

NEA

λουξ
free

- ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ*
- ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ

Νέα λουξ free, ήρθε η ώρα να τη δοκιμάσεις!

Η λουξ φέρνει κάτι μοναδικό, τη νέα μπλε πορτοκαλάδα **χωρίς ανθρακικό λουξ free, χωρίς συντηρητικά, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, με 100% φυσικά γλυκαντικά και 60% λιγότερες θερμίδες!**

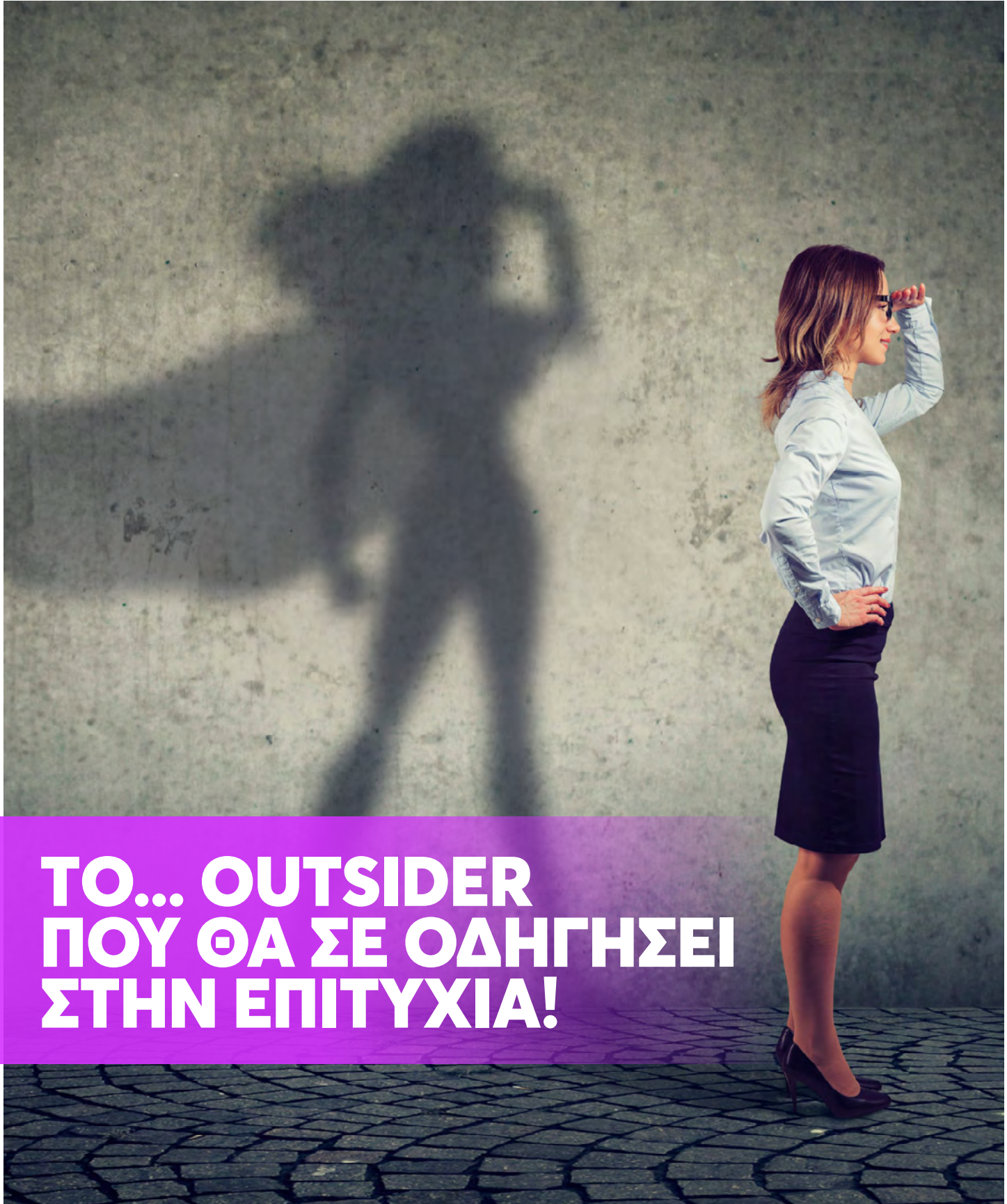
Ανακάλυψε την πλούσια γεύση της, που θα σε γεμίσει απόλαυση και τα φυσικά χαρακτηριστικά της, σε **νέα καινοτόμα φιάλη!**



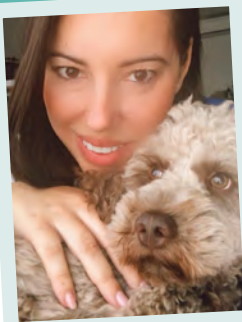
ΜΕΙΩΜΕΝΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ

*Περιέχει φρουκτόζη, σάκχαρα φρούτων και γλυκαντικά φυσικής προέλευσης.

SAY *yes* to the **press**



**ΤΟ... OUTSIDER
ΠΟΥ ΘΑ ΣΕ ΟΔΗΓΗΣΕΙ
ΣΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!**



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Λένε πως η επίτευξη ενός στόχου αλλάζει μόνο τη ζωή μας προς το παρόν. Αντίθετα, αυτό που συμβαίνει με τη βελτίωση είναι ότι βάζει τα θεμέλια για πάντα.

Οι νικητές και οι ηττημένοι έχουν τους ίδιους στόχους

Τι σου ήρθε στο μυαλό όταν διάβασες τον προηγούμενο τίτλο; *Πώς δεν το είχα σκεφτεί πριν;* Και όμως είναι τόσο λογικό. Ο στόχος σου δεν είναι αυτό που σε κάνει επιτυχημένο αλλά οι συνήθειές σου.

Ο καθορισμός στόχων είναι κάτι που πάντα μισούσα να κάνω στη δουλειά μου και αυτό γιατί όταν έβαζα ένα στόχο στην ουσία περιόριζα τη δυναμική και τις ικανότητές μου. Για παράδειγμα, αν έβαζα ένα στόχο να έχω ένα καινούριο πελάτη κάθε μήνα θα ήμουν οκ. Αν όμως γινόμουν πιο κοινωνική, πιο γρήγορη στη δουλειά μου, πιο δημιουργική και κέρδιζα ένα πελάτη κάθε εβδομάδα, τότε θα είχα φτιάξει ένα πολύ πετυχημένο σύστημα που όμως θα ήταν πολύ μακριά (προς τα πάνω) από τον στόχο που είχα θέσει στην αρχή. Άρα και περισσότερα χρήματα θα κέρδιζα αλλά και η κατάκτηση των νέων συνηθειών μου θα με βοηθούσε να φτάσω πιο γρήγορα τους στόχους μου που σίγουρα θα ήταν ανώτεροι από τον αρχικό.

Αν επιτυχημένοι και αποτυχημένοι άνθρωποι μοιράζονται τους ίδιους στόχους, τότε ο στόχος δεν μπορεί να είναι αυτός που διαφοροποιεί τους νικητές από τους ηττημένους. Ο στόχος είναι πάντα εκεί. Μόνο όταν εφαρμοστεί ένα σύστημα συνεχών μικρών βελτιώσεων πετυχαίνεις το αποτέλεσμα που σε διαφοροποιεί από τους υπόλοιπους.

Τα συστήματα -έναντι- των στόχων, πρέπει να είναι το νέο μας πρότυπο και με αφορμή αυτό οφείλουμε να εστιάζουμε σε αυτό που κάνουν οι επιτυχημένοι άνθρωποι και να αναρωτηθούμε **γιατί** το κάνουν. Βρίσκοντας αυτή την απάντηση θα είμαστε έτη φωτός μπροστά από όλους τους άλλους καθώς η επιλογή να βάλουμε τις συνήθειές μας στο μικροσκόπιο είναι ο μόνος τρόπος να προετοιμαστούμε για το άγνωστο μέλλον. **Οι καθημερινές μας συνήθειες καθορίζουν την τροχιά μας και πρέπει πραγματικά να στοχεύουμε εκεί που θέλουμε να πάμε.**

Όμως προσοχή, όλα με μέτρο! Είναι πολύ εύκολο να παρασυρθείς στο να είσαι προσηλωμένος στο "μέλλον". Η εμμονή με το πού θέλουμε να φτάσουμε, χωρίς να μας νοιάζει η διαδρομή αλλά ο τελικός προορισμός, θα ήταν σαν να οδηγούμε ένα αυτοκίνητο χωρίς παράθυρα. Μπορεί να είμαστε αποτελεσματικοί στο να πηγαίνουμε μπροστά, αλλά υπάρχει ένας ολόκληρος κόσμος γύρω μας που τον αγνοούμε. Και αυτό είναι πρόβλημα.

Tip of the Day: Δεν υπάρχει επιτυχία από τη μια μέρα στην άλλη. Η επιτυχία προέρχεται από τις καλές συνήθειες. Δεν είναι τόσο περίπλοκο όσο πιστεύεις, όμως ναί χρονικά θα σε ταλαιπωρήσει περισσότερο μέχρι να τα καταφέρεις αλλά θα διαρκέσει και πολύ περισσότερο απ' όσο νομίζεις! Πρέπει να χτίζουμε αυτές τις συνήθειες μέρα με τη μέρα, ώστε να αναπτύξουμε την ικανότητα να αντιμετωπίζουμε τις "καταιγίδες". Αν οι συνήθειές μας γίνουν τρόπος ζωής τότε θα έχουμε ένα ξεκάθαρο πλεονέκτημα έναντι όλων των άλλων επειδή έχουμε προετοιμαστεί και δουλέψει πάνω σε αυτό. Είναι σαν το δικό μας μικρό καταφύγιο που έχουμε φροντίσει να έχει όλα όσα χρειαζόμαστε για να επιβιώσουμε. Δεν αφήνουμε τίποτα στην τύχη αντιθέτως στοιβάζουμε όσες περισσότερες πιθανότητες μπορούμε υπέρ μας. Και εγώ αυτό το ονομάζω βελτίωση...

Το... outsider που θα σε οδηγήσει στην επιτυχία!

Πρέπει να βάζεις στόχους, να είσαι επικεντρωμένος, να δουλεύεις σκληρά για να πετύχεις αυτό που θέλεις... Πρέπει όμως να έχεις και κάτι άλλο, που δεν σου το λένε συχνά. Η περιέργεια έχει μεγαλύτερη δύναμη από όση νομίζουμε...

Πολλές έρευνες δείχνουν ότι το να αφήσουμε την περιέργειά μας... ελεύθερη μπορεί να είναι ευεργετικό για τη ζωή μας. Σύμφωνα με τους επιστήμονες η μη γνώση της απάντησης σε ένα ενδιαφέρον παζλ, μπορεί να αυξήσει τη δημιουργικότητά μας σε διάφορες εργασίες μας, καθώς και να προετοιμάσει τον εγκέφαλό μας για μάθηση.

Η περιέργεια στον χώρο εργασίας αυξάνει τη δέσμευση αλλά και την απόλαυση και μειώνει τον κίνδυνο εξουθένωσης. Έτσι, οι επιστήμονες αναζητούν τώρα τρόπους για να καλλιεργήσουν περισσότερη περιέργεια στη ζωή μας ώστε να αποκομίσουμε πολλά οφέλη!

Η περιέργεια οδηγεί συχνά σε πρωτότυπες ιδέες

Πολλές έρευνες αφορούν στα οφέλη της περιέργειας για την εκπαίδευση. Χρησιμοποιώντας ερωτηματολόγια που ρωτούν τους συμμετέχοντες πόσο επιθυμούν νέες πληροφορίες και εξετάζουν νέα προβλήματα, μελέτες έχουν δείξει ότι η περιέργεια των ανθρώπων μπορεί να προβλέψει την ακαδημαϊκή τους επιτυχία, ανεξάρτητα από το IQ τους! Όταν έχουμε περιέργεια για ένα θέμα, όσα μελετάμε γίνονται πιο βαθιά κωδικοποιημένα και πιο προσιτά όταν αργότερα μας χρειαστούν.

Γινόμαστε πιο υπομονετικοί

Η περιέργεια μπορεί να αυξήσει την υπομονή μας. Μια πρόσφατη μελέτη της Abigail Hsiung, που κάνει το διδακτορικό της στο Πανεπιστήμιο Duke, έδειξε ότι η αυξημένη περιέργεια σήμαινε πως οι άνθρωποι ήταν πιο πρόθυμοι να περιμένουν για να βρουν τη λύση σε ένα παζλ. Οι λιγότερο περίεργοι άνθρωποι, από την άλλη, ήταν πιο ανυπόμονοι να κάνουν γρήγορα ό,τι τους ανατέθηκε, και έτσι ζήτησαν να μεταβούν κατευθείαν στις απαντήσεις.





Σύνδεση ιδεών

Η περιέργεια οδηγεί πολλές φορές στη σύλληψη συναρπαστικών ιδεών. Όσο περισσότερα θέλει να μάθει κάποιος για έναν τομέα του ενδιαφέροντός του, τόσο πιο πολύ εμβαθύνει αναζητώντας πληροφορίες, απόψεις ειδικών κ.α. Επιχειρώντας να ενώσει τα κομμάτια του παζλ του λοιπόν προκύπτουν συχνά πρωτοποριακές ιδέες που πάνε τα project του σε άλλο επίπεδο.

Φτάνοντας στην ευημερία

Στο πρόσφατο βιβλίο του The Art of Insubordination, ο Todd B. Kashdan, καθηγητής ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο George Mason στο Fairfax της Βιρτζίνια των ΗΠΑ, επισημαίνει ότι η μεγαλύτερη περιέργεια μπορεί επίσης να κάνει τους ανθρώπους πιο ανοιχτούς στο να ακούνε τις απόψεις των άλλων, ακόμα κι αν δεν τους βρίσκουν σύμφωνους.

Η ίδια η έρευνα έδειξε ότι η περιέργεια έχει σημαντικά οφέλη στον εργασιακό χώρο. Η μελέτη περιελάμβανε περισσότερους από 800 συμμετέχοντες από τις ΗΠΑ και τη Γερμανία, οι οποίοι βαθμολόγησαν μια σειρά δηλώσεων σχετικά με τις εμπειρίες περιέργειάς τους στην καθημερινή τους ζωή, όπως: “Ενθουσιάζομαι όταν σκέφτομαι να πειραματιστώ με διαφορετικές ιδέες”, “Δεν αποφεύγω το άγνωστο ακόμα κι αν φαίνεται τρομακτικό”.

Το συμπέρασμα ήταν ότι οι πιο περίεργοι συμμετέχοντες ανέφεραν καλύτερες εμπειρίες, σε σύγκριση με τους λιγότερο περίεργους...

????????
 ??????
 ??????
 ??????
 ??????



Τα Καφεκοπτεία Λουμίδη στηρίζουν «Το Χαμόγελο του Παιδιού»

Τα Καφεκοπτεία Λουμίδη στο πλαίσιο των δράσεων κοινωνικής τους ευθύνης, στηρίζουν «Το Χαμόγελο του Παιδιού», που βρίσκεται κοντά σε ευάλωτα παιδιά και οικογένειες, εδώ και 27 συναπτά χρόνια.



Νέα σειρά προϊόντων, stickers και κουμπάρδες στηρίζουν τα παιδιά που το έχουν ανάγκη.



Με την προσθήκη νέας σειράς exclusive προϊόντων, stickers και ειδικών κουμπάρδων στα ταμεία των καταστημάτων προσφέρουν στήριξη σε κάθε παιδί που το έχει ανάγκη.

Σεβόμενα το εξειδικευμένο και ολιστικό έργο του οργανισμού και θέλοντας να στηρίξουν με τον δικό τους τρόπο την προσπάθειά του, φέρνουν στα καταστήματά τους τη νέα σειρά προϊόντων με το design και το λογότυπο του Οργανισμού «Το Χαμόγελο του Παιδιού» που περιλαμβάνει εορταστικά γούρια, στολίδια, γυάλινες κούπες και μπουκάλια καθώς και τα αυτοκόλλητα «Δωρίζω – Στηρίζω» αξίας 1€ με την αγορά των οποίων, όλοι οι πελάτες θα μπορούν να προσφέρουν περισσότερα χαμόγελα σε παιδιά και οικογένειες που αντιμετωπίζουν δυσκολίες.

Ακόμα, στα ταμεία των καταστημάτων έχουν τοποθετηθεί ειδικοί κουμπάρδες όπου θα συγκεντρώνονται χρήματα και με απόλυτη διαφάνεια και αξιοπιστία θα διατίθενται από «Το Χαμόγελο του Παιδιού» αποκλειστικά για την υποστήριξη παιδιών με σοβαρά προβλήματα Υγείας.

Η Αναστασία Μανιατοπούλου, Marketing Director & Executive Board Member των Καφεκοπτειών Λουμίδη δήλωσε: «Η στήριξη στο “Χαμόγελο του Παιδιού” μέσα

από τις αγορές των νέων μας προϊόντων και μέσω των δωρεών στους ειδικούς μας κουμπάρδες, είναι μια πράξη αγάπης και ανθρωπιάς. Επιθυμούμε να προσφέρουμε περισσότερα χαμόγελα σε παιδιά και οικογένειες που αντιμετωπίζουν δυσκολίες.

Αξιοποιούμε τα καταστήματά μας και το e-shop μας και σχεδιάζουμε καινοτόμα προϊόντα, δίνοντας τη δυνατότητα στους πελάτες μας να συμμετέχουν και οι ίδιοι σε πράξεις αλληλεγγύης και κοινωνικής προσφοράς».



Αναστασία Μανιατοπούλου, Marketing Director & Executive Board Member των Καφεκοπτειών Λουμίδη



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Το Μενού: Βασίζεται σε αληθινή ιστορία η νέα ταινία τρόμου;



Στη νέα ταινία τρόμου «Το Μενού» σε σκηνοθεσία Mark Mylod, σύμφωνα με την επίσημη περίληψή της “ένα νεαρό ζευγάρι (Anya Taylor-Joy και Nicholas Hoult), ταξιδεύει σε ένα απομακρυσμένο νησί του Βορειοδυτικού Ειρηνικού για να δειπνήσει σε ένα πριβέ εστιατόριο, όπου ο μοναχικός, παγκοσμίως καταξιωμένος, Σεφ Julian Slowik (Ralph Fiennes) έχει ετοιμάσει ένα πλουσιοπάροχο μενού γευσιγνωσίας για εκλεκτούς πελάτες. Όλοι οι συνδαιτυμόνες θα βιώσουν άγρια και βίαια σκηνικά, καθώς εμφανίζονται ολοένα και πιο απρόσμενα πιάτα. Το κίνητρο του Σεφ Slowik πίσω από το περίτεχνο μενού είναι ο καταλύτης για ένα συγκλονιστικό φινάλε.” Είναι όμως βασισμένη σε αληθινά γεγονότα;





Σε συνέντευξή του στο τεύχος Οκτωβρίου του Περιοδικού Empire, ο Mylod αναφέρθηκε στο πώς ένα γεύμα στη Νορβηγία αποτέλεσε την έμπνευση της ταινίας. “Η ιδέα προήλθε από μια εμπειρία που είχε ο Will Tracy (σ.σ. ο οποίος έγραψε το σενάριο της ταινίας μαζί με τον Seth Reiss) στη Νορβηγία. Ήταν σε φάση φαγητού, έψαχνε για τα καλύτερα εστιατόρια του κόσμου και του είπαν να πάει σε αυτή την αποβάθρα και να «περιμένει οδηγίες». Είχαν πληρώσει όλα αυτά τα χρήματα, έτσι απλά εμπιστευτήκαν την εμπειρία.”

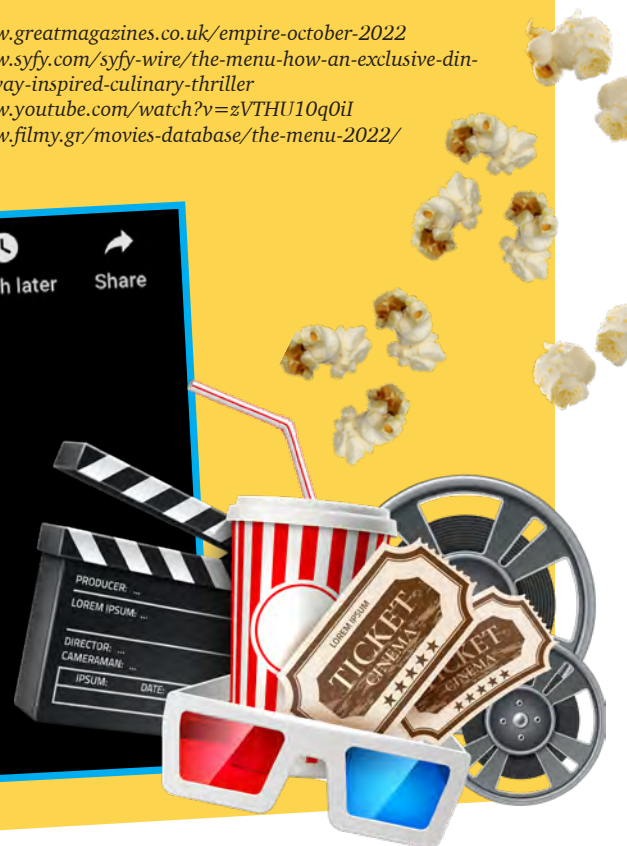
Αν και ο Mark Mylod δεν αναφέρθηκε στο φαγητό που μπορεί να συνάντησε ο Will Tracy σε εκείνη την αποβάθρα, η περίληψη της ταινίας μας δίνει μια μικρή γεύση. “Ενώ η ταινία είναι κωμική, υπάρχουν και στοιχεία θρίλερ και τρόμου. “Μου αρέσουν πράγματα

που δεν μπορείς να βάλεις εύκολα σε ένα κουτί”, δήλωσε στη συνέχεια ο σκηνοθέτης.

«Το Μενού» σε σκηνοθεσία Mark Mylod κυκλοφορεί 17 Νοεμβρίου 2022 στα Village Cinemas με πρωταγωνιστές τους Anya Taylor-Joy, Ralph Fiennes, Nicholas Hoult, John Leguizamo, Hong Chau, Janet McTeer, Aimee Carrero, Judith Light, Paul Adelstein, Arturo Castro, Rob Yang, Christina Brucato, Reed Birney, Michael A. Dean, Mel Fair, Adam Aalderks, Mark St. Cyr και Peter Grosz.

Πηγές

- <https://www.greatmagazines.co.uk/empire-october-2022>
- <https://www.syfy.com/syfy-wire/the-menu-how-an-exclusive-dinner-in-norway-inspired-culinary-thriller>
- <https://www.youtube.com/watch?v=zVTHU10q0iI>
- <https://www.filmly.gr/movies-database/the-menu-2022/>



Το νέο πρωτοποριακό STORM Bootcamp είναι εδώ!



Μια απίστευτη καταιγίδα δύναμης και ενέργειας, το STORM Bootcamp, ήρθε στα Holmes Place, τη νο1 fitness αλυσίδα της χώρας. Ένα απόλυτα uplifting, υψηλής έντασης, full-body workout, μια νέα αποκλειστικότητα στο χώρο του fitness, σε ειδικά διαμορφωμένο Studio με nightclub vibes και state-of-the-art εξοπλισμό τελευταίας τεχνολογίας, που θα σε βοηθήσει να βρεις τη δύναμη που κρύβεις μέσα σου και να ξεπεράσεις τα όρια σου!

Το STORM Bootcamp είναι ένα μοναδικό workout που έρχεται για πρώτη φορά στην Ελλάδα και απευθύνεται σε αθλούμενους που αγαπούν την έντονη προπόνηση, αλλά και σε όσους αναζητούν την πρωτοπορία και μια καινούργια, συναρπαστική εμπειρία fitness που να γυμνάζει και να τονώνει εντυπωσιακά όλο το σώμα.

STORM σημαίνει ένα φρέσκο και

δυναμικό HIIT workout (υψηλής έντασης διαλειμματική προπόνηση) σε small group για κορυφαία καθημερινή απόδοση, fast-track αποτελέσματα στο σώμα, ανεβασμένη διάθεση και όλα αυτά σε έναν ειδικά διαμορφωμένο χώρο με nightclub μουσικά vibes και φωτισμό.

Μοναδική καινοτομία η real time τεχνολογία παρακολούθησης του καρδιακού ρυθμού μέσα από chest straps, καθώς και η εναλλαγή μεταξύ διαφόρων ειδών προπόνησης (functional training, weight lifting, cardio, boxing) σε σταθμούς για 50 λεπτά δυναμικού training session, πάντα με την καθοδήγηση των πιο έμπειρων Trainers, οι οποίοι σε βοηθούν να «πυροδοτείς» τις ενδορφίνες σου και να αισθάνεσαι αήττητος.

Με αφορμή τη νέα αυτή «άφιξη», τη Δευτέρα 15 Νοεμβρίου τα STORM άνοιξαν τις πόρτες τους για να υποδεχτούν εκπροσώπους των ΜΜΕ και φίλους του fitness στο STORM του [Holmes Place Maroussi Club](#).

Ήξερες ότι...

Υπάρχουν σκύλοι που δεν έχουν τρίχωμα!

Έχετε ακούσει ποτέ για τη ράτσα σκύλων Peruvian Inca Orchid; Η συγκεκριμένη ράτσα έχει τις ρίζες της στο Περού και προέρχεται από πολιτισμούς προγενέστερους και από τους Ίνκας! Αποτελεί μία από τις άτριχες ράτσες σκύλων, αλλά και μία από τις πιο ακριβές παγκοσμίως.



Χριστούγεννα γεμάτα στιλ ακόμη και στο σπίτι από τα Marks & Spencer!



Απολαύστε στιγμές χαλάρωσης στο σπίτι με τους αγαπημένους σας, περνώντας τον ελεύθερο χρόνο σας πιο στιλάτοι, χάρη στη νέα συλλογή Marks & Spencer σε χριστουγεννιάτικες πιτζάμες, για όλη την οικογένεια. Μέσα από μια μεγάλη ποικιλία σχεδίων και patterns, φτιαγμένων από εξαιρετικής ποιότητας απαλά και άνετα υφάσματα, βρείτε το κατάλληλο σετ που ταιριάζει στο δικό σας γούστο και της οικογένειάς σας & be matchy matchy!

Αυτά τα Χριστούγεννα η Marks & Spencer επανασυστήνει και παρουσιάζει στους νεότερους τον «ιστορικό» χαρακτήρα Spencer Bear. Πρόκειται για έναν από τους αγαπημένους χαρακτήρες του brand και μέλος της οικογένειας των M&S από τη δεκαετία του 1930. Φέτος, ο Spencer Bear θα πρωταγωνιστήσει, κρατώντας σας ζεστούς μέσα από τις άνετες & stylish επιλογές σε πιτζάμες για μικρούς και μεγάλους.

Η νέα συλλογή σε πιτζάμες, περιλαμβάνει επιπλέον τα σετ «Pawjama», εμπνευσμένα από τη τροπική ζούγκλα, με παιχνιδιάρικα animal prints, all time classic καρό πιτζάμες από καθαρό βαμβάκι για μια πιο εορταστική πινελιά, αλλά και τον αγαπημένο χαρακτήρα Percy Pig. Πολλές επιλογές

για όλη την οικογένεια, ιδανικές για χριστουγεννιάτικο δώρο αλλά και για να τραβήξετε αξέχαστες οικογενειακές φωτογραφίες με τα αγαπημένα σας πρόσωπα!

Ανακαλύψτε τη νέα συλλογή στα καταστήματα Marks & Spencer, καθώς και online στο marksandspencer.gr.



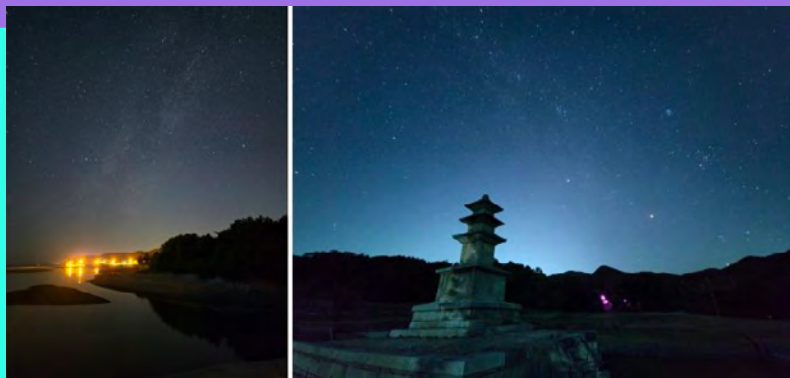
Tech News

Οι νέες αναβαθμίσεις κάμερας της σειράς Galaxy S22 επιτρέπουν στους χρήστες να αποτυπώνουν τα αστέρια σαν επαγγελματίες

Φέτος, η Samsung με το Galaxy S22 παρουσίασε την εξελιγμένη κάμερα της σειράς με προηγμένες λειτουργίες Nightography. Τώρα, η κάμερα βελτιώνεται ακόμη περισσότερο με την ενημερωμένη έκδοση της εφαρμογής Expert RAW και μια ολοκαίνουργια εφαρμογή που ονομάζεται Camera Assistant, χάρη στην οποία οι λήψεις παρουσιάζουν ακόμη πιο επαγγελματικό αποτέλεσμα.

Το Expert RAW αναβαθμίζει τις ήδη ισχυρές δυνατότητες νυχτερινής φωτογραφίας της σειράς S22 με την προηγμένη λειτουργία Astrophoto. Η ολοκαίνουργια αυτή λειτουργία επιτρέπει την αποτύπωση του βραδινού ουρανού, του γαλαξία, των αστερισμών και της νυχτερινής υπαίθρου σε εντυπωσιακές λήψεις, με μεγάλη ευκρίνεια.

Οι χρήστες μπορούν να ενεργοποιήσουν τον οδηγό Sky για να εντοπίσουν τη θέση των αστερισμών, των ηλιακών συστημάτων, των ομάδων αστεριών και των νεφελωμάτων. Η κάμερα χρησιμοποιεί προηγμένη τεχνολογία τμηματοποίησης AI και επεξεργασίας πολλαπλών καρέ, που βασίζεται στις κινήσεις ενός ουράνιου σώματος, για τη λήψη φωτογραφιών σε μια καθορισμένη χρονική περίοδο. Η διαδικασία αυτή έχει ως αποτέλεσμα εκπληκτικές λήψεις αστεριών που μοιάζουν σαν να τραβήχτηκαν με κορυφαίας ποιότητας επαγγελματικό εξοπλισμό.



Το Άσυλο Ανιάτων ενισχύεται με δωρεά απινιδωτή από την εταιρεία παραγωγής ΑΡΓΟΝΑΥΤΕΣ Α.Ε.

Το Άσυλο Ανιάτων απέκτησε φορητό, αυτόματο απινιδωτή, ο οποίος αποτελεί ευγενική δωρεά της εταιρείας παραγωγής ΑΡΓΟΝΑΥΤΕΣ Α.Ε. με στόχο την ενίσχυση του Ιδρύματος Περιθάλψεως Χρονίως Πασχόντων. Η δωρεά πραγματοποιήθηκε μετά την ολοκλήρωση των γυρισμάτων που έγιναν στις εγκαταστάσεις του Ιδρύματος από την εταιρεία, για τις ανάγκες της ελληνοαγγλικής παραγωγής «ΕΥΕ».

Ο απινιδωτής είναι μια φορητή συσκευή που αναλύει τον καρδιακό ρυθμό και αν διαγνώσει κάποιο πρόβλημα, τότε προχωράει στην απινίδωση για να επαναφέρει τον καρδιακό ρυθμό στη σωστή συχνότητα. Η συγκεκριμένη δωρεά βελτιώνει σημαντικά τον εξοπλισμό του Νοσηλευτηρίου του Ασύλου Ανιάτων και αναβαθμίζει τις ιατρικές υπηρεσίες που μπορεί να παρέχει στους περιθαλζόμενους του Ιδρύματος. Η Προέδρος του Ασύλου Ανιάτων, κα. Ιωάννα Ηλιάδη, δήλωσε σχετικά: «Με ιδιαίτερη συγκίνηση και χαρά παραλάβαμε τον απινιδωτή που θα προσφέρει ένα πρόσθετο αίσθημα ασφάλειας στην Ιατρική και Νοσηλευτική μας Υπηρεσία. Ευχαριστούμε θερμά την εταιρεία παραγωγής ΑΡΓΟΝΑΥΤΕΣ Α.Ε. και τον κύριο Παναγιώτη Παπαχατζή προσωπικά, για το ιδιαίτερο ενδιαφέρον, την αγάπη και τη στήριξη του έργου μας. Η δωρεά αυτή αποτελεί για εμάς ένα δώρο πολυπόθητο, πολύτιμο και απαραίτητο, και θα αποτελεί για εμάς μία όμορφη ανάμνηση των γυρισμάτων που έγιναν στον χώρο μας».

Ο κύριος Παπαχατζής της εταιρείας παραγωγής ΑΡΓΟΝΑΥΤΕΣ Α.Ε., δήλωσε: «Με μεγάλη χαρά στηρίζουμε το σημαντικό έργο του Ασύλου Ανιάτων, του σωματείου που, χρόνια τώρα, με ευαισθησία και υπευθυνότητα στέκεται δίπλα στους ανθρώπους που χρειάζονται περίθαλψη και φροντίδα».



Health News

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής επηρεάζει τα σπερματοζωάρια



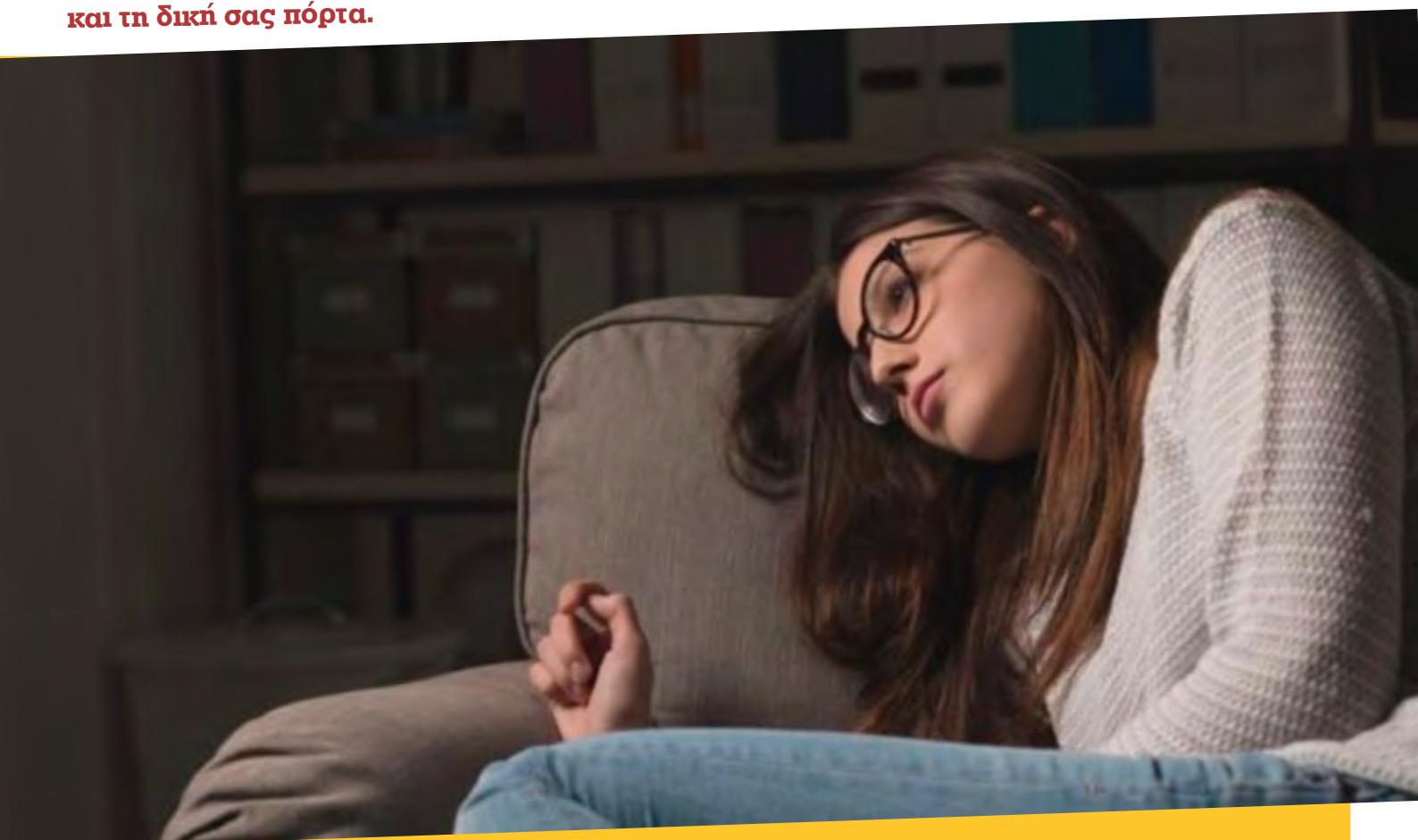
Μια νέα μελέτη, τα συμπεράσματα της οποίας δημοσιεύτηκαν στο Human Reproduction Update, δείχνει ότι τα ποσοστά σπερματοζωαρίων στους άνδρες έχουν μειωθεί κατά 50% μέσα σε λιγότερο από έναν αιώνα, με αποτέλεσμα να υπάρχει ο κίνδυνος της υπογεννητικότητας.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο μέσος αριθμός σπερματοζωαρίων μειώθηκε κατά 51,6% μεταξύ 1973 και 2018 σε άνδρες από όλες τις ηπείρους, ενώ οι συγκεντρώσεις μειώθηκαν κατά 2,64% ετησίως από το 2000, ταχύτερα από την προηγούμενη πτώση 1,16% από το 1972.

Οι ερευνητές αναφέρουν ότι «έχουμε σοβαρό πρόβλημα στα χέρια μας» και επιρρίπτουν τις ευθύνες στον σύγχρονο τρόπο ζωής, αφού υπάρχουν χημικά τόσο στο περιβάλλον, λόγω της κλιματικής κρίσης, όσο και στα τρόφιμα ή τα πράγματα που χρησιμοποιούμε.

Ανοίγοντας το κεφάλαιο "Κοινωνική ανηδονία"

Δεν έχετε διάθεση να συναναστραφέιτε φίλους; Αποφεύγετε συνεχώς συναντήσεις με οικεία σας πρόσωπα, χωρίς να ξέρετε για ποιον ακριβώς λόγο το κάνετε; Όταν βρίσκεστε με παρέες που πριν περνούσατε υπέροχα, τώρα απλώς είστε ένας θεατής που βαριέται; Αν οι απαντήσεις σε όλες τις παραπάνω ερωτήσεις είναι "ναι", τότε ίσως η κοινωνική ανηδονία έχει χτυπήσει και τη δική σας πόρτα.



Η ανηδονία ορίζεται ως η αδυναμία ή η μειωμένη δυνατότητα να βιώνουμε ευχαρίστηση από την όποια δραστηριότητα και ανήκει στις νευροψυχιατρικές διαταραχές.

Αναλύσεις ατόμων με διάφορα επίπεδα ανηδονίας δείχνουν ότι κεντρικό ρόλο παίζει η ντοπαμίνη. Πρόκειται για χημική ένωση-νευροδιαβιβαστή του εγκεφάλου, που συμμετέχει σε πολλές και σημαντικές λειτουργίες. Μετέχει στη ρύθμιση της συμπεριφοράς, τον ύπνο, τη διάθεση, τη μνήμη εργασίας κ.α.

Οι τύποι της ανηδονίας

Υπάρχει η φυσική και η κοινωνική ανηδονία. Στη φυσική δεν μπορούμε να ευχαριστηθούμε σωματικές αισθήσεις. Στην κοινωνική δεν μπορούμε να ευχαριστηθούμε τη συναναστροφή με άλλους ανθρώπους. Και οι δύο τύποι θεωρούνται συμπτώματα κατάθλιψης και άλλων θεμάτων ψυχικής και σωματικής υγείας.

Προσέχοντας τα σημάδια...

Σύμφωνα με το [Good Therapy](#), στις ενδείξεις της κοινωνικής ανηδονίας περιλαμβάνονται:

- 1. Κοινωνική απόσυρση** – δεν επιθυμείς τις δραστηριότητες που περιλαμβάνουν κι άλλους.
- 2. Αποχή από διαπροσωπικές σχέσεις**
- 3. Μειωμένη συναισθηματική απόκριση** – σου είναι πολύ δύσκολο να χαμογελάσεις, να γελάσεις, να αγκαλιάσεις...
- 4. Καταθλιπτική διάθεση** – επιλέγεις να απομονώνεσαι.
- 5. Δυσκολία στην κοινωνική προσαρμογή**
- 6. Μειωμένη αισιοδοξία**
- 7. Μονότονη λεκτική έκφραση**

Επίσης, όταν ένα άτομο πάσχει από φυσική - σωματική ανηδονία, μπορεί να εμφανίσει:



- Πλήρη απώλεια της λίμπιντο ή ενδιαφέροντος για σεξουαλικές αλληλεπιδράσεις.
- Συχνές ασθένειες ή άλλα προβλήματα σωματικής υγείας.

Η σχέση της ανηδονίας με την κοινωνική ανταμοιβή

Σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύτηκε στο European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience «τα άτομα με σχιζοφρένεια και κοινωνική ανηδονία παρουσιάζουν αλλοιωμένη νευρωνική επεξεργασία για την επεξεργασία

κοινωνικής ανταμοιβής».

Όπως έγραψαν οι ερευνητές της ομάδας από την Κίνα, οι ασθενείς με σχιζοφρένεια και τα άτομα με κοινωνική ανηδονία έχει αποδειχθεί ότι παρουσιάζουν μειωμένη επεξεργασία κοινωνικής ανταμοιβής. Αυτό οδηγεί σε μειωμένη κοινωνική αλληλεπίδραση και σε κοινωνικές δυσλειτουργίες.





«Πολυφωνική παρουσίαση» του Κώστα Κρομμύδα

Την Τετάρτη 23 Νοεμβρίου στις 20:30 στο πλαίσιο της σειράς αφιερωμάτων του ΙΑΝΟΥ με τίτλο «Πολυφωνική παρουσίαση», έρχεται στον ΙΑΝΟ της Αθήνας ο συγγραφέας Κώστας Κρομμύδας.

Για τα βιβλία του -που κυκλοφορούν από τις Εκδόσεις Διόπτρα- θα μιλήσουν οι:

«Φως μέσα στη θύελλα» – Μπάγια Αντωνοπούλου, δημοσιογράφος

«Ογκρέσα» - Χριστίνα Βίδου, δημοσιογράφος

«Η ζωή που έλειπε» - Κατερίνα Γκαγκάκη, Αντιδήμαρχος Δήμου Αθηναίων

«Μια νύχτα ακόμη» – Άννα Ζηρδέλη, δημοσιογράφος

«Μυρωδιά από σανίδι» – Γιάννης Ζουγανέλης, ηθοποιός και μουσικός (βίντεο)

«Μη με λησμόνει» – Νίκος Θρασυβούλου, δημοσιογράφος

«Δούρειος Ίππος» – Άρια Καλύβα, δημοσιογράφος

«Εβόρα» – Τίνα Μιχαηλίδου, δημοσιογράφος

«Ακάκιε» – Στέφανος Ξενάκης, συγγραφέας (βίντεο)

«Ουρανέσσα» – Θεοδώρα Σιάρκου, ηθοποιός

«Μπαμπά Μεγάλωσε με» - Δημήτρης Φραγκάκης, Γενικός γραμματέας ΕΟΤ

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ.

Link Εκδήλωσης: <https://bit.ly/3g5fpOA>

Διαδικτυακή συζήτηση: «Ο Θεσμός της Αναδοχής: Κάθε παιδί αξίζει μια οικογένεια»



Το [ΚΜΟΠ – Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας](#) σας προσκαλεί σε διαδικτυακή συζήτηση με θέμα «Ο Θεσμός της Αναδοχής: Κάθε παιδί αξίζει μια οικογένεια», που διοργανώνει την Τετάρτη 23 Νοεμβρίου 2022 και ώρα 12:00-14:15.

Στη διάρκεια της εκδήλωσης θα γίνει συζήτηση για τον θεσμό της αναδοχής στη χώρα μας, τη σημασία της οικογενειακής φροντίδας για τα παιδιά, το σύστημα αναδοχής ασυνόδευτων καθώς και προτάσεις για τη βελτίωσή του.

Στη συζήτηση θα συμμετάσχουν εκπρόσωποι της Πολιτείας, διεθνών οργανισμών και οργανισμών πρώτης γραμμής στην αναδοχή ή/και στην προστασία ασυνόδευτων παιδιών.

Η εκδήλωση διοργανώνεται στο πλαίσιο της ευρωπαϊκής πρωτοβουλίας [«FABI Φροντίδα οικογενειακού τύπου για παιδιά μετανάστες/-ες και πρόσφυγες»](#), η οποία αποσκοπεί στην ενίσχυση και επέκταση της εναλλακτικής οικογενειακής φροντίδας μέσω της αναδοχής για ασυνόδευτα παιδιά μετανάστες/ριες και πρόσφυγες σε πέντε ευρωπαϊκές χώρες που βρίσκονται στην πρώτη γραμμή υποδοχής: την Ιταλία, την Ελλάδα, την Ισπανία, τη Μάλτα και την Κύπρο.

Δηλώστε συμμετοχή [εδώ](#).

Ο «Καρυοθραύστης» έρχεται στο θέατρο Βρετάνια!



Η παιδική σκηνή “Ονειροπόληση” θα παρουσιάσει φέτος στο Θέατρο Βρετάνια ένα έργο, το οποίο κατέχει τη δική του ξεχωριστή θέση στις καρδιές των παιδιών! Έναρξη παραστάσεων 27 Νοεμβρίου. Το έργο είναι ένας ύμνος στην φαντασία και στα ευχάριστα όνειρα, δημιουργεί όμορφες εικόνες, σπουδαία συναισθήματα, γλυκές αναμνήσεις και κάνει τα παιδιά να ονειρεύονται, να μάχονται, να ελπίζουν.

Το έργο εκτυλίσσεται την παραμονή των Χριστουγέννων και διαδραματίζεται μεταξύ φαντασίας και πραγματικότητας!

Το Όνειρο... η Φαντασία... οι Μελωδίες... όλα μαζί και καθένα ξεχωριστά ταιριάζουν απόλυτα στη Χριστουγεννιάτικη ατμόσφαιρα! Η σκηνοθετική γραμμή έλαβε υπόψη και σεβάστηκε διακριτικά τους κανόνες της εκπαιδευτικής διαπαιδαγώγησης.

Η διάρκεια της παράστασης είναι 90 λεπτά μαζί με ένα διάλειμμα 10 λεπτών. Προώληση εισιτηρίων Viva.gr

Οι παραστάσεις θα ξεκινήσουν 27 Νοεμβρίου και θα ολοκληρωθούν 8 Ιανουαρίου και θα πραγματοποιούνται κάθε Κυριακή 11.00 το πρωί και 3 το μεσημέρι και καθημερινά για σχολεία και συλλόγους –με ειδικές τιμές–.

Διασκευή & Σκηνοθεσία: Τούλα Ζαχαριουδάκη
Μουσική επιμέλεια & Στίχοι τραγουδιών: Σίσιου Αλατά
Σκηνικά: Παύλος Καρακασίδης
Κοστούμια: Αντιγόνη Γλυκού
Χορογραφίες & Σπαθογραφίες: Αλέξανδρος Χατζιάρας

Παίζουν οι ηθοποιοί: Παντελής Μαρτίνος, Αντιγόνη Γλυκού, Ελένη Φιλιούση, Κωνσταντίνος Τσιάκος, Αλέξανδρος Μικέλης και ο Λευτέρης Μελέτης.

Food for Thought

kids' edition

Ο κόσμος της Σοφίας 1: Η φιλοσοφία από τον Σωκράτη στον Γαλιλαίο

«Ποια είσαι;»

Μια μέρα η Σοφία λαμβάνει ένα γράμμα με αυτή την ενδιαφέρουσα ερώτηση. Έπειτα έρχεται κι ένα δεύτερο: «Πώς δημιουργήθηκε ο κόσμος;» Από ερώτηση σε ερώτηση και από έκπληξη σε έκπληξη, το νεαρό κορίτσι ωθείται σε μια περιπέτεια όπου ανακαλύπτει τις βασικές μορφές της δυτικής φιλοσοφίας, αλλά κυρίως τον εαυτό της!

Οι ZABUS και NICOBY με αυτό το χιουμοριστικό κόμικ επαναδημιουργούν το φιλοσοφικό μυθιστόρημα του JOSTEIN GAARDER, ένα διαχρονικό έργο που έχει κατακτήσει δεκάδες εκατομμύρια αναγνώστες σε όλο τον κόσμο.

Το 1991 κυκλοφόρησε ένα μυθιστόρημα, το *Sofies verden*, Ο κόσμος της Σοφίας, του Νορβηγού Jostein Gaarder, και έγινε σπάνιο παγκόσμιο φαινόμενο. Μεταφράστηκε σε 54 γλώσσες και έφτασε τα 40 εκατομμύρια αντίτυπα σε πωλήσεις. Αυτό το «μυθιστόρημα φιλοσοφικής μάθησης» σημάδεψε αναμφίβολα πολλές γενιές. Από τις εκδόσεις METALXMIΟ.



ΥΠΟΨΗΦΙΟ ΓΙΑ ΤΟ ΒΡΑΒΕΙΟ BOOKER 2022



Μετάφραση: Μαρίνα Ασκητοπούλου

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Μικρά πράγματα σαν κι αυτά

Είναι 1985, και βρισκόμαστε σε μια πόλη της Ιρλανδίας. Πλησιάζουν Χριστούγεννα, εποχή πολυάσχολη για τον Μπιλ Φέρλονγκ, προμηθευτή ξυλείας και κάρβουνου. Νωρίς ένα πρωί, παραδίδει μια παραγγελία στο τοπικό μοναστήρι – κι έρχεται αντιμέτωπος με τη σκοτεινιά και τη συνένοχη σιωπή μιας πόλης που βρίσκεται υπό τον έλεγχο της εκκλησίας.

Σε μια μικρή πόλη της Ιρλανδίας ο Μπιλ Φέρλονγκ προσπαθεί να καλύψει τις παραγγελίες των πελατών του καθώς η χρονιά πλησιάζει στο τέλος της. Στο τιμόνι μιας μικρής εταιρείας και πατέρας πέντε κοριτσιών, έχει καταφέρει να φτιάξει τη ζωή του μόνος του. Η μητέρα του, υπηρέτρια, έμεινε έγκυος στα δεκαπέντε αλλά, σε αντίθεση με ό,τι συνήθως συνέβαινε, δεν την πέταξαν απ' το σπίτι με το μωρό της. Από αυτή την άποψη, ο Μπιλ ήταν πιο τυχερός από άλλα παιδιά. Την παραμονή των Χριστουγέννων ο Μπιλ κάνει την τελευταία του παράδοση στο μοναστήρι – όπου, υπό το πρόσχημα ότι τις εκπαιδεύουν, οι μοναχές εκμεταλλεύονται κοπέλες «χαλαρών ηθών» και τις βάζουν να δουλεύουν στο πλυντήριο του μοναστηριού. Τα όσα ανακαλύπτει ο Μπιλ εκεί, και η δύσκολη απόφαση στην οποία τον οδηγούν, τα αφηγείται η συγγραφέας με τόσο συγκρατημένη χάρη, που αυτό το όμορφο κείμενο γίνεται ταυτόχρονα αινιγματικό και συνταρακτικό. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Το ρεστοράν στο τέλος του σύμπαντος



Το απόλυτο hot spot για μια βραδιά αποκαλυπτικής διασκέδασης και εκλεκτού φαγητού, όπου το φαγητό μιλάει από μόνο του (κυριολεκτικά), σας περιμένει!

Ο κοσμικά εκτοπισμένος Άρθουρ Ντεντ που κατάφερε την τελευταία στιγμή να σωθεί από την καταστροφή της Γης χάρη στον φίλο του Φορντ Έσκορτ – ευτυχώς ήξερε να κάνει ουστόπ στους ιπτάμενους δίσκους– συνεχίζει να βρίσκεται αντιμέτωπος με τους πολεμοχαρείς Βόγκον. Στους παράξενους συντρόφους του συγκαταλέγονται η Τρίσια Μακμίλιαν –ή Τρίλιαν–, η οποία είχε εγκαταλείψει τον πλανήτη έξι μήνες νωρίτερα, ο Ζάφοντ Μπίμπλιμπροξ, πρώην πρόεδρος του γαλαξία, και ο Μάρβιν, το καταθλιπτικό ρομπότ.

Επόμενος προορισμός τους το Μιλιγουέις, γνωστό ως το Ρεστοράν στο Τέλος του Σύμπαντος, ένα εστιατόριο πέντε αστέρων που βρίσκεται στο τέλος του χρόνου και της ύλης.

Θα τα καταφέρουν; Δύσκολη η απάντηση! Το μόνο σίγουρο είναι ότι, παρότι το διαστημόπλοιο τους ταξιδεύει νωχελικά στο μελανό σκοτάδι του διαστήματος, είναι έτοιμοι να αναστατώσουν το σύμπαν! Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.

quote of the day

"PHILOSOPHY IS THE PURSUIT OF WISDOM, TRUTH, AND KNOWLEDGE."

**Σήμερα
γιορτάζει!
Γεννάδιος**



tip of the day

Philosophy is the self-correction by consciousness of its own initial excess of subjectivity.

Alfred North Whitehead

17 Νοεμβρίου

- > Ημέρα Τιμής στην Ελληνική Νεολαία
- > Παγκόσμια Ημέρα Φιλοσοφίας
- > Διεθνής Ημέρα Σπουδαστών
- > World Pancreatic Cancer Day
- > World Prematurity Day
- > International Happy Gose Day