



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

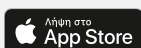


Εδώ και ενάμιση χρόνο, με την ηλεκτροκίνηση,  
η ΔΕΗ έχει αλλάξει τον τρόπο που μετακινούμαστε.

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](http://deiblu.com)



SAY *yes* to the **press**

**ΣΤΑ ΑΔΥΤΑ ΤΗΣ  
ΚΡΥΠΤΟΖΩΟΛΟΓΙΑΣ...**







## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Παρασκευούλα σήμερα και όλα μοιάζουν απλώς καλύτερα.

Μία φίλη SayYesser μου έστειλε πως μία μικρή θετική σκέψη το πρωί μπορεί να αλλάξει όλη μας τη μέρα. Και ξέρεις κάτι, έχει δίκιο.

Αν και όλα πάνε πολύ καλύτερα σε σχέση με τη μαμά μου και όλα μοιάζουν να μπαίνουν σε μία σειρά σιγά σιγά, σήμερα το πρωί σηκώθηκα με ένα βάρος, μία μιζέρια, ένα αδικαιολόγητο άγχος και μία μαυρίλα γενικά.

Θυμήθηκα λοιπόν ένα άρθρο που έχω διαβάσει και έλεγε πως αν νιώθεις άγχος ξεκίνα να περπατάς μέσα στο δωμάτιο, από τη μία μεριά στην άλλη. Όχι μία και δύο, πολλές φορές απλά διάσχιζε το δωμάτιο πάνω κάτω. Μετά από λίγο σταμάτα σε όποια πλευρά θέλεις και αποφασίσεις εσύ. Απλά αποφάσισε που θέλεις να σταματήσεις και κάντο.

Έτσι ακριβώς λειτουργεί το άγχος και έτσι μόνο ξεπερνιέται. Πρέπει να πάρεις απλά μία απόφαση, να διαλέξεις την πλευρά που θα σταματήσεις και αυτό θα φύγει, γιατί όσο δεν επιλέγεις, εκείνο θα είναι εκεί και θα σε πηγαίνει και θα σε φέρνει χωρίς σταματημό.

Είναι στο χέρι σου να σταματήσεις, να πάρεις βαθιά ανάσα και να αποφασίσεις. Οι αποφάσεις και οι επιλογές μας, διώχνουν το άγχος. Η αβεβαιότητα και οι άσκοπες περιπλανήσεις του μυαλού το ενεργοποιούν ξανά. Καλό ε;

**Tip of the Day:** Τα συναισθήματα είναι απλά επισκέπτες. Νιώσε τα όσο τους αναλογούν και μετά άφησέ τα να φύγουν...

Μην τα αφήνεις να σε ελέγχουν και μην τους επιτρέπεις να σε επισκέπτονται περισσότερο από όσο θέλεις και αντέχεις. Πάρε τη ζωή στα χέρια σου και επέλεξε την παύση - επιλογή - απόφαση - δράση και θα δεις πως όλα θα γίνουν καλύτερα όταν καταλάβεις πως εσύ κρατάς το κλειδί για όλες τις κλειστές πόρτες του μυαλού σου...

# Στα άδυτα της Κρυπτοζωολογίας...

Υπάρχει μια γκριζα ζώνη μεταξύ της επιστήμης και της ψευδοεπιστήμης. Κάπου εκεί βρίσκεται η κρυπτοζωολογία.



Οι κρυπτοζωολόγοι δεν ακολουθούν τις συμβατικές επιστημονικές μεθόδους, πραγματοποιώντας έρευνες για ζώα (κρυπτίδια) που η πλειοψηφία των επιστημόνων θεωρεί απίθανο να υπάρχουν... Κυνήγι μαγισσών, έλξη για κάτι που ενέχει μυστήριο ή κάτι άλλο;

Αν έπρεπε να δώσουμε έναν ορισμό στην κρυπτοζωολογία θα λέγαμε πως είναι η μελέτη και η αναζήτηση ζωικών οργανισμών που εκπίπτουν των

επίσημων ζωολογικών καταλόγων. Περιλαμβάνει δύο βασικά πεδία μελέτης: Το πρώτο αφορά την αναζήτηση ζωντανών δειγμάτων τα οποία έχουν κατηγοριοποιηθεί μέσω απολιθωμάτων, και πιστεύεται πως έχουν εκλείψει. Το δεύτερο αφορά την αναζήτηση ζώων που επίσημα δεν υπάρχουν, εξαιτίας της έλλειψης αποδείξεων και των οποίων η ύπαρξη αναφέρεται μόνο σε μύθους, θρύλους και παραδοσιακές αφηγήσεις...



## Ο Δράκος του Κομόντο

Μπορεί οι επιτυχίες των κρυπτοζωολόγων να μην είναι πολλές ωστόσο δεν είναι και ανύπαρκτες... Για παράδειγμα, ο Δράκος του Κομόντο (Komodo Dragon) θεωρούνταν ότι ήταν ένα ζώο της φαντασίας. Ωστόσο, η θεωρία αυτή κατέρρευσε, όταν το 1910 μια σειρά από δέρματα και κεφάλια μεταφέρθηκαν σε επιστημονικά εργαστήρια στην Αγγλία.

## Το TikTok και η αγάπη για την κρυπτοζωολογία

Ο κόσμος φαίνεται ότι έλκεται από το μυστήριο, από μυθικά τέρατα και πλάσματα που η ύπαρξή τους "μπλέκει" το πραγματικό με το φανταστικό. Ακόμα και "ψήγματα αλήθειας" σε μυθολογικά όντα





και ιστορίες είναι αρκετά για να εξάψουν το ενδιαφέρον... Έτσι εξηγείται ότι αναρτήσεις που έχουν σχέση με την κρυπτοζωολογία στο TikTok μετρούν δισεκατομμύρια likes... Και ενώ έχουν γίνει τεχνολογικά άλματα και μπήκαμε στην εποχή της AI, υπάρχει παράλληλα η τάση αναζήτησης ενός μυθολογικού περιβλήματος που θα μας κάνει να ταξιδέψουμε σε φανταστικούς κόσμους και θα μας βγάλει για λίγο έξω από την πραγματικότητα.

### Είναι πρωτοεπιστήμη;

Με τον όρο πρωτοεπιστήμη εννοούμε τον τομέα έρευνας που δεν έχει ακόμα αναπτυχθεί ως επιστήμη, παρόλο που έχει τη δυνατότητα να εγκαθιδρυθεί ως επιστημονικά αποδεκτή. Σε αντίθεση με την επιστήμη, η πρωτοεπιστήμη χαρακτηρίζεται από την έλλειψη γενικών θεωριών που ερμηνεύουν τις παρατηρήσεις και από ασάφεια.

Η αλήθεια είναι πως πολλοί γοητεύονται από ιστορίες με πρωταγωνιστές πλάσματα που έχουν πολύ ξεχωριστά και εντυπωσιακά χαρακτηριστικά. Το ερώτημα είναι όμως αν μπορούν να βρεθούν αποδείξεις ή έστω ενδείξεις ότι κάποια στιγμή τα πλάσματα αυτά ήταν υπαρκτά στον πραγματικό κόσμο και ζούσαν ανάμεσά μας...







*Ελίνα Δημητριάδου,  
Διατροφολόγος*



# Οι μεγαλύτερες παγίδες στις ετικέτες τροφίμων

**Όπως έχουμε ξαναπεί μέσα από αυτή τη στήλη το μεγαλύτερο πλεονέκτημα που έχουμε ως καταναλωτές είναι ότι οι εταιρείες δεν μπορούν να γράφουν ό,τι θέλουν στις ετικέτες των τροφίμων, αφού υπάρχουν κανόνες τους οποίους και ακολουθούν.**



Πάντα, υπάρχει, όμως, τρόπος για να «παρακάμψουν» τους κανόνες και να γράφουν κάτι που ένας καταναλωτής που δεν είναι υποψιασμένος ή δεν διαβάζει ολοκληρωμένες τις ετικέτες δεν πρόκειται να παρατηρήσει.

Το marketing στα τρόφιμα είναι ένα μεγάλο κομμάτι στην αγορά. Κάθε συσκευασία φτάνει στο ράφι του σούπερ μάρκετ, αφού έχει εξεταστεί προσεκτικά το μέγεθος της συσκευασίας, τα χρώματα, η γραμματοσειρά ή ο τρόπος που γράφονται οι ετικέτες. Σκοπός της βιομηχανίας τροφίμων είναι να πουλήσει τα προϊόντα της και για αυτόν τον λόγο επιστρατεύει κάθε μέσο που διαθέτει,







ώστε να «εκμεταλλευτεί» όσο μπορεί την ψυχολογία του καταναλωτή. Πάμε να δούμε μερικά παραδείγματα αυτού του marketing:

### Χωρίς ζάχαρη

Η ετικέτα «χωρίς ζάχαρη» είναι ίσως η μεγαλύτερη παγίδα στα τρόφιμα. Πραγματικά, τα τρόφιμα που έχουν τη συγκεκριμένη ετικέτα δεν περιέχουν ζάχαρη με τη στενή σημασία της λέξης. Περιέχουν, όμως, συχνά, άλλες γλυκαντικές ουσίες, όπως η σουκρόζη, η μαλιτόζη κλπ. Είναι πρόσθετες γλυκαντικές ουσίες, οι οποίες ουσιαστικά είναι ένα άλλο όνομα για τη ζάχαρη.



### Παστέλι μελάτο/ με μέλι

Μία συνηθισμένη παγίδα είναι το παστέλι. Αν και δεν γράφουν όλες οι συσκευασίες «μελάτο» ή «με μέλι» συχνά οι συσκευασίες έχουν μία εικόνα από μέλι έξω, δίνοντας την εντύπωση ότι το γλυκό αυτό που φτιάχνεται από σουσάμι έχει μόνο μέλι ή κυρίως μέλι, ενώ στην πραγματικότητα έχει και ζάχαρη. Για την ακρίβεια, όλα τα παστέλια της αγοράς τα οποία είναι σκληρά και τραγανά, περιέχουν μέσα ζάχαρη.

### Παξιμάδια/ κουλουράκια/ ψωμί με χαρουπάλευρο

Τον τελευταίο καιρό, όλο και περισσότερα προϊόντα που έχουν χαρουπάλευρο εμφανίζονται στα ράφια των σούπερ μάρκετ και των παντοπωλείων. Παρ' όλα αυτά, αν





παρατηρήσετε καλά την ετικέτα των προϊόντων αυτών θα διαπιστώσετε ότι το ποσοστό χαρουπάλευρου που περιέχουν είναι στην πραγματικότητα πολύ μικρό, συχνά γύρω στο 15% και το υπόλοιπο είναι κανονικό αλεύρι από σιτάρι. Οπότε, μη σας ξεγελά το έντονο καφέ χρώμα!

### Ολικής άλεσης

Στο ίδιο πλαίσιο λειτουργούν και κάποια από τα προϊόντα ολικής άλεσης. Πάλι στην ίδια λογική, πολλές είναι οι ετικέτες που αναγράφουν «ολικής άλεσης», αλλά στην πραγματικότητα ένα μικρό ποσοστό από το αλεύρι που έχει χρησιμοποιηθεί είναι ολικής άλεσης και το υπόλοιπο είναι κανονικό λευκό αλεύρι.

### Μέγεθος μερίδας

Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα, ένας στους δυο Έλληνες δεν διαβάσει ποτέ τη συνιστώμενη μερίδα στις συσκευασίες τροφίμων, ενώ αυτοί που τη διαβάζουν χρειάζονται... χαρτί και μολύβι για να την υπολογίσουν. Και αυτό γιατί στις διατροφικές ετικέτες, δεν είναι πάντα σαφές το ποια είναι η συνιστώμενη μερίδα. Μάλιστα, σε πολλά τρόφιμα, προκειμένου να είναι ελκυστικά, η αναγραφόμενη ως μερίδα στη συσκευασία αντιστοιχεί σε μικρότερη ποσότητα από αυτήν που τρώμε συνήθως, ώστε να φαίνεται ότι το προϊόν έχει λιγότερες θερμίδες και λιπαρά. Σε αυτά, πρέπει να συνεκτιμήσουμε ότι οι συσκευασίες τροφίμων τα τελευταία 30 χρόνια έχουν σχεδόν διπλασιαστεί και ότι πλέον αγοράζουμε μεγαλύτερες συσκευασίες γιατί είναι οικονομικά συμφέρουσες, με αποτέλεσμα συχνά να παρασυρόμαστε και να καταναλώνουμε μεγαλύτερες μερίδες.

### Light τρόφιμα

Αντίθετα με την κοινή εντύπωση ότι τα light τρόφιμα δεν έχουν πολλές θερμίδες, η ένδειξη light δεν σημαίνει απαραίτητα ότι το τρόφιμο έχει λίγες θερμίδες και λιπαρά και ότι μπορεί να καταναλώνεται άφοβα. Αυτό εξηγεί και τις επιδημιολογικές παρατηρήσεις στην Αμερική, ότι τις τελευταίες δύο δεκαετίες, τα ποσοστά παχυσαρκίας αυξάνονται παράλληλα με τη διαθεσιμότητα light προϊόντων. Σύμφωνα με τους ευρωπαϊκούς κανόνες σήμανσης των τροφίμων, ένα προϊόν για να χαρακτηριστεί light θα πρέπει να έχει θερμιδικό περιεχόμενο τουλάχιστον κατά 30% μικρότερο συγκριτικά με το προϊόν αναφοράς (πλήρες). Αν, για παράδειγμα, μια μαγιονέζα έχει φυσιολογικά 80% λιπαρά, η light έχει 40%. Συνεπώς, ένα θερμιδοφόρο τρόφιμο, εξακολουθεί να έχει πολλές θερμίδες, ακόμη και στη light εκδοχή του, γι' αυτό και θα πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο.





## Η Philosofish εγκαινιάζει την ανακατασκευή του γηπέδου μπάσκετ στο παλαιό Δημοτικό Σχολείο Λάρυμνας



Στο πλαίσιο των δράσεων Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης, που αποσκοπούν στη βελτίωση της καθημερινότητας των παιδιών και των νέων και με δεδομένη την πολυετή παρουσία των μονάδων της στον Δήμο Ιστιαίας – Αιδηψού, η Philosofish ΑΕ επενδύει με έργα υποδομής στις τοπικές κοινωνίες. Σε αυτό το πλαίσιο ανέλαβε το κόστος ανακατασκευής του Γηπέδου Μπάσκετ στο παλαιό Δημοτικό Σχολείο της Λάρυμνας του Δήμου Λοκρών, τα εγκαίνια του οποίου πραγματοποιήθηκαν πριν από λίγες ημέρες σε μια εντυπωσιακή τελετή.

Με γνώμονα την αλληλεγγύη, τη συνεργασία, την ανταποδοτικότητα, τη συναδελφικότητα, τη διαφάνεια και την αξιοπιστία η Philosofish ΑΕ, μέσω της αναβάθμισης των αθλητικών έργων υποδομής της περιοχής δείχνει έμπρακτα την εκτίμηση και τον σεβασμό της στις τοπικές κοινωνίες, στις οποίες δραστηριοποιείται. Το γήπεδο που βρίσκεται στο προαύλιο του Σχολείου εγκαινιάστηκε το Σάββατο 30

Σεπτεμβρίου 2023 και καλύπτει τις ανάγκες του μαθήματος της γυμναστικής του Δημοτικού Σχολείου Λαρυμνας βελτιώνοντας σημαντικά τις συνθήκες ασφάλειας και εκγύμνασης των μαθητών.

## Market Trends

### Ήρθε η 11η συλλογή Disney Sisterlove από την essence & την Catrice με σύνθημα "Επιστροφή στις Ρίζες"

Η 11η συλλογή Sisterlove από την essence & την Catrice με σύνθημα "Επιστροφή στις Ρίζες", είναι εμπνευσμένη από τους μοναδικούς χαρακτήρες της Disney, τον Mickey Mouse και τον Winnie the Pooh. Με τα δημοφιλή κλασικά της Disney, μπορούμε να αφεθούμε στη νοσταλγία: ο γλυκός αρκούδος που αγαπά το μέλι, ο Piglet και ο Tigger ή ο Mickey, η Minnie Mouse, ο Donald, η Daisy Duck και ο Pluto, διαμόρφωσαν την παιδική μας ηλικία και μας χάρισαν αξέχαστες στιγμές με την οικογένεια και τους φίλους μας. Από τον Οκτώβριο 2023, προϊόντα βασισμένα σε αυτούς τους αξιολάτρευτους χαρακτήρες της Disney κάνουν την εμφάνισή τους στα ράφια ομορφιάς - απαραίτητα για τους λάτρεις της Disney που απολαμβάνουν να ξαναζούν τις αγαπημένες τους αναμνήσεις. Η Συλλεκτική Συλλογή περιλαμβάνει προϊόντα ματιών, χειλιών και προσώπου, καθώς και βερνίκια για τα νύχια σε μοντέρνες αποχρώσεις.

Σκιές ματιών με υψηλή περιεκτικότητα σε χρωστικές, highlighters, bronzers και έλαια χειλιών δημιουργούν cool looks και μια σειρά από εργαλεία μάς βοηθά να περνάμε την ημέρα μας με ομορφιά.





## TRIKALINOS BOTTARGA BREEZE Sea Salt: Το νέο καινοτόμο προϊόν της Οικογένειας Trikalinos Premium Προϊόντα

Η κυκλοφορία του νέου προϊόντος Trikalinos BOTTARGA BREEZE Sea Salt, έρχεται να ενώσει αρμονικά την εμπειρία αιώνων στην παραγωγή αυγοτάραχου της ομώνυμης εταιρίας με την καινοτομία και το - υψηλής αισθητικής- design της υπέροχης συσκευασίας του.

Το Trikalinos BOTTARGA BREEZE Sea Salt είναι ένα καινοτόμο προϊόν που συνδυάζει αφυδατωμένο, τραγανό αυγοτάραχο τρίμμα με χονδρόκοκκο θαλασσινό αλάτι, σε έναν κεραμικό μύλο, κορυφαίας τεχνολογίας. Το προϊόν είναι φυσικό, χωρίς συντηρητικά και πρόσθετα και έχει 24 μήνες χρόνο ζωής. Είναι μια καινοτομία, τόσο στη σύλληψη του αρμονικού συνδυασμού των συστατικών, όσο και στην εύκολη και πρακτική χρήση του χάρτινου μύλου άλεσης, που προστατεύει και κρατά το τελικό προϊόν στις κατάλληλες συνθήκες, καθόλη τη διάρκεια ζωής του.

Το νέο προϊόν, έρχεται μετά από έρευνα και ανάπτυξη δύο ετών, και με οικολογική συνείδηση, καθώς για την κατασκευή του μύλου του, έχει εξασφαλισθεί η όσο το δυνατόν μικρότερη χρήση πλαστικών μερών.



## Το μεγαλύτερο δέντρο στον κόσμο

SAY *yes* & get impressed



Το μεγαλύτερο δέντρο στον κόσμο είναι η γιγαντιαία σεκόγια (*Sequoiadendron giganteum*), γνωστή ως The General Sherman Tree και βρίσκεται στο Εθνικό Πάρκο Σεκόγια, στην Καλιφόρνια. Με 1,50 κυβικά μέτρα περίπου, σε όγκο αντιπροσωπεύει την τέλεια διατομή ύψους, πλάτους και ηλικίας. Είναι εντυπωσιακό ότι κάποια κλαδιά αυτής της σεκόγιας είναι μεγαλύτερα από μεμονωμένα δέντρα. Το 1931 αναγνωρίστηκε για πρώτη φορά ως το μεγαλύτερο δέντρο στον κόσμο. Το ύψος του ξεπερνά τα 83 μέτρα και η περιφέρεια στη βάση του τα 30 μέτρα. Εκτιμάται ότι είναι πάνω από 2.000 ετών και εξακολουθεί να αυξάνεται με σχεδόν 0,85 εκατοστά σε διάμετρο κάθε χρόνο. Βρίσκεται 1.800 μέτρα πάνω από το επίπεδο της θάλασσας.





# Σούπα γλυκοπατάτας & καρύδας

**National Potato Day** σήμερα και απολαμβάνουμε μία **vegan** σούπα σε μόλις 20 λεπτά! Ένα πολύ γευστικό πιάτο που συνδυάζεται τέλεια με ζεστό ψωμί.

## Θα χρειαστούμε:

- 1 κ.σ. φυτικό λάδι
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1-2 κ.σ. ταϊλανδέζικη πάστα κάρυ, κόκκινο ή πράσινο
- 750 γρ. γλυκοπατάτες τριμμένες
- 1 λίτρο ζωμό λαχανικών
- ¼ κονσέρβας γάλα καρύδας με μειωμένα λιπαρά
- 1 χούφτα κόλιανδρο, χοντροκομμένο
- ζεστό ψωμί, για το σερβίρισμα

## Πώς γίνεται:

- Ζεσταίνουμε το λάδι σε μια βαθιά κατσαρόλα και σοτάρουμε το κρεμμύδι για 4-5 λεπτά.
- Ρίχνουμε την πάστα κάρυ και μαγειρεύουμε για 1 λεπτό ακόμα μέχρι να μυρίσει.
- Προσθέτουμε τις τριμμένες γλυκοπατάτες και τον ζωμό, αφήνουμε να σιγοβράσει για 5 λεπτά περίπου ή μέχρι να μαλακώσουν οι πατάτες.
- Κατεβάζουμε τη σούπα από τη φωτιά, προσθέτουμε την καρύδα και τα καρυκεύματα, περιμένουμε λίγο να κρυώσει και ομογενοποιούμε με ένα ραβδομπλέντερ.
- Πασπαλίζουμε με κόλιανδρο και σερβίρουμε με ζεστό ψωμί.

## TIP

Γίνεται εξίσου νόστιμη και με απλές πατάτες ή με κόκκινη κολοκύθα. Για έξτρα άρωμα, μπορούμε κατά το σερβίρισμα να προσθέσουμε επιπλέον γάλα ή κρέμα καρύδας.





# Το παιχνίδι με κούκλες ωφελεί τα παιδιά, ανεξάρτητα από το νευροαναπτυξιακό προφίλ τους

Τα τελευταία ευρήματα της πολυετούς μελέτης της ομάδας νευροεπιστημόνων στο Πανεπιστήμιο του Κάρντιφ σε συνεργασία με την Barbie, που δημοσιεύει η Mattel είναι ιδιαίτερα ενδιαφέροντα.



Διαπιστώθηκε ότι το παιχνίδι με κούκλες θα μπορούσε να ωφελήσει τα παιδιά με διαφορετικά στυλ κοινωνικής επικοινωνίας, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που εμφανίζουν νευροαποκλίνοντα χαρακτηριστικά που συνήθως συνδέονται με τον αυτισμό.

Η ερευνητική ομάδα, με επικεφαλής τη νευροεπιστήμονα Δρ. Σάρα Γκέρσον από το Κέντρο Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου του Κάρντιφ για την Επιστήμη της Ανθρώπινης Ανάπτυξης, επανέλαβε ευρήματα από τα προηγούμενα δύο χρόνια που σχετίζονται με τον εγκέφαλο και διεύρυνε τη μελέτη ενσωματώνοντας εύρος συμμετεχόντων με διαφορετικότητα, συμπεριλαμβανομένων παιδιών ηλικίας 4-8 ετών που εμφανίζουν υψηλά και χαμηλά επίπεδα χαρακτηριστικών που συνήθως συνδέονται με τον αυτισμό.



Σε συνεργασία με την Δρ. Κάθριν Τζούνος, Διευθύντρια του Ερευνητικού Κέντρου Αυτισμού της Ουαλίας στο Πανεπιστήμιο του Κάρντιφ, αυτά τα δεδομένα υποστηρίζουν τα συμπεράσματα που εξήχθησαν τον πρώτο χρόνο, αποδεικνύοντας ότι το παιχνίδι με κούκλες μπορεί να υποστηρίξει την κοινωνική επεξεργασία





μεταξύ των παιδιών είτε όταν το παιδί παίζει μόνο είτε με παρέα. Τα αποτελέσματα από το τρίτο έτος ενισχύουν αυτό το εύρημα σε παιδιά με ή χωρίς υψηλά επίπεδα αυτιστικών χαρακτηριστικών μέσω των διαφορετικών προσεγγίσεων τους στο παιχνίδι.

«Η μελέτη μας δείχνει ότι το παιχνίδι με κούκλες μπορεί να ενθαρρύνει την κοινωνική επεξεργασία στα παιδιά, ανεξάρτητα από το νευροαναπτυξιακό τους προφίλ. Τα ευρήματα δείχνουν ότι όλα τα παιδιά, ακόμη και εκείνα τα οποία εμφανίζουν νευροαποκλίνοντα χαρακτηριστικά που συνήθως συνδέονται με τον αυτισμό, μπορούν να χρησιμοποιούν το παιχνίδι με κούκλες ως εργαλείο για τη δημιουργία ιστοριών και την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, όπως η ενσυναίσθηση», δήλωσε η επικεφαλής ερευνήτρια και νευροεπιστήμονας Δρ Sarah Gerson.

Κατά τη μελέτη, οι ερευνητές παρατήρησαν αυξημένη εγκεφαλική δραστηριότητα στην οπίσθια άνω κροταφική αύλακα (pSTS) όταν τα παιδιά έπαιζαν με κούκλες μόνο τους ή με παρέα, αλλά λιγότερη όταν έπαιζαν με tablet. Η περιοχή pSTS συνδέεται και ενεργοποιείται κατά τη διάρκεια της κοινωνικής και συναισθηματικής επεξεργασίας. Τα ευρήματα έδειξαν ότι το παιχνίδι με κούκλες ενεργοποιεί περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με την επεξεργασία των κοινωνικών πληροφοριών όπως η ενσυναίσθηση, υποδεικνύοντας ότι μπορεί να επιτρέψει στα παιδιά να προετοιμάζουν, να χρησιμοποιούν και να εκτελούν αυτές τις δεξιότητες ακόμη και όταν παίζουν μόνο τους. Έχει ενδιαφέρον ότι αυτή η επίδραση στον εγκέφαλο ήταν παρόμοια μεταξύ

των παιδιών που εμφάνιζαν λιγότερα ή περισσότερα χαρακτηριστικά που συνδέονται με τον αυτισμό.

Τα αποτελέσματα της μελέτης υποδηλώνουν ότι το παιχνίδι με κούκλες θα μπορούσε να υποστηρίξει την κοινωνική επεξεργασία, ανεξάρτητα από το νευροαναπτυξιακό προφίλ του παιδιού, αλλά μέσω διαφορετικών οδών. Τα παιδιά που εμφανίζουν λιγότερα αυτιστικά χαρακτηριστικά, μιλούν για την ψυχική κατάσταση των άλλων που σχετίζονται με τη δραστηριότητα pSTS (ενδεικτικά συζητούν για τις σκέψεις και τα συναισθήματα των άλλων όταν παίζουν μόνο τους). Σε αντίθεση, τα παιδιά που εμφανίζουν περισσότερα αυτιστικά χαρακτηριστικά, η συζήτηση με άλλους κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού συνδεόταν με τη δραστηριότητα pSTS, ακόμη και όταν έπαιζαν μόνο τους (ενδεικτικά, συνδέονταν με ερευνητές/πειραματιστές αντί για ένα συγκεκριμένο είδος συζήτησης για ψυχικές καταστάσεις). Τα ευρήματα του 3ου έτους δείχνουν ότι τα παιδιά, ανεξάρτητα από το νευροαναπτυξιακό τους προφίλ, μπορούν να παίξουν με κούκλες και να επωφεληθούν από πλευράς κοινωνικής ανάπτυξης.

### info

**Οι γονείς και οι φροντιστές μπορούν να επισκεφθούν το [barbie.com/benefits](http://barbie.com/benefits) για να μάθουν περισσότερα σχετικά με την έρευνα.**



## 25 χρόνια Κική Δημουλά: Γιορτάζουμε το έργο της συντροφιά με ποιήτριες του σήμερα

Οκτώβριος 1998. Η έκδοση της ποιητικής συλλογής «Ενός λεπτού μαζί» σηματοδοτεί την έναρξη της μακροχρόνιας συνεργασίας ανάμεσα στην Κική Δημουλά και τις εκδόσεις Ίκαρος.

Με αφορμή τη συμπλήρωση 25 χρόνων από εκείνη την εκδοτική στιγμή γιορτάζουμε το έργο της συντροφιά με ποιήτριες του σήμερα.

Η Μυρσίνη Γκανά, η Λένα Καλλέργη, η Κορίνα Καλούδη και η Δανάη Σιώζιου, συζητούν για την ποίηση της Κικής Δημουλά και το πώς επηρέασε τη ζωή και το έργο τους. Συντονίζει ο Νίκος Μπακουνάκης, Καθηγητής στο Πάντειο Πανεπιστήμιο, συγγραφέας, podcaster.

Ποιήματα διαβάζει η ηθοποιός Ηρώ Μπέζου.

Τρίτη 31 Οκτωβρίου στις 19:30 - Ινστιτούτο Goethe (Ομήρου 14-16, Αθήνα)

Είσοδος Ελεύθερη

### Κική Δημουλά & Εκδόσεις Ίκαρος 25 χρόνια... Επί τα ίχνη

ΤΡΙΤΗ 31 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ ΣΤΙΣ 19:30  
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΓΟΕΤΗ  
Ομήρου 14-16, Αθήνα



ΕΚΔΟΣΕΙΣ  
ΙΚΑΡΟΣ

## Κύκλος Ψυχολογίας στον ΙΑΝΟ της Αθήνας Μαρία Δήμου



Το Σάββατο 4 Νοεμβρίου στις 14:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ, και η Μαρία Δήμου, Ψυχολόγος Λακανικού Προσανατολισμού, Υπεύθυνη Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Πειραιώς παρουσιάζουν τον «Κύκλο Ψυχολογίας». Η Μαρία Δήμου επιστρέφει μετά την αναγκαστική διακοπή λόγω πανδημίας, στα Σεμινάρια Σαββάτου, το σταθερό ραντεβού που δίνει τα τελευταία 15 χρόνια.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ. [Link εκδήλωσης.](#)





# Η 83η Επέτειος του ΟΧΙ



**Ας γυρίσουμε τον χρόνο πίσω και ας σταματήσουμε για λίγο στην 28η Οκτωβρίου 1940. Σειρήνες μεταφέρουν την είδηση του πολέμου, ενός πολέμου που είχε αρχίσει ουσιαστικά 2,5 μήνες πριν, με τη βύθιση του ευδρόμου «Έλλη».**

Η Ελλάδα είπε ΟΧΙ στις ιταλικές αξιώσεις που περιείχε το τελεσίγραφο το οποίο επιδόθηκε από τον Ιταλό πρέσβη Εμανουέλε Γκράτσι στον Ιωάννη Μεταξά την 28η Οκτωβρίου του 1940. Συνέπεια της άρνησης αυτής ήταν η είσοδος της χώρας στον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο και η έναρξη του Ελληνοϊταλικού πολέμου του 1940. Η ημερομηνία αυτή καθιερώθηκε να γιορτάζεται στην Ελλάδα και την Κύπρο κάθε χρόνο ως επίσημη εθνική γιορτή και αργία.

## Alors, c'est la guerre

Η Ιταλική Κυβέρνηση απέστειλε στην Ελλάδα τελεσίγραφο, δια του Ιταλού Πρέσβη στην Αθήνα, ο οποίος και το επέδωσε ιδιόχειρα στον Ιωάννη Μεταξά, στο σπίτι που διέμενε στην Κηφισιά. Οι απαιτήσεις περιλάμβαναν την ελεύθερη διέλευση του Ιταλικού στρατού από την Ελληνοαλβανική μεθόριο έτσι ώστε αργότερα να καταφέρει να καταλάβει κάποια στρατηγικά σημεία του Βασιλείου της Ελλάδος, για να εξυπηρετηθούν ανάγκες ανεφοδιασμού κ.α.

Όταν ο Μεταξάς διάβασε το κείμενο, κοίταξε τον Ιταλό Πρέσβη

και του απάντησε στα γαλλικά - που τότε ήταν η επίσημη διπλωματική γλώσσα - την ιστορική φράση: "Alors, c'est la guerre" που σημαίνει "Λοιπόν, αυτό σημαίνει πόλεμο".

## Ήξερες ότι...

► Η λέξη «ΟΧΙ» παρουσιάστηκε για πρώτη φορά ως τίτλος στο κύριο άρθρο της εφημερίδας Ελληνικό Μέλλον του Ν. Π. Ευστρατίου στις 30 Οκτωβρίου του 1940.

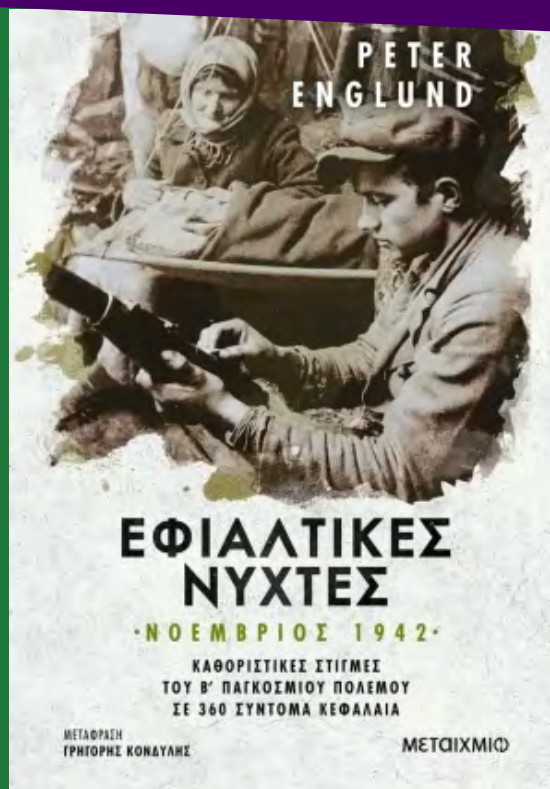
► Η επέτειος του ΟΧΙ γιορτάστηκε για πρώτη φορά κατά την περίοδο της Κατοχής. Στο κεντρικό κτίριο και στον προαύλιο χώρο του Πανεπιστημίου Αθηνών πραγματοποιήθηκε ο πρώτος εορτασμός στις 28 Οκτωβρίου 1941. Τότε πραγματοποιήθηκαν ομιλίες από φοιτητές. Ακόμη, για την επέτειο μίλησε την παραμονή και ο καθηγητής Κωνσταντίνος Τσάτσος, ο απολύθηκε από το Πανεπιστήμιο εξαιτίας της άρνησής του να κάνει μάθημα την ημέρα της επετείου.

*Θα ρυθίσουμε!*  
*Αληθιά δια τους*  
*Ελληνους υπέρ του*  
*νικητή ή δόξα*  
*28 Οκτωβρίου 1940*  
*Γ. Μεταξά*





## Εφιαλτικές νύχτες: Νοέμβριος 1942



## Παλιές και νέες χώρες

Στην οθωμανική Θεσσαλονίκη του 1885, ένα άνοστο αστείο, λίγα βλέμματα και κάποια παλιά μυστικά στέκονται αρκετά για να ξεκινήσει μια ερωτική σχέση ανάμεσα σ' έναν αφελή και ονειροπόλο άνδρα και μια δυναμική γυναίκα. Στην Αθήνα βασιλεύει ο Γεώργιος Α', στην Ερμούπολη το εμπόριο και στη Θεσσαλονίκη η ομίχλη. Οι δυο τους θα ταξιδέψουν στην παλιά Ελλάδα και θα επιστρέψουν στη συνέχεια στους τόπους αυτούς, που χρόνια αργότερα, μέσα από το ζεστό αίμα των πολέμων, θα ονομαστούν Νέες Χώρες.

Το Παλιές και νέες χώρες είναι ένα μυθιστόρημα για τις γυναίκες που ασφυκτιούν από το κοινωνικό περιλαίμιο, για τους αμήχανους άνδρες και τις άφωνες υπηρέτριες στα χρόνια της μεπλ επόχ, της εποχής που ονομάστηκε χαρισάμενη από τους έχοντες πλούτο και δύναμη. Είναι, επίσης, ένα μυθιστόρημα για τους παράκτιους φάρους που φωτίζουν τα σκοτάδια, για την ιερουργία του νερού και της θάλασσας, για τον Ιούλιο Βερν και τα βιβλία του, που εικονοποιούν τις αποκοτιές της φαντασίας, για το ερωτικό ανθρώπινο βλέμμα αλλά και την εξουσιαστική ματιά, για όσα, τέλος, παλιά θριαμβεύουν και για όσα νέα δεν έχουν ακόμη αρθρώσει το όνομά τους. Από τις εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ.

Στις αρχές του Νοέμβρη του 1942 φαινόταν ότι οι δυνάμεις του Άξονα μπορούσαν ακόμα να κερδίσουν· στο τέλος του μήνα, όλοι συνειδητοποιούσαν ότι το να χάσουν ήταν ζήτημα χρόνου. Μεσολάβησαν το Ελ Αλαμείν, το Γκουανταλκανάλ, η απόβαση στη Γαλλοκρατούμενη Βόρεια Αφρική, η αποχώρηση των Ιαπώνων από το Κοκόντα στην Παπούα Νέα Γουινέα, και φυσικά η περικύκλωση του γερμανικού στρατού από τους Σοβιετικούς στο Στάλινγκραντ. Ήταν μόνο ένας μήνας, ίσως όμως ο σημαντικότερος του εικοστού αιώνα, όταν όλα κρέμονταν από μια κλωστή.

Το πρωταρχικό μέλημα του Peter Englund δεν είναι να προσφέρει άλλη μια στρατιωτική ιστορία του πολέμου «εκ των άνω προς τα κάτω», αλλά η κατανόησή του ως μιας βαθιά ανθρώπινης εμπειρίας. Στο βιβλίο ο λόγος δίνεται σε πολύ διαφορετικούς μεταξύ τους ανθρώπους και όχι μόνο σε στρατιώτες. Για παράδειγμα, εκτός από έναν Σοβιετικό πεζικάριο στο Στάλινγκραντ, έναν Αμερικανό πιλότο στο Γουανταλκανάλ, έναν Ιταλό φορτηγατζή στη Βορειοαφρικάνικη έρημο, έναν παρτιζάνο στα δάση της Λευκορωσίας, και έναν πολυβολητή σ' ένα βρετανικό βομβαρδιστικό Lancaster, έχουμε και ένα δωδεκάχρονο κορίτσι στη Σανγκάη, έναν πρωτοετή φοιτητή στο Παρίσι, μια νοικοκυρά στο Λονγκ Άιλαντ, έναν Κινέζο ναυαγό, έναν αιχμάλωτο στην Τρεμπλίνκα, και μια Κορεάτισσα σε ιαπωνικό «σταθμό ανακούφισης» στο Μανταλέι. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



quote of the day

"AUDIOVISUAL HERITAGE IS A WINDOW TO THE WORLD."

**Γιορτάζουν!**

27/10

Νέστορας, Νέστορ, Νεστορία

28/10

Νεφέλη, Βήλη, Ευνίκη

29/10

Αβραάμ, Αβραμία, Μελιτινή, Μελιτινή, Μελιτίνος, Αναστασία\*

\*Υπάρχουν και άλλες ημερομηνίες που γιορτάζει αυτό το όνομα.

**27 Οκτωβρίου**

- > Παγκόσμια Ημέρα Εργοθεραπείας
- > Παγκόσμια Ημέρα Οπτικοακουστικής Κληρονομιάς (O.H.E)
- > National American Beer Day
- > National Parmigiano Reggiano Day
- > National Potato Day
- > National Breadstick Day

**28 Οκτωβρίου**

- > Επέτειος του «Οχι»
- > Διεθνής Ημέρα Κινουμένου Σχεδίου
- > National Chocolate Day
- > National Internal Medicine Day

**29 Οκτωβρίου**

- > World Stroke Day
- > World Psoriasis Day
- > International Internet Day
- > National Oatmeal Day

tip of the day

The cinema has no boundary; it is a ribbon of dream.

Orson Welles