

expert



#gettingready

SUMMER LOADING...

25 ΜΑΪΟΥ 2023, ΤΕΥΧΟΣ #26

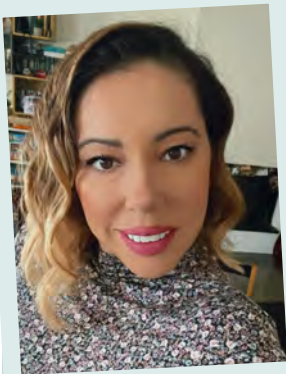
powered by
SAY *yes* to the **press**

SAY *yes* to the **press**



**Η ΗΘΙΚΗ ΜΟΔΑ ΣΥΝΑΝΤΑ
ΤΗΝ ΕΜΠΝΕΥΣΗ ΚΑΙ
ΤΗΝ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ!**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Όπως σου έχω ξαναπεί, η σχέση μου με την εκκλησία είναι σχέση γιν γιανγκ, ενώ πιστεύω στον Θεό και τον επικαλούμαι σε κάθε λύπη ή χαρά, διαφωνώ με πολλά από όσα συμβαίνουν στον οίκο Του από τους εντεταλμένους Του. Δεν έχει τίποτα το απόλυτο αυτό που λέω καθώς έχω μάθει στη ζωή μου να μην τα τσουβαλιάζω όλα και να αναγνωρίζω πως σε όλα τα στραβά υπάρχουν και εξαιρέσεις. Και ναι προφανώς υπάρχουν παπάδες που επικοινωνούν τον λόγο του Θεού, είναι διδάσκαλοι και χαίρεσαι να τους ακούς, όμως υπάρχουν και εξαιρέσεις και είναι πολλές δυστυχώς.

Επικαιρότητα alert και σήμερα και δεν θα σχολιάσω τις θέσεις του κόμματος "ΝΙΚΗ" καθώς η ψήφος είναι προσωπική και κάθε τι προσωπικό δεν μπορεί να σχολιάζεται και να κρίνεται. Θα ασχοληθώ όμως με την προπαγάνδα που αποφάσισαν να κάνουν οι παπάδες σε όλη τη χώρα!!!

Και σου ξαναλέω ο κάθε ένας έχει τη γνώμη του. Όμως κάποιος που είναι σε ένα Ιερό μέρος όπως είναι η Εκκλησία και είναι εκεί για να "μιλάει" τον λόγο του Θεού δεν έχει κανένα δικαίωμα να επηρεάζει τον κόσμο και να εμπλέκεται σε πολιτικά παιχνίδια. Αν ένας παπάς βρεθεί στο καφενείο του χωριού και πάρει μέρος σε πολιτική συζήτηση είναι ελεύθερος να πει τις θέσεις του και να υπερασπιστεί όποια πολιτική κατεύθυνση θέλει. Όμως όταν ένας παπάς βρίσκεται μέσα σε ναό τότε η γνώμη μου είναι ότι του απαγορεύεται να προσηλυτίζει το ποίμνιό του υπέρ κάποιου πολιτικού κόμματος. Αν είναι δυνατόν, μιλάμε για παπάδες και όχι για ντίλερς κομμάτων! Δεν μπορείς να λες στους πιστούς ότι είναι θέλημα Θεού να ψηφίσουν το όποιο κόμμα!

Tip of the Day: Για να μην σε χαιρετήσω εκνευρισμένη καθώς προτιμώ τις θετικές σκέψεις, αποφάσισα σαν σημερινό tip να σου πω το λόγο που εμφανίζεται γκρι στον εκλογικό χάρτη το Άγιο Όρος.

Λοιπόν, η αυτόνομη μοναστική πολιτεία του Αγίου Όρους αποτελεί το αυτοδιοίκητο τμήμα της Χερσονήσου του Άθω, το οποίο διοικείται, σύμφωνα με το καθεστώς του, από τις 20 Ιερές Μονές του. Η διοίκησή του ασκείται από αντιπροσώπους των Ιερών Μονών, οι οποίοι αποτελούν την Ιερή Κοινότητα. Οι εκλογές -και ορθώς αν θες τη γνώμη μου, δεν απασχολούν τη ζωή των μοναχών, οι οποίοι ανέκαθεν απείχαν από την ψηφοφορία.

Η Ιερή Κοινότητα δεν επιτρέπει να στηθούν κάλπες μέσα στο αυτοδιοίκητο τμήμα της Χερσονήσου του Άθω και κατά συνέπεια παρουσιάζεται με γκρι χρώμα στον εκλογικό χάρτη της Ελλάδας.

Βέβαια, όσοι μοναχοί επιθυμούν, μπορούν να ψηφίσουν έξω από το Άγιο Όρος, στα κατά τόπους εκλογικά τμήματα που είναι εγγεγραμμένοι ή στο κοντινότερο εκλογικό κέντρο που βρίσκεται στην Ουρανούπολη. Παλαιότερα οι μοναχοί δεν είχαν εκλογικό δικαίωμα, ωστόσο στην πορεία αυτό άλλαξε.

Αυτός είναι ο λόγος που στον εκλογικό χάρτη της Ελλάδας εμφανίζεται με γκρι χρώμα.

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Η ηθική μόδα συναντά την έμπνευση και την καινοτομία!

Αϊκι Διονοτ... γιατί οι νέοι Έλληνες σχεδιαστές μόδας δεν αστειεύονται, όπως λέει η Χρυσάνθη Γκούρου που εμπνεύστηκε και δημιούργησε το Aiki Dionot, υποστηρίζοντας την αργή και ηθική μόδα και αγκαλιάζοντας τους νέους και ταλαντούχους σχεδιαστές.

Μιλήστε μας για το Aiki Dionot. Πώς το εμπνευστήκατε;

Το Aiki Dionot ξεκίνησε πριν δύο χρόνια με στόχο να ντύσει τους fashion lovers με μοναδικές δημιουργίες ανερχόμενων Ελλήνων σχεδιαστών. Στόχος μας είναι κάθε σεζόν να εντοπίζουμε νέους Έλληνες σχεδιαστές, σχεδιαστές που δεν έχουν κυκλοφορήσει ακόμα κάτι δικό τους, και να κάνουμε πραγματικότητα την πρώτη τους συλλογή.





Αυτή ήταν και η αρχική ιδέα. Να δώσουμε τον χώρο σε όλους τους σχεδιαστές να μας δείξουν το ταλέντο τους, να γνωριστούν στο κοινό με τις δημιουργίες τους και να αποκτήσουν μια βάση πάνω στην οποία θα μπορούν να χτίσουν την καριέρα τους και να κάνουν τα επόμενα βήματα.

Έτσι, οι συλλογές τους που παράγονται εξ ολοκλήρου στην Ελλάδα, κυκλοφορούν με το όνομα του σχεδιαστή για το Αϊκί Διουνότ και παρουσιάζουν την έμπνευση του δημιουργού με την εγγυημένη ποιότητα της τοπικής παραγωγής.

NOT
Aiki Diounot
KIDDING



Αν έπρεπε να κλείσετε τη φιλοσοφία του Aiki Diounot σε μία φράση θα ήταν...

Οι νέοι Έλληνες σχεδιαστές δεν αστειεύονται.

Τι περιλαμβάνει η νέα συλλογή Sorbet Shades SS23;

Η συλλογή μας γι' αυτό το καλοκαίρι περιλαμβάνει πολύ χρώμα. Έχουμε αυστηρές, structured γραμμές σε έντονα χρώματα και αντιθέσεις αλλά και έντονα φούξια και μπλε χρώματα σε ανακυκλωμένα



πολυεστερικά υφάσματα για την απόλυτα καλοκαιρινή εμφάνιση που δεν περνάει απαρατήρητη.

Πολύ ξεχωριστό είναι το print του αθηναϊκού τοπίου που χρησιμοποιήθηκε στη συλλογή εκτυπώνοντας φωτογραφία της ίδιας της σχεδιάστριας δημιουργώντας ένα γήινο city safari σκηνικό μέσα από λιτές, minimal γραμμές.



Πώς οραματίζετε τη μόδα του μέλλοντος;

Το όραμά μου για τη μόδα του μέλλοντος είναι να συνεχίσουμε προς μια κατεύθυνση που ήδη φαίνεται να είναι τάση. Είναι πολύ ενθαρρυντική η στροφή που έχει γίνει στα μικρά brands, στις τοπικές παραγωγές. Σε αυτά τα βήματα θα ήθελα να κινηθούμε, να δίνεται χώρος σε νέους σχεδιαστές και ανεξάρτητα brands κι έτσι η δημιουργικότητα να μην καταπιέζεται κι η μοναδικότητα των σχεδίων να συναντά τη μοναδικότητα της προσωπικότητας όποιου τα επιλέγει.

info

Το Aiki Diounot κυκλοφορεί την 5η συλλογή του. Έρχεται να καινοτομήσει στην ελληνική μόδα, αποτελώντας το it destination στην ready-to-wear designer σκηνή, και μας προτρέπει να αποκτήσουμε ξεχωριστά, limited edition σχεδιαστικά κομμάτια, exclusively made για το Aiki Diounot. Διατηρώντας μικρές παραγωγές 100% Made in Greece, το Aiki Diounot εγγυάται για την ποιότητα αφήνοντας τους ταλαντούχους σχεδιαστές να εκφράσουν αβίαστα την έμπνευσή τους. Δείτε περισσότερα [εδώ](#).





*Ελένη Κομνηνού, Ειδική Ρευματολόγος/
Επιστημονικά Υπεύθυνη Ρευματολογικού
Τμήματος Metropolitan General/
Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων"
Metropolitan General
Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων και Κήσης"
ΜΗΤΕΡΑ*



Γιατί οι γυναίκες έχουν προδιάθεση για αυτοάνοσα ρευματικά νοσήματα;

Τα αυτοάνοσα νοσήματα επηρεάζουν περίπου το 8% του πληθυσμού, περίπου το 78% των οποίων είναι γυναίκες.



Υπάρχει μια σταθερή γυναικεία υπεροχή για τις κύριες αυτοάνοσες ασθένειες του συνδετικού ιστού, αυτή η υπέρβαση κυμαίνεται μεταξύ 2:1 και 9:1.

Αναζητώντας μια εξήγηση για αυτή τη γυναικεία υπεροχή, η περισσότερη προσοχή εστιάστηκε στις ορμονικές αλλαγές - τόσο εξωγενείς αλλαγές (για παράδειγμα, από του στόματος αντισυλληπτικό χάπι) όσο και διακυμάνσεις στα επίπεδα ενδογενών ορμονών που σχετίζονται ιδιαίτερα με την έμμηνου ρύση και το ιστορικό εγκυμοσύνης. Άλλοι λόγοι περιλαμβάνουν γενετικές διαφορές, τόσο άμεσες (επίδραση γονιδίων στα φυλετικά χρωμοσώματα) όσο και έμμεσες (όπως ο

μικροχιμαιρισμός), καθώς και διαφορές φύλου στους παράγοντες του τρόπου ζωής.

Πρόσφατα στοιχεία έχουν επισημάνει διαφορές μεταξύ των φύλων στη δραστηριότητα της νόσου καθώς και στη συχνότητα εμφάνισης, με τις γυναίκες με ρευματοειδή αρθρίτιδα (ΡΑ) να έχουν χειρότερη δραστηριότητα της νόσου από τους άνδρες με ΡΑ. Ωστόσο, δεν είναι σαφές εάν αυτό σχετίζεται με τα μέτρα της δραστηριότητας της νόσου που χρησιμοποιούνται και όχι με την ίδια τη δραστηριότητα της νόσου. Οι ασθένειες εκτιμάται ότι είναι η τέταρτη κύρια αιτία αναπηρίας στις γυναίκες.



Επίδραση της ηλικίας

Είναι ενδιαφέρον ότι η κορυφαία αναλογία γυναικών: ανδρών και για τις τρεις κύριες αυτοάνοσες διαταραχές του συνδετικού ιστού (ΡΑ, συστηματικός ερυθηματώδης λύκος (ΣΕΛ) και σκληρόδερμα (Scl) παρατηρείται γενικά στα τέλη της εφηβείας έως τα σαράντα, συμπιπτοντας με τις μεγαλύτερες αλλαγές στα επίπεδα ορμονών. Η ΡΑ επηρεάζει περίπου το 0,8% του ενήλικου πληθυσμού του Ηνωμένου Βασιλείου και είναι περίπου τρεις φορές πιο συχνή στις γυναίκες από ότι στους άνδρες, με μέγιστη ηλικία εμφάνισης την πέμπτη δεκαετία της ζωής. Σε μεταγενέστερα χρόνια, η αναλογία επίπτωσης-φύλου μειώνεται σε περίπου 2:1 σε ηλικίες 55 έως 64 ετών, μετατοπίζοντας σε υπέρβαση αρσενικών σε άτομα άνω των 75 ετών.

Επίδραση των ορμονών του φύλου

Βιολογική βάση

Η υψηλότερη συχνότητα εμφάνισης αυτοάνοσων διαταραχών του συνδετικού ιστού στις γυναίκες έχει οδηγήσει σε μεγάλο ενδιαφέρον για το εάν υπάρχει ή όχι ορμονική επίδραση στον κίνδυνο ασθένειας.

Οι γυναίκες έχουν ενισχυμένη ανοσοαντιδραστικότητα, σε σύγκριση με τους άνδρες, με υψηλότερα επίπεδα ανοσοσφαιρίνης και αυξημένη παραγωγή αντισωμάτων για διέγερση αντιγόνου. Η ανοσολογική απόκριση στις γυναίκες είναι πιο κυρίαρχη του T-helper τύπου 2 λεμφοκύτταρα, σε σύγκριση με τους άνδρες, που έχουν απόκριση T-helper τύπου 1 λεμφοκύτταρα.

Οι ορμόνες του φύλου οιστρογόνο, ανδρογόνο και προλακτίνη έχουν προταθεί ότι έχουν ρόλο στην

ευαισθησία σε αυτοάνοσα νοσήματα. Όλες αυτές οι ορμόνες ρυθμίζουν την ανοσολογική απόκριση μέσω υποδοχέων ανδρογόνων και οιστρογόνων. Ωστόσο, ο ρόλος των ορμονών του φύλου δεν είναι απλός και μια πολύπλοκη αλληλεπίδραση μεταξύ των ορμονών μπορεί να επηρεάσει την ευαισθησία στη νόσο. Τα οιστρογόνα, η προγεστερόνη και η τεστοστερόνη έχουν όλα τον ίδιο πρόδρομο: τη χοληστερόλη. Επιπλέον, οι κοινοί ενδιάμεσοι μεταβολίτες τους (δεϋδροεπιανδροστερόνη και οιστραδιόλη) αλληλεπιδρούν επίσης με το ανοσοποιητικό σύστημα.

Τα κυκλοφορούντα επίπεδα των ορμονών του φύλου και στα δύο φύλα αντιπροσωπεύουν τη σχετική μετατροπή των ανδρογόνων και των οιστρογόνων.

Τα επίπεδα των οιστρογόνων και της προγεστερόνης μειώνονται με την αύξηση της ηλικίας, με αυξημένο ρυθμό μείωσης.



Η ΦΙΞ Ελλάς προχώρησε στην ανάπλαση της πλατείας «Σοφία Βέμπο» στους Αμπελοκήπους

Η πλατεία «Σοφία Βέμπο» στους Αμπελοκήπους, απέκτησε καινούριο πρόσωπο, σε συνέχεια της ολοκλήρωσης των εργασιών ριζικής ανανέωσης, που υλοποίησε με την υποστήριξη της Ολυμπιακής Ζυθοποιίας και της FIX Hellas ο Δήμος Αθηναίων, στο πλαίσιο του προγράμματος «Υιοθέτησε την πόλη σου». Πλέον, η πλατεία αποτελεί έναν βιώσιμο αστικό χώρο, με σημαντικό οικολογικό αποτύπωμα, τόσο για τη γειτονιά της Πανόρμου όσο και για την ευρύτερη περιοχή, προσφέροντας στους κατοίκους και επισκέπτες της, μία «ανάσα πρασίνου» και ένα νέο σημείο αναφοράς στην καθημερινότητά τους.

Η ΦΙΞ Ελλάς, στο πλαίσιο του προγράμματος που υλοποιεί για πιο πράσινες γειτονιές, φέτος εστίασε τους Αμπελοκήπους, επιλέγοντας να υποστηρίξει την ανάπλαση της πλατείας «Σοφία Βέμπο» και να δημιουργήσει έτσι, έναν ποικιλόμορφο, δυναμικό και χρηστικό κοινόχρηστο χώρο, που διέπεται από τις αρχές της αειφορίας.

Η ανάπλαση της πλατείας εστίασε στον εμπλουτισμό και την ανάταξη του φυτικού της κεφαλαίου, με σεβασμό στην υπάρχουσα βλάστηση, με αποτέλεσμα ένα νέο πάρκο σε μια από τις πιο ζωντανές γειτονιές της Αθήνας. Έτσι, η πλατεία απέκτησε περισσότερο φυσικό «χρώμα», καθώς φυτεύτηκαν περισσότερα από 1.120 νέα φυτά, τα οποία θα βοηθήσουν και στον εμπλουτισμό της αστικής πανίδας, προσελκύοντας πουλιά και έντομα, όπως πεταλούδες. Σε όλο το πάρκο, τοποθετήθηκαν βοτανικές πινακίδες, που διευκολύνουν τους επισκέπτες να μάθουν για τα φυτά και να ανακαλύψουν την οικολογική σημασία τους, ενώ τοποθετήθηκαν ποτίστρες σκύλων, ταϊστρες και φωλιές πτηνών, καθιστώντας το πάρκο ασφαλές καταφύγιο για την αστική πανίδα.

Ακόμη, συντηρήθηκαν τα υφιστάμενα, αλλά και κατασκευάστηκαν νέα παγκάκια για τους επισκέπτες, ανανεώθηκαν όλες οι διαδρομές κίνησης στον χώρο και πραγματοποιήθηκαν εκτεταμένες εργασίες που αφορούσαν στη διαχείριση νερού.



Κώστας Μπακογιάννης, Δήμαρχος Αθηναίων & Μαρία Ηρωίδη, Marketing Director της Ολυμπιακής Ζυθοποιίας

Το λουλούδι που χορεύει!

SAY *yes* & get impressed



Το *Impatiens bequaertii* είναι ένα σπάνιο είδος φυτού με καταγωγή από τα τροπικά δάση της ανατολικής Αφρικής. Τα πέταλά του μοιάζουν με ένα μικρό κορίτσι που φοράει φούστα ή φόρεμα σε λευκό ή ανοιχτό ροζ χρώμα. Το σχήμα του παραπέμπει σε χορεύτριες!

Οι 10 πιο υγιείς χώρες του κόσμου το 2023

Έρευνα του [healthreporter.com](https://www.healthreporter.com) με βάση στοιχεία από διεθνείς οργανισμούς και επίσημα επιδημιολογικά δεδομένα μας δείχνει ποιες χώρες είναι οι πιο "υγιείς". Μερικά από τα βασικά κριτήρια που παίζουν ρόλο στην κατάταξη είναι το προσδόκιμο ζωής, το σύστημα υγειονομικής περίθαλψης και η ψυχική υγεία.



Οι πιο υγιείς χώρες στον κόσμο είναι:

1. Ελβετία

Οι υψηλές δαπάνες για την υγειονομική περίθαλψη, το καθαρό περιβάλλον και το υψηλό επίπεδο οικονομικής σταθερότητας την φέρνουν στην πρώτη θέση. Η Ελβετία παρέχει μια καλή ισορροπία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής και έχει ένα από τα χαμηλότερα ποσοστά θνησιμότητας στην Ευρώπη.

2. Ινδία

Στην Ινδία, το 40% του έθνους ακολουθεί μια δίαιτα που δεν περιλαμβάνει κρέας. Οι περιορισμοί κρέατος της Ινδίας, καθώς και η μεγάλη γεωργική απόδοση της χώρας, καθιστούν τα λαχανικά τη βάση στις περισσότερες κουζίνες.

3. Ινδονησία

Το 2015, η κυβέρνηση της Ινδονησίας απαγόρευσε την πώληση αλκοόλ σε μικρά καταστήματα. Το αλκοόλ ωστόσο παραμένει διαθέσιμο σε τουριστικά σημεία της Ινδονησίας όπως το Μπαλί, αλλά ο υψηλός φόρος λειτουργεί αποτρεπτικά για την κατανάλωσή του.

4. Ουγγαρία

Η πολιτική υποχρεωτικού εμβολιασμού της χώρας της δίνει ένα από τα υψηλότερα ποσοστά εμβολιασμού από όλες τις ευρωπαϊκές χώρες.

5. Ισλανδία

Η Ισλανδία ήταν η πρώτη χώρα που απαγόρευσε τη διαφήμιση του καπνού στα μέσα μαζικής ενημέρωσης.



Επίσης, απαγόρευσε κάθε προώθηση προϊόντων καπνού. Αυτά τα προϊόντα επίσης δεν είναι ορατά στο σημείο πώλησης.

ποσοστό που είναι υψηλότερο από τον μέσο όρο στην Ευρώπη. Η ψυχική ασθένεια έχει υψηλό οικονομικό κόστος, το οποίο στη Φινλανδία είναι 5,3% του ΑΕΠ.

6. Ολλανδία

Οι Ολλανδοί κάνουν 12,8 ώρες σωματικής άσκησης την εβδομάδα. Το τρέξιμο, το κολύμπι και φυσικά η ποδηλασία είναι οι πιο κοινές δραστηριότητες.

7. Νότια Κορέα

Η Νότια Κορέα έχει καθολική υγειονομική περίθαλψη, την οποία πέτυχε σε μόλις 12 χρόνια. Η χώρα έχει μερικά από τα υψηλότερα ποσοστά επιβίωσης για ορισμένες μορφές καρκίνου και αιμορραγικό και ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο. Η Νότια Κορέα παρέχει 13,2 νοσοκομειακές κλίνες ανά 1.000 άτομα!

8. Δανία

Περίπου τα δύο τρίτα της ηλεκτρικής ενέργειας προέρχονται από καθαρές πηγές. Ο νόμος για το κλίμα της χώρας στοχεύει στη μείωση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου κατά 70% έως το 2030 σε σύγκριση με τα επίπεδα του 1990.

9. Φινλανδία

Στη Φινλανδία, περίπου 1 στους 5 ανθρώπους πάσχει από ψυχικές ασθένειες,

10. Ισπανία

Η Ισπανία κατέχει την πρώτη θέση στον Παγκόσμιο Δείκτη Υγείας του Bloomberg του 2019 για τις πιο υγιείς χώρες, μια μέτρηση που συγκεντρώνει αρκετούς παράγοντες όπως το προσδόκιμο ζωής, τη διατροφή και την υγειονομική περίθαλψη. Η Ισπανία έχει υψηλό προσδόκιμο ζωής, καθώς και ένα από τα πιο καλά συστήματα υγειονομικής περίθαλψης στην Ευρώπη.



Tanqueray 0.0 %: Αυθεντική γεύση. Μηδέν αλκοόλ

Το Tanqueray 0.0% αποτελεί ένα καινοτόμο απόσταγμα χωρίς αλκοόλ που δημιουργήθηκε με σκοπό να προσφέρει την εμπειρία της αυθεντικής γεύσης του Tanqueray, σε όσους επιλέγουν να μην καταναλώνουν αλκοόλ, αλλά θέλουν να απολαύσουν ένα απόσταγμα που δεν στερείται σε ποιότητα και γεύση.

Τα τέσσερα εκλεπτυσμένα βοτανικά, άρκευθος, κόλιανδρος, ρίζα αγγελικής και γλυκίριζα, βυθίζονται ξεχωριστά στο νερό, θερμαίνονται και στη συνέχεια αποστάζονται για να συνθέσουν ένα ποτό χωρίς αλκοόλ, με τις ίδιες νότες, την πολύπλοκη, αλλά και αναζωογονητική γεύση κλασικού Tanqueray London Dry.

Το Tanqueray 0.0% ανταποκρίνεται στις ανάγκες της νέας γενιάς καταναλωτών που βρίσκονται σε συνεχή αναζήτηση χαμηλών σε περιεκτικότητα ή χωρίς αλκοόλ, εναλλακτικών που ταιριάζουν απόλυτα στον ισορροπημένο και προσεκτικό

τρόπο ζωής που επιλέγουν. Αυτό το καλοκαίρι, από 31/05 έως 24/06, μπορείς να απολαύσεις κι εσύ ZERO HOUR απολαυστικά events δοκιμάζοντας Tanqueray 0.0% & tonic σε επιλεγμένα bar τόσο της Αθήνας όσο και της Θεσσαλονίκης.

7 BARS ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ

31/05 - City ZEN
1/06 - ARTISANAL
8/06 - ISTIOPLOIKOS
9/06 - KITPINH ΓΚΑΖΟΖΑ
22/06 - CASH RESTAURANT
23/06 - ODORI
24/06 - KUKO's THE SUMMER BAR

5 BARS ΣΤΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

14/06 - ΑΥΛΗ
15/06 - HIBOU SEIH SOU
16/06 - CIEL
17/06 - ROU
18/06 - ΕΠΑΥΛΗ ΜΑΡΟΚΚΟΥ



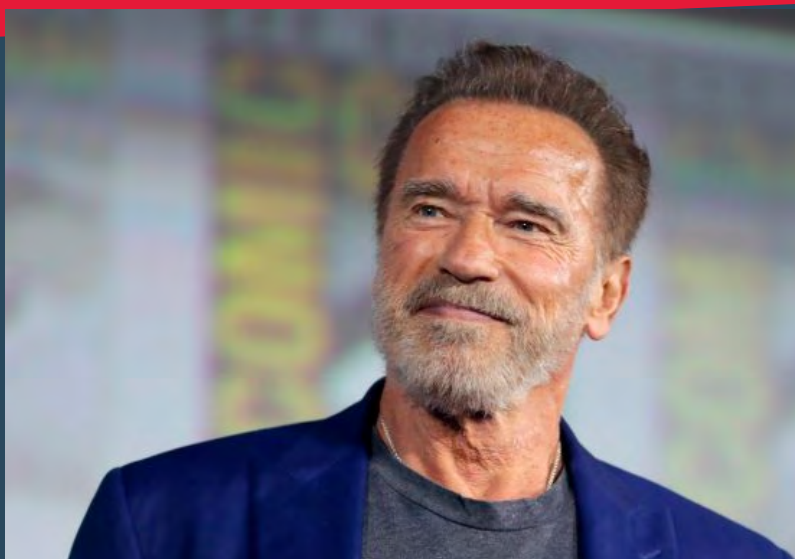
Green News

Ο Σβαρτσενέγκερ αναλαμβάνει δράση για την αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής

"Όσο συνεχίζουμε να μιλάμε για την παγκόσμια κλιματική αλλαγή, δεν πρόκειται να οδηγηθούμε πουθενά. Επειδή κανείς δεν το κατανοεί" επισήμανε ο Άρνολντ Σβαρτσενέγκερ στο Sunday Morning του CBS News. Όπως χαρακτηριστικά είπε, "ας πάμε να το επαναδιατυπώσουμε και να το επικοινωνήσουμε διαφορετικά και να πούμε πραγματικά στους ανθρώπους ότι μιλάμε για ρύπανση. Η ρύπανση δημιουργεί κλιματική αλλαγή και η ρύπανση σκοτώνει".

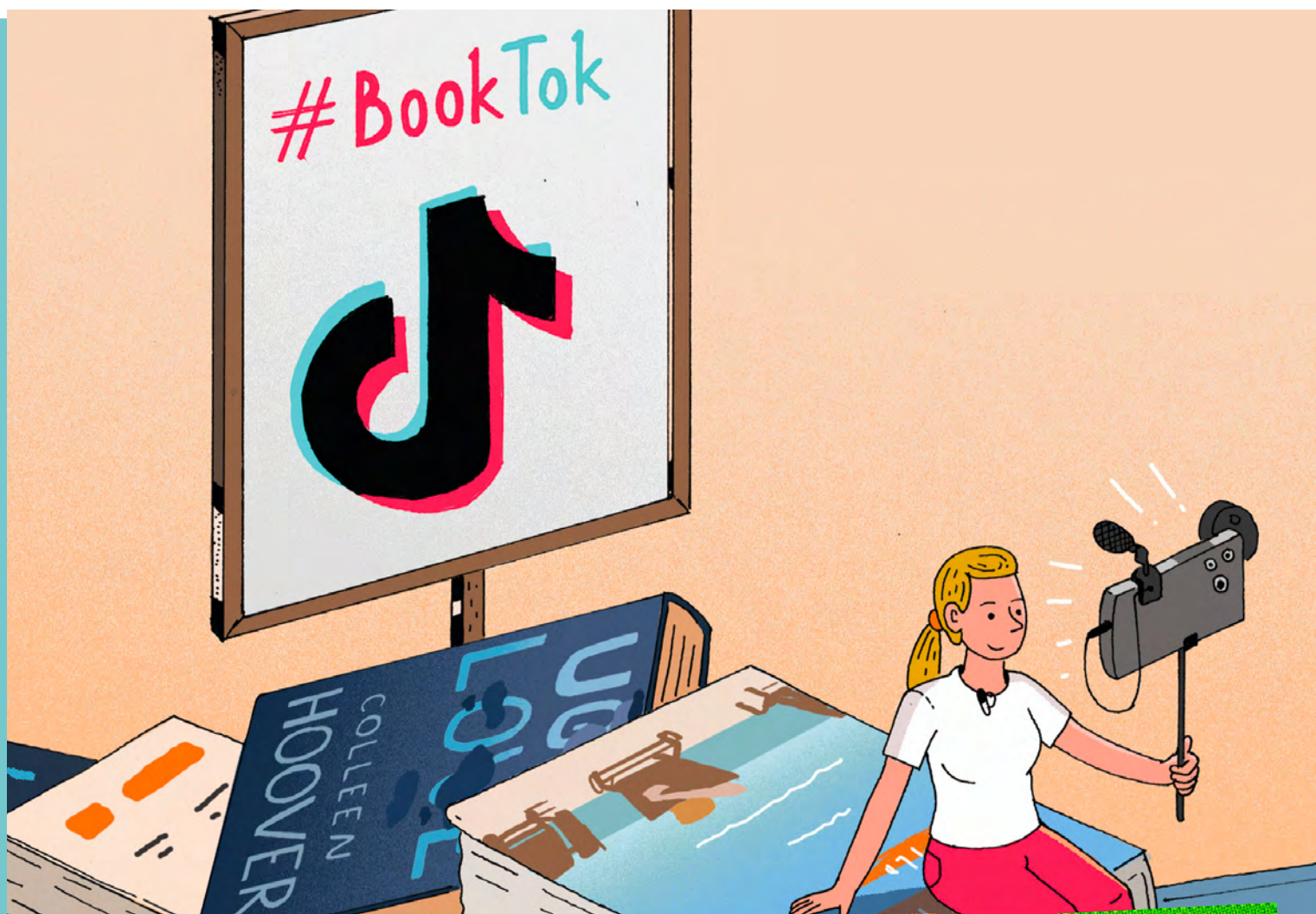
Ο ηθοποιός και πρώην κυβερνήτης της Καλιφόρνια παρουσίασε την Αυστριακή Παγκόσμια Σύνοδο Κορυφής στη Βιέννη, της οποίας οικοδεσπότης είναι εδώ και επτά χρόνια. Η σύνοδος κορυφής πραγματοποιείται αποσκοπώντας στην αντιμετώπιση των επιπτώσεων της κλιματικής

αλλαγής. Ο ίδιος ανέφερε πως είναι σε μια αποστολή που επιδιώκει να μειώσει τα αέρια του θερμοκηπίου παγκοσμίως. "Επειδή μου αρέσει να έχω ένα υγιές σώμα και μια υγιή Γη. Γι' αυτό παλεύω. Και αυτή είναι η σταυροφορία μου".



Το TikTok και το βιβλίο

Σύμφωνα με μια μελέτη, τα παιδιά διάβασαν περισσότερα βιβλία πέρυσι από ό,τι προέξυσι, χάρη στο Book Tok και σε άλλες τάσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, που ενθάρρυναν τα παιδιά να διαβάζουν.



Στη μελέτη «Τι διαβάζουν τα παιδιά του 2023», η οποία πραγματοποίησε δημοσκόπηση παιδιών στο Ηνωμένο Βασίλειο και την Ιρλανδία, οι μαθητές διάβασαν 27.265.657 βιβλία το σχολικό έτος 2021-2022, σημειώνοντας αύξηση 24%σε σχέση με το προηγούμενο έτος.

Οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι οι νέοι προτιμούσαν περισσότερο μυθιστορήματα όπως η γνωστή σειρά Heartstopper της Alice Oseman χάρη στις τάσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως η κοινότητα Book Tok στο TikTok.





Ο Jeff Kinney, ο συγγραφέας του *The Wimpy Kid* και ο David Walliams συνεχίζουν να είναι οι δύο κορυφαίοι συγγραφείς μεταξύ των μαθητών των δημοτικών σχολείων, ενώ οι Kinney, Walliams και J.K. Rowling ήταν οι τρεις κορυφαίοι συγγραφείς στα σχολεία της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

Η έρευνα ανακάλυψε ότι ενώ η μέση δυσκολία βιβλίων αυξανόταν καθώς μεγάλωναν οι μαθητές, δεν το έκανε αναλογικά με τον ρυθμό με τον οποίο θα έπρεπε να είχε αναπτυχθεί η ικανότητα ανάγνωσης του μαθητή.

Οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι οι μαθητές συνέχισαν να διαβάζουν βιβλία, σε επίπεδο που ήταν σχεδόν πανομοιότυπο με των μαθητών της ανώτερης πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, σε όλο το γυμνάσιο.

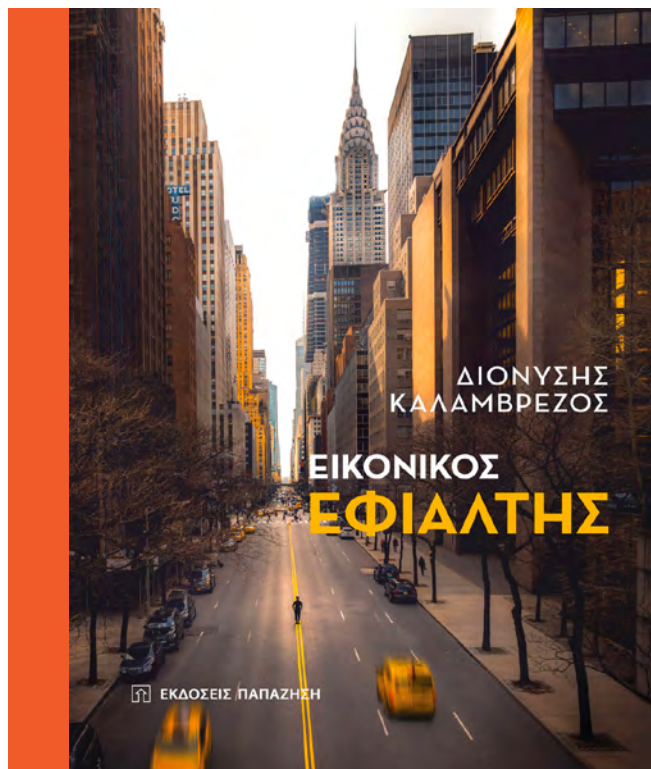
Η έρευνα, η οποία εξέτασε περίπου 1,3 εκατομμύρια φοιτητές στο Ηνωμένο Βασίλειο και τη Δημοκρατία της Ιρλανδίας, διεξήχθη από την εταιρεία μάθησης και αξιολόγησης Renaissance και εξετάστηκε από τον καθηγητή Keith Topping του Πανεπιστημίου του Dundee. «Κατά τη διάρκεια αυτής της μακράς περιόδου, έχουμε δει μια επαναλαμβανόμενη μείωση της αναγνωστικής κατανόησης από τους μαθητές της πρωτοβάθμιας έως τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση», πρόσθεσε ο Topping. «Για να αντιμετωπιστεί αυτό, οι μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης πρέπει να ενθαρρύνονται να διαβάζουν βιβλία αυξημένης δυσκολίας, πιο κατάλληλα για την ηλικία τους».

Η μελέτη ανακάλυψε ότι όλες οι περιοχές, συμπεριλαμβανομένης της Δημοκρατίας της Ιρλανδίας, είχαν μια «εντυπωσιακή πτώση» στη δυσκολία βιβλίων όταν οι μαθητές μεταφέρθηκαν στο γυμνάσιο και ότι αυτή η τάση συχνά δεν συνεχιζόταν όταν οι μαθητές μπήκαν στο λύκειο.

info

Το *geoeurope* είναι ένας ιστότοπος που δημιουργήθηκε από επιστήμονες και ειδικούς που έχουν ασχοληθεί με τη γεωπολιτική της Ευρώπης και έχουν διαπιστώσει συγκεκριμένα κενά στη ροή των πληροφοριών που διαμορφώνουν τις γεωπολιτικές συζητήσεις στην ήπειρό μας.





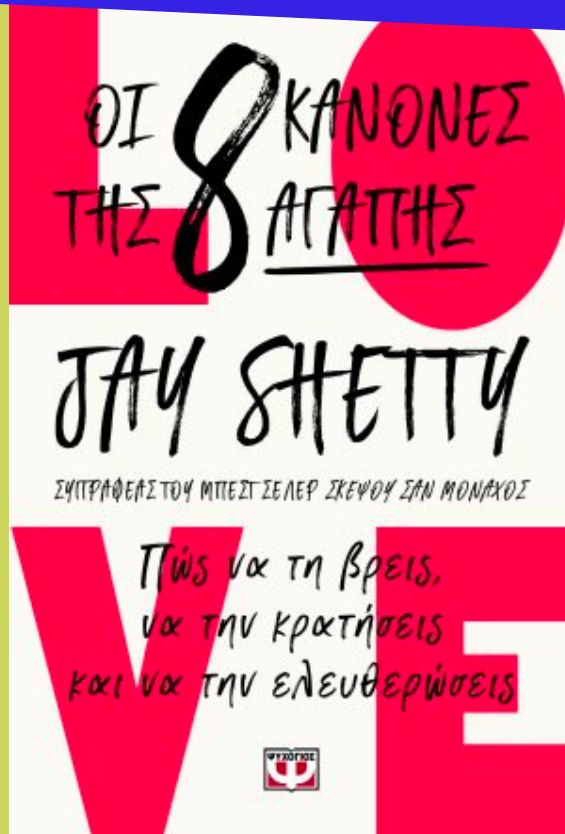
Εικονικός εφιάλτης

Ο Εικονικός εφιάλτης διαδραματίζεται στο κοντινό μέλλον, στη Νέα Υόρκη, σε ένα περιβάλλον όπου κυριαρχούν η τεχνητή νοημοσύνη, η ψηφιοποίηση, οι κυβερνοεπιθέσεις και η μετανάστευση. Μετά τις μεγάλες πανδημίες, τις συγκρούσεις στην Ανατολική Ευρώπη και στη Μέση Ανατολή, τις ενεργειακές κρίσεις και τις τρομοκρατικές επιθέσεις, εγκαθιδρύεται στις ΗΠΑ, η στρατηγική για μια νέα εποχή ασφάλειας, ευημερίας και ανάπτυξης για όλους και λαμβάνονται σχετικά μέτρα.

Καθώς όμως αυτά δεν έχουν άμεσο αποτέλεσμα σε μια κατηγορία πολιτών, δημιουργείται η Μεταβατική Υπηρεσία Κοινωνικής Προστασίας, με σκοπό να συμβάλει στην ομαλή προσαρμογή τους στη νέα εποχή. Εκείνη την περίοδο, εκτός από τις συμβατικές κυβερνοεπιθέσεις που συνεχίζονται παρά τα μέτρα, οι περισσότερες προερχόμενες από ξένους εχθρικούς δρώντες και εγκληματικά δίκτυα, πραγματοποιούνται και μη συμβατικές επιθέσεις. Άγνωστοι δημιουργούν έναν εικονικό τόπο, στον οποίο παρασύρουν τους χρήστες του διαδικτύου, μεταφέροντάς τους σε απροσδιόριστα εικονικά περιβάλλοντα. Στις εξελίξεις και στις ακούσιες εικονικές περιπλανήσεις εμπλέκονται στελέχη κρατικών υπηρεσιών, ερευνητές σε προγράμματα αντιμετώπισης ψυχώσεων αποδιδόμενων στις νέες τεχνολογίες, κάποιιοι που υποφέρουν από συγκεκριμένες νευρολογικές ασθένειες, αντικυβερνητικοί

ακτιβιστές και μια μυστηριώδης νεαρή γυναίκα. Η μυστηριώδης αυτή γυναίκα, ενώ φαίνεται ότι ζει μια συνηθισμένη ζωή, έχει κεντρικό ρόλο, συχνά ακούσια και ανεξέλεγκτα, χωρίς η ίδια να το αντιλαμβάνεται, σε μια παράλληλα εξελισσόμενη ιστορία, στον πραγματικό αλλά και στον εικονικό κόσμο. Από τις εκδόσεις Παπαζήση.

Οι 8 κανόνες της αγάπης



Κανείς δε μας βάζει κάτω να μας μάθει πώς να αγαπάμε. Έτσι, συχνά δυσκολευόμαστε να διαχειριστούμε τις σχέσεις μας με μόνο οδηγό τα πρότυπα για την αγάπη που έχουν διαμορφωθεί από την ποπ κουλτούρα και τις ρομαντικές ταινίες. Όλα αυτά βέβαια ίσχυαν μέχρι σήμερα.

Γιατί ο Τζέι Σέτι, στο βιβλίο αυτό, παρουσιάζει την αγάπη πέρα από τα κλισέ, και μας προσφέρει συγκεκριμένα και πρακτικά βήματα για να αναπτύξουμε τις απαραίτητες δεξιότητες, ώστε να αγαπήσουμε και να αγαπηθούμε ουσιαστικά. Μοιράζεται μαζί μας μυστικά για το πώς να κερδίζουμε ή να χάνουμε μαζί, για το πώς ορίζεται η αγάπη και το γιατί ένας χωρισμός δεν είναι το τέλος. Εμπνευσμένος από τις Βέδες, τις ιερές γραφές του Ινδουισμού, αλλά και από τη σύγχρονη επιστήμη, αναλύει όλο τον κύκλο μιας σχέσης, από τα πρώτα ραντεβού μέχρι τη συμβίωση, και από τον χωρισμό μέχρι το νέο ξεκίνημα.

Ακολουθώντας τον και εφαρμόζοντας τους 8 κανόνες της αγάπης που μας προτείνει, θα μάθουμε πώς να μην ερωτευόμαστε ψεύτικες υποσχέσεις και ανεπαρκείς συντρόφους· πώς να αγαπήσουμε καλύτερα, απ' ό,τι θεωρούσαμε ποτέ εφικτό, τον εαυτό μας, τον σύντροφό μας αλλά και ολόκληρο τον κόσμο. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

quote of the day

"A SMILE IS THE UNIVERSAL WELCOME."
Max Eastman

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ερμείας, Ερμείας,
Ερμεία, Μάγια,
Μάγος



tip of the day



a smile is the shortest distance
between two people

31 Μαΐου

- > Παγκόσμια Ημέρα Κατά του Καπνίσματος
- > International Flight Attendant Day
- > World Parrot Day
- > National Smile Day
- > National Flip Flop Day
- > National Senior Health & Fitness Day
- > National Macaroon Day