



BY APPOINTMENT TO
THE ROYAL DANISH COURT

TUBORG

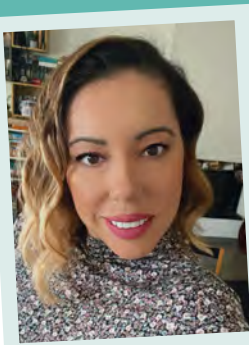
YOUR MOMENTS!



SAY *yes* to the **press**



**ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΜΕ
ΤΑ "ΓΚΡΙΖΑ ΔΙΑΖΥΓΙΑ";**



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Κάποτε ήταν ένας άνθρωπος που ήθελε να καλύψει όλη τη γη με δέρμα. Ο άνθρωπος αυτός είχε τρυφερά πόδια και όπου περπατούσε, πονούσε.

Ο ήλιος έκανε την άμμο και τις πέτρες πολύ ζεστές, οι βράχοι ήταν κοφτεροί, η πυκνή βλάστηση έκρυβε αγκάθια και γενικά το περιβάλλον πλήγωνε τα πόδια του. Έτσι ανεξάρτητα από την εποχή ή το μέρος, ο άνθρωπος αυτός τριγυρνούσε νιώθοντας αναστατωμένος. Ο κόσμος δεν ήταν όπως ήθελε να είναι.

Έτσι μια μέρα είχε μια φαινή ιδέα.

«Αν μπορώ απλώς να καλύψω τη γη με δέρμα, θα ήμουν εντάξει! Θα μπορώ να περπατάω πάνω από οτιδήποτε και να μην νιώθω πόνο».

Αλλά πού να βρεις όλο αυτό το δέρμα; Γρήγορα είδε το ελάττωμα στο σχέδιό του και ξεφούσκωσε, νιώθοντας ηττημένος.

Μέχρι που ήρθε ένας φίλος και μοιράστηκε μια διαφορετική ιδέα. «Αντί να καλύψεις τη γη με δέρμα, γιατί να μην ξεκινήσεις καλύπτοντας τα πόδια σου;»

Ο άντρας έμεινε άναυδος στη σιωπή. Δεν του είχε περάσει από το μυαλό ότι δεν ήταν οι αιχμηρές πέτρες, η καυτή άμμος ή τα αγκάθια το πρόβλημα αλλά αντιθέτως τα πόδια του ήταν αυτά που έπρεπε να φροντίσει και να προφυλάξει.

Και εδώ είναι το θέμα...

Πολλοί από μας ζούμε τη ζωή όπως αυτός ο άνθρωπος. Όταν ο κόσμος δεν συμπεριφέρεται όπως θέλουμε, παραπονιόμαστε. Προσπαθούμε να «φτιάξουμε» τον κόσμο εκεί έξω. Και κρατάμε όμηρο την εσωτερική μας κατάσταση ευημερίας μέχρι να αλλάξει ο εξωτερικός κόσμος.

Αλλά όταν η ηρεμία μας εξαρτάται από το αν ο κόσμος είναι όπως τον θέλουμε, τότε είμαστε συναισθηματικά εύθραυστοι. Και η συναισθηματική μας φόρτιση, μας κάνει γκρινιαρήδες και παραπονιάρηδες και χωρίς να το καταλάβουμε έχουμε μπει σε ένα φαύλο κύκλο, χωρίς προορισμό, χωρίς σκοπό και σίγουρα χωρίς επιτυχία στο μέλλον.

Tip of the Day: Ευτυχώς έχουμε και άλλη επιλογή. Αντί να προσπαθούμε να αλλάξουμε τον κόσμο για να νιώθουμε καλά, μπορούμε να ξεκινήσουμε αλλάζοντας γνώμη. Να γίνουμε ο τύπος του ατόμου που διατηρεί την ηρεμία του, ακόμη και σε δύσκολες συνθήκες. Πώς; Επιλέγοντας να αναλάβουμε την ευθύνη για την εσωτερική μας κατάσταση και να κάνουμε ό,τι μπορούμε σε καθημερινή βάση για να είμαστε όσο το δυνατόν καλύτεροι.

Και ας είμαστε ειλικρινείς... Υπάρχει πολλή καυτή άμμος, αγκάθια και αιχμηρά βράχια που πρέπει να διασχίσουμε αν θέλουμε να σημειώσουμε πρόοδο.

Ο κόσμος είναι γεμάτος προκλήσεις. Ας αφήσουμε λοιπόν την εύκολη λύση να παραπονιόμαστε για το περιβάλλον και ας θωρακίσουμε τον ίδιο μας τον εαυτό, να του δώσουμε τα εφόδια ώστε να συνεχίσουμε το ταξίδι της ζωής και να φτάσουμε πιο κοντά σε αυτό που θέλουμε να πετύχουμε.

Τι συμβαίνει με τα "γκρίζα διαζύγια";

Τι γίνεται με τα γκρίζα διαζύγια και αυξάνονται συνεχώς; Γιατί οι baby boomers αποφασίζουν να τραβήξουν χωριστούς δρόμους; Μήπως είναι το νέο trend;

Τα "γκρίζα διαζύγια" αφορούν σε ζευγάρια που αποφασίζουν να λήξουν τον γάμο τους στη μέση ή σε μεγαλύτερη ηλικία και μάλιστα πολλές φορές μετά από δεκαετίες γάμου.

Η Σούζαν Λ. Μπράουν, PhD, καθηγήτρια Κοινωνιολογίας και συνδιευθύντρια του National Center for Family & Marriage Research, επισημαίνει ότι το ποσοστό των "γκρίζων διαζυγίων" διπλασιάστηκε από το 1990 έως

το 2010 και έκτοτε παραμένει σε αυτό το επίπεδο. Ενώ όμως τα διαζύγια στις ηλικίες 50 έως 64 ετών έχουν πλέον εξομαλυνθεί, συνεχίζουν να αυξάνονται για όσους είναι άνω των 65 ετών. Η Σούζαν Μπράουν αναφέρει πως "είναι χαρακτηριστικό και έρχεται σε αντίθεση με την τάση που επικρατεί για τους νεότερους ενήλικες αυτές τις μέρες. Γι' αυτούς, το ποσοστό διαζυγίων πέφτει κατακόρυφα".





Αναζητώντας τις αιτίες

Η έννοια του γάμου έχει διαφοροποιηθεί. Δεν ζητάμε πια τα ίδια πράγματα που ζητούσαμε σε προηγούμενες δεκαετίες. Με άλλα λόγια οι προσδοκίες μας άλλαξαν στο πέρασμα του χρόνου σχετικά με έναν επιτυχημένο γάμο και μια ευτυχημένη ζωή εντός γάμου.



Σήμερα αν ο γάμος μας δεν συμβάλλει στην ευτυχία μας αποφασίζουμε να τον λήξουμε ακόμα και σε μεγάλη ηλικία πολύ πιο εύκολα από ό,τι παλιότερα. Ακόμη, οι γυναίκες πια είναι οικονομικά ανεξάρτητες ενώ οι γυναίκες σε προηγούμενες γενιές δεν αποφάσιζαν να πάρουν διαζύγιο εύκολα επειδή δεν είχαν οικονομικούς πόρους. Πέρα όμως από τα παραπάνω ας μην ξεχνάμε ότι πλέον οι άνθρωποι ζουν περισσότερο.



Οπότε είναι λογικό οι άνθρωποι να παίρνουν διαζύγιο και σε μεγαλύτερες ηλικίες, λόγω αυξημένου προσδόκιμου ζωής.

Ήξερες ότι...

- Περισσότεροι από ένας στους τρεις ανθρώπους που παίρνουν διαζύγιο στις ΗΠΑ είναι άνω των 50 ετών, σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό *Journals of Gerontology* το 2022.
- Μέχρι το 2050, το Γραφείο Απογραφής των ΗΠΑ προβλέπει ότι θα υπάρχουν 158,5 εκατομμύρια άτομα ηλικίας 50 ετών και άνω. Σύμφωνα με τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων των ΗΠΑ, το 1950, οι άνδρες αναμενόταν να ζουν, κατά μέσο όρο, 65,6 χρόνια, ενώ οι γυναίκες 71,1 χρόνια. Έως το 2016, αυτές οι ηλικίες είχαν αυξηθεί σε 76,1 και 81,1, αντίστοιχα. Όλο και περισσότερα ζευγάρια λοιπόν έχουν την πιθανότητα ενός γκρίζου διαζυγίου.

Γνωρίζοντας καλύτερα τους baby boomers

Οι baby boomers γεννήθηκαν από το 1946 μέχρι το 1964 και πήραν το όνομά τους από την αύξηση των γεννήσεων που παρατηρήθηκε μετά τη λήξη του πολέμου. Το ιστορικό γεγονός που τους χαρακτήρισε είναι ο ψυχρός πόλεμος, όπως επίσης η έντονη

εκβιομηχάνιση που παρατηρήθηκε στη συνέχεια. Οι baby boomers μετακινήθηκαν στα μεγάλα αστικά κέντρα και ασχολήθηκαν κυρίως με τον δευτερογενή και τον τριτογενή τομέα παραγωγής. Παρατηρήθηκε η σταδιακή είσοδος των γυναικών στην αγορά εργασίας. Είναι η γενιά των κοινωνικών κινημάτων και επαναστάσεων. Η ισότητα των φύλων μπήκε στο πλάνο χάρη σε αυτούς, ενώ τότε ξεκίνησαν τη δράση τους τα πρώτα κινήματα για την προστασία του περιβάλλοντος.





*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*



Αυτοάνοσα και φλεγμονώδη νοσήματα του δέρματος

Ο ρόλος του ανοσοποιητικού συστήματος είναι να προστατεύει τον οργανισμό από παθογόνους παράγοντες, όπως μικρόβια και ιούς. Υπό κανονικές συνθήκες όταν το ανοσοποιητικό σύστημα αντιλαμβάνεται την παρουσία εισβολέων αναπτύσσει αντισώματα και λευκά αιμοσφαίρια για να τους αντικρούσει.



Στα αυτοάνοσα νοσήματα, το ανοσοποιητικό σύστημα αρχίζει να επιτίθεται λανθασμένα στα κύτταρα και τους ιστούς του οργανισμού, γιατί νομίζει ότι είναι 'ξένα'. Ανάλογα με το όργανο που δέχεται επίθεση, έχουμε και διαφορετικό νόσημα.

Ποια είναι τα δερματικά αυτοάνοσα νοσήματα

Σε ό,τι αφορά τα αμιγώς αυτοάνοσα νοσήματα του δέρματος, περιλαμβάνονται καταρχάς τα ακόλουθα πομφολυγώδη νοσήματα:

Πέμφιγα
Πεμφιγοειδές
Πομφολυγώδης επιδερμύλωση
Ερπητοειδής δερματίτιδα

Τι είναι η Πέμφιγα;

Η Πέμφιγα είναι μια ομάδα σπάνιων αυτοάνοσων νοσημάτων η οποία προκαλεί πομφόλυγες (φουσκάλες) και διαβρώσεις στο δέρμα. Υπό φυσιολογικές συνθήκες τα κύτταρα της επιδερμίδας, τα κερατινοκύτταρα, συγκολλούνται μεταξύ τους με τη βοήθεια ειδικών



σηματισμών, των δεσμοσωμάτων.

Στην πέμφιγα, αυτή η διαδικασία συγκόλλησης είναι παθολογική και έτσι τα κύτταρα του δέρματος διαχωρίζονται μεταξύ τους και δημιουργούνται φυσαλίδες και πομφόλυγες.

Τύποι Πέμφιγας

Κοινή πέμφιγα: χαρακτηρίζεται από φυσαλίδες και πομφόλυγες στο δέρμα, αλλά και εντός της στοματικής κοιλότητας.

Φυλλώδης πέμφιγα: χαρακτηρίζεται από πομφόλυγες, διαβρώσεις και εφελκίδες και εμφανίζεται στο τριχωτό της κεφαλής, στο πρόσωπο, στο πρόσθιο θωρακικό τοίχωμα και στη ράχη. Σε αντίθεση με την κοινή πέμφιγα, η φυλλώδης πέμφιγα δεν είναι ιδιαίτερα επώδυνη, αλλά προκαλεί κνησμό.

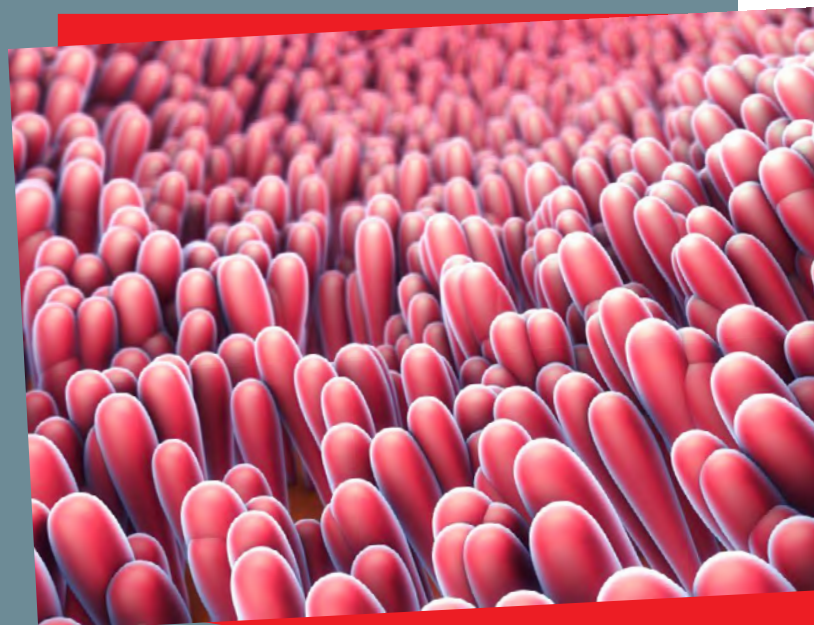
Βλαστική πέμφιγα: αυτός ο τύπος πέμφιγας προκαλεί πληγές στη βουβωνική χώρα και τις μασχάλες.

Παρανεοπλασματική πέμφιγα: χαρακτηρίζεται από διαβρώσεις και έλκη στο στόμα, αλλά και στο δέρμα, καθώς και ραγάδες και ουλές στα μάτια και στα βλέφαρα.

Εμφανίζεται κυρίως σε ασθενείς με κάποιας μορφής κακοήθεια, με πιο συχνή αυτή του λεμφώματος non-Hodgkin.

Τι είναι το πεμφιγοειδές

Το πεμφιγοειδές είναι ένα γκρουπ ασθενειών που περιλαμβάνει το πομφολυγώδες πεμφιγοειδές, το ουλωτικό πεμφιγοειδές (πεμφιγοειδές των βλεννογόνων) καθώς και το πεμφιγοειδές κύησης. Χαρακτηρίζεται από την ύπαρξη υποεπιδερμικών πομφολύγων. Οφείλεται σε αυτοαντισώματα που στρέφονται εναντίον δομικών συστατικών





απαραίτητων για την σύνδεση της επιδερμίδας και του χορίου.

Πεμφιγοειδές Κύησης: εμφανίζεται κατά το δεύτερο ή το τρίτο τρίμηνο της κύησης και σπανιότερα μετά τον τοκετό.

Το εξάνθημα ξεκινά από την περιοχή γύρω από τον ομφαλό, την άνω και κάτω κοιλία και συνήθως γενικεύεται.

Οι υποτροπές της νόσου σε επόμενες κυήσεις είναι συχνές. Μπορεί να εμφανιστούν και κατά την διάρκεια της εμμήνου ρύσεως, ή μετά την λήψη αντισυλληπτικών.

Τι είναι η ερπητοειδής δερματίτιδα

Η ερπητοειδής δερματίτιδα είναι ένα σπάνιο, κνησιώδες αυτοάνοσο δερματικό νόσημα. Χαρακτηρίζεται από βλατιδοφυσσαλιδώδεις βλάβες που εμφανίζονται σε ομάδες, με συμμετρική κατανομή σε αγκώνες, γόνατα, γλουτούς και τριχωτό κεφαλής, ενώ σπανιότερα εμφανίζεται σε παλάμες, πέλματα και βλεννογόνους. Οι βλάβες οδηγούν σε διαβρώσεις. Σχετίζεται και μπορεί να συνυπάρχει με την εντεροπάθεια από γλουτένη (κοιλιοκάκη, Coeliac disease).

Η αυτοανοσία και η εν γένει απορρύθμιση του ανοσοποιητικού συστήματος, συντελούν στην εμφάνιση

και άλλων αυτοάνοσων και φλεγμονωδών νοσημάτων του δέρματος όπως:

Ψωρίαση
Λεύκη
Γυροειδής Αλωπεκία
Σκληροατροφικός Λειχήνας

Δερματικές εκδηλώσεις από συστηματικά αυτοάνοσα νοσήματα

Τα περισσότερα συστηματικά αυτοάνοσα νοσήματα εμφανίζονται εκτός των άλλων, με συμπτώματα από το δέρμα. Παραδείγματα τέτοιων νοσημάτων είναι τα ακόλουθα:

Σκληρόδερμα
Δερματομυοσίτιδα
Ερυθριματώδης λύκος
Ρευματοειδής αρθρίτιδα
Αγγειίτιδες

Συμπερασματικά

Η θεραπεία κάθε αυτοάνοσου είναι διαφορετική, ανάλογα με το είδος του. Συνήθως χορηγείται κορτιζόνη συστηματικά σε συνδυασμό με άλλα ανοσοτροποποιητικά φάρμακα και μπορεί να χρειάζεται η συνεργασία με άλλες ειδικότητες.

Το ίδρυμα Προστασίας Παιδιών και Νέων με Αναπτυξιακές Διαταραχές "Η Θεοτόκος" πραγματοποίησε την ετήσια γιορτή του!



Βράβευση εθελοντών Ιδρύματος

Καρέλλας σηματοδότησε την έναρξη της εκδήλωσης και καλωσόρισε τους καλεσμένους. Η χορωδία του Ιδρύματος ερμήνευσε πολλά τραγούδια ενώ ακολούθησαν βραβεύσεις για τους εθελοντές, οι οποίοι βοηθούν στους σκοπούς του φορέα. Έπειτα ο τραγουδιστής κ. Γιάννης Τεργιάκης συνόδευσε την χορωδία και απογείωσε τη γιορτή με τα τραγούδια του.

Όπως και σε κάθε σημαντική εκδήλωση, η πρέσβειρα των σκοπών του Ιδρύματος «Η Θεοτόκος», Κα. Ελεονώρα Μελέτη έδωσε το παρόν και διασκέδασε μαζί με τα παιδιά, τους νέους και τις νέες. Επίσης παρευρέθηκε ο βουλευτής επικρατείας κ. Γιώργος Σταμάτης, ενώ από το δήμο Ίλιου τίμησε την εκδήλωση ο Αντιδήμαρχος Αθλητισμού κ. Αριστείδης Τσιμόγιαννης.

Την Τετάρτη 28 Ιουνίου 2023, πραγματοποιήθηκε η ετήσια γιορτή του Ιδρύματος «Η Θεοτόκος». Οι ωφελούμενοι του Ιδρύματος μαζί με τους γονείς, τους εκπαιδευτές και τους φίλους τους διασκέδασαν σε μία ξεχωριστή γιορτή για την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής χρονιάς. Η γιορτή ξεκίνησε με ένα μοναδικό bazaar με αντικείμενα που δημιούργησαν οι ωφελούμενοι στα εργαστήρια του Ιδρύματος ειδικά για τη συγκεκριμένη μέρα.

Στη συνέχεια ο Chef του Ιδρύματος κ. Γιάννης Δελιγιάννης σε συνεργασία με τους ωφελούμενους της ομάδας μαγειρικής - ζαχαροπλαστικής και μαζί με τη σημαντική βοήθεια του γνωστού Chef κ. Γιώργου Τσούλη διέθεσαν στο κοινό burgers και hot dogs που δημιούργησαν οι ίδιοι.

Ο Πρόεδρος του Ιδρύματος κ. Παναγής

Ήξερες ότι...

Η μεσογειακή διατροφή συνδέεται με λιγότερες επιπλοκές στην εγκυμοσύνη

Η μεσογειακή διατροφή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης συμβάλλει στην πρόληψη παθολογικών καταστάσεων.

Ειδικότερα έχει αποδειχθεί ότι τα λαχανικά, τα φρούτα, τα όσπρια, οι ξηροί καρποί και τα μονοακόρεστα λιπαρά είναι πολύτιμοι σύμμαχοι της γυναίκας κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης της.

Σύμφωνα με έρευνα, οι γυναίκες που ακολουθούν τη μεσογειακή διατροφή, έχουν μικρότερες πιθανότητες να έρθουν αντιμέτωπες με παθολογίες της κύησης σε σύγκριση με τις γυναίκες που δεν ακολουθούν αυτό το είδος διατροφής. Όταν μιλάμε για παθολογίες της κύησης αναφερόμαστε στην προεκλαμψία, την εκλαμψία, τον διαβήτη, την υπέρταση, τον πρόωρο τοκετό, τη γέννηση λιποβαρούς νεογνού και τον ενδομήτριο θάνατο του μωρού.



Η Chiquita εντάσσεται στην Πρωτοβουλία Βιώσιμης Γεωργίας για τη βελτιστοποίηση των γεωργικών πρακτικών της

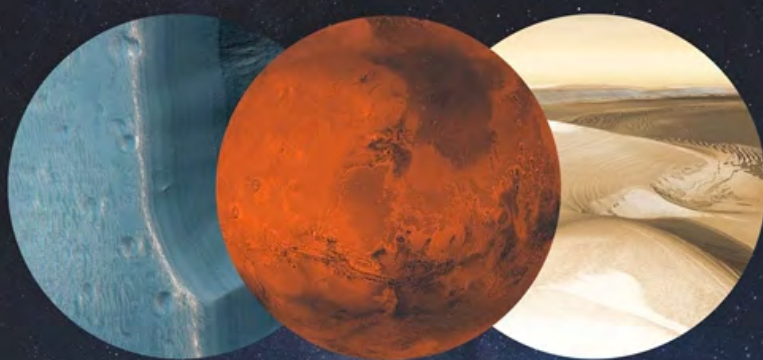
Ως παγκόσμιος πολίτης, η Chiquita αναγνωρίζει την ευθύνη της για την προστασία των Τροπικών Περιοχών, όπου και καλλιεργεί τις νόστιμες κίτρινες μπανάνες της. Εδώ και τρεις δεκαετίες, η Chiquita ηγείται των πρακτικών βιώσιμης ανάπτυξης στον κλάδο της μέσω της προσέγγισης «Behind the Blue Sticker». Για περισσότερο από έναν αιώνα, οι Τροπικές Περιοχές λόγω του κλίματός τους, συνιστούν την ιδανική τοποθεσία για την καλλιέργεια των βιώσιμων μπανανών. Η Chiquita θέλοντας να αποτίσει φόρο τιμής στις Τροπικές Περιοχές, ανακοινώνει την ένταξή της στην [Πρωτοβουλία Βιώσιμης Γεωργίας \(SAI Platform\)](#) και την προγραμματισμένη

εφαρμογή της Αξιολόγησης Βιωσιμότητας Αγροκτήματος (FSA) 3.0 σε όλα της τα αγροκτήματα.

Περισσότερες από 170 εταιρείες έχουν γίνει μέλη στην Πρωτοβουλία Βιώσιμης Γεωργίας (SAI), με κοινή πεποίθηση και ιδεολογία ότι ο πλανήτης και οι άνθρωποι που ζουν σε αυτόν, είναι πολύτιμοι. Η γεωργία είναι ένας κλάδος με απεριόριστες δυνατότητες που μπορεί να ξεκλειδώσει ένα βιώσιμο μέλλον για τους ανθρώπους και τα οικοσυστήματα που εμπλέκονται σε αυτόν. Η Αξιολόγηση Βιωσιμότητας Αγροκτήματος (FSA), είναι ένα αναγνωρισμένο από τον κλάδο, σύνολο εργαλείων που χρησιμεύει ως παγκόσμιο πλαίσιο επαλήθευσης των πρακτικών βιώσιμης γεωργίας και εφοδιασμού. Το συγκεκριμένο πλαίσιο, επιτρέπει στις εταιρείες να αξιολογούν και να ελέγχουν τις πρακτικές βιωσιμότητάς τους, βάσει 11 δεικτών αξιολόγησης, συμπεριλαμβανομένων των συνθηκών εργασίας, της διαχείρισης του νερού, της ποιότητας του αέρα και των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου.



Το "φαινόμενο σάντουιτς" και η δημιουργία πλανητών



Μια νέα μέθοδο σχηματισμού πλανητών ανακάλυψαν οι επιστήμονες του Πανεπιστημίου του Γουόργουικ. Σύμφωνα με τη νέα μέθοδο, δύο μεγάλοι πλανήτες στον πρωτοπλανητικό δίσκο μπορούν να δημιουργήσουν έναν μικρότερο πλανήτη ανάμεσά τους και την οποία ονόμασαν «σχηματισμό πλανητών σάντουιτς». Οι ερευνητές διερεύνησαν το περιβάλλον γέννησης των πλανητών, περιοχές αερίων και σκόνης που στροβιλίζονται γύρω από ένα κεντρικό αστέρι και είναι γνωστές ως πρωτοπλανητικός δίσκος.

Το φαινόμενο «σάντουιτς» προκύπτει επειδή δύο αρχικοί, μεγάλοι πλανήτες περιορίζουν τη ροή της σκόνης προς τα

μέσα και αυτό σημαίνει ότι η ποσότητα της σκόνης που συγκεντρώνεται μεταξύ τους είναι μειωμένη σε σύγκριση με το αν δεν υπήρχε εξωτερικός πλανήτης. Αν αυτή η σκόνη τελικά συγκεντρωθεί προκειμένου να σχηματίσει έναν πλανήτη, τότε ο μεσαίος πλανήτης θα είναι μάλλον μικρότερος από τους δύο εξωτερικούς, όπως η γέμιση ενός σάντουιτς. Η θεωρία αυτή θα μπορούσε να αποτελέσει μια πιθανή εξήγηση για τον σχηματισμό μικρών πλανητών, όπως ο Άρης και ο Ουρανός, οι οποίοι περιβάλλονται από μεγαλύτερους πλανήτες.



Η One Team-BKT Legacy Project παρουσίασε στο κοινό τα δύο ανακαινισμένα γήπεδα μπάσκετ στο κέντρο της Αθήνας

Το Project Legacy είναι μια συνεργασία μεταξύ της BKT, της Ινδικής Πολυεθνικής Εταιρείας που ειδικεύεται στην παραγωγή ελαστικών Off-Highway, και του Προγράμματος Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης της Euroleague Basketball, με τίτλο «One Team», μαζί με τον ιδρυτικό παράγοντα της, την Turkish Airlines. Ο στόχος του Legacy Project, το οποίο πραγματοποιήθηκε με την υποστήριξη του Δήμου Αθηναίων, μέσω του προγράμματος «Υιοθέτησε την Πόλη σου», είναι να βελτιώσει τη ζωή κυρίως των νέων αλλά και των ανθρώπων που κινδυνεύουν να αποκλειστούν από την κοινωνία, παρέχοντάς τους καλύτερες εγκαταστάσεις για να παίζουν μπάσκετ.

Αποστολή της «One Team» είναι να χρησιμοποιήσει το μπάσκετ ως μέσο θετικής κοινωνικής επίδρασης στη κοινότητά. Η πρωτοβουλία Legacy Project στα Πατήσια, προωθεί βασικές αξίες του αθλητισμού όπως η συνεργασία και ομαδικότητα, οι υγιεινές συνήθειες και η κοινωνική ένταξη.

Στα εγκαίνια των ανακαινισμένων γηπέδων του Αθλητικού Κέντρου 537 στα Πατήσια, παρευρέθηκαν εκπρόσωποι της Euroleague Basketball, της BKT και του Δήμου Αθηναίων. Πιο συγκεκριμένα, η Lucia Salmaso, Διευθύνουσα Σύμβουλος της BKT Europe, ο Κίμων Στέφος, Διευθυντής Πωλήσεων Εταιρικών Συνεργασιών και Αδειών από τη Euroleague Basketball, ο Δήμαρχος Αθηναίων, Κώστας Μπακογιάννης αλλά και ο Σοφοκλής Σχορτσανίτης, πρεσβυτής της Euroleague Basketball.

11 χρόνια Κοινωνικό Φροντιστήριο στον Δήμο Τρικκαίων



ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ
ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΤΡΙΚΚΑΙΩΝ

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ:
ΔΙΗΜΟΣ ΤΡΙΚΚΑΙΩΝ · ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ Ν. ΤΡΙΚΑΛΩΝ

Έντεκα ολόκληρα χρόνια ο Δήμος Τρικκαίων στέκεται στο πλευρό των αδύναμων οικονομικά μαθητών/τριών και σε συνεργασία με τον Σύλλογο Φροντιστών Ν. Τρικάλων, υλοποιούν το Κοινωνικό Φροντιστήριο.

Η «Κοινωνική Δομή Ενισχυτικής Διδασκαλίας», όπως είναι το ακριβές όνομα, έχει στηρίξει δεκάδες μαθητές και μαθήτριες του Δήμου Τρικκαίων, με τα φροντιστήρια που μετέχουν στη συνεργασία, να εντάσσουν στα τμήματά τους, τα παιδιά που έχουν ανάγκη να υποστηριχθούν σε επίπεδο διαβάσματος.

Η φετινή διαδικασία υποβολής αιτήσεων συμφωνήθηκε σε συνάντηση ανάμεσα στον αρμόδιο αντιδήμαρχο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού του Δήμου Τρικκαίων, Μιχάλη Λάππα και τον πρόεδρο του Συλλόγου Φροντιστών Ν. Τρικάλων κ. Βαγγέλη Γκούμα, την Τρίτη 4 Ιουλίου 2023.

Έτσι, το Τμήμα Παιδείας της Δ/σης Παιδείας - Πολιτισμού - Αθλητισμού και ο Σύλλογος συνεργάζονται για να παρέχουν δωρεάν μαθήματα σε άπορους ή οικονομικά αδύναμους μαθητές Γενικού Λυκείου και ΕΠΑΛ.





Η Calvin Klein παρουσιάζει τις αθλήτριες Alex Morgan, Chloe Kelly, Kenza Dali, Mana Iwabuchi και Mary Fowler στην τελευταία της καμπάνια Calvin's or nothing

Le Petit Marseillais: Νέο ανδρικό σαμπουάν κατά της πιτυρίδας

Η ανδρική σειρά Le Petit Marseillais εμπλουτίζεται με την προσθήκη του νέου ανδρικού σαμπουάν κατά της πιτυρίδας. Κατάλληλο για όλους τους τύπους μαλλιών, το καινούργιο ανδρικό σαμπουάν αντιμετωπίζει αποτελεσματικά την πιτυρίδα από την 1η κιόλας χρήση. Με 97% συστατικά φυσικής προέλευσης, το νέο ανδρικό σαμπουάν Le Petit Marseillais έρχεται να καλύψει τις ανάγκες του σύγχρονου άντρα αποτελεσματικά και με τον πιο φυσικό τρόπο.

Το ανδρικό σαμπουάν Le Petit Marseillais είναι ειδικά σχεδιασμένο για να ανακουφίσει και αναζωογονήσει το τριχωτό της κεφαλής καθώς και να καθαρίσει τα μαλλιά από τις ρίζες έως τις άκρες από την πιτυρίδα. Τα αιθέρια έλαια, γνωστά για τις αντιπιτυριδικές τους ιδιότητες, συνδυάζονται με τη βιολογική μέντα, γνωστή για τις αναζωογονητικές και τονωτικές της ιδιότητες για να προσφέρουν την απόλυτη περιποίηση. Σεβόμενο τη φυσική ισορροπία του τριχωτού της κεφαλής, αποτελεί την ιδανική λύση για άμεσα αποτελέσματα.

Παράλληλα με το δυναμικό λανσάρισμα του νέου ανδρικού σαμπουάν κατά της πιτυρίδας, το Le Petit Marseillais επανασυστήνει με νέες συσκευασίες την ανδρική σειρά ενυδατικών αφρόλουτρων. Τα αφρόλουτρα 4 σε 1 δίνουν έμφαση στη μοναδικότητα του κάθε άνδρα χαρίζοντας απαλό καθαρισμό στο σώμα, το πρόσωπο, τα μαλλιά αλλά και τα γένια.



Η Calvin Klein συστήνει τη σειρά Calvin's or nothing με μια νέα καμπάνια στην οποία συμμετέχουν οι Alex Morgan, Chloe Kelly, Kenza Dali, Mana Iwabuchi και Mary Fowler - παγκοσμίως αναγνωρισμένες αθλήτριες που έχουν κατακτήσει κορυφαίες διακρίσεις. Επεκτείνοντας την οπτική αφήγηση της καμπάνιας Calvin's or nothing, αναδεικνύονται και εδώ οι γυναίκες σε ένα οικείο περιβάλλον που έχει σχεδιαστεί για να αποκαλύψει την αυτοπεποίθηση και τον αισθησιασμό τους.

Η φωτογράφος Brianna Carozzi χρησιμοποιεί την αντιπαράθεση εκφραστικών κοντινών και ολόσωμων λήψεων για να απεικονίσει τη δυαδικότητα κάθε ατόμου. Το αποτέλεσμα είναι ένας εορτασμός του αθλητισμού, της δύναμης και της ευαισθησίας.

Οι συμμετέχουσες είναι ντυμένες με Calvin Klein essentials, όπως τα νέα εσώρουχα Modern Cotton, τα High Rise Straight, 90s Straight, Straight και Bootcut τζιν, τα cropped και κλασικά trucker jackets και τα μπλουζάκια με το χαρακτηριστικό CK λογότυπο.

Το περιεχόμενο της καμπάνιας έχει κυκλοφορήσει στα social media της Calvin Klein και θα προβληθεί σε τοποθεσίες υψηλής επισκεψιμότητας σε όλο τον κόσμο.

"Τα καινούργια ρούχα του Αυτοκράτορα" του Χανς Κρίστιαν Άντερσεν στο Alex Cinema

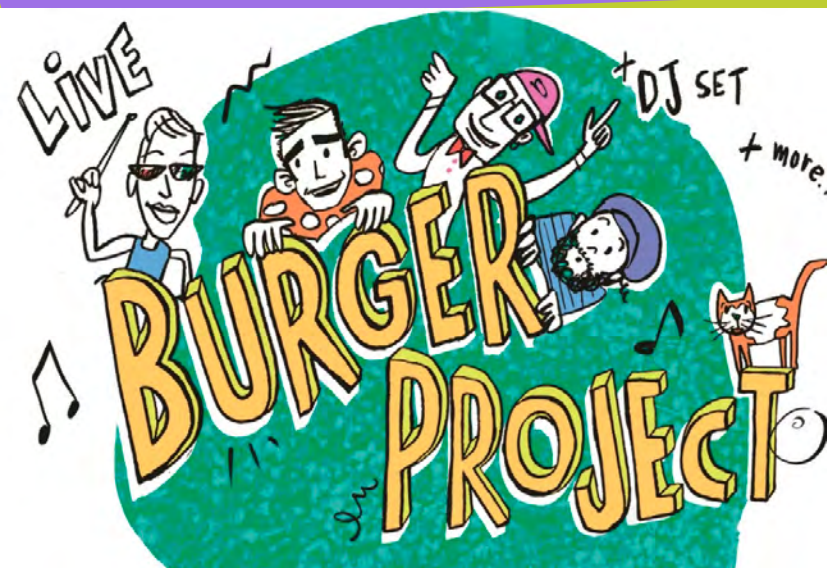
Πόση ώρα περνάς μπροστά απ' τη ντουλάπα σου για να ντυθείς; Πότε είναι καλό για εμάς και για τους άλλους, να λέμε την αλήθεια; Η ματαιοδοξία, η υποκρισία, η κολακεία, η αγωνία για το πώς μας βλέπουν "οι άλλοι", είναι κάποια από τα ζητήματα που θίγονται μέσα από το πανέξυπνο παραμύθι του Χανς Κρίστιαν Άντερσεν. Η αγαπημένη ιστορία που μιλά ουσιαστικά για την ομορφιά και τη δύναμη της ειλικρίνειας και της απλότητας, παρουσιάζεται σε νέα μουσικο-θεατρική διασκευή.

Τρεις ερμηνευτές παίζουν, τραγουδούν, χορεύουν και μεταμορφώνονται με μοναδικό κέφι σε πολλούς διαφορετικούς ρόλους, δημιουργώντας ένα ολοκαίνουργιο "μιούζικαλ τσέπης" που κρίνει με λεπτότητα και χιούμορ τη λαχτάρα των ανθρώπων να είναι κοινωνικά αποδεκτοί ενώ θέτει πολύ επίκαιρα ζητήματα, όπως η αρνητική δύναμη της κοινωνικής κριτικής και η υπερβολική σημασία που δίνουμε στην εικόνα μας.

Θεατρική διασκευή: Εύα Στυλάντερ
Σκηνοθεσία, στίχοι, μουσική: Κωνσταντίνος Ευστρατίου
Σκηνικά, κοστούμια, κατασκευές: Μυρτώ Κοσμοπούλου
Κατασκευές κοστούμιών: Μάρθα Χαραλαμπίδου (where is the cat?)
Σύνθεση εικόνων σκηνικού: Εύα Ανδρονικίδου
Επιμέλεια κειμένου: Κατερίνα Χαλκούτσου
Φωτογραφίες: Χρήστος Συμεωνίδης
Παίζουν: Κωνσταντίνος Βασιλόπουλος, Κωνσταντίνος Ευστρατίου, Ιωάννα Μπιτούνη
7 Ιουλίου 2023 στις 21:00, στο Alex Cinema (Πόρτο Ράφτη).



Παιδική συναυλία "Burger Project"



Οι "Burger Project" επιστρέφουν ανανεωμένοι και δροσεροί για ένα χορταστικό παιδικό πάρτι στον όμορφο κήπο του Μεγάρου, όπου μαμάδες, μπαμπάδες, θείοι και θείες, νονοί, νονές, παππούδες και γιαγιάδες είναι όλοι ευπρόσδεκτοι. 8 Ιουλίου 2023 στις 18:00.

Στο πρόγραμμα μπαίνουν οι γνωστές επιτυχίες των "Burger Project" αλλά και καινούργια τους τραγούδια, χιούμορ και αυτοσχεδιασμός, εκπαιδευτικοί διάλογοι οργανογνωσίας, διαδραστικά μουσικά παιχνίδια αλλά και απρόσμενα τραγούδια απ' το παγκόσμιο ρεπερτόριο.

Τις μουσικές πριν και μετά την συναυλία επιλέγουν οι Burger Project. Θα υπάρχουν παράλληλες δράσεις και ο χώρος θα είναι ανοιχτός από τις 18.00. Η εκδήλωση είναι μια συμπαραγωγή του Μεγάρου Μουσικής, της Mellow Productions και υποστηρίζεται ενεργά από το Bobos Art Festival.

Συμπαραγωγή: Μέγαρο Μουσικής Αθηνών & ΣΟΕΛ & ΣΙΑ Ο.Ε.



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ
Ισορροπώντας μεταξύ
 Προσωπικής και
 Επαγγελματικής Ζωής
 13 Ιουλίου 2023 | 14.00 - 16.00 | Online

balance 45 years kmop

Co-funded by the European Union

Εκπαίδευση για επαγγελματίες και εταιρείες: Ισορροπία μεταξύ Προσωπικής και Επαγγελματικής Ζωής

Εκπαιδευτικό εργαστήριο με θέμα την προώθηση της ισορροπίας μεταξύ της προσωπικής και επαγγελματικής ζωής των γυναικών, διοργανώνει το ΚΜΟΠ – Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας την Πέμπτη 13 Ιουλίου 2023, 14:00 – 16:00. Το εργαστήριο θα πραγματοποιηθεί διαδικτυακά, μέσω Zoom.

Η εκπαίδευση απευθύνεται σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας, εκπαιδευτές-τριες ενηλίκων, επαγγελματίες Ανθρώπινου Δυναμικού, managers/διευθυντές-τριες και υπεύθυνους-ες τμημάτων.

Στο εργαστήριο θα καλυφθούν οι παρακάτω θεματικές:

- Ισορροπία μεταξύ προσωπικής και επαγγελματικής ζωής
- Ενίσχυση της ψυχικής ευημερίας
- Στρατηγικές για την εργασία εξ αποστάσεως
- Πρακτικές δραστηριότητες που μπορούν να υιοθετήσουν οι εταιρείες/οργανισμοί για την υποστήριξη των γυναικών

Μπορείτε να δηλώσετε συμμετοχή [ΕΔΩ](#).

Η συμμετοχή είναι δωρεάν – Απαραίτητη η προεγγραφή. Θα δοθούν βεβαιώσεις παρακολούθησης.

Η εκπαίδευση πραγματοποιείται στο πλαίσιο της ευρωπαϊκής πρωτοβουλίας BALANCE, η οποία υλοποιείται στην Ελλάδα από το ΚΜΟΠ. Το BALANCE στοχεύει να υποστηρίξει τις γυναίκες και τους εργοδότες τους ώστε να επιτύχουν ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής στη μετα-Covid εποχή. Σκοπός του έργου, το οποίο υλοποιείται στην Ελλάδα, την Εσθονία, τη Φινλανδία, το Βέλγιο, τη Δανία και την Ιρλανδία, αποτελεί η υποστήριξη και προώθηση της ψυχικής ευημερίας των γυναικών. Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το BALANCE μπορείτε να βρείτε [εδώ](#).

Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου Ο Δημήτρης Μυτιληναίος παρουσιάζει το Repair στην Πειραιώς 260 από τις 8 έως τις 10 Ιουλίου



Το νέο του χορογραφικό έργο με τίτλο Repair παρουσιάζει ο Δημήτρης Μυτιληναίος στην Πειραιώς 260 από τις 8 έως τις 10 Ιουλίου.

Με αφορμή τρία εμβληματικά χορογραφικά έργα, τέσσερις σπουδαίοι χορευτές ερμηνεύουν την πρωτότυπη, τολμηρή σκηνική πρόταση του Δημήτρη Μυτιληναίου για το φετινό Φεστιβάλ.

Λίγα λόγια για την παράσταση

Το Repair είναι το δεύτερο μέρος μιας σειράς έργων του Δημήτρη Μυτιληναίου για το πεδίο του μπαλέτου. Τρία από τα πιο σημαντικά, μικρής διάρκειας χορογραφικά έργα - *Après-midi d'un faune* (Παρίσι 1912), *Grand pas classique* (Παρίσι 1949) και *Tchaikovsky Pas de Deux* (Νέα Υόρκη 1960) – μπαίνουν στο μικροσκόπιο, αναλύονται και ανασυντίθενται ως χορογραφικό κολάζ σε μια νέα σύνθεση, σε ένα νέο όλον.

Η παράσταση του Δημήτρη Μυτιληναίου είναι ένα κουαρτέτο που εστιάζει στην έννοια του ζευγαριού (*pas de deux*) όπως τη γνωρίζουμε από την ιστορία του μπαλέτου. Ο διττός τίτλος «Repair» υποδηλώνει καταρχάς μια πρόθεση «αποκατάστασης» του τι συνιστά σήμερα «χορευτικό ζευγάρι», λαμβάνοντας υπόψη την επίκαιρη συζήτηση περί έμφυλων ταυτοτήτων.



ΝΙΚΟΣ-ΟΧΑΝΕΣ ΜΙΚΙΡΔΙΤΣΙΑΝ

ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΑΜΥΝΑΣ

Ποιήματα



ΑΘΗΝΑ 2022

Μηχανισμοί άμυνας

Κυκλοφόρησε η νέα ποιητική συλλογή του Νίκου-Οχάνες Μικιρδιτσίαν με τίτλο «Μηχανισμοί άμυνας». Ο τίτλος προκύπτει από τη συνεχή και ακατάπαυστη προσπάθεια της ύπαρξης, να αμυνθεί έναντι επιθέσεων που δέχεται.

Οι επιθέσεις αυτές είναι εξωτερικές (κοινωνικές και πολιτιστικές επιταγές) αλλά και εσωτερικές (πάλη μεταξύ επιθυμίας και απαγόρευσης, πάλη μεταξύ ασυνειδήτου, υπερεγώ και εγώ). Πραγματεύεται επίσης τις όποιες ματαιώσεις και ψευδαισθήσεις της πραγματικότητας.

Πρόκειται για το τρίτο ποιητικό βιβλίο του δημιουργού και περιλαμβάνει 72 ποιήματα με θεματική προσέγγιση επηρεασμένη από το επάγγελμα του ποιητή, την ψυχιατρική. Από τις εκδόσεις Κοράλλι.

Αυτή η τέχνη της ψυχανάλυσης: Ονειρευόμενοι ανονείρευτα όνειρα και διακοπτόμενους εφιάλτες

THOMAS H. OGDEN

ΑΥΤΗ Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΨΥΧΑΝΑΛΥΣΗΣ

Ονειρευόμενοι ανονείρευτα όνειρα
και διακοπτόμενους εφιάλτες



ΙΚΑΡΟΣ ΨΥΧΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΣΕΙΡΑ

Μια μοναδική οπτική στην ψυχανάλυση, που αναδεικνύει έναν νέο τρόπο αντίληψης του ρόλου των ονείρων στην ανθρώπινη ψυχολογία.

Ο τρόπος σκέψης του Thomas H. Ogden βρίσκεται στην αιχμή της ψυχανάλυσης για περισσότερα από εικοσιπέντε χρόνια. Βασιζόμενος στο έργο του Sigmund Freud, της Melanie Klein, του Donald Winnicott και του Wilfred Bion, ο συγγραφέας και διδάσκων αναλυτής της Ψυχαναλυτικής Εταιρείας της Βόρειας Καλιφόρνιας διερευνά τη σύνδεση της ανθρώπινης ψυχοπαθολογίας με την ανικανότητα κάποιου να ονειρεύεται τα βιώματά του. Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.

quote of the day

"DREAM BIG, WORK HARD."

Σήμερα
γιορτάζουν!
Λαμπαδός,
Λαμπαδία



tip of the day

The Harder
YOU
Work
The Luckier
you get

5 Ιουλίου

- > National Bikini Day
- > National Workaholics Day
- > National Hawaii Day
- > National Apple Turnover Day