

expert



#gettingready

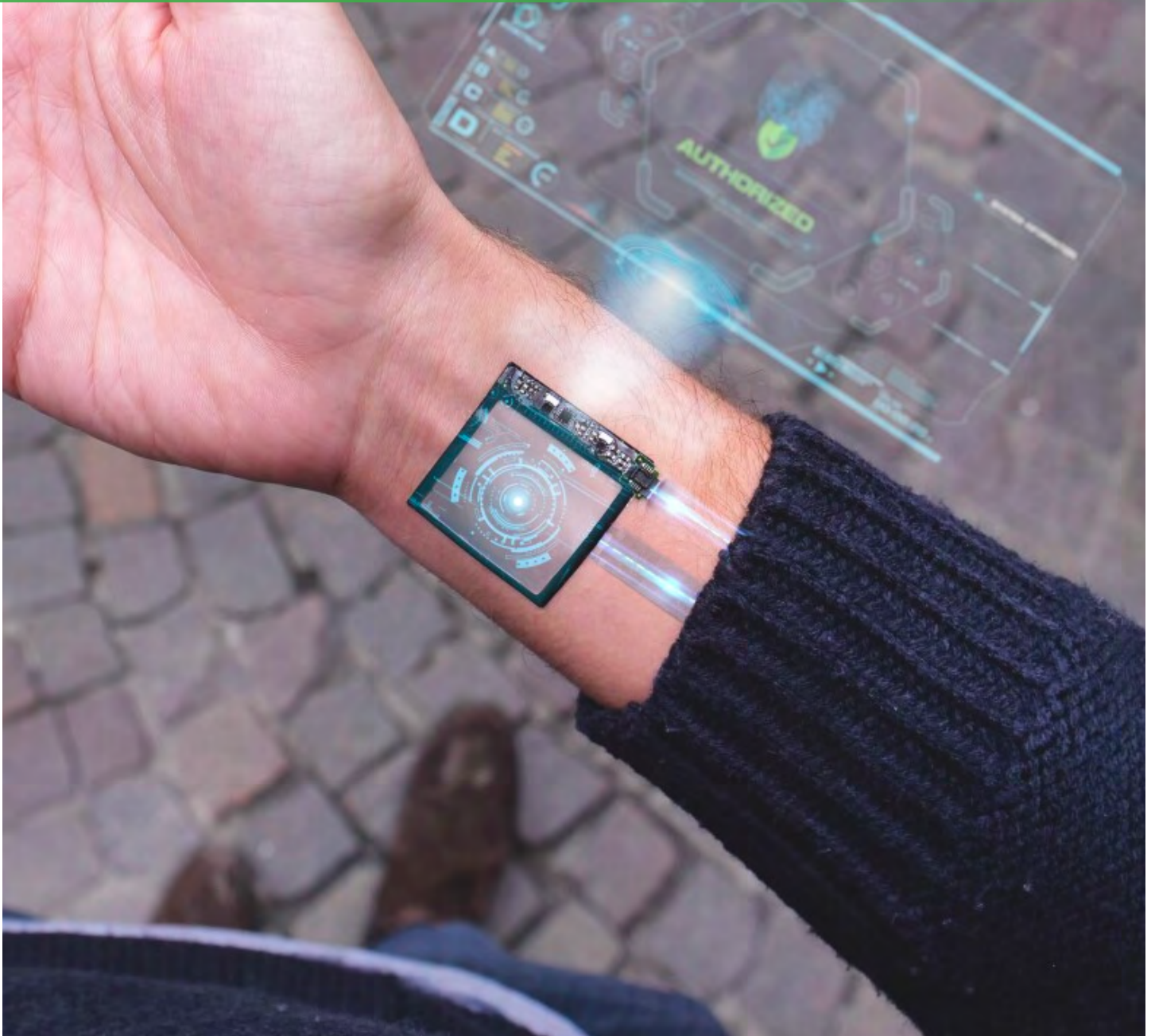
SUMMER LOADING...

25 ΜΑΪΟΥ 2023, ΤΕΥΧΟΣ #26

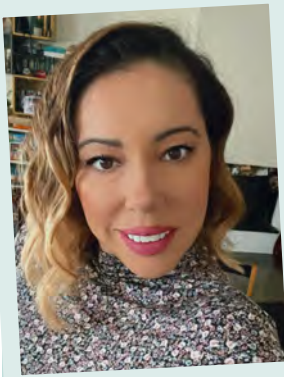
powered by
SAY *yes* to the **press**

SAY *yes* to the **press**

**ΤΟ ΚΙΝΗΜΑ ΤΩΝ ΒΙΟΧΑΚΕΡ
ΚΑΙ Η ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ
ΠΟΥ ΔΙΧΑΖΕΙ**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Υπάρχουν άνθρωποι πολύ διορατικοί που οποιοδήποτε σημάδι τους στέλνει το σύμπαν το αντιλαμβάνονται και δρουν αναλόγως. Εγώ από την άλλη είμαι με τα κέφια μου άλλες μέρες τα "καταλαβαίνω" όλα και άλλες μέρες είμαι μούφος τελείως και βαλτώνω. Όμως για να είμαι ειλικρινής και να μην είμαι αχάριστη, όταν δεν έχω τις καλές μου και δεν αντιλαμβάνομαι τα σημάδια τότε το σύμπαν μεγαθύνει τα σήματα προς εμένα μέχρι να συντονιστώ και εγώ μαζί του.

Εγώ προσωπικά έχω 3 alert που μόλις τα αντιληφθώ "σηκώνω κεραίες", παρατηρώ και περιμένω...

Το περίφημο 11:11

Σου έχω ξαναγράψει γι' αυτό και θα το δεις [εδώ](#).

Υπάρχουν στιγμές στη ζωή μου που κοιτάζω το ρολόι και δείχνει ακριβώς 11:11. Και επειδή δεν το παρατηρώ, συμβαίνει για εβδομάδες κάθε φορά. Αρχίζω μάλιστα να βλέπω πινακίδες αυτοκινήτων, διάφορα νούμερα στην καθημερινότητά μου με τον αριθμό 11.

Γενικά το να βλέπεις τον αριθμό 11 είναι κάτι που πρέπει σε κρατάει alert. Εμένα προσωπικά όταν κάνει την εμφάνισή του στη ρουτίνα μου τότε κάτι τελειώνει και μία νέα αρχή είναι μπροστά μου. Κάτι σαν να κλείνει ένας κύκλος και να ανοίγει ένας άλλος.

Κατά καιρούς δεν έδινα σημασία όταν το 11 έκανε την εμφάνισή του -το οποίο ήταν λάθος μου, γιατί ήμουν πεισματάρη και ήθελα να σώσω σχέσεις επαγγελματικές και προσωπικές που στην ουσία ήταν τελειωμένες και εγώ απλά αγνοούσα τα σημάδια.

Τώρα αυτό που κάνω όταν έχω "σεζόν" 11:11 είναι να είμαι προσεκτική σε αυτά που νιώθω ότι πάνε λάθος στη ζωή μου και πολύ πιο προσεκτική στις νέες ευκαιρίες και στους ανθρώπους που εμφανίζονται στη ζωή μου.

Η εμφάνιση γνωστών αγνώστων

Δεν σου έχει τύχει να συναντάς κάποιον για πρώτη φορά και να νιώθεις ότι γνωρίζεστε από πάντα; Λοιπόν, αυτό είναι ένα σημάδι από το σύμπαν.



Αυτό το σημάδι μου έχει συμβεί λιγότερο από τέσσερις φορές στη ζωή μου, αλλά κάθε φορά σκέφτομαι πως αυτοί οι άνθρωποι που συνάντησα (και όπως μαγικά μπήκαν έτσι μαγικά εξαφανίστηκαν από τη ζωή μου), μου παρουσιάστηκαν για να με προφυλάξουν από κάτι -κάθε φορά. Σαν κάτι άσχημο να πήγαινε να συμβεί και το σύμπαν επενέβη και το απέτρεψε.

Σε αυτό το σύμπαν της αιτίας και του αποτελέσματος, δεν υπάρχει τίποτα τυχαίο και όλα συμβαίνουν για κάποιο λόγο.

Οι εχθροί

Ακριβώς όπως το σύμπαν χρησιμοποιεί αγνώστους για να μας βγάλει από τα προβλήματα, χρησιμοποιεί επίσης ανθρώπους οικείους μας για να μας διδάξει μαθήματα που πρέπει να τα νιώσουμε ώστε να εξελιχθούμε.

Αυτό το σημάδι είναι το πιο δύσκολο γιατί κανείς δεν θέλει να το παραδεχτεί.

Η ζωή είναι σαν ένα βιντεοπαιχνίδι και για να περάσεις στην επόμενη πίστα, πρέπει να ξεπεράσεις τις προσωπικές συγκρούσεις με τους ανθρώπους γύρω σου.

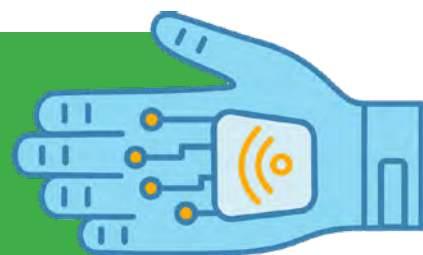
Επομένως, μην τρως το χρόνο σου όταν η ζωή σου στέλνει εχθρούς γιατί τότε είναι η στιγμή που πρέπει να προσπεράσεις, να κάνεις σοβαρή πνευματική δουλειά με τον εαυτό σου και κατόπιν να εξελιχθείς. Να τους αφήσεις πίσω σου και να αλλάξεις πίστα...

Tip of the Day: Λοιπόν ανακεφαλαιώνω:

1. Βλέποντας τον αριθμό 11 επαναλαμβανόμενα κάθε μέρα σημαίνει ότι ένας κύκλος κλείνει και κάτι νέο πρόκειται να ξεκινήσει.
2. Όταν κάποιο νέο πρόσωπο έρχεται στη ζωή σου και νιώθεις πως το ξέρεις από πάντα, σημαίνει ότι πρέπει να δώσεις προσοχή και να προετοιμαστείς - προφυλαχθείς για αυτά που έρχονται.
3. Το να πρέπει να περάσεις χρόνο στη δουλειά ή στο σπίτι με άτομα που δεν σου αρέσουν είναι βασανιστήριο. Γι' αυτό δούλεψε με τον εαυτό σου, εξελίξου και πήγαινε παρακάτω.

Καλό Σαββατοκύριακο και προσοχή στα σημάδια!!!

Το κίνημα των βιοχάκερ και η τεχνολογία που διχάζει



Ανέπαφες πληρωμές, εύκολο "ξεκλείδωμα" συστημάτων ασφαλείας, γρήγορη πρόσβαση σε ΜΜΦ και πολλά ακόμα με ένα υποδερμικό μικροτσιπ... Πώς σας φαίνεται;



Θα βάζατε ένα υποδερμικό μικροτσιπ; Πάντως σε έρευνα του 2021 στην Ευρώπη και το Ηνωμένο Βασίλειο, το 51% των ερωτηθέντων απάντησε πως θα σκεφτόταν να εμφυτεύσει στο σώμα του ένα τέτοιο μικροτσιπ.

Από την άλλη...

Πολλοί αντιδρούν, καθώς μεταξύ άλλων πιστεύουν ότι η "τεχνολογία των μικροτσιπ" θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για τον απόλυτο έλεγχο και την παρακολούθηση πολιτών.

Ήξερες ότι..

Το 1998 ήταν η πρώτη φορά που ένα μικροτσιπ εμφυτεύθηκε σε άνθρωπο. Σήμερα περισσότεροι από 50.000 άνθρωποι έχουν επιλέξει να τοποθετήσουν ένα υποδερμικό τσιπ. Στη Σουηδία περισσότεροι από 4.000 άνθρωποι έχουν κάνει εμφύτευση μικροτσιπ.

Ειδικοί υπογραμμίζουν πως όπως συμβαίνει με τη χρήση κάθε νέας τεχνολογίας, θα πρέπει να ληφθεί υπόψη το όφελος αλλά και οι κίνδυνοι που ελλοχεύουν. «Για όσους επιθυμούν να πλήξουν την ατομική ελευθερία, προφανώς αυτή η τεχνολογία προσφέρει σαγηνευτικές δυνατότητες ελέγχου, χειραγώγησης και καταπίεσης» επισημαίνει η Nada Kakabadse, καθηγήτρια πολιτικής, διακυβέρνησης και ηθικής στο Henley Business School του Πανεπιστημίου Reading. Το αποτέλεσμα, προειδοποιεί, θα μπορούσε να είναι «η αποδυνάμωση πολλών προς όφελος λίγων».

Ο Steven Northam, ανώτερος λέκτορας στην καινοτομία και την επιχειρηματικότητα στο Πανεπιστήμιο του Winchester, πιστεύει πως οι ανησυχίες είναι αδικαιολόγητες: «Έχουμε τοποθετήσει πάνω από 500 εμφυτεύματα στο Ηνωμένο Βασίλειο. Αυτή η τεχνολογία χρησιμοποιείται στα ζώα εδώ και χρόνια. Είναι πολύ μικρά, αδρανή αντικείμενα. Δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος»

Η βιώσιμη κινητικότητα στο μέλλον...



Το 2025 θα είναι έτοιμη η πρώτη υποδομή στον κόσμο που θα μας επιτρέψει να φορτίζουμε τα ηλεκτρικά αυτοκίνητά μας εν κινήσει!



Πρόκειται για μια καινοτομία που αναμένεται να αλλάξει τον τρόπο που θα γίνονται οι μεταφορές στο μέλλον! Σε αυτό το πλαίσιο έχει ήδη ξεκινήσει η κατασκευή υποδομής φόρτισης εν κινήσει στον αυτοκινητόδρομο E20 ανάμεσα στις πόλεις της Στοκχόλμης, του Γκέτεμποργκ και του Μάλμε.

Εφόσον ο συγκεκριμένος αυτοκινητόδρομος φέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα, η Σουηδία θα περάσει στην επόμενη φάση που αφορά στην κατασκευή 3.000 χιλιομέτρων αυτοκινητόδρομων με μόνιμη φόρτιση. Στόχος είναι όχι μόνο να εξυπηρετούνται τα ηλεκτροκίνητα ΙΧ, αλλά να διευκολύνονται και τα βαρέα οχήματα τα οποία έχουν μεγάλες ενεργειακές ανάγκες.

Στον δρόμο για τη δυναμική φόρτιση

Με τον όρο "δυναμική φόρτιση" εννοούμε τη φόρτιση που πραγματοποιείται κατά τη διάρκεια της κίνησης και στα θετικά της είναι ότι παρέχει μεγάλη ευελιξία στις μεταφορές.

Σύμφωνα με τις εκτιμήσεις ειδικών η δυναμική φόρτιση είναι πολύ πιθανό να οδηγήσει σε φθηνότερη παραγωγή βαρέων ηλεκτροκίνητων οχημάτων, αφού δεν θα χρειάζονται τόσο μεγάλες μπαταρίες.

Οι 3 επιλογές φόρτισης που εξετάζονται

Παρόλο που υπάρχει προθεσμία προκειμένου να ολοκληρωθεί ο ηλεκτροδοτημένος δρόμος, ο τρόπος φόρτισης δεν έχει ακόμα αποφασιστεί. Μελετώνται τρεις πιθανές επιλογές:

Η πρώτη επιλογή είναι τα εναέρια καλώδια για την παροχή ηλεκτρικής ενέργειας - δηλαδή όπως λειτουργούν λεωφορεία και τραμ.

Η δεύτερη επιλογή είναι η αγωγήμη φόρτιση, η οποία λειτουργεί για βαρέα επαγγελματικά οχήματα και για ιδιωτικά αυτοκίνητα με την προϋπόθεση ότι υπάρχει ένα σύστημα αγωγιμότητας.

Η τρίτη επιλογή είναι η επαγωγική φόρτιση, όπου απαιτούμενος εξοπλισμός βρίσκεται κάτω από την άσφαλτο.

Πάντως, σύμφωνα με ερευνητές από το τεχνολογικό πανεπιστήμιο Chalmers δεν χρειάζεται να ηλεκτροδοτηθούν όλοι οι δρόμοι στη Σουηδία αλλά μόνο το 25%.



"Πληρώνω όσο οδηγώ"

Ένα πιο δίκαιο σύστημα φορολόγησης των αυτοκινήτων εξετάζουν ορισμένες χώρες της Ευρώπης.

Η νέα έκθεση του Κέντρου Μελετών Πολιτικής της Μεγάλης Βρετανίας, «Το μέλλον της οδήγησης», προτείνει να καταργηθεί ο φόρος καυσίμων και ο ειδικός

φόρος οχημάτων VED για όλα τα οχήματα, και να αντικατασταθούν από σύστημα χρέωσης ανά χιλιόμετρο. Μάλιστα το σύστημα χρέωσης ανά χιλιόμετρο θα πρέπει αρχικά να ισχύει μόνο για τα ηλεκτρικά οχήματα, επειδή εξακολουθούν να πληρώνουν λιγότερα από τα αντίστοιχα βενζίνης και ντίζελ.



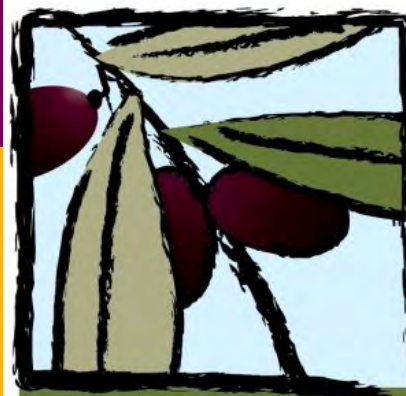
Η Ελληνικά Εκλεκτά Έλαια στήριξε τη φιλανθρωπική εκδήλωση του Lifeline Hellas για τη Γιορτή της Μητέρας

Η εταιρία Ελληνικά Εκλεκτά Έλαια ήταν χορηγός στην εκδήλωση του Lifeline Hellas για τη Γιορτή της Μητέρας, που πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία το Σάββατο 20 Μαΐου 2023.

Το φιλανθρωπικό γεύμα υλοποιήθηκε για την υποστήριξη του Νεογνολογικού Τμήματος του Πανεπιστημιακού Γενικού Νοσοκομείου «Αττικόν». Για την προετοιμασία του γεύματος χρησιμοποιήθηκε το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο Enigma της Ελληνικά Εκλεκτά Έλαια, ένα προϊόν πλούσιο σε φαινόλες που προσφέρει πολλαπλά οφέλη στον οργανισμό. Την ιδιαίτερα επιτυχημένη βραδιά τίμησαν με την παρουσία τους, μεταξύ άλλων, επιχειρηματίες, ακαδημαϊκοί και τηλεοπτικά πρόσωπα.

Η Ελληνικά Εκλεκτά Έλαια επενδύει στην αμφίδρομη σχέση επιχειρηματικότητας και κοινωνίας και τοποθετεί στο επίκεντρο της στρατηγικής της την προσφορά στον άνθρωπο, στην υγεία και στο περιβάλλον.

20 years



Hellenic fine Oils

Market Trends

Η CLINIQUE παρουσιάζει τη νέα MOISTURE SURGE™ SPF 25 SHEER HYDRATOR



Προστατέψτε τη λάμψη σας. Η αέρινη αυτή κρέμα παρέχει την ενυδάτωση που αγαπάτε από τη Moisture Surge συν διάφανη προστασία από τον ήλιο, απόλυτη αντιηλιακή προστασία, ακόμα και για σκούρους τόνους επιδερμίδας.

Πολλά πράγματα μπορούν να αφυδατώσουν την επιδερμίδα, όπως καιρικές συνθήκες, ρύπανση, μπλε φως, ο χρόνος που περνάμε κάτω από το φως του ήλιου, χρήση μάσκας, αεροπορικά ταξίδια, κλιματισμός και θέρμανση. Αντιμετωπίστε τους καθημερινούς παράγοντες αφυδάτωσης. Η αέρινη αυτή κρέμα με Σύμπλοκο Bioferment Αλόης + Υαλουρονικό Οξύ και Προβιταμίνη D εισχωρεί στην επιφάνεια της επιδερμίδας για καθημερινή ενυδάτωση.

Παράλληλα, συμβάλλει στην προστασία της επιδερμίδας από εξωτερικούς επιθετικούς περιβαλλοντικούς παράγοντες, συμπεριλαμβανομένων ακτίνων UVA/UVB, ατμοσφαιρικών ρύπων, μπλε φωτός και ερεθιστικών παραγόντων. Η προστασία της επιδερμίδα σας ενάντια στις ακτίνες UV έχει πολλά οφέλη. Κατάλληλη για Όλους τους Τύπους Επιδερμίδα και για ευαίσθητη επιδερμίδα.



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Γαστροοισοφαγική Παλινδρόμηση: Όσα πρέπει να ξέρουμε!

Η Γαστροοισοφαγική Παλινδρόμηση είναι μια διαταραχή κατά την οποία περιεχόμενο του στομάχου παλινδρομεί στον οισοφάγο προκαλώντας σειρά δυσάρεστων συμπτωμάτων.



Η Γαστροοισοφαγική Παλινδρόμηση εμφανίζεται όταν ο Κατώτερος Οισοφαγικός Σφιγκτήρας δε λειτουργεί σωστά. Αυτό έχει ως συνέπεια, περιεχόμενο του στομάχου με υψηλή περιεκτικότητα οξέων να παλινδρομήσει, δηλαδή να κυλήσει προς τα πίσω και να βρει διέξοδο στον οισοφάγο. Η παλινδρόμηση των οξέων του στομάχου στο κατώτερο τμήμα του οισοφάγου είναι βλαπτική και επικίνδυνη, καθώς αν δεν αντιμετωπιστεί μπορεί να προκαλέσει οισοφαγίτιδα, στένωση, έλκος, αιμορραγία, δυσπλασία, ακόμη και καρκινογένεση.

Συχνά συνυπάρχει με διαφραγματοκήλη, κατά την οποία τμήμα ή ολόκληρο το στομάχι εισέρχεται, από το οισοφαγικό τρήμα ή από άλλα ελλείμματα του διαφράγματος, στον θώρακα, προκαλώντας χρόνια ή οξεία προβλήματα. Εκτός από τη διαφραγματοκήλη, άλλοι αιτιολογικοί παράγοντες γνωστοί σήμερα είναι:

- η παχυσαρκία
- το κάπνισμα
- η κατανάλωση συγκεκριμένων τροφών (: λιπαρές τροφές, τηγανητά, καυτερές τροφές) και ποτών
- η αυξημένη ενδοκοιλιακή πίεση
- η κατανάλωση μεγάλων γευμάτων σε συνδυασμό με κατάκλιση αμέσως μετά το φαγητό
- η λήψη συγκεκριμένων φαρμάκων (π.χ. αντιχολινεργικά, ανταγωνιστές β-υποδοχέων, βρογχοδιασταλτικά, ανταγωνιστές διαύλων ασβεστίου, ντοπαμινεργικά φάρμακα, προγεστερόνη, κ.ά.)

Άλλα λιγότερο κοινά συμπτώματα που σχετίζονται με τη Γαστροοισοφαγική Παλινδρόμηση περιλαμβάνουν:

- Ναυτία – Έμετος
- Δυσκολία ή πόνο κατά την κατάποση
- Δυσφαγία (η αίσθηση του φαγητού που κολλάει στον

- οισοφάγο)
- Χρόνιος πονόλαιμος
- Λαρυγγίτιδα
- Ουλίτιδα
- Διάβρωση του σμάλτου των δοντιών
- Χρόνιος ερεθισμός στο λαιμό
- Όξινη γεύση στο στόμα
- Κακοσμία στόματος

Η Γαστροοισοφαγική Παλινδρόμηση μπορεί να προκαλέσει πόνο στο στήθος που συχνά συγχέεται με τα συμπτώματα καρδιακής προσβολής. Στις πιο ήπιες μορφές της η Γαστροοισοφαγική Παλινδρόμηση μπορεί να αντιμετωπιστεί συντηρητικά με αλλαγές στον τρόπο ζωής, όπως μια πιο υγιεινή διατροφή, περισσότερη άσκηση, απώλεια βάρους, διακοπή του καπνίσματος και μειωμένη κατανάλωση οινόπνευματων.



Επίσης, η αντιμετώπιση της Γαστροοισοφαγικής Παλινδρόμησης μπορεί σε πρώιμο στάδιο να περιλαμβάνει τη χορήγηση φαρμακευτικής αγωγής (αναστολείς αντλίας πρωτονίων), με στόχο τη μείωση του pH του στομάχου.

Θεραπεία

Ήπια συμπτωματολογία:

Σε ήπια συμπτωματολογία και εφόσον δεν αποδειχθεί η συνύπαρξη διαφραγματοκήλης, η αντιμετώπιση έγκειται σε συντηρητικά μέτρα, μέτρα δηλαδή που αφορούν σε αλλαγές του τρόπου ζωής της/του ασθενούς. Αυτά που συνιστώνται είναι:

- η απώλεια βάρους
- το ανασήκωμα του μαξιλαριού ή του στηρίγματος του κεφαλιού στο κρεβάτι
- η αποφυγή φαγητών που προκαλούν όξινες παλινδρομήσεις (π.χ. καφές, σοκολάτα, αλκοόλ, λιπαρά φαγητά κ.ά.)
- η αποφυγή λήψης μεγάλης ποσότητας φαγητού πριν από την κατάκλιση
- η διακοπή του καπνίσματος
- η αποφυγή στενών παντελονιών ή το υπερβολικό σφίξιμο της ζώνης.



Νέα σειρά δημητριακών από τα Marks & Spencer Food!

Το πρωινό αποκτά νέα γεύση με τη νέα σειρά δημητριακών από τα Marks & Spencer Food! Η νέα σειρά δημητριακών, με τις νέες ανανεωμένες συσκευασίες, σχεδιάστηκε με γνώμονα τις ανάγκες όλης της οικογένειας, συνδυάζοντας γευστικές επιλογές υψηλής θρεπτικής αξίας.



Για μια ημέρα γεμάτη ενέργεια, ξεκινήστε με ένα νόστιμο και θρεπτικό πρωινό, με

επιλογές υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες και πρωτεΐνες. Επιλέξτε ανάμεσα σε συνδυασμούς γεύσεων από σιτάρι και βερίκοκο μέχρι porridge με γεύση pecan pie, καθώς και vegan επιλογές που διακρίνονται από τη σφραγίδα Plant Kitchen.

Επιπλέον, στις ανανεωμένες χάρτινες συσκευασίες, το σύμβολο του ηλιανθου Eat Well, υποδηλώνει ότι το προϊόν πληροί τις οδηγίες υγιεινής διατροφής και είναι διαπιστευμένο από τους ειδικούς διατροφολόγους των Marks & Spencer.

Ανακαλύψτε τις νέες προτάσεις των Marks & Spencer για το πρωινό στα καταστήματα και τμήματα M&S Food, καθώς και online στο marksand-spencerfood.gr.



Agenda

Taste of Loutraki – THE CORINTHIAN FOOD FESTIVAL: Το μεγαλύτερο γαστρονομικό φεστιβάλ της Κορινθίας 16 -18 Ιουνίου 2023

Το Taste of Loutraki - The Corinthian Food Festival, ένα πρωτότυπο πολυθεματικό γαστρονομικό φεστιβάλ που φέρνει σε επαφή το κοινό με τα προϊόντα της Κορινθιακής γης μέσω των επιχειρήσεων εστίασης, διοργανώνεται για δεύτερη χρονιά το τριήμερο 16 με 18 Ιουνίου.

Το Γαστρονομικό Φεστιβάλ διοργανώνεται από τον Τουριστικό Οργανισμό Λουτρακίου, το Επιμελητήριο Κορινθίας, το Σύλλογο Επισιτιστών «Ο ΞΕΝΙΟΣ ΖΕΥΣ», την εταιρεία Τουριστικού Marketing Respond on Demand και είναι υπό την αιγίδα και υποστήριξη του Δήμου Λουτρακίου-Περαχώρας-Αγίων Θεοδώρων και του Λιμενικού Ταμείου Λουτρακίου. Στόχος του η ανάδειξη της τοπικής γαστρονομικής ταυτότητας του Λουτρακίου και της Κορινθίας καθώς και η προσέλκυση επισκεπτών τόσο από την Ελλάδα όσο και από το εξωτερικό.

Από 16 έως 18 Ιουνίου, περισσότερες από 40 επιχειρήσεις εστίασης, 5* Ξενοδοχεία, παραγωγοί τοπικών προϊόντων, κορυφαίοι σεφ και ένα εξειδικευμένο δίκτυο τοπικών τουριστικών εμπειριών, σας προσκαλούν να βιώσετε το Taste of Loutraki. Το πλήρες πρόγραμμα του Taste of Loutraki και οι επιχειρήσεις που συμμετέχουν έχουν αναρτηθεί στην επίσημη ιστοσελίδα του, [εδώ](#).

Περιηγηθείτε και προγραμματίστε εγκαίρως την απόδρασή σας για μια γαστρονομική εμπειρία που θα σας μείνει αξέχαστη. Η γαστρονομία αποτελεί κεντρικό άξονα της τουριστικής εμπειρίας στον Δήμο Λουτρακίου-Π-ΑΓ.Θ και αυτό επισφραγίζεται και καταδεικνύεται με την υλοποίηση του εξειδικευμένου γαστρονομικού φεστιβάλ «TASTE OF LOUTRAKI», THE CORINTHIAN FOOD FESTIVAL, τη γιορτή της τοπικής γαστρονομίας, κουλτούρας και παράδοσης που αποδεικνύει ότι η ευρύτερη περιοχή του Δήμου, είναι ανάμεσα στους καλύτερους γαστρονομικούς προορισμούς στην Ελλάδα.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθύνεστε στον Τουριστικό Οργανισμό Λουτρακίου στο 2744068136 και e-mail: info@lto.org.gr ή στην εταιρεία Respond On Demand Ltd στο 6932230665 και στο e-mail: respondirector@gmail.com.



• THE CORINTHIAN FOOD FESTIVAL •

Εύκολο σπιτικό Burger

Burger Day την Κυριακή και κανένας δεν θα μπορέσει να αντισταθεί στα νόστιμα και λαχταριστά burger που θα φτιάξουμε με τα χεράκια μας!



Θα χρειαστούμε:

- 400gr μοσχαρίσιο κιμά
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 αβγά
- αλατοπίπερο
- 4 ψωμάκια burger
- 8 φέτες μπέικον
- 4 φέτες τυρί γκούντα ή τσένταρ
- 1/2 κ.γ. τσίλι
- 1 ντομάτα (σε ροδέλες)
- 1 κρεμμύδι (σε ροδέλες)
- φύλλα μαρουλιού
- 2 κ.γ. πικάντικη κέτσαπ
- 1 κ.γ. μουστάρδα
- 4 κουταλιές της σούπας μαγιονέζα

Πώς γίνεται:

- Σε βαθύ μπολ βάζουμε τον κιμά, το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, τα αβγά, το τσίλι και αλατοπίπερο και πλάθουμε τέσσερα μπιφτέκια.
- Ρίχνουμε λίγο λάδι σε ένα τηγάνι και ψήνουμε τα μπιφτέκια και από τις δύο πλευρές μέχρι να πάρουν χρώμα.
- Όταν τα μπιφτέκια ετοιμαστούν, βάζουμε πάνω στο καθένα μία φέτα τυρί, σκεπάζουμε και αφήνουμε στο τηγάνι για λίγα λεπτά ακόμη μέχρι να λιώσει το τυρί.
- Βγάζουμε τα μπιφτέκια και στο ίδιο τηγάνι σοτάρουμε το μπέικον με τις ροδέλες κρεμμυδιού.
- Για να φτιάξουμε τη σος, ανακατεύουμε τη μαγιονέζα με την κέτσαπ και τη μουστάρδα.
- Ανοίγουμε τα ψωμάκια και βάζουμε μια κουταλιά σος στο κάτω ψωμάκι. Ύστερα, μαρούλι, ντομάτα και σοταρισμένο κρεμμύδι. Από πάνω βάζουμε το μπιφτέκι με το λιωμένο τυρί και τελευταία το μπέικον.
- Βάζουμε λίγη σος και στο επάνω ψωμάκι και κλείνουμε τα burger.
- Γαρνίρουμε με τηγανιτές πατάτες και απολαμβάνουμε!

TIPS

- Μπορούμε να προσθέσουμε πίκλες, πιπεριές, σοταρισμένα μανιτάρια, καραμελωμένα κρεμμύδια και ό,τι άλλο μας αρέσει!
- Για περισσότερη νοστιμιά, φρυγανίζουμε λίγο τα ψωμάκια πριν τα γεμίσουμε.





Η στήριξη της Motor Oil στο δασικό φυτώριο της Αμυγδαλέζας ενισχύεται για τη διατήρηση της ελληνικής βιοποικιλότητας

Με όραμα την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος και της βιοποικιλότητας αλλά και τη βιώσιμη επιχειρηματική λειτουργία και ανάπτυξη, η Motor Oil τον Οκτώβριο του 2021, ξεκίνησε την ουσιαστική στήριξη του Κέντρου Επεξεργασίας, Ελέγχου και Πιστοποίησης του Δασικού Πολλαπλασιαστικού Υλικού της Γενικής Διεύθυνσης Δασών και Δασικού Περιβάλλοντος του ΥΠΕΝ, στην Αμυγδαλέζα Αττικής.

Σ' αυτήν την κατεύθυνση, υπογράφηκε στις 19/5 Μνημόνιο Συνεργασίας για την ενίσχυση της υποστήριξης του Δασικού Φυτωρίου της Διεύθυνσης Αναδασώσεων Αττικής στην Αμυγδαλέζα, μεταξύ του ΥΠ.ΕΝ και της Motor Oil, από τον κο Ευάγγελο Γκουντούφα, Προϊστάμενο της Γενικής Διεύθυνσης Δασών και Δασικού Περιβάλλοντος και τον κο Ιωάννη Κοσμάδακη, Αναπληρωτή Διευθύνοντα Σύμβουλο της εταιρείας. Βασικοί στόχοι της συνεργασίας είναι η αύξηση της παραγωγής φυτευτικού υλικού για την κάλυψη των αναγκών του Εθνικού Σχεδίου Αναδασώσεων που θα υλοποιηθεί τα επόμενα χρόνια και, παράλληλα με τη δημιουργία επάρκειας σε φυτά για την εκτέλεση λοιπών έργων αποκατάστασης υποβαθμισμένων δασικών οικοσυστημάτων, η καλλιέργεια και η διατήρηση δέντρων της ελληνικής βιοποικιλότητας αλλά και η περαιτέρω συμβολή του φυτωρίου στη σπορά σπάνιων μεσογειακών ειδών.

Ταυτόχρονα, η συνεργασία περιλαμβάνει τον εκσυγχρονισμό του φυτωρίου με απαραίτητο υλικοτεχνικό εξοπλισμό αλλά και την εξασφάλιση των κατάλληλων συνεργατών που θα απασχοληθούν για την επίτευξη του σκοπού του έργου.

Περισσότερα από 17 στρέμματα για τη δημιουργία νέων χώρων πρασίνου στα Σεπόλια και τη Ριζούπολη παραχωρήθηκαν στον Δήμο Αθηναίων από τις Κτιριακές Υποδομές Α.Ε.



Δύο χώροι άνω των 17 στρεμμάτων (17.300 τ.μ.) που βρίσκονται στα Σεπόλια και τη Ριζούπολη παραχωρήθηκαν στον Δήμο Αθηναίων από τις Κτιριακές Υποδομές Α.Ε. (ΚΤΥΠ), με στόχο να αξιοποιηθούν ως χώροι πρασίνου και να παραδοθούν προς χρήση στους κατοίκους και επισκέπτες της πόλης.

Πρόκειται για την έκταση 13.475 τ.μ. της ιστορικής ποτοποιίας ΒΟΤΡΥΣ, δίπλα από το εργοστάσιο Κοροπούλη -το οποίο πρόσφατα κατεδαφίστηκε και διαμορφώνεται σε χώρο πρασίνου- καθώς και για ένα οικόπεδο έκτασης 3.811 τ.μ. στη Θερμίδα της Ριζούπολης, που γειτνιάζει με σχολείο και πάρκο. Δήμος Αθηναίων και ΚΤΥΠ υπέγραψαν το μεσημέρι στο δημαρχείο της πόλης τις σχετικές συμβάσεις, κάνοντας την αρχή για την αναβάθμιση των δύο χώρων, η οποία αποτελεί και διαχρονικό αίτημα των κατοίκων.



To Rolex Arts Festival ξεκινά!

Μια λαμπερή κοινότητα από αναγνωρισμένους καλλιτέχνες και επαγγελματίες των τεχνών, που προέρχονται από διαφορετικές γενιές και συνδέονται μεταξύ τους μέσω του προγράμματος Rolex Mentor and Protégé Arts Initiative (Καλλιτεχνικής Πρωτοβουλίας της Rolex για Μέντορες και Προστατευόμενους), θα συναντηθεί με τον κόσμο του πολιτισμού στην Ελλάδα το βράδυ της Παρασκευής 26 Μαΐου, στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ) στην Αθήνα, στο πλαίσιο ενός γκαλά που θα εγκαινιάσει το Rolex Arts Festival στην ελληνική πρωτεύουσα, γιορτάζοντας τα 20 χρόνια επιτευγμάτων του προγράμματος mentoring (καλλιτεχνικής καθοδήγησης).

Δεκάδες θρυλικές μορφές από τον χώρο της μουσικής, δραματικής τέχνης, του χορού, του κινηματογράφου, των εικαστικών τεχνών, της λογοτεχνίας και της αρχιτεκτονικής, που έχουν τιμηθεί με σχεδόν κάθε μεγάλο βραβείο που υπάρχει, από Όσκαρ μέχρι Νόμπελ, θα συναντηθούν με πάνω από 50 εξέχοντες καλλιτέχνες, οι περισσότεροι από τους οποίους είναι πλέον καταξιωμένοι στο πεδίο τους, και τους οποίους καθοδήγησαν ατομικά σε εξαιρετικές καλλιτεχνικές συνεργασίες τα τελευταία 20 χρόνια που είναι ενεργό το πρόγραμμα της Rolex. Πολλοί από αυτούς τους μέντορες και καλλιτεχνικούς υπότροφους της Rolex συμμετέχουν στο Φεστιβάλ, που αποτελείται από 18 δημόσιες εκδηλώσεις- παραστάσεις, αναγνώσεις, εκθέσεις και συζητήσεις κ.ά. –και οι οποίες θα παρουσιαστούν σε διάφορους χώρους στην Αθήνα το διάστημα 26-28 Μαΐου.



Literature Talk: Fiction and locality in a global context, Stavros Niarchos Foundation Cultural Center, Athens 2023. Participants: Protégée: Miroslav Penkov - Others: Akis Papantonis, Kostas Spatharakis

Ο Κωστής Καζαμιάκης συνομιλεί με την ποιήτρια Έλσα Κορνέτη



IANOS

Την Τετάρτη 31 Μαΐου στις 18:00 ο επιμελητής του ΙΑΝΟΥ Κωστής Καζαμιάκης, στο πλαίσιο του κύκλου συζητήσεων «Περί Ωραίου», συνομιλεί με την ποιήτρια Έλσα Κορνέτη, με αφορμή το βιβλίο της «Δωμάτια με δόντια κι άλλες κοφτερές ιστορίες», από τις εκδόσεις Μελάι.

Για την συγγραφέα και το βιβλίο θα μιλήσουν οι: Γιώργος Βέης, ποιητής
Γιώργος Γώτης, ποιητής
Νίκος Κουρμούλης, συγγραφέας και δημοσιογράφος
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: <https://bit.ly/40D71sZ>

Link βιβλίου: <https://bit.ly/3BxXDN7>

Ο Θησαυρός των Συναισθημάτων

Ένα εργαστήρι αφιερωμένο στα συναισθήματα.

Για να τα εξερευνήσουμε και να τα καταλάβουμε καλύτερα μέσα από τις αισθήσεις μας! Να τους δώσουμε σχήματα, χρώματα, γεύσεις, μυρωδιές... Να τα αγαπήσουμε και να αναγνωρίσουμε την πολύτιμη αξία τους. Και κυρίως... για να παίξουμε μικροί και μεγάλοι μαζί!

Ημερομηνίες: 27, 28 Μαΐου, 3, 4, 24, 25 Ιουνίου & 1, 29 Ιουλίου

Ηλικίες: παιδιά 6+ ετών και ενήλικες μαζί!



DOMa kids "Εργαστήριο ΠΛΑΤΕΙΑ"

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα DOMa kids βασίζεται σε πρωταρχικές αρχιτεκτονικές έννοιες, και μέσω αυτοτελών εργαστηρίων με συγκεκριμένες θεματικές, ενθαρρύνει τα παιδιά να κατανοήσουν δημιουργικά τη σχέση τους με το περιβάλλον.

Παιχνίδι, έρευνα, παρατήρηση

Παιδιά ηλικίας 6 έως 12 ετών, σε ηλικιακές υποομάδες των 6-8 και 9-12 ετών, γνωρίζουν τα στοιχεία του χώρου (γεωμετρικά, λειτουργικά, συμβολικά), διερευνούν βασικές έννοιες της αρχιτεκτονικής (κλίμακα και αναλογία, άξονες και συμμετρία, προοπτική και θέαση), αντλούν παραδείγματα από την καθημερινή ζωή, την τέχνη, τη λογοτεχνία, την ιστορία και τη μυθολογία, και συνθέτουν με βιωματικό τρόπο τις δικές τους προτάσεις.

Μέσα από ομαδικά παιχνίδια και δραστηριότητες, που περιλαμβάνουν αφήγηση και τεχνικές θεάτρου, χειροτεχνίες και κατασκευές, ζωγραφική, σχέδια και φωτογραφίες, τα παιδιά δοκιμάζουν τα όρια του χώρου, τον ρυθμό, την ισορροπία, το φως και τη σκιά, τις υφές και τα υλικά, το πλήρες και το κενό, την τάξη και την αταξία, προκειμένου να προσεγγίσουν τη σκέψη ενός αρχιτέκτονα.

Με αυτόν τον τρόπο, τα εργαστήρια DOMa kids ενθαρρύνουν την παρατηρητικότητα, την κριτική σκέψη και τη μνήμη, ενεργοποιούν τη φαντασία και τη δημιουργικότητα, ψυχαγωγούν.

Συντελεστές:

Υπεύθυνη Εκπαιδευτικού Προγράμματος:

Ιωάννα Ζαχαροπούλου

Σύμβουλοι:

Γεώργιος Α. Πανέτσος

Νίκος Σούλης

Εμφυχωτές:

Ειρήνη Πυρπάσου

Κατερίνα Σταμίδη

27 Μαΐου 2023, Σάββατο 10:30

28 Μαΐου 2023, Κυριακή 12:30

Πολυκατοικία Καλλιγιά (1956)

Κωνσταντίνου Καψαμπέλη (Ακαδημίας 8 & Κανάρη).





ΚΕΑΡΟΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ

ΚΟΥΝΤΑΛΙΝΙ**Η ΚΡΥΜΜΕΝΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ ΚΑΙ Η ΑΦΥΠΝΙΣΗ ΤΗΣ****LILIAN SILBURN****ΚΟΥΝΤΑΛΙΝΙ.
Η κρυμμένη ενέργεια
στον άνθρωπο και
η αφύπνισή της**

Η κουνταλίνα γιόγκα είναι ένα είδος γιόγκα που εστιάζει στην πνευματική και σωματική υγεία. Συνδυάζει την παραδοσιακή γιόγκα με σύγχρονες πρακτικές, όπως ασκήσεις αναπνοής και διαλογισμό, για να προάγει τη θεραπεία του νου και του σώματος.

Στόχος αυτού του είδους της γιόγκα είναι η αφύπνιση της ενέργειας κουνταλίνα, που βοηθά στην ισορροπία των τσάκρα και συμβάλλει στην πνευματική ευεξία.

Η διάταξη του βιβλίου ακολουθεί την ανάπτυξη της κουνταλίνα εσωτερικά. Το Πρώτο Μέρος παρουσιάζει την αφύπνιση και την εκδίπλωση της κουνταλίνα. Το Δεύτερο Μέρος περιγράφει τη διατρύπηση των ενεργειακών κέντρων και τα στάδια της ανύψωσης από τη βάση της σπονδυλικής στήλης μέσα στο σώμα και το Τρίτο Μέρος εξετάζει τη σχέση της κουνταλίνα με τη σεξουαλική έκφραση.

Μία ανατολική επιστήμη που βοηθά τον άνθρωπο να είναι όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματικός σε οποιαδήποτε ηλικία και σε οποιοδήποτε στάδιο της ζωής του. Από τις εκδόσεις ΚΕΑΡΟΣ.

Χρονοκαταφύγιο

Στο Χρονοκαταφύγιο ο Gospodinov με τρυφερότητα, χιούμορ και μοναδική ενσυναίσθηση παρατηρεί τη σύγχρονη Ευρώπη και δημιουργεί δύο παράλληλες χώρες: το παρελθόν και το μέλλον. Συνδυάζοντας την ειρωνεία και τη νοσταλγία, μας μεταφέρει σε διαφορετικά μέρη και εποχές για να αντιμετωπίσει την αβεβαιότητα του μέλλοντος, σε ένα γοητευτικό ταξίδι στην απέραντη ήπειρο του χθες. Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.

Στον Georgi Gospodinov το Διεθνές Βραβείο Booker 2023 για το «Χρονοκαταφύγιο». Ο συγγραφέας Georgi Gospodinov είναι ο φετινός μεγάλος νικητής του Διεθνούς Βραβείου Booker, του σημαντικότερου λογοτεχνικού βραβείου, για το μυθιστόρημά του Χρονοκαταφύγιο (Времеγδεжище), μεταφρασμένου στα αγγλικά από την Angela Rodel. Είναι ο πρώτος Βούλγαρος συγγραφέας που του απονέμεται το Διεθνές Βραβείο Booker.

Η βράβευση συνοδεύεται από χρηματικό έπαθλο 50.000 λιρών που μοιράζονται από κοινού ο συγγραφέας και η μεταφράστρια του βιβλίου, δίνοντάς τους ισότιμη αναγνώριση. Η ανακοίνωση του μεγάλου νικητή έγινε από την πρόεδρο της επιτροπής, τη συγγραφέα Leïla Slimani, την Τρίτη 23 Μαΐου 2023, στο Sky Garden του Λονδίνου.



quote of the day

"TRAVEL FAR ENOUGH, YOU MEET YOURSELF."

David Mitchell

Γιορτάζουν!
 26/5
 Αλφάιος, Καρπός, Συνέσιος, Συνεσία
 27/5
 Αλύπιος, Αλυπία, Θεράπων
 28/5
 Διοσκουρίδης, Διοσκοριδής

tip of the day



26 Μαΐου

- > National Road Trip Day
- > National Cooler Day
- > National Blueberry Cheesecake Day

27 Μαΐου

- > National Grape Day

28 Μαΐου

- > Ημέρα για την Υγιεινή της Εμμηνόρροιας
- > National Family Fun Day
- > National Burger Day