

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΒΡΑΝΑ



ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΠΑΠΑΖΑΧΑΡΙΑΣ



ΑΛΕΞΙΑ ΚΟΥΒΕΛΑ



COOL CRIPS



ELECTRIC MAMA



WLG FEMALE STARS



SAME84

ΠΑΝΤΟΥ ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΝΑ

ΕΙΜΑΙ ΔΙΠΛΩ ΣΟΥ

ΝΑ ΦΤΙΑΞΕΙ ΤΗ ΧΑΡΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΗ.



ΠΑΝΤΟΥ ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΝΑΣ ΜΥΘΟΣ

Απολαύστε υπεύθυνα

SAY *yes* to the **press**

**BIG JOY PROJECT:
ΜΙΑ ΜΙΚΡΗ ΠΡΑΞΗ ΑΡΚΕΙ!**



LET'S
EXPORTGREECE

εξάγουμε Ελλάδα

THE NEWSLETTER

Θα είμαστε στην

eco
living
SCANDINAVIA

nordic
organic
food FAIR

15-16 NOVEMBER 2023
MalmöMässan Sweden

So much more than
sustainable brands

See you there!



POWERED BY



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ημέρα 3η στη Σουηδία, -2 βαθμοί και νιφάδες χιονιού χορεύουν έξω από το δωμάτιο του ξενοδοχείου που μένω στον 12ο όροφο -πάντα προτιμώ τους πιο ψηλούς ορόφους όταν ταξιδεύω μόνη μου, μη με ρωτήσεις γιατί δεν ξέρω.

Το μόνο που ξέρω είναι ότι μου αρέσουν τα ταξίδια, λατρεύω τη διαδικασία και απολαμβάνω να φτιάχνω ακόμα και τις βαλίτσες αφού πλέον μετά από τόσα μίλια ξέρω ακριβώς τι θα μου χρειαστεί και πακετάρω στοχευμένα -αφήνοντας τουλάχιστον τη μία πλευρά της βαλίτσας άδεια για δώρα...

Μου αρέσει να ταξιδεύω με την οικογένειά μου, σε συνδυασμό με τα παιδιά μου ή μόνη μου με το αγόρι μου όμως θέλω να μοιραστώ μαζί σου το πιο "βρώμικο" μυστικό μου... όσο και αν γκρινιάζω, τα επαγγελματικά ταξίδια που κάνω μόνη μου δεν τα αλλάζω με τίποτα! Σοκαρίστηκες; Και όμως είμαι απλά ειλικρινής! Όταν ταξιδεύω μόνη μου, τις περισσότερες φορές σε άγνωστα για μένα μέρη απλά ξαναβρίσκω τον εαυτό μου, μετράω τις δυνάμεις μου, τονώνω την αυτοπεποίθησή μου, ξαναγνωρίζομαι με το μέσα μου -και το έξω μου, κάνω reboot ρε παιδί μου, μου ξανασυστήνομαι...

Όταν ταξιδεύουμε όλοι μαζί, εκτός από τις βαλίτσες -και το να ανακαλύπτω τα πιο διασκεδαστικά μέρη να τα λέμε και αυτά, όλα τα υπόλοιπα τα αναλαμβάνει το αγόρι μου. Από το πότε πρέπει να ξεκινήσουμε για το αεροδρόμιο μέχρι ποιο μετρό θα χρησιμοποιήσουμε για να φτάσουμε στο λούνα παρκ που ανακάλυψα στην άλλη μεριά της χώρας που επισκεπτόμαστε.

Όλα τα έχει σε κουτάκια, τακτοποιημένα στο μυαλό του -Παρθένος γαρ, και εγώ απλά ακολουθώ σαν υπνωτισμένη αφού εκείνος το "έχει" με τις μετακινήσεις, άσε που μεταξύ μας είμαι σίγουρη ότι το απολαμβάνει οπότε 1) δεν θέλω να του το χαλάσω και 2) μου αρέσει να νιώθω πως μπορώ και είναι ok να εμπιστευτώ και να αφεθώ...

Από την άλλη, στα επαγγελματικά ταξίδια έχεις πολλές εναλλαγές διάθεσης. Όσο περισσότερο καιρό το κάνεις όμως, τόσο πιο εύκολα αφήνεις στην άκρη την εξάντληση -στη δική μου περίπτωση από τα άπειρα χιλιόμετρα στις εκθέσεις αλλά και και την ψυχολογική "κακοποίηση" από τον περίγυρο "τι δουλειά έχεις εσύ μανά - σύζυγος να τριγυρνάς στα εξωτερικά και να παρατάς την οικογένειά σου", "τι ανάγκη έχεις εσύ;" ή το κορυφαίο "τη ζωή σου να έκανα ή για σένα είναι η ζωή" που είναι μερικά από τα

BIG JOY Project: Μια μικρή πράξη αρκεί!

Πώς μπορεί μια μικρή πράξη να επηρεάσει τη διάθεσή μας -όχι μόνο στιγμιαία- αλλά αργότερα σήμερα, απόψε ή όλη την εβδομάδα;



Η ερευνητική πρωτοβουλία που ονομάζεται BIG JOY Project διαπιστώνει ότι οι άνθρωποι που κάνουν καθημερινές μικρές "πράξεις χαράς" βιώνουν περίπου 25% περισσότερη συναισθηματική ευεξία κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας. Πώς σας φαίνεται;

"Είμαστε πραγματικά ενθουσιασμένοι", λέει η Emiliana Simon-Thomas, επικεφαλής του έργου BIG JOY. "Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές, μετρήσιμες αλλαγές, συμπεριλαμβανομένων μεγαλύτερης ευημερίας, καλύτερης αντιμετώπισης, λιγότερου άγχους, μεγαλύτερης ικανοποίησης από τις σχέσεις".

Το έργο BIG JOY είναι μια συνεργασία ερευνητικών ιδρυμάτων. Μέχρι στιγμής οι ερευνητές έχουν προκαταρκτικά αποτελέσματα από περισσότερους από





δημοσιευμένες μελέτες. Παραδείγματα περιλαμβάνουν τη δημιουργία μιας λίστας ευγνωμοσύνης ή ημερολογίου ή τη συμμετοχή σε πράξεις καλοσύνης, όπως επίσκεψη σε έναν άρρωστο γείτονα ή κάνοντας μια ωραία χειρονομία για έναν φίλο - ή έναν ξένο. Ορισμένες μικροπράξεις περιλαμβάνουν τον εορτασμό της χαράς ενός άλλου ατόμου ή την ενασχόληση με τον αυτοστοχασμό, τον διαλογισμό κ.α.

70.000 συμμετέχοντες σε περισσότερες από 200 χώρες. Αυτό στο οποίο εστιάζουν είναι η κατανόηση του αντίκτυπου και της δυνατότητας αλλαγής στις ζωές των ανθρώπων. Συνολικά, η πρόσφατη ανάλυση δείχνει ότι οι "μικροπράξεις" οδήγησαν σε αυξημένα συναισθήματα ελπίδας, αισιοδοξίας, καθώς και στιγμές διασκέδασης.

Πώς λειτουργεί το Big Joy Project

Το έργο δεν ξεκίνησε ως μια τυπική ερευνητική μελέτη, αλλά μάλλον ως ένα έργο «επιστήμης του πολίτη» το οποίο είναι ακόμα ανοιχτό σε όποιον θέλει να συμμετάσχει. Οι συμμετέχοντες λαμβάνουν μια διαδικτυακή έρευνα για να απαντήσουν σε ερωτήσεις σχετικά με τα συναισθήματα, το άγχος και τις κοινωνικές τους τάσεις. Στη συνέχεια, κάθε μέρα για επτά συνεχόμενες ημέρες, συμφωνούν να δοκιμάσουν μικρές δραστηριότητες που τονώνουν την ευτυχία, αυτό που οι ερευνητές έχουν ονομάσει «μικρο-πράξεις» της χαράς.

Όλες οι συνιστώμενες μικρο-πράξεις έχουν συνδεθεί με τη συναισθηματική ευεξία σε προηγούμενες

Έχοντας τον έλεγχο

Όταν οι άνθρωποι σχεδιάζουν μια καθημερινή μικροπράξη, μπορεί να τους βοηθήσει να αισθάνονται σαν να έχουν ως έναν βαθμό τον έλεγχο των συναισθημάτων τους, εξηγεί η ερευνήτρια Elissa Epel, συνεργάτιδα του BIG JOY και καθηγήτρια ψυχιατρικής στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια.

Ένα εργαλείο για τη διάδοση της ευημερίας

Σε μια εποχή που οι παγκόσμιες συγκρούσεις, ο πολιτικός διχασμός και τα κοινωνικά προβλήματα μπορεί να φαίνονται ανυπέρβλητα, ορισμένοι μπορεί να αναρωτιούνται εάν μικρές πράξεις χαράς μπορούν να βοηθήσουν να κάνουν τη διαφορά; Η απάντηση, λένε οι ερευνητές, πηγάζει από τις ιδέες του Δαλάι Λάμα και του Αρχιεπισκόπου Ντέσμοντ Τούτου, οι οποίοι μίλησαν και οι δύο για το πώς είναι δυνατόν να αισθάνεσαι χαρά ακόμη και εν μέσω ταλαιπωρίας και να χρησιμοποιείς αυτό το συναίσθημα για να βοηθήσεις να κάνεις καλό!

Έρχεται το ευρωπαϊκό ψηφιακό πορτοφόλι

Βρισκόμαστε λίγο πριν από την εισαγωγή του ψηφιακού πορτοφολιού. Το Digital Identity Wallet αποτελεί μία εναλλακτική λύση διαδικτυακής ταυτοποίησης.



Προκειμένου να διασφαλιστεί μια αξιόπιστη και ασφαλής λύση «ψηφιακής ταυτότητας» για τους Ευρωπαίους, η Προεδρία του Συμβουλίου και οι εκπρόσωποι του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου κατέληξαν σε προσωρινή συμφωνία σχετικά με ένα νέο πλαίσιο για μια ευρωπαϊκή ψηφιακή ταυτότητα (eID).

Σύμφωνα με το νέο νομοθέτημα τα κράτη-μέλη θα προσφέρουν σε πολίτες και επιχειρήσεις πορτοφόλια, τα οποία θα συνδέουν την εθνική ψηφιακή ταυτότητα με αποδείξεις άλλων προσωπικών χαρακτηριστικών όπως η άδεια οδήγησης, ο τραπεζικός λογαριασμός κ.α.

Οι μεγάλες πλατφόρμες, όπως Amazon, Booking, Facebook και οι ιδιωτικές υπηρεσίες θα πρέπει να αποδέχονται

το πορτοφόλι ψηφιακής ταυτότητας της Ε.Ε. ως τρόπο σύνδεσης στις online υπηρεσίες τους. Φυσικά αυτό ισχύει και για τις δημόσιες υπηρεσίες.

Τι προσφέρει το Digital Identity Wallet

Δεν θα αποθηκεύει απλώς την ψηφιακή ταυτότητα των χρηστών, αλλά θα τους επιτρέπει να ανοίγουν τραπεζικούς λογαριασμούς, να πραγματοποιούν πληρωμές και να διατηρούν ψηφιακά έγγραφα, όπως ιατρικές συνταγές, ταξιδιωτικά εισιτήρια κ.α.





Το ψηφιακό πορτοφόλι θα περιέχει πίνακα όλων των συναλλαγών στις οποίες έχει πρόσβαση ο κάτοχός του. Επιπλέον, θα δίνει τη δυνατότητα αναφοράς εικαζόμενων παραβιάσεων της προστασίας των δεδομένων και θα επιτρέπει την αλληλεπίδραση μεταξύ πορτοφολιών. Ακόμη, οι πολίτες θα επωφελούνται από δωρεάν ηλεκτρονικές υπογραφές για μη επαγγελματική χρήση.

Τι θα ισχύει για τα Προσωπικά Δεδομένα

Το Digital Identity Wallet θα σέβεται την επιλογή του χρήστη σχετικά με τον διαμοιρασμό των δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα. Μάλιστα θα προσφέρει τον υψηλότερο βαθμό ασφάλειας, που πιστοποιείται ανεξάρτητα από τα ίδια πρότυπα και τα σχετικά μέρη του

κώδικα του θα δημοσιεύονται σε ανοιχτές πηγές, για να αποκλείεται κάθε πιθανότητα κατάχρησης, παράνομης παρακολούθησης, εντοπισμού ή υποκλοπής εκ μέρους της κυβέρνησης. Μόλις η συμφωνία εγκριθεί επίσημα το ευρωπαϊκό πλαίσιο για την ψηφιακή ταυτότητα θα τεθεί σε ισχύ την 20ή ημέρα από τη δημοσίευσή του στην Επίσημη Εφημερίδα.



Τι οφείλουν να κάνουν τα κράτη-μέλη τη ΕΕ

Τα κράτη-μέλη θα πρέπει να παράσχουν πορτοφόλια ψηφιακής ταυτότητας της Ε.Ε. στους πολίτες τους 24 μήνες μετά την έκδοση των εκτελεστικών πράξεων για τον καθορισμό των τεχνικών προδιαγραφών του πορτοφολιού ψηφιακής ταυτότητας της Ε.Ε. και των τεχνικών προδιαγραφών για την πιστοποίηση.

μέλη μπορούν να προβλέπουν μέτρα με σκοπό να διασφαλίσουν πως η δωρεάν χρήση περιορίζεται σε μη επαγγελματικούς σκοπούς. Τα κράτη-μέλη παρέχουν δωρεάν μηχανισμούς επικύρωσης μόνο για την επαλήθευση της γνησιότητας και της εγκυρότητας του πορτοφολιού, καθώς και της ταυτότητας των εξαρτώμενων μερών.

Με το πάτημα ενός κουμπιού

Οι πολίτες θα έχουν τη δυνατότητα να αποδείξουν την ταυτότητά τους και να μοιράζονται ηλεκτρονικά έγγραφα από το ψηφιακό πορτοφόλι τους με ένα μόνο κλικ. Τα νέα ευρωπαϊκά ψηφιακά πορτοφόλια θα δώσουν τη δυνατότητα σε όλους τους Ευρωπαίους να έχουν πρόσβαση σε διαδικτυακές υπηρεσίες με την εθνική τους ψηφιακή ταυτοποίηση, η οποία θα αναγνωρίζεται σε όλη την Ευρώπη, χωρίς να χρειάζεται να χρησιμοποιούν ιδιωτικές μεθόδους ταυτοποίησης ή να μοιράζονται άσκοπα προσωπικά δεδομένα.

Δωρεάν για χρήση από φυσικά πρόσωπα

Το πορτοφόλι θα είναι δωρεάν για χρήση από φυσικά πρόσωπα από προεπιλογή, ωστόσο τα κράτη-





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*

Σχέση Αυτοανοσίας και Φλεγμονής με τον κίνδυνο Καρδιαγγειακών παθήσεων στη Ρευματοειδή αρθρίτιδα

Οι ασθενείς με ρευματοειδή αρθρίτιδα (ΡΑ) έχουν 50% αυξημένο κίνδυνο νοσηρότητας και θνησιμότητας σχετιζόμενης με το καρδιαγγειακό (CV).



Αυτός ο υπερβολικός κίνδυνος CV συνδέεται στενά με τη σοβαρότητα της νόσου Ρ.Α. και τη χρόνια φλεγμονή, και δυστυχώς υποτιμάται σε μεγάλο βαθμό.

Επιδημιολογικές μελέτες έχουν δείξει ότι οι ασθενείς με ΡΑ είναι πιο πιθανό να έχουν σιωπηλή ισχαιμική καρδιοπάθεια, να αναπτύξουν καρδιακή ανεπάρκεια και να βιώσουν αιφνίδιο θάνατο σε σύγκριση με τον κοινό πληθυσμό.

Η χρόνια συστηματική φλεγμονή που παρατηρείται στην Ρ.Α., που περιλαμβάνει τόσο το έμφυτο όσο και το προσαρμοστικό ανοσοποιητικό σύστημα, ασκεί άμεσες και έμμεσες επιδράσεις στα αγγεία και στο μυοκάρδιο και οδηγεί σε αύξηση στην παραγωγή των προφλεγμονωδών κυτοκινών, στα κυκλοφορούντα αυτοαντισώματα και σε συγκεκριμένα υποσύνολα Τ κυττάρων, πιστεύεται ότι οδηγούν σε αυτά τα αποτελέσματα - προάγοντας το σχηματισμό αθηρωματικής πλάκας και την καρδιακή προσβολή.

Φλεγμονή και Αθηροσκληρωτική Επιβάρυνση

Η αθηροσκλήρωση είναι μια φλεγμονώδης διαδικασία, που αντανακλάται απευθείας στην αθηρωματική πλάκα με την παρουσία διεισδυτικών μακροφάγων και Τ κυττάρων και συστηματικά, από ήπια αυξημένα επίπεδα φλεγμονωδών κυτοκινών όπως ο παράγοντας νέκρωσης όγκου (TNF), οι ιντερλευκίνες-1 και -6 (IL-1, IL-6), και μεταλλοπρωτεάσες (MMPs). Διάφορες επιδημιολογικές μελέτες στον γενικό πληθυσμό έχουν συσχετίσει υψηλά επίπεδα MMPs, αντιδρώντων οξειδίας φάσης και φλεγμονωδών κυτοκινών με αυξημένο κίνδυνο για καρδιαγγειακά συμβάματα.

Η ήπια αύξηση στην C-αντιδρώσα πρωτεΐνη οξειδίας φάσης (CRP) είναι ένας ανεξάρτητος παράγοντας κινδύνου για καρδιαγγειακή νόσο, ιδιαίτερα για έμφραγμα του μυοκαρδίου, πιθανώς μέσω της προαγωγής της ρήξης της πλάκας. Στη ΡΑ, τα επίπεδα υψηλής ευαισθησίας



ότι οι ρευματολόγοι είναι υπεύθυνοι για την αξιολόγηση και τον συντονισμό της διαχείρισης του κινδύνου καρδιαγγειακής νόσου (CVD) σε ασθενείς με ΡΑ, ωστόσο ο βέλτιστος τρόπος για να γίνει αυτό παραμένει ασαφής.

Οι κατευθυντήριες γραμμές εστιάζουν στον έλεγχο της δραστηριότητας της νόσου για τον μετριασμό του υπερβολικού κινδύνου καρδιαγγειακής νόσου, και παρέχουν έναν ακριβή αλγόριθμο για την επιλογή θεραπείας.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Οι ασθενείς με ρευματοειδή αρθρίτιδα έχουν αυξημένο κίνδυνο νοσηρότητας και θνησιμότητας σχετιζόμενης με το καρδιαγγειακό. Τόσο οι παραδοσιακοί παράγοντες κινδύνου καρδιαγγειακής νόσου

όσο και τα ειδικά χαρακτηριστικά της ΡΑ συμβάλλουν στον υπερβολικό καρδιαγγειακό θάνατο..

Η ΡΑ είναι ένας ανεξάρτητος παράγοντας κινδύνου για καρδιαγγειακή νόσο και η στενή συσχέτιση με τη δραστηριότητα της νόσου έχει αποδειχθεί σε πολλές μελέτες.

Προφλεγμονώδη μόρια όπως ΤΚΕ και CRP, κυτοκίνες όπως TNF και IL-6, αυτοαντισώματα και κυκλοφορούντα υποσύνολα Τ κυττάρων, πιστεύεται ότι διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στον σχηματισμού της αθηρωματικής πλάκας και της καρδιακής προσβολής.

(CRP \geq 5 mg/dl προβλέπουν- ανεξάρτητα τη θνησιμότητα - που σχετίζεται με καρδιαγγειακή νόσο.

Ο κίνδυνος για έμφραγμα του μυοκαρδίου (ΕΜ), όταν προσαρμόζεται με τους παραδοσιακούς παράγοντες κινδύνου καρδιαγγειακής νόσου, αυξάνεται κατά δύο φορές στην Ρ.Α. σε σύγκριση με τους αντίστοιχους μάρτυρες. Παρόμοιες τάσεις έχουν εντοπιστεί σε σχέση με τα αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια και τη φλεβική θρομβοεμβολή, το καθένα με περίπου διπλάσιο κίνδυνο στη ΡΑ - σε σύγκριση με τον γενικό πληθυσμό.

Οι τρέχουσες κατευθυντήριες οδηγίες του Ευρωπαϊκού Συνδέσμου κατά των Ρευματισμών (EULAR) αναφέρουν

Χάρτινα vs Πλαστικά καλαμάκια: Μια μάχη με νικητή;

Τα χάρτινα καλαμάκια βρίσκονται πλέον παντού! Σε όποια καφετέρια ή εστιατόριο κι αν πας θα τα συναντήσεις και τα συναισθήματα - όπως και οι απόψεις - ποικίλουν...

Μέχρι τώρα ξέραμε ότι τα χάρτινα καλαμάκια είναι πιο φιλικά προς το περιβάλλον σε σύγκριση με εκείνα που κατασκευάζονται από πλαστικό. Όταν από τη θεωρία περάσαμε στην πράξη και αρχίσαμε να τα χρησιμοποιούμε ευρέως είδαμε ότι δεν είναι η πιο πρακτική επιλογή. Είναι όμως η καλύτερη επιλογή για την υγεία μας;

Αναλύοντας το πιο συχνό πρόβλημα

Το αντιμετωπίζουμε καθημερινά. Όταν παραγγέλνουμε καφέ ή οποιοδήποτε άλλο ρόφημα και μας προσφέρεται ένα βιοδιασπώμενο χάρτινο καλαμάκι, συνήθως μουλιάζει και αρχίζει και αποσυντίθεται μέσα στο ρόφημα.

Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου της Αμβέρσας, στο Βέλγιο εντόπισαν ότι τα χάρτινα καλαμάκια περιέχουν μακράς διάρκειας και δυνητικά τοξικές χημικές ουσίες (PFAS). Τα PFAS βρέθηκαν στα περισσότερα καλαμάκια που δοκιμάστηκαν στο πλαίσιο της μελέτης, και εντοπίστηκαν περισσότερο στα καλαμάκια από χαρτί και μπαμπού.

Ειδικότερα, σύμφωνα με τους ερευνητές, τα PFAS είναι γνωστά ως «παντοτινά χημικά».

Αυτό σημαίνει ότι μένουν για χιλιάδες χρόνια στο περιβάλλον και υπάρχει συσχέτιση με πολλά προβλήματα υγείας, όπως είναι η χαμηλότερη απόκριση στα εμβόλια, η νόσος του θυρεοειδούς κ.α.





Τι συμβαίνει με το αποτύπωμα άνθρακα

Σύμφωνα με ερευνητές από την Ταϊλάνδη, τα βιοδιασπώμενα καλαμάκια που κατασκευάζονται από πολυγαλακτικό οξύ έχουν μεγαλύτερο αποτύπωμα άνθρακα συγκριτικά με τα παραδοσιακά πλαστικά καλαμάκια, λόγω της έκτασης της γης που χρειάζεται για την καλλιέργεια και τη συγκομιδή των υλικών που χρησιμοποιούνται για να κατασκευαστούν.

Πάμε τώρα στα πλαστικά καλαμάκια

Στην προσπάθεια να μειώσουμε όσο γίνεται τη χρήση πλαστικού, ξεκινήσαμε να χρησιμοποιούμε χάρτινα καλαμάκια. Δυστυχώς τα πλαστικά μας έχουν κατακλύσει.

Κάθε χρόνο παράγονται σε παγκόσμιο επίπεδο γύρω στους 380 εκατομμύρια τόνους πλαστικών αποβλήτων, από τα οποία περίπου 23 εκατομμύρια τόνοι καταλήγουν στο περιβάλλον.

Η άλλη επιλογή

Έχετε σκεφτεί καλαμάκια από άλλο υλικό; Ούτε πλαστικό ούτε χαρτί. Για παράδειγμα τα γυάλινα ή τα μεταλλικά με δυνατότητα επαναχρησιμοποίησης φυσικά. Είναι ανθεκτικά, δεν φθείρονται εύκολα. Ωστόσο το κόστος τους είναι μεγάλο για το περιβάλλον...

Ήξερες ότι...

- ▶ Τα καλαμάκια από μπαμπού παράγουν 27 φορές περισσότερο διοξείδιο του άνθρακα από το πλαστικό.
- ▶ Τα μικροπλαστικά και τα νανοπλαστικά σωματίδια μπορούν να εισέλθουν στον εγκέφαλό μας δύο ώρες μετά την κατάποσή τους.



Sold out πρεμιέρα στον απόλυτο χειμερινό προορισμό της πόλης "Fever" με την Πάολα και τον Νίκο Μακρόπουλο!



Η Πάολα και ο Νίκος Μακρόπουλος, δύο από τους πιο καταξιωμένους και δημοφιλείς καλλιτέχνες, ξεκίνησαν τις πολυαναμενόμενες εμφανίσεις τους στο sold out κέντρο διασκέδασης "Fever", χαρίζοντας μοναδικές στιγμές σε όσους βρέθηκαν εκεί. Οι λαμπεροί καλλιτέχνες έδωσαν τον καλύτερό τους εαυτό στην επίσημη πρεμιέρα και τραγούδησαν παρέα με τους 2.000 και πλέον fans τους πολλές μεγάλες επιτυχίες τους. Στο κατάμεστο "Fever", έδωσαν το παρών προσωπικότητες από τον καλλιτεχνικό, επιχειρηματικό και δημοσιογραφικό κόσμο, αλλά και φίλοι των τραγουδιστών που έδωσαν τις καλύτερες ευχές για το πιο αναμενόμενο σχήμα της χειμερινής σεζόν!

Η Πάολα με τον Νίκο Μακρόπουλο παρέσυραν τον κόσμο σε αγαπημένα διαχρονικά μουσικά μονοπάτια. Μαζί τους ο Biased Beast, η Αλεξ Μάντη, ο Alexis Nicolas και η Anny, κάθε Παρασκευή και Σάββατο στο αγαπημένο "Fever", που εδώ και χρόνια αποτελεί σημείο συνάντησης για όλους όσους αναζητούν το απόλυτο στη νυχτερινή τους διασκέδαση, καθώς προσφέρει ένα μοναδικό night experience με κορυφαίες live ερμηνείες.

Ξέρεις τι είναι το τζίνσενγκ;

Το τζίνσενγκ είναι ένα ισχυρό φυτικό συστατικό, με αντιγηραντικά οφέλη. Η συγκομιδή του γίνεται αφού μεγαλώσει για έξι χρόνια και γι' αυτό είναι πολύ δραστικό. Προσφέρει πλούσια αντιοξειδωτικά οφέλη που μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση των ρυτίδων, του πρηξίματος και της φλεγμονής στο δέρμα. Ακόμη, συμβάλλουν στην ελαστικότητα και την παραγωγή κολλαγόνου.





Δημιουργήστε φανταστικά αξεσουάρ με το PopStyle Bracelet Maker

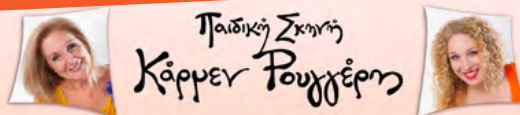
Η Spin Master, γνωστή για τη δέσμευσή της στη δημιουργικότητα, την ποιότητα και φυσικά το διασκεδαστικό παιχνίδι, παρουσιάζει το Cool Maker Pop-Style Bracelet Maker! Η νέα προσθήκη στον κόσμο της παιδικής μόδας και των DIY projects θα ενθουσιάσει όλες τις fashionistas.

Οι λάτρες των αξεσουάρ θα ξετρελαθούν, βάζοντας όλη τους τη φαντασία στα βραχιόλια των ονείρων τους! Το Pop-Style Bracelet Maker δεν τους δίνει απλά την ευκαιρία να φτιάξουν τις δικές τους δημιουργίες αλλά τους προσφέρει τη δυνατότητα να εκφράσουν τη δημιουργικότητα τους... παίζοντας!

Μπορεί ένα παιχνίδι να γίνει καλύτερο; Μπορεί! Μέσα από το PopStyle Bracelet Maker οι μικροί δημιουργοί μπορούν να διαλέξουν άπειρους συνδυασμούς χρωμάτων και γραμμάτων φτιάχνοντας έτσι μοναδικά βραχιόλια! Το παιχνίδι δεν σταματάει εδώ όμως! Επιλέγοντας τους κατάλληλους συνδυασμούς γραμμάτων μπορούν να μεταφέρουν μυστικά όπου μόνοι αυτοί και οι καλύτεροι τους φίλοι καταλαβαίνουν! Το PopStyle Bracelet Maker δεν έχει να κάνει μόνο με τη δημιουργία φανταστικών αξεσουάρ, αλλά είναι η αφορμή για τα παιδιά να εμβαθύνουν τις σχέσεις τους και να δημιουργήσουν αξέχαστες στιγμές με τους φίλους τους.



"Το μαγικό κλειδί" από την Παιδική Σκηνή Κάρμεν Ρουγγέρη



Παιδική Σκηνή
Κάρμεν Ρουγγέρη

Το μαγικό κλειδί

Από το παραμύθι της Πηνελόπης Δέλτα
«Η καρδιά της βασίλισσας»



Κείμενο: Κάρμεν Ρουγγέρη
Σκηνοθεσία: Χριστίνα Κουλουμπή
Κάρμεν Ρουγγέρη
Σκηνικά - Κοστούμια: Χριστίνα Κουλουμπή
Κίνηση - Χορογραφίες - Φωτισμοί: Πέτρος Γιάδης
Μουσική σύνθεση - Ενορχήστρωση: Αντώνης Λεοπόδης
Σίτοι και Επιλογή τραγουδιών: Ανδρέας Κουλουμπής
Διδασκαλία - Προσφορά τραγουδιών: Ελένη Ζιώγα
Βοηθός σκηνοθέτη: Μαρία Καρακάρη
Βοηθός ενδυματολόγου - σκηνογράφος: Γεώργιος Τρικαλιώτης
Υποδοχή - Τεχνείο: Κατερίνα Μιανασάκη
Λειτουργία παραγωγής: Ελένη Κάριαση
Παίζουν οι ηθοποιοί:
Ειρήνη Αρβανίτη, Δημήτρης Θεοδωρακόπουλος
Μαρία Καρακάρη, Χριστίνα Κουλουμπή, Γιάννης Νικολάου
Αλεξάνδρα Σκένδρον, Νεκτάριος Φαρμάκης

Δεν είναι ένα απλό παραμύθι, είναι ένα υπέροχο παραμύθι της Πηνελόπης Δέλτα! Ένα παραμύθι που προσφέρει τροφή για σκέψη, και που θα ζωντανέψει στη σκηνή με τον μοναδικό τρόπο της Κάρμεν Ρουγγέρη και της Χριστίνας Κουλουμπή.

Η σκηνή του θεάτρου κιβωτός θα γεμίσει χρώματα, χορούς, κοστούμια (εμπνευσμένα από παραδοσιακές φορεσιές της πατρίδας μας), παραδοσιακά τραγούδια και μουσική της κάτω Ιταλίας, σε ένα σύμπαν όπου η μαγεία της ζωής θα συναντηθεί με αυτή του θεάτρου. Μέσα σ' αυτό η συγγραφέας θίγει ζητήματα όπως η Αφοσίωση, η Αλληλεγγύη, η Χαρά της Προσφοράς, η Ανάπτυξη για την Πατρίδα και την Οικογένεια, ο Θάνατος, η Ευτυχία, η Δυστυχία, η Λύπη, η Χαρά, όλα στοιχεία που αναπόφευκτα θα συναντήσουμε σ' αυτή τη ζωή.

Οργανωμένες παραστάσεις

Καθημερινά για σχολεία στις 10:00

Κυριακές για κοινό και ομαδικές κρατήσεις στις 11:15 @ 15:00

Κρατήσεις για σχολεία και συλλόγους: Δευτέρα - Παρασκευή 08:30-14:30

Τηλ: 210 34 17 000, 6948 339677 @ 6945 373097

Email: k.rouggeriskini2@gmail.com

Πληροφορίες: www.karmenrougeri.gr



A Little Theatre Music Τα μιούζικαλ και οι ρόλοι τους σε μία μαγευτική μουσικοθεατρική παράσταση

Διανύοντας έναν αιώνα αμερικάνικου και ευρωπαϊκού μιούζικαλ, οι ερμηνεύτριες Φανή Γέμτου και Έλλη Δαδήρα μεταφέρουν κάθε Πέμπτη στο Μουσικό Βαγόني του Τρένου του Ρουφ πάνω από είκοσι γυναικείους ρόλους που άφησαν εποχή μέσα από τα τραγούδια τους. Μαζί με τον μουσικό Νίκο Δρογώση στο πιάνο, αφηγούνται τις ιστορίες των ηρωίδων τους και ερμηνεύουν αγαπημένα τραγούδια από διάσημα μιούζικαλ του θεάτρου και του κινηματογράφου. Μαζί τους, κάποιες Πέμπτες, εκλεκτοί καλεσμένοι έκπληξη.

Στη φωνή και την ερμηνεία η Φανή Γέμτου και η Έλλη Δαδήρα. Στο πιάνο ο Νίκος Δρογώσης. Κείμενα, επιλογή ρεπερτορίου: Φανή Γέμτου. Μουσική διδασκαλία: Έλλη Δαδήρα. Φωτογραφίες: Έφη Σκίτσα. Αφίσα, γραφιστική επιμέλεια: Ιουστίνη Γιαννακοπούλου.

Παραστάσεις

Μουσικό Βαγόني Orient Express
Κάθε Πέμπτη στις 20.30 (παραστάσεις από 16/11/2023)
Γενική Είσοδος 15€
προαιρετικά: κρασί 5€ / ποτό 7,5€ / φαγητό από 6€
Διάρκεια παράστασης: 120 λεπτά (με διάλειμμα)

Προαγορά εισιτηρίων απαραίτητη:

- Ηλεκτρονικά [εδώ](#)
- Τηλεφωνικά στο 2117700000
- Φυσικά σημεία πώλησης more.com

"Ενδύματα και Διηγήματα" Παρουσίαση στον ΙΑΝΟ



Τη Δευτέρα 20 Νοεμβρίου, στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Καπόν, διοργανώνουν αφιέρωμα-παρουσίαση του βιβλίου του Γιάννη Μετζικώφ, με τίτλο «Ενδύματα και Διηγήματα».

Ο συγγραφέας θα συνομιλήσει για το βιβλίο του με τον δημοσιογράφο Νίκο Θρασυβούλου.

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://t.ly/8RevZ>

Link εκδήλωσης: <https://t.ly/I5I-s>

quote of the day

**"ALWAYS GIVE WITHOUT REMEMBERING
AND ALWAYS RECEIVE WITHOUT
FORGETTING."**

Brian Tracy



tip of the day

**"
THE BEST THING TO DO
WITH THE BEST THINGS IN
LIFE IS TO GIVE THEM AWAY.
"**

– DOROTHY DAY

15 Νοεμβρίου

- › National Philanthropy Day
- › National Spicy Hermit Cookie Day
- › National Bundt Day
- › National Clean Out Your Refrigerator Day