



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**

**SITUATIONSHIP
& GRUDGE-DUMPING:
ΝΕΟΙ ΟΡΟΙ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΑΣ!**





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Βρισκόμαστε στη μέση της εβδομάδας και είναι ώρα για μία ιστορία - τροφή για σκέψη...

Μια κρύα νύχτα, ένας δισεκατομμυριούχος συνάντησε έναν φτωχό γέρο έξω. Τον ρώτησε: “Δεν νιώθεις ότι κάνει κρύο και δεν φοράς ζεστά ρούχα;”

Ο γέροντας απάντησε: “Δεν έχω, αλλά το έχω συνηθίσει.”
Ο δισεκατομμυριούχος τότε του είπε: “Περιμένετε εδώ! Θα μπω σπίτι μου τώρα και θα σας φέρω ζεστά ρούχα.”

Ο καημένος ο γέροντας ήταν τόσο χαρούμενος και είπε ότι θα τον περίμενε.

Ο δισεκατομμυριούχος όμως μπήκε στο σπίτι του και ξέχασε τον γέροντα.

Το πρωί θυμήθηκε εκείνον τον φτωχό γέροντα και βγήκε να τον ψάξει, αλλά τον βρήκε νεκρό από το κρύο.

Ο γέροντας είχε αφήσει ένα σημείωμα:

“Δεν είχα ζεστά ρούχα αλλά είχα τη δύναμη να παλέψω με το κρύο, γιατί το είχα συνηθίσει, αλλά όταν υποσχέθηκες να με βοηθήσεις, ήμουν προσκολλημένος στην υπόσχεσή σου και οι ώρες περνούσαν περιμένοντας... και έτσι έχασα τη δύναμή μου να αντισταθώ.”

Tip of the Day: Μην υποσχεθείς τίποτα αν δεν μπορείς να κρατήσεις την υπόσχεσή σου.

Μπορεί να μην σημαίνει τίποτα για σένα, αλλά θα μπορούσε να σημαίνει τον “κόσμο όλο” για κάποιον άλλον! Από την άλλη, αν σου υποσχεθούν πως θα σε βοηθήσουν ή θα σε στηρίξουν, μην βασιστείς στα λόγια τους περισσότερο από ό,τι στις δυνάμεις σου... Συνέχισε να προσπαθείς!

Situationship & Grudge-dumping: Νέοι όροι στις σχέσεις μας!

Έχετε βρεθεί ποτέ σε μία **situationship** σχέση; Η αλήθεια είναι πως οι περισσότεροι έχουμε βρεθεί αλλά ο συγκεκριμένος όρος δεν είναι ιδιαίτερα γνωστός... Μήπως το **grudge-dumping** απειλεί τη σχέση σας;



Ας δούμε τι ακριβώς είναι οι νέοι όροι που αφορούν στις σχέσεις μας...

Το "situationship" είναι και επίσημα όρος στις σχέσεις και περιγράφει ένα είδος απροσδιόριστης σχέσης. Θυμάστε το "It's complicated"; Κάτι παρόμοιο συμβαίνει εδώ... καθώς οι σύντροφοι δεν θέλουν να προσδιορίσουν τη σχέση τους.

Μήπως βρίσκομαι σε "situationship"... και δεν το ξέρω;

Ναι, μπορεί να συμβαίνει και αυτό! Υπάρχουν κάποια σημάδια όμως που μας δείχνουν πού βρισκόμαστε... Σε μια τέτοια σχέση δεν έχουμε προσδοκίες και φυσικά δεν υπάρχει δέσμευση. Ωστόσο, όλα τα δεδομένα είναι ανοιχτά και εξαρτώνται από το πώς θα "δει" τη σχέση ο κάθε σύντροφος στο -εγγύς ή μακρινό- μέλλον. Τα πλάνα εδώ είναι συνήθως της τελευταίας στιγμής, δεν υπάρχει κάποιο πρόγραμμα ούτε κάτι σταθερό. Οι συζητήσεις δεν έχουν βάθος και δεν αφορούν ποτέ στο μέλλον. Οι σύντροφοι δεν είναι πάντα διαθέσιμοι, πολλές φορές είναι δύσκολο να συμπέσουν λόγω άλλων προτεραιοτήτων. Δεν υπάρχει συναισθηματική ασφάλεια ούτε συνέπεια, αλλά η σχέση χαρακτηρίζεται από χαλαρότητα, χωρίς τίποτα να αποκλείεται...





Τα υπέρ και τα κατά

Σίγουρα δεν είναι όλα για όλους! Κάποιοι νιώθουν ανασφάλεια από μια τέτοια σχέση, ενώ άλλοι νιώθουν ευτυχία, καθώς δεν περιορίζονται από τίποτα. Όσοι ελπίζουν ότι τα πράγματα θα αλλάξουν ίσως νιώθουν μόνιμη απογοήτευση και είναι κενό συναισθηματικά, ενώ σε άλλους η μεγάλη ελευθερία κινήσεων λειτουργεί πολύ θετικά. Το θέμα είναι να αναγνωρίζουμε μια τέτοια σχέση και εφόσον δεν είναι επιλογή μας ή στην πορεία βλέπουμε πως δεν μας καλύπτει να μη βυθιζόμαστε σε αυτήν αλλά να αποφασίζουμε με βάση τα θέλω μας.

τοξικό από ό,τι νομίζουμε συνήθως και είναι ικανό να καταστρέψει ολοκληρωτικά τη σχέση.

Όσοι υιοθετούν αυτή τη συμπεριφορά είναι συνήθως people-pleasers, δηλαδή χαμογελούν πάντα και δεν θέλουν με τίποτα να προκαλέσουν και να διαφωνήσουν έντονα. Αλλά όταν έρθει η στιγμή που όσα έχουν συσσωρευθεί εξωτερικεύονται, προκαλείται μια έκρηξη χωρίς προηγούμενο και με ανυπολόγιστες συνέπειες.

Πάμε τώρα στο grudge-dumping...

Συχνά δεν το καταλαβαίνουμε αλλά εξαιτίας του η σχέση μας φθείρεται και μπορεί να καταστραφεί. Όταν τα καταπιεσμένα συναισθήματα οδηγούν σε ξεσπάσματα τότε έχουμε grudge-dumping. Ό,τι μας ενοχλεί και δεν το εξωτερικεύουμε, σταδιακά γιγαντώνεται μέσα μας. Όταν -πολύ αργότερα- εκφράζεται έχει πολύ μεγαλύτερη ένταση, και αυτό είναι απειλητικό για τη σχέση.

Ανακουφιστικό αλλά και τοξικό

Το grudge-dumping αρχικά μας ανακουφίζει και ίσως νιώθουμε ότι μας λυτρώνει. Όμως, είναι πολύ πιο





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



ΩΜΕΓΑ-3 Λιπαρά οξέα: Μπορούν να καταστείλουν τη φλεγμονή και την αυτοανοσία;

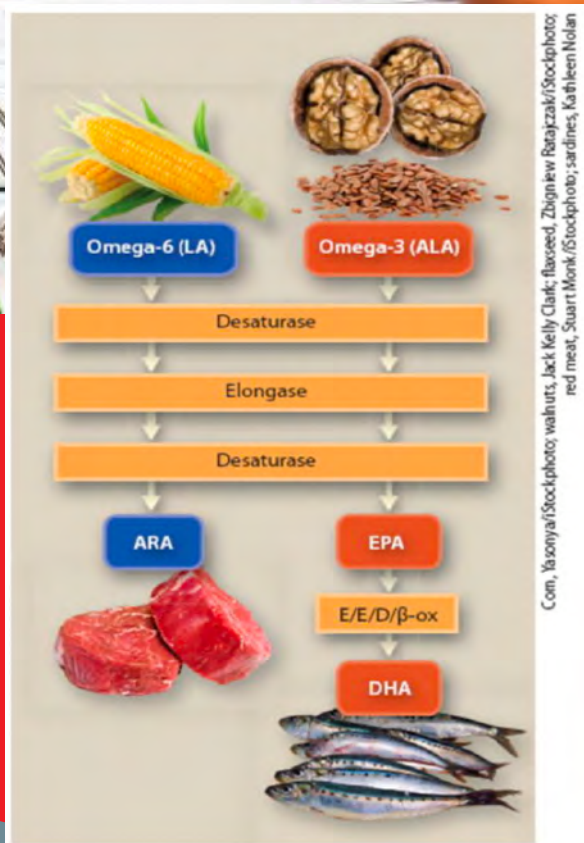
Τα Ωμέγα-3 λιπαρά είναι απαραίτητα – πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία αποτελούν αναπόσπαστο μέρος των κυτταρικών μεμβρανών ολόκληρου του σώματος.



Τα Ω-3 λιπαρά είναι τριών ειδών:

- Άλφα λινολενικό οξύ (alpha-linolenic acid – ALA),
- Εικοσιπενταενοϊκό οξύ (eicosapentaenoic acid – EPA), και
- Δωδεκαεξαενοϊκό οξύ (docosahexaenoic acid – DHA).

Τα κορεσμένα και τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, μπορούν να συντεθούν στο ήπαρ. Αντίθετα, τα πολυακόρεστα ωμέγα-3 και ωμέγα-6 λιπαρά οξέα, τα οποία έχουν πολλαπλούς διπλούς δεσμούς, δεν μπορούν να συντεθούν και πρέπει να καταναλωθούν (Εικ.1).



Εικ.1: Διατροφικές πηγές και ενζυμικές οδοί μετατροπής προδρόμων ωμέγα-3 και ωμέγα-6 λιπαρών οξέων.

Com, Yasunya/Stockphoto; walnuts, Jack Kelly Clark; flaxseed, Zbigniew Rajczak/Stockphoto; red meat, Stuart Monk/Stockphoto; sardines, Kathleen Nolan



Η πρόδρομη ουσία των ωμέγα-3: α-λινολενικό οξύ (ALA) βρίσκεται στα καρύδια και στους σπόρους λιναριού και η πρόδρομη ουσία των ωμέγα-6: λινολεϊκό οξύ (LA) βρίσκεται στο καλαμπόκι και τα φυτικά έλαια.

Και τα δύο μετατρέπονται από τα ένζυμα δεσатуράση και ελονγκάση στα μακράς αλύσου παράγωγά τους: Το ALA μετατρέπεται σε εικοσαπεντανοϊκό οξύ (EPA) και εικοσιδυαεξανοϊκό οξύ (DHA) και το LA μετατρέπεται σε αραχιδονικό οξύ (ARA). Το ARA βρίσκεται σε ζωικά προϊόντα, όπως το βόειο κρέας, και τα EPA και DHA βρίσκονται σε λιπαρά ψάρια, όπως οι σαρδέλες.

Δύο μελέτες που δημοσιεύθηκαν στα περιοδικά Aging and Disease και Nutritional Neuroscience από ερευνητές του Πανεπιστημίου του Ιλινόις, επιβεβαιώνουν τη σχέση μεταξύ των ωμέγα-3 λιπαρών οξέων και της ακεραιότητας των εγκεφαλικών δομών και των γνωστικών ικανοτήτων.

Οι ερευνητές βρήκαν επίσης - πως όχι μόνο τα ωμέγα-3 των ψαριών αλλά και αυτά που βρίσκονται στους ξηρούς καρπούς και στα λαχανικά και τα όσπρια, προστατεύουν τον εγκέφαλο.

Ω-3 Λιπαρά Οξέα και Αντιφλεγμονώδης Δράση

Μεταξύ των λιπαρών οξέων, τα ωμέγα-3 πολυακόρεστα λιπαρά οξέα διαθέτουν τις πιο ισχυρές ανοσοτροποποιητικές δραστηριότητες.

Τα Ω-3 λιπαρά οξέα έχουν την ικανότητα από τη μία, να μειώνουν την παραγωγή ουσιών στον οργανισμό που προκαλούν φλεγμονές (κυτοκίνες) κι από την άλλη, να προάγουν τη σύνθεση ουσιών που έχουν αντιφλεγμονώδη και επουλωτική δράση. Επιπλέον, ρυθμίζουν τη φλεγμονή, καθώς είναι υπεύθυνα για τη διαμόρφωση έκφρασης των γονιδίων που σχετίζονται με αυτή.

Η στεφανιαία νόσος, η κατάθλιψη, η γήρανση και ο καρκίνος χαρακτηρίζονται από αυξημένο επίπεδο ιντερλευκίνης 1 (IL-1), μιας προφλεγμονώδους κυτοκίνης.

Ομοίως, η Ρευματοειδής αρθρίτιδα, η νόσος του Crohn, η ελκώδης κολίτιδα και ο ερυθρηματώδης λύκος είναι αυτοάνοσες ασθένειες που χαρακτηρίζονται από υψηλό επίπεδο IL-1 και το προφλεγμονώδες λευκοτριένιο LTB(4) που παράγεται από ωμέγα-6 λιπαρά οξέα.

Ποιες είναι οι ιδανικές αναλογίες Λιπαρών οξέων για τον οργανισμό μας;

Η ιδανική αναλογία μεταξύ ωμέγα-3 και ωμέγα-6 λιπαρών στη διατροφή μας πρέπει να είναι 1:1. Το Δυτικό διατροφικό μοντέλο παρουσιάζει ανεπάρκεια σε Ω-3, ενώ είναι πλούσιο σε Ω-6. Αυτό προκαλεί διαταραχές στη μεταξύ τους ισορροπία, με αποτέλεσμα να αποδιοργανώνεται ο οργανισμός, καθώς τα Ω-3 αδυνατούν να ασκήσουν τις ευεργετικές τους ιδιότητες. Όταν οι αναλογίες των λιπαρών οξέων μεταξύ τους μεταβάλλονται, αλλοιώνεται η λειτουργία των κυτταρικών μεμβρανών σε όλα τα κύτταρα του σώματός μας.

Συμπερασματικά

Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα είναι ευεργετικά σε Αυτοάνοσα Νοσήματα, φλεγμονώδεις ασθένειες και καρδιακές παθήσεις.

Παραμένει, ωστόσο, ιδιαίτερα σημαντικό η λήψη λιπαρών οξέων μέσω συμπληρωμάτων να είναι πραγματικά εξατομικευμένη και να ανταποκρίνεται στις πραγματικές ανάγκες του ανθρώπου.

Μόνο μέσω μίας τέτοιας εξατομικευμένης προσέγγισης ο ανθρώπινος οργανισμός επωφελείται σε μέγιστο επίπεδο και μπορεί να επιτύχει ομαλότερα επίπεδα υγείας και ευεξίας.





ΚΥΚΝΟΣ: Διάκριση για το νέο προϊόν «ΚΥΚΝΟΣ-KETCHUP 0% ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ» στα SUPERIOR TASTE AWARDS 2023

Η ΚΥΚΝΟΣ Α.Ε, πρωτοπόρος στην κατηγορία των τοματικών προϊόντων, έλαβε διεθνή διάκριση στα SUPERIOR TASTE AWARDS 2023 για την «ΚΥΚΝΟΣ- KETCHUP 0% ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ», που αποτελεί μια νέα πρόταση για γευστικές στιγμές απόλαυσης.

Ειδικότερα, το νέο προϊόν της ΚΥΚΝΟΣ βραβεύτηκε για την ανώτερη γεύση και ποιότητά του, αποσπώντας τη μέγιστη διάκριση, «τρία αστέρια», στα Superior Taste Awards, που είναι ένα από τα σημαντικότερα διεθνή βραβεία στο χώρο των τροφίμων και ποτών. Η νέα «ΚΥΚΝΟΣ Ketchup 0% Προσθήκη Ζάχαρης» χαρίζει νοστιμιά σε κάθε φαγητό, χωρίς κανένα συμβιβασμό στη γεύση.

Ταυτόχρονα, ξεχωρίζει από τα υπόλοιπα προϊόντα της αγοράς καθώς περιέχει μόνο φυσικά σάκχαρα (χυμούς φρούτων μήλο & σταφύλι) και είναι χωρίς συντηρητικά και πρόσθετα. Η καινοτομία, η υψηλή ποιότητα και η πλούσια γεύση του προϊόντος ήταν μεταξύ των χαρακτηριστικών που του χάρισαν την υψηλότερη βαθμολογία των αναγνωρισμένων σεφ της κριτικής επιτροπής.

Η ποιότητα που φέρει το brand ΚΥΚΝΟΣ παραμένει αναλλοίωτη εδώ και 108 χρόνια κι επιβραβεύεται συστηματικά μέσα από σημαντικές βραβεύσεις που αφορούν στο σύνολο των προϊόντων του.



Ο Όμιλος Σαράντη και το STR8 συνεχίζουν για 2η χρονιά, μαζί με επιλεγμένες αλυσίδες super market, την επιτυχημένη καμπάνια Human - Up ενάντια στο bullying



Ο Όμιλος Σαράντη και το STR8 συνεχίζουν για 2 η συνεχή χρονιά, μαζί με επιλεγμένες αλυσίδες super market, την επιτυχημένη καμπάνια Human-Up, μέσω της οποίας προάγουν την «ενσυναίσθηση» και ακούν τις ανάγκες του αντρικού νεανικού κοινού οι οποίες έχουν αλλάξει ακολουθώντας μια πιο ανθρωποκεντρική προσέγγιση, προάγοντας την ανοιχτή επικοινωνία. Το ανανεωμένο STR8 έρχεται δυναμικά να κάνει τη διαφορά για άλλη μια φορά, με στόχο να καταπολεμήσει και να περιορίσει φαινόμενα τοξικών συμπεριφορών που συνδέονται με τα στερεότυπα. Συμμετέχει στον αγώνα ενάντια στο “bullying” (κακοποίηση και εκφοβισμό) τόσο σε νεαρές ηλικίες, όσο και γενικότερα.

Το STR8, με αφορμή την ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου, έρχεται να μιλήσει στο νεανικό κοινό και να προτρέψει τον άντρα φέτος να μην φοβάται να εκφραστεί και να δείξει τα συναισθήματά του – να κάνει ελεύθερα αυτό που αισθάνεται.

Φρέσκο και δυναμικό, αισιόδοξο και φωτεινό, το δημοφιλές brand για την ανδρική φροντίδα συνεργάζεται με τον φορέα Κέντρο Μέριμνας Οικογενείας και Παιδιού (ΚΜΟΠ) και με την πρωτοβουλία “Live Without Bullying” στηρίζει τη λειτουργία του, διαθέτοντας μέρος των εσόδων από τις πωλήσεις του, κατά τα προγραμματισμένα in-store activations, στην τόνωση του αγώνα κατά του bullying. Το STR8, πλήρως εναρμονισμένο με τη στρατηγική βιώσιμης ανάπτυξης του Ομίλου, ενδυναμώνει το δικαίωμα όλων να μιλούν ανοιχτά και καταπολεμά το bullying.

Praktiker Hellas: Προλάβετε το τελευταίο κύμα εκπτώσεων στον πιο «σωστό» προορισμό για το Σπίτι και τον Κήπο έως 28/2

Η Praktiker Hellas παρουσιάζει το νέο φυλλάδιο εκπτώσεών της για τις τελευταίες μέρες εκπτώσεων, με ισχύ από 13 έως 28.02.2023. Η πιο πλούσια γκάμα ετοιμοπαράδοτων προϊόντων με προτάσεις για το σπίτι ή τον κήπο, σε ασυναγώνιστες τιμές, με όφελος έως και 60%, αλλά και προνομιακά πακέτα αγορών, περιμένουν όσους επιθυμούν να εμπλουτίσουν τον οικιακό τους εξοπλισμό αξιόπιστα και οικονομικά.

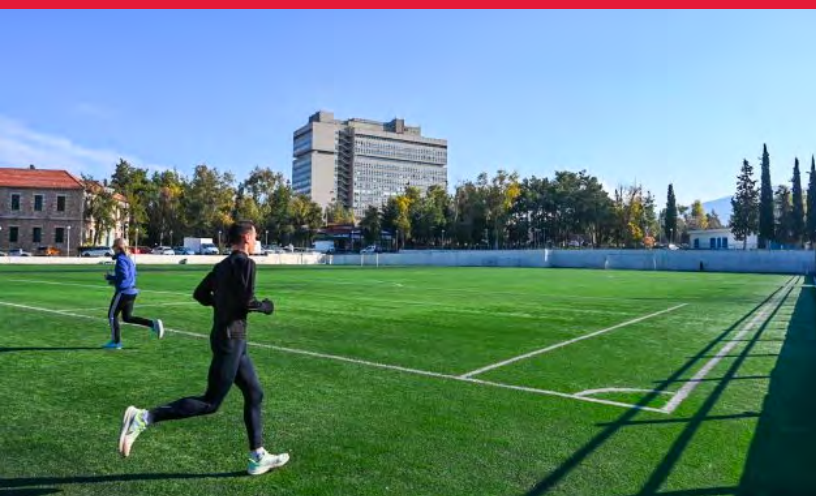
Αυτή την Τσινοπέμπτη “ψηνόμαστε για Praktiker”! Ψησταριές υγραερίου από ανοξείδωτο ασάλι, με δώρο το κάλυμμα προστασίας και την πλάκα ψησίματος αξίας 100€, ψησταριές κάρβουνου με ροδάκια μεταφοράς, καύσιμες ύλες παντός τύπου και καινοτόμοι φούρνοι πίτσας, απογειώνουν την υπαίθρια μαγειρική και υπογράφουν με επιτυχία ακόμη και τα πιο απαιτητικά BBQ τραπέζια. Στο [Φυλλάδιο Εκπτώσεων](#) της Praktiker υπάρχουν αμέτρητες επιλογές και έξυπνες λύσεις, με έκπτωση έως 50% και με δυνατότητα αποπληρωμής σε 24 άτοκες δόσεις με τη χρήση πιστωτικής κάρτας, ενώ σε αρκετά προϊόντα παρέχεται δωρεάν συναρμολόγηση αξίας 50€.

Παράλληλα, με το φυλλάδιο εκπτώσεων και για λίγες ακόμη ημέρες, όλες οι συσκευές θέρμανσης “Wellio” και “Budget”, διατίθενται με έκπτωση έως 50%, ενώ με κάθε αγορά σε οποιονδήποτε κωδικό προϊόντος, συλλέγονται πόντοι επιβράβευσης my praktiker που εξασφαλίζουν συμμετοχή σε αποκλειστικές προσφορές και υπηρεσίες. Επιπλέον, έως τις 28/2, στον [κατάλογο θέρμανσης](#) της Praktiker μπορεί κανείς να βρει ακόμα περισσότερες επιλογές για να καλύψει τις ανάγκες κάθε χώρου του σπιτιού ή της επιχείρησής του.



Good News

Ο Δήμος Αθηναίων αποκτά μια νέα ποδοσφαιρική αρένα 8,5 στρεμμάτων και ένα μίνι γήπεδο 5x5 στο Γουδή



Ένα εμβληματικό ακίνητο της Αθήνας, το Ολυμπιακό Κέντρο Γουδή περνά στη φάση της αξιοποίησης προς όφελος των κατοίκων της πρωτεύουσας, ως αποτέλεσμα της ενοικιοδομητικής συνεργασίας ανάμεσα στον Δήμο Αθηναίων και την Εταιρεία Ακινήτων Δημοσίου (Ε.Τ.Α.Δ.). Μετά την υπογραφή σχετικής σύμβασης, η Ε.Τ.Α.Δ. εκμισθώνει στον Δήμο Αθηναίων τμήμα του περιβάλλοντος χώρου του Ολυμπιακού Κέντρου και την Κεντρική Αγωνιστική Αρένα του Ολυμπιακού Κέντρου με μικτό εμβαδόν γηπέδου περίπου 8,5 στρεμμάτων (8.385,67 τ.μ.).

Η ποδοσφαιρική αρένα στο Γουδή, διαθέτει κερκίδα 840 θέσεων και βάσεις φωτισμού, ενώ στις αθλητικές εγκαταστάσεις που αποκτά ο Δήμος περιλαμβάνεται κι ένα γήπεδο μίνι ποδοσφαίρου, διαστάσεων 5x5.

Με τη χρήση των δύο γηπέδων αναμένεται να δοθεί σημαντική “ανάσα” στους αθλητές, αλλά και σε όσους αγαπούν την άθληση. Παράλληλα, η απόκτηση τους θα οδηγήσει στην αποσυμφόρηση των υπολοίπων εγκαταστάσεων που διαθέτει ο Δήμος, προσφέροντας τόσο στις ομάδες όσο και στους δημότες της Αθήνας τη δυνατότητα να απολαμβάνουν περισσότερες ώρες για ποιοτική άθληση και παιχνίδι σε ασφαλείς χώρους.

Πλέον, ο δήμος αναλαμβάνει να αξιοποιήσει σταδιακά τον χώρο ως πόλο αθλητισμού, πρασίνου και αναψυχής, προσφέροντας με αυτόν τον τρόπο μία πολύτιμη διέξοδο στους κατοίκους της Αθήνας, που θα έχουν τη δυνατότητα να περπατήσουν, να αθληθούν και να ψυχαγωγηθούν σε έναν σημαντικό αστικό χώρο πράσινου.



από την Κική Δρίτσα

Τα top trends στη διακόσμηση

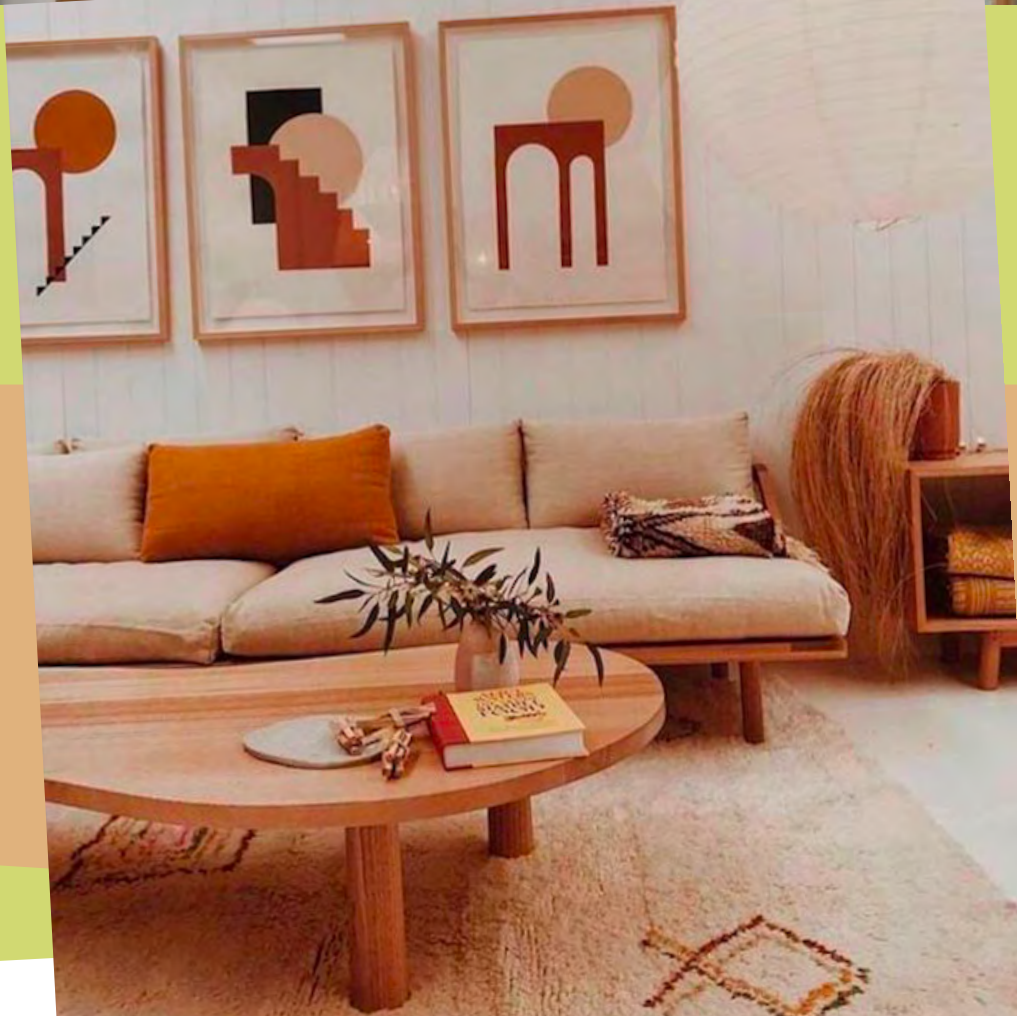
Οι κορυφαίες τάσεις της χρονιάς που διανύουμε περιλαμβάνουν γήινα και ουδέτερα χρώματα, πλούσια υφάσματα, χειροποίητες δημιουργίες και βιοφιλικό design. Πάμε να δούμε τα κορυφαία deco trends!



Σε σύνδεση με τη φύση

Οι nature lovers το έχουν αγκαλιάσει ήδη από το 2020, μήπως ήρθε η ώρα να το αγαπήσεις κι εσύ; Το βιοφιλικό design αποσκοπεί στο να μας συνδέσει με το περιβάλλον, φέρνοντας τη φύση μέσα στο σπίτι μας! Χρώματα και υλικά που προέρχονται από το περιβάλλον πρωταγωνιστούν. Τα φυτά κάνουν αισθητή την παρουσία τους και ο χώρος γεμίζει ενέργεια και χαρά.





Στις καμπύλες λέμε ναι!

Οι απόλυτες γωνίες δίνουν τη θέση τους στις ενδιαφέρουσες καμπύλες και ο χώρος γίνεται πληθωρικός... ήρεμος. Έπιπλα με στρογγυλεμένες άκρες, τοξωτές πόρτες και άλλα... θα μας κάνουν εντύπωση!

Γήινη κομψότητα

Οι αποχρώσεις του ξύλου προσδίδουν στον χώρο ζεστασιά. Η διαχρονική τους κομψότητα επανέρχεται δυναμικά και η παρουσία τους θα χαρίσει αίγλη... Παίζοντας με τα χρώματα και τα υφάσματα μπορούμε να δώσουμε έναν ανάλαφρο αέρα στα κλασικά έπιπλα. Το vintage στοιχείο και οι χειροποίητες δημιουργίες πάντως έχουν σίγουρα μια θέση εδώ...

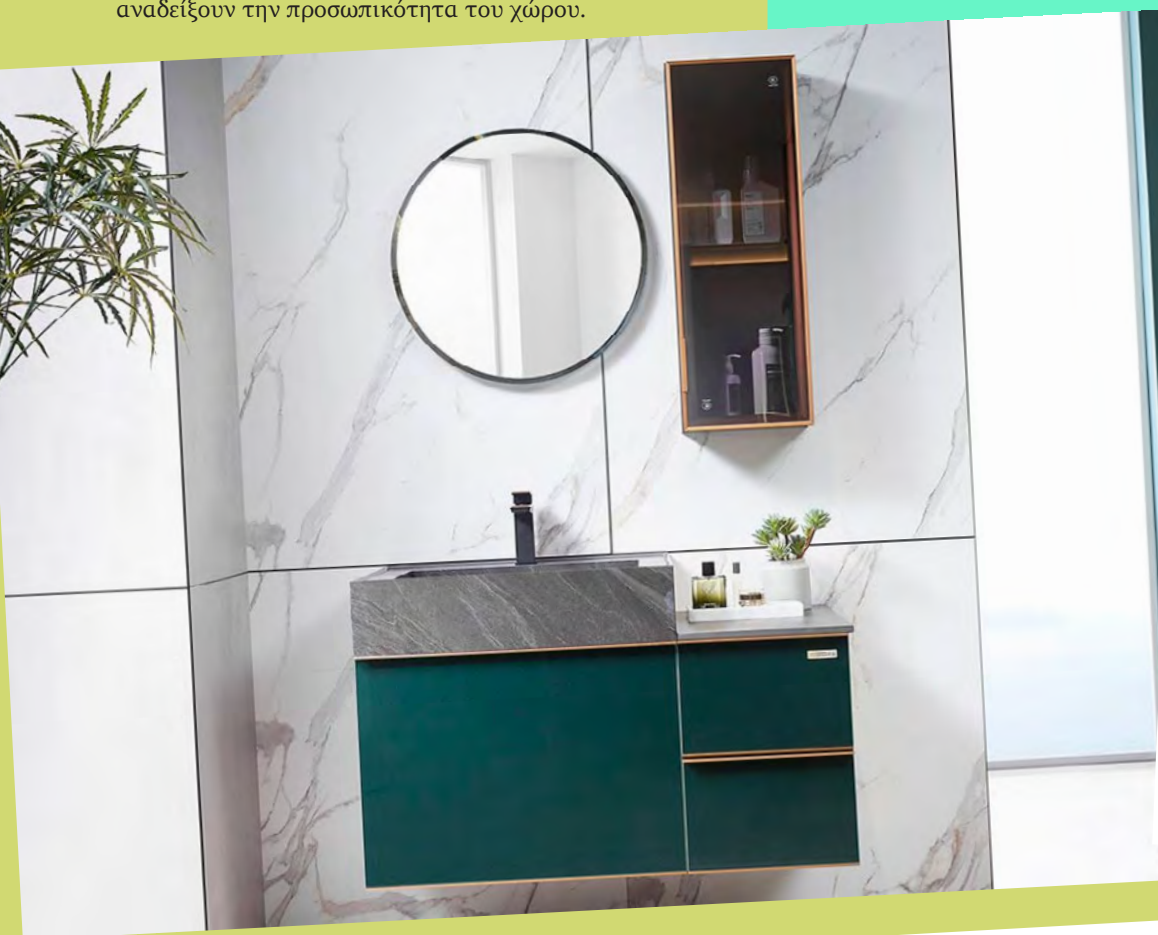


Ο μαξιμαλισμός στο σπίτι!

Η διακριτικότητα μπορεί να αποχωρήσει... Έπιπλα με μαξιμαλιστικά στοιχεία, τοίχοι με... εμφατικές ταπετσαρίες, λεπτομέρειες που έχουν ένταση θα αναδείξουν την προσωπικότητα του χώρου.

Στον αέρα...

Τι θα λέγατε για έπιπλα μάνιου που αιωρούνται; Η αιθέρια αισθητική είναι εντυπωσιακή!



Tips

- Υφάσματα όπως το τουίνι και το σουέτι κάνουν τον χώρο πιο cozy.
- “Σπάσε” το λευκό με χρώματα της ερήμου... Το μπεζ και το πορτοκαλί θα ανανεώσουν τον χώρο. Ταιριάζουν πολύ με καφέ έπιπλα, με το ξύλο αλλά και με το βιοφιλικό design.
- Ένα statement χαλί μπορεί να ανανεώσει τον χώρο.

Οι νικητές του Tommy Hilfiger Fashion Frontier Challenge προτείνουν αποτελεσματικές λύσεις χωρίς αποκλεισμούς για το μέλλον

Οι εταιρίες Koalaa και Moner Bondhu ανακηρύχθηκαν νικητές της τέταρτης έκδοσης του παγκόσμιου προγράμματος, με τις καινοτόμες ιδέες τους που σχεδιάστηκαν για την υποστήριξη των ατόμων με διαφορές στα άκρα και την προώθηση της ψυχικής ευημερίας των εργατών ένδυσης στο Μπαγκλαντές.

Με αποστολή να προωθήσουν τις κοινότητές τους χτίζοντας μια πιο συμπεριληπτική βιομηχανία μόδας, οι νικητές της πρόκλησης βασίζονται στο όραμα βιωσιμότητας της Tommy Hilfiger να μην σπαταλάει τίποτα και να καλωσορίζει όλους.

Η τελική εκδήλωση πραγματοποιήθηκε στις 9 Φεβρουαρίου στα παγκόσμια κεντρικά γραφεία της Tommy Hilfiger στο Amsterdam της Ολλανδίας, όπου οι πέντε φιναλίστ του προγράμματος παρουσίασαν τις επιχειρηματικές τους ιδέες σε μια διακεκριμένη κριτική επιτροπή που αποτελείται από ηγέτες επιχειρήσεων και αειφορίας.

Η Koalaa και η Moner Bondhu κέρδισαν συνδυαστικό βραβείο 200.000 ευρώ και θα επωφεληθούν από μια ετήσια καθοδήγηση από ειδικούς της Tommy Hilfiger και του INSEAD - μιας από τις κορυφαίες και μεγαλύτερες σχολές μεταπτυχιακών επιχειρήσεων στον κόσμο - εκτός από μια θέση στο πρόγραμμα INSEAD Hans Wahl Impact Entrepreneurship Program, το οποίο έχει σχεδιαστεί για να καλλιεργεί καινοτόμους ηγέτες φέρνοντας κοντά ανθρώπους, πολιτισμούς και ιδέες.



Good News

ΚΜΟΠ Social Net: Δράσεις στήριξης ευπαθών κοινωνικών ομάδων στον Δήμο Πειραιά



Υπηρεσίες στήριξης ευάλωτων κοινωνικών ομάδων που διαμένουν στον Δήμο Πειραιά προσφέρει το ΚΜΟΠ Social Net, στο πλαίσιο των δράσεών του με στόχο την πολύπλευρη υποστήριξη ανθρώπων που αντιμετωπίζουν κοινωνικά, ψυχολογικά και οικονομικά προβλήματα.

Ειδικότερα, το ΚΜΟΠ Social Net, σε συνεργασία με το Ινστιτούτο Επιχειρηματικής Ανάπτυξης & Καινοτομίας (ΙΝΕΠΙΑΚ), προσφέρει δράσεις υποστήριξης σε Άτομα με Αναπηρία (ΑμεΑ) και τις οικογένειές τους, σε έφηβους έως 15 ετών με υψηλό κίνδυνο παραβατικότητας και σε άτομα τρίτης ηλικίας, που διαμένουν στον Δήμο Πειραιά.

Οι δράσεις περιλαμβάνουν, μεταξύ άλλων, υπηρεσίες εξατομικευμένης ψυχολογικής υποστήριξης, ομάδες συμβουλευτικής και ψυχοεκπαίδευσης, υπηρεσίες φροντίδας από ειδικούς θεραπευτές, καθώς και δράσεις κοινωνικής ένταξης και δικτύωσης. Όλες οι υπηρεσίες παρέχονται δωρεάν στους ωφελούμενους.

Συνολικά, μέσω του προγράμματος, πρόκειται να λάβουν υποστήριξη τουλάχιστον 150 ενήλικες ΑμεΑ και παιδιά ΑμεΑ με τους γονείς τους, 180 έφηβοι/νέοι με τις οικογένειές τους και 400 ηλικιωμένοι. Η πρόσκληση εκδήλωσης ενδιαφέροντος είναι διαθέσιμη [ΕΔΩ](#). Μπορείτε να δείτε τα φυλλάδια του έργου [ΕΔΩ](#).

Καρκίνος Παιδικής Ηλικίας – Ελλάδα: Θεραπεύονται 4 στα 5 παιδιά



Σύμφωνα με την Ελληνική Ομοσπονδία Καρκίνου (ΕΛΛΟΚ) κάθε χρόνο σε όλο τον κόσμο περίπου 400.000 παιδιά διαγιγνώσκονται με καρκίνο. Στην Ελλάδα οι ετήσιες νέες διαγνώσεις υπολογίζονται στις 300-350. Συχνότερες μορφές είναι οι αιματολογικές κακοήθειες και οι όγκοι εγκεφάλου, που αντιμετωπίζονται σε επτά παιδιατρικές ογκολογικές μονάδες, στην Αθήνα, τη Θεσσαλονίκη και το Ηράκλειο.

Στην Ελλάδα τα τελευταία δύο χρόνια έχει τεθεί σε λειτουργία το Εθνικό Μητρώο Νεοπλασιών Παιδικής Ηλικίας, με στόχο

την καταγραφή όλων των περιστατικών καρκίνου ανήλικων ασθενών, με συγκεκριμένα στοιχεία σχετικά με τη νόσο, την αντιμετώπισή της και την πορεία των ασθενών.

Το μήνυμα της φετινής εκστρατείας για την Παγκόσμια Ημέρα για τον Καρκίνο Παιδικής Ηλικίας είναι “Better survival is achievable”, δηλαδή “Η καλύτερη επιβίωση είναι εφικτή”. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει θέσει ως στόχο μέχρι το 2030 το ποσοστό επιβίωσης των παιδιών με καρκίνο σε όλο τον κόσμο να φτάσει τουλάχιστον 60%.

Agenda

Ημερίδα «Παιδί και καρκίνος Πέρα από το φόβο»

Πώς νιώθει ένας γιατρός, όταν πρέπει να ανακοινώσει σε έναν γονιό ότι το παιδί του πάσχει από καρκίνο; Πώς συγκρούεται ο επαγγελματισμός του παιδο-ογκολόγου με το συναίσθημα του ανθρώπου; Πώς βιώνει η οικογένεια και το παιδί την ανακοίνωση της ασθένειας, αλλά και την περίοδο των θεραπειών; Πόσο επηρεάζει η ψυχολογία τις θεραπείες τους; Και πώς αντιμετωπίζουν την κατάσταση και οι άμεσα εμπλεκόμενοι επαγγελματίες όπως οι ψυχολόγοι, οι δάσκαλοι των νοσοκομείων και το υποστηρικτικό προσωπικό;

Όλα αυτά θα συζητηθούν στις 15 Φεβρουαρίου στο Αμφιθέατρο του Ιδρύματος Βασίλη και Ελίζας Γουλανδρή, μεταξύ 16:30 – 19:00, στην ημερίδα που διοργανώνεται με πρωτοβουλία του Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδος) και τη συμμετοχή καταξιωμένων γιατρών.

Μέσω βιωματικών εμπειριών, η ημερίδα θα εστιάσει στο ψυχολογικό βάρος που καλείται να αντιμετωπίσει τόσο το παιδί και η οικογένειά του, όσο και ο επαγγελματίας υγείας που εργάζεται στο παιδο-ογκολογικό τμήμα ενός νοσοκομείου. Παιδιά και οικογένειες που έχουν έρθει αντιμέτωπες με τον καρκίνο θα μας μιλήσουν για τα συναισθήματα που βίωσαν - ή εξακολουθούν να βιώνουν - και το θα συζητήσουν ΜΑΖΙ με τους κορυφαίους γιατρούς μας. Χέρι – χέρι θα πορευτούν σε μία κοινή συζήτηση που σκοπό έχει να ενώσει τους ανθρώπους, πέρα από κάθε επαγγελματική ιδιότητα.

Από την ημερίδα, δεν θα λείψει και η εμπειρία της εκπλήρωσης της ευχής που έζησαν γονείς, παιδιά και γιατροί, καθώς η ανάδειξη της σημασίας της για ένα «αύριο», χωρίς φόβο.

Η Ημερίδα της 15ης Φεβρουαρίου θα διεξαχθεί στο Αμφιθέατρο του Ιδρύματος (Ερατοσθένους 13, Παγκράτι), αλλά και μέσω livestream στο YouTube κανάλι του οργανισμού. Δηλώστε τη συμμετοχή σας [εδώ](#).





«Χάρις σ'εσένα» Παρουσίαση βιβλίου στον ΙΑΝΟ



«Οιδίπους Τύραννος», σε σκηνοθεσία Θανάση Σαράντου

Μετά τη μεγάλη επιτυχία της παράστασης «Αμερικάνικος Βούβαλος» του Μάμετ, ο Θανάσης Σαράντος αναμετράται με το συγκλονιστικό έργο του αρχαίου ελληνικού δράματος, επιχειρώντας να φωτίσει τις αναλογίες του με το σήμερα.

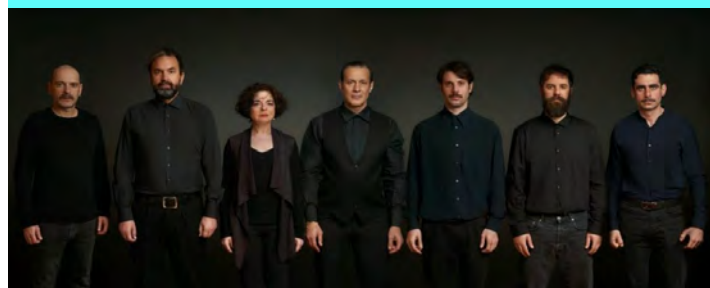
«Οιδίπους Τύραννος» του Σοφοκλή

Σκηνοθεσία, δραματουργική επεξεργασία και ερμηνεία του ομώνυμου ρόλου, Θανάσης Σαράντος. Την Ιοκάστη και τον Τειρεσία ερμηνεύει η Μάνια Παπαδημητρίου.

Από 21 Φεβρουαρίου, στο Από Μηχανής Θέατρο

Για 15 μόνο παραστάσεις

Προπώληση: <https://bit.ly/3RkLrGH>



Τη Δευτέρα 20 Φεβρουαρίου στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Μελάني, διοργανώνουν παρουσίαση του βιβλίου της Κεβή Σαρρή, με τίτλο «Χάρις σ'εσένα».

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

Χριστιάννα Σταματέλλου, δημοσιογράφος

Κώστας Ξυκομηνός, ηθοποιός

Μπέτυ Λιβανού, ηθοποιός

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/3IAP4MV>

HENRIK FEXEUS

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΝΑΤΣΗ

Η ΤΕΧΝΗ ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΕΙΣ ΤΗ ΣΚΕΨΗ

ΜΑΘΕ ΤΗ ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ
ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΙΘΕΙΣ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Η τέχνη να διαβάζεις τη σκέψη

Η λεκτική επικοινωνία δεν είναι ο μόνος τρόπος για να γνωρίσετε τους γύρω σας. Ο Henrik Fexeus, στο βιβλίο που τον έκανε γνωστό σε όλο τον κόσμο, σας αποκαλύπτει με συγκεκριμένα παραδείγματα τα μυστικά της γλώσσας του σώματος (στάση, τόνος της φωνής, κινήσεις των χεριών) και τις τεχνικές της ψυχολογικής επιρροής, για να ενισχύσετε τις κοινωνικές σας δεξιότητες και να εντυπωσιάσετε τους συνομιλητές σας.

- Αναγνωρίστε πότε κάποιος λέει ψέματα.
- Φλερτάρτε με τον σωστό τρόπο.
- Κάντε τους άλλους να σας ακούσουν και να συμφωνήσουν μαζί σας.
- Μετατρέψτε την απόρριψη σε στήριξη και σεβασμό.

Ξεφυλλίστε κάποιες σελίδες του βιβλίου [ΕΔΩ](#).

Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Ο δήμιος του φθόνου

ΣΤΑΥΡΟΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΔΗΣ

Ο δήμιος του φθόνου
Ψυχοθεραπευτικά ταξίδια στο άβατον



Το βιβλίο “Ο δήμιος του φθόνου” αποτελεί την πρώτη προσπάθεια στην Ελλάδα να γραφτεί ένα βιβλίο υπό το πρίσμα της ρελατιστικής ψυχανάλυσης και να μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως βασικό εγχειρίδιο διδαχής της ρελατιστικής ψυχανάλυσης από ψυχαναλυτικά ινστιτούτα, πανεπιστημιακά ιδρύματα αλλά και ψυχοθεραπευτικούς οργανισμούς που εκπαιδεύουν στην ομαδική ανάλυση και στα ομαδικά δυναμικά. Ο συγγραφέας, με το παρόν βιβλίο αποκρυσταλλώνει τον τρόπο που σκέφτεται ως κλινικός θεραπευτής για το άτομο, τη δυάδα, την τριάδα, την οικογένεια, την ομάδα, τη μεγάλη ομάδα, την κοινωνία, τις διεθνικές σχέσεις και τις σχέσεις μεταξύ οργανισμών. Αποτελεί απάντηση σε ένα από τα βιβλία που έχει καθορίσει την κλινική του πράξη και θεωρητική του οπτική, τον Δήμιο του Έρωτα του Irvin Yalom. Παραθέτονται περιπτώσεις συναφείς με αυτές που παρουσιάζονται στο βιβλίο του Yalom και περιγράφονται περιπτώσεις όπου η επένδυση προς το αντικείμενο σχετίζεται με θαυμασμό και ταυτόχρονα μίσος ή/και ανάγκη καταστροφής του αντικειμένου· δηλαδή, περιπτώσεις όπου το προεξάρχον συναίσθημα ήταν ο φθόνος.

Από τις εκδόσεις ΔΙΣΙΓΜΑ.

quote of the day

"TO SEE A RAINBOW WE MUST FIRST DEAL WITH THE RAIN!"

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ευσεβεία,
Ευσέβιος

tip of the day

**STRENGTH
IS....**

A CHILD OR TEEN
FIGHTING CANCER
WITH A SMILE ON
THEIR FACE AND
HOPE IN THEIR HEART

15 Φεβρουαρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα κατά του Παιδικού Καρκίνου
- > International Angelman Day
- > Singles Awareness Day
- > National Flag of Canada Day