



Φυσική Ελληνική Απόλαυση



ΜΕ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

ΛΟΥΞ

free

ΠΟΡΤΟΚΑΛΑΔΑ
χωρίς ανθρακικό

60%
ΛΙΓΟΤΕΡΕΣ
ΘΕΡΜΙΔΕΣ*



100% ΕΛΛΗΝΙΚΑ
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ
330ml



**ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ
ΖΑΧΑΡΗΣ!**

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!

**ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ
ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!**

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!

ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!

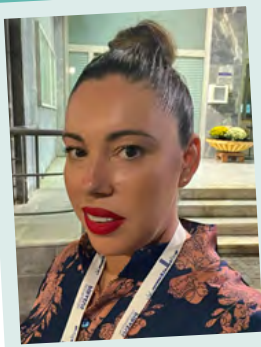


*Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα,
που διεξήχθη από την Circana
σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

SAY *yes* to the **press**



ΚΡΑΤΑΣ ΜΥΣΤΙΚΟ;



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!**

Τρίτη σήμερα, όπως σου είπα χθες βρίσκομαι στη Σουηδία -για δουλειά- αλλά ξέκλεψα λίγο χρόνο για να επικοινωνήσουμε! Είμαι γνωστή βιβλιοφάγος, στο έχω ξαναπεί. Πάντα μου άρεσε να διαβάζω χωρίς ποτέ να σκεφτώ το γιατί. Πρόσφατα η κόρη μου με ρώτησε γιατί διαβάζω τόσο συχνά και μου έδωσε μια καλή αφορμή να το σκεφτώ και να μοιραστώ μαζί σου μια ακόμα ιστορία...

"Έχω διαβάσει πολλά βιβλία, αλλά ξέχασα τα περισσότερα. Ποιος είναι, λοιπόν, ο σκοπός της ανάγνωσης;"

Αυτή την ερώτηση έκανε κάποτε ένας μαθητής στον δάσκαλό του. Ο δάσκαλος δεν του απάντησε. Μερικές μέρες μετά, ενώ ο ίδιος και ο νεαρός μαθητής του κάθονταν δίπλα σε ένα ποτάμι, του είπε ότι διψούσε και ζήτησε από τον μαθητή να του φέρει λίγο νερό, χρησιμοποιώντας ένα παλιό βρώμικο τρύπιο δοχείο που ήταν στο έδαφος. Ο μαθητής ανταποκρίθηκε, παρότι το αίτημά του δασκάλου του δεν είχε λογική. Δεν μπορούσε όμως να αντιδράσει, οπότε άρχισε να εκτελεί αυτό το παράλογο έργο. Κάθε φορά που βουτούσε το τρύπιο δοχείο στο ποτάμι για να πάρει νερό από αυτό, ώστε να το πάει στον δάσκαλό του, δεν έμενε ούτε σταγόνα μέσα.

Προσπάθησε και προσπάθησε δεκάδες φορές αλλά, όσες φορές κι αν προσπάθησε να τρέξει προς τον δάσκαλό του, το νερό περνούσε από το τρύπιο δοχείο και χανόταν.

Εξαντλημένος, έκατσε δίπλα στον δάσκαλο και είπε: "Δεν μπορώ να πάρω νερό με αυτήν την τρύπια κανάτα. Συγχώρεσέ με, δάσκαλε, είναι αδύνατο, απέτυχα στο έργο μου".

"Όχι - απάντησε ο δάσκαλος χαμογελώντας - δεν έχεις αποτύχει. Κοίτα το δοχείο, φαίνεται σαν καινούργιο τώρα. Το νερό το ξέπλυνε και το καθάρισε".

"Όταν διαβάζεις βιβλία - συνέχισε ο Δάσκαλος - είσαι σαν το τρύπιο δοχείο, ενώ το βιβλίο είναι σαν το νερό του ποταμού".

"Δεν έχει σημασία αν δεν μπορείς να κρατήσεις στη μνήμη σου όλο το νερό που ρέει μέσα σου, γιατί τα βιβλία έτσι κι αλλιώς, με τις ιδέες, τα συναισθήματα, τη γνώση, την αλήθεια που θα βρεις ανάμεσα στις σελίδες, θα καθαρίσουν το μυαλό και το πνεύμα σου, και εσένα θα κάνουν καλύτερο, ανοιχτό και ανανεωμένο άτομο. Αυτό είναι το νόημα της ανάγνωσης".

Tip of the Day: Είναι πολύ ωφέλιμο να διαβάζεις... Σκέψου πόσοι κόσμοι σου ανοίγονται, πόσα ταξίδια κάνεις χωρίς καν να μετακινηθείς. Αλλά είναι πολλά ακόμα τα οφέλη και θα σου πω μερικά μήπως και σε πείσω να διαβάσεις ακόμα ένα βιβλίο... Βελτιώνεται η συγκέντρωση και η μνήμη, μειώνεται το στρες και αυξάνονται οι γνώσεις. Και μην ξεχνάς ότι και ο εγκέφαλος χρειάζεται άσκηση για να παραμείνει δυνατός και υγιής. Οπότε "use it or lose it"!

Υ.Γ. Περιμένω να μου πεις ποιο βιβλίο διάβασες τελευταία και σου άρεσε για να πάρω ιδέες!

Κρατάς μυστικό;



Αν και πολλές φορές θέλουμε να μοιραστήμε καλά νέα αμέσως μόλις τα μάθουμε, μια μελέτη που δημοσιεύτηκε από την Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία έδειξε ότι το να κρατάς μυστικά τα καλά νέα πριν τα πεις σε κάποιον άλλο, θα μπορούσε να σε κάνει να αισθάνεσαι πιο ενεργητικός και ζωντανός!



Το να κρατάς μυστικά δηλαδή σου δίνει ζωντάνια; Πάμε να δούμε τι λέει η επιστήμη...

Ενώ τα αρνητικά μυστικά είναι πολύ πιο κοινά από τα θετικά μυστικά, μερικές από τις πιο χαρούμενες περιστάσεις της ζωής ξεκινούν ως μυστικά, όπως προτάσεις γάμου, εγκυμοσύνες, δώρα έκπληξη και άλλα συναρπαστικά νέα.

Μια έρευνα - πριν από τη μελέτη στην οποία θα αναφερθούμε - σε 500 άτομα διαπίστωσε ότι το 76% των συμμετεχόντων είπε ότι το πρώτο πράγμα που θα έκαναν μόλις μάθαιναν καλά νέα είναι να τα μοιραστούν με κάποιον. Υπάρχουν





όμως πολλά θετικά γεγονότα της ζωής που οι άνθρωποι μπορεί να επιλέξουν να κρατήσουν κρυφά...

Μυστικά με θετικό και αρνητικό πρόσημο

Οι ερευνητές διεξήγαγαν πέντε πειράματα με περισσότερους από 2.500 συμμετέχοντες για να καταλάβουν τι παρακινεί τους ανθρώπους να κρατούν θετικά μυστικά και πώς η διατήρηση ενός θετικού μυστικού μπορεί να επηρεάσει κάποιον σε σύγκριση με ένα μυστικό που κρατούν επειδή το θεωρούν δυσάρεστο ή "ενοχλητικό".

Σε ένα πείραμα, στους συμμετέχοντες παρουσιάστηκε μια λίστα με σχεδόν 40 συνήθεις τύπους καλών ειδήσεων, που περιελάμβανε στοιχεία όπως εξοικονόμηση χρημάτων, αγορά δώρου για τον εαυτό τους ή μείωση χρέους. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες υπέδειξαν ποια καλά νέα είχαν αυτή τη στιγμή και ποια είχαν κρατήσει μυστικά. Μερικοί συμμετέχοντες κλήθηκαν να αναλογιστούν τα καλά νέα που κράτησαν μυστικά, ενώ άλλοι σκέφτηκαν καλά νέα που δεν ήταν μυστικά και στη συνέχεια βαθμολόγησαν πόσο "δυναμικά και έντονα" τα νέα τους έκαναν να αισθάνονται και αν σκόπευαν να τα μοιραστούν με κάποιον άλλο.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι άνθρωποι είχαν κατά μέσο όρο 14 έως 15 καλά νέα, και κατά μέσο όρο πέντε έως έξι που κρατήθηκαν μυστικά. Οι συμμετέχοντες που σκέφτηκαν τα θετικά μυστικά τους ανέφεραν ότι ένιωθαν περισσότερη ενέργεια από τους συμμετέχοντες

που σκέφτηκαν τα καλά νέα τους που δεν ήταν μυστικά. Οι άνθρωποι που ανέφεραν ότι σκόπευαν να μοιραστούν τα νέα τους με άλλους ανέφεραν επίσης ότι ένιωθαν περισσότερη ενέργεια, είτε τα νέα ήταν μυστικά είτε όχι.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η διατήρηση των καλών ειδήσεων - ως μυστικά - μπορεί να κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται γεμάτοι ενέργεια και ζωή, ανεξάρτητα από το αν σκοπεύουν να μοιραστούν αυτές τις πληροφορίες αργότερα με κάποιον ή όχι.



info

Η έρευνα δημοσιεύτηκε στο Journal of Personality and Social Psychology.



Ποιο είδος άσκησης ωφελεί τη μνήμη

Η αρχαία πρακτική του τάι τσι μπορεί να βοηθήσει τους μεγάλους σε ηλικία ανθρώπους να αντιστρέψουν τις συνέπειες της ήπιας γνωστικής εξασθένησης, η οποία σηματοδοτεί την έναρξη της άνοιας.



Το τάι τσι συνδυάζει αργές κινήσεις και σωματικές στάσεις με ελεγχόμενη αναπνοή. Νέα κλινική μελέτη, τα ευρήματα της οποίας ευρήματα δημοσιεύτηκαν στην επιστημονική επιθεώρηση *Annals of Internal Medicine*, διαπιστώνει ότι τα μαθήματα τάι τσι βοηθούν τους ηλικιωμένους να βελτιώσουν τα προβλήματα που σχετίζονται με τη μνήμη και την ικανότητα σκέψης. Μάλιστα οι ερευνητές είδαν ότι μία *version* τάι τσι που περιλαμβάνει πιο πολλές νοητικές προκλήσεις είχε ακόμα καλύτερα αποτελέσματα. Οι ερευνητές χαρακτήρισαν τα ευρήματα ελπιδοφόρα.

Τάι τσι, ο κινούμενος διαλογισμός!

Καθώς το τάι τσι εκτελείται ως "κινούμενος διαλογισμός", βοηθάει τους ανθρώπους να βελτιώσουν την ισορροπία τους και να μειώσουν τον κίνδυνο πτώσεων. Επιπρόσθετα, το τάι τσι βοηθάει τους ηλικιωμένους να ακονίσουν το μυαλό τους, όπως δήλωσε ο ερευνητής Peter Harmer.

Τα συμβατικά μαθήματα ται chi αφορούν κυρίως την «ανταπόκριση εκπαιδευτή-μαθητή», επισήμανε ο Peter Harmer. Αυτή η προσέγγιση μπορεί να μην μεγιστοποιήσει τα πιθανά οφέλη του τάι τσι.





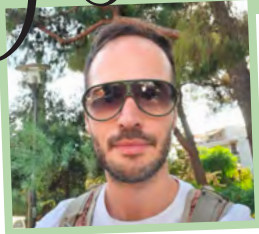
Οι ερευνητές παρακολουθούσαν 318 ηλικιωμένους που εμφάνιζαν μείωση της μνήμης τους ή σημάδια ήπιας γνωστικής εξασθένησης.

Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν τυχαία σε τρεις ομάδες: τα μέλη της πρώτης ομάδας έκαναν τυπικές ασκήσεις τάι τσι, της δεύτερης ομάδας έκαναν συνδυασμό ασκήσεων και γνωστικών προκλήσεων, ενώ τα μέλη της τρίτης έκαναν ασκήσεις διατάσεων. Όλες οι ομάδες έκαναν δύο ωριαίες συνεδρίες την εβδομάδα επί έξι μήνες.

Διαπιστώθηκε ότι το ενισχυμένο τάι τσι ήταν πιο αποτελεσματικό. Ειδικότερα, οι ηλικιωμένοι που συμμετείχαν στη μελέτη βελτίωσαν τις βαθμολογίες τους σε ένα τυπικό τεστ γνωστικής αξιολόγησης κατά 3,1 βαθμούς έναντι 1,7 βαθμών της ομάδας που έκανε μόνο ασκήσεις τάι τσι. Η ομάδα διατάσεων δεν παρουσίασε σημαντική βελτίωση.

Επιπλέον, το ενισχυμένο τάι τσι ήταν καλύτερο στη βελτίωση της απόδοσης των ηλικιωμένων σε ένα τεστ βάρδισης, το οποίο μετράει την ικανότητα ενός ατόμου να περπατά ενώ το μυαλό είναι απασχολημένο με άλλα πράγματα. Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η τόνωση των γνωστικών δεξιοτήτων των ηλικιωμένων με πολλούς τρόπους, μπορεί να είναι πολύ πιο αποτελεσματική σε σύγκριση με ένα είδος άσκησης.





Αλέξανδρος Κουτρομάνος,
Personal Trainer-
Fitness Consultant



Δεν έχεις χρόνο; Τα micro-workouts είναι εδώ!

Τον τελευταίο καιρό βλέπεις το πρόγραμμά σου όλο και πιο φορτωμένο: Δουλειά και υποχρεώσεις έχουν συρρικνώσει δραματικά τον ελεύθερό σου χρόνο και το να γυμναστείς 40'-60' μοιάζει με πολυτέλεια...



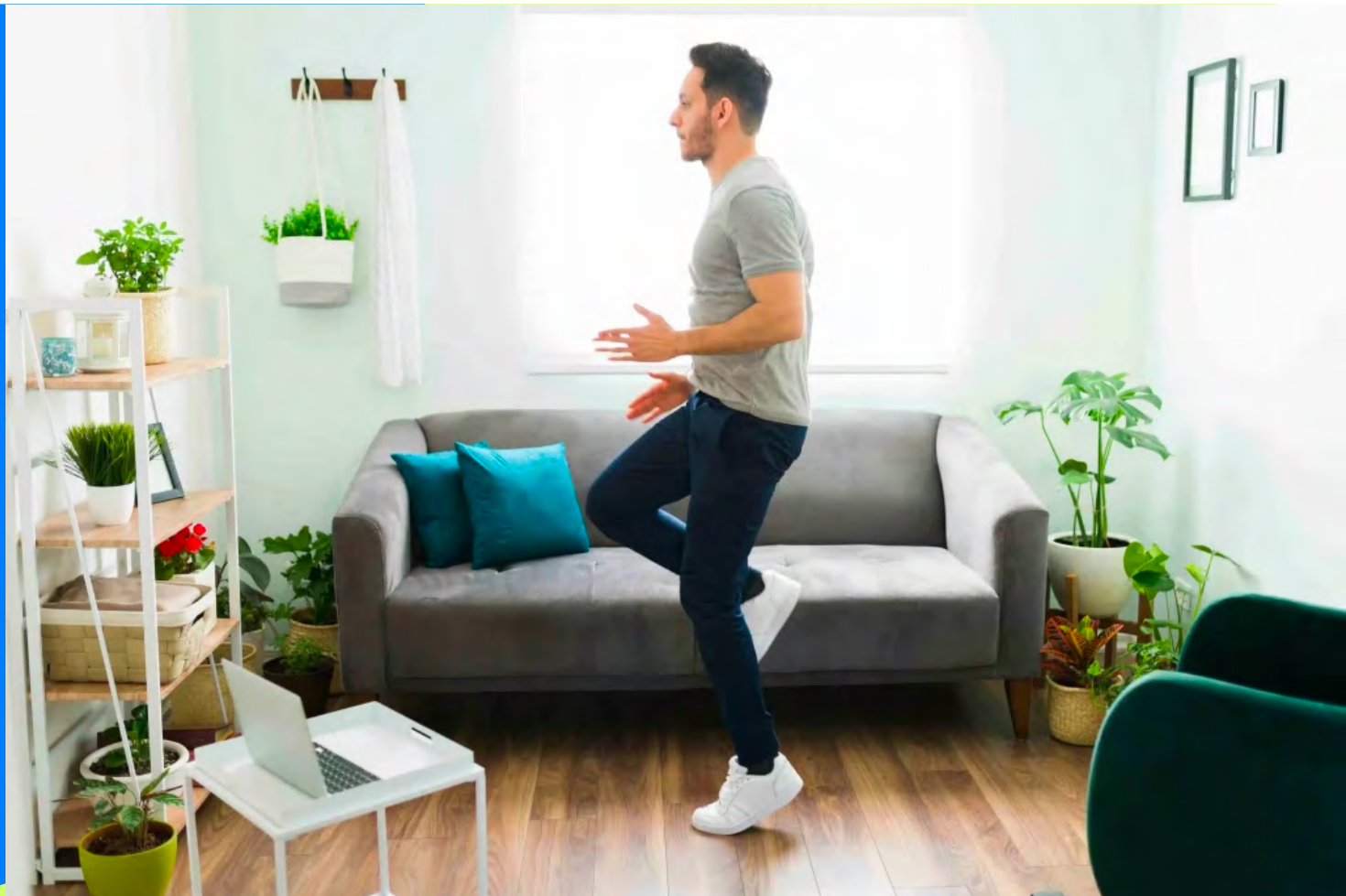
Αν ταυτίζεσαι με τα παραπάνω υπάρχει λύση και ονομάζεται micro-workouts!

Τι είναι τα micro-workouts;

Τα micro-workouts είναι μικρά διαστήματα γυμναστικής που μπορείς να χωρέσεις μέσα στην ημέρα σου! Μια τυπική συνεδρία ενός micro-workout διαρκεί συνήθως από 5'-15'...

Για παράδειγμα: Μπορείς να κάνεις 2 ασκήσεις το πρωί - 2 ασκήσεις το απόγευμα και 2





ασκήσεις το βράδυ ανάλογα με το επίπεδό σου και τις δικές σου ανάγκες!

Πλέον έχεις τη λύση ώστε να μην χάνεις τις προπονήσεις σου, επένδυσε τα μικρά σου κενά διαστήματα σε ένα micro-workout!

Τα πλεονεκτήματα των micro-workouts

Καις θερμίδες και αυξάνεις τον μεταβολισμό σου

- Διαρκούν λίγο, πράγμα που σου επιτρέπει να γυμναστείς με μεγαλύτερη ένταση
- Βελτιώνουν τη συνολική σου υγεία
- Είναι πολύ διασκεδαστικά μας και μπορείς να χρησιμοποιήσεις διαφορετικά είδη ασκήσεων

Τι πρέπει να προσέξεις στα micro-workouts

Μπορεί οι συνεδρίες να είναι σύντομες αλλά δεν πρέπει να παραλείπεις το ζέσταμα και την αποθεραπεία...



Νέα ψηφιακή υπηρεσία του Δήμου Αθηναίων για τους όρους δόμησης



Σε λειτουργία τέθηκε ακόμη μία ψηφιακή υπηρεσία του Δήμου Αθηναίων, μέσω της οποίας οι ενδιαφερόμενοι θα μπορούν να αναζητήσουν εύκολα και γρήγορα από τον υπολογιστή τους, τους όρους δόμησης, αλλά και να επικοινωνούν ηλεκτρονικά με την αρμόδια υπηρεσία, χωρίς να χρειάζεται να επισκεφθούν το αντίστοιχο τμήμα της Διεύθυνσης Πολεοδομίας του δήμου. Πρόκειται για μία από τις συνολικά 211 ηλεκτρονικές υπηρεσίες της πλατφόρμας <https://eservices.cityofathens.gr/> που έχουν πλέον στη διάθεσή τους οι πολίτες για την αποτελεσματικότερη και ταχύτερη εξυπηρέτησή τους.

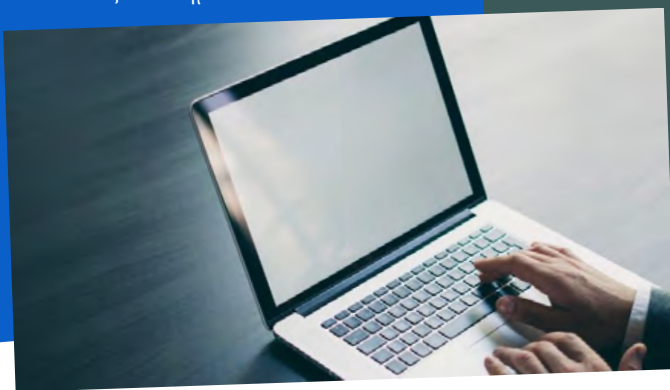
Από τον Φεβρουάριο του 2020 -όταν μέσω της πλατφόρμας <https://eservices.cityofathens.gr/> ενεργοποιήθηκε από τη ΔΑΕΜ η πρώτη ηλεκτρονική υπηρεσία του Δήμου Αθηναίων- μέχρι και σήμερα έχουν υποβληθεί περισσότερες από 355.000 αιτήσεις. Υπηρεσίες όπως το άνοιγμα οικογενειακής μερίδας, η αναζήτηση σχεδίων πολεοδομικών αδειών, η έκδοση βεβαίωσης περί μη οφειλής ΤΑΠ, η ρύθμιση οφειλών, η έκδοση παράβολου, η έκδοση άδειας πολιτικού γάμου κ.ά.- βρίσκονται σήμερα στη διάθεση των πολιτών, καθιστώντας τον Δήμο Αθηναίων τον μοναδικό δημόσιο οργανισμό που έχει ψηφιοποιήσει το σύνολο των υπηρεσιών του.

Πώς θα αναζητήσετε τους όρους δόμησης

Η νέα υπηρεσία για τους όρους δόμησης, είναι διαθέσιμη στην πλατφόρμα ψηφιακών υπηρεσιών του Δήμου Αθηναίων <https://eservices.cityofathens.gr/>. Επιλέγοντας την υπηρεσία «Όροι δόμησης», κάθε ενδιαφερόμενος μπορεί να αναζητήσει τους όρους δόμησης για το οικοδομικό τετράγωνο για το οποίο ενδιαφέρεται με τέσσερις διαφορετικούς τρόπους:

1. Καταχωρώντας τον αριθμό οικοδομικού τετραγώνου.
2. Πληκτρολογώντας την διεύθυνσή του.
3. Αναζητώντας το οικοδομικό τετράγωνο σε έναν διαδραστικό χάρτη.
4. Καταχωρώντας την πινακίδα πολεοδομίας.

Μετά την επιλογή του οικοδομικού τετραγώνου, εμφανίζονται χρήσιμες πληροφορίες, όπως ο συντελεστής δόμησης, το ύψος, οι χρήσεις γης, η αρτιότητα, η κάλυψη, ενώ εξάγεται αυτόματα και σε λίγα δευτερόλεπτα σχετική βεβαίωση από το σύστημα. Τέλος, δίνεται η δυνατότητα στους ενδιαφερόμενους να υποβάλουν πιθανά αιτήματά τους στην αρμόδια υπηρεσία του δήμου. Η νέα αυτή υπηρεσία θα διευκολύνει κυρίως τους μηχανικούς, αλλά και τους επαγγελματίες μεσίτες που αναζητούν στην καθημερινή τους εργασία τους όρους δόμησης. Επίσης, οι πολίτες θα είναι πλέον σε θέση να γνωρίζουν τι μπορούν να οικοδομήσουν στην έκταση που τους ανήκει.





Πάμε μια βόλτα στην αρχαία Ρώμη!

Θέλετε να κάνετε μια βόλτα στην Αιώνια Πόλη και να δείτε πώς ήταν στην αρχαιότητα τα μνημεία που θαυμάζουμε σήμερα;

Μια ομάδα εμπειρογνομόνων τεχνολογίας και επιστημόνων δημιούργησαν μια εικονική αναπαράσταση της αρχαίας Ρώμης και μας δίνουν την ευκαιρία να περιηγηθούμε στην ιστορία!

Ταξίδι στο παρελθόν

Μέσα από το Rome Reborn βλέπουμε πώς θα μπορούσε να έμοιαζε η Ρώμη στην ακμή της, γύρω στο έτος 320! Ο θεατής έχει την ευκαιρία να "βρεθεί" μεταξύ άλλων στο Κολοσσαίο αλλά και σε χαμένα μνημεία όπως ο Κολοσσός του Νέρωνα.

Μια εικονική περιήγηση που κυκλοφόρησε από τους δημιουργούς του έργου μας μεταφέρει πάνω από το κέντρο της αρχαίας πόλης και τους λόφους του Καπιτωλίου και του Παλατινού Λόφου.

Το έργο έφερε σε επαφή την εταιρία εκπαιδευτικής τεχνολογίας Flyover Zone με αρχαιολογικούς και ιστορικούς εμπειρογνώμονες για να δημιουργηθεί αυτό που αναφέρεται πως είναι "επιστημονικά ακριβές όσο το επιτρέπουν τα αποσπασματικά σωζόμενα στοιχεία".





Ήξερες ότι...

Οι Ρωμαίοι "ανακάλυψαν" την έννοια του εμπορικού κέντρου

Η αγορά του Τραιανού ήταν μια τεράστια ανοιχτή κατασκευή στην αρχαία Ρώμη, που διαδραμάτιζε ουσιαστικά τον ρόλο ενός εμπορικού κέντρου. Το διώροφο κτίριο βρισκόταν στο κέντρο της περιοχής που κάποτε ήταν η κυρίως πόλη της Ρώμης και φιλοξενούσε γύρω στα 150 καταστήματα!

Οι Ρωμαίοι ανακάλυψαν τα καζανάκια!

Ο ρωμαϊκός πολιτισμός ήταν από τους πρώτους που χρησιμοποίησαν τα υπόγεια νερά προκειμένου να ξεπλένουν τα απόβλητά τους. Η ρωμαϊκή κοινωνία διέθετε σύγχρονες ανέσεις, όπως εσωτερικές τουαλέτες και υδραυλικές εγκαταστάσεις, που αφορούσαν μόνο στα ανώτατα κοινωνικο-οικονομικά στρώματα. Οι εύποροι Ρωμαίοι απολάμβαναν κρύο και ζεστό νερό στο μπάνιο τους, καθώς και τουαλέτες που καθαρίζονταν μηχανικά.

Οι Ρωμαίοι κατέγραψαν "ντοκουμέντα" για την ύπαρξη εξωγήινης ζωής

Η παλαιότερη γραπτή αναφορά σε εξωγήινη ζωή προέρχεται από ρωμαϊκό μητρώο του 218 π.Χ.! Σε αυτό αναφέρεται αστραφτερά σκάφη εμφανίστηκαν να πλέουν στον ουρανό της Ρώμης. Επιπλέον, το 150 μ.Χ. μία αναφορά που προέρχεται λίγο έξω από τη Ρώμη λέει ότι "ένα τέρας σαν κομμάτι κεραμικού, με ύψος 30 μέτρων, πολύχρωμο στην κορυφή που ξερνούσε πύρινες ακτίνες, προσγειώθηκε μέσα σε ένα σύννεφο σκόνης"!



Και αφού μάθαμε χρήσιμες πληροφορίες για την αρχαία Ρώμη και κάναμε μία εικονική βόλτα, ας ταξιδέψουμε στη σύγχρονη Ρώμη μέσα από το βίντεο του [Travel Diary](#).

Τα 5 βασικά σημεία έλξης

Όταν γνωρίζουμε κάποιον υποσυνείδητα αναζητούμε κάποια στοιχεία τα οποία παίζουν καθοριστικό ρόλο στην προτίμησή μας.



Πάμε να δούμε ποια είναι τα 5 βασικά στοιχεία της έλξης, σύμφωνα με τους ειδικούς:

Εγγύτητα

Το να νιώθουμε πως ο άλλος είναι οικείος αποτελεί βασικό παράγοντα στην επιλογή ενός συντρόφου. Η εξοικείωση δημιουργεί έλξη. Για παράδειγμα, σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό *Perceptation* όσο πιο συχνά συναντάμε το ίδιο άτομο στο γυμναστήριο, τόσο περισσότερο μπορεί και να μας αρέσει.

Ομοιότητα

Αναζητούμε άτομα με τα οποία έχουμε κοινά από τα ενδιαφέροντα και το μορφωτικό επίπεδο μέχρι την εμφάνιση. Μας ελκύουν άτομα που μοιραζόμαστε κοινούς στόχους και αξίες και που βλέπουμε τη ζωή από την ίδια οπτική γωνία. Πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύθηκε στο *Journal of Personality and Social Psychology* διαπιστώνει ότι μας ελκύουν άνθρωποι που βλέπουν τα πράγματα όπως εμείς, επειδή πιστεύουμε ότι τα κοινά χαρακτηριστικά μας αντανακλούν κάτι βαθύτερο για εμάς.





Εμφάνιση και ελκυστικότητα

Μπορεί να θεωρούμε ότι μετράει η προσωπικότητα και όχι η εμφάνιση, δεν είναι όμως έτσι. Μετράει και η εμφάνιση για να υπάρξει έλξη. Ας μην ξεχνάμε ότι η εμφάνιση κάποιου μας παρέχει πολλά στοιχεία που έχουν να κάνουν μεταξύ άλλων με την ηλικία, την υγεία, ακόμα και τα ενδιαφέροντα κάποιου. Σημαντικά στοιχεία είναι και η φωνή καθώς και η μυρωδιά. Στο *Frontiers in Psychology* - που δημοσίευσε ανασκόπηση μελετών - αναφέρεται ότι οι άνθρωποι έχουν τη δυνατότητα να ανιχνεύσουν με αρκετή ακρίβεια τα χαρακτηριστικά του σώματος ή της προσωπικότητας ενός υποψήφιου συντρόφου απλώς και μόνο ακούγοντας τη φωνή του.

Ανταπόκριση

Νομίζουμε ότι αν δεν ανταποκρινόμαστε γρήγορα για να κάνουμε τον άλλον να ενδιαφερθεί περισσότερο για εμάς, πετυχαίνουμε καλύτερη έκβαση στη σχέση μας. Δεν είναι όμως πάντα έτσι και το αποτέλεσμα μπορεί να είναι ακριβώς το αντίθετο. Ένα σχετικό πείραμα δείχνει ότι οι άνθρωποι που χρησιμοποιούσαν αυτήν την τακτική αξιολογήθηκαν ως λιγότερο ελκυστικοί από τους άλλους συμμετέχοντες.

Αμοιβαιότητα

Όταν ο άλλος αισθάνεται για εμάς όπως εμείς για αυτόν τότε τα πράγματα πάνε καλά. Όταν όμως η αμοιβαιότητα πάψει να υπάρχει, τότε η σχέση φθίνει. Επίσης, όταν εμείς δίνουμε πολλά στη σχέση μας αλλά δεν παίρνουμε αντίστοιχα από τον άλλο, δεν είναι πια τόσο ελκυστικός για εμάς όσο πριν.





Κεραυνός - Η θεατρική παράσταση του Αλμπέρτο Εσκενάτζη

Η θεατρική παράσταση «Κεραυνός» του Αλμπέρτο Εσκενάτζη παρουσιάζεται κάθε Τετάρτη στις 21.00 στο Θεατρικό Βαγόني της Αμαξοστοιχίας-Θεάτρου το Τρένο στο Ρουφ από τις 15/11/2023.

Ένας φόνος γίνεται η αφορμή για έναν ύποπτο να έρθει αντιμέτωπος με το παρελθόν του. Τα γεγονότα που έζησε σαν παιδί στο κολαστήριο του Άουσβιτς είναι αναγκασμένοι να εξιστορήσει σε μια επιτροπή ψυχιάτρων μέσα σε ένα βαγόني τρένου και να αποδείξει την πνευματική του διαύγεια. Μια Ντοστογιέφσκινη προσέγγιση στην ψυχοπνευματική ισορροπία και στην αναμέτρηση ηθικών και θεσμικών αξιών. Πολλά ερωτήματα συνθέτουν την παράξενη αυτή ιστορία! Θα καταφέρει να αποδείξει την αθωότητα του; Κι αν ναι, με ποιο τίμημα; Θα μπορέσει να αντιμετωπίσει το θηρίο της ξαναγεννημένης μνήμης;

Κείμενο - Σκηνοθεσία - Ερμηνεία: Αλμπέρτο Εσκενάτζη
Δείτε [εδώ](#) το trailer.

Προαγορά εισιτηρίων απαραίτητη:

- Ηλεκτρονικά [εδώ](#).
- Τηλεφωνικά στο 2117700000 (Δευτέρα έως Παρασκευή 10.00-18.00)
- Φυσικά σημεία πώλησης more.com

"Ο Εραστής" Έρχεται στο Θέατρο του Νέου Κόσμου

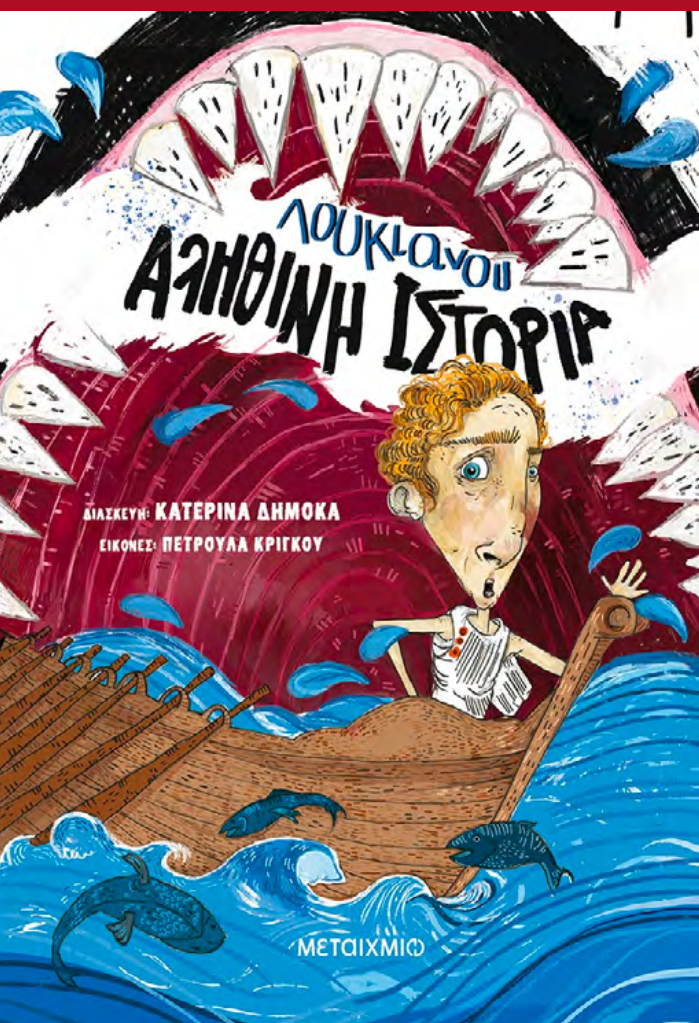


Στον Εραστή, ένα από τα πιο αινιγματικά έργα του, ο συγγραφέας Χάρολντ Πίντερ (1930-2008) στρέφει το μικροσκόπιο στις ανθρώπινες σχέσεις, επιχειρώντας να αναδείξει πώς η μεγαλύτερη μοναξιά μπορεί και τρυπώνει καμιά φορά μέσα στα ζευγάρια. Ο Πίντερ, που τιμήθηκε το 2005 με το βραβείο Νόμπελ Λογοτεχνίας κι έχει χαρακτηριστεί ως «αριστοτέχνης χαρτογράφος του διαιρεμένου εαυτού», έγραψε τον Εραστή το 1963, αρχικά για την τηλεόραση και αργότερα την ίδια χρονιά μεταφέρθηκε στη σκηνή, παραμένοντας στο ρεπερτόριο των θεάτρων μέχρι σήμερα. Η λεπτομερής σκιαγράφηση της σχέσης ανάμεσα στους ήρωες, η αποκάλυψη της φθοράς και η αγωνιώδης προσπάθεια να παραμείνουν «ζωντανοί» μαζί, κατατάσσουν το έργο στα αριστουργήματα του παγκόσμιου δραματολογίου.

Η Κλέλια Ανδριολάτου και ο Πάνος Παπαδόπουλος συναντώνται επί σκηνής για να εξερευνησουν τη διαβρωτική πορεία του χρόνου στη σχέση του ζευγαριού, εκείνο το νήμα, όπως λένε οι ίδιοι, που οδηγεί από την παράλογη επιθυμία του να καταπιεί κανείς το αντικείμενο του πόθου του, στο να παλεύει όλη νύχτα στο κρεβάτι προκειμένου να μη συναντηθούν τα πόδια τους. Κι όμως ο Ρίτσαρντ και η Σάρα υπήρξαν κάποτε πολύ ερωτευμένοι. Θα 'λεγε κανείς πως ερωτεύτηκαν με την πρώτη ματιά. Κι όπως όλα τα ζευγάρια που κάποτε ερωτεύτηκαν με την πρώτη ματιά, τώρα ζουν «σχεδόν» ευτυχισμένοι.

Πρεμιέρα: 23 Νοεμβρίου 2023, κάθε Τετάρτη, Πέμπτη και Παρασκευή στις 21:00 έως τις 21 Ιανουαρίου

Προπώληση: <https://www.more.com/theater/o-erastis/>



"Λουκιανού Αληθινή Ιστορία" Παρουσίαση στον ΙΑΝΟ

Το Σάββατο 18 Νοεμβρίου, στις 12:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Μεταίχμιο διοργανώνουν παρουσίαση του παιδικού βιβλίου της Κατερίνας Δημόκα, με τίτλο «Λουκιανού Αληθινή Ιστορία».

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

Στάντης Αποστολίδης, φιλόλογος, ιστορικός & συγγραφέας
Στάθης Δρογώσης, τραγουδιστής & συνθέτης
Κατερίνα Δημόκα, συγγραφέας του βιβλίου

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

Link βιβλίου: <https://bitly.ws/XNm8>

Link εκδήλωσης: <https://bitly.ws/XNm8>



Food for Thought

kids' edition

Γιατί και τι και πώς: Τα πάντα για τους δεινόσαυρους

Μια σειρά γνώσεων για παιδιά ηλικίας 5-8 ετών.

- Απαντά στις ερωτήσεις των παιδιών με τρόπο κατανοητό για την ηλικία τους
- Με παραθυράκια, ώστε τα παιδιά να μαθαίνουν παίζοντας
- Με ζωηρή και πλούσια εικονογράφηση που ελκύει το ενδιαφέρον των παιδιών
- Με επιστημονικά τεκμηριωμένες πληροφορίες

Μάθε τα πάντα για τους δεινόσαυρους

- Τι μορφή είχαν οι δεινόσαυροι;
 - Πότε και πού έζησαν οι δεινόσαυροι;
 - Τι έτρωγαν οι φυτοφάγοι δεινόσαυροι;
 - Τι μέγεθος είχαν οι πιο μεγάλοι δεινόσαυροι;
- Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.



quote of the day

"EVERY CHILD YOU ENCOUNTER IS A DIVINE APPOINTMENT."
Wess Stafford

**Σήμερα
γιορτάζουν!**

Γρηγόριος, Γρηγορία*,
Φίλιππος

* Υπάρχουν και άλλες
ημερομηνίες που γιορτάζει αυτό
το όνομα.



tip of the day

Children are the world's most valuable resource and its best hope for the future.

John F. Kennedy

14 Νοεμβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα κατά του Διαβήτη
- > Children's Day
- > National Family PJ Day
- > National Spicy Guacamole Day
- > National Pickle Day