

*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



ΕΝΑ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΓΙΑ ΘΑΛΑΣΣΙΕΣ ΧΕΛΩΝΕΣ!



LET'S
EXPORTGREECE
THE NEWSLETTER

θα είμαστε στην

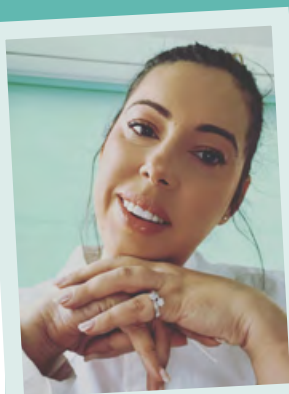


THE WORLD'S LARGEST TRADE FAIR
FOR SWEETS AND SNACKS
28 - 31 Ιανουαρίου • Cologne, Germany

POWERED BY



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Τον σημερινό καφέ μάλλον θα τον έλεγα εγκυκλοπαιδικό καθώς με τέτοια διάθεση ξύπνησα σήμερα. Δύο πράγματα κάνω πάντα στα ταξίδια μας στο εξωτερικό, είτε με παιδιά είτε χωρίς. Σε όποια πόλη και να βρεθώ επισκέπτομαι πάντα τα θεματικά πάρκα αλλά και τα ενυδρεία - ζωολογικούς κήπους.

Στην πρόσφατη λοιπόν επίσκεψή μου στο Βουκουρέστι επισκέφθηκα ένα ζωολογικό κήπο - ενυδρείο. Εκεί λοιπόν έκανα διατριβή στους αστερίες. Οπότε για να τους αφιερώνω ολόκληρο άρθρο το καταλαβαίνεις πως μάλλον ενθουσιάστηκα!

Το ήξερες πως οι αστερίες δεν έχουν ούτε εγκέφαλο, ούτε καρδιά αλλά ούτε καν κεφάλι;!

Ήξερες επίσης ότι έχουν μάτια σε κάθε "πλοκάμι", ότι μπορούν να αλλάξουν το φύλο τους και ότι αν χάσουν κάποιο άκρο το αναπλάθουν άμεσα;! Ακόμα, έχουν 2 στομάχια, αντί για αίμα έχουν θαλασσινό νερό και επειδή μπορούν και γίνονται από θηλυκά - αρσενικά και τούμπαλιν όποτε το επιθυμούν, η αναπαραγωγή τους μπορεί να γίνει είτε σεξουαλικά είτε με απλή ανάπλαση... Πώς; Οι αστερίες χωρίζονται αυθόρμητα, σχηματίζοντας δύο κομμάτια που το καθένα μεγαλώνει ξανά σε πλήρη ενήλικα.

Οι αστερίες δεν είναι τα μόνα ζώα που μπορούν να κάνουν απίστευτα επιτεύγματα αναγέννησης. Οι σαλαμάνδρες και τα καβούρια μπορούν επίσης να αναγεννήσουν τα χαμένα άκρα (αν και δεν μπορούν να αναγεννήσουν ολόκληρο το σώμα τους με τον ίδιο τρόπο που κάνουν οι αστερίες).

Αν με ρωτάς, θα είχε πολύ ενδιαφέρον αν κάποια στιγμή ανακαλύπταμε τον τρόπο ώστε το ανθρώπινο είδος να μπορούσε να αναπλάσει εκ νέου τα χαμένα δάχτυλα χεριών ή ποδιών. Μέχρι να βρεθεί λύση σε αυτό ας αρκестούμε να δημιουργούμε ουλές πάνω από τις πληγές μας...

Tip of the Day: Από την έλλειψη εγκεφάλου, μέχρι την ικανότητα να αναγεννηθούν ακόμη και από ένα μόνο αποκολλημένο άκρο... οι αστερίες δεν μοιάζουν με κανένα άλλο πλάσμα, οπότε την επόμενη φορά που θα επισκεφτείς ένα ενυδρείο ή θα περπατήσεις κατά μήκος μιας παραλίας, αφιέρωσε λίγο χρόνο για να θαυμάσεις πώς ένα είδος, ακόμη και χωρίς εγκέφαλο, κατάφερε να επιβιώσει στη Γη για περισσότερα από 480 εκατομμύρια χρόνια.

Extra Tip of the Day: Να ξέρεις πως υπάρχουν και άνθρωποι αστερίες. Δεν με πιστεύεις; Όταν κάποιος λέει ότι είναι «αστερίας στο κρεβάτι», σημαίνει συνήθως ότι δεν είναι πολύ δραστήριος ή συμμετέχων κατά τη διάρκεια σεξουαλικών δραστηριοτήτων. Ο όρος «αστερίας» χρησιμοποιείται για να περιγράψει ένα άτομο που ξαπλώνει ανάσκελα με τα χέρια και τα πόδια τεντωμένα, που μοιάζουν με το σχήμα ενός αστερία. Δεν το έμαθες από μένα...

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Ένα ιδιαίτερο νοσοκομείο για θαλάσσιες χελώνες!



Ένα ιδιαίτερο νοσοκομείο για θαλάσσιες χελώνες με δεξαμενές και εντυπωσιακά παλιά βαγόνια τρένου έχει στήσει εδώ και 30 χρόνια ο ΑΡΧΕΛΩΝ στη Γλυφάδα! Ας μάθουμε περισσότερα γι' αυτό από τον **Δημήτρη Φυτίλη** - Υπεύθυνο του Κέντρου Διάσωσης, την **Άννα Κοντολέων** - Υπεύθυνη Εκπαιδευτικών Δράσεων και την **Ειρήνη Κασιμάτη** - Υπεύθυνη Δικτύου Διάσωσης και Περιθαλψής.

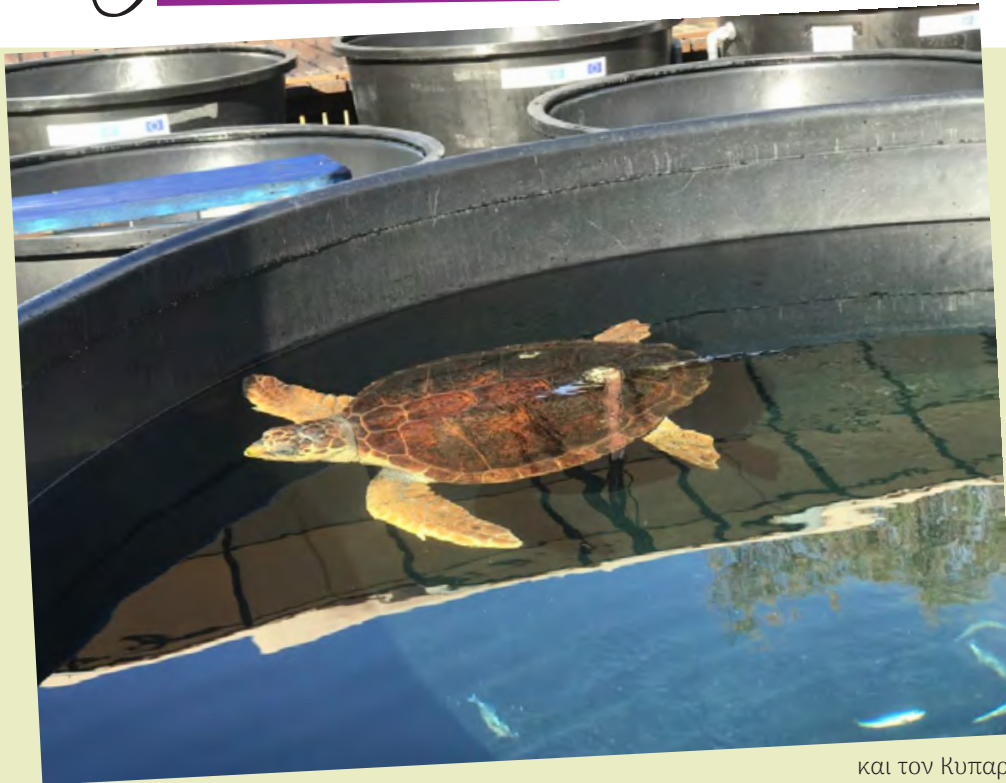
Έχετε δημιουργήσει ένα πολύ πρωτότυπο νοσοκομείο για θαλάσσιες χελώνες στα παλιά βαγόνια τρένου στη Γλυφάδα. Ποια είναι η ιστορία του;

Τα συχνά περιστατικά τραυματισμένων και άρρωστων ζώων δημιούργησαν την ανάγκη για έναν χώρο αποκατάστασης και φροντίδας για τις θαλάσσιες χελώνες. Η έναρξη της λειτουργίας του Κέντρου Διάσωσης Θαλάσσιων Χελωνών στην 3 η μαρίνα Γλυφάδας το 1994 σε συνεργασία με τον Δήμο Γλυφάδας αποτέλεσε σημείο-σταθμό για τον Σύλλογο. Ήταν το πρώτο οργανωμένο Κέντρο διάσωσης αποκλειστικά για θαλάσσιες χελώνες στη Μεσόγειο ενώ σήμερα αποτελεί και το μεγαλύτερο. Οι εθελοντές-διασώστες του ΑΡΧΕΛΩΝ χρειάζονταν κάποιον χώρο προφυλαγμένο από τα καιρικά φαινόμενα για να δουλέψουν και να διανυκτερεύσουν κοντά στα τραυματισμένα ζώα. Έτσι, δωρήθηκαν στον Σύλλογο από τον ΟΣΕ τα παλιά και γραφικά αυτά βαγόνια.



Ένας προικισμένος ζωγράφος - που ήταν εθελοντής στο Κέντρο Διάσωσης από τη Ν. Αφρική, επιμελήθηκε τη διακόσμηση στο βαγόνι «Σεκάνια» που χρησιμοποιείται για προσχολική εκπαίδευση. Σιγά σιγά κατασκευάστηκαν οι μεγάλες εξωτερικές δεξαμενές που συνδέθηκαν με το αντλιοστάσιο, το χειρουργείο και οργανώθηκαν οι επισκέψεις για το κοινό σε ημιυπαίθριο χώρο.

Δημήτρης Φυτίλης, Υπεύθυνος του Κέντρου Διάσωσης



Η έκκληση για την προστασία των θαλάσσιων χελωνών ήταν παγκόσμια καθώς τα ζώα αυτά απειλούνταν με εξαφάνιση σε όλες τις θάλασσες του πλανήτη λόγω της λαθροθηρίας, της τυχαίας σύλληψης και θανάτωσης στα αλιευτικά εργαλεία, των πλαστικών θαλάσσιων σκουπιδιών, της κλιματικής αλλαγής και της ανάπτυξης του τουρισμού. Τα επόμενα έξι χρόνια ο Δημήτρης Μαργαριτούλης μελέτησε και δημοσιοποίησε το θέμα της προστασίας της ωτοκίας των χελωνών στην Ελλάδα και συνεργάστηκε με ελληνικά πανεπιστήμια για να γίνουν οι πρώτες καταγραφές στον Κόλπο του Λαγανά, Ζακύνθου

και τον Κυπαρισσιακό Κόλπο. Το ενδιαφέρον για αυτά τα ζώα μεγάλωνε και παράλληλα δημιουργήθηκε ανησυχία για το μέλλον τους καθώς η Ζακύνθος και άλλες παράκτιες περιοχές έμπαιναν τότε με γρήγορους ρυθμούς στην τροχιά της τουριστικής ανάπτυξης.

Από τους ερευνητές των πρώτων χρόνων, το 1983, ιδρύθηκε το μη κερδοσκοπικό Σωματείο «Σύλλογος για την Προστασία της Θαλάσσιας Χελώνας» με σκοπό τη μελέτη και προστασία των θαλάσσιων χελωνών και των βιοτόπων τους. Το 2008 ο Σύλλογος απέκτησε καινούργιο τίτλο, «ΑΡΧΕΛΩΝ».

Δημήτρης Φυτίλης, Υπεύθυνος του Κέντρου Διάσωσης

Ας γυρίσουμε πίσω στο 1994 για να μας μιλήσετε για το πώς γεννήθηκε ο ΑΡΧΕΛΩΝ.

Η ιστορία του ΑΡΧΕΛΩΝ ξεκίνησε μερικά χρόνια πριν τη δημιουργία του Κέντρου Διάσωσης. Το 1977 ο ιδρυτής του Συλλόγου Δημήτρης Μαργαριτούλης και η γυναίκα του Άννα Κρεμέζη- Μαργαριτούλη επισκέφτηκαν τη Ζακύνθο για διακοπές με τα παιδιά τους. Η οικογένεια κατασκήνωσε στην τότε ερημική παραλία της Δάφνης ανίδεοι για την παρουσία των θαλάσσιων χελωνών στο νησί. Τα περίεργα τρακτερωτά ίχνη που εμφανίζονταν στην άμμο κάθε πρωί άρχισαν να εξάπτουν την περιέργεια του ζευγαριού. Ένα βράδυ έμειναν ξύπνιοι για να εξιχνιάσουν το μυστήριο, έμειναν κατάπληκτοι να παρατηρούν για πρώτη φορά μία χελώνα Καρέττα να βγαίνει από το νερό και να φτιάχνει τη φωλιά της μπροστά από τη σκηνή τους. Το φαινόμενο της ωτοκίας που μέχρι τότε ήταν γνωστό μόνο στους κατοίκους της περιοχής αναφέρθηκε από τον Δημήτρη Μαργαριτούλη για πρώτη φορά στην επιστημονική κοινότητα.

Πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος των εθελοντών και πώς μπορεί κάποιος να συνδράμει στο έργο σας;

Κάθε χρόνο ο ΑΡΧΕΛΩΝ προστατεύει και παρακολουθεί τις παραλίες αναπαραγωγής και διατροφής των θαλάσσιων χελωνών στην Ελλάδα αλλά και περιθάλπει άρρωστες και τραυματισμένες χελώνες στο Κέντρο Διάσωσης.



Αυτό δεν θα μπορούσε να επιτευχθεί χωρίς τη συμβολή των 500 εθελοντών που έρχονται από όλο τον κόσμο και συμμετέχουν στα 9 αυτά προγράμματα. Ο ρόλος των εθελοντών στον ΑΡΧΕΛΩΝ είναι αναντικατάστατος και χωρίς αυτούς δεν θα είχαμε τη δυνατότητα να προστατεύσουμε τις φωλιές, να περιθάλψουμε τις θαλάσσιες χελώνες, να ενημερώσουμε το κοινό ή να διαδώσουμε την αγάπη για τη φύση και την ανάγκη της προστασίας της. Για να βοηθήσουμε τις θαλάσσιες χελώνες πρέπει να μειωθεί η ρύπανση στη θάλασσα, κυρίως από πλαστικά και εγκαταλελειμμένα δίχτυα καθώς και να μειωθούν οι θάνατοι και τραυματισμοί τους από αλιευτικά εργαλεία και ταχύπλοα σκάφη κοντά στις παραλίες ωτοκίας. Άρα ο καθένας μπορεί να βοηθήσει το έργο του ΑΡΧΕΛΩΝ με τον εθελοντισμό, κάνοντας μια συμβολική υιοθεσία ή δωρεά και έχοντας διάθεση να συμμετέχει στην προσπάθεια για ένα καλύτερο, πιο βιώσιμο πλανήτη.

Ειρήνη Κασσιμάτη, Υπεύθυνη Δικτύου Διάσωσης και Περιθαλψής

Κάποιες στιγμές που έχουν χαραχτεί στη μνήμη σας από την πορεία του ΑΡΧΕΛΩΝ και σας πλημμυρίζουν συναισθήματα όταν τις ανακαλείτε;

Ήταν η στιγμή που γινόταν η τοποθέτηση κοντέινερ, χειρουργείου-ιατρείου το οποίο αποτελούσε διακαή πόθο για πολλά χρόνια στο Κέντρο Διάσωσης. Από την στιγμή αυτή και έπειτα αναβαθμίστηκαν καθοριστικά οι παροχές στην περίθαλψη των ζώων του Κέντρου, είτε αυτό αφορά θεραπείες είτε χειρουργεία άμεσης ανάγκης.

Ειρήνη Κασσιμάτη, Υπεύθυνη Δικτύου Διάσωσης και Περιθαλψής

Η κάθε απελευθέρωση αποθεραπευμένης θαλάσσιας χελώνας πίσω στο φυσικό της περιβάλλον είναι μοναδική και μένει χαραγμένη στη μνήμη μου. Το κάθε ζώο έχει τη δική του ιστορία, κάποιες χελώνες απαιτούν λιγότερη φροντίδα, ενώ για άλλες η κατάσταση είναι τόσο κρίσιμη που και ο πιο μικρός παράγοντας μπορεί να είναι καταλυτικός για την εξέλιξη της υγείας τους. Με την καθημερινή περίθαλψη και αδιάκοπη φροντίδα μετά από μερικούς μήνες, κάποιες φορές και χρόνια βλέπεις το ζώο να ανακτά τις δυνάμεις του και να είναι έτοιμο να δεχθεί ξανά τη φύση. Η στιγμή που η χελώνα εξαφανίζεται στο ατελείωτο μπλε της θάλασσας είναι η καλύτερη συναισθηματική επιβράβευση που θα μπορούσα να φανταστώ.

Άννα Κοντολέων, Υπεύθυνη Εκπαιδευτικών Δράσεων

Η περίοδος της πανδημίας, με τα κλειστά σχολεία και τους μετέπειτα περιορισμούς στις μετακινήσεις των μαθητών, έδωσε την αφορμή για να ξεκινήσουν διαδικτυακές επισκέψεις σχολείων στο Κέντρο Διάσωσης. Μετά την άρση των περιορισμών, ο θεσμός των διαδικτυακών διατηρήθηκε για τις σχολικές μονάδες εκτός Αττικής (και από φέτος και του εξωτερικού) που λόγω γεωγραφικής απόστασης δεν μπορούν να μας επισκεφτούν ζωντανά. Αν και αρχικά ήμουν επιφυλακτική για την αποτελεσματικότητα του εγχειρήματος, τελικά οι διαδικτυακές παρουσιάσεις με έχουν μαγέψει. Η

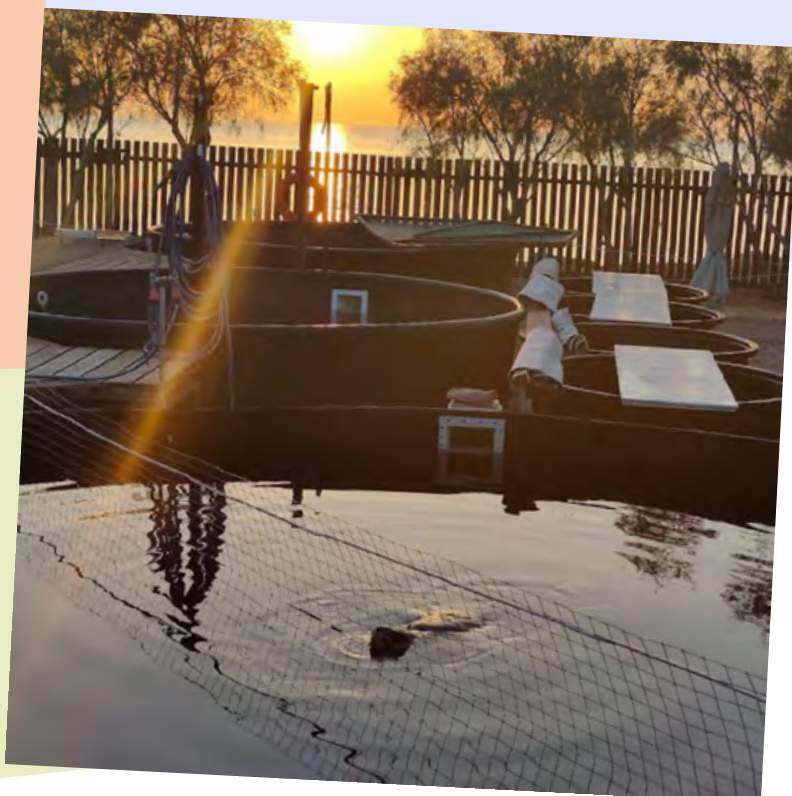
δυνατότητα να συνδέεσαι με μαθητές σε κάθε άκρη της Ελλάδας, σε σχολεία σε ακριτικά μέρη με μαθητές μετρημένους στα δάχτυλα, που δεν έχουν τη δυνατότητα να έχουν άλλα ερεθίσματα, είναι από τις πιο συγκινητικές στιγμές που έχουμε ζήσει. Θυμάμαι ένα χειμωνιάτικο πρωινό ένα σχολείο στον Έβρο όπου οι μαθητές ήταν μαζεμένοι γύρω από την ξυλόσομπα που ζέσταινε την τάξη τους ή μια παρουσίαση στο δημοτικό σχολείο Θύμαινας, ένα νησάκι 136 κατοίκων ανάμεσα στη Σάμο και την Ικαρία του οποίου αγνοούσα την ύπαρξη και όπου, αν θυμάμαι καλά, οι μαθητές ήταν μόλις τρεις: δύο αδέρφια και το ξαδερφάκι τους.

Δημήτρης Φυτίλης, Υπεύθυνος του Κέντρου Διάσωσης

Ποια είναι τα επόμενα σχέδιά σας και πώς οραματίζεστε το μέλλον του ΑΡΧΕΛΩΝ;

Είμαστε διατεθειμένοι να συνεχίσουμε τις δράσεις για την προστασία της χελώνας και του θαλάσσιου περιβάλλοντος με το να καταγράφουμε φωλιές, να περιθάλπουμε ζώα και με το να ενημερώνουμε-ευαισθητοποιούμε ανθρώπους. Το όραμα του ΑΡΧΕΛΩΝ είναι να εξαλειφθούν οι απειλές (λαθροθηρία, τυχαία σύλληψη, ύπαρξη πλαστικού στη θάλασσα, τουριστική ανάπτυξη και κλιματική αλλαγή) που αντιμετωπίζουν οι θαλάσσιες χελώνες και να μπορέσουν να επιτελέσουν τον ρόλο τους στη φύση ανεμπόδιστα. Ελπίζουμε το μέλλον να φέρει καλύτερη διαχείριση στις προστατευόμενες περιοχές, διαμόρφωση/τήρηση κανονισμών των ανθρώπινων δραστηριοτήτων γύρω και πάνω στις παραλίες που αφήνουν τα αυγά τους οι χελώνες, καλύτερη επιτήρηση των μέτρων προστασίας, μεγαλύτερη προσπάθεια ανάπτυξης βιώσιμων πρακτικών στον τουρισμό καθώς και στην αλιεία. Τέλος, να δούμε λιγότερα τραυματισμένα ζώα και λιγότερα πλαστικά στις θάλασσες.

Δημήτρης Φυτίλης, Υπεύθυνος του Κέντρου Διάσωσης



Η Ευρώπη ψηφίζει... ηλεκτροκίνηση

Μέσα σε μία μόνο δεκαετία εξαπλασιάστηκε το μερίδιο των αυτοκινήτων μπαταρίας!



Το 2022, ο αριθμός των ηλεκτρικών αυτοκινήτων που κινούνται μόνο με μπαταρία στις χώρες της ΕΕ έφτασε τα 3 εκατομμύρια. Σε σύγκριση με το 2021 σημειώθηκε αύξηση κατά 55%! Ο υψηλότερος ετήσιος ρυθμός αύξησης των ηλεκτρικών επιβατικών αυτοκινήτων που κινούνται μόνο με μπαταρία την περίοδο 2013-2022 σημειώθηκε μεταξύ 2019 και 2020, σύμφωνα με στοιχεία της Eurostat.

Μάλιστα η απαγόρευση της ΕΕ για την πώληση νέων αυτοκινήτων με κινητήρες εσωτερικής καύσης το 2035, θα οδηγήσει σε αύξηση του συνολικού ποσοστού των ηλεκτρικών επιβατικών αυτοκινήτων με μπαταρία τα επόμενα χρόνια.

Πού καταγράφεται το μεγαλύτερο ποσοστό

Το υψηλότερο ποσοστό των νέων επιβατικών αυτοκινήτων (ηλικίας 2 ετών και κάτω) μεταξύ των χωρών της ΕΕ καταγράφεται στο Λουξεμβούργο (18% όλων των επιβατικών αυτοκινήτων). Ακολουθούν η Γερμανία και η Σουηδία (15%), το Βέλγιο, η Ιρλανδία και η Αυστρία (13%).

Ποιοι... αντιστέκονται

Από την άλλη, ο μεγαλύτερος αριθμός παλαιότερων επιβατικών αυτοκινήτων (20 ετών και άνω) καταγράφεται στην Εσθονία (34%), τη Ρουμανία (31%), τη Φινλανδία (30%), την Πολωνία (29%) και την Πορτογαλία (26%).

Ήξερες ότι...

-  Αύξηση της τάξης του 13,9% κατέγραψαν οι πωλήσεις νέων αυτοκινήτων στην Ευρωπαϊκή Ένωση για το 2023, με την ηλεκτροκίνηση (EV) να έχει το 14,6% των συνολικών ταξινομήσεων στην ευρωπαϊκή αγορά.
-  Τα ηλεκτροκίνητα αυτοκίνητα με μπαταρία καθιερώθηκαν ως η τρίτη πιο δημοφιλής επιλογή για τους αγοραστές το 2023.
-  Οι αυτοκινητοβιομηχανίες κατασκεύασαν σχεδόν 11 εκατομμύρια αυτοκίνητα στην Ευρωπαϊκή Ένωση το 2022.
-  Τώρα κυκλοφορούν στην Ε.Ε., σύμφωνα με τα στοιχεία της Ένωσης Ευρωπαϊκών Κατασκευαστών Αυτοκινήτων, 250 εκατομμύρια επιβατικά αυτοκίνητα.





Mission: Possible Ξεμπλοκάρουμε τον μεταβολισμό μας!

Συχνά ακούμε τη φράση "ο μεταβολισμός μου κοιμάται". Τι μπορούμε να κάνουμε για να τον ξεμπλοκάρουμε;



Ας δούμε μερικά tips που αν εφαρμόσουμε στην καθημερινότητά μας θα συμβάλλουν στο να "ξυπνήσει" ο μεταβολισμός μας!

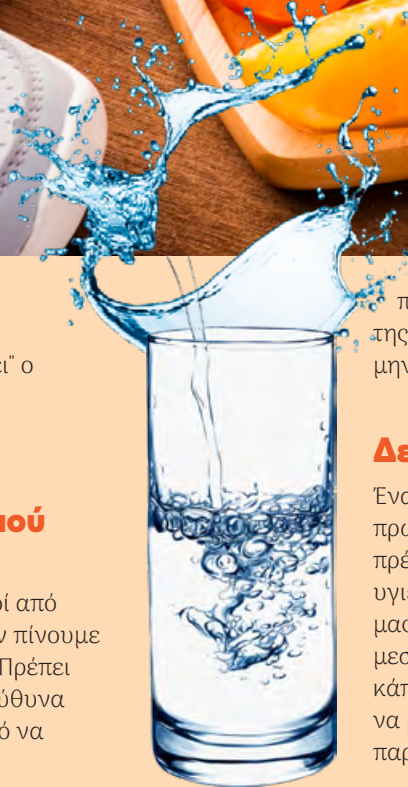
Δίνουμε έμφαση στην ενυδάτωση του οργανισμού μας

Κατά τη διάρκεια του χειμώνα πολλοί από εμάς ξεχνάμε να πούμε νερό και δεν πίνουμε επαρκή ποσότητα μέσα στην ημέρα. Πρέπει να γνωρίζετε ότι τα νεφρά είναι υπεύθυνα για τον μεταβολισμό. Είναι σημαντικό να

πίνουμε νερό το πρωί και καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας να παραμένουμε ενυδατωμένοι για να μην επιβραδύνεται ο μεταβολισμός μας.

Δεν ξεχνάμε να τρώμε πρωινό

Ένας καφές και φύγαμε για δουλειά; Λάθος! Το πρωινό είναι το πρώτο γεύμα της ημέρας και δεν πρέπει να το προσπερνάμε. Καταναλώνουμε ένα υγιεινό πρωινό για να ξεκινήσει ο μεταβολισμός μας... τη δουλειά του! Μέχρι να φτάσουμε στο μεσημεριανό μπορούμε να καταναλώσουμε κάποιο υγιεινό σνακ που θα μας χορτάσει χωρίς να μας δώσει πολλές θερμίδες. Ένα φρούτο για παράδειγμα είναι μια καλή επιλογή.





εύκολα, ενώ καίμε θερμίδες καθώς ο οργανισμός μας τις αφομοιώνει. Μπορούμε λοιπόν να καταναλώνουμε τροφές όπως αβγό, γαλοπούλα και άπαχο κρέας, γιαούρτι... Και να δεν επιθυμούμε να καταναλώσουμε ζωική προέλευσης πρωτεΐνες καλές επιλογές είναι μεταξύ άλλων το σπανάκι, το μπρόκολο, τα όσπρια κ.α.



Λέμε ναι στα συχνά και μικρά γεύματα

Το να τρώμε μια φορά την ημέρα και να καταναλώνουμε ό,τι βρούμε μπροστά μας δεν είναι φυσικά η ιδανική λύση. Είναι προτιμότερο να καταναλώνουμε μικρά και συχνά γεύματα και να διατηρούμε τον μεταβολισμό μας σε εγρήγορση.

Φαγητό... απ' τα χεράκια μας

Η πολλή ζάχαρη, το πολύ αλάτι και γενικότερα τα επεξεργασμένα τρόφιμα δεν ωφελούν στην ενεργοποίηση του μεταβολισμού. Το σπιτικό φαγητό είναι οπωσδήποτε προτιμότερο.

Επίσης, όταν επιλέγουμε έτοιμα γεύματα φροντίζουμε να μην έχουν πολλά λίπη και δίνουμε έμφαση στην υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και φυτικές ίνες. Τα υγιεινά τρόφιμα ευνοούν τον μεταβολισμό μας.

Η σημασία της πρωτεΐνης

Κάτι πολύ σημαντικό: Οι πρωτεΐνες έχουν υψηλό δείκτη κορεσμού. Τι σημαίνει αυτό; Χορταίνουμε





Βάζουμε την άσκηση στην καθημερινότητά μας

Όταν αυξάνεται η σωματική μας δραστηριότητα αυξάνονται και οι ενεργειακές ανάγκες του οργανισμού μας. Η άσκηση είναι σύμμαχος του μεταβολισμού. Γνωρίζετε ότι ακόμα και μετά από την προπόνηση η αυξημένη ταχύτητα των καύσεων συνεχίζεται; Επιπρόσθετα, η διάσπαση των υδατανθράκων και των λιπιδίων ενισχύεται με την άσκηση. Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης αποτελούν μια πολύ καλή επιλογή.

Extra tips

-  Το τσάι είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά και ωφελεί τον μεταβολισμό μας. Ειδικότερα, οι κατεχίνες, οι οποίες είναι φλαβονοειδή αντιοξειδωτικά, βρίσκονται σε υψηλή περιεκτικότητα στο πράσινο τσάι.
-  Η καψαϊκίνη είναι μια χημική ουσία που βρίσκεται στις πιπεριές τσίλι και μπορεί να αυξήσει ελαφρώς τον ρυθμό με τον οποίο το σώμα μας καίει θερμίδες. Τα μπαχαρικά είναι ωφέλιμα, χρησιμοποιήστε τα στη μαγειρική!

Μπορούμε να διεγείρουμε τον μεταβολισμό μας χωρίς να κάνουμε εξαντλητική γυμναστική!

Ακόμα και το περπάτημα βοηθάει. Δοκιμάστε ασκήσεις με ελαφριά βάρη, αν δεν είστε εξοικειωμένοι, για να τονώσετε τον μεταβολισμό σας. Καλό είναι να τηρούμε ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα γυμναστικής για καλύτερα αποτελέσματα.





#ACTFOR
GREECE

POWERED BY
SAY YES COMMUNICATIONS

12

Ένα Gala Dinner αφιερωμένο στην έλευση του 2024 από την ΕΞΕΛΙΞΗ ΖΩΗΣ

Η Εξέλιξη Ζωής υποδέχτηκε τη νέα χρονιά με ένα Black Tie Gala Dinner υψηλής γαστρονομίας και μουσικής και εκλεκτές παρουσίες στο ξεχωριστό εστιατόριο DELTA, στο Κέντρο Πολιτισμού Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ), την Πέμπτη 18 Ιανουαρίου 2024.

Η Πρόεδρος και Διευθύνουσα Σύμβουλος, Δήμητρα Καλαντώνη, καθώς και ο Αντιπρόεδρος και τα μέλη της Εξέλιξης Ζωής καλωσόρισαν τους ανθρώπους που στηρίζουν διαχρονικά την οργάνωση, αλλά και τους νέους υποστηρικτές που επιθυμούν να γίνουν αρωγοί στο έργο της.

Η κα. Καλαντώνη άνοιξε τη βραδιά, καλωσορίζοντας τους παρευρισκόμενους και ενημερώνοντας για το έργο καθώς και την πορεία της Εξέλιξης Ζωής, του μοναδικού μη κερδοσκοπικού φορέα στην Ελλάδα που έχει ως στόχο την ενδυνάμωση και αυτονόμηση εφήβων και νεαρών ενηλίκων, οι οποίοι προέρχονται από περιβάλλοντα ιδρυματικής περίθαλψης. Ο οργανισμός διανύει το 5ο έτος λειτουργίας του, έχοντας προσφέρει υποστήριξη σε 160 νεαρούς ενήλικες και εφήβους, ενώ σήμερα υποστηρίζει ενεργά 27 νεαρούς ενήλικες άνω των 18, καθώς και 82 παιδιά κάτω των 18 ετών.

Στη διάρκεια αυτής πενταετίας έχουν πραγματοποιηθεί 16.242 ώρες εκπαιδευτικών προγραμμάτων και 1.996 ώρες συνεδριών με την ψυχοκοινωνική ομάδα του Φορέα. Ωστόσο, σύμφωνα με τη χαρτογράφηση που πραγματοποίησε ο οργανισμός το 2021 - σε 108 δομές πληθυσμού τυπικής ανάπτυξης και 81 δομές πληθυσμού ΑΜΕΑ στην χώρα μας - υπάρχει λίστα αναμονής μεγάλου αριθμού δομών και παιδιών.

Όπως επίσης ανακοίνωσε, η Πρόεδρος: «Από τον Δεκέμβριο του 2023 έχει πραγματοποιηθεί η εγγραφή του φορέα στο Ηλεκτρονικό Εθνικό Μητρώο Ιδιωτικών Φορέων Κοινωνικής Φροντίδας και έλαβε Ειδική Πιστοποίηση Πρωτοβάθμιας Κοινωνικής Φροντίδας μη Κερδοσκοπικού χαρακτήρα του Ν.Π.Ι.Δ., βάσει του ν. 4455/2017. Με αφορμή την προαναφερόμενη πιστοποίηση, η Εξέλιξη Ζωής είναι πλέον σε θέση να αιτείται στήριξη από κρατικά και Ευρωπαϊκά Προγράμματα».

Δήμητρα Καλαντώνη - Πρόεδρος και CEO Εξέλιξη Ζωής και Ιουλία Τσέτη - CEO Του ομίλου φαρμακευτικών επιχειρήσεων Τσέτη, φαρμακοποιός MSc, Επίτιμη Δρ φαρμακευτικής του ΕΚΠΑ, ΓΓ του ΔΣ ΣΕΒ, Πρόεδρος UN Global Compact Network Greece

Η βραδιά ντύθηκε μουσικά από τις εξαιρετικές ερμηνείες στο πιάνο του Ιάσωνα Ξεξάκη και του Μαρίνου, ωφελομένου της Εξέλιξης Ζωής. Τη βραδιά πλαισίωσε και ο νεότερος πιανίστας που έπαιξε ποτέ στο Ηρώδειο και νεότερος Έλληνας σολίστ που εμφανίστηκε στο φημισμένο Carnegie Albert Hall της Νέας Υόρκης και το Royal Albert Hall του Λονδίνου, Στέλιος Κερασίδης, τιμώντας τον Οργανισμό με την παρουσία του. Το δείπνο ολοκληρώθηκε με τη συμμετοχή του Θοδωρή Μαραντίνη, μέλος του συγκροτήματος Onirama, που τραγούδησε μαζί με την ωφελούμενη Φιλιά και έκλεισαν μαζί μαγικά τη βραδιά συγκινώντας τους καλεσμένους.

Περισσότερες πληροφορίες για τον οργανισμό μπορείτε να βρείτε [εδώ](#).



Ακολουθήστε το [ACTFORGREECE](#) στο Facebook για να ενημερώνεστε για δράσεις που γίνονται για καλό σκοπό



Το DB.one ενισχύει τις παροχές του και συνεργάζεται με την i-host



Το αγαπημένο εστιατόριο των νοτιών προαστίων, DB.one, ανακοινώνει τη συνεργασία του με την πλατφόρμα διαχείρισης online κρατήσεων i-host. Η παρούσα συνεργασία έρχεται να προσφέρει στο κοινό μια περαιτέρω βελτιστοποιημένη διαδικασία κρατήσεων, ενισχύοντας την συνολική εμπειρία του.

Το DB.one ως μια μοντέρνα επιχείρηση ενδυναμώνει τις υπηρεσίες της, με σκοπό να παρέχει μια εξελιγμένη εμπειρία φιλοξενίας μέσω της ενσωμάτωσης της πλατφόρμας i-host. Οι πελάτες του DB.one μπορούν πλέον να πραγματοποιούν κρατήσεις online εύκολα και γρήγορα, εξοικονομώντας χρόνο και καθιστώντας την επίσκεψή τους

στο εστιατόριο ακόμα πιο ευχάριστη. Η εφαρμογή i-host παρέχει

την δυνατότητα πραγματοποίησης online κρατήσεων 24/7 μέσα από ένα ιδιαίτερα εύχρηστο περιβάλλον για τον χρήστη.

Το εστιατόριο DB.one δεσμεύεται σε μια συνεχή προσπάθεια εξέλιξης των υπηρεσιών του, με στόχο την υπέρβαση των προσδοκιών του κοινού. Με την ενσωμάτωση της υπηρεσίας online κρατήσεων προσφέρει μια αναβαθμισμένη παροχή εξυπηρέτησης στους λάτρες του καλού κρέατος.

Νέο ορόσημο για προστασία προσωπικών δεδομένων στην ΕΕ από τη Microsoft

Η Microsoft ενισχύει το ήδη ισχυρό χαρτοφυλάκιο λύσεων και δεσμεύσεων που προστατεύουν τα δεδομένα των πελατών της στις χώρες της ΕΕ, μέσα από μία σειρά αναβαθμίσεων και ανάπτυξης νέων χαρακτηριστικών στις cloud υπηρεσίες της. Η επέκταση των πρωτοβουλιών της εταιρείας που αφορούν την αποθήκευση και επεξεργασία προσωπικών δεδομένων, την τοποθετούν ως τον πρώτο κορυφαίο πάροχο cloud υπηρεσιών που έχει τη δυνατότητα να ανταποκριθεί απόλυτα στις ανάγκες των πελατών δημοσίου και ιδιωτικού τομέα στην Ευρωπαϊκή αγορά που επιθυμούν ακόμη ισχυρότερες δεσμεύσεις σε σχέση με την παραμονή των δεδομένων (data residency).



Νέα Protein Chips της Herbalife

Τα νέα Protein Chips της Herbalife σε γεύσεις Barbecue και Sour Cream & Κρεμμύδι βοηθούν στη διατήρηση της ενέργειας και στον έλεγχο της όρεξης μεταξύ των γευμάτων. Συνδυάζουν τη γεύση και την υφή που έχουν τα πατατάκια με τα οφέλη της πρωτεΐνης. Τα Protein Chips έχουν 50% λιγότερα λιπαρά σε σύγκριση με τα τηγανητά πατατάκια και περιέχουν 11-12g πρωτεΐνης φυτικής προέλευσης από μπιζέλι.





Ελένη Κορμηνού,
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

Σύμφωνα με τα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας, τα αυτοάνοσα νοσήματα υπολογίζεται ότι ταλαιπωρούν πάνω από 20 εκατομμύρια άτομα στις Ηνωμένες Πολιτείες. Επί του παρόντος, υπάρχουν πάνω από 100 αναγνωρισμένα αυτοάνοσα νοσήματα, και ο επιπολασμός πολλών αυτοάνοσων νοσημάτων συνεχίζει να αυξάνεται.

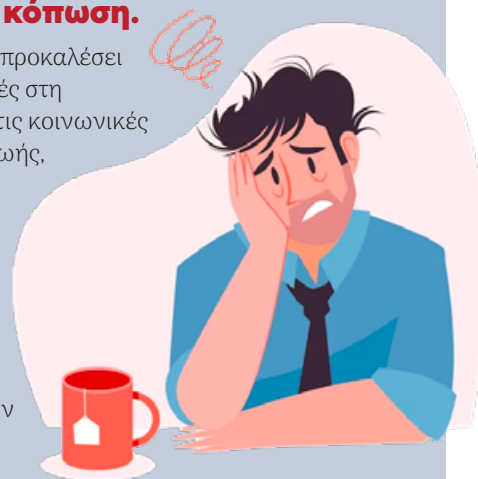


Η κόπωση είναι ένα φυσιολογικό αίσθημα που εκδηλώνεται μετά από σημαντική σωματική δραστηριότητα, συνήθως κατά το τέλος της ημέρας. Η κόπωση, σηματοδοτεί ότι ο οργανισμός χρειάζεται να ξεκουραστεί, να διορθώσει βλάβες που συνέβησαν κατά τη διάρκεια της ημέρας και να ανακτήσει τις δυνάμεις του.

Όλο και περισσότεροι ασθενείς με αυτοάνοσο νόσημα διαπιστώνουν ωστόσο ότι δεν αρκεί να ξεκουραστούν για να ανακτήσουν τα επίπεδα ενέργειας που χρειάζονται και να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις της ζωής. Ξυπνούν κουρασμένοι, νιώθουν υπνηλία, δυσκολία συγκέντρωσης, μειωμένη πνευματική διαύγεια και εκνευρισμό, που πηγάζει από την εξάντληση του οργανισμού και την προσπάθεια που καταβάλλουν για να τα καταφέρουν με τις υποχρεώσεις τους.

Σχεδόν το 98% των ατόμων με αυτοάνοση νόσο αναφέρει ότι υποφέρει από κόπωση.

Η κόπωση μπορεί να προκαλέσει δραματικές διαταραχές στη διάθεση, να μειώσει τις κοινωνικές δραστηριότητες της ζωής, να οδηγήσει σε αδυναμία εκτέλεσης καθημερινών δραστηριοτήτων ρουτίνας και να περιορίσει τη σωματική δραστηριότητα και την



εργασία. Κατά συνέπεια, η κόπωση μπορεί να επηρεάσει σοβαρά την ευημερία και να έχει οικονομική επιβάρυνση για το άτομο, την οικογένεια και την κοινωνία.

Ο Κύκλος Κούρασης - Ανάπαυσης

Το 90% της ενέργειας που χρειάζεται το ανθρώπινο σώμα παράγεται σε οργανίδια που βρίσκονται στο εσωτερικό των κυττάρων, τα μιτοχόνδρια. Κάθε κύτταρο στο σώμα, περιέχει αρκετές χιλιάδες μιτοχόνδρια.

Ο ρόλος τους είναι να μετατρέπουν συστατικά από τις τροφές που τρώμε σε ενέργεια. Ένα σύστημα αλυσιδωτών χημικών αντιδράσεων που συμβαίνουν στα μιτοχόνδρια, παράγει σταθερά ενέργεια στο εσωτερικό των κυττάρων.

αυτόν που ο οργανισμός προλαβαίνει να διορθώσει (αντιοξειδωτικοί μηχανισμοί).

Ασθενείς με αυτοάνοσα, έχουν κοινές ελλείψεις μικροθρεπτικών συστατικών και μεταβολικές διαταραχές μεταξύ τους, ανεξάρτητα από το είδος αυτοάνοσου νοσήματος που έχουν εκδηλώσει.

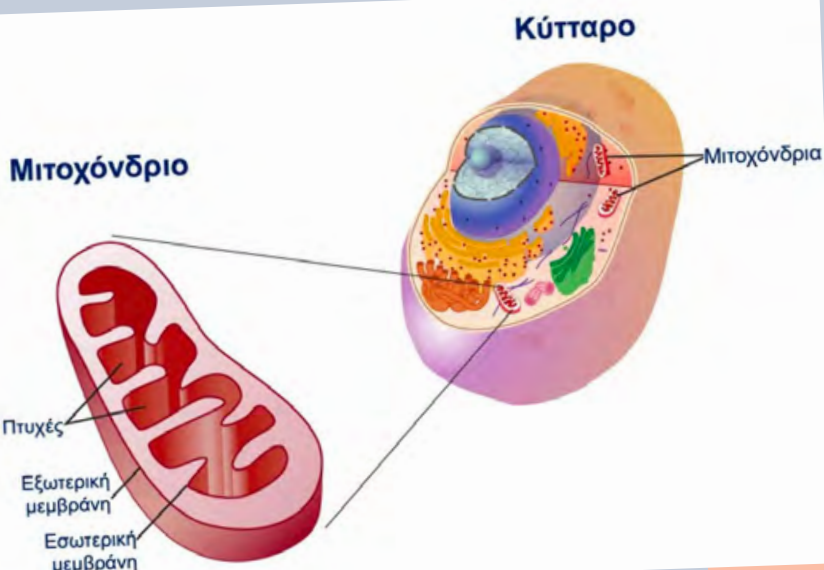
Οι ελλείψεις αυτές αποτελούν τον κύριο παράγοντα ανάπτυξης αυτοάνοσων και χρόνιων ασθενειών και έχουν τις εξής επιπτώσεις:

- Απορυθμίζουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος
- Επιδεινώνουν τις φλεγμονές
- Αυξάνουν την ευπάθεια σε λοιμώξεις
- Επιδεινώνουν την πορεία χρόνιων ασθενειών, όπως τα αυτοάνοσα, τα καρδιαγγειακά, ο διαβήτης, η παχυσαρκία και τα νοσήματα του αναπνευστικού.

Ο τύπος της κόπωσης που παρουσιάζεται στην αυτοάνοση νόσο είναι μεταβλητός και 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.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των αυτοάνοσων νοσημάτων και τη βελτίωση της πορείας της υγείας τους, δεν αρκεί η μόνη λήψη φαρμακευτικής αγωγής και η βελτίωση (αποκατάσταση της λειτουργίας) του ανοσοποιητικού συστήματος. Χρειάζεται παράλληλα με τη φαρμακευτική αγωγή, να εντοπιστούν και να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά και στοχευμένα - οι ελλείψεις του οργανισμού και οι μεταβολικές διαταραχές που οδηγούν στην εκδήλωσή τους και επηρεάζουν την πορεία της νόσου.



Η δυσλειτουργία των διαδικασιών παραγωγής ενέργειας στα κύτταρα εκδηλώνεται με αίσθημα σταδιακά αυξανόμενης κούρασης και εξάντλησης που δεν ανακουφίζεται μετά από ξεκούραση.

Η χαμηλή απόδοση του οργανισμού σε ενέργεια που οφείλεται σε μιτοχονδριακή δυσλειτουργία, είναι σημαντικός παράγοντας στην εκδήλωση χρόνιων ασθενειών όπως είναι τα αυτοάνοσα νοσήματα, οι καρδιοπάθειες, ο καρκίνος, η παχυσαρκία και ο διαβήτης κ.ά.

Οι κύριοι παράγοντες που προκαλούν μιτοχονδριακή δυσλειτουργία είναι οι ακόλουθοι:

- Η έλλειψη μικροθρεπτικών συστατικών όπως βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και αντιοξειδωτικά.
- Η χαμηλή σωματική δραστηριότητα.
- Η κατανάλωση κενών θερμίδων: υψηλά επεξεργασμένες τροφές με χαμηλή θρεπτική αξία.
- Γενετική προδιάθεση.
- Παραγωγή ελεύθερων ριζών που προκαλούν βλάβη στα κύτταρα (οξείδωση), με μεγαλύτερο ρυθμό από



Goodbye, Lindita

Η βραβευμένη παραγωγή του Εθνικού Θεάτρου Goodbye, Lindita σε σκηνοθεσία Μάριο Μπανούσι, η παράσταση-εμπειρία που υμνήθηκε από τους κριτικούς, ενθουσίασε το κοινό και διακρίθηκε σε διεθνή φεστιβάλ, θα παρουσιαστεί στη Θεσσαλονίκη για τρεις μόνο βραδιές, στις 9, 10 και 11 Φεβρουαρίου στο Βασιλικό Θέατρο.

Το Goodbye, Lindita εστιάζει σε μια αρχέγονη ανθρώπινη εμπειρία, αυτή της απώλειας ενός αγαπημένου προσώπου. Σε ένα σπίτι, μια οικογένεια πενθεί βυθισμένη στη σιωπή, ώσπου μια σειρά από παράδοξα γεγονότα ανοίγει ένα παράθυρο σε έναν κόσμο όπου η ανάμνηση μπλέκεται με τη φαντασίωση και η πραγματικότητα με το όνειρο. Ο Μάριο Μπανούσι, ένας πολυσχιδής νέος δημιουργός που προτείνει ένα προσωπικό, χειροποίητο εικαστικό θεατρικό σύμπαν, εμπνέεται από δικά του βιώματα και από ταφικά έθιμα και παραδόσεις των Βαλκανίων για να φτιάξει, μαζί με μια ομάδα χαρισματικών καλλιτεχνών, ένα σκηνικό ποίημα για την απώλεια. Χωρίς να ακούμε ποτέ τα πρόσωπα να μιλούν, γινόμαστε μάρτυρες της πορείας τους, ενός εσωτερικού ταξιδιού που προσπαθεί να απαντήσει σε ένα αιώνιο ερώτημα: Πώς λέμε αντίο σε ένα πολυαγαπημένο πρόσωπο; Προπώληση εισιτηρίων: ticketservices.gr

«Κάτω από τις Στάχτες» Παρουσίαση βιβλίου στον ΙΑΝΟ της Αθήνας



Την Τρίτη 30 Ιανουαρίου, στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Πατάκη, διοργανώνουν παρουσίαση του νέου βιβλίου του Μίμη Ανδρουλάκη με τίτλο «Κάτω από τις Στάχτες».

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

Δημήτρης Δημηρούλης, πανεπιστημιακός, συγγραφέας
Γεράσιμος Μοσχονάς, καθηγητής Συγκριτικής Πολιτικής
Ανάλυσης στο Πάντειο Πανεπιστήμιο.

Πάυλος Τσίμας, δημοσιογράφος

Την εκδήλωση συντονίζει η δημοσιογράφος Μαρία Σαράφογλου

Link βιβλίου: <https://bitly.ws/32DXD>

Link εκδήλωσης: <https://bitly.ws/39eeE>

Η φάρμα των ζώων – Η παράσταση αρχίζει!



Η Φάρμα των ζώων του Τζωρτζ Όργουελ θεωρείται ένα από τα σημαντικότερα μυθιστορήματα του 20ού αιώνα.

Σε αυτή τη διασκευή για παιδιά, με ζωντανή μουσική, ο κύριος Τζόουνς, ο ιδιοκτήτης

της φάρμας, αγαπάει την εξουσία, μα πιο πολύ από όλα αγαπάει τα λεφτά! Καταφέρνει να μετατρέψει τη φάρμα του σε τσίρκο, μόνο και μόνο για να κερδίζει ακόμα περισσότερα χρήματα ο ίδιος.

Με την υπόσχεση πως τα ζώα θα γίνουν διάσημα κι όλοι θα τα θαυμάζουν, τα ξεγελάει και τα πείθει να τραγουδούν και να πραγματοποιούν νούμερα χορευτικά και ριψοκίνδυνα. Οι μεγαλύτερες ατραξιόν του είναι οι ροκ γαλοπούλες, η κότα κανόνι και τα γουρούνια στη λάσπη. Όταν τα ζώα καταλαβαίνουν την αλήθεια, επαναστατούν και διώχνουν το αφεντικό τους. Πρέπει όμως να οργανώσουν μια καινούργια παράσταση για να παραμείνει η φάρμα, που είναι το σπίτι τους, ανοιχτή. Ποιο από όλα τα ζώα της φάρμας είναι το πιο κατάλληλο να γίνει ο νέος διευθυντής; Και τι θα κάνουν όταν δεν μπορούν να συμφωνήσουν όλα μεταξύ τους;

Προπώληση ticket services:

- τηλεφωνικά: 2107234567
- online: www.ticketservices.gr
- εκδοτήριο: Πανεπιστημίου 39, Δευτέρα - Παρασκευή 09:00 - 17:00, Σάββατο 10:00 - 14:00

Food for Thought

kids' edition

Ο κύριος Λεξικοπουλάκης Χμ

Αυτή είναι η ιστορία του κυρίου Λεξικοπουλάκη Χμ που ζει μέσα στα λεξικά και τρέφεται με τις πιο όμορφες και εντυπωσιακές λέξεις που κάνουν τη ζωή του (και τη δική μας) πιο όμορφη. Αν σου αρέσουν κι εσένα οι λέξεις και τα λεξικά, σίγουρα θα γίνετε οι καλύτεροι φίλοι! Ηλικία: από 6 ετών. Σειρά: Οι μικρές βιογραφίες των Χμ. Από τις εκδόσεις Κέδρος.



quote of the day

"EDUCATION IS THE KEY TO UNLOCK A GOLDEN DOOR OF FREEDOM."

George Washington Carver

Σήμερα
γιορτάζουν!

Ζωσιμάς, Ζωσιμίνα,
Ξένη, Ξένια, Ξένος,
Ξένιος, Φίλωνας



tip of the day

EDUCATING THE MIND
WITHOUT EDUCATING
THE HEART IS NO
EDUCATION AT ALL.

-Aristotle

24 Ιανουαρίου

- › International Day of Education
- › National Compliment Day
- › National Peanut Butter Day