

GREECE RACE FOR THE CURE®

2.10.2022

Ο καρκίνος του μαστού είναι ένας δρόμος αντοχής.

Οι γυναίκες χρειάζονται δύναμη για να τον διανύσουν. Για αυτές κατεβαίνουμε στον δρόμο στις 2 Οκτωβρίου.

Για να στηρίξουμε το έργο του Πανελληνίου Συλλόγου Γυναικών με Καρκίνο Μαστού και να διαδώσουμε το μήνυμα της πρόληψης και έγκαιρης διάγνωσης της νόσου.

Ο Κάμπος Χίου θα είναι εκεί. Όπως είναι και κάθε άλλη μέρα του χρόνου, στηρίζοντας το Άλμα Ζωής με μέρος των εσόδων από τις πωλήσεις των προϊόντων του.

Μία προσφορά που αυτό τον Οκτώβριο διπλασιάζεται.

Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή <https://greecerace.gr/greece-race-for-the-cure-registrations/>

**Κάμπος
Χίου**
ΧΩΡΗΓΟΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

άλμα
ζωής
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ

SAY *yes* to the **press**



**ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η
ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΜΑΣ ΗΛΙΚΙΑ;**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Σε συνέχεια του χθεσινού άρθρου, που έκανες πάλι χαμό και σ' ευχαριστώωωωω, θα σου πω πως το κάρμα δεν έχει μενού, στον καθένα σεβρίρει αυτό που του αξίζει... και με αυτή την σκέψη πάμε μαζί να δούμε και τους υπόλοιπους νόμους.

7. Ο νόμος της εστίασης

Εστιάζουμε σε ένα πράγμα τη φορά και αποβάλλουμε τις αρνητικές σκέψεις. Το multitasking διαταράσσει την εστίασή μας και επιβραδύνει την ενέργειά μας. Με σταθερή εστίαση σε μία εργασία, θα έχουμε εξαιρετικά αποτελέσματα.

8. Ο νόμος της προσφοράς και της φιλοξενίας

Δίνουμε τα πράγματα που μας περισσεύουν και είναι σε καλή κατάσταση φυσικά, σε ανθρώπους που στερούνται βασικές ανάγκες. Να τα δώσουμε όμως μέσα από την καρδιά μας.

9. Ο νόμος εδώ και τώρα

Το να ζεις στο παρόν είναι ο μόνος τρόπος για να είσαι ευτυχισμένος. Μερικοί από εμάς ζούμε τη ζωή μας σκεπτόμενοι το παρελθόν ή το μέλλον, αλλά αυτό μόνο άγχος θα μας προκαλέσει καθώς το παρελθόν δεν αλλάζει και το μέλλον είναι αβέβαιο. Πρέπει να ζούμε το παρόν ώστε να νιώθουμε τις πραγματικές εμπειρίες της ζωής. Τότε η ενέργειά μας θα είναι διαφορετική και η ζωή μας πιο ελκυστική.

10. Ο νόμος της Αλλαγής

Η ιστορία συνεχίζει να επαναλαμβάνεται εκτός κι αν μάθεις τα μαθήματά σου και αλλάξεις τη ζωή σου. Όταν αντιμετωπίζουμε συνεχώς, παρόμοιες καταστάσεις στη ζωή, αυτό σημαίνει ότι το σύμπαν θέλει να μας δώσει ένα μάθημα. Όταν μαθαίνουμε από τις εμπειρίες μας, γινόμαστε καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας και ο κύκλος σταματά.

11. Ο νόμος της υπομονής και της ανταμοιβής

Οι καρμικοί κανόνες σχετίζονται με τη σκληρή δουλειά που αποδίδει. Η επιτυχία απαιτεί υπομονή, επιμονή και τη σιγουριά στον εαυτό μας και τις ικανότητές μας, ότι εν τέλει θα λάβουμε την ανταμοιβή για τις προσπάθειές μας. Τα μεγάλα πράγματα απαιτούν χρόνο, συνέπεια, να μην τα παρατάμε και να εκτιμάμε κάθε μικρό ορόσημο της ζωής.

12. Ο νόμος της σημασίας και της έμπνευσης

Ο τελευταίος καρμικός νόμος λέει ότι όλοι έχουμε αξία σε αυτόν τον κόσμο. Πρέπει να μοιραζόμαστε τα μοναδικά μας δώρα με όλους. Είτε είναι μεγάλο είτε μικρό, κάθε συνεισφορά που κάνουμε επηρεάζει το Σύμπαν. Οι θετικές ενέργειές μας είναι αυτές που θα φέρουν περισσότερη ελπίδα στη ζωή μας. Θυμήσου, ότι δίνεις παίρνεις!

Tip of the Day: Όλοι δημιουργούμε το κάρμα μας καλό ή κακό. Για να ανακαλύψουμε τη δύναμη αυτών των 12 νόμων, θα πρέπει να συνεισφέρουμε θετικές προσπάθειες στον κόσμο. Κάνε καλά πράγματα, επειδή νιώθεις καλά, όχι επειδή θέλεις καλό σε αντάλλαγμα. Και να θυμάσαι, το πώς σου συμπεριφέρονται οι άλλοι είναι το κάρμα τους, το πώς αντιδράς εσύ είναι το δικό σου...

Ποια είναι η ψυχολογική μας ηλικία;

Υπάρχει η ηλικία που έχουμε σύμφωνα με την ημερομηνία γέννησής μας, η βιολογική ηλικία, η οποία βασίζεται στη γήρανση των λειτουργιών του σώματος και τώρα οι ερευνητές δημιούργησαν ένα ψηφιακό μοντέλο γήρανσης, που φέρνει στο φως τη σημασία της ψυχολογικής υγείας.



Όπως αναφέρουν στο περιοδικό Aging-US, οι ερευνητές της Deep Longevity, του Πανεπιστημίου του Στάνφορντ και του Κινεζικού Πανεπιστημίου του Χονγκ Κονγκ, δημιούργησαν ένα “ρολόι γήρανσης” με βάση τα δεδομένα που συνέλεξαν από 4.846 ενήλικες το 2015 στο πλαίσιο της μελέτης China Health and Retirement Longitudinal Study (CHARLS). “Το σώμα και η ψυχή σας συνδέονται - αυτό είναι το κύριο μήνυμά μας” τόνισε ο Fedor Galkin, ένας από τους συγγραφείς της μελέτης.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι ψυχολογικοί παράγοντες, όπως το αίσθημα δυστυχίας ή η μοναξιά, προσθέτουν έως και 1,65 χρόνια στη βιολογική ηλικία κάποιου.

Ήξερες ότι...

- Το αίσθημα δυστυχίας, κατάθλιψης ή μοναξιάς θα μπορούσε να επιταχύνει τις διαδικασίες γήρανσης περισσότερο από το κάπνισμα ή ακόμη και από ορισμένες ασθένειες.





- Το φαγητό τη μέρα ωφελεί περισσότερο την ψυχική υγεία, ενώ τη νύχτα μπορεί να αυξήσει την κατάθλιψη και το άγχος, σύμφωνα με νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα. Επίσης, οι στρατηγικές βελτίωσης των ρυθμών του ύπνου και των κιρκάδιων ρυθμών μπορούν να βελτιώσουν την ψυχική υγεία.

Η ψυχολογική ηλικία

Η ψυχολογική ηλικία είναι η ηλικία που κάποιος αισθάνεται, ενεργεί και συμπεριφέρεται και άρα δεν είναι πάντα ίδια με τη βιολογική ηλικία.

Η ψυχολογική ηλικία μπορεί να αναλυθεί ως εξής: Από τη μία έχουμε τη γνωστική λειτουργία (ικανότητα να μαθαίνουμε και να θυμόμαστε) και από την άλλη τη συναισθηματική λειτουργία (ικανότητα να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας). Μεγαλώνοντας τείνουμε να έχουμε περισσότερες δυσκολίες με ορισμένες πτυχές της μνήμης. Οπότε το να έχουμε μικρότερη ψυχολογική ηλικία απαιτεί να ξεπεράσουμε τα πιθανά προβλήματα μνήμης. Όμως, η ικανότητα να διαχειριζόμαστε αρνητικά συναισθήματα βελτιώνεται όσο περνάνε τα χρόνια.

Όταν λοιπόν αναφερόμαστε στη μνήμη θέλουμε η ψυχολογική ηλικία μας να είναι μικρή, αλλά δεν συμβαίνει το ίδιο όταν πρόκειται για τη διαχείριση των συναισθημάτων μας.

Δείτε κάποια τεστ “ψυχολογικής ηλικίας” για να βρείτε τη δική σας:

- [Τεστ με βάση τα χρώματα](#)
- [Τεστ με προσωπικές ερωτήσεις](#)
- [Το τεστ των 25 ερωτήσεων](#)



ΧΗΤΟΣ ΑΒΕΕ: "Food Supplier of The Year" & 6 ακόμα διακρίσεις στα Supermarket Awards

Με τον τίτλο του "ΚΟΡΥΦΑΙΟΥ ΠΡΟΜΗΘΕΥΤΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ – TOP FOOD SUPPLIER" και έξι ακόμα βραβεία, 2 Gold, 2 Silver και 2 Bronze, διακρίθηκε η ΧΗΤΟΣ ΑΒΕΕ, στα Super Market Awards 2022. Πιο αναλυτικά, η ΧΗΤΟΣ ΑΒΕΕ διακρίθηκε με:

2 Gold βραβεία στις κατηγορίες:

- Καινοτομία & Νέες Τεχνολογίες για το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ GO GREEN, το πρώτο εμφιαλωμένο νερό στην Ελλάδα που χρησιμοποίησε ανακυκλωμένα υλικά στις συσκευασίες του, πέντε χρόνια νωρίτερα από την υποχρέωσή που απορρέει από την Ευρωπαϊκή Νομοθεσία.
- Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη (CSR) – Άνθρωπος για το πλούσιο έργο της σε πρωτοβουλίες και δράσεις κοινωνικής ευθύνης οι οποίες αναδεικνύουν πως προτεραιότητά της είναι ο άνθρωπος και η κοινωνία.

2 Silver βραβεία στις κατηγορίες:

- Συμβολή στην Εθνική Οικονομία για τις επενδύσεις και τις νέες στρατηγικές συνεργασίες της οι οποίες συνεισφέρουν διαρκώς και ουσιαστικά στην εθνική και την τοπική οικονομία.
- Επιτυχημένη Εισαγωγή Προϊόντος / Σειράς Προϊόντων για το λανσάρισμα του ανθρακούχου φυσικού μεταλλικού νερού, ΖΑΓΟΡΙ Sparkling σε νέες συσκευασίες CAN 330ml

2 Bronze βραβεία στις κατηγορίες:

- Εξαγωγική Δραστηριότητα για την ηγετική παρουσία της ΧΗΤΟΣ ΑΒΕΕ σε περισσότερες από 27 χώρες σε όλες τις Ηπείρους.
- Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη (CSR) – Περιβάλλον για τις συνεχείς επενδύσεις στη βιωσιμότητα, τον εκσυγχρονισμό της λειτουργίας της με «πράσινα» Πρότυπα και τις καινοτόμες πρωτοβουλίες για τη μείωση του περιβαλλοντικού της αποτυπώματος.



Γιάννης Γεωργαντζής, Διευθυντής budgeting & planning, Κωνσταντίνος Κόρνημπροστ, Διευθυντής International Business Development, Περικλής Κατριβάνος, Εμπορικός διευθυντής, Τίνα Εξάρχου, Διευθύντρια Marketing, Χριστίνα Δούμα, Διευθύντρια επικοινωνίας και εταιρικής υπευθυνότητας, Νατάσα Τσιρίκου, Key account manager, Ειρήνη Αντωνίου, Group Brand Manager, Δημήτρης Γιαννόπουλος National Accounts manager & Trade Marketing manager.

Η πρώτη ασύρματη υποθαλάσσια κάμερα χωρίς μπαταρίες που παίρνει ενέργεια από ηχητικά κύματα μέσα στο νερό

SAY *yes* & get impressed



Την πρώτη υποθαλάσσια κάμερα χωρίς μπαταρίες που τροφοδοτείται από ηχητικά κύματα μέσα στο νερό δημιούργησαν ερευνητές του Πανεπιστημίου MIT των ΗΠΑ. Η αυτόνομη κάμερα τραβάει έγχρωμες φωτογραφίες ακόμη και στο σκοτεινό περιβάλλον κάτω από την επιφάνεια της θάλασσας, ενώ μεταδίδει ασύρματα τις φωτογραφίες μέσω του νερού.

Δεν χρειάζεται μπαταρίες ως πηγή ενέργειας, επειδή –χάρη σε ειδικά πιεζοηλεκτρικά υλικά– μετατρέπει σε ηλεκτρική ενέργεια τη μηχανική ενέργεια από τις δονήσεις των ηχητικών κυμάτων που ταξιδεύουν μέσω του νερού. Η κάμερα χρησιμοποιεί επίσης τα ηχητικά κύματα για να στείλει τα δεδομένα σε έναν δέκτη εκτός νερού, ο οποίος αναδημιουργεί την εικόνα.



Ελένη Κομνηνού, Ειδική Ρευματολόγος/
Επιστημονικά Υπεύθυνη Ρευματολογικού
Τμήματος Metropolitan General/
Διευθύντρια Κλινικής “Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων”
Metropolitan General
Υπεύθυνη Τμήματος “Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων και Κύησης”
ΜΗΤΕΡΑ

Υποβοηθούμενη Αναπαραγωγή & Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα

Η Αυτοανοσία εμπλέκεται σε όλα τα στάδια της Αναπαραγωγής. Την τελευταία δεκαετία έχουν γίνει σημαντικές βελτιώσεις και κρίσιμα επιτεύγματα στον τομέα της Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής.



Η προετοιμασία για την εγκυμοσύνη είναι ένα ταξίδι που είναι διαφορετικό για όλες τις γυναίκες. Οι γυναίκες με αυτοάνοσες ασθένειες δεν εξαιρούνται από τα πράγματα που δικαιούται οποιαδήποτε άλλη γυναίκα σε αναπαραγωγική ηλικία, ωστόσο, το ταξίδι τους με την αυτοάνοση νόσο και την εγκυμοσύνη μπορεί να προκαλέσει πρόσθετο άγχος και στρες.

Αυτοανοσία σημαίνει παρουσία αντισωμάτων και T - λεμφοκυττάρων που κατευθύνονται έναντι φυσιολογικών συστατικών ενός ατόμου (αυτοαντιγόνα). Τα αυτο-αντιγόνα συνήθως αποτελούνται από πρωτεΐνες (ή πρωτεΐνες σε σύμπλοκα με νουκλεϊκά οξέα). Τα αντισώματα (παράγονται από B- λεμφοκύτταρα) “αυτοαντισώματα”. Τα T -λεμφοκύτταρα (αναγνωρίζουν

τα αυτοαντιγόνα) “αυτοαντιδραστικά T κύτταρα”. Η Αυτοανοσία είναι δυνατόν να υπάρχει σε όλα τα άτομα, ακόμη και σε φυσιολογική κατάσταση υγείας.

Τα αυτοαντισώματα είναι δυνατόν να συνδέονται με:

- Υπογονιμότητα
- Επιπλοκές της κύησης
- Αποβολές / ενδομήτριος θάνατος εμβρύου
- Υπέρταση
- Προεκλαμψία
- Τοκετό νεκρού εμβρύου
- Αποτυχίες IVF



Ενδείξεις Αυτοανοσίας

Η αυτοανοσία μπορεί να οδηγήσει σε αποτυχία αναπαραγωγής -σε διαφορετικά στάδια της αναπαραγωγικής διαδικασίας, ανάλογα με την ποιότητα και ενδεχομένως την ποσότητα της μη φυσιολογικής αυτοάνοσης απόκρισης (Διαταραχή Ανοσολογικής Ανοχής).

Η Αυτοανοσία δεν σημαίνει απαραίτητα Νόσο!

Η αυτοάνοση νόσος μπορεί να μειώσει τα ποσοστά επιτυχίας της εξωσωματικής γονιμοποίησης. Στο πρόσφατο παρελθόν μια γυναίκα, με διαγνωσμένο αυτοάνοσο νόσημα, αποτρέπονταν από το να μείνει έγκυος ή να υποβληθεί σε διαδικασία εξωσωματικής γονιμοποίησης, καθώς οι κίνδυνοι για την ίδια και το μωρό της ήταν δύσκολο να αντιμετωπιστούν.

Σύμφωνα με την European Society of Human Reproduction and Embryology (ESHRE) το 2018, 10-20% των περιπτώσεων Υπογονιμότητας τα οποία χαρακτηρίστηκαν ως: ανεξήγητα ή ιδιοπαθή περιστατικά (unexplained or idiopathic cases).

Τα περισσότερα από αυτά τα ζευγάρια υποφέρουν από την επαναλαμβανόμενη αποτυχία εμφύτευσης (RIF).

- Ιστορικό επαναλαμβανόμενων αποβολών
- Ιστορικό επαναλαμβανόμενων αποτυχιών IUI / IVF
- Ανεξήγητη στειρότητα
- Προ-υπάρχουσα ανοσολογική διαταραχή ή αυτοάνοσες ασθένειες όπως ο θυρεοειδής, ο διαβήτης κ.ά.

Παρά την αξιοσημείωτη εξέλιξη της ART, εξακολουθεί

να υπάρχει σημαντικό ποσοστό αποτυχημένων προσπαθειών για την εξωσωματική γονιμοποίηση.

Αυτοάνοση Υπογονιμότητα

Οι ασθενείς παρουσιάζονται είτε με γνωστή Αυτοάνοση Πάθηση και δυσκολία σύλληψης ή με την πάντα αινιγματική διάγνωση “ανεξήγητης στειρότητας”.

Αυτοάνοσα Νοσήματα που επηρεάζουν τη Γονιμότητα:

- Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος (ΣΕΛ)
- Αντιφωσφολιπιδαιμικό Σύνδρομο
- Ρευματοειδής Αρθρίτις
- Αγκυλωτική Σπονδυλαρθρίτις
- Σύνδρομο Raynaud
- Sjogren's syndrome κ.ά.

Ο ΣΕΛ ευθύνεται για περίπου ~ 1% των Υπογόνιμων ασθενών.

Συμπερασματικά

Η παρουσία Αυτοάνοσων διαταραχών συσχετίζεται με Υπογονιμότητα μέσω της Ενεργότητας της Νόσου και της φαρμακευτικής αγωγής.

Η αναπαραγωγική αποτυχία μπορεί να είναι η πρώτη εκδήλωση αυτοάνοσων διαταραχών.

Αυτοανοσία χωρίς εμφανή Νόσο (Υποκλινική Αυτοανοσία) μπορεί να διαδραματίσει κάποιο ρόλο στην αποτυχία εμφύτευσης στην IVF-ET.

Santorini Experience 2022: Πολιτισμός και Αθλητικός Τουρισμός

Η διοργάνωση Santorini Experience επέστρεψε δυναμικά μετά από δύο χρόνια πανδημίας. Με φόντο τις μοναδικές αιγαιοπελαγίτικες εικόνες των Φηρών, της Οίας, του Ημεροβιγλίου, του Ακρωτηρίου και του Ηφαιστείου, οι νέες εντυπωσιακές διαδρομές στο τρέξιμο και η καθιερωμένη και μοναδική διαδρομή κολύμβησης ανοιχτής θαλάσσης, συγκέντρωσαν στη Σαντορίνη, ερασιτέχνες και επαγγελματίες κολυμβητές και δρομείς από 22 χώρες όπως μεταξύ άλλων από Η.Π.Α., Βραζιλία, Ουρουγουάη, Νότια Αφρική, Νιγηρία, Τζαμάικα, Ινδία, Μεγάλη Βρετανία, Γερμανία, Γαλλία στις 23-25 Σεπτεμβρίου.

Με κάθε επισημότητα, παρουσία της Υφυπουργού Τουρισμού, κας Σοφίας Ζαχαράκη, του Δημάρχου Θήρας, κ. Αντώνιου Σιγάλα και της Αντιδημάρχου Θήρας και Υπεύθυνης Πολιτισμού, κας Σοφίας Κίτσου πραγματοποιήθηκε επίσκεψη στη Δαιδαλική Κόρη της Θήρας. Το σπάνιο αριστούργημα της ελληνικής γλυπτικής του 7ου αιώνα π.Χ. αποτελεί πλέον το κεντρικό έκθεμα του υπό ανακαίνιση Αρχαιολογικού Μουσείου Θήρας. Το παγκόσμιο κοινό έχει πλέον τη δυνατότητα να θαυμάσει την υπερφυσικού μεγέθους αρχαϊκή κόρη από λευκό ναξιώτικο μάρμαρο, ύψους 2,30μ. και βάρους 750 κιλών, 22 ολόκληρα χρόνια μετά την ανακάλυψή του, στο υπό ανακαίνιση Αρχαιολογικό Μουσείο Θήρας, στα Φηρά.

Σπουδαίοι αθλητές μετέφεραν το μήνυμα πολιτισμού, που εκπέμπει η Δαιδαλική Κόρη της Θήρας σε όλο τον κόσμο, μέσα από την παρουσία τους στο φετινό Santorini Experience.

Οι αθλητές που βρέθηκαν στη Σαντορίνη και τιμήθηκαν από τη διοργάνωση ήταν:

- Η δύο φορές χρυσή πρωταθλήτρια Ευρώπης και Ολυμπιονίκης του βάδην Αντιγόνη Ντρισιμπιώτη,
- Η Ολλανδή, χρυσή και αργυρή Ολυμπιονίκης, παγκόσμια πρωταθλήτρια και 8 φορές πρωταθλήτρια Ευρώπης στην κολύμβηση ανοιχτής θαλάσσης Sharon van Rouwendaal,
- Η Βρετανίδα, δύο φορές αργυρή Ολυμπιονίκης στην κολύμβηση ανοιχτής θαλάσσης Jazz Carlin
- Ο Ολυμπιονίκης και πρωταθλητής Ευρώπης στα 400μ. με εμπόδια Περικλής Ιακωβάκης
- και ο Ελληνοαμερικανός υπεραμαραθωνοδρόμος Κωνσταντίνος Καρνάζης.

[Δείτε εδώ τα αποτελέσματα των αγώνων.](#)



Ημιμαραθώνιος «Δαιδαλική Κόρη της Θήρας» (photo by Elias Lefas @ Santorini Experience).

‘Ηξερες ότι...

Το γρήγορο περπάτημα θωρακίζει τον οργανισμό μας



Μια ομάδα επιστημόνων από το πανεπιστήμιο του Sydney και το πανεπιστήμιο της νότιας Δανίας, διαπίστωσε ότι 10.000 βήματα τη μέρα ωφελούν τη σωματική και ψυχική υγεία, μειώνοντας παράλληλα τον κίνδυνο του θανάτου ή την εκδήλωση διάφορων ασθενειών. Σημαντική διαπίστωση είναι ότι όταν το περπάτημα έχει ταχύτερο ρυθμό για περίπου 30' τη μέρα, τότε είναι πολύ πιο ευεργετικό για τον οργανισμό. Το γρήγορο περπάτημα αυξάνει τους καρδιακούς παλμούς και είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο για όλα τα μέρη του σώματός μας. Όσο περισσότερο “ρέει το αίμα μέσα στις αρτηρίες τόσο περισσότερο ενεργοποιούνται οι διαδικασίες αυτο-ανανέωσης στις αρτηρίες” σύμφωνα με τους επιστήμονες.

Μια εμπνευσμένη #zeroplastic τοιχογραφία από την KRAFT Paints και την iSea στη Θεσσαλονίκη



Η KRAFT Paints, με στόχο να γεμίζει χρώμα τις πόλεις και να συμβάλει στη δημιουργία εικαστικών παρεμβάσεων στο αστικό τοπίο μέσω της δράσης Cities of Color, προσέφερε για ακόμα μια φορά τα χρώματα για την υλοποίηση μιας ιδιαίτερης τοιχογραφίας. Συγκεκριμένα, στο πλαίσιο του προγράμματος #zeroplastic που υλοποιείται από την οργάνωση iSea, η καλλιτέχνη Θεανώ Γιαννέζη δημιούργησε ένα πολύχρωμο mural επί της οδού Μιχαήλ Καλού στο κτήριο του ΟΣΕ στη Θεσσαλονίκη, με στόχο να ευαισθητοποιήσει τους περαστικούς για τα πλαστικά απορρίμματα που κατακλύζουν την καθημερινότητα, και κατά συνέπεια, τις ελληνικές θάλασσες.

Το πρόγραμμα #zeroplastic υλοποιείται από την οργάνωση iSea, σε συνεργασία με την Aquademia και την υποστήριξη του BeMed και της Ocean Care, με στόχο την ενημέρωση του κοινού σχετικά με τη ρύπανση των ελληνικών θαλασσών από πλαστικά και μικροπλαστικά. Τη φετινή χρονιά, με

στόχο την αφύπνιση των ανθρώπων σχετικά με τα περιβαλλοντικά ζητήματα, επιλέχθηκε η τέχνη ως κύριο μέσο επικοινωνίας και προβληματισμού για την ανάληψη δράσης.

Τα χρώματα εξωτερικού χώρου 4 Seasons της KRAFT Paints, παρουσιάζουν υψηλή αντοχή στις καιρικές συνθήκες και την ατμοσφαιρική ρύπανση, και συνδυαστικά με τη συμβολή του επαγγελματία τεχνικού ή καλλιτέχνη που φροντίζει για την άριστη εφαρμογή τους, επιτυγχάνεται μεγάλη διάρκεια ζωής με τοίχους που δεν ξεθωριάζουν. Παράλληλα, ως πιστοποιημένο ψυχρό υλικό και λόγω της TSR βεντάλιας, μειώνεται σημαντικά η θερμοκρασία των επιφανειών το καλοκαίρι, βελτιώνοντας την ενεργειακή κατανάλωση και αναβαθμίζοντας την αξία του κτιρίου.

Good News

Δωρεάν προγράμματα άθλησης για τους δημότες της Αθήνας

Ένα πλούσιο πλέγμα προγραμμάτων άθλησης θα απολαύσουν για ακόμη μια χρονιά εκατοντάδες δημότες της Αθήνας, στο πλαίσιο της συνεργασίας του Δήμου Αθηναίων με τον ιστορικό Πανελλήνιο Γυμναστικό Σύλλογο. Πρόκειται για μια συνεργασία που ξεκίνησε πέρυσι, δίνοντας τη δυνατότητα σε περισσότερους από 1.200 Αθηναίους διαφόρων ηλικιών να αθληθούν δωρεάν στις σύγχρονες και ασφαλείς εγκαταστάσεις του Συλλόγου, στο Πεδίον του Άρεως. Τα φετινά προγράμματα άθλησης ξεκίνησαν και οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επιλέξουν ανάμεσα σε εννέα διαφορετικές αθλητικές δραστηριότητες, που αφορούν: Γυμναστική για δημότες, ειδικά προγράμματα γυμναστικής για δημότες της τρίτης ηλικίας, μαθήματα κολύμβησης, μαθήματα pilates, γιόγκα, πολεμικές τέχνες/αυτοάμυνα, ελεύθερο τρέξιμο, μαθήματα χορού και επιτραπέζια αντισφαίριση (πινγκ-πονγκ). Όλα τα προγράμματα πραγματοποιούνται από Δευτέρα μέχρι Σάββατο -κατά τις πρωινές ώρες- και απευθύνονται αποκλειστικά σε ενήλικες δημότες της Αθήνας.

Οι εγγραφές γίνονται στα γραφεία του Συλλόγου στην Κυψέλη, από Δευτέρα μέχρι Παρασκευή, από τις 08.00 έως τις 14.00 καθώς και στην πλατφόρμα ηλεκτρονικών υπηρεσιών του Δήμου Αθηναίων, [εδώ](#). Με τη χρήση των κωδικών taxinet, οι ενδιαφερόμενοι θα μπορούν γρήγορα και εύκολα να υποβάλουν την αίτηση για τη συμμετοχή τους στα αθλητικά προγράμματα του Πανελληνίου Συλλόγου.



Τα μεγαλύτερα #decotrends για το 2023



Κάθε φθινόπωρο σηματοδοτεί αλλαγές. Ο χώρος μας συνήθως συγκαταλέγεται στις πρώτες σκέψεις -για μικρές ή μεγαλύτερες αλλαγές- που κάνουμε κάθε χρόνο αυτή την εποχή!

Η ομάδα του Say Yes to the Press επέλεξε τα τρία #decotrends για το 2023 που πρέπει να... μελετήσετε αν σκοπεύετε να αλλάξετε τη διακόσμηση του σπιτιού σας.



Granny chic

Σας αρέσουν οι πολυέλαιοι, το vintage στιλ και τα glam διακοσμητικά στοιχεία; Αν ναι, τότε αυτή η τάση είναι για σας! Εδώ βρίσκουν θέση τα πιο... βαριά έπιπλα και υλικά όπως η δαντέλα και το βελούδο. Αυτή η τάση ξεχωρίζει για την πολυτέλεια και τη ζεστασιά που προσδίδει στον χώρο.





Pink & Green

Ο ρομαντισμός του ροζ θα πρωταγωνιστήσει. Μπορεί να είναι σε έπιπλα, σε πίνακες, σε διακοσμητικά αντικείμενα, σε τοίχους. Από πολύ ανοιχτό ως έντονο, το ροζ έχει μια θέση στο σπίτι μας. Αν είστε φαν, μην περιμένετε... χαρίστε ροζ πινελιές στην καθημερινότητά σας. Από την άλλη δυναμικό “παρών” δίνει και το πράσινο! Είναι υπέροχο σε χώρους όπως το σαλόνι ή το υπνοδωμάτιο. Φέρνει μαζί του αισιοδοξία και κάτι από την ομορφιά και την αρμονία της φύσης. Έχετε σκεφτεί τον συνδυασμό ροζ - πράσινου;



Διάφανα έπιπλα

Ταιριάζουν σε όλους τους χώρους και αν είναι μικροί, ακόμα καλύτερα! Τα διάφανα έπιπλα δίνουν την οπτική ψευδαίσθηση του περισσότερου χώρου. Μπορείτε να επιλέξετε απλώς μία διάφανη καρέκλα ως διακοσμητική λεπτομέρεια που θα κάνει τη

διαφορά, ένα διάφανο τραπέζι ή -αν είστε λάτρης αυτής της τάσης- να “δημιουργήσετε” μια διάφανη τραπεζαρία.





Fashion Shopping Days @ McArthurGlen

Από τις 30 Σεπτεμβρίου έως και τις 4 Οκτωβρίου ανανεώστε τη φθινοπωρινή σας γκαρνταρόμπα στο McArthurGlen Designer Outlet Athens με προσφορές έως και -80% πιο φθηνά σε επιλεγμένα designer brands!

Το φθινόπωρο έχει φτάσει, η νέα season ξεκινάει και για λίγες ημέρες μπορείτε να ανανεώσετε κάθε σας look με τα πιο fashionable items από brands όπως Tommy Hilfiger, Nak, Vans, Gant, Schotch & Soda, Funky Buddha και άλλα! Απολαύστε μια ημέρα γεμάτη shopping με την οικογένειά σας στον όμορφο χώρο του εκπαιδευτικού χωριού McArthurGlen και επωφεληθείτε από τις προσφορές στις ήδη μειωμένες τιμές outlet. Και οι πιο fun εκπαιδευτικές δράσεις για τους μικρούς μας φίλους παρέα με το Ελληνικό Παιδικό Μουσείο συνεχίζονται κάθε Κυριακή έως τις 9 Οκτωβρίου, από τις 11:00 έως τις 16:00 με ελεύθερη πρόσβαση! Οικογένειες με παιδιά ηλικίας 5-12 ετών είναι έτοιμα να ζήσουν αξέχαστες Κυριακές και να ανακαλύψουν 4 διασκεδαστικές εκπαιδευτικές δραστηριότητες με επιδαπέδια παιχνίδια, ζωγραφιές, χειροτεχνίες και πολλά άλλα στο ισόγειο του εκπαιδευτικού χωριού McArthurGlen. Τα εμπορικά καταστήματα του εκπαιδευτικού χωριού McArthurGlen θα παραμείνουν ανοιχτά όλες τις Κυριακές μέχρι και τον Οκτώβριο από τις 11:00 μέχρι τις 20:00 για ακόμη περισσότερο shopping και διασκέδαση!



Skin cycling: Η νέα τάση περιποίησης προσώπου που έγινε viral στο TikTok



Με περισσότερες από 3,5 δισεκατομμύρια προβολές μέχρι σήμερα στο TikTok, το skin cycling είναι μία από τις μεγαλύτερες τάσεις περιποίησης του προσώπου στη δημοφιλή πλατφόρμα.

Η μέθοδος επινοήθηκε από τη δερματολόγο Dr Whitney Bowe και σύμφωνα με αυτή αντιμετωπίζουμε τη ρουτίνα περιποίησης του δέρματος όπως τη ρουτίνα άσκησης, χωρίζοντας την εβδομάδα σε ημέρες “προπόνησης” και “αποκατάστασης”.

Το “skin cycling” είναι μια βραδινή ρουτίνα περιποίησης που αλλάζει καθημερινά και κυκλικά. Η πρώτη μέρα είναι αφιερωμένη στην απολέπιση, η δεύτερη βασίζεται στη χρήση ρετινόλης, ενώ οι δύο επόμενες είναι αφιερωμένες στην ανάπλαση. Επομένως, το skin cycling ακολουθεί τον κύκλο: “Απολέπιση, ρετινοειδή, ανάπλαση, ανάπλαση και πάλι από την αρχή”. Κάθε ημέρα ξεκινάει με τον καθαρισμό της επιδερμίδας. Είναι πολύ σημαντικό να προσαρμόσουμε τη συγκεκριμένη τάση ανάλογα με τις ανάγκες της επιδερμίδας μας.



THE FRIEND

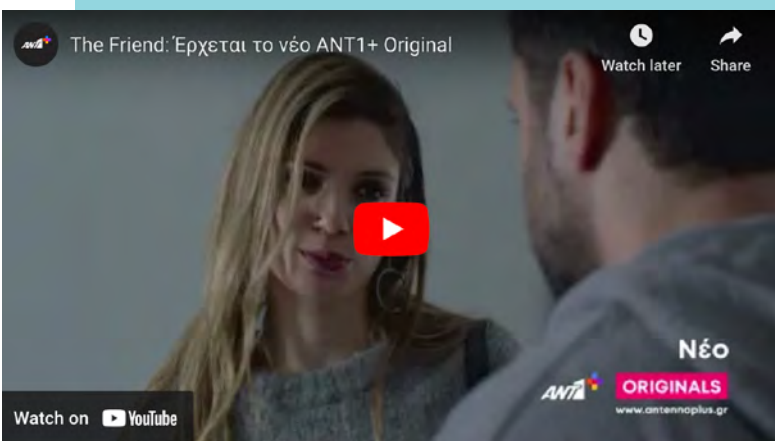


“THE FRIEND”: Ένας επαγγελματία φίλος

Η νέα σειρά της Φωτεινής Αθερίδου αποκλειστικά στο ANT1+

Όλοι έχουμε ανάγκη από έναν φίλο, αλλά όλοι οι φίλοι δεν είναι ίδιοι. Στις 30 Σεπτεμβρίου έρχεται το νέο ANT1+ Original με τίτλο “THE FRIEND”, μια ασυνήθιστη σειρά χωρίς ταμπού, που θα ξαφνιάσει το κοινό με την τολμηρή ιστορία της και την εικόνα μιας φωτεινής Αθήνας που εκπέμπει αισιοδοξία.

Το “THE FRIEND” είναι μια πρωτότυπη κωμική και ταυτόχρονα δραματική σειρά, ένα dramedy. Πρωταγωνιστής της σειράς είναι ο Γιώργος Χρυσοστόμου, στον πιο ανατρεπτικό ρόλο της καριέρας του, τον «Ορφέα», έναν ήρωα που βιώνει όλες καταστάσεις σαν να παίζει ηλεκτρονικό παιχνίδι. Μαζί με τον Γιώργο Χρυσοστόμου, στο “THE FRIEND” πρωταγωνιστούν οι: Κατερίνα Μαυρογιώργη, Νάνσυ Μπούκλη, Κώστας Μαγκλάρας, Φωτεινή Αθερίδου, Νίκος Γεωργιάκης, Φιόνα Γεωργιάδη, Μιχαήλ Ταμπακάκης, Δημήτρης Ξανθόπουλος, Κατερίνα Μισιχρόνη και πολλοί ακόμα ταλαντούχοι νέοι ηθοποιοί.



“Voodoo Club” is back



Το “Voodoo Club” άνοιξε και πάλι τις πόρτες του, στην οδό Πειραιώς 102- 104 στο Γκάζι, με ένα εντυπωσιακό opening party και ένα εκρηκτικό live από τον Νικηφόρο, όπου θα εμφανίζεται κάθε Παρασκευή στον αγαπημένο χώρο. Στη λαμπερή πρεμιέρα έδωσε το παρών πλήθος επώνυμων καλεσμένων από τον καλλιτεχνικό, δημοσιογραφικό και επιχειρηματικό κόσμο της Αθήνας αλλά και πολλοί επώνυμοι τραγουδιστές, φίλοι και συνεργάτες τόσο του τραγουδιστή όσο και των ιδιοκτητών Νίκου Bjur, Γιώργου Ρούσσου, Γιάννη Γκουρβέλου, Δημήτρη Μαυρέλη, Νίκου Μαυρέλη και Σταμάτη Γκαρώνη.

Ο Νικηφόρος ανέβασε τη διάθεση στα ύψη με το νέο του hit [“Πες μου που θα με πας”](#) και τις υπόλοιπες επιτυχίες του, δικαιώνοντας τις προσδοκίες ότι το “Voodoo Club” είναι πανέτοιμο να μας χαρίσει αξέχαστες βραδιές διασκέδασης! Το “Voodoo Club” θα υποδέχεται κάθε Παρασκευή τον Νικηφόρο, ενώ κάθε Σάββατο το #Ieroi party και κάθε Κυριακή το #fiestatheparty party με special guest τον Ηλία Καμπακάκη, party που υπόσχονται να ταραξουν τις νύχτες σας!





Michel Delsol, Kathy Acker, 1990, Άποψη έκθεσης © Μαρία Τούλτσα και PCAI.

Sheltered Gardens Πρωτότυπη υβριδική έκθεση

Το εικαστικό πρόγραμμα Sheltered Gardens άνοιξε τις πύλες του για το κοινό την Πέμπτη 22 Σεπτεμβρίου στον Βοτανικό Κήπο I. & A. N. Διομήδους αλλά και διαδικτυακά στο pcai.gr.

Η έκθεση στον Βοτανικό Κήπο Διομήδους λόγω υψηλής επισκεψιμότητας παρατείνεται μέχρι και τις 9 Οκτωβρίου και θα παραμείνει διαθέσιμη διαδικτυακά στο pcai.gr έως τις 30 Νοεμβρίου με έργα των Μαργαρίτα Αθανασίου, Μαρία Βαρελά, Μαρίνα Βελισιώτη, Michel Delsol, Kathleen Hanna & the Julie Ruin, Evan Ifekoya, Ειρήνη Καραγιαννοπούλου, Λητώ Κάττου, Chris Kraus, Linder, Polonca Lovšin, Ελένη Μπαγάκη, Campus Novel, Selina Nwulu, Λήδα Παπακωνσταντίνου, Εύα Παπαμαργαρίτη, Gloria Steinem, Εύα Στεφανή, VASKOS (Βασίλης Νούλας & Κώστας Τζημούλης), Sasha Velour, Αφροδίτη Ψαρρά. Το εικαστικό πρόγραμμα Sheltered Gardens πραγματοποιείται με την υποστήριξη και την αιγίδα του Υπουργείου Πολιτισμού και Αθλητισμού και την υποστήριξη του Βρετανικού Συμβουλίου και της Flunet Productions.

Έως τις 9 Οκτωβρίου, 2022, καθημερινά 4-7μμ. Ιερά Οδός 403, Χαϊδάρι, Αθήνα.

Είσοδος ελεύθερη, απαιτείται προκράτηση μέσω του diomedes-bg.gr.

IANOS Σεμινάρια: Θεατρική γραφή με τον Γιάννη Σκαραγκά

Θέατρο: Η γραφή στη σκηνή
με τον Γιάννη Σκαραγκά

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΓΡΑΦΗ

• Συντακτικό δια ζώσης γρήγορα με χρήση πλατφόρμας zoom

Οι εγγραφές για τα σεμινάρια δημιουργικής γραφής, διόρθωσης και επιμέλειας κειμένων και εικονογράφησης του φθινοπώρου (2022) ξεκίνησαν.

Σεμινάριο δημιουργικής γραφής - ΘΕΑΤΡΟ: Η ΓΡΑΦΗ ΣΤΗ ΣΚΗΝΗ του Γιάννη Σκαραγκά

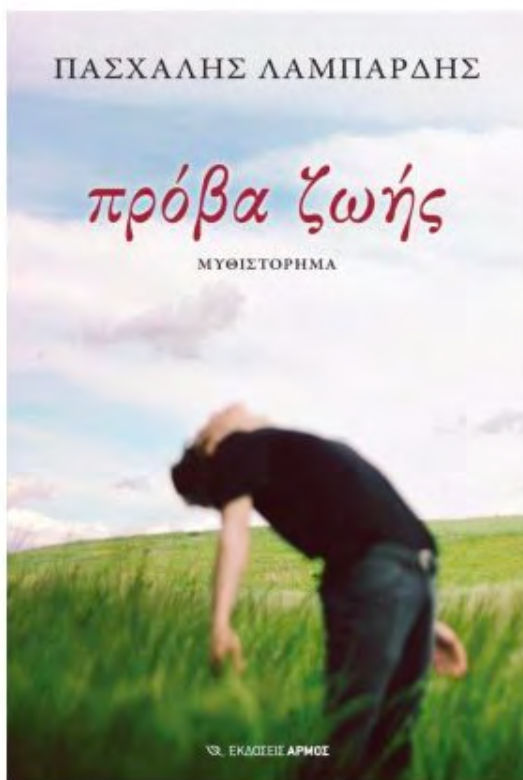
Ο συγκεκριμένος εκπαιδευτικός κύκλος έχει εργαστηριακό χαρακτήρα. Αποσκοπεί στην ανάλυση μιας σειράς δραματολογικών εργαλείων που έχουν να κάνουν με το θεατρικό κείμενο, αλλά συγχρόνως στοχεύει στη δημιουργία και συγγραφή κειμένων με την καθοδήγηση του καθηγητή. Ορισμένα από τα θέματα που περιλαμβάνουν οι παραδόσεις:

- Το θεατρικό έργο ως είδος
- Θεατρικός και αφηγηματικός λόγος
- Οι συμβάσεις του θεατρικού κειμένου
- Θέματα δομής
- Ανάπτυξη χαρακτήρων και σχέσεων
- Μονόλογος
- Η σύγκρουση στη θεατρική δραματουργία
- Σύνδεση με το ιστορικό και πολιτισμικό πλαίσιο
- Σχέση κειμένου και παράσταση
- Πεζογραφία και θέατρο: θέματα μεταφοράς και διασκευής
- Τάσεις στο σύγχρονο θέατρο
- Ανάλυση σκηνών
- Ζητήματα φόρμας

Ο κύκλος απευθύνεται σε όσους επιθυμούν να δουλέψουν πάνω σε δικά τους κείμενα, αλλά και σε όσους ενδιαφέρονται αποκλειστικά για τη θεωρητική ανάλυση και την εμβάθυνση στο πεδίο της μυθολογίας στο θέατρο. Το κάθε μάθημα θα συνδυάζει τη θεωρία και την ανάλυση των θεμάτων με την εφαρμογή τους, είτε με ασκήσεις είτε με καθοδήγηση στο εξατομικευμένο υλικό του κάθε συμμετέχοντα. Μετά το τέλος του σεμιναρίου παρέχεται βεβαίωση παρακολούθησης.

Αίτηση συμμετοχής θα βρείτε [εδώ](#).

Όλα τα σεμινάρια του IANOS θα τα δείτε στο <https://www.ianos-seminaria.gr/el/>



Πρόβα ζωής

Δεν έχει σημασία από πού ξεκινάς, αλλά πού θέλεις να φτάσεις! Η πρόβα ζωής είναι ένα βιβλίο που καλεί τον καθένα να εξελιχθεί συγκροτώντας έναν υγιή εαυτό, ώστε να ζήσει αυθεντικά τη ζωή του και όχι με το είδωλό του. Συχνά, ασύνειδα φυλακίζομαστε στις καταβολές της παιδικής μας ηλικίας, αναλωνόμαστε στον πόνο της και χάνουμε πολύτιμο χρόνο μεμψιμοιρώντας και αγνοώντας τα νήματα που μας κατευθύνουν στη βίωση μιας ζωής αλλότριας για μας. Σε όποιο ηλικιακό στάδιο κι αν βρισκόμαστε, η πρόβα ζωής εκπέμπει το μήνυμα να μην καθυστερούμε άλλο στη ζωή κλείνοντας τα μάτια στην αδιαμφισβήτητη ομορφιά της.

Αυτήν την πορεία επιλέγει να ακολουθήσει και ο βασικός ήρωας του βιβλίου. Ένας καινοτόμος καθηγητής που είχε βιώσει τραυματικά παιδικά χρόνια, τα οποία έτειναν να αλλοιώσουν την προσωπικότητά του, αλλά βρήκε τη δύναμη να σηκώσει ανάστημα στα εμπόδια και τις απογοητεύσεις και να γίνει φωτοδότης στις ζωές των μαθητών του, ώστε να ζήσουν τη ζωή που τους αξίζει. Ανάμεσά τους είναι και ένα χαρισματικό αγόρι από μια δυσλειτουργική οικογένεια, το οποίο αν και διακρινόταν για τη δημιουργική θέαση του κόσμου, εντούτοις δεν πίστευε στον εαυτό του, με αποτέλεσμα να μένει αναξιοποίητο το κρυμμένο ταλέντο του. Με την ενίσχυση, όμως, του καθηγητή του καταφέρνει να αγγίξει τα όνειρά του, να απεγκλωβιστεί από τις φυλακές του και να κερδίσει μια ζωή πέρα από τις πληγές του. Από τις εκδόσεις ΑΡΜΟΣ.

Ιστορία φαντασμάτων



Ποιο είναι το χειρότερο που σου έχει συμβεί; Το πιο τρομακτικό; Στην ήσυχη πόλη Μίλμπερν, τέσσερις ηλικιωμένοι φίλοι συναντιούνται και αφηγούνται ιστορίες - άλλες πραγματικές, άλλες φανταστικές, όλες όμως τρομακτικές. Ένας τρόπος να διασκεδάσουν την ανία τους. Ώσπου μια ιστορία έρχεται και στοιχειώνει και αυτούς και τη μικρή τους πόλη. Αφορά κάτι που έκαναν πολλά χρόνια πριν. Ένα καταραμένο λάθος. Ένα τρομακτικό ατύχημα. Έχει έρθει η ώρα να μάθουν ότι κανένας δεν μπορεί να θάψει το παρελθόν για πάντα... Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.



quote of the day

"INFORMATION IS POWER.
DISINFORMATION IS ABUSE OF POWER."
Newton Lee

Σήμερα
γιορτάζουν!
Χαρίτων,
Χαρίτωνας, Χαρίτος



tip of the day

“
"Right to Information", "Freedom of
Information", "Access to Information". All
three are the similar laws in different parts
of the world
”

28 Σεπτεμβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα κατά της Λύσσας
- › Διεθνής Ημέρα για την Καθολική Πρόσβαση στην Πληροφόρηση
- › Παγκόσμια Ημέρα Γάλακτος στα Σχολεία
- › World Dense Breast Day
- › World Rabies Day
- › International Poke Day