

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

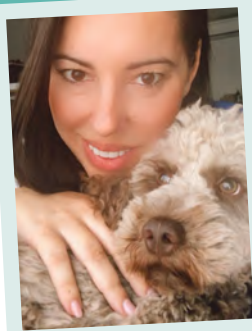
*Περιέχει φρουκτόζη, σάκχαρα φρούτων και γλυκαντικά φυσικής προέλευσης.

SAY *yes* to the **press**



ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ "ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΠΑΙΔΙ": ΟΙ ΕΝΟΧΕΣ, Η ΑΓΑΠΗ ΚΑΙ Η ΑΛΗΘΕΙΑ!

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Επειδή τα παιδιά είναι ξανά στην επικαιρότητα, για όλους τους λάθος λόγους και πάλι, και επειδή ποτέ δεν φταίει το παιδί που είναι στο περιθώριο, σου δίνω τροφή για σκέψη με την παρακάτω ιστορία και ας αναλογιστούμε όλοι οι ενήλικες τις ευθύνες μας απέναντί τους.

Η Gillian είναι 7 ετών, ένα κορίτσι που δεν πειθαρχεί στο σχολείο ή στο σπίτι.

Συνέχεια σηκώνεται, αφαιρείται, πετά στα σύννεφα και δεν παρακολουθεί τα μαθήματά της. Οι δασκάλες της στενοχωριούνται, την τιμωρούν, την πιέζουν, την επιβραβεύουν όταν παρακολουθεί, αλλά τίποτα δεν φαίνεται να διορθώνεται για πολύ. Η Gillian δεν καταφέρνει να κάθεται για πολλή ώρα στη θέση της και δεν μπορεί να παρακολουθήσει ήσυχα το μάθημα.

Όταν επιστρέφει σπίτι της, η μητέρα της την τιμωρεί. Όχι μόνο έχει κακούς βαθμούς και τιμωρίες στο σχολείο, αλλά εξαιτίας τους υποφέρει και στο σπίτι.

Μια μέρα κάλεσαν τη μητέρα της στο σχολείο. Η μητέρα της λοιπόν ήταν έτοιμη για τα άσχημα νέα, και πράγματι μία δασκάλα την ενημερώνει για πιθανή νοητική “αρρώστια” ή διάσπαση προσοχής.” Ίσως είναι υπερκινητικότητα ή χρειάζεται φαρμακευτική υποστήριξη”.

Κατά την διάρκεια της συζήτησης έρχεται ένας γηραιότερος δάσκαλος, που ήξερε το κοριτσάκι. Ζητάει από όλους τους ενήλικες, την μητέρα και τους συναδέλφους του να τον ακολουθήσουν σε ένα παράθυρο παρακολούθησης της τάξης, χωρίς η μικρή να το ξέρει.

Αυτός μπαίνει στην τάξη της Gillian, βάζει μουσική και φεύγει.

Το κορίτσι, καθώς είναι μόνο του στην τάξη, αμέσως σηκώνεται και αρχίζει να κινείται με τον ρυθμό της μουσικής, με πόδια που βγάζουν φτερά και αυτοπεποίθηση. Ο δάσκαλος χαμογελά στους συναδέλφους του και τη μητέρα, που τον κοιτάζουν με εκφράσεις σύγχυσης και κατανόησης, όπως συμβαίνει προς τους γηραιότερους συναδέλφους. Εκείνος τότε λέει: “Βλέπετε η Gillian δεν είναι άρρωστη, η Gillian είναι χορεύτρια!”

Συνιστά στη μητέρα της να την πάει σε μαθήματα χορού και οι συναδέλφοί του να την αφήνουν να χορεύει κατά καιρούς. Έτσι η μικρή παρακολουθεί το πρώτο μάθημα χορού και όταν επιστρέφει στο σπίτι λέει στη μαμά της:

“Εκεί είναι όλοι σαν κι εμένα, κανένας δεν κάθεται!”

Το 1981, έπειτα από καριέρα ως χορεύτρια, ανοίγει τη δική της σχολή χορού και απολαμβάνει παγκόσμια αναγνώριση για την τέχνη της. Η Gillian Lynne έγινε η χορογράφος του μιούζικαλ “Cats.”

Tip of the Day: Είναι τύχη για όλα τα “διαφορετικά” παιδιά να βρουν ενήλικες που θα τα αποδεχτούν για αυτό που είναι και όχι για αυτό που πρέπει να είναι.

Μακάρια τα παιδιά με διαφορετικότητες, αυτά που κάνουν φασαρία, τα παρεξηγημένα. Είναι εκείνα που δημιουργούν την ομορφιά του κόσμου.

Γονείς και “αγαπημένο παιδί”: Οι ενοχές, η αγάπη και η αλήθεια!

Στη συντριπτική τους πλειοψηφία οι γονείς λένε ότι αγαπούν εξίσου τα παιδιά τους και ότι δεν έχουν καμία προτίμηση... ότι δηλαδή δεν έχουν “αγαπημένο παιδί”. Είναι όμως έτσι;



“Δεν έχει κάθε γονιός ένα αγαπημένο παιδί, αλλά πολλοί έχουν” σύμφωνα με την Jessica Griffin, αναπληρώτρια καθηγήτρια ψυχιατρικής και παιδιατρικής στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Μασαχουσέτης, στις ΗΠΑ. “Οι μητέρες, ιδιαίτερα, δείχνουν εύνοια σε παιδιά που έχουν παρόμοιες αξίες με αυτές και που ασχολούνται περισσότερο με την οικογένεια”.

Ανεξάρτητα από τον λόγο, ορισμένες έρευνες δείχνουν ότι πολλοί γονείς έχουν αγαπημένο παιδί -είτε το παραδέχονται είτε όχι. Σύμφωνα με σχετική μελέτη, έως και το 74% των μαμάδων και το 70% των μπαμπάδων στο Ηνωμένο Βασίλειο έχει αποδειχθεί ότι επιδεικνύουν προνομιακή μεταχείριση σε ένα παιδί.

Η σειρά γέννησης παίζει ρόλο

Όταν οι γονείς παραδέχονται ότι έχουν ένα αγαπημένο παιδί, έχει αποδειχθεί πως αναφορικά με το ποιο

προτιμούν παίζει σημαντικό ρόλο η σειρά γέννησης. Σύμφωνα με έρευνα του [YouGov](#), οι γονείς που παραδέχτηκαν ότι έχουν ένα αγαπημένο παιδί, αναφέρονταν συνήθως στο μικρότερο παιδί της οικογένειας, με το 62% των γονέων που έχουν δύο παιδιά να επιλέγουν το δεύτερο. Το 43% των γονέων με τρία ή περισσότερα παιδιά προτιμούν το τελευταίο τους παιδί, με το 1/3 να επιλέγει ένα μεσαίο παιδί και μόλις το 19% να κλίνει προς το μεγαλύτερο.

Σύμφωνα με ειδικούς η εύνοια προς ένα μικρότερο παιδί συχνά έχει να κάνει με τις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που σχετίζονται με τη σειρά γέννησης. Δηλαδή, οι γονείς μαθαίνουν όλο και περισσότερα για την ανατροφή των παιδιών περνώντας τα χρόνια και συνειδητοποιούν τι επιθυμούν να “μεταδώσουν” στους απογόνους τους, ενώ όταν απέκτησαν το πρώτο τους παιδί δεν είχαν εμπειρία ούτε επαρκή γνώση. Σε γενικές γραμμές, οι γονείς έχουν την



τάση να δείχνουν προτίμηση και να ευνοούν το παιδί που τους μοιάζει περισσότερο, που τους θυμίζει τον εαυτό τους ή που βλέπουν σε αυτό ό,τι εκείνοι θεωρούν “επιτυχία” στο μεγάλωμα ενός παιδιού.

Ενοχές, απογοήτευση, ανασφάλειες...

Αν και οι γονείς έχουν συχνά ένα αγαπημένο παιδί, είναι γεμάτοι από ενοχές, πιστεύοντας ότι αυτή η προτίμηση σε περίπτωση που γίνει αντιληπτή, θα έχει σοβαρό αντίκτυπο στην αυτοεκτίμηση του παιδιού που δεν έχει την εύνοιά τους. Ο φόβος τους βέβαια δεν είναι αβάσιμος... Όταν τα παιδιά αντιλαμβάνονται ότι δεν έχουν την προσοχή των γονιών τους απογοητεύονται, έχουν πολλές ανασφάλειες και φόβο μήπως είναι ανάξια να αγαπηθούν...

Τι πιστεύουν τα παιδιά

Στην πλειονότητα των περιπτώσεων, τα παιδιά δεν έχουν ιδέα ποιο προτιμούν οι γονείς τους. Η J.Griffin υποστηρίζει ότι είναι αναμενόμενο και αποδεκτό να έχουν οι γονείς αγαπημένο παιδί και ότι δεν πρέπει να έχουν ενοχές εάν αισθάνονται πιο κοντά στο ένα παιδί σε σχέση με το άλλο. Υπογραμμίζει μάλιστα ότι αν και τα παιδιά που πιστεύουν ότι είναι τα λιγότερο ευνοημένα τείνουν να έχουν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση, σχεδόν πάντα τα παιδιά δεν ξέρουν ποιο είναι το αγαπημένο των γονιών τους!

Άλλο προτίμηση... άλλο αγάπη

Όταν οι γονείς λένε στα παιδιά τους ότι τα αγαπούν όλα το ίδιο λένε αλήθεια, ακόμα κι αν είναι ανά περιόδους πιο κοντά στο ένα ή στο άλλο παιδί. “Θα υπάρξουν μέρες που προτιμάμε να είμαστε πιο κοντά στο ένα παιδί από το άλλο, για πολλούς διαφορετικούς λόγους” αλλά “το πολύ σημαντικό που πρέπει να θυμάστε είναι ότι το να έχετε ένα αγαπημένο παιδί δεν σημαίνει ότι αγαπάτε λιγότερο τα άλλα παιδιά σας”.



Black Friday: Θα ψωνίσουν οι Έλληνες;

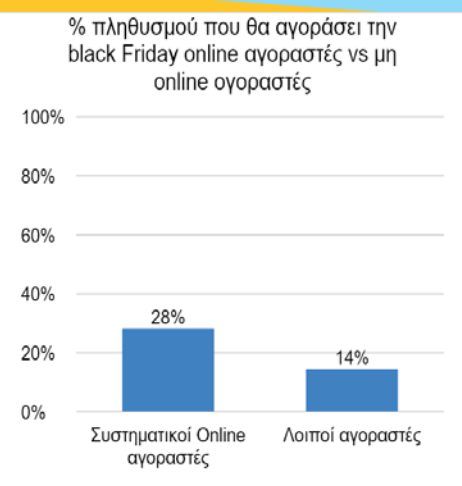
Ο Σύνδεσμος Επιχειρήσεων & Λιανικής Πωλήσεως Ελλάδος ολοκλήρωσε πρόσφατα την 7η μελέτη καταγραφής των καταναλωτικών τάσεων στο λιανεμπόριο μέσω εξαμηνιαίας έρευνας καταναλωτικού κλίματος λιανεμπορίου την οποία πραγματοποιεί από τον Οκτώβριο του 2019.

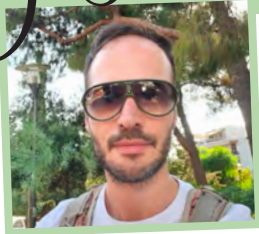


Η έρευνα υλοποιήθηκε με την επιστημονική υποστήριξη του εργαστηρίου ELTRUN του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών και έλαβε χώρα την περίοδο 14-16 Νοεμβρίου 2022 μέσω Πανελλήνιας Έρευνας σε δείγμα 1.157 καταναλωτών.

Το 20% του καταναλωτικού κοινού δηλώνει ότι θα αγοράσει προϊόντα την περίοδο του Black Friday, δηλαδή 1 στους 5 καταναλωτές. Το ποσοστό αυτό είναι μεγαλύτερο στις ηλικίες 18-44 ετών και ειδικά στο ηλικιακό γκρουπ 25-35 ετών όπου φτάνει το 32%, δηλαδή 1 στους 3 αγοραστές ηλικίας 25-35 ετών θα αγοράσει την εκπαιστική αυτή περίοδο. Αντίθετα τα ποσοστά στις ηλικίες άνω των 45 ετών είναι κάτω του 18%. Επίσης είναι 2 φορές πιο πιθανό να αγοράσει κάποιο προϊόν την περίοδο της Black Friday ένας καταναλωτής που κάνει συστηματικά ηλεκτρονικές αγορές συγκριτικά με τους υπόλοιπους αγοραστές που επέλεξαν το δίκτυο φυσικών καταστημάτων, κάτι που δείχνει ότι οι online αγοραστές είναι αρκετά πιο ενεργοί τη συγκεκριμένη περίοδο με τα ποσοστά να είναι 28% για όσους είναι online αγοραστές και 14% για όσους δεν είναι.

Όσον αφορά το ύψος της εκτιμώμενης δαπάνης για αγορές την περίοδο του Black Friday για όσους επιλέξουν να αγοράσουν, αυτή μεσοσταθμικά εκτιμάται σε 146€ κατά κεφαλήν. Πρόκειται για μια εκτίμηση δαπάνης άνω των 120 εκατ. ευρώ. Το 80% εκτιμά ότι δεν θα δαπανήσει τίποτα, το 8% μέχρι 50 ευρώ, το 6% έως 100 ευρώ, το 4% από 101 έως 200 ευρώ, το 2% από 200 έως 500 ευρώ και το 1% πάνω από 500 ευρώ.



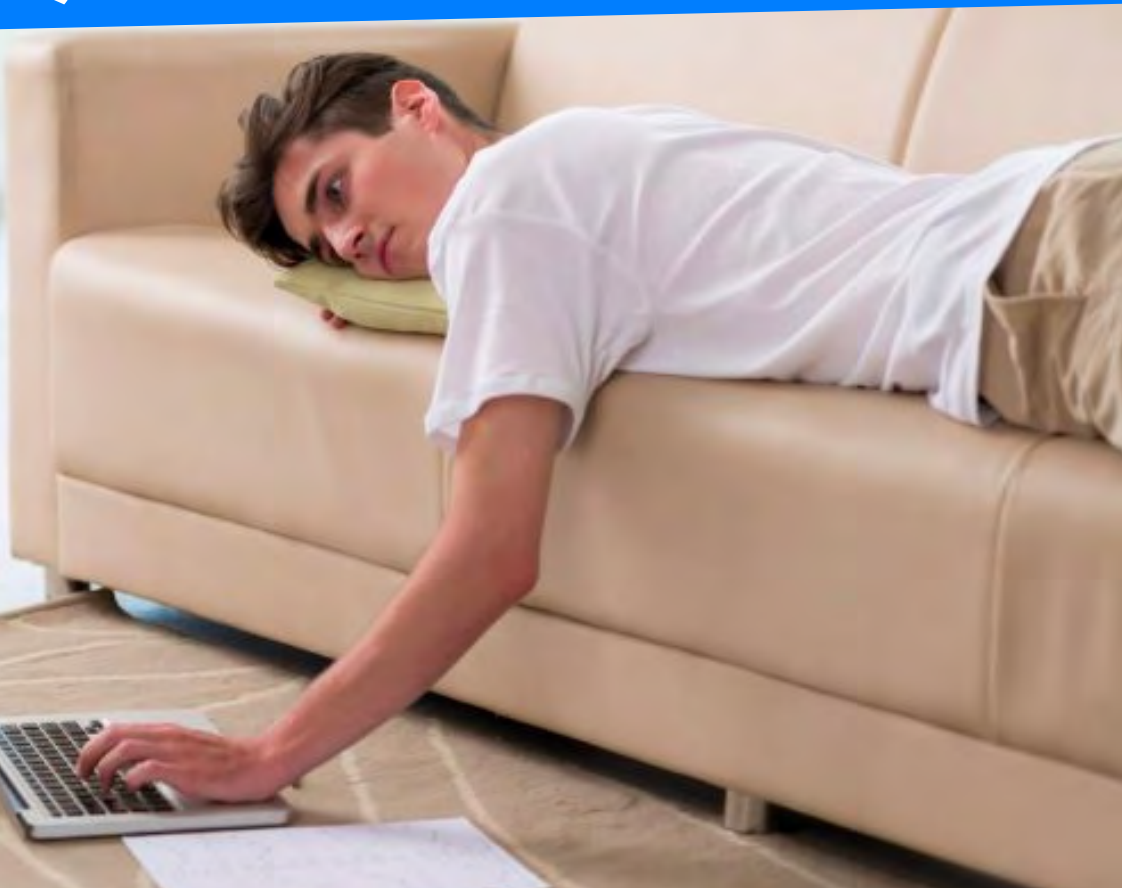


Αλέξανδρος Κουτρομάνος,
Personal Trainer-
Fitness Consultant



Οι πιο γνωστές δικαιολογίες για να μην γυμναστείς!

Πάνω κάτω γνωρίζεις τα οφέλη της γυμναστικής, παρόλα αυτά “επινοείς” διάφορες δικαιολογίες για να μην γυμναστείς! Ας δούμε τις πιο δημοφιλείς από αυτές...



• Δεν έχω χρόνο

Σίγουρα τρέχεις όλη την ημέρα και γενικά έχεις πολλές υποχρεώσεις... Από την άλλη δεν είναι δύσκολο να βρεις 20-30 λεπτά προκειμένου να γυμναστείς, άλλωστε τα πάντα είναι θέμα προτεραιοτήτων...

• Νιώθω τρομερή κόπωση

Μήπως όλη αυτή η κόπωση οφείλεται στην έλλειψη άσκησης; Ξεκίνα να γυμνάζεσαι εδώ και τώρα! Η γυμναστική θα σε βοηθήσει να διώξεις το στρες και να γεμίσεις ενέργεια!

• Πονάει όλο μου το σώμα

Μήπως όλοι αυτοί οι πόνοι (πλάτη, μέση, πόδια) οφείλονται στον καθιστικό τρόπο ζωής σου; Σήκω από τον καναπέ και ξεκίνα να γυμνάζεσαι! Σε σύντομο διάστημα θα πάψεις να πονάς...

• Δεν έχω χρήματα για να γυμναστώ

Δεν είναι ανάγκη να πληρώσεις συνδρομή σε κάποιο γυμναστήριο ή να επενδύσεις σε ακριβό εξοπλισμό! Φόρεσε τα αθλητικά παπούτσια σου και ξεκίνα περπάτημα ή τρέξιμο (ανάλογα το επίπεδό σου)! Επίσης μπορείς να γυμναστείς αποτελεσματικά, με ασκήσεις που γίνονται με το βάρος του σώματός σου!



Γιατί οι άνδρες αρρωσταίνουν συχνότερα;

Οι άνδρες φαίνεται πως αρρωσταίνουν πιο συχνά από τις γυναίκες, ωστόσο είναι λιγότερο ευαισθητοποιημένοι σε θέματα υγείας και δεν επισκέπτονται όσο συχνά πρέπει τον γιατρό τους.

Σύμφωνα με μελέτη της Γερμανικής Εταιρίας Ανδρών και Υγείας (DGMG) το 59% των γυναικών κάνουν προληπτικές εξετάσεις, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό των ανδρών ανέρχεται μόλις στο 22%. Ο πρόεδρος της DGMG Φράνκ Ζόμμερ αναφέρει πως οι άνδρες γενικά διστάζουν να κάνουν προληπτικές εξετάσεις, όμως στις νέες γενιές τα πράγματα αλλάζουν σιγά σιγά.

Σε έρευνα, στην οποία συμμετείχαν 970 άνδρες, το 78% απάντησε ότι ο λόγος που δεν επισκέπτονται συχνά τον γιατρό είναι η πολλή ώρα αναμονής στο ιατρείο, δηλώνει ο Ζόμμερ, καθηγητής ανδρολογίας του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Αμβούργου – Έππεντορφ.

Περίπου 1 στους 4 φοβάται τα δυσάρεστα νέα και ένας στους πέντε εξέφρασε την ανησυχία του για τον πιθανό πόνο της εξέτασης. Στην ηλικιακή ομάδα των 40 έως 60 ετών οι άνδρες προσβάλλονται πολύ περισσότερο από καρδιαγγειακές παθήσεις από ότι οι γυναίκες. «Μερικές φορές πέντε φορές περισσότεροι άνδρες από ότι γυναίκες σε αυτή την ηλικιακή ομάδα έχουν αιφνίδιο καρδιακό θάνατο» επισημαίνει ο καθηγητής Φρανκ Ζόμμερ. Επιπλέον, η παραδοσιακή εικόνα του άτρωτου άνδρα, όπως καθορίζεται από τα κοινωνικά στερεότυπα, είναι ένας ακόμη λόγος που οι άνδρες δείχνουν μικρότερο ενδιαφέρον για την υγεία τους συγκριτικά με τις γυναίκες.



Good News

Η Δίρφυς αρωγός της κοινωνικής και πολιτιστικής ανάπτυξης



δίρφυς
Εμφιαλωμένο νερό

Το εμφιαλωμένο νερό δίρφυς δείχνει έμπρακτα το ενδιαφέρον του για την κοινωνική και πολιτιστική ευμάρεια του τόπου με πολλαπλές χορηγίες στο χώρο του αθλητισμού, των τεχνών και της εκπαίδευσης.

Η εταιρεία, τοποθετώντας στο επίκεντρο του ενδιαφέροντός της την κοινωνία και το ευ ζην των πολιτών της, γίνεται επίσημος χορηγός σημαντικών αθλητικών γεγονότων και συλλόγων της χώρας. Συγκεκριμένα, η Δίρφυς τους τελευταίους μήνες ανέλαβε τη χορηγία του Λαϊκού Αγώνα Δρόμου Χαλκίδας, ενός αγώνα κατά της γυναικοκτονίας και της παιδικής βίας, καθώς και του διαγωνισμού κατάδυσης Authentic Big Blue που διενεργείται κάθε χρόνο στην Αμοργό. Παράλληλα, η εταιρεία στηρίζει την ανάπτυξη τοπικών αθλητικών ομάδων, όπως: Α.Ε. Έξω Παναγίτσα, Λεβαδειακός, Α.Ο. ΧΑΛΚΙΣ, Αθλητικός όμιλος Λήλας Βασιλικού, ΠΑΟ Πολιτικών, ΓΑΣ Βασιλικού, Χαλκίδα Basketball Academy, Ηρακλής Ψαχνών, Παλιούρας, Α.Ο. Αιδηψού, καθώς και την Ποδοσφαιρική Ακαδημία Βασιλικού «Ξηρόπολη».

Επιπλέον, η Δίρφυς προβαίνει σε χορηγίες πολιτιστικού χαρακτήρα, παρέχοντας τη στήριξή της στον Εξωραϊστικό Πολιτιστικό Σύλλογο Λούτσας Εύβοιας και στον Επιμορφωτικό Σύλλογο Βασιλικού, δυο συλλόγους που μέσα από τις δράσεις τους διαφυλάττουν την πολιτιστική ταυτότητα της χώρας.

Επίσης, η ευβοιωτική εταιρία εμφιάλωσης νερού στέκεται δίπλα σε σημαντικά πολιτιστικά δρώμενα. Συγκεκριμένα, στήριξε την πρεμιέρα της Σουηδικής παραγωγής,

βραβευμένης με Χρυσό Φοίνικα, Triangle of Sadness, όπου και γυρίστηκε σημαντικό μέρος της ταινίας, καθώς και την ελληνική ταινία μικρού μήκους Humphrey του Στέφανου Γκέκα.

Φωτογραφικός Διαγωνισμός Πλωμάρι - Το Ούζο Πλωμαρίου μας προσκαλεί να πιάσουμε τον ήλιο

Πόσο υπέροχο θα ήταν να μπορούσε κάποιος να βάλει λίγο καλοκαίρι μέσα σε ένα ποτήρι και να το απολαμβάνει όποτε θέλει; Το Ούζο Πλωμαρίου ανοίγει τον δρόμο και σου δείχνει πώς να «πιάσεις» τον ήλιο – το σύμβολο του καλοκαιριού- σε μια φωτογραφία που θα σε συντροφεύει όλη τη χρονιά.

Το πλέον εθνικό χαρακτηριστικό απόσταγμα, που έχει ταυτίσει το όνομά του με τον ήλιο, μας προτρέπει να ζήσουμε «το καλοκαίρι μας» όλο τον χρόνο. 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 ξέγνοιαστες στιγμές.

Μπες στο facebook και στο Instagram του Ούζου Πλωμαρίου Ισιδώρου Αρβανίτου ακολούθησε τις οδηγίες, γέμισε το ποτήρι σου με ήλιο και διεκδίκησε μια φιάλη Ούζου Πλωμαρίου. Ο διαγωνισμός λήγει στις 30 Νοεμβρίου, καλή επιτυχία!



Press Room

Beauty & Fashion edition

Λαμπερό Grand Opening για το πρώτο φυσικό κατάστημα του brand "DK Fashion Style" στο Παλαιό Φάληρο!



Βίκυ Χατζηβασιλείου, Κατερίνα Καινούργιου, Μαρία Κορινθίου, Χάρης Σιανίδης, Σταματίνα Τσιμτσιλή, Ζήνα Κουτσελίνη, Ιωάννα Μαλέσκου

σε μοναδικές ποιότητες υφασμάτων. Στο νέο κατάστημα διατίθεται μια ποικιλία σχεδίων σε παλτό, μπλούζες, παντελόνια φούστες και loungewear.

Με ένα λαμπερό fashion party, πραγματοποιήθηκε το Grand Opening του πρώτου φυσικού καταστήματος "DK Fashion Style" στο Παλαιό Φάληρο. Το αγαπημένο brand τηλεοπτικών προσώπων και influencer φιλοξένησε από νωρίς το απόγευμα πλήθος κόσμου από τον καλλιτεχνικό, δημοσιογραφικό και επιχειρηματικό κόσμο της Αθήνας, καθώς και πολλές fashion bloggers, που εδώ και χρόνια στηρίζουν το eshop του γνωστού brand. Το εορταστικό κλίμα της βραδιάς απογειώθηκε από το ξεσηκωτικό Dj Show της Μάγκυς Χαραλαμπίδου.

Η "DK Fashion Style", με μότο "η μόδα είναι επιλογή, όχι μια απρόσιτη πολυτέλεια", ενημερώνεται διαρκώς με τις τελευταίες τάσεις της μόδας, ώστε να μπορεί κανείς να βρει νέα σχέδια σε ό,τι αφορά τα γυναικεία ρούχα, με την πιο fashion προοπτική,

Talisker: Oyster Signature Ritual



Ένας μοναδικός γευστικός συνδυασμός εμπνευσμένος από τον θαλασσινό χαρακτήρα του single malt ουίσκι Talisker.

Το Talisker, το single malt Scotch whisky με τον ιδιαίτερα θαλασσινό, πιπεράτο χαρακτήρα που φτιάχνεται δίπλα στην θάλασσα στις ακτές του Isle of Skye, μας συστήνει ένα νέο τελετουργικό απόλαυσης με στρείδια.

Ένα ξεχωριστό τελετουργικό, που χαρακτηρίζει απόλυτα το motto “Made By The Sea”.

Εμπνευσμένο από την άγρια φυσική ομορφιά της γενέτειράς του Talisker, με τη μανιασμένη θάλασσα που συναντά τις απόκρημνες ακτές, τους δυνατούς ανέμους, τις θηριώδεις καταιγίδες και τις ζεστές ηλιαχτίδες σε συνδυασμό με τον πολυδιάστατο γευστικό χαρακτήρα του σκωτσέζικου αυτού Single malt.

Κάθε γουλιά κι ένα μοναδικό ταξίδι γεύσης σε ένα από τα πιο

απομακρυσμένα, ανεμοδαρμένα αλλά πανέμορφα τοπία της Σκωτίας, το Skye. Το Talisker, μας προσκαλεί να βιώσουμε την εξέγερση των στοιχείων της φύσης μέσω του τελετουργικού με τα φρεσκοκομμένα στρείδια όπου το ιώδιο της θάλασσας κυριαρχεί.

Βάλτε σε ένα ποτήρι Talisker και αφήστε τα αρώματά του να «ξεχειλίσουν». Πιείτε μια γουλιά, ανοίξτε και δοκιμάστε το στρείδι, ρίξτε Talisker στο κέλυφος και απολαύστε. Το πλούσιο σώμα του, τα έντονα αρώματα καπνού και η αίσθηση πιπεριού που αφήνει στο στόμα συνδυάζονται τέλεια με τις θαλασσινές γεύσεις.

Ήξερες ότι...

Τα φυσικά μαργαριτάρια βρίσκονται στα στρείδια

Όταν ένας κόκκος άμμου ή παράσιτο εισχωρήσει σε ένα από τα δύο κοχύλια ενός στρειδιού, το στρείδι αδυνατώντας να διώξει τον “εισβολέα”, παράγει μια λεία σκληρή κρυστάλλινη ουσία για να προστατευτεί. Όσο ο εισβολέας παραμένει, το στρείδι συνεχίζει να παράγει αυτή την ουσία. Με το πέρασμα του χρόνου δημιουργείται ένα λαμπερό κουκούλι, το μαργαριτάρι. Το χρώμα του μπορεί να είναι άσπρο, ασημί, κρεμ, χρυσό, μπλε, πράσινο ή μαύρο, ανάλογα με το στρείδι και τις συνθήκες του νερού.





Αν σας αρέσουν τα τοπία όπου κυριαρχεί η πυκνή βλάστηση και το νερό, αξίζει να επισκεφθείτε τα Ζεστά Νερά, στις Σέρρες.

Σέρρες - Ζεστά Νερά: Οι καταρράκτες & το εντυπωσιακό σπήλαιο

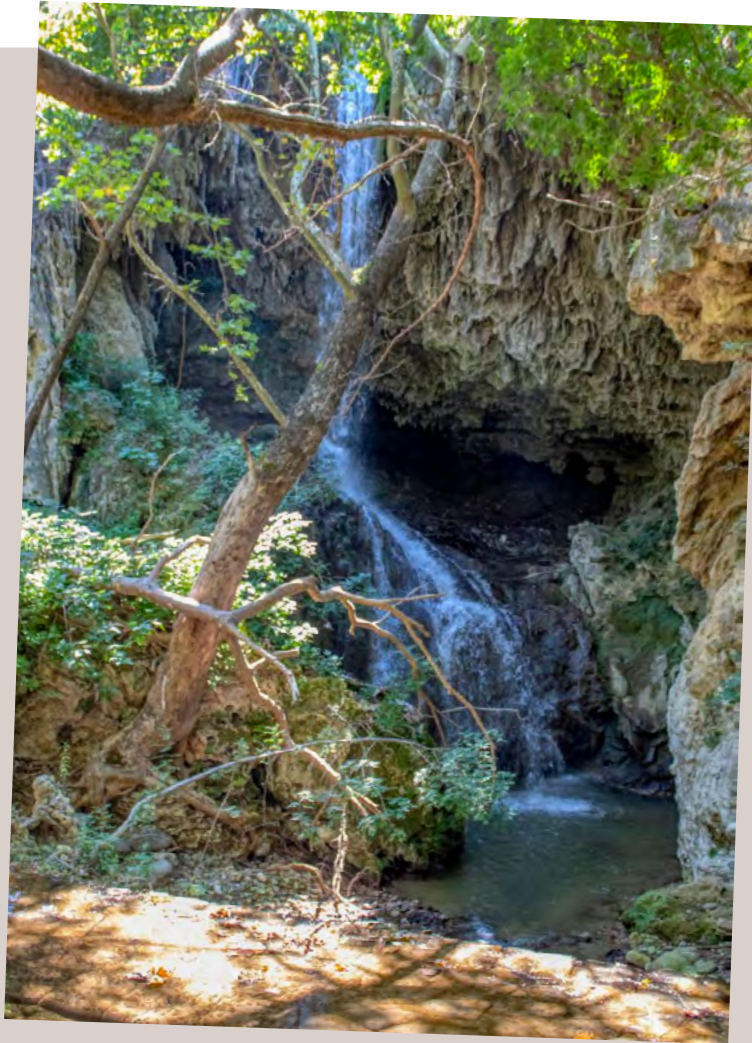
Κοντά στην περιοχή του Μαύρου Βράχου, περίπου 2 χλμ. Βορειοανατολικά του Σιδηροκάστρου του νομού Σερρών, βρίσκεται η τοποθεσία των Ζεστών Νερών.

Δίπλα από τους πρόποδες του Μαύρου Βράχου περνάει η κοιλάδα του Κρουσοβίτη, που διαρρέεται από τον ομώνυμο ποταμό. Σ' αυτό το σημείο ο ποταμός διασχίζει μια ομαλή, ανοιχτή περιοχή με αλλαγές κατεύθυνσης ανάμεσα σε πυκνή βλάστηση που φτάνει μέχρι τις όχθες του. Όσο ακολουθούμε τη ροή του ποταμού η κοιλάδα στενεύει και υψώνονται στις όχθες του επιβλητικές ορθοπλαγιές και απότομα βράχια. Σ' αυτό το τμήμα συναντάμε δύο τεχνητούς καταρράκτες, οι οποίοι έχουν δημιουργηθεί έπειτα από την κατασκευή δύο αναβαθμών, ενώ παράλληλα σχηματίζεται και μια μικρή λίμνη.

Έπειτα από τους τεχνητούς καταρράκτες ο ποταμός Κρουσοβίτης συνεχίζει τη ροή του σε ένα περιβάλλον που χαρακτηρίζεται από πυκνή βλάστηση, κυρίως πλατάνια, από βράχους με σχηματισμούς που έχουν δημιουργηθεί από τη ροή του νερού.



Έχοντας διανύσει μια μικρή απόσταση δίπλα στον ποταμό, αντικρίζουμε ένα εντυπωσιακό τοπίο. Αρχικά το ποτάμι ακολουθεί μια υπόγεια διαδρομή για περίπου 130 μέτρα. Παράλληλα τα νερά θερμών πηγών που βρίσκονται σε απόσταση περίπου 400 μέτρων από την κοίτη του ποταμού, τον συναντάνε στα σημεία εισόδου και εξόδου του από την Γη. Σ' αυτά τα σημεία σχηματίζονται δύο εντυπωσιακοί καταρράκτες ύψους περίπου 15 μέτρα ο καθένας. Οι πηγές ονομάζονται θερμές καθώς το νερό τους έχει θερμοκρασία περίπου 23 βαθμούς Κελσίου, ενώ η περιοχή οφείλει το όνομα της στην ύπαρξή τους.



μισό μέτρο έως 12 μέτρα και το πλάτος του από μισό έως 15 μέτρα. Κατά μήκος του σπηλαιίου ρέει υπόγεια ο ποταμός, ενώ έχει αρκετό σταλακτικό διάκοσμο και πολλές νυχτερίδες. Το σπήλαιο δεν είναι προσβάσιμο στο κοινό αλλά μόνο από εξειδικευμένα άτομα.

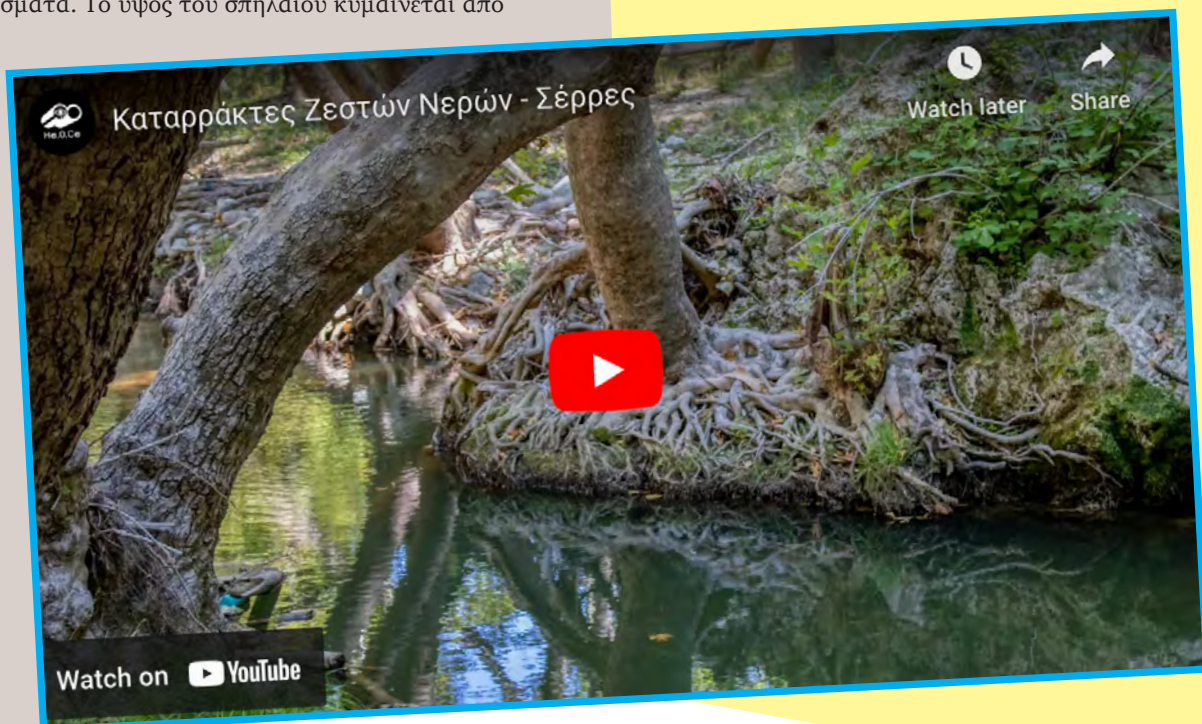
Η περιοχή των ζεστών νερών δίνει την ευκαιρία στον επισκέπτη να παρατηρήσει και να θαυμάσει τοπία εξαιρετικού φυσικού κάλους. Τοπία που χαρακτηρίζονται από πυκνή βλάστηση, κυρίως πλατάνια και πεύκα, νερά και βράχους με ιδιαίτερους σχηματισμούς και φυσικά τους τεχνητούς και φυσικούς καταρράκτες. Το τοπίο συμπληρώνεται με την ύπαρξη αυτού του

Εκτός από το εντυπωσιακό φυσικό τοπίο το οποίο παρατηρούμε, η τοποθεσία είναι μοναδική καθώς πίσω από τους καταρράκτες υπάρχουν οι δύο εισοδοί ενός από τα μεγαλύτερα τραβερτινικά σπήλαια στον κόσμο.

ιδιαιτέρου σπηλαιίου το οποίο όμως δεν είναι προσβάσιμο ακόμη.

Το σπήλαιο έχει μήκος περίπου 130 μέτρα και διαθέτει 4 θαλάμους, οι οποίοι συνδέονται με μικρά και μεγάλα περάσματα. Το ύψος του σπηλαιίου κυμαίνεται από

Το Ελληνικό κέντρο παρατήρησης ταξίδεψε στους καταρράκτες των Ζεστών Νερών και δημιούργησε ένα ντοκιμαντέρ μικρού μήκους για τους καταρράκτες.



Μια Ζεστή Αγκαλιά: Η AVIN στηρίζει το έργο της Ithaca

Τον Νοέμβριο, στο πλαίσιο των δράσεων κοινωνικής υπευθυνότητας της AVIN, εθελοντές της εταιρείας θα βρίσκονται στην πλατεία Κουμουνδούρου για να υποστηρίξουν και να βοηθήσουν το έργο της Ithaca, το οποίο η εταιρεία στηρίζει ήδη προσφέροντας τις ετήσιες ανάγκες σε καύσιμα.

Η αρχή έγινε την Τρίτη 8 Νοεμβρίου, με τους εργαζόμενους της AVIN να προσφέρουν ένα «πακέτο ζεστασιάς» για το χειμώνα, με σακίδιο, αντιανεμικό, ισοθερμικό κολλάν, κουβέρτα και θερμός στους συνανθρώπους μας που επισκέφθηκαν το κινητό πλυντήριο ρούχων. Επιπλέον μοιράστηκαν ζεστά ροφήματα, μπισκότα και μπάρες δημητριακών. Η ενέργεια, με τίτλο «Μια Ζεστή Αγκαλιά», θα επαναληφθεί και τις Τρίτες 15, 22 και 29 Νοεμβρίου.

Η Μη-Κερδοσκοπική Οργάνωση Ithaca, ιδρύθηκε το 2015 και δραστηριοποιείται στο χώρο της παροχής υπηρεσιών και υποστήριξης αστέγων και άλλων ευάλωτων ομάδων. Επιπλέον, η Ithaca λειτουργεί την, πρώτη στην Ευρώπη, κινητή μονάδα πλυντηρίου ρούχων για τον άστεγο πληθυσμό και προσφέρει υπηρεσίες επανένταξης, με στόχο τη μείωση του κοινωνικού αποκλεισμού που υφίστανται οι άστεγοι. Μέχρι σήμερα έχει βοηθήσει πάνω από 8.000 ανθρώπους.



Green News

Η Coffee Island ανακοινώνει μέτρα για την αντιμετώπιση της ενεργειακής κρίσης στο δίκτυο καταστημάτων της



Η Coffee Island αξιοποιεί τη γνώση που διαθέτει και εισάγει μια σειρά μέτρων και τεχνικών λύσεων στα καταστήματά της για τη μείωση κατανάλωσης ηλεκτρικού ρεύματος, ώστε να συμβάλει έμπρακτα στην αντιμετώπιση της ενεργειακής κρίσης.

Για τον έλεγχο, τη συγκράτηση και τη μείωση της κατανάλωσης ενέργειας η εταιρία ξεκίνησε να υλοποιεί στα καταστήματά της, ανάμεσα σε άλλα, τον έλεγχο χρονοδιακοπής λειτουργίας μηχανών espresso, τις multi boiler μηχανές espresso με στάδια προθέρμανσης, αντικατάσταση φωτισμού με LED, συνεχή καταγραφή θερμοκρασιών ψυγείων και θερμοθαλάμων που ήδη έφεραν τα πρώτα θετικά αποτελέσματα μείωσης κατανάλωσης κατά 5.40KWh/m² ή 5,5% για ένα μέσο κατάστημα. Αξίζει να σημειωθεί πως οι παραπάνω ενέργειες εντάσσονται στο ολοκληρωμένο πρόγραμμα μείωσης κατανάλωσης ενέργειας της Coffee Island που στην περίοδο 2020-22 μειώθηκε κατά 28% με την αντικατάσταση όλων των λαμπτήρων σε LED, την αλλαγή κλιματιστικών σε inverter, και την εφαρμογή φωτοβολταϊκών πάνελ στο εργοστάσιο και τα κεντρικά γραφεία, ενώ για την ίδια διετία στο δίκτυο καταστημάτων μειώθηκε η κατανάλωση κατά συνολικά 285000KWh.

Για το ίδιο θέμα, με μία ουσιαστική αλλά και συμβολική κίνηση, η εταιρία ανακοίνωσε το κλείσιμο εξωτερικού

φωτισμού και σήμανσης στα καταστήματά της κάθε μέρα μετά τις 22:00, από τις 15 Νοεμβρίου 2022.



Η IKEA μας ταξιδεύει στον βυθό των ωκεανών!

Η IKEA, εταιρεία του Ομίλου FOURLIS, σχεδίασε τη νέα συλλογή BLÅVINGAD για να μας εμπνεύσει ενδιαφέρον για τη ζωή στον ωκεανό – το σπίτι εκατοντάδων πλασμάτων. Η συλλογή βασίζεται στην πεποίθηση της IKEA ότι το παιχνίδι είναι απαραίτητο για μια καλύτερη καθημερινή ζωή στο σπίτι. Οι μικροί μαθαίνουν μέσα από το παιχνίδι να εκφράζονται και να ανακαλύπτουν πράγματα, ενώ οι ενήλικες βρίσκουν την ευκαιρία να συνδεθούν με τα παιδιά μέσα από μία δημιουργική και διασκεδαστική μάθηση.

Η ιδέα πίσω από αυτή τη συλλογή βασίζεται στα αποτελέσματα από έρευνες που πραγματοποιούνται και στο IKEA Kids Advisory Panel του 2020, όπου μάθαμε ότι τα παιδιά ανησυχούν αρκετά για τη ρύπανση του ωκεανού αλλά και για την υγεία και την ασφάλεια των θαλασσίων ζώων. Τα πλαστικά απορρίμματα που βρίσκονται στους ωκεανούς και καταναλώνονται από τα θαλάσσια ζώα, μπορεί να οδηγήσουν στην πρόωρη εξαφάνισή τους. Έτσι, δημιουργήθηκε η νέα συλλογή που είναι διασκεδαστική και κάνει κάποια μικρά βήματα προς έναν πιο βιώσιμο τρόπο ζωής ενώ μας ευαισθητοποιεί.

Η νέα σειρά BLÅVINGAD περιέχει λούτρινα παιχνίδια σε σχήμα θαλάσσιων ζώων, όπως χταπόδια, δελφίνια και φάλαινες, τα οποία είναι φτιαγμένα από ανακυκλωμένο πολυεστέρα που σε μερικά από αυτά προέρχεται από πλαστικό που έχει συλλεχθεί από τις ακτές. Σε συνδυασμό με τις παπλωματοθήκες της σειράς που απεικονίζουν θαλάσσια ζώα και το LED φωτιστικό σε σχήμα χελώνας, δημιουργούν όμορφες και γαλήνιες στιγμές στον χώρο τους. Το θαλάσσιο σκηνικό στο υπνοδωμάτιο μπορεί να συμπληρωθεί από τη σκηνή κρεβατιού που είναι σχεδιασμένη για να χωράει πάνω από το κρεβάτι KURA.

Παίζω και μαθαίνω να συγκεντρώνομαι Εκδήλωση για γονείς και εκπαιδευτικούς



Την Παρασκευή 25 Νοεμβρίου 2022, στις 6 μ.μ., στο ξενοδοχείο Kierion (Μπλατσούκα 22, Καρδίτσα) θα πραγματοποιηθεί εκδήλωση για γονείς και εκπαιδευτικούς.

Οι συγγραφείς του βιβλίου “Παίζω και μαθαίνω να συγκεντρώνομαι” και παιδαγωγοί με πολύχρονη διδακτική πείρα θα προτείνουν τρόπους αξιοποίησης του βιβλίου, συμβουλές και ιδέες για καλύτερη συγκέντρωση. Θα εστιάσουν στα παρακάτω θέματα:

- Ικανότητα προσοχής / συγκέντρωσης
- Διάσπαση προσοχής – Χαρακτηριστικά
- Η σημασία της πρώιμης παρέμβασης
- Ο χρόνος απασχόλησης του παιδιού με βάση συγκεκριμένα κριτήρια

Επίσης, θα αναφερθούν και σε δραστηριότητες που περιλαμβάνονται στο βιβλίο και αφορούν την κατανόηση οδηγιών, τη διαχείριση των συναισθημάτων, τον έλεγχο του σώματος, τη συγκέντρωση προσοχής, την οργάνωση του χώρου και του χρόνου.

Συντονίζει η Αρτεμис Παπαδημητρίου, Συντονίστρια Εκπαιδευτικού Έργου ΠΕΚΕΣ Θεσσαλίας. Θα ακολουθήσει συζήτηση με το κοινό. Είσοδος Ελεύθερη.

Παρουσίαση του παραμυθιού "Ο Μπαλωματούλης": Αναφέρεται στη διάγνωση και ανακοίνωση της νόσου στους μικρούς ασθενείς με Νευροϊνωμάτωση

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Ασθενών με Νευροϊνωμάτωση σας προσκαλεί στην παρουσίαση του παραμυθιού «Ο Μπαλωματούλης» που διοργανώνει υπό την Αιγίδα του Δήμου Αθηναίων το Σάββατο 3 Δεκεμβρίου και ώρα 17.30μ.μ., στο Πνευματικό Κέντρο του Δήμου Αθηναίων στην οδό Ακαδημίας 50- είσοδος από Σόλωνος, στην αίθουσα «Αντώνης Τρίτσης» στο ισόγειο.

Πρόκειται για ένα παραμύθι που αναφέρεται στη διάγνωση και ανακοίνωση της νόσου στους μικρούς ασθενείς με Νευροϊνωμάτωση με πρωταγωνίστρια μία μικρή καμηλοπάρδαλη. Το παραμύθι προβάλλει αισιόδοξα μηνύματα και προορίζεται να ενημερώσει με όσο πιο απλό και προσιτό τρόπο γίνεται τα παιδιά τα οποία πολύ συχνά ξεκινούν από μικρή ηλικία πληθώρα εξετάσεων, δύσκολες επεμβάσεις και θεραπείες.

Μιλώντας για τη νόσο, τη διαφορετικότητα και την αποδοχή, η ιστορία της μικρής καμηλοπάρδαλης βοηθάει τον μικρό αναγνώστη να ενημερωθεί και να εξοικειωθεί με το άγχος της διάγνωσης ενώ τον ενήλικα να ευαισθητοποιηθεί και να κατανοήσει τον αγώνα των παιδιών με αυτή την σπάνια νόσο.

Συντονίστρια της εκδήλωσης η κ. Αγγελοπούλου Ανθή (Δημοσιογράφος Υγείας).

Το παραμύθι θα το αφηγηθεί η κ. Δαυλού Ανδρομάχη (Ηθοποιός-Σκηνοθέτης).

Επίτιμη καλεσμένη η κ. Vanessa Martin, πρόεδρος του Αγγλικού Συλλόγου Childhood Tumour Trust.

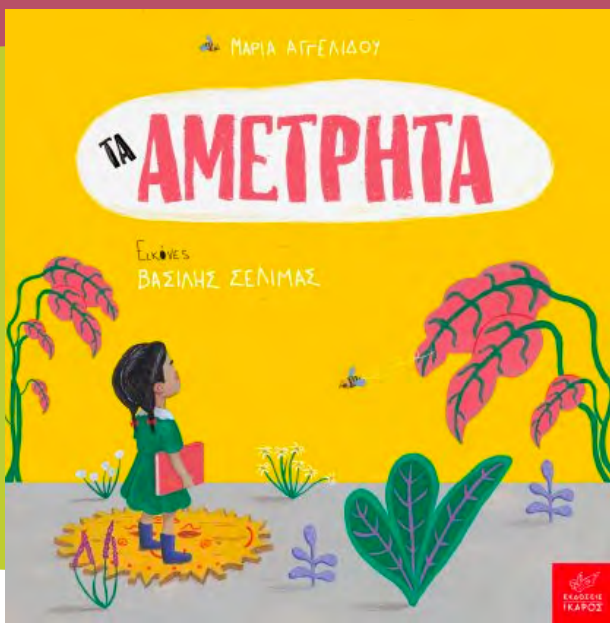
Στην εκδήλωση θα συμμετέχουν και θα απαντήσουν σε ερωτήματα που αφορούν τη Νευροϊνωμάτωση, οι γιατροί που παρακολουθούν τα παιδιά και εφήβους από την Πανεπιστημιακή Ογκολογική Αιματολογική Μονάδα και από την Μονάδα Παιδιατρικής Νευρολογίας της Α' Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών του Νοσοκομείου Παίδων «Η Αγία Σοφία», στα πλαίσια της συμμετοχής του Πανεπιστημιακού Κέντρου Εμπειρογνομosύνης Γ. Νοσοκομείο Παίδων «Η Αγία Σοφία» ως πλήρους μέλους του Ευρωπαϊκού Δικτύου Αναφοράς ERN GENTURIS.

Το παραμύθι εκδόθηκε με την ευγενική χορηγία της βιοφαρμακευτικής εταιρείας AstraZeneca. Με την ευγενική χορηγία της Εθνικής Ομοσπονδίας Τυφλών ΕΟΤ εκδόθηκε το παραμύθι σε γραφή Braille. Διοργανωτές ο Πανελλήνιος Σύλλογος Ασθενών με Νευροϊνωμάτωση «Ζωή με NF».

Food for Thought

kids' edition

Τα Αμέτρητα



Το Κοριτσάκι κι ο Παππούς ζούσαν σε μια χώρα που οι άνθρωποι ήταν ευτυχισμένοι, μ' όλα τους τα καλά: σπίτια πέτρινα, βρύσες με γάργαρα νερά, ρούχα κεντημένα. Κι όλα τούτα, τα μετρούσαν-για να ξέρουν πόσα είχαν.

«Υπάρχουν πράγματα Αμέτρητα, Παππούς;» ρώτησε μια μέρα το Κοριτσάκι και κίνησε να τα βρει. Κι όταν ήρθε η ώρα να παντρευτεί, αναζήτησε ένα βασιλόπουλο που να τα καταφέρνει κι αυτό στο μέτρημα σαν και την ίδια. Για να τη βοηθήσει να μετρήσουν τ' Αμέτρητα.

Η Μαρία Αγγελίδου έγραψε μια ιστορία σαν παλιό παραμύθι, με στοιχεία που κλείνουν το μάτι στο σήμερα μέσα από τη διαχρονικότητά τους, και ο Βασίλης Σελιμάς την ζωγράφισε με τον καλύτερο τρόπο. Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.

ΑΝΔΡΕΑΣ
ΧΑΤΖΗΧΑΜΠΗΣ

Η κραυγή της Αντιγόνης



Η κραυγή της Αντιγόνης

«Ποια είναι η Αντιγόνη του βιβλίου και ποιον μοιρολογάει; Το αρχαίο πρότυπό της τάχθηκε να φυλάξει τον ηθικό νόμο, την ιερή υποχρέωση της ταφής του νεκρού σώματος του αδελφού της Πολυνείκη. Η Αντιγόνη της συνθετικής αυτής συλλογής έχει το πικρό ηθικό χρέος να θρηνήσει για τα δεινά του τόπου της, να καταραστεί τους αίτιους των συμφορών του. Το σώμα που μοιρολογεί, “άκλαντο, άθαπτο μες στο χώμα” – παράδοξο και όμως αληθινό – δεν το έχει δει. Η νέα αυτή Αντιγόνη συνεχίζει την παράδοση των τραγικών γυναικών της Κύπρου, της Ελένης Παλαιολογίνας, της Αγίας Ελένης, της ομηρικής Ελένης, της Μαρίας της Συγκλητικής, της ανώνυμης γυναίκας με τη φωτογραφία στο χέρι του αγνοούμενου συγγενούς της.

Η ιστορία της Κύπρου, δραματική για τα πάθη των παιδιών της, δραματικότερη για την αντοχή της στον χρόνο, διατρανώνεται με τους λόγους του ομηρογενούς Οδυσσέα Αστέρη, του αφηγητή ποιητή, εκτυλίσσεται, με ξεχωριστό λυρισμό, μέσα από τις ψαλμωδίες του χορού των ποιητών και συνταράζει με τον θρήνο της σύγχρονης Αντιγόνης που παρεμβαίνει μεταξύ αφηγητή και χορού για να κλάψει τα παιδιά της, να εξιστορήσει τα παθήματά της, να καταγγείλει τους δυνάστες της.

Ο ποιητής καταγράφει επικολυρικά την ιστορική διαδρομή της Κύπρου εξαγιασμένη, υπερβατική, εμβλαπτισμένη στα πεντακάθαρανάματα του μύθου».

Θεοδόσης Πυλαρινός, Ομότιμος Καθηγητής
Νεοελληνικής Λογοτεχνίας, Ιονίου Πανεπιστημίου.
Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

Ένα παιδί μεγαλώνει στην Αθήνα: 1934 -1944



Με αφετηρία το ημερολόγιο που κρατούσε ο πατέρας του στα χρόνια του '30 και ως το 1944, ο Νίκος Βατόπουλος ξετυλίγει μια διπλή αφήγηση μέσα στον χρόνο και με φόντο την Αθήνα της Κατοχής αλλά και το τοπίο της παιδικής και εφηβικής ηλικίας εκείνα τα χρόνια. Μαζί με την καθημερινότητα, έρχονται στο φως διαδρομές μέσα στην Αθήνα, τα σχολικά χρόνια στη Λεόντειο Πατησίων, ο συνοικιακός αθλητισμός γύρω από το «Σπόρτιγκ», τα μπάνια στο Φάληρο, τα ταξίδια με καΐκι ως το Άστρος, η εξερεύνηση του παραμυθένιου τοπίου στις όχθες του Κηφισού. Όλα αυτά συνθέτουν μια διαφορετική εμπειρία της αστικής διαβίωσης και δίνουν τροφή για σκέψη για τις ανάγκες της απλής ζωής, για το δικαίωμα στην ευτυχία, για τη σταδιακή ενηλικίωση μέσα από τα σκοτεινά χρόνια της Κατοχής. Με την Αθήνα πρωταγωνίστρια, το ημερολόγιο αυτό είναι ένα από τα σπάνια γραπτά τεκμήρια γραμμένα από παιδί ή έφηβο στα πρώτα χρόνια της δεκαετίας του '40. Δίνει το έναυσμα για σύγκριση, μελέτη, αναστοχασμό.

Οι μεγάλες αφηγήσεις είναι υποκειμενικές. Αλλά και οι ελάχιστες, οι μικρές, αυτές που ξεχάστηκαν σε τετράδια, τεφτέρια, κατάστιχα, κόλες διαγωνίσματος, φύλλα αλληλογραφίας. Όπως όσα άφησε ο πατέρας μου με το μολύβι του και τα ανορθόγραφα γράμματά του και αργότερα με το καφετί μελάνι και την καλλιγραφία του γυμνασιόπαιδα. Όλες οι αφηγήσεις όμως, είτε είναι αυθόρμητες και αβίαστες είτε προσεκτικά σχεδιασμένες, βάζονται με το χρώμα του συναισθήματος, ακόμα και όταν τεκμηριώνονται ως αντικειμενικές. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

"BE BRAVE ENOUGH TO BE YOURSELF."

Σήμερα
γιορτάζουν!
Βαλέρια, Βαλέριος,
Σεσίλια, Κεκίλια,
Κικίλια,
Φιλήμων, Φιλημονή,
Φιλημόνα, Ιάκωβος,
Ιακωβίνα

Love
yourself



tip of the day

“

*Embrace your
'imperfections'*

*they are what make you,
YOU*

22 Νοεμβρίου

- › National Cranberry Relish Day
- › Go For A Ride Day
- › Love Your Freckles Day
- › Lebanon Independence Day