



Ζωή γεμάτη γεύση!

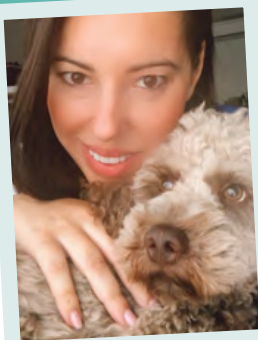


SAY *yes* to the **press**

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗ ΦΥΣΗ!



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!**

Το να αναγνωρίσουμε ένα ναρκισσιστικό άτομο μπορεί να είναι εύκολο αφού συνήθως τα σημάδια παραείναι εμφανή για αυτό. Τι θα συμβεί όμως αν αρχίσουμε ξαφνικά να παρατηρούμε αυτά τα σημάδια στα παιδιά μας; Θα μπορούσαμε ως οι γονείς να είμαστε οι κύριοι υπεύθυνοι για την ανατροφή νέων γενιών πιθανών ναρκισσιστών;

Εγώ είμαι εδώ! Καταρχήν, δεν πρέπει να συγχέουμε τον ναρκισσισμό με μια υγιή δόση αυτοεκτίμησης ίσα ίσα που ως γονείς, πρέπει να βοηθήσουμε τα παιδιά μας να αναπτύξουν ισχυρή αυτοεκτίμηση.

► Πώς να καταλάβουμε εάν το παιδί μας είναι πιθανός ναρκισσιστής

Δεν χρειάζεται να ανησυχούμε εάν το 3χρονο παιδί μας έχει ναρκισσιστικές συμπεριφορές, καθώς σε αυτή την ηλικία, εξακολουθεί να αναπτύσσει την προσωπικότητά του και να μαθαίνει για τα πάντα γύρω του. Αλλά αν αυτές οι συμπεριφορές συνεχίζονται ή αυξάνονται με την ηλικία, είναι ήδη μια κόκκινη σημαία και αυτές οι συμβουλές μπορεί να είναι χρήσιμες.

Οι ναρκισσιστές ενδιαφέρονται ελάχιστα για το τι αισθάνονται ή σκέφτονται οι άλλοι - ενδιαφέρονται μόνο για τον εαυτό τους και τις δικές τους επιθυμίες και συναισθήματα. Γι' αυτό είναι απαραίτητο το παιδί μας να καταλάβει και να μάθει τι είναι ενσυναίσθηση. Η κατανόηση των άλλων ανθρώπων και το να νιώθουν πραγματικά συμπόνια είναι πολύ χρήσιμα στοιχεία για τη συναισθηματική και κοινωνική τους ανάπτυξη. Θυμηθείτε ότι είμαστε το πρώτο τους πρότυπο, επομένως θα πρέπει να δίνουμε το παράδειγμα με τις καθημερινές μας πράξεις.

Παράδειγμα: είναι διαφορετικό ένα παιδί να υποδύεται στο παιχνίδι του ότι είναι κάποιος σπουδαίος πολεμιστής και είναι εντελώς άλλο όταν μεγαλύτερα παιδιά χρησιμοποιώντας την προβολή στα social θεωρούν ότι είναι υπεράνω όλων.

► Τα βοηθάμε να αναπτύξουν το αίσθημα της ευθύνης.

Οι ναρκισσιστές συνήθως δεν αναλαμβάνουν την ευθύνη για τις πράξεις τους και τις συνέπειές τους, ειδικά αν αυτές είναι αρνητικές. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο διδάσκοντας τα παιδιά μας από τα δικά τους λάθη ή την κακή συμπεριφορά, εξηγώντας τους γιατί αυτό που έκαναν ήταν λάθος, μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να αναλάβουν την ευθύνη για τα λάθη τους και να μετριάσουν αυτό το χαρακτηριστικό των ναρκισσιστών.

Παράδειγμα: αν το παιδί χύσει το γάλα του στο πάτωμα, η πλειοψηφία από μας θα πάει και θα το καθαρίσει ενώ η σωστή προσέγγιση είναι να του ζητήσουμε να μας βοηθήσει σε αυτό.

► Ας τα κρατάμε συγκεντρωμένα σε νέες προκλήσεις και νέες δεξιότητες.

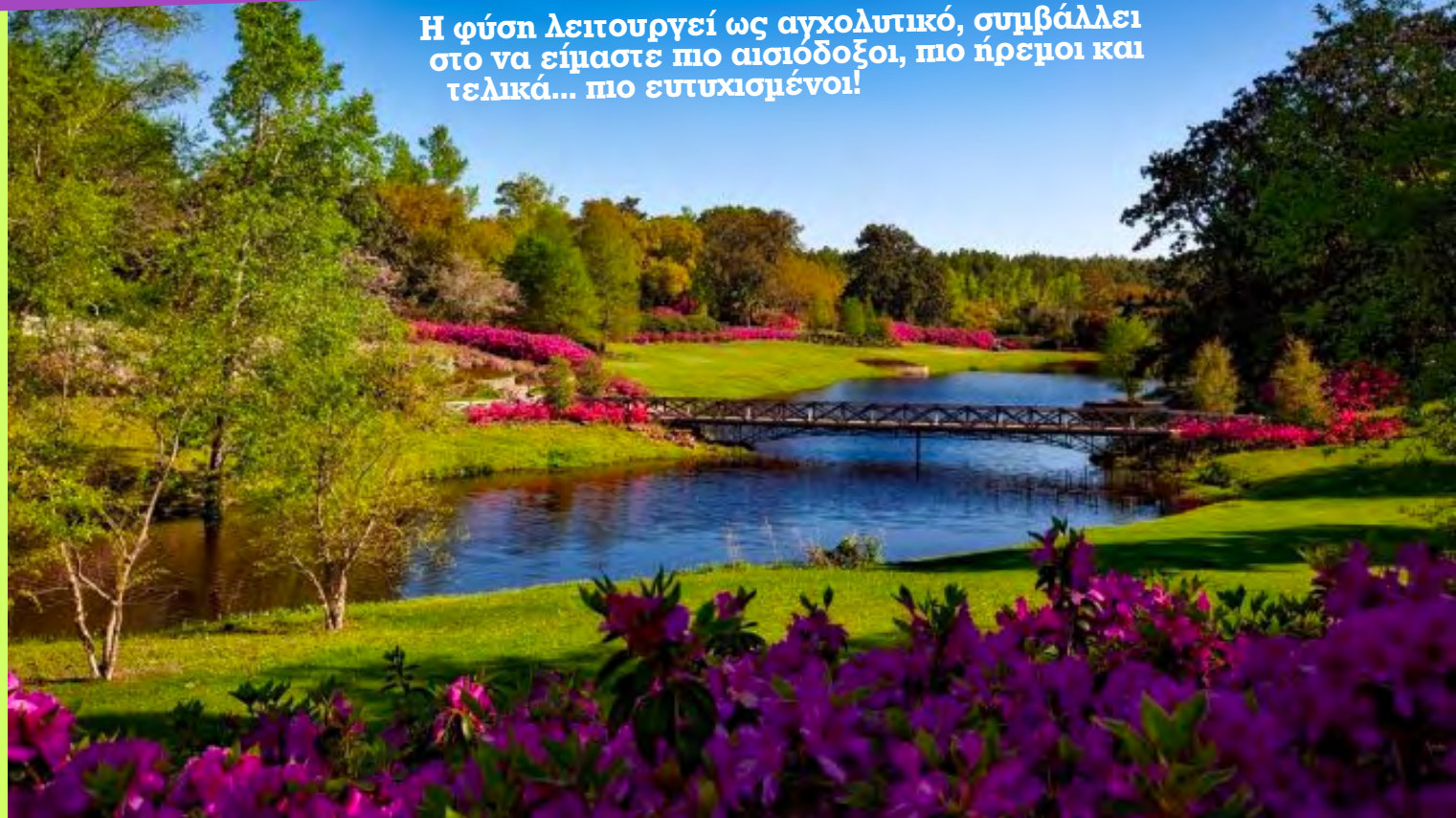
Ένας νάρκισσος συχνά αισθάνεται ανώτερος από τους άλλους και το δείχνει. Αυτό μπορεί όντως να ισχύει κάποιες φορές, σε συγκεκριμένες δραστηριότητες κτλ. αλλά σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να ενθαρρύνεται η ναρκισσιστική τάση. Για να αποφύγετε αυτό το είδος συμπεριφοράς στα παιδιά, είναι καλό να προτείνετε νέες προκλήσεις. Με αυτόν τον τρόπο, θα ξέρουν ότι έχουν περιορισμούς και ότι δεν έχουν όλες τις απαντήσεις συνέχεια.

Παράδειγμα: όταν ένα παιδί είναι πολύ καλό στα puzzle αντί να το επαινούμε συνέχεια ας δοκιμάζουμε να το "προκαλέσουμε" με ένα δυσκολότερο με περισσότερα κομμάτια.

Tip of the Day: Αν το βρήκες ενδιαφέρον, αύριο ξαναφτιάξε καφέ να στα πω, γιατί έρχεται το δεύτερο μέρος...

Επιστροφή στη φύση!

Η φύση λειτουργεί ως αγχολυτικό, συμβάλλει στο να είμαστε πιο αισιόδοξοι, πιο ήρεμοι και τελικά... πιο ευτυχισμένοι!



Ευρωπαϊκή Ημέρα Πάρκων σήμερα και ξέρετε πόση χαρά μπορεί να προσφέρει στην καθημερινότητά σας η βόλτα στο πάρκο; Μία βρετανική μελέτη είχε δείξει ότι η μετακόμιση σε αστική περιοχή που διαθέτει μεγάλα πάρκα ασκεί θετική επίδραση στην ψυχική υγεία για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα απ' ό,τι το να κερδίσει κάποιος το τζόκερ. Ακόμα και τρία χρόνια μετά από τη μετακόμιση σε μία πιο «πράσινη» αστική περιοχή, η ψυχική υγεία των ανθρώπων που μετακόμισαν εξακολουθούσε να είναι καλύτερη απ' ό,τι πριν μετακομίσουν. Ωστόσο, η βελτίωση που αποκόμισαν όσοι πήραν προαγωγή ή κέρδισαν πολύ μεγάλα ποσά σε τυχερά παιχνίδια έφθινε μετά από το πολύ ένα χρόνο...

Μία έρευνα του 2019 έδειξε ότι αρκούν δύο ώρες απόδρασης σε ένα φυσικό περιβάλλον, όπως ένα πάρκο, ένα άλσος ή μια παραλία, για καλύτερη υγεία και ευεξία. Η ηρεμία που μας δίνει η επαφή μας με τη φύση μας επιτρέπει να αφαιρεθούμε, να ταξιδέψουμε... και να αποκομίσουμε τα οφέλη της

συνετής ονειροπόλησης, με κυριότερο τη συμβολή της στη δημιουργική επίλυση των προβλημάτων αλλά και τον σχεδιασμό των μελλοντικών μας στόχων.

Βόλτα στον ήλιο!

Ο χρόνος που περνάμε στη φύση προσφέρει πολλά οφέλη στον εγκέφαλο, συμβάλλει στη βελτίωση της διάθεσής μας και της πνευματικής μας ενέργειας. Πολύ σημαντικό είναι και το ηλιακό φως, καθώς προκαλεί την απελευθέρωση σεροτονίνης, η οποία συμβάλλει στη βελτίωση της διάθεσης αλλά και της ικανότητάς μας να εστιάσουμε.

Nature Challenge

Η επιστροφή στη φύση είναι τάση. Μια τάση που μας ωφελεί ιδιαίτερα! Ξέρετε από πού ξεκίνησε;

Το 2013 περισσότεροι από 10.000 άνθρωποι από τον Καναδά συμμετείχαν σε μία καμπάνια με το όνομα 30X30 Nature Challenge που οργανώθηκε από το Ίδρυμα David Suzuki. Οι συμμετέχοντες έπρεπε να περνούν 30 λεπτά κάθε μέρα στη φύση για έναν μήνα.



Διαπιστώθηκε ότι οι συμμετέχοντες είχαν:

- Αυξημένο αίσθημα ευεξίας
- Περισσότερη ενέργεια μέσα στη μέρα
- Μειωμένη αρνητική διάθεση και άγχος
- Καλύτερο ύπνο
- Μεγαλύτερη αποδοτικότητα στην εργασία τους
- Αίσθημα χαράς και καλής διάθεσης

Η φύση ενισχύει τη μνήμη!

Σύμφωνα με μία έρευνα από το Stanford, ένας περίπατος διάρκειας 50 λεπτών στο πάρκο μπορεί όχι μόνο να βελτιώσει τη διάθεσή μας αλλά και να οδηγήσει σε καλύτερη μνήμη. Μία άλλη μελέτη, του Michigan, υποστηρίζει ότι η ικανότητα να θυμόμαστε μπορεί να βελτιωθεί κατά 20% αν περπατήσουμε στη φύση για 35 λεπτά.

Φύση & παιδιά

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Βρετανικής Κολούμπια, στον Καναδά ανέλυσαν τα αναπτυξιακά αποτελέσματα 27.372 παιδιών που πήγαν στο νηπιαγωγείο την περίοδο 2005-2011. Επίσης, υπολόγισαν την ποσότητα πράσινου χώρου γύρω από την κατοικία του κάθε παιδιού από τη γέννηση ως την ηλικία των 5 ετών. Ακόμα, αξιολόγησαν τα επίπεδα της ατμοσφαιρικής ρύπανσης.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, τα αποτελέσματα της μελέτης υπογραμμίζουν τη θεμελιώδη σημασία των χώρων φυσικού πρασίνου, όπως οι δημόσιοι κήποι, τα δέντρα κατά μήκος του δρόμου κτλ., για την ανάπτυξη στην πρώιμη παιδική ηλικία. Τα παιδιά που ζούσαν σε περιοχή με περισσότερη βλάστηση και πιο πλούσιο φυσικό περιβάλλον είχαν καλύτερη συνολική ανάπτυξη από τα παιδιά που ζούσαν σε τοποθεσίες με λιγότερο πράσινο, υπογράμμισε η συγγραφέας της μελέτης Ίνγκριντ Τζάρβις, υποψήφια διδάκτορας στο Πανεπιστήμιο της Βρετανικής Κολούμπια.

info

Η Ευρωπαϊκή Ημέρα Πάρκων διοργανώνεται από την Europarc, την Ομοσπονδία των Εθνικών Δρυμών και Πάρκων της Ευρώπης. Γιορτάζεται στις 24 Μαΐου, γιατί αυτή την ημερομηνία του 1909 δημιουργήθηκαν τα πρώτα 9 εθνικά πάρκα στη Σουηδία.

Το Ούζο Πλωμαρίου υποδέχεται τον πιο λαμπερό ήλιο του χρόνου!

Το πολυαναμενόμενο καλοκαίρι είναι εδώ, και το Ούζο Πλωμαρίου το υποδέχεται γιορτινά! Μέσα από εικόνες νεανικής χαράς και ανεμελιάς, με όχημα τον ήλιο -το σύμβολο του καλοκαιριού- και φόντο τη θάλασσα, το νέο τηλεοπτικό μας μεταφέρει καλοκαιρινή αύρα και διάθεση.

Ο ελληνικός ήλιος... αυτός ο λαμπερός, ξανθός ήλιος αποτελεί σύμβολο-θεσμό του τόπου μας. Αντιπροσωπεύει την χαρά, την ανεμελιά, την αισιοδοξία και μας καλεί να απολαύσουμε ξέγνοιαστα

την κάθε στιγμή και να αφήνουμε πίσω ό,τι μας «σκοτεινιάζει»... Όταν, λοιπόν, ο ήλιος γίνεται μέρος της παρέας, τότε αυτό σημαίνει πως κάπου άνοιξε ένα Πλωμάρι. Το αγαπημένο μας Ούζο, έχει ταυτίσει το όνομά του με τον ήλιο και δίνει το παρόν σε κάθε ηλιόλουστη μέρα. Μας κάνει να νιώθουμε όμορφα και μας προσκαλεί να οργανώσουμε πολλά ραντεβού στον ήλιο...άλλωστε όταν έχει Ήλιο, έχει Πλωμάρι! Για αυτό το φωτεινό ραντεβού, δεν χρειάζονται πολλά – πολλά, ο ξανθός ήλιος, αγαπημένα πρόσωπα και το γλυκόπιτο Ούζο Πλωμαρίου αρκούν για να απογειώσουμε την κάθε στιγμή... στην υγεία μας!



Ήξερες ότι...

Πόσα βήματα πρέπει να κάνουμε τη μέρα

Τα αποτελέσματα επτά μελετών δείχνουν ότι, παρά τις διαφορές που υπάρχουν μεταξύ των ατόμων, οι περισσότεροι άνθρωποι κάνουν 100 βήματα το λεπτό. Επί 30 λεπτά λοιπόν -που είναι μια καθημερινή σύσταση για το περπάτημα- σημαίνει ότι πρέπει να κάνουμε 3.000 βήματα. Ωστόσο συχνά ο στόχος που προτείνεται είναι τα 10.000 βήματα ημερησίως. Αυτός ο στόχος, αν και βασίζεται σε ορισμένα στοιχεία, είναι πιθανότατα ένα εργαλείο του μάρκετινγκ. Για παράδειγμα, το 1965, η Yamasa Clock and Instrument Company προωθούσε ένα βηματόμετρο που ονομάζεται «Μαπρο-kei», το οποίο μεταφράζεται περίπου σε «δέκα χιλιάδες βήματα». Αλλά αυτός ήταν απλά ένας στρογγυλός αριθμός. Και η αλήθεια είναι πως για πολλούς ηλικιωμένους τα 10.000 βήματα την ημέρα μπορεί να είναι ένας πολύ αποθαρρυντικός στόχος.

Σταδιακά, ο κανόνας των 10.000 βημάτων την ημέρα υιοθετήθηκε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας και από την Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία. Αλλά τα τελευταία χρόνια πολλοί ειδικοί εκφράζουν τις αμφιβολίες τους. Ένα πρόβλημα είναι ότι δεν λαμβάνεται υπόψη η ένταση της άσκησης. Η αύξηση του καρδιακού ρυθμού που συμβαίνει με το γρήγορο περπάτημα είναι πολύ σημαντική. Πάντως μια μελέτη σε ηλικιωμένες γυναίκες διαπίστωσε ότι με 4.400 βήματα την ημέρα μείωσαν τον κίνδυνο πρόωρης θνησιμότητας!





Γιώργος Τσόλκας,
Chef @Okio Restaurant

Κοτόπουλο σχάρας με ψητές ντομάτες και πιπεριές

Ένα πιάτο ελαφρύ, θρεπτικό και πολύ γευστικό!

Υλικά:

1 κιλό μπούτι κοτόπουλο ελευθέρως βοσκής
2 τμχ κρεμμύδι λευκό
2 σκελίδες σκόρδο
1 κ.σ. πάπρικα καπνιστή
1 κ.σ. μουστάρδα dijon
Χυμός από 2 πορτοκάλια
Φρέσκο θυμάρι
100 ml μύρρα
1 κ.σ. μέλι
2 τμχ πιπεριές Φλωρίνης
2 τμχ ντομάτες
Πιπέρι καγιέν
Χυμός από ένα λεμόνι

Τρόπος παρασκευής

- Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί και αλατίζουμε από το προηγούμενο βράδυ.
- Την επόμενη μέρα αφαιρούμε από τη μαρινάδα.
- Κόβουμε τις ντομάτες στη μέση, τις πιπεριές τις αφήνουμε ολόκληρες. Αλατίζουμε και τις ψήνουμε στη σχάρα.
- Κόβουμε σε λεπτές φέτες το κρεμμύδι και μαρινάρουμε με χυμό λεμόνι, αλάτι, πιπέρι καγιέν και ελαιόλαδο.
- Σερβίρουμε με τορτίγιες ψητές.



vivo V23 5G: Το νέο Smartphone που ανεβάζει τον πήχη στη selfie φωτογραφία



Η vivo λανσάρει στην Ελλάδα το νέο smartphone V23 5G και θέτει νέα πρότυπα σε ότι αφορά στο συνδυασμό προηγμένης τεχνολογίας κάμερας και μοναδικής σχεδίασης, με πλάτη που αλλάζει χρώμα και διακρίνεται για την εξαιρετική αίσθηση που προσφέρει. Το vivo V23 5G, προσφέρει πρωτοποριακή διπλή μπροστινή selfie κάμερα για ανώτερη φωτογραφική εμπειρία, σε μία συσκευή που διακρίνεται για τον λεπτό και κομψό σχεδιασμό που την χαρακτηρίζει, με εξωτερικό περίβλημα που αλλάζει χρώμα κάτω από το φως του ήλιου. Οι μοναδικές φωτογραφικές δυνατότητες της διπλής selfie κάμερας του vivo V23 5G δημιουργούν εντυπωσιακές εικόνες πορτρέτου ανεβάζοντας τα πρότυπα απόδοσης και σχεδιαστικής κομψότητας. Ακόμη και οι πιο απαιτητικοί φωτογράφοι θα διαπιστώσουν ότι οι προηγμένες τεχνολογίας μπροστινές κάμερες του vivo V23 5G προσφέρουν εκπληκτικές κρυστάλλινες λήψεις ακόμα και κάτω από δύσκολες συνθήκες φωτογράφισης. Η νέα διπλή μπροστινή κάμερα 50MP AF και η κύρια κάμερα 64MP συνδυάζονται για να προσφέρουν ανώτερη ποιότητα στις φωτογραφίες σας και υπέροχα selfie πορτρέτα. Η σχεδίαση του vivo V23 5G βασίζεται στην καινοτομία, με μια μοναδική εξωτερική επιφάνεια πλάτης που χρησιμοποιεί την τεχνολογία Fluorite AG, η οποία κάνει την επιφάνειά του να μοιάζει με βελούδο καθώς και να αλλάζει χρώματα κάτω από το φως του ήλιου.

Good News

3 Έλληνες μεταξύ των 12 νικητών στα Βραβεία Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Επαγγελματικών Δεξιοτήτων 2022

Η ευρωπαϊκή εβδομάδα επαγγελματικών δεξιοτήτων πραγματοποιείται σε όλη την Ευρώπη, αλλά και πέραν αυτής, από τις 16 έως τις 20 Μαΐου. Διοργανώνεται κάθε χρόνο από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και παρέχει την ευκαιρία να επιβραβευθούν οι βέλτιστες πρακτικές στον τομέα της επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης (EEK), δίνοντας τη δυνατότητα σε όσους συμμετέχουν να επιδείξουν τα οφέλη που προσφέρει η EEK στους νέους αλλά και στους ενήλικες. Το θέμα της φετινής, 6ης χρονιάς των βραβείων είναι η «EEK και η πράσινη μετάβαση», με σκοπό να βασιστούν οι πολίτες στην απόκτηση των αναγκαίων δεξιοτήτων για την πράσινη μετάβαση, σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Πράσινη Συμφωνία. Στην τελετή απονομής, που πραγματοποιήθηκε διαδικτυακά την περασμένη εβδομάδα, η Επιτροπή ανακοίνωσε τους 12 νικητές των βραβείων αριστείας EEK, με την Ελλάδα να είναι η μοναδική από τις 27 συμμετέχουσες χώρες, που κατάφερε να αποσπάσει τρία βραβεία για τα έργα που υπέβαλλε.

Πιο συγκεκριμένα, από την Ελλάδα διακρίθηκαν:

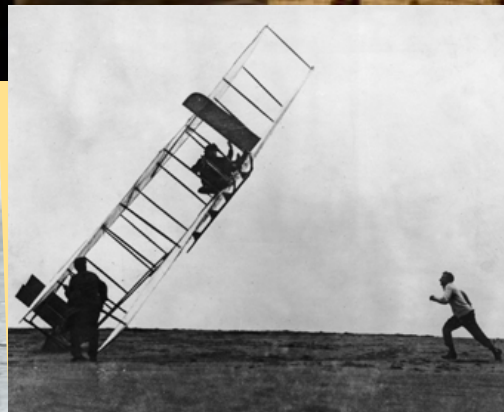
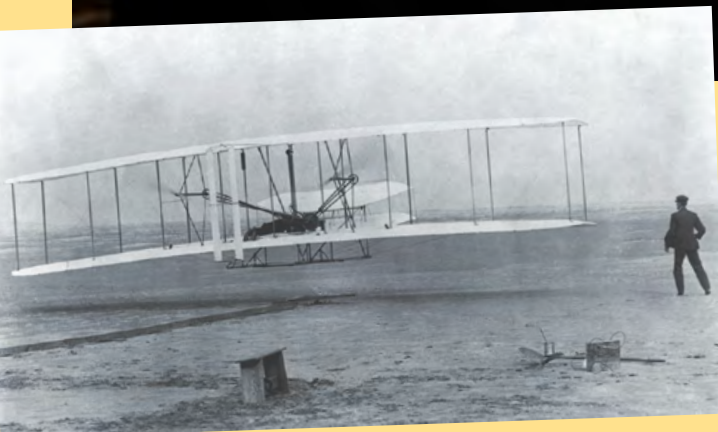
- Ο Ευάγγελος Πούφτας, μαθητευόμενος σε λογιστική εταιρεία, ο οποίος απέσπασε βραβείο αριστείας για τη συνδρομή του σε πελάτες της εταιρείας προκειμένου να ψηφιοποιήσουν τις εργασίες τους.
- Το ΙΕΚ ΑΚΜΗ για το Πρόγραμμα «Εργασιακή ένταξη και ίσες ευκαιρίες για τους πλέον μειονεκτούντες».
- Η ομάδα «Κυκλάδες» του Τομέα Εφαρμοσμένων Τεχνών του 5ου Εσπερινού ΕΠΑΛ Πάτρας η οποία έλαβε το #Cedefop-PhotoAward “Your green or digital skills story” για την φωτο-ιστορία με τίτλο Re-Create the Sea, που σκοπό είχε να μας παρακινήσει να «Ξαναδημιουργήσουμε τη Θάλασσα» μέσα από τα «4Cs for the sea!».



Στη φωτογραφία απεικονίζεται ο Ευάγγελος Πούφτας

Τα αδέρφια που άλλαξαν τον κόσμο!

Σήμερα είναι η Brother's Day και μια αφορμή για να μιλήσουμε για τα αδέρφια που άλλαξαν τον κόσμο αν και δεν είχαν βγάλει ούτε το γυμνάσιο!



Τέηλορ έγινε μέλος της ομάδας, κατασκευάζοντας τον πρώτο τους κινητήρα αεροσκάφους, σε στενή συνεργασία με τα δύο αδέρφια.

Η θεμελιώδης ανακάλυψη των

αδελφών Ράιτ ήταν η εφεύρεση του «Ελέγχου στους τρεις άξονες» (three axis-control) που επέτρεπε στον πιλότο να κατευθύνει το αεροσκάφος αποτελεσματικά και να διατηρεί την ισορροπία του αεροσκάφους. Η μέθοδος αυτή παραμένει μέχρι σήμερα η κύρια και βασικότερη μέθοδος ελέγχου των αεροσκαφών.

Οι αδελφοί Ράιτ, Όρβιλ και Γουίλμπουρ, είναι οι δύο Αμερικανοί που έφτιαξαν το πρώτο επιτυχημένο αεροπλάνο στον κόσμο καθώς και οι πρώτοι που κατάφεραν να πραγματοποιήσουν την πρώτη επιτυχημένη πτήση στις 17 Δεκεμβρίου 1903. Η πτήση εκτελέστηκε με τέσσερις δοκιμές και κατά την τελευταία διανύθηκε απόσταση 260 μέτρων.

Οι αδελφοί Ράιτ απέκτησαν τις μηχανολογικές ικανότητές τους μέσω της εργασίας τους στο κατάστημά τους με μηχανικές πρέσες εκτύπωσης, ποδήλατα και κινητήρες. Ο υπάλληλος του καταστήματός τους Τσάρλι



Στις 17 Δεκεμβρίου 1903 πραγματοποιήθηκε η πρώτη πτήση των αδελφών Ράιτ. Ήταν η πρώτη φορά που ο άνθρωπος πραγματοποίησε μια απολύτως ελεγχόμενη μηχανοκίνητη πτήση με ένα αεροπλάνο βαρύτερο από τον αέρα.

[Δείτε το σχετικό βίντεο!](#)

Πού βρίσκεται ο κλάδος του travel retail αναφορικά με τη δέσμευσή του στη Βιώσιμη Ανάπτυξη



Με homeport τον Πειραιά το MSC Lirica ενισχύει την παρουσία της MSC Cruises στην Αν. Μεσόγειο

Με το κρουαζιερόπλοίο της, MSC Lirica, να δραστηριοποιείται από την καλοκαιρινή του βάση στον Πειραιά τις τελευταίες 6 εβδομάδες, η MSC Cruises αποτίει φόρο τιμής στην ελληνική τουριστική αγορά και στους τουρίστες που επισκέπτονται τη χώρα και έχουν επιβιβαστεί έως τώρα στο πλοίο. Η κίνηση αυτή ενισχύει περαιτέρω την παρουσία της MSC Cruises στην Ανατολική Μεσόγειο για αυτή τη σεζόν. Ως μία πραγματικά διεθνής εταιρεία, η MSC Cruises προσελκύει ένα ευρύ φάσμα διαφορετικών εθνικοτήτων και επιβατών όλων των ηλικιών. Και όποιες κι αν είναι οι διαφορετικές απόψεις και προσδοκίες τους για το τι συνιστά υπέροχες και αξέχαστες διακοπές, η Ανατολική Μεσόγειος καλύπτει όλες τις απαιτήσεις, καθώς προσφέρει κάτι για κάθε τύπο ταξιδιώτη: πολιτισμό και παραδόσεις που χρονολογούνται χιλιάδες χρόνια πίσω, παρθένες παραλίες και υπέροχο καιρό – όλα τα πλούσια συστατικά για τέλειες διακοπές κρουαζιέρας. Ο Angelo Carurro, Εκτελεστικός Διευθυντής της MSC Cruises, δήλωσε: «Είμαστε εξαιρετικά υπερήφανοι που είμαστε σε θέση να προσφέρουμε στους επισκέπτες μας και στους συνεργάτες μας ταξιδιωτικούς πράκτορες για το καλοκαίρι μια αναπτυσσόμενη επιλογή διακοπών κρουαζιέρας προς μία σειρά διαφορετικών προορισμών στην Ανατολική Μεσόγειο με αφετηρία πιο κοντά στα σπίτια τους, και ταυτόχρονα μια ξεχωριστή ελληνική εμπειρία και εξυπηρέτηση, που συνδυάζεται με κοσμοπολίτικη ατμόσφαιρα».



Η δέσμευση του κλάδου του travel retail στη βιωσιμότητα αποτέλεσε το θέμα του Workshop «Μαζί στη Βιώσιμη Ανάπτυξη» που φιλοξένησε πρόσφατα ο Διεθνής Αερολιμένας Αθηνών ως μέρος μιας σειράς πρωτοβουλιών, τις οποίες σχεδιάζει το αεροδρόμιο με στόχο την περαιτέρω ενίσχυση της συναντίληψης και των προσπαθειών των συμμετόχων του κλάδου για την προώθηση της βιώσιμης ανάπτυξης. Την εκδήλωση τίμησε με την παρουσία της η Υφυπουργός Τουρισμού κ. Σοφία Ζαχαράκη. Το πρώτο αυτό travel retail workshop ταυτίζεται με το όραμα της επιτάχυνσης της προσπάθειας του ταξιδιωτικού κλάδου για βιώσιμη ανάπτυξη χωρίς αποκλεισμούς, όπως το εξέφρασε κατά την έναρξη της εκδήλωσης η Πρόεδρος της ETRC – European Travel Retail Confederation, Dr Jennifer Cords. Η Υφυπουργός Τουρισμού, κ. Σοφία Ζαχαράκη, δήλωσε: «Στη νέα εποχή του τουρισμού που ανατέλλει, η επείγουσα ανάγκη για ανάκαμψη θα καθιστά όλο και περισσότερο άμεση την ανάγκη αντιμετώπισης της πρόκλησης της κλιματικής αλλαγής. Και η απάντηση μπορεί να είναι μόνο μία: Μπλε, Πράσινη, Ψηφιακή και Βιώσιμη. Είναι ο δρόμος προς το μέλλον για τον πλανήτη και ειδικότερα για την Ελλάδα. Μόνο μέσω των συνεργειών του δημόσιου και του ιδιωτικού τομέα μπορούμε να επιτύχουμε αυτόν τον στόχο για ένα βιώσιμο μέλλον. Δεν είναι απλώς μια επιλογή - είναι καθήκον και υποχρέωσή μας για τις επόμενες γενιές. Ο ρόλος του ταξιδιωτικού κλάδου είναι κρίσιμος. Ο κλάδος μπορεί να συμβάλει σημαντικά στη συνολική προσπάθεια περιορισμού των εκπομπών και προώθησης ενός πιο φιλικού προς το περιβάλλον μοντέλου για την ταξιδιωτική οικονομία του μέλλοντος».

Διαθέσιμα για όλους το Ψηφιακό Βιβλιάριο Υγείας Παιδιού και το Εθνικό Μητρώο Εμβολιασμών Παιδιών και Εφήβων

Σε λειτουργία για χρήση από τους γονείς τέθηκαν το πρωί της Δευτέρας το Ψηφιακό Βιβλιάριο Υγείας Παιδιού και το Εθνικό Μητρώο Εμβολιασμών Παιδιών και Εφήβων. Πρόκειται για δύο υπηρεσίες που αναβαθμίζουν την παρακολούθηση της αναπτυξιακής προόδου του παιδιού και διευκολύνουν τον προγραμματισμό των βασικών παιδιατρικών εμβολίων. Με τον τρόπο αυτό, οι γονείς και οι παιδίατροι έχουν πλέον τη δυνατότητα να οργανώνουν αποτελεσματικότερα τη φροντίδα της υγείας των παιδιών. Οι δύο υπηρεσίες υλοποιήθηκαν από την Ηλεκτρονική Διακυβέρνηση Κοινωνικής Ασφάλισης (ΗΔΙΚΑ ΑΕ), εποπτευόμενο φορέα του Υπουργείου Ψηφιακής Διακυβέρνησης. Υπενθυμίζεται ότι η σχετική ΚΥΑ υπογράφηκε από τους συναρμόδιους υπουργούς και δημοσιεύτηκε στις αρχές Απριλίου 2022 και η λειτουργία των υπηρεσιών παρουσιάστηκε πριν από έναν μήνα στον Πρωθυπουργό Κυριάκο Μητσοτάκη από τον Υπουργό Επικρατείας και Ψηφιακής Διακυβέρνησης Κυριάκο Πιερρακάκη και τον Υπουργό Υγείας Θάνο Πλεύρη. Ήδη από τις 11 Απριλίου, οι παιδίατροι είχαν ξεκινήσει την ηλεκτρονική καταχώρηση των στοιχείων των παιδιών στο ψηφιακό βιβλιάριό τους. Δείτε περισσότερα [εδώ](#).



Παναθηναϊκός: Υπογράφηκαν οι συμβάσεις για τη Διπλή Ανάπλαση του Βοτανικού και της Λεωφόρου Αλεξάνδρας



Ο Δήμαρχος Αθηναίων κ. Κώστας Μπακογιάννης, ο Πρόεδρος του Ερασιτέχνη ΠΑΟ κ. Παναγιώτης Μαλακατές, ο Πρόεδρος της ΠΑΕ ΠΑΟ κ. Γιάννης Αλαφούζος και ο CEO της Alpha Bank εκ μέρους της ΑΕΠ Ελαιώνα, κ. Βασίλης Ψάλτης, υπέγραψαν παρουσία του Υπουργού Ανάπτυξης και Επενδύσεων κ. Άδωνη Γεωργιάδη, τις συμβάσεις με τις οποίες η Διπλή Ανάπλαση του Βοτανικού και της Λεωφόρου Αλεξάνδρας, περνά στη δεύτερη φάση. Τρεις μήνες μετά την παρουσίαση, από τον Δήμαρχο Αθηναίων, του προγράμματος που αφορά τη μεγαλύτερη χωροταξική, πολεοδομική, αναπτυξιακή και κοινωνική παρέμβαση στην πόλη, οι εκπρόσωποι των τεσσάρων συμβαλλόμενων μερών ανέλαβαν με τις

υπογραφές τους, και τυπικά από σήμερα, να υλοποιήσουν τις δεσμεύσεις τους για τη δημιουργία των δυο υπερτοπικών-μητροπολιτικών πόλων αναψυχής, αθλητισμού και πολιτισμού. Με την ολοκλήρωση των έργων, ο Παναθηναϊκός θα αποκτήσει το νέο του ποδοσφαιρικό «σπίτι» στον Βοτανικό και οι Αθηναίοι δύο πολύτιμους και μεγάλης έκτασης ελεύθερους χώρους πρασίνου. Η υπογραφή των συμβάσεων από τα τέσσερα συμβαλλόμενα μέρη, έκλεισε τυπικά έναν «κύκλο» εγγράφων, ανοίγοντας έναν άλλο, εκείνον των έργων.

Η «ΓΕΦΥΡΑ» - Οι δολοφόνοι δεν έχουν πατρίδα



«Η ΓΕΦΥΡΑ», το νέο ANT1+ Original είναι ήδη εδώ, αποκλειστικά στο ANT1+!

Το νέο ANT1+ Original, «Η ΓΕΦΥΡΑ», κάνει πρεμιέρα στις 27 Μαΐου αποκλειστικά στο ANT1+.

Πρόκειται για ένα ελληνικό noir που αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες παραγωγές μυθοπλασίας που έχουν πραγματοποιηθεί ποτέ στη χώρα. Μια crime σειρά με έντονα τα στοιχεία πολιτικού θρίλερ και φόντο τις εκρηκτικές σχέσεις Ελλάδας και Τουρκίας.

Η «ΓΕΦΥΡΑ» αποτελεί την ελληνική μεταφορά της επιτυχημένης αστυνομικής σειράς «BRON/BROEN», που έχει προβληθεί σε περισσότερες από 100 χώρες παγκοσμίως, αποσπώντας δεκάδες βραβεία, ενώ έχει ήδη προσαρμοστεί σε

6 χώρες. Το ANT1+ παρουσιάζει, αποκλειστικά για τους συνδρομητές του, την έβδομη εκδοχή, δημιουργώντας μια ελληνική σειρά υψηλής ποιότητας. Το σύνορο της Δύσης με την Ανατολή, που κουβαλάει αιώνες συγκρούσεων, είναι το ιδανικό θέατρο για να ξετυλιχθεί ένα συναρπαστικό θρίλερ. Στη «ΓΕΦΥΡΑ» πρωταγωνιστούν ο αγαπημένος Τούρκος ηθοποιός Burak Hakkı, που ενσαρκώνει τον Κενάν Καραμάν και η Μαντώ Γιαννίκου στον ρόλο της αστυνομικού Σοφίας Μπακάλη. Τους δύο πρωταγωνιστές πλαισιώνει ένα εξαιρετικό cast Ελλήνων και Τούρκων ηθοποιών: Ακύλλας Καραζήσης, Πηνελόπη Τσιλίκα, Νίκος Ψαρράς, Θάνος Τοκάκης, Αλέξανδρος Μούκανος, Δανάη Επιθυμιάδη, Atakan Yilmaz και άλλοι. Το κοινό θα μπορεί να απολαύσει τη «ΓΕΦΥΡΑ» κάνοντας εγγραφή στο antenparplus.gr με 14 ημέρες δωρεάν δοκιμή και προσφορά γνωριμίας 4,99€ τον μήνα, για τους πρώτους τρεις μήνες.

Kids' Room

Παρατείνεται έως τις 10 Ιουνίου η προθεσμία για εγγραφές παιδιών στις Παιδικές Εξοχές του Αγίου Ανδρέα

Έως τις 10 Ιουνίου παρατείνεται η προθεσμία για την εγγραφή παιδιών στις Παιδικές Εξοχές του Δήμου Αθηναίων, στον Άγιο Ανδρέα, για τις τρεις κατασκηνωτικές περιόδους. Μέσα από μια νέα και εύχρηστη εφαρμογή εγγραφών, τα παιδιά μπορούν να εγγράφονται εξ αποστάσεως, χρησιμοποιώντας τον σύνδεσμο <https://camps.cityofathens.gr>, ενώ ταυτόχρονα, έχουν τη δυνατότητα να προσέρχονται για εγγραφή στη Δημοτική Κοινότητα στην οποία ανήκουν, κλείνοντας ραντεβού μέσω της εφαρμογής <https://rantevou.cityofathens.gr>. Το ραντεβού των παιδιών με την ξεγνοιασιά στις Παιδικές Εξοχές του Αγίου Ανδρέα, περιλαμβάνει αθλητικές δραστηριότητες, κατασκηνωτικά παιχνίδια, πολιτιστικά δρώμενα, σινεμά, μαθήματα οδήγησης στο Πάρκο Κυκλοφοριακής Αγωγής κ.ά. Δείτε αναλυτικά τις κατασκηνωτικές περιόδους:

Για τα παιδιά:

Α' περίοδος:

Παιδιά 6-12 ετών:

Άφιξη: Δευτέρα 27/06/2022

Αναχώρηση: Δευτέρα 11/07/2022

Β' Περίοδος:

Παιδιά 6-12 ετών:

Άφιξη: Πέμπτη 14/07/2022

Αναχώρηση: Πέμπτη 28/07/2022

Γ' Περίοδος:

Παιδιά 13-15 ετών:

Άφιξη: Κυριακή 31/07/2022

Αναχώρηση: Κυριακή 14/08/2022



Hydro Heroes: Οδηγός ενυδάτωσης από την essence

Το καλοκαίρι πλησιάζει και αυτό που δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να ξεχνάμε είναι η ενυδάτωση της επιδερμίδας μας - για να δείχνουμε φρέσκιες και λαμπερές ακόμη και στον καύσωνα! Ο ήλιος, η θάλασσα και η υψηλή θερμοκρασία ταλαιπωρούν και αφυδατώνουν το δέρμα μας, αλλά στη βασική σειρά της essence Άνοιξη/Καλοκαίρι 2022 θα βρείτε όλα όσα χρειάζεστε για τις ειδικές απαιτήσεις της καλοκαιρινής ρουτίνας ομορφιάς σας.

Γνωρίστε τους “ήρωες ενυδάτωσης” από 100% vegan συστατικά. Το HELLO, GOOD STUFF! MOUSSY FACE MOISTURIZER είναι εμπλουτισμένο με νερό μπανάνας και παρέχει ελαφριά ενυδάτωση. Η αέρινη μους υφή του δίνει ένα αποτέλεσμα σαν ελαφρύ τζελ και απορροφάται γρήγορα χωρίς να κολλάει στο δέρμα. Δώστε ένα γρήγορο boost ενυδάτωσης με το HYDRO HERO στικ κάτω από τα μάτια. Το χρώμα συναντά τη φροντίδα – το κραγιόν hydra MATTE δεν εντυπωσιάζει μόνο με την υψηλή απόδοση χρώματος, το δυνατό κράτημα και το ματ φινίρισμα, αλλά επίσης θρέφει τα χείλη με βούτυρο καριτέ, ηλιέλαιο και ένα σύμπλεγμα βιταμινών. Το HELLO GOOD STUFF! GLOW SERUM PRIMER είναι εμπλουτισμένο με νερό καρπουζιού. Αποτελείται από 93% φυσικά συστατικά και περιέχει νιασιναμίδη που τελειοποιεί το δέρμα. Η hydro hero 24h HYDRATING TINTED CREAM είναι foundation, ενυδατική κρέμα και αντηλιακό σε ένα. Το HELLO, GOOD STUFF! HAPPY BLISS FACE SPRAY περιέχει 96% φυσικά συστατικά και νερό εσπεριδοειδών.

**#trends****Το καφέ της... Louis Vuitton**

Ένα χρώμα μαλλιών που θα ζητάνε όλο και περισσότερο στα κομμωτήρια είναι το καφέ της Louis Vuitton! Σύμφωνα με τον διάσημο κομμωτή Tom Smith, το καφέ Louis Vuitton είναι η τελευταία εξέλιξη της τάσης των “ακριβών” μελαχρινών που αγαπούν διασημότητες όπως η Karlie Kloss και η Hailey Bieber. Αυτή η απόχρωση ταιριάζει σε μια ποικιλία αποχρώσεων δέρματος λόγω του μεσαίου βάθους της.





Εθελοντικός καθαρισμός παραλίας από τους εργαζομένους της Intrum Hellas σε μία από τις πιο όμορφες παραλίες της Αττικής

Στο πλαίσιο του προγράμματος Κοινωνικής Υπευθυνότητας της Intrum Hellas και με στόχο την περαιτέρω ευαισθητοποίηση και συνεισφορά του ανθρώπινου δυναμικού σε περιβαλλοντικά θέματα, με αφορμή την Ευρωπαϊκή Ημέρα για τη Θάλασσα, πραγματοποιήθηκε εθελοντική δράση την Κυριακή 15 Μαΐου για τον καθαρισμό της παραλίας του Αγ. Νικολάου στην Ανάβυσσο. Η δράση αυτή εγκαινιάζει μια σειρά δράσεων περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης και προστασίας που στοχεύουν παράλληλα στην ανάδειξη της αξίας του εθελοντισμού από τους εργαζόμενους της Intrum.

Στηρίζοντας ενεργά τους σκοπούς του εθελοντικού κινήματος Save Your Hood, η ομάδα εθελοντών της Intrum Hellas, μαζί με τις οικογένειές τους είχαν την ευκαιρία να ενημερωθούν για θέματα παράκτιας ρύπανσης, διαχείρισης απορριμμάτων και ανακύκλωσης. Στη συνέχεια, εφοδιασμένοι με ειδικό εξοπλισμό και καλή διάθεση, συνεισέφεραν έμπρακτα στην περιβαλλοντική αναβάθμιση σε μία από τις πιο όμορφες παραλίες της Αττικής περισυλλέγοντας πάνω από 3.500 λίτρα σκουπιδιών στη συγκεκριμένη παραλία.

«Στην Intrum, πιστεύουμε ότι η προστασία του περιβάλλοντος είναι ευθύνη όλων μας και η αξία του εθελοντισμού ανεκτίμητη. Με ενθουσιασμό, οι εθελοντές μας ενημερώθηκαν και κινητοποιήθηκαν σε μια συμβολική προσπάθεια, στέλνοντας το μήνυμα ότι όλοι μαζί μπορούμε να διαμορφώσουμε ένα βιώσιμο μέλλον για τις επόμενες γενιές. Μια αισιόδοξη αρχή για μια σειρά δράσεων που φέρνει τους εργαζομένους μας πιο κοντά, με γνώμονα τις αξίες μας και τους στόχους μας για ένα βιώσιμο μέλλον» τόνισε η Μαρία Φατζικμανώλη, Β. Γενική Διευθύντρια, επικεφαλής HR Intrum Ελλάδος.

info

Η Intrum Hellas, μέλος του Ομίλου Intrum, ιδρύθηκε στην Ελλάδα στα τέλη του 2019 και απασχολεί περισσότερους από 1.300 εργαζομένους. Η Intrum βοηθά τις εταιρίες στη βελτίωση των ταμειακών ροών και της μακροπρόθεσμης κερδοφορίας τους, προσφέροντας εξειδικευμένες λύσεις βιωσιμότητας. Αποστολή της είναι η εξασφάλισή της υποστήριξης που χρειάζεται να λάβουν οι οφειλέτες ώστε να εξυπηρετήσουν ομαλά τις υποχρεώσεις τους. Περισσότερες πληροφορίες στο <https://www.intrum.gr>.



ΠΥΞ ΛΑΞ: Το ταξίδι συνεχίζεται...

Καλοκαίρι σημαίνει γιορτινές μουσικές συναντήσεις. Σημαίνει μουσική και ζωντανές συναυλίες.

Σημαίνει Πυξ Λαξ! Και πάλι εδώ, οι διαρκώς και πανταχού παρόντες Πυξ Λαξ μας θυμίζουν τις αγαπημένες μας συνήθειες, τα ετήσια ραντεβού στους συναυλιακούς χώρους, τη σημασία της μουσικής, της πιο κοινωνικής καλλιτεχνικής έκφρασης. Της πιο ανθρώπινης. Αυτής που συνδέει ήχο και λόγο. Που παρηγορεί. Που εμπνέει. Που μοιράζεται. Οι ιστορικοί Πυξ Λαξ δεν έπαιψαν ποτέ να μας κρατούν συντροφιά σε κάθε στιγμή της ζωής μας, στάθηκαν δίπλα μας στα εύκολα και στα δύσκολα. Δεν εγκατέλειψαν την τέχνη τους. Δε μας άφησαν ποτέ μόνους. Και τώρα, οι Πυξ Λαξ ετοιμάζονται να αποδείξουν γιατί άντεξαν στο χρόνο και γιατί

παραμένουν σταθερά οι αγαπημένοι του ελληνικού κοινού. Τα όργανα μπαίνουν μπροστά, τα δάχτυλα παίρνουν φωτιά, νέα θέματα και νέα τραγούδια. Τα φώτα ανάβουν. Η σκηνή ετοιμάζεται. Οι τεχνικοί στη θέση τους. Το κοινό προσέρχεται με ανυπομονησία. Οι Πυξ Λαξ σε νέες διαδρομές. Και το ταξίδι συνεχίζεται... Πρώτος σταθμός: Θέατρο Πέτρας, Πετρούπολη, Σάββατο 28 Μαΐου.



“Αίμα στις στάχτες” - Παρουσίαση αστυνομικού μυθιστορήματος

Την Πέμπτη 26 Μαΐου 2022, στις 7 μ.μ., στο βιβλιοπωλείο Monogram (Υμηττού 17, Χολαργός), στο πλαίσιο του 3ου Φεστιβάλ Αστυνομικής Λογοτεχνίας που διοργανώνει το βιβλιοπωλείο θα πραγματοποιηθεί η παρουσίαση του βιβλίου “Αίμα στις στάχτες” του Χρήστου Γιαννάκενα. Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι συγγραφείς Γρηγόρης Αζαριάδης και Δώρος Αντωνιάδης. Ο Χρήστος Γιαννάκενας θα απαντήσει σε ερωτήσεις του κοινού και θα υπογράψει αντίτυπα του βιβλίου του. Μια ιστορία γεμάτη ψέματα, διαφθορά και αίμα και μια αλήθεια όμοια με το Κουτί της Πανδώρας, επικίνδυνη και έτοιμη να τα κάνει όλα στάχτη.



ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟΝ ΧΡΟΝΟ

Τζερόνιμο Στίλτον



Η ΕΠΙΘΕΣΗ ΤΩΝ ΜΑΜΟΥΘ

Η επίθεση των μαμούθ

Έχει τύχει να δείτε μαμούθ να καλπάζουν; Και επιπλέον να σας κυνηγάνε; Έχετε δει καταυλισμό προϊστορικών ανθρώπων; Έχετε βρεθεί στη σπηλιά μιας αρκούδας (με την αρκούδα μέσα); Έχετε συναντήσει στον δρόμο σας έναν αγριεμένο μαχαιρόδοντα; Ε, εμένα μου έχει τύχει! Ξεκίνησα για ένα ταξίδι στον χρόνο από την Πύλη του Χρόνου και του Χώρου, τη φοβερή εφεύρεση του καθηγητή Βολτ, και βρέθηκα στην Εποχή των Παγετώνων. Μπρρρ, τι τρομερό κρύο... Με περίμενε μία από τις πιο συναρπαστικές περιπέτειες της ζωής μου! Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.



Ο Πελεκάνος

Θοδωρής Παπαϊωάννου

Ο ΠΕΛΕΚΑΝΟΣ



εικονογράφηση:
Πέτρος Χριστούλης



Κατά τη διάρκεια της επίσκεψης μιας τάξης μαθητών σε ένα μουσείο γλυπτών, τα παιδιά έρχονται σε επαφή με ένα έργο τέχνης με τον αιγινματικό τίτλο Ο Πελεκάνος.

Με αφορμή αυτό το έργο, ο συγγραφέας, δημιουργεί έναν αφηγητή, τον γλύπτη Αστέριο, ο οποίος μιλώντας τους για το έργο τα ταξιδεύει πίσω στο χρόνο, κι έτσι γεννάται μια ιστορία μέσα στην ιστορία. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.



quote of the day

PARK IS A PLACE TO PARK YOUR WORRIES.

Σήμερα
γιορτάζουν!
Παλλαδία, Παλλάδα,
Μαρκιανή,
Μαρκιάνα,
Χριστιανός,
Χριστιανή

tip of the day

"IN EVERY WALK WITH NATURE
ONE RECEIVES FAR MORE THAN
HE SEEKS."

-John Muir

24 Μαΐου

- > World Schizophrenia Day
- > Παγκόσμια Ημέρα Ιχθυομετανάστευσης
- > Ευρωπαϊκή Ημέρα Πάρκων
- > Brother's Day
- > National Aviation Maintenance Technician Day
- > National Escargot Day