

Το μέλλον είναι ήδη εδώ.



Αύξηση της ισχύος σε
Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας
με στόχο το μερίδιό μας
το 2026 να ανέλθει στο 40%
της χώρας.



Άμεση τοποθέτηση 1.000 σταθμών
φόρτισης σε όλη την Ελλάδα
που θα αυξηθούν σε
10.000 μεσοπρόθεσμα.



Νέα πρόσθετη υπηρεσία GreenPass
που εγγυάται στους καταναλωτές
πως όση ενέργεια καταναλώνουν,
τόση παράγεται για εκείνους
από ανανεώσιμες πηγές.

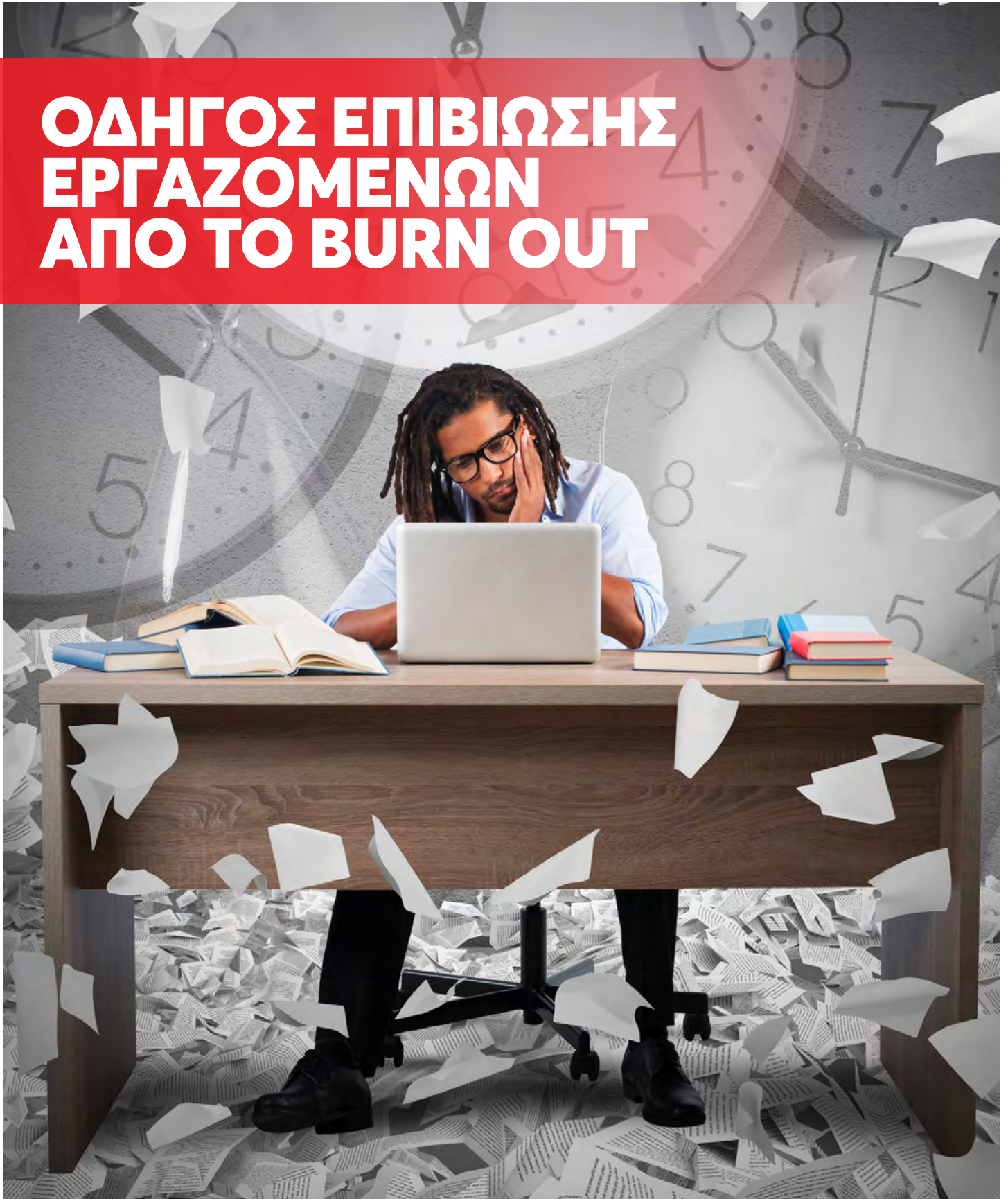


Σημαντική μείωση της λιγνιτικής
παραγωγής κατά 49% μεταξύ
2019 και 2021.

Ένα με το μέλλον
dei.gr

SAY *yes* to the **press**

**ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ
ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ
ΑΠΟ ΤΟ BURN OUT**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!**

Σήμερα σκέφτηκα να μιλήσουμε για αυτοεκτίμηση μέσα από μία ακόμα ιστορία... Όταν τη διαβάσεις, θέλω να σκεφτείς πόσες φορές στη ζωή σου βρέθηκες στη θέση του νεαρού και πού βρίσκεσαι τώρα: Ποια είναι η εικόνα που έχεις πραγματικά για τον εαυτό σου;

Κάποτε, ένας νεαρός επισκέφθηκε έναν σοφό γέροντα και του είπε:

“Ηρθα εδώ για να ζητήσω τη συμβουλή σου γέροντα, καθώς ταλανίζομαι σφοδρά από συναισθήματα ανεπάρκειας και δεν επιθυμώ πια να ζω. Όλοι μου λένε πως είμαι μια αποτυχία, ένας ανόητος... Σε ικετεύω δάσκαλε, βοήθησέ με!”

Ο σοφός άνδρας κοίταξε τον νεαρό και απάντησε βιαστικά: “Συγχώρεσέ με, αλλά είμαι πολύ απασχολημένος τώρα και δεν μπορώ να σε βοηθήσω. Έχω ένα επείγον θέμα να διαχειριστώ” – είπε και σταμάτησε για μια στιγμή... Συλλογίστηκε και στη συνέχεια πρόσθεσε: “Αλλά αν συμφωνήσεις να με βοηθήσεις, θα στο ανταποδώσω μετά χαράς.”

“Μα... φυσικά δάσκαλε!” ψέλλισε ο νεαρός, συνειδητοποιώντας με πικρία πως, για μια ακόμη φορά, οι ανησυχίες του προσπεράστηκαν ως ασήμαντες. “Ωραία”, είπε ο σοφός και έβγαλε από το δάχτυλό του ένα μικρό δαχτυλίδι που είχε πάνω του έναν όμορφο πολύτιμο λίθο.

“Πάρε το άλογο μου και πήγαινε στην αγορά. Πρέπει να πουλήσω επειγόντως αυτό το δαχτυλίδι για να ξεπληρώσω ένα χρέος. Προσπάθησε να πάρεις ένα αξιοπρεπές αντίτιμο, και μη συμβιβαστείς με τίποτα λιγότερο από ένα χρυσό νόμισμα! Πήγαινε τώρα, και να επιστρέψεις όσο πιο γρήγορα μπορείς!”

Ο νεαρός πήρε το δαχτυλίδι και κάλπασε με το άλογο προς την αγορά. Όταν έφτασε, έδειξε το δαχτυλίδι σε διάφορους εμπόρους, οι οποίοι το εξέτασαν με έντονη προσήλωση αρχικά. Αλλά μόλις άκουγαν ότι ο νεαρός θα το αντάλλαζε για ένα χρυσό νόμισμα, έχαναν εντελώς το ενδιαφέρον τους. Μερικοί από τους εμπόρους γέλασαν επιδεικτικά στο αγόρι, άλλοι απλά απομακρύνθηκαν... Μόνο ένας ηλικιωμένος έμπορος του εξήγησε πως ένα χρυσό νόμισμα ήταν υπερβολικά υψηλό τίμημα για αυτό το δαχτυλίδι, και ότι ήταν πιθανότερο να λάβει ως αντάλλαγμα χαλκό, ή στην καλύτερη περίπτωση, ασήμι.

Όταν άκουσε αυτά τα λόγια, ο νεαρός αναστατώθηκε, καθώς θυμήθηκε τις οδηγίες του γέροντα να μην δεχθεί τίποτα κατώτερο



από χρυσό. Αφού πέρασε από όλη την αγορά, ανέβηκε στο άλογο και έφυγε. Όταν επέστρεψε για να δει τον σοφό, ένωθε βαθιά θλίψη λόγω της αποτυχίας του.

“Δάσκαλε, δεν κατάφερα να εκπληρώσω το αίτημά σου”, είπε. “Στην καλύτερη περίπτωση μου έδιναν λίγα ασημένια νομίσματα, αλλά με συμβούλευσες να μη συμφωνήσω σε τίποτα λιγότερο από χρυσό. Ωστόσο, οι έμποροι μου είπαν ότι αυτό το δαχτυλίδι δεν αξίζει τόσο πολύ...”

“Αυτό είναι ένα πολύ σημαντικό σημείο, αγόρι μου!”, απάντησε ο σοφός. Πριν προσπαθήσουμε να πουλήσουμε το δαχτυλίδι, δεν θα ήταν κακή ιδέα να διαπιστωθεί η πραγματική του αξία! Και ποιος μπορεί να το κάνει αυτό καλύτερα από έναν ειδικό; Κάλπασε μέχρι τον κοσμηματοπώλη και μάθε την τιμή του δαχτυλιδιού. Μόνο μην το πουλήσεις στον ίδιο, ανεξάρτητα από το τι θα σου προσφέρει! Αντ’ αυτού, έλα πίσω σε εμένα αμέσως.”

Ο νεαρός ανέβηκε ξανά στο άλογο και ξεκίνησε για να δει τον κοσμηματοπώλη. Εκείνος εξέτασε το δαχτυλίδι μέσα από μεγεθυντικό φακό για αρκετή ώρα και μετά το συνέκρινε με διάφορα μικροσκοπικά ζύγια.

Τέλος, στράφηκε προς τον νεαρό και είπε:

“Πες στον αφέντη σου ότι αυτή τη στιγμή δεν μπορώ να του προσφέρω περισσότερα από 58 χρυσά νομίσματα για αυτό. Αλλά αν μου δίνει λίγο χρόνο, θα αγοράσω το δαχτυλίδι για 70.”

“70 χρυσά νομίσματα;!” αναφώνησε ο νεαρός. Γέλασε, ευχαρίστησε τον κοσμηματοπώλη και έφυγε γρήγορα για να φτάσει στον γέροντα. Όταν ο σοφός άκουσε την ιστορία από τον -χαρούμενο τώρα- νεαρό, του είπε:

“Θυμήσου, αγόρι μου, ότι είσαι σαν αυτό το δαχτυλίδι. Πολύτιμος και μοναδικός. Και μόνο ένας ειδήμων μπορεί να εκτιμήσει την πραγματική αξία σου. Επομένως, γιατί να σπαταλάς τον χρόνο σου περιπλανώμενος μέσα στην αγορά, ακούγοντας την άποψη του κάθε τυχαίου εκτιμητή;...”

Tip of the Day: Να θυμάσαι ότι η αυτοεκτίμηση είναι απαραίτητη όχι μόνο για την επιτυχία αλλά γενικότερα για τη ζωή σου. Στην πραγματικότητα, δεν μπορείς να πετύχεις όσα θέλεις χωρίς αυτήν ούτε να ζήσεις ό,τι έχεις ονειρευτεί. Αν δεν γνωρίζεις τις δυνατότητές σου πώς θα μπορέσεις να ανταποκριθείς στις προκλήσεις; Και κάτι ακόμα... Μην ξεχνάς ποτέ ότι

“Κανείς δεν μπορεί να σε κάνει να νιώσεις κατώτερος, χωρίς τη συναίνεσή σου.” - Eleanor Roosevelt

Οδηγός επιβίωσης εργαζομένων από το burn out

Βρισκόμαστε στον Σεπτέμβρη κι εσύ νιώθεις σαν να έχεις ήδη δουλέψει πολλούς μήνες, ενώ δεν έχει περάσει ούτε μήνας από τότε που κολυπούσες αμέριμνα σε γαλαζοπράσινα νερά και έπνες κοκτέιλ απολαμβάνοντας το ηλιοβασίλεμα; Κάτι πρέπει να γίνει γι' αυτό... Και πρέπει να γίνει από τώρα!



Για το φαινόμενο "burn out" έχουμε ακούσει πολλά. Ήρθε η ώρα να το αντιμετωπίσουμε ή ακόμα καλύτερα να το προλάβουμε! Σύμφωνα με το Harvard Business Review, οι εταιρίες θα πρέπει να λάβουν κάποια μέτρα - τα οποία θα αναλύσουμε παρακάτω - ώστε να προστατεύουν τους εργαζομένους από το burn out. Ωστόσο, συν Αθηνά και χείρα κίνει...

διαφόρων προγραμμάτων. Οι ευέλικτες μορφές εργασίας έχει αποδειχθεί πως πράγματι λειτουργούν για πολλούς ανθρώπους και μειώνεται το στρες τους άρα και ο κίνδυνος burn out.

Ξεκούραση και ευελιξία

Οι εταιρίες λοιπόν πρέπει να ενθαρρύνουν τους εργαζομένους να έχουν - πραγματικά - Σαββατοκύριακα και αργίες. Αν ποτέ δεν ξεκουραζόμαστε και δεν αποφορτιζόμαστε οδεύουμε προς burn out... τόσο απλά! Επιπλέον, σύμφωνα με το Harvard Business Review, οι εταιρίες πρέπει να φροντίζουν για την ευζωία των υπαλλήλων, μέσω ευέλικτων μορφών εργασίας και





Κουλτούρα επιβράβευσης

Όταν ο κόπος, ο χρόνος και η ενέργεια των εργαζομένων δεν επιβραβεύεται ποτέ - ακόμα και όταν τα αποτελέσματα είναι εξαιρετικά - η απογοήτευση και τα αρνητικά συναισθήματα είναι δεδομένα! Αντίθετα, η κουλτούρα αναγνώρισης και επιβράβευσης κάνει τους εργαζομένους όχι μόνο πιο χαρούμενους αλλά και πιο παραγωγικούς. Δεν είναι τυχαίο ότι σε έρευνα οι τρεις στους δέκα εργαζόμενους δήλωσαν ότι η έλλειψη υποστήριξης ή αναγνώρισης της εργασίας από την ηγεσία, αποτέλεσε την "καύσιμη ύλη" για το burn out.

Διαχείριση χρόνου και ενέργειας

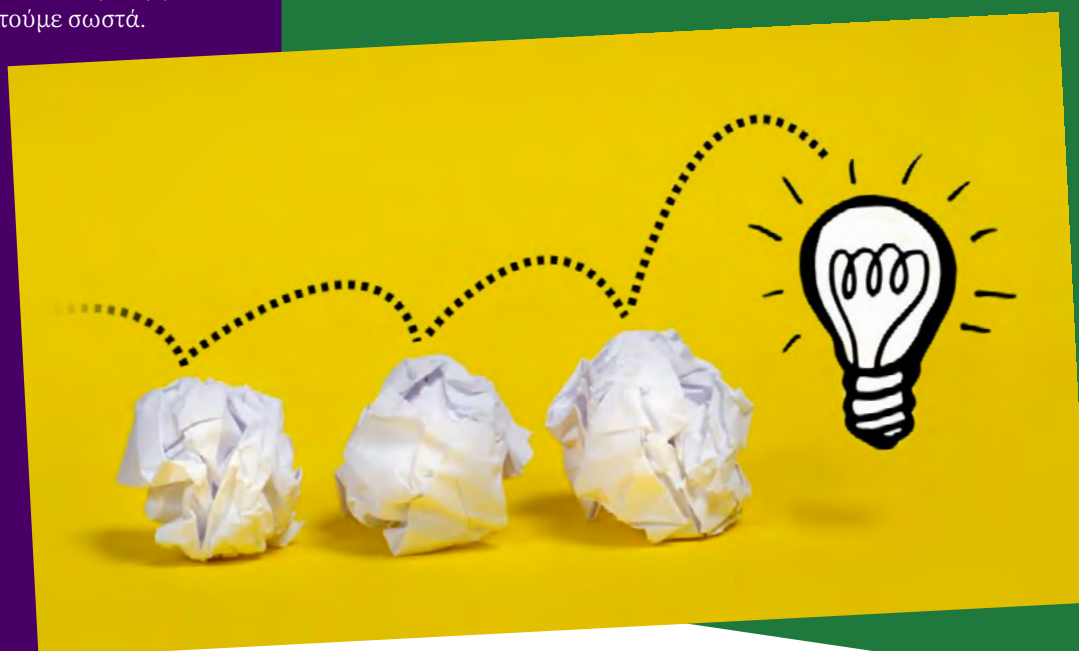
Ούτε ο χρόνος μας είναι απεριόριστος ούτε η ενέργειά μας! Πρέπει λοιπόν να τα διαχειριστούμε σωστά.

Σύμφωνα με το Harvard Business Review, αναφορικά με την ενέργειά μας και την αποτελεσματική διαχείριση πρέπει να φροντίσουμε τα παρακάτω:

- Να είναι η διατροφή μας επαρκής και σωστή και με την άσκηση να ενεργοποιούμε τον οργανισμό μας, μειώνοντας το στρες.
- Τη στάση μας απέναντι στην εργασία μας: Αν όταν σκεφτόμαστε την εργασία μας έχουμε μόνο αρνητικά συναισθήματα και σκέψεις,

τα πράγματα δεν πάνε καθόλου καλά. Χρειαζόμαστε θετικά συναισθήματα για να μπορούμε να είμαστε αποδοτικοί και παραγωγικοί και για να αποφύγουμε την πνευματική και ψυχολογική εξουθένωση.

- Να παραμένουμε συγκεντρωμένοι και όχι να διασπάται συνέχεια η προσοχή μας από διάφορα ερεθίσματα - συνήθως ψηφιακά. Πρέπει να διοχετεύουμε την ενέργειά μας στον στόχο μας και όχι να χάνεται εδώ κι εκεί.
- Δύο μαγικά πράγματα: Αίσθηση του σκοπού και ικανοποίηση από την επίτευξή του! Όταν καταφέρνουμε να φέρουμε σε πέρας αυτό που αναλάβαμε και είμαστε ικανοποιημένοι από το αποτέλεσμα και τη "διαδρομή" μέχρι να φτάσουμε σε αυτό, τροφοδοτούμαστε για να συνεχίσουμε...





Βελτιώνουμε τη μνήμη μας παίζοντας!

Η μνήμη μας χρειάζεται... εξάσκηση για να παραμένει δυνατή και να μην μας προδίδει. Τι μπορούμε να κάνουμε γι' αυτό; Να παίζουμε!



Σε πρόσφατη έρευνα, επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του York της Αγγλίας κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι ο τύπος των ψηφιακών παιχνιδιών μπορεί να επηρεάσει θετικά τη μνήμη εργασίας και την ικανότητά μας να αγνοούμε τους περισπασμούς.

Τι να παίζεις ανάλογα με την ηλικία σου

Σύμφωνα με τη μελέτη η οποία δημοσιεύθηκε στο περιοδικό *Helixon*, για τους μεγαλύτερους ενήλικες ιδανικά είναι τα παιχνίδια γρίφων, καθώς μπορούν να βελτιώσουν τη μνήμη τους. Αναφορικά με τις μικρότερες ηλικίες, αποδείχθηκε ότι καλύτερα αποτελέσματα είχαν τα παιχνίδια στρατηγικής για τη μνήμη.

Είναι χαρακτηριστικό ότι οι νεότεροι ενήλικες που συνήθιζαν να παίζουν παιχνίδια στρατηγικής είχαν καλύτερη μνήμη συγκριτικά με τους νεαρούς ενήλικες που προτιμούσαν τα παιχνίδια δράσης. Αυτό είναι ένα νέο δεδομένο που έρχεται σε αντίθεση με προηγούμενες

έρευνες οι οποίες έχουν συνδέσει τα παιχνίδια δράσης με ανώτερες επιδόσεις σε μετρήσεις προσοχής, αντίληψης και εκτελεστικής λειτουργίας.

Τα οφέλη του gaming

Το gaming έχει πολλά οφέλη και για τους ενήλικες. Μεταξύ άλλων, ακονίζει τη μνήμη τους: οι παίκτες πρέπει να επεξεργάζονται πολλές πληροφορίες σε μικρό χρονικό διάστημα, και με αυτό τον τρόπο εξασκούν τη μνήμη τους. Ακόμη, το gaming ενισχύει τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους, καθώς πολλές φορές οι παίκτες καλούνται να επιλέξουν τη συνέχεια της ιστορίας κ.α. Εκτός από το ότι όσοι ασχολούνται με το gaming εκπαιδεύονται στο να παίρνουν γρήγορα τις σωστές αποφάσεις, καταφέρνουν να ξεφεύγουν για λίγο από την καθημερινότητα, τα προβλήματα και τις έγνοιες τους. Έτσι, αποφορτίζονται, διασκεδάζουν και παράλληλα διατηρούν τη... νεανικότητα της μνήμης τους!



Παίζουμε μαζί με τα παιδιά

Τι θα λέγατε να εξερευνήσετε τον κόσμο του gaming μαζί με το παιδί σας; Οι πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι το gaming έχει σημαντικά οφέλη για τα παιδιά, οπότε μπορείτε να επωφεληθείτε και οι δύο διασκεδάζοντας μαζί. Φυσικά, θα πρέπει να επιλέξετε παιχνίδια που είναι κατάλληλα για την ηλικία του παιδιού σας και να κάνετε ένα πρόγραμμα που θα τηρείτε αναφορικά με τις ώρες και τις μέρες που θα παίζετε! Μπορείτε είτε να παίξετε ως αντίπαλοι... προκαλώντας το παιδί σας να σας συναγωνιστεί είτε συνεργαζόμενοι σε παιχνίδια στρατηγικής ή γρίφων.



Απότομες αλλαγές του καιρού: Η νέα κανονικότητα

Από την έντονη ξηρασία μέχρι τις πλημμύρες... λίγες μέρες δρόμος... Αυτή είναι η νέα κανονικότητα!



Η κλιματική αλλαγή είναι εδώ και κάνει πολύ αισθητή την παρουσία της. Τα ακραία καιρικά φαινόμενα και οι εναλλαγές τους δεν θα είναι πια κάτι σπάνιο, σύμφωνα με επιστημονική έρευνα του Πανεπιστημίου του Τέξας που δημοσιεύθηκε πρόσφατα στο περιοδικό «Nature Communications Earth & Environment».

Από την ξηρασία στις πλημμύρες...

Οι ερευνητές από το Τμήμα Γεωεπιστημών και Πλανητικών Επιστημών της Σχολής Τζάκσον του Πανεπιστημίου του Τέξας, το Ερευνητικό Ινστιτούτο Γης και Διαστήματος του Πολυτεχνείου του Χονγκ Κονγκ και το Τμήμα Μηχανικών Γης και Περιβάλλοντος του Πανεπιστημίου Κολούμπια,





μελέτησαν τη δυναμική εξέλιξη και τους μηχανισμούς πίσω από το φαινόμενο της απότομης μετάβασης από την ξηρασία στις πλημμύρες, με στόχο τη μεγαλύτερη ανθεκτικότητα της κοινωνίας σε τέτοιες μεταβολές.

Οι ερευνητές εξέτασαν μετεωρολογικά και υδρολογικά δεδομένα τεσσάρων δεκαετιών (1980-2020) σε παγκόσμιο επίπεδο. Είδαν ότι στην Ευρώπη και σε άλλες έξι περιφερειακές εστίες, η τάση επιδεινώνεται. Συγκεκριμένα, στην ανατολική πλευρά της Βόρειας Αμερικής, στην ανατολική Ασία, στη νοτιοανατολική Ασία, στη νότια Αυστραλία, στη νότια Αφρική και στα νότια της Νότιας Αμερικής.

Όταν επικρατεί ξηρασία σε υγρές περιοχές η εξάτμιση του νερού από το έδαφος και τα φυτά επιταχύνεται, ωθώντας το προς τον αέρα και παρέχοντας μια πηγή υγρασίας για την ανάπτυξη ισχυρών βροχοπτώσεων. Η πιθανότητα ξαφνικής μετάβασης από την ξηρασία σε επικίνδυνες βροχοπτώσεις αυξήθηκε περίπου κατά 0.24-1% κατ' έτος κατά τη διάρκεια αυτής της χρονικής περιόδου που μελέτησαν οι επιστήμονες.

Την περίοδο της έντονης ξηρασίας σε ξηρές περιοχές, διαπιστώθηκε ότι ο ζεστός καιρός και η χαμηλή πίεση δημιουργούν μια κλίση πίεσης που αντλεί υγρασία από

άλλες περιοχές, όπως είναι ο ωκεανός. Επιπρόσθετα, οι ξηρασίες κάνουν τις περιοχές πιο ευάλωτες στις επόμενες πλημμύρες και η μετάβαση από την ξηρασία στις πλημμύρες είναι πιθανό να επιφέρει δυσμενέστερες συνέπειες.

Οι επιστήμονες επισημαίνουν ότι η ανακάλυψη των χερσαίων μηχανισμών μπορεί να χρησιμοποιηθεί αποτελεσματικά και να συμβάλει στην αύξηση της ακρίβειας των προγνωστικών κλιματικών μοντέλων και στην ανάπτυξη συστημάτων έγκαιρης προειδοποίησης.



Διαγωνισμός σεναρίου ταινίας για την κλιματική κρίση

Αντιμετωπίζουμε την πρόκληση κατά πρόσωπο

Η ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΚΡΙΣΗ, ΕΠΕΙΓΟΥΣΑ ΑΠΕΙΛΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΛΑΗΤΗ ΜΑΣ

31 Ιουλίου 2023 - 30 Σεπτεμβρίου 2023



ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Πληροφόρηση, ευαισθητοποίηση και ενημέρωση σε θέματα πολιτικών αρμοδιότητας του Υπουργείου Περιβάλλοντος και Ενέργειας.

Εργαζόμαστε μαζί για ένα βιώσιμο περιβάλλον



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης



Υπουργείο Περιβάλλοντος και Ενέργειας



ΕΣΠΑ
2014-2020

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Το Υπουργείο Περιβάλλοντος και Ενέργειας προκηρύσσει Πανελλήνιο ανοιχτό διαγωνισμό σεναρίου ταινίας μικρού μήκους, με θέμα: «Η κλιματική κρίση, επείγουσα απειλή για τον πλανήτη μας». Ο διαγωνισμός στοχεύει να ευαισθητοποιήσει τους πολίτες ως προς την προστασία του περιβάλλοντος, αναδεικνύοντας σημαντικά ζητήματα που αφορούν στην κλιματική κρίση και την επιτακτική ανάγκη για έγκαιρη δράση.

Με τον παρόντα διαγωνισμό επιδιώκεται η ενθάρρυνση των πολιτών για δημιουργία σεναρίου ταινιών μικρού μήκους μυθοπλασίας ή ντοκιμαντέρ, με αναφορά στην

κλιματική κρίση και τον πρωταγωνιστικό ρόλο που μπορούν να αναλάβουν οι ίδιοι. Οι αιτήσεις συμμετοχής των διαγωνιζομένων υποβάλλονται έως και τις 30.09.2023. Οι συμμετοχές θα αξιολογηθούν από κριτική επιτροπή, η οποία απαρτίζεται από διακεκριμένους εκπρόσωπους του κινηματογραφικού χώρου. Οι συμμετοχές που θα διακριθούν θα λάβουν χρηματικά έπαθλα ως εξής: πρώτο βραβείο, ύψους 10.000 ευρώ, θα απονεμηθεί στον/η διαγωνιζόμενο/η για την υλοποίηση ταινίας μικρού μήκους μυθοπλασίας ή ντοκιμαντέρ, που θα βασίζεται στο σενάριο του/της, δεύτερο και τρίτο βραβείο, ύψους 2.000 ευρώ και 1.000 ευρώ αντίστοιχα, θα απονεμηθεί στους διαγωνιζόμενους για την ανάπτυξη σχετικού σεναρίου ταινίας μικρού μήκους.

Ο διαγωνισμός διοργανώνεται από την Ειδική Υπηρεσία «Επιτελική Δομή ΕΣΠΑ του Υπουργείου Περιβάλλοντος και Ενέργειας», στο πλαίσιο του έργου «Σχέδιο δράσεων επικοινωνίας του ΥΠΕΝ», το οποίο συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση, από πόρους του ΕΣΠΑ 2014-2020, μέσω του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Υποδομές Μεταφορών, Περιβάλλον και Αειφόρος Ανάπτυξη». Περισσότερες πληροφορίες για το έργο είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα του: <https://www.ypengreenpolicy.gr/> Αναλυτικά οι όροι και οι προϋποθέσεις: www.scriptcontestypen.gr.

Good News

Διαβάζουμε και στηρίζουμε τον άνθρωπο

Βιβλία για έμπρακτη αλληλεγγύη: Το συνολικό καθαρό χρηματικό ποσό που θα συγκεντρωθεί από όλες τις αγορές βιβλίων στο eshop.metaixmio.gr που θα πραγματοποιηθούν μέχρι την Κυριακή 17/9/2023, στις 23:59, θα διατεθεί εξ ολοκλήρου για τη στήριξη των ανθρώπων στις περιοχές που έχουν πληγεί από τις πλημμύρες.

“Ως ελάχιστη ένδειξη αλληλεγγύης, με επίκεντρο τον άνθρωπο, βοηθήστε με όποιον τρόπο μπορεί ο καθένας και η καθεμία να επουλωθούν οι πληγές.

Καθώς στόχος είναι η χρηματική χορηγία να διατεθεί σε φορείς και οργανώσεις που δραστηριοποιούνται στους τέσσερις νομούς της Θεσσαλίας και θα την αξιοποιήσουν με διαφάνεια, εξετάζουμε ακόμη τον τρόπο διάθεσης και θα σας κρατούμε ενήμερους από τα social media της εταιρείας μας. Είστε ευπρόσδεκτοι να επικοινωνείτε μαζί μας για προτάσεις σχετικά με δράσεις για περαιτέρω στήριξη, αλλά και για φορείς. Ας μην αφήσουμε κανέναν άνθρωπο μόνο του”.

**ΒΙΒΛΙΑ ΓΙΑ ΕΜΠΡΑΚΤΗ
ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ**

Διαβάζουμε και στηρίζουμε τον άνθρωπο



ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ
metaixmio.gr



Ο Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη ως Χορηγός της ANIMA στηρίζει έμπρακτα τα άγρια ζώα που επλήγησαν από τις πυρκαγιές



Ο Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη, με αίσθημα ευθύνης απέναντι στην κοινωνία και το φυσικό περιβάλλον, αποφασίζει να στηρίξει ενεργά το έργο του Συλλόγου Προστασίας και Περιθάλψης Άγριας Ζωής, ANIMA, συμβάλλοντας εμπράκτως στην προστασία και τη διατήρηση της πολύτιμης βιοποικιλότητας.

Η οικολογική καταστροφή που έχει συντελεστεί το τελευταίο διάστημα στη χώρα μας από τις εκτεταμένες πυρκαγιές που έπληξαν πολλά σημεία της Ελλάδας, είναι πρωτοφανής, γεγονός που επιτάσσει την άμεση λήψη πρωτοβουλιών για την αποκατάσταση και την αναγέννηση δασών και προστατευμένων περιοχών. Οι αριθμοί είναι αμείλικτοι καθώς αθροιστικά η καμένη έκταση στην Ελλάδα, από την αρχή του 2023 έως και τις 30/8 φτάνει τα 1.610.080 στρέμματα κατατάσσοντας τη χώρα μας πρώτη μεταξύ 20 Μεσογειακών χωρών.

Τα ακραία καιρικά φαινόμενα, προϊόν και της κλιματικής κρίσης που πλήττει ολόκληρο τον πλανήτη μας, επηρεάζουν δραματικά την επιβίωση άγριων ζώων και σπάνιων ειδών. Δασικές και περιαστικές περιοχές αποτελούν το σπίτι για άγρια ελάφια, ζαρκάδια, γύπες, γεράκια, αετούς, κουκουβάγιες, σκαντζόχοιρους, χελώνες, αλεπούδες και πολλά άλλα είδη ζώων, η προστασία

της ζωής των οποίων συμβάλλει στην ισορροπία ολόκληρου του φυσικού μας οικοσυστήματος.

Η ANIMA, ιδρύθηκε το 2005 και αποτελείται από μία ομάδα εξειδικευμένων κτηνιάτρων, βιολόγων, δασολόγων και φίλων της φύσης και της άγριας ζωής ενώ συνεργάζεται και με ειδικούς επιστήμονες. Κύρια δραστηριότητα της ANIMA είναι η περίθαλψη και η επανένταξη άγριων ζώων στο φυσικό τους περιβάλλον. Επίσης, πραγματοποιεί διασώσεις τραυματισμένων άγριων ζώων από πυρόπληκτες περιοχές σε συνεργασία με την Πυροσβεστικό Σώμα και τις ομάδες εθελοντών πυροσβεστών.

Η Μαρία Ξυτάκη, Διευθύντρια Εταιρικών Υποθέσεων και Επικοινωνίας για τον Όμιλο Επιχειρήσεων Σαρακάκη, ανέφερε σχετικά: «Είμαστε ένας ιδιαίτερα ευαισθητοποιημένος οργανισμός σε θέματα προστασίας του περιβάλλοντος, και μας κάνει πραγματικά υπερήφανους που αναλαμβάνουμε ένα μέρος των εξόδων για τις ανάγκες φροντίδας, ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης και σίτισης των ζώων που διασώζει η ANIMA. Η συγκεκριμένη δράση συνδέεται άμεσα με τους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης των Ηνωμένων Εθνών: Στόχος 11: Βιώσιμες Πόλεις και Κοινότητες, Στόχος 13: Δράση για το Κλίμα, Στόχος 14: Ζωή στη Στεριά».





Το σνακ που μειώνει τον κίνδυνο κατάθλιψης



Υπάρχει ένα σνακ υγιεινό και νόστιμο που λειτουργεί και ως ασπίδα προστασίας μας από την κατάθλιψη.

Σύμφωνα με νέα μελέτη, αρκεί μια μερίδα ξηρών καρπών καθημερινά για να μειώσει τον κίνδυνο κατάθλιψης. Για τη διεξαγωγή της μελέτης χρησιμοποιήθηκαν δεδομένα από 13.504 ενήλικες από την Biobank του Ηνωμένου Βασιλείου. Αναλύθηκε η συσχέτιση μεταξύ της κατανάλωσης ξηρών καρπών και της κατάθλιψης. Επισημαίνεται ότι στην αρχή της μελέτης κανείς από όσους συμμετείχαν δεν είχε κατάθλιψη. Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η υψηλότερη πρόσληψη ξηρών καρπών συσχετίστηκε με χαμηλότερο κίνδυνο κατάθλιψης. Η προστατευτική τους δράση είναι πιθανό να οφείλεται σε ορισμένα από τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν. Οι ξηροί καρποί περιέχουν μεταξύ άλλων ωμέγα-3 λιπαρά, φαινόλες, πολυφαινόλες και βιταμίνη Ε, και έχουν αντιφλεγμονώδεις και αντιοξειδωτικές ιδιότητες που μπορεί να συμβάλλουν στην προστασία μας από την κατάθλιψη. Αρκεί να σκεφτούμε ότι τα αυξημένα επίπεδα φλεγμονών είναι πιθανό να επηρεάσουν την εξέλιξη της κατάθλιψης.

Ποια ποσότητα είναι αρκετή

Διαπιστώθηκε ότι σε διάστημα 5,3 ετών, όσοι κατανάλωναν 30 γραμμάρια ξηρών καρπών κάθε μέρα είχαν 17% χαμηλότερο κίνδυνο κατάθλιψης. Επίσης, οι άνθρωποι που είχαν και άλλες υγιεινές συνήθειες και κατανάλωναν καθημερινά μια μερίδα ξηρών καρπών, είχαν περισσότερα οφέλη.

Επιπλέον, οι ξηροί καρποί συμβάλλουν στην πρόληψη ορισμένων χρόνιων ασθενειών και μας προστατεύουν από το οξειδωτικό στρες και τη φλεγμονή. Τέλος, η κατανάλωση ξηρών καρπών συμβάλλει στη βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας.





"Συννεφάκι άκι - άκι" στο Θέατρο Ολνιο

Μια παράσταση για βρέφη από 10 μηνών και παιδιά έως 2,5 ετών για την πρώτη επαφή με τον μαγικό κόσμο του θεάτρου.

Τρυφερή, γεμάτη συναισθήματα, εικόνες, ήχους, μουσική, χρώματα και ενεργή συμμετοχή των παιδιών.

Το μικρό Συννεφάκι Άκι-Άκι θα ταξιδέψει τα παιδιά ανάμεσα στις τέσσερις εποχές του χρόνου, ανάμεσα στη Μέρα και τη Νύχτα, στον Ήλιο και τη Βροχή, στη Γη και τον Ουρανό για να πάνε επίσκεψη στη Γιαγιά και τον Παππού, τα μεγάλα Σύννεφα!

Τα παιδιά θα αγγίξουν, θα παίξουν, θα ενθουσιαστούν, θα καθήσουν, θα μπουσουλήσουν και θα τρέξουν "πάνω στα σύννεφα".

Συντελεστές:

Κείμενο - σκηνοθεσία- κατασκευές: Ιρίνα Μπόικο
Μουσική: Γιώργος Στεφανακίδης
Παίζουν: Μίνα Καθήρη, Ιρίνα Μπόικο

Σάββατο 10:30 (16 Σεπτεμβρίου 2023 - 25 Νοεμβρίου 2023)

Μικροί Κύριοι - Μικρές Κυρίες "Η δύναμη της φιλίας" στο Κινηματοθέατρο Κολοσσαίον της Θεσσαλονίκης



Οι αγαπημένοι ήρωες των παιδιών, οι Μικροί Κύριοι και οι Μικρές Κυρίες έγιναν θεατρική παράσταση.

Η μικρή Σοφία είναι πολύ λυπημένη σήμερα. Είχε μια δύσκολη μέρα στο σχολείο. Μιλάει πολύ και δεν χαμογελά ποτέ και γι' αυτό δεν έχει καθόλου φίλους. Ξαφνικά η κυρία Άμπρα Κατάμπρα εμφανίζεται και με τη βοήθεια των φίλων της, του κυρίου Κατσούφη, της κυρίας Γελαστούλας, του κυρίου Πολυλογά, του Κυρίου Δυνατού αλλά και των παιδιών που παρακολουθούν την παράσταση θα τη βοηθήσει να βρει και πάλι τη χαρά με τη δύναμη της φιλίας!

"Μικροί Κύριοι- Μικρές Κυρίες: Η δύναμη της φιλίας" μια διαδραστική θεατρική παράσταση, με εντυπωσιακά κοστούμια και τραγούδια, όπου τα παιδιά συμμετέχουν, γελάνε, χαίρονται, τραγουδούν, χορεύουν και μαθαίνουν για τη δύναμη της φιλίας και τις αξίες της ζωής.

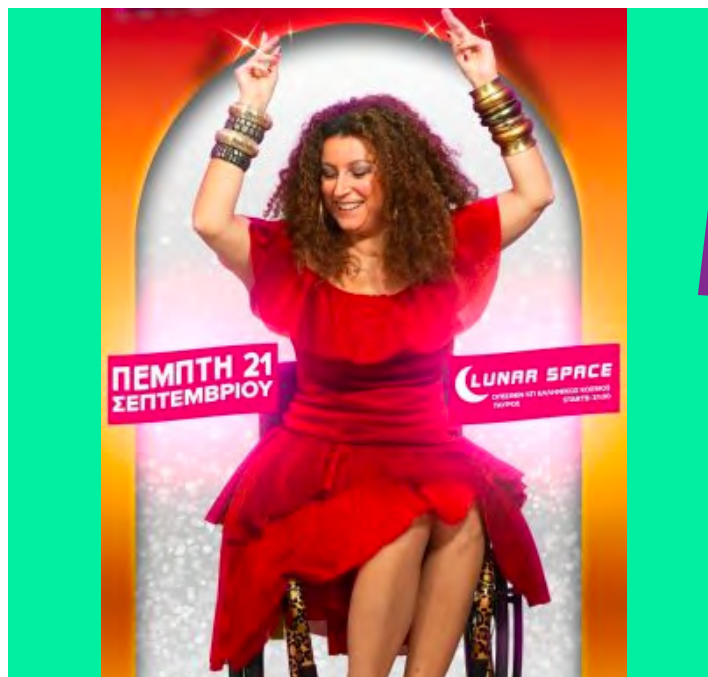
Συντελεστές

Σκηνοθεσία: Παυλίνα Χαρέλα
Κείμενο-στίχοι: Καλλιόπη Παπαδάκη
Μουσική: Γιώργος Τζιαφέττας
Χορογραφίες: Ελένη Χρυσομάλλη
Σκηνικά: Λορέντζο Μπελλέλι
Κατασκευές Μασκότ: Ανεμοσκορπίσματα
Κατασκευή κοστούμιών: ModaSystem
Ειδικές κατασκευές: Πένη Δάνη
Φωτισμοί: Ανέστης Ατακτίδης
Βοηθός σκηνοθέτη: Μαριάννα Μαυριανού
Παραγωγή: YuPpiproductions

Πρωταγωνιστούν: Τερέζα Καζιτόρη, Χρήστος Ματσιαρόκος, Άρης Μπαταγιάννης, Αθηνά Ροδίτου, Γεωργία Καούκη.

16 Σεπτεμβρίου, 17:30 - 17 Σεπτεμβρίου, 11:30.





Κατερίνα Βρανά - Ντερμπεντέρισσα, 21 Σεπτεμβρίου στο Lunar Space

Ποια είναι τα τέσσερα μοναδικά επαγγέλματα που δεν μπορεί να κάνει μια γυναίκα;

Ποια είναι η πιο κολλητή άσπονδη φίλη της που την ακολουθεί σαν στόκερ παντού τις πιο ακατάλληλες στιγμές;

Πώς ένα καινούριο ζευγάρι ψηλοτάκουνες γόβες μπορεί να φτιάξει τη μέρα σου;

Γιατί, ενώ οι καιροί αλλάζουν, οι ενδυματολογικές επιλογές των ανδρών περιορίζονται;

Ξέρετε μήπως αν υπάρχει μια λέξη που να εμπεριέχει όλες τις ιδιότητες μιας δυναμικής, έξυπνης, αλανιάρας και θαρραλέας γυναίκας;

Τα τελευταία πέντε χρόνια ήταν αρκετά επεισοδιακά για την Κατερίνα. Τα τελευταία δύο ήταν επεισοδιακά για όλο τον κόσμο. Μετά από ένα σχεδόν θανατικό, μία αναπηρία, μία πανδημία, δύο καραντίνες και τρεις παραστάσεις ("Staying Alive", Το διαδικτυακό "Καλή Βρανοχρονιά" και το επετειακό "Φέτα, Σεξ και Αναπηρία"), η αγαπημένη stand up κωμικός έρχεται με ολοκαίνουριο, σπαρταριστό υλικό μέσα από το οποίο αναρωτιέται πού βρίσκεται και πού βρισκόμαστε σήμερα.

Πληροφορίες

Πέμπτη 21 Σεπτεμβρίου
Έναρξη 21:00
Διάρκεια 75'

Γκαλά Όπερας "Η Κάλλας στο Ηρώδειο"



Η ελληνική σταδιοδρομία της Μαρίας Κάλλας έχει συνδεθεί με το Ωδείο Ηρώδου Αττικού σε δύο διαφορετικές χρονικές περιόδους.

Το 1957, έχοντας ήδη κατακτήσει τον κόσμο η Μαρία Μενεγκίνι-Κάλλας έδωσε στο Ηρώδειο ένα ιστορικό ρεσιτάλ στο πλαίσιο του Φεστιβάλ Αθηνών, με άριες από τον Τριστάνο και Ιζόλδη του Ρίχαρντ Βάγκνερ, τη Δύναμη του πεπρωμένου και τον Τροβατόρε του Τζουζέππε Βέρντι, τη Λουτσία ντι Λαμμερμούρ του Γκαετάνο Ντονιτσέτι και τον Άμλετ του Αμπρουάζ Τομά, σε μουσική διεύθυνση του Αντονίνο Βόττο.

Με αυτό ακριβώς το ρεπερτόριο θα δοθεί αυτόν τον Σεπτέμβριο στο Ωδείο Ηρώδου Αττικού από την Εθνική Λυρική Σκηνή το επετειακό Γκαλά του 2023 με τίτλο "Η Κάλλας στο Ηρώδειο". Τέσσερις διεθνώς αναγνωρισμένες πρωταγωνίστριες της όπερας θα τιμήσουν τη Μαρία Κάλλας ερμηνεύοντας άριες από όπερες των Καλομοίρη, Μπετόβεν, Βάγκνερ, Βέρντι, Ντονιτσέτι, Τομά που η ίδια ερμήνευσε στο ρωμαϊκό ωδείο με τη σπάνια φωνητική της γκάμα και τις ασυνήθιστες δεξιότητες της ικανότητας, αφήνοντας αζεπέραστο στίγμα.

Μουσική διεύθυνση: Φιλίπ Ωγκέν

Σολίστ: Άννα Πιρότσι, Κάθριν Φόστερ, Βασιλική Καραγιάννη, Νίνα Μινασιάν

Με την Ορχήστρα της Εθνικής Λυρικής Σκηνής
16 Σεπτεμβρίου 2023, 21:00



Μακάρι όλα να πάνε καλά

Είναι ένα συνηθισμένο βράδυ. Η Καρολίνα καληνυχτίζει τον σύντροφό της τον Άκσελ και πέφτουν για ύπνο. Τα πράγματα ήταν δύσκολα γι' αυτούς τελευταία, ειδικά με τον οχτώ μηνών γιο τους. Έτσι όταν ο Άκσελ πεθαίνει απροσδόκητα στη διάρκεια της νύχτας, ο κόσμος της Καρολίνα έρχεται τα πάνω κάτω.

Το αυτοβιογραφικό μυθιστόρημα Μακάρι όλα να πάνε καλά εστιάζει στις φαινομενικά ασήμαντες στιγμές μετά από μια τραγωδία. Είναι μια ιστορία για τη μητρότητα, την οικογένεια και για τις δυσκολίες να αγαπάς κάποιον που είναι απόμακρος και που τελικά χάνεται απ' τη ζωή σου. Γενναίο και τολμηρό, τρυφερό και ανθρώπινο, το συγκινητικό αυτό βιβλίο φωτίζει τη στιγμή που όσα θεωρούσαμε δεδομένα για τη ζωή μας ανατρέπονται. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Ιχνηλατώντας την ελπίδα του αύριο όταν η ψυχή και το σώμα πονούν

Το Κέντρο Πόνου & Παρηγορικής Αγωγής του Αρεταίου Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου, όπως και κάθε κέντρο πόνου, γίνεται το σταυροδρόμι όπου συναντιούνται οι αρχέγονοι αντίπαλοι: η ζωή και ο θάνατος.

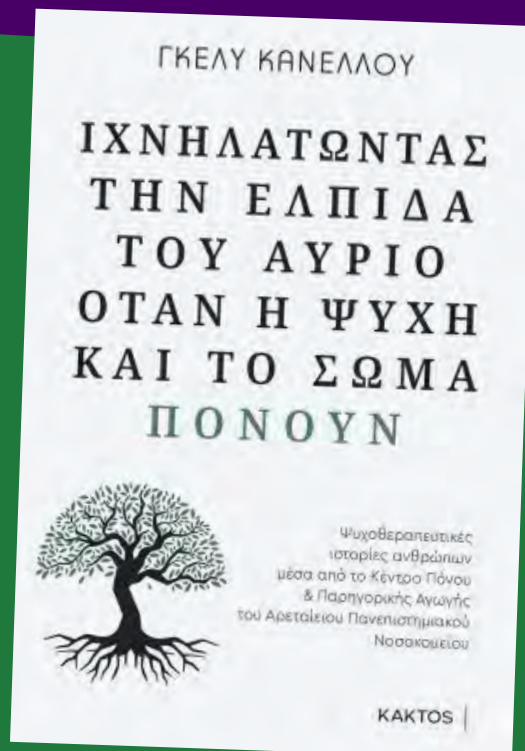
Σε κάθε αναμέτρηση ένας είναι ο νικητής. Ο δρόμος προς τη νίκη της ζωής ή το τέλος του θανάτου είναι μακρύς, αγωνιώδης και επώδυνος.

Μέσα από αυτό το βιβλίο θα ακολουθήσουμε τις πραγματικές διαδρομές ζωής ανθρώπων που ήρθαν αντιμέτωποι με την απειλητική για τη ζωή τους ασθένεια, με τον χρόνιο ψυχοσωματικό πόνο και άλλα ψυχολογικά ζητήματα. Θα προσεγγίσουμε το ψυχοθεραπευτικό τους ταξίδι μέσα από τη ματιά και τη συμπόρευση του συνταξιδιώτη ψυχοθεραπευτή τους.

Πώς αισθάνεται και πώς αντιδρά ο Χάρης μόλις μαθαίνει ότι μια απειλητική για τη ζωή του ασθένεια, εντελώς ξαφνικά, εισβάλλει στη ζωή του; Ψάχνει τρόπους διαφυγής από την αρρώστια και αναζητά την ελπίδα για ζωή; Πώς αισθάνεται και πώς αντιδρά το ζευγάρι μπροστά στην αναμονή ενός προαναγγελθέντος θανάτου που αφορά τον έφηβο γιο τους; Υπάρχει ελπίδα για ζωή και από πού μπορούν να την αντλήσουν; Μπορεί η νεαρή Μάγια, που υποφέρει από ψυχοσωματικό πόνο, να πετάξει τις πατερίτσες και να πατήσει ξανά γερά στα πόδια της, και πώς;

Επίσης, τι είναι οι ταμπέλες στη ζωή μας; Μπορεί το άτομο να τις αποτινάξει και να ζήσει ελεύθερα τη ζωή του; Μπορεί ο φόβος και η ενοχή που μπαίνει στην ψυχή ενός ανθρώπου να γίνει αυτοεκπληρούμενη προφητεία; Μπορεί ο φόβος της αρρώστιας να γίνει αρρώστια;

Από τις εκδόσεις KAKTOS



quote of the day

"ALL OUR DREAMS CAN COME TRUE, IF WE HAVE THE COURAGE TO PURSUE THEM."
Walt Disney



tip of the day

Encouragement is food for the heart, and every heart is a hungry heart.

Pat Morley

12 Σεπτεμβρίου

- › United Nations Day for South-South Cooperation
- › Day of the Programmer
- › National Day Of Encouragement
- › National Video Games Day
- › National Chocolate Milkshake Day
- › National Hug & High 5 Day