

*Αυτά που κάνουν μια οικογένεια... οικογένεια,
δεν θα τα βρεις σε κανένα ράφι.*

Για όλα τα υπόλοιπα, είμαστε εδώ.



μασούτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ 

Εδώ για κάθε οικογένεια. Εδώ για όένα.

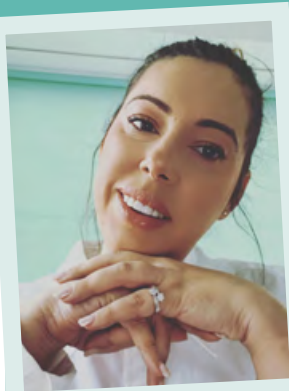
eshop.masoutis.gr

SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE

**ΣΥΝ ΑΘΗΝΑ ΚΑΙ ΧΕΙΡΑ ΚΙΝΕΙ
Ή ΑΛΛΙΩΣ MANIFESTING!**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Η ζωή είναι συνύπαρξη. Συνύπαρξη με όλα τα πλάσματα που μοιραζόμαστε αυτό τον πλανήτη -ίσως και μερικούς ακόμα, ποιος ξέρει. Το Ten Keys to Happier Living είναι ένα φανταστικό βιβλίο από την ψυχολόγο Vanessa King, το οποίο αποκαλύπτει πώς μπορούμε να ξεκλειδώσουμε την επιστήμη της ευτυχίας για να ζήσουμε πιο ευτυχισμένη ζωή και να δημιουργήσουμε έναν πιο ευτυχισμένο κόσμο.

Πώς μπορούμε να βελτιώσουμε τις σχέσεις μας; Τι μας βοηθά να αντιμετωπίσουμε καλά τις αντιξοότητες; Πώς η σωματική δραστηριότητα επηρεάζει τη διάθεσή μας; Τι δίνει νόημα στη ζωή; Το βιβλίο διερευνά αυτά και πολλά άλλα ερωτήματα, όλα βασισμένα στην τελευταία έρευνα σχετικά με το τι πραγματικά λειτουργεί.

Η Vanessa King, με λίγα λόγια περιγράφει πως η πορεία του καθενός προς την ευτυχία είναι διαφορετική. Με βάση λοιπόν έρευνες που έκανε, εντόπισε τα 10 κλειδιά που τείνουν να κάνουν τη ζωή μας πιο ευτυχισμένη και πιο ικανοποιητική καθώς συνυπάρχουμε...

1. Να προσφέρεις εκεί που μπορείς, όσο μπορείς, σε εκείνους που έχουν ανάγκη.
2. Να φροντίζεις το σώμα και το πνεύμα σου.
3. Να μαθαίνεις συνέχεια καινούργια πράγματα.
4. Κάθε φορά που πέφτεις να ξανασηκώνεσαι.
5. Να νιώθεις άνετα με αυτό που είσαι.
6. Να συνδέεσαι και να έχεις αληθινές σχέσεις με τους άλλους.
7. Να ζεις συνειδητά τη ζωή σου.
8. Να βάζεις στόχους και να τους πετυχαίνεις.
9. Να ψάχνεις το καλό σε κάθε κατάσταση.
10. Γίνε μέρος σε κάτι μεγάλο.

Tip of the Day: Στην πραγματικότητα δεν υπάρχουν εγχειρίδια ή οδηγοί που να μας "μάθουν" να ζούμε μία πιο ευτυχισμένη ζωή. Όμως υπάρχουν άνθρωποι που έχουν σκεφτεί κάτι παραπάνω από μας και μπορούν με κάποιο δοκίμιο, άρθρο ή βιβλίο που έχουν γράψει, να καταφέρουν να μας αφυπνίσουν ώστε να γίνει η ζωή μας πιο εύκολη να την κατανοήσουμε και κατά συνέπεια να την απολαύσουμε...

Εσύ, ποιο μυστικό κλειδί ευτυχίας έχεις;

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Συν Αθηνά και χείρα κίνει ή αλλιώς manifesting!



Κάθε χρόνο, η περίοδος των γιορτών ξεκινάει με Mariah Carey και τελειώνει με τα New Year's Resolutions.

Κάθε χρόνο, τα τσιτάτα "Νέα Χρονιά, Νέος Εγώ!" και "Με τη νέα χρονιά θα..." γέμιζαν με "θα" μυαλά, σημειωματάρια κι ατζέντες. Ασχέτως που οι περισσότεροι από εμάς τα ξεχνούσαμε του Αι-Γιαννιού. Τα νέα ξεκινήματα της νέας χρονιάς έγιναν κάτι αντίστοιχο με την πασίγνωστη "Δίαιτα από Δευτέρα".

Τα τελευταία χρόνια όμως έχουμε ένα νέο εργαλείο για να πετύχουμε τους στόχους μας και αυτό λέγεται "manifesting".

Αλλά τι είναι πια αυτό το manifesting που έχει κατακλύσει το ίντερνετ και τη ζωή μας;

Αν θυμάστε, χθες μιλήσαμε για τον Νόμο της Έλξης και πώς οι θετικές σκέψεις επηρεάζουν άμεσα την καθημερινότητά μας. Μπορείτε να δείτε το σχετικό άρθρο [εδώ](#). Ε λοιπόν, το manifesting είναι η εφαρμογή του Νόμου της Έλξης!



Ας τα πάρουμε όμως από την αρχή

Ο όρος manifesting έγινε δημοφιλής από το βιβλίο "The Secret" της Rhonda Byrne. Η έννοια αυτή καθαυτή, έχει τις βάσεις της σε διάφορες θρησκευτικές και φιλοσοφικές παραδόσεις ανά τους αιώνες, από τον Ερμητισμό και τον Υπερβατισμό μέχρι τον Ινδουισμό. Μάλιστα, έχει

εξερευνηθεί από διάφορους θεωρητικούς του εικοστού αιώνα.

Αντίστοιχα, όλοι θυμόμαστε τη φράση του Κοέλιο πωρ "όταν θέλεις κάτι, όλο το σύμπαν συνωμοτεί για να το καταφέρεις."

Πολύς κόσμος το παρεξήγησε και επαναπαύτηκε. Όμως, το να θέλεις κάτι πολύ και να εύχεσαι για αυτό, δεν αρκεί. Συν Αθηνά και χείρα κίνει.

Πρακτικά, το manifesting θα λέγαμε ότι μεταφράζεται ως οραματίζομαι και δρω.

Συγκεκριμένα, η Roxie Nafousi στο βιβλίο της "Manifest" αρίθμησε και ανέλυσε όλα τα βήματα που πρέπει κάποιος να ακολουθήσει για να πετύχει τους στόχους του.

Τα 7 βήματα είναι:

1. Να έχεις ένα ξεκάθαρο όραμα. Πρέπει να έχεις ξεκάθαρο στο μυαλό σου τον στόχο που θέλεις να πετύχεις.
2. Διώξε τους φόβους και τις αμφιβολίες. Πρέπει να αγαπάς τον εαυτό σου και να έχεις πίστη στις ικανότητές σου.
3. Η συμπεριφορά σου πρέπει να είναι ανάλογη των περιστάσεων. Αν για παράδειγμα ο στόχος σου είναι να αγοράσεις αυτοκίνητο σε 1 χρόνο από τώρα, πρέπει να δουλέψεις σκληρά και να αποταμιεύεις.

4. Ξεπέρασε τα εμπόδια. Προσπάθησε να αντιμετωπίσεις τις δυσκολίες και τα απρόοπτα με ψυχραιμία και κυρίως, μη χάνεις την πίστη σου.

5. Να είσαι ευγνώμων. Να εκτιμάς αυτά που έχεις καταφέρει και αυτά που σου έχουν δοθεί. Έτσι, παίρνεις δύναμη να συνεχίσεις να δουλεύεις για να καταφέρεις ό,τι θελήσεις.

6. Κάνε τη ζήλια, έμπνευση. Αντί να φθονείς αυτούς που πέτυχαν πριν από εσένα, δες τι μπορείς να μάθεις από το δικό τους ταξίδι στην επιτυχία.

7. Έχε πίστη. Αν έχεις ακολουθήσει τα παραπάνω βήματα και έχεις δουλέψει για τους στόχους σου, με τον καιρό θα δεις ότι θα πετύχεις.

Είτε το λένε manifesting, είτε "συν αθηνά και χείρα κίνει", δεν χάνουμε τίποτα να το δοκιμάσουμε!
Τι περιμένεις;



Η Λουξ Επίσημος Υποστηρικτής της Εθνικής Ομάδας Χειροσφαίρισης Ανδρών για το 2024



Η Λουξ αποτελεί Επίσημο Υποστηρικτή της Εθνικής Ομάδας Χειροσφαίρισης Ανδρών για το 2024, στηρίζοντας για μια ακόμα χρονιά την «άνθιση» του αθλήματος εντός κι εκτός συνόρων. Η τρέχουσα αθλητική περίοδος έχει ξεκινήσει με ιδιαίτερα θετική προοπτική καθώς η Εθνική Ομάδα θα αγωνιστεί στο EURO 2024, που διεξάγεται στη Γερμανία, από τις 10 έως τις 28 Ιανουαρίου, έχοντας ως συμπαραστάτη τη Λουξ, για δεύτερη συνεχόμενη σεζόν. Η αχαϊκή εταιρία αναψυκτικών και χυμών επιλέγει να στηρίξει την Εθνική Ομάδα Χειροσφαίρισης Ανδρών, αποτελώντας σύμμαχό της στις αγωνιστικές υποχρεώσεις της. Η διοίκηση της Λουξ μοιράζεται

την υπερηφάνεια, τη χαρά και την τιμή για τη σύμπραξη αυτή, στο πλαίσιο της οποίας, φέτος, η Εθνική Ομάδα Χειροσφαίρισης Ανδρών καλείται να εκπροσωπήσει τη χώρα στο εξωτερικό έχοντας στο πλευρό της το φίλαθλο κοινό. Η Λουξ στηρίζει τον ελληνικό αθλητισμό και «μάχεται» μαζί με τους αθλητές για την υγιή ανάπτυξη και την ανοδική πορεία διαφορετικών αθλημάτων σε ερασιτεχνικό και επαγγελματικό επίπεδο.

Ήξερες ότι...

Το 2024 ανακηρύχθηκε ως Έτος της Καμήλας από την Σαουδική Αραβία

Η καμήλα κατέχει ξεχωριστή θέση και μοναδικό ρόλο στις ζωές των πολιτών της Σαουδικής Αραβίας καθώς και στην ανάπτυξη της πολιτιστικής κληρονομιάς του Βασιλείου. Η παράδοση ορίζει την καμήλα ως εθνικό ζώο της Σαουδικής Αραβίας λόγω της συμβολής της στον βιοπορισμό των ανθρώπων της και του αποτυπώματος της στην πολιτιστική κληρονομιά της χώρας στους τομείς της τέχνης, της χειροτεχνίας, της λογοτεχνίας και του τρόπου ζωής των πολιτών του Βασιλείου.

Έχοντας ως πηγή έμπνευσης την καμήλα, το Υπουργείο Πολιτισμού της Σαουδικής Αραβίας, θα διοργανώσει εκδηλώσεις, εκθέσεις, εκπαιδευτικά προγράμματα και δραστηριότητες σε τομείς όπως η τέχνη, η μόδα, η παραγωγή τροφίμων, οι γαστρονομικές παραδόσεις και η βιωσιμότητα. Το Έτος της Καμήλας συμπίπτει με την ανακήρυξη του 2024 ως το Διεθνές Έτος Καμηλοειδών από τα Ηνωμένα Έθνη, αναδεικνύοντας την σημασία τους στην πολιτιστική κληρονομιά και τον ισχυρό δεσμό μεταξύ ανθρώπων και καμηλοειδών.



Tips για να κοιμάσαι πιο εύκολα



Δυσκολεύεσαι συχνά να κοιμηθείς και υπάρχουν μέρες που μετράς... ολόκληρα κοπάδια από προβατάκια στην προσπάθειά σου να σε πάρει ο ύπνος;



Υπάρχουν κάποια tips που θα σου φανούν πολύ χρήσιμα!

Πρόσεξε τι τρως και τι πίνεις πριν πας για ύπνο

Αν το βράδυ - λίγο πριν τον βραδινό ύπνο - καταναλώνεις βαριά γεύματα, πικάντικα, με πολλά καρυκεύματα και σάλτσες δεν συμβάλλεις στο να κοιμηθείς εύκολα! Όταν τα γεύματα είναι βαριά, η πέψη δυσχεραίνεται κι έτσι δεν μπορούμε εύκολα να κοιμηθούμε λόγω φουσκωμάτων και ενοχλήσεων. Φυσικά, η κατανάλωση ροφημάτων που περιέχουν καφεΐνη είναι εμπόδιο στον ύπνο σου!



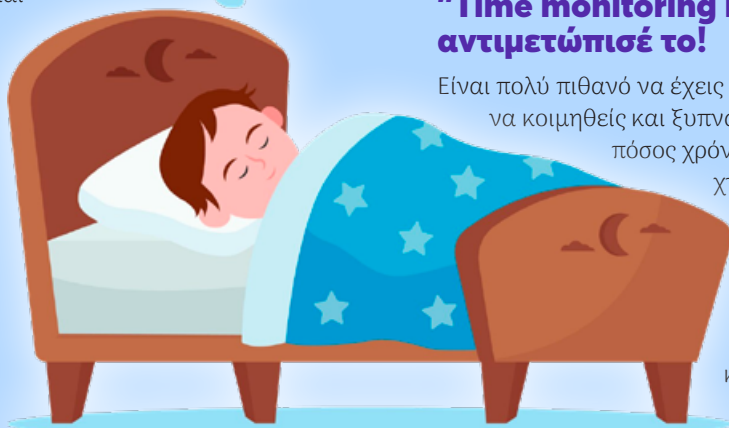
Extra tip

Πριν πέσεις για ύπνο είναι καλό να πιεις λίγο νερό για την αποφυγή αφυδάτωσης.

Μάθε για το φαινόμενο "Time monitoring behavior" και αντιμετώπισέ το!

Είναι πολύ πιθανό να έχεις παρατηρήσει ότι δυσκολεύεσαι να κοιμηθείς και ξυπνάς κάθε τόσο για να δεις πόσος χρόνος ύπνου σου μένει μέχρι να χτυπήσει το ξυπνητήρι σου!

Το άγχος που προκαλείται στέκεται εμπόδιο στην επιθυμία μας να κοιμηθούμε. Εφόσον συνειδητοποιήσουμε ότι λόγω στρες δεν κοιμόμαστε καλά, πρέπει να λάβουμε τα μέτρα μας:





Να απομακρύνουμε το κινητό μας / Ξυπνητήρι από δίπλα μας ώστε να μην πέφτουμε στην παγίδα το τσεκάρουμε κάθε τόσο.

Φτιάξε ένα πρόγραμμα ύπνου

Το σώμα μας έχει το δικό του "ρολόι", τον κιρκάδιο ρυθμό. Είναι σημαντικό να κοιμόμαστε καθημερινά την ίδια ώρα, γιατί έτσι το σώμα μας θα προσαρμοστεί και θα είμαστε σε θέση να κοιμόμαστε αλλά και να ξυπνάμε συγκεκριμένη ώρα.

Ο κιρκάδιος ρυθμός προέρχεται από τη λατινική φράση *circa diem* και σημαίνει "γύρω από την ημέρα".

Αναφέρεται στον 24ωρο κύκλο ο οποίος ρυθμίζει τις σωματικές λειτουργίες σχεδόν όλων των έμβιων όντων, από τον ύπνο μέχρι την αφύπνιση. Όταν δεν υπάρχει καλός συγχρονισμός, είναι πιθανό να αντιμετωπίσουμε προβλήματα αϋπνίας αλλά και υπνηλίας.

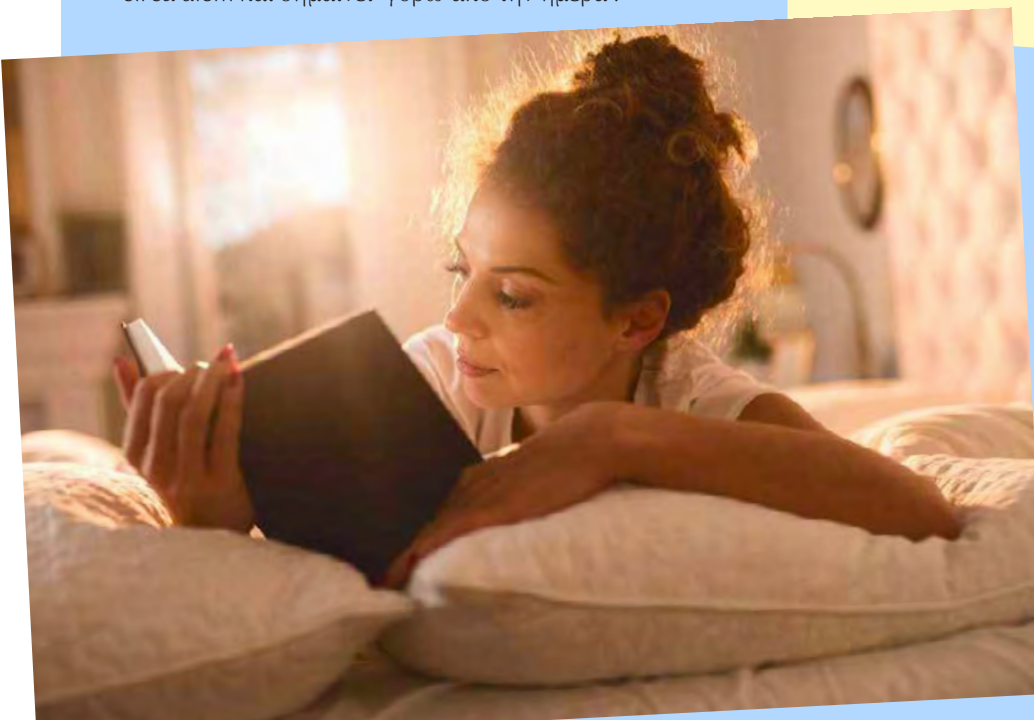
Ήξερες ότι...

Σύμφωνα με έρευνες, οι άνθρωποι που αλλάζουν συχνά το ωράριο ύπνου τους είναι πολύ πιθανό να απορρυθμίσουν το βιολογικό τους ρολόι. Κατ' επέκταση η παραγωγικότητά τους μπορεί να μειωθεί και ο οργανισμός τους να είναι πιο ευάλωτος σε διάφορες ασθένειες.

Χαλάρωση και σωστή θερμοκρασία δωματίου

Σύμφωνα με το Εθνικό Ίδρυμα Ύπνου των ΗΠΑ, η διατήρηση της θερμοκρασίας του δωματίου στους 15,6-19,4 βαθμούς Κελσίου, μπορεί να συμβάλει στη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος σε χαμηλά επίπεδα. Η σωστή θερμοκρασία είναι σύμμαχος του καλού ύπνου.

Επιπρόσθετα, η διαδικασία χαλάρωσης μας βοηθάει να κοιμηθούμε καλύτερα. Για παράδειγμα, μπορούμε να κάνουμε διαλογισμό, να διαβάσουμε ένα βιβλίο, να ακούσουμε χαλαρωτική μουσική κ.α.





Ελένη Κοινηνού,
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*



Υπαρξη Αυτοαντισωμάτων σε φυσιολογική και μη εγκυμοσύνη

Η μη φυσιολογική (υπερβολική) λειτουργία του Ανοσοποιητικού Συστήματος (Αυτοάνοσία) έχει συσχετιστεί με αναπαραγωγική ανεπάρκεια εδώ και δεκαετίες.

Στην πραγματικότητα, όλες οι διαταραχές της Αναπαραγωγής - που σχετίζονται με απώλεια εγκυμοσύνης και άλλες διαταραχές (και ενίοτε με στειρότητα) αναγνωρίζεται πλέον ότι έχουν αυτοάνοση αιτιολογία. Ως εκ τούτου, μόλις πριν από μια δεκαετία αναφέρθηκε για πρώτη φορά μια συσχέτιση μεταξύ της παρουσίας αυτοαντισωμάτων και της απώλειας εγκυμοσύνης.

Συγκεκριμένα η διαταραχή της αναπαραγωγής, παρόμοια με άλλα Αυτοάνοσα Νοσήματα- οφείλονται σε ύπαρξη πολυκλωνικών αυτοαντισωμάτων, συμπεριλαμβανομένης μιας ποικιλίας μη οργανοειδικών καθώς και οργανοειδικών ομάδων αυτοαντισωμάτων.

Για παράδειγμα, ασθενείς με επαναλαμβανόμενη απώλεια εγκυμοσύνης θα εμφανίσουν αυξημένα επίπεδα αντιφωσφολιπιδικών αντισωμάτων (APL). Στη φυσιολογική εγκυμοσύνη τα φυσικά αυτοαντισώματα δεν ακολουθούν το τυπικό πρότυπο ανοσοσφαιρίνης (Ig), που χαρακτηρίζεται από μείωση των επιπέδων παρά μια πιθανώς ήπια αύξηση της παραγωγής, η οποία αντισταθμίζεται υπερβολικά από την αγγειοδιαστολή της εγκυμοσύνης.

Η P.A., ειδικά, εμφανίζει μια ήπια αύξηση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, αν και τα επίπεδα μόνο στην περιγεννητική περίοδο μπορεί να φτάσουν ασυνήθιστα υψηλούς τίτλους (σε σύγκριση με μη έγκυες μάρτυρες). Στην πραγματικότητα, είναι δυνατόν, αυτή η παρατηρούμενη αύξηση των αυτοαντισωμάτων - να είναι το αποτέλεσμα ενός αντιγονικού ερεθίσματος από αυτο-όμοιο αντιγόνο, που αντιπροσωπεύεται από τη μητρική ανάπτυξη του «ξένου» εμβρύου.

Σε μη φυσιολογικές εγκυμοσύνες, ειδικά σε εκείνες που σχετίζονται με υπέρταση και καθυστέρηση της ανάπτυξης του εμβρύου (IUGR), τα επίπεδα αυτοαντισωμάτων φτάνουν όντως σε εξαιρετικά αυξημένα επίπεδα.

Τι πραγματικά γνωρίζουμε για τις ανωμαλίες των αυτοαντισωμάτων και την αναπαραγωγική ανεπάρκεια;

Η αξιολόγηση των ανωμαλιών των αυτοαντισωμάτων σε όλες τις περιπτώσεις ύποπτης αναπαραγωγικής ανεπάρκειας που σχετίζεται με αυτοάνοση διαταραχή είναι πολύτιμη και θα βελτιώσει την κλινική φροντίδα των προσβεβλημένων ασθενών. Οι κλινικοί γιατροί πρέπει, ωστόσο, να αναγνωρίσουν τους περιορισμούς του εργαστηριακού ελέγχου αυτοαντισωμάτων και να προσαρμόσουν την κλινική τους



πρακτική στον βαθμό και την ποιότητα της αξιολόγησης αυτοαντισωμάτων που είναι διαθέσιμη στην κοινότητά τους, και να συμβουλευονται τον ειδικό.

Ορισμένα αυτοαντισώματα που βρίσκονται σε αυτοάνοσα νοσήματα, συμπεριλαμβανομένων των Ρευματικών Νοσημάτων, μπορούν επίσης να βλάψουν τη γονιμότητα.

Η αναπαραγωγική ανεπάρκεια μπορεί να παρουσιαστεί ως απώλεια εγκυμοσύνης, είτε ως αποβολή, ενδομήτριος εμβρυϊκός θάνατος ή θνησιγένεια. Υπάρχουν επίσης όψιμες μαιευτικές επιπλοκές όπως περιορισμός της ενδομήτριας ανάπτυξης, προεκλαμψία και πρόωρος τοκετός.

Τα Αντιφωσφολιπιδαιμικά Αντισώματα (aPLs) που ανιχνεύονται σε συνδιασμό με αντιπηκτικό λύκου, αντικαρδιολιπίνη ή αντι-b2 γλυκοπρωτεΐνη I σχετίζονται με την απώλεια εγκυμοσύνης και έχουν θετική προγνωστική αξία (PPV) 75%. Τα αντιθυροειδικά αντισώματα έχουν συσχετιστεί με απώλεια εγκυμοσύνης και πράγματι έχουν PPV 40%.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Απαιτείται μεγάλη έρευνα προκειμένου να προσδιοριστεί ο επιπολασμός κάθε συγκεκριμένου αυτοαντισώματος και διαφορετικών συνδυασμών αντισωμάτων σε διαφορετικές μορφές διαταραχής της αναπαραγωγής.

Παρόλα αυτά η παρουσία ΑΥΤΟΑΝΤΙΣΩΜΑΤΩΝ σε γυναίκες Αναπαραγωγικής ηλικίας -που επιθυμούν να τεκνοποιήσουν και εμφανίζουν οποιαδήποτε διαταραχή (υπογονιμότητα, καθ'έξιν αποβολές κ.ά.), θα πρέπει εκτός από τον γυναικολόγο να διερευνώνται πιο συστηματικά και να αντιμετωπίζονται σε επίπεδο Αυτοάνοσας, διότι αυτά τα Αντισώματα είναι δυνατόν να ευθύνονται για τη διαταραχή στην Αναπαραγωγή.

Ξεκίνησε η ανακύκλωση φυσικών ελάτων στη Θεσσαλονίκη!



Ξεκίνησε χθες η εκστρατεία «Κανένα χριστουγεννιάτικο δέντρο πεταμένο στον ΧΥΤΑ» από τον Φορέα Διαχείρισης Στερεών Αποβλήτων (ΦοΔΣΑ) Κεντρικής Μακεδονίας. Στόχος της συγκεκριμένης πρωτοβουλίας είναι η ανακύκλωση πάνω από 5.000 φυσικών ελάτων, τα οποία στόλισαν τις γιορτινές μέρες τα σπίτια και τις επιχειρήσεις της συμπρωτεύουσας.

Δεν είναι η πρώτη φορά που γίνεται η συγκεκριμένη δράση. Τα τελευταία χρόνια επαναλαμβάνεται σταθερά και μάλιστα συμμετέχουν όλο και περισσότεροι πολίτες. Το 2022 περίπου 5.000 χριστουγεννιάτικα δέντρα ανακυκλώθηκαν χάρη σε αυτή την προσπάθεια, ενώ στόχος για φέτος είναι να ξεπεραστεί ο συγκεκριμένος αριθμός.

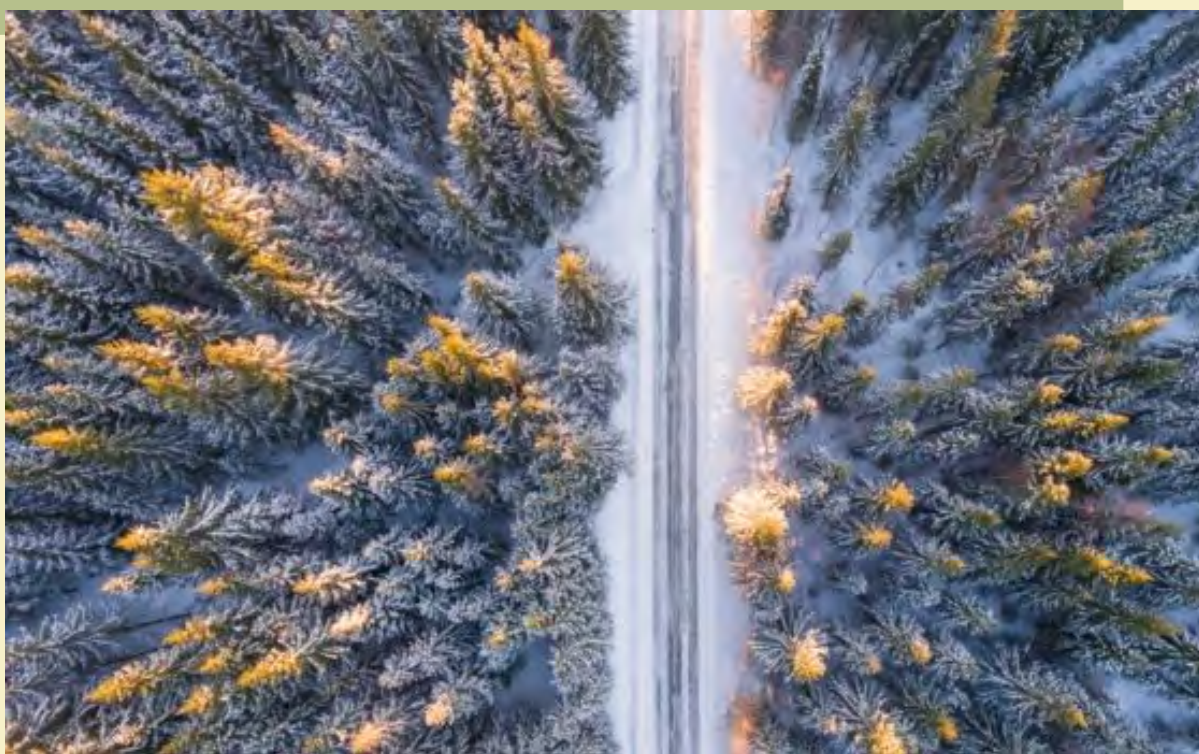
Ο ΦοΔΣΑ έχει ήδη ενημερώσει από τις αρχές Δεκεμβρίου τους δήμους της Θεσσαλονίκης, από τους οποίους ζητά να γνωστοποιήσουν στους πολίτες για τα σημεία εναπόθεσης και τους τρόπους με τους οποίους θα ανακυκλώνονται από τις 8 Ιανουαρίου τα φυσικά έλατα.

Ήδη ο δήμος Πυλαίας - Χορτιάτη ενημέρωσε τους δημότες πως όλα τα δέντρα ανακυκλώνονται με ένα τηλεφώνημα στο 15195 ή στο e-15195. Οι πολίτες θα αναφέρουν τη διεύθυνσή τους και στη συνέχεια συνεργεία του δήμου θα συγκεντρώνουν τα φυσικά έλατα, τα οποία θα μεταφέρονται σε ειδικό χώρο στο Περιβαλλοντικό Πάρκο των Ταγαράδων. Εκεί θα τεμαχιστούν με σκοπό να μετατραπούν σε βιολογικό καύσιμο, αλλά και σε φυτόχωμα - λίπασμα. Η δράση θα ολοκληρωθεί μετά από διάστημα δύο εβδομάδων.

Ήξερες ότι...

Τα έλατα μετατρέπονται σε γυαλί!

Τα έλατα μετατρέπονται σε γυαλί σε κάποιες περιοχές του πλανήτη μας! Συγκεκριμένα, στη Σιβηρία όπου η θερμοκρασία φτάνει πολλές φορές κατά τη διάρκεια του χειμώνα -60 βαθμούς Κελσίου, τα δέντρα κρυσταλλώνουν και καλύπτονται από γυαλί για να καταφέρουν να αντέξουν στις χαμηλές θερμοκρασίες και να επιζήσουν.





Deree: Υποτροφία από την οικογένεια Άλντους για φοιτητές με τυφλότητα

Το Αμερικανικό Κολλέγιο Ελλάδος ανακοινώνει με υπερηφάνεια την παροχή υποτροφίας της οικογένειας Άλντους, η οποία δημιουργήθηκε το 2023 για να υποστηρίξει πολλά υποσχόμενους φοιτητές με τυφλότητα που επιδεικνύουν πολύ καλές ακαδημαϊκές επιδόσεις.

Μέσω της συγκεκριμένης υποτροφίας, το Κολλέγιο πρόκειται να στηρίξει έναν νέο φοιτητή ή φοιτήτρια του Deree με τυφλότητα, καλύπτοντας πλήρως τα έξοδα φοίτησης για όλο το πρόγραμμα σπουδών της επιλογής τους, το οποίο μπορεί να διαρκέσει έως και πέντε ακαδημαϊκά έτη.

Η υποτροφία προσφέρεται από τον Αλέξανδρο Άλντους, απόφοιτο του Pierce, προς τιμήν του πατέρα του, Ευγένιου Ραλφ Άλντους, τ. καθηγητή του Deree, και της μητέρας του Δρ Ελευθερίας Μπερνιδάκη-Άλντους, τ. καθηγήτριας του Deree και αποφοίτου του Pierce 1970, η οποία, παρά το γεγονός ότι ήταν τυφλή από ηλικίας 3 ετών, άνοιξε τον δρόμο και υπήρξε η πρώτη μαθήτρια με τυφλότητα που έγινε δεκτή στο Γυμνάσιο Pierce του Αμερικανικού Κολλεγίου Ελλάδος.

Η Δρ Ελευθερία Μπερνιδάκη-Άλντους αφήγησε τις διακρίσεις και τη δυσμενή νομοθεσία στην Ελλάδα τη

δεκαετία του 1960 με σκοπό να λάβει εκπαίδευση από το Pierce. Η διαδρομή της όχι μόνο την οδήγησε σε μια ιδιαίτερα επιτυχημένη ακαδημαϊκή σταδιοδρομία, αλλά ταυτόχρονα τη μεταμόρφωσε σε μια δυναμική υπερασπίστρια των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Η υποτροφία «Aldous Family Accessibility Expendable Scholarship» αποτίνει φόρο τιμής στην κληρονομιά της ίδιας και τιμά τη δέσμευση του Κολλεγίου να παρέχει ισότιμη εκπαίδευση σε όλους.

Ταυτόχρονα, αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα των συνεχών προσπαθειών του Κολλεγίου να επεκτείνει το πρόγραμμα υποτροφιών του, απευθυνόμενο σε φοιτητές που αντιμετωπίζουν προσωπικές δυσκολίες και εμπόδια.

Το Αμερικανικό Κολλέγιο Ελλάδος είναι ευγνώμον για την αφοσίωση του Αλέξανδρου Άλντους στην αποστολή και το όραμα του Κολλεγίου, ενώ, με τη θέσπιση της υποτροφίας, το Deree διασφαλίζει ότι οι νέοι με τυφλότητα θα έχουν ίσες ευκαιρίες πρόσβασης στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, όπως ακριβώς συνέβη όταν η Δρ Ελευθερία Μπερνιδάκη-Άλντους πέτυχε την εισαγωγή της στο Αμερικανικό Κολλέγιο Ελλάδος, υπερβαίνοντας τις προκαταλήψεις και τους περιορισμούς.



Νέο κατάστημα – ορόσημο για την Cosmos Sport στη Γλυφάδα



Το υπερσύγχρονο κατάστημα Cosmos Sport της Γλυφάδας άνοιξε τις πόρτες του στο κοινό με ένα μεγάλο Opening Event, το οποίο περιλάμβανε ένα δυνατό DJ Set, free mocktails & healthy foods, games και εκπλήξεις για όλους!

Δημοσιογράφοι, influencers και αθλητές όπως ο παραολυμπιονίκης Πάνος Τριανταφύλλου, η πρωταθλήτρια καλλιτεχνικής κολύμβησης Κρύστη Γιαλαμά, ο γυμναστής Γιώργος Χατζηευσταθίου και πολλοί ακόμα επισκέφτηκαν το ολοκαίνουριο κατάστημα, άνω των 1000 τ.μ., έχοντας την ευκαιρία να γνωρίσουν τη νέα, πιο sport-driven φιλοσοφία που υιοθετούν πλέον τα [Cosmos Sport](#).

Ο κ. Μιχάλης Τσιγκνάκης, CEO της Cosmos Sport, δήλωσε μεταξύ άλλων: «Το νέο κατάστημα στην περιοχή της Γλυφάδας αποτελεί για εμάς ορόσημο, αφού έρχεται να επισφραγίσει τη νέα «Lead with Performance» στρατηγική μας. Είναι φανερό ότι τα Cosmos Sport αποκτούν πλέον μια νέα προσέγγιση, εστιάζοντας στις sport/performance κατηγορίες και ειδικότερα στο running, basketball & training. Στόχος μας είναι να προσφέρουμε μια αναβαθμισμένη καταναλωτική εμπειρία σε κάθε σημείο επαφής με τον πελάτη, παρέχοντας περισσότερα από 30.000 αθλητικά είδη από [180+ Top Sport brands](#)». Το κατάστημα της Cosmos Sport στη Γλυφάδα βρίσκεται στην οδό [Λαζαράκη 11](#), και εκεί μπορούμε να ανακαλύψουμε τον πιο εξειδικευμένο εξοπλισμό για τα αγαπημένα μας sport! Η ευρεία γκάμα προϊόντων της Cosmos Sport είναι πάντα διαθέσιμη 24/7, και στο online κατάστημα [www.cosmosport.gr](#).

Η THE BOSTONIANS λανσάρει νέο ηλεκτρονικό κατάστημα

Στα πλαίσια του καθολικού re-branding που πραγματοποιεί φέτος, η The Bostonians αποκαλύπτει μια απόλυτα ανανεωμένη εταιρική ταυτότητα, σε όλα τα επίπεδα, που μεταφράζεται σε πιο νεανική προσωπικότητα και σύγχρονη εικόνα και με ενθουσιασμό ανακοινώνει το λανσάρισμα του νέου της ηλεκτρονικού καταστήματος [TheBostonians.gr](#).

Με έμπνευση πάντα την αριστοκρατική και κοσμοπολίτικη Βοστώνη, η τελευταία καμπάνια της A State of Mind χαρακτηρίζεται από ένα άκρως ενδιαφέρον Preppy Style With a Twist, που αντικατοπτρίζει την κλασική γοητεία και την casual κομψότητα του σύγχρονου άνδρα, ενώ το εμβληματικό της λογότυπο μεταμορφώνεται σε ένα εντυπωσιακό Οικόσημο γεμάτο συμβολισμούς.



Ένα διαφορετικό επιμορφωτικό πρόγραμμα για σχολεία από το Dixan

Οι σπόροι του αύριο!

Τα παιδιά στο πλευρό της Γης!

Ένα διαφορετικό επιμορφωτικό πρόγραμμα για σχολεία

Μία προσπάθεια αφύπνισης των μικρών μαθητών, με απλό, κατανοητό και ψυχαγωγικό τρόπο, αναφορικά με την επιτακτική ανάγκη για την ασφάλιση της περιβαλλοντικής ισορροπίας του πλανήτη μας!

Μια σειρά από:

- πρωτότυπες δράσεις,
- βιωματικά και διαδραστικά παιχνίδια,
- συζήτηση,
- θεματικές προβολές και
- απλές συμβουλές για την προστασία του πλανήτη μας.

με σκοπό να ανοίξει ένα νέο παράθυρο γνώσης και υιοθέτησης φιλοπεριβαλλοντικών καθημερινών συνθηθειών από τα πρώτα κιόλας χρόνια της ζωής τους.

Περίοδος διεξαγωγής Οκτώβριος 2023 - Μάιος 2024	Ηλικίες Μαθητές Νηπιαγωγείων & Δημοτικών σχολείων Ν. Αττικής	Χώρος διεξαγωγής Στον χώρο του σχολείου σας (σχολική αίθουσα ή αίθουσα εκδηλώσεων)	Αρ. μαθητών/Παρουσίαση Min 10 - Max 25	Διάρκεια Προγράμματος 45-50 λεπτά/παρουσίαση
---	--	--	--	--

Ισχύει περιορισμένος αριθμός παρουσιάσεων για το σχολικό έτος 2023-2024.

Φόρμα Εκδήλωσης Ενδιαφέροντος

Βα την όλη σειρά προτεραιότητας

Dixan Η ΕΡΕΥΝΑ ΠΡΟΤΕΡΕΙΕΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΑ ΤΟΥ ΔΙΞΑΝ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΕΙΤΕΣΤΑΙ ΑΡΕΜΑΝ ΕΤΕ ΕΣΤΑΞΕΙ

Εργαστήρια Δεξιοτήτων | Βιωματικό Ενίστατο Φροντιστήριο το Περιβάλλον | Οικολογία | Παιχνίδια και Ήπιες Θεματικές Κινηματικές
Το πρόγραμμα υλοποιείται και ηλεκτρονικά σε συνεργασία με την Ομάδα Ενίστατο Αλληλεγγύης Οργανισμών το οποίο είναι ΤΕΧΝΕΣ Παιδικές "Ομάδες" (www.kalokrasia.gr) και στο εν αναμενόμενο, στο πλαίσιο της ευρωπαϊκής πρωτοβουλίας ΦΥΛΑΞΤΕ ΤΗΝ ΓΗ (www.earthday.gr)

Η Henkel Consumer Brands με το Dixan προσκαλούν εκπαιδευτικούς και μαθητές να συμμετάσχουν στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Οι σπόροι του αύριο. Τα παιδιά στο πλευρό της Γης». Μια νέα πρωτοβουλία του Dixan που προσφέρεται δωρεάν στα σχολεία του Ν. Αττικής με σκοπό να ευαισθητοποιήσει και να εκπαιδεύσει την νέα γενιά σχετικά με την προστασία του περιβάλλοντος και την υιοθέτηση φιλικών προς το περιβάλλον καθημερινών συνθηθειών από τα πρώτα κιόλας χρόνια της ζωής τους. Από τα μέσα Οκτώβρη 2023 και μέχρι το τέλος του σχολικού έτους, παιδιά ηλικίας 6-12 ετών έχουν την ευκαιρία να μάθουν για την σημασία της ανακύκλωσης και του τρίπτυχου «reduce, reuse, recycle» μέσα από μια σειρά από πρωτότυπες δράσεις, βιωματικά και διαδραστικά παιχνίδια, θεματικές προβολές και συζητήσεις για την προστασία του πλανήτη. Το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί και υλοποιείται σε συνεργασία με την εξειδικευμένη ομάδα διεξαγωγής εκπαιδευτικών προγραμμάτων για σχολεία "ΚΙΒΩΤΟΣ, Παιδικές Υποθέσεις" και υπό τον συντονισμό και την επιμέλεια της συμβουλευτικής εταιρείας ΟΜΑΔΑ ΣΥΜΠΡΑΞΙΣ. Αποτελεί μια προσπάθεια αφύπνισης των μαθητών Νηπιαγωγείου και Δημοτικού, σχετικά με την ανάγκη για την εξασφάλιση της περιβαλλοντικής ισορροπίας του πλανήτη και την ανάπτυξη περιβαλλοντικής συνείδησης. Αφιερώνοντας μια σχολική ώρα στην τάξη, το Dixan δεν περιορίζεται μόνο στην ενημέρωση των παιδιών αλλά περιλαμβάνει και διαδραστικά παιχνίδια και υλικά για το σπίτι που μπορούν να βοηθήσουν τους μικρούς μαθητές να κάνουν την ανακύκλωση, παιχνίδι!

Το φυτό εσωτερικού χώρου που διώχνει τη σκόνη από το σπίτι

Ο Κρίνος της ειρήνης ή αλλιώς Peace Lily, γνωστός για τα όμορφα λευκά άνθη του, βρίσκεται στη λίστα της NASA με τα 10 κορυφαία φυτά καθαρισμού του αέρα, τα οποία μπορούν να βοηθήσουν στην απομάκρυνση των τοξινών από τον αέρα. Ο Κρίνος της ειρήνης έχει ένα ισχυρό πλεονέκτημα: μειώνει τη σκόνη στο δωμάτιο! Επιπλέον, μπορεί να απομακρύνει ερεθιστικούς παράγοντες στα μάτια, τη μύτη και το στόμα. Είναι ένα φυτό που δεν έχει μεγάλες απαιτήσεις και μπορούμε εύκολα να του δώσουμε μια θέση στο σπίτι μας. Γενικότερα, τα φυτά εσωτερικού χώρου συμβάλλουν στη μείωση των επιπέδων σκόνης στο σπίτι έως και 20%.



Εκπαιδευτικά προγράμματα για όλη την οικογένεια τα Σαββατοκύριακα στο Μουσείο Μαρία Κάλλας



Τα Σαββατοκύριακα, το Μουσείο Μαρία Κάλλας του Δήμου Αθηναίων υλοποιεί θεματικά εργαστήρια για όλη την οικογένεια, για βρέφη από 8 μηνών έως 2,5 ετών και για παιδιά από 3 έως και 12 ετών.

Τα Σάββατα του Ιανουαρίου στο Μουσείο Μαρία Κάλλας

«Δημιουργώ το δικό μου κοστούμι»

Σάββατο 13 Ιανουαρίου & Σάββατο 20 Ιανουαρίου
3 έως 5 ετών: 10:30-11:30 π.μ. - 6 έως 10 ετών:
11:30-12:30 π.μ.

Πόσα διαφορετικά κοστούμια μπορεί να είχε η ντίβα της όπερας; Από τι υφάσματα φαντάζεσαι ότι ήταν ραμμένα; Σε τι διαφέρει άραγε ένα κοστούμι μόδας από ένα κοστούμι θεάτρου; Χρώματα, υλικά, σχήματα και πολλά άλλα ξεπηδούν από τις προθήκες του μουσείου και συναντούν παιδιά και συνοδούς για να δημιουργήσουν τα δικά τους φανταστικά κοστούμια. Ποια είναι άραγε η ιστορία του κάθε κοστούμιού;

Εικαστικό εργαστήριο με τη μέθοδο του θεατρικού παιχνιδιού

Συνολικός αριθμός συμμετεχόντων σε κάθε εργαστήριο: 20 παιδιά

Κόστος συμμετοχής: 8 ευρώ το παιδί και εισιτήριο μουσείου ο/η συνοδός

Τα Σάββατα το απόγευμα το Μουσείο αφηγείται....

Ένα Σάββατο του μήνα, το Μουσείο Μαρία Κάλλας προσφέρει δημιουργικές αφηγήσεις παραμυθιών, γεμάτες θεατρικά, μουσικοκινητικά και εικαστικά παιχνίδια. Για παιδιά από 3 έως 10 ετών, μαζί με τους συνοδούς τους.

«Ο Καρυσθαύστης: Η ορχήστρα διηγείται» της Katy Flint, εκδόσεις Πατάκη

Σάββατο 20 Ιανουαρίου

5 έως 7 ετών: 3:00-4:00 μ.μ.

Το παραμύθι του Έρνστ Χόφμαν με τη μουσική του Τσαϊκόφσκι, θα μας ταξιδέψει στον κόσμο της μικρής Κλάρας μέσα από μια δημιουργική αφήγηση, γεμάτη θεατρικές & μουσικές τεχνικές, εικαστικά παιχνίδια και κίνηση.

Κόστος συμμετοχής: 7 ευρώ το παιδί και είσοδο μουσείου ο/η συνοδός

Απαραίτητη η τηλεφωνική κράτηση, Τρίτη - Παρασκευή 10:00-15:00 (Τηλ. 210 44 04 204).

[Σύνδεσμος κράτησης εισιτηρίων στο μουσείο μέσω more.](#)

Παρουσίαση του παιδικού βιβλίου του Χρήστου Τατσιόπουλου, «Το πετράδι της ζωής»

Το Σάββατο 13 Ιανουαρίου, στις 12:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Οξύνοια διοργανώνουν παρουσίαση του παιδικού βιβλίου του Χρήστου Τατσιόπουλου, με εικονογράφηση της Κωνσταντίας Καρλέτσα., με τίτλο «Το πετράδι της ζωής».

Την παρουσίαση θα πλαισιώσει η Αγγελούση Κωνσταντίνα, Msc. Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια. Ο μικρός συγγραφέας θα συνοδεύεται από την οικογένειά του.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον Παιδικό Ιανό της Θεσσαλονίκης, Γρηγορίου Παλαμά 3.

[Link εκδήλωσης](#) - [Link βιβλίου](#)





«Αγρυπνία» του Δημήτρη Δημητριάδη σε σκηνοθεσία Αντώνη Καλογρίδη

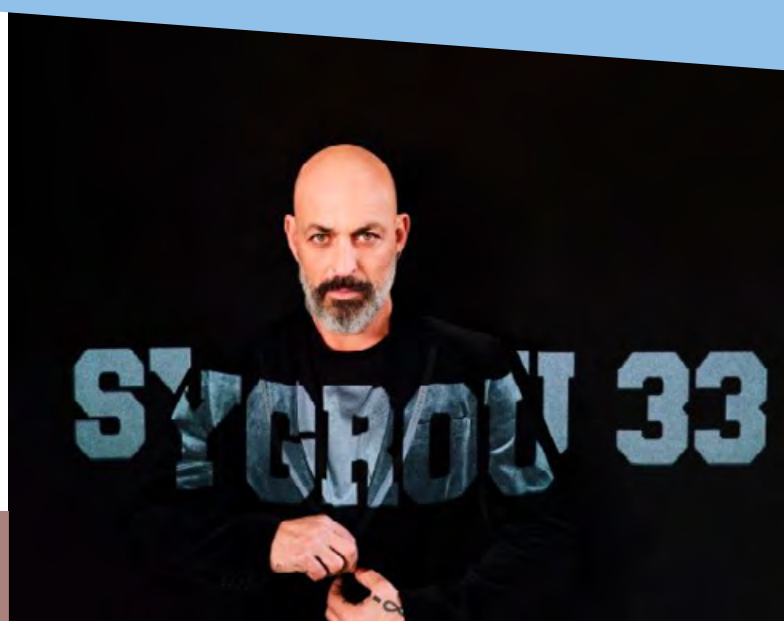
"Κεραυνός" με τον Αλμπέρτο Εσκενάζη στο Θεατρικό Βαγόνι της Αμαξοστοιχίας-Θεάτρου το Τρένο στο Ρουφ - Τελευταίες παραστάσεις

Τελευταίες παραστάσεις για την παράσταση «Κεραυνός» με τον Αλμπέρτο Εσκενάζη στο Θεατρικό Βαγόνι της Αμαξοστοιχίας-Θεάτρου το Τρένο στο Ρουφ, που παρουσιάζεται κάθε Τετάρτη στις 21.00.

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

Κείμενο - Σκηνοθεσία - Ερμηνεία: Αλμπέρτο Εσκενάζη

[Δείτε εδώ το trailer](#)



Ο Αντώνης Καλογρίδης σκηνοθετεί την «Αγρυπνία» του Δημήτρη Δημητριάδη, ένα θεατρικό έργο που παρουσιάζεται για πρώτη φορά επί σκηνής.

Ο θεατρικός συγγραφέας Δημήτρης Δημητριάδης μοιράστηκε το 2019 με το αναγνωστικό κοινό την «Αγρυπνία», με πρωτότυπο τίτλο «Τα δώρα της νύχτας». Το θεατρικό αυτό έργο ανεβαίνει στο θέατρο «Συγγρού 33», έναν ολοκαίνουργιο και υπερσύγχρονο χώρο, που φιλοδοξεί να γίνει σημείο αναφοράς στην καλλιτεχνική ζωή της πόλης.

Πρωταγωνιστούν με σειρά εμφάνισης οι: Τάκης Σακελλαρίου, Ιωάννα Ασημακοπούλου, Νικολέτα Κοτσαηλίδου, Σταύρος Τσουμάνης, Ντένης Μακρής, Δημήτρης Δρόσος, Νικόλας Χαλκιαδάκης.

Πρεμιέρα: Φεβρουάριος 2024.





Κολυμπώντας

Κολυμπούν «εκεί κάτω», άγνωστοι μεταξύ αγνώστων. Το μόνο που μοιράζονται είναι η ρουτίνα του καθενός (αργή, μεσαία, γρήγορη λωρίδα), ίσως και η ανακούφιση των πρωινών ή απογευματινών επαναλήψεων. Ώσπου κάποια μέρα, μια ρωγμή κάνει την εμφάνισή της στον πυθμένα της πισίνας και τους πετά συλλήβδην πίσω στον αμείλικτο εξωτερικό κόσμο...

Μία από τις κολυμβήτριες είναι η Άλις, η μνήμη της οποίας έχει επίσης αρχίσει να παρουσιάζει ρωγμές. Όταν δεν έχει τη συντροφιά των άλλων κολυμβητών και τη ρουτίνα των καθημερινών διαδρομών, βυθίζεται στην αναστάτωση και στο χάος, καθηλωμένη από τις αναμνήσεις της παιδικής της ηλικίας στο στρατόπεδο συγκέντρωσης των Ιαπώνων της Αμερικής, όπου πέρασε τα χρόνια του Β' Παγκοσμίου πολέμου, και του παιδιού που έχασε μετά τη γέννα, ενώ η κόρη της, που φτάνει πολύ αργά, ψάχνει τον δικό της δρόμο ανάμεσα στις ρωγμές της αγάπης. Από τις εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ.

Άλλοτε και τώρα



Στο ανά χείρας βιβλίο παρουσιάζεται μία σειρά από τα ανδραγαθήματα του μολυβιού και της πένα του Αλέξη Κυριτσόπουλου, ανδραγαθήματα επίσης της λοξής, όσο και παρηγορητικής, ματιάς του.

Τα σκίτσα του αγκαλιάζουν μία χρονικώς ευρεία, όσο και ταραχώδη, περίοδο, μια περίοδο αποτελεμάτωσης και πολιτικών, κοινωνικών ανακατατάξεων του τέλους της επταετούς δικτατορίας (1967-1974) και των αρχών της μεταδικτατορικής περιόδου.

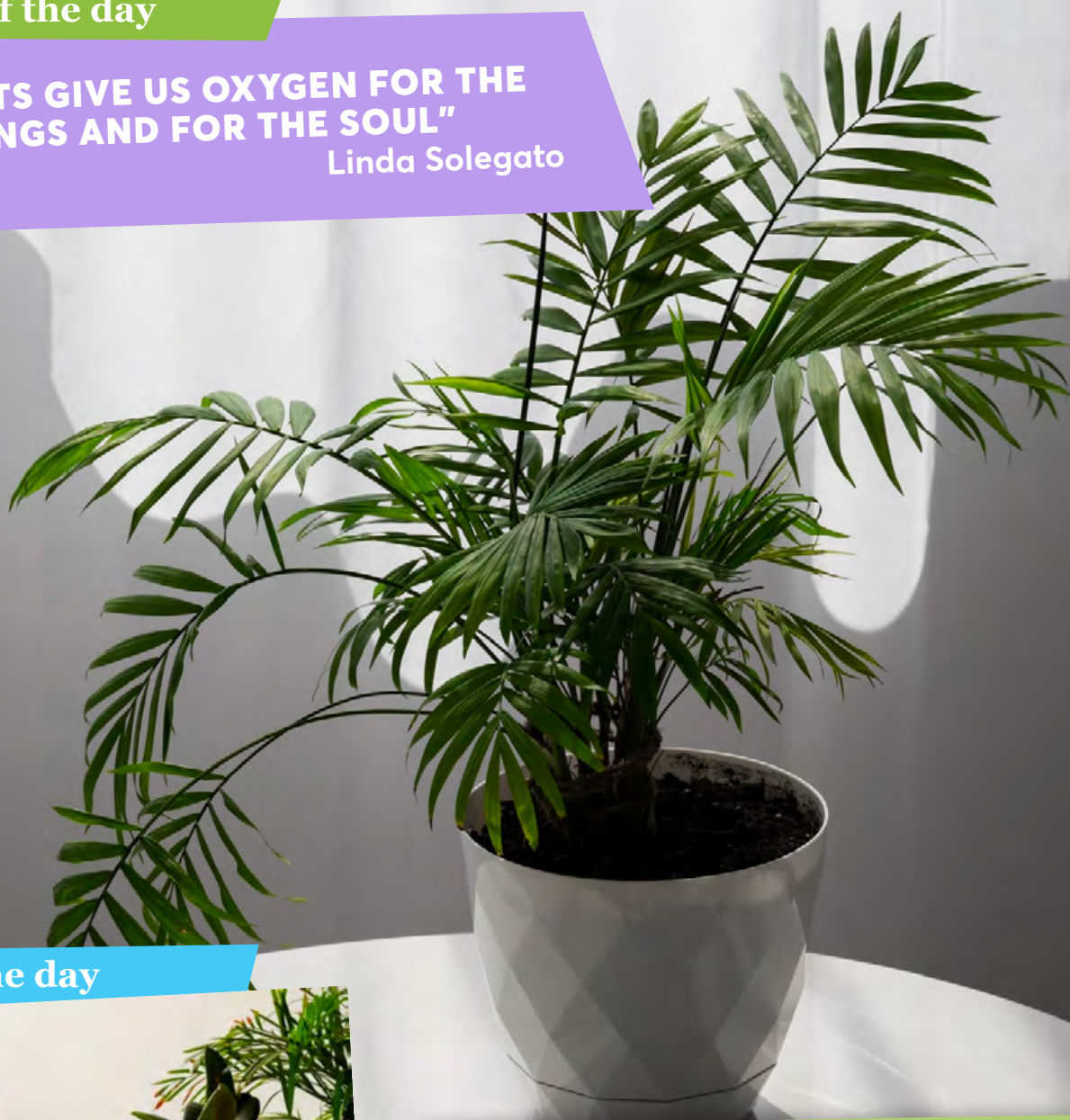
Αν και η περίοδος εκείνη παρείχε πρόσφορο έδαφος και πλούσια πρώτη ύλη για τη γελοιογραφική έκφραση, εύκολους στόχους για τη σάτιρα, την ειρωνεία, το σκώμμα ή τη χλεύη, ο Αλέξης Κυριτσόπουλος με ευέλικτες προσποιήσεις, ελιγμούς και διολισθήσεις παρέκκλινε από τα θελκτικά στερεότυπα και τις αναμενόμενες βεβαιότητες του πολυπατημένου δρόμου της επικαιρότητας.

Απόσπασμα από το κείμενο του Ανδρέα Σταίικου.

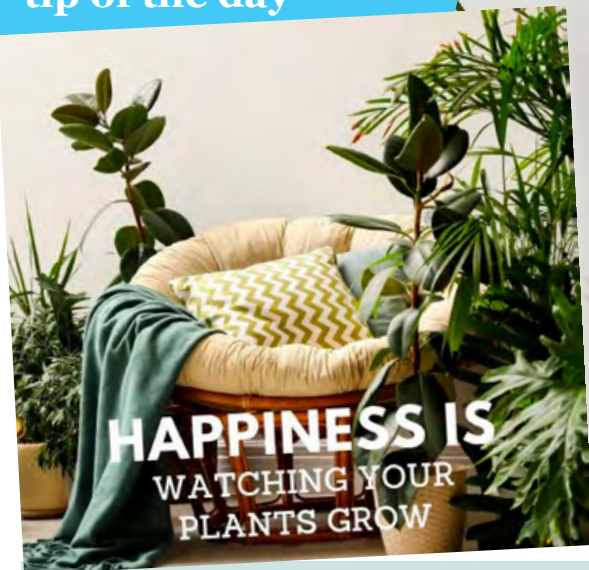
Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

quote of the day

"PLANTS GIVE US OXYGEN FOR THE LUNGS AND FOR THE SOUL"
Linda Solegato



tip of the day



10 Ιανουαρίου

- › National Houseplant Appreciation Day
- › Save the Eagles Day
- › National Cut Your Energy Costs Day
- › National Oysters Rockefeller Day
- › National Bittersweet Chocolate Day