.»

Η φωτογραφία έγινε μνήμη. Και η μνήμη, ιστορία.

Παγκόσμια Ημέρα Φιλίας: γιατί ο κόσμος χρειάζεται φίλους (περισσότερο από ποτέ)



Σε μια εποχή που όλα μοιάζουν να αλλάζουν πιο γρήγορα απ' όση προλαβαίνουμε να καταλάβουμε, υπάρχει κάτι που παραμένει σταθερό – ή τουλάχιστον θα έπρεπε: η φιλία. Όχι σαν status στο Facebook ή σαν emoji κάτω από μια φωτογραφία. Αλλά σαν παρουσία. Σαν χέρι στον ώμο. Σαν «είμαι εδώ» που δεν χρειάζεται εξηγήσεις.

Η Παγκόσμια Ημέρα Φιλίας, που καθιερώθηκε από τον ΟΗΕ το 2011, δεν είναι απλώς μια γιορτή για να στείλεις gifs και καρδούλες στους κολλητούς σου. Είναι μια υπενθύμιση – ότι σε έναν κόσμο γεμάτο πολώσεις, μοναξιά και θόρυβο, οι ανθρώπινες σχέσεις παραμένουν η πιο αναγκαία επένδυση.

Γιατί η φιλία δεν είναι ποτέ «δεδομένη»

Η αλήθεια είναι πως μεγαλώνοντας, οι φίλοι δεν προκύπτουν πια τόσο εύκολα όσο όταν ήσουν παιδί και σου αρκούσε ένα «παίζουμε;». Οι ζωές μας γεμίζουν υποχρεώσεις, προτεραιότητες, αλλαγές, σχέσεις και deadlines. Και κάπου εκεί, η φιλία χρειάζεται κάτι παραπάνω από συγκυρία: χρειάζεται συνειδητή φροντίδα.

Οι φίλοι είναι οι καθρέφτες που δεν μας κολακεύουν απαραίτητα, αλλά μας θυμίζουν ποιοι είμαστε. Είναι αυτοί που θα σου πουν την αλήθεια, αλλά και θα μείνουν δίπλα σου όταν όλα πάνε λάθος. Που θα σε δουν στα κάτω σου και δεν θα σε κρίνουν. Που θα κάνουν χιούμορ όταν εσύ δεν έχεις κουράγιο ούτε να χαμογελάσεις.

Η φιλία σώζει ζωές – κυριολεκτικά

Έρευνες έχουν δείξει ότι οι δυνατοί φιλικοί δεσμοί μειώνουν τα επίπεδα άγχους, ενισχύουν την αυτοεκτίμηση, ακόμα και την υγεία της καρδιάς. Και το σημαντικότερο; Μειώνουν το αίσθημα της μοναξιάς, που στον σύγχρονο κόσμο θεωρείται «σιωπηλή πανδημία».

Η φιλία είναι το αντίδοτο στην απομόνωση. Είναι αυτή που γεφυρώνει διαφορές. Που διδάσκει ενσυναίσθηση. Που μάς κάνει καλύτερους ανθρώπους – χωρίς να χρειάζεται να γίνουμε ήρωες.

Μικρές πράξεις, μεγάλες φιλίες

Αν έχεις ήδη φίλους, πες τους σήμερα ένα μεγάλο ευχαριστώ. Όχι απλώς με λόγια, αλλά με πράξεις: στείλε ένα μήνυμα. Κάλεσέ τους για καφέ. Άκου χωρίς να διακόπτεις. Πήγαινε εκεί που σε χρειάζονται. Κάνε χώρο και για νέες φιλίες – γιατί ποτέ δεν είναι αργά να γνωρίσεις έναν άνθρωπο που θα αλλάξει τον τρόπο που βλέπεις τον κόσμο.

Και αν νιώθεις μόνος σήμερα, να θυμάσαι: όλοι χρειαζόμαστε κάποιον. Και κάποιοι χρειάζονται εσένα. Μην φοβηθείς να κάνεις το πρώτο βήμα. Η φιλία, άλλωστε, είναι μια από τις ελάχιστες σχέσεις στη ζωή που δεν μετριέται σε χρόνια, αλλά σε αλήθεια.



Η Rolco διατηρεί ζωντανή τη μεταβυζαντινή εκκλησία της Αγίας Μαρίνας – από τις παλιότερες της Αττικής

Με συνέπεια στην ιστορική μνήμη και την πνευματική παράδοση του τόπου, η Rolco Bianil συνεχίζει να φροντίζει ένα μοναδικό πολιτιστικό μνημείο: το μεταβυζαντινό εκκλησάκι της Αγίας Μαρίνας, το οποίο βρίσκεται εντός των εγκαταστάσεων της εταιρείας στον Δήμο Ρέντη.

Το μικρό αυτό εκκλησάκι, ένα από τα παλαιότερα της Αττικής, έχει συνδεθεί στενά με την ιστορία της περιοχής και συντηρείται με πρωτοβουλία της Rolco από το 1964. Σημαντικός σταθμός στην πορεία του υπήρξε η πλήρης αναστήλωσή του μετά τον σεισμό του 1999, την οποία ανέλαβε εξ ολοκλήρου η εταιρεία, διασφαλίζοντας την αποκατάσταση του ναού και τη συνέχιση της λειτουργίας του ως ενεργού τόπου λατρείας.

Η Αγία Μαρίνα ανοίγει τις πύλες της στους πιστούς δύο φορές τον χρόνο – παραμονή και ανήμερα της εορτής της – συγκεντρώνοντας εργαζόμενους, κατοίκους και φίλους της εταιρείας σε μια ζεστή και κατανυκτική τελετή.

Η πρωτοβουλία της Rolco αποτελεί έμπρακτο παράδειγμα κοινωνικής υπευθυνότητας και σεβασμού στην πολιτιστική κληρονομιά, δείχνοντας πώς η επιχειρηματική δράση μπορεί να συνυπάρχει με την προστασία της ιστορίας και της πίστης. Για τη Rolco, η εκκλησία της Αγίας Μαρίνας δεν είναι απλώς ένα μνημείο, αλλά ένας ζωντανός δεσμός ανάμεσα στο χτες, το σήμερα και το αύριο.

Φοιτητική ζωή; Το πιο όμορφο ταξίδι ξεκινά με τη MINOAN LINES

MINOAN LINES
a Grimaldi Group company

ΦΟΙΤΗΤΙΚΕΣ ΕΚΠΤΩΣΕΙΣ
στη γραμμή ΠΕΙΡΑΙΑΣ - ΜΗΛΟΣ - ΗΡΑΚΛΕΙΟ
& αντίστροφα

ΝΕΟΙ ΦΟΙΤΗΤΕΣ

50% ΕΚΠΤΩΣΗ

ΣΤΟΥΣ ΕΠΙΤΥΧΟΝΤΕΣ ΤΩΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΩΝ & ΣΕ ΕΩΣ 2 ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΤΟΥΣ

Η MINOAN LINES υποδέχεται τους νέους φοιτητές με μία προσφορά που διευκολύνει το ξεκίνημά τους: 50% έκπτωση για ταξίδια στη γραμμή Πειραιάς – Μήλος – Ηράκλειο – Μήλος – Πειραιάς, για τους ίδιους και έως δύο συνοδούς μέλη της οικογένειάς τους.

Η προσφορά ισχύει για ταξίδια μέχρι τις 31 Οκτωβρίου 2025 και αφορά όλες τις κατηγορίες θέσεων επιβατών (εξαιρούνται μονόκλινες & Lux καμπίνες). Η έκπτωση παρέχεται με την επίδειξη των αποτελεσμάτων επιτυχούς εισαγωγής στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση (από το results.it.minedu.gov.gr) και του Δελτίου εξεταζομένου.

Για κρατήσεις μέσω του e-booking της Minoan Lines, επιλέξτε στο Βήμα 2 («Προσθήκη Επιβατών & Οχημάτων») την έκπτωση “NEW STUDENT PASS DIS-COUNT 50%”.

Με αυτή την πρωτοβουλία, η MINOAN LINES στέκεται αρωγός στο νέο σας ξεκίνημα, προσφέροντας άνεση, ασφάλεια και ουσιαστική στήριξη στη μετάβαση προς τη φοιτητική ζωή.

Ακόμα περισσότερα προνόμια περιμένουν τους νέους φοιτητές μέσω του Minoan Bonus Club, με 200 πό-ντους δώρο εγγραφής και προνόμια όπως εκπνώσεις, δωρεάν εισιτήρια, προσφορές σε εστιατόρια και καταστήματα εν πλω.

Η MINOAN LINES πραγματοποιεί καθημερινά δρομολόγια με τα πλοία Knossos Palace, Festos Palace και Kydon Palace, εντός Ελλάδας και προς Ιταλία.

Μάθετε περισσότερα στο www.minoan.gr



Τα "παρεξηγημένα" τρόφιμα που τελικά κάνουν καλό



Ας το παραδεχτούμε: Ζούμε σε μια εποχή όπου οτιδήποτε τρώμε έχει περάσει από φίλτρα αυστηρής διατροφικής κριτικής. Μια στιγμή το βούτυρο είναι ο απόλυτος εχθρός, την επόμενη μας λένε ότι κάνει καλό. Ο καφές ήταν κάποτε ο "κακός" της υγείας, τώρα είναι γεμάτος αντιοξειδωτικά. Και κάπου ανάμεσα σε όλα αυτά, μένουμε να αναρωτιόμαστε: τελικά, τι πρέπει να τρώμε;

Λοιπόν, ήρθε η ώρα να αποκαταστήσουμε τη φήμη κάποιων τροφών που για χρόνια βρισκόντουσαν στη "μαύρη λίστα", ενώ στην πραγματικότητα έχουν πολλά οφέλη.

- **Πατάτες:** Αν τις έχεις εξορίσει από τη διατροφή σου επειδή "παχαίνουν", ξανασκέψου το. Έχουν φυτικές ίνες, βιταμίνη C και κάλιο. Το μυστικό είναι πώς τις μαγειρεύεις (ας μην τις πνίγουμε στο τηγανόλαδο).
- **Αυγά:** Μην τα φοβάσαι λόγω χοληστερόλης. Είναι γεμάτα πρωτεΐνη, χολίνη (σημαντική για τον εγκέφαλο) και βιταμίνη B12.
- **Καφές:** Αν τον πίνεις σκέτο, είναι γεμάτος αντιοξειδωτικά και έχει συνδεθεί με χαμηλότερο κίνδυνο διαβήτη τύπου 2 και Αλτσχάιμερ.
- **Βούτυρο:** Ναι, είναι λιπαρό, αλλά περιέχει βιταμίνες A και E, και σε μικρές ποσότητες μπορεί να είναι μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής.

- **Τυρί:** Πηγή ασβεστίου, πρωτεΐνης και προβιοτικών. Αν το απολαμβάνεις με μέτρο, δεν είναι τόσο βλαβερό όσο νομίζεις.
- **Μαύρη σοκολάτα:** Όχι μόνο δεν είναι "αμαρτία", αλλά έχει αντιοξειδωτικά που βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος και την υγεία της καρδιάς.

Αν λοιπόν έχεις νιώσει ενοχές για το πρωινό σου καφεδάκι ή το κομμάτι τυρί που απόλαυσες, χαλάρωσε! Η ισορροπία είναι το παν και όπως φαίνεται, κάποια από τα πιο "παρεξηγημένα" τρόφιμα είναι τελικά από τις καλύτερες επιλογές για την υγεία σου.



Η ΔΕΗ κάνει την online εμπειρία των πελατών της ακόμη πιο εύκολη και ασφαλή

Η ΔΕΗ ενισχύει περαιτέρω την ψηφιακή εμπειρία των πελατών της, προσφέροντας μια νέα, απλοποιημένη διαδικασία για την ενεργοποίηση νέου συμβολαίου μέσω της υπηρεσίας e-contract. Πλέον, οι πελάτες μπορούν να συνδεθούν εύκολα και με ασφάλεια μέσω gov.gr, χρησιμοποιώντας τους προσωπικούς τους κωδικούς TaxisNet.

Με τη νέα αυτή δυνατότητα, καταργείται η ανάγκη επισύναψης εγγράφων ταυτοποίησης, καθώς τα στοιχεία του πελάτη (ΑΦΜ και αριθμός ταυτότητας) αντλούνται αυτόματα από επίσημη κρατική πηγή. Έτσι, η διαδικασία γίνεται ταχύτερη, ακριβέστερη και πιο φιλική για τον χρήστη.

Ήδη από τις πρώτες ημέρες λειτουργίας, περισσότεροι από τους μισούς νέους πελάτες της ΔΕΗ επέλεξαν την ταυτοποίηση μέσω gov.gr, επιβεβαιώνοντας την ευκολία και την αποτελεσματικότητά της.

Με ένα μόνο κλικ:

- Η αίτηση υποβάλλεται σε ελάχιστο χρόνο
- Ενισχύεται η διαφάνεια και η ασφάλεια
- Ελαχιστοποιούνται τα σφάλματα και οι απορρίψεις λόγω λανθασμένων στοιχείων

Η υπηρεσία είναι διαθέσιμη στη σελίδα www.dei.gr/el/e-contract.

Η ΔΕΗ συνεχίζει να επενδύει στον ψηφιακό μετασχηματισμό της, αξιοποιώντας τις νέες τεχνολογίες για να προσφέρει απλές, γρήγορες και αξιόπιστες λύσεις, βελτιώνοντας ουσιαστικά την εξυπηρέτηση των πελατών της.



e contract

Γίνετε πελάτης ΔΕΗ ηλεκτρονικά ξεκινώντας με το e-contract!

Τώρα η ταυτοποίηση των στοιχείων σας γίνεται και μέσω TaxisNet.

Η Admiral εγκαινιάζει το νέο της κατάστημα στην καρδιά της Κόρινθου



**Νέο κατάστημα
Admiral στην
Κόρινθο!**

📍 Εθνικής Αντιστάσεως, 32



Η Admiral, με σταθερή παρουσία στον χώρο της αθλητικής ένδυσης και υπόδησης, συνεχίζει δυναμικά την αναπτυξιακή της πορεία, εγκαινιάζοντας το νέο της κατάστημα στην Κόρινθο, στην Εθνικής Αντίστασης 32, στο πλέον εμπορικό σημείο της πόλης.

Η αναβάθμιση του καταστήματος εντάσσεται στο στρατηγικό πλάνο της εταιρείας για τη βελτίωση της αγοραστικής εμπειρίας και την ενίσχυση της σύνδεσης με την τοπική κοινωνία. Ο νέος χώρος, συνολικής επιφάνειας 336 τ.μ. και με διεπίπεδη αρχιτεκτονική, προσφέρει αναβαθμισμένο περιβάλλον για την παρουσίαση συλλογών για άνδρες, γυναίκες και παιδιά.

Με σύγχρονο σχεδιασμό, υψηλή αισθητική και λειτουργικότητα, το νέο κατάστημα της Admiral στην Κόρινθο συνδυάζει τη μεγάλη ποικιλία προϊόντων με έναν ζεστό και φιλόξενο χώρο. Η επόμενη καινοτομία, ήδη στα σκαριά, είναι η δημιουργία χώρου καφέ εντός του καταστήματος, ενισχύοντας την εμπειρία του πελάτη, που θα μπορεί πλέον να απολαμβάνει τα ψώνια του και με ένα διάλειμμα για καφέ.

Το νέο κατάστημα λειτουργεί ήδη, προσκαλώντας τους καταναλωτές να ανακαλύψουν τη νέα εποχή της Admiral στην Κόρινθο — μια εμπειρία αγορών που συνδυάζει στυλ, άνεση και φιλοξενία.



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



Κληρονομικότητα: Μύθοι & πραγματικότητα.



Η κληρονομικότητα αναφέρεται στη διαδικασία με την οποία τα γονίδια, τα οποία περιέχουν τις γενετικές πληροφορίες, μεταβιβάζονται από τους γονείς στους απογόνους. Αυτά τα γονίδια καθορίζουν τα χαρακτηριστικά του οργανισμού, όπως το χρώμα των ματιών, το ύψος, και προδιαθέσεις για ορισμένες ασθένειες. Γονίδιο: Ένα τμήμα του DNA που περιέχει τις οδηγίες για την κατασκευή μιας συγκεκριμένης πρωτεΐνης, η οποία με τη σειρά της καθορίζει ένα συγκεκριμένο χαρακτηριστικό.

Χρωμοσώματα: Δομές που περιέχουν τα γονίδια και βρίσκονται μέσα στον πυρήνα των κυττάρων.

ΤΡΟΠΟΙ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΚΟΤΗΤΑΣ

Τα τελευταία χρόνια με την ραγδαία εξέλιξη της γενετικής κάθε μέρα κυκλοφορούν εκατοντάδες πληροφορίες

(άρθρα, ειδήσεις, διαδίκτυο κ.ά.) για ασθένειες γνωστές ή και νέες που οφείλονται σε κάποια κληρονομική επιβάρυνση. Ο ρυθμός και η μεγάλη ποσότητα των πληροφοριών αυτών, συχνά προκαλεί σύγχυση σε ασθενείς, υγιείς ή ακόμα και τους επιστήμονες που ασχολούνται με θέματα υγείας.

Τα γονίδια που αποτελούνται από DNA καθορίζουν το τρόπο λειτουργίας του οργανισμού. Βρίσκονται στον πυρήνα του κυττάρου το ένα δίπλα στο άλλο σε δομές που καλούνται χρωμοσώματα.

Κάθε κύτταρο του ανθρώπου διαθέτει 46 χρωμοσώματα ή αλλιώς 23 ζεύγη χρωμοσωμάτων. Τα 22 ζεύγη είναι ίδια στους άνδρες και τις γυναίκες, ενώ το 23ο ζεύγος καθορίζει το φύλο του ατόμου, (XX για τις γυναίκες και XY για τους άνδρες).

Σε κάθε ζεύγος τα χρωμοσώματα έχουν ίδιο μέγεθος,



μορφολογία και περιέχουν τα ίδια γονίδια. Το ένα χρωμόσωμα σε κάθε ζευγος προέρχεται από τη μητέρα και το άλλο από τον πατέρα, με αποτέλεσμα να κληρονομούμε χαρακτηριστικά και από τους δύο γονείς.

Στη γενετική, ο όρος «κληρονομικότητα» σημαίνει τη διαδικασία με την οποία η γενετική πληροφορία μεταβιβάζεται από τους γονείς στους απογόνους. Το σύνολο των γενετικών πληροφοριών που βρίσκονται σε κάθε κύτταρο αποτελεί τον γονότυπο του οργανισμού. Ο φαινότυπος είναι τα χαρακτηριστικά (μορφολογικά, ανατομικά ή άλλα), με τα οποία εκδηλώνεται (εκφράζεται) η πληροφορία, που φέρει το γενετικό υλικό.

Για να κληρονομηθεί οποιοδήποτε χαρακτηριστικό, πρέπει να υπάρχουν δύο αντίγραφα από τα αντίστοιχα γονίδια, ένα μητρικής και ένα πατρικής προέλευσης. Αν κάποιο από τα δύο αυτά αντίγραφα έχει υποστεί αλλαγή (μετάλλαξη), θα περάσει στον απόγονο. Αν θα εκδηλωθεί κάποια πάθηση εξαρτάται από τον τρόπο που η πάθηση αυτή κληρονομείται.

Υπάρχουν οι εξής κατηγορίες (τρόποι) κληρονομικότητας:

1. Αυτοσωμική υπολειπόμενη. Στη περίπτωση αυτή το άτομο νοσεί όταν έχουν κληρονομηθεί δύο μεταλλαγμένα αντίγραφα γονιδίων, ένα από κάθε γονέα. Όταν κληρονομηθεί ένα μόνο μεταλλαγμένο γονίδιο, το άτομο θεωρείται φορέας και δεν είναι νοσεί, (δηλαδή έχει παθολογικό γονότυπο αλλά φυσιολογικό φαινότυπο).

Μεταδίδει το παθολογικό γονίδιο στους απογόνους του.

2. Αυτοσωμική επικρατής. Αρκεί η κληρονόμηση ενός και μόνο γονιδίου από τον ένα γονέα, για να εκδηλωθεί η ασθένεια.

3. Φυλοσύνδετη. Στην κατηγορία αυτή οι μεταλλάξεις αφορούν στο Χ χρωμόσωμα. Εξαιτίας αυτού, οι άντρες ασθενούν από τέτοιου είδους νοσήματα, εφόσον έχουν ένα μόνο Χ, ενώ μία γυναίκα δεν πάσχει, γιατί το φυσιολογικό Χ χρωμόσωμα θα επικαλύψει το μεταλλαγμένο. Στην περίπτωση που θα κληρονομηθούν δυο παθολογικά Χ θα έχουμε νόσηση.

Είναι δυνατόν μια μετάλλαξη να συμβεί τυχαία (de novo) δίχως κληρονομικό ιστορικό..

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Η γενετική και η ανάλυση του ανθρώπινου γονιδιώματος δίνουν πια μεγάλη ποσότητα πληροφοριών σχετικά με το γονιδιώμα μας, που μπορεί να αφορούν την υγεία μας.

Ο ρυθμός όμως με τον οποίο όλα αυτά τα γεννητικά δεδομένα μπαίνουν στην καθημερινότητά μας, είναι συχνά καταγιστικός και μπορεί να προκαλέσει σύγχυση, να μπερδέψει τους ασθενείς, τους υγιείς, ακόμα και τους επιστήμονες που ασχολούνται με θέματα που αφορούν την υγεία μας.

Ας αφήσουμε πίσω μας τις δοξασίες του παρελθόντος κι ας δούμε τους μύθους και τις παρανοήσεις του δικού μας, του 21ου αιώνα!





Η Norah Jones μάγεψε το Sani Festival με μια sold-out εμφάνιση υψηλής αισθητικής

Μια αξέχαστη βραδιά χάρισε στο κοινό του Sani Festival η πολυβραβευμένη Norah Jones, σε μία εμφάνιση που αποτέλεσε κορυφαία στιγμή της φετινής διοργάνωσης. Με φόντο το Αιγαίο και τον μαγευτικό Λόφο της Σάνης, η Jones εντυπωσίασε με τη φωνή, την ερμηνεία και τη συγκινητική σκηνική της παρουσία, σε μια sold-out συναυλία που θα μείνει στην ιστορία του θεσμού.

Η παγκόσμια περιοδεία της, με αφορμή το νέο άλμπουμ «Visions», συνάντησε την ιδιαίτερη ατμόσφαιρα του Sani Festival, με τη Norah Jones να ερμηνεύει νέα τραγούδια αλλά και αγαπημένα κομμάτια από την προσωπική της δισκογραφία, όπως τα «Don't Know Why», «Turn Me On» και «Little Broken Hearts».

Το κοινό την αποχαιρέτησε με παρατεταμένο χειροκρότημα, σε μια βραδιά όπου η αυθεντικότητα, το συναίσθημα και η υψηλή καλλιτεχνική ποιότητα ενώθηκαν αρμονικά, επιβεβαιώνοντας για ακόμη μία φορά τον ξεχωριστό χαρακτήρα του Sani Festival.

Το φεστιβάλ συνεχίζεται δυναμικά μέχρι και τις 23 Αυγούστου, με ονόματα όπως η Gloria Gaynor (26/7), η Grace Jones (2/8), οι Nouvelle Vague (9/8), οι Gipsy Kings feat. Tonino Baliardo (16/8) και το μεγάλο αφιέρωμα στη Λίνα Νικολακοπούλου (23/8).

Προπώληση: sanifestival.gr – more.com

Μίλτος Πασχαλίδης – 30 Χρόνια Τραγούδια



Μετά από τρεις sold out βραδιές στο Θέατρο Βράχων, έναν κατάμεστο Λυκαβηττό και μια συγκλονιστική συναυλία στο Ηρώδειο, ο Μίλτος Πασχαλίδης ολοκληρώνει τον φετινό εορταστικό κύκλο για τα 30 χρόνια του στη δισκογραφία με μια μεγάλη συναυλία στο Κατράκειο Θέατρο Νίκαιας, την Τρίτη 30 Σεπτεμβρίου.

Μια χρονιά-σταθμός, γεμάτη τραγούδια που αγαπήθηκαν, στιγμές που σημάδεψαν γενιές και σκηνές που ένωσαν χιλιάδες ανθρώπους μέσα από τη μουσική. Από τις τρυφερές μελωδίες ως τις δυνατές ροκ ερμηνείες, ο Μίλτος Πασχαλίδης γιορτάζει το μουσικό του ταξίδι με συγκίνηση, δύναμη και αυθεντικότητα.

Η συναυλία στο Κατράκειο αποτελεί την τελευταία ευκαιρία για το κοινό να ζήσει αυτή τη σπουδαία επετειακή παράσταση, με αγαπημένα τραγούδια, εκλεκτούς συνεργάτες και μερικές εκπλήξεις που θα ανακοινωθούν σύντομα.

Μαζί του στη σκηνή: Θύμιος Παπαδόπουλος, Πάρις Πεrusινάκης, Νίκη Γρανά, Γιάννης Μπελώνης, Λάμπης Κουντουρόγιαννης, Αντωνία Τσολάκη, Ηλίας Δουμάνης. Ηχοληψία: Πασχάλης Κολέντσης. Φωτισμοί: Μανώλης Μπράτσης. Παραγωγή: STRAY MUSIC.

Τιμές εισιτηρίων:

Προπώληση: 17€

Ταμείο: 20€

Προπώληση: More.com

Ιωάννα Παναγιωτίδου

Ο Ζαχαροβυθός
του Ιπποκα-ΜπούληΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ
Μαρία Stef. ΑντωνίουΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΟΣΕΛΗΤΟΣΟ Ζαχαροβυθός του
Ιπποκα-Μπούλη

Μπορεί ένας βυθός να είναι... γλυκός σαν ζαχαρωτό; Μπορεί οι ήρωες να είναι ένας θαρραλέος άνθρωπος και ένας αξιαγάπητος ιππόκαμπος με ιδιαίτερο χαρακτήρα; Μπορεί ένα παιδικό βιβλίο να μιλά για τη διαφορετικότητα, τη φιλία και τη μαγεία με τρόπο απλό και αληθινό;

Η απάντηση βρίσκεται στις σελίδες του νέου παραμυθιού της Ιωάννας Παναγιωτίδου, με τίτλο «Ο Ζαχαροβυθός του Ιπποκα-Μπούλη», όπου ο Αλέξανδρος και ο Πήγασος ταξιδεύουν σε έναν βυθό γεμάτο θαύματα, γεύσεις, χρώματα και μηνύματα.

Μια ιστορία για μικρούς και μεγάλους που θυμίζει πως ο κόσμος γίνεται πιο όμορφος όταν τον βλέπεις με ανοιχτή καρδιά – ακόμα κι αν είναι γεμάτος καραμελόψαρα, ζαχαρομέδουσες και πολύχρωμα κοράλλια.

Ο Ιπποκα-Μπούλης δεν είναι απλώς ένας χαρακτήρας. Είναι μια υπενθύμιση ότι το διαφορετικό είναι υπέροχο και ότι, κάπου εκεί, βαθιά μέσα μας, έχουμε όλοι έναν δικό μας Ζαχαροβυθό να ανακαλύψουμε.

Η Ίριδα και η
Ηλιαχτίδα

ΓΙΑΝΝΟΥΛΑ ΔΑΛΙΑΝΗ

Η Ίριδα και
η ηλιαχτίδα

Με λόγο τρυφερό, ειλικρινή και βαθιά ανθρώπινο, η Γιαννούλα Δαλιάνη υπογράφει μια ιδιαίτερη συλλογή ποιημάτων που μιλούν απευθείας στην καρδιά. Μέσα από τους στίχους της, η φύση μεταμορφώνεται σε δασκάλα, η παιδική ψυχή βρίσκει φωνή και τα μεγάλα ερωτήματα της ζωής προσεγγίζονται με καθαρότητα και ευαισθησία.

Η προστασία του περιβάλλοντος, η σημασία της ειρήνης, ο σχολικός εκφοβισμός, αλλά και η γυναίκα-μητέρα, φίλη και δασκάλα, γίνονται ποιητικά σύμβολα σε μια συλλογή που αγκαλιάζει με στοργή τα παιδιά, τους γονείς και κάθε αναγνώστη που δεν έχει χάσει την επαφή με τη φαντασία και την τρυφερότητα.

Τα νανουρίσματα του βιβλίου προσθέτουν μια ακόμη πινελιά ομορφιάς, θυμίζοντας πόσο σημαντικά είναι τα πρώτα συναισθηματικά ερεθίσματα στη ζωή ενός παιδιού.

Η Ίριδα και η Ηλιαχτίδα είναι μια γιορτή για την ποίηση που αγκαλιάζει, φωτίζει και εμπνέει.

quote of the day

**THE TRUE SECRET OF HAPPINESS LIES
IN TAKING A GENUINE INTEREST IN ALL
THE DETAILS OF DAILY LIFE.**

William Morris

**Σήμερα
γιορτάζουν!**

Ανδρόνικος,
Ανδρονίκη, Σιλουανός,
Σιλουανή, Σιλουάνα,
Κρήσκης, Επαινετός,
Επαινετή

**30 Ιουλίου**

- › World Day Against Trafficking in Persons
- › National Father-in-Law Day
- › World Snorkeling Day
- › National Support Public Education Day
- › International Day of Friendship
- › National Whistleblower Day
- › Vanuatu Independence Day
- › Paperback Book Day