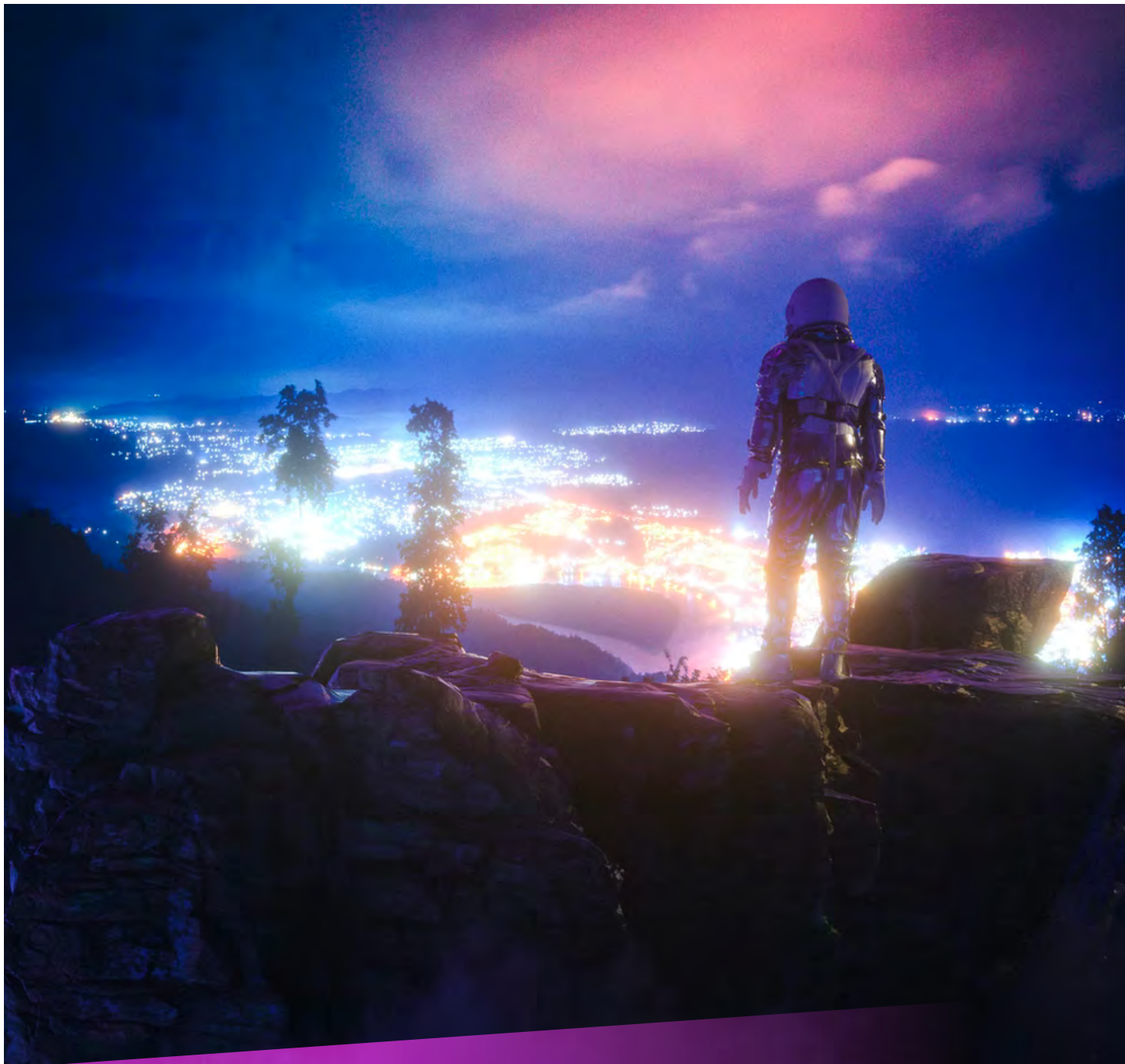
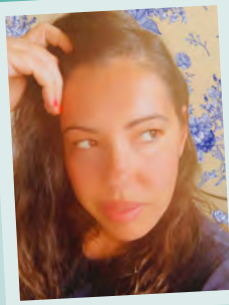


SAY *yes* to the **press**



**2021: Η ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΥ
Ο ΔΙΑΣΤΗΜΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ...
ΑΠΟΓΕΙΩΘΗΚΕ!**



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Γενικά έχω αποφασίσει στα παιδιά μου να είμαι όσο το δυνατόν πιο ειλικρινής γίνεται, γι' αυτό και όταν τους μιλάω ή τους εξηγώ κάτι θα με ακούσεις να χρησιμοποιώ κανονική ορολογία και θα μιλάω με παραδείγματα όσο πιο ρεαλιστικά μου επιτρέπει η ηλικία τους.

Χριστούγεννα ήρθαν πια, και στο δικό μας σπίτι είναι πολύ της μόδας οι ερωτήσεις γύρω από τον Άγιο Βασίλη.

«Μαμά, υπάρχει Άγιος Βασίλης;». Είναι μια ερώτηση που δυσκολεύει πολλούς γονείς όταν χρειαστεί να την απαντήσουν.

Η απάντηση “Και βέβαια υπάρχει”, είναι κάτι που θα μας κέρδιζε λίγο χρόνο ακόμη, μέχρι την αποκάλυψη της αλήθειας, εξαρτάται βέβαια και από την ηλικία του παιδιού. «Μα είναι σαν να λέμε ψέματα στο παιδί! Σαν να δημιουργούμε ένα μυστικό τη στιγμή που προσπαθούμε να το μάθουμε να μη λέει ψέματα και να μας έχει εμπιστοσύνη» θα πει κάποιος άλλος.

Η διατήρηση της ιδέας “Άγιος Βασίλης” ανήκει στα αθώα ψέματα;

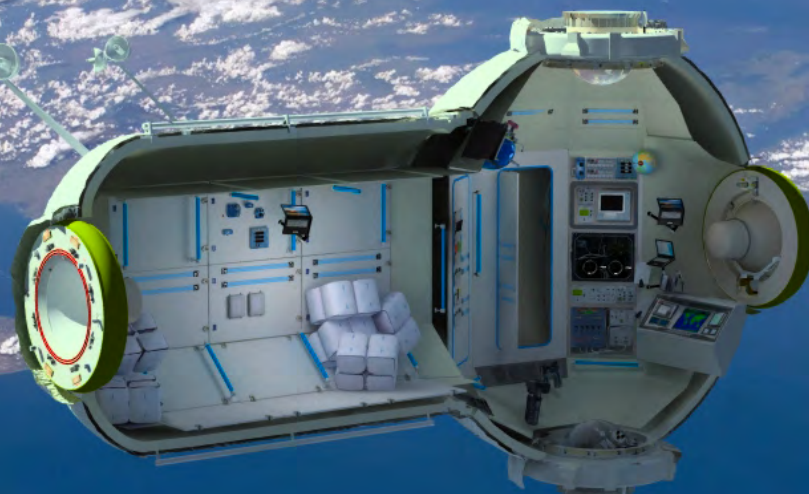
Δεν ξέρω αν υπάρχει λάθος και σωστή προσέγγιση εγώ θα σου πω τη δική μου σκέψη, και πιστεύω πως η ύπαρξη του μύθου γύρω από τον Άγιο Βασίλη μας κάνει καλό. Δημιουργεί μία γλυκιά μαγεία από αυτές που έχουμε ανάγκη και χρειαζόμαστε. Και αν αυτή την μαγεία τη θέλαμε τα προηγούμενα χρόνια, για τα τελευταία δύο θα σου πω πως είναι επιτακτική ανάγκη! Έχουμε περάσει τόσα πολλά και τα παιδιά μας έχουν στερηθεί ακόμα περισσότερα. Ίσως και φέτος ο Άγιος Βασίλης να πρέπει να μπει και πάλι στα σπίτια μας, να φάει το μπισκότο του και να πει το γάλα του. Τον χρειάζονται τα παιδιά μας αλλά περισσότερο το χρειαζόμαστε εμείς. Η λαχτάρα τους όταν βλέπουν τις πατημασιές από άχνη στα πλακάκια ή βλέπουν το σκούφο πεσμένο κάτω του ξεχασιάρη Αγίου Βασίλη, εμένα προσωπικά μου δίνουν την απάντηση πως και φέτος θέλω να διατηρήσω το μύθο του ζωντανό.

Tip of the Day: Προσοχή! Ο Άγιος Βασίλης πρέπει να φέρνει συμβολικά δώρα, αν θέλουμε να αγοράσουμε κάτι ακριβό να κάνουμε ξεκάθαρο στα παιδιά μας πως αυτό είναι από τη μαμά και τον μπαμπά. Δεν είναι όλα τα παιδάκια δυστυχώς τυχερά και θα πρέπει να λείπουν οι συγκρίσεις για τα ακριβά δώρα που έφερε ο Άγιος σε κάποια από αυτά, ενώ σε κάποια άλλα όχι. Αν σας περισσεύουν έστω λίγα χρήματα και γνωρίζετε πως σε κάποια οικογένεια φέτος ίσως το έλκηθρο του Αγίου να μην κάνει στάση, σας παρακαλώ βοηθήστε. Η μαγεία είναι γύρω μας αρκεί να την αφήσουμε να μπει και στις καρδιές μας...

Την ομάδα του **Say Yes ...to the Press**, με κάποιο τρόπο τη λες και μαγική γιατί όσο μας επιτρέπεται και όσο μας αφήνουν κουνάμε το ραβδάκι μας και προσπαθούμε να χαρίζουμε απλόχερα χαρά και αισιοδοξία. Στο Facebook λοιπόν, δημιουργήσαμε το [Act4Greece](#) και αν γνωρίζεις κάποια οικογένεια που μπορούμε να δώσουμε λίγη από τη μαγεία μας, στείλε μας μήνυμα. Τα στοιχεία σου και τα στοιχεία της οικογένειας δε θα δημοσιευθούν ποτέ και πουθενά.

2021: Η χρονιά που ο διαστημικός τουρισμός... απογειώθηκε!

Επιχειρώντας μια ανασκόπηση στη χρονιά που σε λίγες μέρες φεύγει, δεν μπορούμε παρά να μην κάνουμε μια στάση... στο Διάστημα.



Το 2021 είναι η χρονιά που ο διαστημικός τουρισμός απογειώθηκε! Ο πρώτος δισεκατομμυριούχος που ταξίδεψε στο διάστημα ήταν ο βρετανός Ρίτσαρντ Μπράνσον και εννιά μέρες αργότερα ξεκίνησε το διαστημικό του ταξίδι ο δεύτερος πλουσιότερος άνθρωπος στον κόσμο, ο αμερικανός Τζεφ Μπέζος. Εκείνος μάλιστα κατάφερε να φτάσει 20 χιλιόμετρα ψηλότερα από τον Μπράνσον.

Η πρώτη αυτοχρηματοδοτούμενη αποστολή

Ο δισεκατομμυριούχος Γιουσάκου Μαεζάβα έφτασε στις 8 Δεκεμβρίου του 2021 στο Διάστημα όπου έμεινε 12 ημέρες, επέστρεψε και προγραμματίζει ήδη το επόμενο διαστημικό του ταξίδι που θα πραγματοποιηθεί το 2023!

Πρόκειται για την πρώτη αυτο-χρηματοδοτούμενη αποστολή στον ISS και αποτελεί αναμφισβήτητα ένα ακόμα ορόσημο στη νέα εποχή του διαστήματος. Παρόλο που η Space Adventures, η οποία σχεδίασε την πτήση του Μαεζάβα, αρνήθηκε να μιλήσει για το κόστος, εκτιμάται ότι κυμαίνεται μεταξύ των 20 και 40 εκατομμυρίων δολαρίων.

Ο διαστημικός τουρισμός είναι... στη μόδα!

Παρόλο που τον τελευταίο χρόνο η φράση «διαστημικός τουρισμός» μπήκε στο λεξιλόγιό μας και αρχίσαμε τα search στο Google για να δούμε ποιος, πώς και γιατί

ταξίδεψε στο διάστημα, στην πραγματικότητα μιλάμε απλώς για ένα δυναμικό come back.

Ο διαστημικός τουρισμός δεν είναι κάτι νέο. Υπήρξε και στο παρελθόν, όμως έκανε μια μεγάλη παύση μετά την απόσυρση του προγράμματος Space Shuttle της NASA το 2011. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια, τόσο η SpaceX όσο και το ενδιαφέρον από τον Richard Branson και τον Jeff Bezos, έχουν φέρει στο προσκήνιο τη μόδα του διαστημικού τουρισμού, που βέβαια -ακόμα- αφορά στους πλουσιότερους ανθρώπους της γης!

«Θα γίνω αστροναύτης»

Θυμάστε όταν μας ρωτούσαν τι θα γίνεις όταν μεγαλώσεις που ανάμεσα σε επαγγέλματα όπως δάσκαλος, αστυνομικός, γιατρός, ακουγόταν και ένα... αστροναύτης; Το συγκεκριμένο επάγγελμα είναι λιγότερο από ποτέ στη σφαίρα της φαντασίας. Αρκεί να σκεφτούμε ότι ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Διαστήματος δέχτηκε 22.000 αιτήσεις για έξι θέσεις αστροναυτών που προσέφερε!

Με το βλέμμα στον Άρη!

Ο απώτερος στόχος είναι οι μελλοντικοί αστροναύτες να καταφέρουν να περπατήσουν στον κόκκινο πλανήτη. Και αν πιστέψουμε τον Έλον Μασκ, CEO της Tesla και της SpaceX «σε 5 χρόνια θα έχουμε φτάσει στον Άρη».

Claire's Sparkling Room

Μαμά, υπάρχει Άγιος Βασίλης;

Τελικά τι να απαντήσω όταν με ρωτήσει; 7 τρόποι να μην πούμε ψέματα, (αν δε θέλουμε) αλλά και τρόποι να μάθουμε και εμείς πως σκέφτονται τα αθώα παιδικά μυαλούδάκια...

- ▶ **«Αλήθεια, πώς σου δημιουργήθηκε αυτή η απορία;»** Προσπαθήστε να μάθετε τι είναι αυτό που έχει δημιουργήσει στο παιδί ερωτηματικά. Πιθανώς άρχισε να καταλαβαίνει ότι υπάρχουν λογικές ασυνέπειες στην ιστορία ή ίσως άκουσε κάτι από κάποιον φίλο του. Σε κάθε περίπτωση είναι χρήσιμο να ξέρετε τι είναι αυτό που έχει ακούσει και τι είναι αυτό που το απασχολεί πραγματικά.
- ▶ **«Εσύ τι πιστεύεις;»** Είναι σημαντικό να δείτε τι πιστεύει το ίδιο το παιδί. Έτσι, αν σας πει ότι πιστεύει στ' αλήθεια στον Άγιο Βασίλη και ότι παρά τις αμφιβολίες των φίλων του εκείνο είναι σίγουρο, τότε μάλλον δεν είναι ακόμα η κατάλληλη στιγμή να αποκαλύψετε το μυστικό. Επίσης μπορείτε να ρωτήσετε πώς φαντάζεται το ίδιο τον Άγιο Βασίλη και γιατί τον θεωρεί τόσο σημαντικό.
- ▶ **Πείτε τι σημαίνει Άγιος Βασίλης για εσάς.** Είναι μια καλή ευκαιρία να μιλήσετε για το πνεύμα των Χριστουγέννων και για το πώς ο Άγιος Βασίλης

συμβολίζει την ελπίδα, το νοιάξιμο για αυτούς που αγαπάμε, τη φροντίδα εκείνων που έχουν ανάγκη και τη γενναιοδωρία.

- ▶ **«Είναι αληθινός όσο πιστεύεις ότι υπάρχει.»** Αν νιώθετε ότι δεν είναι η κατάλληλη στιγμή για να αποκαλύψετε το μυστικό αλλά ταυτόχρονα δεν μπορείτε να αμφισβητήσετε τις εύλογες διαπιστώσεις του παιδιού σας (ότι δηλαδή στην ιστορία του Αγίου Βασίλη υπάρχουν στοιχεία που δεν μοιάζουν πλέον λογικά) μπορείτε να πείτε:

«Ο Άγιος Βασίλης ζει μέσα μας και είναι αληθινός για όσους πιστεύουν σε αυτόν. Αν ένας φίλος σου λέει ότι δεν υπάρχει τότε έχει δίκιο. Γιατί πλέον, ο Άγιος Βασίλης έχει σταματήσει να υπάρχει για αυτόν τον φίλο σου. Όμως αν εσύ πιστεύεις ότι υπάρχει, όπως άλλωστε κι εγώ, τότε είναι αληθινός για εσένα. Μπορείς να κρατήσεις τον Άγιο Βασίλη ζωντανό μέσα στην καρδιά σου για όσο καιρό το θελήσεις. Ακόμα και όταν θα είσαι πια τόσο μεγάλος όσο εγώ».



► **Πείτε την αλήθεια αν πιστεύετε ότι πλέον ήρθε η στιγμή να το κάνετε.**

Αν πιστεύετε ότι το παιδί σας είναι πλέον αρκετά μεγάλο και έτοιμο να ακούσει την αλήθεια μπορείτε να αποκαλύψετε το μυστικό (που πιθανώς ήδη υποψιάζεται). Αντί να πείτε: «όχι δεν υπάρχει Άγιος Βασίλης» είναι προτιμότερο να του μιλήσετε για την ιστορία του πραγματικού Άγιου Βασίλη. Εξηγήστε ότι παρόλο που δεν υπάρχει πια, ο Άγιος Βασίλης υπήρξε πραγματικά κάποτε, ότι ήταν ένας καλός άνθρωπος που φρόντιζε τα παιδιά και όσους είχαν ανάγκη και ότι εξακολουθεί μέχρι και σήμερα να είναι σύμβολο αγάπης, φροντίδας και ανιδιοτέλειας.

► **Ζητήστε συγγνώμη αν χρειαστεί.** Συνήθως η αποκάλυψη του μυστικού θα έρθει φυσικά και χωρίς ιδιαίτερες δυσκολίες. Υπάρχει όμως το ενδεχόμενο το παιδί σας να στεναχωρηθεί ή να θυμώσει μαζί σας. Μπορείτε να ζητήσετε συγγνώμη και να εξηγήσετε ότι δεν μπορούσατε να του αποκαλύψετε το μυστικό πριν

σας ρωτήσει το ίδιο. Θυμίστε του ότι είναι σημαντικό να μην αποκαλύψει το μυστικό σε άλλα παιδιά και ότι σίγουρα δεν θα πρέπει να κοροϊδεύει όσους πιστεύουν. Έτσι κι αλλιώς, για πολλούς ανθρώπους το πνεύμα του Αγίου Βασίλη είναι πάντοτε αληθινό.

► **«Τώρα που έμαθες την αλήθεια μπορείς να γίνεις κι εσύ ο βοηθός του, όπως κι εγώ».**

Μπορείτε να δώσετε μια θετική προοπτική μετά την αποκάλυψη του μυστικού εξηγώντας στο παιδί σας ότι η ιστορία του Αγίου Βασίλη μπορεί να συνεχιστεί, εφόσον το επιθυμεί: «Βέβαια τώρα που έμαθες το μυστικό η ιστορία συνεχίζεται, αν το θες κι εσύ φυσικά. Όταν κανείς μαθαίνει το μυστικό, μετά μπορεί να επιλέξει να γίνει βοηθός του Αγίου Βασίλη. Αυτό σημαίνει ότι πλέον μπορείς να μεταφέρεις κι εσύ, ως βοηθός του, το μήνυμα της αγάπης και της γενναιοδωρίας μέσα από τις πράξεις και το νοιάξιμό σου για τους άλλους. Τελικά, αυτό είναι το πραγματικό πνεύμα των Χριστουγέννων»!



Santa Claus is coming to town...



Doggie Ntouz: Η πρώτη made in Greece αυτόματα ντουζιέρα σκύλων!



Η αγάπη του για τα σκυλιά, η επιθυμία να προσφέρει κάτι πρωτοποριακό στους ιδιοκτήτες τους αλλά και οι τάσεις της αγοράς οδήγησαν στο Doggie Ntouz!

Ο κ. Τάσος Ακρίβος είναι ο άνθρωπος πίσω από την ιδέα και μίλησε στο Say Yes to the Press για την πρώτη ντουζιέρα σκύλων ελληνικής κατασκευής με κερματοδέκτη.

«Η αγάπη για τα σκυλιά αλλά και η αγορά μας ώθησε να ασχοληθούμε με τα κατοικίδια. Ο κόσμος ασχολείται πολύ με τα σκυλιά και οι υιοθεσίες έχουν αυξηθεί μετά τον κορονοϊό» επισημαίνει ο κ. Ακρίβος και συμπληρώνει: «Σκεφτόμουν πώς θα μπορούσε κάποιος να πλύνει τον σκύλο του μόνος του, χωρίς να λερώσει το μπάνιο του, άνετα, απλά και οικονομικά». Και μπορεί το τυπογραφείο να είναι η κανονική του δουλειά, όπως λέει, όμως οι κεραιές του είναι πάντα ανοιχτές κι έτσι προέκυψε η πρωτότυπη επιχειρηματική του ιδέα για το Doggie Ntouz. Άλλωστε, «το self service είναι μία ανερχόμενη αγορά».



Έχουν μεγάλη ζήτηση!

Παρόλο που η κατασκευή του Doggie Ntouz ολοκληρώθηκε στα τέλη Οκτώβρη, η ζήτηση είναι ήδη μεγάλη και σύντομα σε πολλά σημεία σε όλη την Ελλάδα, από την Αττική μέχρι τον Βόλο και την Κρήτη, τα σκυλάκια θα απολαμβάνουν τον επαγγελματικό καθαρισμό τους!

info

Το Doggie Ntouz είναι ένα προηγμένο booth που περιέχει μία αυτοματοποιημένη μονάδα και μία μπανιέρα για να πλένετε το κατοικίδιό σας.

Διαθέτει επαγγελματικό εξοπλισμό (inox μπανιέρα 130cm, 3 είδη σαμπουάν, μαλακτική κρέμα, ζεστό νερό και επαγγελματικό σεσουάρ grooming δύο ταχυτήτων) κάνοντας την περιποίηση του σκύλου εύκολη υπόθεση.



Beegin: Η Endless EC κάνει την αρχή για τους μελισσοκόμους Εύβοιας

Στο «βοήθεια στη Φύση μέχρι αυτή να ξαναρχίσει» συμπυκνώνεται ο σκοπός της δράσης της Endless EC προς τους μελισσοκόμους της Βόρειας Εύβοιας.

Η δράση της Endless EC αφορά στην οικονομική στήριξη και κάλυψη μέσω αυτής απτών αναγκών μελισσοκόμων της περιοχής προκειμένου να είναι σε θέση να συντηρήσουν τα μελίσσια τους, αναγνωρίζοντας τον σημαντικό ρόλο της μέλισσας στο ευρύτερο οικοσύστημα της περιοχής.

Για την ενέργεια αυτή, η Endless EC συνεργάζεται με την Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία «ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΑΣ ΔΗΩ», η οποία θα αναλάβει την κατεύθυνση της βοήθειας σε συγκεκριμένα πρόσωπα και προμήθειες.

Σύμφωνα με τα διαθέσιμα στοιχεία της «ΔΗΩ», η φωτιά του καλοκαιριού στέρησε την Ελληνική παραγωγή από 15.000 τόνους μελιού και κατέστρεψε 10.000 μελισσοσμήνη. Όσα διασώθηκαν αντιμετωπίζουν σοβαρό πρόβλημα επιβίωσης δεδομένης της αλληλένδετης σχέσης της μέλισσας με την πανίδα της περιοχής.

«Ευχή μας με τη συγκεκριμένη δράση είναι να προσφέρουμε άμεσα κάτι από που να συνεισφέρει ουσιαστικά στην επούλωση των πληγών της περιοχής. Δεδομένου του μεγέθους των αναγκών, αλλά και της προσφοράς Πολιτείας και ιδιωτικού τομέα, είπαμε ως εταιρεία να εστιάσουμε στο συγκεκριμένο ζωικό είδος, τη μέλισσα, που αποτελεί με τον τρόπο της και την αρχή των πάντων στη φύση» σημείωσε ο Δ/νων Σύμβουλος, Γ. Τρακάκης.

Beegin
Κάνουμε την αρχή!

Η τούρτα LEGO για τα 200ά γενέθλια του ιδρυτή της Louis Vuitton

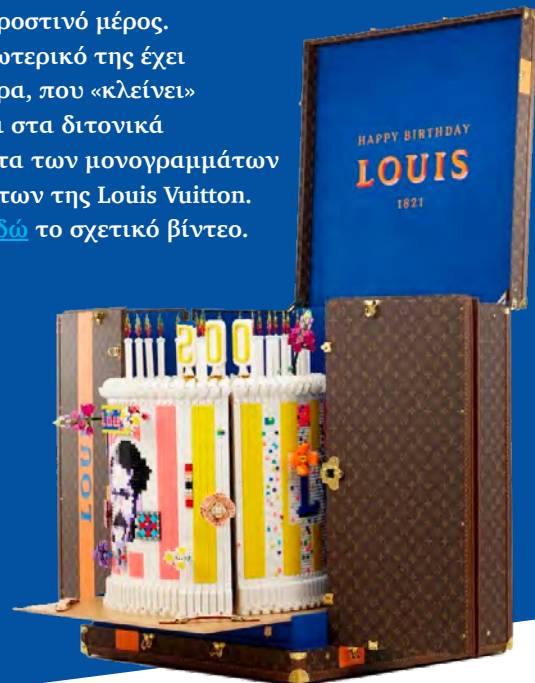
SAY *yes* & get impressed



Ο γαλλικός οίκος Louis Vuitton απευθύνθηκε στη LEGO προκειμένου να δημιουργήσει μία πρωτότυπη τούρτα για τα 200 χρόνια από τη γέννηση του ιδρυτή του.

Η τούρτα είναι φτιαγμένη από 31.700 τουβλάκια LEGO, με το πρόσωπο και το όνομα του ίδιου του Vuitton στο μπροστινό μέρος.

Στο εσωτερικό της έχει σκακίερα, που «κλείνει» το μάτι στα διτονικά χρώματα των μονογραμμιάτων προϊόντων της Louis Vuitton. Δείτε [εδώ](#) το σχετικό βίντεο.



Glühwein: Το λαμπερό κρασί των Χριστουγέννων!



Το Glühwein είναι το απόλυτο χριστουγεννιάτικο ποτό!

Η λέξη Glühwein προέρχεται πιθανότατα από το “glow wine”, δηλαδή το κρασί που λάμπει! Ζεσταίνει τις χριστουγεννιάτικες νύχτες μας και είναι περιζήτητο τόσο για την ιδιαίτερη γεύση όσο και για τα πλούσια αρώματά του.

Θα χρειαστούμε:

- 1 μπουκάλι κόκκινο ξηρό κρασί
- 1 φλιτζάνι νερό
- χυμό από ένα πορτοκάλι και τις φλούδες του
- φλούδες από λεμόνι
- 5 γαρίφαλα
- μισό φλιτζάνι ζάχαρη
- 3 ξυλάκια κανέλας
- 1 ξύλο βανίλιας
- 2 αστεροειδείς γλυκάνισους



Η ιστορία του

Οι ρίζες του Glühwein βρίσκονται στον Μεσαίωνα. Θεωρούσαν ότι η χρήση μπαχαρικών σε ζεστό ποτό είχε θεραπευτικές ιδιότητες. Η Γερμανία είναι η χώρα του περιζήτητου ζεστού κρασιού. Ειδικότερα, η οικογένεια του πρώτου παραγωγού της ποικιλίας σταφυλιών Riesling, Count John IV, ήταν εκείνη που το έφτιαξε και το απόλαυσε πρώτη, γύρω στο 1420.

Η αυθεντική συνταγή

Ας φτιάξουμε Glühwein ακολουθώντας την αυθεντική γερμανική συνταγή.

Πώς γίνεται:

- Καθαρίζουμε τις φλούδες από το πορτοκάλι και το λεμόνι και τη λευκή σάρκα, επειδή προσδίδει πικρή γεύση.
- Προσθέτουμε τα υλικά σε μια κατσαρόλα σε σιγανή φωτιά και αφήνουμε περίπου μισή ώρα, ώστε να ζεσταθεί αλλά να μην βράσει!
- Ανακατεύουμε για να διαλυθεί η ζάχαρη.
- Σουρώνουμε και σερβίρουμε!



Φέτος τις γιορτές η Wolt είναι δίπλα σε όσους μας έχουν ανάγκη

Αυτές τις γιορτές, η Wolt ενώνει τις δυνάμεις της με φορείς σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Λάρισα, Πάτρα, Βόλο, Ηράκλειο και Χανιά, με στόχο την υποστήριξη οικογενειών και ατόμων που αντιμετωπίζουν οικονομικές δυσκολίες. Μέσω της εφαρμογής της Wolt από τη Δευτέρα 20 Δεκεμβρίου 2021 έως και την Παρασκευή 7 Ιανουαρίου 2022, και στις 7 πόλεις όπου δραστηριοποιείται η εταιρία, μπορούμε να προσφέρουμε το ποσό της προτίμησης μας (από 5 έως 50 ευρώ) ως δωρεά σε έναν από τους παρακάτω φορείς:

- το Κοινωνικό Παντοπωλείο του Κέντρου Υποδοχής και Αλληλεγγύης του Δήμου Αθηναίων (Κ.Υ.Α.Δ.Α.)
- το Κοινωνικό Παντοπωλείο του Δήμου Θεσσαλονίκης
- το Κοινωνικό Παντοπωλείο του Δήμου Λαρισαίων
- το Κοινωνικό Παντοπωλείο του Δήμου Βόλου
- το Κέντρο Στήριξης Παιδιού και Οικογένειας Πάτρας - Παιδικά Χωριά SOS
- ο Σύλλογος Πολυτέκνων Νομού Ηρακλείου
- το Κοινωνικό Παντοπωλείο του Δήμου Χανίων

Το ποσό που θα συγκεντρωθεί για τον εκάστοτε φορέα θα εξαργυρωθεί σε τρόφιμα και είδη πρώτης ανάγκης τα οποία θα προσφερθούν απευθείας από τους φορείς στους ωφελούμενους τους, ώστε να ανταπεξέλθουν στις ανάγκες της καθημερινότητας. Παράλληλα, η Wolt και το Wolt Market θα ενισχύσουν αυτούς τους 7 φορείς προσφέροντας επιπλέον τρόφιμα, προϊόντα καθαριότητας και προσωπικής υγιεινής με σκοπό να πολλαπλασιαστεί ο αριθμός των ωφελούμενων.



Φέτος τα Χριστούγεννα η Wolt συνεργάζεται με **7 κοινωνικούς φορείς**.

Wolt

Η αντίστροφη μέτρηση για τα Χριστούγεννα ξεκίνησε από το Πάρκο ΦΙΞ!



Φέτος, η FIX Hellas μας έβαλε στο πνεύμα των Χριστουγέννων μέσα από ένα μοναδικό χριστουγεννιάτικο bazaar, που πραγματοποιήσε το Σάββατο 18 Δεκεμβρίου στο Πάρκο ΦΙΞ, στα Πατήσια, γεμίζοντας το κέντρο της Αθήνας με μουσικές και πολλά χαμόγελα! Η FIX Hellas, στηρίζοντας το έργο του οργανισμού «Το Χαμόγελο του Παιδιού», χάρισε σε κάθε παιδί που βρίσκεται σε ανάγκη, το πολυτιμότερο δώρο των γιορτών: το Χαμόγελό του. Οι επισκέπτες που βρέθηκαν στο πάρκο είχαν την ευκαιρία να πραγματοποιήσουν τις χριστουγεννιάτικες αγορές τους στο περίπτερο του Οργανισμού «Το Χαμόγελο του Παιδιού», να «ντύσουν» το Δέντρο των Ευχών με τα στολίδια τους, κερδίζοντας μοναδικά δώρα και να απολαύσουν τις μουσικές επιλογές του En Lefko 87.7, που μετέδιδε ζωντανά από τον χώρο του Πάρκου ΦΙΞ.



*Ελένη Κομνηνού,
Ειδική Ρευματολόγος /
Επιστημονικά Υπεύθυνη
Ρευματολογικού Τμήματος
Metropolitan General /
Δευθύντρια Κλινικής
“Αυτοάνοσων Ρευματικών
Νοσημάτων”
Metropolitan General*

Ψωρίαση: Μία νόσος με πολλά πρόσωπα

Η ψωρίαση είναι συχνή, χρόνια, φλεγμονώδης δερματοπάθεια που προσβάλλει περίπου το 2% του πληθυσμού και διαφέρει ανάλογα με τη φυλή, το γεωγραφικό πλάτος και άλλους περιβαλλοντικούς παράγοντες.

Οι άντρες και οι γυναίκες προσβάλλονται εξίσου.



Η ψωρίαση αποτελεί πρωτίστως ανοσολογικό νόσημα, που σημαίνει ότι σχετίζεται με το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού. Πρόκειται για **μη μεταδιδόμενο νόσημα** που προκαλεί υπέρμετρο πολλαπλασιασμό των δερματικών κυττάρων στην ανώτερη στοιβάδα της επιδερμίδας.

Τα κύτταρα στα σημεία του δέρματος με ψωρίαση ανανεώνονται κάθε 4-6 ημέρες, ενώ στο φυσιολογικό δέρμα τα κύτταρα ανανεώνονται κάθε 28-30 ημέρες.

Σημαντικό ρόλο παίζουν οι γενετικοί παράγοντες, αφού **το 1/3 των ασθενών έχουν θετικό οικογενειακό ιστορικό**, με ένα ή περισσότερα μέλη της οικογένειάς τους να πάσχουν από κάποια μορφή ψωρίασης.

Παρ' όλα αυτά, η ψωρίαση δεν ακολουθεί ένα τυπικό τρόπο κληρονομικότητας, όπως είναι το χρώμα των ματιών ή το ύψος, που σημαίνει ότι δεν είναι απαραίτητο το παιδί ενός ασθενούς να εμφανίσει ψωρίαση. Επίσης, δεν είναι σίγουρο ότι κάποιος που έχει το γονίδιο της ψωρίασης θα εμφανίσει ψωρίαση.

Τύποι ψωρίασης

Ψωρίαση κατά πλάκας (κοινή ψωρίαση): Προσβάλλει περίπου το 80% των ατόμων με ψωρίαση και μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε σημείο του σώματος με τη μορφή ξηρών και ερυθρών πλακών, οι οποίες καλύπτονται από λευκές ή αγγυρόχρωμες φολίδες.

Ανάστροφη ψωρίαση: Εντοπίζεται σε περιοχές, όπως οι μασχάλες, η βουβωνική χώρα, κάτω από τους μαστούς και σε περιοχές των γεννητικών οργάνων. Τα συμπτώματα είναι αρκετά ενοχλητικά διότι ερεθίζονται από την τριβή και την εφίδρωση.

Σταγονοειδής ψωρίαση: Επηρεάζει περισσότερο νεαρούς ενήλικες και παιδιά. Συνδέεται με βακτηριακή λοίμωξη – συνήθως οφείλεται στο στρεπτόκοκκο (στρεπτόκοκκος του λαιμού). Ξεκινά μια αντίδραση του ανοσοποιητικού συστήματος που προκαλεί τις κηλίδες στο δέρμα.

Φλυκταινώδης ψωρίαση: Προκαλεί τη δημιουργία εξανθημάτων με μη-μολυσματικό πύον σε περιοχές όπως οι παλάμες των χεριών, τα δάχτυλα, τα νύχια και τα πέλματα των ποδιών.

Ερυθροδερμική ψωρίαση: Αποτελεί την πιο σπάνια μορφή ψωρίασης, επηρεάζοντας μόνο ένα 2% των ατόμων με ψωρίαση. Πρόκειται για τον πιο σοβαρό και απειλητικό για τη ζωή τύπο ψωρίασης και τα συμπτώματά του εντοπίζονται σε όλο το σώμα. Μερικά από αυτά είναι ο έντονος κνησμός, η αύξηση του καρδιακού παλμού και η αυξημένη ερυθρότητα και απολέπιση. Μπορεί να επιφέρει υποθερμία, καρδιακή ανεπάρκεια υψηλής παροχής, αφυδάτωση, καθώς και σοβαρές λοιμώξεις, όπως πνευμονία και σηψαιμία.

Θεραπεία

Η σύγχρονη ιατρική έχει πλέον στη διάθεσή της πολυάριθμα σκευάσματα από του στόματος ή ενέσιμα, τα οποία έχουν σαν στόχο την τροποποίηση της υπερδραστικότητας του Ανοσοποιητικού συστήματος.

Η μεγαλύτερη κατανόηση που έχει προκύψει τα τελευταία χρόνια για τα αίτια που πυροδοτούν τη νόσο δίνει νέες ελπίδες για την βελτίωση της ποιότητας ζωής αυτών των ασθενών, στα πλαίσια της βελτίωσης της συνολικής κατάστασης της υγείας τους.

Πρωτοποριακό πρόγραμμα για τον οικονομικό αλφαριθμητισμό “Ονειρεύομαι Σοφά” από την ΕΑΕΕ

Η Ένωση Ασφαλιστικών Εταιριών Ελλάδος, έχει ως προτεραιότητα την ενίσχυση του οικονομικού αλφαριθμητισμού των νέων μέσα από την εξοικείωσή τους με έννοιες του σύγχρονου οικονομικού περιβάλλοντος. Στο πλαίσιο αυτό, σε συνεργασία με το Σωματείο Νεανικής Επιχειρηματικότητας (ΣΕΝ) υλοποιεί από το 2019 σε σχολεία της χώρας το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Ονειρεύομαι Σοφά», το οποίο απευθύνεται σε μαθητές της Ε' και ΣΤ' Δημοτικού και της Α' Γυμνασίου. Για τη σχολική χρονιά 2021-2022 το πρόγραμμα, έχοντας λάβει την έγκριση του Υπουργείου Παιδείας, εντάχθηκε στα Εργαστήρια Δεξιότητων ενώ προσαρμόστηκε στα νέα δεδομένα που δημιούργησε η πανδημία.

Τα πρώτα χρόνια διεξαγωγής του, το πρόγραμμα «Ονειρεύομαι Σοφά» πέτυχε υψηλό βαθμό συμμετοχής μαθητών, με πάνω από 2.000 μαθητές από σχολεία της Αττικής και της περιφέρειας και με πολύ υψηλό βαθμό ικανοποίησης. Οι μαθητές που εξέφρασαν θετική εντύπωση από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα προσεγγίζουν το 98%, ενώ πάνω από 9 στους 10 μαθητές υποστήριξαν ότι μπορούν να το προτείνουν σε φίλους τους. Την τρέχουσα σχολική χρονιά, εκπαιδεύτηκαν επιπλέον 1.000 μαθητές.

Ενώ το πρόγραμμα ξεκίνησε πιλοτικά το 2019, με δια ζώσης εθελοντική συμμετοχή στελεχών της ασφαλιστικής αγοράς, το «Ονειρεύομαι Σοφά» εξελίχθηκε σε ένα πλήρως διαδικτυακό και διαδραστικό πρόγραμμα εκπαίδευσης, στο οποίο οι μαθητές συμμετέχουν αποκλειστικά μέσω της ψηφιακής πλατφόρμας dreamwisely.gr



Πώς τα γουρούνια συμβάλλουν στην ασφάλεια των πτήσεων!

SAY *yes* & get impressed



Ο αυξανόμενος αριθμός πτηνών στην Ολλανδία αποτελεί πρόκληση για τις αεροπορικές εταιρίες. Αρκεί να σκεφτούμε ότι μόνο οι πάπιες στην Ολλανδία είναι 10 φορές περισσότερες από το 1970.

Οι χήνες και τα υπόλοιπα πτηνά είναι επικίνδυνα για τις πτήσεις και πρέπει να απομακρύνονται. Τη λύση στο αεροδρόμιο Σχίπχολ στο Άμστερνταμ τη δίνουν τα γουρούνια! Όχι μόνο τρώνε το φαγητό των πτηνών, αλλά τα κυνηγούν, κυρίως τις πάπιες, συμβάλλοντας έτσι στην ασφάλεια των πτήσεων!

CATRICE Limited Edition New Year's Eve Countdown Box

Το νέο CATRICE Limited Edition New Year's Eve Countdown Box είναι διαθέσιμο στα καταστήματα τον Δεκέμβριο του 2021. Το Συλλεκτικό αυτό mini advent περιέχει πέντε καινοτόμα προϊόντα περιποίησης της επιδερμίδας. Το Lip Cushion Protecting Multi Balm χάρη στην πλούσια σύνθεσή του με λάδι κάνναβης και καρύδας καθώς

και βιταμίνη Ε θρέφει εντατικά και προστατεύει τα ξηρά χείλη και αφήνει το δέρμα υπέροχα απαλό. Η Pore Clarifying Mask συνδυάζει τα πλεονεκτήματα μιας μάσκας αργίλου, που εξευγενίζει τους πόρους, με την υφή και το αποτέλεσμα περιποίησης μιας κρεμώδης μάσκας και δίνει στο δέρμα σας υπέροχη λάμψη σε ένα μόνο βήμα! Τα Energy Boost Hydrogel Eye Patches χωρίς άρωμα, μικροπλαστικά σωματίδια, parabens, ορυκτέλαιο και σιλικόνες είναι ο απόλυτος σύμμαχος για τα κουρασμένα μάτια το πρωί. Το Deep Cleansing Oil είναι εντελώς απαλλαγμένο από αλκοόλ, άρωμα καθώς και φοινικέλαιο και αφαιρεί απαλά ακόμη και το αδιάβροχο μακιγιάζ. Η Rose Quartz Facial Gua Sha είναι το must-have κατά του στρες: δροσίζει το δέρμα, διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος και ενεργοποιεί τη φυσική ροή της λέμφου.



Τυλίγουμε τα δώρα μας με έμπνευση από την ιαπωνική παράδοση furoshiki!

SAY *yes* & Do it Yourself

Τα Χριστούγεννα ανταλλάσσουμε δώρα και τις περισσότερες φορές δίνουμε σημασία στο περιεχόμενο αλλά όχι στο περιτύλιγμα.

Σκεφτείτε όμως αυτό: Το περιτύλιγμα θα μπορούσε να είναι ακόμα ένα δώρο! Σύμφωνα με την ιαπωνική παράδοση furoshiki τα δώρα τυλίγονται με εντυπωσιακά υφάσματα που συχνά δεν τα χρειαζόμαστε και απλά μας πιάνουν χώρο και είναι κάπου ξεχασμένα...

Τα υφάσματα αυτά μετατρέπονται σε πρωτότυπα περιτυλίγματα δώρων που οι παραλήπτες τα κρατούν ως ενθύμιο ή τα επαναχρησιμοποιούν.

Πώς σας φαίνεται;



Στο μυαλό του Έλον Μασκ!

Ο επικεφαλής της Tesla και της SpaceX Έλον Μασκ αναδείχθηκε πρόσωπο της χρονιάς από το αμερικανικό περιοδικό Times.

Ας μάθουμε κάποια πράγματα για τον πλουσιότερο άνθρωπο του πλανήτη, σύμφωνα με τη λίστα του Forbes:

- Εργάζεται περίπου 80 με 100 ώρες την εβδομάδα. Έχει δηλώσει ότι προτιμάει να δουλεύει όλη μέρα από το να κάθεται και να τρώει.
- Πιστεύει στην κοινή λογική και στο ένστικτο περισσότερο από ό,τι στους κανόνες. Θεωρεί ότι όσοι εργάζονται στις εταιρίες του είναι σημαντικό να ακολουθούν το ένστικτό τους, καθώς αυτό οδηγεί στην εξέλιξη και την επιτυχία.
- Έχει έναν βασικό κανόνα στις δουλιές του: να μην υπάρχει κάποιος manager. Οι εργαζόμενοι, αντί να απευθύνονται σε έναν προϊστάμενο, επικοινωνούν αυτό που τους προβληματίζει με τους πάντες, ώστε μέσα από την ανταλλαγή πληροφοριών και απόψεων να καταλήξουν σε μία απόφαση.
- Έχει δηλώσει ότι όσοι άνθρωποι έχουν πλούσιο λεξιλόγιο και ξέρουν να χειρίζονται σωστά τη γλώσσα, έχουν μεγάλες πιθανότητες να προσληφθούν από τον ίδιο.



Good News

Πλήθος επωνύμων στο 3yrs Anniversary Party της GAND, στηρίζοντας την πρωτοβουλία #helpforioanna!



Κυριακή Γονίδη, Δημήτρης Γονίδης, Ιωάννα Παλιοσπύρου, Σταματίνα Γονίδη, Αντώνης Γονίδης

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε το 3yrs Anniversary Party της διάσημης ελληνικής εταιρίας επίπλων "GAND". Ο ιδιοκτήτης της εταιρίας, Αντώνης Γονίδης, στα πλαίσια της εταιρικής κοινωνικής ευθύνης συνέβαλε ενεργά στην πρωτοβουλία #helpforioanna για την αποκατάσταση της υγείας της Ιωάννας Παλιοσπύρου. Πλήθος επώνυμων καλεσμένων και φίλων του επιχειρηματία από τον καλλιτεχνικό και δημοσιογραφικό κόσμο της Αθήνας, έσπευσε να δώσει το παρόν και να αγκαλιάσει αυτή τη προσπάθεια. Guest Dj ήταν ο Δημήτρης Ουγγαρέζος, που έντυσε μουσικά την βραδιά και διασκέδασε τους εκλεκτούς καλεσμένους και όσους παρευρέθηκαν με τις μοναδικές μουσικές του επιλογές.

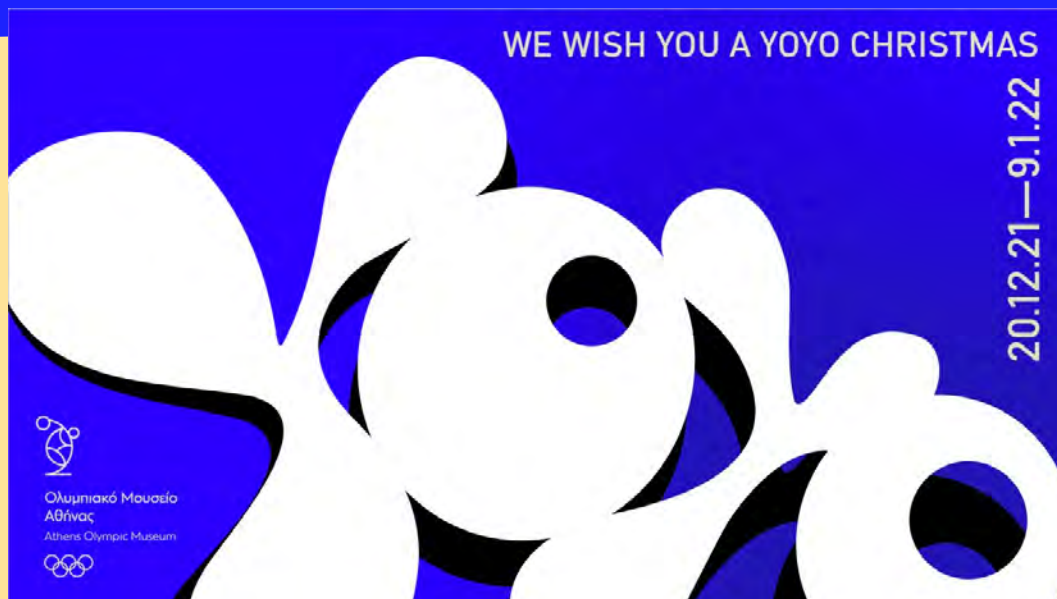
Η "GAND" είναι μία πατροπαράδοτη ελληνική επιχείρηση που δραστηριοποιείται στο χώρο της κατασκευής επίπλου από το 1970.

Μια ξεχωριστή χριστουγεννιάτικη εμπειρία στο Ολυμπιακό Μουσείο Αθήνας

Το Ολυμπιακό Μουσείο Αθήνας γιορτάζει τα φετινά Χριστούγεννα με τη διοργάνωση μιας σειράς μοναδικών δράσεων με κεντρικό μήνυμα "Play! Create! Be Yourself!".

Το πρόγραμμα στηρίζεται στο YoYo bench, ένα παγκάκι αλλά και ένα project που εμπνεύστηκε και σχεδίασε η Ροδάνθη Σεντούκα, δημιουργός του εμβλήματος των Ολυμπιακών Αγώνων ΑΘΗΝΑ 2004. Πρόκειται για μια πρόσκληση σε ένα δημιουργικό παιχνίδι αλληλεπίδρασης. Μια πρόσκληση «να είσαι ο εαυτός σου».

Στις 21 Δεκεμβρίου το πολυβραβευμένο παγκάκι YoYo παίρνει τη θέση του στο Ολυμπιακό Μουσείο Αθήνας και αυτή είναι η έναρξη μιας σειράς γιορτινών δράσεων που καλούν τους επισκέπτες υπό το φως του Ολυμπισμού να ανακαλύψουν το κεντρικό του μήνυμα "Play! Create! Be Yourself!". Στις 22 Δεκεμβρίου, από τις 4 το απόγευμα, μικροί και μεγάλοι θα φανταστούν, θα δημιουργήσουν τις δικές τους special εκδόσεις Ολυμπιακών YoYo με ευχές για το 2022 σε ένα live μουσικό και εικαστικό workshop με τη δημιουργό του YoYo Ροδάνθη Σεντούκα. Τα εργαστήρια για τους YoYo καλλιτέχνες θα συνεχιστούν στο Μουσείο στις 23 Δεκεμβρίου, από τις 2 το μεσημέρι και στις 24 Δεκεμβρίου, από τις 11 το πρωί. Μικροί και μεγάλοι θα δημιουργήσουν τα ψηφιακά και χάρτινά τους YoYo με ευχές για το 2022 κατεβάζοντας τα αντίστοιχα templates από την ιστοσελίδα του Μουσείου www.athensolympicmuseum.org



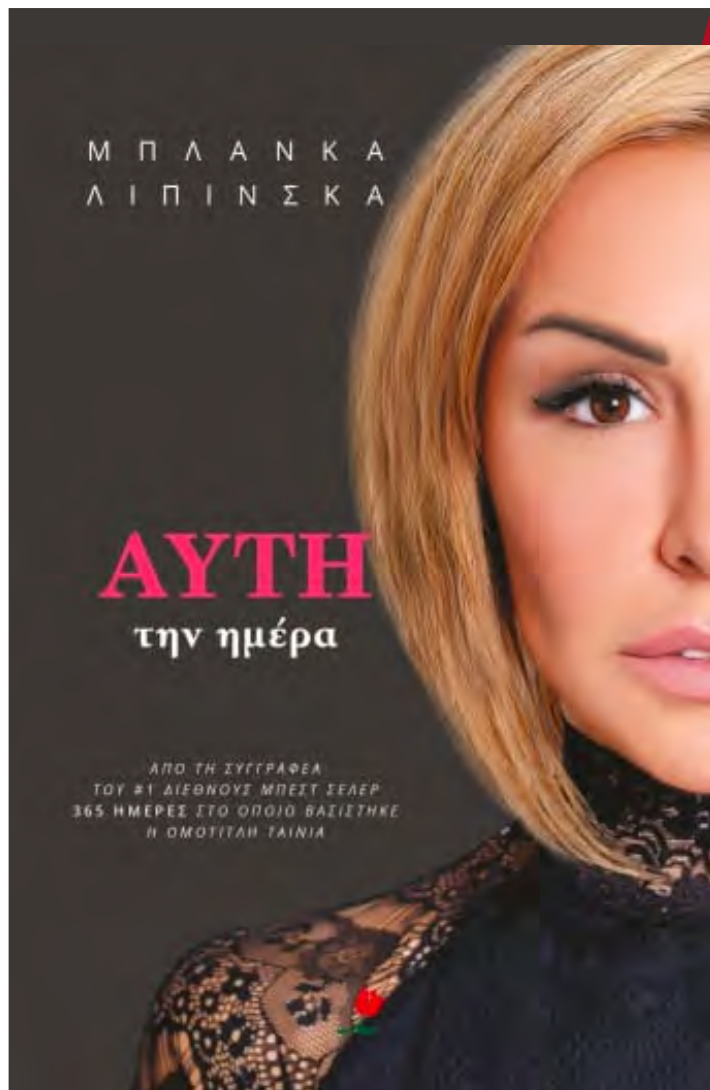
Ο Γιάννης Κότσιρας και η Γιώτα Νέγκα στο Anodos Live Stage

Ο Γιάννης Κότσιρας και η Γιώτα Νέγκα συναντιούνται για πρώτη φορά επί σκηνής στο Anodos Live Stage, τον αγαπημένο χώρο - ορόσημο της Πειραιώς. Από το Σάββατο 22 Ιανουαρίου και για κάθε Σάββατο, οι δύο σπουδαίοι καλλιτέχνες, ενώνουν τις φωνές τους

σε ένα μουσικό ταξίδι στο καλό Ελληνικό τραγούδι και ερμηνεύουν διαχρονικές επιτυχίες που έχουν ξεχωριστή θέση στην καρδιά μας, σε μία βραδιά γεμάτη συγκίνηση και χαρά.

Τραγούδια από τη δική τους δισκογραφία, από τον «Σασμό» και τον «Φύλακα Άγγελο», μέχρι το «Τσιγάρο» και το «Έλα και Κόψε Με στα Δυο» κι από το «Με τα Μάτια Κλειστά», και «Το Δίκιο μου» μέχρι το «Βρες μου έναν άλλον» και το «Οξυγόνο, οι δύο αγαπημένοι ερμηνευτές παρουσιάζουν ένα μοναδικό πρόγραμμα ερμηνεύοντας τραγούδια σταθμούς τόσο από την πλούσια δισκογραφία τους όσο και μεγάλες λαϊκές επιτυχίες τις οποίες όλοι αγαπάμε.





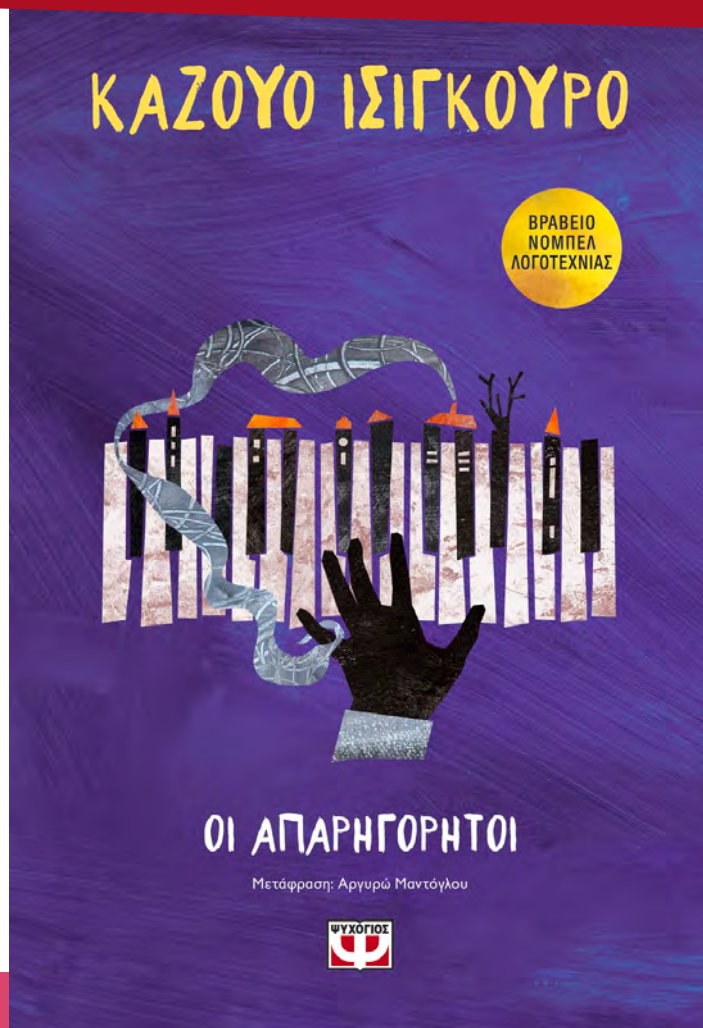
Αυτή την ημέρα

Η καινούργια ζωή της Λάουρα Μπιέλ στη Σικελία μοιάζει με το τέλειο παραμύθι: μια εντυπωσιακή γαμήλια τελετή, ένας πλούσιος και αφοσιωμένος σύζυγος, μια εγκυμοσύνη, ενώ οι μέρες της κυλούν μες στην πολυτέλεια· υπηρετικό προσωπικό, πανάκριβα αυτοκίνητα και παραθαλάσσιες επαύλεις. Ναι, όλα αυτά θα ήταν ειδυλλιακά, αν η Λάουρα δεν ήταν διαρκώς περιτριγυρισμένη από μαφιόζους και δεν τη σκίαζε η μόνιμη απειλή της απαγωγής της. Έχει πλέον έρθει η ώρα να ανακαλύψει τι στ' αλήθεια σημαίνει να ζεις με τον πιο επικίνδυνο άνδρα στην Ιταλία.

Η προκλητική και συναρπαστική ιστορία της Λάουρα και του Μάσιμο, που ξεκίνησε με το διεθνές μπεστ σέλερ 365 ΗΜΕΡΕΣ, στο οποίο βασίστηκε η ομότιτλη ταινία, συνεχίζεται...

Από τις εκδόσεις ΤΟΥΛΙΠΑ.

Οι Απαρηγόρητοι



Αυτή είναι σαν τη μουσική. Μια παρηγοριά. Μια υπέροχη παρηγοριά. Δε ζητάω άλλο τώρα. Μια παρηγοριά.

Ο Ράιντερ, ένας διάσημος πιανίστας, φτάνει σε μια πόλη της Κεντρικής Ευρώπης την οποία δεν μπορεί ν' αναγνωρίσει, για να δώσει μια συναυλία την οποία δεν μπορεί να θυμηθεί ούτε τη συμφώνησε. Καθώς όμως περιπλανιέται σε ένα σκηνικό τότε απόκοσμο και τότε κωμικό –αλλά πάντοτε παράξενα ρευστό, σαν σε όνειρο–, αργά αλλά σταθερά συνειδητοποιεί πως αυτή είναι η σημαντικότερη εμφάνιση της ζωής του.

Οι απαρηγόρητοι είναι ταυτόχρονα ένα καθηλωτικό ψυχολογικό μυστήριο, μια δηκτική σάτιρα της λατρείας των τεχνών, αλλά και μια διεισδυτική σπουδή στον χαρακτήρα ενός ανθρώπου του οποίου η δημόσια ζωή ξέφυγε εντελώς από τον έλεγχό του. Κυρίως, ωστόσο, είναι άλλη μια αριστοτεχνικά γραμμένη ιστορία από τον βραβευμένο με Νομπέλ Καζούο Ισιγκούρο, παράξενη, ανησυχαστική, που πάλλεται από τις απηχίσεις του πνεύματος και της ανθρωπιάς του.

Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

quote of the day

THE ROOTS OF A FAMILY TREE
BEGIN WITH THE LOVE
OF TWO HEARTS

Σήμερα
γιορτάζουν!
Αναστασία, Νατάσα,
Νατάσσα, Τασία, Σία,
Τατία, Τάσα, Τέσα
Ζωΐλος, Ζωΐλα

tip of the day



There are two
gifts we should
give our children;
one is roots, and
the other is wings.

22 Δεκεμβρίου

- › National Pfeffernüsse Day
- › National Roots Day
- › Festivus
- › National Re-Gifting Day