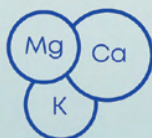


Καθαρό σαν την αλήθεια

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA αναβλύζει από την πηγή Κεφαλόβρυσο, στα 1.100m στο όρος Γράμμος, μέσα σε πυκνά δάση οξιάς, ελάτης και μαύρης πεύκης και εντός της περιοχής προστασίας NATURA 2000. Βραβευμένο από τη φύση. Ανέγγιχτο, ελαφρύ, ισορροπημένο. Κατευθείαν από την πηγή μας. Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA. Καθαρό σαν την αλήθεια.



pH 7.9



ΜΕ ΠΟΛΥΤΙΜΑ
ΜΕΤΑΛΛΑ
ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ



ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ
ΓΙΑ ΔΙΑΙΤΑ ΠΤΩΧΗ
ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ



ΜΗ ΑΝΙΧΝΕΥΣΙΜΑ
ΝΙΤΡΩΔΗ,
ΧΑΜΗΛΑ ΝΙΤΡΙΚΑ



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



**ORTHOSOMNIA:
ΠΩΣ Η ΕΜΜΟΝΗ ΓΙΑ ΤΕΛΕΙΟ
ΥΠΝΟ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΑΓΧΟΣ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



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

Ξέρεις τι λένε; Δεν μπορείς να κάνεις κάποιον να σε εκτιμήσει με το να δίνεις περισσότερα από όσα ήδη δεν εκτιμάει. Και πόσο αληθινό είναι αυτό! Πόσες φορές έπεσες στην παγίδα να κάνεις «υπερωρίες» σε μια φίλια, σε μια σχέση ή ακόμα και στη δουλειά, ελπίζοντας πως αν δώσεις λίγο παραπάνω, θα πάρεις κι εσύ τη θέση που σου αξίζει; Spoiler alert: αυτό σπάνια δουλεύει.

Και ξέρεις που είναι το λάθος; Στην «υπερπροσφορά»! Όταν προσφέρεις τα πάντα σε κάποιον που δεν εκτιμά ούτε τα βασικά, το μόνο που πετυχαίνεις είναι να μειώνεις τη δική σου αξία. Σκέψου το: αν κάποιος δεν αναγνωρίζει τον κόπο και την αγάπη που του δίνεις τώρα, γιατί να το κάνει όταν εσύ εξαντληθείς προσπαθώντας να γίνεις πιο «αρκετός»;

Τα συναισθήματα δεν είναι θέμα ποσότητας. Η εκτίμηση δεν αγοράζεται με περισσότερη προσπάθεια, χρόνο ή θυσιές. Είναι κάτι που πρέπει να υπάρχει από την αρχή – σαν ένα θεμέλιο πάνω στο οποίο χτίζονται σχέσεις. Αν αυτό το θεμέλιο λείπει, τότε ό,τι κι αν κάνεις είναι σαν να ρίχνεις νερό σε έναν κουβά με τρύπα.

Οπότε, η λύση είναι μονόδρομος: αναγνώρισε τη δική σου αξία! Συχνά, προσπαθούμε να κερδίσουμε την αποδοχή από ανθρώπους που δεν είναι διατεθειμένοι να μας δώσουν αυτό που αναζητούμε. Αυτό, όμως, δεν είναι δικό σου πρόβλημα. Είναι δική τους ευθύνη. Δεν χρειάζεται να αποδείξεις τίποτα σε κανέναν για να αξίζεις σεβασμό, αγάπη ή αναγνώριση. Εσύ, έτσι όπως είσαι, είσαι ήδη αρκετός.

Και με αφορμή που είναι και ξεκίνημα της νέας χρονιάς, σου έχω σύνθημα: πες «όχι» στην εξάντληση! Γιατί; Γιατί, η αλήθεια είναι πως δεν μπορείς να αλλάξεις τον τρόπο που βλέπει κάποιος άλλος τα πράγματα. Αυτό που μπορείς να κάνεις, όμως, είναι να αλλάξεις τον τρόπο που βλέπεις εσύ τον εαυτό σου. Μάθε να βάζεις όρια. Να λες «όχι» όταν νιώθεις ότι οι προσπάθειές σου δεν αναγνωρίζονται. Να κρατάς τις δυνάμεις σου για ανθρώπους που σε εκτιμούν.

Tip of the Day: Να θυμάσαι: η αγάπη, η εκτίμηση και ο σεβασμός δεν ζητούνται, αλλά προσφέρονται ελεύθερα. Αν χρειάζεται να παλέψεις για να τα αποκτήσεις, τότε πιθανότατα δεν βρίσκεσαι στο σωστό περιβάλλον.

Κλείνω με μία φράση που αξίζει να σκεφτείς σήμερα: «Μην προσπαθείς να γεμίσεις ένα ποτήρι που δεν έχει πάτο. Κράτα το νερό σου για εκείνους που διψούν πραγματικά.»

SayYesser, να έχεις μια υπέροχη εβδομάδα και να θυμάσαι ότι η αξία σου δεν εξαρτάται από τη γνώμη των άλλων! Κοινώς χεστήκ@με!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Orthosomnία: Πώς η εμμονή για τέλειο ύπνο προκαλεί άγχος

Ο τομέας των ψηφιακών εφαρμογών ύπνου, ο οποίος περιλαμβάνει τεχνολογίες που παρακολουθούν και καταγράφουν την ποιότητα του ύπνου, έχει εξελιχθεί σε μια επικερδή βιομηχανία αξίας εκατομμυρίων.

Με τις προβλέψεις να δείχνουν ότι τα έσοδα ανάλογων εφαρμογών θα διπλασιαστούν μέχρι το 2030, γίνεται αντιληπτό ότι οι άνθρωποι έχουν αποκτήσει ένα ιδιαίτερο ενδιαφέρον για την ποιότητα του ύπνου τους, που προφανώς ενισχύεται από διάφορες ιατρικές μελέτες, οι οποίες υπογραμμίζουν τη σημασία του στην ευεξία, την υγεία, ακόμα και την ομορφιά.

Όμως, αυτή η συνεχής ενασχόληση, που σε κάποιες περιπτώσεις τείνει να γίνει εμμονική παρακολούθηση,



ενδέχεται να έχει αρνητικές συνέπειες και να επιδεινώσει κάποιες διαταραχές, όπως η αϋπνία.

Ένας από τους πιο πρόσφατους ιατρικούς όρους που εμφανίστηκαν είναι η «orthosomnία», που αναφέρεται στην υπερβολική εμμονή σχετικά με την επιδίωξη του «τέλειου ύπνου», συχνά μέσω φορητών συσκευών.

Ερευνητές από τις ΗΠΑ εισήγαγαν αυτόν τον όρο, καταδεικνύοντας ότι οι συσκευές παρακολούθησης του ύπνου αντί να προσφέρουν λύσεις, ενδέχεται να προκαλούν άγχη και να επιδεινώνουν την αϋπνία, ή τις αφυπνίσεις κατά τη διάρκεια της νύχτας, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε μια άρνηση του φυσιολογικού ύπνου τελικά.





Η Katie Fischer, ειδικός στη θεραπεία διαταραχών ύπνου, υπογραμμίζει ότι οι άνθρωποι που κοιμούνται καλά δεν ανησυχούν για τον ύπνο τους. Απλώς ξαπλώνουν, κοιμούνται και ξυπνούν αναζωογονημένοι, χωρίς να σκέφτονται για «σωστά» δεδομένα.

Από την άλλη πλευρά, όσοι αντιμετωπίζουν προβλήματα, προσπαθούν να πετύχουν τον ιδανικό αριθμό ωρών ύπνου, συνήθως οκτώ, χωρίς να συνειδητοποιούν ότι η ποσότητα που χρειάζονται διαφέρει από άτομο σε άτομο.

Η εμμονή με τα δεδομένα του ύπνου, όπως οι αριθμοί της «βαθιάς φάσης», μπορεί να εντείνει την ανησυχία και να δυσχεράνει την προσπάθειά τους.

Ο Dr. Neil Stanley, ειδικός στον τομέα του ύπνου, παρατηρεί ότι ενώ οι συσκευές παρακολούθησης του ύπνου είναι πλέον

αρκετά ακριβείς στην καταγραφή της ποσότητας του, δεν μπορούν να προσδιορίσουν με ακρίβεια τα διάφορα στάδια, χωρίς την παρακολούθηση του εγκεφάλου. Επίσης, παρά τις ακριβείς τους μετρήσεις, δεν μπορούν να προσφέρουν τρόπους για να βελτιώσουμε την ποιότητα του ύπνου μας.

Τελικά υπάρχει ο «τέλειος ύπνος»;

Η Fischer υποστηρίζει ότι ο τέλειος ύπνος δεν υπάρχει και ότι η συνεχής ανάλυση των δεδομένων του δημιουργεί μόνο άγχη και υπερβολική αυτοκριτική.

Η πραγματική ερώτηση που θα πρέπει να κάνουμε στον εαυτό μας είναι: «Πώς αισθάνομαι; Έχω την ενέργεια να λειτουργήσω σωστά κατά τη διάρκεια της ημέρας;» Όπως επισημαίνει, είναι πιο σημαντικό να εξετάζουμε τα μοτίβα του ύπνου μας σε βάθος χρόνου, παρά να επικεντρωνόμαστε σε μία ή δύο «κακές» νύχτες.





Ο καθηγητής Guy Leschziner, συγγραφέας του βιβλίου «The Secret World of Sleep», θεωρεί επίσης ότι η συνεχής παρακολούθηση του ύπνου μέσω εφαρμογών δεν έχει πραγματική χρησιμότητα. Η παρακολούθηση του ύπνου διαφέρει από την παρακολούθηση της άσκησης, καθώς δεν είναι εύκολο να αλλάξουμε τα αποτελέσματα που καταγράφουν οι συσκευές .

Ο ίδιος πιστεύει ότι ο καλύτερος τρόπος για να βελτιώσουμε τον ύπνο μας είναι να εντοπίσουμε τι μας εμποδίζει από το να κοιμηθούμε καλά και να απευθυνθούμε σε ειδικούς, αν χρειαστεί.

Ήξερες ότι...

Οι εξελίξεις στον τομέα της τεχνολογίας ύπνου είναι εντυπωσιακές, με καινοτόμες ιδέες να περιλαμβάνουν μέχρι πιτζάμες που παρακολουθούν τη στάση του σώματος, ή μαξιλάρια από memory foam, που έχουν σχεδιαστεί για να προσαρμόζονται στο σχήμα του κεφαλιού σας.

Έτσι κατανέμουν εξίσου το βάρος απαλλάσσοντάς τα σημεία του σώματος, όπου ασκείται ιδιαίτερη πίεση.

Ταυτόχρονα, διατηρούν τη σπονδυλική στήλη και τον αυχένα ευθυγραμμισμένα, που σημαίνει ότι το πρωί δεν θα ξυπνήσετε πιασμένοι ή με πόνο.

Άλλη μια έξυπνη τεχνολογία στα στρώματα είναι η συγκέντρωση βιομετρικών δεδομένων, όπως οι ανάσες που παίρνουμε κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Αναλύοντας τα δεδομένα αυτά, τα στρώματα παρέχουν μια ολοκληρωμένη εικόνα της ποιότητας του ύπνου σας, παρέχοντας πληροφορίες, όπως η διάρκεια κάθε κύκλου ύπνου, αν αναπνέετε βαριά, ή πώς αλλάζει η αναπνοή σας.

Ωστόσο, αυτές οι εξελίξεις ενδέχεται να εντείνουν το άγχος γύρω από τον ύπνο και να αποσπούν την προσοχή μας από το πιο ουσιαστικό: το να ακούμε τις ανάγκες του σώματός μας.





Απολογισμός Δράσεων Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης για το 2024 της Σουρωτή Α.Ε.

Η Σουρωτή Α.Ε. αποχαιρέτησε μια χρονιά γεμάτη δράσεις και προσφορά!

Η Σουρωτή Α.Ε., με σταθερή δέσμευση προς την κοινωνία και τις αξίες της, ολοκλήρωσε το 2024 με μια σειρά δράσεων που αναδεικνύουν την προσήλωσή της στη στήριξη της τοπικής κοινωνίας, του αθλητισμού, της εκπαίδευσης και των ευπαθών κοινωνικών ομάδων. Η χρονιά που πέρασε χαρακτηρίστηκε από ουσιαστική προσφορά και ενίσχυση κοινωνικών δομών και συλλόγων, αποδεικνύοντας ότι η Σουρωτή Α.Ε. παραμένει σταθερός αρωγός στις ανάγκες της κοινωνίας.

Σημαντικότερες δράσεις για το 2024:

- Χαμόγελο του Παιδιού: Σε συνεργασία με τα σούπερ μάρκετ Μασούτης, προσφέρθηκαν 12.000 ευρώ για την υποστήριξη του σημαντικού έργου τους.
- Κοινωνική Υποστήριξη: Σε 23 κοινωνικούς συλλόγους, διατέθηκαν πάνω από 1.500 κιβώτια προϊόντων. Στήριξε οργανισμούς όπως ο Σύλλογος Συνδρόμου Down Ελλάδος, ο Σύλλογος Καρκινοπαθών, δομές φιλοξενίας μεταναστών, συλλόγους ΑΜΕΑ, και πολλούς άλλους. Για την Σουρωτή, είναι χαρά να είναι δίπλα στους ανθρώπους που το χρειάζονται περισσότερο.
- Υγεία: Στήριξε τους εργαζόμενους στα νοσοκομεία Άγιος Δημήτριος και Παπανικολάου με περισσότερα από 100 κιβώτια προϊόντων. Μια μικρή κίνηση ευγνωμοσύνης για το τεράστιο έργο τους.

- Αθλητισμός: Πάνω από 7.750 κιβώτια προϊόντων δόθηκαν σε 33 αθλητικούς συλλόγους, στηρίζοντας την προσπάθεια αθλητών όλων των ηλικιών.
- Δήμοι & Υπηρεσίες: Περισσότερα από 4.600 κιβώτια προϊόντων παραδόθηκαν σε Πυροσβεστικά Σώματα, Αστυνομικά Τμήματα και Δήμους. Μια συμβολή για να συνεχίσουν να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους απρόσκοπτα.
- Πολιτισμός: Διατέθηκαν σχεδόν 900 κιβώτια προϊόντων σε 33 πολιτιστικούς συλλόγους, συμβάλλοντας στις δραστηριότητές τους.
- Σχολεία: Στήριξε 25 σχολεία με περισσότερα από 450 κιβώτια προϊόντων, ενισχύοντας σχολικές γιορτές και χριστουγεννιάτικες εκδηλώσεις.
- Φοιτητές: Στάθηκε δίπλα στους φοιτητές της πόλης, διαθέτοντας σχεδόν 250 κιβώτια προϊόντων για τις δράσεις των φοιτητικών συλλόγων.

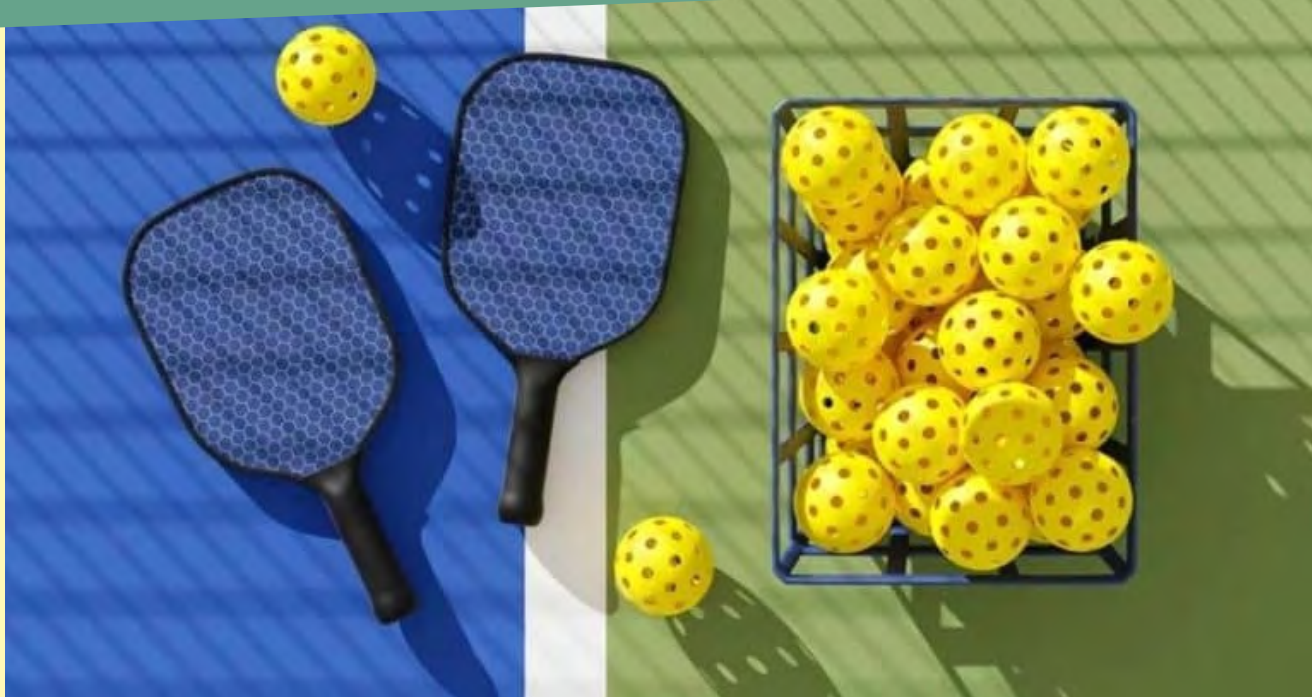
Η Σουρωτή Α.Ε. παραμένει προσηλωμένη στις αρχές της κοινωνικής υπευθυνότητας, συνεχίζοντας να προσφέρει έμπρακτα στην τοπική κοινωνία, στηρίζοντας την ανάπτυξη και την ευημερία της.



Με το βλέμμα στο 2025, υποσχεται να συνεχίσει με την ίδια αγάπη και αφοσίωση να προσφέρει όπου υπάρχει ανάγκη, συμβάλλοντας σε έναν καλύτερο κόσμο για όλους.



Pickleball: Το άθλημα που κατακτά τον κόσμο



Αν δεν έχεις ακούσει ακόμα για το pickleball, μάλλον σύντομα θα το δεις να παίζεται σε κάθε γειτονιά. Πρόκειται για ένα από τα ταχύτερα αναπτυσσόμενα αθλήματα στον κόσμο, που συνδυάζει στοιχεία από τένις, πινγκ-πονγκ και μπάντμιντον, προσφέροντας διασκέδαση για όλες τις ηλικίες και ικανότητες.

Το pickleball παίζεται σε ένα γήπεδο παρόμοιο με εκείνο του μπάντμιντον, χρησιμοποιώντας μια πλαστική μπάλα με τρύπες και ρακέτες που μοιάζουν με μεγαλύτερες εκδοχές από αυτές του πινγκ-πονγκ. Το παιχνίδι μπορεί να είναι είτε ατομικό είτε διπλό, με σκοπό να κερδίσεις πόντους χτυπώντας την μπάλα πάνω από το δίχτυ χωρίς να επιτρέψεις στον αντίπαλο να την επιστρέψει.

Το άθλημα δημιουργήθηκε το 1965 στις Ηνωμένες Πολιτείες από τρεις φίλους στο Bainbridge Island, κοντά στο Σιάτλ. Οι δημιουργοί του αναζητούσαν μια δραστηριότητα που θα μπορούσε να κρατήσει τα παιδιά τους απασχολημένα. Έτσι, χρησιμοποίησαν διαθέσιμο εξοπλισμό και εμπνεύστηκαν από διάφορα αθλήματα, δημιουργώντας ένα εύκολο και διασκεδαστικό παιχνίδι.

Το pickleball παίζεται κυρίως στις Ηνωμένες Πολιτείες, όπου και θεωρείται το ταχύτερα αναπτυσσόμενο άθλημα. Σύμφωνα με την USA Pickleball, πάνω από 5 εκατομμύρια Αμερικανοί συμμετέχουν ενεργά, με τον αριθμό αυτό να αυξάνεται κατά 14% κάθε χρόνο.

Σημαντικά στοιχεία και τάσεις

1. Δημοτικότητα: Το pickleball δεν είναι πλέον απλώς ένα χόμπι για ηλικιωμένους. Πάνω από το 40% των παικτών είναι ηλικίας κάτω των 35 ετών, γεγονός που δείχνει τη διεύρυνση του κοινού.

2. Διοργανώσεις: Διεθνείς διοργανώσεις όπως το Pickleball World Championships και τα US Open Pickleball Championships προσελκύνουν χιλιάδες συμμετέχοντες και θεατές.

3. Εμπορική Ανάπτυξη: Μεγάλες αθλητικές εταιρείες, όπως η Wilson και η Selkirk, επενδύουν στην παραγωγή εξοπλισμού pickleball, υποστηρίζοντας την παγκόσμια εξάπλωσή του.

4. Εύκολη Πρόσβαση: Το μικρότερο γήπεδο σε σύγκριση με το τένις και το σχετικά φθινό κόστος εξοπλισμού έχουν κάνει το pickleball προσιτό σε όλους, από ερασιτέχνες μέχρι επαγγελματίες.

Γιατί αγαπιέται τόσο πολύ;

Το pickleball προσφέρει μια ιδανική ισορροπία μεταξύ ανταγωνιστικότητας και διασκέδασης. Είναι εύκολο να το μάθεις, ενώ οι σύντομοι γύροι κρατούν το ενδιαφέρον αμείωτο. Επιπλέον, παρέχει μια κοινωνική εμπειρία, καθώς οι παίκτες δημιουργούν μικρές κοινότητες και συμμετέχουν σε τουρνουά.

Το μέλλον του Pickleball

Το pickleball έχει πλέον αποκτήσει διεθνή φήμη, με διοργανώσεις να πραγματοποιούνται σε Ασία, Ευρώπη και Αυστραλία. Η ραγδαία ανάπτυξή του αποδεικνύει ότι ένα απλό παιχνίδι μπορεί να ενώσει ανθρώπους και να μετατραπεί σε παγκόσμιο φαινόμενο. Αν δεν το έχεις δοκιμάσει ακόμα, ίσως είναι η κατάλληλη στιγμή να πιάσεις τη ρακέτα!

ΔΕΗ και Open Farm Προωθούν τη Βιώσιμη Γεωργία μέσω του Προγράμματος "Carbon Farming Schools"



Με τη συμμετοχή 500 μαθητών από τη Δυτική Μακεδονία, τη Μεγαλόπολη και την Αττική, ολοκληρώθηκε η δεύτερη χρονιά του προγράμματος "Carbon Farming Schools", που υλοποιήθηκε σε συνεργασία της ΔΕΗ και της Open Farm.

Στόχος του προγράμματος ήταν η βιωματική εκπαίδευση μαθητών σε θέματα βιώσιμης γεωργίας και διατροφής, συμβάλλοντας στη δημιουργία περιβαλλοντικής συνείδησης και στην επίτευξη των Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης. Οι δράσεις περιλάμβαναν πρακτικές δραστηριότητες, όπως η φύτευση 3.600 φυτών, η χρήση 16.000 λίτρων κομπόστ και η κάλυψη 1.500 τ.μ. εδάφους με άχυρο, ενισχύοντας το έδαφος με φυσικές μεθόδους αντί για χημικά λιπάσματα.

Καινοτόμες Εκπαιδευτικές Πρωτοβουλίες

Μέσα από τις δραστηριότητες, οι μαθητές ήρθαν σε επαφή με τις αρχές της γεωργίας του άνθρακα και της αναγεννητικής γεωργίας, γνωρίζοντας τις θετικές επιπτώσεις τους στο περιβάλλον. Το πρόγραμμα φιλοξενήθηκε σε σχολεία περιοχών όπως η Κοζάνη, η Φλώρινα, η Ελευσίνα και η Αττική, με τη συμβολή ειδικών της Open Farm.

Ο Διευθυντής Βιώσιμης Ανάπτυξης της ΔΕΗ, κ. Αχιλλέας Ιωακειμίδης, τόνισε: «Η βιώσιμη ανάπτυξη ξεκινά από την εκπαίδευση. Μέσα από δράσεις όπως το "Carbon Farming Schools" ενισχύουμε την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση και προάγουμε πρακτικές που μειώνουν τις περιβαλλοντικές πιέσεις και τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου. Θα συνεχίσουμε να στηρίζουμε τέτοιες πρωτοβουλίες, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση ενός καλύτερου μέλλοντος.»

Η ΔΕΗ, στο πλαίσιο της στρατηγικής της για τη βιώσιμη ανάπτυξη, παραμένει προσηλωμένη στην ενεργειακή μετάβαση και στην προστασία του περιβάλλοντος.

Πληροφορίες: www.openfarm.gr

Ήξερες ότι...

Η βιώσιμη γεωργία μπορεί να μειώσει τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου έως και 30%

Με τη χρήση πρακτικών όπως η αναγεννητική καλλιέργεια, η κομποστοποίηση και η μείωση των χημικών λιπασμάτων, η βιώσιμη γεωργία συμβάλλει όχι μόνο στην προστασία του περιβάλλοντος αλλά και στη βελτίωση της ποιότητας του εδάφους. Επιπλέον, πρακτικές όπως η «γεωργία του άνθρακα» δεσμεύουν διοξείδιο του άνθρακα από την ατμόσφαιρα, βοηθώντας στην αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής.

Η φύση έχει τις λύσεις - αρκεί να τις εφαρμόσουμε σωστά!



Ο παραμορφωτικός καθρέφτης των Social Media: Πώς η σύγκριση θολώνει την αυτοεκτίμηση



Στη σύγχρονη εποχή, η συνεχής παρουσία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας. Παρά τα θετικά της, όπως η δυνατότητα να συνδεθούμε με άλλους, να μοιραστούμε στιγμές και να αντλήσουμε έμπνευση, υπάρχει και η σκοτεινή πλευρά: η αίσθηση της σύγκρισης και της αμφισβήτησης του εαυτού μας. Το να βλέπουμε τέλειες εικόνες, ιδανικές ζωές και ανθρώπους που φαίνονται επιτυχημένοι και ευτυχισμένοι, μπορεί να μας γεμίσει με αμφιβολίες για τη δική μας αξία, οδηγώντας μας σε χαμηλότερη αυτοεκτίμηση.

Η καθημερινή έκθεση σε ιδανικές εικόνες, είτε πρόκειται για το σώμα, τη δουλειά ή την κοινωνική ζωή κάποιου άλλου, μας κάνει τελικά να αναρωτιόμαστε αν είμαστε αρκετά καλοί, ή αν έχουμε φτάσει στο σημείο που θα θέλαμε.

Η σύγκριση είναι μια συνηθισμένη παγίδα, με σοβαρές συνέπειες στην ψυχολογία μας

Όταν συγκρίνουμε τον εαυτό μας με άλλους, ανακαλύπτουμε όλα όσα θεωρούμε πως μας λείπουν, ή δεν είναι αρκετά καλά στη δική μας ζωή. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να θολώνει η εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας, οπότε δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος αυτοκατηγορίας και αμφισβήτησης.

Η αυτοεκτίμηση είναι ένα πολύ πιο πολύπλοκο και εύθραστο ζήτημα από όσο μπορεί να φαίνεται. Όταν ξεκινάμε να υποτιμούμε τον εαυτό μας και να αναρωτιόμαστε γιατί δεν έχουμε την ίδια ζωή με εκείνους που βλέπουμε online, καταστρέφουμε την αυτοπεποίθησή μας. Οι εικόνες όμως που προβάλλονται στα social media

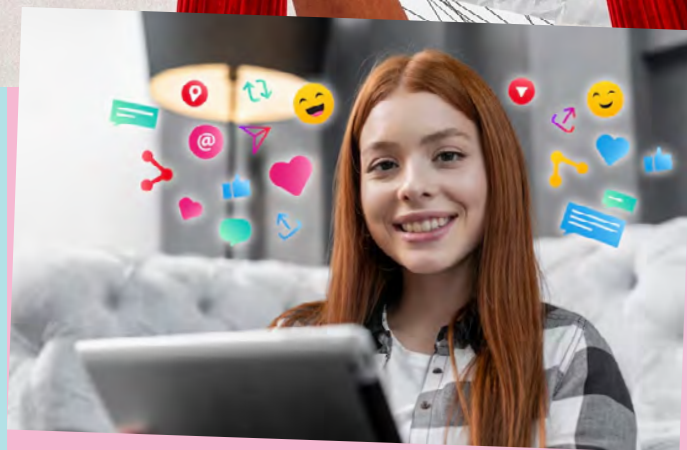


είναι συχνά παραμορφωμένες, με την πλειοψηφία να δείχνει μόνο την καλύτερη πλευρά, ενώ η πραγματική ζωή περιλαμβάνει και τις αδυναμίες και τις αποτυχίες.

Αντί να συγκρίνουμε τον εαυτό μας με άλλους λοιπόν, πρέπει να εστιάσουμε στο να αποδεχτούμε τον εαυτό μας όπως είναι, με τα καλά και τα κακά του. Κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός και η δύναμη δεν πηγάζει από το να προσπαθούμε να είμαστε όπως κάποιος άλλος, αλλά με το να αποδεχτούμε ποιο είμαστε πραγματικά. Η αυτοεκτίμηση χτίζεται, όταν σταματάμε να επιδιώκουμε την επιβεβαίωση από εξωτερικές πηγές και αρχίζουμε να τη βρίσκουμε μέσα από την αυτογνωσία και την αποδοχή του εαυτού μας.

Η κοινωνία μάς διδάσκει ότι για να είμαστε «σημαντικοί» πρέπει να πληρούμε ορισμένα κριτήρια. Ωστόσο, τα πραγματικά σημαντικά πράγματα δεν είναι οι εξωτερικές εικόνες, αλλά η εσωτερική μας δύναμη, οι αξίες μας και η ικανότητά μας να αποδεχόμαστε τις ατέλειές μας. Όταν επιτρέπουμε στον εαυτό μας να είναι αυθεντικός και να κάνει λάθη, τότε είμαστε ελεύθεροι από τη συνεχή πίεση της σύγκρισης και της τελειότητας.

Σε έναν κόσμο που προβάλλει την αφεγάδιαστη εικόνα, είναι σημαντικό να υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας ότι η πραγματική αξία δεν κρύβεται σε εικόνες ή σε αριθμούς. Η αυτοεκτίμηση χτίζεται, όταν μάθουμε να αγαπάμε και να αποδεχόμαστε τον εαυτό μας, ανεξάρτητα από τις εξωτερικές πιέσεις και συνθήκες.



Ήξερες ότι... το 55% των εφήβων δηλώνει πως νιώθει άγχος όταν δεν λαμβάνει αρκετά "likes" στις αναρτήσεις του;

Τα social media έχουν γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας, αλλά η συνεχής έκθεση σε «τέλειες» εικόνες και η αναζήτηση επιβεβαίωσης μέσα από likes μπορεί να επηρεάσει την αυτοεκτίμηση, ειδικά στους νέους. Έρευνες δείχνουν ότι οι πλατφόρμες όπως το Instagram και το TikTok συνδέονται με αυξημένα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης, καθώς οι χρήστες συχνά συγκρίνουν τη ζωή τους με αυτή που παρουσιάζουν οι άλλοι – συνήθως πιο φιλτραρισμένη από την πραγματικότητα.

Αν νιώθεις πίεση από τα social media, θυμήσου: τα likes δεν καθορίζουν την αξία σου!



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Η ώρα της αποτοξίνωσης μετά τις γιορτές!!



Όλοι μας φάγαμε λίγο παραπάνω τη περίοδο των εορτών και τώρα πια νιώθουμε την ανάγκη να επιστρέψουμε στη καθημερινότητά μας και σε μια ισορροπημένη διατροφή που θα μειώσει σταδιακά τον αριθμό που αναγράφεται στη ζυγαριά μας και θα καθαρίσει τον οργανισμό μας από τις τοξίνες!

Αυξάνουμε λοιπόν φυτικές ίνες, τρόφιμα ολικής άλεσης, προβιοτικά, καλά λιπαρά και φυσικά σωστή ενυδάτωση! Καλά τα λέμε... Ωστόσο πάμε να δούμε ένα ενδεικτικό πρόγραμμα για να καταλάβουμε πως αυτό θα γίνει πράξη:

Πρωινό

- 2 φρυγανιές ή 1 φέτα ψωμί + 2κ.σ philadelphia light + 1 αυγό βραστό
- 2 φρυγανιές ή 1 φέτα ψωμί + 1 φέτα τυρί του τοστ + 1 φέτα γαλοπούλα ή αυγό βραστό
- 2 φρυγανιές + 1 φέτα ψωμί + 2-3κ.σ philadelphia + 1 κ.γ μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη
- 2 φρυγανιές + 1 φέτα ψωμί + 2-3 κ.σ ανθότυρο + 1κ.γ μέλι
- 1 φλ γάλα 2% ή γάλα αμυγδάλου + 3-4 κ.σ δημητριακά
- Γιαούρτι 2% + 2κ.σ γκρανόλα + 1κ.γ μέλι
- 2 φρυγανιές ή 1 φέτα ψωμί + ταχίνι - μέλι - κανέλα + 1 ποτήρι γάλα

Ενδιάμεσο

1 φρούτο επιλογής + 10 αμύγδαλα ανάλατα

Μεσημεριανό

- 1 φ/εβδομάδα ψάρι - θαλασσινά

1 μερίδα τσιπούρα ψητή ή 1 μερίδα φιλέτο σολομού + 1 κ.σ ελαιόλαδο + 1 φέτα ψωμί ολικής ή 1/2 φλ ρύζι + σαλάτα επιλογής

- 2 φ/εβδομάδα όσπρια

1 μερίδα φακές ή ρεβίθια σούπα + 2 μικρά παξιμαδάκια κριθίνα + 2-3 ελιές ή σε σαλάτα οσπρίων

- 1 φ/εβδομάδα λαδερά λαχανικά

1 βαθύ πιάτο αρακάς λαδερός (με πατάτες) ή φασολάκια ή μπριαμ ή γεμιστά + 1 μερίδα λευκό τυρί

- 1-2 φ/εβδομάδα λευκό κρέας

- 1 μερίδα μπιφτέκι κοτόπουλο ή γαλοπούλα ψητό + 2-3 κ.σ ρύζι ή
- Σνίτσελ κοτόπουλο + 2-3κ.σ ρύζι + 1 φλ σαλάτα λάχανο - καρότο
- 1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο ψητό + 1 μερίδα ψητά λαχανικά στο φούρνο (μελιτζάνα - πιπεριές) + 3-4 κομμάτια πατάτας

- 1-2 φ/εβδομάδα κόκκινο κρέας

- 1 μικρή μοσχαρίσια μπριζόλα + ψητά λαχανικά + 1/2 φλ ρύζι η κινόα ή
- 2 μικρά μπιφτέκια μοσχαρίσια/χοιρινά ψητά + ψητά λαχανικά + 1/2 φλ ρύζι η κινόα

Απογευματινό

1 φρούτο επιλογής ή 2 ρυζογκοφρέτες με 1 μερίδα τυρί

Βραδινό

- Ντακοσάλατα με 2κ.σ ανθότυρο ή φέτα τριμ ή κατίκι Δομοκού
- Γιαούρτι 2% + 1 κ.σ βρόμη + 1 κ.γ μέλι
- Ομελέτα με σπαράγγια + μανιτάρια + 1 φέτα τυρί + 1 φέτα ψωμί
- Σαλάτα ρόκα - σπανάκι + αυγό βραστό + καρότο + 1 μερίδα τυρί τύπου cottage + 1 φέτα ψωμί
- Τορτίγια με γαλοπούλα ή αυγό βραστό - τυρί- ντομάτα

Τα Aria Hotels παρουσιάζουν το Ventus di Milo στη Μήλο

Τα Aria Hotels, με την υπογραφή της αυθεντικής ελληνικής φιλοξενίας και με περισσότερα από 50 καταλύματα, παρουσιάζουν το νέο τους ξενοδοχείο στην Μήλο, Ventus di Milo. Σε μια από τις πιο ειδυλλιακές τοποθεσίες του Αιγαίου, στα Καμίνια-Δυο Σπηλιές, και μόλις λίγα λεπτά από το εμβληματικό Σαρακήνικο, το Ventus di Milo προσφέρει μια ανανεωμένη προσέγγιση στη διαμονή με έμφαση στη μινιμαλιστική αισθητική και την κυκλαδίτικη αρχιτεκτονική.

Το Ventus di Milo συνδυάζει τη μοντέρνα αισθητική με τη διαχρονική γοητεία της κυκλαδίτικης απλότητας. Οι καθαρές, μίνιμαλ γραμμές συναντούν την αυθεντικότητα, προσφέροντας ένα σκηνικό που ενσαρκώνει την απόλυτη χαλάρωση. Οι έξι μοναδικής αισθητικής σουίτες υπόσχονται μια αποκλειστική και ήρεμη εμπειρία, ιδανική για όσους θέλουν να απολαύσουν την ακαταμάχητη ομορφιά της Μήλου σε συνδυασμό με άνεση και πολυτέλεια υψηλών προδιαγραφών.

Τα Aria Hotels συνεχίζουν να καινοτομούν και να επενδύουν στον τομέα της βιώσιμης φιλοξενίας και ανάπτυξης. Το 2024, η εταιρεία ανακοίνωσε τη δημιουργία τεσσάρων σταθμών φόρτισης (vertiports) για τα πρωτοποριακά ηλεκτρικά αεροσκάφη κάθετης απογείωσης και προσγείωσης (eVTOLs), προσφέροντας έναν καινοτόμο και φιλικό προς το περιβάλλον τρόπο μετακίνησης στα ελληνικά νησιά.

Το Ventus di Milo αποτελεί την νέα ξεχωριστή προσθήκη στην οικογένεια των Aria Hotels, ενισχύοντας τη δέσμευση της εταιρείας να προσφέρει μοναδικές εμπειρίες που συνδυάζουν τοπικό χαρακτήρα, φυσική ομορφιά και υψηλού επιπέδου φιλοξενία.



Ήξερες ότι...

Το πρώτο ξενοδοχείο στον κόσμο καταγράφηκε το 705 μ.Χ. στην Ιαπωνία



Ονομάζεται Nishiyama Onsen Keiunkan και βρίσκεται στους πρόποδες των βουνών Ακαΐσι. Αυτό το ξενοδοχείο λειτουργεί αδιάκοπα εδώ και πάνω από 1.300 χρόνια και ανήκει στην ίδια οικογένεια για 52 γενιές!

Το Nishiyama Onsen Keiunkan φημίζεται για τις ιαματικές του πηγές, οι οποίες προσελκύουν επισκέπτες από όλο τον κόσμο. Η μακροχρόνια λειτουργία του και η ιστορία του το έχουν κάνει παγκόσμιο σύμβολο φιλοξενίας και παράδοσης.

Ελληνικό Απόσταγμα 2025



Η έκθεση «Ελληνικό Απόσταγμα» είναι η μοναδική εκδήλωση γευστικής δοκιμής αφιερωμένη αποκλειστικά στα ελληνικά αποστάγματα όπως το ούζο, το τσίπουρο, η τσικουδιά, το μπράντι και τα αποστάγματα σταφυλής, όλα επώνυμα και εμφιαλωμένα. Διοργανώνεται φέτος για 8 η φορά, στις 19 Ιανουαρίου 2025 στο Φάρο του Κέντρου Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, με ώρες λειτουργίας 11:30 - 15:30 & 16:00 - 20:00.

Στην έκθεση συμμετέχουν περισσότερες από 30 αποσταγματοποιίες και ποτοποιίες από διάφορα μέρη της χώρας με 150 περίπου προϊόντα. Μαζί με τα γνωστά και καθιερωμένα ποτά θα βρισκονται και σπάνια παλαιωμένα τσίπουρα, premium ούζα διπλής και τριπλής απόσταξης, δυσεύρετα τσίπουρα μικρών παραγωγών, αποστάγματα φρούτων και ηδύποτα (λικέρ) από βότανα και άλλες αρωματικές ουσίες της ελληνικής υπαίθρου που αιχμαλωτίζουν τις μοναδικές ευωδιές τους στο μπουκάλι.

Το «Ελληνικό Απόσταγμα» αφορά μόνο ελληνικές ποτοποιίες με επώνυμα, τυποποιημένα προϊόντα υψηλής ποιότητας, αυτά που αποτελούν το μέλλον του κλάδου. Παρουσία των δημιουργών τους, εκτίθενται προς δοκιμή τα καλύτερα ελληνικά αποστάγματα, που ξεδιπλώνουν την αξία και τη μοναδικότητά τους. Με τέτοια όπλα, τα ποτά αυτά αποτελούν πλέον έμπνευση για πολλούς bartenders και mixologists Ελλάδας και εξωτερικού, είτε για τη δημιουργία πρωτότυπων και ευφάνταστων κοκτέιλ ή ακόμα και ως συστατικά παγκοσμίως γνωστών και εδραιωμένων τέτοιων ποτών, όπως πικάντικο Negroni με τσίπουρο αντί τζιν και αρωματικό Bloody Mary με ούζο αντί βότκα.

Ξεχωριστές παράλληλες εκδηλώσεις τύπου Masterclass θα

πλαισιώσουν την έκθεση:

«Παράθυρο στον κόσμο: Baijiu Masterclass», όπου το εθνικό απόσταγμα της Κίνας, Baijiu, παρουσιάζεται για πρώτη φορά στη χώρα μας σε σεμινάριο γευσιγνωσίας με 7 βραβευμένες ετικέτες που επεξηγεί ένας από τους μεγαλύτερους ειδικούς παγκοσμίως, ο Derek Sandhaus. Η συγκριτική γευστική δοκιμή «Grappa & Τσίπουρο: αδέρφια ή ξαδέρφια;», βάζει στο μικροσκόπιο ομοιότητες και διαφορές μεταξύ των δύο εμβληματικών αποσταγμάτων της Ιταλίας και της Ελλάδας με εισηγητές την οινολόγο Μαρία Ζερβού και τον γευσιγνώστη Luca Bonfiglioli. Τέλος, αναδεικνύοντας τη νέα τάση στο ούζο, η εκδήλωση «Premium Ούζο: Τι είναι και Πώς Πίνεται» θα προβάλλει κορυφαία ούζα της Ελλάδας συνοδεία δεσμάτων από τα Καραμανλίδικα του Φάνη.

Το εισιτήριο της έκθεσης «Ελληνικό Απόσταγμα» μέσω ηλεκτρονικής πλατφόρμας κοστίζει €15 (φοιτητές 12€) και αφορά μία από τις δύο τετραωρίες, 11:30 - 15:30 ή 16:00 - 20:00. Περιλαμβάνει: κατάλογο εκθετών και προϊόντων και το ειδικό αναμνηστικό ποτήρι γευστικής δοκιμής αποσταγμάτων. Ο αριθμός εισιτηρίων ανά τετραωρία είναι περιορισμένος, ενώ στην είσοδο της έκθεσης το κόστος τους θα είναι 18€ (φοιτητές 15€) με τη διαθεσιμότητά τους να μην είναι εγγυημένη. Οι θέσεις για τις παράλληλες εκδηλώσεις επίσης εξασφαλίζονται στην ηλεκτρονική πλατφόρμα εισιτηρίων.

Πληροφορίες: www.apostagmata.gr

Η είσοδος στην έκθεση επιτρέπεται μόνο σε άτομα άνω των 18 ετών.

Η εκδήλωση «Ελληνικό Απόσταγμα» διοργανώνεται από την εταιρεία Vinetum.



Σουίνι Τόντ: Ο Δαιμόνιος Κουρέας της Fleet Street

Το μουσικό θρίλερ "Σουίνι Τόντ: Ο Δαιμόνιος Κουρέας της Fleet Street", σε μουσική και στίχους του θρύλου του αμερικανικού μουσικού θεάτρου, Stephen Sondheim και κείμενο του Hugh Wheeler έρχεται από τις 17 έως τις 27 Ιανουαρίου 2025 στο ΟΛΥΜΠΙΑ, ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΜΟΥΣΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ «ΜΑΡΙΑ ΚΑΛΛΑΣ», σε σκηνοθεσία και μουσική διεύθυνση του Γιώργου Πέτρου, σκηνικά του Πάρι Μέξη, κοστούμια της Γιωργίνα Γερμανού και φωτισμούς της Στέλλας Κάλτσου.

Στον ομώνυμο ρόλο ο βαρύτονος Χάρης Ανδριανός, ενώ στον ρόλο της συνεργού του, κας Λάβελ, η πρωταγωνίστρια στο χώρο του μιούζικαλ, Σία Κοσκινά. Συμμετέχουν η Συμφωνική Ορχήστρα και η Χορωδία του Δήμου Αθηναίων.

Το έργο έχει χαρακτηριστεί ως κωμική όπερα, ρομαντική κομεντί, μαύρη μουσική κωμωδία ή λυρικό θρίλερ, ενώ αποτελεί πλέον ρεπερτόριο των μεγαλύτερων λυρικών θεάτρων του κόσμου. Η δράση τοποθετείται στο ζοφερό βικτωριανό Λονδίνο του 19ου αιώνα, ενώ τους γοητευτικούς αλλά ακραίες δυσκολίας ρόλους έχουν ερμηνεύσει κατά καιρούς διάσημοι ηθοποιοί και λυρικοί τραγουδιστές, όπως η Angela Lansbury, ο Bryn Terfel, η Emma Thomson, η Imelda Staunton, ο Rodeny Gilffry και η Patti Lupone.

Προπώληση Εισιτηρίων [ticketplus.gr](https://www.ticketplus.gr)

Παναγιώτης Λάμπουρας επανέρχεται στον μυσταγωγικό χώρο της Αγγλικανικής εκκλησίας



Ο βιολονίστας και τραγουδοποιός Παναγιώτης Λάμπουρας, ύστερα από τα επιτυχημένα solo concerts στην Αθήνα, επανέρχεται την Παρασκευή 24 Ιανουαρίου στον μυσταγωγικό χώρο της Αγγλικανικής εκκλησίας του Αγίου Παύλου με μία ακόμα απρόβλεπτη συναυλία με μοναδικό άξονα τα τραγούδια του και τις πρωτοποριακές ενορχηστρώσεις του.

Ως μουσικός πειραματίζεται και δοκιμάζει συνεχώς καινούργιους ήχους αλλά και διαφορετικά όργανα. Μαζί με το βιολί του, τα keyboards, τις κιθάρες, το μαντολίνο και τις λούπες φέρνει στο φως τα κομμάτια που έχει συνθέσει ο ίδιος σε στιγμές που ηχογραφούσε και δοκίμαζε τα τραγούδια με πολύτιμο στόχο την ανάδειξη μιας βαθιάς και αληθινής μουσικής διαδικασίας.

Την Παρασκευή 24 Ιανουαρίου θα ακούσουμε - μέσα σε μια ατμοσφαιρική συνύπαρξη φωνών και οργάνων - τραγούδια από τη δισκογραφία του «Υδρόγειος» και «Ο Μικρός Χρόνος», καθώς και νέα κομμάτια από τον τρίτο δίσκο που ηχογραφεί αυτήν την περίοδο. Το πρόγραμμα εμπλουτίζεται από αποσπάσματα από την κλασική μουσική και την ελληνική παράδοση, τα οποία ερμηνεύονται στο σήμερα με τον μοναδικό τρόπο του Παναγιώτη Λάμπουρα που συνδυάζει τα έγχορδα με τους ηλεκτρονικούς ήχους, αλλά και τα φωνητικά με beats και ethnic στοιχεία.

Αγγλικανική Εκκλησία του Αγίου Παύλου | Φιλελλήνων
27 Αθήνα

Παρασκευή 24 Ιανουαρίου 2025, ώρα έναρξης 21.00
Διάρκεια: 80'

Παραγωγή: Μικρή Άρκτος, www.mikri-arktos.gr

Γενική είσοδος: 15 ευρώ

Προπώληση εισιτηρίων:

<https://www.ticketservices.gr/event/panagiotis-lampouras-solo-concert/?lang=el>

DANIELE MENCARELLI
Ζητείται σωτηρία



ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΔΗΜΗΤΡΑ ΔΟΥΣΗ

ΙΚΑΡΟΣ

Ζητείται σωτηρία

Ο 20χρονος Ντανιέλε Ξυπνά τρομαγμένος σε έναν νοσοκομειακό θάλαμο, περιτριγυρισμένος από αγνώστους. Σιγά σιγά, οι αναμνήσεις της προηγούμενης νύχτας επιστρέφουν στο μυαλό του. Μια έκρηξη βίας, που παραλίγο να τραυματίσει ανεπανόρθωτα τον ίδιο και την οικογένειά του, τον έχει οδηγήσει σε μία εβδομάδα ακούσιας νοσηλείας στην ψυχιατρική πτέρυγα ενός νοσοκομείου.

Με καθηλωτικό ρεαλισμό και εκπληκτική συναισθηματική δύναμη, αντλώντας από τη δική του εμπειρία με την ψυχική ασθένεια, ο Mencarelli καταγράφει την παραμονή του Ντανιέλε στο νοσοκομείο, καθώς παλεύει με το προσωπικό του σκοτάδι.

Μια σπαρακτική και αλησμόνητη ιστορία, που αμφισβητεί την αντίληψή μας περί κανονικότητας και εξυμνεί τη σωτήρια δύναμη της αλληλεγγύης και της ενσυναίσθησης.

Στο μυθιστόρημα βασίστηκε η ομότιτλη σειρά του Netflix.

BPABEIO Strega Giovani 2020

Η ιστορία μιας ματαιώσης

ΣΤΡΑΤΗΣ
ΜΠΟΥΡΝΑΖΟΣ

α
ν
τ
ι
ν
ο
ς
ε
ς



Η ΙΣΤΟΡΙΑ
ΜΙΑΣ ΜΑΤΑΙΩΣΗΣ

ΤΟ CCF ΚΑΙ Ο ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟΣ ΨΥΧΡΟΣ
ΠΟΛΕΜΟΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ (1950-1967)

Ο πολιτισμός και οι ιδέες αποτέλεσαν κεντρικό στοιχείο της αντιπαράθεσης μεταξύ των δύο στρατοπέδων του Ψυχρού Πολέμου. Στη μεγάλη μάχη για «την καρδιά και τον νου των ανθρώπων» που ονομάστηκε Πολιτισμικός Ψυχρός Πόλεμος, το Congress for Cultural Freedom (CCF) αποτέλεσε το πιο εκλεπτυσμένο, εντυπωσιακό και επιτυχημένο όπλο του δυτικού κόσμου.

Το βιβλίο του Στρατή Μπουρνάζου διηγείται τη συναρπαστική ιστορία του, παρακολουθώντας τις διαδρομές του φιλελεύθερου αντικομμουνισμού και της συμμαχίας της μη Κομμουνιστικής Αριστεράς με το αμερικανικό κράτος. Αναδεικνύει επίσης τη ματαιωμένη ιστορία του ελληνικού CCF, διερευνώντας γιατί η συνάντηση του οργανισμού με τους Έλληνες διανοούμενους και πολιτικούς, συντηρητικούς και φιλελεύθερους, στάθηκε άγονη και για τις δύο πλευρές.

Η περιπλάνηση στους δαιδάλους της ψυχροπολεμικής πνευματικής ζωής αποκαλύπτει τις πολλαπλές αποχρώσεις του αντικομμουνισμού, το χάσμα ανάμεσα στους φιλελεύθερους προοδευτικούς αντικομμουνιστές και τους διανοούμενους του «κράτους των εθνοκροφόνων», τις δυσχέρειες της εκσυγχρονιστικής ιδεολογίας στην Ελλάδα του 1950, αλλά και τη σημασία της αυτονόμησης του Κέντρου και της ρήξης με την εθνοκροσύνη, στον χώρο της διανοήσης και των τεχνών, κατά την εκρηκτική δεκαετία του 1960.

quote of the day

**GRAY SKIES ARE JUST CLOUDS
PASSING OVER**
Duke Ellington

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ερμίλλος,
Ερμούλλη

tip of the day

All that we see or
seem is but a
dream within a
dream.

Edgar Allan Poe

13 Ιανουαρίου

- › **Public Radio Broadcasting Day**
- › **Make Your Dream Come True Day**
- › **National Peach Melba Day**
- › **National Rubber Ducky Day**
- › **National Sticker Day**
- › **National Vision Board Day**
- › **Poetry Break Day**