



Ο κόσμος γίνεται
πιο καθαρός,
γίνεται... blue.



Εδώ και ενάμιση χρόνο, με την ηλεκτροκίνηση,
η ΔΕΗ έχει αλλάξει τον τρόπο που μετακινούμαστε.

Η ΔΕΗ blue αποτελεί το μεγαλύτερο δίκτυο δημόσια
προσβάσιμων φορτιστών πανελλαδικά, **ξεπερνώντας
τα 1.000 σημεία φόρτισης**, με παρουσία σε 45 νομούς.

Οι φορτιστές ΔΕΗ blue χρησιμοποιούν ενέργεια που
προέρχεται αποκλειστικά από ΑΠΕ, συμβάλλοντας
σε έναν κόσμο με ακόμα περισσότερη καθαρή ενέργεια
και σεβασμό στον πλανήτη και στον άνθρωπο.

Κατεβάστε την εφαρμογή ΔΕΗ blue



blue

Το μέλλον
φορτίζει
deiblu.com



SAY *yes* to the **press**

**ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ:
ΑΣ... ΠΡΟΠΟΝΗΘΟΥΜΕ!**



Greece



Gulfood

Dubai World Trade Centre

20-24 FEB
2023

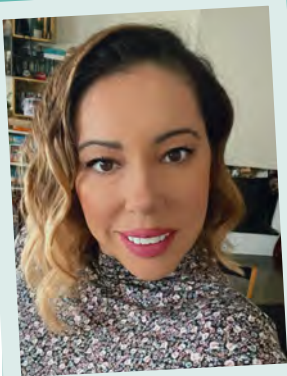
Visit the greek pavilions at:

SSH 1
SSH 3
HALL 2

Learn more about

[Greek Pavilion](#)





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Σχετικά με το άρθρο της προηγούμενης εβδομάδας και με το να κυνηγάς τα όνειρα σου, τα περισσότερα μηνύματα που μου ήρθαν ήταν από άντρες και γυναίκες που έτρεμαν για το πώς θα τους αντιμετωπίσει ο περίγυρός τους σε περίπτωση που τολμήσουν την αλλαγή, τα τινάζουν όλα στον αέρα και αποφασίσουν να ακολουθήσουν αυτό που τους λέει η καρδιά και η ψυχή τους.

Εγώ λοιπόν θα σου δώσω μία συμβουλή που κάθε χρόνο τη γράφω στην πρώτη σελίδα του ημερολογίου μου: «ο κόσμος θα σε μισήσει που κυνηγάς το όνειρό σου, γιατί τους θυμίζει ότι αυτοί δεν το τόλμησαν».

Αν το δεις ψύχραιμα σου υπόσχομαι ότι θα καταλάβεις πως το πρόβλημα είναι δικό τους και όχι δικό σου. Όλοι μας κάθε πρωί που ανοίγουμε τα μάτια μας έχουμε δύο επιλογές, η πρώτη είναι να περάσουμε άλλη μία μίζερη μέρα και η άλλη είναι να βγούμε εκεί έξω και να κατακτήσουμε τον κόσμο. Και οι δύο αποφάσεις είναι σεβαστές αρκεί να γίνονται κατ' επιλογή και όχι από αδράνεια ή φόβο δικό μας ή τι θα πει ο κόσμος.

Αχ αυτός ο κόσμος, που άλλη δουλειά δεν έχει από το να λέει και να σχολιάζει τις ζωές άλλων αφού στην πλειοψηφία οι δικές τους ζωές είναι βαρετές, στατικές ή ανύπαρκτες.

Tip of the Day: Μπορείς να σταματήσεις αυτόν τον φαύλο κύκλο; Μπορείς να κάνεις εσύ την αρχή στην οικογένειά σου, στους φίλους σου, στη δουλειά σου και να μην ασχολείσαι με το πώς ζει κάποιος άλλος και να μην κρίνεις τις αποφάσεις που παίρνει για τη ζωή του; Αν δεν έχεις κάτι καλό να πεις, μπορείς να μου κάνεις τη χάρη και απλά να σωπάσεις; Το να κρίνεις συνέχεια τους άλλους δεν σε κάνει πιο έξυπνο, πιο αγαπητό και πιο πετυχημένο. Αντιθέτως όταν ασχολούμαστε με τους άλλους τρώμε χρόνο από τη δική μας ζωή, χαλάμε τη δική μας ευημερία και δεν συγκεντρωνόμαστε στο πώς θα πετύχουμε και θα εξελιχθούμε. Οι ζωές όλων αξίζουν, η δική μας όμως λίγο παραπάνω και γι' αυτό έχουμε την ευθύνη να μην τη σπαταλάμε άσκοπα, ασχολούμενοι με τις ζωές των άλλων...

LET'S
EXPORTGREECE
THE NEWSLETTER

εξάγουμε Ελλάδα

Είμαστε στην

Gulfood

ONE SOURCE OF THE

WORLD

20-24 FEB 2023

DUBAI WORLD TRADE CENTRE

THE LARGEST ANNUAL
F&B SOURCING EVENT
IN THE WORLD

POWERED BY



Ψυχική ανθεκτικότητα: Ας... προπονηθούμε!



Με τον όρο ψυχική ανθεκτικότητα εννοούμε την ικανότητα κάποιου να ανακάμπει μετά από μια τραυματική εμπειρία ή μετά από μια δυσάρεστη πρόκληση που έχει βιώσει στη ζωή του.



Στα αγγλικά ο αντίστοιχος όρος είναι resilience και προέρχεται από τη λατινική λέξη resilio που σημαίνει αναπηδώ ή ανακάμπτω.

Αναπτύσσοντας την ανθεκτικότητα, μπορούμε να διαχειριστούμε καλύτερα το στρες και να έχουμε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Όσοι έχουν μεγάλη ψυχική ανθεκτικότητα μπορούν να αντιμετωπίσουν το μέλλον με πιο θετικό τρόπο και πιο αποτελεσματικά.

Αναφορικά με τα παιδιά, η ανάπτυξη της ανθεκτικότητας συμβάλλει στη διαχείριση του άγχους που προκαλούν διαδικασίες όπως οι εξετάσεις. Τα παιδιά σταδιακά μπορούν να αναπτύξουν μια πιο ισχυρή αυτοεικόνα, που τα βοηθάει σε όλες τις σχέσεις και συναναστροφές τους.

δεν μπορούμε να το εξελίξουμε. Η ανθεκτικότητα καλλιεργείται και αναπτύσσεται. Υπάρχουν μάλιστα διάφορες τεχνικές που μπορούν να μας βοηθήσουν να αναπτύξουμε την ψυχική μας ανθεκτικότητα.

Είναι μια δυναμική διαδικασία...

Η ανθεκτικότητα δεν είναι ένα σταθερό γνώρισμα προσωπικότητας με το οποίο γεννιόμαστε και





Αισιοδοξία και υποστήριξη

Όταν καταφέρνουμε να διατηρούμε την αισιοδοξία μας, βάζουμε εμπόδια στην απογοήτευση και τα αρνητικά συναισθήματα που μας πάνε πίσω. Η αισιοδοξία μας βοηθάει να είμαστε πιο ευέλικτοι και να προσαρμοζόμαστε εύκολα. Μπορούμε να καθησυχάζουμε τον εαυτό μας και αντί να πανικοβαλλόμαστε, να δοκιμάσουμε να καταγράψουμε ποια είναι κάθε φορά η δυσάρεστη κατάσταση και πώς μπορούμε να την αντιμετωπίσουμε.

Ένα υποστηρικτικό δίκτυο -οι φίλοι και η οικογένειά μας- μας δίνουν δύναμη και αισθανόμαστε λιγότερο ευάλωτοι σε δύσκολες καταστάσεις. Η ψυχική ανθεκτικότητα βελτιώνεται όταν οι σχέσεις μας με τους σημαντικούς ανθρώπους της ζωής μας είναι δυνατές και ουσιαστικές. Ακόμα, η συμμετοχή σε ομάδες που αντιμετωπίζουν παρόμοια προβλήματα με εμάς, μας βοηθάει να ενημερωθούμε, να αποφορτιστούμε και να νιώσουμε καλύτερα.

Αυτοφροντίδα

Όταν ασκούμεται εκκρίνονται ενδορφίνες, που είναι γνωστές ως οι ορμόνες της χαράς. Με την άσκηση η ψυχική μας διάθεση επηρεάζεται θετικά και νιώθουμε ενδυναμωμένοι. Θέτοντας απλούς στόχους π.χ. περπάτημα 2 φορές την εβδομάδα, κάνουμε βήματα προς την ψυχική -και σωματική- μας ενίσχυση και ενδυνάμωση. Επίσης, είναι σημαντικό να φροντίζουμε τη διατροφή μας και τις ανάγκες μας, να αγκαλιάζουμε τον εαυτό μας.

Διαχείριση της αποτυχίας

Όταν αποτυγχάνουμε σε κάτι είναι πολύ πιο χρήσιμο να αναλογιζόμαστε τι θα μπορούσαμε να έχουμε κάνει διαφορετικά και να εφαρμόσουμε αυτές τις νέες γνώσεις στις επόμενες προσπάθειές μας. Πρέπει να εξασκηθούμε στο να εστιάζουμε στο τι μπορούμε να μάθουμε από την αποτυχία μας και όχι -εμμονικά- στο γεγονός ότι αποτύχαμε.

Άσκησης ευγνωμοσύνης

Ακόμη και στις πιο δύσκολες αντιξοότητες, αν έχουμε ανεπτυγμένη ψυχική ανθεκτικότητα μπορούμε να νιώσουμε ευγνωμοσύνη για όσα έχουμε. Ένα παράδειγμα άσκησης ευγνωμοσύνης είναι κάθε βράδυ να σημειώνουμε τρία πράγματα για τα οποία νιώθουμε ευγνωμοσύνη.

Στόχοι

Η θέσπιση στόχων, βραχυπρόθεσμων ή μακροπρόθεσμων, βοηθάει να ενισχύσουμε την ψυχική μας ανθεκτικότητα. Το να βάζουμε στόχους και να προσπαθούμε οργανωμένα να τους πετύχουμε μας βοηθάει να εξελισσόμαστε συνεχώς.





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



Δερματολογικές Εκδηλώσεις Αυτοάνοσων Ρευματολογικών Νοσημάτων

Το δέρμα και τα εξαρτήματά του αποτελούνται από ανατομικές- βιολογικές δομές οι οποίες μπορεί να προσβληθούν από Ρευματολογικά νοσήματα.



Οι δερματικές εκδηλώσεις σε αυτές τις περιπτώσεις μπορεί:

- Να προηγούνται άλλων οργανικών εντοπίσεων
- Να συμβαδίζουν με την εξέλιξη του νοσήματος
- Να έπονται της εμφάνισης άλλων οργανικών ή συστηματικών εκδηλώσεων

Η βαρύτητα των δερματικών εκδηλώσεων:

- Μπορεί να είναι ανεξάρτητη των συστηματικών εκδηλώσεων
- Ή να σχετίζεται με την επιθετικότητα/βαρύτητα των ρευματικών εκδηλώσεων σε άλλα συστήματα.



Συνήθεις Εκδηλώσεις των Αυτοάνοσων Ρευματικών Νοσημάτων στο ΔΕΡΜΑ

- Ερύθημα (δίκηνη πεταλούδας)
- Πορφύρα
- Δικτυωτή πελίδνωση



Τηλεαγγειεκτασίες
Εξελκώσεις
Υποδερματίτιδα
Δερματικά οζίδια

Νοσήματα που παρουσιάζουν εκδηλώσεις από το ΔΕΡΜΑ

Ερυθηματώδης λύκος
Σκληροδερμία
Δερματομυοσίτιδα
Ρευματοειδής αρθρίτιδα
Σύνδρομο Sjogren
Νόσος Αδαμαντιάδη – Behcet

Ερυθηματώδης Λύκος

Αυτοάνοση νόσος του κολλαγόνου ιστού με ποικίλες μορφές και ευρύ κλινικό φάσμα.

ΔΕΡΜΑ και Ερυθηματώδης Λύκος

- Το δεύτερο σε συχνότητα προσβαλλόμενο όργανο
- Εξάνθημα: η δεύτερη σε συχνότητα αρχική εκδήλωση της νόσου
- Το 70%-80% των ασθενών εμφανίζουν δερματικές εκδηλώσεις

Σκληροδερμία

Εντοπισμένη Σκληροδερμία – Κλινική Εικόνα

- Κέντρο με χρώμα λευκοκίτρινο, όπως του ελεφαντοστού, και περιφέρεια με ερυθροϊώδη χροιά, ιώδης δακτύλιος (lilac ring)
- Η επιφάνεια της πλάκας είναι λεία, στιλπνή, σκληρή και στερεείται τριχών και ιδρωτοποιών αδένων
- Μετά από αρκετά έτη μπορεί να υποχωρήσει η σκληρία και στη θέση της να παραμείνει μελαγχρωματική περιοχή

Δερματομυοσίτιδα

- Η δερματομυοσίτιδα προσβάλλει το δέρμα, και τους γραμμωτούς μύες.
- Η πιθανότητα η νόσος να συνοδεύεται από κάποιο νεόπλασμα κυμαίνεται από 10% -40%.

Τα παθογνωμονικά χαρακτηριστικά από το δέρμα της DM είναι κυρίως το εξάνθημα





δίκη ηλιοτροπίου στο πρόσωπο και το σημείο του Gottron's. Το εξάνθημα δίκη ηλιοτροπίου συνίσταται από βαθύ κόκκινες-βιολετί διηθημένες οιδηματώδεις πλάκες συμμετρικά κατανεμημένες στο πρόσωπο, κυρίως περιοφθαλμικά.

Ρευματοειδής αρθρίτιδα Ρευματικά Οζίδια

Στερεά, υποδόρια οζίδια μεγαλύτερα από 0,5 εκ. συνήθως άνωθεν των αρθρώσεων (αγκώνα). Συνοδεύουν ενεργείς σοβαρές μορφές RA με υψηλό τίτλο ρευματοειδούς παράγοντα. Ανεύρισκονται στο 25% των ασθενών.

- Αγγειίτις
- Ουδετεροφιλικές δερματοπάθειες: σύνδρομο Sweet,
- Γαγγραινώδες πυόδερμα
- Έλκη κάτω άκρων

Νόσος Αδαμαντιάδη – ΒΕΗCΕΤ

Χρόνια, Πολυσυστηματική, Φλεγμονώδης Διαταραχή

- Ανήκει στις αγγειίτιδες, επηρεάζοντας τόσο τις αρτηρίες όσο και τις φλέβες
- Χαρακτηρίζεται από υποτροπιάζουσα διπολική άφθωση δηλαδή στοματικά και / ή γεννητικά έλκη που συνοδεύονται από βλάβες σε άλλα συστήματα.

Δερματικές βλάβες 80%

Νευρολογική συμμετοχή 5%-25%

Αγγειακή συμμετοχή 16%

Αρθρώσεις 45%

Οφθαλμοί 50%

Στοματικά έλκη 98%



Έλκη των γεννητικών οργάνων 80%
Γαστρεντερικό 0%-25%

Ψωριασική Αρθρίτιδα

Η Ψωρίαση είναι μια δερματοπάθεια που χαρακτηρίζεται κυρίως από πλάκες που καλύπτονται από αργυρόχρωμα λέπια. Σε 10-20% των ασθενών με Ψωρίαση εμφανίζεται ψωριασική αρθρίτιδα. Συνήθως εμφανίζεται μια δεκαετία μετά από τα πρώτα συμπτώματα ψωρίασης.

Τα δυστροφικά ψωριασικά νύχια (ονυχολυσία)

Εμφανίζονται στο 85% των ασθενών με ΨΑ και σχεδόν πάντα σε όσους προσβάλλονται οι άπω μεσοφαλαγγικές αρθρώσεις.

Συμπερασματικά

Οποιαδήποτε δερματική προσβολή δυνητικά μπορεί να σχετίζεται με κάποιο Αυτοάνοσο Ρευματικό Νόσημα.

Ευγενία Μπλέτσα: "Η μεγαλύτερη χαρά είναι εκείνη που χαρίζεις..."



Οι θρυλικοί ήρωες κάποιων μύθων του Αισώπου ζωντανεύουν μέσα στις σελίδες του βιβλίου "Όταν το βουνό γίνεται πεδιάδα" και μας αφηγούνται στιγμή προς στιγμή την ιστορία τους. Κάθε εμπειρία τους γεννά ένα συναίσθημα. Κάθε συναίσθημα μια σκέψη και κάθε σκέψη ένα άλλο συναίσθημα... που με τη δύναμή του τους βοηθάει να γνωρίσουν και να αγαπήσουν τον εαυτό τους! Με αφορμή το νέο της βιβλίο η Ευγενία Μπλέτσα παραχώρησε συνέντευξη στο [Say Yes to the Press](#).

Όταν το βουνό γίνεται πεδιάδα: Πώς το εμπνευστήκατε και σε ποιους απευθύνεται;

Πηγή έμπνευσης ήταν όλα όσα βίωσα πριν χρόνια μέσα από τις τεχνικές της δραματοθεραπείας που είναι ένα είδος ψυχοθεραπείας μέσω του θεάτρου και της τέχνης.

Ενώ το βιβλίο απευθύνεται στους ανθρώπους που έχουν ανάγκη από δύναμη και εμπύχωση προκειμένου να αντιμετωπίσουν ένα σοβαρό πρόβλημα ή να πετύχουν έναν δύσκολο αλλά πολύ σημαντικό για εκείνους στόχο.

Τι σας ώθησε στη συγγραφή αυτού του βιβλίου;

Η ανάγκη μου για ενδοσκόπηση.

Μια αγαπημένη φράση από το βιβλίο σας που είναι τροφή για σκέψη και... αισιοδοξία;

Η μεγαλύτερη ήττα που θα μπορούσα να υποστώ ήταν η ηττοπάθεια! Θα αγωνιζόμουν, λοιπόν, μόνο και μόνο για να απαλλαγώ μια για πάντα απ' αυτήν! Από τον μύθο ο λαγός και η χελώνα.

Χωρίς δεύτερη σκέψη... Θα βοηθούσα κάποιον αν βέβαια περνούσε απ' το χέρι μου.

ΕΥΓΕΝΙΑ ΜΠΛΕΤΣΑ

4 νουβέλες

Βασισμένες σε μύθους του Αισώπου για το πώς τα δύσκολα γίνονται σιγά-σιγά εύκολα

Όταν
το βουνό
γίνεται πεδιάδα

ΚΑΚΤΟΣ |

info

Όταν το βουνό γίνεται πεδιάδα

Κάποια προβλήματα φαίνονται - και συχνά είναι - ολόκληρα βουνά. Μα αν βρεις μέσα σου τον τολμηρό ορειβάτη, μπορείς να τα κατακτήσεις.

4 νουβέλες με έμπνευση από τον Αίσωπο έχουν τη φιλοδοξία να ξυπνήσουν μέσα σου τον ορειβάτη...

Ένα βιβλίο που σας συγκινεί...

Το μυθιστόρημα *Ζωή από την ζωή* μου της Μαρίας Παστουρματζή των εκδόσεων ΕΝ ΠΛΩ.

Το soundtrack της ζωής σας αυτή την περίοδο... Απαλό

Ένας στίχος που τριγυρνάει στο μυαλό σας...

Μακάρι να 'ναι η καρδιά μου ρόδι τυχερό, να στο χαρίσω να στάζει αγάπη ένα σωρό

Μια ταινία που σας ενθουσίασε... Η ελληνική ταινία *Άνθρωπος για όλες τις δουλειές* με τον σπουδαίο ηθοποιό Γιώργο Κωνσταντίνου.

Ένα μόντο που σας αντιπροσωπεύει... Η μεγαλύτερη χαρά είναι εκείνη που χαρίζεις...

Η πιο υπερτιμημένη και η πιο υποτιμημένη αρετή είναι...

Δεν θεωρώ κάποια υπερτιμημένη ενώ υποτιμημένη πιστεύω πως είναι η ταπεινοφροσύνη.

Τι νέο να περιμένουμε;

Το ωραίο με την έμπνευση είναι ότι ποτέ δεν ξέρει κανείς αν τότε και που θα τον οδηγήσει...

Θα θέλατε να μοιραστείτε μαζί μας ένα όνειρό σας;

Ταξίδια σε διάφορα μέρη του κόσμου.

Η Trikalinos χρήζει πρεσβευτή της τον Chef Jose Andres



Η εταιρία Τρικαλινός, ηγέτιδα στην παραγωγή και εμπορία Αυγοτάραχου και αλίπαστων, υποδέχτηκε τον πολυβραβευμένο Chef, ανθρωπιστή και ιδρυτή της World Central Kitchen, Jose Andres, στην Ελλάδα.

Ο πρωτοπόρος Chef Andres, διατηρεί φιλικούς δεσμούς με τον Ζαφείρη Τρικαλινό – Πρόεδρο της ομώνυμης εταιρίας. Η φιλία και συνεργασία μεταξύ τους μετρά έτη, από το 2005, όταν ο Ισπανός Chef τον προσκάλεσε στην Αμερική για το επίσημο λανσάρισμα των προϊόντων Trikalinos στην αγορά ντελικάτων τροφίμων της Washington D.C. και στο εστιατόριο του Zaytinya.

Η επίσκεψη του Chef Andres στην Ελλάδα, που περιελάμβανε επίσκεψη σε μερικά από τα πιο ενδιαφέροντα γαστρονομικά σημεία της Αθήνας, ήταν η αφορμή για να αποτινεί φόρο τιμής η εταιρία Trikalinos

στον chef για την πολύχρονη φιλία και υποστήριξή του, στην εταιρία και τα προϊόντα.

Με χαρά και συγκίνηση, ο Ζαφείρης Τρικαλινός πρόσφερε στον κορυφαίο Jose Andres, το “Trikalinos Ambassadors’ pin”, μια χειροποίητη καρφίτσα - έργο της εικαστικού Τίνας Καραγεώργη- με το οποίο αναγνωρίζει τη συνολική προσφορά του Ισπανού γαστρονομικού δημιουργού, στη διάδοση του κύριου προϊόντος της Trikalinos, του Αυγοτάραχου.

Ο Jose Andres φόρεσε με υπερηφάνεια την καρφίτσα του Πρεσβευτή της Trikalinos και ευχαρίστησε τον Ζαφείρη Τρικαλινό για τη φιλία και την τιμή να τον συγκαταλέγει στους Πρεσβευτές του. Πρότεινε μάλιστα να προχωρήσουν οι δυο τους στη δημιουργία κοινού επιχειρηματικού project.

Ήξερες ότι...

Υπάρχουν αντιοξειδωτικά και στο κρέας!

Νέα επιστημονική μελέτη από το Osaka Metropolitan University αναφέρει ότι υπάρχουν αντιοξειδωτικά και στο κρέας, συμπεριλαμβανομένου του κοτόπουλου, του χοιρινού αλλά και του μοσχαρίσιου κρέατος. Τα ευρήματα δημοσιεύτηκαν στο Antioxidants.

Η ομάδα των ερευνητών, με επικεφαλής τον καθηγητή Hideshi Ihara, ήταν η πρώτη που ανακάλυψε τα διπεπτιδία που περιέχουν 2-οξοιμιδαζόλη και διαπιστώθηκε πως πρόκειται για τα πιο κοινά στο σώμα. Έχουν μάλιστα υψηλή αντιοξειδωτική δράση.

Οι ερευνητές, χρησιμοποιώντας μία μέθοδο εξαιρετικά ευαίσθητη για την ανίχνευση πέντε τύπων διπεπτιδίων ιμιδαζόλης με φασματομετρία μάζας, η οποία επιτρέπει την ποσοτική ανίχνευση ιχών τους σε ζωντανούς οργανισμούς, αποκάλυψαν για πρώτη φορά ότι το βοδινό, το χοιρινό, το κοτόπουλο και άλλα κρέατα περιέχουν αντιοξειδωτικά - και όχι μόνο διπεπτιδία ιμιδαζόλης.

Τα διπεπτιδία ιμιδαζόλης (IDPs), που είναι άφθονα στο κρέας και τα ψάρια, είναι αποτελεσματικά στην ανακούφιση της κόπωσης και στην πρόληψη της άνοιας.



Διασκεδάστε το τριήμερο της Καθαρής Δευτέρας παρέα με το All-in-One ηχείο της LG ON7



Πλησιάζει το τριήμερο της Καθαρής Δευτέρας και δεν ξέρεις τι να οργανώσεις για να περάσεις όμορφα παρέα με την οικογένειά σου ή τους φίλους;

Έχοντας σύμμαχο την LG και τα All-in-One ηχεία, θα οργανώσεις το πιο χαρούμενο εορταστικό πάρτι, αφού με το ON7 ηχείο της LG θα εξασφαλίσεις δυνατό ήχο για περισσότερη διασκέδαση.

Με τη λειτουργία Super Bass Boost το ηχείο δημιουργεί επιπλέον ροή αέρα πίσω από τη μονάδα του ηχείου, για δυνατά μπάσα.

Το ηχείο διαθέτει πολλαπλό Bluetooth® και μέσω του XBOOM App⁽¹⁾, μπορείτε να συνδέσετε τρεις συσκευές ταυτόχρονα και να χειριστείτε μια λίστα αναπαραγωγής, χωρίς διακοπή της

μουσικής, ενώ παρέχεται επίσης η δυνατότητα αναπαραγωγής μουσικής μέσω ραδιοφώνου ή CD Player.

Με το ηχείο XBOOM ON7 υπάρχει επίσης η δυνατότητα εγγραφής μιας λίστας αναπαραγωγής μέσω USB⁽²⁾ για να μπορείτε να την ακούσετε ξανά ή να την στείλετε μέσω Bluetooth® σε φίλους.

Επίσης, με το DJ App μπορείτε να ξεκινήσετε το πάρτι με χορό και παίξετε ηχητικά εφέ απευθείας από το App σε οποιαδήποτε συσκευή Android ή iOS ή μέσω του DJ Pad στο ηχείο. Αν θέλετε να δώσετε μια ακόμα πιο ευχάριστη νότα στο τραπέζι, το ηχείο θα μετατρέψει το τραγούδι σε караόке⁽³⁾, αρκεί να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία ακύρωσης φωνής.

1 Το XBOOM App είναι διαθέσιμο στο Google Play Store ή στο Apple App Store.

2 Δεν υπάρχει εσωτερικός χώρος αποθήκευσης.

3 Δεν περιλαμβάνεται μικρόφωνο. Ο ήχος φωνητικών είναι η ένταση του μικροφώνου για τη δική σας φωνή.

Tech News

Έρχεται η συνδρομητική υπηρεσία Meta Verified

Η Meta Platforms, η οποία είναι η μητρική εταιρεία του Facebook και του Instagram, θα προχωρήσει στη δοκιμαστική εφαρμογή μιας συνδρομητικής υπηρεσίας, της Meta Verified. Η νέα υπηρεσία θα επιτρέπει στους χρήστες να πιστοποιούν την αυθεντικότητα των λογαριασμών τους.

Θα εφαρμοστεί αρχικά στην Αυστραλία και τη Νέα Ζηλανδία και το κόστος θα ξεκινά από τα 11,99 δολάρια τον μήνα και θα φτάνει μέχρι τα 14,99 δολάρια για τα συστήματα iOS της Apple και Android.

Ήδη από πέρσι εφαρμογές, όπως το Snapchat της Snap Inc και το Telegram ξεκίνησαν συνδρομητικές υπηρεσίες για να βρουν νέες πηγές εσόδων.



Το πλούσιο νηστίσιμο brunch του Mercato για την Καθαρά Δευτέρα φέρει την υπογραφή του ταλαντούχου chef Σπύρου Γεωργιάκη



Φέτος την Καθαρά Δευτέρα, οι επισκέπτες και οι διαμένοντες του Four Seasons Astir Palace Hotel Athens, θα έχουν την ευκαιρία να απολαύσουν στο Mercato, στον 5ο όροφο του Nafsika, ένα ξεχωριστό brunch με νηστίσιμα πιάτα.

Το ειδικό μενού για την Καθαρά Δευτέρα επιμελήθηκε ο ταλαντούχος chef Σπύρος Γεωργιάκης, καταφέροντας να «παντρέψει» αριστουργηματικά την υψηλή γαστρονομία με την παράδοση. Άλλωστε, το καθιερωμένο brunch του Mercato που πλέον αποτελεί αγαπημένη κυριακάτικη συνήθεια, είναι μια ιδανική ευκαιρία να έρθουμε κοντά με τα αγαπημένα μας πρόσωπα, απολαμβάνοντας ένα πληθωρικό μεσημεριανό γεύμα.

Στο πλούσιο, νηστίσιμο brunch του Mercato την Καθαρά Δευτέρα θα βρείτε μεταξύ άλλων χειροποίητη λαγάνα, αφράτη ταραμοσαλάτα, στρείδια και premium θαλασσινά εδέσματα, φρέσκα ζυμαρικά με καραβίδες, ριζότο με γαρίδες και φυσικά παραδοσιακά ντολμαδάκια.

Το special brunch του Mercato για την Καθαρά Δευτέρα 2023 θα σερβίρεται από τις 13:00 έως τις 16:30, για διαμένοντες του ξενοδοχείου και εξωτερικούς επισκέπτες.

Γιατί τρώμε λαγάνα την Καθαρά Δευτέρα;

Η λαγάνα είναι άζυμος άρτος, δηλαδή παρασκευάζεται χωρίς προζύμι και χρησιμοποιήθηκε από τους Ισραηλίτες κατά τη νύχτα της Εξόδου τους από την Αίγυπτο, υπό την καθοδήγηση του Μωυσή.

Από τον Μωσαϊκό Νόμο στη συνέχεια επιβλήθηκε η λαγάνα για όλες τις ημέρες που γιορτάζεται το Πάσχα, μέχρι που ο Χριστός στο τελευταίο του Πάσχα ευλόγησε τον ένζυμο άρτο!

Σύμφωνα με την παράδοση, η Καθαρά Δευτέρα προσφέρει στους χριστιανούς την ευκαιρία να “καθαριστούν” τόσο σωματικά όσο και πνευματικά από την κρεατοφαγία της Αποκριάς και να προετοιμαστούν για την περίοδο της Σαρακοστής.



Μία από τις ομορφότερες διαδρομές της Ευρώπης ετοιμάζεται... στην Αθήνα!

Ξεκινούν οι εργασίες για την ανάπλαση της Λεωφόρου Βασιλίσσης Όλγας.

Η υπογραφή της σύμβασης ανάμεσα στον Δήμο Αθηναίων, μέσω του φορέα «Ανάπλαση Αθήνας Α.Ε.» και της αναδόχου εταιρίας -η οποία προέκυψε από ανοικτό διαγωνισμό- σηματοδοτεί την άμεση έναρξη των έργων για την ανάπλαση της λεωφόρου Βασιλίσσης Όλγας και τη δημιουργία ενός ανοιχτού χώρου στο κοινό, που θα ενσωματώσει το Ολυμπείο με το Ζάππειο και τον Εθνικό Κήπο και θα ολοκληρώνει την αρχαιολογική διαδρομή, από τον Κεραμεικό ως τον λόφο του Αρδηττού και το Παναθηναϊκό Στάδιο.



Απρόσκοπτη πρόσβαση των ΑμΕΑ

Ιδιαίτερα σημαντικό είναι ότι η διαμόρφωση της Λεωφόρου Βασιλίσσης Όλγας εξασφαλίζει την απρόσκοπτη πρόσβαση για τα ΑμΕΑ σε όλη την έκταση του πεζοδρόμου. Δεδομένου ότι η μοναδική ανισοσταθμία σε όλη τη Λεωφόρο είναι το κράσπεδο ύψους 5 εκατοστών στην αρχή και στο τέλος της με απότμηση στην ακμή, δεν απαιτούνται ράμπες για την κίνηση των ατόμων με κινητικά προβλήματα. Σχετικά με τα άτομα με προβλήματα στην όραση, η διαδρομή τους θα σημανθεί με λωρίδες εύρους 30 εκατοστών, από υπόλευκες εγχάρακτες πλάκες.

158 νέα δέντρα και 8.538 θάμνοι Νέα φωτιστικά σώματα και ιστοί

Η συνολική επιφάνεια της ανάπλασης είναι 28.360 τ.μ. Εκτός από τις διαμορφώσεις των επιφανειών και τον εξοπλισμό, περιλαμβάνει:

- Φύτευση 158 δένδρων, 8.538 θάμνων και επιφάνειες χαμηλής βλάστησης.

- 112 φωτιστικούς ιστούς και 156 φωτιστικά σώματα, μη συμπεριλαμβανομένων των φωτιστικών ιστών και σωμάτων της νέας στάσης του Τραμ.
- 46 νέους ιστούς για το Τραμ ή το Τρόλεϊ με μονό πρόβολο και 11 ιστούς με αμφιπρόβολο.

Προστασία και ανάδειξη των αρχαιοτήτων

Στο νότιο – νοτιοδυτικό πεζοδρόμιο της Λεωφόρου Βασιλίσσης Όλγας και σε απόσταση 70 μέτρων δυτικά της εισόδου του αρχαιολογικού χώρου, υπάρχουν επιφανειακά κατάλοιπα ρωμαϊκού βαλανείου. Αφού πραγματοποιηθούν οι απαραίτητες ανασκαφικές εργασίες, θα διαμορφωθεί κατασκευή για την προστασία και την ανάδειξή τους.

Πέραν της λεωφόρου Βασιλίσσης Όλγας, θα αναμορφωθεί η περιοχή γύρω από την Πύλη του Αδριανού με σταθεροποιημένο χώμα και με τρόπο που να αποστραγγίζονται τα όμβρια, ώστε να αποτραπούν βλάβες στη θεμελίωση του μνημείου.



Αποκριάτικες Παιδικές Δραστηριότητες στο Εκπρωτικό Χωριό Designer Outlet Athens

Το εκπρωτικό χωριό Designer Outlet Athens σας περιμένει στις 25 Φεβρουαρίου, από τις 11.00 έως τις 15.00 για να διασκεδάσετε στο πιο απολαυστικό αποκριάτικο πάρτυ και να περάσετε μία υπέροχη ημέρα γεμάτη shopping και μοναδικές δραστηριότητες αφιερωμένες στα παιδιά.

Φέτος τις Απόκριες, το Designer Outlet Athens υποδέχεται τους μικρούς μας φίλους με ένα φαντασμαγορικό Bubble Show, ένα διαδραστικό θέαμα στο οποίο τα παιδιά παίζουν και φτιάχνουν τις πιο μεγάλες σαπουνόφουσκες. Παράλληλα, τα παιδιά μεταμορφώνονται μαγικά με πολύχρωμες face painting δημιουργίες ενώ ο αγαπημένος super ήρωας Spiderman θα βρίσκεται στο εκπρωτικό χωριό για να παίξει και να φωτογραφηθεί με του μικρούς μας φίλους.

Και οι εκπλήξεις δεν σταματάνε εδώ! Ο αγαπημένος σταθμός μικρών και μεγάλων, το Kidsradio.com θα εκπέμπει live από το Εκπρωτικό Χωριό με τη Φανή και τον Νίκο, διασκεδάζοντας τους μικρούς μας φίλους με αποκριάτικο πρόγραμμα και αγαπημένα παιδικά τραγούδια.

Απολαύστε μία υπέροχη ημέρα με αποκριάτικη διάθεση και μην παραλείψετε να κάνετε ένα χαλαρωτικό διάλειμμα σ' ένα από τα εστιατόρια ή καφέ του εκπρωτικού χωριού. Με πάνω από 100 designer brands, στο Designer Outlet Athens θα βρείτε όλα όσα χρειάζεστε έως 70% πιο φθηνά, όλο τον χρόνο.

“Underwater” της Ξένιας Αηδονοπούλου και της Γεωργίας Τέγου στην Εναλλακτική Σκηνή Εθνικής Λυρικής Σκηνής



Το μαγευτικό χοροθέατρο για βρέφη και γονείς Underwater επιστρέφει στην Εναλλακτική Σκηνή της Εθνικής Λυρικής Σκηνής για να προσφέρει ένα ονειρικό ταξίδι κάτω από τη θάλασσα. Μετά την εξαιρετικά επιτυχημένη πρεμιέρα του στο θέατρο Watford Palace η παράσταση Underwater, που δημιούργησαν οι μητέρες και καλλιτέχνιδες Ξένια Αηδονοπούλου και Γεωργία Τέγου, θα παρουσιαστεί στην Εναλλακτική Σκηνή της ΕΛΣ στο ΚΠΙΣΝ στις 19, 25, 26 Φεβρουαρίου και 4, 5 12, 18, 19 Μαρτίου 2023 (τρεις παραστάσεις κάθε ημέρα στις 10.00, 11.30, 13.00) για περιορισμένο αριθμό θεατών.

Μια χοροθεατρική παράσταση για όλες τις αισθήσεις που δημιουργήθηκε από μια διακεκριμένη ελληνοβρετανική δημιουργική ομάδα με φροντίδα και σεβασμό στην πολύτιμη πρώτη θεατρική εμπειρία ενός βρέφους, το Underwater είναι βέβαιο πως θα κερδίσει το ενδιαφέρον και θα διεγείρει τη φαντασία του μωρού, προσφέροντας μια μαγική εμπειρία δημιουργίας δεσμών και αναμνήσεων.

Η παράσταση ζωντανεύει με ζωηρό τρόπο το ταξίδι μιας μπαλαρίνας καθώς ξυπνά από έναν ύπνο γεμάτο όνειρα και βρίσκεται στον ωκεανό, έναν καθησυχαστικό κόσμο γεμάτο γαλανά φώτα και φυσαλίδες...

Συντελεστές:

Σύλληψη, σκηνοθεσία: Ξένια Αηδονοπούλου, Γεωργία Τέγου

Μουσική: Τζεφ Βάνγκερ

Σύμβουλος σχεδίου, κοστούμια: Μαγιά Τρικεριώτη

Σχεδιασμός φωτισμών: Εντ Σώντερς

Σύμβουλος κουκλοθεάτρου: Άλισον Αλεξάντερ

Διεύθυνση παραγωγής δημιουργικού: Λία Πρεντάκη

Ερμηνεύουν: Ελευθερία Αγαπάκη, Αλεξάνδρα Ρογκόβσκα,

Μαργαρίτα Κώστογλου

Τιμές εισιτηρίων: €15 για κάθε βρέφος συνοδευόμενο από έναν γονέα, €12 για κάθε επιπλέον θεατή

Σημεία προώλησης:

- Ταμεία Εθνικής Λυρικής Σκηνής, ΚΠΙΣΝ, τηλ.: 2130885700, καθημερινά 9.00-21.00 / www.nationalopera.gr / Ομαδικές πωλήσεις: 2130885742
- www.ticketsservices.gr & Εκδοτήρια Ticket Services, Πανεπιστημίου 39



Ο Γιάννης Αγγελάκας, μαζί με τους 100°C, έρχονται στο Piraeus Club Academy για πρώτη φορά!

Την Τρίτη 14 και Τετάρτη 15 Μαρτίου 2023 ο Γιάννης Αγγελάκας, μαζί με τους 100°C, έρχονται στο Piraeus Club Academy για πρώτη φορά.

Οι εμφανίσεις του Γιάννη Αγγελάκα με τους 100°C, μοιάζουν περισσότερο με γιορτή παρά με συναυλία. Όλοι τους δημιουργικοί, ανατρεπτικοί και κυρίως ανήσυχοι, μας παρασύρουν σε ένα ταξίδι που ξεκινά από τις Τρύπες και έχει τελευταία σταθμό τον δίσκο «Έχω κέφια» που κυκλοφόρησε το 2022.

Τους 100°C αποτελούν οι: Λαμπρινή Γρηγοριάδου στην ακουστική κιθάρα, Αλέξης Αρχοντής στα τύμπανα, Γιώργος Αβραμίδης στην τρομπέτα, Ηλίας Μπαγλάνης στα πλίκτρα, Αλέξανδρος Κόντζογλου στην ηλεκτρική κιθάρα και ο Μιχάλης Καρανίκος στο τρομπόνι. Την επιμέλεια του ήχου έχουν ο Γιώργος Ταχτσίδης και ο Μίμης Κωνσταντινίδης.

Πληροφορίες Εισιτηρίων

Τιμές Εισιτηρίων

Προπώληση

Όρθιοι: 15 ευρώ

VIP - Εξώστης (καθήμενοι): 20 ευρώ

Σημεία Προπώλησης

Ηλεκτρονικά: viva.gr & hunteragency.gr

Τηλεφωνικά: 11876

Σε όλα τα Viva Spots

(Καταστήματα Nova, Public, Media Markt, Βιβλιοπωλεία Ευριπίδης, Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων, Yoleni's)

«Το Ποτάμι των χιλίων τυφλών» Παρουσίαση βιβλίου



Την Τρίτη 28 Φεβρουαρίου στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και οι Εκδόσεις Διόπτρα, διοργανώνουν παρουσίαση του νέου λογοτεχνικού βιβλίου του Πάνου Δημάκη, με τίτλο «Το Ποτάμι των χιλίων τυφλών».

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

Ο συγγραφέας θα συνομιλήσει με την Μαρία Καβογιάννη, θα απαντήσει στις ερωτήσεις των αναγνωστών και θα υπογράψει αντίτυπα του βιβλίου του.

Η Μαρία Μπεκατώρου παρουσιάζει και συντονίζει την εκδήλωση.

Θα υπάρξει ταυτόχρονη διερμηνεία για άτομα με προβλήματα ακοής από τον Γιώργο Στάθη, διευθυντή της HandsUp και πρόεδρο του Σωματείου Διερμηνέων Ελληνικής Νοηματικής Γλώσσας.

[Link εκδήλωσης.](#)





Στο μεταξύ, πίσω στη Γη...

Παρέα με τα παιδιά του, που όλο τσακώνονται στο πίσω κάθισμα, ένας πατέρας μετατρέπει μια βόλτα με το αυτοκίνητο σε ένα συναρπαστικό ταξίδι στο Διάστημα και τον Χρόνο. Όσο ταξιδεύουν όλο και μακρύτερα από τη Γη, κοιτούν πίσω την ιστορία του πλανήτη μας και τις διαμάχες που έλαβαν χώρα από τότε που ξεκίνησε ο χρόνος. Μπορεί αυτή η συμπαντική ματιά να κάνει τα παιδιά να κάτσουν ήσυχα το ένα δίπλα στο άλλο και, τελικά, να βρουν τη θέση τους στον κόσμο σήμερα;

Μέσα από μια θαυμαστή περιήγηση στο ηλιακό μας σύστημα, ο Oliver Jeffers προσφέρει την οπτική του σχετικά με το πώς θα έπρεπε να μοιραζόμαστε τον πλανήτη μας, το «σπίτι μας». Ένα πρωτότυπο βιβλίο, που συμπληρώνει μοναδικά τα δύο προηγούμενα βιβλία του δημιουργού Βρισκόμαστε εδώ και Εσύ κι εγώ. Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.



Τα διόδια της φαντασίας



Ήταν μια φορά ένα αγόρι που το 'λεγαν Μίλο και δεν ήξερε πώς να περάσει την ώρα του. Όταν, ξαφνικά, εμφανίζεται στο δωμάτιό του μια μυστηριώδης πύλη διοδίων, αποφασίζει να την περάσει μόνο και μόνο γιατί δεν έχει τίποτε καλύτερο να κάνει. Κι έτσι βρίσκεται να τρέχει σ' έναν άγνωστο δρόμο στην εξοχή, στη χώρα των Προσδοκιών, με κατεύθυνση τη Λεξικούπολη. Γνωρίζει τους Ληθαργίτες και το ρολογόσκυλο Τοκ που κάνει τικ-τικ, την Ορθογραφική Μέλισσα, την Ηχοκρατόρισα και τόσους άλλους-αλλόκοτους μα καθόλου βαρετούς-χαρακτήρες. Ο Μίλο θα φτάσει ως τα Βουνά της Άγνοιας προκειμένου να σώσει τις δίδυμες πριγκίπισσες, τη Ρίμα και τη Λογική, και θα προσπαθήσει να σταματήσει τον πόλεμο ανάμεσα στα Γράμματα και στους Αριθμούς. Και, κάπου ανάμεσα σε όλα αυτά, θα καταλάβει πως η ζωή δεν είναι καθόλου βαρετή. Αντίθετα, είναι πιο συναρπαστική και από τα πιο ευφάνταστα όνειρα. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

quote of the day

"THE SOUL BECOMES DYED WITH THE COLOUR OF ITS THOUGHTS."
 Marcus Aurelius, Meditations

Σήμερα
 γιορτάζουν!
 Θαλάσσιος,
 Θαλάσσης, Θάλασσα,
 Θαλασσινή,
 Θαλασσιά, Θαλασσία

tip of the day

Everything begins with a
 thought, and thoughts are turned
 into plans, and plans into reality.

Marshall Sylver

22 Φεβρουαρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Σκέψης
- > Supermarket Employee Day
- > National California Day
- > National Margarita Day