

Το μέλλον είναι ήδη εδώ.



Αύξηση της ισχύος σε
Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας
με στόχο το μερίδιό μας
το 2026 να ανέλθει στο 40%
της χώρας.



Άμεση τοποθέτηση 1.000 σταθμών
φόρτισης σε όλη την Ελλάδα
που θα αυξηθούν σε
10.000 μεσοπρόθεσμα.



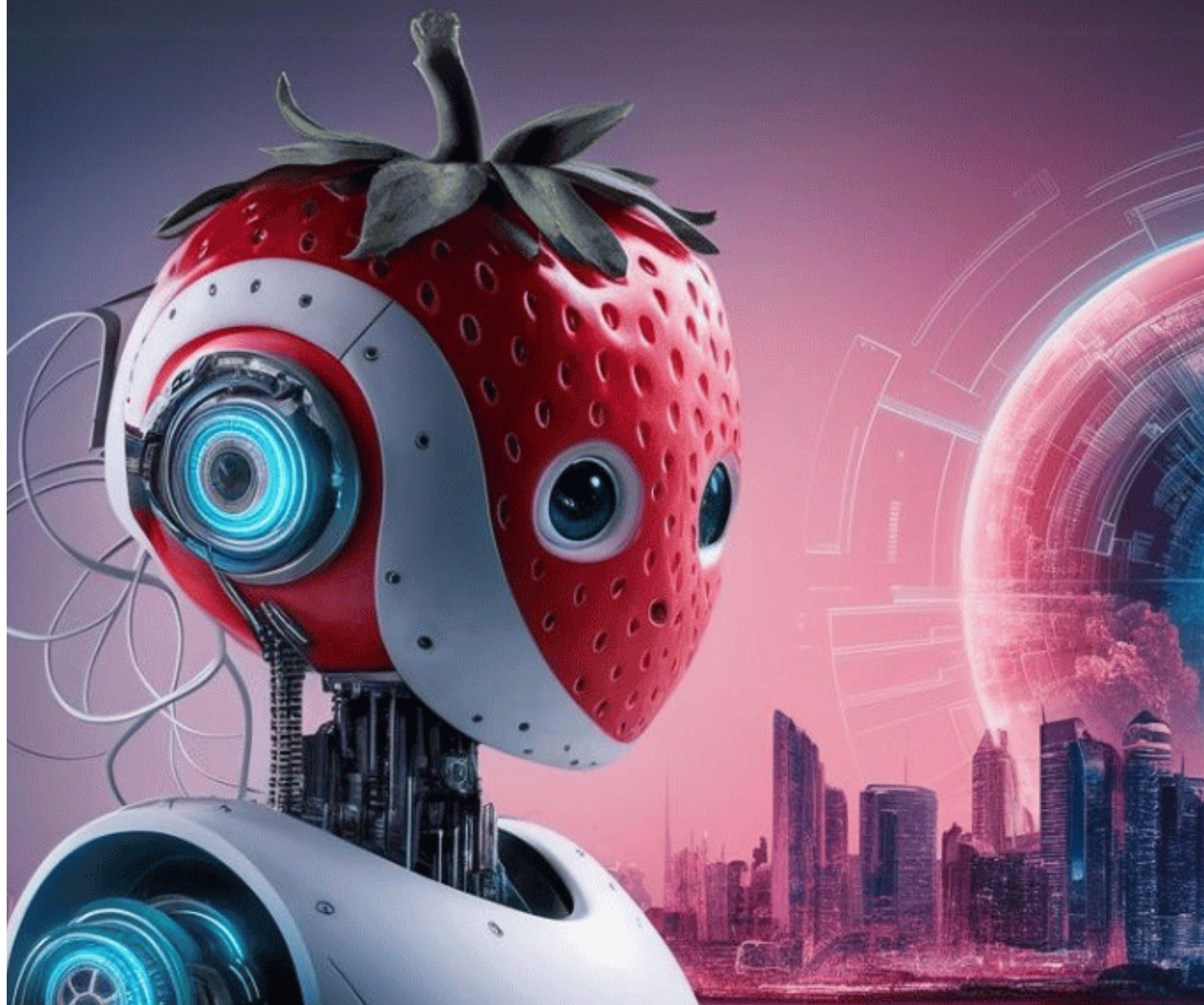
Νέα πρόσθετη υπηρεσία GreenPass
που εγγυάται στους καταναλωτές
πως όση ενέργεια καταναλώνουν,
τόση παράγεται για εκείνους
από ανανεώσιμες πηγές.



Σημαντική μείωση της λιγνιτικής
παραγωγής κατά 49% μεταξύ
2019 και 2021.

Ένα με το μέλλον
dei.gr

SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**ΤΙ ΣΧΕΣΗ ΕΧΕΙ Η ΦΡΑΟΥΛΑ
ΜΕ ΤΟ CHATGPT;**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Είναι πραγματικά παράδοξο: ζούμε σε έναν κόσμο γεμάτο φωνές, αλλά πόσες από αυτές πραγματικά ακούγονται; Η τέχνη του να μιλάς με τρόπο που τραβά την προσοχή, κερδίζει την εκτίμηση των άλλων και δεν είναι απλώς μια δεξιότητα, αλλά ένας τρόπος ζωής.

Ας εξερευνήσουμε μερικά μυστικά για το πώς μπορούμε να μιλάμε έτσι ώστε οι άλλοι να μας ακούν, να μας καταλαβαίνουν αλλά και να μας θυμούνται.

1. Από καρδιάς

Ο λόγος που βγαίνει από την καρδιά αγγίζει και τις καρδιές των άλλων. Όταν μιλάς με πάθος και ειλικρίνεια, οι άνθρωποι το αισθάνονται. Δεν χρειάζεται να είσαι τέλειος ομιλητής ή να έχεις πλούσιο λεξιλόγιο. Αυτό που χρειάζεται είναι να είσαι αυθεντικός.

2. Όλα είναι θέμα ισορροπίας

Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι σαν το καλό φαγητό: χρειάζεται τη σωστή δόση υλικών. Πολύ αλάτι, και κανείς δεν θα το φάει. Πολύ λίγη γεύση, και κανείς δεν θα το θυμάται. Μάθε να βρίσκεις τη σωστή ισορροπία μεταξύ των λέξεων και της σιωπής, του χιούμορ και της σοβαρότητας, της απλότητας και της πολυπλοκότητας.

3. Άκου για να μάθεις

Ένας από τους καλύτερους τρόπους για να γίνεις καλός ομιλητής είναι να γίνεις καλός ακροατής. Οι άνθρωποι αγαπούν να μιλούν για τον εαυτό τους και τα ενδιαφέροντά τους. Όταν δείχνεις πραγματικό ενδιαφέρον για αυτά που λένε, κερδίζεις την εμπιστοσύνη τους και αυτοί με τη σειρά τους θα δείξουν ενδιαφέρον για αυτά που λες. Όπως έλεγε και ο Stephen Covey, "Πρώτα επιδιώκουμε να καταλάβουμε, μετά να γίνουμε κατανοητοί".

4. Σε όλους αρέσουν οι ιστορίες

Οι ιστορίες έχουν τη δύναμη να συνδέουν και να εκπαιδεύουν. Μια καλή ιστορία μπορεί να κερδίσει την προσοχή των ακροατών σου και να κάνει το μήνυμά σου αξέχαστο. Όπως είπε και ο Rudyard Kipling, "Αν η ιστορία σου είναι καλή, ο ακροατής σου θα την επαναλάβει. Αν είναι πολύ καλή, θα την κάνει δική του".





5. Μην Φοβάσαι τη σιωπή

Η σιωπή δεν είναι εχθρός σου. Μερικές φορές, μια παύση μπορεί να είναι πιο δυνατή από χίλιες λέξεις. Δίνει χρόνο στους ακροατές να απορροφήσουν αυτό που είπες και να το σκεφτούν. Η σιωπή μπορεί να προσθέσει βάθος και έμφαση στο μήνυμά σου.

6. Χιούμορ: Το Αλατοπίπερο της Συζήτησης

Το χιούμορ είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να κρατήσεις το ενδιαφέρον του ακροατή και να κάνεις τη συζήτηση πιο ευχάριστη. Χρησιμοποίησέ το με φειδώ και σεβασμό. Ένα καλό αστείο μπορεί να χαλαρώσει την ατμόσφαιρα και να κάνει το μήνυμά σου πιο προσιτό.

7. Μίλα με Σκοπό

Κάθε λέξη που λες πρέπει να έχει έναν σκοπό. Μην γεμίζεις τον λόγο σου με ανούσιες φράσεις και περιττές λεπτομέρειες. Σκέψου τι θέλεις να πετύχεις με αυτό που λες και προσαρμόσου ανάλογα. Όπως έλεγε και ο Mark Twain, "Αν είχα περισσότερο χρόνο, θα έγραφα μια μικρότερη επιστολή".

8. Να Είσαι Παρών

Η παρουσία σου είναι εξίσου σημαντική με τα λόγια σου. Κοίταξε τον ακροατή στα μάτια, δείξε ενδιαφέρον και μην αποσπάσαι. Η γλώσσα του σώματος και η εκφραστικότητα του προσώπου σου παίζουν μεγάλο ρόλο στο πώς θα λάβουν οι άλλοι το μήνυμά σου.

Tip of the Day: Το να μάθεις να μιλάς έτσι ώστε να σε ακούν είναι μια τέχνη που απαιτεί εξάσκηση, υπομονή και αυθεντικότητα. Μίλα από την καρδιά, βρες τη σωστή ισορροπία, άκου προσεκτικά, χρησιμοποίησε ιστορίες, εκτίμησε την παύση, πρόσθεσε χιούμορ, μίλα με σκοπό και να είσαι παρών. Έτσι, όχι μόνο θα μάθουν να σε ακούν, αλλά και θα θέλουν να σε ακούν.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!

Τι σχέση έχει η φράουλα με το ChatGPT;

Σήμερα θα μιλήσουμε για το νέο πρότζεκτ τεχνολογίας της OpenAI με την κωδική ονομασία «φράουλα».



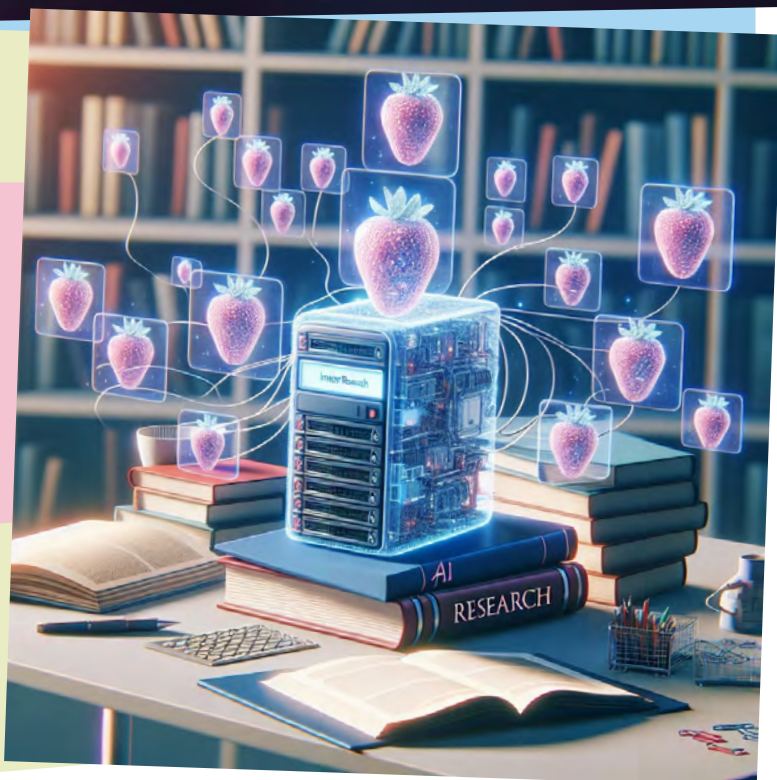
Εδώ και κάποια χρόνια ακούγεται ότι υπάρχουν απόρρητα πρότζεκτ στα εργαστήρια της OpenAI που βρίσκονται σε εξέλιξη. Ένα από αυτά είναι η... φράουλα.

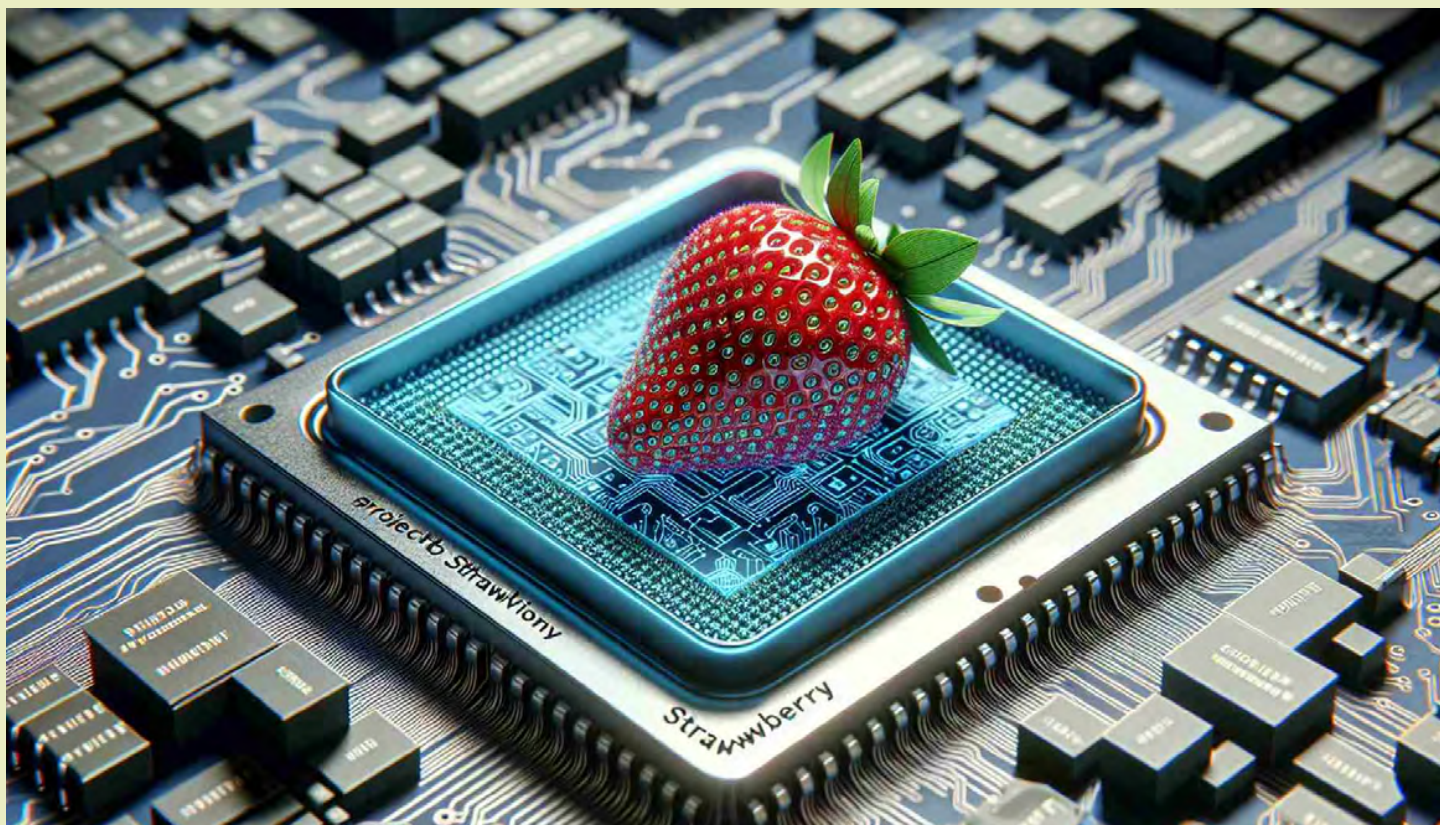
Περισσότερη αυτονομία και αξιοπιστία

Η τεχνολογία που θα αναπτυχθεί θα παρέχει τη δυνατότητα στα προγράμματα AI να εισάγουν αυξημένα επίπεδα λογικής και συλλογισμού ώστε να υπάρχει μεγαλύτερη αυτονομία και αξιοπιστία κατά την πλοήγηση στο διαδίκτυο. Επομένως, θα γίνουν σημαντικά βήματα και τα προγράμματα τεχνητής νοημοσύνης δεν θα παράγουν απλώς απαντήσεις στα διάφορα ερωτήματα που τους τίθενται.

Η λογική ανεβαίνει level

Πριν αναφερθήκαμε σε «λογική» και «συλλογισμούς» που θα ανέβουν επίπεδα... Αυτό που θα γίνει ουσιαστικά είναι ότι τα νέα προγράμματα θα μπορούν να





αναβαθμίζονται αναζητώντας το πώς στο διαδίκτυο. Σιγά σιγά οι εργασίες που θα εκτελούν θα είναι πιο σύνθετες. Επιδίωξη είναι τα μοντέλα τεχνητής νοημοσύνης να βλέπουν τον κόσμο όπως εμείς και να βελτιώνουν ολοένα και περισσότερο τη συλλογιστική τους.

υπηρεσίες. Ειδικότερα, κάθε αίτημα κειμένου που υποβάλλεται στο ChatGPT απαιτεί δεκαπλάσια ενέργεια σε σύγκριση με μια αναζήτηση στην Google... Ακόμη, η παραγωγή συνθετικών εικόνων με μοντέλα AI καταναλώνει περίπου το μισό της ενέργειας που απαιτείται για τη φόρτιση ενός κινητού!

AI και ανθρώπινη σκέψη

Μπορεί να επικρατεί μυστικότητα, αλλά όπως φαίνεται το νέο πρόγραμμα θα έχει ικανότητες σκέψης που δεν έχουμε δει μέχρι τώρα και που μοιάζουν με τις ανθρώπινες.

Άλλες εταιρείες όπως η Google, η Meta και η Microsoft πειραματίζονται με παρόμοιες τεχνικές βελτίωσης των μοντέλων τεχνητής νοημοσύνης. Υπάρχουν βέβαια και εκείνοι που βρίσκονται στην αντίπερα όχθη, πιστεύοντας ότι τα μεγάλα γλωσσικά μοντέλα (LLM) δεν έχουν την ικανότητα να σκέφτονται όπως οι άνθρωποι.

Ο περιοριστικός παράγοντας στην πορεία της AI

Η τεχνητή νοημοσύνη αναπτύσσεται και τρέχει με ρυθμούς που δεν προλαβαίνουμε, όμως υπάρχει ένα αλλά...! Πώς θα καλυφθούν οι τεράστιες ενεργειακές απαιτήσεις;

Τα ψηφιακά εργοστάσια για να λειτουργήσουν έχουν ανάγκη από πόρους και η ενέργεια αποτελεί περιοριστικό παράγοντα. Οι εφαρμογές παραγωγικής τεχνητής νοημοσύνης, όπως είναι το ChatGPT, απαιτούν πολύ περισσότερη ενέργεια συγκριτικά με άλλες διαδικτυακές

Ήξερες ότι...

Ο Σαμ Αλτμαν, διευθύνων σύμβουλος της OpenAI, θεωρεί ότι οι ενεργειακές απαιτήσεις της AI είναι τόσο υψηλές ώστε η καταλληλότερη λύση είναι η πυρηνική ενέργεια.





Garos Sekertzis - Ιωάννης Αγγελόπουλος

Έλαμψε με την παρουσία του ο φημισμένος hairstylist και βασιλιάς του balayage Garos Sekertzis στα φετινά "Hair Awards 2024" by "Estetica Hellas"

Ο φημισμένος hairstylist και βασιλιάς του balayage Garos Sekertzis ήταν ο μεγάλος νικητής της βραδιάς που τιμήθηκε με το σημαντικότερο βραβείο της διοργάνωσης "Hairdresser Of the Year" στην 8η Τελετή Απονομής των "Hair Awards 2024 by Estetica Hellas" που πραγματοποιήθηκε με απόλυτη επιτυχία στο εμβληματικό Μέγαρο Μουσικής Αθηνών.

Το ταξίδι της κομμωτικής για τον Garos ή αλλιώς #thekingofbalayage ξεκίνησε το 1999 όπου και άνοιξε το πρώτο του κομμωτήριο. Εργάστηκε με ιδιαίτερο ζήλο και όραμα με αποτέλεσμα να αποκτήσει χιλιάδες followers στο Instagram και γυναίκες από όλη την Ελλάδα να συρρέουν για το απόλυτο transformation balayage από τον ίδιο αλλά και από το άρτια καταρτισμένο team του. Το 2011 ίδρυσε το δεύτερο κομμωτήριο στην περιοχή της Κηφισιάς. Η εξειδίκευση που έχει πάνω στην τεχνική του "Balayage" έχει προέλθει μέσα από πολλά χρόνια διαρκούς αναζήτησης. Ο τρόπος που έχει εξελίξει την τεχνική αυτή είναι και αυτός που τον κάνει να ξεχωρίζει.

Ο Garos Sekertzis πλέον θεωρείται ένας από τους κορυφαίους colorist στην Ευρώπη και αναγνωρίζεται από τις κορυφαίες εταιρείες του χώρου. Στα κομμωτήρια Garos, με αγάπη και επαγγελματισμό, δίνοντας έμφαση στην προσωπικότητα του κάθε ανθρώπου ξεχωριστά διαλέγουν το κούρεμα και το χτένισμα, που είναι κατάλληλο στο εκάστοτε πρόσωπο και σωματότυπο, πετυχαίνοντας ένα μοναδικό αποτέλεσμα.

Μποέμ στυλ από τη Stradivarius



Η Stradivarius επενδύει στο μποέμ στυλ, το οποίο επανέρχεται δυναμικά αυτή τη σεζόν, για να ντύσει τις πιο περιπετειώδεις γυναίκες, νομάδες και περιπλανώμενες, με μια υπέροχη συλλογή για το φετινό καλοκαίρι.

Το πράσινο και το μπορντό είναι οι κυρίαρχες αποχρώσεις, με το tie-dye να αποτελεί το κεντρικό μοτίβο της συλλογής. Η νέα συλλογή της μάρκας περιλαμβάνει μακριές φούστες, φορέματα με ντεκολτέ bardot, τοπ με halter λαιμόκοψη, και σετ με μπλουζες και παντελόνια. Οι φαρδιές ζώνες με καρφιά είναι αδιαμφισβήτητα το απόλυτο αξεσουάρ για κάθε σύνολο.

Ένα ακόμη απαραίτητο κομμάτι είναι τα εμβληματικά σουέντ μπουφάν και τα γιλέκα με κρόσσια, στο πιο αυθεντικό καουμπόικο στυλ. Οι πιο τολμηρές θα τα συνδυάσουν με καφέ μπότες και καπέλα, πάντα συνοδευόμενα από τζιν ρούχα, ένα διαχρονικό στοιχείο που παραμένει σταθερό κάθε σεζόν.



Ελένη Κομνηνού,
Clinical Assistant Professor of University of Nicosia.
 Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη
 Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,
 Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
 Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,
 Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών
 Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ



Απιονισμένο vs Απεσταγμένο νερό. Ποιο είναι πιο υγιεινό;

Το απιονισμένο και το απεσταγμένο νερό είναι δύο τύποι νερού που μπορεί να μοιάζουν σε αρκετά σημεία, όμως έχουν και κάποιες διαφορές. Τα σημεία που διαφέρουν είναι ως προς:



- Τον τρόπο παραγωγής του νερού
- Τη σύσταση του νερού
- Τη χρήση τους

συμπυκνώνεται ξανά σε υγρό νερό. Το συμπυκνωμένο νερό, απαλλαγμένο πλέον από τις περισσότερες ακαθαρσίες και ρύπους, συλλέγεται σε ξεχωριστό δοχείο.

Τι είναι το απεσταγμένο νερό;

Το απεσταγμένο νερό προκύπτει μέσω μιας διαδικασίας που ονομάζεται απόσταξη. Κατά τη διαδικασία της απόσταξης, το νερό θερμαίνεται μέχρι να φτάσει στο σημείο βρασμού.

Καθώς το νερό φτάνει στο σημείο βρασμού του, αρχίζει να εξατμίζεται, σχηματίζοντας ατμό. Ο ατμός μεταφέρει τα μόρια του νερού μακριά από τις ακαθαρσίες και τους ρύπους που υπάρχουν στο υγρό νερό.

Στη συνέχεια, ο ατμός ψύχεται, με αποτέλεσμα να

Κατακρατήσεις απεσταγμένου νερού

Με τη μέθοδο της απόσταξης μπορούμε να απομακρύνουμε:

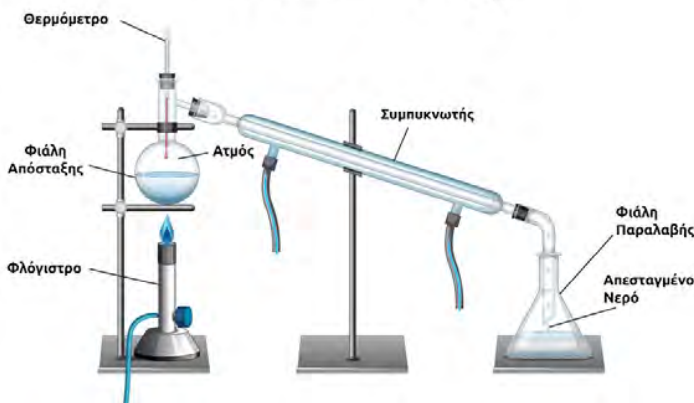
- τα περισσότερα άλατα και μεταλλικά στοιχεία
- τα βακτήρια και τους ιούς

Παρόλα αυτά κατά την έκθεση στην ατμόσφαιρα, το απεσταγμένο νερό μπορεί να απορροφήσει μικρές ποσότητες αερίων από τον περιβάλλοντα αέρα, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει στην παρουσία ορισμένων ιόντων

στο νερό. Τέτοια ιόντα μπορεί να είναι τα διττανθρακικά, τα νιτρικά, τα θειώδη και τα αμμωνιακά. Επίσης δεν κατακρατούν κάποιες πτητικές οργανικές ενώσεις (VOCs) όπως οι αλκοόλες, τα τριαλομεθάνια, το χλωροφόρμιο, το ιωδοφόρμιο, οι οποίες χουν χαμηλότερο σημείο βρασμού από το νερό και μεταφέρονται με τον ατμό κατά τη διαδικασία της απόσταξης.

περιέχουν ρητίνη ανταλλαγής ιόντων. Η μία ρητίνη ανταλλαγής ιόντων ανταλλάσσει θετικά φορτισμένα ιόντα ενώ οι άλλη τα αρνητικά. Έτσι κατακρατούνται όλα τα ιόντα από το νερό όπως τα άλατα μαγνησίου και ασβεστίου, τα θειικά άλατα, τα νιτρικά κ.α.

Απόσταξη



Είναι πόσιμο το απεσταγμένο νερό;

Το απεσταγμένο νερό είναι πόσιμο, και μάλιστα είναι πιο ασφαλές από το απιονισμένο νερό:

Έχει επίπεδη γεύση: Η αφαίρεση των ιόντων επηρεάζει επίσης τη γεύση του νερού δίνοντας του μια πιο "επίπεδη" γεύση.

Έλλειψη θρεπτικών Ιχνοστοιχείων: Το απεσταγμένο νερό στερείται των θρεπτικών στοιχείων όπως το ασβέστιο, το μαγνήσιο και ο σίδηρος.

Χρήσεις απεσταγμένου νερού

Οικιακές συσκευές: Το αποσταγμένο νερό χρησιμοποιείται συνήθως σε οικιακές συσκευές, όπως ατμοσίδερα, ατμοκαθαριστές και αφυγραντήρες, για να αποφευχθεί η συσσώρευση αλάτων και να εξασφαλιστεί η βέλτιστη απόδοση.

Ιατρική περίθαλψη: Το αποσταγμένο νερό είναι επίσης κατάλληλο για ιατρικές διαδικασίες όπως ο καθαρισμός των πληγών. Προτιμάται όταν η αποστείρωση είναι απαραίτητη για την αποφυγή επιμολύνσεων και τη διασφάλιση της ασφάλειας των ασθενών.

Εργαστηριακά πειράματα: Το αποσταγμένο νερό χρησιμοποιείται σε εργαστηριακά πειράματα και διαδικασίες όπου η απουσία ιόντων και ακαθαρσιών είναι απαραίτητη.

Τι είναι το απιονισμένο νερό;

Μια άλλη έννοια που συγχέεται συνήθως με το απεσταγμένο νερό είναι αυτή του απιονισμένου. Όμως το απιονισμένο νερό προκύπτει από ένα σύστημα που χρησιμοποιεί 2 ειδικά κατασκευασμένα φίλτρα τα οποία

Κατακρατήσεις απιονισμένου νερού

Από την άλλη η μέθοδος του απιονισμού:

Αφαιρεί τελείως τα άλατα και τα μεταλλικά στοιχεία.

Οι διεργασίες απιονισμού στοχεύουν κυρίως σε φορτισμένα σωματίδια, για αυτό το λόγω όμως δεν κατακρατούνται τα βακτήρια και οι ιοί.

Δεδομένου ότι οι πτητικές οργανικές ενώσεις (VOCs) είναι συνήθως μη φορτισμένες, δεν απομακρύνονται αποτελεσματικά με την διαδικασία του απιονισμού.

Είναι πόσιμο το απιονισμένο νερό;

Το απιονισμένο νερό είναι πόσιμο, αλλά δεν είναι η καλύτερη επιλογή για 3 λόγους:

Επίπεδη γεύση: Όπως και στο απεσταγμένο η αφαίρεση των ιόντων επηρεάζει τη γεύση του νερού κάνοντας το άγευστο.

Έλλειψη θρεπτικών Ιχνοστοιχείων: Επίσης το απιονισμένο νερό δεν περιέχει καθόλου θρεπτικά ιχνοστοιχεία.

Παραμένοντες μολυσματικοί παράγοντες: Αυτό που το κάνει να θεωρείται λιγότερο ασφαλές από ότι το απεσταγμένο νερό είναι ότι εξακολουθεί να έχει οργανικές ενώσεις όπως ιούς και βακτηρία.

Χρήσεις απιονισμένου νερού

Το απιονισμένο νερό χρησιμοποιείται σε:

Εργαστηριακά πειράματα: Το απιονισμένο νερό χρησιμοποιείται συνήθως σε εργαστηριακά πειράματα και ερευνητικές μελέτες, όπου η απουσία ιόντων και

μολυσματικών ουσιών είναι ζωτικής σημασίας για ακριβή αποτελέσματα.

Βιομηχανικές διεργασίες:

Χρησιμοποιείται σε διάφορες βιομηχανικές διεργασίες, όπως η κατασκευή ηλεκτρονικών ειδών, η φαρμακευτική παραγωγή και η παραγωγή ενέργειας, όπου η παρουσία ιόντων μπορεί να επηρεάσει τη διαδικασία ή την ποιότητα του προϊόντος.

Ιατρικές Διεργασίες:

Το απιονισμένο νερό είναι κατάλληλο για ιατρικές διαδικασίες, όπου η απουσία ιόντων είναι κρίσιμη, ενώ η αποστείρωση δεν αποτελεί πρωταρχικό μέλημα. Χρησιμοποιείται συνήθως για την αραιώση φαρμάκων και την προετοιμασία διαλυμάτων.

Το απιονισμένο και το απεσταγμένο νερό διαβρώνει τους σωλήνες;

Υπάρχουν ορισμένες θεωρίες σχετικά με την απουσία ιόντων στο νερό και τις πιθανές επιπτώσεις στη διάβρωση των σωλήνων. Αυτό μπορεί να συμβεί γιατί:

Το νερό γίνεται πιο «επιθετικό»: Το «καθαρό» νερό μπορεί να θεωρηθεί «επιθετικό» σε ορισμένα πλαίσια λόγω της έλλειψης ιόντων και της τάσης του να αναζητά ισορροπία με την έκπλυση ιόντων από τα υλικά που βρίσκονται τριγύρω, συμπεριλαμβανομένων των μεταλλικών σωλήνων. Όταν το «καθαρό» νερό έρχεται σε



επαφή με μεταλλικές επιφάνειες, μπορεί να λειτουργήσει να διαλύσει μικρές ποσότητες μεταλλικών ιόντων από τους σωλήνες.

Δημιουργείται προστατευτικό στρώμα: Σε ορισμένες περιπτώσεις, η παρουσία ιόντων στο νερό μπορεί να παρέχει ένα προστατευτικό στρώμα στις εσωτερικές επιφάνειες των σωλήνων, μειώνοντας την πιθανότητα διάβρωσης.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Παρόλα αυτά δεν μπορούμε να πούμε ότι το «καθαρό» νερό είναι απαραίτητα πιο διαβρωτικό από το νερό της βρύσης.

Στην πραγματικότητα το νερό της βρύσης μπορεί να περιέχει αυξημένα επίπεδα διαβρωτικών ιόντων, όπως τα χλωριούχα ή τα θειικά ιόντα, τα οποία μπορούν να συμβάλουν στη διάβρωση των σωληνώσεων.



Summer Opening Party για το ολοκαίνουριο club "Sahar Music Experience" στην Πάργα!



Λάκης Γαβαλάς - Μαρία Αντωνιά - Χάρης Σιανίδης



Το μεγαλύτερο κέντρο διασκέδασης στην Ήπειρο "Sahar Music Experience" άνοιξε τις πόρτες του και καλωσόρισε στους ολοκαίνουριους χώρους του εκατοντάδες θαμώνες, που έσπευσαν να διασκεδάσουν, από την πρώτη κιόλας ημέρα

λειτουργίας του, μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες. Στο opening party έδωσαν το εντυπωσιακό παρών και αγαπημένοι φίλοι των ιδιοκτητών όπως ο Λάκης Γαβαλάς, η Αλεξάνδρα Παναγιώταρου, η Μαρία Αντωνιά, ο Κωνσταντίνος Βασάλος και πολλοί ακόμη, που ταξίδεψαν αποκλειστικά από την Αθήνα και ευχήθηκαν καλή αρχή στο νέο αυτό εγχείρημα. Ένα υπερθέαμα πυροτεχνημάτων, που σήμαναν και επίσημα την έναρξη του "Sahar Music Experience", απογείωσε το εορταστικό κλίμα της βραδιάς.

Το "Sahar Music Experience" σας περιμένει να απολαύσετε δύο μοναδικούς χώρους το club και το live stage και υπόσχεται μοναδικές βραδιές γεμάτες μουσική, χορό και διασκέδαση, ένα ξεχωριστό night experience με μοναδικά shows, θεματικά party και απίθανα dj sets και ένα αξιοζήλευτο καλοκαιρινό line-up από αγαπημένους Έλληνες τραγουδιστές, όπως Νίκος Οικονομόπουλος, Γιώργος Σαμπάνης, Ηλίας Καμπακάκης, Θοδωρής Φέρρης, κ.α. Σε μια feelgood ανεπιτήδευτη διάθεση, η boho διακόσμηση, τα συντριβάνια και τα πιο δροσιστικά cocktails δημιουργούν την ιδανική ατμόσφαιρα, για να γνωρίσει κανείς μια αθέατη πλευρά της νυχτερινής διασκέδασης στην καρδιά της Ηπείρου.

Το εντυπωσιακό συντριβάνι "ουράνιο τόξο"

SAY *yes* & get impressed



Βρίσκεται στη Σεούλ και είναι ένα από τα πιο εντυπωσιακά συντριβάνια στον κόσμο! Το Banpo Moonlight Rainbow Fountain είναι το μεγαλύτερο σε μήκος συντριβάνι σε γέφυρα στον κόσμο και διαθέτει 10.000 φώτα LED και 380 πίδακες νερού, κατά μήκος της 1.140 μέτρων γέφυρας. Πέφτουν 190 τόνοι νερού το λεπτό, το οποίο έρχεται κατευθείαν από τον ποταμό Χαν. Το συντριβάνι πετά νερό έως και 43 μέτρα σε οριζόντια θέση, και μπορεί να προγραμματιστεί για να κινείται ανάλογα με συγκεκριμένη μουσική. Οι επισκέπτες της πόλης μπορούν να απολαύσουν το θέαμα από τον Απρίλιο ως τον Οκτώβριο.

Θέλετε να ταξιδέψετε και αναζητάτε τους πιο ασφαλείς προορισμούς; Διαβάστε το κείμενο που ακολουθεί και ετοιμάστε βαλίτσες!



Οι πιο ασφαλείς πόλεις στον κόσμο για τουρίστες

Η Σιγκαπούρη αναδείχθηκε ως η πιο ασφαλής πόλη για τουρίστες στον κόσμο, σύμφωνα με το Forbes Advisor.

Η υψηλή ποιότητα υγειονομικής περίθαλψης, οι υποδομές της και το γεγονός ότι δεν αντιμετωπίζει φυσικές καταστροφές όπως τυφώνες και ηφαιστειακές εκρήξεις τη φέρνουν στην πρώτη θέση.

Επίσης, έχει τον δεύτερο χαμηλότερο κίνδυνο ψηφιακής ασφάλειας, κάτι που την κάνει πολύ ελκυστική στους τουρίστες από κάθε μέρος της γης.





Ακολουθεί το Τόκιο της Ιαπωνίας που έχει τον χαμηλότερο κίνδυνο ασφάλειας για την υγεία, την καλύτερη βαθμολογία ασφάλειας ταξιδιού και τον πέμπτο χαμηλότερο κίνδυνο για την ασφάλεια των υποδομών.

Στην τρίτη θέση συναντάμε το Τορόντο του Καναδά. Έχει την καλύτερη βαθμολογία ασφάλειας ταξιδιού και τον τέταρτο χαμηλότερο κίνδυνο ασφάλειας υποδομής, καθώς και τον έβδομο χαμηλότερο κίνδυνο ασφάλειας για την υγεία.



Στην τέταρτη θέση βρίσκεται το Σίδνεϊ της Αυστραλίας, που έχει τον χαμηλότερο κίνδυνο ψηφιακής ασφάλειας, τον 10ο χαμηλότερο κίνδυνο ασφάλειας για την υγεία και τον 10ο χαμηλότερο κίνδυνο ασφάλειας υποδομής.



Ακολουθεί η Ζυρίχη της Ελβετίας που έχει τον τρίτο χαμηλότερο κίνδυνο φυσικών καταστροφών και τον πέμπτο χαμηλότερο κίνδυνο εγκληματικότητας.

Πάμε τώρα να δούμε ποιες είναι οι 3 πιο επικίνδυνες πόλεις για τους τουρίστες, σύμφωνα με το Forbes Advisor.

Στην πρώτη θέση βλέπουμε το Καράκας της Βενεζουέλας. Έχει τον υψηλότερο κίνδυνο για θέματα υγείας και εγκληματικότητας και τη χειρότερη βαθμολογία ασφάλειας ταξιδιού. Ακολουθεί το Καράτσι του Πακιστάν. Έχει τον υψηλότερο κίνδυνο για προσωπική ασφάλεια και τη δεύτερη χειρότερη βαθμολογία ασφάλειας ταξιδιού. Τη σκυτάλη παίρνει το Yangon (Myanmar), που έχει τον υψηλότερο κίνδυνο για ψηφιακή ασφάλεια και για θέματα ασφάλειας γενικότερα.

- ➔ Το όνομα του νησιού Pulau Ubin, που βρίσκεται στα βορειοανατολικά του Pulau Ujong, στα μαλαισιανά σημαίνει "Νησί Γρανίτη". Η Σιγκαπούρη έχει αφθονία από γρανίτη.
- ➔ Στη Σιγκαπούρη άνοιξε το πρώτο Night Safari, δηλαδή νυχτερινός ζωολογικός κήπος, που χρονολογείται από το 1994.
- ➔ Ο ψηλότερος τεχνητός καταρράκτης στον κόσμο βρίσκεται στη Σιγκαπούρη. Είναι ο καταρράκτης που βρίσκεται στο αεροδρόμιο Jewel Changi, έχει ύψος 40 μέτρων και περιτριγυρίζεται από έναν καταπράσινο εσωτερικό κήπο.

Πάμε Σιγκαπούρη;

Ήξερες ότι...

- ➔ Είναι η μικρότερη νησιωτική χώρα της Νοτιοανατολικής Ασίας.
- ➔ Το όνομά της σημαίνει Πόλη των Λιονταριών στα μαλαισιανά (ή γλώσσα Μαλέι), παρόλο που έρευνες έχουν δείξει ότι στη Σιγκαπούρη δεν έζησαν ποτέ λιοντάρια...
- ➔ Αποτελείται από 63 νησιά! Το κύριο νησί είναι το Pulau Ujong.
- ➔ Το έμβλημα της Σιγκαπούρης είναι το Merlion, και έχει κεφάλι λιονταριού και σώμα ψαριού.



'Μικροί Ιχνευτές" στο Αρχαίο Θέατρο Επιδαύρου



Το επιτυχημένο θεατροπαιδαγωγικό πρόγραμμα "Μικροί Ιχνευτές" συνεχίζεται και φέτος, φέρνοντας κοντά στα παιδιά το υπέροχο και μυστηριώδες σύμπαν των αρχαίων μύθων.

Ενώ οι μεγάλοι παρακολουθούν την παράσταση στο Αρχαίο Θέατρο Επιδαύρου απερίσπαστοι, τα παιδιά απασχολούνται δημιουργικά προσεγγίζοντας το περιεχόμενο του ίδιου έργου. Στο πρόγραμμα συμμετέχει ομάδα έμπειρων θεατροπαιδαγωγών και δασκάλων μουσικοκινητικής και αισθητικής αγωγής.

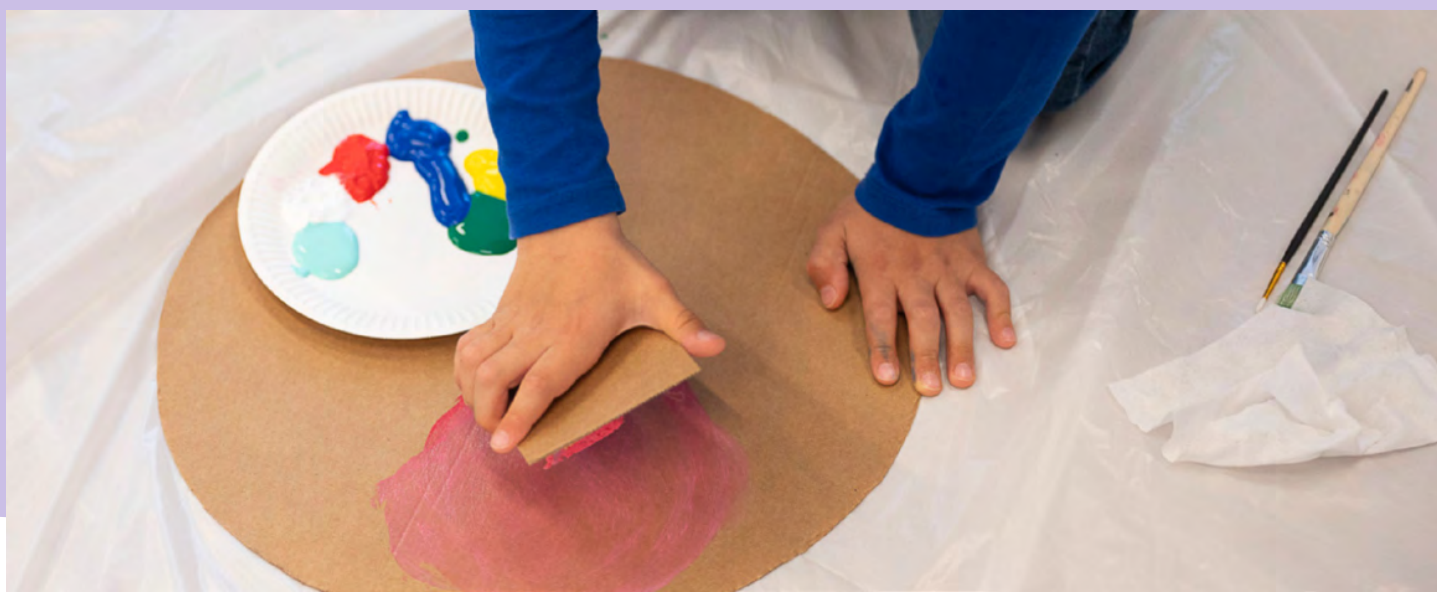
Κάθε Παρασκευή και Σάββατο κατά τη διάρκεια των παραστάσεων στο Αρχαίο Θέατρο Επιδαύρου.

Για παιδιά 5-12 ετών

"La Mia Maria" happening για παιδιά

Πού θα ταξιδέψει η δική σου carte postale; Τα Σάββατα και τις Κυριακές του Ιουλίου και του Αυγούστου, από τις 10:00 έως τις 12:00 π.μ., παιδιά όλων των ηλικιών θα μπορούν να δημιουργήσουν την δική τους αναμνηστική carte postale με την προσωπογραφία της Μαρίας Κάλλας χρησιμοποιώντας την τεχνική stencil.

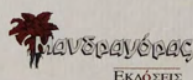
Σε αυτήν τη διασκεδαστική δράση, μικροί και μεγάλοι θα γνωρίσουν τη μεγάλη ντίβα της όπερας μέσα από μια καλλιτεχνική διαδικασία γεμάτη χρώματα και φαντασία. Φεύγοντας, θα έχουν ένα μοναδικό ενθύμιο, που θα τους θυμίζει την ξεχωριστή αυτή γνωριμία με την δική τους Μαρία Κάλλας.



ΚΛΕΟΝΙΚΗ ΔΡΟΥΓΚΑ

με δανεικό μολύβι

ΠΟΙΗΣΗ



Με δανεικό μολύβι

«Δεν πετάμε ό,τι παλιώνει» γράφει σ' ένα στίχο της η Κλεονίκη Δρούγκα, αναγνωρίζοντας την ακριβή θέση λέξεων, φράσεων, ξεχασμένων συναισθημάτων, πραγμάτων που σκέβρωσαν στον χρόνο, γιατί η ποίηση όπως κι η ζωή τα χρειάζεται, τ' ανανεώνει, τους ξαναδίνει πνοή και κάπως έτσι προκύπτουν τα νέα έργα που έρχονται να ταράξουν τη γαλήνη του αναγνώστη: σήμερα απ' το πρωί/ την ησυχία των χαρτιών ταράζω/ τις σκέψεις συμμαζεύω/ στα βαθουλώματα κυμάτων τα πάθη/ ξεδιπλώνω/ στη θέση των παλιών πληγών/ βάλαμο βάζω/ τα χλωρά με τα χλωρά/ τα ξερά όλα έξω./

Μια τακτοποίηση κάνω/ σε ευαίσθητα προσωπικά δεδομένα («τακτο-ποίηση»). 40 ποιήματα περιλαμβάνει η νέα 3η ποιητική συλλογή «με δανεικό μολύβι» εκ των οποίων τα 6 πεζόμορφα αποτελούν τις εισαγωγικές ενότητες των έξι προσεκτικά ταξινομημένων κεφαλαίων. Κάθε ποίημα βρίσκεται ακριβώς στη θέση που του αρμόζει αποτελώντας μια σφιχτή ενότητα με τα υπόλοιπα. (Τίποτε δεν γίνεται τυχαία).

Μενεξεδένιοι δρόμοι

ΕΥΑΝΘΙΑ ΑΝΤΩΝΙΑΔΟΥ

Μενεξεδένιοι δρόμοι



Η ποιήτρια εξυμνεί την ίδια τη ζωή μέσα από διάφορες αναδρομές στην παιδική και ενήλικη ζωή χρησιμοποιώντας αλληγορικές εικόνες. Οι λέξεις γίνονται ρεύμα που αναβλύζει από την πηγή των συναισθημάτων, ζωντανεύοντας τις αισθήσεις μέσα από την ποιητική φόρμα. Κάθε στίχος είναι ένα ταξίδι στο βάθος της ψυχής, αποκαλύπτοντας τα πιο κρυφά μυστικά και τις ανείπωτες επιθυμίες.

Με λιτή γλώσσα και απλές εικόνες, η ποιήτρια διαδραματίζει τον ρόλο ενός παρατηρητή της ζωής, αναδεικνύοντας την ομορφιά και την ασήμαντη μεγαλοπρέπεια του καθημερινού. Σε αυτήν την ποιητική συλλογή, δεν υπάρχουν υπερβολές ή υπερβολική δραματοποίηση.

Αντίθετα, οι στίχοι απεικονίζουν την απλότητα και την πολυπλοκότητα της καθημερινής ζωής, εστιάζοντας στις μικρές λεπτομέρειες που καθιστούν την ύπαρξή μας τόσο συναρπαστική. Δείτε [εδώ](#) περισσότερες πληροφορίες.

quote of the day

THE WORST FORM OF INJUSTICE IS
PRETENDED JUSTICE."

Plato

Σήμερα
γιορτάζουν!

Μαρίνος, Μαρίνα,
Αλίκη, Αλεξάνδρα*

*Υπάρχουν και άλλες
ημερομηνίες που γιορτάζει
αυτό το όνομα.



tip of the day

NEVER FORGET THAT
JUSTICE IS WHAT LOVE
LOOKS LIKE IN PUBLIC.

- CORNEL WEST

17 Ιουλίου

- > Παγκόσμια Ημέρα για την Καταπολέμηση της Ερημοποίησης και της Ξηρασίας
- > Παγκόσμια Ημέρα Διεθνούς Δικαιοσύνης
- > World Emoji Day
- > National Hot Dog Day
- > National Tattoo Day
- > National Peach Ice Cream Day