



Ακολουθα
τον Λαγό!

ΦΥΛΛΑ ΜΕ ΑΚΟΜΑ

μεγαλύτερη διατηρησιμότητα!

Γιατί δεν υπόκεινται σε **καμία επεξεργασία** καθόλη τη διαδικασία, από την παραγωγή έως και την τυποποίηση. Με τον τρόπο αυτό διατηρούνται για περισσότερο χρόνο έως την κατανάλωσή τους.

Γιατί «Απ' τα Περιβόλια Βεζύρογλου», σημαίνει **μόνο ποιότητα!**



111
ΧΡΟΝΙΑ



απ' τα περιβόλια του
Βεζύρογλου

www.vezyrogloufarm.com

@VezyroglouFarm

ΤΟ ΔΙΛΗΜΜΑ ΤΟΥ ΣΚΑΝΤΖΟΧΟΙΡΟΥ: ΓΙΑΤΙ ΜΑΣ ΦΟΒΙΖΕΙ Η ΟΙΚΕΙΟΤΗΤΑ;





Γυρίιιισατεεεεεεε;;;

Είναι OK να μη θυμάσαι αμέσως τα password σου. Εξάλλου, κάθε επιστροφή είναι κι ένα νέο ξεκίνημα. Ακόμα κι αν αρχίσεις από το να σβήσεις τα mails με θέμα 'Καλή Ανάσταση'.



Το Δίλημμα του Σκαντζόχοιρου: Γιατί μας φοβίζει η οικειότητα;



Σε έναν κόσμο που προσπαθεί συνεχώς να μας πείσει για τη σημασία της εξωστρέφειας, της διαρκούς σύνδεσης και της επαφής, υπάρχει μια εσωτερική αλήθεια που παραμένει πεισματικά παρούσα: όσο κι αν επιθυμούμε τη ζεστασιά της ανθρώπινης επαφής, άλλο τόσο φοβόμαστε το ενδεχόμενο να πληγωθούμε.

Το περίφημο «Δίλημμα του Σκαντζόχοιρου» του Σοπενχάουερ, μια φαινομενικά απλή αλληγορία, ξετυλίγει ακριβώς αυτή την εσωτερική αντίφαση: τη σύγκρουση ανάμεσα στην ανάγκη για οικειότητα και την ανάγκη για προστασία.

Η ιστορία των σκαντζόχοιρων

Ο Αρθούρος Σοπενχάουερ, γνωστός για τη φιλοσοφική του απαισιοδοξία, περιγράφει μια σκηνή όπου μια ομάδα σκαντζόχοιρων, αναζητώντας ζεστασιά σε μια κρύα νύχτα, προσπαθεί να πλησιάσει ο ένας τον άλλον. Όμως, κάθε φορά που πλησιάζουν πολύ, τα αγκάθια τους τους πληγώνουν.

Έτσι, αναγκάζονται να κρατήσουν μια συγκεκριμένη απόσταση – όχι πολύ κοντά, για να μην τραυματιστούν,

αλλά ούτε και πολύ μακριά, ώστε να μην παγώσουν.

Η ισορροπία αυτή, αυτή η ενδιάμεση απόσταση, είναι το μόνο που τους επιτρέπει να συνυπάρχουν.

Ο Σοπενχάουερ δε μιλά απλώς για ζώα. Μιλά για εμάς. Για εσένα και για μένα. Για τις σχέσεις μας. Για εκείνη την άβολη, υπαρξιακή αγωνία που νιώθεις όταν πλησιάζεις πολύ κάποιον – και τον φοβάσαι, όχι επειδή είναι επικίνδυνος, αλλά επειδή μπορεί, απλώς με την ύπαρξή του, να σε πληγώσει.

Το δίλημμα της εγγύτητας

Η ψυχανάλυση δεν άργησε να υιοθετήσει την αλληγορία του Σοπενχάουερ. Ο Φρόντ αναγνώρισε σε αυτή τη συμβολική ιστορία μια βαθύτερη αλήθεια για τη λειτουργία της ανθρώπινης ψυχής.

Για τον Φρόντ, το δίλημμα είναι ξεκάθαρο: η επιθυμία για εγγύτητα, για οικειότητα και δεσμούς, βρίσκεται σε διαρκή αντίθεση με την ανάγκη για προστασία, για αυτονομία και συναισθηματική ασφάλεια.



Κάθε φορά που πλησιάζουμε έναν άνθρωπο, ενστικτωδώς αποκαλύπτουμε κομμάτια του εαυτού μας. Γινόμαστε ευάλωτοι. Και όσο πιο ευάλωτοι είμαστε, τόσο πιο πιθανό είναι να πληγωθούμε. Απόρριψη, αδιαφορία, απογοήτευση – όλα αυτά τα αγκάθια της ανθρώπινης επαφής μάς ωθούν συχνά πίσω, στην απομόνωση.

Η οικειότητα έχει τίμημα

Στις καθημερινές μας σχέσεις, είτε είναι φιλικές είτε ερωτικές, το δίλημμα του σκαντζόχοιρου είναι υπαρκτό. Το βλέπουμε στις σχέσεις που τελειώνουν πριν καν ξεκινήσουν, στους ανθρώπους που εξαφανίζονται όταν τα πράγματα σοβαρεύουν, στην αμηχανία που μας πιάνει όταν κάποιος έρχεται πολύ κοντά, πολύ γρήγορα.

Και δεν είναι θέμα έλλειψης συναισθημάτων – είναι θέμα φόβου. Φόβος μην πληγωθούμε. Μην αποκαλυφθούμε. Μην χάσουμε τον εαυτό μας μέσα σε κάποιον άλλον. Αυτός ο φόβος μάς ωθεί να σηκώσουμε ψυχολογικά «αγκάθια»: ειρωνεία, απόσταση, επιφυλακτικότητα. Και όμως, ο πόνος της μοναξιάς δεν είναι λιγότερο έντονος.

Μπορεί να υπάρχει ισορροπία;

Η αλήθεια είναι ότι δεν υπάρχει μία «σωστή» απόσταση για όλους. Για κάποιους, η εγγύτητα είναι ευλογία· για άλλους, απειλή. Το ζητούμενο είναι η συνειδητή προσαρμογή. Η δυνατότητα να αντιλαμβανόμαστε πότε πλησιάζουμε πολύ και πότε απομακρυνόμαστε υπερβολικά. Να μάθουμε να θέτουμε όρια χωρίς να χτίζουμε τείχη.

Η ωριμότητα στις σχέσεις δεν σημαίνει απλώς να αντέχεις την απόσταση, αλλά να αποδέχεσαι τη σύγκρουση και να παραμένεις. Να μπορείς να πεις: «Ναι, με πληγώνεις μερικές φορές, αλλά αξίζει να μείνω κοντά σου». Όπως και να πεις: «Χρειάζομαι χώρο, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δεν σε αγαπώ».





Η απομόνωση δεν είναι λύση

Η σύγχρονη έρευνα είναι ξεκάθαρη: η απομόνωση μάς αρρωσταίνει. Αυξάνει τα επίπεδα κορτιζόλης, ρίχνει την άμυνα του οργανισμού μας, επιταχύνει τη γήρανση. Η μοναξιά σκοτώνει – όχι μόνο συναισθηματικά, αλλά και σωματικά.

Κι όμως, είναι ανθρώπινο να αποσύρεσαι. Να φοβάσαι την οικειότητα. Να αποφεύγεις τα «αγκάθια» των άλλων. Αλλά όσο και να απομακρυνθείς, η επιθυμία για σύνδεση δεν εξαφανίζεται. Είναι στη φύση μας. Είμαστε κοινωνικά όντα, γεννημένοι για σύνδεση.

Και τελικά;

Το Δίλημμα του Σκαντζόχοιρου δεν έχει μία λύση. Είναι ένα παράδοξο που μαθαίνουμε να ζούμε μαζί του. Όχι να το εξαλείψουμε, αλλά να το κατανοήσουμε. Να αποδεχθούμε ότι οι σχέσεις φέρνουν ρίσκο – αλλά και νόημα. Ότι η οικειότητα πονά, αλλά είναι και η μόνη που γιατρεύει.

Αν υπάρχει κάποιο «κλειδί» σε αυτό το υπαρξιακό αίνιγμα, είναι η κατανόηση. Η κατανόηση ότι και οι άλλοι έχουν αγκάθια. Ότι και εκείνοι προσπαθούν να μη σε πληγώσουν – ακόμα κι αν καμιά φορά το κάνουν.

Η πραγματική επαφή χτίζεται όταν δύο σκαντζόχοιροι βρίσκουν έναν τρόπο να πλησιάσουν, λίγο κάθε φορά, με προσοχή και σεβασμό.

Γιατί τελικά, όπως έλεγε και ο Σοπενχάουερ, η «ευγένεια» και οι «καλοί τρόποι» είναι ό,τι πιο κοντινό έχουμε στη σοφία της συμβίωσης. Μια ευγένεια που δεν κρύβει το συναίσθημα, αλλά το προστατεύει.

Και μια συνειδητοποίηση: ότι η αγάπη δεν είναι απλώς να ζεσταίνεις τον άλλον. Είναι να τον πλησιάζεις – χωρίς να τον τραυματίζεις.



HPQN EcoHeat Pump: Νέα υπηρεσία για έξυπνη και «πράσινη» θέρμανση στο σπίτι

Ο HPQN, κορυφαίος πάροχος ηλεκτρικής ενέργειας και μέλος του Ομίλου ΓΕΚ ΤΕΡΝΑ, εγκαινιάζει τη νέα υπηρεσία EcoHeat Pump, σε συνεργασία με την AHI CARRIER, προσφέροντας μια ολοκληρωμένη λύση για ενεργειακά αποδοτική και φιλική προς το περιβάλλον θέρμανση.

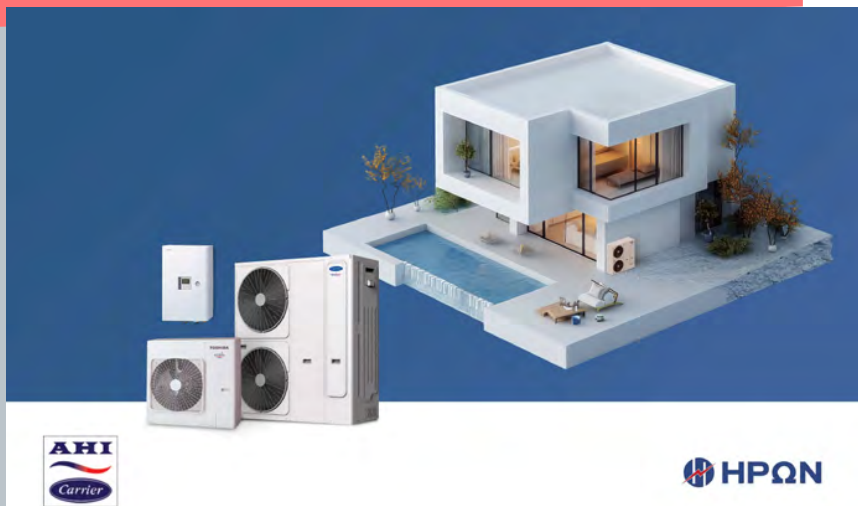
Η υπηρεσία αφορά την προμήθεια, εγκατάσταση και θέση σε λειτουργία αντλιών θερμότητας σε κατοικίες, με στόχο τη μείωση του ενεργειακού αποτυπώματος και την εξοικονόμηση κόστους για τους πελάτες. Ο HPQN παρέχει πλήρη υπηρεσία ενεργειακού συμβούλου, που περιλαμβάνει επιτόπια αυτοψία, πρόταση εξοπλισμού και την πλήρη εγκατάσταση της αντλίας.

Οι αντλίες θερμότητας καλύπτουν διαφορετικούς τύπους κατοικιών και διατίθενται τόσο σε μοντέλα monoblock όσο και split core, από τα κορυφαία brands Toshiba και AHI CARRIER.

Η υπηρεσία είναι διαθέσιμη σε όλη την Ελλάδα και οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να ξεκινήσουν εύκολα τη διαδικασία μέσω της ενότητας ecoheat στο [site του HPQN](#), συμπληρώνοντας τη σχετική φόρμα ενδιαφέροντος.

Η EcoHeat Pump υποστηρίζει την ενεργειακή αναβάθμιση κατοικιών και μπορεί να αξιοποιηθεί μέσω των προγραμμάτων «Εξοικονομώ 2025» και «Αλλάζω Σύστημα Θέρμανσης και Θερμοσίφωνα».

Μια κίνηση που συνδυάζει καινοτομία, άνεση και σεβασμό στο περιβάλλον – από τον HPQN, για ένα πιο «έξυπνο» και βιώσιμο αύριο.



Tech News

LG Business Solutions: Έξυπνες λύσεις τεχνολογίας για την εκπαίδευση



Η LG Business Solutions παρουσίασε τις καινοτόμες εκπαιδευτικές λύσεις της στην έκθεση ISE 2025, αναδεικνύοντας το όραμά της για σύγχρονες, διαδραστικές αίθουσες διδασκαλίας. Οι νέες τεχνολογίες της LG μετατρέπουν τις παραδοσιακές τάξεις σε έξυπνα, λειτουργικά και ασφαλή περιβάλλοντα μάθησης.

Στο επίκεντρο βρέθηκε η σειρά LG CreateBoard:

- CreateBoard Core: Βασικές δυνατότητες και υποστήριξη OPS module για εύκολη πρόσβαση σε εφαρμογές Google.
- CreateBoard: Πλήρης πρόσβαση στο Google Play Store για εκπαιδευτικές εφαρμογές.
- CreateBoard Pro: Προηγμένες δυνατότητες τεχνητής νοημοσύνης για αναγνώριση, πρόβλεψη και αυτόματη μετάφραση.

Η LG παρουσίασε επίσης το Gen2 Kiosk, σε συνεργασία με την Kokomo 24x7 Solutions, για τη διαχείριση επισκεπτών και συστήματα έκτακτης ειδοποίησης, ενισχύοντας την ασφάλεια σε σχολεία και εκπαιδευτικά ιδρύματα.

Το LG Connected Care DMS προσφέρει κεντρική διαχείριση όλων των ψηφιακών οθονών στο σχολείο, δυνατότητα αποστολής ειδοποιήσεων και διαμοιρασμού υλικού, ενώ η λειτουργία Broadcasting εξασφαλίζει άμεση διάδοση περιεχομένου σε όλα τα σημεία.

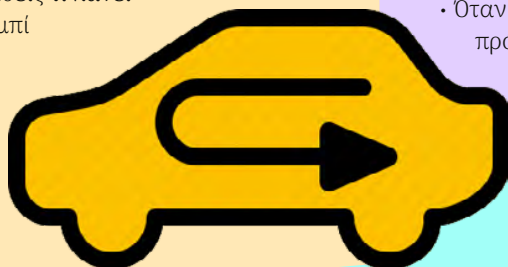
Με στόχο τη βελτίωση της μαθησιακής εμπειρίας και της αποδοτικότητας της διδασκαλίας, η LG συνεχίζει να επενδύει στην τεχνολογία, προσφέροντας εργαλεία που κάνουν τη διαφορά στην εκπαίδευση του σήμερα και του αύριο.

Το κουμπί που (κυριολεκτικά) δεν πατάει κανείς: Τι κάνει η ανακύκλωση αέρα στο αυτοκίνητο και γιατί πρέπει να σε νοιάζει



Κάπου εκεί, ανάμεσα στο ραδιόφωνο, το A/C και τους αεραγωγούς που κοιτάνε πότε τα πόδια σου και πότε το παρμπρίζ, υπάρχει ένα κουμπάκι που μοιάζει να ήρθε από άλλο σύμπαν. Μικρό, διακριτικό, με μια φιγούρα αυτοκινήτου και ένα κυκλικό βελάκι που μοιάζει να κάνει αναστροφή. Το ξέρεις. Το έχεις δει. Το έχεις πατήσει κατά λάθος. Και μετά δεν έκανες τίποτα, γιατί δεν ήξερες καν αν το ενεργοποίησες ή το απενεργοποίησες.

Λοιπόν, ήρθε η ώρα να μάθεις τι κάνει αυτό το μυστηριώδες κουμπί ανακύκλωσης αέρα. Και πίστεψέ μας, μπορεί να σου σώσει τη μέρα – ή να σε κάνει να μετανιώσεις που δεν το πάτησες νωρίτερα.



Τι είναι η ανακύκλωση αέρα;

Ας ξεκινήσουμε από τα βασικά: το κουμπί ανακύκλωσης αέρα (recirculation ή “REC”) έχει ως αποστολή να ελέγχει αν ο αέρας που εισέρχεται στο εσωτερικό του αυτοκινήτου προέρχεται απ’ έξω ή ανακυκλώνεται από το εσωτερικό.

- Όταν είναι απενεργοποιημένο, το σύστημα A/C ή θέρμανσης τραβάει φρέσκο αέρα απ’ έξω – ό,τι κι αν σημαίνει αυτό για την εκάστοτε περιοχή που διασχίζεις.
- Όταν είναι ενεργοποιημένο, το σύστημα κλείνει την πρόσβαση στον εξωτερικό αέρα και ανακυκλώνει μόνο τον αέρα που ήδη υπάρχει μέσα στο αυτοκίνητο.

Αρα, είναι σαν να επιλέγεις αν θα “αερίσεις” το εσωτερικό ή αν θα κρατήσεις τον υπάρχοντα αέρα και θα τον επεξεργαστείς ξανά και ξανά.



Πότε πρέπει να το πατάς;

1. Όταν κάνει ζέστη και θες να κρυώσεις γρήγορα

Η ανακύκλωση αέρα είναι σωτήρια το καλοκαίρι. Αν το αυτοκίνητό σου είναι καυτό από τον ήλιο και ανοίγεις το A/C, βάλε και την ανακύκλωση για πιο γρήγορη και αποδοτική ψύξη. Ανακυκλώνοντας τον ήδη κρύο αέρα, το σύστημα δουλεύει πιο εύκολα και πιο γρήγορα.

2. Όταν έχεις μπει σε τούνελ ή περιοχή με καυσαέρια

Αν μπαίνεις σε κεντρική λεωφόρο, μποτιλιάρισμα ή περνάς πίσω από φορτηγό που... καπνίζει, πάτα το. Κλείνεις έξω όλη τη ρύπανση, τα μικροσωματίδια και τις δυσάρεστες οσμές.

3. Όταν βρίσκεσαι κοντά σε εργοτάξιο ή χωματοδόδρομο

Σκόνη, χώμα, αλλεργιογόνα – όλα αυτά μένουν έξω αν έχεις την ανακύκλωση ενεργή.

4. Όταν κάποιος καπνίζει μέσα στο αυτοκίνητο

Ο καπνός, δυστυχώς, δεν εξαφανίζεται. Αλλά τουλάχιστον δε θα εισέρχεται καινούργιος από έξω. Καλύτερα ανακυκλωμένος παρά ανανεωμένος, σωστά;

με το θόλωμα. Λάθος! Στην πραγματικότητα, το θόλωμα επιδεινώνεται, γιατί η υγρασία δεν μπορεί να απομακρυνθεί και ανακυκλώνεται. Θες καθαρά τζάμια; Απενεργοποίησέ το, άσε τον φρέσκο αέρα να κάνει τη δουλειά του και χρησιμοποίησε τον εκτροπέα προς το παρμπρίζ.

2. Όταν οδηγείς για πολλή ώρα με κλειστά παράθυρα

Η ανακύκλωση αέρα δεν είναι για πολύωρη χρήση. Ο αέρας ανακυκλώνεται αλλά δεν ανανεώνεται, άρα τα επίπεδα οξυγόνου μπορεί να πέσουν – ειδικά αν είναι γεμάτο το αμάξι ή υπάρχουν μικρά παιδιά. Χρησιμοποίησέ το με διαλείμματα.

Και πότε να μην το πατάς;

1. Όταν έχεις θολωμένα τζάμια

Ο μεγαλύτερος μύθος: πολλοί νομίζουν ότι η ανακύκλωση βοηθάει





3. Όταν κάνει πολύ κρύο έξω

Η θέρμανση λειτουργεί καλύτερα με λίγο φρέσκο αέρα. Επιπλέον, μειώνεται το θόλωμα στα τζάμια, καθώς ο εξωτερικός κρύος αέρας είναι ξηρότερος.

υγρά φρένων. Γιατί δεν φαντάζει “επείγον”, κι όμως είναι καθοριστικό για την άνεση, την καθαριότητα, τη λειτουργία του κλιματισμού και – ναι – την υγεία μας μέσα στο αυτοκίνητο.

Ανακύκλωση και κατανάλωση καυσίμου: βοηθάει ή όχι;

Ναι! Σε γενικές γραμμές, όταν χρησιμοποιείς ανακύκλωση, το A/C δουλεύει πιο αποδοτικά, άρα μειώνεται η κατανάλωση ενέργειας και, κατά συνέπεια, η κατανάλωση καυσίμου. Το ίδιο ισχύει και στα ηλεκτρικά αυτοκίνητα, όπου η οικονομία ενέργειας σημαίνει περισσότερα χιλιόμετρα.

***Το κουμπί της ανακύκλωσης αέρα είναι μικρό, αλλά κάνει μεγάλη διαφορά. Δεν είναι διακοσμητικό. Είναι εργαλείο. Και όπως κάθε εργαλείο, έχει τη σωστή στιγμή να το χρησιμοποιήσεις.

Και αν δεν έχεις A/C αλλά απλό αερισμό;

Η ανακύκλωση αέρα λειτουργεί ανεξάρτητα από το αν έχεις ενεργοποιήσει το A/C ή τη θέρμανση. Ακόμα και στον φυσικό αερισμό, το κουμπί αλλάζει τη ροή του αέρα. Άρα, ναι, λειτουργεί και σε οικονομικές εκδόσεις αυτοκινήτων – αρκεί να θυμάσαι τότε να το χρησιμοποιείς.

Οπότε, την επόμενη φορά που θα ζεσταίνεσαι στο αυτοκίνητο, που θα σε πνίγει η κίνηση, που θα περνάς δίπλα από χωματερές, φορτηγά και σκόνη – πάτα το κουμπί. Και όταν τα τζάμια θολώσουν – ξεπάτα το.

Ο αέρας που αναπνέεις στο αυτοκίνητο είναι στο χέρι σου. Κυριολεκτικά.

Και τελικά... γιατί δεν το ξέρει κανείς;

Γιατί κανείς δεν μας το εξήγησε ποτέ. Γιατί στα περισσότερα manual είναι κρυμμένο στις τελευταίες σελίδες, δίπλα από τις οδηγίες για τα φιτίλια και τα

Fun Fact: Κάνε ένα μικρό πείραμα: χρησιμοποίησε την ανακύκλωση για 5 λεπτά σε θόρυβο ή καυσάεριο και θα νιώσεις τη διαφορά. Μετά άνοιξε τα παράθυρα για λίγο – και πάρε ανάσα.

Bonus: Αν θες καθαρότερο αέρα, φρόντισε να αλλάξεις φίλτρο καμπίνας συχνά. Είναι το άγνωστο φίλτρο που κάνει τη μεγαλύτερη δουλειά.



Ταξίδι με τρένο: η πιο μαγική διαδρομή στη Βόρεια Αμερική

Σε έναν κόσμο που κινείται με ταχύτητες αεροπλάνου και ρυθμούς GPS, υπάρχει ακόμη ένας τρόπος να ταξιδέψεις με πραγματική επαφή με το τοπίο: το τρένο. Και αν υπάρχει μια ήπειρος που προσφέρεται για αυτό το είδος ταξιδιού, είναι η Βόρεια Αμερική. Από τους κόκκινους βράχους της Γιούτα μέχρι τις χιονισμένες βουνοκορφές του Καναδά, οι σιδηροδρομικές διαδρομές σε καλούν να χαμηλώσεις ταχύτητα και να κοιτάξεις πραγματικά έξω από το παράθυρο.

Η Δυτική Αμερική και ο Καναδάς είναι οι μεγάλοι πρωταγωνιστές: φιορδ, απέραντες λίμνες, παγωμένες κορυφές, κοιλάδες και φαράγγια που δεν μπορείς να δεις εύκολα με άλλο μέσο. Εδώ, η φύση δεν είναι απλώς φόντο – είναι το ίδιο το ταξίδι.

Ένα από τα πιο διάσημα παραδείγματα είναι το Rocky Mountaineer, ένα πολυτελές τρένο που διασχίζει περιοχές όπως η Βρετανική Κολομβία και η Αλμπέρτα στον Καναδά. Με διαδρομές όπως το First Passage to the West ή το Journey through the Clouds, περνάς μέσα από απρόσιτα τοπία που μοιάζουν βγαλμένα από κινηματογραφική παραγωγή. Και το καλύτερο; Όλα αυτά, χωρίς να κουραστείς ούτε λεπτό – μόνο με ένα ζεστό ρόφημα και πανοραμική θέα.

Αλλά και στις Ηνωμένες Πολιτείες, οι σιδηροδρομικές διαδρομές της Amtrak όπως το California Zephyr, που συνδέει το Σικάγο με το Σαν Φρανσίσκο, σου δίνουν τη δυνατότητα να δεις Αμερική όπως δεν την έχεις ξαναδεί.



Μέσα από τις ερήμους, τα βουνά και τις μεσοδυτικές πεδιάδες, το τρένο σου αφηγείται την ιστορία της χώρας με εικόνες.

Τα ταξίδια με τρένο έχουν μια μοναδική ποιότητα: σε βάζουν μέσα στο τοπίο, αλλά με απόσταση. Σε καλούν να παρατηρήσεις, να χαλαρώσεις, να απολαύσεις το ταξίδι όσο και τον προορισμό. Και κυρίως, να νιώσεις ξανά το ρομαντισμό της περιπέτειας.

Αν λοιπόν σχεδιάζεις ένα ταξίδι στη Βόρεια Αμερική και θέλεις να δεις την ήπειρο αλλιώς, σκέψου σιδηροδρομικά. Μπορεί να μην είναι ο πιο γρήγορος τρόπος, αλλά είναι ο πιο αυθεντικός.

Γιατί καμιά πτήση δεν σου δείχνει τα βουνά όπως ένα τρένο που περνά ανάμεσά τους.



Swarovski: Έκθεση Βιωσιμότητας 2024 – Μια δέσμευση με λάμψη και ουσία

Η Swarovski παρουσιάζει την Έκθεση Βιωσιμότητας για το 2024, υπογραμμίζοντας τη σταθερή της δέσμευση στην περιβαλλοντική ευθύνη, την καινοτομία και την κοινωνική πρόοδο. Με στόχο την επίτευξη μηδενικών εκπομπών έως το 2050, η εταιρεία συνεχίζει να ενσωματώνει τη βιωσιμότητα σε κάθε στάδιο λειτουργίας της.

Βασικά σημεία της έκθεσης:

- Μείωση 46% των εκπομπών από το 2019 και συνεργασία με την Science Based Targets Initiative (SBTi) για τον καθορισμό μακροπρόθεσμων στόχων.
- Τα Swarovski Created Diamonds κατασκευάζονται με 100% ανανεώσιμη ενέργεια και οι συλλογές Eternity και Galaxy χρησιμοποιούν 100% ανακυκλωμένο χρυσό και ασήμι.
- Οι κρύσταλλοι ReCreated™ μειώνουν τη χρήση φυσικών πόρων κατά 40% και διαθέτουν 34% χαμηλότερο περιβαλλοντικό αποτύπωμα, χρησιμοποιούμενοι σε πάνω από 50 προϊόντα.
- Το flagship κατάστημα Swarovski on Fifth στη Νέα Υόρκη έλαβε την πιστοποίηση LEED Platinum, αποδεικνύοντας τη δέσμευση της εταιρείας για βιώσιμα κτίρια.

Ο Διευθύνων Σύμβουλος Alexis Nasard τόνισε ότι η βιωσιμότητα αποτελεί θεμέλιο των αξιών της εταιρείας από το 1895 και σήμερα ενισχύεται μέσα από τη στρατηγική LUX-ignite, που συνδυάζει υπευθυνότητα και πολυτέλεια.

Με αφορμή την 130ή επέτειό της, η Swarovski συνεχίζει να καινοτομεί με επίκεντρο τους ανθρώπους και τον πλανήτη – γιατί η αληθινή λάμψη ξεκινά από την ευθύνη.

Νέα εποχή για το Μέγαρο Δουκίσσης Πλακεντίας – Παραχωρείται στον Δήμο Πεντέλης από την ΕΤΑΔ



Ιστορική συμφωνία υπογράφηκε τη Δευτέρα 14 Απριλίου 2025 μεταξύ της Εταιρείας Ακινήτων Δημοσίου (ΕΤΑΔ) και του Δήμου Πεντέλης για την παραχώρηση του εμβληματικού Μεγάρου Δουκίσσης Πλακεντίας, γνωστού και ως «Καστέλο της Ροδοδάφνης». Η παραχώρηση, διάρκειας 20 ετών, προβλέπει την αποκατάσταση και ανακαίνιση του ακινήτου, με σκοπό τη δημιουργία Κέντρου Πολιτιστικών και Πνευματικών Δράσεων.

Η υπογραφή πραγματοποιήθηκε παρουσία του Αντιπροέδρου της Κυβέρνησης Κωστή Χατζηδάκη, της Διευθύνουσας Συμβούλου της ΕΤΑΔ Ηρώς Χατζηγεωργίου και της Δημάρχου Πεντέλης Νατάσσας Κοσμοπούλου. Όλοι οι παριστάμενοι τόνισαν τη σημασία της συμφωνίας για την τοπική κοινωνία και την αναγέννηση ενός ιστορικού μνημείου.

Το Μέγαρο, νεότερο διατηρητέο μνημείο, χτισμένο το 1840 από τον αρχιτέκτονα Σταμάτη Κλεάνθη με πεντελικό μάρμαρο, υπήρξε θερινή κατοικία της Δούκισσας της Πλακεντίας και αποτελεί τοπόσημο για την Αττική.

Η κα Χατζηγεωργίου χαρακτήρισε τη συμφωνία «παράδειγμα προς μίμηση» για την αξιοποίηση εμβληματικών ακινήτων προς όφελος του πολιτισμού και της τοπικής ανάπτυξης. Η κα Κοσμοπούλου μίλησε για μια «ιστορική νίκη» και δεσμεύτηκε πως ο Δήμος θα μετατρέψει το Μέγαρο σε φάρο πολιτισμού και παιδείας.

Η ΕΤΑΔ, μέλος του Υπερταμείου, συνεχίζει τον εκσυγχρονισμό της αξιοποιώντας την ακίνητη περιουσία του Δημοσίου με όραμα και κοινωνικό πρόσημο.



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος

Κεφίρ: Ένας διατροφικός θησαυρός



Το κεφίρ είναι ένα αρχαίο ρόφημα γαλακτοκομικής ζύμωσης που ενισχύει το μικροβίωμα του εντέρου και θωρακίζει το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Σε αντίθεση με το γιαούρτι που παράγεται με τη ζύμωση του γάλακτος μέσω βακτηρίων, το κεφίρ παράγεται με τη ζύμωση γάλακτος χρησιμοποιώντας σπόρους κεφίρ, οι οποίοι τι περιέχουν;

Περιέχουν ένα συνδυασμό βακτηρίων και ζυμομυκήτων. Έτσι το γιαούρτι περιέχει 2-3 είδη βακτηρίων ενώ το κεφίρ πολύ περισσότερα είδη βακτηρίων αλλά και άλλων μικροοργανισμών.

Το κεφίρ περιέχει:

- Πρωτεΐνη
- Ασβέστιο
- Φώσφορο
- Βιταμίνη B12
- Ριβοφλαβίνη (B2)
- Μαγνήσιο
- Αρκετή ποσότητα βιταμίνης D

Σύμφωνα με μελέτες το κεφίρ:

- Έχει ισχυρές αντιβακτηριακές ιδιότητες.
- Μπορεί να βελτιώσει την υγεία των οστών και μειώνει τον κίνδυνο οστεοπόρωσης
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα

- Μπορεί να μειώσει τη χοληστερόλη και να βοηθήσει τη ρύθμιση του σακχάρου
- Υπάρχουν ενδείξεις ότι έχει προστατευτική δράση κατά του καρκίνου
- Τα προβιοτικά στο κεφίρ βοηθούν σε διάφορα πεπτικά προβλήματα
- Είναι εξαιρετική επιλογή για άτομα που έχουν δυσανεξία στην λακτόζη, καθώς η λακτόζη έχει διασπαστεί από τους μικροοργανισμούς και είναι πολύ μειωμένη στο τελικό προϊόν, κάνοντάς το πιο ανεκτό.
- Υπάρχουν ενδείξεις ότι βελτιώνει τα συμπτώματα από αλλεργία και άσθμα

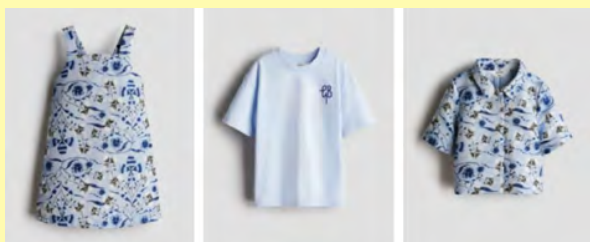
Στο εμπόριο, εκτός από το κλασικό κεφίρ που είναι γνωστό για την όξινη γεύση του, μπορείτε να βρείτε και κεφίρ με γεύσεις, όπως με φράουλα ή με φρούτα του δάσους.

Μπορείτε να απολαύσετε το κεφίρ με πολλούς τρόπους:

- Ως πρωινό, συνδυάζοντάς το με ψωμί ολικής άλεσης + φυσικοβούτυρο + κάποιο φρούτο επιλογής ή
 - Να το επιλέξετε ως ενδιάμεσο γεύμα στη δουλειά
- Όπως και να επιλέξετε να το καταναλώσετε, εντάξτε το στη διατροφή σας και θα με θυμηθείτε!

Νέα συνεργασία της H&M με την καλλιτέχνη Georgia Beaumont

Τα φλοράλ μοτίβα που θυμίζουν ζωγραφιά και τα σχήματα που είναι εμπνευσμένα από τη φύση συναντούν τα κροσέ ρούχα και τα κομμάτια με αεράτη, τρυπητή πλέξη στην πιο πρόσφατη συνεργασία της H&M με την καλλιτέχνη Georgia Beaumont.



Φόρεμα με
μοτίβο
12,99 €

Food for Thought

kids' edition

Τι είναι Τεχνητή Νοημοσύνη; Ένας οδηγός για παιδιά γεμάτα περιέργεια



Ο εγκέφαλός σου είναι το πιο περίπλοκο πράγμα στο γνωστό σύμπαν – μπορεί να ακολουθήσει πολλούς διαφορετικούς τρόπους σκέψης και μάθησης. Είναι ΑΠΙΣΤΕΥΤΟΣ.

Τι θα γινόταν όμως αν μπορούσε ένας υπολογιστής να σκεφτεί και να μάθει όπως εσύ;

Ανακάλυψε όσα χρειάζεται να ξέρεις για την Τεχνητή Νοημοσύνη, από το πώς λειτουργεί μέχρι το γιατί είναι τόσο σπουδαία, και τι σημασία θα μπορούσε να έχει στο μέλλον για εμάς. Θα μάθεις επίσης πόσο εκπληκτικός είναι πραγματικά ο ανθρώπινος εγκέφαλος, και τι είναι τελικά η νοημοσύνη.

Το τέλειο βιβλίο για παιδιά (και γονείς) που θέλουν να μάθουν και να καταλάβουν τι είναι αυτό για το οποίο ΟΛΟΙ μιλάνε!

Τίμος και Οράτιος: Η αρχή μιας φιλίας

Μπορούν ένας αρουραίος και μια κουκουβάγια να συνυπάρξουν; Αυτή είναι η αρχή μιας υπέροχης φιλίας.

Ο Τίμος ο αρουραίος ζει μόνος σ' έναν παλιό αχυρώνα, μέχρι την ημέρα που μια μικρή κουκουβάγια,

πιάνεται σε μια παγίδα. Τότε ο Τίμος καλείται να πάρει μια δύσκολη απόφαση. Θα μπορέσει να κάνει τη σωστή και ανώτερη επιλογή και να σώσει την κουκουβάγια, παρά το γεγονός ότι οι δυο τους είναι από τη φύση τους εχθροί; Και αν ναι, είναι έτοιμος για τις συνέπειες;

Με χιούμορ και τρυφερότητα η δύο φορές βραβευμένη με το Newbery Medal Κέιτ ΝτιΚαμίλο μας μιλά για μια απρόσμενη φιλία, για τη δύναμη που έχουν οι ιστορίες που μοιραζόμαστε και για τη σημασία τού να κάνεις το σωστό: μια ιστορία που θα γίνει κλασική, η οποία ζωντανεύει μέσα από την υπέροχη εικονογράφηση της Κάρμεν Μοκ.





«Τυφλή, τυφλή φοράδα, πού πας;» στο Θέατρο Φούρνος



"Why Look at Animals? Δικαιοσύνη για τη μη ανθρώπινη ζωή": Διεθνής Ομαδική έκθεση με περισσότερους από εξήντα καλλιτέχνες

Το ΕΜΣΤ έχει επιλέξει στον νέο κύκλο εκθέσεων του να εστιάσει στη διερεύνηση των σύνθετων δυναμικών μεταξύ ζώων και ανθρώπων και στον κομβικό τους ρόλο στην πλανητική ευημερία. Η αρχή έγινε με τις 4 νέες εκθέσεις του Απριλίου, που λειτούργησαν επιτυχώς ως προπομποί της κεντρικής για το 2025 έκθεσης του ΕΜΣΤ, που κάνει εγκαίνια στις 15 Μαΐου με τίτλο "Why Look at Animals? Δικαιοσύνη για τη μη ανθρώπινη ζωή."

Με τη συμμετοχή πάνω από 60 καλλιτεχνών από 25 χώρες (Ευρώπη, Ασία, Αφρική, Αμερική) και με πάνω από 200 έργα να καταλαμβάνουν όλους τους ορόφους του Μουσείου, η έκθεση σε επιμέλεια της Κατερίνας Γρέγου, Καλλιτεχνικής Διευθύντριας του ΕΜΣΤ, είναι αποτέλεσμα πολυετούς έρευνας.

Πρόκειται για την μεγαλύτερη έκθεση που έχει διοργανώσει το ΕΜΣΤ και η πρώτη μεγάλη έκθεση με θέμα την ευημερία των ζώων διεθνώς. Πηγή έμπνευσης και αφετηρία της πολυετούς έρευνας για τη δημιουργία αυτής της έκθεσης αποτελεί το -δημοσιευμένο το 1980- εξαιρετικά επιδραστικό ομότιτλο βιβλίο του John Berger, που διερευνά τη σχέση ανθρώπου και ζώων στη σύγχρονη εποχή και εντοπίζει τους τρόπους με τους οποίους τα ζώα έχουν περιθωριοποιηθεί στις ανθρώπινες κοινωνίες.

Εξετάζοντας το ζήτημα της απομάκρυνσης του ανθρώπου από τα ζώα και της αποξένωσής τους από το φυσικό τους περιβάλλον, η ομαδική αυτή έκθεση επιδιώκει να λειτουργήσει αφυπνιστικά ως προς την ανάγκη να αποκτήσει η προστασία της μη ανθρώπινης ζωής το ίδιο αξιόλογο πρόσημο με την προστασία της ανθρώπινης ζωής.

Η 1+1=1 και η Angelus Novus παρουσιάζουν τη συγκλονιστική παράσταση «Τυφλή, τυφλή φοράδα, πού πας;», βασισμένη σε πέντε διηγήματα του Σωτήρη Δημητρίου.

Η Δέσποινα Σαραφείδου, μόνη στη σκηνή, ερμηνεύει ανθρώπους στα όρια – γυναίκες και άνδρες που παλεύουν με τη βία, τη μοναξιά, την απώλεια και την ελπίδα. Υπό τη σκηνοθετική καθοδήγηση του Δαμιανού Κωνσταντινίδη, το έργο γίνεται μια βαθιά βιωματική εμπειρία.

Μια παράσταση σπαρακτική και ποιητική, που μιλά για τα αόρατα πρόσωπα γύρω μας, με μια γλώσσα που ριζώνει στη γη και στην καρδιά.

Θέατρο Φούρνος

8-30 Μαΐου 2025 | Πέμπτη & Παρασκευή στις 21:00

Προπώληση: more.com

Τρεις σημαντικές βιβλιοφιλικές πρωτοβουλίες των εκδόσεων ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Με μεγάλο ενθουσιασμό οι εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ έχουν ανακοινώσει και ξεκινήσει τρεις σημαντικές πρωτοβουλίες με αποδέκτες σχολικές βιβλιοθήκες δημοτικών σχολείων, δημοτικές βιβλιοθήκες όλης της χώρας και το Library4all, μια μη κερδοσκοπική εταιρεία με κύριο σκοπό την ανάπτυξη της φιλαναγνωσίας σε παιδιά σχολικής και προσχολικής ηλικίας μέσα από τη στήριξη και την ενίσχυση των σχολικών βιβλιοθηκών.

Στόχος των εκδόσεων ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ είναι μέσα από αυτές τις πρωτοβουλίες να γίνει το βιβλίο προσιτό σε όλους και όλες, να αναπτυχθεί μια ζωντανή και υγιής αναγνωστική κουλτούρα και να εξοπλιστούν οι βιβλιοθήκες, σχολικές και δημοτικές, με νέους τίτλους, ώστε η αγάπη για το βιβλίο να συνοδεύει τα παιδιά από τα πρώτα τους βήματα στη σχολική τάξη αλλά και σε ολόκληρη την ενήλικη ζωή τους.

Στο πλαίσιο αυτό, υλοποιούνται οι παρακάτω δράσεις:

ΔΩΡΕΑ ΠΑΚΕΤΩΝ 40 ΒΙΒΛΙΩΝ ΣΕ ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΕΣ

Οι εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ δίνουν σε δημοτικά σχολεία όλης της Ελλάδας την ευκαιρία να εμπλουτίσουν τις βιβλιοθήκες τους και να προσφέρουν στους μαθητές και τις μαθήτριες ακόμα περισσότερες αφορμές για να αγαπήσουν το διάβασμα. Πιο συγκεκριμένα, χαρίζουμε πακέτα 40 παιδικών βιβλίων σε σχολικές βιβλιοθήκες, θέλοντας να καλλιεργήσουμε τη χαρά της ανάγνωσης και να ενισχύσουμε την πρόσβαση των παιδιών σε ποιοτικά βιβλία. Κάθε πακέτο περιλαμβάνει λογοτεχνικά, εκπαιδευτικά και ιστορικά βιβλία, παραμύθια καθώς και βιβλία δραστηριοτήτων, που θα καλύψουν τις ανάγκες κάθε σχολικής βιβλιοθήκης και τις δράσεις κάθε σχολείου.



ΔΩΡΕΑ 50 ΒΙΒΛΙΩΝ ΣΕ 100 ΔΗΜΟΤΙΚΕΣ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΕΣ

Οι δημοτικές βιβλιοθήκες είναι ζωτικοί πυρήνες πολιτισμού, σημεία συνάντησης των βιβλιόφιλων, όπου η γνώση και η φαντασία γίνονται κοινό κτήμα. Για να ανταποδώσουμε τη στήριξη σε αυτούς τους χώρους που προάγουν την αγάπη για το διάβασμα και τα βιβλία, οι εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ δίνουν την ευκαιρία σε 100 δημοτικές βιβλιοθήκες της χώρας να εμπλουτίσουν τις συλλογές τους, δημιουργώντας πακέτα 50 βιβλίων ειδικά διαμορφωμένα για τις ξεχωριστές ανάγκες κάθε βιβλιοθήκης.

Στα πακέτα αυτά περιλαμβάνονται βραβευμένη λογοτεχνία, κλασικά αριστουργήματα, σημαντικές μελέτες, συναρπαστικά αστυνομικά μυθιστορήματα, καθώς και χρήσιμοι οδηγοί για γονείς και εκπαιδευτικούς.

quote of the day

THE CLOSER YOU GET, THE WEIRDER YOU
REALIZE WE ALL ARE. THAT'S THE FUN OF IT.

Unknown

Σήμερα
γιορτάζουν!

Μάγνος,
Μαγνής,
Μάγνα



28 Απριλίου

- › Save the Frogs Day
- › Biological Clock Day
- › World Day for Safety and Health at Work
- › Global Pay It Forward Day
- › National Blueberry Pie Day
- › Occupational Safety & Health Day
- › National BraveHearts Day
- › Great Poetry Reading Day
- › Kiss Your Mate Day
- › National Franklin Day
- › Workers Memorial Day
- › National Superhero Day