



Κόψε τον λογαριασμό, φύτεψε ένα δέντρο, και άφησε το πότισμα σε εμάς... eBILL: Μαζί, θα κάνουμε το χαρτί... οξυγόνο!

Τα βήματα είναι πολύ απλά!

- Μπαίνεις στην ιστοσελίδα eydap.gr
- Κάνεις, εύκολα, εγγραφή στο e-ΕΥΔΑΠ με τους κωδικούς taxis
- Ενεργοποιείς τον ψηφιακό σου λογαριασμό και καταργείς τον έντυπο, μειώνοντας το περιβαλλοντικό σου αποτύπωμα
- Λαμβάνεις email ή sms χωρίς χρέωση για την έκδοση του λογαριασμού σου
- Ανακαλύπτεις νέες ηλεκτρονικές υπηρεσίες, δυνατότητες και οφέλη που διευκολύνουν σημαντικά την καθημερινότητά σου

Με την ενεργοποίηση του eBILL, κάνουμε μαζί τον πλανήτη μας πιο πράσινο!
Γιατί, για κάθε 5 λογαριασμούς που μετατρέπονται σε ψηφιακούς,
εμείς φυτεύουμε ένα δέντρο, σε συνεργασία με τη we4all.

*Αν συναντήσεις δυσκολία, το 1022 είναι εδώ για να σε κατευθύνει
να ολοκληρώσεις με επιτυχία τη διαδικασία!



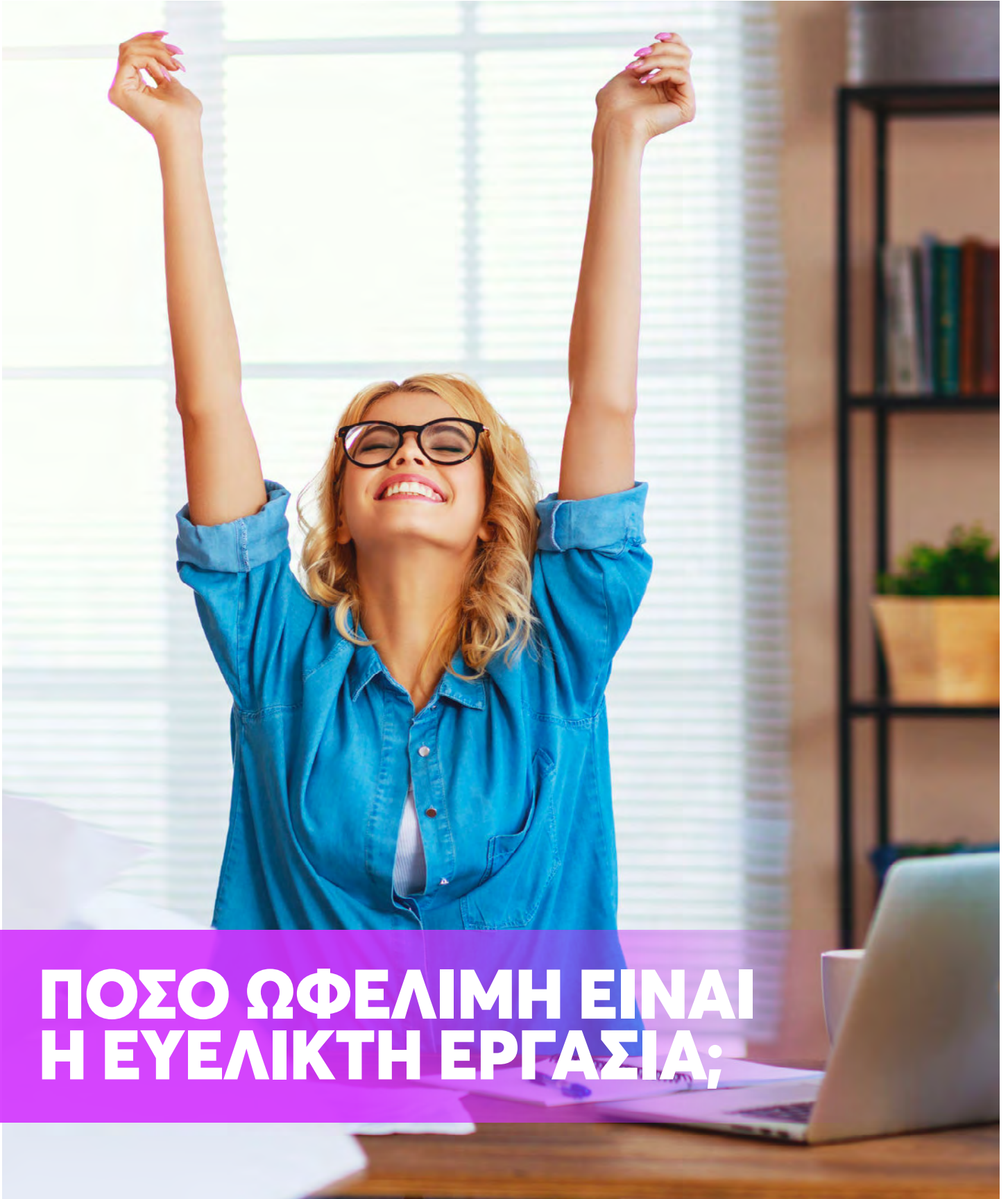
eydap.gr



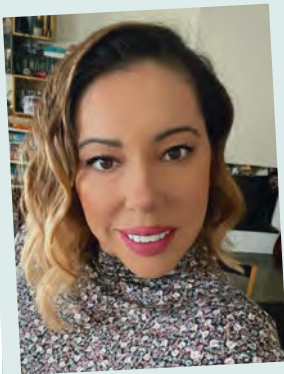
we4all

ΕΥΔΑΠ

SAY *yes* to the **press**



**ΠΟΣΟ ΩΦΕΛΙΜΗ ΕΙΝΑΙ
Η ΕΥΕΛΙΚΤΗ ΕΡΓΑΣΙΑ;**



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ένα τραγούδι στο ραδιόφωνο, μια μυρωδιά, μία εικόνα είναι αρκετά για να σου θυμίσουν κάποιον που έφυγε. Μία απώλεια που όσος καιρός και αν περάσει θα σε πονάει το ίδιο.

Υπάρχουν κάποιοι άνθρωποι που όταν τους χάνουμε μας αλλάζουν τα πάντα -για πάντα και τίποτα δεν είναι το ίδιο ξανά. Σαν να μας παίρνουν ένα κομμάτι από τη χαρά φεύγοντας, που όμως μένει για πάντα κενό στην πορεία γιατί ό,τι και να κάνεις, κανείς δεν μπορεί να στο αντικαταστήσει.

Μπορεί να χαμογελάς, να διασκεδάζεις και να δείχνεις ότι η ζωή συνεχίζεται όμως μέσα σου νιώθεις πως ποτέ δεν θα γελάσεις ξανά με την ψυχή σου.

Σε μία συζήτηση που είχα πρόσφατα και με αφορμή την αναφορά μιας απώλειας που με πονάει ακόμα πολύ, μου είπαν πως πρέπει να το ξεπεράσω και να μιλήσω γι' αυτό ώστε να ξεχαστεί. Πάγωσα. Μα δε θέλω να το ξεπεράσω σκέφτηκα μεγαλόφωνα. Δεν θέλω να ξεχάσω. Ακόμα και ο πόνος, μου θυμίζει πόσο σημαντική ήταν η ύπαρξη αυτού του ανθρώπου και πόση επιρροή είχε και έχει στη ζωή μου. Το σφίξιμο που νιώθω στην καρδιά κάθε φορά που τον φέρνω στο μυαλό μου είναι η παρακαταθήκη του σε μένα.

Η αλήθεια είναι όμως, πως ναι η ζωή συνεχίζεται. Και οφείλουμε και πρέπει να την κάνουμε να συνεχίζεται. Το χρωστάμε στον εαυτό μας, στην οικογένειά μας και στον άνθρωπο που "έφυγε". Μέσα από μας ζει και εκείνος, γεγονότα και στιγμές που απλά δεν προλάβαμε να μοιραστούμε παρέα. Δεν είναι κακό να μη θέλεις να ξεχάσεις όμως είναι κακό όταν η θλίψη σου θολώνει το μυαλό και την κρίση και οι άσχημες σκέψεις υπερτερούν των θετικών συναισθημάτων. Εκεί χρειάζεται η βοήθεια ειδικού. Όχι για να σε κάνει να ξεχάσεις αυτόν που έφυγε αλλά να σου θυμίσει γιατί πρέπει να συνεχίσεις να ζεις.

Tip of the Day: Επειδή όμως δεν μπορείς να παραπονηθείς για την απώλεια ενώ δεν πολέμησες για την παρουσία, φροντίζουμε από 'δω και στο εξής κάθε μέρα να χαιρόμαστε τους ανθρώπους μας τώρα που είναι εδώ, δίπλα μας, μαζί μας. Να τους δείχνουμε τα συναισθήματά μας, να τους μιλάμε και να τους "εμπλέκουμε" στη ζωή μας. Κανείς δεν αντικαθιστά αυτόν που έφυγε, γιατί ο καθένας είναι μοναδικός. Μία απώλεια πάντα μας σημαδεύει και ό,τι και να συμβεί πάντα η θέση θα μένει άδεια. Όμως η ζωή συνεχίζεται και πάντα υπάρχει χρόνος και χώρος για να αγαπήσουμε και να αγαπηθούμε ξανά.

Κλαίρη Στυλιάρη
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Πόσο ωφέλιμη είναι η ευέλικτη εργασία;

Τα τελευταία χρόνια η ευέλικτη εργασία μπήκε δυναμικά στη ζωή μας και όπως φαίνεται ήρθε για να μείνει.

Σύμφωνα με τη Διεθνή Οργάνωση Εργασίας (ILO) οι λιγότερες εργάσιμες ημέρες και τα ευέλικτα προγράμματα εργασίας, όπως ήταν αυτά που χρησιμοποιήθηκαν κατά την περίοδο της πανδημίας, μπορούν να ωφελήσουν τις οικονομίες, τις επιχειρήσεις και τους εργαζόμενους. Η ευέλικτη εργασία συμβάλλει στην επίτευξη ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

Ευέλικτη εργασία, καλύτερη ζωή

Αναλύοντας τις διαφορετικές ρυθμίσεις χρόνου εργασίας και τις συνέπειες που έχουν στην ισορροπία εργασίας - προσωπικής ζωής, η έκθεση για τον χρόνο εργασίας και την ισορροπία εργασίας - ζωής σε όλο τον κόσμο της ΔΟΕ διαπίστωσε ότι τα ευέλικτα χρονοδιαγράμματα προσφέρουν «καλύτερη οικογενειακή ζωή». Ο Jon Messenger, συντάκτης της έκθεσης με τίτλο "Working Time and Work-Life Balance Around the World" δήλωσε ότι «αυτή η έκθεση δείχνει ότι αν εφαρμόσουμε μερικά από τα διδάγματα της κρίσης COVID-19 και κοιτάξουμε πολύ προσεκτικά τον τρόπο δομής των ωρών εργασίας, καθώς και τη συνολική τους διάρκεια, μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα καθεστώς win-win, βελτιώνοντας τόσο την επιχειρηματική απόδοση όσο και την ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής». Από την άλλη, ο περιορισμός της ευελιξίας επιφέρει σημαντικό κόστος, συμπεριλαμβανομένης της αυξημένης εναλλαγής προσωπικού.

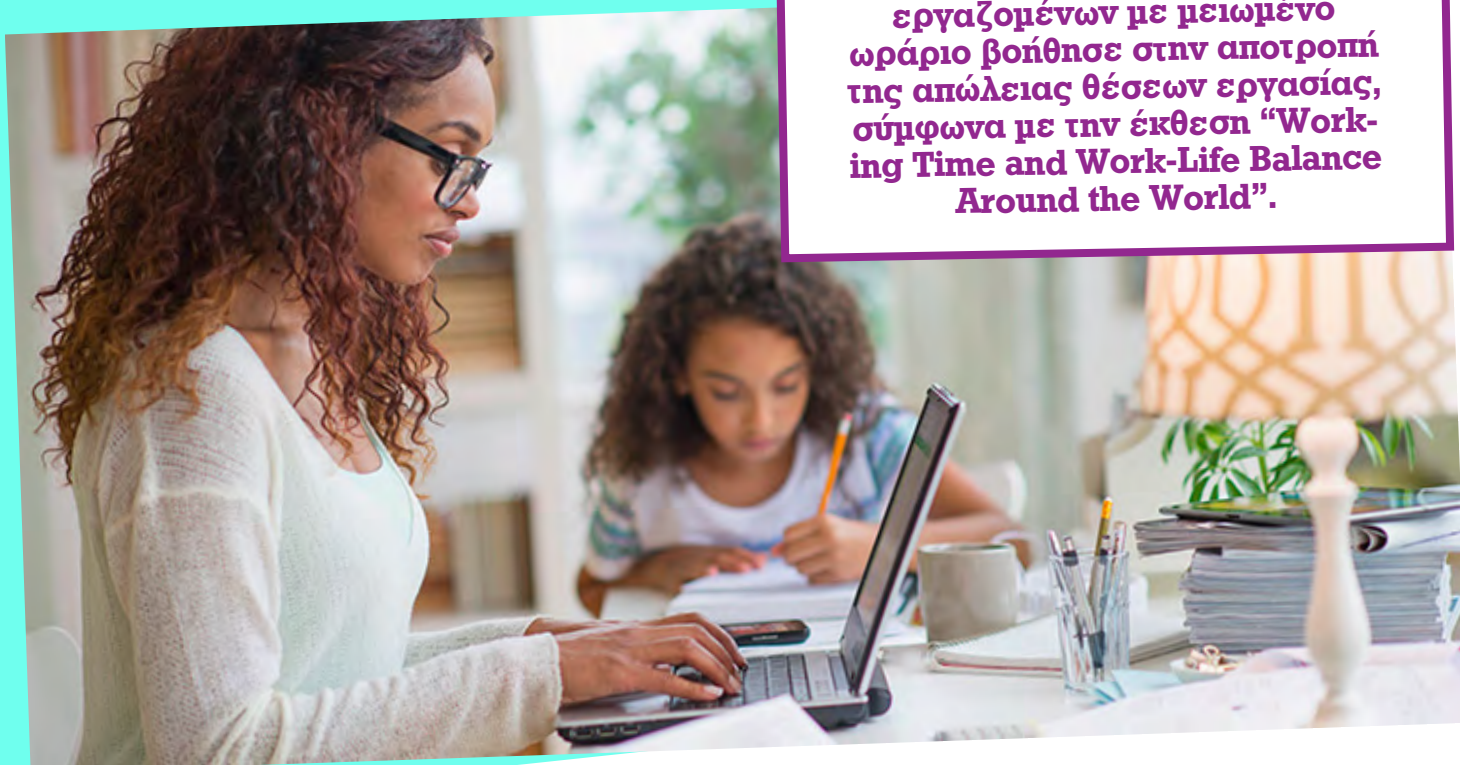




Ήξερες ότι...

Περισσότερο από το ένα τρίτο όλων των εργαζομένων εργάζονται σταθερά περισσότερες από 48 ώρες την εβδομάδα, ενώ το ένα πέμπτο του παγκόσμιου εργατικού δυναμικού εργάζεται λιγότερες από 35 ώρες την εβδομάδα.

Το αυξημένο ποσοστό των εργαζομένων με μειωμένο ωράριο βοήθησε στην αποτροπή της απώλειας θέσεων εργασίας, σύμφωνα με την έκθεση “Working Time and Work-Life Balance Around the World”.



Η έκθεση της ILO υπογραμμίζει ότι «η μείωση των ωρών εργασίας μπορεί να σημαίνει μικρότερη εργάσιμη ημέρα (όπως μια 6ωρη εργάσιμη ημέρα), μικρότερη εργάσιμη εβδομάδα (όπως 5ήμερη ή 4ήμερη εβδομάδα εργασίας, ανάλογα με το υπάρχον εθνικό πρότυπο για τις κανονικές ώρες εργασίας) ή μικρότερο εργάσιμο έτος που επιτυγχάνεται μέσω πρόσθετων ημερών ετήσιας άδειας μετ' αποδοχών ή αργιών μετ' αποδοχών». Γίνεται σαφές ακόμα ότι η μεγάλης κλίμακας εφαρμογή της τηλεργασίας σχεδόν παντού στον κόσμο όπου ήταν εφικτό να εφαρμοστεί άλλαξε τη φύση της απασχόλησης, πιθανότατα για το άμεσο μέλλον.



*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*



Διατροφή & Αυτοάνοσα ρευματικά νοσήματα

Η διατροφή και η ανοσία συνδέονται στενά και το Ανοσοποιητικό Σύστημα αποτελείται από κύτταρα που απαιτούν για την λειτουργία τους πολλή ενέργεια.



Ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό των Αυτοάνοσων Νοσημάτων είναι η χρόνια φλεγμονή και ο ρόλος που παίζει στην εμφάνισή τους.

Τα συστατικά των τροφίμων ή οι μεταβολίτες τους είναι οι σημαντικές πηγές που κατευθύνουν την λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Μπορούν άμεσα ή έμμεσα να μετατοπίσουν την ανοσολογική απόκριση προς την αντι/φλεγμονώδη κατεύθυνση.

Ορισμένα συστατικά τροφίμων μπορούν να λειτουργήσουν ως βοηθητικά της θεραπείας ενός Αυτοάνοσου Ρευματικού Νοσήματος, αλλά μπορεί να επηρεάσουν επίσης την λειτουργία των κυττάρων του Ανοσοποιητικού Συστήματος.

Μεγάλο μέρος του Ανοσοποιητικού Συστήματος βρίσκεται εντός του γαστρεντερικού σωλήνα, καθώς το εντερικό επιθήλιο πρέπει να αντιμετωπίσει το τεράστιο

αντιγονικό φορτίο που εισάγεται με την τροφή.

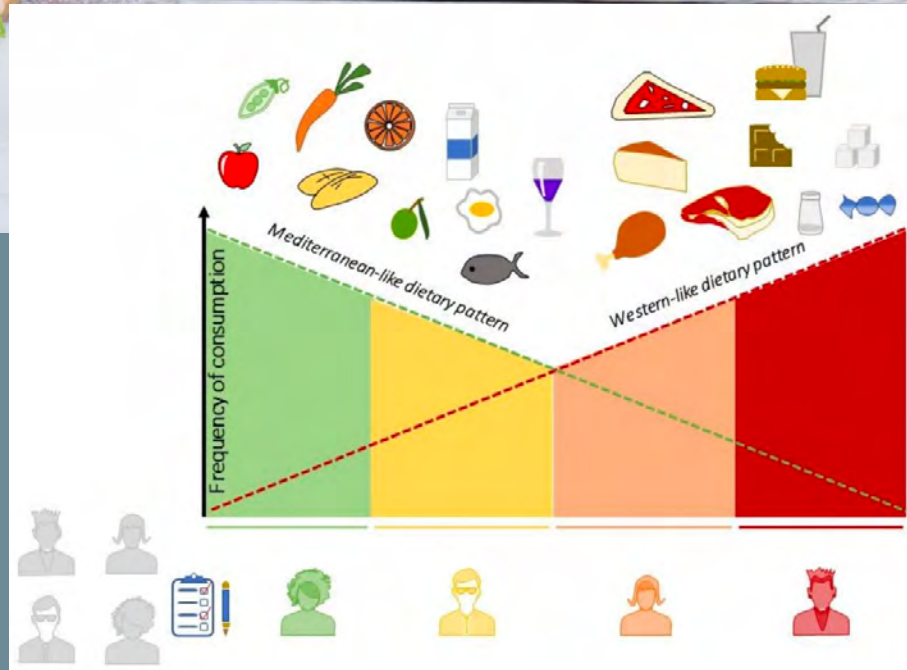
Συμπληρώματα διατροφής ή θρεπτικά συστατικά όπως λιπαρά οξέα, μπαχαρικά, προβιοτικά, πολυσακχαρίτες, βιταμίνες, μέταλλα, πρωτεΐνες, πεπτίδια, αμινοξέα κ.λπ. έχουν διερευνηθεί για το ρόλο τους σε διάφορες ασθένειες συμπεριλαμβανομένων των αυτοάνοσων νοσημάτων. Αυτά τα διατροφικά συστατικά μπορούν να χρησιμεύσουν ως θρεπτικά συστατικά του ανοσοποιητικού για τη στόχευση/την πρόληψη ή τη ρύθμιση της ανοσολογικής νόσου. Τα διαιτητικά θρεπτικά συστατικά (μικροθρεπτικά ή μακροθρεπτικά συστατικά) μπορούν να επηρεάσουν τόσο την έμφυτη άμυνα του ανοσοποιητικού συστήματος, όπως την ακεραιότητα του επιθηλιακού φραγμού, τα πεπτίδια και τιςπρο/αντιφλεγμονώδεις κυτοκίνες, καθώς και την προσαρμοστική λειτουργικότητα των ανοσοκυττάρων.



Οι πολυφαινόλες όπως τα φλαβονοειδή και οι ισοφλαβόνες και τα λιπαρά οξέα όπως τα ωμέγα 3 λιπαρά οξέα έχουν διερευνηθεί ευρέως για την ανοσορύθμιση της αυτοανοσίας.

Δύο μοντέλα διατροφής, έχουν μελετηθεί σε βάθος για τις επιδράσεις τους, προ- και αντιφλεγμονώδεις: δηλαδή το Μεσογειακό μοντέλο (MD) και το διατροφικό μοντέλο Δυτικού κόσμου (WD).

Πρέπει να ληφθούν υπόψη πολλές προϋποθέσεις, όσον αφορά τις πιθανές επιβλαβείς/προληπτικές επιδράσεις τους που τροποποιούν τον κίνδυνο για την ανάπτυξη ή επιδείνωση Αυτοάνοσων νοσημάτων.



Η σωστή ποιοτικά διατροφή με τα ανάλογα συστατικά, σε συνδυασμό με την απαραίτητη φαρμακευτική αντιμετώπιση – ανάλογα πάντα με την περίπτωση – είναι δυνατόν να συντελέσει στην βελτίωση της πορείας της εκάστοτε Αυτοάνοσης Ρευματικής Νόσου.

Συμπερασματικά

Η διατροφική ανοσολογία είναι ένα σύνθετο πεδίο μελέτης, δεδομένης της έλλειψης ομοιομορφίας μιας «διατροφής». Ο υποκείμενος μηχανισμός και οι οδοί σηματοδότησης αυτών των συστατικών τροφίμων και των μεταβολιτών και των θρεπτικών συστατικών τους δεν έχουν διερευνηθεί πλήρως και αποτελούν ένα ανοικτό πεδίο έρευνας.



BOSS: Ανδρική Συλλογή Γυαλιών Άνοιξη/Καλοκαίρι 2023

Η BOSS εμπλουτίζει τη συλλογή γυαλιών της με νέα γυαλιά ηλίου και οράσεως που σχεδιάστηκαν λαμβάνοντας υπόψη τον πλανήτη. Τα γυαλιά ηλίου και οράσεως της σειράς «STYLE & EXPRESSION» διαθέτουν έντονα σχήματα κατασκευασμένα από Ανανεωμένο Ασετάτ, ένα φιλικό προς το περιβάλλον υλικό, και φακούς κατασκευασμένους από νάιλον βιολογικής βάσης ή ανακυκλωμένα υλικά. Οι έντονοι αλλά και ανάλαφροι όγκοι αυτών των νέων γυαλιών ηλίου και οράσεως, που διατίθενται σε φινετσάτες αποχρώσεις ταρταρούγας, είναι διακοσμημένοι με τη διακριτική μεταλλική λεπτομέρεια με τις εμβληματικές ρίγες της BOSS. Η σειρά «ACTIVE & DYNAMIC» διαθέτει γυαλιά ηλίου με σπορ αισθητική, κατασκευασμένα από οικολογική ρητίνη που αναδεικνύει λεπτομέρειες από καουτσούκ σε χρωματική αντίθεση για μέγιστη άνεση και τέλεια εφαρμογή. Αυτά τα μοντέλα διατίθενται σε μεγάλη χρωματική ποικιλία, που περιλαμβάνει τα εμβληματικά χρώματα της BOSS: μαύρο, λευκό και καμηλό, τα οποία συνδυάζονται με υψηλής αντίθεσης πολωτικούς φακούς για άψογη ποιότητα όρασης. Η ειδική, ελαιοφοβική επίστρωση των φακών κάνει απίστευτα εύκολο τον καθαρισμό τους.



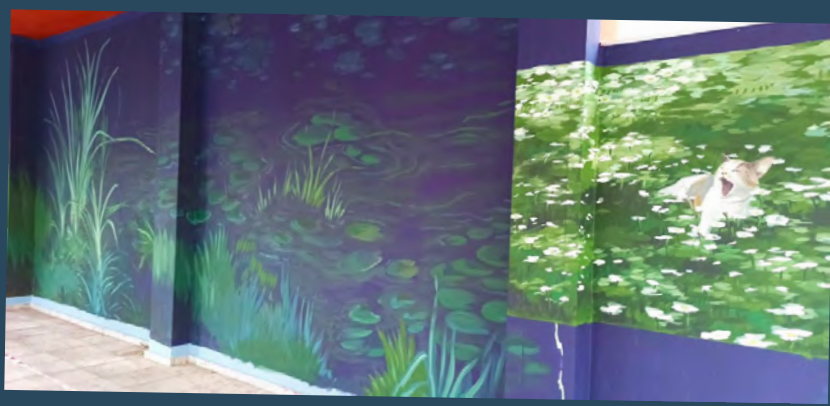
Green News

Τέσσερις νέες εντυπωσιακές τοιχογραφίες με θέμα το περιβάλλον «ντύνουν» με χρώμα σχολεία της πόλης

Μία πολύχρωμη σοφή κουκουβάγια, ένα υδάτινο τοπίο σε μπλε και πράσινο, ένα δεντρόσπιτο βγαλμένο από τα παραμύθια κι ένα πανέμορφο πτηνό μέσα σε ζωηρά χρώματα, συνθέτουν τις τέσσερις νέες τοιχογραφίες που κοσμούν εδώ και λίγο καιρό ισάριθμα σχολεία της Αθήνας. Και οι τέσσερις εντυπωσιακές δημιουργίες έχουν ως κοινό τους θέμα το περιβάλλον.

Ο Δήμος Αθηναίων σε συνεργασία με την ομάδα της Urban Act, έδωσε τη δυνατότητα σε ταλαντούχους Έλληνες και ξένους street artists να δημιουργήσουν εντυπωσιακά murals που αναδεικνύουν τη σύγχρονη τέχνη στον δημόσιο χώρο, ομορφαίνουν την πόλη και δίνουν χρώμα στο αστικό τοπίο, απομακρύνοντας το γκρίζο. Υλοποιώντας ένα πλέγμα καλλιτεχνικών έργων και δράσεων και αξιοποιώντας την προγραμματική για τον Πολιτισμό, ο δήμος στηρίζει τους καλλιτέχνες και ενδυναμώνει τη σχέση της Αθήνας με τις σύγχρονες μορφές τέχνης.

Οι τελευταίες τέσσερις τοιχογραφίες σε σχολεία της Αθήνας, που εντάχθηκαν στο δεύτερο μέρος του προγράμματος δημοσίων τοιχογραφιών “From the roots to the sky”, με την ολοκλήρωσή τους, ομόρφυναν τα προαύλια των σχολικών κτιρίων κι έδωσαν πνοή και χρώμα στους χώρους όπου οι μαθητές παίζουν, συζητούν και συναναστρέφονται.





Φτιάχνουμε Cranberry Muffins

Καλωσορίζουμε τον καινούριο χρόνο με μαλακά, αφράτα και μοσχομυριστά, Muffins που θα γίνουν τα αγαπημένα όλης της οικογένειας! Όχι μόνο έχουν ...παραδεισένια γεύση, αλλά κάνουν το σπίτι να μοσχοβολάει! Είναι ιδανικά για πρωινό, brunch, απογευματινό σνακ, κέρασμα και τέλεια ιδέα για δώρο σε φίλους. Πάμε να φτιάξουμε μυρωδάτα Cranberry Muffins!

Θα χρειαστούμε:

- 1 και 1/3 φλ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 3 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 1/2 κ.γ. μαγειρική σόδα
- 1/3 φλ. ζάχαρη
- 1 κ.σ. μοσχοκάρυδο τριμμένο
- χυμό από 1 μεγάλο πορτοκάλι
- 1/4 φλ. γάλα
- 1/4 φλ. ανάλατο βούτυρο, λιωμένο
- 1 μεγάλο αβγό
- 2/3 φλ. αποξηραμένα κράνμπερις

Για το πασπάλισμα:

- 2 κ.σ. καστανή ζάχαρη
- 1/2 κ.γ. κανέλα

Πώς γίνεται:

- Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200 βαθμούς.
- Σε ένα βαθύ μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ, τη σόδα, τη ζάχαρη και το μοσχοκάρυδο.
- Σε άλλο μπολ ρίχνουμε το γάλα, τον χυμό πορτοκαλιού, το λιωμένο βούτυρο και το αβγό και χτυπάμε καλά.
- Ενώνουμε το περιεχόμενο των δύο μπολ και ανακατεύουμε καλά μέχρι να ομοιογενοποιηθεί το μείγμα.
- Ρίχνουμε τα κράνμπερις και ανακατεύουμε.
- Γεμίζουμε 12 φορμάκια για μάφινς (αν δεν είναι αντικολλητικά, τα βουτυρώνουμε ελαφρά).
- Σε ένα μπολάκι ανακατεύουμε τη ζάχαρη με την κανέλα και πασπαλίζουμε τα μάφινς.
- Ψήνουμε για 10-15 λεπτά ή μέχρι να να χρυσίσουν στην επιφάνειά τους.



TIP

Αν δεν μας αρέσει η γεύση των κράνμπερις τα αντικαθιστούμε με σταφίδες.





Λαμπερές στιγμές ομορφιάς μέσα στον χειμώνα

Let it snow – κάθε χειμώνα απολαμβάνουμε το κρύο και τις λευκές ημέρες και νύχτες!

Η essence εμπνέεται από αυτές και μας χαρίζει λαμπερές στιγμές στην καθημερινή ρουτίνα ομορφιάς μας με τη νέα Trend Edition “Snow much love” που κυκλοφορεί στις αρχές του Ιανουαρίου 2023.

Τα πιο cool looks σάς περιμένουν: γκλίτερ στα μάτια, ρουζ και highlighter με ιριδίζοντα εφέ, κοσμήματα για το πρόσωπο και θρεπτικά προϊόντα για τα χείλη! Αφήστε τη χειμωνιάτικη λάμψη να σας κατακλύσει!



Men's style: Τα trends που ξεχωρίσαμε



Οι τάσεις της μόδας για το ανδρικό ντύσιμο παρουσιάζουν μεγάλο ενδιαφέρον. Επιλέξαμε τρία αγαπημένα fashion trends και σας τα παρουσιάζουμε...

#1 Viva Magenta!

Το χρώμα - πρωταγωνιστής της Pantone για το 2023 είναι το Viva Magenta, που παντρεύει το κόκκινο με το μοβ. Πουλόβερ, σακάκια, παντελόνια και αξεσουάρ σε αυτό το χρώμα θα κεντρίσουν το βλέμμα μας.

#2 Baggy jeans

Εδώ ο όγκος είναι το ζητούμενο και εκτός από άνεση δίνει και στιλ. Πώς σας φαίνεται;

#3 Skatecore

Ρούχα, παπούτσια και αξεσουάρ που έχουν ταυτιστεί με το skateboarding είναι εδώ δυναμικά και προσδίδουν extra touch of coolness στις εμφανίσεις.



Loewe / IMAXtree



Wooyoungmi/IMAXtree

Οι λιγότερο υπάκουες ράτσες σκύλων

Το βελγικό μαλινουά ανακηρύχθηκε ως η πιο έξυπνη ράτσα στον κόσμο σύμφωνα με μια νέα επιστημονική μελέτη από το Πανεπιστήμιο του Ελσίνκι. Τι γίνεται όμως με τις ράτσες που δείχνουν να μην μας καταλαβαίνουν ή να μην θέλουν να μας υπακούσουν;



Σύμφωνα με τον καθηγητή Στάνλεϊ Κόρεν, ειδικό σε θέματα σκύλων στο Πανεπιστήμιο της Βρετανικής Κολομβίας στον Καναδά, το αφγανικό κυνηγόςκυλο είναι η λιγότερο... χαρισματική ράτσα αναφορικά με την κατανόηση και την υπακοή σε εντολές. Ο Κόρεν είναι συγγραφέας του βιβλίου «Η νοημοσύνη των σκύλων», όπου έχει κατατάξει 130 ράτσες από την πιο έξυπνη έως τη λιγότερο έξυπνη, κατατάσσοντάς τις σε πέντε διαφορετικές κατηγορίες.

Οι λιγότερο υπάκουες ράτσες

Αφγανικός Ιχνηλάτης

Ο αφγανικός ιχνηλάτης έχει ιδιαίτερα χαμηλή «νοημοσύνη υπακοής», ένας όρος που αναφέρεται στην ικανότητα να μαθαίνει από τον άνθρωπο.

Σύμφωνα με τον καθηγητή Κόρεν, τα σκυλιά της ράτσας αυτής χρειάζονται περισσότερες από 80 επαναλήψεις από έναν εκπαιδευτή για να κατανοήσουν μια νέα εντολή.





Μπασέντζι

Η ράτσα Μπασέντζι (κυνηγετική) κατατάσσεται στη δεύτερη θέση, καθώς δεν φημίζεται για την υπακοή. Το Μπασέντζι, που μοιάζει με γάτα, έχει υψηλά επίπεδα ενέργειας και δεν του αρέσει να μένει μόνο του. Σύμφωνα με το AKC, είναι απαιτητικό και περιποιείται τον εαυτό του, όπως κάνει και μια γάτα.

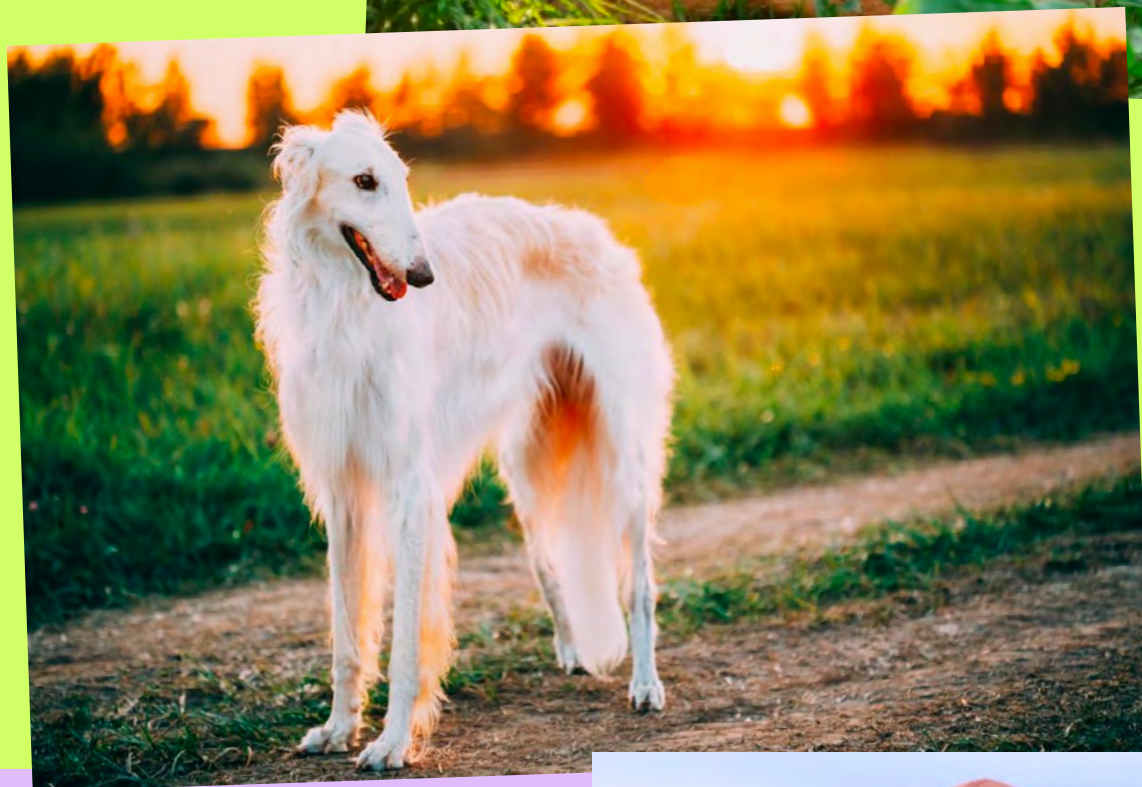
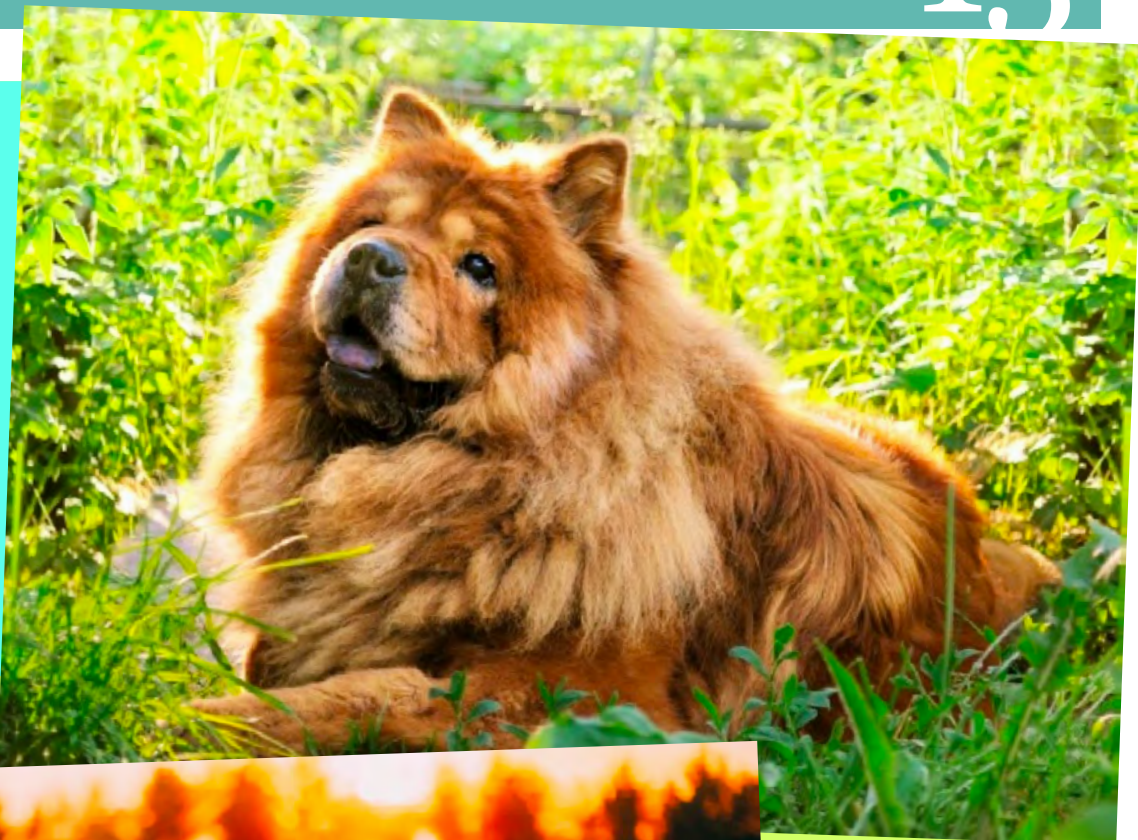
Μπουλντόγκ

Ο καθηγητής Κόρεν κατέταξε τη συγκεκριμένη ράτσα πολύ χαμηλά ως προς την ικανότητά της να υπακούει στην πρώτη εντολή ή να κατανοεί νέες εντολές.



Chow chow

Τα chow chow προέρχονται από την Κίνα, όπου εκτρέφονταν για το κρέας και τη γούνα τους, σύμφωνα με τον καθηγητή Κόρεν. Ο Κόρεν αναφέρει χαρακτηριστικά: «υπάρχουν πιθανώς έπιπλα που είναι πιο εκπαιδευσιμα από τα chow».



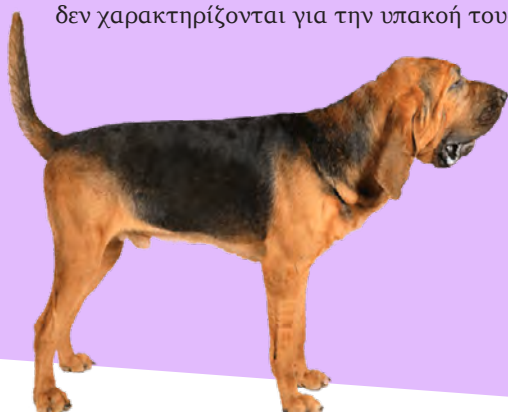
Μπορζόι

Τα μπορζόι είναι πάρα πολύ ανεξάρτητα και πεισματάρικα. Είναι “ευγενικά” αλλά δεν είναι υπάκουα.



Μπλαντχάουντ

Τα μπλαντχάουντ είναι πολύ πεισματάρικα και επιρρεπή σε διάφορα ερεθίσματα. Η προσοχή τους αποσπάται πολύ εύκολα και δεν χαρακτηρίζονται για την υπακοή τους.



Εργαστήριο "Ιστορίες του Μπλε"

Το Ίδρυμα Β&Ε Γουλανδρή οργανώνει συγκεκριμένες Παρασκευές του μήνα και για όσο διάστημα διαρκεί η περιοδική έκθεση "Nouveau réalisme", το δημιουργικό εργαστήριο "Ιστορίες του Μπλε" για παιδιά από 20 μηνών έως 3 ετών με τη συνοδεία ενός ενήλικα προκειμένου να ανακαλύψουν τον μαγικό μπλε κόσμο του Yves Klein.

Στο εργαστήριο "Ιστορίες του Μπλε", οι γονείς και τα παιδιά συναντούν το αγαπημένο χρώμα του Klein, παίζουν, κινούνται και εξερευνούν διαφορετικές υφές και υλικά που απευθύνονται σε όλες τις αισθήσεις. Οι ποικίλοι σταθμοί του εργαστηρίου προτείνουν μια σειρά από ερεθίσματα για να αφήσουμε τα αποτυπώματά μας, να νιώσουμε τη δύναμη του παιχνιδιού και της επικοινωνίας αλλά και να γνωρίσουμε τη δύναμη του μπλε, του καλύτερου χρώματος στον κόσμο που ενεργοποιεί φανταστικούς κόσμους και ιστορίες.

Το παιχνίδι και η εξερεύνηση μέσα από το εργαστήριο έχει σκοπό να ενδυναμώσει τον δεσμό γονιού-παιδιού, τη δημιουργία, την έκφραση και τον πειραματισμό.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Βίκη Χρηστάκη
Αριθμός συμμετεχόντων: Έως 7 παιδιά με τους γονείς τους

Χώρος διεξαγωγής: Παιδικό Εργαστήριο
Οι οργανωτές συστήνουν στους συμμετέχοντες να φορέσουν ρούχα που δεν θα τους ενοχλήσει αν λερωθούν.

Επισημάνση: Οι συμμετέχοντες που θα λάβουν μέρος στο εργαστήριο προτείνεται να βρίσκονται στον χώρο του μουσείου 10' πριν την έναρξη.
20, 27 Ιανουαρίου 2023, 18:00 και 17, 24 Φεβρουαρίου 2023, 18:00.

Κόστος συμμετοχής (συνόδος & παιδί): 15€
Κόστος συμμετοχής για Young και Family Members (συνόδος & παιδί): 12€.



Food for Thought

kids' edition

Καίτη, η νεράιδα των κουνελιών

Η Καίτη, η νεράιδα των κουνελιών, έχει χάσει την Ασημίτσα, το μαγικό κουνελάκι της, ενώ ο Παγερός Τζακ έχει διατάξει τους καλικάντζαρους να βρουν και να αιχμαλωτίσουν το ζωάκι! Θα μπορέσουν, άραγε, η Κρίστι και η Ρέιτσελ να σώσουν την Ασημίτσα; Σειρά: [ΜΑΓΙΚΟ ΟΥΡΑΝΙΟ ΤΟΞΟ - Οι νεράιδες των κατοικίδιων ζώων](#). Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.



Ομαδική έκθεση "Just Abstraction"

Η ΔΛ Gallery παρουσιάζει το Σάββατο 4 Φεβρουαρίου 2023 την ομαδική έκθεση με τίτλο "Just Abstraction".

Τι είναι αφαίρεση στην τέχνη και τι οδηγεί τους καλλιτέχνες να τη χρησιμοποιήσουν ως εικαστική γλώσσα; Τις απαντήσεις σε αυτά τα ερωτήματα καλούνται να δώσουν στην έκθεση "Just Abstraction" 8 καλλιτέχνες: Απόστολος Καρακατσάνης, Βάσω Γκαβιασέ, Μαριάννα Λούρμπα, Μιχάλης Καραϊσκος, Ηλίας Βασιλός, Γιάννης Λασηθιωτάκης, Νίκος Σαμαράς, Μάριος Φούρναρης.

Η αφαίρεση ως λέξη σημαίνει κυριολεκτικά να διαχωρίζεις ή να αποσύρεις κάτι από κάτι άλλο. Στις εικαστικές τέχνες, στην αφηρημένη τέχνη ή μη αναπαραστατική τέχνη, αυτό επιτυγχάνεται με την απομάκρυνση της κυριολεκτικής απεικόνισης ή οποιασδήποτε αναπαραστατικής αναφοράς.

Η αφαίρεση χρησιμοποιώντας την οπτική γλώσσα - σχήμα, χρώμα, φόρμα, γραμμή ή ακόμα και αποτυπώματα χειρονομιών - δημιουργεί μια σύνθεση που δεν επιχειρεί να αναπαραστήσει μια ακριβή απεικόνιση μιας οπτικής πραγματικότητας.

Η έκθεση "Just Abstraction" διερευνά τους διαφορετικούς τρόπους και μέσα με τα οποία σύγχρονοι καλλιτέχνες οδηγούνται στην αφαίρεση.

Εγκαίνια Έκθεσης: Σάββατο 4 Φεβρουαρίου 2023 και ώρα 12:00 έως 17:00

Διάρκεια Έκθεσης: 4 Φεβρουαρίου έως 24 Ιουνίου 2023

Ώρες Λειτουργίας: Πέμπτη / Παρασκευή: 12:00 – 20:00

Σάββατο: 12:00 – 16:00. Η είσοδος στην έκθεση είναι ελεύθερη για το κοινό.



Εκδήλωση για την ενίσχυση της ψηφιακής και κοινωνικής ευημερίας μαθητών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης

Ενισχύοντας την ψηφιακή και κοινωνική ευημερία μαθητών/τριών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης

Τετάρτη 18 Ιανουαρίου 2023
18:00-19:30

Mediterranean College
Κοδριγκτώνος 13 και Πατησίων
στο LH2 5ος όροφος

Το [ΚΜΟΠ – Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας](#) και το [Mediterranean College](#) σας προσκαλούν την Τετάρτη 18 Ιανουαρίου 2023 και ώρα 18.00 - 19.30 στην εκδήλωση με θέμα «Ενισχύοντας την ψηφιακή και κοινωνική ευημερία μαθητών/τριών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης», που θα πραγματοποιηθεί στο Mediterranean college campus (Κοδριγκτώνος 13 & Πατησίων 94, Αθήνα).

Στην εκδήλωση θα παρουσιαστεί η ευρωπαϊκή πρωτοβουλία iWell, η οποία εστιάζει στην ενδυνάμωση των μαθητών/τριών δημοτικού σχολείου ώστε να καταφέρουν να διαμορφώσουν

μια υγιή διαδικτυακή ζωή. Θα μιλήσουμε, παράλληλα, για την ψηφιακή, κοινωνική και συναισθηματική ευημερία των μαθητών/τριών και θα παρουσιάσουμε εργαλεία που έχουν δημιουργηθεί για εκπαιδευτικούς και ψυχολόγους. [ΔΙΑΦΩΣΤΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ](#). Δείτε το πρόγραμμα [εδώ](#).



Η σκηνή των μεγάλων ονείρων

Ο Μαξ Μπόρχες, θεατρικός σκηνοθέτης στη Βαρκελώνη, διευθύνει έναν μικρό, εκκεντρικό θίασο. Την ημέρα της πρεμιέρας του Μάκβεθ, ο Μαξ βρίσκεται στα πρόθυρα της κατάρρευσης. Όλα φαίνεται να πηγαίνουν στραβά, ενώ κανονικά αυτή θα έπρεπε να είναι η μέρα του θριάμβου του: οι μάγισσες παραείναι όμορφες, το στέμμα του βασιλιά έχει σπάσει, και ο Μάκβεθ αναδίδει μια ύποπτη μυρωδιά ούσκι. Όπως όμως του θυμίζει συχνά η πανέξυπνη βοηθός του, η Έλσα Σολέρ, η παράσταση πρέπει πάντα να συνεχίζεται...

Μετά την επιτυχία του Βιβλιοπωλείου των μικρών θαυμάτων, η Mónica Gutierrez επιστρέφει με ένα μυθιστόρημα γεμάτο μαγεία και αγάπη για τον κόσμο του θεάτρου. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Τετράγωνα κύματα, ιπτάμενες μέδουσες



2042. Ο κόσμος έχει χωριστεί σε δύο στρατόπεδα, τους δικτυομάχους, που θεωρούν ότι το διαδίκτυο έχει πλέον μετατραπεί σε έναν ανεξέλεγκτο αόρατο δικτάτορα, και τους δικτυολάτρεις, που επιθυμούν τη συγχώνευση του ανθρώπινου μυαλού με την τεχνητή νοημοσύνη. Ο πόλεμος αρχίζει.

2062. Η Νέα Κοινωνία ανακοινώνει τον εξοστρακισμό πενήντα εφήβων από τους κόλπους της, πράγμα που σημαίνει πενήντα θέσεις ανοιχτές ξανά προς διεκδίκηση. Πενήντα εισιτήρια για την κοινωνία της απόλυτης γνώσης και της αιώνιας ευτυχίας. Το όνειρο για κάθε έφηβο του παλιού κόσμου και ο διακαής πόθος για κάθε γονιό.

Η διαδικασία της Επιλογής προκρίνει τους καλύτερους. Από εκεί και πέρα αναλαμβάνει ο Άργος, το πιο προηγμένο νευρωνικό δίκτυο του πλανήτη. Ένας νοήμων ηλεκτρονικός υπερυπολογιστής που καθορίζει τι θα σπουδάσεις, ποιο επάγγελμα θα ακολουθήσεις, αλλά και ποιον θα ερωτευτείς. Γιατί σε γνωρίζει καλύτερα απ' ό,τι εσύ τον εαυτό σου. Γιατί ο Άργος είναι μία μηχανή και οι μηχανές σπάνια κάνουν λάθη...

Πώς είναι να ζεις σε έναν κόσμο όπου οι πράξεις και οι σκέψεις σου ελέγχονται απόλυτα και σου δίνεται πίσω, σαν αντάλλαγμα, η αιώνια ευτυχία; Μια παρέα νέων του παλιού κόσμου αποφασίζουν να δοκιμάσουν τη ζωή στη Νέα Κοινωνία και σύντομα δοκιμάζονται και οι αντοχές τους.

Μια δυστοπική περιπέτεια για τη δύναμη της ελεύθερης σκέψης, την αξία των προσωπικών επιλογών και τον ρόλο της τεχνολογίας στη ζωή μας. ΣΕΙΡΑ: BIG BANG BOOKS. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

quote of the day

"CULTURE IS THE ARTS ELEVATED TO A SET OF BELIEFS."
Thomas Wolfe

Σήμερα
γιορτάζει!
Θεοδόσιος



tip of the day

A people without the knowledge of their past history, origin and culture is like a tree without roots.

Marcus Garvey

11 Ιανουαρίου

- > Heritage Treasures Day
- > National Human Trafficking Awareness Day
- > National Arkansas Day
- > National Clean Off Your Desk Day
- > National Milk Day
- > National Marzipan Day