



Η πράσινη μετακίνηση σήμερα είναι ...blue



Η ηλεκτροκίνηση αλλάζει τον τρόπο που κινούμαστε και η **ΔΕΗ blue**, το πιο εκτεταμένο δίκτυο φόρτισης στην Ελλάδα, που κάνει την ηλεκτροκίνηση ακόμα πιο προσβάσιμη σε όλους, με **1600 σημεία φόρτισης** που συνεχώς **αυξάνονται δυναμικά**.

Σήμερα **130 ταχυφορτιστές** βρίσκονται ήδη σε κομβικά σημεία, για να κάνουν τη φόρτιση των ηλεκτρικών αυτοκινήτων **ακόμα πιο γρήγορη**.

Με ενέργεια που προέρχεται αποκλειστικά από Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας, η **ΔΕΗ blue** προσφέρει έναν ολόκληρο κόσμο υπηρεσιών για όλους!

Κατεβάστε την εφαρμογή **ΔΕΗ blue**



blue

Το μέλλον
φορτίζει

deiblu.com

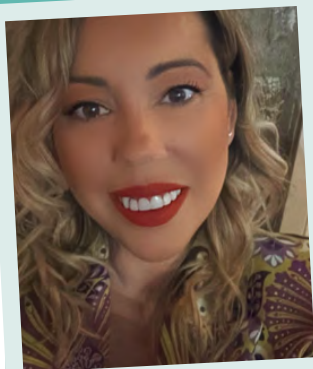


SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE

**2+1 ΜΥΣΤΙΚΑ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ
ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΑΘΕΙΣ!**



Good morning SayYessers!



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser!**

Η σχέση μας με το κατοικίδιό μας είναι μοναδική και τα οφέλη της πάρα πολλά! Κάθε φορά που με κοιτάζει ο Choco στα μάτια ή έρχεται για να παίξουμε, τα συναισθήματα που μου προκαλεί είναι απίστευτα. Πολλές φορές σκέφτομαι ότι όσοι δεν έχουν κατοικίδιο στερούνται την πιο "αθώα" αγάπη...

Ναι, καλά κατάλαβες, για σκυλάκια θα σου μιλήσω σε αυτόν τον καφέ και συγκεκριμένα για τη μεγάλη απήχηση που είχε η νέα κοινή πρωτοβουλία «το Σπίτι του, η Αγκαλιά σου», της Purina Petcare® και του οργανισμού Dogs' Voice, που ξεκίνησε το ταξίδι της με στόχο να προβάλει τα σημαντικά οφέλη του δεσμού ανθρώπου - κατοικίδιου και να εμπνεύσει περισσότερους ανθρώπους και οικογένειες να φιλοξενήσουν προσωρινά ή να υιοθετήσουν ένα αδέσποτο.

Η αρχή έγινε με ένα μεγάλο ενημερωτικό φεστιβάλ, στο The Ellinikon Experience Park, που προσέλκυσε περισσότερους από 800 ανθρώπους και είχε σαν αποτέλεσμα οκτώ αδέσποτοι μεγαλόσωμοι σκύλοι μέσης ηλικίας που φιλοξενούνταν προσωρινά στο καταφύγιο της Dogs' Voice να βρουν άμεσα προσωρινό ή παντοτινό σπίτι.

Επιπλέον, ως αποτέλεσμα της ενημέρωσης που πραγματοποιήσε η Dogs' Voice αλλά και της επαφής που είχαν επί τόπου οι επισκέπτες με τα αδέσποτα, καταγράφηκαν περισσότερες από 50 εκδηλώσεις ενδιαφέροντος για προσωρινή φιλοξενία και υιοθεσία.

Η ενημέρωση των επισκεπτών πλαισιώθηκε από ένα πρόγραμμα δράσεων που είχαν στόχο να αναδείξουν τις αρχές και τις καθημερινές πρακτικές της υπεύθυνης υιοθεσίας και κηδεμονίας. Ειδικότερα, το «Ελληνικό Κέντρο Εκπαίδευσης Σκύλων» και η





έμπειρη κτηνιατρική ομάδα της Purina® έδωσαν συμβουλές για την κατανόηση των αναγκών των τετράποδων φίλων, που μπορεί να διασφαλίσει την ευζωία τους αλλά και την αρμονική συμβίωση των ανθρώπων μαζί τους.

Επίσης, η «Liberty Guide Dogs» οργάνωσε βιωματική δράση, διαθέτοντας εκπαιδευμένους σκύλους - οδηγούς που μπορούν μετά από εκπαίδευση να διευκολύνουν τις ζωές των ατόμων με αναπηρία όρασης, αναδεικνύοντας μία ακόμα πτυχή του ισχυρού δεσμού ανθρώπου - ζώου.

Τα παιδιά είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν τις «Πολύχρωμες Νομάδες» σε ένα θεατρικό δρώμενο που καλλιεργεί συνείδηση συμπόνοιας, δικαιοσύνης και σεβασμού προς τα ζώα.



Στο πλαίσιο του φεστιβάλ, προβλήθηκαν αληθινές ιστορίες ανθρώπων που φιλοξένησαν αδέσποτα και μετέφεραν την εμπειρία φιλίας, αγάπης και αφοσίωσης που έζησαν ανοίγοντας το σπίτι τους για να υποδεχθούν έναν σκύλο ως κατοικίδιο μέλος της οικογένειάς τους.

Tip of the Day: Πολύ χαίρομαι που τέτοιες πρωτοβουλίες έχουν μεγάλη ανταπόκριση και που οι άνθρωποι, ακόμα και όταν περνάνε δύσκολα, δείχνουν έμπρακτα την αγάπη τους για τα ζώα.

Έχω δει στην πράξη πως όταν δεν σκεφτόμαστε μόνο τον εαυτό μας και τα θέματα που μας απασχολούν, αλλά είμαστε ανοιχτοί και έτοιμοι να κάνουμε κάτι καλό για κάποιον/κάτι άλλο... να βοηθήσουμε, να συμπαρασταθούμε, να δράσουμε, τότε με έναν μαγικό τρόπο αυτό το καλό μας ανταποδίδεται.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

2+1 μυστικά επιτυχίας που πρέπει να μάθεις!



Όλοι θέλουμε να πετύχουμε τους στόχους μας και να κατακτήσουμε την επιτυχία.



Η κλασική ερώτηση που γίνεται σε ανθρώπους που κατάφεραν να ξεχωρίσουν στον τομέα τους είναι αν υπάρχει κάποιο "μυστικό" που τους οδήγησε στην επιτυχία.

Στην πραγματικότητα υπάρχουν πολλά... μυστικά. Σε αυτό το άρθρο όμως θα σταθούμε σε τρία που είναι πιο... σπάνια.

Μάθε να καθυστερείς την επιβράβευση

Έχετε ακούσει για το Πείραμα με το Ζαχαρωτό; Το 1972 ερευνητές έβαλαν ένα ζαχαρωτό μπροστά σε ένα μικρό παιδί, και του υποσχέθηκαν ακόμα ένα εάν μπορούσε να κρατηθεί και να μην το φάει, ενώ ο ερευνητής θα έβγαινε από το δωμάτιο για 15 λεπτά. Επόμενες μελέτες έδειξαν ότι τα παιδιά που μπορούσαν να αντισταθούν στον πειρασμό να φάνε το ζαχαρωτό μετέπειτα στη ζωή τους είχαν καλύτερες κοινωνικές δεξιότητες, υψηλότερες βαθμολογίες και μικρότερα ποσοστά κατάχρησης ουσιών. Ήταν επίσης πιο ικανοί στη διαχείριση του άγχους.

Να είσαι συνεπής και στα "μικρά"

Είναι σημαντικό να μην αναβάλλεις υποχρεώσεις που θα σου πάρουν λιγότερα από δύο λεπτά για να τις κάνεις! Μην

τα αφήνεις για μετά... Και τα μικρά έχουν σημασία γιατί καλλιεργείται η νοοτροπία του "αργότερα" και σιγά σιγά αναβάλλονται και τα πιο σημαντικά. Να δεσμεύεσαι να κάνεις κάτι κάθε μέρα! Και να δίνεις αναφορά... στον εαυτό σου. Επίσης, να είσαι συνεπής απέναντι στους συναδέλφους σου. Η επιτυχία απαιτεί και ομαδική προσπάθεια. Μην είσαι ο αδύναμος κρίκος.

Κάνε πως έχεις (σχεδόν) φτάσει...

Ναι, δεν τα ξέρουμε όλα, αλλά δεν είναι ανάγκη να φερόμαστε με ηττοπάθεια ή να υποτιμάμε τον εαυτό μας και τις δυνατότητές μας. Για παράδειγμα αυξάνονται οι αρμοδιότητές μας... Οκ, ανεβαίνουμε πίστα αλλά δεν χρειάζεται να ενημερώσουμε τους άμεσα ενδιαφερόμενους ότι φοβόμαστε πως δεν θα τα καταφέρουμε και να έχουμε πεσιμιστική διάθεση. Δεν είναι αυτή η στάση που ταιριάζει σε αυτό που θέλουμε να φτάσουμε, στην επιτυχία. Το κλειδί είναι, αντί να στέκεσαι στον φόβο, να τολμάς να εξελίξεσαι συνεχώς και αυτή η διαρκής διαδικασία εξέλιξης και μάθησης θα σε φέρει εκεί που πρέπει να πας.

Οι "Cultural DestiNAtions" εκδηλώσεις συνεχίζονται στο αεροδρόμιο της Αθήνας!



Την Παρασκευή 24 Μαΐου, σε συνεργασία με την Κοιν. Σ.Επ. «ΦΕΛΛΟΗ», ταξιδέψαμε για "60 λεπτά Κίνα"!

Τα «60' Κίνα» γέμισαν με πρωτότυπες δράσεις και διασκέδασαν επιβάτες και επισκέπτες: -Ένας πελώριος δράκος ξεκίνησε τη διαδρομή του από τον σταθμό του προαστιακού και βρέθηκε ανάμεσα στους ταξιδιώτες και τους επισκέπτες του αεροδρομίου.

- Στο εντυπωσιακό LED WALL, προβλήθηκε Video art, το χαρακτηριστικό «κοι fish» και οι εμπειρίες travel bloggers στην Κίνα.

- Show κινεζικών πολεμικών τεχνών και αυθεντικό κινεζικό χορευτικό -Η παραδοσιακή κινεζική τελετή τσαγιού και τα κινεζικά εδέσματα προσέφεραν μια ξεχωριστή γευστική εμπειρία.

- Η Κινέζα καλλιγράφος έγραψε αμέτρητα ονόματα ταξιδιωτών στα κινεζικά.

- Εικονική ξενάγηση στην Κίνα μέσω VR

- Photo booth

- Τέλος, όσοι απάντησαν στα Quiz με πρωτότυπες ερωτήσεις για την Κίνα, απέκτησαν από μια χαρακτηριστική κινεζική βεντάλια!

Δείτε το video [εδώ](#).

Market Trends

Νέος αέρας στο Praktiker Ελληνικού

Η νέα εποχή Praktiker έφτασε και στο πρώτο κατάστημα της αλυσίδας που λειτουργεί στην Ελλάδα από το 1991! Το κατάστημα του Ελληνικού (Αγ. Παρασκευής & Τιτάνων 2) ανακαινίστηκε πλήρως και επανασυστήνεται στο καταναλωτικό κοινό με ολοκαίνουριο αέρα!

Η εικόνα του καταστήματος έχει ανανεωθεί εξ ολοκλήρου με τη φωτεινή πρόσοψη και το νέο λογότυπο της εταιρείας, το οποίο δίνει ξεκάθαρα το στίγμα της Praktiker ως τον απόλυτο προορισμό για υπηρεσίες και προϊόντα home improvement!

Στα σχεδόν 8.000 τ.μ. του καταστήματος, οι καταναλωτές θα βρουν χιλιάδες προτάσεις για το σπίτι: Έπιπλα & deco, μεγάλη ποικιλία ηλεκτρικών συσκευών όπως τηλεοράσεις, ψυγεία, πλυντήρια, κουζίνες, λύσεις θέρμανσης & ψύξης καθώς και μικροσυσκευές) από τα μεγαλύτερα brands του κόσμου, μια τεράστια έκθεση μπάνιου και δομικών υλικών και φυσικά την πληρέστερη γκάμα εργαλείων & DIY.

Συγχρόνως, στην ειδικά διαμορφωμένη ζώνη κήπου Urban Kipos by Praktiker με πάνω από 750 τ.μ κήπου, θα βρουν τα πάντα για το BBQ, τη βεράντα, τον κήπο και την ταράτσα τους δημιουργώντας έτσι στον δικό τους χώρο την απόλυτη ανοιξιάτικη ατμόσφαιρα!





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



Τι είναι Botox (ή αλλαντική τοξίνη);

Μπότοξ: Δράση, κίνδυνοι, μύθοι, αλήθειες.



Η αλλαντική τοξίνη (ονομάζεται επίσης και βοτουλινική τοξίνη) είναι μια εξαιρετικά δραστική νευροτοξίνη. Παράγεται από το αναερόβιο βακτήριο "κλωστηρίδιο της αλλαντίασης" (*Clostridium Botulinum*) το οποίο επιβιώνει στο περιβάλλον σχηματίζοντας σπόρια, τα οποία υπάρχουν σε πολλά φυσικά περιβάλλοντα, συμπεριλαμβανομένου του εδάφους, των λιμνών, των δασών και των εντερικών οδών των θηλαστικών και των ψαριών.

Τα φυσικά απαντώμενα βακτήρια και τα σπόρια του *C. botulinum* είναι γενικά αβλαβή. Τα προβλήματα προκύπτουν μόνο όταν τα σπόρια μετασχηματίζονται και ο κυτταρικός πληθυσμός τους αυξάνεται.

Εάν μεταφερθεί στον ανθρώπινο οργανισμό, οδηγεί στην εμφάνιση μιας νόσου που ονομάζεται αλλαντίαση (*Botulism*). Η ιδιαίτερη αυτή ονομασία προέρχεται από

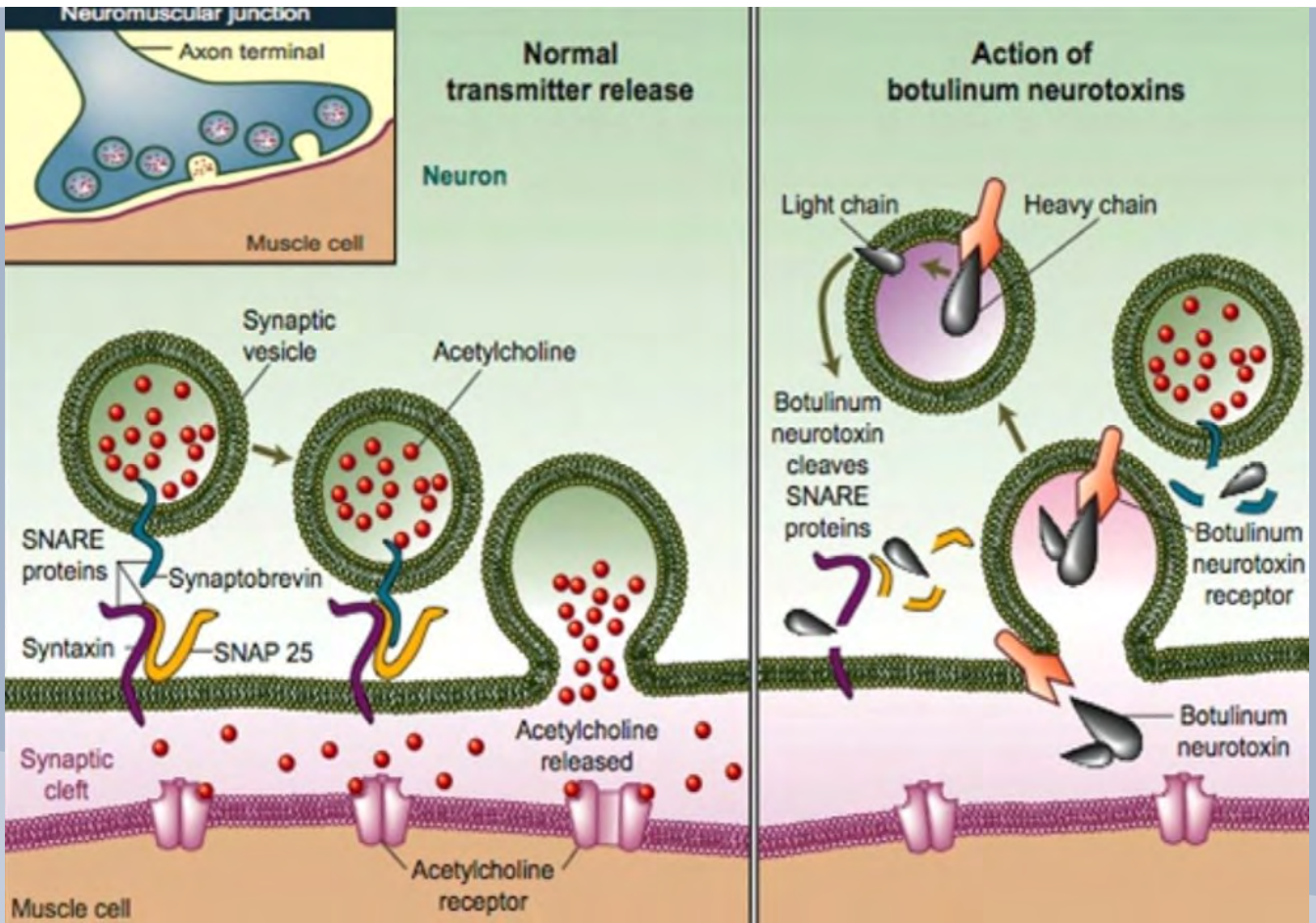
το γεγονός ότι πολλά από τα κρούσματα της νόσου σχετίζονταν με την κατανάλωση αλλαντικών (στα λατινικά «*Botulus*» σημαίνει λουκάνικο).

Υπάρχουν επτά διακριτοί ορότυποι αλλαντοτοξίνης: A, B, C1, D, E, F και G. Η ανθρώπινη αλλαντίαση προκαλείται κυρίως από τους τύπους A, B, E και (σπάνια) F [Aoki, 2001].

Το βακτήριο *C. botulinum* αναγνωρίστηκε για πρώτη φορά το 1895 και απομονώθηκε τη δεκαετία του 1920.

Το 1989 ο Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA) ενέκρινε τη χρήση της βοτουλινικής τοξίνης (BOTOX®) για τη θεραπεία του στραβισμού και του βλεφαρόσπασμου.

Το 2002 έγινε η πρώτη δερματολογική και καλλυντική έγκριση από το FDA. Και το 2004 εγκρίθηκε για μασχαλιαία υπεριδρωσία.



Μηχανισμός δράσης της βοτουλινικής τοξίνης

Το Μπότοξ είναι μια νευροτοξίνη. Αυτές οι ουσίες στοχεύουν το νευρικό σύστημα, διαταράσσοντας τις διεργασίες νευρικής σηματοδότησης που διεγείρουν τη συστολή των μυών. Έτσι το φάρμακο προκαλεί προσωρινή μυϊκή παράλυση.

Σε φυσιολογικές συνθήκες - για να συσπαστεί οποιοσδήποτε μυς, τα νεύρα απελευθερώνουν έναν χημικό αγγελιοφόρο που ονομάζεται ακετυλοχολίνη στη διασταύρωση όπου οι νευρικές απολήξεις συναντούν τα μυϊκά κύτταρα. Η ακετυλοχολίνη προσκολλάται στους υποδοχείς των μυϊκών κυττάρων και προκαλεί συστολή ή βράχυνση των κυττάρων (εικόνα επάνω).

Οι ενέσεις μπότοξ εμποδίζουν την απελευθέρωση ακετυλοχολίνης, η οποία σταματά τη συστολή των μυϊκών κυττάρων. Με αυτόν τον τρόπο, η τοξίνη βοηθά τους μύες να γίνουν λιγότερο άκαμπτοι. Αυτός ο μηχανισμός έθεσε τα θεμέλια για την ανάπτυξη της τοξίνης ως θεραπευτικού εργαλείου.

Το Botox, λειτουργεί μπλοκάροντας προσωρινά τη μεταβίβαση των ερεθισμάτων από τα νεύρα προς τους μύς, οι οποίοι προκαλούν τις ρυτίδες, επιτρέποντάς τους να χαλαρώσουν.

Οι εγχύσεις λείανσης ρυτίδων, ευρέως γνωστές ως Μπότοξ, συνιστούν την πιο αποτελεσματική μη επεμβατική μέθοδο για την καταπολέμηση των ρυτίδων στο πρόσωπο από το 1993.

Δερματολογικές χρήσεις

Η πρώτη έγκριση από τον FDA για την τοξίνη αλλαντίασης στη δερματολογία και τη δερματολογική χειρουργική ήταν το 2002 για την αισθητική θεραπεία μέτρων έως σοβαρών γραμμών της λεκάνης και το 2004 εγκρίθηκε για τη θεραπεία της σοβαρής πρωτοπαθούς υπεριδρωσίας της μασχάλης (Teo et al., 2012, Ney et al., 2007).

Με βάση τον μηχανισμό δράσης που συζητήθηκε παραπάνω, η τοξίνη αλλαντίασης έχει δοκιμαστεί σε πολλές δερματικές παθήσεις σε πολλές αναφορές περιπτώσεων, αλλά η χρήση της τοξίνης αλλαντίασης σε όλες αυτές τις διαταραχές εξακολουθεί να είναι εκτός ετικέτας (off-label).

Μπορούμε να χωρίσουμε τις δερματικές παθήσεις στις οποίες δοκιμάστηκε η βοτουλινική τοξίνη - ως μία από τις θεραπευτικές επιλογές- σε δύο ομάδες.

1. Διαταραχές που σχετίζονται με την εφίδρωση.
2. Διαταραχές που σχετίζονται με τον πόνο και τον κνησμό.

Πόσο διαρκεί το Botox;

Τα ορατά αποτελέσματα του Botox, έχει δείχθει ότι μπορεί να διαρκέσουν έως και 4 μήνες. Το αποτέλεσμα μπορεί να διαφέρει μεταξύ ασθενών.

ΣΥΜΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Το Botox έχει καλλυντικές και ιατρικές χρήσεις. Μπορεί να μειώσει την εμφάνιση των ρυτίδων και να βοηθήσει στη θεραπεία ορισμένων διαταραχών που σχετίζονται με το νευρικό και μυϊκό σύστημα.

WOMEN IN POLITICS & COMMUNICATION

Μία βραδιά αφιερωμένη στις γυναίκες πολιτικούς, δημοσιογράφους & επικοινωνιολόγους



Με επιτυχία ολοκληρώθηκε η πρώτη εκδήλωση στην Ελλάδα Women In Politics & Communication αφιερωμένη στις Γυναίκες πρωταθλήτριες στον πολιτικό στίβο και τις Επαγγελματίες στο ευρύτερο πεδίο της επικοινωνίας που πραγματοποιήθηκε στο ξενοδοχείο NYX Athens με παρουσιάστρια τη δημοσιογράφο του Alpha, Ναταλία Αργυράκη.

Στόχος η δημιουργία ενός χώρου συζήτησης και ανταλλαγής ιδεών όπου οι γυναίκες πολιτικοί, δημοσιογράφοι και επικοινωνιολόγοι συναντήθηκαν, μοιράστηκαν εμπειρίες και ιδέες για την προώθηση της γυναικείας συμμετοχής και επιρροής σε αυτούς τους τομείς. Ένα απόγευμα ανέδειξε τον ρόλο των γυναικών στην πολιτική και την επικοινωνία και την προώθησης της ισότητας των φύλων σε αυτούς τους τομείς.

Η Υπουργός Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης, Δόμνα Μιχαηλίδου, σε μία τετ α τετ συνάντηση με το

δημοσιογράφο της EPT, Κώστα Λασκαράτο, υπογράμμισε την ανάγκη για περισσότερες γυναίκες στην πρώτη γραμμή ΚΑΙ στην εργασία.

Η βραδιά ολοκληρώθηκε με τις τιμητικές διακρίσεις 3 γυναικών που τα μέλη του οργανισμού ξεχώρισαν με κριτήριο τη συνολική σταδιοδρομία, το έργο και τα επιτεύγματα τους σε πολιτικά, επικοινωνιακά και κοινωνικά θέματα:

- Αλεξάνδρα Πιστοφίδου, Πρόεδρος Αυστριακής Επιτροπής για την επιστροφή των Γλυπτών του Παρθενώνα
- Ευγενία Αναστασιάδου, Υπεύθυνη Επικοινωνίας Κοινωφελούς Ιδρύματος Ευγενία Αναστασιάδου Σμυρναίου
- Γεωργία Παράσχου, Ιδρύτρια HUMANITY Greece.

Educational

Αγνοδίκη: Η πρώτη γυναίκα γιατρός στην Αρχαία Ελλάδα

Η πρώτη γυναίκα γιατρός στην Αρχαία Ελλάδα ήταν η Αγνοδίκη που αναγκάστηκε να "ντυθεί" άντρας, επειδή έως τον 4ο αιώνα, είχε θεσμοθετηθεί νόμος που απαγόρευε στις γυναίκες να ασκούν ιατρική. Όποια παρέβαινε τον νόμο, την περίμενε θανατική ποινή. Η Αγνοδίκη, όμως, δεν δίστασε να ντυθεί άνδρας και να μαθητεύσει δίπλα στον διάσημο γιατρό Ηρόφιλο (355-280 π.Χ.) στην Αλεξάνδρεια. Μετά τη μαθητεία της, μεταμφιεσμένη πάντα σε άνδρα, επέστρεψε στην Αθήνα και άσκησε την ιατρική με μεγάλη επιτυχία και μάλιστα γρήγορα έγινε η ευνοούμενη των εύπορων γυναικών. Όταν αργότερα αποκαλύφθηκε πως ήταν γυναίκα, παραπέμφθηκε σε δίκη, αλλά πάρα πολλές γυναίκες της συμπαραστάθηκαν με αποτέλεσμα να αθωωθεί και στη συνέχεια να αλλάξει ο νόμος.



Life coach ή μήπως... Life Kots; Η απάντηση στη νέα καμπάνια της Κωτσόβολος

Ψάχνετε το νόημα της ζωής
ή λύσεις για μια καλύτερη ζωή;

Με τη βοήθεια της Life Coach-Kots...

Τα
ΒΡΗΚΑΤΕ **στον**
ΚΩΤΣΟΒΟΛΟ



Όλοι μας αναζητούμε την απάντηση που θα μας βοηθήσει να ζήσουμε μία Καλύτερη Ζωή. Όταν, όμως, η απάντηση έρχεται μέσα από την τεχνολογία, τότε το Life coach γίνεται Life Kots με τον Κωτσόβολο να αναλαμβάνει τον ρόλο του ειδικού, δίνοντας λύση σε κάθε μας ανάγκη. Η νέα καμπάνια της Κωτσόβολος έφτασε με πολύ χιούμορ και ευρηματικότητα και μας χαρίζει άφθονο γέλιο, αλλά και λύσεις για να κάνουμε τη ζωή μας καλύτερη μέσα από την τεχνολογία. Πρωταγωνιστές της ζευγάρια που επισκέπτονται τη Life Kots ειδικό, για να λύσουν

τις διαφορές τους, να βρουν τις ισορροπίες τους και έτσι να καταφέρουν να ζήσουν μαζί μία Καλύτερη Ζωή. Τουλάχιστον μέχρι την επόμενη επίσκεψη. Και ποια είναι τα φλέγοντα ζητήματα συζήτησης; Μα φυσικά αυτά που προκαλούν προστριβές, όπως το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ποδοσφαίρου ή το πότε ανάβεις το κλιματιστικό στο σπίτι! Έτσι, λοιπόν, η Life Kots δίνει τη λύση για να είναι όλοι χαρούμενοι! Ποια είναι αυτή; Μα φυσικά η αγορά της κατάλληλης τηλεόρασης ή ένα μοναδικό πρόγραμμα για αγορά κλιματιστικού ή ψυγείου υψηλής ενεργειακής κλάσης, ενόψει καλοκαιριού.

Από σήμερα, λοιπόν, είτε ψάχνετε το νόημα της ζωής, είτε τις λύσεις που θα κάνουν τη ζωή σας καλύτερη, με τη βοήθεια της Life Kots... τα βρήκατε στον Κωτσόβολο!

Δείτε την πρώτη ταινία της Κωτσόβολος [εδώ](#) και [εδώ](#) τη δεύτερη ταινία σχετικά με το νέο πρόγραμμα της Κωτσόβολος, το «Αναβαθμίζω-Εξοικονομώ», το οποίο προσφέρει σε όλους ειδικές προσφορές και οφέλη για την αγορά κλιματιστικών και ψυγείων υψηλής ενεργειακής κλάσης.

Ήξερες ότι...

Δεν πρέπει να αποθηκεύουμε τα κρεμμύδια μαζί με τις πατάτες

Τα κρεμμύδια και οι πατάτες διατηρούνται περισσότερο όταν τα αποθηκεύουμε σε ένα σκοτεινό μέρος π.χ. μέσα σε ντουλάπι. Ωστόσο, δεν πρέπει να τα αποθηκεύουμε μαζί! Τα κρεμμύδια παράγουν ένα αέριο, το αιθυλένιο, που κάνει τις πατάτες να αλλοιώνονται πιο γρήγορα, ενώ η υψηλή υγρασία στις πατάτες κάνει τα κρεμμύδια να χαλάνε!



Τα Aria Hotels σχεδιάζουν eVTOL Vertiports

Τα Aria Hotels, η ελληνική θυγατρική εταιρεία του ομίλου Libra Group, σχεδιάζει την κατασκευή και τη λειτουργία τεσσάρων vertiports στην Ελλάδα, τα οποία θα υποστηρίξουν ηλεκτρικά αεροσκάφη κάθετης απογείωσης και προσγείωσης (eVTOL). Ο σχεδιασμός είναι να τοποθετηθούν σε στρατηγικά σημεία, όπως η Αθήνα, η νότια ηπειρωτική Ελλάδα και οι Κυκλάδες, με σκοπό την ενίσχυση της περιφερειακής συνδεσιμότητας και την προώθηση του τουρισμού.

Πρόκειται για την πρώτη κατασκευή του είδους και αποτελεί μέρος μιας επένδυσης ύψους 50 εκατομμυρίων ευρώ, για την προώθηση των eVTOL και την ενίσχυση της βιώσιμης οικονομίας στην Ελλάδα.

Τα νέα vertiports θα περιλαμβάνουν σταθμούς φόρτισης για τα ηλεκτρικά αεροσκάφη και χώρους αναμονής για τους επισκέπτες, χωρίς να απαιτούν μεγάλη έκταση και με μικρότερες περιβαλλοντικές επιπτώσεις σε σύγκριση με τις υποδομές των παραδοσιακών αεροσκαφών. Τα αεροσκάφη eVTOL είναι μηδενικής εκπομπής άνθρακα και έχουν σχεδιαστεί για να μεταφέρουν πέντε επιβάτες και έναν πιλότο ή ωφέλιμο φορτίο έως 635 κιλά. Με μέγιστη εμβέλεια 250 ναυτικών μιλίων και τη δυνατότητα επαναφόρτισης σε λιγότερο από μία ώρα, είναι ιδανικά για τη μεταφορά επισκεπτών από την ηπειρωτική Ελλάδα στα νησιά της και σε οποιοδήποτε άλλο σημείο μεταξύ τους.



Angels falls: Ο ψηλότερος καταρράκτης στον κόσμο!

SAY *yes* & get impressed



Βρίσκεται στο Εθνικό Πάρκο Caimana στη Βενεζουέλα και η λέξη "εντυπωσιακός" είναι λίγη για να τον περιγράψει. Ο Αμερικανός πιλότος Jimmie Angel ήταν ο πρώτος που ανακάλυψε αυτό το θαύμα της φύσης πετώντας από πάνω του με αεροπλάνο. Από εκείνον πήρε και το όνομά του. Ο Angel falls έχει ύψος 979 μέτρα. Είναι δηλαδή 18 φορές ψηλότερος από τους καταρράκτες του Νιαγάρα! Μετά από αποτυχημένες προσπάθειες αναρρίχησης ως την κορυφή του βράχου, το 1971 κάποιοι ορειβάτες τα κατάφεραν, αλλά χρειάστηκαν 9,5 ημέρες να ανέβουν και 1,5 ημέρες να κατέβουν, κάνοντας ραπέλ. Το Εθνικό Πάρκο της Βενεζουέλας συμπεριλαμβάνεται στον κατάλογο της Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO. Θεωρείται ένα από τα ομορφότερα φυσικά μνημεία του πλανήτη.

Ποια είναι η πιο "καταθλιπτική" ηλικία

Υπάρχει μια ηλικία που επιστήμονες διαπίστωσαν πως είναι η πιο "καταθλιπτική".



Ο ερευνητής Ντέιβιντ Μπλαντσφλάουερ σε μια μεγάλη μελέτη του εξέτασε τη σχέση μεταξύ ευημερίας και ηλικίας και συνέλεξε δεδομένα από 132 χώρες. Διαπιστώθηκε ότι τα 47 έτη (για την ακρίβεια τα 47,2) είναι μια κρίσιμη ηλικία που σε πολλούς ανθρώπους προκαλεί έντονα αρνητικά συναισθήματα.

Αυτό συμβαίνει επειδή ορισμένα δεδομένα που έχουμε ως τότε στη ζωή μας πολλές φορές αλλάζουν, ενώ εντείνεται και ο φόβος του γήρατος.

Ο Μπλαντσφλάουερ επισημαίνει πως η εικόνα μας φυσιολογικά αλλάζει καθώς μεγαλώνουμε και μας παροτρύνει να κάνουμε ενεργά βήματα ώστε να γινόμαστε η καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας και όχι να αφηνόμαστε... Είναι σημαντικό να ακολουθούμε έναν υγιεινό τρόπο ζωής, να τρεφόμαστε σωστά, να ξεκουραζόμαστε και να βγαίνουμε έξω στο φυσικό φως. Επίσης, να βάλουμε την άσκηση στη ζωή μας, καθώς λειτουργεί σαν φυσικό αντικαταθλιπτικό. Επιπλέον, είναι καλό να θυμίζουμε στον εαυτό μας ότι δεν είμαστε μόνοι ούτε οι μόνοι που περνάμε μια τέτοια φάση.

Πόσο φαινόμεναι;

Έρευνα με πάνω από 2.000 συμμετέχοντες που ανήκουν στη γενιά Z είχε ως ερώτημα το εξής: "Φαίνομαι μεγάλος/η;"

Οι εκπρόσωποι της γενιάς Z, λοιπόν, φαίνεται να θεωρούν ένα άτομο μεγάλο, όταν βρίσκεται στα τέλη της δεκαετίας των 50 ετών.

Οι baby boomers αισθάνονται νέοι

Σε ένα δείγμα ατόμων που ανήκαν στους baby boomers (γεννημένοι μεταξύ 1946 και 1964), τα δύο τρίτα των συμμετεχόντων ανέφεραν ότι αισθάνονται πολύ πιο νέοι από ό,τι νόμιζαν πως θα νιώθουν όταν φτάσουν σε αυτή την ηλικία. Πολλοί είπαν πως ένιωθαν ότι τα 60 είναι τα νέα 40, επειδή φρόντιζαν περισσότερο τον εαυτό τους και ήταν πολύ ενεργοί.

Νέο κατάστημα της DUR στην Πάτρα



Η DUR, το αγαπημένο brand ανδρικής ένδυσης, καλωσορίζει το κοινό στο νέο της κατάστημα στην Πάτρα, αντιπροσωπεύοντας τον ιδανικό προορισμό, όπου η ανδρική κομψότητα συναντά την άνεση και την ποιότητα, προσφέροντας μια ευρεία επιλογή ενδυμάτων στον σύγχρονο άνθρωπο. Ειδικότερα, στην Ερμού 24 & Ρήγα Φεραίου στην Πάτρα, οι φίλοι του brand θα έχουν την δυνατότητα να εξερευνήσουν τη μοναδική collection των ανδρικών ενδυμάτων DUR σε ένα μοντέρνο κατάστημα που ξεχωρίζει. Κάθε επίσκεψη στο νέο κατάστημα DUR στην «καρδιά» της αχαϊκής πρωτεύουσας υπόσχεται μια αναβαθμισμένη αγοραστική εμπειρία. Οι αξίες της κομψότητας, του στυλ και της άνεσης

αποτυπώνονται σε κάθε κομμάτι της συλλογής: στα πουκάμισα, στα πανωφόρια, παντελόνια και στις βερμούδες καθώς και στα αξεσουάρ που φέρουν την υπογραφή της DUR.

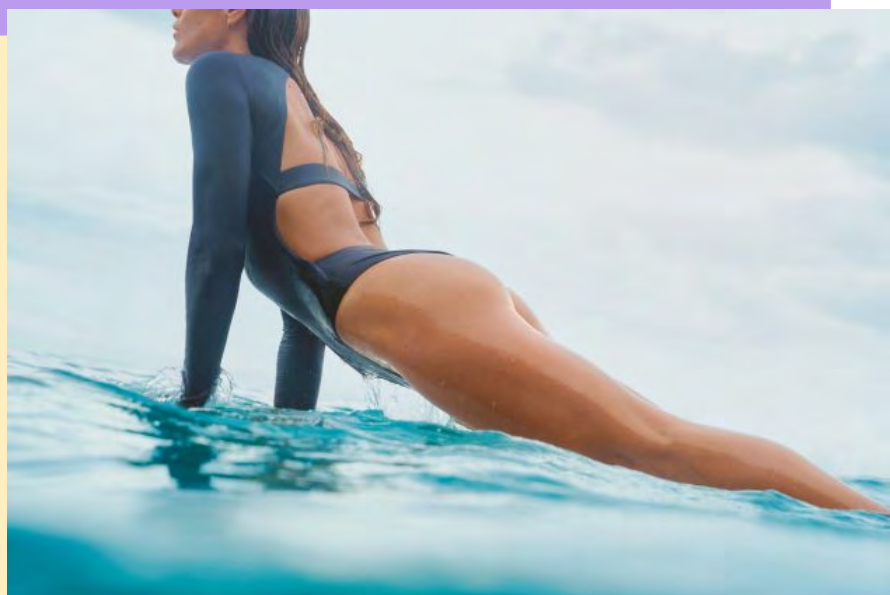
Η DUR υιοθετεί τη σύγχρονη αισθητική στα καταστήματά της πανελλαδικά διατηρώντας την ποιότητα των ενδυμάτων της αναλλοίωτη εδώ και δεκαετίες.

"The surf collection" από την Oysho

Η Oysho λανσάρει μια capsule συλλογή για το surf με επιλεγμένα ρούχα παραλίας σχεδιασμένα για να παρέχουν μέγιστη στήριξη και άνεση στην εξάσκηση του surf και άλλων θαλάσσιων σπορ.

Η κολεξιόν ξεχωρίζει χάρη στη χρήση υφασμάτων υψηλής ποιότητας που εξασφαλίζουν προσαρμοστικότητα και ανθεκτικότητα:

- Υφασμα rib: Με ελαφρώς αυλακωτή υφή, αυτό το ύφασμα προσφέρει μεγαλύτερη ελαστικότητα, άνεση και είναι ιδανικό για δυναμικές κινήσεις στο νερό.
- Υφασμα scuba: Αυτό το υλικό, ένα πολυαμίδιο υψηλής αντοχής, πιο παχύ από τα συνηθισμένα υφάσματα μαγιό, προσφέρει καλύτερη στήριξη και άνεση στην εξάσκηση των σπορ.



Τα πατρόν της κολεξιόν προσαρμόζονται στις συγκεκριμένες ανάγκες αυτών που κάνουν θαλάσσια σπορ, εξασφαλίζοντας μια καλή εφαρμογή και ελευθερία κίνησης.

Μπισκότα με σταγόνες σοκολάτας

National Biscuit Day σήμερα και φτιάχνουμε πεντανόστιμα μπισκότα με σταγόνες σοκολάτας που κανένας δεν θα μπορέσει να αντισταθεί!

Θα χρειαστούμε:

- 380 γρ. βούτυρο λιωμένο
- 300 γρ. ζάχαρη
- 2 αβγά
- 500 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 60 γρ. σκόνη κακάο
- 2 κ.γ. αλάτι
- 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 300 γρ. σταγόνες σοκολάτας

Πώς γίνεται:

- Σε μεγάλο μπολ κοσκινίζουμε το αλεύρι, το κακάο και το μπέικιν πάουντερ.
- Σε άλλο μπολ χτυπάμε καλά το βούτυρο με τη ζάχαρη και τα αβγά μέχρι να αφρατέψουν.
- Ρίχνουμε σιγά σιγά το μείγμα απ' το αλεύρι και τις σταγόνες σοκολάτας και ανακατεύουμε απαλά για να ενσωματωθούν.
- Σε ταψί στρωμένο με λαδόκολλα βάζουμε κουταλιά-κουταλιά με απόσταση μεταξύ τους (για να μην κολλήσουν κατά το ψήσιμο).
- Ψήνουμε στον αέρα, στους 160 βαθμούς, για 10-12 λεπτά (ανάλογα με τον φούρνο μας).
- Αφού ψηθούν, τα αφήνουμε να κρυώσουν καλά (πάνω σε σχάρα) πριν τα αποθηκεύσουμε.



"Άλλες Εποχές" στο Θέατρο της Οδού Κυκλάδων

Η παράσταση «Άλλες Εποχές», του Χάρολντ Πίντερ, που ανεβαίνει σε σκηνοθεσία Άρη Τρουπάκη, στο θέατρο της Οδού Κυκλάδων, παίρνει μικρή παράταση. Μετά το αυξημένο ενδιαφέρον του κοινού και τις επαινετικές κριτικές, προστίθενται τρεις επιπλέον παραστάσεις, στις 7, 8 και 9 Ιουνίου.

Στους πρωταγωνιστικούς ρόλους βρίσκονται ο Δημήτρης Αλεξανδρής (Ντίλι), η Δέσποινα Κούρη (Άννα) και η Ερατώ Πίσση (Κέιτ). Σε ένα απομονωμένο σπίτι δίπλα στη θάλασσα, η Κέιτ και Ντίλι έχουν επιλέξει να μένουν μακριά από την πραγματικότητα.

Η εμφάνιση της Άννας, παλιάς φίλης της Κέιτ, μοιάζει εκ πρώτοισ σαν μια τυπική επίσκεψη. Όμως, σταδιακά η Άννα λειτουργεί σαν καταλύτης στη σχέση του ζευγαριού, αποκαλύπτοντας πως και οι δύο αποκρύπτουν πράγματα για το παρελθόν τους, και κυρίως το ότι θυμούνται και αντιλαμβάνονται τις κοινές τους εμπειρίες εντελώς διαφορετικά. Ποια είναι η Άννα και ποιος ο ρόλος στη ζωή της Κέιτ; Ποια είναι η πραγματικότητα για το παρελθόν της Κέιτ και του Ντίλι;

Δείτε [εδώ](#) το τρέιλερ της παράστασης.

Εισιτήρια [εδώ](#).

Βάδισμα στα μονοπάτια της ύπαρξης



LIVE στο κανάλι YouTube και στην σελίδα του ΙΑΝΟΥ

ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ ΜΕ ΨΥΧΟΛΟΓΟΥΣ ΣΤΟ CAFÉ ΤΟΥ ΙΑΝΟΥ

Ο ΘΑΝΑΣΗΣ ΠΑΝΟΥ συνομιλεί με τον υπαρξιακό ψυχοθεραπευτή

ΧΡΗΣΤΟ ΚΟΥΦΟΥΔΑΚΗ

Τρίτη 4 Ιουνίου 2024, στις 20:30
Σταδίου 24, Αθήνα

Την Τρίτη 4 Ιουνίου στις 20:30, ο συνεργάτης του ΙΑΝΟΥ Θανάσης Πάνου, στο πλαίσιο του νέου κύκλου συζητήσεων «Συναντήσεις Με Ψυχολόγους» στο café του ΙΑΝΟΥ, συνομιλεί με τον υπαρξιακό ψυχοθεραπευτή, Χρήστο Κουφουδάκη, με θέμα: «Βάδισμα στα μονοπάτια της ύπαρξης».

Με αφορμή το νέο του βιβλίο με τίτλο «Ο περιπατητής» (εκδ. Πρώτη Ύλη, 2023), ο Χρήστος Κουφουδάκης έρχεται στον ΙΑΝΟ της Αθήνας για μια συζήτηση με κεντρικό θέμα την ύπαρξη σε συνδυασμό με την ψυχολογία και την ψυχοθεραπεία, την πνευματικότητα και την δημιουργικότητα.

Ανθρώπινες σχέσεις και αντικειμενοποίηση, τοξικότητα και θετικότητα, το παρελθόν και τα συμπτώματα στο παρόν, αυθεντικότητα και φθορά, σιωπή και επικοινωνία, ποίηση και ψυχοθεραπεία, είναι το μονοπάτι που θα ακολουθήσουμε σε έναν «περίπατο» προς το άγνωστο, με βασικό εφόδιο την τέχνη της συνομιλίας.

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

Ο ΜΕΓΑΛΟΣ ΥΠΕΡΣΙΒΗΡΙΚΟΣ

Θεόδωρος Χρ. Χήρας



Ο Μεγάλος Υπερσιβηρικός

Το μυθιστόρημα αποκωδικοποιεί τις ανθρώπινες σχέσεις και δίχως προκαταλήψεις, αναζητά τα όρια μεταξύ Εγκληματία και Αγίου, ενώ επανατοποθετεί τη στάση μας απέναντι στον εθελοντισμό και τη Δωρεά Οργάνων. Με άλλα λόγια, είναι ένα μυθιστόρημα που επαναπροσδιορίζει τη σημασία του ΗΡΩΑ.

Ο συγγραφέας αναφέρει χαρακτηριστικά, ότι μόνο με συντετριμμένη καρδιά και υπό το πρίσμα του ψυχικού πόνου προσεγγίζει κανείς τα βιβλία του - προϊόντα απόσταξης της νεοφυούς ιατρικής γραμματείας.

Το βιβλίο προλογίζει ο συγγραφέας Δημήτρης Βλαχοπάνος.



Άσεντεν, ή ο βρετανός πράκτορας



ΆΣΕΝΤΕΝ ή ο Βρετανός πράκτορας



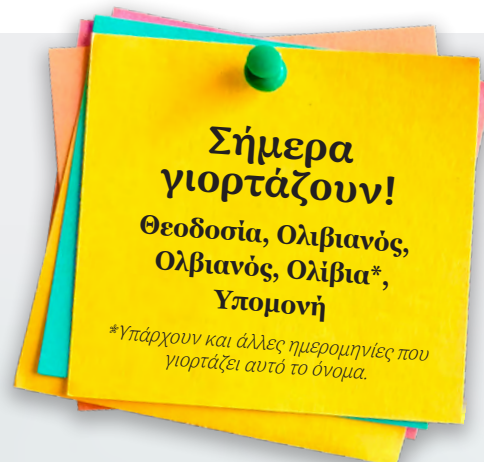
Στο Άσεντεν ο Σόμερσετ Μομ αξιοποίησε μυθοπλαστικά τις δικές του εμπειρίες, καθώς ήταν μέλος της Βρετανικής Υπηρεσίας Πληροφοριών κατά τον Α΄ Παγκόσμιο πόλεμο.

Το βιβλίο πρωτοεκδόθηκε το 1928 στη Μεγάλη Βρετανία και μεταφράζεται έκτοτε συνεχώς στα ελληνικά εκδίδεται τώρα για πρώτη φορά.

Το 1936 ο Άλφρεντ Χίτσκοκ σκηνοθέτησε την ταινία Μυστικός πράκτωρ, βασισμένη στο Άσεντεν, το οποίο επίσης ενέπνευσε συγγραφείς όπως ο Ίαν Φλέμινγκ, ο Τζον Λε Καρρέ, ο Γκράχαμ Γκριν και ο Ρέιμοντ Τσάντλερ.

quote of the day

**"LET FOOD BE THY MEDICINE AND
MEDICINE BE THY FOOD."**
Hippocrates



29 Μαΐου

- › World Digestive Health Day
- › International Day of UN Peacekeepers
- › World Otter Day
- › National Alligator Day
- › National Biscuit Day
- › National Coq Au Vin Day
- › National Flip Flop Day
- › National Hydroxyapatite Day
- › National Paperclip Day
- › National Senior Health and Fitness Day
- › National Snail Day
- › Oak Apple Day

tip of the day

“
Your diet is a
bank account.
Good food
choices are good
investments.

— BETHENNY FRANKEL