



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

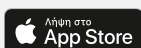


Εδώ και ενάμιση χρόνο, με την ηλεκτροκίνηση,
η ΔΕΗ έχει αλλάξει τον τρόπο που μετακινούμαστε.

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

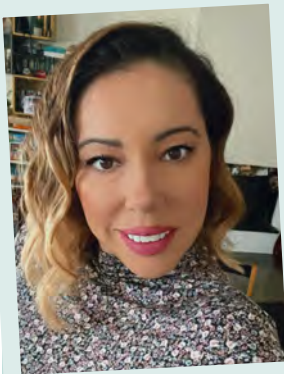
Το μέλλον
φορτίζει
deiblu.com



SAY *yes* to the **press**



**ΡΙΣΚΟ, ΥΓΕΙΑ
ΚΑΙ ΕΠΙΛΟΓΗ
ΣΥΝΤΡΟΦΟΥ:
ΠΩΣ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ;**



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser** και καλή Σαρακοστή!

Το μυστικό του να γίνει κάποιος πραγματικά καλός σε κάτι είναι να μην επικεντρώνεται στο πόσο καλός είναι ή δεν είναι γενικά. Το μυστικό λοιπόν είναι να εστιάζεις σε αυτό που σου συμβαίνει τώρα και όχι να απασχολείς τον εαυτό σου με ανησυχίες για το πόσο καλά τα πας στο σύνολο.

Οι περισσότεροι από μας - και φυσικά η αφεντιά μου - είμαστε πολυεργαλεία αλλά με την αρνητική έννοια. Κάνουμε πράγματα ταυτόχρονα χωρίς στην ουσία να ολοκληρώνουμε κάτι, και αμέσως καταπιανόμαστε με τα επόμενα... Αυτό δημιουργεί κούραση, άγχος και νευρικότητα.

Όχι μόνο είναι διαρκώς εξουθενωτικό, αλλά στην ουσία μας εμποδίζει να δίνουμε την πλήρη προσοχή μας σε αυτό που πραγματικά έχει σημασία να κάνουμε. Αυτό, φυσικά με τη σειρά του εμποδίζει την πρόοδο, με αποτέλεσμα όλα τα παραπάνω (κούραση, στρες και πολλά ακόμα).

Πρόσφατα σκέφτηκα ότι θα είχε πραγματικά ενδιαφέρον αντί να κατηγορώ τον εαυτό μου, να καταφέρω να μάθω πώς να αποκωδικοποιώ τα συναισθήματά μου έτσι ώστε να με γνωρίσω καλύτερα και να βρω επιτέλους τι πραγματικά συμβαίνει μέσα μου. Ένα από τα πράγματα που βρήκα καθώς σκάλιζα... ήταν ότι “αναμετρίεμαι” συνεχώς με τον εαυτό μου. Πάντα το έκανα αυτό, αλλά ποτέ δεν συνειδητοποίησα πόσο αδυσώπητο και σκληρό ήταν για μένα.

Πλέον, για παράδειγμα αντί να σκέφτομαι πόσο θέλω να είμαι καλή στο να γράφω άρθρα, συγκεντρώνομαι και αφήνω τον εαυτό μου ελεύθερο να κάνει αυτό που ξέρει καλύτερα: να επικοινωνεί. Παρατηρώ τον τρόπο που οι λέξεις “ξεπηδούν” στα κείμενα και με αυτό τον τρόπο παραδόξως νιώθω πιο συγκεντρωμένη σε αυτό που έχω να κάνω τώρα. Με λίγα λόγια μαθαίνω να απολαμβάνω χωρίς να επικεντρώνομαι στο πόσο καλά θέλω να το κάνω, απλά το αφήνω να μου συμβεί. Και προφανώς δεν είναι όλες οι μέρες ίδιες, όλοι έχουμε τις καλές και τις κακές μας στιγμές και πλέον επιτρέπω στον εαυτό μου χωρίς να τον κατακρίνω να περνάει από όλα τα στάδια. Δηλαδή επιτρέπω στον εαυτό μου να είμαι ένας φυσιολογικός άνθρωπος με τα πάνω του και τα κάτω του...

Tip of the Day: Δεν μπορώ να σου περιγράψω πόσο χαρούμενη είμαι που βιώνω αυτήν την αλλαγή. Με ελευθερώνει από την ισόβια φυλακή της διαρκούς αμφιβολίας. Και, καθώς ανησυχώ λιγότερο για το πόσο καλή γίνομαι, γίνομαι τελικά καλύτερη στο σύνολο μέρα με τη μέρα. Μισό βήμα τη φορά... Σκέφτεσαι κάτι καλύτερο; Ελευθέρωσε τον εαυτό σου, σταμάτα να καταπιέζεσαι, πάψε να τα σκέφτεσαι όλα υπερβολικά και εξαφάνισε από τη ζωή σου κάθε μεζούρα που μετράει πόσο καλός είσαι, όχι σήμερα -χθες! Μην προσπαθείς να αποδείξεις στον εαυτό σου την αξία σου, είναι καλύτερο να αφεθείς και θα εκπλαγείς και εσύ ο ίδιος με το πόσο καλός είσαι! Το 'χεις μέσα σου, το ξέρω, το πιστεύω -απελευθέρωσέ το!

Κλαίρη Στυλιάρá
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Ρίσκο, υγεία και επιλογή συντρόφου: Πώς σχετίζονται;



Από ποιους τύπους προσωπικοτήτων έλκονται περισσότερο οι γυναίκες; Τι ρόλο παίζει η υγεία και το κοινωνικοοικονομικό τους υπόβαθρο στην επιλογή συντρόφου για περιστασιακές και μόνιμες σχέσεις;

Μια νέα μελέτη με επικεφαλής το Πανεπιστήμιο της Δυτικής Αυστραλίας διερεύνησε το πανάρχαιο ερώτημα εάν οι γυναίκες προτιμούν τελικά τους άντρες που παίρνουν ρίσκο και κατέληξε σε μερικά εκπληκτικά συμπεράσματα.

Η μελέτη, που δημοσιεύτηκε στο Evolutionary Psychological Science, χρησιμοποίησε μια εξελικτική προοπτική για να ρίξει φως στο θέμα και διαπίστωσε ότι το πλαίσιο της σχέσης και η κατάσταση της υγείας των γυναικών ήταν κρίσιμοι παράγοντες που επηρεάζουν τις προτιμήσεις τους. Περισσότερες από 1.300 γυναίκες από 47 χώρες συμμετείχαν στη μελέτη.

Όσοι ρισκάρουν είναι ελκυστικοί αλλά... για πόσο;

Ο επικεφαλής ερευνητής Δρ. Ο Cyril Grueter, από τη Σχολή Ανθρωπίνων Επιστημών της UWA, ανέφερε ότι τα ευρήματα έδειξαν ξεκάθαρα ότι οι άντρες που αναλαμβάνουν ρίσκο ήταν πιο ελκυστικοί για βραχυπρόθεσμες σχέσεις παρά για μακροχρόνιες σχέσεις.

“Για περιστασιακούς σεξουαλικούς συνδέσμους, οι γυναίκες προτιμούν τους ριψοκίνδυνους με καλή γενετική σύσταση” είπε ο Δρ Γκρούτερ. Ωστόσο, για πιο σοβαρές μακροχρόνιες σχέσεις, οι γυναίκες δίνουν μεγαλύτερη αξία στους αφοσιωμένους άνδρες.

Ο ρόλος της υγείας στην επιλογή συντρόφου

Είναι ενδιαφέρον ότι η μελέτη διαπίστωσε ότι οι γυναίκες με καλύτερη υγεία και με καλύτερη πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη έλκονταν περισσότερο από άτομα που έπαιρναν ρίσκα από ό,τι οι γυναίκες από άλλο κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο.

“Οι γυναίκες σε πιο υγιείς χώρες μπορεί να έχουν μεγαλύτερο έλεγχο για το αν θα μείνουν έγκυοι σε μια





Πιο ριψοκίνδυνες οι αμφιφυλόφιλες γυναίκες

Η μελέτη έδειξε επίσης ότι οι αμφιφυλόφιλες γυναίκες ήταν περισσότερο ριψοκίνδυνες από ό,τι οι ετεροφυλόφιλες γυναίκες και οι γυναίκες που



βραχυπρόθεσμη σχέση –μέσω αντισυλληπτικών και αμβλώσεων– και ως εκ τούτου μπορούν να αντέξουν οικονομικά να επιλέξουν έναν άντρα επιρρεπή σε κίνδυνο” υπογράμμισε ο Δρ Γκούντμαν.



αποφεύγουν τον κίνδυνο. Ο Δρ Γκούτερ ανέφερε ότι επειδή οι αμφιφυλόφιλες γυναίκες μπορεί να έχουν λιγότερο συντηρητικές αντιλήψεις για τις σχέσεις είναι πιθανό να αντλούν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη σχέση τους.

Ήξερες ότι...

Οι εργένηδες κινδυνεύουν περισσότερο μετά τη διάγνωση καρδιακής ανεπάρκειας...

Το φύλο και η οικογενειακή κατάσταση μπορούν να επηρεάσουν τον καρδιαγγειακό κίνδυνο και την πρόγνωση για τον ασθενή. Μία έρευνα του Πανεπιστημίου του Κολοράντο αποκάλυψε ότι οι άνδρες που ποτέ δεν παντρεύτηκαν, έχουν υπερδιπλάσια πιθανότητα να πεθάνουν μέσα στην επόμενη πενταετία μετά τη διάγνωση καρδιακής



ανεπάρκειας, σε σχέση με τους παντρεμένους άνδρες και τις γυναίκες ανεξαρτήτως οικογενειακής κατάστασης.

Ειδικότερα, οι ερευνητές μελέτησαν 6.800 άτομα 45-84 ετών, από τα οποία ορισμένα είχαν διαγνωσμένη καρδιακή ανεπάρκεια. Η παρακολούθησή τους για περίπου πέντε χρόνια έδειξε ότι οι εργένηδες είχαν 2,2

φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να πεθάνουν πρόωρα σε σχέση με τους παντρεμένους. Ωστόσο, οι χήροι και οι διαζευγμένοι δεν είχαν αυξημένη πιθανότητα θανάτου σε σύγκριση με τους παντρεμένους. Από την έρευνα προέκυψε ότι η οικογενειακή κατάσταση δεν φάνηκε να αποτελεί σημαντικό προγνωστικό δείκτη για τις γυναίκες.



BOB SNAIL: Ένας γευστικός & υγιεινός κόσμος παιδικών snack από τον ΒιοΑγρό!

Αποκλειστικά από φρούτα, Χωρίς προσθήκη ζάχαρης, Χωρίς γλουτένη, Χωρίς πρόσθετα και συντηρητικά.

Εάν υπήρχε ποτέ μια στιγμή που μας έκανε να δώσουμε προσοχή στην υγεία μας, αυτή είναι σήμερα. Η υγιεινή διατροφή κατακτά μέρα με τη μέρα πιο μεγάλη θέση στην καθημερινότητά μας και τείνει να γίνει trend το οποίο έρχεται για να μείνει! «Τα υγιεινά τρόφιμα δε θα έπρεπε να είναι άνοστα και βαρετά» αναφέρει ο Μπομπ ο Σαλιγκαράκης. Η σειρά των Bob Snail ήρθε για να ανατρέψει αυτό το στερεότυπο και προσφέρει γευστικά και υγιεινά snacks. Τα snacks Bob Snail είναι φτιαγμένα μόνο από φυσικά συστατικά και δεν περιέχουν τεχνητά πρόσθετα τροφίμων και ζάχαρη. Ανακάλυψέ τα από τον ΒιοΑγρό!



Τι είναι το "love bombing" και γιατί δεν μας κάνει καλό...



Το "love bombing" είναι μια μορφή χειραγώγησης όπου ο σύντροφός μας χρησιμοποιεί υπερβολικές επιδείξεις προσοχής, ενδιαφέροντος, τρυφερότητας και στοργής. Συνήθως συμβαίνει στην αρχή μιας σχέσης.

Μας προσφέρουν συνέχεια δώρα, μας κάνουν πολλές εκπλήξεις, τα μηνύματα είναι πολλά και βομβαρδιστικά όπως και οι κλήσεις... Φυσικά μας μιλούν με υπερβολική ευγένεια και το ενδιαφέρον είναι πασιφανές... Και τι κάνουμε εμείς ως αποδέκτες; Πολύ συχνά χαιρόμαστε και κολακευόμαστε... και είναι λογικό!

Γιατί το love bombing μας βλάπτει

Όταν βομβαρδιζόμαστε από θετικά συναισθήματα από κάποιον, είναι πιθανό να νιώσουμε ότι μας πνίγει. Ενδέχεται να βιώνουμε αγχωτικές καταστάσεις, αλλά

ακόμα και ενοχή επειδή εμείς από την πλευρά μας δεν συμπεριφερόμαστε με τον ίδιο "υπέροχο" τρόπο.

Σύμφωνα με τον νευροψυχολόγο Σανάμ Χαζίφ, αυτός ο τύπος συναισθηματικής κακοποίησης μπορεί να προκαλέσει αϋπνία, απώλεια της όρεξης και αδυναμία καθαρής σκέψης. Μάλιστα ο βομβαρδισμός αγάπης μπορεί να έχει ακόμα και μόνιμη επίδραση στην ψυχική ή σωματική μας υγεία.

Φτιάχνουμε σουφλέ σοκολάτας

Σήμερα είναι η
Chocolate Soufflé Day
και θα φτιάξουμε αυτό
το πεντανόστιμο γλυκό!

Θα χρειαστούμε:

- 6 κ.σ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 4 κ.σ. καστανή ζάχαρη
- 4 κ.σ. κακάο
- 2 αβγά
- 6 κ.σ. γάλα
- 6 κ.σ. βούτυρο λιωμένο
- μισό κ.γ. βανίλια

Πώς γίνεται:

- Βάζουμε σε ένα μπολ το αλεύρι, τη ζάχαρη, το κακάο, τη βανίλια και τα αβγά και ανακατεύουμε καλά ώστε να ομογενοποιηθούν. Στη συνέχεια προσθέτουμε το λιωμένο βούτυρο και το γάλα, ανακατεύουμε ξανά, και βάζουμε το μίγμα μας σε κούπες ή σε μπολάκια.
- Τα τοποθετούμε στον φούρνο μικροκυμάτων και σε 3 λεπτά περίπου είναι πανέτοιμα!

TIP

Για γαρνίρισμα μπορούμε να προσθέσουμε ζάχαρη άχνη ή/και κομματάκια φράουλας.



Πώς να περιορίσετε το ψηφιακό σας αποτύπωμα και να σερφάρετε ασφαλέστερα στο διαδίκτυο

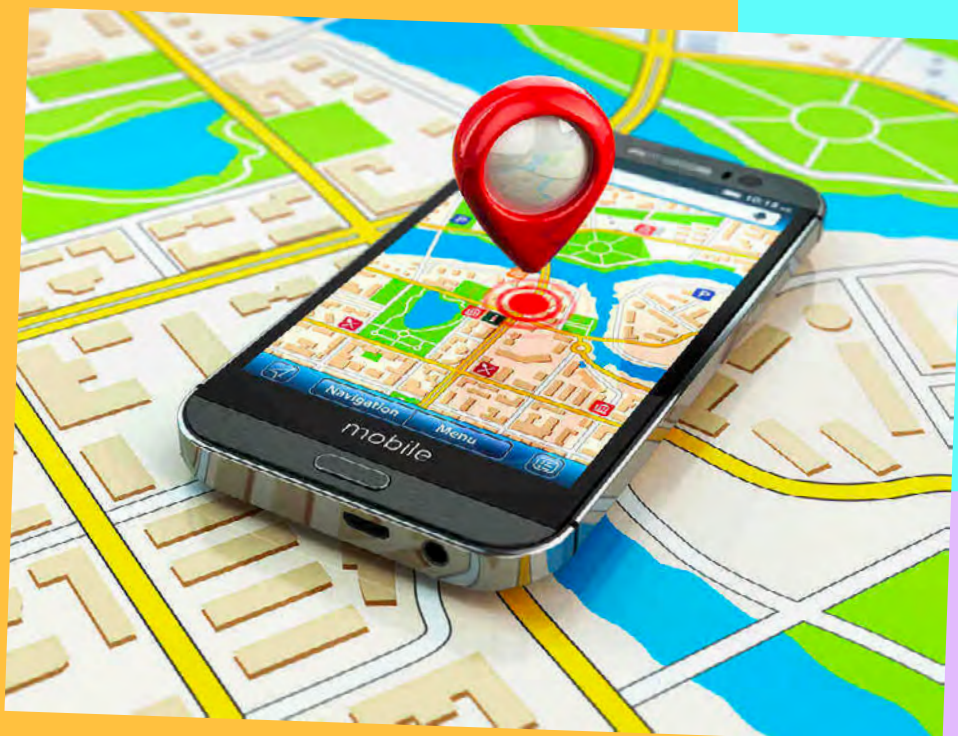
Θέλετε να περιορίσετε το ψηφιακό σας αποτύπωμα και αναζητάτε τρόπους για να το πετύχετε;

Υπάρχουν δέκα τρόποι για να περιορίσετε το ψηφιακό σας αποτύπωμα, με βάση την αρχή της ελαχιστοποίησης των δεδομένων (data minimization), σύμφωνα με την ESET.

Προσοχή στις διαδικτυακές έρευνες

Το διαδίκτυο είναι γεμάτο από διαγωνισμούς που προσφέρουν δώρα, με αντάλλαγμα τη συμπλήρωση διαδικτυακών ερευνών. Κάποιες φορές αυτές οι





Όχι σε εφαρμογές που παρακολουθούν την τοποθεσία σας

Μία από τις μορφές καταγραφής δεδομένων είναι αυτή που παρακολουθεί την τοποθεσία σας. Από αυτήν τίθεται σε κίνδυνο το ψηφιακό σας απόρρητο, αλλά ενδέχεται να κινδυνεύει ακόμα και η σωματική σας ασφάλεια. Είναι καλό να σταματήσετε τις εφαρμογές που παρακολουθούν την τοποθεσία σας.

Subscribe με σύνεση

Φροντίστε να μην κάνετε εγγραφές όπου σας προτείνεται χωρίς να σκέφτεστε αν το επιθυμείτε. Είναι χρήσιμο να έχετε μια διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου αποκλειστικά για τέτοιο σκοπό ή έναν

λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου μίας χρήσης, σε περίπτωση που εγγράφετε σε κάτι που σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε μόνο μία φορά.

ενέργειες μπορεί να είναι κακόβουλες, αποσκοπώντας στην κλοπή των προσωπικών σας πληροφοριών για χρήση σε εκστρατείες ηλεκτρονικού «ψαρέματος» ή/και για πώληση στο σκοτεινό διαδίκτυο.



Προσοχή στις εφαρμογές

Οι εφαρμογές κινητής τηλεφωνίας συχνά απαιτούν από τους χρήστες να δώσουν πολλές πληροφορίες. Ακόμα, είναι πιθανό να παρακολουθούν την τοποθεσία, τη δραστηριότητα περιήγησης και άλλες πληροφορίες που αργότερα μοιράζονται με τρίτους. Επομένως, όσο λιγότερες εφαρμογές έχετε, τόσο λιγότερο εκτεθειμένες θα είναι οι πληροφορίες σας.

Να έχετε όσους λογαριασμούς σας είναι χρήσιμοι

Συχνά μας ωθούν στη δημιουργία λογαριασμών και στην ανταλλαγή πληροφοριών. Αν έχετε δημιουργήσει διαδικτυακούς λογαριασμούς που δεν χρειάζεστε και δεν χρησιμοποιείτε είναι προτιμότερο να τους κλείσετε.

Να προστατεύετε τα ευαίσθητα δεδομένα

Μη μοιράζετε αριθμούς τηλεφώνου, διευθύνσεις ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και κατοικίας, οικονομικά στοιχεία και αριθμούς κοινωνικής ασφάλισης. Χρησιμοποιήστε λογαριασμούς επισκεπτών όταν κάνετε αγορές μέσω διαδικτύου για να μειώσετε τον περαιτέρω τον κίνδυνο.

Εξασκήστε το δικαίωμα διαγραφής

Στην Ευρωπαϊκή Ένωση, και αλλού, το υποκείμενο των δεδομένων μπορεί να ζητήσει τη διαγραφή των δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα που το αφορούν. Το λεγόμενο «δικαίωμα στη λήθη» καθορίζεται στο πλαίσιο του ΓΚΠΔ (Γενικού Κανονισμού για την Προστασία των Δεδομένων – GDPR) της ΕΕ. Αναζητήστε στο διαδίκτυο το όνομά σας για να δείτε τι υπάρχει εκεί έξω και επικοινωνήστε απευθείας με τους ιδιοκτήτες ιστοσελίδων για να ζητήσετε τη διαγραφή. Στη συνέχεια, επικοινωνήστε με μηχανές αναζήτησης όπως η Google για να κάνετε το ίδιο.

Απενεργοποιήστε τα cookies

Τα cookies χρησιμοποιούνται από τους ιδιοκτήτες της κάθε ιστοσελίδας για να σκιαγραφούν το προφίλ των επισκεπτών της και να αποθηκεύουν τις προτιμήσεις τους για μελλοντικές επισκέψεις. Ωστόσο, πολλοί χρήστες θα

προτιμούσαν να μη μοιράζονται αυτού του είδους τις πληροφορίες, οι οποίες μπορεί να περιλαμβάνουν ονόματα χρηστών και κωδικούς πρόσβασης. Εάν σας δοθεί η δυνατότητα επιλογής κατά την επίσκεψη σε μια ιστοσελίδα, αρνηθείτε να αποδεχτείτε τα cookies. Μπορείτε ακόμα να απενεργοποιήσετε την παρακολούθηση από τρίτους πηγαίνοντας στις ρυθμίσεις απορρήτου του προγράμματος περιήγησής σας.

Τι μοιράζετε στα social media

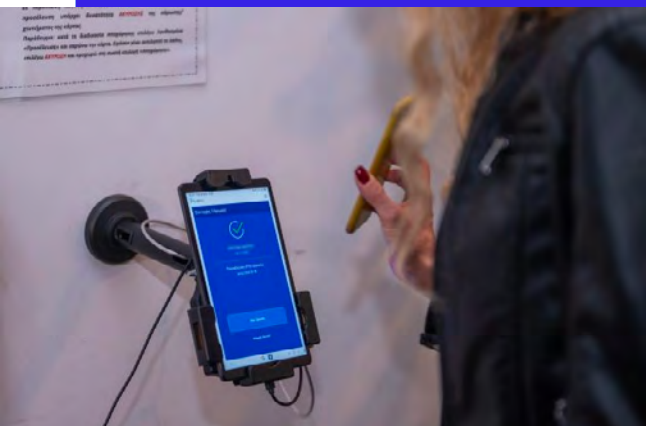
Είναι σημαντικό να εξετάζουμε τον αντίκτυπο των ενεργειών μας στα social media. Ίσως σας φανεί χρήσιμο να περιορίσετε το προφίλ σας στους διαδικτυακούς σας φίλους/επαφές και να μην προσθέσετε κανέναν που δεν γνωρίζετε στην πραγματική ζωή.

Μη χρησιμοποιείτε πολλές συσκευές

Σκεφτείτε πόσες συσκευές και υπολογιστές χρησιμοποιείτε. Μην κάνετε αλόγιστη χρήση γιατί σε περίπτωση απώλειας ή κλοπής της συσκευής πολλά ευαίσθητα δεδομένα θα είναι εκτεθειμένα.



Θετικός ο πρώτος απολογισμός από την εφαρμογή της Ψηφιακής Κάρτας Εργασίας στις ασφαλιστικές εταιρείες



Την ικανοποίησή τους για την έναρξη εφαρμογής της Ψηφιακής Κάρτας Εργασίας εξέφρασαν οι εργαζόμενοι και η διοίκηση της Εθνικής Ασφαλιστικής με την ευκαιρία της επίσκεψης σήμερα του Υπουργού Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων, Κωστή Χατζηδάκη, στα κεντρικά γραφεία της εταιρείας.

Υπενθυμίζεται ότι η Ψηφιακή Κάρτα Εργασίας επεκτάθηκε από την Πέμπτη 16/2 στους κλάδους των ασφαλιστικών εταιρειών και των εταιρειών security, ενώ ήδη από το προηγούμενο καλοκαίρι εφαρμόζεται στις τράπεζες και τα σούπερ μάρκετ με περισσότερους από 250 εργαζόμενους. Αυτό σημαίνει ότι την Ψηφιακή Κάρτα Εργασίας χρησιμοποιούν ήδη περισσότεροι από 150.000 εργαζόμενοι, που απασχολούνται στους συγκεκριμένους κλάδους (και θα ακολουθήσουν η εστίαση). Οι εργαζόμενοι στους κλάδους αυτούς «σκανάρουν» την κάρτα

βιομηχανία, οι ΔΕΚΟ, ο τουρισμός και η τους (η οποία μπορεί να είναι τυπωμένη ή συνηθέστερα μια εφαρμογή στο κινητό τηλέφωνο) κατά την είσοδό τους στην εργασία και την αποχώρησή τους και η δήλωση έναρξης/ λήξης μεταδίδεται αυτόματα στο Π.Σ. ΕΡΓΑΝΗ. Με τον τρόπο αυτό θωρακίζεται η τήρηση του ωραρίου εργασίας, η καταγραφή των υπερωριών, η διαφάνεια στους ελέγχους από την Επιθεώρηση Εργασίας, καθώς και η διασφάλιση όρων ισότιμου ανταγωνισμού μεταξύ των επιχειρήσεων.

Good News

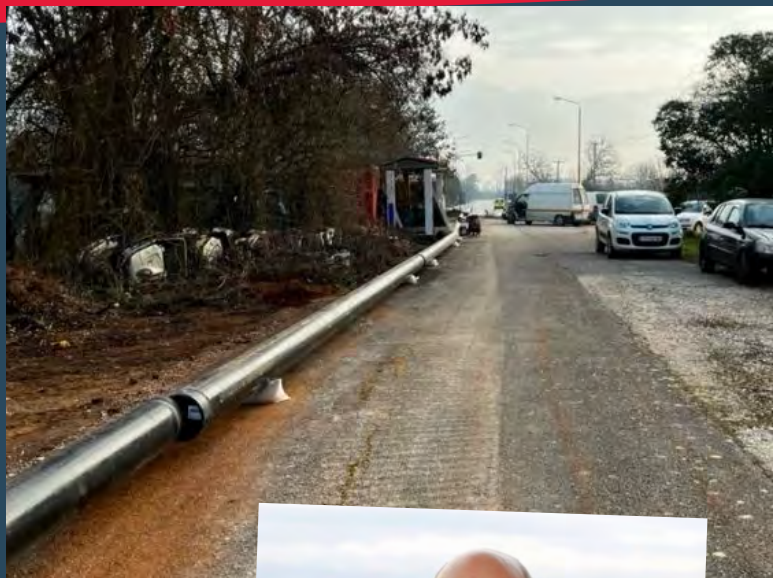
Ξεκίνησαν τα έργα κατασκευής δικτύου διανομής φυσικού αερίου στα Ιωάννινα

Σε μια νέα ενεργειακή εποχή εισέρχεται η περιφέρεια Ηπείρου μετά την έναρξη των μεγάλων έργων της ΔΕΔΑ (θυγατρικής εταιρείας της ΔΕΠΑ Υποδομών) για την κατασκευή δικτύων διανομής φυσικού αερίου.

Η αρχή έγινε από τα Ιωάννινα όπου ξεκίνησαν ήδη οι εργασίες κατασκευής 135 χιλιομέτρων δικτύου για την τροφοδοσία τουλάχιστον 3.000 οικιακών, εμπορικών και βιομηχανικών καταναλωτών. Πρόκειται για ένα έργο προϋπολογισμού 16,8 εκατ. ευρώ (χωρίς ΦΠΑ) το οποίο συγχρηματοδοτείται από τη ΔΕΔΑ και το Πρόγραμμα Δημοσίων Επενδύσεων.

Τη «σκυτάλη θα πάρουν, στη συνέχεια, η Ηγουμενίτσα, η Πρέβεζα και η Άρτα, καθώς επίκειται η έναρξη των έργων για την κατασκευή 30 χιλιομέτρων δικτύου διανομής φυσικού αερίου και τουλάχιστον 1.500 συνδέσεων καταναλωτών όλων των κατηγοριών. Οι επενδύσεις που θα γίνουν και στις τέσσερις προαναφερθείσες πόλεις της περιφέρειας Ηπείρου φθάνουν συνολικά τα 33 εκατ. ευρώ, αποφέροντας πολλαπλά οφέλη στο περιβάλλον, την κοινωνία, την οικονομία.

Ο Διευθύνων Σύμβουλος της ΔΕΔΑ, Μάριος Τσάκας δήλωσε μεταξύ άλλων: “Είμαστε πολύ ικανοποιημένοι που καταφέραμε με σκληρή και συλλογική δουλειά να ολοκληρώσουμε, σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα, τις σχετικές μελέτες, να εντάξουμε τα έργα διανομής φυσικού αερίου στο ΠΔΕ, να προκηρύξουμε τους διαγωνισμούς κατασκευής και να κάνουμε πράξη το όραμά μας”.



Τα «όπλα» της Ελλάδας για την καταπολέμηση της βίας κατά των γυναικών παρουσίασε η Μ. Συρεγγέλα στη GREVIO



Τις πρωτοβουλίες και τις δράσεις της Ελλάδας για την πρόληψη και αντιμετώπιση της βίας κατά των γυναικών παρουσίασε η Υφυπουργός Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων, Μαρία Συρεγγέλα, στα στελέχη της GREVIO που επισκέφθηκαν τη χώρα μας.

Η GREVIO είναι η Ανεξάρτητη Αρχή που παρακολουθεί την εφαρμογή της «Σύμβασης του Συμβουλίου της Ευρώπης για την Πρόληψη και την Καταπολέμηση της Βίας κατά

των Γυναικών και της Ενδοοικογενειακής Βίας» και θα αξιολογήσει για πρώτη φορά τη χώρα μας.

Η υφυπουργός αναφέρθηκε ακόμη στο ολοκληρωμένο δίκτυο δομών που διαθέτει η Ελλάδα για την πρόληψη και την αντιμετώπιση της βίας κατά των γυναικών και αποτελείται από 44 Συμβουλευτικά Κέντρα, 19 ξενώνες φιλοξενίας και την τηλεφωνική γραμμή SOS 15900 και προσφέρει τις υπηρεσίες του δωρεάν σε όλες τις γυναίκες και τα παιδιά τους που το έχουν ανάγκη.

Στις δράσεις του υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων για την καταπολέμηση των περιστατικών βίας περιλαμβάνονται επίσης, μεταξύ άλλων, καμπάνιες ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης των πολιτών, προγράμματα απασχόλησης για τη στήριξη άνεργων γυναικών θυμάτων βίας, η δημιουργία Εργαλείου Εκτίμησης Κινδύνου Ενδοοικογενειακής βίας, μελέτη για το προφίλ των δραστών ενδοοικογενειακής βίας, με στόχο την αξιολόγηση των θεραπευτικών προγραμμάτων για τους δράστες, καθώς και η δημιουργία του rapic button που θα χορηγείται στις γυναίκες θύματα ενδοοικογενειακής βίας που απευθύνονται στα Συμβουλευτικά Κέντρα του Δικτύου μας και στα Αστυνομικά Τμήματα για βοήθεια.

Ήξερες ότι...

Η πρώτη επέμβαση στον εγκέφαλο έγινε πριν από 3.500 χρόνια



Αρχαιολόγοι ανακάλυψαν στο βόρειο Ισραήλ ένα κρανίο ανθρώπου που έφερε μια τετραγωνισμένη τρύπα, μια σημαντική ένδειξη επέμβασης τρυπανισμού στο κεφάλι του. Οι ερευνητές θεώρησαν πως αυτό αποτελεί βέβαιη ένδειξη "χειρουργικής εγκεφάλου" πριν περίπου 3.500 χρόνια.

Ενδείξεις τρυπανισμού κρανίου έχουν βρεθεί αρκετές άλλες, ακόμη και αρχαιότερες, στη Νότια Αμερική, στην Αφρική και αλλού. Η συγκεκριμένη είναι η παλαιότερη που έχει βρεθεί στην Εγγύς Ανατολή. Πιστεύεται ότι γενικά αποτελούσαν απόπειρες αρχαίων πολιτισμών για θεραπεία διαφόρων παθήσεων.

Schweppes



Το Schweppes Pink Grapefruit διοργανώνει τα πιο απροσδόκητα Secret Parties της πόλης και σε καλεί να τα ανακαλύψεις!

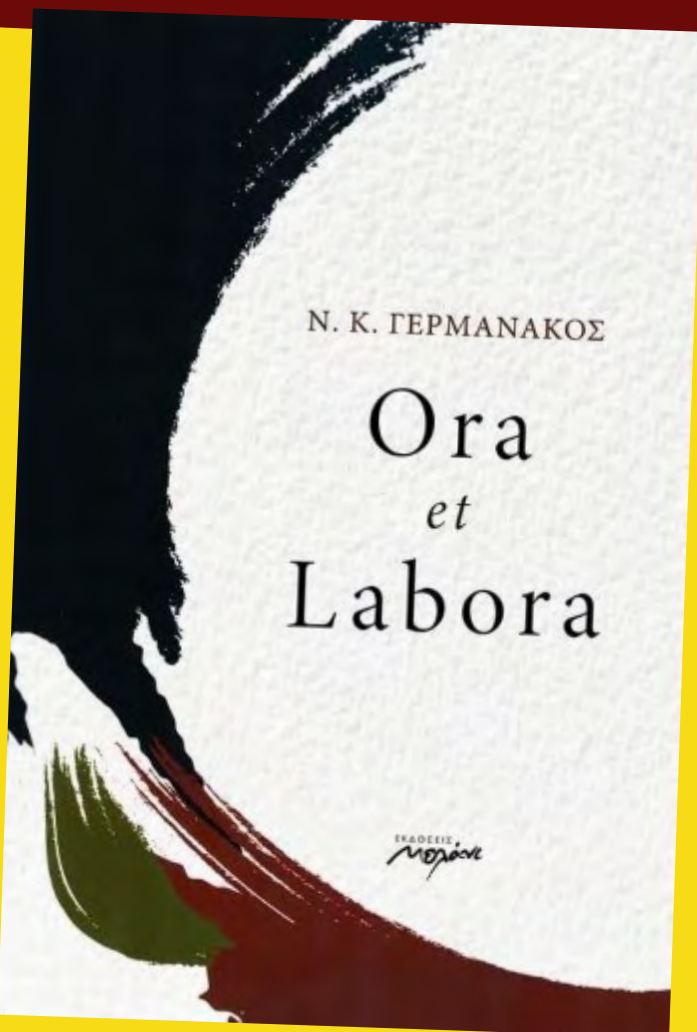
Κρατάς μυστικό; Το Schweppes, το πιο εκλεκτό ανθρακούχο αναψυκτικό στον κόσμο των ενηλίκων, δίνει χαρακτήρα στην απόλαυση και διοργανώνει 4 απροσδόκητα Secret Parties προσκαλώντας το κοινό να ζήσει μια ξεχωριστή εμπειρία.

Αυτόν τον Μάρτιο, το αγαπημένο Schweppes Pink Grapefruit διοργανώνει για εσένα 4 Secret Parties, σε μια άκρως εμπιστευτική τοποθεσία, με αγαπημένους ραδιοφωνικούς παραγωγούς, διάσημους καλεσμένους σε ρόλο έκπληξη, απολαυστικά Schweppes Pink Grapefruit cocktails με την υπογραφή της Schweppes Brand Ambassador Μαίρης Ταλαιπώρου κι όχι μόνο!

Πότε; Save the dates: 3, 10, 17, 31 Μαρτίου! Πού; Στο κέντρο της Αθήνας.

Για να είσαι ένας από τους τυχερούς που θα βρεθούν σε μια από αυτές τις ξεχωριστές βραδιές μαζί με το plus one σου, αρκεί να στείλεις μήνυμα στη σελίδα του Schweppes στο Instagram, @schweppesgreece και θα λάβεις τις οδηγίες για μια απροσδόκητη εμπειρία!

«ORA et LABORA» Παρουσίαση στον ΙΑΝΟ



Την Παρασκευή 3 Μαρτίου στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Μελάρι, διοργανώνουν παρουσίαση του νέου βιβλίου του Ν. Κ. Γερμανάκου, με τίτλο «ORA et LABORA».

Για το βιβλίο θα μιλήσει η Ελένη Καρρά, μεταφράστρια, ποιήτρια.

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

[Link εκδήλωσης.](#)

Λίγα λόγια για το βιβλίο

Σ' αυτό το εντυπωσιακό βιβλίο με τα καλοδουλεμένα, σφιχτά και δυνατά ποιήματα, ο Ν. Κ. Germanakos φιλοσοφεί γύρω από την οικογένεια και την πολιτική, τη γη και τα δώρα της, και γύρω από τις καθημερινές συναντήσεις με τα σταυροδρόμια της Ιστορίας. Αυτά τα ποιήματα, σαφώς γραμμένα από έναν εμβριθή αναγνώστη του Αισχύλου, του Σαίξπηρ και του Καβάφη, σφύζουν από ενέργεια και χιούμορ πηγαίο όσο και σοφό.

Τα Σαββατοκύριακα... μικροί μεγάλοι στο Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης



Στα εργαστήρια του Μαρτίου στο Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης, θα πάρουμε μεγεθυντικούς φακούς και θα εξερευνήσουμε τον υπέροχο κόσμο των εντόμων, θα “ταξιδέψουμε” με προορισμό το τεράστιο πάρκο γλυπτών Storm King, θα γνωρίσουμε την τεχνική του sgraffito, θα παίξουμε τα παιχνίδια των Σουρεαλιστών και θα ανακαλύψουμε τα μυστικά τους.

Τα εκπαιδευτικά προγράμματα Σαββατοκύριακου υλοποιούνται με την υποστήριξη της Eurolife FFH, Στρατηγικού Συνεργάτη του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης και της Raycar, Υποστηρικτή των Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων του Μουσείου.

Δείτε το αναλυτικό πρόγραμμα και τις τιμές [εδώ](#).

Μία νύχτα στο Ίδρυμα Θεοχαράκη!

Μετά από απουσία δύο ετών η δράση που αγαπήθηκε πιο πολύ από όλες συνεχίζεται φέτος στο Ίδρυμα Β. & Μ. Θεοχαράκη!

Το “Μια νύχτα στο Ίδρυμα Θεοχαράκη!” (Museum Sleeper) έχει ως σκοπό τη μύηση και την εξοικείωση των παιδιών με τους μουσειακούς χώρους του Ιδρύματος και τη θεματολογία της τρέχουσας έκθεσης. Κατά τη διάρκεια της βραδιάς τα παιδιά ξεναγούνται στην έκθεση, συμμετέχουν σε ειδικά εκπαιδευτικά προγράμματα, σχεδιασμένα από μουσειοπαιδαγωγούς, και βιώνουν μία μοναδική νυχτερινή εμπειρία, περιτριγυρισμένα από πολύτιμα έργα τέχνης.

4 Μαρτίου 2023 “Τιάννης Γαϊτης | Η ουσία του απρόσωπου”

Επιμέλεια έκθεσης: Τάκης Μαυρωτάς
Σάββατο, 18:00 έως Κυριακή, 10:00.





Νυχτερινό ταχυδρομείο

Επιστολές προς τη μητέρα, τον πατέρα, τον αδελφό, την ερωμένη, που γράφτηκαν ως πράξη εξομολόγησης, αυτοπροσδιορισμού και εξιλέωσης.

Ανεπίδοτες επιστολές που χάθηκαν στη δίνη του χρόνου, όπως και οι άνθρωποι που τις έγραψαν: μετανάστες, εξόριστοι της ζωής, παραβάτες, άνθρωποι ηττημένοι από τις συνθήκες και τις προσωπικές τους επιλογές, που αναζητούν τον δρόμο της επιστροφής, την πορεία προς τη λύτρωση και τη συγχώρεση, και νοσταλγούν έναν κόσμο που έχει χαθεί οριστικά.

Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

Κινούμενος στόχος



Όπως πολλοί εκατομμυριούχοι στη Νότια Καλιφόρνια, ο Ραλφ Σάμσον έχει περίεργες παρέες: τον ερημίτη που λατρεύει τον ήλιο, στον οποίο ο Σάμσον χάρισε κάποτε ένα βουνό· την ξεπεσμένη ηθοποιό που έχει ως πάρεργο την αστρολογία και τη βρίσκει με το σαδομαζοχιστικό σεξ. Τώρα, δεν αποκλείεται κάποιος από τους φίλους του να έχει οργανώσει την απαγωγή του. Και καθώς ο Λιου Άρτσερ ακολουθεί τα ίχνη του πάμπλουτου Σάμσον από το άδυτό του στα φαράγγια της περιοχής ως τα κλαμπάκια της τζαζ, όπου στα διαλείμματα του προγράμματος κινδυνεύει να φας ένα γερό χέρι ξύλο, ο Κινούμενος Στόχος εξελίσσεται σ' ένα εκρηκτικό αστυνομικό μυθιστόρημα που αναμειγνύει το σεξ, την απληστία και το οικογενειακό μίσος.

Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

"LIFE IS THE FLOWER FOR WHICH LOVE IS THE HONEY."

Σήμερα
γιορτάζουν!
Κύρα, Κυρά,
Μαριάννα



tip of the day

"Where flowers bloom so does hope."

—LADY BIRD JOHNSON



28 Φεβρουαρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Σπάνιων Παθήσεων
- > Flower Design Day
- > National Public Sleeping Day
- > National Chocolate Souffle Day