



Ο κόσμος γίνεται
πιο καθαρός,
γίνεται... blue.

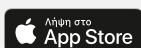


Εδώ και ενάμιση χρόνο, με την ηλεκτροκίνηση,
η ΔΕΗ έχει αλλάξει τον τρόπο που μετακινούμαστε.

Η ΔΕΗ blue αποτελεί το μεγαλύτερο δίκτυο δημόσια
προσβάσιμων φορτιστών πανελλαδικά, **ξεπερνώντας
τα 1.000 σημεία φόρτισης**, με παρουσία σε 45 νομούς.

Οι φορτιστές ΔΕΗ blue χρησιμοποιούν ενέργεια που
προέρχεται αποκλειστικά από ΑΠΕ, συμβάλλοντας
σε έναν κόσμο με ακόμα περισσότερη καθαρή ενέργεια
και σεβασμό στον πλανήτη και στον άνθρωπο.

Κατεβάστε την εφαρμογή ΔΕΗ blue



blue

Το μέλλον
φορτίζει
deiblu.com



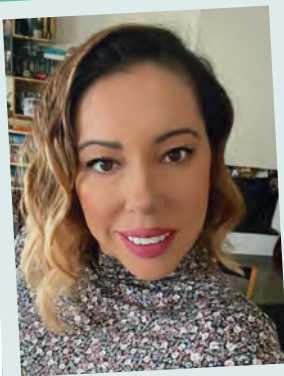
SAY *yes* to the **press**



**"ΑΡΧΑΙΑ ΘΑΣΟΣ ΜΕ PLAYMOBIL":
ΕΝΑ ΣΥΝΑΡΠΑΣΤΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ!**

ημέρες
θάλασσας

2023



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Σήμερα ξεκινάμε την εβδομάδα μας με ένα ξεχωριστό editorial. Κάποιοι από σας γνωρίζετε την αγάπη μου για τον Πειραιά και ότι είναι η δεύτερη μου χρονιά που είμαι μέλος της ομάδας "Ημέρες Θάλασσας".

Κάθε χρόνο λοιπόν για περίπου δύο εβδομάδες ο Πειραιάς μας υποδέχεται όλους με μία σειρά εκδηλώσεων για όλες τις ηλικίες και όλα τα γούστα, πραγματικά!!!

Αν δεν με πιστεύεις για τι ποικιλία μιλάμε, μπορείς να δεις όλες τις εκδηλώσεις μας στο επίσημο site του Δήμου [εδώ](#).

Σε περίπτωση που σε φέρει ο δρόμος στον Πειραιά 24 Μαΐου με 4 Ιουνίου τότε έλα να τα πούμε και από κοντά αφού θα με βρεις σιγουρα στο "Σινεμά της Θάλασσας" που μπορείς να βρεις περισσότερες πληροφορίες για τις προβολές [εδώ](#) !

Επίσης το Σάββατο 27/05 θα με πετύχεις κάπου στα στενά της Τρούμπας όπου προβλέπεται και φέτος να κάνουμε χαμό με το διάσημο πια "Street Party στην Τρούμπα", δες λεπτομέρειες [εδώ](#).

Τι να σου πρωτοπώ δεν ξέρω, έχουμε την Τελετή Έναρξης με μία καταπληκτική συναυλία (δες [εδώ](#)), την ξενάγηση εν πλω στις ακτές του Πειραιά ([εδώ](#)), τη Γαλάζια Νύχτα ([εδώ](#)), Επίδειξη Μόδας από τον Εμπορικό Σύλλογο Πειραιά ([εδώ](#)), Piraeus Street Long Jump με Guest Star τον Μίλτο Τεντόγλου ([εδώ](#)) και πολλά πολλά ακόμα!

Tip of the Day: 24 Μαΐου με 4 Ιουνίου πάμε Πειραιά - πάμε Ημέρες Θάλασσας

Τα λέμε εκεί!!!



Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

"Αρχαία Θάσος με playmobil": Ένα συναρπαστικό ταξίδι στην ιστορία!

Μια ξεχωριστή ιδέα έγινε πραγματικότητα και μας ενθουσίασε! Μέσα από τρισδιάστατες κατασκευές που απεικονίζουν τον αρχαιολογικό πλούτο της Θάσου, ο Αναστάσιος Μπίλιας μας ταξιδεύει στον χρόνο και στην ιστορία...



"Αρχαία Θάσος με playmobil": Πώς εμπνευστήκατε αυτή την πρωτότυπη ιδέα και ποια βήματα ακολουθήσατε για να την πραγματοποιήσετε;

Πρώτα πρώτα σας ευχαριστώ για τη φιλοξενία στο διαδικτυακό σας περιοδικό. Κατάγομαι από το βορειότερο νησί της Ελλάδος, το σμαραγδένιο νησί, τη Θάσο.

Όπως ο πρίγκιπας της Φοινίκης Θάσος, ψάχνοντας για την αδερφή του την Ευρώπη που την είχε κλέψει ο Δίας μεταμορφωμένος σε ταύρο, αποφάσισε να μείνει σε αυτό το νησί, επειδή θαμπώθηκε από την ομορφιά του τοπίου, το ερωτεύτηκε, έτσι κι εγώ είμαι ερωτευμένος με το νησί μου, με τον τόπο, και πιο πολύ με την ιστορία του.

Μέσα στην καραντίνα το 2020 και με αφορμή τη νέα σειρά του παιδικού αγαπημένου μου παιχνιδιού, τις φιγούρες του playmobil History, και καθώς διάβαζα τον οδηγό της Θάσου που εκδόθηκε από τη Γαλλική αρχαιολογική σχολή των Αθηνών μου ήρθε η ιδέα: Η Αρχαία Θάσος σε κλίμακα playmobil.



Η Αρχαία Θάσος αλλιώς ... στη Θεσσαλονίκη 31/5-10/6



Αρχαίοι ναοί, πύλες και κτήρια της Αρχαίας Θάσου με τις μοναδικές φιγούρες των playmobil

Γαλλικό Ινστιτούτο Θεσσαλονίκης

στην αίθουσα Allatini-Dassault

από 31/05 έως 10/06/2023

Οι ώρες επίσκεψης είναι οι εξής:

-Τετάρτη έως Παρασκευή από τις 15.00 έως τις 19.00

-Σάββατο 11.00 έως 14.00

#ancienThasosplaymobil
by Anastasios Billias

Ο οδηγός είχε πληροφορίες για αρκετά κτήρια από τις μελέτες που έγιναν από τους Γάλλους αρχαιολόγους από το 1906 μέχρι σήμερα στο νησί της Θάσου.

Οι περισσότερες παραπομπές ήταν στα γαλλικά που εγώ δεν γνώριζα. Η Google ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ με βοήθησε να κατανοήσω και να μεταφράσω αρκετές μελέτες, εκατοντάδες σελίδες για να αποδοθεί όσο γίνεται καλύτερα ένα διάγραμμα, και να γίνει το έκθεμά μου πιο κοντά στην πραγματική του μορφή. Έτσι λοιπόν στο πλαίσιο των εργασιών μου για την Αρχαία Θάσο, παρουσίασα για πρώτη φορά δια ζώσης, αρχικά 18 διοράματα και φιγούρες PLAYMOBIL, όπου επιχειρείται μια πρωτότυπη προσέγγιση για το τι υπήρχε κάτω από την Πόλη του Λιμένα που σήμερα εμείς ζούμε. Κτήρια, Πύλες, Πύργοι, Ναϊσκοί, Ιερά, Τείχη όπου διαδραματίστηκαν, από τους αρχαίους μέχρι τους ρωμαϊκούς χρόνους, σημαντικά γεγονότα που πλαισιώνουν όλη την ιστορία, τον πολιτισμό, την ανάπτυξη, την Πόλη Κράτους των Θασίων. Μικρόσωμες πολύχρωμες φιγούρες των Playmobil «συνθέτουν» εικόνες, αναπαριστούν ιστορικά γεγονότα, περιγράφουν σκηνές καθημερινότητας, απεικονίζουν ποικίλες μορφές της Πόλης.

Το Βουλευτήριο, η Σκηνή του Αρχαίου Θεάτρου, οι πύλες του Διός και της Ήρας, του Ερμή, της Θεάς με το άρμα, τα διοικητικά κτήρια, τα Προπύλαια, η αιψίδα του Καρακάλα είναι κάποια από τα διοράματα που δεσπόζουν στην έκθεση. Έτσι αστικοποιούνται, με κατανοητό και ευφάνταστο τρόπο, όσα θέλει να αφηγηθεί η έκθεση και η Ιστορία γίνεται ένα απολαυστικό ταξίδι όχι μόνο για μικρούς αλλά και για μεγάλους.

Η έκθεση σχεδιάστηκε και παρουσιάστηκε για πρώτη φορά στο κοινό 21/12/2022 στον Λιμένα της Θάσου. Τον Απρίλιο του '23 παρουσιάστηκε στην Καβάλα υπό την αιγίδα του Δήμου Καβάλας και άλλων φορέων και τον Ιούνιο του '23 θα ταξιδέψει στο Γαλλικό Ινστιτούτο της Θεσσαλονίκης μετά από πρόσκληση της Γαλλίδας Προξένου της Θεσσαλονίκης.

Ποια εμπόδια συναντήσατε;

Εμπόδια δεν συνάντησα, μόνο η γλώσσα που έπρεπε να μεταφράσω, γιατί όπως σας είπα οι περισσότερες πληροφορίες ήταν στα γαλλικά. Από εκεί και πέρα είχα χρόνο, λόγω καραντίνας, το επάγγελμά μου είναι τουριστικός πράκτορας και στην περίοδο της καραντίνας ποιος να ταξιδέψει...



Έτσι έκανα το δικό μου ταξίδι με την ιστορία του νησιού μου και με τις αγαπημένες φιγούρες των playmobil.

Μιλήστε μας για την εμπειρία που προσφέρετε στους επισκέπτες.

Η παρουσίαση της έκθεσης δεν είναι μόνο τα διοράματα που βλέπει ο επισκέπτης αλλά είναι μια σειρά κι από άλλα πράγματα.

Πρώτα η ξενάγηση μιας ώρας περίπου, η οποία γίνεται από εμένα τον ίδιο όπου ο επισκέπτης ακούει την ιστορία της αρχαίας Θάσου και την παρουσίαση των κτηρίων.

Για τους μικρούς μας φίλους μέσα από ένα παραμύθι οι 12 θεοί του Ολύμπου παρουσιάζονται μέσα από τα κτήρια της πόλης, διάρκειας 30 λεπτών.

Στο τέλος έχουμε συζήτηση για διάφορα ζητήματα που έχουν να κάνουν με την αρχαία Ελλάδα, ενώ υπάρχει ένα σταυρόλεξο και - ανάλογα με την ηλικία του - ο επισκέπτης μπαίνει στη διαδικασία να δει τις μακέτες με διαφορετική σκοπιά... υπάρχουν ερωτήσεις και απαντήσεις που τις βρίσκει μέσα από τις μακέτες. Πρόκειται για ένα διαδραστικό παιχνίδι με την ιστορία.



Επόμενα πρότζεκτ; Τι νέο να περιμένουμε;

Πολλά τα σχέδια για το μέλλον...

- A. Συνέχεια του συγκεκριμένου πρότζεκτ #ancientThassosplaymobil
- B. Μακέτες από τις αποικίες της αρχαίας Θάσου στην ενδοχώρα με τίτλο Θασίων Ήπειρος #ThassionHpeirosplaymobil
- Γ. Αρχαία Πόλη των Φιλίππων #ancientPhilippoisplaymobil
- Δ. Προχριστιανική Θάσος

Ε. Τρισδιάστατη αναπαράσταση της αρχαίας Θάσου - Πόλη - σε πρόγραμμα της Google SketchUp 21 που είναι περίπου 80% έτοιμο

ΣΤ. Σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο των Βρυξελλών 40 φοιτητές θα δημιουργήσουν ένα application ΨΗΦΙΑΚΟΥ ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΟΥ, Επαυξημένης Πραγματικότητας, Augmented Reality για να ενσωματωθούν οι μακέτες μου μέσα στην εφαρμογή αυτή και να βλέπει ο επισκέπτης την πραγματική τοποθεσία της μακέτας στη Θάσο.





*Μαρία Αγραπίδου DDS,
Χειρουργός Οδοντίατρος -
Αντιπρόεδρος Υγείας στις Γυναίκες
της Ευρωπαϊκής Ένωσης EUW -
Πρόεδρος του Επιστημονικού Περιοδικού
του Οδοντιατρικού Συλλόγου Πειραιά
και μέλος του Δ.Σ.*



Λευκά χαμόγελα γεμάτα υγεία

Κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός. Το χαμόγελό μας, που είναι μοναδικό στο πρόσωπο όλων, είναι μια ανοιχτή συστατική επιστολή προς ολόκληρο τον κόσμο.



Στην πραγματικότητα, όταν ένα πρόσωπο είναι διακοσμημένο με ένα όμορφο χαμόγελο, δεν είναι ποτέ άσχημο - ασχέτως αισθητικών προτύπων - όπως κι αν το βλέπουν οι άνθρωποι, παραμένει πάντα ζεστό και ελκυστικό.

Το χαμόγελο είναι απαραίτητο στη ζωή μας. Αυτό είναι μια έκφραση ευτυχίας και επικοινωνίας. Όλοι νιώθουμε την ανάγκη να χαμογελάμε. Οι άνθρωποι επικοινωνούν μεταξύ τους και κοιτάζουν ο ένας το πρόσωπο του άλλου. Η ψυχολογία τονίζει ότι όποιος κερδίζει με χαμόγελο στην επικοινωνία και τον εντυπωσιασμό γίνεται πιο φιλικός και ελκυστικός για τον συνομιλητή του. Πόσες φορές πραγματικά μας έχει εντυπωσιάσει κάποιος συνομιλητής ή ηθοποιός στην τηλεόραση, μόνο και μόνο για το υπέροχο χαμόγελό του! Πόσες φορές όμως δεν αισθανθήκαμε άσχημα από την κακή εμφάνιση των δοντιών μας και δεν γελάσαμε! Ή ακόμα δεν είναι λίγες οι φορές που θέλαμε να κρύψουμε το χαμόγελό μας με τα χέρια μας για να μην φαίνεται.

Το χαμόγελο σχετίζεται στενά με την αυτοεκτίμησή μας και επηρεάζει άμεσα τη ζωή μας και τον τρόπο

που βλέπουμε τα πράγματα. Αποκαλύπτει όλες τις πτυχές του χαρακτήρα μας και όταν είναι φωτεινό και λευκό, μας κάνει πιο σίγουρους για τον εαυτό μας. Μελέτες έχουν δείξει ότι οι ενήλικες που έλαβαν κακή οδοντιατρική ή ορθοδοντική φροντίδα στη ζωή τους έχουν μάθει να ανέχονται και γενικά λαμβάνουν αρνητικά σχόλια από άλλους πιο συχνά από τους ενήλικες που έχουν λάβει καλή οδοντιατρική φροντίδα.

Οι έφηβοι και οι νέοι γενικά εμφανίζουν αμφισβητήσιμες στάσεις και αρνητικές αυτοεικόνες. Η χαμηλή αυτοεκτίμησή τους, τους κάνει ευαίσθητους, επηρεάζονται από την αντίληψή τους για τον εαυτό τους και σε συνδυασμό με το άγχος των μαθημάτων και τον ελάχιστο ελεύθερο χρόνο τους, τους κάνει να αντιδρούν υπερβολικά σε οτιδήποτε και κλονίζει την αντίληψή τους για τον εαυτό τους.

Το στόμα και τα μάτια είναι τα δύο πρώτα πράγματα που παρατηρούν οι άνθρωποι. Τα λευκά δόντια σημαίνουν υγιή δόντια. Όταν ένας άντρας ή μία γυναίκα χαμογελά, φυσικά θα γίνει πιο φιλικός με τον συνομιλητή του, θα ενισχύσει την επικοινωνία, θα



αποκτήσει περισσότερη αυτοπεποίθηση και θα γίνει πιο ελκυστικός στο αντίθετο φύλο.

Όταν το φυσικό φωτεινό χρώμα της αδαμαντίνης (σμάλτου) γίνεται κίτρινο, καφέ ή γκρι, δηλαδή όταν χαθεί η λευκότητα, χρησιμοποιείται η τεχνική λεύκανσης για την αφαίρεση αυτών των χρωστικών.

Μέθοδοι λεύκανσης

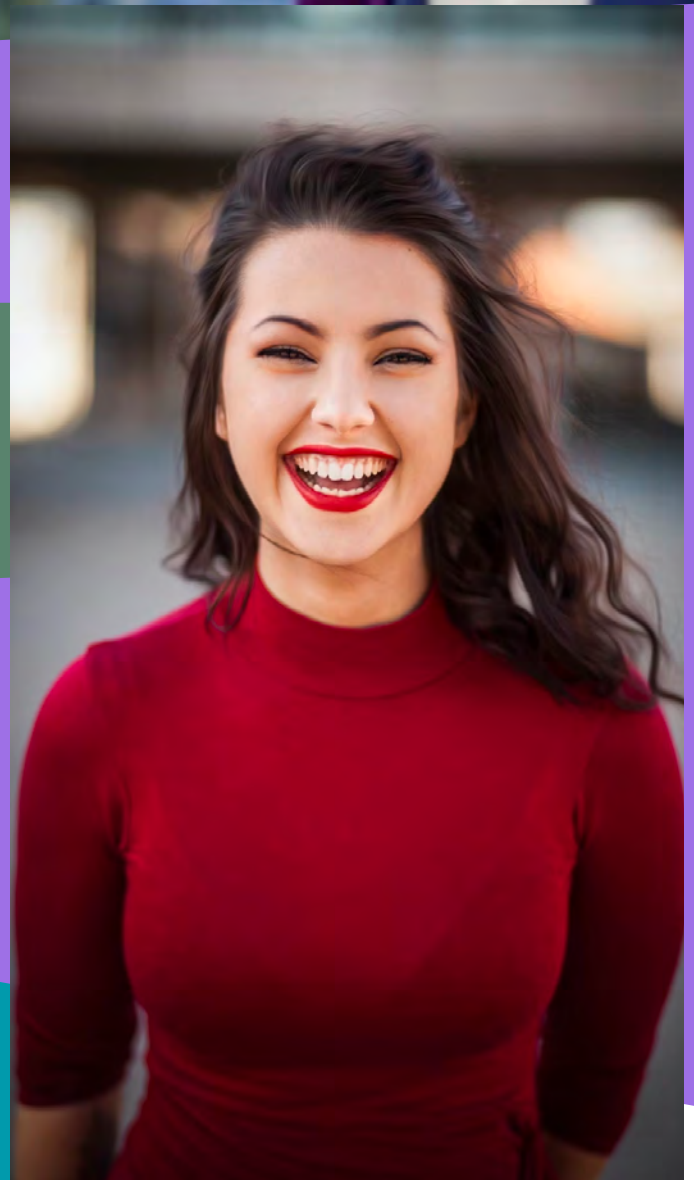
Πριν τη λεύκανση των δοντιών απαιτείται ενδελεχής στοματικός έλεγχος για να επιλέξουμε τη μέθοδο θεραπείας που μας ταιριάζει και να κάνουμε αποτρύγωση (καθαρισμό) δοντιών για να αφαιρέσουμε όλη την οδοντική πλάκα και τρυγία (πέτρα) στην επιφάνεια των δοντιών.

Υπάρχουν δύο βασικές μέθοδοι λεύκανσης

Λεύκανση στο σπίτι

Στο πρώτο ραντεβού παίρνουμε οδοντικά αποτυπώματα για να μπορέσει ο οδοντίατρος να φτιάξει ειδικούς και εξατομικευμένους νάρθηκες. Στο επόμενο ραντεβού, αφού βεβαιωθεί ότι ο νάρθηκας εφαρμόζει τέλεια, ο οδοντίατρος θα μας δείξει αναλυτικά τον τρόπο χρήσης του νάρθηκα και τα λευκαντικά υλικά. Σύμφωνα με τις οδηγίες του οδοντίατρου, θα εφαρμόσουμε το υλικό στο σπίτι και συνήθως μέσα στις επόμενες δύο εβδομάδες, θα δούμε τα αποτελέσματα.

Μετά τη θεραπεία πρέπει να κλείσουμε ξανά ραντεβού με τον οδοντίατρο για να ελέγξουμε τα αποτελέσματα.





Λεύκανση στο ιατρείο

Κατά τη λεύκανση στο οδοντιατρείο, ο οδοντίατρος απομονώνει τα δόντια από τους υπόλοιπους ιστούς του στόματος ώστε το λευκαντικό υλικό να έρχεται σε επαφή μόνο με αυτά. Στη συνέχεια εφαρμόζει το υλικό όσες φορές χρειαστεί και το ενεργοποιεί με την ειδική συσκευή Laser για όσο χρόνο είναι απαραίτητο. Τα πρώτα αποτελέσματα τα βλέπουμε από την πρώτη κιόλας μέρα αν και το τελικό χρώμα θα σταθεροποιηθεί μετά από μια βδομάδα. Αν ο ασθενής το επιθυμεί η διαδικασία μπορεί να επαναληφθεί πάνω από μια φορά.

Τέλος, μπορείτε να επιλέξετε να συνδυάσετε τις δύο μεθόδους για καλύτερα αποτελέσματα.

Αν δεν παρουσιάζεται κάποιο από τα παραπάνω προβλήματα και εφόσον ακολουθηθούν σωστά οι οδηγίες, η μόνη παρενέργεια που ίσως προκύψει είναι μία ευαισθησία στα δόντια η οποία είναι σε κάθε περίπτωση παροδική και αντιμετωπίζεται με μία απλή οδοντόκρεμα για ευαίσθητα δόντια. Για ακόμη καλύτερη θωράκιση της αδαμαντίνης (σμάλτου) του δοντιού συνίσταται η τοπική φθορίωση με ειδικό βερνίκι στο τέλος της διαδικασίας της λεύκανσης.

Διάρκεια

Τα αποτελέσματα της λεύκανσης, διαρκούν μέχρι και δυο έτη, κυρίως αν ο ασθενής δεν καπνίζει, και είναι τυπικός στην καθημερινή του στοματική υγιεινή και στην κατάλληλη διατροφή και αποφυγή ουσιών με χρωστικές, όπως κόκκινο κρασί, αναψυκτικά, κεράσια, παντζάρια, καφές και μαύρο τσάι.

Συνεπώς, η λεύκανση είναι μία εντελώς ανώδυνη μέθοδος με την οποία μπορούμε να βελτιώσουμε το χρώμα των φυσικών δοντιών μας γρήγορα και οικονομικά.

Αφεθείτε λοιπόν στα χέρια του οδοντιάτρου σας και χαρίστε στον εαυτό σας ένα όμορφο κι αστραφτερό χαμόγελο.

Αντενδείξεις

- Αλλεργία σε κάποιο από τα υλικά της λεύκανσης
- Σε επίτοκες ή γυναίκες που θηλάζουν
- Ασθενείς με περιοδοντίτιδα, κατάγματα στα δόντια, τερηδόνα ή άλλες αλλοιώσεις
- Αν υπάρχουν εμφυτεύματα, γέφυρες, στεφάνες ή σφραγίσματα στα μπροστινά δόντια
- Αν υπάρχει πολύ μεγάλη ευαισθησία στα δόντια (διαβρώσεις ή αποκαλυμμένες ρίζες)
- Παιδιά και εφήβους κάτω από 16 ετών.



Η open space κουζίνα και το cocktail bar του εστιατορίου DB.one



Το DB.one, η νέα γαστρονομική άφιξη στα νότια, αποτελεί ένα ατμοσφαιρικό εστιατόριο, ιδανικό για τη βραδινή έξοδο με φίλους ή για το επαγγελματικό δείπνο.

Ο υψηλής αισθητικής χώρος του εστιατορίου DB.one είναι σχεδιασμένος με προσοχή σε κάθε λεπτομέρεια, προσφέροντας άνεση και κομψότητα. Η διακόσμησή του βασίζεται σε μοντέρνα στοιχεία που συνθέτουν την ταυτότητά του. Ένα από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του είναι η open space κουζίνα, όπου επιτρέπει στον επισκέπτη να παρακολουθήσει τη διαδικασία παρασκευής των πιάτων του προσεγγμένου μενού με εμπνευστή τον chef, Ulas Tunc.

Η μουσική, ο χαλαρός φωτισμός και η «γωνιά» του cocktail bar υπαγορεύουν

την άνεση και τη ζεστή ατμόσφαιρα, που ολοκληρώνεται από την έμπειρη ομάδα επαγγελματιών που προσφέρουν άψογη εξυπηρέτηση από τη στιγμή που εισέρχεται κάποιος στον χώρο. Οι ποιοτικές πρώτες ύλες, οι εξαιρετικοί και εμπνευσμένοι συνδυασμοί πιάτων δημιουργούν μια ιδιαίτερη γαστρονομική εμπειρία για τους λάτρεις της καρνιβορικής κουζίνας.

Το DB.one λειτουργεί από Τρίτη έως Κυριακή από τις 17:00 ενώ προσφέρεται επίσης για private dining και events.

Health News

Ποια παιχνίδια ωφελούν την ψυχική μας υγεία

Ξέρετε ότι υπάρχουν παιχνίδια που κάνουν καλό στην ψυχική μας υγεία; Το πινακί και τα βελάκια είναι από τους καλύτερους συμμάχους μας!

Μπορούμε να καταπολεμήσουμε το στρες μας παίζοντας! Σύμφωνα με την Dr. Zoe Williams τα ομαδικά παιχνίδια ανεβάζουν την ευεξία και μειώνουν αποτελεσματικά το άγχος μας.

Σε έρευνα στην οποία συμμετείχαν 2.000 ενήλικες διαπιστώθηκε ότι το 56% των ερωτηθέντων βλέπει τον αθλητισμό ως αγχολυτικό παράγοντα. Το 62% είπε ότι ο συναγωνισμός τους βοηθά να χαλαρώσουν.

Επιπλέον, το 53% των συμμετεχόντων δεν περνά τόσο χρόνο σε κοινωνικές ομάδες όσο θα ήθελε και το 72% βιώνει αυξημένη ευτυχία από τέτοια ομαδικά χόμπι. 4 στους 10 από αυτούς που "χρησιμοποιούν" τον αθλητισμό ή τα παιχνίδια για να αποφορτιστούν θεωρούν ότι η εστίαση σε ένα μόνο έργο τους βοηθά να αποκλείσουν άλλες ανησυχίες. Μάλιστα το 40% των συμμετεχόντων εκτιμά την αυξημένη συγκέντρωση που απαιτούν τα παιχνίδια.



Κοτόπουλο με λαχανικά Stir-Fry!

Με αυτή την εύκολη συνταγή φτιάχνουμε γρήγορα το δικό μας κινέζικο φαγητό στο σπίτι. Και το καλύτερο: μπορούμε να προσθέσουμε όποια λαχανικά έχουμε στο ψυγείο μας. Πάμε να φτιάξουμε εύκολο κοτόπουλο με λαχανικά Stir-Fry!

Θα χρειαστούμε:

- 500γρ. στήθος κοτόπουλου σε μπουκίτσες
- 500γρ. μπρόκολο σε μπουκίτσες
- 250γρ. μανιτάρια λευκά, κομμένα σε φέτες
- λάδι για το σοτάρισμα
- 1 κ.σ. τζίντζερ
- 3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 φλιτζάνι ζωμός κοτόπουλου χωρίς αλάτι
- 1 κ.σ. ζάχαρη
- 2 κ.γ. σπορέλαιο
- 1/3 φλιτζανιού σάλτσα σόγιας
- 1/4 φλιτζανιού κορν φλάουρ
- Αλατοπίπερο

Πώς γίνεται:

- Σε μεγάλο, αντικολλητικό, βαθύ τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, ρίχνουμε 1 κουταλιά της σούπας λάδι. Μόλις ζεσταθεί το λάδι, προσθέτουμε το κοτόπουλο, αλατοπιπερώνουμε και σοτάρουμε μέχρι να ψηθεί και να ροδίσει.
- Βγάζουμε το κοτόπουλο από το τηγάνι και το αφήνουμε στην άκρη.
- Στο ίδιο τηγάνι προσθέτουμε 1 κουταλιά της σούπας λάδι και ρίχνουμε τα μανιτάρια. Όταν τα μανιτάρια αρχίσουν να μαλακώνουν, βάζουμε και τις μπουκίτσες μπρόκολου και ανακατεύουμε μέχρι να μαλακώσει το μπρόκολο.
- Βγάζουμε τα μανιτάρια και το μπρόκολο από το τηγάνι και τα αφήνουμε στην άκρη.
- Προσθέτουμε 1 κουταλιά της σούπας λάδι στο τηγάνι και σοτάρουμε το σκόρδο και το τζίντζερ μέχρι να μυρίσουν. Προσθέτουμε το ζωμό κοτόπουλου, τη ζάχαρη, το σπορέλαιο, τη σάλτσα σόγιας, το κορν φλάουρ και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν.
- Επιστρέφουμε το κοτόπουλο και τα λαχανικά στο τηγάνι με τη σάλτσα και ανακατεύουμε απαλά μέχρι να ζεσταθούν.
- Σερβίρουμε με ζεστό ρύζι ή noodles.

TIP

Για έξτρα νοστιμιά γαρνίρουμε με σουσάμι.



Η εκπαιδευτική διαδικτυακή πλατφόρμα REDU με θέμα την αστική λαϊκή μουσική, ανοίγει στο κοινό



Η πλατφόρμα REDU, που το όνομά της προκύπτει από τα αρχικά των αγγλικών λέξεων Rembetiko EDUcational, είναι η πρώτη διαδικτυακή εκπαιδευτική πλατφόρμα με αποκλειστικό θέμα την αστική λαϊκή μουσική. Δηλαδή το ρεμπέτικο.

Είναι μια ιδέα του μουσικού Δημήτρη Μυστακίδη που ξεκίνησε μέσα στην περίοδο της καραντίνας και η πρώτη της φάση υλοποιήθηκε μετά από 2,5 χρόνια, με την υποστήριξη του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ) και του προγράμματος «ψηφιακές δράσεις» του Υπουργείου Πολιτισμού.

Η ιδέα γεννήθηκε μετά την διαπίστωση ότι πολύς κόσμος που ενδιαφέρεται να μελετήσει αυτή τη μουσική, για διάφορους λόγους δεν έχει πρόσβαση στην δια ζώσης εκπαιδευτική διαδικασία, που αξίζει όμως να σημειώσουμε εδώ, ότι δεν μπορεί να αντικατασταθεί από καμία

διαδικτυακή πλατφόρμα.

Η πλατφόρμα είναι διαδραστική, δηλαδή ο χρήστης μπορεί να επιλέξει να ακούσει όποιο από τα όργανα της επανεκτέλεσης θέλει, να επέμβει στην ταχύτητα του τραγουδιού, να βλέπει την παρτιτούρα από όποιο όργανο επιλέξει να ακούσει, αλλά και να διαβάσει ιστορικά στοιχεία για το κάθε τραγούδι, να δει αναλυτικά εκπαιδευτικά βίντεο και να διαβάσει την μορφολογική και τροπική ανάλυση του τραγουδιού.

Όποιος δεν ενδιαφέρεται για το εκπαιδευτικό κομμάτι, μπορεί απλώς να απολαύσει τις επανεκτελέσεις των τραγουδιών που έχουν ηχογραφηθεί από κορυφαίους σύγχρονους μουσικούς και τραγουδιστές. Όλα τα παραπάνω στοιχεία είναι μεταφρασμένα και στην αγγλική γλώσσα.

Η πρώτη φάση της πλατφόρμας που ολοκληρώθηκε, αφορά το έργο του κιθαριστή και συνθέτη του ρεμπέτικου Κώστα Σκαρβέλη και αφορά κυρίως τους κιθαρίστες, μπορεί όμως να φανεί χρήσιμη και σε όλους όσους ασχολούνται με το είδος. Η χρήση της πλατφόρμας είναι δωρεάν για όλους.

To link: <https://redu.music.uoi.gr/>

Agenda

Η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση στα σχολεία: Συμπεριληπτικές μέθοδοι διδασκαλίας

Το [ΚΜΟΠ - Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας Καινοτομίας](#) και η Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Αττικής σας προσκαλούν σε ανοιχτή ενημερωτική εκδήλωση με θέμα «Η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση στα σχολεία: Συμπεριληπτικές μέθοδοι διδασκαλίας», η οποία θα πραγματοποιηθεί την Τρίτη 30 Μαΐου 2023, ώρα 18.30 – 20.30, στο Impact Hub Athens (Καραϊσκάκη 28, 10554, Αθήνα).

Στην εκδήλωση θα συζητηθούν:

- Η συμπεριληπτική σεξουαλική διαπαιδαγώγηση μέσω δημιουργικών μεθόδων
- Η ευαισθητοποίηση των μαθητών/τριών με αναπηρίες, των οικογενειών τους και των εκπαιδευτικών σχετικά με τη σεξουαλικότητα
- Καινοτόμες πρακτικές συμπερίληψης και σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης

Η συμμετοχή είναι δωρεάν – Απαραίτητη η προεγγραφή. Το πρόγραμμα της εκδήλωσης είναι διαθέσιμο [ΕΔΩ](#).

[Δηλώστε συμμετοχή.](#)

Η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση στα σχολεία:
Συμπεριληπτικές μέθοδοι διδασκαλίας
Τρίτη 30 Μαΐου | 18.30-20.30
Impact Hub Athens

ΕΠΙΧΡΗΜΑΤΩΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΧΡΗΜΑΤΩΣΗΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ

ΚΜΟΠ EDUCATION HUB

Μ.Ε.Α.Ε

included



Έρχεται το Select Spritz Week!

Το Select Aperitivo ανακοινώνει την πρώτη Παγκόσμια Εβδομάδα Select Spritz για να γιορτάσει τα εγκαίνια του Ca' Select, του νέου οίκου του Select Aperitivo στη Βενετία!

Το Spritz είναι ένα από τα πιο δημοφιλή κοκτέιλ στον κόσμο και τώρα αποκτά τη δική του αφιερωμένη εβδομάδα εορτασμών, χάρη στο Select Aperitivo, το βασικό συστατικό του αυθεντικού Spritz Veneziano. Η πρώτη έκδοση της Εβδομάδας Select Spritz θα κάνει το ντεμπούτο της στη Βενετία από τις 25 έως τις 28 Μαΐου και ακολουθεί το Ηνωμένο Βασίλειο, Νέα Υόρκη, Παρίσι και Σίδνεϊ.

Το Select Spritz Week στην Ελλάδα ξεκινά τη Τρίτη 23 Μαΐου και διαρκεί μέχρι και την Κυριακή 28 Μαΐου σε επιλεγμένα bars σε όλη τη χώρα! Το Select Spritz Week συμπίπτει με τα εγκαίνια του νέου οίκου του Select Aperitivo στη Βενετία, του Ca'Select, το οποίο γεννήθηκε στην καρδιά της πόλης το 1920.

Τα σημεία που μπορείτε να απολαύσετε το δικό σας Select Spritz Veneziano στην Ελλάδα είναι:

Αθήνα: Ginger Bar, A for Athens, Thelma & Louise, Popolaros, Giglio Spritzeria & Salumeria, Cruiser Exclusive Bar, 34 Athens, Manouka, Three Dots & A Dash, Logiotatos

Θεσσαλονίκη: Apallou, Noon, Cin Cin, Piccolina Spritzeria, Guillieta Spritzeria,

Κατερίνη: Freud, Caldera Bar, Spirtokouto, Gallaria

Βόλος: Ooh La La Breezy Bar, Red Nose Bar

Ιωάννινα: Brown Sugar

Ναύπλιο: Rendezvous

Λευκάδα: Amente

Κρήτη: Manjar Ηράκλειο, The Bitters bar Ηράκλειο, Home Seaside Ρέθυμνο, Puerto Χανιά, Marconi's Χανιά

Σύρος: ΜουΤουΣου

Σαντορίνη: Franco's

Το highlight του Select Spritz Week θα είναι η αποκλειστική χορηγία στο party 'Flowers in My Garden' στο πλαίσιο του «Athens City Festival», στις 26 Μαΐου, στην πιο όμορφη αυλή του κέντρου της Αθήνας (Σύλλογος Αρχαιολόγων Αθήνας – Ερμού 134 – από τις 20:00).

Το Delta Restaurant βραβεύτηκε ως το Καλύτερο Εστιατόριο της χρονιάς στα FNL Awards 2023



Η προσήλωση του εστιατορίου Delta στο τρίπτυχο γαστρονομία – βιωσιμότητα – πολιτισμός αναγνωρίστηκε από τον θεσμό «FNL BEST RESTAURANT AWARDS», καθώς το εστιατόριο απέσπασε το βραβείο «ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ» και το βραβείο 3 αστεριών FNL στην κατηγορία «Διεθνής Υψηλή Γαστρονομία».

Η καθιερωμένη απονομή πραγματοποιήθηκε την Δευτέρα 15 Μαΐου, στις 8 το βράδυ, στο εντυπωσιακό Αμφιθέατρο «Ιωάννης Δεσποτόπουλος» του Ωδείου Αθηνών, όπου απονεμήθηκαν τα αστέρια σε εστιατόρια από όλη την Ελλάδα, καθώς και τα ειδικά βραβεία.

Το DELTA είναι ένα εστιατόριο σύγχρονης ελληνικής κουζίνας υψηλής γαστρονομίας, το οποίο ξεκίνησε τη λειτουργία του από το Δειπνοσοφιστήριο στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΝΣ) τον Ιούλιο του 2021. Το Delta δημιουργήθηκε με πρωτοβουλία και δωρεά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ) με στόχο να αποτελέσει έναν πρότυπο γαστρονομικό προορισμό αντάξιο των υψηλών προδιαγραφών του ΚΠΙΝΣ, αναδεικνύοντας συγχρόνως την ελληνική κουζίνα σε όλο τον κόσμο.



ANEK LINES: Διοργάνωσε με επιτυχία την 20η εθελοντική αιμοδοσία

Η ANEK LINES, λειτουργώντας με γνώμονα την υπευθυνότητα και την αλληλεγγύη απέναντι στο κοινωνικό σύνολο, πραγματοποίησε την Τρίτη 16 Μαΐου, με επιτυχία, την 20η Εθελοντική Αιμοδοσία, στα Κεντρικά Γραφεία της εταιρείας στα Χανιά, σε συνεργασία με το Σύλλογο Εθελοντών Αιμοδοτών του Ν. Χανίων «Ο Αγ.Ιωάννης» και το Γενικό Νοσοκομείο Χανίων.

Στο κάλεσμα της ANEK, ανταποκρίθηκαν εθελοντές αιμοδότες, από την τοπική κοινωνία, πληρώματα και εργαζόμενοι της εταιρείας. Αποτέλεσμα η συγκέντρωση 40 μονάδων αίματος, πολύτιμων για τις ανάγκες συνανθρώπων μας, όπως τα θύματα τροχαίων ατυχημάτων, οι αιμοκαθαρόμενοι, οι πάσχοντες από αιματολογικές νόσους κλπ.

Ο Πρόεδρος της ANEK LINES, Γιώργος Κατσανεβάκης, δήλωσε: «Είμαστε υπερήφανοι που ο κόσμος ως #miaomada ανταποκρίθηκε θετικά στο κάλεσμα της ANEK, καταδεικνύοντας με τον καλύτερο τρόπο ότι η προσφορά είναι στο αίμα μας. Η ανθρωπιά και η αλληλεγγύη προς τον συνάνθρωπο δεν έχει ηλικία, ούτε εποχή. Είναι στάση ζωής. Και η εθελοντική αιμοδοσία είναι η ύψιστη μορφή αλληλεγγύης, την οποία η ANEK στηρίζει έμπρακτα και αδιάλειπτα τα τελευταία χρόνια».

Η Πρόεδρος του Συλλόγου Αιμοδοτών Ν. Χανίων "Άγιος Ιωάννης", Δέσποινα Ροδουσάκη, δήλωσε: «Η αιμοδοσία

είναι μια πράξη κοινωνικής ευαισθησίας, μια πράξη αλtruισμού και η υπέρτατη προσφορά προς τον συνάνθρωπο. Ευχαριστούμε από καρδιάς την ANEK LINES που στηρίζει για πολλοστή φορά έμπρακτα το έργο μας και συμβάλλει καταλυτικά στην κινητοποίηση του κοινού».

Ο Ειδικευόμενος ιατρός Γενικής Ιατρικής κος Βερυκάκης Χαρίτων πρόσθεσε:

«Ευχαριστούμε την ANEK LINES που στηρίζει ουσιαστικά την εθελοντική αιμοδοσία, η οποία αποτελεί δώρο ζωής για τον συνάνθρωπο. Ενθαρρύνουμε όλους τους πολίτες, άνδρες και γυναίκες 18- 67 ετών, ιδιαίτερα κατά τους θερινούς μήνες που οι ανάγκες για αίμα είναι αυξημένες, να γίνουν εθελοντές αιμοδότες. Η εθελοντική αιμοδοσία, είναι ακίνδυνη, διαρκεί μόνον 10 λεπτά και ο όγκος αίματος που προσφέρει ο αιμοδότης αποκαθίσταται αμέσως από τον οργανισμό.».

Σταθερός υποστηρικτής της εθελοντικής αιμοδοσίας ο γνωστός σκηνοθέτης Θωδωρής Παπαδουλάκης, ο οποίος επιμελήθηκε [το σποτ της εκδήλωσης](#).



Ο Giorgio Karatzas πρωταγωνιστεί στο «Στροβιλίζοντας την ζωή» της Μαρίας Αγραπίδου και του Χρήστου Αρφάνη, σε σκηνοθεσία Χρήστου Αρφάνη στο Studio Κυψέλης

Ο Giorgio Karatzas πρωταγωνιστεί στο «Στροβιλίζοντας την ζωή» της Μαρίας Αγραπίδου και του Χρήστου Αρφάνη, σε σκηνοθεσία Χρήστου Αρφάνη στο Studio Κυψέλης (Σπετσοπούλας 9, Αθήνα 113 61) την Τρίτη 23 Μαΐου 2023 ώρα 9:00 μ.μ.

Η θεατρική παράσταση «Στροβιλίζοντας την ζωή» είναι ένα συγκινητικό έργο για όλη την οικογένεια που μας ενθαρρύνει να πιστέψουμε στον εαυτό μας και ότι μετά από αυτό όλα μπορούν να συμβούν αρκεί να το θέλουμε πραγματικά, αλλά και ότι η πραγματική ομορφιά βρίσκεται μέσα μας. Το έργο έχει δυο χαρακτήρες τυφλούς, οι οποίοι παίζονται από τυφλούς. Απευθύνεται σε βλέποντες και σε άτομα με αναπηρία στην όραση, καθώς περιέχει αφήγηση. Μία καινοτομία για Ελλάδα και όλον τον κόσμο που επιτρέπει σε όλους να απολαύσουν και να καταλάβουν την παράσταση.

Στην ιστορία του «Στροβιλίζοντας την ζωή» η Μαρία Αγραπίδου και ο Χρήστος Αρφάνης παρουσιάζουν την Ελπίδα (Εύη Ασλάνογλου), ηθοποιό, όπου μετά από ένα ατύχημα που της στέρησε την όραση πιστεύει ότι δεν

θα χορέψει ποτέ ξανά. Ο φίλος της Γρηγόρης (Χρήστος Καρνάβας) όμως αν και γεννημένος τυφλός, αισθάνεται την ζωή θετικά και ονειρεύεται να χορέψουν μια μέρα μαζί. Ο αδερφός της Ελπίδας, μοντέλο (Giorgio Karantzas), θέλει να της αποδείξει ότι η ομορφιά πηγάζει από την ψυχή μας. Σε συνεργασία με τον Γρηγόρη και με κοινό γνώμονα την αγάπη τους για την Ελπίδα θέλουν να την βοηθήσουν. Μια επίσκεψη στο γραφείο που δουλεύει ο Γρηγόρης από έναν χορογράφο (Εσμεράλντο Μπίτρο) αλλάζει ριζικά την ζωή τους. Μπορεί άραγε το όνειρο των φίλων να γίνει πραγματικότητα;

«Στροβιλίζοντας την ζωή»

Πρωταγωνιστεί ο Giorgio Karantzas με την Μαρία Αγραπίδου και τον πρωτοεμφανιζόμενο Εσμεράλντο Μπίτρο, μαζί με τους τυφλούς Χρήστο Καρνάβα και Εύη Ασλάνογλου.

Χορογραφίες: Εσμεράλντο Μπίτρο
Κείμενο: Μαρία Αγραπίδου και Χρήστος Αρφάνης
Φώτα - Ήχος: Ζωή Τριανταφυλλίδη
Σκηνοθεσία: Χρήστος Αρφάνης

Χορηγός επικοινωνίας: Say Yes to the Press





Ο αόρατος έβδομος άνθρωπος

Τι τρέχει στο Λονδίνο; Ομαδική απόδραση από τις φυλακές, επίθεση σ' ένα ξενοδοχείο και ληστεία τράπεζας – όλα αυτά απανωτά, το ένα μετά το άλλο, σχεδόν ταυτόχρονα. Για τον Σέρλοκ Χολμς το πράγμα είναι ξεκάθαρο: αποκλείεται να είναι συμπτώσεις. Κι αμέσως βγάζει τα συμπεράσματά του – τι και κυρίως ποιος κρύβεται πίσω απ' όλα αυτά. Βρίσκεται ήδη στα ίχνη των ληστών και του αρχηγού τους. Διότι οι ένοχοι άφησαν πίσω τους δακτυλικά αποτυπώματα...

Ο Όλιβερ Πάουτς αφηγείται μια καινούργια ιστορία βασισμένη σε μοτίβα και ιδέες του σερ Άρθουρ Κόναν Ντόιλ. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Τα συναισθήματα του Μάνου



Η σειρά βιβλίων Τα συναισθήματα του Μάνου βοηθά τα μικρά παιδιά να αναγνωρίσουν, να κατανοήσουν και να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους! Από τις εκδόσεις KAKTOS.



quote of the day

"TO SHINE YOUR BRIGHTEST LIGHT IS TO BE WHO YOU TRULY ARE."

Σήμερα
γιορτάζουν!
Αιμιλία, Αιμίλιος,
Κόδρος, Κόδρα

tip of the day

You change the world
by being yourself.

Yoko Ono

22 Μαΐου

- › Παγκόσμια Ημέρα Βιοποικιλότητας
- › World Goth Day
- › World Paloma Day
- › International Being You Day
- › National Maritime Day