



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

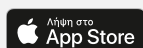


Εδώ και ενάμιση χρόνο, με την ηλεκτροκίνηση,
η ΔΕΗ έχει αλλάξει τον τρόπο που μετακινούμαστε.

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**



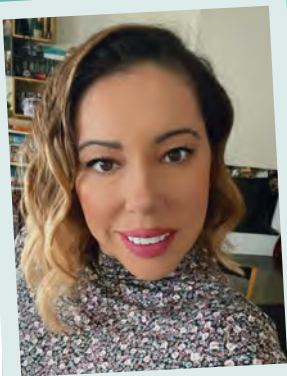
**«ΜΥΘΙΚΕΣ» ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ
ΠΟΥ ΜΑΣ ΧΩΡΑΝΕ ΟΛΟΥΣ
ΑΠΟ ΤΗ ΜΠΥΡΑ ΜΥΘΟΣ!**

Απολαύστε υπεύθυνα



Good morning SayYessers!

COMING
SOON



Φτιάξε καφέ να στα πω...

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

Ένας διαφορετικός καφές σήμερα, αφού ήθελα να μάθεις πρώτος τα νέα που έχω να μοιραστώ μαζί σου!!!

Η ομάδα των SayYessers -που με τη βοήθειά σου κατέκτησε τις κορυφές στα online περιοδικά, αποφάσισε να δοκιμαστεί και στο έντυπο!!!

Δεν μπορώ να σου πω πολλά, το μόνο σίγουρο είναι πως σε καλωσορίζω ...on Board στην πιο **Fun**mily παρέα που έχεις δει ποτέ σε περιοδικό!

Τον Σεπτέμβριο ξεκινάμε δυναμικά με τα 10.000 πρώτα τεύχη και είμαι σίγουρη πως κάποιο σημείο βρίσκεται κοντά σου, για να συναντηθούμε ...on Board!

Tip of the Day: Αν θέλεις κάτι πολύ, κυνήγησέ το ...πολύ! Πάντα με συναρπάζει η Επικοινωνία και το να βρίσκω νέους τρόπους και μέσα για να ερχόμαστε κοντά είναι το πάθος μου αλλά και το κίνητρό μου! Το ταξίδι συνεχίζεται ...come on Board!



Κλαίρη Στυλιάρη
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

«Μυθικές» συναντήσεις που μας χωράνε ΟΛΟΥΣ από τη μπίρα Mythos!

«Παντού υπάρχει ένα είμαι δίπλα σου!». Στη νέα καμπάνια, ο Mythos, το αγαπημένο και απόλυτα νεανικό brand κτίζοντας στην περσινή του επικοινωνία, έκανε ακόμη ένα βήμα, δίνοντας φωνή στις «είμαι δίπλα σου» ιστορίες.



Ιστορίες ανθρώπων, που έχουν καταφέρει μέσα από τη δράση και την προσωπικότητά τους να σπάσουν τα στερεότυπα, να ξεχωρίσουν στον κλάδο τους και κυρίως να εμπνεύσουν, γιατί έχουν συνειδητά επιλέξει να δώσουν κάτι από τον εαυτό τους για να είναι δίπλα στους άλλους!

Stand Up By Me

Στο πλαίσιο της καμπάνιας, ο Mythos προγραμμάτισε μία σειρά από events, τα «Stand Up By Me» Meet-ups, στον πλήρως προσβάσιμο χώρο «Ατρακτος».

Οι συναντήσεις ήταν ανοιχτές στο κοινό, που είχε την ευκαιρία να γνωριστεί με τους πρωταγωνιστές της καμπάνιας καθώς και να συμμετέχει σε ενδιαφέρουσες συζητήσεις και δραστηριότητες σχετικά με τη Συμπερίληψη.



Συγκεκριμένα, πραγματοποιήθηκαν οι ακόλουθες συναντήσεις:

25 Μαΐου: Η Κατερίνα Βρανά, η πρώτη «sitting down» stand-up comedian, ως hostess υποδέχτηκε στη σκηνή τους «Cool Grips», τον Γρηγόρη και τον Σπύρο, που προσεγγίζουν το θέμα της αναπηρίας με έναν fun και αισιόδοξο τρόπο, σε ένα σχεδόν stand-up comedy session.

1 Ιουνίου: Η Κατερίνα Βρανά ως hostess υποδέχτηκε στη σκηνή την Electric Mama, την πρώτη Αθηναία που έσπασε το αντρικό άβατο του τατουάζ, και την Αλεξία Κούβελα, το μοντέλο που ίδρυσε το πρώτο plus size πρακτορείο μοντέλων, σε μία κουβέντα μεταξύ stand up και συνέντευξης για το κλασικό γυναικείο στερεότυπο: «Δεν κάνεις γι' αυτή τη δουλειά».

8 Ιουνίου: Ημέρα γνωριμίας με τον Νεκτάριο Παπαζαχαρία τον μπαμπά της τεράστιας οικογένειας του Athens Happy House, που υποδέχτηκε το κοινό μαζί με τους τετράποδους φίλους του.





Για τη δημιουργία της καμπάνιας αλλά και κατά τη διάρκειά της, η ομάδα του Μύθου και το σύνολο των συνεργατών επικοινωνίας σε όλα τα επίπεδα, συνεργάστηκαν με τον Σ.Κ.Ε.Π. (Σύνδεσμος Κοινωνικής Ευθύνης για Παιδιά και Νέους), και την Black Light, προκειμένου να ενημερωθούν και να εκπαιδευτούν σχετικά με τον τρόπο επικοινωνίας και τα εργαλεία που θα έπρεπε να αξιοποιηθούν, ώστε να διασφαλιστεί ο συμπεριληπτικός χαρακτήρας της καμπάνιας, σε όλες της τις εκφάνσεις.



22 Ιουνίου: Η Κατερίνα Βρανά ως hostess υποδέχτηκε στη σκηνή τις WLG Female Stars, την πρώτη γυναικεία ομάδα gaming, και τον Same84, τον artist που δημιουργεί graffiti που αλλάζουν τον κόσμο, για μία συζήτηση με θέμα «Η χαρά βαριέται τα στερεότυπα».



Η συμπερίληψη σε πρώτο πλάνο

Είναι η πρώτη φορά που το brand μιλά ανοιχτά για το θέμα και τη σημασία της συμπερίληψης, κάτι το οποίο αντικατοπτρίζεται και στο κεντρικό μήνυμα της καμπάνιας, «Παντού υπάρχει ένα είμαι δίπλα σου!» και έχει συνδεθεί με την έννοια της χαράς. Επειδή, λοιπόν, η χαρά «αποκλείεται να αποκλείσει κάποιον», η ομάδα του brand θέλει να πιστεύει ότι η πρωτοβουλία αυτή θα αποτελέσει ένα σημαντικό βήμα προς μια γενικότερη αλλαγή στον τρόπο επικοινωνίας και αντίληψης, λαμβάνοντας υπόψη τις διαφορετικές ανάγκες που μπορεί να έχει ο κάθε συμπολίτης μας.

Μάλιστα, στο πλαίσιο της καμπάνιας, το site του brand γίνεται πλήρως προσβάσιμο, ενώ έχει ήδη εμπλουτιστεί με το επίσημο manifesto, τη full προσβάσιμη ταινία, την παρουσίαση των πρωταγωνιστών με λεπτομέρειες από τη ζωή και τη δράση τους, καθώς επίσης και τα μελλοντικά projects του Μύθου, στο πλαίσιο της προσβασιμότητας.



#PantouYparxeiEnaEimaiDiplaSou
 #PantouYparxeiEnasMythos
 #MythosBeer

info

Για περισσότερες πληροφορίες μείνετε συντονισμένοι στις σελίδες του Μύθου:

Instagram: [@mythos_beer](#)

Facebook: [@MythosBeerGreece](#)

YouTube: [@mythosbeergreece](#)

Site: <https://mythosbeer.gr/eimaidiplasou>



Η TÜV AUSTRIA Hellas πιστοποιεί το Metropolitan General και το Metropolitan Hospital κατά το πρότυπο ΕΛΟΤ EN 15224 | 07.07.23

Η TÜV AUSTRIA Hellas, ο κορυφαίος Οργανισμός Πιστοποίησης και Επιθεωρήσεων στην Ελλάδα, ολοκλήρωσε με επιτυχία την επιθεώρηση και πιστοποίησε τα θεραπευτήρια Metropolitan Hospital και Metropolitan General με το πρότυπο ΕΛΟΤ EN 15224.

Ειδικότερα, τα δύο κορυφαία νοσοκομεία πιστοποιήθηκαν για τη διαχείριση ποιότητας στις παρεχόμενες υπηρεσίες τους στην Πρωτοβάθμια & Δευτεροβάθμια Φροντίδα Υγείας για τον Παθολογικό τομέα, το Χειρουργικό τομέα, τον Εργαστηριακό τομέα, τη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας, τη Ογκολογική Μονάδα, τη Μονάδα Τεχνητού Νεφρού, το Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών και τα Εξωτερικά Ιατρεία.

Το πρότυπο ΕΛΟΤ EN 15224 αποτελεί εξειδικευμένο πρότυπο, που αφορά στην εφαρμογή συστήματος διαχείρισης ποιότητας στο χώρο της Υγείας και απευθύνεται σε όλους τους οργανισμούς παροχής υπηρεσιών υγείας, όπως κλινικές, νοσοκομεία και διαγνωστικά κέντρα.

Σημειώνεται ότι, το πολλαπλασιαστικής αξίας πρότυπο ΕΛΟΤ EN 15224 με την σφραγίδα της TÜV AUSTRIA Hellas καλύπτει τις απαιτήσεις για την ασφάλεια των ασθενών και τη διαχείριση των κλινικών κινδύνων, αυξάνοντας την οργανωτική αποτελεσματικότητα των επιχειρήσεων που δραστηριοποιούνται στον τομέα της Υγείας.

Ο Διευθύντρια Πιστοποίησης Συστημάτων Ποιότητας & Προϊόντων της TÜV AUSTRIA Hellas, κα Μαρία Αγαπητού, δήλωσε: «Το Metropolitan Hospital και το Metropolitan General με την επιτυχή πιστοποίησή τους με ένα απαιτητικό πρότυπο, όπως το ΕΛΟΤ EN 15224, αποδεικνύουν έμπρακτα την ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών τους, συνεισφέροντας στην υγεία και ευημερία της κοινωνίας. Συγχαρητήρια στη Διοίκηση και σε όλους τους συντελεστές!».

Νέα Διαδικασία επιβίβασης/ αποβίβασης με 10 λεπτά δωρεάν παραμονής!



Ο τρόπος πρόσβασης των οχημάτων μπροστά στους χώρους Αναχωρήσεων και Αφίξεων (σημεία αποβίβασης και επιβίβασης ταξιδιωτών αντίστοιχα) αλλάζει ώστε να μπορούν όλοι να υποδέχονται και να αποχαιρετούν τους ταξιδιώτες με ευκολία και ασφάλεια! Συγκεκριμένα, στις οδικές προσβάσεις μπροστά από το Κτίριο του Κύριου Αεροσταθμού -σε Αναχωρήσεις και Αφίξεις- έχουν εγκατασταθεί σημεία ελεγχόμενης πρόσβασης με ανακλινόμενες μπάρες, από τα οποία θα διέρχονται όλα τα οχήματα για να αποβιβάσουν και να επιβιβάσουν τους ταξιδιώτες.

Οι οδηγοί θα έχουν στη διάθεσή τους 10 λεπτά παραμονής και έως 2 διελεύσεις την ημέρα στα οδικά σημεία επιβίβασης και αποβίβασης ταξιδιωτών, στις Αφίξεις και στις Αναχωρήσεις αντίστοιχα, για να παραλάβουν και να αποβιβάσουν τους ταξιδιώτες. Σύμφωνα με μελέτες, ο χρόνος αυτός θεωρείται επαρκής και είναι αντίστοιχος με το χρόνο που διατίθεται σε πολλά ευρωπαϊκά αεροδρόμια.

Μετά τα 10 λεπτά, για την επιπλέον παραμονή των οχημάτων, θα υπάρχει χρέωση.

Επιπλέον 10 λεπτά: €5 (Μετά τα πρώτα 10 λεπτά και μέχρι τα 20 λεπτά, χρέωση 5 ευρώ), Μετά τα 20': 1 ευρώ/λεπτό. Η πληρωμή γίνεται στο μηχάνημα με μετρητά ή κάρτα.

Η μέγιστη διάρκεια παραμονής στον χώρο δεν μπορεί να ξεπερνάει τα 60 λεπτά.

Τα ανθρωποειδή που θα βοηθήσουν τον κόσμο!

Σήμερα θα εστιάσουμε στη θετική πλευρά της Τεχνητής Νοημοσύνης, όπως την παρουσίασε η σύνοδος «AI For Good» υπό την αιγίδα του ΟΗΕ.



Στο συνέδριο της Διεθνούς Ένωσης Τηλεπικοινωνιών (ITU) ιδιαίτερη αίσθηση έκαναν ανθρωποειδή με δεξιότητες φροντίδας ανθρώπων, τα οποία αντιλαμβάνονται και προσομοιάζουν συναισθήματα. Επιπλέον έχουν ενσυναίσθηση και δεξιότητες στην υγειονομική περίθαλψη ανθρώπων. Στο πλαίσιο της Συνόδου μάλιστα μια ομάδα ρομπότ και οι δημιουργοί τους δέχτηκαν ερωτήσεις από δημοσιογράφους, στην πρώτη συνέντευξη τύπου ανθρώπων και ρομπότ στον κόσμο!

Οι ασύλληπτες δυνατότητες των ρομπότ

Οι δυνατότητες των ρομπότ όπως όλα δείχνουν θα εκτοξευτούν τα επόμενα πέντε χρόνια με τον ίδιο τρόπο που συνέβη φέτος με την τεχνητή νοημοσύνη (AI) και τα chatbots.



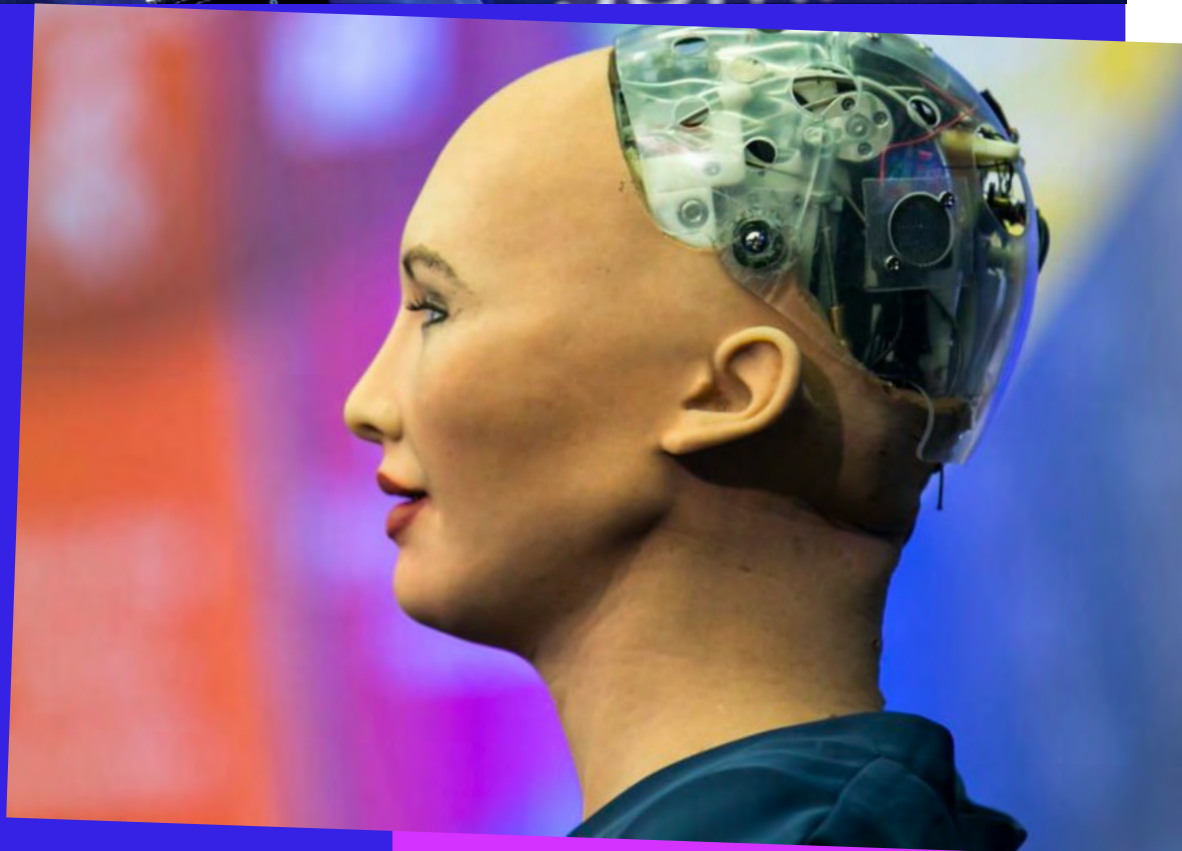


Παγκόσμια συνεργασία

Η Γενική Γραμματέας της ΙΤΥ Ντόριν Μπόγκνταν Μάρτιν κάλεσε για παγκόσμια συνεργασία με σκοπό να «διασφαλιστεί ότι η τεχνητή νοημοσύνη θα αξιοποιηθεί πλήρως τις δυνατότητές της, προλαμβάνοντας και μετριάζοντας τις βλάβες». Σε ένα ιδανικό σενάριο, η Ντόριν Μπόγκνταν Μάρτιν είπε ότι θα μπορέσουμε να αξιοποιήσουμε επιτυχώς την τεχνητή νοημοσύνη για να βρούμε θεραπείες για σοβαρές ασθένειες όπως ο καρκίνος και το Αλτσχάιμερ.

Ακόμη, να ενισχύσουμε την παραγωγή καθαρής ενέργειας αλλά και να υποστηρίξουμε τους αγρότες.

Από την άλλη ένα δυστοπικό μέλλον είναι επίσης δυνατό, επεσήμανε η κ. Μπόγκνταν Μάρτιν. Υπάρχουν κίνδυνοι όπως είναι η απώλεια θέσεων εργασίας και η παραπληροφόρηση. Η επικεφαλής της ΙΤΥ υπογράμμισε ότι το συνέδριο «AI for Good» πραγματοποιείται σε μια «ιστορική» στιγμή τονίζοντας ότι «το μέλλον της τεχνητής νοημοσύνης δεν έχει ακόμη γραφτεί».

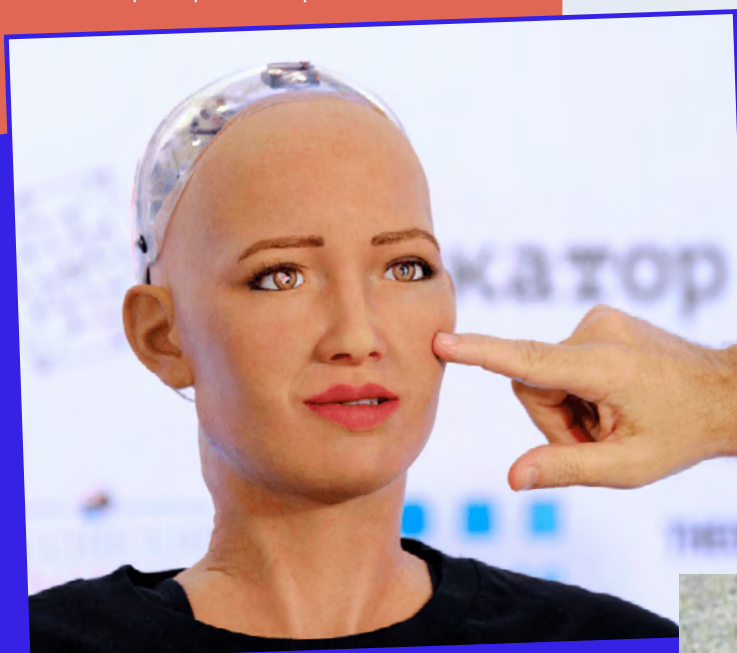


50 ρομπότ - 9 ανθρωποειδή

Στο Συνέδριο παρουσιάστηκαν περισσότερα από 50 ρομπότ, συμπεριλαμβανομένων εννέα ανθρωποειδών. Τα ανθρωποειδή έχουν τη δυνατότητα μεταξύ άλλων να υποστηρίξουν τη φροντίδα και την υγεία των ανθρώπων και να παρέχουν εκπαιδευτικές υπηρεσίες, ενώ μπορούν να βοηθήσουν και σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης.

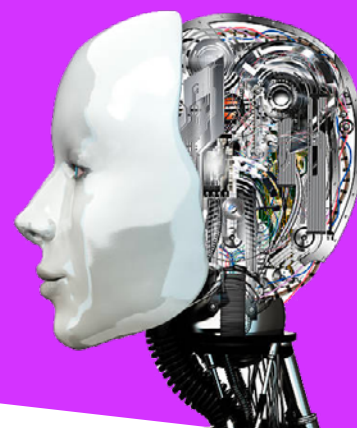
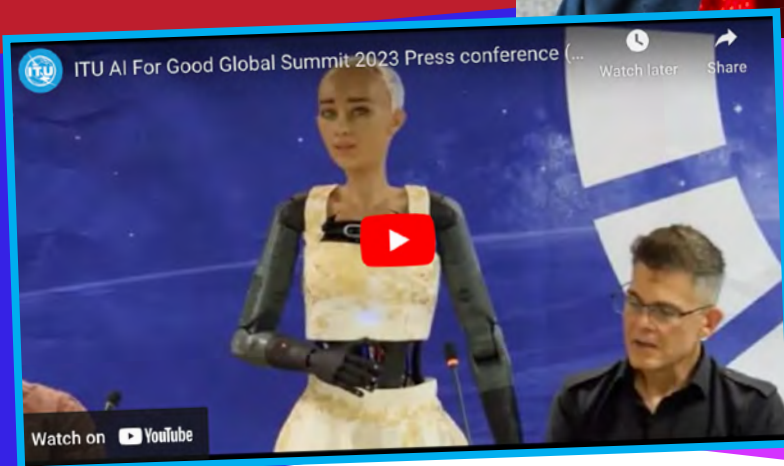
Γνωρίζοντας την Grace, τη Sophia και τη Nadine

Το ανθρωποειδές με το όνομα Grace εντυπώσισε με τις δυνατότητές του! Μπορεί να αναγνωρίσει συναισθήματα, να δείχνει ενσυναίσθηση και να κατανοεί περισσότερες από 100 γλώσσες. Αναπτύχθηκε για πρώτη φορά σε συνεργασία με τη Hanson Robotics και το SingularityNET και χαρακτηρίζεται ως «το κορυφαίο ρομπότ βοηθός νοσηλεύτη στον κόσμο».



Η Sophia είναι το πρώτο ρομπότ Πρέσβειρα Καινοτομίας για το Αναπτυξιακό Πρόγραμμα των Ηνωμένων Εθνών (UNDP). Είναι ταυτόχρονα ένας χαρακτήρας επιστημονικής φαντασίας κατασκευασμένος από τον άνθρωπο που απεικονίζει το μέλλον της τεχνητής νοημοσύνης και της ρομποτικής και μια πλατφόρμα για προηγμένη ρομποτική και έρευνα τεχνητής νοημοσύνης! Η Sophia είναι διάσημη καθώς έχει εμφανιστεί σε δημοφιλή τηλεοπτικά προγράμματα όπως το Tonight Show και το Good Morning Britain.

Η Nadine είναι ένα από τα πιο ρεαλιστικά ανθρωποειδή κοινωνικά ρομπότ στον κόσμο. Η Νάντια Μάγκνενατ Θάλμαν, ειδικός ρομποτικής του Πανεπιστημίου της Γενεύης, ανέφερε πως η Nadine και παρόμοια ρομπότ θα μπορούσαν να αποδειχθούν πιο αποτελεσματικά από τους ανθρώπους που φροντίζουν. Είναι χαρακτηριστικό ότι έχει μιλήσει, έχει τραγουδήσει και έχει παίξει μπίγκο με τους φιλοξενούμενους σε ένα γηροκομείο στη Σιγκαπούρη.



Ποια η σχέση του θηλασμού με τις σχολικές επιδόσεις;



Έχουμε ακούσει πολλές φορές για τα οφέλη του θηλασμού. Τώρα συνδέεται και με τις σχολικές επιδόσεις!



Πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό «Archives of Disease in Childhood» δείχνει ότι ο θηλασμός συμβάλλει στην ανάπτυξη του εγκεφάλου και συνδέεται με καλύτερες επιδόσεις στις σχολικές εξετάσεις κατά την εφηβεία.

Ερευνητική ομάδα του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης ανέλυσε δεδομένα από μεγάλο αριθμό παιδιών στη Βρετανία που συμμετείχαν στη Millennium Cohort Study. Πρόκειται για μία μελέτη στην οποία συμμετείχαν 18.818 παιδιά στη Βρετανία που είχαν γεννηθεί μεταξύ του 2000 και του 2002 και τα οποία παρακολούθηθηκαν στις ηλικίες 3,5,7,11,14,17 και 22 ετών.





Στη νέα μελέτη οι ερευνητές εξέτασαν μια αντιπροσωπευτική ομάδα 4.940 συμμετεχόντων ηλικίας ως 16 ετών από την Αγγλία και ανέλυσαν τα αποτελέσματα των εξετάσεων από τις οποίες πέρασαν αυτά τα παιδιά στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση στη Γλώσσα και τα Μαθηματικά.

Τι προέκυψε από τη μελέτη

Οι επιστήμονες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι όσο περισσότερο είχε θηλάσει ένα παιδί τόσο καλύτερη επίδοση είχε στις σχολικές εξετάσεις. Ειδικότερα, μόνο το 19,2% των παιδιών που είχαν θηλάσει για τουλάχιστον 12 μήνες απέτυχαν στις εξετάσεις της Γλώσσας σε σύγκριση με ποσοστό 41,7% των παιδιών που δεν είχαν θηλάσει ποτέ. Επιπρόσθετα, το 28,5% των συμμετεχόντων που είχαν θηλάσει για τουλάχιστον 12 μήνες έλαβαν υψηλή βαθμολογία σε σύγκριση με μόλις 9,6% των παιδιών που δεν είχαν θηλάσει.

Αναφορικά με τις εξετάσεις των Μαθηματικών, το 23,7% των παιδιών που είχαν θηλάσει για τουλάχιστον 12 μήνες απέτυχαν, σε σύγκριση με 41,9% των παιδιών που δεν είχαν θηλάσει ποτέ. Επίσης, το 31,4% των παιδιών που είχαν θηλάσει για τουλάχιστον 12 μήνες έλαβαν υψηλή βαθμολογία συγκριτικά με 11% των παιδιών που δεν είχαν θηλάσει.

Σύμφωνα με τους ερευνητές όσα παιδιά είχαν θηλάσει για τουλάχιστον 12 μήνες είχαν 39% περισσότερες

πιθανότητες να πάρουν καλό βαθμό και στις δύο εξετάσεις (Γλώσσας και Μαθηματικών) καθώς και 25% λιγότερες πιθανότητες να αποτύχουν στις εξετάσεις της Γλώσσας.

Το rooming in ενισχύει τον μητρικό θηλασμό

Η εφαρμογή του rooming in, δηλαδή της παραμονής του νεογέννητου βρέφους στο ίδιο δωμάτιο με τη μητέρα του, έχει αποδειχτεί ότι αυξάνει σημαντικά τις πιθανότητες να πετύχει ο θηλασμός αλλά και να ενισχυθεί ο δεσμός μητέρας-παιδιού.



COCA BUTON, το ξεχωριστό ιταλικό λικέρ έρχεται στην Ελλάδα!

Η GRANIKAL προσθέτει ένα ακόμα μοναδικό Ιταλικό λικέρ στο portfolio της, το COCA BUTON!

Το 1870, η Distilleria Buton ήταν το πρώτο αποστακτήριο που ασχολήθηκε με την παραγωγή οινοπνευματωδών ποτών βασισμένων σε φύλλα κόκας στην Ιταλία, κυκλοφορώντας στην αγορά το εξωτικό COCA BUTON. Αυτό το πρωτότυπο λικέρ έγινε πολύ γρήγορα δημοφιλές στην Ιταλία και στο εξωτερικό λόγω των πολλαπλών ιδιοτήτων που του αποδίδονταν: έκανε τον άνθρωπο να αισθάνεται πιο ισχυρός και να σκέφτεται πιο καθαρά, αυξάνοντας επίσης την όρεξη και διευκολύνοντας την πέψη.

Το COCA BUTON (36,5% ABV, 700ml) ξεχωρίζει για το λαμπερό και έντονο πράσινο χρώμα του, τη βελούδινη υφή και την εξωτική του γεύση τόσο σε cocktails αλλά και με πάγο μετά από γεύμα!



Σαρία: Το άγνωστο ελληνικό νησί!

SAY *yes* & get impressed



Η Σαρία είναι ένα πολύ μικρό νησάκι κοντά στην Κάρπαθο που δεν το γνωρίζουν πολλοί. Πρόκειται για έναν λιλιπούτειο παράδεισο με υπέροχες παραλίες.

Σε διάφορα σημεία του νησιού βρίσκονται αρχαία μνημεία, ερείπια και υπολείμματα αρχαίων οικισμών! Η Σαρία υπήρξε ορμητήριο Σαρακηνών πειρατών. Το νησί έχει χαρακτηριστεί ως «Σημαντική Περιοχή για τα Πουλιά της Ευρώπης», καθώς αποτελεί σημαντικό βιότοπο και τόπο αναπαραγωγής για πουλιά -φιλοξενεί σπάνια αρπακτικά πουλιά όπως ο Σπιζαετός, η Αετογορακίνα και ο Μαυροπετρίτης- και θαλάσσιους οργανισμούς. Μαζί με την Κάρπαθο και την γύρω θαλάσσια περιοχή ανήκουν στο Δίκτυο Natura 2000, λόγω της ποικιλίας οικοτόπων και των σπάνιων ειδών που φιλοξενούν.

Σπιτική Piña Colada

National Piña Colada Day σήμερα και θα φτιάξουμε ένα από τα πιο γνωστά κοκτέιλ στον κόσμο!! Εξωτική, φρουτένια με έντονα καλοκαιρινή διάθεση!

Θα χρειαστούμε:

- 170ml χυμό ανανά
- 90ml κρέμα καρύδας
- 45ml λευκό ρούμι
- 1 φλιτζάνι τριμμένο πάγο*

Πώς γίνεται:

- Χτυπάμε όλα τα υλικά στο μπλέντερ μέχρι να ομογενοποιηθούν.
- Σερβίρουμε σε ποτήρι για Πίνα Κολάντα και γαρνίρουμε με ένα κομμάτι ανανά και κερασάκια μαρασκίνο.
- Απολαμβάνουμε!

*αν δεν έχουμε τριμμένο πάγο βάζουμε κανονικά παγάκια στο ποτήρι που θα σερβίρουμε (όχι στο μπλέντερ).



ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΝΙΚΗΦ. ΚΟΣΣΥΒΑΚΗΣ

Ο ΜΑΡΚΟ ΜΠΟΤΣΑΡΗΣ
ΑΦΗΓΕΙΤΑΙ

(Ιστορία και Παράδοση)



Αθήνα 2023

Ο Μάρκο
Μπότσαρης
αφηγείται

Το βιβλίο εκδόθηκε φέτος που συμπληρώνονται διακόσια χρόνια από τον ηρωικό θάνατο εκείνου του ασύγκριτου ήρωα της Ελληνικής Επανάστασης του 1821. Για όσους εντρυφούν στις «πτυχές» της ιστορίας, ανασκαλεύοντας σημαντικά γεγονότα, τα κρυφά αίτια τους και τις κοσμογονικές συνέπειές τους, σε συνδυασμό με τις εξαιρετικές προσωπικότητες που τα προκάλεσαν, τα επηρέασαν και καταξιώθηκαν μέσα από αυτά, το βιβλίο «Ο Μάρκο Μπότσαρης αφηγείται», εμπριέχει όλα τα παραπάνω στοιχεία που ελκύουν και γοητεύουν τους λάτρεις της ιστορίας ενώ αποδίδεται με εξαιρετικά γλαφυρή γραφή και γλωσσική εκφορά με πολλές «ηπειρωτικές» λέξεις, εκφράσεις και ιδιωτισμούς.

Ωστόσο, η ιδιαίτερη αξία του βιβλίου συνίσταται στο γεγονός ότι εμπριέχει εκπληκτικές πληροφορίες για τη ζωή του Μάρκου Μπότσαρη και κυρίως των εφηβικών του χρόνων, οι οποίες για πρώτη φορά δημοσιεύονται και είναι συνυφασμένες με τον ολέθριο, για την ιστορική «φάρα» των Μποτσαραίων, χαλασμό τους στην ορεινή περιοχή των Ραδοβυζίων της Άρτας (όπου βρίσκεται η βυζαντινή Μονή της Παναγίας του Σέλτσου), την παγωμένη άνοιξη του 1804.

Η ντροπή

ΝΟΜΠΕΛ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑΣ 2022

Annie Ernaux
Η ντροπή

Μετάφραση: Ρίτα Κολαΐτη

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Ο πατέρας μου προσπάθησε να σκοτώσει τη μητέρα μου μια Κυριακή του Ιούνη, νωρίς το απόγευμα»: το βιβλίο είναι η ιστορία μιας δωδεκάχρονης, αφορά όμως και την αφηγήτρια, μια ώριμη γυναίκα, την ίδια τη συγγραφέα. Η βίαιη στιγμή ζει μέσα της. Το τραύμα έρχεται σε μια εποχή που ακόμα νιώθει τόσο κοντά στους γονείς της, ώστε η επαπειλούμενη βίαιη πράξη να της είναι ακατανόητη. Τη σχίζει σαν τσεκούρι.

Με τον καιρό, η ανάμνηση παγώνει ώσπου δεν είναι παρά ένα ενσταντανέ που κουβαλά στο πορτοφόλι της, απaráλλακτη ακόμα και μετά από χρόνια, όταν η δωδεκάχρονη έχει γίνει γυναίκα και συγγραφέας. Χρόνια αργότερα η πληγή είναι ακόμα εκεί, όμως η ύπαρξή της ολόκληρη έχει θρέψει γύρω της σαν το δέντρο που, αν και χτυπήθηκε από κεραυνό, επιβίωσε.

Με τη συναισθηματικά πλούσια φωνή της σπουδαίας λογοτεχνίας και την οξεία αναλυτική ματιά ενός επιστήμονα, η Annie Ernaux προσφέρει έναν δυνατό στοχασμό για την εμπειρία και τη δύναμη μιας βίαιης ανάμνησης να αντέχει στον χρόνο και να καθορίζει την τροχιά μιας ζωής. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

"CATS LEAVE PAW PRINTS IN YOUR HEART, FOREVER AND ALWAYS."

Σήμερα
γιορτάζει!
Αμαλία

tip of the day

"Kittens are angels with whiskers."

ALEXIS FLORA HOPE



10 Ιουλίου

- > Global Energy Independence Day
- > Chronic Disease Day
- > National Pina Colada Day
- > National Kitten Day