

expert



It's your summertime! R U Ready?



#SUMMERTIME

14 ΙΟΥΛΙΟΥ 2022, ΤΕΥΧΟΣ #18

powered by

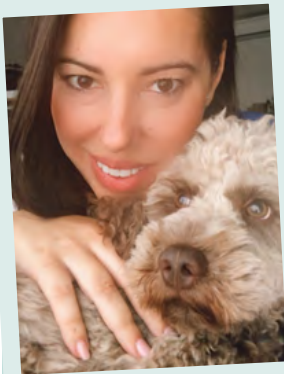
SAY *yes* to the **press**

SAY *yes* to the **press**



**Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΜΥΡΩΔΙΑΣ...
ΣΤΙΣ ΦΙΛΙΕΣ ΜΑΣ!**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα σας αγαπημένοι μου **SayYessers** και καλή εβδομάδα!!!

Ο εκφοβισμός είναι ένα σημαντικό πρόβλημα που επηρεάζει τόσο τα παιδιά όσο και τους ενήλικες.

Πολλοί από εμάς χρειάστηκε να αντιμετωπίσουμε τους νταήδες κάποια στιγμή στη ζωή, ως παιδιά αλλά ακόμα και στην ενήλικη ζωή.

Όμως, αν και ο εκφοβισμός είναι συνηθισμένος, κανείς δεν χρειάζεται να ανέχεται τη συμπεριφορά ενός εκφοβιστή. Το να αποφύγεις έναν νταή δεν είναι πάντα εύκολο, αλλά υπάρχουν σοφοί τρόποι να τον αντιμετωπίσεις.

Θυμήσου: ένας νταής είναι τόσο δυνατός όσο του/της επιτρέπεις να είναι.

Αντί λοιπόν να παραδοθείς στο παιχνίδι εξουσίας τους, σταμάτα να παίζεις το θύμα τους και κάθε απόπειρά τους θα πέφτει στο κενό και θα γίνεται απλά ντροπιαστική γι'αυτούς.

Όταν ένας νταής σε ενοχλεί, κάνε τον να χάσει τη δύναμή του όντας δυνατός, σταθερός και ευγενικός. Επειδή οι νταήδες θα προσπαθήσουν να σε κάνουν να νιώσεις μόνος και ανίσχυρος, να προσπαθείς να έχεις δίπλα σου πιστούς και υποστηρικτικούς ανθρώπους.

Αντί να αμφισβητήσεις έναν νταή και να του δώσεις την προσοχή και την αίσθηση δύναμης που αναζητά, δώσε του μια σθεναρή αλλά μη συναισθηματική απάντηση που θα τον κάνει να καταλάβει ότι δεν σκοπεύεις να γίνεις θύμα.

Η αντιληπτή δύναμη ενός νταή μπορεί επίσης να είναι η αδυναμία του/της. Εάν δεν λάβει την αντίδραση που αναζητά από σένα, θα χάσει το ενδιαφέρον του και δεν θα ασχοληθεί ξανά μαζί σου.

Tip of the Day: Διάβασε παρακάτω μερικά quotes που θα σου δίνουν δύναμη όταν νιώθεις έρμαιο στις ορέξεις του εκάστοτε νταή...

«Όταν κάποιος είναι σκληρός ή συμπεριφέρεται σαν νταής, δεν σκύβεις στο επίπεδό του. Η ουσία είναι όταν αυτοί είναι χαμηλά, εσύ να πηγαίνεις ψηλά». – Μισέλ Ομπάμα

«Ο εκφοβισμός είναι φρικτό πράγμα. Κολλάει μαζί σου για πάντα. Σε δηλητηριάζει. Αλλά μόνο αν το επιτρέψεις». – Heather Brewer

«Ποτέ δεν πρέπει να κοροϊδεύεις κάτι που ένα άτομο δεν μπορεί να αλλάξει στον εαυτό του». – Φιλ Λέστερ

«Οι πιο κακοί άνθρωποι είναι οι πιο αδύναμοι άνθρωποι, γιατί δεν έχουν καν τη δύναμη να πιστέψουν στην καλοσύνη. Μην αφήσεις αυτό να είναι η κατάρα της ζωής σου». – Σον Πάτρικ Μπρέναν

«Δεν είναι κάπως ανόητο να πιστεύεις ότι το να γκρεμίσεις κάποιον άλλο σε χτίζει;» – Σον Κόβι

Ο ρόλος της μυρωδιάς... στις φιλίες μας!

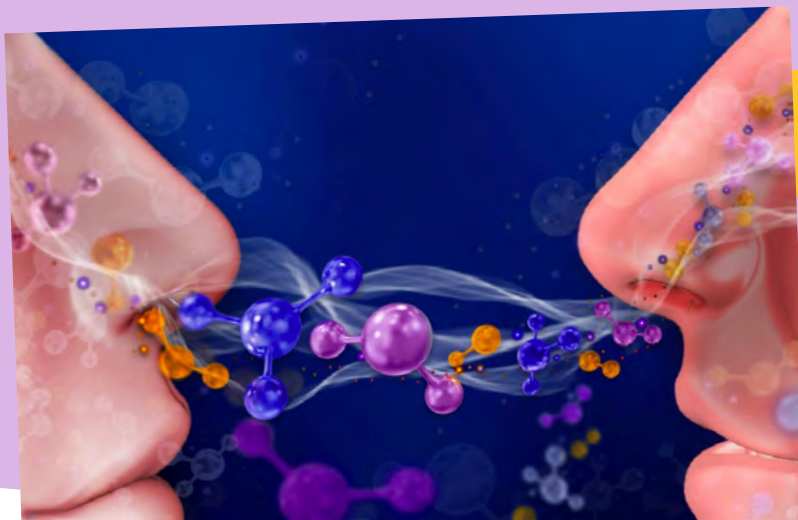
Πρόσφατη έρευνα, τα αποτελέσματα της οποίας δημοσιεύτηκαν στην επιστημονική επιθεώρηση [Science Advances](#), αποκαλύπτει ότι η μυρωδιά παίζει ρόλο και στις ανθρώπινες συναναστροφές!



Βλέπουμε τα σκυλάκια μας να μυρίζουν συνέχεια άλλα σκυλιά και να αναγνωρίζουν έτσι τους φίλους τους! Δεν ξέραμε όμως ότι η μυρωδιά είναι σημαντική και για τις ανθρώπινες φιλίες.

Οι επιστήμονες πραγματοποίησαν δύο είδη πειραμάτων. Στο πρώτο πείραμα, μελετήθηκαν άτομα που είχαν αναπτύξει φιλία με κάποιο άλλο άτομο σε σύντομο χρονικό διάστημα, χωρίς να γνωρίζονται καλά. Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν αρχικά μία συσκευή, γνωστή ως eNose, η οποία αναλύει τις μυρωδιές και καταγράφει τη χημική τους «σφραγίδα». Στη συνέχεια,

συνέκριναν αυτές τις μυρωδιές με βάση τη χημική τους σύσταση, για να αξιολογήσουν ποιες μοιάζουν μεταξύ τους περισσότερο. Στο τέλος ζήτησαν από εθελοντές να αξιολογήσουν τις μυρωδιές που συνέλεξαν. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι μυρωδιές των ατόμων που είχαν δημιουργήσει σχετικά γρήγορα μία φιλία έμοιαζαν σημαντικά περισσότερο σε σχέση με τις μυρωδιές που είχαν συλλεχθεί από τυχαία άτομα.



Πώς... μυρίζει η φιλία σας;

Στο δεύτερο σκέλος πειραμάτων, οι επιστήμονες επιχειρήσαν να αξιολογήσουν τη σύγκλιση των αρωμάτων ανεξάρτητα με το αν οι συμμετέχοντες



είχαν αναπτύξει προηγουμένως κάποιου είδους φιλία. Έτσι, επέλεξαν κάποιους εθελοντές, από τους οποίους συνέλεξαν τις οσμές, χρησιμοποιώντας τη συσκευή eNose. Στη συνέχεια οι επιστήμονες ζήτησαν από τους εθελοντές να συζητήσουν μεταξύ τους, και να αναφέρουν ποιους συμπάθησαν περισσότερο. Το πείραμα κατέδειξε ότι πράγματι, οι εθελοντές που ανέπτυξαν θετικά συναισθήματα ο ένας για τον άλλον είχαν παρόμοιες χημικές «σφραγίδες»! Είναι εντυπωσιακό ότι οι ερευνητές κατάφεραν να προβλέψουν τις «φιλίες» που τελικά αναπτύχθηκαν ανάμεσα στους εθελοντές με ποσοστό επιτυχίας 71%.

Είχαμε υποτιμήσει τον παράγοντα "μυρωδιά"

Όπως σημειώνουν οι επιστήμονες, τα εκπληκτικά αυτά αποτελέσματα δεν δείχνουν ότι η μυρωδιά καθορίζει τη φιλία μεταξύ των ανθρώπων, αλλά ότι αυτή αποτελεί έναν παράγοντα ο οποίος συμβάλλει σε αυτή την κατεύθυνση. «Δεν σημαίνει ότι συμπεριφερόμαστε όπως οι κατσίκες ή οι

νυφίτσες – οι άνθρωποι πιθανότατα βασίζονται σε άλλες, πολύ πιο κυρίαρχες ενδείξεις για τη λήψη κοινωνικών αποφάσεων» ανέφερε σε σχετικές δηλώσεις η ερευνήτρια και πρώτη συγγραφέας της δημοσίευσης Ίμπολ Ράβρεμπυ, συμπληρώνοντας ότι «ωστόσο, τα αποτελέσματα της μελέτης μας υποδηλώνουν ότι η μύτη μας παίζει μεγαλύτερο ρόλο απ' ό, τι πιστεύαμε προηγουμένως στην επιλογή των φίλων μας».

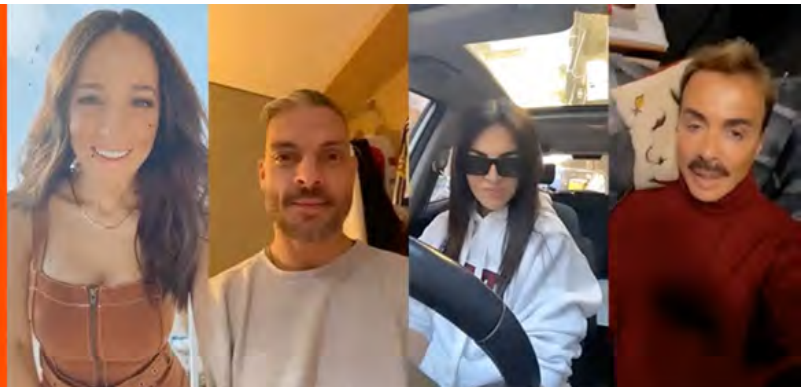


Starfan.gr: Πες μου τι μέρα γεννήθηκες, να σου πω τι σημαίνει

Για το πρωτότυπο project [Starfan.gr](#) σας έχω μιλήσει και πολλοί από σας το έχετε ήδη δοκιμάσει και έχετε στείλει χιλιάδες προσωποποιημένες ευχές στους αγαπημένους σας ανθρώπους από τον Star που θαυμάζουν, ταυτίζονται και ακολουθούν.

Προσωποποιημένες βίντεο ευχές από τους αγαπημένους σου star.

Βρες τον αγαπημένο σου star, ζήτησέ του αυτό που θες να πει και μοιράσου τη χαρά!



Η ημερομηνία γενεθλίων μας λοιπόν είναι μία πολύ ξεχωριστή στιγμή για μας αλλά και αυτούς που αγαπάμε και το [Starfan.gr](#) ξέρει πόσο σημαντικό είναι αυτό, γ' αυτό έψαξε και βρήκε τι σημαίνει η κάθε μέρα της εβδομάδας που γεννηθήκαμε και πως μπορεί να επηρεάσει την προσωπικότητά μας.

Οπότε πες μου τι μέρα γεννήθηκες, να σου πω τι σημαίνει:

Δευτέρα: Βάλε φαντασία

Με κυβερνήτη τη Σελήνη, όσοι έχουν γεννηθεί Δευτέρα συνήθως έχουν ταλέντο στον αυτοσχεδιασμό γιατί έχουν πολύ μεγάλα αποθέματα φαντασίας. Αν και η ευελιξία είναι από τα βασικά χαρακτηριστικά τους, δεν δυσκολεύονται να προσαρμοστούν όποτε χρειάζεται. Χάρη στην αυξημένη τους δημιουργικότητα, προτιμούν περισσότερο τα επαγγέλματα που απογειώνουν τις δυνατότητές τους.

Λογικό. Όσον αφορά τις σχέσεις, νοιάζονται πολύ για τους άλλους, αλλά προτιμούν να περιμένουν το «απόλυτο», από το να ζουν μια συμβατική καθημερινότητα. Σου θυμίζει κάποιον;

Τρίτη: Διάθεση για νίκη

Εάν έχεις γεννηθεί Τρίτη ξέρεις πως η ζωή σου είναι γεμάτη ενέργεια και ένταση. Όσοι έχουν γεννηθεί Τρίτη, με κυβερνήτη τον Άρη, είναι πολύ επίμονοι και ξεχωρίζουν για τη θέλησή τους να εξελισσονται.

Επιλέγουν συνήθως σταθερά επαγγέλματα για να μπορούν να έχουν τον πλήρη έλεγχο των αρμοδιοτήτων τους και προχωρούν μέχρι να νιώσουν πετυχημένοι. Γοητεύουν με το χιούμορ τους, ενώ διεκδικούν και ερωτεύονται με μαχητικό τρόπο. Ένα από τα πιο ωραία δώρα που μπορείς να τους κάνεις είναι τα ταξίδια. Επιβεβαιώνεις;



Τετάρτη: Ενέργεια για περιπέτειες

Με ιδιαίτερη προτίμηση στις νέες εμπειρίες και την περιπέτεια, όσοι έχουν γεννηθεί Τετάρτη δεν το βάζουν κάτω ποτέ. Είναι εύστροφοι, εντυπωσιάζουν με τις ιδέες τους και προτιμούν να δρουν με τη λογική, παρά με το συναίσθημα. Κυβερνήτης είναι ο Ερμής και για αυτό όσοι έχουν γεννηθεί Τετάρτη είναι ιδιαίτερα επικοινωνιακοί και κοινωνικοί. Έχουν μια έφεση στα μαθηματικά και τις θετικές επιστήμες και δεν αντέχουν καθόλου τη στασιμότητα. Τέλος, έχουν πολλές παρέες, νοιάζονται για τους φίλους τους και είναι αυτοί που δε θα ξεχάσουν ποτέ τα γενέθλιά σου. Γίνε σαν αυτούς που γεννήθηκαν Τετάρτη.

Πέμπτη: Εξουσία και χαρά

Κυβερνήτης της Πέμπτης είναι ο Δίας. Τι σημαίνει αυτό; Όσοι έχουν γεννηθεί την τέταρτη ημέρας της εβδομάδας είναι καλοπροαίρετοι, θέλουν να ταξιδεύουν συχνά και είναι οι άνθρωποι που στα γενέθλιά τους θέλουν να χορεύουν ως το πρωί! Απολαμβάνουν την εξουσία, επιλέγουν επαγγέλματα σχετικά με το εμπόριο, αγαπούν τη διάδραση με άλλους και είναι άνθρωποι εμπιστοσύνης. Στον τομέα της αγάπης, ενθουσιάζονται πολύ, αλλά βαριούνται και εύκολα. Χάρη στον κυβερνήτη Δία όμως δε φοβούνται να παίρνουν ρίσκα. Ποιος σου ήρθε στο μυαλό;

Παρασκευή: Αγάπη και αλήθεια

Αυτοπεποίθηση και γενναιοδωρία. Αυτά είναι τα πιο έντονα χαρακτηριστικά όσων έχουν γεννηθεί Παρασκευή. Κυβερνήτης της Παρασκευής είναι η Αφροδίτη και δεν είναι τυχαίο που η αγάπη είναι το πιο σημαντικό πράγμα στη ζωή τους. Ζουν με βάση την ωραία αισθητική και έχουν συνήθως καλλιτεχνική φύση, βρίσκοντας διέξοδο στο χορό ή τη μουσική. Υπάρχουν στιγμές που φαίνεται πως πετούν στα σύννεφα, αλλά πάντα υπάρχει κάτι

να τους προσγειώσει στην πραγματικότητα. Αν και παρεξηγούνται εύκολα, στη γοητεία τους δύσκολα μπορεί κάποιος να αντισταθεί. Μήπως είναι αυτή η μέρα σου;

Σάββατο: Οργάνωση και έμπνευση

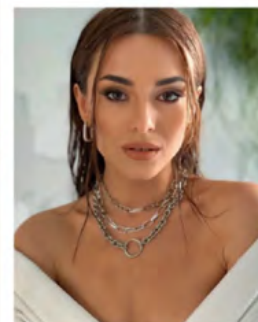
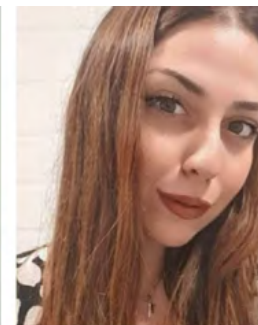
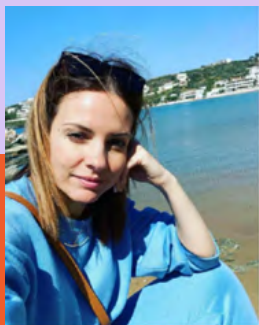
Τόσες ιστορίες γνωρίζουμε για τους Σαββατογεννημένους! Για να δούμε τι είναι πιο πιθανό. Με κυβερνήτη τον Κρόνο, δε θα μπορούσαν παρά να είναι από αυτούς τους ανθρώπους που δίνουν προτεραιότητα στα καθήκοντά τους. Ζουν με πάθος για οργάνωση και επιτυχία, βασιλεύουν στο comfort zone τους και εμπνέουν με τον τρόπο που αντιμετωπίζουν τα πράγματα. Τα πιο ωραία γενέθλια είναι αυτά που δεν τους ετοιμάζει κανείς πάρτυ έκπληξη! Στην αγάπη κερδίζουν πάντα όταν αποφασίσουν να αφεθούν.

Κυριακή: Ήρεμη δύναμη

Η ιδιαίτερη δυναμικότητά τους κάνει όσους έχουν γεννηθεί Κυριακή να ξεχωρίζουν. Με κυβερνήτη τον Ήλιο, ζουν σε γρήγορους ρυθμούς αλλά χωρίς ένταση και έτσι ξεπερνούν και τα εμπόδια. Είναι η «ήρεμη δύναμη» και διαπρέπουν σε ό,τι σχετίζεται με αριθμούς. Συμπεριφέρονται με καλοσύνη, συνήθως έχουν ανεβασμένη διάθεση και λένε πάντα την αλήθεια και μόνο την αλήθεια. Ευχόμαστε όλοι να έχουμε έναν τέτοιο άνθρωπο στη ζωή μας!

Έξτρα tip από αυτούς που ξέρουν για ευχές: την επόμενη φορά που θα θέλεις να μοιράσεις ευχές για γενέθλια, εντυπωσίασε τους αγαπημένους σου, λέγοντάς του ότι ξέρεις ίσως τι επηρέασε την προσωπικότητά τους.

starfan 





δίρφυς
Εμφιαλωμένο νερό

Η εταιρία εμφιάλωσης νερού Δίρφυς ΑΕ ανακατασκεύασε το εποχικό πυροσβεστικό κλιμάκιο στην Κάτω Στενή Ευβοίας

Η Δίρφυς πραγματοποίησε την πλήρη ανακατασκευή του εποχικού πυροσβεστικού κλιμακίου στο όρος Δίρφυς με στόχο την εξασφάλιση της δυνατότητας διαμονής ομάδας πυροσβεστών ενόψει καλοκαιριού, όπου ο κίνδυνος πυρκαγιάς είναι αυξημένος.

Η εν λόγω ενέργεια αποτελεί την ελάχιστη αναγνώριση της Εταιρίας στο σημαντικό έργο που επιτελεί το Πυροσβεστικό Σώμα. Ο Διοικητής των Πυροσβεστικών Υπηρεσιών νομού Ευβοίας, κ. Κουλκουβίνης Περικλής, δήλωσε: «Ευχαριστούμε θερμά τη Δίρφυς για την ουσιαστική συμβολή της στο έργο μας. Με την εν λόγω χορηγία η εταιρία αποδεικνύει έμπρακτα την ευαισθητοποίηση στη διαφύλαξη της ασφάλειας των κατοίκων της περιοχής και του φυσικού περιβάλλοντος». Οι πρόσφατες πυρκαγιές που υπέστη το νησί της Εύβοιας έχουν καταστήσει επιτακτική την ανάγκη της υποστήριξης της περιοχής. Η Δίρφυς με αίσθημα ευθύνης απέναντι στην τοπική κοινωνία και το περιβάλλον αποφάσισε να συμβάλει οικονομικά, με αυτή της την κίνηση, με στόχο τη βέλτιστη προετοιμασία των τοπικών αρχών κατά των ενδεχόμενων πυρκαγιών.



Με τα κόκκινα γιλέκα οι εργαζόμενοι της Interamerican έγιναν «Πωλητές για μια ώρα» του περιοδικού «Σχεδία»



Στον σταθμό του μετρό Φιξ βρέθηκαν εργαζόμενοι της Interamerican ως «Πωλητές για μια ώρα» του περιοδικού δρόμου «Σχεδία». Στην εθελοντική δράση που πραγματοποιήθηκε, για τέταρτη χρονιά από την Interamerican, την Τρίτη, 21 Ιουνίου, 6 διοικητικά στελέχη της εταιρείας φόρεσαν το κόκκινο γιλέκο του πωλητή, σε μια συμβολική, κοινή προσπάθεια αλληλεγγύης προς κάθε πωλητή της Σχεδίας.

Ο Νικόλας Αγγελόπουλος, εργαζόμενος της εταιρείας που συμμετείχε στη δράση, ανέφερε για την εμπειρία του: «Η εμπειρία του Πωλητή για μία ώρα είναι μοναδική. Με βοήθησε να συνειδητοποιήσω στην πράξη πως αισθάνονται οι συνάνθρωποι μας που βρίσκονται σε ευάλωτη κατάσταση και πως βιώνουν τις δυσκολίες στην καθημερινότητά τους μέσα από τη συγκεκριμένη εργασία. Σίγουρα, η ώρα αυτή με έκανε να συνειδητοποιήσω την αξία της αλληλεγγύης και της ανάγκης να είμαστε όλοι μαζί στις δυσκολίες συνανθρώπων μας».

Υπενθυμίζεται ότι η εταιρεία έχει επαναφέρει το προστατευόμενο πόστο διάθεσης του περιοδικού, μετά τη διακοπή που υπήρξε, λόγω πανδημίας. Ακόμα, η Interamerican είναι χορηγός της ποδοσφαιρικής ομάδας αστέγων, στο παγκόσμιο τουρνουά street soccer που πραγματοποιείται κάθε χρόνο, προσφέροντας ομαδική ασφαλιστική κάλυψη κατά τη συμμετοχή της στους αγώνες. Επιπλέον, παρέχει ασφάλεια υγείας στους εργαζομένους του «σχεδία home», ασφάλιση λειτουργικών στοιχείων του οργανισμού (κτίριο, αυτοκίνητο) και φροντίζει να είναι αρωγός, με κάθε τρόπο, στις πρωτοβουλίες του.

Εξπρές λικέρ βερίκοκο με κρασί



Σας αρέσουν τα βερίκοκα; Τα λικέρ; Η βότκα; Το κρασί; Είστε ανυπόμονοι; Αν σε όλα η απάντηση είναι ναι, πάμε να φτιάξουμε μαζί τη συνταγή που ακολουθεί!

Θα χρειαστούμε:

- 30 βερίκοκα
- 500 ml νερό
- 50 ml βότκα
- 1 κανέλα (στικ)
- 3 l λευκό κρασί
- 400 gr καστανή ζάχαρη

Πώς γίνεται:

- Πλένουμε τα βερίκοκα και αφαιρούμε τα κουκούτσια τους. Βάζουμε τα βερίκοκα σε μέτρια φωτιά και μετά τα σουρώνουμε καλά.
- Προσθέτουμε τη βότκα και την κανέλα και ανακατεύουμε. Βάζουμε το περιεχόμενο σε γυάλινο δοχείο, το κλείνουμε και αφήνουμε να ζυμωθεί για 6 μέρες σε σκιερό μέρος.
- Ζεσταίνουμε σε χαμηλή φωτιά το κρασί με τη ζάχαρη μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη. Πριν βράσει το σιρόπι, αποσύρουμε από τη φωτιά και όταν κρύνει το προσθέτουμε στο γυάλινο δοχείο.
- Ανακατεύουμε καλά, αφαιρούμε την κανέλα και μετά ρίχνουμε το ποτό μας σε μπουκάλια. Σερβίρουμε προσθέτοντας λίγα παγάκια προαιρετικά.

TIP

Μπορείτε να αντικαταστήσετε τη βότκα με λευκό κονιάκ.

Η ΠΡΟΤΑΣΗ ΜΑΣ!

Παίρνουμε ένα ποτήρι σαμπάνιας και βάζουμε λίγο λικέρ. Συμπληρώνουμε με αφρώδες κρασί με άρωμα βερίκοκου για πιο έντονη γεύση. Δοκιμάστε το!



Κοντοί vs Ψηλοί: Ποιοι κινδυνεύουν περισσότερο από σοβαρές ασθένειες



Πώς το ύψος επηρεάζει την υγεία μας;

Νέα επιστημονική μελέτη έρχεται να δώσει απαντήσεις σε όλα τα ερωτήματα που μας απασχολούν.

Σύμφωνα με την αμερικανική επιστημονική έρευνα οι ψηλοί άνθρωποι έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για περιφερική νευροπάθεια (βλάβη στα νεύρα κυρίως των άκρων), αρρυθμία καρδιάς (κολπική μαρμαρυγή) και λοιμώξεις ή έλκη του δέρματος και των οστών. Ωστόσο, έχουν μικρότερο κίνδυνο για καρδιοπάθεια, υπέρταση και υψηλή χοληστερίνη.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον δρ Σριντάραν Ραγκαβάν του Πανεπιστημίου του Κολοράντο και του Ιατρικού Κέντρου Βετεράνων των Βραχωδών Ορέων, οι οποίοι έκαναν μια σχετική δημοσίευση στο περιοδικό βιολογίας PLoS Genetics, ανέλυσαν στοιχεία για περισσότερους από 280.000 ανθρώπους, συσχετίζοντας το ύψος με πάνω από 1.000 παθήσεις και ανθρώπινα χαρακτηριστικά. Διαπίστωσαν ότι τα επίπεδα κινδύνου για 127 διαφορετικές παθήσεις μπορεί να συνδέονται με το ύψος. Προηγούμενες μελέτες έχουν συσχετίσει το μεγάλο ή μικρό ύψος με διάφορα προβλήματα υγείας και η νέα έρευνα μελετά σε περισσότερο βάθος από ποτέ το ζήτημα, με στόχο να απομονώσει άλλους παράγοντες που μπορεί να παίζουν ρόλο, όπως η

κοινωνικοοικονομική κατάσταση και η διατροφή.

Το ύψος εξαρτάται τόσο από γενετικούς όσο και από περιβαλλοντικούς παράγοντες, με χιλιάδες γονίδια να εμπλέκονται, καθώς επίσης μια πληθώρα παραγόντων (διατροφικών, κοινωνικών, οικονομικών, δημογραφικών κ.α.) που σχετίζονται με τις συνθήκες και τον τρόπο ζωής. Βέβαια, η σχέση ύψους-υγείας χρήζει οπωσδήποτε περαιτέρω μελέτης, σύμφωνα με τους ερευνητές.



Η Βίκος Α.Ε. στηρίζει το Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου



ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ


**ATHENS
EPIDAURUS
FESTIVAL**
**ο Βοΐκος
της ζωής μας!**

Η Βίκος Α.Ε. για τρίτη συνεχή χρονιά υποστηρίζει το Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου. Το ιστορικό Φεστιβάλ έχει φιλοξενήσει μερικά από τα σπουδαιότερα εγχώρια και παγκοσμίου φήμης ονόματα της μουσικής, του χορού και του θεάτρου και αποτελεί πόλο έλξης για εκατομμύρια θεατές και προσωπικότητες από την Ελλάδα και ολόκληρο τον κόσμο.

Η στήριξη στο Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου εντάσσεται στο πλαίσιο της διαρκούς στήριξης της εταιρείας στον πολιτισμό και τα πολιτιστικά δρώμενα, κάτι που αποτελεί για την εταιρεία Βίκος υψηλή προτεραιότητα.

Όπως σημειώνει η Καλλιτεχνική Διευθύντρια του Φεστιβάλ, Κατερίνα Ευαγγελάτου, «Το Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου αποτελεί μία μοναδική περίπτωση στην εγχώρια πολιτιστική ζωή. Η αποστολή μας είναι σύνθετη, καθώς αγκαλιάζουμε σχεδόν όλες τις μορφές Τέχνης με διπλή ιδιότητα, πομπού και δέκτη. Αποτελούμε μία εστία δημιουργίας για τους Έλληνες καλλιτέχνες και ταυτόχρονα έναν φιλόξενο τόπο υποδοχής διεθνών δημιουργών».

Η φετινή υποστήριξη του ιστορικού και παγκοσμίως καταξιωμένου Φεστιβάλ

εντάσσεται στο πλαίσιο της σειράς πρωτοβουλιών «Ο Β-οίκος της ζωής μας», η οποία αγκαλιάζει και προάγει την προστασία του περιβάλλοντος, τον εθελοντισμό και τον πολιτισμό, φιλοδοξώντας να αναδείξει τις οικουμενικές αυτές αξίες ως μια ολοκληρωμένη ενότητα σκέψης και δράσης στην εποχή που διαδέχεται την πανδημία.

Tech News

Facebook: Πόσα προφίλ θα μας επιτρέψει να έχουμε και γιατί

Το Facebook ανακοίνωσε ότι σύντομα θα επιτρέψει στους χρήστες να συνδέουν έως και πέντε διαφορετικά προφίλ στον λογαριασμό τους, μια δυνατότητα που επιτέλους αφήνει περιθώριο περισσότερης ανωνυμίας.

Η μεγάλη αλλαγή θα «βοηθήσει τον κόσμο να προσαρμόσει την εμπειρία του βάσει των ενδιαφερόντων και των σχέσεών του» αναφέρει η Meta Platforms, ιδιοκτήτρια της πλατφόρμας, σε ανακοίνωσή τους. Οι χρήστες θα μπορούν για παράδειγμα να ποστάρουν διαφορετικές αναρτήσεις στις οικογένειες, τους φίλους ή άλλες ομάδες επαφών.

Η νέα δυνατότητα προσφέρει στους χρήστες έναν επίσημο τρόπο να διατηρούν εν μέρει την ανωνυμία τους στο μεγαλύτερο κοινωνικό δίκτυο του κόσμου, το οποίο πλέον συμβαδίζει με τις επιλογές που προσφέρουν το TikTok, το Twitter, ακόμα και το Instagram της ίδιας της Meta.



Νέα Εποχή στο Santorini Experience

Ο Δήμος Θήρας διοργανώνει μετά από δύο χρόνια πανδημίας το Santorini Experience, από τις 23 έως τις 25 Σεπτεμβρίου 2022. Θέλοντας να αναδείξει την ιστορία και τον πολιτιστικό πλούτο των νησιών, εμπλουτίζει για πρώτη φορά το Santorini Experience, με έναν ημιμαραθώνιο, μια πολύ δημοφιλή διαδρομή τρεξίματος παγκοσμίως.

Η μαρμαρίνη Δαιδαλική Κόρη της Θήρας, ένα μοναδικό αρχαιολογικό εύρημα υπερφυσικού μεγέθους (ύψους 2,30 μέτρων και βάρους περίπου 750 κιλών), που χρονολογείται στα 640 π.Χ. (7ος αιώνας), η οποία βρέθηκε διατηρημένη σε εξαιρετική κατάσταση στη θέση Σελλάδα της Αρχαίας Θήρας, στις 24 Νοεμβρίου 2000, από τον αείμνηστο αρχαιολόγο Χαράλαμφο Σιγάλα, αναδεικνύει την τεράστια ιστορία της Σαντορίνης, τοποθετείται δε χρονικά και αισθητικά στην εποχή της γένεσης της μνημειώδους ελληνικής

γλυπτικής. Το εξαίρετο αυτό γλυπτό, που σύντομα θα εκτεθεί για πρώτη φορά στο παγκόσμιο κοινό, στον αίθριο χώρο του Αρχαιολογικού Μουσείου Θήρας, που ανασκευάζεται, δίνει το όνομά του στον πρώτο ημιμαραθώνιο τρεξίματος, που γίνεται για πρώτη φορά στο νησί. Ο Ημιμαραθώνιος «Δαιδαλική Κόρη της Θήρας» θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο, 24 Σεπτεμβρίου 2022 και θα περάσει από τις μαγευτικές περιοχές της Οίας, του Ημεροβιγλίου και των Φηρών. Στην ωραιότερη καλντέρα του κόσμου, που δημιουργήθηκε από τις διαδοχικές εκρήξεις του ηφαιστείου της Σαντορίνης, από τους προϊστορικούς χρόνους έως το 1950, οι συμμετέχοντες αθλητές θα έχουν την ευκαιρία να κολυπήσουν στη μοναδική κολυμβητική διαδρομή ανοιχτής θαλάσσης «L & E Nomikos», 1,5 μιλίου (2,4 χλμ) του Santorini Experience, που θα διεξαχθεί την Κυριακή 25 Σεπτεμβρίου 2022, από το ηφαιστείο έως το παλιό λιμάνι των Φηρών, με την επιβλητική όψη του νησιού μπροστά τους. Δείτε στο βίντεο στιγμιότυπα από την εκπληκτική κολυμβητική διαδρομή.



#SantoriniExperience

Κολύμβηση από το Ηφαιστείο προς τον Όρμο Φηρών στο Santorini Experience (photo by Elias Lefas @ Santorini Experience)



Ήξερες ότι...

Από πού πήρε το όνομά του ο Ατλαντικός ωκεανός;



Ο Ατλαντικός ωκεανός είναι ο δεύτερος μεγαλύτερος ωκεανός της γης, μετά τον Ειρηνικό και καλύπτει το ένα πέμπτο της επιφάνειάς της. Το όνομά του προέρχεται από τον Άτλαντα, ο οποίος σύμφωνα με τη μυθολογία έπεσε στον ωκεανό καθώς γλίστρησε από βουνό της Αφρικής. Υπάρχει άλλη μία θεωρία για το όνομα Ατλαντικός, η οποία τον συνδέει με το νησί της χαμένης Ατλαντίδας.

Ο νέος κύκλος «Snowfall» αποκλειστικά στο FOX!



FOX

Η επιτυχημένη δραματική σειρά «Snowfall» επιστρέφει με τον νέο κύκλο επεισοδίων στο FOX! Από τους δημιουργούς Eric Amadio, John Singleton και Dave Andron, η σειρά που αφηγείται την επιδημία του κρακ στην Αμερική κατά τη δεκαετία του 1980, επιστρέφει με τον 5ο κύκλο επεισοδίων τη Δευτέρα 18 Ιουλίου στις 22.40, αποκλειστικά στο FOX. Τα νέα επεισόδια θα προβάλλονται κάθε Δευτέρα 22.40. Το FOX είναι διαθέσιμο στην Ελλάδα μέσω Cosmote TV, Nova, Vodafone TV, Wind Vision.

Δείτε το trailer: <https://youtu.be/yZgn7YtE2yI>

Στα νέα επεισόδια «Snowfall» βρισκόμαστε στο καλοκαίρι του 1986. Ο Franklin (Damson Idris) και η οικογένειά του είναι πιο πλούσιοι απ' όσο ονειρεύονταν και πολύ κοντά στο να έχουν όλα αυτά που πάντα ήθελαν. Όμως, την ίδια στιγμή, όλα ανατρέπονται. Ο απρόσμενος θάνατος του αστέρα

του μπάσκετ Len Bias (Jamie Jones) καθιστά τους δρόμους στο Νότιο και Κεντρικό τμήμα του Λος Άντζελες πιο επικίνδυνους από ποτέ. Η μεγαλύτερη όμως απειλή που αντιμετωπίζει η οικογένεια είναι οι μεταξύ τους σχέσεις, καθώς προσπαθούν να μην αφήσουν την απληστία, τη μνησικακία και το «εγώ» τους να διαλύσουν όσα έχουν χτίσει.

Kids' Room

Οι ανανεωμένες αντηλιακές σειρές NIVEA SUN Kids και Babies & Kids προσφέρουν ολοκληρωμένη προστασία για ξέγνοιαστες οικογενειακές στιγμές κάτω από τον ήλιο!

Η NIVEA SUN επαναλανσάρει τις σειρές αντηλιακής φροντίδας υψηλής προστασίας και ενυδάτωσης: NIVEA SUN Kids και NIVEA SUN Babies & Kids με ανανεωμένες συνθέσεις, εικόνα και νέες συσκευασίες.

Η NIVEA αντιπροσωπεύει για πάνω από 100 χρόνια τη φροντίδα της επιδερμίδας και λαμβάνει σοβαρά υπόψη τις ανάγκες των μωρών, των παιδιών και των νέων γονιών. Οι ειδικοί της επιδερμίδας της NIVEA SUN αναπτύσσουν προϊόντα αντηλιακής φροντίδας προσαρμοσμένα στις ανάγκες της διαφορετικής βιολογίας της επιδερμίδας ανάλογα με την ηλικία και τον τρόπο ζωής. Παράλληλα, η NIVEA φροντίζει και το περιβάλλον αφού οι συνθέσεις

των παιδικών αντηλιακών NIVEA SUN Kids και NIVEA SUN Babies & Kids είναι σε μεγάλο ποσοστό βιοδιασπώμενες, σεβόμενες το θαλάσσιο οικοσύστημα, καθώς δεν περιέχουν τα UV φίλτρα Octinoxate, Oxybenzone, Octocrylene και είναι χωρίς Μικροπλαστικά.



Επίσκεψη - Ξενάγηση στον Πύργο Βασιλίσσης



Η ξενάγηση στον Πύργο Βασιλίσσης είναι μια μοναδική εμπειρία. Εκκινά με την υποδοχή στους στεγασμένους χώρους του κτήματος και συνεχίζεται με την επίσκεψη στον Πύργο (εσωτερικά και εξωτερικά). Η ξενάγηση στο δεύτερο όροφο του Πύργου γίνεται πάντα χωρίς παπούτσια για λόγους προστασίας του παρκέ-μαρκετερί.

Ο Πύργος Βασιλίσσης και το κτήμα είναι επισκέψιμα μόνο μέσα από προγραμματισμένες ξεναγήσεις. Η ξενάγηση περιλαμβάνει:

- Ξενάγηση στο Οινοποιείο – Εμφιαλωτήριο
- Επίσκεψη στον Βιολογικό Αμπελώνα του κτήματος
- Πέρασμα από τις καλλιέργειες των βιολογικών βοτάνων του κτήματος
- Περιήγηση στον Πύργο της Βασιλίσσης Αμαλίας και του Όθωνα (εξωτερικά και εσωτερικά), ο οποίος και αποτελεί εθνικό μνημείο της πρόσφατης ιστορίας της Ελλάδος
- Στάση τους στάβλους με τα άλογα
- Η βόλτα ολοκληρώνεται με γευστική δοκιμή των Βιολογικών Κρασιών του κτήματος με συνοδεία χορτόπιτας, τυριών κλπ.

Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας σε περίπτωση μεγάλης συμμετοχής.

Λόγω της μεγάλης ζήτησης οι ξεναγήσεις κλείνουν αρκετά νωρίς. Οι οργανωμένες ξεναγήσεις μπορούν να πραγματοποιηθούν οποιαδήποτε ημέρα της εβδομάδας κατόπιν συνεννόησης.

Για οποιαδήποτε πληροφορία σχετικά με την επίσκεψή στον Πύργο και το πρόγραμμα των ξεναγήσεων μπορείτε να επικοινωνήσετε με την κ. Ελένη Αθανασιάδη στο τηλέφωνο +30 210 2313 607 ή στο email: info@pyrgosvasilissis.gr

[Αναλυτικό πρόγραμμα ξεναγήσεων.](#)



Food for Thought

kids' edition

Μαθαίνουμε να είμαστε υπεύθυνοι

Η Τζουν αναλαμβάνει να κάνει μπάνιο το σκυλάκι της θείας Νταίζη, αλλά εκείνο το σκάει για να παίξει. Παρότι σύντομα το βρίσκουν, η ίδια θέλει να είναι συνεπής και να ολοκληρώσει αυτό που της ζητήθηκε να κάνει.

Μέσα από τη σειρά αυτή τα παιδιά μαθαίνουν πολύτιμες για την ανάπτυξή τους έννοιες, όπως ομαδικότητα, συνεργασία και φιλία, καθώς και τη διαχείριση των συναισθημάτων τους στο πλαίσιο αυτό. Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.





Εκδήλωση με θέμα «Συμμετοχή της Νεολαίας σε Δραστηριότητες Αστικής Κηπουρικής»

Οι αστικοί κήποι δεν αποτελούν μόνο έναν τρόπο ενθάρρυνσης της καλλιέργειας φρούτων και λαχανικών στις πόλεις, αλλά προσφέρουν επίσης στους νέους ευκαιρίες κοινωνικής ένταξης, ανάπτυξης προσωπικών δεξιοτήτων και υιοθέτησης ενός βιώσιμου τρόπου ζωής.

Το [ΚΜΟΠ - Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας](#) διοργανώνει ανοικτή ενημερωτική εκδήλωση με θέμα «Συμμετοχή της Νεολαίας σε Δραστηριότητες Αστικής Κηπουρικής», την Τρίτη 19 Ιουλίου και ώρα 14.00, στο Μουσείο Προσφύγων του Δήμου Νεάπολης - Συκεών (Έβρου 49, Συκιές, 566 25, Θεσσαλονίκη).

Η συζήτηση θα επικεντρωθεί στην προώθηση της ενεργού συμμετοχής και εκπαίδευσης των μελών των τοπικών κοινοτήτων – συμπεριλαμβανομένων των μη προνομιούχων νέων και εκείνων που διατρέχουν κίνδυνο κοινωνικού αποκλεισμού π.χ. μακροχρόνια ανέργων – μέσω της δημιουργίας και της συντήρησης αστικών κήπων.

Στην εκδήλωση θα παρουσιαστεί το ευρωπαϊκό πρόγραμμα [URBAN – Engaging Youth with Urban Gardening Activities](#), το οποίο υλοποιεί στην Ελλάδα το ΚΜΟΠ, καθώς και καλές πρακτικές δραστηριοτήτων Αστικής Κηπουρικής. Δείτε το πρόγραμμα της εκδήλωσης [ΕΔΩ](#).

Οι Placebo έρχονται στην Ελλάδα

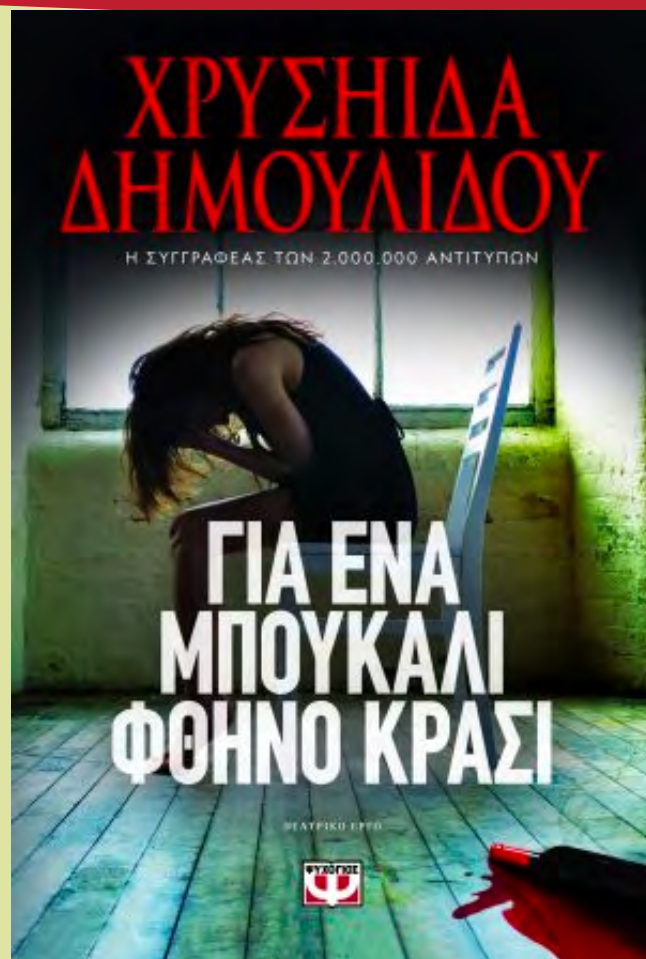


Μετά την πρώτη τους εμφάνιση στην Ελλάδα στο Rockwave Festival του 1999, οι Placebo έχουν μοιραστεί 11 (!) αξέχαστες εμφανίσεις με το ένθερμο ελληνικό κοινό επιστρέφοντας τη λατρεία που τους δείχνει σταθερά για παραπάνω από είκοσι χρόνια. Τώρα, το συγκρότημα επιστρέφει στην Ελλάδα για δύο πολύ ξεχωριστές Rockwave Nights στις 20 Ιουλίου στη Μονή Λαζαριστών στη Θεσσαλονίκη και στις 21 Ιουλίου στην Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων!

Οι συναυλίες των Placebo ξεχωρίζουν για τη ζωντάνια τους, είναι συναρπαστικές! Συνδυάζουν την εξαιρετική ροκ ατμόσφαιρα με το συναισθηματικό και δραματικό ύφος. Όλα τα συστατικά είναι εδώ: τα πανίσχυρα riffs, οι σαγηνευτικές μελωδίες και φυσικά, η εντυπωσιακή και τόσο αναγνωρίσιμη φωνή του Brian Molko. Η μουσική τους αγωνιώδης και μυστηριώδης, δυναμική, πέρα από τα συνηθισμένα όρια, σε γραπώνει. Η καθαρή και βαθιά συγκινητική φωνή του Molko προκαλεί ρίγη στους ακροατές, οι κιθάρες βρυχώνται σε κάθε ρεφρέν, σε ένα εμμονικό ουρλιαχτό που αντηχεί δυνατά «θέλω το φάρμακό μου/ δώσε μου το φάρμακό μου». I want my medicine/ Give me my medicine/ I want my medicine (το ρεφρέν του πρόσφατου Happy Birthday In The Sky).



Για ένα μπουκάλι φθινό κρασί



Εγώ, ο Ορφέας και οι Ορφικοί ύμνοι

Μια νέα, μοναδική, μετάφραση/απόδοση των Ορφικών Ύμνων, υπό τον γενικό τίτλο «Εγώ, ο Ορφέας και οι Ορφικοί Ύμνοι», κυκλοφόρησε σε έναν καλαίσθητο τόμο από τις Εκδόσεις Υδροπλάνο. Η μετάφραση/απόδοση του Ανδρέα Χ. Ζούλα είναι μοναδική γιατί ακολουθεί και τηρεί απολύτως τον κανόνα της ισοσυλλαβίας: Κάθε στίχος της μετάφρασης/απόδοσης έχει τόσες συλλαβές όσες και ο μεταφραζόμενος στίχος του Αρχαίου Κειμένου. Η Εισαγωγική Ευχή και οι ογδόντα οκτώ Ορφικοί Ύμνοι παρατίθενται σε αντικριστές σελίδες, αριστερά το Αρχαίο Κείμενο και δεξιά, η μετάφραση/απόδοση, ώστε ο αναγνώστης, όπως εξηγεί ο Ανδρέας Χ. Ζούλας, να έχει τη δυνατότητα να παρακολουθεί στίχο τον στίχο, χωρίς καν τη χρήση λεξικού, το αρχαίο κείμενο και να χαιρέται την ασύγκριτη ομορφιά του.

Το βιβλίο χωρίζεται σε τρία μέρη: Το πρώτο μέρος (μέχρι την 133η σελίδα είναι μια εκτενής αφήγηση που κάνει σε πρώτο πρόσωπο ο Ορφέας, αναφερόμενος στη ζωή, το έργο του και τη θαυμάσια εποχή του. Στο δεύτερο μέρος του βιβλίου (σελ. 134-322) παρατίθενται σε αντικριστές σελίδες οι Ορφικοί Ύμνοι, στο Αρχαίο Κείμενο και στην μετάφραση/απόδοση. Στο τρίτο μέρος του βιβλίου (σελ. 323 - 362) ο «Ορφέας» μας εξομολογείται σε τι συνίσταται το διπλό του απωθημένο. Το οποίο τελικά κρίνει ο αναγνώστης... Το τρίτο αυτό μέρος καθώς και το βιβλίο κλείνει με τον «τελικό ύμνο» του «Ορφέα», ο οποίος βρίσκεται μπροστά στο μέγα ζήτημα Ύπαρξη - Ανυπαρξία. Και το αντιμετωπίζει.

Η εκθαμβωτική Γκαμπριέλ Ντολιέ, με το επαγγελματικό όνομα Ζιζί, είναι η πιο ακριβοπληρωμένη πόρνη πολυτελείας στη γαλλική πρωτεύουσα. Πίνει μόνο ακριβές σαμπάνιες και έχει ένα τεράστιο πελατολόγιο ισχυρών και πλούσιων αντρών, κάποιιοι εκ των οποίων θέλουν να την παντρευτούν ή να την κάνουν αποκλειστική ερωμένη τους. Όμως εκείνη αρνείται πεισματικά. Το παρελθόν της είναι σκοτεινό, κανείς δε γνωρίζει τίποτε για εκείνη, αν και οι φήμες που κυκλοφορούν λένε ότι έχει ρίζες που φτάνουν μέχρι το παλάτι των Βερσαλλιών.

Όταν ο νεαρός Αντουάν Φαμπριέ, ένα φτωχό εργατόπαιδο, μπαίνει στο σπίτι της ως πελάτης, εκείνη τον ειρωνεύεται για το θράσος του να θέλει να περάσει έστω και ένα λεπτό μαζί της. Εκείνος επιμένει και η Ζιζί, εντυπωσιασμένη από τη φλόγα της νιότης του, δέχεται. Από εκείνη τη στιγμή, ένα πρωτόγνωρο πάθος θα σαρώσει σαν ανεμοστρόβιλος τη ζωή της. Σύντομα ο Αντουάν τής ζητά να ζήσουν μαζί, να ξεχάσει για πάντα τη Ζιζί και να γίνει η Γκαμπριέλ. Όμως μια ακριβή σαμπάνια δεν μπορεί να συγκριθεί με ένα μπουκάλι φθινό κρασί... Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

HUGS CAN DO GREAT AMOUNTS OF GOOD - ESPECIALLY FOR CHILDREN.

Princess Diana

Σήμερα
γιορτάζουν!
Αιμιλιανός, Αιμίλιος,
Αιμιλιανή, Αιμιλία



tip of the day

The most precious jewels you'll ever have around your neck are the arms of your children.



18 Ιουλίου

- > Διεθνής Ημέρα Νέλσον Μαντέλα
- > World Listening Day
- > Global Hug Your Kids Day
- > National Caviar Day
- > National Sour Candy Day