



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**

**ΤΑΞΙΔΙΑ ΧΩΡΙΣ ΑΠΟΣΚΕΥΕΣ,
ΤΟ ΝΕΟ TREND**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Άραγε μπορείς να ξεχωρίσεις τη μοναξιά από τη μοναχικότητα; Είσαι από αυτούς που θέλουν να περνούν χρόνο μόνοι τους; Απορρίπτεις συχνά ανούσια καλέσματα, καθώς προτιμάς να μένεις στην ησυχία σου κερδίζοντας χρόνο για σένα;

Ε, λοιπόν δεν είσαι μόνος, καθώς και σε μένα αρέσει να περνάω τον υπόλοιπο χρόνο μου εκτός των οικογενειακών & επαγγελματικών μου υποχρεώσεων, μόνη μου και αυτή είναι μία από τις καλύτερες συνειδητές επιλογές που έχω κάνει, αφού κατανόησα και αγκάλιασα τη μοναχικότητά μου και την έκανα μέρος στο δικό μου προσωπικό ταξίδι.

Ποιος δεν έχει νιώσει την πίεση της κοινωνίας να περιβάλλεται από κόσμο ανά πάσα στιγμή; Ποιος δεν νιώθει πίεση από τα πρέπει και τις ανούσιες συναναστροφές με ανθρώπους που δεν έχεις πια τίποτα να πεις;

Δεν είναι καιρός να απελευθερωθούμε από αυτή την ιδέα;

Δεν είναι καιρός να κατανοήσουμε τη διαφορά της μοναξιάς από τη μοναχικότητα;

Ναι, έφτασε η ώρα και πίστεψέ με αν το αποδεχτείς θα είναι από τις πιο ενδυναμωτικές επιλογές που θα έχεις κάνει για σένα!

Κάποιος παρατηρητής της ζωής σου (ω ναι έχουμε πολλούς από αυτούς) θα μπορούσε να σκεφτεί ότι δεν έχεις αρκετούς φίλους ή γενικά κόσμο να συναστραφείς. Αυτό δεν θα μπορούσε να απέχει περισσότερο από την αλήθεια, αφού απλά επιλέγεις την ποιότητα από την ποσότητα.

Ξέρεις πόσες φορές έχω βρεθεί περιτριγυρισμένη από ανθρώπους αλλά νιώθω εντελώς μόνη;

Και όμως η μοναχικότητα έχει οφέλη...

- ▶ **Αυτοστοχασμός:** Περνώντας χρόνο μόνη, κατάφερα να καλλιεργήσω την αυτογνωσία και να αναπτυχθώ με τρόπους που ποτέ δεν περίμενα. Όλοι χρειαζόμαστε χρόνο με τον εαυτό μας ώστε να τον κατανοήσουμε καλύτερα.
- ▶ **Ποιοτικές σχέσεις:** Όταν περνάω χρόνο μόνη, δεν είναι επειδή δεν έχω φίλους, είναι επειδή εκτιμώ τις συνδέσεις που έχουν πραγματικά σημασία. Δεν είναι καλύτερο να έχουμε λίγες ουσιαστικές σχέσεις παρά πολλές επιφανειακές;
- ▶ **Ενίσχυση δημιουργικότητας:** Η μοναξιά τροφοδοτεί τη δημιουργικότητα και την καινοτομία. Καλλιτέχνες, συγγραφείς και στοχαστές έχουν βρει συχνά έμπνευση σε ήσυχες στιγμές. Είσαι σε μια δημιουργική... αποτυχία; Ίσως κάποιος χρόνος μόνος θα μπορούσε να είναι η σπίθα που χρειαζόσαι.



Μοναξιά vs Μοναχικότητα

Μια από τις πιο παρεξηγημένες πτυχές της μοναχικότητας είναι η εξίσωσή της με τη μοναξιά. Αυτό δεν θα μπορούσε να είναι πιο... λάθος. Η μοναξιά είναι ένα αίσθημα απομόνωσης, ακόμα και μέσα σε πλήθος. Η μοναχικότητα, από την άλλη πλευρά, είναι μια σκόπιμη επιλογή για να περάσεις χρόνο μόνος σου συνειδητά.

- Πόσες φορές έχεις νιώσει πίεση να παρευρεθείς σε κοινωνικές συγκεντρώσεις όταν απλά προτιμάς να μείνεις μέσα και να διαβάσεις ένα καλό βιβλίο ή να δεις την αγαπημένη σου σειρά;
- Πόσες φορές έχεις αισθανθεί ότι σε παρεξηγούν επειδή αρνείσαι κάποια πρόταση γιατί απλά θέλεις να περάσεις ένα ήσυχο βράδυ μόνος σου;

Η λέξη κλειδί είναι μία: ισορροπία.

Η ισορροπία μεταξύ του να περνάς χρόνο μόνος αλλά και να καλλιεργείς ουσιαστικές σχέσεις είναι το ζητούμενο.

- **Αξιολόγησε τις σχέσεις σου:** Εστίασε σε συνδέσεις που εμπλουτίζουν τη ζωή σου. Η ποιότητα δεν είναι πάντα καλύτερη από την ποσότητα;
- **Προγραμματίσου:** Προγραμματίσε στιγμές για τον εαυτό σου. Δεν είναι πιο σημαντική η αυτοφροντίδα από την κοινωνική δέσμευση;
- **Επικοινωνήσε τις ανάγκες σου:** Είναι σημαντικό να εξηγήσεις στους φίλους και την οικογένειά σου γιατί χρειάζεσαι χρόνο και μόνος σου. Δεν τους αξίζει να καταλάβουν τις επιλογές σου ώστε να τους έχεις αρωγούς στην προσπάθειά σου αυτή;

Tip of the Day: Γιατί περνάω τον περισσότερο χρόνο μόνος μου και έχω πολύ λίγους φίλους; Επειδή αυτή η επιλογή με ενδυναμώνει και με εμπλουτίζει.

Σε έναν κόσμο που μας ωθεί συνεχώς να είμαστε κοινωνικοί, είναι ζωτικής σημασίας να αναγνωρίζουμε την αξία της μοναξιάς και των ουσιαστικών σχέσεων. Δεν είναι καιρός να αγκαλιάσουμε τη δύναμη του να είμαστε μόνοι χωρίς να νιώθουμε μοναξιά;

Εξάλλου, καταλαβαίνοντας καλύτερα τον εαυτό μας, βρίσκουμε τη δύναμη να συνδεθούμε με τους άλλους πιο βαθιά και με πιο ικανοποιητικούς τρόπους.

Είσαι έτοιμος να εξερευνήσεις τις χαρές της μοναξιάς;

Ταξίδια χωρίς αποσκευές, το νέο trend

Θα ταξιδεύατε χωρίς να πάρετε μαζί σας καμία βαλίτσα;



Όποτε θέλετε να ταξιδέψετε έχετε άγχος μην ξεχάσετε να πάρετε μαζί σας κάτι; Τα ρούχα σας δεν χωράνε καν στη βαλίτσα και προσπαθείτε μάταια να τα στριμώξετε γιατί θέλετε να τα πάρετε όλα; Ξεχάστε τα αυτά και σκεφτείτε πόσο ανακουφιστικό θα ήταν να μην πάρετε τίποτα... ή μήπως θα ήταν αγχωτικό;

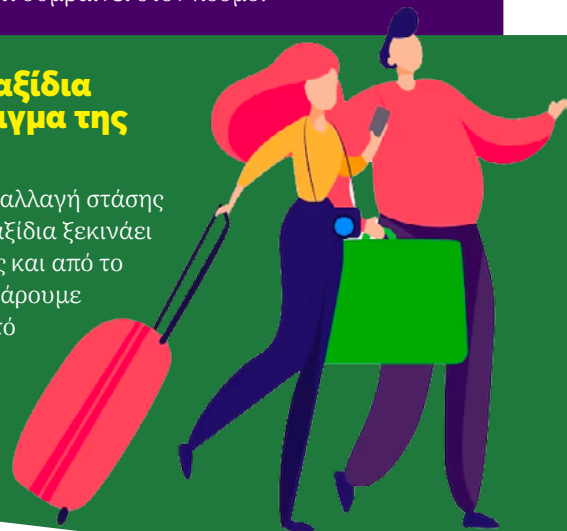
Το ταξιδιωτικό μας αποτύπωμα

Γνωρίζατε ότι μπορείτε να μειώσετε το αποτύπωμα άνθρακα, αν επιλέξετε να πάρετε μαζί σας λίγες ή καθόλου αποσκευές; Πριν καταλήξετε στο να πάρετε μια έξτρα αποσκευή, σκεφτείτε ότι αν δεν το κάνετε, θα ωφελήσετε το περιβάλλον και αξίζει να δώσετε το καλό παράδειγμα! Υπάρχουν μάλιστα προορισμοί που εξετάζουν ακόμα και το ενδεχόμενο οριστικής απαγόρευσης ορισμένων τύπων βαλίτσας! Η αλήθεια είναι ότι το να παίρνει κάποιος μαζί του τα πάντα είναι

πλέον ξεπερασμένο! Είναι απλό: Λιγότερες εκπομπές άνθρακα οδηγούν σε μικρότερο ταξιδιωτικό αποτύπωμα και άρα η στάση μας είναι πιο φιλική στο περιβάλλον. Πάμε να δούμε τι συμβαίνει στον κόσμο!

Αειφόρα ταξίδια Το παράδειγμα της Ιαπωνίας

Η απόφαση για αλλαγή στάσης απέναντι στα ταξίδια ξεκινάει από το σπίτι μας και από το τι και γιατί θα πάρουμε μαζί μας. Σε αυτό το πλαίσιο, η Japan Airlines ξεκίνησε ένα πιλοτικό





Στις Άλπεις... χωρίς εξοπλισμό

Οι χειμερινές διακοπές με σκοπό το σκι και άλλα σπορ προϋποθέτουν υψηλό κόστος μεταφοράς του απαραίτητου εξοπλισμού. Ωστόσο, πλέον σε θέρετρα στη Γαλλία, την Ελβετία και την Αυστρία υπάρχει η τάση να αφήνουν οι ταξιδιώτες στο σπίτι τον εξοπλισμό και να επιλέγουν τη λύση της ενοικίασης. Με σκοπό να μειωθεί η ανάγκη των ταξιδιωτών να επενδύουν σε ακριβό αθλητικό εξοπλισμό, τα θέρετρα και οι εταιρίες ενοικίασης εστιάζουν τώρα στη μείωση και την επαναχρησιμοποίηση των ειδών νοικιάζοντας μπαστούνια, μπουφάν κτλ.

πρόγραμμα που δίνει στους ταξιδιώτες από το εξωτερικό τη δυνατότητα να νοικιάσουν πριν από το ταξίδι τους ρούχα για τη διαμονή τους στη χώρα, ώστε να μην πάρουν μαζί τους αποσκευές. Το «Any Wear, Anywhere?» διαμορφώθηκε έτσι ώστε οι ταξιδιώτες να μπορούν να κάνουν check-in αποσκευών ή να μεταφέρουν ελάχιστες αποσκευές. Όταν φτάσουν στα ξενοδοχεία τους τα ρούχα που επέλεξαν θα τους περιμένουν!





Ντουμπρόβνικ: Όχι στις βαλίτσες με ροδάκια

Η Βενετία το 2014 εξέτασε το ενδεχόμενο απαγόρευσης των βαλιτσών με τροχούς για να διατηρήσει σε καλύτερη κατάσταση τους δρόμους της πόλης... το Ντουμπρόβνικ όμως εφάρμοσε την ιδέα. Δεν είναι η πρώτη φορά που τα τελευταία χρόνια ο υπερτουρισμός έχει προκαλέσει τις αντιδράσεις των κατοίκων κι έτσι τώρα το Γραφείο Τουρισμού του Ντουμπρόβνικ προχώρησε σε αυτή την απαγόρευση.

Για σαφάρι με τα απαραίτητα

Τα καταφύγια σαφάρι σε εθνικά πάρκα στην Κένυα, την Τανζανία και την Ουγκάντα προτείνουν στους ταξιδιώτες να έχουν μαζί τους ελαφριές αποσκευές. Προτείνουν να έχουν μαζί τους μαλακές τσάντες και όχι βαλίτσες με ροδάκια. Πολλές περιοχές χρησιμοποιούν ελαφριά αεροσκάφη, όπου δεν γίνεται εκ των πραγμάτων να έχουν μαζί τους οι ταξιδιώτες σκληρή βαλίτσα, αφού δεν χωράει στον χώρο αποσκευών.



ΔΕΗ: νέα προϊόντα ηλεκτρικής ενέργειας για επιχειρήσεις



Δύο νέα ανταγωνιστικά κυμαινόμενα προϊόντα ηλεκτρικής ενέργειας για επιχειρήσεις και επαγγελματίες παρουσιάζει η ΔΕΗ, με την επιλογή του προϊόντος να γίνεται για πρώτη φορά με βάση την πραγματική κατανάλωση της επιχείρησης και όχι τον τύπο μετρητή, προσφέροντας παράλληλα εξειδικευμένη εξυπηρέτηση αλλά και πρόγραμμα επιβράβευσης για την επιχείρηση.

Η ΔΕΗ δημιούργησε τα νέα προϊόντα αναγνωρίζοντας τις ανάγκες των επαγγελματιών για ολοκληρωμένες λύσεις με προνόμια και προσωποποιημένη εμπειρία εξυπηρέτησης.

Συγκεκριμένα, το ΔΕΗ myBusiness 4All απευθύνεται σε επιχειρήσεις με κατανάλωση έως 10 MWh τον χρόνο, ενώ το ΔΕΗ myBusiness 4All+

σε επιχειρήσεις με κατανάλωση μεγαλύτερη από 10 MWh τον χρόνο.

Με τα νέα επαγγελματικά προϊόντα οι πελάτες κερδίζουν 7.500 Miles+Bonus μίλια από την AEGEAN μέσω του ΔΕΗ myRewards Miles, τον νέο κόσμο επιβράβευσης από τη ΔΕΗ σε συνεργασία με το Miles+Bonus της AEGEAN. Ακόμη, μπορούν να επωφεληθούν από προσφορές και εκπτώσεις, αποκλειστικά για επιχειρήσεις, από κορυφαία brands της αγοράς μέσω του [ΔΕΗ myRewards Coupons](#).

Επιπλέον, οι πελάτες έχουν ολοκληρωμένη εξυπηρέτηση μέσω του τηλεφωνικού κέντρου για επιχειρήσεις με εξειδικευμένους εκπροσώπους εξυπηρέτησης, καλώντας στο 800-500-7000.

Τα νέα προϊόντα είναι διαθέσιμα για επαγγελματίες και επιχειρήσεις με αντίστοιχες παροχές επαγγελματικής χρήσης με μετρητές τύπου Γ21, Γ22 και Γ23 και δεν είναι διαθέσιμα για οικιακή χρήση. Και τα δύο προϊόντα έχουν 12μηνη διάρκεια σύμβασης.

info

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να βρουν αναλυτικές πληροφορίες, στο [site της ΔΕΗ](#) και να ενεργοποιήσουν τα νέα επαγγελματικά προϊόντα ΔΕΗ myBusiness 4All και ΔΕΗ myBusiness 4All+, καλώντας δωρεάν στο 800 500 7000 ή σε οποιοδήποτε κατάστημα της ΔΕΗ.



*Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος*



Προετοιμασία γευμάτων: Σύμμαχος στην καλή διατροφή

Στη σύγχρονη, γρήγορη και απαιτητική ζωή που ζούμε η έλλειψη χρόνου αποτελεί ένα μείζον ζήτημα.



Οι γρήγοροι ρυθμοί της καθημερινότητας, μία καθημερινότητα γεμάτη υποχρεώσεις και καθήκοντα, μπορεί να καθιστά πρόκληση την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών.

Ωστόσο, η υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή αποτελεί θεμελιώδη παράγοντα για την καλή υγεία μας. Πώς μπορούμε, λοιπόν, να συνδυάσουμε τον γρήγορο ρυθμό ζωής με την υγιεινή διατροφή, χωρίς να κάνουμε συμβιβασμούς στην ποιότητα της διατροφής μας;

Αυτό μπορεί να επιτευχθεί υιοθετώντας την πρακτική του "meal prep". Συγκεκριμένα, το meal prep αναφέρεται στην πρακτική του να προετοιμάζεις γεύματα εκ των προτέρων για μελλοντική κατανάλωση.

Ποια είναι τα πλεονεκτήματα του meal prep;

Το meal prep είναι η νέα τάση της εποχής μας. Υιοθετώντας την πρακτική αυτή μπορούμε να έχουμε αρκετά οφέλη όπως είναι:

Εξοικονόμηση χρόνου

Βασικός σκοπός της πρακτικής του meal prep είναι η εξοικονόμηση χρόνου. Προμαγειρεύοντας τα γεύματά μας και αποθηκεύοντάς τα για μελλοντική κατανάλωση μπορούμε να εξοικονομήσουμε χρόνο μέσα στη διάρκεια της εβδομάδας, αφού όλες οι παρασκευές μας γίνονται μονομιάς μέσα σε 1-2 ημέρες της εβδομάδας όπου έχουμε περισσότερο ελεύθερο χρόνο. Με αυτόν τον τρόπο θα έχουμε διαθέσιμο πάντα σπιτικό φαγητό χωρίς το καθημερινό μαγείρεμα, γλιτώνοντας χρόνο και ενέργεια.

Βελτίωση της ποιότητας της διατροφής μας

Η προετοιμασία και το μαγείρεμα των φαγητών στο σπίτι είναι ο καλύτερος και ίσως ο μόνος τρόπος να ελέγχουμε την ποιότητα αλλά και την ποσότητα των φαγητών που καταναλώνουμε τόσο εμείς όσο και τα παιδιά μας. Συγκεκριμένα, μαγειρεύοντας στο σπίτι έχουμε πλήρη έλεγχο των συστατικών που χρησιμοποιούμε, συνεπώς μπορούμε να επιλέξουμε πιο υγιεινά και ποιοτικά υλικά.



Αποφυγή κατανάλωσης ανθυγιεινών διατροφικών επιλογών

Με το meal prep μπορούμε να προλάβουμε τις κακές διατροφικές επιλογές που οφείλονται απλώς στην έλλειψη χρόνου ή διάθεσης για προετοιμασία των γευμάτων. Δεν είναι λίγοι εκείνοι που καταφεύγουν στην εύκολη και πρόχειρη λύση, που δεν είναι άλλη από την κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων, πλούσιων σε ζάχαρη και αλάτι, όπως είναι το φαγητό τύπου fast food ή διάφορα επεξεργασμένα αρτοποιασμένα, όπως τα σφολιατοειδή, κρουασάν, γλυκά, μπισκότα κ.α. Ωστόσο, η τακτική κατανάλωση αυτών των τροφίμων είναι επιζήμια για την υγεία μας καθώς συμβάλλει στην εμφάνιση προβλημάτων υγείας, όπως είναι η παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο σακχαρώδης διαβήτης κ.α.

πλάνο, μπορείτε εύκολα και απλά να δημιουργήσετε τη λίστα για τα ψώνια σας, αγοράζοντας όλα τα αναγκαία υλικά πηγαίνοντας μία φορά στο σούπερ μάρκετ. Συνεπώς, είναι πολύ σημαντικό να σχεδιάζετε το μενού της εβδομάδας προκαταβολικά ώστε να έχετε άμεσα διαθέσιμα όλα τα υλικά που θα χρειαστούν για την παρασκευή των γευμάτων μας.

- **Μαγειρέψτε μεγαλύτερες ποσότητες.** Την ημέρα που έχετε παραπάνω χρόνο και διάθεση για μαγειρική, μαγειρέψτε πλεονάζουσες ποσότητες, τις οποίες μπορείτε να καταψύξετε. Για παράδειγμα, μπορείτε να δεσμεύσετε λίγο χρόνο το Σαββατοκύριακο για να προετοιμάσετε μερικά γεύματα για την εβδομάδα. Με αυτόν τον τρόπο θα έχετε πάντοτε στη διάθεση σας ένα θρεπτικό και υγιεινό γεύμα, τις ημέρες όπου ο χρόνος σας πιέζει.

Ορισμένες συμβουλές για την αποτελεσματική προετοιμασία γευμάτων όταν ο χρόνος είναι περιορισμένος περιλαμβάνουν:

- **Φτιάξτε το εβδομαδιαίο σας πρόγραμμα εκ των προτέρων,** σχεδιάστε μια λίστα με τα γεύματα που σκοπεύετε να καταναλώσετε κατά τη διάρκεια της εβδομάδας και οργανώστε τις αγορές σας ανάλογα. Για παράδειγμα, μπορείτε να καθορίσετε προκαταβολικά ποιες ημέρες της εβδομάδας θα εντάξετε το ψάρι, το όσπριο, το λαδερό κ.ο.κ.

Με αυτόν τον τρόπο, αφού έχετε προγραμματίσει το εβδομαδιαίο διατροφικό





- ⊕ **Θυμηθείτε να χωρίσετε το φαγητό σε μερίδες**, όχι σε μεγάλες ποσότητες, ώστε να μπορέσετε να το αποψύξετε γρήγορα και να το καταναλώσετε σε ένα γεύμα.
- ⊕ **Επενδύστε σε μικρά ατομικά ταπεράκια** που μπορείτε να πάρετε μαζί σας.
- ⊕ **Αποθηκεύστε και συντηρήστε καλά τα γεύματά σας**. Η σωστή αποθήκευση και συντήρηση των γευμάτων σας είναι κρίσιμη για να διασφαλίσετε την ασφάλεια και την ποιότητά τους. Μπορείτε να καταψύξετε σχεδόν τα πάντα και να τα καταναλώσετε μελλοντικά. Μπορείτε να καταψύξετε πολλά μαγειρεμένα φαγητά, αρκεί να μη συγκαταλέγονται ανάμεσα στα τρόφιμα εκείνα που, όταν μαγειρεύονται, «κατακρατούν» νερό όπως π.χ. οι πατάτες, τα ζυμαρικά ή το ρύζι (εκτός και αν το ρύζι αποτελεί μέρος κάποιου άλλου πιο σύνθετου φαγητού π.χ. βρίσκεται μέσα σε γεμιστά ή γιουβαρλάκια). Αυτό καλό είναι να το αποφεύγετε επειδή όταν τα αποψύξουμε, δεν θα έχουν και τόσο ευχάριστη γεύση.

αναλλοίωτη την αρχική γεύση και τη σύστασή τους. Σε γενικές γραμμές, τα περισσότερα μαγειρευτά τρόφιμα μπορούν να συντηρηθούν για 2-3 μήνες.

Συμπέρασμα

Συχνά, ο συνδυασμός της έλλειψης χρόνου με το αίσθημα της κούρασης που νιώθουμε καθημερινά μας κάνει να μη δίνουμε την πρέπουσα προσοχή στο κομμάτι της διατροφής μας.

Ωστόσο, επενδύοντας στη διατροφή μας, επενδύουμε στην καλή υγεία μας. Συνεπώς, θα πρέπει να βρούμε μεθόδους ώστε να μην υπονομεύεται η ποιότητα της διατροφής μας, ακόμη και όταν ο χρόνος μας πιέζει. Ακολουθώντας τις παραπάνω συμβουλές μπορείτε να προετοιμάσετε υγιεινά και θρεπτικά γεύματα, αξιοποιώντας τα τις ημέρες που δεν έχετε χρόνο ή διάθεση να ασχοληθείτε με τη μαγειρική. Με αυτόν τον τρόπο θα καταφέρετε να διατηρήσετε μία υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή ακόμη και τις δύσκολες ημέρες.

Μερικά από τα τρόφιμα που μπορούν να καταψυχθούν είναι:

- Τα μαγειρευτά κρέατα (ιδίως αυτά που περιέχουν σάλτσα)
- Όσπρια π.χ. φακές, ρεβίθια κ.α.
- Λαδερά φαγητά π.χ. αρακάς, φασολάκια κ.α.
- Παστίτσιο, μουσακάς, λαζάνια (μπορεί να περιέχουν ζυμαρικά αλλά επειδή ταυτόχρονα περιέχουν και σάλτσα το υγρό στοιχείο που τα περιβάλλει, δρα προστατευτικά και δεν επιτρέπει στον ψυχρό αέρα να ξεράνει το προϊόν)
- Γενικά τα φαγητά που περιέχουν σάλτσες αποτελούν πρώτης τάξης φαγητά για κατάψυξη, μιας και όταν αποψυχτούν, διατηρούν κατά πολύ



Αρωματικά Λιγκουίνι Alfredo

National Linguine Day
σήμερα και θα φτιάξουμε
μία γρήγορη εύκολη και
μοσχομυριστή συνταγή
με Λιγκουίνι!



Θα χρειαστούμε:

- 1 πακέτο ζυμαρικά λιγκουίνι
- 1 κ.σ. βούτυρο
- 1 κ.γ. αλεύρι
- 2-3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 1/4 φλιτζάνι ζωμός κότας
- 1 φλιτζάνι κρέμα γάλακτος (όχι light)
- 1/3 φλιτζάνι τριμμένη παρμεζάνα
- αλάτι & πιπέρι κατά βούληση
- φρέσκο μαϊντανό ψιλοκομμένο

Πώς γίνεται:

- Σε μεγάλη κατσαρόλα βράζουμε αλατισμένο νερό και μαγειρεύουμε τα ζυμαρικά al dente σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας.
- Λίγο πριν ετοιμαστούν τα ζυμαρικά ξεκινάμε τη σάλτσα. Λιώνουμε το βούτυρο σε ένα τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Ρίχνουμε το αλεύρι και ψήνουμε για 2 λεπτά, ανακατεύοντας συχνά.
- Προσθέτουμε το σκόρδο και το ζωμό κότας και αφήνουμε να σιγοβράσει για περίπου ένα λεπτό.
- Ρίχνουμε την κρέμα γάλακτος και αφήνουμε τη σάλτσα να ψηθεί για λίγα λεπτά ακόμα μέχρι να πήξει.
- Στη συνέχεια, προσθέτουμε την παρμεζάνα, αλάτι & πιπέρι όσο χρειάζεται και τον μαϊντανό.
- Στραγγίζουμε τα ζυμαρικά από το νερό που έβραζαν και τα περιχύνουμε με τη σάλτσα μέχρι να καλυφθούν καλά (αν θέλουμε να αραιώσει λίγο η σάλτσα προσθέτουμε λίγο από το νερό των ζυμαρικών).
- Σερβίρουμε αμέσως και απολαμβάνουμε!



"Save The Water"

by



Το Πολιτιστικό Κέντρο Εργαζομένων της ΕΥΔΑΠ σας προσκαλεί στα εγκαίνια της Φωτογραφικής Έκθεσης "Save The Water" της ομάδας φωτογραφίας "Focus On The Soul" με εισηγήτρια την Υπατία Κορνάρου που θα πραγματοποιηθεί την Πέμπτη 12 Οκτωβρίου στις 19:30, στην Gallery T.A.F./the art foundation, Νορμανού 5 Αθήνα.

Η έκθεση έχει ως επίκεντρο να επικοινωνήσει την επικινδυνότητα που κυφορούν οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής, στην ποιοτική και ποσοτική επάρκεια του νερού. Ολοένα και πολλαπλασιάζονται οι φόβοι και οι ανησυχίες, για τη βιωσιμότητα του πλανήτη. Η απειλή της ανυδρίας αλλά και η γενικότερη ρύπανση των υδάτων είναι ένα ζωτικό ζήτημα που αφορά όλους μας. Η τέχνη οφείλει να μεταδίδει μηνύματα που αφυπνίζουν και κινητοποιούν δράσεις προς την κατεύθυνση του συλλογικού καλού προκειμένου να διασωθεί ο πλανήτης.

Προσκεκλημένοι Ομιλητές Ημέρας Εγκαίνιων:

- Καραγιάννης Γεώργιος, Γενικός Διευθυντής Ύδρευσης ΕΥΔΑΠ
- Παπαδάκη Χριστίνα, Μεταδιδάκτορας-Ερευνήτρια στο ΕΛ.ΚΕ.Θ.Ε.

Διοργάνωση - Επιμέλεια Έκθεσης - Εισήγηση Φωτογραφικής Ομάδας

"Focus On The Soul": Υπατία Κορνάρου

Βοηθός Διοργάνωσης Έκθεσης: Λαμπρινή Τζαμουράνη

Συντονίστρια Φωτογραφικής Ομάδας: Αλεξάνδρα Παππά

Συμμετέχοντες Φωτογράφοι:

Δήμητρα Δημήτσα, Κωνσταντίνος Μανιός, Μαρία Μελάκη, Έφη Νικολαΐδου, Βασιλεία Παπαθανασοπούλου, Κατερίνα



Ταλιαδούρου, Λαμπρινή Τζαμουράνη, Σταυρούλα Χατζηγεωργίου, Ηλιάνα Χρήστου, Δήμητρα Αμβροσιάτου, Απόστολος Ζάγκος, Εύη Κοπελιά, Υπατία Κορνάρου, Ισιδώρα Κουντούρη, Ελένη Μακρυδάκη, Σάββας Μαυρίδης, Δημοσθένης Παπαγεωργίου, Νίκος Χαϊδούλης.

info

Εγκαίνια: Πέμπτη 12 Οκτωβρίου 2023 στις 19:30 μ.μ.
Διάρκεια Έκθεσης: 12 - 22 Οκτωβρίου 2023
Ώρες Λειτουργίας Έκθεσης: Καθημερινά, 17:00 - 22:00
Τοποθεσία: T.A.F - Taf The Art Foundation, Νορμανού 5 - Μοναστηράκι

Η Ομαδική Φωτογραφική Έκθεση "Save The Water" έχει πραγματοποιηθεί με την υποστήριξη του Πολιτιστικού Κέντρου Εργαζομένων ΕΥΔΑΠ και της Gallery T.A.F./The art foundation.

Φωτογράφος: Ελένη Μακρυδάκη



Φωτογράφος: Έφη Νικολαΐδου



ChatGPT: Ο από μηχανής... γιατρός!



Το ChatGPT είχε τόσο καλές επιδόσεις όσο οι καλά εκπαιδευμένοι γιατροί στο να δίνει διαγνώσεις για ασθενείς που κατέφυγαν σε Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών ολλανδικού νοσοκομείου.

Η σχετική μελέτη διεξήχθη από τον δρ Χίντεν Μπεργκ από το Τμήμα Επείγουσας Ιατρικής και τον δρ Στεφ Κούρστιενς από το Τμήμα Κλινικής Χημείας και Αιματολογίας του Νοσοκομείου Jeroen Bosch στην Ολλανδία.

Ο δρ Μπεργκ αναφέρει: «όπως συμβαίνει με πολλούς ανθρώπους δοκιμάσαμε το ChatGPT και θελήσαμε να δούμε πόσο καλά αποδίδει σε ορισμένες πολύπλοκες περιπτώσεις διάγνωσης. Έτσι σχεδιάσαμε μια μελέτη

προκειμένου να αξιολογήσουμε πόσο καλά μπορεί να εργαστεί το chatbot σε σύγκριση με τους γιατρούς σε ό,τι αφορά περιστατικά επείγουσας ιατρικής».

Στη μελέτη περιελήφθησαν στοιχεία που αφορούσαν 30 ασθενείς οι οποίοι έλαβαν φροντίδα στο ΤΕΠ του Νοσοκομείου Jeroen Bosch το 2022. Οι ερευνητές εισήγαγαν τις σημειώσεις των γιατρών που περιέβαλλαν τους ασθενείς αναφορικά με τα συμπτώματά τους αλλά και τις κλινικές εξετάσεις που διεξήγαγαν σε δύο εκδόσεις του ChatGPT.

Για κάθε περιστατικό, συγκρίθηκε η λίστα των πιθανών διαγνώσεων που έκανε το chatbot με τη λίστα που είχαν κάνει οι γιατροί καθώς και με την τελική σωστή διάγνωση που έγινε στον κάθε ασθενή. Το αποτέλεσμα; «Το ChatGPT ήταν σε θέση να κάνει ιατρική διάγνωση όπως θα την έκανε ένας γιατρός».

Good News

Η Οικογένεια ΚΛΙΑΦΑ δίπλα στους ανθρώπους που δοκιμάζονται

Είναι η στιγμή που η αλληλεγγύη κρίνεται με πράξεις. Όταν χιλιάδες συνάνθρωποί μας, παλεύουν με την απώλεια και τις καταστροφές, το καθήκον μας καλεί. Η Οικογένεια ΚΛΙΑΦΑ σπεύδει στο πλευρό όλων εκείνων που δοκιμάζονται και πασχίζουν να αντιμετωπίσουν τις συνέπειες από τις πυρκαγιές και τις πλημμύρες που έπληξαν την Ελλάδα. "Ξεκινώντας από την Ρόδο και την Αλεξανδρούπολη, ενώνουμε ξανά τις δυνάμεις μας για τον τόπο μας, τον θεσσαλικό κάμπο που επλήγη από τις πλημμύρες, προσφέροντας πάνω από 6,5 τόνους χυμών και αναψυκτικών. Η αλληλεγγύη δεν σταματά εδώ και συνεχίζει να είναι πάντα το πρώτο μας μέλημα. Δεσμευόμαστε να στεκόμαστε πάντα στο πλευρό των συνανθρώπων μας, όταν οι συνθήκες το απαιτούν".





Koyaanisqatsi: Life out of Balance

Koyaanisqatsi: Στις 30 Σεπτεμβρίου 2023 ένα πολυθέαμα με διαχρονικό και πανανθρώπινο μήνυμα παρουσιάζεται στο Ωδείο Ηρώδου Αττικού.

Το εμβληματικό έργο Koyaanisqatsi: Life out of Balance συμπληρώνει 40 χρόνια από την πρώτη του παρουσίαση και θα παιχτεί στην ολότητα του. Μία ταινία προφητική σε παραγωγή του Francis Ford Coppola, μουσική του μινιμαλιστή συνθέτη Philip Glass και σκηνοθεσία Godfrey Reggio.

Το soundtrack της ταινίας θα ερμηνεύσει το Philip Glass Ensemble, καλλιτεχνικό όχημα του Philip Glass, ενώ ταυτόχρονα θα προβάλλεται η συγκλονιστική ταινία. Με το Philip Glass Ensemble θα συμπράξει η Academia Athens Youth Choir. Υπό τη διεύθυνση του Michael Riesman.

Μία πρωτοποριακή και αρμονική σύζευξη μουσικής και κινηματογράφου εξιστορεί τα πάντα χωρίς διάλογο, αφήγηση, και ηθοποιούς, με τους στίχους στη γλώσσα των ιθαγενών Χόπι. Το ύφος, η δραματικότητα, το χρώμα κάθε μέρους της ταινίας καθορίζεται από τον συνδυασμό των εικόνων και της μουσικής. Γι' αυτήν την παράσταση, αυτή τη φορά, το Ηρώδειο θα λειτουργήσει σαν ένας χώρος εγκατάστασης (installation) όπου ήχος και εικόνα θα συνυπάρχουν.

Τώρα, που η κλιματική «αλλαγή» έγινε κλιματική «κρίση», τώρα που οι φυσικοί πόροι εξαντλούνται καθημερινά, τώρα που το αίτημα της διαγενεακής αλληλεγγύης και κινητοποίησης είναι πιο ηχηρό από ποτέ, συμμετέχουμε στην εμπειρία του Koyaanisqatsi, ακούμε τη φωνή που έγινε προειδοποίηση, βλέπουμε την προφητεία που γίνεται πραγματικότητα.

<https://www.more.com/music/koyaanisqatsi/>

Dancing (fancy)



Η Μαρία Κολιοπούλου παρουσιάζει τη νέα της χορογραφική δουλειά, Dancing (fancy), από τις 27 έως τις 30 Σεπτεμβρίου στο Bios.

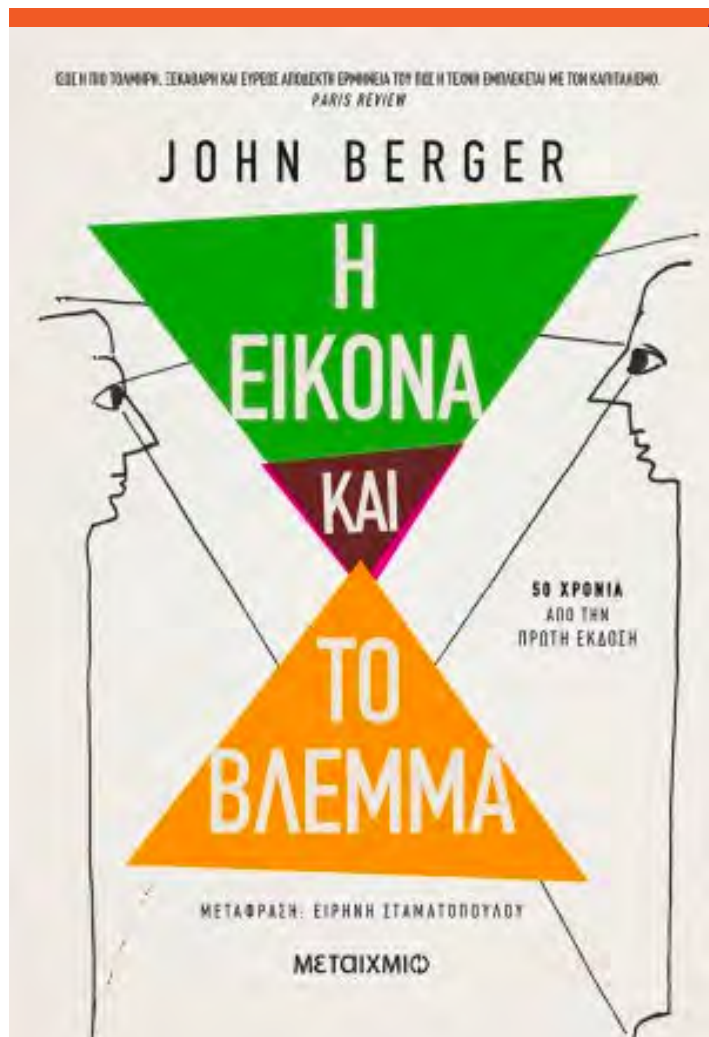
Πτυχές σχετικά με το ικανό, το ανάπηρο, το νέο, ή το ηλικιωμένο σώμα, το σώμα εκείνο που δεν είναι απαραίτητα αποδεκτό να παρουσιαστεί στην σκηνή, διερευνά η παράσταση Dancing (fancy).

Βασικός άξονας της νέας χορογραφικής δουλειάς της Μαρίας Κολιοπούλου αποτελεί το ερώτημα του Gilles Deleuze: «Τι μπορεί ένα σώμα». Το Dancing (fancy) ξεκίνησε την πορεία του από το πανεπιστήμιο Folkwang στο Έσσεν με την υποτροφία Tanzrecherche NRW και συνέχισε στην Κολωνία με την υποστήριξη του 'Culture Moves Europe'.

Στο Dancing (fancy), η χορογράφος συνδέει την έρευνά της για το σώμα, με την αναπνοή, τη φωνή και την κίνηση, δημιουργώντας ένα κοινό πεδίο συνύπαρξης της ομάδας που μετασχηματίζεται κάθε φορά στο εδώ και τώρα της κάθε παράστασης. Η σύνθεση του έργου επαναπροσδιορίζει διαρκώς το ένα σώμα μέσα από το άλλο, αναζητώντας με χιούμορ την απλότητα στην κίνηση, μέσα σε ένα παραμυθένιο σύμπαν.

Η προπώληση ξεκίνησε: <https://www.more.com/dance/dancing-fancy/>

* Η παράσταση δανείζεται τον τίτλο της από το φωτογραφικό έργο του E. J. Muybridge, «Dancing fancy» από το βιβλίο του 1887 Human Locomotion.



Η εικόνα και το βλέμμα

Η οπτική αντίληψη προηγείται των λέξεων. Το παιδί βλέπει και αναγνωρίζει πριν μπορέσει να μιλήσει. Όμως η οπτική αντίληψη προηγείται των λέξεων και υπό μία άλλη έννοια. Η οπτική αντίληψη είναι εκείνη που καθορίζει τη θέση μας στον κόσμο που μας περιβάλλει· ερμηνεύουμε αυτόν τον κόσμο με λέξεις, αλλά οι λέξεις δεν μπορούν ποτέ να αναιρέσουν το γεγονός ότι περιβαλλόμαστε από αυτόν. Η σχέση μεταξύ του τι βλέπουμε και του τι γνωρίζουμε δεν είναι ποτέ σαφώς προσδιορισμένη. Το βιβλίο του John Berger, ασκώντας κριτική στην παραδοσιακή δυτική αισθητική της τέχνης, αποκαλύπτει καλά κρυμμένα ιδεολογήματα πίσω από τις εικόνες. Ο συγγραφέας, δίνοντας έμφαση στον τρόπο με τον οποίο κοιτάζουμε τα έργα ζωγραφικής, μεταβάλλει τελικά τον τρόπο που κοιτάζουμε τις εικόνες εν γένει.

Πενήντα χρόνια μετά την πρώτη κυκλοφορία του βιβλίου, τα ερωτήματα που θέτει εξακολουθούν να είναι επίκαιρα και να απασχολούν την αισθητική θεωρία και την ιστορία της τέχνης. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Το Τέχνασμα



Μερικοί άνθρωποι μπορούν να κάνουν λεφτά. Άλλοι δεν μπορούν.

Αυτή η σκέψη κάνει τον Ουίλιαμ Λάιθ να ξυπνά με κρύο ιδρώτα. Δεν γνωρίζει γιατί τον κάνει να αισθάνεται ανήσυχος. Σε τελική ανάλυση, το χρήμα δεν είναι πραγματικό. Εμείς το δημιουργήσαμε. Είναι το αριστούργημά μας. Όμως ο πόθος για αυτό μας σκοτώνει.

Αυτό είναι το δίλημμα που ωθεί τον Λάιθ σε μια παράξενη, ηθικά αμφίβολη, εξερεύνηση του κόσμου των μεγιστάνων. Πετά με ιδιωτικά τζετ προς ιδιωτικά νησιά, συναντά ιδιωτικά ανθρώπους σε ιδιωτικά κλαμπ, δοκιμάζοντας τα ιλιγγιώδη ύψη μιας ζωής χωρίς όρια.

Στο μεταξύ, αναρωτιέται: Τι κάνει όλους αυτούς τους ανθρώπους πλούσιους; Και γιατί εγώ δεν μπορώ να πλουτίσω; Από τις εκδόσεις KAKTOS.

quote of the day

"DEMOCRACY IS THE GOVERNMENT OF THE PEOPLE, BY THE PEOPLE AND FOR THE PEOPLE".
Abraham Lincoln

Γιορτάζουν!

15/9

Βησσαρίωνας, Βησσαρία, Νικήτας, Νικήτη

16/9

Ευφημία, Εύφημος, Λουντμίλλα, Μελιτίνη, Μελιτίνος

17/9

Σοφία, Σοφιανός, Πίστη, Ελπίδα, Αγάπη, Αγάπιος, Σοφιάννα, Αγαθοκλής, Αγαθόκλεια, Ολιβιανός, Ολίβια, Παντολέων, Παντολεοντία, Πηλέας



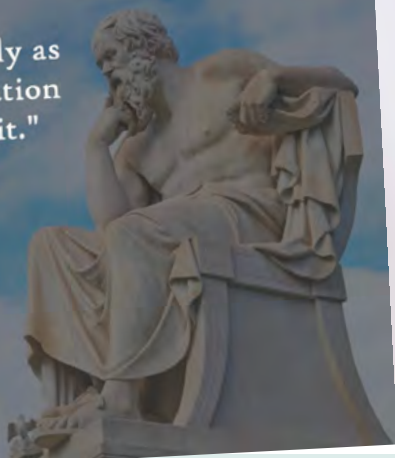
15 Σεπτεμβρίου

- > Ευρωπαϊκή Ημέρα κατά τον Καρκίνο του Προστάτη
- > Διεθνής Ημέρα Δημοκρατίας
- > International Dot Day
- > World Afro Day
- > World Lymphoma Awareness Day
- > International Day of Listening
- > National Linguine Day

tip of the day

"Democracy is only as good as the education that surrounds it."

- Socrates



16 Σεπτεμβρίου

- > International Day for the Preservation of the Ozone Layer
- > International Grenache Day

17 Σεπτεμβρίου

- > International Country Music Day
- > World Patient Safety Day
- > International Eat An Apple Day
- > International Coastal Cleanup Day
- > International Red Panda Day