

Εγκαινιάσαμε ένα νέο κατάστημα Μασούτης στη στάση μπροστά στην πλατεία.

Γιατί ο Μασούτης είναι όπου και το κινητό, το λάπτοπ ή το τάμπλετ σου.



masoutis.gr



Ένα ολόκληρο supermarket στο χέρι σου.

μασούτης

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



**ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΓΕΝΙΑ
ΤΩΝ ΣΠΙΤΟΓΑΤΩΝ;**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Αυτό είναι ένα άρθρο που ήθελα να σου γράψω πολύ καιρό!

Σταμάτα να απολογείσαι!!!

Φτάνει πια με τις εξηγήσεις! Όταν η ζωή σου είναι γεμάτη δράση και αποφάσεις, δεν χρειάζεται να απολογείσαι σε κανέναν.

Ήρθε η ώρα να ζήσεις ελεύθερα, χωρίς να χάνεις χρόνο σε εξηγήσεις.

Οι Φίλοι Δεν Χρειάζονται Εξηγήσεις

Οι αληθινοί φίλοι σε γνωρίζουν και σε καταλαβαίνουν χωρίς να χρειάζεται να εξηγείς κάθε σου κίνηση. Είναι εκεί για να σε στηρίξουν, όχι να σε κρίνουν. Οι φίλοι ξέρουν την αξία σου και την ειλικρίνειά σου. Δεν χρειάζονται εξηγήσεις, γιατί γνωρίζουν την καρδιά σου.

Αντί να δίνεις εξηγήσεις, δώσε χρόνο και ενέργεια στις φίλιες που σε καταλαβαίνουν και σε στηρίζουν χωρίς ερωτήσεις.

Οι Εχθροί Δεν Πιστεύουν τις Εξηγήσεις

Οι εχθροί σου θα βρουν πάντα έναν τρόπο να αμφισβητούν τις προθέσεις σου, ανεξάρτητα από το πόσο σαφείς και ειλικρινείς είναι. Όταν κάποιος έχει αποφασίσει να σε βλέπει αρνητικά, καμία εξήγηση δεν θα αλλάξει την άποψή του.

Μην σπαταλάς την ενέργειά σου προσπαθώντας να πείσεις αυτούς που δεν θέλουν να πειστούν. Αφήσε τους να λένε ό,τι θέλουν. Εσύ προχώρα μπροστά, γνωρίζοντας ποιος είσαι και τι κάνεις.

Οι Ανόητοι Δεν Καταλαβαίνουν τις Εξηγήσεις

Υπάρχουν άνθρωποι που απλά δεν έχουν την ικανότητα να κατανοήσουν τις ενέργειές σου. Είναι ανόητοι και περιορισμένοι στη σκέψη τους. Μην χάνεις χρόνο προσπαθώντας να τους εξηγήσεις τα κίνητρά σου και τις αποφάσεις σου. Δεν αξίζει.

Οι ανόητοι ζουν στον δικό τους κόσμο και δεν θα καταλάβουν ποτέ την πολυπλοκότητα της ζωής σου. Συγκεντρώσου στους στόχους σου και άφησε τους ανόητους να παραμείνουν στο σκοτάδι της άγνοιάς τους.





Ζήσε την Αλήθεια σου

Η ζωή είναι πολύ μικρή για να τη σπαταλάς σε εξηγήσεις. Ζήσε την αλήθεια σου με θάρρος και αποφασιστικότητα. Οι σωστοί άνθρωποι θα σε καταλάβουν χωρίς να χρειάζεται να μιλάς πολύ.

Οι λάθος άνθρωποι δεν θα σε καταλάβουν ό,τι και να πεις. Σήκωσε το κεφάλι ψηλά, πάρε τις αποφάσεις σου και ζήσε τη ζωή που θέλεις χωρίς να απολογείσαι.

Tip of the Day: Όταν νιώθεις την ανάγκη να δώσεις εξηγήσεις, θυμήσου αυτό το γνωμικό: “Οι φίλοι δεν τις χρειάζονται, οι εχθροί δεν τις πιστεύουν και οι ανόητοι δεν τις καταλαβαίνουν.” Αυτό θα σε βοηθήσει να παραμείνεις συγκεντρωμένος στους στόχους σου και να μην χάνεις χρόνο με άσκοπες εξηγήσεις.

Μην αφήνεις κανέναν να σε κάνει να αισθάνεσαι ότι πρέπει να απολογείσαι για τις αποφάσεις σου και τη ζωή σου. Οι φίλοι σε καταλαβαίνουν, οι εχθροί θα σε αμφισβητούν πάντα και οι ανόητοι ποτέ δεν θα σε καταλάβουν.

Ζήσε τη ζωή σου με αυτοπεποίθηση και πάθος, χωρίς να δίνεις εξηγήσεις σε κανέναν. Είσαι εδώ για να ζήσεις τη δική σου αλήθεια, όχι για να απολογείσαι στους άλλους.

Ζήσε δυναμικά, ζήσε ελεύθερα, ζήσε για σένα...

*Be Yourself
Don't Apologize* ♡

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Ποια είναι η γενιά των σπιτόγατων;

Σ' αρέσει να περνάς πάρα πολύ χρόνο μέσα στο σπίτι; Να εργάζεσαι σπίτι, να διασκεδάζεις σπίτι, να χαλαρώνεις σπίτι, να ψωνίζεις χωρίς να βγεις από το σπίτι; Αν σε όλα η απάντηση είναι "ναι", μήπως ανήκεις στη γενιά Z;



Οι εκπρόσωποι της γενιάς Z -οι λεγόμενοι Zoomers- είναι σπιτόγατοι. Μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό Sociological Science, αποκαλύπτει ότι οι Zoomers περνούν το μεγαλύτερο ποσοστό της ημέρας τους στο σπίτι - περίπου 10% περισσότερο από ό,τι πέρσι. Όλα θέλουν να τα κάνουν μέσα στο σπίτι: εργασία, ποτό, φαγητό, διασκέδαση, εκπαίδευση... Αυτό όμως συνεπάγεται καθιστική ζωή, που όπως γνωρίζουμε βλάπτει την υγεία μας.

Όταν περνάμε όλη τη μέρα μας συνέχεια μέσα στο σπίτι, χωρίς να κινούμαστε και να είμαστε σωματικά δραστήριοι, ο κίνδυνος για καρδιαγγειακές παθήσεις, ορθοπεδικά προβλήματα αλλά και χρόνια νοσήματα, όπως ο διαβήτης αυξάνεται επικίνδυνα. Επιπρόσθετα, έχει αποδειχθεί ότι η καθιστική ζωή βλάπτει και τον εγκέφαλό μας, καθώς αυξάνεται ο κίνδυνος να εμφανίσουμε Αλτσχάιμερ.

Βγείτε έξω, παρακαλώ!

Όταν περνάμε χρόνο σε εξωτερικούς χώρους και ειδικότερα σε πάρκα και χώρους με πράσινο ή κοντά στη θάλασσα, ωφελούμε τη λειτουργία της καρδιάς μας. Ακόμη, η επαφή με τη φύση, ειδικά όταν συνδυάζεται με κίνηση, συμβάλλει στη μείωση του άγχους. Άλλωστε, δεν είναι τυχαίο πως όταν μας καταβάλλει το στρες, νιώθουμε καλύτερα αν περπατήσουμε για λίγο σε εξωτερικό χώρο. Ακόμη, όσοι είναι συνεχώς κλεισμένοι μέσα στο σπίτι και δεν "τους βλέπει" καν το φως του ήλιου είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν κατάθλιψη. Το 10% των ατόμων με υψηλή αρτηριακή πίεση θα μπορούσαν να θέσουν υπό έλεγχο τα επίπεδά της αν περνούσαν τουλάχιστον 30 λεπτά σε ένα πάρκο κάθε εβδομάδα, σύμφωνα με έρευνα. Είναι επομένως επιβεβλημένο και οι Zoomers να θέτουν από νωρίς τις βάσεις για καλή υγεία και ευεξία και να αναβαθμίσουν την ποιότητα της ζωής τους.

Τα πάρκα... σώζουν ζωές



Αν είχαμε περισσότερα πάρκα η δημόσια υγεία θα βελτιωνόταν και θα μειώνονταν οι θάνατοι που προκαλούνται από την κλιματική κρίση.

Σύμφωνα με ανασκόπηση από το London School of Hygiene & Tropical Medicine, το αστικό πράσινο συνδέεται με χαμηλότερα ποσοστά ασθενειών και θανάτων που σχετίζονται με τη ζέστη, καθώς και με καλύτερη ψυχική υγεία και ευεξία. Επομένως, η προσθήκη περισσότερων αστικών πάρκων, θα μπορούσε να βοηθήσει τις χώρες να αντιμετωπίσουν τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής στην υγεία.

Το ρεκόρ για την πιο ζεστή ημέρα του κόσμου «έσπασε» δύο φορές μέσα σε μία εβδομάδα νωρίτερα φέτος. Η παγκόσμια μέση θερμοκρασία του επιφανειακού αέρα έφτασε τους 17,15 C (62,87 F) καταρρίπτοντας το ρεκόρ των 17,09 C που είχε καθοριστεί μέρες νωρίτερα.

Ήξερες ότι...

Οι λωτοί υποστηρίζουν την όρασή μας

Οι περισσότεροι δεν καταναλώνουμε συχνά λωτούς, παρόλο που έχουν πολύ ωραία γεύση και είναι ωφέλιμοι για τον οργανισμό μας. Οι λωτοί, επίσης, χάρη στη βιταμίνη Α και τα αντιοξειδωτικά που περιέχουν, συμβάλλουν στην προστασία της όρασής μας.

Ο λωτός παρέχει το 55% της συνιστώμενης πρόσληψης βιταμίνης Α. Η βιταμίνη Α υποστηρίζει τη λειτουργία των μεμβρανών του επιπεφυκότα και του κερατοειδούς. Ακόμη, πρόκειται για ένα βασικό συστατικό της ροδοψίνης, μιας πρωτεΐνης απαραίτητης για τη φυσιολογική όραση.

Οι λωτοί περιέχουν επίσης λουτεΐνη και ζεαξανθίνη, τα οποία είναι καροτενοειδή αντιοξειδωτικά που προάγουν την υγιή όραση.

Δύο τρόποι για να απολαύσετε τους λωτούς

Μπορείτε να ψήσετε λωτούς στον φούρνο και στη συνέχεια να προσθέσετε μέλι. Έτσι, θα φτιάξετε ένα απλό αλλά πρωτότυπο, υγιεινό και νόστιμο γλυκό.

Ακόμη, μπορείτε να δώσετε στο κοτόπουλο μια γλυκιά νότα, ψήνοντάς το μαζί με λωτούς. Δοκιμάστε το!



«Κάποια στιγμή βαριέσαι την κονσέρβα, θες να φας "σπιτικό" φαγητό. Στο μαγείρεμα βρίσκονται οι πραγματικές στιγμές ευτυχίας»

Η Αγγελική Γρηγοροπούλου, ηθοποιός, σκηνοθέτρια και ιδρυτικός μέλος των FEM TETTIX, μιας ομάδας που ειδικεύεται στην κωμωδία και μας έχει χαρίσει στιγμές άπειρου γέλιου, μας μιλάει για το «Εκτός Τόνου», μια υπαρξιακή κωμωδία για την κονσερβοποιημένη αναζήτηση της ευτυχίας, που θα δούμε στο HGW.std σε σκηνοθεσία δική της, με την Ελένη Κουταλώνη και τον Δημήτρη Μαγκλάρα στους κεντρικούς ρόλους.

Τι συμβαίνει στο «Εκτός Τόνου»;

Μια γυναίκα κι ένας άντρας -φαινομενικά άγνωστοι μεταξύ τους- καλούνται να μιλήσουν διαδοχικά σε μια ημερίδα για τη "θετικότητα".

Με μεγάλη αποτυχία. Όσο κι αν προσπαθούν να δουν τη θετική πλευρά της ζωής, τα positive vibes τους πάνε περίπατο, όταν στην αφήγησή τους ξεπηδάνε οι μικρές και μεγάλες δυσκολίες της καθημερινότητας και κυρίως η δυσκολία της συνύπαρξης με τους άλλους ανθρώπους.

Στην πορεία του έργου, ανακαλύπτουμε ότι τους δύο αυτούς ήρωες τους συνδέει ένα βίαιο περιστατικό σε ένα σούπερ μάρκετ με αφορμή... μια κονσέρβα τόνου. Και λίγο πιο μετά, τους βλέπουμε εγκλωβισμένους μαζί, σε ένα κοινό όνειρο, όπου έρχονται σε επαφή με τα τραύματά τους και ενσαρκώνουν με μια άγρια χαρά τα "είδωλά" τους.

Το αν και πώς θα "απεγκλωβιστούν" το αφήνουμε έκπληξη για τους θεατές.



Πώς προέκυψε η όλη ιδέα και το κείμενο της παράστασης;

Αρχικά, με προσέγγισαν η Ελένη Κουταλώνη και ο Δημήτρης Μαγκλάρας με το "Γελώντας Αγρία" του Christopher Durang.

Το έργο το γνώριζα ήδη από τη δραματική σχολή και το αγαπούσα πολύ. Εξάλλου ο Durang αποτελεί και τη μεγάλη μας επιρροή στα έργα, που γράφουμε ως ομάδα.

Το πρώτο μέρος του έργου έχει τη μορφή stand up comedy με κυρίαρχες αναφορές στην επικαιρότητα και σε πρόσωπα της Αμερικής του 1987. Μιλάμε δηλαδή για 37 χρόνια πίσω. Επιχείρησα, λοιπόν, σε πρώτη φάση να βρω τις αναλογίες με την Ελλάδα



του σήμερα, προσπαθώντας όσο μπορώ να μείνω κοντά στο ύφος του Durang.

Ο φόβος της κλιματικής αλλαγής έγινε η απόγνωση της κλιματικής κρίσης. Το πάλαι ποτέ new age δεν είναι άλλο από το τωρινό mindfulness, το AIDS είναι η νέα πιο ήπια εκδοχή του HIV και η σύγκρουση της εκκλησίας με το θέμα της ομοφυλοφιλίας, που παραμένει σταθερή και διαχρονική. Μέσα από αυτό το διάλογο, δημιουργήθηκε ένα νέο πλαίσιο. Ανοιξαν νέες θεματικές και τελικά δημιουργήθηκε ένα νέο έργο.

Υπάρχει τελικά ευτυχία ή μόνο μια “κονσέρβα”; Τι είναι για εσάς προσωπικά ευτυχία;

Ο καθένας ορίζει διαφορετικά την ευτυχία. Εννοείται ότι υπάρχουν και οι “κονσέρβες” ευτυχίας κι όλοι λίγο πολύ πέφτουμε στην παγίδα της αναζήτησης και κατανάλωσής τους. Αλλά κάποια στιγμή βαριέσαι την κονσέρβα, θες να φας “σπιτικό” φαγητό.

Κι εκεί έρχονται οι πραγματικές στιγμές ευτυχίας, στο “μαγείρεμα”, όταν θα κάτσεις να φας αυτό που έφτιαξες με τα χέρια σου, αυτό για το οποίο κόπιασες κι όχι αυτό που σου πάσαραν κάποιοι άλλοι.

Κατά τη γνώμη μου, η ευτυχία είναι μόνο στιγμές. Κι αυτό είναι και το ενδιαφέρον άλλωστε. Αν η ευτυχία ήταν μόνιμη κατάσταση, η ζωή θα ήταν βαρετή. Μάλλον...

Οι ήρωες σας πού την αναζητούν και πού τη βρίσκουν τελικά, αν τη βρίσκουν;

Οι ήρωες του «Εκτός Τόνου» αναζητούν την ευτυχία σε όλες τις προτεινόμενες, αν όχι επιβεβλημένες, εγκεκριμένες και μη από την κοινωνία οδούς. Σε πάρτι, σεμινάρια αυτογνωσίας, ψυχολόγους και ψυχιάτρους, στις ουσίες, στα social media κ.λ.π.

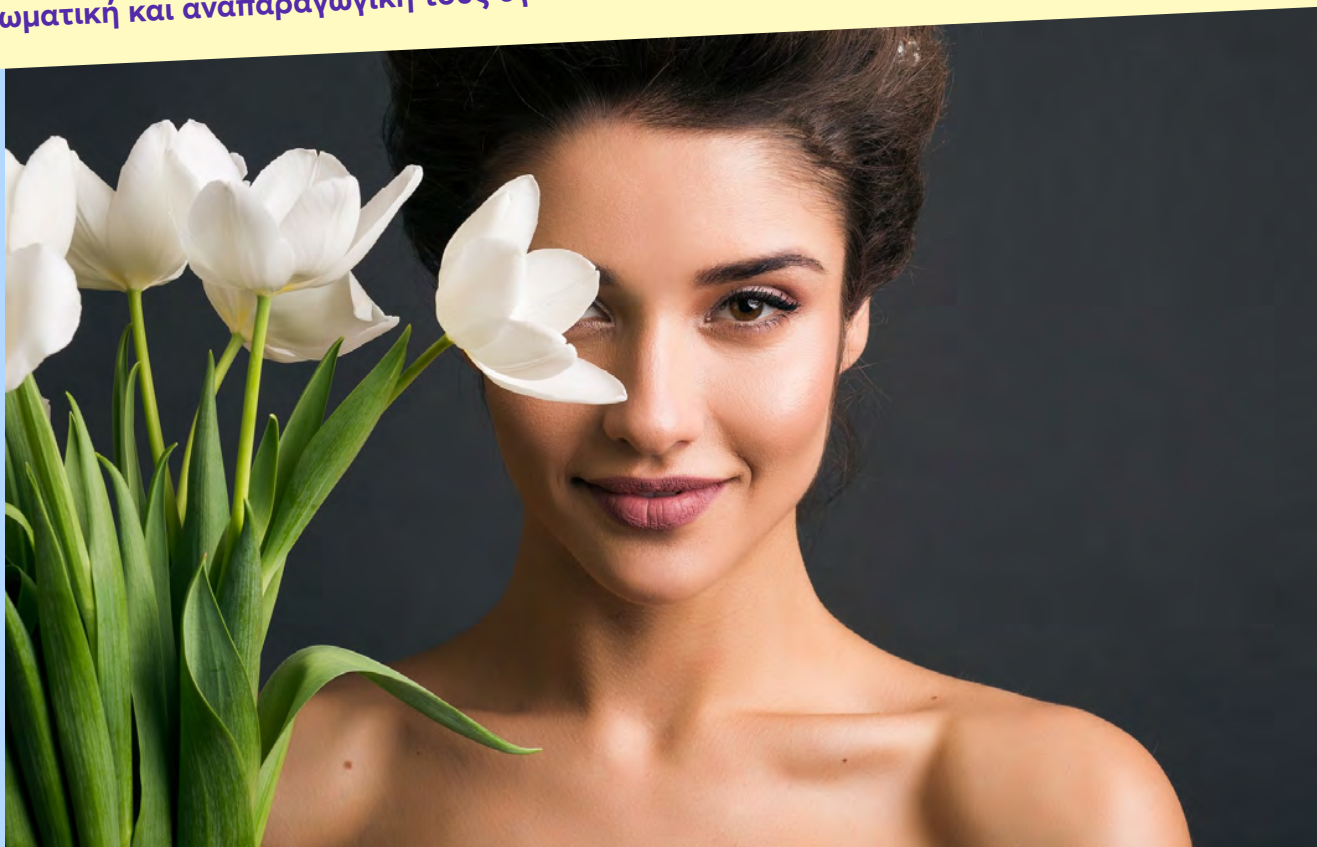
Παρότι και οι δύο βαθιά μέσα τους ξέρουν ότι δεν θα τη βρουν εκεί. Το πρώτο βήμα για την προσέγγισή της το κάνουν όταν θα επικοινωνήσουν πραγματικά και θα βρει ο ένας στο πρόσωπο του άλλου λίγη παρηγοριά και κατανόηση.

Διαβάστε τη συνέχεια της συνέντευξης [εδώ](#).



Οιστρογόνα: Η καθοριστική σημασία τους για την υγεία της γυναίκας

Τα οιστρογόνα είναι οι κύριες ορμόνες, που διαχωρίζουν τη γυναικεία ανατομία από την ανδρική. Οι γυναίκες τα παράγουν σε σημαντικές ποσότητες, γεγονός σημαντικό για τη σωματική και αναπαραγωγική τους υγεία.



Αυτές οι ορμόνες είναι απαραίτητες για πολλές λειτουργίες, όπως η ρύθμιση του μεταβολισμού, η παραγωγή ινσουλίνης, η ρύθμιση της γλυκόζης και της χοληστερόλης, καθώς και η διατήρηση σταθερού σωματικού βάρους.

Η παραγωγή οιστρογόνων γίνεται κυρίως στις ωοθήκες και εξαρτάται από τη σωστή λειτουργία τους. Καθώς οι γυναίκες μεγαλώνουν, ιδίως με την έλευση της περιεμμηνόπαυσης, η παραγωγή των οιστρογόνων αρχίζει να μειώνεται. Αυτή η διαδικασία είναι φυσιολογική και τελικά οδηγεί στην εμμηνόπαυση, όταν τα οιστρογόνα σταματούν τελείως να παράγονται.

Ωστόσο, διάφοροι παράγοντες μπορούν να επιδράσουν αρνητικά στην παραγωγή τους, όπως η ωοθηκική ανεπάρκεια, οι κύστες στις ωοθήκες, η ανεπάρκεια της υπόφυσης, η ανορεξία, η νεφροπάθεια, η υπερβολική άσκηση και το σύνδρομο Turner.

Η μείωση των οιστρογόνων δεν έρχεται χωρίς συμπτώματα. Σύμφωνα με τους ειδικούς, υπάρχουν τουλάχιστον δέκα ενδείξεις, που μπορεί να υποδηλώνουν χαμηλά επίπεδα. Αυτά περιλαμβάνουν ευαισθησία στους μαστούς, κόπωση και προβλήματα ύπνου, ανώμαλους

κύκλους περιόδου, απώλεια κύκλων περιόδου, εναλλαγές διάθεσης, πονοκεφάλους, εξάψεις και νυχτερινές εφιδρώσεις. Επιπλέον, οι γυναίκες που δυσκολεύονται στην παραγωγή οιστρογόνων, μπορεί να αντιμετωπίσουν συχνές λοιμώξεις του ουροποιητικού, απώλεια οστικής μάζας και κοιλιακή ατροφία.

Η αντιμετώπιση αυτών των συμπτωμάτων περιλαμβάνει διάφορες προσεγγίσεις. Μια κοινή μέθοδος είναι η ορμονική θεραπεία, η οποία μπορεί να αποκαταστήσει τα οιστρογόνα που χάθηκαν. Ωστόσο, αυτή η θεραπεία μπορεί να έχει παρενέργειες, οπότε ο γυναικολόγος θα πρέπει να την προτείνει με προσοχή.

Εναλλακτικά, οι γυναίκες μπορούν να επιλέξουν φυσικές μεθόδους, όπως η βελτίωση της διατροφής, η αύξηση της κατανάλωσης ασβεστίου και βιταμίνης D, καθώς και η τακτική άσκηση.

Αυτές οι στρατηγικές μπορούν να βοηθήσουν στην υποστήριξη της ορμονικής ισορροπίας, αλλά να θυμάστε ότι είναι κρίσιμο να συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία υγείας για να εξετάσετε τις καλύτερες επιλογές και να διασφαλίσετε πως οι αλλαγές θα είναι ασφαλείς και αποτελεσματικές.



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



ΠΩΣ ΝΑ ΣΩΣΕΤΕ ΕΝΑ ΜΑΓΟ: Από σήμερα στους κινηματογράφους



Η ταινία ΠΩΣ ΝΑ ΣΩΣΕΤΕ ΕΝΑ ΜΑΓΟ (με πρωτότυπο τίτλο στα αγγλικά: HOW TO SAVE THE IMMORTAL) κάνει πρεμιέρα σήμερα 24 Οκτωβρίου 2024 στους κινηματογράφους.

Η επίσημη περίληψη της ταινίας όπως την διαβάσουμε στην περιγραφή του τρέιλερ είναι η εξής: "Ο αιώνια νέος -και πάντα κομψός - Ξεροκόκαλος ο Αθάνατος προσπαθεί να βρει το ταίρι του εδώ και τριακόσια χρόνια. Αλλοτε εκφοβίζει τις πριγκίπισσες κι άλλοτε τις μεταμορφώνει σε βατράχια, αλλά τίποτα από όλα αυτά δεν έχει κάνει το φλερτ αποτελεσματικότερο για τον Ξεροκόκαλο.

Από την άλλη, το μόνο που κάνει η πανέμορφη Μπάρμπαρα η Γενναία είναι να πολεμάει στην αρένα επίδοξους μνηστήρες, που την επιθυμούν είτε για την ομορφιά της, είτε για την πλούσια κληρονομιά της. Η Μπάρμπαρα αρχίζει να κινδυνεύει, όταν ο βασιλιάς Φακής βάζει στόχο να την παντρευτεί με αθέμιτα μέσα κι επιστρατεύει τον Ξεροκόκαλο για να εκτελέσει το πανούργο σχέδιό του. Μόνο που ο βασιλιάς Φακής δεν

υπολόγισε πως ο έρωτας μπορεί να ζωντανέψει την ψυχρή καρδιά του Ξεροκόκαλου."

Η ρωσικής παραγωγής ταινία είναι σε σκηνοθεσία Roman Artemyev και προβάλλεται με μεταγλώττιση στα ελληνικά.



Η μαγεία των επιτραπέζιων παιχνιδιών: Γιατί αξίζει να τα βάλουμε στην καθημερινότητά μας

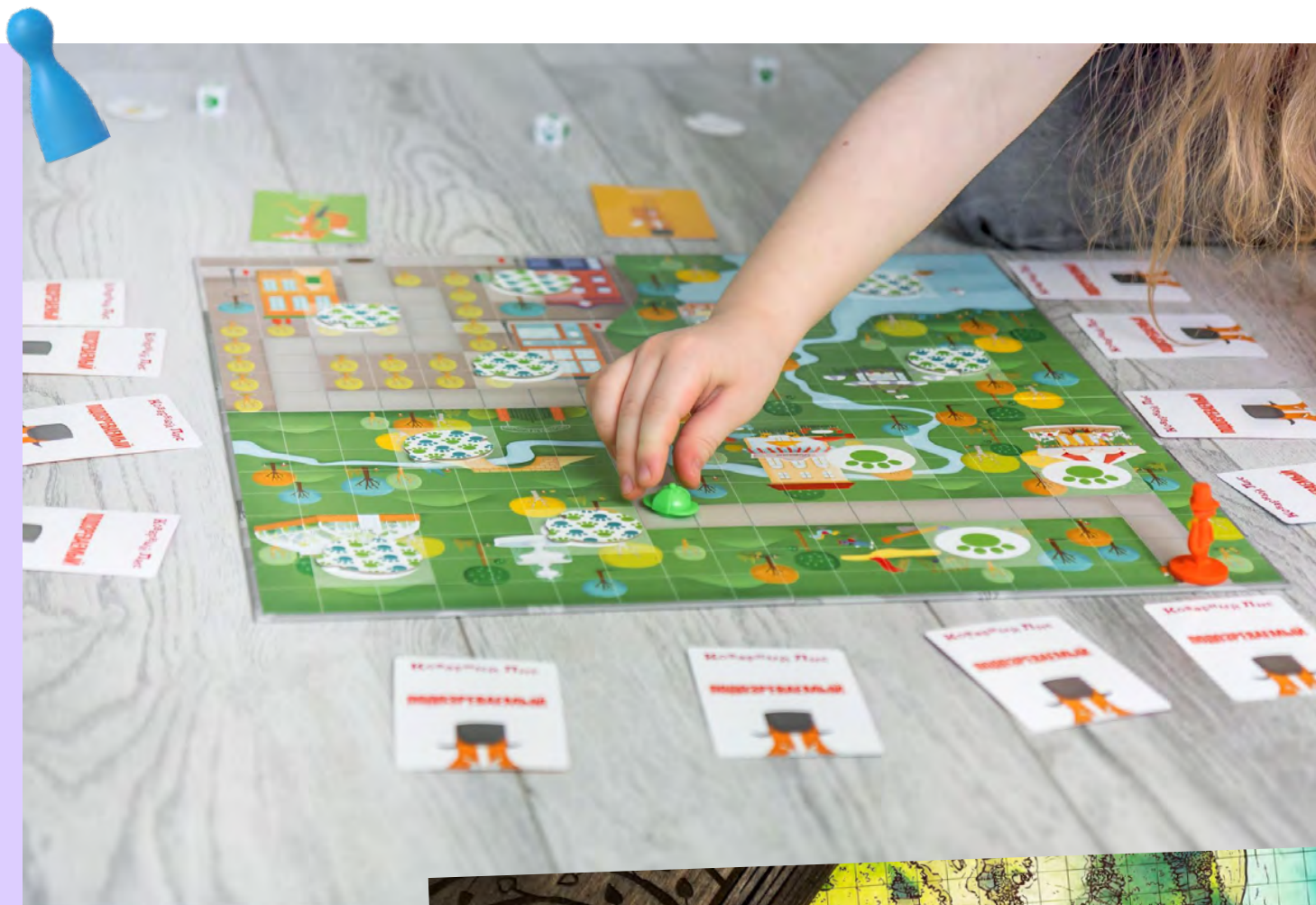
Στην εποχή των smartphones και των social media, τα επιτραπέζια παιχνίδια είναι σαν μια γλυκιά ανάμνηση, που μας προσκαλεί να ξανασυναντήσουμε τους ανθρώπους μας. Είτε πρόκειται για μια ανταγωνιστική αναμέτρηση, είτε για μια συνεργατική προσπάθεια, ένα επιτραπέζιο μας θυμίζει τη χαρά της παρέας, του γέλιου και της αλληλεπίδρασης. Ας εξερευνήσουμε, λοιπόν, τα αναρίθμητα οφέλη που προσφέρουν αυτά τα παιχνίδια, πέρα από τη διασκέδαση.

Τι λένε οι έρευνες

Μελέτες έχουν αποδείξει την ευεργετική των επιτραπέζιων παιχνιδιών όχι μόνο στη διάθεση μας, αλλά γενικότερα στην ψυχική μας υγεία και τις εγκεφαλικές λειτουργίες. Ας δούμε ποιες είναι αυτές:

Μείωση του άγχους: Σε έναν κόσμο έντονων ρυθμών και υποχρεώσεων, τα επιτραπέζια παιχνίδια προσφέρουν την ιδανική διέξοδο. Έρευνες δείχνουν ότι το 64%





των ανθρώπων χρησιμοποιεί τα παιχνίδια ως μέσο χαλάρωσης. Ο απλός τρόπος που συγκεντρωνόμαστε γύρω από έναν πίνακα, γελάμε και επικοινωνούμε, βοηθά στην ανακούφιση από το στρες, προσφέροντάς μας υγιή περιεχόμενο.

Ενίσχυση του ανοσοποιητικού:

Οι αρνητικές σκέψεις και η πίεση μπορεί να επηρεάσουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Αντιθέτως, τα θετικά συναισθήματα που προκαλούν τα επιτραπέζια παιχνίδια, όπως το γέλιο και η ευχαρίστηση, μπορούν να ενισχύσουν την άμυνα μας κατά των ασθενειών. Αυτές οι χημικές ουσίες που απελευθερώνονται κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, συμβάλλουν στην καλύτερη υγεία.

Οικογενειακή συνοχή: Η σύγχρονη οικογένεια συχνά αντιμετωπίζει προκλήσεις λόγω περιορισμένου χρόνου. Ωστόσο, ένα επιτραπέζιο παιχνίδι μπορεί να είναι η τέλεια ευκαιρία για να μαζευτούν όλοι μαζί. Γιατί το παιχνίδι διεγείρει τη συνεργασία, ενισχύοντας τους



οικογενειακούς δεσμούς και την ποιοτική επικοινωνία, ενώ ταυτόχρονα μπορεί να λειτουργήσει και εκπαιδευτικά, αυξάνοντας τις γνώσεις μας.

Ανάπτυξη μνήμης και γνωστικών δεξιοτήτων:

Τα επιτραπέζια παιχνίδια συμβάλλουν και στην ανάπτυξη γνωστικών δεξιοτήτων. Ειδικά για τα παιδιά, η συμμετοχή σε τέτοιες δραστηριότητες ενισχύει τη μνήμη, την επίλυση προβλημάτων και την κριτική σκέψη.





ενθαρρύνει την καινοτομία και την ανάπτυξη νέων ιδεών, προσφέροντας έτσι μια μοναδική ευκαιρία να ξεφύγουμε από την καθημερινότητα.

Γέλιο: Τέλος, δεν μπορούμε να παραλείψουμε πως όταν παίζουμε γελάμε. Και το γέλιο αυξάνει τα επίπεδα ενδορφινών, γνωστών και ως «ορμονών της ευτυχίας».

Extra tip: Τα επιτραπέζια είναι οικονομικά! Ιδιαίτερα στη εποχή που ζούμε ο οικονομικός παράγοντας είναι πολύ σημαντικός. Οπότε ένα επιτραπέζιο παιχνίδι που θα διασκεδάσει εσάς και την παρέα σας αρκετές φορές με πολύ χαμηλό κόστος, είναι πολύ δελεαστικό.



Αυτό συμβαίνει γιατί κατά τη διάρκειά τους, ο ιππόκαμπος και ο προμετωπιαίος φλοιός του εγκεφάλου δουλεύουν σκληρά, βελτιώνοντας έτσι τις βασικές γνωστικές ικανότητες.

Κοινωνικοποίηση: Τα live action επιτραπέζια παιχνίδια σε αντίθεση με τα ηλεκτρονικά προσφέρουν μια μοναδική ευκαιρία να αλληλεπιδρούμε με τους άλλους. Όταν παίζουμε, ενισχύουμε την ενσυναίσθηση και την εμπιστοσύνη μας στους γύρω μας, κάτι που είναι απαραίτητο στην κοινωνική ζωή.

Θεραπευτικά οφέλη: Αυτά τα παιχνίδια μπορούν να προσφέρουν ακόμα και θεραπευτικά οφέλη, βελτιώνοντας τις κινητικές δεξιότητες και τον συντονισμό. Ειδικά για παιδιά ή άτομα με ειδικές ανάγκες, η τακτική ενασχόληση με επιτραπέζια παιχνίδια μπορεί να βελτιώσει τη λειτουργία των μυών και των νεύρων, προσφέροντας ευχάριστους τρόπους μάθησης.

Ενίσχυση της δημιουργικότητας: Τα επιτραπέζια παιχνίδια, όπως το "Codenames" ή το "Dixit", απαιτούν από τους παίκτες να σκεφτούν δημιουργικά. Αυτό

Ακόμη...

Όταν παίζετε ένα επιτραπέζιο παιχνίδι με τον/την σύντροφό σας, χρειάζεται να καθίσετε μαζί, να βλέπετε ο ένας τον άλλο και να αλληλεπιδράσετε! Έτσι, θα ανακαλύψετε πτυχές της προσωπικότητας του άλλου που ίσως και να μην γνωρίζατε, θα γελάσετε και θα ξεχάσετε για λίγο το άγχος και τα προβλήματα της καθημερινότητας. Εξάλλου, ένας "φιλικός ανταγωνισμός" μπορεί να είναι και sexy!

Τα επιτραπέζια παιχνίδια, λοιπόν, δεν είναι απλώς μια παλιά συνήθεια, αλλά μια πραγματική πηγή ωφέλιμων επιδράσεων στην καθημερινότητά μας. Ας τα ανακαλύψουμε ξανά, αφήνοντας τα κινητά στην άκρη και απολαμβάνοντας τις μαγικές στιγμές που μόνο το παιχνίδι μπορεί να προσφέρει!



Ο θίασος MATICAPI παρουσιάζει «Το Γαϊτανάκι» της Ζωρζ Σαρή σε θεατρική διασκευή του Γιάννη Καλατζόπουλο



«Όποιος θέλει να αλλάξει τον κόσμο, αγαπάει τον κόσμο σαν παιδί, και σαν παιδί μένει για πάντα νέος.»

Μετά από δύο κύκλους επιτυχημένων παραστάσεων με τη «Σολομώντεια Λύση», σε Αθήνα και Περιφέρεια, καθώς και τη συμμετοχή της στο 7ο Bobos Arts Festival στο Μέγαρο Μουσικής, ο Θίασος Λαϊκού Θεάτρου MATICAPI συνεχίζει το ταξίδι του στον κόσμο των παιδιών με «Το Γαϊτανάκι».

Με αφορμή τη συμπλήρωση 100 χρόνων από τη γέννηση της Ζωρζ Σαρή, «Το Γαϊτανάκι» επιλέχθηκε σκόπιμα, όχι μόνο ως φόρος τιμής, αλλά και ως ένα ακόμα έργο Έλληνα συγγραφέα που προτείνει και προτάσσει την αλληλεγγύη και την αγάπη και στους πιο δύσκολους καιρούς.

Προπώληση: [Ticketsservices.gr](https://ticketservices.gr)

Τηλέφωνο κρατήσεων: 6934654289. Διάρκεια: 75' (χωρίς διάλειμμα)

Φάρσα ή κέρασμα;

Εργαστήρια εικαστικής και μουσικοκινητικής έκφρασης από το Παιδικό Περιβαλλοντικό Πρόγραμμα* για παιδιά ηλικίας από 6 έως 10 ετών. Το έθιμο του Halloween γίνεται η αφορμή για παιχνίδι, χορό και ξεφάντωμα. Η συμμετοχή στο πρόγραμμα είναι δωρεάν. Απαραίτητη η τηλεφωνική κράτηση θέσης στο τηλ. 210 6427770,

Δευτέρα - Παρασκευή 10:00-18:00 Μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων: 25 παιδιά. Κυριακή 3 Νοεμβρίου 2024 | 11:00 - 13:00

Κέντρο Δημιουργικής Μάθησης Βαφειοχωρίου (Βαφειοχωρίου 9 Καρολίδου 2, τηλ 210 6427770)

* Η ομάδα του εκπαιδευτικού Παιδικού Περιβαλλοντικού Προγράμματος προσφέρει στα παιδιά την ευκαιρία μέσω εργαστηρίων εικαστικών, κίνησης και μουσικοκινητικής έκφρασης να ευαισθητοποιηθούν στα προβλήματα του περιβάλλοντος, και να αναπτύξουν φιλικές προς το περιβάλλον συμπεριφορές στις καθημερινές τους ασχολίες για μια καλύτερη πόλη, πιο πράσινη και πιο καθαρή.





"Το Ακρωτήριο" στο Θέατρο Ιλίσια

Μία από τις πιο πολυαναμενόμενες παραστάσεις της σεζόν, ξεκινά στις 6 Δεκεμβρίου, στο Θέατρο Ιλίσια.

Η Μαρία Ναυπλιώτου συναντά τον Δημήτρη Αλεξανδρή, στην παράσταση «Το Ακρωτήριο», σε σκηνοθεσία Οδυσσέα Παπασπηλιόπουλου.

«Το Ακρωτήριο» παρακολουθεί την πορεία της Τζουλιάνας, μιας χαρισματικής και παθιασμένης νευρολόγου, από την κορυφή στην πτώση και από εκεί στην ελπίδα, και μιλά με μοναδικό τρόπο για την ενδιάμεση γκριζα ζώνη, στην οποία κάποιος έρχεται αντιμέτωπος με την απώλεια της συνείδησης.

Η ίδια η Τζουλιάννα, πιστεύει πως για το ότι βλέπει και ακούει πράγματα ευθύνεται ο καρκίνος, όμως τα στοιχεία της ιατρικής της εξέτασης δεν συμφωνούν.

Περιγράφει τον σύζυγό της, ως άπιστο και χειριστικό, αλλά αυτός στέκεται δίπλα της γεμάτος φροντίδα και αγάπη.

Οι συχνές τηλεφωνικές συζητήσεις με την αποξενωμένη από χρόνια κόρη της, έχουν πολλές αντιφάσεις.

Προπώληση [εδώ](#).

Αμφιβολία, του John Patrick Shanley στο Θέατρο Δημήτρης Χορν

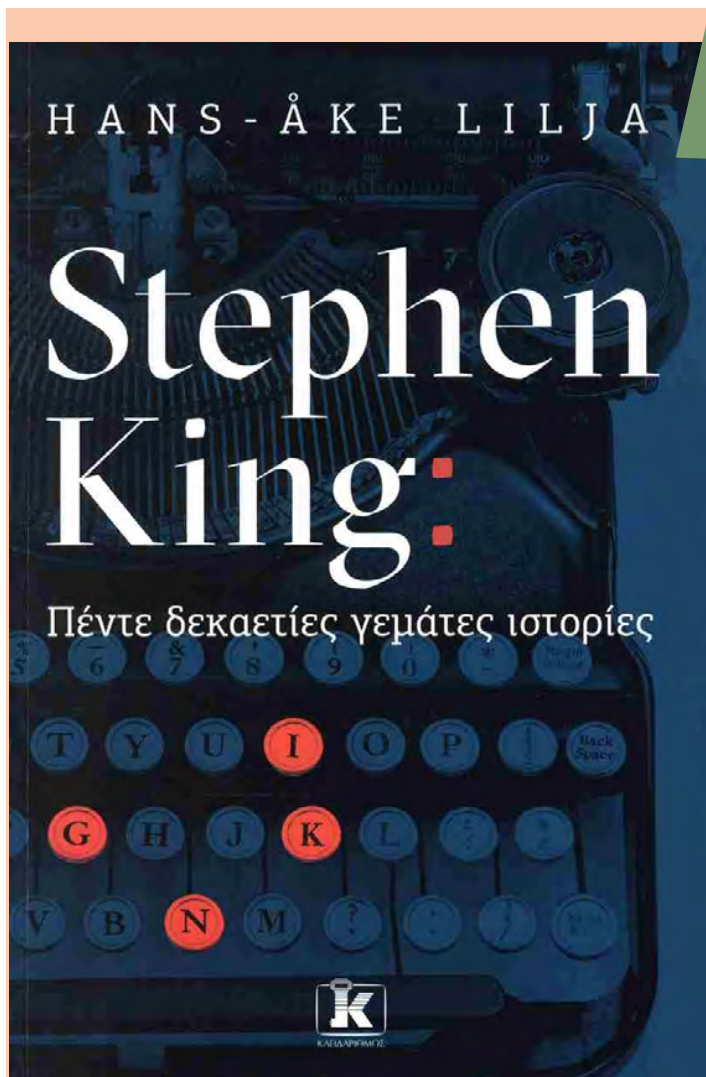


Ένα από τα πλέον συζητημένα θεατρικά έργα των τελευταίων ετών, η «Αμφιβολία» (Doubt: a parable) του John Patrick Shanley, έρχεται στο Θέατρο Δημήτρης Χορν.

Το έργο «Αμφιβολία» έχει βραβευτεί με τα βραβεία Pulitzer και Tony το 2005. Το 2008 έγινε κινηματογραφική ταινία με την Μέριλ Στριπ και τον Φίλιπ Σέιμور Χόφμαν και απέσπασε πολλές υποψηφιότητες για Όσκαρ.

Η αδελφή Αλοΐσιους κατηγορεί τον πατέρα Φλυν για σεξουαλική παρενόχληση προς έναν 12χρονο, μαύρο μαθητή στο καθολικό σχολείο που διευθύνει η ίδια. Ο πατέρας Φλυν υπερασπίζεται τον εαυτό του και τις πράξεις του. Ισχυρίζεται πως επιθυμία του είναι η εκκλησία του Θεού να είναι ανοικτή σε όλο τον κόσμο και το εκπαιδευτικό σύστημα να γίνει πιο προοδευτικό.

Η αδελφή Αλοΐσιους σέβεται και τηρεί την παράδοση, είναι πειθαρχημένη, προστατευτική προς τους μαθητές του σχολείου της και άκρως συντηρητική. Απεχθάνεται τους νεωτερισμούς επίσης. Αυτές οι αρχές και οι βεβαιότητες κατευθύνουν τις σκέψεις και τις πράξεις της. Το ίδιο και η βαθιά πίστη της στην Καθολική Εκκλησία, εκεί που υπακούει πολλά χρόνια τώρα. Κι αν κάποια στιγμή αποδειχθεί ότι η κρίση της δεν είναι σωστή; Κι αν όλα όσα πίστευε μέχρι σήμερα αποδειχθούν ψεύτικα; Πληροφορίες / Κρατήσεις: Τηλ: 210-0080900 | a-th.gr



Stephen King: πέντε δεκαετίες γεμάτες ιστορίες

Πριν από 50 χρόνια, κυκλοφόρησε ένα βιβλίο με τον τίτλο "Κάρι". Συγγραφέας του ήταν ο τότε εικοσιεξάχρονος Στίβεν Κινγκ. Στις πέντε δεκαετίες που έχουν περάσει έκτοτε, κυκλοφόρησαν άλλα 87 βιβλία του και ο Στίβεν Κινγκ είναι πλέον ένας από τους σπουδαιότερους συγγραφείς παγκοσμίως.

Ο Χανς-Όκε Λίλγια, ένας από τους μεγαλύτερους λάτρεις και μελετητές του έργου του Στίβεν Κινγκ, διαβάζει τα βιβλία του για πάνω από σαράντα χρόνια, γράφει για αυτόν από το 1996, του έχει πάρει συνέντευξη δύο φορές και γνωρίζει τον Βασιλιά όσο κανένας.

Στο βιβλίο "Stephen King: Πέντε δεκαετίες γεμάτες ιστορίες", ο Χανς-Όκε μας ταξιδεύει στο σύμπαν του Στίβεν Κινγκ. Ένα ταξίδι πέντε δεκαετιών και 88 βιβλίων.

Η κάθαρση



Αθήνα, έτος 1882. Μια υπόσχεση δίνεται σε έναν ετοιμοθάνατο πρώην αξιωματικό της Αστυνομίας, ο οποίος βασανίζεται από ένα μυστικό, και, ως αποτέλεσμα, το αρχείο μιας παλαιάς ανεξιχνίαστης υπόθεσης φόνου ανοίγει ξανά.

Μια γυναίκα, Ελληνίδα της Διασποράς, έπειτα από εικοσαετή απομάκρυνση επιστρέφει στην Αθήνα από την Κωνσταντινούπολη, προκαλεί αναστάτωση στην πρωτεύουσα, και μαζί με την κόρη της ανατρέπει κοινωνικές ισορροπίες και αναστατώνει έναν ολόκληρο οίκο. Ένα σκάνδαλο, με τραγικές συνέπειες, βγάζει στη φόρα αλήθειες οι οποίες καταστρέφουν την εικόνα τελειότητας μιας σπουδαίας οικογένειας των μετεπαναστατικών χρόνων της Ελλάδας. Ένας ερωτευμένος αξιωματικός της Αστυνομίας, με τιμή και μπέσα, με λόγο-συμβόλαιο και παροιμιώδη καλοσύνη, σώζει μια Αττίδα από βέβαιο εξευτελισμό.

Σ' έναν τόπο με σημαντικό ρόλο στα γεγονότα και στην Ιστορία, οι επιλογές και τα λάθη των ηρώων, οι κρυφές επιθυμίες, τα ψέματα, οι σκέψεις που δεν ειπώθηκαν, αλλά και η μνήμη ως κατάρα έχουν το δικό τους βάρος στην αφήγηση. Μια ιστορία όπου συνυπάρχουν η αγωνία, ο θυμός, η οργή, ο έρωτας, η έκπληξη, τα ψυχικά πάθη, η μετάνοια και, τέλος, ο αρχέγονος πόθος για κάθαρση ως ανάγκη της ψυχής.

quote of the day

EVERY CHILD IS AN ARTIST. THE PROBLEM IS HOW TO REMAIN AN ARTIST ONCE WE GROW UP.
Pablo Picasso

Σήμερα
γιορτάζει!
Σεβαστιανή



24 Οκτωβρίου

tip of the day

Smell the roses.
Smell the coffee.
Whatever it is that
makes you happy.

Rita Moreno

- > United Nations Day
- > World Development Information Day
- > World Polio Day
- > World Tripe Day
- > My Best Winter Skin Day
- > National Bologna Day
- > National Jamaican Jerk Day
- > National Kangaroo Awareness Day
- > National Senior UTI Awareness Day