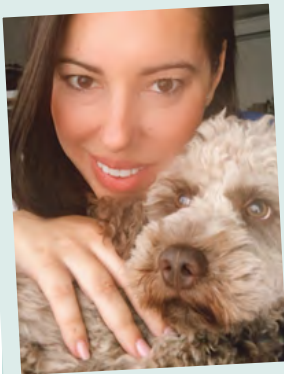


SAY *yes* to the **press**



#THEGREYROCKMETHOD VS
ΝΑΡΚΙΣΣΙΣΤΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΑΤΕ 1!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Είμαστε σχεδόν στα μέσα του Καλοκαιριού και μας έχει πιάσει αυτό το αίσθημα να μη μας κρατάει το σπίτι. Βόλτες για παγωτό, καφέ, φαγητό είμαστε όλοι έξω και αυτό μου δίνει την ευκαιρία να παρατηρώ πολλές και διαφορετικές συμπεριφορές. Και εγώ σαν παιδί αλλά και ο γιος μου μόλις δει την τελευταία γουλιά από μπύρα ή κρασί πάντα μου ζητάει να την πιει, να δοκιμάσει. Και όπως αντιλαμβάνομαι αυτό δε συμβαίνει μόνο στο δικό μου μικρόκοσμο αλλά σχεδόν σε όλα τα γύρω τραπέζια. Πρέπει να επιτρέπουμε στα μεγαλύτερα παιδιά μας να “δοκιμάζουν” λίγο από το αλκοόλ που καταναλώνουμε εμείς σαν ενήλικες; Ή πρέπει να τους το απαγορεύουμε και να μη δεχόμαστε κουβέντα επί του θέματος;

Μήπως το να απαγορεύουμε το αλκοόλ στους εφήβους το κάνουμε πιο ελκυστικό; Μήπως το να μειώσουμε τη νόμιμη ηλικία κατανάλωσης αλκοόλ και να επιτρέψουμε στα παιδιά μας να πίνουν μαζί μας, θα κοινωνικοποιηθούν και θα χρησιμοποιούν υπεύθυνα το αλκοόλ, όπως κάνουν ευρύτερα στον κόσμο;

Επιφανειακά, αυτό ακούγεται σαν μια πραγματικά λογική ιδέα. Το πρόβλημα είναι ότι οι έρευνες διαφωνούν. Η ιδέα ότι οι έφηβοι χρησιμοποιούν το αλκοόλ πιο υπεύθυνα στην υπόλοιπη Ευρώπη ή Αμερική είναι ένας τεράστιος μύθος. Μπορεί στις πρόσφατες διακοπές σας σε κάποιο ευρωπαϊκό προορισμό να είδατε έναν έφηβο να πίνει ανέμελα ένα ποτήρι κρασί ενώ δειπνούσε με την οικογένειά του. Αλλά αυτό που πιθανότατα δεν είδατε είναι τον ίδιο έφηβο να πέφτει κάτω μεθυσμένος φεύγοντας από το νυχτερινό κέντρο χωρίς την παρουσία των εν λόγω γονέων. Γιατί μπορεί τα παιδιά να πίνουν υπεύθυνα με τους γονείς τους, αλλά δε σημαίνει ότι το τηρούν όταν διασκεδάζουν μόνα τους.

Και ναι, είναι πολιτισμικά πιο αποδεκτό για τους ευρωπαίους εφήβους να καταναλώνουν μικρές ποσότητες αλκοόλ παρουσία μελών της οικογένειας και σε ειδικές περιστάσεις. Αλλά αποδεικνύεται ότι αυτές οι εποπτευόμενες περιπτώσεις κατανάλωσης οινοπνεύματος με τους γονείς δεν μεταφράζονται σε πιο υπεύθυνες πρακτικές κατανάλωσης αλκοόλ μόλις ξεφύγουν από τα άγρυπνα μάτια των γονιών τους. Η Ευρώπη έχει τα υψηλότερα ποσοστά επικίνδυνης κατανάλωσης αλκοόλ στους εφήβους στον κόσμο.

Γιατί; Γιατί ο εγκέφαλος των εφήβων είναι ακόμη υπό ανάπτυξη. Τα μέρη του εγκεφάλου τους που λειτουργούν πολύ καλά είναι τα μέρη που ανταποκρίνονται στην ανταμοιβή, αυτά που τους κάνουν να θέλουν να αναζητήσουν νέες εμπειρίες και να δοκιμάσουν νέα πράγματα. Τα μέρη του εγκεφάλου τους που δεν έχουν ακόμη αναπτυχθεί πλήρως είναι αυτά που φρενάρουν (η λογική) και αυτά που τους επιτρέπουν να σκεφτούν τις συνέπειες των πράξεών τους. Αυτή είναι μια συνταγή για την καταστροφή ή όπως τη λέμε



«εφηβεία». Και επειδή τα εφηβικά χρόνια είναι μια τόσο κρίσιμη περίοδος για την ανάπτυξη του εγκεφάλου, το αλκοόλ επηρεάζει επίσης τον εγκέφαλο των εφήβων διαφορετικά από τον εγκέφαλο των ενηλίκων.

Τι πρέπει να κάνει λοιπόν ένας γονιός; Αποδεικνύεται ότι υπάρχει κάτι και έχει αποδειχθεί επανειλημμένα ότι είναι εξαιρετικά αποτελεσματικό! Η γονική παρακολούθηση. Πρέπει να ξέρεις που είναι τα παιδιά σου, με ποιους και τι κάνουν. Γνωρίζοντας τα ίδια τα παιδιά πως εσείς έχετε την εποπτεία και θα έχουν πραγματικές κυρώσεις όταν ο “υπανάπτυκτος” εγκέφαλός τους δεν λειτουργήσει με βάση τη λογική, αυτό από μόνο του ενεργεί αποτρεπτικά και θα τα (σας) γλιτώσει από πολλούς μελάδες.

Στην πραγματικότητα, οτιδήποτε κάνουν οι γονείς για να μειώσουν την πρόσβαση στο αλκοόλ θα συμβάλλει στην προστασία των παιδιών. Ως γονιός, αυτό σημαίνει ότι καλό θα ήταν το αλκοόλ στο σπίτι σας να είναι κλειδωμένο, καταγεγραμμένο και να μην είναι εύκολα προσβάσιμο (διαφορετικά η «βότκα» σε αυτήν την κρυστάλλινη καράφα είναι πιθανό να είναι σε μεγάλο βαθμό νερό μέχρι το τέλος του γυμνασίου). Μιλήστε με τους γονείς των φίλων των εφήβων σας για να βεβαιωθείτε ότι είναι εξίσου προσεκτικοί (διαφορετικά τα παιδιά σας θα βρουν το σπίτι με τους πιο χαλαρούς ή ανυποψίαστους γονείς).

Tip of the Day: Μιλήστε στα παιδιά σας. Και όχι μόνο μια φορά. Δε θα κουραστώ να το λέω! Συζητήστε τα πάντα και εξηγήστε όσες φορές και αν χρειαστεί! Είναι πολύ σημαντικό τα παιδιά κάθε ηλικίας να γνωρίζουν πως μπορούν να βρουν όποια απάντηση ψάχνουν στους ανθρώπους που εμπιστεύονται περισσότερο, εσάς! Να είστε ανοιχτόμυαλοι για να μπορείτε να συζητήσετε ό,τι τα απασχολεί. Κάθε ηλικία έχει τα δικά της και πρέπει αυτή η σχέση εμπιστοσύνης να χτιστεί από πολύ πολύ νωρίς.

Το αλκοόλ και άλλα ναρκωτικά αποτελούν μέρος της κοινωνίας μας. Μιλήστε τους για τις προσδοκίες σας σχετικά με το αλκοόλ και άλλες ουσίες που θα μπορούσαν να είναι καταστροφικές. Μιλήστε τους για τους κανόνες της οικογένειάς σας. Μιλήστε τους για τις δικές σας εμπειρίες στο σχολείο. Μην αγιοποιείτε, όλοι κάναμε χαζομάρες στην εφηβεία, αφήστε τα να ταυτιστούν μαζί σας και μιλήστε τους ειλικρινά. Μιλήστε τους για το πώς οι επιλογές τους για το αλκοόλ και άλλα ναρκωτικά δεν ταιριάζουν με τους μακροπρόθεσμους στόχους τους. Μπορεί να αναστενάζουν και να γουρλώνουν τα μάτια τους, αλλά ακούνε. Πάντα ακούνε. Καταγράφουν, επεξεργάζονται και επανέρχονται.

Και πάνω από όλα θυμηθείτε ότι οι εγκέφαλοι των εφήβων είναι αγωνιστικά αυτοκίνητα χωρίς φρένα. Το να είσαι το φρένο δεν είναι διασκεδαστικό. Αλλά είναι επίσης ένας από τους τρόπους με τους οποίους ως γονιός μπορείς να τους βοηθήσεις και να τους προστατεύσεις ώστε ο “όμορφος” εγκέφαλός τους να προλάβει να αναπτυχθεί και να μπορέσει να αξιοποιήσει πλήρως τις δυνατότητές του.

#TheGreyRockMethod VS Ναρκισσιστές σημειώσατε 1!

Έχετε ακούσει για την Grey Rock Method; Είναι η μέθοδος που “νικά” τους ναρκισσιστές!



Η αντιμετώπιση της ναρκισσιστικής συμπεριφοράς δεν είναι εύκολη υπόθεση... Η συγκεκριμένη μέθοδος όμως μας βοηθάει να βγούμε κερδισμένοι χωρίς να κάνουμε πολλά... Πώς; Ουσιαστικά η ανταπόκρισή μας σε ναρκισσιστική συμπεριφορά έγκειται στο να μην εμπλακούμε καθόλου ή όσο το δυνατόν λιγότερο και παθητικά, κάθε φορά που αντιλαμβανόμαστε ότι προσπαθούν να μας χειραγωγήσουν. Για να πετύχει η Grey Rock Method θα χρειαστεί να τηρήσουμε μία προϋπόθεση: να ενεργούμε σαν γκρίζος βράχος, να είμαστε δηλαδή σταθεροί και να μην ανταποκρινόμαστε!

Στόχος... η βαρεμάρα!

Αυτό που πετυχαίνουμε με την Grey Rock Method είναι να κάνουμε τον ναρκισσιστή - συνομιλητή μας να βαρεθεί. Όπως ξέρουμε, τα τοξικά άτομα λατρεύουν το δράμα! Θέλουν να βλέπουν ένθερμη ανταπόκριση, συμμετοχή και συναισθηματική αντίδραση.





Οπότε, παραμένοντας απαθείς δεν έχει νόημα γι' αυτούς να συνεχίζουν να ασχολούνται μαζί μας... Πάνε γι' αλλού που θα βρουν "θύματα" για να συνεχίσουν τη ναρκισσιστική τους... δράση!

Εύκολο στα λόγια... αλλά στην πράξη;

Η καλύτερη δυνατή απάντηση σύμφωνα με τη μέθοδο είναι η... μη απάντηση, η σιωπή! Αυτό που συνιστούν οι ειδικοί είναι να αποφεύγουμε ή να περιορίσουμε όσο μπορούμε την οπτική επαφή. Επίσης, καλό είναι να έχουμε μια απόσταση "ασφαλείας" και όταν επιλέγουμε να δώσουμε μία λεκτική απάντηση, να είναι σύντομη και κοφτή.

Όταν μας στέλνουν μηνύματα;

Οι περισσότεροι το έχουμε αντιμετωπίσει... Πώς αποφεύγεις έναν ναρκισσιστή ή γενικότερα ένα τοξικό άτομο που σου στέλνει συνεχώς μηνύματα - εννοείται γύρω από τον εαυτό του - και περιμένει τη θεαματική σου ανταπόκριση; Εδώ η Grey Rock Method μας προτείνει και πάλι τη λακωνικότητα. Ένα emoji ή μία σύντομη απάντηση είναι αρκετή. Όχι συναισθηματισμοί! Από την άλλη, σύμφωνα με τους ειδικούς, δεν πρέπει να έχουμε αμυντική στάση και να προσπαθούμε να υπερασπιστούμε τον εαυτό μας.

Πολλαπλό κέρδος!

Είναι πολύ σημαντικό να καταφέρουμε να θέσουμε όρια και να τα διατηρήσουμε! Να μη γινόμαστε συνεχώς ακροατές τοξικών ατόμων και κατ' επέκταση αποδέκτες της τοξικότητάς τους. Με την Grey Rock Method παίρνουμε τον έλεγχο στα χέρια μας!

Ναρκισσιστές συναντάμε και θα συναντάμε σε προσωπικό και σε επαγγελματικό επίπεδο. Αν όμως καταφέρουμε να τους εμποδίσουμε να φέρουν τον αρνητισμό και την τοξικότητά τους στη ζωή μας, θα έχουμε σημειώσει μία μεγάλη νίκη!



Η l'artigiano δημιούργησε την προσφορά του καλοκαιριού που τα έχει όλα: Magic Deal!



Η l'artigiano δεν σταματά να μας εκπλήσσει με νέες προσφορές. Έτσι, ενόψει καλοκαιριού, έκανε και πάλι τα μαγικά της & καλωσόρισε τις 5 αφοπλιστικές γεύσεις παγωτών Magic στην πιο δροσιστική προσφορά του καλοκαιριού: Magic Deal!

Αυτό το καλοκαίρι, η l'artigiano αποφάσισε να δώσει απάντηση στο αιώνιο δίλημμα που βασανίζει όλους τους λάτρεις του φαγητού: "Γλυκό ή Αλμυρό"; Γι' αυτό και δημιούργησε την προσφορά Magic Deal που συνδυάζει και τα 2. Πώς; Με κάθε παραγγελία οποιασδήποτε πίτσας 8 κομματιών μαζί με παγωτό Magic 440ml προσφέρει έκπτωση 2€ στην τιμή του παγωτού για non-stop απόλαυση. Η καλοκαιρινή προσφορά Magic Deal της l'artigiano έχοντας ήδη «μαγέψει» το κοινό συνδυάζοντας τις 2 πιο αγαπημένες γεύσεις μικρών και μεγάλων, θα παραμείνει διαθέσιμη για ακόμα έναν μήνα για παραγγελίες από το site και το app.

Για τη l'artigiano όλες οι συνεργασίες της έχουν κοινό παρονομαστή και στόχο τους την δημιουργία προϊόντων, γευστικών προτάσεων και προσφορών που θα προσφέρουν νέες, πρωτότυπες γεύσεις στους l'artigiano-lovers, θα ικανοποιήσουν τις επιθυμίες τους και τελικά θα τους χαρίσουν το πιο απολαυστικό και ολοκληρωμένο food experience.

Η «χρυσή» αθλήτρια που είναι αλλεργική... στον εαυτό της

SAY *yes* & get impressed



Μία 27χρονη αθλήτρια από τη Βρετανία πάσχει από ένα σπάνιο σύνδρομο, καθώς είναι αλλεργική στον εαυτό της. Η Natasha Coates νοσεί από MCAS, το σύνδρομο ενεργοποίησης μαστοκυττάρων, που είναι μια κατάσταση κατά την οποία τα μαστοκύτταρα στο σώμα απελευθερώνουν υπερβολική ποσότητα ουσίας που προκαλεί συμπτώματα αλλεργίας. Τα μαστοκύτταρα είναι μέρος του ανοσοποιητικού συστήματος και βρίσκονται σε όλο το σώμα, ιδιαίτερα στο μυελό των οστών και γύρω από τα αιμοφόρα αγγεία. Αυτό σημαίνει ότι οποιαδήποτε έντονη συναισθηματική αλλαγή, θα οδηγήσει σε ανεξέλεγκτη έκρηξη χημικών ουσιών στο σώμα της και μπορεί να την οδηγήσει ακόμα και στον θάνατο. Η Natasha Coates αγωνίζεται στο Βρετανικό Πρωτάθλημα Αναπηρίας και έχει συγκεντρώσει πάνω από 20 Βρετανικούς τίτλους και περισσότερα από 30 μετάλλια. Λέει χαρακτηριστικά: «Οι μόνοι άνθρωποι που μου λένε ότι πρέπει να σταματήσω τη γυμναστική είναι αυτοί που δεν με καταλαβαίνουν. Μου δίνει πολύ περισσότερα από όσα αφαιρεί. Οι αλλεργικές αντιδράσεις θα συμβούν ούτως ή άλλως, ακόμα κι αν κάθομαι στο σπίτι χωρίς να κάνω τίποτα, οπότε μπορεί επίσης να μην ζήσω τη ζωή μου».



*Ελένη Κομινίου, Ειδική Ρευματολόγος/
Επιστημονικά Υπεύθυνη Ρευματολογικού
Τμήματος Metropolitan General/
Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων"
Metropolitan General
Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων και Κήσης"
ΜΗΤΕΡΑ*

Ομοκυστεΐνη αίματος - Η σημασία της αυξημένης τιμής στο αίμα

Η ομοκυστεΐνη είναι ένα αμινοξύ. Τα αμινοξέα είναι χημικές ουσίες στο αίμα, που βοηθούν στη δημιουργία πρωτεϊνών.



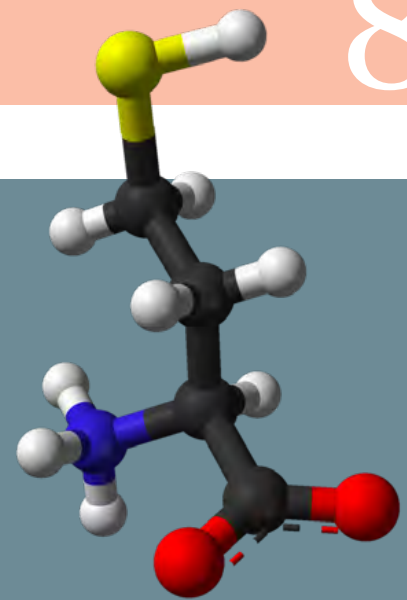
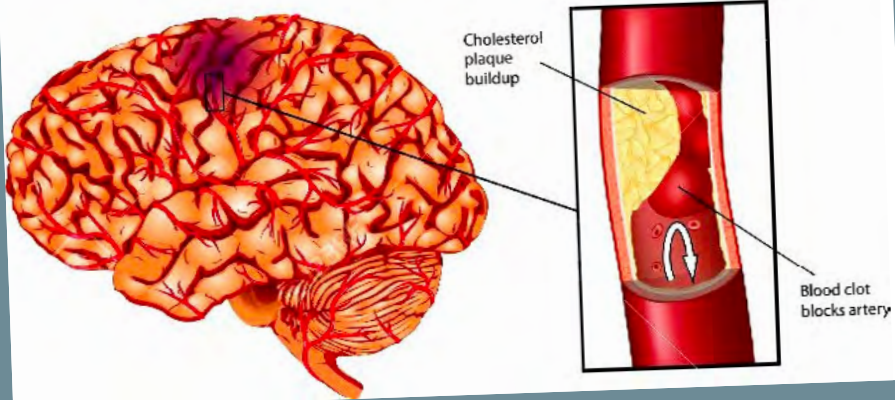
Η βιταμίνη Β12, η βιταμίνη Β6 και η βιταμίνη Β9 (φολικό οξύ) διασπούν την ομοκυστεΐνη, για να δημιουργήσουν άλλες χημικές ουσίες, που χρειάζεται το σώμα. Η έλλειψη κάποιας από αυτές, αυξάνει την Ομοκυστεΐνη στο αίμα.

Η Ομοκυστεΐνη (Hcy) είναι ένα ενδιάμεσο αμινοξύ (μη δομικό) του μεταβολισμού του αμινοξέος Μεθειονίνη και επίσης είναι πρόδρομη του αμινοξέως Κυστεΐνη.

Τι συμβαίνει εάν υπάρχει υπερβολική ομοκυστεΐνη αίματος;

Σε φυσιολογικές καταστάσεις, σχεδόν όλη η ομοκυστεΐνη του αίματος μετατρέπεται σε άλλες

Ischemic Stroke



πρωτεΐνες. Όταν η Ομοκυστεΐνη είναι αυξημένη στο αίμα έχουμε Υπερομοκυστεΐναιμία (HHcy) δηλ. Ομοκυστεΐνη αίματος: > 15 -20 μ mol/L.

Η αυξημένη Ομοκυστεΐνη στους ιστούς και το αίμα προκαλεί οξειδωτικό stress, δυσλειτουργία του ενδοθηλίου και σκλήρυνση των αγγείων (από μείωση του NO), χρόνια φλεγμονή των αγγείων με δημιουργία αθηρωματικών πλακών και ευκολότερη δημιουργία αιμοπεταλιακών θρόμβων.

Τι κίνδυνοι υπάρχουν από τα υψηλά επίπεδα ομοκυστεΐνης;

Χωρίς θεραπεία, τα αυξημένα επίπεδα ομοκυστεΐνης μπορεί να οδηγήσουν σε σοβαρές επιπλοκές στην υγεία, όπως:

- Θρομβοεμβολικά επεισόδια (π.χ. πνευμονική εμβολή, οξύ έμφραγμα μυοκαρδίου, ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο)
- Άνοια
- Καρδιακή νόσο
- Οστεοπόρωση
- Αυτόματες Αποβολές

Η Υπερομοκυστεΐναιμία σχετίζεται στατιστικά και ανεξάρτητα από τους άλλους παράγοντες κινδύνου, με Οξύ στεφανιαίο σύνδρομο και με τη βαρύτητα της στεφανιαίας νόσου σε νέους κάτω των 35 ετών. Υπερομοκυστεΐναιμία παρατηρείται όταν τα ένζυμα

που χρειάζονται για τη μείωση της έχουν υποστεί μετάλλαξη που μειώνει τη δράση τους (π.χ. μετάλλαξη C677T στην MethyleneTetraHydroFolate Reductase ή MTHFR), όταν υπάρχει μείωση των πιο πάνω βιταμινών του συμπλέγματος Β, όταν υπάρχει βαρεία Νεφρική Νόσος, σε Υποθυρεοειδισμό κ.ά.

Επίσης η αυξημένη Ομοκυστεΐνη ενισχύει τη βλαπτική δράση των άλλων κλασικών παραγόντων κινδύνου, π.χ. της Υπερχοληστεριναιμίας, της Υπέρτασης, του Σ. Διαβήτη, του Καπνίσματος κλπ.

Ενδείξεις διενέργειας τεστ ομοκυστεΐνης;

- εάν υπάρχει υψηλός κίνδυνος καρδιακής νόσου
- εάν υπάρχουν συμπτώματα ανεπάρκειας βιταμίνης Β

Τα πιο συχνά συμπτώματα της έλλειψης βιταμίνης Β περιλαμβάνουν:

- Ζάλη
- Κούραση
- Μυϊκή αδυναμία
- Χλωμή επιδερμίδα
- Μυρμήγκιασμα στα πόδια, τα χέρια ή τις παλάμες
- Πόνος στη γλώσσα, ή στο στόμα

Αντιμετώπιση Υπερομοκυστεΐναιμίας

Εάν υπάρχουν υψηλά επίπεδα ομοκυστεΐνης, συστήνεται η λήψη συμπληρωμάτων για:

- Βιταμίνη Β6
- Βιταμίνη Β12
- Φολικό οξύ

Συμπερασματικά

Στις τελευταίες οδηγίες της Ευρωπαϊκής και Αμερικανικής Καρδιολογικής εταιρίας για την πρόληψη των Καρδιαγγειακών επεισοδίων, η αυξημένη Ομοκυστεΐνη δεν αναφέρεται καθόλου. Ίσως η Ομοκυστεΐνη να αρχίσει να αναφέρεται σε μελλοντικές οδηγίες μετά και από τη διενέργεια και άλλων προοπτικών τυχαιοποιημένων μακροχρόνιων μελετών και ιδίως για τις περιπτώσεις καρδιαγγειακών επεισοδίων σε νέους. Απαιτείται μελλοντική έρευνα με μεγάλες τυχαιοποιημένες μελέτες- με άμεση μέτρηση της ομοκυστεΐνης - για να διευκρινιστεί περαιτέρω ο ρόλος της ομοκυστεΐνης στην καρδιαγγειακή νόσο.



Το νέο επετειακό θερμός Γρηγόρης είναι αφιερωμένο στα παιδιά

Ο Γρηγόρης γιορτάζει 50 χρόνια λειτουργίας και δημιουργεί ένα επετειακό θερμός για καλό σκοπό! Με αίσθημα ευθύνης και κοινωνικής ευαισθησίας, βάζει στο επίκεντρο παιδιά από ευάλωτες κοινωνικές ομάδες και φροντίζει να τους παρέχει το γεύμα στα σχολεία που φοιτούν.

Σε αυτό το εγχείρημα, μπορούν να συμβάλλουν και οι καταναλωτές, καθώς μέρος των εσόδων από κάθε αγορά του επετειακού θερμός, θα διατεθεί στα φιλανθρωπικά σωματεία «Φίλοι του Παιδιού» & «Ελληνικό Παιδικό Χωριό», έτσι ώστε να στηρίξουν τα σχολικά γεύματα για το έτος 2022-2023.

Το θερμός σχεδίασε η Μαίρη Συνατσάκη και έχει την υπογραφή Μαίριboo x Γρηγόρης. Με αισιόδοξη και χαρούμενη διάθεση, η Μαίρη δημιούργησε ένα αποτέλεσμα εξαιρετικής αισθητικής, που με το μήνυμα enjoy today... μας φτιάχνει τη μέρα! Κατασκευασμένο από ανοξείδωτο ατσάλι, είναι κατάλληλο για ζεστά και κρύα ροφήματα, τα οποία διατηρεί για πολλές ώρες στην ιδανική θερμοκρασία. Ταυτόχρονα είναι eco-friendly, καθώς ενθαρρύνει τους καταναλωτές να αντικαταστήσουν πλαστικά είδη μίας χρήσης, μειώνοντας με αυτό τον τρόπο το περιβαλλοντικό αποτύπωμα.

Είναι διαθέσιμο σε δύο μεγέθη, regular & large, σε όλα τα καταστήματα Γρηγόρης και στις online παραγγελίες στο gregorys.gr ή στην εφαρμογή Gregory's e-order.

Στόχος του Γρηγόρη είναι να μεταδίδει το χαμόγελο μέσω του καφέ, των γεύσεων και της φιλοξενίας του, να εμπνέει το προσωπικό και τους συνεργάτες του και να στηρίζει την κοινωνία με κάθε δυνατό τρόπο.



Ήξερες ότι...

Τα ακριβά καύσιμα μας κάνουν καλύτερους οδηγούς



Το εξαιρετικά υψηλό κόστος για τα καύσιμα φαίνεται πως έχει και θετικό αντίκτυπο στην οδική ασφάλεια. Έρευνα στη Μεγάλη Βρετανία, στην οποία συμμετείχαν 1.000 οδηγοί, έδειξε ότι η πλειοψηφία έχει αλλάξει τις οδηγικές συνήθειες αυτό το καλοκαίρι.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας που διεξήχθη για λογαριασμό του ανεξάρτητου οργανισμού οδικής ασφάλειας IAM RoadSmart, το 72% των ερωτηθέντων οδηγών ανέφερε ότι έχουν αλλάξει τον τρόπο ταξιδιού με το αυτοκίνητο. Από αυτό το ποσοστό, το 38% υποστήριξε ότι οδηγεί πιο οικονομικά λόγω των

υψηλών τιμών στα καύσιμα, ενώ 1 στους 5 (19%) σέβεται πλέον περισσότερο τα όρια ταχύτητας.

Αν αυτά τα ποσοστά γίνουν αναγωγή στα 33 εκατ. ατόμων που κατέχουν δίπλωμα οδήγησης στη Μ. Βρετανία, τότε αντιστοιχούν αντίστοιχα σε 12,5 και 6 εκατ. οδηγούς! Σύμφωνα με τα στοιχεία του Υπουργείου Μεταφορών της Μ. Βρετανίας, η υπέρβαση του ορίου ταχύτητας αποτελεί παράγοντα στο 7% όλων των ατυχημάτων και στο 17% των δυστυχημάτων.

Η FIX Hellas, πιστή στον σκοπό της για πιο όμορφες και πράσινες γειτονιές, προχώρησε στην ανάπλαση του πάρκου «Περιβολάκι Εθνικής Αντίστασης»

Το εμβληματικό πάρκο Περιβολάκι Εθνικής Αντίστασης, στο Κουκάκι, μπήκε σε μια νέα εποχή, μετά την ολοκλήρωση των εντατικών εργασιών ανάπλασης που υλοποίησε με την υποστήριξη της Ολυμπιακής Ζυθοποιίας και της FIX Hellas ο Δήμος Αθηναίων, μέσω του προγράμματος «Υιοθέτησε την πόλη σου». Αυτή η ξεχωριστή «όαση» πρασίνου, που δίνει διαχρονικά πολύτιμες «ανάσες» δροσιάς σε μικρούς και μεγάλους, ξανασυστήνεται στους κατοίκους και τους επισκέπτες της γειτονιάς και γίνεται εκ νέου κομμάτι της καθημερινότητας τους.

Η FIX Hellas, στο πλαίσιο του εντατικού της προγράμματος για πιο πράσινες και καθαρές γειτονιές, φέτος εστίασε στο Κουκάκι, ακόμη μια γειτονιά που συνδέεται στρατηγικά με την ιστορία της, αποτελώντας παράλληλα πόλο έλξης μικρών και μεγάλων που σφύζει από ζωή! Η ζωντανή αυτή γειτονιά, λοιπόν, αποκτά πλέον ένα σύγχρονο διαδραστικό αστικό πάρκο και έναν πολύτιμο για τους πολίτες δημόσιο χώρο, που αποτελεί τον κατάλληλο προορισμό για περίπατο, άθληση, χαλάρωση και ψυχαγωγία.

Στο πάρκο φυτεύτηκαν δέντρα και περισσότερα από 1.000 μεσογειακά φυτά. Στο πλαίσιο της ανασυγκρότησης του πάρκου, οι αστικές υποδομές και ο εξοπλισμός του ανανεώθηκαν, η υφιστάμενη βρύση επισκευάστηκε, το σύστημα άρδευσης συντηρήθηκε, επεκτάθηκε σε όλο το πάρκο και ανανεώθηκε πλήρως, ενώ στον χώρο τοποθετήθηκαν κατασκευές φωλεοποίησης εντόμων και πουλιών της αστικής πανίδας, καθώς και βοτανικές πινακίδες για την ξενάγηση του κοινού στον κόσμο των φυτών. Ακόμη, τοποθετήθηκαν παρτέρια με φυτικές αφίδες, νέα καλαίσθητα και άνετα παγκάκια για τους επισκέπτες, καθώς και σύγχρονα καλλισθενικά όργανα γυμναστικής. Τέλος, οι τεχνικές υπηρεσίες προχώρησαν στην εγκατάσταση ενός αυτόνομου φωτοβολταϊκού στύλου φόρτισης συσκευών, που επιτρέπει σε όλους να απολαύσουν τον περίπατο τους στο πάρκο με... γεμάτες μπαταρίες!



Ήξερες ότι...

Η ορχιδέα μας βοηθάει να κοιμόμαστε καλύτερα!

Οι ορχιδέες εκπέμπουν οξυγόνο τη νύχτα, γι' αυτό είναι τα ιδανικά φυτά για το υπνοδωμάτιο. Αυτό σημαίνει ότι θα έχετε έναν καλύτερο ύπνο κατά τη διάρκεια της νύχτας. Επίσης, ένα μεγάλο "πλεονέκτημα" αυτού του πανέμορφου φυτού είναι ότι υπάρχουν πολλά είδη με λουλούδια κάθε δυνατού χρώματος!



Κύθηρα, ένας ονειρικός τόπος

Τα Κύθηρα είναι γνωστά ως το νησί του έρωτα, το νησί της θεάς Αφροδίτης! Εξωτικές παραλίες, απέραντες αμμουδιές, κρυστάλλινα νερά, μαγευτικά και επιβλητικά κάστρα είναι κάποια από τα βασικά που θα συναντήσεις στο νησί.



Η μοναδική γαλήνη που αποπνέουν τα Κύθηρα έγινε πόλος έλξης ακόμα και για τους λάτρεις της yoga. Στα Κύθηρα μπορείς να χαλαρώσεις, να κάνεις ποδηλασία, Scuba Diving, kayak, αναρρίχηση, να επισκεφτείς το ενετικό φρούριο του 16ου αιώνα το Καστέλλο, το Κάστρο στη Χώρα που χρονολογείται από το 1503, καθώς και τα υπέροχα σπήλαια που κρύβονται σε κάθε γωνιά του νησιού. Χαρακτηριστικό είναι το σπήλαιο του Μυλοποτάμου (αφιερωμένο στην Αγία Σοφία) με τις εντυπωσιακές τοιχογραφίες του 13ου αιώνα, τους σταλακτίτες, τους σταλαγμίτες να δημιουργούν ένα υπέροχο θέαμα σε κάθε επισκέπτη.

Για τις παραλίες τα λόγια είναι περιττά, αφού δεν ξέρεις από πού να ξεκινήσεις! Παλαιόπολη - Λίμνη με το φανταστικό κόκκινο και λευκό ψιλό βότσαλό της, όπου κάποτε βρίσκονταν εκεί τα περίφημα λουτρά της Αφροδίτης. Αβλέμονας, μία από τις πιο γνωστές παραλίες του νησιού, με τα νερά του να δημιουργούν μία φυσική πισίνα που σου δίνει την αίσθηση πως βρίσκεσαι στις Κυκλάδες. Το Μελιδόνι με την αμμουδιά του και το ψιλό κόκκινο βοτσαλάκι του, το ξακουστό Καλαδί, το Διακόφτι, η Πλατιά άμμος, η Κομπονάδα και πολλές ακόμα που θα σε κάνουν να λατρεύεις αυτό το νησί!

Και φυσικά πριν φύγεις μην ξεχάσεις να δοκιμάσεις τις τοπικές ποικιλίες κρασιών, το Τσιριγώτικο λαδοπαξιμάδο, το διεθνώς βραβευμένο μέλι Κυθήρων που όμοιό του δεν έχεις γευτεί ξανά και όλα αυτά από τα χέρια των ντόπιων που διοργανώνουν τα περίφημα Τσιριγώτικα πανηγύρια! Τοπικοί χοροί, παραδοσιακά γλέντια και γιορτές κρασιού μέσα σε ένα κλίμα ψυχικής κατάνυξης όπου όλοι γίνονται μία παρέα και είναι σίγουρο πως θα σας αφήσει τις πιο γλυκές και όμορφες αναμνήσεις του καλοκαιριού!

destinationkythira.gr



Η Cospar Athens 2022 συστήθηκε στο Ελληνικό κοινό



Συνέντευξη τύπου πραγματοποιήσε η οργανωτική επιτροπή της 44 ης Γενικής Συνέλευσης της Διεθνούς Επιτροπής Διαστημικής Έρευνας (44 th COSPAR Scientific Assembly), την Τρίτη 5 Ιουλίου και ώρα 12:00 στο Ίδρυμα Ευγενίδου.

Τον συντονισμό της σύντευξης τύπου είχε αναλάβει ο Μάκης Προβατάς, (Δημοσιογράφος ΕΡΤ και Athens Voice), ο οποίος ανέφερε: «Συστήνουμε σήμερα στο ελληνικό κοινό την κορωνίδα των παγκόσμιων συνεδρίων διαστημικής έρευνας και τεχνολογίας, την 44 η Γενική Συνέλευση της Διεθνούς Επιτροπής Διαστημικής Έρευνας (44 th COSPAR διοργανώνεται στην Αθήνα (Μέγαρο

Scientific Assembly), που φέτος (Μουσικής Αθηνών και Divani Caravel Hotel) από 16 έως 24 Ιουλίου 2022. Για μία ολόκληρη εβδομάδα η Αθήνα θα αποτελέσει το κέντρο της παγκόσμιας επιστημονικής κοινότητας στους τομείς της Διαστημικής Έρευνας και Τεχνολογίας. Παρόντες θα είναι όλοι οι μεγάλοι διαστημικοί οργανισμοί ανά τον κόσμο, καθώς και η αιχμή του δόρατος της διεθνούς διαστημικής τεχνολογίας. Δύο χιλιάδες καταξιωμένοι επιστήμονες θα δώσουν επίσης το “παρών”, ενώ πολλές θα είναι οι ανακοινώσεις και οι σημαντικές παρουσιάσεις που θα πραγματοποιηθούν». Δείτε όλη την συνέντευξη τύπου [εδώ](#).

Good News

Ο Όμιλος FOURLIS στηρίζει το περιοδικό δρόμου «Σχεδία»

Με δυναμική παρουσία συμμετείχε ο Όμιλος FOURLIS στην ετήσια δράση «Πωλητής για μία ώρα» που διοργάνωσε το περιοδικό δρόμου «Σχεδία» την Παρασκευή 24 Ιουνίου. Συνολικά 19 εθελοντές – εργαζόμενοι του Ομίλου βρέθηκαν σε κεντρικά σημεία της Αθήνας και της Θεσσαλονίκης και φορώντας το κόκκινο γιλέκο των πωλητών της «Σχεδίας» ένωσαν τις δυνάμεις τους με τους τακτικούς πωλητές της ημέρας με στόχο να πουλήσουν όσο το δυνατόν περισσότερα τεύχη του περιοδικού.

Η δράση «Πωλητής για μία ώρα» πραγματοποιείται ετησίως την πρώτη εβδομάδα του Φεβρουαρίου στο πλαίσιο της «Διεθνούς Εβδομάδας Πωλητών Περιοδικών Δρόμου». Φέτος, λόγω πανδημίας, διοργανώθηκε τον Ιούνιο με την υποστήριξη εκπροσώπων της πολιτείας, του πολιτισμού, του αθλητισμού αλλά και απλούς πολίτες.

Η κα. Λήδα Φουρλή, Διευθύντρια Κοινωνικής Υπευθυνότητας του Ομίλου FOURLIS, δήλωσε σχετικά: «Στον Όμιλο FOURLIS προσπαθούμε πάντα να είμαστε κοντά στον Άνθρωπο. Ο καθένας από εμάς νιώθει πολύ όμορφα όταν μπορεί να προσφέρει τον χρόνο και την παρουσία του για να είναι κοντά στους συνανθρώπους του και να βελτιώσει έστω και ελάχιστα την ποιότητα της ζωής τους. Οι άνθρωποι του Ομίλου μας συμμετείχαν σε αυτή την ουσιαστική πρωτοβουλία της «ΣΧΕΔΙΑΣ» με πολύ ενθουσιασμό και συγκίνηση. Θα συνεχίσουμε να έχουμε τα αυτιά μας αλλά και την καρδιά μας ανοιχτή για να δημιουργούμε όλοι μαζί μια κοινωνία πιο ανθρώπινη και χωρίς κοινωνικούς αποκλεισμούς».





everest: νέα, συναρπαστική συνεργασία με τον “street food guru” Βασίλη Καλλίδη

Τα everest, η μάρκα που σύστησε στο ελληνικό κοινό τον μαγικό κόσμο του street food, συνεχίζουν να ανανεώνονται διαρκώς, παραμένοντας διαχρονικά ένας από τους πλέον αγαπημένους street food προορισμούς. Σήμερα, έχουν τη χαρά να ανακοινώσουν τη συνεργασία τους με τον γνωστό chef Βασίλη Καλλίδη, ο οποίος βάζει την υπογραφή του στην πλήρως ανανεωμένη πρόταση φαγητού της αγαπημένης αλυσίδας.

Γνωστός και ως «Βασιλιάς του Urban», ο Βασίλης Καλλίδης είναι ένας από τους πλέον αναγνωρίσιμους chefs της ελληνικής γαστρονομικής σκηνής, ο οποίος φέρνει την υψηλή γαστρονομία στον χώρο του street food.

Στο πλαίσιο της συνεργασίας τους με τον αγαπημένο chef, τα everest λανσάρουν μια σειρά νέων προϊόντων, ξεκινώντας από την ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα κατηγορία της «Γεμιστής Κουρού». Η all-time classic χειροποίητη τυρόπιτα κουρού των everest γίνεται η βάση για λαχταριστές συνθέσεις, όπως η κουρού Caprese με mozzarella, ψητά τοματίνια και pesto alla Genovese ή η κουρού Cheddar-Bacon. Παράλληλα, εμπλουτίζεται η κατηγορία του ζεστού σάντουιτς με την εισαγωγή δύο συνταγών με βάση το Bagel και υλικά όπως το καπνιστό τυρί, τα cheddar flakes, το ζαμπόν fuego και οι νέες sauces sriracha mayo & curry mayo. Τέλος, ο Βασίλης Καλλίδης αναβαθμίζει την κατηγορία των σαλατών με νέες συνταγές όπως η Veggie Spaghetti και η Chicken Avocado και τη γκάμα των κρύων sandwiches με τέσσερις γευστικές συνταγές: τα BLT και Deli Meat sandwiches σε ψωμί brioche και τα Prosciutto και Turkey sandwiches σε προζυμμένο πολύσπορο ψωμί.

The Locals: επιταχύνεται η ανάπτυξη της διανομής τους στην αγορά σε 4.000 σημεία πανελλαδικά



Τέσσερις μήνες μετά την ανακοίνωση της δημιουργίας των The Locals, των πρώτων ελληνικών craft cocktails σε can, η εταιρεία The Craft Spirits Co. ολοκλήρωσε την πρώτη φάση ανάπτυξης της διανομής των προϊόντων της στο οργανωμένο λιανεμπόριο, στο χονδρικό εμπόριο μέσω σημαντικών συνεργατών ανά την Ελλάδα καθώς και σε σημεία μικρής λιανικής, έχοντας πλέον παρουσία σε πάνω από 4.000 σημεία πανελλαδικά.

“Οι πρώτοι μήνες από την κυκλοφορία των The Locals, επιβεβαίωσαν την αρχική μας προσέγγιση για τη δημιουργία προϊόντων που καλύπτουν μια πολύ συγκεκριμένη καταναλωτική ανάγκη. Καταγράφουμε μια ιδιαίτερα μεγάλη ζήτηση, η οποία αναμένεται να ενταθεί τους επόμενους μήνες, δεδομένης τόσο της καλοκαιρινής περιόδου όσο και της πρώτης γνωριμίας του καταναλωτικού κοινού με τα The Locals. Η νέα κατηγορία που δημιουργούμε με τα premium craft cocktails θα αποκτά συνεχώς μεγαλύτερο μερίδιο

αγοράς, καθώς οι καταναλωτές αναζητούν ολοένα και περισσότερο ποιοτικά cocktails τα οποία μπορούν να τα απολαμβάνουν στο σπίτι τους ή σε εξωτερικούς χώρους, σε οποιαδήποτε στιγμή επιθυμούν” υπογραμμίζει ο Γιάννης Χήτος, συν-ιδρυτής της Craft Spirits Co. Παράλληλα με την ανάπτυξη της διανομής των προϊόντων, τα The Locals ξεκινούν τη συνεργασία τους με την Ελένη Φουρέρα για την προβολή στα social media.



Τρελοί έρωτες σε σκοτεινούς καιρούς ή απλά.... Λα Μοσκέτα

Μία από τις σημαντικότερες κωμωδίες του 16ου αιώνα, τότε που σημειώθηκε η άνοδος του δυτικού πολιτισμού, ανεβαίνει φέτος το καλοκαίρι από το ΔΗ.Π.Ε.ΘΕ. Καλαμάτας.

Ο λόγος για την παράσταση «Τρελοί έρωτες σε σκοτεινούς καιρούς ή απλά.... Λα Μοσκέτα» του Ρουτζάντε, όνομα με το οποίο καθιερώθηκε στο πέρασμα του χρόνου ο Αντζελα Μπεόλκο (1500-1542). Πρεμιέρα 8 και 9 Ιουλίου στο Κάστρο Καλαμάτας στις 21:30.

Ο καλλιτεχνικός διευθυντής του ΔΗ.Π.Ε.ΘΕ. Καλαμάτας Γιάννης Μαργαρίτης διασκευάζει και σκηνοθετεί τη γνωστή λαϊκή αναγεννησιακή κωμωδία «Λα Μοσκέτα» του Ρουτζάντε, μεταφέροντας την πλοκή της στην εποχή που η άνοδος του φασισμού στην Ιταλία του Μπενίτο Μουσολίνι αρχίζει να απλώνει μαύρα σύννεφα πάνω από όλη την Ευρώπη.

Η μετάφραση είναι του Κωστή Σκαλιόρα, το σκηνικό και τα κοστούμια της πολυβραβευμένης σκηνογράφου Carmencita Βροϊβοίου, ενώ την πρωτότυπη μουσική, τους στίχους και τα τραγούδια υπογράφει ο Δημήτρης Οικονομάκης.

Η φαινομενικά απλοϊκή ερωτική ιστορία του έργου και τα ιλαροτραγικά παθήματα των ηρώων, με τη μεταφορά της εποχής αποκτούν μια διαφορετική διάσταση. Στην αρχική της εκδοχή, το χρέμα και ο ερωτικός πόθος ήταν τα δύο σημεία ανάμεσα στα οποία κινούνταν η ζωή των ηρώων. Τώρα, με την αλλαγή του ιστορικού πλαισίου, ανανεώνεται το ενδιαφέρον μας για τη σημαντική κωμωδία, βλέποντας το από μια άλλη σκοπιά.

Παίζουν οι ηθοποιοί: Αντιγόνη Δρακουλάκη, Ζερόμ Καλούτα, Δημήτρης Φραγκιόγλου, Χρυσάνθη Δούζη, Χρίστος Νικολάου

Προγραμματισμένες στάσεις καλοκαιρινής περιόδου

8 - 9 Ιουλίου Κάστρο Καλαμάτας

14 Ιουλίου Θερινό Δημοτικό θέατρο Λαμίας

22 Ιουλίου Κηποθέατρο Παπάγου Αθήνα

29 Αυγούστου Υπαίθριο θέατρο Συκεών - Νεαπόλεως, Θεσσαλονίκη

31 Αυγούστου Κάστρο Καλαμάτας

Εισιτήρια: 8 € και 12 €

Διάρκεια: 100'

Προπώληση: ticketservice

Άνθρωπος Μαρίκα Από τη Σμύρνη στην Κοκκινιά Παρουσίαση βιβλίου

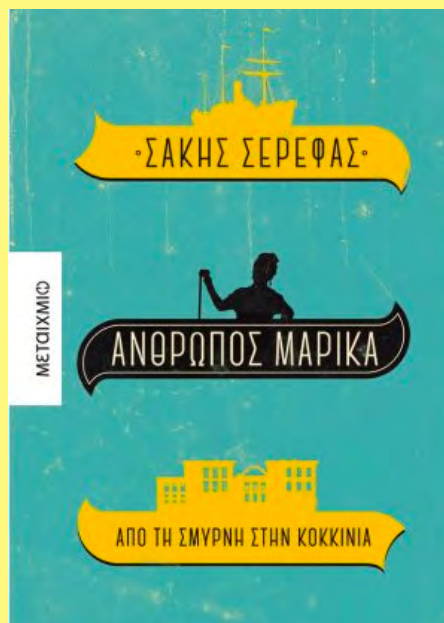


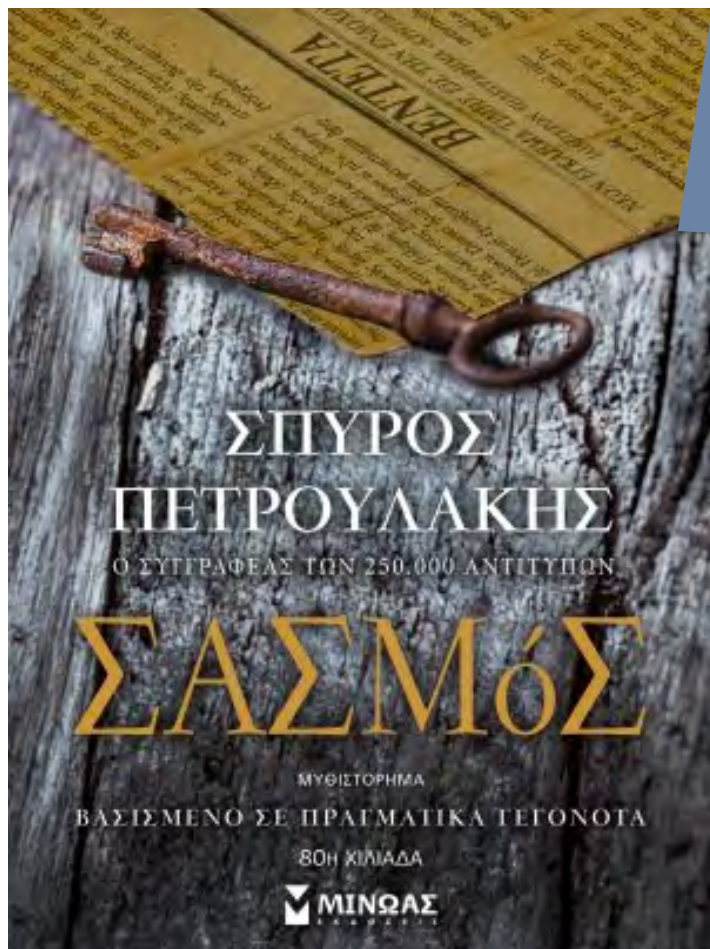
Σαν άστρο εβασίλεψε. Θα μπορούσε να είναι η Μαρίκα Νίνου. Είναι η Άνθρωπος Μαρίκα. Παρουσίαση βιβλίου Κυριακή 10 Ιουλίου 2022, στις 8:30 μ.μ., στο Πολιτιστικό και Αθλητικό Κέντρο Νέου Βουτζά Ραφήνας (Χρυσοστόμου Σμύρνης 1). Ο συγγραφέας θα μιλήσει για το βιβλίο του και θα απαντήσει σε ερωτήσεις του κοινού. Προλογίζει η φιλόλογος Αναστασία Ρίζου.

Τραγούδια της Μαρίκας Νίνου ερμηνεύουν οι:

Στέλλα Μακρή (τραγούδι)
Φώτης Τσορανίδης (κιθάρα)
Αργύρης Ντίνας (μπουζούκι)
Σπύρος Νίκας (ακορντεόν)

Ένα πεζογράφημα το οποίο, με αφορμή τη ζωή της Μαρίκας Νίνου, μιλά για την ιστορία της Ελλάδας, από τη Μικρασιατική Καταστροφή μέχρι τα μεταπολεμικά χρόνια.





Συλλεκτική κασετίνα
Το νησί & Μια νύχτα
του Αυγούστου



Σασμός

Ο άντρας σηκώνει το χέρι του και σημαδεύει. Οι επτά πυροβολισμοί που ακούγονται χωριούν μπροστά στην κραυγή του παιδιού: «Πατέρα...». Αλήθεια ή πλάνη; Τυχαίο γεγονός ή βεντέτα; Οι καταστάσεις περιπλέκονται και παίρνουν ανεξέλεγκτη τροπή.

Ακολουθεί δεύτερος θάνατος – αυτήν τη φορά μια γυναίκα. «Τις γυναίκες και τα κοπέλια δεν τα σκοτώνουν. Αλλού να ψάξετε για τον φονιά. Όχι στη βεντέτα...» Τα λόγια των μυστών ακούγονται ουτοπικά.

«Πάρε την κοπελιά μας και αλαργέψετε αμέσως από την Κρήτη. Δεν θα αργήσει να γίνει κι άλλο κακό. Φύγετε...» Μια μάνα μαζί με την κόρη της, εν μία νυκτί, εξαφανίζονται από προσώπου γης. Ένα κλειδί μένει κρεμασμένο στην πρόκα του τοίχου και μια μαντινάδα στέκει ατελείωτη.

Όρη και θάλασσες, τραγούδια και κατάρες, οργή και χάδι. Μέσα στις αντιθέσεις της φωτιάς, οι άνθρωποι χτίζουν τα όνειρά τους. Ωστόσο, η θέληση και το πάθος δεν αρκούν. Τα πάντα μπορούν να ανατραπούν ακαριαία.

Ένας ατέρμονος κύκλος αίματος συνεχίζεται και η παλιά βεντέτα, σαν εφιάλτης, σκορπά τον τρόπο ανάμεσα σε δυο χωριά της Κρήτης. Οι λέξεις ποτέ δεν είχαν αρκετή δύναμη για να περιγράψουν τόσο ακραία συναισθήματα. Τι θα μπορούσε να επιφέρει τη συμφιλίωση, τον πολυπόθητο Σασμό; Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.

Μια υπέροχη συλλεκτική κασετίνα, που περιλαμβάνει το παγκόσμιο μπεστ σέλερ **ΤΟ ΝΗΣΙ** και τη συνέχειά του, **ΜΙΑ ΝΥΧΤΑ ΤΟΥ ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ**.

ΤΟ ΝΗΣΙ κυκλοφόρησε σε 35 γλώσσες και πούλησε περισσότερα από 6.000.000 αντίτυπα παγκοσμίως, ενώ η τηλεοπτική μεταφορά του μάγεψε το ελληνικό κοινό. Είκοσι χρόνια μετά την έκδοσή του, η ιστορία που ξεκίνησε στη Σπιναλόγκα ολοκληρώνεται με το καθηλωτικό μυθιστόρημα **ΜΙΑ ΝΥΧΤΑ ΤΟΥ ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ**. Δύο βιβλία ύμνος στην Κρήτη.

Από τις εκδόσεις **ΨΥΧΟΓΙΟΣ**.



quote of the day

MAKE ME IMMORTAL WITH A KISS.
Christopher Marlowe,
Doctor Faustus and Other Plays

Σήμερα
γιορτάζουν!
Λύκιος, Λυκίας,
Λυκία, Σάτυρος,
Σισώης

tip of the day

Kiss me

when I'm sad cos it's the only
thing that makes me happy.

6 Ιουλίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Φιλίου
- › National Fried Chicken Day
- › National Hand Roll Day