



**GREECE RACE
FOR THE
CURE®**

2.10.2022

Ο καρκίνος του μαστού είναι ένας δρόμος αντοχής.

Οι γυναίκες χρειάζονται δύναμη για να τον διανύσουν. Για αυτές κατεβαίνουμε στον δρόμο στις 2 Οκτωβρίου.

Για να στηρίξουμε το έργο του Πανελληνίου Συλλόγου Γυναικών με Καρκίνο Μαστού και να διαδώσουμε το μήνυμα της πρόληψης και έγκαιρης διάγνωσης της νόσου.

Ο Κάμπος Χίου θα είναι εκεί. Όπως είναι και κάθε άλλη μέρα του χρόνου, στηρίζοντας το Άλμα Ζωής με μέρος των εσόδων από τις πωλήσεις των προϊόντων του.

Μία προσφορά που αυτό τον Οκτώβριο διπλασιάζεται.

Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή <https://grecerace.gr/greece-race-for-the-cure-registrations/>

**Κάμπος
Χίου**
ΧΟΡΗΓΟΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

άλμα
ζωής
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ

SAY *yes* to the **press**

**MANIFESTATION: TO TREND
ΠΟΥ ΜΑΣ ΠΑΡΟΤΡΥΝΕΙ ΝΑ...
ΕΛΞΟΥΜΕ ΤΑ ΟΝΕΙΡΑ ΜΑΣ**





This year,
“Truly Greece”
will be present
at Sial Paris 2022,
stronger than ever!
Paris 15-19/10/2022

**TRULY
GREECE**



Great Exhibitions proudly presents “Truly Greece”, a **distinct** and **dynamic exhibition brand**, communicating the **modern, friendly** and **unique** profile of leading Greek producers and the rich taste of their products, in the world market.

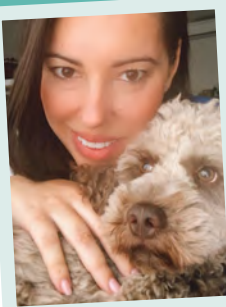
Visit us: Hall 1b | Hall 5a | Hall 5b | Hall 5c | Hall 6c | Hall 7c



GREAT EXHIBITIONS

T. +30 210 7755080 E. info@greatexhibitions.gr www.greatexhibitions.gr

Goodmorning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!** Παρασκευούλα σήμερα και θα ήθελα να μοιραστούμε κάτι πολύ ενδιαφέρον που διάβασα:

Την Cappella Sistina, με το διάσημο έργο τέχνης του Μιχαήλ Αγγελου, που κοσμεί την οροφή του Παρεκκλησίου στο Βατικανό φαντάζομαι την ξέρετε. Έχετε παρατηρήσει όμως πως τα δάχτυλα του Θεού και του Αδάμ δεν αγγίζουν το ένα το άλλο;

Υπάρχουν δύο σχετικές υποθέσεις για τη σύλληψη της ιδέας αλλά και τον τελικό συμβολισμό του συγκεκριμένου έργου:

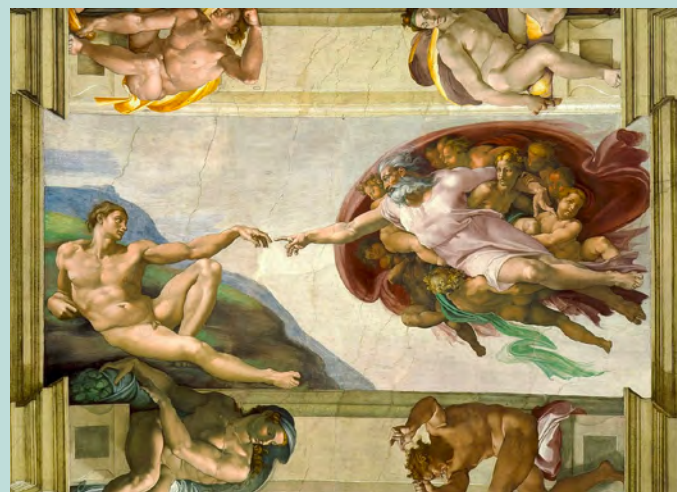
Η πρώτη είναι πως ο Θεός είναι πάντα παρών, αλλά η απόφαση να έρθετε σε επαφή μαζί του ανήκει στον άνθρωπο. Το δάχτυλο του Θεού είναι πλήρως τεντωμένο αλλά το δάχτυλο του Αδάμ είναι λυγισμένο στην τελευταία φάλαγγα.

Αν ο άνθρωπος θέλει να αγγίξει τον Θεό, πρέπει να απλώσει το δάχτυλό του, αλλά αν δεν απλώσει το δάχτυλό του, μπορεί να ζήσει όλη τη ζωή του χωρίς να τον αναζητήσει.

“Η τελευταία φάλαγγα του δακτύλου του Αδάμ αντιπροσωπεύει την ελεύθερη βούληση της συνείδησης”.

Η δεύτερη θεωρία είναι πως απεικονίζει την αρχή του κόσμου, η Δημιουργία του Αδάμ, η οποία συμπληρώνεται από την Δημιουργία της Εύας, το Προπατορικό Αμάρτημα και την Έξωση. Στην σκηνή παρουσιάζεται ο πρωτόπλαστος Αδάμ και ο Θεός να προσπαθούν να αγγίξουν τα δάχτυλά τους. Σύμφωνα με κάποιους ερευνητές, οι άγγελοι και το κόκκινο ύφασμα που περιβάλλουν τον Θεό, σχηματίζουν έναν εγκέφαλο, με τον οποίο ο καλλιτέχνης συμβόλισε την απόδοση και της ευφυΐας από τον Θεό στον άνθρωπο και όχι μόνο του σώματος. Μάλιστα, έχοντας σπουδάσει ανατομία, ο Μιχαήλ Άγγελος απεικόνισε τον εγκέφαλο τόσο ρεαλιστικά χρησιμοποιώντας τις ανθρώπινες μορφές, που μπορούμε να διακρίνουμε ακόμα και τον νωτιαίο μυελό, στο πόδι του τελευταίου αγγέλου.

Εσύ τι νομίζεις; Ποια θεωρία είναι πιο κοντά σε αυτά που πιστεύεις; Αν σκέφτεσαι ή γνωρίζεις και άλλη εξήγηση στείλε μου μήνυμα!!!



Η Δημιουργία του Αδάμ. Photo Credits: Wikimedia Commons

Manifestation: Το trend που μας παροτρύνει να... έλξουμε τα όνειρά μας

Manifestation: Η νέα τάση που προέκυψε από το TikTok πρεσβεύει ότι μπορούμε να προσελκύσουμε συνειδητά οτιδήποτε επιθυμούμε στη ζωή μας.



Η μέθοδος της επιτυχίας

Οι υποστηρικτές του manifestation ισχυρίζονται ότι βρήκαν την ιδανική μέθοδο για να πετύχουν τους στόχους τους και να εκπληρώσουν τα όνειρά τους. Κυρίαρχο ρόλο διαδραματίζει ο Νόμος της έλξης, σύμφωνα με τον οποίο οι σκέψεις και η ενέργειά μας μπορούν να διαμορφώσουν την πραγματικότητά μας! Έτσι, κατακλυστήκαμε από βίντεο που μας παρακινούν αλλά και μας συμβουλεύουν πώς να δούμε στην πράξη την αλλαγή που ονειρευόμαστε. Η αλήθεια είναι βέβαια ότι το νέο trend του TikTok είναι ουσιαστικά μια πνευματική πρακτική γνωστή ήδη από τον 19ο αιώνα.

Πώς θα τα καταφέρουμε

Μέσω επιβεβαιώσεων - γραπτών ή προφορικών δηλώσεων - που εντυπώνουν τις επιθυμίες μας στο σύμπαν μπορούμε να φτάσουμε στο επιθυμητό αποτέλεσμα. Σύμφωνα με το manifestation αυτές οι

δηλώσεις μπορούν να επηρεάσουν το συνειδητό και υποσυνείδητο και κατ' επέκταση να επηρεάσουν τη συμπεριφορά και το περιβάλλον μας.





Μάλιστα σε ορισμένα βίντεο βλέπουμε ότι υπάρχουν συγκεκριμένες λέξεις που πρέπει να χρησιμοποιούμε στις δηλώσεις μας. Για παράδειγμα, αντί να χρησιμοποιούμε τις λέξεις “ελπίζω” και “θέλω” είναι καλύτερο να λέμε “είμαι” και “έχω”. Αυτό επειδή, έχοντας τη νοοτροπία πως ήδη έχουμε στη ζωή μας κάτι που θέλουμε -παρόλο που δεν το έχουμε- αυξάνονται οι πιθανότητες να φανερωθεί! Αυτή είναι η εισαγωγή της διαδικασίας της φανέρωσης.

Η τεχνική 369

Μία δημοφιλής τεχνική “φανέρωσης” στο TikTok είναι το “369” που αναπτύχθηκε το 2019 από την blogger Karin Yee, η οποία ισχυρίζεται ότι “φανέρωσε” πάνω από 10.000\$ χρησιμοποιώντας αυτήν την προσέγγιση. Για να δημιουργήσει αυτήν την πρακτική, η Yee εμπνεύστηκε από τον Νικόλα Τέσλα, ο οποίος πίστευε ότι το 3, το 6 και το 9 ήταν θεϊκοί αριθμοί.

Για να δει κάποιος πώς λειτουργεί στην πράξη η μέθοδος 369, πρέπει να σκεφτεί κάτι που θέλει και να δημιουργήσει μια επιβεβαίωση. Να γράψει μία συγκεκριμένη πρόταση τρεις φορές το πρωί, έξι φορές κάποια στιγμή κατά τη διάρκεια της ημέρας και εννέα φορές πριν κοιμηθεί. Η Yee ισχυρίζεται ότι γράφοντας τη δήλωσή σου πριν κοιμηθείς, μπορείς να μεταβείς στην κατάσταση των ονείρων σου με ένα υποσυνείδητο αίσθημα θετικότητας που θα βοηθήσει

στη διαδικασία εκδήλωσης/φανέρωσης. Μετά την ολοκλήρωση αυτής της διαδικασίας για συνολικά 33 ημέρες, η Yee λέει ότι η επιβεβαίωσή σου πρέπει να γίνει πραγματικότητα.

Επιμένουμε... θετικά!

Η θετική στάση ζωής συμβάλλει στο να είναι πιο ευχάριστη η καθημερινότητά μας και φωτίζει τη μέρα όσων συναναστρεφόμαστε. Οπότε, είτε το “manifestation” φανερώσει ό,τι θέλουμε είτε όχι, με το να αντιμετωπίζουμε την κάθε νέα πρόκληση και την κάθε βαθιά μας επιθυμία σκεπτόμενοι ότι μπορούμε να την κατακτήσουμε/έλξουμε, κάνουμε ένα σημαντικό βήμα προς τη σωστή κατεύθυνση.



Ολοκληρώθηκε με μεγάλη επιτυχία το Aegean Messinia Pro-Am

71 ομάδες αποτελούμενες από επαγγελματίες κι ερασιτέχνες παίκτες γκολφ από 26 χώρες, συμμετείχαν στο Aegean Messinia Pro-Am, που συνδιοργανώθηκε από την AEGEAN και την Costa Navarino, από τις 14 έως τις 17 Σεπτεμβρίου.

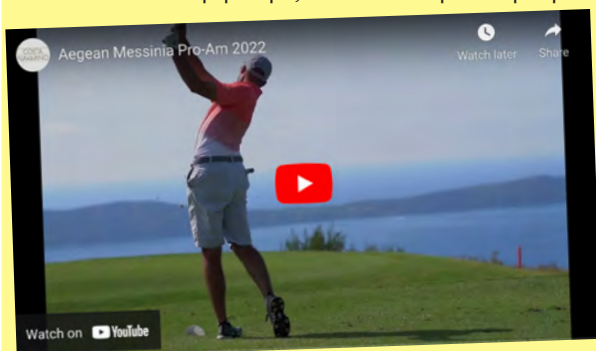
Έμπνευση για το Aegean Messinia Pro-Am, αποτέλεσε το όραμα του ιδρυτή της AEGEAN Θεόδωρου Βασιλάκη και του ιδρυτή της Costa Navarino Καπετάν Βασίλη Κωνσταντακόπουλου, για την ανάπτυξη του γκολφ στην Ελλάδα.

Πρόκειται για το πρώτο τουρνουά γκολφ που φιλοξενήθηκε στα δύο νέα γήπεδα της Costa Navarino στην περιοχή Navarino Hills, τα οποία έχει σχεδιάσει ο δύο φορές πρωταθλητής Masters και θρύλος του Ryder Cup, José María Olazábal: το πρώτο παγκοσμίως International Olympic Academy Golf Course και το The Hills Course.

Επαγγελματίες κι ερασιτέχνες γκολφέρ κατέγραψαν σημαντικές επιδόσεις στο τουρνουά 54 σπών, το οποίο φιλοξενήθηκε και στο γήπεδο The Dunes Course. Ο Georg Schultes (PGA Αυστρίας) κατέκτησε την πρώτη θέση στην επαγγελματική κατάταξη με σκορ -10. Μετά από έναν συναρπαστικό αγώνα, νικήτρια στην ομαδική κατάταξη αναδείχθηκε η ομάδα του Χρήστου Νικόπουλου (PGA Ελλάδας), με τους ερασιτέχνες Maksym Kutkovnsky, Maryna Kutkovska και Άρη Βωβό, που κατέκτησαν την πρώτη θέση με συνολικά 263 πόντους (-47).



Η διοργάνωση πραγματοποιήθηκε με την υποστήριξη της CPG και υπό την αιγίδα της PGA Ελλάδας και της Ελληνικής Ομοσπονδίας Γκολφ. Η Alpha Private Bank και ο Διεθνής Αερολιμένας Αθηνών ήταν χρυσοί χορηγοί της διοργάνωσης, η VOLVO-BEAMAP ήταν χορηγός του επάθλου Hole-In-One, οι εταιρείες Aercar και Κορρές αργυροί χορηγοί και οι Vodafone Business, Coca Cola 3E, AM-VYX-Jose Cuervo και Pratt & Whitney χάλκινοι χορηγοί του Aegean Messinia Pro-Am. Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επισκεφθείτε το <https://www.aegeanmessiniaproam.com/>



Ήξερες ότι...

Σήμερα στις 4:04 π.μ. ώρα Ελλάδος καλωσορίζουμε το φθινόπωρο!



Στις 4:04 π.μ. ώρα Ελλάδας, σήμερα, Παρασκευή 23 Σεπτεμβρίου αρχίζει και τυπικά το φθινόπωρο, καθώς θα συμβεί η φθινοπωρινή ισημερία στο βόρειο ημισφαίριο, όπου βρίσκεται και η Ελλάδα. Την ίδια στιγμή στο νότιο ημισφαίριο θα ξεκινά η άνοιξη. Στην ισημερία η ημέρα και η νύχτα έχουν περίπου την ίδια διάρκεια. Στην πορεία, στο βόρειο ημισφαίριο η ημέρα θα μικραίνει και η νύχτα θα μεγαλώνει μέχρι να φτάσει στο ζενίθ της στο χειμερινό ηλιοστάσιο του Δεκεμβρίου.



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Πώς θα αντικαταστήσεις τα αλλαντικά στα γεύματά σου; 8 εναλλακτικές ιδέες για τα σάντουιτς

Αφορμή για το σημερινό μου άρθρο είναι η έναρξη των σχολείων και η επιλογή των περισσότερων γονέων να δίνουν στα παιδιά τους σαν σνακ στο σχολείο κάποιο τόστ ή σάντουιτς που περιλαμβάνει πάντα κάποιο αλλαντικό.

Τα αλλαντικά αποτελούν κλασική επιλογή των υλικών που προσθέτουν οι περισσότεροι στο σάντουιτς τους. Πιστεύεται ότι η προσθήκη κρέατος θα κάνει πιο χορταστικό το on the go σνακ, με πολλούς να προσθέτουν όχι μόνο ένα αλλά δύο ή τρία είδη κρέατος μέσα σε αυτό. Άλλωστε, το γεγονός ότι ταιριάζουν σε μια ποικιλία συνταγών, τα καθιστούν αρκετά δημοφιλή. Ωστόσο τα αλλαντικά – ακόμα και τα πιο “αθώα”, όπως παρουσιάζονται συχνά – είναι κομμάτια κρέατος που έχουν υποστεί μεγάλη επεξεργασία, για αυτό και δεν είναι ιδιαίτερα υγιεινά. Μάλιστα, αυτού του είδους κρεάτων έχει συνδεθεί με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου, λόγω της υψηλής περιεκτικότητας βλαβερών



συστατικών, τα οποία διατηρούν αναλλοίωτη την γεύση, το χρώμα αλλά και την υφή για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Επομένως η τακτική κατανάλωση αυτών, εκτός από βαρετή, είναι και επικίνδυνη.

Με λίγη παραπάνω έμπνευση και απλά υλικά, μπορείς να έχεις έτοιμο το αγαπημένο σου σάντουιτς αντικαθιστώντας την προσθήκη αλλαντικών με τις παρακάτω δημιουργικές επιλογές:

Νόστιμες εναλλακτικές προτάσεις για το σάντουιτς

- Λαχανικά

Συνήθως όταν προσθέτουμε λαχανικά στο σάντουιτς η έμπνευσή μας σταματάει στην ντομάτα, το μαρούλι, την πιπεριά και λίγο αγγούρι. Όμως αν το καλοσκεφτείς τα λαχανικά



Μπορούν να αποτελέσουν μια φανταστική γέμιση για ένα χορτοφαγικό τoστάκι, χωρίς καν την ύπαρξη αλλαντικών ή τυριού. Επίλεξε λαχανικά τουρσί για έντονη γεύση, ενώ μην διστάσεις να ψήσεις διάφορα λαχανικά (μελιτζάνα, πιπεριά, καρότα, γλυκοπατάτα) και προσθέτοντας μια ελαφριά σος να τα απολαύσεις μέσα στο σάντουιτς σου.

Το αυγό είναι ιδιαίτερα χορταστικό, ενώ σε οποιαδήποτε μορφή του (βραστό, ομελέτα, ποσέ) μπορεί να προστεθεί στο σάντουιτς. Ολοκλήρωσε την συνταγή με λίγο κίτρινο τυρί, ντομάτα και μαρούλι.



- Αυγό

Δεν είναι τυχαίο που οι ειδικοί αποκαλούν το αυγό “φυσική υπερτροφή” αφού διαθέτει μια ποικιλία θρεπτικών συστατικών, μετάλλων και βιταμινών, όπως η πρωτεΐνη, το ασβέστιο, το φωσφόρο, το κάλιο, η βιταμίνη Α κ.α.

- Χαλούμι

Το χαλούμι είναι ένα ιδιαίτερο είδος τυριού, το οποίο εξαιτίας της διαδικασίας παρασκευής του δεν λιώνει, ακόμα και αν ψηθεί διατηρεί την μορφή του σε κομμάτι. Έτσι, μπορεί να αντικαταστήσει το ίδιο νόστιμα, όμως και θρεπτικά, τα αλλαντικά.



- Σολωμός ή τόνος

Ο σολωμός και ο τόνος είναι και τα δύο λιπαρά ψάρια, επομένως και πλούσιες πηγές ωμέγα-3 λιπαρών οξέων. Είναι εύκολο να προμηθευτείς από την αγορά φέτες σολομού ή κονσέρβα τόνου και να τα προσθέσεις μαζί με λαχανικά και κρέμα τυριού στο σάντουιτς σου, δημιουργώντας έναν χορταστικό συνδυασμό.



- Αβοκάντο

Το αβοκάντο δεν ταιριάζει μόνο στο τοστ. Είναι εξαιρετικό και ως γέμιση για σάντουιτς. Μπορείς να κόψεις το αβοκάντο σε φέτες ή να το λιώσεις και προσθέτοντας ένα βραστό αυγό, μερικά ντοματίνια ή iceberg να απολαύσεις ένα νοστιμότατο γρήγορο γεύμα.

- Φαλάφελ

Ένας ακόμα νόστιμος τρόπος να προσθέσεις περισσότερα όσπρια στην διατροφή σου είναι το κλασικό φαλάφελ. Τα μικρά ρεβυθένια κερτεδάκια ταιριάζουν άψογα σε κάθε χορτοφαγικό σάντουιτς που θα σε κρατήσουν χορτάτο για ώρες.



- Κοτόπουλο

Και όχι δεν εννοώ τις φέτες από το σούπερ μάρκετ. Το ψητό κοτόπουλο που μαγείρεψες και έχει περισσέψει, μπορείς να το καθαρίσεις και κόβοντάς το σε μικρά κομμάτια ή ίνες να το βάλεις στο σάντουιτς σου. Πρόσθεσε μαρούλι, αγγούρι και ντομάτα και είσαι έτοιμη.

Βάλε λοιπόν τη φαντασία σου να δουλέψει καιΚαλή απόλαυση!

- Φασόλια

Αν είσαι λάτρης των οσπρίων, τα φασόλια τότε σίγουρα θα ταιριάζουν στις γεύσεις σου. Μια πρόταση για vegan σάντουιτς με φασόλια, είναι να επιλέξεις δύο φέτες ψωμιού ολικής αλέσεως, να τις αλείψεις με μια σάλτσα ντομάτας και αφού προσθέσεις τα βρασμένα φασόλια, να ολοκληρώσεις με ελιές, καλαμπόκι, baby ρόκα και ψιλοκομμένο αγγουράκι.



Έρχονται νέα ANT1+ Originals, γιατί και το φθινόπωρο στο ANT1+ γίνεται το έλα να δεις!

Χαρά, λύπη, αγωνία, γέλιο, συγκίνηση, έκπληξη, μυστήριο, όλα είναι στα ANT1+ Originals! Μετά από μια δυναμική έναρξη με τις «ΣΕΡΠΕΣ» του Γιώργου Καπουτζίδα, ήρθε η εκρηκτική «ΓΕΦΥΡΑ» και το «SUPER INFLUENCER», το πρώτο premium ντοκιμαντέρ ριάλιτι.

Η «ΓΕΦΥΡΑ», φτάνει στο τέλος της, καθώς το δεύτερο μέρος, γεμάτο ανατροπές και ακόμα περισσότερη ένταση, οδεύει προς τον επίλογο της ιστορίας που συγκλόνισε. Τον κύκλο του ολοκληρώνει και το «SUPER INFLUENCER», μετά από 6 αποκαλυπτικά πορτρέτα που έριξαν φως στις προσωπικότητες και στη ζωή των πρωταγωνιστών τους πίσω από τα social media.

Έρχεται το «THE FRIEND», ένα κωμικο-δραματικό ANT1+ Original, ένα dramedy, με πρωταγωνιστή τον Γιώργο Χρυσοστόμου. Η σειρά έρχεται από τα τέλη Σεπτεμβρίου και μας συστήνει μια συναρπαστική περσόνα, έναν φίλο απόλυτα διαφορετικό που θα μας παρασύρει να δούμε τη ζωή μέσα από τη δική του διάθεση.

Το «VICE on ANT1+» είναι ήδη εδώ και σηματοδοτεί μία ακόμη συνεργασία μεταξύ των εταιρειών του Ομίλου ANTENNA. Το VICE GREECE δημιουργεί μια σειρά ντοκιμαντέρ 10 επεισοδίων, που καταγράφουν με ρεαλισμό την ελληνική πραγματικότητα μέσα από το πρίσμα του ελληνικού ποδοσφαίρου, των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και της Generation Z.

Αμέσως μετά έρχεται το Comedy Nights από τη σκηνή του Λοσάντζελε, του μοναδικού comedy club της Αθήνας, αποκλειστικά στο ANT1+, γεμάτο γνήσιο και ατόφιο χιούμορ.

Λίγο πριν από τη επίσημη έναρξη του Παγκοσμίου Κυπέλλου, τα ANT1+ Originals ταξιδεύουν από το Λος Άντζελες μέχρι τη Χιλή και από την Ισλανδία μέχρι την Κύπρο. Ο Γιώργος Λέντζας και ο Άγγελος Γιακουμίδης επιστρέφουν με τον δεύτερο κύκλο του «Football Stories», του docuseries που φέτος θα προβάλλεται αποκλειστικά στο ANT1+.



Έρχεται η ιπάμενη μοτοσικλέτα!

SAY *yes* & get impressed

Το 2023 θα κάνει ντεμπούτο στην αμερικανική αγορά ένα όχημα που έχει ήδη κερδίσει τις εντυπώσεις! Το XTURISMO παρουσιάστηκε στο Σαλόνι Αυτοκινήτου στο Ντιτρόιτ και πολλοί άρχισαν να το συγκρίνουν με τα ιπτάμενα οχήματα του Star Wars.

Το όχημα XTURISMO κατασκευάζεται από την ιαπωνική εταιρία ERWINS Technologies και μπορεί να πετάξει για 40 λεπτά με ταχύτητα που φτάνει τα 100 χιλιόμετρα την ώρα. Πωλείται ήδη στην Ιαπωνία και η τιμή του φτάνει στα 777.000 δολάρια! Πώς σας φαίνεται;



Το επιβλητικό γλυπτό «Ποδηλάτης» βασισμένο στο έργο του Αλέκου Φασιανού στο The Ellinikon Experience Park



Την ευκαιρία να θαυμάσει από κοντά το επιβλητικό γλυπτό «Ποδηλάτης», βασισμένο στον πίνακα του Αλέκου Φασιανού «Ποδηλάτης σε Μπαλκόνι», θα έχει το κοινό που θα επισκεφτεί το The Ellinikon Experience Park, το νέο αστικό πάρκο της πόλης που δεν σταματά να εξελίσσεται και να εμπλουτίζει το πρόγραμμά του με νέες δράσεις και μοναδικά εκθέματα.

Το εντυπωσιακό γλυπτό κοσμεί τον καταπράσινο λόφο απέναντι από το Experience Centre, αναδεικνύοντας τον πολιτιστικό χαρακτήρα τόσο του The Ellinikon Experience Park, όσο και του εμβληματικού έργου του Ελληνικού.

Ο «Ποδηλάτης» του Ελληνικού, ως ένας σύγχρονος ήρωας, «ανοίγει» το δρόμο της Τέχνης για το Μητροπολιτικό Πάρκο του Ελληνικού και αποτελεί την αρχή μιας ευρύτερης συνεργασίας με Έλληνες καλλιτέχνες.

Το The Ellinikon Experience Park λειτουργεί καθημερινά από τις 10:00 έως τις 23:00 και η είσοδος είναι δωρεάν.

Το illustradays 2022 γέμισε την Αθήνα με ταλέντο και χρώμα!

Περισσότεροι από έξι χιλιάδες άνθρωποι πέρασαν από το Σεράφειο Δήμου Αθηναίων από τις 9 έως τις 18 Σεπτεμβρίου για να επισκεφθούν το illustradays 2022, το φεστιβάλ από την ομάδα της [Hundred Worlds](#), που σύστησε φέτος στο κοινό πάνω από εκατόν τριάντα καλλιτέχνες και επαγγελματίες μέσα από εκθέσεις, ομιλίες και διαδραστικά, δημιουργικά εργαστήρια. Τρεις μεγάλες εκθέσεις, έντεκα εργαστήρια και δεκαεπτά ομιλίες έφεραν ερεθίσματα, νέες ιδέες και έμπνευση.

Κάτω από τη θεματική «Μια αχτίδα από φως», και με Καλλιτεχνική Διευθύντρια 2022 την εικονογράφο Ίρις Σαμαρτζή, το κοινό εξοικειώθηκε με τεχνικές και δημιουργικές εφαρμογές της εικονογράφησης, ξεφύλλισε αγαπημένα βιβλία, ήρθε σε επαφή με καλλιτέχνες και επαγγελματίες από όλο τον κόσμο, κάνοντας πράξη την υπόσχεση του φεστιβάλ να ρίξει λίγο φως σε αυτή την αγαπημένη μορφή τέχνης που βρίσκεται παντού γύρω μας.

Η δημιουργική ομάδα της [Hundred Worlds](#) που βρίσκεται πίσω από το illustradays έχει ήδη αρχίσει να συγκεντρώνει εμπειρίες, ιδέες και concepts για την επόμενη διοργάνωσή του, με την υπόσχεση να γίνεται κάθε χρόνο πιο δημιουργικό και πιο χρωματιστό!



Μπορεί η τετραήμερη εργασία να ενισχύσει την παραγωγικότητα;

Το μέλλον της εργασίας, όπως αυτό διαμορφώνεται μετά από 3 χρόνια πανδημίας, έχει στο επίκεντρό του την έννοια της ευελιξίας και του υβριδικού μοντέλου εργασίας.



Ωστόσο, παρά τα θετικά στοιχεία που φέρνει η νέα αυτή εργασιακή πραγματικότητα, αρκετά διευθυντικά στελέχη επιχειρήσεων προβληματίζονται για την επίδραση της τηλεργασίας και της εργασιακής εξουθένωσης στην εταιρική κουλτούρα και κυρίως την παραγωγικότητα των εργαζομένων.

Προσέλκυση ταλέντου

Ένα από τα πιο κρίσιμα ζητήματα που θα κληθούν να διαχειριστούν οι επιχειρήσεις του μέλλοντος είναι η προσέλκυση και η διατήρηση ταλαντούχου ανθρώπινου δυναμικού. Στο εργασιακό περιβάλλον που διαμόρφωσε η πανδημία, τα νέα στελέχη αναζητούν από τον εργοδότη τους ικανοποιητικές απολαβές, προοπτική ανέλιξης, αλλά και περισσότερη ευελιξία και μεγαλύτερη μέριμνα για την ψυχική ισορροπία τους. Σχετικά με τη ευελιξία, αυτή δεν θα πρέπει να περιορίζεται μόνο στην δυνατότητα εξ αποστάσεως εργασίας, αλλά θα πρέπει να έχει ευρύτερη ερμηνεία και εφαρμογή, συμπεριλαμβανομένης της δυνατότητας για τετραήμερη εργασία.

Τετραήμερη εργασία

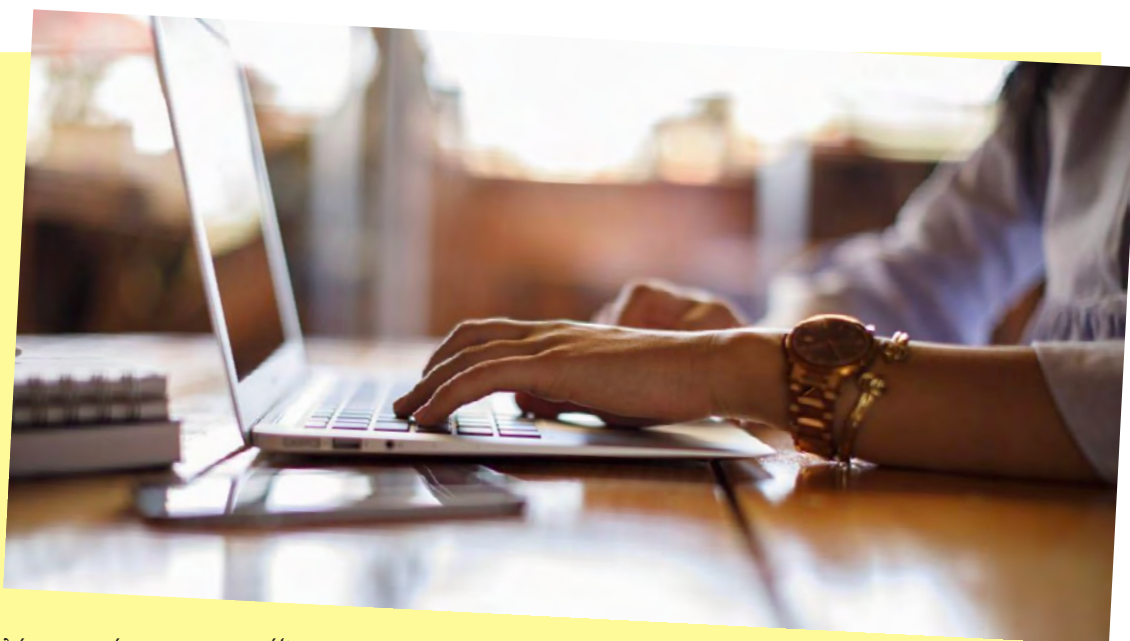
Συχνά επικρατεί η αντίληψη ότι η ευελιξία έχει περιορισμένο εύρος εφαρμογής και συγκεκριμένα αφορά μόνο τη δυνατότητα των εργαζομένων να δουλεύουν από το σπίτι. Στην πραγματικότητα όμως, η ευελιξία εφαρμόζεται με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους. Μια μορφή ευελιξίας που κερδίζει ολοένα

και περισσότερο έδαφος στο εξωτερικό και λιγότερο στην Ελλάδα, είναι η τετραήμερη εργασία. Με τις αποδοχές να μένουν ίδιες και τον χρόνο ανάπαυσης του εργαζόμενου να αυξάνεται σε εβδομαδιαία βάση, πολλές έρευνες αναφέρουν αύξηση της παραγωγικότητας και ταυτόχρονα βελτίωση της εργασιακής εμπειρίας για τους εργαζόμενους. Αξίζει όμως να σημειωθεί, ότι το μοντέλο τετραήμερης εργασίας μπορεί να εφαρμοστεί ποικιλοτρόπως, όπως για παράδειγμα, ο εργαζόμενος να απασχολείται 4 μέρες την εβδομάδα και να λαμβάνει το 80% του μισθού του ή να εργάζεται παραπάνω τις 4 μέρες για να καλύψει τις ώρες από την ημέρα που δεν θα εργάζεται.

Πλεονεκτήματα

Πλέον, η σημασία που δίνουν εργοδότες και εργαζόμενοι στην ισορροπία προσωπικής και επαγγελματικής ζωής ολοένα και αυξάνεται καθώς φαίνεται ότι έχει θετικό αντίκτυπο στην παραγωγικότητα και την ευημερία των εργαζομένων. Πολλοί άνθρωποι που εργάζονται με βάση το μοντέλο τετραήμερης εργασίας, δηλώνουν ότι αισθάνονται πιο υγιείς, πιο χαρούμενοι και πιο ξεκούραστοι ενώ οι εργοδότες δηλώνουν ότι οι εργαζόμενοί τους είναι περισσότερο αποδοτικοί και συγκεντρωμένοι στη δουλειά τους.

Πρόσφατη έρευνα της Adecco σε εργαζομένους, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι περίπου το 50% των ερωτηθέντων βιώνει συμπτώματα που σχετίζονται με το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης.



Συνδέοντας αυτά τα επιστημονικά ευρήματα με την συζήτηση που έχει ανοίξει για την τετραήμερη εργασία, μπορεί να συμπεράνει κανείς ότι και οι επιχειρήσεις θα έχουν οφέλη από την αλλαγή του εργασιακού μοντέλου, καθώς οι εργαζόμενοι τους θα είναι λιγότερο εξουθενωμένοι και περισσότερο παραγωγικοί και συγκεντρωμένοι. Ήδη, πολλές εταιρείες που εφαρμόζουν το μοντέλο τετραήμερης εργασίας, βλέπουν ότι η παραγωγικότητα των εργαζομένων δεν μειώνεται αλλά αντιθέτως ενισχύεται.

Εταιρείες που εφαρμόζουν την τετραήμερη εργασία

- Η εταιρεία Buffer η οποία ασχολείται με το social media marketing, εφάρμοσε την τετραήμερη εργασία αρχικά σε πιλοτική μορφή για διάστημα ενός μήνα, αλλά σύντομα την υιοθέτησε σε μόνιμη βάση με πολύ θετικά αποτελέσματα. Συγκεκριμένα, σε εσωτερική έρευνα που οργάνωσε η εταιρεία, το 91% των υπαλλήλων απάντησαν ότι αισθάνονται περισσότερο παραγωγικοί και χαρούμενοι με το μοντέλο τετραήμερης εργασίας. «Η μετάβαση έγινε με αργά αλλά σταθερά βήματα, καλλιεργώντας πρώτα την κατάλληλη νοοτροπία» δήλωσε η Hailley Griffis, υπεύθυνη δημοσίων σχέσεων της εταιρείας.
- Η γαλλική εταιρεία τεχνολογίας LDLC εφάρμοσε αρχικά την τετραήμερη εργασία δοκιμαστικά για ένα χρόνο. Τα αποτελέσματα αποδείχθηκαν πολύ θετικά καθώς η επιχείρηση σημείωσε αύξηση τζίρου κατά 40% χωρίς να χρειαστεί να αναλάβει επιπλέον προσωπικό. Σύμφωνα με τον CEO της επιχείρησης, Laurent de la Clergerie, «το μυστικό της επιτυχίας κρύβεται στην εμπιστοσύνη και στην υπευθυνότητα μεταξύ των εργαζομένων και στην καλλιέργεια ομαδικού κλίματος».
- Η Microsoft είναι επίσης μια εταιρεία που έχει εφαρμόσει το μοντέλο της τετραήμερης εργασίας, καθώς τον Αύγουστο του 2019, τα γραφεία της εταιρείας στην Ιαπωνία ήταν κλειστά κάθε Παρασκευή. Σύμφωνα με την εταιρεία, τα αποτελέσματα έδειξαν αύξηση 40% στην παραγωγικότητα, σε σχέση με την προηγούμενη χρονιά που δεν εφαρμόστηκε η τετραήμερη εργασία.
- Η αμερικανική εταιρεία κατασκευής επαγγελματικών καλυμμάτων για αυτοκίνητα Diamondback Covers, μείωσε τις ώρες που εργάζονται οι υπάλληλοι στο εργοστάσιο κάθε εβδομάδα (από 40 ώρες/εβδομάδα σε

35 ώρες/εβδομάδα) χωρίς όμως να μειώσει και τις απολαβές των εργαζομένων, ενώ έκανε και νέες προσλήψεις προσωπικού για να καλύψει την αυξημένη ζήτηση. Η εταιρεία ανέμενε ότι μια μείωση των ωρών εργασίας κατά 12,5 % θα οδηγούσε σε παρόμοια αύξηση του κόστους εργασίας. Λόγω της αυξημένης απόδοσης των εργαζομένων όμως (εξαιτίας της τετραήμερης εργασίας) το κόστος αυξήθηκε μόνο κατά 3%.

Υπάρχουν όμως και παραδείγματα εταιρειών, όπως η αλυσίδα fast-food, Shake Shack, που προσπάθησαν να εφαρμόσουν την τετραήμερη εργασία, αλλά για διαφορετικούς λόγους δεν είχαν τα αναμενόμενα αποτελέσματα. Είναι γεγονός, ότι δεν είναι εφικτό να εφαρμοστεί σε όλους τους κλάδους αυτό το μοντέλο εργασίας, καθώς στον κλάδο των κατασκευών για παράδειγμα, οι εργάτες (που ήδη επιβαρύνονται αρκετά λόγω της φύσης της δουλειάς τους) ενδέχεται να μην μπορούν να ανταποκριθούν σε ένα μοντέλο, στο οποίο θα δουλεύουν περισσότερες ώρες την εβδομάδα για να απολαύσουν απλώς μια μέρα ρεπό παραπάνω.

Ο Κωνσταντίνος Μυλωνάς Cluster Head του Ομίλου Adecco σε Ελλάδα, Ρουμανία και Βουλγαρία και Τσεχία δηλώνει σχετικά: «Η πανδημία ανέδειξε τα υβριδικά και ευέλικτα μοντέλα εργασίας ως μια αναγκαιότητα για την διατήρηση της ισορροπίας μεταξύ προσωπικού και επαγγελματικού βίου.

Η ενίσχυση της παραγωγικότητας των επιχειρήσεων αποτελεί ένα στοίχημα για την περαιτέρω υιοθέτηση τακτικών ευέλικτης εργασίας που εξυπηρετούν τις προτιμήσεις των εργαζομένων, καλύπτοντας ταυτόχρονα τις εξελισσόμενες επιχειρησιακές ανάγκες που έχουν προκύψει στον συνεχώς μεταβαλλόμενου κόσμο της εργασίας».



Οριζόντια επιδότηση 90€/MWh σε 700.000 οικιακούς καταναλωτές φυσικού αερίου από τη ΔΕΠΑ Εμπορίας

Σε γενναία οριζόντια επιδότηση, ύψους 90 € ανά MWh, προχωρά η ΔΕΠΑ Εμπορίας για τον μήνα Οκτώβριο, συνεχίζοντας τις προσπάθειες που καταβάλλει σε συνεργασία με την Κυβέρνηση για τη μέγιστη στήριξη των 700.000 οικιακών καταναλωτών φυσικού αερίου απέναντι στο διεθνές ράλι τιμών στην ενέργεια.

Η επιδότηση από τη ΔΕΠΑ Εμπορίας αφορά στο σύνολο της κατανάλωσης και θα καλύπτει το 50% της αύξησης στην τιμή του φυσικού αερίου για όλους τους οικιακούς καταναλωτές, ανεξαρτήτως εισοδήματος, μεγέθους κατοικίας ή παρόχου.

Καθ' όλη αυτή την περίοδο της πρωτοφανούς αύξησης στις διεθνείς τιμές ενέργειας, η ΔΕΠΑ Εμπορίας έχει προχωρήσει σε σημαντικές εκπτώσεις απορροφώντας μεγάλο τμήμα των ανατιμήσεων, για όλους τους καταναλωτές φυσικού αερίου στη χώρα και όχι μόνο για τους άμεσους πελάτες της, σε συνεργασία με τους υπόλοιπους παρόχους. Το προηγούμενο κρίσιμο διάστημα, οι εκπτώσεις που έχει προσφέρει σε νοικοκυριά, επιχειρήσεις και νοσοκομεία έχουν ξεπεράσει τα 140 εκατ. €.



Μία σημαντική ανάγκη του Κέντρου Παιδιού και Εφήβου: ένα βαν μεταφοράς!

Το Κέντρο Παιδιού και Εφήβου απευθύνεται σε όλους για τη στήριξη τους στην πιο μεγάλη και επείγουσα ανάγκη του Κέντρου, την απόκτηση ενός βαν μεταφοράς για τα παιδιά, εφήβους και νεαρούς ενήλικες με αυτισμό, ωφελομένους στις δομές τους στην Αττική.

“Μέσα από την καθημερινή επικοινωνία με τους γονείς, αφουγκραζόμαστε την ανάγκη για την εξασφάλιση της ασφαλούς μετακίνησης των παιδιών τους. Οι δομές μας βρίσκονται στο Περιστέρι και πολλές οικογένειες διαμένουν σε μακρινές περιοχές. Επιπλέον, οι γονείς, των μεγαλύτερων σε ηλικία ωφελομένων μας, κουρασμένοι και πλέον πιο ηλικιωμένοι, δεν οδηγούν, δυσκολεύονται με τα μέσα μαζικής μεταφοράς και αδυνατούν οικονομικά για κάποια άλλη επιλογή με αποτέλεσμα να χάνονται πολλές μέρες θεραπειών”. Στην ανακοίνωσή τους αναφέρουν μεταξύ άλλων: “Αισιοδοξούμε ότι λίγο λίγο, όλοι μαζί, θα μαζέψουμε το ποσό των 50.000 ευρώ για ένα βαν μεταφοράς έως 18 θέσεων”.

Βοηθήστε μας να αποκτήσουμε ένα βαν μεταφοράς για τους ωφελομένους μας, παιδιά και εφήβους με αυτισμό

- Ασφαλής μεταφορά από και προς το σπίτι και αποφόρτιση των υποχρεώσεων των γονέων,
- Συμμετοχή σε αθλητικές, πολιτιστικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες.

- Εθνική Τράπεζα 760/296002-85, IBAN: GR4401107600000076029600285
- Alpha Bank 607-00-2330-000050, IBAN: GR8601406070607002330000050
- Τράπεζα Πειραιώς 6772114490550, IBAN: GR2901717720006772114490550

- Με χρεωστική/πιστωτική κάρτα στην ιστοσελίδα μας www.krechios.org
- Με μετρητά, στα γραφεία μας:
 1. Εγκρεμού 30, 82131, Χίος, τηλ. 2271020000
 2. Χρυσολωρά 10-12, 121 32, Περιστέρι Αττικής, τηλ. 2105789190

KENTRO ΠΑΙΔΙΟΥ & ΕΦΗΒΟΥ

Μπορείτε να προσφέρετε ότι μπορείτε με τους εξής τρόπους:

- Με χρεωστική/πιστωτική κάρτα στην ιστοσελίδα μας (πατήστε εδώ) με σχόλιο “για την αγορά βαν μεταφοράς”.
- Με μετρητά, στα γραφεία μας: Εγκρεμού 30, 82131, Χίος, τηλ. 2271020000 Χρυσολωρά 10-12, 121 32, Περιστέρι Αττικής, τηλ. 2105789190
- Με τραπεζική κατάθεση στους λογαριασμούς μας (και σχόλιο «για την αγορά βαν μεταφοράς»): Εθνική Τράπεζα 760/296002-85, IBAN: GR4401107600000076029600285 Alpha Bank 607-00-2330-000050, IBAN: GR8601406070607002330000050 Τράπεζα Πειραιώς 6772114490550, IBAN: GR2901717720006772114490550.



“Μαύρη Σαμπούκα” στο θέατρο Ζίνα

Μετά από πέντε επιτυχημένες σεζόν, η «Μαύρη Σαμπούκα» ξαναχτυπά στην “Golden Label” εκδοχή της. Ο Τόλης Παπαδημητρίου «εμβολιάζει» το ήδη σαρωτικό του κείμενο και μαζί με τον Αντώνη Στάμο υπόσχονται να σας δώσουν κίνητρο να βγείτε από το σπίτι τα Δευτερότριτα, κερνώντας αυτό που τόσο έχουμε ανάγκη: 100 λυτρωτικά λεπτά με γέλιο μέχρι δακρύων!

Μια κωμωδία για τη φίλια, το λάθος timing και τα μεγάλα σουξέ! Από Δευτέρα 17 Οκτωβρίου και κάθε Δευτέρα και Τρίτη στο θέατρο Ζίνα. Μόνο για 10 παραστάσεις.

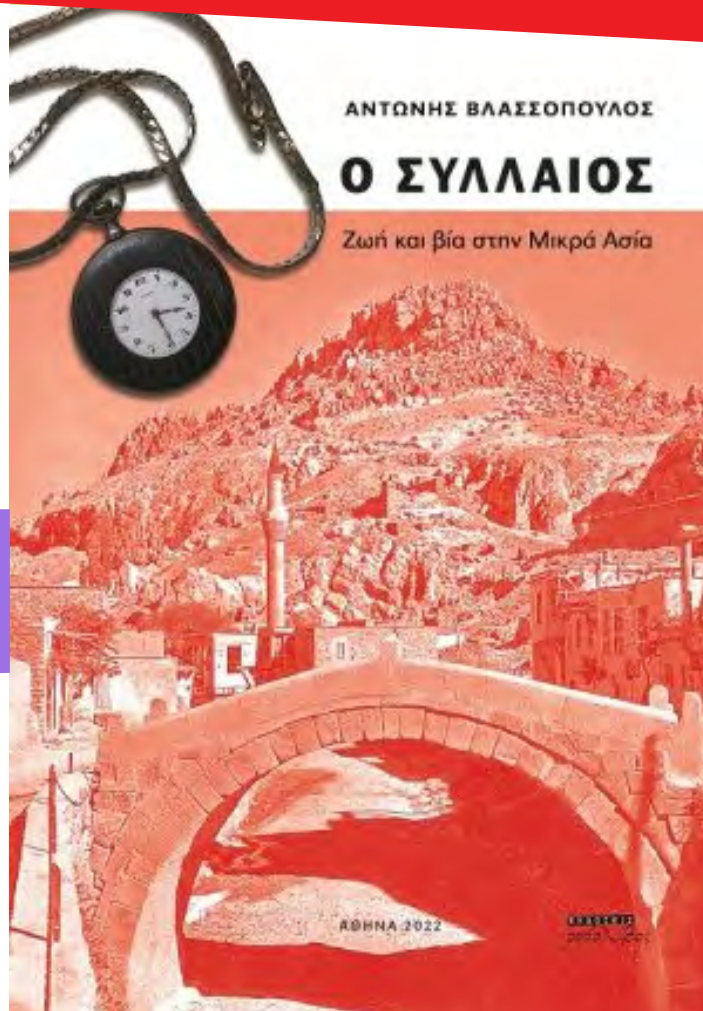
Πλοκή

Όλα ξεκινούν από μια... λάθος διάρρηξη. Ο Βλάσης Κουρούπας, ένας ταξιτζής από τις Κουκουβάουνες, μπερδεύει τους ορόφους και μπαίνει στο σπίτι του πάμπλουτου μουσικοσυνθέτη Διονύσιου Αβέρωφ με σκοπό να κλέψει. Τα πράγματα μπερδεύονται περισσότερο όταν κάνει την εμφάνισή του ο συνεργός του, ο Μήτσος (αλλά αυτό δεν θα το αποκαλύψουμε, spoiler δεν κάνουμε).

Είναι η μοίρα, είναι οι θεοί- και τα δύο ή τίποτα από αυτά- που συνωμότησαν για να φέρουν αυτούς τους δύο ανθρώπους κοντά; Το μόνο σίγουρο είναι πως, υπό άλλες συνθήκες, ο Βλάσης και το είδωλό του, ο δημιουργός του λαϊκού σουξέ «Μαύρη Σαμπούκα» δεν θα είχαν συναντηθεί ποτέ και δεν θα ανέπτυσσαν μια σχέση παράδοξα δυνατή.

Τώρα τι σχέση μπορεί να έχουν με την ιστορία το hashtag #Pentheas, η Φουρέιρα και ο Αργυρός, τα απανωτά έκτακτα δελτία ειδήσεων, ο Tweety και τα αμέτρητα σφηνάκια, η απάντηση θα δοθεί επί σκηνής.

«Ο ΣΥΛΛΑΙΟΣ»: Παρουσίαση του βιβλίου του Αντώνη Βλασσόπουλου στον ΙΑΝΟ



Την Πέμπτη 29 Σεπτεμβρίου στις 18:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι Εκδόσεις Ροδόλιβος διοργανώνουν παρουσίαση του βιβλίου του Αντώνη Βλασσόπουλου με τίτλο «Ο ΣΥΛΛΑΙΟΣ».

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

Αντώνης Βλασσόπουλος, συγγραφέας του βιβλίου
Όλγα Καρλάτου-Ράνκιν, ηθοποιός

Κυριάκος Πιπίνης, επιμελητής της έκδοσης

Τάκης Σαλκιτζόγλου, Πρόεδρος της Ένωσης Συλλαίων, συγγραφέας-ιστορικός

Φίλιππος Τιμπόγλου, Γενικός Διευθυντής της Εθνικής βιβλιοθήκης της Ελλάδος

Ανάγνωση των κειμένων του βιβλίου θα κάνει η ηθοποιός, Κατερίνα Τσάβαλου.

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/3S0171h>

ΑΝΤΩΝΗΣ ΖΑΪΡΗΣ · ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΤΑΜΑΤΗΣ

Ο Μεγάλος
Μετασχηματισμός

Πορεία προς την Αβεβαιότητα



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΖΗΣΗ

Ο μεγάλος
μετασχηματισμός

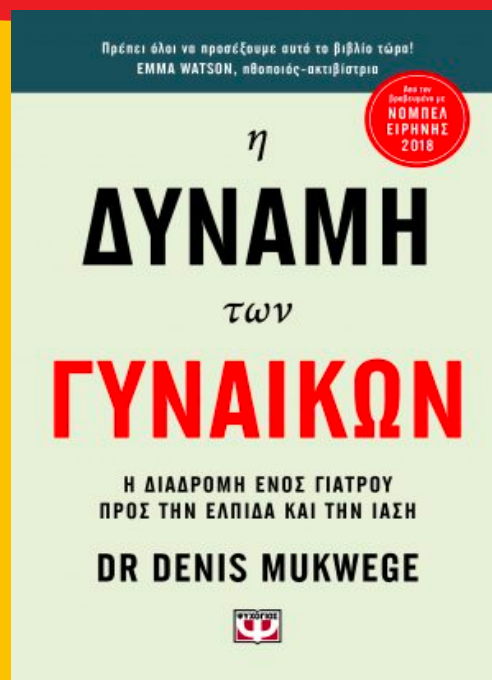
Τι σχέση μπορεί να έχει η διαγενεακή βία με τις μεταρρυθμίσεις και ο επιστημονικός με τον παραεπιστημονικό λαϊκισμό; Ανακτούν οι Ανθρωπιστικές Επιστήμες το κύρος και τη χρησιμότητά τους, υποστηρίζοντας ηθικά και εξισορροπητικά το «νέο γενναίο μας κόσμο», που προχωρά πάνω στο τρένο της τέταρτης βιομηχανικής επανάστασης με ανεξέλεγκτη ταχύτητα; Το περιβάλλον, η ανισότητα και οι ταυτότητες πόσο θα επηρεάσουν το μέλλον του συστήματος που κυβερνά χωρίς αντίπαλο τον κόσμο σήμερα; Ποιος είναι ο ρόλος της ηγεσίας, που αποτελεί πάντα τον καταλύτη στην πορεία των εξελίξεων; Έφτασε ο καιρός να απομυθοποιηθούν ταμπού και στερεότυπα, ελευθερώνοντας ανεκμετάλλετες δυνάμεις της πατρίδας μας; Μπορούμε να αισιοδοξούμε για έναν μεγάλο μετασχηματισμό της οικονομίας μας; Ποια απροσδόκητα δώρα μας φέρνει η πανδημία;

Σε εύλογα ερωτήματα όπως αυτά μόνον ο χρόνος μπορεί να απαντήσει.

Η πανδημία όμως ανέδειξε με έμφαση θέματα όπως τα παραπάνω, που αν και κάποια από αυτά ήταν ήδη γνωστά, τώρα αρχίζει να γίνεται ορατό το ότι αποτελούν σημαντικές ευκαιρίες όσο και απειλές για το μέλλον μας, καθώς βαδίζουμε στο δρόμο προς την αβεβαιότητα... Από τις εκδόσεις ΠΑΠΑΖΗΣΗ.

Τα έσοδα από τα δικαιώματα του βιβλίου θα διατεθούν στην ΑΜΚΕ ΚΑΡΚΙΝΑΚΙ, Ενημέρωση για τον καρκίνο παιδικής και εφηβικής ηλικίας.

Η δύναμη των γυναικών



Ο βραβευμένος με Νομπέλ Ειρήνης, παγκόσμιας φήμης γιατρός και αναγνωρισμένος ακτιβιστής των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, δόκτωρ Ντενίς Μουκουέγκε, μας καλεί να δράσουμε προκειμένου να αντιπαρατεθούμε με τη μαστίγα της σεξουαλικής βίας και να διδαχτούμε από την ανθεκτικότητα, το σθένος και τη δύναμη των γυναικών.

Στον πυρήνα του μηνύματος του δόκτορα Μουκουέγκε βρίσκονται οι φωνές των πολυάριθμων γυναικών με τις οποίες έχει εργαστεί όλα αυτά τα χρόνια. Ο δόκτωρ Μουκουέγκε αξιοποιεί ατομικά περιστατικά για να καθησυχάσει όλες τις επιζήσασες πως, έστω και αν τα ψυχολογικά τραύματά τους δεν επούλωθούν ποτέ πλήρως, μπορούν να ανακάμψουν και να ανθήσουν με τη σωστή φροντίδα και υποστήριξη.

Η ίδια η προσωπική ιστορία του δόκτορα Μουκουέγκε είναι συνυφασμένη με την αφήγησή του, καθώς διερευνά τα μεγαλύτερα ζητήματα στα οποία έχει εστιάσει τη δράση του. Επιχειρεί να ερμηνεύσει τους λόγους για τους οποίους η σεξουαλική βία τόσο συχνά παραβλέπεται στους πολέμους, και πώς θα πρέπει οι κυβερνήσεις να αναγνωρίζουν και να αποζημιώνουν τα θύματα. Τονίζει επίσης πόσο σημαντικό είναι να καταρριφθούν τα ταμπού γύρω από τις σεξουαλικές επιθέσεις, και την αναγκαιότητα δημιουργίας ενός συστήματος υποστήριξης των γυναικών που βγαίνουν μπροστά και μιλάνε.

Τα λόγια του μας προτρέπουν να πούμε «όχι» στην αδιαφορία, καθώς ζητάει από τους αναγνώστες του να αναλογιστούν την εμπλοκή της Δύσης στη διαιώνιση της σεξουαλικής βίας σε μέρη όπως η Λαϊκή Δημοκρατία του Κονγκό, και να καταπολεμήσουν την κακοποίηση που λαμβάνει χώρα στις δικές τους κοινότητες. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

quote of the day

“WE ARE POWERFUL BECAUSE WE HAVE SURVIVED.”
Audre Lorde

Γιορτάζουν!

23/9
Ξανθήπιτη, Ξανθή, Ξάνθιππος,
Πολυξένη, Ραΐς, Τρις
24/9
Θέκλα, Κόπρος, Κόπρις,
Μυρσίνη, Μυρτώ, Μυρτιά,
Μυρτιδιώτισσα, Αμέρσα,
Πέρσης, Περσεφόνη, Πέρσα
25/9
Ευφροσύνη

23 Σεπτεμβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Αμφισεξουαλικότητας
- › Πανευρωπαϊκή ημέρα για την ανάδειξη και προβολή της πολιτιστικής μνήμης
- › Διεθνής Ημέρα Νοηματικών Γλωσσών

24 Σεπτεμβρίου

- › Ημέρα Ενημέρωσης για την Οικογενή Υπερχοληστερολαιμία
- › International Rabbit Day
- › Heritage Day (South Africa)
- › Save the Koala Day (Australia)

25 Σεπτεμβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Φαρμακοποιού
- › World Dream Day
- › World Rivers Day
- › International Ataxia Day

tip of the day

I'm proud of my sexuality.
I embrace it. It's just
another part of me.

Adam Lambert