

ΒΙΟΛΑΝΤΑ cookies



Κ



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



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



**Ο ΜΥΘΟΣ ΤΟΥ ΑΜΑΖΟΝΙΟΥ
ΚΑΙ ΟΙ ΧΑΜΕΝΕΣ ΠΟΛΕΙΣ...**

LET'S
EXPORTGREECE
THE NEWSLETTER

εξάγουμε Ελλάδα

Gulfood

19-23 FEB 2024
DUBAI WORLD TRADE CENTRE

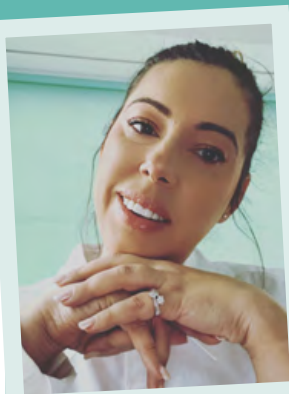
**REAL FOOD
REAL VALUE**

...θα είμαστε εκεί!

POWERED BY



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

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

Έχω παρατηρήσει πως το τελευταίο διάστημα ενώ κοιμάμαι αρκετά, το πρωί ξυπνάω -σχεδόν πάντα, κουρασμένη και χωρίς ιδιαίτερη διάθεση να "αδράξω" τη μέρα. Στην αρχή πίστευα ότι οφείλεται στη ρευματοειδή μου αρθρίτιδα που εμφανίζεται και εξαφανίζεται όποτε θέλει, όμως για να είμαι ειλικρινής και για να παίρουν και κουράγιο οι άνθρωποι που με αγαπάνε, το τελευταίο διάστημα δεν πονάω καθόλου άρα η συνήθης ύποπτος κυρία αρθρίτις δεν φταίει -αυτή τη φορά.

Γενικά έχω ενέργεια, αλλά υπάρχουν στιγμές που νιώθω ασυνήθιστα κουρασμένη. Όσο κι αν κοιμάμαι, αυτή η παράξενη κούραση παραμένει. Και εδώ έρχεται η απάντηση καθώς με ένα γρήγορο "ψάξιμο" στο διαδίκτυο είδα πως είμαστε πολλοί και πως συνήθως αυτή η εξάντληση οφείλεται όχι σε σωματική κούραση αλλά σε πνευματική. Έτσι όταν πλέον ξυπνάω κουρασμένη ψάχνω να βρω τις πνευματικές αιτίες που μου συμβαίνει αυτό.

Λένε, πως πολλές φορές η ζωή μπορεί να φαίνεται σαν ένα ατελείωτο ταξίδι στην ερημιά. Μπορεί να νιώθεις σαν να περπατάς μέσα σε μια σκοτεινή νύχτα που εκτείνεται για μίλια. Όταν ένα άτομο έχει μόλις βγει από την ερημιά ή μια σκοτεινή νύχτα της ψυχής, το σώμα νιώθει κουρασμένο. Το πνευματικό μονοπάτι επιδιώκει να μας καθοδηγήσει προς κάτι μεγαλύτερο και μας υπόσχεται μια καλή ζωή, αλλά ο δρόμος για τη γη της επαγγελίας οδηγεί μέσα στην έρημο και δεν είναι μια απλή βόλτα στο πάρκο. Η ερημιά είναι ένα μέρος όπου άγρια θηρία και τρομακτικά πράγματα κρύβονται στις σκιές και επομένως κάποιος πρέπει να τα πολεμήσει ή να τρέξει να σωθεί.

Όταν έχουμε περάσει ένα δύσκολο συναισθηματικό ή πνευματικό ταξίδι, μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα να νιώθουμε ασυνήθιστα κουρασμένοι γιατί το βάρος αυτών των εμπειριών είναι που μας κάνει να αισθανόμαστε εξαντλημένοι.

Ωστόσο, η ερημιά έρχεται όπου συμβαίνει έντονη εσωτερική ανάπτυξη.

Μπορεί να νιώθουμε κουρασμένοι τον τελευταίο καιρό επειδή δώσαμε και ολοκληρώσαμε μια μεγάλη μάχη στη ζωή μας. Μόλις τα καταφέραμε, δηλαδή, να περάσουμε μέσα από την προσωπική μας ερημιά. Όμως βγαίνοντας από αυτή δεν σημαίνει αμέσως ηλιοφάνεια και ουράνια τόξα, πριν συμβεί αυτό υπάρχει μια περίοδος που απλά πρέπει να πάρουμε ανάσα.

Αυτή η κούραση λοιπόν είναι ένα σημάδι ότι έχουμε περάσει πολλά και τώρα χρειαζόμαστε χρόνο για ξεκούραση και αναζωογόνηση.

Tip of the Day: Και θα μου πεις, ναι καλά όλα αυτά με το πνεύμα, το σώμα μου όμως γιατί νιώθει κουρασμένο; Το σώμα μας λένε πως χρειάζεται να ανταποκριθεί στην ανάπτυξη που έχει υποστεί το πνεύμα μας και αφού το παλέψαμε σε πνευματικό επίπεδο και βγήκαμε από τα "σκοτάδια" τώρα πρέπει να δώσουμε χρόνο και στο σώμα μας ώστε να ανακάμψει. Βρε λες;

Claire Styliara
Chief of SayYessers

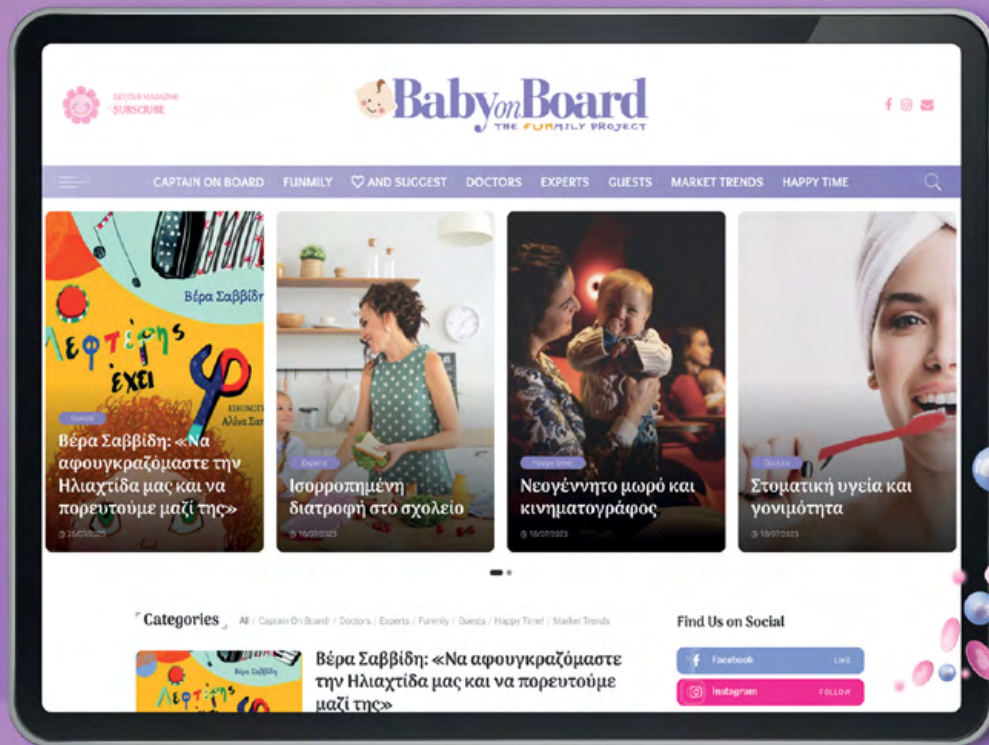


Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!

Baby on Board

THE FUNMILY PROJECT

Η πιο FUNmily παρέα ταξιδεύει
στον μαγικό κόσμο των παιδιών!




ΤΟ ΠΙΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ FREE PRESS ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ!


Διανέμεται από το δίκτυο της EVA-NET σε πάνω από 3000 σημεία σε όλη την Ελλάδα και σε αλλά 500 σημεία μέσα από το δίκτυο συνεργατών μας (Ecali Club, Golden Hall, Expert, Pietris, Αγορά Modiano, Playmobil FunPark κ.ά.):

- ★ Μαιευτήρια ♥ Δίκτυο Ιατρών ★ Παιδικό Σταθμοί ♥ Παιδότοποι ★ Κέντρα Δημιουργικής Απασχόλησης
- ♥ Cafe ★ Restaurants ♥ Ξενοδοχεία ★ Hair & Nail Salons ♥ Ιδρύματα - Πολιτιστικά Κέντρα

Come on board!



 Baby on Board

 babyonboardmag

www.babyonboardmag.gr

SUBSCRIBE AND GET OUR MAGAZINE!


sayes
communications

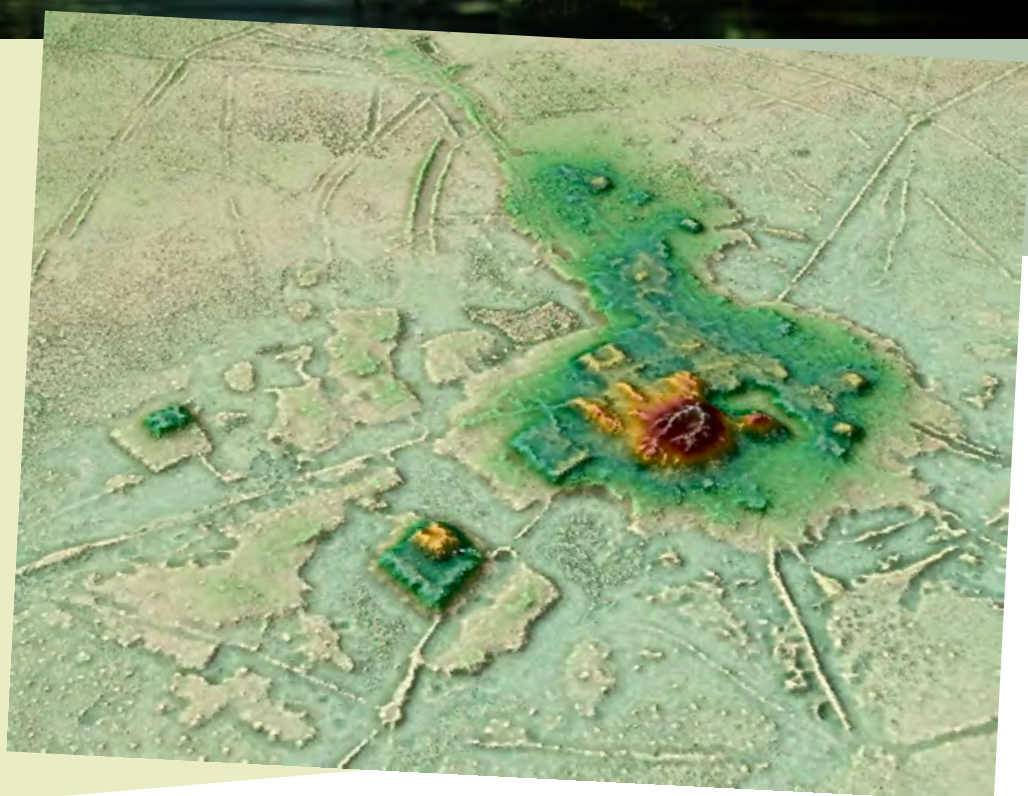
Ο μύθος του Αμαζονίου και οι χαμένες πόλεις...




**Ο Αμαζόνιος είναι ένα από τα πιο ανέγγιχτα μέρη του πλανήτη. Μύθος!
Ο Αμαζόνιος κάποτε φιλοξενούσε πόλεις...**



Μπορεί εμείς να βλέπουμε τον Αμαζόνιο σαν ένα αχανές δάσος, μια άγρια και τεράστια έκταση, όμως δεν ήταν πάντα έτσι. Σύμφωνα με τα τελευταία ευρήματα ενισχύεται η άποψη ότι υπάρχουν χαμένες πόλεις στα βάθη του. Βέβαια δεν υπάρχουν πολλές ελπίδες να βρεθούν ερείπια στις αχανείς δασώσεις εκτάσεις, όμως η ελπίδα δεν χάνεται... χάρη στην τεχνολογία. Ειδικότερα, οι επιστήμονες μέσω της τεχνολογίας LIDAR, κατάφεραν κατά κάποιο τρόπο να αποψιλώσουν τη βλάστηση, με αποτέλεσμα να δουν τα ερείπια ενός μεγάλου αρχαίου οικισμού κοντά στο Llanos de Mojos στον Αμαζόνιο της Βολιβίας. Ο συγκεκριμένος οικισμός εγκαταλείφθηκε πριν από περίπου 600 χρόνια.





μύθο των Ευρωπαίων που μιλούσε για ζούγκλα και για τεράστιες περιοχές ανέγγιχτες από τον άνθρωπο». Κατά συνέπεια πολλοί δεν ήθελαν να δουν ότι υπάρχουν εκεί αρχαιολογικοί χώροι που αξίζουν εξερεύνηση.

Ποιοι ήταν οι Casarabe;

Μπορεί να γνωρίζουμε αρκετά πράγματα για τους Μάγια και τον πολιτισμό τους, όμως και οι Casarabe είχαν έναν ξεχωριστό πολιτισμό και ζούσαν σε μία σαβάνα με παραποτάμια δάση.

Οι κοινότητές τους πιθανότατα εγκαταλείφθηκαν γύρω στο 1400 μ.Χ., δηλαδή πριν πάνε οι Ευρωπαίοι στον Αμαζόνιο. Η αιτία δεν είναι γνωστή, αλλά πιθανολογείται πως ήταν η ξηρασία. Αλλωστε ο Αμαζόνιος βίωσε περιόδους μεγάλης ξηρασίας αρκετές φορές.

Η περιοχή που θεωρούνταν πάντα ακατοίκητη τελικά αποδείχθηκε πυκνοκατοικημένη! Διέθετε εκτεταμένο σύστημα ύδρευσης με δεξαμενές και κανάλια. Όλα αυτά όμως πολύ πριν την καταγεγραμμένη ιστορία της... Πρόκειται για μια ιστορία που αγνοούνταν αλλά τώρα ήρθε αρχίζει να βγαίνει στο φως...

Ο ερευνητής Heiko Prümers από το Γερμανικό Αρχαιολογικό Ινστιτούτο λέει ότι «Πρόκειται για έναν



Μύθων συνέχεια...

Η παλαιοκλιματολογία έχει καταστήσει πλέον σαφές ότι μεγάλο μέρος του δάσους του Αμαζονίου είναι πολύ νεότερο από ό,τι νομίζουμε! Επίσης, ένα τμήμα του ήταν σαβάνα πριν την έλευση των Ευρωπαίων στην Αμερική.

Το 2018, με τη χρήση δορυφορικών εικόνων, διαπιστώθηκε ότι εκτεταμένες περιοχές του δάσους του Αμαζονίου στην πολιτεία Μάτο Γκρόσο της Βραζιλίας, ήταν διάσπαρτες με χωριά και γεωγλυφικά.

Πέντε αιώνες ησυχίας...

Μπορεί ο Αμαζόνιος να έσφυζε κάποτε από ζωή, ωστόσο πολλές αρχαίες τοποθεσίες παρέμειναν σε... ησυχία για περίπου πέντε αιώνες. Σύμφωνα με τον Prümers «Η περιοχή έχει σήμερα πολύ αραιό πληθυσμό, πράγμα που σημαίνει ότι βρισκόμαστε τα λείψανα των προ-ισπανικών πολιτισμών σχεδόν ανέγγιχτα».

Τώρα όμως ο Αμαζόνιος αλλάζει και είναι σημαντικό να μη χάσουμε πράγματα που δεν γνωρίζαμε ποτέ ότι υπήρχαν...

Ο Αμαζόνιος σήμερα

Ο Αμαζόνιος σήμερα καταρρέει. Σύμφωνα με νέα μελέτη έως και το ήμισυ του τροπικού δάσους του Αμαζονίου θα μπορούσε να μετατραπεί σε λιβάδια ή αποδυναμωμένα οικοσυστήματα μέσα στις επόμενες δεκαετίες. Η κλιματική αλλαγή, η αποψίλωση των δασών και οι ξηρασίες δυστυχώς προκαλούν σοβαρές και μη αναστρέψιμες



ξημιές. Η μελέτη που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Nature αποτελεί την πρώτη μεγάλη έρευνα που εστιάζει στις σωρευτικές επιπτώσεις πληθώρας απειλών.

Από τη μελέτη προέκυψε ότι το ένα δέκατο του Αμαζονίου ήταν ιδιαίτερα ευάλωτο στο να μετατραπεί σε λιβάδια ή υποβαθμισμένα οικοσυστήματα με χαμηλότερη δενδροκάλυψη. Το 47% του δάσους έχει μέτρια πιθανότητα μετασχηματισμού, σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας, συμπεριλαμβανομένων κυρίως ανέγγιχτων περιοχών που είναι πιο ευάλωτες σε ακραίες ξηρασίες. Είναι αξιοσημείωτο ότι αυτές οι αλλαγές θα μπορούσαν να ωθήσουν το δάσος σε ένα σημείο καμπής που θα είχε ως απόρροια την κατάρρευση ολόκληρου του δασικού οικοσυστήματος.

Ήξερες ότι...

Ο Αμαζόνιος φιλοξενεί το ένα δέκατο των χερσαίων ειδών του πλανήτη!

Προκειμένου να αποφευχθεί η κατάρρευση του Αμαζονίου η υπερθέρμανση του πλανήτη δεν θα πρέπει να ξεπεράσει τον 1,5 βαθμό Κελσίου, η αποψίλωση των δασών θα πρέπει να διατηρηθεί κάτω από το 10% της αρχικής δενδροκάλυψης και η ετήσια ξηρή περίοδος δεν μπορεί να υπερβαίνει τους πέντε μήνες.



Η Nikon Z9 πάει στο διάστημα

Η Nikon είναι στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσει ότι η Nikon Z 9 εκτοξεύτηκε στο Διεθνή Διαστημικό Σταθμό τον Ιανουάριο, βοηθώντας τους αστροναύτες της NASA να αποτυπώσουν τις εμβληματικές και συναρπαστικές εικόνες της Γης και του διαστήματος με «αστρική» ποιότητα και ευκρίνεια. Αυτό είναι ένα επίτευγμα ορόσημο για τη σειρά φωτογραφικών μηχανών Nikon Z, καθώς αυτή θα είναι η πρώτη mirrorless κάμερα της Nikon που χρησιμοποιείται από πλήρωμα διαστημικού σταθμού.



Η νέα σειρά «X-MEN '97» από την Marvel Animation έρχεται 20 Μαρτίου αποκλειστικά στο Disney+



Το τρέιλερ και το πόστερ της πολυαναμενόμενης σειράς, «X-Men '97», από τη Marvel Animation, είναι τώρα διαθέσιμα. Η σειρά 10 επεισοδίων, «X-Men '97», έρχεται 20 Μαρτίου, αποκλειστικά στο Disney+. Μάθετε περισσότερα στο www.disneyplus.com.

Δείτε το τρέιλερ [εδώ](#). Δείτε το πόστερ [εδώ](#).

Denim made for you! Η νέα Denim Collection από τα Marks & Spencer για κομψές all day εμφανίσεις

Στη νέα Denim Collection των Marks & Spencer η μόδα συναντά την άνεση και το στιλ μέσα από all day επιλογές για εμφανίσεις που ταιριάζουν σε κάθε περίπτωση.

Ανακαλύψτε μια σειρά από denim παντελόνια, μπουφάν και φούστες που όχι μόνο ακολουθούν τις τελευταίες τάσεις της μόδας αλλά προσφέρουν άνεση και κολακεύουν κάθε φιγούρα.





Τεστ σάλιου αντί για μαστογραφία;

Θα μπορούσε να αντικατασταθεί η μαστογραφία με ένα απλό τεστ σάλιου; Ερευνητές από τις ΗΠΑ και την Ταϊβάν ανέπτυξαν μια φορητή συσκευή που έχει τη δυνατότητα να ανιχνεύει με ακρίβεια μέσα σε δευτερόλεπτα βιοδείκτες του καρκίνου του μαστού και απαιτείται ελάχιστο δείγμα σάλιου.



Το δείγμα σάλιου τοποθετείται σε μια χάρτινη ταινία, όπως αυτές που χρησιμοποιούνται για τον έλεγχο της γλυκόζης του αίματος από τα άτομα με διαβήτη. Η ταινία αυτή φέρει ειδικά αντισώματα που αλληλεπιδρούν με τους καρκινικούς βιοδείκτες.

Τα πλεονεκτήματα

Σε σύγκριση με τις μέχρι τώρα διαγνωστικές μεθόδους για τον καρκίνο του μαστού, η νέα συσκευή υπερτερεί σύμφωνα με τους ερευνητές, καθώς το κόστος είναι

«Φανταστείτε ιατρικό προσωπικό χωρίς ιδιαίτερη εξειδίκευση να μπορεί να διεξάγει διαγνωστικό έλεγχο για τον καρκίνο του μαστού σε κοινότητες ή σε νοσοκομεία» υπογράμμισε η Σιά-Σουάν Γουάν, μία από τους συγγραφείς της μελέτης. «Η συσκευή μας αποτελεί άριστη επιλογή επειδή είναι φορητή – στο μέγεθος περίπου μιας παλάμης – και επαναχρησιμοποιούμενη. Ο χρόνος που απαιτείται για τον έλεγχο του κάθε δείγματος είναι κάτω από πέντε δευτερόλεπτα, γεγονός που καθιστά τη διαγνωστική μέθοδό μας άκρως αποτελεσματική».





αισθητά χαμηλότερο και φυσικά πρόκειται για μία εξέταση πολύ λιγότερο παρεμβατική από τη μαστογραφία.

«Η τεχνολογία μας είναι πιο οικονομική - η ταινία που χρησιμοποιείται κοστίζει μόνο λίγα σεντς ενώ το επαναχρησιμοποιούμενο πάνελ ανάλυσης 5 δολάρια. Είμαστε ενθουσιασμένοι που μέσω αυτού του τεστ μπορούμε να κάνουμε τη διαφορά σε περιοχές όπου πιθανώς δεν υπάρχουν οι υποδομές για έλεγχο σχετικά με τον καρκίνο του μαστού».

Ο εξοπλισμός που χρειάζεται για εξετάσεις όπως η μαστογραφία, ο υπέρηχος κ.α. είναι εξειδικευμένος, τα αποτελέσματα δεν είναι πάντα άμεσα και υπάρχει έκθεση σε ακτινοβολία. Η νέα μέθοδος παρέχει ακρίβεια αποτελεσμάτων ακόμα και σε περιπτώσεις όπου η συγκέντρωση του κάθε βιοδείκτη στο σάλιο είναι απειροελάχιστη!



Ήξερες ότι...

Η Ελλάδα καταγράφει τη μεγαλύτερη διαθεσιμότητα μηχανημάτων μαστογραφίας στην ΕΕ

Σύμφωνα με στοιχεία της Eurostat, το 2021, η υψηλότερη διαθεσιμότητα μονάδων μαστογραφίας ανά 100.000 κατοίκους για γυναίκες ηλικίας 50-69 ετών, καταγράφηκε στην Ελλάδα (7,1 μονάδες) και στην Κύπρο (5,9 μονάδες).

Το ποσοστό των μαστογραφικών μονάδων ήταν επίσης υψηλό στο Βέλγιο (3,6), στην Ιταλία (3,4) και στην Κροατία (3,3).

Αντίθετα, η χαμηλότερη διαθεσιμότητα παρατηρήθηκε στη Γερμανία (0,5 μονάδες), τη Γαλλία (0,7), τη Ρουμανία (0,9) και την Πολωνία (1,0), ακολουθούμενες από το Λουξεμβούργο, την Τσεχία και την Εσθονία (όλες με 1,1 μονάδες ανά 100.000 κατοίκους).

Καλλιεργώντας το sisu μας θα γίνουμε ευτυχισμένοι!

Έχετε ακούσει τη φινλανδική λέξη sisu; Πίσω από αυτήν υπάρχει μία ολόκληρη φιλοσοφία που στόχος της είναι να μας οδηγήσει στην ευτυχία... Και όπως ξέρουμε οι Φινλανδοί είναι από τους πιο ευτυχισμένους λαούς στον κόσμο εδώ και πολλά χρόνια...

Οι Times ήδη από το 1940 είχαν γράψει ότι αν έπρεπε να επιλέξουμε μια λέξη που να χαρακτηρίζει τη κάθε χώρα, τότε αυτή η λέξη για την Φινλανδία θα ήταν η "sisu"!

Τι σημαίνει sisu

Είναι μία βαρυσήμαντη λέξη που εμπεριέχει έννοιες όπως η δύναμη, η αντοχή, το θάρρος και η αποφασιστικότητα. Οι Φινλανδοί παλιά έλεγαν ότι «Το sisu μπορεί να σε κάνει να περάσεις μέσα από συμπαγή γρανίτη». Από αυτή τη φράση καταλαβαίνουμε πόσο σημαντικό είναι να το καλλιεργήσουμε! Χάρη σε αυτό θα μπορούμε να αντιμετωπίζουμε δυσκολίες και εμπόδια που αρχικά μας φαίνονται δυσθεώρητα και απροσπέλαστα.

Μια μυθική έννοια

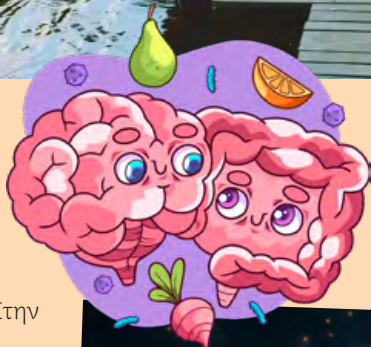
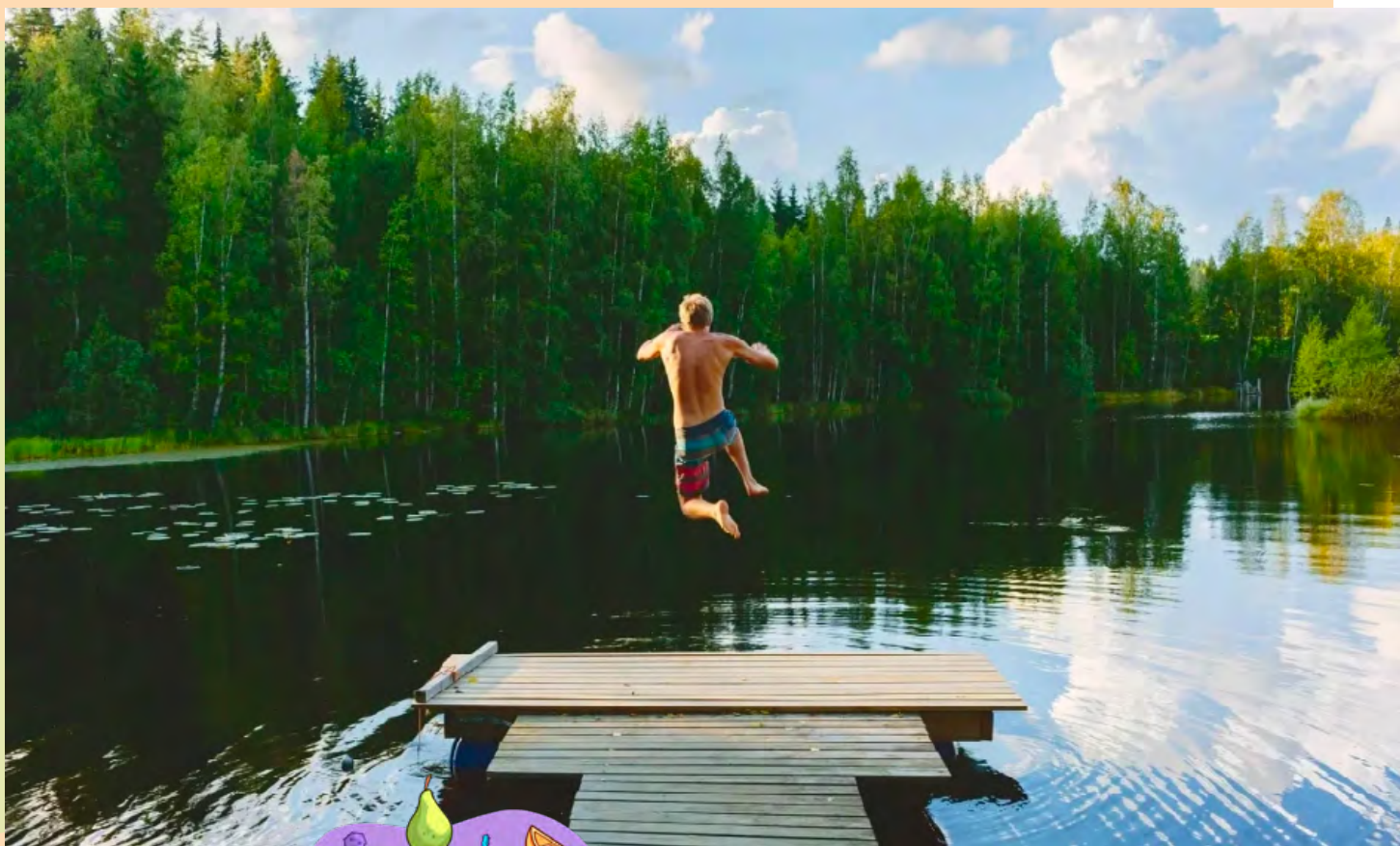
Σε στιγμές όπου νιώθουμε πως βρισκόμαστε σε αδιέξοδο, ότι δεν έχουμε πια κάτι να κάνουμε και βιώνουμε απογοήτευση αυτό που θα μας κάνει να μην τα παρατήσουμε και να συνεχίσουμε την προσπάθεια που θα μας δικαιώσει είναι το sisu. Είναι η ενέργεια εκείνη, σαν ένα μαγικό

ραβδί που μας αγγίζει και μας ωθεί να αντιμετωπίσουμε την κάθε δύσκολη κατάσταση με αποφασιστικότητα. Το κλειδί είναι να μάθουμε ότι μπορούμε να ξεπεράσουμε τα όρια που νομίζουμε πως έχουμε. Η αντοχή μας είναι μεγαλύτερη από αυτό που νομίζουμε. Για να καταλάβουμε όμως καλύτερα το νόημα της λέξης πρέπει να ανατρέξουμε στην καταγωγή της...

Έχεις τα κότσια;

Η λέξη "sisu" προέρχεται από το "sisus" που μεταφράζεται ως «κότσια» ή «έντερα».





Το 1745 ο Φινλανδός επίσκοπος Daniel Juslenius προσδιόρισε τη λέξη "sisucunda" ως το σημείο του ανθρώπινου σώματος όπου γεννιούνται τα δυνατά συναισθήματα. Στην αρχή η λέξη ήταν αρνητικά φορτισμένη, όμως στην πορεία των χρόνων χρησιμοποιήθηκε για να δηλώσει ένα κοινό χαρακτηριστικό των Φινλανδών, το σθένος! Το 1917 η Φινλανδία άρχισε να κάνει τα πρώτα της βήματα αφού ανεξαρτητοποιήθηκε από τη Ρωσία και το sisu ήταν αυτό το... υλικό που συνέβαλε καθοριστικά στην πορεία της.

Συνδέει το παρελθόν με το παρόν και το μέλλον

Σήμερα η λέξη χρησιμοποιείται πολλές φορές ως επίκληση στο ιδιαίτερο χαρακτηριστικό που έχουμε και μας "επιβάλλει" να κάνουμε

τα αδύνατα δυνατά, μας πεισμώνει και μας κάνει να νιώθουμε ισχυροί και ανίκητοι! Στο παρελθόν ήταν η "συγκολλητική ουσία" που έκανε έναν ολόκληρο λαό να ορθοποδήσει, στο παρόν είναι η ουσία που μας κάνει ασταμάτητους και έτσι μπορούμε να διεκδικούμε σθεναρά το καλύτερο δυνατό μέλλον.





Σημασία έχει ο σκοπός! Γιατί προσπαθούμε να τα καταφέρουμε; Γιατί συνεχώς αντιμετωπίζουμε δυσκολίες και ενώ θέλουμε να παραιτηθούμε και να τα παρατήσουμε, εμείς πάμε παρακάτω; Χρειαζόμαστε έναν μεγαλύτερο σκοπό στη ζωή μας... κάτι για το οποίο αξίζει κάθε μας προσπάθεια. Κάτι που να μας εμπνέει και να μας δίνει κίνητρο. Μην ξεχνάτε ότι η αίσθηση σκοπού συνδέεται και με τη μακροζωία.

Τι μπορούμε να κάνουμε

Συχνά νομίζουμε πως ξέρουμε τα όριά μας και πέφτουμε στην παγίδα του αυτοπεριορισμού. Αν δοκιμάσουμε τα όριά μας - σωματικά, πνευματικά, συναισθηματικά - μπορεί να εκπλαγούμε από το πόσο ανθεκτικοί είμαστε.

Υπάρχει ένας μύθος, ότι πρέπει να είμαστε σκληροί και πολύ αυστηροί πάντα με τον εαυτό μας για να πετύχουμε όσα θέλουμε και να φτάσουμε στην ευτυχία. Δεν ισχύει όμως, δεν είναι αναγκαίο να συμπεριφερόμαστε άσχημα στον εαυτό μας, αντίθετα πρέπει να είμαστε ευγενικοί όχι μόνο με τους άλλους αλλά και με εμάς!

Φτιάχνουμε Choco-Muffins

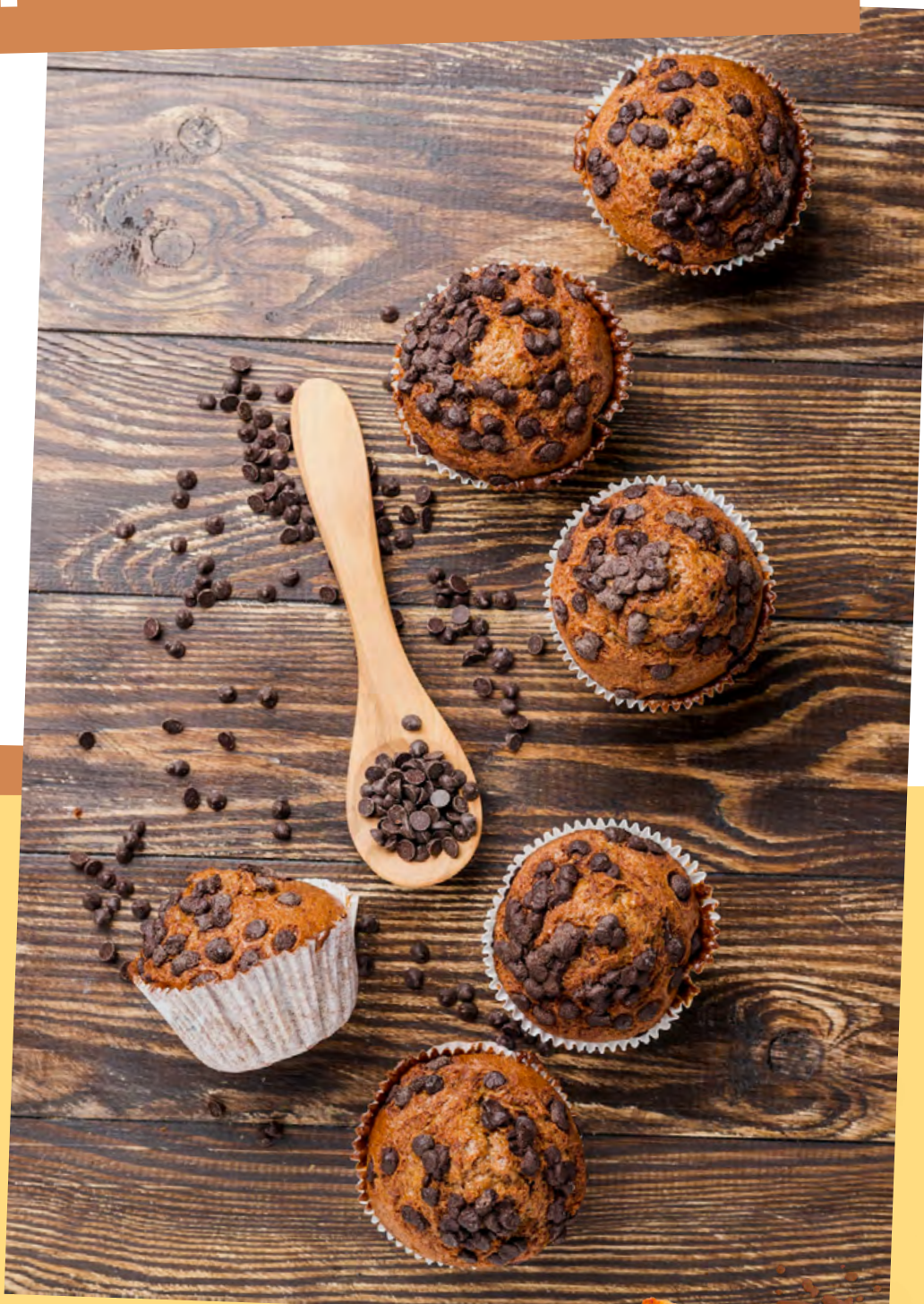
National Muffin Day αύριο και φτιάχνουμε λαχταριστά Muffins με σταγόνες σοκολάτας!

Θα χρειαστούμε:

- 1 και 1/3 φλ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 3 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 1/2 κ.γ. μαγειρική σόδα
- 1/3 φλ. ζάχαρη
- 1 κ.σ. μοσχοκάρυδο τριμμένο
- χυμό από 1 μεγάλο πορτοκάλι
- 1/4 φλ. γάλα
- 1/4 φλ. ανάλατο βούτυρο, λιωμένο
- 1 μεγάλο αυγό
- 1 πακέτο σταγόνες σοκολάτας
- ζάχαρη άχνη ή σκόνη κακάο (για πασπάλισμα)

Πώς γίνεται:

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200 βαθμούς.
- Σε βαθύ μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ, τη σόδα, τη ζάχαρη και το μοσχοκάρυδο.
- Σε άλλο μπολ ρίχνουμε το γάλα, τον χυμό πορτοκαλιού, το λιωμένο βούτυρο και το αυγό και χτυπάμε καλά.
- Ενώνουμε το περιεχόμενο των δύο μπολ και ανακατεύουμε καλά μέχρι να ομοιογενοποιηθεί το μίγμα.
- Ρίχνουμε τις σταγόνες σοκολάτας, ανακατεύουμε απαλά να ενσωματωθούν και γεμίζουμε 12 φορμάκια για μάφινς (αν δεν είναι αντικολλητικά, τα βουτυρώνουμε ελαφρά).
- Πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη και ψήνουμε για 10-15 λεπτά ή μέχρι να πάρουν χρώμα.
- Κατά το σερβίρισμα πασπαλίζουμε με σκόνη κακάο ή με ζάχαρη άχνη.



Συναντήσεις με
ποιητές της Αθήνας

Love Box

Αγρυπνία στο Θέατρο
Συγγρού 33

Η «Αγρυπνία» του Δημήτρη Δημητριάδη, με πρωτότυπο τίτλο «Τα δώρα της νύχτας», σε σκηνοθεσία Αντώνη Καλογρίδη, κάνει πρεμιέρα στις 28 Φεβρουαρίου, στο Θέατρο Συγγρού 33.

Οι πρώτοι θεατές θα έχουν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν τέσσερις ανοιχτές γενικές πρόβες, που θα γίνουν από τις 22 έως τις 25 Φεβρουαρίου.

Τα previews, κατά τη διάρκεια των οποίων το κοινό θα μπορεί να δει ζωντανά πιθανές τεχνικές διορθώσεις και αλλαγές από τον σκηνοθέτη, θα έχουν μειωμένο εισιτήριο, 8 ευρώ.

Την πρωτότυπη μουσική της παράστασης υπογράφει ο Κωνσταντίνος Βήτα.

Προπώληση [εδώ](#).



LIVE στο κανάλι ▶ YouTube και στην σελίδα f του ΙΑΝΟΥ

ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ ΜΕ ΝΕΟΥΣ ΠΟΙΗΤΕΣ
ΣΤΟ CAFÉ ΤΟΥ ΙΑΝΟΥ

Ο ΘΑΝΑΣΗΣ ΠΑΝΟΥ
συνομιλεί με την ποιήτρια
και επιμελήτρια

BIKY ΚΑΤΣΑΡΟΥ

Τετάρτη 21 Φεβρουαρίου 2024,
στις 20:30
Σταδίου 24, Αθήνα

Είσοδος Ελεύθερη

Την Τετάρτη 21 Φεβρουαρίου στις 20:30 ο συνεργάτης του ΙΑΝΟΥ Θανάσης Πάνου, στο πλαίσιο του νέου κύκλου συζητήσεων «Συναντήσεις με Νέους Ποιητές» στο café του ΙΑΝΟΥ, συνομιλεί με την ποιήτρια και επιμελήτρια Βίκυ Κατσαρού.

Με αφορμή τις ποιητικές της συλλογές «Τα κεράσια της Εύας» (εκδ. Ιωλκός, 2018), «Παπούσα» (εκδ. Ενύπνιο, 2021) και «Χαρακίδες» (εκδ. Ενύπνιο, 2023) η ποιήτρια έρχεται καλεσμένη στον νέο κύκλο συναντήσεων του ΙΑΝΟΥ σε μια συζήτηση για τις επιρροές, τις αφορμές και την πρώτη επαφή με την τέχνη της ποίησης.

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](#)

Η Πασίλυπος Χώρα της Αλισά

Η καλλιτεχνική ομάδα "Αλμπατρος" μετά τους "Γιαλήτες ή αλλιώς αλήτες του γιαλού" (Θέατρο Φούρνος, 2019) και το "Στέλιο Ξύπνα" (Χώρος Κ4, 2023), καταγγέλλει τον πόλεμο και τη γενοκτονία στην Παλαιστίνη και προτείνει στο κοινό την "Πασίλυπο Χώρα της Αλισά", σε σκηνοθεσία Γιάννη Κόκα.

Μια αντιπολεμική διασκευή του γνωστού παραμυθιού "Η Αλίκη στην Χώρα των Θαυμάτων" του Lewis Carroll που λαμβάνει χώρα στις υπόγειες στοές τη Λωρίδας της Γάζας εν μέσω βομβαρδισμών. Η νεαρή Αλισά για να σωθεί και να βρει τον μπαμπά της καταλήγει εκεί, όπου ένας μαγικός αλλά και βίαιος κόσμος αποκαλύπτεται, σε "μια χώρα δίχως έδαφος και ουρανό"...

Από 24.1.2024 έως 17.4.2024. Θέατρο Φούρνος



Ήρωες για μαθητές Δημοτικού και Γυμνασίου



Ο Μπετόβεν και ο Σούπερμαν, ο Ναπολέων και ο Γουλιέλμος Τέλλος, ο Ρωμαίος και η Ιουλιέττα. Ένας θαυμαστός κόσμος ηρώων που καλπάζει ξέφρενα στο ρυθμό της μουσικής. Θρυλικές μορφές ζωντανεύουν μέσα από τις επικές φανφάρες των χάλκινων πνευστών, τις μεγαλειώδεις μελωδίες των εγχόρδων και τα εμβληματικά μοτίβα των κρουστών, καθώς η συμφωνική ορχήστρα ανασυντάσσει τις δυνάμεις της, για να μας παρασύρει σε ένδοξες μουσικές περιπέτειες.

Στρατιώτες και ιππότες, οι επαγγελματίες ήρωες που ρίχνονται στη μάχη, αλλά και απλοί άνθρωποι της καθημερινότητας που θριαμβεύουν απέναντι στις προκλήσεις της ζωής, γίνονται οι πρωταγωνιστές μιας πρωτότυπης αφήγησης: η Κρατική Ορχήστρα Αθηνών παρατάσσεται στο "πεδίο της μάχης" υπό το γενικό πρόσταγμα της αρχιμουσικού Ελένης Κοτσαμανίδου, προκειμένου να ερμηνεύσει επιλεγμένα αποσπάσματα κορυφαίων έργων, αντιπροσωπευτικών της ηρωικής θεματικής.

Μεταξύ άλλων, θα ακουστούν το τρίτο μέρος από την περίφημη "Ηρωική" Συμφωνία που ο Μπετόβεν αφιέρωσε αρχικά στον Ναπολέοντα, το "Εμβατήριο των ελβετών στρατιωτών" από την Εισαγωγή Γουλιέλμος Τέλλος του Ροσσίνι, ο "Χορός των Ιπποτών" από το μπαλέτο Ρωμαίος και Ιουλιέττα του Προκόφιεφ, η "Φανφάρα για τον απλό άνθρωπο" του Κόπλαντ και το "Εμβατήριο του Σούπερμαν" του Τζον Ουίλλιαμς, από τη μουσική για την ομώνυμη ταινία του 1978.

Η Νάντια Κοντογεώργη, στον ρόλο της αφηγήτριας, συνδιαλέγεται ευφάνταστα με την Ορχήστρα και μας συστήνει τις ομάδες των οργάνων επί σκηνής, φροντίζοντας να μην χάσουμε τίποτα από τη μαγεία της μουσικής.

ΜΕΓΑΡΟ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΑΘΗΝΩΝ, 24 Φεβρουαρίου 2024 στις 17:00

Αχιλλέας III
ΤΕΛΟΣ
ΠΑΝΤΩΝ



ΙΚΑΡΟΣ

Τέλος Πάντων

Ο Αχιλλέας III αποφασίζει να καταστρέψει τον κόσμο, και μάλιστα όχι μία φορά αλλά είκοσι τέσσερις. Με αφορμή τη συντέλεια, δημιουργεί και παρουσιάζει ένα πλήθος από παράξενους –ή όχι και τόσο παράξενους, τελικά– κόσμους, στους οποίους τίποτα δεν είναι αδύνατο.

Με το τέλος των πάντων να μοιάζει περισσότερο με ευκαιρία παρά με απειλή, οι γνωστοί κανόνες ανατρέπονται και κάθε Αποκάλυψη οδηγεί σε περισσότερες αποκαλύψεις, καθιστώντας ξεκάθαρο ότι, ως γεγονός, το ίδιο το Τέλος έχει πολύ μικρότερη σημασία και ενδιαφέρον από όλα όσα μπορούν να συμβούν μέχρι να φτάσει κανείς σε αυτό.

Στα διηγήματα του βιβλίου αυτού, ο κόσμος ολόκληρος εξετάζεται στο μικροσκόπιο, παρατηρείται μέσω τηλεσκοπίου, διηθίζεται περνώντας μέσα από διαφορετικά φίλτρα, αλλάζει μορφή μπροστά σε παραμορφωτικούς καθρέφτες κάθε είδους, διαλύεται και επανασυντίθεται άπειρες φορές, και παρουσιάζεται ως σταυροδρόμι στο οποίο το παράδοξο, το χιούμορ και η κριτική θεώρηση της πραγματικότητας συναντιούνται και παρασύρουν τον αναγνώστη σε ένα διαφορετικό λογοτεχνικό σύμπαν, όπου τα πάντα υπακούουν μέχρι τέλος σε έναν και μοναδικό κανόνα, εκείνον που ορίζει ότι «Δεν ισχύει κανένας κανόνας».

Από τις εκδόσεις Ίκαρος.

Οι δέκα υπεραπειλές για το μέλλον μας και πώς να επιβιώσουμε



Νουριέλ Ρουμπινί

Οι δέκα υπεραπειλές για το μέλλον μας και πώς να επιβιώσουμε



Ο διάσημος Αμερικανός οικονομολόγος Νουριέλ Ρουμπινί (περιβόητος και για το παρατσούκλι Δρ Όλεθρος προτού επιβεβαιωθούν οι προβλέψεις του για την κρίση των στεγαστικών δανείων του 2008 και την επακόλουθη παγκόσμια χρηματοπιστωτική κρίση – οπότε ήταν πια πολύ αργά) επισημαίνει στο βιβλίο αυτό δέκα αλληλεπικαλυπτόμενες, αλληλένδετες «υπεραπειλές».

Από τη χειρότερη κρίση χρέους όλων των εποχών και τα υπέρογκα κυβερνητικά πακέτα στήριξης που προκαλούν πληθωρισμό έως τα κλειστά σύνορα για εργαζόμενους και προϊόντα και έναν νέο ανταγωνισμό υπερδυνάμεων ανάμεσα σε ΗΠΑ και Κίνα, και από τις πανδημίες και την κλιματική αλλαγή έως την απειλή για τις θέσεις εργασίας που μπορεί να συνιστά η τεχνητή νοημοσύνη, βρισκόμαστε αντιμέτωποι όχι με μία, όχι με δύο, αλλά με δέκα αιτίες καταστροφής. Μπορούμε να αποφύγουμε τον όλεθρο, αλλά πρέπει να δράσουμε τώρα.

Από τις εκδόσεις Πατάκη.

quote of the day

"FAMILY MEANS NOBODY GETS LEFT BEHIND OR FORGOTTEN."
David Ogden Stiers

Σήμερα
γιορτάζουν!
Φιλόθεος,
Φιλοθέη,
Φιλοθέα



tip of the day

FAMILY
today's little
moments
become
tomorrow's
precious
memories.

19 Φεβρουαρίου

- > Family Day
- > Prevent Plagiarism Day
- > Islander Day
- > Tug of War Day
- > National Airboat Day
- > National Arabian Horse Day
- > National Chocolate Mint Day
- > National Lash Day
- > National Vet Girls ROCK Day
- > Presidents' Day