

Το μέλλον είναι ήδη εδώ.



Αύξηση της ισχύος σε
Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας
με στόχο το μερίδιό μας
το 2026 να ανέλθει στο 40%
της χώρας.



Άμεση τοποθέτηση 1.000 σταθμών
φόρτισης σε όλη την Ελλάδα
που θα αυξηθούν σε
10.000 μεσοπρόθεσμα.



Νέα πρόσθετη υπηρεσία GreenPass
που εγγυάται στους καταναλωτές
πως όση ενέργεια καταναλώνουν,
τόση παράγεται για εκείνους
από ανανεώσιμες πηγές.



Σημαντική μείωση της λιγνιτικής
παραγωγής κατά 49% μεταξύ
2019 και 2021.

Ένα με το μέλλον
dei.gr

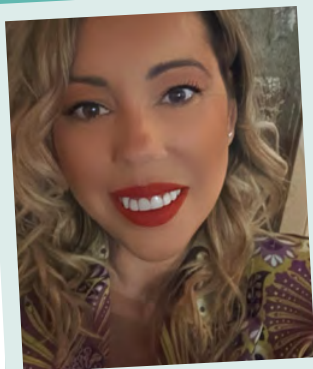
SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA®:
Από την καρδιά του Γράμμου για σένα!**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Όσο μεγαλώνουμε και η ζωή προχωράει, η μοναξιά μας γίνεται πιο έντονη και η αγωνία να μην καταλήξουμε μόνοι όλο και μεγαλώνει. Όλοι λοιπόν μας λένε να βρούμε έναν σύντροφο να γεράσουμε μαζί, μήπως όμως θα ήταν προτιμότερο να βρούμε έναν σύντροφο για να ζήσουμε μαζί;

Θα μου πεις το ίδιο είναι, σιγά τη διάφορα! Και όμως η βασική διαφορά ανάμεσα στο να γεράσουμε μαζί και στο να ζήσουμε τη ζωή μας μαζί, είναι πως στη μία περίπτωση αναφέρεται στην απλή συνύπαρξη με κάποιον, ενώ στην άλλη μιλάει για τη ζωντανή, ενεργή συμμετοχή στη ζωή με αυτόν τον άνθρωπο.

Το να βρεις κάποιον να γεράσετε μαζί, εστιάζει στην ιδέα του να βρούμε έναν σύντροφο για το μέλλον, ώστε να είμαστε μαζί στα γηρατειά και να ζούμε σε μία σταθερή - μακροχρόνια σχέση. Η φράση αυτή δίνει βαρύτητα στο τέλος της ζωής και όχι στην πορεία της μέχρι να φτάσουμε σ' αυτό.

Σε αντίθεση με το να βρούμε κάποιον να ζήσουμε μαζί, που δίνει έμφαση στο να είμαστε με κάποιον που θα ζούμε ενεργά και γεμάτοι τη ζωή μας. Να ζούμε μαζί σημαίνει να απολαμβάνουμε κάθε στιγμή, να κάνουμε πράγματα που μας ευχαριστούν και να δημιουργούμε αναμνήσεις. Να ζούμε μαζί τη ζωή, είναι μία προτροπή να επικεντρωθούμε στο παρόν και να ζήσουμε ουσιαστικά το υπόλοιπο της.

Tip of the Day: Ευχή μου για όλους μας, στην πορεία της ζωής μας και όσο τα χρόνια περνούν, μακάρι να πορευτούμε με έναν σύντροφο, που δεν θα είναι απλά δίπλα μας καθώς φεύγει ο χρόνος αλλά θα ζούμε μαζί ενεργά και με ενθουσιασμό κάθε στιγμή της ζωής μας.

Ευτυχία δεν είναι να βρεις κάποιον για να γεράσετε μαζί, ευτυχία είναι να βρεις κάποιον που θα ζήσετε την κάθε στιγμή της ζωής σας μαζί, στο έπακρο!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

SAY *yes* to

ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ
ARRENA

4

Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA®: Από την καρδιά του Γράμμου για σένα!

Η ΝΕΡΑ ΠΗΓΩΝ ΓΡΑΜΜΟΥ Α.Ε φέρνει την αυθεντική γεύση της πηγής Κεφαλόβρυσο του όρους Γράμμου στο εμφιαλωμένο Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA®.

Με βασική προτεραιότητα την Εταιρική Υπευθυνότητα και την Βιώσιμη Ανάπτυξη, η εταιρεία δεσμεύεται για την έμπρακτη συνεισφορά στην ευημερία της κοινωνίας, στην προστασία του φυσικού περιβάλλοντος, στην παραγωγή προϊόντων υψηλής ποιότητας και στην αρμονική συνύπαρξη με τις τοπικές κοινωνίες που δραστηριοποιείται.

Παράδειγμα αειφόρου ανάπτυξης για την ελληνική ύπαιθρο

Το όραμα της ΝΕΡΑ ΠΗΓΩΝ ΓΡΑΜΜΟΥ είναι να αναδεικνύει, σε συνεργασία με την τοπική κοινότητα, τα μοναδικά χαρακτηριστικά του φυσικού υδάτινου πλούτου της περιοχής, να δημιουργεί συνεχώς κίνητρα παραμονής

“

Εκεί που αναβλύζει η αλήθεια σου,
εκεί νιώθεις σπίτι.



SAY *yes* to

ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ
ARRENA

5



**ΝΕΡΑ ΠΗΓΩΝ
ΓΡΑΜΜΟΥ Α.Ε.**

των κατοίκων στα συνοριακά χωριά του Γράμμου και να αποτελεί παράδειγμα αειφόρου ανάπτυξης για την ελληνική ύπαιθρο, πάντα σε απόλυτη αρμονία με την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος.

Στόχος της είναι να προσφέρει στους καταναλωτές ένα ανώτερο ποιοτικά φυσικό μεταλλικό νερό, αναλλοίωτο όπως αναβλύζει από την πηγή, να είναι δίπλα στην κοινωνία, όπου και όταν υπάρχει ανάγκη και να συμβάλλει με τις κατάλληλες δράσεις της σε ένα υγιές αύριο τόσο για τον άνθρωπο, όσο και για το φυσικό περιβάλλον.

Μοναδικά ποιοτικά χαρακτηριστικά

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA® αναβλύζει από την πηγή Κεφαλόβρυσο που βρίσκεται σε υψόμετρο 1.100m στο όρος Γράμμος, μέσα σε πυκνά δάση οξιάς, ελάτης και μαύρης πεύκης

και εντός της περιοχής προστασίας NATURA 2000. Το νερό που δεν είναι αποτέλεσμα γεώτρησης, διοχετεύεται άμεσα από την πηγή στο υπερσύγχρονο εργοστάσιο της εταιρείας, παρακολουθείται με ηλεκτρονικά συστήματα σε όλα τα στάδια και εμφιαλώνεται σε φυσική θερμοκρασία, χωρίς ανθρώπινη παρέμβαση και χωρίς να έχει έρθει σε επαφή με φως και αέρα.

Ο συνδυασμός του βάθους των πηγών με το φυσικό φιλτράρισμα που προκαλείται από την ροή του μέσα από τα διάφορα επίπεδα πετρωμάτων του βουνού, του προσφέρουν μοναδικά ποιοτικά χαρακτηριστικά.

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA® με μη ανιχνεύσιμα νιτρώδη και πολύ χαμηλά νιτρικά είναι κατάλληλο για νήπια και μικρά παιδιά.

Είναι πλούσιο σε πολύτιμα μέταλλα και ιχνοστοιχεία κι έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε άλατα, δίνοντάς του διακριτική γεύση και καθιστώντας το ελαφρύ.



SAY *yes* to

ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ
ARRENA

6



Η χαμηλή περιεκτικότητα του σε νάτριο, το καθιστά κατάλληλο για όσους κάνουν δίαιτα πτωχή σε νάτριο. Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA® κατατάσσεται ως εξαιρετικής ποιότητας, βάσει αναγνωρισμένων διεθνώς δεικτών ποιότητας.

Αποκλειστικά βιώσιμες πρακτικές

Η εταιρεία εφαρμόζει αποκλειστικά βιώσιμες πρακτικές. Καθημερινά διαχειρίζεται 100% τα υπολείμματα της παραγωγικής διαδικασίας. Στη συσκευασία της εφαρμόζεται η χρήση του μη αποσπώμενου πώματος. Βρίσκεται στη διαδικασία χρήσης ανακυκλωμένων υλικών συσκευασίας που θα τεκμηριώνεται από εξωτερικό φορέα πιστοποίησης.

Επιπρόσθετα, η εταιρεία βρίσκεται σε πρόγραμμα για τη σταδιακή απεξάρτηση του εργοστασίου της από την ηλεκτρική ενέργεια και τη χρήση ανανεώσιμων πηγών ενέργειας.

Στο πλαίσιο του Συστήματος Περιβαλλοντικής Διαχείρισης που εφαρμόζει για κάθε τμήμα της λειτουργίας του εργοστασίου της καταγράφονται οι διαδικασίες που ακολουθούνται, αξιολογούνται και εφαρμόζονται πρακτικές που διασφαλίζουν, όχι απλά την τήρηση της νομοθεσίας, αλλά που προστατεύουν έμπρακτα το περιβάλλον.

Γιατί μόνο από ένα περιβάλλον καθαρό μπορούμε να έχουμε ένα νερό... καθαρό σαν την αλήθεια.



Έξυπνα παγκάκια μετρούν την ποιότητα του αέρα στην Αττική!



Το έργο Faircity έχει ως στόχο του την παρακολούθηση της ποιότητας του αέρα σε τοπικό επίπεδο και την ενημέρωση των πολιτών. Στο πλαίσιο του έργου, για το οποίο συνεργάζονται το Εθνικό Αστεροσκοπείο Αθηνών και το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, θα τοποθετηθούν πέντε έξυπνα παγκάκια σε δήμους της Αττικής.

Το πρώτο πιλοτικό έξυπνο παγκάκι τοποθετήθηκε ήδη στην πλατεία Ελευθερίας στον Κορυδαλλό και τα υπόλοιπα αναμένεται να τοποθετηθούν μέχρι το τέλος του έτους.

Στα έξυπνα παγκάκια έχουν ενσωματωθεί αισθητήρες με σκοπό να παρακολουθούν την ποιότητα του αέρα μέσα από τη συνεχή μέτρηση οκτώ ρύπων: σωματίδια PM 1, 2.5 και 10, μονοξείδιο του άνθρακα, διοξείδιο του άνθρακα, διοξείδιο του αζώτου, όζον και διοξείδιο του θείου.

Ακόμη, διαθέτουν δύο οθόνες στις οποίες προβάλλονται πληροφορίες για την ατμοσφαιρική ρύπανση και για έκτακτα γεγονότα, όπως επίσης ενημερώσεις από τους δήμους, με στόχο την αλληλεπίδραση με τους πολίτες.

Τα έξυπνα παγκάκια περιλαμβάνουν ακόμη πρίζες φόρτισης αμαξιδίων AMEA με τη βοήθεια δωρεάν εφαρμογής, καθώς και δωρεάν σύνδεση στο διαδίκτυο και πρίζες φόρτισης κινητών τηλεφώνων.

ΟΠΤΙΜΑ ΑΕ: Πιστοποιήθηκε με το διεθνές πρότυπο ESG από την EcoVadis

Για πρώτη φορά η ΟΠΤΙΜΑ ΑΕ, η κορυφαία ελληνική εταιρεία στον κλάδο των τυροκομικών προϊόντων, έλαβε μέρος στη διεθνή αξιολόγηση EcoVadis και διακρίθηκε για τις επιδόσεις της σε θέματα που αφορούν το περιβάλλον, την κοινωνία και την εταιρική διακυβέρνηση (ESG - Environmental Social Governance).



ΩΜΕΓΑ Α.Β.Ε.Ε: Λανσάρει νέες συσκευασίες με σύγχρονη εμφάνιση διατηρώντας αναλλοίωτη την κορυφαία ποιότητα και γεύση

ΝΕΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗ,



ΙΔΙΑ ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΠΟΙΟΤΗΤΑ



Η ΩΜΕΓΑ Α.Β.Ε.Ε., μια ελληνική εταιρεία με διαχρονική πορεία 59 ετών που κρατά την Παράδοση πάντα υψηλά στις αξίες της, αγκαλιάζει τις σύγχρονες προκλήσεις και παρουσιάζει μια πλήρως ανανεωμένη και φρέσκια εικόνα μέσα από τις νέες συσκευασίες της που έχουν κερδίσει ήδη τις εντυπώσεις των καταναλωτών.

Διατηρώντας αναλλοίωτη την ασύγκριτη ποιότητα και την αγαπημένη σε όλους γεύση, η ΩΜΕΓΑ ξεχωρίζει στα ράφια λιανικής με το έντονο, δυναμικό και

σύγχρονο look της. Η νέα συσκευασία χαρακτηρίζεται από μια κομψή, λιτή, σχεδόν μινιμαλιστική αισθητική, με το εμβληματικό «Ω» να πρωταγωνιστεί στην πρόσοψη μαζί με το ξεχωριστό στάχυ. Παράλληλα, το λογότυπο με ανανεωμένη αισθητική και καθαρή γραμματοσειρά και με το χαρακτηριστικό κόκκινο χρώμα που συνοδεύει διαχρονικά του brand, αποτυπώνουν τον χαρακτήρα και την ταυτότητα της εταιρείας.

Η ΩΜΕΓΑ ωστόσο, εκτός από τη νέα αισθητική στις συσκευασίες της, φρόντισε στον σχεδιασμό τους να αποτυπώνονται εμφανώς τα διατροφικά claims για κάθε ένα από τα 15 διαφορετικά ρύζια και όσπρια της Ελλάδας και του κόσμου που διαθέτει στο portfolio της, δικαιώνοντας το γεγονός ότι παραμένει η αγαπημένη επιλογή των Ελλήνων για πάνω από 6 δεκαετίες.

Η Όλγα Κωνσταντακοπούλου, Marketing Manager της ΩΜΕΓΑ, δήλωσε σχετικά: «Από το 1965, η ΩΜΕΓΑ εμπνέεται από την αξία της μεσογειακής διατροφής και την ποιότητα που τη διακρίνει, προσφέροντας εκλεκτά, ποιοτικά προϊόντα της φύσης, προσεκτικά επιλεγμένα σύμφωνα με αυστηρές προδιαγραφές. Στο πλαίσιο της συνεχούς εξέλιξης του brand, η εντυπωσιακή ανανέωση στην εικόνα του, σηματοδοτεί ένα νέο κεφάλαιο στην μακρά ιστορία του. Προτεραιότητά μας είναι να διατηρηθεί η αξία και η παράδοση του brand, διαμορφώνοντας παράλληλα ένα σύγχρονο κώδικα επικοινωνίας με τον καταναλωτή.»

Ήξερες ότι...

Ο θυμός βλάπτει τη λειτουργία των αρτηριών

Μη θυμώνεις συνέχεια και με το παραμικρό, κάνεις κακό στην υγεία σου! Πολλές μελέτες αναφέρονται στη συσχέτιση μεταξύ θυμού και υγείας της καρδιάς.

Σε έρευνα φάνηκε ότι τα αιμοφόρα αγγεία των συμμετεχόντων που έφεραν ξανά στη μνήμη τους γεγονότα που τους είχαν προκαλέσει θυμό, είχαν μειωμένη ικανότητα διαστολής.

Όταν τα αιμοφόρα αγγεία δεν μπορούν να διασταλούν, περνούν πιο πολύ χρόνο σε συστολή και είναι πιθανό να στρεσάρουν την καρδιά.

Από την άλλη πλευρά, ο θυμός σε πολλές περιπτώσεις λειτουργεί θετικά γιατί μας "παρακινεί" να δράσουμε και να αντιμετωπίσουμε προβλήματα και εμπόδια που μας παρουσιάζονται.



Κάνετε μπότοξ; Τι να αποφύγετε και πώς θα έχετε καλύτερο αποτέλεσμα

Το μπότοξ είναι ίσως η πιο δημοφιλής θεραπεία αντιγήρανσης και πρόληψης του σχηματισμού ρυτίδων. Ο παρακάτω «οδηγός» είναι εξαιρετικά χρήσιμος, είτε αποφασίσατε να κάνετε για πρώτη φορά μπότοξ, είτε πρόκειται να επαναλάβετε τη θεραπεία.

«Το **μπότοξ** είναι μια πολύ αποτελεσματική θεραπεία αντιγήρανσης και πρόληψης του σχηματισμού ρυτίδων. Η κλασική εφαρμογή του είναι στο άνω μέρος του προσώπου όπου λειάνει τους μυς στο μέτωπο, το μεσόφρυνο και το πλάι των ματιών (πόδι της χήνας). Σήμερα όμως υπάρχουν πολλές ακόμη εφαρμογές του μπότοξ που πραγματοποιούνται από έμπειρους δερματολόγους, με άριστη γνώση της ανατομίας του προσώπου. Για παράδειγμα, το μπότοξ μπορεί να εφαρμοστεί στο μέσο τμήμα του προσώπου για τα bunny lines και το ουλικό χαμόγελο, τη μύτη για την ανύψωση του άκρου της αλλά και στο κάτω τμήμα του προσώπου για τις marionette lines δίπλα στο στόμα, στην περιστοματική περιοχή για τις ρυτίδες του καπνιστή και την αναστροφή του άνω χείλους, τους μασητήρες για βελτίωση του περιγράμματος ή τον λαιμό για τις γραμμές του μυώδους πλατύσματος», εξηγεί η [Δρ. Αμαλία Τσιατούρα, Δερματολόγος - Αφροδισιολόγος και Επιστημονική Διευθύντρια της Cosmetic Dermatology Medicine](#). Οι παρακάτω «χρήσιμες οδηγίες», μαζί με τις εξατομικευμένες συμβουλές που θα σας δώσει ο δερματολόγος σας, είναι σημαντικές για να απολαύσετε το αποτέλεσμα που επιθυμείτε και να παρατείνετε τη διάρκεια του μπότοξ.

Τι να προσέξετε μετά το μπότοξ;

Μετά τη θεραπεία είναι σημαντικό να τηρήσετε τις οδηγίες που θα σας δώσει ο δερματολόγος, ώστε το αποτέλεσμα να είναι αυτό που επιθυμείτε και να μην υπάρξουν επιπλοκές. Μετά το μπότοξ:

- Μην ξαπλώσετε για τουλάχιστον 3 ώρες μετά τη θεραπεία. Εάν στη συνέχεια κοιμηθείτε, χρησιμοποιήστε καθαρή μαξιλαροθήκη και κοιμηθείτε ανάσκελα με ελαφρώς ανυψωμένο το κεφάλι.
- Αποφύγετε το άγγιγμα και την άσκηση πίεσης στα σημεία εφαρμογής τις πρώτες 3 ώρες μετά το μπότοξ προκειμένου να αποφευχθεί η μετακίνηση του υλικού σε άλλες περιοχές.
- Αποφύγετε για 3 ημέρες οτιδήποτε μπορεί να αυξήσει τη θερμότητα στην περιοχή εφαρμογής: το λούσιμο των μαλλιών και το πλύσιμο του προσώπου με ζεστό νερό, το στέγνωμα των μαλλιών με πιστολάκι και την έκθεση σε έντονη ηλιακή ακτινοβολία, καθώς η θερμότητα μπορεί να εξασθενήσει τη δράση του υλικού.
- Τέλος, αποφύγετε θεραπείες προσώπου όπως το microneedling και ο καθαρισμός για 3 εβδομάδες μετά το μπότοξ.



Υπάρχουν τροφές που πρέπει να αποφύγω μετά το μπότοξ;

Δεν υπάρχουν συγκεκριμένες τροφές ή ποτά που πρέπει να αποφύγετε όταν κάνετε μπότοξ και δεν χρειάζεται να ακολουθήσετε συγκεκριμένη διατροφή.

Ωστόσο, ορισμένα τρόφιμα, ποτά και συμπληρώματα διατροφής μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο οίδηματος, όπως τροφές που περιέχουν

σκόρδο και η βιταμίνη E. Επομένως καλό θα ήταν να τα αποφύγετε λίγες μέρες πριν την πραγματοποίηση της θεραπείας και λίγες μέρες μετά.

Αποφύγετε την κατανάλωση αλκοόλ για 3 ημέρες μετά τη θεραπεία. Το αλκοόλ έχει αντιπηκτική δράση και αυξάνει τις πιθανότητες για εκχυμώσεις και οίδημα στα σημεία έγχυσης του φαρμάκου.

Ποια φάρμακα να αποφύγω πριν και μετά το μπότοξ;

Εάν ακολουθείτε αντιπηκτική αγωγή, ρωτήστε τον γιατρό σας εάν μπορείτε πριν το ραντεβού σας να παραλείψετε μία ή περισσότερες δόσεις ώστε να μειωθεί η πιθανότητα για εκχυμώσεις (μώλωπες) στα σημεία των εγχύσεων. Για τον ίδιο λόγο, αποφύγετε για περίπου μία εβδομάδα τα ΜΣΑΦ (μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα), όπως η ασπιρίνη, καθώς κι αυτά έχουν αντιπηκτικές ιδιότητες.

Μετά το μπότοξ κάποιοι παραπονιούνται για τάση και βάρος στο κεφάλι. Εάν χρειαστείτε παυσίπονο για να νιώσετε καλύτερα, προτιμήστε την παρακεταμόλη.

Επιτρέπεται η γυμναστική μετά το μπότοξ;

Η έντονη σωματική άσκηση δεν συστήνεται για περίπου 3 ημέρες μετά το botox. Η αύξηση της θερμοκρασίας σώματος και της ροής του αίματος μπορεί να οδηγήσει σε πιο γρήγορο μεταβολισμό της βοτουλινικής τοξίνης και άρα σε μικρότερη διάρκεια του αποτελέσματος. Ένας ακόμη λόγος είναι ο ιδρώτας και η αυξημένη πιθανότητα επιμόλυνσης των μικροτραυματισμών

που έχουν προκληθεί στο δέρμα από τις εγχύσεις. Η καλύτερη πρακτική, τόσο για την υγεία του δέρματός σας, όσο και για το καλύτερο αποτέλεσμα του μπότοξ, είναι να περιμένετε μια εβδομάδα πριν ξεκινήσετε τις πιο δυναμικές προπονήσεις.



Μπορώ να πλύνω το πρόσωπο μου μετά το μπότοξ;

Βεβαίως και μπορείτε να πλύνετε το πρόσωπο σας μετά το botox. Μάλιστα, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να διατηρήτε καθαρή την επιδερμίδα του προσώπου ώστε να ελαχιστοποιηθούν οι πιθανότητες μόλυνσης ή ερεθισμού. Ο καθαρισμός θα πρέπει να γίνεται με ήπιες κινήσεις, με ένα απαλό καθαριστικό προσώπου, αποφεύγοντας το έντονο τρίψιμο και χρησιμοποιώντας χλιαρό προς δροσερό νερό.

Τι να κάνω μετά το μπότοξ για να έχω καλύτερα αποτελέσματα;

- Ακολουθήστε κατά γράμμα τις οδηγίες του δερματολόγου σας
- Ενυδατώστε τον οργανισμό σας πίνοντας άφθονο νερό
- Για περίπου 4 ώρες μετά τη θεραπεία, ενεργοποιήστε τους μυς του προσώπου σας παίρνοντας τις ίδιες εκφράσεις που σας ζήτησε ο γιατρός πριν τη θεραπεία: ανασηκώστε τα φρύδια, χαμογελάστε, συνοφρυωθείτε. Η διαδικασία αυτή βοηθά στην καλύτερη κατανομή του υλικού στις περιοχές έγχυσης



Η Ελλάδα βρίσκεται στην κορυφή των προσβάσιμων προορισμών για ΑμεΑ παγκοσμίως!



Η χώρα μας βρίσκεται στην κορυφή των προσβάσιμων προορισμών σε παγκόσμιο επίπεδο, καταφέροντας λόγω αυτού να προσελκύσει πολλούς επισκέπτες.

Συγκεκριμένα, η Ελλάδα είναι πρωτοπόρος στην αυτόνομη πρόσβαση ΑμεΑ στη θάλασσα. Περισσότερες από 250 παραλίες στην Ελλάδα είναι προσβάσιμες σε όλους.

Στο <https://seatrac.gr/> οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να αναζητήσουν όλες τις παραλίες στην Ελλάδα που υπάρχουν υποδομές για τα άτομα που θα χρειαστούν πρόσβαση στην παραλία.

Πού έχουμε τη μεγαλύτερη επισκεψιμότητα

Η παραλία της Γλυφάδας βρίσκεται στην πρώτη θέση και ακολουθούν η παραλία της Καλαμάτας και των Χανίων, όπου καθημερινά δεκάδες είναι χρήστες των μηχανημάτων της SEATRAC. Το επόμενο διάστημα η εταιρία, που για κάθε μηχανήμα που αγοράζει ένας δήμος επιστρέφει και ένα ποσό στο πανεπιστήμιο Πατρών, εξετάζει την εγκατάσταση τέτοιων μηχανημάτων σε παραλίες της Χαλκιδικής.



info

Το SEATRAC παρέχει τη δυνατότητα σε άτομα με αναπηρία και κινητικά προβλήματα να μπουν στη θάλασσα αυτόνομα! Είναι ένα κίνητρο για τα άτομα με αναπηρία να επισκεφτούν παραλίες, να κοινωνικοποιηθούν και να διασκεδάσουν. Επίσης, είναι βοηθητικό εργαλείο για τις οικογένειες και τους φροντιστές των ατόμων με αναπηρία να απολαύσουν πιο εύκολα τη θάλασσα μαζί με τους αγαπημένους τους.

[Δείτε το βίντεο εδώ.](#)

Με ένα εντυπωσιακό street party γιόρτασε ο Γιάννης Αντετοκούνμπο το Chronomat που φέρει την υπογραφή του

Την Παρασκευή 28 Ιουνίου, ο αστέρας του μπάσκετ Γιάννης Αντετοκούνμπο συγκέντρωσε πλήθος κόσμου σε ένα street party στη γενέτειρά του, την Αθήνα.

Το μέλος της ομάδας All Star της Breitling παρουσίασε πρόσφατα μια νέα συνεργασία με το ελβετικό brand ρολογιών: το ρολόι Giannis Antetokounmpo Signature Chronomat.

Ο θρύλος του NBA Γιάννης Αντετοκούνμπο συνάντησε τον CEO της Breitling Georges Kern στη σκηνή για μια φιλική συζήτηση παρουσία φίλων του brand και εκπροσώπων του Τύπου. Παρουσιαστής της εκδήλωσης ήταν ο διάσημος Έλληνας σεφ και πρεσβευτής της Breitling Σωτήρης Κοντιζάς. Με ανεβασμένη διάθεση από το DJ set, οι παρευρισκόμενοι κλήθηκαν με τη βοήθεια του Γιάννη να σουτάρουν στην μπασκέτα που είχε στηθεί στο κέντρο της Αθήνας για να κερδίσουν μια μπάλα μπάσκετ με την υπογραφή του 2,11 μ. power forward των Milwaukee Bucks.

Το Giannis Antetokounmpo Signature Chronomat διατίθεται σε δύο εκδόσεις: ως ασάλινο Chronomat GMT 40 mm (περιορισμένο σε 1.750 τεμάχια) και ως χρυσό Chronomat B01 Chronograph 42 mm (250 τεμάχια). Οι λεπτομέρειες που σχετίζονται με τον Γιάννη περιλαμβάνουν ένα μονόγραμμα «GA» στον κεντρικό δείκτη, μια μπάλα μπάσκετ στο υπό-καντράν των δευτερολέπτων και ένα dial που ταιριάζει με το πράσινο χρώμα της χώρας καταγωγής της ομάδας του star, με την οποία κατέκτησε το πρωτάθλημα NBA το 2021. Η υπογραφή του Αντετοκούνμπο είναι χαραγμένη στο πίσω μέρος της κάσας του GMT, ενώ και τα δύο ρολόγια διατίθενται σε ειδική συσκευασία Giannis Antetokounmpo μαζί με ένα σημείωμα από τον ίδιο τον «Greek Freak».



Ήξερες ότι...

Είναι απαραίτητο να βρέχεις την οδοντόβουρτσα πριν πλύνεις τα δόντια σου



Πριν το πλύσιμο των δοντιών πρέπει να φροντίζουμε να βρέχουμε καλά την οδοντόβουρτσα επειδή έτσι μειώνουμε τον κίνδυνο ερεθισμού ή βλάβης στη στοματική κοιλότητα. Σύμφωνα με τους ειδικούς, όταν βρέχουμε τις τρίχες της οδοντόβουρτσας η κατανομή της οδοντόκρεμας είναι καλύτερη και ο καθαρισμός των δοντιών μας πιο αποτελεσματικός. Επιπλέον, όταν οι τρίχες της οδοντόβουρτσας μαλακώνουν από το βρέξιμο, το πλύσιμο είναι πιο ήπιο και δεν ερεθίζονται τα ούλα. Και κάτι ακόμα: η υγρασία συμβάλλει στην ενεργοποίηση των συστατικών της οδοντόκρεμας.

Ο θρύλος του NBA Dominique Wilkins επέστρεψε στην Ελλάδα για το NBA Basketball School στην Costa Navarino

Η Costa Navarino υποδέχτηκε πρόσφατα τον θρύλο του μπάσκετ και εννέα φορές NBA All-Star και Greek League Hall of Famer, Dominique Wilkins, με αφορμή το καλοκαιρινό πρόγραμμα του NBA Basketball School.

Την Κυριακή 23 Ιουνίου πραγματοποιήθηκε μια εκδήλωση για τους επισκέπτες της Costa Navarino με τη συμμετοχή του Dominique Wilkins, στην οποία παιδιά και έφηβοι είχαν την αποκλειστική ευκαιρία να προπονηθούν στο γήπεδο υπό την καθοδήγηση του κορυφαίου παίκτη και να εξασκηθούν σε τεχνικές και τρόπους παιχνιδιού.

«Σημαίνει πολλά για εμένα αυτή η συμμετοχή στο NBA Basketball School στην Costa Navarino, καθώς δείχνει πόσο έχει αναπτυχθεί το μπάσκετ στην Ελλάδα. Είναι σημαντικό να αξιοποιήσουμε τις δεξιότητες των παιδιών από μικρή ηλικία και να τους βοηθήσουμε να καλλιεργήσουν την αγάπη τους για το μπάσκετ μέσω της διδασκαλίας και της εκμάθησης δεξιοτήτων. Χαίρομαι πολύ που συνεργάζομαι με τα NBA Basketball Schools και που επισκέφθηκα για πρώτη φορά την Costa Navarino», ανέφερε χαρακτηριστικά ο Dominique Wilkins κατά την επίσκεψή του.

Η καλοκαιρινή λειτουργία του NBA Basketball School θα διαρκέσει έως τις 15 Σεπτεμβρίου, με ένα δυναμικό πρόγραμμα για επίδοξους παίκτες όλων των ηλικιών. Περισσότερες πληροφορίες για το καλοκαιρινό πρόγραμμα μπορείτε να βρείτε [εδώ](#).



Tech News

Η Samsung Προσκαλεί τους λάτρεις των Galaxy από όλο τον κόσμο στα Galaxy Experience Spaces



Galaxy AI  is here
Embark on your journey
@ Galaxy Experience Space

Η Samsung Electronics Co., Ltd. ανακοίνωσε ότι ανοίγει επτά Galaxy Experience Spaces σε όλο τον κόσμο, παρουσιάζοντας νέους τρόπους επικοινωνίας, δημιουργίας και ολοκλήρωσης εργασιών με το Galaxy AI, στο οικοσύστημα Galaxy. Με τα σημεία να εκτείνονται από το Παρίσι, το Βερολίνο, τη Νέα Υόρκη, το Ντουμπάι, τη Τζακάρτα, τη Σεούλ και το Τόκιο, οι φίλοι των Galaxy σε όλο τον κόσμο θα μπορούν να εξερευνήσουν το Galaxy AI από κοντά με έναν συναρπαστικό και διαδραστικό τρόπο.

“Καθώς η Samsung συνεχίζει να εξελίσσει το Galaxy AI και να το προωθεί ένα βήμα παρακάτω, δεσμευόμαστε να παρέχουμε μοναδικές και βελτιστοποιημένες εμπειρίες Galaxy AI για να

ταιριάζουν καλύτερα σε κάθε μορφότυπο, από τη νεότερη σειρά Galaxy Z μέχρι και το ευρύτερο οικοσύστημα Galaxy”, δήλωσε ο Jamie Park, Αντιπρόεδρος & Επικεφαλής του Τμήματος Experience Marketing Group, Mobile eXperience Business της Samsung Electronics.



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Hellboy: The Crooked Man

Η επιστροφή του δημοφιλούς χαρακτήρα των comic books



Το franchise Hellboy επιστρέφει με μια ακόμη ταινία, το "Hellboy: The Crooked Man". Η κινηματογραφική ιστορία του ομώνυμου χαρακτήρα από την Dark Horse Comics που δημιουργήθηκε από τον Mike Mignola είναι αξιοπρεπώς παραγωγική, καθώς μιλάμε για έναν από τους πιο δημοφιλείς ήρωες των comic books που δημιουργήθηκαν ποτέ, στο ίδιο επίπεδο με τους χαρακτήρες της Marvel και της DC. Με την ταινία του 2004, με τον απλό τίτλο "Hellboy", το κινηματογραφικό κοινό γνώρισε τον αγαπημένο ήρωα.

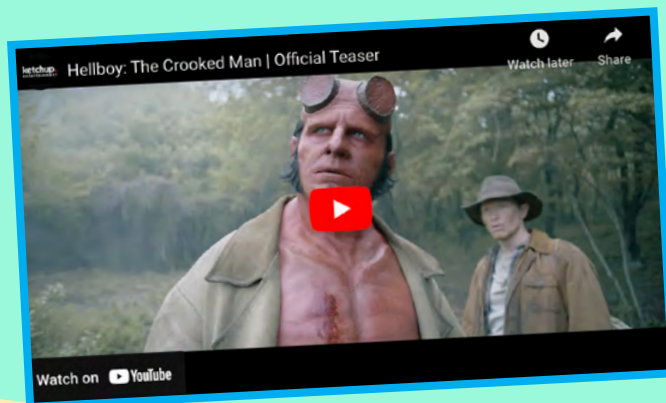
Η πρώτη ταινία είναι σε σκηνοθεσία Guillermo Del Toro και πρωταγωνιστεί ο συχνός συνεργάτης του, Ron Perlman. Η πρώτη ταινία Hellboy έγινε γρήγορα η αγαπημένη των θαυμαστών, παρόλο που δεν είχε εξαιρετικά καλή απόδοση στο box office. Η υποδοχή ήταν αρκετά θετική ώστε οι δύο δημιουργοί να επανενωθούν για ένα σίκουελ στο Hellboy II: The Golden Army του 2008, μια συνέχεια που είναι εξίσου καλή αν όχι καλύτερη από την ταινία του 2004.

Με νέα σκηνοθεσία από τον Neil Marshall και κεντρικό ηθοποιό (David Harbour) κυκλοφορεί η ταινία Hellboy του 2019, αλλά σε αντίθεση με τον προκάτοχό του, η ανταπόκριση του κοινού σε αυτή τη νέα προσαρμογή ήταν απογοήτευση.

Φτάνουμε λοιπόν στο "Hellboy: The Crooked Man", το

οποίο δεν έχει ακόμη ημερομηνία κυκλοφορίας, αν και ξέρουμε ότι η ταινία θα κάνει πρεμιέρα κάποια στιγμή μέσα στους επόμενους μήνες του 2024.

Το πρώτο επίσημο τρέιλερ για το "Hellboy: The Crooked Man" κυκλοφόρησε στο διαδίκτυο από την Ketchup Entertainment την 1η Ιουλίου 2024. Το τρέιλερ διαρκεί λίγο περισσότερο από ένα λεπτό και δεν αποκαλύπτει πάρα πολλά για την ταινία, αλλά προιδεάζει ότι η επερχόμενη ταινία κλίνει προς μια ταινία τρόμου. Η σκηνοθεσία είναι του Brian Taylor (γνωστός από τις ταινίες "Crank" με τον Jason Statham) και τον Hellboy ερμηνεύει ο Jack Kesy.



"Οι 3 Σωματοφύλακες" στο Πάρκο Τρίτση



Οι "3 σωματοφύλακες - Η Μεγάλη Συνάντηση" για πρώτη φορά και σε όλη την Ελλάδα. Το έργο διαδραματίζεται στο Παρίσι το 1844. Οι 3 Σωματοφύλακες συναντούν τον μεγαλύτερο ποιητή της Γαλλίας «Συρανό ντε Μπερζεράκ» σε μια θεατρική παράσταση. Μαζί με αυτόν συναντούν την όμορφη Ρωξάνη την οποία ερωτεύονται όλοι. Θα καταφέρουν να κερδίσουν την καρδιά της ή θα μπλεχτούν σε περιπέτειες; Μια κωμωδία φτιαγμένη με σεβασμό για τα παιδιά.

Σκηνοθεσία: Ευδοκία Σουβατζή

Παίζουν οι ηθοποιοί: Ελευθερία Μπουρανή, Σωτήρης Αγριανίδης, Γιώργος Καρανίκας, Γιάννης Τσούκας, Γιώργος Αλευρόπουλος, Σπύρος

Στελιανέσης, Κωνσταντίνα Μπάκα Φίλη.

Στον ρόλο του αφηγητή χαρίζει την φωνή του ο Θανάσης Τσαλαμπάσης. Στην παράσταση ακούγεται η Φωνή του μικρού Αγγελου Τσουμπάρα.

7 Ιουλίου 2024, 20:00

"Κού-κου! Μια βόλτα στο δάσος"

Βρεφική παράσταση για παιδιά από 18 μηνών έως 5 ετών. Η πλέον κλασική παράσταση για βρέφη και μικρά παιδιά με επανειλημμένα sold out, συνεχίζει να προσκαλεί τα μικρά παιδιά στον μαγικό της κόσμο!

Η παράσταση της Άννας Σεβαστής Τζίμα "Κού-κου! Μια βόλτα στο δάσος..." ζωντανεύει και πάλι για τους μικρούς θεατές από την ομάδα του θεάτρου Μορφές Έκφρασης.

Μία βιωματική αφήγηση παραμυθιού για πολύ μικρά παιδιά. Συνδυάζει το θέατρο με τη μουσική, τη φαντασία και την περιπέτεια.

Είναι ένα πρόγραμμα που γεμίζει χαμόγελα τα παιδιά, ενώ ταυτόχρονα τα μπει στη μελωδία, στο ρυθμό και σε άλλες ιδιότητες της μουσικής.

Σύλληψη - κείμενο - τραγούδια - σκηνοθεσία: Άννα Σεβαστή Τζίμα

Ερμηνεύουν: Άννα Σεβαστή Τζίμα, Δημήτρης Σκούρτης, Μαρία Ιωάννου

7 Ιουλίου 2024, Κυριακή 11:00, Βοτανικός Κήπος Διομήδους





Γίνε αστέρι και το καλοκαίρι

Έλα να περάσουμε μαζί τις καλοκαιρινές διακοπές! Σε αυτό το βιβλίο θα βρεις χαρούμενες δραστηριότητες για όλα όσα έμαθες στο Προνήπιο, θα ακονίσεις το μυαλό σου και θα διασκεδάσεις.

Το βιβλίο Γίνε αστέρι και το καλοκαίρι, από την εκπαιδευτικό Χαρά Κατσαρή, είναι βασισμένο στο Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών για το Νηπιαγωγείο και περιέχει δημιουργικές δραστηριότητες που θα βοηθήσουν το παιδί:

- Να αναπτύξει την παρατηρητικότητα και τις δεξιότητές του
- Να εξασκηθεί στις προμαθηματικές έννοιες, στα σχήματα και στους αριθμούς
- Να εμπλουτίσει τις γνώσεις του και
- Να διασκεδάσει!



Το μεγάλο σχολείο

ΓΙΟΥΛΗ ΜΙΓΓΕΙΡΟΥ

Το μεγάλο σχολείο

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ:
ΑΝΔΡΙΑΝΑ ΡΟΥΣΣΟΥ



Παιδιά, θυμάστε την Παναγιώτα που μια φορά φοβόταν έναν δράκο; Αφού ξεπέρασε αυτό τον φόβο της, τώρα έχει άλλες ανησυχίες: περιμένει με αγωνία να τελειώσει το νηπιαγωγείο και να πάει, επιτέλους, στο δημοτικό, το «μεγάλο σχολείο». Θέλει να γίνει μεγάλη κοπέλα! Πώς θα είναι, άραγε, η πρώτη μέρα στο δημοτικό; Θα τα καταφέρει η Παναγιώτα; Πώς μπορούν να βοηθήσουν οι καλοί της φίλοι Γιώργος και Δώρα, οι γονείς, η δασκάλα και η γιαγιά της;

Μια ιστορία που θα βοηθήσει τα παιδάκια και τους γονείς να συζητήσουν για όλα όσα τους απασχολούν σε σχέση με το νέο ξεκίνημα στη ζωή τους.



quote of the day

**"TO LOVE SOMEONE IS TO SEE
A MIRACLE INVISIBLE TO OTHERS."**
Francois Mauriac



tip of the day

**SOMETIMES IT
IS A RELIEF TO
BE INVISIBLE**

ANN BRASHARES

4 Ιουλίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Φεστιβάλ
- > Alice in Wonderland Day
- > Independence From Meat Day
- > Indivisible Day
- > Invisible Day
- > Jackfruit Day
- > National Barbecued Spareribs Day
- > National Caesar Salad Day