



BY APPOINTMENT TO
THE ROYAL DANISH COURT

TUBORG

YOUR MOMENTS!



SAY *yes* to the **press**

**Η ΑΙΘΑ ΜΑΣ ΠΑΡΕΙ
ΤΙΣ ΔΟΥΛΕΙΕΣ;**





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!**

Σήμερα θα σου πω μια ιστορία διαφορετική... Για όσα θες πολύ αλλά βρίσκεις συνεχώς εμπόδια μέχρι να τα κατακτήσεις. Κουράζεσαι, σκέφτεσαι να τα παρατήσεις και τη συνέχεια την ξέρεις. Θα σταθώ όμως στα εμπόδια: πώς έρχονται στο δρόμο μας και... ποιος τα φέρνει;

«Οι φιλοδοξίες και τα όνειρά μου βρίσκονται σε αυτήν την πόλη.

Αυτό που θέλω να καταφέρω, αυτό που χρειάζομαι, αυτό που θα ήθελα να γίνω πιο πολύ, αυτό που επιδιώκω, αυτό που προσπαθώ, αυτό για το οποίο δουλεύω, αυτό που πάντα φιλοδοξούσα, αυτό που θα ήταν η μεγαλύτερη από τις επιτυχίες μου.

Φαντάζομαι ότι όλα αυτά βρίσκονται σε αυτήν την πόλη. Χωρίς δισταγμό, αρχίζω να πηγαίνω προς τα 'κει. Λίγο μετά, αφού έχω ήδη αρχίσει να βαδίζω, το μονοπάτι γίνεται ανηφορικό. Κουράζομαι λίγο, αλλά δεν πειράζει. Συνεχίζω.

Διακρίνω μια μαύρη σκιά παρακάτω, στο δρόμο. Πλησιάζω και βλέπω ότι μια τεράστια τάφρος εμποδίζει το πέρασμά μου. Φοβάμαι... Διστάζω. Μ' ενοχλεί που ο στόχος μου δεν μπορεί να επιτευχθεί εύκολα.

Όπως και να 'χει, αποφασίζω να πηδήξω την τάφρο. Κάνω πίσω, παίρνω φόρα και πηδώ... Καταφέρνω να την περάσω. Ξαναρχίζω το δρόμο μου και συνεχίζω να περπατώ. Λίγα μέτρα πιο κάτω εμφανίζεται άλλη τάφρος.

Ξαναπαίρνω φόρα και την περνάω κι αυτήν. Τρέχω προς την πόλη: ο δρόμος φαίνεται καθαρός. Με ξαφνιάζει μια άβυσσος που ανοίγεται στο δρόμο μου. Σταματώ.

Είναι αδύνατον να πηδήξω από πάνω. Βλέπω πως δίπλα υπάρχουν ξύλα, καρφιά και εργαλεία.

Συνειδητοποιώ ότι βρίσκονται εκεί για την κατασκευή μιας γέφυρας. Ποτέ δεν ήμουν επιδέξιος στα χέρια. Σκέφτομαι να παραιτηθώ.

Κοιτώ το στόχο που επιθυμώ... και αντιστέκομαι. Αρχίζω την κατασκευή της γέφυρας. Περνούν ώρες, μέρες, μήνες. Η γέφυρα είναι έτοιμη. Συγκινημένος, τη διασχίζω.

Και φτάνοντας στην άλλη μεριά, ανακαλύπτω το τείχος. Ένα γιγαντιαίο τείχος, κρύο και υγρό, περικυκλώνει την πόλη των ονείρων μου. Αισθάνομαι απελπισμένος. Ψάχνω τον τρόπο να το αποφύγω.

Δεν υπάρχει. Πρέπει να σκαρφαλώσω. Η πόλη είναι τόσο κοντά. Δεν θα αφήσω το τείχος να μου φράξει το πέρασμα. Σκέφτομαι να αναρριχηθώ. Ξεκουράζομαι μερικά λεπτά και παίρνω αέρα.

Ξαφνικά βλέπω, σε μια άκρη του δρόμου, ένα παιδί να με κοιτά σαν να με γνώριζε. Μου χαμογελά με συννεοχή. Μου θυμίζει τον εαυτό μου... όταν ήμουν παιδί.

Ίσως γι' αυτό τολμώ να εκφράσω φωναχτά το παράπονό μου. «Γιατί τόσα εμπόδια ανάμεσα σ' εμένα και στο σκοπό μου;» Το παιδί σηκώνει τους ώμους και μου απαντά. «Και γιατί ρωτάς εμένα; Τα εμπόδια δεν υπήρχαν μέχρι να έρθεις. Τα εμπόδια τα έφερές εσύ».

(Χόρχε Μπουκάι «Ιστορίες να σκεφτείς»)

Tip of the Day: Θυμήσου τι ονειρευόσουν όταν ήσουν παιδί... και πόσα εμπόδια και δυσκολίες έφεραν στον δρόμο σου οι φόβοι, οι ανασφάλειες, οι αρνητικές σκέψεις σου... Μην σαμποτάρεις πια τον εαυτό σου, μπορείς να ξεπεράσεις τα εμπόδια!

Κλαίρη Στυλιάρη
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Η ΑΙ θα μας πάρει τις δουλειές;

Πόσο μας απειλεί η τεχνητή νοημοσύνη; Νέα έκθεση του Οργανισμού Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης εκτιμά ότι περισσότερες από μία στις τέσσερις θέσεις εργασίας στην Ελλάδα απειλούνται!



Η Ελλάδα βρίσκεται κοντά στον μέσο όρο του 26,8% για τις 38 χώρες-μέλη του ΟΟΣΑ, κυρίως πλούσια κράτη αλλά και αναδυόμενες οικονομίες π.χ. Εσθονία. Χαρακτηριστικό είναι ότι το 27,6% του εργατικού δυναμικού της χώρας μας απειλείται λόγω της αυτοματοποίησης.

Στο Λουξεμβούργο, η ΑΙ απειλεί μόνο το 17,7% των θέσεων εργασίας. Η Ελλάδα βρίσκεται ανάμεσα στη Γαλλία (27,4%) και την Ισπανία (28,0%).

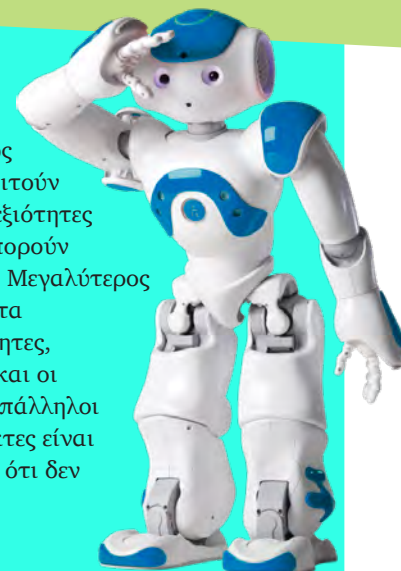
ΑΙ και αποτύπωμα στην αγορά εργασίας

Μέχρι τώρα το αποτύπωμα της ΑΙ στην αγορά εργασίας δεν είναι μεγάλο, ωστόσο θα μπορούσε να αυξηθεί δεδομένου ότι η τεχνολογία εξελίσσεται με ταχύτετους ρυθμούς, σύμφωνα με την έκθεση Προοπτικές Απασχόλησης 2023.

Βέβαια ο κίνδυνος είναι μεγαλύτερος για χώρες της Ανατολικής Ευρώπης, με την Ουγγαρία (36,4%) και τη Σλοβακία (35,7%) να καταλαμβάνουν τις τελευταίες θέσεις της κατάταξης.

Ποια επαγγέλματα απειλούνται

Υψηλού κινδύνου φαίνεται πως είναι τα επαγγέλματα που απαιτούν τουλάχιστον 25 από τις 100 δεξιότητες που σύμφωνα με τον ΟΟΣΑ μπορούν εύκολα να αυτοματοποιηθούν. Μεγαλύτερος είναι ο κίνδυνος σε επαγγέλματα υψηλών απαιτήσεων σε δεξιότητες, όπως τα διευθυντικά στελέχη και οι μηχανικοί. Από την άλλη, οι υπάλληλοι καθαριότητας και οι χειρωνακτές είναι δύο κατηγορίες που εκτιμάται ότι δεν απειλούνται μέχρι στιγμής.





Οι ανησυχίες των εργαζομένων

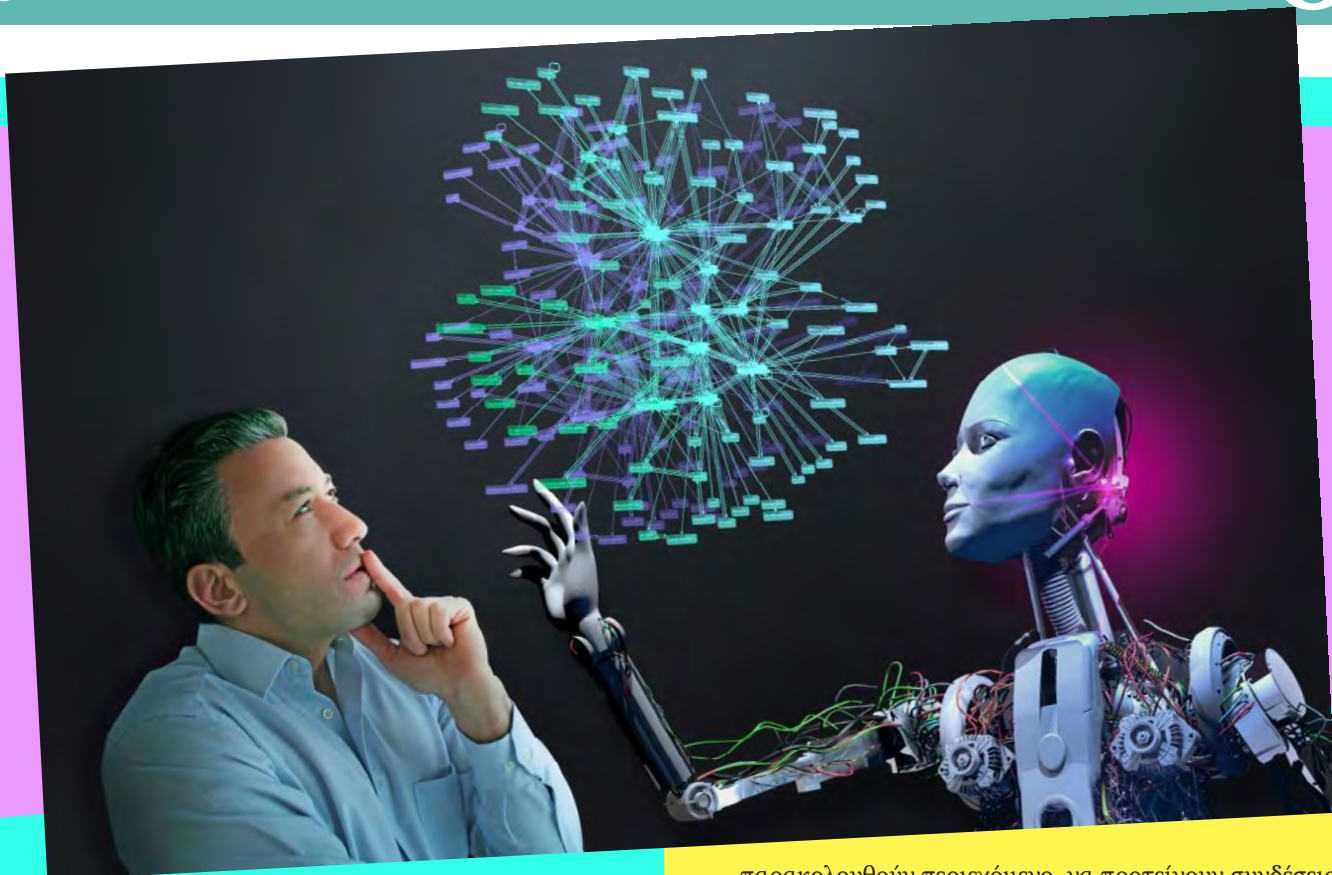
Η προηγούμενη έκθεση του ΟΟΣΑ σε επτά χώρες-μέλη, που πραγματοποιήθηκε πριν τη θορυβώδη έλευση εργαλείων γενετικής τεχνητής νοημοσύνης όπως το ChatGPT, έδειξε ότι τρεις στους πέντε εργαζόμενους φοβούνται ότι θα μείνουν χωρίς δουλειά λόγω της ΑΙ μέσα στην επόμενη δεκαετία.

Από όσους πάλι ήδη χρησιμοποιούν εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης, τα δύο τρίτα δηλώνουν ότι η αυτοματοποίηση έκανε το επάγγελμά τους λιγότερο επικίνδυνο ή βαρετό.

Πρέπει να ληφθούν μέτρα

«Το πώς η ΑΙ θα επηρεάσει τους εργαζομένους και το εάν τα οφέλη αντισταθμίζουν τους κινδύνους θα εξαρτηθεί από τις πολιτικές που εφαρμόζονται» δήλωσε σε συνέντευξη Τύπου ο γενικός γραμματέας του ΟΟΣΑ Ματία Κόρμαν. Τόνισε επίσης ότι «οι κυβερνήσεις πρέπει να βοηθήσουν τους εργαζομένους να προετοιμαστούν για τις αλλαγές και να ωφεληθούν από τις ευκαιρίες που φέρνει η ΑΙ».





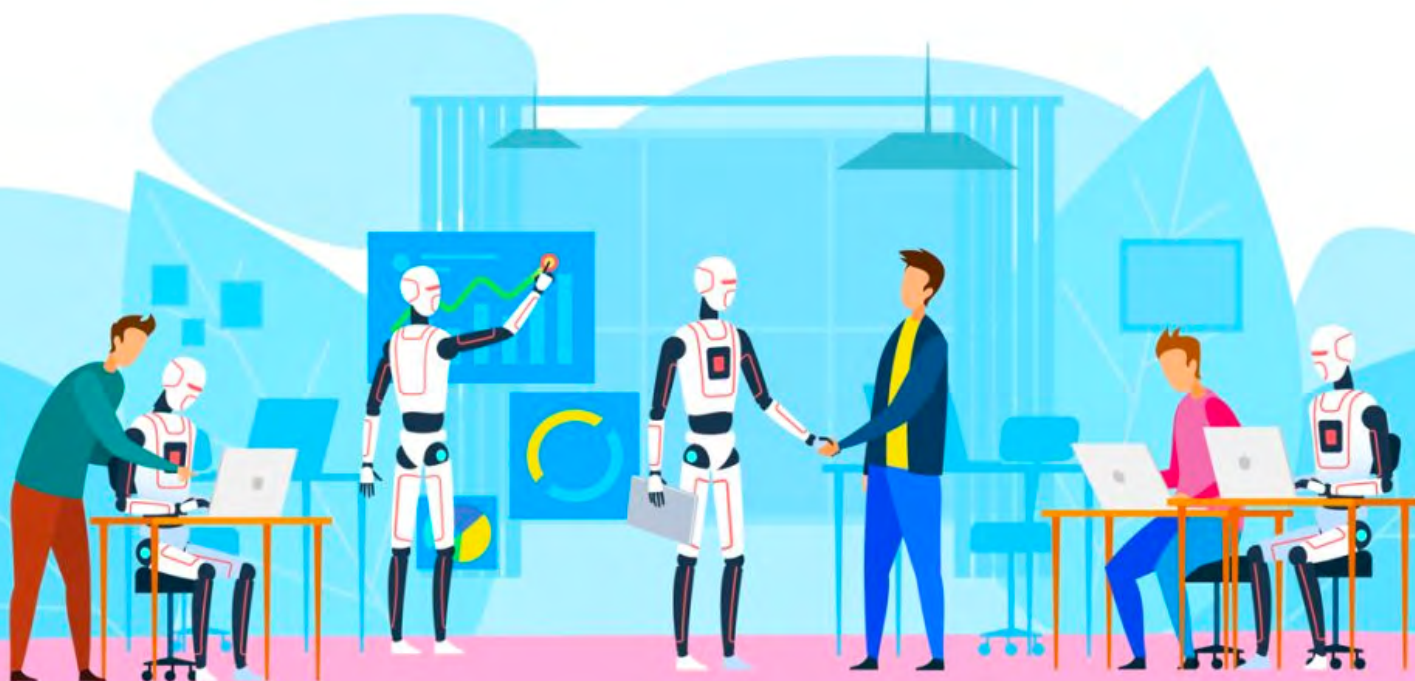
Τέλος, σύμφωνα με την έκθεση, οι κυβερνήσεις οφείλουν να προστατεύσουν τα εργασιακά δικαιώματα, να θεσπίσουν κατώτατο μισθό και να διευκολύνουν τις συλλογικές διαπραγματεύσεις.

Ήξερές ότι...

➔ Οι εφαρμογές μέσω κοινωνικής δικτύωσης που έχουμε στο κινητό μας χρησιμοποιούν την υποστήριξη της τεχνητής νοημοσύνης προκειμένου να

παρακολουθούν περιεχόμενο, να προτείνουν συνδέσεις και να προβάλλουν διαφημίσεις σε στοχευμένους χρήστες.

➔ Οι τράπεζες χρησιμοποιούν την τεχνητή νοημοσύνη με σκοπό να απλοποιηθούν οι διαδικασίες πληρωμής. Οι έξυπνοι αλγόριθμοι κάνουν δυνατή την πραγματοποίηση καταθέσεων, τη μεταφορά χρημάτων και το άνοιγμα λογαριασμών από οπουδήποτε, αξιοποιώντας την τεχνητή νοημοσύνη για ασφάλεια, διαχείριση ταυτότητας και έλεγχο απορρήτου.





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



Η σύνδεση μεταξύ της χοληστερόλης και της νόσου Αλτσχάιμερ

Η χοληστερόλη και τα τριγλυκερίδια είναι λίπη στο αίμα γνωστά ως λιπίδια. Ο εγκέφαλος είναι πολύ εμπλουτισμένος σε λιπίδια, σύμφωνα με έρευνα, και η διαταραχή των επιπέδων λιπιδίων έχει συσχετιστεί με νευρολογικές διαταραχές καθώς και με νευροεκφυλιστικές ασθένειες όπως η νόσος του Αλτσχάιμερ.



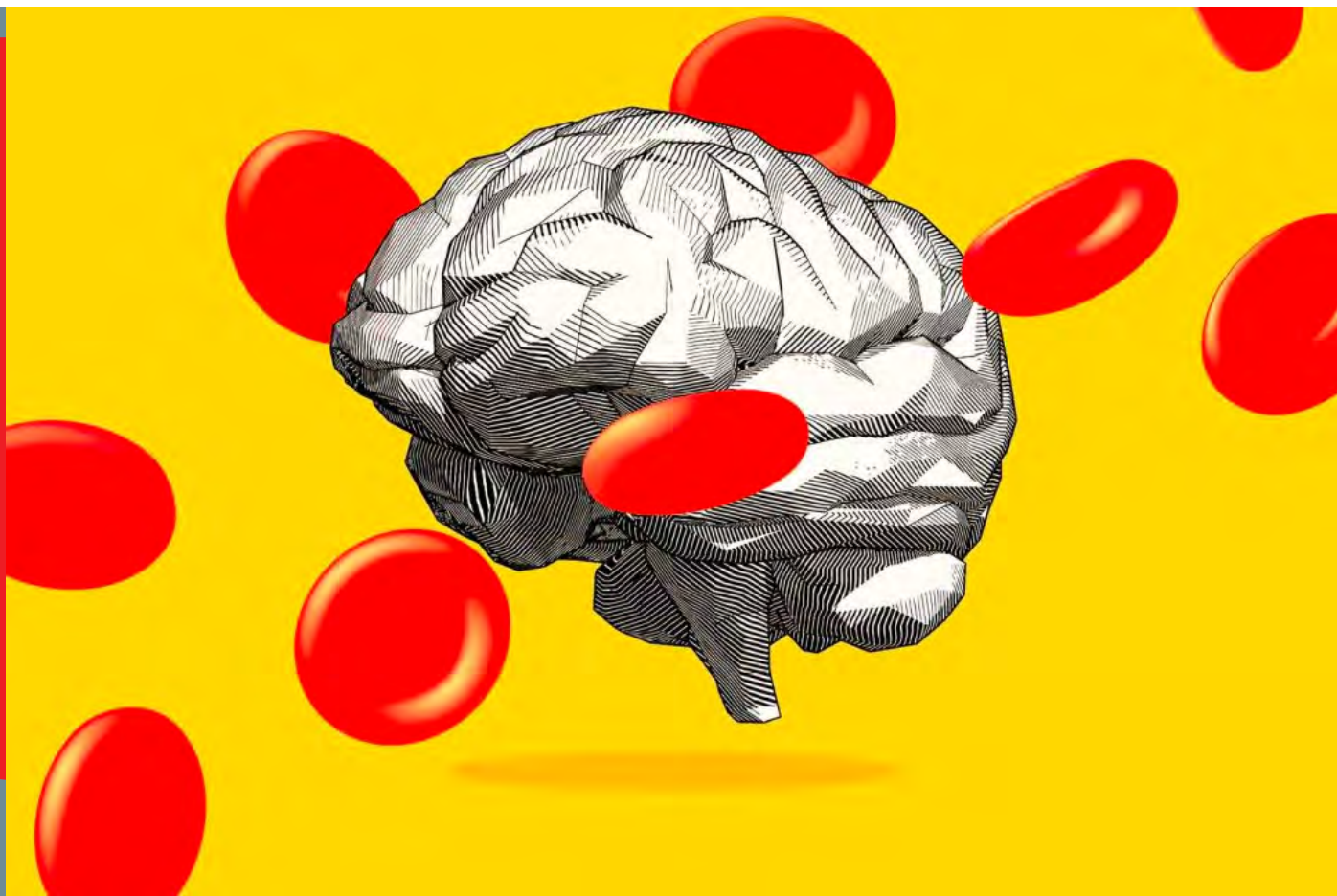
Γνωρίζουμε ότι ο μεταβολισμός των λιπιδίων -η διάσπαση και η επεξεργασία των λιπών - σχετίζεται με τον κίνδυνο εμφάνισης Αλτσχάιμερ»

«Είτε είναι τριγλυκερίδια, HDL ή LDL, όλα επηρεάζουν αυτόν τον κίνδυνο. Οι άνθρωποι που παρουσιάζουν διακυμάνσεις τείνουν να συνδέονται περισσότερο με ασθένειες από τους ανθρώπους που δεν παρουσιάζουν διακυμάνσεις.

Οι αλλαγές στη διατροφή και η έλλειψη άσκησης μπορεί να προκαλέσουν αλλαγές στα επίπεδα λιπιδίων με την πάροδο του χρόνου.

Προηγούμενες μελέτες έχουν συνδέσει τα υψηλά επίπεδα κακής χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων με την άνοια, αλλά η έρευνα είναι αντικρουόμενη. Για παράδειγμα, αυτή η τρέχουσα ανάλυση αναφέρει στοιχεία που δείχνουν ότι η υψηλή χοληστερόλη στα τέλη της ζωής - μπορεί να σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο άνοιας.

Το πώς μια διαταραχή στην ισορροπία στα λιπίδια μπορεί να επηρεάσει τον εγκέφαλο δεν είναι σίγουρο, αλλά μελέτες δείχνουν ότι οι αλλαγές στα επίπεδα λιπιδίων μπορεί να συμβάλλουν στην αντίσταση στην ινσουλίνη, όταν τα κύτταρα του σώματός δεν ανταποκρίνονται καλά στην ορμόνη ινσουλίνη και δεν



μπορούν εύκολα να χρησιμοποιήσουν τη γλυκόζη από το αίμα. Η αντίσταση στην ινσουλίνη στο σώμα – λοιπόν- μπορεί να οδηγήσει σε διαβήτη τύπου 2 και πιθανώς στις πλάκες και τις διαταραχές της νόσου Αλτσχάιμερ, σύμφωνα με προηγούμενη ανασκόπηση.

Μια άλλη θεωρία είναι ότι οι αλλαγές στα επίπεδα των λιπιδίων μπορεί να επηρεάσουν τη ροή του αίματος στον εγκέφαλο.

Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορεί να βοηθήσουν στη βελτίωση της ευαισθησίας στην ινσουλίνη

Η διαίτα και η άσκηση είναι δύο παρεμβάσεις στον τρόπο ζωής που μπορεί να βελτιώσουν την ευαισθησία στην ινσουλίνη — όχι μόνο μειώνοντας τον κίνδυνο άνοιας αλλά και τον κίνδυνο διαβήτη.

Η Εταιρεία του Αλτσχάιμερ τονίζει τα οφέλη της αερόβιας δραστηριότητας, επισημαίνοντας ότι η άσκηση για την ενίσχυση του καρδιακού παλμού, μπορεί να βελτιώσει τη σκέψη και τη μνήμη και να μειώσει τα ποσοστά άνοιας σε μεσήλικες ή ηλικιωμένους ενήλικες. Όσον αφορά τη διατροφή, η έρευνα

υποδηλώνει ότι η μεσογειακή διατροφή μπορεί να βοηθήσει να επιβραδύνει σημαντικά την άνοια. Αυτό το διατροφικό πρόγραμμα δίνει έμφαση στις φυτικές τροφές και στα υγιή λίπη. Η διατροφή περιλαμβάνει συχνά λαχανικά, φρούτα, φασόλια, φακές, ξηρούς καρπούς, δημητριακά ολικής αλέσεως, ελαιόλαδο και μέτρια ποσότητα ψαριού.

Το αν τα φάρμακα μπορούν να βοηθήσουν, παραμένει ένα ερώτημα.

Συμπερασματικά

Τελικά, οι ερευνητές αναγνώρισαν ότι χρειάζεται περισσότερη έρευνα. «Παραμένει ασαφές γιατί και πώς τα κυμαινόμενα επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων σχετίζονται με τον κίνδυνο της νόσου του Αλτσχάιμερ».

«Απαιτούνται περαιτέρω μελέτες που εξετάζουν τις αλλαγές με την πάροδο του χρόνου για αυτή τη σχέση, προκειμένου να επιβεβαιωθούν τα αποτελέσματά μας και ενδεχομένως να εξεταστούν προληπτικές στρατηγικές».



Carbon farming schools: Μαθητές γνώρισαν τη βιώσιμη γεωργία με την υποστήριξη της ΔΕΗ

Στην κατασκευή και συντήρηση βιώσιμων σχολικών κήπων με την εφαρμογή αγροοικολογικών πρακτικών (γεωργία του άνθρακα) εκπαιδεύτηκαν μαθητές από σχολεία της Δυτικής Μακεδονίας στο πλαίσιο των εκπαιδευτικών δράσεων carbon farming schools που υλοποίησε η Open Farm με την υποστήριξη της ΔΕΗ.



Στο πλαίσιο των carbon farming schools, μαθητές και οι καθηγητές τους από τα Γρεβενά, το Άργος Ορεστικό, την Αχλάδα Φλώρινας, την Πτολεμαΐδα και το Βατερό Κοζάνης παρακολούθησαν σεμινάρια από τους γεωπόνους της Open Farm και δημιούργησαν τους δικούς τους σχολικούς λαχανόκηπους με χαμηλό αποτύπωμα άνθρακα και εφαρμογή πρακτικών βιολογικής και αναγεννητικής γεωργίας. Οι μαθητές και οι καθηγητές τους έμαθαν στην πράξη τα πλεονεκτήματα μια πετυχημένης αμειψισποράς (εναλλαγή καλλιεργειών στο ίδιο χωράφι), τη σημασία της συγκαλλιέργειας, συμβουλές για την αντιμετώπιση εχθρών και ασθενειών με φυσικά σκευάσματα και πολλές άλλες πρακτικές αναγεννητικής γεωργίας και καλλιέργειας με χαμηλό αποτύπωμα άνθρακα.

Η ανάπτυξη βιώσιμων αγροτικών και διατροφικών συστημάτων που εξασφαλίζουν υγιεινή τροφή σε όλους -σήμερα και στο μέλλον- έχει άμεση σχέση με την Παιδεία και την διατροφική κουλτούρα αποτελώντας μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις της εποχής μας.

Δράσεις όπως τα carbon farming schools έχουν θετικό περιβαλλοντικό και κοινωνικό αποτύπωμα που απαντούν ταυτόχρονα στους παγκόσμιους και ευρωπαϊκούς στόχους για την μετάβαση σε μοντέλα βιώσιμης ανάπτυξης (UN SDGs, EU Green Deal – Farm to Fork).





τους οδηγεί ως αυριανούς πολίτες στην απαραίτητη μετάβαση σε πρότυπα βιώσιμης και υπεύθυνης κατανάλωσης και ανάδειξης υγιεινών και θετικών περιβαλλοντικά διατροφικών επιλογών».

Ο Διευθυντής Βιώσιμης Ανάπτυξης της ΔΕΗ κ. Αχιλλέας Ιωακειμίδης, δήλωσε: «Μέσω της δημιουργίας κήπων με χαμηλό αποτύπωμα άνθρακα σε σχολεία, προσφέρουμε στους μαθητές και την σχολική κοινότητα την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες που αναδεικνύουν τη σημασία της φύσης και της προστασίας της βιοποικιλότητας, εξοικειώνοντάς τους σε πρακτικές που

συμβάλλουν στην απορρόφηση του διοξειδίου του άνθρακα από την ατμόσφαιρα. Ξεκινήσαμε τα Carbon Farming Schools από τη Δυτική Μακεδονία, στην οποία λειτουργούν μονάδες παραγωγής ηλεκτρικής ενέργειας της ΔΕΗ, γιατί θέλουμε να ενισχύσουμε τις τοπικές κοινότητες, να ενδυναμώσουμε την κουλτούρα συμμετοχής σε δράσεις, που έχουν οικολογικό αποτύπωμα και να συμβάλουμε στη Δίκαιη Μετάβαση. Ως ΔΕΗ σχεδιάζουμε αντίστοιχες δράσεις και σε άλλες περιοχές της Ελλάδας».

Η ΔΕΗ στήριξε τις εκπαιδευτικές δράσεις στο πλαίσιο της στρατηγικής της Βιώσιμης Ανάπτυξης, η οποία συμβαδίζει με το επιχειρηματικό μοντέλο και τις ανάγκες μετασχηματισμού της εταιρείας, δημιουργώντας έναν «οδικό χάρτη» μετασχηματισμού σε ένα μοντέλο «Δημιουργίας Διαμοιραζόμενης Αξίας» (Creating Shared Value, CSV). Το μοντέλο θέτει στο επίκεντρο των προσπαθειών της την αναγνώριση των αναγκών των ενδιαφερόμενων μερών της και της κοινωνίας ευρύτερα, δημιουργώντας διαμοιραζόμενη αξία μεταξύ Εταιρείας, Κοινωνίας και Περιβάλλοντος.

Ο συνιδρυτής και επικεφαλής του δικτύου Open Farm, κ. Παναγιώτης Παπαδόπουλος, ανέφερε: «Δεν έχουν όλα τα σχολεία κήπο, αλλά κάθε κήπος κρύβει ένα σχολείο! Τα carbon farming schools είναι ένα καινοτόμο εργαλείο περιβαλλοντικής εκπαίδευσης των μαθητών, που θα



Η εταιρία Open Farm διαθέτει σημαντική τεχνογνωσία στον σχεδιασμό και την υλοποίηση προγραμμάτων βιωματικής μάθησης και μη τυπικής εκπαίδευσης, για το περιβάλλον και τον αγροδιατροφικό τομέα, για παιδιά κι ενήλικες (σεμινάρια, εργαστήρια, πρόγραμμα βιωματικής εκπαίδευσης, σχολικοί κήποι κ.α.).

Η Open Farm επιχειρεί να φέρει σε επαφή τους ανθρώπους στην πόλη με τους παραγωγούς στην ύπαιθρο και τη διαδικασία της παραγωγής της τροφής. Μέσω του δικτύου Open Farm, καταγράφει και αναδεικνύει τα «ανοικτά», επισκέψιμα αγροκτήματα και τις μονάδες μεταποίησης αγροτικών προϊόντων, που είναι διάσπαρτα σε διάφορες γωνιές της Ελλάδας. Με επισκέψεις και δραστηριότητες σε αγροκτήματα του δικτύου, εργαστήρια, γευσιγνωσία κι άμεση επικοινωνία με τον παραγωγό, επιχειρεί να μεταφέρει την κουλτούρα και τις δυσκολίες της αγροτικής παραγωγής και τα μυστικά της σωστής διατροφής τους τελικούς χρήστες των προϊόντων τους στις πόλεις.



«Γίνε ο ήλιος της Παρέας σου» - Το Ούζο Πλωμαρίου μας προτρέπει να γίνουμε «ο Ήλιος», η ψυχή, της παρέας μας



Εξεχωρίζει για την ενέργειά του! Είναι το μέλος της παρέας που μας ξεσηκώνει για κέφι και διασκέδαση, μας κάνει να γελάμε με την ψυχή μας, μας προτρέπει να δραστηριοποιηθούμε, με λίγα λόγια είναι αυτός που φέρνει «το φώς» σε κάθε μας συνάντηση!

Φέτος το καλοκαίρι, με μια σειρά από 4 φρέσκα, μοντέρνα και ιδιαίτερα απολαυστικά videos, το Ούζο Πλωμαρίου φωτίζει τον «ήλιο» της παρέας αλλά και τα χαρακτηριστικά του. Μας προτρέπει να βγάλουμε τον πιο φωτεινό εαυτό μας και να δείξουμε πως είμαστε «ο ήλιος» της παρέας μας!

Γιατί όταν έχει ήλιο...έχει Πλωμάρι!

Τα 4 απολαυστικά, ξεσηκωτικά videos:

1ο «Ο χορός»: Κάθε παρέα έχει τον δικό της ήλιο. Βγάλε τον πιο φωτεινό σου εαυτό και δείξε πως εσύ είσαι ο ήλιος της παρέας σου!

2ο «Το ανέκδοτο»: Κάθε παρέα έχει τον δικό της ήλιο. Βγάλε τον πιο χιουμοριστικό σου εαυτό, χάρισε στους φίλους σου στιγμές άφθονου γέλιου και γίνε εσύ ο ήλιος της παρέας αυτό το καλοκαίρι!

3ο «Στα χέρια»: Κάθε παρέα έχει τον δικό της ήλιο. Δείξε την πιο ανεβασμένη σου διάθεση, ξεσήκωσε τους φίλους σου και γίνε εσύ ο ήλιος της παρέας αυτό το καλοκαίρι!

4ο «Η κολλητή!»: Κάθε παρέα έχει τον δικό της ήλιο. Πιάσε τα vibes! Φτιάξε κατάσταση και γίνε εσύ ο ήλιος της παρέας αυτό το καλοκαίρι!

Η καμπάνια είναι ήδη on air στα social media του Ούζου Πλωμαρίου και θα διαρκέσει μέχρι το τέλος Ιουλίου.

Stay tuned γιατί θα ακολουθήσει και μεγάλος διαγωνισμός.

Μην τον χάσετε!!

Ήξερες ότι...

Γνωρίζουμε λιγότερο από το 10% της θάλασσας!

Γνωρίζουμε λιγότερο από το 10% του ανάγλυφου του βυθού πέρα από τα 200 μέτρα σε βάθος, σύμφωνα με τον Γαλλικό Εθνικό Οργανισμό Υδρογραφίας (ΟΗΙ). Περίπου τα δύο τρίτα της επιφάνειας του πλανήτη καλύπτονται από νερό κι όμως γνωρίζουμε τόσο λίγα ακόμη για τον βυθό...



Οι διαδικτυακοί κίνδυνοι του καλοκαιριού Συμβουλές για γονείς!

Οι καλοκαιρινές διακοπές αποτελούν μια επιπλέον πρόκληση για γονείς παιδιών μικρής ηλικίας ή/και εφηβείας. Οι δραστηριότητες, οι υποχρεώσεις και τα σχολεία έχουν σταματήσει και τα παιδιά συνήθως δαπανούν πολλές ώρες στις ηλεκτρονικές συσκευές.



Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να υπάρχουν συχνές συγκρούσεις στην οικογένεια καθώς οι γονείς ανησυχούν μήπως αυτό οδηγήσει σε εθιστικές συμπεριφορές ή σε άλλους κινδύνους. Ας δούμε παρακάτω τι πρέπει να προσέξουμε στη διαδικτυακή ζωή των παιδιών μας την περίοδο του καλοκαιριού.

Χρήσιμες συμβουλές για γονείς:

- Τα παιδιά συνηθίζουν να προτιμούν να δαπανούν τον ελεύθερο χρόνο τους είτε σε κάποιο διαδικτυακό παιχνίδι είτε σε κάποιο κοινωνικό δίκτυο. Ας προσπαθήσουμε να φτιάξουμε ένα καθημερινό πρόγραμμα στη ζωή των παιδιών που θα περιλαμβάνει διάφορες δραστηριότητες. Ο στόχος είναι να είναι σε θέση τα παιδιά να αντλούν χαρά και ευχαρίστηση από δραστηριότητες στην πραγματική ζωή.

- ➔ Σε αντιστοιχία με το παραπάνω προσπαθούμε να οριοθετήσουμε το χρόνο ενασχόλησης είτε μέσω της προτροπής σε κάποια άλλη δραστηριότητα (κυρίως για παιδιά μικρής ηλικίας) είτε μέσω της διαπραγμάτευσης (για τα παιδιά εφηβικής ηλικίας), - Ας θυμόμαστε ότι τα παιδιά μικρής ηλικίας δεν είναι σε θέση να χειριστούν δικές τους έξυπνες ηλεκτρονικές συσκευές με πρόσβαση στο διαδίκτυο καθώς μπορεί να συναντήσουν ακατάλληλο περιεχόμενο και να δαπανήσουν πολλές ώρες. Η έκθεση σε ανάλογο υλικό σε ηλεκτρονικές συσκευές ας γίνεται με εποπτεία ενήλικα, με υψηλό ποιοτικά περιεχόμενο και οριοθετημένο ως προς το χρόνο.
- ➔ Δεν είναι όλα τα παιχνίδια κατάλληλα για την ηλικία του παιδιού καθώς κάποια μπορεί να περιλαμβάνουν σκληρή βία, χυδαιολογία, μίσος κλπ. Για το λόγο αυτό καλό είναι να αναζητάμε πάντα την ηλικιακή



ταξινόμηση στη συσκευασία ενός παιχνιδιού ή μέσω της μηχανής αναζήτησης στο δικτυακό τόπο <http://www.pegi.info>

- ➔ Τα κοινωνικά δίκτυα είναι ιδιαίτερα αγαπητά από τους εφήβους. Ας τους ενθαρρύνουμε να έχουν λίγο χρόνο μακριά από το κινητό τους (π.χ. στο οικογενειακό γεύμα, σε κάποια έξοδο) προκειμένου να μπορέσουν να αποφορτιστούν.
- ➔ Όσο περισσότερη ώρα δαπανά κανείς στο διαδίκτυο τόσο αυξάνεται η πιθανότητα να πάει κάτι στραβά. Διατηρούμε, λοιπόν, ανοιχτό το κανάλι επικοινωνίας με τα παιδιά προκειμένου να μας εμπιστευτούν ακόμα και εάν τα ίδια κάνουν κάποιο λάθος.
- ➔ Υπενθυμίζουμε ότι οι διαδικτυακοί χρήστες παραμένουν άγνωστοι άνθρωποι και αυτό μπορεί να ενέχει κινδύνους. Σε καμιά περίπτωση δεν συναντιόμαστε δια ζώσης με κάποιον που γνωρίσαμε διαδικτυακά.

Γινόμαστε μέρος και της διαδικτυακής ζωής των παιδιών μας προκειμένου να είμαστε κοντά τους, να μαθαίνουμε, να ακούμε και να κατανοούμε τον κόσμο τους. Έτσι θα είμαστε σε θέση να υποστηρίξουμε και συμβουλευόμαστε τα παιδιά διαφυλάττοντας την πολύτιμη παιδικότητά τους.



help 
saferinternet **line**

info

Για ψυχολογική υποστήριξη και συμβουλές μπορείτε να απευθυνθείτε στους εξειδικευμένους ψυχολόγους της Γραμμής Βοήθειας Help-line.gr διαθέσιμη δωρεάν τηλεφωνικά στο 210-6007686.

Ακόμα οι ειδικοί της Γραμμής είναι διαθέσιμοι μέσω του e-mail: info@help-line.gr και μέσω chat συμβουλευτικής καθημερινά 14:00-17:00. Όλες οι κλήσεις και οι αναφορές είναι ανώνυμες και εμπιστευτικές.

Η Πρωτοβουλία για την Ψυχική Υγεία Παιδιών και Εφήβων δημοσιεύει τη σύνοψη μιας ανάλυσης πεδίου για την ψυχική υγεία των ανηλίκων στην Ελλάδα



Η Πρωτοβουλία για την Ψυχική Υγεία Παιδιών και Εφήβων, μια συνεργασία μεταξύ του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ) στο πλαίσιο της Διεθνούς Πρωτοβουλίας για την Υγεία του ΙΣΝ, του Child Mind Institute και ενός πανελλαδικού Δικτύου φορέων ψυχικής υγείας στον δημόσιο τομέα, έδωσε στη δημοσιότητα τα αποτελέσματα μιας ολοκληρωμένης ανάλυσης πεδίου η οποία σκιαγραφεί την κατάσταση της ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων στην Ελλάδα. Στη σχετική συνοπτική παρουσίασή της, περιγράφεται η πολύπλευρη ερευνητική προσπάθεια που καταβλήθηκε για την καλύτερη κατανόηση των αναγκών των παιδιών, των εφήβων και των οικογενειών/φροντιστών τους, καθώς και των εκπαιδευτικών και επαγγελματιών που εργάζονται μαζί τους. Περιλαμβάνει, για πρώτη φορά, μια ανασκόπηση όλων των επιστημονικών άρθρων που έχουν δημοσιευθεί στον τομέα της ψυχικής υγείας

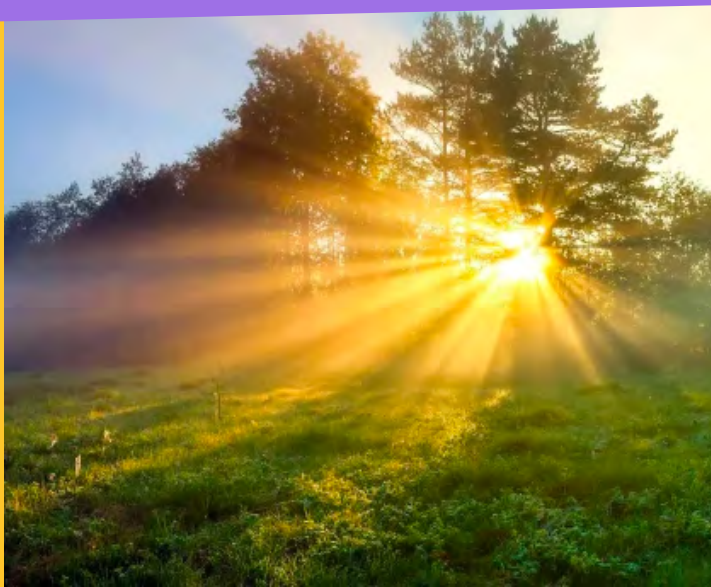
που αφορούν παιδιά και εφήβους στην Ελλάδα, μια σύνοψη της ισχύουσας νομοθεσίας και διεθνών συμβάσεων που στοιχειοθετεί μια προσέγγιση της ψυχικής υγείας βασισμένη στα δικαιώματα, καθώς και μια πανελλαδική έρευνα σε σχεδόν 4.000 συμμετέχοντες, συμπεριλαμβανομένων γονέων, εφήβων, δασκάλων και διαφόρων επαγγελματιών ψυχικής υγείας. Συνοδεύεται, επίσης, από μια προσπάθεια χαρτογράφησης των διαθέσιμων υπηρεσιών ψυχικής υγείας στο πλαίσιο του δημοσίου συστήματος υγείας και εκπαίδευσης για παιδιά και εφήβους στη χώρα.

Η **έκθεση** προσφέρει πληροφορίες που στοιχειοθετούν την ανάγκη ενίσχυσης του τομέα παιδικής ψυχικής υγείας της Ελλάδας, εστιάζοντας σε τεκμηριωμένες παρεμβάσεις, καθώς και σε εκπαιδεύσεις και εργαλεία ψυχοεκπαίδευσης για γονείς, φροντιστές, εκπαιδευτικούς και ειδικούς ψυχικής υγείας προσαρμοσμένα στο πολιτισμικό πλαίσιο της χώρας. Επίσης, περιλαμβάνει πληροφορίες για την καταπολέμηση του υπάρχοντος και βαθιά ριζωμένου στίγματος γύρω από την ψυχική υγεία. Τα ευρήματα της έρευνας υποδηλώνουν ότι η Πρωτοβουλία θα πρέπει να δώσει προτεραιότητα και να αντιμετωπίσει την κρίσιμη ανάγκη για μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση και κατάρτιση σε θέματα ψυχικής υγείας, όπως και για μια ποικιλόμορφη, πλουραλιστική προσέγγιση σε ό,τι αφορά τις ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις.

Μαθήματα ήλιου!

Ο ήλιος βρίσκεται σε απόσταση περίπου 23 εκατομμυρίων μιλίων από τη γη!

- ➔ Η βιταμίνη D ενεργοποιείται με τον ήλιο.
- ➔ Η ηλιακή ακτινοβολία είναι επιβλαβής όλες τις εποχές του χρόνου. Η δράση της είναι συσσωρευτική στο δέρμα.
- ➔ Ο Ήλιος λατρευόταν ως θεότητα. Σύμφωνα με την αρχαία ελληνική μυθολογία, ήταν γιος του Τιτάνα Υπερίωνα. Τον έλεγαν και Φοίβο, δηλαδή φωτοβόλο. Κατά την εξέλιξη του αρχαίου ελληνικού πολιτισμού, οι ηλιακές ιδιότητες αποδόθηκαν στον θεό Απόλλωνα!



Ποιο προϊόν από τους ATHONITES δεν πρέπει να λείπει από το νεσεσέρ των διακοπών, ανάλογα με τον προορισμό σου!

Το νεσεσέρ που θα σας συνοδεύσει στις διακοπές είναι σημαντικό να είναι πλήρως εναρμονισμένο με τον προορισμό που έχετε επιλέξει, ώστε να προσφέρει τα μέγιστα με το μικρότερο δυνατό όγκο, είτε ετοιμάζετε ξέφρενες διακοπές γεμάτες διασκέδαση, είτε επιλέξετε ένα χαλαρό προορισμό. Με αυτήν την προσέγγιση, η ελληνική μάρκα Skincare & Wellness, Athonites, προτείνει τα δικά της summer must-have ανά προορισμό...

Ανάφη – [Athonites Anti-Redness Soothing Care Cream](#)

Παραδομένη στον ήλιο του Αιγαίου και την αλμύρα της θάλασσας, η Ανάφη παραμένει ένα νησί μακριά από τους ρυθμούς της σύγχρονης ανάπτυξης και για το λόγο αυτό η επιδερμίδα των τουριστών χρειάζεται ακόμα περισσότερη φροντίδα.

Ιθάκη – [Athonites Soothe & Hydrate Face Mist](#)

Το νησί του Οδυσσέα προσφέρεται για βουτιές στις μικρές βοτσαλωτές του παραλίες και εξερεύνηση των υποθαλάσσιων τοπίων ανυπέβλητης ομορφιάς, ενώ είναι ιδανικό για εξορμήσεις με σκάφος.

Φολέγανδρος – [Athonites Hydrating Cooling Leg Gel](#)

Λουσμένη από το φως του Αιγαίου, η Φολέγανδρος μαγεύει τον επισκέπτη με τις ξεχωριστές της παραλίες, τα κρυστάλλινα νερά αλλά και την ανόθευτη αρχιτεκτονική των οικισμών της. Με τις περισσότερες παραλίες προσβάσιμες μόνο περπατώντας ή με ειδικά караβάκια, η Φολέγανδρος αποτελεί έναν προορισμό που απαιτεί αρκετό περπάτημα.

Κύθηρα – [Athonites Protect Rescue Precious Oil Face & Neck](#)

Τα Κύθηρα είναι γνωστά για τις αμέτρητες φυσικές ομορφιές τους, τα γοητευτικά γραφικά χωριουδάκια και τις τοπικές νοστιμιές με βασική προέλευση την ελιά.

Αλόνησος – [Athonites Anti-Fatigue & Restore Eye Cream](#)

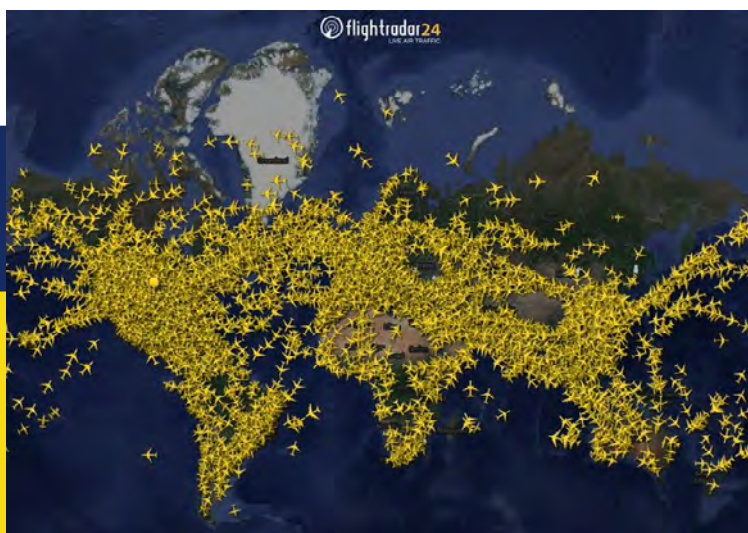
Προορισμός που ικανοποιεί πολλά γούστα – από χαλαρές οικογενειακές διακοπές, μέχρι διασκέδαση ως το πρωί στα γραφικά της baε, η Αλόνησος συγκινεί ακόμα και τους πιο απαιτητικούς.



Ήξερες ότι...

Η 6η Ιουλίου ήταν η πιο busy αεροπορικά μέρα!

Η 6η Ιουλίου 2023 ήταν η πιο πολυσύχναστη αεροπορικά μέρα που έχει καταγράψει το flightradar. Συγκεκριμένα, καταγράφηκαν 134.386 πτήσεις! Στη φωτογραφία βλέπουμε περισσότερες από 20.000 πτήσεις ταυτόχρονα στον αέρα!





ROHIT MAJUMBAR

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΗΣ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΜΕΧΡΙ ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ ΨΥΧΡΟΥ ΠΟΛΕΜΟΥ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΜΕΤΑΦΡΑΣΗΣ: ΦΩΤΕΙΝΗ ΤΟΜΑΗ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΖΗΣ

Ιστορία της Ευρώπης Από την Αναγέννηση μέχρι το Τέλος του Ψυχρού Πολέμου

Επίτομη Ιστορία της Ευρώπης μέσα από τον φακό της Οικονομίας, της Τεχνολογίας, της Πληροφόρησης και του Πολέμου.

Η «Ιστορία της Ευρώπης» προσφέρει τη δυνατότητα σε σπουδαστές, καθηγητές και λάτρεις της Ιστορίας να παρακολουθήσουν τη γένεση της Σύγχρονης Ευρώπης. Η δομή του βιβλίου ακολουθεί έναν τελείως διαφορετικό από τις μέχρι σήμερα μεθόδους παρουσίασης των γεγονότων τρόπο, βοηθώντας τους σπουδαστές να ξεπεράσουν τις δυσκολίες που συναντούν όταν χρειάζεται στον χρόνο μελέτης τους να συνδέσουν πρόσωπα και γεγονότα. Η έκδοση χωρίζεται σε τέσσερις Ενότητες. Μέσα από διαφορετικές όψεις ερμηνείας της, περικλείεται ολόκληρη η Ιστορία της Ευρώπης μέσα στο πλαίσιο του παγκόσμιου γίγνεσθαι: από την Αναγέννηση μέχρι την προ-Ναπολεόντεια περίοδο, τα ολοκαυτώματα και την καθιέρωση της παγκόσμιας ισορροπίας, τον Ψυχρό Πόλεμο και τις πολιτικές και πολιτισμικές συγκρούσεις της Ευρώπης μετά το 1989.

Με χάρτες, επισημάνσεις και τη χρήση εικόνων, το κείμενο γίνεται ελκυστικό και διαδραστικό για τους αναγνώστες βοηθώντας τους να αναλογισθούν οι ίδιοι τις συνέπειες και τις αιτίες των γεγονότων. Από τις εκδόσεις Παπαζήση.

Ο λύκος μένει σπίτι

ΕΛΕΝΑ
ΜΠΟΛΟΥΚΑΚΗ

Ο ΛΥΚΟΣ ΜΕΝΕΙ ΣΠΙΤΙ



CRIME

Τι συμβαίνει πίσω από την κλειστή πόρτα;

Πέντε ήρωες που το συρματόπλεγμα γύρω από τους τοίχους του ορφανοτροφείου σφράγισε ερμητικά τα όνειρά τους. Ένας όρκος, να μη γίνουν τροφή στους λύκους, δίνει τις ζωές τους και γίνεται η δύναμη να επιβιώσουν.

Ο Στέλιος πιέζει ακόμη το σημάδι κάτω από το μάτι, κάθε φορά που κλειδώνει τη γυναίκα του στο σπίτι. Ο Βασίλης γίνεται η σκιά της Σοφίας, από τη μέρα που της παρέδωσε εκείνο το δέμα. Η Αννυ χάνεται στην οδό Φυλής πάνω στη μεγάλο κυβισμού μηχανή της. Ο Σταύρος αντιμετωπίζει τον εφιάλτη των παιδικών του χρόνων. Και η Ειρήνη κρατά στα χέρια της το κλειδί για να τα χτίσει όλα από την αρχή.

Τα εγκλήματα πίσω από τις κλειστές πόρτες χαράζουν τον δρόμο της ενηλικίωσής τους και καθορίζουν την πορεία τους. Θα καταφέρουν να ξεφύγουν; Κι όταν η πόρτα ανοίξει, θα είναι έτοιμοι να δραπετεύσουν; Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

quote of the day

"SIMPLICITY IS THE ULTIMATE SOPHISTICATION"
Leonardo da Vinci

Σήμερα
γιορτάζουν!
Σάρα, Σάρρα,
Ηλιόφωτος



tip of the day

Simplicity is the
key to brilliance.

Bruce Lee

12 Ιουλίου

- > Malala Day
- > Paper Bag Day
- > National Different Colored Eyes Day
- > National Simplicity Day