

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

SAY *yes* to the **press**



**ΕΧΕΤΕ ΑΚΟΥΣΕΙ ΓΙΑ
ΤΗΝ ΥΒΡΙΣΤΟΦΙΛΙΑ;**



Greece



SIAL
INSPIRE FOOD BUSINESS

Παρίσι, 15 - 19 Οκτωβρίου 2022



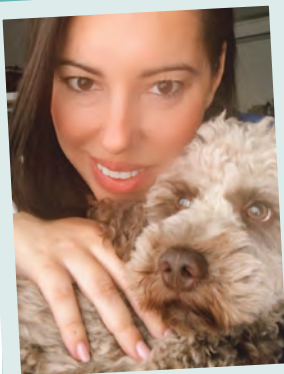
Σας καλούμε να
μας επισκεφθείτε στα
Halls 2 | 5A | 5B | 7



ENTERPRISE GREECE
INVEST & TRADE

RECEPTION, HALL 2, STAND NO. J096

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Ξέρετε γιατί δεν βγαίνουν από όλα τα στρείδια μαργαριτάρια; Ένα στρείδι λοιπόν, για να παράγει μαργαριτάρια πρέπει πρώτα να έχει τραυματιστεί.

Οι πέρλες είναι μια επουλωμένη πληγή. Τα μαργαριτάρια είναι προϊόν του πόνου, αποτέλεσμα της εισόδου μιας παράξενης ή ανεπιθύμητης ουσίας μέσα στο στρείδι, όπως ένα παράσιτο ή ένας κόκκος άμμου.

Το εσωτερικό ενός κελύφους στρειδιού είναι μια λαμπερή ουσία που ονομάζεται nacre. Όταν ένας κόκκος άμμου εισχωρεί, τα κύτταρα nacre αρχίζουν να δουλεύουν και καλύπτουν τον κόκκο της άμμου με στρώματα και περισσότερα στρώματα για να προστατεύσουν το ανυπεράσπιστο σώμα από το στρείδι. Ως αποτέλεσμα σχηματίζεται ένα όμορφο μαργαριτάρι!

Στρείδι που δεν έχει πληγωθεί, με κανένα τρόπο, δεν παράγει μαργαριτάρια, γιατί το μαργαριτάρι είναι μια επουλωμένη πληγή.

Σου θυμίζει κάτι; Η αλήθεια είναι πως οι περισσότερες πληγωμένες ψυχές μοιάζουν με μαργαριτάρια. Το μεγαλύτερο επίτευγμα στη ζωή είναι να καταφέρεις να αγαπάς και να αγαπιέσαι. Δεν είναι τόσο απλό όσο ακούγεται και η βασική σημασία της λέξης δεν ταυτίζεται με την αγάπη, που είναι ο ενθουσιασμός της στιγμής. Όλοι νιώθουμε τον πόνο, την απογοήτευση και την απόρριψη κάποια στιγμή στη ζωή μας. Οι άνθρωποι που έχουν πληγωθεί όμως, αγαπούν πιο βαθιά.

Σε ολόκληρη τη ζωή μας, μας αγαπούν με διαφορετικούς τρόπους, διαφορετικοί άνθρωποι. Μερικοί άνθρωποι αγαπούν με πάθος, άλλοι τρελά, άλλοι με τρυφερότητα, άλλοι με ζήλια και άλλοι εγωιστικά. Μερικοί άνθρωποι βλέπουν την αγάπη ως κάτι πολύτιμο, παλεύοντας για αυτήν και απολαμβάνοντάς την στο έπακρο. Αυτοί οι άνθρωποι έχουν πολλή αγάπη να προσφέρουν στους άλλους, η οποία συχνά δεν εκτιμάται. Όσο πιο βαθιά αγαπάμε, τόσο πιο βαθιά ριζώνει στην ψυχή μας ο πόνος της απώλειας, της απιστίας, της προδοσίας...

Tip of the Day: Συχνά βιώνουμε τον πόνο ως έναν τρόπο για να αποκαλύψουμε τις πληγές μας και να μάθουμε περισσότερα για τον εαυτό μας. Αυτή η διαδικασία μπορεί να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε καλύτερα τα λάθη αλλά και τις επιτυχίες μας. Και κάπου εκεί, ανάμεσα στα συντρίμια της πληγωμένης ψυχής σου, βιώνοντας τον πόνο, μάθε να αγαπάς ξανά εσένα και έτσι θα ανακαλύψεις ότι μέσα σου κρύβεις θησαυρούς, μαργαριτάρια... τώρα αυτό που μένει είναι κάποιος να τα δει και να τα εκτιμήσει... Να θυμάσαι δεν είσαι για όλους παρά μόνο για αυτούς που αναγνωρίζουν την αξία σου.

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Έχετε ακούσει για την υβριστοφιλία;

Για τους περισσότερους είναι άγνωστη λέξη.

Η υβριστοφιλία είναι μια αναγνωρισμένη ψυχική κατάσταση κατά την οποία κάποιος -συνήθως γυναίκα- νιώθει έντονη σεξουαλική έλξη για έναν άνθρωπο που έχει διαπράξει στυγερά εγκλήματα.



Γιατί ένας άνδρας που γίνεται γνωστός επειδή διέπραξε εγκλήματα γοητεύει τις γυναίκες; Η αλήθεια είναι πως οι περισσότερες γυναίκες ενδιαφέρονται για άνδρες που χαρακτηρίζονται από καλοσύνη, ευγένεια, που έχουν ενσυναίσθηση και είναι γενναιόδωροι. Δεν συμβαίνει όμως πάντα αυτό.

Υπάρχουν γυναίκες που ερωτεύονται δολοφόνους και τους διεκδικούν με όποιον τρόπο μπορούν... για παράδειγμα στέλνουν γράμματα επιδιώκοντας την επικοινωνία μαζί τους. Και κάτι ακόμα: Όσο πιο ειδικός είναι το έγκλημα, τόσο πιο πιθανό είναι ένας κρατούμενος να λάβει γράμματα από

γυναίκες θαυμάστριες. «Οι έγκλειστοι με μεγάλη φήμη έχουν το μεγαλύτερο ενδιαφέρον» αναφέρει ο υπαστυνόμος Σαμ Ρόμπινσον, εκπρόσωπος της φυλακής Σαν Κουέντιν στο thoughtcatalog.com.



Το σύνδρομο Μπόι και Κλάιντ

Το κοινωνικό σύνολο θεωρεί αποκρουστικά ορισμένα πρόσωπα εξαιτίας των εγκληματικών τους πράξεων και την ίδια στιγμή κάποιες



γυναίκες αισθάνονται έντονη σεξουαλική επιθυμία για τα πρόσωπα αυτά. Η υβριστοφιλία είναι γνωστή και ως σύνδρομο Μπόνι και Κλάιντ και μπορεί να εκδηλωθεί με παθητικές ή επιθετικές μορφές.

Οι παθητικοί υβριστόφιλοι δεν ρέπουν προς την εγκληματικότητα και συνήθως καλλιεργούν μια ασφαλή σχέση με κάποιον που βρίσκεται στη φυλακή. Τρέφουν αυταπάτες και πιστεύουν ότι δεν διατρέχουν κανέναν κίνδυνο. Θεωρούν πως ο αγαπημένος τους έχει αδικηθεί και είναι χρέος τους να τον φροντίσουν και να του συμπαρασταθούν.

Οι επιθετικοί υβριστόφιλοι δεν αυταπατώνται! Αντίθετα, έχουν επίγνωση του γεγονότος ότι γοητεύονται από έναν κακοποιό! Πολλές φορές όμως είναι συνένοχοι στα εγκλήματα των αγαπημένων τους και είναι πανέτοιμοι να τους βοηθήσουν με κάθε τρόπο!

Τα αρχαία ένστικτα...

Ένας κατά συρροήν δολοφόνος ενεργοποιεί αρχαία ένστικτα. Είναι ουσιαστικά στα μάτια κάποιων γυναικών ένας άνθρωπος των σπηλαίων, που είναι μεν βίαιος αλλά αυτό αποδεικνύει ότι θα μπορούσε να προστατεύσει μια γυναίκα!

Η Sheila Isenberg, συγγραφέας του βιβλίου «Women Who Love Men Who Kill», επισημαίνει ότι οι γυναίκες έλκονται από τους άνδρες που είναι αρκετά τολμηροί ώστε να κάνουν πράξη την οργή τους. «Ακόμα κι αν αρνείται την ενοχή του, είναι η ικανότητά του να δολοφονεί που την ελκύει. Εκείνος ενήργησε με βάση την οργή του, όσο ακατάλληλα και αν ήταν. [Η γυναίκα] δεν θα μπορούσε ποτέ να δράσει με την οργή της. Έτσι, ο φόνος [του] είναι φόνος [της]».



THE KOMPANY: Εγκαίνια του flagship store της αλυσίδας Βιολογικό Χωριό στην καρδιά της Αθήνας



Από αριστερά:
Ο Αντιπεριφερειάρχης
Αττικής,
Γιώργος
Δημόπουλος
και ο Ιδρυτής
και Πρόεδρος
του Βιολογικού
Χωριού,
Δημήτρης
ρομμύδας.

Η THE KOMPANY ανέλαβε και πραγματοποίησε με εξαιρετική επιτυχία τα εγκαίνια του flagship store «Βιολογικό Χωριό» στην οδό Μητροπόλεως στο κέντρο της Αθήνας, διοργανώνοντας ένα μεγάλο opening party την Παρασκευή 7 Οκτωβρίου με ζωντανή μουσική και όμορφες εκπλήξεις.

Στα εγκαίνια του καταστήματος έδωσε το παρών ο Γιώργος Δημόπουλος, Αντιπεριφερειάρχης Αττικής, καθώς επίσης και πολλά αγαπημένα πρόσωπα της εγχώριας showbiz, όπως η Κατερίνα Κινούργιου, η Ιωάννα Μαλέσκου, ο Λάκης Γαβαλάς και πολλοί ακόμη, ενώ ο εξαιρετικός Θέμης Γεωργαντάς απογείωσε τη βραδιά με τις μουσικές επιλογές του.

Το 26ο κατάστημα της μεγαλύτερης εταιρείας βιολογικών προϊόντων στη χώρα μας, εκτείνεται σε έναν υπεροςύγχρονο και μοναδικής αισθητικής χώρο 250 τετραγωνικών μέτρων και 2 επιπέδων στην καρδιά της Αθήνας. Στον 1ο όροφο του καταστήματος στο minimal lounge του καταστήματος, που με την eco αισθητική του εμπνέει κάθε επισκέπτη να υιοθετήσει έναν υγιεινό και βιολογικό τρόπο ζωής, οι προσκεκλημένοι είχαν την ευκαιρία να γευτούν μοναδικές γεύσεις από vegan, βιολογικά εδέσματα από το Crudo Snack Bar, καθώς και βιολογικό κρασί και χυμούς, ενώ κατά την περιήγηση τους στον χώρο είχαν τη δυνατότητα να κάνουν τις αγορές τους με προσφορές έως και -40% σε επιλεγμένα είδη.

Ήξερες ότι...

Καρύδια, τα "θαυματουργά"

Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα όσοι καταναλώνουν συστηματικά καρύδια από νεαρή ηλικία κινδυνεύουν λιγότερο από καρδιακές παθήσεις καθώς μεγαλώνουν. «Όσοι τρώνε καρύδια φαίνεται να έχουν έναν μοναδικό σωματικό φαινότυπο που φέρει μαζί του και άλλες θετικές επιπτώσεις στην υγεία, όπως η καλύτερη ποιότητα διατροφής, ειδικά όταν αρχίζει από την νεαρή ηλικία και διαρκεί έως τη μέση, όταν και αυξάνεται ο κίνδυνος χρόνιων ασθενειών όπως οι καρδιακές παθήσεις, η παχυσαρκία και ο διαβήτης» εξηγεί η καθηγήτρια Επιδημιολογίας και Υγείας στη Σχολή Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου της Μινεσότα και επικεφαλής ερευνητής σε αυτή τη νέα μελέτη, Λιν Στέφεν.



Αγχώδης διαταραχή: Όσα πρέπει να γνωρίζουμε

Τι ακριβώς εννοούμε με τον όρο “αγχώδης διαταραχή”; Πώς διαφοροποιείται από το άγχος και ποια είναι τα συμπτώματα που εμφανίζει; Τις απαντήσεις μας δίνει η Ιρίς Κρέμερ, Συμβουλευτική Ψυχολόγος/ Σεξολόγος.

“Η αγχώδης διαταραχή είναι όλες οι διαταραχές που χαρακτηρίζονται από έντονο, κλινικό άγχος και που επηρεάζουν σε πολλά επίπεδα την ζωή του ατόμου σε καθημερινή βάση. Οι πιο γνωστές αγχώδεις διαταραχές είναι η αγοραφοβία, η κοινωνική φοβία, η διαταραχή γενικού άγχους, οι ειδικές φοβίες (π.χ. φόβος οδήγησης, κλειστοφοβία, φόβος προς κάποιο ζώο), η διαταραχή πανικού. Η τελευταία χαρακτηρίζεται από τις πολύ συχνές κρίσεις πανικού χωρίς εμφανή αιτιολογία, ενώ όλες οι παραπάνω χαρακτηρίζονται από συμπτώματα άγχους που





πυροδοτούνται από συγκεκριμένες συνθήκες, αλλά η εμφάνιση κρίσεων πανικού δεν είναι απαραίτητη για να δοθεί η διάγνωση”.

Άγχος ή αγχώδης διαταραχή;

“Οι αγχώδεις διαταραχές δεν συγκρίνονται σε επίπεδο βαρύτητας με το καθημερινό άγχος που μπορεί όλοι να έχουμε και που μπορεί να λειτουργεί ακόμα και δημιουργικά. Συνεχές έντονο και εξαντλητικό άγχος σε συνδυασμό με σημαντικά γεγονότα ζωής που μπορεί να υπάρξουν, μπορούν συσσωρευτικά να οδηγήσουν το άτομο να αναπτύξει μία αγχώδη διαταραχή.

Τα συμπτώματα άγχους είναι σωματικά και αποτελούνται από την ταχυκαρδία, τη δύσπνοια, την εφίδρωση, το μούδιασμα, το τρέμουλο, την γενική δυσφορία, το βάρος στο στήθος, την ζάλη, την τάση για λιποθυμία ή και την λιποθυμία, την απώλεια ελέγχου του σώματος και τον φόβο θανάτου. Αν το άτομο βιώσει συγχρόνως τέσσερα από τα παραπάνω συμπτώματα τότε μιλάμε για μία κρίση πανικού η οποία κρατά κάποια λεπτά. Είναι πολύ σημαντικό το άτομο που του δίνεται από έναν ειδικό ψυχικής υγείας η διάγνωση αγχώδους διαταραχής να ζητά να μάθει από ποια συγκεκριμένη διαταραχή πάσχει για να μάθει και να γνωρίσει καλύτερα την πάθηση του ώστε να μπορεί να την αντιμετωπίσει”.



Κάντο όπως το Publicis Groupe Greece!



Great
Place
To
Work®

Certified
NOV 2021 - NOV 2022
GREECE

Η ψυχική ευφορία και υγεία είναι προτεραιότητα για το Publicis Groupe Greece. Έτσι, την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας οι εργαζόμενοι την γιόρτασαν μένοντας σπίτι τους, επικεντρωμένοι στον εαυτό τους, συμμετέχοντας στην προσπάθεια του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, για έναν κόσμο όπου η ψυχική υγεία θα προστατεύεται και θα προωθείται. Το Publicis Groupe Greece λειτουργεί με βάση το μοντέλο του Power of One, όπου οι συνέργειες και η διαφορετικότητα των προσωπικοτήτων και των δεξιοτήτων πυροδοτούν το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Η εμπιστοσύνη, η ενδυνάμωση, η ενσυναίσθηση, η εξέλιξη, η αξία της συνεργασίας είναι έννοιες που έχουν μπει πλέον στον εργασιακό “χάρτη”. Όλο και περισσότερες εταιρείες προσαρμόζονται στη νέα εποχή. Το Publicis Groupe Greece συγκαταλέγεται όμως στους πρωτοπόρους! Γι’ αυτό το μήνυμα είναι “Κάντο όπως το Publicis Groupe Greece!”. [#WorldMentalHealthDay](#)

Green News

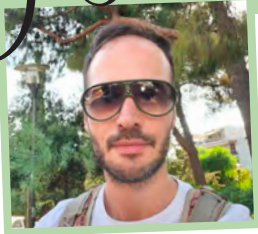
Η “Coffee Berry Greece” πραγματοποίησε την πρώτη μεγάλη δενδροφύτευση, σε συνεργασία με την ΜΚΟ “WE4ALL” στον Υμηττό!

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε η πρώτη δενδροφύτευση που διοργάνωσε η αλυσίδα “Coffee Berry Greece” στα πλαίσια της εταιρικής κοινωνικής της ευθύνης, σε συνεργασία με την ΜΚΟ “WE4ALL” στον Υμηττό, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Του Καφέ. Πλήθος κόσμου συγκεντρώθηκε στον Υμηττό για να συμβάλει στην οικολογική πρωτοβουλία της “Coffee Berry Greece” να βοηθήσει τον πλανήτη να αλλάξει! Το παρών έδωσαν ο Δήμαρχος και ο Αντιδήμαρχος Υμηττού καθώς και γνωστές φυσιογνωμίες από τον δημοσιογραφικό, αθλητικό και καλλιτεχνικό κόσμο, που αγκάλιασαν αυτήν την προσπάθεια με τον δικό τους τρόπο. Οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν ένα ξεχωριστό πρωινό στους πρόποδες του Υμηττού, που τους έφερε σε επαφή με την φύση και τους υπενθύμιζε πως στην εποχή της παγκόσμιας κλιματικής κρίσης που διανύουμε, η προστασία της φύσης αποτελεί επείγουσα προτεραιότητα και ο εθελοντισμός η μόνη οικουμενική αξία που μπορεί να βοηθήσει!

Στόχος είναι να δημιουργηθεί ένας μεγαλύτερος πνεύμονας πρασίνου για τα δάση που έχουν χαθεί. Αυτή ήταν μόνο μια από τις προγραμματισμένες δενδροφυτεύσεις της γνωστής αλυσίδας, η “Coffee Berry Greece” θα συνεχίσει τις δράσεις της για ένα πιο βιώσιμο μέλλον! Η συνολική χορηγία της “Coffee Berry Greece” για το 2022 αφορά σε φύτευση 1.200 νέων δέντρων στην τοποθεσία του Υμηττού Παιανίας, δείχνοντας την ισχυρή της υποστήριξη στο περιβαλλοντικό, κοινωνικό αλλά και τοπικό έργο.



Βαγγέλης Χρυσικόπουλος - Κατερίνα Κεφαλά - Χάρης Σιανίδης



Αλέξανδρος Κουτρομάνος,
Personal Trainer-
Fitness Consultant



Γυμνάζομαι αλλά δεν βλέπω αποτελέσματα, τι φταίει;



Γυμνάζεσαι σχεδόν καθημερινά, έχεις έναν δραστήριο τρόπο ζωής, παρόλα αυτά δεν βλέπεις τα αντίστοιχα αποτελέσματα στο σώμα σου... Απογοητεύεσαι και ψάχνεις να βρεις τι φταίει, καταβροχθίζοντας ένα ακόμη κομμάτι πίτσα!

Πολύ απλά κάνεις το ίδιο λάθος με τον περισσότερο κόσμο που γυμνάζεται: Δεν έχεις διατροφικό πλάνο και τρως ό,τι βρίσκεις μπροστά σου!

Δυστυχώς έχει επικρατήσει μια λανθασμένη αντίληψη πως όταν κάποιος γυμνάζεται μπορεί να τρώει ό,τι θέλει και όσο θέλει... Αν θέλουμε να βελτιώσουμε αισθητικά το σώμα μας, πρέπει να δώσουμε ιδιαίτερη βαρύτητα στη διατροφή μας και να δίνουμε στο σώμα μας τα "σωστά καύσιμα"!

Τώρα πλέον ξέρεις, ακολούθησε ένα πλάνο διατροφής από έναν πιστοποιημένο διατροφολόγο και σε συνδυασμό με την προπόνηση, γίνε η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου!



Ο Μέγας Αλέξανδρος "ζωντανεύει" για καλό σκοπό μέσω του νέου PLAYMOBIL play & give



Η PLAYMOBIL βρίσκεται για 11η συνεχή χρονιά στο πλευρό των παιδιών που έχουν ανάγκη, σχεδιάζοντας και υλοποιώντας αποκλειστικά για την ελληνική αγορά, το πρωτοποριακό πρόγραμμα Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης PLAYMOBIL play & give. Το 2022 είναι μία χρονιά-σταθμός για το PLAYMOBIL play & give, αφού ο πιο σημαντικός Έλληνας στην παγκόσμια ιστορία συναντά τα PLAYMOBIL για να μεταφέρουν μαζί ένα μήνυμα ελπίδας και αλληλεγγύης.

Γενναιότερος από τους ήρωες και σπουδαιότερος από τους βασιλιάδες, ο Μέγας Αλέξανδρος έγραψε το όνομά του στην ιστορία με χρυσά γράμματα. Ο Αλέξανδρος, γιος του βασιλιά Φίλιππου Β΄ και της Ολυμπιάδας γεννήθηκε στα μέσα του 4ου αιώνα π.Χ. στην Πέλλα. Τη μόρφωσή του ανέλαβε ο Αριστοτέλης, ενώ ο πατέρας του του έμαθε πολιτική και στρατηγική. Ήταν μόλις 20 χρόνων όταν δολοφονήθηκε ο Φίλιππος και ο Αλέξανδρος έγινε βασιλιάς της Μακεδονίας. Δύο χρόνια αργότερα ξεκίνησε μία απίστευτη εκστρατεία εναντίων των Περσών με μικρή στρατιωτική δύναμη αλλά με μεγαλοφυή στρατηγική. Μετά από διαδοχικές νίκες και αδιάκοπες εκστρατείες μέχρι τα βάθη της Ασίας αρρώστησε βαριά και πέθανε μόλις 32 χρόνων στη Βαβυλώνα το 323 π.Χ. Σε όλη του τη ζωή δεν αποχωρίστηκε ποτέ το μαύρο άλογό του, τον Βουκεφάλα, και τους πάπυρους της Ιλιάδας.

Το συλλεκτικό σετ PLAYMOBIL play & give «Μέγας Αλέξανδρος» κυκλοφορεί σε περιορισμένο αριθμό τεμαχίων, αποκλειστικά στην ελληνική αγορά. Όπως κάθε χρόνο, μέρος των εσόδων από τις πωλήσεις του διατίθεται στην Τράπεζα Εθελοντών Δοτών Μυελού των Οστών, του Σωματίου «Σύλλογος ΟΡΑΜΑ ΕΛΠΙΔΑΣ».

Η PLAYMOBIL Hellas επισφραγίζοντας τη διαχρονική στήριξή της στο έργο του Συλλόγου, έκανε το PLAYMOBIL FunPark στην Κηφισιά, Συνεργαζόμενο Κέντρο του Συλλόγου «ΟΡΑΜΑ ΕΛΠΙΔΑΣ». Έτσι, όσοι επισκέπτες του PLAYMOBIL FunPark -ηλικίας 18 έως 45 ετών- το επιθυμούν, έχουν την ευκαιρία να ενημερωθούν για την προσφορά αιμοδοτικών κυττάρων και να εγγραφούν ως εθελοντές δότες μυελού των οστών.

Ήξερες ότι...

Τρεις καλοί οιωνοί συνόδευσαν τη γέννηση του Μ. Αλέξανδρου!

Την ημέρα που ο Μέγας Αλέξανδρος γεννήθηκε στην Πέλλα, ο πατέρας του, Φίλιππος, έπαιρνε τρεις ευχάριστες ειδήσεις: τα άλογά του είχαν νικήσει στους Ολυμπιακούς αγώνες, ο στρατός του είχε καταλάβει την Ποτίδαια και ο στρατηγός του Παρμενίωνας είχε νικήσει τους Ιλλυριούς.

Ακόμα, κατά τον Πλούταρχο η Ολυμπιάδα την πρώτη νύχτα του γάμου της νόμιζε ότι ακούστηκε βροντή και έπεσε κεραυνός στην κοιλιά της. Ο Φίλιππος ονειρεύτηκε κάποιον βράδυ ότι έβαζε σφραγίδα στην κοιλιά της γυναίκας του, η οποία παρίστανε λιοντάρι. Η ερμηνεία του μάγου Αρίστανδρου για τα παραπάνω ήταν ότι η Ολυμπιάδα θα γεννούσε γιο ορμητικό και λεοντόκαρδο.



Το Ούζο Πλωμαρίου βάζει λίγο καλοκαίρι στις στιγμές μας

Το Φθινόπωρο είναι ήδη εδώ, όμως η καλοκαιρινή διάθεση δεν μας έχει αποχαιρετήσει! Με αφορμή τις ηλιόλουστες μέρες, το Ούζο Πλωμαρίου μας μεταφέρει τα συναισθήματα και τις αξίες που φέρνει το ελληνικό καλοκαίρι, όλες τις εποχές του χρόνου μέσα από το νέο του τηλεοπτικό σποτ. Με όχημα τον ήλιο -το σύμβολο του καλοκαιριού- και φόντο τη θάλασσα μας πλημμυρίζει με ξεγνοιασιά, ανεμελιά και ό,τι άλλο σημαίνει το ελληνικό καλοκαίρι για τον κάθε έναν.

Το πλέον εθνικό χαρακτηριστικό απόσταγμα, που έχει ταυτίσει το όνομά του με τον ήλιο, μας προτρέπει να ζήσουμε «το καλοκαίρι μας» όλο τον χρόνο. Με motto «Να βάλω λίγο καλοκαίρι;» γεμίζουμε τα ποτήρια μας με Ούζο Πλωμαρίου και απολαμβάνουμε τα αρώματα και τη γεύση του αγαπημένου αποστάγματος, κλείνουμε τα μάτια και ταξιδεύουμε νοητά σε ανέμελες και ξεγνοιαστές στιγμές.

Ας απογειώσουμε την κάθε στιγμή βάζοντας λίγο καλοκαίρι στα ποτήρια μας.....στην υγεία μας! Άλλωστε όταν έχει Ήλιο... έχει Πλωμάρι..... Όλο τον χρόνο!



Αυστραλοί επιστήμονες θέλουν να καλλιεργήσουν φυτά στη Σελήνη μέχρι το 2025!

SAY *yes* & get impressed



Αυστραλοί επιστήμονες θέλουν να καλλιεργήσουν φυτά στη Σελήνη ως το 2025 στο πλαίσιο νέας αποστολής που έχει στόχο τη δημιουργία μιας αποικίας. «Το πρόγραμμα αυτό αποτελεί ένα πρώτο βήμα για μια καλλιέργεια φυτών για τη διατροφή, την ιατρική και την παραγωγή οξυγόνου, τα οποία είναι όλα ζωτικής σημασίας για να υπάρξει ανθρώπινη ζωή στο Σελήνη», σύμφωνα με τους ερευνητές.

Μετά την προσελήνωση και τη φύτευσή τους, οι σπόροι θα ποτίζονται σε σφραγισμένο θάλαμο και οι επιστήμονες θα

παρακολουθούν για τυχόν σημάδια βλάστησης. Τα είδη των φυτών θα επιλεγούν βάσει της ανθεκτικότητάς τους σε ακραίες καιρικές συνθήκες, αλλά και ανάλογα με την ταχύτητα βλάστησής τους.



Φαράγγι του Ορλιά: Φυσικές τσουλήθρες και πανέμορφες λιμνούλες!

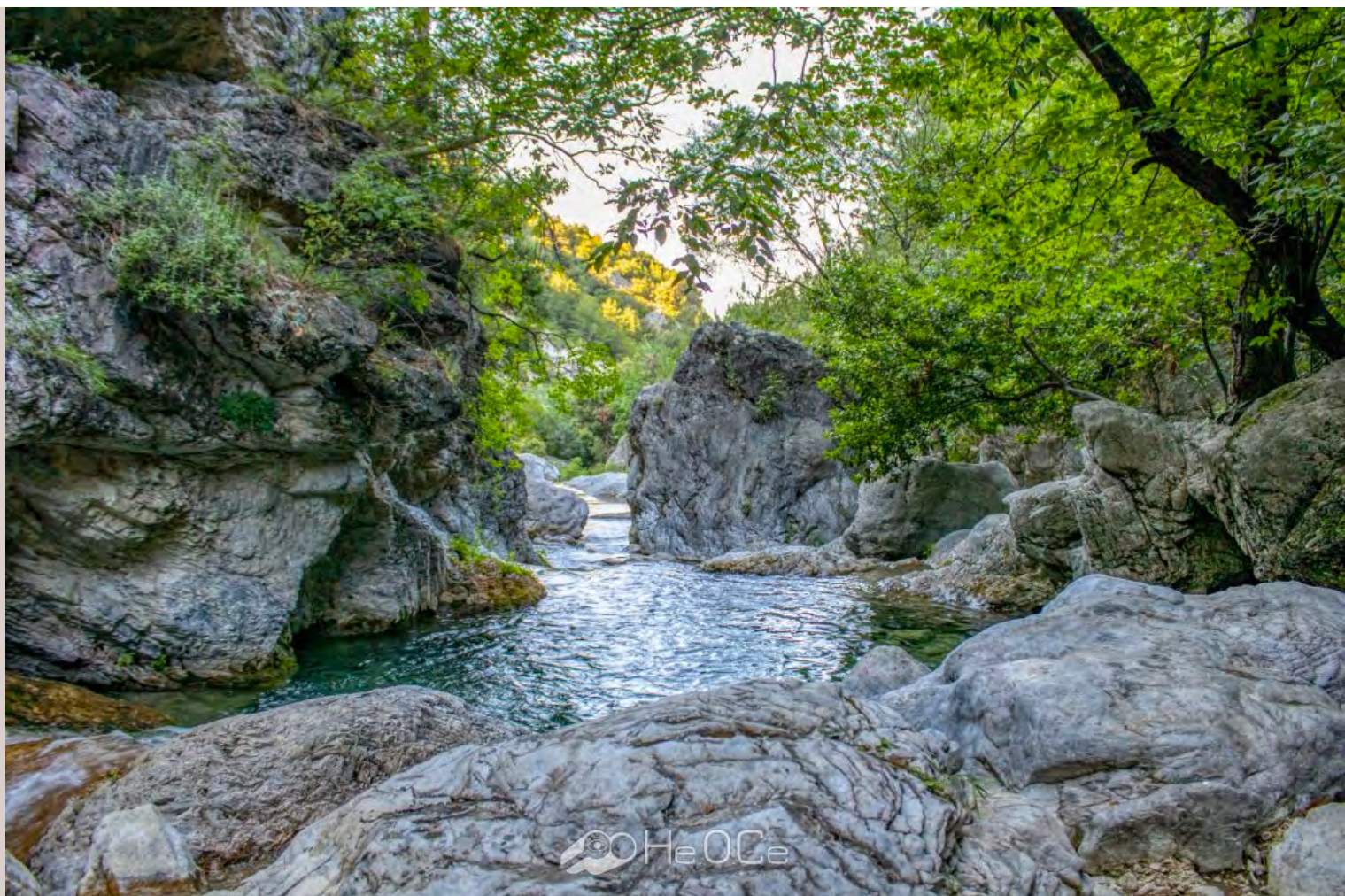
Στις ανατολικές πλαγιές του Ολύμπου, περίπου 5 χιλιόμετρα νοτιοδυτικά του Δίον, αναπτύσσεται ένα από τα πιο γνωστά φαράγγια του Ολύμπου, το φαράγγι του Ορλιά.

Η ονομασία του φαραγγιού προέρχεται από το ποτάμι που το διαρρέει, τον Ορλιά. Ο Ορλιάς ή Ουρλιάς είναι ο αρχαίος ποταμός της Πιερίας, Ελικώνας. Το όνομα Ορλιάς το ποτάμι το απέκτησε από το βουητό που δημιουργούν τα νερά του και το συνοδεύει ένας μύθος. Σύμφωνα με αυτόν οι Μαινάδες θέλησαν να ξεπλύνουν τα χέρια τους από τα αίματα του Ορφέα, τον οποίο είχαν σκοτώσει. Τότε ο ποταμός κρύφτηκε από την ντροπή του αρνούμενος να τις εξαγνίσει. Ο μύθος συνδέεται με το γεγονός ότι ένα τμήμα του ποταμιού χάνεται και εμφανίζεται στους καταρράκτες.

Το ρέμα Ορλιά, όπως διασχίζει την πλαγιά του Ολύμπου, στην πορεία του σχηματίζει καταρράκτες και βάθρες. Οι δύο πιο εύκολα προσβάσιμοι καταρράκτες με τις βάθρες τους βρίσκονται σε απόσταση 5 λεπτών από το εκκλησάκι του Αγ. Κωνσταντίνου και Ελένης στο δρόμο που συνδέει

το Δίον με το καταφύγιο Κορομηλιά. Έχοντας λοιπόν ως αφετηρία το εκκλησάκι και λίγα μέτρα παραπάνω ξεκινάει ένα σηματοδοτημένο δρομάκι το οποίο μας οδηγεί στον πρώτο καταρράκτη, ο οποίος δημιουργεί μια βάθρα εύκολα προσβάσιμη. Ο δεύτερος καταρράκτης είναι πιο ψηλός και επιβλητικός ενώ δημιουργεί μεγαλύτερη και πιο βαθιά βάθρα, βρίσκεται πιο χαμηλά από τον πρώτο και τον προσεγγίζεις ακολουθώντας ένα σύντομο κατηφορικό σηματοδοτημένο μονοπάτι το οποίο ξεκινάει από το δρομάκι.

Έχοντας προσεγγίσει αυτούς του δύο καταρράκτες του Ορλιά, αντικρίζεις ένα υπέροχο περιβάλλον. Οι εικόνες της πλούσιας βλάστησης, των απόκρημνων πλαγιών, των αχνών των καταρρακτών και σε συνδυασμό με τους ήχους της φύσης, δημιουργούν ένα μοναδικό τοπίο που σε εντυπωσιάζει.

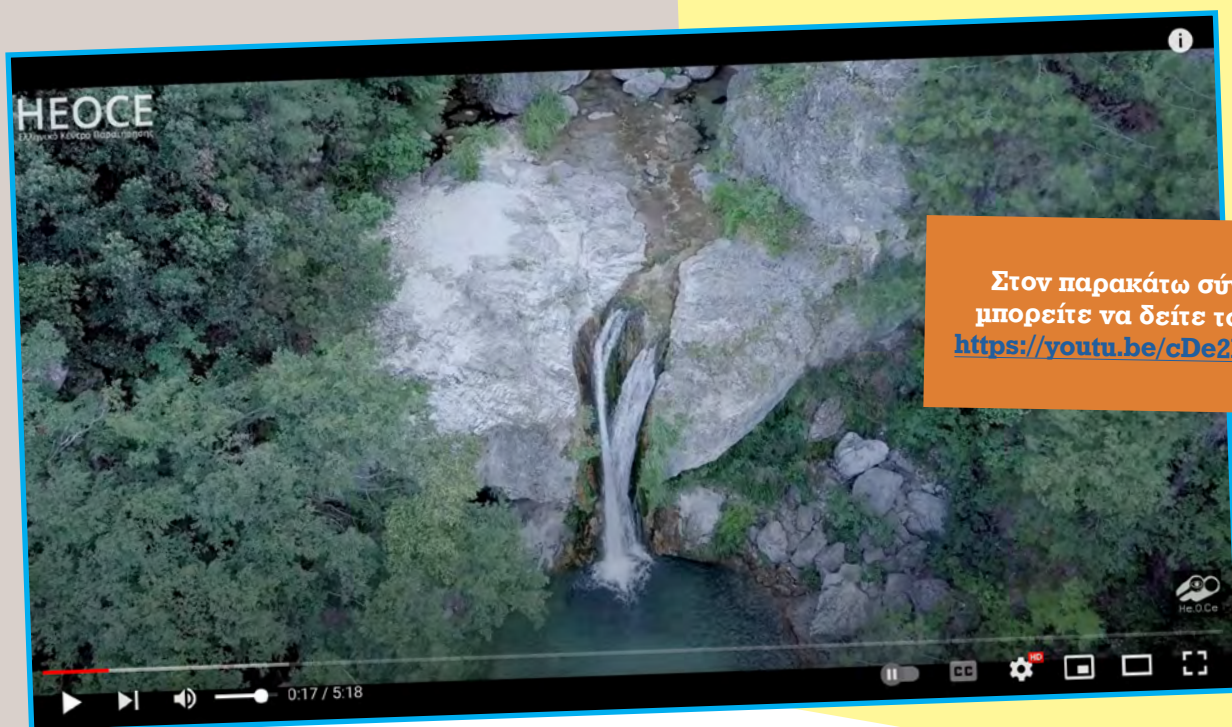


Οι βάθρες με τα κρυστάλλινα και πεντακάθαρα νερά τους, σου δίνουν την ευκαιρία να κολυμπήσεις σ' αυτές και να ζήσεις αυτή τη μοναδική εμπειρία.

Το φαράγγι του Ορλιά αποτελεί ένα από τα πιο όμορφα και γνωστά φαράγγια. Είναι ένα ανοιχτό φαράγγι με πλούσια βλάστηση και κρυστάλλινα νερά.

Σε όλη τη διαδρομή του συναντάς καταρράκτες, με τον μεγαλύτερο στα 27 μέτρα, φυσικές τσουλήθρες και πανέμορφες λιμνούλες.

Το Ελληνικό κέντρο παρατήρησης ταξίδεψε στον Όλυμπο και δημιούργησε ένα ντοκιμαντέρ μικρού μήκους για το φαράγγι του Ορλιά.



Στον παρακάτω σύνδεσμο
μπορείτε να δείτε το βίντεο.
<https://youtu.be/cDe2Dm3mbrg>



Το «Ατσάλι» της Rona Munro επιστρέφει στο «Μεταξουργείο»

Το «Ατσάλι» της Rona Munro, η παράσταση που πρωτοανέβηκε πέρσι τον Μάιο και γνώρισε πολύ μεγάλη ανταπόκριση από κοινό και κριτικούς, επαναλαμβάνεται για δεύτερη χρονιά στο θέατρο «Μεταξουργείο».

Τι μπορεί να οδηγήσει μια γυναίκα στο φόνο; Τι μπορεί να οδηγήσει μια γυναίκα να σκοτώσει τον άντρα της; Μπορεί μια κόρη να κατανοήσει και να συγχωρέσει τη μάνα της για το φόνο του πατέρα της; Η απάντηση δεν είναι πάντα ούτε εύκολη ούτε η αναμενόμενη.

Πρεμιέρα: Σάββατο 15 Οκτωβρίου

Σκηνοθεσία: Νάντια Φώσκολου

Στο ρόλο της ισοβίτισσας μάνας, η Γιασεμί Κηληδόνη

Στο «Ατσάλι», η Φέη (ισοβίτισσα μάνα), οδηγείται στο φόνο του «αξιαγάπητου» άνδρα της, σε μια στιγμή ανεξέλεγκτου παρορμητισμού. Ύστερα από δεκαπέντε χρόνια στη φυλακή, έρχεται να την επισκεφθεί για πρώτη φορά η κόρη της Τζόσυ, η οποία ήταν μόλις δέκα χρόνων όταν η μητέρα της σκότωσε τον πατέρα της.

Τι θα συμβεί ανάμεσα στις δύο γυναίκες; Θα καταφέρουν να πλησιάσουν η μία την άλλη; Πόσο αποφασισμένη είναι η μάνα ν' ανοίξει τον σκοτεινό της κόσμο και ν' αφήσει λίγο φως από τον ερχομό της κόρης της να διεισδύσει σε αυτόν; Είναι η κόρη έτοιμη να αποδεχθεί τη μάνα της, όπως είναι, και ό,τι κι αν έχει κάνει στο παρελθόν;

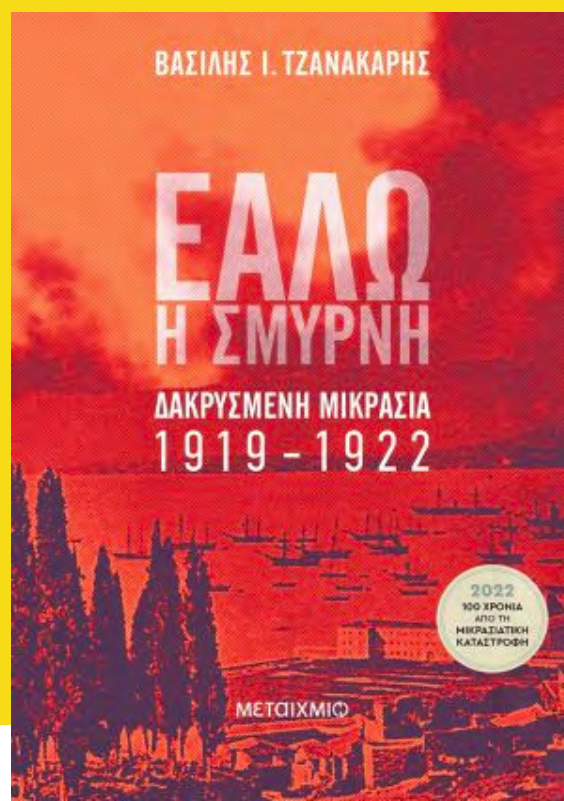
Παρουσίαση βιβλίου: "Εάλω η Σμύρνη. Δακρυσμένη Μικρασία 1919-1922"



Το έπος της Μικρασιατικής εκστρατείας και ο ακάνθινος στέφανος των ξεριζωμένων μέχρι τη Νέμεση των ανθρώπων και της ιστορίας.

Την Πέμπτη 13 Οκτωβρίου 2022, στις 7 μ.μ., στο Public Σερρών (Τσαλοπούλου 9) θα γίνει παρουσίαση του βιβλίου Εάλω η Σμύρνη Δακρυσμένη Μικρασία 1919-1922, του Βασίλη Τζανακάρη. Θα μιλήσουν ο συνθέτης και καλλιτεχνικός διευθυντής του ΔΗΠΕΘΕ Σερρών Γιώργος Ανδρέου και η φιλόλογος Σύλια Ζέττα. Την εκδήλωση προλογίζει και συντονίζει η δημοσιογράφος Δέσποινα Γιαννακίδου.

Ο συγγραφέας θα απαντήσει σε ερωτήσεις του κοινού και θα υπογράψει αντίτυπα του βιβλίου του.



Για φαντάσου



100 συμβουλές αυτοεξέλιξης 100 μαθήματα αυτογνωσίας

Αν ήθελες να δώσεις μία συμβουλή στον καλύτερό σου φίλο, ποια θα ήταν αυτή;

Κι αν σου έλεγε κάποιος ότι ο καλύτερός μας φίλος είναι ο εαυτός μας, τι θα έλεγες;

Συχνά δίνουμε τις καλύτερες συμβουλές στους άλλους, ζούμε όμως με τον φόβο της αλλαγής, με τον φόβο του καλύτερού μας εαυτού...

Μη φοβηθείς να διαβάσεις αυτό το βιβλίο και να αναγνωρίσεις το αυτοσαμποτάζ που κάνεις και τις τρικλοποδιές που βάζεις στον εαυτό σου...

Και ξέρεις για ποιον λόγο;

Γιατί όλα τα ωραία κάποτε αρχίζουν... Ανακάλυψε την ομορφιά μέσα σου και γίνε ο μεγαλύτερος σύμμαχός σου... Από τις εκδόσεις KAKTOS.



Για φαντάσου έναν κόσμο γεμάτο με τα πιο φανταστικά πράγματα...

Γάτες γίγαντες, σχολεία σπιρτόκουτα, τεμπέληδες ήλιους, αρκούδες μπαλαρίνες, τραγουδίστριες τσιπούρες.

Κόσμους από βελόνα και κλωστή, δρόμους από λέξεις, σύννεφα από σκέψεις, αστέρια από ζάχαρη.

Μαγαζιά που πουλάνε κεραυνούς, ποτάμια που σε γυρίζουν πίσω, ορυχεία που βγάζουν σπάνιες λέξεις.

Για φαντάσου όλα αυτά να χωράνε μέσα σε ένα τραγούδι.

Σ' ένα βιβλίο.

Για φαντάσου... Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

**"A GIRL SHOULD BE TWO THINGS:
WHO AND WHAT SHE WANTS."**
Coco Chanel



tip of the day



11 Οκτωβρίου

- › International Day of the Girl Child
- › General Pulaski Memorial Day
- › National Coming Out Day
- › National Sausage Pizza Day