




Vita free
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΠΙΣΚΟΤΟΠΟΙΙΑ

Ζωή γεμάτη γεύση!



 vitafree.gr

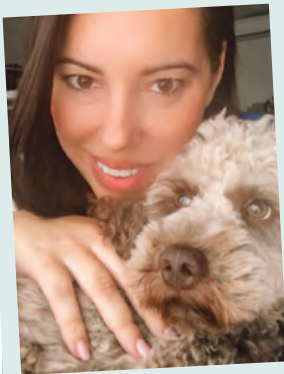
 [vitafree.mpiskota](https://www.facebook.com/vitafree.mpiskota)  [vitafreegr](https://www.instagram.com/vitafreegr)

 DR. KONTARIS

SAY *yes* to the **press**



**ΕΚΤΟΓΕΝΕΣΗ: ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ
ΤΗΣ... ΓΕΝΝΗΣΗΣ;**



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!** Χρόνια πολλά και καλό μήνα!

Πώς περάσατε; Ξεκουραστήκατε; Βρήκατε χρόνο για νέους στόχους ή να βάλετε σε προτεραιότητα τους παλιούς;

Κάθε χρόνο, όταν ήμουν μικρή, στα γενέθλιά μου έπειθα τον εαυτό μου ότι φέτος θα μάθω να παίζω κιθάρα και θα ανεβάζω διασκευές τραγουδιών στο YouTube. Το θυμόμουν κάθε λίγες εβδομάδες και έλεγα στον εαυτό μου ότι είχα ακόμα χρόνο. Τέλος πάντων, ούτε κιθάρα έπαιξα ούτε ανέβασα διασκευές τραγουδιών. Ειλικρινά, δεν μπορώ να θυμηθώ καν πού ακριβώς είναι η κιθάρα μου. Αν θυμάμαι ακόμα πώς να παίζω μία δύο νότες, είναι επειδή ο Θεός με λυπήθηκε ή κάτι τέτοιο. Ήμουν τεμπέλα και δεν έκανα αρκετά. Στην πραγματικότητα, σε αυτήν την περίπτωση, δεν έκανα τίποτα.

Αυτό που θέλω να σου πω ότι στην καθημερινότητά μας, απλά ευχόμαστε και ελπίζουμε να αλλάξουν τα πράγματα προς το καλύτερο για μας αλλά στην ουσία δεν κάνουμε τίποτα ή δεν κάνουμε αρκετά γι' αυτό και όταν βλέπουμε κάποιον να τα καταφέρνει καλύτερα από μας, τα βάζουμε με τα Θεία και επικαλούμαστε τον Θεό να μας απαντήσει σε ερωτήματα φωτιά: "Γιατί όχι εγώ;", "Εγώ τότε θα γίνω πλούσιος;", "Γιατί δεν διάλεξαν εμένα;".

Το κάνω εικόνα, να ξέρεις, ότι ο Θεός μας κοιτάει με σηκωμένα φρύδια και αναρωτιέται γιατί φωνάζουμε. Φαντάζεσαι γιατί; Γιατί ζητάμε από τον Θεό να στεφανώσει τις προσπάθειες μας με επιτυχία ενώ στην πραγματικότητα, η μόνη προσπάθεια που έχουμε καταβάλει είναι η ευχή...

Tip of the Day: Έχουμε αναλύσει και σε προηγούμενους "καφέδες" μας πως το να καταγράφεις τους στόχους που θέλεις να πετύχεις είναι σημαντικό. Όμως δεν πρέπει να μένεις εκεί! Πρέπει να τους κυνηγάς και να προσπαθείς πραγματικά ώστε να φτάνεις ολοένα και πιο κοντά. Για να πετύχεις θέλει τόλμη και αφοσίωση, μην περιμένεις το σύμπαν να διαβάσει το μυαλό σου και ένας υπεύθυνος προσλήψεων να σου προσφέρει τη δουλειά των ονείρων σου! Ποτέ δεν έχει να κάνει μόνο με το πόσο πολύ θέλεις κάτι αλλά έχει να κάνει με το πόσο σκληρά είσαι διατεθειμένος να δουλέψεις ώστε να κάνεις το κάτι παραπάνω. Θέστε ρεαλιστικούς στόχους και φροντίστε να δημιουργήσετε ένα σύστημα που διασφαλίζει ότι θα τους πετύχετε. Και ξέρω ότι αυτό μπορεί να ακούγεται αντιφατικό, αλλά να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας και να μην συμπεριφέρεσαι σαν το σύμπαν να είναι εναντίον σου, όταν αυτό που πραγματικά συμβαίνει είναι ότι απλά εσύ δεν στρώθηκες στη δουλειά.

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Εκτογένεση: Το μέλλον της... γέννησης;

Έχετε ακούσει ποτέ τη λέξη «εκτογένεση»; Έχετε σκεφτεί ότι τα παιδιά θα μπορούσαν να έρχονται στον κόσμο... αλλιώς;



Μπορεί το έμβryo να αναπτυχθεί μέσα σε μία μήτρα αλλά όχι μέσα σε ένα σώμα; Η εκτογένεση είναι η διαδικασία κατά την οποία το έμβryo αναπτύσσεται έξω από το σώμα.

Βιοbag: Το πρώτο βήμα προς την εκτογένεση

Ερευνητές του Παιδιατρικού Νοσοκομείου της Φιλαδέλφειας στις ΗΠΑ, το 2017 ανακοίνωσαν την ανάπτυξη μιας τεχνητής μήτρας. Το "bio-bag" αναπτύχθηκε με σκοπό να βελτιώσει τα ποσοστά επιβίωσης των πρόωρων μωρών. Η τεχνητή μήτρα έχει δοκιμαστεί έως τώρα μόνο σε έμβρυα από αμνούς.





Μάλιστα οι αμνί μπορεί να αναπτυχθούν με επιτυχία στο biobag, με το γηραιότερο αρνί να έχει φτάσει σε ηλικία άνω του ενός έτους.

Τα οφέλη

Τα οφέλη της εκτογένεσης είναι πολλά και σημαντικά. Οι τεχνητές μήτρες θα μπορούσαν να σώσουν τις ζωές των μωρών που γεννιούνται πρόωρα. Επίσης, θα βοηθούσαν αποτελεσματικά τα ζευγάρια που δεν μπορούν να τεκνοποιήσουν με τον συμβατικό τρόπο και θα έδιναν στους ομοφυλόφιλους νέες επιλογές γονιμότητας. Επιπλέον, άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας θα μπορούσαν να γίνουν γονείς. Οι τεχνητές μήτρες θα μπορούσαν να προσφέρουν ένα υγιέστερο περιβάλλον για το έμβρυο, εξαλείφοντας κάποιους κινδύνους που περνούν μέσω του πλακούντα από τη μητέρα.

Οι προβληματισμοί

Ποιος θα χρηματοδοτήσει την τεχνολογία της εκτογένεσης και ποιο θα είναι το... ίδιον όφελος;



Ενδέχεται στην πορεία του χρόνου, αν η τεχνολογία «επιβάλλει» την εκτογένεση, ο φυσιολογικός τοκετός να συνδεθεί με τη φτώχεια αλλά ακόμα και με μια συγκεκριμένη τάξη ή φυλή... Μπορεί επομένως να οδηγηθούμε σε ταξικούς διαχωρισμούς, αν λάβουμε υπόψη μας ότι το κόστος της εκτογένεσης θα είναι για πολλούς αποθαρρυντικός παράγοντας. Θα προκύψουν αναπόφευκτα ζητήματα ηθικής αλλά θα είναι αναγκαία και η νομική θωράκιση.

Το όραμα του Μπουλέτι...

Ο Κάρλο Μπουλέτι είναι αναπληρωτής καθηγητής στο Τμήμα Μαιευτικής, Γυναικολογίας και Αναπαραγωγικής Επιστήμης του Πανεπιστημίου Γέιλ. Οραματίζεται έναν κόσμο όπου η εκτογένεση θα είναι συνηθισμένη και φυσικά θα είναι πιο εύκολο για ομόφυλα ζευγάρια να αποκτήσουν βιολογικά παιδιά, όπως και για γυναίκες που αντιμετωπίζουν δυσκολίες. Θεωρεί πως η κοινωνία θα σημειώσει σημαντική πρόοδο με «μια καινούργια γονεϊκή ισορροπία όπου άνδρες και γυναίκες πλέον δεν θα έχουν πρωτεύοντες και δευτερεύοντες ρόλους».



Γιώργος Τσόλκας,
Chef @Okio Restaurant

Φτιάχνουμε linguine με κυδώνια

Ένα πιάτο που παντρεύει μοναδικά τα ζυμαρικά με τα θαλασσινά!

Υλικά:

1 πακέτο linguine
100 γρ. κυδώνια
1 τμχ σκόρδο
1 τμχ κρεμμύδι ξερό
1 τμχ φινόκιο
1 τμχ φρέσκο κρεμμύδι
Ζωμός από το άχνισμα
Κρασί λευκό 100 ml
Chives
Εύσμα και χυμό από 1 lime
Παρμεζάνα
Βούτυρο

Τρόπος παρασκευής

- Σωτάrouμε τα κυδώνια με κρεμμύδι και σκόρδο. Σβήnouμε με κρασί, προσθέτουμε το θυμάρι και βάζουμε καπάκι και αφήnouμε κλειστό μέχρι να ανοίξουν.
- Βράζουμε τα μακαρόνια ανάλατα 2 λεπτά λιγότερο από τον χρόνο που αναγράφεται στο πακέτο.
- Σε ένα τηγάνι σωτάrouμε το σκόρδο, το κρεμμύδι και το φινόκιο και σβήnouμε με τον ζωμό. Προσθέτουμε τα μακαρόνια και αφήnouμε να βράσουν με τη σάλτσα. Στο τέλος προσθέτουμε παρμεζάνα, βούτυρο, τα μυρωδικά, το lime και τα κυδώνια.



Επιλέγουμε Ευρωπαϊκό ρύζι για βιώσιμο περιβάλλον

Με σύνθημα “Enjoy it’s from Europe” το Consejo Regulador de la DOP Arroz de Valencia, εταίρος της Αγροτικής Εταιρικής Σύμπραξης Θεσσαλονίκης (ΕΑΣΘ), διοργάνωσε το Φεστιβάλ Ρυζιού TASTARRÓS στη Βαλένθια της Ισπανίας στις 2-3/4/2022 στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού Προγράμματος EU RICE «Ενέργειες Ενημέρωσης και Προώθησης με στόχο να εισηγηθεί η βιώσιμη πτυχή της παραγωγής ρυζιού στην Ελλάδα και την Ισπανία».



ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ ΣΤΗΡΙΖΕΙ
ΚΑΜΠΑΝΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΩΘΟΥΝ
ΓΕΩΡΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΥΨΗΛΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ



Στην κεντρική πλατεία του Δημαρχείου της Βαλένθια την Placa de l' Ajuntament στήθηκε ένα μοναδικό σκηνικό, όπου σε μια ελεγχόμενη διαδρομή παρουσιάζονταν όλες οι πληροφορίες για την βιωσιμότητα της καλλιέργειας του ρυζιού στην Ισπανία και την Ελλάδα, μαζί με τα χαρακτηριστικά πιάτα των δύο χωρών, την παέγια και τα γεμιστά. Οι παραδοσιακές ξύλινες βάρκες των ψαράδων, από την περιοχή της Αλμπουφέρα, όπου καλλιεργείται το ρύζι της Βαλένθια συμπλήρωναν το μοναδικό σκηνικό, ενώ ακριβώς δίπλα είχε στηθεί εξέδρα για την ζωντανή παρουσίαση πιάτων παέγια από διάσημους Ισπανούς σεφ.

Σε παρακείμενο χώρο είχαν στηθεί ειδικοί οικίσκοι για τα εστιατόρια, που συμμετείχαν στη διοργάνωση, οι σεφ των οποίων μαγείρευαν ο καθένας τη δική του εκδοχή του χαρακτηριστικού πιάτου της Ισπανίας, την παέγια, την οποία μπορούσαν να δοκιμάσουν οι επισκέπτες. Η προσέλευση του κόσμου ήταν μεγάλη, καθώς το ρύζι και η παέγια είναι μέρος της κουλτούρας των Βαλενθιάνων.

Για τους “μικρούς” συμμετέχοντες στο φεστιβάλ, είχε επίσης απλωθεί στην πλατεία ακατέργαστο ρύζι, σε μια επιφάνεια

αρκετών τετραγωνικών, σημείο που αποτέλεσε πόλο έλξης των παιδιών, τα οποία επιδόθηκαν σε ατελείωτα παιχνίδια πάνω του.

Τη δεύτερη μέρα της διοργάνωσης έγινε και διαγωνισμός παέγιας ανάμεσα σε σεφ εστιατορίων της περιοχής, ενώ αισθητή έκανε την παρουσία του ο Ισπανός Chef Ambassador του προγράμματος, βραβευμένος με 3 αστέρια Michelin, Quique Dacosta.

Την Ελλάδα εκπροσώπησαν από την ΕΑΣΘ ο Πρόεδρος κ. Χρήστος Τσιχήτας, και ο Γενικός Διευθυντής κ. Κώστας Γιαννόπουλος, ενώ μέλη της ελληνικής αποστολής που παραβρέθηκαν στο φεστιβάλ και επισκέφθηκαν χώρους παραγωγής και επεξεργασίας ρυζιού ήταν ο γνωστός δημοσιογράφος γεύσης Βασίλης Δημαράς και η Λία Μπουντιούκου από το Chef Stories. Τον χώρο του Φεστιβάλ επισκέφθηκε και ο Επίτιμος Πρόξενος της Ελλάδας στη Βαλένθια κ. Θεόφιλος Μαργέλλος, ο οποίος είχε την ευκαιρία να γνωρίσει τα μέλη της ελληνικής αντιπροσωπείας, αλλά και να ενημερωθεί για το σημαντικό πρόγραμμα EU RICE.

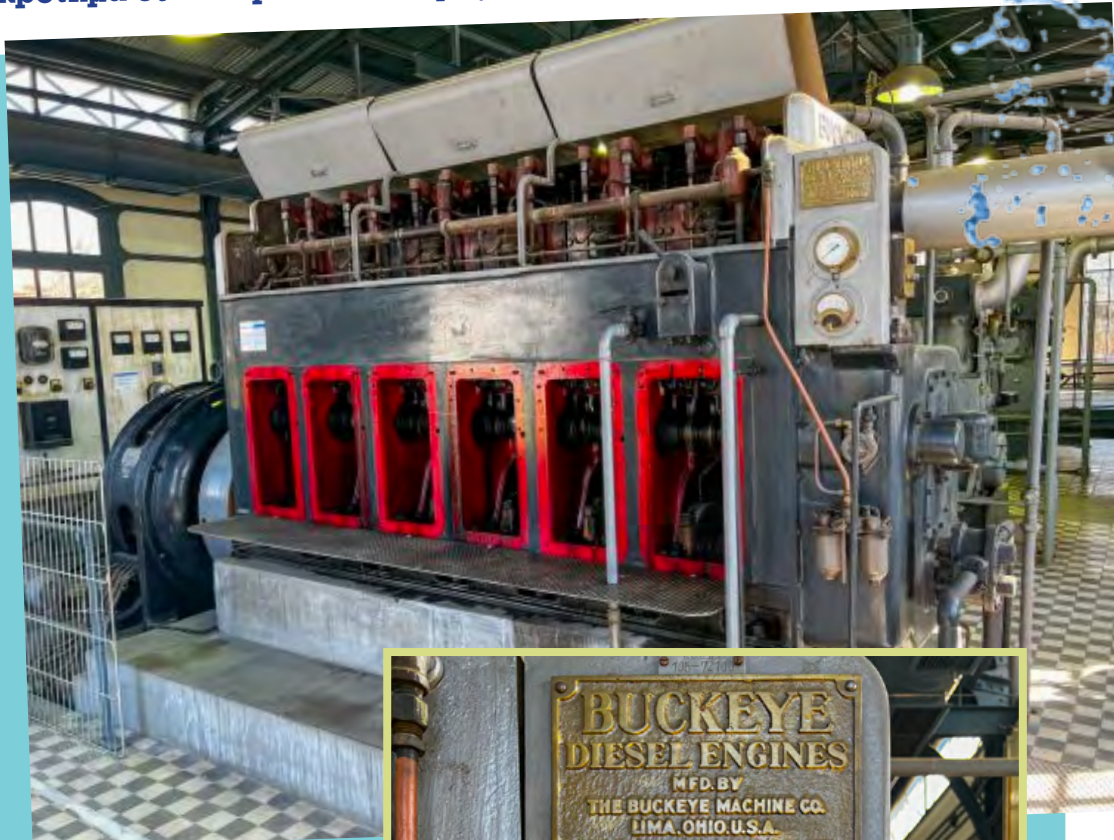
Την ευθύνη υλοποίησης του προγράμματος, έχει η εταιρεία NOVACERT ΕΠΕ.

Εξνάγηση στο Μουσείο Ύδρευσης Θεσσαλονίκης

Το Μουσείο Ύδρευσης αποτελεί το παλιό Κεντρικό Αντλιοστάσιο του άλλοτε Οργανισμού Ύδρευσης Θεσσαλονίκης (σήμερα ΕΥΑΘ α.ε.) και είναι ένα ιστορικό για την ύδρευση της πόλης κτηριακό συγκρότημα στην περιοχή των σφαγείων.

Βρίσκεται στη δυτική είσοδο της Θεσσαλονίκης, στην πίσω πλευρά του λιμανιού. Η περιοχή των σφαγείων είναι ουσιαστικά η πρώτη βιομηχανική ζώνη της Θεσσαλονίκης και εκεί είναι συγκεντρωμένα τα περισσότερα βιομηχανικά μνημεία της πόλης όπως το εργοστάσιο Φιξ, τα παλιά σφαγεία, το βυρσοδεψείο Νούσια, η ΒΙΛΚΑ και ο Μύλος.

Η κατασκευή του κεντρικού Αντλιοστασίου σφαγείων ξεκίνησε το 1888 και ολοκληρώθηκε δυο χρόνια αργότερα από βελγική εταιρεία για λογαριασμό της Οθωμανικής Εταιρείας Υδάτων. Πιο συγκεκριμένα, η εταιρεία αυτή ανέλαβε την κατασκευή, τη διαχείριση και την εκμετάλλευση των έργων ενός σύγχρονου για την εποχή συστήματος ύδρευσης της πόλης. Για 90 περίπου χρόνια ήταν η καρδιά της ύδρευσης της Θεσσαλονίκης, απασχολούσε πλήθος εργαζομένων και υπήρχε μέριμνα ώστε ο τεχνολογικός εξοπλισμός που χρησιμοποιούνταν να συμβαδίζει με την τεχνολογία της εποχής.



info

Το Ελληνικό Κέντρο Παρατήρησης επισκέφθηκε το μουσείο και ξεναγήθηκε από τις μουσειολόγους Σοφία Φλεβαράκη και Μένια Σιάκκα. Μπορείτε να δείτε το σχετικό βίντεο [εδώ](#).



The Ellinikon Experience Centre: Το πιο εντυπωσιακό, διεθνώς, κέντρο επισκεπτών μόλις άνοιξε στο Ελληνικό!



THE ELLINIKON
EXPERIENCE CENTRE

Η Lamda Development παρέδωσε στο κοινό ένα μοναδικό Κέντρο Επισκεπτών, το μεγαλύτερο στον κόσμο στο είδος του, το The Ellinikon Experience Centre. Μέσα από μοναδικά φυσικά και τεχνολογικά εκθέματα και ψηφιακές δράσεις, οι επισκέπτες του Κέντρου θα ανακαλύψουν σε βάθος το μεγάλο έργο της ανάπλασης του Ελληνικού και θα ταξιδέψουν σήμερα στο μέλλον, σε μια βιώσιμη, έξυπνη και καινοτόμο πόλη, μια πόλη που γίνεται πραγματικότητα μέρα με τη μέρα. Μέσα από πέντε θεματικές ζώνες με εντυπωσιακές εγκαταστάσεις και βιωματικές εμπειρίες, αποκαλύπτεται η πλούσια ιστορία του Ελληνικού και τα φιλόδοξα σχέδια της μεγαλύτερης αστικής ανάπλασης στην Ευρώπη. Παράλληλα, το κοινό



θα περιηγηθεί με ένα διαδραστικό ποδήλατο στο Πάρκο του Ελληνικού, στο μεγαλύτερο παράκτιο πάρκο της Ευρώπης με έκταση που ξεπερνά τα 2 εκατομμύρια τ.μ. Ακόμη, θα ταξιδέψει με ένα διαδραστικό σκάφος στην αναβαθμισμένη ακτογραμμή και στη μαρίνα του The Ellinikon και θα ζήσει μία μοναδική εμπειρία που θα αγγίξει όλες τις αισθήσεις! Στη συνέχεια, θα ανακαλύψει πώς η τεχνολογία αλλάζει ριζικά τον τρόπο που ζούμε, εργαζόμαστε και «συνδεόμαστε», μέσα σε μια «έξυπνη», πράσινη πόλη, που θα αποτελέσει παγκόσμιο σημείο αναφοράς. Επιπλέον, θα περιηγηθεί σε μια από τις υπερσύγχρονες κατοικίες του The Ellinikon και θα γνωρίσει τι σημαίνει να ζεις σε ένα «έξυπνο» σπίτι του μέλλοντος που προσφέρει μια νέα διάσταση στο σύγχρονο τρόπο ζωής, με επίκεντρο τον άνθρωπο. Το Experience Centre, που στεγάζεται σε ένα από τρία υπόστεγα της Πολεμικής Αεροπορίας, τα οποία είναι χαρακτηρισμένα από το Υπουργείο Πολιτισμού ως νεότερα μνημεία της ελληνικής ιστορίας, υποδέχεται καθημερινά το κοινό, από τις 10:00 μέχρι και τις 21:00. Η είσοδος είναι δωρεάν, ενώ απαιτείται προκράτηση θέσης μέσω της ιστοσελίδας [εδώ](#).

Πυργί, ένα χωριό... κέντημα!

SAY *yes* & get
impressed



Το Πυργί είναι γνωστό και ως το «ζωγραφιστό» χωριό της Χίου και έχει ανακηρυχθεί ως διατηρητέο μνημείο. Συγκαταλέγεται μεταξύ των διάσημων μαστιχοχωριών του νησιού. Πήρε το όνομά του από έναν μεγάλο πύργο γύρω από τον οποίο χτίστηκε το σημερινό χωριό το οποίο παλιότερα διακρινόταν από μικρούς και μεγάλους οικισμούς.

Το Πυργί είναι διάσημο για τα περίφημα «ξυστά», τα οποία δημιουργούν ιδιαίτερα γεωμετρικά σχήματα, σε άσπρο και μαύρο χρώμα. Πρόκειται για γραμμικά και άλλα σχέδια μιας ιδιαίτερης τεχνοτροπίας που τα συναντάμε σε πολλά σημεία του νησιού. Η εντυπωσιακή τεχνική περιλαμβάνει μαύρη άμμο που ασπρίζεται και στη συνέχεια ξύνεται.

Η Emirates ανάμεσα στις 100 εταιρείες με την καλύτερη φήμη στον κόσμο σύμφωνα με το δείκτη «2022 Global RepTrak® 100»



Η Emirates βρίσκεται ανάμεσα στις 100 εταιρείες με την καλύτερη φήμη στον κόσμο, σύμφωνα με την κατάταξη του «Global RepTrak® 100» για το 2022. Η βραβευμένη αεροπορική με έδρα το Ντουμπάι αποτελεί τη μόνη εταιρεία από τη Μέση Ανατολή και τη Βόρεια Αφρική που βρίσκεται στη συγκεκριμένη λίστα, λαμβάνοντας βαθμολογία 72,7 στη μέτρηση της εταιρικής φήμης. Η πλατφόρμα RepTrak, η μεγαλύτερη βάση δεδομένων μέτρησης εταιρικής φήμης στον κόσμο, συλλέγει δεδομένα για περισσότερα από 20 χρόνια και συγκρίνει εταιρείες που ανήκουν σε διαφορετικούς κλάδους σε παγκόσμιο επίπεδο. Μέσα από διαδικτυακές έρευνες, αναλύει ένα μεγάλο εύρος δεδομένων που αφορούν τόσο την αντίληψη όσο και τα

συναίσθημα του κοινού για την κάθε εταιρεία. Οι βαθμολογίες που λαμβάνουν οι εταιρείες αντιπροσωπεύουν αυτό που σκέφτονται και αισθάνονται τα ενδιαφερόμενα μέρη για την εμπορική τους επωνυμία. Η Emirates είναι αρκετά δημοφιλής για τα προϊόντα, τις υπηρεσίες και τις υψηλού επιπέδου ταξιδιωτικές εμπειρίες που προσφέρει, ανεξαρτήτως θέσης. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, η Emirates ήταν η πρώτη αεροπορική που ξεκίνησε μια σειρά πρωτοβουλιών ώστε να συμβάλει σημαντικά στην αποκατάσταση της εμπιστοσύνης των ταξιδιωτών, καθώς και στην ανάκαμψη της ταξιδιωτικής και τουριστικής βιομηχανίας, ενώ παράλληλα, έδειξε έμπρακτα τη στήριξή της στην παγκόσμια κοινωνία και την οικονομία, μεταφέροντας εμβόλια, φάρμακα και ζωτικής σημασίας προϊόντα.

Good News

DEMO ABEE - Δωρεά στο Ιπποκράτειο Αθηνών και στο νοσοκομείο Λειβαδιάς

Η DEMO πρόσφατα προχώρησε στην δωρεά τριών ηλεκτρικών νοσοκομειακών κρεβατιών στη μονάδα τεχνητού νεφρού του νοσοκομείου Λειβαδιάς ενώ στο Ιπποκράτειο Αθηνών και πιο συγκεκριμένα στην μονάδα μεσογειακής αναιμίας και Δρεπανοκυτταρικής νόσου, η εταιρεία δώρισε μία συσκευή ανίχνευσης απεικόνισης φλεβών κι έναν μονοκάναλο καρδιογράφο. Στο πλαίσιο της κοινωνικής της προσφοράς διαχρονικά η εταιρεία αναλαμβάνει πρωτοβουλίες που στηρίζουν τις ευπαθείς κοινωνικές ομάδες, προμηθεύοντας δωρεάν με φάρμακα, υλικά και μηχανήματα αποκεντρωμένα ιατρεία νησιών, Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις, κοινωνικά φαρμακεία, και πολλούς άλλους φορείς. Επιπλέον και καθ' όλη τη διάρκεια των τελευταίων δύο ετών η DEMO στήριξε τα ελληνικά νοσοκομεία με δωρεά 60 monitors μέτρησης ζωτικών λειτουργιών για τον εξοπλισμό των Μονάδων Εντατικής Θεραπείας, ήταν μία από τις εταιρείες που πρωτοστάτησε στη δωρεά κλινών MEΘ υψηλής τεχνολογίας προς τα νοσοκομεία, θερμικών καμερών αλλά και αναλωσίμων προκειμένου το δημόσιο σύστημα υγείας να ανταποκριθεί στις αυξημένες ανάγκες της πανδημίας.

Με αυτή την πρόσφατη δωρεά στα δύο νοσοκομεία η εταιρεία στηρίζει το έργο του ιατρικού και νοσηλευτικού προσωπικού στην αντιμετώπιση των χρόνιων νοσημάτων.



Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Επαγγελματικών Δεξιοτήτων

Ξεκίνησε η διαδικτυακή ψηφοφορία για τους υποψήφιους των βραβείων αριστείας στην ΕΕΚ που θα απονεμηθούν στις 18 Μαΐου. Η Ελλάδα εκπροσωπείται με 4 υποψηφιότητες σε 3 κατηγορίες βραβείων.

Η Επιτροπή άνοιξε την πλατφόρμα διαδικτυακής ψηφοφορίας για τα [Βραβεία αριστείας στην επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση \(ΕΕΚ\)](#). Τα βραβεία αποτελούν μέρος της [ευρωπαϊκής εβδομάδας επαγγελματικών δεξιοτήτων](#), η οποία θα πραγματοποιηθεί 16-20 Μαΐου 2022 και τιμά οργανισμούς και ιδιώτες σε ολόκληρη την ΕΕ, οι οποίοι υποστηρίζουν νέους και ενήλικες στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους, στην εύρεση εργασίας και στην προώθηση της επαγγελματικής τους σταδιοδρομίας. Η συμμετοχή από οργανισμούς και ιδιώτες από την Ελλάδα ήταν ιδιαίτερα υψηλή με 4 υποψηφιότητες τελικά να διεκδικούν βραβείο στις 3 από τις 5 κατηγορίες της ψηφοφορίας. Στο επίκεντρο του φετινού, έκτου ετήσιου εορτασμού βρίσκεται η πράσινη μετάβαση. Τα ιδρύματα εκπαίδευσης και κατάρτισης παίζουν σημαντικό ρόλο στην προετοιμασία υποψήφιων εργαζομένων στους αναδυόμενους «πράσινους» τομείς και σε «πράσινες θέσεις εργασίας» σε όλους τους τομείς, όπου ενδέχεται να υπάρξει έλλειψη δεξιοτήτων. Γι' αυτό και η ΕΕΚ συμβάλει καθοριστικά στην εφαρμογή της [Ευρωπαϊκής Πράσινης Συμφωνίας](#), σύμφωνα με το [ευρωπαϊκό θεματολόγιο δεξιοτήτων](#) και τη [σύσταση του Συμβουλίου του 2020 για την ΕΕΚ](#).

Ο Nicolas Schmit, Επίτροπος για την απασχόληση και τα κοινωνικά δικαιώματα, δήλωσε: «Τα Βραβεία αριστείας στην επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση αναδεικνύουν αξιοσημείωτα παραδείγματα επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης από ολόκληρη την ΕΕ και πέραν αυτής. Οι εκπαιδευόμενοι, επενδύοντας στις απαιτούμενες για την πράσινη μετάβαση δεξιότητες, δημιουργούν ευκαιρίες για τους εαυτούς τους και βοηθούν στην οικοδόμηση μιας πιο βιώσιμης οικονομίας. Χαιρετίζω αυτές τις καινοτόμες πρακτικές και ευελπιστώ στην αθρόα συμμετοχή εμπνευσμένων υποψηφίων».

Μέχρι τις 15 Μαΐου, μπορούν να ψηφίζουν όλοι [μέσω αυτού του συνδέσμου](#) για τους υποψήφιους της



προτίμησής τους σε διάφορες κατηγορίες βραβείων, όπως για «Εταιρίες και εκπαιδευόμενους», για «Καινοτόμους της ΕΕΚ», για «Κατάρτιση στην εργασία» και για «Μαθητέες». Βραβεία θα απονεμηθούν, επίσης, σε έργα, τα οποία λαμβάνουν χρηματοδότηση της ΕΕ μέσω του [Ευρωπαϊκού Κοινωνικού Ταμείου](#) και του προγράμματος [Erasmus+](#). Τα συγκεκριμένα βραβεία θα επικεντρωθούν σε παραδείγματα κατάρτισης για μια δίκαιη πράσινη μετάβαση, καθώς και στη δημιουργία καινοτόμων κύκλων μαθημάτων για την πράσινη μετάβαση και για μαθησιακές ευκαιρίες για νέους προερχόμενους από μειονεκτικό περιβάλλον. Τέλος, υπάρχουν επίσης κατηγορίες βραβείων από τους οργανισμούς της ΕΕ, συγκεκριμένα από το [Ευρωπαϊκό Ίδρυμα Επαγγελματικής Εκπαίδευσης \(ETF\)](#) και το [Ευρωπαϊκό Κέντρο για την Ανάπτυξη της Επαγγελματικής Κατάρτισης \(CEDEFOP\)](#), καθώς και από άλλους εταίρους. Οι υποψήφιοι για αυτά τα βραβεία προέρχονται από την Ελλάδα, την Αλβανία, την Αυστρία, το Βέλγιο, τη Γαλλία, τη Γερμανία, τη Γεωργία, το Ηνωμένο Βασίλειο, την Ισπανία, την Ιταλία, τη Λετονία, τη Μάλτα, την Ολλανδία, την Ουγγαρία, την Πορτογαλία, τη Σουηδία, την Τουρκία και τη Φινλανδία. Οι νικητές θα ανακοινωθούν στην [Τελετή απονομής των βραβείων](#) στις 18 Μαΐου, η οποία θα μεταδοθεί ζωντανά από [εδώ](#).

info

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ψηφοφορία για τα Βραβεία αριστείας στην ΕΕΚ του 2022, επισκεφθείτε την [αρχική σελίδα της ευρωπαϊκής εβδομάδας επαγγελματικών δεξιοτήτων](#) στον ιστότοπο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

Bathscaping: Τι είναι & ποια τα οφέλη του

Άγχος, κόπωση, τρέξιμο, προβλήματα... Ξέχασέ τα για λίγο όλα. Κλείσε το κινητό σου και απομακρύνσου από τις οθόνες. Κάνε το μπάνιο σου... κήπο και χαλάρωσε! Αυτό είναι το bathscaping!



Είναι μια τάση που αγκαλιάζει τη φύση και την ανάγκη μας για απόδραση, ευεξία και χαλάρωση. Μισή ώρα αρκεί για να αποδράσετε χωρίς να περάσετε όμως την πόρτα του σπιτιού σας. Το bathscaping είναι εμπειρία και απόλαυση...

TIP

Μην ξεχάσετε να πάρετε μαζί σας το αγαπημένο σας βιβλίο για να ταξιδέψετε στις σελίδες του.

Φυτά, ροδοπέταλα, αιθέρια έλαια, ποτήρια με κρασί ή το αγαπημένο σας ρόφημα, αρωματικά κεριά θα μεταμορφώσουν το μπάνιο στην προσωπική σας οάση. Το μυαλό σας θα αδειάσει, η σκέψη σας θα καθαρίσει και η ντοπαμίνη θα φτάσει στα ύψη! Μέσω της αυτοφροντίδας θα νιώσετε πιο καλά με τον εαυτό σας και θα αναζωογονηθείτε.

Τα social media έχουν ήδη απογειώσει τη συγκεκριμένη τάση και το μπάνιο - κήπος ευεξίας έχει γίνει πρωταγωνιστής!



info

Η σανσιβιέρια, το κλωρόφυτο, η φτέρη, ο πόθος, το σπαθίφυλλο και τα αερόφυτα είναι ιδανικές επιλογές για το μπάνιο.



Το μυστικό μας όπλο για το καλοκαίρι είναι η σειρά bioten slimming!

Το bioten, με την ολοκληρωμένη σειρά αδυνατιστικών προϊόντων bioten slimming, μας καλεί να γεμίσουμε το νεσεσέρ μας με τα κατάλληλα προϊόντα ομορφιάς. Σύμμαχος για μια πιο σφριγηλή και νεανική επιδερμίδα είναι η σειρά bioten Cellufight κατά της κυτταρίτιδας, που περιλαμβάνει το αποσυμφορητικό Gel, το Cryo Gel και την Κρέμα Μασάζ. Η σειρά Cellufight περιέχει ενεργά συστατικά φυσικής προέλευσης που εξασφαλίζουν τριπλή δράση ενάντια στην κυτταρίτιδα και καταπολεμούν την όψη “φλοιού πορτοκαλιού”. Τα αδυνατιστικά bioten Cellufight αποτελούν έναν ισχυρό συνδυασμό φυσικών εκχυλισμάτων και ενεργών συστατικών και βοηθούν στη μείωση της κυτταρίτιδας και της περιφέρειας των μηρών και των γοφών. Η σειρά bioten Bodyshape διαθέτει προϊόντα αδυνατίσματος, σύσφιξης και καταπολέμησης της όψης & “φλοιού πορτοκαλιού”, έχοντας έναν αποτελεσματικό συνδυασμό φυσικών συστατικών προερχόμενων από ήπιες και φιλικές, προς το περιβάλλον, μεθόδους παραγωγής που προστατεύουν τα ενεργά τους συστατικά. Το Slim No Gym Gel, θα γίνει ο σύμμαχός μας για την αναδιαμόρφωση και την απόλυτη τόνωση της σιλουέτας που πάντα επιθυμούμε, ενώ σε συνδυασμό με το Bioactive Caffeine Anticellulite Gel, το καινοτόμο συστατικό Coffee XL Slim Complex με βιοενεργή καφεΐνη και 100% φυσικό εκχύλισμα καφέ, θα επιτύχουμε θεαματικά αποτελέσματα κατά της κυτταρίτιδας και του τοπικού πάχους. Ανακαλύψτε όλη τη σειρά σε προσφορές 1+1 δώρο!

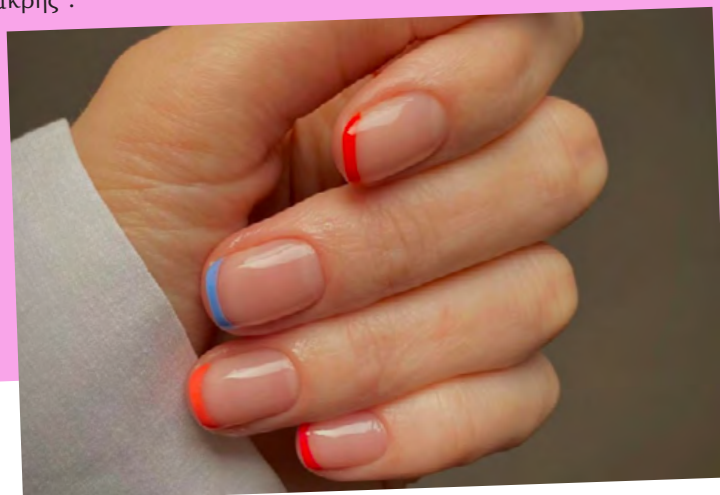


#trends

Skinny French Mani: Η ανοιξιτιάτικη εκδοχή του γαλλικού μανικικιούρ



Το skinny γαλλικό μανικιούρ έκανε “ταπεινά” την εμφάνισή του αλλά κερδίζει έδαφος, καθώς είναι πολύ κομψό και δίνει μια χαρούμενη νότα στην εμφάνισή μας. Το Skinny French Mani διαθέτει φυσική βάση και διακριτική, λεπτή γραμμή στη βάση. Η διάσημη nail expert Harriet Westmoreland επισημαίνει ότι “το skinny french mani είναι μια μοντέρνα αντίληψη του παραδοσιακού γαλλικού στιλ. Η κύρια διαφορά, φυσικά, είναι το πάχος της άκρης”.





Ο ράφτης Ποντικός

Όλοι στο ποντικοχωριό περιμένουν με αγωνία τη νέα κολεξιόν του αγαπημένου τους ράφτη ποντικού κι ανυπομονούν το καινούριο τους κουστούμι να διαλέξουν. Μα ο ράφτης ποντικός δεν είναι καθόλου βιαστικός... Αναζητά την έμπνευση που θα τον βοηθήσει ρούχα υψηλής αισθητικής να δημιουργήσει, πρωτότυπα, ξεχωριστά. Υφάσματα με υπέροχα χρώματα και σχέδια αναζητά... Θα τα καταφέρει να κάνει τη γιορτινή του συλλογή μοναδική, όπως θέλει και επιθυμεί; Θα μπορέσει να ευχαριστήσει και να ενθουσιάσει τους πελάτες ποντικούς, κύριους μεγάλους και μικρούς; Ποιο είναι της τέχνης του το μυστικό;

Ελάτε να ανακαλύψετε στις σελίδες του βιβλίου την περιπέτεια του ράφτη ποντικού, που με τόλμη, φαντασία, υπομονή και πρωτοτυπία κέρδισε το χειροκρότημα όλων των ποντικών κι ίσως κερδίσει και το δικό σας.

Για το βιβλίο υπάρχει διαθέσιμο πλούσιο [εκπαιδευτικό υλικό](#). Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Παίζουμε Μπακότερμα



Το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ), για δεύτερη συνεχή χρονιά, διοργανώνει, σε συνεργασία με την ΑΜΚΕ “Αναγέννηση & Πρόοδος”, το τουρνουά ποδοσφαίρου για παιδιά 10 έως 15 ετών “Παίζουμε Μπακότερμα”. Το τουρνουά πραγματοποιείται με την υποστήριξη του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ). Από τις 09/05 έως και τις 09/06 το Εξέφωνο του Πάρκου Σταύρος Νιάρχος μεταμορφώνεται σε ένα μεγάλο γήπεδο. Οι μικροί ποδοσφαιρόφιλοι θα έχουν την ευκαιρία να δημιουργήσουν τις ομάδες τους σε δύο ηλικιακές κατηγορίες (10 έως 12 και 13 έως 15 ετών) και να παίξουν μπακότερμα διασκεδάζοντας και, παράλληλα, καλλιεργώντας αξίες όπως η συνεργασία, το αθλητικό πνεύμα και ο σεβασμός. Το μπακότερμα αποτελεί ένα ανεπίσημο είδος ποδοσφαιρικού αγώνα, στον οποίο δεν υπάρχει κανονικός τερματοφύλακας. Τα καθήκοντά του αναλαμβάνει περιστασιακά ένας προκαθορισμένος παίκτης, όποτε βρίσκεται μέσα στη μεγάλη περιοχή. Έτσι, “μπακό” ονομάζεται εκείνος ο παίκτης που θα κάτσει στο τέρμα στην τρέχουσα φάση του παιχνιδιού. Λέξεις όπως “μύτο”, “γιόμα”, “κουντεπιέ”, “ψαράκι”, “τακουνάκι” και “τσαρούχι” στο παρελθόν ακούγονταν σε κάθε ματς, σε πλατείες, γειτονιές και αλάνες. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το τουρνουά (ημερομηνίες διεξαγωγής, κανονισμούς, κλπ.) αλλά και για να δηλώσετε συμμετοχή της ομάδας σας έως τις 04/05 επισκεφτείτε τον ιστότοπο του [ΚΠΙΣΝ](#).

Ταξιδεύουμε ξανά στη Βόρεια Εύβοια

Ο Αυθεντικός Μαραθώνιος Κολύμβησης επιστρέφει, για 3 η συνεχή χρονιά, στις 1-3 Ιουλίου 2022, στο Αρτεμίσιο. Ερασιτέχνες και επαγγελματίες κολυμβητές από την Ελλάδα και το εξωτερικό θα έχουν την ευκαιρία να απολαύσουν, με απόλυτη ασφάλεια, το ιστορικό αθλητικό γεγονός, στο Πευκί Ευβοίας του Δήμου Ιστιαίας – Αιδηψού.

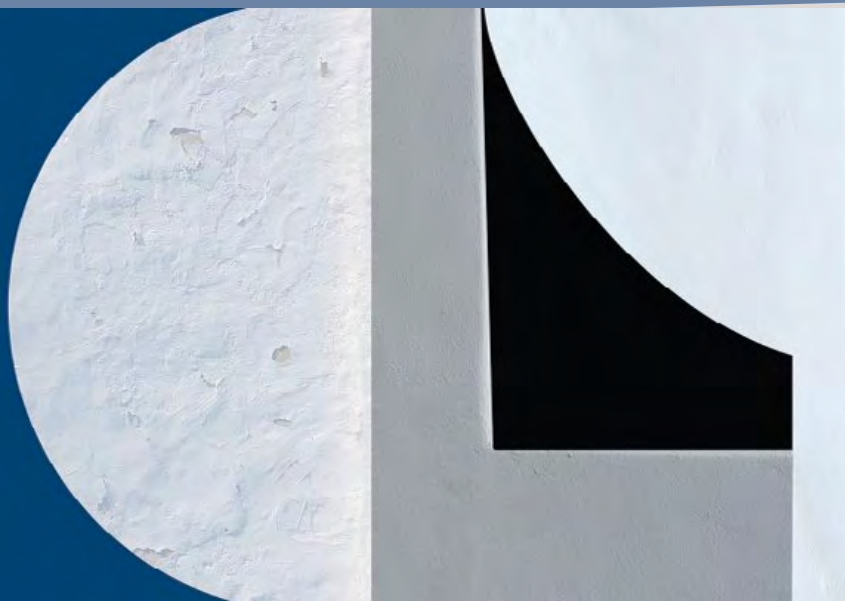
Λάβετε μέρος στην αυθεντική διαδρομή

Μετά και την περσινή συμμετοχή, ύστερα από 2.500 χρόνια, ονομάτων παγκόσμιας κλάσης, η αυθεντική διαδρομή των 14,5χλμ. «Σκυλλίας & Ύδνα» αναβιώνει εκ νέου παρέχοντας τη δυνατότητα για πρώτη φορά σε κολυμβητές από όλο τον κόσμο να κολυμπήσουν πάνω από τα ναυάγια της ναυμαχίας του Αρτεμισίου του 480 π.Χ. Οι αθλητές θα ακολουθήσουν το παράδειγμα του Σκυλλία και της κόρης του Ύδνας, τους πρώτους δηλαδή κολυμβητές υπεραποστάσεων, σύμφωνα με τον Πατέρα της Ιστορίας Ηρόδοτο (8.8) και άλλους ιστορικούς, που βοήθησαν τις ελληνικές δυνάμεις στην ιστορική ναυμαχία του Αρτεμισίου εναντίον του περσικού στόλου. Οι κολυμβητές θα καλύψουν 80 στάδια ή 14,5χλμ. Απολαύστε το [teaser video](#) του Αυθεντικού Μαραθωνίου Κολύμβησης. Οι συμμετέχοντες μπορούν να κάνουν άμεσα την εγγραφή τους και να λάβουν μέρος στις εντυπωσιακές διαδρομές των 14,5χλμ, 10χλμ, 5χλμ, 3χλμ, 1.5χλμ εκμεταλλευόμενοι τις early bird τιμές. Οι προσφορές ισχύουν μέχρι και τις 10/05/2022 και φτάνουν έως και το 25%. Οι εγγραφές στον παιδικό αγώνα 500μ είναι δωρεάν. Οι διαδρομές των 5χλμ, 3χλμ, 1.5χλμ και 500μ. έχουν ως σημείο εκκίνησης και τερματισμού την παραλία Πευκί. Κάντε τώρα την εγγραφή σας [εδώ](#).



Εναέρια λήψη από τα Λιχαδονήσια στη Βόρεια Εύβοια
(photo by Dimitris Andritsos Photography @ Αυθεντικός Μαραθώνιος Κολύμβησης)

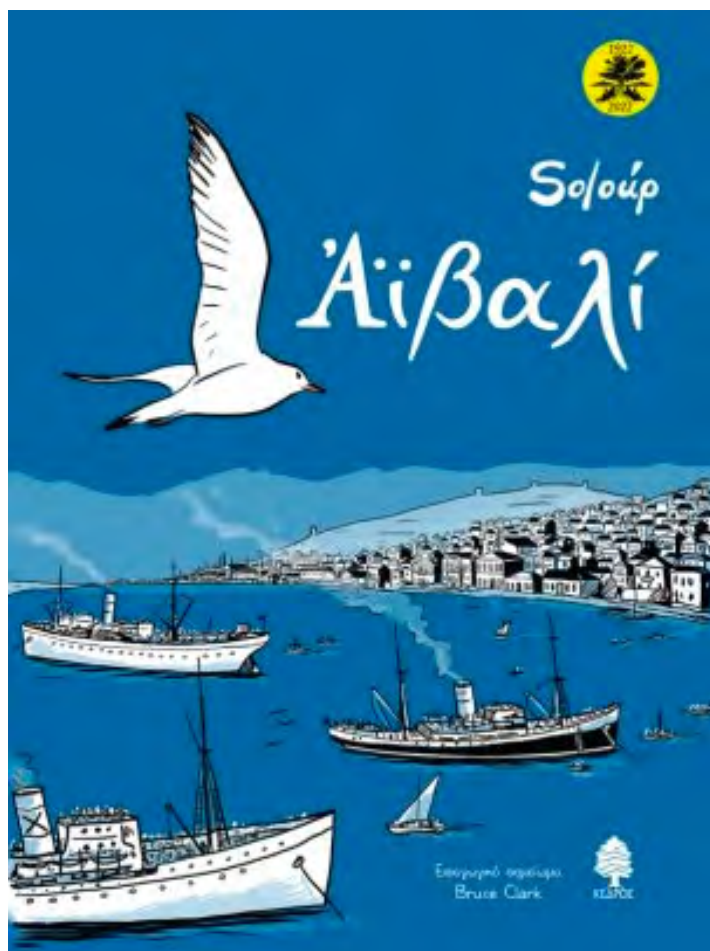
«Στοιχεία απογνωσίας» της Μαριάννας Λούρμπα



Ο Εικαστικός Κύκλος ΔΛ παρουσιάζει την ατομική έκθεση της Μαριάννας Λούρμπα με τίτλο «Στοιχεία απογνωσίας». Μέσα από το φωτογραφικό φακό της η Μαριάννα Λούρμπα αποτυπώνει φόρμες και χρώματα από τις περιηγήσεις της στις Κυκλάδες. Μέσα από αυτή την πρώτη ύλη συνθέτει στατικές αρχιτεκτονικές φόρμες και δημιουργεί αρχέγονα γλυπτά, ασύμμετρους αιγαιοπελαγίτικους χρωματικούς όγκους, φόρμες που αποπνέουν έναν ιδιότυπο ερωτισμό. Ο ιστορικός τέχνης και επιμελητής Χριστόφορος Μαρίνος σημειώνει:

Αποτελούμενα από λιτές γραμμές, τα έργα της Μαριάννας Λούρμπα εμπεριέχουν τον μινιμαλισμό των κυκλαδικών ειδωλίων και των αφαιρετικών -και βαθιά ερωτικών- ζωγραφικών συνθέσεων του Γιάννη Μόραλη, αλλά και τον επινοητικό τρόπο που χρησιμοποιεί τη φωτογραφία ο Μιχάλης Κατζουράκης. Κοιτώντας προσεκτικά τις συνθέσεις της εμφανίζονται ξαφνικά μπροστά σου τα σωματικά γνωρίσματα ενός κυκλαδικού ειδωλίου, τα πόδια, οι ώμοι και οι ιδιαίτερες καμπύλες του, μέσα στα οποία ανακαλύπτεις ταυτόχρονα τις

μορφές, τους ρυθμούς και τις φωτοσκιάσεις που συναντάμε και στην κυκλαδίτικη ανώνυμη αρχιτεκτονική. Έχοντας υπόψη τα λόγια του Οδυσσέα Ελύτη, ο οποίος αντιλαμβάνεται το τοπίο ως την «προβολή της ψυχής ενός λαού επάνω στην ύλη» και όχι ως «κάποιο απλώς σύνολο γης, φυτών και υδάτων», συμπεραίνουμε ότι οι μινιμαλιστικές συνθέσεις της Μαριάννας Λούρμπα, κατά βάθος, και με έναν παράξενο τρόπο, είναι βαθιά αναπαραστατικές.



Αϊβαλί

Ένα μονοήμερο ταξίδι από τη Μυτιλήνη στο Αϊβαλί. Κι εκεί, ανάμεσα στις δυο ακτές, μεσοπέλαγα, ένα ταξίδι στο χρόνο. Στη ματωμένη Ιστορία. Σε όσα χωρίζουν τους ανθρώπους του μικρού μπουγαζιού. Σε όσα ενώνουν τους λαούς όλης της γης. Μικρασιατική Καταστροφή. Ξεριζωμός. Χαμένες πατρίδες. Συνθήκη της Λοζάνης. Η πρώτη μεγάλη ανταλλαγή πληθυσμών στη σύγχρονη Ιστορία. Εκατομύρια τραγωδίες, αμέτρητες ιστορίες κυνηγημένων ψυχών. Τις περισσότερες δεν τις μάθαμε ποτέ. Άλλες πάλι, αυτές που οι πρόσφυγες αφηγήθηκαν στα παιδιά και στα εγγόνια τους, σιγά σιγά μπερδεύονται, βυθίζονται στη λήθη, χάνονται. Ελάχιστες από αυτές καταγράφηκαν στο χαρτί. Ελάχιστες σώθηκαν, για να ορθώσουν τη μνήμη απέναντι στα ανθρώπινα λάθη που, όταν ξεχνιούνται, επαναλαμβάνονται. Εκεί, στα υδάτινα σύνορα, στο στενό πέρασμα ανάμεσα στη Λέσβο και στα μικρασιατικά παράλια, ξετυλίγονται τέσσερις από αυτές τις ιστορίες. Τέσσερις Αϊβαλιώτες αφηγούνται. Τρεις Έλληνες κι ένας Τούρκος: Φώτης Κόντογλου, Ηλίας Βενέζης, Αγάπη Βενέζη-Μολυβιάτη, Αχμέτ Γιορουλμάζ. Και όταν τα πόδια ξαναπατούν στη γη, το σήμερα προσπαθεί να λογαριαστεί με το χθες. Το ταξίδι δεν έχει τελειώσει. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

Άγνωστη χώρα



Αρχές του 20ού αιώνα. Στα παραγμένα χρόνια που ακολουθούν, δύο γυναίκες άγνωστες μεταξύ τους βιώνουν παράλληλα, αλλά διαφορετικά, τις προσωπικές τους ιστορίες και τα παγκόσμια γεγονότα. Η Βασιλική, αρχοντοκόρη από τη Δυτική Μακεδονία, ζει μια παιδική ηλικία που σημαδεύεται από το θάνατο, τον πόλεμο και τις δύσκολες οικογενειακές σχέσεις. Στην εφηβεία πια, ασφυκτιώντας από τις κοινωνικές επιταγές, επαναστατεί και, με αφορμή έναν παράφορο έρωτα, κατορθώνει να κυνηγήσει το όνειρό της στην Αμερική. Η Ιλάρια, φτωχοκόριτσο από τη Σμύρνη, ακολουθεί την οικογένειά της στην Κωνσταντινούπολη και μετά στη Μυτιλήνη, σ' ένα μακρύ, πικρό ταξίδι, αναζητώντας αγάπη και σεβασμό. Στη Μυτιλήνη γίνεται τραγική μάρτυρας της Μικρασιατικής Καταστροφής. Το ίδιο ανήμπορη, όμως, παρακολουθεί και το γκρέμισμα των ονείρων της για μια ευτυχισμένη ζωή. Το γαϊτανάκι της μοίρας μπλέκεται, οι δύο γυναίκες γνωρίζονται και διαπιστώνουν ότι οι οικογένειές τους είναι άρρηκτα δεμένες μεταξύ τους, με δεσμούς που έχουν παρασύρει και τις ίδιες σ' ένα παιχνίδι αγάπης και θανάτου. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

JOURNALISM CAN NEVER BE SILENT.
IT IS THE VOICE OF SOCIETY AND
IT NEEDS TO BE FREE.

Σήμερα
γιορτάζουν!
Μαύρος, Μαύρα,
Ροδόπη, Ροδόπη



tip of the day

Freedom of the Press is not an end
in itself, but a means to an end of
achieving a society.

3 Μαΐου

- > Παγκόσμια Ημέρα Ελευθεροτυπίας
- > Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος
- > National Chocolate Custard Day
- > National Garden Meditation Day
- > National Lumpy Rug Day
- > National Montana Day
- > National Paranormal Day
- > National Raspberry Popover Day
- > National Textiles Day