

Το μέλλον είναι ήδη εδώ.



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



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



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



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

Ένα με το μέλλον
dei.gr

SAY *yes* to the **press**



**Η ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ
ΚΑΘΟΡΙΖΕΙ ΤΗΝ ΕΥΕΞΙΑ ΜΑΣ**



3rd FAMILY BUSINESS SUMMIT

Thursday December 14 2023

HELLENIC RIDING CLUB

Paradeisou 18, Amaróusion, Greece



Adonis Georgiadis,
Minister of Labour and
Social Affairs



Yannis Mastrogeorgiou,
Special Secretary of
Foresight, Presidency of the
Greek Government



Grigorios Leonidis,
Managing Director,
Cleon Conferences
& Communications



Pavlos Efthymiou,
General Director Hellenic
Entrepreneurs Association
(E.E.N.E.)



Vangelis Apostolakis,
Deputy Senior Partner,
KPMG in Greece



Giouli Atmatzidi,
Influencer



John Chatzitheodosiou,
President of Athens
Chamber of Tradesmen &
President Mega Brokers



Anastasios Chatzitheodosiou,
Ceo Mega Brokers



Dimitris Dimitriadis,
Futurist, Institute for
Futures & Foresight
Research (DAO)



Konstantinos Doukas,
President & CEO,
Doukas School



Dionysios Giannatos,
Chief Executive Manager,
MGPACK S.A.



Christos Giannitsis,
Member of the Board of
Directors,
Omiros Dairies SA



Evangelos Gizelis,
CEO & Founder,
Gizelis Robotics



Dr. Paris Gravouniotis,
CEO, Komotini
Paper Mill, Greece



George Ignatidis,
President, ARI Foods



Aristotelis Ignatidis,
CEO, ARI Foods



Dr. Nikolas Chr. Kakogiannis,
Managing Director
ResNovae - Sustainability &
Investment Consultants



Maria Kallergi,
Head of Customer
Excellence and Experience,
Dixons South East Europe



Kimon Kaloglou,
President & CEO,
Endoscopiki SA



Stelios Kapetanakis,
General Manager,
Transcombi Express S.A.



Theodoros N. Krintas,
Founder & CEO, Koubaras



Kostis Konstantidis,
CEO, CALPAKA



Fotis Kourmouisis,
Executive Board Member,
Hellenic Financial Stability Fund



Konstantinos Marangos,
Managing Director,
SKAMA SA



Katerina Polyzoi,
Senior Manager,
Consulting,
KPMG in Greece



Dr. Mantha Varela,
Senior Associate, Saplegal -
A.S. Papadimitriou &
Partners Law Firm

Gold Sponsors



Silver Sponsor



Auspices



Digital Partner



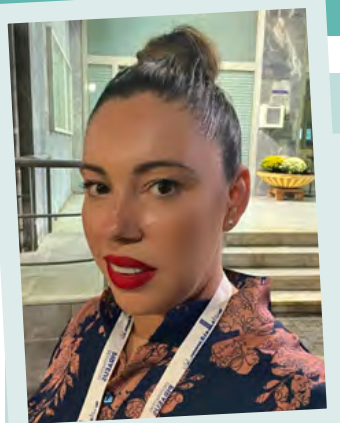
Knowledge Partner



Communication Sponsors



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Θέλω να μοιραστώ μαζί σου την καλύτερη συμβουλή που διάβασα ποτέ από τον αγαπημένο συγγραφέα Jim Rohn: "Αν θέλεις να έχεις περισσότερα, πρέπει να γίνεις κάτι περισσότερο. Για να έχεις κάτι καλύτερο, πρέπει να γίνεις καλύτερος. Γιατί όταν εξελιχθείς όλοι οι παράγοντες γύρω σου, θα εξελιχθούν για να ταιριάζουν στο στάδιο που είσαι τώρα."

Όλοι μας θέλουμε περισσότερα χρήματα, καλύτερη δουλειά, καλύτερους συνεργάτες, καλύτερο μισθό, θέλουμε τον ιδανικό σύντροφο, θέλουμε θέλουμε θέλουμε ...τα καλύτερα.

Σκέψου το, αν εσύ καταφέρεις την προσωπική σου εξέλιξη τότε τα επαγγελματικά σου, τα οικονομικά σου, τα ερωτικά σου και όλες σου οι συναναστροφές (παράγοντες) απλά θα ακολουθήσουν τη δική σου άνοδο για να σου ταιριάζουν. Γιατί αν εσύ εξελιχθείς και τα θέλω σου μείνουν "πίσω" τότε το πιθανότερο είναι ότι δεν θα τα θέλεις πια όπως είναι αλλά αναβαθμισμένα.

Σταμάτα λοιπόν να θέλεις απλά περισσότερα χρήματα και σκέψου πώς θα τα αποκτήσεις. Σταμάτα να θέλεις απλά καλύτερους πελάτες και φρόντισε να γίνεις εσύ καλύτερος στο επιχειρείν ώστε να τους διεκδικήσεις. Σταμάτα να ψάχνεις τον ιδανικό φίλο, σύντροφο και γίνε εσύ καλύτερος άνθρωπος.

Tip of the Day: Και αυτή η τόσο απλή και αυτονόητη ιδέα είναι απλά η καλύτερη συμβουλή που έχω πάρει ποτέ... Σταμάτα να θέλεις και δράσε!

Όλα είναι στο χέρι σου και να θυμάσαι πως οι μέρες είναι ακριβές, όταν σπαταλάς μια μέρα έχεις απλά μία λιγότερη για να ξοδέψεις...

SAY *yes* to

AQUA
CARPATICA

5

Η επιλογή του νερού καθορίζει την ευεξία μας

Μια από τις βασικές συμβουλές των ειδικών για καλή υγεία, ιδανική σιλουέτα και ευεξία ήταν πάντα η κατανάλωση μιας «γενναίας» ποσότητας νερού στην καθημερινότητά μας. Και μάλιστα για να πετύχουμε τα επιθυμητά αποτελέσματα οι ειδικοί συμβουλεύουν να είμαστε και αυστηρά συνεπείς σ' αυτή μας τη συνήθεια.

Το νερό άλλωστε είναι το 2ο σημαντικότερο στοιχείο για τον άνθρωπο μετά το οξυγόνο. Είναι απόλυτα λογικό η ευεξία μας να εξαρτάται σε πολύ μεγάλο βαθμό από την ποσότητα που προσλαμβάνουμε μέσα στη μέρα ενώ αυτό που φαίνεται να έχει ακόμα μεγαλύτερη σημασία είναι η ποιότητα του νερού που καταναλώνουμε.

Ένα μεγάλο λάθος που γίνεται από τους περισσότερους από εμάς είναι ότι σπάνια δίνουμε σημασία στη σύσταση και στις ετικέτες των εμφιαλωμένων νερών. Προφανώς αυτό είναι κάτι που πρέπει να αλλάξει άμεσα αν μας ενδιαφέρει πραγματικά να βελτιώσουμε και να διαφυλάξουμε την ευεξία μας. Το οφείλουμε στον εαυτό μας να αναζητάμε πάντα το καλύτερο νερό!

Ένα νερό υψηλής ποιότητας και γεύσης από μια μυθικής ομορφιάς τοποθεσία είναι το Φυσικό Μεταλλικό και Φυσικός Ανθρακούχο νερό AQUA Carpatica. Το AQUA Carpatica από τα Καρπάθια Όρη, μας προσφέρει όλα όσα χρειαζόμαστε και ακόμη περισσότερα!

Τα Καρπάθια Όρη είναι σε παγκόσμια κλίμακα η ιδιαίτερη πατρίδα των Φυσικών Μεταλλικών Νερών και ειδικότερα των Φυσικών Ανθρακούχων Νερών. Μέσα σ' αυτά τα δάση των Καρπαθίων κρύβονται φυσικές πηγές που αναβλύζουν γάργαρα νερό όπως ακριβώς και η πηγή του AQUA Carpatica.



Μια πηγή που ανακαλύφθηκε το 2000, εξερευνήθηκε και αναλύθηκε η σύσταση του νερού της για 10 ολόκληρα χρόνια και το 2010 ξεκίνησε η εμφιάλωση του.

Τα Καρπάθια όρη είναι μια τεράστια έκταση 120.000 τετραγωνικών χιλιομέτρων που καλύπτεται από παρθένα, απάτητα δάση ελατών και βελανιδιών, με πανίδα ένα σημαντικό πληθυσμό άγριων ζώων. Τα δάση των Καρπαθίων είναι αγνά, καθώς δεν υπάρχουν εργοστάσια,

SAY *yes* to

 **AQUA**
CARPATICA

6



άξονες μεταφορών, ούτε μαζικές αγροτικές καλλιέργειες που μπορεί να επιβαρύνουν το υπέδαφος με λιπάσματα.

Στο υπέδαφος, η γεωλογική δομή των Καρπαθίων εμπεριέχει σβησμένα παλαιά ηφαιστεια που αναβλύζουν ακόμη φυσικό διοξείδιο του άνθρακα. Οι γεωλογικές σχισμές μεταξύ ασβεστολιθικών δολομιτών και ηφαιστειογενών πετρωμάτων επιτρέπουν την άνοδο και την ανάμιξη αυτού του διοξειδίου του άνθρακα με τα υπόγεια κοιτάσματα νερού.

Το Φυσικό Μεταλλικό και το Φυσικώς Ανθρακούχο νερό AQUA Carpatica, εμφανίζονται το καθένα στην πηγή του, σε αυστηρά προστατευόμενες περιοχές, εκεί

όπου απαγορεύεται η προσέλευση και κάθε ανθρώπινη δραστηριότητα. Το αποτέλεσμα; Δροσερό, απαλό, βελούδινο κι ευχάριστο στη γεύση αλλά και χωρίς καμία επίγευση Φυσικό Μεταλλικό και Φυσικώς Ανθρακούχο νερό.

Ένα από τα χαρακτηριστικά του AQUA Carpatica που το καθιστά ένα «θαύμα της παρθένας φύσης» είναι το γεγονός ότι είναι το μοναδικό νερό στον κόσμο με μηδέν Νιτρικά (Φυσικώς Ανθρακούχο νερό) και σχεδόν μηδενικά Νιτρικά (Φυσικό Μεταλλικό νερό). Γιατί όμως αυτό είναι σημαντικό για τον οργανισμό μας; Τα Νιτρικά (NO3) είναι ισχυρές οξειδωτικές χημικές ουσίες που να μεν είναι ευεργετικές για τα φυτά, είναι όμως επιβλαβή και ανεπιθύμητα για τον οργανισμό και την υγεία μας.

Η μεγάλη και ανεξέλεγκτη χρήση των Νιτρικών- λιπάσματα στη γεωργία, έχει σαν αποτέλεσμα τα φυτά πλέον να μην μπορούν να τα απορροφήσουν και έτσι ένα μεγάλο μέρος τους να εισχωρεί στον υδροφόρο ορίζοντα επιβαρύνοντας χημικά τη σύνθεση των υπογείων υδάτων και πόρων.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση με ειδική Οδηγία της θεωρεί τα Νιτρικά ως τον κύριο παράγοντα μόλυνσης των υδάτων στην Ευρώπη και επιβάλλει τον περιορισμό της χρήσης τους.

Σε 7 Ευρωπαϊκές χώρες, (Γερμανία, Γαλλία, Αυστρία, Ιταλία, Ισπανία, Πολωνία και Τσεχία) έχουν εκδώσει Δημόσια σύσταση θέτοντας ως μέγιστο επιτρεπτό όριο νιτρικών στο νερό τα 10mg/l σε συγκεκριμένες ευπαθείς ομάδες όπως τα βρέφη, τα παιδιά, τις εγκυμονούσες και τις θηλάζουσες. Για τον λόγο αυτό, το AQUA Carpatica αποτελεί το ιδανικό νερό για τις συγκεκριμένες ομάδες.

Γνωρίζοντας τη σημασία του AQUA Carpatica για την υγεία των παιδιών, η εταιρεία κυκλοφορεί και συσκευασία kid με το πρωτοποριακό ειδικό στόμιο-πιπίλα που διευκολύνει τα παιδιά να το πίνουν χωρίς να βρέχονται τα ρούχα τους κι έτσι οι μητέρες έχουν ένα άγχος λιγότερο.

Τα νερά AQUA Carpatica έχουν ήδη κατακτήσει σημαντικές παγκόσμιες αγορές, και γίνονται ανάρπαστα έχοντας ήδη λάβει 88 Διεθνή Βραβεία και διακρίσεις κυρίως για την ποιότητα και τη γεύση του. Ένα θαύμα της παρθένας φύσης.



Patras IQ 2023: Η παρουσία του Επιμελητηρίου Αχαΐας

Έκρως επιτυχημένη αποδείχθηκε η 8η διοργάνωση της Έκθεσης Καινοτομίας και Μεταφοράς Τεχνολογίας “Patras Innovation Quest-PATRAS IQ”, η οποία επέστρεψε δια ζώσης και σε πλήρη ανάπτυξη, για πρώτη φορά μετά την πανδημία.

Κατά το τριήμερο 25, 26 και 27 Νοεμβρίου 2023, στο Συνεδριακό Και Πολιτιστικό Κέντρο του Πανεπιστημίου Πατρών, έλαβαν χώρα περισσότεροι από 70 εκθέτες με περίπτερα στα οποία οι επισκέπτες ενημερώνονταν για τις δράσεις καινοτομίας που αναπτύσσουν, μεταξύ των οποίων συμμετείχαν ερευνητικά εργαστήρια των Πανεπιστημίων Πάτρας και Πελοποννήσου, ιδιωτικές επιχειρήσεις, ερευνητικοί οργανισμοί κ.ά.

Για πρώτη φορά στην ιστορία της διοργάνωσης, με πρωτοβουλία και πρόσκληση του **Προέδρου του Επιμελητηρίου Αχαΐας κ. Πλάτωνα Μαρλαφέκα**, συμμετείχαν συνολικά επτά (7) Επιμελητήρια όπου φιλοξενήθηκαν και είχαν την ευκαιρία να παρουσιάσουν την καινοτομία που αναπτύσσεται μέσα από τις θερμοκοιτίδες ή τους επιταχυντές που αυτά έχουν. Τα Επιμελητήρια Αχαΐας, Ηλείας, Ζακύνθου, Καβάλας, Δράμας, Έβρου και το Εμπορικό-Βιομηχανικό Επιμελητήριο Αθηνών (ΕΒΕΑ), έφεραν στην PATRAS IQ startups που καινοτομούν μέσω των δράσεων τους. Συμφωνήθηκε πως τα επιμελητήρια που διαθέτουν θερμοκοιτίδες θα εκθέτουν τις startups εταιρίες τους κάθε χρόνο στο Patras IQ. Παρόντες μάλιστα ήταν: ο Πρόεδρος του Επιμελητηρίου Ηλείας κ. Κωνσταντίνος Νικολούτσος, ο Πρόεδρος του Επιμελητηρίου Ζακύνθου κ. Φώτιος Κόττης, ο Πρόεδρος του Επιμελητηρίου Δράμας κ. Στέφανος Γεωργιάδης με την Δομή Στήριξης Επιχειρηματικότητας του Επιμελητηρίου Δράμας Lab.40, ο Πρόεδρος του Επιμελητηρίου Καβάλας κ. Μάρκος Δέμπας με την Δομή Στήριξης Επιχειρηματικότητας “Kick-IT”, ο κ. Λεωνίδας Σκερλετόπουλος απ’ το Επιμελητήριο Έβρου με την Δομή Στήριξης Επιχειρηματικότητας «Light Hub», η κα Ιουστίνη Δεβετζή που εκπροσωπούσε το ΕΒΕΑ και τη θερμοκοιτίδα Θ.Ε.Α.

Όλοι οι εκπρόσωποι και συμμετέχοντες στα booths των Επιμελητηρίων παρακολούθησαν και δύο εκδηλώσεις



που διοργάνωσε το Επιμελητήριο Αχαΐας στο πλαίσιο της Έκθεσης: 1) «INTECMED-ένα έργο καλή πρακτική προς τη Διεθνοποίηση της PATRAS IQ» και 2) «Καινοτομία και Επιμελητήρια: καλές πρακτικές» όπου παρουσιάστηκαν startups από την Αχαΐα οι οποίες ανέπτυξαν καινοτομία και ωφελήθηκαν μέσω των έργων που υλοποιεί το Επιμελητήριο Αχαΐας. Μάλιστα, έγινε παρουσίαση από το Επιμελητήριο Ζακύνθου τα εφαρμογής “Re-Zante: History meets Virtual Reality” η οποία αναβιώνει την πόλη της Ζακύνθου πριν τον σεισμό του 1953.

Λίγο πριν την τελετή λήξης παρουσιάστηκε η «ΥΠΑΤΙΑ» που αποτελεί Σύμπραξη Καινοτομίας και Επιχειρηματικότητας μεταξύ Επιστημονικών και ερευνητικών φορέων όπως και της Περιφέρειας Δυτικής Ελλάδος. Από τον πρότανη κο. Χρήστο Μπούρα επισημάνθηκε η ανάγκη συμμετοχής και του Επιμελητηρίου Αχαΐας ως ο θεσμικός φορέας εκπροσώπησης της επιχειρηματικής κοινότητας της περιοχής. Στην εκδήλωση που συμμετείχε και ο Πρόεδρος του Επιμελητηρίου Αχαΐας κ. Πλάτων Μαρλαφέκας, τονίστηκε ιδιαίτερα η προσπάθεια που πρέπει να καταβληθεί για την ίδρυση Ζώνης Καινοτομίας στην περιοχή μας, κάτι το οποίο γίνεται πλέον επιτακτική ανάγκη, χάρη στο ανεπτυγμένο ερευνητικό οικοσύστημα που δραστηριοποιείται στην περιοχή.

info

Μάθετε περισσότερα για την Patras IQ [εδώ](#).

Η ΒΙΟΛΑΝΤΑ γιορτάζει την Παγκόσμια Ημέρα Μπισκότου!

Η ΒΙΟΛΑΝΤΑ γιορτάζει στις 4 Δεκεμβρίου, την πιο νόστιμη και γλυκιά ημέρα του χρόνου και μοιράζεται μαζί με όλο τον κόσμο αυτό που ξέρεi να κάνει καλά όλα αυτά τα χρόνια... ΤΑ ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΒΙΟΛΑΝΤΑ! Καινοτόμα προϊόντα, πανδαισία γεύσεων, φαντασία και πάντα άριστη ποιότητα! Σήμερα είναι η πιο γλυκιά ημέρα του χρόνου... Δαγκώστε τη με μπισκότα ΒΙΟΛΑΝΤΑ!! ΒΙΟΛΑΝΤΑ: LOVE MADE... COOKIES!



• Παγκόσμια Ημέρα Μπισκότου •
4 Δεκεμβρίου

Απολαύστε τα μπισκότα μας τώρα,
ευχηθείτε μας αργότερα!

Instagram icon @violanta

#violanta #violantacookies

Health News

Η μουσική μας κάνει πιο υγιείς!



Μελέτη της Ιατρικής Σχολής του Μαϊάμι διαπίστωσε ότι η μουσική έχει θεραπευτικές ιδιότητες ακόμη και σε περιπτώσεις ανθρώπων που έχουν διαγνωστεί με ανίατες ασθένειες.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, ασθενείς με Αλτσχάιμερ ένωσαν ανακούφιση χάρη στην ήρεμη, κατευναστική μουσική.

Όταν οι συμμετέχοντες άκουγαν μουσική ανέβαιναν οι τιμές σε τρεις ορμόνες: στη μελατονίνη, στην επινεφρίνη και στην νορεπινεφρίνη.

Η μουσική έχει θετική επίδραση στις ανθρώπινες λειτουργίες, τους παλμούς της καρδιάς και τον ρυθμό της αναπνοής. Επιπλέον, έχει διαπιστωθεί ότι

μπορεί να περιορίσει το αίσθημα του πόνου κατά τη διάρκεια αναισθησίας για χειρουργικές επεμβάσεις.

Έρευνα του πανεπιστημίου του Χάρβαρντ έχει δείξει ότι η μουσική μπορεί να "ρίξει" την υψηλή πίεση του αίματος. Ακόμη, έχει παρατηρηθεί ότι άνθρωποι που ακούνε μουσική κατά τη διάρκεια τεστ κόπωσης παρουσιάζουν μεγαλύτερη αντοχή και η μουσική συμβάλλει στο να μην αυξηθούν γρήγορα οι καρδιακοί παλμοί και η αρτηριακή πίεση κατά τη διάρκεια της άσκησης. Τέλος, αν έχεις στρες, αν βιώνεις αγχώδεις περιόδους και καταστάσεις και αν η διάθεσή σου είναι πεσμένη, άκου μουσική, είναι επιστημονικά διαπιστωμένο ότι βοηθάει!



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



Κόπωση και Αυτοάνοσα Νοσήματα

Η βαθιά και εξουθενωτική κόπωση αποτελεί ένα από τα πιο συνήθη συμπτώματα μεταξύ ατόμων με αυτοάνοση νόσο, όπως συστηματικός ερυθηματώδης λύκος, σκλήρυνση κατά πλάκας, διαβήτης τύπου 1, κοιλιοκάκη, σύνδρομο χρόνιας κόπωσης και ρευματοειδής αρθρίτιδα.



Η κόπωση είναι πολύπλευρη και ευρέως καθορισμένη, γεγονός που καθιστά την κατανόηση της αιτίας των εκδηλώσεών της ιδιαίτερα δύσκολη σε καταστάσεις με ποικίλη παθολογία, συμπεριλαμβανομένων των αυτοάνοσων νοσημάτων. Γενικά, η κόπωση ορίζεται από εξουθενωτικές περιόδους εξάντλησης που παρεμβαίνουν στις κανονικές δραστηριότητες.

Η σοβαρότητα και η διάρκεια των επεισοδίων κόπωσης ποικίλλουν, αλλά η κόπωση μπορεί να προκαλέσει δυσκολία ακόμη και σε απλές εργασίες όπως το ανέβασμα σκαλοπατιών ή η διέλευση του δωματίου. Οι ακριβείς μηχανισμοί της κόπωσης δεν είναι καλά κατανοητοί, ίσως λόγω του ευρύτερου ορισμού της. Ωστόσο, οι φυσιολογικές διεργασίες που είναι γνωστό ότι παίζουν

ρόλο στην κόπωση περιλαμβάνουν την παροχή οξυγόνου/θρεπτικών συστατικών, τον μεταβολισμό, τη διάθεση, τα κίνητρα και την υπνηλία - όλα που επηρεάζονται από τη φλεγμονή.

Επιπλέον, ένα σημαντικό στοιχείο που συμβάλλει στην κόπωση είναι το κεντρικό νευρικό σύστημα - μια περιοχή που επηρεάζεται είτε άμεσα είτε έμμεσα σε πολυάριθμα αυτοάνοσα νοσήματα.

Τέτοιοι ασθενείς παρουσιάζουν χρόνια περιφερική ανοσολογική ενεργοποίηση και συστηματική φλεγμονή λόγω παραγωγής αυξημένων προφλεγμονωδών κυτοκινών, οξειδωτικού στρες και ενεργοποιημένων



υποδοχέων κυττάρων ανοσολογικού τύπου.

Οι πάσχοντες από αυτοάνοσο νόσημα, εμφανίζουν διαταραχές που επηρεάζουν αρνητικά τη λειτουργία του ορμονικού, του γαστρεντερικού, του νευρικού και του ανοσοποιητικού συστήματος.

Τα αυτοάνοσα είναι νοσήματα εκδηλώνονται λόγω της ταυτόχρονης παρουσίας πολλαπλών διαταραχών.

Υπάρχουν πολλές πτυχές της κόπωσης που μπορούν να αξιολογηθούν, οι οποίες καθορίζουν τον τύπο της κόπωσης, συμπεριλαμβανομένης της σοβαρότητας της





λειτουργικής έκπτωσης (π.χ. ώρα της ημέρας/κιρκαδικά μοτίβα κόπωσης, διάρκεια της επιμονής της κόπωσης από δευτερόλεπτα σε ημέρες, χρόνος μεταξύ των περιόδων κόπωσης, η διάρκεια του χρόνου που απαιτείται για την εξάλειψη της κόπωσης).

Ο τύπος της κόπωσης που παρουσιάζεται στην αυτοάνοση νόσο είναι μεταβλητός. Αυτές οι διαφορές πιθανόν σχετίζονται με τους συγκεκριμένους ιστούς/όργανα, τους τύπους κυττάρων, τις περιοχές του εγκεφάλου και τους μοριακούς και φυσιολογικούς μηχανισμούς που επηρεάζονται από την πάθηση.

Πρόσφατη έρευνα αποκαλύπτει μια σχέση μεταξύ των τύπων κόπωσης και ορισμένων περιοχών του εγκεφάλου, τύπων κυττάρων και φαινοτύπων που μεσολαβούν στα συμπτώματα που παρατηρούνται.

Επιπλέον, τα φλεγμονώδη μόρια που ενισχύονται στην περιφέρεια με συγκεκριμένους τύπους αυτοάνοσων νοσημάτων μπορούν να αλλάξουν τη φλεγμονή του εγκεφάλου και τη νευροκυκλοφορία επηρεάζοντας την κόπωση.

Κατά συνέπεια, ανοσοτροποποιητικοί παράγοντες και φάρμακα που στοχεύουν φλεγμονώδεις οδούς θα μπορούσαν να χρησιμεύσουν για τη θεραπεία της κόπωσης που εμφανίζεται σε αυτοάνοσα και συναφή νοσήματα. Η κατανόηση των μηχανισμών πίσω από την κόπωση δεν θα βοηθήσει

μόνο άτομα με αυτοάνοσα νοσήματα, αλλά θα μπορούσε επίσης να ωφελήσει τους λήπτες μοσχευμάτων, τους ασθενείς με καρκίνο και τους ασθενείς με μολυσματικές ασθένειες που αντιμετωπίζουν εξουθενωτική κόπωση.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Η κόπωση είναι ένα σημαντικό πρόβλημα εύρημα σε άτομα με αυτοάνοσα νοσήματα και η φλεγμονή είναι ένας παράγοντας που συμβάλλει σε αυτή τη διαταραχή, η οποία επηρεάζει την ικανότητα των ανθρώπων να εκτελούν καθημερινές δραστηριότητες, εργασία και συνεπώς τη συνολική τους ευεξία.





Βούλα Πατουλίδου - Ευγενία Λαλιώτη (Κοινωνική Λειτουργός "Πράξη Αγάπης") - Ευαγγελία Μουμούρη - Φαίη Σκορδά - Σταύρος Τσομπανίδης (Προγραμματιστής "Πράξη Αγάπης") - Δέσποινα Καβύρη (Διεύθυνση Επικοινωνίας & Δημ. Σχέσεων "Πράξη Αγάπης") - Αλέξανδρος Ισατσένκο (Πρόεδρος "Πράξη Αγάπης")

Κάντο όπως ο Μίλτος!



Φιλανθρωπικό gala από τον Οργανισμό "Πράξη Αγάπης" με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Εξάλειψης της Βίας κατά των Γυναικών

Ο Οργανισμός "Πράξη Αγάπης" σε συνεργασία με τον Σύλλογο Στρατιωτικών Οχημάτων διοργάνωσαν ένα φιλανθρωπικό lunch event στη Λέσχη Αξιωματικών Φρουράς Θεσσαλονίκης, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα για την εξάλειψη της βίας κατά των Γυναικών, με σκοπό την παρουσίαση, για πρώτη φορά στην Ελλάδα, της εφαρμογής που δημιούργησε ο Οργανισμός μέσω της οποίας θα δίνεται η δυνατότητα σε γυναίκες, θύματα βίας, να επικοινωνούν σε πραγματικό χρόνο και μέσω γραπτών μηνυμάτων με αρμόδιο προσωπικό ψυχολόγων και κοινωνικών λειτουργών ιδιωτικών και κρατικών δομών.

Το παρών έδωσαν προσωπικότητες της δημόσιας ζωής της πόλης, επίσημοι εκπρόσωποι φορέων, διακεκριμένες προσωπικότητες από τον επιχειρηματικό, δημοσιογραφικό, αθλητικό και καλλιτεχνικό κόσμο, ακαδημαϊκοί και επιστήμονες του χώρου της Υγείας, οι οποίοι μίλησαν για την ανάγκη επαγρύπνησης και δράσης σχετικά με το θέμα της βίας κατά των γυναικών. Την εκδήλωση παρουσίασε η δημοσιογράφος Χριστίνα Κανατάκη, η οποία απηύθυνε μήνυμα Αλληλεγγύης προς κάθε γυναίκα, μαζί με την αγαπημένη παρουσιάστρια Φαίη Σκορδά, την Αντιπεριφερειάρχη Μητροπολιτικής Ενότητας Θεσσαλονίκης Βούλα Πατουλίδου, την Αντιπεριφερειάρχη Κοινωνικής Αλληλεγγύης και Υγείας Κεντρικής Μακεδονίας Μαρία-Μελίνα Δερμετζοπούλου και τον Αντιπεριφερειάρχη Ψηφιακής Διακυβέρνησης Αγγελο Χαριστέα.

Ο κορυφαίος προπονητής αλμάτων διεθνώς και προπονητής του χρυσού μας Ολυμπιονίκη Μίλτου Τεντόγλου, Γιώργος Πομάσκι, βρέθηκε δίπλα σε νέα παιδιά του Δήμου Κηφισιάς που προσήλθαν και αγωνίστηκαν στην αθλητική- εκπαιδευτική εκδήλωση «Κάντο όπως ο Μίλτος» που πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 19 Νοεμβρίου 2023 στο «Ζηρίνιο» Δημοτικό Στάδιο.

Οι μαθήτριες και οι μαθητές των τάξεων Ε' & ΣΤ' Δημοτικού και Α' Γυμνασίου, από τα σχολεία του Δήμου, αυριανοί αθλητές του άλματος εις μήκος αγκάλιασαν την εκδήλωση και γέμισαν το Ζηρίνιο Στάδιο με τα χαμόγελά τους. Οι καλές επιδόσεις των παιδιών επιστέγασμα των προσπαθειών τους, ενθουσίασαν τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς τους που στήριξαν τις προσπάθειές τους.

Δίπλα στα παιδιά του Δήμου μας βρισκόταν συνέχεια ο Γιώργος Πομάσκι. Με εμπυχωτικά λόγια αλλά και με πράξεις. Ο έμπειρος προπονητής ήταν έτοιμος να προσφέρει με την απλότητα που τον διακρίνει όπου χρειαζόταν. Η εκδήλωση διοργανώθηκε από τον Δήμο Κηφισιάς σε συνεργασία με τα ευρωπαϊκά πρόγραμμα BEACTIVEHELLAS της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού υπό την αιγίδα του Υπουργείου Παιδείας-Θρησκευμάτων- Αθλητισμού και μετά από πρόταση του ΝΠΔΔ Πολιτισμού και Αθλητισμού «Δ. Βικέλας» το οποίο και υλοποίησε την εκδήλωση.

Η TSAKIRIS MALLAS παρουσιάζει τη γυναικεία συλλογή fall/winter 2024



Selected by Zlatan: Νέα συλλογή H&M Move

Ο παγκοσμίου φήμης ποδοσφαιριστής, Zlatan Ibrahimović, δεν θα σταματήσει ποτέ να ασκείται. Ο θρυλικός αθλητής συνεχίζει να θέτει νέους στόχους φυσικής κατάστασης, ενώ παράλληλα απογειώνει το αθλητικό στιλ με τη νέα συλλογή Selected by Zlatan. Αυτή η ανδρική σειρά H&M Move θα είναι διαθέσιμη σε επιλεγμένα καταστήματα στην Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη και στο hm.com από την Πέμπτη 30 Νοεμβρίου.

Η σειρά προπόνησης αναπτύσσεται στο πλαίσιο της ιδέας «Selected by», όπου οι Brand Movers συμμετέχουν ενεργά στην επιμέλεια προϊόντων — και μοιράζονται τις μοναδικές γνώσεις αθλητικών ενδυμάτων και το προσωπικό τους στιλ με την ομάδα σχεδιασμού του H&M Move.

«Μέσα από τη συνεργασία μου με το H&M Move, είμαι σε θέση να κάνω τα αγαπημένα μου ρούχα προσβάσιμα σε όλους. Αυτά είναι κομμάτια που προσφέρουν τόσο απόδοση όσο και στιλ, ανεξάρτητα από το πού βρίσκεστε ή πώς αθλείστε. Γιατί να συμβιβαστείς όταν μπορείς να τα έχεις όλα;» λέει ο Zlatan Ibrahimović. Η έκδοση Autumn '23 Selected by Zlatan αποκαλύπτει μοναδικά ρούχα σε εποχιακούς τόνους του γήινου καφέ, του εκρού, του ανοιχτού γκρι, του μαύρου και του εντυπωσιακού πορτοκαλί.



Η TSAKIRIS MALLAS, μία ανάσα πριν τις γιορτές, παρουσιάζει την πιο εντυπωσιακή της σεζόν μέχρι τώρα, εκείνη που θα γεμίσει στιλ το Χειμώνα του 2024. Η νέα γυναικεία συλλογή αποτυπώνεται σε μία καμπάνια με έμπνευση το όνειρο όλων των fashionistas: μία Walking Closet γεμάτη statement κομμάτια για κάθε ώρα και στιγμή.

Όπως και η dream Walking Closet, έτσι και η νέα TSAKIRIS MALLAS συλλογή χαρακτηρίζεται από μια εξαιρετική ποικιλία γυναικείων υποδημάτων που παντρεύει άψογα τον πρωτοποριακό σχεδιασμό με την απaráμιλλη άνεση.

Στο επίκεντρο της συλλογής Winter 2024 βρίσκεται η αναβίωση των Mary Janes, ένα διαχρονικό και μοντέρνο στιλ που κλέβει τις εντυπώσεις. Η εταιρία TSAKIRIS MALLAS παρουσιάζει μια συναρπαστική ποικιλία από Mary Janes που επαναπροσδιορίζει τη σύγχρονη θηλυκότητα. Από τα κλασικά σχέδια με το μονό λουράκι, ιδανικό για preppy εμφανίσεις, τις τολμηρές και statement εκδοχές που περιλαμβάνουν πολλαπλά και άκρως κομψά λουράκια, κάθε ζευγάρι αποπνέει χάρη και γοητεία.

Παράλληλα, αυτή τη σεζόν, η TSAKIRIS MALLAS προσκαλεί τις απανταχού shoe & fashion lovers να ξεκινήσουν ένα ταξίδι στιλ με μια εκτεταμένη επιλογή από μπότες μέχρι το γόνατο. Από τις διαχρονικές flat μπότες που αποτελούν ιδανικό στιλιστικό σύμμαχο για κάθε περίπτωση, μέχρι τα τολμηρά ύψη των ψηλοτάκουνων σχεδίων και τη γοητεία των combat boots, η συλλογή ανταποκρίνεται σε διαφορετικά γούστα, εξασφαλίζοντας ότι κάθε γυναίκα θα βρει το τέλειο ζευγάρι που θα συμπληρώσει το προσωπικό της στιλ.

Η FREENOW και η Karhoo συνεργάζονται στις υπηρεσίες μετακίνησης για ταξιδιώτες σε όλη την Ευρώπη

Η FREENOW, το Super App Μετακίνησης στην Ευρώπη και η Karhoo, μια παγκόσμια πλατφόρμα B2B για ολοκληρωμένη κινητικότητα, ανακοινώνουν τη συνεργασία τους. Η συνεργασία μεταξύ των δύο εταιρειών στοχεύει να κάνει τα ιδιωτικά και επαγγελματικά ταξίδια ακόμα πιο αποτελεσματικά, βελτιώνοντας την προσβασιμότητα στις υπηρεσίες μετακίνησης.

Η Karhoo βελτιώνει τις λύσεις μετακίνησης που προσφέρει ενσωματώνοντας την πλατφόρμα της FREENOW για να εξυπηρετήσει μερικά από τα μεγαλύτερα ονόματα στον ξενοδοχειακό, ταξιδιωτικό

και εταιρικό κλάδο, συμπεριλαμβανομένων των Accor και SNCF Connect. Το δίκτυο της FREENOW με περισσότερα από 200.000 οχήματα, πλέον θα είναι διαθέσιμο και μέσω της πλατφόρμας Karhoo, με στόχο να εξασφαλίζει άψογη εμπειρία μετακίνησης στους Ευρωπαίους ταξιδιώτες. Αυτή η συνεργασία επιτρέπει στην Karhoo να ανταποκρίνεται ακόμη περισσότερο στην υπάρχουσα ζήτηση και να προσφέρει μια ακόμη μεγαλύτερη γκάμα επιλογών μετακίνησης. Εκτός από την κλασική επιλογή ταξί, οι επιβάτες θα μπορούν να επιλέγουν ανάμεσα σε ηλεκτρικά, υβριδικά και προσβάσιμα οχήματα που έχουν χώρο και για αναπηρικά αμαξίδια.



Health News

Σνακ που βελτιώνουν τη μνήμη



Σύμφωνα με νέα μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό Neurology, καταναλώνοντας τουλάχιστον 3 μερίδες δημητριακών ολικής άλεσης ημερησίως, προστατεύουμε τη μνήμη μας από τη φθορά που έρχεται με την πάροδο του χρόνου. Επιπλέον, η καθημερινή κατανάλωση τριών μερίδων τροφών ολικής άλεσης έχει συνδεθεί με χαμηλότερο δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) και λιγότερο λίπος στην κοιλιά. Μπορείτε λοιπόν να εντάξετε στη διατροφή σας σνακ που περιέχουν δημητριακά ολικής άλεσης, όπως είναι οι μπάρες δημητριακών, οι μπαγκέτες ολικής άλεσης, η πίτσα με ζύμη ολικής άλεσης και τα ποπ κορν! Ακόμη, τα μπισκότα βρώμης είναι μια πολύ καλή επιλογή για κάθε ώρα της ημέρας.

Η Chiquita παρουσιάζει την πρωτοβουλία «Yelloway»



Η Chiquita αναγνωρίζοντας την πρωταρχική σημασία της λήψης μετρήσιμων μέτρων κατά της κλιματικής αλλαγής, προχωρά σε μια στρατηγική και μακροπρόθεσμη συνεργασία με την KeyGene, τη MusaRadix και το Πανεπιστήμιο του Βαγκενίνγκεν (WUR) και παρουσιάζει με υπερηφάνεια την καινοτόμα πρωτοβουλία Yelloway.

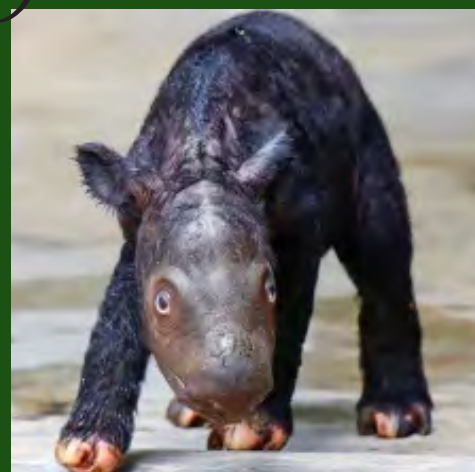
Η πρωτοβουλία Yelloway δημιουργήθηκε με στόχο την παραγωγή πιο ανθεκτικών μπανανών τόσο σε παθογόνες ασθένειες όσο και σε περιβαλλοντικές απειλές, με κύριο στόχο τον Tropical Race 4 (TR4) και τη Μαύρη Σιγκατόκα, μειώνοντας παράλληλα τις εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα. Η πρωτοβουλία ακολουθεί τέσσερις οδούς, ξεκινώντας με τη χαρτογράφηση του γονιδιώματος, ακολουθούμενη από την αναπαραγωγή φυτών, τις εργαστηριακές δοκιμές και τέλος, τις δοκιμές στις γεωργικές εκτάσεις. Ως ώρα, τις δοκιμές στις γεωργικές εκτάσεις.

η πρώτη παρτίδα μπανάνας Yelloway βρίσκεται στις Φιλιππίνες για δοκιμές.

Ο Peter Stedman, Διευθυντής Βιωσιμότητας της Chiquita, δήλωσε: «Η Chiquita, η οποία δραστηριοποιείται στον κλάδο των γεωργικών προϊόντων πάνω από 150 χρόνια, έχει γίνει μάρτυρας των άμεσων επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής και των επικείμενων περιβαλλοντικών απειλών της. Η πρωτοβουλία Yelloway μας επιτρέπει να κάνουμε τη διαφορά «Για το γενικότερο καλό», ειδικά όταν πρόκειται για την επισιτιστική ασφάλεια και τη διατροφή παγκοσμίως. Αυτή η διαδικασία θα προσφέρει μια μακροπρόθεσμη, βιώσιμη λύση για τον κλάδο των εξαγωγών μπανάνας, θα αυξήσει τις ποικιλίες μπανάνας και θα μειώσει τις εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα. Είμαστε εξαιρετικά υπερήφανοι για τη δουλειά που έχουμε κάνει.»

Το ρινοκεράκι που ενθουσίασε τον πλανήτη!

SAY *yes* & get impressed



Αυτό το ρινοκεράκι δεν ενθουσίασε μόνο την Ινδονησία, όπου γεννήθηκε, αλλά όλο τον κόσμο! Ο λόγος είναι πως σαν αυτό υπάρχουν λιγότερα από 80 σε όλο τον πλανήτη. Πρόκειται για τον ρινοκέρο

Σουμάτρας. Είναι φυτοφάγο ζώο και ο μόνος ασιατικός ρινοκέρος με δύο κέρατα. Το υπουργείο Περιβάλλοντος και Δασών της Ινδονησίας έδωσε στη δημοσιότητα πλάνα και φωτογραφίες από τον ρινοκέρο που δεν έχει ακόμη ονομαστεί. Σύμφωνα με τις αρχές της Ινδονησίας, η γέννηση του αρσενικού βρέφους ανεβάζει τον πληθυσμό στο καταφύγιο όπου γεννήθηκε σε 10. Οι επιστήμονες πάντως δεν είναι αισιόδοξοι, και θεωρούν ότι σύντομα θα εξαφανιστεί το συγκεκριμένο είδος.



Συνάντηση του Να Μου Γελλάς με την Ολυμπιονίκη Νίκη Μπακογιάννη

Την Κυριακή 3 Δεκεμβρίου μπορείς να συζητήσεις με την Ολυμπιονίκη Νίκη Μπακογιάννη για τον αθλητισμό και το περιβάλλον. Ένα θέμα που απορείς πώς το ταίριαξε, αλλά όσο το σκέφτεσαι επίμονα βλέπεις ένα νήμα να ενώνει τα στοιχεία αυτά τόσο καθαρά που δεν μπορείς πια να τα σκεφτείς χωριστά. Το νήμα αυτό θα το κόψουμε μαζί με την Ολυμπιονίκη Νίκη Μπακογιάννη, που μας έκανε περήφανους πριν από το φωτεινό 2004.

Η Νίκη Μπακογιάννη δεν σταμάτησε να βάζει πιο ψηλά τον πήχη. Γνωριζόμαστε μέσα από όσα σκέφτηκε, πλησίασε, κατάφερε μετά τα μετάλλια και τις αθλητικές επιδόσεις. Μιλάει για το ενδιαφέρον της για την ηθική φιλοσοφία, τη διαπραγματεύση, το σύμπαν, το περιβάλλον. Πώς επηρεάζει ο αθλητισμός το περιβάλλον; Οι εγκαταστάσεις, οι επιλογές, οι μετακινήσεις. Πώς επηρεάζει το περιβάλλον τον αθλητισμό; Η κλιματική αλλαγή, οι περιβαλλοντικές καταστροφές, η τεχνολογία. Πώς ξεκινάει αυτή η σύνδεση από τα αρχαία χρόνια και φτάνει στο δικό μας μέλλον;

Ενδιαφέρεσαι να είσαι ένας από τους δέκα συνομιλητές στη συνάντηση με τη Νίκη Μπακογιάννη; Μάθε πώς μπορείς να δηλώσεις συμμετοχή, μέχρι την Παρασκευή 1 Δεκεμβρίου, [εδώ](#).

Το Σάββατο 2 Δεκεμβρίου θα ενημερωθούν οι δέκα συνδρομητές που θα κληρωθούν να συμμετέχουν στη συνάντηση. Για όποιον κληρωθεί και δεν μπορεί να παρευρεθεί διά ζώσης στην Πλάκα, υπάρχει δυνατότητα σύνδεσης μέσω zoom. Ωρα συνάντησης: 18:00-20:00.

Ο Τίποτας (μια πονεμένη ιστορία)



Ο Τίποτας. Είναι (σχεδόν) ένας άνθρωπος. Όπως όλοι. Με ένα παρελθόν. Κι ένα μέλλον (:). Και μια ήσυχη ατάραχη ζωή. Ή τουλάχιστον αυτό θέλει να πιστεύει και να πιστέψουν κι οι άλλοι. Ο Θάνος Τοκάκης συνεχίζει την καλλιτεχνική έρευνα πάνω στην αναζήτηση της ταυτότητας και την έννοια της ευτυχίας. Μετά τη μικρού μήκους ταινία "Tokakis ή What's my name", όπου, αξιοποιώντας προσωπικά του βιώματα, επίσης ασχολήθηκε με αυτοσαρκασμό με το θέμα, σκηνοθετεί και ερμηνεύει έναν σχεδόν μπεκετικό ήρωα, που από σκηνής μιλάει για τον πόνο, τα ραγίσματα και τα τραύματα που κουβαλά. Θέματα για τα οποία δεν θέλει να μιλήσει κανείς, οριακά ούτε ο ίδιος.

Βασισμένη στο κείμενο του υποψήφιου για Πούλιτζερ Γουίλ Ινο, η παράσταση, στα όρια της stand up comedy, γεμάτη χιούμορ, αυτοσαρκασμό, ανατροπές αλλά και πολύ πόνο, αξιοποιεί θαυράσματα μιας ιστορίας για να αναρωτηθεί για το πόσο μας ορίζει η ευτυχία και η «υποχρέωση» να την αναζητούμε. Ο Τίποτας δεν είναι ακριβώς ένας μονόλογος στο θέατρο, ούτε ακριβώς stand up comedy, είναι μια μίξη.

Πρεμιέρα: 8 Δεκεμβρίου 2023, κάθε Παρασκευή στις 21:15, Σάββατο στις 21:00 και Κυριακή στις 19:00 έως τις 10 Μαρτίου στο Θέατρο του Νέου Κόσμου – Κάτω Χώρος.

Προπώληση: <https://www.more.com/theater/o-tipotas-mia-ponemeni-istoria/>

Θεατρική παρουσίαση του βιβλίου της Ακριβής Λαζαρίνη "Το Μελοδοχωριό θέλει μαέστρο" στο Δημοτικό Θέατρο Πεύκης



Οι Εκδόσεις Ε. Ρώσση, σε συνεργασία με το καλλιτεχνικό εργαστήριο Ολγάριθμος, στο πλαίσιο της πρώτης χριστουγεννιάτικης γιορτής του, σας προσκαλούν στη θεατρική παρουσίαση του βιβλίου της Ακριβής Λαζαρίνη «Το Μελοδοχωριό θέλει μαέστρο», την Κυριακή 3 Δεκεμβρίου, στις 12.30μμ, στο Δημοτικό Θέατρο Πεύκης (Ελ. Βενιζέλου 17).

Οι Νότες παίρνουν μορφή και τραγουδούν για την αρμονία της μουσικής, την αγάπη και την συνεργασία. Το βιβλίο περιλαμβάνει και cd σε μουσική Σταύρου Παπασταύρου και στίχους Ακριβής Λαζαρίνη. Η εικονογράφηση είναι της Δήμητρας Λαμπρέτσα. Είσοδος ελεύθερη

Λίγα λόγια για το βιβλίο:

...Μια φορά κι έναν καιρό
πήγα κι είδα ένα χωριό
δίχως γάτες, σκύλους, κότες
με κατοίκους μόνο νότες!

Κανείς δεν μπορούσε να ζήσει σ' αυτό το χωριό ούτε τα πουλιά ούτε τα ζώα,

γιατί κάθε Νότα φώναζε τη δική της φωνή... ώσπου ένας Μαέστρος με χοντρό μουστάκι έφτασε εκεί.

Ένα παιδαγωγικό βιβλίο φτιαγμένο με πολύ κέφι και μεράκι για τη μουσική, με οικεία εικονογράφηση για τα παιδιά, που μιλά για την αρχή της συνεργατικότητας, σκιαγραφώντας διάφορους ανθρώπινους τύπους με σκοπό να ψυχαγωγήσει μικρούς και μεγάλους αναγνώστες!

Το καλλιτεχνικό εργαστήριο Ολγάριθμος είναι ένας ζεστός και φιλόξενος χώρος όπου τα παιδιά έρχονται σε επαφή με το χώρο της θεατρικής δημιουργίας και του θεατρικού παιχνιδιού, του θεάτρου Σκιών, του κουκλοθεάτρου, της ζωγραφικής, της μουσικοκινητικής, της χορωδίας, της τζαζ και των παραδοσιακών χορών. Επίσης από την ηλικία των ενάμιση χρόνων, με το μάθημα Baby Orff, παίζουν και τραγουδούν μαζί με τους γονείς τους.

Food for Thought

kids' edition

Σ' αγαπώ λιγάκι... ως τον ουρανό!

Ένα ποντικάκι μαδάει μια μαργαρίτα για να μάθει πόσο το αγαπούν: Καθόλου, λιγάκι, πολύ;

– Μα όχι, πολύ περισσότερο! απαντάει η μαμά του. Η αγάπη μου για σένα είναι δυνατή όσο κι ένα λιοντάρι, πελώρια όσο κι ένας ελέφαντας, βαθιά σαν τη θάλασσα, φτάνει ως το άπειρο κι ακόμα παραπέρα...

Ένα υπέροχο βιβλίο, ιδανικό για να το μοιραστείτε μ' εκείνους που αγαπάτε!

Για το βιβλίο υπάρχουν διαθέσιμες εκτυπώσιμες δραστηριότητες. Ξεφυλλίστε κάποιες σελίδες του βιβλίου [ΕΔΩ](#).



quote of the day

"ACTIONS SPEAK LOUDER THAN WORDS."

Σήμερα
γιορτάζουν!

Φαίδρα, Φαιδρίνα,
Φιλούμενος, Φίλος,
Φιλουμένη, Φιλομίνα,
Φιλομίλα, Φιλομίλη, Φίλη

tip of the day

Solidarity is not
Discovered By
Reflection But
Created.

Richard M. Rorly

29 Νοεμβρίου

- › Διεθνής Ημέρα Αλληλεγγύης προς τον Παλαιστινιακό Λαό
- › Electronic Greetings Day
- › Package Protection Day
- › International Jaguar Day
- › National Chocolates Day
- › National Lemon Cream Pie Day