

ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΑΣ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ
Η ΔΙΚΙΑ ΜΑΣ ΛΟΥΞ



TOMORROW



 @louxgreece

 @loux.gr

 www.loux.gr

 @LouxGreece

 Loux-Marlafekas

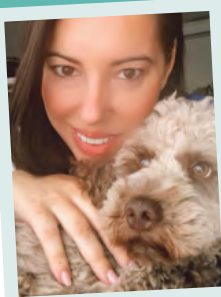
 louxfun

SAY *yes* to the **press**



**ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ
ΝΑ ΕΛΕΓΞΟΥΜΕ
ΤΑ ΟΝΕΙΡΑ ΜΑΣ!**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Ημέρα γενεθλίων σήμερα που σημαίνει ημέρα ανασκόπησης της χρονιάς αλλά και νέοι στόχοι. Από μικρή όποτε με ρωτούσαν την ηλικία μου την έλεγα με μεγάλη ευκολία και μη σου πω ότι τώρα που ανοίγω (και όχι κλείνω όπως έχουμε ξαναπει) τα 41 μου είμαι ακόμα πιο συμφιλιωμένη με μένα και γνωρίζω καλά πως μόνο τυχερή και ευγνώμων πρέπει να νιώθω αφού κέρδισα άλλο ένα χρόνο δίπλα στους αγαπημένους μου. Τυχερή και ευγνώμων που κέρδισα άλλο ένα χρόνο ώστε να κάνω όλες μου τις επιθυμίες πραγματικότητα ή τουλάχιστον μου δόθηκε ο χρόνος να το προσπαθίσω.

Όμως δεν αντιμετωπίζουμε αυτή την τόσο σημαντική μέρα όλοι το ίδιο γι' αυτό και τη σημερινή μου μέρα θέλω να την αφιερώσω σε όλους αυτούς που δε νιώθουν καλά μεγαλώνοντας, καθώς η κατάθλιψη γενεθλίων κυριολεκτικά κάνει πάρτι στις μέρες μας και αναφέρομαι στο αίσθημα θλίψης, απάθειας ή αδιαφορίας για τον εορτασμό ή τη σκέψη των γενεθλίων μας.

Εκτός από θλίψη, η κατάθλιψη γενεθλίων μπορεί επίσης να περιλαμβάνει μια αίσθηση χαμηλής ενέργειας ή εστίαση στο παρελθόν, συμπεριλαμβανομένων όλων όσων μπορεί ή δεν έχουμε καταφέρει μέχρι τώρα. Αυτά τα συναισθήματα μπορεί να προκύψουν τις ημέρες που προηγούνται των γενεθλίων ενός ατόμου, την πραγματική ημέρα, καθώς και για κάποιο χρονικό διάστημα μετά.

Η κατάθλιψη γενεθλίων σχετίζεται με μια κατάσταση ψυχικής υγείας ή είναι περιστασιακή; «Το διαγνωστικό μας εγχειρίδιο (DSM-5) δεν αναγνωρίζει την κατάθλιψη γενεθλίων ως διαταραχή ψυχικής υγείας» λέει ο Δρ. Ernesto Lira de la Rosa, PhD, κλινικός ψυχολόγος και μέλος της συμβουλευτικής ομάδας μέσωσ ενημέρωσης στο Ίδρυμα Έρευνας Hope for Depression.

Ωστόσο, σημειώνει ότι αυτό δεν σημαίνει ότι τα άτομα δεν βιώνουν πραγματική κατάθλιψη ή θλίψη κατά τη διάρκεια γενεθλίων.

Για κάποιους, θα μπορούσε να συνδέεται με προηγούμενες αρνητικές εμπειρίες με γενέθλια. Άλλοι μπορεί να αναλογιστούν τη ζωή τους και μπορεί να μην αισθάνονται ότι είναι εκεί που θα ήθελαν να είναι στη συγκεκριμένη ηλικία. Για άλλους, τα γενέθλια μπορεί να έρθουν σε περιόδους που περνούν κάτι δύσκολο. Αν κάποιος έχει βιώσει κάποιο τραύμα στη ζωή του, μπορεί να βιώσει τα γενέθλιά του ως έναυσμα, ανάλογα με το πλαίσιο και τη διάρκεια του πότε βίωσε το τραύμα.

Μπορεί να υπάρχουν διάφοροι λόγοι για τους οποίους κάποιος μπορεί να εμφανίσει κατάθλιψη γενεθλίων όπως η ανησυχία, ο φόβος για τα γεράματα, οικογενειακά δράματα του παρελθόντος συνδεδεμένα με γενέθλιες ημέρες.

Προφανώς ακολουθεί **Sparkling Room** και θα κλείσω λέγοντάς σου πως αν και τα γενέθλια συνδέονται συνήθως με χαρούμενα συναισθήματα και θετικές εμπειρίες, αυτό μπορεί να μην ισχύει για όλους.

Εάν αντιμετωπίζεις κατάθλιψη γενεθλίων, μην ντρέπεσαι και μην κρύβεσαι. Είναι πολύ συνηθισμένο και φυσιολογικό οι άνθρωποι να νιώθουν θλίψη γύρω από τα γενέθλιά τους. Ωστόσο, εάν η κατάθλιψη των γενεθλίων σου σε οδηγεί σε ακραία συναισθήματα θλίψης, άγχους ή απομόνωσης, καλό θα ήταν να μην αμελήσεις τα σημάδια και να συμβουλευτείς έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας για βοήθεια. Αν νιώθεις έτσι, ας είναι αυτό το δώρο γενεθλίων σου προς τον εαυτό σου! Να σε αγαπάς, να σε προσέχεις και χρόνια μας πολλά!

Claire's Sparkling Room

Κατάθλιψη γενεθλίων, σου έχει συμβεί;

Πολλά από τα συμπτώματα που σχετίζονται με την κατάθλιψη γενεθλίων είναι παρόμοια με τα συμπτώματα της κανονικής κατάθλιψης. Όμως εδώ θα δεις μερικές μικρές διαφορές οι οποίες τείνουν να είναι περιστασιακές και τις νιώθεις μόνο κοντά στα γενέθλια σου:

- Μια αλλαγή στη διάθεσή σου που επιμένει και διαρκεί για αρκετές ημέρες γύρω από τα γενέθλιά σου
- Αισθάνεσαι πιο υποτονικός, πεσμένος ή λυπημένος από το συνηθισμένο
- Ανάγκη για κλάμα πιο συχνά από το συνηθισμένο
- Συλλογισμός του παρελθόντος και ανεκπλήρωτοι στόχοι (π.χ. επαγγελματική αποκατάσταση, γάμος ή μητρότητα/πατρότητα)
- Υπερβολική/εμμονική σκέψη για το πόσο σου απομένει για να ζήσεις
- Δεν έχεις ενέργεια ή κίνητρο για να κάνεις πράγματα
- Έλλειψη ενδιαφέροντος να κάνεις αυτό που συνήθως σου αρέσει
- Αλλαγές στον ύπνο
- Αλλαγές στην όρεξη
- Δυσκολία εστίασης ή συγκέντρωσης
- Σωματικοί πόνοι
- Επιθυμία να αποφύγεις την ημέρα των γενεθλίων σου
- Αδιαφορία για τον εορτασμό των γενεθλίων σου (π.χ. απόρριψη ή άρνηση σχεδίων να γιορτάσεις με φίλους ή οικογένεια)
- Επιθυμία για απομόνωση



Πώς να αντιμετωπίσεις την κατάθλιψη των γενεθλίων

Για να ανακουφίσεις τα συναισθήματά σου και να κατανοήσεις καλύτερα από πού προέρχονται, θα σου πρότεينا να δοκιμάσεις κάτι από τα παρακάτω:

➤ Άφησε τα συναισθήματά σου ελεύθερα

Τείνουμε να συνδέουμε τα γενέθλια με εορτασμούς και θετικές εμπειρίες, και αυτό μπορεί να μην ισχύει για όλους. Έτσι, εάν δεν νιώθουμε ενθουσιασμένοι ή χαρούμενοι κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου πιστεύουμε ότι έχουμε κατάθλιψη. Ας ξεκινήσουμε λοιπόν επιτρέποντας στον εαυτό μας να νιώσει ό,τι συναισθήματά θέλει χωρίς να τον κρίνουμε και αυτό ίσως μας επιτρέψει να επεξεργαστούμε το βαθύτερο νόημα πίσω από αυτό και να ανακαλύψουμε γιατί πραγματικά νιώθουμε έτσι.

➤ Εξάσκησε την επίγνωση και την αυτοσυμπόνια

Είναι σημαντικό να είμαστε ευγενικοί με τον εαυτό μας. Αν αυξήσουμε την επίγνωση για τα συναισθήματά μας, μπορούμε να προσεγγίσουμε αυτά τα συναισθήματα με συμπόνια. Μπορούμε να ηρεμήσουμε και να υπενθυμίσουμε στον εαυτό μας ότι είμαστε άνθρωποι και ότι όταν νιώθουμε μια σειρά συναισθημάτων, αυτό δεν πειράζει. Αύριο είναι μία καινούργια μέρα και θα νιώσουμε καλύτερα.

Όταν προσπαθούμε να αποφύγουμε τα συναισθήματα, μπορεί απλά να αυξάνουμε την ένταση τους συναισθήματος και θα συνεχίσουμε να το νιώθουμε μέχρι να το ανακαλύψουμε, να το αποδεχτούμε και τελικά να το αντιμετωπίσουμε.

➤ Μίλησε για την εμπειρία σου με κάποιον που εμπιστεύεσαι

Εκφράστε τα συναισθήματά σας σε έναν φίλο ή μέλος της οικογένειάς σας. Κάποιος που γνωρίζετε μπορεί να έχει

περάσει την ίδια ακριβώς μελαγχολία κατά τη διάρκεια των γενεθλίων του και στο άκουσμα πως δεν είσαι μόνος αλλά το έχουν αισθανθεί και άλλοι θα νιώσεις καλύτερα. Με το να μοιράζεσαι με έμπιστα πρόσωπα κάτι που σε απασχολεί και να παίρνεις την επιβεβαίωση πως το έχουν νιώσει και εκείνοι αποδυναμώνει αυτό που αισθάνεσαι και είναι πιο εύκολο για σένα μετά να το αντιμετωπίσεις. Είναι όπως λέμε για να το έκανε αυτός, μπορώ και εγώ. Εξάλλου ακόμα και η συζήτηση που απλά θα κάνετε θα σου προσφέρει ανακούφιση, δοκίμασέ το!

➤ Γίόρτασε όσο νιώθεις άνετα

Μερικοί άνθρωποι μπορεί να αισθάνονται ένοχοι όταν τα αγαπημένα τους πρόσωπα θέλουν να γιορτάσουν μαζί τους και να προγραμματίσουν πάρτι και εκπλήξεις, ενώ αυτοί νιώθουν υποτονικά όσο πλησιάζουν τα γενέθλιά τους. Αφού δεν είμαστε καλά και θέλουμε απλά να αποφύγουμε τέτοιου είδους εορτασμούς ας εκφράσουμε τα συναισθήματα, τις επιθυμίες και τις ανάγκες μας σχετικά με τα γενέθλιά μας και ας μην αναγκαστούμε να προσποιηθούμε για να ευχαριστήσουμε τους άλλους γιατί στο τέλος της ημέρας θα μας κάνει να νιώσουμε χειρότερα. Είναι η μέρα μας, γι' αυτό θα κάνουμε ό,τι θέλουμε!

➤ Μίλησε σε έναν θεραπευτή

Αν το “πρόβλημα” είναι χρόνιο τότε πρέπει να ανακαλύψουμε τις βασικές αιτίες που νιώθουμε θλίψη στα γενέθλιά μας και αυτό μπορεί να γίνει με βαθύτερο αυτοστοχασμό και τη βοήθεια ενός θεραπευτή. Όταν νιώσουμε έτοιμοι να εμβαθύνουμε στους λόγους για τους οποίους εμφανίζουμε σημάδια κατάθλιψης την περίοδο των γενεθλίων μας, τότε η ψυχολογική στήριξη από κάποιον επαγγελματία είναι μονόδρομος και ίσως μας δώσει την ευκαιρία μέσα από αυτό το “ταξίδι” να εξερευνήσουμε, να ανακαλύψουμε και στο τέλος να θεραπεύσουμε ό,τι πραγματικά μας απασχολεί.



Πώς μπορούμε να ελέγξουμε τα όνειρά μας!

Έχετε ακούσει ποτέ τον όρο “διαυγή όνειρα”;

Τα διαυγή όνειρα είναι μια κατάσταση στην οποία έχουμε ενεργή επίγνωση ότι βρισκόμαστε στη μέση ενός ονείρου. Αυτή η επίγνωση εξελίσσεται σε κάποιους ανθρώπους και έτσι μπορούν να ελέγξουν το περιεχόμενο των ονείρων τους.

Το να μπορούμε να ελέγχουμε τα όνειρά μας δεν είναι κάτι ανέφικτο. Θέλει όμως... τρόπο! Εφαρμόζοντας κάποιες τεχνικές, μπορούμε να καλλιεργήσουμε την ικανότητα να κατευθύνουμε τα όνειρά μας. Σε συνέντευξή της στο [Scientific American](#), η επίκουρη κλινική καθηγήτρια Ψυχολογίας στην Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ Deirdre Barrett αναφέρει ότι μία τέτοια τεχνική περιλαμβάνει την παροχή στον εγκέφαλό μας μιας οπτικής προτροπής του επιθυμητού θέματος πριν από τον ύπνο.

Λύνοντας προβλήματα ενώ κοιμόμαστε...

Ακούγεται ουτοπικό αλλά η Deirdre Barrett υποστηρίζει ότι ωφελεί να κρατάμε ένα αντικείμενο, σχετικό με το πρόβλημα δίπλα στο κρεβάτι μας, στην επίλυση του προβλήματος! “Αν είστε καλλιτέχνης, μπορεί να είναι ένας λευκός καμβάς” προτείνει. Επίσης, όταν η επιθυμία μας είναι να ονειρευτούμε ένα συγκεκριμένο πρόσωπο, μία φωτογραφία του θα λειτουργήσει ως οπτική προτροπή για τον εγκέφαλό μας.

Οι δύο πιο αποτελεσματικές μέθοδοι ελέγχου ονείρων

Σε μελέτη που δημοσιεύθηκε στο *Frontiers in Psychology* αναλύθηκαν πάνω από 300 συμμετέχοντες ηλικίας 18 έως 84 ετών. Οι ερευνητές εντόπισαν δύο μεθόδους που ήταν πιο αποτελεσματικές στην αύξηση της πιθανότητας διαυγούς ονείρου.

Στις μεθόδους ακολουθήθηκε “ξύπνημα του εαυτού μας” κατά τη διάρκεια της νύχτας, πέντε ώρες αφού κοιμήθηκαν οι συμμετέχοντες.



Η πρώτη τεχνική ονομάζεται μνημονική επαγωγή διαυγών ονείρων (MILD) και περιλαμβάνει την πραγματοποίηση μιας λεκτικής δήλωσης πριν κάποιος πέσει για ύπνο, όπως: “Την επόμενη φορά που θα ονειρευτώ, θα θυμάμαι ό,τι ονειρεύομαι”.

Η άλλη μέθοδος, “διαυγές όνειρο που προκαλείται από τις αισθήσεις (SSILD)”, χρησιμοποιεί τεχνικές γείωσης. Σε αυτήν για 20 δευτερόλεπτα το άτομο συγκεντρώνεται στις αισθήσεις του -σε ό,τι βλέπει, ακούει και αισθάνεται πριν επιστρέψει στο κρεβάτι.

Ημερολόγιο ονείρων

Για να μπορέσουμε σταδιακά να ελέγξουμε ό,τι βλέπουμε στον ύπνο μας και να έχουμε διαυγή όνειρα, βοηθάει η τήρηση ενός ημερολογίου ονείρων. Ειδικότερα, το να καταγράφουμε τα όνειρά μας το πρωί, μόλις ξυπνήσουμε, συμβάλλει στην καλύτερη συνειδητοποίηση των ονείρων που είναι ένα σημαντικό βήμα για τον έλεγχό τους.



Η εταιρία εμφιάλωσης νερού Δίρφος ΑΕ βραβεύτηκε στη διοργάνωση «Πρωταγωνιστές της Ελληνικής Οικονομίας 2022»

ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΕΣ

ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ 2022 • 7η διοργάνωση



Νίκος Σέρρας, Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της Δίρφος ΑΕ

στην επιτυχή εφαρμογή του επιχειρηματικού της σχεδίου, παρά τις οικονομικές και πολιτικές συνθήκες των τελευταίων ετών. Θέτοντας γερές βάσεις για το μέλλον, το πλάνο της Δίρφος για την επόμενη πενταετία περιλαμβάνει σημαντική αύξηση του κύκλου εργασιών και της παραγωγικής ικανότητας με προσανατολισμό στην παραγωγή προϊόντων υψηλής ποιότητας και καινοτομίας.

Ο συγκεκριμένος θεσμός επιβραβεύει τις επιχειρήσεις εκείνες που πρωταγωνιστούν ανοίγοντας δρόμους και στηρίζοντας έμπρακτα την ελληνική οικονομία. Η διοργάνωση αυτή αποτελεί συνέχεια της ετήσιας επιχειρηματικής έκδοσης “Οι Ισχυροί της Ελληνικής Οικονομίας” και τα βραβεία που απονέμονται προκύπτουν από τα επίσημα στοιχεία δημοσιευμένων ισολογισμών και τη γενική εικόνα και εκτίμηση της αγοράς για την πορεία των επιχειρήσεων στη χώρα μας.

Η Δίρφος ήταν η μοναδική εταιρία εμφιάλωσης νερού που βραβεύτηκε στην εν λόγω διοργάνωση και το βραβείο παρέλαβε ο Νίκος Σέρρας, Πρόεδρος Δ.Σ. και κάτοχος της πλειοψηφίας των μετοχών της εταιρίας. Η κατηγορία στη οποία βραβεύτηκε ήταν “Turn-around Business”.

Η διάκριση επετεύχθη για τη Δίρφος ΑΕ χάρη

Green News

TÜV AUSTRIA Hellas: Επαλήθευση ετήσιων ισολογισμών άνθρακα με ISO 14064-1 για τη συμμόρφωση με τον Εθνικό Κλιματικό Νόμο (Ν. 4936/2022)

Η TÜV AUSTRIA Hellas επαληθεύει σύμφωνα με τις απαιτήσεις του ISO 14064-1 τους δήμους και τις υπόχρεες επιχειρήσεις της χώρας, που θα πρέπει, με βάση τον Εθνικό Κλιματικό Νόμο (Ν.4936/2022), από το 2023 και μετά, να καταρτίζουν ετήσιους ισολογισμούς άνθρακα οι οποίοι θα επαληθεύονται από Διαπιστευμένους Φορείς Επαλήθευσης.

Η κλιματική αλλαγή και η υποβάθμιση του περιβάλλοντος αποτελούν μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις της εποχής μας. Στην Ελλάδα ψηφίστηκε ο Εθνικός Κλιματικός Νόμος (Ν. 4936/2022) με τον οποίο υιοθετούνται σε εθνικό επίπεδο οι Ευρωπαϊκοί στόχοι επίτευξης κλιματικής ουδετερότητας έως το 2050 (Green Deal) με ενδιάμεσους στόχους μείωσης κατά 55% το 2030 (Fit for 55) και κατά 80% το 2040 (έτος βάσης το 1990). Σύμφωνα με τον Εθνικό κλιματικό Νόμο, από το Μάρτιο του 2023 και μετά οι Δήμοι και σταδιακά το σύνολο των μεσαίων και μεγάλων επιχειρήσεων της χώρας θα πρέπει να καταρτίζουν ετήσιους ισολογισμούς άνθρακα με βάση τα πρότυπα IPCC 2006, GHG Protocol, ISO 14064-1 και να επαληθεύονται από Διαπιστευμένους Φορείς Επαλήθευσης. Οι ισολογισμοί θα πρέπει να εκπονοούνται και να επαληθεύονται ετησίως.

Το ISO 14064-1 είναι ένα εθελοντικό πρότυπο πιστοποίησης που παρέχει το πλαίσιο για τον υπολογισμό και την επαλήθευση των GHG. Το ISO 14064-1 καθορίζει αρχές και απαιτήσεις για την ποσοτικοποίηση και την αναφορά εκπομπών και αφαιρέσεων αερίων θερμοκηπίου (GHG) σε επίπεδο οργανισμού (δημοτική αρχή ή επιχείρηση), ενώ περιλαμβάνει απαιτήσεις για το σχεδιασμό, την ανάπτυξη, τη διαχείριση, την αναφορά και την επαλήθευση του αποθέματος GHG ενός οργανισμού.

Πέρα από τη συμμόρφωση με τη νομοθεσία, η επαλήθευση αποτελεί τη διασφάλιση των οργανισμών και των καταναλωτών σχετικά με την εγκυρότητα και την ορθότητα των μετρήσεων. Επίσης, με τις πιστοποιήσεις βελτιώνεται το περιβαλλοντικό προφίλ του οργανισμού, το προϊόν διαφοροποιείται και αποκτά συγκριτικό πλεονέκτημα στην αγορά, καλύπτεται η απαίτηση των καταναλωτών για μεγαλύτερη διαφάνεια, ενώ παράλληλα ο καταναλωτής αποκτά εμπιστοσύνη στην παρεχόμενη πληροφορία.

TÜV
AUSTRIA

HELLAS

Silver Βραβείο ως Retail Franchisor of the Year στην OK! Anytime Markets ΑΕ, στα 20^α RETAILBUSINESS AWARDS!

Στα 20^α RETAILBUSINESS AWARDS βραβεύτηκε η OK! Anytime Markets ΑΕ με το silver βραβείο στην κατηγορία Retail Franchisor της χρονιάς, αναγνωρίζοντας και επιβραβεύοντας την δυναμική της ανάπτυξη και την ανοδική της πορεία, προσφέροντας προϊόντα υψηλής ποιότητας σε όσους την εμπιστεύονται καθημερινά. Με το δίκτυο καταστημάτων franchise να επεκτείνεται πλέον με ταχείς ρυθμούς και στην Βόρεια Ελλάδα, η εταιρεία προσφέρει στον κόσμο της αυτό που έχει περισσότερο ανάγκη: να ψωνίζει χωρίς άγχος, εύκολα, μέσα από το διευρυμένο ωράριο λειτουργίας των καταστημάτων της, την ποικιλία προϊόντων αλλά και τις συμφέρουσες, ανταγωνιστικές τιμές. Ταυτόχρονα, μέσα από το πρόγραμμα Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης, «είμαστε όλοι OK!» επεκτείνει το έργο και την προσφορά προς τις τοπικές κοινωνίες που δραστηριοποιείται.

Η απονομή των βραβείων του μεγαλύτερου και μακροβιότερου θεσμού του ελληνικού λιανικού εμπορίου και της βιομηχανίας έλαβε χώρα για 20η συνεχόμενη χρονιά, την Δευτέρα 18 Ιουλίου 2022 και το βραβείο για την OK! Anytime Markets ΑΕ παρέλαβαν η διευθύντρια Marketing & Επικοινωνίας, κα Μαρία Αρτίκη και ο Διευθυντής Ανάπτυξης κος, Παναγιώτης Μπαλατσώνης.

Όπως ανέφερε η κυρία Μαρία Αρτίκη κατά την απονομή του βραβείου: «Όλοι οι άνθρωποι, που απαρτίζουν την OK! Anytime Markets, έχουμε θέσει ως στόχο να βοηθάμε τους ανθρώπους να ψωνίζουν χωρίς άγχος, εύκολα! αλλά και να συνεισφέρουμε με το πρόγραμμα Εταιρικής μας Ευθύνης ώστε να είμαστε όλοι OK! Αυτό το βραβείο μας δίνει την δύναμη να συνεχίσουμε την αποστολή μας! Σας ευχαριστούμε πολύ!», ενώ ο κύριος Παναγιώτης Μπαλατσώνης ευχαρίστησε με τον λόγο του όλους τους ανθρώπους που βρίσκονται πίσω από αυτή την προσπάθεια και όπως ο ίδιος είπε: «Δεν θα μπορούσαμε να βρισκόμαστε σήμερα εδώ χωρίς αυτούς και για αυτό τους αφιερώνουμε αυτό το βραβείο».



Health News

Τα οφέλη της καλλιέργειας λαχανικών στο σπίτι

Έρευνα αναφορικά με τα οφέλη της καλλιέργειας λαχανικών στον δικό μας κήπο, που βασίστηκε σε Έλληνες μετανάστες που διατηρούν τους δικούς τους κήπους σε μεγάλη ηλικία και παρουσιάστηκε στο πλαίσιο του ετήσιου [Aristotle Medical Forum](#) (AMF), έδειξε ότι η καλλιέργεια κρεμμυδιού, σκόρδου και φυλλωδών λαχανικών συνδέεται με χαμηλότερη αρτηριακή πίεση και ότι τα χόρτα έχουν 70% υψηλότερη περιεκτικότητα σε β-καροτένιο και λουτεΐνη σε σχέση με τα υπόλοιπα λαχανικά.

Σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας, το 75% των ηλικιωμένων Ελλήνων καλλιεργούν στον κήπο τους στην Αυστραλία κρεμμύδια, σκόρδο, ντομάτες, αγγουράκια, άγρια λαχανικά, βότανα, μυρωδικά και ελαιόδεντρα.



Είναι μία από τις πιο εντυπωσιακές παραλίες όχι μόνο της Ελλάδας αλλά και του κόσμου επίσης, καθώς περιλαμβάνεται σε σχετικές λίστες κάθε χρόνο!

Ταξιδέψτε στο πιο εντυπωσιακό Ναυάγιο!

Το Ναυάγιο της Ζακύνθου νομίζεις ότι βγήκε από καρτ ποστάλ... Πολλοί, πριν το δουν από κοντά, πιστεύουν πως το τirkουάζ χρώμα του νερού είναι αποτέλεσμα Photoshop...

Μέχρι το 1982 η παραλία ονομαζόταν Άγιος Γεώργιος. Βρίσκεται στην ανατολική πλευρά του νησιού, κοντά στο ορεινό χωριό της Αναφωνήτριας. Τα υπέροχα νερά της και το εξωτικό τοπίο δεν ήταν αρκετά για να την κάνουν διάσημη παγκοσμίως...

Ένα ναυτικό ατύχημα στη Ζάκυνθο πριν από 42 χρόνια έγινε η αιτία για να εξαπλωθεί η φήμη της παντού! Το πλοίο «Παναγιώτης» ναυάγησε το 1980, καθώς μετέφερε παράνομα τσιγάρα από την Τουρκία τα οποία θα πουλούσε σε προσυμφωνημένο σημείο σε διεθνή ύδατα. Το πλοίο δεν έφτασε ποτέ στον προορισμό του... Έμεινε για πάντα στην παραλία για να της δώσει το στίγμα του!



Ταξιδέψτε στο Ναυάγιο μέσα από το βίντεο του [Travel Diary!](#)

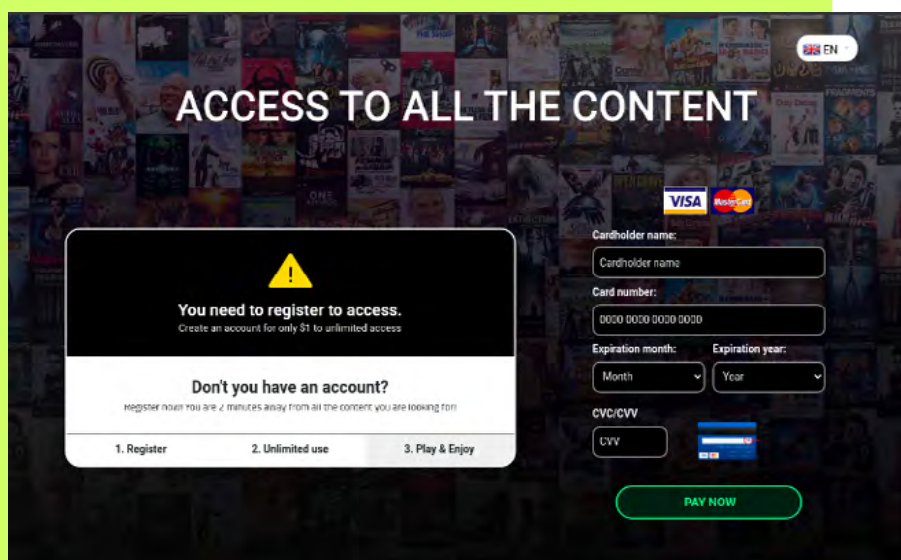
Stranger Scams: Οι εγκληματίες του κυβερνοχώρου αδειάζουν τα πορτοφόλια των θαυμαστών της δημοφιλούς σειράς

[Watch Now](#)[Download](#)

Στις αρχές Ιουλίου κυκλοφόρησε η τέταρτη σεζόν μιας από τις πιο πολυαναμενόμενες σειρές, του Stranger Things. Οι fans περίμεναν τη σειρά με αγωνία και την ανέβασαν για ακόμα μια φορά στην κορυφή των streaming charts.

Δυστυχώς, η επιθυμία των ένθερμων θαυμαστών να δουν νέα επεισόδια το συντομότερο δυνατό έχει χρησιμοποιηθεί καταχρηστικά από απατεώνες. Οι ερευνητές της Kaspersky βρήκαν πολυάριθμα παραδείγματα spam emails και σελίδων phishing που είχαν σχεδιαστεί για να κλέβουν χρήματα και προσωπικές πληροφορίες των fans.

Παρόλο που έχουν ήδη κυκλοφορήσει τα νέα επεισόδια, οι fans εξακολουθούν να μην είναι ασφαλείς, επειδή δεν επιλέγουν όλοι να παρακολουθήσουν τη σειρά στον επίσημο ιστότοπο. Όταν οι χρήστες αρνούνται να πληρώσουν για συνδρομή σε μια streaming υπηρεσία και επιλέγουν να παρακολουθήσουν μια ταινία ή μια εκπομπή σε κάποια παράνομη σελίδα, καταλήγουν να πληρώσουν βαρύτερο





Eleven Sweatshirt Stranger Thin...

€24.90 €29.70

AGGIUNGI AL CARRELLO



Stranger Things The Upside Dow...

€368,89 €435,99

ADD TO CART



Stranger Things Demogorgon Cl...

€21.07 €24.90

IN DEN WARENKORB

τίμημα από αυτό που εξοικονομούν – χάνοντας τα προσωπικά τους στοιχεία και τα δεδομένα της κάρτας τους.

Εγκληματίες του κυβερνοχώρου έχουν προσφέρει στους χρήστες τη δυνατότητα «να παρακολουθούν τα νέα επεισόδια μόνο με 1 δολάριο». Για να αποκτήσουν πρόσβαση σε αυτήν την προσφορά, τους ζητήθηκε να δημιουργήσουν νέο λογαριασμό και να εισαγάγουν τη διεύθυνση και τα τραπεζικά τους στοιχεία. Αφού εισήγαγαν τα στοιχεία τους, οι απατεώνες άδειαζαν τα πορτοφόλια των θυμάτων, χωρίς τα θύματα να έχουν πρόσβαση στη νέα σεζόν της αγαπημένης τους σειράς.

Οι απατεώνες εξαπατούν τους θεατές να εισάγουν στοιχεία τραπεζικής κάρτας

Οι ειδικοί της Kaspersky έχουν εντοπίσει spam emails που επίσης κάνουν κατάχρηση της δημοτικότητας του Stranger Things. Τέτοια emails χρησιμοποιούνται για την πώληση προϊόντων αμφιβόλου ποιότητας και διαδίδονται μέσω emails χωρίς τη συγκατάθεση του παραλήπτη. Για παράδειγμα, σε ένα από τα spam emails δόθηκε στους χρήστες η ευκαιρία να αγοράσουν graphic t-shirts limited-edition που σχετίζονται με τη νέα σεζόν του Stranger Things. Ο ιστότοπος υποστήριζε όλες τις γλώσσες και όλα τα νομίσματα για πληρωμή. Μπορεί να



μην είναι απαραίτητα μια σελίδα phishing, αλλά το γεγονός ότι οι διαφημίσεις για αυτά τα προϊόντα προωθήθηκαν μέσω spam και το ίδιο το domain δημιουργήθηκε μόλις πρόσφατα, εγείρουν υποψίες για την ασφάλεια της αγοράς από αυτήν τη σελίδα.

Για να αποφύγετε να πέσετε θύματα απάτης, η Kaspersky συνιστά:

- Αποφύγετε συνδέσμους που υπόσχονται πρώιμες προβολές ταινιών ή τηλεοπτικών σειρών. Εάν έχετε αμφιβολίες σχετικά με την αυθεντικότητα του περιεχομένου, επικοινωνήστε με τον πάροχο ψυχαγωγίας σας.
- Ελέγξτε την αυθεντικότητα του ιστότοπου πριν εισαγάγετε προσωπικά δεδομένα και χρησιμοποιήστε μόνο επίσημες, αξιόπιστες ιστοσελίδες για να παρακολουθήσετε ή να κατεβάσετε ταινίες. Ελέγξτε ξανά τις μορφές URL και την ορθογραφία των ονομάτων της εταιρείας.
- Δώστε προσοχή στις επεκτάσεις των αρχείων που κατεβάζετε. Ένα αρχείο βίντεο δεν θα έχει ποτέ επέκταση .exe ή .msi.
- Χρησιμοποιήστε μια αξιόπιστη λύση ασφαλείας, όπως το [Kaspersky Security Cloud](#), που εντοπίζει κακόβουλα συνημμένα και αποκλείει ιστότοπους phishing.



Kaspersky Security Cloud

Tequila Don Julio - Ένα ταξίδι γεμάτο πάθος. Προορισμός η Μύκονος

Η ιστορία αυτής της μοναδικής tequila είναι απόλυτα συνυφασμένη με τον ιδρυτή της, τον Don Julio González και με αυτό που όριζε τη ζωή του: το πάθος για ό,τι έκανε. Αυτό το πάθος ενέπνευσε τη δημιουργία της πρώτης εκλεκτής tequila, της Don Julio. Όσο η φήμη αυτής της tequila ταξίδευε ανά τον κόσμο, ο Don Julio González παρέμεινε πιστός στην κοινότητα που έκανε το πάθος του πραγματικότητα. Διαμένοντας στην πατρίδα του, στο Jalisco, ίδρυσε ένα αποστακτήριο, όπου οι επόμενες γενιές θα εργαζόταν με πάθος για την ποιότητα και τη δεξιοτεχνία, αναβιώνοντας το πάθος ενός ανθρώπου που έφερε την επανάσταση στην tequila για πάντα. Η tequila Don Julio είναι η επιλογή για όσους τους οδηγεί το πάθος, η αφοσίωση και η αληθινή αγάπη σε όλους τους δρόμους τους. Το spirit που συνοδεύει τις γαστρονομικές στιγμές, αλλά και εκείνες της διασκέδασης σε πιο upbeat ρυθμούς. Το πάθος του ιδρυτή ταξιδεύει στο σήμερα, στην Μύκονο και ενσαρκώνεται σε 6 μοναδικούς artisans που εμπνέονται από τις γραμμές, την γη, την αλμύρα, το απέραντο γαλάζιο, τους ανθρώπους.

6 δημιουργοί «γράφουν» εικόνες, γεννούν συναισθήματα, που η κυκλαδίτικη γη απλόχερα τους δίνει και δημιουργούν με πάθος: Παΐσιος Μεντεσίδης - Jewel Manufacturer, Ιάνθη Μιχαλάκη, Μαρία Αλαφούζου - Bakers of Kora, Κρίτων Πουλής - Chef Patisserie of Bon Bon Fait Maison, Μελίνα Κόαν - Painter, Δήμητρα Γρίβα - Potterist & Concrete Artist.

Απολαύστε υπεύθυνα.



Tech News

Με τις ψηφιακές βιβλιοθήκες, τα Public ανοίγουν την πόρτα της τεχνολογίας σε όλους



Με αφορμή το πρόγραμμα Ψηφιακή Μέριμνα II, τα Public υποστήριξαν φέτος μια σημαντική πρωτοβουλία δημιουργίας ψηφιακών βιβλιοθηκών σε απομακρυσμένα σημεία της χώρας, ενισχύοντας τις δυνατότητες που μπορεί να προσφέρει σε όλους η τεχνολογία. Έξι βιβλιοθήκες από διαφορετικές περιοχές έλαβαν πολύτιμο εξοπλισμό από τα Public, προσφέροντας στους επισκέπτες τους νέες δυνατότητες πρόσβασης σε πολύτιμη γνώση και πληροφόρηση.

Πιο συγκεκριμένα, τα Public προσέφεραν πολύτιμα laptop και tablet στη Δημοτική Βιβλιοθήκη Δράμας, στη Δημοτική Βιβλιοθήκη Καβάλας «Βασίλης Βασιλικός», στη Δημόσια Κεντρική Βιβλιοθήκη Κόνιτσας, στη Δημοτική Βιβλιοθήκη Σητείας «Βισσέντζος Κορνάρος», στη Δημοτική Βιβλιοθήκη Σιδηροκάστρου Σιντικής και στη Δημοτική Βιβλιοθήκη Σίνδου «Χαράλαμπος Λυσαρίδης», συμβάλλοντας στο έργο τους. Στην επιτυχημένη υλοποίηση της

πρωτοβουλίας συμμετείχαν με τις αγορές τους οι δικαιούχοι του προγράμματος Ψηφιακή Μέριμνα II που αξιοποίησαν το κουπόνι τους για αγορές σε είδη τεχνολογίας από τα καταστήματα Public ή το public.gr, βοηθώντας τα Public να παρέχουν στους κατοίκους των παραπάνω περιοχών μεγαλύτερη πρόσβαση σε σύγχρονα τεχνολογικά εργαλεία.

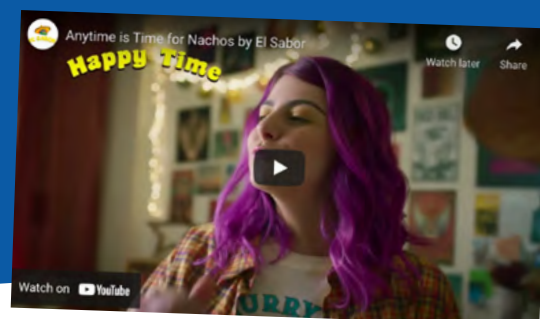
Νέα τηλεοπτική καμπάνια El Sabor: Κάθε στιγμή, είναι στιγμή για nachos



Μέσα από τη νέα τηλεοπτική καμπάνια, η El Sabor μας εντάσσει σε ένα σύγχρονο και γευστικό κόσμο, όπου κάθε στιγμή της ημέρας τα τραγανά nacho chips και dips El Sabor, αποτελούν την πιο γευστική επιλογή!

Η νέα μοντέρνα τηλεοπτική καμπάνια μας παρουσιάζει τρεις διαφορετικούς πρωταγωνιστές, που μοιράζονται μαζί μας στιγμές από την καθημερινότητα τους μαζί με El Sabor. Η ταλαντούχα drummer, μετά από το καθημερινό της jam session απολαμβάνει τα nacho chips, παρατείνοντας το συναίσθημα της ευτυχίας μέσα από την ξεχωριστή τους γεύση. Το αγαπημένο ζευγάρι δημιουργεί στην κουζίνα ένα γευστικό απογευματινό snack με πρωταγωνιστή τα nacho & dips της El Sabor οποίο θα απολαύσει με την παγωμένη μπύρα στην βεράντα. Το βίντεο, κλείνει με μία γνώριμη εικόνα μπαμπά και γιου, που παρακολουθούν έναν αγώνα ποδοσφαίρου αγκαλιά με τα nacho chips στον καναπέ τους, θέτοντας την δικιά τους οικογενειακή, εορταστική διάθεση. Με αυτό τον τρόπο η El Sabor, μέσα σε μόλις 20 δευτερόλεπτα, αποδεικνύει πως κάθε στιγμή μέσα στην ημέρα, είναι μία στιγμή για El Sabor nachos & chips.

Δες το TVC των αγαπημένων σου nacho & dips και ξεκίνα να γεμίζεις τη ζωή σου λαχταριστές στιγμές!



Press Room

Η ενδυνάμωση των γυναικών Ρομά «κλειδί» για την καταπολέμηση της ενδοοικογενειακής βίας εναντίον τους

Η ενδυνάμωση εντός της κοινότητας, η καταπολέμηση των πρώιμων, εξαναγκαστικών γάμων, η εξάλειψη των στερεοτύπων και η καλλιέργεια μιας κουλτούρας μη βίας αποτελούν παράγοντες «κλειδιά» για την εξάλειψη της ενδοοικογενειακής βίας εναντίον γυναικών Ρομά, ενώ καθοριστικής σημασίας είναι και η εκπαίδευση των επαγγελματιών που έρχονται σε επαφή με γυναίκες Ρομά ώστε να μπορούν να διαχειριστούν αποτελεσματικά περιστατικά βίας.

Αυτά είναι τα βασικά συμπεράσματα του συνεδρίου με θέμα «Ενδοοικογενειακή βία εναντίον γυναικών Ρομά - Τρόποι πρόληψης και καταπολέμησης», που διοργάνωσε χθες το **ΚΜΟΠ – Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας** στο **Σεράφειο** του Δήμου Αθηναίων. Το συνέδριο πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της ευρωπαϊκής πρωτοβουλίας **PATTERN**, την οποία συντονίζει το ΚΜΟΠ με στόχο να ενδυναμώσει τις γυναίκες Ρομά, ώστε να αναγνωρίζουν την ενδοοικογενειακή βία και να είναι ενημερωμένες για τους διαθέσιμους μηχανισμούς υποστήριξης.

Την ανάγκη στήριξης αυτών των «αθέατων», όπως χαρακτηριστικά είπε, γυναικών, επεσήμανε ο Γιώργος Σταμάτης, Γενικός Γραμματέας Κοινωνικής Αλληλεγγύης & Καταπολέμησης της Φτώχειας, κατά τον χαιρετισμό του στο συνέδριο. «Το πρώτο πράγμα που καλούμαστε ως χώρα και ως πολιτεία είναι να καταπολεμήσουμε τους πρώιμους και εξαναγκαστικούς γάμους και να σπάσουμε τα στερεότυπα που υπάρχουν μέσα στις κοινότητες των Ρομά», τόνισε ο κ. Σταμάτης.

Στην ανάγκη εκπαίδευσης και παροχής των κατάλληλων εργαλείων στους επαγγελματίες που έρχονται σε επαφή με γυναίκες Ρομά ώστε να μπορούν να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικότερα περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας αναφέρθηκε η Ελένη Χρονοπούλου, επικεφαλής ερευνήτρια & εκπαιδύτρια στο ΚΜΟΠ. Η κ. Χρονοπούλου παρουσίασε το Πρωτόκολλο Διαχείρισης Ενδοοικογενειακής Βίας για Γυναίκες Ρομά. Μπορείτε να δείτε το πρωτόκολλο [ΕΛΩ](#).



Η AGENSO ανακοίνωσε τη λειτουργία της εφαρμογής **firedanger.gr**

Πρόκειται ένα διαδραστικό χάρτη εκτίμησης κινδύνου πυρκαγιάς για τον Ελλαδικό χώρο που είναι ελεύθερα προσβάσιμος στο www.firedanger.gr. Με τη χρήση μαθηματικών μοντέλων για μετεωρολογικές παραμέτρους, όπως η θερμοκρασία του περιβάλλοντος, η βροχόπτωση, η σχετική υγρασία και η ταχύτητα του ανέμου, υπολογίζονται τόσο η πιθανότητα εκδήλωσης και εξάπλωσης πυρκαγιάς όσο και ο κίνδυνος ανάφλεξης. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται σε έναν έγχρωμο διαδραστικό χάρτη

με πέντε διαφορετικά επίπεδα επικινδυνότητας: πράσινο για χαμηλό κίνδυνο, μπλε για μεσαίο κίνδυνο, κίτρινο για υψηλό κίνδυνο, πορτοκαλί για πολύ υψηλό κίνδυνο και κόκκινο για κατάσταση συναγερμού.

Έτσι, ο χρήστης μπορεί να δει την εκτίμηση για βάθος πέντε (5) ημερών και ανά τρίωρο, είτε αναζητώντας και επιλέγοντας την περιοχή ενδιαφέροντος, είτε ενεργοποιώντας την ανίχνευση της τρέχουσας τοποθεσίας του.

Η εφαρμογή απευθύνεται τόσο σε απλούς πολίτες όσο και σε στελέχη της τοπικής αυτοδιοίκησης και είναι προσβάσιμη δωρεάν, μέσω της διαδικτυακής εφαρμογής. Η AGENSO είναι μια καινοτόμος εταιρία έρευνας και ανάπτυξης που εξειδικεύεται στους τομείς των έξυπνων πόλεων, της γεωργίας και του περιβάλλοντος.



Το Ολυμπιακό Κέντρο Ιππασίας Μαρκοπούλου έγινε καταφύγιο για τα άλογα των πυρόπληκτων ιππικών ομίλων της Αττικής

Το Ολυμπιακό Κέντρο Ιππασίας Μαρκοπούλου – ΟΚΙΜ έγινε και πάλι φέτος καταφύγιο για τα άλογα των πυρόπληκτων ιππικών ομίλων της Αττικής. Αυτή τη φορά φιλοξενεί 30 άλογα του Εθνικού Ιππικού Ομίλου Τατοίου, οι εγκαταστάσεις του οποίου στη Παλλήνη κάηκαν ολοσχερώς από την πρόσφατη πυρκαγιά.

Φιλοξένησε ακόμη 60 άλογα του Ιππικού Ομίλου Αθηνών, ο οποίος δεν υπέστη ζημιές αλλά τα άλογα απομακρύνθηκαν λόγω της αποπνικτικής ατμόσφαιρας εξαιτίας του καπνού και επέστρεψαν χθες στον Ομίλο.

Ακόμη, το ΟΚΙΜ φιλοξενεί και ορισμένα άλογα ιδιωτών από τις πυρόπληκτες περιοχές, μετά από ενέργειες της Περιφέρειας Αττικής.



Η Ελληνική Ομοσπονδία Ιππασίας στην ανακοίνωσή της ευχαριστεί θερμά όλους όσοι βοήθησαν στην έγκαιρη εκκένωση των Ομίλων και την ασφαλή μεταφορά των αλόγων στο Μαρκόπουλο.





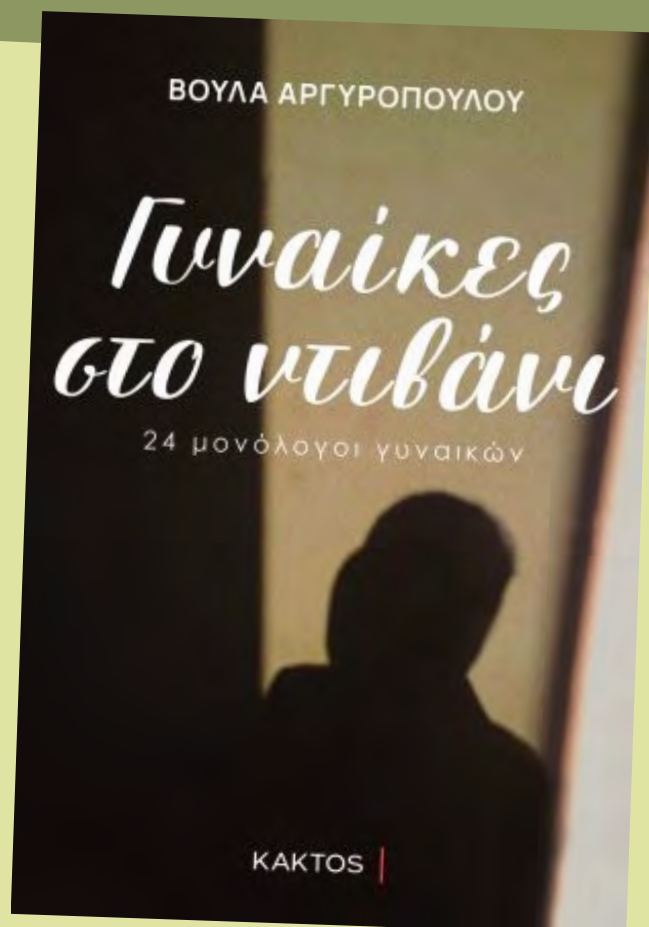
Οικογενειακές διακοπές

Ο Τσάρλι είναι αποφασισμένος να γιορτάσει τα ογδοηκοστά του γενέθλια με την οικογένειά του. Το πρόβλημα όμως είναι ότι από τότε που έχασε τη σύζυγό του, τον πραγματικό σύνδεσμο της οικογένειας Τσάμπερλεν, οι ζωές των παιδιών του έχουν διαμορφωθεί κατά τέτοιον τρόπο, που ακόμα και μια ολιγοήμερη επανένωση φαντάζει με θαύμα.

Η οικογένεια Τσάμπερλεν καλείται να ανακαλύψει επιτέλους τι είναι αυτό που τους ενώνει όλους... σε δέκα μέρες! Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.



Γυναίκες στο ντιβάνι



Το βιβλίο πραγματεύεται ιστορίες γυναικών που μια φορά κι έναν καιρό έτυχε να βρεθούν στο ντιβάνι της ψυχολόγου. Εκεί άνοιξαν την καρδιά τους και εξομολογήθηκαν μυστικά, καημούς και πίκρες:

- γιατί ο άντρας ήταν παιδεραστής, ο γιος βιαστής, η κόρη θύμα του πατέρα της, ο γιος ομοφυλόφιλος, το παιδί ανάπηρο, η μάνα καταπιεστική, ο πατέρας μπεκρής και απών·
- γιατί η αγάπη ήρθε από εκεί που δεν την περίμεναν, από τον πεθερό, τον προγονό, τον πατριό, το αφεντικό·
- γιατί το φονικό ήρθε σαν λύση στην απανθρωπιά του άντρα, την εκμετάλλευση του θεατρώνη, το ψέμα του πολιτικού·
- γιατί ο γάμος ήταν αταίριαστος, χωρίς αγάπη, μια λύση στη φτώχεια·
- γιατί τα χρήματα ήταν λίγα, κλεμμένα, ουρανοκατέβητα·
- γιατί τα παιδιά ήταν πολλά, αγάριστα, αδελφοκτόνα·
- γιατί ο θάνατος δίνει λύση στα προβλήματα, διορθώνει πολλά.

Μια σειρά από είκοσι τέσσερις –όσα και τα γράμματα της αλφαβήτου– μονόλογους γυναικών, που η ζωή τους δεν ήταν συνηθισμένη. Από τις εκδόσεις ΚΑΚΤΟΣ.

quote of the day

WINE IS BOTTLED POETRY.
Robert Louis Stevenson

Σήμερα
γιορτάζουν!

Άννα,
Ευπράξιος, Ευπραξία,
Ολυμπία, Ολυμπιάδα



tip of the day

"Wine is a passport to
the world."

- Thom Elkjer

25 Ιουλίου

- > Carousel Day
- > National Hire a Veteran Day
- > National Hot Fudge Sundae Day
- > National Merry-Go-Round Day
- > National Threading the Needle Day
- > National Wine and Cheese Day