

dyson airwrap

Δημιουργήστε το στυλ σας με αέρα.
Ήπια θερμότητα.

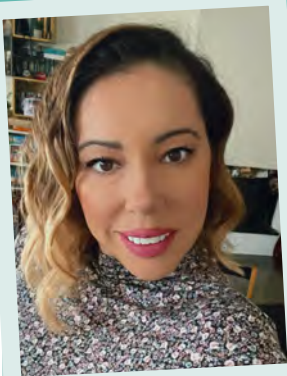


Διαθέσιμο σε επιλεγμένους συνεργάτες Dyson

SAY *yes* to the **press**

**ΥΠΟΒΡΥΧΙΟΙ ΚΗΠΟΙ:
ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ
MADE IN GREECE**





Φτιάξε καφέ να στα πω...

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

Σαββατοκύριακο. Μία λέξη χιλιάδες συναισθήματα. Μόλις απόλαυσε μία υπέροχη Παρασκευή και ένα ακόμα καλύτερο Σάββατο και ξαφνικά τσουπ ξημέρωσε Κυριακή. Και ξαφνικά η καλή σου διάθεση σε χαιρετάει και ένας κόμπος στο στομάχι εμφανίζεται. Σου ακούγεται οικείο; Ανήκεις και εσύ στο γκρουπ όπως εγώ με το σύνδρομο Smondays.

Smondays: Η στιγμή που την Κυριακή σταματάς να την αισθάνεσαι ως Κυριακή και το άγχος της Δευτέρας σου χτυπάει την πόρτα...

Σύμφωνα με έρευνα που διεξήχθη σχεδόν το 70% των ανθρώπων αναφέρει ότι έχει πολύ άγχος το βράδυ της Κυριακής.

Το άγχος της Κυριακής είναι ένα είδος στρες προσμονής – δεν αφορά το Σαββατοκύριακο, αλλά το άγχος της επόμενης εβδομάδας και την ενασχόληση με το τι πρόκειται να ακολουθήσει. Αυτό το άγχος είναι τόσο πραγματικό που προκαλεί πόνους στο στομάχι, δυσκολεύει τον ύπνο ή μας κάνει να ψάχνουμε δικαιολογίες ώστε να προσποιηθούμε τους άρρωστους και να μείνουμε σπίτι την άλλη μέρα.

Όλα όμως έχουν τον τρόπο τους και αν και εσύ είσαι σαν εμένα που τα Κυριακάτικα βράδια τα έχω συνδέσει με πρόχειρο φαγητό και άπειρο Netflix, χωρίς να βλέπω προφανώς καμία βελτίωση στα συμπτώματα Smondays που με κυριεύουν, διάβασε παρακάτω τι προτείνουν οι ειδικοί για να αντιμετωπίσουμε και αυτό το αγκαθάκι στη ζωή μας.

Τακτικό πρόγραμμα – ξυπνώντας περίπου την ίδια ώρα κάθε μέρα (ακόμα και τα Σαββατοκύριακα), το σώμα μας μπορεί να συνηθίσει σε ένα μοτίβο ύπνου. Με αυτόν τον τρόπο, όταν έρθει το βράδυ της Κυριακής, δεν θα είναι δύσκολο να κοιμηθούμε και κατά συνέπεια και να σηκωθούμε το επόμενο πρωί.

Αν κάτι δεν μας αρέσει προσπαθούμε να το αλλάξουμε – είναι αφόρητος ο φόρτος εργασίας; Είναι τόσες πολλές οι εργασιακές σου ευθύνες με αποτέλεσμα να αγχώνεσαι; Το να ανησυχείς για τη δουλειά σου είναι φυσιολογικό, αλλά συχνά οφείλεται στην ανάληψη ευθυνών που δεν σου αναλογούν.



Στη δουλειά περνάμε πολλές ώρες την ημέρα για να κάνουμε κάτι που δεν μας αρέσει ή μας προκαλεί τρομερό άγχος.

Ημερολόγιο - να έχεις ένα ημερολόγιο δίπλα στο κρεβάτι σου για να σε βοηθάει να γράφεις τις σκέψεις σου σε χαρτί. Με αυτόν τον τρόπο, δεν θα μένουν στο κεφάλι σου. Το να γράφεις πράγματα μπορεί να είναι θεραπευτικό -ισχύει, στο λέω εκ πείρας. Η τοποθέτηση του στυλό σε χαρτί και η απελευθέρωση των λέξεων από το κεφάλι σου μπορεί επίσης να προσομοιώσει μια πνευματική απελευθέρωση.

Η «ανασκόπηση της Παρασκευής» – Αν δημιουργήσεις μια λίστα με πράγματα που πρέπει να κάνεις όταν επιστρέφεις στο γραφείο τη Δευτέρα, αρχικά θα σε ξεαγχώσει και επίσης η δημιουργία ενός καθορισμένου σχεδίου δράσης θα σου επιτρέψει να απολαύσεις ακόμα περισσότερο τον χρόνο σου το Σαββατοκύριακο.

Πρόσθεσε λίγη διασκέδαση στην καθημερινότητά σου– το να περιμένεις κάτι διασκεδαστικό κατά τη διάρκεια της εβδομάδας θα την κάνει να φαίνεται λιγότερο θλιβερή. Είτε πρόκειται για μια βόλτα με φίλους, ένα μασάζ ή κάτι τόσο απλό όσο το αγαπημένο σου φαγητό, το να γνωρίζεις ότι υπάρχει κάτι απολαυστικό μέσα στην εβδομάδα που έρχεται ίσως σε κάνει να δεις τις Δευτέρες με άλλο μάτι.

Tip of the Day: Ο καλύτερος τρόπος για να σταματήσουμε το προσδοκώμενο άγχος είναι να εστιάσουμε στην παρούσα στιγμή. Η λύση για την αντιμετώπιση του άγχους είναι να επικεντρωνόμαστε στον εαυτό μας και να εστιάζουμε στο εδώ και τώρα. Αν είσαι παρών στη στιγμή, είναι δύσκολο να ανησυχείς για το μέλλον...

smonday

the moment when Sunday stops
feeling like a Sunday and the
anxiety of Monday kicks in

[noun]

Υποβρύχιοι κήποι: Καινοτομία made in Greece



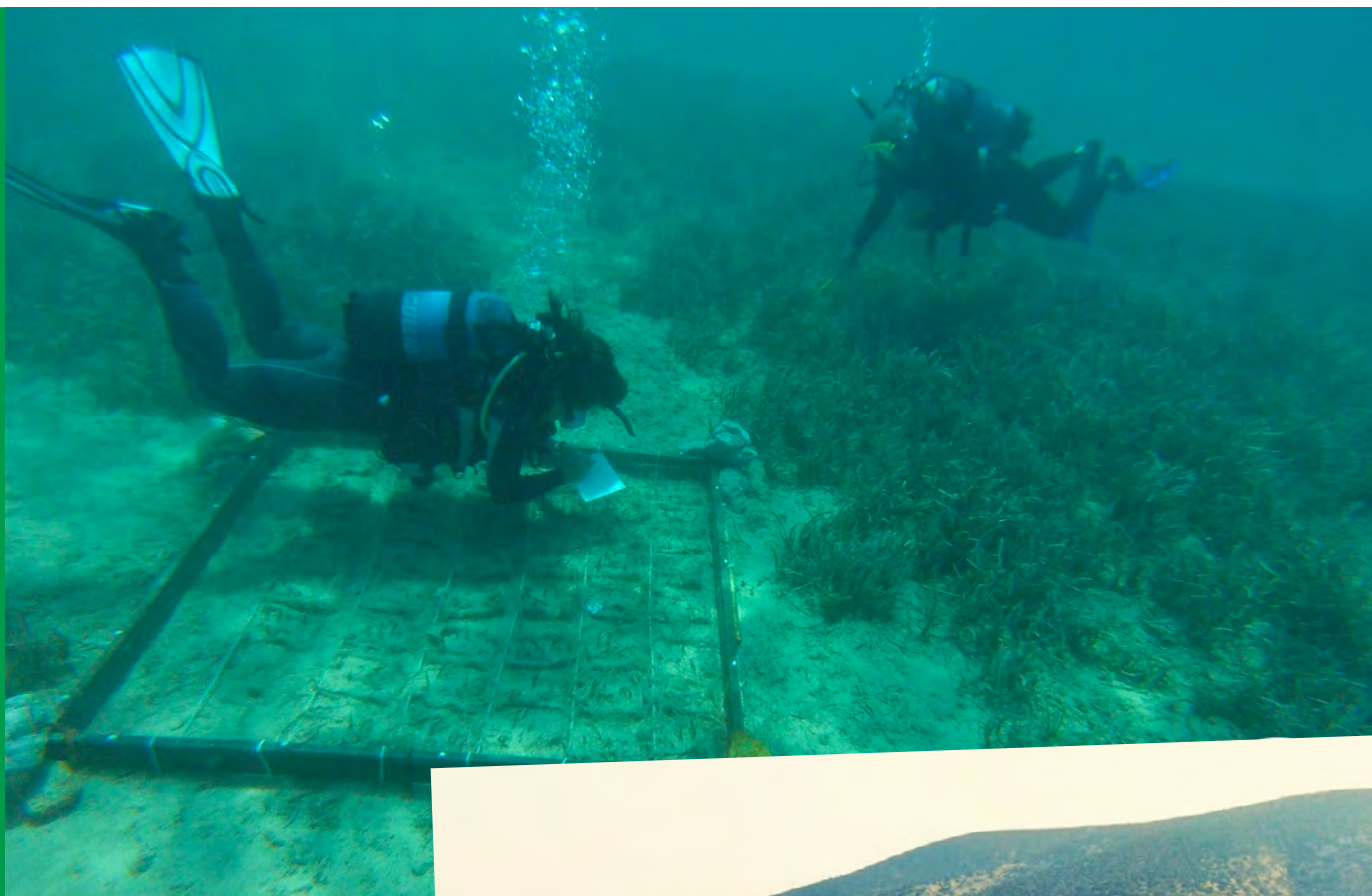
Η Ελλάδα -και συγκεκριμένα οι Λειψοί- πρωτοπορούν!

Υποβρύχιοι κήποι: Πρόκειται για μία διεθνώς πρωτοποριακή διαδικασία φύτευσης υποβρύχιων κήπων Ποσειδωνίας με τη χρήση σπόρων. Πρόσφατα η διαδικασία ολοκληρώθηκε στο νοτιοανατολικό Αιγαίο από ερευνητές του Ινστιτούτου Θαλάσσιας Προστασίας «Αρχιπέλαγος».

Θαλάσσια λιβάδια!

Είναι σπάνια η καρποφορία των θαλάσσιων λιβαδιών και μάλιστα ο συγκεκριμένος τρόπος φύτευσης λιβαδιών Ποσειδωνίας έχει εφαρμοστεί ελάχιστες φορές παγκοσμίως!





Οι πρωτοπόροι Λειψοί

Το καινοτόμο εγχείρημα πραγματοποιήθηκε στο νησί των Λειψών και συγκεκριμένα στον κόλπο του υπό δημιουργία Καταφυγίου Θαλάσσιας Ζωής Αιγαίου. Για πρώτη φορά μετά από 10 χρόνια καταγράφηκε ανθοφορία των θαλάσσιων λιβαδιών Ποσειδωνίας! Μάλιστα κατά την περίοδο της άνοιξης παρατηρήθηκε ότι σε πολλές ακτές του Αιγαίου καθώς και σε άλλες περιοχές της Μεσογείου υπήρξε μεγάλη συγκέντρωση καρπών και σπόρων.

Οι ερευνητές του Ινστιτούτου «Αρχιπέλαγος» συνέλεξαν περισσότερους από 12.000 σπόρους και στη συνέχεια προετοίμαζαν επί τρεις μήνες την πειραματική φύτευση. Το εγχείρημά τους είναι ιδιαίτερης σημασίας έχοντας ως δεδομένο ότι τα θαλάσσια λιβάδια Ποσειδωνίας θεωρούνται τα «δάση των θαλασσών». Ειδικότερα, δεν είναι φύκη όμως αποτελούν ένα ανώτερο είδος φυτού, ανθοφορούν και καρποφορούν. Είναι εντυπωσιακό ότι απορροφούν έως και 35 φορές περισσότερο άνθρακα από τα τροπικά δάση και υπάρχουν μόνο στην περιοχή της Μεσογείου! Σε αυτά τα δάση λοιπόν βασίζεται όχι μόνο διατήρηση της καθαρότητας αλλά και η παραγωγικότητα των θαλασσών όπου ζουν περισσότερα από 300 είδη φυκών αλλά και πάνω από 1.000 είδη θαλάσσιων ζώων.



T. Tsimpidis



T. Tsimpidis



Έγραψαν ιστορία!

Πρόκειται για ένα καινοτόμο αειφόρο εγχείρημα που εναρμονίζεται αλλά και ενισχύεται από τη βιώσιμη τουριστική προσέγγιση των Λειψών και έγραψε ιστορία! Είναι πολύ σημαντικό ότι ο Δήμος Λειψών, σε συνεννόηση με τους κατοίκους και τους επαγγελματίες, εφαρμόζουν εδώ και χρόνια αποδοτικές μεθόδους ανακύκλωσης. Επιπρόσθετα, διατηρούν τις παραλίες χωρίς οργανωμένες ξαπλώστρες, ενώ πρόβλεψαν στην αντικατάσταση των πλαστικών μιας χρήσης με ανακυκλώσιμα υλικά από πολύ νωρίς, πριν ακόμα γίνει υποχρεωτικό.

5 πράγματα που πρέπει να ξέρεις για τους Λειψούς!

- ▶ Οι Λειψοί είναι γνωστοί στην ελληνική μυθολογία με το όνομα Ωγυγία, το μυθικό νησί που κατοικούσε η θεά Καλυψώ!
- ▶ Βρίσκονται βόρεια από τη Λέρο και ανατολικά από την Πάτμο και οι κάτοικοι φημίζονται για τη φιλοξενία τους.
- ▶ Φημίζονται για την παραδοσιακή κουζίνα και τις λιχουδιές της! Αξίζει να δοκιμάσει κανείς τραγανά πιταρούδια, μυρωδάτους φαβοκεφτέδες και γεμιστό καλαμάρι με ρύζι. Επίσης, εξαιρετικό είναι το δημοφιλές τοπικό γλυκό, το μελωμένο ξεροτήγανο, πασπαλισμένο με κανέλα και καρύδι.
- ▶ Στους Λειψούς κυκλοφορούν ελάχιστα αυτοκίνητα και τα βασικά σημεία συνάντησης είναι η Χώρα (Λειψοί) και το λιμάνι.
- ▶ Στη θέση Κάστρο, λίγο έξω από τη Χώρα υπάρχουν τα ερείπια μιας αρχαίας πόλης που σε ταξιδεύουν στον χρόνο.



Ποια εποχή ψηλώνουν περισσότερο τα παιδιά;

Τα παιδιά ψηλώνουν με πιο γρήγορο ρυθμό κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς σε σχέση με την καλοκαιρινή περίοδο.

Σύμφωνα με μια μελέτη που δημοσιεύτηκε στο *Frontiers in Physiology*, τα παιδιά ψηλώνουν με λίγο πιο γρήγορο ρυθμό μεταξύ Σεπτεμβρίου και Απριλίου συγκριτικά με την περίοδο Απριλίου - Σεπτεμβρίου. Για τις ανάγκες της μελέτης μια ομάδα παιδιών μετρήθηκε δύο φορές κάθε χρόνο ξεκινώντας από το νηπιαγωγείο και τελειώνοντας μετά την πέμπτη δημοτικού.

Παρόλο που τα δεδομένα έδειξαν διαφορά στην αύξηση του ύψους κατά τη διάρκεια διαφορετικών εποχών, οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι χρειάζεται περισσότερη έρευνα με «πιο συχνές μετρήσεις για να κατανοηθεί καλύτερα η εποχική ρύθμιση της ανάπτυξης και της αύξησης βάρους των παιδιών».

Ο ρόλος του κιρκάδιου ρυθμού

Η συγκεκριμένη μελέτη επικαλέστηκε στοιχεία μιας προηγούμενης έρευνας που είχε βρει μια πιθανή σύνδεση μεταξύ της αύξησης βάρους του παιδιού και του κιρκάδιου ρυθμού.



Είναι πιθανό η αύξηση ύψους των παιδιών κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους να σχετίζεται με την έκθεσή τους στον κύκλο ημέρας / νύχτας που είναι δεν είναι ο ίδιος κάθε εποχή και ρυθμίζει τον κιρκάδιο ρυθμό του καθένα. Επομένως, οι ερευνητές θεωρούν ότι η αλλαγή της έκθεσης του παιδιού στον κύκλο φωτός / σκότους θα μπορούσε να επηρεάσει την έκκριση ορισμένων ορμονών, με αποτέλεσμα να επηρεαστεί ο ρυθμός ανάπτυξης.

Πόσο ψηλό θα γίνει το παιδί μου; Υπολογίστε το!

Παρόλο που δεν υπάρχει αποδεδειγμένος τρόπος για να προβλέψουμε το πόσο θα ψηλώσει ένα παιδί ως ενήλικας, υπάρχει ένας απλός τρόπος υπολογισμού για να δούμε πόσο περίπου θα ψηλώσει... Δοκιμάστε τον!

- Προσθέστε το ύψος της μητέρας και το ύψος του πατέρα σε εκατοστά.
- Προσθέστε 13 εκατοστά για τα αγόρια ή αφαιρέστε 13 εκατοστά για τα κορίτσια.
- Διαιρέστε τον αριθμό δια του 2.

Με ένα περιθώριο λάθους της τάξης των ± 5 εκατοστών είστε πολύ κοντά τις περισσότερες φορές στο σωστό αποτέλεσμα!





από την **Κική Δρίτσα**

Φέρε την παραλία... στο σπίτι σου!

Σας αρέσουν τα beach houses που βλέπετε στις ταινίες και πιστεύετε ότι αν μένατε σε ένα τέτοιο σπίτι θα ανέβαινε η διάθεσή σας; Σκεφτείτε το αλλιώς... Γιατί να μη φέρετε (κάτι από) την παραλία στο σπίτι σας αυτό το καλοκαίρι;



Υπάρχουν υφές, εικόνες, χρώματα που λειτουργούν ως σύμβολα του καλοκαιριού. Σε αυτά θα ποντάρουμε και θα φέρουμε το καλοκαίρι και την αύρα της παραλίας στο σπίτι μας.

Ξεκινάμε!

Ψάθα, bamboo και ξύλο

Η ψάθα παραπέμπει κατευθείαν σε παραλία, σε ωραία beach bars και φυσικά έχει ρόλο στο project μας... πρωταγωνιστικό! Για παράδειγμα η είσοδος του σπιτιού μπορεί να μας υποδέχεται με ψάθινα καπέλα στον τοίχο ή να διακοσμούν το έπιπλο εισόδου μας ή ακόμα να είναι στην εξώπορτα... παίρνοντας τη θέση του





ανοιξιάτικου στεφανιού. Οι ψάθινες τσάντες έχουν πρακτική αλλά και διακοσμητική αξία. Μία ψάθα στο μπαλκόνι περιτριγυρισμένη από γυάλες με υδρόβια φυτά δίνει δροσιά στο βλέμμα! Ένα ωραίο φωτιστικό από θαλασσόξυλα που στη βάση του θα τοποθετήσουμε πέτρες από την αγαπημένη μας παραλία δίνει το στίγμα! Το bamboo θυμίζει καλοκαίρι... Βάλτε έστω μία ωραία bamboo πολυθρόνα στο σαλόνι σας και το σκηνικό θα αλλάξει.

Ριχτάρια και χρώματα

Σίγουρα δεν μπορείτε έτσι ξαφνικά να αλλάξετε όλα σας τα έπιπλα... Μπορείτε όμως να τα μεταμορφώσετε. Ανοιχτόχρωμα ριχτάρια σε αποχρώσεις της άμμου και μαξιλάρες δαπέδου είναι στοιχεία ενός beach house. Είστε λάτρης των έντονων και φωτεινών χρωμάτων; Πορτοκαλί, κίτρινο, μπλε, φούξια μαξιλάρια,



σεντόνια και σουπλά θα φέρουν την καλοκαιρινή χαρά! Πώς θα σας φαινόταν να βάφατε έναν τοίχο του σπιτιού σας στις αποχρώσεις της θάλασσας; Μπλε, γαλάζιο ή σμαραγδί διακοσμημένο με καδράκια που κλείνουν μέσα τους ωραίες καλοκαιρινές σας αναμνήσεις.



θα κάνουν τον εξωτερικό σας χώρο καλοκαιρινό! Η μικρή πλαστική πισίνα που πλατσουρίζουν τα παιδιά μπορεί να αλλάξει όψη και να διακοσμήσει τέλεια τον εξωτερικό σας χώρο αν αφήσετε ένα μικρό κενό για να μπαίνουν τα παιδιά και γύρω γύρω

Εξωτερικοί χώροι

Το μπαλκόνι ή η βεράντα σας θα έχει αύρα παραλίας χάρη στην άμμο, τα βοτσαλάκια και τα κοχύλια με τα οποία θα τα διακοσμήσετε! Μια ψάθα, μια ξαπλώστρα, μια αιώρα, μια μαξιλάρα, τα κουβαδάκια των παιδιών...

τοποθετήστε εξωτικά φυτά. Υπάρχουν επίσης μικρά ηλιακά συντριβάνια που μπορείτε να τοποθετήσετε σε δοχεία με νερό. Επίσης, μπορείτε να αξιοποιήσετε την ταράτσα σας και να την κάνετε καλοκαιρινή με ξαπλώστρες, ομπρέλες, φυτά και ατομικές πισινούλες όπου θα απολαμβάνετε τα κοκτέιλ σας με ωραία θέα.



Γιατί κάποιιοι λατρεύουν τις θεωρίες συνωμοσίας;

Έχετε παρατηρήσει ότι κάποιιοι άνθρωποι αγαπούν να πιστεύουν σε θεωρίες συνωμοσίας; Πολλοί υποστηρίζουν θεωρίες συνωμοσίας λόγω ενός πολύπλοκου συνδυασμού χαρακτηριστικών προσωπικότητας - κινήτρων.



Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε από την American Psychological Association, οι άνθρωποι μπορεί να είναι επιρρεπείς σε θεωρίες συνωμοσίας επειδή βασίζονται πολύ στη διαίσθησή τους ή ακόμα επειδή μπορεί να αισθάνονται ανώτεροι από τους άλλους και να αντιλαμβάνονται απειλές στο περιβάλλον τους.

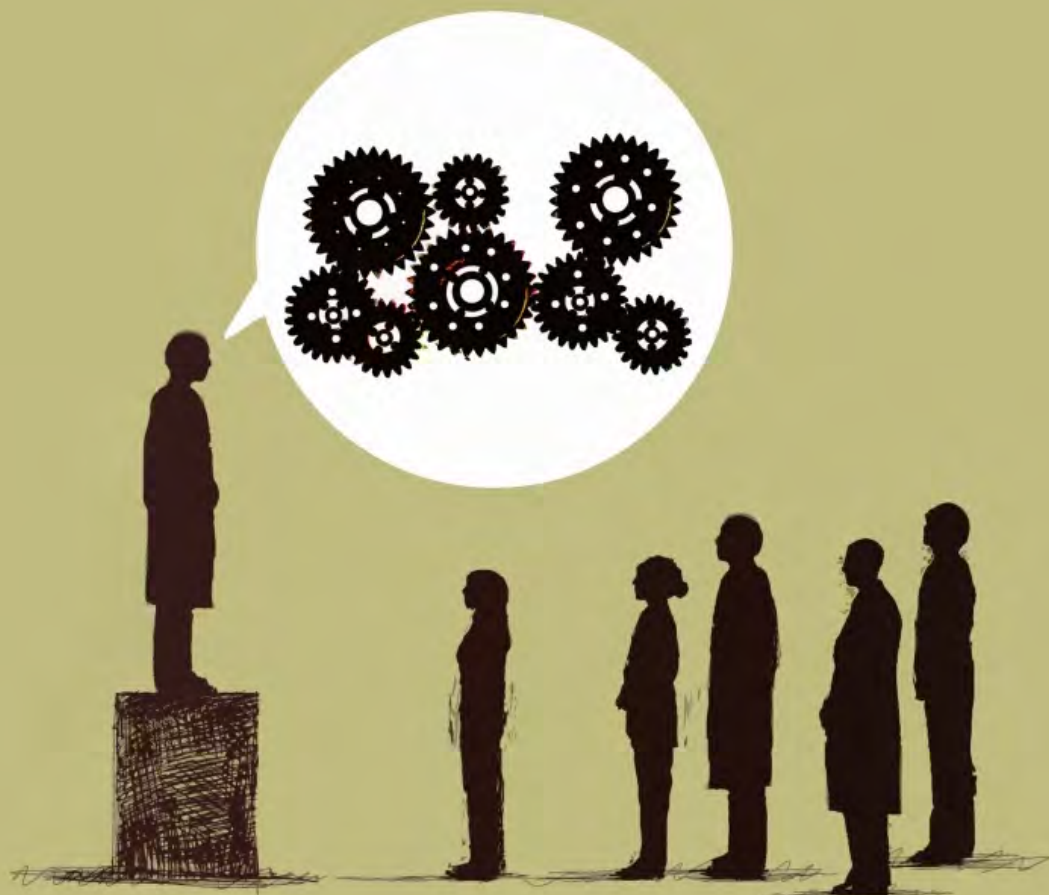
Στερημένες ανάγκες και στρες

«Πολλοί στρέφονται σε αυτές για να εκπληρώσουν στερημένες ανάγκες για κίνητρα σε μια προσπάθεια να κατανοήσουν δύσκολες καταστάσεις που προκαλούν αγωνία ή στρες» υπογραμμίζει η επικεφαλής συγγραφέας, δρ Σόνα Μπούς, διδακτορική φοιτήτρια κλινικής ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο Emory.

Η έρευνα

Οι ερευνητές ανέλυσαν δεδομένα από 170 μελέτες στις οποίες συμμετείχαν περισσότεροι από 158.000 συμμετέχοντες, κυρίως από τις Ηνωμένες Πολιτείες, το Ηνωμένο Βασίλειο και την Πολωνία. Επικεντρώθηκαν σε μελέτες οι οποίες μέτρησαν τα κίνητρα των συμμετεχόντων ή τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους που σχετίζονται με τη συνωμοσιολογική σκέψη.

Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι συνολικά, οι άνθρωποι παρακινούνται να πιστεύουν στις θεωρίες συνωμοσίας από την ανάγκη τους να κατανοήσουν το περιβάλλον τους και να αισθάνονται ασφάλεια. Ακόμη, από την ανάγκη να αισθάνονται ότι η κοινότητα με την οποία ταυτίζονται είναι ανώτερη από τις άλλες.



Θέλουν να αισθάνονται μοναδικοί και ανώτεροι

«Αυτά τα ευρήματα αντανακλούν σε μεγάλο βαθμό ένα πρόσφατο θεωρητικό πλαίσιο, σύμφωνα με το οποίο τα κίνητρα κοινωνικής ταυτότητας θα μπορούσαν να εξηγήσουν το ενδιαφέρον προς τις θεωρίες συνωμοσίας.

Τα άτομα που παρακινούνται από την επιθυμία να αισθάνονται μοναδικοί είναι πιο πιθανό να πιστεύουν σε γενικές θεωρίες συνωμοσίας για το πώς λειτουργεί ο κόσμος» αναφέρουν οι ερευνητές.

Τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας που συνδέονται με τις θεωρίες συνωμοσίας

Οι ανταγωνιστικοί

Τα άτομα με ορισμένα χαρακτηριστικά προσωπικότητας, όπως η έντονη αίσθηση του ανταγωνισμού προς τους άλλους ήταν πιο επιρρεπή να πιστέψουν σε θεωρίες συνωμοσίας.

Οι ανασφαλείς

Όσοι πίστευαν ακλόνητα στις θεωρίες συνωμοσίας ήταν πιο πιθανό να είναι ανασφαλείς, συναισθηματικά ασταθείς, παρορμητικοί, καχύποπτοι, χειριστικοί, εγωκεντρικοί αλλά και εκκεντρικοί.

Οι ερευνητές πάντως τονίζουν ότι μελλοντικές έρευνες πρέπει να λάβουν υπόψη ότι η συνωμοσιολογική σκέψη είναι περίπλοκη και ότι υπάρχουν σημαντικές και διαφορετικές μεταβλητές τις οποίες είναι απαραίτητο να διερευνήσουν ενδελεχώς.





cine-theatre
ΕΞΙ στα ΔΩΔΕΚΑ
Β' κύκλος
ένα project της Τατιάνας Λύγαρη

Cine-Theatre ΕΞΙ στα ΔΩΔΕΚΑ (Β' Κύκλος) της Τατιάνας Λύγαρη σε δωρεάν υπαίθρια προβολή στην «Αποβάθρα» του Τρένου στο Ρουφ

Ο 6 θεατρικές ταινίες μικρού μήκους του Β' Κύκλου του cine-theatre «ΕΞΙ στα ΔΩΔΕΚΑ» της Τατιάνας Λύγαρη παρουσιάζονται σε υπαίθρια δωρεάν προβολή στην Αποβάθρα της Αμαξοστοιχίας-Θεάτρου το Τρένο στο Ρουφ από 1 έως 15 Ιουλίου 2023 (από Τετάρτη έως Σάββατο).

Το υβριδικό αυτό καλλιτεχνικό project, που εμπνεύστηκε και σκηνοθέτησε η Τατιάνα Λύγαρη, υλοποιήθηκε σε 2 κύκλους με on demand προβολή στο διαδίκτυο. Τώρα, οι φίλοι της γνωστής Αμαξοστοιχίας-Θεάτρου έχουν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν τον Β' Κύκλο του cine-theatre «ΕΞΙ στα ΔΩΔΕΚΑ» που αποτελείται από 6 θεατρικές ταινίες σύντομης διάρκειας πάνω σε νέα θεατρικά κείμενα των σημαντικών Ελλήνων συγγραφέων Μιράντας Βατικιώτη, Αμάντας Μιχαλοπούλου, Σάκη Σερέφα, Ανδρέα Στάικου, Φωτεινής Τσαλίκογλου και Μάκη Τσίτα.

Η θεματική των έργων είναι κυρίως ανθρωποκεντρική και καλύπτει μία ευρεία κλίμακα σύγχρονων προβληματισμών με την προσωπική τοποθέτηση του κάθε συγγραφέα σε θέματα όπως οι ενδοοικογενειακές και διαπροσωπικές σχέσεις, η μοναξιά των ηλικιωμένων, η αναζήτηση της ατομικής σε σχέση με τη συλλογική ταυτότητα, η παραδοξότητα του θανάτου, οι επιπτώσεις μιας πατριαρχικής κοινωνίας στη γυναικεία υπόσταση, η προσγγείωση των εφηβικών αναζητήσεων στην πραγματικότητα των ενηλίκων κ.ά.

Τα 6 νέα θεατρικά έργα του Β' Κύκλου είναι τα εξής: «Ψ» της Μιράντας Βατικιώτη, «Αν δεις νεκρό» της Αμάντας Μιχαλοπούλου, «Ε, και;» του Σάκη Σερέφα, «Μια εκδρομή στην Αρχαία Ολυμπία» του Ανδρέα Στάικου, «Γυάλινος απόγονος» της Φωτεινής Τσαλίκογλου, «Η εκδήλωση» του Μάκη Τσίτα.

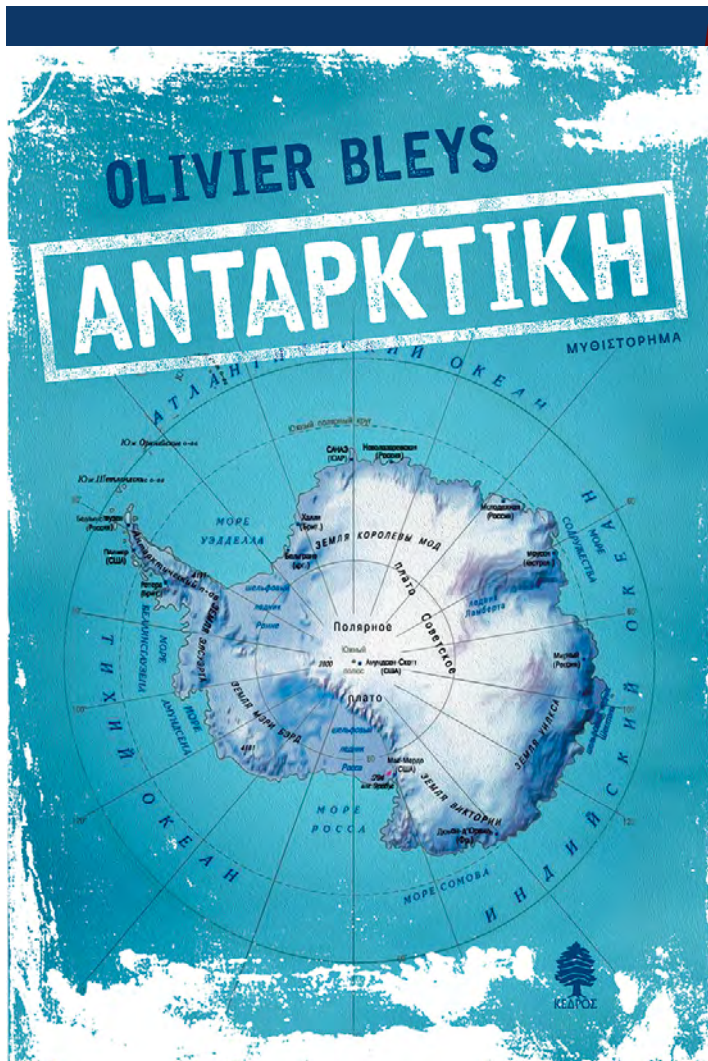
Πολιτιστικές και αθλητικές εκδηλώσεις του Ιουλίου υπό την αιγίδα του ΕΟΤ



Οι πολιτιστικές εκδηλώσεις «17α Ποσειδώνια» και «4ο Φεστιβάλ Τεχνών Σάμου – Ανατολικό Άκρο», η ιστοπλοϊκή διοργάνωση «Aegean 600» και το τουρνουά μπάσκετ «Ήφαιστος North Aegean Basketball 3 on 3», θα πραγματοποιηθούν τον Ιούλιο υπό την αιγίδα του ΕΟΤ, ο οποίος υποστηρίζει σταθερά δράσεις που εμπλουτίζουν το τουριστικό προϊόν, προβάλλουν τις θεματικές μορφές τουρισμού της χώρας και προσελκύουν επισκέπτες με ειδικά ενδιαφέροντα.

Έως τις 13 Ιουλίου διοργανώνονται στην Πάτρα, το Αίγιο και γειτονικούς δήμους τα «17α Ποσειδώνια». Πρόκειται για έναν θεσμό με πολιτιστικό και αθλητικό χαρακτήρα, καθώς η φετινή διοργάνωση περιλαμβάνει το 17ο Παγκόσμιο Φεστιβάλ Παραδοσιακών Χορών και Μουσικής, το 3ο Πανευρωπαϊκό Παιδικό Φεστιβάλ Παραδοσιακών Χορών ηλικίας 10-17 ετών, το 3ο Παγκόσμιο Συνέδριο Λαογραφίας και Ολυμπισμού, διεθνή φεστιβάλ μουσικής και γαστρονομίας, τον 3ο Ελικώνιο Ποσειδώνιο Διεθνή Ανώμαλο Δρόμο, διεθνές τουρνουά beach volley και διάσχιση του φαραγγιού του Βουραϊκού ποταμού. Στις εκδηλώσεις θα λάβουν μέρος συγκροτήματα και αθλητές από την Ελλάδα και χώρες της Ευρώπης, της Νότιας Αμερικής, της Ασίας και της Αφρικής.

Την 1η Ιουλίου ξεκινά στη Σάμο το «4ο Φεστιβάλ Τεχνών Σάμου – Ανατολικό Άκρο», που διοργανώνουν ο Δήμος Δυτικής Σάμου, το Πανεπιστήμιο Αιγαίου, τα Γενικά Αρχεία Κράτους, το Ίδρυμα Schwarz και τοπικοί πολιτιστικοί φορείς. Στο πλαίσιο του φεστιβάλ, που θα ολοκληρωθεί τον Νοέμβριο, θα πραγματοποιηθούν ιστορικοί περίπατοι, εικαστικές εκθέσεις σε διάφορες τοποθεσίες του νησιού, κινηματογραφικές προβολές, θεατρικές παραστάσεις και συναυλίες, καθώς και επιστημονικό συνέδριο για το βιομηχανικό παρελθόν της πόλης του Καρλοβασιού. Δείτε περισσότερα [εδώ](#).



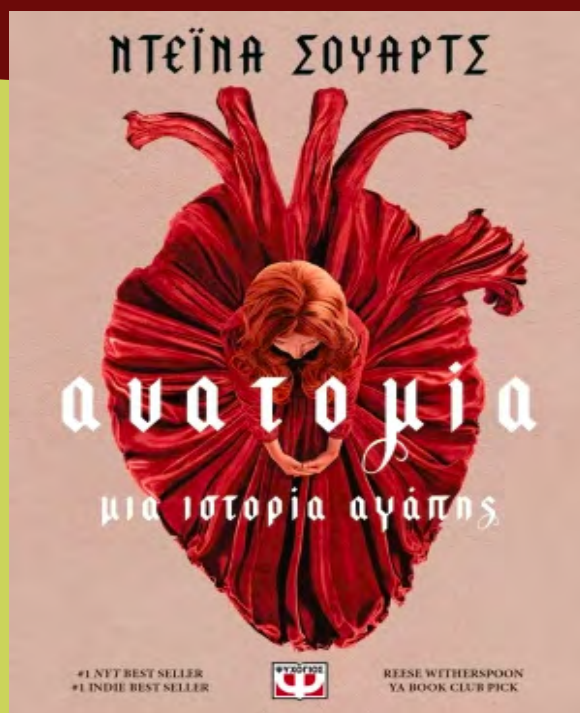
Ανταρκτική

Ιανουάριος του 1961. Πέντε Ρώσοι ερευνητές διαμένουν στον σταθμό επιστημονικής έρευνας του Νταλεκό, στην περιοχή της Ανταρκτικής που οι γεωγράφοι αποκαλούν «πόλο απροσπελασιμότητας». Το Κόμμα τους έχει αναθέσει την αποστολή να δηλώνουν με την παρουσία τους ότι οι Σοβιετικοί διαθέτουν προηγμένη τεχνολογία για τη διεξαγωγή επιστημονικών ερευνών στον Νότιο Πόλο. Μια μέρα ο αρχηγός της αποστολής, ο Αντόν Λουμπάτσεφ, μόλις ξυπνάει, ανακαλύπτει το πτώμα του συντρόφου τους Νικολάι Καλίνιν, μέσα σε λουτρό αίματος.

Ένα μυθιστόρημα φιλοσοφικό και περιπετειώδες ταυτόχρονα, διαποτισμένο από μαύρο χιούμορ. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.



Ανατομία: Μια ιστορία αγάπης



Μια γοτθική ιστορία γεμάτη μυστήριο και έρωτα. Η Χέιζελ Σίνετ είναι μια νεαρή κοπέλα που επιθυμεί να γίνει χειρουργός περισσότερο απ' ό,τι να παντρευτεί. Ο Τζακ Κιούρερ είναι ένα κλέφτης πτωμάτων που απλώς προσπαθεί να επιβιώσει σε μια πόλη όπου είναι τραγικά εύκολο να πεθάνεις.

Όταν οι δυο τους γνωρίζονται τυχαία έξω από τη Βασιλική Εταιρεία Ανατόμων Εδιμβούργου, η Χέιζελ δε δίνει αρχικά σημασία. Όταν, όμως, τη διώχνουν από τα μαθήματα του φημισμένου χειρουργού Ουίλιαμ Μπίτσαμ επειδή είναι γυναίκα, συνειδητοποιεί ότι η νέα γνωριμία της μπορεί τελικά να της φανεί χρήσιμη. Διότι η Χέιζελ έχει κάνει μια συμφωνία με τον δόκτορα Μπίτσαμ: αν καταφέρει να περάσει μόνη της τις εξετάσεις, εκείνος θα της επιτρέψει να συνεχίσει την καριέρα της ως γιατρός. Χωρίς, όμως, την παρακολούθηση των επίσημων μαθημάτων, η Χέιζελ θα χρειαστεί κάτι παραπάνω από τα βιβλία της για να περάσει· θα χρειαστεί νεκρά σώματα για να τα μελετήσει.

Για καλή της τύχη, έχει μόλις γνωρίσει κάποιον που τα ξεθάβει για επάγγελμα.

Ο Τζακ, όμως, έχει τα δικά του προβλήματα: παράξενοι άνδρες παραμονεύουν στα νεκροταφεία, οι φίλοι του εξαφανίζονται από τους δρόμους και ο τρομερός ρωμαϊκός πυρετός, που σκότωσε χιλιάδες ανθρώπους μερικά χρόνια πριν, φαίνεται να έχει επιστρέψει δριμύτερος. Κανένας δε δείχνει να νοιάζεται – μόνο η Χέιζελ.

Τώρα εκείνη και ο Τζακ πρέπει να συνεργαστούν για να αποκαλύψουν τα μυστικά που κρύβονται όχι μόνο μέσα στους ανώνυμους τάφους, αλλά και στην καρδιά της ίδιας της κοινωνίας του Εδιμβούργου. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

quote of the day

"BE PART OF THE SOLUTION, NOT PART OF THE POLLUTION."

Σήμερα
γιορτάζουν!

Ανατόλιος,
Ζουμπουλία,
Υάκινθος, Υακίνθη

tip of the day

less
plastic
feels
fantastic

3 Ιουλίου

- > International Plastic Bag Free Day
- > International Drop A Rock Day
- > National Chocolate Wafer Day
- > National Compliment Your Mirror Day