

ORCHESTRA[®]

ΜΟΔΑ • ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ • ΒΡΕΦΑΝΑΠΤΥΞΗ

*Το 2025 είναι μία χρονιά ορόσημο για εμάς!
Γιορτάζουμε 20 χρόνια κοντά σας!*



Club
ORCHESTRA[®]

-50%

ΟΛΟ ΤΟ ΧΡΟΝΟ
ΣΤΗ ΜΟΔΑ



-50%

ΟΛΟ ΤΟ ΧΡΟΝΟ
ΣΤΑ ΡΟΥΧΑ*

-30%

ΟΛΟ ΤΟ ΧΡΟΝΟ
ΣΤΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ*

ΕΩΣ -20%

ΟΛΟ ΤΟ ΧΡΟΝΟ
ΣΤΗ ΒΡΕΦΑΝΑΠΤΥΞΗ*

gr.shop-orchestra.com



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



**ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΜΕΤΑ ΤΑ 45:
ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΛΠΙΔΑ;**

Good morning
SayYessers!



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Η επανασύνδεση δεν είναι πάντα καταστροφική, αλλά πριν κάνεις το μεγάλο βήμα προς τα πίσω, πρέπει να αναρωτηθείς:

1. Γιατί χωρίσατε;

Ήταν ασυμβατότητα, έλλειψη εμπιστοσύνης ή τοξική συμπεριφορά; Ή απλά λάθος timing; Αν οι λόγοι του χωρισμού δεν έχουν αλλάξει, το πιθανότερο είναι ότι η κατάληξη θα είναι η ίδια.

2. Έχουν γίνει ουσιαστικές αλλαγές;

Ένα "μου έλειψες" δεν αρκεί. Έχει ο άλλος δουλέψει πάνω στα λάθη του; Έχεις εσύ αλλάξει κάτι στον εαυτό σου; Ή θα καταλήξετε πάλι να τσακώνεστε για τα ίδια θέματα;

3. Είναι επιθυμία ή απλά μοναξιά;

Μερικές φορές, μας λείπει η άνεση και η συνήθεια και όχι το ίδιο το άτομο. Αν επιστρέφεις επειδή νιώθεις μόνος, το πιθανότερο είναι ότι απλά καθυστερείς το αναπόφευκτο.

4. Μπορείς να συγχωρήσεις πραγματικά;

Αν κάποιος πρόδωσε την εμπιστοσύνη σου, μπορείς να το ξεπεράσεις ή θα το κουβαλάς σαν βαρίδι στη σχέση; Για να έχει πιθανότητες η επανασύνδεση, πρέπει να αφήσεις το παρελθόν εκεί που ανήκει.

5. Το θέλεις ή απλά σου λείπει το δράμα;

Ας είμαστε ειλικρινείς: κάποιες σχέσεις είναι καθαρό εθιστικό χάος. Αν κάθε επανασύνδεση μοιάζει με επεισόδιο σε δραματική σειρά, ίσως αυτό που σου λείπει είναι το κυνηγητό και όχι το άτομο.

Η ετυμηγορία;

Αν η σχέση τελείωσε για καλό λόγο, κράτα τις αναμνήσεις και προχώρα. Αν όμως υπήρχε πραγματική σύνδεση και έχει γίνει δουλειά και από τις δύο πλευρές, ίσως μια δεύτερη ευκαιρία να αξίζει.

Tip of the Day: Να θυμάσαι πως το παρελθόν επιστρέφει πάντα πιο γοητευτικό απ' όσο ήταν στην πραγματικότητα. Μην πέσεις στην παγίδα αν δεν είσαι σίγουρος ότι αυτή τη φορά τα πράγματα θα είναι διαφορετικά.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Ραντεβού μετά τα 45: υπάρχει ελπίδα;



Λοιπόν, ας το παραδεχτούμε: το dating μετά τα 40 δεν είναι για τους αδύναμους. Αν έχεις φτάσει σε αυτό το σημείο της ζωής σου και είσαι single, ξέρεις πολύ καλά ότι το παιχνίδι έχει αλλάξει δραματικά από τότε που φλέρταρες με μια ματιά και ένα χαμόγελο σε ένα μπαρ. Τώρα, αντί για αυθόρμητες γνωριμίες, έχεις dating apps, ghosting, red flags και ανθρώπους που δεν ξέρουν τι θέλουν – αλλά θέλουν να σε κρατούν εκεί, just in case.

Αν νόμιζες ότι η δεκαετία των 20 ήταν δύσκολη για τα ραντεβού, απλά περίμενε μέχρι να προσπαθήσεις να βρεις σύντροφο μετά τα 40. Δεν είναι μόνο η αλλαγή στον τρόπο που φλερτάρουμε, είναι και το ότι έχουμε όλοι μπαγκάζια, υποχρεώσεις και μια υγιή δόση κυνισμού. Γιατί, ας είμαστε ειλικρινείς: μετά από κάποιες απογοητεύσεις, ένα «είσαι ό,τι έψαχνα» δεν ακούγεται τόσο ρομαντικό όσο ύποπτο.



Το πρώτο πρόβλημα: Η αγορά έχει αλλάξει

Όταν ήμασταν μικρότεροι, τα πράγματα ήταν πιο απλά. Σου άρεσε κάποιος, του άρεσες, ανταλλάσσετε τηλέφωνα, βγαίνατε και έβλεπες πώς πάει. Τώρα; Όλα είναι πιο περίπλοκα. Οι περισσότεροι άνθρωποι στα 40+ έχουν ήδη ζήσει σχέσεις, γάμους, χωρισμούς ή έχουν παιδιά, κάτι που σημαίνει ότι τα ραντεβού δεν είναι απλά «βγαίνουμε για ποτό». Είναι ένας συνδυασμός συνεντευξεων εργασίας, οικογενειακών logistics και ψυχολογικών αξιολογήσεων.

Επίσης, πολλοί άνθρωποι δεν ψάχνουν πραγματικά κάτι σοβαρό. Κάποιοι μόλις βγήκαν από έναν μακροχρόνιο γάμο και θέλουν απλώς να «αναπνεύσουν». Άλλοι βολεύονται με το να είναι μόνιμα στο στάδιο του «βγαίνουμε αλλά δεν θέλω να το βάλουμε ταμπέλα». Κι εκεί έρχεται το ερώτημα: Πού βρίσκεις κάποιον που ξέρει τι θέλει, όταν οι μισοί κάνουν «προπόνηση» και οι άλλοι μισοί είναι συναισθηματικά κατεστραμμένοι;



Το δεύτερο πρόβλημα: Οι προσδοκίες δεν ταιριάζουν πάντα με την πραγματικότητα

Μέχρι τα 40, έχεις ήδη μια αρκετά καλή εικόνα του τι θέλεις και, κυρίως, τι ΔΕΝ θέλεις. Το πρόβλημα είναι ότι και οι άλλοι έχουν τη δική τους λίστα απαιτήσεων. Και εδώ ξεκινά το χάος.

- Οι άντρες μπορεί να ψάχνουν μια γυναίκα που να τους εντυπωσιάζει αλλά χωρίς «πολλές απαιτήσεις» (spoiler alert: καλή τύχη με αυτό).
- Οι γυναίκες έχουν κουραστεί από ανώριμους άντρες και ψάχνουν κάποιον με συναισθηματική νοημοσύνη (και άντρες που να ξέρουν να στείλουν ένα μήνυμα που δεν μοιάζει με spam).
- Και οι δύο πλευρές δυσκολεύονται να βρουν κάποιον που δεν έχει «εκπαιδευτεί» από τα social media στο να αποφεύγει τις δεσμεύσεις.

Το τρίτο πρόβλημα: Ο χρόνος δεν είναι με το μέρος μας

Όταν είσαι στα 20 και στα 30, το dating είναι μια περιπέτεια. Στα 45+; Είναι μια δουλειά με deadline. Δεν έχεις την πολυτέλεια να σπαταλάς μήνες ή χρόνια σε κάποιον που δεν ξέρει τι θέλει. Οπότε, είτε πρέπει να κάνεις σαφείς ερωτήσεις από την αρχή (που μπορεί να τρομάξουν κάποιον), είτε να μπεις στο ατελείωτο παιχνίδι του «ας δούμε πού πάει» (που δεν οδηγεί πουθενά).

Και ας μην ξεχνάμε το πιο τρομακτικό εμπόδιο: η ενέργεια. Μετά από μια γεμάτη μέρα, δουλειά, υποχρεώσεις και ίσως παιδιά, το τελευταίο πράγμα που έχεις όρεξη να κά-

νεις είναι να περάσεις ώρες ανταλλάσσοντας βαρετά μηνύματα στο Tinder. Πόσες φορές μπορείς να συζητήσεις για αγαπημένες σειρές στο Netflix πριν αρχίσεις να σκέφτεσαι μήπως είναι καλύτερα να μείνεις σπίτι με το σκύλο σου;

Λοιπόν, υπάρχει ελπίδα;

Η αλήθεια είναι ότι ναι, αλλά με διαφορετικούς κανόνες.

- Να είσαι ξεκάθαρος από την αρχή. Δεν χρειάζεται να περνάς μήνες αναρωτώμενος αν ο άλλος θέλει σχέση ή απλά βαριέται να είναι μόνος. Ρώτα.
- Ξέχνα τις παιδικές φαντασιώσεις. Ο «τέλειος» σύντροφος δεν υπάρχει. Ψάξε κάποιον με τον οποίο να νιώθεις άνετα, που μοιράζεστε κοινές αξίες και που ξέρει πώς να είναι ενήλικας σε μια σχέση.
- Βγες από τη ζώνη ασφαλείας σου. Αν δεν βλέπεις προοπτικές στον κύκλο σου, εξερεύνησε νέα μέρη, δραστηριότητες, ακόμα και εφαρμογές γνωριμιών. Αλλά μην μπεις στο Tinder με τη λογική του 20χρονου εαυτού σου. Δες το σαν ένα εργαλείο, όχι σαν αποστολή ζωής.
- Μην εγκαταλείπεις το παιχνίδι. Ναι, μπορεί να έχεις απογοητευτεί. Ναι, μπορεί να έχεις περάσει από ραντεβού που θυμίζουν συνεντεύξεις για δουλειά. Αλλά αν θέλεις πραγματικά μια σχέση, αξίζει να προσπαθήσεις.

Η πραγματικότητα είναι ότι το dating μετά τα 40 είναι δύσκολο, αλλά όχι ακατόρθωτο. Με λίγη υπομονή, αυτογνωσία και χιούμορ, μπορείς να βρεις κάποιον που να ταιριάζει με τη ζωή σου - και όχι απλά να γεμίζει τα κενά. Και αν όλα αποτύχουν, τουλάχιστον θα έχεις μερικές πολύ καλές ιστορίες να πεις στους φίλους σου.



Το μ. Artisan Water συνοδεύει την υψηλή γαστρονομία στο 9ο Dine Athens Restaurant Week

Το μ. Artisan Water επιστρέφει για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά στο 9ο Dine Athens Restaurant Week, από τις 3 έως τις 23 Μαρτίου, συνοδεύοντας με κομψότητα και αγνότητα τα μενού υψηλής γαστρονομίας. Το κορυφαίο γαστρονομικό event της Αθήνας, που διοργανώνεται από την Alpha Bank, συγκεντρώνει τα καλύτερα εστιατόρια της πόλης, προσφέροντας μοναδικές γευστικές εμπειρίες.

Με την απαλή και ισορροπημένη του γεύση, το μ. Artisan Water αναδεικνύει τις γευστικές λεπτομέρειες κάθε πιάτου, δημιουργώντας το τέλειο pairing, από gourmet δημιουργίες έως εκλεπτυσμένες ethnic προτάσεις. Η premium γυάλινη φιάλη του, βραβευμένη για τον σχεδιασμό της, προσθέτει μια πινελιά πολυτέλειας στο τραπέζι, ενισχύοντας την αισθητική κάθε χώρου.

Ζήστε την premium εμπειρία του Dine Athens με το μ. Artisan Water. Κλείστε το τραπέζι σας στο dineathens.gr και απολαύστε τη μαγεία της υψηλής γαστρονομίας.

Το Hard Rock Cafe Athens και η Shakira ενώνουν δυνάμεις για τον Παγκόσμιο Μήνα της Γυναίκας



Το Hard Rock Cafe Athens γιορτάζει τον Μήνα της Γυναίκας με μια μοναδική συνεργασία με τη Shakira, παρουσιάζοντας τη συλλογή FEARLESS, αποκλειστικές εκδηλώσεις και ένα ειδικό μενού με τα αγαπημένα πιάτα της παγκόσμιας superstar.

Η Hard Rock International και η Shakira ενώνουν τις φωνές τους, ενδυναμώνοντας τις γυναίκες μέσω της μουσικής. Τα έσοδα του Hard Rock Cafe Athens θα διατεθούν στο Hard Rock Heals Foundation®, ενώ η εταιρεία δωρίζει 250.000\$ στο Pies Descalzos Foundation, υποστηρίζοντας την εκπαίδευση των κοριτσιών στην Κολομβία.

Shakira Limited Time Menu

Η Shakira επιλέγει τα αγαπημένα της πιάτα για το Hard Rock Cafe Athens:

- Hips Don't Lie Cocktail: Φρουτώδες κοκτέιλ με λευκή τεκίλα, elderflower, φράουλες και αγγούρι.
- Chicken Fattoush Salad: Σαλάτα με ψητό κοτόπουλο και dressing με βινεγκρέτ κόκκινου κρασιού.
- Hamburguesa Colombiana: Smash burger με Legendary Sauce και τραγανά πατατάκια.
- Dulce De Leche Hot Fudge Brownie: Μπράουνι με πλούσια καραμέλα dulce de leche.

Εκδηλώσεις & Συλλεκτικά Προϊόντα

Το Hard Rock Cafe Athens φιλοξενεί γυναίκες DJs κάθε Πέμπτη στις 19:30, ενώ στο Rock Shop® διατίθενται συλλεκτικά μπλουζάκια και καρφίτσες για τον Μήνα της Γυναίκας.

Για περισσότερες πληροφορίες: www.hardrock.com/women.

Η τέχνη της πειθούς: Πώς να διαχειριστείς μια διαφωνία με επιτυχία



Όταν βρισκόμαστε σε μια συζήτηση, ιδιαίτερα όταν υπάρχουν διαφωνίες, η τάση μας είναι να προσπαθούμε να «καταρρίψουμε» τη θέση του άλλου με επιχειρήματα και γεγονότα. Σκεφτόμαστε ότι αν παρουσιάσουμε τα σωστά δεδομένα, ο αντίπαλός μας δεν θα έχει άλλη επιλογή από το να αποδεχτεί την αλήθεια μας. Ωστόσο, όπως εξηγεί ο καθηγητής κοινωνικής ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο της Βόρειας Καρολίνας στο Chapel Hill Κερτ Γκρέι, αυτή η προσέγγιση είναι λανθασμένη.

Στο βιβλίο του «*Outraged: Why We Fight About Morality and Politics and How to Find Common Ground*», ο Γκρέι αναφέρει ότι τα γεγονότα από μόνα τους δεν έχουν την ισχύ που νομίζουμε και ότι ακόμη και όταν κάποιος γνωρίζει τα επιστημονικά δεδομένα που υποστηρίζουν μια θέση, συχνά επιλέγει να τα αγνοήσει.

Αυτό συμβαίνει γιατί ζούμε σε μια κοινωνία, όπου τα μέσα ενημέρωσης διαμορφώνουν την αντίληψη για το τι θεωρείται αλήθεια, και έτσι ο καθένας διαλέγει ποια γεγονότα θα πιστέψει, ανάλογα με τα μέσα που παρακολουθεί. Έτσι, τα δεδομένα δεν έχουν την ίδια αντικειμενική αξία που είχαν παλαιότερα.

Αλλά πώς μπορούμε να πείσουμε κάποιον που διαφωνεί μαζί μας;

Η λύση, σύμφωνα με τον Γκρέι, είναι να προσπαθήσουμε να κατανοήσουμε τη σκέψη και τα συναισθήματα του άλλου. Όταν εμπλεκόμαστε σε μια συζήτηση, συχνά δεν επιθυμούμε τον διάλογο, αλλά αναζητούμε την ευκαιρία να κερδίσουμε ή να δείξουμε ότι ο άλλος κάνει λάθος. Ωστόσο, μια αληθινή συζήτηση απαιτεί να κάνουμε ερωτήσεις και να δείξουμε ενδιαφέρον για την άποψη του άλλου, χωρίς να τον αντιμετωπίζουμε ως αντίπαλο.

«Η σύναψη σύνδεσης με κάποιον, να τον βλέπεις ως συνάνθρωπό σου, μάλλον είναι μια μακρά διαδικασία», ισχυρίζεται ο Γκρέι. «Και οι δύο θα φύγετε νιώθοντας καλύτερα και με μεγαλύτερη αλληλοεκτίμηση, αν προσπαθήσετε τουλάχιστον να καταλάβετε ο ένας τον άλλον. Η υπ' αριθμόν '1' συμβουλή μου είναι ότι αν μπεις σε αυτή τη διαδικασία, προσπαθώντας να κερδίσεις, έχεις ήδη χάσει, γιατί κανείς δεν παραδέχεται ποτέ την ήττα όσον αφορά στην ηθική», λέει. «Αντίθετα, μπορείτε να προσπαθήσετε να καταλάβετε».



Αν κατανοήσουμε τα κίνητρα και τους φόβους του συνομιλητή μας, θα μπορέσουμε να τον προσεγγίσουμε με μεγαλύτερη ευαισθησία και σεβασμό. Επιπλέον, το να μοιραστούμε μια προσωπική εμπειρία που να εξηγεί την άποψή μας μπορεί να έχει μεγαλύτερη απήχηση από την αναφορά σε στατιστικά στοιχεία.

Η δημιουργία μιας προσωπικής σύνδεσης μπορεί να βοηθήσει το συνομιλητή μας να δει την αξία της άποψής μας και να οδηγήσει σε έναν πιο εποικοδομητικό διάλογο.

Καθώς καλλιεργείτε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες, να θυμάστε ότι δεν μπορείτε να ελέγξετε τους άλλους. Δεν μπορείτε να αποφασίσετε ποιος θα συμφωνήσει μαζί σας, τότε ή σε ποιο βαθμό.

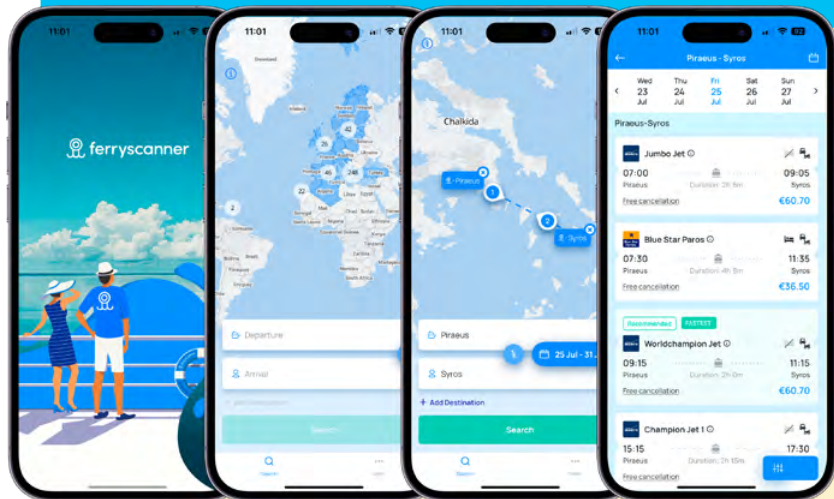
Πείτε λοιπόν «ευχαριστώ», όταν κάποιος αφιερώνει χρόνο για να διαφωνήσει μαζί σας, γιατί δεν έχει καμία υποχρέωση να αφιερώσει πολύτιμο χρόνο από τη ζωή του για να συμμετέχει στη συζήτηση.

Δεν σας χρωστάει ούτε την προσοχή του ούτε την ευγένειά του. Αν και μπορεί να μην το συνειδητοποιείτε, η διαφωνία είναι στην πραγματικότητα ένα δώρο. Όταν κάποιος επιλέγει να διαφωνήσει μαζί σας με σεβασμό, αυτό είναι μια πράξη ευγένειας. Έτσι, καλό είναι να αναγνωρίζετε και να εκτιμάτε την ομορφιά αυτής της διαδικασίας.



Δεν είναι πάντα εύκολο να συζητάτε με οποιονδήποτε, για οποιοδήποτε θέμα, χωρίς να χάσετε την ψυχραιμία σας. Ωστόσο, η υγιής διαφωνία δεν συμβαίνει από μόνη της – απαιτεί σκληρή δουλειά, δεξιότητες, εξάσκηση και θάρρος. Αλλά το αποτέλεσμα αξίζει τον κόπο, γιατί μόνο έτσι μπορείτε να δημιουργήσετε ισχυρές σχέσεις και να συμβάλλετε σε μια κοινωνία που εξελίσσεται.

Οι κορυφαίοι ακτοπλοϊκοί προορισμοί του 2024 από τη Ferryscanner



Το 2024, τα ελληνικά νησιά συνέχισαν να μονοπωλούν το ενδιαφέρον τόσο των Ελλήνων όσο και των ξένων ταξιδιωτών, με τη Ferryscanner να αποτελεί την πρώτη επιλογή για την κράτηση ακτοπλοϊκών εισιτηρίων. Αναλύοντας τα δεδομένα της πλατφόρμας, η εταιρεία αποκαλύπτει τους δημοφιλέστερους προορισμούς και τις ακτοπλοϊκές εταιρείες που προτίμησαν οι ταξιδιώτες.

Η Μύκονος κατέκτησε την κορυφή με 42.881 κρατήσεις, ακολουθούμενη από την Πάρο (41.164) και τη Σαντορίνη (35.092). Η Νάξος και η Τήνος συμπλήρωσαν την πεντάδα, ενώ υψηλά στις προτιμήσεις βρέθηκαν επίσης η Αίγινα, το Ηράκλειο, η Μήλος και η Σύρος. Οι Έλληνες ταξιδιώτες επέλεξαν

κυρίως τη Μύκονο, το Ηράκλειο και την Αίγινα, ενώ οι ξένοι έδειξαν μεγαλύτερη προτίμηση στην Πάρο, τη Μήλο και τη Νάξο. Η τάση του island-hopping σημείωσε εντυπωσιακή άνοδο, με 312.146 επιβάτες να συνδυάζουν διαφορετικά νησιά. Παράλληλα, 204.661 ταξίδεψαν με όχημα, επιβεβαιώνοντας τη σημασία της ευελιξίας στις μετακινήσεις.

Η Ferryscanner συνεχίζει να συνδέει τους ταξιδιώτες με τις καλύτερες επιλογές, διαμορφώνοντας το μέλλον των ακτοπλοϊκών ταξιδιών στην Ελλάδα.

Market Trends

«Εδώ είσαι»: η νέα καμπάνια για το Ούζο 12 μας προσκαλεί να ζήσουμε το «τώρα»

Υπάρχουν στιγμές που αξίζει να σταματάς τον χρόνο. Να χαμογελάς, να σηκώνεις το ποτήρι και να απολαμβάνεις το παρόν. Αυτό είναι το μήνυμα της νέας καμπάνιας του Ούζου 12, με τίτλο «Εδώ είσαι», που μας προσκαλεί να ζήσουμε τη στιγμή, εκεί όπου γεννιούνται οι πιο αυθεντικές αναμνήσεις.

Είτε σε ένα γνώριμο στέκι, είτε σε μια τσάντα με φίλους, είτε μπροστά σε μια θέα που κόβει την ανάσα, το Ούζο 12 γίνεται συνδεδεμένος κρίκος ανάμεσα στο «εδώ» και στο «τώρα». Η νέα καμπάνια, που δημιουργήθηκε από την Ogilvy, αποτυπώνει αυτή τη φιλοσοφία μέσα από μια ταινία σε σκηνοθεσία του Αλέξανδρου Μερκούρη και παραγωγή της FOSS Productions, ενώ το soundtrack είναι μια δισκογραφία του κλασικού τραγουδιού «Το τελευταίο ποτηράκι», από τη Musou Music Group.

Η Κλαίρη Χαρόγιαννη, Head of Marketing @ Trade Marketing της Beverage World, δήλωσε: «Με αυτή την καμπάνια, αναδεικνύουμε τη σημασία του «εδώ και τώρα», φέρνοντας μια φρέσκια ματιά στην κατηγορία του ούζου. Το Ούζο 12 συνεχίζει να ενώνει ανθρώπους και να δημιουργεί στιγμές που αξίζει να θυμάσαι.»

Η καμπάνια έκανε πρεμιέρα στις 24 Φεβρουαρίου 2025, υπενθυμίζοντάς μας ότι τελικά, «εδώ είσαι»... όταν μοιράζεσαι.

Κάποιες στιγμές αξίζει να είσαι απλώς εδώ. Ούζο 12. Εδώ είσαι!

Δες το σποτ [εδώ](#).



Κάποιες φορές αξίζει να είσαι απλώς εδώ, να μην κάνεις τίποτα άλλο.

Ούζο 12. Εδώ είσαι.

www.apolafste.ypefthina.gr

Απολαύστε υπεύθυνα



Ελένη Κομνηνού,
Clinical Assistant Professor of University of Nicosia.
Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη
Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,
Δευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,
Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών
Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ



Νηστεία και Υγεία



Η νηστεία μπορεί να έχει πιθανά οφέλη για την υγεία, συμπεριλαμβανομένης της απώλειας βάρους, του βελτιωμένου ελέγχου του σακχάρου στο αίμα, της υγείας της καρδιάς, της λειτουργίας του εγκεφάλου και της πρόληψης του καρκίνου.

Σε συνδυασμό με μια θρεπτική διατροφή και υγιεινό τρόπο ζωής, η ενσωμάτωση της νηστείας στην καθημερινή ρουτίνα, θα μπορούσε να ωφελήσει την υγεία.

Τα πρώτα αποτελέσματα αρκετών μελετών - έχουν βρει ότι ορισμένοι τύποι νηστείας μπορεί να έχουν θετικές επιπτώσεις σε πτυχές της υγείας όπως ο έλεγχος του σακχάρου στο αίμα, η αρτηριακή πίεση και η φλεγμονή.

Οι μελέτες για τις επιπτώσεις της χριστιανικής νηστείας είναι ελάχιστες. Τα διαθέσιμα στοιχεία δείχνουν ότι η νηστεία των χριστιανών έχει ως αποτέλεσμα μειωμένο σωματικό βάρος και κάποιες ευνοϊκές αλλαγές στα λιπίδια του ορού (μείωση ολικής και LDL χοληστερόλης) σε κανονικούς νηστευτές και αυξημένη αντιοξειδωτική κατάσταση (ολική αντιοξειδωτική ικανότητα) μετά από νηστεία 48 ημερών πριν το Πάσχα.





Επιπλέον, μια προηγούμενη μελέτη το 2008 , έδειξε ότι τα επίπεδα λιπιδίων στο αίμα ήταν πιο ευνοϊκά κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας νηστείας (Κυριακή των Βαΐων) από ό,τι κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας κατά την οποία ακολουθούνταν κανονική διατροφή (την εβδομάδα μετά την Κυριακή της Πεντηκοστής) σε Χριστιανούς μοναχούς .

Ωστόσο, καμία μελέτη δεν έχει εξετάσει πόσο καιρό διατηρούνται οι ευνοϊκές αλλαγές που παρατηρήθηκαν στις προαναφερθείσες μελέτες μετά τη διακοπή της νηστείας.

Τα πρωταρχικά ευρήματα μίας ανάλογης μελέτης υποδεικνύουν ότι η νηστεία των χριστιανών κατά τη διάρκεια της Μεγάλης Εβδομάδας είναι ευεργετική , όσον αφορά αλλαγές στη σύσταση του σώματος και σε ορισμένες πτυχές της καρδιομεταβολικής υγείας.

Ωστόσο, αυτές οι ευνοϊκές αλλαγές δεν διατηρούνται μια εβδομάδα μετά τη διακοπή της νηστείας.

Ένα μη φυσιολογικό προφίλ λιπιδίων του αίματος είναι ένας σημαντικός παράγοντας καρδιομεταβολικού κινδύνου.

Πολλές μελέτες για τη νηστεία των χριστιανών - έχουν δείξει επίσης κάποιες ευνοϊκές αλλαγές στα λιπίδια του αίματος (μειωμένη ολική και LDL χοληστερόλη, καμία αλλαγή στα τριγλυκερίδια και την HDL χοληστερόλη). Αυτό θα μπορούσε να

αποδοθεί στη χαμηλή πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών, η οποία σχετίζεται με χαμηλό κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων.

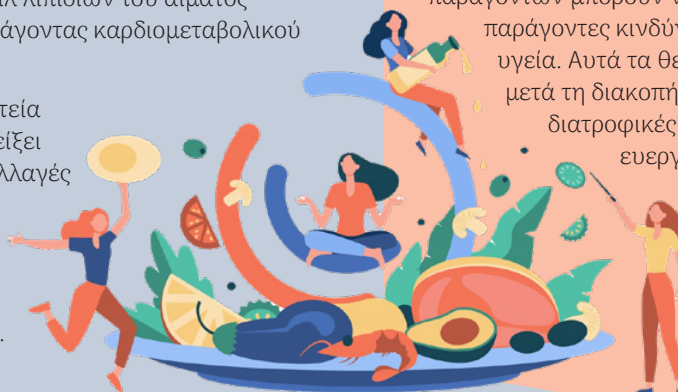
Ομοίως, έχει παρατηρηθεί παλαιότερα ότι τα επίπεδα λιπιδίων στο αίμα είναι πιο ευνοϊκά κατά τη διάρκεια της εβδομάδας νηστείας .

Επομένως, μπορεί κανείς να υποθέσει ότι όσες περισσότερες ημέρες του χρόνου ακολουθεί κανείς χριστιανική νηστεία, τόσο περισσότερα οφέλη θα αποκομίσει όσον αφορά το λιπιδαιμικό προφίλ του αίματος.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Κατά τη διάρκεια της χριστιανικής νηστείας, ακολουθείται ένα μοτίβο χορτοφαγικής διατροφής.

Οι αλλαγές στην κατανάλωση διαφόρων διατροφικών παραγόντων μπορούν να επηρεάσουν ευνοϊκά τους παράγοντες κινδύνου για την καρδιομεταβολική υγεία. Αυτά τα θετικά αποτελέσματα εξασθενούν μετά τη διακοπή της νηστείας και οι συνεχόμενες διατροφικές αλλαγές θα παρείχαν πιο ευεργετικά αποτελέσματα. Επιβάλλεται περισσότερη έρευνα σχετικά με τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της περιοδικής νηστείας στις παραμέτρους υγείας και τη διατροφική κατάσταση.





Η νέα τζιν συλλογή της H&M

Η παιδική συλλογή της H&M ανανεώνεται με καινούργια denim.

Relaxed και flared τζιν, ριγέ βασικά κομμάτια και ρετρό αθλητικά ζέρσει σε νέα όμορφα χρώματα για παιδιά από 2 έως 8 ετών, σας περιμένουν για ένα ανοιξιάτικο casual look.



«Βαϊάνα 2»: Έρχεται στις 12 Μαρτίου, αποκλειστικά στο Disney+



Η ταινία «Βαϊάνα 2» της Disney έχει χαρακτηριστεί Certified Fresh στο Rotten Tomatoes, με κριτικούς και θεατές να την αποθεώνουν ως «μια φανταστική περιπέτεια» (Brian Truitt, USA Today), «εκπληκτικό» (Tommy McArdle, people.com) και «μια χαρούμενη περιπέτεια που θα λατρεύσει όλη η οικογένεια» (BJ Colangelo, Slash Film). Το Original Motion Picture Soundtrack της ταινίας είναι διαθέσιμο μέσω Spotify, Apple Music και Amazon Music.

Στη ταινία «Βαϊάνα 2» βλέπουμε ξανά τη Βαϊάνα (Μαρίνα Σάττι) και τον Μάουι (Μιχάλης Κουινέλης) τρία χρόνια μετά, να ετοιμάζονται για ένα νέο και μακρύ ταξίδι μαζί με ένα πλήρωμα αταίριαστων ναυτικών. Ύστερα από ένα απροσδόκητο κάλεσμα από τους προγόνους της, η Βαϊάνα πρέπει να ταξιδέψει στις μακρινές θάλασσες της Ωκεανίας, αλλά και σε επικίνδυνα, αχαρτογράφητα νερά για μια περιπέτεια, που ομοιά της δεν έχει ξαναζήσει. Υπό τη σκηνοθεσία των David Derrick Jr., Jason Hand και Dana Ledoux Miller, σε παραγωγή των Christina Chen και Yvett Merino, η ταινία «Βαϊάνα 2» επενδύεται με τη μουσική των κατόχων Grammy, Abigail Barlow και Emily Bear, του υποψηφίου για Grammy, Opetia Foa'i, και του τρεις φορές κατόχου Grammy, Mark Mancina.

Το Disney+ είναι διαθέσιμο από 9,99 € τον μήνα, χωρίς κρυφές χρεώσεις και την επιλογή ακύρωσης οποιαδήποτε στιγμή. Το Disney+ διαθέτει περιεχόμενο για όλους, προσθέτοντας καθ' όλη τη διάρκεια του έτους νέες σειρές, ταινίες blockbuster και αποκλειστικό πρωτότυπο περιεχόμενο των Disney, Pixar, Marvel, Star Wars, National Geographic καθώς και περιεχόμενο γενικής ψυχαγωγίας.

Η μουσική σώζει ζωές... ακόμα και φαλαινών!



Έχεις νιώσει ποτέ τη μαγεία της μουσικής να αλλάζει τη διάθεσή σου; Ένα τραγούδι που σε κάνει να χαμογελάς ή ένας ρυθμός που σου δίνει ενέργεια; Τώρα φαντάσου ότι η μουσική μπορεί να σώσει ζωές – όχι ανθρώπων, αλλά φαλαινών!

Το 1985, στη θάλασσα του Μπέρινγκ, ένα κοπάδι 2.500 λευκών φαλαινών (belugas) παγιδεύτηκε σε έναν παγωμένο πορθμό, με πάγο τόσο παχύ που δεν μπορούσαν να τον σπάσουν. Οι μέρες περνούσαν και η επιβίωσή τους κρεμόταν από μια κλωστή.

Οι επιστήμονες και οι ντόπιοι προσπάθησαν να τις βοηθήσουν, φέρνοντάς τους ψάρια για τροφή, αλλά η παγωνιά γινόταν όλο και πιο απειλητική. Τότε, οι Σοβιετικοί έστειλαν το Moskva, ένα παγοθραυστικό πλοίο, για να ανοίξει δρόμο.

Και τα κατάφερε.

Όμως, υπήρχε ένα πρόβλημα: οι φάλαινες δεν κινούνταν!

Κανείς δεν ήξερε γιατί – ίσως ο ήχος του πλοίου τις φόβιζε, ίσως είχαν πάθει σοκ από τις συνθήκες. Όσο οι ώρες περνούσαν και το πέρασμα άρχισε να παγώνει ξανά, κάποιος έκανε μια ιδιοφυή παρατήρηση: «Τα δελφίνια ανταποκρίνονται στη μουσική... μήπως και οι φάλαινες;»

Έτσι, από τα ηχεία του πλοίου ξεκίνησε να παίζει μουσική – ποπ, στρατιωτικά εμβατήρια, κλασικά κομμάτια. Και ξαφνικά, οι belugas άρχισαν να κινούνται! Δεν ξέρουμε αν προτιμούσαν τον Τσαϊκόφσκι ή κάτι πιο δυναμικό, αλλά το αποτέλεσμα ήταν το ίδιο: ακολούθησαν τον ήχο και κολύπησαν προς την ελευθερία.

Αυτή η απίστευτη διάσωση απέδειξε κάτι που, βαθιά μέσα μας, το ξέραμε ήδη: η μουσική έχει δύναμη. Μπορεί να επηρεάσει τα συναισθήματά μας, να μας κινητοποιήσει, να μας παρηγορήσει – και, όπως φαίνεται, να μας καθοδηγήσει μακριά από τον κίνδυνο.

Την επόμενη φορά που θα ακούσεις τη μελωδία που σου αλλάζει τη διάθεση, θυμήσου: ίσως κάπου στον κόσμο, την ίδια στιγμή, μια φάλαινα χορεύει στους ίδιους ρυθμούς!

Ήξερες ότι...

οι φάλαινες μπορούν να επικοινωνούν με «τραγούδια» που ταξιδεύουν για εκατοντάδες χιλιόμετρα κάτω από το νερό;

Οι μεγαλύτερες φάλαινες, για παράδειγμα, δημιουργούν σύνθετες μελωδίες, οι οποίες μπορούν να κρατήσουν έως και 30 λεπτά και να αλλάζουν κάθε χρόνο, σαν να ακολουθούν... μουσικές τάσεις!

Επιστήμονες έχουν παρατηρήσει ότι αυτές οι υποβρύχιες «συναυλίες» μπορεί να παίζουν ρόλο στην επικοινωνία, το ζευγάρισμα ή ακόμα και την πλοήγηση.

Μήπως τελικά η μουσική είναι μια παγκόσμια γλώσσα, ακόμα και κάτω από τη θάλασσα;



Γιάννης Μόραλης: χρωματιστές ιστορίες σε γεωμετρικά σκηνικά

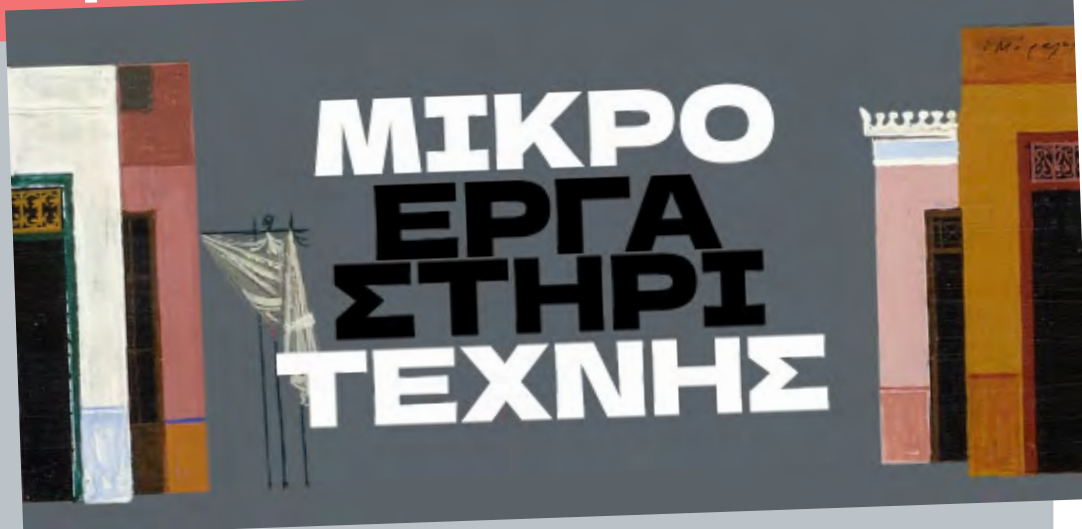
Το ΜΙΚΡΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ της ΤΕΧΝΗΣ συναντά τους καλλιτέχνες της Πινακοθήκης Γκίκα

Στο συναρπαστικό περιβάλλον ενός ατελιέ ανακαλύπτουμε το έργο του Γιάννη Μόραλη ταξιδεύοντας ανάμεσα στην αφαιρετική τέχνη και την ελληνική παράδοση. Πώς μπορεί η γεωμετρία να γεννήσει συναισθήματα; Πειραματιζόμαστε με σχήματα και χρώματα και ασκούμε στην ισορροπία δημιουργώντας τις δικές μας αφαιρετικές συνθέσεις. Συνδυάζοντας τέχνη και αφήγηση ζωντανεύουμε ένα μαγικό σκηνικό.

Υπεύθυνη προγράμματος: Ελένη Πεχλιβάνη, εικαστικός

Σάββατο 15 Μαρτίου 2025, 15.30-18.00 | ΠΙΝΑΚΟΘΗΚΗ ΓΚΙΚΑ

ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΘΕΣΗ [ΕΔΩ!](#)



Sexability: Μία Ιστορία για τη Μυϊκή Δυστροφία Duchenne και τον Έρωτα στο Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης



Τον έρωτα, το σεξ και την αναπηρία πραγματεύεται το ντοκιμαντέρ του MDA Ελλάς "Sexability - A story about Duchenne Muscular Dystrophy and Love", το οποίο επιλέχθηκε να συμμετάσχει στο Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης, στο τμήμα "Ανοιχτοί Ορίζοντες". Η πρεμιέρα θα πραγματοποιηθεί την Δευτέρα 10 Μαρτίου στις 17.00 στην αίθουσα Αίθουσα Φρίντα Λιάππα, Αποθήκη Δ, Λιμάνι.

Η αρχική ιδέα γεννήθηκε από το MDA Ελλάς, με στόχο να ενημερώσει το κοινό για την νευρομυϊκή πάθηση Duchenne και να αναδείξει την πραγματικότητα των ατόμων με Duchenne πέρα από την ιατρική της διάσταση, εστιάζοντας στη συναισθηματική και ερωτική τους ζωή.

Το Sexability επιχειρεί να προσεγγίσει με ευθύτητα και χωρίς ταμπού τη σεξουαλική ζωή των ανάπηρων ατόμων, καθώς και να αποδομήσει στερεότυπα για την Duchenne και την αναπηρία εν γένει.

Το ντοκιμαντέρ Sexability του MDA Ελλάς παρακολουθεί τη ζωή του Πάνου, Μέλους του MDA, ασθενή με Μυϊκή

Δυστροφία Duchenne, και εστιάζει στην αναζήτηση του έρωτα, και την σχέση αναπηρίας και σεξ. Ανάμεσα στις προσωπικές του αφηγήσεις, αλλά κι αυτές της οικογένειάς του, παρεμβαίνει ο Μαρίνος, ο οποίος είναι επίσης Μέλος του MDA με Duchenne, με μία διαφορετική προσέγγιση περί έρωτα. Στο ντοκιμαντέρ συμμετέχουν επαγγελματίες ειδικοί στην πάθηση, καθώς και ο πρωτοπόρος σεξουαλικός βοηθός Δημήτρης Ζώρζος.

Το ντοκιμαντέρ θα είναι διαθέσιμο και στο Agora Doc Market, δίνοντας τη δυνατότητα σε επαγγελματίες του χώρου να ανακαλύψουν και να διαδώσουν την ιστορία της, αλλά και online για θέαση στη διαδικτυακή πλατφόρμα του Φεστιβάλ από τις 11/03 στις 10:00 π.μ. και έως το τέλος του Φεστιβάλ ή την εξάντληση των 500 θεάσεων.



Μαζί, του Φάμπιο Μάρρα

Ο καλλιτεχνικός οργανισμός Altera Pars παρουσιάζει για πρώτη φορά στην Ελλάδα το έργο Μαζί του Φάμπιο Μάρρα, μια σύγχρονη οικογενειακή ιστορία που προσεγγίζει το ευαίσθητο θέμα της διαχείρισης των ατόμων με νοητική αναπηρία και τη δυσκολία ουσιαστικής αποδοχής και συμπερίληψής τους- όχι μόνο στην κοινωνία, αλλά και στην ίδια τους την οικογένεια.

Υπόθεση

Η Ιζαμπέλα ζει με το μοναχογιό της Μικέλε. Οι δυο τους έχουν μια λιτή και ήρεμη ζωή γεμάτη από μικρές καθημερινές δυσκολίες, αλλά και πολλή αγάπη: μοιράζονται τις δουλειές του σπιτιού, λύνουν σταυρόλεξα, πίνουν καφέ, παίζουν χαρτιά με τη γειτόνισσα. Ο Μικέλε είναι ένας άνθρωπος με νοητική αναπηρία και ζει στην προστατευμένη ρουτίνα που η Ιζαμπέλα έχει διαμορφώσει για εκείνον. Η ζωή τους κυλά ήρεμα μέχρι που η απροσδόκητη επιστροφή της κόρης της οικογένειας Σάντρα έπειτα από 10 χρόνια, θα προκαλέσει αναταράξεις.

- Από 8 Μαρτίου κάθε Παρασκευή και Σάββατο στις 21.00, Κυριακή στις 20.30 στο θέατρο AlteraPars (Μεγάλου Αλεξάνδρου 123, Κεραμεικός)
- Στις 9 Μαρτίου, ο συγγραφέας θα παρευρεθεί στην παράσταση και, μετά το τέλος της, θα ακολουθήσει συζήτηση με το κοινό.
- Εισιτήρια: 18 ευρώ (Κανονικό) -15 ευρώ (Φοιτητικό) 12 ευρώ (Ανέργων/ΑΜΕΑ/Ομαδικά άνω των 10 ατόμων) - 8 ευρώ (Ατέλειες)
- Προσφορά προώλησης: 12 ευρώ έως 7/3/2025 μέσω more.com
- Εισιτήρια: more.com και στο ταμείο του θεάτρου.
- Ομαδικές κρατήσεις - τηλ. επικοινωνίας: 210 3410011

Μάρτιος 2025 στην Εθνική Πινακοθήκη: Με Goya, ξεναγήσεις και εκπαιδευτικές δράσεις



Πρώτος μήνας της άνοιξης και η Εθνική Πινακοθήκη μας περιμένει στο Κεντρικό Κτίριο, με σημαντικές εκθέσεις, νέα εκπαιδευτικά προγράμματα, ξεναγήσεις και μία ξεχωριστή θεατρική περφόρμανς.

Κεντρικό Κτίριο

Η πολύ σημαντική έκθεση με τίτλο "Los Caprichos" του Francisco Goya με τα ογδόντα χαρακτηριστικά, οξυγραφίες σε χαρτί και ακουατίνα (από το 1797-98), που συνοδεύονται από φωτογραφίες των προπαρασκευαστικών σχεδίων, γνωρίζει ήδη μεγάλη επισκεψιμότητα και ιδιαίτερο ενδιαφέρον από τα media και το κοινό.

Εμφορούμενος από τα πνευματικά και φιλοσοφικά ερείσματα του Διαφωτισμού που πρέσβευε τα ιδανικά της λογικής, της προόδου και της ελευθερίας, ο Goya αντλεί τα θέματά του από την ίδια τη ζωή της εποχής του, εστιάζοντας στις πιο προκλητικές όψεις της κοινωνικής και πολιτικής πραγματικότητας που τον περιβάλλει, προκειμένου να ασκήσει μια ανελήθη κριτική στις σκοτεινές πλευρές της ισπανικής κοινωνίας του τέλους του 18ου αιώνα.

Ενδιάμεσος χώρος

Ένα αφιέρωμα στην ελληνική τέχνη

EKABH

Μια φωνητική παρτιτούρα λόγου και κίνησης στην Εθνική Γλυπτοθήκη Κωνσταντίνος Χατζής - Γιώργος Κουμαντάκης

Μια πρωτότυπη μουσικοθεατρική performance πάνω στην Εκάβη του Ευριπίδη σε σκηνοθεσία και απόδοση του Κωνσταντίνου Χατζή και μουσική του Γιώργου Κουμαντάκη, παρουσιάζεται από τις 19 έως τις 23 Μαρτίου στην Εθνική Γλυπτοθήκη.

Η performance Ευριπίδου Εκάβη αντλεί την έμπνευσή της από τα έργα που βρίσκονται στην Γλυπτοθήκη. Πρόκειται για μια συρραφή και όχι για διασκευή της γνωστής τραγωδίας του Ευριπίδη μιας και θα ακουστεί αυτούσιος ο λόγος του τραγικού ποιητή σε διάλογο με τη μουσική και κάποια τραγούδια του Γιώργου Κουμαντάκη σε συνομιλία με το χώρο της Εθνικής Γλυπτοθήκης.

Επίσης, διεξάγονται εκπαιδευτικά προγράμματα για οικογένειες, αλλά και ομαδικές ξεναγήσεις.



Ιστορία της άγνοιας

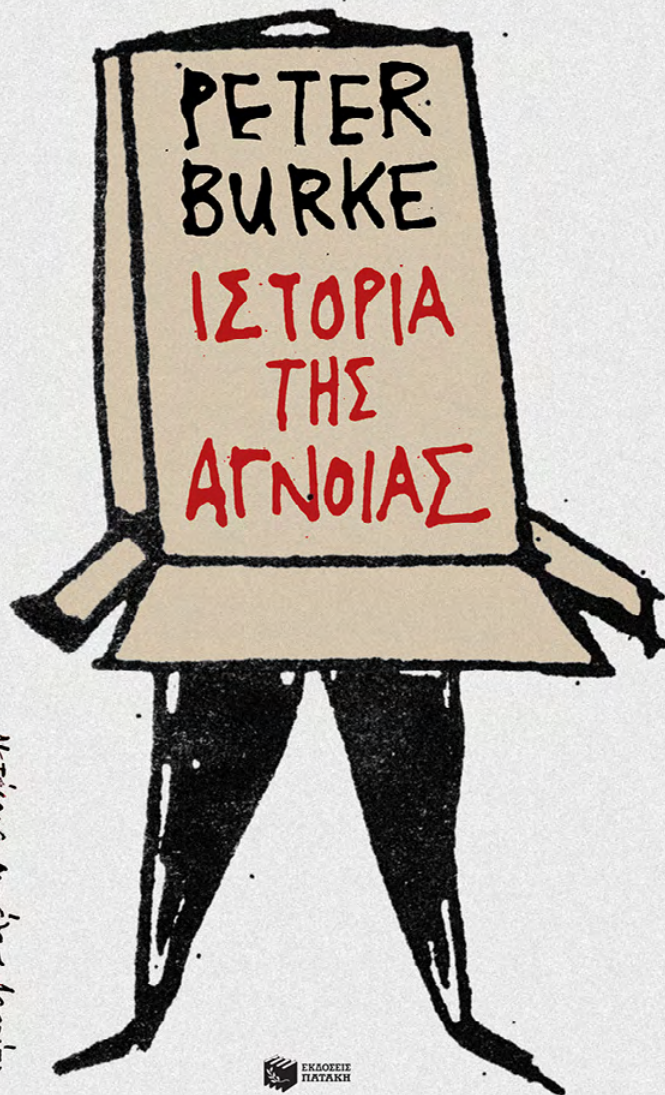
Παρουσίαση του βιβλίου του Ζήση Κοτιώνη «Ξένοι στη Φλεγόμενη Γη»

Οι εκδόσεις Καστανιώτη σας προσκαλούν στην παρουσίαση του βιβλίου του Ζήση Κοτιώνη «Ξένοι στη Φλεγόμενη Γη» την Πέμπτη 6 Μαρτίου στο βιβλιοπωλείο Επί λέξει.

Λίγα λόγια για το βιβλίο:

Ανάμεσα στον θεωρητικό αναστοχασμό και στη διερεύνηση των δρόμων του ποιητικού λόγου, ο Ζήσης Κοτιώνης ξαναδιαβάζει τον βίο και τη δράση προγενέστερων ηρώων της οικουμενικής κουλτούρας, θέτοντάς τους εκ των υστέρων, με έναν υποθετικό αναχρονισμό, μέσα στο φόντο της σύγχρονης περιβαλλοντικής καταστροφής. Προτείνει να τους κατανοήσουμε σαν υποκείμενα, που ο πλανόδιος βίος τους παρήγαγε μηδενικό περιβαλλοντικό αποτύπωμα και να τους δούμε σαν γενεαλογικό απόθεμα λόγου και έργου για τη διάσωση της επίγειας (terrestrial) συνθήκης.

Ο Εμπεδοκλής και ο Διογένης ο Κυνικός, ο Ιησούς ο Ναζωραίος και ο Δον Κιχότε του Θερβάντες στη λεκάνη της Μεσογείου, ο ποιητής Κομπαγιάσι Ίσσα στην Ιαπωνία και ο Φρειδερίκος Νίτσε στην Κεντρική Ευρώπη ανέπτυξαν όλοι τους προγράμματα λόγου και πρακτικές βίου απολύτως συμβατά με την επίγεια συνθήκη. Μπορούμε να δούμε τις ζωές τους ως παραδείγματα περιβαλλοντικής ηθικής και βιωσιμότητας, ακριβώς επειδή ήταν υποκείμενα ριζικά ετερογενή και ξένα προς το πλαίσιο των κοινωνικών προτύπων της εποχής τους, αλλά και ξένα προς την κυριαρχία του επερχόμενου homo economicus.



Κάθε εποχή, σχεδόν, στην ιστορία της ανθρωπότητας, θεωρούσε ότι είχε περισσότερες γνώσεις από την προηγούμενη. Οι ανθρωπιστές της Αναγέννησης θεωρούσαν εποχή σκότους τον Μεσαίωνα.

Οι στοχαστές του Διαφωτισμού προσπάθησαν να εξαλείψουν τις δεισιδαιμονίες με τη λογική, ενώ στον σημερινό υπερ-δισυνδεδεμένο κόσμο φαινομενικά απεριόριστες πληροφορίες είναι διαθέσιμες μόλις τις ζητήσουμε.

Όμως τι γίνεται με τη γνώση που χάθηκε στην πορεία των αιώνων; Είμαστε πραγματικά λιγότερο αδαείς από τους προγόνους μας;

quote of the day

TRY AS YOU WILL, YOU CANNOT ANNIHILATE THAT ETERNAL RELIC OF THE HUMAN HEART, LOVE

Victor Hugo

Σήμερα
γιορτάζουν!

Αρχέλαος,
Ευλόγιος,
Ευλογία



tip of the day

Perfection is attained by slow degrees; it requires the hand of time.

Voltaire

5 Μαρτίου

- > World Information Architecture Day
- > National Cheese Doodle Day
- > National Potty Dance Day
- > Multiple Personality Day
- > Unique Names Day
- > National Absinthe Day
- > National Scott Day
- > Reel Film Day