



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**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE

**ΘΑ ΦΤΑΣΟΥΜΕ
ΣΤΗΝ ΙΣΟΤΗΤΑ;**





Κάθε παιδί
αξίζει μια οικογένεια

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!**

Σήμερα γιορτάζουμε την Παγκόσμια Ημέρα Οικογένειας και νομίζω πως είναι μια καλή αφορμή να σκεφτούμε λίγο παραπάνω τα μέλη της οικογένειάς μας που συχνά λόγω της απαιτητικής καθημερινότητας παραμελούμε. Έχεις σκεφτεί πόσες στιγμές "κλέψαμε" από την οικογένειά μας για να τις χαρίσουμε στη δουλειά μας ή απλά σε... υποχρεώσεις;

Η σκέψη μου όμως σήμερα βρίσκεται κυρίως στα παιδιά χωρίς οικογένεια... Στα παιδιά που βρίσκονται σε ιδρύματα, που απομακρύνθηκαν από τις βιολογικούς τους γονείς, στα παιδιά που πρέπει όλοι εμείς να στηρίξουμε.

Κάθε παιδί αξίζει μια οικογένεια: Αυτό είναι αδιαπραγμάτευτο. Τα Παιδικά Χωριά SOS, λοιπόν, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα της Οικογένειας στις 15 Μαΐου, υλοποιούν καμπάνια ενημέρωσης με βασικό μήνυμα «Κάθε παιδί αξίζει μια οικογένεια». Σκοπός της καμπάνιας είναι η ανάδειξη της αξίας του θεσμού της οικογένειας, σε όλες τις μορφές της, με στόχο κάθε παιδί να μεγαλώνει με αγάπη, σεβασμό και ασφάλεια.

Η οικογένεια και η ενδυνάμωσή της είναι στο επίκεντρο του έργου των Παιδικών Χωριών SOS και όλων των προγραμμάτων τους. Από τα Παιδικά Χωριά SOS, που προσφέρουν «οικογενειακού τύπου» φροντίδα για παιδιά που χρειάστηκε να απομακρυνθούν από τις βιολογικές τους οικογένειες έως τα Κέντρα Στήριξης Παιδιού και Οικογένειας, τα οποία λειτουργούν σε όλη την Ελλάδα και παρέχουν υπηρεσίες Πρόληψης, υποστηρίζοντας ευάλωτες οικογένειες και βοηθώντας τις να μείνουν ενωμένες. Επιπλέον, τα Παιδικά Χωριά SOS στηρίζουν έμπρακτα, πολλά χρόνια τώρα, την Αποϊδρυματοποίηση, μέσα από την Αναδοχή και την Υιοθεσία, σε συνεργασία με τους αρμόδιους φορείς.

Στο πλαίσιο της καμπάνιας για την Παγκόσμια Ημέρα της Οικογένειας, τα Παιδικά Χωριά SOS θα πραγματοποιήσουν εκδηλώσεις σε όλη την Ελλάδα, με στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού. Στην Αθήνα, μας καλούν την Τετάρτη 15 Μαΐου (17:00-21:00) στη Δημοτική Αγορά Κυψέλης, με μία σειρά ψυχαγωγικών δράσεων για μικρούς και μεγάλους, εικαστικά εργαστήρια για παιδιά, προβολή ενημερωτικού υλικού σε video, δια ζώσης ενημέρωση από τους επιστημονικούς συνεργάτες του Κέντρου Στήριξης Παιδιού και Οικογένειας και του Κέντρου Μαθησιακής και Παιδαγωγικής Υποστήριξης Αθήνας και πολλές ακόμα εκπλήξεις.

Παράλληλα, η Φιλαρμονική Ορχήστρα του Πυροσβεστικού Σώματος θα προσφέρει στα παιδιά την ευκαιρία να ανακαλύψουν τα μουσικά όργανα και θα παισιώσει την εκδήλωση με μουσική και τραγούδια. Δες [εδώ](#) όλες τις προγραμματισμένες εκδηλώσεις σε όλη την Ελλάδα.

Δες, επίσης, το [βίντεο](#) που δημιούργησαν τα Παιδικά Χωριά SOS, με την υποστήριξη της Σίσσυ Χρηστίδου, η οποία το «αγκάλιασε» με τη φωνή της. Ας το μοιραστούμε στα Social Media αναδεικνύοντας τη σημασία του θεσμού της οικογένειας και το ρόλο της σε μια κοινωνία με αγάπη, σεβασμό και ασφάλεια για κάθε παιδί.

Tip of the Day: Κοίταξε τι συμβαίνει γύρω σου... είναι η απόδειξη πως τίποτα στη ζωή δεν είναι δεδομένο. Γι' αυτό αφιέρωσε αυτή την ημέρα στην οικογένειά σου, κάντε πράγματα μαζί. Αυτές οι μικρές στιγμές χτίζουν πολύ δυνατές αναμνήσεις.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!

Θα φτάσουμε στην ισότητα;

Σήμερα, πολλοί άνθρωποι ισχυρίζονται πως η τεχνητή νοημοσύνη και γενικότερα η τεχνολογική πρόοδος είναι σε θέση να δώσει λύσεις σε πάρα πολλά πράγματα, ακόμα και να εξαλείψει ανισότητες. Είναι όμως έτσι;



Ας γυρίσουμε τον χρόνο πίσω... Το Διαδίκτυο είχε θεωρηθεί παράγοντας εκδημοκρατισμού, κάνοντας εύκολη την πρόσβαση σε πληροφορίες και γνώση. Επίσης, ο ηλεκτρονικός υπολογιστής σε συνδυασμό με τη συνδεσιμότητα διευκολύνει από τη στιγμή που μπήκε στη ζωή μας την καθημερινότητά μας.

Η αλήθεια είναι ότι ιστορικά οι καινοτομίες έφεραν επανάσταση στον κόσμο, αλλά απλώς άλλαξαν τους διαύλους μέσω των οποίων έρεε η ανισότητα. Οι "νικητές" και οι "ηττημένοι" από αυτές τις αλλαγές μετατοπίστηκαν αρκετά, αλλά συχνά μια νέα ελίτ ή τμήματα της ελίτ επωφελήθηκαν ακόμη περισσότερο.

Ας σκεφτούμε αυτό: Αν η τεχνολογική καινοτομία μπορούσε να προχωρήσει τόσο πολύ που να εξαφάνιζε αποτελεσματικά τις περισσότερες υλικές ανισότητες, θα εξάλειφε την ανισότητα από παντού και θα αποτελούσε παρελθόν;

Ήδη ο κόσμος μας έχει δει μια αύξηση στον υλικό πλούτο από τα τέλη του 1700, έτσι ώστε η συντριπτική πλειονότητα της γης δεν έχει πλέον προβλήματα όπως το να παρέχει επαρκή τροφή για να ζήσουν οι άνθρωποι, αλλά πια εστιάζει στη φύση και την ποιότητα της τροφής που παρέχεται. Ας μην ξεχνάμε πως ακόμα και όταν υπάρχει αφθονία, οι ανισότητες παραμένουν και δεν μπορούμε εύκολα να τις εξαλείψουμε.





Οι δείκτες ανισότητας αλλάζουν...

Κάποτε η διαθεσιμότητα αλατιού και κοινών μπαχαρικών όπως πιπέρι ή κανέλα, ή ροφημάτων όπως ο καφές ή η σοκολάτα, ήταν τόσο περιορισμένη... Το αλάτι και άλλα βασικά είδη συχνά φορολογούνταν βαριά και αυτό οδηγούσε σε αναταραχές, διαμάχες και επαναστάσεις. Σήμερα όμως αυτά τα είδη δεν τα βλέπουμε ως δείκτη ανισότητας, ούτε αισθανόμαστε πλούσιοι επειδή τα έχουμε σε αφθονία. Δηλαδή, κανείς δεν πανηγυρίζει επειδή έχει αλάτι και μπαχαρικά στο σπίτι του! Αυτό όμως δεν σημαίνει πως δεν υπάρχουν ακόμα υλικές ανισότητες... Απλώς τα πράγματα αλλάζουν... Όσον αφορά τα βασικά τρόφιμα, φάρμακα και εκατοντάδες ή και χιλιάδες αγαθά και υπηρεσίες, οι ανισότητες έχουν περιοριστεί.

Η τεχνολογία θα μπορούσε να κάνει πολλά για να αυξήσει την υλική μας ισότητα, αλλά ίσως στην πραγματικότητα να κάνει την αντίληψή μας για την ανισότητα ακόμη πιο έντονη. Υπάρχει ένα όριο στο τι μπορούν να κάνουν οι βελτιώσεις στην τεχνολογία.

Το πρόβλημα της στέγασης

Θα βοηθούσε η τεχνολογική πρόοδος στην επίλυση του προβλήματος της στέγασης στις πιο επιθυμητές

περιοχές; Στην πραγματικότητα, όχι μόνο δεν θα μείωνε το πρόβλημα αλλά, με τόσους πολλούς ανθρώπους τώρα που είναι πιο πλούσιοι επιδεινώνονται ουσιαστικά τα προβλήματα του προσιτού κόστους στέγασης στον κόσμο. Ακόμη και χωρίς τα προβλήματα των υφιστάμενων κανόνων και κανονισμών, απλά δεν θα ήταν δυνατό να αυξηθεί ο χώρος στέγασης της ίδιας ποιότητας με αυτόν που ήδη υπάρχει για να καλύψει την αυξημένη ζήτηση, χωρίς να αυξηθούν δραστικά οι τιμές των νέων και των υφιστάμενων κατοικιών, είτε πρόκειται για πώληση είτε για ενοικίαση.

Ζούμε σε έναν κόσμο που έχει επιδείξει πολύ μεγάλη πρόοδο στη μείωση της υλικής φτώχειας σε απόλυτη κλίμακα και στη βελτίωση της πρόσβασης σε πολλά αγαθά και υπηρεσίες που κάποτε θεωρούνταν προνόμιο των πλούσιων. Τώρα η κατάσταση έχει μετατοπιστεί αρκετά και μιλάμε πια για πρόβλημα με τα αγαθά θέσης. Τι σημαίνει αυτό; Με τον όρο αγαθά (κοινωνικής) θέσης αναφερόμαστε σε ένα υποσύνολο οικονομικών αγαθών των οποίων η κατανάλωση και η χρησιμότητα εξαρτάται αρνητικά από την κατανάλωσή τους από άλλους. Η αξία τους καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από μια συνάρτηση του πόσο επιθυμητά είναι από άλλους σε σχέση με άλλα υποκατάστατα...

ΕΥΔΑΠ: Μόνιμη λύση στο πρόβλημα υδροδότησης της Κινέτας

Με γοργούς ρυθμούς προχωρά η κατασκευή του αγωγού υδροδότησης του οικισμού της Κινέτας, καθώς δημοσιεύθηκε από την ΕΥΔΑΠ η δημοπράτηση του έργου, το οποίο χρηματοδοτείται με 6,4 εκατ. ευρώ από την Περιφέρεια Αττικής μέσα από το Πρόγραμμα «Αττική 2021 - 2027».

«Είμαι χαρούμενος, γιατί σήμερα δημοπρατήθηκε ένα από τα πιο ζωτικά έργα για όλη την Περιφέρεια και μάλιστα ενάμιση μήνα νωρίτερα από ότι αρχικά είχαμε δεσμευτεί. Στις 15 Μαρτίου, είχαμε πει ότι το έργο θα δημοπρατηθεί μέχρι το τέλος Ιουνίου, προκειμένου να

δρομολογήσουμε όλες τις απαιτούμενες ενέργειες ώστε να δώσουμε μόνιμη λύση στο χρόνιο πρόβλημα της ακαταλληλότητας του νερού που αντιμετωπίζαν περισσότεροι από 21.000 κάτοικοι της ευρύτερης περιοχής της Κινέτας. Και αυτό κάνουμε σήμερα πράξη. Με μεθοδικότητα και με στρατηγικό σχεδιασμό. Πιστοί στις δεσμεύσεις μας για ισόρροπη ανάπτυξη σε όλες τις γειτονιές της Αττικής, δεν θα σταματήσουμε ούτε λεπτό να εργαζόμαστε προκειμένου να είμαστε χρήσιμοι, δίνοντας λύση σε κάθε πρόβλημα που ταλαιπωρεί για χρόνια τους πολίτες», δήλωσε ο Περιφερειάρχης Αττικής Νίκος Χαρδαλιάς.

Με αφορμή την έγκριση της δημοπράτησης του έργου, ο Διευθύνων Σύμβουλος της ΕΥΔΑΠ, Χάρης Σαχίνης, ανακοίνωσε ότι: «Είμαστε ένα βήμα πιο κοντά στην ολοκλήρωσή ενός έργου ύψιστης σημασίας για την ποιότητα ζωής των κατοίκων και τις αναπτυξιακές προοπτικές της περιοχής των Μεγάρων, μέσα από την εξασφάλιση υψηλής ποιότητας υπηρεσιών ύδρευσης και αποχέτευσης. Η ΕΥΔΑΠ, σύμφωνα με το σχέδιο στρατηγικής της ανάπτυξης, διευρύνει διαρκώς την περιοχή κάλυψης της με στόχο να παρέχει το κορυφαίας ποιότητας νερό και τις υπηρεσίες της σε ολόένα και περισσότερους πολίτες».

Μετά την απόφαση της Περιφέρειας Αττικής, η δημοπράτηση ανάδειξης αναδόχου για την κατασκευή αγωγού μεταφοράς νερού συνολικού μήκους 15 χλμ. και νέας κεντρικής δεξαμενής χωρητικότητας 3.000 m³ θα έχει υλοποιηθεί μέχρι το τέλος Ιουνίου 2024, με στόχο την ολοκλήρωση του έργου έως το τέλος 2027.



Ήξερες ότι...

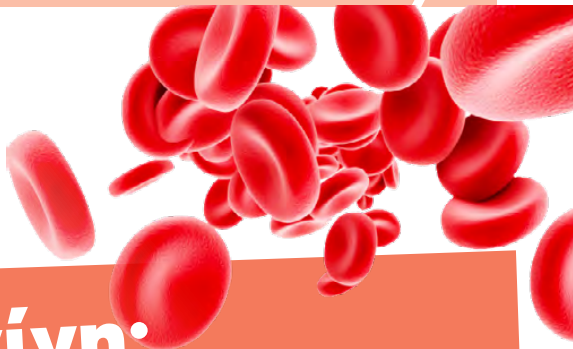
Το σπανάκι κάνει καλό και στα μάτια μας!



Το σπανάκι συμβάλλει και στην καλή υγεία των ματιών καθώς και στην αποτροπή του εκφυλισμού της ωχράς κηλίδας. Περιέχει λουτεΐνη, μια πολύτιμη ουσία με έντονη αντιοξειδωτική δράση και επιβεβαιωμένη λειτουργία υπέρ της όρασης. Οπότε έχουμε έναν λόγο παραπάνω να περιλαμβάνεται στη διατροφή μας.



Ελένη Κομνηνού,
Clinical Assistant Professor of University of Nicosia.
 Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη
 Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,
 Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
 Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,
 Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών
 Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ



Ντοπαμίνη και Σεροτονίνη: Οι ουσίες του ανθρωπίνου σώματος που προκαλούν χαρά!

Η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη είναι νευροδιαβιβαστές που παίζουν ζωτικούς ρόλους στη ρύθμιση της διάθεσης, των κινήτρων και άλλων σωματικών λειτουργιών.



Η σεροτονίνη συνδέεται συχνά με τη ρύθμιση της διάθεσης, την όρεξη, τον ύπνο και τα αισθήματα ευεξίας. Η ντοπαμίνη, από την άλλη πλευρά, συνδέεται με την ευχαρίστηση, την ανταμοιβή, τα κίνητρα και την κίνηση. Ενώ και τα δύο επηρεάζουν τη διάθεση και το συναίσθημα, οι συγκεκριμένες λειτουργίες και οι οδοί τους στον εγκέφαλο διαφέρουν σημαντικά.

Σεροτονίνη

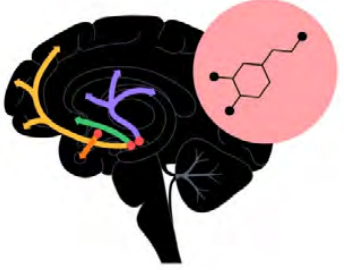
Η σεροτονίνη μπορεί να επηρεάσει πολλές πτυχές της συμπεριφοράς, όπως τη μνήμη, την προσοχή, την ανταμοιβή και τον θυμό. Μπορεί επίσης να έχει ρόλο στον ύπνο καθώς διεγείρει τα μέρη του εγκεφάλου που ελέγχουν τον ύπνο και την εγρήγορση.

Έξω από τον εγκέφαλο, η σεροτονίνη λειτουργεί ως ορμόνη μέσα στο εντερικό νευρικό σύστημα, που βρίσκεται ειδικά στο γαστρεντερικό σωλήνα. Ο ρόλος του στο εντερικό νευρικό σύστημα είναι να προάγει την υγιή πέψη, να ελέγχει τον καρδιακό ρυθμό και να επουλώνει πληγές, μεταξύ άλλων λειτουργιών.

Μέσα στον εγκέφαλο, η σεροτονίνη παράγεται κυρίως στο εγκεφαλικό στέλεχος, μέσα σε ένα σύμπλεγμα πυρήνων που ονομάζονται πυρήνες Raphe - μια περιοχή του εγκεφάλου που λειτουργεί ως περιοχή κυκλώματος για ανταμοιβές.

DOPAMINE

SEROTONIN



- Ένας ανασταλτικός νευροδιαβιβαστής
- Ρύθμιση της διάθεσης
- Συνδέεται με συναισθήματα ευτυχίας, εστίασης και ηρεμίας
- Συμβάλλει στον ύπνο και την πέψη
- Η ανεπάρκεια συνδέεται με την ευαισθησία στον πόνο, την επιθετικότητα, το άγχος και την κατάθλιψη.

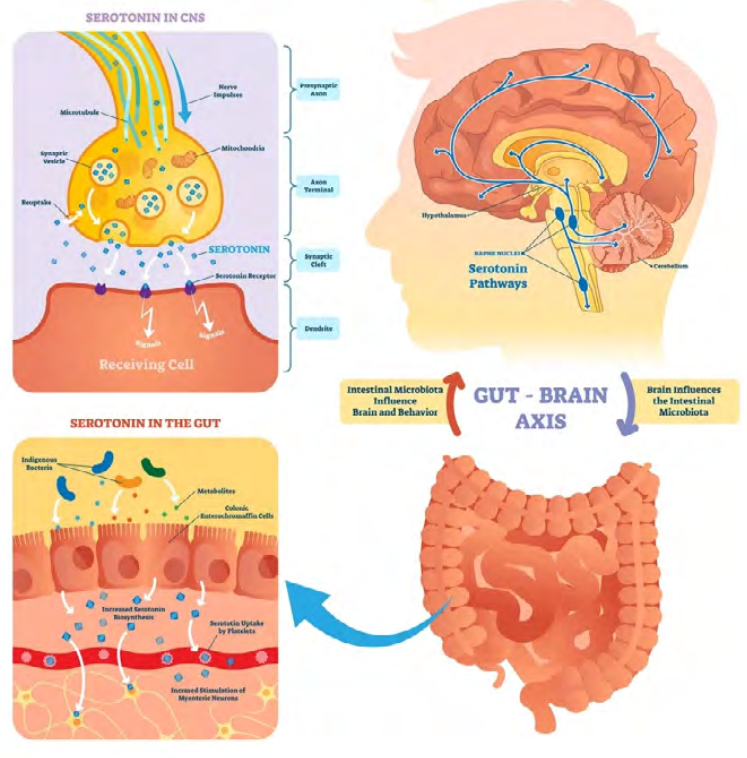
Ντοπαμίνη

Η ντοπαμίνη είναι επίσης ένας νευροδιαβιβαστής που βρίσκεται στο ΚΝΣ, ο οποίος, όπως η σεροτονίνη, είναι ένας νευροδιαβιβαστής μονοαμινης, που σημαίνει ότι προέρχεται από αμινοξέα. Η ντοπαμίνη είναι τόσο διεγερτικός όσο και ανασταλτικός νευροδιαβιβαστής και, ως εκ τούτου, έχει διάφορες επιδράσεις.

Η ντοπαμίνη συνδέεται κυρίως με συναισθήματα ευχαρίστησης, όπως η ικανοποίηση που μπορεί να νιώθει κάποιος από την επίτευξη ενός στόχου. Συμμετέχει επίσης σε συναισθήματα κινήτρου, ύπνου, προσοχής και μνήμης και είναι σημαντικό στην κίνηση.

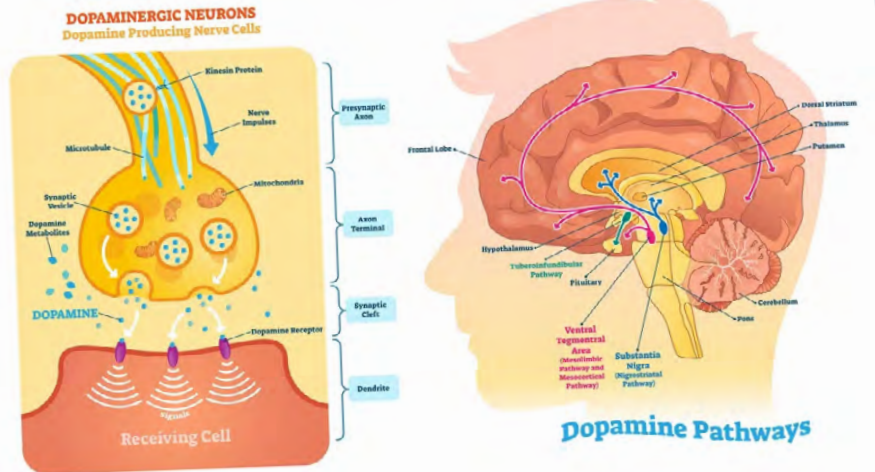
- Ρύθμιση κινήτρων
- Συνδέεται με συναισθήματα ανταμοιβής, κινήτρων και παραγωγικότητας
- Σημαντικό για κανονική κίνηση και ισορροπία
- Η ανεπάρκεια συνδέεται με την ευαισθησία στην απώλεια μνήμης, τη χαμηλή σεξουαλική ορμή, την κακή πέψη και την κακή γνωστική λειτουργία.

SEROTONIN



Η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη έχουν αντίθετα αποτελέσματα στην όρεξη. Ενώ η σεροτονίνη την καταστέλλει, τα χαμηλά επίπεδα ντοπαμίνης μπορούν να τონώσουν την πείνα.

DOPAMINE



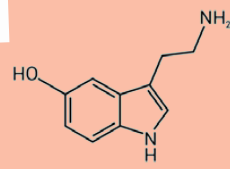
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ σεροτονίνης και ντοπαμίνης θα μπορούσαν να παρέχουν το πλαίσιο για την κατανόηση των μηχανισμών πίσω από ορισμένες συμπεριφορές που εμφανίζονται στους ανθρώπους.

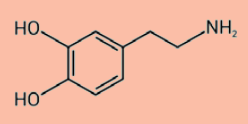
Δεδομένου ότι η σεροτονίνη πιστεύεται ότι έχει λειτουργική ρύθμιση έναντι των ντοπαμινεργικών συστημάτων, οι ελλείψεις στις λειτουργίες της σεροτονίνης μπορεί να οδηγήσουν σε υπερδραστηριότητα του συστήματος ντοπαμίνης, προάγοντας την παρορμητική συμπεριφορά.

Συεργάζονται η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη;

Η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη αλληλεπιδρούν μεταξύ τους για να διατηρήσουν μια χημική ισορροπία στο σώμα.



Serotonin



Dopamine

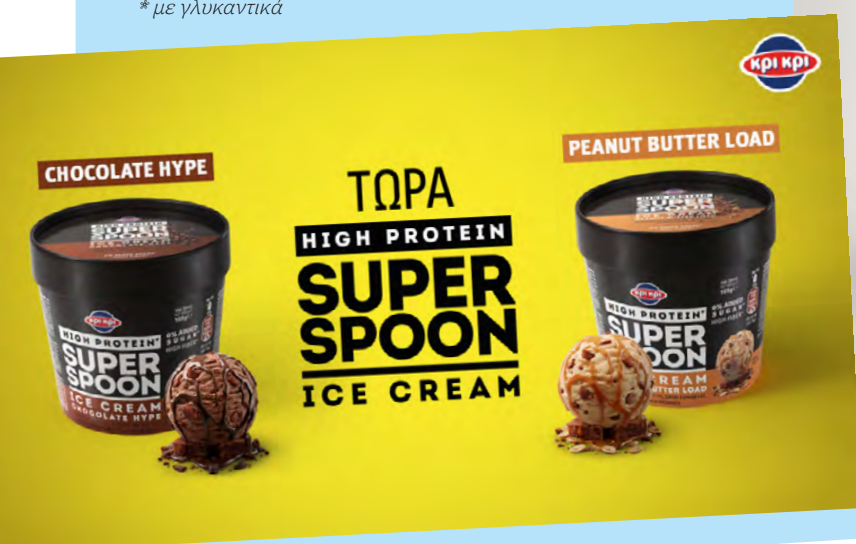
Νέα Κρι Κρι High Protein Super Spoon Puddings: Γεύση και δύναμη στη στιγμή

Η νέα σειρά High Protein Super Spoon Pudding κυκλοφορεί σε δύο γεύσεις, σοκολάτα και βανίλια, ενώ περιλαμβάνει 20 γραμμάρια πρωτεΐνης ανά κύπελλο προσφέροντας τη δύναμη και την ενέργεια που χρειάζεται κάθε καταναλωτής.

Το πρωτεϊνικό επιδόρπιο High Protein Super Spoon Pudding, είναι μία ιδιαίτερα γευστική επιλογή με χαμηλά λιπαρά και χωρίς προσθήκη ζάχαρης*. Είναι ιδανικό για τους σύγχρονους καταναλωτές που ακολουθούν έναν active τρόπο ζωής και αναζητούν εύκολες και υγιεινές απολαύσεις κατά τη διάρκεια της ημέρας τους. Η εξαιρετική του γεύση αλλά και τα 20 γραμμάρια πρωτεΐνης ανά κύπελλο υπόσχονται «γεύση και δύναμη στη στιγμή».

Τέλος, η κυρίαρχη θέση του Κρι Κρι Super Spoon στην αγορά των προϊόντων με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη ενισχύεται περαιτέρω με το λανσάρισμα της πρώτης σειράς επώνυμου High Protein παγωτού στην ελληνική αγορά, με υψηλή πρωτεΐνη και 0% προσθήκη ζάχαρης. Πιο συγκεκριμένα, τα νέα ατομικά κύπελλα παγωτού High Protein Super Spoon κυκλοφορούν σε δύο γεύσεις, Chocolate Hype και Peanut Butter Load, καλύπτοντας κάθε γευστική προτίμηση.

* με γλυκαντικά



Press Room

Η Trikalinos στηρίζει το 12ο Διεθνές Φεστιβάλ ΑΓΩΝ



Η εταιρεία Trikalinos, θέτοντας ως στόχο να συμβάλει στην ανάδειξη πολιτιστικών πρωτοβουλιών, θα αποτελέσει χορηγό του 12ου Διεθνούς Φεστιβάλ Αρχαιολογικού Ντοκιμαντέρ «ΑΓΩΝ», που θα πραγματοποιηθεί από τις 20 έως τις 25 Μαΐου στην Ταινιοθήκη της Ελλάδος. Ως αλληλένδετα στοιχεία η γαστρονομία και ο πολιτισμός θα «πρωταγωνιστήσουν» στο Διεθνές φεστιβάλ προσφέροντας μια ξεχωριστή εμπειρία στους παρευρισκόμενους.

Η Trikalinos με τα προϊόντα της θα εμπλουτίσει την εμπειρία των συμμετεχόντων προσφέροντας την απαραίτητη γευστική απόλαυση.

Αξίζει να σημειωθεί ότι το Φεστιβάλ ΑΓΩΝ, το οποίο έχει κερδίσει διεθνή αναγνώριση, θα φιλοξενήσει φέτος 61 ταινίες από 22 χώρες, υπό την Αιγίδα της Προέδρου της Ελληνικής Δημοκρατίας Κατερίνας Σακελλαροπούλου και του Προέδρου της Κυπριακής Δημοκρατίας Νίκου Χριστοδουλίδη. Με θέματα που καλύπτουν την αρχαιολογία σε όλες τις εκφάνσεις της, από την αρχαιότητα έως τις σύγχρονες προσεγγίσεις, το Φεστιβάλ ΑΓΩΝ θα προσφέρει ένα πλούσιο πρόγραμμα με πολιτιστική ποικιλομορφία, προσελκύοντας πλήθος επισκεπτών.

Τι ξέρεις για τον συνθετικό καφέ;



Καθημερινά καταναλώνονται περισσότερα από 3 εκατομμύρια φλιτζάνια καφέ. Οι coffee lovers είναι πάρα πολλοί και η ζήτηση για καφέ πολύ μεγάλη.

Σύμφωνα με έρευνες έως το 2050, και λόγω της κλιματικής αλλαγής, περίπου το μισό της γης που είναι η καταλληλότερη για την καλλιέργεια καφέ θα είναι ακατάλληλη για τον σκοπό αυτόν... Μάλιστα στη Βραζιλία εκτιμάται ότι το ποσοστό αυτό θα φτάσει στο 88%. Και εδώ έρχεται ο συνθετικός καφές! Μπορεί να παραχθεί με την επεξεργασία διάφορων συστατικών, όπως τα ρεβίθια και τα κουκούτσια των χουρμάδων. Ακόμη, μπορεί να παραχθεί από καφεόδεντρα που καλλιεργούνται σε εργαστήριο! Αν ο καφές γίνει πολύ ακριβός και σπάνιος, ο εναλλακτικός καφές θα λειτουργήσει ως υποκατάστατο και πού ξέρουμε ίσως και να είναι ικανοποιητικός σε γεύση... Σύμφωνα με συντάκτη της Wall Street Journal πάντως που δοκίμασε τον συνθετικό καφέ της εταιρίας Atomo, ένας

«κοινός θνητός» δύσκολα καταλαβαίνει τη διαφορά. Ο συγκεκριμένος καφές φτιάχτηκε από ένα μείγμα σπόρων χουρμά, σπόρων Ramon, λεμονιού, πρωτεΐνης μπιζελιού, τριγωνέλλας, γκουάβα, κεχριού, φρουκτόζης, ηλιόσπορων, μαγειρικής σόδας και καφεΐνης από πράσινο τσάι.

Market Trends

Με τη νέα Strip n Dip Pizza από τη l'artigiano, θα δεις την πίτσα αλλιώς!

Η l'artigiano, ο expert της αυθεντικής πίτσας, παρουσιάζει μια νέα, ανατρεπτική πρόταση που αλλάζει τα δεδομένα και επαναπροσδιορίζει τον τρόπο απόλαυσης της πίτσας, δημιουργώντας μια ολοκαίνουρια εμπειρία για όλους τους pizza lovers.

Η l'artigiano μας καλωσορίζει στη νέα Strip n Dip εποχή! Εδώ, η αγαπημένη μεγάλη πίτσα σε όποια γεύση και αν επιλέξουμε, κόβεται σε 12 λωρίδες (!) και

συνοδεύεται από 3 επιλεγμένα dips για να βρούμε αυτό που μας ταιριάζει απόλυτα: Sweet Chilli Mayo - Aioli - Mayo BBQ για όσους μένουν πιστοί στις all-time-classic γεύσεις ή Sriracha Mayo - Truffle Mayo - Smoked Mayo για εκείνους που θέλουν πάντα να δοκιμάζουν κάτι νέο αλλά πάντα εξίσου γευστικό. Το αποτέλεσμα; Ένα ατελείωτο mix and match γεύσεων που θα δώσει μια εντελώς νέα διάσταση στην πίτσα!





Η Βιομηχανία Ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ παρουσιάζει το www.kritharoto.gr



Η νέα Sprite είναι εδώ και θα σε συναρπάσει!

Η Sprite ανανεώνεται και υπόσχεται να μας συναρπάσει με τη νέα ακαταμάχητη γεύση της, αλλά και τη νέα δυναμική της εμφάνισή! Χάρη στη νέα σύνθεσή της, οι fans του αγαπημένου αναψυκτικού – και όχι μόνο – θα απολαύσουν την πιο δροσιστική Sprite και θα ζήσουν μία μοναδικά απολαυστική εμπειρία!

Η νέα Sprite Lime-Lemon είναι η ιδανική πρόταση για όσους θέλουν να ξεδιψάσουν με την ακαταμάχητα δροσιστική γεύση Lemon-Lime, ενώ η Sprite Zero Sugar είναι η τέλεια επιλογή για εκείνους που θέλουν να απολαύσουν τη μοναδική γεύση της Sprite, με μηδέν ζάχαρη. Όποια κι να επιλέξεις, η νέα Sprite είναι ο απόλυτος σύμμαχος δροσιάς μέσα στη μέρα σου, αλλά και το perfect match για τις spicy συνταγές που έχεις σκεφτεί να δοκιμάσεις!

Το νέο διάφανο μπουκάλι, διευκολύνει τη διαδικασία της συλλογής και της ανακύκλωσης και αποτελεί ένα σημαντικό βήμα στη στρατηγική βιώσιμης ανάπτυξης που ακολουθεί το brand τα τελευταία χρόνια.

Η Βιομηχανία Ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ παρουσιάζει την ολοκαίνουρια ιστοσελίδα www.kritharoto.gr με συνταγές από τη Ντίνα Νικολάου και προσκαλεί το κοινό σε ένα δημιουργικό ταξίδι παρασκευής συνταγών, έχοντας ως βάση το αγαπημένο ζυμαρικό κριθαράκι.

Η ΗΛΙΟΣ θέλοντας να συνδέσει απόλυτα το όνομά της με το καθιερωμένο ζυμαρικό της ελληνικής γαστρονομίας “κριθαράκι”, παρουσιάζει στη νέα της ιστοσελίδα την ποικιλία των 8 διαφορετικών κωδικών που διαθέτει, μέσα από εμπνευσμένες συνταγές της διακεκριμένης σεφ Ντίνας Νικολάου. Στόχος της ΗΛΙΟΣ με τη νέα ιστοσελίδα, είναι η ανάδειξη του ξεχωριστού ζυμαρικού στην Ελλάδα αλλά και στο εξωτερικό. Μεταξύ των κλασικών επιλογών σε κριθαράκι ΗΛΙΟΣ συγκαταλέγονται το Κριθαράκι Μέτριο, το Κριθαράκι Χονδρό καθώς και η Χρυσή Μανέστρα. Στις πιο “ιδιαιτερες” επιλογές βρίσκουμε το Βιολογικό Κριθαράκι, το Κριθαράκι Ολικής Άλεσης, το Βιολογικό Κριθαράκι Ζείδωρος Γης Ολικής Άλεσης με δίκοκκο σιτάρι, το Κριθαράκι Λαχανικών ΗΛΙΟΣ και το Κριθαράκι Χωρίς Γλουτένη.

Wrap dress: Μισός αιώνας ιστορίας

Wrap dress ή αλλιώς κρουαζέ! Ένα φόρεμα που κολακεύει κάθε γυναίκα και έχει αγαπηθεί πολύ εδώ και 50 χρόνια. Μιλάμε, λοιπόν, για μια διαχρονική αγάπη...



Το κρουζέ φόρεμα βασίζεται σε ένα απλό πατρόν. Έχει ανοιχτό ντεκολτέ και τονίζει τη μέση δένοντας στο πλάι. Φτάνει μέχρι το γόνατο περίπου και αγκαλιάζει υπέροχα το σώμα, αναδεικνύοντάς το.

Η σχεδιάστρια χρησιμοποίησε ελαστικό ζέρσεϊ, που κολακεύει το γυναικείο σώμα και αποτελεί ένα ύφασμα ιδανικό για να αποτυπωθούν τα μοτίβα της Diane von Furstenberg.

Το wrap dress έγινε ανάρπαστο και έφτασε να γίνει σύμβολο του κινήματος για τη χειραφέτηση των γυναικών, που κορυφωνόταν στα μέσα του 1970. Είναι αξιοσημείωτο ότι όταν το λάνσαρε η Diane von Furstenberg πουλούσε 25.000 φορέματα εβδομαδιαίως!

Το wrap dress το οφείλουμε στην Diane von Furstenberg η οποία το 1974 αποφάσισε να καινοτομήσει. Στόχος της κορυφαίας σχεδιάστριας ήταν να βρει ένα φόρεμα που να ταιριάζει σε κάθε σωματότυπο αλλά και σε κάθε μέγεθος. Και το πέτυχε!

Η ίδια το είχε περιγράψει ως «το πιο πολυμορφικό κομμάτι, καθώς είναι σαν ρόμπα, σαν κιμονό και σαν toga».

Έμπνευσή της αποτέλεσαν τα αμερικάνικα αθλητικά ρούχα. Επιθυμία της ήταν όχι μόνο να δημιουργήσει ένα κομψό φόρεμα, αλλά να είναι παράλληλα λειτουργικό και δυναμικό. Έτσι δημιούργησε το φόρεμα με το χαρακτηριστικό «V» ντεκολτέ το 1974, το γνωστό μας «κρουαζέ». Η λέξη προέρχεται από το γαλλικό croisé που σημαίνει σταυρωτός, κάτι που υποδηλώνει τον τρόπο που «κλείνει».

Η Stradivarius λανσάρει μια συλλογή capsule με το Ισπανικό brand «Hand Over»



ρούχα είναι κατασκευασμένα από ποπλίνα και μερικά από αυτά περιλαμβάνουν πούλιες.

Η συλλογή Hand Over x Stradivarius σχεδιάστηκε για τους λάτρεις της μόδας και των τελευταίων τάσεων. Σε αυτή τη συνεργασία και οι δύο μάρκες δικαιώνουν την ένταξη του παντελονιού στο θηλυκό στίλ, αναδεικνύοντάς το ως «must» της σεζόν. Με δέσμευση στην ατημέλητη αισθητική, το ανδρικό μποξεράκι έρχεται να τοποθετηθεί σε ένα νέο πλαίσιο. Η «Stradivarius» και η «Hand Over» αποφάσισαν να αποφύγουν τον περιορισμό των ρούχων τους σε συγκεκριμένα στερεότυπα. Αντίθετα, επέλεξαν να δημιουργήσουν κομμάτια που προσαρμόζονται σε διάφορες περιστάσεις και στίλ.

Η capsule συλλογή αποτελείται από 17 κομμάτια που περιλαμβάνουν διάφορα μοντέλα παντελονιών, μια φούστα, πουκάμισο, ένα T-shirt και ένα bralette τοπ, καθώς και δύο τσάντες και ένα scrunchie.

Η capsule συλλογή συνδυάζει διάφορα prints με ρίγες και καρτό, σε αποχρώσεις από παστέλ ροζ, κόκκινο, πορτοκαλί και μπλε. Όσον αφορά τα υφάσματα, όλα τα

Market Trends

Η IKEA έρχεται με νέα ανοιξιιάτικα προϊόντα

Η IKEA, εταιρεία του Ομίλου FOURLIS, καλωσορίζει μία νέα εποχή, εμπνευσμένη από τις φωτεινές ημέρες, τα χρώματα της φύσης και των εξωτερικών χώρων του σπιτιού, με την κυκλοφορία νέων ανοιξιιάτικων προϊόντων, προσκαλώντας σας να ανανεώσετε το σπίτι σας και τη διάθεσή σας! Τα νέα προϊόντα, που αφορούν και στη νέα συλλεκτική σειρά SÖTRÖNN, συνδυάζουν οργανικά μοτίβα, ζωντανά χρώματα και κομψά σχέδια για να φέρουν την πολύχρωμη παλέτα της άνοιξης αλλά και τη λειτουργικότητα μέσα στο σπίτι σας.

Αφήστε τη φαντασία σας να ξεδιπλωθεί και δημιουργήστε πάνω σε έναν καμβά που είναι πραγματικά δικός σας: το σπίτι σας! Πειραματιστείτε με διαφορετικούς συνδυασμούς και κάντε τις ιδέες σας πραγματικότητα σύμφωνα, πάντα, με το προσωπικό σας στίλ.

Στα νέα προϊόντα προστίθεται και η καινοτόμα σειρά IKEA Smart Safety, η οποία συνδυάζει την ποιότητα με τον εξατομικευμένο έλεγχο ασφάλειας του σπιτιού και την ευκολία στη χρήση.



Γνώρισε τη νέα σειρά αποσμητικών Fa Passion Fruit Feel Refreshed!



Η νέα σειρά Fa Passion fruit Feel Refreshed θα σε σαγηνεύσει με το μοναδικό της άρωμα από passion fruit και γάλα καρύδας, προσφέροντας αίσθηση δροσιάς που διαρκεί! Με ένα μόνο προϊόν μπορείς να έχεις μέγιστη αποτελεσματικότητα και γλυκό φρουτώδες άρωμα, που σε κρατά προστατευμένη έως και 48 ώρες!

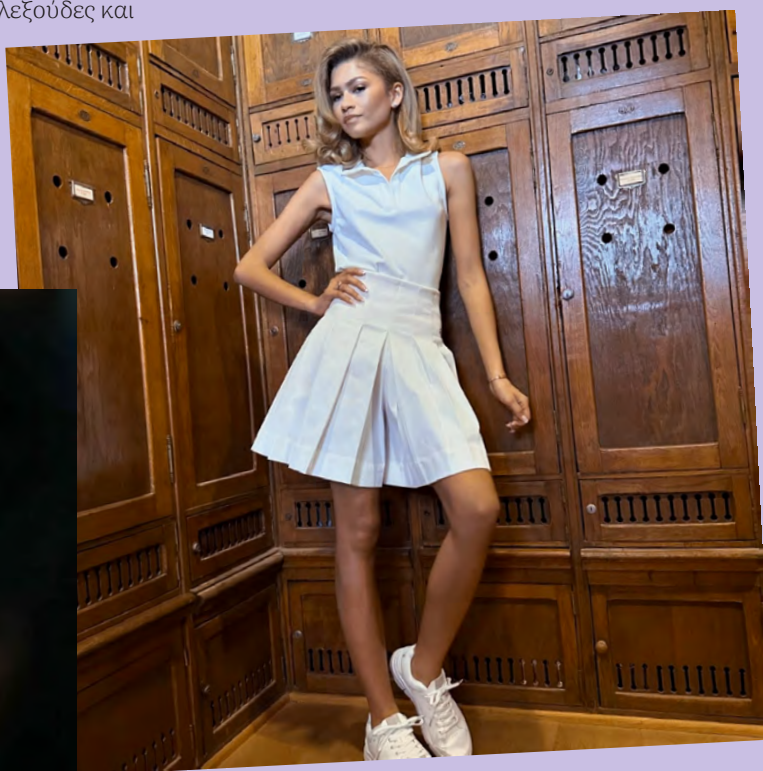
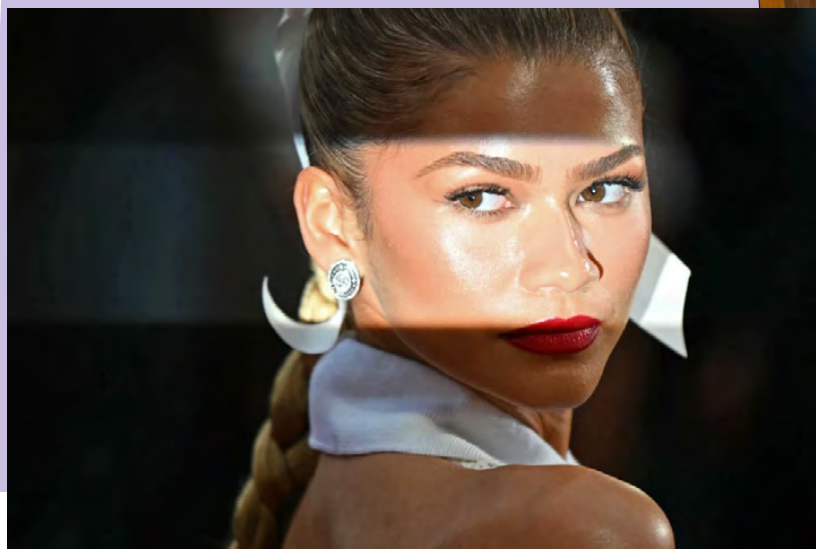
Η σειρά Fa Passion fruit Feel Refreshed είναι εμπλουτισμένη με ενυδατικά συστατικά φυσικής προέλευσης, ενώ η φόρμουλά της είναι φιλική απέναντι στην επιδερμίδα. Τόσο το Spray, όσο και το Roll-on έχουν άρωμα μεγάλης διάρκειας και δεν αφήνουν κατάλοιπα. Με τα νέα αποσμητικά Fa, μπορείς να περπατάς στον δρόμο γεμάτη αυτοπεποίθηση χωρίς να ανησυχείς για τις δυσάρεστες οσμές.

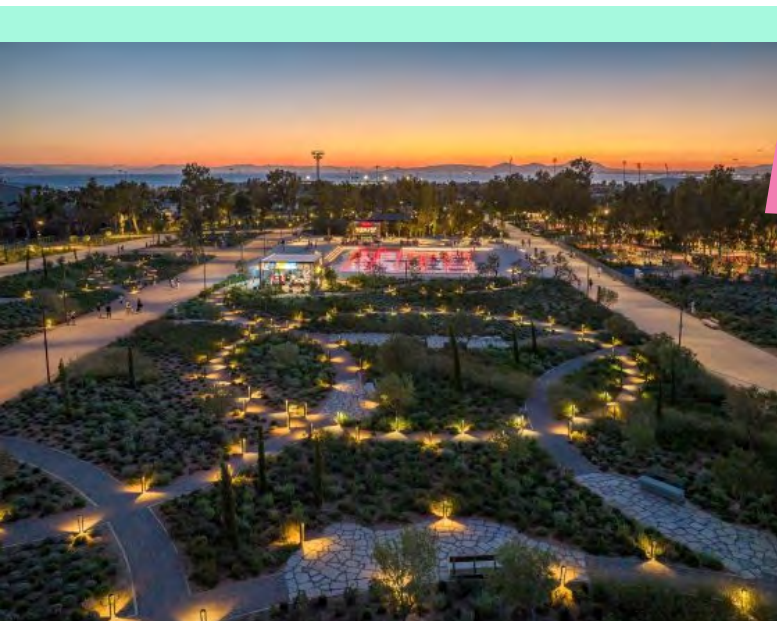
Το Fa, από τις πιο γνωστές μάρκες στην Ελλάδα με μεγάλη γκάμα προϊόντων για την φροντίδα του σώματος, θέλει το καλύτερο αποτέλεσμα για εσένα και την επιδερμίδα σου! Γι' αυτό, όπως όλα τα προϊόντα Fa, έτσι και η νέα σειρά Fa Passion fruit Feel Refreshed είναι δερματολογικά ελεγμένη και αποτελείται από 94% φυσικά συστατικά που χαρίζουν στο δέρμα υπέροχη φρεσκάδα και μοναδικό άρωμα!

Beauty & Fashion

Tenniscore: Το trend που δίνει ξεχωριστό στιλ στις εμφανίσεις μας

Είναι η τάση που θα αγαπηθεί πολύ και θα τη βλέπουμε συχνά το επόμενο διάστημα. Outfits εμπνευσμένα από το τένις και χτενίσματα που προτιμούν οι αθλήτριες. Απαραίτητα κομμάτια για τις εμφανίσεις αυτές είναι οι mini λευκές φούστες και τα polo shirts. Αναφορικά με το hairstyling, οι αλογοουρές, οι πλεξούδες και οι κορδέλες είναι must. Φυσικά το μακιγιάζ δεν μπορεί να είναι έντονο. Κινούμαστε σε ουδέτερες και φυσικές αποχρώσεις και μπορούμε να τονίσουμε με shimmer τα ζυγωματικά μας. Η Zendaya, με αφορμή τις πρεμιέρες της νέας της ταινίας "Challengers" όπου υποδύεται μια πρωταθλήτρια στο τένις, μας έδωσε έμπνευση για να δημιουργήσουμε κι εμείς άψογες εμφανίσεις.





Piano City Athens 2024: To The Ellinikon Experience Park και το Golden Hall φιλοξενούν εντυπωσιακά μουσικά κονσέρτα με πιάνο

Το The Ellinikon Experience Park και το Golden Hall του ομίλου Lamda Development, φιλοξενούν εντυπωσιακά μουσικά κονσέρτα με πιάνο στο πλαίσιο του Piano City Athens 2024.

«**COSMOS Laser Show @ Piano**» στο **The Ellinikon Experience Centre**: Ένα πρωτότυπο θέαμα που συνδυάζει μελωδίες πιάνου και στοιχεία φωτός. Το φαντασμαγορικό show με laser θα ντύσει με φως τις μοναδικές μελωδίες του καταξιωμένου καλλιτέχνη Victor, συνθέτοντας ένα οπτικοακουστικό υπερθέαμα ορατό από πολλά σημεία της πόλης. Θα παρουσιαστεί την Παρασκευή 17 Μαΐου, στις 21.00.

«**Piano @Hip Hop Show**» στο **The Ellinikon Experience Park**: Το ανατρεπτικό μουσικοχορευτικό show θα παρουσιάσει σολιστικούς αυτοσχεδιασμούς μοντέρνων κομματιών στο πιάνο, από τον ταλαντούχο πιανίστα Ηλία Καλούδη, με τη συνοδεία θεαματικών hip-hop χορογραφιών, από τη βραβευμένη εφηβική ομάδα χορού #DOSrs. Θα διεξαχθεί το Σάββατο 18/05 @ Κυριακή 19/05 στις 17.45, 18.45 και 19.45.

«**The Magic of Musicals**» στο **Golden Hall**: Η σοπράνο Ντένια Λεβέντη και ο πιανίστας Φώτης Ματζαρίδης θα ταξιδέψουν τους επισκέπτες του Golden Hall με μελωδίες από το μουσικό θέατρο, ξεκινώντας από το Broadway, με στάσεις στο West End και το Hollywood.

Έξι διαδοχικές παραστάσεις 30 λεπτών, στις 11.00, 12.00, 13.00, 17.00, 18.00 και 19.00, θα φιλοξενηθούν στο προαύλιο του Golden Hall, το Σάββατο 18 Μαΐου.

Όλα τα μουσικά κονσέρτα που θα φιλοξενηθούν στο The Ellinikon Experience Park και το Golden Hall, στο πλαίσιο του Piano City Athens, έχουν δωρεάν είσοδο για το κοινό και δεν απαιτείται η προκράτηση θέσης.

Συναντήσεις με Νέους Ποιητές



LIVE στο κανάλι [▶ YouTube](#) και στην σελίδα [f](#) του ΙΑΝΟΥ

ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ ΜΕ ΝΕΟΥΣ ΠΟΙΗΤΕΣ ΣΤΟ CAFÉ ΤΟΥ ΙΑΝΟΥ

Ο ΘΑΝΑΣΗΣ ΠΑΝΟΥ συνομιλεί
με την ηθοποιό, μουσικό,
εικαστικό και ποιήτρια

ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΙΓΓΛΙΖ

Τη Δευτέρα 20 Μαΐου στις 20:30, ο συνεργάτης του ΙΑΝΟΥ Θανάσης Πάνου συνομιλεί με την ηθοποιό, μουσικό, εικαστικό και ποιήτρια Ελισάβετ Ιγγλιζ.

Με αφορμή την πρώτη της ποιητική συλλογή, με τίτλο «Θρυαλλίς», η ποιήτρια έρχεται καλεσμένη στον ΙΑΝΟ της Αθήνας σε μια συζήτηση για τις επιρροές, τις αφορμές και την πρώτη επαφή με την τέχνη της ποίησης. Τη συζήτηση θα πλαισιώσει μια μουσικο-ποιητική παρουσίαση με δικές της συνθέσεις για πιάνο, με τον Διονύση Βερβιτσιώτη στο βιολί σε μουσικό αυτοσχεδιασμό και σε έργα των J.S. Bach και E. Isaÿe. Ποιήματα της συλλογής θα απαγγείλουν οι: Αναστασία - Ραφαέλα Κονίδη, ηθοποιός και Ηλίας Κουνέλας, ηθοποιός, σκηνοθέτης. Την παρουσίαση θα πλαισιώσουν, επίσης, εικαστικά έργα της συγγραφέως που περιλαμβάνονται στην ποιητική συλλογή καθώς και άλλα.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι [YouTube](#) και στη σελίδα [Facebook](#) του ΙΑΝΟΥ.

Αντιπαθητικές λέξεις

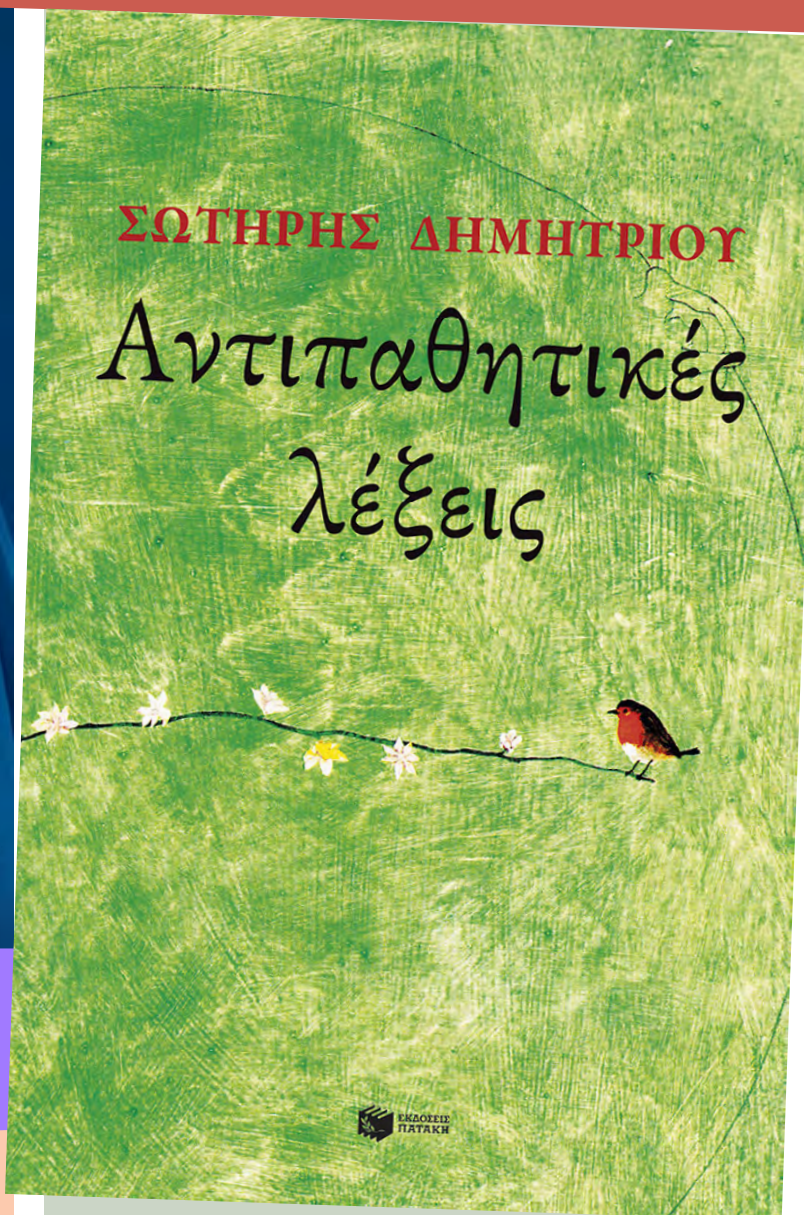


ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ της Angela Merkel

Το πολυαναμενόμενο βιβλίο της Angela Merkel Ελευθερία: Αναμνήσεις 1954-2021 αποτελεί αδιαμφισβήτητο παγκόσμιο γεγονός για τα διεθνή μέσα μαζικής ενημέρωσης. Στα ελληνικά θα κυκλοφορήσει ταυτόχρονα με τη γερμανική έκδοση, στις 26 Νοεμβρίου, σε μετάφραση της Έμης Βαϊκούση, ενώ αναμένεται η έκδοσή του σε περισσότερες από 30 χώρες.

Η πρώτη γυναίκα καγκελάρια της Γερμανίας, με τη δεύτερη μακροβιότερη θητεία στην ιστορία της χώρας, διηγείται τα γεγονότα όπως τα έζησε.

Με τίτλο Ελευθερία, τα πολιτικά απομνημονεύματα της γυναίκας που ψηφίστηκε από το περιοδικό Forbes ως η πιο ισχυρή στον κόσμο προσφέρουν μια διεισδυτική ματιά στο πρόσωπο της πρώην καγκελάριας, απαραίτητη για την κατανόηση του ρόλου που επιτέλεσε σε κομβικές και πρωτοφανείς περιόδους της παγκόσμιας πολιτικής.



Τι σχέση έχουν άραγε η ενσυναίσθηση, η διάδραση, το διακύβευμα, η συμπερίληψη, η ασύμμετρη απειλή, το πως, η καλή Παναγιά, η καλή απόλαυση με τον σοσιαλεθνικισμό;

Τι σχέση έχει άραγε ο σοσιαλεθνικισμός με το Γκραν Κάνυον, το παιδάκι του Βελγίου που κατουράει, τον Ροβεσπιέρο, τη Λευκή Φρουρά, τους μουζικούς;

Μήπως τα ενοποιεί το συμπέρασμα μιας παλαιάς χωριάτισσας, δεν έχει αφαλό ο δολιοάνθρωπος, δεν του τον έδωσε καλά ο θεουλάκης;

quote of the day

"THE FAMILY IS THE NUCLEUS OF CIVILIZATION."

Will Durant

Σήμερα
γιορτάζουν!

Αχιλλίος, Αχιλλέας,
Αχιλλεύς, Παχώμιος,
Παχούμιος, Πάχος,
Καλή, Κάλη



tip of the day

FAMILY

today's little moments become tomorrow's precious memories.

15 Μαΐου

- > International Family Day
- > International Kangaroo Care Awareness Day
- > TSC Global Awareness Day
- > World Facilities Management Day
- > Bring Flowers To Someone Day
- > MPS Awareness Day
- > National Chocolate Chip Day
- > National Employee Health and Fitness Day
- > Straw Hat Day
- > Turn Beauty Inside Out Day