

ΒΙΟΛΑΝΤΑ cookies



Κ

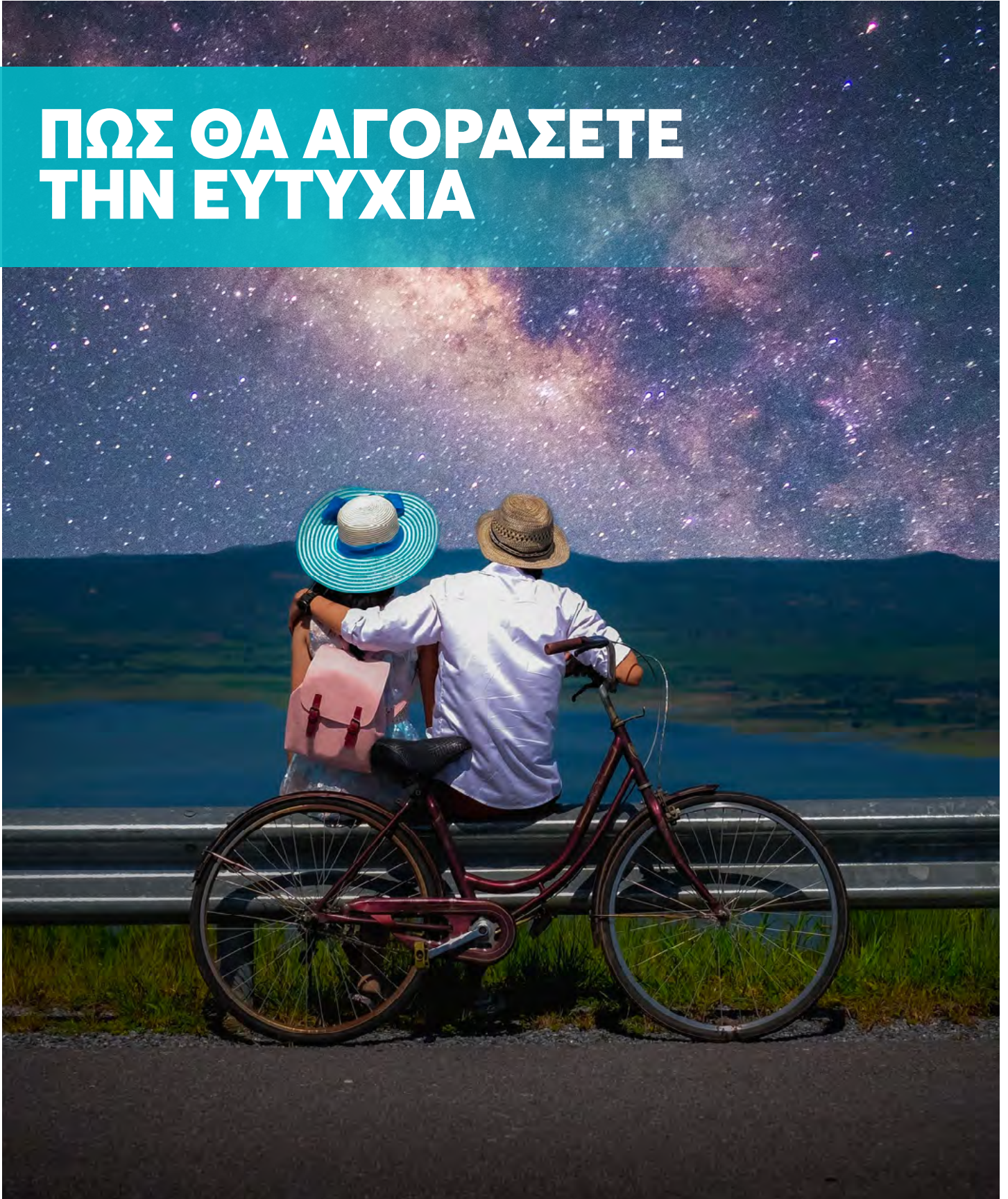


violanta.gr
[f](https://www.facebook.com/violantagr) [y](https://www.youtube.com/violantagr) [@violantagr](https://www.instagram.com/violantagr)



SAY *yes* to the **press**

**ΠΩΣ ΘΑ ΑΓΟΡΑΣΕΤΕ
ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ**





Φτιάξε καφέ να στα πω...

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

Ευτυχισμένος. Πολύ ευτυχισμένος. Ο πιο ευτυχισμένος.

Είναι αναμφισβήτητα ο πιο περιζήτητος στόχος μας στον κόσμο. Όταν ρωτάς κάποιον "τι θέλεις από τη ζωή;", η ευτυχία βρίσκεται πάντα στην κορυφή της λίστας.

Ευτυχία όμως, σημαίνει πολύ διαφορετικά πράγματα για τον καθένα μας και αυτό μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με το πού βρισκόμαστε στη ζωή μας.

Αραγε πώς τη μετράμε την ευτυχία;

Ο Έλληνας φιλόσοφος Αριστοτέλης ήταν ένας από τους πρώτους που ασχολήθηκε με την έννοια της ευτυχίας. Προσδιορίζοντάς την ως την επιθυμία όλων, κατέληξε πως το αίσθημα της ευτυχίας έχει τέσσερα επίπεδα.

Επίπεδο ευτυχίας 1: Laetus. Ευτυχία από υλικά αντικείμενα

Αυτή είναι η έκρηξη χαράς, ο έντονος ενθουσιασμός που προέρχεται από αντικείμενα και εμπειρίες. Όλοι έχουμε βιώσει αυτό το είδος ευτυχίας έστω και μία φορά στη ζωή μας και αυτό το επίπεδο θεωρείται το πιο «ρηχό» από όλα.

Επίπεδο ευτυχίας 2: Felix. Ευτυχία δεσμευμένη από το εγώ

Αυτή είναι η αυτοπεποίθηση που εισπράττουμε από τα προσωπικά μας επιτεύγματα ή τη συγκριτική αξιολόγηση του εαυτού μας (ευνοϊκά) έναντι των άλλων. Με λίγα λόγια είναι η ευχαρίστηση με το να γινόμαστε καλύτεροι.

Σχεδόν όλοι μας παίρνουμε ώθηση από την επιτυχία, τη νίκη και τον θαυμασμό - και το ταξίδι καθ' οδόν προς αυτά τα πράγματα. Αλλά προσοχή! Είναι άλλο πράγμα να απολαμβάνεις, ακόμη και να ευδοκimeis, στον ανταγωνισμό και τη σύγκριση, και πολύ διαφορετικό να ζεις για αυτόν.

Επίπεδο ευτυχίας 3: Beatitudo. Κάνοντας καλό στον κόσμο.

Αυτό το επίπεδο ευτυχίας βασίζεται στην ανθρώπινη επιθυμία για σύνδεση, καλοσύνη, νόημα, συμπόνια, φιλία και ενότητα.

Μας βγάξει έξω από τον εαυτό μας, μια δέσμευση να κάνουμε τη ζωή των άλλων και τον κόσμο, ένα καλύτερο μέρος.



Προφανώς, είναι ένας ωραίος τρόπος να νιώθουμε καλά.

Αυτό το είδος ευτυχίας, φυσικά, έχει να κάνει με τους άλλους ανθρώπους - με τα ελαττώματα και την πολυπλοκότητά τους. Οι άπειροι τρόποι με τους οποίους οι άνθρωποι λειτουργούν στον κόσμο μπορεί να είναι μπερδεμένοι, απογοητευτικοί και ενοχλητικοί. Έτσι, η ευτυχία δεν είναι «να κάνεις καλό» στους άλλους, είναι να περιηγηθείς με επιτυχία στον θολό κόσμο των ανθρώπινων σχέσεων. Πολύ πιο δύσκολο από όσο ακούγεται.

Επίπεδο ευτυχίας 4: Sublime Beatitudo. Η απόλυτη ευτυχία.

Εντάξει. Εδώ μιλάμε για υπέρβαση. Αυτό είναι αρκετά δύσκολο για όσους από εμάς λειτουργούμε στο επίπεδο των συνηθισμένων ανθρώπων.

Το Sublime beatitudo είναι μια αφηρημένη έννοια - συχνά ονομάζεται αυτοπραγμάτωση: η αναζήτηση (και η επίτευξη) πληρότητας και τελειότητας στον κόσμο πέρα από τον εαυτό μας και τις δικές μας ανάγκες. Είναι όταν χτυπάς διάνα σε όλα τα άλλα επίπεδα και μετά ανεβαίνεις πέρα από αυτά.

Η πνευματικότητα και η θρησκεία είναι μονοπάτια για αυτό το είδος ευτυχίας. Η τέχνη, η φιλοσοφία, η μουσική, η ποίηση, η επιστήμη υπήρξαν όλοι οι αγωγοί για την αντιμετώπιση των μεγάλων ζητημάτων της ζωής, της ανθρώπινης ύπαρξης και του σύμπαντος.

Tip of the Day: Τα επίπεδα ευτυχίας του Αριστοτέλη ρίχνουν φως σε αυτό που οι περισσότεροι από εμάς ήδη γνωρίζουμε.

Δηλαδή, αν θέλουμε να είμαστε ευτυχισμένοι, οφείλουμε στον εαυτό μας και στους γύρω μας να απολαμβάνουμε την ευτυχία από τα υλικά αντικείμενα και τις εμπειρίες, να βρίσκουμε τρόπους να επιτυγχάνουμε και να σημειώνουμε πρόοδο, να συμπεριφερόμαστε στους άλλους καλά και να κάνουμε ό,τι περνάει από το χέρι μας για το γενικό καλό στον κόσμο.

Όσο για την υπέρβαση; Δεν ξέρω να σου πω. Ίσως είναι για ελάχιστους και μάλλον για αυτούς που είναι στη φάση λίγο πριν τους ανακηρύξουμε Αγίους. Όμως δεν τρέχει τίποτα, δεν θα αγιάσουμε και όλοι! Οι υπόλοιποι χρειαζόμαστε και μπορούμε να πορευτούμε με μια απλούστερη προσέγγιση.

Θεωρώ όμως πως αν όλοι μας βάλουμε το λιθαράκι για το καλό αυτού του κόσμου, τότε αυτοί που είναι φτιαγμένοι να κάνουν την υπέρβαση θα βρουν πιο εύκολα πρόσφορο έδαφος, θα τους ανοίξουμε τον δρόμο και θα κάνουν τα «θαύματα» που περιμένουμε να γίνουν... Win - win

Πώς θα αγοράσετε την ευτυχία

Λένε ότι η ευτυχία δεν έχει σχέση με τα χρήματα, δεν αγοράζεται! Σήμερα όμως θα δούμε πώς η ευτυχία συνδέεται με το χρήμα, ανεξάρτητα του πόσα χρήματα διαθέτουμε! Μπερδευτήκατε;



Ο καθηγητής του Χάρβαρντ, Άρθουρ Μπρουκς, μας δείχνει τον δρόμο! Όπως αναφέρει χαρακτηριστικά «ανεξάρτητα από το πού βρίσκεστε στην εισοδηματική κλίμακα, με λίγη γνώση και πρακτική ο καθένας μας μπορεί να χρησιμοποιήσει τα χρήματα για να φέρει περισσότερη ευτυχία». Πάμε να δούμε τρόπους με τους οποίους μπορούμε να αγοράσουμε ευτυχία...

Αγόρασε χρόνο!

Συνεχώς λέμε ότι δεν προλαβαίνουμε! Θα θέλαμε να βγούμε για ποτό με φίλους, αλλά... θα θέλαμε να ασχοληθούμε με ένα χόμπι, όμως... ποτέ δεν βρίσκουμε αρκετό χρόνο για να κάνουμε πράγματα που μας ευχαριστούν, μας διασκεδάζουν, μας ψυχαγωγούν. Τι μπορούμε να κάνουμε γι' αυτό; Να σκεφτούμε έξυπνα και να αγοράσουμε χρόνο! Δηλαδή, αν δεν έχουμε χρόνο γιατί πρέπει να καθαρίσουμε το σπίτι μας, να το κάνει κάποιος άλλος για μας ορισμένες φορές. Έτσι, πληρώνουμε και κερδίζουμε χρόνο! Κερδίζοντας χρόνο καταφέρνουμε να κάνουμε κάτι που θα μας φέρει χαρά - δεν θα διεκπεραιώσουμε απλώς άλλη μία υποχρέωση.



Αγόρασε εμπειρίες!

Έρευνες έχουν δείξει ότι οι νέες εμπειρίες συμβάλλουν στο να γίνουμε πιο ευτυχισμένοι. Τι κάθεσαι λοιπόν; Είτε πρόκειται για μια θεατρική παράσταση είτε για ένα ταξίδι, μην περιμένεις, είναι ένας τρόπος που θα σε κάνει πιο ευτυχισμένο!

Πρόσφερε... για να συνεισφέρεις στην ευτυχία των άλλων

Όταν προσφέρουμε για έναν καλό σκοπό, απελευθερώνονται ορμόνες που σχετίζονται με την καλή διάθεση. Το ξέρατε; Επομένως, βοηθώντας τους άλλους να έχουν μια ευτυχισμένη ζωή, στην πραγματικότητα βοηθάμε και τον εαυτό μας να γίνει πιο ευτυχισμένος!

Συνδύασέ τα!

Ό,τι κάνουμε έχει σύνδεση και αντίκτυπο σε άλλους ανθρώπους. Επομένως, "αγόρασε χρόνο" για να τον μοιραστείς με άλλους ανθρώπους, "αγόρασε εμπειρίες" για να τις ζήσεις με άλλους και μαζί να δημιουργήσετε αναμνήσεις και να εξελίξετε τη σχέση σας. Η ευτυχία δεν είναι εγωιστική!

Το Ούζο Πλωμαρίου στις Κάννες



Το Ούζο Πλωμαρίου έδωσε για ακόμα μια φορά ελληνικό χρώμα στην έκθεση Tax Free World Association, που έγινε στις Κάννες στις αρχές του Οκτώβρη. Το περίπτερο της αποσταγματοποιίας βρισκόταν στον χώρο Bay Village, στο stand Bay 32. Εκεί μ' ένα δροσερό ούζο η Ποτοποιία υποδεχόταν τους επισκέπτες της έκθεσης μεταφέροντας τους νοητά στην Ελλάδα, με εικόνες γεμάτες ήλιο και θάλασσα, γύρω από το concept «a Window to Greece». Με όχημα την «καμάρα» της ετικέτας, που αποτελεί ένα χαρακτηριστικό αρχιτεκτονικό κυκλαδικό στοιχείο, καλούν τον κόσμο να βιώσει την απόλυτη εμπειρία του ελληνικού καλοκαιριού, την αίσθηση της ελευθερίας και της χαράς μέσα από την αυθεντική ελληνική απόλαυση και τρόπο ζωής.

Παράλληλα στο stand οι επισκέπτες είχα την δυνατότητα να δουν από κοντά

την Limited Edition φιάλη του Ούζου Πλωμαρίου για το 2023 που δημιουργήθηκε για να τιμήσει την ελληνική παράδοση και την ναυτική ταυτότητα της χώρας μας. Αφιερωμένη στον κώδικα Μορς, η συγκεκριμένη φιάλη στοχεύει στη διατήρηση της αναβαθμισμένης εικόνας του αποσταγματος ως ένα international brand με ελληνική ταυτότητα.

Η πλούσια γεύση του και τα εξαιρετικά αρώματα του Ούζου Πλωμαρίου, όχι μόνο κέρδισαν τις εντυπώσεις των επισκεπτών της έκθεσης αλλά κέντρισαν και το ενδιαφέρον του διεθνούς τύπου και συγκεκριμένα ενός από τα πιο σημαντικά International έντυπα για τα Spirits, το Global Drinks Intel και του επιτυχημένου περιοδικού TFWA2023 Daily. Και τα δύο έντυπα αναφέρθηκαν με εκτενή ρεπορτάζ στην ασυναγώνιστη γεύση του ελληνικού ούζου που ξυπνάει τις αισθήσεις και με την κάθε του γουλιά σε ταξιδεύει στην ηλιόλουστη Ελλάδα.

Ήξερες ότι...

Πάνω από ένα πέμπτο του γλυκού νερού παγκοσμίως βρίσκεται σε μια λίμνη!

Η λίμνη Βαϊκάλη, γνωστή και ως το «Μπλε Μάτι της Σιβηρίας», είναι η βαθύτερη και παλαιότερη λίμνη στον κόσμο. Είναι επίσης η λίμνη με τον μεγαλύτερο όγκο γλυκού νερού. Περιέχει πάνω από ένα πέμπτο του γλυκού νερού παγκοσμίως και περισσότερο από 90% του γλυκού νερού της Ρωσίας.



ΥΓΕΙΑ IVF Εμβρυογένεσις: Η μεγαλύτερη Μονάδα Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής στην Ελλάδα του Ομίλου ΗΗG

Η πρότυπη Μονάδα Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής ΥΓΕΙΑ IVF Εμβρυογένεσις, μέλος του Ομίλου Hellenic Healthcare Group (HHG), πραγματοποίησε την Πέμπτη, 12 Οκτωβρίου και ώρα 19:00, παρουσίαση σε δημοσιογράφους με τίτλο "Made with Love and Science" στο θερινό σινεμά του Πολεμικού Μουσείου. Στην παρουσίαση έδωσαν το παρών μέλη της Διοίκησης, καθώς και στελέχη της Μονάδας.

Οι παρευρισκόμενοι είχαν την ευκαιρία να μάθουν περισσότερα για τη λειτουργία της Μονάδας ΥΓΕΙΑ IVF Εμβρυογένεσις τον τελευταίο ενάμιση χρόνο και να πάρουν περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την πολύτιμη

συμβολή της στη ζωή πολλών ζευγαριών να εκπληρώσουν το όνειρό τους και να φέρουν στον κόσμο ένα υγιές παιδί, με ασφάλεια. Αλλωστε το ζήτημα της υπογεννητικότητας είναι μείζον για τη χώρα μας, με κοινωνικές και οικονομικές προεκτάσεις, και πλέον επηρεάζει την καθημερινότητα και την ψυχολογία χιλιάδων ζευγαριών.

Κατά τη διάρκεια της παρουσίασης, οι καλεσμένοι ενημερώθηκαν σχετικά με τον υπερσύγχρονο εξοπλισμό που διαθέτει η Μονάδα, καθώς και το προηγμένο [Εμβρυολογικό Εργαστήριο](#) της που είναι ένα από τα καλύτερα στον κόσμο και στο οποίο εφαρμόζονται οι πιο καινοτόμες και εξειδικευμένες μέθοδοι εξωσωματικής γονιμοποίησης. Με σύμμαχο την επιστήμη και την τεχνολογία, η Μονάδα ΥΓΕΙΑ IVF Εμβρυογένεσις, διαθέτει εξοπλισμό τελευταίας γενιάς, όπως συστήματα Time-lapse με καινοτόμους επωαστές νέας τεχνολογίας, το μοναδικό στην Ελλάδα σύστημα εξαερισμού LifeAire IVF που βελτιώνει έως και 14.9% τα ποσοστά επιτυχίας της εξωσωματικής γονιμοποίησης, σύστημα ιχνηλάτησης και ταυτοποίησης RI Witness, σύστημα παρακολούθησης των συνθηκών του εργαστηρίου LogGuard, πρωτοποριακά συστήματα Τεχνητής Νοημοσύνης, και Τράπεζα Κατάψυξης.

Στη Μονάδα ΥΓΕΙΑ IVF Εμβρυογένεσις, λειτουργεί αυτόνομο Εργαστήριο Γενετικής, το πρώτο στην Ελλάδα αδειοδοτημένο από την Εθνική Αρχή Ιατρικής Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής.

Μπορείτε να παρακολουθήσετε την ταινία [εδώ](#).

Ήξερες ότι...

Οι μέλισσες έχουν πολύ καλή μνήμη!



Μπορεί ο εγκέφαλος μιας μέλισσας να έχει το μέγεθος κεφαλιού καρφίτσας, όμως έχει πολύ καλή μνήμη, και δεν κατευθύνεται μόνο από το ένστικτό της. Κάτι ακόμα που προκαλεί εντύπωση είναι πως όταν η μέλισσα αλλάζει θέσεις εργασίας, δηλαδή μελίσι, αλλάζει και η χημεία του εγκεφάλου της!

Καρκίνος του μαστού: Το υποστηρικτικό περιβάλλον είναι πολύτιμος σύμμαχος

Ο Οκτώβριος έχει καθιερωθεί ως Μήνας Πρόληψης και Ενημέρωσης για τον Καρκίνο του Μαστού. Η ύπαρξη υποστηρικτικού περιβάλλοντος για τις γυναίκες που πάσχουν από καρκίνο του μαστού είναι εξαιρετικά σημαντική.

Η ψυχολόγος Έλενα Βλαχάκου δήλωσε στο Say Yes to the Press ότι «η ξαφνική διάγνωση μιας χρόνιας και απειλητικής για τη ζωή ασθένειας προκαλεί μία σειρά από πρωτόγνωρα, έντονα και αρνητικά συναισθήματα». Και μπορεί κάθε γυναίκα να αντιδρά διαφορετικά, ωστόσο υπάρχουν κοινά χαρακτηριστικά. «Σε πρώτο στάδιο, είναι απολύτως λογικό το σοκ, το άγχος και ο φόβος να είναι τα αρχικά συναισθήματα με τα οποία καλείται να έρθει αντιμέτωπη κάθε γυναίκα που προσπαθεί να αντιληφθεί τι ακριβώς είναι αυτό το οποίο της συμβαίνει, ποια η σοβαρότητά του και κυρίως ποιες οι επιπτώσεις του».

Οι ψυχολογικοί παράγοντες

Δεδομένου ότι τα τελευταία χρόνια πολλές έρευνες για τον καρκίνο του μαστού επικεντρώνονται στους ψυχολογικούς παράγοντες που συνδέονται τόσο με την

εμφάνιση της νόσου, όσο και με την αντιμετώπισή της, αντιλαμβανόμαστε ότι «ένα δυνατό υποστηρικτικό περιβάλλον μπορεί να παίξει πολύ σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη της θεραπείας και της αντιμετώπισης της νόσου».





Όπως επισημαίνει η κα Βλαχάκου «αν κατανοήσουμε τη σημαντικότητα της υποστήριξης της γυναίκας που νοσεί, θα μπορέσουμε σίγουρα να επιφέρουμε θετικά αποτελέσματα στην πορεία αυτής της επίπονης, σωματικά και ψυχικά, διαδικασίας».

Ο ρόλος του συντρόφου

Σύμφωνα με την κα Βλαχάκου, ο σύντροφος «έχει τη δυνατότητα να βοηθήσει τη γυναίκα που πάσχει από καρκίνο του μαστού να συμβιβαστεί με τις αλλαγές στην εικόνα της και να την κάνει να αγαπήσει τον εαυτό της και με τις νέες αυτές αλλαγές στο σώμα της, να νιώθει ελκυστική και ποθητή ξανά».

Ο ρόλος του φιλικού περιβάλλοντος

«Πολύτιμος είναι και ο ρόλος των φίλων, που μπορούν να δείξουν στην ασθενή πως τίποτα δεν έχει αλλάξει στην καθημερινότητα και στις συνήθειες που μέχρι πρότινος είχαν, ίσως απλά κάποια πράγματα να χρειαστεί να τροποποιηθούν, όμως και πάλι υπάρχει χρόνος και κυρίως τρόπος για διασκέδαση και γέλια».

Πολύτιμη η στήριξη από ειδικό

Η επικοινωνία με έναν ειδικό ψυχικής υγείας ή μία ομάδα υποστήριξης είναι ιδιαίτερα σημαντική. «Εκεί η γυναίκα που περνά αυτή τη δύσκολη φάση μπορεί να αισθανθεί ελεύθερη να συζητήσει όλα όσα νιώθει, όσα φοβάται και όσα επιθυμεί, δίχως κανέναν ενδοιασμό. Η επικοινωνία αυτή θα τη βοηθήσει να διαχειριστεί το στρες της, τις ανησυχίες της και να διατηρήσει τη θετικότητα και την πειθαρχία που τόσο χρειάζεται, μέχρι να τελειώσει η περιπέτειά της αυτή».



Η LG πρωτοπορεί στην ασφάλεια λογισμικού αυτοκινήτου



Η επόμενη γενιά οχημάτων θα είναι πολλά περισσότερα από ένα απλό μέσο μεταφοράς. Στο εγγύς μέλλον τα αυτοκίνητα θα είναι ταυτόχρονα έξυπνες συσκευές και χώρος ψυχαγωγίας, ενσωματώνοντας καινοτόμες τεχνολογίες και υπηρεσίες, όπως αυτόνομη οδήγηση, μεγάλα δεδομένα, τεχνητή νοημοσύνη (AI), cloud computing και λύσεις ασύρματων δικτύων.

Επιπλέον, το "software-defined vehicle" (SDV) θα γίνει ο κανόνας, με λειτουργικά συστήματα

που θα επιβλέπουν όλες τις πτυχές της ψυχαγωγίας, της άνεσης και της ασφάλειας των επιβατών. Με τη μετάβαση από το hardware στο software αυξάνεται η σημασία της κυβερνοασφάλειας των οχημάτων, ένα θέμα που οι παγκόσμιες αυτοκινητοβιομηχανίες και οι καινοτόμοι κατασκευαστές εξαρτημάτων όπως η LG λαμβάνουν πολύ σοβαρά υπόψη τους.

Η LG, ένας σημαντικός πάροχος προηγμένων εξαρτημάτων αυτοκινήτων, καταβάλλει συνεχείς προσπάθειες για την ενίσχυση της ασφάλειας στον κυβερνοχώρο για τις καινοτόμες λύσεις που αναπτύσσει. Το 2021, η LG εξαγόρασε την Cybellum, μια ισραηλινή εταιρεία λογισμικού με τεχνογνωσία στη διερεύνηση ευπαθειών στην κυβερνοασφάλεια των αυτοκινήτων. Το 2022, η LG υπέγραψε μνημόνιο κατανόησης με τις κορεατικές εταιρείες LG U+ και Cryptolab, για μια συνεργασία στον τομέα της post-quantum κρυπτογραφίας (PQC). Αυτές οι τεχνολογίες αιχμής πρόκειται να χρησιμοποιηθούν σε τομείς που απαιτούν αυστηρή κυβερνοασφάλεια, όπως οι πληρωμές εντός του οχήματος, οι υπηρεσίες V2X και οι υπηρεσίες OTA.

Tech News

Η AI διάβασε τυλιγμένο πάπυρο που απανθρακώθηκε από τον Βεζούβιο!

Ένας αλγόριθμος τεχνητής νοημοσύνης κατάφερε να διαβάσει ένα απόσπασμα αρχαίου ελληνικού κειμένου που βρισκόταν σε απανθρακωμένες σελίδες.

Το σύστημα τεχνητής νοημοσύνης αναπτύχθηκε από αμερικανό φοιτητή, ο οποίος κατάφερε έτσι να κερδίσει διαγωνισμό που διοργάνωσαν αρχαιολόγοι για την αποκρυπτογράφηση καμένων παπύρων από το Ερκόλανο, πόλη που καταστράφηκε μαζί με την Πομπηία στην έκρηξη του Βεζούβιου το 79 μ.Χ.

Το επίτευγμα δίνει ελπίδες για την αποκρυπτογράφηση κειμένων σε εκατοντάδες ακόμα πάπυρους από το Ερκόλανο, που αποτελεί τη μόνη βιβλιοθήκη της ελληνορωμαϊκής αρχαιότητας που επιζεί μέχρι σήμερα.



«Ζήσε χωρίς εκφοβισμό»: Ο Γιάννης Μπουρούσης πρεσβευτής της νέας τηλεοπτικής καμπάνιας του Live Without Bullying



Περιστατικά σχολικής βίας και εκφοβισμού ανάμεσα σε παιδιά και εφήβους λαμβάνουν τελευταία ολοένα αυξανόμενες διαστάσεις στην Ελλάδα και τον κόσμο. Μάλιστα, το 26% των εκπαιδευτικών έχει αντιληφθεί περιστατικό διαδικτυακού εκφοβισμού εντός του σχολείου, βάσει [έρευνας του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου](#),

ενώ το 35% των παιδιών που έπεσαν θύματα αυτού απευθύνθηκαν σε κάποιον ενήλικο για βοήθεια.

Αυτήν ακριβώς την πολύτιμη στήριξη σε μαθητές, εκπαιδευτικούς και γονείς, ενισχύει διαρκώς το πρόγραμμα [«Live Without Bullying»](#), η πρωτοβουλία του ΚΜΟΠ για την καταπολέμηση του σχολικού και διαδικτυακού εκφοβισμού, δηλώνοντας πως «υπάρχουν λύσεις, αρκεί να μιλήσεις». Στο νέο κοινωνικό του μήνυμα που θα ξεκινήσει να προβάλλεται στα τηλεοπτικά κανάλια από τις 15 Οκτωβρίου, το «Live Without Bullying» τονίζει σθεναρά την ανάγκη καταπολέμησης του εκφοβισμού καθώς και της μεγαλύτερης ενημέρωσης και υποστήριξης παιδιών και ενηλίκων. Πρωταγωνιστής του νέου τηλεοπτικού σποτ και πρεσβευτής του αγώνα κατά του

εκφοβισμού είναι ο αγαπημένος παλαίμαχος διεθνής καλαθοσφαιριστής Γιάννης Μπουρούσης, ο οποίος για ακόμη μία φορά δείχνει την έμπρακτη στήριξη του στις δράσεις του Live Without Bullying, μεταδίδοντας το ηχηρό μήνυμά του για μια ζωή χωρίς εκφοβισμό. Δείτε το σποτ [ΕΔΩ](#).

Market Trends

Η Darphin Paris παρουσιάζει τη νέα συλλογή Éclat Sublime

Η συλλογή Éclat Sublime εξελίχθηκε για να βοηθήσει στην αποκατάσταση της νεανικής λάμψης στη θαμπή και αφυδατωμένη επιδερμίδα. Πλέον αναβαθμίζεται η τελετουργία λάμψης στο επόμενο επίπεδο, με δύο προσθήκες στη συλλογή Éclat Sublime.

Η Darphin Paris παρουσιάζει τις κάψουλες Radiance Boosting Capsules με Προβιταμίνη C & E και τις κάψουλες Youth Renewing Retinol - γιατί οι μεγάλες θεραπείες μπορούν να περιέχονται και σε μικρές συσκευασίες.

Σε συσκευασία από κάψουλες μίας δόσης από φυσικά συστατικά, αυτές οι φόρμουλες αποτελούν το τέλειο συμπλήρωμα της συλλογής Éclat Sublime που ενισχύει τη λάμψη, για μια επιδερμίδα που είναι σφριγηλή, ελαστική και εξαιρετικά φωτεινή.



Η Ελλάδα κατακτά την πρώτη θέση στον διαγωνισμό Starbucks EMEA Barista Championship 2023

Αυτόν τον Οκτώβριο, η Ελληνίδα Starbucks Barista Champion 2023, Βάσω Παπασταματίου, από το κατάστημα Starbucks της Ρόδου, κατέκτησε την κορυφή στον διαγωνισμό EMEA Barista Championship, μια διοργάνωση που εδώ και δέκα χρόνια αναδεικνύει τον καλύτερο barista των Starbucks σε επίπεδο γνώσεων, δεξιοτεχνίας και αγάπης για τον καφέ για την περιοχή της Ευρώπης, Μέσης Ανατολής και Αφρικής.

Ο ετήσιος διαγωνισμός Barista Championship αποτελεί μια από τις σημαντικότερες αφορμές για την εταιρία να γιορτάσει τους ανθρώπους της και να μεταφέρει τις γνώσεις και την δεξιοτεχνία από τους ειδικούς του καφέ στους πελάτες της παγκόσμιο επίπεδο. Διαγωνιζόμενοι από όλη την Ευρώπη, τη Μέση Ανατολή και την Αφρική, κάθε χρόνο καλούνται να φορέσουν τις πράσινες ποδιές τους και να αναδείξουν τις εξαιρετικές γνώσεις και το ταλέντο τους γύρω από την τέχνη του καφέ, σε μια ετήσια διοργάνωση γεμάτη πάθος, τεχνογνωσία και άπλετο ενθουσιασμό για την αγαπημένη σε όλους μας συνήθεια, την παρασκευή και απόλαυση μιας τέλειας κούπας καφέ.



Press Room

Στο νέο IKEA Live Shopping Event πρωταγωνιστούν τα παπλώματα και οι συμβουλές για έναν άνετο ύπνο



Η IKEA παρουσίασε την Πέμπτη 12.10 το νέο IKEA Live Shopping Event αφιερωμένο στο προϊόν που βρίσκεται πρώτο στη λίστα των φθινοπωρινών αγορών, τα παπλώματα. Ο Τάκης Βαρτζίκος, IKEA Product Category Manager και η Μαρία Μπεκατώρου μοιράστηκαν τους σημαντικούς παράγοντες για την απόλυτη εμπειρία ξεκούρασης και ύπνου με τους συμμετέχοντες.

Οι κατάλληλες προϋποθέσεις ξεκούρασης και ύπνου συμβάλουν σημαντικά στη σωματική υγεία και ευεξία καθώς ενισχύουν το ανοσοποιητικό και επιφέρουν ευεργετικές επιδράσεις στον ανθρώπινο οργανισμό. Οι

παράγοντες που προσφέρουν έναν ποιοτικό ύπνο σύμφωνα με τον Τάκη Βαρτζίκο είναι οι παρακάτω: διαχείριση φωτός με χαμηλό ή ανύπαρκτο φωτισμό στο δωμάτιο, διαχείριση θορύβου δημιουργώντας ένα ήρεμο περιβάλλον, διαμόρφωση χώρου επιλέγοντας τα κατάλληλα χρώματα, έπιπλα, αλλά και ποιοτικά προϊόντα ύπνου.

Η IKEA, έχοντας μελετήσει και δημιουργήσει όλα τα προϊόντα που αναβαθμίζουν την ποιότητα ύπνου, παρουσιάζει στο νέο IKEA Live Shopping Event όλη την ποικιλία παπλωμάτων που προσφέρει ανάλογα με τις ανάγκες και επιθυμίες του εκάστοτε καταναλωτή. Τα παπλώματα έχουν εποχικότητα και ποικίλουν ανάλογα με την επιθυμητή θερμοκρασία που θέλει κανείς να δημιουργήσει για έναν ξεκούραστο και άνετο ύπνο. Στη θερμοκρασία αλλά και στην ποιότητα του παπλωματος καθοριστικό ρόλο έχει και το εσωτερικό του, με ελαφρύτερη μόνωση κατά τους ανοιξιότικους και φθινοπωρινούς μήνες και πιο ενισχυμένη κατά τους χειμερινούς.

Έρθαν τα νέα επιδόρπια και ροφήματα γιαουρτιού HiPRO από την Danone

Το HiPRO είναι η νέα γευστική πρόταση στα επιδόρπια και ροφήματα γιαουρτιού με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη. Με την εμπειρία, την τεχνογνωσία και την εγγύηση ποιότητας Danone, το HiPRO πιστεύοντας στην αξία της σωματικής άσκησης και επικροτώντας κάθε προσπάθεια, μικρή ή μεγάλη, δεσμεύεται να προσφέρει διατροφικές λύσεις που θα μας υποστηρίζουν σε κάθε βήμα και κάθε διαδρομή. Με υψηλής ποιότητας φυσική πρωτεΐνη, 0% λιπαρά και χωρίς πρόσθετα σάκχαρα (περιέχει φυσικά σάκχαρα), το HiPRO έρχεται να δώσει το απαραίτητο καθημερινό boost πρωτεΐνης με τον πιο απολαυστικό τρόπο.

Το HiPRO κυκλοφορεί σε δυο εναλλακτικές επιλογές, που εξασφαλίζουν κάθε φορά την επιθυμητή ποσότητα πρωτεΐνης:

- επιδόρπια γιαουρτιού 160γρ. με 15γρ. πρωτεΐνης ανά κύπελλο σε 4 γεύσεις: μύρτιλο, μπανάνα-φυστικοβούτυρο, στρατσιατέλλα και βανίλια.

- και ροφήματα γιαουρτιού 300ml με 25γρ. πρωτεΐνης ανά μπουκάλι σε 2 γεύσεις: μάνγκο και φράουλα-βατόμουρο.

Τα νέα ροφήματα γιαουρτιού HiPRO είναι χωρίς λακτόζη, ενώ περιέχουν πρωτεΐνη ορού γάλακτος, η οποία συμβάλλει στην αύξηση και διατήρηση της μυϊκής μάζας, αλλά και όλα τα απαραίτητα αμινοξέα που χρειάζεται το σώμα για την τόνωσή του. Μπορούν να διατηρηθούν έως και 6 ώρες εκτός ψυγείου, γεγονός που τα καθιστά κατάλληλα για κατανάλωση on the go, κάθε στιγμή της ημέρας!



Το παλαιότερο εστιατόριο στον κόσμο!

SAY *yes* & get impressed



Το παλαιότερο εστιατόριο στον κόσμο βρίσκεται στη Μαδρίτη και είναι το Sobrino de Botín. Σερβίρει εδώ και περίπου 300 χρόνια εξαιρετικά πιάτα και το εντυπωσιακό είναι ότι ο φούρνος του δεν έσβησε ούτε στιγμή στη διάρκεια του Ισπανικού Εμφυλίου αλλά και της πρόσφατης πανδημίας. Το κτίριο στο οποίο στεγάζεται είναι εκεί από το 1590! Το εστιατόριο απασχολεί 70 άτομα και άνοιξε με την επωνυμία Casa Botín το 1725 από έναν Γάλλο σεφ, τον Jean Botín. Το κληρονόμησε ένας από τους ανιψιούς του το 1753. Τότε πήρε την επωνυμία Sobrino de Botín (Ανιψιός του Μποτίν), την οποία διατήρησε έως σήμερα. Άλλαξε χέρια ακόμη μια φορά, όταν το απέκτησε τον προηγούμενο αιώνα η οικογένεια González η οποία το λειτουργεί έως τώρα. Το Sobrino de Botín σερβίρει γευστική κουζίνα της Καστίλης, και μάλιστα το ψητό χοιρινό του με πατάτες και jamón είναι διάσημο παγκοσμίως!





από την **Κική Δρίτσα**

Φτιάχνουμε mandarincello!



Σήμερα είναι η μέρα που γιορτάζουμε το λικέρ και είπαμε να φτιάξουμε mandarincello, δηλαδή λικέρ μανταρίνι! Αν δεν το έχετε δοκιμάσει, ήρθε η ώρα!

Θα χρειαστούμε:

- Χυμό από 5 μανταρίνια
- Φλούδες από 3 - 4 μανταρίνια
- 4 γαρίφαλα
- 3 ξυλάκια κανέλας
- 1,5 l λευκό κρασί
- 500 γρ. καστανή ζάχαρη

Έτοιμση:

- Βάζουμε σε μια κατσαρόλα το κρασί, τον χυμό, τη ζάχαρη, τα ξυλάκια κανέλας και τις φλούδες.
- Τα αφήνουμε να βράσουν για 10 - 12 λεπτά σε μέτρια φωτιά.
- Σουρώνουμε το περιεχόμενο και το τοποθετούμε σε μπουκάλι.
- Διατηρείται στο ψυγείο, καλά κλεισμένο.

Καλή μας απόλαυση!





Ο Νίκος Θρασυβούλου συνομιλεί με τη Λένα Μαντά

Λαχτάρα για κεράσια (2ος χρόνος) Μιούζικαλ «τσέπης»

Η εξαιρετική παράσταση-αφιέρωμα στην 26χρονη καλλιτεχνική διαδρομή της Αμαξοστοιχίας-Θεάτρου το Τρένο στο Ρουφ συνεχίζεται...

Μετά από μία επιτυχημένη σειρά παραστάσεων, το μιούζικαλ τσέπης «Λαχτάρα για κεράσια», με τις συγκλονιστικές ερμηνείες του Λεωνίδα Καλαφαγιάννη και της Έλενας Μεγγρέλη σε σκηνοθεσία Ευθύμη Χρήστου, συνεχίζεται για 2η χρονιά στο Θεατρικό Βαγόνι της Αμαξοστοιχίας-Θεάτρου το Τρένο στο Ρουφ, κάθε Δευτέρα και Τρίτη στις 21.00 από τις 23 Οκτωβρίου 2023.

Διάρκεια παράστασης: 90 λεπτά (χωρίς διάλειμμα)

Προαγορά εισιτηρίων απαραίτητη

- Ηλεκτρονικά στο more.com/theater/laxtara-gia-kerasia-2023-2024
- Τηλεφωνικά στο 2117700000 (more.com)
- Φυσικά σημεία πώλησης more.com (αφού προηγηθεί κράτηση ηλεκτρονικά ή τηλεφωνικά στο 2117700000)

Στην Αμαξοστοιχία-Θέατρο το Τρένο στο Ρουφ λειτουργεί επίσης Wagon-Bar & Wagon Restaurant για φαγητό και ποτό.

Για κρατήσεις μπορείτε να καλέσετε στα 6937604988 & 2105298922 καθημερινά από τις 18.00 και ηλεκτρονικά στα e-table.gr και e-restaurants.gr.



LIVE στο κανάλι YouTube και στην σελίδα του ΙΑΝΟΥ

ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ ΜΕ ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ ΣΤΟ CAFÉ ΤΟΥ ΙΑΝΟΥ

ΛΕΝΑ ΜΑΝΤΑ

Τετάρτη 18/10/23 @ 20:30

Ο ΝΙΚΟΣ ΘΡΑΣΥΒΟΥΛΟΥ συνομιλεί με τη συγγραφέα ΛΕΝΑ ΜΑΝΤΑ. Μια συζήτηση, σε πρώτο πρόσωπο, για την τέχνη, την κοινωνία, τη ζωή, με τη συμμετοχή του κοινού.

ΙΑΝΟΣ
ΑΛΥΣΙΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
Σταδίου 24 | Τ 210 32 17 010

Είσοδος ελεύθερη

Την Τετάρτη 18 Οκτωβρίου στις 20:30 ο δημοσιογράφος Νίκος Θρασυβούλου, στο πλαίσιο του κύκλου συζητήσεων «Συναντήσεις με Συγγραφείς» στο café του ΙΑΝΟΥ, συνομιλεί με τη συγγραφέα Λένα Μαντά, σε πρώτο πρόσωπο, για την τέχνη, την κοινωνία, τη ζωή, με τη συμμετοχή του κοινού.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ.

Link εκδήλωσης: <https://bitly.ws/Wq5V>

ΓΙΩΡΓΟΣ
ΣΥΜΠΑΡΔΗΣΠΛΑΤΕΙΑ
ΚΛΑΥΘΜΩΝΟΣ

Πλατεία Κλαυθμώνος

Ο πρώτος χρόνος της δικτατορίας των Συνταγματαρχών μέσα από τα μάτια ενός δεκαεννιάχρονου φοιτητή της Νομικής. Η σύλληψή του στο κηπάριο της πλατείας Κλαυθμώνος και η περιπλάνησή του στον κόσμο των ομοφυλοφίλων της εποχής.

Η αναδρομή στο παρελθόν της ενηλικίωσης του νεαρού αφηγητή και ταυτόχρονα μία κατάδυση στον θολό βυθό του οικογενειακού του περιβάλλοντος: Η μητέρα, ο πατέρας και ο τρίτος άνθρωπος που μπαινόβγαινε παλιά στο σπίτι. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Από σκηνής και από πλατείας

Ιάκωβος Καμπανέλλης

Από σκηνής και από πλατείας



Κείμενα, συνεντεύξεις, ομιλίες του Ιάκωβου Καμπανέλλη. Κείμενα για τον Ιάκωβο Καμπανέλλη.

Σκέφτομαι κάπου κάπου πόσο μοιάζει το θέατρο μ' αυτό που κάνουμε καμιά φορά στη ζωή όταν καλούμε κάποιον με τον οποίο έχουμε μια διαφορά για «να κουβεντιάσουμε το θέμα». Και πόσο, ακόμα πιο πολύ, μοιάζει με το θέατρο μια τέτοια δράση όταν τον καλούμε για «να το ξανακουβεντιάσουμε». Τι κάνουμε τότε μ' αυτό τον άλλο, ή μ' αυτούς τους άλλους, αν η διαφορά είναι ανάμεσα σε πιο πολλούς; Συναντιόμαστε στο μέρος που ορίζουμε και εκεί ο καθένας έρχεται (περίπου) έτοιμος για την αντιπαράθεση. Παίρνει ή ξαναπαίρνει ο καθένας τη θέση που υποστηρίζει, αναφέρεται η προϊστορία της διαφοράς και τα συμβάντα, αν υπάρχουν και τέτοια. Κάποιοι ξαναζούν με πάθος όσα ένιωσαν κι όσα συνέβησαν, το σωστό ή το δίκιο διεκδικούνται από διάφορες θέσεις και διαφορετικές αντιλήψεις... Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

quote of the day

**"FOOD IS OUR COMMON GROUND,
A UNIVERSAL EXPERIENCE"**

James Beard



16 Οκτωβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Άρτου
- > Παγκόσμια Ημέρα Σπονδυλικής Στήλης
- > World Food Day
- > Global Cat Day
- > National Liqueur Day
- > National Sports Day
- > National Boss's Day
- > National Pharmacy Technician Day
- > National Dictionary Day

tip of the day

**There is no
sincerer love than
the love of food.**

George Bernard Shaw