



Καλή Χρονιά... Γεμάτη Γεύση και Ελπίδα!



ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΗ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΗΣ Ε.Ε.

www.zagorin.gr



ZagorinApple

Αγροτικός Συνεταιρισμός Ζαγοράς Πηλίου
Οργάνωση Παραγωγών

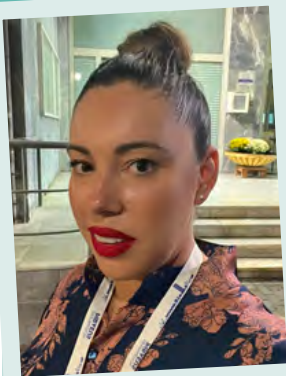


SAY *yes* to the **press**



**BIOHACKING:
H DO IT YOURSELF ANABAΘΜΙΣΗ
ΤΗΣ ΕΥΞΕΙΑΣ ΜΑΣ!**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!

Σήμερα θα σου μιλήσω για κάτι που αγαπώ πολύ, το marketing! Βρίσκομαι στον χώρο της Επικοινωνίας, του Marketing και των MME πολλά χρόνια -περισσότερες από δύο δεκαετίες- και εκτός από δουλειά είναι -κυρίως- το πάθος μου. Γι' αυτό συνέχεια διαβάζω, πειραματίζομαι και εμπλουτίζω τις γνώσεις μου.

"Sell the hole, not the drill!". Με αυτή τη φράση ο Θιοντορ Λέβιτ, καθηγητής marketing στο Harvard University, στο άρθρο του Marketing Myopia, εξήγησε όλη την ουσία του marketing!

Ο κόσμος δεν θέλει να αγοράσει κάτι απλώς επειδή είναι καλό. Δεν αγοράζει κάποιος μία Mercedes επειδή είναι απλά ένα πολύ καλό αυτοκίνητο, ούτε ένα Rolex ή ένα ζευγάρι Nike μόνο για την άριστη ποιότητά τους.

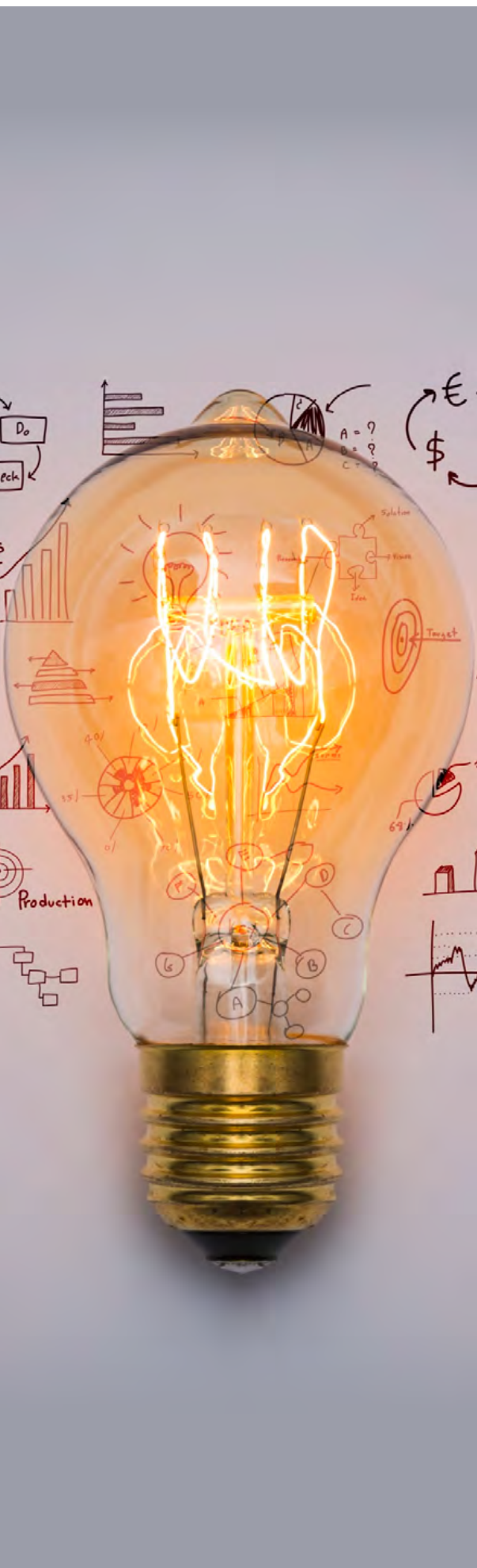
Αγοράζουμε προϊόντα που μας προσφέρουν κάτι παραπάνω. Μία ιδέα, μία αξία.

Κάποιος θα αγοράσει μία Mercedes επειδή εκτός του ότι είναι καλό αυτοκίνητο, η μάρκα (brand) έχει αίγλη, προσφέρει πολυτέλεια τόσο σε πρακτικό, όσο και σε θεωρητικό επίπεδο. Αγοράζει κάποιος ένα Rolex γιατί εκτός από την εξαιρετική του ποιότητα, τα Rolex θεωρούνται κατ' εξοχήν από τις δημοφιλέστερες και διαχρονικότερες μάρκες ρολογιών. Αγοράζει κάποιος ένα ζευγάρι Nike γιατί είναι η μάρκα που του είπε ότι "μπορείς να το κάνεις."

Οι ανάγκες του μέσου καταναλωτή στη σύγχρονη αγορά δεν είναι οι ίδιες με προηγούμενες εποχές. Ο καταναλωτής πλέον, δεν ψάχνει να καλύψει τις βασικές του ανάγκες. Η αγορά, δηλαδή, γίνεται πρώτα σε πνευματικό επίπεδο και στη συνέχεια σε πρακτικό.

Αν θέλω να αγοράσω κάποιο προϊόν τα κριτήριά μου δεν είναι αν απλώς καλύπτει τις ανάγκες μου, αλλά αν "μου ταιριάζει". Αν ταιριάζει στο lifestyle μου.

Για παράδειγμα, κάποιος που είναι vegan είναι πιθανότερο πέρα από τα τρόφιμα που θα επιλέγει να είναι φυτικής προέλευσης, να θέλει το ίδιο και για άλλα προϊόντα στη ζωή του. Θα προτιμήσει, δηλαδή, να αγοράσει μπουφάν ή παπούτσια από faux δέρμα ή καλλυντικά που δεν έχουν δοκιμαστεί σε ζώα.



Πώς όμως αυτή η πλευρά του καταναλωτή έχει επηρεάσει τις επιχειρήσεις;

Ένα από τα πρώτα πράγματα που βιώνεις όταν ξεκινάς σε μία νέα εταιρεία είναι τα ατελείωτα σεμινάρια που καμία σχέση δεν έχουν με το αντικείμενό σου αλλά σου μιλάνε για την εταιρεία και τη φιλοσοφία της.

“Ποιοι είμαστε;”,

“Τι κάνουμε;”,

“Τι επιδιώκουμε;”,

“Πώς αντιμετωπίζουμε τον πελάτη;”,

“Τι μας κάνει διαφορετικούς;”.

Αυτές, είναι οι κύριες ερωτήσεις που κάθε εταιρεία πρέπει να απαντήσει αν θέλει να σταθεί στην αγορά. Άλλωστε, όλα ξεκινούν από τη διακριτή ταυτότητα της εκάστοτε εταιρείας. Η ηθική και οι αξίες πάνω στις οποίες χτίζεται μία εταιρεία και ο τρόπος που αυτό το επικοινωνεί στον καταναλωτή είναι όλη η ουσία του branding και του marketing.

Ας μην ξεχνάμε ότι πλέον υπάρχουν αμέτρητες μάρκες για τα ίδια προϊόντα, άρα το τι θα επιλέξει ο καταναλωτής να αγοράσει βασίζεται περισσότερο στο “τι το κάνει διαφορετικό”, “ποια είναι η φιλοσοφία πίσω από το προϊόν.”

Tip of the Day: Οι σύγχρονες εταιρείες δεν πρέπει απλώς να προσπαθούν να καλύψουν την ανάγκη του καταναλωτή, αλλά να πραγματοποιήσουν τις φιλοδοξίες του!

Ναι, το challenge είναι μεγάλο αλλά μεγάλος είναι και ο ανταγωνισμός! Προκειμένου να το κάνουν αυτό πολλές εταιρείες γίνονται πιο πελατοκεντρικές με σκοπό να δημιουργήσουν σχέσεις εμπιστοσύνης με τους πελάτες τους.

Και φυσικά η ανάγκη των εταιρειών για διαφοροποίηση κάνει την αγορά όλο και πιο καινοτόμα -και αν με ρωτάς... όλο και πιο ενδιαφέρουσα!

BIOHACKING:

Η Do It Yourself αναβάθμιση της ευεξίας μας!

Πώς σου φαίνεται η ιδέα να γίνεις χάκερ του εαυτού σου για να κάνεις ένα upgrade και να νιώσεις καλύτερα;

Με τον όρο biohacking εννοούμε τη διαδικασία υιοθέτησης αλλαγών στον τρόπο ζωής μας με σκοπό να καταφέρουμε να... χακάρουμε τη βιολογία του σώματός μας! Έτσι, τα οφέλη στην υγεία και την ευεξία μας θα είναι σημαντικά!

Το biohacking είναι κάτι που ουσιαστικά κάνουμε μόνοι μας... Εμείς για εμάς! Μέσα από μικρές ή μεγαλύτερες αλλαγές στο lifestyle μας μπορούμε να πετύχουμε την αναβάθμισή μας. Οι αλλαγές αυτές έχουν να κάνουν με πολλές πτυχές της ζωής μας, από τη διατροφή και την άσκηση, μέχρι τις συνήθειες του ύπνου και την παρακολούθηση της υγείας μας. Απαραίτητη προϋπόθεση βέβαια για να πετύχει αυτό το πρότζεκτ είναι να μάθουμε πώς λειτουργεί το σώμα μας. Κρίνεται απαραίτητη η καθοδήγηση ειδικών και βέβαια δεν πρέπει να καταφεύγουμε σε υπερβολές και ακρότητες.

Πάμε να μας χακάρουμε;

Αλλαγές στη διατροφή

Όταν παρατηρούμε πως υπάρχουν συγκεκριμένες τροφές που μας επηρεάζουν αρνητικά κάθε φορά που τις καταναλώνουμε, πρέπει να τις αποφεύγουμε ή τουλάχιστον να τις περιορίσουμε! Η βοήθεια ενός ειδικού είναι πολύτιμη για να εντοπίσουμε τι ακριβώς μας συμβαίνει όταν επιλέγουμε συγκεκριμένες τροφές και ποιες είναι οι συνέπειές τους -ενδεχομένως κάποια συγκεκριμένα συστατικά μας προκαλούν δυσφορία ή άλλα προβλήματα και διαταραχές. Είναι σημαντικό επίσης να ξέρουμε ότι η διαρκής κόπωση μπορεί να αντιμετωπιστεί και με τη σωστή διατροφή!





Ύπνος και ευεξία

Έρευνες έχουν δείξει ότι η έλλειψη ύπνου αυξάνει τον κίνδυνο για χρόνιες ασθένειες. Επιπρόσθετα, έχει επιπτώσεις στο ανοσοποιητικό μας σύστημα και συνδέεται με κατάθλιψη κ.α. Αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι να επαναπροσδιορίσουμε το πρόγραμμα του ύπνου και της ξεκούρασής μας. Είναι σημαντικό να ακολουθούμε ένα πρόγραμμα ύπνου, ακόμα και τα Σαββατοκύριακα, ώστε να είναι ο κερκαδικός ρυθμός μας υπό έλεγχο. Πριν κοιμηθούμε οι οθόνες είναι εμπόδια για τον καλό και ήρεμο ύπνο. Μισή ώρα πριν πάμε για ύπνο ας αποσυνδεθούμε! Θα μας κάνει καλό!

Βάζουμε την κίνηση στη ζωή μας

Η καθιστική ζωή είναι δεδομένη. Καθόμαστε στο γραφείο μας πολλές ώρες μπροστά από μία οθόνη. Καθόμαστε στη συνέχεια στον καναπέ μας πάλι μπροστά από μία οθόνη. Ε! Ας κάνουμε μερικά διαλείμματα κίνησης! Είσαι στο γραφείο αλλά μπορείς να μην πάρεις το ασανσέρ - έστω κάποιες μέρες την εβδομάδα. Ή πάρε το ασανσέρ αλλά σταμάτα 2 ορόφους πριν και συνέχισε περπατώντας. Οι μικρές αλλαγές σταδιακά φέρνουν εντυπωσιακά αποτελέσματα. Φυσικά, αν μας γίνουν συνήθειες! Οπότε το μυστικό είναι να μην εξαντλούμε

τον εαυτό μας και μετά να τα παρατάμε, αλλά να εντάσσουμε μικρές καλές συνήθειες και να πάμε βήμα-βήμα. Μπορούμε να κάνουμε περισσότερα βήματα μέσα στη μέρα μας χωρίς να το καταλάβουμε! Αντί να ζητάμε από κάποιον άλλον που βρίσκεται στην κουζίνα να μας φέρει κάτι, ας πάμε εμείς να το πάρουμε μόνο και μόνο για να κινηθούμε. Ας προσφερθούμε να σερβίρουμε εμείς τους άλλους για να σηκωθούμε από την καρέκλα μας. Ας πάμε εμείς τον σκύλο μας βόλτα - όχι συνέχεια όποιος είναι πιο "εύκολα διαθέσιμος". Ακόμα και λίγες φορές την εβδομάδα μπορούν να κάνουν τη διαφορά. Αρκεί να κάνουμε την αρχή!





Ώρα για διαλογισμό

Αφού μιλήσαμε για διατροφή, ύπνο και άσκηση πάμε τώρα σε κάτι που με το οποίο δεν είμαστε πολύ εξοικειωμένοι. Ο διαλογισμός σε πολλούς είναι μια άγνωστη πρακτική. Θα πρέπει να ξέρουμε ότι ο διαλογισμός είναι μια εγκεφαλική διεργασία που μας ωφελεί. Μεταξύ άλλων, συμβάλλει στη μείωση του στρες και στην αύξηση της παραγωγικότητας. Η καθιέρωση καθημερινής πρακτικής διαλογισμού μπορεί να λειτουργήσει αγχολυτικά. Υπάρχουν εφαρμογές σε smart-phone που μας βοηθούν να εισαχθούμε στον διαλογισμό.

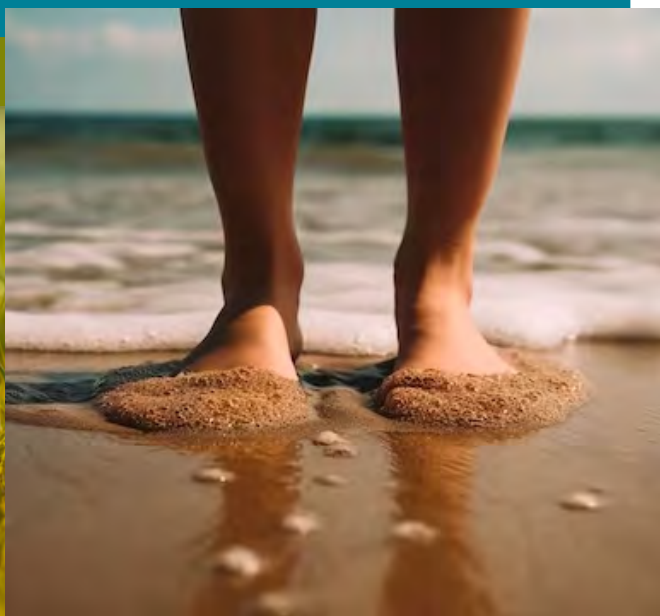
Γείωση και σύνδεση με τη φύση

Θα έχετε ακούσει ότι μας κάνει καλό να περπατάμε συχνά ξυπόλυτοι. Είναι πραγματικά ωφέλιμο να περπατάμε ξυπόλυτοι στην άμμο ή στο γρασίδι.

Αυτή η γείωση είναι ευεργετική, σημαίνει ότι επιτρέπουμε στα πόδια μας να συνδεθούν με το έδαφος. Όταν περπατάμε ξυπόλητοι, τα πόδια μας λειτουργούν ως ηλεκτρικός αγωγός.

Η γείωση μπορεί μεταξύ άλλων να βελτιώσει τον ύπνο και να μειώσει τον κίνδυνο φλεγμονών. Επίσης, η επαφή με τη φύση έχει αποδειχθεί πως βελτιώνει την ψυχολογία μας και όχι μόνο.

Μία φορά την εβδομάδα μπορούμε να αφιερώσουμε χρόνο έξω! Μπορούμε να κάνουμε δραστηριότητες με τα παιδιά και τους φίλους μας σε πάρκα, στην εξοχή, στο βουνό ή κοντά στη θάλασσα. Είναι κάτι που θα μας προσφέρει αναζωογόνηση.





Η εμμονή της Silicon Valley για το biohacking: Τι συμβαίνει με τα στελέχη τεχνολογίας

Το biohacking αποτελεί τάση μεταξύ των στελεχών τεχνολογίας της Silicon Valley που αναζητούν συνεχώς καινοτόμους τρόπους για τη βελτιστοποίηση της υγείας και της απόδοσής τους. Με δεδομένο ότι η επιτυχία είναι συχνά συνώνυμη με την καινοτομία, τα στελέχη στρέφονται στο biohacking για να ενισχύσουν τις γνωστικές τους ικανότητες, την ευεξία και τη συνολική παραγωγικότητά τους. Στις πρακτικές τους περιλαμβάνεται η χρήση τεχνολογιών αιχμής, αλλά και ασυνήθιστες δίαιτες και πειραματικές - ακόμα και αμφιλεγόμενες διαδικασίες...

Μια βασική πτυχή αυτού του κινήματος biohacking είναι η επιδίωξη της γνωστικής βελτίωσης. Τα στελέχη διερευνούν τρόπους για να ενισχύουν τη γνωστική λειτουργία για να οξύνουν την εστίασή τους και τις ικανότητες λήψης αποφάσεων.

Από εξειδικευμένες δίαιτες, όπως η κετογονική και η διαλείπουσα νηστεία, έως τις εξατομικευμένες ρουτίνες φυσικής κατάστασης, πολλά στελέχη καταβάλλουν μεγάλη προσπάθεια για να επιτύχουν

τη μέγιστη σωματική υγεία. Μερικοί επιλέγουν ακόμη θεραπείες όπως η κρυοθεραπεία και η θεραπεία με βλαστοκύτταρα για να προωθήσουν τη μακροζωία και να έχουν περισσότερη ενέργεια.



Christmas - Charity Event για το "Bread Factory" στηρίζοντας τον σύλλογο "Δεν Υπάρχουν Άνθρωποι Με Ειδικές Ανάγκες Μόνο Άνθρωποι" - "ΔΥΑΜΕΑ"!



Ο ιδιοκτήτης του Bread Factory Ηλίας Πετρόπουλος τα μέλη της διοίκησης Παναγιώτης Δημητρόπουλος, Θάνος Κολοκυθάς, Χρυσούλα Σύλβια Αντώνη, πρόεδρος του σωματίου "ΔΥΑΜΕΑ", οι charity ambassadors Σταματίνα Τσιμισίλη, Ζήνα Κουτσελίνη και οι Πάνος Τριανταφύλλου, Τατιάνα Δήμητρα, Μαρία Κωνσταντινίδου, Γιάννης Κωστάκης

Μια ανάσα πριν τα Χριστούγεννα, το "Bread Factory", πάντα ευαισθητοποιημένο σε θέματα ατόμων με αναπηρία, πραγματοποίησε ένα λαμπερό Christmas-Charity event στις εγκαταστάσεις ενός εκ των καταστημάτων του στο Μαρούσι, ενισχύοντας τον σύλλογο "ΔΥΑΜΕΑ" - "Δεν Υπάρχουν Άνθρωποι Με Ειδικές Ανάγκες Μόνο Άνθρωποι", που έχει ως σκοπό την αγάπη και την ένταξη των ατόμων με αναπηρία στην καθημερινότητα. Πλήθος καλεσμένων από τον επιχειρηματικό, δημοσιογραφικό, αθλητικό και καλλιτεχνικό χώρο, έσπευσε να δώσει το παρών και να επικροτήσει αυτήν την τόσο αξιόλογη πρωτοβουλία. Charity Ambassadors της βραδιάς ήταν οι αγαπημένες παρουσιάστριες Ζήνα Κουτσελίνη και Σταματίνα Τσιμισίλη, οι οποίες συμβάλλουν ενεργά σε δράσεις αντιμετώπισης κοινωνικών προβλημάτων. Η ιδρύτρια και πρόεδρος του σωματίου εθελοντισμού και πράξης "ΔΥΑΜΕΑ", Χρυσούλα - Σύλβια Αντώνη ευχαρίστησε τον ιδιοκτήτη Ηλία Πετρόπουλο και τα υπόλοιπα μέλη του Δ.Σ. του "Bread Factory" για την οικονομική τους αρωγή στην κάλυψη διαφόρων αναγκών σε οικογένειες ατόμων με αναπηρία.

Πώς καταγγέλλουμε ένα περιστατικό κακοποίησης ζώου στην Ελληνική Αστυνομία

Οδηγίες για το πώς μπορούμε να καταγγείλουμε ένα περιστατικό κακοποίησης ζώου στην Ελληνική Αστυνομία δίνει με ανάρτηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης το Zero Stray Pawject.

Δείτε αναλυτικά τι πρέπει να κάνουμε:

Αποστέλλουμε email στο genast@astynomia.gr ή το τηλεφωνούμε στο 10410 ή στο 100 ή προσφεύγουμε στο πλησιέστερο Αστυνομικό Τμήμα, ο πιο αποτελεσματικός τρόπος καταγγελίας είναι μέσω email. Στην καταγγελία μέσω email εντός 10 ημερών θα λάβουμε απάντηση για την εξέλιξη της υπόθεσης στο οποίο μπορούμε να ανταπαντήσουμε. Επίσης, έτσι δίνεται διαταγή από το Αρχηγείο της Ελληνικής Αστυνομίας με ό,τι αυτό συνεπάγεται.

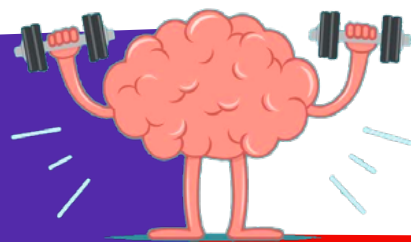
Η καταγγελία καλό είναι να περιλαμβάνει όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες και φωτογραφίες, όπως η ακριβής διεύθυνση με πινέζα στον χάρτη (εφόσον απαιτείται), φωτογραφικό και βιντεοληπτικό υλικό και αναλυτική περιγραφή του περιστατικού. Σε περίπτωση που η κατάσταση είναι εξαιρετικά επείγουσα μπορούμε να καλέσουμε μετά την αποστολή email το 10410 και να επισημάνουμε την κρισιμότητα άμεσης παρέμβασης της ΕΛΑΣ. Σε περίπτωση που διαπιστώσουμε ότι δεν έγιναν τα νόμιμα μπορούμε να προχωρήσουμε σε αναφορά στο kerik@astynomia.gr.

Οι καταγγελίες μπορεί να αφορούν και παράνομες γέννες χωρίς την άδεια της πενταμελούς επιτροπής του δήμου ή δεσποζόμενα ζώα χωρίς ηλεκτρονική σήμανση και βιβλιάριο». Στην ανάρτηση αναφέρεται ότι το Zero Stray Pawject «έχει συνάψει Μνημόνιο Συνεργασίας με την Ελληνική Αστυνομία από το 2022 και προχώρησε στην πρώτη υποχρεωτική εκπαίδευση αστυνομικών πρώτης γραμμής για την Προστασία των Ζώων».





Ξέρεις γιατί η άσκηση ωφελεί τον εγκέφαλο;



Γνωρίζουμε ότι η σωματική δραστηριότητα ωφελεί τον εγκέφαλο, αλλά πού οφείλεται αυτό;

Μια νέα μελέτη έρχεται για να μας δώσει την απάντηση. Η συγκεκριμένη μελέτη, τα ευρήματα της οποίας δημοσιεύτηκαν στην επιστημονική επιθεώρηση *Journal of Alzheimer's Disease*, "υπογραμμίζει τη συνέργεια σώματος και εγκεφάλου", όπως επισημαίνει ο επικεφαλής συγγραφέας της μελέτης Δρ. Rajraul Attariwala, ακτινολόγος στο Βανκούβερ του Καναδά.

Το μοτίβο που οδηγεί σε ενδιαφέροντα συμπεράσματα

Ο Attariwala και οι συνεργάτες του ανέλυσαν περισσότερες από 10.000 τομογραφίες εγκεφάλου οι οποίες πραγματοποιήθηκαν σε διάφορα κέντρα. Το

μοτίβο που προέκυψε είναι το εξής: Όσοι έκαναν τακτικά τρέξιμο, περπάτημα ή γενικότερα ασχολούνταν με τον αθλητισμό, παρατηρήθηκε ότι έχουν μεγαλύτερο όγκο φαιάς ουσίας στον εγκέφαλό τους! Η φαιά ουσία συμβάλλει στην επεξεργασία των εισερχόμενων πληροφοριών, σύμφωνα με τους ερευνητές.

Επιπλέον, όσοι ασκούσαν σε τακτική βάση είχαν την τάση να έχουν μεγαλύτερο όγκο λευκής ουσίας. Η λευκή ουσία είναι πολύ σημαντική καθώς συμβάλλει στη σύνδεση των διάφορων περιοχών του εγκεφάλου και είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη για τη μνήμη.





Πόση άσκηση είναι αρκετή για να βοηθήσει τον εγκέφαλό μας;

Κάπου εδώ προκύπτει το ερώτημα: Πρέπει να ασκούμε πολύ για να αποκομίσουμε αυτά τα οφέλη; Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι δεν χρειάζεται να κάνουμε υπερβολές για να ωφεληθεί ο εγκέφαλός μας. Ακόμα και η μέτρια άσκηση έχει θετικά αποτελέσματα:

«Διαπιστώσαμε ότι ακόμη και μέτρια επίπεδα σωματικής δραστηριότητας, όπως το να κάνει κάποιος λιγότερα από 4.000 βήματα την ημέρα, μπορούν να έχουν θετική επίδραση στην υγεία του εγκεφάλου», ανέφερε ο συν-συγγραφέας της μελέτης, διεθυντής στο Pacific Brain Health Center στο Pacific Neuroscience Institute στη Σάντα Μόνικα της Καλιφόρνια, Δρ. David Merrill.

Ο στόχος είναι εφικτός!

Μιλάμε λοιπόν για 10.000 βήματα την ημέρα, όπως έχουμε ακούσει και διαβάσει σε διάφορα άρθρα; Τα νέα είναι πολύ καλά! «Είναι πολύ λιγότερο από τα 10.000 βήματα που προτείνουν διάφοροι, καθιστώντας το έναν πιο εφικτό στόχο για πολλούς ανθρώπους». Οι ερευνητές στη μελέτη τους βασίστηκαν και σε ευρήματα μελέτης που δημοσιεύθηκε το 2020 στην επιθεώρηση The Lancet και δείχνει ότι η άσκηση συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου ενός ατόμου να εμφανίσει Αλτσχάιμερ.

Ήξερες ότι...



Η σωματική άσκηση αυξάνει τη ροή του αίματος και την οξυγόνωση. Όταν γυμνάζεστε τακτικά η μόνιμη κόπωση και η αδυναμία μειώνονται!



Η άσκηση αυξάνει τη σεξουαλική επιθυμία. Οι γυναίκες με χαμηλή λίμπιντο μπορεί να ωφεληθούν πολύ κάνοντας γιόγκα. Επίσης βοηθούν οι ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης αλλά και οι αεροβικές. Ακόμη, μέσω της τακτικής άσκησης μπορεί να βελτιωθεί και η στυτική δυσλειτουργία.



DOUBLE TROUBLE!



Σήμερα είναι η Twin Day και μια καλή ευκαιρία για να μάθουμε περισσότερα για τα διδυμάκια!

Στο παρελθόν δεν συναντούσαμε συχνά δίδυμα αδελφάκια και σχεδόν πάντα ήταν ντυμένα με τα ίδια ρούχα, ενίοτε σε διαφορετικά χρώματα. Πλέον, κυρίως λόγω της εξωσωματικής γονιμοποίησης, βλέπουμε συχνότερα διδυμάκια και -ευτυχώς- δεν αντιμετωπίζονται πια σαν... ένα!

ΤΑ ΔΙΔΥΜΑ ΕΙΝΑΙ ΓΕΜΑΤΑ ΕΚΠΛΗΞΕΙΣ!

Ήξερες ότι...

Τα δίδυμα αποτελούν το 1,9% του συνολικού πληθυσμού και χωρίζονται σε δύο κατηγορίες, τα μονοζυγωτικά και τα διζυγωτικά. Τα διζυγωτικά δίδυμα μάλιστα είναι τα πιο συνηθή καλύπτοντας την συντριπτική πλειοψηφία του 92% των διδύμων.



Συχνότητα Κύησης Διδύμων

Η συχνότητα των διδύμων διαφέρει σε διάφορες περιοχές του κόσμου. Συνήθως, οι χώρες με υψηλότερο επίπεδο εκτεταμένης γονιμότητας έχουν υψηλότερα ποσοστά γεννήσεων διδύμων. Η Νιγηρία έχει τα μεγαλύτερα ποσοστά γέννησης διδύμων στον κόσμο, ενώ η Κίνα τα χαμηλότερα.



Τύποι Διδύμων

Υπάρχουν διάφοροι τύποι διδύμων. Τα δίδυμα μονοζυγωτά (μονόζυγα) προκύπτουν από το χώρισμα ενός ωαρίου, ενώ τα δίδυμα διζυγωτά (διπλά) προέρχονται από την κατακόρυφη διαίρεση του εμβρύου. Τα μονοζυγωτά δίδυμα μπορεί να μοιράζονται έναν κοινό αμνιακό σάκο ή και όχι. Μάλιστα, τα μονοζυγωτά δίδυμα έχουν περισσότερα κοινά γενετικά χαρακτηριστικά από τα διζυγωτά.

Δίδυμα και επικοινωνία

Η επικοινωνία των διδύμων αδερφών ξεκινά ήδη από όταν είναι μέσα στη μήτρα, την 14η εβδομάδα εγκυμοσύνης. Μεγαλώνοντας, ένα μεγάλο ποσοστό διδύμων, δηλαδή, περίπου το 40%, εφευρίσκουν δική τους γλώσσα για να επικοινωνούν μεταξύ τους!

Τα δίδυμα αναπτύσσουν μεταξύ τους μία από τις ομορφότερες και ιδιαίτερες σχέσεις. Μάλιστα, αυτή η σχέση είναι τόσο ιδιαίτερη που έχει και το δικό της όνομα, "διδυμική σχέση". Αυτή η σχέση είναι εξαιρετικά στενή και επιτρέπει στα αδέρφια να αναπτύξουν ένα ιδιαίτερο επίπεδο συναισθηματικής σύνδεσης.

Δίδυμα και κουλτούρα

Σε πολλές κοινωνίες, τα δίδυμα έχουν συμβολική σημασία και είναι αντικείμενο διάφορων παραδόσεων και πεποιθήσεων. Σε ορισμένες περιπτώσεις, τα δίδυμα θεωρούνται τυχερά, ενώ σε άλλες υπάρχουν θεωρίες περί μαγικών ιδιοτήτων.

Δίδυμα και τέχνη

Τα δίδυμα έχουν εμφανιστεί σε πολλά λογοτεχνικά έργα και μύθους. Για παράδειγμα, οι αρχαίοι Έλληνες είχαν τους δίδυμους Κάστορα και Πολυδεύκη, οι οποίοι ήταν γνωστοί ως οι Διόσκουροι. Επίσης, τα δίδυμα εμφανίζονται στη μεγάλη οθόνη με δύο από τα πιο εμβληματικά ζευγάρια διδύμων να είναι, ο Luke Skywalker και η Princess Leia Organa των Star Wars και οι Fred και George Weasley του Harry Potter.

Τέλος, μία διπλή κύηση και η φροντίδα δύο μωρών μπορεί να ακούγεται και να είναι δύσκολη, γιατί και οι απαιτήσεις είναι διπλάσιες, όμως η φροντίδα των διδύμων μπορεί να δημιουργήσει μια ενισχυμένη οικογενειακή συνεργασία. Οι γονείς και τα αδέρφια ενώνονται για να ανταποκριθούν στις προκλήσεις, και έτσι μπορεί να δημιουργηθεί μια πολύ δυνατή και ευτυχισμένη ομάδα!



Φριτούρες Ζακύνθου!

Παραδοσιακό γλυκό της Ζακύνθου, πολύ νόστιμο που φτιάχνεται εύκολα και με λίγα υλικά!

Θα χρειαστούμε:

- 1/2 κιλό σιμιγδάλι χοντρό
- 2 λίτρα νερό
- Λίγο αλάτι
- Ηλιέλαιο (για το τηγάνισμα)
- Ζάχαρη
- Κανέλα

Πώς γίνεται:

- Βάζουμε το νερό να βράσει σε μεγάλη κατσαρόλα και προσθέτουμε το αλάτι. Ρίχνουμε λίγο λίγο το σιμιγδάλι και ανακατεύουμε συνεχώς με ξύλινη κουτάλα (για να μην σβολιάσει) μέχρι να γίνει ένας παχύρρευστος χυλός.
- Αδειάζουμε το μίγμα σε ρηχό ταψί -που έχουμε λαδώσει πολύ καλά- και το στρώνουμε ομοιόμορφα σε ύψος 2 - 3 εκατοστών.
- Το αφήνουμε να κρυώσει ένα ολόκληρο βράδυ σκεπασμένο με πετσέτες.
- Το κόβουμε σε μικρά, τετράγωνα ή παραλληλόγραμμα κομμάτια και τα τηγανίζουμε λίγα λίγα και από τις δύο πλευρές, σε ηλιέλαιο που έχει κάψει καλά.
- Τηγανίζουμε μέχρι να γίνουν ροδοκόκκινα και τα ακουμπάμε σε απορροφητικό χαρτί για να τραβήξει το περιττό λάδι.
- Ανακατεύουμε την ζάχαρη με την κανέλα σε ένα βαθύ πιάτο και "περνάμε" τις φριτούρες από όλες τις πλευρές.
- Κατά το σερβίρισμα πασπαλίζουμε (προαιρετικά) με έξτρα κανέλα και απολαμβάνουμε!

INFO

Οι φριτούρες είναι νηστίσιμο γλυκό και οι Ζακυνθινοί συνηθίζουν να το προσφέρουν στη γιορτή του Αγίου Διονυσίου.



Το νούμερο 31328, του Ηλία Βενέζη



Κακούργα πεθερά, της Νεφέλης Μαϊστράλη

Στο νέο έργο της, η Νεφέλη Μαϊστράλη, η οποία πρόσφατα τιμήθηκε με το βραβείο "Ελευθερία Σαπουντζή", εμπνέεται από ένα διάσημο έγκλημα που συντάραξε την Ελλάδα στις αρχές του 20ού αιώνα, το Έγκλημα της Χαροκόπου ή Έγκλημα του αιώνα, όπως το χαρακτήρισαν οι δημοσιογράφοι της εποχής.

Το 1931, ανήμερα των Θεοφανίων, στις όχθες του ποταμού Κηφισού, ξεβράζονται σακιά που περιέχουν ένα διαμελισμένο πτώμα.

Η έρευνα της αστυνομίας θα υποδείξει ως ενόχους την πεθερά, τη σύζυγο, τον ξάδερφό της και την υπηρέτρια του σπιτιού. Η κοινή γνώμη συνταράσσεται, όχι μόνο από την αγριότητα του εγκλήματος, αλλά ειδικότερα από το γεγονός ότι οι βασικοί δράστες είναι γυναίκες.

Η σκληρή πατριαρχική κοινωνία αδυνατεί να πιστέψει ότι μια γυναίκα –ακόμη κι αν είναι θύμα χρόνιας κακοποίησης, όπως αποδείχτηκε στη δίκη– είναι ικανή για μια τόσο φρικιαστική πράξη.

Δείτε το τρέιλερ της παράστασης [εδώ](#).

Προπώληση [εδώ](#).

«Το νούμερο 31328» του Ηλία Βενέζη είναι ένα από τα εμβληματικότερα έργα της νεοελληνικής λογοτεχνίας, που αποτυπώνει την πραγματική εμπειρία του συγγραφέα στα τάγματα εργασίας, μετά τη μικρασιατική καταστροφή. Ο συγγραφέας, ένα νέο αγόρι δεκαοκτώ χρονών τότε, ξεκινάει ένα μεγάλο ταξίδι στα βάθη της Τουρκίας, με τα πόδια, χωρίς παπούτσια, χωρίς φαγητό και νερό, με αδιάκοπη, απάνθρωπη δουλειά και εκμετάλλευση, ανάμεσα σε ανθρώπους που πεθαίνουν από τις κακουχίες και την εξάντληση. Ένα ταξίδι επιβίωσης από την ελευθερία στη σκλαβιά, αλλά και αντίστροφα, από τον θάνατο στη ζωή, που ξεκίνησε το 1922 και σήμερα, 101 χρόνια αργότερα, είναι ταυτόχρονα ιστορικό και επίκαιρο.

Η σκηνοθετική προσέγγιση του Βασίλη Μαυρογεωργίου μας μεταφέρει στον απέραντο τόπο αυτού του ταξιδιού και φέρνει στην επιφάνεια τα βαθύτερα νοήματα του έργου: τη μετάβαση του ήρωα από την αθωότητα στη βαθιά συνειδητοποίηση της ανθρώπινης φύσης, που τον βοηθά να κατανοήσει ότι ούτε η καλοσύνη ούτε η σκληρότητα έχουν εθνικότητα, να βρίσκει χαρά σε ένα κομμάτι ψωμί, ένα χαμόγελο, ένα καθαρό σεντόνι, και να αναγνωρίσει την ελευθερία ως το ουσιαστικότερο αγαθό.

Προπώληση [εδώ](#).

Το Χριστουγεννιάτικο Όνειρο του Σκρουτζ

Κάθε Κυριακή στις 12:00
Έναρξη 10 Δεκεμβρίου και στις 15:00
26 Δεκεμβρίου και στις 15:00

Σκηνοθεσία: Γιάννης Ρωμανός
Σκηνοθεσία οπτικο-ακουστικού περιβάλλοντος: Αλίκη Πήτερσον

Επίσης παίζουν (αλφαβητικά):
Νίκος Αποστολίδης
Γιώργος Δήμου
Σάκης Θεοδόσης
Εύη Καλυμνίου
Μίρνα Μηλιώνη
Λεόντιος Πετμεζάς
Ράνια Πρέβεζα
Έφη Χαντζούλη

Κοστούμια: Vania Aleksandrona
Σκηνικά: Eventus
Ειδικές κατασκευές: Ιρίνα Μπίκο
Τεχνικός φώτων και ήχου: Γιάννης Τσούκας
Παραγωγή: Eventus

Πληροφορίες-κρατήσεις:
211 8009838 και 6939 238611
#χώρος τέχνης ασωμάτων

Προπώληση: Ticket Services.gr
Και στο ταμείο του Θεάτρου:
211 8009838 & 6939 238611

ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

"Το Χριστουγεννιάτικο Όνειρο του Σκρουτζ" στον Χώρο Τέχνης Ασωμάτων

Έρχεται για δεύτερη χρονιά η μαγευτική παράσταση "Το Χριστουγεννιάτικο Όνειρο του Σκρουτζ"! Η αγαπημένη σε όλους ιστορία του Κ. Ντίκενς σε διασκευή του Γιάννη Ρωμανού, σε σκηνοθεσία του ίδιου και της Αλίκης Πήτερσον (οπτικοακουστικό περιβάλλον) ζωντανεύει κάθε Κυριακή του Δεκέμβρη στις 12:00 και στις 26 Δεκεμβρίου 12:00 και 15:00, στον Χώρο Τέχνης Ασωμάτων!

Συντελεστές:

Σκηνοθεσία: Γιάννης Ρωμανός
Σκηνοθεσία οπτικο-ακουστικού περιβάλλοντος: Αλίκη Πήτερσον
Κοστούμια: Vania Aleksandrona
Σκηνικά: Eventus
Ειδικές κατασκευές: Ιρίνα Μπίκο
Τεχνικός φώτων και ήχου: Γιάννης Τσούκας

Παίζουν (αλφαβητικά): Νίκος Αποστολίδης, Γιώργος Δήμου, Σάκης Θεοδόσης, Εύη Καλυμνίου, Μίρνα Μηλιώνη, Λεόντιος Πετμεζάς, Ράνια Πρέβεζα, Έφη Χαντζούλη.

Προπώληση: Ticket Services

- εκδοτήριο: Πανεπιστημίου 39, Στοά Πεσμαζόγλου
- τηλεφωνικά: 2107234567
- online: www.ticketservices.gr

Οι τηλεφωνικές και οι online αγορές περιλαμβάνουν χρέωση υπηρεσίας +5% επί της τιμής του εισιτηρίου.

Παρουσίαση: "Εξετάσεις για την Αϊ-Βασιλική Ακαδημία"

Αντώνης Παπαθεοδούλου

Μυρτώ Δεληβοριά

Εξετάσεις για την ΑΪ-ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ



Το Σάββατο 23 Δεκεμβρίου, στις 12:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Παπαδόπουλος διοργανώνουν παρουσίαση του νέου παιδικού βιβλίου του Αντώνη Παπαθεοδούλου με τίτλο «Εξετάσεις για την Αϊ-Βασιλική Ακαδημία».

Για το βιβλίο θα μιλήσουν ο συγγραφέας Αντώνης Παπαθεοδούλου, και η εικονογράφος Μυρτώ Δεληβοριά. 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](#) - [Link εκδήλωσης](#)



quote of the day

"WHERE WE LOVE IS HOME - HOME THAT OUR FEET MAY LEAVE, BUT NOT OUR HEARTS."

Oliver Wendell Holmes Sr.

**Σήμερα
γιορτάζουν!**

Σεβαστός,
Σεβαστιανός,
Φλώρα

tip of the day

"If we were meant to stay in one place, we'd have roots instead of feet."

Rachel Wolchin

18 Δεκεμβρίου

- > International Migrants Day
- > World Arabic Language Day
- > National Twin Day