



CERVEZA ELABORADA



CON AGUA DE MAR

ER BOQUERÓN

ΜΙΑ ΜΠΥΡΑ ΜΕ ΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ ΜΕΣΑ ΤΗΣ

2 ΧΡΥΣΑ ΑΣΤΕΡΙΑ
ΓΙΑ ΜΙΑ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ ΓΕΥΣΗ,
ΠΟΥ ΒΡΑΒΕΥΤΗΚΑΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ
ΠΙΟ ΑΠΑΙΤΗΤΙΚΟΥΣ ΚΡΙΤΕΣ
ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ



mediterranea

ΘΑΛΑΣΣΙΝΟ ΝΕΡΟ

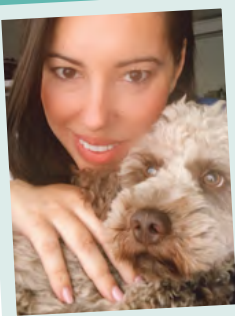
www.flerianos.gr

SAY *yes* to the **press**



**ΠΟΣΑ ΧΡΗΜΑΤΑ ΘΕΛΟΥΝ
ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ
ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΙ!**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι **SayYessers!!!**

Από τους 12 παγκόσμιους νόμους, ο νόμος της έλξης τραβά αναμφίβολα τη μεγαλύτερη προσοχή. Με απλά λόγια, αυτή η πνευματική αρχή υποδηλώνει ότι το όμοιο προσελκύει τους αρεστούς και η θετική σκέψη μπορεί να οδηγήσει σε μια πιο θετική πραγματικότητα.

Ο Λάο Τσου, ένας αρχαίος Κινέζος φιλόσοφος, είπε κάποτε: «Προσέχετε τις σκέψεις σας, γίνονται τα λόγια σας, προσέχετε τα λόγια σας, γίνονται οι πράξεις σας, προσέχετε τις πράξεις σας, γίνονται οι συνήθειές σας, προσέχετε τις συνήθειές σας, γίνονται ο χαρακτήρας σας και ο χαρακτήρας σου γίνεται το πεπρωμένο σου».

Η ιδέα ότι προσελκύουμε ό,τι βγάζουμε υπήρχε ξεκάθαρα από την αρχαιότητα και πολλοί πιστεύουν ότι ο Βούδας εισήγαγε για πρώτη φορά αυτή την έννοια στον κόσμο.

Ο νόμος της έλξης λειτουργεί σύμφωνα με τις ακόλουθες τρεις αρχές:

Θετικότητα:

Πάντα «προσελκύουμε» τη θετικότητα ή την αρνητικότητα με βάση την ενέργεια που βγάζουμε εμείς οι ίδιοι.

«Όλοι είμαστε σαν μαγνήτες, αντανakλώντας και προσελκύοντας αυτό που κρατάμε στις σκέψεις μας» εξηγεί ο πνευματικός συγγραφέας Shannon Kaiser.

Ή, όπως το θέτει η ψυχολόγος Tanya Carroll Richardson, ο νόμος της έλξης είναι σαν να βάζεις σε τάξη το “πνεύμα” σου. Τότε το “πνεύμα” θα κοιτάξει γύρω του για να βρει το καλύτερο ταίρι για το αίτημα εκδήλωσής σου.

Η φύση απεχθάνεται το κενό:

Αυτή η αρχή υποδηλώνει ότι ο κενός χώρος δεν μπορεί να υπάρξει αληθινά και πρέπει πάντα να γεμίζεται με κάτι. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να αφήσετε χώρο για θετικές αλλαγές στη ζωή σας, ξεκαθαρίζοντας την αρνητικότητα.

Όπως το να αποφορτίζετε το γραφείο ή την κρεβατοκάμαρά σας ώστε να έχετε χώρο να προσελκύσετε νέα πράγματα που σας εξυπηρετούν καλύτερα.

Το παρόν είναι πάντα τέλειο:

Η τελειοποίηση της παρούσας στιγμής είναι η τρίτη και τελευταία πτυχή του νόμου της έλξης.

Μας λέει ότι θα υπάρχουν πάντα πράγματα για τα οποία θα νιώθετε δυσαρεστημένοι αν τα αναζητήσετε, αλλά αντί να μένετε σε πράγματα που πάνε στραβά, η εύρεση τρόπων για να κάνετε τα πράγματα καλύτερα είναι θεμελιώδους σημασίας για να μετατρέψετε την πραγματικότητά σας σε μια που προσελκύει αυτό που επιθυμείτε.

Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορείτε να αναγνωρίσετε την αρνητικότητα ή να αισθανθείτε συναισθήματα που σχετίζονται με αυτήν. Αυτό που εννοεί είναι να κάνετε ό,τι μπορείτε αυτή τη στιγμή για να βελτιώσετε οποιαδήποτε αρνητική κατάσταση και να αφήσετε τα υπόλοιπα να φύγουν.

Tip of the Day: Ο Βούδας είχε πει, αυτό που είμαστε σήμερα είναι αποτέλεσμα αυτό που σκεφτήκαμε για μας στο παρελθόν. Να θυμάσαι πως οι σκέψεις σου είναι η πρωταρχική αιτία των πάντων. Think positive...

Πόσα χρήματα θέλουν οι άνθρωποι για να είναι ευτυχισμένοι!

Το αιώνιο ερώτημα είναι: Τι θέλει ο άνθρωπος για να είναι ευτυχισμένος; Το χρήμα λένε πολλοί φέρνει την ευτυχία, γιατί μέσω αυτού οι συνθήκες της ζωής μπορεί να γίνουν ιδανικές. Για πόσα χρήματα μιλάμε, όμως; Μια νέα διεθνής έρευνα έχει τις απαντήσεις...



Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε 33 χώρες, μεταξύ των οποίων και η Ελλάδα, και αποκαλύπτει ότι για να πετύχουν το «απόλυτο ιδανικό» στη ζωή τους, οι περισσότεροι άνθρωποι θεωρούν ότι θα τους αρκούσε ένα ποσό από 1 έως 10 εκατομμύρια δολάρια. Δηλαδή, δεν θέλουν να είναι δισεκατομμυριούχοι, θέλουν όμως να είναι πλούσιοι. Οπότε, ο πλούτος του πλουσιότερου ανθρώπου στον κόσμο, που εκτιμάται σε πάνω από 200 δισεκατομμύρια δολάρια, θα ήταν αρκετός για να “μοιραστεί” σε περισσότερους από 200.000 ανθρώπους προκειμένου να αποκτήσουν την ιδανική ζωή, σύμφωνα πάντα με τους ίδιους...

Πόσα χρήματα είναι αρκετά για τα όνειρά μας;

Οι ερευνητές, με επικεφαλής ψυχολόγους των βρετανικών πανεπιστημίων του Μπαθ και του Έξετερ, μελέτησαν δειγματοληπτικά περίπου 8.000 ανθρώπους

από έξι ηπείρους, αναμέσά τους ήταν και 202 Έλληνες, με βασικό ερώτημα πόσα χρήματα θέλει κάποιος για να νιώσει ότι έχει πετύχει τα όνειρά του στη ζωή. Στο 86% των χωρών, οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν ότι τους φτάνουν τα 10 εκατομμύρια δολάρια (περίπου 9,5 εκατομμύρια ευρώ), ενώ σε μερικές χώρες για





τους περισσότερους ανθρώπους το «ποσό των ονείρων», δηλαδή ο επιθυμητός πλούτος για την «ιδανική ζωή», δεν ξεπερνά το ένα εκατομμύριο.

Σύμφωνα με τη μελέτη, ανάλογα με τη χώρα, ένα ποσοστό του πληθυσμού που κυμαίνεται από 8% έως 39% θέλει να αποκτήσει όσα περισσότερα χρήματα μπορεί, προκειμένου να ικανοποιήσει τις προφανώς απεριόριστες επιθυμίες του. Οι άνθρωποι αυτοί είναι συνήθως νέοι, κάτοικοι πόλεων, που γι' αυτούς σημαίνει πολλά η εξουσία, η επιτυχία και η ανεξαρτησία. Σημαντικό είναι ότι σε κάθε χώρα υπάρχουν άνθρωποι με απεριόριστες επιθυμίες, όμως παντού αποτελούν τη μειονότητα.

Οι ειδικοί ανέφεραν πως «το ότι οι άνθρωποι έχουν απεριόριστες επιθυμίες, συνιστά θεμελιώδη οικονομική αρχή και μια ευρέως αποδεκτή υπόθεση σχετικά με την ανθρώπινη φύση, που εγείρει σημαντικές προκλήσεις για τη βιωσιμότητα, επειδή η επιδίωξη του πλούτου και της οικονομικής μεγέθυνσης για να ικανοποιηθούν αυτές οι απεριόριστες επιθυμίες, αυξάνει συνεχώς τη χρήση πόρων και τη ρύπανση. Όμως η μελέτη μας δείχνει ότι αυτή η αρχή δεν είναι καθολική και στην πραγματικότητα ισχύει μόνο για μια μειονότητα ανθρώπων».

Επιπλέον, οι ερευνητές υπογραμμίζουν ότι «η μακρόχρονη οικονομική πεποίθηση ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν απεριόριστες επιθυμίες, έχει διαποτίσει την οικονομική σκέψη και τις κυβερνητικές πολιτικές, διαμορφώνοντας σε μεγάλο βαθμό τη σύγχρονη κοινωνία, μεταξύ άλλων τη διαφήμιση και τον καταναλωτισμό. Όμως η πίστη σε αυτή την αρχή έχει επίσης καταστρεπτικές συνέπειες για την υγεία του πλανήτη. Ο αγώνας για συνεχή αύξηση του ατομικού πλούτου και η επιδίωξη μιας ατέρμονης οικονομικής μεγέθυνσης έχουν βαρύ τίμημα».

Ένας μύθος καταρρίπτεται...

Με βάση τα ευρήματα της νέας έρευνας, «δεν είναι αλήθεια ότι ισχύει η θεμελιώδης οικονομική αρχή πως ο κάθε άνθρωπος έχει ως βασικό κίνητρο τις απεριόριστες επιθυμίες, όντας προσκολλημένος σε μια καταναλωτική ρουτίνα και πασχίζοντας για συσσώρευση όσο περισσότερου πλούτου είναι δυνατό».

Ο επικεφαλής ερευνητής δρ Πολ Μπέν του Τμήματος Ψυχολογίας του Μπαθ, δήλωσε ότι «η ανακάλυψη ότι οι ιδανικές ζωές των περισσότερων ανθρώπων είναι στην πραγματικότητα αρκετά μετριοπαθείς, μπορεί να διευκολύνει κοινωνικά τους ανθρώπους να συμπεριφερθούν με τρόπους που είναι πιο ευθυγραμμισμένοι με αυτό που τους κάνει πραγματικά εντυχιμένους και παράλληλα να υποστηρίξει σθεναρότερες πολιτικές προστασίας του πλανήτη».



Νέο κατάστημα Μασούτης στη Σαντορίνη!

Άνοιξε στις 16.06.2022, το νέο κατάστημα λιανικής Μασούτη στη Σαντορίνη! Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. ξεκίνησε την επέκτασή της στις Κυκλάδες με ένα νέο κατάστημα στον Πύργο Δήμου Θήρας, στον κεντρικό επαρχιακό δρόμο «Περίσσας-Φηρών» (πρώην supermarket Βιδάλης). Το κατάστημα προέρχεται από τη συμφωνία με την εταιρεία ΣΥΝ.ΚΑ Κρήτης Υπεραγορές Α.Ε. Στο κατάστημα, το οποίο αναπτύσσεται σε δύο επίπεδα, λειτουργεί τμήμα με ολόφρεσκα προϊόντα μαναβικής, τμήμα κρεοπωλείου με ιδιαίτερη ποικιλία κρεατικών και κρεατοσκευασμάτων, τμήμα κοπής αλλαντικών και τυροκομικών με πλούσια ποικιλία. Εξυπηρετούν τρία ταμεία και διαθέτει δύο άνετα parking. Οι πελάτες μπορούν να απολαμβάνουν καθημερινά μια μοναδική εμπειρία αγορών που χαρακτηρίζεται από ποιότητα, ποικιλία, οικονομία κι εξυπηρέτηση, μεγάλες προσφορές, μοναδικά προνόμια κι εκπτώσεις από την προσωπική mas card. Ειδικά για την περίοδο 16-25.06.2022 οι καταναλωτές μπορούν να επωφεληθούν κάνοντας τις αγορές τους με τη mas card και από 50€ και πάνω να κερδίσουν δωροεπιταγή 5€, που βρίσκεται στο φυλλάδιο που κυκλοφορεί αποκλειστικά στο συγκεκριμένο κατάστημα. Με το νέο κατάστημα στη Σαντορίνη, η Μασούτης συνεχίζει την ανάπτυξή της και μεγαλώνει το δίκτυο της, αριθμώντας στο σύνολο 335 καταστήματα. Κάτω από ιδιαίτερες συνθήκες, βρίσκεται κοντά στον Έλληνα καταναλωτή και τις ανάγκες του, δημιουργεί νέες θέσεις εργασίας και στηρίζει την ελληνική οικονομία.



Ήξερες ότι...

Τρία πράγματα που δεν ξέραμε για τη Σαντορίνη

Η Σαντορίνη είναι ένα από τα ελάχιστα μέρη στη Γη όπου σώζονται υπόσκαφα σπίτια και αρχιτεκτονήματα σε ηφαιστειογενές έδαφος. Το ενεργό ηφαιστειο δεν είναι αυτό του νησιού της Καμένης, όπου γίνονται οι ξεναγήσεις.

Ο ενεργός κρατήρας του ηφαιστείου βρίσκεται στον βυθό της θάλασσας και λέγεται Κολούμπο. Η καταγεγραμμένη δραστηριότητά του ήταν στα μέσα του 17ου αιώνα.

Το όνομα "Θήρα" το πήρε από τον μυθικό ιδρυτή της, τον Θήρα από την Σπάρτη, που έφτασε στο νησί τον 10ο αιώνα π.Χ. και ίδρυσε τον ομώνυμο οικισμό στο Μέσα Βουνό. Το όνομα "Σαντορίνη" οφείλεται στους Βενετούς, που έφτασαν τον 12ο αιώνα μ.Χ. και αποκάλεσαν το νησί Santa Irina, από τον ναό της Αγίας Ειρήνης που πιθανολογείται ότι υπήρχε είτε στη Θηρασιά είτε στην Περίσσα.



Τα διάφανα sparkling αναψυκτικά της OKF είναι το απόλυτο summer drink!

Η OKF λανσάρει τα μοναδικά sparkling αναψυκτικά που θα γίνουν ο καλύτερος φίλος σου το φετινό καλοκαίρι. Δροσερές γεύσεις φρούτων σε 4 διαφορετικές συσκευασίες σε περιμένουν να τις απολαύσεις και να νιώσεις την απόλυτη φρεσκάδα τους με την πρώτη δοκιμή. Φράουλα, λεμόνι, καρπούζι και πεπόνι γίνονται η καλύτερη παρέα για την παραλία, προσφέροντας δροσιά και αναζωογόνηση. Το βράδυ στο σπίτι πειραματίσου με την παρέα σου και φτιάξε cocktail list προσθέτοντας τα 4 μοναδικά sparkling αναψυκτικά της OKF στα αγαπημένα σου ποτά. Η φρεσκάδα των φρούτων δημιουργεί μία ακαταμάχητη απόλαυση που θα σε κάνει να κολλήσεις και σίγουρα να αποσπάσεις τις καλύτερες κριτικές από την παρέα σου.



Σεμπρεβίβα: Το λουλούδι που ζει για πάντα!

SAY *yes* & get impressed



Υπάρχει ένα λουλούδι που αντιστέκεται στον χρόνο και ζει για πάντα! Η σεμπρεβίβα συμβολίζει την αιώνια αγάπη και συνδέεται με τον μύθο του Πάρη και της ωραίας Ελένης. Το κίτρινο λουλούδι φυτρώνει στα Κύθηρα και στην Ήπειρο. Στα ιταλικά sempre viva σημαίνει ζωντανό για πάντα. Το λουλούδι μπορεί να διατηρεί το χρώμα του για πάρα πολύ καιρό χωρίς νερό και χωρίς να μαραίνεται! Στην πραγματικότητα, αυτό που δε μαραίνεται είναι τα κίτρινα φύλλα που βρίσκονται γύρω από τα άνθη του φυτού και είναι ξηρά σαν άχυρο. Το έντονο κίτρινο χρυσαφί χρώμα το βρίσκουμε στο νησί των Κυθήρων, ενώ ανά τον κόσμο μπορούμε να συναντήσουμε περίπου 500 είδη. Λέγεται αλλιώς και Ελίχρυσος ενώ κάποιιοι το αποκαλούν και Αμίραντο και φυτρώνει μόνο του.



Σπιτικό milkshake βανίλια



Vanilla Milkshake Day σήμερα και είναι μια καλή ευκαιρία για ένα απολαυστικό σπιτικό milkshake!

Θα χρειαστούμε για ένα ποτήρι:

- 1/2 κούπα κρύο γάλα
- 2 μπάλες παγωτό βανίλια
- 1-2 σταγόνες εκχύλισμα βανίλιας



Πώς γίνεται:

- Βάζουμε όλα τα υλικά μας στο μπλέντερ και ανακατεύουμε καλά.
- Σερβίρουμε σε ψηλό ποτήρι.

TIPS

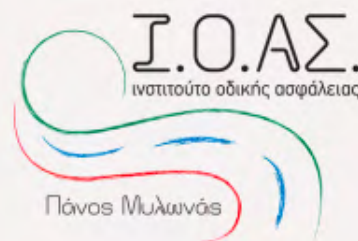
- Χρησιμοποιήστε γάλα πλήρες για καλύτερη υφή.
- Αν θέλετε να είναι πολύ πηχτό το milkshake σας πρέπει να χρησιμοποιήσετε περισσότερο παγωτό.
- Μπορείτε να γαρνίρετε το milkshake με φράουλες ή κερασάκια και να το ενισχύσετε με σαντιγί.

Ι.Ο.ΑΣ. & Wolt ενώνουν τις δυνάμεις τους για την οδική ασφάλεια των διανομέων

Απαντώντας σε ένα καίριο ζήτημα του κλάδου των διανομών, το Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.ΑΣ.) «Πάνος Μυλωνάς» (Ι.Ο.ΑΣ.) και η Wolt, ενώνουν τις δυνάμεις τους για την ανάπτυξη μίας εκστρατείας ενημέρωσης για την ενδυνάμωση και την ευαισθητοποίηση των διανομέων στις αρχές και τις μεθόδους της ασφαλούς οδήγησης δικύκλων.

Στόχος της συγκεκριμένης πρωτοβουλίας είναι η ενημέρωση των επαγγελματιών του κλάδου διανομής, που χρησιμοποιούν δίκυκλο όχημα μικρού κυβισμού, σχετικά με τους βασικούς κανόνες οδικής ασφάλειας τους

οποίους πρέπει να ακολουθούν ώστε να παραμείνουν ασφαλείς οι ίδιοι και οι γύρω τους. Στο πλαίσιο της συνεργασίας, θα δημιουργηθούν ολιγόλεπτα ενημερωτικά βίντεο, τα οποία θα έχουν ως κεντρικό άξονα την καλλιέργεια της κυκλοφοριακής παιδείας των οδηγών δικύκλων οχημάτων για την αποφυγή και την πρόληψη τροχαίων συμβάντων. Ένα από τα σημαντικότερα μηνύματα της καμπάνιας θα είναι το πώς καθημερινές, μικρές και φαινομενικά «αθώες», ενέργειες αποδεικνύονται καθοριστικές για την υγεία και την ασφάλεια των διανομέων προλαμβάνοντας ατυχήματα. Σημειώνεται ότι η πρόσβαση στα βίντεο θα είναι δωρεάν και ανοιχτή σε όλους τους οδηγούς-διανομείς ανεξάρτητα από το εάν συνεργάζονται με τη Wolt, καθώς στόχος της πρωτοβουλίας είναι να προάγει την οδική ασφάλεια στις καθημερινές μετακινήσεις όλων των οδηγών δικύκλων.



Press Room

auto - moto

Η Sony και η Honda Υπέγραψαν Συμφωνία Κοινοπραξίας για την Ίδρυση της Νέας Εταιρείας Κινητικότητας “Sony Honda Mobility Inc”



Η Sony Group Corporation (“Sony”) και η Honda Motor Co., Ltd. (“Honda”) ανακοίνωσαν την υπογραφή συμφωνίας κοινοπραξίας για τη δημιουργία μιας νέας εταιρείας, η οποία θα ασχοληθεί με την πώληση ηλεκτρικών οχημάτων υψηλής προστιθέμενης αξίας και την παροχή υπηρεσιών για την κινητικότητα. Η ανακοίνωση είναι το αποτέλεσμα συζήτησης μιας στρατηγικής συμμαχίας για την κινητικότητα μεταξύ των μερών, όπως αναφέρεται στο κοινό δελτίο τύπου με τίτλο “Sony και Honda Υπογράφουν Μνημόνιο Συνεργασίας για Στρατηγική Συμμαχία στον Τομέα της Κινητικότητας” στις 4 Μαρτίου, 2022.

Η νέα εταιρεία θα έχει ως στόχο να συνδυάσει τις τεχνολογίες αιχμής για το περιβάλλον και την ασφάλεια, τις δυνατότητες ανάπτυξης

κινητικότητας, την τεχνολογία κατασκευής αμαξωμάτων και την εμπειρία διαχείρισης υπηρεσιών μετά την πώληση της Honda, με την τεχνογνωσία της Sony στην ανάπτυξη και εφαρμογή τεχνολογιών απεικόνισης, ανίχνευσης, τηλεπικοινωνιών, δικτύων και ψυχαγωγίας, για την υλοποίηση μιας νέας γενιάς κινητικότητας και υπηρεσιών που θα είναι άμεσα συνυφασμένες με την ευχρηστία και το περιβάλλον και θα συνεχίσουν να εξελίσσονται στο μέλλον.

Η Sony και η Honda σχεδιάζουν να ιδρύσουν τη νέα εταιρεία μέσα στο 2022 και να ξεκινήσουν την πώληση ηλεκτρικών οχημάτων και την παροχή υπηρεσιών για την κινητικότητα το 2025. Η ίδρυση της νέας εταιρείας και η έναρξη των εργασιών υπόκεινται στις σχετικές εγκρίσεις των ρυθμιστικών αρχών.

Προσωπικός γιατρός: Τι ισχύει και πώς θα γίνει η εγγραφή των πολιτών



Ο προσωπικός γιατρός αποτελεί το πρώτο σημείο επαφής του πολίτη με το δημόσιο σύστημα υγείας και παρέχει ολοκληρωμένη και συνεχή φροντίδα στο άτομο με σκοπό την πρόληψη και αντιμετώπιση της νόσου και την προαγωγή της υγείας.

Ο πληθυσμός που έχει συμπληρώσει το 16ο έτος της ηλικίας του, σύμφωνα με την ημεροχρονολογία γεννήσεώς του και ο ενήλικος πληθυσμός εγγράφεται με ελεύθερη επιλογή στον προσωπικό γιατρό, ειδικότητας γενικής/οικογενειακής ιατρικής ή εσωτερικής παθολογίας, ο οποίος είναι:

α) γιατρός κλάδου ιατρών Εθνικού Συστήματος Υγείας (Ε.Σ.Υ.), που υπηρετεί και παρέχει τις υπηρεσίες του στα Κέντρα Υγείας, στις Τοπικές Μονάδες Υγείας (Το.Μ.Υ.) και σε λοιπές δημόσιες μονάδες Π.Φ.Υ., με εγγεγραμμένο πληθυσμό,

β) γιατρός που παρέχει τις υπηρεσίες του στο πλαίσιο λειτουργίας των Τοπικών Ομάδων Υγείας του άρθρου 106 του ν. 4461/2017 (Α' 38), με εγγεγραμμένο πληθυσμό, γ) ιατρός συμβεβλημένος με τον Εθνικό Οργανισμό Παροχής Υπηρεσιών Υγείας (Ε.Ο.Π.Υ.Υ.), με εγγεγραμμένο πληθυσμό.

Τρόποι εγγραφής

I) Εγγραφή από τον πολίτη μέσω της πλατφόρμας εγγραφής σε προσωπικό γιατρό:

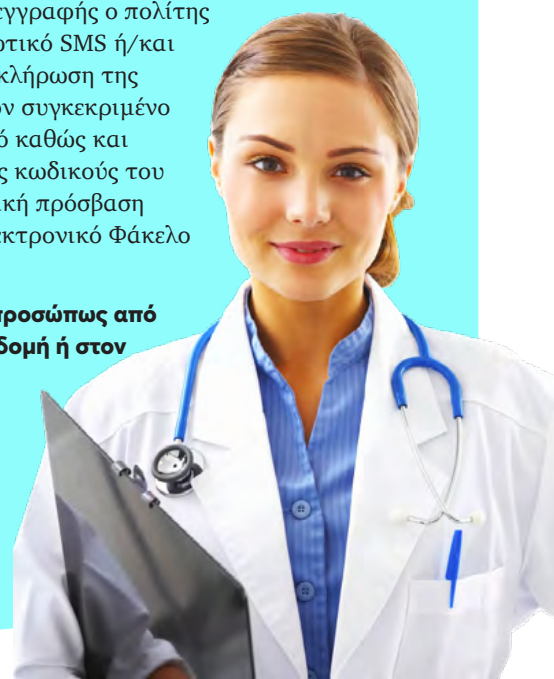
Ο πολίτης εισέρχεται στην πλατφόρμα εγγραφής πολιτών σε προσωπικό γιατρό με τους κωδικούς taxisnet. Η διεύθυνση είναι προκαταχωρημένη από το μητρώο του

ΑΜΚΑ με δυνατότητα διόρθωσης των στοιχείων αυτής.

Εμφανίζεται λίστα όλων των εγγεγραμμένων στο πρόγραμμα προσωπικών γιατρών. Οι προσωπικοί γιατροί που έχουν συμπληρώσει το όριο εγγραφών τους εμφανίζονται με την ένδειξη «μη διαθέσιμος». Ο πολίτης επιλέγει προσωπικό γιατρό και ολοκληρώνει την εγγραφή του σε αυτόν. Με την ολοκλήρωση της εγγραφής ο πολίτης λαμβάνει ενημερωτικό SMS ή/και email για την ολοκλήρωση της εγγραφής του στον συγκεκριμένο προσωπικό γιατρό καθώς και τους προσωπικούς κωδικούς του για την ηλεκτρονική πρόσβαση στον Ατομικό Ηλεκτρονικό Φάκελο Υγείας του.

II) Εγγραφή αυτοπροσώπως από τον πολίτη στη δομή ή στον προσωπικό γιατρό:

Ο πολίτης προσέρχεται αυτοπροσώπως στη δημόσια μονάδα





παροχής υπηρεσιών ΠΦΥ, στην έδρα της Τοπικής Ομάδας Υγείας ή στο ιατρείο του συμβεβλημένου με τον Ε.Ο.Π.Υ.Y. προσωπικού γιατρού, φέροντας μαζί του, προς απλή επίδειξη, έγγραφο ταυτοποίησης (π.χ. Δελτίο Ταυτότητας) ή φωτοαντίγραφο. Για εγγραφή διά νόμιμου αντιπροσώπου απαιτείται επιπλέον έγγραφο ή φωτοαντίγραφο εγγράφου δικαστικής απόφασης ορισμού δικαστικού συμπαραστάτη.

Δικαιολογητικά ταυτοποίησης

Τα δικαιολογητικά που οφείλει να επιδείξει ο πολίτης κατά τη διαδικασία της αυτοπρόσωπης εγγραφής στη δομή, στον προσωπικό γιατρό είναι:

- ▶ Έγγραφο Ταυτοποίησης/φωτοαντίγραφο εγγράφου (π.χ Δελτίο Ταυτότητας).
- ▶ Για αίτηση διά νόμιμου αντιπροσώπου απαιτείται επιπλέον έγγραφο/φωτοαντίγραφο δικαστικής απόφασης ορισμού δικαστικού συμπαραστάτη.



Η Attica Group παρέλαβε το Aero 2 Highspeed

Η ΑΤΤΙΚΑ ΑΝΩΝΥΜΟΣ ΕΤΑΙΡΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ («Attica Group»), μέλος του Ομίλου Marfin Investment Group, ανακοινώνει την παραλαβή του νέου τεκτονικού catamaran Aero 2 Highspeed που ναυπηγήθηκε στα ναυπηγεία Brødrene Aa της Νορβηγίας. Το Aero 2 Highspeed είναι το δεύτερο από την παραγγελία τριών (3) υπερσύγχρονων πλοίων τύπου Aero Catamaran, τα οποία θα δρομολογηθούν στις γραμμές του Αργοσαρωνικού, αντικαθιστώντας παλαιότερης τεχνολογίας πλοία του Ομίλου στους συγκεκριμένους προορισμούς. Το συνολικό κόστος της επένδυσης ανέρχεται σε Ευρώ 21 εκατ. και θα καλυφθεί από ίδια κεφάλαια και τραπεζικό δανεισμό.

Τα νέα, τελευταίας τεχνολογίας και σύγχρονης αισθητικής πλοία έχουν σχεδιαστεί με καινοτόμα χαρακτηριστικά που αναβαθμίζουν πλήρως τις προσφερόμενες υπηρεσίες, παρέχοντας στους πάνω από 3 εκατομμύρια επιβάτες που διακινούνται ετησίως στις γραμμές του Αργοσαρωνικού, μια νέα και μοναδική ταξιδιωτική εμπειρία. Με τη δρομολόγησή τους θα αυξηθεί η μεταφορική ικανότητα για τους προορισμούς του Αργοσαρωνικού, δημιουργώντας έτσι τις προϋποθέσεις για την περαιτέρω οικονομική ανάπτυξη των νησιών και των τοπικών κοινωνιών. Το πλοίο έχει μέγιστη ταχύτητα 32,2 κόμβων με πλήρες φορτίο, ολικό μήκος 36 μέτρα, πλάτος 9,7 μέτρα και μεταφορική ικανότητα 150 επιβατών, ενώ η εσωτερική διαρρύθμιση και γενικότερα ο πρωτοποριακός σχεδιασμός του στοχεύει στο να προσφέρει στον επιβάτη υψηλού επιπέδου ανέσεις και υπηρεσίες.



Η άγνωστη νησίδα του Αργοσαρωνικού με την κόκκινη λίμνη!

SAY *yes* & get impressed



Βρίσκεται ανάμεσα στην Αίγινα και το Αγκίστρι και ονομάζεται Μετώπη. Είναι ένα κατάφυτο νησί το οποίο είναι επίπεδο και έχει ιδιαίτερο σχήμα. Σχετικά με τη γεωλογία του νησιού, αποτελεί την κορυφή του άλλοτε ισθμού που ένωνε την Αίγινα με το Αγκίστρι και υπέστη καθίζηση. Σήμερα όταν κάποιος το κοιτάζει από ψηλά, του δίνει την αίσθηση ότι μοιάζει με σπαθί.

Η κόκκινη λίμνη του αιχμαλωτίζει το βλέμμα. Εκτός από την εντυπωσιακή λίμνη, το νησί διαθέτει αμπελώνες και περιβάλλεται από γαλαζοπράσινα νερά. Η Μετώπη αποτελεί καταφύγιο για τα διερχόμενα σκάφη.

«Ο Καπετάν Τερηδονίξ και οι Ιππότες της Στρογγυλής Βούρτσας» - Παρουσίαση

Την Τρίτη 21 Ιουνίου στις 19:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και η Ευαγγελία Κακούρου διοργανώνουν παρουσίαση του δεύτερου παιδικού βιβλίου της με τίτλο «Ο Καπετάν Τερηδονίξ και οι Ιππότες της Στρογγυλής Βούρτσας». Ένα διασκεδαστικό και εκπαιδευτικό παραμύθι, εικονογραφημένο μοναδικά από τον Βασίλη Σελιμά, το οποίο δύναται να αποτελέσει ένα πολύτιμο εργαλείο στα χέρια των γονέων, των εκπαιδευτικών και των οδοντιάτρων, εισάγοντας ομαλά και αποτελεσματικά τα παιδιά της προσχολικής ηλικίας στην έννοια της στοματικής υγιεινής και της ατομικής φροντίδας, προάγοντας τη φαντασία, τη δημιουργικότητα και το συναίσθημα. Θα μιλήσουν οι:

Ιφιγένεια Αγρογιάννη, φιλόλογος
Βασιλική Καπούρου, παιδοδοντίατρος
Αλεξάνδρα Λιτσαρδοπούλου, διατροφολόγος - ψυχολόγος
Την αφήγηση και το διαδραστικό παιχνίδι κάνει ο μάγος Costas Funtastico. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ.

Link εκδήλωσης: <https://bit.ly/3PJi6EA>

Link βιβλίου: <https://bit.ly/3MOp3SX>

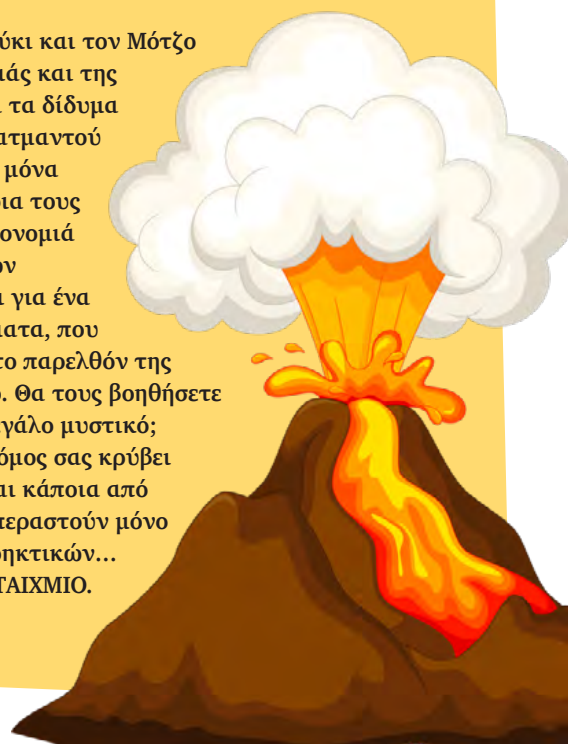


Food for Thought

kids' edition

Απόδραση από το ηφαίστειο

Ακολουθήστε την Κούκι και τον Μότζο στον κόσμο της φωτιάς και της Για χρόνια ολόκληρα τα δίδυμα τριγυρνούσαν στο Κατμαντού και τα έβγαζαν πέρα μόνα Ώσπου έπεσε στα χέρια τους η μυστηριώδης Κληρονομιά για τους φύλακες των μυστικών. Πρόκειται για ένα βιβλίο γεμάτο αινίγματα, που αποτελεί κλειδί για το παρελθόν της Κούκι και του Μότζο. Θα τους βοηθήσετε να εξιχνιάσουν το μεγάλο μυστικό; Προσοχή όμως! Ο δρόμος σας κρύβει αμέτρητα εμπόδια και κάποια από αυτά μπορούν να ξεπεραστούν μόνο με μια γερή δόση εκρηκτικών... Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.





«Οι επόμενες δύο εβδομάδες θα είναι κρίσιμες» Παρουσίαση βιβλίου

Την Τετάρτη 22 Ιουνίου στις 20:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι Εκδόσεις Διόπτρα παρουσιάζουν το βιβλίο, του συγγραφέα Γιώργου Παππά με τίτλο «Οι επόμενες δύο εβδομάδες θα είναι κρίσιμες». Το χρονικό της έξαρσης του Covid-19 μέσα από την έμπειρη επιστημονική ματιά του συγγραφέα. Μια αφήγηση για όσα συνέβησαν τα τελευταία δύο χρόνια και μια πυξίδα για το μέλλον της ανθρωπότητας.

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:
Γεωργία Βρυώνη, Καθηγήτρια Μικροβιολογίας ΕΚΠΑ
Αντώνης Καφετζόπουλος, ηθοποιός
Τάσος Τέλλογλου, δημοσιογράφος

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ.

Link εκδήλωσης: <https://bit.ly/3mLQn8U>

Link βιβλίου: <https://bit.ly/3HpFaV1>

Όλη η Αθήνα μία σκηνή
43 μέρες, 70+ εκδηλώσεις,
17 γειτονιές σε όλες τις
Δημοτικές Κοινότητες,
με ελεύθερη είσοδο



Ολόκληρη η Αθήνα στο κέντρο και τις γειτονιές της, φέτος το καλοκαίρι, μετατρέπεται σε μια μεγάλη σκηνή τέχνης και πολιτισμού, με συναυλίες, αφιερώματα και παραστάσεις θεάτρου και μουσικής για μικρούς και μεγάλους, που θα φιλοξενηθούν σε πλατείες, ανοιχτούς χώρους, άλση και θέατρα της πόλης, με ελεύθερη είσοδο. Ο Δήμος Αθηναίων συντονίστηκε με τον παλμό της πόλης και των καλλιτεχνών και τους προσκάλεσε με ανοιχτή πρόσκληση να καταθέσουν τις καλλιτεχνικές προτάσεις τους, μέσα από τις οποίες διαμορφώθηκε το πρόγραμμα «Όλη η Αθήνα μια Σκηνή», που επιμελείται ο Οργανισμός Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας του Δήμου Αθηναίων (ΟΙΠΑΝΔΑ), και φέρνει κοντά κοινό και καλλιτέχνες σε 17 γειτονιές της Αθήνας σε όλες τις Δημοτικές Κοινότητες, από τις 18 Ιουνίου έως τις 31 Ιουλίου με περισσότερες από εβδομήντα (70) εκδηλώσεις.

Ο Δήμος Αθηναίων φέρνει για πρώτη φορά τον πολιτισμό στην οθόνη των κινητών μας με ένα κλικ! Όλες οι τρέχουσες και μελλοντικές εκδηλώσεις του Δήμου Αθηναίων, πολιτιστικά νέα, μουσεία, venues φτάνουν στο χέρι μας γρήγορα και εύκολα μέσα από το επίσημο portal του πολιτισμού του Δήμου Αθηναίων <https://cultureisathens.gr/> και app που μας ενημερώνουν κάθε στιγμή για το τι τρέχει στην πόλη και στη γειτονιά μας! Τώρα δωρεάν σε IOS ή Android το "Culture Is Athens" και βάζουμε τον πολιτισμό στη ζωή μας εύκολα και απλά!

Νοέλ Μπάξερ



ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Από δρυ παλιά κι από πέτρα

«Ήρθε η ώρα να σου πω για το σκισμένο γράμμα, για ένα τόπι κασμίρι και για μια Κύπρια που μύριζε η αγκαλιά της πασχαλιά. Για μια μαγευτική πόλη, τη Σμύρνη μου, που κήκε σαν φωτογραφία και για ένα πλοίο που μετέφερε μια γυναίκα που έσταζε γάλα. Για μια Τουρκάλα που χάθηκε και σώθηκε μόνο το τραγούδι της. Κι αν θέλεις, μόνο αν το θέλεις, θα σε αφήσω να κρατήσεις στα χέρια σου τα δυο μονάκριβα κλειδιά μου, του σπιτιού στο Αϊδίني και του σπιτιού στη Σμύρνη».

Από το Αϊδίني και τη Σμύρνη ως την Κύπρο, την Αθήνα και την εξωτική Ινδία, ξεδιπλώνεται η ιστορία μιας σύγχρονης Πηνελόπης με φόντο τις Χαμένες Πατρίδες. Γύρω από την Πηνελόπη, σαν γαϊτανάκι, πρόσωπα που τη σημάδεψαν: η Ζόι, ο Καλφατζής που «ξέρει να σώζει», ο Παρασκευάς με το «παρασκευάκι» του, η Κατίνα που ο «Ιορδάνης της πέθανε», ο βροχερός Φίλιππος και ο φωτεινός Φώτης, η μαγεύρισα η Φραγκώ...

Μια οικογένεια, τρεις γενιές ανθρώπων με φόντο τις χαμένες πατρίδες. Ένα σαγηνευτικό, πολυεπίπεδο μυθιστόρημα, μια εξαίσια τοιχογραφία του ελληνικού 20ού αιώνα, πλημμυρισμένο με εικόνες και μυρωδιές εποχής. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Χωρίς φίλτρο

Sarah Frier

Παραστατικό και αποκαλυπτικό.
*The Economist*Αντικειμενικό, με διαυγή
οπτική στα πράγματα.
*The New York Times*ΒΡΑΒΕΙΟ
FINANCIAL TIMES
& MCKINSEY
ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ
BUSINESS BIBLIO
TOY 2020

χωρίς φίλτρο

Η άγνωστη ιστορία
του Instagram

Μετάφραση: Μανώλης Ανδριωτάκης



Βασισμένο σε συνεντεύξεις με όλους τους ανθρώπους-κλειδιά που επηρέασαν την εξέλιξη του, το Χωρίς Φίλτρο ζωντανεύει μοναδικά την ανάδειξη του Instagram ως της πιο επιτυχημένης φωτογραφικής εφαρμογής της εποχής μας. Καλύπτει την άγνωστη πορεία από τη σύλληψή του, σε ένα καφέ στη Σίλικον Βάλει, ως την εξαγορά μαμούθ από το Facebook και τις δραματικές συγκρούσεις των ιδρυτών του με το νέο τους αφεντικό, τον Μαρκ Ζάκερμπεργκ. Παράλληλα, εξετάζεται πώς το Instagram έχει αλλάξει τη σύγχρονη κοινωνία – υποχρεώνοντας τις επιχειρήσεις να θέτουν υπεράνω όλων την αισθητική της εικόνας τους, δημιουργώντας μια νέα οικονομία ψηφιακών επιχειρηματιών και διαμορφώνοντας τον τρόπο που μια ολόκληρη γενιά αντιλαμβάνεται τη διασημότητα και την επιτυχία. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

quote of the day

**FOCUS ON BEING PRODUCTIVE
INSTEAD OF BUSY.**

Tim Ferriss

Σήμερα
γιορτάζουν!
Μεθόδιος,
Έκτορας



tip of the day

Activity leads to
productivity.

Jim Rohn

20 Ιουνίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Προσφύγων
- › International Surfing Day
- › International Nystagmus Day
- › World Productivity Day
- › American Eagle Day
- › National Vanilla Milkshake Day