



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

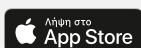


Εδώ και ενάμιση χρόνο, με την ηλεκτροκίνηση,
η ΔΕΗ έχει αλλάξει τον τρόπο που μετακινούμαστε.

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



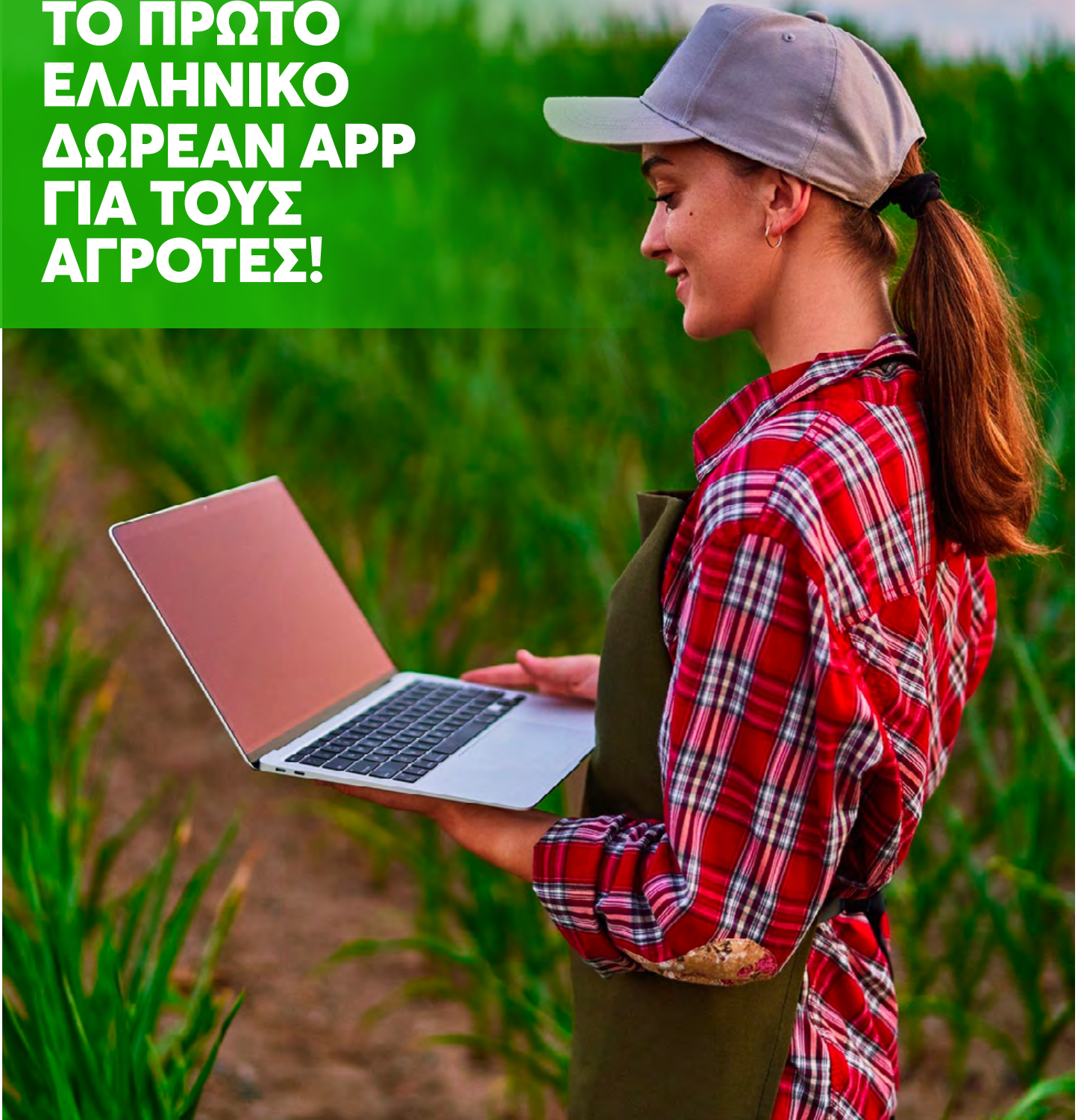
blue

Το μέλλον
φορτίζει
deiblu.com



SAY *yes* to the **press**

ΡΗΥΤΟΕΡΙΓΝΟΣΙ: ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΔΩΡΕΑΝ APP ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΓΡΟΤΕΣ!





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Θα σου κάνω μία γρήγορη ερώτηση και η απάντησή σου -χωρίς να τη σκεφτείς- θα σου πει αν έστω και σε μικρό βαθμό "υποφέρεις" και εσύ από το "σύνδρομο του προβολέα". Νιώθεις συχνά ότι όλα τα βλέμματα είναι στραμμένα πάνω σου σε διάφορες κοινωνικές καταστάσεις; Bingo! Ενώ συχνά αισθανόμαστε ότι βρισκόμαστε στο επίκεντρο, οι ειδικοί έχουν διαπιστώσει ότι οι άνθρωποι στην πραγματικότητα δίνουν πολύ λιγότερη προσοχή σε αυτό που κάνουμε από ό,τι νομίζουμε.

Υπάρχει λοιπόν -σιγά μη δεν υπήρχε, όρος στην κοινωνική ψυχολογία που ονομάζεται «το φαινόμενο του επίκεντρο/προβολέα» (The Spotlight Effect) και αναφέρεται στην τάση μας να υπερεκτιμάμε αυτά που σκέφτονται οι άλλοι για εμάς ή πόσο μας προσέχουν. Είναι το ψυχολογικό φαινόμενο στο οποίο οι άνθρωποι τείνουν να πιστεύουν ότι γίνονται αντιληπτοί περισσότερο από ό,τι στην πραγματικότητα. Καθώς κάποιος βρίσκεται συνεχώς στο κέντρο του κόσμου **του**, η ακριβής αξιολόγηση του πόσο τον προσέχουν οι άλλοι είναι ασυνήθιστα λανθασμένη. Η πραγματικότητα είναι ότι ο καθένας ανησυχεί τόσο πολύ για τα δικά του προβλήματα στη ζωή που σπάνια, έως ποτέ, αφιερώνει χρόνο σκεπτόμενος τα δικά μας.

Με άλλα λόγια, ενώ πιστεύουμε ότι υπάρχει ένας προβολέας πάνω μας ανά πάσα στιγμή, τονίζοντας τα λάθη ή τα ελαττώματά μας για να τα δει όλος ο κόσμος, στην πραγματικότητα λίγοι ενδιαφέρονται.

Η επίγνωση του φαινομένου του προβολέα μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της νευρικότητας ή της αμηχανίας σε κοινωνικές καταστάσεις. Αν καταφέρεις να φτάσεις στο σημείο να συνειδητοποιήσεις ότι κανείς δεν σου δίνει σημασία, τότε θα σταματήσεις να ανησυχείς τόσο πολύ για αυτό.

Μπορούμε να ξεπεράσουμε το φαινόμενο του προβολέα εστιάζοντας προς τα έξω και παρατηρώντας τις αντιδράσεις των άλλων προς εμάς. Αυτό θα μας βοηθήσει να σταματήσουμε να εστιάζουμε προς τα μέσα το άγχος μας και να παρατηρήσουμε πόσο λίγο οι άλλοι άνθρωποι μας δίνουν πραγματικά σημασία.

Αν και μπορεί να νιώθεις ότι όλοι ξέρουν τι σκέφτεσαι για τον εαυτό σου, στην πραγματικότητα, κανείς δεν έχει αυτή την ικανότητα να διαβάσει το μυαλό σου.

Μόλις καταλάβεις ότι οι άνθρωποι είναι πραγματικά παγιδευμένοι στις δικές τους καταστάσεις, θα γίνει πιο εύκολο να φανταστείς ότι τα φώτα της δημοσιότητας δεν λάμπουν πάνω σου και κατά συνέπεια δεν τονίζουν τα ελαττώματά σου.

Tip of the Day: Όταν κάτι σε κάνει να νιώθεις ότι βρίσκεσαι στο επίκεντρο και νιώθεις άβολα γι' αυτό, σκέψου πώς θα αντιδρούσες αν συνέβαινε το ίδιο σε κάποιον άλλο. Αν ένας φίλος είπε κάτι λάθος πάνω στην κουβέντα, θα ήταν μεγάλη υπόθεση; Εάν ένας συνάδελφος έκανε ένα μικρό λάθος κατά τη διάρκεια μιας παρουσίασης, θα το σκεφτόσουν πολύ;

Μόλις συνειδητοποιήσεις ότι οι άλλοι άνθρωποι αισθάνονται το ίδιο για τις δικές σου πράξεις, πιθανότατα θα αρχίσεις να αισθάνεσαι πιο άνετα και λιγότερο σαν να στέκεσαι κάτω από ένα προβολέα.

Κλαίρη Στυλιάρá
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

PhytoErignosi: Το πρώτο ελληνικό δωρεάν app για τους αγρότες!

Και οι αγρότες χρειάζονται το app τους! Μία εφαρμογή που θα τους βοηθάει να ελέγχουν την τυπική υγεία των καλλιεργειών τους!



Η PhytoErignosi είναι η πρώτη ελληνική δωρεάν πλατφόρμα τυπικής ανάλυσης-αναγνώρισης υγείας των ελληνικών καλλιεργειών μέσω φωτογραφιών που μπορούν να βγάλουν από μόνοι τους οι αγρότες.

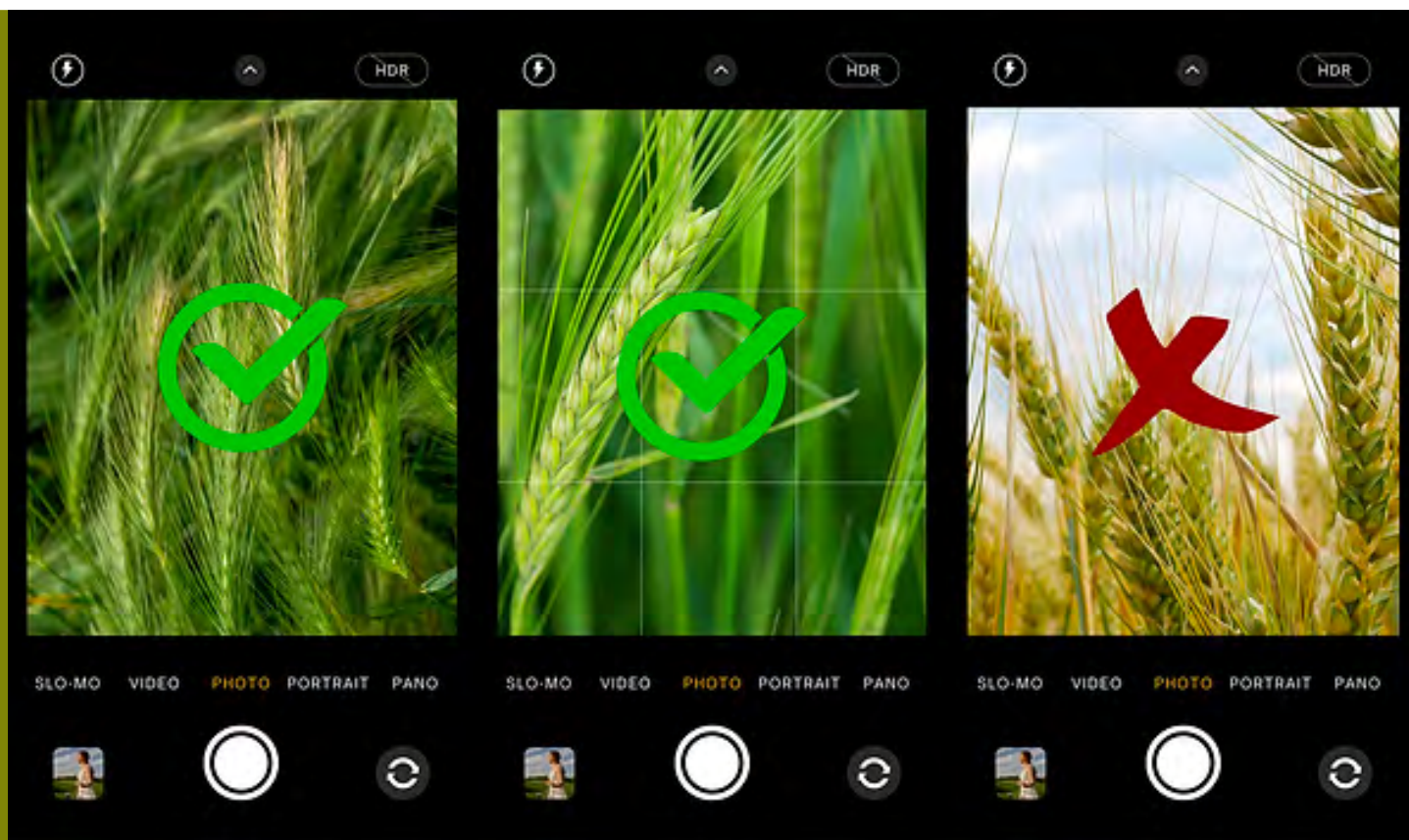


Το app PhytoErignosi εξετάζει τον τρόπο με τον οποίο η ανάλυση των εικόνων που προέρχονται από χωράφια μπορεί να βοηθήσει τους αγρότες να αντιληφθούν την τυπική απάντηση στις καλλιέργειές τους (Σχετικά υγιής-Σχετικά μη-υγιής). Οι αγρότες μπορούν να εκμεταλλευτούν αυτές τις πληροφορίες για να βελτιστοποιήσουν τις γεωργικές τεχνικές τους.

Η πλατφόρμα αριθμεί ήδη 9.000+ καταχωρήσεις.

Αντλώντας πολύτιμες πληροφορίες

Για να επωφεληθούν οι αγρότες από τη γεωργία ακριβείας ή τη διαχείριση των καλλιεργειών για συγκεκριμένες τοποθεσίες, απαιτείται η ικανότητα των υπολογιστών να αντλήσουν χρήσιμες πληροφορίες από ακατέργαστα δεδομένα. Οι υπολογιστές αντιλαμβάνονται



μια ψηφιακή εικόνα ως μια σειρά τιμών έντασης φωτός για τα χρώματα κόκκινο, πράσινο και μπλε. Κάθε pixel στην εικόνα αποθηκεύει τις τιμές έντασης των τριών αυτών χρωμάτων, μεταξύ 0 (σκοτάδι) και 255 (μέγιστη ένταση φωτός). Η συνδυασμένη τιμή των τριών χρωμάτων καθορίζει το χρώμα του κάθε pixel. Αξιοποιώντας τα ιστογράμματα των εικόνων, μπορούμε να αναλύσουμε και να εξάγουμε πολύτιμες πληροφορίες.

Ένα πρόγραμμα ανάλυσης ιστογραμμάτων εικόνων από καλλιέργειες έχει πολλά πλεονεκτήματα για την αναγνώριση υγιούς και μη υγιούς καλλιέργειας:

1. Χαμηλότερο κόστος:

Το πρόγραμμα ανάλυσης ιστογραμμάτων μπορεί να υλοποιηθεί σε οποιαδήποτε συσκευή με φωτογραφική κάμερα, όπως smartphone ή απλή κάμερα. Δεν απαιτεί τη χρήση ακριβών drones ή εξειδικευμένου εξοπλισμού, μειώνοντας έτσι το κόστος υλοποίησης.

2. Ευκολία και πρακτικότητα:

Η ανάλυση ιστογραμμάτων μπορεί να γίνει αυτόματα ή ημι-αυτόματα μέσω ειδικών του προγράμματος PhytoEpignosi, κάνοντας τη διαδικασία πολύ πιο εύκολη και πρακτική.

3. Ευρεία κάλυψη και υψηλή επαναληψιμότητα:

Το πρόγραμμα μπορεί να εκτελεί ανάλυση ιστογραμμάτων σε μεγάλες περιοχές καλλιέργειας σε σύντομο χρονικό διάστημα, επαναλαμβάνοντας τον έλεγχο τακτικά χωρίς περιορισμούς.

Το πρόγραμμα ανάλυσης-αναγνώρισης της υγείας των καλλιεργειών βρίσκεται δωρεάν [εδώ](#).

Οι τροφές που καθυστερούν την εμφάνιση λευκών μαλλιών

Γνωρίζατε ότι η διατροφή παίζει ρόλο στην πρόωμη εμφάνιση λευκών τριχών;

Παράγοντες που συμβάλλουν στην πρόωρη εμφάνιση λευκών μαλλιών - εκτός από τους γενετικούς - είναι το στρες, το κάπνισμα και η έλλειψη ορισμένων βιταμινών και ανόργανων συστατικών.

Ποιος είναι ο ρόλος της διατροφής

Ακολουθώντας μια διατροφή που συμβάλλει στη μείωση της φλεγμονής, οδηγούμαστε στην προστασία των κυττάρων που ευθύνονται για τη χρωστική ουσία των μαλλιών.

Καλό είναι λοιπόν να εντάξουμε στη διατροφή μας:

Πράσινα φυλλώδη λαχανικά

Τροφές όπως το σπανάκι, το μπρόκολο, το κουνουπίδι κ.α. είναι πλούσια σε σίδηρο, φυλλικό οξύ, βιταμίνες, ασβέστιο και άλλα θρεπτικά συστατικά που είναι σύμμαχοι των μαλλιών.





Μαύρη σοκολάτα

Είναι σύμμαχός μας καθώς είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά. Οι τοξίνες είναι πιθανό να προκαλέσουν πρόωρο γκριζάρισμα των μαλλιών. Επιπρόσθετα, η μαύρη σοκολάτα είναι πλούσια σε χαλκό, ο οποίος βοηθά την παραγωγή μελανίνης.

Όσπρια

Περιέχουν βιταμίνη Β9 και βοηθούν στην καλή υγεία των μαλλιών μας.

Αβγά και γαλακτοκομικά

Τα αβγά περιέχουν πρωτεΐνες που είναι απαραίτητες για τη διατήρηση της καλής υγείας των μαλλιών μας. Ακόμη, είναι πλούσια σε βιταμίνη Β12, η έλλειψη της οποίας έχει συνδεθεί με την εμφάνιση λευκών τριχών. Επιπλέον, τα γαλακτοκομικά προϊόντα μας προσφέρουν βιταμίνη Β12, αλλά και κάλλιο, πρωτεΐνη κ.α.

Ακόμη, άλλες τροφές που είναι σύμμαχοί μας κατά του γκριζάριατος είναι η σόγια, τα μανιτάρια, το τουρσί και τα προβιοτικά τρόφιμα, επειδή βοηθούν τη διαδικασία της πέψης, βελτιώνοντας τα επίπεδα της βιοτίνης η οποία με τη σειρά της σχετίζεται με την υγεία των μαλλιών.



Νέα Γενική Διευθύντρια της L'Oréal Hellas, η Alessandra Delfini



L'ORÉAL
HELLAS

Όπως ανακοίνωσε η L'Oréal Hellas, η κα. Alessandra Delfini αναλαμβάνει καθήκοντα Γενικής Διευθύντριας.

Η κυρία Delfini έχει μια ξεχωριστή διεθνή καριέρα που μετρά περισσότερα από 23 έτη στη L'Oréal. Κατείχε κομβικές θέσεις σε κλάδους και τμήματα, σε πέντε διαφορετικές χώρες καθώς και στα παγκόσμια κεντρικά γραφεία στο Παρίσι.

Η κα Alessandra Delfini με καταγωγή από την Ιταλία, χάρη στο διεθνές υπόβαθρο και την εμπειρία της στις χώρες που εργάστηκε, ξεχωρίζει για την πολυπολιτισμική της συνείδηση, καθώς θαυμάζει και σέβεται τις διαφορετικές κουλτούρες αλλά και τη διαφορετικότητα. Το ενδιαφέρον της αυτό έπαιξε καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση του επαγγελματικού της προφίλ.

Στον νέο της ρόλο, η κυρία Delfini δεσμεύεται να συνεχίσει την αποστολή της L'Oréal στην Ελλάδα, εστιάζοντας στη διατήρηση μιας οικονομικά ισχυρής και βιώσιμης επιχείρησης, ενώ παράλληλα ηγείται πρωτοβουλιών καινοτομίας και μετασχηματισμού.

Η νέα Γενική Διευθύντρια της L'Oréal Hellas, Alessandra Delfini, δήλωσε: «Η L'Oréal Hellas παραμένει πιστή στη δέσμευσή της να δημιουργεί την ομορφιά που κινεί τον κόσμο, συνεχίζοντας το επιτυχημένο ταξίδι της στην Ελλάδα. Κύριος στόχος μου είναι να συνεισφέρω ενεργά στην ελληνική οικονομία και ταυτόχρονα να προάγω την αξίες βιώσιμης ανάπτυξης και κοινωνικής ευθύνης, με σεβασμό στον πλανήτη και τους ανθρώπους».

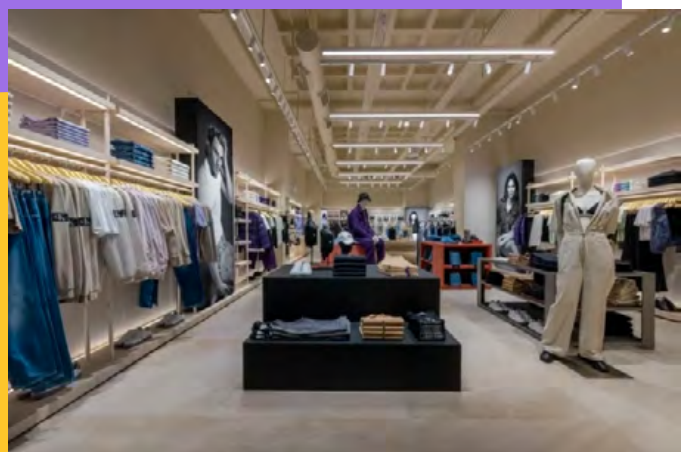
Press Room

Beauty & Fashion edition

Νέο κατάστημα Calvin Klein Jeans στο Athens Metro Mall

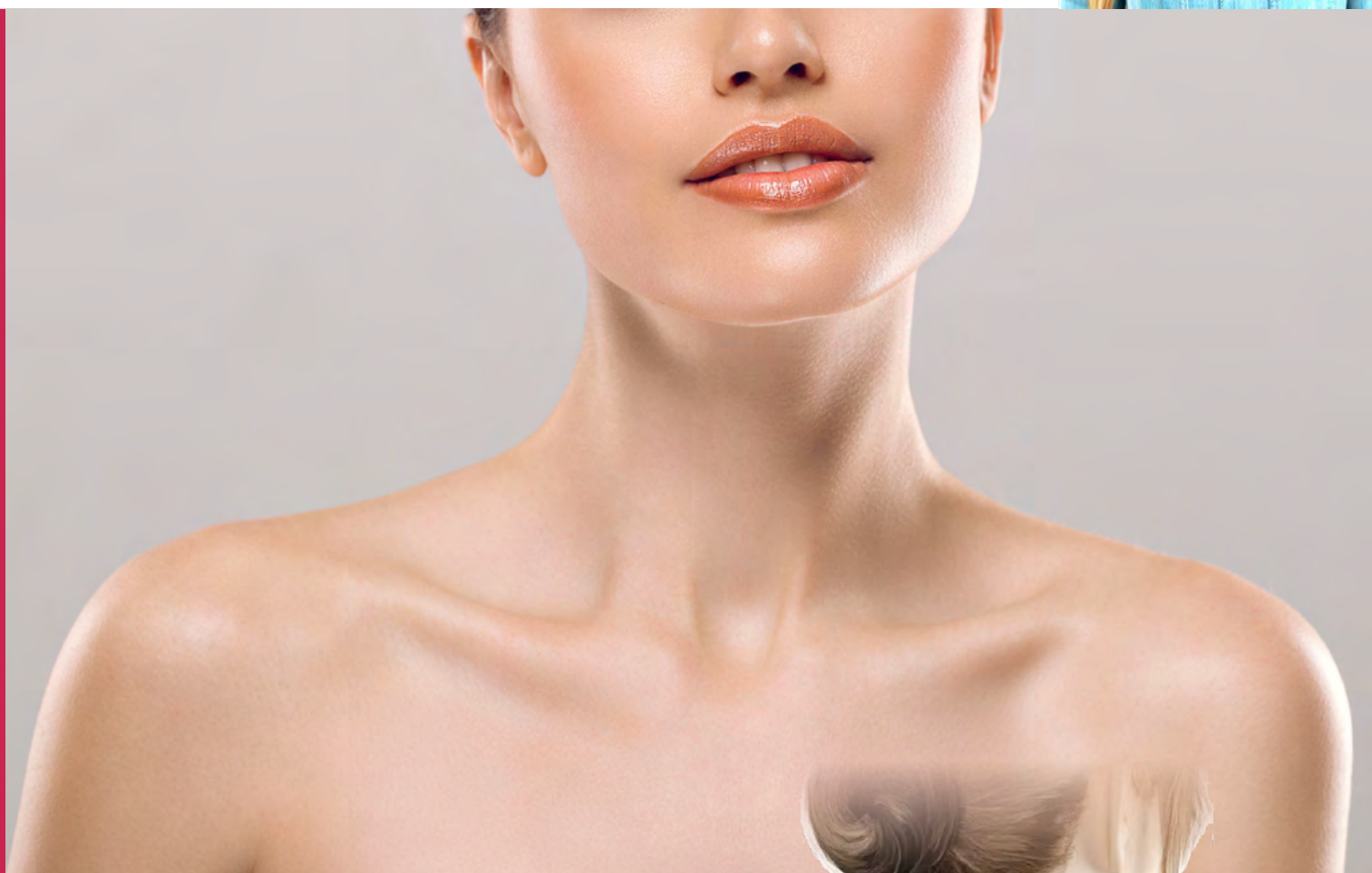
Ένα νέο κατάστημα έρχεται να ενισχύσει τη δυναμική παρουσία της Calvin Klein στην ελληνική αγορά με τα εγκαίνια του καινούργιου Calvin Klein Jeans στο Athens Metro Mall στην Αθήνα. Στον χώρο παρουσιάζονται οι πιο πρόσφατες ανδρικές και γυναικείες συλλογές Calvin Klein Jeans, και υποδήματα, τσάντες και εσώρουχα.

Το κατάστημα Calvin Klein Jeans είναι το πρώτο κατάστημα του brand στην Ελλάδα που υπηρετεί το νέο concept της μάρκας αναδεικνύοντας την μινιμαλιστική αισθητική που εξυμνεί τις λιτές και απλές αρχές που βρίσκονται στην καρδιά του brand. Στο νέο κατάστημα Calvin Klein Jeans στο Athens Metro Mall αναδιπλώνεται ένας καθαρός και λιτός καμβάς για το ντεμπούτο των συλλογών και των key pieces του brand, συμπεριλαμβανομένου του δημοφιλούς CK 90s Straight jeans.



Barbie Botox: Το νέο trend που «σαρώνει» στο TikTok

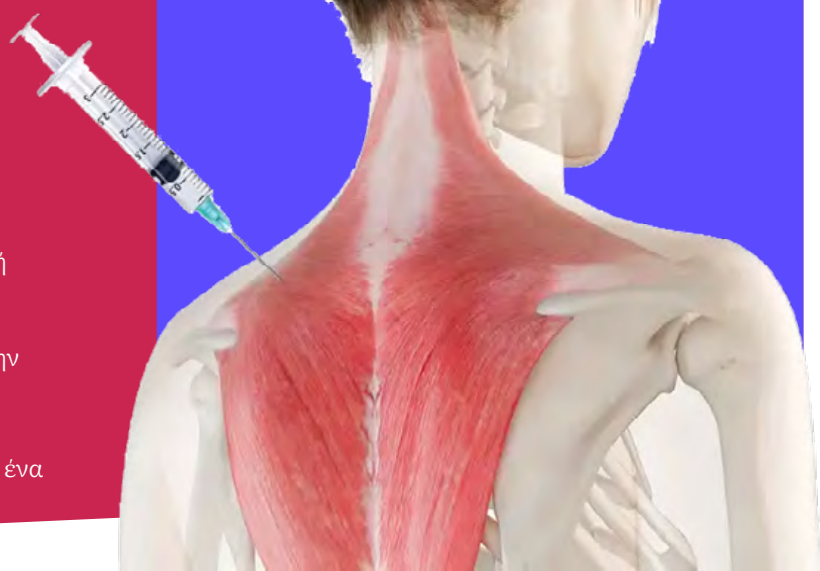
Μέσα σε έναν μήνα από την παγκόσμια πρεμιέρα της ταινίας “Barbie”, το hashtag #BarbieBotox έχει φτάσει να αριθμεί πάνω από 11 εκατομμύρια views στο TikTok, καθώς η ταινία ανέδειξε μία λιγότερο γνωστή εφαρμογή της θεραπείας botox.



Τι είναι το Barbie Botox

Είναι μία θεραπεία που δεν εφαρμόζεται στο πρόσωπο, όπως το γνωστό botox που στοχεύει τις ρυτίδες έκφρασης. Αντιθέτως, εφαρμόζεται στο σώμα και πιο συγκεκριμένα στους τραπεζοειδείς μυς που βρίσκονται στο ύψος των ώμων με στόχο να σμιλεύσει το άνω τμήμα του κορμού και να χαρίσει μια πιο λεπτοκαμωμένη φιγούρα που να θυμίζει αυτή της πασίγνωστης κούκλας. Το trend εξαπλώνεται με ταχύ ρυθμό, ειδικά σε ΗΠΑ και Αυστραλία, με πολλές content creators να «ανεβάζουν» στα social media την προσωπική τους εμπειρία.

Στα βιντεάκια αυτά, οι νέες κοπέλες εμφανίζονται να επισκέπτονται τον γιατρό τους και να απολαμβάνουν ένα





Barbie Botox, το οποίο εφαρμόζεται με περίπου 6-10 τσιμπήματα σε κάθε τραπεζοειδή μυ δεξιά και αριστερά του λαιμού, και εν συνεχεία να ανεβάζουν φωτογραφίες με το αποτέλεσμα της θεραπείας που προσφέρει λεπτότερους ώμους και ψηλότερο λαιμό.

Είναι κάτι καινούργιο;

Παρά το γεγονός ότι το Barbie Botox έχει γίνει εξαιρετικά δημοφιλές στα social media αυτήν την περίοδο, η θεραπεία δεν είναι καινούργια. Μέχρι πρότινος, ήταν γνωστή ως Trap Tox, κατά το όνομα του τραπεζοειδούς μυός. Η νέα ταινία όμως έγινε αφορμή για να αναδειχθεί αυτή η ασυνήθιστη εφαρμογή του μπότοξ, με αποτέλεσμα το hashtag #TrapTox να μετράει πλέον και αυτό πάνω από 25 εκατομμύρια views στο TikTok!

«Το TrapTox, που πλέον έχει γίνει ευρέως γνωστό ως Barbie Botox, πραγματοποιείται με ενέσεις νευροτοξίνης στον τραπεζοειδή μυ, τον φαρυγγικό μυ που ενώνει το άνω τμήμα της πλάτης με τον λαιμό. Συστήνεται για την ανακούφιση του μυός όταν αυτός είναι υπερβολικά «σφιχτός» ή καταπονημένος και προκαλεί έντονους πόνους στην πλάτη και τον αυχένα», εξηγεί η Δρ. Αμαλία Τσιατούρα, Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος και Επιστημονική Διευθύντρια της Cosmetic Derma Medicine. «Η θεραπεία πραγματοποιείται με την έγχυση περίπου 40 μονάδων νευροτοξίνης στον τραπεζοειδή μυ σε κάθε πλευρά του σώματος, με στόχο να εμποδίσει παροδικά την επικοινωνία ανάμεσα στα νευρικά κύτταρα της περιοχής.

Ως αποτέλεσμα, χαλαρώνουν οι μύες ψηλά στην πλάτη και μεγαλώνει φυσικά η καμπύλη ανάμεσα στους ώμους και τον λαιμό».

Το αποτέλεσμα φαίνεται μετά από περίπου δύο εβδομάδες, όσο χρειάζεται δηλαδή το φάρμακο για να δράσει. Το άνω τμήμα του κορμού δείχνει πιο σμιλεμένο και λεπτοκαμωμένο, θυμίζοντας τη φιγούρα της δημοφιλέστερης ίσως παιδικής κούκλας.

Barbie Botox: Το χρειαζόμαστε;

«Οι χρήσεις της νευροτοξίνης στην Ιατρική είναι γνωστές και δοκιμασμένες εδώ και πολλές δεκαετίες, όχι μόνο για τη λείανση των ρυτίδων στο πρόσωπο, αλλά και για την αντιμετώπιση της ημικρανίας, καθώς και για τη θεραπεία της υπεριδρωσίας στις μασχάλες, τις παλάμες και τα πόδια. Η χρήση της νευροτοξίνης στον τραπεζοειδή μυ με σκοπό την ανακούφιση από πόνους στην περιοχή έχει όντως αποτέλεσμα εφόσον γίνεται από εξειδικευμένο γιατρό. Πρόκειται για μία θεραπεία που συστήνεται σε ανθρώπους που εργάζονται πολλές ώρες σε υπολογιστή και έχουν λάθος στάση σώματος ή κάνουν δραστηριότητες που ασκούν μεγάλη ένταση στους μύς του αυχένα και της πλάτης», εξηγεί η Δρ. Τσιατούρα. Είναι η θεραπεία αυτή ασφαλής; «Το σίγουρο είναι ότι η βοτουλινική τοξίνη, στα έμπειρα χέρια ενός δερματολόγου με γνώση της ανατομίας, είναι μια ασφαλής θεραπεία με εξαιρετικά αποτελέσματα. Όπως ισχύει και με το botox στο πρόσωπο, έτσι και η εφαρμογή στον τραπεζοειδή μυ είναι ανώδυνη, μη επεμβατική και δεν έχει χρόνο αποθεραπείας.

Χρειάζεται ωστόσο προσοχή ώστε να εφαρμοστεί στο σωστό σημείο του μυός, διαφορετικά δεν έχει κανένα νόημα και θα μπορούσε να έχει παρενέργειες», τονίζει η Δρ. Τσιατούρα.

Ο Dr. Bessel van der Kolk, ο «σύγχρονος Σίγκμουντ Φρόιντ» του τραύματος, έρχεται στην Αθήνα!

Μια μοναδική διήμερη «ενδοσκόπηση» στο Διαγενεακό και Σύνθετο τραύμα θα προσφέρει στο ελληνικό κοινό ο διάσημος ψυχίατρος-νευροερευνητής και πολυδιαβασμένος συγγραφέας Dr. Bessel van der Kolk, στις 14 και 15 Σεπτεμβρίου, στο Θέατρο Pierce – Αμερικανικό Κολλέγιο Ελλάδος.

Αξιοποιώντας την πολύχρονη νευροεπιστημονική του έρευνα, ο Dr. Bessel van der Kolk θα προσφέρει ζωντανά μια μοναδική εμπειρία βιωματικών συνεδριών και συζητήσεων, πλαισιωμένος από καταξιωμένους επαγγελματίες του χώρου της ψυχικής υγείας.

Ο σπουδαιότερος εκπρόσωπος παγκοσμίως της κατανόησης και αντιμετώπισης του τραύματος, ιδρυτής του Κέντρου Ψυχικού Τραύματος της Μασαχουσέτης, καθηγητής Ψυχιατρικής του Χάρβαρντ και συγγραφέας του παγκόσμιου best seller «Το σώμα δεν ξεχνά» (εκδ. Κλειδάριθμος) / "The body keeps the score", ο Dr. Bessel van der Kolk θεωρείται ο «σύγχρονος Σίγκμουντ Φρόιντ» της μετατραυματικής αποκατάστασης, καθώς είναι υπεύθυνος για μια κυριολεκτικά σύγχρονη επανάσταση στον τομέα της ψυχικής υγείας και έχει ανοίξει το δρόμο για νέες προσεγγίσεις στη μελέτη και θεραπεία του Διαγενεακού και Σύνθετου τραύματος.

Ο διεθνούς φήμης ερευνητής έρχεται στην Αθήνα προσκεκλημένος του ινστιτούτου για την ψυχική υγεία Trauma2Therapy και των τραυματοθεραπευτριών Σοφίας Βασιλάκου και Δέσποινας Πλουσίου.

Όπως λέει ο Dr. Bessel van der Kolk, μεταξύ άλλων: "Έρχομαι στην Αθήνα αυτό τον Σεπτέμβριο για να μιλήσω για το τραύμα, το οξύ τραύμα, τα αυτοκινητιστικά ατυχήματα, τη βιαιοπραγία, αλλά και για το χρόνιο τραύμα, την παιδική κακοποίηση, την παραμέληση και για τις πολυεπίπεδες συνέπειές τους".

Το διήμερο masterclass θα πραγματοποιηθεί στο Θέατρο Pierce – Αμερικανικό Κολλέγιο Ελλάδος, την Πέμπτη 14 και Παρασκευή 15 Σεπτεμβρίου 2023. Περισσότερες πληροφορίες για την παρακολούθηση και πρόγραμμα στο [Traumatotherapy.com](https://traumatotherapy.com).



Ήξερες ότι...

Τα μήλα μας κρατάνε ξύπνιους!



Δεν μας ξυπνάει μόνο ο καφές! Οι βιταμίνες που περιέχουν τα μήλα, και συγκεκριμένα η φλούδα τους, αποδεδειγμένα σταδιακά και μας... ξυπνάνε! Τα μήλα περιέχουν φρουκτόζη και γι' αυτό μας κρατάνε σε εγρήγορση! Τα φυσικά σάκχαρα έχουν παρόμοια επίδραση στον οργανισμό με την καφεΐνη και ενεργοποιούν τη ροή του αίματος, με αποτέλεσμα να αισθανόμαστε ξύπνιοι.



Η Αθήνα απέκτησε το πρώτο δημοτικό κτηνιατρείο

Στην ολοκληρωμένη φροντίδα και δωρεάν ιατροφαρμακευτική περίθαλψη των αδέσποτων αλλά και δεσποζόμενων ζώων – κηδεμόνες που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες – προχωρά ο Δήμος Αθηναίων. Το Δημοτικό Κτηνιατρείο, που βρίσκεται στη συμβολή της Λεωφ. Μεσογείων με την οδό Τρικάλων, μπροστά από το Άλσος Χωροφυλακής στους Αμπελόκηπους, άνοιξε τις πόρτες του το μεσημέρι της Κυριακής.

Το Δημοτικό Κτηνιατρείο θα λειτουργεί καθημερινά από τις 09.00-17.00, παρέχοντας δωρεάν όλες τις υπηρεσίες στα αδέσποτα και στα δεσποζόμενα ζώα, δημοτών κηδεμόνων, που ανήκουν στις ευαίσθητες και εύλωτες κοινωνικές ομάδες, όπως αυτές ορίζονται από το Ν.4830/2023 (ΑΜεΑ, άνεργοι, τρίτεκνοι, πολύτεκνοι, μονογονεϊκές οικογένειες και δικαιούχοι ΚΕΑ). Το κτηνιατρείο διαθέτει ένα πλήρως εξοπλισμένο χώρο χειρουργείου, με αναισθητική μηχανή, χώρο διάγνωσης, όπου οι δύο κτηνίατροι του Δήμου Αθηναίων, θα παρέχουν τις βασικές ιατρικές υπηρεσίες που συνοδεύουν το βιβλιάριο υγείας ενός ζώου, ιατρική περίθαλψη –όπου κρίνεται αναγκαίο– αλλά και στείρωσεις. Λειτουργούν επίσης ειδικά διαμορφωμένοι χώροι για βραχυχρόνια νοσηλεία, εφόσον κρίνεται αναγκαίο, ενώ στους επόμενους μήνες, προβλέπεται η 24ωρη λειτουργία του ιατρείου, με κτηνιάτρους και βοηθούς.



Μία ξεχωριστή «όαση» πρασίνου στη γειτονιά της Κυψέλης



Μια «όαση» πρασίνου έκτασης 500 τ.μ., που δίνει τη δυνατότητα στους μικρούς Αθηναίους να περάσουν όμορφα, ξέγνοιαστα και δημιουργικά τον ελεύθερο χρόνο τους, δημιούργησε από το «μηδέν» ο Δήμος Αθηναίων στην πυκνοδομημένη γειτονιά της Κυψέλης.

Πρόκειται για έναν πανέμορφο, ασφαλή, αειφόρο, δημόσιο χώρο, καθολικά προσβάσιμο σε άτομα με αμαξίδιο και κινητικές δυσκολίες. Αυτός ο ξεχωριστός πνεύμονας πρασίνου, που βρίσκεται στον εμβληματικό πεζόδρομο της Φωκίωνος Νέγρη, δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά να ζήσουν αξέχαστες εμπειρίες μαζί με τους φίλους και την οικογένειά τους, σε ένα φυσικό περιβάλλον πλημμυρισμένο από πολύχρωμα φυτά. Τα μονοπάτια δραστηριοτήτων του Κήπου, προσφέρουν αισθητηριακές εμπειρίες, περιβαλλοντική εκπαίδευση και δίνουν τη δυνατότητα εξερεύνησης και κοινωνικοποίησης στους μικρούς επισκέπτες του.

Τα στοιχεία του κήπου είναι κατασκευασμένα από φυσικά υλικά: φυτά, χώμα, νερό και κορμούς δέντρων. Ο σχεδιασμός φύτευσης περιλαμβάνει ποικίλες συνθέσεις πολυετών ποωδών σε οργανικά σχήματα, δημιουργώντας έναν περικλειστο χώρο που αγκαλιάζει ευφάνταστες κατασκευές για αυθόρμητες εμπειρίες.



Μίνι Pizza Caprese

National Cheese Pizza Day σήμερα και δεν μπορούμε να σκεφτούμε τίποτα καλύτερο από μία πίτσα που δεν θέλει ζύωμα ούτε αναμονή και είναι έτοιμη σε μόλις 20 λεπτά! Πάμε να φτιάξουμε ατομική πίτσα Caprese;

Θα χρειαστούμε:

- 3 μεγάλες πίτες για σουβλάκια
- λίγο ελαιόλαδο
- 2 σκελίδες σκόρδο, κομμένες σε λεπτές φέτες
- 1 μεγάλη ντομάτα, κομμένη σε λεπτές φέτες
- 150-180 γρ. φρέσκο τυρί μοτσαρέλα, κομμένο σε φέτες ή χοντροτριμμένο
- φρέσκα φύλλα βασιλικού (ή πέστο βασιλικού)

Πώς γίνεται:

- Αλείφουμε με ελάχιστο ελαιόλαδο κάθε πίτα κι από τις δύο πλευρές.
- Τοποθετούμε τις πίτες σε ταψί με αντικολλητικό χαρτί και πασπαλίζουμε με σκόρδο.
- Βάζουμε από πάνω την ντομάτα και τη φρέσκια μοτσαρέλα.
- Ψήνουμε μέχρι να λιώσει το τυρί (8-12 λεπτά ανάλογα με τον φούρνο μας).
- Ραντίζουμε ελαφρά ελαιόλαδο και ρίχνουμε τον βασιλικό.
- Σερβίρουμε και απολαμβάνουμε!

TIPS

- Μπορούμε να προσθέσουμε αγκινάρες, ώριμες ελιές ή αβοκάντο.
- Απογειώνουμε τη γεύση ρίχνοντας από πάνω λίγη κρέμα βαλσάμικο.
- Αυτοσχεδιάζουμε με ό,τι υλικά θέλουμε αλλά και με διαφορετικά είδη τυριών (φέτα, κίτρινο τυρί, τυρί του τοστ κ.ο.κ.)





Η νέα inspiring καμπάνια της JBL με τίτλο «Believe in yourself – Start now!»

Η WaveMotion A.E. Επίσημος Διανομέας για την Ελληνική αγορά, των lifestyle προϊόντων ήχου της JBL παρουσιάζει τη νέα καμπάνια της «Believe in yourself – Start now!» Με την επιστροφή από τις καλοκαιρινές διακοπές, μπαίνουμε σε σειρά για νέα ξεκινήματα. Από την προετοιμασία για το φθινόπωρο, το άνοιγμα των σχολείων, ή την εγγραφή στο πανεπιστήμιο, μέχρι κάποιο νέο χόμπι, ένα άθλημα ή μια καλή συνήθεια, η JBL είναι η καλύτερη παρέα.

Η καμπάνια βασίζεται στο storytelling. Αποτελείται από ιστορίες που απεικονίζουν τα μοντέλα JBL στο πλευρό των ανθρώπων που παλεύουν για τον στόχο τους. Κάθε ιστορία παρουσιάζει έναν διαφορετικό στόχο, αφού σκοπός της καμπάνιας είναι να αναδείξει όσο το δυνατόν περισσότερους στόχους για όσο το δυνατόν περισσότερους ανθρώπους. Έτσι, αλλάζει και ο τίτλος της κάθε φωτογραφίας: Start Running, Start Exploring, Start Growing, Start Travelling, κλπ. Το κεντρικό μήνυμα «Believe in yourself» μένει πάντα ίδιο. Στην καμπάνια θα συμμετέχουν άνθρωποι που ξεκίνησαν, προσπάθησαν, πέτυχαν και σήμερα αποτελούν πρότυπο. Θα μιλήσουν για την πορεία τους και θα μας εμπνεύσουν με το πώς πίστεψαν στον εαυτό τους και τα κατάφεραν. Σκοπός είναι να πολλαπλασιαστεί το μήνυμα πως, αν πιστέψεις στον εαυτό σου, μπορείς να τα καταφέρεις πολλά! Όποιος και αν είναι, λοιπόν, ο στόχος σου, η JBL είναι εδώ για να σε βοηθήσει να τον πετύχεις.

Η Jo Malone London γιορτάζει το αγαπημένο English Pear



Περιηγηθείτε στον μαγευτικό κόσμο του English Pear & Freesia, ανακαλύψτε special-edition designs και συλλογές, και μία νέα αρωματική προσθήκη, το English Pear & Sweet Pea.

Το English Pear & Freesia θυμίζει απέραντους σπαρμένους από το χρυσαφένιο φως του ήλιου, που ζεσταίνει τις καμπύλες των λαχταριστών αχλαδιών. Η αισθησιακή φρεσκάδα των ώριμων καρπών τυλίγεται στις κομψές λευκές φρέζιες, που ενισχύονται από το άρωμα του τριαντάφυλλου σε μια βάση από πατσουλί. Απολαύστε το English Pear & Freesia σε ένα special-edition cologne σε γυάλινη συσκευασία με ραβδώσεις και σε Home Candle με διακοσμητικό καπάκι. Αρωματίστε την επιδερμίδα σας με τη συλλεκτική περλέ πούδρα σε άρωμα English Pear & Freesia, με συστατικά που περιποιούνται την επιδερμίδα και μικροπέρλες που αντανάκλουν το φως, χαρίζοντας στην επιδερμίδα μεταξένια όψη, λεία υφή και διακριτική λάμψη. Η ειδική συσκευασία compact με καθρέφτη περιλαμβάνει πινέλο kabuki για εφαρμογή on-the-go.

Η σειρά ολοκληρώνεται με μια επιλογή από συλλογές για δώρα, με προϊόντα English Pear & Freesia για το σπίτι και το μπάνιο & body essentials σε διάφορα sizes. Τα αρώματα English Pear & Freesia και English Pear & Sweet Pea δημιουργήθηκαν από 100% φυσικό εκχύλισμα από καρπό αχλαδιού.

ΝΕΦΕΛΗ

ΠΕΜ
7 ΣΕΠΤΈναρξη: 21.00
Πόρτες: 20.00

BLOCK 33

26ης Οκτωβρίου 33

FISHBOWL
MUSIC TANK

ΦΑΣΟΥΛΗ

Η Νεφέλη Φασούλη στον ΚΗΠΟ του Block 33

Έξι μήνες μετά τη μεγάλη έξοδο στη Νέα Υόρκη, η Νεφέλη Φασούλη, έρχεται στη Θεσσαλονίκη γεμάτη εμπειρίες και έτοιμη για περιπέτεια, και ανατροπές, με διάθεση που θυμίζει τον παλιό καλό καιρό.

Την Πέμπτη 7 Σεπτεμβρίου στον ΚΗΠΟ του Block 33.

Με ολόφρεσκα μπάντα, με τραγούδια του προσωπικού της δίσκου "Ο κόσμος σου" σε μουσική και στίχους του Φοίβου Δεληβοριά, αλλά και με άλλα, γνωστά κι αγαπημένα λαϊκά, η ομάδα αναμένεται φέτος το φθινόπωρο να κάψει το πατάρι.

Facebook event: <https://www.facebook.com/events/1733649460371593/?ref=newsfeed>

Τιμές εισιτηρίων

Περιορισμένη προπώληση: 10 ευρώ

Υπόλοιπη προπώληση: 12 ευρώ

Ταμείο: 14 ευρώ

Σημεία προπώλησης

Ηλεκτρονικά: viva.gr

Τηλεφωνικά: 11876

Σε όλα τα Viva Spots

(Καταστήματα NOVA, Public, Media Markt)

Artwork: Studio Hervik

Παραγωγή: Fishbowl Music Tank

Πληροφορίες: info@fishbowl.gr

«Εκείνος και Εκείνος» στο Βεάκειο



ΕΚΕΙΝΟΣ ΕΚΕΙΝΟΣ &

ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΡΗΓΑΣ

Ο Γιώργος Κωνσταντίνου και ο Αλέξανδρος Ρήγας πρωταγωνιστούν στο φημισμένο σατιρικό έργο «Εκείνος και Εκείνος». Ένα ιστορικό απόλυτο success του θεάτρου. Την Τετάρτη 13 Σεπτεμβρίου θα πραγματοποιηθεί μια τελευταία παράσταση του έργου του Κώστα Μουρσελά, σε σκηνοθεσία του Αλέξανδρου Ρήγα, στο Βεάκειο Θέατρο Πειραιά.

Ο Λουκάς και ο Σόλων είναι δύο «ταξιδευτές» που δεν έχουν καμία σχέση με την αστική κανονικότητα και το political correct. Δύο αντι-στερεοτυπικοί σοφοί, δύο αντισυμβατικοί αλήτες, που θέτουν ερωτήματα και προβληματισμούς που κανείς δεν μπορεί να φανταστεί και προτείνουν απαντήσεις που κανείς δεν μπορεί να φανταστεί επίσης. Δύο άνθρωποι που θέλουν να είναι ελεύθεροι και τίποτα να μην τους εμποδίζει σε αυτό το ταξίδι της ελευθερίας τους.

13 Σεπτεμβρίου, ώρα 21:00

ΤΙΜΕΣ ΕΙΣΙΤΗΡΙΩΝ: Προπώληση 17 ευρώ, Ταμείο Θεάτρου 20 ευρώ, Φοιτητικά και ανέργων 15 ευρώ. ΑΜΕΑ Δωρεάν.

Προπώληση εισιτηρίων: Viva.gr



Το προξενιό της Ιουλίας

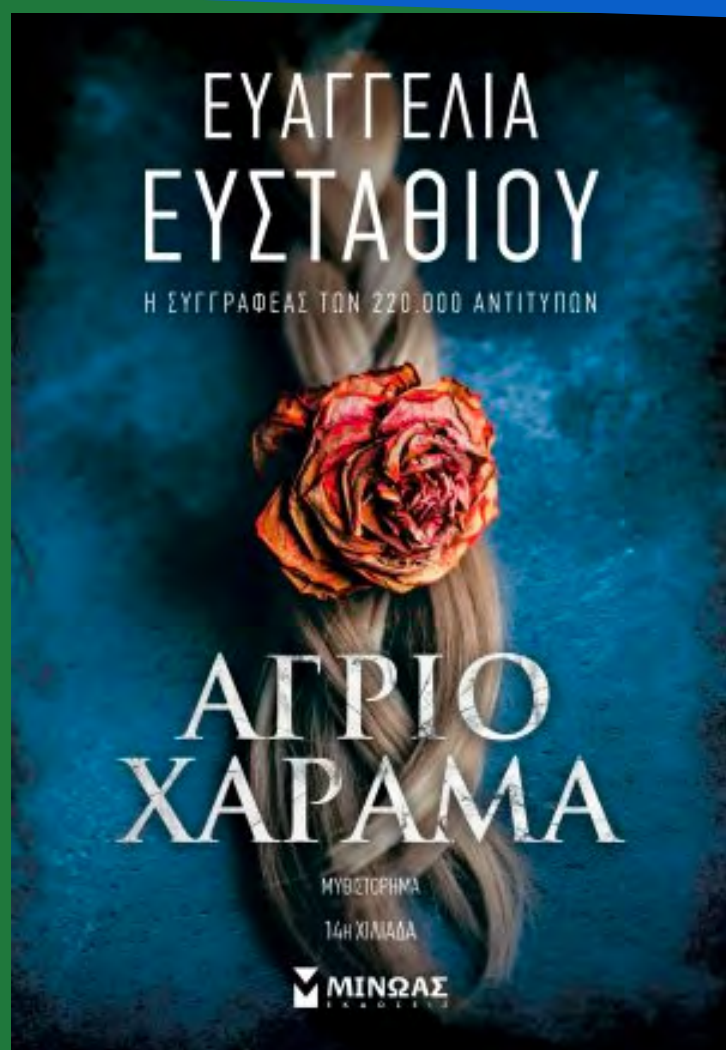
Το προξενιό της Ιουλίας Βένιου με τον μεγαλοκτηματία Γιωργίκη Προβιό έμελλε να γίνει το σπουδαίο νέο ολάκερο του κάμπου της Λάρισας. Έπειτα από μερικά χρόνια, ο επίλογος του γάμου της σφραγίζεται με τη δολοφονία του συζύγου και της τρίχρονης κόρης της.

Η ίδια, έχοντας καταδικαστεί σε θάνατο, παραμένει αμίλητη, αποδεχόμενη τη μοίρα και, συνεκδοχικά, την ενοχή της. Έξι ημέρες πριν από την εκτέλεσή της, η νεαρή δημοσιογράφος Αλεξάνδρα Γκίκα προσπαθεί να της πάρει μια συνέντευξη μέσα στις Φυλακές Αβέρωφ, όπου και κρατείται· στο πλευρό της ο δικηγόρος Δημητρός Ατζαλίνας.

Οι αχνές μνήμες της καταδικασμένης, που δείχνει να ξυπνάει από τον λήθαργο, θα τους γυρίσουν πέντε χρόνια πίσω, στη μετεμφυλιακή εποχή τον Δεκέμβριο του 1949. Η αφήγησή της γεννά και στους δύο ζωηρές υποψίες πως υπάρχει μια «πλάγια ιστορία», μια δεύτερη εξήγηση των γεγονότων που η αποδοχή και απόδειξή της μπορεί να την αθωώσει.

Αλλά ο χρόνος που τους απομένει είναι λιγιστός... Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

Άγριο χάραμα



Η Κέντρα Κάμαλ, ψυχολόγος της Ελληνικής Αστυνομίας, θα άντεχε να χάσει τα πάντα εκτός από τη Μάιρα, τη μικρή της αδερφή, μαζί με την οποία κατάφεραν να σπάσουν τα δεσμά της σκληρής τους μοίρας.

Η εξαφάνιση της Μάιρα ένα απομεσήμερο του Αυγούστου σηματοδοτεί την επανεμφάνιση του πιο διαβόητου μανιακού δολοφόνου και παράλληλα την κορύφωση ενός πολέμου μέσα στους αιώνες μεταξύ ανθρώπων ιδιαίτερων, σχεδόν μυθικών, προορισμένων να αλληλοεξοντώνονται στην αέναη αναμέτρηση του Καλού και του Κακού. Ο Ντάνιελ Κριεζής, ο άντρας με το σημάδι του δράκου στον κρόταφο, ξέρεi πως ήρθε η ώρα να εκπληρώσει τον δικό του προορισμό, αφανίζοντας, όπως κάθε Τιμωρός σαν αυτόν, έναν Έκπρωτο, σαν τον δολοφόνο. Και, για να το πετύχει, πρέπει να γίνει ένα με το σκοτάδι του εχθρού του. Στον αγώνα αυτό η δύναμη και συνάμα η αχίλλειος πτέρνα του θα είναι η Κέντρα, η γυναίκα που η ψυχή του αναγνώριζε ως το άλλο του μισό στο πέρασμα των αιώνων.

Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.

quote of the day

"EVERYONE CAN BE GREAT BECAUSE EVERYONE CAN SERVE."
Martin Luther King

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ζαχαρίας,
Ζαχαρένια,
Ζαχαρούλα



tip of the day

CC

The best way to find yourself is to lose yourself in the service of others.

Mahatma Gandhi



5 Σεπτεμβρίου

- > World Day Spinal Cord Injury Day
- > International Day of Charity
- > World Samosa Day
- > National Cheese Pizza Day
- > National Be Late For Something Day