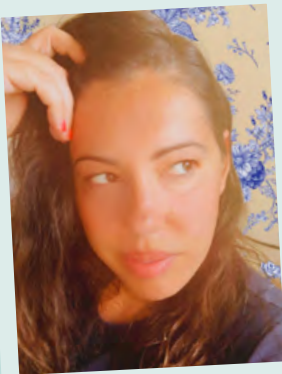


SAY *yes* to the **press**

ΕΡΧΕΤΑΙ Η ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ
ΤΩΝ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΜΑΣ
ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ!



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Δυστυχώς η ζωή μας εκτός από χαρές, γέλια και τραγούδια είναι γεμάτη και με αρνητικά συναισθήματα, δύσκολες καταστάσεις αλλά και τοξικούς ανθρώπους που πρέπει να αντιμετωπίσουμε.

Τα αρνητικά συναισθήματα και οι δύσκολες καταστάσεις είναι κάτι που δυστυχώς δεν μπορούμε πάντα να το εμποδίσουμε να συμβεί. Shit happens που θα έλεγε και η θεία Βέτα. Όμως τους τοξικούς ανθρώπους είναι στο χέρι μας να τους αποβάλουμε και πρέπει να το κάνουμε χθες!

Εάν δεν είσαι εξοικειωμένος πλέον όπως εγώ που τους καταλαβαίνω από χιλιόμετρα, σου δίνω μερικά tips για το πώς θα τους αναγνωρίσεις αλλά και πώς θα τους βγάλεις έξω από τη ζωή σου και την καθημερινότητά σου.

Τop 10 τοξικότητας! Οι τοξικοί άνθρωποι λοιπόν:

1. είναι μονίμως αρνητικοί
2. κριτικάρουν τους πάντες και τα πάντα
3. ζηλεύουν
4. σε απογοητεύουν διαρκώς
5. γίνονται συνεχώς δραματικοί ή ακόμα και συγκρουσιακοί
6. παίζουν συνέχεια το θύμα
7. είναι εγωκεντρικοί
8. σε χειραγωγούν
9. έχουν master στη συναισθηματική κακοποίηση
10. δε διστάζουν να πουν ψέματα

Μήπως αναγνώρισες πάνω από 3 χαρακτηριστικά σε γνωστούς, συγγενείς και φίλους; Ήρθε η ώρα της εκκαθάρισης. Έλα στο sparkling room μας και δες πως θα τους ξεφορτωθείς (ευγενικά πάντα)...

Tip of the Day: Οι τοξικοί άνθρωποι δεν ικανοποιούνται με τίποτα. Βρίσκονται πάντα και παντού γύρω μας και ζουν μέσα από τις ζωές μας. Τίποτα δεν είναι αρκετό για να τους κάνει να χαλαρώσουν και να απολαύσουν όσα τους προσφέρονται γιατί συνεχώς επιδιώκουν και προτιμούν τη δική σου καταστροφή από τη δική τους ικανοποίηση. Αν σε βλέπουν χαρούμενο θα κάνουν τα πάντα για να στο χαλάσουν. Αν σε βλέπουν λυπημένο τότε θα τους δεις στα καλύτερα τους. Είναι πολύ πιθανό αυτή τη στιγμή να βρίσκονται δίπλα σου. Μείνε μακριά!!! Αυτοί θα χάσουν εσένα και εσύ θα κερδίσεις τη χαρά και την ηρεμία που τόσο περίτεχνα σου στέρησαν...

Κλαίρη Στυλιάρá
Chief of SayYessers
claire@sayyesscomm.gr

Έρχεται η αναγνώριση των ψηφιακών μας δικαιωμάτων!

Με τον όρο ψηφιακά δικαιώματα περιγράφονται τα ανθρώπινα δικαιώματα που επιτρέπουν στα άτομα να έχουν πρόσβαση, να δημιουργούν και να δημοσιεύουν σε ψηφιακά μέσα. Πώς όμως αναγνωρίζονται και πώς προστατεύονται αυτά τα δικαιώματα;



Την αναγνώριση ψηφιακών δικαιωμάτων και ψηφιακών αρχών πρότεινε Ευρωπαϊκή Επιτροπή. Πρόκειται για μια πρωτοβουλία που αποσκοπεί στην προστασία των δικαιωμάτων των πολιτών, τη στήριξη της δημοκρατίας και τη διασφάλιση ενός δίκαιου και ασφαλούς περιβάλλοντος στο Διαδίκτυο.

Η παγκόσμια πρωτιά της Κομισιόν & η ανακοίνωση

Η Κομισιόν, πρώτη σε παγκόσμιο επίπεδο, πρότεινε να αναγνωριστούν τα ψηφιακά μας δικαιώματα και να επεκταθούν οι αρχές της Ευρωπαϊκής Ένωσης και στο Διαδίκτυο. Στην ανακοίνωσή της η Κομισιόν επισημαίνει: «τα δικαιώματα και οι ελευθερίες που κατοχυρώνονται στο νομικό πλαίσιο της ΕΕ, καθώς και οι ευρωπαϊκές αξίες που εκφράζουν οι αρχές της, θα πρέπει να γίνονται σεβαστά στο Διαδίκτυο, όπως γίνονται ήδη εκτός Διαδικτύου». Επιπρόσθετα, ο Επίτροπος Εσωτερικής Αγοράς Τιερί Μπρετόν υπογράμμισε ότι «η διακήρυξη ψηφιακών δικαιωμάτων και αρχών ορίζει πως ό,τι είναι παράνομο εκτός Διαδικτύου θα πρέπει να είναι παράνομο και στο Διαδίκτυο» και τόνισε πως σκοπός της Κομισιόν είναι να προωθηθούν αυτές οι αρχές ως πρότυπο για όλο τον κόσμο.

Ασφαλείς τεχνολογίες - ευκολότερη πρόσβαση στις ψηφιοποιημένες κοινωνίες

Τα ψηφιακά δικαιώματα και αρχές θα προσφέρουν κατευθύνσεις σε φορείς και εταιρίες για την αξιοποίηση νέων τεχνολογιών, σύμφωνα με την Κομισιόν. Επιπλέον, θα διασφαλίζουν ότι οι ευρωπαίοι πολίτες θα έχουν πρόσβαση στη βέλτιστη συνδεσιμότητα, την απρόσκοπτη πρόσβαση σε

δημόσιες υπηρεσίες και κυρίως σε έναν ψηφιακό χώρο που θα διέπεται από δικαιοσύνη και ασφάλεια.

Ενημέρωση για το περιβαλλοντικό αποτύπωμα των ψηφιακών συσκευών

Η πρόταση της Κομισιόν καλύπτει και τις ψηφιακές συσκευές, καθώς καλεί τους κατασκευαστές να στηρίξουν τους στόχους της πράσινης μετάβασης παρέχοντας πληροφορίες για το περιβαλλοντικό αποτύπωμα και την κατανάλωση ενέργειας των προϊόντων τους.

Σύμφωνα με την Επιτροπή η διακήρυξη θα έχει συμφωνηθεί με το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο και τις χώρες-μέλη πιθανώς μέχρι το καλοκαίρι.



Claire's Sparkling Room

Λένε πως όταν τοξικοί άνθρωποι σου γυρνούν την πλάτη, είναι σαν τα σκουπίδια να πηγαίνουν μόνα τους στον κάδο... Not bad.

Τα χαρακτηριστικά των τοξικών ανθρώπων τα είπαμε και προηγουμένως, οπότε πάμε να βρούμε τρόπους να τους κάνουμε να μείνουν μακριά μας.

• Οι τοξικοί άνθρωποι πρωταγωνιστούν και σκηνοθετούν το δικό τους "reality". Μείνε έξω από αυτό!

Μερικοί άνθρωποι έχουν την τάση να βλέπουν τον εαυτό τους ως θύμα σε κάθε κατάσταση. Αν τα μπερδέψουν, μπορεί να μεταθέσουν την ευθύνη σε κάποιον άλλο ή να πουν μια ιστορία που μάλλον ουδεμία σχέση έχει με την πραγματικότητα.

Αν είστε μπροστά σε κάποια τέτοια ιστορία, μπορεί να μπειτε στον πειρασμό να γνέφετε και να χαμογελάτε για να αποτρέψετε ένα ξέσπασμα θυμού. Αυτό μπορεί να φαίνεται σαν η πιο ασφαλής επιλογή, αλλά μπορεί επίσης να τους ενθαρρύνει να σας δουν ως υποστηρικτές.

Δοκιμάστε να διαφωνήσετε με σεβασμό. Θα μπορούσατε να πείτε, «Είχα διαφορετική άποψη για την κατάσταση» και να περιγράψετε τι πραγματικά συνέβη. Μείνετε στα γεγονότα, χωρίς να κατηγορείτε.

Ενώ η διαφωνία σας μπορεί να τους αναστατώσει, μπορεί επίσης και να μειώσει τις πιθανότητες να προσπαθήσουν να σας εμπλέξουν ξανά.

• Μην παρασύρεστε!

Η ενασχόληση με την τοξική συμπεριφορά κάποιου μπορεί να είναι κουραστική. Το άτομο μπορεί να παραπονιέται συνεχώς για τους άλλους, να έχει πάντα μια νέα ιστορία για άδικη μεταχείριση ή ακόμα και να σας κατηγορήσει ότι το αδικείτε ή ότι δεν νοιάζεστε για τις ανάγκες του. Αντισταθείτε στην παρόρμηση να σας παρασύρει και να σας γεμίσει ενοχές αλλά προσοχή, μην μπειτε στον πειρασμό να υπερασπιστείτε τον εαυτό σας γιατί δεν πρόκειται να βγάλετε άκρη. Αντίθετα, απαντήστε με ένα απλό, «Αυτάμαι που νιώθεις έτσι» και αφήστε το να αιωρείται.

• Δώστε προσοχή στο πώς σας κάνουν να νιώθετε.

Μερικές φορές απλώς το να συνειδητοποιήσετε πώς σας επηρεάζει η τοξική συμπεριφορά κάποιου μπορεί να σας βοηθήσει να παρατηρήσετε καλύτερα τις αλληλεπιδράσεις μαζί του. Οι περισσότεροι άνθρωποι κατά καιρούς λένε αγενή ή προσβλητικά πράγματα που δεν εννοούν. Δεν είμαστε όλοι κάθε μέρα σε καλή διάθεση και υπάρχουν φορές που θέλουμε να ξεσπάσουμε. Αυτό δεν είναι απαραίτητα τοξικό. Όμως όταν αυτό συμβαίνει πολύ συχνά και αντιλαμβάνεσαι πως όταν ζητάνε συγγνώμη δεν την εννοούν αλλά απλά παρατηρούν πώς σας επηρεάζουν



αυτά που λένε και αυτά που κάνουν, τότε τρέχα μακρυνά!

☛ Μιλήστε τους για τη συμπεριφορά τους

Κάποιος που κουτσομπολεύει, χειραγωγεί τους άλλους ή δημιουργεί δραματικές καταστάσεις συνεχώς, μπορεί μέσα στο παραλήρημα και στην τοξικότητα που βιώνει να μην συνειδητοποιεί πώς η συμπεριφορά του επηρεάζει εσάς ή οποιονδήποτε άλλον. Μια ανοιχτή συζήτηση μπορεί να τους βοηθήσει να συνειδητοποιήσουν ότι αυτή η συμπεριφορά είναι απαράδεκτη. Για να διατηρήσετε τα πράγματα ουδέτερα, προσπαθήστε να επιμείνετε σε δηλώσεις οι οποίες μοιάζουν λιγότερο κατηγορητικές για το άλλο άτομο, όμως θέτουν τα δικά σας όρια.

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα:

«Νιώθω άβολα όταν ακούω άσχημα πράγματα για τους συναδέλφους μας. Δεν θέλω να συμμετέχω σε αυτές τις συζητήσεις».

«Εκτιμώ την εμπιστοσύνη στη φιλία, οπότε δεν μπορούμε να συνεχίσουμε να είμαστε φίλοι αν μου πεις ψέματα ξανά».

☛ Βάλτε τον εαυτό σας πρώτο.

Μπορεί να εκτιμάτε τη σχέση σας με αυτό το άτομο, αλλά μην προσφέρετε υποστήριξη με κίνδυνο της δικής σας ευημερίας. Στις υγιείς σχέσεις πρέπει να προσφέρετε αλλά και να λαμβάνετε.

Η φροντίδα του εαυτού μας περιλαμβάνει να είμαστε σίγουροι πως έχουμε αρκετή συναισθηματική ενέργεια για να καλύψουμε πρώτα τις δικές

μας ανάγκες. Αυτό μπορεί να μην συμβεί όταν δίνουμε τα πάντα σε κάποιον που δεν προσφέρει τίποτα σε αντάλλαγμα. Με άλλα λόγια αδειάζουν οι συναισθηματικές μας αποθήκες και νιώθουμε εμείς κενό οπότε ο τοξικός άνθρωπος βρίσκει το κατάλληλο έδαφος για να ριζώσει.

☛ Προσφέρετε συμπόνια αλλά να ξέρετε πως οι περισσότεροι δεν θέλουν να διορθωθούν

Οι άνθρωποι μπορούν να αλλάξουν, αλλά πρέπει να είναι πρόθυμοι να δουλέψουν για να το κάνουν. Μπορεί να θέλετε να βοηθήσετε κάποιον που σας ενδιαφέρει αντί να τον ξεγράψετε εντελώς από τη ζωή σας. Όμως, ενώ μπορείτε πάντα να προσφέρετε συμπόνια και καλοσύνη, πιθανότατα δεν είναι έτοιμος να το δεχτεί και να αλλάξει.

Στο τέλος της ημέρας, πρέπει να δεσμευτούν ότι θα καταβάλουν προσπάθεια. Η προσπάθεια να βοηθήσετε κάποιον να αλλάξει προτού είναι έτοιμος μπορεί να μειώσει περαιτέρω τους συναισθηματικούς σας πόρους.

☛ Μάθε να λες όχι

Δυσκολεύεστε να απορρίψετε τους ανθρώπους; Οκ, δεν είστε οι μόνοι. Αλλά αν αποφασίσετε να πείτε «όχι», μην κάνετε πίσω. Αυτό μπορεί να αποδειχθεί δύσκολο, ειδικά όταν χρησιμοποιούνται δραματικά ξεσπάσματα. Όμως όσο περισσότερο εξασκείτε να λέτε «όχι» σε πράγματα με τα οποία δεν αισθάνεστε άνετα, τόσο πιο εύκολο γίνεται.

Η απομάκρυνση του εαυτού σας από την κατάσταση μπορεί να σας βοηθήσει να αποφύγετε σκηνές. Εάν δεν μπορείτε να φύγετε, ξεκαθαρίστε ότι δεν συμμετέχετε πλέον στη συζήτηση.



• **Θυμήσου, δεν φταις εσύ**

Η τοξική συμπεριφορά μπορεί να σας κάνει να νιώσετε ότι κάνατε κάτι λάθος, ακόμα και όταν ξέρετε ότι δεν το κάνατε. Είναι δύσκολο να αντιμετωπίζεις επιθέσεις από κάποιον που συμπεριφέρεται με τοξικό τρόπο. Μπορεί να σας θίξουν, να προσπαθήσουν να αλλοιώσουν τα λόγια σας ή να σας κατηγορήσουν ότι θέλετε να τους πληγώσετε.

Αλλά υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι η συμπεριφορά τους δεν έχει καμία σχέση με εσάς. Επαναδιατυπώστε τα όριά σας και προσπαθήστε να μην παίρνετε την κακία τους προσωπικά. Πάρτε βαθιές αναπνοές για να ηρεμήσετε ή αναγνωρίστε προσεκτικά τα λόγια τους, ώστε να μπορείτε να τους αφήσετε να φύγουν χωρίς να επηρεαστείτε.

• **Κάντε τον εαυτό σας "μη διαθέσιμο"**

Οι άνθρωποι που ενεργούν με τοξικό τρόπο «μπορούν συχνά να αισθανθούν ποιον μπορούν να χειραγωγήσουν», λένε οι ψυχολόγοι. Όμως εάν δεν είστε ποτέ διαθέσιμοι, μπορεί τελικά να σταματήσουν να προσπαθούν να ασχοληθούν. Αυτή η στρατηγική μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη στη δουλειά, όπου είναι βέβαιο ότι θα έχετε πολλές

ειλικρινείς δικαιολογίες, όπως: "Συγγνώμη, έχω πάρα πολλή δουλειά για να συζητήσω."

«Πρέπει να προετοιμαστώ για εκείνη τη συνάντηση, οπότε δεν μπορώ να μιλήσω!»

Μπορεί να αντιμετωπίσετε κάποιες παθητικές-επιθετικές παρατηρήσεις ή ξεκάθαρες κατηγορίες όταν λέτε τις δικαιολογίες σας. Προσπαθήστε να μην απαντήσετε, ακόμα κι αν νιώθετε αναστατωμένοι. Θυμηθείτε: δεν είναι για εσάς.

• **Περιορίστε το χρόνο σας μαζί**

Φοβάστε να δείτε ένα συγκεκριμένο άτομο; Νιώθετε άγχος εκ των προτέρων; Πάρτε αυτά τα συναισθήματα ως σημάδι ότι μπορεί να θέλετε να τον βλέπετε λιγότερο. Οι άνθρωποι που συμπεριφέρονται τοξικά τείνουν να εστιάζουν στον εαυτό τους και σε αυτό που θέλουν. Μπορεί να κατηγορήσουν εσάς ή άλλους ανθρώπους για τυχόν προβλήματα που έχουν και να δείχνουν ελάχιστο ενδιαφέρον για τα συναισθήματα ή τις ανάγκες σας. Αυτό μπορεί να κάνει το να περνάς χρόνο μαζί τους δυσάρεστο.

Αν έχετε να κάνετε με κάποιον που επιλέγει τσακωμούς με εσάς ή σας σπρώχνει επανειλημμένα να ξεπεράσετε τα όριά σας, σκεφτείτε να μειώσετε τον χρόνο που περνάτε μαζί του.

Και μην ξεχνάς, πως όταν σε απογοητεύει ένας άνθρωπος, μην το αναλύεις πολύ... Τόσος ήταν...



Η αξία της διαμεσολάβησης στην επίλυση διαφορών

Η Χριστίνα Γλυκού, Δικηγόρος - Διαμεσολαβήτρια - Διαπραγματεύτρια και Γενική Γραμματέας της Ένωσης Διαπραγματευτών Ελλάδος (ΕΝ.ΔΙ.Ε), μίλησε στο Say Yes to the Press για την αξία της διαμεσολάβησης στην επίλυση διαφορών.

Τι είναι διαμεσολάβηση;

Η διαμεσολάβηση είναι ένας νέος τρόπος εξωδικαστικής επίλυσης των διαφορών/εναλλακτικής επίλυσης διαφορών. Δύο ή περισσότερα μέρη επιχειρούν εκουσίως να λύσουν τη διαφορά τους με τη βοήθεια ενός αμερόληπτου και ανεξάρτητου διαπιστευμένου διαμεσολαβητή.

Ποια είναι τα πλεονεκτήματά της σε σύγκριση με τη δικαστική οδό;

Σε σύγκριση με τη δικαστική οδό η διαμεσολάβηση μπορεί να παράγει βιώσιμες λύσεις πολύ σύντομα, με μικρότερο κόστος και λιγότερη συναισθηματική πίεση. Η διαδικασία διεξάγεται μέσα από διαπραγματεύσεις και εμπιστευτικές συνομιλίες –κοινές και κατ'ίδιαν-, κατά τη διάρκεια των οποίων δίδεται ιδιαίτερη βαρύτητα στην προσωπικότητα, τα συμφέροντα και τις ανάγκες των μερών.

Ποιες διαφορές υπάγονται υποχρεωτικά στη διαδικασία διαμεσολάβησης;

Οι διαφορές που υπάγονται υποχρεωτικά στη διαδικασία διαμεσολάβησης είναι:

- α) Οι διαφορές ανάμεσα στους ιδιοκτήτες ορόφων ή διαμερισμάτων από τη σχέση οροφοκτησίας, οι διαφορές από τη λειτουργία απλής και σύνθετης κάθετης ιδιοκτησίας, οι διαφορές αφενός ανάμεσα στους διαχειριστές ιδιοκτησίας κατ' ορόφους και κάθετης ιδιοκτησίας και αφετέρου στους ιδιοκτήτες ορόφων, διαμερισμάτων και κάθετων ιδιοκτησιών,

καθώς επίσης και διαφορές που εμπíπτουν στο ρυθμιστικό πεδίο των άρθρων 1003 έως 1031 του ΑΚ.

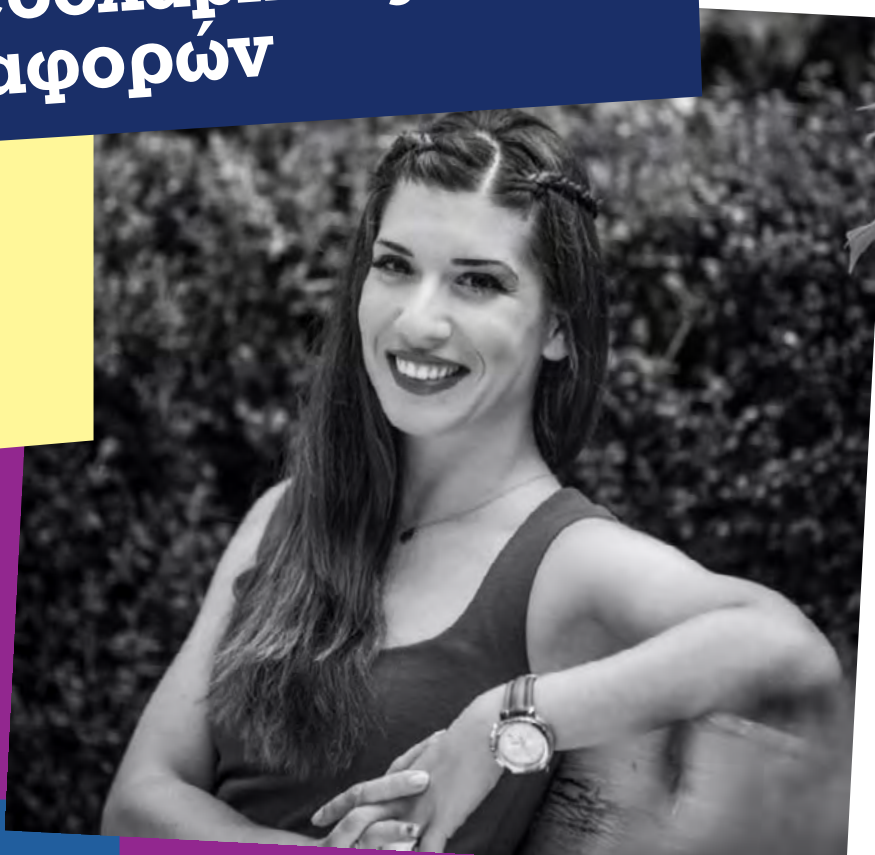
- β) Οι διαφορές που αφορούν απαιτήσεις αποζημίωσης – οποιασδήποτε μορφής – για

ζημίες από αυτοκίνητο, ανάμεσα στους δικαιούχους ή τους διαδόχους τους και εκείνους που έχουν υποχρέωση για αποζημίωση ή τους διαδόχους τους, όπως και απαιτήσεις από σύμβαση ασφάλισης αυτοκινήτου, ανάμεσα στις ασφαλιστικές εταιρείες και τους ασφαλισμένους ή τους διαδόχους τους, εκτός αν από το ζημιογόνο συμβάν επήλθε θάνατος ή σωματική βλάβη.

- γ) Οι διαφορές από αμοιβές του άρθρου 6222Α του ΚΠολΔ.
δ) Οι οικογενειακές διαφορές, εκτός από αυτές της παραγράφου 1 περιπτώσεις α', β' και γ' και της παραγράφου 2 του άρθρου 592 ΚΠολΔ.
ε) Οι διαφορές που αφορούν σε απαιτήσεις αποζημίωσης ασθενών ή των οικείων τους σε βάρος ιατρών, οι οποίες ανακύπτουν κατά την άσκηση της επαγγελματικής δραστηριότητας των τελευταίων.
στ) Οι διαφορές που δημιουργούνται από την προσβολή εμπορικών σημάτων, διπλωμάτων ευρεσιτεχνίας, βιομηχανικών σχεδίων ή υποδειγμάτων
ζ) Οι διαφορές από χρηματιστηριακές συμβάσεις.

Ποιος είναι ο ρόλος του Διαμεσολαβητή;

Ο Διαμεσολαβητής ως τρίτο ουδέτερο πρόσωπο, φέρνει σε επαφή τα μέρη, οργανώνει τον μεταξύ τους διάλογο και τα βοηθάει να καταλήξουν σε μια αμοιβαία αποδεκτή λύση για την ικανοποίηση των συμφερόντων τους. Δεν κρίνει, δεν εκφέρει τη γνώμη του, δεν εκδίδει απόφαση. Τα μέρη είναι αυτά που διαμορφώνουν τους όρους της συμφωνίας τους.



Ημέρα Μνήμης για τα Θύματα του Ολοκαυτώματος



Όταν ο Β' Παγκόσμιος Πόλεμος έληξε, το 1945, έξι εκατομμύρια Εβραίοι της Ευρώπης ήταν νεκροί. Περισσότερα από ένα εκατομμύριο ήταν παιδιά...

Ο ΟΗΕ αποφάσισε το 2005 να ανακηρύξει την 27η Ιανουαρίου Διεθνή Ημέρα μνήμης για τα θύματα του Ολοκαυτώματος από το ναζιστικό καθεστώς. Η ημερομηνία επιλέχθηκε επειδή στις 27 Ιανουαρίου 1945 τα σοβιετικά στρατεύματα απελευθέρωσαν το μεγαλύτερο στρατόπεδο συγκέντρωσης στο Άουσβιτς - Μπίρκεναου στην Πολωνία.

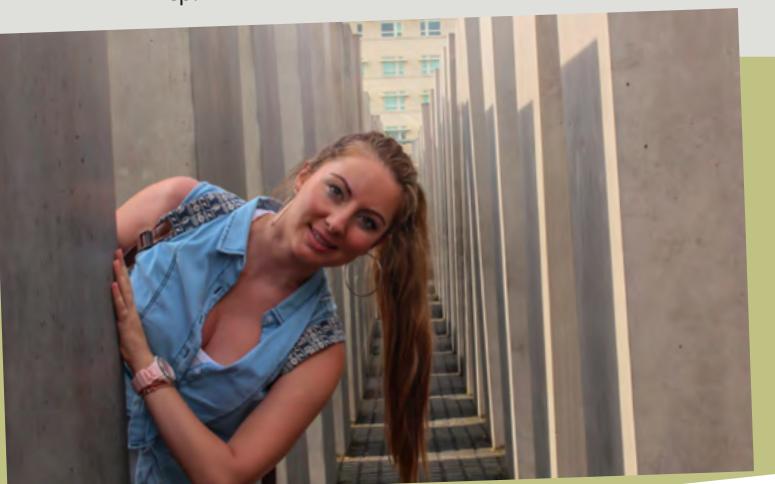
Το Μνημείο του Ολοκαυτώματος στο Βερολίνο

Στην 60η επέτειο από την πτώση του ναζιστικού καθεστώτος και το τέλος του Β' Παγκοσμίου πολέμου (το 2005) το Βερολίνο αφιέρωσε το Μνημείο του Ολοκαυτώματος στη μνήμη των δολοφονημένων Εβραίων από τις δυνάμεις του Χίτλερ.



Το μνημείο αποτελείται από 2711 πέτρινους πλίνθους. Δεν υπάρχει καμία επιγραφή. Δεν αναφέρονται ονόματα ούτε ημερομηνίες. Στόχος της κατασκευής του ήταν να δημιουργηθεί στον επισκέπτη η αίσθηση του αποπροσανατολισμού. Σχεδιάστηκε από τον αμερικανό αρχιτέκτονα Peter Eisenman.

Το [Travel Diary](#) επισκέφθηκε το μνημείο του Ολοκαυτώματος στο Βερολίνο. Τόσο απλό αρχιτεκτονικά κι όμως τόσο ισχυρό το αίσθημα που μεταδίδει στον επισκέπτη. Μια μαύρη σελίδα στην παγκόσμια ιστορία που δεν πρέπει να ξεχάσουμε ποτέ. Δείτε το βίντεο [εδώ](#).





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος

Ο φόβος σχετικά με τον κορονοϊό (COVID-19) οδήγησε πολλούς από εμάς να αναζητήσουμε πληροφορίες σχετικά με το πώς μπορούμε να ενισχύσουμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Παρακάτω θα διαβάσουμε τι λειτουργεί και τι δεν λειτουργεί σχετικά με τη διατροφή και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού μας.



Κορονοϊός: διατροφή και ανοσοποιητικό

Μπορούμε να ενισχύσουμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα ενάντια στον κορονοϊό;

Το ανοσοποιητικό σύστημα είναι ένα πολύπλοκο δίκτυο που αποτελείται από κύτταρα, όργανα και ιστούς που συνεργάζονται προκειμένου να προστατέψουν το σώμα από ιώσεις. Παρόλο που τα γονίδια παίζουν ρόλο, γνωρίζουμε πολύ καλά (μετά από έρευνες που έγιναν σε διδύμους) ότι η δύναμη του ανοσοποιητικού μας συστήματος καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από εξωγενείς παράγοντες.

Για παράδειγμα, τα μικρόβια με τα οποία ερχόμαστε σε επαφή όλη μας τη ζωή, όπως επίσης και οι ρυθμοί της ζωής μας, για παράδειγμα το στρες, ο ύπνος και η άσκηση, όλα παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στη δύναμη του ανοσοποιητικού μας συστήματος.

Συμπέρασμα: Δεν υπάρχει μαγικό χάπι ή συγκεκριμένο φαγητό που θα μας εγγυηθεί την ενίσχυση του ανοσοποιητικού, προκειμένου να μας θεραπεύσει από

τον κορωνοϊό. Υπάρχουν όμως αληθινές μέθοδοι για να ενισχύσουμε γενικά το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

Τι μπορεί να μας βοηθήσει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού;

Ας χαμηλώσουμε τα επίπεδα στρες που έχουμε.

Γενικά, ο πανικός και οι ανησυχίες σχετικά με τον ιό (και φυσικά όλες αυτές οι δυσκολίες) μας πρόσθεσαν κι άλλο στρες, και είναι γνωστό ότι το στρες μπορεί να μας κάνει ευάλωτους σε αναπνευστικά προβλήματα. Το σώμα μας κάνει καλύτερη δουλειά στο να αντιμετωπίζει τις αρρώστιες και στο να επουλώνει πληγές όταν δεν νιώθουμε στρες. Βοηθάνε πολύ οι τεχνικές όπως ο διαλογισμός, οι βαθιές και ελεγχόμενες αναπνοές ή το να μιλήσουμε σε ένα ειδικό.

Να βελτιώσουμε τον ύπνο μας

Ένα υγιές ανοσοποιητικό σύστημα μπορεί να παλέψει μια αρρώστια. Ένα στερημένο από ύπνο ανοσοποιητικό σύστημα δεν λειτουργεί τόσο καλά.



Το να επικεντρωθούμε σε καλύτερες συνήθειες σχετικά με τον ύπνο μας, είναι από τους καλύτερους τρόπους να ενδυναμώσουμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Ιδανικά, θα πρέπει να κοιμόμαστε 6-8 ώρες τη νύχτα. Το ίδιο σημαντικό είναι να έχουμε συγκεκριμένες ώρες που πηγαίνουμε για ύπνο. Ας αποφύγουμε την τηλεόραση, το κινητό, το βαρύ φαγητό και την άσκηση πριν από τον ύπνο.

Ας εξετάσουμε τα επίπεδα της βιταμίνης D στον οργανισμό μας

Παρόλο που χρειάζεται περισσότερη έρευνα μεταξύ της βιταμίνης D και του ανοσοποιητικού συστήματος, πολλές υποσχόμενες έρευνες προτείνουν να εξετάσουμε τα επίπεδα της βιταμίνης D στον οργανισμό μας και αν έχουμε έλλειψη να πάρουμε συμπλήρωμα. Είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι δεν υπάρχουν σταθερές συστάσεις για το

πόσο βιταμίνη D χρειαζόμαστε για το ανοσοποιητικό, παρόλο που για την υγεία των οστών είναι 600 με 800 διεθνείς μονάδες την ημέρα (αυτό είναι και το ποσό που βρίσκουμε στις περισσότερες πολυβιταμίνες). Σε μελέτη αναπνευστικής ασθένειας και πρόσληψης βιταμίνης D, η δόση ανέρχεται σε 3.300 μονάδες καθημερινά.

Η βιταμίνη D βρίσκεται στα λιπαρά ψάρια, όπως ο σολομός, και στο γάλα ή φαγητά ενισχυμένα με βιταμίνη D. Σε μία γενικότητα, τα επίπεδα της βιταμίνης D επηρεάζονται από την έκθεση μας στον ήλιο, το χρώμα της επιδερμίδας μας και το υψόμετρο. Με μια εξέταση αίματος μπορούμε να μάθουμε τα επίπεδα βιταμίνης D στον οργανισμό μας.

Ας αποφύγουμε την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ

Διάφορες έρευνες έχουν ανακαλύψει έναν σύνδεσμο μεταξύ της υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ και ανοσοποιητικού συστήματος. Έρευνες δείχνουν ότι όσοι πίνουν αρκετό αλκοόλ (πάνω από 2 ποτήρια την ημέρα) είναι πιο επιρρεπείς σε αναπνευστικές λοιμώξεις και πνευμονία, και αναρρώνουν από ιώσεις και τραύματα πιο αργά.

Ας ακολουθήσουμε μια ισορροπημένη διατροφή

Μια υγιεινή διατροφή και η άσκηση είναι σημαντικοί παράγοντες για να διατηρήσουμε ένα καλό ανοσοποιητικό σύστημα.

VITAMIN D



For Chocolate Lovers...



Σήμερα είναι η Chocolate Cake Day και θα φτιάξουμε ένα πανεύκολο και γρήγορο κέικ σοκολάτας. Έτοιμοι;

Υλικά:

- 240 γρ. αλεύρι
- 1,5 φλιτζάνι μαύρη ζάχαρη
- 1 φλιτζάνι κακάο σε σκόνη
- 1 φλιτζάνι σταγόνες σοκολάτας (γάλακτος ή μαύρης)
- 1 κουταλάκι baking powder
- 1 κουταλάκι μαγειρική σόδα
- 250 γρ. γάλα
- 1 κουταλάκι ξίδι
- 2 αβγά
- μισό φλιτζάνι βούτυρο

Πώς γίνεται:

- Λιώνετε το βούτυρο. Χτυπάτε τα αβγά και τα βάζετε σε ένα μπολ, προσθέτοντας όλα τα υπόλοιπα υλικά και τελευταίο το βούτυρο.
- Ανακατεύετε πολύ καλά το μίγμα και το βάζετε σε φόρμα που έχει λαδόκολλα.
- Βάζετε σε προθερμασμένο φούρνο τη φόρμα και σε μία ώρα το πολύ το κέικ σας είναι έτοιμο!

TIP

Αν θέλετε, προσθέστε ζάχαρη άχνη για να το γαρνίρετε.

Το Disney+ έρχεται στην Ελλάδα το καλοκαίρι!



Το Disney+, η streaming υπηρεσία της The Walt Disney Company, επιβεβαιώνει την επίσημη έναρξη λειτουργίας της σε 42 χώρες και 11 νέες περιοχές φέτος το καλοκαίρι. Οι νέες χώρες περιλαμβάνουν την Ελλάδα, Νότια Αφρική, Τουρκία, Πολωνία και τα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα. Με αποκλειστικό, πρωτότυπο περιεχόμενο, χιλιάδες τίτλους Disney, Pixar, Marvel, Star Wars, National Geographic και περιεχόμενο γενικής ψυχαγωγίας, το Disney+ αποτελεί τον απόλυτο streaming προορισμό για μερικές από τις πιο αγαπημένες ιστορίες του κόσμου. Η πλήρης λίστα των χωρών (αλφαβητικά) που θα λανσαριστεί το Disney+ φέτος το καλοκαίρι: Αίγυπτος, Αλβανία, Αλγερία, Ανδόρρα, Βατικανό, Βόρεια Μακεδονία, Βοσνία-Ερζεγοβίνη, Βουλγαρία, Ελλάδα, Εσθονία, Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα, Ιορδανία, Ιράκ, Ισραήλ, Κατάρ, Κόσοβο, Κουβέιτ, Κροατία, Λετονία, Λίβανος, Λιβύη, Λιθουανία, Λιχτενστάιν, Μάλτα, Μαρόκο, Μαυροβούνιο, Μπαχρέιν, Νότια Αφρική, Ομάν, Ουγγαρία, Παλαιστίνη, Πολωνία, Ρουμανία, Σαν Μαρίνο, Σαουδική Αραβία, Σερβία, Σλοβακία, Σλοβενία, Τουρκία, Τσεχική Δημοκρατία, Τυνησία, Υεμένη.

Date to remember: 27/1/1756 Γεννήθηκε ο Αμαντέους Μότσαρτ

Σαν σήμερα το 1756 γεννήθηκε ο Johannes Chrysostomus Wolfgangus Theophilus Mozart -όπως ήταν το βαπτιστικό του όνομα- στο Σάλτσμπουργκ της Αυστρίας. Συνέθετε μουσική από την ηλικία των 5 ετών παίζοντας τα τραγούδια του στον πατέρα του. Είχε την ικανότητα να αποστηθίζει συνθέσει με μεγάλη ευκολία και να αυτοσχεδιάζει πάνω σε ένα μουσικό θέμα χωρίς προετοιμασία. Η πρώτη του περιοδεία έγινε μαζί με την αδερφή του, όταν εκείνος ήταν ακόμη 6



ετών και εκείνη 11 και στέφθηκε με επιτυχία, αφού ο Αμαντέους Μότσαρτ θεωρήθηκε "παιδί θαύμα". Κατά τη διάρκεια της περιοδείας γνώρισε τον Κρίστιαν Μπαχ, το έργο του οποίου άσκησε μεγάλη επιρροή στον Μότσαρτ. Η σημαντικότερη περίοδος της ζωής του Μότσαρτ ήταν η παραμονή του στη Βιέννη. Σε αυτά τα 10 τελευταία χρόνια της ζωής του, που παρέμεινε στη Βιέννη, συνέθεσε περίπου τα μισά έργα του. Εκεί έγραψε το έργο - κλειδί για την αποδοχή του από την αυτοκρατορική Αυλή που ήταν "Η απαγωγή από το σεράι" (Ιούλιος 1782).



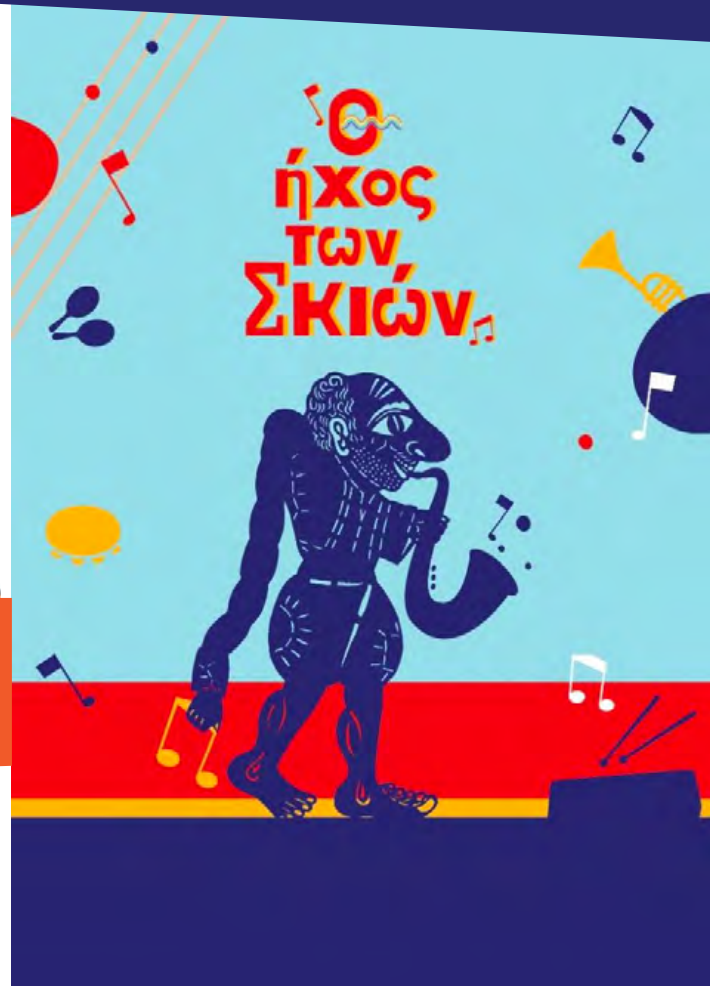
Το θαυμαστό σώμα μας: Τα ναι και τα όχι

Πότε λες ναι και πότε λες όχι; Πότε θέλεις πράγματι να κάνεις κάτι και πότε όχι; Μπορείς εσύ να ακούσεις πότε κάποιος λέει όχι; Ποια είναι τα ευχάριστα μυστικά και ποια τα δυσάρεστα μυστικά; Αυτό το βιβλίο σου μαθαίνει ότι εσύ έχεις τον έλεγχο του σώματός σου.

Από την πρώτη στιγμή που έρχονται στον κόσμο, τα παιδιά αρχίζουν να ανακαλύπτουν τα μικρά και τα μεγάλα θαύματα που συμβαίνουν στο σώμα τους: με τα ποδαράκια τους περπατούν, με τα χεράκια τους πίνουν και αγκαλιάζουν. Αργότερα, εξερευνούν τα συναισθήματά τους και ψάχνουν απαντήσεις για τον κόσμο.

Τα βιβλία της σειράς ΤΟ ΘΑΥΜΑΣΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ κάνουν όλη αυτή την εξερεύνηση πιο εύκολη. Ειδικά σχεδιασμένα για μικρά παιδιά, έχουν πλούσια εικονογράφηση και περιλαμβάνουν παραδείγματα από την καθημερινότητα αλλά και ευκολονόητες εξηγήσεις για όλα τα θαυμαστά που συμβαίνουν στο ανθρώπινο σώμα. Στόχος είναι τα παιδιά να γνωρίσουν το σώμα τους, να μάθουν να το φροντίζουν, να το αγαπούν και να το προστατεύουν από νωρίς και για όλη τους τη ζωή.

“Ο ήχος των σκιών” από τον Θίασο Σκιών Ηλία Καρελλά



Ο Θίασος Σκιών Ηλία Καρελλά επιστρέφει στο Μέγαρο με μια νέα παραγωγή για παιδιά! Αυτή τη φορά, πηγή έμπνευσης για τον σκιοπαίκτη και σκηνοθέτη Ηλία Καρελλά αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα συστατικά μιας παράστασης θεάτρου σκιών, ο ήχος. Τι κρύβεται πίσω από τον φωτισμένο μπερντέ; Πώς ένας μόνο άνθρωπος δίνει τη φωνή του σε τόσες διαφορετικές φιγούρες; Πώς όλοι οι ήχοι της παράστασης μπορούν να παράγονται ζωντανά και πώς συνδυάζονται τα ηχητικά με τα οπτικά εφέ; Στον φωτισμένο μπερντέ του Ηλία Καρελλά θα συναντήσουμε τις γιγαντοφιγούρες του Καραγκιόζη και της παρέας του σε μια ολοκαίνουργια παράσταση! Ήχοι του παρελθόντος και ήχοι του σήμερα σε μια παράσταση με έντονο ρυθμό και μελωδίες που ξεκλειδώνουν τη φαντασία των μικρών θεατών. Μουσική συνοδοιπόρος, η Αρετή Κετιμέ, που θα μας μαγέψει με τη φωνή και το σαντούρι της. Ιανουάριος – Απρίλιος 2022: Παιδική Σκηνή Β΄ Χώρος Κόκκαλη Ημέρες και ώρες Κάθε Σάββατο στις 18:00 από τις 29 Ιανουαρίου έως τις 16 Απριλίου.

“Η Δημοκρατία του Μπακλαβά”

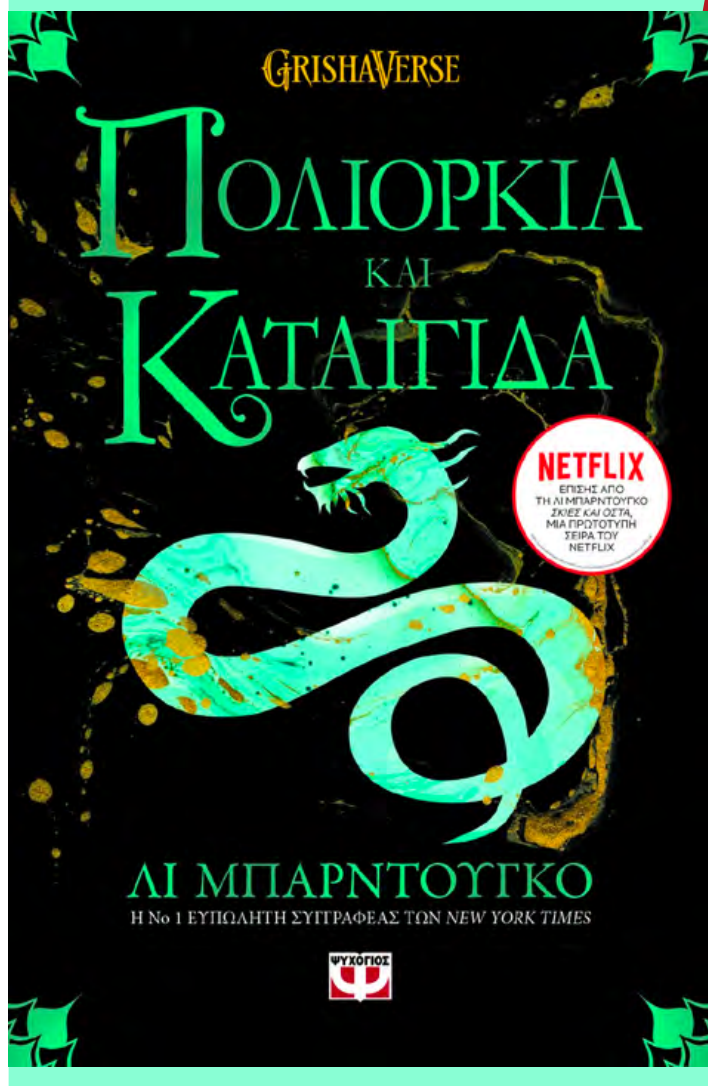


Η σουρεαλιστική κωμωδία “Η Δημοκρατία του Μπακλαβά”, θα παρουσιαστεί για 15 μόνο παραστάσεις, από 27 Ιανουαρίου έως και 13 Φεβρουαρίου στο ΑΜΦΙ-ΘΕΑΤΡΟ (Αγγελικής Χατζημιχάλη 15 & Ανδριανού, Αθήνα). Ένα μικτό ελληνοτουρκικό ζευγάρι, η Σοφία και ο Φατίχ, δύο νέοι άνθρωποι που γνωρίστηκαν και ερωτεύτηκαν ως φοιτητές σε μια ουδέτερη χώρα της Δύσης, ιδρύουν μια επιχείρηση, ένα μπακλαβατζίδικο, στην ιστορική πόλη του Μεσολογγίου. Όταν όμως βρεθούν αντιμέτωποι με την παραδοσιακή εχθρότητα ανάμεσα στις δύο χώρες, αποφασίζουν να ανακηρύξουν την επιχείρησή τους σε ανεξάρτητο κράτος. Ένα ρομαντικό εγχείρημα, καταδικασμένο εξ αρχής να αποτύχει. Μια ομάδα “ερευνητών” καλείται επί σκηνής να αναδομήσει την ιστορία του μικροσκοπικού αυτού έθνους, τη γέννηση, τις συγκρούσεις και την κληρονομιά του. Με άξονα μια σειρά από φανταστικές, σουρεαλιστικές και κωμικές καταστάσεις, δύο νέοι άνθρωποι προσπαθούν να απαλλαγούν από το βάρος αιώνιων στερεοτύπων εχθρότητας και να εφεύρουν για τον εαυτό τους μια νέα ταυτότητα.

“Ένσαρκη Εικόνα” - Έκθεση της Καλλιρρόης Μαρούδα



Η Γκαλερί “7” παρουσιάζει την ατομική έκθεση του Καλλιρρόης Μαρούδα με τίτλο “Ένσαρκη Εικόνα”. Η Καλλιρρόη Μαρούδα είναι μία από τις ζωγράφους μας με σημαντική πορεία στο χώρο της ελληνικής εικαστικής σκηνής. Στην τελευταία ενότητα έργων της έχει καταστήσει το γυναικείο σώμα κεντρικό θέμα της ζωγραφικής της, σε μια σειρά από δεκαπέντε πίνακες που φιλοτέχνησε την τελευταία δεκαετία. Λεπτές απεικονίσεις νεαρών γυναικών στέκουν μπροστά στο βλέμμα του θεατή γυμνές, αλλά όχι ανυπεράσπιστες. Η δημιουργός έχει προχωρήσει τον χειρισμό της ζωγραφικής της σε μια νέα κατεύθυνση: περνά από την πιστή αναπαράσταση σε αισθήματα και ιδέες με οικουμενική απήχηση, όπως αναφέρει ο ιστορικός τέχνης Γιώργος Μυλωνάς, και συνεχίζει λέγοντας ότι η ζωγραφική που αγαπά η Μαρούδα δημιουργείται από μέσα προς τα έξω. Αυτό προϋποθέτει μια διαδικασία επώδυνη, όπου η ζωγραφική ύλη δεν έχει το απροσημάτιστο της αντίστοιχης θεματογραφίας του Lucian Freud, ή το σαρκώδες της μορφής που επιδιώκει η Jenny Saville. Αντιθέτως, η ζωγραφική επιφάνεια στη Μαρούδα είναι ομοιόμορφη, καθαρή από τονικές διαβαθμίσεις, εκπέμποντας ένα φως εσωτερικό. Διάρκεια Έκθεσης: Από 25 Ιανουαρίου έως 12 Φεβρουαρίου 2022.



Πολιορκία και καταιγίδα

Ο Ντάρκλινγκ είναι πιο αποφασισμένος από ποτέ να αποκτήσει τη δύναμη της Κλητεύτριας του Ήλιου, Αλίνα Σταρκόφ, και να τη χρησιμοποιήσει για να καταλάβει τον θρόνο της Ράβκα. Μην έχοντας πού αλλού να στραφεί, η Αλίνα δέχεται να συνεργαστεί με έναν διαβόητο κουρσάρο και να ηγηθεί του στρατού των Γκρίσα. Καθώς όμως η αλήθεια για τη μοίρα της Αλίνα αποκαλύπτεται, εκείνη παρασύρεται όλο και πιο βαθιά στο θανάσιμο παιχνίδι απαγορευμένης μαγείας του Ντάρκλινγκ, και σιγά σιγά απομακρύνεται από την ανθρωπιά της. Για να σώσει τη χώρα της, η Αλίνα θα πρέπει να επιλέξει ανάμεσα στη δύναμή της και την αγάπη που πίστευε ότι θα ήταν πάντα το καταφύγιό της. Καμία νίκη δεν μπορεί να έρθει χωρίς θυσία – και μόνο εκείνη μπορεί να αντιμετωπίσει την επερχόμενη καταιγίδα. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

Φοβογλώσσα / Phoboglossa



Στην ελληνοαγγλική αυτή έκδοση οι συγγραφείς παρατηρούν ότι τα τελευταία χρόνια η πολιτική συνδέεται συχνά με όρους κρίσεων και φόβου, με παραδείγματα την τρομοκρατία, την οικολογική και οικονομική κρίση και εσχάτως την πανδημία. Η ζωή έχει αναχθεί σε υπέρτατη αξία και αυτό αναβαθμίζει το φόβο σε κυρίαρχο συστατικό της πολιτικής. Παρατηρούν ότι, όσο πιο ασφαλής γίνεται ο κόσμος, τόσο παγώνεται ο εθισμός στο φόβο. Παράλληλα, επισημαίνουν ότι η γλώσσα ασθμαίνει να περιγράψει και να αναπαραστήσει εναλλασσόμενες σκληρές ή και βάρβαρες πραγματικότητες. Τη στιγμή που χρειαζόμαστε ονόματα να περιγράψουμε καινούργιες καταστάσεις, χρειαζόμαστε περισσότερα ονόματα για να μιλήσουμε για πρώην «πράγματα», που σείονται ή αποσυναρμολογούνται μπροστά σε ασυμμετρίες και μετακινούνται ασταμάτητα. Αναλύουν την γλώσσα του φόβου και υπογραμμίζουν ότι, ειδικά στην περίπτωση της πανδημίας, η επίκληση των ειδικών, αν και απολύτως αναγκαία, κινδυνεύει να αυξήσει την καχυποψία πληθυσμιακών ομάδων, επισημαίνοντας ταυτόχρονα την εξάπλωση ενός διάχυτου φόβου στα κοινωνικά δίκτυα. Από τις εκδόσεις ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ.

quote of the day

IF IT WERE EASY TO RESIST,
IT WOULD NOT BE CALLED
CHOCOLATE CAKE.
Maryrose Wood

Σήμερα
γιορτάζουν!
Χρυσόστομος,
Χρυσοστόμης,
Χρυσοστόμη,
Χρυσοστομία

tip of the day

“There is nothing
better than a friend,
unless it is a friend
with chocolate.”

LINDA GRAYSON

27 Ιανουαρίου

- > Διεθνής Ημέρα Μνήμης
για τα Θύματα του
Ολοκαυτώματος
- > National Chocolate Cake Day
- > e-Day