

Η Ολυμπιακή Ζυθοποιία ανοίγει τις πόρτες της στη Ριτσώνα, Ευβοίας.

**ΣΑΒΒΑΤΟ 10 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2022,
10:00-16:00**



Υποδεχόμαστε το κοινό στις εγκαταστάσεις μας, προσφέροντας μια ενδιαφέρουσα εμπειρία γύρω από τον κόσμο της μπίρας! Οι καταναλωτές θα έχουν τη δυνατότητα να δοκιμάσουν τα προϊόντα μας και να συμμετέχουν στις παρακάτω δραστηριότητες:

1) Ξενάγηση στις εγκαταστάσεις παραγωγής της μπίρας

(για ομάδες των 15 ατόμων, διάρκεια 30')

Ώρες ξεναγήσεων: 10.30 / 11.30 / 12.30 / 13.30 / 14.30 / 15.30

2) Σεμινάρια γευσιγνωσίας

(για ομάδες των 7 ατόμων, διάρκεια 45')

Ώρες σεμιναρίων: 10.30 / 12.00 / 13.30 / 15.00

Σας περιμένουμε!

Σημαντική επισήμανση:

Για τη συμμετοχή στις παραπάνω δραστηριότητες θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας, βάσει του ορίου ατόμων ανά ομάδα. Το κοινό μπορεί να καλέι για περισσότερες πληροφορίες και για κρατήσεις θέσεων, έως και τις 8 Σεπτεμβρίου, 10.00 - 16.00, στα παρακάτω στοιχεία: κα Ταξίδη, τηλ. 6972 319387 / κ. Μπουμπής, τηλ. 6936 750580.

Η είσοδος στο ζυθοποιείο και η συμμετοχή στις δράσεις είναι δωρεάν.

Η κατανάλωση μπίρας αφορά σε άτομα ηλικίας άνω των 18 ετών, ενώ πάντα καταναλώνουμε υπεύθυνα!

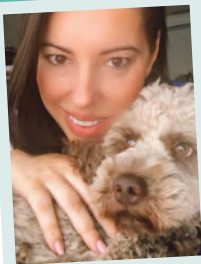


SAY *yes* to the press

ONLYFANS: ΤΟ ΜΕΓΑΛΟ ΜΠΑΜ ΤΗΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΙΚΗΣ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ



Good morning SayYessers!

Φτιάξε καφέ
να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα που κάνουμε κατά τη διάρκεια της ημέρας είναι η σκέψη. Σύμφωνα με μια μελέτη, σε μια μέρα έρχονται στο μυαλό μας περίπου 70 χιλιάδες σκέψεις. Και μάντεψε: η πλειοψηφία αυτών είναι αρνητικές.

Οι σκέψεις είναι δημιουργήματα του εγκεφάλου μας. Αν υποθέσουμε ότι ο εγκέφαλός μας είναι η γη, τότε οι σκέψεις μας είναι οι καλλιέργειες που έχουμε κάνει σε αυτή. Ιδιοκτήτης αυτής της γης: εμείς.

Αν κάνουμε θετικές σκέψεις η σοδειά μας θα είναι καλή και θα υπάρξει ευημερία ενώ αν καλλιεργούμε αρνητικές σκέψεις τότε θα θερίσουμε δυσάρεστα συναισθήματα, πικρία, πόνο, φθόνο, θυμό και μελαγχολία.

Ο Βούδας έλεγε ότι γίνεσαι αυτό που σκέφτεσαι. Με λίγα λόγια, ό,τι βιώνεις στο τώρα οφείλεται στις “καλλιέργειες” του παρελθόντος και αντίστοιχα, ό,τι σκεφτόμαστε τώρα δημιουργεί τις βάσεις για το μέλλον μας. Αν σου φαίνεται απίθανο να πιστέψεις ότι απλά οι σκέψεις “αποφασίζουν” για το μέλλον μας, τότε δεν έχεις ιδέα για τη δύναμη που κρύβει η σκέψη σου!

Τα συναισθήματα μας είναι ένα είδος επικοινωνίας με το σύμπαν, αν νιώθουμε καλά εκδηλώνονται θετικά πράγματα στη ζωή μας. Έτσι, αν θέλουμε να προσελκύουμε την αφθονία στη ζωή μας, τότε πρέπει να διατηρήσουμε τον εαυτό μας σε μια καλή κατάσταση και αυτό δεν μπορεί να συμβεί αν δεν έχουμε θετικές σκέψεις.

Αλλάζουμε λοιπόν πρώτα τις σκέψεις μας και μετά θα αλλάξει και η ζωή μας.

Tip of the Day: Λέω σήμερα αντί για tip να σου πω affirmations που βρήκα στο διαδίκτυο. Διάλεξε αυτό που σε αντιπροσωπεύει, κόλλησέ το σε ένα post it και ξεκίνα να σκέφτεσαι σωστά κάθε φορά που νιώθεις “χαμένος”.

1. “Ό,τι σκεφτόμαστε, γινόμαστε”. - Βούδας
2. “Είτε νομίζεις ότι μπορείς είτε δεν μπορείς, έχεις δίκιο”. - Henry Ford
3. “Η πραγματικότητα είναι μια προβολή των σκέψεών σου ή των πραγμάτων που σκέφτεσαι συνήθως”. - Stephen Richards
4. “Άλλαξε τις σκέψεις σου και θα αλλάξεις τον κόσμο”. - Norman Vincent Peale
5. “Ολόκληρη η επιστήμη δεν είναι τίποτα περισσότερο από μια τελειοποίηση της καθημερινής σκέψης.” - Αλμπερτ Αϊνστάιν
6. “Είσαι σήμερα εκεί που σε έφεραν οι σκέψεις σου. Θα είσαι αύριο εκεί που θα σε πάνε οι σκέψεις σου”. - Τζέιμς Άλεν
7. “Οι σκέψεις σου είναι οι αρχιτέκτονες του πεπρωμένου σου.” - David O. McKay
8. “Αν συνειδητοποιήσετε πόσο ισχυρές είναι οι σκέψεις σας, δεν θα σκεφτόσασταν ποτέ αρνητικά”.
9. “Ο πρόγονος κάθε δράσης είναι μια σκέψη”. - Ralph Waldo Emerson
10. “Έχεις τη δύναμη να αλλάξεις τις σκέψεις σου και οι σκέψεις σου έχουν τη δύναμη να αλλάξουν τη ζωή σου.” - Ron Willingham

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

OnlyFans: Το μεγάλο μπαμ της συνδρομητικής πλατφόρμας

Το Onlyfans είναι μία συνδρομητική πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης για ενήλικο κοινό, όπου καλλιτέχνες, celebrities, influencers, personal trainers αλλά και sex workers έχουν τη δυνατότητα να εξαργυρώσουν την επιρροή και τη δημοφιλία τους μέσω μηνιαίων συνδρομών.



Το 2018 ο Leonid Radvinsky, “βαρόνος” του ιντερνετικού πορνό, αγόρασε το 75% της εταιρίας. 233 εκατομμύρια δολάρια ήταν τα κέρδη του για το 2022. Το 80% των εσόδων του προέρχεται από Αμερικανούς.

Πώς απέκτησε δημοφιλία η πλατφόρμα

Το OnlyFans έγινε διάσημο όταν οι sex workers ξεκίνησαν να το χρησιμοποιούν κατά τη διάρκεια της πανδημίας



Ο Leonid Radvinsky

το 2020. Είναι χαρακτηριστικό ότι κατά την περίοδο του lockdown social media όπως το Instagram είδαν το adult περιεχόμενό τους να συρρικνώνεται και το OnlyFans να παίρνει προβάδισμα. Αν και πολλοί συνδέουν την πλατφόρμα με τη βιομηχανία του sex, στην πραγματικότητα πολλοί celebrities όπως η Cardi B και η Bhad Bhabie, κατάφεραν μέσω του OnlyFans να αυξήσουν τα κέρδη τους πουλώντας περιεχόμενο το οποίο δεν μπορούσαν οι φαν τους να το βρουν πουθενά αλλού.

Οι celebrities που το χρησιμοποιούν για περισσότερα κέρδη και φήμη

Η Cardi B μπήκε στο OnlyFans για να προωθήσει το τραγούδι της "WAP", στο οποίο συμμετέχει και η Megan Thee Stallion. Ο DJ Khaled και ο Fat Joe δημιούργησαν έναν κοινό λογαριασμό για να δημοσιεύσουν ομιλίες τους. Η Amber Rose, ο Aaron Carter, ο Austin Mahone, ο Chris Brown, ο Tyga, η Mia Khalifa και η Blac Chyna είναι ανάμεσα στους διασημότερους λογαριασμούς του OnlyFans. Η Blac Chyna βρίσκεται στην πρώτη θέση με τα μηνιαία έσοδά της να ανέρχονται σε 20 εκατομμύρια δολάρια.



Η Blac Chyna

info

Το βρετανικό OnlyFans έκανε την πρώτη του εμφάνιση το 2016. Η πλατφόρμα έχει ορίσει ως ελάχιστο ποσό μηνιαίας συνδρομής τα πέντε δολάρια και μέγιστο τα

πενήντα. Επιπλέον,

οι δημιουργοί μπορούν να χρεώνουν τουλάχιστον πέντε δολάρια για συμβουλές ή προσωπικά μηνύματα. Σήμερα το OnlyFans έχει περισσότερους από 130 εκατομμύρια συνδρομητές και περίπου 2 εκατομμύρια δημιουργούς. Σύμφωνα με τους όρους χρήσης της πλατφόρμας θα πρέπει να είσαι άνω των 18 ετών για να μπορείς να το χρησιμοποιήσεις.



Η Cardi B

Η Samsung Electronics παρουσιάζει τη νέα σειρά Bespoke προϊόντων για το 2022 που αναβαθμίζουν την εμπειρία ζωής στο σπίτι



Η Samsung Electronics Co., Ltd., ανακοίνωσε την κυκλοφορία μιας νέας σειράς προϊόντων Bespoke στην Ευρώπη. Οι νέες συσκευές Bespoke αναδεικνύουν τη συνεχή δέσμευση της εταιρείας να γίνει ο κορυφαίος πάροχος οικιακών συσκευών που είναι βιώσιμες, έξυπνες με υψηλής αισθητικής design.

Η νέα σειρά έρχεται στην ευρωπαϊκή αγορά τους επόμενους μήνες και θα αποτελείται από τη σειρά Bespoke πλυντηρίων - στεγνωτηρίων με AI™ και τον Bespoke φούρνο με AI™.

«Η Samsung Electronics ωθεί διαρκώς τα όρια της τεχνολογίας και δημιουργεί καινοτόμα προϊόντα που βοηθούν τους ανθρώπους να βελτιώσουν τη ζωή τους, εξελίσσοντας και προσαρμόζοντας τις ανάγκες τους» σημείωσε ο Hyesoon Yang, Πρόεδρος και Επικεφαλής του Customer Experience στο Business Digital Appliances της Samsung Electronics. «Η νέα σειρά Bespoke φέρνει μια σειρά από έξυπνα και προηγμένα χαρακτηριστικά σχεδιασμού που δίνουν τη δυνατότητα στους καταναλωτές να αναβαθμίσουν τον τρόπο ζωής τους».

Ζωντανές κατσαρίδες έγιναν... cyborg για αναζήτηση επιζώντων από φυσικές καταστροφές

SAY *yes* & get impressed

Ιάπωνες ερευνητές μετέτρεψαν ζωντανές κατσαρίδες σε τηλεκατευθυνόμενα cyborg με σκοπό να αναζητούν επιζώντες μετά από σεισμούς ή άλλες φυσικές καταστροφές.

Παρόλο που ζωντανές ρομποτικές κατσαρίδες είχαν δημιουργηθεί και στο παρελθόν, δεν μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για πολλή ώρα λόγω εξάντλησης των ενσωματωμένων μπαταριών.

Το πρόβλημα όμως λύθηκε, καθώς η ομάδα του Κεντζίρο Φουκούντα στον ιαπωνικό ερευνητικό οργανισμό RIKEN εφοδίασε τα έντομα με μικροσκοπικά φωτοβολταϊκά πάνελ που μπορούν να φορτίζουν τη μπαταρία ακόμα και με τεχνητό φωτισμό.

Τα πειράματα έγιναν με κατσαρίδες της Μαδαγασκάρης, ένα από τα μεγαλύτερα είδη με μήκος που μπορεί να ξεπεράσει τα 7 εκατοστά.





Ελένη Κομνηνού, Ειδική Ρευματολόγος/
Επιστημονικά Υπεύθυνη Ρευματολογικού
Τμήματος Metropolitan General/
Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων"
Metropolitan General
Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων και Κύησης"
ΜΗΤΕΡΑ

Το Σύνδρομο Καρπιαίου Σωλήνα & η σχέση του με τα Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα

Ως «σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα» ΣΚΣ, χαρακτηρίζεται η νευροπάθεια του μέσου νεύρου, η οποία προκαλεί παραισθήσεις, πόνο, αιμωδία και άλλα συμπτώματα στην κατανομή του μέσου νεύρου.

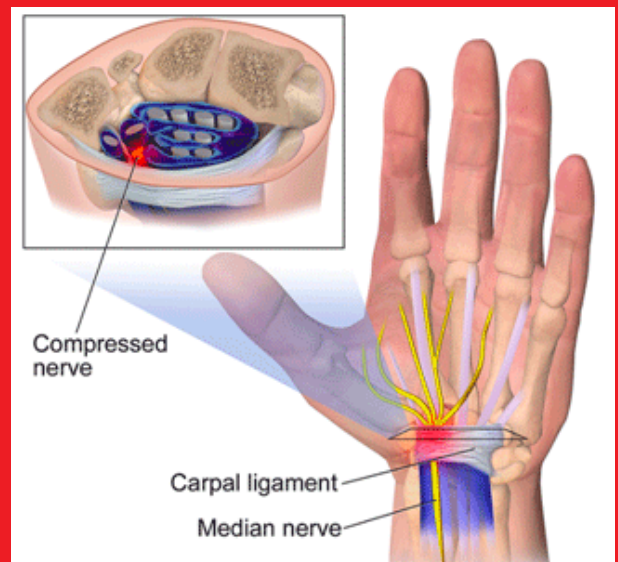


Το ΣΚΣ θεωρείται ότι οφείλεται σε συμπίεση του μέσου νεύρου σε κάποιο σημείο της διέλευσής του μέσα από τον καρπιαίο σωλήνα.

Που οφείλεται το σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα;

Οι αιτίες που μπορεί να προκαλέσουν το σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα ποικίλλουν:

- Στενός σωλήνας: Υπάρχουν ασθενείς, οι οποίοι εμφανίζουν εκ γενετής στενό καρπιαίο σωλήνα.
- Χρόνια επιβάρυνση του χεριού: Άτομα με χειρωνακτικό επάγγελμα προσβάλλονται 3 – 7 φορές συχνότερα.
- Τραυματισμοί: Το κάταγμα της κερκίδας περιφερικά μπορεί να προκαλέσει το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα.
- Φλεγμονές: Τενοντοπάθειες στους 9 τένοντες που περιβάλλουν το νεύρο μπορούν να ασκήσουν πίεση.



- Αυτοάνοσα Ρευματικά νοσήματα:

Ρευματοειδής αρθρίτιδα: Η φλεγμονή του θυλάκου της άρθρωσης ή του ελύτρου των τενόντων, που παρουσιάζουν οι ασθενείς με ρευματοειδή αρθρίτιδα ή άλλα μπορεί να προκαλέσει το σύνδρομο.

Το ΣΚΣ είναι συχνό ακόμα και σε ασθενείς με Συστηματικό Ερυθηματώδη Λύκο και μερικές φορές η πρώτη εκδήλωση της νόσου.

- Νεφρική ανεπάρκεια: Ασθενείς που υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση παρουσιάζουν συχνότερα σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα.
- Μεταβολικά νοσήματα-διαταραχές: Παθήσεις όπως ο διαβήτης, υπερθυρεοειδισμός υποθυρεοειδισμός, η παχυσαρκία και οι γυναίκες κατά την κύηση, συνοδεύονται από υψηλή πιθανότητα εκδήλωσης του συνδρόμου.

Η νόσος αφορά κυρίως τις γυναίκες και λιγότερο τους άνδρες. Τα συμπτώματα της νόσου οφείλονται στην πίεση του μέσου νεύρου από τον εγκάρσιο σύνδεσμο στην περιοχή του καρπού.

Πώς εκδηλώνεται το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα;

Κυρίαρχο σύμπτωμα του συνδρόμου καρπιαίου σωλήνα είναι οι διαλείπουσες αιμωδίες του αντίχειρα, του δείκτη, του μέσου και του ημίσεως (κερκιδικού) του παραμέσου δακτύλου, δηλ. στις περιοχές οι οποίες νευρώνονται από το μέσο νεύρο, ενώ το μικρό δάκτυλο σπάνια προσβάλλεται, δεδομένου ότι νευρώνεται από το ωλένιο νεύρο. Σε μερικές όμως περιπτώσεις, μπορεί να προσβληθούν όλα τα δάκτυλα εάν ταυτόχρονα έχει προσβληθεί και το ωλένιο νεύρο.

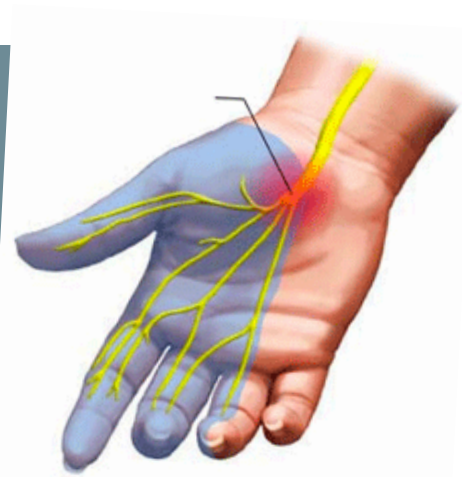
Οι αιμωδίες εμφανίζονται χαρακτηριστικά συνήθως το βράδυ.

ΔΙΑΓΝΩΣΗ

Η διάγνωση της νόσου γίνεται με την καλή κλινική εξέταση. Απαραίτητο είναι να αποκλειστούν διάφορες παθήσεις που μοιάζουν με σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Εξαρτάται από το αν το ΣΚΣ είναι πρωτοπαθές ή δευτεροπαθές.



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Μόλις διαγνωστεί το ΣΚΣ δεν πρέπει να προβαίνουμε αμέσως σε χειρουργική επέμβαση, αλλά να λαμβάνεται ένα πλήρες ιστορικό του ασθενούς ώστε να διαπιστώνεται ή να αποκλείεται η ύπαρξη κάποιου νοσήματος που είναι δυνατόν να προκαλεί την εμφάνιση του συνδρόμου.

Το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα μπορεί να είναι η πρώτη εκδήλωση ενός Αυτοάνοσου Ρευματικού ή άλλου νοσήματος ή να είναι μέρος των εκδηλώσεων ενός ήδη γνωστού ή άγνωστου ρευματικού νοσήματος.



Προσιτές τιμές εκκίνησης στη Φθινοπωρινή δημοπρασία Νεοελληνικής Τέχνης της VERGOS Auctions

Με τη Φθινοπωρινή διαδικτυακή δημοπρασία Νεοελληνικής Τέχνης η οποία θα πραγματοποιηθεί την Τρίτη, 20 Σεπτεμβρίου (ώρα 6:30 μμ) κάνει έναρξη της νέας σεζόν η VERGOS Auctions. 125 έργα από 67 ευρέως αναγνωρισμένους για την καλλιτεχνική τους πορεία Έλληνες και ξένους δημιουργούς, επιλέχθηκαν προσεκτικά από την έμπειρη ομάδα του ιστορικού οίκου και δημοπρατούνται σε ένα ιδιαίτερα ελκυστικό εύρος τιμών.

Συγκεκριμένα, με τις τιμές εκκίνησης να κυμαίνονται μεταξύ 100 - 3.000 € ο οίκος προσφέρει την δυνατότητα σε ένα ολοένα και πιο διευρυμένο κοινό, να αποκτήσει πίνακες, γλυπτά και κεραμικά με δυνατές υπογραφές, καθιστώντας την τέχνη προσβάσιμη σε όλους. Η δημοφιλία της συγκεκριμένης κατηγορίας δημοπρασιών που εγκαινιάστηκε το 2021 επισφραγίζει την πρωτοβουλία του οίκου που στόχο είχε να ανταποκριθεί σε ένα σημαντικό ζητούμενο των φίλων της ελληνικής -και όχι μόνο- τέχνης.

Ελένη Βερναρδάκη, Περικλής Βυζάντιος, Άγγελος Γιαλλινάς, Γιάννης Κόττης, Αφροδίτη Λίτη, Τάσος Μαντζαβίνος, Χρόνης Μπότσογλου, Δημήτρης Μυταράς, Παύλος [Διονυσόπουλος], Φαίδων Πατρικαλάκης, Πάρις Πρέκας, Βασίλης Σπεράντζας, Νίκος Στεφάνου, Εδουάρδος Σακαγιάν, Τάκης [Βασιλάκης], Παναγιώτης Τέτσης, Γιάννης Τσαρούχης, Αλέκος Φασσιανός, Τζων Χριστοφόρου είναι μόνο μερικά από τα μεγάλα ονόματα που περιλαμβάνονται στη δημοπρασία.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να συμμετάσχουν online ζωντανά στη δημοπρασία μέσω της ιστοσελίδας του Οίκου, καθώς επίσης και μέσω τηλεφωνικής ή γραπτής προσφοράς ενώ η εξέταση των έργων θα πραγματοποιείται κατόπιν ραντεβού.



Good News

Πρωτοποριακή έρευνα για την ψηφιακή χαρτογράφηση της αγροτικής γης στην Αττική



Την εκπόνηση μιας πρωτοποριακής για την Ελλάδα έρευνας, με σκοπό να δημιουργηθεί μια ολοκληρωμένη ψηφιακή βάση δεδομένων και ψηφιακών χαρτών της γεωργικής γης της Περιφέρειας Αττικής, χρηματοδοτεί η Περιφέρεια Αττικής σε συνεργασία με το Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Σύμφωνα με σχετική ανακοίνωση, «η έρευνα αφορά στην “Ανάπτυξη πρωτότυπης μεθοδολογίας προσέγγισης με μοντελοποίηση και δημιουργία πακέτου ψηφιακών- γεωχωρικών εργαλείων για την διαβάθμιση της γεωργικής γης σε ποιότητες παραγωγικότητας και την κατάταξη της σε κατηγορίες παραγωγικότητας”, με χρηματοδότηση με ίδιους πόρους από την Περιφέρεια Αττικής και προϋπολογισμό που ανέρχεται στο πόσο των 74.400,00 ευρώ.

Η ψηφιακή αποτύπωση σε ψηφιακούς χάρτες του συνόλου της αγροτικής γης της Περιφέρειας Αττικής, με σαφή διαχωρισμό και κατηγοριοποίησης της παραγωγικότητας τους σε ένα Γεωγραφικό Σύστημα Πληροφοριών, θεωρείται απαραίτητο σύγχρονο ψηφιακό εργαλείο για την ορθή και βιώσιμη διαχείριση του φυσικού πόρου της γης και κατ'έπείτα για την υλοποίηση κάθε αναπτυξιακού στόχου του πρωτογενούς και δευτερογενούς τομέα της Περιφέρειας Αττικής. Επιπρόσθετα, θα επιταχύνει όλες τις διοικητικές διαδικασίες διευκολύνοντας την πραγματοποίηση επενδύσεων και μεγάλων έργων.



Σιδηρόκαστρο - Εξερευνώντας το βυζαντινό κάστρο

Στην Ανατολική Μακεδονία, 26 χιλιόμετρα βορειοδυτικά των Σερρών βρίσκεται η κωμόπολη του Σιδηροκάστρου, έδρα του δήμου Σιντικής.

Ανατολικά του Σιδηροκάστρου δεσπόζει ο απόκρημνος, γρανιτένιος λόφος του Ισάρι, ύψους 155 μέτρων. Στην κορυφή αυτού του λόφου βρίσκονται τα ερείπια του Βυζαντινού κάστρου του Σιδηροκάστρου. Το κάστρο είναι γνωστό και ως φρούριο Ισάρι από την Τούρκικη ονομασία της πόλης Δεμίρ Ισάρ (DEMİR HISAR), που σημαίνει σιδερένιο κάστρο.

Το φρούριο χτίστηκε για πρώτη φορά τον 6ο αιώνα, ενώ έγιναν έργα επέκτασης τον 10ο αιώνα. Τέλος έργα ανακαίνισης και ενίσχυσης της οχύρωσης του πραγματοποιήθηκαν τον 14ο αιώνα.

Η θέση στην οποία φτιάχτηκε είναι κομβική καθώς δίνεται η δυνατότητα παρατήρησης και ελέγχου της πόλης, ενός μεγάλου μέρους του Σερραϊκού κάμπου, του ποταμού Στρυμόνα, αλλά και του μοναδικού άξονα επικοινωνίας, για εκείνη την εποχή, μεταξύ των παραδουνάβιων περιοχών με την ανατολική Μεσόγειο.

Το κάστρο βρίσκεται στην νοτιοανατολική πλευρά του φυσικά οχυρού, γρανιτώδους λόφου. Η κάτοψη του έχει σχήμα ελλειψοειδές και ακολουθεί το ανάγλυφο του εδάφους. Η συνολική επιφάνεια που καλύπτει είναι περίπου 44 στέμματα ενώ η περίμετρος του είναι περίπου 1100 μέτρα.

Η οχύρωση του κάστρου έχει εσωτερικό και εξωτερικό περίβολο, ο οποίος ενισχύεται κατά διαστήματα με κυκλικούς ή τετράπλευρους πύργους. Το κάστρο διαθέτει δύο τοξωτές πύλες στην νοτιοανατολική πλευρά του.

Για την κατασκευή των τειχών του κάστρου χρησιμοποιήθηκαν πέτρες από την κοίτη του παρακείμενου ποταμού Κρουσοβίτη και πλίθρες συνδεδεμένες με αμμοκονίαμα μεγάλης αντοχής.

Το ύψος των τειχών του κάστρου ήταν περίπου 8 μέτρα, τμήματα των οποίων σώζονται στη νοτιοανατολική



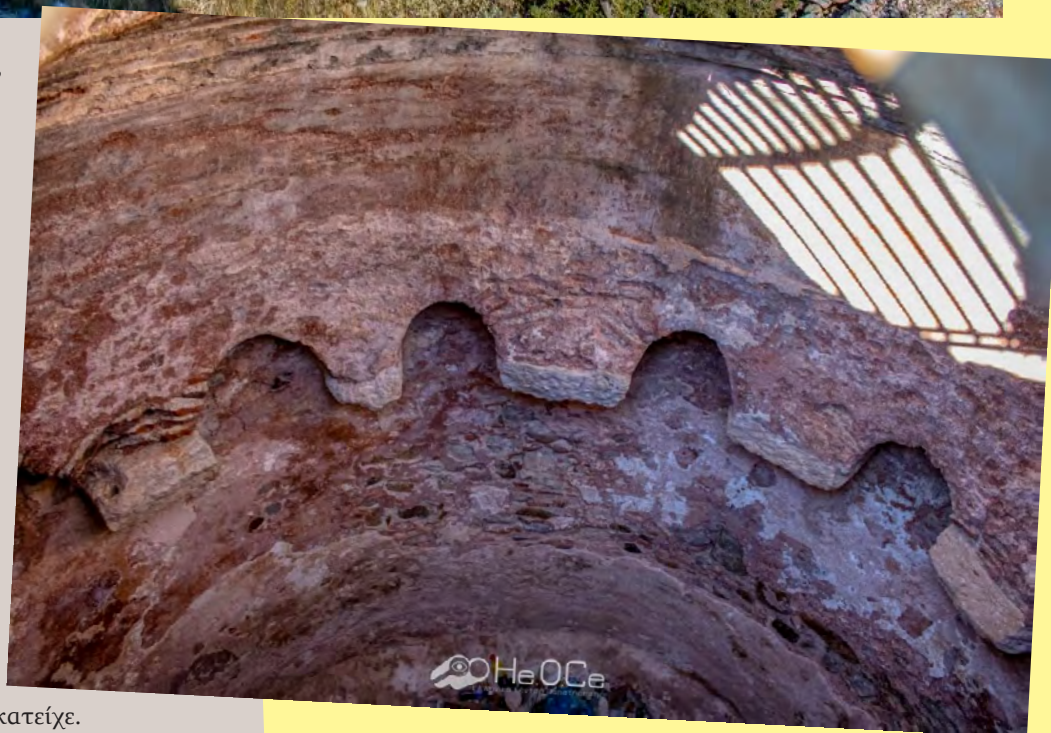
©HeOCe

πλευρά. Εσωτερικά της οχύρωσης, στο ψηλότερο σημείο, ήταν η ακρόπολη του κάστρου με τις διοικητικές υπηρεσίες, ενώ θεμελιώσεις που βρέθηκαν, μαρτυρούν την ύπαρξη μιας τρίκλιτης Βασιλικής εκκλησίας. Στο κέντρο του εσωτερικού περιβάλλοντος υπάρχει ένας κυκλικός πύργος διαμέτρου 9,5 μέτρων, στη βάση του οποίου υπάρχει μια κινστήρνα διαμέτρου 4,5 μέτρων, στην οποία αποθήκευαν νερό. Ο τρόπος στέγασής της φανερώνει τις νέες τεχνικές που είχαν εφαρμοστεί την τελευταία περίοδο του Βυζαντίου.

Το φρούριο του Σιδηροκάστρου αποτέλεσε ένα σημαντικό κάστρο του Βυζαντίου λόγω της στρατηγικής θέσης που κατείχε.

Παράλληλα αποτελούσε ένα ισχυρό κάστρο, πράγμα που το δηλώνει και το όνομα του, καθώς ο συνδυασμός της φυσικής οχύρωσης της θέσης, μαζί με την τεχνητή οχύρωση το καθιστούσαν δύσκολα προσβάσιμο από τον εκάστοτε εισβολέα.

Τα ερείπια τα οποία στέκουν στην σημερινή εποχή, μας θυμίζουν την σημαντική ιστορία αιώνων του κάστρου, ενώ ο επισκέπτης μπορεί να διαπιστώσει τη σημασία και



©HeOCe

τα πλεονεκτήματα της θέσης που κατείχε.

Το Ελληνικό κέντρο παρατήρησης ταξίδευσε στο Σιδηρόκαστρο Σερρών και δημιούργησε ένα ντοκιμαντέρ μικρού μήκους για το κάστρο του Σιδηροκάστρου.

Δείτε το βίντεο!

https://youtu.be/G1_DisNiX8E

Pierce – Αμερικανικό Κολλέγιο Ελλάδος: Έτοιμο να υποδεχθεί για πρώτη φορά μαθητές Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης

Έτοιμο να υποδεχτεί μαθητές Νηπιαγωγείου και Δημοτικού για το νέο σχολικό έτος 2022-23 είναι το Pierce – Αμερικανικό Κολλέγιο Ελλάδος, μένοντας πιστό στο όραμά του να προσφέρει ολιστική παιδεία, να διαμορφώνει πνευματικά ανεξάρτητους, ηθικά υπεύθυνους και κοινωνικά ευαισθητοποιημένους πολίτες του κόσμου.

Τα εγκαίνια της νέας εκπαιδευτικής βαθμίδας πραγματοποιήθηκαν

τη Δευτέρα 5 Σεπτεμβρίου 2022 στο East Campus, τις πρότυπες εγκαταστάσεις 101 στρεμμάτων στα Σπάτα, όπου θα στεγάζονται το Προνήπιο, το Νηπιαγωγείο και το Δημοτικό, ενώ στο μέλλον θα λειτουργήσουν εκεί και οι ήδη υπάρχουσες βαθμίδες του Pierce (Γυμνάσιο, Λύκειο και IB).

Εκπροσωπώντας τον Πρωθυπουργό, χαιρετισμό απηύθυνε η Υπουργός Παιδείας Θρησκευμάτων κα Νίκη Κεραμέως. Τον αγιασμό τέλεσε ο Μητροπολίτης Μεσογαίας & Λαυρεωτικής κος Νικόλαος.

Το «παρών» στην τελετή εγκαινίων έδωσαν ο Υπουργός Επικρατείας, κος Γιώργος Γεραπετρίτης, η Υφυπουργός Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων, κα Δόμνα Μιχαλίδου, η Υφυπουργός Τουρισμού, κα Σοφία Ζαχαράκη, ο Επίτιμος Αρχηγός ΓΕΣ, τέως Υφυπουργός Εθνικής Άμυνας, Σύμβουλος της Κυβέρνησης επί θεμάτων Ακριτικών περιοχών & Αγίου Όρους, κος Αλκιβιάδης Στεφανής, ο Αντιπεριφερειάρχης Ανατολικής Αττικής, κος Αθανάσιος Αυγερινός και ο Δήμαρχος Σπάτων-Αρτέμιδος, κος Δημήτριος Μάρκου, καθώς και εξέχουσες προσωπικότητες του επιχειρηματικού κόσμου της Ελλάδας.



Food Pass: Έρχεται επίδομα για τρόφιμα σε 1.000.000 καταναλωτές



Τη χορήγηση μιας έκτακτης ενίσχυσης ύψους 300 ευρώ σε περίπου 1 εκατομμύριο καταναλωτές αναμένεται να ανακοινώσει ο πρωθυπουργός στο πλαίσιο της ΔΕΘ. Πρόκειται για ένα στοχευμένο βοήθημα που θα αφορά την κάλυψη των αναγκών για τρόφιμα (Food Pass).

Το ποσό αναμένεται να καταβληθεί ως έκτακτο επίδομα μέχρι τα Χριστούγεννα σε συγκεκριμένες κατηγορίες, όπως είναι οι χαμηλοσυνταξιούχοι, άνεργοι και ευάλωτες κοινωνικές ομάδες που πλήττονται περισσότερο από την αύξηση του πληθωρισμού.

Ανακαλύψτε τις νέες χρωμοπαγίδες Colour Catcher MAX PROTECT



Το K2R Colour Catcher ανανεώνεται! Πλέον, προσφέρει προστασία από τα ατυχήματα αποχρωματισμού στο maximum, με το μεγαλύτερο και καλύτερο φύλλο που είχε ποτέ στη νέα ανανεωμένη σειρά, Colour Catcher MAX PROTECT!

Είναι γεγονός ότι τα χρώματα ξεβάφουν σε κάθε πλύση και υπάρχει κίνδυνος να βάψουν τα ρούχα σας. Πλέον με τις χρωμοπαγίδες MAX PROTECT είναι δυνατή η ανάμειξη όλων των χρωμάτων στην ίδια πλύση, ξενοιάζοντας από ατυχήματα αποχρωματισμού! Το μεγαλύτερο φύλλο τους, με βελτιωμένη τεχνολογία αυξάνει την απορροφητικότητα των χρωμάτων, διατηρώντας τη ζωντάνια τους σε ακόμη μεγαλύτερο βαθμό. Χάρη στην πατενταρισμένη τεχνολογία του, το φύλλο δρα σαν μαγνήτης και παγιδεύει τη βαφή κατά τη διάρκεια της πλύσης, εξασφαλίζοντας τη μέγιστη προστασία.

Οι χρωμοπαγίδες Colour Catcher MAX PROTECT είναι ο σύμμαχός σας για ένα πιο βιώσιμο πλύσιμο ρούχων. Τα νέα προϊόντα προσφέρουν ακόμα μεγαλύτερο σεβασμό στο περιβάλλον, καθώς κάνουν ακόμα πιο αποτελεσματικές τις ανάμεικτες πλύσεις. Με αυτό τον τρόπο επιτρέπουν τη μείωση των πλύσεων, και άρα οδηγούν σε εξοικονόμηση χρόνου, νερού, ενέργειας και φυσικά περισσότερη οικονομία. Επιπλέον, το φύλλο είναι κατασκευασμένο από ίνες 100% φυσικής προέλευσης, χωρίς μικροπλαστικά και είναι πιστοποιημένο από το FSC, ενώ η συσκευασία των προϊόντων είναι από 100% ανακυκλωμένο χαρτί και φυσικά ανακυκλώσιμη.

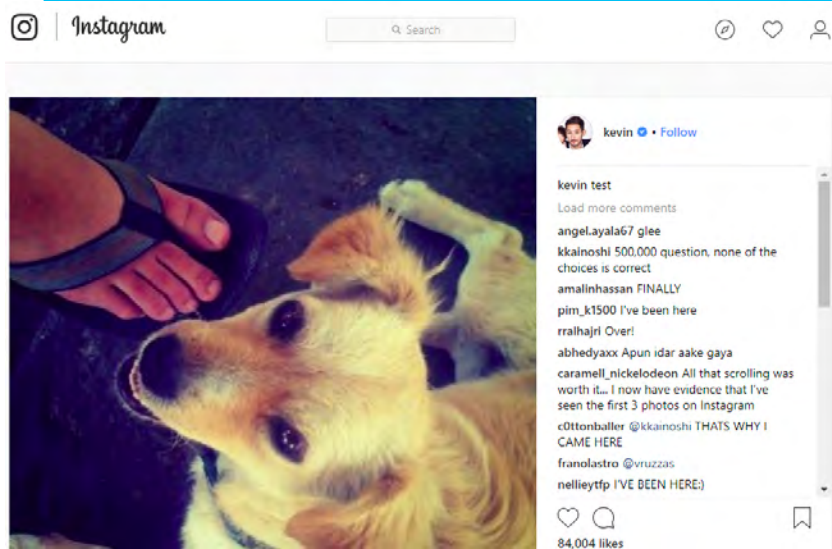
Πώς ξεκίνησε το Instagram

SAY *yes* & get impressed

Σήμερα υπάρχουν δύο δισεκατομμύρια ενεργοί χρήστες στο Instagram. Από τον Οκτώβριο του 2010, όταν κυκλοφόρησε το Instagram, έχουν κοινοποιηθεί περισσότερες από 50 δισεκατομμύρια φωτογραφίες και βίντεο στην πλατφόρμα. Πλέον ανεβαίνουν 1.074 φωτογραφίες το δευτερόλεπτο!

Η εικόνα ενός αδέσποτου σκύλου που κάθεται κοντά σε ένα περίπτερο tacos στο Μεξικό είναι η πρώτη φωτογραφία που κοινοποιήθηκε στο Instagram και σηματοδοτεί την έναρξη της ιστορίας του! Η φωτογραφία είναι του Kevin Systrom, ενός από τους δυο ιδρυτές του Instagram, ο οποίος λίγους μήνες πριν την επίσημη κυκλοφορία της εφαρμογής, στις 6 Οκτωβρίου του 2010, κοινοποίησε τον σκύλο του για να δοκιμάσει τη λειτουργία της. «Αν ήξερα ότι θα ήταν η πρώτη φωτογραφία του

Instagram, θα προσπαθούσα λίγο περισσότερο» δήλωσε αργότερα ο Systrom στην Daily Telegraph. Ο Kevin μαζί με τον συνεργάτη του, Mike Krieger, εμπνεύστηκαν το Instagram ως έναν απλό τρόπο για να μοιράζονται όμορφες, επεξεργασμένες φωτογραφίες. Πολύ σύντομα το Instagram μετατράπηκε σε κάτι πολύ μεγαλύτερο από ό,τι είχαν αρχικά οραματιστεί οι εμπνευστές του...



Οι πολιτιστικές εκδηλώσεις του Δήμου Ελληνικού-Αργυρούπολης



Οι Πολιτιστικές Διαδρομές του Δήμου Ελληνικού Αργυρούπολης επιστρέφουν χαρίζοντας ένα μήνα γεμάτο από εκδηλώσεις και δράσεις. Θεατρικές παραστάσεις για μικρούς και μεγάλους, συναυλίες, μουσικά αφιερώματα, δράσεις ευαισθητοποίησης και καλλιτεχνικά δρώμενα συνθέτουν το παζλ του Πολιτιστικού Προγράμματος που ετοίμασε για το 2022 ο Δήμος.

Για τις Πολιτιστικές Διαδρομές 2022, ο Δήμαρχος Ελληνικού-Αργυρούπολης Γιάννης Κωνσταντάτος, δήλωσε:

«Αγαπητοί μου συνδημότες και συνδημότισσες,

Ο Δήμος Ελληνικού Αργυρούπολης τιμώντας την ιστορία και την παράδοση εστιάζει σε παραστάσεις που έχουν συγκλονίσει το φιλοθεάμον κοινό και δίνει έμφαση στην

επέτειο της Μικρασιατικής Καταστροφής αναδεικνύοντας τις χαμένες πατρίδες. Άλλωστε είναι Δήμος που έχει έντονο το προσφυγικό στοιχείο είτε πρόκειται για τα Σούρμενα είτε για την Αργυρούπολη.

Φέτος ανοίγει τις πόρτες του και κάνει πρεμιέρα το ανακαινισμένο θέατρο της οδού Ολυμπίας. Είμαστε περήφανοι που οι δημότες μας απολαμβάνουν ποιοτικές πολιτιστικές υποδομές και που οι δράσεις καλύπτουν το σύνολο της πόλης. Αξίζει να σημειωθεί ότι οι εκδηλώσεις μας θα είναι με δωρεάν είσοδο για το κοινό. Είναι μια συνειδητή επιλογή μας καθώς πιστεύουμε ακράδαντα ότι η πρόσβαση στον πολιτισμό είναι αναφαίρετο δικαίωμα για όλους χωρίς περιορισμούς. Σας καλούμε να συμμετέχετε στις πολιτιστικές μας εκδηλώσεις και να απολαύσετε κάθε στιγμή.

Αντί εισιτηρίου σας καλώ να προσφέρετε τρόφιμα για τις ανάγκες του Κοινωνικού μας Παντοπωλείου. Δύναμη μας είναι οι άνθρωποι μας και στον Δήμο μας καθημερινά κάνουν πράξη την αλληλεγγύη στους συμπολίτες μας που έχουν ανάγκη!».

Δείτε όλο το πρόγραμμα των εκδηλώσεων με ένα κλικ: <http://online.anyflip.com/hgxs/kweq/mobile/>

Εκδηλώσεις για την επέτειο Μνήμης 100 Χρόνων από τη Μικρασιατική Καταστροφή

Ο Δήμος Ναυπλίων, ο ΔΟΠΠΑΤ και το Ίδρυμα Βασίλη Παπαντωνίου (ΙΒΠ) οργανώνουν εκδηλώσεις για την επέτειο Μνήμης 100 Χρόνων από τη Μικρασιατική Καταστροφή.

Την Παρασκευή 2 Σεπτεμβρίου ο Δήμαρχος Ναυπλίου κ. Δημήτρης Κωστούρος άνοιξε την έκθεση με θέμα «Ενδυματολογικοί Κώδικες: Τα ενδύματα των προσφύγων της Μικράς Ασίας απ' τις Συλλογές του Ιδρύματος Βασίλη Παπαντωνίου» στον πολιτιστικό χώρο του ΙΒΠ «Σοφρώνη 13».

Η έκθεση περιλαμβάνει τοπικές φορεσιές και φωτογραφικό υλικό τόσο απ' τη Μικρά Ασία όσο και απ' τις περιοχές μετεγκατάστασης των προσφύγων στην Ελλάδα. Σκοπός έχει ν' αναδείξει την ποικιλομορφία των ελληνικών κοινοτήτων της Μικράς Ασίας, να τονίσει τη δυναμική του ενδύματος να ορίζει πολιτισμικές ταυτότητες και να είναι κινητήρια δύναμη μνήμης.

Η έκθεση θα λειτουργεί για το κοινό έως την Κυριακή 2 Οκτωβρίου τις ώρες 10.00-14.00, κάθε μέρα. Το Σάββατο 10 Σεπτεμβρίου από τις 10.00-15.30 θα πραγματοποιηθεί ημερίδα με θέμα «Μικρά Ασία: Ιστορία-Πολιτισμός» στην αίθουσα εκδηλώσεων του Κέντρου Ελληνικών Σπουδών Harvard. Επειδή οι θέσεις είναι περιορισμένες είναι απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής στο email pff@otenet.gr ή στο τηλέφωνο 2752028947 (Κασσιανή Πλατή 9.00-14.00). Τις Τετάρτες του μηνός Σεπτεμβρίου θα γίνονται εκδηλώσεις σχετικές με τη Μικρασιατική Καταστροφή όπως παρουσίαση βιβλίου, προβολή ταινίας, συζητήσεις για τους πρόσφυγες του συνοικισμού «Νέο Βυζάντιο» και της Νέας Κίου, στην αυλή του Μουσείου (το πρόγραμμα θ' ανακοινωθεί εγκαίρως).



“Ο δράκος των χρωμάτων” ξανά στον Βοτανικό Κήπο Διομήδους από την Ομάδα “Μορφές Έκφρασης”

Μια φορά κι έναν καιρό σ' ένα πολύχρωμο δάσος τριγυρνούσε ένας λιχουδής δράκος, πεινασμένος και κουρασμένος, όπως ήταν, ανοίγει το στόμα του και με μια μπουκιά καταβροχθίζει όλα τα χρώματα του δάσους! Και τώρα τι θα συμβεί στα ζώα του δάσους, θα καταφέρουν να ζήσουν σ' ένα δάσος όπου τα χρώματα δεν υπάρχουν και όλα είναι ίδια; Αυτά κι άλλα πολλά θα πρέπει να λύσουν τα παιδιά, σε αυτήν την πρωτότυπη παράσταση όπου το παραμύθι γίνεται παιχνίδι-θέατρο-τραγούδι και χορός με τη συμμετοχή των παιδιών.

Συντελεστές:

Σύλληψη-κείμενο-τραγούδια-σκηνοθεσία: Άννα Σεβαστή Τζίμα

Μουσική σύνθεση: Άννα Σεβαστή Τζίμα, Δημήτρης Σκούρτης, Αντώνης Βαρθαλίτης

Ερμηνεύουν: Άννα Σ. Τζίμα, Δημήτρης Σκούρτης

Απευθύνεται σε παιδιά από 3 έως 8 ετών.

Προπώληση: Ticket Services.



Food for Thought

kids' edition

Οι οθόνες δεν είναι για όλη την ώρα



ΕΛΙΖΑΜΠΕΘ ΒΕΡΝΤΙΚ



Οι οθόνες
δεν είναι για
όλη την ώρα



εικονογράφηση: Μαριέκα Χείνλεν



ΜΠΕΣΤ
ΣΕΛΕΡ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

ΒΙΒΛΙΑ
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Παρόλο που οι οθόνες είναι πολύ σημαντικές στη ζωή μας, πρέπει όλοι μας, και κυρίως τα παιδιά, να βάλουμε ένα όριο. Το βιβλίο αυτό βοηθάει τα παιδιά και τις οικογένειες να κάνουν το πρώτο βήμα για να περιορίσουν τον χρόνο που περνούν μπροστά στις οθόνες, και έτσι να εκμεταλλευτούν και να απολαύσουν στο έπακρο τόσο την ώρα που αφιερώνουν σε αυτές όσο και τον χωρίς οθόνες χρόνο τους. Ενώ οι οθόνες μπορεί να είναι πολύ χρήσιμες και διασκεδαστικές, δεν προορίζονται για να χρησιμοποιούνται όλη την ώρα. Η Αμερικανική Παιδιατρική Εταιρεία συστήνει σταθερά όρια στον χρόνο που περνούν τα παιδιά μπροστά στις οθόνες, και οι ενήλικες θα πρέπει να κάνουν τις απαραίτητες ενέργειες ώστε τα παιδιά να είναι ασφαλή όσο βρίσκονται στο διαδίκτυο. Με απλές και ξεκάθαρες προτάσεις και συμβουλές, τα παιδιά θα μάθουν πολύτιμες πληροφορίες για την ασφάλειά τους, θα υιοθετήσουν υγιή όρια όσον αφορά τον χρόνο που αφιερώνουν στις οθόνες και θα κατανοήσουν πόσο σημαντικός είναι ο χρόνος χωρίς αυτές. Με τον γνωστό συνδυασμό ενσυναίσθησης και ενθάρρυνσης, η συγγραφέας προτείνει υγιείς και ελκυστικές εναλλακτικές που μπορεί κανείς να εφαρμόσει αντί να περάσει τον χρόνο του μπροστά σε μια οθόνη, καθώς και τρόπους για να παραμείνει χαρούμενος και ασφαλής όταν βρίσκεται στο διαδίκτυο. Οι ζωηρές και ευχάριστες εικόνες βοηθούν στην κατανόηση του κειμένου.

Στο τέλος του βιβλίου περιλαμβάνονται πληροφορίες για τις επιπτώσεις της αλόγιστης χρήσης οθονών και προτάσεις για την επιβολή ορίων. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



Γυναίκες στο ντιβάνι

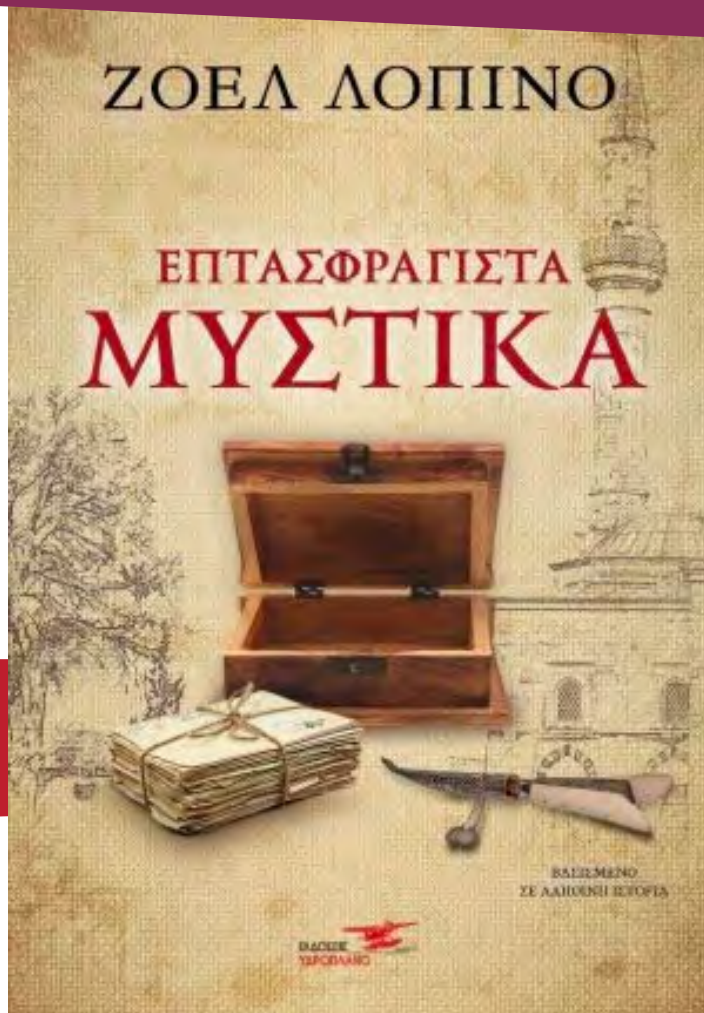
Το βιβλίο πραγματεύεται ιστορίες γυναικών που μια φορά κι έναν καιρό έτυχε να βρεθούν στο ντιβάνι της ψυχολόγου. Εκεί άνοιξαν την καρδιά τους και εξομολογήθηκαν μυστικά, καημούς και πίκρες:

- γιατί ο άντρας ήταν παιδεραστής, ο γιος βιαστής, η κόρη θύμα του πατέρα της, ο γιος ομοφυλόφιλος, το παιδί ανάπηρο, η μάνα καταπιεστική, ο πατέρας μπεκρής και απών·
- γιατί η αγάπη ήρθε από εκεί που δεν την περίμεναν, από τον πεθερό, τον προγονό, τον πατριό, το αφεντικό·
- γιατί το φονικό ήρθε σαν λύση στην απανθρωπιά του άντρα, την εκμετάλλευση του θεατρώνη, το ψέμα του πολιτικού·
- γιατί ο γάμος ήταν αταίριαστος, χωρίς αγάπη, μια λύση στη φτώχεια·
- γιατί τα χρήματα ήταν λίγα, κλεμμένα, ουρανοκατέβητα·
- γιατί τα παιδιά ήταν πολλά, αχάριστα, αδελφοκτόνα·
- γιατί ο θάνατος δίνει λύση στα προβλήματα, διορθώνει πολλά.

Μια σειρά από είκοσι τέσσερις –όσα και τα γράμματα της αλφαβήτου– μονολόγους γυναικών, που η ζωή τους δεν ήταν συνηθισμένη.

Από τις εκδόσεις KAKTOS.

Επασφράγιστα μυστικά



Στις αρχές του 19ου αιώνα, ο κρητικός λαός περνά την πιο μαύρη περίοδο της ιστορίας του.

Η πείνα θερίζει και ο λαός υποφέρει κάτω από τον ζυγό του Οθωμανού κατακτητή. Οι εξεγέρσεις διαδέχονται η μία την άλλη. Μόνο η ελπίδα της λευτεριάς τον κρατά όρθιο. Στη γιορτή του Αϊ-Γιώργη, ο σκληρός Τουρκοκρητικός Ιμπραήμ Πατρικάκης ερωτοχτυπήθηκε από την απaráμιλλη ομορφιά της Κρυσταλλένιας. Την άλλη μέρα στέλνει έναν προξενιτή να ζητήσει το χέρι της. Αν ο πατέρας της δεκαπεντάχρονης Κρυσταλλένιας δεχτεί, προδίδει τη μνήμη και τον αγώνα των προγόνων του. Αν αρνηθεί, ο Πατρικάκης θα προσβληθεί και θα εξοντώσει βάνουσα την οικογένειά του. 21ος αιώνας. Η Ελληνοβελγίδα Ειρήνη αναγκάζεται, για να σωθεί η ίδια, ν' ανακαλύψει την αιτία της κατάρας που βαραίνει την οικογένειά της εδώ και γενιές. Ένα οδοιπορικό στην Κρήτη, εκεί όπου η Ιστορία συναντιέται με την Ψυχογενεαλογία, ώστε να εξηγηθεί το παρόν και να φτιάξει ένα νέο, ελπιδοφόρο μέλλον... Από τις εκδόσεις Υδροπλάνο.

quote of the day

“THE SKY IS THE DAILY BREAD
OF THE EYES.”
Ralph Waldo Emerson

Σήμερα
γιορτάζουν!
Κασσιανός,
Κασσιανή



tip of the day

“Blue skies
smiling at me.
Nothing but blue
skies do I see.”

IRVING BERLIN

7 Σεπτεμβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Ευαισθητοποίησης για την Μυϊκή Δυστροφία τύπου Ντισέν
- › Διεθνής Ημέρα για Καθαρό Αέρα και Γαλάζιους Ουρανούς
- › Global Talent Acquisition Day
- › National Beer Lover's Day
- › National Grateful Patient Day