

Το μέλλον είναι ήδη εδώ.



Αύξηση της ισχύος σε
Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας
με στόχο το μερίδιό μας
το 2026 να ανέλθει στο 40%
της χώρας.



Άμεση τοποθέτηση 1.000 σταθμών
φόρτισης σε όλη την Ελλάδα
που θα αυξηθούν σε
10.000 μεσοπρόθεσμα.



Νέα πρόσθετη υπηρεσία GreenPass
που εγγυάται στους καταναλωτές
πως όση ενέργεια καταναλώνουν,
τόση παράγεται για εκείνους
από ανανεώσιμες πηγές.



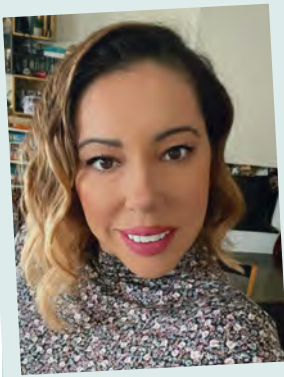
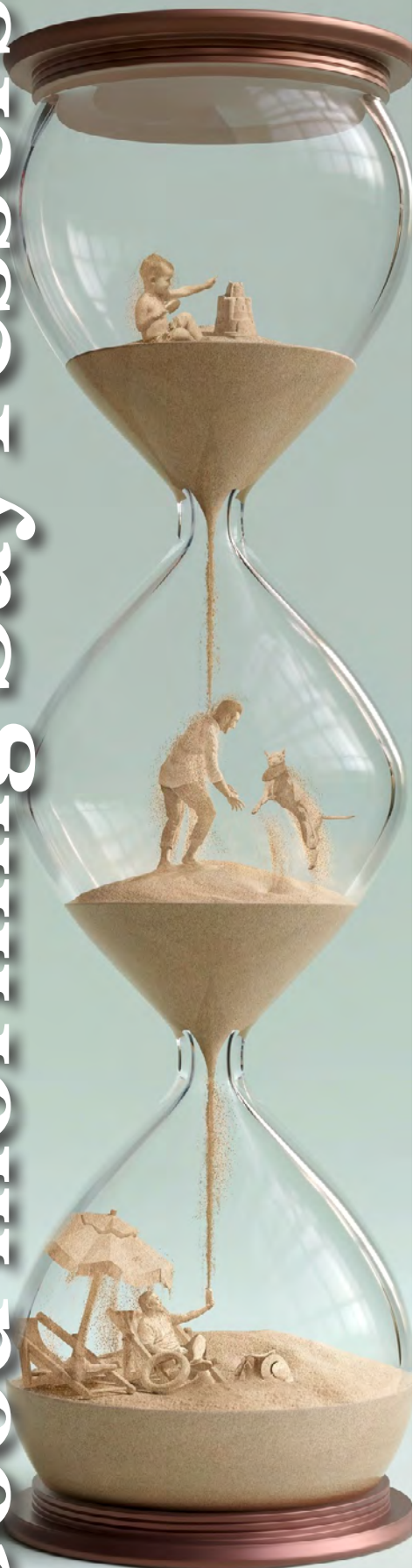
Σημαντική μείωση της λιγνιτικής
παραγωγής κατά 49% μεταξύ
2019 και 2021.

Ένα με το μέλλον
dei.gr

SAY *yes* to the **press**



**ΧΡΥΣΑ ΑΡΓΥΡΟΥΛΗ:
ΟΔΗΓΩΝΤΑΣ
ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!**



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Σου έχω πει ξανά πόσο αγαπάω τα βιβλία. Μάλλον θα σου φανεί περίεργο αυτό που θα σου πω γιατί ενώ εσύ νομίζεις ότι επιλέγεις το βιβλίο, εγώ είμαι σίγουρη ότι είναι το βιβλίο που σε διαλέγει.

Τις προάλλες λοιπόν έπεσα σε κάτι που είχα σημειώσει από τον Τσέχο συγγραφέα Milan Kundera, το οποίο με έκανε να ξανασκεφτώ το παρελθόν μου.

"Ο άνθρωπος περνάει το παρόν με δεμένα μάτια. Μπορεί μόνο να αισθανθεί και να υποθέσει τι είναι αυτό που ζει. Και μετά όταν περάσουν τα χρόνια και κοιτάξει πίσω στο παρελθόν, τότε πραγματικά θα καταλάβει τι έχει ζήσει και ποιο ήταν το νόημα σε όλο αυτό".

Ο Steve Jobs είχε πει "οι κουκίδες στη ζωή σου συνδέονται μόνο όταν κοιτάς πίσω" και για να είμαι ειλικρινής, δεν σου κρύβω πως η "τύφλωση" που έχω και αφορά το παρόν μου με κάνει να νιώθω λίγο άβολα ειδικά κοιτώντας στο παρελθόν και βλέποντας την αλήθεια που κρύβει αυτή η φράση του Kundera. Κάνε την άσκηση μαζί μου: σκέψου, αυτό που νόμιζες ότι ήταν σωστό πριν 20 χρόνια, σου φαίνεται ok σήμερα;

Πριν από 20 χρόνια πίστευα ότι ο κόσμος μου χρωστούσε πολλά, ενώ τώρα ξέρω ότι κανείς δεν μου χρωστούσε και δεν μου χρωστάει τίποτα.

Όταν ήμουν μικρή κατηγορούσα τους άλλους για αυτά που επέτρεπα να μου συμβούν και πάντα έφταιγαν οι άλλοι και ποτέ εγώ.

- Για την οικονομική μου κατάσταση έφταιγε η κακοδιαχείριση των δικών μου.
- Για το γεγονός ότι ήμουν ατίθαση έφταιγε ότι ήμουν "παιδί χωρισμένων γονιών".
- Για τις χαζές επιλογές που έκανα σε παρέες και σχέσεις μου έφταιγε η έλλειψη αγάπης που νόμιζα ότι είχα και μου χρωστούσε το σύμπαν από την παιδική μου ηλικία.
- Στις δουλειές που έκανα, οι άνθρωποι δεν έπρεπε να υποτιμούν το ταλέντο μου και αν το έκαναν τους κατηγορούσα ότι έφταιγαν που μου έκοψαν τα φτερά.

Και τώρα, στα 42, κοιτάζω πίσω και χαμογελάω.

- Δεν κατηγορώ πλέον τους γονείς μου, στην πραγματικότητα τις δικές τους αποφάσεις πήραν και αυτοί, που απλά δεν τους βγήκαν.
- Δεν κρίνω πλέον τους φίλους μου και τις παρέες που είχα τότε γιατί ήταν δική μου επιλογή - και όχι δεν με επηρέασαν εκείνοι για όλα τα στραβοπατήματα.



- Δεν ψάχνω πια δικαιολογίες και όταν αφήνω κάτι κακό να με επηρεάσει βαθιά μέσα μου ξέρω πως εγώ του άφησα την πόρτα ανοιχτή και του επέτρεψα να με διαβάσει.
- Και δεν με ενοχλεί πια που δεν με συμπαθεί όλος ο κόσμος. Πλέον καταλαβαίνω ότι όλα είναι μέσα στη ζωή και ότι άλλοι στηρίζουν εμένα και οι υπόλοιποι κάποιον άλλο, και είμαι εντάξει με αυτό.

Αλλά επίσης ξέρω ότι σε 20 χρόνια (αν έχω εξελιχθεί αρκετά), θα χαμογελάω ξανά όταν θυμηθώ πτυχές της προσωπικότητάς μου και της ζωής μου που εξακολουθούν να είναι ok στο σήμερα και που στο μακρινό μέλλον θα μου μοιάζουν τόσο μα τόσο λάθος.

Και δεν τελειώνει εκεί.

Από τη φράση του Kundera, αντιλαμβάνεται κανείς ότι το παρόν είναι το σημείο όπου εμφανίζεται η δράση, αλλά μια αντίδραση μπορεί να παρατηρηθεί μόνο από το μέλλον κοιτάζοντας το παρελθόν. Και αυτό είναι πολύ τρομακτικό γιατί, αυτό που πιστεύουμε ότι είναι επιτυχία στο σήμερα, μπορεί να είναι το μεγαλύτερο λάθος της ζωής μας αν αναθεωρήσουμε τις συνέπειές του καθώς περνούν τα χρόνια.

- Ίσως αυτός ο σύντροφος που έχουμε γνωρίσει στο παρόν και μας φαίνεται υπέροχος να καταλήξει να μας χωρίσει και να καταστρέψει τη ζωή μας.
- Ίσως η φανταστική δουλειά που τόσο περιμέναμε να κατακτήσουμε να γίνει μια κουραστική συνήθεια που σταδιακά μας ρουφάει την ψυχή.
- Ίσως αυτός ο φίλος που εμπιστεύεσαι σήμερα με κλειστά μάτια να καταλήξει να σου προκαλέσει τέτοια απογοήτευση που δεν τη φανταζόσουν ποτέ.

Με άλλα λόγια, αν και τα μαθηματικά μας κάνουν να παίρνουμε αποφάσεις με βάση τις ευνοϊκές πιθανότητες επιτυχίας, κανείς δεν μπορεί να εγγυηθεί ότι οτιδήποτε (ό,τι κι αν είναι) θα μας βγαίνει πάντα σε καλό.

Και ακόμη περισσότερο, κανείς δεν μπορεί να εγγυηθεί ότι αυτό που βλέπουμε σήμερα ως θετικό αποτέλεσμα δεν θα μετατραπεί τελικά σε κάτι αρνητικό, έναν εφιάλτη από τον οποίο θέλουμε να ξυπνήσουμε.

Tip of the Day: Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος επιλογές, μόνο αποφάσεις. Και το αποτέλεσμα αυτών των επιλογών μπορεί να αναλυθεί μόνο από ένα μακρινό μέλλον.

Που, αν και ενοχλητικό, δίνει ένταση στη ζωή. Γιατί ποιος ξέρει, ίσως αυτή η δουλειά που μισείς να γίνει η δουλειά των ονείρων σου ή εκείνο το άτομο που αντιπαθείς σήμερα να γίνει η σχέση της ζωής σου.

Η πραγματικότητα είναι τρελό πράγμα. Πρέπει λοιπόν να αφεθείς και να αρχίσεις να ζεις άφοβα γιατί δεν υπάρχει τίποτα σίγουρο.

Το μόνο σίγουρο είναι η παροδικότητα. Και αυτό σημαίνει ότι είτε αλλάζουμε ρέοντας με την παρούσα στιγμή, είτε θα καταλήξουμε να υποφέρουμε περισσότερο από όσο χρειάζεται. Όπως θα έλεγε και ο Μπρους Λι, «Να είσαι νερό, φίλε μου».

ΔΕΗ myRewards Coupons: Εκπτώσεις και προσφορές από κορυφαία brands για πελάτες ΔΕΗ

Η ΔΕΗ εγκαινιάζει μια νέα εποχή αποκλειστικών προσφορών και εκπτώσεων για όλους τους πελάτες της με το πρόγραμμα επιβράβευσης ΔΕΗ myRewards Coupons εξασφαλίζοντας ειδικά για αυτούς προνόμια και σημαντικές εκπτώσεις στις τιμές εισιτηρίων, προϊόντων και υπηρεσιών μέσα από συνεργασίες που εξασφάλισε με κορυφαίες μάρκες της αγοράς. Το νέο ΔΕΗ myRewards Coupons είναι αποτέλεσμα της νέας πελατοκεντρικής φιλοσοφίας της ΔΕΗ που έχει τον πελάτη και τις ανάγκες του στο επίκεντρο.

Στην ενότητα ΔΕΗ myRewards στο νέο myΔΕΗ, οι πελάτες της ΔΕΗ μπορούν να βρουν δωρεάν και να αποκτήσουν κουπόνια για φαγητό και καφέ, αποδράσεις, προσφορές για παιδιά, αγορές, εκπαίδευση, υγεία και ευεξία, τεχνολογία, αυτοκίνητο και υπηρεσίες.

Η εξαργύρωση των κουπονιών ΔΕΗ myRewards Coupons μπορεί να γίνει είτε στα online είτε στα φυσικά καταστήματα των συνεργαζόμενων εταιρειών με τη χρήση του κωδικού που λαμβάνεται μέσω viber, sms ή email.

Στο ΔΕΗ myRewards Coupons προστίθενται συνεχώς νέες αποκλειστικές προσφορές μέσα από καινούργιες συνεργασίες που καλύπτουν ολοένα και περισσότερες ανάγκες των πελατών καθώς και εποχιακές προσφορές. Η ΔΕΗ θα ενισχύει συνεχώς τα προγράμματα επιβράβευσης και την ενότητα ΔΕΗ myRewards προσφέροντας ακόμα περισσότερη αξία στους πελάτες της.

Περισσότερες πληροφορίες για το ΔΕΗ myRewards Coupons στο [myΔΕΗ](#).



 myRewardsCoupons

3 τροφές που μας... ξυπνάνε!

Ο καφές μας τονώνει και μας βοηθάει να παραμείνουμε σε εγρήγορση και να έχουμε ενέργεια. Υπάρχουν όμως και άλλοι πολύτιμοι διατροφικοί μας σύμμαχοι. Ας δούμε τρεις από αυτούς:

- **Μήλο:** Πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, φυτικές ίνες και βιταμίνες μας δίνει ενέργεια. Η κατανάλωση μήλων ειδικά το πρωί, μπορεί να βοηθήσει πολύ στην ενίσχυση των επιπέδων ενέργειάς μας.
- **Μπανάνα:** Επιβραδύνει τη διαδικασία της πέψης και σταθεροποιεί τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, προσφέροντάς μας έξτρα ενέργεια.
- **Η μαύρη σοκολάτα "ξυπνά"** τον οργανισμό μας και μας κρατά σε εγρήγορση.



κέαρ®

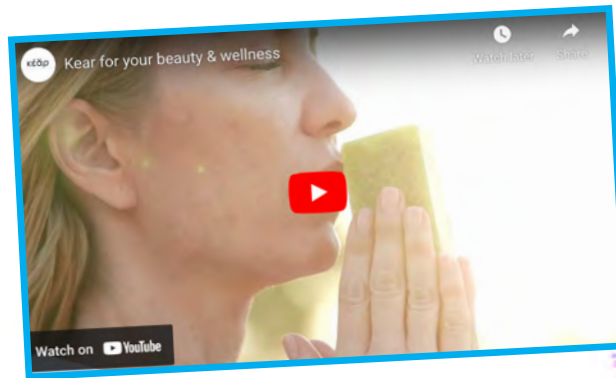
Η κέαρ®, με έμπνευση από τον αρχαιοελληνικό όρο για την καρδιά, μας προσκαλεί να αγκαλιάσουμε την τέχνη της ομορφιάς και της ευεξίας! Αναβιώνει ιστορικά τεκμηριωμένα φυσικά ελληνικά καλλυντικά, συνδυάζοντας τη σύγχρονη ανάγκη για πολυχρηστικότητα και αποτελεσματικότητα με την πλούσια κληρονομιά ομορφιάς της Αρχαίας Ελλάδας. Έτσι, αναβαθμίζουμε την καθημερινή μας αυτό-φροντίδα ή self-κέαρ, χρησιμοποιώντας φυτικά καλλυντικά που λειτουργούν εξίσου για όλους.

ΟΛΟΙ είναι ευπρόσδεκτοι εδώ – οι ιστορικές της φόρμουλες δεν επιτρέπουν διακρίσεις!

Φυτικά ελληνικά καλλυντικά αυθεντικά και πολυχρηστικά, ουδέτερου φύλου και για όλα τα χρώματα δέρματος. Είναι μακράς διάρκειας και δεν χάνουν την αποτελεσματικότητά τους.

- cruelty free
- παράγονται αποκλειστικά στην Ελλάδα από ελληνικές πρώτες ύλες
- φιλικά για vegans & vegetarians

Σε αρμονία με τη φύση



Τα φυτικά καλλυντικά Kear δεν περιέχουν υποπροϊόντα πετρελαίου (βαζελίνη, παραφίνη) φθαλικές ενώσεις, parabens, χημικά συντηρητικά.

Χρύσα Αργυρούλη: Οδηγώντας προς την επιτυχία!

Η Χρύσα Αργυρούλη είναι η μοναδική γυναίκα οδηγός στο υπεραστικό ΚΤΕΛ Λάρισας τα τελευταία επτά χρόνια, ενώ είναι και ιδιοκτήτρια δύο λεωφορείων μαζί με την οικογένειά της.

Είναι στο DNA της...

Ο παππούς της, ο πατέρας της και ο αδερφός της είναι επίσης οδηγοί - ιδιοκτήτες λεωφορείων κι έτσι θυμάται ότι από πολύ μικρή ηλικία "οι περισσότερες συζητήσεις μέσα στην οικογένεια ήταν για λεωφορεία... Ήμουν από μικρή κοντά στον πατέρα μου, σε δρομολόγια, σε συνεργεία... θεωρώ πως πραγματικά δεν θα μπορούσα να γίνω κάτι άλλο εκτός από οδηγός!". Η Χρύσα ήξερε από τα παιδικά της χρόνια τι ήθελε να κάνει όταν μεγαλώσει και ο πατέρας της ήταν πάντα δίπλα της: "Όταν ξεκίνησα είχα μεγάλη στήριξη από τον πατέρα μου και μεγάλη ενθάρρυνση, κάτι πολύ σημαντικό στα πρώτα μου βήματα!".



Η αγάπη δίνει δύναμη!

Όσο για τους συναδέλφους της -που είναι όλοι άνδρες!- η Χρύσα έχει να πει τα καλύτερα καθώς “από τις πρώτες μέρες με καλοδέχτηκαν όλοι, ο κόσμος και οι συνάδελφοί μου, δεν έχω αντιμετωπίσει κανένα πρόβλημα μέχρι σήμερα. Ο κόσμος, όπως επισημαίνει, έχει εξοικειωθεί με την εικόνα μιας γυναίκας οδηγού λεωφορείου και της δίνει δύναμη να συνεχίσει δυναμικά: “Παίρνω πραγματικά πολλή αγάπη από τον κόσμο, με ξέρουν πλέον με το μικρό μου



ΚΤΕΛ ΛΑΡΙΣΑΣ Α.Ε.

όνομα, χαίρονται όταν με συναντούν, μου δίνουν συγχαρητήρια που επέλεξα να ακολουθήσω το όνειρό μου... Η αλήθεια είναι πως το συγκεκριμένο επάγγελμα έχει αρκετές δυσκολίες, είναι σαν μια καθημερινή δοκιμασία, σαν μια περιπέτεια!”.

Υπάρχουν ανδρικά και γυναικεία επαγγέλματα; Η Χρύσα Αργυρούλη πιστεύει πως “όλα τα επαγγέλματα είναι για όλους”. Η Χρύσα κάνει κάτι που αγαπάει πολύ και αυτό αναγνωρίζεται! Έχει πολλά περιστατικά που θυμάται και την κάνουν να χαμογελάει... “Το καλύτερο που θυμάμαι είναι πριν από δύο περίπου χρόνια όταν έκανα δρομολόγιο προς Αθήνα, φτάνοντας στο ΚΤΕΛ Λιοσίων μία επιβάτιδα σηκώθηκε και είτε δυνατά πως κάνει αυτή τη διαδρομή 20 χρόνια και αυτό ήταν το ταξίδι της ζωής της συγχαίροντάς με! Τότε όλοι άρχισαν να χειροκροτούν και να μου δίνουν συγχαρητήρια και με έκαναν να συγκινηθώ πολύ!”.



Η συμβουλή της Χρύσας προς τις γυναίκες που θέλουν να ακολουθήσουν ένα ανδροκρατούμενο επάγγελμα είναι “να κάνουν όλες αυτό που τους αρέσει και αγαπάνε, χωρίς να ακούνε κανέναν! Να κάνουν τα όνειρά τους πραγματικότητα!”.

Μπαίνουμε σε... Tuborg mode!

Τα Tuborg Mixers, με την ασύγκριτη ποιότητα και τη χαρακτηριστική σπιρτάδα τους, θα σου χαρίσουν και αυτό το καλοκαίρι μοναδικές στιγμές δροσιάς!

Γίνε εσύ, ο bartender της παρέας!

Δοκιμάσαμε εμείς για σένα και σου προτείνουμε δύο απολαυστικά cocktails με Tuborg Mixers, που μπορείς να φτιάξεις εύκολα και γρήγορα και να τα απολαύσεις με την παρέα σου! Δες παρακάτω πώς!

Μιας και μόλις πέρασε η "World Paloma Day", πάμε να φτιάξουμε τη δική μας Red Paloma με Tuborg Pink Grapefruit & Σαγκουίνι.

The Red Paloma

Θα χρειαστούμε:

- 50ml λευκή Tequila
- Χυμό από φρέσκο lime
- 120ml Tuborg Pink Grapefruit & Σαγκουίνι
- Ροζ αλάτι για το χείλος του ποτηριού
- Φέτα Pink grapefruit για το γαρνίρισμα
- Πάγο

- Για την Red Paloma θα χρειαστούμε ένα παγωμένο ποτήρι.
- Περνάμε τη φέτα pink grapefruit που έχουμε κόψει για το γαρνίρισμα από το χείλος του ποτηριού.
- Βουτάμε το χείλος του ποτηριού σε ένα πιάτο με αλάτι. Φροντίζουμε το αλάτι να κάτσει στην εξωτερική πλευρά του ποτηριού για να μην πέσει μέσα στο ποτό μας.

*Αν θέλουμε μπορούμε να παραλείψουμε το αλάτι ή να αλατίσουμε το μισό χείλος του ποτηριού.

- Τινάζουμε το ποτήρι για να αφαιρέσουμε το περιττό αλάτι.
- Προσθέτουμε καλής ποιότητας φρέσκο πάγο στο ποτήρι.
- Προσθέτουμε 2 σφηνάκια (50ml εάν διαθέτουμε μεζούρα) λευκή tequila (100% blue agave).
- Κόβουμε ένα lime και στύβουμε το μισό μέσα στο ποτό μας (15ml) με τη μεζούρα. Για καλύτερο αποτέλεσμα, σουρώνουμε τον χυμό πριν τον προσθέσουμε στο ποτό μας.
- Τέλος, γεμίζουμε φυσικά με Tuborg Pink Grapefruit & Σαγκουίνι!



Vodka Pineapple

Θα χρειαστούμε:

- 60ml Vodka
- 120ml Tuborg Ανανά - Lime - Δυόσμο
- 1 φέτα lime για γαρνίρισμα
- Πάγο

- Για το cocktail Vodka Pineapple θα χρειαστούμε αρχικά ένα παγωμένο ποτήρι.
- Προσθέτουμε φρέσκο πάγο στο ποτήρι και στη συνέχεια, 2 σφηνάκια (60ml) vodka.
- Γεμίζουμε με Tuborg Ανανά - Lime - Δυόσμο.
- Τέλος, προσθέτουμε στο cocktail μας, μια φέτα lime για γαρνίρισμα.

Say Yes to... Tuborg mixers!

Οι SayYessers
προτείνουν...

Pink Grapefruit - Σαγκουίνι:

Πανδαισία εσπεριδοειδών ντυμένη στα ροζ, που ισορροπεί μοναδικά ανάμεσα σε γλυκές και όξινες γεύσεις. Εκτός από το υπέροχο ροζ κουτάκι Tuborg Pink, πλέον, μπορείτε να το βρείτε και στα αγαπημένα σας bar & cafes σε γυάλινη φιάλη των 250ml!

Και οι δύο γεύσεις, συνδυάζοντας την ασύγκριτη ποιότητα και τη χαρακτηριστική σπιρτάδα της Tuborg, μας ξεδιψούν και μας προ(σ)καλούν να δημιουργήσουμε τις δικές μας, μοναδικές απολαυστικές εμπειρίες!

Τα Tuborg Mixers, καταναλώνονται τόσο σκέτα με πάγο όσο και συνδυασμένα εξαιρετικά με αλκοόλ δημιουργώντας μοναδικά cocktails για να γεμίσουν απόλαυση και δροσιά το καλοκαίρι μας!

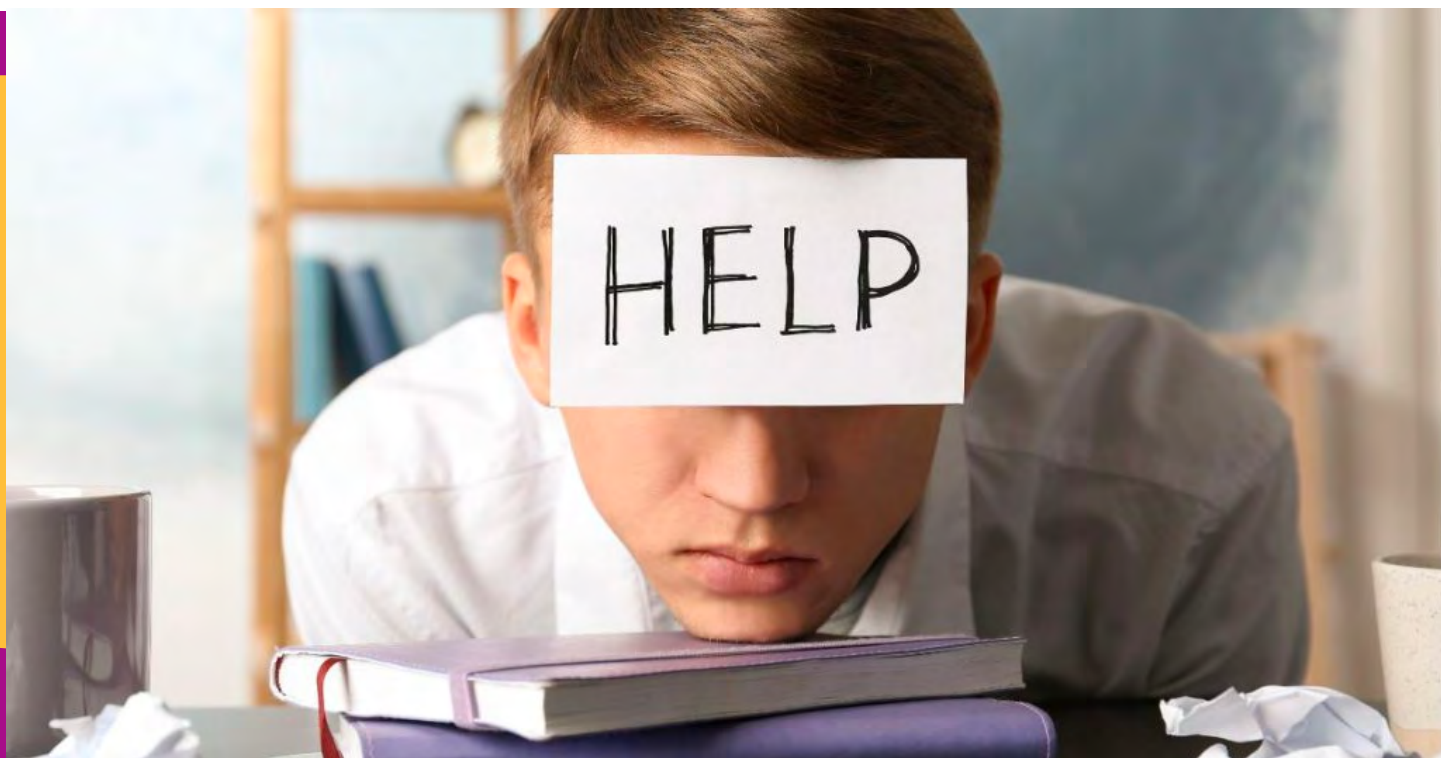
Cheers!

Ανανάς - Lime - Δυόσμος:

Γλυκό και δροσιστικό, θυμίζει ένα virgin cocktail λόγω του αγαπημένου συνδυασμού φρούτου - εσπεριδοειδούς και βοτάνου.

3 tips για να αποφύγουν τα παιδιά το burnout των εξετάσεων

Την περίοδο των εξετάσεων τα παιδιά έχουν άγχος και πολλές φορές πανικοβάλλονται. Μπορούμε να τα βοηθήσουμε; Φυσικά και ναι! Είναι ωφέλιμο να τα ενθαρρύνουμε να έχουν θετική στάση και να μη φοβούνται - ούτε να σκέφτονται διαρκώς - την αποτυχία. Δείτε κάποια tips που συμβάλλουν στην αποφυγή του burnout.



Υπάρχει πλάνο;

Μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά να φτιάξουν ένα πλάνο διαβάσματος. Η οργάνωση νικά το χάος και το άγχος περιορίζεται. Πρέπει να οργανώσουν τον χρόνο

τους και τον εξοπλισμό που θα χρειαστούν, να τα έχουν δηλαδή όλα σε τάξη ώστε να μην σπαταλούν χρόνο ψάχνοντας... Είναι σημαντικό ο χώρος που θα διαβάζουν να είναι καθαρός και τακτοποιημένος και να επικρατεί ηρεμία.



Ώρα για break!

Όχι, τα διαλείμματα δεν είναι χάσιμο χρόνου! Είναι απαραίτητο να γίνονται μικρά τακτικά διαλείμματα για να ξεκουράζονται τα παιδιά και να αποφορτίζονται. Με αυτό τον τρόπο αφομοιώνονται καλύτερα οι γνώσεις, ενώ το να μη γίνονται παύσεις είναι αντιπαραγωγικό.

Κίνηση και άσκηση

Το ότι τα παιδιά έχουν εξετάσεις δεν σημαίνει ότι πρέπει να είναι "κολλημένα" στην καρέκλα τους. Η άσκηση τα βοηθάει να αποφορτίζονται οπότε καλό είναι να υπάρχει έστω και λίγος χρόνος για κάτι διασκεδαστικό που θα τονώσει τη διάθεσή τους.



Η Nadia Nadim επιλέγει: H&M Move Νέα συλλογή προπόνησης

Για τη φετινή καλοκαιρινή σεζόν, η γνωστή αθλήτρια ποδοσφαίρου, Nadia Nadim, επιμελήθηκε μια προπονητική γκαρνταρόμπα για έντονη άσκηση, που αντιπροσωπεύει παράλληλα και το προσωπικό της στυλ. Η Nadia εντάχθηκε στο H&M Move, στο ρόλο του Brand Mover, για να παρακινήσει όλο τον κόσμο να αγαπήσει κάθε είδους άσκηση. Η νέα συλλογή H&M Move 'Selected by' για γυναίκες θα είναι διαθέσιμη online στο hm.com και στα καταστήματα από τις 25 Μαΐου.

Το ταξίδι σταδιοδρομίας της Nadia Nadim είναι μια εμπνευσμένη ιστορία που ξεκίνησε όταν αναγκάστηκε να φύγει από το Αφγανιστάν ως παιδί. Μεταβαίνοντας από το καθεστώς του πρόσφυγα σε διεθνές αστέρι ποδοσφαίρου για την εθνική ομάδα της Δανίας, έγινε μια από τις πιο ισχυρές και επιδραστικές γυναίκες στα διεθνή αθλήματα, ενώ μιλούσε εννέα γλώσσες και ήταν Διδάκτωρ Ιατρικής.

Η συλλογή «Selected by Nadia», είναι μια επιλογή δροσερών και άνετων καλοκαιρινών κομματιών προπόνησης σε μονάδα χρώματα, όπως το έντονο ροζ, γήινα ουδέτερα, νότες από μωβ και τα πάντα απαραίτητα βασικά μαύρα κομμάτια. Με γνώμονα τη λειτουργικότητα και το στυλ, η συλλογή «Selected by» της Nadia διαθέτει cropped τανκς, ποδηλατικό σορτς σε μεταλλικό ροζ, ολόσωμη φόρμα με λεπτομέρειες χωρίς ραφές, ένα ελαφρύ αναδιπλούμενο μπουφάν και μια επιλογή από μεγάλο μεγέθους φούτερ για εκείνους που επιζητούν άνετες στιγμές μετά την προπόνηση. Τα περισσότερα κομμάτια κατασκευάζονται με την τεχνολογία DryMove™ του H&M Move - ένα υλικό που σας κρατά δυνατούς, δραστήριους και γεμάτους αυτοπεποίθηση όλη την ημέρα, όπως κι αν κινείστε.

Το Aiki Diounot παρουσίασε τη νέα συλλογή Sorbet Shades SS23



Το Aiki Diounot πλημμύρισε για ακόμα μία φορά με κόσμο την οδό Πρατίνου στο Παγκράτι αυτή τη φορά με αφορμή την παρουσίαση της νέας συλλογή Sorbet Shades SS23. Εκλεκτοί καλεσμένοι από τον χώρο της Μόδας, των Τεχνών και των Media βρέθηκαν στο αγαπημένο showroom στο Παγκράτι για να υποστηρίξουν το concept της Χρυσάνθης Γκούρου, που κάθε σεζόν στρέφει τους προβολείς και σε διαφορετική ομάδα νέων, ταλαντούχων Ελλήνων σχεδιαστών, που δημιουργούν τις δικές τους προτάσεις με έντονα και μοναδικά prints, αλλά και statement occasion pieces.

Ανάμεσα στους καλεσμένους βρέθηκαν οι Χριστίνα Χειλά Φαμέλη, Άλκηστις Ζιρώ, Τζωρτζίνα Λιώση, Idra Kayne, Λυδία Παπαϊωάννου, Φωτεινή Αριστακισιάν, Μαλαματένια Παρασίδη, Ελισάβετ Τούλη και Φωτεινή Τράκα, που επέλεξαν δημιουργίες από τη νέα συλλογή που μας ταξιδεύει σε μια ονειρική καλοκαιρινή σκηνή και αποτελεί μια ωδή στο ξέγνοιαστο πνεύμα του καλοκαιριού, ξυπνώντας μια αίσθηση αυτοπεποίθησης, αισιοδοξίας και παρόρμησης.

Τα bold χρώματα σε αυστηρές γεωμετρικές γραμμές, τα unique prints σε unisex pieces, και τα 60s φορέματα και μαγιό αγαπήθηκαν ιδιαίτερα από τους παρευρισκόμενους, ενώ το print βγαλμένο από τις Αθηναϊκές γειτονιές λατρεύτηκε από τους φανατικούς λάτρεις του κέντρου.

Το Aiki Diounot πιστό στο DNA του προτείνει πάντα στο κοινό exclusive δημιουργίες limited edition υποστηρίζοντας την αργή και ηθική μόδα. Διατηρώντας μικρές παραγωγές 100% Made in Greece, το Aiki Diounot εγγυάται της ποιότητας αφήνοντας τους ταλαντούχους σχεδιαστές να εκφράσουν αβίαστα την έμπνευσή τους.



Μαρία Τσατσάκη, Ναταλία Μελισσινού, Έφη Σφυρή, Μαρίνα Κουταρέλλη, Ευδοξία Παπασταματίου, Μαριζίν Τράκη

Το Click to Therapy, σε συνεργασία με το What's Up της Cosmote παρουσιάζουν την σειρά συζητήσεων για θέματα ψυχικής υγείας, «Ας το συζητήσουμε»



ΑΣ ΤΟ ΣΥΖΗΤΗΣΟΥΜΕ

ΕΔΩ ΜΙΛΑΜΕ ΓΙΑ Ο,ΤΙ ΑΦΟΡΑ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΜΑΣ ΥΓΕΙΑ

Η Herbalife και η Έφη Σφυρή εγκαινιάζουν τις νέες εγκαταστάσεις του ENSO Beach Club

Η Herbalife συνεχίζει την επιτυχημένη συνεργασία με την Πρωταθλήτρια Beach Volley Έφη Σφυρή και το Enso Beach Volley Club εγκαινιάζοντας τις νέες εγκαταστάσεις εντός του «Fous De Foot» στη Βάρη. Τα νέα γήπεδα που με τη συμβολή της Herbalife πληρούν όλες τις προδιαγραφές και τα πρότυπα ποιότητας, προσφέρουν μια μοναδική ευκαιρία στους αθλητές και τις αθλήτριες να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους σε ένα δημοφιλές άθλημα όπως το beach volley, διαμορφώνοντας το πιο ευχάριστο και ασφαλές περιβάλλον.

Η Herbalife μαζί με πλήθος celebrities, αθλητών και δημοσιογράφων έδωσαν το παρών στις νέες εγκαταστάσεις του Enso Beach Volley Club, όπου την κορδέλα των εγκαινίων έκοψε ο Αντιδήμαρχος Οικονομικού Προγραμματισμού και Προϋπολογισμού του Δήμου Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης, Νίκος Ζαχαράτος ο οποίος δήλωσε: «Με μεγάλη μας χαρά επισημοποιήσαμε την έναρξη λειτουργίας των νέων γηπέδων beach volley του Enso Beach Volley Club στη Βάρη. Αυτή η πρωτοβουλία αποτελεί ένα σημαντικό ορόσημο για την ανάπτυξη του αθλήματος και την προώθηση της υγιεινής ζωής στην κοινότητά μας και συμβάλλει σημαντικά στην προώθηση της αθλητικής δραστηριότητας και της κοινωνικής συνοχής».

Το clicktotherapy.gr, η πρώτη 100% online πλατφόρμα ψυχοθεραπείας, σε συνεργασία με το What's Up της Cosmote, παρουσιάζουν την σειρά συζητήσεων για την ψυχική υγεία «Ας το συζητήσουμε».

«Χαιρόμαστε πολύ που το What's Up της Cosmote μοιράζεται τις ίδιες ευαισθησίες και προβληματισμούς για το συγκεκριμένο θέμα, και που ένα νεανικό προϊόν ακούει τους νέους και θέλει να τους βοηθήσει να εξελιχθούν», δήλωσε ο Παναγιώτης Χαραμής, συνιδρυτής και CEO του Click to Therapy.

Η Αφροδίτη Καψαρίδη, συνιδρύτρια και Επιστημονικά Υπεύθυνη του Click to Therapy συνομιλεί με τους καλεσμένους για την ψυχική υγεία και τα ταμπού που την περιβάλλουν. Η κάθε συζήτηση εστιάζει σε ένα διαφορετικό θέμα ψυχικής υγείας και οι καλεσμένοι μοιράζονται την προσωπική τους εμπειρία σχετικά με αυτό. Ενδεικτικά θέματα συζήτησης είναι η κατάθλιψη, η αυτογνωσία, το πένθος, το burn out, η ψυχική ανθεκτικότητα και άλλα. Η σειρά «Ας το συζητήσουμε» είναι διαθέσιμη στο Youtube, αλλά και σε podcast στο spotify, καθώς και σε άλλες δημοφιλείς podcast πλατφόρμες.

Αναλυτικά, όλα τα επεισόδια της σειράς στο [Youtube](https://www.youtube.com)



Η Calvin Klein γιορτάζει τον Μήνα Υπερηφάνειας με τη νέα καμπάνια "Let It Out"

Η Calvin Klein παρουσιάζει τη καμπάνια "Let It Out", η οποία γιορτάζει τη συλλογική ευφορία που βρίσκεται στην καρδιά της LGBTQIA+ κοινότητας. Η καμπάνια, αφιερωμένη στην συλλογή 2023 "This Is Love", φωτογραφήθηκε από τον Karim Sadli με πρωταγωνιστές τους ηθοποιούς Amandla Stenberg και Brandon Flynn.

Μέσα από εικόνες που εκφράζουν την χαρά και την ελευθερία του να είσαι ο πιο αυθεντικός εαυτός σου, η καμπάνια μεταφέρει την ενέργεια του Pride, ενώ τα δυναμικά βίντεο αποτυπώνουν τη σημασία του να αφήνεσαι. Οι πρωταγωνιστές αναδεικνύουν την προσωπικότητά τους, απελευθερώνοντας τις αναστολές τους και δημιουργώντας μια μοναδική σύνδεση με τον αισθησιασμό τους.

Η συλλογή "This Is Love" του 2023 από την Calvin Klein, γιορτάζει την ελευθερία της έκφρασης μέσα από ζωηρά κομμάτια σχεδιασμένα με γνώμονα την ευελιξία. Στη συλλογή, συμπεριλαμβάνονται κομμάτια για κάθε συνδυασμό και έμπνευση ενώ μπορούν να φορεθούν από τον καθένα, τόσο κατά τη διάρκεια των εορτασμών του Μήνα Υπερηφάνειας καθώς και καθόλη τη διάρκεια του έτους.

Η σειρά εσωρούχων που διαθέτει την χρωματική παλέτα του ουράνιου τόξου και το λημρό color blocking, με τη λάμψη του χαρακτηριστικού CK waistband, επιτρέπει να αναδειχθεί κάθε υπερήφανος εαυτός, ενώ τα νέα mesh υφάσματα στη σειρά εσωρούχων Modern Cotton και σε επιλεγμένα είδη ένδυσης ενσωματώνουν μια ελαφριά και αισθησιακή προσέγγιση στα πιο εμβληματικά στυλ του brand. Στον τομέα της ένδυσης, ευέλικτα κομμάτια σχεδιασμένα να κάνουν mix and match αναδεικνύονται με τολμηρά graphics που αναγράφουν "This Is Love".

Η υπερ-δύναμη σου για την πρόληψη και την αντιμετώπιση της τριχόπτωσης από την Frezyderm



Για τον άνδρα, τα υγιή και πυκνά μαλλιά αποτελούν προσωπικό ζήτημα. Από τη βιολογική σημασία τους μέχρι και την αισθητική τους εμφάνιση και τη διατήρηση της γοητείας, τα πλούσια μαλλιά παίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή κάθε άνδρα.

Η τριχόπτωση και τα πρώτα της συμπτώματα είναι ένα θέμα που απασχολεί πολλούς ανθρώπους. Πολλοί είναι οι παράγοντες που συνδέονται με την απώλεια των μαλλιών, όπως η κληρονομικότητα, η κακή διατροφή, το άγχος, η λήψη φαρμάκων, κάποια ορμονική διαταραχή, που μπορούν να επιδεινώσουν μια προδιάθεση για τριχόπτωση σε κάθε ηλικία.

Ωστόσο η πρόληψη και αντιμετώπιση της είναι, πλέον, εφικτή.

Για τη διατήρηση των πυκνών μαλλιών χρειάζεται ένα μεθοδευμένο πλάνο σφαιρικής προσέγγισης με εξειδικευμένα προϊόντα. Η επιλογή ενός μόνο τριχοτονωτικού σαμπουάν δεν αποτελεί την μόνη λύση. Και αν φαντάζεστε ότι χρειάζεται να έχετε μια υπερ-δύναμη, την έχετε με το ολοκληρωμένο σύστημα HAIR FORCE. Μια ολοκληρωμένη σειρά που έχει τη δύναμη και να προλάβει τα συμπτώματα τριχόπτωσης διατηρώντας τα μαλλιά γερά και πυκνά και να αντιμετωπίσει τα σημάδια αραίωσης στον άνδρα. Με καινοτόμες συνθέσεις στηριγμένες σε βιομημητικά πεπτιδία και ενεργά συστατικά φαρμακευτικής καθαρότητας, τα προϊόντα Hair Force και η συνδυαστική τους χρήση θα χαρίσουν στα μαλλιά μαζίμουμ δύναμη.



Το Athens Music Week επανέρχεται πιο δυναμικά από ποτέ!

Για 5η συνεχόμενη χρονιά το [Athens Music Week \(AMW\)](#) επιστρέφει από τις 29 Μαΐου έως τη 1 Ιουνίου 2023 για ένα εορταστικό, τετραήμερο γεμάτο showcase συναυλίες, συζητήσεις, εργαστήρια, πάρτι και φυσικά το Live stage στην κεντρική σκηνή της Τεχνόπολης!

Και φέτος το Athens Music Week και η [Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων](#) γίνεται ο τόπος συνάντησης όλων των ανθρώπων του μουσικού χάρτη – επαγγελματιών, καλλιτεχνών και μουσικόφιλων - καλώντας τους να μοιραστούν το πάθος τους για τη μουσική μέσα από τις πολυάριθμες δράσεις του φεστιβάλ.

Ενδιαφέρουσες συζητήσεις γύρω από τα πιο φλέγοντα ζητήματα και τις αναδυόμενες τάσεις της μουσικής βιομηχανίας, όπως η ψυχική υγεία των καλλιτεχνών, οι «πράσινες» λύσεις στο φεστιβαλικό πρόγραμμα και το μέλλον της μουσικής δημιουργίας στην AI πραγματικότητα, πολλαπλές δυνατότητες επαφής και διασύνδεσης ανάμεσα στους επαγγελματίες της αγοράς μέσω speed meetings, pitch sessions και networking events, αλλά και ευκαιρίες ενδυνάμωσης νέων, φιλόδοξων ανθρώπων του χώρου, μέσω εξειδικευμένων εργαστηρίων και σεμιναρίων επαγγελματικού προσανατολισμού είναι μόνο μερικά απ' όσα προσφέρει το πλούσιο πρόγραμμα του Athens Music Week 2023.

Φυσικά από αυτό δεν μπορεί να λείπει και η live, μουσική δράση, τόσο μέσω των ιδιαίτερων showcase

acts όσο και των καυτών, συναυλιών στη κεντρική σκηνή της Τεχνόπολης. Αναφορικά με το πρώτο κομμάτι, νέα ταλέντα και αξιοπρόσεκτα σχήματα από την Ευρώπη και τις γειτονικές μας χώρες θα έχουν την ευκαιρία να παρουσιάσουν φρέσκες, μουσικές ιδέες προερχόμενες από ένα ευρύ, ηχητικό φάσμα, σε διάφορα, γνωστά στέκια της πόλης. Έτσι και φέτος, το AMW καλεί με πολύ ενθουσιασμό νέους καλλιτέχνες, μπάντες και μουσικά projects να ξεδιπλώσουν το ταλέντο τους μπροστά σε επαγγελματίες και music experts της εγχώριας και διεθνούς αγοράς (managers, bookers, promoters, A&Rs κ.α.), να ζήσουν μία μοναδική εμπειρία και να ανοίξουν τα φτερά τους για νέες περιπέτειες!

Ανάμεσα στους Έλληνες καλλιτέχνες που έχουν ήδη παρουσιάσει τη δουλειά τους στο Athens Music Week βρίσκονται οι Amalia & The Architects, Atomic Love, BAiLDSA, Deaf Radio, Εβρίτικη Ζυγιά, Good Job Nicky, Kit Kido, Lia Hide, Οδυσσέας Τζιρίτας, Saske, Nalyssa Green, The Bonnie Nettles, Thrax Punks, VASSILI-NA, Whereswilder, Strawberry Pills (κ.α.) και πάνω από 30 ανερχόμενοι καλλιτέχνες από την Ευρώπη.



Δημοσθένης Πατρώνας

ΑΔΕΣΠΟΤΗ ΖΩΗ

Ποιήματα και Στοχασμοί




andy's publishers
ΑΘΗΝΑ 2022

Αδέσποτη ζωή

Η «Αδέσποτη Ζωή» είναι το δεύτερο βιβλίο του Δημοσθένη Πατρώνα με ποιήματα και στοχασμούς που κυκλοφόρησαν την τελευταία δεκαετία, μια περίοδο κρίσης για την Ελλάδα, με μεγάλο μέρος τους να γράφονται την περίοδο της πανδημίας, αντλώντας ερεθίσματα απ' αυτή.

Το διεισδυτικό πνεύμα του αγγίζει πτυχές της ζωής μας, τις επισημαίνει με λιτό, απλό λόγο, παροτρύνοντας τον αναγνώστη να ενδοσκοπήσει και να δώσει τις δικές του απαντήσεις, μέσα από τη δική του αλήθεια.

Από τις εκδόσεις Andy's publishers.


andy's publishers
ΑΘΗΝΑ 2022

Σύμβολο Νέας Πίστεως

ΣΠΥΡΟΣ ΦΛΩΡΟΣ

Σύμβολο
Νέας
Πίστεως

2η ΕΚΔΟΣΗ



Πιστεύω εις έναν
Άνθρωπο
όμορφο,
πιστεύω εις
τον Άνθρωπο
τον όμορφο,
που τη γεννά την όμορφιά μέσα στην τόση ασχήμια
και μέσα του τη φέρει...
Όμορφο,
αταίριαστα όμορφο μέσα στην τόση ασχήμια,
αγέραστα όμορφο,
ωραία, ωραία όμορφο,
αδιαπραγμάτευτα όμορφο,
ανάρμοστα όμορφο
μέσα στην τόση ασχήμια...

και αγωνίζομαι
και αγωνιώ
την πίστη μου
– τη λίγη –
να μη χάσω.

Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

quote of the day

"WORLD PEACE IS ONE PROJECT THAT WE HAVE TO DO TOGETHER."
Yoko Ono

Σήμερα γιορτάζουν!
Θεοδοσία, Ολιβιανός,
Ολιβιανός, Ολιβία,
Ολίβια*, Υπομονή

**Υπάρχουν και άλλες ημερομηνίες που γιορτάζει αυτό το όνομα.*



tip of the day

*Peace cannot be kept by force;
it can only be achieved by understanding.*

Albert Einstein



29 Μαΐου

- > Παγκόσμια Ημέρα για την Υγεία του Πεπτικού Συστήματος
- > International Day Of Un Peacekeepers
- > Memorial Day
- > National Coq Au Vin Day