

SAY *yes* to the **press**



**ΑΝΑΛΥΟΝΤΑΣ
ΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ
BURNOUT**



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Στο λέω συχνά και το επαναλαμβάνω και στον εαυτό μου ακόμα συχνότερα πως ό,τι κάνεις πρέπει να το κάνεις με πάθος και να το αγαπάς. Ειδικά τη δουλειά μας, που μας απορροφά άπειρες ώρες μέσα στην ημέρα και πολλές φορές και τη νύχτα.

Σε μια μελέτη, το 71% των διευθυντικών στελεχών θεώρησαν την αφοσίωση των εργαζομένων ως τον νούμερο ένα λόγο για την επιτυχία της εταιρείας τους. Ο συσχετισμός είναι σαφής: όταν οι εργαζόμενοι είναι πιο αφοσιωμένοι, οι επιχειρήσεις πετυχαίνουν.

Οι εργαζόμενοι όταν αισθάνονται ότι συμβάλλουν σε έναν σημαντικό σκοπό, θα είναι πιο ευτυχημένοι, πιο παραγωγικοί και η εταιρεία θα ωφεληθεί. Είναι απλό.

Όσοι εργαζόμαστε σε μία επιχείρηση, μικρή ή μεγάλη δεν έχει σημασία, πρέπει να μπορούμε να απαντήσουμε σε 3 σημαντικές ερωτήσεις: μας αρέσει το αντικείμενο, υπάρχει σημείο συνάντησης του σκοπού της εταιρείας με τον δικό μας στόχο, μελλοντικά βλέπουμε τους δρόμους μας να τέμνονται και να εξελισσόμαστε ή είναι κάτι ευκαιριακό απλά για να μας πάει στο επόμενο βήμα;

Όταν μια εταιρεία γνωρίζει πραγματικά τι πρεσβεύει, τότε είναι σε θέση να ενώσει το εργατικό της δυναμικό γύρω από αυτό, ώστε όλοι να είναι σε θέση να ξέρουν αν αυτή η επαγγελματική ευκαιρία είναι κατάλληλη για αυτούς ή όχι.

Αν λοιπόν κάποιος μας ρωτήσει γιατί εργαζόμαστε κάπου θα πρέπει να μας είναι εύκολο να το απαντήσουμε με ειλικρίνεια και χωρίς δεύτερες σκέψεις. Όμως αρχικά πρέπει να μας είναι πολύ πιο εύκολο να το απαντήσουμε οι ίδιοι στον εαυτό μας.

Προβείτε στο παρακάτω τεστ: Πώς είναι συνήθως η όψη σας όταν πηγαίνετε στη δουλειά κάθε πρωί; Να είστε ειλικρινείς απέναντι στον εαυτό σας. Στη σωστή δουλειά, θα θέλεις να πας τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας, θα είσαι αμφίθυμος έστω μια μέρα και βαριεστημένος άλλη μια μέρα (συνήθως Δευτέρα). Εννοείται, πως ακόμη και μια δουλειά που αγαπάς θα περιλαμβάνει τέτοιες κακές μέρες. Αλλά οι καλές θα πρέπει να υπερτερούν των "κακών" ημερών.

Αν αποδεχτείς πως είσαι δυστυχισμένος στη δουλειά σου, επιλέγεις αυτόματα να νιώθεις ακριβώς έτσι. Οπότε, μην το κάνεις – διάλεξε να είσαι χαρούμενος και αποφάσισε να πάρεις τον έλεγχο της καριέρας σου στα χέρια σου.

Tip of the Day: Τα social είναι μεγάλη κλειδαρότρυπα, όμως αυτό μπορεί να αποδειχθεί και αρκετά ωφέλιμο αρκεί να ξέρεις να φιλτράρεις και να κρατάς τις σωστές πληροφορίες. Μέσα από τα κοινωνικά δίκτυα λοιπόν, κάθε τέλος του χρόνου ως είθισται, γίνονται πολλές ανακοινώσεις επαγγελματικών ανακατατάξεων. Με μεγάλη χαρά είδα και φέτος ανθρώπους να επιλέγουν την αποϊδρυματοποίηση και να ακολουθούν το δικό τους δρόμο. Δεν ξέρουν που θα τους βγάλει όμως προτιμούν να επιλέξουν να δοκιμαστούν σε κάτι που τους αρέσει -ή μπορεί και όχι- η πορεία θα δείξει, παρά να αφήσουν τα επαγγελματικά τους χρόνια να περνούν και εκείνοι απλά να φυτοζωούν.

Ποτέ δεν είναι αργά, κάνε την κίνησή σου σήμερα και ξεκίνα να βάζεις μικρά λιθαράκια μέχρι να ολοκληρώσεις το μονοπάτι της επαγγελματικής διαδρομής που εσύ θέλεις να ακολουθήσεις. Κάνε αυτό που αγαπάς και να είσαι σίγουρος πως θα το κάνεις καλά! Και μην απελπίζεσαι και οι κακές μέρες είναι στο πρόγραμμα...

Αναλύοντας το εργασιακό burnout

Η καθημερινή κούραση, το στρες και οι εποχικές ασθένειες μπορεί να μας οδηγήσουν σε εργασιακή εξουθένωση, το γνωστό burnout. Ποια σημάδια μας προειδοποιούν ότι είμαστε κοντά σε μια τέτοια κατάσταση και πώς μπορούμε να την αντιμετωπίσουμε;

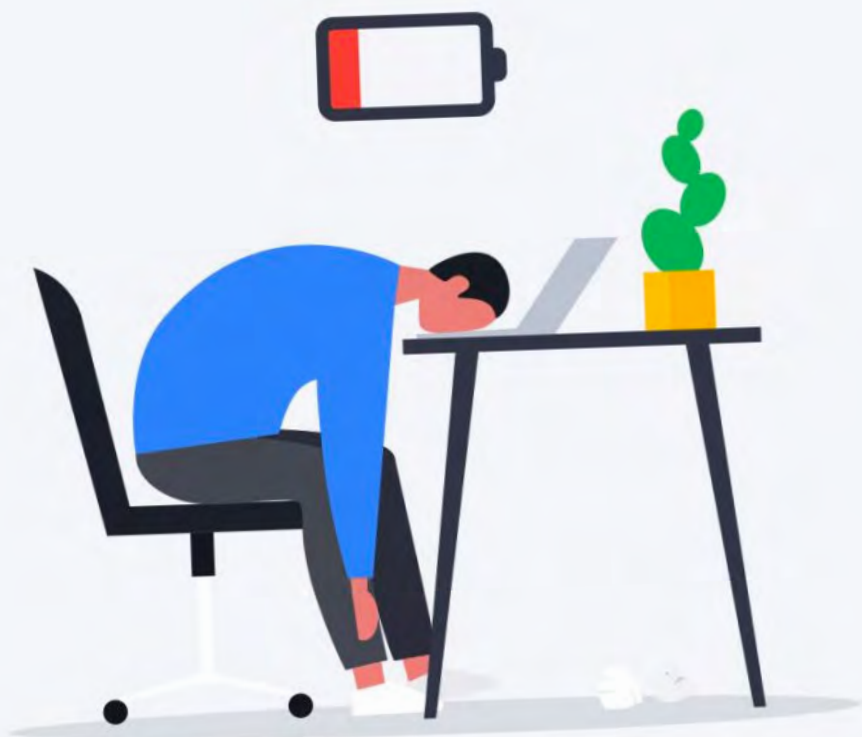


Το burnout στην πραγματικότητα δεν έρχεται απρόσκλητο και ξαφνικά. Όσο οι απαιτήσεις για την απόδοσή μας αυξάνονται, όλο και περισσότεροι άνθρωποι έρχονται αντιμέτωποι με την επαγγελματική εξουθένωση.

Πρέπει να βλέπουμε τα σημάδια

Υπάρχουν κάποια σημάδια που μας προειδοποιούν ότι το burnout βρίσκεται πολύ κοντά μας. Συμπτώματα, όπως ο πονοκέφαλος και ο πόνος στο στομάχι, μας χτυπούν το καμπανάκι. Επιπλέον, η εξασθένηση της μνήμης, η αύπνία και τα συχνά ξεσπάσματα θυμού συγκαταλέγονται στα συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης. Πρέπει να γνωρίζουμε ότι η επαγγελματική





εξουθένωση σχετίζεται με την αντίληψη, κι έτσι όταν τη βιώνουμε αλλάζει το πώς βλέπουμε τη δουλειά μας. Δηλαδή, όταν κάποιος βιώνει burnout ενδέχεται να παρουσιάζει στο εργασιακό του περιβάλλον κυνική συμπεριφορά και είναι πιθανό να γίνει απόμακρος και να επιδιώκει συχνά να απομονώνεται.

Όλα αυτά οδηγούν σε μειωμένη απόδοση, η οποία δεν σχετίζεται όμως με την ικανότητά του να ανταπεξέλθει στα καθήκοντά του αλλά με την εξουθένωση που βιώνει.

Αποπροσωποποίηση & συναισθηματική εξάντληση

Όταν κάποιος βιώνει burnout συχνά είναι κυνικός και απόμακρος απέναντι τόσο σε συναδέλφους του όσο και σε πελάτες, με αποτέλεσμα πολλές φορές να θεωρείται αγενής. Τους αντιμετωπίζει ως αντικείμενα και όχι ως πρόσωπα (αποπροσωποποίηση). Η έλλειψη

ενέργειας λόγω συναισθηματικής εξάντλησης οδηγεί σε αδυναμία να ανταποκριθεί κάποιος στα καθήκοντά του όπως έκανε παλιότερα και αυτό με τη σειρά του οδηγεί σε απογοήτευση.

Το burnout και η αντιμετώπισή του

Το βιβλίο “Burnout: A Guide to Identifying Burnout and Pathways to Recovery” έχει ως στόχο του να δημιουργήσει ένα νέο μοντέλο αντιμετώπισης της εξουθένωσης επειδή οι άνθρωποι μπορούν να την αναγνωρίσουν αλλά η κλινική της διάγνωση είναι συγκεχυμένη.

Ο συγγραφέας του βιβλίου, Gordon Parker, καθηγητής Ψυχιατρικής στο Πανεπιστήμιο της Νέας Νότιας Ουαλίας στην Αυστραλία, δήλωσε στο Healthline ότι μελέτησε 40 χρόνια κλινικής έρευνας για την επαγγελματική εξουθένωση, που στην πλειοψηφία της βασιζόταν στο τριαδικό μοντέλο των συμπτωμάτων: εξάντληση, απώλεια ενσυναίσθησης και μειωμένη εργασιακή απόδοση.

Ο ίδιος επισημαίνει ότι αρχικά πηγαίνουμε σε έναν ειδικό για να επιβεβαιώσουμε το burnout και να αποκλείσουμε άλλες καταστάσεις όπως είναι για παράδειγμα η κατάθλιψη. Στη συνέχεια εντοπίζουμε τους παράγοντες που ενεργοποιούν τη συγκεκριμένη κατάσταση και στο τέλος εφαρμόζουμε τεχνικές αποφόρτισης, όπως είναι ο διαλογισμός και η ενσυνειδητότητα.

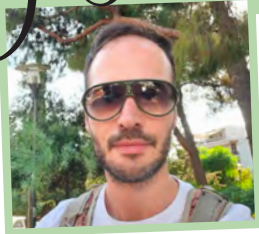
Η σωματική και ψυχολογική χαλάρωση είναι αναγκαία για να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά το burnout.



Οι διακοπές και η επαρκής ξεκούραση συμβάλλουν σημαντικά στην αντιμετώπισή του. Ακόμα, η ενασχόληση με ευχάριστες δραστηριότητες βοηθάει πολύ.

Επίσης, είναι πολύτιμη η υποστήριξη όχι μόνο από την οικογένεια αλλά και από το εργασιακό περιβάλλον, τόσο από τους συναδέλφους όσο και από τους διευθυντές/εργοδότες. Οι μικροί, συγκεκριμένοι στόχοι που πρέπει να τίθενται και η προτεραιοποίηση των εργασιών που πρέπει να ολοκληρωθούν είναι πολύ σημαντικές.





Αλέξανδρος Κουτρομάνος,
Personal Trainer-
Fitness Consultant



Πώς θα γίνεις η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου

Νέα χρονιά, νέοι στόχοι! Είναι η ώρα για ένα νέο ξεκίνημα!
Αν θέλεις να ξεκινήσεις στην πράξη τη δική σου προσωπική μεταμόρφωση,
ακολούθησε τα παρακάτω βήματα:



Βήμα 1ο **Ξεκίνα να γυμνάζεσαι**

Βρες τη γυμναστική που σου αρέσει και σου ταιριάζει και άλλαξε τη ζωή σου προς το καλύτερο...

Βήμα 2ο **Πρόσεξε τη διατροφή σου**

Γίνε μια αστείρευτη πηγή ενέργειας, δίνοντας στον οργανισμό σου τα απαραίτητα καύσιμα!

Βήμα 3ο **Κοιμήσου περισσότερο**

Δώσε προτεραιότητα σε έναν καλό ύπνο προκειμένου να αναζωογονηθείς τόσο σωματικά όσο και πνευματικά...

Βήμα 4ο **Βάλε το διάβασμα στη ζωή σου**

Όλο και περισσότερος κόσμος διαβάζει λιγότερο... Κάνε τη διαφορά, βάζοντας το διάβασμα στην καθημερινότητά σου: Θα βελτιώσεις τόσο τις εγκεφαλικές λειτουργίες σου, όσο και τις κοινωνιακές δεξιότητές σου!

Βήμα 5ο **Ξεκίνα να ταξιδεύεις**

Αν θέλεις να διευρύνεις τους ορίζοντές σου και να δεις τη ζωή με άλλο μάτι, τα ταξίδια είναι η λύση! Γέμισε με εικόνες και αναμνήσεις που θα σε κάνουν καλύτερο άνθρωπο και θα σε συντροφεύουν σε όλη σου τη ζωή...

Βήμα 6ο **Αποταμίευσε**

Προσπάθησε να αποταμιεύεις ένα μικρό ποσό κάθε μήνα (10-20% του εισοδήματός σου). Το να έχεις κάποια χρήματα στην άκρη θα σου χαρίσει ένα αίσθημα σιγουριάς και ελευθερίας και θα σε βοηθήσει να ατενίζεις το μέλλον με μεγαλύτερη αισιοδοξία...

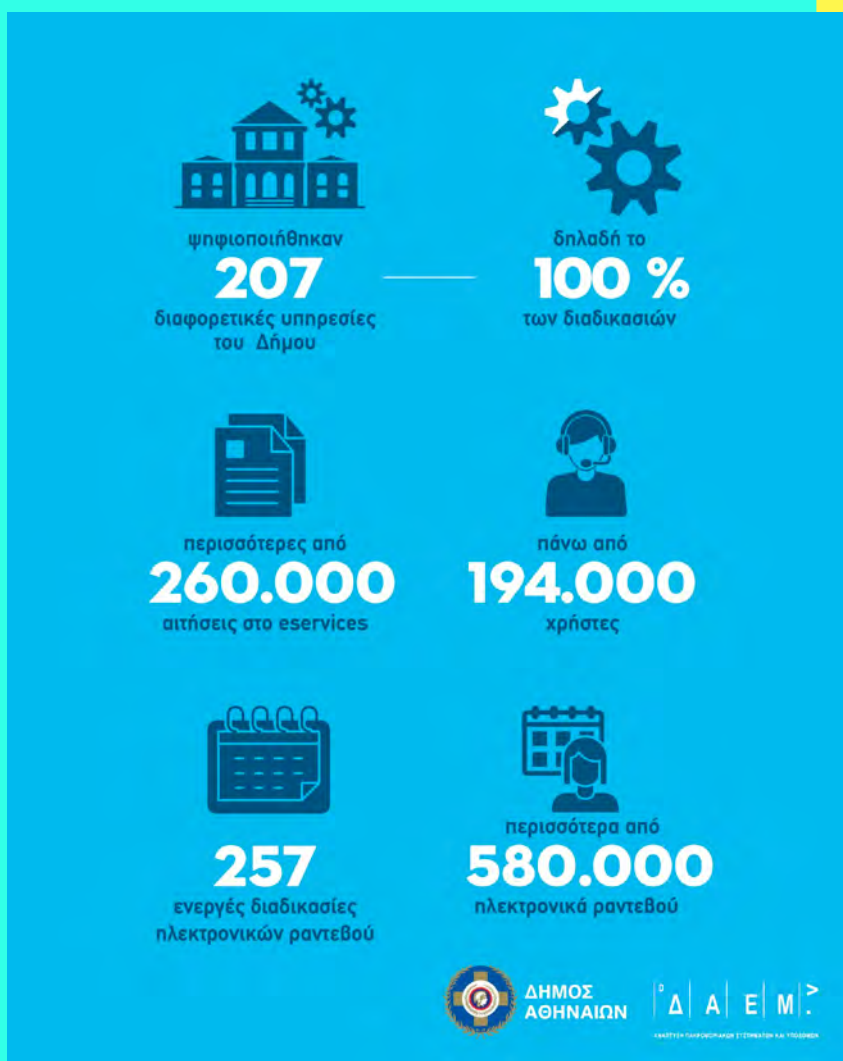
Ακολούθησε τα παραπάνω βήματα και ένα πράγμα θα είναι σίγουρο: Φέτος θα είναι η χρονιά σου! Καλή χρονιά!



Ψηφιοποιήθηκαν πλήρως οι υπηρεσίες του Δήμου Αθηναίων

Την ταχύτερη και αποτελεσματικότερη εξυπηρέτησή τους σε οποιαδήποτε συναλλαγή με τον Δήμο Αθηναίων απολαμβάνουν, από την αρχή του έτους, οι δημότες και οι επαγγελματίες της Αθήνας, μετά την ολοκλήρωση του έργου της ψηφιοποίησης των υπηρεσιών του δήμου. Πρόκειται για την επίτευξη ενός φιλόδοξου στόχου που έθεσε εξ αρχής η δημοτική αρχή της Αθήνας.

Συνολικά 207 υπηρεσίες, -μεταξύ των οποίων το άνοιγμα οικογενειακής μερίδας, η αναζήτηση σχεδίων πολεοδομικών αδειών, η έκδοση βεβαίωσης περί μη οφειλής ΤΑΠ, η ρύθμιση οφειλών, η έκδοση παράβολου, η έκδοση άδειας πολιτικού γάμου κ.ά.- βρίσκονται στη διάθεση όλων των Αθηναίων, μετά την προσθήκη των τελευταίων 56 (Οκτώβριος – Δεκέμβριος 2022), στην [ηλεκτρονική πλατφόρμα του Δήμου Αθηναίων](#).



Περισσότερες από 260.000 αιτήσεις μέχρι σήμερα

Καθημερινά, σύμφωνα με τα στοιχεία της Δ.Α.Ε.Μ., πάνω από 400 αιτήσεις υποβάλλονται ηλεκτρονικά μέσω της πλατφόρμας. Σε διάστημα μικρότερο των 3 ετών, στην πλατφόρμα, έχουν εγγραφεί περισσότεροι από 194.000 πολίτες και επιχειρήσεις, ενώ παράλληλα έχουν εξυπηρετηθεί ηλεκτρονικά πάνω από 260.000 αιτήσεις, αναβαθμίζοντας ουσιαστικά και αποτελεσματικά τη σχέση του πολίτη με τις υπηρεσίες του Δήμου Αθηναίων.

info

Η πλατφόρμα ξεκίνησε τη λειτουργία της τον Φεβρουάριο του 2020 από την Αναπτυξιακή Εταιρεία Μηχανογράφησης του Δήμου Αθηναίων (Δ.Α.Ε.Μ.), με το τεράστιο έργο της ψηφιοποίησης να προχωρά συστηματικά και να ολοκληρώνεται ταχύτατα, επισπεύδοντας τη μετάβαση της Αθήνας στη νέα ψηφιακή εποχή. Για την ψηφιοποίηση των 207 υπηρεσιών χρειάστηκαν συνολικά 35 μήνες, αριθμός που αναλογεί στην προσθήκη μιας νέας υπηρεσίας ανά 5 ημέρες.

Η είσοδος στην [πλατφόρμα](#) γίνεται με χρήση των κωδικών taxisnet για την ταυτοποίηση του χρήστη. Με λίγα «κλικ» στον υπολογιστή ή στο κινητό τους τηλέφωνο, οι ενδιαφερόμενοι έχουν την δυνατότητα να υποβάλουν την αίτηση που επιθυμούν, να «ανεβάσουν» τα απαραίτητα δικαιολογητικά και να ενημερωθούν ηλεκτρονικά μέσω της ψηφιακής τους θυρίδας για την επεξεργασία του αιτήματος και την ολοκλήρωση της διαδικασίας από την αρμόδια διεύθυνση του δήμου. Μάλιστα, μπορούν να παραλάβουν το πιστοποιητικό ή το έγγραφο που έχουν αιτηθεί, χωρίς να χρειαστεί να προσέλθουν σε καμία φάση της διαδικασίας στις δημοτικές υπηρεσίες.

Φτιάχνουμε κουλουράκια χωρίς ζάχαρη... και χωρίς ψήσιμο!



Σήμερα θα φτιάξουμε υγιεινά και νόστιμα κουλουράκια χωρίς ζάχαρη που δεν χρειάζονται ψήσιμο.

Θα χρειαστούμε:

- 2/3 κούπας χουρμάδες (χωρίς κουκούτσια)
- 1 ½ κ.σ. βούτυρο καρύδας



Πώς γίνεται:

- Χτυπάμε τα δύο υλικά σε μίξερ μέχρι να γίνει ομοιόμορφο το μίγμα.
- Στη συνέχεια πλάθουμε μικρά κουλουράκια.
- Τα τοποθετούμε για λίγο σε μια πιατέλα για να “στεγνώσουν” και είναι έτοιμα.
- Διατηρούνται στο ψυγείο για περίπου 3 εβδομάδες.





από την Κική Δρίτσα

Καθαρίζουμε οικολογικά τις συσκευές της κουζίνας

Καθαρίστε τις συσκευές της κουζίνας σας γρήγορα, εύκολα και οικολογικά!



Φούρνος

Ανοίγουμε την πόρτα του φούρνου (που δεν πρέπει να βρίσκεται σε λειτουργία) και βρέχουμε ελαφρά ένα σφουγγάρι με το οποίο περνάμε τις επιφάνειες εσωτερικά. Στη συνέχεια ρίχνουμε μαγειρική σόδα στις επιφάνειες του φούρνου - και στις κεραμικές εστίες.

Γεμίζουμε ένα πλαστικό μπουκάλι (σπρέι) με λευκό ξίδι και ψεκάζουμε (εκτός από τις τρύπες εξαερισμού πίσω από τις οποίες υπάρχουν καλώδια).

Αφήνουμε το μίγμα να δράσει για 10 -12 λεπτά.

Απομακρύνουμε τους λεκέδες με ένα ελαφρώς βρεγμένο πανί. Μετά σκουπίζουμε καλά τις επιφάνειες και αφήνουμε τον φούρνο να στεγνώσει με ανοιχτή πόρτα.

Εναλλακτικά...

Γεμίζουμε μία κατσαρόλα με νερό και τη βάζουμε στον φούρνο να βράσει. Όταν βράσει ρίχνουμε μέσα στο νερό ένα φακελάκι αμμωνία.

Τοποθετούμε την κατσαρόλα χωρίς καπάκι μέσα στον φούρνο και την αφήνουμε για 8-10 ώρες.

Τέλος, σκουπίζουμε τον φούρνο με ένα πανί.





Ψυγείο

Τρεις κουταλιές αλάτι διαλυμένο σε ένα μπουκάλι ζεστό νερό μπορούν να απολυμάνουν το ψυγείο μας. Ρίχνουμε αλατόνερο σε ένα σφουγγάρι και καθαρίζουμε τις εσωτερικές και εξωτερικές επιφάνειες του ψυγείου (που δεν πρέπει να βρίσκεται σε λειτουργία).

Πλυντήριο πιάτων



Ρίχνουμε μισό ποτήρι ξίδι στον πάτο του άδειου πλυντηρίου πιάτων και ξεκινάμε έναν κύκλο πλυσίματος στην πιο υψηλή θερμοκρασία.





Φούρνος μικροκυμάτων

Βάζουμε σε ένα μπολ μισό ποτήρι νερό και 5-6 φέτες λεμονιού και το τοποθετούμε στον φούρνο. Ζεσταίνουμε σε υψηλή θερμοκρασία για 3 λεπτά. Το αφήνουμε μέσα για ακόμα 2-3 λεπτά.

Tips

- Καθαρίστε τα βρεγμένα σφουγγάρια τοποθετώντας τα στον φούρνο μικροκυμάτων για 2 λεπτά στην πιο υψηλή θερμοκρασία.
- Βρέξτε όλο τον νεροχύτη με χλιαρό νερό, ρίξτε μαγειρική σόδα και τρίψτε με ένα σφουγγάρι όλη την επιφάνεια του νεροχύτη. Μετά ρίξτε νερό και σκουπίστε με ένα πανί.



Ανακαλύφθηκαν οκτώ από τα πιο καυτά άστρα στο σύμπαν!



αστρονόμο Σάιμον Τζέφερι του Αστεροσκοπείου και Πλανηταρίου Άρμαγκ στη Βόρεια Ιρλανδία, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό «Monthly Notices» της βρετανικής Βασιλικής Αστρονομικής Εταιρείας, χρησιμοποίησαν για τις παρατηρήσεις τους το Νοτιοαφρικανικό Μεγάλο Τηλεσκόπιο (SALT), το μεγαλύτερο οπτικό τηλεσκόπιο στο νότιο ημισφαίριο με κάτοπτρο 10 επί 11 μέτρων.

Διεθνής ομάδα αστρονόμων ανακοίνωσε ότι εντόπισε οκτώ από τα πιο καυτά άστρα που έχουν βρεθεί μέχρι σήμερα στο σύμπαν και έχουν επιφάνεια με θερμοκρασία πάνω από 100.000 βαθμούς Κελσίου.

Το πιο καυτό άστρο φτάνει τους 180.000 βαθμούς! Αρκεί να σκεφτούμε ότι η επιφάνεια του Ήλιου έχει μόνο 5.800 βαθμούς... Ένα από τα νέα καυτά άστρα αποτελεί το κεντρικό άστρο ενός άγνωστου έως τώρα πλανητικού νεφελώματος που έχει διάμετρο ένα έτος φωτός.

Οι ερευνητές από τη Βρετανία, τη Γερμανία, τη Νότια Αφρική και την Αυστραλία, με επικεφαλής τον

Agenda

«Το φως και ο χώρος στη θεατρική σκηνή», μια δημόσια συζήτηση στο Εθνικό Θέατρο

Την Τετάρτη 11 Ιανουαρίου στις 20.00 θα πραγματοποιηθεί η δεύτερη συνάντηση στην Πειραματική Σκηνή Νέων Δημιουργών, με την οποία ξεκινά μια σειρά συζητήσεων με καταξιωμένους καλλιτέχνες που συμμετέχουν στη δημιουργία μιας παράστασης. Στη συνάντηση αυτή θα παρακολουθήσουμε μια δημιουργική συνομιλία της σκηνογράφου και αρχιτέκτονα Εύας Μανιδάκη και της σχεδιάστριας φωτισμού Ελευθερίας Ντεκώ, οι οποίες θα μοιραστούν μαζί μας σκέψεις για το πώς αντιλαμβάνονται τον χώρο και το φως, τι τους δίνει έμπνευση και συνολικά θα ανοίξουν ένα παράθυρο στην «κουζίνα» της δημιουργικής τους διαδικασίας. Τον συντονισμό της συζήτησης έχει αναλάβει η σχεδιάστρια φωτισμού Χριστίνα Θανάσουλα.

Δελτία δωρεάν εισόδου θα διατεθούν στις 11 Ιανουαρίου στο ταμείο του θεάτρου REX, από τις 19:30. Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.


ΕΘΝΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ
Πειραματική Σκηνή
Νέων Δημιουργών

ΤΟ ΦΩΣ
ΚΑΙ
Ο ΧΩΡΟΣ
ΣΤΗ
ΘΕΑΤΡΙΚΗ
ΣΚΗΝΗ

Μια δημόσια συζήτηση
στο Εθνικό Θέατρο

ΤΕΤΑΡΤΕΣ
ΣΤΗΝ
ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ
ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ 2022-2023

Τετάρτη
11 Ιανουαρίου
20:00
Πειραματική Σκηνή Νέων Δημιουργών
Θέατρο REX - Σκηνή «Καίνα Παζινοού»

Συμμετέχουν

ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΝΤΕΚΩ
Σχεδιάστρια φωτισμού

ΕΥΑ ΜΑΝΙΔΑΚΗ
Σκηνογράφος - αρχιτέκτων

Συντονίζει η

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΘΑΝΑΣΟΥΛΑ
Σχεδιάστρια φωτισμού

Στίχοι: Μαρία Γκιτζένη / Μουσική - Ενορχήστρωση: Πιπίτσα Κληροπούλου



«Είσαι Λιμάνι μου» Παρουσίαση δίσκου & μουσική παράσταση

Την Παρασκευή 13 Ιανουαρίου στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και η Polyphoni Records διοργανώνουν παρουσίαση του νέου δίσκου της Πιπίτσας Κληροπούλου με τίτλο «Είσαι Λιμάνι μου», στον οποίο η ελληνική λαϊκή μουσική παντρεύεται με κλασικές ενορχηστρώσεις.

Στην παρουσίαση του δίσκου θα μιλήσουν οι: Γιώργος Αραβίδης, μάστρος της ορχήστρας σύγχρονης μουσικής της ΕΡΤ και Αλεξάνδρα Παπαστεφάνου, πιανίστα και συνθέτις

Στην εκδήλωση θα τραγουδήσουν οι: Ερωφίλη, Μαριάννα Πολυχρονίδη και Βαγγέλης Δούβαλης.

Θα παίξουν οι:

Κώστας Ζαριδάκης, μπουζούκι
Σπύρος Τραυλός, βιολί
Καίτη Πάντζαρη, βιολοντσέλο και
Πιπίτσα Κληροπούλου, πιάνο

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

Link Εκδήλωσης: <https://bit.ly/3W5n6G0>

Link CD: <https://bit.ly/3UHJ9kZ>

«Από την πράξη στη θεωρία» Συνέδριο για την Αστική Λαϊκή Μουσική



Η επίσημη αναγνώριση των λαϊκών οργάνων από την Πολιτεία τον Ιανουάριο του 2021, η διαβάθμιση των σπουδών της λαϊκής μουσικής και η ένταξη τους στην επίσημη ωδειακή

εκπαίδευση, μας υποχρεώνει να προχωρήσουμε ένα βήμα μπροστά και να θέσουμε τις βάσεις για τη δημιουργία ενός ενιαίου θεωρητικού συστήματος για την αστική λαϊκή μουσική.

Σε ποιο υπάρχον θεωρητικό σύστημα θα βασιστούμε για την πλήρη κατανόηση και ερμηνεία των «γραμματικών» φαινομένων της γλώσσας αυτής; Στα μακάμ, στους λαϊκούς δρόμους ή στη θεωρία της ευρωπαϊκής μουσικής; Σε κάποιο από αυτά ή σε κανένα από αυτά; Μήπως σε κάποιο άλλο, καινούργιο, που να τα συνδυάζει;

Σε αυτή την κατεύθυνση θα κινηθεί το συνέδριο για την Αστική Λαϊκή Μουσική που θα πραγματοποιηθεί στην Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων, στο «Αεριοφυλάκιο 1 - Αμφιθέατρο Μιλτιάδης Ήβερτ» στις 27, 28 και 29 Ιανουαρίου 2023.

8 μουσικοί και εκπαιδευτικοί. 4 τραγούδια - ένα από κάθε περίοδο της αστικής λαϊκής μουσικής. 8 μορφολογικές και τροπικές αναλύσεις των 4 ίδιων τραγουδιών. Σε μια προσπάθεια να βρεθεί ο κοινός κώδικας για τη θεωρητική ερμηνεία της Αστικής Λαϊκής Μουσικής.

Πρόγραμμα διαλέξεων

Παρασκευή 27 Ιανουαρίου

17.00 - 19.00: Λευτέρης Τσικουρίδης 19.15 - 20.45: Νίκος Ανδρικόκος

Σάββατο 28 Ιανουαρίου

11.00 - 13.00: Δημήτρης Μυστακίδης

13.15 - 15.15: Θεοδώρα Αθανασίου

16.15 - 18.15: Ευγένιος Βούλγαρης

18.30 - 20.30: Σωκράτης Σινόπουλος

Κυριακή 29 Ιανουαρίου

11.00 - 12.30: Κώστας Τσούγκρας 12.45 - 14.45: Ross Daly

Η είσοδος στις διαλέξεις είναι ελεύθερη. Μετά το πέρας των διαλέξεων κάθε ημέρας, θα ακολουθήσουν συναυλίες.

Πρόγραμμα συναυλιών

Παρασκευή 27 Ιανουαρίου

22.00 - 23.30: Δημήτρης Μυστακίδης, Θεοδώρα Αθανασίου, Κώστας Τσούγκρας, Λευτέρης Τσικουρίδης

Σάββατο 28 Ιανουαρίου

22.00 - 23.30 Σωκράτης Σινόπουλος, Ευγένιος Βούλγαρης, Νίκος Ανδρικόκος

Κυριακή 29 Ιανουαρίου

16.00 - 17.30 Ross Daly, Bijan Chemirani

Διοργάνωση: Stady Roots AMKE

Εκτέλεση Παραγωγής: Fishbowl Music Tank

Προπώληση εισιτηρίων για τις συναυλίες στο [δίκτυο viva](https://viva.gr).

Τηλεφωνικά 11876. Όλα τα Viva Spots.

Καταστήματα: Wind, Public, Media Markt, Βιβλιοπωλεία Ευριπίδης, Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων, Yoleni's.

Φεγγαροκλωστή



“Πάντα αναρωτιέμαι, τι να γίνεται στη νύχτα, είναι οι φόβοι αλήθεια ή είναι παραμύθια;” Ακολουθώντας την άκρη μίας Φεγγαροκλωστής τα παιδιά φτιάχνουν τη δική τους μουσικοκινητική παράσταση. Με οδηγό την ιστορία που έγραψε η Βάσω Γιαρένη και την καθοδήγηση των εμψυχωτών, τα παιδιά μεταμορφώνονται σε σκηνογράφους, μουσικούς, χορογράφους, ηθοποιούς. Εκφράζονται και διασκεδάζουν, ζωντανεύοντας ένα μουσικό παραμύθι.

Μέσα από την εξέλιξη της ιστορίας συνειδητοποιούν ότι το σκοτάδι δεν κρύβει μόνο φόβους ή όνειρα, αλλά και απρόσμενα ευχάριστες εκπλήξεις.

Επιμέλεια προγράμματος: Παναγιώτης Τσιρίδης, Βάσω Γιαρένη, Δέσποινα Σαλκιτζόγλου

Στίχοι, εικόνες, κούκλες: Βάσω Γιαρένη

Μουσική σύνθεση: Δέσποινα Σαλκιτζόγλου, Μαίρη Νικολάου (Άσε τη μέρα να φύγει)

Πιάνο: Δέσποινα Σαλκιτζόγλου

Βιολί: Ειρήνη Νικολακοπούλου

Συμμετέχουν: Βάσω Γιαρένη, Ειρήνη Νικολακοπούλου, Δημήτρης Παπαδάτος, Δέσποινα Σαλκιτζόγλου, Σοφία Χατζόγλου

Παραγωγή: Μία συνεργασία του Ωδείου Φίλιππος Νάκας και της εταιρίας Μικρή Πολίχνη.

Food for Thought

kids' edition

4½ φίλοι και το αίνιγμα στο σπίτι του επιστάτη

Οι 4½ φίλοι απαρτίζονται από τρία αγόρια, ένα κορίτσι και έναν σκύλο. Ο Κάλε, ο ιδρυτής και αρχηγός του γραφείου ντετέκτιβ «Κάλε και Σία», τα δίδυμα αδέρφια Στέφι και Κάρσταν, ο Φρίντελ και ο σκύλος τους, ο Πεντάμορφος, μπλέκουν σε διάφορες περιπέτειες στην προσπάθειά τους να λύσουν μυστήρια και παράξενες υποθέσεις.

Από τότε που ήρθε στο σχολείο ο καινούργιος επιστάτης, ο κύριος Πέντελ, συμβαίνουν αλλόκοτα πράγματα: Αντικείμενα εξαφανίζονται και ακούγονται κραυγές που σου παγώνουν το αίμα. Κρύβει κάποιον ο επιστάτης; Ή μήπως κινδυνεύει η κυρία Σούλτε-Στράτμαν, η αγαπημένη καθηγήτρια του Φρίντελ;

Ένα μυστήριο και μια παράξενη υπόθεση που μόνο η παρέα των 4½ φίλων μπορεί να λύσει. Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.





Για όλα υπάρχει ένας μύθος

Πώς γίνεται ολόκληρος θεός του πολέμου να είναι δειλός; Πόσο σκληρή μπορεί να γίνει η εκδίκηση μιας απατημένης θεάς που ψάχνει να ξεσπάσει; Πόσο κακό είναι ικανή να κάνει μια μητέρα που αναζητά τη χαμένη της κόρη; Ποιο μυστικό μπορεί να κρύβει ένα διάσημο τέρας που, μέχρι να τιμωρηθεί σκληρά και άδικα, ήταν μια κοπέλα ξακουστή για την ομορφιά της; Τι ανάγκασε τους πανίσχυρους θεούς του Ολύμπου να εγκαταλείψουν το παλάτι τους φοβούμενοι για τη ζωή τους; Αν νομίζετε ότι οι αρχαίοι μύθοι ανήκουν στο παρελθόν, κάνετε λάθος.

Η ελληνική μυθολογία μπορεί να είναι αρχαία, αλλά είναι πάντα επίκαιρη και βρίσκεται παντού γύρω μας.

Δεν το πιστεύετε;

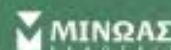
Στις σελίδες αυτού του βιβλίου παρελαύνουν μύθοι μια συλλογή με περισσότερους από τριάντα αρχαίους μύθους για κάθε σημαντική πτυχή της ζωής μας. Πριν ο πόλεμος, το μίσος, η εκδίκηση, ο πλούτος, η φιλία ή ο θάνατος παιδέψουν εμάς, είχαν απασχολήσει τους αρχαίους Έλληνες, οι οποίοι κατέγραψαν τις σκέψεις τους μέσα στους μύθους, που επιβίωσαν μέχρι σήμερα.

Μετά από 1.000.000 ώρες προβολών στο YouTube και τη μεγαλύτερη παρέα μυθολογίας και αρχαιολογίας του ελληνικού διαδικτύου με πάνω από 125.000 ακόλουθους, αυτό το βιβλίο υπόσχεται να σας πείσει ότι, όπου και να κοιτάξετε, θα δείτε τα απομεινάρια μιας πανάρχαιας ιστορίας και ότι... για όλα υπάρχει ένας μύθος! Από τις εκδόσεις ΚΑΚΤΟΣ.

Green Κούκμπουκ

GREEN ΚΟΥΚΜΠΟΥΚ

120+ συνταγές και χρήσιμες συμβουλές για ένα μέλλον πράσινο και βιώσιμο



Η Madame Ginger και η Άννα Χαλικιά μέσα από τις σελίδες του GREEN ΚΟΥΚΜΠΟΥΚ μοιράζονται πάνω από 120 πεντανόστιμες αλμυρές και γλυκές συνταγές που απευθύνονται σε όλους, ακόμα και στους πιο άπειρους.

Όσπρια και λαδερά της ελληνικής κουζίνας με ένα σύγχρονο twist, χορταστικές σαλάτες, λαχταριστές μακαρονάδες και κάρι, θρεπτικά πρωινά και εύκολα ψωμιά, σπιτικά plant-based τυριά και υγιεινά υποκατάστατα κρέατος από όσπρια και λαχανικά μαγειρεύονται με νέα υλικά και σύγχρονες τεχνικές. Τα γλυκά του βιβλίου, όλα εύκολα και πεντανόστιμα, φέρνουν τη θαλπωρή πίσω στην κουζίνα και γλυκαίνουν δίχως ενοχές τις Κυριακές μας.

Επιπλέον, το βιβλίο περιέχει χρήσιμους οδηγούς με ρεαλιστικές συμβουλές για έναν πιο βιώσιμο τρόπο ζωής: πώς θα εξοικονομήσουμε φυσικούς πόρους, ενέργεια, νερό και τροφή, πώς θα οργανώσουμε τα ψώνια μας ώστε να μειώσουμε τη σπατάλη τροφίμων και τα απορρίμματά μας, αλλά και πώς θα τρεφόμεστε για να συμβάλουμε στην προστασία του περιβάλλοντος. Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.

quote of the day

"HAPPINESS IS WATCHING YOUR PLANTS GROW."



tip of the day



10 Ιανουαρίου

- > World Hindi Day
- > League of Nations Day
- > National Bittersweet Chocolate Day
- > National Cut Your Energy Costs Day
- > National Houseplant Appreciation Day
- > Peculiar People Day
- > Poetry at Work Day
- > National Oysters Rockefeller Day