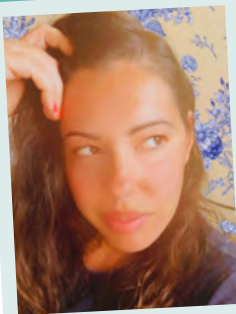


SAY *yes* to the **press**

"RAPID TEST ΜΝΗΜΗΣ"
ΜΕΣΩ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ!





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Παρασκευούλα σήμερα αγαπημένοι **SayYessers**, έτσι θα σας αφήνα για το σαββατοκύριακο, χωρίς ιστοριούλα; Μαζευτείτε, θ' απαγγείλω:

Ένας καθηγητής πήρε στα χέρια του ένα άδειο γυάλινο βάζο και άρχισε να το γεμίζει στην αρχή με πέτρες. Οι μαθητές τον κοιτούσαν με απορία.

Όταν το βάζο δεν χωρούσε άλλες ρώτησε:

– Είναι γεμάτο το βάζο;

Και οι μαθητές απάντησαν:

– Ναι είναι γεμάτο.

Αυτός χαμογέλασε και χωρίς να μιλήσει, πήρε από την τσάντα του μερικά μικρά βότσαλα και άρχισε να γεμίζει το βάζο, το κούνησε λίγο και τα βότσαλα κύλησαν και γέμισαν τα κενά μεταξύ των πετρών.

Όταν το βάζο δεν χωρούσε άλλο, ρώτησε:

– Είναι γεμάτο το βάζο;

Και οι μαθητές απάντησαν:

– Ναι είναι γεμάτο.

Αυτός χαμογέλασε πάλι και χωρίς να μιλήσει, πήρε στα χέρια του λίγη άμμο και άρχισε να την αδειάζει μέσα στο βάζο. Η άμμος χύθηκε και γέμισε όλα τα κενά που υπήρχαν ανάμεσα στις πέτρες και στα βότσαλα.

Όταν το βάζο δεν χωρούσε άλλο, ρώτησε:

– Είναι γεμάτο το βάζο;

Οι μαθητές δίστασαν για λίγο, αλλά απάντησαν:

– Ναι είναι γεμάτο.

Αυτός χαμογέλασε πάλι και χωρίς να μιλήσει πήρε δύο μπουκάλια με μπύρα, τα άνοιξε και άρχισε να τα αδειάζει μέσα στο βάζο. Τα υγρά γέμισαν όλο το υπόλοιπο κενό του βάζου.

Όταν το βάζο δεν χωρούσε άλλο, ρώτησε:

– Είναι γεμάτο το βάζο;

Οι μαθητές αυτή τη φορά γέλασαν και είπαν:

– Ναι, είναι γεμάτο.

Τώρα, λέει ο καθηγητής, θέλω να θεωρήσετε ότι το βάζο αυτό αντιπροσωπεύει τη ζωή σας.

Οι **πέτρες** είναι τα πιο σημαντικά στη ζωή μας: η οικογένεια, ο σύντροφός μας, τα παιδιά μας, η υγεία μας, οι καλοί μας φίλοι. Είναι τόσο σημαντικά που ακόμα κι αν όλα τα υπόλοιπα λείψουν, η ζωή μας θα εξακολουθήσει να είναι γεμάτη.

Τα **βότσαλα** είναι δευτερεύοντα πράγματα που έρχονται στη ζωή μας: σπουδές, δουλειά, σπίτι, αυτοκίνητο, μικρές πολυτέλειες. Αν αυτά τα βάλετε πρώτα στο βάζο δεν θα υπάρχει χώρος για τις πέτρες, τα σημαντικά της ζωής.

Η **άμμος** είναι όλα τα υπόλοιπα: τα πολύ μικρά της ζωής.

Αν βάλεις πρώτα άμμο στο βάζο δεν θα υπάρχει χώρος ούτε για τις πέτρες αλλά ούτε για τα βότσαλα. Το βάζο είναι η ζωή σας. Αν ξοδεύετε χρόνο και δύναμη για μικρά πράγματα δεν θα βρείτε ποτέ χρόνο για τα πιο σημαντικά. Ξεχωρίστε ποια είναι τα πιο σημαντικά για την ευτυχία σας.

Μιλήστε με τους γονείς σας, παίξτε με τα παιδιά σας, απολαύστε το σύντροφό σας, προσέξτε την υγεία σας, χαρείτε με τους φίλους σας. Πάντα θα υπάρχει χρόνος για γνώση και σπουδές, πάντα θα υπάρχει χρόνος για εργασία, πάντα θα υπάρχει χρόνος για να φτιάξετε το σπίτι σας, το αυτοκίνητό σας... Όμως να φροντίσετε για τις πέτρες πρώτα! Ξεχωρίστε τις προτεραιότητές σας.

Tip of the Day: Οι μαθητές είχαν μείνει άφωνοι. Ένας, όμως, ρώτησε:

– Καλά, και η μπύρα τι αντιπροσωπεύει;

Και ο καθηγητής γελώντας του απαντά:

– Χαίρομαι που ρωτάς. Θα σου πω. Δεν έχει σημασία πόσο γεμάτη είναι η ζωή σου, δεν έχει σημασία πόσο στριμωγμένος είσαι, γιατί πρέπει να ξέρεις ότι **πάντα** πρέπει να σου μένει λίγος χώρος και για διασκέδαση...

Μην ξεχνάς να περνάς καλά!!! Καλό σαββατοκύριακο!

Κλαίρη Στυλιαριά
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

“Rapid test μνήμης” μέσω διαδικτύου!

Πώς θα σας φαινόταν αν μέσα σε μόλις 10 λεπτά κάνατε ένα διαδικτυακό «rapid test μνήμης» για να διαγνώσετε αν έχετε άνοια; Γίνεται!



Ήδη έως σήμερα περισσότεροι από 3.500 άνθρωποι έχουν κάνει το τεστ και έχουν ενημερωθεί για το αν υπάρχει κάποιο πρόβλημα με τη μνήμη τους ώστε να απευθυνθούν σε ειδικό γιατρό. Το τεστ δημιουργήθηκε από το Ιατρείο Μνήμης και Νοητικών Λειτουργιών του νοσοκομείου Παπαγεωργίου.

στην έγκαιρη ανίχνευση και αντιμετώπιση των διαταραχών μνήμης, όμως το τεστ δεν ήρθε για να αντικαταστήσει την κλινική εξέταση.



Rapid test μνήμης: Τι είναι & ποιος ο στόχος του

Το «rapid test μνήμης» είναι μια online έκδοση του Ερωτηματολογίου Προοπτικής και Αναδρομικής Μνήμης. Ουσιαστικά είναι ένα χρήσιμο επιστημονικό εργαλείο, χάρη στο οποίο οι ειδικοί έχουν τη δυνατότητα να ανιχνεύσουν έγκαιρα, εάν παρουσιάζουν δυσκολίες στη μνήμη όσοι συμπληρώνουν το ερωτηματολόγιο. Έτσι, στις περιπτώσεις που ανιχνεύονται προβλήματα, οι ειδικοί προτείνουν να κλείσουν ραντεβού στο Ιατρείο Μνήμης του Παπαγεωργίου ώστε να διερευνήσουν τις διαταραχές που εντόπισαν. Σύμφωνα με τους επικεφαλής του Ιατρείου Μνήμης, στόχος του τεστ είναι να συμβάλει

info

Το Ιατρείο Μνήμης και Νοητικών Λειτουργιών του Παπαγεωργίου δημιούργησε την online έκδοση του Ερωτηματολογίου Προοπτικής και Ανάδρομης Μνήμης σε συνδυασμό με το ερωτηματολόγιο ZUNG για την κατάθλιψη, στο πλαίσιο της διακλινικής μελέτης «Ερευνητικό Πρωτόκολλο Διερεύνησης Μνημονικών Ελλειμμάτων και Κατάθλιψης – Memory And Depression Study: MANDY», υπό την αιγίδα της Α΄ Πανεπιστημιακής Ψυχιατρικής και της Νευρολογικής Κλινικής του Νοσοκομείου.



Αξιολογήστε τη μνήμη αλλά και τη διάθεσή σας!

Το Ιατρείο Μνήμης και Νοητικών Λειτουργιών, μέσω της ιστοσελίδας του, προσφέρει στους ενδιαφερόμενους τη δυνατότητα να αξιολογήσουν τη μνήμη αλλά και τη διάθεσή τους. Έτσι, ο κάθε ενδιαφερόμενος, μπορεί αρχικά να κάνει δωρεάν το τεστ, μέσω του συνδέσμου memoryclinic.gr και αν το αποτέλεσμα δείξει ότι αντιμετωπίζει διαταραχές μνήμης ή ήπιες διαταραχές μνήμης, μπορεί να προχωρήσει σε διά ζώσης εξέταση από το έμπειρο προσωπικό του Ιατρείου, κλείνοντας ραντεβού.

Η συνεχής απόκτηση γνώσεων βλάπτει σε μεγάλη ηλικία

Σύμφωνα με νέα μελέτη ερευνητών από τα πανεπιστήμια του Χάρβαρντ, της Κολούμπια και του Τορόντο, η υπερβολική γνώση που αποκτά ο άνθρωπος στη διάρκεια της ζωής του, όταν γεράσει «επιβαρύνει» τον εγκέφαλο. Οι ερευνητές ανέλυσαν δεκάδες πρόσφατες έρευνες νευροαπεικόνισης και συμπεριφοράς ατόμων ηλικίας μεταξύ 65 και 80 ετών. Καθώς οι εγκέφαλοι των ηλικιωμένων διαθέτουν περισσότερο χώρο

στη συσσωρευμένη γνώση, έχουν περισσότερο υλικό για να περιηγηθούν κάθε φορά που καταβάλουν προσπάθεια να ανακτήσουν μια μνήμη. Έτσι, η συνεχής απόκτηση γνώσεων σε μεγάλη ηλικία συνδέεται με την απώλεια μνήμης.



Η TÜV AUSTRIA Hellas πιστοποιήσε την Ελληνικά Γαλακτοκομεία Α.Ε. με το σχήμα πιστοποίησης OK Recycled

Η TÜV AUSTRIA Hellas, ο κορυφαίος Οργανισμός Πιστοποίησης και Επιθεωρήσεων στην Ελλάδα, ολοκλήρωσε την διαδικασία πιστοποίησης της Ελληνικά Γαλακτοκομεία Α.Ε με το ιδιωτικό σχήμα πιστοποίησης OK Recycled. Η TÜV AUSTRIA Hellas με το πρότυπο OK Recycled καθορίζει το ποσοστό του ανακυκλωμένου πλαστικού στο τελικό προϊόν.

Η Ελληνικά Γαλακτοκομεία Α.Ε πιστοποίησε περίπου 200 διαφορετικά προϊόντα για την χρήση 30%

ανακυκλωμένου πλαστικού. Με αυτό τον τρόπο, η εταιρεία εξοικονόμησε 597,92 τn παρθένου πλαστικού, συμβάλλοντας έμπρακτα στο όραμα μιας βιώσιμης ανάπτυξης και προωθώντας μια φιλική προς το περιβάλλον κατανάλωση.

Η υψηλού κύρους πιστοποίηση OK Recycled με την υπογραφή του κορυφαίου Οργανισμού TÜV AUSTRIA Hellas, η οποία μπορεί να εφαρμοστεί σε όλους τους τύπους πλαστικού, απαντά αποτελεσματικά στις σύγχρονες απαιτήσεις της αγοράς, όπου οι καταναλωτές αναζητούν φιλικά προς το περιβάλλον προϊόντα, παρέχει αξιοπιστία στις περιβαλλοντικές προδιαγραφές των οργανισμών και αναβαθμίζει το περιβαλλοντικό προφίλ των εταιρειών και των παραγωγών. Η κ. Ζωή Σαράντη, μέλος ΔΣ της Ελληνικά Γαλακτοκομεία Α.Ε., δήλωσε: «Η προστασία του περιβάλλοντος και η βιωσιμότητα του οικοσυστήματος, αποτελούν σταθερή προτεραιότητα για την Ελληνικά Γαλακτοκομεία. Προς αυτή την κατεύθυνση επικεντρώνουμε τις δυνάμεις μας, συμβάλλοντας ενεργά στην εξοικονόμηση φυσικών πόρων, ελαχιστοποιώντας τις επιπτώσεις των δραστηριοτήτων μας στο περιβάλλον». Ο Διευθύνων Σύμβουλος της TÜV AUSTRIA Hellas, κ. Ιωάννης Καλλιός, δήλωσε μεταξύ άλλων: «Στην TÜV AUSTRIA Hellas μέσα από τη συνεχή ανάπτυξη καινοτόμων υπηρεσιών με πολλαπλασιαστική αξία, όπως το OK Recycled, στόχος μας είναι να συνεισφέρουμε στην υγιή επιχειρηματική δραστηριότητα σε όλους τους τομείς της Ελληνικής Οικονομίας, προωθώντας το όραμα της αειφορίας με σεβασμό στο Περιβάλλον και την Κοινωνία».



Τι σημαίνει... καρναβάλι;

SAY *yes* & get impressed



Σύμφωνα με την παράδοση, το Βενετσιάνικο Καρναβάλι ξεκίνησε το 1162, όταν οι κάτοικοι γιόρταζαν μια νίκη επί του Πατριάρχη Aquileia. Ο εορτασμός αυτός έγινε έθιμο, το οποίο μειώθηκε κατά τη διάρκεια του 18ου αιώνα. Η λέξη Carnevale λέγεται ότι προέρχεται από τις λατινικές λέξεις carne και vale, που σημαίνει αποχαιρετισμός στο κρέας.

Το πρώτο κρασί στον κόσμο!

Σήμερα είναι η *Drink Wine Day* και θα πούμε ένα ποτηράκι... για το καλό! Με αφορμή τη συγκεκριμένη μέρα πάμε να δούμε την πορεία του κρασιού στον χρόνο!



Η παλαιότερη μορφή κρασιού λέγεται πως ήταν ένα ζυμωμένο αλκοολούχο ρόφημα. Τα συστατικά του ήταν ρύζι, μέλι και κάποιο φρούτο και καταναλωνόταν στην Κίνα. Το πρώτο υπόλειμμα κρασιού σε δοχείο βρέθηκε στην επαρχία Henan της Κίνας και έχει ηλικία 9.000 ετών, ενώ το προηγούμενο εύρημα εντοπίστηκε στο Hajji Firuz Tere του Ιράν και ήταν ηλικίας 7.000 ετών.

Το αμπέλι, από το οποίο προέρχεται το κρασί έχει προϊστορία εκατομμυρίων ετών. Συγκεκριμένα, απολιθωμένα κλήματα 60 εκατομμυρίων ετών αποτελούν την αρχαιότερη επιστημονική απόδειξη της ηλικίας του αμπελιού! Η εποχή των παγετώνων ήταν ανασταλτικός παράγοντας για την εξάπλωση του κρασιού. Ωστόσο, μέχρι τότε ευδοκίμωσε στην Ισλανδία, τη βόρεια Ευρώπη και τη βορειοδυτική Ασία. Στην πορεία διάφοροι πληθυσμοί άγριων αμπελιών μετακινήθηκαν προς την ευρύτερη

περιοχή του νότιου Καυκάσου. Εκεί γεννήθηκε το είδος Αμπελος η οينوφόρος. Οι ποικιλίες αυτού του είδους καλλιεργούνται και σήμερα.





Γεωργία, η γενέτειρα του κρασιού!

Σύμφωνα με την πιο πρόσφατη έρευνα, νότια της Τιφλίδας, της πρωτεύουσας της Γεωργίας, βρέθηκαν κεραμικά 8.000 ετών, που αποκαλύπτουν ότι η παραγωγή κρασιού ξεκινάει από το 6.000 π.Χ. Ο αρχαιολόγος Patrick McGover που ανέλυσε τα δείγματα, βρήκε τρυγικό οξύ, επιβεβαιώνοντας τα υπολείμματα χημικών ουσιών κρασιού στα 8 πήλινα βάζα που εντοπίστηκαν σε δύο χωριά νότια της Τιφλίδας, το Gadachrili Gora και το Shulaveris Gora.



Οι Αρχαίοι Έλληνες και η σχέση τους με το κρασί

Οι Αρχαίοι Έλληνες έριχναν νερό στο κρασί τους! Η αναλογία συνήθως ήταν 1:3 (ένα μέρος κρασιού προς τρία μέρη νερού). Μάλιστα η λέξη “κρασί” υποδηλώνει πως ο οίνος έχει αναμειχθεί με νερό. Ακρατος οίνος ήταν ο ανόθευτος οίνος, δηλαδή δεν είχε νερό. Θεωρούσαν όμως βάρβαρο το να πίνει κανείς άκρατο οίνο, εκτός κι αν ήταν άρρωστος. Επίσης, συνήθιζαν να προσθέτουν μέλι και μυρωδικά.

info

Οι Αρχαίοι Έλληνες γνώριζαν την παλαιώση του κρασιού και τη μεγάλη σημασία της! Γι' αυτό χρησιμοποιούσαν πιθάρια με κρασί τα οποία έβαζαν κάτω από τη γη και τα σφράγιζαν με γύψο και ρετσίνα. Στη συνέχεια το κρασί εμφιαλωνόταν είτε σε ασκούς είτε σε σφραγισμένους πήλινους αμφορείς, αλειμμένους με πίσσα για να εξασφαλίσουν στεγανότητα.





Πώς συνδέονται τα bitcoin με την κλιματική αλλαγή

Η εξόρυξη κρυπτονομισμάτων από υπολογιστές μέσω της επίλυσης περίπλοκων μαθηματικών προβλημάτων για να επαληθευτούν συναλλαγές σε bitcoin καταναλώνει σύμφωνα με το Πανεπιστήμιο του Κέιμπριτζ περισσότερη ενέργεια ετησίως από όση ολόκληρες χώρες όπως το Βέλγιο, η Αργεντινή, το Πακιστάν ή η Πολωνία. Λόγω της υψηλής κατανάλωσης ηλεκτρισμού, πολλές εταιρείες εξόρυξης κρυπτονομισμάτων μετακόμισαν σε χώρες όπου υπάρχει πολλή αιολική ή ηλιακή ενέργεια, όπως η Νορβηγία και η Σουηδία. Ωστόσο η στροφή αυτή στις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας θεωρείται μη βιώσιμη επειδή στερεί την καθαρή ενέργεια από πιο κρίσιμες δραστηριότητες. Οι ΗΠΑ βρίσκονται στο επίκεντρο της εξόρυξης bitcoin σε παγκόσμιο επίπεδο και αναμένεται να υπάρξουν επιπτώσεις στα ήδη υπερφορτωμένα ηλεκτρικά δίκτυα Πολιτειών όπως το Τέξας.



Η GANT και η Εναλεία καθαρίζουν τη Μεσόγειο



Η GANT στην Ελλάδα ανακοινώνει τη συνεργασία της με την Αστική μη Κερδοσκοπική Εταιρεία Εναλεία, μέσα από το πρόγραμμα βιωσιμότητας "Mediterranean Cleanup" που αποσκοπεί στον καθαρισμό των θαλασσών με τη συλλογή των θαλάσσιων πλαστικών αλλά και στην ανακύκλωση και αξιοποίησή τους μέσω της δημιουργίας νέων ανακυκλωμένων προϊόντων -upcycling. Η δράση του προγράμματος, στην οποία θα ενταχθούν 10 αλιευτικά σκάφη, θα υλοποιηθεί στην περιοχή των Δωδεκανήσων με έμφαση την Αστυπάλαια και την Κάλυμνο. Ο στόχος της ενέργειας είναι κατά τη διάρκεια του 2022 να συλλεχθούν από τη θάλασσα περισσότερα από 10.000 κιλά πλαστικού και χρησιμοποιημένου αλιευτικού εξοπλισμού. Με τη μεγάλη τεχνογνωσία που διαθέτει η Εναλεία και σε συνεργασία με πιστοποιημένους φορείς του δικτύου της, το συλλεγόμενο υλικό θα ενταχθεί στην κυκλική οικονομία είτε μέσω ανακύκλωσης, είτε μέσω δημιουργίας νέων ανακυκλωμένων προϊόντων. Πρόκειται για μία ολοκληρωμένη ενέργεια βιωσιμότητας που προβλέπει όλα τα στάδια διαχείρισης πλαστικού από την αρχή ως το τέλος. Επιπλέον, με αυτόν τον τρόπο μειώνεται η ποσότητα πλαστικού και εκπομπών CO2 που παράγεται για τη δημιουργία νέων προϊόντων.



It's Muffin Day!



Την Κυριακή είναι η Muffin Day και φυσικά σας έχουμε μια υπέροχη συνταγή για να μοιραστείτε την απόλαυση! Θα φτιάξουμε muffins με μπανάνα και μέλι.

Θα χρειαστούμε:

- 80γρ. καστανή ζάχαρη
- 250γρ. αλεύρι
- 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 150γρ. γάλα
- 100γρ. μέλι
- 3 αβγά
- 75γρ. βούτυρο
- 2 μπανάνες
- χυμό από 1 λεμόνι

Πώς γίνεται:

- Κόβουμε σε ροδέλες τις μπανάνες και τις περιχύνουμε με τον χυμό λεμονιού.
- Ζεσταίνουμε σε χαμηλή φωτιά το γάλα και το βούτυρο.
- Χτυπάμε καλά τα αβγά με τη ζάχαρη.
- Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά μας και ανακατεύουμε. Αφήνουμε το μίγμα στην άκρη για περίπου 20 λεπτά.
- Βουτυρώνουμε τις θήκες που έχει το ειδικό ταψάκι για μάφιν και μοιράζουμε με ένα κουτάλι το μίγμα. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για περίπου 20 λεπτά. Έτοιμα!

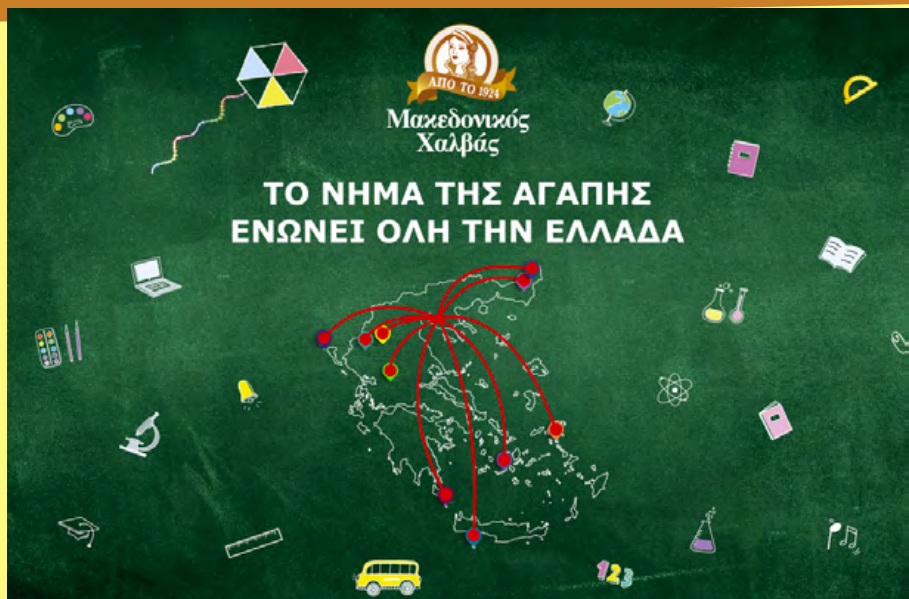
TIP

Μπορείτε να προσθέσετε λίγο μέλι στα ζεστά μάφιν σας για πιο έντονη γεύση!



Μακεδονικός Χαλβάς: Το Νήμα της Αγάπης ενώνει όλη την Ελλάδα

Για ακόμη μια χρονιά, ο Μακεδονικός Χαλβάς ξετυλίγει το «Νήμα της Αγάπης» και ενώνει ολόκληρη την Ελλάδα, γιορτάζοντας «ΜΑΖΙ» τη Δευτέρα που μας Δένει, την Καθαρά Δευτέρα. Όπως κάθε χρονιά, έτσι και φέτος ο Μακεδονικός Χαλβάς είναι ο απόλυτος πρωταγωνιστής της Καθαράς Δευτέρας, θυμίζοντάς μας όλα όσα μας δένουν με την ξεχωριστή αυτή ημέρα και αποτελώντας την αγαπημένη γεύση του γιορτινού τραπέζιού! Φέτος, μέσα από τη γνωστή πλατφόρμα topimatisagaris.gr, ο Μακεδονικός Χαλβάς μάς καλεί να ξετυλίξουμε για μία ακόμη χρονιά το «Νήμα της Αγάπης» και να ενώσουμε με αυτό όλη την Ελλάδα, μέσα από τη στήριξη 10 σχολείων πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης με λίγους μαθητές, σε απομακρυσμένες περιοχές της χώρας. Συγκεκριμένα, μέσα από κάθε συμμετοχή, το κοινό θα βοηθήσει τον Μακεδονικό Χαλβά να ενισχύσει τα Δημοτικά Σχολεία Δάφνης στο Κερασσώρι Ευρυτανίας, Κρανιάς στα Γρεβενά, Γαύδου, Ασπρονερίου στον Δήμο Διδυμοτείχου, Μαθρακίου στην Κέρκυρα, Αρκιών στα Δωδεκάνησα, Σικίνου, Αντικυθήρων, Σιδηρούς στον Δήμο Σουφλίου, καθώς και το Δημοτικό Σχολείο και Νηπιαγωγείο Μεγάλου Πάπιγκου στον Δήμο Ζαγορίου, προσφέροντάς τους από μία σχολική βιβλιοθήκη.



Good News

Η ΑΒ Βασιλόπουλος λαμβάνει το Σήμα Ισότητας SHARE

Πώς «δίνουμε σήμα» για την ισότητα των φύλων;

«Κάνουμε SHARE» τη δημιουργία ενός συμπεριληπτικού οικοσυστήματος που χρειάζεται τις γυναίκες - αλλά και τους άντρες - για να εξελιχθεί και να κάνει το επόμενο βήμα.



Για όλα όσα νοιάζεσαι

Η ΑΒ Βασιλόπουλος συγκαταλέγεται στις 18 επιχειρήσεις που λαμβάνουν για πρώτη φορά στην Ελλάδα το Σήμα Ισότητας SHARE. Το SHARE αποτυπώνει την έμπρακτη προώθηση πρακτικών και πρωτοβουλιών εντός των επιχειρήσεων που έχουν ως στόχο την ισότητα των φύλων. Είναι αποτέλεσμα μιας διετούς προσπάθειας για την προώθηση της εξισορρόπησης της εργασιακής και οικογενειακής ζωής, καθώς και της καλύτερης κατανομής των υποχρεώσεων φροντίδας μεταξύ ανδρών και γυναικών. Η ΑΒ Βασιλόπουλος ανταποκρίθηκε με επιτυχία σε αυτό το «ταξίδι» που περιελάμβανε, μεταξύ άλλων,

την εφαρμογή της μεθοδολογίας που αναπτύχθηκε, την εκπαίδευση και την τελική αξιολόγηση σύμφωνα με τα κριτήρια που «αγγίζουν» 4 πτυχές: την ίση μεταχείριση των δύο φύλων, την ισότητα στη λήψη των αποφάσεων, τη συμφιλίωση επαγγελματικής και ιδιωτικής ζωής για γυναίκες και άντρες, καθώς και την εταιρική κουλτούρα και την ευρύτερη επιχειρησιακή πολιτική. Σύμφωνα, λοιπόν, και με την εισήγηση της ανεξάρτητης Επιτροπής Αξιολόγησης, η ΑΒ Βασιλόπουλος «δίνει σήμα» ισότητας των φύλων, με το SHARE να έρχεται να «επισφραγίσει» τη δέσμευση της αλυσίδας σουπερμάρκετ να προωθήει διαρκώς τον διάλογο για τη διαφορετικότητα, την ενσωμάτωση και τη συμπεριληψη.

Περιποιημένα φρύδια με προϊόντα από την essence

Τα φυσικά, γεμάτα φρύδια γνωστά και ως «αφράτα φρύδια» είναι στη μόδα φέτος.

Δίνουμε έμφαση στη φυσική εμφάνιση στα φρύδια. Όπως υποδηλώνει το όνομα “fluffy” τα φρύδια πλέον στέκονται προς τα πάνω, όμορφα και χνουδωτά. Μπορούμε όμως να επιτύχουμε προσεγμένα, εκφραστικά φρύδια που είναι ταυτόχρονα επαρκώς ενυδατωμένα; Τα σαπούνια και τα προϊόντα για ανύψωση φρυδιών είναι τέλεια βοηθήματα ομορφιάς για το styling, αλλά μπορεί να είναι αρκετά στρεσογόνα για το δέρμα μας και τις λεπτές τρίχες των φρυδιών με την πάροδο του χρόνου. Ειδικά όταν ο κρύος αέρας του χειμώνα και η θέρμανση είναι ήδη από μόνα τους αρκετά μεγάλη πρόκληση.

**#trends****Nectar blonde: Το γλυκό ξανθό της άνοιξης**

Έρχεται από τα 90's με φόρα! Έρχεται για να το αγαπήσουμε και να δώσει γλύκα στα μαλλιά μας. Το nectar blonde είναι η τάση της φετινής άνοιξης για τα ξανθά μαλλιά. Είναι μια λαμπερή ξανθή απόχρωση που «παίζει» ανάμεσα στο πλατινέ, χρυσό και ζεστό ξανθό. Η Claudia Schiffer, από τα πιο χαρακτηριστικά top models του '90 ήταν οπαδός του nectar blonde που αναδείκνυε το χρώμα του δέρματός της και το πρόσωπό της.

Η L'ORÉAL Hellas προσκαλεί τους νέους να συμμετέχουν και να οραματιστούν τον κόσμο της ομορφιάς του 2030

Η L'Oréal διοργανώνει και φέτος τον παγκόσμιο διαγωνισμό καινοτομίας Brandstorm, όπου με αφορμή τα 30 χρόνια επιτυχημένης παρουσίας του διευρύνει το όριο ηλικίας και μπορούν να συμμετέχουν νέοι μέχρι 30 ετών. Οι φοιτητές και απόφοιτοι καλούνται να παρουσιάσουν τα Καινοτόμα Προϊόντα & Υπηρεσίες Ομορφιάς του 2030 (#Disrupt Beauty 2030), επιλέγοντας ανάμεσα στις κατηγορίες Inclusion, Green, Tech, ανάλογα με τον κλάδο που ενδιαφέρονται ή ασχολούνται. Οι ειδικοί της L'Oréal θα βρίσκονται δίπλα στους συμμετέχοντες, προσφέροντας την απαραίτητη καθοδήγηση και χρήσιμες συμβουλές. Αν είσαι μέχρι 30 ετών, δήλωσε συμμετοχή και ανακάλυψε το νέο κόσμο ευκαιριών που σου προσφέρει η L'OREAL.

Τα βήματα του διαγωνισμού είναι απλά:

- Κάνε Εγγραφή στο διαγωνισμό
- Σχημάτισε μια ομάδα από 3 μέλη
- Επίλεξε ένα από τα πεδία (tracks) ενδιαφέροντος
- Κατέθεσε την ιδέα σου έως 17/03/22
- Λάβε μέρος στον ελληνικό τελικό τον Απρίλιο 2022.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε το: <https://brandstorm.loreal.com/>



L'ORÉAL

Η πεδιάδα με τους χιλιάδες ναούς!

SAY *yes* & get impressed



Στην περιοχή Mandalay της Βιρμανίας βρίσκεται η αρχαία πόλη Bagan. Από τον 9ο έως τον 13ο αιώνα η πόλη ήταν πολιτικό, οικονομικό και πολιτιστικό κέντρο του Βασιλείου του Pagan. Κατά τη διάρκεια της βασιλείας τους, μεταξύ 11ου και 13ου αιώνα, πολλοί πλούσιοι κυβερνήτες του Παγκάν διέταξαν να κατασκευαστούν χιλιάδες ναοί στις πεδιάδες του Bagan. Στην περιοχή υπήρχαν πάνω από 10.000 βουδιστικοί ναοί, και μοναστήρια από τους οποίους σήμερα σώζονται περίπου 2.200.

Online Λέσχη Ανάγνωσης με θέμα την Αστρονομία από την Βιβλιοθήκη του Ιδρύματος Ευγενίδου

Η online Λέσχη Ανάγνωσης για γονείς και παιδιά, που διοργανώνει η Βιβλιοθήκη του Ιδρύματος Ευγενίδου, επανέρχεται ανανεωμένη με μία εντυπωσιακή θεματική ενότητα, την Αστρονομία, και προσκαλεί παιδιά 9-12 ετών (Δ', Ε' και ΣΤ' Δημοτικού) -μαζί με ένα ενήλικο μέλος της οικογένειάς τους- σε μια μοναδική εμπειρία online ανάγνωσης!

Το πρόγραμμα ξεκινάει την Τετάρτη 23 Φεβρουαρίου, διαρκεί ως τις 30 Μαρτίου και περιλαμβάνει συνολικά έξι συναντήσεις, διάρκειας 60 λεπτών η κάθε μία, που οι συμμετέχοντες/ουσες παρακολουθούν μέσω του προγράμματος Teams. Αν λοιπόν αγαπάτε το βιβλίο και το διάβασμα και πιστεύετε πως η ανάγνωση δεν είναι μόνο μια μοναχική διαδικασία, τότε η Λέσχη Ανάγνωσης του Ιδρύματος Ευγενίδου σας περιμένει!

Τα επιλεγμένα βιβλία με τα οποία θα έρθουν σε επαφή οι συμμετέχοντες είναι: Μαρδούκι!

(Λιάνα Δενεζάκη), Ο Τζορτζ και το μυστικό κλειδί για το σύμπαν (Λούσι και Στίβεν Χόκινγκ), Δέλτα Χι και ο μηχανισμός (Έρικα Αγγέλικα Γαρμπή). Το πρόγραμμα προσφέρεται δωρεάν, η κράτηση θέσης όμως είναι απαραίτητη στο τηλέφωνο 210 9469641 από Δευτέρα έως Παρασκευή, ώρες 9:30-16:30, καθώς και η συμπλήρωση της αίτησης και η αποστολή της στο logistics@eef.edu.gr.

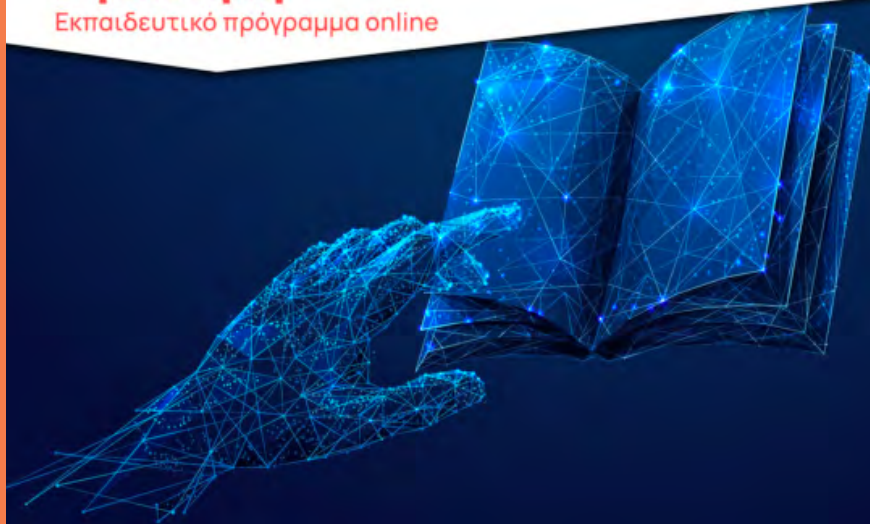
Ημερομηνίες διεξαγωγής της Λέσχης Ανάγνωσης:

Τετάρτη: 23/2, 2/3, 9/3, 16/3, 23/3, 30/3

Ώρες διεξαγωγής: 17:30-18:30

Βιβλιοθήκη

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα online



Διοργάνωση του 1ου Πανελληνίου Διαγωνισμού Τοπικής Ιστορίας



1ος Πανελλήνιος Διαγωνισμός Τοπικής Ιστορίας Μαθητές-πρεσβευτές πολιτισμού: οι μαθητές μάς ξεναγούν στα μνημεία του τόπου τους

Επιστημονική Επιτροπή Αξιολόγησης:

- Βερέμης Θάνος, Ομότιμος Καθηγητής, Τμήμα Πολιτικής Επιστήμης και Δημόσιας Διοίκησης, Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Μισαηλίδης Ιάκωβος, Καθηγητής Νέοτερης και Σύγχρονης Ιστορίας, ΑΠΘ.
- Κατσηθροαίου Ευάνθης, Καθηγήτρια Ιστορίας Μεσαιωνικού Κόσμου, ΕΚΠΑ.
- Ψαλλίδας Γρηγόριος, Καθηγητής Σύγχρονης Πολιτικής Ιστορίας, Ίδρυμα Πανεπιστημίου.
- Κούρας Εμμανουήλ, Επίκουρος Καθηγητής Ιστορίας Διεθνών Σχέσεων, ΕΚΠΑ.
- Αλεξάνδρη Ιωάννα, Ιστορικός Έξοικος, Βυζαντινά και Χριστιανικά Μουσεία.
- Πόλλος Λάμπρος, Δρ. Κλασικής Φιλολογίας, Συντονιστής Εκπαιδευτικού Έργου Φιλολόγων Ανατολικής Αττικής.
- Αλεξοπούλου Χρυσούλα, Δρ. Φιλολογίας, επίσημη σύμβουλος Φιλολόγων Ανατολικής Αττικής.

Επικοινωνία: τηλ. 2106042720 (Δευτ.-Παρ. 09.00-14.30)
gymnasio@erasmios.gr | lykeio@erasmios.gr
www.erasmios.gr

Η Εράσμιος Ελληνογερμανική Σχολή ανακοινώνει τη διοργάνωση του 1ου Πανελληνίου Διαγωνισμού Τοπικής Ιστορίας με τίτλο: «Μαθητές-πρεσβευτές πολιτισμού: οι μαθητές μάς ξεναγούν στα μνημεία του τόπου τους», ο οποίος τελεί υπό την Αιγίδα του Υπουργείου Τουρισμού. Κύριος σκοπός του διαγωνισμού είναι να καλλιεργηθεί το ενδιαφέρον των μαθητών για την τοπική Ιστορία δημιουργώντας πρωτότυπο εκπαιδευτικό υλικό για την προβολή των μνημείων αρχαίας και βυζαντινής κληρονομιάς του τόπου τους. Για τη συμμετοχή στον διαγωνισμό, οι μαθητές καλούνται να επιλέξουν ένα ιστορικό μνημείο του τόπου τους της αρχαίας ή βυζαντινής περιόδου, να το επισκεφτούν, να μελετήσουν την ιστορία του, να παρατηρήσουν, να καταγράψουν, να φωτογραφίσουν, να αναπαραστήσουν εικαστικά και να περιγράψουν γραπτά τα στοιχεία που αφορούν στο μνημείο. Το τελικό πρωτότυπο αποτέλεσμα θα έχει τη μορφή τουριστικού οδηγού.

The Walking Dead - Την Δευτέρα τα νέα επεισόδια του τελευταίου κύκλου

Τώρα, δεν υπάρχει επιστροφή. Το επικό ταξίδι προς το φινάλε της σειράς-φαινόμενο «The Walking Dead» συνεχίζει τον Φεβρουάριο αποκλειστικά στο FOX! Το Β' μέρος του 11ου και τελευταίου κύκλου της σειράς κάνει πρεμιέρα τη Δευτέρα 21 Φεβρουαρίου στις 22.40, αποκλειστικά στο FOX, λιγότερο από 24 ώρες μετά την Αμερική! Τα νέα επεισόδια θα προβάλλονται κάθε Δευτέρα στις 22.40. Το FOX είναι διαθέσιμο στην Ελλάδα μέσω Cosmote TV, Nova, Vodafone TV, Wind Vision. Δείτε το trailer [εδώ](#). Στα νέα επεισόδια του τελευταίου κύκλου «The Walking Dead», αρκετοί από τους ήρωες αντιμετωπίζουν την επικείμενη κόλαση της επίθεσης των Reapers, ενώ άλλοι παλεύουν με την ασταμάτητη οργή της Μητέρας Φύσης στην Alexandria. Για όλους, ο κόσμος καταρρέει, ενώ παράλληλα η ζωή στην Κοινοπολιτεία δεν είναι όσο ιδανική φαίνεται. Ένα μόνο είναι σίγουρο: οι ζωές κρέμονται από μία κλωστή, με την κάθε απόφαση να αλλάζει δραματικά το μέλλον, τις πιθανότητες επιβίωσης, αλλά και τη ζωή σε κάθε μία από τις κοινότητες επιζώντων.



When A Tile Becomes A Door



Ο Εικαστικός Κύκλος ΔΛ παρουσιάζει την Τρίτη 1 Μαρτίου 2022 την ατομική έκθεση του Θανάση Λάλα με τίτλο «When A Tile Becomes A Door». «Τα υλικά και τα αντικείμενα, είναι φως!». Είναι πόρτες που οδηγούν στην άλλη πλευρά των πραγμάτων, πόρτες που σε βοηθούν να δεις τι υπάρχει πίσω από τον καθρέφτη, πίσω από το εμφανές μίας πραγματικότητας... Τα υλικά απελευθερώνουν την φαντασία, κάθε υλικό με τον δικό του τρόπο. Τα υλικά οδηγούν στην αποκάλυψη, στην εφαρμοσμένη φαντασία, στην επιμήκυνση αυτού που υπάρχει με όλα αυτά που δεν γνωρίζουμε ότι υπάρχουν αλλά υπάρχουν.

Η έκθεση θα περιλαμβάνει 30 έργα σε πλακάκι 20X20cm. Διάρκεια έκθεσης: 1 Μαρτίου - 24 Μαρτίου 2022.

Ώρες Λειτουργίας: Τετάρτη - Σάββατο 11:00 - 16:00, Τρίτη - Πέμπτη - Παρασκευή 11:00 - 20:00.

Η είσοδος στην έκθεση είναι ελεύθερη για το κοινό.



Το τελευταίο καλοκαίρι στη Ρώμη

Ρώμη, αρχές του εβδομήντα. Ο Λέο Γκατζάρα, ένας νεαρός μποέμ από το Μιλάνο, ζει εδώ και μερικά χρόνια στην αιώνια πόλη, στη Ρώμη της dolce vita. Περνάει τον χρόνο του ανάμεσα σε πρόσκαιρες εργασίες, ταπεινά δωμάτια ξενοδοχείων, δείπνα σε πλούσιους και μορφωμένους φίλους του, στοίβες βιβλίων και ποτάμια αλκοόλ. Τη βραδιά των τριακοστών γενεθλίων του θα γνωρίσει την Αριάννα, μια πληθωρική κοπέλα, σαγηνευτική κι ευαίσθητη μαζί. Ανήμπορη να εκφράσει τα πραγματικά της συναισθήματα, η Αριάννα εισβάλλει στη ζωή του Λέο με την εφήμερη παρουσία της, αναστατώνοντας τη μελαγχολική καθημερινότητα ενός ανθρώπου που μόνο εκείνη μπορεί να σώσει από το υπαρξιακό του τέλμα, από την απέραντη μοναξιά στην οποία έχει βυθιστεί μέσα στην πολύβουη πόλη. Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.

Οι αλήθειες των άλλων



Η περιπέτεια μιας οικογένειας, ενός χειρογράφου και μιας αποκάλυψης που αυτό κρύβει. Οι αλήθειες του καθένα μας απέναντι στις αλήθειες των άλλων. Άλλοτε η δύναμη και άλλοτε η αδυναμία μας να τις πλησιάσουμε ή να τις ανεχτούμε. Οι αντοχές μας απέναντι στον άλλον, στον διαφορετικό και σε ό,τι πιστεύει. Η διαδρομή από την κατανόηση στη δύσκολη ανοχή, μέχρι την εύκολη βία. Οι αντικατοπτρισμοί από τον μεγάλο κόσμο στον μικρόκοσμο των ηρώων. Όνειρα και επιδιώξεις που πότε ευδοκιμούν και πότε ανατρέπονται από τη συγκυρία ή τη διαδρομή της Ιστορίας. Ιδεολογήματα, πάθη, ευαισθησίες, τραύματα που κουβαλιούνται επώδυνα αλλά και καθοδηγούν σε δύσκολους καιρούς. Η προσπάθεια και η παραίτηση, η νίκη και η ήττα, η διάψευση και ο συμβιβασμός. Λονδίνο, Αίβαλί, Μυτιλήνη, Κομοτηνή, Αθήνα από δεκαετία σε δεκαετία στην καρδιά του 20ού αιώνα. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

A MEAL WITHOUT WINE IS CALLED BREAKFAST

Γιορτάζουν!
 18/2
 Αγαπητός, Λέων, Λεοντάριος,
 Λεοντάρης, Λεοντόκαρδος
 19/2
 Φιλόθεος, Φιλοθέη, Φιλοθέα,
 Φιλοθεούλα

tip of the day

I think I'm like wine.
 The older I get,
 the better I get.

—Zlatan Ibrahimović

18 Φεβρουαρίου

- > Pluto Day
- > National Battery Day
- > National Crab Stuffed Flounder Day
- > National Drink Wine Day
- > No One Eats Alone Day
- > National Caregivers Day

19 Φεβρουαρίου

- > World Pangolin Day
- > National Arabian Horse Day
- > National Red Sock Day
- > National Chocolate Mint Day
- > National Lash Day
- > National Vet Girls RISE Day

20 Φεβρουαρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Κοινωνικής Δικαιοσύνης
- > National Leadership Day
- > National Comfy Day
- > National Cherry Pie Day
- > National Love Your Pet Day
- > National Muffin Day