



Ο κόσμος γίνεται
πιο καθαρός,
γίνεται... blue.

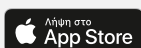


Εδώ και ενάμιση χρόνο, με την ηλεκτροκίνηση,
η ΔΕΗ έχει αλλάξει τον τρόπο που μετακινούμαστε.

Η ΔΕΗ blue αποτελεί το μεγαλύτερο δίκτυο δημόσια
προσβάσιμων φορτιστών πανελλαδικά, **ξεπερνώντας
τα 1.000 σημεία φόρτισης**, με παρουσία σε 45 νομούς.

Οι φορτιστές ΔΕΗ blue χρησιμοποιούν ενέργεια που
προέρχεται αποκλειστικά από ΑΠΕ, συμβάλλοντας
σε έναν κόσμο με ακόμα περισσότερη καθαρή ενέργεια
και σεβασμό στον πλανήτη και στον άνθρωπο.

Κατεβάστε την εφαρμογή ΔΕΗ blue



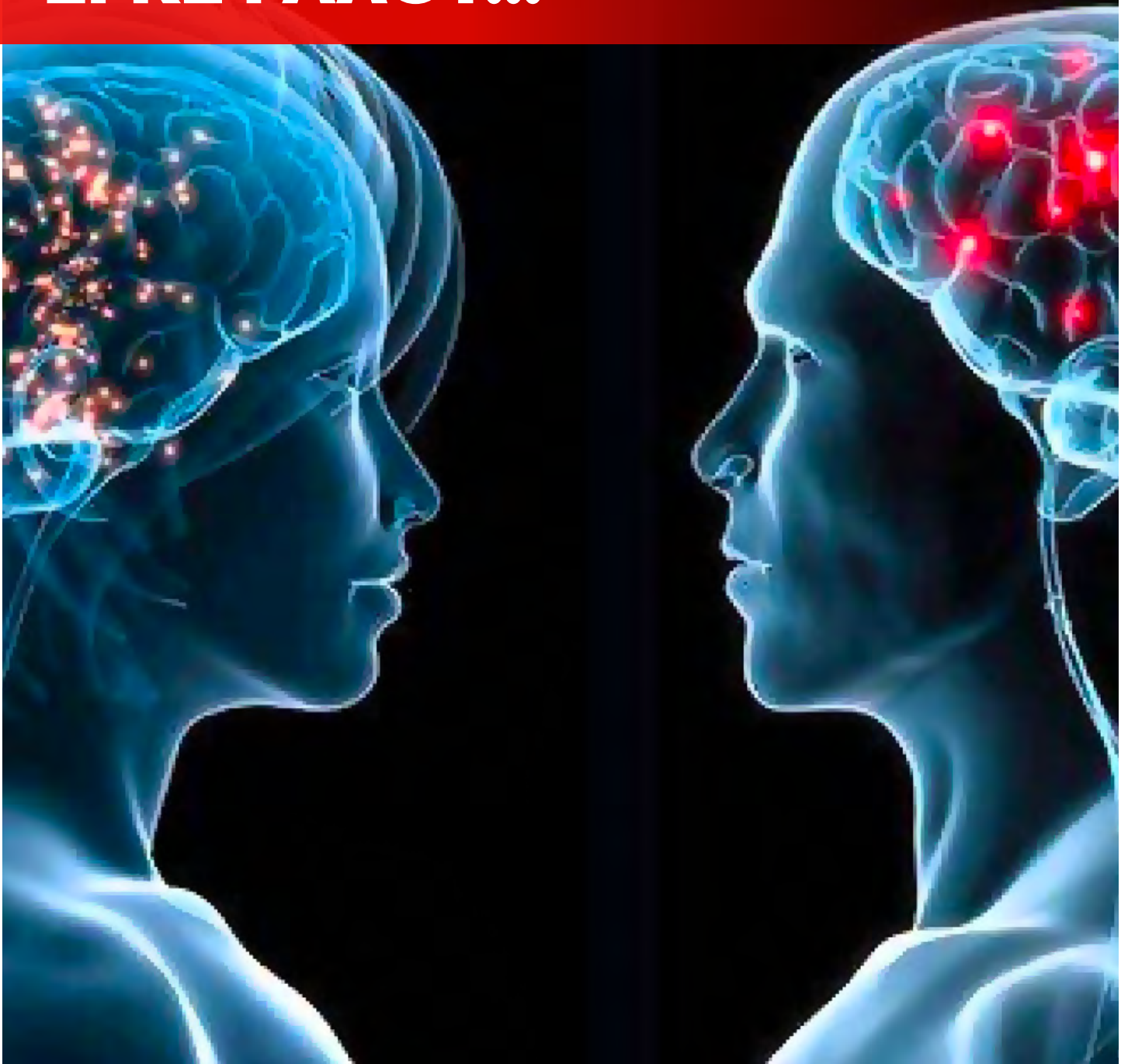
blue

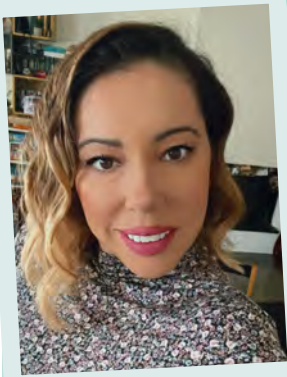
Το μέλλον
φορτίζει
deiblu.com



SAY *yes* to the **press**

**ΣΤΑ ΑΔΥΤΑ ΤΟΥ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΥ
ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΝΔΡΙΚΟΥ
ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ...**





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ιστορία ζήτησες ιστορία θα λάβεις! Μία ιστορία από το διαδίκτυο για σήμερα με μπόλικη τροφή για σκέψη...

“Ήταν ο πιο κρύος χειμώνας των τελευταίων χρόνων. Πολλά ζώα πέθαιναν από το κρύο.

Οι σκαντζόχοιροι, συνειδητοποιώντας την κατάσταση, αποφάσισαν να στριμωχτούν όλοι μαζί να σφιχταγκαλιαστούν, προκειμένου να προφυλαχτούν από το κρύο και να κρατηθούν ζεστοί. Όμως τα αγκάθια του καθενός, πλήγωναν το σώμα του διπλανού τους, προκαλώντας τους πόνο.

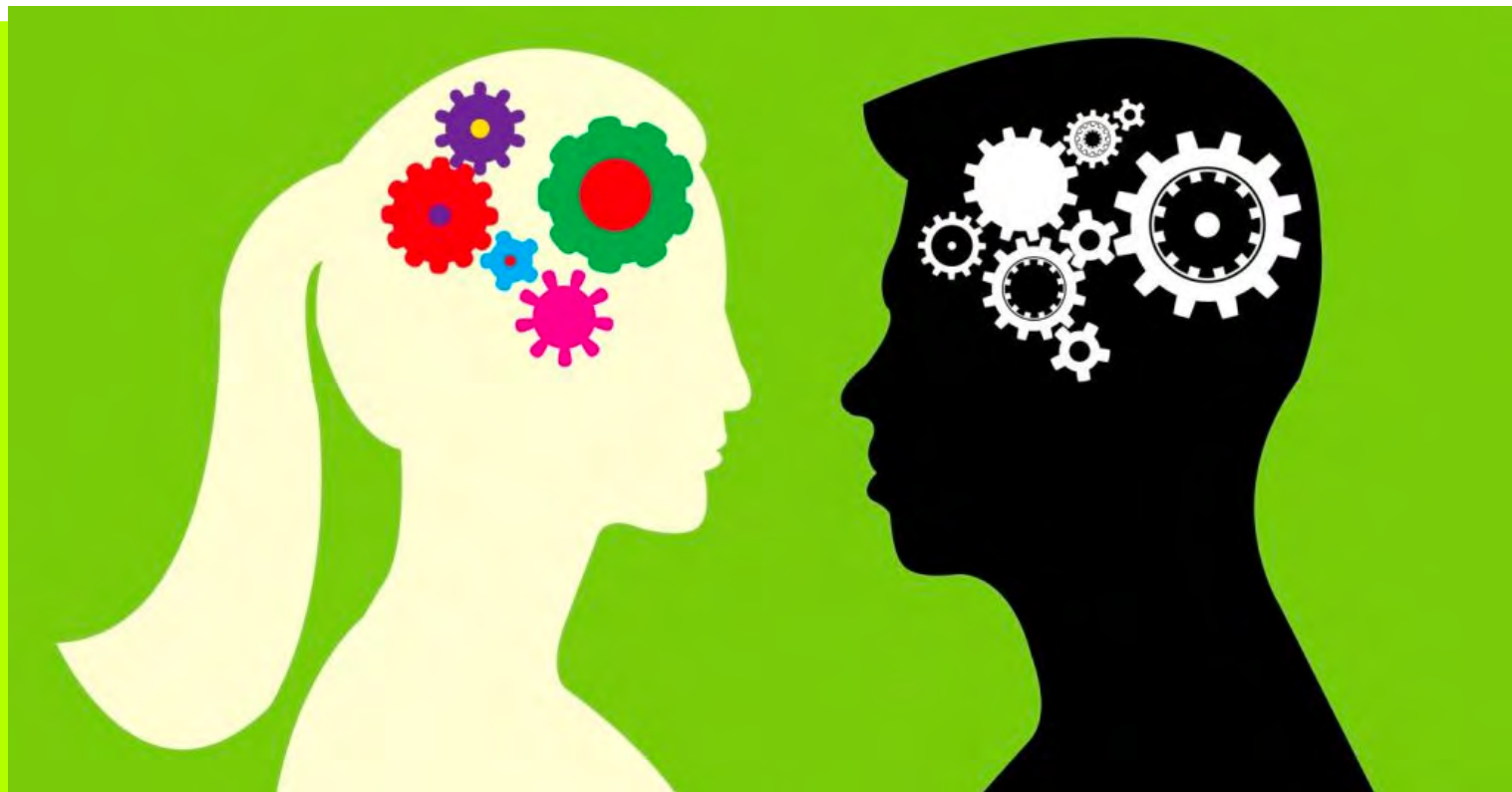
Αποφάσισαν λοιπόν να αποστασιοποιηθούν ο ένας από τον άλλο. Μετά από λίγο άρχισαν να πεθαίνουν, εξαιτίας του ισχυρού ψύχους. Το ξανασκέφτηκαν. Είχαν να επιλέξουν. Ή θα έπρεπε να αποδεχτούν τα τρυπήματα από τα αγκάθια των συντρόφων τους ή θα πέθαιναν.

Σοφά πράττοντας, αποφάσισαν να στριμωχτούν πάλι όλοι μαζί. Έμαθαν να ζουν με τα μικρά τραύματα που προκαλούνταν από τη στενή επαφή μεταξύ τους, προκειμένου να παίρνουν τη θερμότητα που προερχόταν από τους άλλους. Με αυτό τον τρόπο ήταν σε θέση να επιβιώσουν.

Tip of the Day: Η καλύτερη σχέση δεν είναι αυτή που αποτελείται από τέλειους ανθρώπους, αλλά αυτή στην οποία κάθε άτομο ανέχεται και μαθαίνει να ζει με τις ατέλειες των άλλων, ενώ εκτιμά και διδάσκεται από τα ποιοτικά στοιχεία του χαρακτήρα και το ήθος των άλλων ανθρώπων...

Στα άδύατα του γυναικείου και του ανδρικού εγκεφάλου...

Η ανάπτυξη του εγκεφάλου ανδρών και γυναικών επηρεάζεται κυρίως από τη βιολογία ή από την κοινωνία;



Μετά την κατάρριψη πολλών μύθων σχετικά με τον ανδρικό και γυναικείο εγκέφαλο, τα ερευνητικά ενδιαφέροντα της νευροεπιστήμονα Gina Rippon περιλαμβάνουν τα “κενά” των φύλων στην επιστήμη. Ειδικότερα, η Τζίνα Ρίπτον ανακάλυψε ότι δεν υπήρχε επαρκής έρευνα πίσω από την καθιερωμένη πεποίθηση ότι ο ανδρικός και ο γυναικείος εγκέφαλος είναι βιολογικά διαφορετικοί.

Το Tales of the Synapse, μια σειρά podcast με έμφαση στην επιστήμη του εγκεφάλου, η παραγωγή του οποίου γίνεται σε συνεργασία με το Nature Neuroscience, παρουσιάζει επιστήμονες από όλο τον κόσμο που μιλούν για τα ταξίδια της καριέρας τους, τις συνεργασίες και τον κοινωνικό αντίκτυπο της έρευνάς τους.

Στο τέταρτο επεισόδιο της σειράς podcast Tales from the Synapse, η Ρίπτον διερευνά τον ρόλο της κοινωνικής προετοιμασίας για να εξηγήσει γιατί αγόρια και κορίτσια μπορεί να ανταποκρίνονται διαφορετικά σε ροζ και μπλε αντικείμενα, γιατί τα κορίτσια εννέα ετών αποφεύγουν τα παιχνίδια που απευθύνονται σε παιδιά που «εργάζονται πολύ, πολύ σκληρά» κ.α. Η Ρίπτον ενδιαφέρεται επίσης για το γιατί οι γυναίκες εξακολουθούν να υποεκπροσωπούνται στην επιστήμη ακόμη και σε χώρες που ισχυρίζονται ότι είναι ίσες ως προς το φύλο.

Και αν δεν υπάρχουν στοιχεία που να αποδεικνύουν ότι υπάρχει ανδρικός εγκέφαλος ή γυναικείος εγκέφαλος, από πού προέρχονται αυτές οι διαφορές;

Μελετώντας νέα ευρήματα σχετικά με το πώς λειτουργεί ο εγκέφαλος και πώς αλληλεπιδρά με τον έξω κόσμο, εστίασε στις επιρροές που μπορεί να οδηγήσουν στις διαφορές που βλέπουμε στο χάσμα μεταξύ των δύο φύλων. Το βιβλίο της ονομάστηκε The Gendered Brain, γιατί ήταν στην πραγματικότητα το αποτέλεσμα της ιδέας ότι εάν υπάρχουν έμφυλες επιρροές στον έξω κόσμο, τότε αυτές θα έχουν διαφορετικά αποτελέσματα στον αναπτυσσόμενο εγκέφαλο.

Και είναι αυτές οι έμφυλες επιρροές στις οποίες πρέπει να δώσουμε μεγάλη προσοχή στην προσπάθεια να κατανοήσουμε τις διαφορές μεταξύ των φύλων, αντί να υποθέσουμε ότι αυτές οι διαφορές προέρχονται από κάποια ουσιαστική (βιολογική) διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών.





Τα μικροσκοπικά κοινωνικά σφουγγάρια

Ένας από τους τομείς με τους οποίους ασχολήθηκε η επιστήμονας ήταν η ανάπτυξη της έμφυλης συμπεριφοράς σε πολύ μικρά παιδιά. Ένα από τα πράγματα που μάθαμε με την έλευση των νέων τεχνικών απεικόνισης του εγκεφάλου, είναι ότι τα μωρά είναι μικροσκοπικά κοινωνικά σφουγγάρια. Όπως επισημαίνει, τώρα ξέρουμε ότι τα μωρά φτάνουν με καλά ρυθμισμένο κοινωνικό ραντάρ στον κόσμο και ίσως ακόμη και το κοινωνικό ραντάρ τους εντοπίζει τις διαφορές εκ των προτέρων!

Έτσι, από πολύ νωρίς, μέσα σε λίγες ώρες από τη γέννησή τους, τα παιδιά ανταποκρίνονται διαφορετικά στον ήχο της μητρικής τους γλώσσας, στην όψη ενός προσώπου κτλ. Και πολύ γρήγορα, αρχίζουν να διαφοροποιούν το πρόσωπο ενός φροντιστή από άλλα πρόσωπα και διαφορετικά είδη ήχων.

Μέσα στους πρώτους 18 μήνες ζωής τους, αγόρια και κορίτσια διαπιστώνουν την “ταυτότητά τους” με την έννοια ότι γνωρίζουν π.χ. τα είδη παιχνιδιών που τους δίνονται για να παίξουν και αυτό σημαίνει ότι θα είναι καλοί και θα απολαύσουν αυτού του είδους τις δεξιότητες!

Τα παιδιά παίρνουν από νωρίς το μήνυμα ότι αυτά είναι τα είδη παιχνιδιών και δεξιοτήτων με τα οποία αναμένεται να ασχοληθούν. Υπάρχει, λοιπόν, κάποιο είδος προκατάληψης αναφορικά με το φύλο σε σχέση με το πόσο καλά ανταποκρίνονται διαφορετικά άτομα στην κοινωνικοποίηση κτλ. Και κάπως έτσι φτάνουμε

σε κορίτσια έξι ετών που δεν θα παίξουν με παιχνίδια που είχαν περιγραφεί ότι απευθύνονται σε πολύ έξυπνα άτομα, επειδή δεν πιστεύουν ότι είναι πραγματικά πολύ έξυπνα.

Τι θέλουν οι άλλοι από μας;

Δεν έχουμε μόνο την αίσθηση του εαυτού μας, έχουμε και την αίσθηση των άλλων ανθρώπων. Και αυτό σημαίνει ότι μπορούμε να καταλάβουμε τι μπορεί να γνωρίζουν οι άλλοι άνθρωποι, πώς μπορεί να συμπεριφέρονται, τι μπορεί να σκέφτονται για εμάς και τι να περιμένουν από εμάς. Και δημιουργούμε κοινωνικά σενάρια που σχετίζονται με αυτό. Το συμπέρασμα; Οι άνθρωποι παρατηρώντας και κάνοντας αυτοκριτική τείνουν να αποσύρονται από καταστάσεις εάν αισθάνονται ότι είναι πιθανό να αντιμετωπίσουν μια αρνητική εμπειρία.



Γρηγόρης

ΓΕΥΣΗ & ΑΡΩΜΑ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗΣ!

Πίτες • Σάντουιτς
Σαλάτες • ΓλυκίσματαΟ Γρηγόρης γέμισε
γεύσεις και αρώματα
Σαρακοστής!

Ο Γρηγόρης καλωσορίζει τη Σαρακοστή με ξεχωριστές νησιόσιμες προτάσεις από ποιοτικά υλικά, που γεμίζουν γεύσεις, αρώματα και ποικιλία την πιο «παραδοσιακή» εποχή του χρόνου.

Γλυκιές και αλμυρές χειροποίητες παραδοσιακές πίτες, φρεσκοφτιαγμένες μπαγκέτες & τورتίγιες, δροσερές σαλάτες, φρεσκοψημένα κουλούρια, ευφάνταστα γλυκίσματα, φυσικοί χυμοί και συσκευασμένα snacks, βρίσκονται στα καταστήματα Γρηγόρης για να σας συντροφεύσουν σε όλη την περίοδο της νηστείας.

Επειδή, όμως, Σαρακοστή χωρίς καφέ δεν γίνεται, οι Vegan Cappuccino & Vegan Freddo Cappuccino με ρόφημα καρύδας, αμυγδάλου ή σόγιας του Γρηγόρη, υπόσχονται να σας φτιάξουν τη μέρα.

Ανακαλύψτε και εσείς τις ανανεωμένες σαρακοστιανές προτάσεις του Γρηγόρη σε όλα τα καταστήματά του ή απολαύστε τις στο σπίτι ή στο γραφείο παραγγέλλοντας online στο www.gregorys.gr ή στο [Gregory's e-order app](#).

Market Trends

Η νέα τηλεοπτική καμπάνια της Βίκος Cola είναι
μια ωδή στο αυθεντικό και το αυθόρμητο

Η «Δίψα για Βίκος Cola», που μεταφράζεται σε ενέργεια, ένταση και ρυθμό, ήταν η έμπνευση για το νέο τηλεοπτικό σποτ της εταιρείας Βίκος. Με τόλμη, χαρά και θάρρος για το αυθόρμητο, το ασυνήθιστο και το καινούριο, το νέο σποτ παρασύρει τον τηλεθεατή να μπει στον απρόβλεπτο ρυθμό της Βίκος Cola.

Ως φυσική ροή του brand Βίκος, οι νέες συσκευασίες σε αλουμίνιο και γυαλί χαρακτηρίζονται από το σύγχρονο και μοντέρνο σχεδιασμό, που αναδεικνύει την υψηλή ποιότητα όλων των προϊόντων της εταιρείας Βίκος.

Τη νέα τηλεοπτική καμπάνια της Βίκος Cola υπογράφει η Soho Square Athens σε παραγωγή της Filmiki Productions και σκηνοθεσία του Issak Ravishankara.

Πατήστε [εδώ](#) για να δείτε το video.

ΔΙΨΑ

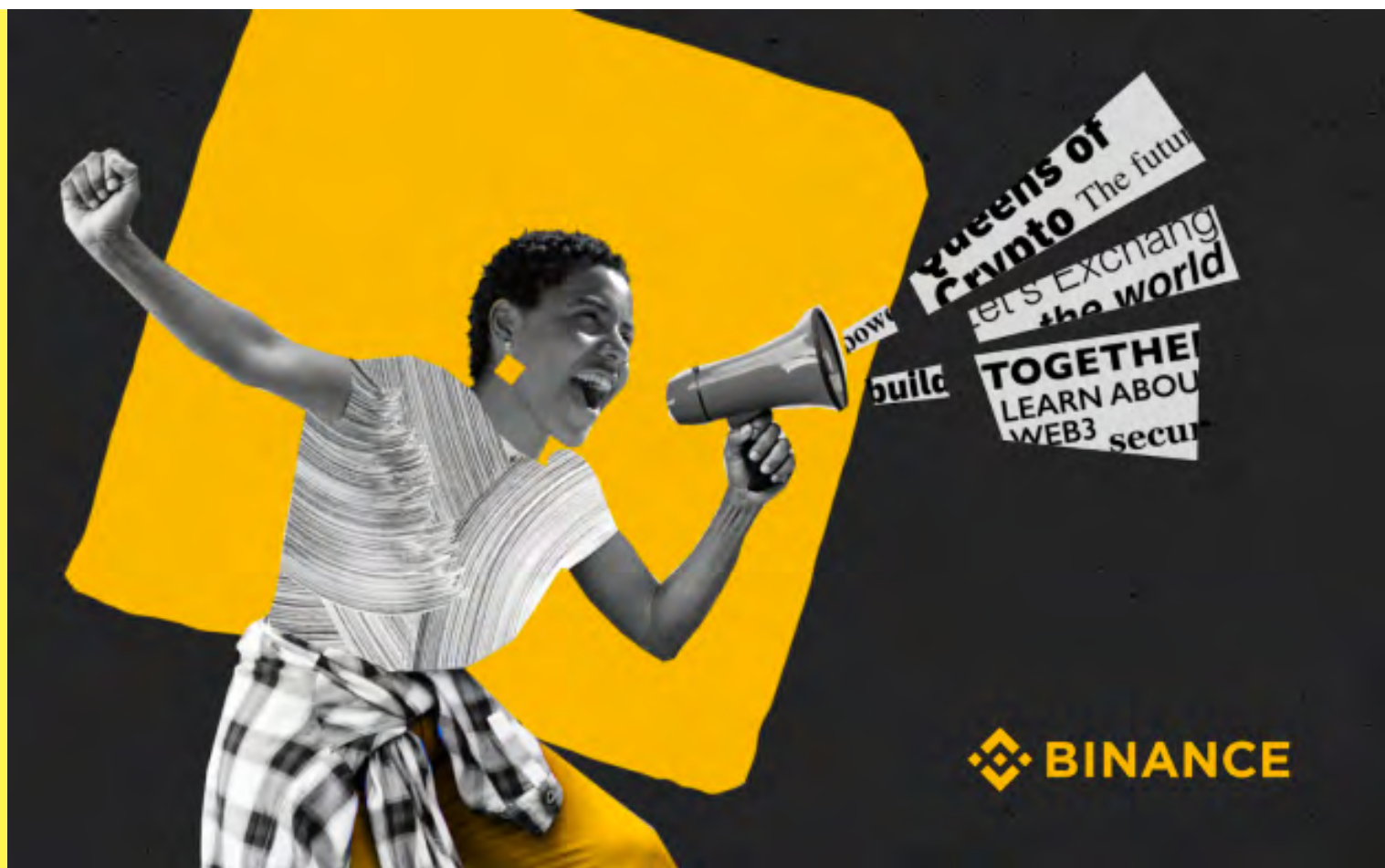
ΓΙΑ

ΤΟ ΜΥΣΤΗΡΙΟ ΤΟ ΑΠΡΟΒΛΕΠΤΟ ΤΟ ΚΑΙΝΟΥΡΙΟ ΤΟ ΑΥΘΕΝΤΙΚΟ
ΤΟ ΠΑΡΑΔΟΣΟ ΤΟ ΑΣΥΝΗΘΙΣΤΟ ΤΟ ΑΥΘΟΡΜΗΤΟ



Μήνας Ιστορίας Γυναικών: Εξάλειψη της ανισότητας των φύλων μέσω της εκπαίδευσης για το Web3

Ο Μάρτιος είναι ο Μήνας Ιστορίας Γυναικών - μια εποχή για να γιορτάσουμε και να αναγνωρίσουμε τον ζωτικό ρόλο των γυναικών σε όλη την ιστορία και τη σύγχρονη κοινωνία.




Η Binance, η μεγαλύτερη εταιρεία ανταλλαγής κρυπτονομισμάτων στον κόσμο, ανανέωσε τη δέσμευσή της να αυξήσει τον αριθμό των γυναικών που είναι ενεργές και απασχολούνται στο Web3. Μέσα από πρωτοβουλίες εκπαίδευσης και καθοδήγησης που επικεντρώνονται στις γυναίκες, η Binance μέχρι σήμερα έχει επενδύσει περισσότερα από 2 εκατομμύρια δολάρια για να υποστηρίξει τις γυναίκες σε περισσότερες από 10 χώρες σε όλο τον κόσμο και θα αυξήσει αυτές τις προσπάθειες κατά το επόμενο έτος.

Η εκπαίδευση είναι το κλειδί για τη γυναικεία ενδυνάμωση

Η Binance Charity έδωσε 2 εκατομμύρια δολάρια για τη χρηματοδότηση άνω των 36.000 ειδικών

υποτροφιών Web3 για τις γυναίκες το 2022 και θα συνεχίσει να χρηματοδοτεί μαθήματα, προγράμματα και υποτροφίες το 2023 με έμφαση στις γυναίκες και τις υποεκπροσωπούμενες κοινότητες. Με τις γυναίκες να αποτελούν μόνο το 37% των ιδιοκτητών εταιρειών κρυπτογράφησης, η εκπαίδευση είναι το κλειδί για την ενδυνάμωση περισσότερων γυναικών, ώστε να ενταχθούν στη βιομηχανία.

Οι υποτροφίες του 2022 για τη μελέτη μαθημάτων που σχετίζονται με Blockchain και Crypto σε πανεπιστήμια, σχολεία και μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς απονεμήθηκαν σε γυναίκες στη Γερμανία, τη Νιγηρία, την Κένυα, τη Βραζιλία, τη Γαλλία, τη Νότια Αφρική, την Αυστραλία και την Ουκρανία. Τιμώντας της Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας, η Binance Charity έκανε μια

 **BINANCE**



Closing the Gender Gap

Through Web3 Education



πρόσθετη δωρεά ύψους 100.000 δολαρίων στην Υπηρεσία Καινοτομίας και Τεχνολογίας της Γεωργίας (GITA) για να υποστηρίξει την εκπαίδευση και την κατάρτιση ως προς το Web3 για τις γυναίκες. Η Binance Academy θα παρέχει εκπαιδευτικό υλικό για τα μαθήματα GITA Web3.

Η Binance δεσμεύεται να αυξήσει τη γυναικεία εκπροσώπηση στο εργατικό δυναμικό

Η Binance ιδρύθηκε το 2017 από την Υι He, καθιστώντας την εταιρεία μία από τις λίγες εταιρείες κρυπτογράφησης στον κόσμο διοικούμενες από γυναίκες. Λιγότερο από το 5% των ιδρυτών κορυφαίων εταιρειών κρυπτογράφησης είναι γυναίκες. Από το 2022, μέσα σε περισσότερες από 10.000 εταιρείες ο αριθμός των εταιρειών κρυπτογράφησης που ιδρύθηκαν από γυναίκες ήταν περίπου 292.

Προκειμένου να αντιμετωπιστεί περαιτέρω το χάσμα των φύλων, η Binance δημιούργησε την πρώτη επίσημη πρακτική άσκηση, καθώς και μεταπτυχιακά προγράμματα, τα οποία προσφέρουν μεγαλύτερη δυνατότητα καριέρας στο Crypto για μια ευρεία γκάμα ειδικοτήτων που συμπεριλαμβάνουν τις γυναίκες. Επίσης, η εταιρεία προσφέρει καθοδήγηση και συμβουλές σταδιοδρομίας σε γυναίκες μέσω προγραμμάτων γυναικείας κατάρτισης, εργαστηρίων ταλέντων, εκπαιδευτικών μαθημάτων και διαλέξεων για να μοιραστούν την εμπειρία τους στον κλάδο και τις ιδέες για το πώς να ξεκινήσουν τη σταδιοδρομία τους στο Web3.

Η κα Δήμητρα Χαραλάμπους, Υπεύθυνη Οικονομικών της Binance σε Ελλάδα & Κύπρο, δήλωσε στο Say Yes to the Press:

“Ιστορικά οι γυναίκες έχουν παίξει σημαντικό ρόλο σε κάθε επανάσταση, άρα ο ρόλος τους και στην ανάπτυξη της τεχνολογίας του blockchain και Web3 δεν θα μπορούσε να αποτελέσει εξαίρεση. Στη Binance, είμαστε υπερήφανοι που συγκαταλεγόμαστε στο 5% των εταιρειών με γυναίκα συνιδρυτή στον κλάδο του blockchain, όμως αναγνωρίζουμε ότι υπάρχουν ακόμη μεγάλα περιθώρια βελτίωσης. Μόνο το 37% των κατόχων κρυπτονομισμάτων σήμερα είναι γυναίκες και στην Binance δεσμευόμαστε να γεφυρώσουμε αυτό το χάσμα. Έχει έρθει η ώρα να χτίσουμε λύσεις μαζί και να κάνουμε τον κόσμο των κρυπτονομισμάτων πιο προσιτό σε όλους. Οι γυναίκες έχουν ήδη αρχίσει να προσαρμόζονται και θα συνεχίσουν να προσαρμόζονται με πολύ ταχύτερους ρυθμούς σε αυτήν την τεχνολογία στην καθημερινή τους ζωή και στις επιχειρήσεις τους, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη πρωτοποριακών λύσεων και νέων επιχειρηματικών μοντέλων για τις επόμενες γενιές».





Η mat fashion στηρίζει τον Ελληνικό Ερυθρό Σταυρό στην προσπάθεια συλλογής ειδών πρώτης ανάγκης για τους σεισμόπληκτους σε Τουρκία και Συρία

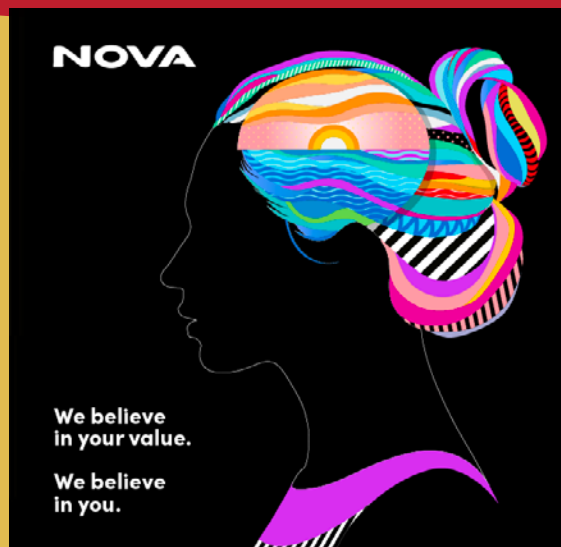
Η mat.fashion, η πρωτοπόρος ελληνική εταιρεία στην αγορά plus size μόδας στα πλαίσια της Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης και της συνεχούς συνεισφοράς προς το κοινωνικό σύνολο, στηρίζει για ακόμη μία φορά ανθρώπους που χρήζουν βοήθειας.

Με αυτό τον σκοπό κατά νου, οι εργαζόμενοι και η εταιρεία από κοινού στηρίζουν τον Ελληνικό Ερυθρό Σταυρό στην προσπάθεια συγκέντρωσης ανθρωπιστικής βοήθειας για τους πληγέντες από τον φονικό σεισμό στην Τουρκία και τη Συρία. Για τον λόγο αυτό συλλέχθηκαν μεγάλες ποσότητες από είδη πρώτης ανάγκης, όπως πάνες, βρεφικά και παιδικά γάλατα, είδη προσωπικής υγιεινής και τρόφιμα μακράς διάρκειας, με στόχο την υποστήριξη παιδιών από τη βρεφική ηλικία και άνω.

Ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός, πιστός στο ανθρωπιστικό του καθήκον και αναγνωρίζοντας την τεράστια ανθρωπιστική κρίση που έχει προκαλέσει ο καταστροφικός σεισμός σε Τουρκία και Συρία, ανέλαβε να παραλάβει και να μεταφέρει στις πληγείσες περιοχές το σύνολο τη ανθρωπιστικής βοήθειας που συλλέχθηκε από την οικογένεια της mat fashion.

Γιατί σε τόσο δύσκολες ώρες, αυτό που έχει σημασία, είναι να συμπαραστεκόμαστε όλοι στους συνανθρώπους μας που έχουν ανάγκη.

Η Nova συμβάλλει στη δημιουργία ενός ισότιμου εργασιακού περιβάλλοντος



Η Nova συμβάλλει ενεργά στη δημιουργία ενός ισότιμου περιβάλλοντος μέσα από το ολιστικό πρόγραμμα «NOVA WOMEN».

Το πρόγραμμα «NOVA WOMEN», που ξεκίνησε το 2021, σχεδιάζει και υλοποιεί δράσεις που εστιάζουν σε σημαντικές στιγμές των γυναικών με πυλώνες όπως ενδυνάμωση, οικογένεια, ευεξία.

Ενδυνάμωση:

- Advancing Women Leaders, ολοκληρωμένα προγράμματα για εκπαίδευση σε δεξιότητες ηγεσίας
- Reverse Mentoring powered by NOVA Women με 1-on-1 συζητήσεις, για ευρύτερη κατανόηση πάνω σε συγκεκριμένα ζητήματα όπως για παράδειγμα την διαφορετικότητα και τις ποικίλες οπτικές στις διαφορετικές γενεές.
- «WomeNspire series» ομιλίες από γυναίκες που έχουν διακριθεί για τα επιτεύγματά τους
- Συνεργασία με το WOMEN ON TOP για την υλοποίηση σεμιναρίων βιωματικού χαρακτήρα

Μητρότητα:

- Επίδομα βρεφονηπιακού σταθμού 140 ευρώ μηνιαίως για κάθε παιδί μέχρι να ενταχθεί στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση
- Επιπρόσθετες 5 ημέρες άδειας σε μέλλουσες μητέρες, επιπλέον της ισχύουσας νομοθεσίας
- Επέκταση του μειωμένου ωραρίου εργασίας κατά τρεις μήνες, επιπλέον της ισχύουσας νομοθεσίας, για όποιο γονέα κάνει χρήση της άδειας φροντίδας τέκνου
- Πλήρη ευελιξία τηλεργασίας στους νέους γονείς για τις σημαντικές στιγμές των παιδιών τους (μέχρι την ηλικία των 6 ετών).

“Το μεγάλο λάχανο” - Διαγωνισμός από τη Nikolopoulou foods

Η Νικολοπούλου foods στοχεύει να αναδεικνύει τις ελληνικές αγροτικές πρώτες ύλες στις οποίες δίνει προστιθέμενη αξία, μεταποιώντας τις σε τελικά προϊόντα υψηλής ποιότητας και γεύσης τόσο για τα super markets όσο και για τους χώρους εστίασης. Έτσι για 3η συνεχόμενη χρονιά διοργάνωσε το διαγωνισμό «Το Μεγάλο Λάχανο» με έπαθλο 1000€. Ο διαγωνισμός, ο οποίος φέτος είχε πολύ μεγάλη ανταπόκριση από τους παραγωγούς, ανέδειξε νικητή τον παραγωγό Γιώργο Αίβαζιδη από τα Κουφάλια Θεσσαλονίκης με το νικητήριο λάχανο να ζυγίζει 13,4 kg!



Good News

Οι πρώτοι Προσωπικοί Βοηθοί βρίσκονται δίπλα στους συμπολίτες μας με αναπηρία



Οι συμπολίτες μας με αναπηρία μπορούν να αποκτήσουν τον Προσωπικό Βοηθό της επιλογής τους, με την Πολιτεία να παρέχει έως 1.663 ευρώ ανά μήνα για την αμοιβή τους, επιπλέον των επιδομάτων και λοιπών παροχών που ήδη λαμβάνουν.

Ήδη, οι πρώτοι 176 συμπολίτες μας, που έχουν αξιολογηθεί, μπορούν να εισέρχονται με τους κωδικούς τους στην ειδική πλατφόρμα prosoykosvoithos.gov.gr ώστε:

- να δουν το αποτέλεσμα της απόφασης της Ειδικής Επιτροπής Αξιολόγησης,
- να δουν την απόφαση του ΟΠΕΚΑ, με την οποία τους απονέμεται συγκεκριμένο χρηματικό ποσό που μπορούν να αξιοποιούν κάθε μήνα για την αμοιβή του Προσωπικού Βοηθού τους,
- να αναζητήσουν τον Προσωπικό Βοηθό

της προτίμησής τους, στο Μητρώο Προσωπικών Βοηθών,

- να υποβάλουν το συμφωνητικό τους με τον Προσωπικό Βοηθό, ώστε να ξεκινήσει η αμειβόμενη παροχή της υπηρεσίας.

Μέχρι σήμερα 520 άτομα έχουν αιτηθεί να γίνουν Προσωπικοί Βοηθοί και καθημερινώς αυξάνονται. Ήδη από αυτούς οι 241 έχουν ήδη ολοκληρώσει την ειδική επιμόρφωση, που παρέχεται δωρεάν από το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων, ώστε να είναι διαθέσιμοι στο Μητρώο Προσωπικών Βοηθών, ενώ αναμένεται η ολοκλήρωση της εκπαίδευσης και των υπολοίπων. Υπενθυμίζεται ότι ο Προσωπικός Βοηθός μπορεί να απασχολείται είτε ως ωρομίσθιος είτε σε καθεστώς συνοίκησης, δηλαδή να ζει στο σπίτι ενός ωφελούμενου.

Η KRAFT Paints στηρίζει το έργο της ΕΛΕΠΑΠ με μια δράση γεμάτη χρώμα

Αρωγός στη σημαντική δράση της ΕΛΕΠΑΠ www.elepap.gr «Τα Γενναία Παιδιά ζωγραφίζουν στον τοίχο», η οποία υποστηρίχθηκε από το Δήμο Αθηναίων και το «Συν Αθηνά», βρέθηκε η KRAFT Paints, παρέχοντας όλο τον απαραίτητο εξοπλισμό σε χρώματα και εργαλεία βαφής, ώστε να γίνει πραγματικότητα μια μοναδική τοιχογραφία στον εξωτερικό τοίχο του κτιρίου της ΕΛΕΠΑΠ στο κέντρο της Αθήνας.

Υπό την καλλιτεχνική καθοδήγηση του αναγνωρισμένου street artist Soteur και της ομάδας του, η πρόσοψη του κτιρίου της ΕΛΕΠΑΠ μεταμορφώθηκε με ζωηρά χρώματα, δίνοντας μια νότα αισιοδοξίας και χαράς. Ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της τοιχογραφίας ήταν το σημείο όπου ο Soteur άφησε ως «λευκό καμβά» και τα γενναία παιδιά της ΕΛΕΠΑΠ, χρησιμοποιώντας χρώματα KRAFT Paints, άφησαν το δικό τους μοναδικό αποτύπωμα στο έργο.

Η δράση ξεκίνησε το Σάββατο 18 Φεβρουαρίου και κορυφώθηκε με μια μεγάλη γιορτή την Τρίτη 21 Φεβρουαρίου, όπου και δόθηκαν οι τελευταίες πινελιές στο έργο του Soteur από τα παιδιά της ΕΛΕΠΑΠ και τους καλεσμένους. Κατά τη διάρκεια της γιορτής οι παρευρισκόμενοι απόλαυσαν μουσικοκινητικά δρώμενα, τραγούδια και ποιήματα, καθώς και τη θεατρική παράσταση «Ο δράκος των χρωμάτων», από το Θέατρο Μορφές Έκφρασης, που έδωσαν τη δική τους ξεχωριστή σφραγίδα σε μια ιδιαίτερα δημιουργική μέρα.

Την εκδήλωση χαιρέτησαν η Αντιδήμαρχος Κοινωνικής Αλληλεγγύης και Κοινωνίας των Πολιτών του Δήμου Αθηναίων, κ. Κατερίνα Γκαγκάκη, ενώ η δράση υποστηρίχθηκε από τη μεγάλη οικογένεια της ΕΛΕΠΑΠ και στελέχη της εταιρίας KRAFT Paints.



Health News

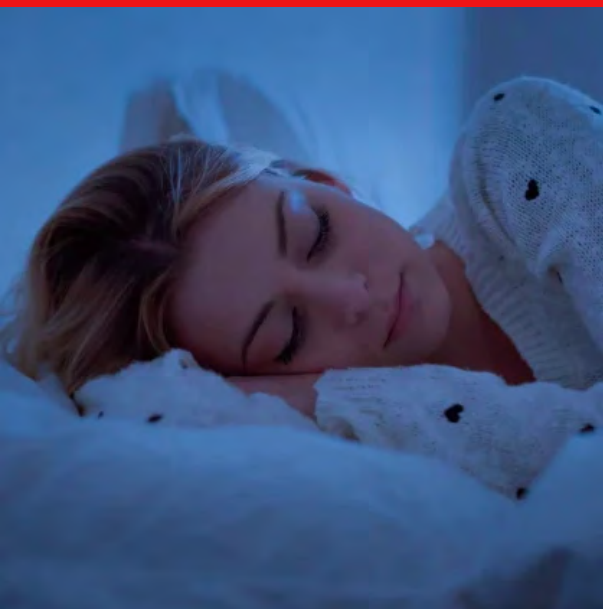
Τι είναι οι παραϋπνίες

Κάποιοι άνθρωποι εκδηλώνουν ασυνήθιστες συμπεριφορές κατά τον ύπνο, όπως για παράδειγμα να φάνε ή ακόμα και να οδηγήσουν. Οι συμπεριφορές αυτές ονομάζονται παραϋπνίες και αποδίδονται στο γεγονός ότι κάποια τμήματα του εγκεφάλου μας “κοιμούνται” και άλλα είναι ενεργά.

Όταν οι παραϋπνίες εμφανίζονται στα παιδιά, δεν είναι ανησυχητικές, ωστόσο στους ενήλικες χρήζουν περαιτέρω διερεύνησης.

Οι παραϋπνίες διαχωρίζονται ανάλογα με τη φάση του ύπνου στην οποία εμφανίζονται. Κατά τη διάρκεια του ύπνου REM το σώμα βρίσκεται φυσιολογικά σε μία κατάσταση “παράλυσης”. Στους ασθενείς με διαταραχή συμπεριφοράς του ύπνου REM, όμως, η λειτουργία αυτή καταργείται με αποτέλεσμα ο ασθενής να κάνει τις κινήσεις που βλέπει στα όνειρά του.

Οι παραϋπνίες που εμφανίζονται στα άλλα στάδια του ύπνου είναι γνωστές ως διαταραχές έγερσης. Ο ασθενής έχει μειωμένη συνείδηση και είναι πιθανό να φαίνεται ξύπνιος, επειδή τα μάτια του είναι ανοιχτά. Ο ασθενής δεν θυμάται τι συνέβη κατά τη διάρκεια του ύπνου. Οι παραϋπνίες του Non-REM ύπνου συμβαίνουν συνήθως στην αρχή του ύπνου. Στους παράγοντες που προκαλούν την εμφάνισή τους συγκαταλέγεται η στέρηση του ύπνου και το στρες.





από την **Κική Δρίτσα**

Φυσιικοί Ιονιστές για το σπίτι και το γραφείο σας!

Τα αρνητικά ιόντα -σε υψηλές ποσότητες- καθαρίζουν το περιβάλλον από σκόνη, ιούς, οσμές, γύρη, μούχλα και αερομεταφερόμενα σωματίδια. Τόσο τα σπίτια όσο και οι χώροι εργασίας είναι αποκλεισμένα από τα αρνητικά ιόντα. Όσοι ζουν σε πόλεις, ακόμη και εάν αερίζουν συχνά τα σπίτια τους, δεν απολαμβάνουν τα οφέλη των αρνητικών ιόντων όπως συμβαίνει με όσους ζουν στην εξοχή.

Τοποθετώντας τα κατάλληλα φυτά στον εσωτερικό χώρο του σπιτιού και του γραφείου μας θα φιλτράρουν τον αέρα, με αποτέλεσμα η ατμόσφαιρα να είναι πιο καθαρή.

Ας δούμε κάποια από αυτά τα φυτά!



Φοίνικας αρέκα

Εξαλείφει χημικές τοξίνες, αφαιρεί τη σκόνη και φιλτράρει την αμμωνία. Καθώς μετατρέπει το διοξείδιο του άνθρακα σε οξυγόνο μετατρέπεται σε έναν μικρό "ιονιστή". Όσο αναπτύσσεται το φυτό, αυξάνονται οι καθαριστικές του ιδιότητες.

Αλόη

Καταπολεμά το βενζόλιο και τη φορμαλδεΐδη. Απελευθερώνει σημαντικές ποσότητες οξυγόνου, ενώ απορροφά διοξείδιο του άνθρακα κατά τις νυχτερινές ώρες.



Σανσιβέρια

Φιλτράρει τοξικές ουσίες όπως η φορμαλδεΐδη, το τριχλωροαιθυλένιο και το βενζόλιο. Παράγει κατά τη διάρκεια της ημέρας οξυγόνο και ακόμη περισσότερο κατά τη διάρκεια της νύχτας.





Δράκαινα

Απορροφά μεγάλη ποσότητα τοξικών ουσιών, κυρίως βενζόλιο. Συμβάλλει στην εξάλειψη της φορμαλδεΐδης.

Φίκος μπέντζαμιν και φίκος ελαστικοφόρος

Ο φίκος μπέντζαμιν απομακρύνει από την ατμόσφαιρα τοξικές ουσίες όπως το ξυλόλιο και το τολουόλιο. Ο φίκος ελαστικοφόρος βοηθά στην εξάλειψη της φορμαλδεΐδης.



Σπαθίφυλλο

Χαρακτηρίζεται από τον γρήγορο ρυθμό απορρόφησης τοξινών και μούχλας. Παράγει οξυγόνο και κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Φτέρη της Βοστώνης

Συμβάλλει στην απομάκρυνση ρύπων, τοξικών ουσιών - κυρίως του ξυλόλιου και της φορμαλδεΐδης.

Ανθούριο

Απομακρύνει τους ρύπους και καθαρίζει την ατμόσφαιρα από το καυσαέριο.



Ήξερες ότι...

Τα αρνητικά ιόντα είναι γνωστά ως "φυσικά αντικαταθλιπτικά". Αυξάνουν την αίσθηση ευεξίας και εξουδετερώνουν τις αρνητικές συνέπειες που έχουν στην ψυχική υγεία τα θετικά ιόντα. Επίσης, έχουν χαλαρωτική δράση επειδή εξομαλύνουν τον ρυθμό της αναπνοής, ενώ συμβάλλουν στην καταπολέμηση των ελεύθερων ριζών στο σώμα μας. Επιπρόσθετα, τα αρνητικά ιόντα ομαλοποιούν τα επίπεδα σεροτονίνης στον εγκέφαλο, αυξάνουν την πνευματική συγκέντρωση και την απόδοση.



encardia Η Σονάτα του Σεληνόφωτος

Η Σονάτα του Σεληνόφωτος (1956), ένας σταθμός αλλά και το ξεκίνημα μιας νέας εποχής για το έργο του Γιάννη Ρίτσου, όπως και για την ελληνική ποίηση γενικότερα.

Σε περίοδο «εγκλεισμού», οι encardia, με την υπογραφή του εξαίρετου και πολυβραβευμένου κιθαριστή τους Μιχάλη Κονταξάκη, καταπιάνονται μουσικά με το ποίημα, και μας εκπλήσσουν με μια τελείως καινούργια και διαφορετική πρόταση, αυτή τη φορά με άκρως θεατρικό ένδυμα!

Το αποτέλεσμα είναι ένα ολοκληρωμένο έργο (κείμενο ζυμωμένο μέσα σε δεκαπέντε μουσικές ενότητες με πρωτότυπα τραγούδια και ιντερμέδια) σε πολλές και ποικίλες διαστάσεις, που έχει οδηγήσει τη αισθητική τους ταυτότητα και ηχητικό περιβάλλον τον σμιλεμένο ήχο του συγκροτήματος.

Η μελοποίηση των στίχων του Ρίτσου, άλλοτε ανασύρει μελωδίες και ρυθμούς από τον Ιταλικό Νότο και το ποικίλο ρεπερτόριο των encardia, κι άλλοτε τις χαρακτηριστικές μελωδικές γραμμές της Σονάτας του Σεληνόφωτος του Μπετόβεν.

Και τέλος, εκείνη. Δίχως όνομα. Η γυναίκα με τα μαύρα.

Κι ένα φεγγάρι καταλύτης, διαρκώς παρόν, σύμβολο αιωνιότητας.

Αμετάφραστες αισθήσεις, παύσεις, σιωπηλές κραυγές, εκκωφαντικές σιωπές, ενοχές και μια μετέωρη αξιοπρέπεια, μεταξύ του «υπάρχεις και δεν υπάρχουνς...»

Επί σκηνής οι πέντε μουσικοί αλληλεπιδρούν με τους χορευτές, κι αυτοί με τη σειρά τους σα σκιές απ' το παρόν ή το μέλλον, συνομιλούν με τη γυναίκα με τα μαύρα κάτω από ένα «αμείλικτο φεγγαρόφωτο»...

18-19, 25-26 Μαρτίου στο θέατρο ΟΛΥΜΠΟ. Για περισσότερες πληροφορίες & εισιτήρια πατήστε [εδώ](#).

Loose Ties Live @ six d.o.g.s



Οι Loose Ties μόλις κυκλοφόρησαν το δεύτερο άλμπουμ τους, Odd One Out, και θα το παρουσιάσουν ζωντανά στο six d.o.g.s την Κυριακή 19 Μαρτίου.

Odd One Out: Θα το βρείτε στις [ψηφιακές πλατφόρμες Linktr.ee](#).

Οι Loose Ties είναι μια αγγλόφωνη μπάντα που δημιουργήθηκε το 2017, έχοντας παίξει σε διάφορες μουσικές σκηνές και φεστιβάλ της Αθήνας. Οι Ντίνος (μπάσο), Παντελής (πλήκτρα) και Πέτρος (κιθάρα) ήταν από την αρχή εκεί, ενώ ο Γιώργος (ντραμς) και η Δέσποινα (φωνή) ήρθαν το 2019, αλλά ταίριαξαν αμέσως στο κλίμα της μπάντας. Κινούνται κυρίως γύρω από funk, alternative rock ήχους, παίρνοντας όμως στοιχεία από πολλά διαφορετικά μουσικά είδη, ενσωματώνοντας, με πειραματική διάθεση, πολυάριθμες επιρροές και στυλιστικά στοιχεία.

Το ντεμπούτο άλμπουμ τους, Retrospect, κυκλοφόρησε το 2021 και είναι ένα αμάλγαμα διαφορετικών ειδών, καλύπτοντας ένα ευρύ φάσμα ήχων. Ένα συνοδευτικό βίντεο κλίπ για το τραγούδι Gone κυκλοφόρησε στο youtube αργότερα την ίδια χρονιά.

Το 2022 κυκλοφόρησαν το single All About U, συνεχίζοντας να δουλεύουν καινούργιες ιδέες οι οποίες οδήγησαν στην κυκλοφορία του δεύτερου δίσκου τους Odd One Out, νωρίς το 2023.

Πρόκειται για μια θεματικά ενιαία συλλογή οχτώ κομματιών τα οποία, χρησιμοποιώντας μια φουτουριστική αισθητική, πραγματεύονται τρέχοντα ζητήματα όπως η αποξένωση, το υπαρξιακό άγχος, και οι δυσκολίες της αστικής ζωής. Στη ζοφερή αυτή εικόνα του αύριο συνυπάρχει εντούτοις αισιοδοξία, καθώς και αδιόρατες πινελιές μαύρου χιούμορ.

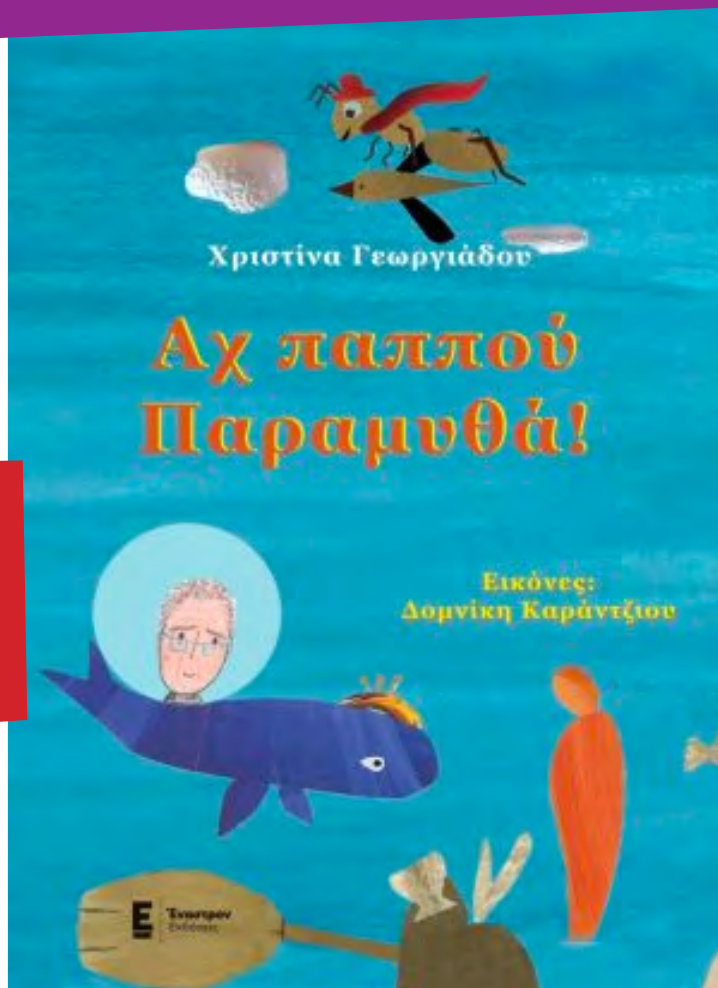


“Χάνσελ και Γκρέτελ Μια σοκολατένια ιστορία!” στο Θέατρο Βαφείο

Μια “γλυκιά” θεατρική περιπέτεια για παιδιά βασισμένη στο κλασικό παραμύθι των αδελφών Γκριμ παρουσιάζεται στο Θέατρο Βαφείο κάθε Κυριακή στις 13:00.

Ο Χάνσελ και η Γκρέτελ, δύο μικρά παιδιά που λατρεύουν το παιχνίδι και τα γλυκά, θα ανακαλύψουν ένα μαγικό σοκολατένιο σπίτι μέσα στο δάσος. Εκεί όμως, αντί για σοκολατένιες λιχουδιές, τους περιμένει μια μάγισσα. Η περιπέτεια ξεκινάει και οι μικροί μας θα χρειαστούν τη βοήθεια των παιδιών για να καταφέρουν να γλιτώσουν από την πονηρή μάγισσα, που για να τα παγιδεύσει θα παίξει ζωντανά μουσική, θα μαγειρέψει επί σκηνής και θα παίξει πολλά παιχνίδια.

Αχ παππού Παραμυθά! Παρουσίαση βιβλίου



Το Σάββατο 18 Μαρτίου στις 12:00, η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και οι εκδόσεις Έναστρον διοργανώνουν παρουσίαση του παιδικού βιβλίου της Χριστίνας Γεωργιάδου, με εικονογράφηση της Δομνίκης Καράντζιου, με τίτλο «Αχ παππού παραμυθά».

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον Παιδικό Ιανό της Θεσσαλονίκης, Γρηγορίου Παλαμά 3.

Link εκδήλωσης: <https://bit.ly/3xyDNiK>

Link βιβλίου: <https://bit.ly/3ICmROA>

Η παρουσίαση θα γίνει με τη μορφή δρώμενου-θεατρικού παιχνιδιού, με τη συμμετοχή των μικρών θεατών, το οποίο θα συντονίζουν:

η συγγραφέας Χριστίνα Γεωργιάδου,

η εικονογράφος Δομνίκη Καράντζιου, συγγραφέας παιδικών βιβλίων, και

η Ειρήνη Παπαδοπούλου, συγγραφέας παιδικών και θεατρικών βιβλίων.

Η εκδήλωση θα πλαισιώνεται με μουσικές, δώρα κι εκπλήξεις για τα παιδιά.

quote of the day

**"FLOAT LIKE A BUTTERFLY,
STING LIKE A BEE."**
Muhammad Ali

Σήμερα
γιορτάζουν!
Βενέδικτος,
Βενεδίκτη,
Βενεδικτίνη,
Ευφράσιος,
Μαθίλδη

tip of the day

The butterfly is proof that you can go through a great deal of darkness, yet become something beautiful.



14 Μαρτίου

- › Science Education Day
- › International Day of Mathematics
- › International Ask a Question Day
- › Legal Assistance Day
- › National Pi Day
- › National Learn About Butterflies Day