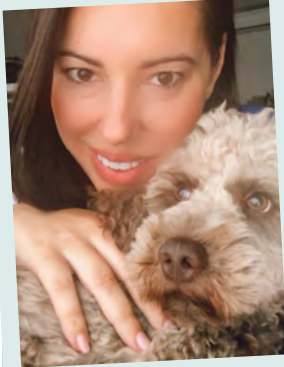


SAY *yes* to the **press**

ΠΟΙΟ ΘΑ ΕΙΝΑΙ
ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΟΥ INTERNET





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Παρακολουθώ αρκετά βίντεο αυτοβελτίωσης και επίσης διαβάζω και πολλά αντίστοιχα άρθρα, όμως συχνά αναρωτιέμαι ποια είναι η πιο σημαντική δεξιότητα στη ζωή μου που πρέπει να μάθω; Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να επιβιώσουμε σε αυτόν τον σύγχρονο κόσμο όπου όλα αλλάζουν τόσο γρήγορα;

Όλοι οι άνθρωποι έχουμε διαφορετικό τρόπο ζωής, διαφορετικές δουλειές, διαφορετικούς στόχους. Πρέπει να προσαρμοστούμε λοιπόν σε αυτές τις αλλαγές που συμβαίνουν στον κόσμο. Ίσως χρειαστεί να σχεδιάσουμε νέες στρατηγικές, να αποκτήσουμε νέες γνώσεις ή ακόμα και να αναβαθμίσουμε τις δεξιότητές μας ή να κατακτήσουμε μια νέα...

Είτε πρόκειται για μια νέα τεχνολογία, μια ξένη γλώσσα, ή μια προηγμένη δεξιότητα, το να παραμένουμε ανταγωνιστικοί συχνά σημαίνει να μαθαίνουμε νέα πράγματα.

Η εκμάθηση νέων πραγμάτων είναι καθοριστικής σημασίας - πρέπει πάντα να προσπαθούμε να μαθαίνουμε. Αλλά χρειάζεται χρόνος και ο χρόνος είναι πολύτιμος. Πώς μπορούμε λοιπόν να αξιοποιήσουμε στο έπακρο τον χρόνο μας επιταχύνοντας τη διαδικασία εκμάθησης; Μεγαλώνοντας, καταλαβαίνουμε καλύτερα τον τρόπο με τον οποίο μαθαίνουμε και τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους με τους οποίους ο εγκέφαλός μας επεξεργάζεται και κρατά τις πληροφορίες.

Οπότε ναι, **το να μαθαίνουμε πιο γρήγορα είναι ίσως η πιο σημαντική δεξιότητα στη ζωή μας.**

Δεν υπάρχει υπερδύναμη που να προορίζεται για λίγους προικισμένους ανθρώπους.

Το να μαθαίνεις γρήγορα εξαρτάται από το πόσο καλά γνωρίζεις πώς λειτουργεί ο εγκέφαλός σου (και το σώμα σου!) και πώς να προσαρμόσεις τις δραστηριότητες μελέτης ανάλογα. Ο καθένας μπορεί να το κάνει. Είναι μια ικανότητα.

Προφανώς και ακολουθεί **Sparkling Room**, γιατί θέλω να μοιραστώ μαζί σου 4 συμβουλές που μπορούν να μας βοηθήσουν να μαθαίνουμε οτιδήποτε πιο γρήγορα.

Tip of the Day: Ο Σωκράτης είχε πει πως όσο πιο πολλά μαθαίνω, τόσο πιο πολύ καταλαβαίνω πόσο λίγα ξέρω... Η γνώση είναι δύναμη! Απόκτησέ την!

Καλό Σαββατοκύριακο!!!

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Ποιο θα είναι το μέλλον του internet

Το μέλλον του internet θα είναι... κβαντικό.

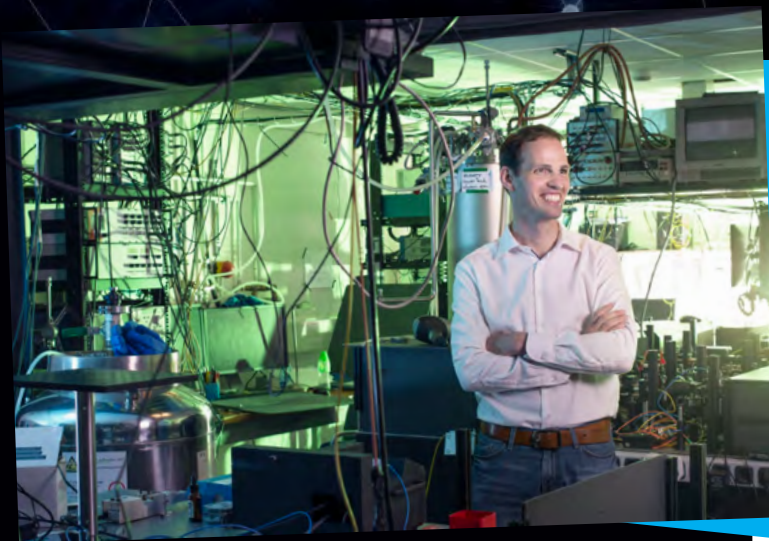


Την τηλεμεταφορά κβαντικών πληροφοριών σε ένα απλό δίκτυο τριών κόμβων, πέτυχαν ερευνητές στην Ολλανδία, κάτι που θεωρείται πολύ σημαντικό βήμα προόδου για ένα μελλοντικό κβαντικό ίντερνετ. Για πρώτη φορά, επιτεύχθηκε τηλεμεταφορά πληροφοριών μεταξύ μη γειτονικών κόμβων!

Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου Τεχνολογίας του Ντελφτ και του Οργανισμού Εφαρμοσμένης Επιστημονικής Έρευνας (TNO) της Ολλανδίας, με επικεφαλής τον Ρόναλντ Χάνσον, οι οποίοι έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό "Nature", ανέφεραν πως η εκτεταμένη χρήση της τηλεμεταφοράς σε ένα κβαντικό δίκτυο θα απαιτήσει χρόνο, δεδομένου ότι θα χρειαστούν αρκετές ακόμη τεχνικές προόδους μέχρι την τελική ανάπτυξη ενός μεγάλης κλίμακας κβαντικού διαδικτύου.

Τι είναι το κβαντικό διαδίκτυο

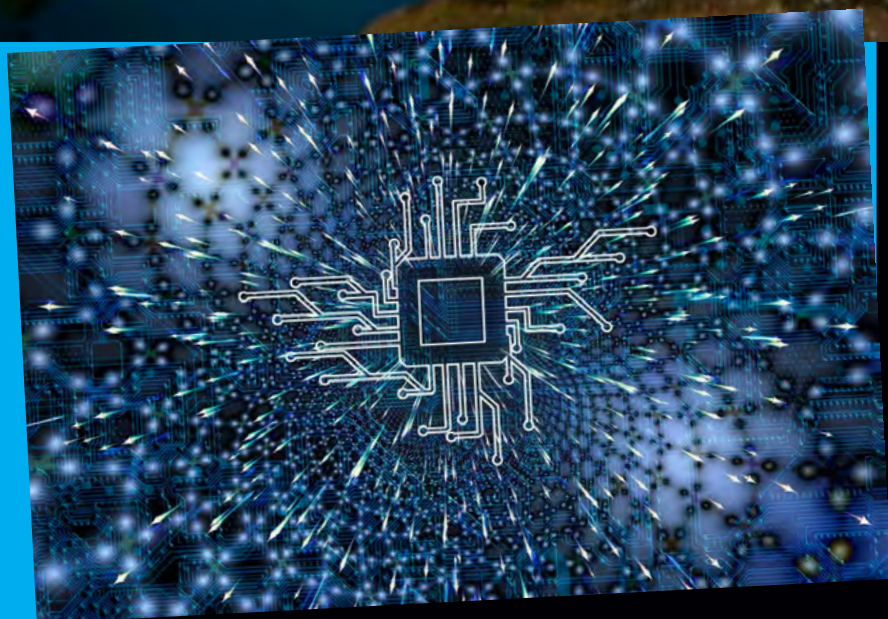
Το κβαντικό διαδίκτυο θα βασίζεται στην ικανότητα να στέλνει κβαντικές πληροφορίες ανάμεσα στους κόμβους που το απαρτίζουν. Έτσι, θα "κέρδισουμε" την απολύτως ασφαλή ανταλλαγή δεδομένων και πληροφοριών, αλλά



και την ταυτόχρονη διασύνδεση αρκετών κβαντικών υπολογιστών και υψηλής ακριβείας κβαντικών αισθητήρων διαφόρων ειδών.

Το όραμα των επιστημόνων

Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν μια τεχνική που ονομάζεται κβαντική τηλεμεταφορά για να στείλουν



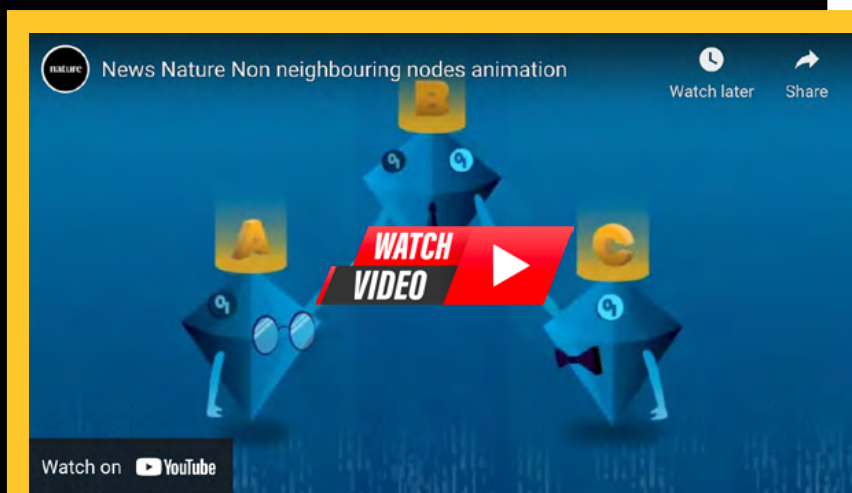
κάποτε θεωρούσε αδύνατο. Η κβαντική τηλεμεταφορά, αυτό δηλαδή που ονόμασε «παράξενη δράση απόστασης», μπορεί να μεταφέρει πληροφορίες μεταξύ τοποθεσιών χωρίς να μετακινεί πραγματικά φυσική ύλη. Αυτή η τεχνολογία, που θα μπορούσε να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο τα δεδομένα ταξιδεύουν από το ένα μέρος στο άλλο, έχει τις βάσεις της σε έρευνα που ξεπερνά τον έναν αιώνα. Το μεγάλο πλεονέκτημα της κβαντικής τηλεμεταφοράς είναι ότι όχι μόνο μετακινεί δεδομένα μεταξύ κβαντικών υπολογιστών, αλλά το κάνει με τρόπο που κανείς δεν μπορεί να υποκλέψει.

[Δείτε το σχετικό βίντεο](#)

δεδομένα σε τρεις φυσικές τοποθεσίες. Προηγουμένως, αυτό ήταν δυνατό μόνο με δύο. Η επιτυχία τους δείχνει ότι οι επιστήμονες μπορούν να επεκτείνουν ένα κβαντικό δίκτυο σε έναν αυξανόμενο αριθμό υπολογιστών. «Τώρα κατασκευάζουμε μικρά κβαντικά δίκτυα στο εργαστήριο. Αλλά η ιδέα είναι να οικοδομήσουμε ένα κβαντικό διαδίκτυο στο τέλος» είπε ο Ρόναλντ Χάνσον, ο φυσικός του Ντελφτ που ηγείται της επιστημονικής ομάδας.

Ο Αϊνστάιν και η «παράξενη δράση απόστασης»

Η έρευνα αποκαλύπτει τη δύναμη ενός φαινομένου που ο Άλμπερτ Αϊνστάιν



Claire's Sparkling Room

Πώς μπορείς να εκπαιδεύσεις τον εαυτό σου ώστε το να μαθαίνεις γρήγορα να είναι η μεγαλύτερη ικανότητά σου!

Το να μαθαίνεις γρήγορα απλώς εξαρτάται από το να γνωρίζεις πώς λειτουργεί ο εγκέφαλός σου (και το σώμα σου!) και πώς να προσαρμόσεις τις δραστηριότητες μελέτης ανάλογα. Ο καθένας μπορεί να το κάνει. Είναι μια ικανότητα. Μάθε παρακάτω πώς.

1. Διαχειριζόμαστε την ενέργειά μας, όχι τον χρόνο μας

Μην ασχολείστε με τη διαχείριση χρόνου. Διαχειριστείτε την ενέργειά σας. Δεν έχει σημασία πόσο χρόνο αφιερώνουμε στη μάθηση, αφού το να μελετάμε 12 ώρες πριν από τις εξετάσεις δεν μας κάνει "καλούς μαθητές", στην πραγματικότητα, σαμποτάρει τη διαδικασία. Σίγουρα, πρέπει να αφιερώνουμε χρόνο για να μάθουμε μια νέα δεξιότητα. Αλλά είναι ακόμα πιο σημαντικό να αφιερώνουμε ενέργεια.

Ας σκεφτούμε την ενέργεια ως τον πιο σημαντικό πόρο της προσπάθειάς μας. Η ικανότητα του εγκεφάλου μας να κατανοεί νέες έννοιες ή να βρίσκει νέες ιδέες δεν εξαρτάται από τον χρόνο που αφιερώνουμε για να κρατάμε σημειώσεις, αλλά από την κατάσταση του μυαλού μας καθώς το κάνουμε. Αν έχετε παρατηρήσει, πολλές έξυπνες ιδέες μας έρχονται στο μυαλό όταν κάνουμε ντους. Η ενέργειά μας είναι ένας περιορισμένος πόρος που πρέπει να τον ξοδεύουμε όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματικά και όπου χρειάζεται πρέπει να... επαναφορτίζουμε!

Αντί να μετράμε την ποσότητα του χρόνου μελέτης, θα πρέπει να δίνουμε προτεραιότητα στην ποιότητα.

2. Ας βελτιώσουμε που εστιάζουμε

Μόλις σταθεροποιηθεί η ενέργειά μας, ήρθε η ώρα να εστιάσουμε. Εστίαση σημαίνει η ικανότητά μας να αφιερώνουμε ένα γενναιόδωρο χρονικό διάστημα και απλώς να κάνουμε ό,τι χρειάζεται. Ανεξάρτητα από το πόση ενέργεια έχουμε, αν δεν μπορούμε να τη διοχετεύσουμε σε αυτό που απαιτείται να κάνουμε, αλλά μας είναι άχρηστη. Απομακρύνουμε όλους τους περισπασμούς ακόμα και αν χρειαστεί να ενεργοποιήσουμε τη λειτουργία αεροπλάνου, παραμένουμε σε ένα ένα ήσυχο μέρος και εστιάζουμε σε αυτό που κάνουμε.

Δεν ξεχνάμε να καθορίσουμε ένα χρονοδιάγραμμα. Για παράδειγμα, ρυθμίζουμε ένα χρονομέτρο για 30 λεπτά και δεν διακόπτουμε καθόλου. Είναι μόλις 30 λεπτά, σχεδόν οτιδήποτε μπορεί να περιμένει μέχρι να τελειώσουμε. Μόλις χτυπήσει ο χρονοδιακόπτης, σταματάμε αμέσως. Αυτό εκπαιδεύει τον εγκέφαλό μας να περιμένει ξεκάθαρα όρια μεταξύ του χρόνου εργασίας και του χρόνου διαλείμματος και καθιστά πιο πιθανό να εστιάσει πραγματικά κατά τη διάρκεια των 30 λεπτών. Κάνουμε ένα γρήγορο διάλειμμα για 5 ή 10 λεπτά. Αποφεύγουμε δραστηριότητες που θα μας αποσυντονίσουν, όπως το scroll στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αντ' αυτού, ας τεντωθούμε λίγο ή ας φτιάξουμε το αγαπημένο μας ρόφημα.

Το multitasking είναι μύθος. Ο εγκέφαλός μας δεν είναι προγραμματισμένος να κάνει δύο πράγματα ταυτόχρονα



και να τα κάνει εξίσου καλά. Κατά τη διάρκεια του διαλείμματος μπορούμε να αφιερώσουμε χρόνο ώστε να απαντήσουμε στα μηνύματά μας, ενώ την ώρα της εστίασης πρέπει να παραμείνουμε συγκεντρωμένοι. Έρευνα δείχνει ότι μπορεί να χρειαστούν έως και 25 λεπτά για να επιστρέψουμε σε μια κατάσταση εστίασης.

Η αναβλητικότητα είναι ένας από τους εχθρούς μας όταν προσπαθούμε να κάνουμε κάτι εποικοδομητικό. Ο καλύτερος τρόπος για να την καταπολεμήσουμε είναι ο «κανόνας των πέντε λεπτών». Είναι ένα απλό κόλπο για να πείσουμε τον εαυτό μας ακόμα κι αν ξέρουμε ότι απλά τον ξεγελάμε. **Την επόμενη φορά που θα νιώσεις αναβλητικότητα, κάνε μια συμφωνία με τον εαυτό σου ότι θα ασχοληθείς με αυτό που έχεις να κάνεις μόνο για πέντε λεπτά.** Μετά από αυτά τα λίγα λεπτά, μπορούμε να σταματήσουμε και να κάνουμε κάτι άλλο. Ωστόσο, οι πιθανότητες είναι υπέρ μας, καθώς μάλλον θα συνεχίσουμε μέχρι να ολοκληρώσουμε αυτό που πρέπει, επειδή έχουμε ήδη ξεπεράσει το πρώτο εμπόδιο και έχουμε κερδίσει κάποια ορμή.

3. Εξάσκηση

Λίγο πολύ όλοι γνωρίζουν τη σημασία της εξάσκησης. Εάν θέλουμε να μάθουμε μια νέα δεξιότητα είτε αυτή είναι μια ξένη γλώσσα προγραμματισμού είτε μια νέα μέθοδος επεξεργασίας βίντεο πρέπει να την εξασκούμε κάθε μέρα. Η εξάσκηση σημαίνει συνέπεια και η συνέπεια είναι το κλειδί για να πετύχουμε οτιδήποτε. Με την εξάσκηση της νέας δεξιότητας, η δεξιότητα γίνεται συνήθεια και η συνήθεια μένει στη ζωή και την καθημερινότητά μας. Επομένως, το κλειδί για να μάθουμε πιο γρήγορα και να βελτιώσουμε τη μακροπρόθεσμη διατήρηση αυτής της νέας μας δεξιότητας είναι να δοκιμάζουμε συνεχώς τον εαυτό μας σε αυτό που μόλις μάθαμε και προσπαθούμε να κατακτήσουμε. Αυτή η στρατηγική αυτοελέγχου είναι γνωστή ως **ενεργή**

ανάκληση (ή **ενεργή εξάσκηση**) και θα είναι ο νέος καλύτερος φίλος μας όταν πρόκειται για μάθηση.

Με απλά λόγια, θα ξεχάσουμε αναπόφευκτα πράγματα με τον καιρό. Με λίγη στρατηγική επανάληψη, μπορούμε να βελτιώσουμε σημαντικά τη μακροπρόθεσμη διατήρηση των καινούριων μας γνώσεων. Η μελέτη τρεις φορές την εβδομάδα για μια ώρα, τέσσερις εβδομάδες στη σειρά είναι πιο αποτελεσματική από τη μελέτη του ίδιου αριθμού ωρών σε μια μέρα. Αυτό ονομάζεται **κατανεμημένη πρακτική**, επίσης γνωστή ως **επανάληψη σε απόσταση**.

4. Προσαρμογή στο περιβάλλον

Εάν μαθαίνεις κάτι νέο, όπως μια νέα γλώσσα προγραμματισμού, είναι πιθανό να μην εξασκηθείς για λίγες μέρες, γιατί δεν υπάρχει πίεση. Δεν χρειάζεται επομένως να το κάνεις. Αλλά αν συνεργάζεσαι με μια εταιρεία και έχεις καθήκον να το μάθεις είναι πιθανότερο να το μάθεις πιο γρήγορα. Γιατί πρέπει να το κάνεις, πρέπει να το μάθεις, και για αυτό θα κάνεις ό,τι χρειαστεί.

Άρα:

1. **Διαχειριζόμαστε την ενέργειά μας.** Ξεκουράσου και κοιμήσου 6-8 ώρες το βράδυ.
2. **Εστίαση, Εστίαση, Εστίαση.** Συγκεντρωνόμαστε και ξεπερνάμε την αναβλητικότητα με τον κανόνα των πέντε λεπτών. Επίσης, προετοιμάζουμε τον εαυτό μας για επιτυχία σχεδιάζοντας το περιβάλλον μας έτσι ώστε να μας βοηθά και όχι να μας εμποδίζει.
3. **Σημασία της πρακτικής.** Κάνε ενεργή πρακτική και κατευθείαν εξασκήσου.
4. **Το περιβάλλον.** Αν βάλεις τον εαυτό σου σε ένα περιβάλλον όπου πρέπει να κάνεις κάτι υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα να το μάθεις πολύ πιο γρήγορα.





Το Ούζο Πλωμαρίου Ισιδώρου Αρβανίτου πρεσβευτής της ελληνικής κουλτούρας, στη διεθνή έκθεση ProWein στο Ντίσελντορφ της Γερμανίας

Το Ούζο Πλωμαρίου Ισιδώρου Αρβανίτου, το εθνικό μας απόσταγμα που για πάνω από έναν αιώνα περικλείει στη γεύση του την ελληνική κουλτούρα, ταξίδεψε, μετά από δύο χρονιά, ξανά στο Ντίσελντορφ της Γερμανίας και στη Διεθνή Έκθεση Οίνων και Αποσταγμάτων ProWein 2022. Με την παρουσία του και μέσα από ένα περίπτερο όλο Ελλάδα, μετέφερε στους επισκέπτες της ProWein, τη γεύση και το άρωμα του Ελληνικού καλοκαιριού. Από το bar που είχε διαμορφωθεί στο περίπτερο, προσφέρονταν cocktails που κέρδισαν με τη γεύση και την εμφάνισή τους, τους επισκέπτες: Το Bloody Plomari, μία παραλλαγή του δημοφιλούς Bloody Mary με Ούζο Πλωμαρίου, τράβηξε το ενδιαφέρον του κοινού, δίνοντας ελληνικό twist και άρωμα Αιγαίου στο αγαπημένο cocktail. Πρόκειται για την 10 η συνεχή χρονιά που το Ούζο Πλωμαρίου συμμετέχει με επιτυχία στη σημαντική αυτή διεθνή έκθεση, εδραιώνοντας έτσι τη θέση του ως ένα international brand που ταξιδεύει τον κόσμο ξεκινώντας από το Πλωμάρι της Λέσβου, στο Αιγαίο. Η φετινή ProWein στέφθηκε με επιτυχία, με 38.000 επισκέπτες από 145 χώρες και 5.700 εκθέτες από 62 χώρες.

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ υποστηρίζει τον μεγαλύτερο φιλανθρωπικό αγώνα, “No Finish Line Athens 2022”



Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ αγκαλιάζει τον μεγαλύτερο σε προσφορά, συμμετοχή και διάρκεια φιλανθρωπικό αγώνα του κόσμου, No Finish Line Athens 2022, ως επίσημος χορηγός της 6 ης διοργάνωσης. Φέτος, ο αγώνας φιλοξενείται στο ΟΑΚΑ, το διάστημα 25 έως 29 Μαΐου, και τα έσοδα θα διατεθούν στην Ένωση «Μαζί για το Παιδί» το οποίο θα στηρίξει μητέρες και παιδιά πρόσφυγες από την Ουκρανία. Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ θα είναι δίπλα σε όλους τους συμμετέχοντες, εθελοντές δρομείς, που θα τρέξουν ή θα περπατήσουν, προσφέροντας χιλιόμετρα πορείας, για το σημαντικό σκοπό του No Finish Line Athens 2022. Επίσης θα φροντίσει τους μικρούς μας φίλους οι οποίοι θα τρέξουν στο πρώτο Ζαγοράκι Kids Relays Festival, το μεγαλύτερο αθλητικό φεστιβάλ παιδικών σκυταλοδρομιών! Δροσιά, ενυδάτωση, και αναζωογόνηση είναι τα εφόδια που θα προσφέρει το φυσικό μεταλλικό νερό ΖΑΓΟΡΙ σε όλους, ως απόλυτος σύμμαχος, για να ολοκληρώσουν τον αγώνα τους! Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ υποστηρίζει εμπράκτως αθλητικά, κοινωνικά και πολιτιστικά δρώμενα που υλοποιούνται με στόχο την ενδυνάμωση των ευάλωτων κοινωνικών ομάδων, αποδεικνύοντας για ακόμα μία φορά ότι το Καλό το έχουμε μέσα μας!



Φόρος ανακύκλωσης: Τι αλλάζει από 1η Ιουνίου για τις πλαστικές συσκευασίες

Από 1η Ιουνίου έρχεται ο νέος φόρος ανακύκλωσης και όλες οι πλαστικές συσκευασίες που περιέχουν PVC θα φορολογούνται με 8 λεπτά του ευρώ (0,08 ευρώ). Ο νέος φόρος θα πρέπει να αναγράφεται με τρόπο διακριτό και ευανάγνωστο στα παραστατικά πώλησης και να αποτυπώνεται και στα λογιστικά αρχεία που υποχρεούνται να τηρούν οι επιχειρήσεις οι οποίες πωλούν τα εν λόγω προϊόντα. Οι επιχειρήσεις υποχρεούνται να αναγράφουν στα σημεία πώλησης των προϊόντων, σε εμφανές σημείο για τον καταναλωτή, ότι τα προϊόντα αυτά υπόκεινται σε τέλος, με αναγραφή του ποσού του τέλους. Ο νέος φόρος επιβάλλεται σε πλαστικά προϊόντα όπως:

- 1) Κυπελλάκια για ποτά, συμπεριλαμβανομένων των καλυμμάτων και των καπακιών τους.
- 2) Περιέκτες τροφίμων εντός των οποίων τοποθετούνται τρόφιμα που:

Προορίζονται για άμεση κατανάλωση είτε επιτόπου είτε εκτός του καταστήματος και συνήθως καταναλώνονται από το δοχείο, συμπεριλαμβανομένων των περιεκτών που χρησιμοποιούνται για γεύματα ταχυφαγείων ή άλλα γεύματα έτοιμα προς άμεση κατανάλωση. Εξαιρούνται περιέκτες ποτών, πιάτα, πακέτα και περιτυλίγματα που περιέχουν τρόφιμα. Η ρύθμιση δεν αφορά κυπελλάκια για ποτά ή περιέκτες τροφίμων για προϊόντα που πωλούνται συσκευασμένα από επιχειρήσεις λιανικού εμπορίου και για τα οποία δεν πραγματοποιείται πλήρωση στο σημείο πώλησης, όπως κυπελλάκια γιαουρτιού. Επίσης, δεν αφορά κυπελλάκια για ποτά ή περιέκτες τροφίμων που πωλούνται άδεια από επιχειρήσεις λιανικής πώλησης. Τέλος, εάν ο καταναλωτής φέρει το δικό του μη πλαστικό δοχείο, τότε η επιχείρηση υποχρεούται να βάλει τον καφέ στο δοχείο αυτό χωρίς να καταβληθεί η παραπάνω εισφορά.

ΦΑΡΜΑ ΗΠΕΙΡΟΣ: το ανθρακικό αποτύπωμα του γάλακτος που παράγει σημαντικά μικρότερο από τον μέσο όρο στην Ευρώπη



Η ΦΑΡΜΑ ΗΠΕΙΡΟΣ, η πρότυπη φάρμα αιγοπροβάτων της ΗΠΕΙΡΟΣ στην Καμπή Άρτας, προχώρησε πρόσφατα στην πιστοποίησή της από το Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών αναφορικά με το ανθρακικό αποτύπωμα (carbon footprint) του γάλακτος που παράγει, η τιμή του οποίου αποδεικνύεται κατά πολύ χαμηλότερη από τον μέσο όρο στην Ευρώπη. Από την έναρξη της λειτουργίας της το 2019, η ΦΑΡΜΑ ΗΠΕΙΡΟΣ έχει στόχο τη διαμόρφωση βέλτιστων πρακτικών και τη μεταφορά τεχνογνωσίας στους Έλληνες κτηνοτρόφους, ώστε να αυξηθεί η αποτελεσματικότητα των μονάδων τους. Στο πλαίσιο αυτό, επενδύει συστηματικά στη μείωση των εκπομπών θερμοκηπίου και της χρήσης ενέργειας, αποσκοπώντας να γίνει, στο μέλλον, μια ουδέτερη κλιματικά μονάδα παραγωγής. Πρώτο βήμα προς αυτή την κατεύθυνση ήταν ο υπολογισμός του ανθρακικού αποτυπώματος του γάλακτος που παράγει, σύμφωνα με τη μέθοδο της ICPP (2006), σε συνεργασία με το Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών και τον Οργανισμό ΕΛΓΟ-ΔΗΜΗΤΡΑ. Όπως προέκυψε από την ανάλυση, η τιμή του ανθρακικού αποτυπώματος (CF) του πρόβειου γάλακτος της ΦΑΡΜΑ ΗΠΕΙΡΟΣ είναι 30% μικρότερη συγκριτικά με τον μέσο όρο στην Ευρώπη.



LONGINES

EEF SERIES

ATHENS

LONGINES



ATHENS
EQUESTRIAN
FESTIVAL
2•0•2•2



ATHENS

equestrian festival



CSIO3*-W / CSI1* / CSIYH / CSIOCH

2 - 5 JUNE

MARKOPOULO OLYMPIC EQUESTRIAN CENTER

«Athens Equestrian Festival 2022» τον Ιούνιο στο Μαρκόπουλο αφιερωμένο στις αμαζόνες της ζωής!

Μετά την ανάδειξη των φετινών Πρωταθλητών 2022, η Ελληνική Ομοσπονδία Ιππασίας συνεχίζοντας την παράδοση των επιτυχημένων διεθνών διοργανώσεων, διοργανώνει και φέτος το «Athens Equestrian Festival 2022», που θα διεξαχθεί από 2 έως και 5 Ιουνίου στο Ολυμπιακό Κέντρο Ιππασίας στο Μαρκόπουλο.



Η διοργάνωση είναι αφιερωμένη στις αμαζόνες της ζωής και στηρίζει το έργο του Ε.Μ.Ε.Ι.Σ, την Επιστημονική Μαστολογική Εταιρεία, Ίαση, Στήριξη, που είναι ο μοναδικός μη κερδοσκοπικός φορέας στην Ελλάδα ο οποίος, όχι μόνον παρέχει υπηρεσίες πρόληψης, αλλά κυρίως αντιμετωπίζει τη νόσο και υποστηρίζει την θεραπεία ασθενών με καρκίνο του μαστού, οι οποίοι ανήκουν σε οικονομικά και κοινωνικά ευάλωτες ομάδες.

Φέτος αναμένονται πάνω από 150 ιππείς και αμαζόνες από πολλές χώρες της Ευρώπης, που θα συναγωνιστούν για τα πλούσια έπαθλα συνολικής αξίας 153.000€. Μαζί με τους αθλητές των ομάδων, κορυφαίοι ιππείς από τη Νότια και Κεντρική Ευρώπη θα συμμετέχουν στα άλλα ατομικά αγωνίσματα του προγράμματος, συμπεριλαμβανομένου και του αγωνίσματος Grand Prix, που θα γίνει την Παρασκευή, 4 Ιουνίου στις 17:00. Δύο χρόνια μετά την πανδημία και η είσοδος είναι ελεύθερη για τους θεατές, ενώ όλοι οι αγώνες θα μεταδοθούν σε live streaming από την ηλεκτρονική πλατφόρμα https://www.clipmyhorse.tv/en_EU/ μέσω του site της διοργάνωσης <https://athenssci.gr/en/live-streaming>. Επίσης, στο πλαίσιο του Athens Equestrian Festival 2022 πραγματοποιούνται παράλληλα με τους αγώνες και άλλες εκδηλώσεις για μικρούς και μεγάλους φίλους του αθλήματος. Θα υπάρχουν εκπαιδευτικά αλογάκια για να

κάνουν βόλτες τα παιδιά το Σάββατο 4/6, ώρες 10.00 – 12.00, ενώ θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά και να αγκαλιάσουν τα θεραπευτικά αλογάκια Gentle Carousel. Η διοργάνωση πραγματοποιείται χάρη στον Διεθνή Χορηγό Longines, τον Εθνικό Χορηγό του αθλήματος Mytilineos – Μ και την Protergia, την εταιρεία Innovis Pharma με τα προϊόντα Nuxe, τις εταιρείες του Ομίλου Αντωνίου Argus Pack, Adori café και Royalty Hotel & Suites, την εταιρεία Leathertrim με τα προϊόντα Connolly, την Secranto, την Duxiana, την Horsetack, την Superfast Ferries, την Hertz, την Pegaso, το ΙΑΣΩ Γενική Κλινική με την παροχή επανδρωμένων ασθενοφόρων, την Griffin, την New Alert, την T-press, καθώς και την αμέριστη συμπαράσταση της Περιφέρειας Αττικής, του Δήμου Μαρκοπούλου και της ΕΤΑΔ.

info

Η ΕΡΤ, ως χορηγός επικοινωνίας
θα μεταδώσει ζωντανά το Ομαδικό
Αγώνισμα Κύπελλο Εθνών την Κυριακή,
5 Ιουνίου στις 16:00.

Η Vodafone υποδέχεται τη streaming υπηρεσία Disney+ στο Vodafone TV με στόχο να προσφέρει το καλύτερο περιεχόμενο στους συνδρομητές της

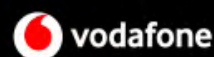
Η Vodafone Ελλάδα και η The Walt Disney Company Ελλάδα ενώνουν τις δυνάμεις τους, με στόχο να προσφέρουν στους συνδρομητές του Vodafone TV συναρπαστικό περιεχόμενο για όλη την οικογένεια, παρέχοντας πρόσβαση στη streaming υπηρεσία Disney+ μέσω του Vodafone TV, με την έναρξη της υπηρεσίας στην Ελλάδα στις 14 Ιουνίου 2022.

Συγκεκριμένα, οι συνδρομητές του Vodafone TV θα έχουν πρόσβαση στη streaming υπηρεσία Disney+, με αποκλειστικούς προνομιακούς όρους και συναρπαστικό περιεχόμενο που περιλαμβάνει χιλιάδες τίτλους Disney, Pixar, Marvel, Star Wars, National Geographic και περιεχόμενο γενικής ψυχαγωγίας, με τις πιο πρόσφατες παραγωγές των 20th Century Studios, Disney Television Studios, FX και Searchlight Pictures.

Με τη νέα συμφωνία, από τις 14 Ιουνίου, το Vodafone TV κάνει διαθέσιμο το Disney+ σαν βασική υπηρεσία στα πακέτα του και έτσι, οι συνδρομητές του Vodafone TV, θα έχουν πρόσβαση στον πλήρη κατάλογο πρωτότυπου περιεχομένου, ταινιών, σειρών και ντοκιμαντέρ του Disney+, ως μέρος της συνδρομής τους, μέσα από μια απλή διαδικασία εγγραφής.

Vodafone TV

Καλωσορίζουμε το Disney+



Good News

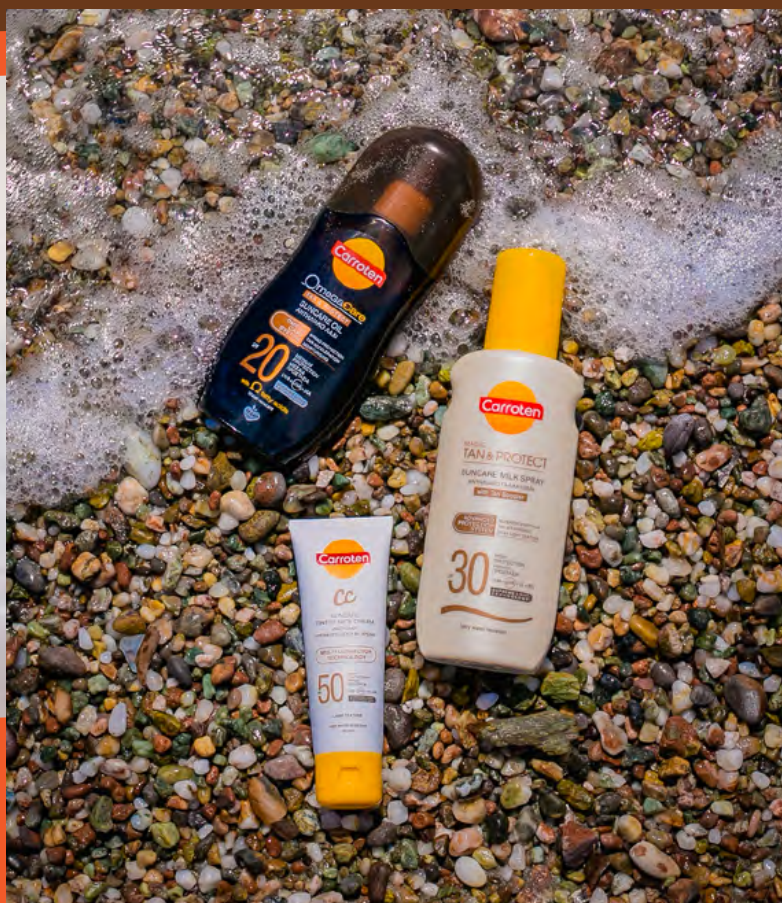
Special Olympic Hellas: Μοναδικές εμπειρίες ζωής για 4 αθλητές του πινγκ – πονγκ στα Special Olympics Malta Invitational Games 2022



Πρωτόγνωρες και ανεπανάληπτες στιγμές έζησε η ελληνική αποστολή επιτραπέζιας αντισφαίρισης των Special Olympics Hellas, αποτελούμενη από 4 αθλητές, 1 προπονητή και 1 αρχηγό αποστολής, συμμετέχοντας για πρώτη φορά σε διεθνείς αγώνες, στα Special Olympics Malta Invitational Games 2022, που διεξήχθησαν στη Μάλτα από 13 έως 18 Μαΐου. Η αγωνία και η προσμονή για τους πρώτους αυτούς αγώνες εκτός Ελλάδας έδωσαν τη θέση τους στην χαρά και την ικανοποίηση της επιτυχίας, καθώς η ελληνική αποστολή επέστρεψε από το νησί των Ιπποτών με πλούσιες αγωνιστικές εμπειρίες και πολλά μετάλλια στις αποσκευές της, που γέμισαν με υπερηφάνια τη χώρα μας. Οι αθλητές Αντώνης Γεωργάκης, Ανδρέας Ρομποτής, Αλέξανδρος Πρίφτι και Ευάγγελος Ρομποτής, με 6 συνολικά συμμετοχές, απέσπασαν 1 χρυσό, 2 αργυρά και μια 4η θέση στα μονά, καθώς και 2 χάλκινα μετάλλια σε 2 συμμετοχές των διπλών αγωνισμάτων (Doubles). Οι 4 αθλητές μας

πρόερχονται από το Τοπικό Πρόγραμμα Special Olympics Λευκάδας, που εντάσσεται στο Αναπτυξιακό Πρόγραμμα των Special Olympics Hellas με τη δωρεά και την αμέριστη υποστήριξη του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος. Με εντατικές προπονήσεις, σκληρή προετοιμασία και αφοσίωση που τους οδήγησε σε διεθνείς επιτυχίες, οι αθλητές των Special Olympics Hellas απέδειξαν για μία ακόμα φορά το μεγαλείο της δύναμης ψυχής που χαρακτηρίζει τους αθλητές με νοητική αναπηρία.

Ένα πελώριο ΚΥΜΑ έρχεται από το Carroten & την Panik Records και μας καλεί να βουτήξουμε στο φετινό καλοκαίρι



Το Carroten σε συνεργασία με την Panik Records και παρέα με τη μοναδική Josephine μέσα από ένα πελώριο «ΚΥΜΑ»!, μας καλούν να χορέψουμε στην παραλία και να ζήσουμε το φετινό ελληνικό καλοκαίρι πιο έντονα από ποτέ. Το φετινό τραγούδι του Carroten «ΚΥΜΑ ΜΟΥ» με τη φωνή της Josephine έρχεται να προστεθεί στις ήδη 7 μεγάλες επιτυχίες του που υπάρχουν στο ενεργητικό του. Το Carroten Song «ΚΥΜΑ ΜΟΥ» δίνει ρυθμό στο καλοκαίρι μας και μας προκαλεί να βουτήξουμε στον κόσμο του! Το video clip του απόλυτου soundtrack του καλοκαιριού, το οποίο γυρίστηκε στην εντυπωσιακή παραλία Αγίου Νικολάου στην Ανάβυσσο, μας δημιουργεί την εικόνα μίας καλοκαιρινής ημέρας στην παραλία, κάνοντάς μας να αισθανθούμε το καλοκαίρι που είναι συνώνυμο της ανεμελιάς, της θάλασσας, της παρέας και φυσικά του αγαπημένου μας αντηλιακού Carroten. Πρωταγωνιστές στο video clip μαζί με τη Josephine είναι το Carroten CC Face Cream, το οποίο διορθώνει τον χρωματικό τόνο της επιδερμίδας και προστατεύει παράλληλα, το Carroten Omega Care Oil SPF 20, με τη γνώριμη μυρωδιά για πολύ έντονο μαύρισμα και προστασία, καθώς και το Carroten Tan & Protect Milk Spray SPF 30 που ενισχύει τη φυσική διαδικασία μαυρίσματος.

Photo Credits by George Louvaris.

#trends

Ναι στα ψάθινα!

Αυτό το καλοκαίρι τα ψάθινα αξεσουάρ θα φορεθούν πολύ: ψάθινα καπέλα, τσάντες αλλά και σανδάλια θα πρωταγωνιστούν και θα μας παρασύρουν σε ένα ανέμελο καλοκαίρι που παραπέμπει στην εποχή της αθωότητας. Εκεί, όπου η φύση έχει τον πρώτο λόγο!



Ας μάθουμε πώς να παρέχουμε πρώτες βοήθειες στους τετράποδους φίλους μας!

Το Σάββατο 28 και την Κυριακή 29 Μαΐου ενημερωνόμαστε για το πώς φροντίζουμε και παρέχουμε πρώτες βοήθειες στους τετράποδους φίλους μας!

Ενημερωμένοι κηδεμόνες - Ευτυχισμένα ζώα συντροφιάς

Πίσω από κάθε ευτυχισμένο ζώο συντροφιάς κρύβεται ένας ενημερωμένος και υπεύθυνος κηδεμόνας. Η Αστική Πανίδα Δήμου Αθηναίων ξεκινάει μια σειρά σεμιναρίων/ημερίδων με σκοπό την ενημέρωση και εκπαίδευση των κηδεμόνων ζώων συντροφιάς σε θέματα που αφορούν στην υγεία και ευζωία τους.

Η αρχή θα γίνει με μία ημερίδα και ένα σεμινάριο το Σάββατο 28 & την Κυριακή 29 Μαΐου, στο αμφιθέατρο της 7ης Δημοτικής Κοινότητας του Δήμου, Πανόρμου 59 στους Αμπελόκηπους (5 λεπτά με τα πόδια από τον Σταθμό Μετρό Πανόρμου) τα οποία διοργανώνεται σε συνεργασία με το Zero Stray Pawject.

Δείτε το πρόγραμμα

Σάββατο 28/5 - Ημερίδα με 2 παρουσιάσεις (10:00-16:00):

1. “Νόμος 4830/2021 - Καινοτομίες & Ιδιαιτερότητες”, Μάρσα Δημοπούλου, Δικηγόρος με ειδικευση στο Δίκαιο των Ζώων.
2. “Η διερεύνηση της συσχέτισης ανάμεσα στην κακοποίηση/βιαιότητα ζώων και την διαπροσωπική βία | Το προφίλ του δράστη”, Βαγγέλης Δρίβας, Αστυνομικός – Κλινικός Ψυχολόγος/Ψυχοθεραπευτής & Δημιουργός της Σελίδας Report Animal Abuse Greece.



Κυριακή 29/5 - Σεμινάριο (10:00-15:00):

«Πρώτες Βοήθειες για Ζώα Συντροφιάς» - Νεφέλη Σωτηρία Σίνου, Κτηνίατρος, Νοσοκομείο Μικρών Ζώων «Κυανούς Σταυρός». Συμμετέχει και ο Αλέξης Μαντζώρος, διασώστης ζώων μέλος της ομάδας Alma Libre - Hellenic Animal Rescue για να παρουσιάσει σωστές πρακτικές παγίδευσης και περισυλλογής άρρωστου ή τραυματισμένου ζώου.

Η παρακολούθηση και των 2 ημερών μπορεί να γίνει είτε με φυσική παρουσία, είτε μέσω διαδικτύου. Το link για την παρακολούθηση θα ανακοινωθεί μία ημέρα πριν την έναρξη του διημέρου στη σελίδα της Αστικής Πανίδας Δήμου Αθηναίων.

Σε όλους τους συμμετέχοντες με φυσική παρουσία θα δοθούν δωράκια για τους μικρούς τους φίλους, με ευγενική χορηγία της εταιρείας Mars.

[To link του event στο Facebook](#)

info

Για όλες τις δράσεις, τις ημερίδες και τα σεμινάρια τα οποία διοργανώνει ή συμμετέχει η Αστική Πανίδα Δήμου Αθηναίων θα ενημερωνόμαστε και από την εκπομπή “Σαν το σκύλο με τη γάτα”, κάθε Σάββατο στις 10:00 στον ραδιοφωνικό σταθμό Αθήνα 984.

Το Hyatt Regency Thessaloniki βραβεύεται με το Travelers' Choice Award για το 2022 από το Tripadvisor

Το πολυβραβευμένο Hyatt Regency Thessaloniki απέσπασε για ακόμη μια χρονιά το Travelers' Choice Award 2022 από το Tripadvisor. Το συγκεκριμένο βραβείο απονέμεται από το Tripadvisor σε επιλεγμένες τουριστικές επιχειρήσεις, όπως ξενοδοχεία, εστιατόρια αλλά και αξιοθέατα, οι οποίες λαμβάνουν με συνέπεια εξαιρετικά θετικές κριτικές από τους επισκέπτες τους τελευταίους 12 μήνες. Με την απόκτηση του Travelers' Choice Award οι βραβευμένες επιχειρήσεις εντάσσονται στο 10% των κορυφαίων επιχειρήσεων του Tripadvisor παγκοσμίως. «Είμαστε ενθουσιασμένοι με αυτή τη διάκριση. Είναι ένα βραβείο πολύ τιμητικό για εμάς γιατί ουσιαστικά μας βραβεύουν οι ίδιοι μας οι επισκέπτες. Οι όμορφες εμπειρίες που περιγράφουν είναι κάτι για το οποίο όλη μας η ομάδα κάνει συστηματική προσπάθεια και μια τέτοια διάκριση αποδεικνύει ότι πετύχαμε το στόχο μας.», δηλώνει η Έλενα Μπινιάρη Γενική Διευθύντρια του Hyatt Regency Thessaloniki. Το Hyatt Regency Hotel Thessaloniki διαθέτει 152 δωμάτια και σουίτες μοναδικής αισθητικής και άνεσης αποτελεί, από μόνο του, έναν ξεχωριστό «προορισμό» υψηλής ποιότητας, στην περιοχή της Θεσσαλονίκης, μια πραγματική «όαση» πολυτέλειας και ευεξίας.



Press Room

e-ticket: Έρχονται οι πιστωτικές ή χρεωστικές κάρτες στις «πύλες» των ΜΜΜ



Οι ανέπαφες πληρωμές με χρεωστικές ή πιστωτικές κάρτες έρχονται μέσα στον επόμενο χρόνο για να αναβαθμίσουν τις μετακινήσεις στην Αθήνα. Οι επιβάτες θα μπορούν να ανοίγουν τις πύλες των μέσων μαζικής μεταφοράς χρησιμοποιώντας τη χρεωστική ή πιστωτική τους κάρτα. Το e-ticket του ΟΑΣΑ θα γίνει έτσι ακόμα πιο «έξυπνο», ανοίγοντας τον δρόμο για να εισέλθει η Αττική και στην εποχή του Mobility as a Service (MaaS). Η νέα δυνατότητα του συστήματος θα επιτρέπει στους επιβάτες να περνούν από τα ακυρωτικά μηχανήματα, «σκανάροντας» αντί για το χάρτινο ηλεκτρονικό εισιτήριο απλώς την κάρτα τους. Για να γίνει αυτό, βρίσκονται ήδη σε εξέλιξη οι σχετικές συζητήσεις με την ανάδοχο του έργου ΣΔΙΤ που διαχειρίζεται το αυτόματο σύστημα συλλογής κομίστρου. Ένα από τα κεντρικά ζητήματα σε αυτή τη διαπραγμάτευση είναι η χρέωση από τις εταιρείες που

διαχειρίζονται τα αυτόματα συστήματα πληρωμών, αλλά και η προσαρμογή της αρχιτεκτονικής του υφιστάμενου συστήματος. Η νέα «έξυπνη» δυνατότητα θα περιορίσει και το λειτουργικό κόστος του ΟΑΣΑ από τη χρήση του χάρτινου εισιτηρίου, το οποίο συνήθως οι επιβάτες το πετάνε και δεν το επαναφορτίζουν. Ετησίως το κόστος του ΟΑΣΑ για την έκδοση των χάρτινων εισιτηρίων ανέρχεται σε περίπου 5 εκατ. ευρώ.

Συναυλία Αλληλεγγύης και ανθρωπιάς για τους πρόσφυγες στο Άλσος Περιστερίου

Μεγάλη συναυλία Αλληλεγγύης και ανθρωπιάς για τους πρόσφυγες, διοργανώνουν τη Δευτέρα 30 Μαΐου στις 8:30 το βράδυ ο Δήμος Περιστερίου και η Ένωση Τραγουδιστών Ελλάδος. Αγαπημένοι τραγουδιστές συμμετέχουν αφιλοκερδώς. Συγκεντρώνονται τρόφιμα και είδη πρώτης ανάγκης. Στο Άλσος Δήμου Περιστερίου. Είσοδος ελεύθερη.

Συμμετέχουν: Θέμης Αδαμαντίδης, Γλυκερία, Σταμάτης Κόκοτας, Πίτσα Παπαδοπούλου, Πασχάλης, Κωνσταντίνα, Βασίλης Λέκκας, Θεοδοσία Στίγκα,

Φίλιππος Νικολάου, Λάκης Χαλκιάς, Χριστίνα Μαραγκόζη, Νένα Βενετσιάνου, Χάικ Γιαζιτζιάν, Δημήτρης Κοντογιάννης, Ζερόμ Καλουτά, Σταύρος Σιόλας, Μαρία Σουλτάτου, Κώστας Σκόνδρας, Κώστας Αγέρης, Θέλμα Καραγιάννη, Γιώργος Υδραίος, Αργυρώ Καπαρού. Ενορχήστρωση: Γιώργος Παγιάτης Παρουσίαση: Αθηνά Καμπάκογλου - Νίκος Βερλέκης.

ΜΕΓΑΛΗ ΣΥΝΑΥΛΙΑ

ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
& ΑΝΘΡΩΠΙΑΣ

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ
ΑΦΙΛΟΚΕΡΔΩΣ
ΣΠΟΥΔΑΙΟΙ
ΤΡΑΓΟΥΔΙΣΤΕΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ 30 ΜΑΪΟΥ | ΩΡΑ: 20:30

ΑΛΣΟΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ στάση Μετρό "Ανθούπολη" ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ



ΔΗΜΟΣ
ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ



ΕΝΩΣΗ
ΤΡΑΓΟΥΔΙΣΤΩΝ
ΕΛΛΑΔΟΣ

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ & ΕΙΔΩΝ ΠΡΩΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΡΟΣΦΥΓΕΣ

«Χθες το βράδυ»: Μία τζαζ ματιά στο χθες της ελληνικής μουσικής



Ανανεωμένη και πιο ρυθμική με τη συνοδεία drums, η μουσική παράσταση «Χθες το βράδυ» συνεχίζει το επιτυχημένο ταξίδι της με το Τρένο στο Ρουφ στην open-air Αποβάθρα του Τρένου, για τρεις μόνο Παρασκευές του Ιουνίου 3,10 και 24/6 στις 21.30. Αξέχαστα μουσικά κομμάτια σε main-stream jazz διασκευές με φόντο το θρυλικό Orient Express, τις ανθισμένες πικροδάφνες και το άρωμα της jazz. Μουσική εμβληματικών συνθετών του παρελθόντος, από την κλασική μουσική ως τον κινηματογράφο και φυσικά... τραγούδια, με εμφανή επιρροή από την jazz της εποχής τους. Τραγουδά η Αθηνά Ρούτση, στο μπάσο ο Γιώργος Γεωργιάδης, στα ντραμς ο Γιώργος Πολυχρονάκος, στο πιάνο και τις ενορχηστρώσεις ο Δημήτρης Καλαντζής. Η παράσταση, όπως και ο ομότιτλος δίσκος που έχει κυκλοφορήσει, είναι αφιερωμένα στον μεγάλο πιανίστα της ελληνικής jazz, Μανώλη Μικέλη.

TZIN XANΦ KOPELITZ

«Από τα καλύτερα μυθιστορήματα που έχω διαβάσει ποτέ.
Το σασπένς φτάνει στα άκρα». ΣΤΙΒΕΝ ΚΙΝΓΚ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΒΕΑΤΡΙΚΗ ΚΑΝΤΖΟΛΑ-ΣΑΜΠΑΤΑΚΟΥ

Η πλοκή

Ο άλλοτε πολλά υποσχόμενος συγγραφέας Τζέικομπ Φιντς Μπόνερ διδάσκει σε ένα μεταπτυχιακό πρόγραμμα δημιουργικής γραφής, παλεύοντας να διασώσει ό,τι έχει απομείνει από τον αυτοσεβασμό του, καθώς δεν έχει εκδώσει – ούτε καν γράψει – κάτι αξιόλογο εδώ και χρόνια. Όταν ο Έβαν Πάρκερ, ο πιο αλαζόνας από τους φοιτητές του, δηλώνει ότι το μυθιστόρημα που γράφει θα του εξασφαλίσει τεράστια επιτυχία, ο Τζέικ νομίζει ότι πρόκειται απλώς για μια τυπική περίπτωση ναρκισσισμού ενός ερασιτέχνη... ώσπου ακούει την πλοκή. Μέσα σε λίγα χρόνια όλες οι προβλέψεις του Έβαν Πάρκερ για την επιτυχία της ιστορίας του βγαίνουν αληθινές, αλλά ο συγγραφέας που απολαμβάνει το πρωτοφανές κύμα δημοσιότητας είναι ο Τζέικ. Όμως στο αποκορύφωμα της δόξας του λαμβάνει ξαφνικά ένα λακωνικό μήνυμα: Είσαι κλέφτης! Ποιος είναι ο αποστολέας που τον απειλεί; Ποιος ήταν τελικά ο Έβαν Πάρκερ και από πού άντλησε την ιδέα για αυτή την πλοκή, που αποτέλεσε σίγουρο εισιτήριο για την επιτυχία; Ποια ιστορία κρύβεται πίσω από το μυθιστόρημά του και ποιος το έκλεψε από ποιον; Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.

Ό,τι μου κάνει κέφι



Επιλογή κειμένων από το πλούσιο δοκιμιακό έργο του Orwell. Τα κείμενα επικεντρώνονται κυρίως στη λογοτεχνία, την πολιτική και τη σχέση αυτών. Με το μοναδικό ύφος του συγγραφέα που τον ξεχώρισε από τους ομότεχνούς του κατανοούμε τη σκέψη και τις απόψεις του πάνω σε σημαντικά θέματα της εποχής του. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

“THE OPEN ROAD IS THERE, IT WILL ALWAYS BE THERE. YOU JUST HAVE TO DECIDE WHEN TO TAKE IT.”
Chris Humphrey

Γιορτάζουν!
27/5
Αλύπτιος, Αλυπία, Θεράπων
28/5
Διοσκοουρίδης, Διοσκοουρίδης, Διόσκορος
29/5
Θεοδοσία, Ολιβιανός, Ολιβία, Υπομονή

tip of the day

Roads were made for journeys, not destinations

- CONFUCIUS



27 Μαΐου

- > National Road Trip Day
- > National Cellophane Tape Day
- > National Grape Popsicle Day
- > National Cooler Day

28 Μαΐου

- > Ημέρα για την Υγιεινή της Εμμηνόρροιας
- > National Beef Burger Day
- > National Brisket Day
- > National Hamburger Day

29 Μαΐου

- > Παγκόσμια Ημέρα Κυανοκράνων
- > Παγκόσμια Ημέρα Υγείας του Πεπτικού Συστήματος