

NEA

λουξ
free

- ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ*
- ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ

Νέα λουξ free, ήρθε η ώρα να τη δοκιμάσεις!

Η λουξ φέρνει κάτι μοναδικό, τη νέα μπλε πορτοκαλάδα **χωρίς ανθρακικό λουξ free, χωρίς συντηρητικά, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, με 100% φυσικά γλυκαντικά και 60% λιγότερες θερμίδες!**

Ανακάλυψε την πλούσια γεύση της, που θα σε γεμίσει απόλαυση και τα φυσικά χαρακτηριστικά της, σε **νέα καινοτόμα φιάλη!**

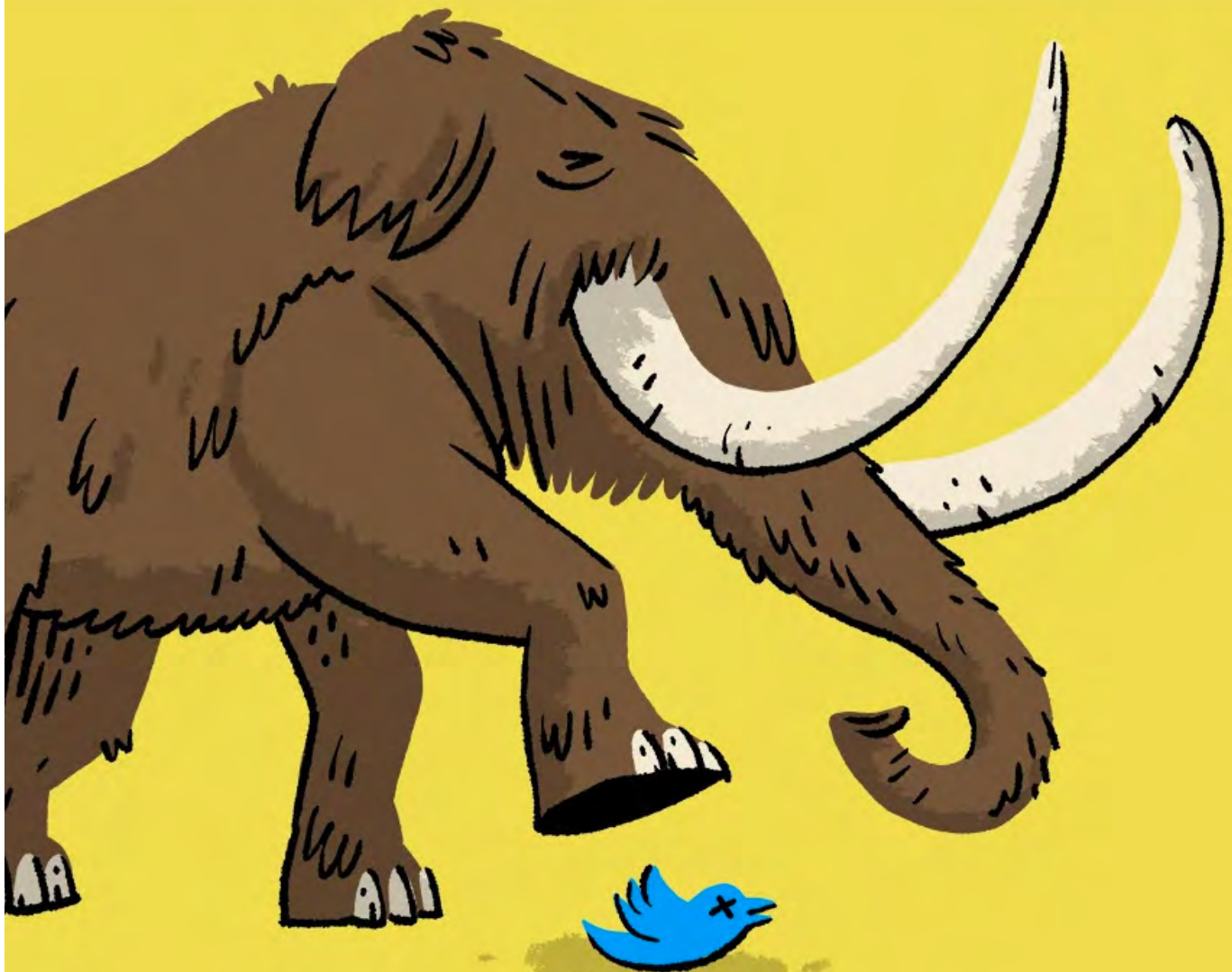


ΜΕΙΩΜΕΝΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ

*Περιέχει φρουκτόζη, σάκχαρα φρούτων και γλυκαντικά φυσικής προέλευσης.

SAY *yes* to the **press**

MASTODON: ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΝΕΟ TWITTER;





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ότι από όλα αυτά που σου έγραφα χθες για τον υποτιθέμενο θησαυρό που θα αποκτήσεις κάποια στιγμή στη ζωή σου, εσύ κόλλησες γιατί δεν ξέρεις τον κανόνα του 5% πραγματικά με ξεπερνάει. Όμως γι αυτό είμαι εγώ εδώ και αφού έψαξα και διάβασα σου αναλύω παρακάτω τον χρυσό κανόνα του 50%, του 15% και του 5%!

Δεν έχει να κάνει με τη διαχείριση κάθε ευρώ που περνάει από τα χέρια μας απλά ο κανόνας του 50%, του 15% και του 5% μας βοηθάει να μάθουμε να χωρίζουμε τα χρήματά μας σε τρεις κύριες κατηγορίες εξόδων.

Βασικό πλάνο

- Το 50% των εσόδων σας πρέπει να καλύπτει το ενοίκιο του σπιτιού (ή τη δόση του δανείου)
- Το 15% των εσόδων σας πρέπει να καλύπτει τα λειτουργικά έξοδα αυτού (δηλαδή κοινόχρηστα, ρεύμα, νερό, αέριο)
- Το 5% των εσόδων είναι τα χρήματα που πρέπει να βάζουμε στην άκρη για τυχόν απρογραμμάτιστα έξοδα ή αποταμίευση.

“Προϋπολογισμός”. Αρέσει σε κανέναν αυτή η λέξη; Τι λες για αυτό: ο κανόνας 50/15/5 είναι ο απλός εμπειρικός κανόνας για την αποταμίευση και τις δαπάνες. Στόχος: να κατανέμεται όχι περισσότερο από το 50% των αποδοχών σε βασικά έξοδα, να εξοικονομείτε το 15% σε λειτουργικά-καθημερινά και να διατηρείτε το 5% των αποταμιεύσεων για βραχυπρόθεσμη αποταμίευση. (Η κατάσταση του καθενός μπορεί να είναι διαφορετική, αλλά μπορείς ακόμα να χρησιμοποιήσεις αυτόν τον κανόνα ως σημείο εκκίνησης.)

Βασικά έξοδα: 50%

Ορισμένα έξοδα απλά δεν είναι προαιρετικά: πρέπει να φάμε και χρειάζομαστε και ένα μέρος προφανώς για να ζούμε. Ιδανικά δεν πρέπει να διαθέτουμε περισσότερο από το 50% της αμοιβής που λαμβάνουμε σε «must have» έξοδα, όπως π.χ.

- **στέγαση:** υποθήκη, ενοίκιο
- **μεταφορά:** δάνειο/μίσθωση αυτοκινήτου/ασφάλιση αυτοκινήτου

Ακριβώς επειδή ορισμένα έξοδα είναι απαραίτητα δεν σημαίνει ότι δεν είναι ευέλικτα. Εάν πρέπει να μειώσουμε σημαντικά τα έξοδα διαβίωσής μας, μάλλον πρέπει να επιλέξουμε ένα λιγότερο ακριβό σπίτι ή αυτοκίνητο.

**Λοιπά έξοδα: 15%**

- **τρόφιμα**
- **υγειονομική περίθαλψη:** έξοδα από την τσέπη (π.χ. συνταγές, συμπληρωματικές πληρωμές)
- **λοιπά έξοδα όπως** φυσικό αέριο, ηλεκτρικό ρεύμα, βενζίνη, πάρκινγκ, διόδια κτλ.

Βραχυπρόθεσμη εξοικονόμηση: 5%

Όλοι μπορούν να επωφεληθούν από την ύπαρξη ενός ταμείου έκτακτης ανάγκης. Μια έκτακτη ανάγκη, όπως μια ασθένεια ή μια απώλεια εργασίας, είναι αρκετά δυσσώβη από μόνη της, αλλά το να μην είσαι προετοιμασμένος οικονομικά μπορεί μόνο να κάνει τα πράγματα χειρότερα. Ένας καλός εμπειρικός κανόνας είναι να έχουμε τόσες αποταμιεύσεις ώστε να καλύψουμε τρεις έως έξι μήνες βασικών εξόδων σε περίπτωση απώλειας της δουλειάς μας.

Ενώ τα κεφάλαια έκτακτης ανάγκης προορίζονται για πιο σημαντικά γεγονότα, όπως η απώλεια εργασίας, μπορούμε επίσης να τα χρησιμοποιούμε για να καλύψουμε μικρότερα προγραμματισμένα έξοδα. Δώρο για κάποιον γάμο, μία σπασμένη οθόνη του smartphone, ένα σκασμένο λάστιχο, διακοπές, δώρα γενεθλίων και άλλα πολλά.

Η εξοικονόμηση του 5% είναι μία καλή πρακτική ώστε να έχουμε στη διάθεσή μας κάποια χρήματα για τα τυχαία έξοδα καθώς με αυτόν τον τρόπο, δεν θα μπορούμε στον πειρασμό να πληρώσουμε για ένα από αυτά τα πράγματα με την πιστωτική μας κάρτα φουσκώνοντάς την παραπάνω.

Πώς να φτάσουμε στο 5%: Η αυτόματη αφαίρεση αυτών των χρημάτων μόλις πληρωθούμε και η κατάθεση σε ξεχωριστό λογαριασμό μόνο για βραχυπρόθεσμη αποταμίευση μπορεί να βοηθήσει να πετύχουμε αυτόν τον στόχο.

Tip of the Day: Κανένα tip δε θέλω να σου πω γιατί δεν ξέρω. Ίσως ο κανόνας του 50%, του 15% και του 5% να λειτουργεί σε άλλες χώρες γιατί με τους μισθούς που έχουμε εδώ μάλλον μοιάζει πιο πολύ με σενάριο επιστημονικής φαντασίας όλο αυτό που σου περιγράφω.

Όμως, ας προσπαθήσουμε να κάνουμε ένα βήμα τη φορά και εγώ δεσμεύομαι ότι από 01/12 θα ξεκινήσω με τα εύκολα και την εξοικονόμηση του 5% και θα επανέλθω σε ένα εξάμηνο να σου πω εντυπώσεις.

Αν εσύ έχεις και άλλους τρόπους για αποταμίευση, please share που λένε και στο χωριό μου, και εγώ θα φτιάξω σχετικό άρθρο ώστε να ενημερωθούμε όλοι!

Mastodon: Είναι το νέο Twitter;



Μετά την εξαγορά του Twitter από τον Έλον Μασκ, πολλοί είναι εκείνοι που αποχωρούν και αναζητούν εναλλακτικές πλατφόρμες. Το Mastodon είναι μία εναλλακτική... όμως, τι ακριβώς είναι;

Το Mastodon μοιάζει με το Twitter, καθώς ο κάθε χρήστης μπορεί να κάνει αναρτήσεις, τα λεγόμενα toots. Οι άλλοι χρήστες μπορούν να γράψουν κάποια απάντηση, να κάνουν αναδημοσίευση, like και φυσικά οι χρήστες έχουν τη δυνατότητα να ακολουθούν ο ένας τον άλλον. Αυτά αποτελούν την πρώτη εικόνα που έχει κάποιος για το Mastodon.

Ας εμβαθύνουμε...

Το Mastodon είναι έξι ετών, αλλά μοιάζει σαν όλοι να αρχίζουν τώρα να το ανακαλύπτουν! Αν κάποιος θέλει να εγγραφεί, το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνει είναι να επιλέξει έναν server. Υπάρχουν πάρα πολλοί και χωρίζονται συνήθως ανά χώρα, πόλη ή ενδιαφέρον! Σε αντίθεση με το Twitter, το Mastodon δεν προτείνει followers που μπορεί να σας ενδιαφέρουν. Επιλέγοντας server έρχεστε σε επαφή αρχικά με μία κοινότητα που είναι πιο πιθανό να δημοσιεύει πράγματα που σας ενδιαφέρουν.

Γιατί όμως υπάρχουν τόσοι servers;

Το Mastodon δεν ανήκει σε ένα άτομο ή μια εταιρία. Όλοι οι servers συνδέονται μεταξύ τους και σχηματίζουν ένα συλλογικό δίκτυο, αλλά ανήκουν σε διαφορετικούς ανθρώπους και οργανισμούς. Πολλοί μάλιστα το προτιμούν ακριβώς γι' αυτόν τον λόγο!

Οι διακομιστές έχουν τους δικούς τους ρυθμιστικούς

κανόνες. Ορισμένοι servers επιλέγουν να μην συνδέονται με άλλους που είναι γεμάτοι bots ή φαίνεται να έχουν μεγάλη ποσότητα περιεχομένου μίσους.

Τι γίνεται με τις διαφημίσεις;

Δεν υπάρχουν διαφημίσεις, αλλά οποιοσδήποτε μπορεί να κάνει μία ανάρτηση με σκοπό την προώθηση της εταιρίας, της υπηρεσίας ή του προϊόντος του.

Είναι δωρεάν;

Δεν ισχύει παντού το ίδιο! Δηλαδή, εξαρτάται από τον server στον οποίο βρισκόσαστε! Ωστόσο σε μεγάλο βαθμό είναι δωρεάν.



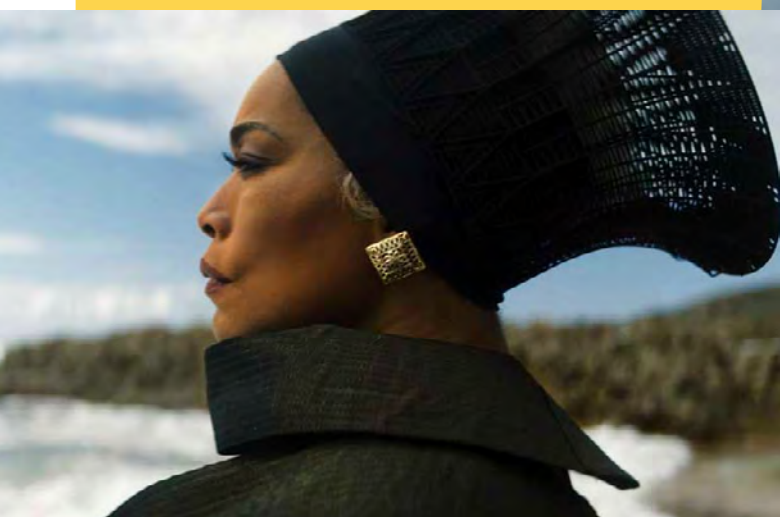


Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



«Wakanda Forever», βάζει τις γυναίκες στην πρώτη γραμμή της Marvel

Η νέα ταινία της Marvel, το «Black Panther: Wakanda Forever» βάζει τις γυναίκες στο προσκήνιο, σε μια ταινία η οποία δεν επικεντρώνεται μόνο τυπικά σε αυτές αλλά παρουσιάζει μια φυσική ιστορία, σύμφωνα με τον παραγωγό Nate Moore.



Μετά τον πρόωρο θάνατο του Chadwick Boseman το 2020, πρωταγωνιστή της ταινίας «Black Panther» οι συμπρωταγωνιστές του και ο κόσμος θρήνησαν την απώλεια ενός μνημειώδους ταλέντου. Εν μέσω της θλίψης, ωστόσο, έπρεπε να ξεκινήσουν οι εργασίες για τη συνέχεια, «Black Panther: Wakanda Forever». Η Marvel πήρε την απόφαση να «σκοτώσει» τον χαρακτήρα σε μια συνέχεια, αντί να βάλει κάποιον άλλο να παίξει τον ρόλο του Boseman.

Αναφορικά με την ύπαρξη γυναικών σε πρωταγωνιστικούς ρόλους, ο Moore δήλωσε τα παρακάτω: «Ήταν απλώς η σωστή ιστορία για να ειπωθεί. Εννοώ, αυτοί ήταν οι χαρακτήρες που επηρεάστηκαν περισσότερο από τον θάνατο του T'Challa».

Η περίληψη της ταινίας «Black Panther: Wakanda Forever» είναι η εξής: «Μετά τον θάνατο του Βασιλιά T'Challa, η βασίλισσα Ramonda (Angela Bassett), η πριγκίπισσα Shuri (Letitia Wright), ο M'Baku (Winston Duke), η Okoye (Danai Gurira) και οι ελίτ πολεμίστριες Dora Milaje αγωνίζονται για να προστατεύσουν το έθνος τους από τις παγκόσμιες δυνάμεις. Όταν ο Namor (Tenoch Nuerta), ο βασιλιάς

ενός κρυμμένου υποθαλάσσιου έθνους, τους προειδοποιεί ότι πλησιάζει μία παγκόσμια απειλή που σκοπεύει να αντικρούσει με δυσάρεστες μεθόδους, οι κάτοικοι της Wakanda ενώνουν τις δυνάμεις τους, με την ατρόμητη



πολεμίστρια Nakia (Lupita Nyong'ο) και τον Everett Ross (Martin Freeman), ώστε να χαράξουν ένα νέο μονοπάτι για το βασίλειο της Wakanda.”

Το «Black Panther: Wakanda Forever» κυκλοφορεί 10 Νοεμβρίου 2022 στα Village Cinemas.

Πηγές

<https://www.filmly.gr/movies-database/black-panther-wakanda-forever/>

<https://www.youtube.com/watch?v=pvEUacJ2lhk>

<https://www.looper.com/1077126/focusing-on-the-women-in-black-panther-wakanda-forever-made-the-most-sense-in-the-wake-of-tchallas-passing/>



Μάριος Φούρναρης: "Όταν η π-οίηση τελειώνει, μαζί της τελειώνει και ο κυνισμός"

Ο Μάριος Φούρναρης, με αφορμή την έκρηξη ατομική του έκθεση, με τίτλο «Ευτυχώς, κάποτε η π-οίηση τελειώνει», που παρουσιάζεται στην ENIA Gallery, παραχώρησε συνέντευξη στο Say Yes to the Press.

«Ευτυχώς, κάποτε η π-οίηση τελειώνει»: Να σταθούμε λίγο στον τίτλο της έκθεσης;

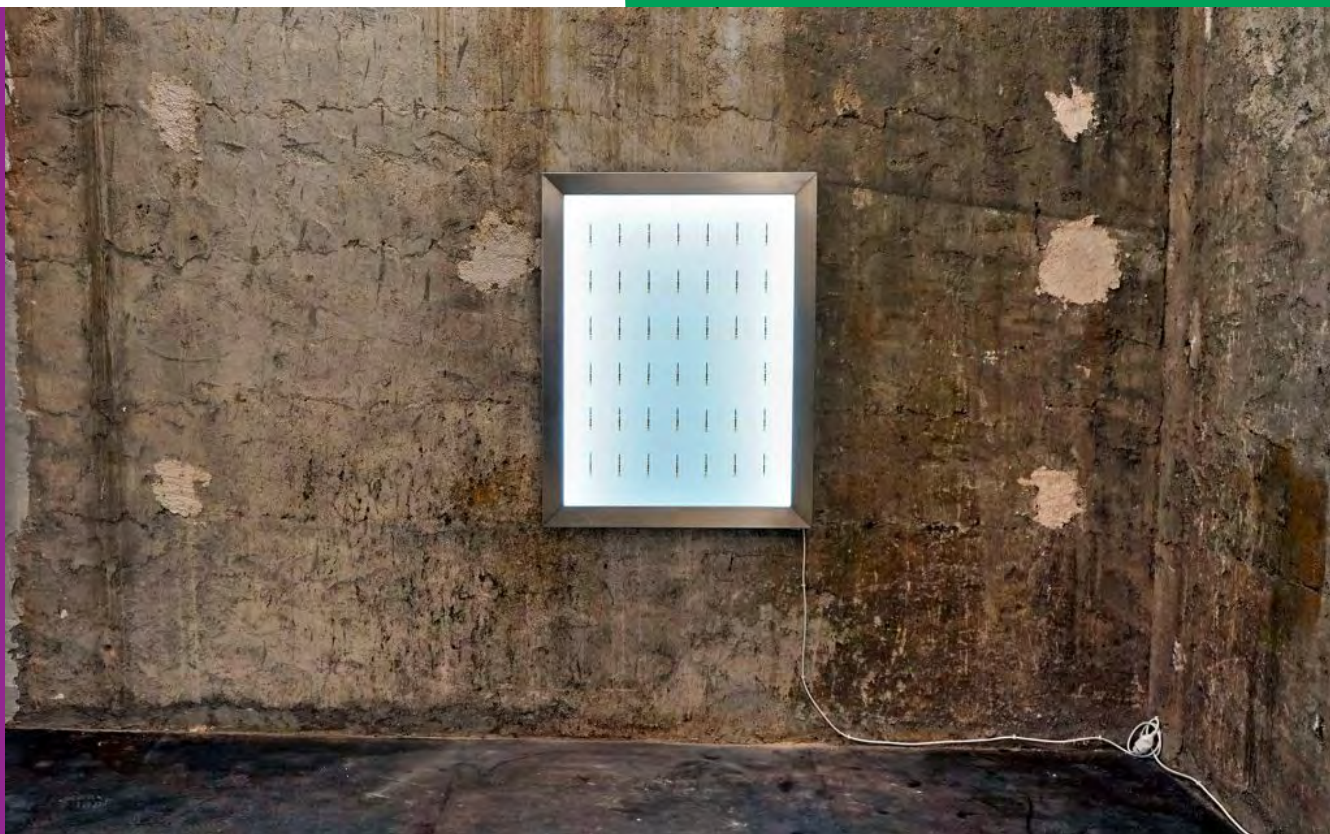
Ο τίτλος της έκθεσης στην ουσία διαμορφώνει το είδος ενός γλωσσικού και πνευματικού παιχνιδιού. Η λέξη «ποίηση» αφενός σχετίζεται με τον Λόγο και αφετέρου συνθετικά με τη ρίζα του ρήματος «ποιώ», δηλαδή φτιάχνω, κατασκευάζω, πράττω, δημιουργώ. Δυνητικά λοιπόν, η σκέψη μου στρέφεται γύρω από το ερώτημα: ποια θα ήταν τα αποτελέσματα μιας νέας συνθήκης στην παραγωγή του Λόγου και του έργου των ανθρώπων, όταν το μέτρο απόδοσης της δημιουργικότητάς μας δεν θα ορίζεται πλέον από το ατομικό κέρδος, αλλά πολύ περισσότερο από την έγνοια ενός συλλογικού ενδιαφέροντος υπέρ του κοινωνικού συνόλου; Όταν λοιπόν ξεχωρίσουμε την οίηση από την «ποίηση», αυτό που μένει είναι το καθαρό αποτέλεσμα της έννοιας της ποιητικότητας, το οποίο δεν τελειώνει ποτέ. Η πρόταση-πρόκληση λοιπόν εδώ είναι να μπορέσουμε να έρθουμε πιο κοντά στη διευρυμένη διάσταση της έννοιας της ποιητικότητας, δηλαδή στην έμφυτη ανάγκη του ανθρώπου για δημιουργία και ανάπτυξη, μέσω της συνδυαστικής και ισορροπημένης καλλιέργειας συναισθήματος, λογικής και φαντασίας. Η συνένωση των τριών αυτών στοιχείων δυνητικά οδηγεί στην επίτευξη της αυτοπραγμάτωσης, δηλαδή σε έναν τρόπο να ανακαλύψουμε τη θέση του εαυτού μας στον κόσμο, να επαναπροσδιορίσουμε τις πράξεις και τη δράση μας, σε σχέση με τα φαινόμενα του κόσμου, με το Άλλο, το διαφορετικό, τη φύση και το περιβάλλον. Η αισθαντικότητα μιας «ποίησης χωρίς οίηση» λοιπόν ως μια έννοια η οποία δεν είναι αφηρημένη, αλλά βαθιά χρηστική ως προς τη διάσταση της καθημερινής ζωής, είναι αυτή που μπορεί να μετουσιώνει την αγωνία του σύγχρονου τρόπου ζωής στη συνειδητοποίηση μιας πιο

ουσιώδους και αληθινής ύπαρξης. Ευτυχώς λοιπόν όταν η π-οίηση τελειώνει, μαζί της τελειώνει και ο κυνισμός, η πεζότητα και η σκληρότητα ενός ολόκληρου πένθιμου κόσμου και ταυτόχρονα κάτι καινούργιο ξεκινά. Είναι στη φροντίδα όλων μας αυτό το κάτι να είναι πιο φωτεινό, πιο αισιόδοξο και πιο ουσιαστικό από όσα ζήσαμε και ζούμε τα τελευταία χρόνια.

Από πού αντλείτε έμπνευση; Πώς ξεκινάει το ταξίδι της δημιουργίας ενός έργου σας και από ποιες φάσεις περνάει; Η αμφισβήτηση αποτελεί μέρος του;

Η εμπνεύσεις μου προέρχονται συνήθως από τη βιωμένη εμπειρία του οικείου περιβάλλοντος της καθημερινότητας, από την κοινωνικοπολιτική επικαιρότητα, από την ιστορία και σε ορισμένες περιπτώσεις από τη δύναμη συμβολικών στοιχείων του μυθικού κόσμου. Η διαδικασία δημιουργίας ενός έργου, προϋποθέτει μια μέθοδο καλλιτεχνικής έρευνας η οποία προκύπτει είτε αυθόρμητα μέσα από τη συνάντηση με το τυχαίο, το λάθος, τη συναρμογή διαφορετικών και ποικίλων εννοιών, αντικειμένων, οπτικών και ακουστικών ερεθισμάτων, είτε μέσα από την προσεκτική ανάπτυξη μιας ιδέας ή ενός θέματος, το οποίο μέσα από τη μελέτη διαφορετικών πηγών που αναφέρονται σε αυτό, την αναζήτηση και





επιλογή των κατάλληλων μέσων και υλικών, καταλήγει στο τέλος να μετουσιώνεται σε εικόνα και τελικά σε έργο. Σίγουρα σε όλες τις φάσεις δημιουργίας της καλλιτεχνικής παραγωγής δεν λείπουν στοιχεία όπως ο πειραματισμός, η σύγκριση των αποτελεσμάτων και η διαρκής επανεξέταση των εκφραστικών μέσων, έτσι ώστε η τελική σύνθεση να ανταποκρίνεται όσο πιο πιστά γίνεται στα αισθητικά και νοηματικά κριτήρια της αρχικής πρόθεσης. Σε μένα ο παράγοντας που καθορίζει τη δημιουργία ενός έργου ή όχι, είναι το ποσοστό επιθυμίας να δεις μια εικόνα που έχεις ήδη φαντασιακά κατασκευάσει στο μυαλό σου, να ζει μέσα στο χώρο, μέσα στην πραγματική ζωή. Νομίζω πως δεν υπάρχει πραγματικός καλλιτέχνης ο οποίος δεν αμφισβητεί τον εαυτό του. Η διαρκής αμφισβήτηση του ίδιου σου του έργου και του εαυτού, είναι μέρος ενός δημιουργικού συστήματος που μπορεί να σε κάνει κάθε φορά καλύτερο, πιο αυθεντικό.

Θεωρείτε πως λείπει από την τέχνη ο κοινωνικός της χαρακτήρας;

Εξαρτάται από τι εμπεριέχει η έννοια του κοινωνικού χαρακτήρα. Νομίζω πως η τέχνη δεν είναι αποκομμένη από τη ζωή και οι καλλιτέχνες σήμερα ως επί το πλείστον δεν είναι άνθρωποι που ζουν έξω από τον κόσμο. Θεωρητικά επομένως η τέχνη ακόμη και σε περιπτώσεις που δεν είναι ξεκάθαρα εμφανές αυτό, έτσι και αλλιώς επηρεάζεται, άλλοτε περισσότερο και άλλοτε λιγότερο, από τη σχέση που έχουν οι δημιουργοί της με το κοινωνικό περιβάλλον και τα ερεθίσματά του, αποδίδοντας τα αποτελέσματα αυτής της σχέσης στο ίδιο το έργο. Αυτό που εμένα με απασχολεί περισσότερο σήμερα είναι ο ρόλος



της τέχνης ως μέσο απόδοσης ενός ωφέλιμου έργου απέναντι στις κοινότητες. Ένα πολύ σημαντικό μέρος της καλλιτεχνικής αλλά και θεωρητικής μου έρευνας, το οποίο δεν είναι ιδιαίτερα γνωστό στο ευρύ κοινό, αφιερώνεται στη δημιουργία project τα οποία χρησιμοποιώντας ως μέσο όψεις της σύγχρονης τέχνης (εφήμερη τέχνη, διακαλλιτεχνικές δράσεις στο δημόσιο χώρο) έχουν σκοπό να αναδείξουν ή ακόμη και να συμβάλλουν στην επίλυση ζητημάτων που απασχολούν την ίδια την κοινότητα. Η τέχνη αποτελεί κατεξοχήν το μέσο που μπορεί να φέρει τους ανθρώπους πιο κοντά, παραμερίζοντας τις διαφορές τους, αναδεικνύοντας και ενισχύοντας όλα εκείνα τα στοιχεία που μπορούν να μας ενώνουν απέναντι στα κοινά για όλους αρνητικά αποτελέσματα του ύστερου καπιταλισμού (οικονομική ανισότητα, κλιματική κρίση, κοινωνικός αποκλεισμός). Η ανάδειξη του καλλιτέχνη ως ενορχηστρωτή κοινών δράσεων με μέλη τοπικών κοινοτήτων, κατοίκων, τοπικών φορέων, ιδιωτικών και δημόσιων οργανισμών, επαναπροσδιορίζει πλέον την τέχνη ως είδος μιας κοινωνικής πρακτικής.

Τα έργα σας σφύζουν από νοήματα... ωθούν τη σκέψη γύρω από φιλοσοφικές έννοιες... Ένα έργο και μια αφορμή για στοχασμό. Κάτι παραπάνω από τις πολλές ερμηνείες που μπορεί να έχει ένα έργο τέχνης... η σύνδεσή του με τη ζωή. Είναι αυτός ο στόχος σας;

Για εμένα η τέχνη διατηρεί μια αδιαμφισβήτητη σχέση με τη ζωή, και η ζωή με την τέχνη. Αλλά και με την ποίηση, την αγάπη για τις μικρές λεπτομέρειες της καθημερινότητας που περνούν απαρατήρητες και συνήθως δεν τους δίνουμε σημασία. Είναι η λεπτομέρεια που κάνει τη διαφορά, στην ποιότητα, στο ευ ζην. Δεν ξέρω αν τα έργα μου εμπεριέχουν όλα αυτά που προαναφέρατε, όμως σίγουρα θα ήθελα ο θεατής όταν δει κάτι να επανέλθει, να το ξαναδεί, να στοχαστεί επάνω στη λεπτομέρεια. Λένε πως μονάχα μπροστά σε ένα έργο τέχνης μπορεί κάποιος να συνειδητοποιήσει την ύπαρξή του στον κόσμο και αυτό είναι κάτι το οποίο το πιστεύω πολύ. Γι' αυτό και προτιμώ το έργο μου να είναι πολύσημο και ανοικτό στις ερμηνείες του κοινού. Αυτό που προσφέρω στον θεατή είναι όλα τα στοιχεία, τα σύμβολα, τους συνδυασμούς δεσμούς για να ενώσει τα νοήματα μεταξύ τους, ώστε να μπορέσει να φτάσει στη δική του «αλήθεια». Χτίζεται έτσι μια γέφυρα επικοινωνίας, ένα συνδυαστικό δεσμό μεταξύ μας με αφορμή το έργο, ένας διάλογος μέσω της τέχνης για την ίδια τη ζωή. Αυτή η διαλεκτική σχέση έχει ιδιαίτερη αξία και όποτε συμβαίνει με χαροποιεί ιδιαίτερα.

Πώς προέκυψε η ενασχόλησή σας με τη ζωγραφική και τη γλυπτική; Τι σας οδήγησε στην τέχνη;

Η ενασχόληση μου με την τέχνη δεν προέκυψε ως μια συνειδητοποιημένη απόφαση που εξαρχής είχα προοικονομήσει για τον εαυτό μου σε μικρή ηλικία.



Παρά το γεγονός ότι υπήρχαν ερεθίσματα μέσα από την οικογένεια για μια τέτοια απόφαση, η επιλογή αυτή της πορείας εξελίχθηκε σταδιακά μέσα στο χρόνο. Νομίζω κομβικό ρόλο στην απόφαση να ασχοληθώ με την τέχνη υπήρξε η συνειδητοποίηση κάποια στιγμή πως χωρίς να «φτιάχνω» κάτι με τα χέρια μου – γιατί τότε ακόμη είχα συνδέσει αποκλειστικά την τέχνη με τη χειρωνακτική εργασία – δεν θα μπορούσα να ζήσω. Δεν μπορούσα δηλαδή να «δω» τον εαυτό μου μέσα σε τίποτα άλλο, παρά μονάχα ως μέρος της ίδιας της τέχνης. Ήταν σαν η ζωγραφική ή γλυπτική να ήταν το οξυγόνο, που χωρίς αυτό δεν μπορούσα να αναπνεύσω. Επομένως όπως ακριβώς μια φυσική διαδικασία, δεν είχα άλλη επιλογή παρά να ακολουθήσω αυτό το ένστικτο που ορίστηκε από την αναγκαιότητα να μπορώ όχι απλά να επιβιώνω σε μια μορφή εργασίας που δεν θα μου ταίριαζε, αλλά να ζω αληθινά μέσα από την τέχνη.

Αν κλείνατε τη φιλοσοφία σας για τη ζωή σε μια φράση θα ήταν...

Επειδή μιλάμε για την οίηση θα μου επιτρέψετε να απαντήσω με μια μικρή ιστορία. Λέγεται πως ο Αυτοκράτορας Αδριανός είχε ζητήσει κάποτε να του φτιάξουν ένα δαχτυλίδι, το οποίο φορούσε πάντοτε στο χέρι του. Στο εσωτερικό του είχε χαραγμένη μια φράση που του επέτρεπε να διέπει ολόκληρη τη ζωή του με ταπεινότητα: Ο χρόνος θα σε προδώσει, η φύση θα σε εκδικηθεί, στο τέλος θα σε κρίνει ένας θεός.

Η νίνο καινοτομεί διαθέτοντας την Πρωτοποριακή Τεχνολογία με Φωτοχρωμικό Γυαλί σε Smartphones

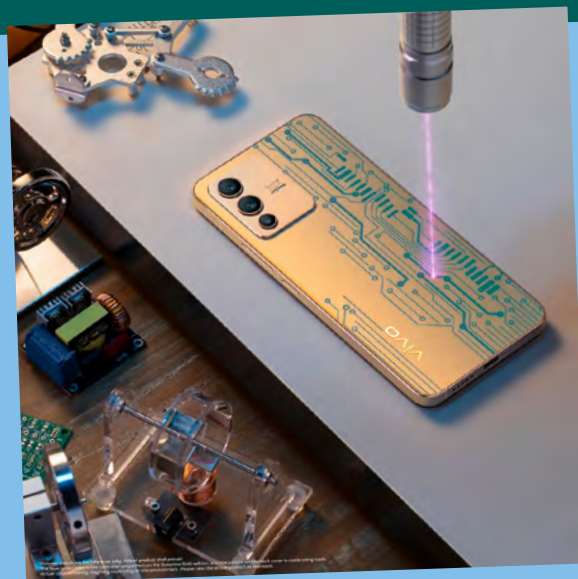


Η νίνο, συνεπής στη συνεχή έρευνα για καινοτομία, εμπνεύστηκε από τον κύκλο ημέρας-νύχτας και δημιούργησε ένα υλικό που έχει την ικανότητα να αλλάζει χρώμα όταν εκτίθεται σε υπεριώδεις περιβάλλον φωτός (UV Light).

Πρόκειται για ένα φωτοχρωμικό γυαλί που ανάλογα με τις συνθήκες φωτός κατά τη διάρκεια της ημέρας, εμφανίζει δύο τελείως διαφορετικά χρώματα στο εξωτερικό της κινητής συσκευής, τα οποία είναι περισσότερο ζωντανά και έντονα σε σχέση με την έως σήμερα διαθέσιμη τεχνολογία ηλεκτροχρωμισμού.

Ξεκινώντας το 2018, η ερευνητική ομάδα της νίνο, άρχισε να πειραματίζεται με αμέτρητα διαφορετικά μεταξύ τους υλικά, συμπεριλαμβανομένων και των υλικών με φωτοχρωμικές ιδιότητες. Μετά από δοκιμές σε έξι υλικά που προμηθεύτηκαν από παραγωγές τόσο στην Γερμανία όσο και στην Ιαπωνία, το 2020, η ερευνητική ομάδα της νίνο, κατέληξε σε ένα υλικό που είχε απόδοση αντίστοιχη των ανώτατων standards της εταιρείας και μπορούσε να χρησιμοποιηθεί σε smartphone.

Τον Ιούλιο του 2021, η πρωτοποριακή τεχνολογία του φωτοχρωμικού γυαλιού που αλλάζει χρώμα κυκλοφόρησε επιτυχώς. Για πρώτη φορά, χρησιμοποιήθηκαν φωτοχρωμικά υλικά σε προϊόντα μαζικής παραγωγής, αφού θεσπίστηκαν νέα πρότυπα για δοκιμές, ενώ η καινοτομία αυτή τεχνολογία εφαρμόζεται σήμερα σε τρεις σειρές νίνο smartphones στην Ευρώπη, μεταξύ αυτών το V21, V23 5G και X80 lite.



Press Room

Το Schweppes έδωσε χαρακτήρα στο διεθνές συνέδριο της Vogue Greece: Changemakers II

Το Schweppes, ένα διαχρονικό σύμβολο ποιότητας, που δίνει χαρακτήρα στην απόλαυση, έχει συνδεθεί με τη λάμψη και τις κοινωνικές στιγμές των ενηλίκων, με σταθερή παρουσία σε εκδηλώσεις που εμπνέουν. Έτσι, δε θα μπορούσε να λείπει από το διεθνές συνέδριο Changemakers II που διοργάνωσε η Vogue Greece και η Καθημερινή, την Τρίτη 8

Νοεμβρίου, και στο οποίο το παρών έδωσαν σύγχρονοι leaders και σημαντικές προσωπικότητες από τον χώρο της μόδας.

Το Schweppes, το πιο εκλεκτό αναψυκτικό στον κόσμο των ενηλίκων, ήταν εκεί με το premium Schweppes Bar που στήθηκε στο κεντρικό φουαγιέ του Μεγάρου για να προσφέρει στιγμές αναζωογόνησης στους παρευρισκόμενους καθ' όλη τη διάρκεια του συνεδρίου με όλη τη γκάμα των προϊόντων του, όπως το Schweppes Orangeade & Lemonade, αλλά και τα ξεχωριστά mixers του όπως το Schweppes Bitter Lemon.



Πώς μπορούν τα παιδιά να διαχειριστούν σωστά τον κίνδυνο;

Τα μαθήματα ορθολογικής εκτίμησης του κινδύνου μπορεί να είναι το μυστικό για μια πιο ευτυχισμένη ζωή.



Όταν είσαι υπεύθυνος για ένα μικρό παιδί, ακόμη και το πιο ειδυλλιακό περιβάλλον μπορεί να μετατραπεί σε επικίνδυνη ζώνη, όπως το να πέσει το παιδί σε μία λιμνούλα ή να εγκλωβιστεί κάπου, ενώ θα απολαμβάνετε την εκδρομή σας στη φύση...

Οι πιθανοί κίνδυνοι αλλάζουν με την ηλικία του παιδιού: το αλκοόλ, τα ναρκωτικά, η επιθετικότητα και τα προβλήματα ψυχικής υγείας που δεν αντιμετωπίζονται μπορούν να θέσουν σε κίνδυνο την ευημερία των εφήβων και των νεαρών ενηλίκων. Φυσικά υπάρχουν και κίνδυνοι, όπως η ατμοσφαιρική ρύπανση, που συχνά είναι ιδιαίτερα δύσκολο να εντοπιστούν και να αντιμετωπιστούν από εσάς!

Θα πρέπει να ξέρουμε πως όλοι πρέπει σε μεγάλο βαθμό να είμαστε σε θέση να αξιολογήσουμε τον κίνδυνο, ώστε να μπορούμε να “περιηγηθούμε στον κόσμο” με ασφάλεια, χωρίς την καθοδήγηση των γονιών ή του κηδεμόνα μας.

Πώς όμως παίρνουν τα παιδιά αυτά τα μαθήματα;

Κάθε στάδιο ανάπτυξης απαιτεί διαφορετική προσέγγιση. Αλλά με τη σωστή καθοδήγηση, είναι δυνατό να διδάξουμε παιδιά και εφήβους να αναπτύξουν υψηλή “ικανότητα λήψης αποφάσεων”, με θετικές συνέπειες για το υπόλοιπο της ζωής τους.

Ως κοινωνικά “σφουγγάρια”, τα μικρά παιδιά συχνά μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τον κίνδυνο βλέποντας τις εκφράσεις του προσώπου και τη γλώσσα του σώματος των άλλων. Ωστόσο, η απλή αναγνώριση ενός κινδύνου συχνά δεν αρκεί για να κρατήσει ένα παιδί ασφαλές, καθώς ο αναπτυσσόμενος εγκέφαλος του μπορεί να μην είναι αρκετά γρήγορος για να αντιδράσει στο πρόβλημα που αντιμετωπίζει. Δεν θα πρέπει να προσπερνάμε ότι ο αναπτυσσόμενος εγκέφαλος των μικρών παιδιών τείνει να αποσπάται πιο εύκολα, πράγμα που σημαίνει ότι μπορεί απλώς να ξεχάσουν τον πιθανό κίνδυνο!

Όταν πρόκειται για πράγματα όπως η οδική ασφάλεια, οι γονείς συχνά συμβουλευούνται να καθιερώνουν ρουτίνες – όπως να κοιτάζουν πάντα αριστερά και δεξιά πολλές φορές πριν διασχίσουν τον δρόμο. Η επαναλαμβανόμενη εξάσκηση σημαίνει ότι αυτές οι συμπεριφορές γίνονται συνήθειες, έτσι ώστε το παιδί να τις εκτελεί τελικά χωρίς να χρειάζεται συνεχείς υπενθυμίσεις.

Μαθαίνοντας να σκέφτομαι

Οι γονείς και οι δάσκαλοι χρειάζονται μια εξελιγμένη προσέγγιση για την καθοδήγηση των παιδιών και των εφήβων στους κινδύνους της ζωής.



απεργήσουν για υψηλότερους μισθούς. Η μελέτη διαπίστωσε ότι η προσέγγιση αύξησε τις ακαδημαϊκές επιδόσεις των μαθητών, καθώς και τη βαθμολογία τους στο τεστ ικανότητας λήψης αποφάσεων. Γενικότερα, θα πρέπει σταδιακά να ωθήσουμε τα παιδιά να αναλύουν τον κίνδυνο και με βάση αυτό να λαμβάνουν τις σωστές αποφάσεις.

Έτσι, μέχρι να ενηλικιωθούν, θα πρέπει να είναι προετοιμασμένα να αντιμετωπίσουν πιο ορθολογικά τους κινδύνους της ζωής – και τελικά να χρησιμοποιήσουν αυτές τις δεξιότητες που απέκτησαν μέσα στα χρόνια για να προστατεύσουν

και τα δικά τους παιδιά!

Αντί να επιβάλλουμε απλώς αυστηρούς κανόνες που - νομίζουμε πως - εξαλείφουν την έκθεση του παιδιού σε κίνδυνο, θα ήταν μάλλον πιο χρήσιμο να βοηθάμε τα παιδιά να βελτιώνουν τις δεξιότητές τους στη λήψη αποφάσεων και τη σκέψη από μικρή ηλικία. Ίσως το πιο σημαντικό είναι η ενθάρρυνση του αυτοελέγχου, ώστε να μην παίρνουν αποφάσεις παρορμητικά και όταν είναι σε συναισθηματική φόρτιση.

Επιπλέον, οι γονείς μπορούν να ενθαρρύνουν την κριτική σκέψη. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν επίσης να βοηθήσουν τα παιδιά να μάθουν να παίρνουν καλύτερες αποφάσεις. Σε μια δοκιμή μαθητών Δημοτικού στο Όρεγκον, δάσκαλοι ιστορίας και μαθητές εξέτασαν ιστορικά γεγονότα όσον αφορά στις αποφάσεις που αντιμετώπιζαν ιστορικά πρόσωπα, για παράδειγμα παίρνοντας τον ρόλο των εργατών χάλυβα που αποφασίζουν αν θα



Η IKEA καλωσορίζει τη νέα συλλεκτική σειρά OBEGRÄNSAD σε συνεργασία με το μουσικό συγκρότημα Swedish House Mafia



Η IKEA υποδέχεται τη νέα συλλεκτική σειρά OBEGRÄNSAD, που δημιουργήθηκε σε συνεργασία με το μουσικό συγκρότημα Swedish House Mafia. Αξιοποιώντας τις γνώσεις του συγκροτήματος στη μουσική παραγωγή, σχεδιάστηκε μια σειρά με έξυπνες λύσεις επίπλων για τη διαμόρφωση του χώρου σας, είτε είστε μουσικός παραγωγός, DJ ή μουσικός – καθώς και δημιουργικές λύσεις απλά για να ακούτε τη μουσική σας.

Για έναν μουσικοσυνθέτη, όλα αρχίζουν από ένα καλό γραφείο, όπως το OBEGRÄNSAD, που διαθέτει δύο βάσεις ηχείων στο κατάλληλο ύψος για τέλεια ακρόαση και ένα συρόμενο συρτάρι κάτω από την κεντρική επιφάνεια, για εύκολη πρόσβαση στο πληκτρολόγιο, εξοικονομώντας επιπλέον χώρο. Η ραφιέρα OBEGRÄNSAD αποτελεί αναβάθμιση της κλασικής ραφιέρας KALLAX με χώρο στα ράφια για ενισχυτές, δίσκους βινυλίου και ένα ψηλό σημείο για τον υπόλοιπο μουσικό εξοπλισμό.

Η πολυθρόνα OBEGRÄNSAD έχει σχεδιαστεί με ιμάντες στην πλάτη, ώστε να προσαρμόζεται σύμφωνα με τις ανάγκες σας για χαλάρωση και σκέψη. Ο σωστός φωτισμός διαμορφώνει την ατμόσφαιρα ενός δωματίου, όπως ακριβώς και σε μία μουσική σκηνή. Το φωτιστικό γραφείου LED OBEGRÄNSAD έχει τρεις διαφορετικές ρυθμίσεις φωτεινότητας για να επιλέξετε αυτό που σας εμπνέει.

Μπορεί το βινύλιο να δημιουργήθηκε σε μια άλλη εποχή, παραμένει, όμως, διαχρονικό αντικείμενο για τους λάτρεις της μουσικής. Το πικάπ OBEGRÄNSAD είναι εδώ για να σας θυμίσει τον ήχο της βελόνας όταν «γρατζουνάει» τον δίσκο.

Με το allCount όλα τα λίτρα μετράνε στα πρατήρια SHELL

Η Coral A.E. – Shell Licensee ξεκίνησε μία νέα προσφορά για τους καταναλωτές, ανταμείβοντας ακόμη περισσότερο όσους επιλέγουν τα νέα και βελτιωμένα καύσιμα Shell V-Power μέσω της νέας δυνατότητας επιβράβευσης του Loyalty προγράμματος allSmart, του allCount. Από τις 25 Οκτωβρίου, οι καταναλωτές που επιλέγουν τα καύσιμα Shell V-Power κάνοντας χρήση της εφαρμογής allSmart app της ή κάρτας allSmart, συμμετέχουν στο allCount και κάθε φορά που πετυχαίνουν έναν στόχο λίτρων, κερδίζουν επιπλέον 1.000 πόντους στην κάρτα τους.

Πιο συγκεκριμένα, το allCount μετράει τα λίτρα που βάζεις με χρήση της κάρτας allSmart, για να κερδίζεις 1.000 επιπλέον πόντους, κάθε φορά που πετυχαίνεις έναν από τους παρακάτω στόχους:

- 100 λίτρα καυσίμου Shell V-Power
- 75 λίτρα καυσίμου Shell V-Power Racing
- 150 λίτρα καυσίμου Shell V-Power Diesel

Με αυτή την προσφορά των νέων και βελτιωμένων καυσίμων Shell V-Power, τα μέλη του allSmart μπορούν, μέσω του allCount, να αυξήσουν τους διαθέσιμους πόντους τους και να έρθουν πιο γρήγορα κοντά στα δώρα που επιθυμούν από το e-shop allSmart.gr ή τον κατάλογο δώρων του allSmart στα πρατήρια Shell.

Η προσφορά ισχύει έως και τις 31 Μαρτίου 2023, σε όλα τα πρατήρια Shell στην Ελλάδα που συμμετέχουν στο πρόγραμμα επιβράβευσης allSmart.

Τώρα στο **allSmart** app
έχεις ακόμα περισσότερες
δυνατότητες επιβράβευσης!

ΜΑΖΕΨΕ ΛΙΤΡΑ

ΚΑΙ ΚΕΡΔΙΣΕ

1.000 ΠΟΝΤΟΥΣ
ΕΠΙΠΛΕΟΝ

5ο Παιδικό & Εφηβικό Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Αθήνας

14 - 20 Νοεμβρίου 2022

Από τις 14 έως τις 20 Νοεμβρίου το 5ο Παιδικό και Εφηβικό Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Αθήνας υποδέχεται παιδιά, νέους, εκπαιδευτικούς, γονείς και λάτρεις του σινεμά σε μια μεγάλη γιορτή φιλίας στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, το Δημοτικό Θέατρο Πειραιά και στους κινηματογράφους Κηφισιά 1 & 2 Cinemax και ΔΑΝΑΟΣ.



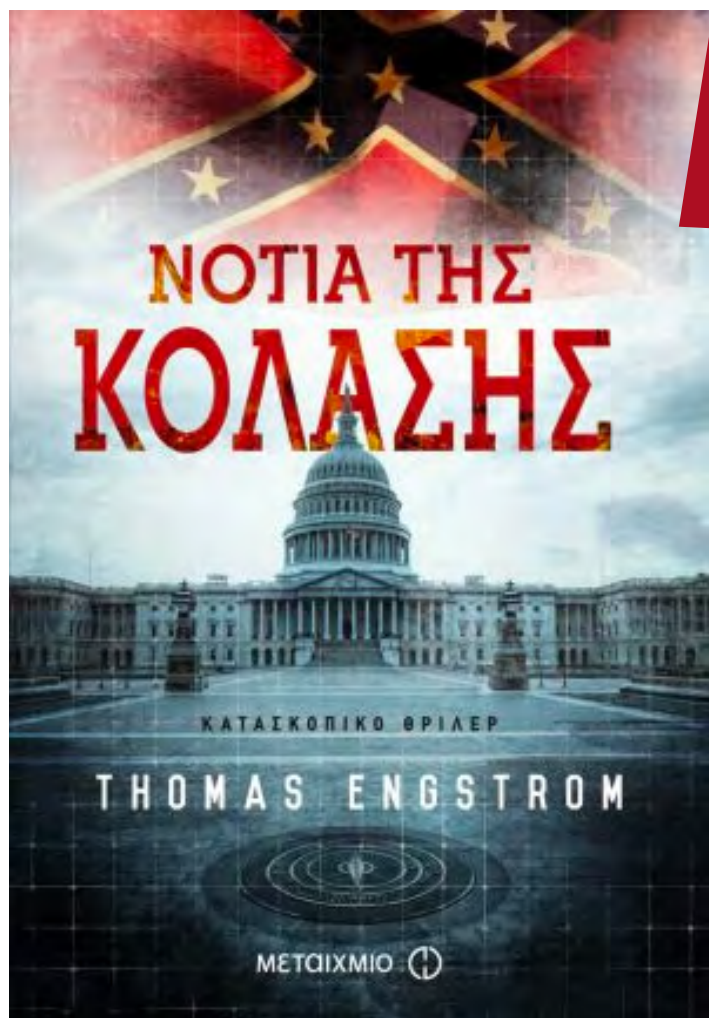
Η προώληση των εισιτηρίων έχει ξεκινήσει και το πρόγραμμα είναι διαθέσιμο στο www.athicff.com.

Στη φετινή διοργάνωση φιλοξενούνται 100 ταινίες μικρού και μεγάλου μήκους από 34 χώρες που αποτυπώνουν την πραγματικότητα και τον πλούτο των πολιτισμών της σύγχρονης κοινωνίας. Οι ήρωες και ηρωίδες των ταινιών, από όπου κι αν αυτοί προέρχονται, όπως και να μοιάζουν, όποια ζωή και να ζουν, μέσα από μοναδικές ιστορίες φιλίας και αποδοχής μπορούν να εμπνεύσουν τα παιδιά και τους εφήβους οι οποίοι αναζητούν τη δική τους ταυτότητα. Όπως κάθε χρόνο, το πρόγραμμα του Φεστιβάλ έχει ισότιμη εκπροσώπηση ανδρών και γυναικών δημιουργών και αφηγείται ιστορίες συμπερίληψης, κατάρριψης στερεοτύπων, περιβαλλοντικής αφύπνισης και ψηφιακής συνείδησης.

Στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού του προγράμματος, το Φεστιβάλ φιλοξενεί φέτος, μαθητές από το Γυμνάσιο με Α.Τ. Φούρων Κορσέων και από το Πειραματικό Γυμνάσιο Ρεθύμνου του Πανεπιστημίου Κρήτης, οι οποίοι μαζί με τους συνοδούς τους θα παρακολουθήσουν τις

εκδηλώσεις και τα εργαστήρια του Φεστιβάλ. Τέλος, σε συνεργασία με το Πολιτιστικό Ίδρυμα Ομίλου Πειραιώς, παιδιά, 3 ετών και άνω, θα παρακολουθήσουν, με ελεύθερη είσοδο, μέρος του προγράμματος σε δύο Μουσεία του Δικτύου του, στο Μουσείο Μετάξης στο Σουφλί και στο Μουσείο Πλινθοκεραμοποιίας Ν. & Σ. Τσαλαπάτα στον Βόλο.

«Μέσα από το πρόγραμμα των ταινιών, τα εκπαιδευτικά εργαστήρια και τις παράλληλες δράσεις μας σε όλη την Ελλάδα επικοινωνούμε τις αξίες του Φεστιβάλ: την ανάγκη για ίση εκπροσώπηση ανδρών και γυναικών παντού, και ειδικά στον ανδροκρατούμενο κινηματογραφικό χώρο, την αγωνία για την περιβαλλοντική κρίση και για το μέλλον που κληροδοτούμε στα παιδιά μας, καθώς και την επιθυμία να εμπνεύσουμε τους νέους για τη χαρά της συνάντησης και επικοινωνίας με είδη ψυχαγωγίας που καταρρίπτουν τη στερεοτυπική ομοιομορφία της εποχής μας.», σημειώνει η Διευθύντρια του Φεστιβάλ, Καλλιόπη Χαραλάμπους.



Νότια της Κόλασης

Πενσιλβάνια, ΗΠΑ, 2012. Ένας 16χρονος νεαρός βρίσκεται νεκρός και στο σημείωμα της αυτοκτονίας κατηγορεί τον Ρον Χάριμαν, υποψήφιο των Δημοκρατικών για το Κογκρέσο, ότι του ράγισε την καρδιά. Ο Χάριμαν, παντρεμένος και πατέρας δύο παιδιών, ορκίζεται ότι δεν είχε ποτέ σχέση με τον νεαρό.

Ο Λούντβιχ Λιχτ καλείται από το πρώην αφεντικό του τον Τζι-Τι, που τώρα δουλεύει για μια ιδιωτική εταιρεία ασφαλείας, να ανακαλύψει ποιος κρύβεται πίσω από την προσπάθεια σπύλωσης του Χάριμαν. Ο πρώην πράκτορας της Στάζι και νυν ανεξάρτητος συνεργάτης για όλες τις δύσκολες αποστολές φτάνει στη χώρα της ελευθερίας περιμένοντας μια απλή υπόθεση ρουτίνας. Στην πορεία όμως συνειδητοποιεί ότι παίζονται πολύ μεγαλύτερα πράγματα από μια απλή βουλευτική εκλογή: Η ίδια του η ψυχή είναι ένα από αυτά· η μοίρα των Ηνωμένων Πολιτειών είναι ένα ακόμα. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Επιρρημάτων άσματα



Βαδίζω σ' ένα έρημο νησί, που χτυπά στην καρδιά μιας έρημης χώρας. Ό,τι αποσπά το βλέμμα μου, ολόγυρα, κομμάτια χέρσων χωραφιών περιφραγμένα με σκουριασμένα θλιβερά συρματοπλέγματα για να γνωρίζει ο περαστικός πως κάποιος τα ορίζουν, πως είναι ιδιόκτητα κι έχουν του νόμου την προστασία.

Ελεύθερα ι δ ι ο κ τ η σ ι α κ ώ ς παραμένουν για την ώρα τα φαλακρά βουνά, οι άνεμοι και το νερό όταν ακόμα πέφτει από το σύννεφο στη γη. Τα πάντα σε κομμάτια, τίποτε ολόκληρο ή μοιρασμένο ποτέ δίκαια στον κόσμο.

Αλλά το πιο σημαντικό δεν είν' αυτό. Είναι το μάταιο της υπόθεσης εν γένει. Πραγματικός ιδιοκτήτης μονάχα του σαρκίου του τυγχάνει ο καθένας. Κι ένοικος σε όλα τ' άλλα.

Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

quote of the day

**"ANOTHER NAME FOR PEACE
IS DEVELOPMENT."**

Pope John Paul II

**Σήμερα
γιόρταζουν!**
Αρσένιος, Αρσενία,
Αρσινόη, Εραστός,
Εράστη, Ηρωδίων,
Ροδίων, Σωσιπατρος,
Σώπατρος, Σωπατρία,
Μίλης, Μίλων,
Ορέστης, Ορεστία,
Ωρίων, Ωριώνη



tip of the day

Without peace there is no
development, and without
development there is no peace.

Jan Eliasson

10 Νοεμβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Ποιότητας
- > Παγκόσμια Ημέρα Ευχρηστίας
- > Παγκόσμια Ημέρα Κερατόκωνου
- > International Accounting Day
- > World Science Day for Peace and Development
- > International Pathology Day
- > World NET Cancer Day
- > Guinness World Records Day