

expert



Back to reality!
Η σχολική χρονιά μόλις ξεκίνησε!



#BACK TO SCHOOL!

15 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2022, ΤΕΥΧΟΣ #19

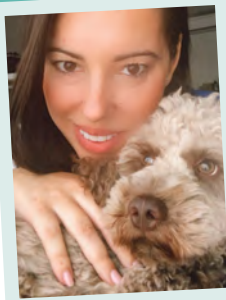
powered by
SAY *yes* to the **press**

SAY *yes* to the **press**



**Η ΝΕΑ ΤΑΣΗ
ΣΤΟΝ ΤΟΥΡΙΣΜΟ ΛΕΓΕΤΑΙ...
ENERGY TRAVEL!**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Σας έχω ξαναπεί πως το διάβασμα είναι αγαπημένη μου συνήθεια, ειδικά πριν από τον ύπνο. Όμως έχω ένα θέμα, τις περισσότερες φορές δε θυμάμαι σχεδόν τίποτα, μέρες ή και ώρες μετά αφού έχω διαβάσει κάτι.

Οι ειδικοί λένε πως η ανάγνωση του βιβλίου από μόνη της δεν αρκεί. Στόχος μας είναι να θυμόμαστε και να χρησιμοποιούμε τις αποκτηθείσες πληροφορίες για το μέλλον και όχι απλά να τις απομνημονεύουμε. Έψαξα και βρήκα συμβουλές για να απομνημονεύουμε καλύτερα ό,τι διαβάζουμε και μας ενδιαφέρει:

Συμβουλή # 1: Κάντε Highlights

Η πιο εύκολη συμβουλή, καθώς με αυτό τον τρόπο, όταν επιστρέφεις σε ένα βιβλίο, αντί να το ξαναδιαβάσεις ολόκληρο, μπορείς απλά να δεις τα σημαντικότερα σημεία που σ' ενδιαφέρουν, από διαφορετικά αποσπάσματα.

Συμβουλή #2: Συνοψίστε και συζητήστε

Το πιο σημαντικό θεμέλιο. Η έκφραση με δικά σας λόγια, γραπτά και προφορικά, όσων μάθατε ή βρήκατε ενδιαφέροντα από ένα βιβλίο θα αυξήσει σημαντικά τη διαδικασία της απομνημόνευσης. Αυτό συμβαίνει επειδή συσχετίζετε τις πληροφορίες που λέτε με τη δική σας άποψη ή απόψεις που βρίσκετε παρόμοιες με τον συγγραφέα.

Τώρα, εσύ είσαι αυτός που κατέχει τη γνώση.

Συμβουλή #3: Εντυπωσιάστε τον εαυτό σας

Η τακτική που έκανα στο σχολείο. Πες ψέματα στον εαυτό σου ότι βρίσκεις τις πληροφορίες που έχεις μπροστά σου εξαιρετικά ενδιαφέρουσες. Ακούγεται αστείο, αλλά λειτουργεί εκπληκτικά.

Συχνά φτάνουμε σε ένα σημείο του βιβλίου που δεν το βρίσκουμε ιδιαίτερα ελκυστικό. Όταν έρχονται τέτοιες στιγμές, πείτε ψέματα στον εαυτό σας και συμπεριφερθείτε σαν να είναι όντως συναρπαστικό. Τόσο το ενδιαφέρον όσο και η εγρήγορσή σας θα πυροδοτήσουν κάτι που θα σας οδηγήσει στο να θυμάστε τι διαβάσατε εκείνη την ημέρα. (νευροεπιστήμη my love!)

Συμβουλή #4: Συσχετίστε τις πληροφορίες

Συνδέστε το κείμενο με κάτι που ήδη γνωρίζετε.

Εάν υπάρχει μια συγκεκριμένη ιδέα ή αρχή που θέλετε να θυμάστε, σκεφτείτε μια εποχή που ήσασταν μέρος ενός συγκεκριμένου παραδείγματος που αφορούσε αυτή την αρχή. Θα κατανοήσετε καλύτερα το μάθημα γιατί το έχετε ήδη βιώσει ή το έχετε δει στο παρελθόν, αλλά με διαφορετικό τρόπο.

Σπάνια θα θυμάστε την άποψη του συγγραφέα, αλλά θα θυμάστε πάντα τη δική σας, εμπειρικά. Είστε ο κύριος χαρακτήρας σε αυτό που διαβάζεις.

Συμβουλή #5: Εστιάστε στη διασκέδαση

Διαβάστε ό,τι σας αρέσει.

Ναι, έχω αναφέρει ότι μπορείτε να απολαύσετε και να θυμάστε τι να διαβάσετε λέγοντας ψέματα στον εαυτό σας, ωστόσο, όχι ολόκληρο το βιβλίο. Μερικές φορές τα βιβλία είναι πραγματικά κακά ή ίσως σας φαίνεται βαρετό επειδή οι πληροφορίες είναι επαναλαμβανόμενες ή δεν σας ενδιαφέρουν.

Tip of the Day: Το διάβασμα είναι όπως η τροφή. Το πνεύμα που δεν διαβάζει "χάνει βάρος", όπως ένα σώμα που δεν τρώει. Βίκτωρ Ουγκώ.

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Η νέα τάση στον τουρισμό λέγεται... Energy travel!

Όσο το κόστος της ενέργειας στη Γηραιά Ήπειρο αυξάνεται, η αναζήτηση θερμότερων περιοχών για τις κρύες μέρες και νύχτες του χειμώνα εξελίσσεται σε travel trend!

Αναζητώντας... τη ζέση

“The Heat Is On” λέγεται η εκστρατεία της βρετανικής εταιρίας TravelTime World που προτείνει διακοπές μακράς διάρκειας σε μέρη με θερμό κλίμα ώστε να μη χρειαστεί να δαπανηθούν χρήματα για θέρμανση!

Πώς προέκυψε η ιδέα

Στη Βρετανία το κόστος θέρμανσης για ένα μέσο νοικοκυριό μπορεί να φτάσει τα 9.000 ευρώ. Και αφού το κόστος θέρμανσης δεν αναμένεται να μειωθεί αλλά να αυξηθεί, μια καλή λύση είναι η παραμονή για μεγάλο χρονικό διάστημα σε περιοχές της Ευρώπης όπου δεν κάνει κρύο κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Μερικές καλές επιλογές είναι η Μάλτα, η Ισπανία, η Πορτογαλία και η Ελλάδα. Φυσικά όσο χαμηλότερο είναι το κόστος στις “θερμές” περιοχές τόσο το καλύτερο!

Ποιοι θα γίνουν energy travellers;

Όσοι μπορούν να εργάζονται από οπουδήποτε, αλλά και όσοι δεν εργάζονται, όπως οι συνταξιούχοι, είναι οι πρώτοι που έχουν τη δυνατότητα να γίνουν energy travellers αυτό τον χειμώνα!

Η Ελλάδα ιδανικό καταφύγιο!

Η χώρα μας είναι ιδανική για να φιλοξενήσει energy travellers από τη Βόρεια Ευρώπη. Νησιά όπως η Κρήτη, η Ρόδος και η Κως θεωρούνται εξαιρετικές επιλογές, ιδιαίτερα για ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας που θα αντιμετωπίσουν σοβαρά προβλήματα από τις χαμηλές θερμοκρασίες του χειμώνα στις χώρες τους.



Μασούτης: Ανάμεσα στις εταιρίες με το καλύτερο εργασιακό περιβάλλον και στην Ευρώπη!



Την Πέμπτη 8 Σεπτεμβρίου στη Βενετία διεξήχθη η τελετή απονομής του Great Place to Work® Best Workplaces™ in Europe 2022, όπου η εταιρία Μασούτης διακρίθηκε μεταξύ των κορυφαίων εταιριών με το καλύτερο εργασιακό περιβάλλον στην Ευρώπη για το 2022!

Τα αποτελέσματα Best Workplaces in Europe™ 2022 προέκυψαν από την έρευνα που διεξήγαγε το Great Place to Work®, global authority στην αξιολόγηση και μελέτη της εργασιακής κουλτούρας, σε περισσότερους από 1,4 εκατομμύριο εργαζόμενους αναλύοντας πρακτικές και πολιτικές αναφορικά με ζητήματα εργασιακού περιβάλλοντος σε 37 χώρες και σε περισσότερες από 3.000 εταιρίες στην Ευρώπη.

Σε αυτή την έρευνα η εταιρία Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. διακρίθηκε ως μία από τις 50 κορυφαίες εταιρείες με το καλύτερο εργασιακό περιβάλλον στην Ευρώπη για το 2022 στην κατηγορία «Μεγάλες εθνικές εταιρίες (περισσότεροι από 500 εργαζόμενοι)». Η διάκριση της σε τέτοιους θεσμούς γίνεται πιο σημαντική επειδή οι εργαζόμενοι δεν είναι συγκεντρωμένοι σε έναν χώρο, αλλά σε 369 φυσικά καταστήματα, στο ηλεκτρονικό κατάστημα, στα κεντρικά γραφεία διοίκησης και στο Κέντρο Logistics.

Μετά τη βράβευσή της για 11 η συνεχόμενη χρονιά ως μία από τις 10 κορυφαίες εταιρίες με το καλύτερο εργασιακό περιβάλλον στην Ελλάδα

για το 2022, η Μασούτης διακρίνεται ακόμη μία φορά και μεταξύ των κορυφαίων εταιριών και στην Ευρώπη. Συνεχίζει τη δυναμική της ανάπτυξη με περισσότερους από 9.200 εργαζόμενους, οι οποίοι μέχρι το τέλος του 2022 εκτιμάται ότι θα ξεπεράσουν τις 10.000 και στους οποίους η εταιρία επενδύει με συνεχή εκπαίδευση για την ανάπτυξή τους. Οι εργαζόμενοι είναι η δύναμη για τη Διαμαντής Μασούτης Α.Ε, μια αμιγώς ελληνική εταιρία που διατηρεί αναλλοίωτο τον οικογενειακό της χαρακτήρα. Μία μεγάλη οικογένεια στην οποία κάθε μέλος είναι σημαντικό κι έχει ξεχωριστή αξία! Αυτό που δηλώνει με τη φράση «η δύναμή μας, είναι οι άνθρωποί μας».

Να γιατί δεν θα ξεχάσουμε ποτέ να κάνουμε ποδήλατο!

SAY *yes* & get impressed

Ο νευροψυχολόγος Boris Suchan εξηγεί ότι έχουμε δύο διαφορετικά είδη μακροπρόθεσμης μνήμης: τη δηλωτική και τη διαδικαστική. Μέσα στη δηλωτική μνήμη υπάρχουν δύο υπο-τύποι: η επεισοδιακή και η σημασιολογική μνήμη.

Η απόκτηση μιας δεξιότητας είναι μέρος της διαδικαστικής μνήμης. Η εκμάθηση της οδήγησης ποδηλάτου είναι μία από τις δραστηριότητες που αποθηκεύονται σε ξεχωριστό τμήμα του εγκεφάλου. Θεωρητικά λοιπόν θα ήταν δυνατόν να υποστούμε έναν εγκεφαλικό τραυματισμό που θα μπορούσε να μας στερήσει τη μνήμη μας για την οδήγηση ποδηλάτου, αλλά να διατηρήσει το τμήμα που γνωρίζει πώς να οδηγείται το ποδήλατο! Οι περιοχές του εγκεφάλου όπου σχηματίζονται τα πρότυπα κίνησης παρουσιάζουν μικρότερη εναλλαγή νευρικών κυττάρων, βοηθώντας στη διατήρηση της ανάκλησης αυτών των ενεργειών.





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος

Σως σε σπιτικές σαλάτες

Οι σπιτικές σαλάτες οφείλουν να είναι αναπόσπαστο κομμάτι της διατροφής μας σε όλα τα κυρίως γεύματα.



Με την κατανάλωση της σαλάτας το γεύμα γίνεται πολύ ποιοτικότερο και εξασφαλίζεται πολύ υψηλή πρόσληψη σε βιταμίνες και άλλα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

Εξάλλου τα λαχανικά προσθέτουν λιγιστές θερμίδες στο γεύμα ενώ επιταχύνουν την εμφάνιση του αισθήματος κορεσμού κατά τη διάρκεια ενός γεύματος. Συνεπώς, η προσθήκη της σαλάτας αποτρέπει συνήθως την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων από ένα φαγητό που είναι πλουσιότερο σε θερμίδες.

Χρήσιμο είναι να γνωρίζεται ότι ο αρακάς, το καλαμπόκι και η πατάτα ανήκουν στα αμυλώδη λαχανικά, παρέχοντας αρκετες θερμίδες και συνεπακόλουθα δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται σε καθημερινή βάση στις διάφορες σαλάτες μας.

Ενδεχομένως και η τομάτα μαζί με τα πατζάρια λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε γλυκόζη να ανήκουν στην παραπάνω κατηγορία. Σε κάθε περίπτωση τα πράσινα λαχανικά έχουν χαμηλότερη θερμιδική αξία.

Άξιζε να αναφέρουμε ότι η περιεκτικότητα της σαλάτας σε λάδι είναι αυτή που θα καθορίσει σε μεγάλο βαθμό την θερμιδική της αξία. Γι αυτό το λόγο συνιστάται

προσθήκη μέχρι μίας κουταλιάς της σούπας (135 θερμίδες- 15 γρ. φυτικού λίπους) ελαιολάδου σε κάθε σαλάτα.

Ένας πολύ καλός τρόπος για να αποφεύγεται η υπέρμετρη χρήση ελαιολάδου στη σαλάτα είναι η παρασκευή σως με βάση προϊόντα χαμηλών θερμίδων και λιπαρών. Παρακάτω παραθέτουμε μία λίστα από συστατικά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε σως χωρίς να αυξήσουν πολύ τη θερμιδική πυκνότητα μιας σαλάτας λαχανικών.





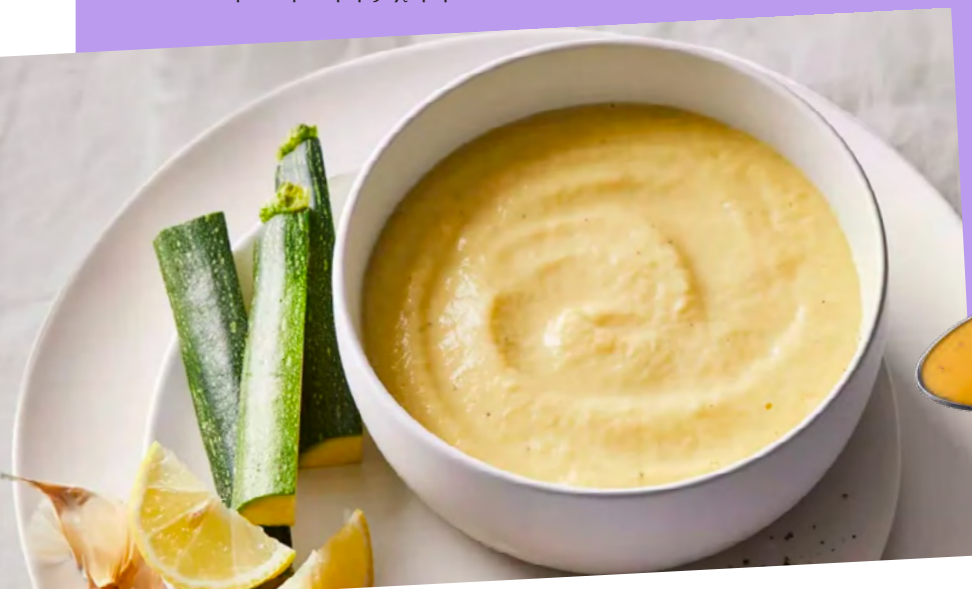
Οι σαλάτες της εβδομάδας μπορούν να περιέχουν ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω συστατικά σε μικρή ποσότητα (2-3 κουταλιές σούπας συνολικά):

- Cottage cheese
- κατίκι
- τυρί Philadelphia light
- μαγιονέζα light
- γιαούρτι 0-2%
- μπαλσάμικο
- φρούτα
- μουστάρδα ολικής αλέσεως
- κέτσαπ με λιγότερη ζάχαρη

Πάμε να δούμε μερικά παραδείγματα για σπιτικές σως:

- vinaigrette βαλσάμικου: 1κ.σ ελαιόλαδο + 2κ.σ βαλσάμικο ξύδι + 1κ.γ μουστάρδα + 1κ.γ μέλι
- λιαστής ντομάτας: 2 λιαστές ντομάτες + 1κ.σ ελαιόλαδο + 1κ.σ ξύδι + 1χούφτα βασιλικό + ½ σκελίδα σκόρδο
- εσπεριδοειδών: 1κ.σ ελαιόλαδο + 1κ.γ μέλι + 1κ.γ μουστάρδα + 1κ.γ χυμό λεμόνι ή лайм + 1κ.σ χυμό πορτοκάλι
- dressing Ταχίνι: 1κ.σ ταχίνι + 1κ.σ νερό + 1κ.γ χυμό λεμονιού + ½ σκελίδα σκόρδο

Τέλος, μη λησμονούμε ότι τα μπαχαρικά, τα μυρωδικά και τα καρυκεύματα δεν προσθέτουν θερμίδες και σε μέτριες ποσότητες μπορούν να δώσουν μια διαφορετική νότα στις σαλάτες μας.



Όλα έτοιμα για το 11ο Spetses Mini Marathon! 7-9 Οκτωβρίου 2022



Η αντίστροφη μέτρηση για το 11ο Spetses Mini Marathon έχει ξεκινήσει και η κατάμεστη αίθουσα του ΟΑΚΑ στη Συνέντευξη Τύπου, επιβεβαίωσε την ανυπομονησία όλων με τον καλύτερο τρόπο.



Στιγμιότυπο δρομικού αγώνα. Photo Credits: Κοσμάς Κουμανός.

Στις 7,8 και 9 Οκτωβρίου ο παλμός του αθλητισμού θα χτυπά στο νησί των Σπετσών, με την τοπική κοινωνία, τους εθελοντές και την οργανωτική επιτροπή, να είναι έτοιμοι να υποδεχτούν τους αθλητές και τους θεατές του μεγαλύτερου multi-sport event της Ελλάδας και να τους προσφέρουν μια μοναδική αθλητική εμπειρία, τιμώντας το μότο του αγώνα, «Νίκη είναι η συμμετοχή».

Η διοργάνωση τελεί υπό την αιγίδα του Υπουργείου Τουρισμού αλλά και του Δήμου Σπετσών, με την Υφυπουργό Τουρισμού κα Σοφία Ζαχαράκη να δηλώνει μεταξύ άλλων:

“Με 11 χρόνια παράδοσης, το Spetses Mini Marathon αποτελεί ένα από τα πλέον αγαπημένα ραντεβού κάθε χρονιάς για αθλητές και μη, άρρηκτα πια συνδεδεμένο με το νησί της Μπουμπουλίνας. Με την υποδειγματική σοβαρότητα και τον ξεχωριστό «παλμό» της διοργάνωσης, είναι ένα από τα κορυφαία αθλητικά γεγονότα της χώρας μας, χάριν του οποίου ένας ολοένα αυξανόμενος αριθμός επισκεπτών συρρέει κάθε χρόνο στο πανέμορφο νησί των Σπετσών”.

Ο Γενικός Γραμματέας Αθλητισμού, κος Γιώργος Μαυρωτάς, δήλωσε μεταξύ άλλων:

«Μετά από 10 χρόνια συνεχούς, πετυχημένης παρουσίας το Spetses mini Marathon συνεχίζει να προσελκύει αθλούμενους απ' όλον τον κόσμο καθιστώντας τις

Σπέτσες πρωταγωνιστή στον αθλητικό τουρισμό. Ως Γενική Γραμματεία Αθλητισμού είμαστε δίπλα σε αυτές τις προσπάθειες που έχουν αθλητικό, κοινωνικό και αναπτυξιακό χαρακτήρα γιατί πιστεύουμε στη δύναμή τους. Η χώρα μας έχει ένα ασύγκριτο ανταγωνιστικό πλεονέκτημα σε ό,τι αφορά τον αθλητικό τουρισμό που μπορεί να συνδυασθεί με κάθε γωνιά της χώρας μας και ειδικά με ιστορικά, πανέμορφα και ιδιαίτερα τοπόσημα όπως οι Σπέτσες».

Τέλος, η Πρόεδρος και ιδρύτρια του Spetses Mini Marathon, κα Μαρίνα Κουταρέλλη, δήλωσε μεταξύ άλλων:

«Το Spetses mini Marathon είναι μια γιορτή του αθλητισμού! Ευχαριστώ θερμά τον Συντονιστή - Γενικό Διευθυντή του ΟΑΚΑ Κωνσταντίνο Χαλιωρή για την ευγενική παραχώρηση της αίθουσας που βρισκόμαστε σήμερα, καθώς και όλους τους χορηγούς και εθελοντές για την διαχρονική τους προσφορά σ' αυτή τη μεγάλη προσπάθεια. Είμαστε έτοιμοι και σας περιμένουμε όλους στις Σπέτσες!».

Το πρόγραμμα του Spetses mini Marathon 2022 περιλαμβάνει τρεις δρομικές διαδρομές 5 χιλιόμετρα Garmin Run Series, 10 χιλιόμετρα και 25 χιλιόμετρα, καθώς και τρεις κολυμβητικές διαδρομές 1.500 μέτρα, 3.000 μέτρα (ο διάπλους των Σπετσών) και 5.000 μέτρα. Για τις εγγραφές σας μπειτε στο www.spetsesmarathon.com.

Άνοιξαν οι αιτήσεις για το πρόγραμμα Μαθητικής Επιχειρηματικότητας και Καινοτομίας Junior Squeezy από το Orange Grove



Το πρόγραμμα Μαθητικής Επιχειρηματικότητας και Καινοτομίας Junior Squeezy του Orange Grove και της Ολλανδικής Πρεσβείας, σε συνεργασία με το Ίδρυμα Βασίλη & Ελίζας Γουλανδρή, επιστρέφει και προσκαλεί μαθητές της Γ' Γυμνασίου έως και Γ' Λυκείου που έχουν μία καινοτόμο επιχειρηματική ιδέα και ενδιαφέρονται για τη νεοφυή επιχειρηματικότητα, να υποβάλουν αίτηση συμμετοχής μέχρι τις 5 Οκτωβρίου 2022.

Στο πλαίσιο του προγράμματος, που θα διαρκέσει από τις 21 Οκτωβρίου έως τις 9 Δεκεμβρίου, οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν και να εξοικειωθούν με την καινοτόμο επιχειρηματικότητα, τη δημιουργία startups και τον σχεδιασμό επιχειρήσεων με θετικό αποτύπωμα στην οικονομία, την κοινωνία και το περιβάλλον (impact-driven entrepreneurship). Ταυτόχρονα, θα λάβουν καθοδήγηση από μέλη του δικτύου εκπαιδευτών και μεντόρων της θερμοκοιτίδας Orange Grove και της Ολλανδικής Πρεσβείας, στο οποίο περιλαμβάνονται επιτυχημένοι επιχειρηματίες του startup οικοσυστήματος και ανώτερα στελέχη από το corporate περιβάλλον στην Ελλάδα και διεθνώς.

Το πρόγραμμα μαθητικής επιχειρηματικότητας Junior Squeezy θα

πραγματοποιηθεί υβριδικά ή διαδικτυακά (ανάλογα με τις συνθήκες) και παρέχει τη δυνατότητα σε ενδιαφερόμενους από όλη την ελληνική επικράτεια να υποβάλουν αίτηση συμμετοχής. Οι μαθητές μπορούν να συμμετέχουν ατομικά ή σε ομάδες έως 5 ατόμων και πρέπει να έχουν πολύ καλή γνώση της αγγλικής γλώσσας.

Οι αιτήσεις θα παραμείνουν ανοιχτές έως τις 5 Οκτωβρίου 2022: <https://orangegrove.eu/apply-2022-squeezy/>

Για περισσότερα νέα και χρήσιμες πληροφορίες, μπορείτε να επισκεφτείτε τις ιστοσελίδες www.orangegrove.eu και www.goulantris.gr.

Health News

ΙΑΣΩ Γενική Κλινική: Προσφορά πακέτου healthUp PROSTATE, για την πρόληψη του Καρκίνου του Προστάτη!

Με αφορμή την Ευρωπαϊκή Ημέρα κατά του Καρκίνου του Προστάτη και θέλοντας να επισημάνει την αξία της πρόληψης και της έγκαιρης διάγνωσης, η Γενική Κλινική του ΙΑΣΩ, προσφέρει το πακέτο healthUp PROSTATE στην προνομιακή τιμή των 44€.

Το πακέτο περιλαμβάνει:

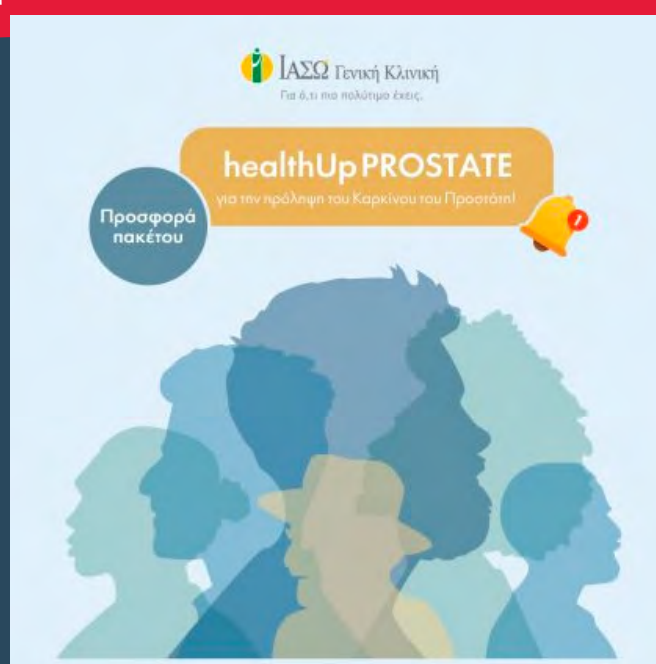
- PSA
- Free PSA
- Υπερηχογράφημα προστάτη
- Ουρολογική εξέταση

Σχετικά με τον Καρκίνο του Προστάτη:

- Ο καρκίνος του προστάτη είναι ο δεύτερος πιο κοινός καρκίνος που διαγιγνώσκεται στους άντρες
- 1 στους 7 άνδρες θα διαγνωστεί με καρκίνο του προστάτη κατά τη διάρκεια της ζωής του δηλαδή, το 17% του γενικού πληθυσμού έχει πιθανότητες να νοσήσει
- Τα ποσοστά θνησιμότητας διαφέρουν από χώρα σε χώρα, παραμένουν όμως υψηλά στην Ανατολική και Δυτική Ευρώπη
- Εάν η νόσος διαγνωστεί σε πρώιμο στάδιο είναι δυνατικά ιάσιμη

Η προσφορά ισχύει για ραντεβού που θα πραγματοποιηθούν μέχρι και τις 15/10/2022.

Κλείστε το ραντεβού σας τώρα, στο Τμήμα Check-Up του ΙΑΣΩ Γενική Κλινική στα τηλέφωνα 210-6383090-1. Δευτέρα-Παρασκευή, 07:00-15:00.



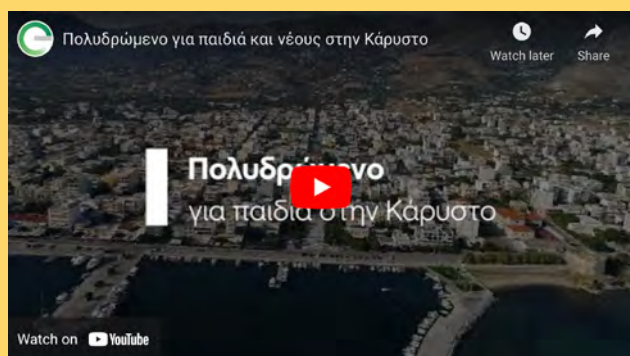


Enel Green Power: Πολυδρώμενο για παιδιά και νέους στην Κάρυστο

Η Enel Green Power, παγκόσμια ηγέτιδα στον κλάδο παραγωγής ενέργειας από ΑΠΕ, παραμένει αφοσιωμένη στο όραμά της το οποίο βασίζεται στη δημιουργία σχέσεων αμοιβαίας αξίας (Creating Shared Value - CSV) με τις τοπικές κοινωνίες στις περιοχές όπου δραστηριοποιείται.

Στο πλαίσιο αυτό, η Enel Green Power το Σάββατο 10 Σεπτεμβρίου, σε συνεργασία με τον Ποδηλατικό Όμιλο Καρυστίας «Ανεμος» υπό την Αιγίδα του Δήμου, διοργάνωσε αθλητικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες για παιδιά στην Πλατεία Αμαλίας. Δεκάδες παιδιά έλαβαν μέρος σε παιχνίδια όπως ποδηλατικοί αγώνες με εμπόδια, πέταγμα κρίκων, τσουβαλοδρομίες, διαγωνισμός μινι μπάσκετ, διεκυστίνδα κ.α. Όλα τα παιδιά που συμμετείχαν έλαβαν δώρα από την Enel Green Power καθώς και αναμνηστικό μετάλλιο συμμετοχής.

Παράλληλα, τα παιδιά και οι γονείς τους είχαν την ευκαιρία να ενημερωθούν για την αξία των ΑΠΕ στην καθημερινότητά τους, μέσω εντύπου υλικού της Ελληνικής Επιστημονικής Ένωσης Αιολικής Ενέργειας (ΕΛΕΤΑΕΝ), μέλος της οποίας είναι η Enel Green Power. Τα έντυπα της «Μαθαίνω για την αιολική Ενέργεια» και «Φύσα Αεράκι Φύσα με» μέσα από μια σειρά θεματικών δραστηριοτήτων και δημιουργικών ασκήσεων με σχήματα, πολύχρωμες εικόνες, κρυπτόλεξα, ζωγραφίες και χειροτεχνίες, ενθαρρύνει τα μικρά παιδιά να παίζουν και να μάθουν περισσότερα για την αιολική ενέργεια και τον καθοριστικό ρόλο των ΑΠΕ.



Η μπλε ακτινοβολία στους ευρωπαϊκούς δρόμους συνδέεται με την αϋπνία



Το τεχνητό φως εκπέμπει σε ολοένα μεγαλύτερο ποσοστό μπλε ακτινοβολία. Οι φωτογραφίες που τράβηξαν οι αστροναύτες από τον Διεθνή Διαστημικό Σταθμό κατά την περίοδο 2012-2020 δείχνουν ότι σταδιακά αυξάνεται ο φωτισμός μπλε απόχρωσης στους ευρωπαϊκούς δρόμους, επειδή οι πόλεις στρέφονται πλέον στις λάμπες LED που πετυχαίνουν μεγαλύτερη εξοικονόμηση ενέργειας.

Όμως η μπλε ακτινοβολία των LED μπορεί να προκαλέσει διαταραχές του ύπνου και άλλα χρόνια προβλήματα υγείας, σύμφωνα με νέα βρετανική επιστημονική μελέτη.

Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου του Έξετερ, με επικεφαλής τον Κέβιν Γκάστον του Ινστιτούτου Περιβάλλοντος και Βιωσιμότητας, οι οποίοι έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο επιστημονικό περιοδικό «Science Advances», ανέφεραν ότι η αυξανόμενη μπλε ακτινοβολία των LED έχει μειώσει επίσης την ορατότητα των άστρων στον νυχτερινό ουρανό και έχει γενικότερα αρνητική επίπτωση στην αίσθηση της φύσης που έχουν πια οι άνθρωποι. Ακόμη, όπως σημειώνει το ΑΠΕ-ΜΠΕ, το μπλε φως επηρεάζει αρνητικά τη συμπεριφορά διαφόρων ζώων, κάτι που έχει γενικότερες οικολογικές συνέπειες.

Οι χώρες με το μεγαλύτερο πρόβλημα μπλε ακτινοβολίας είναι η Βρετανία, η Ιταλία, η Ρουμανία, η Ισπανία και η Ιρλανδία, ενώ το μικρότερο πρόβλημα έχουν η Αυστρία και η Γερμανία, καθώς ακόμα φωτίζουν σε μεγάλο ποσοστό τους δρόμους τους με παλαιότερου τύπου λαμπτήρες.

Το πρόγραμμα Zero Drop μας εξηγεί γιατί το νερό είναι πολύτιμο

Φέτος το καλοκαίρι περισσότεροι από 20.000 ταξιδιώτες που επισκέφθηκαν το νησί της Φολέγανδρου είχαν την ευκαιρία να ευαισθητοποιηθούν γύρω από την ορθή χρήση του νερού.

Με στόχο η Φολέγανδρος να καταστεί το πρώτο νησί στην Ελλάδα με μηδενικές απώλειες νερού, το Zero Drop ενισχύει την υδατική επάρκεια του νησιού κατά 63% και βοηθάει στην εξοικονόμηση 10 εκατ. λίτρων νερού ετησίως.

Αυτό αποτυπώνεται και στο ενημερωτικό βίντεο που δημιούργησε η εταιρεία σε συνεργασία με την GWP-Med, προβάλλοντας τις ομορφιές του μοναδικού αυτού νησιού αλλά και τα έργα που υλοποιήθηκαν στο πλαίσιο του προγράμματος.

Σημειώνεται πως σε διαδικασία ολοκλήρωσης βρίσκεται και η εγκατάσταση των 6 υδροπάνελ σε διάφορα σημεία του νησιού, σε συνέχεια της δωρεάς προς τον Δήμο από την εταιρεία Idator ως πάροχο τεχνολογίας του προγράμματος, τα οποία χρησιμοποιούν συμπυκνωτές υδρατμών για να μετατρέψουν την ατμοσφαιρική υγρασία σε πόσιμο νερό με τη χρήση ηλιακής ενέργειας.

Επιπλέον, υπενθυμίζεται πως στο πλαίσιο ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης της τοπικής κοινωνίας, υλοποιήθηκαν εκπαιδευτικές δράσεις για 55 μαθητές και πάνω από 100 δασκάλους στις Κυκλάδες, ενώ αναπτύχθηκαν εξειδικευμένα εργαλεία για την ορθή χρήση του νερού για πάνω από 1.000 επαγγελματίες HoReCa.

Το πρόγραμμα προστασίας υδατικών πόρων, Zero Drop, υλοποιείται από τον διεθνή οργανισμό Global Water Partnership – Mediterranean (GWP-Med) σε συνεργασία με την Coca-Cola στην Ελλάδα και με την αποκλειστική υποστήριξη του Ιδρύματος της Coca-Cola (The Coca-Cola Foundation), με στόχο την προώθηση της ορθής χρήσης και εξοικονόμησης του νερού.



Ήξερες ότι...

Το χρώμα του πιάτου επηρεάζει την κατανάλωση φαγητού!



Το μέγεθος και το χρώμα του πιάτου που χρησιμοποιούμε μπορούν να επηρεάσουν την ποσότητα φαγητού που τρώμε.

«Όταν σε ένα κόκκινο πιάτο υπάρχουν σνακ και γενικά ανθυγιεινές τροφές, καταλήγεται να τρώτε λιγότερο. Ο λόγος είναι ότι το κόκκινο χρώμα φαίνεται να αποτελεί κάποιου είδους σήμα κινδύνου ή αποφυγής. Δίνει επίσης λιγότερη αντίθεση στο φαγητό, κάτι που το καθιστά λιγότερο επιθυμητό, επομένως θα φάτε λιγότερη ποσότητα». Αυτό αναφέρει ο καθηγητής Τσαρλς Σπενς, πειραματικός ψυχολόγος στο Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης, στο βιβλίο του «Γαστροφυσική: Η Νέα Επιστήμη της Διατροφής».

Ο ψυχολόγος Χάραλντ Μπράεμ, ο οποίος εργάστηκε πολλά χρόνια στον διαφημιστικό κλάδο, λέει πως όταν χρησιμοποιούμε μπλε πιάτο, τρώμε λιγότερο. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι το μπλε χρώμα βοηθάει στη χαλάρωση και στην πιο αργή κατανάλωση του φαγητού. Το κίτρινο και

το κόκκινο είναι τα χρώματα που αυξάνουν την όρεξη και την κατανάλωση.

Επίσης, τα μικρότερα πιάτα μας βοηθούν να τρώμε λιγότερο, σύμφωνα με μελέτες που χρονολογούνται από τη δεκαετία του 1860. Η οπτική ψευδαίσθηση του Delboeuf δείχνει ότι αντιλαμβανόμαστε το μέγεθος δύο κύκλων ίσου μεγέθους διαφορετικά, όταν βρίσκονται σε διαφορετικά περιγράμματα.

Τι πιστεύουν οι νέοι ηγέτες για το μέλλον της εργασίας

«Η διασφάλιση της ψυχικής υγείας παραμένει ύψιστη προτεραιότητα για τη νέα γενιά εργαζομένων, την ίδια στιγμή που η σημασία των soft skills ολοένα και αυξάνεται, ενώ η εργασιακή εμπειρία αναμένεται να διαδραματίσει σημαντικότερο ρόλο στην εξέλιξη των εργαζομένων από ότι η πανεπιστημιακή εκπαίδευση».

Τα παραπάνω ήταν μερικά από τα σημαντικότερα συμπεράσματα της έρευνας #CtheFuture 3.0 του Ομίλου Adecco, στην οποία έλαβαν μέρος 1.685 άτομα από περισσότερες από 50 χώρες. Οι συμμετέχοντες, οι οποίοι είχαν λάβει μέρος στην πρωτοβουλία του Ομίλου, CEO for One Month 2022, βρίσκονται κυρίως στην ηλικιακή ομάδα 18-30 (76%), ενώ το 23% είναι σε δουλειά πλήρους απασχόλησης.

Τα soft skills βρίσκονται σε διαρκή άνοδο

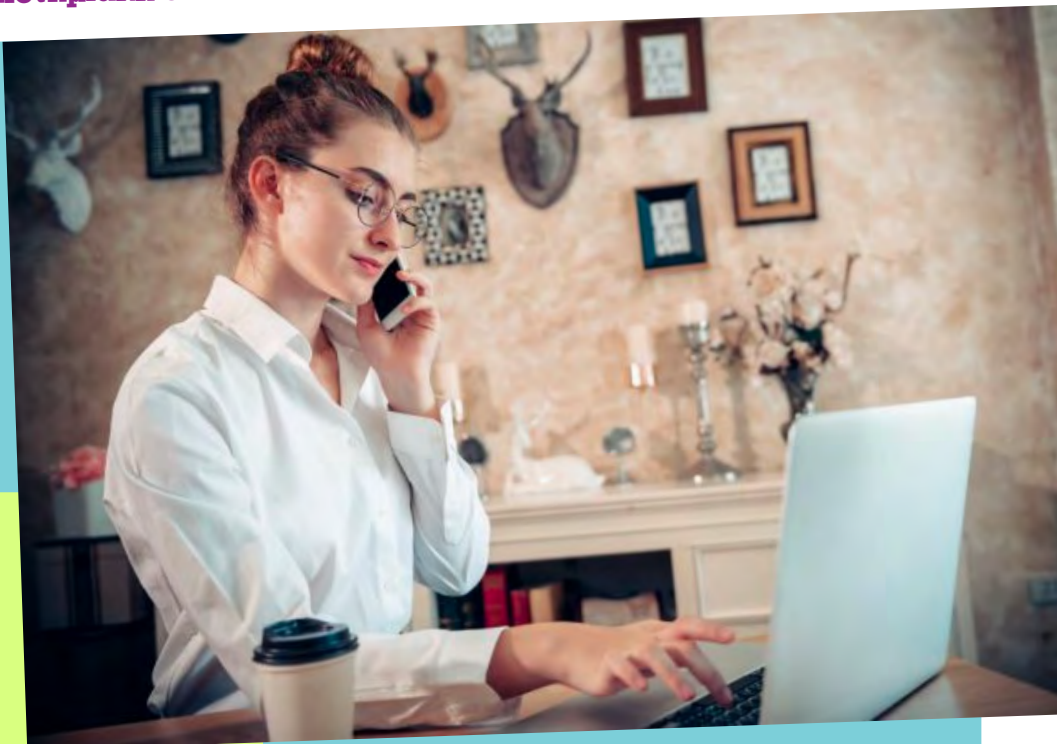
Αύξηση παρατηρείται στη σημασία που δίνουν οι μελλοντικοί ηγέτες στα soft skills για την επαγγελματική τους ανέλιξη. Ειδικότερα, ενώ πριν 3 χρόνια στην αντίστοιχη ερώτηση για τη σημασία των soft skills, το 69% των ερωτηθέντων είχε δηλώσει ότι θεωρεί σημαντικότερα τα soft από τα hard skills, φέτος το ποσοστό αυτό ανέρχεται στο 82%. Σύμφωνα με τους συμμετέχοντες στην έρευνα #CtheFuture 3.0, το πιο σημαντικό soft skill είναι η διαχείριση του ανθρώπινου δυναμικού και η ηγεσία ομάδων ενώ έπονται οι επικοινωνιακές δεξιότητες και η κριτική σκέψη.

Οι παραδοσιακές μορφές εκπαίδευσης χάνουν έδαφος μπροστά στην επαγγελματική εμπειρία

Μεταβολή παρατηρείται στην άποψη των ηγετών του μέλλοντος για τη σημασία και το ρόλο της πανεπιστημιακής εκπαίδευσης σε σχέση με την πρακτική εμπειρία. Συγκεκριμένα, ενώ το 2021 το 49% των ερωτηθέντων απάντησε ότι οι μελλοντικοί CEOs θα πρέπει να έχουν πτυχίο πανεπιστημίου, φέτος η πλειοψηφία (54%) δήλωσε ότι στο μέλλον οι CEOs δεν θα είναι απαραίτητο να έχουν πτυχίο πανεπιστημίου.

Η πανδημία δεν περιορίσε την πρόσβαση στην αγορά εργασίας

Αναφορικά με την δυνατότητα των νέων εργαζομένων να βρουν την πρώτη τους δουλειά ή να αλλάξουν επάγγελμα,



η έρευνα #CtheFuture 3.0 έδειξε ότι η πανδημία δεν περιορίσε τις ευκαιρίες καριέρας. Αντιθέτως, παρατηρήθηκε αύξηση του ποσοστού όσων δήλωσαν, ότι κατά την διάρκεια της πανδημίας είχαν περισσότερες ευκαιρίες για να βρουν δουλειά σε σχέση με πέρσι – 50% το 2021 και σχεδόν 70% φέτος.

Η ευέλικτη εργασία ήρθε για να μείνει

Στην κορυφή των απαντήσεων (85%) βρέθηκαν οι ευέλικτες μορφές εργασίας με προσαρμοσμένο ωράριο, ενώ μόνο το 30% δήλωσε ότι οι παραδοσιακές μορφές εργασίας ήταν προτιμότερες.

Ο Κωνσταντίνος Μυλωνάς, Cluster Head του Ομίλου Adecco σε Ελλάδα, Ρουμανία, Τσεχία και Βουλγαρία, με αφορμή τα αποτελέσματα της έρευνας #CtheFuture3.0, δήλωσε μεταξύ άλλων ότι «ένα από τα βασικά και πιο ενθαρρυντικά ευρήματα είναι η υψηλή αξία που έχουν δώσει οι μελλοντικοί ηγέτες μας σε βαθιά ανθρώπινα χαρακτηριστικά. Η συναισθηματική νοημοσύνη και η κατανόηση θεμάτων ψυχικής υγείας τονίστηκαν από τους συμμετέχοντες στην έρευνά μας, οι οποίοι αναγνώρισαν και επεσήμαναν τη σημασία της ανθρώπινης σύνδεσης για την αποτελεσματική ηγεσία».





Γιατί αγαπάμε τον Batman;

Είναι από τους πιο αγαπημένους υπερήρωες μικρών και μεγάλων. Ο Batman έχει μεγαλώσει γενιές και συνεχίζει ακάθεκτος... Στις 17 Σεπτεμβρίου είναι η Ημέρα του και αναρωτιόμαστε γιατί τον αγαπάμε τόσο!

Η ιστορία του Batman ξεκινά σχεδόν παράλληλα με την ιστορία ενός άλλου υπερήρωα, του Superman. Στις αρχές του 1939 η National Comics Publications, βλέποντας τη δημοφιλία του Superman να εκτινάσσεται, άρχισε να ενδιαφέρεται για περισσότερους υπερήρωες.

Και κάπως έτσι γεννήθηκε ο Batman από τους Μπομπ Κέιν και Μπιλ Φίνγκερ. Ο υπερήρωας εμφανίστηκε για πρώτη φορά στο τεύχος #27 των Detective Comics που κυκλοφόρησε στις 30 Μαρτίου 1939.

Τι μας κερδίζει στον Batman...

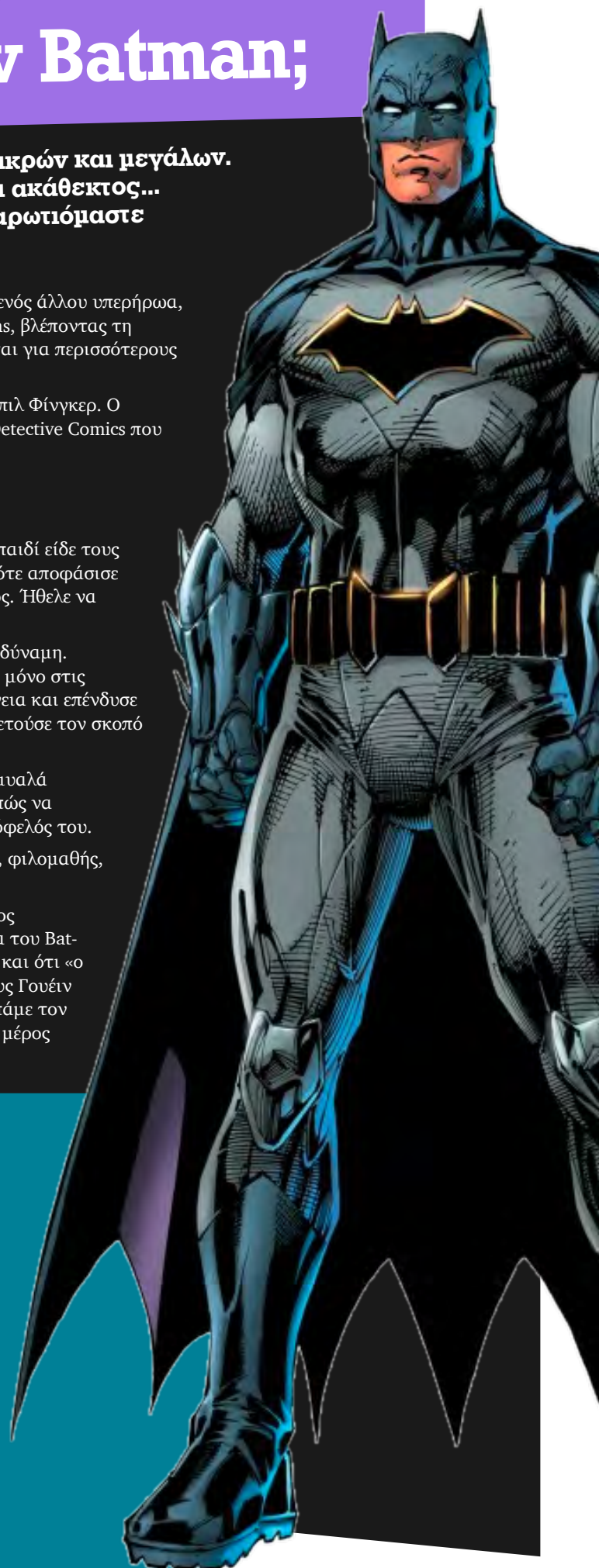
Η τραγική ιστορία που κρύβει πίσω του μας συγκινεί βαθιά: Ως παιδί είδε τους γονείς του να δολοφονούνται μπροστά στα μάτια του και από τότε αποφάσισε να προστατεύσει τους ανθρώπους από τον πόνο που βίωσε ο ίδιος. Ήθελε να πολεμήσει το έγκλημα!

Ο Batman είναι ένας “πραγματικός” άνθρωπος χωρίς καμία υπερδύναμη. Δηλαδή, δεν έχει εγγενείς υπεράνθρωπες δυνάμεις και στηρίζεται μόνο στις γνώσεις και τις ικανότητές του. Προερχόταν από εύπορη οικογένεια και επένδυσε χρήματα για να φτιάξει υπερσύγχρονο εξοπλισμό που θα εξυπηρετούσε τον σκοπό της ζωής του...

Ο Superman περιγράφει τον Batman ως ένα από τα μεγαλύτερα μυαλά του πλανήτη. Είναι ένας πολύ ικανός επιστήμονας και γνωρίζει πώς να χρησιμοποιήσει αλλά και να τροποποιήσει τις τεχνολογίες προς όφελός του.

Επίσης, είναι ένας από τους μεγαλύτερους ντετέκτιβ του κόσμου, φιλομαθής, γλωσσομαθής και άσσος στις μεταμφιέσεις!

Στο ντοκιμαντέρ “Batman Unmasked” ο διακεκριμένος Αμερικάνος ψυχολόγος Μπέντζαμιν Κάρνεϊ επισημαίνει ότι η προσωπικότητα του Batman καθοδηγείται από την εγγενή ανθρωπιά του Μπρους Γουέιν και ότι «ο Batman είναι τελικά ένα εργαλείο για τις προσπάθειες του Μπρους Γουέιν να κάνει τον κόσμο καλύτερο». Και μάλλον κυρίως γι’ αυτό αγαπάμε τον Batman... γιατί μας εμπνέει να κάνουμε τον κόσμο ένα καλύτερο μέρος για όλους.





Ανακοίνωση ΕΛΟΠΥ για το Μνημόνιο συνεργασίας για την απασχόληση μεταναστών και προσφύγων σε υδατοκαλλιέργειες

Η Ελληνική Οργάνωση Παραγωγών Υδατοκαλλιέργειας (ΕΛΟΠΥ) συγχαίρει τα Υπουργεία Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων και Μετανάστευσης και Ασύλου, και τον Διεθνή Οργανισμό Μετανάστευσης για το μνημόνιο συνεργασίας που υπεγράφη τη Δευτέρα 12/9/2022, με στόχο τη διευκόλυνση ένταξης υπηκόων τρίτων χωρών στην τοπική αγορά εργασίας μέσω της απασχόλησής τους στην ελληνική υδατοκαλλιέργεια.

Ο κ. Νίκος Λυμπέρης, Αντιπρόεδρος του ΔΣ της ΕΛΟΠΥ, δήλωσε σχετικά:

“Συγχαίρουμε τους κκ. Σίμο Κεδίκογλου, Σοφία Βούλτεψη και Τζιανλούκα Ρόκο για την πρωτοβουλία και χαιρετίζουμε το μνημόνιο. Τα 22 Μέλη της ΕΛΟΠΥ θα υποστηρίξουν δυναμικά αυτή τη δέσμευση προσφέροντας θέσεις εργασίας και ενισχύοντας το εργατικό δυναμικό της ελληνικής ιχθυοκαλλιέργειας - έναν σταθερά αναπτυσσόμενο κλάδο που συμβάλει ενεργά στην εθνική οικονομία. Θεωρούμε ότι η εκπαίδευση και η εργασία σε ένα σταθερό και ασφαλές περιβάλλον είναι βασικοί πυλώνες για την ένταξη των νέων μεταναστών στην πατρίδα μας. Θα είμαστε αρωγοί και σύμμαχοι σε αυτή την καινοτόμα κίνηση”.

Yacht Chef Certificate από το BCA College και το Stelios Philanthropic Foundation

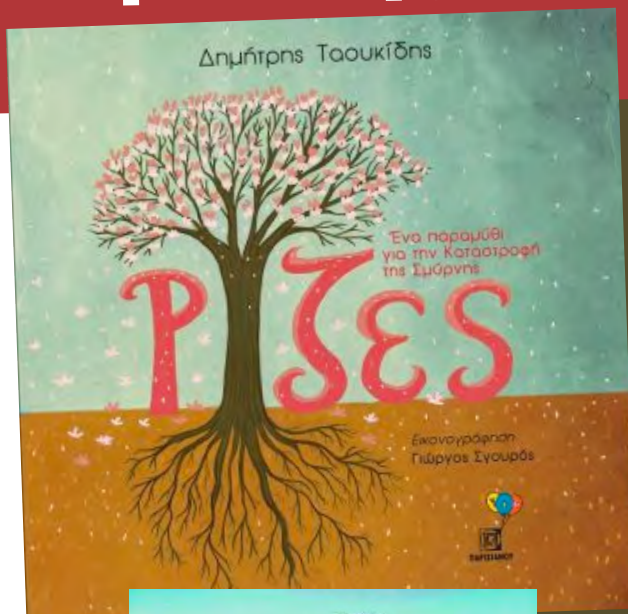


Το BCA College διαθέτει μια από τις καλύτερες σχολές Τουριστικών και Ξενοδοχειακών Σπουδών της Ευρώπης. Το πρόγραμμα Yacht Chef, διάρκειας ενός έτους, δημιουργήθηκε από την τεχνογνωσία του BCA College, σε συνεργασία με την έμπειρη ματιά του Sir Στέλιου Χατζηγιάννου και με την υποστήριξη του ιδρύματός του, Stelios Philanthropic Foundation.

Δημιουργώντας ουσιαστικό όφελος για τους σπουδαστές, το νέο εκπαιδευτικό πρόγραμμα του BCA College, οδηγεί στην απόκτηση του Yacht Chef Certificate, που αποτελεί ένα πολύτιμο εφόδιο σε μια χώρα με τόσο υψηλό επίπεδο θαλάσσιου τουρισμού, όπως η Ελλάδα. Να σημειωθεί ότι συνολικά, το επίπεδο των αμοιβών των yacht chef είναι σημαντικά υψηλότερο - ίσως δύο με τρεις φορές μεγαλύτερο - από εκείνο των μαγείρων που εργάζονται στην ξηρά. Οι yacht chefs έχουν συνήθως απολαβές 4.000 ευρώ το μήνα και στη μισθολογική ιεραρχία βρίσκονται στη δεύτερη θέση ενός charter yacht, μετά τον καπετάνιο. Σημειώνεται ότι, με βάση την Ελλάδα μόνο, ναυλώνονται περίπου 1000 σκάφη αναψυχής κατ' έτος, το καθένα από τα οποία χρειάζεται τουλάχιστον έναν yacht chef. Σε αυτά πρέπει να προστεθούν τα ιδιωτικές χρήσης σκάφη, αλλά και χιλιάδες charter yachts εκτός Ελλάδος.

Περισσότερες πληροφορίες για το πρόγραμμα, [εδώ](#).

Παρουσίαση βιβλίου: “ΡΙΖΕΣ. Ένα παραμύθι για την Καταστροφή της Σμύρνης”



Το Σάββατο 24 Σεπτεμβρίου στις 18:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και οι Εκδόσεις Παρισιάνου διοργανώνουν παρουσίαση του παιδικού βιβλίου «ΡΙΖΕΣ. Ένα παραμύθι για την Καταστροφή της Σμύρνης», του συγγραφέα Δημήτρη Ταουκίδη. Ένα βιβλίο που μαθαίνει στα παιδιά, με αλληγορικό τρόπο, για την Μικρασιατική Καταστροφή, τον ξεριζωμό, την προσφυγιά, αλλά και την αναγέννηση ενός λαού.

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

Γιώργος Κάραλης, Δρ. Μηχανολόγος Μηχανικός, Καθηγητής - Ερευνητής ΕΜΠ

Θοδωρής Κουτσογιάννης, Δρ. Ιστορίας της Τέχνης

Γιώργος Σγουρός, εικονογράφος.

Παρουσιάζει ο συγγραφέας, Δημήτρης Ταουκίδης.

Κατά τη διάρκεια της παρουσίασης μια θεατρική έκπληξη θα περιμένει τους μικρούς και μεγάλους, από τον ηθοποιό Ιορδάνη Καλέση!

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ.

Link εκδήλωσης: <https://bit.ly/3eGpq5J>

Link βιβλίου: <https://bit.ly/3BgsgqN>

“Η πεντάμορφη και το τέρας” στο Βεάκειο

“Η πεντάμορφη και το τέρας” της Γκαμπριέλ-Σουζάν Μπαρμπο ντε Βιλενέβ σε σκηνοθεσία-θεατρική διασκευή Κέλλυς Σταμουλάκη με τους: Κώστα Φραγκολιά, Έφη Κιούκη, Μανώλη Κονταξάκη, Ιωάννα Λαπέα και Περικλή Τσαμαντάνη.

Από την Παιδική Σκηνή Γιάννη Χριστόπουλου. Στις 18 Σεπτεμβρίου, 21:00 στο Βεάκειο θέατρο.

7€ (γενική είσοδος)

Προώληση εισιτηρίων:

- Εκδοτήρια Δημοτικού Θεάτρου Πειραιά, Λεωφ. Ηρώων Πολυτεχνείου (εντός του θεάτρου), Δευτέρα - Παρασκευή / 10:00 - 14:00
- Βεάκειο Θέατρο: Την ημέρα της παράστασης.



ΝΕΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

ΝΙΚΟΣ ΑΡΒΑΝΙΤΑΚΗΣ



Ο λευκός φασίστας

Στις αρχές της δεκαετίας του 1930, ένας απλός νέος αγρότης, ο Χαρίδημος Αρβανίτης κατατάσσεται στη Χωροφυλακή. Άνθρωπος με δημοκρατικές οικογενειακές καταβολές, υπηρετεί περισσότερο για βιοποριστικούς λόγους. Από τα πρώτα χρόνια της υπηρεσίας του, βρίσκεται να υπηρετεί τη δικτατορία του Μεταξά, να βιώνει την Κατοχή και τον Εμφύλιο και όλα αυτά, στην Αθήνα, στον Πειραιά, αλλά και σε άλλα μέρη της Ελλάδας. Κατά τη διάρκεια της κατοχής, ένας μεγάλος έρωτας στοιχειώνει τη ζωή του Χαρίδημου και τον κάνει να δει την πραγματικότητα με διαφορετικό τρόπο. Να ζήσει γεγονότα που ποτέ του δε φανταζόταν.

Μέσα από την προσωπική αφήγηση, αυτού του απλού αστυνομικού ο συγγραφέας με συναρπαστικό ύφος και ενίοτε με χιούμορ, σκιαγραφεί την ελληνική πραγματικότητα των μαύρων εκείνων χρόνων και αποτυπώνει με καθαρότητα και χωρίς κανένα φανατισμό ή μεροληψία την όλη ατμόσφαιρα της εποχής. Όλα τα γεγονότα που αναφέρονται στο βιβλίο είναι αληθινά. Ο συγγραφέας ακολουθεί τη ζωή του Χαρίδημου Αρβανίτη, μέχρι το τέλος!

Μερικά ονόματα για ευνόητους λόγους έχουν αλλάξει. Πρόκειται για μια μυθιστορηματική βιογραφία, που είναι περισσότερο βιογραφία και λιγότερο μυθιστόρημα. Από τις εκδόσεις ΟΣΤΡΙΑ.

Μια φιλία στη Σμύρνη

ΜΑΡΙΑ ΗΛΙΟΥ

Μια φιλία στη Σμύρνη

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ



Το μυθιστόρημα *Μια φιλία στη Σμύρνη* είναι η ιστορία της φιλίας της Άννας, της Ρόζας, του Ρεσάτ, του Ισαάκ και των οικογενειών τους –Βλαστού, Μπερμπεριάν, Κασαμπά και Μοντιάνο– από το 1912, όταν τα παιδιά είναι οκτώ χρονών στη Σμύρνη, έως την Καταστροφή το 1922 και στη Νέα Υόρκη το 1962. Μετά από ευτυχισμένα χρόνια, τα παιδιά και οι οικογένειές τους αρχίζουν να ζουν στιγμές αγωνίας με τους διωγμούς του '14 και με τον Ευρωπαϊκό πόλεμο που ξεσπάει. Αλλά η Σμύρνη πάντα σώζεται και οι Σμυρνιοί ξέρουν να μην χάνουν το κέφι τους. Ακόμη και όταν το αγγλικό πολεμικό Ευρύαλος βομβαρδίζει το '16 τα οχυρωματικά έργα στον κόλπο της Σμύρνης, οι φίλοι συναντιούνται στο Quai αργά το απόγευμα να δουν τους πίδακες που τινάζονται ψηλά στη θάλασσα όταν το πολεμικό πλοίο αστοχεί. Οι Άγγλοι έχουν ειδοποιήσει ότι δεν θα χτυπήσουν τη Σμύρνη. Καθώς όμως τα παιδιά μεγαλώνουν προσπαθώντας να πραγματοποιήσουν τα όνειρά τους, η πόλη τους κινδυνεύει όλο και περισσότερο. Το *Μια φιλία στη Σμύρνη* είναι μια ιστορία ενηλικίωσης όπου οι άνθρωποι, μετά από εφιαλτικές στιγμές το φθινόπωρο του '22, βρίσκουν τη δύναμη να ζήσουν. Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.

quote of the day

“THE EARTH IS WHAT WE ALL HAVE
IN COMMON.”

Wendell Berry

Γιορτάζουν!

16/9

Εύφημος, Ευφημία, Λουντμίλα,
Μελίτινος, Μελιτανή

17/9

Σοφιανός, Σοφία, Σοφιανή,
Πίστη, Ελπίδα, Αγάπιος, Αγάπη,
Αγαθοκλής, Αγαθοκλεία,
Ολιβιανός, Ολιβία, Παντολέων,
Παντολεοντία, Πηλέας

18/9

Αριάδνη, Ευμένιος, Ευμενία,
Κάστωρ, Ρωμύλος, Ρωμυλία

tip of the day



16 Σεπτεμβρίου

- › Διεθνής Ημέρα για τη Διατήρηση του Στρώματος του Όζοντος

17 Σεπτεμβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντικού Καθαρισμού Ακτών
- › Παγκόσμια Ημέρα για την Ασφάλεια των Ασθενών
- › Παγκόσμια Ημέρα Ελεύθερου Λογισμικού
- › Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντή Δότη Μυελού των Οστών
- › Ημέρα του Μπάτμαν

18 Σεπτεμβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Ελέγχων των Υδάτων
- › Διεθνής Ημέρα Ισότητας των Αμοιβών
- › Διεθνής Ημέρα Ανάγνωσης Ηλεκτρονικού Βιβλίου