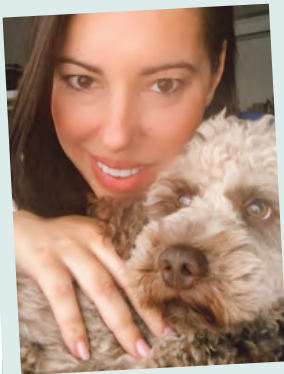




# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Δευτέρα σήμερα και εγώ ήρθα να σου μιλήσω για το “Fomo”. Το “Fomo” λοιπόν είναι το ακρωνύμιο για τις λέξεις “fear of missing out” που σημαίνει ο φόβος της απώλειας.

Αναγνωρισμένο από τους ψυχολόγους, το σύνδρομο FOMO είναι μια ψυχολογική παθολογία που παράγεται από την αλόγιστη χρήση του Διαδικτύου και την πρόοδο της τεχνολογίας. Αυτός ο φόβος να σκέφτεστε ότι θα μπορούσατε να βιώνετε εμπειρίες από τις οποίες λείπετε, αυξάνεται και μπορεί να γίνει ένα πραγματικά ανησυχητικό ψυχολογικό πρόβλημα.

Η πρόοδος της τεχνολογίας και η δυνατότητα να είσαι συνεχώς συνδεδεμένος με αυτό που κάνουν οι άλλοι άνθρωποι, προκαλεί αυτό το κοινωνικό άγχος, αυτόν τον φόβο να χάσεις ευκαιρίες, εμπειρίες και πληροφορίες. Το να θέλεις να είσαι αποδεκτός από άλλα άτομα και να μην αισθάνεσαι αποκλεισμένος ως κοινωνική οντότητα είναι μια αποδεδειγμένη ψυχολογική ανάγκη και τροφοδοτείται από το γεγονός ότι είσαι συνδεδεμένος 24/7, επηρεάζοντας την ψυχολογική υγεία των ανθρώπων.

### **Το FOMO και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης**

Με τα social media έχουμε τη δυνατότητα να ενημερωνόμαστε για τις δραστηριότητες που κάνουν τα άτομα που παρακολουθούμε, εκθέτοντας όλες εκείνες τις καταστάσεις που θα μπορούσαμε να κάνουμε σε μια συγκεκριμένη στιγμή. Συμβαίνει να είμαστε θεατές ατελείωτων σχεδίων που δεν μπορούμε να κάνουμε ταυτόχρονα και καταλήγουμε να αναπτύσσουμε την αντίληψη ότι οι άλλοι έχουν καλύτερες εμπειρίες από τις δικές μας. Η αίσθηση ότι η ζωή μας είναι λιγότερο ενδιαφέρουσα μας κάνει να χάνουμε εντελώς την επαφή με την πραγματικότητα και μπαίνουμε στο ψεύτικο παιχνίδι της φαντασίας και των υποθέσεων, με αποτέλεσμα πολύ επιβλαβές για τη συναισθηματική μας υγεία.

### **Τα αίτια και οι συνέπειες του FOMO**

Υπάρχει ένα περισσότερο ή λιγότερο έντονο μοτίβο μεταξύ των ατόμων με FOMO. Αυτοί είναι συνήθως άνθρωποι που έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, που αισθάνονται ότι είναι κατώτεροι από τους άλλους ανθρώπους και που δεν εκτιμούν τον εαυτό τους. Είναι άνθρωποι που έχουν σχέση πάθους με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και που αφιερώνουν μεγάλο μέρος του χρόνου τους σε αυτά και είναι ικανά με αφορμή αυτής τους της ενασχόλησης να αναπτύξουν μια διαταραχή και να γίνει εθισμός. Εκτός από όλα αυτά, ένας τελικός



παράγοντας είναι το αίσθημα της μοναξιάς. Οι άνθρωποι που νιώθουν μοναξιά έχουν την ανάγκη να αυξήσουν την κοινωνική τους ζωή κάνοντας χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, γεγονός που τους κάνει επιρρεπείς στο FOMO.

Σύμφωνα με μια μελέτη του Δρ Andy Przybylski στην οποία διερεύνησε την ικανότητα περισσότερων από 2.000 συμμετεχόντων να αποσυνδεθούν από τα Smartphone, ανακάλυψε ότι: το FOMO έχει μεγαλύτερη ένταση μεταξύ των νέων και ιδιαίτερα των νεαρών ανδρών και έχει να κάνει με το χαμηλό επίπεδο κοινωνικής ικανοποίησης του καθενός.

Η έρευνα επικεντρώνεται στις συνέπειες που μπορεί να έχει στην ψυχική υγεία και να προκαλέσει ακόμα και κατάθλιψη ή άγχος. Στην πραγματικότητα, αυτό το φαινόμενο που εμφανίζεται στα social media να προσπαθείς να δείξεις πώς θέλεις να είσαι και όχι πώς πραγματικά είσαι, δημιουργεί την αντίληψη ότι η ζωή είναι απαλλαγμένη από ταλαιπωρίες, κάτι που είναι πάντα ενδιαφέρον και ελκυστικό. Αυτό προκαλεί δέος σε μεγάλο μέρος του πληθυσμού, ιδιαίτερα στους νέους, και διαμορφώνει την κοινωνική τους ταυτότητα μέσω αυτού του αντικατοπτρισμού, που βλάπτει σοβαρά την υγεία και καταλήγει να έχει ψυχολογικές συνέπειες με την πάροδο του χρόνου.

#### **Συμπτώματα του FOMO**

- Υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.
- Αισθάνεστε αναστατωμένοι και θυμωμένοι όταν οι φίλοι ή η οικογένεια μιλούν για μια εκδήλωση στην οποία δεν μπορέσατε να παρευρεθείτε.
- Φόβος ότι άλλοι άνθρωποι στο περιβάλλον σας έχουν πιο ικανοποιητικές και διεγερτικές εμπειρίες από τις δικές σας.
- Έχετε άγχος όταν δεν γνωρίζετε τι κάνουν οι φίλοι και η οικογένεια.
- Νιώθετε ανησυχία όταν γνωρίζετε ότι οι φίλοι απολαμβάνουν χρόνο μαζί και περνούν καλά ακόμα και χωρίς εσάς.
- Νιώθετε απογοήτευση και θυμό όταν, λόγω εργασιακών ή/και οικογενειακών υποχρεώσεων, δεν μπορείτε να είστε μέρος κοινωνικών σχεδίων.
- Όταν είναι αδύνατο να αποσυνδεθείτε από τα κοινωνικά δίκτυα ακόμα και όταν παρακολουθείτε την αγαπημένη σας σειρά. Για παράδειγμα τη σχολιάζετε ενώ παρακολουθείτε, συνομιλείτε και με άλλους χρήστες ταυτόχρονα κλπ.
- Νιώθετε φόβο ότι δεν είστε αρκετά σημαντικοί στα social media.

Εσένα σε ποιο επίπεδο είναι το FOMO σου; Απάντησε σε [αυτό το απλό ερωτηματολόγιο](#).



# Αντιμέτωποι με το φαινόμενο νοσίμπο!

Γνωρίζαμε για το πλασίμπο, ήρθε η ώρα να μάθουμε όμως περισσότερα για το νοσίμπο...



Μπορούν μη εμβολιασμένοι να νιώθουν τις παρενέργειες ενός εμβολίου;

Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα, ένα μέρος των παρενεργειών μετά τον εμβολιασμό κατά του κορονοϊού οφείλεται στο φαινόμενο νοσίμπο. Τι είναι αυτό; Κάποιος αισθάνεται παρενέργειες, όπως ναυτία και κόπωση, μετά από χορήγηση εικονικής θεραπείας χωρίς δραστική ουσία!

Οι επιστήμονες Γιούλια Χάας, Σάρα Μπαλού και Φριντερίκε Μπέντερ από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ και του Πανεπιστημίου Philips αναφέρουν στη δημοσίευση των αποτελεσμάτων της έρευνας στο επιστημονικό περιοδικό Journal of the American Medical Association (JAMA) ότι το 76% των εμβολιασμένων στην πρώτη δόση και το 52% μετά τη δεύτερη δόση έκαναν λόγο για παρενέργειες που, με βάση το μαθηματικό μοντέλο που χρησιμοποίησαν οι ερευνητές, οφείλονται στο φαινόμενο νοσίμπο.

## Πλασίμπο και νοσίμπο

Placebo, εικονικό φάρμακο. Πρόκειται για μία ανενεργό ουσία που χορηγείται στον ασθενή για να ικανοποιήσει την απαίτησή του για κάποιο φάρμακο. Αν και το



εικονικό φάρμακο θεωρείται ότι δεν έχει κάποια ειδική δράση, η χορήγησή του προκαλεί θετική αντίδραση στον ασθενή. Έχει διατυπωθεί η άποψη ότι υπεύθυνες για το αποτέλεσμα αυτό είναι οι ψυχολογικές επιδράσεις των προσδοκιών του ασθενούς σχετικά με το όφελος που αναμένουν.

Το φαινόμενο πλασίμπο είναι γνωστότερο στο ευρύ κοινό από το φαινόμενο νοσίμπο. Γνωρίζουμε ότι οι προσδοκίες για αποθεραπεία ενισχύουν συχνά την επίδραση ενός εικονικού παρασκευάσματος. Το αντίθετο συμβαίνει στο φαινόμενο νοσίμπο! Αρκεί και μόνο η προσδοκία για αρνητικές παρενέργειες, όπως πόνοι, για να κάνουν την εμφάνισή τους!



## Ας δούμε τι βρήκαν οι επιστήμονες...

Το 35,2% όσων εμβολιάστηκαν με αλατόνερο ανέφεραν πονοκέφαλο και υπνηλία.

Οι επιστήμονες εξέτασαν από κοινού 12 έρευνες με συνολικά 45.380 εμβολιασμένους από 16 ετών και πάνω. Από αυτούς 22.578 έλαβαν ένα εικονικό φάρμακο.

Μετά την πρώτη δόση το 35,2% των ανθρώπων που έλαβαν αλατόνερο (ως εμβόλιο placebo) ανέφεραν συστηματικές παρενέργειες, δηλαδή πονοκέφαλο και υπνηλία. Το 16% ανέφερε τοπικές παρενέργειες στην περιοχή της ένεσης, όπως πρήξιμο και φλεγμονή.

Οι παρενέργειες σε όσους έκαναν το κανονικό εμβόλιο είναι πολύ περισσότερες. Το 46,3% έκανε λόγο για συστηματικές παρενέργειες μετά την πρώτη δόση και το 66,77% για τοπικές παρενέργειες. Μετά τη δεύτερη δόση τα ποσοστά αυξήθηκαν σε 61,4% συστηματικές παρενέργειες και 72,8% τοπικές.

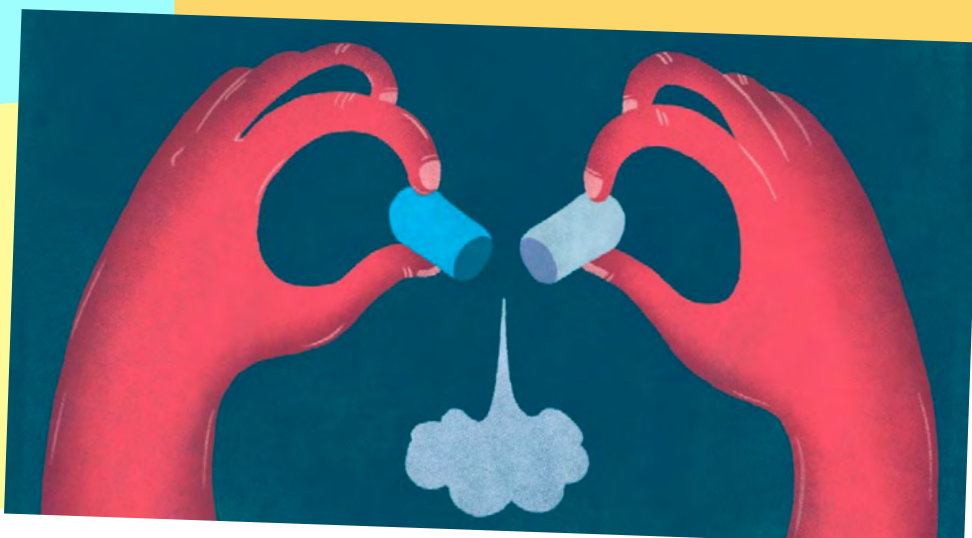
## Πλασίμιο και νοσίμιο έχουν μετρήσιμα συμπτώματα

Το ερώτημα είναι: Τι επιρροή έχει το φαινόμενο νοσίμιο σε όσους έκαναν το πραγματικό εμβόλιο; Σύμφωνα με τους επιστήμονες είναι εφικτός ο υπολογισμός ενός θεωρητικού ποσοστού παρενεργειών νοσίμιο στο σύνολο των παρενεργειών

σε εμβολιασμένους. Ειδικότερα, υπολόγισαν το ποσοστό των παρενεργειών που σχετίζονταν με παρενέργειες νοσίμιο σε μη εμβολιασμένους και το μετέφεραν σε εμβολιασμένους. Τα αποτελέσματα ήταν εντυπωσιακά: Ακόμα και σε εκείνους που έλαβαν πραγματικό εμβόλιο η πλειονότητα των παρενεργειών είχε σχέση με παρενέργειες νοσίμιο.

## Ο ρόλος των προσδοκιών...

Η έρευνα δείχνει ότι οι προσδοκίες όσων εμβολιάζονται επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την πρόσληψη πιθανών παρενεργειών. Αυτό βέβαια δεν σημαίνει ότι οι παρενέργειες που βιώνουν οι εμβολιασμένοι είναι προϊόν αυθυποβολής, καθώς τα φαινόμενα πλασίμιο και νοσίμιο έχουν μετρήσιμα συμπτώματα.





## Culture is Athens: Ο πολιτισμός της Αθήνας με ένα “κλικ” στην οθόνη μας

Στη διάθεση των Αθηναίων και των επισκεπτών της πόλης, είναι η δωρεάν εφαρμογή (app) του Δήμου Αθηναίων Culture is Athens, για κινητά και τάμπλετ, καθώς και το αντίστοιχο portal με όλες τις πληροφορίες για τις δράσεις και εκδηλώσεις πολιτισμού, που διοργανώνει ο δήμος και οι φορείς του. Το νέο αυτό ψηφιακό εργαλείο δίνει τη δυνατότητα σε όλους να έχουν εύκολη και άμεση πρόσβαση -από την οθόνη του κινητού ή του υπολογιστή τους- στο πλούσιο πολιτιστικό πρόγραμμα του δήμου που “ξεδιπλώνεται” στο κέντρο και τις γειτονιές της πόλης.

Στη νέα εφαρμογή, όπως και στο site, παρουσιάζονται οι συναυλίες, τα φεστιβάλ, οι μουσικοχορευτικές και θεατρικές παραστάσεις, οι προβολές, οι εκθέσεις, καθώς και τα εκπαιδευτικά προγράμματα που απευθύνονται σε μικρούς και μεγάλους. Όλα, δηλαδή, όσα συμβαίνουν στην πόλη, 12 μήνες τον χρόνο, και φέρουν την “υπογραφή” του δήμου. Στις σελίδες του πρωτότυπου αυτού app και του portal, περιλαμβάνονται τα εμβληματικά κτίρια και οι χώροι πολιτισμού του Δήμου Αθηναίων: Μουσεία, βιβλιοθήκες, πινακοθήκες, ιστορικά κτίρια, χώροι πολιτισμού, μόνιμες συλλογές, αλλά και πληροφορίες για τις δημόσιες τοιχογραφίες και τα γλυπτά: Όλα όσα μπορεί να ανακαλύψει ο κάτοικος ή ο επισκέπτης, κατά την περιήγησή του στο κέντρο και τις γειτονιές της πόλης. Μπορείτε να κατεβάσετε δωρεάν το app του Culture is Athens, στο Play Store και στο App Store, καθώς και να περιηγηθείτε στο portal από τον υπολογιστή σας σε αυτή τη διεύθυνση: [cultureisathens.gr](http://cultureisathens.gr)



## Το νησί των χρυσών φιδιών

SAY *yes* & get impressed



Τρόμο προκαλεί στους ανθρώπους ένα νησάκι στη νοτιοανατολική ακτή της Βραζιλίας, το Ilha da Queimada Grande, γνωστό και ως «Νησί των Φιδιών».

Βρίσκεται 90 ναυτικά μίλια από την ακτή του Σάο Πάολο και είναι πολύ μικρό σε έκταση, μόλις 43 εκτάρια. Σχεδόν κάθε Βραζιλιάνος γνωρίζει για το νησί, αλλά οι περισσότεροι δεν θέλουν να το δουν από κοντά. Είναι

«μολυσμένο» από 2.000 έως 4.000 χρυσούς βόθρακες, κοινώς γνωστοί ως τα χρυσά λυγχοκέφαλα. Πρόκειται για ένα εξαιρετικά δηλητηριώδες είδος οχιάς που ενδημεί στην Ilha da Queimada Grande, στα ανοικτά των ακτών της πολιτείας Σάο Πάολο, στη Βραζιλία. Είναι ένα από τα πιο θανατηφόρα φίδια σε ολόκληρο τον κόσμο. Το δηλητηριό του είναι αρκετά ισχυρό για να σκοτώσει μεγάλα πουλιά και να τα ρίξει στο έδαφος ενώ πετούν.

Από το 1909 έως τη δεκαετία του 1920, λίγοι άνθρωποι κατοικούσαν στο νησί και εργάζονταν ως φαροφύλακες. Πλέον το ναυτικό της Βραζιλίας κάνει μια ετήσια στάση στο νησί για τη συντήρηση του φάρου, ο οποίος, από τη δεκαετία του 1920, έχει αυτοματοποιηθεί. Το νησί είναι επίσης ένα σημαντικό εργαστήριο για βιολόγους και ερευνητές, στους οποίους χορηγείται ειδική άδεια για να το επισκεφθούν και να μελετήσουν τους χρυσούς βόθρακες.



## Το 'Zero Drop' από την Coca-Cola στην Ελλάδα και την GWP-Med εξοικονομεί 10 εκατ. λίτρα νερού ετησίως για το νησί της Φολεγάνδρου

Φέτος το καλοκαίρι, σε συνεργασία με τον Δήμο Φολεγάνδρου, υλοποιείται το πρόγραμμα προστασίας υδατικών πόρων, 'Zero Drop', που υλοποιεί ο διεθνής οργανισμός Global Water Partnership – Mediterranean (GWP-Med) σε συνεργασία με την Coca-Cola στην Ελλάδα και με την αποκλειστική υποστήριξη του Ιδρύματος της Coca-Cola (The Coca-Cola Foundation), με στόχο την προώθηση της ορθής χρήσης και εξοικονόμησης του νερού.

Το 'Zero Drop' παρουσιάστηκε κατά τη διάρκεια επιτόπιας επίσκεψης του Γενικού Γραμματέα Φυσικού Περιβάλλοντος και Υδάτων, κ. Πέτρου Βαρελίδη, παρουσία της Δημάρχου του νησιού, κ. Ευθαλίας Παπαδοπούλου, του Βουλευτή Κυκλάδων κ. Φίλιππου Φόρτωμα, της κ. Μαρίας Τζελέπη, Διευθύντριας Εταιρικών Υποθέσεων, Επικοινωνίας και Βιώσιμης Ανάπτυξης, Coca-Cola Hellas, και του Καθηγητή κ. Μιχάλη Σκούλλου, Προέδρου, Global Water Partnership – Mediterranean.

Απώτερος στόχος του προγράμματος 'Zero Drop' είναι η Φολεγάνδρος να καταστεί το πρώτο νησί στην Ελλάδα με μηδενικές απώλειες νερού, καθώς χάρη στην πρωτοβουλία αυτή, επιτυγχάνεται η εξοικονόμηση περισσότερων από 10 εκατ. λίτρων νερού ετησίως και ενισχύεται σημαντικά η υδατική επάρκεια του νησιού, μέσω τεχνικών παρεμβάσεων και αξιοποίησης καινοτόμων τεχνολογιών, καθώς και μέσω εκπαιδευτικών και ενημερωτικών δράσεων για τους 800 κατοίκους, τους χιλιάδες επισκέπτες και τις επιχειρήσεις καφεστίας και φιλοξενίας.



## Ο εντυπωσιακός χρυσός πίθηκος

SAY *yes* & get impressed

Ο χρυσός πίθηκος είναι είδος ενδημικό στην Κίνα, το επιστημονικό όνομα του οποίου είναι *Rhinopithecus roxellana*. Ο χρυσός πίθηκος θεωρείται ένα από τα πιο ιδιαίτερα και σπάνια ζώα στον κόσμο. Έχει σχετικά πολύχρωμο και μακρύ τρίχωμα, ειδικά στους ώμους και στην πλάτη και το χαρακτηριστικό του μπλε χρώμα στο πρόσωπο. Το ύψος του φτάνει τα 83 εκατοστά, ενώ η ουρά του έχει μήκος μέχρι 97 εκατοστά. Οι χρυσοί πίθηκοι μπορούν να επιζήσουν σε θερμοκρασίες πολύ χαμηλότερες από αυτές που είναι ανεκτές για όλα τα άλλα είδη πρωτεύοντων θηλαστικών -πλην του ανθρώπου- και για να επιβιώσουν έχουν καταφύγει σε υψόμετρο 3.000 μέτρων. Προσαρμόζουν τη διατροφή τους ανάλογα με τις εποχές, αλλά βασική τροφή τους είναι οι λειχήνες.



# Do It Yourself: Επιχείρηση ανθοδέσμη!

Πολλές οι γιορτές, τα γενέθλια, τα πάρτι, τα event... Τι θα λέγατε να πρωτοτυπήσετε και να προσφέρετε μια ανθοδέσμη που θα φέρει την υπογραφή σας;



## Προσφέρετε παιώνιες!

Επιλέξτε έως 8 παιώνιες σε δύο χρώματα! Μπορείτε να κινηθείτε σε λευκούς και απαλούς ροζ τόνους. Θα χρειαστείτε επιπλέον μόνο πράσινο σχοινί και κορδέλα στο χρώμα που θέλετε.

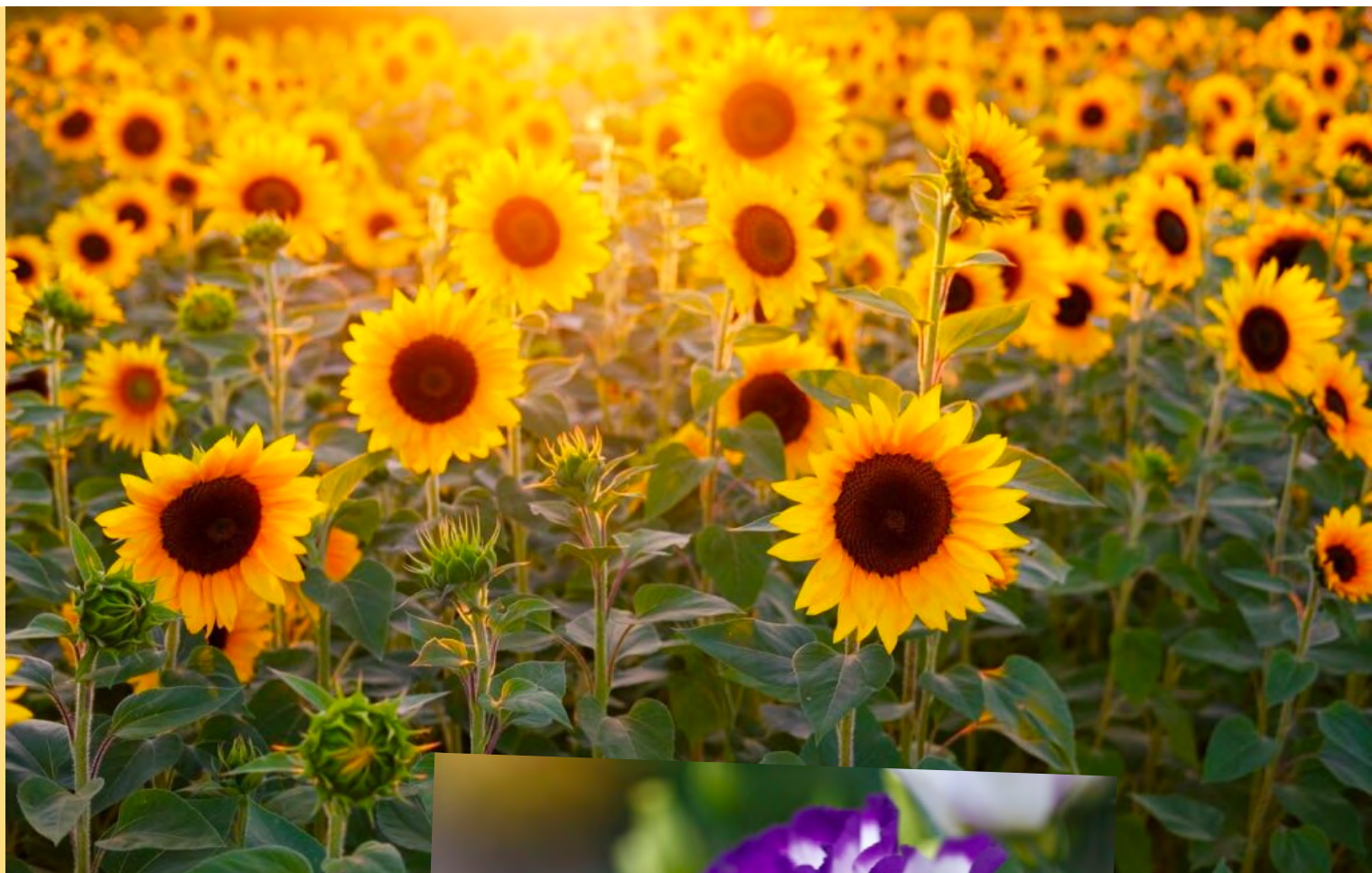
Δέστε τα λουλουδάκια με ένα πράσινο σχοινί και ύστερα στολίστε τα με μία μεγάλη σατέν κορδέλα.

## Ήξερες ότι...

Η Παιώνια είναι η βασίλισσα των λουλουδιών! Κατάγεται από την Κίνα και την Ιαπωνία. Πιστεύεται ότι πήρε το όνομά της από τον Παίωνα ή Παϊάνα που ήταν μια θεοτίπη της θεραπείας. Είχε θεραπεύσει τον Άδη και τον Άρη από τραύματα. Ο μύθος που έχει σχέση με το λουλουδάκι λέει πως ο Παίων ήταν μαθητής του Ασκληπιού, του θεού της υγείας και της ιατρικής. Κάποτε, η Λητώ του δίδαξε πως να αποκτίσει μια μαγική ρίζα που φύτρωνε στον Όλυμπο η οποία απαλυνε τον πόνο των γυναικών κατά τον τοκετό. Ο Ασκληπιός ζήλεψε και αποπειράθηκε να σκοτώσει τον μαθητή του. Ο Δίας έσωσε τον Παίωνα από την οργή του Ασκληπιού μεταμορφώνοντάς τον σε παιώνια!







## Ηλιάνθοι οι εντυπωσιακοί!

Ένα φυτό που παραπέμπει στον φωτεινό ήλιο και μας δίνει χαρά! Είναι ιδανικό για να φτιάξετε μία καλοκαιρινή ανθοδέσμη! Δεν χρειάζεται να προσθέσετε άλλα λουλούδια, αρκεί να δέσετε μερικούς ηλιάνθους με ωραίες κίτρινες ή κόκκινες κορδέλες. Μπορείτε να τους δέσετε και με απλό σχοινάκι. Θα κάνει το αποτέλεσμα απλό και κομψό. Οι ηλιάνθοι διατηρούνται σε βάζο πάνω από 10 μέρες.



### TIP

Αν θέλετε να προσθέσετε και κάποιο άλλο λουλούδι στην ανθοδέσμη σας, ο μωβ λυσοσίανθος είναι μια καλή επιλογή.







### Χρωματιστές ζέρμπερες

Η ζέρμπερα είναι ένα καλοκαιρινό λουλούδι. Έχει κόκκινα, πορτοκαλί, ροζ και κίτρινα άνθη. Γιατί λοιπόν να μην φτιάξετε μια πολύχρωμη ανθοδέσμη που θα κλέψει τις εντυπώσεις;



### Να ξέρετε ότι...

Φυτά που μπορεί να έχετε σε γλάστρες στην αυλή σας και ταιριάζουν άψογα σε μια καλοκαιρινή ανθοδέσμη είναι η λεβάντα και τα γεράνια. Ακόμα, ένας όμορφος και ιδιαίτερος συνδυασμός είναι τα τριαντάφυλλα μαζί με παχύφυτα. Βέβαια, μπορείτε να φτιάξετε και ένα μπουκέτο μόνο με παχύφυτα!







# Σπιτικό... mojito!



**Σήμερα είναι η Mojito Day και θα φτιάξουμε mojito με και χωρίς αλκοόλ!**

**Πάμε λοιπόν για ένα Mojito Party!**

Θα χρειαστούμε (για 1 ποτό):

- 50 ml ρούμι λευκό
- 1 κ.σ. καστανή ζάχαρη
- λίγο χυμό lime ή λεμονιού
- λίγη σόδα
- 2 φέτες lime
- 2-3 φύλλα δυόσμου

## Πώς γίνεται:

- Σε ένα ποτήρι βάζουμε τη ζάχαρη, ρίχνουμε τον χυμό lime και τον δυόσμο και τα ανακατεύουμε καλά.
- Προσθέτουμε πάγο και σόδα. Μετά προσθέτουμε ρούμι και ανακατεύουμε.
- Σερβίρουμε και απολαμβάνουμε!





# Πάμε τώρα για το mojito χωρίς αλκοόλ!

## Θα χρειαστούμε (για 1 ποτό):

- 1,5 σφηνάκι χυμό λεμονιού
- 1 σφηνάκι σιρόπι καστανής ζάχαρης
- 1 σφηνάκι σιρόπι δυόσμου
- 3 - 4 φύλλα δυόσμου (φρέσκα)
- κρύο ανθρακούχο νερό (μισό ποτήρι)
- πάγο

## Πώς γίνεται:

- Βάζουμε μέσα στο ποτήρι τα καλά πλυμένα φύλλα δυόσμου και το γεμίζουμε με πάγο.
- Σε ένα άλλο ποτήρι ανακατεύουμε τον χυμό λεμονιού με τα σιρόπια και μετά τα προσθέτουμε όλα μαζί τα υλικά μας σε ένα ποτήρι.
- Συμπληρώνουμε με κρύο ανθρακούχο νερό και ανακατεύουμε καλά. Έτοιμο!

### TIP

Αν θέλουμε βάζουμε μέσα στο ποτήρι και φετούλες lime ή λεμονιού.





## Stelios Awards for Young Entrepreneurs in Greece – Συνεχίζεται η διαδικασία υποβολής συμμετοχών



Έχοντας ήδη συγκεντρώσει 17 συμμετοχές, συνεχίζεται έως την Παρασκευή 22 Ιουλίου η διαδικασία υποβολής συμμετοχών για τα [Stelios Awards for Young Entrepreneurs in Greece](#), που διοργανώνει για 13η χρονιά ο Sir Στέλιος Χατζηγιωάννου, δημιουργός και ιδιοκτήτης των εμπορικών σημάτων easy (easy family of brands – [www.easygroup.com.gr](http://www.easygroup.com.gr) and [www.easyhistory.info](http://www.easyhistory.info), που συμπεριλαμβάνει και τις easyJet, easyHotel, easyCar, easyFerry, easyStudies κ.α.) και του Stelios Philanthropic Foundation. Στόχος του θεσμού είναι να επιβραβεύσει τις πιο αξιόλογες προσπάθειες στον χώρο της νεανικής επιχειρηματικότητας στην Ελλάδα.

Φέτος, τα βραβεία προσφέρουν έπαθλα (δωρεά σε μετρητά) συνολικής αξίας €100.000 σε 3 νικητές και συγκεκριμένα: €50.000 στον πρώτο νικητή, €30.000 στον δεύτερο και €20.000 στον τρίτο. Τα 13α Stelios Awards for Young Entrepreneurs in

Greece απευθύνονται αποκλειστικά σε νέους και νέες Έλληνες επιχειρηματίες μέχρι 40 ετών (γεννηθέντες και γεννηθείσες το 1982 ή μετέπειτα) που έχουν ιδρύσει την εταιρεία τους στην Ελλάδα και έχουν ξεκινήσει την επιχειρηματική τους δραστηριότητα τα τελευταία 5 χρόνια, συγκεντρώνοντας συνολικό τζίρο τουλάχιστον €30.000 το χρόνο. Η επιχείρησή τους πρέπει να απασχολεί τουλάχιστον 3 άτομα και ο επιχειρηματίας πρέπει να κατέχει τουλάχιστον το 50% αυτής. Εάν οι ιδιοκτήτες είναι δύο, θα πρέπει να κατέχουν πάνω από το 80% της εταιρείας μεταξύ τους.

Η διαδικασία για την υποβολή των αιτήσεων πραγματοποιείται αποκλειστικά online, μέσα από τη σελίδα του Stelios Philanthropic Foundation: [https://steliosfoundation.gr/stelios\\_awards\\_for\\_young\\_entrepreneurs\\_in\\_greece\\_2022/](https://steliosfoundation.gr/stelios_awards_for_young_entrepreneurs_in_greece_2022/).

## Tech News

### Το πολυαναμενόμενο Flagship Smartphone vivo X80 Pro 5G ήρθε στην Ελλάδα

Η vivo παρουσιάζει επίσημα στην Ελλάδα το X80 Pro 5G, ένα smartphone ορόσημο καθώς παρέχει στους χρήστες πρωτοποριακή, κορυφαίου επιπέδου φωτογραφική εμπειρία με νέα κινηματογραφικά χαρακτηριστικά που έχουν σχεδιαστεί σε συνεργασία με την κορυφαία εταιρεία ZEISS.

Η vivo, πιστή στο έργο της να δημιουργήσει σχέσεις εμπιστοσύνης και ταύτισης μεταξύ καταναλωτών και brand φέρνει το X80 Pro με εξελιγμένες φωτογραφικές λειτουργίες για μοναδικές επαγγελματικές λήψεις. Το

X80 Pro διαθέτει μπροστινή κάμερα 32MP και ένα σύστημα τεσσάρων καμερών στο πίσω μέρος, ενώ παράλληλα το νέο, αποκλειστικό σύστημα Camera Planning εξοπλίζει την συσκευή με παρακολούθηση κίνησης του πορτραίτου για μείωση θολών σημείων που προκαλούνται κατά την κίνηση. Επίσης, το X80 Pro διαθέτει το τσιπ vivo V1+, προσφέροντας υψηλής ποιότητας εμπειρία στους χρήστες με ενσωματωμένο σύστημα AI για οπτική βελτίωση επαγγελματικού επιπέδου.

Ωστόσο, αυτό που εντυπωσιάζει στο X80 Pro είναι η λειτουργία τεχνητής νοημοσύνης AI καθώς επιτρέπει στη συσκευή να αναγνωρίζει αυτόματα τη σωστή λειτουργία για τις συνθήκες φωτισμού, το οποίο ενισχύεται από το σύστημα το ZEISS Natural Color, αναπαριστώντας την πραγματική απόδοση των χρωμάτων κατά τη λήψη.



## Εκπαιδευτική επίσκεψη παιδιών από το πρόγραμμα «Αθλοδιακοπές» του Δήμου Μοσχάτου-Ταύρου, στην Κεντρική Λαχαναγορά του Ρέντη

Ο Οργανισμός Κεντρικών Αγορών και Αλιείας (ΟΚΑΑ ΑΕ) συμμετέχει και αυτό το καλοκαίρι στην ενημέρωση παιδιών ηλικίας 5-12 ετών σχετικά με: 1) τους τρόπους λειτουργίας μίας σύγχρονης αγοράς λιανικής, 2) την υιοθέτηση υγιεινών κανόνων διατροφής με φρέσκα φρούτα, λαχανικά, κρέας, ψάρια, γαλακτοκομικά και τυροκομικά 3) τον περιορισμό της παιδικής παχυσαρκίας και 4) την εξάλειψη της σπατάλης τροφίμων.

Την Παρασκευή 8 Ιουλίου 2022, επισκέφθηκαν τις εγκαταστάσεις της Κεντρικής Αγοράς Αθηνών, στον Αγ. Ιωάννη Ρέντη, παιδιά που συμμετέχουν στο Καλοκαιρινό Πρόγραμμα Δημιουργικής Απασχόλησης και Εκπαίδευσης Παιδιών, με τίτλο «Αθλοδιακοπές 2022» του Δήμου Μοσχάτου-Ταύρου. Οι μικροί μας φίλοι ξεναγήθηκαν στα καταστήματα Λιανικής στην Αγορά του Καταναλωτή και ενημερώθηκαν για την αξία της υγιεινής διατροφής, ενώ Εργαζόμενοι του ΟΚΑΑ και Έμποροι απάντησαν στις ερωτήσεις τους για την αξία των φρέσκων και νωπών τροφίμων.

Στα παιδιά μοιράστηκαν, από την Διοίκηση του Οργανισμού, φρούτα και αναμνηστικά δώρα, ενώ ο Διευθύνων Σύμβουλος του ΟΚΑΑ, κ. Απόστολος Αποστολάκος, επισήμανε στους μικρούς επισκέπτες τις ωφέλειες υιοθέτησης υγιεινών συνηθειών στην καθημερινή διατροφή τους, τους κινδύνους της παιδικής παχυσαρκίας αλλά και την προσπάθεια που τα παιδιά θα πρέπει να κάνουν ώστε να συμβάλουν στην εξάλειψη της σπατάλης τροφίμων.



## Press Room

### Με Gold και Bronze βραβεία διακρίθηκαν οι νέες συσκευασίες οσπρίων της Ζαλφα στα Packaging Awards 2022



Η Ζαλφα – ΑΦΟΙ Κ. ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΙΟΥ Α.Ε.Β.Ε. διακρίθηκε στα φετινά Packaging Awards για τις νέες συσκευασίες οσπρίων της οι οποίες με τον εξαιρετικό σχεδιασμό και τη λειτουργικότητά τους αναδεικνύουν την άριστη ποιότητα των προϊόντων της προσδίδοντας προστιθέμενη αξία σε όλη την κατηγορία.

Το επαναλανσάρισμα των συσκευασιών των οσπρίων της Ζαλφα που αγκάλιασε ιδιαίτερα θερμά το καταναλωτικό κοινό, έδωσε τη δυνατότητα στην εταιρεία να διεκδικήσει και να ξεχωρίσει στα Packaging Awards 2022 όπου απέσπασε το Gold βραβείο στην κατηγορία “New Packaging Machinery” και το Bronze βραβείο στην κατηγορία “Marketing in the Greek Market”. Συγκεκριμένα, η διάκριση με το Gold βραβείο στα Packaging Awards 2022, στην κατηγορία «New Packaging Machinery», έρχεται να επιβεβαιώσει πως μέσω της ανανέωσης

του μηχανολογικού της εξοπλισμού με τη νέα υπερσύγχρονη μηχανή συσκευασίας, η Ζαλφα δεν σταματά να επενδύει στους ανθρώπους και τις εγκαταστάσεις της. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να προσφέρει τα κορυφαία προϊόντα που φέρουν την υπογραφή της με ακόμα υψηλότερη ποιότητα και ασφάλεια, και σεβασμό στο περιβάλλον. Η επένδυση της Ζαλφα σε μηχανολογικό εξοπλισμό, εντάσσεται στο πλάνο βιώσιμης ανάπτυξης της εταιρείας αυξάνοντας την παραγωγική δυναμικότητα και ταυτόχρονα μειώνοντας τη χρήση πλαστικού κατά 14 τόνους το χρόνο και της ενέργειας που απαιτείται για κάθε κιλό συσκευασμένου προϊόντος κατά 40%. Παράλληλα, η Ζαλφα προχώρησε στην υλοποίηση ενός 360 ο πλάνου επικοινωνίας, για το οποίο απέσπασε το Bronze βραβείο στην κατηγορία “Marketing in the Greek Market”.



Πάνος Νιαβής

ΔΕΚΑ ΠΟΝΤΟΥΣ  
ΜΑΥΡΟ ΧΙΟΝΙ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΡΜΟΣ

Δέκα πόντους  
μαύρο χιόνι

Ο Πάνος Νιαβής, κυκλοφόρησε πρόσφατα από τις Εκδόσεις Αρμός το πρώτο του μυθιστόρημα «Δέκα πόντους μαύρο χιόνι», μετά από δυο ποιητικές συλλογές και την πρόσφατη απόδοση στα ελληνικά 30 ποιημάτων της μεγάλης Αργεντινής ποιήτριας Αλφονσίνα Στόρνι.

Η ηρωίδα του βιβλίου, η Δασιά, εγκαταλειμμένη στο γηροκομείο μιας μικρής ορεινής πόλης στο λυκόφως της ζωής της απολογείται στο Θεό και στην εγγονή της (τον μόνο άνθρωπο που νοιάζεται για εκείνη) για τα κρίματα, τις ανομίες αλλά και τα εγκλήματα της ζωής της.

Η ιστορία εκτυλίσσεται χρονικά από το 1940 έως τις παρυφές του 21ου αιώνα. Τοπικά η ιστορία δεν έχει τόπο και καταγωγή, θα μπορούσε να είναι οπουδήποτε στην σκληρή ελληνική επαρχία της μέσα Ελλάδα τα μετεμφυλιακά χρόνια. Ο συγγραφέας δηλώνει κατηγορηματικά πως η μυθιστορία του δεν έχει τόπο, θεωρώντας τη Δασιά λογοτεχνική αδερφή της Τσουνγκα, της ηρωίδας του Μάριο Βάργκας Λιόσα.

Το βιβλίο είναι γραμμένο για όλους εκείνους τους ανθρώπους, που χαράμισαν τις ζωές τους για υποθέσεις που δεν ήταν δικές τους.

## Η νύχτα των κήπων

ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΔΗΣ

*Η Νύχτα τῶν Κήπων*

ΙΚΑΡΟΣ

Η νέα ποιητική συλλογή του Κυριάκου Χαραλαμπίδη, ενδεχομένως αποτελεί την πληρέστερη κωδικοποίηση των θεματικών μοτίβων και των εκφραστικών μέσων του σπουδαίου Έλληνα ποιητή.

Η λέξη Έλληνας δεν έχει να κάνει με το γεωγραφικό σημείο γέννησης και το μητρώο καταγωγής του. Αντίθετα, ο γεννημένος στην Κύπρο ποιητής επιχειρεί να συλλάβει ορισμένα βαθύτερα υποστασιακά στοιχεία του έθνους στην πνευματική του διάσταση, δηλαδή ως αδιάσπαστης ενότητας που η ουσιαστική της ολοκλήρωση εδράζεται στη διέκταση του ορίζοντα και την υπέρβαση μονολιθικών εννοιών.

Η σύμμιξη ιστορίας και μύθου αποτελεί γι' αυτόν τη βάση για τη διερεύνηση και την εξήγηση του ερεβώδους αλλά και λαμπερού ή και διαμπερούς μυστηρίου της ζωής μέσα από την ελληνική εκδοχή του. Με υλικά που αντλεί από εθνικά δράματα και πάθια, χωρίς να αποκρύβει και την ίδια την ελληνοπάθειά μας, ο Χαραλαμπίδης οικοδομεί ουσιαστικά τη μυστική του σχέση με την Ποίηση.

Η χρήση των λέξεων και η μουσική τους γεωμέτρηση είναι ο τρόπος με τον οποίο επιχειρεί, όπως λέει, «να εκβιάσει ένα νόημα για τη σύνθεση του Κόσμου και τη σύλληψη στοιχείων και νόμων που σχετίζονται με το μυστήριο της Δημιουργίας». Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.

quote of the day

OVERPOPULATION LEADS TO OVEREXPLOITATION.

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Εύφημος,  
Ευφημία, Όλγα

tip of the day

In order to stabilize world population, we must eliminate 350,000 per day.

Jacques-Yves Cousteau

11 Ιουλίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Πληθυσμού
- > World Benzodiazepine Awareness Day
- > International Town Criers Day
- > National Cheer up the Lonely Day
- > National Mojito Day