


Μαρία Σκουφάλου
Survivor 



12 χρόνια πολεμάμε δίπλα σας τον καρκίνο του μαστού.

Από το 2010 στον Κάμπο Χίου συμμαχούμε με το Άλμα Ζωής, προσφέροντας μέρος από τις πωλήσεις των προϊόντων μας στον αγώνα ενάντια στον καρκίνο του μαστού.

Και αυτόν τον Οκτώβριο, αυτή η προσφορά διπλασιάζεται.

Για τη Μαρία που νίκησε τον καρκίνο, για κάθε γυναίκα που ζει με αυτόν και για όλες τις γυναίκες που έχουν δικαίωμα στην πρόληψη και έγκαιρη διάγνωση, μοιραζόμαστε με χαρά τη σοδειά μας και την αγάπη των καταναλωτών.

**Κάμπος
Χίου**

**άλμα
ζωής**
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ



**Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΤΟΥ ΜΕΣΑΙΩΝΑ,
Η ΣΥΜΜΕΤΡΙΑ & Η ΑΠΟΛΥΤΗ
ΟΜΟΡΦΙΑ!**

Good morning SayYessers!

**Φτιάξε καφέ να στα πω...**

Good morning my dear **SayYessers!!!**

Η αλήθεια είναι πως το να μιλάς άπταιστα αγγλικά ίσως σου φαίνεται κάτι άπιαστο μέχρι σήμερα, όμως στην πραγματικότητα δεν είναι. Δεν γεννηθήκαμε όλοι στο Λονδίνο και προφανώς δεν φρεσκάρουμε τα αγγλικά μας τόσο συχνά όσο πρέπει, για να διατηρήσουμε την προφορά και την ευχέρεια λόγου μας, όμως έψαξα και βρήκα τρόπους να τα εξασκήσουμε μόνοι μας, χωρίς να ξοδέψουμε μία περιουσία σε δασκάλους και online μαθήματα.

Για να ξεκινήσουμε όμως, καλό θα ήταν αρχικά να έχουμε κάποιες βασικές γνώσεις στα αγγλικά.

Διαβάζουμε ξενόγλωσσα βιβλία

Πιθανότατα έχετε ακούσει αυτή τη συμβουλή από αρκετούς ανθρώπους με επιρροή. «Ένας αναγνώστης ζει χίλιες ζωές πριν πεθάνει... Ο άνθρωπος που δεν διαβάζει ποτέ ζει μόνο μία φορά», είπε ο George RR Martin.

Όσο περισσότερο διαβάζεις τόσο καλύτερος γίνεσαι! Διάβασε όσα περισσότερα αγγλόφωνα βιβλία μπορείς και μην ξεχνάς όταν διαβάζεις ένα βιβλίο, να το διαβάζεις δυνατά. Αυτό θα βελτιώσει την προφορά μας και θα τονώσει την αυτοπεποίθησή μας ενώ μιλάμε αγγλικά.

Τραγούδια και ταινίες

Σε όλους μας αρέσει να ακούμε τραγούδια και να βλέπουμε ταινίες. Γιατί να μην χρησιμοποιήσουμε αυτή την απόλαυση ως εργαλείο για τη βελτίωση των δεξιοτήτων μας; Απλώς παίρνουμε το τηλέφωνο, μπαίνουμε στο YouTube, επιλέγουμε το αγαπημένο μας τραγούδι με στίχους (lyrics song) και προσπαθούμε να τραγουδήσουμε διαβάζοντάς τους.

Ας πάμε τώρα στην άρθρωση. Ενώ παρακολουθούμε ταινίες, παράλληλα εξασκούμε. Δηλαδή, ενεργοποιούμε τους αγγλικούς υπότιτλους και μιμούμαστε την άρθρωση των ηθοποιών παρακολουθώντας την ταινία.

Mirror Magic

Οι ειδικοί λένε πως αν εξασκήσεις την ομιλία σου μπροστά από τον καθρέφτη για δύο εβδομάδες θα δεις θεαματικά αποτελέσματα! Θα αναπτύξεις γρήγορα την ευχέρεια και την αυτοπεποίθησή σου χρειάζεσαι για να αφομοιώσεις τη γλώσσα, το συντομότερο δυνατόν.



Η αυτοομιλία δεν περιορίζεται μόνο στον καθρέφτη. Για να έχουμε πιο γρήγορα αποτελέσματα θα πρέπει να μιλάμε στον εαυτό μας όπως κάνουμε συνήθως, αλλά στα αγγλικά.

Συνεργάτης λογοδοσίας

Συνεργάτης λογοδοσίας είναι αυτός που μας βοηθά να είμαστε υπεύθυνοι και να κατακτήσουμε τους στόχους που έχουμε βάλει χωρίς να παρεκκλίνουμε. Θα έλεγε κανείς πως ο συνεργάτης λογοδοσίας, είναι η φωνή της λογικής μας.

Όλοι έχουμε κάποιον που μπορεί να είναι ο υπεύθυνος συνεργάτης μας. Αν δεν έχουμε κάποιον ας ξεκινήσουμε να ψάχνουμε. Πώς; Κάνε νέους φίλους, γνώρισε νέους ανθρώπους και σύντομα θα αποκτήσεις τον συνεργάτη λογοδοσίας σου. (Θα σου φανεί χρήσιμος και στο μέλλον!!!).

Αυτό που πρέπει να κάνεις είναι να ορίσεις μια ώρα ώστε εσύ και ο συνεργάτης σου να μιλήσετε για το «πώς πήγε η μέρα σας» ή ό,τι άλλο θέλετε εξ ολοκλήρου στα αγγλικά, ακόμα κι αν είναι σπαστά αγγλικά.

Όσο περισσότερο το κάνεις αυτό, τόσο καλύτερη ευχέρεια θα αποκτήσεις στον προφορικό λόγο.

Περισσότερο λεξιλόγιο σημαίνει περισσότερη ευχέρεια

Το θεμέλιο κάθε γλώσσας είναι το λεξιλόγιό της. Εάν θέλεις να βελτιώσεις τις γλωσσικές σου δεξιότητες, πρέπει πρώτα να μάθεις το λεξιλόγιο αυτής της γλώσσας.

Για να βελτιώσεις το λεξιλόγιό σου πρέπει να κάνεις τα παραπάνω, όπως να διαβάζεις βιβλία ή να βλέπεις ξενόγλωσσες ταινίες.

Το πιο σημαντικό είναι να χρησιμοποιήσεις στην καθημερινότητά σου τους όρους που έμαθες και έτσι σιγά σιγά νέες λέξεις θα αποτυπωθούν στο υποσυνείδητό σου.

Tip of the Day: Αν έχεις φτάσει ως εδώ, σημαίνει ότι σκέφτεσαι σοβαρά να βελτιώσεις τις δεξιότητές σου στα αγγλικά. Πολλοί από μας στο τέλος θα τα παρατήσουν και δεν θα είναι σε θέση να συμβαδίσουν με αυτές τις στρατηγικές και “κόλπα”, είτε λόγω των πολυάσχολων προγραμμάτων τους ή απλώς επειδή θα τεμπελιάσουν.

Θα συνιστούσα να τροποποιήσεις τα παραπάνω ώστε να ταιριάζουν στις απαιτήσεις και το χρονοδιάγραμμά σου.

Τώρα, μείνε σε αυτές τις τακτικές για τουλάχιστον τέσσερις εβδομάδες, και στείλε μου μήνυμα για την πρόδό σου. Στα αγγλικά να μου γράψεις προφανώς, ναι; Yes!

Η γυναίκα του Μεσαίωνα, η συμμετρία & η απόλυτη ομορφιά!

Πώς ήταν οι γυναίκες 700 χρόνια πριν; Με τη βοήθεια της τεχνολογίας είδαμε το πρόσωπο της γυναίκας του Μεσαίωνα!



Για πρώτη φορά είχαμε την ευκαιρία να δούμε το πρόσωπο μιας μεσαιωνικής γυναίκας. Οι επιστήμονες χρησιμοποίησαν τεχνικές τρισδιάστατης ψηφιακής αναπαράστασης για να αναδομήσουν τη μορφή της!

Μία άγνωστη γυναίκα, η οποία πέθανε όταν ήταν 20 ετών, βρέθηκε κατά τη διάρκεια ανακαίνισης θησαυροφυλακίου στο Dumfries and Galloway της Σκωτίας, τη δεκαετία του 1950.

Χρησιμοποιώντας την τεχνική της αναδόμησης προσώπου επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Bradford δημιούργησαν μια αληθοφανή κινούμενη εικόνα της.

Εντύπωση προκαλεί ότι ο Δρ. Christopher Rynn, ανθρωπολόγος και ιατροδικαστής, είπε ότι το κρανίο της ήταν το πιο συμμετρικό που είχε δει ποτέ, κάτι που δείχνει ότι πρόκειται για γυναίκα με σπάνια ομορφιά.

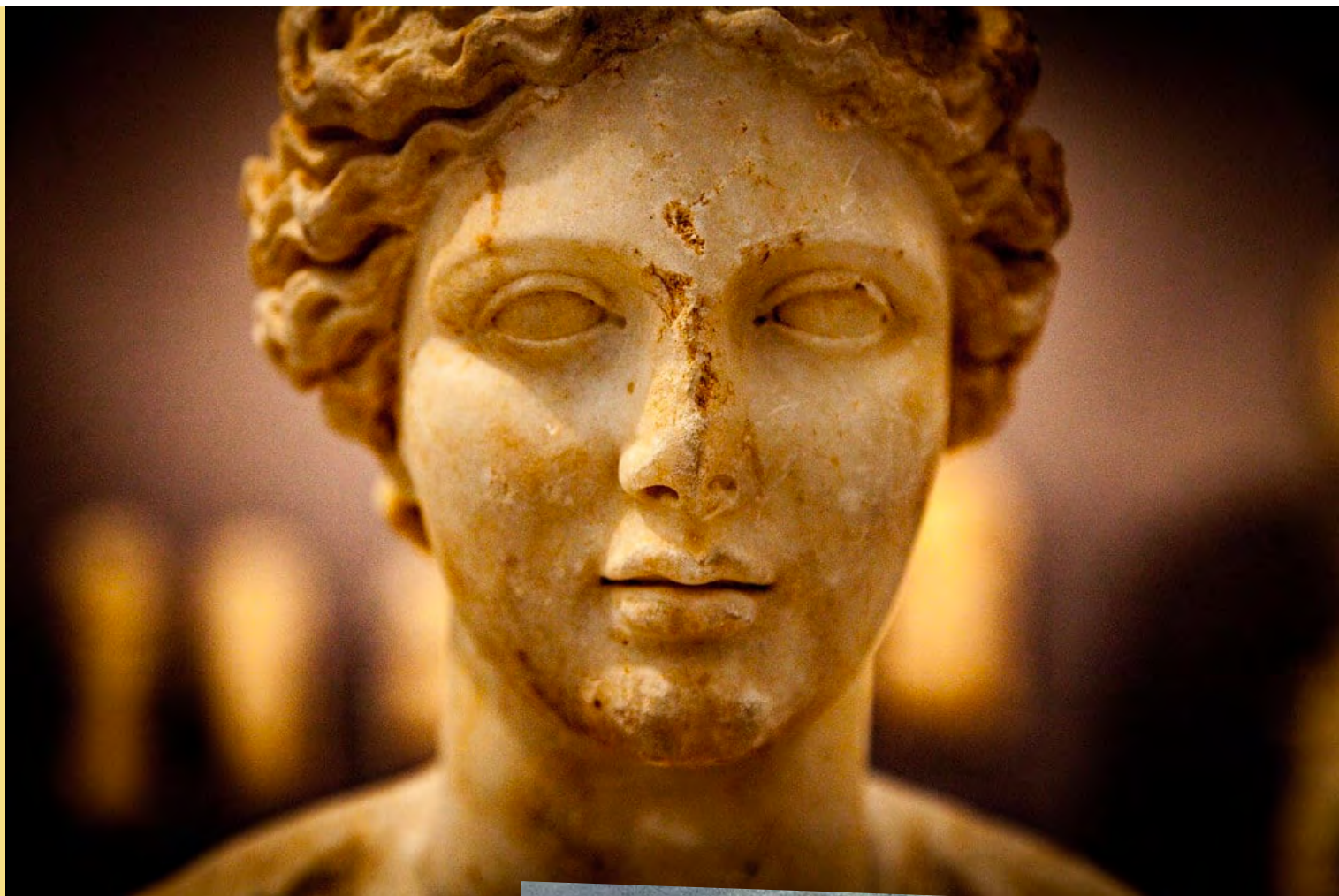
«Όταν το πρόσωπο αναπτύσσεται κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας, κατά τη διάρκεια της εφηβείας, δεν αναπτύσσεται συμμετρικά. Μεγαλώνει αριστερά και δεξιά, κάπως σαν να περπατάει» υπογράμμισε, επισημαίνοντας: «Άρα, εάν υπάρχει κάποιου είδους ασθένεια ή ακόμα και κάποιο συναισθηματικό τραύμα



«Η γυναίκα του Μεσαίωνα»

που θα εμπόδιζε τον ύπνο και τη σίτιση για κάποια διάστημα, τότε χάνεται η συμμετρία του προσώπου». Όσο η παιδική ηλικία και η μεταγενέστερη εφηβική ζωή είναι απαλλαγμένες από άγχη και τραύματα, τόσο πιο συμμετρικό καταλήγει είναι το πρόσωπο.

Η Δρ. Shirley Curtis-Summers βιο-ανθρωπολόγος του Πανεπιστημίου του Bradford επεσήμανε πως η «γυναίκα ήταν λίγο πάνω από 20 ετών και είχε ταφεί σε ένα



κρεβάτι από κοχύλια». Το στοιχείο αυτό, σύμφωνα με την ίδια, μπορεί να έχει «κάποια θρησκευτική σημασία» καθώς τα κοχύλια συνδέονταν με το προσκύνημα στην περιοχή.

Οι ειδικοί σχεδιάζουν να πραγματοποιήσουν ισοτοπική ανάλυση του σκελετού της γυναίκας στο μέλλον προκειμένου να επιβεβαιώσουν την τροφή που κατανάλωνε. Αν αποδειχθεί ότι είχε διατροφή πλούσια σε ψάρια, θα επιβεβαιωθεί ότι προερχόταν από οικογένεια με κύρος.

Η Δρ. Curtis-Summers έκανε ένα λόγο για «τεράστιας σημασίας» έργο καθώς, κόντρα στα προβλήματα που εμποδίζουν την κατανόηση τής ζωής εκείνης της περιόδου, η δυνατότητα αναπαράστασης προσώπων και τρόπου ζωής αυτών των ανθρώπων παρέχει πολύτιμες πληροφορίες για εκείνη την εποχή.

Η συμμετρία & τα αρχαία ελληνικό πρότυπο ομορφιάς

Κάνοντας μια βουτιά στο παρελθόν, πηγαίνουμε στην αρχαιότητα όπου συναντάμε τον Πυθαγόρα και τη Χρυσή Αναλογία, έναν γεωμετρικό τύπο που συνδέει την ισορροπία και τη συμμετρία



με την ομορφιά. Σύμφωνα με αυτή την αναλογία, τα συμμετρικά πρόσωπα είναι τα πιο όμορφα.

Στην αρχαία Ελλάδα, τα φρύδια που ενώνονταν θεωρούνταν πιο συμμετρικά, άρα πιο όμορφα. Η Αφροδίτη Καλλίπυγος, το διάσημο άγαλμα της αρχαιότητας, μας δείχνει ότι το να έχει μια γυναίκα περισσότερο λίπος στους γοφούς θεωρούνταν εξαιρετικά ελκυστικό. Οι γυναίκες που ήταν αδύνατες ήταν συχνά σκλάβες ή εργάτριες και δεν είχαν την οικονομική δυνατότητα να τραφούν επαρκώς. Επίσης, το ανοιχτόχρωμο δέρμα ήταν το ιδανικό στην αρχαία Ελλάδα.

Οι σκλάβοι και όσοι ανήκαν στην κατώτερη τάξη ήταν συχνά πιο μαυρισμένοι. Ακόμα, τα χρυσοκόκκινα μαλλιά θεωρούνταν τα πιο όμορφα όπως και τα ανοιχτόχρωμα μάτια. Γενικότερα τα σπάνια χαρακτηριστικά θεωρούνταν εξαιρετικού κάλλους.



σχήμα του προσώπου, το πλάτος της μύτης, το μέτωπο και τα φρύδια. Το μικρότερο σκορ της ήταν στο πηγούνι και τα χείλη. Η πιο όμορφη εν ζωή γαλαζοαίματη είναι σύμφωνα με τον Dr De Silva η βασίλισσα Ράνια της Ιορδανίας.

Τέλος, το ομορφότερο πρόσωπο στον κόσμο, σύμφωνα με τον χάρτη προσώπου, είναι της ηθοποιού Amber Heard.



Πριγκίπισσα Νταϊάνα: Η πιο ελκυστική γαλαζοαίματη σύμφωνα με τη Χρυσή Αναλογία

Ο Dr De Silva, ιδιοκτήτης του Centre For Advanced Facial Cosmetic & Plastic Surgery του Λονδίνου, ανέπτυξε ένα πρόγραμμα για τη χαρτογράφηση του προσώπου με βάση τη Χρυσή Αναλογία και έκρινε την Νταϊάνα ως την ομορφότερη γαλαζοαίματη όλων των εποχών. Σύμφωνα με τον Dr De Silva η Νταϊάνα σημείωσε υψηλό σκορ στο



Estée Lauder Hellas: Εκστρατεία ενημέρωσης για τον καρκίνο του μαστού 2022

Φέτος συμπληρώνονται 30 χρόνια από τότε που η Evelyn H. Lauder ξεκίνησε την εκστρατεία ενημέρωσης για τον καρκίνο του μαστού της The Estée Lauder Companies και συν-δημιούργησε το 1992 την εμβληματική Ροζ Κορδέλα. Η αποστολή της Εκστρατείας παραμένει όλα αυτά τα χρόνια σταθερή: να βοηθήσει στη δημιουργία ενός κόσμου χωρίς καρκίνο του μαστού, έχοντας ως στόχο τη συνεχή ενημέρωση του κοινού για τη σημασία της έγκαιρης διάγνωσης και πρόληψης.

Η The Estée Lauder Companies είναι μια εταιρεία που εμπνέεται από την Ομορφιά και Πορεύεται με Αξίες. Μέχρι σήμερα έχουν συγκεντρώσει περισσότερα από 108 εκατομμύρια δολάρια παγκοσμίως. Η Εκστρατεία για τον Καρκίνο του Μαστού αναγνωρίζεται ως το μεγαλύτερο πρόγραμμα κοινωνικού αντικτύπου του ομίλου Estée Lauder Companies και υποστηρίζει πάνω από 60 οργανισμούς παγκοσμίως.

Στην Ελλάδα, η Estée Lauder Hellas με κύριο στόχο την ευαισθητοποίηση του κοινού, συνεργάζεται από το 2005 με το γνωστό σχεδιαστή Duka, για το σχεδιασμό μιας συλλεκτικής σειράς βραχιολιών. Κάθε χρόνο, το Pink Ribbon Bracelet αποτελεί ένα σύμβολο του αγώνα κατά του καρκίνου του μαστού και της σημασίας για έγκαιρη ενημέρωση και της πρόληψη. Τα έσοδα από την πώληση του βραχιολιού χρηματοδοτούν τις ανθρωπιστικές δράσεις και το σπουδαίο έργο της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας. Μέχρι σήμερα έχουν πραγματοποιηθεί περισσότερες από 4000 δωρεάν μαστογραφίες από τον κινητό μαστογράφο, σε απομακρυσμένες πόλεις και νησιά σε όλη την Ελλάδα. Ο Dukas φέτος, για 17 η συνεχή χρονιά, δημιούργησε ένα πολυτελές βραχιόλι «σύμβολο» για την επέτειο των 30 ετών του Breast Cancer Campaign.

Τα βραχιόλια θα διατίθενται από την 1 η Οκτωβρίου και μέχρι εξαντλήσεως των αποθεμάτων, στη συμβολική τιμή των 12.50 ευρώ από όλα τα επίσημα σημεία πώλησης των προϊόντων Estée Lauder σε όλη την Ελλάδα, από το site esteelauder.gr, από το δίκτυο φαρμακείων που διαθέτουν προϊόντα Darphin και από επιλεγμένα κομμωτήρια με προϊόντα Aveda.

ESTÉE LAUDER COMPANIES
ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ
ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

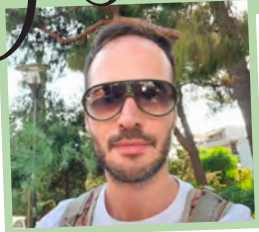


Ήξερες ότι...

Η “ορμόνη της αγάπης” είναι πολύτιμη για την καρδιά



Η ωοκυτοκίνη, που πολλοί χαρακτηρίζουν “ορμόνη της αγάπης”, σύμφωνα με ερευνητές από το Πολιτειακό Πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν, έχει μια πρόσθετη λειτουργία που κανείς δεν περίμενε: διεγείρει τα βλαστοκύτταρα που προέρχονται από το εξωτερικό στρώμα της καρδιάς να μεταναστεύσουν στο μεσαίο στρώμα της και να μεταβληθούν στο σημείο αυτό σε κύτταρα του μυοκαρδίου, τα οποία είναι υπεύθυνα για τις συσπάσεις της καρδιάς. Η ανακάλυψη αυτή θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για την αναγέννηση της ανθρώπινης καρδιάς μετά από καρδιακή προσβολή.



Αλέξανδρος Κουτρομάνος,
Personal Trainer-
Fitness Consultant



Περπάτημα: Ο πιο απλός τρόπος για να είσαι fit και υγιής!

Το περπάτημα είναι μια συνήθεια που πρέπει οπωσδήποτε να εντάξεις στην καθημερινότητά σου! Πρόκειται για την πιο απλή μορφή άσκησης μιας και δεν απαιτεί τίποτα περισσότερο από ένα ζευγάρι αθλητικά παπούτσια!

Το περπάτημα είναι ίσως η πιο υποτιμημένη μορφή άσκησης, μιας και τα οφέλη του για την σωματική και ψυχική υγεία είναι πραγματικά εντυπωσιακά:

- Συμβάλλει στην συνολική υγεία: Βελτιώνει την καρδιακή λειτουργία, μειώνει την αρτηριακή πίεση και τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα
- Καίει θερμίδες και λίπος και βοηθάει στην επιτάχυνση του μεταβολισμού
- Μειώνει το στρες
- Απελευθερώνει ενδορφίνες προκαλώντας συναισθήματα ευεξίας και χαλάρωσης
- Ενισχύει τη δημιουργικότητα
- Βελτιώνει την σκέψη, δίνοντας λύση σε πολλά προβλήματα της καθημερινότητάς μας.

Ξεκίνα σήμερα το περπάτημα (30-60' είναι αρκετά) και άλλαξε τη ζωή σου!



Tips για να κάνετε το σαλόνι σας μεγαλύτερο!

Θα έχετε παρατηρήσει ότι όταν δύο χώροι έχουν ίδια τετραγωνικά δεν σημαίνει ότι είναι το ίδιο ευρύχωροι! Συχνά θέλουμε το σαλόνι μας να φαίνεται μεγαλύτερο και προσπαθούμε να βρούμε τρόπους να μεγαλώσει... στα μάτια μας και να είναι πιο άνετο. Υπάρχουν κάποια tips για να το πετύχουμε!



Ξεκινάμε με... αφαίρεση!

Όσο κι αν δεν σας φαίνεται εύκολο, καθώς δυσκολεύεστε να αποφασίσετε τι θα κρατήσετε και τι όχι, είναι πάρα πολύ βασικό βήμα: αφαιρέστε από το σαλόνι σας ό,τι είναι περιττό! Έπιπλα που δεν χρησιμοποιείτε, διακοσμητικά και φωτιστικά που πιάνουν χώρο ενώ δεν σας αρέσουν πια... ξεφορτωθείτε τα έτσι απλά!





Προσοχή στο χρώμα!

Το λευκό και τα παλ χρώματα είναι ιδανικά για να “ανοίξουν” τον χώρο σας. Αποφύγετε τα σκούρα, μουντά χρώματα τόσο στα έπιπλα όσο και στους τοίχους. Αν σας αρέσουν τα έντονα χρώματα περιοριστείτε σε έναν τοίχο ή σε ένα έπιπλο π.χ. μία πολυθρόνα.



Φως, το θαυματοργό!

Όταν το σαλόνι σας είναι σκοτεινό δείχνει πιο μικρό. Οπότε, ο σωστός φωτισμός είναι απαραίτητος. Αρχικά, αφήστε το φυσικό φως να εισέρχεται στον χώρο από τα παράθυρα ανεμπόδιστα. Οι κουρτίνες να είναι αέρινες, όχι βαριές και σίγουρα όχι σκουρόχρωμες. Σποτάκια και καλαίσθητα φωτιστικά -που δεν χρειάζεται να είναι ογκώδη- θα αναβαθμίσουν αισθητικά το σαλόνι, φωτίζοντάς το.

Καθρέφτη καθρεφτάκη μου

Θα έχετε ακούσει ότι οι καθρέφτες μεγαλώνουν τον χώρο. Μπορείτε να βάλετε στο σαλόνι σας έναν μεγάλο καθρέφτη ή μικρότερους -σε ποικιλία μεγεθών- δημιουργώντας ένα ενδιαφέρον σύνολο σε έναν τοίχο σας. Ακόμα, μπορείτε σε ένα ιδιαίτερο κάδρο να βάλετε καθρέφτη αντί για πίνακα ζωγραφικής.



Όλα στη θέση τους!

Όση προσοχή και αν δώσετε στα παραπάνω, αν το σαλόνι σας είναι μονίμως ακατάστατο με πολλά πράγματα αφημένα εδώ κι εκεί, το αποτέλεσμα δεν θα σας ικανοποιήσει. Τακτοποιήστε τα αντικείμενα -φροντίστε να είναι όσα πραγματικά χρειάζεστε στην καθημερινότητά σας, αξιοποιώντας τους αποθηκευτικούς χώρους- και η διαφορά θα είναι αισθητή!

The Lost Explorer mezcal: Το «μυστικό» συστατικό που απογειώνει αγαπημένα και all time classic cocktails!

Το premium mezcal The Lost Explorer επιστρέφει έπειτα από μια καλοκαιρινή περιήγηση σε αχαρτογράφητα μονοπάτια γεύσης και αρωμάτων, μώνοντας όσους είχαν την περιέργεια να το ανακαλύψουν στην ξεχωριστή του φιλοσοφία, "Sip Curiously".

Το The Lost Explorer mezcal μας προτρέπει να ενισχύουμε την έμφυτη περιέργειά μας και να μη σταματάμε ν' ανακαλύπτουμε. Μέσα από τον μυστηριώδη χαρακτήρα του, το premium mezcal μάς προσκαλεί να συνθέσουμε μαζί του και να απογειώσουμε αγαπημένα classic serves, απολαμβάνοντας ξεχωριστές και ατμοσφαιρικές στιγμές με τους αγαπημένους μας.

Για παράδειγμα μπορούμε να δημιουργήσουμε το Hi Honey, μια παραλλαγή του διαχρονικού cocktail, που ξεχωρίζει για την γλυκόξινη γεύση του και την έντονη αίσθηση μελιού.

Προτείνεται με ένα ανατρεπτικό twist με mezcal.

Συστατικά:

45 ml The Lost Explorer Espadín

10 ml σιρόπι με χαμομήλι & μέλι

1 ψέκασμα νερού από άνθη πορτοκαλιάς

Γαρνίρετε προαιρετικά με μία φέτα λεμόνι και ένα κομμάτι κηρύθρας.

Μέθοδος:

Προσθέτουμε όλα τα υλικά σε ένα ποτήρι double old fashioned μαζί με πάγο. Αναδεύουμε καλά και γαρνίρουμε με μια φέτα ή φλούδα λεμονιού και προαιρετικά με ένα κομμάτι κηρύθρας.

Απολαύστε υπεύθυνα



Οι μέλισσες είναι... καλοφαγάδες!

SAY *yes* & get impressed



Επιστήμονες από το Penn State University των ΗΠΑ διεξήγαγαν εργαστηριακή μελέτη κατά την οποία τοποθέτησαν μέλισσες σε κλωβούς που δεν περιείχαν ίχνη λουλουδιών. Οι ερευνητές έδωσαν στις μέλισσες φρέσκια γύρη από διάφορα φυτά. Ανακάλυψαν ότι οι μέλισσες προτιμούσαν τη γύρη που είχε τη μεγαλύτερη αναλογία πρωτεΐνης - λιπιδίων.

Μαθαίνοντας για τη σύγχρονη δουλεία...

Ένας στους 150 ανθρώπους παγκοσμίως βρίσκεται σε καθεστώς σύγχρονης δουλείας.

Στο συνέδριο που διοργάνωσε το ΚΜΟΠ – Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας στις Βρυξέλλες, με θέμα την ενίσχυση των μηχανισμών πρόληψης, εντοπισμού και υποστήριξης κατά της εμπορίας ανθρώπων, έδωσαν το παρών ειδικοί σε θέματα anti-trafficking και εκπρόσωποι σημαντικών οργανισμών και διεθνών φορέων, όπως το Γραφείο Δημοκρατικών Θεσμών και Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων (ODIHR) του ΟΑΣΕ, ο Διεθνής Οργανισμός Μετανάστευσης (ΔΟΜ), ο οργανισμός Victim Support Europe (VSE), η Διεθνής Επιτροπή Διασώσεων (IRC) και η Ομοσπονδιακή Αστυνομία των Βρυξελλών.

Η Μαρίνα Ντονοπούλου, διευθύντρια της μη κερδοσκοπικής οργάνωσης A21, επικαλούμενη στοιχεία από πρόσφατη έκθεση του ΟΗΕ, επεσήμανε ότι συνολικά 49,6 εκατομμύρια άνθρωποι ζουν σε συνθήκες σύγχρονης δουλείας. Την ίδια στιγμή, 27,6 εκατομμύρια άνθρωποι έχουν εξαναγκαστεί σε εργασία, εκ των οποίων τα 6,3 εκατομμύρια βρίσκονται σε καθεστώς σεξουαλικής εκμετάλλευσης. Σχεδόν 4 στους 5 από αυτούς είναι γυναίκες και ανήλικα κορίτσια.

Κενά στην ποινική αντιμετώπιση του trafficking

Η καθηγήτρια Δρ. Βασιλική Αρτινοπούλου, διευθύντρια στο Εργαστήριο «Αποκαταστατική Δικαιοσύνη & Διαμεσολάβηση» του Παντείου Πανεπιστημίου,



αναφέρθηκε στις προκλήσεις και τα κενά που υπάρχουν όσον αφορά στην ποινική αντιμετώπιση του trafficking και υπογράμμισε την ανάγκη για μια προσέγγιση που να εστιάζει στα θύματα και τις ανάγκες τους.

Εκπρόσωποι διεθνών οργανισμών, όπως ο Διεθνής Οργανισμός Μετανάστευσης και το Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο για την Πρόληψη και τον Έλεγχο του Εγκλήματος (HEUNI), ανέλυσαν εργαλεία συλλογής δεδομένων και ενίσχυσης των μηχανισμών καταπολέμησης του trafficking.

Οι αριθμοί που πρέπει να μας κινητοποιήσουν...

Σε παγκόσμιο επίπεδο:

- 49,6 εκατομμύρια άνθρωποι ζουν σε καθεστώς δουλείας.
- 6,3 εκατομμύρια άνθρωποι –στη συντριπτική τους πλειοψηφία γυναίκες και ανήλικα κορίτσια- έχουν πέσει θύματα εμπορίας (trafficking) με σκοπό τη σεξουαλική εκμετάλλευση.
- 27,6 εκατομμύρια άνθρωποι έχουν εξαναγκαστεί σε εργασία.

info

Το συνέδριο πραγματοποιήθηκε με αφορμή την ολοκλήρωση του ευρωπαϊκού προγράμματος ACTIVATE, στο οποίο συμμετέχει το ΚΜΟΠ και το οποίο έχει στόχο τη δημιουργία δράσεων ενίσχυσης των μηχανισμών πρόληψης, εντοπισμού και υποστήριξης κατά της εμπορίας ανθρώπων, εστιάζοντας ιδιαίτερα στα θύματα εμπορίας για σεξουαλική εκμετάλλευση.



Conference
Enhancing the anti-trafficking
identification, prevention and
support mechanisms



Σοφούλι, ένα πρόβατο με χαρακτήρα



Γνωρίστε το Σοφούλι, ένα μικρό χαριτωμένο πρόβατο που γίνεται κάθε μέρα όλο και καλύτερο: ένα πρόβατο με χαρακτήρα! Το Σάββατο 8 Οκτωβρίου 2022, στις 12:30 το μεσημέρι, στο βιβλιοπωλείο MONOGRAM (Υμηττού 17), στον Χολαργό.

Το Σοφούλι είναι ένα χαριτωμένο μικρό πρόβατο, όπως τόσα άλλα. Εκείνο όμως που το κάνει ξεχωριστό είναι ότι είναι ένα πρόβατο με χαρακτήρα! Η συγγραφέας Σοφία Μαντουβάλου και το Σοφούλι, ένα ξεχωριστό πρόβατο με πολύχρωμες τούφες στα μαλλιά, σας περιμένουν για να μοιραστούν μαζί σας τα μυστικά που το κάνουν ένα πρόβατο με καλό χαρακτήρα. Για παιδιά 4-8 ετών.



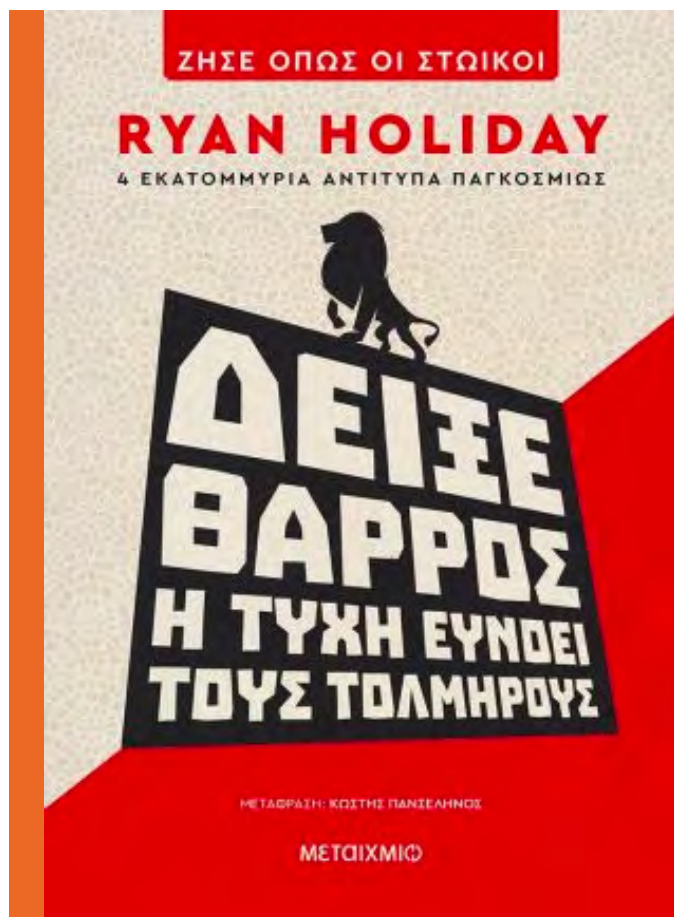
Food for Thought

kids' edition

Ο Εδουάρδος και η Μεγάλη Σπηλιά

Ο Εδουάρδος ζει στην Ποντικοκοιλιάδα, κοντά στο πυκνό δάσος. Είναι πολύ διαφορετικός από τα άλλα ποντίκια: φοράει τεράστια γυαλιά, ντύνεται με φαρδιά πουλόβερ, αγαπά τη ροκ μουσική και τη γοτθική λογοτεχνία. Ηρώας του είναι ο Φιλέας Ποντ, ο θρυλικός ποντικός εξερευνητής που τόλμησε να μπει –έστω και για λίγο– στο τρομακτικότερο μέρος όλης της κοιλάδας, τη Μεγάλη Σπηλιά. Ώσπου μια μέρα, ο Εδουάρδος βρίσκεται κι αυτός μπροστά στη σκοτεινή είσοδό της. Βαθιά στο εσωτερικό της σπηλιάς, τον περιμένει μια κρυμμένη αλήθεια, που θα αλλάξει τα πάντα... για πάντα! Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.





Δείξε θάρρος: Η τύχη ευνοεί τους τολμηρούς

Το θάρρος είναι η ικανότητα να υπερβείς τον φόβο, να κάνεις το αναγκαίο, να κάνεις το αληθινό: ένα συναρπαστικό βιβλίο για μία από τις θεμελιώδεις αξίες της αρχαίας φιλοσοφίας.

Θάρρος

Πάντα σπάνιζε, αλλά σήμερα το χρειαζόμαστε περισσότερο από ποτέ. Χρειαζόμαστε την πανίσχυρη εκείνη δύναμη που μας επιτρέπει να ξεπερνάμε τα εμπόδια, να πολεμάμε για το σωστό, να υπηρετούμε τους άλλους, να τολμάμε αλλαγές, να γίνουμε αυτοί που πάντα προοριζόμασταν να είμαστε.

Από τους αρχαίους Σπαρτιάτες και τους αγωνιστές για την προάσπιση των δικαιωμάτων, από τους πρωτοπόρους επιστήμονες ως τους διευθύνοντες συμβούλους που δεν ακολουθούν τυφλά την πεπατημένη, από τον Σαρλ ντε Γκολ μέχρι τη Φλόρενς Νάιτινγκεϊλ, δεν υπάρχει σπουδαίος άνθρωπος που να μην χαρακτηρίζεται από το θάρρος και την αυτοθυσία του.

Το κάλεσμα να φανούμε θαρραλέοι θα έρθει σε όλους μας κάποια στιγμή. Αν δεν απαντήσουμε εμείς, τότε ποιος; Αν όχι τώρα, πότε; Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Πες το τσάι σου, Σεμίραμις

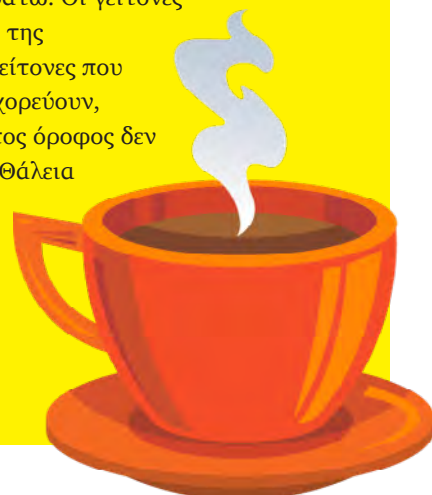
ΜΑΡΙΝΑ ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ

Πες το τσάι σου, Σεμίραμις

Μυθιστόρημα



Η Θάλεια είναι γέννημα θρέμμα της οδού Μ. Δεν μετακινείται, παρά μόνο για να πάει στο γραφείο του Βρασίδα Γκέκα και του Τέρη Χαμηλοθώρη, όπου εργάζεται. Η Θάλεια ζει με την αδελφή της, την Ερατώ. Οι γείτονες τις ονομάζουν «Μούσες της διπλανής πόρτας». Οι γείτονες που γελούν, τσακώνονται, χορεύουν, θορυβούν. Ο μισός τρίτος όροφος δεν έχει ησυχία. Ωστόσο, η Θάλεια κι η Ερατώ ζουν «στη σκοτεινή πλευρά του ορόφου». Κι ας μην ζει πια εκεί ο κύριος Κ... Από τις εκδόσεις ΚΑΚΤΟΣ.



quote of the day

“ANIMALS MAKE US HUMAN.”
Temple Grandin

Σήμερα
γιορτάζουν!
Βερίνα, Βερίνη,
Βέρα, Ιερόθεος,
Καλλισθένης,
Καλλισθένη



tip of the day

Be the person your
dog thinks you are.

—
C.J. Frick



4 Οκτωβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα των Ζώων
- › National Cinnamon Bun Day
- › National Golf Lover's Day
- › National Taco Day
- › National Vodka Day
- › National Eat Fruit At Work Day