

# ΒΙΟΛΑΝΤΑ cookies



Κ



[violanta.gr](http://violanta.gr)

[f](https://www.facebook.com/violantagr) [y](https://www.youtube.com/violantagr) [@violantagr](https://www.instagram.com/violantagr)



ΕΣΡΑ  
ΠΑΡΑΓΩΓΗ  
ΙΔΙΟΚΤΗΘΕΙΑ  
ΕΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

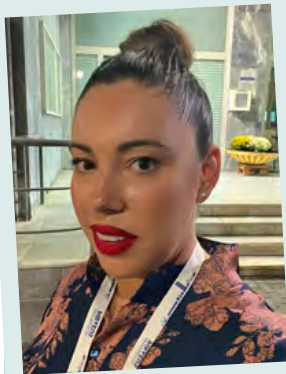
SAY *yes* to the **press**

**ΧΤΙΖΟΝΤΑΣ ΕΝΑΝ ΚΟΣΜΟ  
ΦΙΛΙΚΟ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ!**





# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Μια βασική μου πεποίθηση είναι ότι (σχεδόν) ο καθένας μπορεί να μάθει (σχεδόν) οτιδήποτε, αρκεί να το κάνει με τον σωστό τρόπο.

Παραδόξως, αυτό δεν είναι μια ευρέως διαδεδομένη αντίληψη. Αντίθετα, νομίζω ότι οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν ότι ορισμένες δεξιότητες είναι απλώς πέρα από τις νοητικές τους ικανότητες για μάθηση.

Δεν είμαι εδώ για να απαρηθώ το ταλέντο ή την εξυπνάδα. Μερικοί άνθρωποι είναι σίγουρο πως μαθαίνουν κάποια πράγματα πιο γρήγορα και πιο εύκολα από άλλους.

Αλλά συμφωνώ με τον ψυχολόγο John Carroll που υποστήριξε ότι η διαφορά μεταξύ των μαθητών δεν έγκειται στη δυνατότητά τους να μάθουν συγκεκριμένα πράγματα, αλλά στο πόσο γρήγορα μπορούν να τα μάθουν. Εν ολίγοις, μερικοί άνθρωποι μαθαίνουν γρήγορα και μερικοί άνθρωποι μαθαίνουν πιο αργά, αλλά θα μπορούσαν όλοι να φτάσουν στον ίδιο προορισμό εάν τους δοθεί η κατάλληλη υποστήριξη.

Ένας από τους καλύτερους προγνωστικούς παράγοντες της μαθησιακής επιτυχίας είναι η προηγούμενη γνώση του αντικειμένου. Αυτό είναι λογικό - εάν γνωρίζεις περισσότερα, έχεις λιγότερο νέο υλικό για να μάθεις και είσαι σε καλύτερη θέση να κατανοήσεις και να ενσωματώσεις τις νέες πληροφορίες.

Σε ένα διάσημο πείραμα, οι ερευνητές έδωσαν στους μαθητές να διαβάσουν ένα κείμενο που αφηγείται έναν αγώνα μπείζμπολ και τους δοκίμασαν για να δουν πόσα από αυτό μπορούσαν να θυμηθούν.

Διαπίστωσαν λοιπόν ότι η ικανότητα ανάγνωσης δεν είχε τόσο μεγάλη σημασία, αλλά η γνώση του μπείζμπολ. Πράγματι, άτομα με μαθησιακές δυσκολίες αλλά με γνώσεις στο μπείζμπολ τα πήγαν καλύτερα από άλλους μαθητές με υψηλότερες μαθησιακές αποδόσεις. Με λίγα λόγια το συμπέρασμα είναι πως σε θέματα όπου έχουμε επαρκή εμπειρία και εκπαίδευση, είμαστε ουσιαστικά καλύτεροι γνώστες από άλλους.

Στον Μεσαίωνα, η γνώση της γλώσσας ήταν ένα σπάνιο ταλέντο που προοριζόταν για μια ιερατική κάστα. Αν ζούσαμε τότε,



πιθανότατα θα υπήρχε η υπόθεση ότι η ανάγνωση ήταν κάτι που οι περισσότεροι άνθρωποι δεν μπορούσαν να μάθουν. Ωστόσο, σήμερα, οι περισσότεροι γνωρίζουν έστω και τα βασικά -γραφική, ανάγνωση.

Εάν λοιπόν σχεδόν τα πάντα μπορούν να διδαχθούν, γιατί πολλές φορές νιώθουμε ότι κάποια πράγματα είναι αδύνατο να τα μάθουμε;

Η λογική λέει πως κανείς δεν μπορεί να μάθει τα πάντα, επομένως είναι καλό να καταλάβουμε σε ποια πράγματα έχουμε μεγαλύτερη ικανότητα. Πιστεύω πολύ στη μάθηση δεξιότητας, της οποίας η κεντρική φιλοσοφία είναι ότι όσοι δεν τα καταφέρνουν αμέσως με μια δεξιότητα θα πρέπει να εντοπίζονται νωρίς και να τους δίνονται επιπλέον εξηγήσεις και εξάσκηση για να καλύψουν τη διαφορά, σε σχέση με άλλους.

Αν δυσκολεύεσαι να διεκπεραιώσεις κάτι, το πιθανότερο είναι ότι σου λείπουν οι γνώσεις και οι δεξιότητες που απαιτούνται για να το κάνεις πιο εύκολο. Η εκμάθηση για οτιδήποτε μπορεί να γίνει καλύτερη αν αφιερώσουμε χρόνο και έχουμε καλή διάθεση ώστε να το κατακτήσουμε.

**Tip of the Day:** Όταν δυσκολεύεσαι με ένα θέμα, εστίασε στη γνώση του υπόβαθρου. Η συμπλήρωση τυχόν κενών σε αυτή τη βασική γνώση θα διευρύνει την ικανότητά σου να εκμεταλλευτείς τις πληροφορίες και θα σε βοηθήσει να προσαρμόσεις νέες γνώσεις ώστε να γίνεις καλύτερος στον τομέα της επιλογής σου.

Μπορεί να σου πάρει περισσότερο χρόνο από κάποιον άλλο, όμως στο τέλος με επιμονή και υπομονή σου υπόσχομαι πως θα συμβεί!

Άρα καταλήγω στο εξής, η γνώση είναι δύναμη μα η εξάσκηση αναγκαία για να την κατακτήσεις...





## Βιολάντα: Μπισκότα Δημητριακών Breakfast!



Η Βιολάντα, η εταιρεία που άλλαξε την έννοια του snacking και απέδειξε πως τα μπισκότα μπορούν να είναι νόστιμα... αλλά και healthy ταυτόχρονα, παρουσιάζει τα νέα Βιολάντα Breakfast με Δημητριακά! Ένα καλό και θρεπτικό

πρωινό μπορεί να έχει πολλά οφέλη για την υγεία μας, καθώς μας βοηθάει να ανταπεξέλθουμε πιο αποτελεσματικά, σε όλες τις καθημερινές «προκλήσεις».

Συνδυάζοντας τις ευεργετικές ιδιότητες των δημητριακών, με την ποιότητα που προσφέρει η Βιολάντα σε όλα της τα προϊόντα, τα μπισκότα Δημητριακών Breakfast Βιολάντα, αποτελούν τον πλέον ιδανικό τρόπο για ένα δυναμικό ξεκίνημα!

Τα νέα μπισκότα Δημητριακών Breakfast Βιολάντα, κυκλοφορούν σε 5 ξεχωριστές γεύσεις και καλύπτουν...κάθε πρωινό!

- Βιολάντα Breakfast με Μπιλιάννα και Μαύρη Σοκολάτα
- Βιολάντα Breakfast με Κακάο & Μαύρη Σοκολάτα
- Βιολάντα Breakfast με Βρώμη & Χαρούπι
- Βιολάντα Breakfast με Βρώμη & Πρωτεΐνη
- Βιολάντα Breakfast Χωρίς Ζάχαρη

Τα νέα μπισκότα Δημητριακών Breakfast Βιολάντα, κάνουν κάθε πρωινό, ακόμα πιο απολαυστικό! Γιατί η καλή μέρα... από το πρωινό φαίνεται!

## Tech News

### Google Gemini AI: Το πιο ικανό μοντέλο τεχνητής νοημοσύνης

Το Gemini χαρακτηρίζεται από την Google ως το «πιο ικανό μοντέλο τεχνητής νοημοσύνης» που έχει κατασκευάσει μέχρι σήμερα! Θα έχει εξελιγμένες πολυτροπικές δυνατότητες και θα πραγματοποιεί συνομιλίες ανθρώπινου τύπου. Επίσης, θα έχει γλώσσα και περιεχόμενο, θα κατανοεί και θα ερμηνεύει εικόνες και θα κωδικοποιεί άφθονα και αποτελεσματικά, θα επεξεργάζεται δεδομένα και αναλύσεις. Το Gemini θα χρησιμοποιείται από προγραμματιστές για τη δημιουργία νέων εφαρμογών και API τεχνητής νοημοσύνης.

Η Google αναφέρει ότι βελτιστοποίησε το Gemini 1.0, την πρώτη έκδοση του μοντέλου δημιουργώντας τρεις εκδόσεις

- Gemini Ultra: ένα ευρείας κλίμακας μοντέλο για εξαιρετικά πολύπλοκες εργασίες.
- Gemini Pro: ένα μοντέλο κλιμάκωσης σε ένα ευρύ φάσμα εργασιών.
- Gemini Nano: ένα μοντέλο για εργασίες σε φορητές συσκευές.

Στην έκθεση της SemiAnalysis αναφέρεται ότι «Το Google Gemini είναι πολυτροπικό, δηλαδή μπορεί να επεξεργάζεται και να παράγει κείμενο, εικόνες και άλλους τύπους δεδομένων. Αυτό το καθιστά πιο ευέλικτο από το ChatGPT, το οποίο είναι ικανό να επεξεργάζεται μόνο κείμενο».





# Χτίζοντας έναν κόσμο φιλικό για τα παιδιά!

Είναι ο κόσμος μας kids friendly; Τα παιδιά είναι το μέλλον μας. Και ο κόσμος που ζουν οφείλει να είναι φιλικός για αυτά, ώστε να μεγαλώσουν σε συνθήκες που διαφυλάσσει τα δικαιώματά τους και ευνοεί την ανάπτυξη των δυνατοτήτων και των ταλέντων τους.



Σήμερα γιορτάζουμε την Παγκόσμια Ημέρα Παιδιού και σας παρουσιάζουμε πρόσφατες μελέτες και έρευνες που έχουν στο επίκεντρο τα παιδιά και λειτουργούν ως τροφή για σκέψη και προβληματισμό για να χτίσουμε έναν καλύτερο κόσμο γι'αυτά.

ερωτηθέντων να αναφέρουν πως είναι συχνά αγχωμένοι και με το 6,52% να εμφανίζει σημάδια κατάθλιψης. Τι συμβαίνει όμως με τα παιδιά και τι επιπτώσεις έχει το άγχος στην ομαλή ανάπτυξή τους;

## Στρες και παιδιά

Σύμφωνα με μελέτη για το στρες που πραγματοποιήθηκε από την πολυεθνική εταιρία, Global Burden of Disease και World Emotional Temperature, που στηρίζεται σε δεδομένα της Eurostat, η Ελλάδα βρίσκεται στην κορυφή της λίστας της Ευρώπης, με το 57% των



Το στρες στην παιδική ηλικία είναι πιθανό να αυξήσει τον κίνδυνο για ορισμένες καταστάσεις, όπως η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας. Μελετώντας την επίδραση του άγχους στα πρώτα χρόνια ζωής των παιδιών, διαπιστώθηκε ότι το άγχος άλλαξε το επίπεδο ενεργοποίησης πολύ περισσότερων γονιδίων στον εγκέφαλο συγκριτικά με ένα χτύπημα στο κεφάλι.





### Η ψυχική υγεία του πατέρα επηρεάζει τη συναισθηματική ζωή του παιδιού

Μια νέα έρευνα που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό Health Equity μας δείχνει ότι τα παιδιά των οποίων ο πατέρας είχε κακή ψυχική υγεία ήταν 2,6 φορές πιθανότερο να εκδηλώσουν και εκείνα ψυχικά προβλήματα στη ζωή τους. Επιπρόσθετα, τα παιδιά που ο πατέρας τους είχε συνολικά κακή υγεία βρέθηκε πως είχαν τρεις φορές περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν και εκείνα προβλήματα υγείας. Προηγούμενες έρευνες έχουν αναδείξει «τη διαγενεακή μετάδοση θετικών και αρνητικών συμπεριφορών ανάμεσα στον πατέρα και στο παιδί», εξηγούν οι ερευνητές. Η μεγαλύτερη πατρική συμμετοχή συνδέεται με καλύτερα «θετικά, γνωστικά, αναπτυξιακά και κοινωνικοσυμπεριφορικά αποτελέσματα».

### Το κινητό τηλέφωνο και η γλωσσική ανάπτυξη του παιδιού

Η χρήση κινητών τηλεφώνων από τους γονείς συνδέεται με τη γλωσσική ανάπτυξη του παιδιού. Σύμφωνα με έρευνα αν οι γονείς είναι συχνά συγκεντρωμένοι στο τηλέφωνό τους όταν βρίσκονται μαζί με το παιδί τους, είναι πιθανό να επηρεάζεται η γλωσσική του ανάπτυξη και οι επικοινωνιακές του δεξιότητες. Αυτό συμβαίνει επειδή οι γονείς δεν αφιερώνουν επαρκή χρόνο για να αλληλεπιδρούν με το παιδί τους κι έτσι δεν παρέχουν στο παιδί πολλές ευκαιρίες για μάθηση. Μάλιστα έρευνα σχετικά με την επικοινωνία των γονέων με τα παιδιά τους κατά τη διάρκεια του γεύματος, μας δείχνει πως όταν ένας γονέας είναι απασχολημένος με το τηλέφωνό του, έχει 20% λιγότερη λεκτική επικοινωνία με το παιδί του. Επιπλέον, έχει 39% λιγότερη μη λεκτική επικοινωνία, που περιλαμβάνει εκφράσεις του προσώπου, οπτική επαφή και γλώσσα του σώματος.

### Οι γονείς-ελικόπτερα και οι επιπτώσεις στα παιδιά τους

Η κατάθλιψη στην παιδική ηλικία παρουσιάζει αύξηση τις τελευταίες δεκαετίες με πολλές έρευνες να αναζητούν το γιατί! Η πρόσφατη έρευνα "Decline in Independent Activity as a Cause of Decline in Children's Mental Well-being: Summary of the Evidence", συμπεραίνει ότι δεν είναι τα social media που δημιουργούν προβλήματα ψυχικής υγείας στα παιδιά, όπως





κατάθλιψη, αλλά οι γονείς-ελικόπτερα! Τι σημαίνει όμως ο όρος "γονείς-ελικόπτερα"; Πρόκειται για τους γονείς που "γυρίζουν συνέχεια γύρω από το παιδί τους". Είναι εκείνοι που δεν του δίνουν χώρο και δεν το αφήνουν ελεύθερο να περνά χρόνο με τους συνομηλίκους του, αλλά κύριο μέλημά τους είναι να αξιοποιήσουν τις ικανότητες του παιδιού τους στο μέγιστο βαθμό. Είναι πολύ πιεστικοί και θέλουν συνέχεια να έχουν τον έλεγχο για τα πάντα. Οι απαιτήσεις και οι προσδοκίες τους είναι υπερβολικές και δεν αφήνουν το παιδί να "αναπνεύσει".

## Χιλιάδες παιδιά ενώνουν τις φωνές τους για την κλιματική κρίση

Ενόψει της Διάσκεψης των Ηνωμένων Εθνών για την Κλιματική Αλλαγή (COP28) που πραγματοποιείται στο Ντουμπάι από τις 30 Νοεμβρίου μέχρι τις 12 Δεκεμβρίου, η UNICEF δημοσιεύει τα αποτελέσματα της δημοσκόπησης που διεξήχθη μέσω της πλατφόρμας U-Report, και είχε ως θέμα της «Τι πιστεύουν τα παιδιά και οι νέοι για την κλιματική κρίση».

Η δημοσκόπηση, που διενεργήθηκε από τον Ιούλιο έως τον Σεπτέμβριο του 2023, είναι μέρος μιας παγκόσμιας πρωτοβουλίας της UNICEF στην οποία έλαβαν μέρος 771.000 παιδιά και νέοι από 59 χώρες. Στην Ελλάδα, έλαβαν μέρος στη δημοσκόπηση συνολικά 422 U-Reporters. Οι περισσότεροι από τους ερωτηθέντες (60%) ήταν

μεταξύ 15-19 ετών, ενώ το 16% ανήκε στην ηλικιακή ομάδα 20-24 ετών. Τα κορίτσια συμμετείχαν πιο ενεργά, αντιπροσωπεύοντας περισσότερους από τους μισούς (65%) των ερωτηθέντων.

- ☹️ Το 55% των παιδιών θεωρούν ότι δεν λαμβάνουν την κατάλληλη εκπαίδευση για την αντιμετώπιση της κλιματικής κρίσης.
- 😊 Το 22% δήλωσε ότι έχει μάθει αρκετά για την κλιματική αλλαγή στο σχολείο.
- 😊 Το 60% θεωρεί ότι μπορεί συμβάλει στη βελτίωση των κλιματικών πολιτικών της Ελλάδας, όμως αξιοσημείωτο είναι ότι μόνο το 10% αισθάνεται ότι ξέρει με ποιον τρόπο θα μπορούσε να γίνει αυτό.

Στέλνοντας το δικό της μήνυμα στους παγκόσμιους ηγέτες που συμμετέχουν στο COP28, μια 15χρονη U-Reporter από τη Θεσσαλία δηλώνει: "Πολιτικοί ηγέτες, ήρθε η ώρα να δράσετε τώρα χωρίς να υπολογίσετε οικονομικά συμφέροντα. Ήρθε η ώρα ο πλανήτης να δράσει ενωμένος για να σώσει το σπίτι του. Η παιδεία και η επένδυση στην εκπαίδευση θα δώσουν νέα όραμα στους νέους, για να αναδημιουργήσουμε έναν πιο υγιή πλανήτη."



## Ήξερεις ότι...



### Η μουσική κάνει τα παιδιά πιο έξυπνα!

Έρευνα του MIT που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό έντυπο Journal of Neuroscience δείχνει πόσο σημαντική είναι η επίδραση της μουσικής στην εξέλιξη του εγκεφάλου των παιδιών. Σύμφωνα με τους ειδικούς, η μουσική στα πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού συμβάλλει στη δημιουργία ενός δυνατού εγκεφάλου μέσα από δομικές και λειτουργικές νευρικές συνδέσεις.

### «Πρόληψη και αντιμετώπιση του εκφοβισμού» - Διαδικτυακό σεμινάριο

Το ΚΜΟΠ, μέσω της δράσης του [Live Without Bullying](#), διοργανώνει σεμινάριο την Τρίτη 12 Δεκεμβρίου στις 15:30-17:00, με θέμα την πρόληψη και την αντιμετώπιση του εκφοβισμού, το οποίο απευθύνεται στους εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Δηλώστε συμμετοχή [εδώ](#).

### info

Με πρωτοβουλία του Ο.Η.Ε. και της UNICEF, η 11η Δεκεμβρίου έχει οριστεί ως Παγκόσμια Ημέρα του Παιδιού.

Ο ετήσιος εορτασμός της ημέρας αυτής, αντικατοπτρίζει τη σημασία που η Διεθνής Κοινότητα αποδίδει στα παιδιά όλου του κόσμου, καθώς και την απουσία της σχετικά με την κατάστασή τους.



## Ο Δεκάλογος των δικαιωμάτων του παιδιού

- ☺ Δικαιούμαι να έρθω στη ζωή. Δικαιούμαι να υπάρξω.
- ☺ Δικαιούμαι να μεγαλώσω σε έναν κόσμο χωρίς βία και φτώχεια.
- ☺ Δικαιούμαι να ζήσω σε έναν κόσμο που σέβεται και προστατεύει το φυσικό περιβάλλον.
- ☺ Δικαιούμαι να έχω ελεύθερη πρόσβαση στον μαγικό κόσμο της γνώσης.
- ☺ Δικαιούμαι να έχω ελεύθερο χρόνο και χώρο για να παίζω.
- ☺ Δικαιούμαι να μάθω τι είναι καλό για τη σωματική και ψυχική μου υγεία.
- ☺ Δικαιούμαι να περνάω αρκετό χρόνο με τους γονείς μου.
- ☺ Δικαιούμαι να ζήσω με αθωότητα και ανεμελιά τα παιδικά μου χρόνια.
- ☺ Δικαιούμαι να ζήσω σε μια κοινωνία που προστατεύει τα προσωπικά μου δεδομένα.
- ☺ Δικαιούμαι έναν κόσμο ανθρώπινο, δίκαιο και ειρηνικό. Έναν κόσμο στον οποίο θα μεγαλώσουν αύριο τα δικά μου παιδιά.

## Με εντυπωσιακά εγκαίνια και πλήθος κόσμου άνοιξε τις πόρτες του το πρώτο Grand Μασούτης της Αττικής στη Γλυφάδα



Εγκαινιάστηκε την Παρασκευή 8 Δεκεμβρίου, το πρώτο GRAND Μασούτης της Αττικής στη Γλυφάδα, Λεωφόρος Βουλιαγμένης 79 & Βενεζουέλας. Ο Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της Διαμαντής Μασούτης Α.Ε κ. Γιάννης Μασούτης μαζί με στελέχη της εταιρείας υποδέχτηκαν τον κόσμο στη γιορτή εγκαινίων μέσα σε χριστουγεννιάτικη γιορτινή ατμόσφαιρα. Τον αγιασμό τέλεσε ο Σεβασμιότατος Μητροπολίτης Γλυφάδας Αντώνιος και την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους ο Υπουργός Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης, κ. Άδωνις Γεωργιάδης, ο Γενικός Γραμματέας Εμπορίου, κ. Σωτήρης Αναγνωστόπουλος, ο Περιφερειάρχης Αττικής, κ. Γιώργος Πατούλης, ο νεοεκλεγείς Περιφερειάρχης Αττικής, κ. Νίκος Χαρδαλιάς, ο Δήμαρχος Γλυφάδας, κ. Γιώργος Παπανικολάου, ο δημοσιογράφος κ. Γιώργος Αυτιάς, εκπρόσωποι φορέων και ΜΜΕ, συνεργάτες και πλήθος κόσμου.

«Grand Μασούτης» είναι το μοντέλο μεγάλων καταστημάτων της Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. που βρίσκονται κυρίως περιφερειακά των πόλεων και προσφέρουν περισσότερες υπηρεσίες και κωδικούς προϊόντων, ενώ τα super market είναι κυρίως τα καταστήματα πόλης. Λειτουργούν άλλα 14 Grand Μασούτης σε περιοχές της Ελλάδας που αναπτύσσεται η εταιρεία, όμως είναι η πρώτη φορά που το συναντάμε στην Αττική.

Το πρώτο Grand Μασούτης της Αττικής, είναι η νέα πρόταση που προσφέρει την απόλυτα αναβαθμισμένη εμπειρία αγορών σε ένα σύγχρονο περιβάλλον με εύκολη πρόσβαση για όλους. Το νέο κατάστημα αναπτύσσεται σε επιφάνεια 2.000 τ.μ., σε δύο επίπεδα, στα οποία οι καταναλωτές θα βρουν τμήμα με ολόφρεσκα προϊόντα μαναβικής, τμήμα κρεοπωλείου με ποικιλία κρεατικών και

κρεατοσκευασμάτων, τμήμα κοπής αλλαντικών και τυροκομικών με γεύσεις delicatessen και πολλές προτάσεις, ιχθυοπωλείο με ολόφρεσκα ψάρια κάθε μέρα, ζαχαροπλασείο και τμήμα έτοιμου φαγητού και sushi, με επιλεγμένο μενού. Ταξίδι στην ποικιλία και τα αρώματα των κρασιών και τον ποτών προσφέρει η κάβα που είναι μοναδικά σχεδιασμένη και περιλαμβάνει πολλές προτάσεις. Επίσης, λειτουργούν τμήμα παντοπωλείου, απορρυπαντικών, χαρτικών, εποχιακών ειδών, παιχνιδιών, ειδών οικιακής χρήσης, ειδών ταξιδιού και ανθοπωλείο.

## Health News

### Τα έξυπνα ρολόγια συμβάλλουν στην προστασία της υγείας

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα πανευρωπαϊκής έρευνας, που διενεργήθηκε για λογαριασμό της Huawei, η γνώση των καταναλωτών για το τι συνιστά καλή υγεία είναι περιορισμένη. Η έρευνα αναδεικνύει τις αναξιοποίητες δυνατότητες των έξυπνων ρολογιών για έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Οι περισσότεροι χρήστες smartwatch (88%) δήλωσαν ότι η συσκευή τους μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της σωματικής τους υγείας. Το 87% μάλιστα έχει εισαγάγει τουλάχιστον μία νέα συνήθεια ευεξίας, ως αποτέλεσμα των δεδομένων που τους παρέχει το έξυπνο ρολόι.





## Η νέα Trend Edition της essence "merry x-mas, my deer"

"Ο Ρούντολφ το Ελαφάκι, έχει μύτη φωτεινή..!" Ποιο χριστουγεννιάτικο τραγούδι έρχεται στο δικό σας μυαλό; Η περίοδος των Χριστουγέννων έφτασε και έχουμε πολλές ευκαιρίες για μια ανανέωση! Είτε είναι μια χαλαρή ημέρα με την οικογένεια είτε ένα κοσμικό Χριστουγεννιάτικο πάρτι: η νέα Trend Edition merry x-mas, my deer της essence, προσφέρει από τον Δεκέμβριο 2023 όλα όσα χρειάζεστε για τα beauty looks των Χριστουγέννων. Συμβουλή από τους ειδικούς μας: χάρη στο χαριτωμένο σχέδιο με τον τάρανδο, αυτά τα νέα προϊόντα αποτελούν επίσης τα τέλεια δώρα για τις καλύτερες σας φίλες και είναι το απόλυτο highlight κάτω από κάθε Χριστουγεννιάτικο δέντρο!



## Agenda

### Η μαγεία των Χριστούγεννων βρίσκεται στα εμπορικά κέντρα της Lamda Development!



Δημιουργικά εργαστήρια, ζωντανή μουσική σε εορταστικούς ρυθμούς και το πιο πρωτότυπο escape room, που καλεί τα παιδιά να βρουν τον Άγιο Βασίλη, μας περιμένουν, αυτές τις γιορτές, σε κάθε ένα από τα Εμπορικά Κέντρα της LAMDA Development. Στο The Mall Athens, την τιμητική του έχει το Χριστουγεννιάτικο Παγοδρόμιο. Οι επίδοξοι πατινέρ θα μπορούν να κάνουν τις φιγούρες τους στο Santa's Ice Rink, καθημερινά, έως

και τις 7 Ιανουαρίου, από Δευτέρα έως Παρασκευή, 16:00-20:00, τα Σαββατοκύριακα, 12:00-20:00 και από τις 21 Δεκεμβρίου, καθημερινά, 12:00-20:00.

Στο Golden Hall, το γιορτινό Christmas Market, με χριστουγεννιάτικες γεύσεις και live band εμφανίσεις αλλά και θεατρικές παραστάσεις, μουσικές παρελάσεις, το πιο ψηλό χριστουγεννιάτικο δέντρο με LEGO® τουβλάκια και τον αγαπημένο όλων των παιδιών Άγιο Βασίλη, δημιουργούν μία αξέχαστη εορταστική εμπειρία για όλη την οικογένεια. Στο Εκπρωτικό Χωριό Designer Outlet Athens, το τρενάκι "Magic Express" ταξιδεύει τους μικρούς μας φίλους στη μαγεία των Χριστουγέννων, ενώ στο παιδικό εργαστήρι τα παιδιά διασκεδάζουν με θέατρο, χειροτεχνίες, face painting και πολλές ακόμη εκπλήξεις! Οι επισκέπτες συναντούν από κοντά τον Άγιο Βασίλη και τα ζωτικά του και διασκεδάζουν με τις live μουσικές εμφανίσεις της Χριστουγεννιάτικης Μπάντας και της "Brass Band". Το Mediterranean Cosmos στη Θεσσαλονίκη περιμένει τους επισκέπτες να δουν από κοντά τον Άγιο Βασίλη με τα ζωτικά του, να στολίσουν το πιο πρωτότυπο χριστουγεννιάτικο δέντρο με LEGO® στολίδια, αλλά και να απασχοληθούν δημιουργικά με τις πιο ευφάνταστες χειροτεχνίες, τις πιο διασκεδαστικές θεατρικές παραστάσεις και τα πιο ξεχωριστά εορταστικά shows.

## Φέτος τα Χριστούγεννα η ΚΥΚΝΟΣ χαρίζει ΕΛΠΙΔΑ!



Αυτές τις γιορτές η ΚΥΚΝΟΣ μοιράζει αγάπη με φαγητό! Από τις 08.12.23 έως 07.01.24, το food truck του ιστορικού ελληνικού brand ΚΥΚΝΟΣ θα βρίσκεται στο The Ellinikon Experience Park με τον ambassador της ΚΥΚΝΟΣ chef Γιώργο Τσαπάρια και την ομάδα του, που θα μαγειρέψουν ένα απολαυστικό street food menu με προϊόντα ΚΥΚΝΟΣ dressings, για καλό σκοπό. Όλα τα κέρδη που θα προκύψουν από τη δράση, θα διατεθούν για να ενισχύσουν τους σκοπούς του Σωματείου «ΕΛΠΙΔΑ – Σύλλογος Φίλων Παιδιών με καρκίνο».

Το βασικό μήνυμα της ενέργειας θα είναι «Spread love with food, spread hope for good!». Λαχταριστά beef & chicken Burgers με Μαγιονέζα premium, Μουστάρδα mild ή BBQ sauce, κοτομπουκιές με πατάτες τηγανιτές και Ketchup 0%, και πολλές άλλες εκπλήξεις θα περιμένουν όσους βρεθούν στην καντίνα της ΚΥΚΝΟΣ στο The Ellinikon Experience Park. Την πρωτοβουλία της ΚΥΚΝΟΣ πλαισιώνουν οι εταιρείες ΛΟΥΞ, ΝΗΣΟΣ και ΔΙΡΦΥΣ, τα προϊόντα των οποίων θα μπορείτε να βρείτε στο food truck. Η ΚΥΚΝΟΣ προσκαλεί μικρούς και μεγάλους να συμμετέχουν σε αυτή τη δράση αλληλεγγύης και αγάπης.

\*Το food truck της ΚΥΚΝΟΣ θα βρίσκεται στο The Ellinikon Experience Park τις παρακάτω ημερομηνίες και ώρες:

08,09,10,15/12 από τις 17:00 έως τις 22:00

16,17/12 από τις 17:00 έως τις 22:00

από 22/12 έως και 07/01 από τις 12:00 έως τις 22:00

## Μήπως είσαι people pleaser;

Μπορεί να έχεις κάτι κοινό με την Taylor Swift και την Beyoncé και είναι το "σύνδρομο του καλού παιδιού". Η Beyoncé στο ντοκιμαντέρ της λέει ότι πέρασε ένα μεγάλο μέρος της ζωής της κάνοντας πράγματα για να ευχαριστεί μόνο τους άλλους. Η Taylor Swift αφήνει να εννοηθεί μέσα από το τραγούδι της "You're Losing Me" ότι είναι μια "παθολογική people pleaser". Το people pleasing υπερβαίνει τα όρια της καλοσύνης. Θέλοντας να ευχαριστήσουμε τους άλλους, μπορεί να μην σκεφτόμαστε καθόλου το δικό μας καλό. Κάνε στον εαυτό σου μερικές ερωτήσεις -όπως οι παρακάτω- για να δεις αν πέφτεις στην παγίδα του people pleasing: Πάρνεις πάνω σου όλη την ευθύνη για το αν όσοι είναι μαζί σου περνούν καλά, και θα αγνοούσες τα δικά σου "θέλω" για να το πετύχεις; Φοβάσαι συνεχώς να ζητήσεις κάτι μήπως επιβαρύνεις τους άλλους; Δυσκολεύεσαι να πεις όχι - ενώ θέλεις- για να μην δυσαρεστήσεις τους άλλους; Αναλαμβάνεις πάντα περισσότερα από όσα σου αναλογούν; Αν σε όλα -ή στα περισσότερα- η απάντηση είναι να... είσαι people pleaser!





## ΜΕΒΓΑΛ - Γινόμαστε όλοι ένα...



Έναν διαφορετικό αγώνα μπάσκετ, που είχε μόνο νικητές, στήριξε πρόσφατα η ΜΕΒΓΑΛ με στόχο να συμβάλει έμπρακτα στην ενίσχυση ατόμων με κινητικές δυσκολίες. Πρόκειται για τον 1ο Φιλανθρωπικό Αγώνα Καλαθοσφαίρισης με Αμαξίδια, με τίτλο «Γινόμαστε όλοι ένα...», που διοργανώθηκε από την SKcongress, υπό την Αιγίδα του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων & Αθλητισμού.

Στο κλειστό γυμναστήριο «Σοφία Μπεφόν» Παλαιού Φαλήρου, ο Αθλητικός Σύλλογος Παραπληγικών «ΑΤΛΑΣ» αντιμετώπισε ομάδα αποτελούμενη από τους Δημήτρη

Διαμαντίδη, Κώστα Τσαρτσάρη, Μπάνε Πρέλεβιτς, Χρήστο Κωνσταντινίδη, Δημήτρη Μαυροειδή, Δήμο Ντικούδη, Γιάννη Σιούτη, και με τη συμμετοχή των Υφυπουργών Εθνικής Άμυνας, Γιάννη Κεφαλογιάννη, και Πολιτισμού, Χρίστου Δήμα, καθήμενοι όλοι σε αμαξίδια.

Οι δύο ομάδες, με προπονητή τον θρυλικό Παναγιώτη Γιαννάκη και περιγραφή του Βασίλη Σκουνητή συναγωνίστηκαν, προκειμένου να προσφέρουν στον Πανελλήνιο Σύλλογο Παραπληγικών τη δυνατότητα αγοράς αγωνιστικών αμαξιδίων, αλλά και της περαιτέρω στήριξης των μελών του.

Η πρόεδρος της ΜΕΒΓΑΛ, κα Μαίρη Χατζάκου, δήλωσε: «Η ΜΕΒΓΑΛ είναι πάντα κοντά στους συμπολίτες και με αξίες που πρεσβεύει από το 1950 βρέθηκε δίπλα στην οικογένεια της ομάδας «ΑΤΛΑΣ» και είδε έμπρακτα πως η δύναμη βρίσκεται σε κάθε ανθρώπινη ψυχή».

Με τη συγκεκριμένη δράση η ΜΕΒΓΑΛ προωθεί τη διάδοση του μηνύματος της κοινωνικής ενσωμάτωσης και της συμπερίληψης, δίνοντας παράλληλα τη δυνατότητα στα άτομα με κινητικά προβλήματα να αναπτύξουν ταλέντα και δεξιότητες και να κατανοήσουν ότι είμαστε όλοι ένα!

## Health News

### Νέα υπηρεσία Τηλεϊατρικής από την Interamerican

Η Interamerican διευρύνει την πρόσβασή τους σε έγκυρη και αξιόπιστη καθοδήγηση για θέματα που αφορούν στην υγεία τους, λαμβάνοντας σημαντικές πρωτοβουλίες στην κατεύθυνση της Τηλεϊατρικής. Εστιάζοντας από νωρίς το ενδιαφέρον της εταιρίας στις σύγχρονες εφαρμογές της τηλεϊατρικής με τη βοήθεια της ψηφιακής τεχνολογίας, η Interamerican ήταν η πρώτη ασφαλιστική εταιρία που διέθεσε στους ασφαλισμένους την ψηφιακή εφαρμογή ελέγχου συμπτωμάτων υγείας,

Medi ON, από την έναρξη της πανδημίας. Με το Medi ON, οι ασφαλισμένοι, μπορούν να ελέγχουν τα συμπτώματα υγείας, που τους ανησυχούν με έναν έγκυρο και αξιόπιστο τρόπο, επικοινωνώντας online με γιατρό που θα τους καθοδηγήσει ανάλογα και θα τους παραπέμψει, εφόσον χρειάζεται στην ενδεδειγμένη βαθμίδα φροντίδας. Σήμερα, οι δυνατότητες του Medi ON επεκτείνονται, προσφέροντας τη νέα υπηρεσία Τηλεϊατρικής, η οποία δίνει τη δυνατότητα στους ασφαλισμένους της Interamerican με πρόγραμμα πρωτοβάθμιας περίθαλψης να προγραμματίσουν ψηφιακή, συμβουλευτική συνεδρία με έμπειρο γιατρό των Πολυιατρείων Medifirst, του Ομίλου Interamerican. Εφόσον υπάρχει αναγκαιότητα, ο γιατρός μπορεί να δώσει ιατρική συμβουλή σχετικά με την πιθανή διάγνωση και θεραπεία, να συστήσει διαγνωστικές εξετάσεις, να αξιολογήσει αποτελέσματα εξετάσεων ή να προτείνει δια ζώσης κλινική εξέταση.

**medi** ON  
BY INTERAMERICAN



# Πένες μεμανιτάρια

Ένα γευστικό πιάτο που γίνεται γρήγορα και αρέσει σε μικρούς και μεγάλους. Πάμε να φτιάξουμε πένες μεμανιτάρια.

## Θα χρειαστούμε:

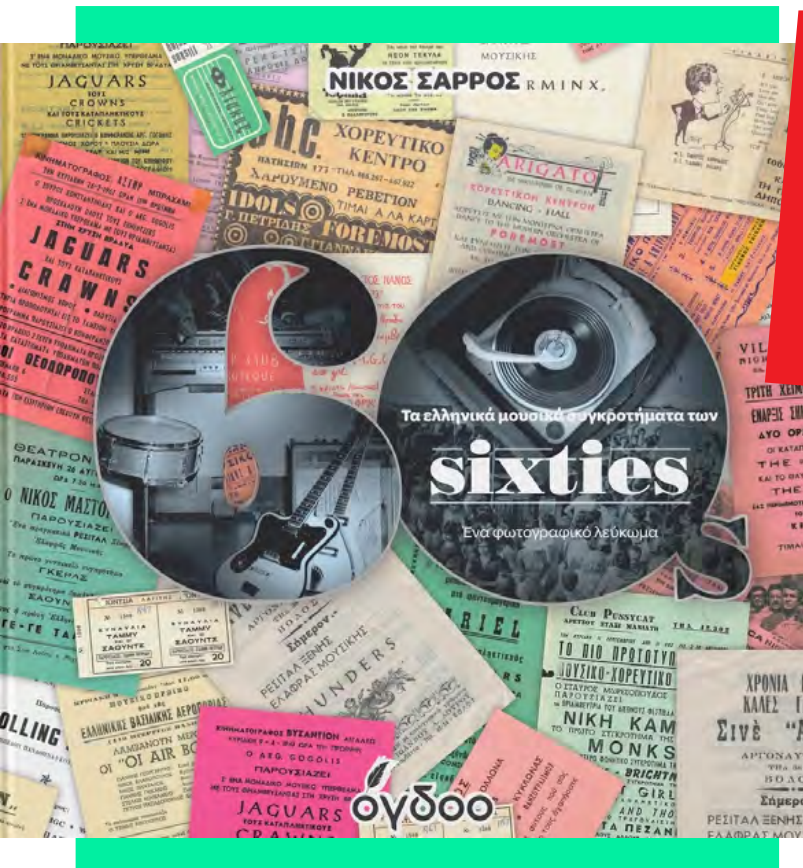
- 500 γρ. πένες
- 400 γρ.μανιτάρια σε φέτες (κονσέρβα)
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 120 ml λευκό κρασί
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι
- μπαχάρι σε σκόνη
- μαϊντανό ψιλοκομμένο
- παρμεζάνα τριμμένη

## Πώς γίνεται:

- Σε φαρδύ, αντικολητικό σκεύος σοτάρουμε το κρεμμύδι με το ελαιόλαδο μέχρι να πάρει χρώμα.
- Προσθέτουμε ταμανιτάρια και συνεχίζουμε το σοτάρισμα μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά.
- Αλατοπιπερώνουμε, πασπαλίζουμε με μπαχάρι, “σβήνουμε” με κρασί και ψήνουμε σε μέτρια φωτιά για λίγα λεπτά ακόμα, μέχρι να εξατμιστεί το κρασί.
- Βράζουμε τις πένες σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας, σουρώνουμε και ενσωματώνουμε τα ζυμαρικά στο μίγμαμανιταριών πασπαλίζοντας με μαϊντανό.
- Σερβίρουμε με μπόλικη τριμμένη παρμεζάνα και απολαμβάνουμε!







## Τα ελληνικά μουσικά συγκροτήματα των 60s Φωτογραφικό Λεύκωμα

Την Πέμπτη 14 Δεκεμβρίου, στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Όγδοο, διοργανώνουν παρουσίαση του λευκώματος του Νίκου Σάρρου, με τίτλο «Τα ελληνικά μουσικά συγκροτήματα των 60s - Φωτογραφικό Λεύκωμα».

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

Πασχάλης Αρβανιτιδής: Τραγουδοποιός

Στέλιος Φωτιάδης: Συνθέτης, Παραγωγός Δίσκων.

Κωνσταντίνος Λυγνός: Συνθέτης, πρώην εκδότης του περιοδικού της Ε.Ε.Μ. «Μουσικής ΠΟΛΥΤΟΝΟΝ» και ο συγγραφέας.

Την εκδήλωση συντονίζει ο δημοσιογράφος Νίκος 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 εκδήλωσης: <https://bitly.ws/32cKk>

## 100 δημιουργοί - καλλιτέχνες στο 6ο Πολιτιστικό Πανόραμα Συνδέσμου Πολιτισμού Ελλάδας Κύπρου

www.cultural-association.org  
info@cultural-association.org

Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, LinkedIn icons

Ο Πολιτισμός, το όραμά μας, η διαδρομή μας.

ΣΠΕΚ  
"SOLOMOS"  
Web RadioTV  
live streaming / digital broadcasting

Διονύσιος Σολωμός, ο εθνικός ποιητής του απανταχού Ελληνισμού.

Ο Σύνδεσμος Πολιτισμού Ελλάδας Κύπρου σας προσκαλεί στο "6ο Πολιτιστικό Πανόραμα" του ΣΠΕΚ στη Θεσσαλονίκη με διεθνείς συμμετοχές, την Παρασκευή 15 και το Σάββατο 16 Δεκεμβρίου 2023, στην αίθουσα τέχνης της Φ.Α.Α.Θ. Αγίας Σοφίας 38, κέντρο πόλης. Φέτος, ο ετήσιος θεσμός πολιτισμού του Συνδέσμου Πολιτισμού Ελλάδας Κύπρου πραγματοποιείται υπό την αιγίδα του Επιτρόπου Προεδρίας της Κυπριακής Δημοκρατίας, του Υπουργείου Εσωτερικών της Ελλάδας - Τομέας Μακεδονίας Θράκης, του Γενικού Προξενείου της Κύπρου στη Θεσσαλονίκη, της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας, του Δήμου Θεσσαλονίκης, του Οργανισμού Τουρισμού Θεσσαλονίκης και της Φιλοπατρώου Αδελφότητας Ανδρών Θεσσαλονίκης. Πρόκειται για μια ισχυρή γιορτή των γραμμάτων, των τεχνών, του πολιτισμού και των συναφών επιστημών, που ενώνει Ελλαδίτες, Κύπριους, Απόδημους και Φιλέλληνες του εξωτερικού, οι οποίοι με τη ζωή και τη δράση τους παράγουν εκλεκτά έργα πολιτισμού, παιδείας, αισθητικής, με σεβασμό στον άνθρωπο, στη φύση, στο περιβάλλον, στον πλανήτη μας και ωφελούν το κοινωνικό σύνολο με διάρκεια. Δείτε περισσότερα [εδώ](#).





## Να ξεμπερδεύουμε με τον Αντίνοο!

Τρεις εντελώς διαφορετικές μεταξύ τους γυναίκες ενώνουν τις δυνάμεις τους απέναντι στον διάσημο τηλεπαρουσιαστή του UNIX TV Αντίνοο Ιωσηφίδη. Μαζί τους η Ρωξάνη, μια μυστηριώδης γυναίκα καθηλωμένη σε αναπηρικό καροτσάκι, και ο γνωστός αστρολόγος Κένταυρος Πηλιάδης, που ενορχηστρώνουν καταστάσεις και κινούν παρασκηνιακά τα νήματα.

Τι κοινό έχουν οι πέντε αυτοί άνθρωποι ενάντια στον αλαζονικό παρουσιαστή; Και γιατί επιθυμούν διακαώς να ξεμπερδεύουν με τον Αντίνοο;

Ένα βιβλίο γεμάτο ίντριγκες, ανατροπές και κρυμμένα μυστικά, που θα σας κάνει να γελάσετε, να καρδιοχτυπήσετε, να συγκινηθείτε! Ένας ύμνος στη φιλία, στην αγάπη και στις δεύτερες ευκαιρίες! Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

## Κάτω από τις στάχτες



Το μουλάρι του Καραμανλή, το ντουέντε του Ανδρέα, τα εικονίσματα του Χαρίλαου, τα σφυρίγματα του Λεωνίδα, οι Γιαπωνέζοι του Μητσotάκη. Η Αυτοβιογραφία στη Μεταπολίτευση, συμβολή στις βιογραφίες των άλλων. Προσωπογραφίες, σκηνές, δράματα και ευτράπελα από την παράξενη επιτυχία - αποτυχία της Μεταπολίτευσης. Εξομολόγηση: Η ζωή μου με Χαρίλαο και Μίκη. Οι περιπέτειες της Αριστεράς σε Ελλάδα και Ευρώπη. Το αίνιγμα Ανδρέας Παπανδρέου. Τα μυστικά του διπλού «'89». «Ε, Χαρίλαε, πέφτει το Τείχος!» Τα άγνωστα στην περιδίνηση του Γκορμπατσώφ και στην κατάρρευση της Σοβιετικής Ένωσης. Το «σύνδρομο σκαντζόχοιρου» χτυπά. Μέρρες διάσπασης ΚΡΕ-Συνασπισμού. Από το ΜΕΤΑ ο ανέστιος Μίμης στην πυρά του Μν το 2000. Ό,τι σιγοκαίει Κάτω από τις στάχτες. Από τις εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ.



quote of the day

**"IF WE DON'T STAND UP FOR CHILDREN,  
THEN WE DON'T STAND FOR MUCH."**  
Marian Wright Edelman



tip of the day

Children will listen  
to you  
after they feel  
listened to.  
Jane Nelsen

11 Δεκεμβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Παιδιού (UNICEF Day for Change)
- > International Mountain Day
- > Green Monday
- > National Have a Bagel Day