



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

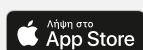


Εδώ και ενάμιση χρόνο, με την ηλεκτροκίνηση,
η ΔΕΗ έχει αλλάξει τον τρόπο που μετακινούμαστε.

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

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

Κατεβάστε την εφαρμογή ΔΕΗ blue



blue

Το μέλλον
φορτίζει
deiblu.com

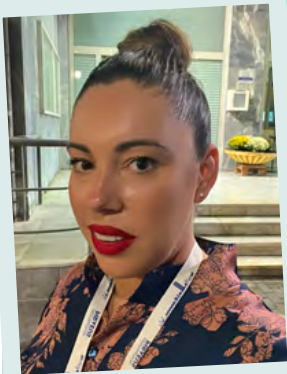


SAY *yes* to the **press**

**ΠΟΣΟ ΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΟΙ
ΕΙΜΑΣΤΕ;**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Αν κάτι έχουμε κατακτήσει 16.000 και πλέον άνθρωποι μέσα από αυτή τη στήλη είναι το "μεταξύ κατεργαρέων ειλικρίνεια". Θα σου πω μόνο πως αν ζούσε σήμερα ο Diderot και μοιραζόμουν τα χθεσινά μηνύματά σου, θα είχε πολύ υλικό για να δουλέψει τη θεωρία του.

Λοιπόν μικρέ μου Diderot, part 2 σήμερα και πάμε να δούμε πώς θα καλμάρουμε όλη αυτή την έξαιψη υπερκατανάλωσης και αγοράς αχρείαστων πολλές φορές πραγμάτων.

Το Φαινόμενο Ντιντερό μας λέει ότι η ζωή μας θα μας προκαλεί συνέχεια ώστε να προσθέτουμε ολοένα και περισσότερα αντικείμενα, οπότε αυτό που πρέπει να καταλάβουμε είναι πως δεν έχει νόημα η ποσότητα αλλά η σημασία που έχουν αυτά τα πράγματα για μας.

Και επειδή όπου πρόβλημα, υπάρχουν και λύσεις, διάβασε παρακάτω τι προτείνουν οι ειδικοί να κάνουμε για να μας μείνει και τίποτα στην τσέπη...

Μειώνουμε την έκθεση. Σχεδόν κάθε συνήθεια ξεκινά από ένα έναυσμα ή σύνθημα. Ένας από τους πιο γρήγορους τρόπους για να μειώσουμε τη δύναμη του φαινομένου Diderot είναι να αποφεύγουμε τα ερεθίσματα συνήθειας που το προκαλούν εξαρχής. Καταργούμε την εγγραφή μας από εμπορικά μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, αποκλείουμε συνδρομές με εμπορικούς καταλόγους και τέλος συναντάμε τους φίλους μας σε ένα πάρκο για καφέ και όχι στο εμπορικό κέντρο.

Αγοράζουμε προϊόντα που να ταιριάζουν στο τρέχον "περιβάλλον" μας. Δεν χρειάζεται να ξεκινάμε από το μηδέν κάθε φορά που αγοράζουμε κάτι νέο. Όταν αγοράζουμε νέα ρούχα, μπορούμε να αναζητούμε αξεσουάρ που ταιριάζουν μια χαρά με την τρέχουσα γκαρνταρόμπα μας.

Αγοράζουμε ένα, δίνουμε ένα. Κάθε φορά που κάνουμε μια νέα αγορά, χαρίζουμε κάτι που δεν μας χρειάζεται πια. Αποκτήσαμε μια νέα τηλεόραση; Χαρίζουμε την παλιά μας αν δεν έχουμε να την αξιοποιήσουμε σε άλλο δωμάτιο ή στο εξοχικό μας. Η ιδέα είναι να αποτρέψουμε την αύξηση του αριθμού των αντικειμένων μας. Η ζωή μας πρέπει να περιτριγυρίζεται και να περιλαμβάνει μόνο πράγματα που μας φέρνουν χαρά και ευτυχία χωρίς να την "μπουκώνουμε" με άχρηστα αντικείμενα.

**Δοκιμασία ενός μήνα χωρίς καμία μη απαραίτητη αγορά.**

Η διαδικασία είναι απλή: δεν μας επιτρέπεται να αγοράσουμε κανένα νέο αντικείμενο για ένα μήνα. Αντί να αγοράσουμε κάτι που θα το χρησιμοποιήσουμε 1 φορά τον χρόνο, το δανειζόμαστε από έναν γείτονα.

***Εγώ βέβαια έχω έναν κανόνα -δικό μου, αν κάτι το χρειαστώ για μία φορά το δανείζομαι αν όμως τείνω να το χρειαστώ ξανά το αγοράζω οπωσδήποτε χωρίς δεύτερη σκέψη.

Θέλω θέλω θέλω. Δεν θα υπάρξει ποτέ ένα επίπεδο όπου θα τελειώσει η επιθυμία μας για νέα πράγματα. Υπάρχει πάντα κάτι για αναβάθμιση. Παίρνεις ένα νέο Honda; Μπορείς να κάνεις αναβάθμιση σε Mercedes. Παίρνεις μια νέα Mercedes; Μπορείς να κάνεις αναβάθμιση σε Bentley. Παίρνεις μια νέα Bentley; Μπορείς να κάνεις αναβάθμιση σε Ferrari. Παίρνεις μια νέα Ferrari; Καλέ πώς δεν σκέφτηκα να αγοράσω και ένα ιδιωτικό αεροπλάνο; Θέλω να πω πως η επιθυμία είναι απλώς μια επιλογή που παρέχει το μυαλό μας, όχι μια εντολή που πρέπει να ακολουθήσουμε.

Tip of the Day: Η φυσική μας τάση είναι να καταναλώνουμε περισσότερο, όχι λιγότερο. Δεδομένης αυτής της τάσης, πιστεύω ότι η λήψη ενεργών μέτρων για τη μείωση της ροής της αδιαμφισβήτητης κατανάλωσης κάνει τη ζωή μας καλύτερη.

Προσωπικά, ο στόχος μου δεν είναι να μειώσω τη ζωή στα λιγότερα πράγματα, αλλά να τη γεμίσω με τη βέλτιστη ποσότητα πραγμάτων. Ελπίζω ότι αυτό το άρθρο θα σε βοηθήσει να σκεφτείς πώς να κάνεις το ίδιο.

Γι' αυτό και δεν θα κλείσω με τα λόγια του Diderot που είπε αφού την πάτησε -και πάτωσε: «Αφήστε το παράδειγμά μου να σας διδάξει ένα μάθημα. Η φτώχεια έχει τις ελευθερίες της. Η χλιδή έχει τα εμπόδιά της»... αλλά με τις δικές μου σκέψεις που λένε μην τρελαθούμε κιόλας αγαπητέ Diderot καθώς τη φτώχεια πολλοί εμίσησαν, μα τη χλιδή κανείς...

Αυτοεπιβαλλόμενα όρια, αν με ρωτάς είναι η απάντηση. Ας προσπαθήσουμε να ζήσουμε μια προσεκτικά περιορισμένη ζωή δημιουργώντας περιορισμούς στους οποίους μπορούμε όμως να λειτουργήσουμε χαρούμενοι!!! Ε, δεν θα πάμε και από το ένα άκρο στο άλλο! Ούτε από την ευτυχία στη μιζέρια!

Πόσο συνδεδεμένοι είμαστε;

Έχετε αναρωτηθεί ποτέ πώς τα πάμε ως πολίτες στην επικοινωνία και πόσο συνδεδεμένοι είμαστε με τους συνανθρώπους μας;



Η έκθεση των Meta και της Gallup State of Social Connections έφερε στο φως σημαντικές διαφοροποιήσεις στην αίσθηση των ανθρώπων αναφορικά με τη σύνδεση και τη μοναξιά στις 142 χώρες που μελετήθηκαν. Από την έρευνα προκύπτει ότι οι περισσότεροι άνθρωποι (72%) ένιωθαν «πολύ» ή «αρκετά» συνδεδεμένοι με τους άλλους. Μόνο το 6% δεν αισθάνθηκε «καθόλου» συνδεδεμένο με άλλους ανθρώπους. Ωστόσο, το 24% του παγκόσμιου πληθυσμού αισθάνθηκε «πολύ» ή «αρκετά» μόνος, ενώ το 49% δήλωσε ότι δεν αισθανόταν μοναξιά «καθόλου».

σε ποσοστό 87% «πολύ» ή «αρκετά» με άλλους ανθρώπους. "Καθόλου συνδεδεμένο" αισθάνεται μόλις το 1%. Η χώρα μας είναι στην 118η θέση αναφορικά με τη μοναξιά που αισθάνονται οι κάτοικοί της. Ειδικότερα, μόλις το 11% νιώθει «πολύ» μοναξιά.

Ποια η θέση της Ελλάδας

Η Ελλάδα βρίσκεται στην 12η θέση παγκοσμίως με τους πολίτες να συνδέονται





Ποιες είναι οι πιο... επικοινωνιακές χώρες

Η έρευνα Meta-Gallup δείχνει ότι οι περισσότεροι άνθρωποι αισθάνονται κοινωνικά συνδεδεμένοι. Όμως η εμπειρία της κοινωνικής σύνδεσης παρουσιάζει διαφορές ανάμεσα στις χώρες ως προς το επίπεδο και τη συχνότητα. Πολλές χώρες του κόσμου παρουσιάζουν πολύ ικανοποιητικά επίπεδα κοινωνικής διασύνδεσης, όπως η Αυστραλία, η Ισλανδία, η Σουηδία και το Βιετνάμ. Από την άλλη, η λίστα των χωρών με την περισσότερη μοναξιά περιλαμβάνει μεταξύ άλλων το Μαρόκο και τη Δομινικανή Δημοκρατία, ενώ στις χώρες με τη λιγότερη μοναξιά συγκαταλέγονται η Λετονία, η Ουκρανία, η Σλοβενία και η Γερμανία.

είναι οι χώρες όπου η οικογένεια... πολύ καλά κρατεί! Πιο συγκεκριμένα, η Ελλάδα είναι δεύτερη σε αυτή την κατηγορία με 86% στην καθημερινή επαφή με φίλους ή οικογένεια που μένουν κοντά τους. Στην πρώτη θέση συναντάμε την Ταϊλάνδη με 90%.

Σε παγκόσμιο επίπεδο η κυριότερη πηγή καθημερινής αλληλεπίδρασης ήταν οι κοντινοί φίλοι ή η οικογένεια. Ειδικότερα, σε 119 από τις 142 χώρες που συμμετείχαν στην έρευνα τα ποσοστά καθημερινής αλληλεπίδρασης με αυτή την ομάδα (οικογένεια - στενοί φίλοι) ξεπερνούσε εκείνα με οποιοδήποτε άλλο είδος κοινωνικής σύνδεσης.

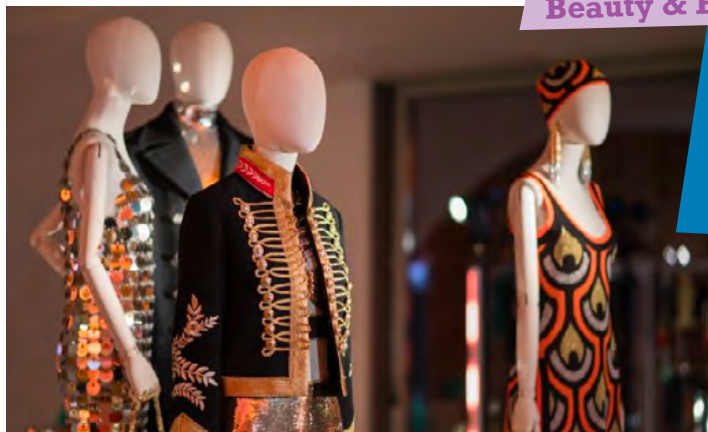
Ήξερες ότι...

Περίπου ένας στους τέσσερις ανθρώπους, δηλαδή το 24% του παγκόσμιου πληθυσμού και πάνω από ένα δισεκατομμύριο άνθρωποι σε όλες τις χώρες που συμμετείχαν στην έρευνα αισθάνονται «πολύ μόνοι» ή «αρκετά μόνοι».

Ελλάδα σημαίνει οικογένεια

Η χώρα μας φαίνεται πως είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τον θεσμό της οικογένειας. Οι δεσμοί με τους γονείς, τα αδέρφια, τους στενούς συγγενείς και τους φίλους μας είναι ισχυροί. Η Ελλάδα μαζί με την Ταϊλάνδη, τη Σλοβενία, την Ισπανία και την Εσθονία





Υψηλή μόδα και λάμψη στο glam party για την παρουσίαση της συλλογής Rabanne H&M

Με ένα glam πάρτι εμπνευσμένο από τη λάμψη του εμβληματικού οίκου Rabanne γιόρτασε η H&M τη νέα designer συνεργασία της, τη Δευτέρα 6 Νοεμβρίου στο Anassa City events.

Η H&M, πρωτοπόρος στις συνεργασίες με μεγάλους οίκους μόδας, λάνσαρε τις συλλογές υψηλής μόδας με σχεδιαστές το Νοέμβριο του 2004. Σχεδόν 20 χρόνια μετά, εξακολουθεί να εκδημοκρατίζει τη μόδα με σπουδαίες συνεργασίες. Η εκδήλωση για το λανσάρισμα της συλλογής Rabanne H&M, έδωσε μια πρώτη επισκόπηση της συλλογής, ωδή στην υψηλή μόδα και τη δεξιοτεχνία. Fashion ambassadors του brand, influencers, VIP προσκεκλημένοι από τη showbiz, media εκπρόσωποι και key stakeholders, απόλαυσαν τη λαμπερή εκδήλωση, στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο με έμπνευση από τη συλλογή.

Η πολυσυζητημένη cinematic pop ερμηνεύτρια και συνθέτρια Kid Moxie, παρουσίασε ένα ανατρεπτικό πρόγραμμα με 90s covers μεγάλων επιτυχιών, καθώς και δικές της επιτυχίες, πλαισιωμένη από 2 χορεύτριες και τον δυναμικό κιθαρίστα της. Τη σκυτάλη πήρε η διεθνούς φήμης DJ και παραγωγός Xenia Ghali, η μοναδική καλλιτέχνη με δυο No1 θέσεις στο US Dance Billboard, ανεβάζοντας το πάρτι vibe της βραδιάς σε υψηλά επίπεδα και ξεσηκώνοντας τους καλεσμένους με τις techno house επιλογές της. Σε ένα αποκλειστικό στιγμιότυπο της βραδιάς, οι δυο διακεκριμένες καλλιτέχνιδες φορώντας total Rabanne H&M outfits, παρουσίασαν για πρώτη φορά το νέο τους τραγούδι με τίτλο "New God". Η συλλογή Rabanne H&M περιλαμβάνει γυναικεία και ανδρικά ρούχα, αξεσουάρ, καθώς και είδη διακόσμησης σπιτιού. Στην Ελλάδα θα κυκλοφορήσει στο flagship κατάστημα της H&M, Ερμού 54, Αθήνα και στο hm.com στις 9 Νοεμβρίου 2023.

100 years of hairstyles σε ένα βίντεο by Dyson



Παίρνοντας έμπνευση από την τάση των 100 χρόνων του styling των μαλλιών, η Dyson επιστρέφει με μια νέα πρωτοβουλία που ενθαρρύνει την αναπαραγωγή οποιουδήποτε χτενίσματος του περασμένου αιώνα. Την πρόκληση αποδέχτηκε ο GR brand ambassador της Dyson Ιωάννης Μιχαέλης με την beauty and fashion influencer Jana Sireac. Αναδημιούργησε hairstyles που έγραψαν ιστορία με τα 3 προϊόντα: Dyson Airwrap, Dyson Corrale και Dyson Supersonic.

Οι μέθοδοι styling και συντήρησης των μαλλιών χωρίς τη σημερινή τεχνολογία μπορεί να φαίνονται σχεδόν εξωπραγματικές. Δεν είναι λίγες οι επικίνδυνες αποφάσεις που μπορεί να έπαιρναν οι γυναίκες στο παρελθόν, μόνο και μόνο για να φτιάξουν τα μαλλιά τους. Είναι πολύ δύσκολο να πιστέψουμε ότι όλες αυτές οι αρχαίες μέθοδοι εφαρμόζονταν, ειδικά με την τεχνολογία που έχουμε συνηθίσει σήμερα. Τα πιστολάκια μαλλιών, τα ισιωτικά και οι μπουκλες κάνουν την όλη διαδικασία του χτενίσματος πολύ πιο εύκολη.

Δείτε το βίντεο [εδώ](#).

Grok: Έρχεται με επαναστατική διάθεση

Το Grok είναι το νέο δημιούργημα του Elon Musk για το οποίο θα μάθουμε και θα ακούσουμε πολλά το επόμενο διάστημα. Δεν είναι απλώς ένας ψηφιακός βοηθός... Το Grok ήρθε για να αλλάξει τα δεδομένα, διαθέτοντας ευστροφία αλλά και χιούμορ!



Πρόκειται για το πρωτοποριακό chatbot που προέρχεται από τα εργαστήρια της xAI, της εταιρίας τεχνητής νοημοσύνης του Musk που ιδρύθηκε το 2023. Ο Musk μας κάνει να έχουμε πολύ υψηλές προσδοκίες καθώς υπόσχεται τεχνολογία «με επαναστατική διάθεση» που στηρίζεται στην κωμωδία επιστημονικής φαντασίας «Γυρίστε τον Γαλαξία με οστούπ»!

Δεν παίρνει τον εαυτό του στα σοβαρά...

Αν και διαθέτει πολλά χαρίσματα, πατάει γερά στη γη. Η προσωπικότητα του Grok είναι ιδιαίτερα ελκυστική και οι συνομιλίες του χαρακτηρίζονται από χιούμορ και συχνά από σαρκασμό. Φανταστείτε κάποιον ευφυή άνθρωπο που δεν προβάλλει συνεχώς τις γνώσεις του και δεν είναι υπερφίαλος. Είναι χαρακτηριστικό ότι η ανακοίνωση του Elon Musk στο Twitter περιελάμβανε ένα στιγμιότυπο οθόνης του Grok να απαντά σε ένα ερώτημα, έχοντας μια διαφορετική από τα συνηθισμένα, πιο ανάλαφρη, παιχνιδιάρικη διάθεση.

Από πού πήρε το όνομά του

Grok, σας θυμίζει κάτι; Το όνομα του επαναστατικού chatbox είναι εμπνευσμένο από το μυθιστόρημα του Robert Heinlein "Stranger in a Strange Land". Τι σημαίνει; Ότι κατανοεί κάποια πράγματα διαισθητικά!

Το όραμα

Οι δημιουργοί του Grok οραματίζονται μια τεχνητή νοημοσύνη που να έχει τη δυνατότητα να αφομοιώνει τις πληροφορίες σε βάθος, προσομοιάζοντας όσο το δυνατόν περισσότερο στην ανθρώπινη ικανότητα. Απώτερος στόχος είναι να κατανοήσει την ανθρωπότητα.

Για να το πετύχει αυτό θα πρέπει να συνδυάσει εκτεταμένα δεδομένα από το διαδίκτυο, από το X, καθώς και από τις αλληλεπιδράσεις με τους χρήστες.



Ελένη Κομνηνού,
Clinical Assistant Professor of University of Nicosia.
 Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη
 Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,
 Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
 Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,
 Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών
 Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ



Έρπητας ζωστήρας & Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα

Έρπητας ζωστήρας: η επώδυνη νόσος που μπορεί να εμφανιστεί στον καθένα.

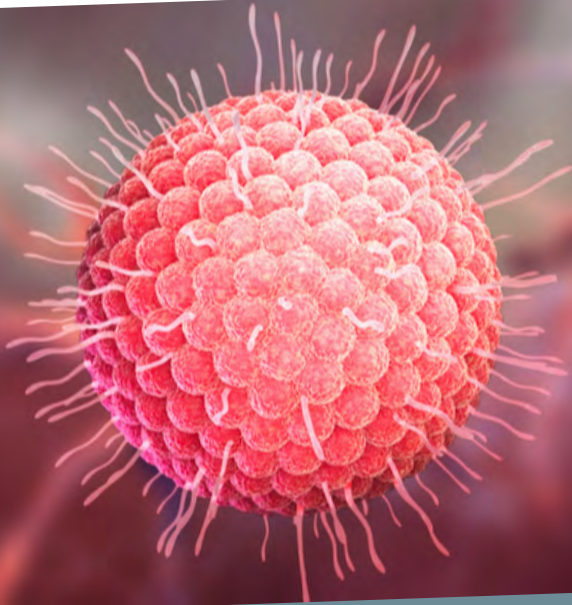


Ο έρπητας ζωστήρας ή έρπητας ζωστήρας είναι μία αρκετά κοινή ασθένεια στους μεσήλικες και τους ηλικιωμένους, που μπορεί να είναι ιδιαίτερα επώδυνη. Παρουσιάζεται σχεδόν απροειδοποίητα και μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ποιότητα ζωής, όχι μόνο για όσο διαρκεί η νόσος αλλά και για μεγάλο διάστημα μετά, και κάποιες φορές και για το υπόλοιπο της ζωής όσων νοσήσουν. Είναι λοιπόν πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε πώς εκδηλώνεται και πώς μπορούμε να προστατευθούμε.

Πρόκειται για μια ιογενή νόσο που προκαλείται από τον ιό της ανεμευλογιάς (ανεμοβλογιάς - varicella zoster virus - VZV). Παρουσιάζεται με φυσαλιδώδες εξάνθημα, συχνά κατά γραμμές και συνήθως είναι εξαιρετικά επώδυνο. Συνήθως εμφανίζεται μόνο στη μία πλευρά του προσώπου ή του σώματος. Τα συμπτώματα του

έρπητα ζωστήρα δεν διαρκούν περισσότερο από 3 έως 5 εβδομάδες. Μετά όμως την εξαφάνιση του εξανθήματος, ο πόνος μπορεί να παραμείνει για μεγάλο χρονικό διάστημα, ορισμένες φορές και για χρόνια.

Ο ιός VZV ευθύνεται αρχικά για τη νόσο της ανεμευλογιάς, που προσβάλλει συνήθως παιδιά και εφήβους. Παραμένει όμως στον οργανισμό, σε λανθάνουσα μορφή και μετά από πολλά χρόνια από την αρχική λοίμωξη, η επανενεργοποίηση του ιού μπορεί να προκαλέσει έρπητα ζωστήρα. Υπολογίζεται ότι στον δυτικό κόσμο, το 95% του πληθυσμού έχει τον ιό. Σε περίπου 10-20% των περιπτώσεων ο ιός θα αναζωπυρωθεί και θα εκδηλωθεί ως έρπητας ζωστήρας. Νεότερες έρευνες από τις Ηνωμένες Πολιτείες, εκτιμούν ότι ο 1 στους 3 Αμερικανούς με ιστορικό ανεμευλογιάς θα παρουσιάσει



Ειδικότερα:

Έρπητας ζωστήρας (VZV): Μία εφάπαξ δόση του κυκλοφορούντος στην Ελλάδα εμβολίου έναντι του έρπητα ζωστήρα σε ασθενείς ≥ 50 ετών με ρευματικές παθήσεις, εκτός από ασθενείς που λαμβάνουν Κορτικοστεροειδή (≥ 20 mg πρεδνιζόνης ημερησίως). Σε ασθενείς που πρόκειται να αρχίσουν αγωγή με βιολογικούς παράγοντες, το εμβόλιο συνιστάται να χορηγείται τουλάχιστον 2-4 εβδομάδες πριν την έναρξη της αγωγής. Το εμβόλιο μπορεί να χορηγηθεί και σε ασθενείς με ιστορικό έρπητα ζωστήρα.

έρπητα ζωστήρα κάποια στιγμή στη ζωής του. Η νόσος εμφανίζεται συχνότερα σε άτομα ηλικίας άνω των 50 ετών. Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν μόνο ένα επεισόδιο της νόσου, ωστόσο, είναι πιθανό να εμφανισθεί στο ίδιο άτομο πάνω από μία φορά και όχι στο ίδιο σημείο. Το εξάνθημα θεραπεύεται από μόνο του, μετά από 2 έως 4 εβδομάδες, ορισμένοι ασθενείς όμως παρουσιάζουν νευρολογικά συμπτώματα στην περιοχή, για μήνες ή και για χρόνια.

Σε ασθενείς που πρόκειται να αρχίσουν αγωγή με βιολογικούς παράγοντες, το εμβόλιο συνιστάται να χορηγείται τουλάχιστον 2-4 εβδομάδες πριν την έναρξη της αγωγής. Το εμβόλιο μπορεί να χορηγηθεί και σε ασθενείς με ιστορικό έρπητα ζωστήρα.

Θεραπεία

Η νόσος πρέπει να κάνει τον κύκλο της. Τα αντιϊικά φάρμακα θεωρούνται δηλαδή θεραπεία δεύτερης εκλογής, για ανακούφιση από τον πόνο. Ωστόσο μπορούν να μειώσουν τόσο τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων όσο και τη διάρκεια έξαρσης του ιού, αν χρησιμοποιηθούν για 7-10 ημέρες. Για να είναι αποτελεσματική η αντιϊική θεραπεία πρέπει να ξεκινήσει μέσα σε 72 ώρες το αργότερο από την εμφάνιση του εξανθήματος.

Συστήνεται ο εμβολιασμός με μία εφάπαξ δόση του κυκλοφορούντος στην Ελλάδα εμβολίου έναντι του έρπητα ζωστήρα σε ασθενείς ≥ 50 ετών με ρευματικές παθήσεις, είτε πριν τη χορήγηση ανοσοκατασταλτικής αγωγής, είτε κατά τη διάρκεια της ανοσοκατασταλτικής αγωγής εκτός από ασθενείς που λαμβάνουν Κορτικοστεροειδή (≥ 20 mg πρεδνιζόνης ημερησίως), Βιολογικούς παράγοντες ή έχουν οποιαδήποτε κλινική ή εργαστηριακή ένδειξη διαταραχής της κυτταρικής ανοσίας.

Οι ασθενείς με Αυτοάνοσα Ρευματικά νοσήματα, υπό θεραπεία με ανοσοτροποποιητικά φάρμακα θα πρέπει να συμβουλευονται τον Ρευματολόγο τους προκειμένου να κάνουν το εμβόλιο για τον έρπητα ζωστήρα

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Ο έρπητας ζωστήρας δεν είναι η ίδια ασθένεια με τον επιχείλιο έρπητα, προκαλείται από τον varicella zoster virus (VZV) ενώ ο επιχείλιος έρπητας από τον herpes simplex virus (HSV).

Η ανεμευλογιά είναι μία ασθένεια που μπορεί να προληφθεί μέσω του εμβολιασμού. Στην Ελλάδα, ο εμβολιασμός έναντι της ανεμευλογιάς, συμπεριλαμβάνεται, από το 2005, στο Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών, καθιστώντας υποχρεωτικό τον μαζικό εμβολιασμό έναντι της ασθένειας.





AstraZeneca: «Προστατεύουμε το Περιβάλλον... με Πράξεις»


Συνεχίζοντας και ανανεώνοντας το βραβευμένο περιβαλλοντικό της πρόγραμμα «Προστατεύουμε το Περιβάλλον... με Πράξεις» η AstraZeneca με τη συμμετοχή των εργαζομένων της, φύτεψε και ανέλαβε τη φροντίδα 4.000 δένδρων σε όλη την Ελλάδα. Η δράση εντάσσεται στο πλαίσιο της δέσμευσής της να φυτέψει και να φροντίσει περισσότερα από 30.000 δέντρα σε όλη την Ελλάδα έως το 2030.

Ειδικότερα, περισσότεροι από 250 εργαζόμενοι της AstraZeneca συγκεντρώθηκαν στις 03/11 στην περιοχή του Υμηττού στην Παιανία και στο Περιβαλλοντικό Πάρκο Καλοχωρίου στη Θεσσαλονίκη όπου σε συνεργασία με τον Μη Κερδοσκοπικό, Περιβαλλοντικό και Ανθρωπιστικό Οργανισμό "WE4ALL" φύτεψαν νέα δένδρα συμβάλλοντας στην πράξη στην αποκατάσταση του φυσικού περιβάλλοντος, που τα τελευταία χρόνια βάλλεται ιδιαίτερα από καταστροφικές πυρκαγιές και όχι μόνο. Επιπλέον, οι εργαζόμενοι της AstraZeneca φρόντισαν και πολλά δένδρα που είχαν φυτευτεί στα σημεία σε παλαιότερες δράσεις και δεσμεύτηκαν ότι θα επιστρέφουν συχνά στις περιοχές για να ποτίζουν και να βλέπουν την πορεία των δένδρων.

Η κα Γιώτα Κοτσοκίδου, External Affairs Director της AstraZeneca Ελλάδας & Κύπρου επεσήμανε «Πιστοί στην πεποίθησή μας ότι η υγεία του πλανήτη είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την υγεία των ανθρώπων, θέτουμε ως πρωταρχικό μας στόχο να συμβάλουμε έμπρακτα στην αποκατάσταση του φυσικού περιβάλλοντος και στη δημιουργία χώρων πρασίνου μέσα στις πόλεις. Μέχρι το 2030, δεσμευόμαστε να φυτέψουμε και να φροντίσουμε περισσότερα από 30.000 δέντρα σε όλη την

Προσθέτουμε
Οξυγόνο.

#ΠροστατεύουμεΤοΠεριβάλλονΜεΠράξεις

AstraZeneca 

Ελλάδα με δενδροφυτεύσεις που γίνονται στο πλαίσιο του βραβευμένου μας προγράμματος «Προστατεύουμε το Περιβάλλον... με Πράξεις». Σήμερα κάναμε το πρώτο βήμα προς την υλοποίηση της δέσμευσής μας».

Επισημαίνεται ότι με τη δέσμευσή της η AstraZeneca Ελλάδας προσθέτει στους στόχους της παγκόσμιας πρωτοβουλίας AZ Forest, μέσω της οποίας η AstraZeneca δεσμεύεται να φυτεύσει και να φροντίσει 200 εκατομμύρια δέντρα σε 6 ηπείρους έως το 2030 σε συνεργασία με ειδικούς, που επικεντρώνονται στην αποκατάσταση του περιβάλλοντος, την ενίσχυση της τοπικής ανθεκτικότητας στο κλίμα, τη μείωση του κινδύνου φυσικών καταστροφών και την προώθηση της βιοποικιλότητας.





Το finish και η ηρωική νήσος των Ψαρών πέτυχαν τον στόχο εξοικονόμησης νερού

Ο Δήμος και οι πολίτες της Ηρωικής νήσου των Ψαρών, μέσω της πρωτοβουλίας, «Το Νερό είναι στα Χέρια μας», του FINISH και του Global Water Partnership – Mediterranean (GWP-Med), έδωσαν το παράδειγμα για το πώς μικρές αλλαγές στην καθημερινότητά μας μπορούν να έχουν σημαντική επίδραση προς όφελός μας αλλά και του πλανήτη συνολικά. Μέσα σε ένα έτος, έθεσαν ως στόχο την εξοικονόμηση 1.500.000 λίτρων νερού τον οποίο και κατάφεραν να ξεπεράσουν, εξοικονομώντας τελικά 1.525.150 λίτρα. Ήταν η μεγαλύτερη ως τώρα εξοικονόμηση που έχει επιτευχθεί στα 3 χρόνια υλοποίησης της πρωτοβουλίας, η οποία τις προηγούμενες χρονιές επισκέφθηκε τα ακριτικά νησιά του Αγίου Ευστρατίου και των Οινουσσών.

Το FINISH, σε συνεργασία με το GWP-Med προσέφεραν συσκευές εξοικονόμησης νερού σε όλα τα νοικοκυριά και τα τουριστικά καταλύματα, ενώ ταυτόχρονα ανέλαβαν να ενημερώσουν όλους τους κατοίκους, κάθε ηλικίας, για το πώς μπορεί να επιτευχθεί η εξοικονόμηση μέσα από την αλλαγή συνηθειών με απλές, έξυπνες και οικονομικές λύσεις. Συνεργάτης και υποστηρικτής της δράσης ήταν και ο διάσημος Chef, Άκης Πετρετζίκης, ο οποίος επισκέφθηκε το νησί, μοιράζοντας πόρτα-πόρτα τα ειδικά kit εξοικονόμησης νερού, ενώ συνέβαλε και ο ίδιος στην προσπάθεια ενημέρωσης για την υιοθέτηση μίας πιο υπεύθυνης περιβαλλοντικής στάσης για το μέλλον του πλανήτη και των παιδιών μας.

[Δείτε το video](#) από την αποστολή στα Ψαρά.

Plogging: Το οικολογικό άθλημα



Πολλές φορές όταν περπατάμε ή τρέχουμε βλέπουμε σκουπίδια πεταμένα στο πάρκο, στο πεζοδρόμιο, στην παραλία... παντού! Το plogging είναι μια νέα μορφή άσκησης που μας κρατάει σε φόρμα και ωφελεί το περιβάλλον.

Το plogging ξεκίνησε στη Σουηδία και σημαίνει να μαζεύεις απορρίμματα καθώς τρέχεις –«Plocka och jogga» στα σουηδικά. Πατέρας αυτής της τάσης είναι ο Erik Ahlström που έχει μία ομάδα τρεξίματος στη Στοκχόλμη, την Plogga.

«Όταν επέστρεψα στη Στοκχόλμη μετά από 20 χρόνια στο Όρε, μια μικρή κοινότητα σκιέρ στη βόρεια Σουηδία, αντιλήφθηκα πόσο βρώμικη είχε γίνει η πρωτεύουσα» είπε ο Erik Ahlström. Αποφάσισε να πάει για τρέξιμο με φίλους του έχοντας μαζί σακούλες, και ό,τι σκουπίδια έβρισκαν τα μάζευαν. Σύμφωνα με τον ίδιο, η δραστηριότητα αυτή ήταν «σαν κυνήγι θησαυρού για μεγάλους».

Το plogging έχει εξελιχθεί σε μία παγκόσμια τάση. Κάθε φορά λοιπόν που ασκείστε και βλέπετε ένα πεταμένο μπουκάλι ή μια συσκευασία, μαζέψτε την και συνεχίστε!

Η νέα retro σειρά της JBL που θα σε καθηλώσει

Αξιοποιώντας την εμπειρία της στην παραγωγή θρυλικού ήχου και την αξεπέραστη τεχνογνωσία της στα προϊόντα ήχου, η JBL σχεδίασε τη σειρά JBL Authentics. Η σειρά ενσωματώνει τεχνολογίες κορυφαίου επιπέδου για ασυναγώνιστη ηχητική απόδοση, σε συνδυασμό με premium design. Τα JBL Authentics είναι σχεδιασμένα με ρετρό στυλ που ταιριάζει σε κάθε δωμάτιο δίνοντας μια νότα vintage αισθητικής. Τα ηχεία είναι κατασκευασμένα από 100% ανακυκλωμένο ύφασμα, 85% ανακυκλωμένο πλαστικό και 50% αλουμίνιο. Τα ηχεία της σειράς JBL Authentics προσφέρουν δυνατότητες φωνητικού ελέγχου σε συνεργασία με την Amazon και την Google δίνοντας στον χρήστη πρόσβαση στους φωνητικούς βοηθούς Google Assistant και Alexa στην ίδια συσκευή, ακόμα και ταυτόχρονα. Χρησιμοποιήστε οποιονδήποτε από τους δύο φωνητικούς βοηθούς για να αναπαράγετε την αγαπημένη σας μουσική, να ελέγχετε τις έξυπνες οικιακές συσκευές σας, να ρυθμίζετε χρονοδιακόπτες και ξυπνητήρια και πολλά άλλα, χρησιμοποιώντας μόνο τη φωνή σας. Απλά πείτε "Hey Google" ή "Alexa" για να ξεκινήσετε.



φωνητικού ελέγχου σε συνεργασία με την Amazon και την Google δίνοντας στον χρήστη πρόσβαση στους φωνητικούς βοηθούς Google Assistant και Alexa στην ίδια συσκευή, ακόμα και ταυτόχρονα. Χρησιμοποιήστε οποιονδήποτε από τους δύο φωνητικούς βοηθούς για να αναπαράγετε την αγαπημένη σας μουσική, να ελέγχετε τις έξυπνες οικιακές συσκευές σας, να ρυθμίζετε χρονοδιακόπτες και ξυπνητήρια και πολλά άλλα, χρησιμοποιώντας μόνο τη φωνή σας. Απλά πείτε "Hey Google" ή "Alexa" για να ξεκινήσετε.

Press Room

Beauty & Fashion edition

Ο Λάκης Γαβαλάς και η Temeno έγραψαν τη δική τους ιστορία στην Athens Fashion Week



Ανέκαθεν πρωτοποριακός, ο Λάκης Γαβαλάς οραματίστηκε και ενορχήστρωσε για το νέο του brand TEMENO ένα show υψηλών προδιαγραφών για το φινάλε της 33ης Athens Fashion Week, κατακτώντας μία ξεχωριστή πρωτιά στην ιστορία του ελληνικού θεσμού μόδας: το show για τη F / W 23-24 συλλογή της TEMENO παρουσιάστηκε δύο φορές λόγω της μεγάλης προσέλευσης του κοινού της Αθήνας, το οποίο τίμησε με την παρουσία του τον σχεδιαστή.

Πρόσωπα από τον χώρο του επιχειρείν, της ομορφιάς, της μόδας, ξεχωριστοί fashionistas, δημοσιογράφοι και A Listers έδωσαν το παρών το βράδυ της 4ης Νοεμβρίου στο Final Show της τέταρτης ημέρας της Athens Fashion Week οδηγώντας την TEMENO σε ένα πρωτοφανές buzz, με το κοινό να χειροκροτεί με διαρκή και σταθερό

παλμό - δύο φορές - εντός του κατάμεστου Ζαπείου Μεγάρου.

Εμπνευσμένη από τη γεωμετρία και τη γραμμική αισθητική της ξιφασκίας, η νέα συλλογή της Temeno αφουγκράζεται την προσιτή πολυτέλεια του αριστοκρατικού σπορ με τον Λάκη Γαβαλά να δημιουργεί ρούχα που συνδυάζουν λειτουργικότητα, κομψότητα και προσωπικότητα. Δημιουργίες, οι οποίες παρουσιάστηκαν στο catwalk υπό τον ήχο της Έλσας Παπέλη που έπαιξε live βιολοντσέλο, ακονίζοντας με το μουσικό της ξίφος τις νότες ενός άριστα επιμελημένου από τον Λάκη Γαβαλά show.



Padel Month στο The Ellinikon Experience Park

Το Padel, το πιο ταχέως αναπτυσσόμενο άθλημα στην Ευρώπη, έρχεται τον Νοέμβριο στο The Ellinikon Experience Park! Μέχρι και τις 3 Δεκεμβρίου, ένα ειδικά διαμορφωμένο σύγχρονο γήπεδο padel δίπλα στο σιντριβάνι του Πάρκου, υποδέχεται τους επισκέπτες που θέλουν να εξασκηθούν ή να δοκιμάσουν για πρώτη φορά τις δυνάμεις τους. Τα Padel Sessions απευθύνονται σε άτομα από 15 χρονών και άνω, διαρκούν μία ώρα και πραγματοποιούνται υπό την επίβλεψη και καθοδήγηση εξειδικευμένου εκπαιδευτή.

Αντίστοιχα, στις 11 και 12 Νοεμβρίου, το The Ellinikon Experience Park φιλοξενεί για πρώτη φορά Padel Exhibition Show σε συνεργασία με το Arena Padel Club, στο οποίο θα λάβουν μέρος, μεταξύ άλλων, διεθνώς καταξιωμένοι επαγγελματίες αθλητές όπως οι Pablo Garcia Rodrigo και Daniel Bressel Ambrossi, με υψηλές θέσεις στην παγκόσμια κατάταξη.

Το αγαπημένο αστικό πάρκο της Αθήνας, παραμένει σημείο αναφοράς καθώς μέσα από δράσεις και εκδηλώσεις ειδικά σχεδιασμένες για όλους, προσφέρει μοναδικές στιγμές άθλησης και ψυχαγωγίας.

Το The Ellinikon Experience Park λειτουργεί καθημερινά από τις 09.00 έως τις 22.00 και η είσοδος είναι δωρεάν. Η πρόσβαση γίνεται από τη Λεωφόρο Βουλιαγμένης, πολύ κοντά στη στάση Μετρό Ελληνικού. Για τη διευκόλυνση των επισκεπτών έχει δημιουργηθεί χώρος ελεύθερης στάθμευσης στο Πάρκο.

Ωρες λειτουργίας γηπέδου Padel:

Πέμπτη και Παρασκευή, 17.00 – 21.00

Σάββατο και Κυριακή, 12.00 – 21.00.

Προπώληση & Προκράτηση MONO μέσω [more by Viva](#)

20€ ανά booking από 1 έως 4 άτομα

10€ παρακολούθηση Padel Exhibition Show

Σημειώσεις:

* Στο κόστος συμμετοχής περιλαμβάνεται εξοπλισμός (ρακέτα & μπαλάκια)

* Το κάθε booking slot αφορά παιχνίδι μιας ώρας.

«Ένα βιβλίο, μια ανάμνηση» - Ομαδική έκθεση με αφορμή τα 30 χρόνια των εκδόσεων ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ



Οι εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ στο πλαίσιο του εορτασμού 30 χρόνων λειτουργίας τους και σε συνεργασία με το Φεστιβάλ Εικονογράφησης illustradays σας προσκαλούν στην ομαδική έκθεση εικονογράφων με θέμα «Ένα βιβλίο, μια ανάμνηση» στον ΠΟΛΥΧΩΡΟ ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ (Ιπποκράτους 118, Αθήνα) που εγκαινιάστηκε στις αρχές Νοεμβρίου και θα διαρκέσει μέχρι το τέλος Ιανουαρίου 2024.

Μέρος των εσόδων από την πώληση των έργων θα διατεθούν στο [Κέντρο Εκπαίδευσης και Αποκατάστασης Τυφλών](#) καθώς και στο [ΔΙΑΒΑΖΟΝΤΑΣ ΜΕΓΑΛΩΝΟ](#).

Τριάντα έργα που αντλούν έμπνευση από κλασικά αριστουργήματα της παγκόσμιας λογοτεχνίας -παιδικής και ενηλίκων-, μεμονωμένα διηγήματα, ποιήματα ή ακόμα και λογοτεχνικά σπαράγματα, που αρκούν για να πυροδοτήσουν τη φαντασία των δημιουργών και να μετουσιώσουν τις λέξεις σε εικόνες μέσα από μια ποικιλία τεχνικών και καλλιτεχνικών τάσεων. Άλλοτε οι εικονογράφοι προσεγγίζουν το θέμα τους ολιστικά καταθέτοντας την ανάμνησή τους με διάθεση αφαιρετική.

Ανοιχτή για το κοινό: Δευτέρα 10 π.μ.- 3 μ.μ., Τρίτη έως Παρασκευή 10 π.μ.- 5 μ.μ., Σάββατο 10 π.μ.- 3 μ.μ.

Η έκθεση δεν είναι επισκέψιμη κατά τη διάρκεια της εβδομάδας 13-18/11/2023, επειδή ο ΠΟΛΥΧΩΡΟΣ θα παραμείνει κλειστός.

Τόπος: ΠΟΛΥΧΩΡΟΣ των εκδόσεων ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ, Ιπποκράτους 118, Αθήνα

Εξερευνώντας το αρχαίο σχολείο!



Το Athens Book Space Δήμου Αθηναίων σε συνεργασία με τις εκδόσεις Μέλισσα φιλοξενεί τη δράση «Εξερευνώντας το ΑΡΧΑΙΟ ΣΧΟΛΕΙΟ» βασισμένο στο βιβλίο ΤΟ ΑΡΧΑΙΟ ΣΧΟΛΕΙΟ».

Μια βαλίτσα γεμάτη από αντικείμενα, παιχνίδια, βιβλία ανοίγονται και ένας ολόκληρος κόσμος - η σχολική ζωή στην αρχαία Ελλάδα - παίρνει ζωή! Γράφουμε, διαβάζουμε όπως παλιά και ανακαλύπτουμε ξεφυλλίζοντας το βιβλίο «Αρχαίο Σχολείο» (εκδ. «Μέλισσα») και παίζοντας κουίζ τα χνάρια των Αρχαίων Ελλήνων. Μαζί ο εικονογράφος του βιβλίου Φίλιππος Αβραμίδης. Σχεδιασμός & υλοποίηση προγράμματος «Βιβλιοδιαπλάσεις».

"Μια τελεία... είναι μόνο η αρχή!" στο Θέατρο Σταθμός

Η Ομάδα Ονειρόδραμα ετοίμασε φέτος τη νέα διαδραστική παράσταση - εργαστήρι "Μια τελεία...", εμπνευσμένη από το γνωστό βιβλίο "Η Τελεία" του Πίτερ Ρέινολντς, για τα μικρότερα παιδιά (3-8 ετών) βοηθώντας τα στο να αναπτύξουν την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή τους.

Μια απολαυστική ιστορία με χιούμορ και ευαισθησία που αφυπνίζει τη σημασία της ενσυναίσθησης (να δίνουν αλλά και να δέχονται βοήθεια) και πόσο σημαντικό είναι να μοιράζονται τα προβλήματά τους με τους άλλους. Προτρέπει τα παιδιά να καλλιεργούν νέες δεξιότητες, ακόμα όταν χρειάζονται πολύ εξάσκηση.

Το εργαστήρι συμπεριλαμβάνει και ομαδικές δραστηριότητες που ενισχύουν τη χαρά της συνεργασίας και ευνοούν τη δημιουργική φαντασία των παιδιών.

Περίληψη:

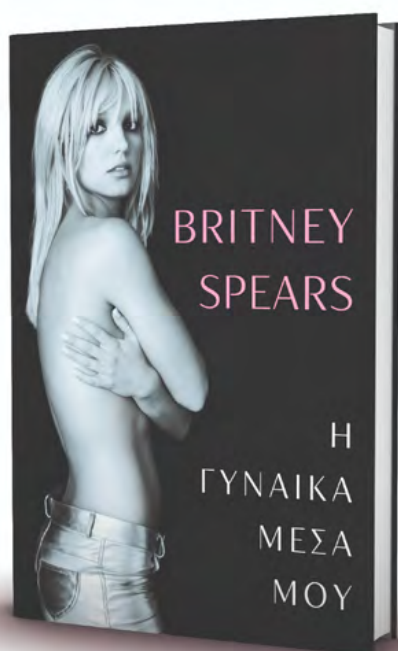
Ο Πέρρυ, ο ήρωας της ιστορίας μας, δεν έχει μεγάλη αυτοπεποίθηση και συχνά τα παρατάει με την πρώτη δυσκολία. Δεν μιλάει για τα προβλήματά σε κανέναν, παρά μόνο στην κούκλα του, τον Πούκ. Μια μέρα αρχίζει να του απαντάει η κούκλα(!) και όλα θα αλλάξουν στην ζωή του. Μια έκθεση ζωγραφικής στο σχολείο, η δασκάλα του, αλλά και τα ίδια τα παιδιά- θεατές που θα γίνουν επισκέπτες της έκθεσης θα τον βοηθήσουν να ανακαλύψει την χαρά της δημιουργικής διαδικασίας της ζωγραφικής. Τώρα ο Πέρρυ θα βοηθήσει την νέα του φίλη και μαζί θα ανακαλύψουν την χαρά που προσφέρει η συνεργασία.

Η παράσταση-εργαστήριο διαρκεί συνολικά 70 λεπτά (μαζί με το εργαστήρι, χωρίς διάλειμμα).

5 Νοεμβρίου 2023 - 30 Δεκεμβρίου 2023, Σάββατο 15:00, Κυριακή 11:30.

*Δεν θα πραγματοποιηθεί παράσταση Κυριακή 24 Δεκεμβρίου





"Η Γυναίκα Μέσα μου": Η αυτοβιογραφία της Μπρίτνεϊ Σπίαρς

Στις 13 Νοεμβρίου αναμένεται να κυκλοφορήσει στην Ελλάδα η αυτοβιογραφία της Μπρίτνεϊ Σπίαρς με τίτλο: «Η Γυναίκα Μέσα μου». Πρόκειται για μια γενναία και εντυπωσιακά συγκινητική αφήγηση για την ελευθερία, τη διασημότητα, τη μητρότητα, την επιβίωση, την εμπιστοσύνη και την ελπίδα.

Τον Ιούνιο του 2021, ολόκληρος ο κόσμος παρακολούθησε την Μπρίτνεϊ Σπίαρς να μιλάει δημόσια στο δικαστήριο. Ο αντίκτυπος της δημόσιας φωνής της -της αλήθειας της- ήταν αδιαμφισβήτητος και άλλαξε την πορεία της ζωής της και τη ζωή αναρίθμητων άλλων.

«Η Γυναίκα Μέσα μου» αποκαλύπτει για πρώτη φορά το απίστευτο ταξίδι της - και τη δύναμη που βρίσκεται βαθιά μέσα σε μια από μεγαλύτερες περφόρμερ στην ιστορία της ποπ μουσικής. Γραμμένη με αξιοπρόσεκτη ειλικρίνεια και χιούμορ, η ρηξικέλευθη αυτοβιογραφία της Σπίαρς φωτίζει την ακατάβλητη δύναμη της μουσικής και του έρωτα - και πόσο σημαντικό είναι να μπορεί μια γυναίκα να πει επιτέλους την ιστορία της, με τους δικούς της όρους. Το βιβλίο έγινε best seller πριν ακόμη κυκλοφορήσει, ενώ από την πρώτη εβδομάδα κυκλοφορίας του κατάφερε να σκαρφαλώσει στο #1 των ευπώλητων βιβλίων στις ΗΠΑ (NYT), αλλά και στο #1 των ευπώλητων σε Ηνωμένο Βασίλειο, Αυστραλία, Ιταλία, Ισπανία, Ολλανδία, Γερμανία (Spiegel), Βραζιλία, Γαλλία, Δανία, Πορτογαλία, Σουηδία, Μεξικό κ.α. Από την Athens Bookstore Publications.

Η ανορθογραφία των τραίνων

Θ. Π. ΖΑΦΕΙΡΙΟΥ




andy's publishers
Αθήνα 2023

Το αδιανόητο σιδηροδρομικό δυστύχημα των Τεμπών στις 23:21 της 28ης Φεβρουαρίου 2023 στιγμάτισε, εκτός από την ιστορία των ελληνικών σιδηροδρόμων, επίσης και την ποιητική συλλογή (2020) «Τα τρένα ταξιδεύουν ακόμα». Σ' αυτόν όμως τον τότε τίτλο έπρεπε τώρα να τεθεί ερωτηματικό: ταξιδεύουν τα τρένα ακόμα; Και πώς; Με αι ή με ε; Φυσικά δεν πρόκειται για την ανορθογραφία μίας λέξης, που γράφαμε για χρόνια με αι και πλέον, επίσης από χρόνια, την βλέπουμε με ε. Η δύναμη της συνήθειας καταλύει και τα ορθογραφικά λάθη, πόσο μάλλον τις έτσι ή αλλιώς διαφορετικές μεταγραφές μίας προερχόμενης από ξένη γλώσσα λέξης.

Τρένο το γράφει και ο Σεφέρης στο ποίημά του «Αφήγηση»:
«...γιατί δεν βρίσκω/τίποτε,
που να μην το συνηθίσατε/
προσκυνώ».

Από τις εκδόσεις
Andy's Publishers.



quote of the day

"URBANISM WORKS WHEN IT CREATES A JOURNEY AS DESIRABLE AS THE DESTINATION."

Paul Goldberger

Σήμερα γιορτάζουν!

Αγγελική, Άγγελος, Γαβριήλ, Γαβριέλα, Μιχαήλ, Μιχαέλα, Σεραφεΐμ, Σεραφεμία, Ευστρατία, Μεταξία, Ραφαέλα, Ραφαήλ, Σταμάτης, Σταματίνα, Στρατηγός, Στρατηγούλα, Ταξίαρχης, Ταξιαρχούλα



tip of the day

this is your world. shape it or someone else will.

8 Νοεμβρίου

- › World Urbanism Day
- › World Radiography Day
- › National S.T.E.M./S.T.E.A.M. Day
- › National Parents as Teachers Day
- › National Cappuccino Day