

# ΒΙΟΛΑΝΤΑ cookies

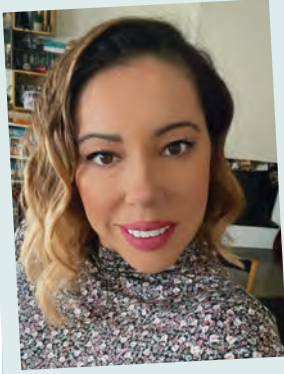
ΓΕΜΙΣΤΗ ΑΠΟΛΑΥΣΗ!



SAY *yes* to the **press**



**ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ  
ΠΩΣ ΝΑ  
ΡΥΘΜΙΖΟΥΜΕ  
ΤΟΥΣ ΦΟΒΟΥΣ ΜΑΣ!**



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Πόσες φορές ο φόβος για το τι μπορεί να συμβεί σε έχει εμποδίσει να αναλάβεις δράση για κάτι που θα ήθελες να κάνεις;

Για παράδειγμα ίσως φοβάσαι να διεκδικήσεις περισσότερα χρήματα, να ζητήσεις από κάποιον να βγείτε ή να εγκαταλείψεις τη δουλειά σου για να κάνεις το δικό σου όνειρο πραγματικότητα...

Σε αυτές τις περιπτώσεις, το μυαλό περνά σε λειτουργία αυτοπροστασίας και μετατρέπεται σε μηχανή που δημιουργεί δικαιολογίες:

- «Μπορεί να με απορρίψουν».
- «Θα είναι πιο δύσκολο απ'όσο πιστεύω, δεν θα τα καταφέρω».
- «Μπορεί να μείνω πίσω και να μην προλάβω».
- «Μάλλον δεν θα ήταν τόσο καλό όσο νομίζω. Θα πρέπει απλώς να συνεχίσω να κάνω αυτό που κάνω».

Όμως αυτές οι δικαιολογίες σε οδηγούν στην αδράνεια και η αδράνεια με τη σειρά της σε οδηγεί κατευθείαν στη λύπη και η λύπη στην κατάθλιψη.

Έχω αντιμετωπίσει αυτή την παράλυση που βασίζεται στον φόβο πολλές φορές στη ζωή μου. Αλλά τα τελευταία χρόνια, προσπαθώ να αναλαμβάνω δράση, ακόμα και όταν εμφανίζονται οι ερινύες. Το βασικό που πρέπει να κάνουμε είναι να εξετάσουμε τους φόβους μας πιο προσεκτικά. Όλοι θα συμφωνήσουμε πως ο φόβος είναι άβολος, επομένως η αρχική μας αντίδραση είναι να τον αποφύγουμε όμως κοιτάζοντάς τον πιο προσεκτικά, θα αποκτήσουμε πιο ξεκάθαρη κατανόηση των σκέψεών μας.

Ο φόβος τείνει να παραμορφώνει τη σκέψη μας, με αποτέλεσμα να...

- Μεγαλώνουμε τις πιθανές αρνητικές συνέπειες της ανάληψης δράσης.
- Υποτιμούμε τα πιθανά θετικά αποτελέσματα της ανάληψης δράσης.
- Αγνοούμε το κόστος της αδράνειας.

Ευτυχώς μόλις καταλάβουμε πόσο ο φόβος διαστρεβλώνει τη σκέψη μας, τότε είναι η στιγμή να αρπάξουμε την ευκαιρία και να ενεργήσουμε με πρόθεση.

**Tip of the Day:** Ένας τρόπος για να γίνει αυτό είναι με την άσκηση Fear-Setting του Ferris. Στην ουσία είναι μία δομημένη άσκηση προβληματισμού που χρησιμοποιείται για να μας βοηθήσει να δούμε πιο καθαρά τις αποφάσεις μας, όταν ο φόβος μας κρατάει πίσω και παραμορφώνει τη σκέψη μας. Ο Ferris εμπνεύστηκε αυτή τη μέθοδο από τον στωικό φιλόσοφο Σενέκα τον νεότερο, ο οποίος είπε το περίφημο «Υποφέρουμε πιο συχνά στη φαντασία παρά στην πραγματικότητα». Φυσικά ακολουθεί *Sparkling Room*, έτσι θα σε άφηνα;

Κλαίρη Στυλιάρη  
Chief of SayYessers  
[claire@sayes.gr](mailto:claire@sayes.gr)

## Claire's Sparkling Room

# Μαθαίνοντας πώς να ρυθμίζουμε τους φόβους μας!

**Πότε πρέπει να χρησιμοποιήσω το Fear-Setting;**



Η ρύθμιση του φόβου είναι ιδιαίτερα χρήσιμη σε πολλές περιπτώσεις όπως:

- Όταν παίρνετε αποφάσεις σχετικά με το τι θα κάνετε στη συνέχεια... Και στην επαγγελματική και στην προσωπική ζωή, η ρύθμιση του φόβου σας βοηθά να δείτε την πραγματικότητα της κατάστασης πιο καθαρά για να πάρετε την καλύτερη απόφαση. (π.χ. Σκέφτεστε να κάνετε ένα άλμα όπως να εγκαταλείψετε τη δουλειά σας, να τερματίσετε μια σχέση ή να μετακομίσετε σε ένα νέο μέρος.)
- Όταν ξέρετε ήδη τι πρόκειται να κάνετε, αλλά σας αγχώνει... Η ρύθμιση του φόβου σας βοηθά να δημιουργήσετε μια αίσθηση άνεσης και αυτοπεποίθησης σε σχέση με τις επικείμενες αλλαγές. (π.χ. Γνωρίζετε ήδη ότι θα τελειώσετε το σχολείο ή τις σπουδές σας σε λίγους μήνες, αλλά έχετε φόβους και αγωνίες για το πώς θα πάει.)

### Τι χρειάζομαι για να ξεκινήσω;

- 3 σελίδες χαρτί
- Καλό στυλό για να γράφεις
- 30-60 λεπτά χωρίς βιασύνη

### Πώς κάνω την άσκηση;

Το Fear-Setting έχει τρεις σελίδες, η καθεμία με διαφορετικό σκοπό:

1. Βάλτε τους φόβους σας στο μικροσκόπιο
2. Εξετάστε τα πιθανά οφέλη από την ανάληψη δράσης
3. Σκεφτείτε τις συνέπειες της αδράνειας

Έχετε το χαρτί, το στυλό και λίγο χρόνο; Πάμε!

### Σελίδα 1: Βάλτε τους φόβους σας κάτω από ένα μικροσκόπιο

«...θυμηθείτε, ο φόβος δεν υπάρχει πουθενά εκτός από το μυαλό».

~Dale Carnegie

Η πρώτη σελίδα της ρύθμισης του φόβου είναι να γνωρίσεις από κοντά τους φόβους σου. Αντί να αποφεύγεις να τους σκέφτεσαι, “βουτάς με το κεφάλι” για να τους καταλάβεις πιο καθαρά, πιο βαθιά!

**Βήμα 1:** Στη σελίδα 1, δημιουργήστε τρεις στήλες και βάλτε τις ετικέτες “Ορισμός”, “Αποτροπή” και “Επισκευή”.

|    | DEFINE | PREVENT | REPAIR |
|----|--------|---------|--------|
| 1) |        | -       | -      |
|    |        | .       | -      |
|    |        | -       |        |
| 2) |        | -       | -      |
|    |        | .       |        |
|    |        | -       |        |

**Βήμα 2:** Στην πρώτη στήλη, ορίστε όλα όσα φοβάστε σχετικά με την ιδέα της ανάληψης δράσης. Καταγράψτε τα πιο εφιαλτικά σας σενάρια, τις αμφιβολίες σας και τα «τι-εάν» σας. Γράψτε τα όλα!

- Ποιο είναι το χειρότερο σενάριο;
- Τι μπορεί να πάει στραβά;

**Βήμα 3:** Στη δεύτερη στήλη, αναφέρετε τρόπους με τους οποίους θα μπορούσατε να μειώσετε την πιθανότητα να συμβεί καθένα από τα χειρότερα σενάρια.

Ποιες ενέργειες θα μπορούσατε να κάνετε για να μειώσετε τις πιθανότητες να πραγματοποιηθούν αυτά τα σενάρια; (Σκεφτείτε τόσο τις μεγάλες όσο και τις μικρές ενέργειες.)

**Βήμα 4:** Στη στήλη τρία, αναφέρετε τρόπους με τους οποίους θα μπορούσατε να επιδιορθώσετε τη ζημιά, εάν αυτή η κατάσταση επαληθευόταν. Ποιες ενέργειες θα μπορούσατε να κάνετε για να επιδιορθώσετε τη ζημιά ή να επαναφέρετε τον εαυτό σας σε καλό δρόμο;

**Βήμα 5:** Αξιολογήστε τον αντίκτυπο αυτών των χειρότερων σεναρίων σε κλίμακα 1-10. 1 = ελάχιστος αντίκτυπος και 10 = μόνιμα αλλάζει τη ζωή με σημαντικό τρόπο.

|  | DEFINE   | PREVENT  | REPAIR |
|--|--|--|--------|
| WHAT'S THE WORST THAT COULD HAPPEN IF YOU TAKE ACTION? | WHAT SPECIFIC ACTIONS COULD YOU TAKE TO REDUCE THE LIKELIHOOD OF THESE SITUATIONS HAPPENING? | IF THIS SITUATION DOES HAPPEN, WHAT WOULD YOU NEED TO DO TO GET BACK TO WHERE YOU ARE? (OR GET BACK ON THE "RIGHT TRACK?") |        |
| GET SPECIFIC.  | CONSIDER BIG AND SMALL ACTIONS   |  |        |
| DEFINE YOUR WORST NIGHTMARES.                          |  |  |        |
| RATE 1-10 FOR IMPACT.                                  |  |  |        |



**Σελίδα 2: Εξετάστε τα πιθανά οφέλη από την ανάληψη δράσης**

Στη δεύτερη σελίδα, δώστε στον εαυτό σας χώρο για να είστε πιο ανοιχτοί και σκεφτείτε τι μπορεί να πάει καλά αν αναλάβετε δράση.

**Βήμα 6:** Καταγράψτε τα οφέλη ακόμη και μιας προσπάθειας ή μερικής επιτυχίας στην ανάληψη δράσης.

**Βήμα 7:** Αξιολογήστε τα πιθανά οφέλη αυτών των επιτυχιών σε μια κλίμακα 1-10. 1 = ελάχιστος αντίκτυπος, 10 = πολύ σημαντικός αντίκτυπος.

| WHAT MIGHT BE THE BENEFITS OF AN ATTEMPT, OR A PARTIAL SUCCESS? |
|---|
| .   |
| .   |
| .   |
| .   |
| .   |
| .   |
| .   |

**Σελίδα 3: Εξετάστε τις συνέπειες της αδράνειας**

Η σελίδα τρία είναι εξίσου σημαντική με τις άλλες, αλλά συχνά ξεχνιέται στη λήψη αποφάσεων: το κόστος της αδράνειας.

**Βήμα 8:** Δημιουργήστε τρεις στήλες στη σελίδα και κατηγοριοποιήστε σε 6 μήνες, 1 έτος και 3 έτη.

**Βήμα 9:** Καταγράψτε το πιθανό κόστος διατήρησης του status quo.

- Ποιο είναι το κόστος της αδράνειας;

| WHAT ARE THE COSTS OF INACTION?<br>(EMOTIONAL, PHYSICAL, FINANCIAL, ETC.) |        |         |
|---|--------|---------|
| 6 MONTHS  | 1 YEAR | 3 YEARS |
|   |        |         |
| •   | •      | •       |
| •   | •      | •       |
| •   | •      | •       |
| •   | •      | •       |

Λάβετε υπόψη όλες τις συνέπειες, συμπεριλαμβανομένων των συναισθηματικών, οικονομικών και σωματικών σε κάθε χρονικό ορίζοντα.

**Βρείτε τη διαύγεια, νικήστε τον φόβο και αναλάβετε δράση**

Αφού ολοκληρώσετε την άσκηση “Ρύθμιση φόβου”, θα πρέπει να έχετε μεγαλύτερη σαφήνεια σχετικά με την πραγματικότητα της ανάληψης δράσης.

Στο παρελθόν, ανακάλυψα ότι ο φόβος με βοηθά να καταλάβω:

- Τα «χειρότερα σενάρια» της ανάληψης δράσης στην πραγματικότητα δεν είναι και τόσο άσχημα.
- Τα οφέλη μιας προσπάθειας ή μερικής επιτυχίας είναι συνήθως καλύτερα από ό,τι αρχικά σκεφτήκαμε.
- Αν και η διατήρηση του status-quo μπορεί να είναι άνετη, είναι υπερεκτιμημένη.

Έχοντας όλα αυτά κατά νου, η δράση γίνεται πιο εύκολη και πιο άνετη.

Μπορεί επίσης να διαπιστώσετε ότι οι φόβοι σας σχετικά με τη λήψη μέτρων είναι απολύτως δικαιολογημένοι! Αλλά δεν πρέπει να καταλήξετε σε αυτό αν δεν έχετε αφιερώσει χρόνο για να διερευνήσετε πρώτα τους φόβους.

Λοιπόν, ποιες ενέργειες αναβάλλατε επειδή ανησυχείτε για το τι μπορεί να συμβεί;

Αφιερώστε χρόνο αυτή την εβδομάδα για να εξετάσετε τους φόβους σας πιο προσεκτικά.

Στη συνέχεια, αναλάβετε δράση για να συνεχίσετε να χτίζετε την καλύτερη ζωή σας!



**«Η αδράνεια γεννά αμφιβολίες και φόβο. Η δράση γεννά αυτοπεποίθηση και θάρρος. Αν θέλεις να νικήσεις τον φόβο, μην κάθεσαι σπíti και το σκέφτεσαι. Βγες έξω και ασχολήσου».**

**~ Dale Carnegie**



*Μαρία Αγραπίδου DDS,  
Χειρουργός Οδοντίατρος -  
Αντιπρόεδρος Υγείας στις Γυναίκες  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης EUW -  
Πρόεδρος του Επιστημονικού Περιοδικού  
του Οδοντιατρικού Συλλόγου Πειραιά  
και μέλος του Δ.Σ.*



Παγκόσμια Ημέρα Στοματικής Υγείας

# Το στόμα είναι ο καθρέπτης του σώματος

Το στόμα είναι το πρώτο που βλέπει κανείς όταν κοιτάζει κάποιον. Συνδέεται με τις πιο ευχάριστες στιγμές του ανθρώπου, αφού όταν είμαστε καλά γελάμε.



Με το στόμα γεύομαστε τα φαγητά και τα ποτά. Το στόμα διαθέτει το πιο ισχυρό αμυντικό οπλοστάσιο στο αμυντικό σύστημα του οργανισμού. Με λίγα λόγια η στοματική υγεία δείχνει την κατάσταση της γενικής υγείας του ανθρώπου.

## Τερηδόνα

Είναι η πιο διαδεδομένη νόσος στον κόσμο. Αν και φαντάζει περίεργο το 2023 υπάρχουν άνθρωποι με τερηδόνα και σε προηγμένες χώρες του κόσμου με καλό βιοτικό επίπεδο. Ίσως αυτό οφείλεται στην οικονομική κρίση των τελευταίων ετών. Ας μην ξεχνάμε ότι στις περισσότερες χώρες η οδοντιατρική περίθαλψη είναι ιδιωτική και κοστίζει ακριβά.

## Διόγκωση των ούλων

Η διόγκωση των ούλων είναι ένα άλλο σύμπτωμα στο στόμα που μπορεί να κρύβει κάποιο σοβαρό πρόβλημα. Πολλές νόσοι προκαλούν διόγκωση των ούλων.

- **Ουλίτιδα** – τα ούλα φλεγμαίνονται και αιμοραγούν. Οφείλεται κυρίως στην κακή στοματική υγιεινή. Η ουλίτιδα μπορεί να είναι οξεία ή χρόνια
- **Περιοδοντίτιδα** – η φλεγμονή των ούλων συνοδεύεται και με απώλεια του φατνιακού οστού
- **Νοσήματα του μεταβολισμού** – ο σακχαρώδης διαβήτης, ο θυρεοειδισμός, η υπέρταση, αμυλοείδωση κι άλλα νοσήματα



- **Στοματική αναπνοή** – κακή σύγκλειση, κρεατάκια στη μύτη κ.ά.
- **Λευχαιμία**
- **Φάρμακα** - Αντιυπερτασικά, Αντιεπιληπτικά, Ανοσοκατασταλτικά
- **Οιστρογόνα** – κατά την εγκυμοσύνη, κατά την εμμηνόπαυση, με λήψη αντισυλληπτικά

### Φλεγμονές στο στόμα

Οι φλεγμονές στο στόμα μπορεί να οφείλονται σε καρδιαγγειακά νοσήματα (αθηρωματικές πλάκες αγγείων, επιβάρυνση βαλβίδων). Άλλη μία ύπουλη νόσος είναι ο σακχαρώδης διαβήτης.

Συχνά τα επίπεδα του σακχάρου είναι υψηλά ή υπάρχει δυσκολία στην ρύθμιση. Μ' αυτό τον τρόπο δημιουργούνται φλεγμονές και ουλίτιδες. Οι φλεγμονές μπορούν να προκαλέσουν αποβολή σε ορθοπεδικές προθέσεις. Τελευταίο και πολύ σημαντικό είναι ότι οι φλεγμονές μπορούν να επιφέρουν πρόωρο τοκετό και ελλιποβαρή μωρά.

### Ξηροστομία

- Η ξηροστομία μπορεί να οφείλεται σε χρήση κάποιων φαρμάκων. Πάνω από 500 φάρμακα μπορούν να την προκαλέσουν
- Γενικά νοσήματα, όπως το σύνδρομο Sjogren (αυτοάνοσο νόσημα), ο σακχαρώδης διαβήτης (μη ρυθμισμένος), ο άποιος διαβήτης, η λοίμωξη από HIV, η σαρκοείδωση - σύνδρομο Heerford, η συστηματική αμυλοείδωση, η αιμοχρωμάτωση, η κυστική ίνωση, η ηπατίτιδα C, ένα ψυχικό νόσημα, η νεφρική ανεπάρκεια, η αφυδάτωση κ.ά.
- Το κάπνισμα
- Οι ολικές ή μερικές οδοντοστοιχίες
- Χημειοθεραπεία ή ακτινοθεραπεία

### Εγκυμοσύνη

Μπορεί να προκληθεί πρόωρος τοκετός ή γέννηση ελλιποβαρών νεογνών. Στην συνέχεια της ζωής τους τα νεογνά αυτά μπορεί να παρουσιάσουν διαταραχές που οφείλονται σε φλεγμονές των ούλων.

### Στρες και ψυχολογικά προβλήματα

Πολλές φορές η καυσαλγία προδίδει υπερβολικό στρες.

### Καρκίνος

Από μία εξέταση στο στόμα μπορούμε να διαγνώσουμε προκαρκινικές βλάβες, καρκίνο του στόματος, της γλώσσας ή του στοματοφάρυγγα. Ο καρκίνος του στόματος αν διαγνωστεί έγκαιρα είναι 80% ιάσιμος.

### Άλλες ασθένειες συνδεδεμένες με το στόμα

- Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα (σύφιλη, γονοκοκκική στοματίτιδα, λοίμωξη από HPV κ.ά.)
- AIDS
- Νοσήματα του αίματος όπως λευχαιμία, λεμφώματα, αναιμίες
- Νοσήματα του μεταβολισμού όπως σακχαρώδης διαβήτης, αμυλοείδωση κ.ά.
- Νοσήματα του πεπτικού όπως ελκώδης κολίτιδα, νόσος του Κρον, εντεροπάθεια από γλουτένη
- Λοιμώξεις όπως βακτηριακές, ιογενείς, μυκητιάσεις
- Αβιταμινώσεις
- Κληρονομικά νοσήματα όπως διαταραχές στη διάπλαση των αγγείων, σύνδρομο Papillon - Lefevre κ.ά.

### Στατιστικά

Η τερηδόνα, η ουλίτιδα και η περιοδοντίτιδα είναι οι πιο συχνές νόσοι στο στόμα. Σε παγκόσμιο επίπεδο 3,9 δισεκατομμύρια ανθρώπων υποφέρουν από αυτές τις παθήσεις. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα το 30% των ανθρώπων μεταξύ 65 και 74 ετών να μην έχουν τα δικά τους δόντια.

### Συμπέρασμα

Το στόμα είναι η πρώτη εικόνα που δείχνει ένας άνθρωπος. Η στοματική υγεία είναι πολύτιμη για την εμφάνισή μας, την ομιλία, την μάσηση και την ψυχολογία μας. Ταυτόχρονα, είναι το μέρος του σώματος που μας επιτρέπει να διαγνώσουμε και πολλές άλλες ασθένειες. Δικαιολογημένα λοιπόν εμείς οι Οδοντίατροι υποστηρίζουμε πως «το στόμα είναι ο καθρέπτης του σώματος»!





Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα του «π», μαθητές από διάφορα σημεία της Ελλάδας διασυνδέθηκαν σε ένα κοινό «τόπο» μάθησης

## Η Κωτσόβολος εκπαιδεύει τους ανθρώπους της για να προσφέρουν τη βέλτιστη εξυπηρέτηση στα άτομα με Αυτισμό

Η **Κωτσόβολος**, στο πλαίσιο του προγράμματος «Τεχνολογία χωρίς εμπόδια» και σε συνέχεια της χαρτογράφησης **11 καταστημάτων της**, με στόχο να δώσει χρήσιμες πληροφορίες για ασφαλή και άνετη πλοήγηση στα άτομα με Αυτισμό, προχώρησε με τη βοήθεια της εξειδικευμένης ομάδας TheHappyAct στην εκπαίδευση όλων των ανθρώπων της που εργάζονται στα καταστήματα.

Μέσα από 5 συναντήσεις που τις παρακολούθησε το δίκτυο της Κωτσόβολος, η ομάδα TheHappyAct ενημέρωσε το προσωπικό όλων των βαθμίδων της Κωτσόβολος σχετικά με την γενικότερη έννοια της αναπηρίας – ορατής και αόρατης – και του αυτισμού, τους τρόπους συναλλαγής με τους ανθρώπους που ανήκουν στο φάσμα, καθώς και τους τρόπους αντιμετώπισης σχετικών περιστατικών, ενώ προσέγγισε την έννοια της αισθητηριακής ολοκλήρωσης, ανέλυσε τα προβλήματα που αυτή περιλαμβάνει και ανέδειξε τους τρόπους αντιμετώπισης εκτάκτων καταστάσεων.

Για το κατάστημά της στο Αεροδρόμιο (ΑΙΑ), η Κωτσόβολος δημιούργησε ένα βίντεο εικονικής περιήγησης -ένα **virtual tour**- το οποίο μπορούν να συμβουλευτούν πριν την επίσκεψή τους τα άτομα που ανήκουν στο φάσμα του αυτισμού, προκειμένου να εξοικειώνονται με τα αισθητηριακά ερεθίσματα που υπάρχουν σε αυτό και να απολαμβάνουν μία ανεμπόδιστη επίσκεψη που συνοδεύεται από μία μοναδική αγοραστική εμπειρία. Είναι επίσης, διαθέσιμα στη **shopping page** του καταστήματος στο site της Κωτσόβολος, ο οδηγός αισθητηριακής προσβασιμότητας και ο αισθητηριακός χάρτης.



Ατενίζοντας το μέλλον με VR στον ομφαλό της γης, εκεί όπου το αρχαίο συνάντησε την τελευταία λέξη της τεχνολογίας, γιορτάστηκε στις 14 Μαρτίου στους Δελφούς η Παγκόσμια Ημέρα του «π».

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε στο Παγκόσμιο Κέντρο Κυκλικής Οικονομίας, το «π» Παβίλλιον του Δ. Πικιώνη, με τη διασύνδεση σχολείων από διάφορα σημεία της Ελλάδας, συμπεριλαμβανομένης της ακριτικής Σύμης. Στόχος είναι η δράση να καθιερωθεί και να επεκταθεί σε σχολεία ολόκληρης της Ελλάδας, προσφέροντας στα παιδιά τη δυνατότητα να συνδεθούν με το παρελθόν και την ιστορία των μαθηματικών. Το βίωμα όμως αυτό, θα γίνεται με τρόπο που αγγίζει τη δική τους πραγματικότητα και το δικό τους μέλλον, που είναι η τεχνολογία με τα εργαλεία της και το metaverse.

Την εκδήλωση πλαισίωσαν το Ίδρυμα Μείζονος Ελληνισμού, το Ελληνοαμερικανικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα, το Δημοτικό Πανορμίτειο Σχολείο Σύμης και το Δημοτικό Σχολείο Δελφών. Ο έγκριτος Μαθηματικός κ. Γ. Μαυρομάτης, Υ. Διδάκτορας Μαθηματικών, ΕΚΠΑ μίλησε στα παιδιά για τη μαθηματική διάσταση της σταθεράς του «π», σε ένα πλαίσιο ιστορίας των μαθηματικών.

Οι Μουσειοπαιδαγωγοί του Ίδρυματος Μείζονος Ελληνισμού (ΙΜΕ), κα. Νίκη Τσιούνη και κα. Νίκη Ελευθεροπούλου οργάνωσαν μία σειρά εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων, συναφείς με την Παγκόσμια Ημέρα του «π», κατά τις οποίες τα παιδιά μεταξύ άλλων -μέσω ενός ψηφιακού εκθέματος- ήρθαν σε επαφή με τη μέθοδο της εξάντλησης, με την οποία ο Αρχιμήδης προσπάθησε να υπολογίσει το εμβαδόν ενός κύκλου.

# ΚΑΛΛΙΜΑΝΗΣ: Δυναμική είσοδος στην κατηγορία του τόνου ενισχύοντας το χαρτοφυλάκιό της

Η ΚΑΛΛΙΜΑΝΗΣ επιβεβαιώνει τη δυναμική επιστροφή της στην αγορά, επεκτείνοντας την γκάμα των προϊόντων της με την προσθήκη της κατηγορίας του τόνου.



## KALLIMANIS

ΑΠΟ ΤΟ 1956

Η είσοδος της εταιρείας στα προϊόντα ραφιού και συγκεκριμένα στην κατηγορία του κονσερβοποιημένου τόνου έρχεται ως φυσική συνέπεια της αναγνωρισιμότητας της μάρκας εδώ και 65 χρόνια ως συνώνυμη με την κατηγορία των αλιευμάτων, με σημεία αιχμής την επώνυμη ζήτηση, την υψηλή ποιότητα και την καινοτομία. Στόχος της εταιρείας είναι η τοποθέτηση των προϊόντων τόσο στην εγχώρια αγορά, όσο και στις αγορές του εξωτερικού.

Ο τόνος ΚΑΛΛΙΜΑΝΗΣ προέρχεται 100% από ελεύθερη αλιεία και σχεδόν όλοι οι κωδικοί του, είτε πρόκειται για κονσέρβα, rouch ή τονοσαλάτα, περιέχουν κιτρινόπτερο τόνο, μια από τις πλέον premium ποικιλίες τόνου, που φημίζεται για την ανώτερη ποιότητα, την ιδιαίτερη γεύση και το χαρακτηριστικά πιο ανοιχτό χρώμα του.

Τα προϊόντα τόνου ΚΑΛΛΙΜΑΝΗΣ έχουν σχεδιαστεί με προσήλωση στην ποιότητα, στη γεύση, αλλά και στην άνεση του τελικού καταναλωτή: για αυτό και οι κονσέρβες τόνου διαθέτουν Easy Peel καπάκι, ενώ οι τονοσαλάτες περιλαμβάνουν ειδικό πιρουνάκι στη συσκευασία, ώστε η απόλαυσή τους να είναι ακόμα πιο εύκολη κάθε στιγμή της ημέρας. Στα ξεχωριστά χαρακτηριστικά της κατηγορίας του τόνου, έρχεται να προστεθεί και το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, που μόνο το brand ΚΑΛΛΙΜΑΝΗΣ χρησιμοποιεί σε όλους τους κωδικούς κονσέρβας και rouches. Επίσης, ο τόνος έχει υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη και Ω3 και καταψύχεται αμέσως μετά την αλίευσή του επί του πλοίου, διατηρώντας έτσι τη φρεσκάδα και τα θρεπτικά συστατικά του.

### info

Όλα τα προϊόντα της κατηγορίας τόνου έχουν πιστοποιήσεις Dolphin Safe και Friends of the Sea, υπογραμμίζοντας έτσι το όραμα και τη δέσμευση της ΚΑΛΛΙΜΑΝΗΣ στις ορθές πρακτικές αλιείας, αλλά και τη βιωσιμότητα. Ο καταναλωτής, χρησιμοποιώντας τον ειδικό κωδικό πάνω σε κάθε συσκευασία, μπορεί να μάθει περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την τοποθεσία αλίευσης του τόνου, ώστε να γνωρίζει ακριβώς τι προμηθεύεται και από πού προέρχεται.



Με την εγγύηση ποιότητας ΚΑΛΛΙΜΑΝΗΣ!

## Οι tailored αντιθέσεις και οι ρευστές διαφάνειες εντυπωσίασαν στο fashion show της BOSS στο Μαϊάμι



Η αναζήτηση του παρελθόντος για να προχωρήσουμε με τόλμη στο μέλλον ήταν μόνο ένα από τα βασικά θέματα σε μια συνολικά σύγχρονη επανεφεύρεση της παραδοσιακής ραπτικής, όπως παρουσιάστηκε στο fashion show της BOSS στο Μαϊάμι στις 15 Μαρτίου.

Η νέα συλλογή Άνοιξη/Καλοκαίρι 2023 παρουσιάστηκε σε περισσότερους από 500 καλεσμένους, με ένα party που ακολούθησε στο Herald Plaza.

Αντλώντας έμπνευση εν μέρει από την πόλη όπου πραγματοποιήθηκε το show, η συλλογή Άνοιξη/Καλοκαίρι της BOSS εξερεύνησε την υποβόσκουσα δυαδικότητα και το δημιουργικό αίνιγμα που υπάρχει ανάμεσα στην αφηρημένη έννοια αντίθετων καταστάσεων. Αυτή η ιδέα εφαρμόστηκε στις γνωστές ρίζες του brand στην ανδρική ραπτική, ενσωματώνοντας διάφανα υφάσματα και μια δομημένη αλλά και μεγαλειώδη αίσθηση γοητείας. Η συλλογή παρουσίασε μια κομψή και εκλεπτυσμένη ιδέα για το τι σημαίνει να γίνεσαι και να υιοθετείς το πνεύμα της αυτοπροσδιοριζόμενης ατομικότητας σε έναν κόσμο που αλλάζει διαρκώς. «Η συλλογή BOSS Άνοιξη/Καλοκαίρι 2023 είναι μια ρευστή επαναφορά του tailoring, της κληρονομιάς του brand, προσφέροντας παράλληλα μια προσέγγιση 'see now, buy now' σε statement κομμάτια» δήλωσε ο Marco Falcioni, SVP of Creative Direction της HUGO BOSS.

## Press Room

### Food & Beverage edition

## Η illycaffè για 11η συνεχή χρονιά ανάμεσα στις πλέον ηθικές εταιρίες στον κόσμο

Η illycaffè αναγνωρίστηκε από την Ethisphere, τον παγκόσμιο ηγέτη στον καθορισμό και στην προώθηση των προτύπων ηθικών επιχειρηματικών πρακτικών, ως μια από τις πλέον ηθικές εταιρίες παγκοσμίως για το 2023 (2023 World's Most Ethical Companies).

Η illycaffè αναγνωρίστηκε για ενδέκατη συνεχή χρονιά και παραμένει η μόνη ιταλική εταιρία που βραβεύεται φέτος. Το 2023 βραβεύθηκαν 135 εταιρίες σε 19 χώρες και 48 κλάδους. «Είμαστε υπερήφανοι που, για ενδέκατη χρονιά, είμαστε η μόνη ιταλική εταιρία που συγκαταλέγεται στις πιο ηθικές εταιρίες του κόσμου: αποτελεί αναγνώριση της δέσμευσής μας ως οικογενειακή εταιρία που καλλιεργεί την επιχειρηματική ηθική εδώ και 90 χρόνια» δήλωσε ο Andrea Illy, πρόεδρος της illycaffè. «Ένα αποτέλεσμα που επιτεύχθηκε επίσης χάρη στη διοίκηση, η οποία μπόρεσε να μετουσιώσει αυτήν τη δέσμευση στις καθημερινές επιχειρηματικές δραστηριότητες. Η illycaffè δουλεύει με εντατικούς ρυθμούς για την επίτευξη ουδέτερου ισοζυγίου διοξειδίου του άνθρακα έως το 2033 μέσω της αναγεννητικής γεωργίας και της κυκλικής οικονομίας».



# Πάμε θέατρο μαζί με τα παιδιά μας!

**Το θέατρο συμβάλλει στην ψυχοπνευματική ανάπτυξη των παιδιών. Οι παιδικές παραστάσεις περνούν σημαντικά μηνύματα στα παιδιά και λειτουργούν και διδακτικά. Ας μην ξεχνάμε ότι και τα ίδια τα παιδιά από πολύ μικρή ηλικία παίζουν ρόλους! Τους αρέσει να μιμούνται και να κάνουν αναπαραστάσεις.**



Τα οφέλη του θεάτρου για τα παιδιά είναι πολλά: συμβάλλει στην κοινωνικοποίηση, στη γλωσσική ανάπτυξη, πυροδοτεί τη φαντασία τους και φυσικά τα ψυχαγωγεί!

**Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Θεάτρου για τα Παιδιά και τους Νέους σας προτείνουμε παραστάσεις που αξίζει να παρακολουθήσετε μαζί με τα παιδιά σας!**

## **"Το Παιδί και το κουδουνάκι!" στο Θέατρο Μορφές**

Για νήπια (3 έως και 5 ετών), παιδιά δημοτικού (6 έως και 12 ετών)

Οι Μορφές Έκφρασης ζωντανεύουν με τη σκηνοθετική μπαγκέτα της Άννας Σεβαστής Τζίμα ένα ελληνικό λαϊκό παραμύθι, που ακόμα και στα δύσκολα βρίσκει τη δύναμη να αγαπήσει!

"Το παιδί και το κουδουνάκι" ανέβηκε για πρώτη φορά το 2011 με μεγάλη επιτυχία και έρχεται και πάλι κοντά μας, μ' ένα υπέροχο μήνυμα για μικρούς και μεγάλους... Τη δύναμη της συνύπαρξης, της συχώρησης, και της αλληλεγγύης των ανθρώπων γιατί όλοι μπορεί να χρειαστούμε βοήθεια, για να καταλάβουμε το λάθος μας, να βρούμε προστασία σε μια δύσκολη στιγμή, να τολμήσουμε να κάνουμε φίλους αντί για εχθρούς. Και αυτό είναι το μεγαλύτερο θαύμα της ζωής, ότι μπορούμε να αλλάξουμε και να γίνουμε καλύτεροι!

### **Η συμμετοχή των παιδιών:**

Τα παιδιά συμμετέχουν στην παράσταση, συμβάλλοντας στη μουσική ενορχήστρωση αλλά και στα διαλογικά μέρη, ενθαρρύνοντας την ανάπτυξη της επικοινωνίας και έκφρασης του παιδιού μέσα από τον δομημένο προφορικό λόγο.

**Συντελεστές:** Κείμενο - σκηνοθεσία: Άννα Τζίμα, Μουσική σύνθεση: Άννα Τζίμα, Δημήτρης Σκούρτης, Τάσος Νταβάκος, Παίζουν: Άννα Σεβαστή Τζίμα, Δημήτρης Σκούρτης, Μαρία Ιωάννου.



Σύμβουλος  
δραματουργίας-  
Δραματολόγος  
παράστασης: Ειρήνη  
Μουντράκη  
Σκηνικά-Κοστούμια:  
Εδουάρδος Γεωργίου  
Βοηθός σκηνοθέτη:  
Ειρήνη Αμπουμόγλι  
Παίζουν: Ασημίνα  
Αναστασοπούλου,  
Αναστάσης  
Γεωργούλας, Χρήστος  
Κραγιόπουλος,  
Λάμπρος  
Κωνσταντέας,  
Ευσταθία  
Λαγιοκάπα,  
Φανή Ξενουδάκη,  
Αλκιβιάδης

Μαγγόνας, Ελένη Μολέσκη, Διονυσία Μπλαλαμώτη,  
Νικόλας Παπαδομιχλάκης, Γιώργος Πατεράκης,  
Ανδρομάχη Φουντουλίδου.

### "Το Ξύπνημα της άνοιξης" του Φρανκ Βέντεκιντ στο Εθνικό Θέατρο

Για εφήβους (13 έως και 17 ετών)

Το Ξύπνημα της άνοιξης, αυτό το "λυρικό κατηγορητήριο για τις πουριτανικές δεισιδαιμονίες" όπως χαρακτήρισε το έργο ο Κένεθ Τάιναν, λογοκρίθηκε επί δεκαετίες, γιατί τολμάει να θέσει τις πιο δύσκολες ερωτήσεις. Ίδωμένες μέσα από ένα σύγχρονο πρίσμα, αυτές οι ίδιες ερωτήσεις αντηχούν και στην παράσταση που σκηνοθετεί ο Γιάννης Καραούλης: Πώς προσεγγίζουμε τον πραγματικό Άλλον, αυτόν που βρίσκεται απέναντί μας και όχι μέσα σε μια οθόνη; Πώς ανακαλύπτουμε τον σεξουαλικό μας προσανατολισμό, πώς αποτολμούμε την έναρξη της ερωτικής μας ζωής; Με εφηβική ένταση, εκρηκτική κίνηση, σύγχρονη μουσική, βίντεο και σκηνές που ακροβατούν ανάμεσα στον ρεαλισμό και στον εξπρεσιονισμό, η παράσταση αγκαλιάζει τον "αυθάδη" και ποιητικό χαρακτήρα του έργου του Βέντεκιντ, θυμίζοντάς μας πως όσο υπάρχει πάνω στον πλανήτη ο άνθρωπος, η εφηβεία θα είναι πάντοτε η εποχή της άνοιξης.

Μια ομάδα μαθητών, εγκλωβισμένων σε ένα άνδρo εκπαιδευτικό περιβάλλον και σ' έναν καταπιεστικό περίγυρο που δεν τους καταλαβαίνει και δεν τον καταλαβαίνουν, πασχίζουν να ανακαλύψουν το σώμα τους, την ψυχή τους και τον κόσμο. Η μεγάλη σιωπή της οικογένειας γύρω από τις σχέσεις και το σεξ, η υποκρισία της κοινωνίας και η προβληματική σχέση με το διαδίκτυο τους αναγκάζουν να στραφούν ο ένας στον άλλον για υποστήριξη χωρίς να μπορούν πάντα να τη βρουν.

#### Συντελεστές:

Μετάφραση: Σοφία Γρηγορίου

Διασκευή: Άνια Ράις

Σκηνοθεσία: Γιάννης Καραούλης

Δραματουργική επεξεργασία: Λητώ Τριανταφυλλίδου-

Γιάννης Καραούλης



### "Ερωτόκριτος" του Βιτσέντζου Κορνάρου στην Παιδική - Εφηβική Σκηνή του Θεάτρου Τζένη Καρέζη

Για παιδιά δημοτικού (6 έως και 12 ετών), εφήβους (13 έως και 17 ετών)

"Άκουσα να λένε πως κάποτε ένα κορίτσι αγάπησε ένα τραγούδι"

Στον "Ερωτόκριτο" με αφορμή την ιστορία αγάπης δυο νέων, θα ανακαλύψουμε μια ολόκληρη εποχή γεμάτη αρετές, γενναιότητα, πίστη στις μεγάλες αξίες. Θα ανακατέψουμε το τότε και το σήμερα, τη γλώσσα εκείνη με τη γλώσσα τη δική μας και όλα αυτά θα τα ταιριαξουμε με μουσική τόση, όση έχει και η ίδια η ποίηση του Β. Κορνάρου και κάνει αυτή την ιστορία να ακούγεται στ' αυτιά μας σαν τραγούδι!

**Συντελεστές:**

Διασκευή για παιδιά – Σκηνοθεσία: Ελένη Βλάχου  
 Μουσική σύνθεση – Μουσική διδασκαλία – Ζωντανή εκτέλεση: Ηλίας Βαμβακούσης  
 Σκηνικά: Θάλεια Μέλισσα  
 Κοστούμια: Βασιλική Σύρμα  
 Κινησιολογία – Χορογραφία: Βρισηίδα Σολωμού  
 Ειδικές κατασκευές: Γιώργος Κωτσάκος  
 Ζωγράφος σκηνικών: Αμαλία Θεοδωροπούλου  
 Κατασκευή σκηνικού: Στέλιος Λαμπαδάριος  
 Ραφή Κοστούμιών: Ευαγγελία Τσιούνη  
 Φωτογραφίες: Αναστασία Γιαννάκη  
 Γραφιστικά: Γιάννης Στύλος  
 Οργάνωση Προώθησης: Εύη Κουρεμένου  
 Υπεύθυνη δημοσίων σχέσεων: Ευαγγελία Σκρομπόλα  
 Παραγωγή: Γεράσιμος Χρ. Σκαφίδας  
 Διανομή (αλφαβητικά): Αργυρώ Ανανιάδου, Στέλιος Θεοδώρου-Γκλίνας, Γιάννης Λατουσάκης, Γιώργος Λόξας, Δημήτρης Μηλιώτης, Αλέξανδρος Σιάτρας, Χαρά Τζόκα.  
 Μουσικός επί σκηνής: Ηλίας Βαμβακούσης

## **"Το γεφύρι της Άρτας και οι Λυγρές του Κάτω Κόσμου" στο Θέατρο Τέχνης**

Για παιδιά δημοτικού (6 έως και 12 ετών), εφήβους (13 έως και 17 ετών)

Η Εφηβική Σκηνή του Θεάτρου Τέχνης παρουσιάζει μια πρωτότυπη παράσταση με δημοτική ποίηση, αφήγηση, ζωντανή μουσική και τραγούδια για παιδιά και εφήβους από 11+ ετών: "Το γεφύρι της Άρτας και οι Λυγρές του Κάτω Κόσμου".

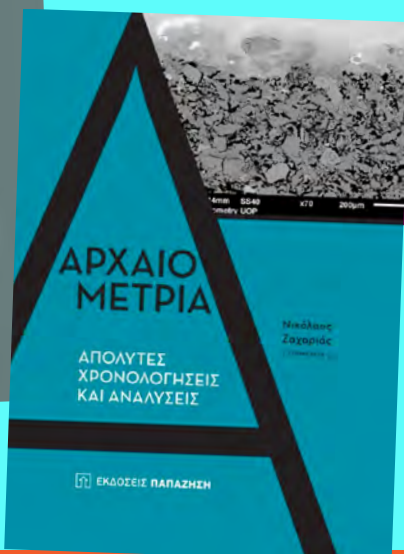
Η παράσταση, με αφορμή το γνωστό δημοτικό τραγούδι έχει στόχο να μυήσει μικρότερους και μεγαλύτερους θεατές στην ομορφιά της δημοτικής ποίησης που αποτυπώνει την κοινωνία, τα ήθη, τη θέση της γυναίκας και του άντρα στην λαϊκή παράδοση, πυροδοτώντας παράλληλα τον σύγχρονο προβληματισμό και τη συζήτηση γύρω από τα στερέτυπα των φύλων, τις διακρίσεις, την έμφυλη βία.

Οι δύο ηθοποιοί-τραγουδιστές, δίνουν φωνή μέσα από γνωστά και άγνωστα δημοτικά τραγούδια αλλά και πρωτότυπα κείμενα, σ' όλες εκείνες τις νεαρές γυναίκες της δημοτικής μας ποίησης που "αδικοσκοτώθηκαν" για λόγους τιμής ή θυσίας όπως πρόσταζαν τα ήθη μιας εποχής που δυστυχώς, όπως προδίδει και η επικαιρότητα, δεν είναι ούτε ξεχασμένη, ούτε μακρινή.

Η παράσταση είναι ειδικά σχεδιασμένη για να μεταφέρεται και να παρουσιάζεται εύκολα σε χώρους σχολείων. Μετά την παράσταση ακολουθεί συζήτηση με τους εφήβους πάνω στην ιστορία και την επιρροή της δημοτικής ποίησης, την κοινωνία όπως αποτυπώνεται στα δημοτικά τραγούδια, τα ήθη, τα έθιμα, τη θέση της γυναίκας αλλά και του άντρα, τα πρότυπα και τις προκαταλήψεις στην κοινωνία του χτες και του σήμερα.

Προσαρμογή κειμένων-σκηνοθεσία-ερμηνεία-τραγούδι: Κωνσταντίνος Ευστρατίου, Αμαλία Τσεκούρα.  
 Δραματουργία-σκηνοθετική επιμέλεια: Μαριάννα Κάλμπαρη  
 Μουσική σύνθεση-ενορχήστρωση-μουσική διδασκαλία: Θεωδωρής Αμπαζής  
 Σκηνογραφική επιμέλεια-κοστούμια: Σοφία Αρβανίτη-Φλώρου.





## «Πολιτιστική κληρονομιά και νέες τεχνολογίες» & «Αρχαιομετρία: Απόλυτες χρονολογήσεις και αναλύσεις»

Την Τετάρτη 22 Μαρτίου, στις 18:00, η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και οι εκδόσεις Παπαζήση, διοργανώνουν παρουσίαση των Συλλογικών τόμων με επιμέλεια του Νικόλαου Ζαχαριά, με τίτλους «Πολιτιστική κληρονομιά και νέες τεχνολογίες» και «Αρχαιομετρία: Απόλυτες χρονολογήσεις και αναλύσεις».

### Θα μιλήσουν οι:

Πολυξένη Αδάμ-Βελένη, Γενική Διευθύντρια Αρχαιοτήτων και Πολιτιστικής Κληρονομιάς, Υπουργείο Πολιτισμού

Ιωάννα Σπηλιοπούλου, Πρόεδρος Τμήματος Ιστορίας, Αρχαιολογίας και Διαχείρισης Πολιτισμικών Αγαθών, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου

Πέτρος Θέμελης, Καθηγητής

Ιωάννης Λυριντζής, Καθηγητής

Δρ Βασίλης Κυλίκογλου

Νένα Γαλανίδου-Ματρώζου, Καθηγήτρια

Σταύρος Βλίζος, Αναπληρωτής καθηγητής

Την εκδήλωση θα συντονίσει ο Σταύρος Μπένος, π. Υπουργός Πολιτισμού, Πρόεδρος Σωματείου ΔΙΑΖΩΜΑ

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

## WORLD CLASS STUDIOS 2023 Ο κορυφαίος διαγωνιστικός θεσμός της παγκόσμιας bartending σκηνής επιστρέφει



INVITATION

WORLD CLASS  
STUDIOS 2023  
ΤΡΙΤΗ 21 ΜΑΡΤΙΟΥ

Μουσείο Ιδρύματος  
Βασίλη & Ελίζας Γουλανδρή  
Ερατοσθένους 13 Αθήνα 11635

Προσέλευση: 12:00  
Livestream FB World Class (Gr): 13.00

Το World Class Greece, ανανεώνει για ακόμα μια χρονιά το ραντεβού του, προσκαλώντας όλους τους φιλόδοξους Έλληνες bartenders να ζήσουν το μαγευτικό ταξίδι προς την ανάδειξη του Έλληνα World Class Bartender of the Year 2023. Τα World Class Studios 2023 επιστρέφουν με φυσική παρουσία την Τρίτη 21 Μαρτίου στο Αμφιθέατρο του Ιδρύματος Γουλανδρή στις 12:00 μ.μ.

Παράλληλα, η επίσημη σελίδα του [World Class Greece](#) στο Facebook, θα μεταδώσει μέσω livestream link, στις 13:00 μ.μ. το session για όσους δεν μπορέσουν να παρευρεθούν στον χώρο.

Τα ανανεωμένα εκπαιδευτικά σεμινάρια, το οποία θα εισηγηθούν 4 κορυφαία bar teams του εγχώριου bartending είναι τα εξής:

1. Underground Agriculture με Don Julio Blanco Tequila από το Bar In Front of The Bar
2. From Cask to Cocktail με Zacapa 23 Solera Rum από το The Clumsies
3. Cocktail Cartography με Talisker 10 YO Single Malt Scotch Whisky από το CV Distiller
4. Highballin' με Johnnie Walker Black Label Scotch Whisky από το Hive<sub>2</sub>O

Το ταξίδι για την ανάδειξη του Έλληνα World Class Bartender 2023 ξεκινά την Τρίτη 21/03 με τα World Class Studios 2023!

ΑΠΟΛΑΥΣΤΕ ΥΠΕΥΘΥΝΑ



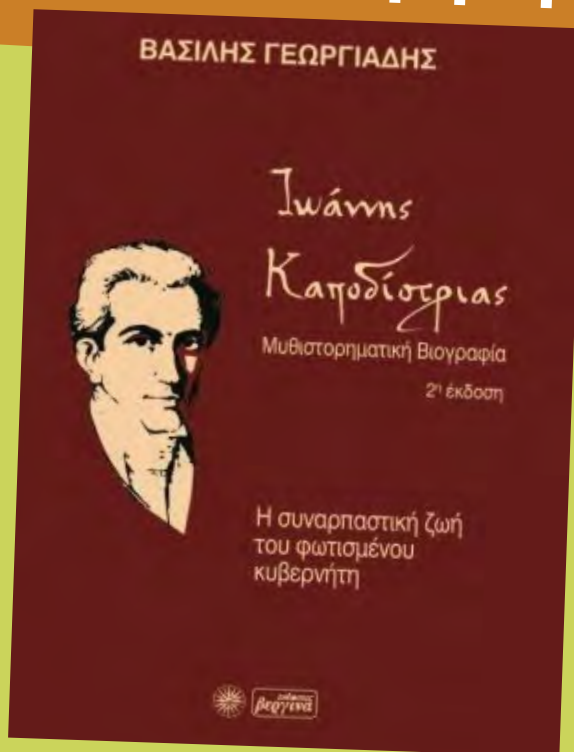
## Ο Έκτος αφανισμός: Μια αφύσικη ιστορία

Εδώ και μισό δισεκατομύριο χρόνια έχουν συμβεί πέντε μαζικοί αφανισμοί, κατά τους οποίους η βιοποικιλότητα μειώθηκε ξαφνικά και δραματικά.

Επιστήμονες σε όλο τον κόσμο παρακολουθούν τον έκτο αφανισμό, που προβλέπεται πως θα είναι ο πιο σαρωτικός από τότε που η πρόσκρουση του αστεροειδούς εξόντωσε τους δεινόσαυρους. Αυτή τη φορά, όμως, η αιτία είμαστε εμείς.

Με ειλικρίνεια και εμπειριστατωμένη γραφή, η αρθρογράφος του New Yorker Elizabeth Kolbert εξηγεί γιατί και πώς έχει αλλάξει ο άνθρωπος τη ζωή στον πλανήτη με πρωτόγνωρο τρόπο. Συνδυάζοντας έρευνες από διαφορετικά γνωστικά πεδία, η Kolbert μας προσφέρει μια συγκινητική και πλήρη καταγραφή των εξαφανίσεων που συμβαίνουν μπροστά στα μάτια μας. Δείχνει ότι ο έκτος αφανισμός είναι πιθανό να είναι η διαχρονικότερη παρακαταθήκη του ανθρώπινου είδους και μας αναγκάζει να επανεξετάσουμε το θεμελιώδες ερώτημα του τι σημαίνει να είσαι άνθρωπος. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

## Ιωάννης Καποδίστριας Η συναρπαστική ζωή του φωτισμένου κυβερνήτη



Το βιβλίο «Ιωάννης Καποδίστριας – Η συναρπαστική ζωή του φωτισμένου κυβερνήτη» είναι η μυθιστορηματική βιογραφία του πρώτου κυβερνήτη του ελληνικού κράτους, μέσα από τις αφηγήσεις τριών παιδιών: της Ανεζίνας, του Γκιουζέπε και του Κωνσταντή, που βρέθηκαν πολύ κοντά στον Ι. Καποδίστρια σε διαφορετικές περιόδους της ζωής του.

Διαβάζουμε για τα παιδικά και εφηβικά του χρόνια στην Κέρκυρα καθώς και τα φοιτητικά του στην Πάντοβα, όπου σπούδασε Ιατρική, για να ανακουφίσει ανιδιοτελώς τον ανθρώπινο πόνο, επιστρέφοντας στην πατρίδα του, ενώ παράλληλα παρακολούθησε μαθήματα Νομικής και Φιλοσοφίας.

Η πολιτική του ικανότητα διαφαίνεται από τη δράση του στην Κέρκυρα και την Επτάνησο Πολιτεία, κατά τη διάρκεια που κατείχε τη θέση του γραμματέα της επικράτειας, όπου αναγνωρίστηκε ως η πιο σημαίνουσα πολιτική προσωπικότητα με κυρίαρχο μέλημά του τη μόρφωση των Ελληνοπαίδων, που πάντα ήταν στις προτεραιότητές του.

Τον χαρακτήρα του και τις ιδιαίτερες ικανότητές του εκτίμησε ο ζακυνθινός καταγωγής Γεώργιος Μοτσενίγιο, που έφτασε στην Κέρκυρα αρχές του 1800 ως πληρεξούσιος της Ρωσίας και του άνοιξε τον δρόμο για την τεράστια αυτή χώρα μετά από πρόσκληση του Τσάρου Αλεξάνδρου Α΄.

Στη μεγάλη του πορεία προς την Ευρώπη και τη Ρωσία θα τον ακολουθήσει ως βοηθός του, έμπιστος και αφοσιωμένος, ο νεαρός Γκιουζέπε, Ιταλός από το Βασίλειο της Νάπολης και θα ζήσει τη μεγάλη άνοδό του. Εκεί ο Καποδίστριας θα διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην Αυλή του Τσάρου, αφού προσελήφθη στους κόλπους της ρωσικής διπλωματίας και αργότερα, από τη θέση του υπουργού εξωτερικών της Ρωσίας, θα προσφέρει σημαντικές υπηρεσίες στην Ευρώπη. Από τις εκδόσεις ΒΕΡΓΙΝΑ.



quote of the day

"HAPPINESS IS AN INSIDE JOB."

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Κλώντια, Κλαύδια,  
Ροδιανός, Ροδιανή



tip of the day



20 Μαρτίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Στοματικής Υγείας
- > Διεθνής Ημέρα της Γης
- > Διεθνής Ημέρα Εντυχίας
- > Παγκόσμια Ημέρα Αποχής από το Κρέας
- > Διεθνής Ημέρα Αστρολογίας
- > Παγκόσμια Ημέρα Θεάτρου για τα Παιδιά και τους Νέους
- > Διεθνής Ημέρα Γαλλικής Γλώσσας
- > Παγκόσμια Ημέρα Σπυργιτιού