

ΒΙΟΛΑΝΤΑ cookies



Κ



violanta.gr

[f](#) [v](#) [@](#) [violantagr](https://www.instagram.com/violantagr)



ΕΣΡΑ
ΠΑΡΑΓΩΓΗ
ΔΙΟΚΤΗΘΕΙΑ
ΕΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

ΤΑ "ΣΠΙΤΙΑ ΤΩΝ ΞΩΤΙΚΩΝ" ΕΞΑΠΛΩΝΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΧΑΡΙΖΟΥΝ ΜΑΓΕΙΑ, ΠΙΣΤΗ ΚΑΙ ΕΛΠΙΔΑ!





TRULY GREECE



Great Exhibitions proudly presents “**Truly Greece**”, a **distinct** and **dynamic exhibition brand**, communicating the **modern, friendly** and **unique** profile of leading Greek producers and the rich taste of their products, in the world market.

Visit us: Hall 2.2 | Hall 4.2 | Hall 5.1 | Hall 8 | Hall 9.1 | Hall 10.1 | Hall 10.2 | Hall 11.2

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

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

Σήμερα σου γράφω από Γερμανία και για περίπου μία εβδομάδα θα είμαι εδώ. Αυτό σημαίνει δουλειά-δουλειά-δουλειά αλλά και ύπνος. Περισσότερες φορές από όσες μπορώ να μετρήσω, ενώ είμαι σε κάποιο επαγγελματικό ταξίδι, που σημαίνει κοιμάμαι μόνη μου και μάλιστα αρκετές ώρες, κι αυτό που μου συμβαίνει είναι ότι κατεβάζω ιδέες. Οι κοντινοί μου συνεργάτες ήδη είπαν ωχ να ξέρετε! Ήθελα να καταλήξω λοιπόν, πως εκεί στο χουζούρεμα λίγο πριν τον βαθύ ύπνο έχω εκρήξεις δημιουργικότητας -ναι τώρα μπορείτε να ανησυχήσετε!

Ε, λοιπόν σε πληροφορώ πως δεν είμαι η μόνη και αυτό αποδεικνύεται από έρευνα που έγινε στο Ηνωμένο Βασίλειο το 2019 και έδειξε πως περισσότερο από το 40% των ανθρώπων δήλωσαν ότι το να βρίσκονται στο κρεβάτι τονώνει τη δημιουργικότητά τους και παραδέχτηκαν ότι είχαν τις καλύτερες ιδέες τους πριν κοιμηθούν, στη μέση της νύχτας και αμέσως μετά το ξύπνημα.

Οι επιστήμονες πιστεύουν ότι μας απασχολούν υπέροχες σκέψεις στο κρεβάτι επειδή ο εγκέφαλός μας είναι σε χαλαρή κατάσταση που ευνοεί τη νευροπλαστικότητα, «την ικανότητα του εγκέφαλου να τροποποιεί, να αλλάζει και να προσαρμόζεται τόσο στη δομή όσο και στη λειτουργία καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής και ως απάντηση στην εμπειρία», άκου τώρα.

Η νευροπλαστικότητα υποστηρίζει μια γνωστική διαδικασία που ονομάζεται αναγνώριση προτύπων όπου οι άνθρωποι μαθαίνουν και λαμβάνουν αποφάσεις ανιχνεύοντας μοτίβα και κάνοντας συνδέσεις μέσα στις πληροφορίες που έχουν στο υποσυνείδητό τους.

Αυτό συμβαίνει γιατί μέσα στην ημέρα μας καταπιανόμαστε με διάφορα και απασχολούμε τον εγκέφαλό μας απαντώντας σε email, κάνοντας κάποια εργασία, μιλώντας στο τηλέφωνο, έχοντας κοινωνικές συναναστροφές - οπότε η μόνη φορά που ο εγκέφαλός μας είναι ελεύθερος να στραφεί δημιουργικά είναι όταν ξαπλώνουμε και αποσυνδεόμαστε από τα πάντα.

Καλό ε; Και σου έχω και καλύτερο! Άλλος ένας λόγος γιατί είμαστε δημιουργικοί λίγο πριν τον ύπνο είναι η βαρεμάρα καθώς η πλήξη είναι ένα κλειδί για την αποκάλυψη νέων ιδεών. Μελέτες διαπιστώνουν ότι καθώς το μυαλό περιπλανιέται ο εγκέφαλος παράγει πιο δημιουργικές σκέψεις.

Tip of the Day: Καλώς ή κακώς, οι άνθρωποι δεν προλαβαίνουμε να βαρεθούμε. Με το να ασχολούμαστε με τα κινητά μας έχουμε αντικαταστήσει το να «κοιτάμε μακριά» και να ονειροπολούμε. Αν περιμένουμε κάποιο φίλο και έχει καθυστερήσει περιπλανιόμαστε στα social. Αν έχουμε λίγα λεπτά πριν ξεκινήσει μια συνάντηση, κάνουμε το ίδιο.

Γι' αυτό πολλοί από εμάς έχουμε υπέροχες ιδέες ενώ κάνουμε ντους, οδηγούμε ή κοιμόμαστε και με βασικό κοινό παρανομαστή ότι δεν είμαστε συνδεδεμένοι σε κάποια εφαρμογή.

Οι άνθρωποι εξισώνουν την πλήξη με τη χαμηλή παραγωγικότητα, αλλά στην πραγματικότητα, το να αφιερώσουμε λίγο χρόνο ώστε να βαρεθούμε μπορεί να βοηθήσει τον εγκέφαλό μας να είναι πιο δημιουργικός και αποτελεσματικός.

Το να βαριέσαι δεν είναι χάσιμο χρόνου, είναι κάτι που χρειάζεται ο εγκέφαλός σου ώστε να αναπτυχθεί και να επαναφορτιστεί.

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Τα "σπίτια των ξωτικών" εξαπλώνονται και χαρίζουν μαγεία, πίστη και ελπίδα!

Όταν η αγάπη για τη φύση μετουσιώνεται σε ζωντανή τέχνη, το αποτέλεσμα είναι εξαιρετικό και έχει αντίκτυπο στην καθημερινότητά μας αλλά και στον τρόπο που επιλέγουμε να ζούμε.

Τα "Σπίτια των Ξωτικών", που βρίσκονται σε διάφορες γειτονίες της Αθήνας, είναι μια υπέροχη πρωτοβουλία της ομάδας της Hephaestus Tales. Σκοπός τους είναι να μας ευαισθητοποιήσουν για θέματα προστασίας του περιβάλλοντος και να μας προσφέρουν μαγεία και χαρά!



Ο Ήφαιστος είναι 31 ετών, ιδρυτής της Hephaestus Tales και δημιουργός ζωντανής τέχνης. Μοιράστηκε μαζί μας την ξεχωριστή ιστορία του, που έχει ως αφετηρία της την αγάπη του για τη φύση. "Η πολυετής αγάπη μου για τη φύση με οδήγησε να ξεκινήσω την απόπειρα φέτος να βιοποριστώ στον ελληνικό χώρο σε μια ανερχόμενη νέα τέχνη γνωστή ως world-building. Δεν είναι τίποτα παραπάνω από τη δημιουργία ζωντανής τέχνης, κάτι που δεν υπάρχει ακόμα στην Ελλάδα ως είδος και επάγγελμα. Επάγεται στη δημιουργία





αυτόνομων βιοτόπων που τηρούν βασικούς κύκλους της φύσης, αλλά σε μικρότερη κλίμακα".

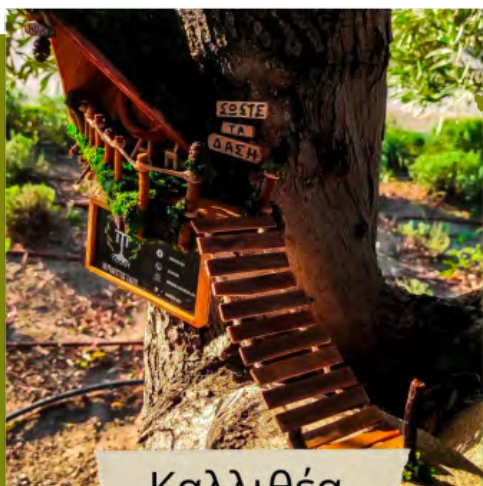
Ο Ήφαιστος έχει μελετήσει για πολλά χρόνια υλικά και μεθόδους "που συνάπτουν αρμονικά με τη φύση και δεν μολύνουν το περιβάλλον. Κάποια υλικά μου, κατ' επέκταση, όπως πεσμένα κλαδιά ή κάποια είδη πετρωμάτων τα μαζεύω από τη φύση, και τα συνδυάζω ως εκδρομή με την οικογένειά μου". Όπως μας είπε, οι φετινές πυρκαγιές στέρησαν τα μέρη που δείχνει στον γιο του από την αρχή της ζωής του, "μέρη στα οποία, αγκαλιά μου, χάιδεψε τα πρώτα ελαφάκια που αντίκρισε στη ζωή του, των οποίων τα σπίτια και οι πιθανότητες επιβίωσης καταστράφηκαν για τις επόμενες δεκαετίες, ίσως και ανεπανόρθωτα εάν το κράτος δεν φροντίσει την άμεση αποκατάστασή τους. Αδικοχαμένες ψυχές και άνθρωποι, από λάθη όλων μας".



Προσφέροντας δόσεις μαγείας...

"Εκεί λοιπόν η ψυχή μου επαναστάτησε, και αποφάσισα να χρησιμοποιήσω τις δεξιότητές μου αφιλοκερδώς, προσφέροντας δόσεις μαγείας σε όσους ενδεχομένως το χρειάζονται. Βλέπετε, τα ταξίδια μου ως ναυτικός μου έμαθαν πως καμία χώρα που βασίζεται εξ ολοκλήρου στην κυβέρνησή της δεν τα πήγε εν τέλει καλά. Έτσι λοιπόν στρέφομαι στον άνθρωπο, τον συμπολίτη και διπλανό μου, και προσπαθώ, σε μια κοινωνία που ζυγίζει τα πάντα σε κέρδος και ρίσκο, να δείξω πως, ο καθένας από εμάς, με τον μοναδικό και περίεργο τρόπο του, μπορούμε να κάνουμε έστω την προσπάθεια να παραδώσουμε ένα καλύτερο μέλλον στην επόμενη γενιά, φροντίζοντας συνάμα πως δεν θα είναι και η τελευταία που θα περάσει από τούτη τη γη, όσο μάταιο και αν φαίνεται ως προσπάθεια σε πολλούς". Ο Ήφαιστος πιστεύει πως "ίσως η κίνησή μας αυτή καταφέρει να δώσει το θάρρος, αυτή την τελική ώθηση εάν προτιμάτε, ούτως ώστε να κάνει και κάποιος άλλος ό,τι μπορεί για

ζωντανών βιοτόπων τύπου Terrarium, Vivarium, Riparium, Paludarium, καθώς και μια δική μου καινοτομία, τα Imaginarium, τα οποία συνδυάζουν οποιαδήποτε από τις εν λόγω κατηγορίες με κάποιο φανταστικό θέμα (π.χ. έναν σκελετωμένο δράκο που τον διεκδίκησε η φύση ή ένα κάστρο για νεράιδες), και οτιδήποτε τοποθετώ στα έργα μου είναι ζωντανό και βασίζεται στην αναδημιουργία



Καλλιθέα



Μαρκόπουλο



Πειραιάς



την έλλειψη του παραμυθιού από την καθημερινότητα όλων μας, και λίγες δόσεις μαγείας που κρίνουμε απαραίτητες στην γκριζα καθημερινότητά μας. Και τέλος αφορά τα όνειρα των ανθρώπων, τα οποία τα έπνιξε ο ρεαλισμός με αποτέλεσμα να λείπει από μέσα μας αυτό που μας κάνει ανθρώπους, δηλαδή η ψυχή. Και να συμπληρώσω πως απευθυνόμαστε σε όλους τους ανθρώπους, ανεξαρτήτως φύλου, φυλής, σεξουαλικών προτιμήσεων αλλά και γλώσσας. Ανεξαρτήτως διαφορών, μας αφορά όλους το μέλλον μας. Και θα είναι ιδιαίτερη τιμή μας εάν καταφέρουμε να προσφέρουμε, το λιγότερο, καθημερινά χαμόγελα σε ανθρώπους που το έχουν ανάγκη". Κατά την τοποθέτηση των σπιτιών που κατασκευάζουν, όπως επισημαίνει ο Ήραιστος, δεν βλάπτονται τα δέντρα. "Τα σπιτάκια της σειράς #ΣωστεΤαΞωτικά τα τοποθετούμε αφιλοκερδώς και με σειρά προτεραιότητας με βάση τη σειρά που ζητήθηκαν. Η επιβίωσή τους βασίζεται εξ ολοκλήρου στην καλοσύνη και αποδοχή του κόσμου".

Βρείτε και δείτε τα σπιτάκια!

"Θα ήθελα να αναφέρω τη δημιουργία μιας ομάδας στο facebook που φέρει ως όνομα το παραπάνω πρότζεκτ, στην οποία προβάλλω αποκλειστικά



να βελτιώσει τη ζωή του διπλανού του. Να κυνηγήσει τα όνειρά του, ανεξαρτήτως κόστους και με ασπίδα τη φωτιά που καίει μέσα του απέναντι στη λογοκρισία που φοβάται να αντιμετωπίσει. Και να θυμάται ότι χωρίς τα δέντρα, χάνεται η Μαγεία, καθώς χάνεται η ζωή".

Η πράσινη παιδεία

"Το μήνυμα που θα θέλαμε να περάσουμε μέσα από αυτή μας την κίνηση αφορά την πράσινη παιδεία που τόσο επείγει και όμως τόσο μένει ελλιπής στις μέρες μας, με τραγικά αποτελέσματα τις φυσικές καταστροφές που βιώνει η χώρα μας, καθώς και όλος ο πλανήτης. Αφορά τον θάνατο του παιδιού μέσα μας που μας διδάσκει η κοινωνία στον βωμό της επιβίωσης. Αφορά

τα σπιτάκια και όχι την προσωπική μου δουλειά, και στην οποία θα αναρτούμε όλα τα σπιτάκια κατόπιν τοποθέτησής τους, καθώς και την ακριβή τοποθεσία τους".



Οι ρυθμοί, όπως λέει, είναι αργοί, καθώς τα σπιτάκια τα φτιάχνει μόνος του, όμως πρόσφατα του δόθηκε η ελπίδα πως θα μπορέσει να επιταχύνει τους ρυθμούς, "καθώς έχουν αρχίσει να επικοινωνούν μαζί μου κάποιοι μικροί, ακόμα, καλλιτέχνες με μεγάλες όμως ψυχές, καθώς και απλοί άνθρωποι που προσπαθούν να βρουν έναν τρόπο να προσφέρουν εθελοντικά στο έργο μας, και αυτό μας αφήνει βαθιά συγκινημένους καθώς φουντώνει την ελπίδα μέσα μας πως ακόμα και στις μέρες μας, η ανθρώπινη καλοσύνη δεν στερεύει ποτέ".



Όνειρα που δίνουν ελπίδα

"Μελλοντικά, το πρότζεκτ με τα σπιτάκια ονειρεύομαι να μπορώ να το επεκτείνω, πάντα αφιλοκερδώς, σε μέρη όπως σχολεία και παιδικά νοσοκομεία της χώρας, καθώς πιστεύω πως αυτό που απαιτείται για να κεντρίσει το ενδιαφέρον ενός παιδιού είναι και ήταν ανέκαθεν η μαγεία".

Προσφορά και καινοτομία

"Δεσμεύομαι να μην πληρωθώ ποτέ για σπιτάκι το οποίο μου ζητήθηκε μέσω του πρότζεκτ, αν και θα ήμουν ανοιχτός σε καινοτόμα μυαλά που θα έψαχναν έναν μοναδικό τρόπο να διαφημιστούν μέσα από κάποιο πρότζεκτ μας. Επιπρόσθετα, εάν καταφέρουμε να μας καλούν πλέον και σε κρατικό επίπεδο για τοποθέτηση έργων μας σε μέρη όπως το Ζάππειο, ή το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, χώροι που θα μπορούν να εγγυηθούν πως θα προστατέψουν τα έργα μας, τότε σκοπεύω να κάνω πιο σύνθετες και ποικίλες τις κατασκευές μας, συνδυάζοντας τα τεχνήματα και τις μεθόδους όσων επιλέξουν να συνεισφέρουν στο ταπεινό μας πρότζεκτ. Έχουμε ταχθεί άλλωστε να στεγάσουμε όλα τα ξωτικά που έχασαν τα σπίτια τους μετά τις φετινές ανεξέλεγκτες πυρκαγιές, καθώς και όλες τις προηγούμενες που προηγήθηκαν..."

Γρηγόρης

3 Μύθοι και η αλήθεια για τους χώρους εστίασης των Μουσείων Τι απαντά η 'Γρηγόρης' σε όσα έχουν ακουστεί

Τις τελευταίες μέρες παρακολουθούμε δημοσιεύσεις και αναρτήσεις στα Κοινωνικά Δίκτυα, που αφορούν στα σημεία εστίασης σε 95 Αρχαιολογικούς χώρους και Μουσεία από την εταιρεία 'Κλασικοί Δρόμοι', που είναι θυγατρική της 'Γρηγόρης'.

"Παρακάτω αναφέρουμε τους μύθους που έχουν κυκλοφορήσει και απαντάμε ευθέως ώστε να μην υπάρχουν περιθώρια παρερμηνειών:

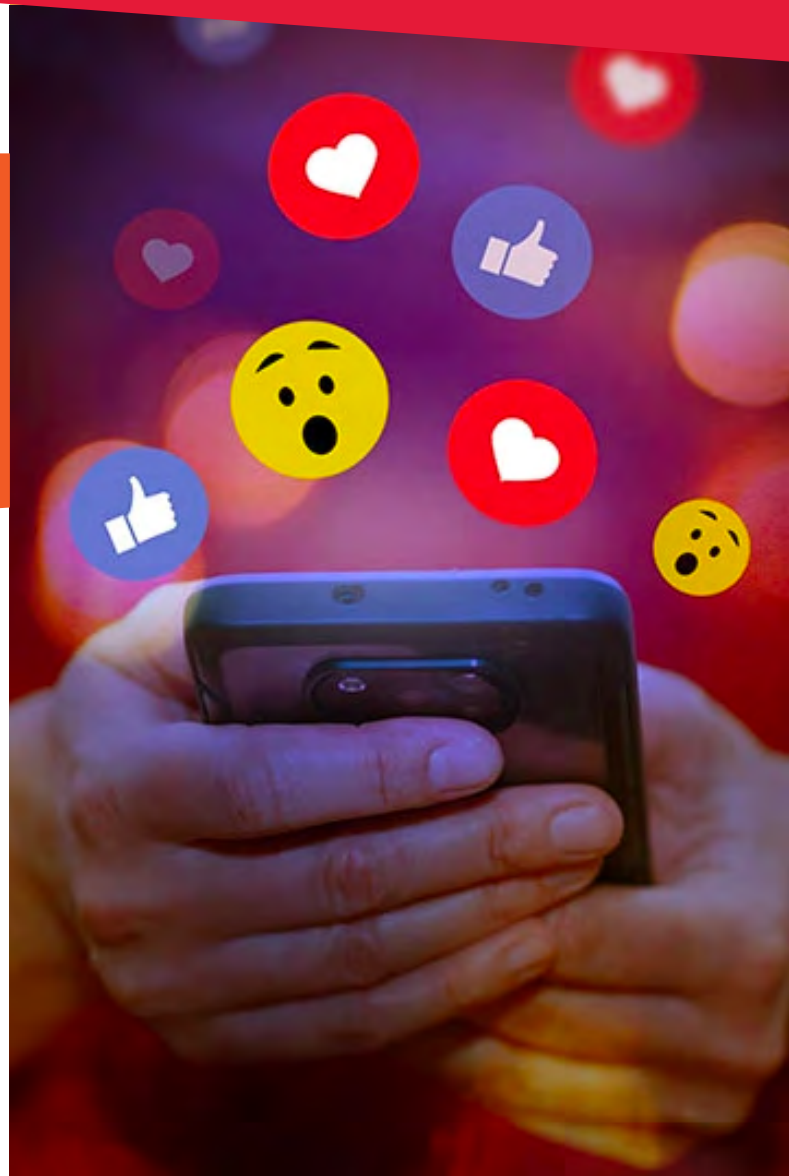
Μύθος 1ος: «Ο διαγωνισμός ανατέθηκε με φωτογραφικό και χαριστικό τρόπο».

Η απάντησή μας είναι ότι πρόκειται για ανακριβέστατη υπόθεση και συκοφαντική κρίση. Στη διαδικασία του Υπουργείου Πολιτισμού συμμετείχαν τέσσερις υποψήφιοι και η σχετική επιτροπή επέλεξε τον ανάδοχο με βάση τα κριτήρια του διαγωνισμού.

Η εταιρεία μας 'Κλασικοί Δρόμοι' ήταν η μόνη που συμμετείχε και στις τρεις ομάδες του διαγωνισμού και προσέφερε 1,5 εκατ. ευρώ ετήσιο ενοίκιο, όταν μέχρι σήμερα ο κρατικός φορέας που έχει την ευθύνη των χώρων (ΟΔΑΠ) εισέπραττε υποπολλαπλάσια χρήματα, αν όντως τα εισέπραττε. Το κυριότερο όμως αφορά τις υποχρεώσεις του αναδόχου: αναλαμβάνει την ευθύνη να διαθέτει σε 95 Αρχαιολογικούς Χώρους, Μουσεία και Μνημεία, προϊόντα ή και υπηρεσίες για την εξυπηρέτηση των επισκεπτών. Έχει ιδιαίτερη σημασία ότι μέχρι τώρα, σε 78 από αυτά οι επισκέπτες δεν είχαν τη δυνατότητα ούτε νερό να πιούν. Γιατί προφανώς δεν είχαν εμπορικό ενδιαφέρον. Αυτός είναι και λόγος που η διακήρυξη του διαγωνισμού αφορούσε ουσιαστικά μόνο μεγάλες επιχειρήσεις με οικονομική ευρωστία".

Διαβάστε περισσότερα [εδώ](#).

Στο Messenger φτιάχνουν ακατάλληλα emoji με την τεχνητή νοημοσύνη της Meta



Με το νέο εργαλείο τεχνητής νοημοσύνης της Meta, πολλοί χρήστες βρίσκουν την ευκαιρία να δημιουργήσουν ακατάλληλα emoji. Ειδικότερα, χρησιμοποιούν το μοντέλο γλώσσας AI, Llama 2, και μέσω αναγραμματισμών ή ορθογραφικών λαθών καταφέρνουν να παρακάμψουν τα συστήματα ασφαλείας για ακατάλληλο περιεχόμενο!

Φυσικά προκύπτουν πολλά ερωτήματα σχετικά με τις αποφάσεις που μπορεί να πάρει η τεχνητή νοημοσύνη και αν τελικά λειτουργεί η ασφάλεια που υπόσχεται η Meta.

Η 15η Ολομέλεια της Πρωτοβουλίας ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ στο Πλωμάρι Λέσβου



Το Σάββατο 24 Σεπτεμβρίου 2023 πραγματοποιήθηκε η 15η Ολομέλεια της ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ στο Πλωμάρι Λέσβου, καθώς αποτελεί την έδρα τριών Μελών της Κοινότητας, του Ούζου Πλωμαρίου Ι. Βαρβαγιάννη και του Ούζου Πλωμαρίου Ισιδώρου Αρβανίτου και του τυροκομείου Θυμέλης, οι οποίοι ήταν οικοδεσπότες της.

Τα Μέλη που παρευρέθηκαν στην Ολομέλεια επισκέφτηκαν τα αποστακτήρια του Μέλους Ούζου Πλωμαρίου Ι. Βαρβαγιάννη και του Μέλους Ούζου Πλωμαρίου Ισιδώρου Αρβανίτου το πρωί του Σαββάτου. Τα δυο brands παράγουν το ούζο κάνοντας χρήση εξαιρετικής ποιότητας επιλεγμένων σιτηρών, σε διαφορετική αναλογία, κρατώντας το καθένα «επτασφράγιστο μυστικό» την παραδοσιακή συνταγή του, δημιουργώντας μοναδικά αποστάγματα με βάση το γλυκάνισο της περιοχής, το οποίο είναι το καλύτερο στον κόσμο.

Η ημέρα συνεχίστηκε στον ιστορικό χώρο της Λέσχης Πλωμαρίου Βενιαμίν ο Λέσβιος με την Κλειστή Ολομέλεια, στο πλαίσιο της οποίας συζητήθηκαν τα επόμενα βήματα για τα project που υλοποιεί η ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ αλλά και το αποτύπωμα της Κοινότητας στην ελληνική κοινωνία και στον άνθρωπο. Το βράδυ η εκδήλωση που έλαβε χώρα στο πλαίσιο της Ανοιχτής Ολομέλειας, περιελάμβανε την απονομή της πιστοποίησης ETHOS από το διεθνή φορέα πιστοποιήσεων EUROCERT, στα Μέλη που πέτυχαν υψηλό ποσοστό κατόπιν αξιολόγησης τους για την τήρηση αρχών Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης, Βιωσιμότητας και Σεβασμού των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων και του Περιβάλλοντος. Το σήμα ETHOS "Platinum" έλαβε η εταιρία DOMUS, το ETHOS "Gold" το Μέλος ΗΛΙΟΣ και Μανδρέκας, και το ETHOS "Green" οι εταιρίες Hellas Frost, Κτήμα Βίβλια Χώρα, Μύλοι Δάκου, Βιοσπιράλ.

Οι τρεις πιο συχνές ψυχικές διαταραχές

Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα οι τρεις πιο συχνές ψυχικές διαταραχές μεταξύ των γυναικών είναι: Κατάθλιψη, Ειδική φοβία και Διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD). Η μέση ηλικία εμφάνισης πρώτης ψυχικής διαταραχής για τις γυναίκες είναι τα 20 έτη.

Οι τρεις πιο συχνές ψυχικές διαταραχές μεταξύ των ανδρών είναι: Κατάχρηση αλκοόλ, Κατάθλιψη και Ειδική φοβία. Η μέση ηλικία εμφάνισης πρώτης ψυχικής διαταραχής για τους άνδρες είναι τα 19 έτη. Το 50% του παγκόσμιου πληθυσμού θα εμφανίσει τουλάχιστον μια ψυχική διαταραχή μέχρι την ηλικία των 75 ετών.





Ταξιδεύουμε στην πιο παραμυθένια λιλιπούτεια πόλη της Ευρώπης!

Υπάρχει ένα μέρος στην Ευρώπη που είναι τόσο παραμυθένιο που δυσκολεύεσαι να πιστέψεις ότι υπάρχει!

Η Μπριζ ή Βρύγη, αν προτιμάτε, βρίσκεται στο Βέλγιο και μαγεύει τους ταξιδιώτες με την πρώτη ματιά! Είναι κουκλίστικη και απόλυτα ρομαντική. Τα όμορφα κανάλια της, τα οποία αγκαλιάζει το πράσινο, τα πλακόστρωτα δρομάκια και τα μεσαιωνικά κτίρια συνθέτουν ένα υπέροχο σκηνικό. Στην Μπριζ θαυμάζεις τον ξεχωριστό συνδυασμό φύσης και αρχιτεκτονικής. Η ατμόσφαιρα το βράδυ μοιάζει σαν από άλλη εποχή...



Η Παλιά πόλη της κατέχει έκταση 4.300 στρεμμάτων και ανήκει στην παγκόσμια κληρονομιά της UNESCO.

Η Μπριζ έχει δύο κεντρικές πλατείες. Τη Markt μπορείτε να τη θαυμάσετε από ψηλά, αν ανεβείτε 366 σκαλιά, όπου θα συναντήσετε το Belfort, ένα καμπαναριό με πανοραμική θέα. Ξεχωρίζει για τα κτίρια που την περιβάλλουν, όπως είναι το Δικαστικό Μέγαρο.

Ενώ η Markt είναι το μεσαιωνικό κέντρο της πόλης, η Burg είναι το διοικητικό. Είναι μικρότερη αλλά πολύ όμορφη. Εκεί βρίσκεται το εντυπωσιακό γοτθικό στίλ δημαρχείο που χτίστηκε το 1376.

Δίπλα βρίσκεται η περίφημη Βασιλική του Αγίου Αίματος και είναι η πιο σημαντική εκκλησία της Μπριζ, που στην πρόσοψή της έχει εντυπωσιακά επιχρυσωμένα αγάλματα. Πήρε το όνομά της από το ιερό λείψανο που





στεγάζεται εκεί. Πρόκειται για μία φιάλη που περιέχει ένα πανί με το αίμα του Χριστού. Λέγεται ότι χρησιμοποιήθηκε από τον Ιωσήφ τον Αριμαθαίας κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας του σώματος του Ιησού για ταφή μετά την αποκαθήλωσή του από τον Σταυρό.

Tip

Το Βέλγιο φημίζεται για τις εξαιρετικές τηγανητές πατάτες! Μπορεί παντού να είναι νόστιμες, αλλά αν πάτε... να τις δοκιμάσετε! Επίσης, αξίζει να δοκιμάσετε τις τοπικές μπίρες, τα καλαμαράκια, τις βάφλες και φυσικά τις βελγικές σοκολάτες!





Ήξερες ότι...

- ▶ Η δαντέλα που κατασκευαζόταν στη Μπριζ θεωρούνταν από τις καλύτερες στον κόσμο.
- ▶ Κατά τον Μεσαίωνα, η Μπριζ ήταν σημαντικό εμπορικό κέντρο, χάρη στο κοντινό λιμάνι της, το Ζεμπρούγκε. Τότε τα κανάλια χρησιμοποιούνταν για τη μεταφορά εμπορευμάτων από και προς την πόλη.

Υπάρχουν τόσο μαγευτικά σημεία στην Μπριζ... Ανακαλύψτε τα μέσα από το βίντεο του [Travel Diary!](#)



Μπριζ (Βρύγη) - Βέλγιο | Επεισόδιο 24

Watch later
Share

BRUGES

Watch on YouTube

Θέλετε έμπνευση για τα επόμενα ταξίδια σας; Κάντε εγγραφή [εδώ!](#)

Η L'Oréal Hellas παρουσίασε τα πλάνα βιωσιμότητας στο πλαίσιο του παγκόσμιου προγράμματος L'Oréal for the Future



Φίλιππος Μιχόπουλος, L'Oréal for the Future Leader της L'Oréal Hellas, Δήμητρα Πετρίδη, Corporate Affairs & Engagement Director, Alessandra Delfini, Country Managing Director L'Oréal Hellas με τους εκπροσώπους των MKO που έχει συνεργαστεί η L'Oréal Hellas

Πληροφορίες για το πρόγραμμα L'Oréal for the Future, μπορείτε να βρείτε [εδώ](#), ενώ τα μέχρι στιγμής αποτελέσματα του ομίλου για το πρόγραμμα βρίσκονται [εδώ](#).

Την Πέμπτη 5 Οκτωβρίου, η L'Oréal Hellas παρουσίασε, σε μία εντυπωσιακή δημοσιογραφική εκδήλωση, τα πλάνα βιωσιμότητας της εταιρείας που εντάσσονται στο παγκόσμιο πρόγραμμα L'Oréal for the Future, αποδεικνύοντας το θετικό της αντίκτυπο τόσο για το περιβάλλον όσο και για την κοινωνία.

Αποστολή της L'Oréal, είναι «Να δημιουργεί την ομορφιά που κινεί τον κόσμο». Έχοντας μια μακροχρόνια δέσμευση για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη προστατεύει την ομορφιά του πλανήτη, συμβάλλοντας στην καταπολέμηση της κλιματικής αλλαγής, στον σεβασμό της βιοποικιλότητας και στη διαφύλαξη των φυσικών πόρων.

Το πρόγραμμα L'Oréal for the Future εγκαινιάστηκε από τον όμιλο L'Oréal το 2020, και σε αυτό περιλαμβάνονται οι φιλόδοξοι στόχοι του ομίλου για τη βιωσιμότητα και την κοινωνική ενσωμάτωση με χρονικό ορόσημο το έτος 2030.

Το πρώτο τρένο υδρογόνου της Ιταλίας

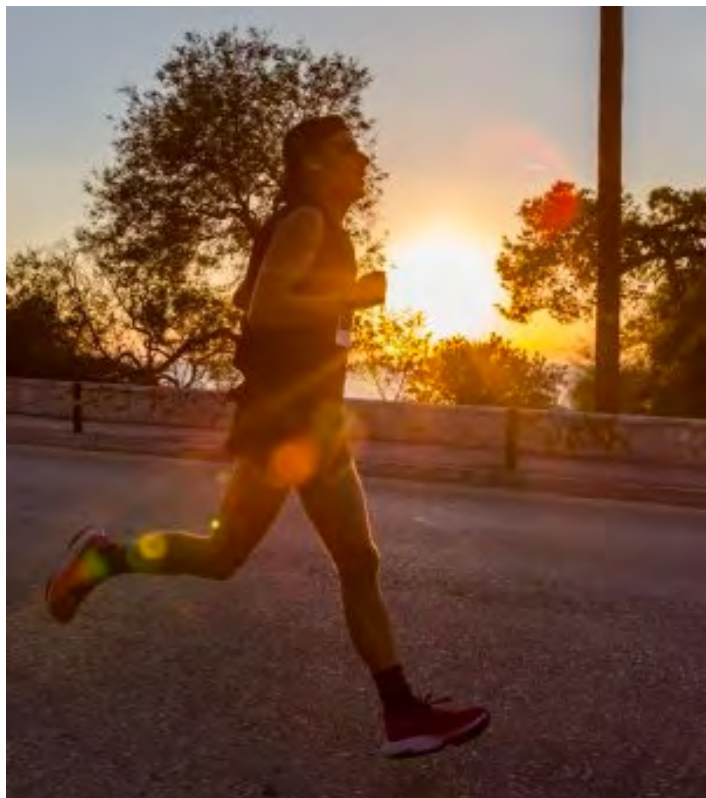
Το τρένο Coradia Stream κινείται με κυψέλες υδρογόνου και πρόσφατα παρουσιάστηκε από τον όμιλο FNM, που δραστηριοποιείται στον τομέα της βιώσιμης κινητικότητας, και τον κατασκευαστή τρένων Alstom.

Το τρένο θα τεθεί σε εμπορική λειτουργία στη Valcamonica μεταξύ του τέλους του 2024 και των αρχών του 2025, κατά μήκος της μη ηλεκτροδοτούμενης γραμμής Brescia-Iseo-Edolo της FERROVIENORD.

Το υδρογονοκίνητο Coradia Stream ανταποκρίνεται στον ευρωπαϊκό στόχο για μηδενισμό των εκπομπών CO2 έως το 2050. Είναι το πρώτο τρένο μηδενικών άμεσων εκπομπών για την Ιταλία, με συνολική χωρητικότητα 260 θέσεων και εμβέλεια άνω των 600 χιλιομέτρων.

Η κύρια πηγή ενέργειας είναι το ενδιάμεσο σιδηροδρομικό βαγόνι το οποίο ονομάζεται «Power Car». Η ενέργεια παρέχεται από τον συνδυασμό υδρογόνου (αποθηκευμένου σε δεξαμενές) με οξυγόνο από τον εξωτερικό αέρα, χωρίς να εκπέμπεται CO2 στην ατμόσφαιρα.





Night Run Vouliagmeni: Ο πιο ειδυλλιακός αγώνας δρόμου στο golden hour της Αθηναϊκής Ριβιέρας

Μία μοναδική εμπειρία θα ζήσουν οι συμμετέχοντες στον αγώνα δρόμου Night Run Vouliagmeni που θα πραγματοποιηθεί την Παρασκευή 20 Οκτωβρίου, στις 18:30, στο πλαίσιο της παγκόσμιας διοργάνωσης IRONMAN® 70.3® Vouliagmeni, Greece 2023.

Το Night Run Vouliagmeni είναι ένας αγώνας δρόμου συνολικά 5 χιλιομέτρων σε μια μαγευτική παραθαλάσσια διαδρομή που ακολουθεί την ακτογραμμή της Βουλιαγμένης με φόντο το ηλιοβασίλεμα στην πιο όμορφη ώρα της ημέρας.

Η διοργάνωση είναι ανοιχτή για όλους όσοι επιθυμούν να ζήσουν τον παλμό του θρυλικού IRONMAN® 70.3®, σε μια λιγότερο απαιτητική αλλά εξίσου απολαυστική δρομική διαδρομή με φόντο τον Σαρωνικό. Βασικές προϋποθέσεις είναι η συμπλήρωση του 16 ου έτους της ηλικίας τους και η καλή διάθεση! Στον αγώνα θα υπάρξει χρονομέτρηση και θα βραβευτούν οι τρεις πρώτοι άνδρες και οι τρεις πρώτες γυναίκες, ενώ όλοι οι συμμετέχοντες θα λάβουν μετάλλιο για την προσπάθειά τους. Οι εγγραφές έχουν ήδη ξεκινήσει και μπορείτε να δηλώσετε συμμετοχή και να βρείτε περισσότερες πληροφορίες [εδώ](#).

1975 - Για 2η χρονιά στο θέατρο RabbitHole



Μια από τις πιο ιδιαίτερες παραστάσεις της περσινής σεζόν επιστρέφει για 2 η χρονιά στο θέατρο RabbitHole.

Το 1975 είναι ένα ταξίδι στην μακρινή (:) Αθήνα της Μεταπολίτευσης, όπου η έξαψη της νέας τάξης πραγμάτων οδηγεί μία ετερόκλητη παρέα ανθρώπων σε μία νύχτα γεμάτη ιδέες, σχέδια, μυστικά, συγκρούσεις και ανατροπές.

Μπαίνοντας στο θέατρο, ο θεατής μεταφέρεται σε μία συνοικιακή ντισκοτέκ της Αθήνας, με το όνομα Τσικίτα, ένα βράδυ του Απριλίου του 1975.

Με τον διάκοσμο και τις μουσικές επιτυχίες της εποχής να πρωταγωνιστούν, βυθιζόμαστε στη νυχτερινή ζωή της μεταπολιτευτικής Αθήνας, με οδηγούς τους θαμώνες του μαγαζιού.

Ανάμεσά τους ηθοποιοί, παραγωγοί, φοιτητές, αστυνομικοί, αλλά και ο διάσημος ληστής της εποχής, ο «Ληστής με τις γλαδιόλες». Κύριο θέμα συζήτησης η απαγόρευση προβολής της θρυλικής αισθησιακής ταινίας «Εμμανουέλα»...

Από τις 3 Νοεμβρίου, κάθε Παρασκευή και Σάββατο στις 21:00 και Κυριακή στις 19:00.



Θα παίξουμε;

ΘΑ ΠΑΙΞΟΥΜΕ;

Ilan Brenman • Rosio Bonilla

ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΙΚΑΡΟΣ

Ο Πέδρο περνάει όλη του τη μέρα παίζοντας με το τάμπλετ, το κινητό ή την κονσόλα του.

Παρόλο που οι φίλοι του και η οικογένειά του τον καλούν να διασκεδάσει με άλλα παιχνίδια, εκείνος προτιμά πάντα την οθόνη του. Αυτό τον κάνει πραγματικά χαρούμενο, ή μήπως όχι;

Θα καταφέρουν να τον κάνουν να ανακαλύψει όλα όσα χάνει;

Οι οθόνες δεν μπορούν να αντικαταστήσουν το παιχνίδι με την οικογένειά μας, και με τους φίλους μας. Το γέλιο και η χαρά που νιώθουμε παίζοντας μέσα και έξω από το σπίτι ενισχύουν τη φαντασία και μπορούν να μας ταξιδέψουν παντού. Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.



Ζωή Βαλάση

εικονογράφηση Βάλλυ Λιάπη



το Βιβλιόδεντρο

ΚΕΔΡΟΣ

Το Βιβλιόδεντρο

Το βιβλίο της Ζωής Βαλάση Το Βιβλιόδεντρο, είναι και δέντρο – αφού έχει φύλλα – και βιβλίο αφού έχει παραμύθια... Τέσσερα μικρά παραμύθια και δύο παραμυθοτράγουδα, όλα με θέμα και ήρωά τους το βιβλίο: Άλλοτε μικρό, που μεγαλώνει όμως σαν δέντρο, άλλοτε μεγάλο, σαν το βιβλίο της Μοίρας, κάποτε ακόμα πιο μεγάλο, όπως το βιβλίο της ειρήνης, και σπάνια τόσο ωραίο, που άλλοι να το θέλουν για το μουσείο, άλλοι να το ζητάνε για βραβείο, μα που ταιριάζει μόνο στα χέρια ενός μικρούλη άστεγου που θέλει να το διαβάσει.

Εντωμεταξύ, ανάμεσα στα φύλλα, διάφορα φιλομαθή ζωάκια παρουσιάζουν τη δική τους εκδοχή για την αξία των γραμμάτων... Από τις εκδόσεις Κέδρος.

quote of the day

"TO WRITE IS HUMAN, TO RECEIVE A LETTER: DEVINE!"
Susan Lendroth

**Σήμερα
γιορτάζουν!**

Αβραάμ, Αβραμιά,
Λωτ, Λοτ

tip of the day

**What a lot we
lost when we
stopped writing
letters. You
can't reread a
phone call.**

Liz Carpenter

9 Οκτωβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα των Ταχυδρομείων
- > International Beer and Pizza Day
- > PANS/PANDAS Awareness Day
- > National Moldy Cheese Day