



Κρικος των αισθητικών

8ο-9ο-10ο ΤΕΥΧΟΣ
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ
ΜΑΡΤΙΟΣ
2022

INTERNATIONAL PROFESSIONAL THERAPISTS NEWS

ΝΕΑ ΔΡΑΣΗ ΚΑΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΑΡΧΙΣΕ Η CIDESCO HELLAS TO 2022

ΚΥΡΙΑΚΗ 30 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2022

Έγινε με μεγάλη επιτυχία στο εντευκτήριο της Cidesco το κόψιμο της πίτσας από την ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΟ ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ κ. ANNA ΠΑΣΧΟΥ παρουσία του Δ.Σ, ΗΡΩ ΚΟΡΩΝΑΙΟΥ Πρόεδρος, ANNA ΑΓΓΕΛΗ Αντιπρόεδρος, Δρ. ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΚΟΤΣΟΠΟΥΛΟΥ Γραμματέας, Δρ. ΠΑΡΙΣ ΑΜΟΡΓΙΝΟΣ Ταμίας. Παρευρέθησαν μέλη Cidesco εκλεκτοί επιστήμονες και ιδιοκτήτες εταιρειών, συνεργάτες Cidesco, Διευθυντές και καθηγητές του ΙΕΚ ΑΚΜΗ- CIDESCO. Η Πρόεδρος του Επαγγελματικού Συλλόγου Αισθητικών Σ.Ε.Π.Α.Ε. κ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΦΡΑΓΚΟΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ και η Αντιπρόεδρος του Συλλόγου Π.Σ.Α.Μ.Κ.Α κ. ΦΡΟΣΩ ΜΠΟΥΤΣΗ. Η CIDESCO HELLAS βράβευσε την ΧΛΟΗ ΑΜΑΡΑΝΗΤΟΥ για την πολυετή δράση της στην CIDESCO και η βραδιά έκλεισε με τραγούδια από τον εκλεκτό μουσικοσυνθέτη και τραγουδιστή ΓΙΩΡΓΟ ΠΟΛΥΖΟ, ο οποίος μελοποίησε ποιήματα της ΧΛΟΗΣ ΑΜΑΡΑΝΤΟΥ, και τα τραγούδησε με την κιθάρα του. Η βραδιά έκλεισε με θερμές ευχές για μια καλύτερη χρονιά γεμάτη υγεία και ευτυχία.



Αίθουσα Cidesco με μέλη και προσκεκλημένους



Η Αντιδήμαρχος ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ ANNA ΠΑΣΧΟΥ
κόβει την πίτα, μαζί και
η πρόεδρος Cidesco Hellas ΗΡΩ ΚΟΡΩΝΑΙΟΥ

ΕΠΙΣΚΕΦΤΗΤΕ ΤΗΝ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΜΑΣ

www.cidescHELLAS.gr



Δρ. ΠΑΡΙΣ ΑΜΟΡΓΙΝΟΣ μέλος Δ.Σ



Οι καθηγήτριες της Σχολής Δρ. ΚΑΡΑΚΑΣΗ ANNA και ΜΑΡΙΑΝΝΑ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ



κός ΜΠΟΥΛΟΥΚΟΣ Διευθυντής ΙΕΚ ΑΚΜΗ-Σχολή CIDESCO



ΧΛΟΗ Ν. ΑΜΑΡΑΝΤΟΥ ΕΝΩ ΠΑΡΑΛΑΜΒΑΝΕΙ ΤΟ ΒΡΑΒΕΙΟ ΤΗΣ



**Τα μέλη Cidesco Hellas
ας μην ξεχνούν
να πληρώσουν την συνδρομή
τους.**



**Μας βοηθούν στο να
επιτελούμε το έργο μας
Δ.Σ CIDESCO HELLAS**

**www.cidescohellas.gr
210.9587412**



Διαδικτυακή Εφημερίδα

**ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ
CIDESCO HELLAS**

**Διεθνής Σύλλογος Αισθητικής Ομορφιάς -Υγείας
Γρυπάρη 118Α Πλ. ΔΑΒΑΚΗ-Καλλιθέα-Αθήνα 17673
τηλ. 210-9587412**

**ΕΚΔΟΤΕΣ-ΣΥΝΤΑΞΗ & ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ
ΗΡΩ ΚΟΡΩΝΑΙΟΥ**

**Καθηγήτρια Φυσικής Αισθητικής -Πρόεδρος
Cidesco Hellas**

**Γρυπάρη 131 Καλλιθέα-Αθήνα 17673 Τηλ. 6977906057
ΚΑΙ**

Δρ. ΠΑΡΙΣ ΑΜΟΡΓΙΝΟΣ

**Αισθητικός Επανορθωτικός Οδοντίατρος
Μέλος Δ.Σ Cidesco Hellas**

Ασκληπιού 30 ΤΚ 10680 Τηλ. 210-33903333

Πλήρωσε την συνδρομή σου **ΤΩΡΑ 50 € ετησίως
για να μπορείς να παρακολουθείς
τα διαδικτυακά σεμινάρια **ΔΩΡΕΑΝ**
Τηλ. 210 95 87 412**

**Παρακαλούμε
όσους μας στέλνουν email για τυχόν ερωτήσεις να
γράφουν και το κινητό τους τηλέφωνο για να
μπορούμε άμεσα να επικοινωνούμε μαζί τους**

ΚΥΡΙΑΚΗ 27 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2022 - ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΟ ΠΑΡΤΥ ΜΑΣΚΕ

Αποκριάτικο πάρτυ μασκέ οργάνωσε η Πρόεδρος ΗΡΩ ΚΟΡΩΝΑΙΟΥ στην αίθουσα του Συνδέσμου Αιγυπτιακών Ελλήνων.. Ήταν μια βραδιά με συμμετοχή μελών και φίλων (οι περισσότεροι μεταμφιεσμένοι). Την βραδιά τίμησαν με την παρουσία τους οι Αντιδήμαρχος Καλλιθέας κ. ANNA ΠΑΣΧΟΥ, εκλεκτοί Επιστήμονες, φίλοι και μέλη Cidesco.

Την ζωντανή μουσική πλαισίωσαν ο ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΜΟΥΡΑΤΙΔΗΣ και τραγούδια από τον ΛΕΥΤΕΡΗ ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ που δημιούργησαν εξαιρετικό κέφι και σιγοτραγούδησαν όλοι μαζί και χόρεψαν. Η έκπληξη της βραδιάς ήταν ο χορός oriental από επαγγελματία χορεύτρια. Ήταν μια βραδιά με πολύ κέφι και χορό που έζησαν όσοι παρευρέθηκαν. !!

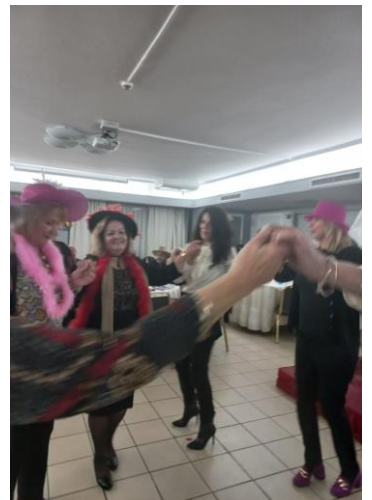


Η Πρόεδρος ΗΡΩ ΚΟΡΩΝΑΙΟΥ και η Αντιδήμαρχος ANNA ΠΑΣΧΟΥ



ΣΤΙΓΜΙΟΤΥΠΑ ΑΠΟ ΤΟ ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΟ PARTY





ΥΠΕΡΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ, ΤΕΛΕΙΟ ΚΑΙ ΛΑΜΠΕΡΟ ΔΕΡΜΑ

Η φύση κατά της γήρανσης.

Η φύση αποτελεί και αποτελεί πάντα μια σημαντική πηγή δραστικών συστατικών, τα οποία συμβάλουν, με τις πολύτιμες ουσίες που περιέχουν, στην προστασία αλλά και στη βελτίωση της υγείας. Χαρίζουν ενέργεια, τόνωση, ευεξία, διάθεση, πνευματική διέγερση και διαύγεια. Δημιουργούν προληπτικά μια καλή ασπίδα για την προστασία του οργανισμού. Τα τελευταία χρόνια υπάρχουν πολλές μελέτες και αναφορές σχετικά με την εφαρμογή των υπερτροφών σε καλλυντικά σκευάσματα για την υγεία του δέρματος. Το χαρακτηριστικό αυτών των υπερτροφών αποτελεί η παρουσία σ' αυτά ισχυρών αντιοξειδωτικών ουσιών, βιταμινών, βασικών λιπαρών οξέων, φυτικών ινών, ιχνοστοιχείων, αμινοξέων και άλλων δραστικών ουσιών. Παρουσιάζουν ιδιαίτερα υψηλό δείκτη αντιοξειδωτικής ικανότητας (ORAC) ένας δείκτης που καθορίζει την δυνατότητα δέσμευσης των ελευθέρων ριζών, εμποδίζοντας έτσι τον καταστροφικό τους ρόλο. Συμβάλλουν στον σχηματισμό κολλαγόνου και ελαστίνης και κατ' επέκταση στην ελαστικότητα του δέρματος, εμποδίζοντας έτσι τον σχηματισμό ρυτίδων και στην βελτίωση της υγείας του, με ιδιαίτερη αντιγηραντική δράση. Αξίζει να αναφερθούμε σε μερικές από τις πλέον γνωστές σήμερα υπερτροφές με εφαρμογή σε σκευάσματα ενάντια στη γήρανση του δέρματος. Η δράση τους πρέπει να θεωρείται αποκλειστικά και μόνο προληπτική και όχι θεραπευτική.

Acai -Φυσικό αντιοξειδωτικό

Το φρούτο Acai λαμβάνεται από



τον φοίνικα acai palm και καλλιεργείται εδώ και αιώνες στα τροπικά δάση του Αμαζονίου. Είναι πλούσιο σε σημαντικές αντιοξειδωτικές ουσίες (πολυφαινόλες), περισσότερες από κάθε άλλο φρούτο, βιταμίνες (A, C, E και της ομάδας B), βασικά λιπαρά οξέα (ω-3, - 6 και -9), φυτικές ίνες, μέταλλα όπως ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο, σίδηρο, ιχνοστοιχεία, αμινοξέα, ανθοκυάνες και στερόλες. Λόγω των ισχυρών αντιοξειδωτικών που περιέχει, καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες, διατηρεί έτσι την ελαστικότητα του δέρματος, εμποδίζει τον σχηματισμό ρυτίδων και την πρόωρη γήρανση. Ενισχύει σε μεγάλο βαθμό το ανοσοποιητικό σύστημα. Λόγω του υψηλού δείκτη αντιοξειδωτικής ικανότητας (ORAC), αποτελεί το acai ένα ιδιαίτερα σπουδαίο προληπτικό μέσο, στην διατήρηση της υγείας του δέρματος και στην νεανικότητά του. Με τις θαυμάσιες δραστικές ουσίες που περιέχει, διαθέτει ισχυρή αντιγηραντική δράση και διατηρεί το δέρμα ελαστικό, νεανικό και σφριγηλό. Συμβάλλει στην παραγωγή κολλαγόνου, καταπολεμά τις τοξίνες του οργανισμού, προστατεύοντας το δέρμα από διάφορες ασθένειες. Το ανακουφίζει από φλεγμονές και ερεθισμούς και δρα ενάντια στο φαινόμενο της γήρανσης.

Acerola - Φυσική βιταμίνη C

Εξωτικό φρούτο, γνωστό και σαν "κεράσι των Αντιλών", με πολύ νόστιμη γλυκόξινη γεύση, πατρίδα του θεωρείται το Μεξικό, ενώ σήμερα καλλιεργείται στα ξηρά δάση της Νότιας και κεντρικής Αμερικής και Τζαμάικας. Είναι ένα από τα πλουσιότερα φρούτα σε φυσική βιταμίνη C. Περιέχει 17% φυσική βιταμίνη C, καθώς επίσης και πολλές άλλες

σημαντικές δραστικές ουσίες όπως προβιταμίνη A, βιταμίνες B1, B2, B3, B5, B12, φλαβονοειδή, φώσφορο, σίδηρο, ασβέστιο, μαγνήσιο καθώς επίσης και καροτινοειδή.



Η acerola ενισχύει σημαντικά το ανοσοποιητικό σύστημα, προστατεύει από λοιμώξεις και βοηθά στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες, ενώ έχει ισχυρή αντιγηραντική δράση. Παρουσιάζει ισχυρή ντιοξειδωτική δράση, προστατεύοντας τον οργανισμό από τις επικίνδυνες ελεύθερες ρίζες, συμβάλλει στον σχηματισμό κολλαγόνου και ελαστίνης και κατά συνέπεια στην διατήρηση της ελαστικότητας του δέρματος αλλά και άλλες ενδιαφέρουσες ιδιότητες, όπως είναι η λεύκανση και η αντιγήρανση του δέρματος.



Baobab

Το δέντρο της ζωής

Φρούτο ενός τεράστιου δέντρου, που καλλιεργείται στην Αφρική και Αυστραλία. Θεωρείται από τους πιο θρεπτικούς καρπούς του πλανήτη. Πολλοί το αποκαλούν "βασιλιά των φρούτων". Είναι πλούσιο σε βιταμίνη C, καθώς επίσης και βιταμίνες της ομάδας B όπως B1(θειαμίνη), B2(ριβοφλαβίνη), B3(νιασίνη), B6 και πολυφαινόλες. Επίσης περιέχει και βασικά μεταλλικά στοιχεία όπως ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο και σίδηρο. όπως ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο και σίδηρο. Οι αντιοξειδωτικές του ουσίες είναι πολύ περισσότερες απ' ότι σε άλλα φρούτα. Το baobab αναζωογονεί, τονώνει και δίνει ενέργεια στον οργανισμό. Χάρη στην περιεκτικότητά του σε

αντιοξειδωτικές ουσίες, το baobab καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες και αναζωογονεί τη δραστηριότητα των κυττάρων. Γι' αυτό περιέχεται σε πολλά καλλυντικά τονωτικής και συσφικτικής δράσης για το σώμα, καθώς και σε αντιγηραντικά προϊόντα προσώπου. Επιπλέον, καθ' ότι πλούσιο σε βιταμίνη C, το baobab περιλαμβάνεται και σε καλλυντικά για δέρματα που ταλαιπωρούνται από ροδόχρουσα ακμή, καθώς και σε gel με φλεβοτονωτική δράση για τα πόδια. Λόγω της αυξημένης ποσότητας βιταμίνης C που περιέχει, συμβάλλει στην παραγωγή κολλαγόνου προστατεύοντας έτσι το δέρμα από τις βλαβερές ελεύθερες ρίζες. Συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό στην βελτίωση της υγείας του δέρματος, προστατεύοντας λόγω των σπουδαιών αντιοξειδωτικών του. Λόγω της μεγάλης ποσότητας βιταμίνης C που περιέχει, προστατεύει επίσης τα κύτταρα από το οξειδωτικό στρες και συμβάλλει στην ανανέωση της βιταμίνης E. Ενισχύει σημαντικά το ανοσοποιητικό σύστημα, δηλαδή την άμυνα του οργανισμού, καθώς και την καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος.

Camu camu

Ισχυρό αντιοξειδωτικό

Εξωτικό φρούτο, μοιάζει με κεράσι, με μοναδικό άρωμα και γλυκώδη γεύση, από τα τροπικά δάση του Αμαζονίου, στα σύνορα του Περού με την Βραζιλία.



Περιέχει την μεγαλύτερη ποσότητα φυσικής βιταμίνης C απ' όλα τα άλλα φρούτα, βιταμίνες B1, B2, B3, β-καροτίνη, βιοφλαβονοειδή, πρωτεΐνες, αμινοξέα, μεταλλικά στοιχεία, κάλιο, ασβέστιο, σίδηρο, φώσφορο, ψευδάργυρο. Η ιδιαίτερη υψηλή ποσότητα βιταμίνης C που περιέχει, το καθιστά ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό. Συμβάλλει στον σχηματισμό κολλαγόνου,

εμποδίζοντας τον σχηματισμό ρυτίδων, χαρίζοντας στο δέρμα ελαστικότητα, σφριγηλότητα και νεανικότητα. Οι ισχυρές αντιοξειδωτικές του ιδιότητες το καθιστούν σημαντικό παράγοντα στην αντιμετώπιση της αρτηριοσκλήρυνσης, λοιμώξεων και φλεγμονών. Μπορεί να συμβάλει στην ενίσχυση της καλής διάθεσης, αλλά και να βοηθήσει προληπτικά στην διατήρηση της καλής υγείας του δέρματος. Τα τελευταία χρόνια το φρούτο camu camu τυγχάνει παγκόσμιας αναγνώρισης, λόγω της ισχυρής αντιοξειδωτικής της ιδιότητας και το καθιστά μια εξαιρετική αντιγηραντική ουσία.

Chlorella

Φυσικό αντιγηραντικό

Η χλωρέλλα είναι ένα πράσινο μικροφύκι γλυκού νερού, πλούσιο σε χλωροφύλλη, βιταμίνη C, D, E, K, β-καροτίνη καθώς επίσης και σε βιταμίνες της ομάδας B. Περιέχει ακόμη βασικά αμινοξέα, ακόρεστα λιπαρά οξέα (ω-6 και ω-9), ανόργανα μεταλλικά στοιχεία όπως ασβέστιο, σίδηρο, ψευδάργυρο, μαγνήσιο, χρώμιο, χαλκό αλλά και πεπτικά ένζυμα, καθώς επίσης και πρωτεΐνη.



Ο "αυξητικός παράγοντας" της χλωρέλλας (CGF) είναι ένα θρεπτικό στοιχείο από νουκλεϊκά οξέα και βοηθά στην ταχύτερη ανανέωση του οργανισμού, την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, την διατήρηση της ελαστικότητας του δέρματος και συμβάλλει έτσι στην επιβράδυνση της γήρανσης. Ενισχύει την σύνθεση του κολλαγόνου και της ελαστίνης, την ανανέωση των κυττάρων της επιδερμίδας και την καθιστούν έτσι ένα δραστικό συστατικό με ισχυρές αντιγηραντικές ιδιότητες. Λόγω της χλωροφύλλης που περιέχει, αλλά και της ισχυρής αντιοξειδωτικής της δράσης,

προστατεύει τον οργανισμό από την υπεριώδη ακτινοβολία και τον αποτοξινώνει από βαρέα μέταλλα. Η χλωρέλλα είναι μία από τις πιο συμπυκνωμένες σε σημαντικά θρεπτικά συστατικά, τροφές της φύσης.



Guarana

Φυσική ενέργεια και τόνωση

Το guarana είναι ένα φρούτο από τα τροπικά δάση του Αμαζονίου, με βασικό δραστικό συστατικό την καφεΐνη. Περιέχει τανίνες, πολυφαινόλες, μεθυλοξανθίνες, θεοβρωμίνη, θεοφυλλίνη, σαπωνίνες, κατεχίνες, προανθοκυανιδίνες, βιταμίνες B1, B2, PP, ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο και πολλά ιχνοστοιχεία όπως πυρίτιο, μαγγάνιο, ψευδάργυρο, φώσφορο και βόριο. Το εκχύλισμα guarana περιέχει σημαντικές ποσότητες φυτικής καφεΐνης, γνωστής και ως bio-caffeine και συμβάλλει αποφασιστικά στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας. Χρησιμοποιείται σχεδόν αποκλειστικά ως ενεργό συστατικό καλλυντικών για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας και του τοπικού πάχους. Θεωρείται πολύ ανώτερο συστατικό από την καφεΐνη σε σκόνη η οποία συνήθως είναι εργαστηριακά παρασκευασμένη. Περιέχεται σε κρέμες, λοσιόν και σε σαμπουάν, ιδιαίτερα για λιπαρά δέρματα και κατά της τριχόπτωσης, δίνει όγκο στα μαλλιά.

Μαύρο κύμινο

Ισχυρό αντιοξειδωτικό

Το μαύρο κύμινο, γνωστό και σαν το χρυσό λάδι των Φαραώ, χρησιμοποιείται σε καλλυντικά σκευάσματα αλλά και σαν συμπλήρωμα διατροφής. Χρησιμοποιήθηκε από την Κλεοπάτρα για τις θαυμάσιες ιδιότητες στην επιδερμίδα.



Είναι πλούσιο σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (ω-3 και ω-6), περιέχει βιταμίνη Α, C, D, E και βιταμίνες της ομάδας Β όπως Β1, Β2, Β6, νιασίνη, φολικό οξύ, βασικά αμινοξέα όπως αργινίνη, ασπαραγκίνη, κυστίνη, γλουταμίνη, γλυσίνη, λυσίνη, μεθιονίνη, φυτοστερόλες καθώς επίσης και ανόργανα μεταλλικά στοιχεία, σίδηρο, φώσφορο, κάλιο, ασβέστιο, ψευδάργυρο και μαγνήσιο. Έχει ιδιαίτερη αντιοξειδωτική δράση, συμβάλλει στην διατήρηση της καλής υγείας του δέρματος, των μαλλιών και των νυχιών. Παρουσιάζει επίσης αντιαλλεργική δράση και μπορεί να χρησιμοποιηθεί εξωτερικά σε διάφορες παθήσεις όπως η ψωρίαση, μυκητιάσεις και έκζεμα. Η βιοτίνη που υπάρχει στο λάδι, είναι σημαντική για το δέρμα και τα μαλλιά και θεωρείται απαραίτητη για τον υγιή μεταβολισμό των υδατανθράκων, του λίπους και των πρωτεϊνών. Μελέτες έχουν δείξει ότι δυναμώνει το δέρμα, τα μαλλιά και τα νύχια, χαρίζει περισσότερη λάμψη.

Moringa

Πλούσια πηγή αντιοξειδωτικών
Το moringa (*moringa oleifera*) είναι ένα σπάνιο δένδρο, που καλλιεργείται σήμερα σ' όλη την Αφρική, στην κεντρική και νότια Αμερική και στην Ασία. Τα τελευταία χρόνια υπάρχουν



καλλιέργειες moringa και στην Ελλάδα. Το moringa περιέχει περίπου 90 σημαντικά δραστικά συστατικά και θεωρείται "το δένδρο θαύμα". Είναι ιδιαίτερα σημαντικό ότι κάθε μέρος του φυτού συμβάλλει με έναν μοναδικό τρόπο στην υγεία του ανθρώπου. Περιέχει βιταμίνες Α, C, E, K, D3, πολλές βιταμίνες της ομάδας Β (Β1, Β2, Β3, Β5, Β6, Β7, Β9, Β12) και 18

διαφορετικά αμινοξέα από τα οποία τα 8 θεωρούνται απαραίτητα για τον άνθρωπο. Επίσης περιέχει πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (ω-3, ω-6, ω-9), σημαντικά μεταλλικά στοιχεία όπως σίδηρο, ασβέστιο, κάλιο, νάτριο, χαλκό, σελήνιο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο και άλλες αντιοξειδωτικές ουσίες. Η παρουσία της βιταμίνης C συμβάλλει σε σημαντικό βαθμό στην ανανέωση των κυττάρων, στην καθυστέρηση της διαδικασίας γήρανσης αλλά και στην ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού. Ο δείκτης αντιοξειδωτικής ικανότητας (ORAC) του moringa, είναι από τους υψηλότερους συμβάλλοντας έτσι στην βελτίωση της υγείας του δέρματος, προστατεύοντας τα κύτταρα από το καταστροφικό έργο των ελευθέρων ριζών.

Noni

Ελιξίριο ζωής και υγείας

Το τροπικό φρούτο noni, καλλιεργείται σήμερα στην Ασία, Ινδία, Αυστραλία, χρησιμοποιείται εδώ και χιλιάδες χρόνια ως πηγή υγείας και μακροζωίας, θεωρείται δε φάρμακο και ελιξίριο ζωής.



Περιέχει σημαντικές αντιοξειδωτικές ουσίες, βιταμίνες Α, C, E, Β1, Β2, Β3, Β6, μέταλλα και ιχνοστοιχεία όπως ασβέστιο, σίδηρο, φώσφορο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο, νάτριο, κάλιο, χαλκό, χρώμιο κ.α., φυτικές ίνες, ένζυμα, φλαβονοειδή, λιπαρά οξέα και βασικά αμινοξέα. Τα ιριδοειδή, ισχυρές βιοχημικές ουσίες, αποτελούν ενεργά συστατικά του noni, εξουδετερώνουν τις βλαβερές ελεύθερες ρίζες, ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα, εμποδίζουν την καταστροφή των κυττάρων, δίνουν ενέργεια και συμβάλλουν σημαντικά στην υγιή λειτουργία του οργανισμού. Το noni, έχει αποδεδειγμένα ισχυρή αντιοξειδωτική, αντιφλεγμονώδη, αντιαλλεργική, αντικαταθλιπτική,

τονωτική, αντιγηραντική, αντιβακτηριακή, αποτοξινωτική και αναλγητική δράση. Δικαίως θεωρείται ελιξίριο ζωής και υγείας.

Sacha Inchi

Ισχυρό αντιγηραντικό

Το δένδρο sacha inchi καλλιεργείται στην περιοχή Αμαζονίου του Περού. Χρησιμοποιείται κυρίως το λάδι από τους καρπούς του δένδρου.



Το λάδι sacha inchi περιέχει περίπου 96% πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (ω-3, ω-6, ω-9). Είναι επίσης πλούσιο σε βιταμίνη Ε (200mg/100g), βιταμίνη Α και σε φυτοστερόλες (250mg/100g). Προστατεύει το δέρμα από την ηλιακή ακτινοβολία, τη μόλυνση του περιβάλλοντος καθώς επίσης και τις κυτταρικές μεμβράνες από το καταστροφικό έργο των ελευθέρων ριζών και συμβάλλει έτσι στην διατήρηση της ελαστικότητας του δέρματος. Χρησιμοποιείται σε καλλυντικά σκευάσματα για μαλλιά και για το δέρμα, ως ενυδατικό και αντιγηραντικό, εξασφαλίζει ένα ιδιαίτερο λαμπερό δέρμα, προστατεύει επίσης από δερματοπάθειες. Αποτελεί ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό, λόγω της υψηλής του περιεκτικότητας σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, έχει ιδιαίτερη αντιγηραντική δράση. Η παρουσία φυσικής βιταμίνης Ε, σταθεροποιεί τις κυτταρικές μεμβράνες, αποτελεί ασπίδα προστασίας του δέρματος από την ηλιακή ακτινοβολία, το άγχος και την μόλυνση περιβάλλοντος.

Δρ. ΧΡΗΣΤΟΣ ΔΟΥΚΑΣ
Χημικός – Κοσμητολόγος
Newplus IKE
www.cosmeticum.gr
τηλ. 2310547412

Depilonine®



ΝΕΕΣ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΕΣ ΦΟΡΜΟΥΛΕΣ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΣΥΜΒΑΤΑ ΜΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗΣ



ΜΕΓΑΛΥΤΗΡΗ
ΠΟΣΟΤΗΤΑ



ΜΕΓΑΛΥΤΗΡΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ
ΕΝΖΥΜΩΝ ΚΑΙ
ΔΡΑΣΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ



ΜΕΓΑΛΥΤΗΡΗ
ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΖΩΗΣ ΜΕΤΑ
ΤΟ ΑΝΟΙΓΜΑ



HOUSE OF COSMETICS' IMPORTS

PROFESSIONAL
**Beauty
Services**

Σιδηροκάστρου 3, 12462
2105320533

info@beautysrvices.gr
www.beautyservices.gr

ΚΑΙΤΗ ΔΑΡΔΟΥΦΑ

**Η ΔΙΑΣΗΜΗ ΚΟΖΑΝΙΤΙΣΣΑ
ΣΧΕΔΙΑΣΤΡΙΑ ΜΟΔΑΣ
ΕΚΑΝΕ ΓΝΩΣΤΗ ΤΗΝ ΚΟΖΑΝΗ
ΟΧΙ ΜΟΝΟ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ
ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ**

Η Καίτη Δαρδουφα ήταν μια ξεχωριστή Ελληνίδα συμπατριώτισσα. Ζούσε και εργαζόταν στην Κοζάνη όπου γεννήθηκε και μεγάλωσε. Εδώ δούλευε το υφαντό της μαζί με τις συνεργάτριες της. Ξεκίνησε από το κέντημα. Κεντούσε τα σπιτικά προικιά. Αργότερα ασχολήθηκε με το υφαντό. Μέσα από την πλούσια λαϊκή μας παράδοση εμπνέεται τα μοτίβα και μετά με τέχνη και ευαισθησία τα προσαρμόζει στην εποχή της.

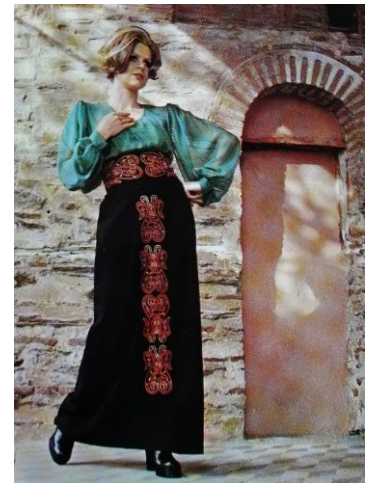
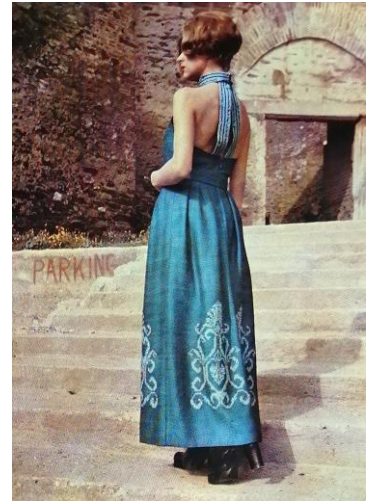
Την πρώτη επίδειξη μόδας έκανε το 1964 όπου έδειξε τις μεγάλες δυνατότητες που διαθέτει. Το 1965 στο Μόναχο κερδίζει ένα χρυσό μετάλλιο και από τότε αρχίζει η ανοδική πορεία που την οδήγησε στην πρώτη σειρά των Ελλήνων σχεδιαστών μόδας

Χαρακτηριστική είναι η φωτογραφία από την επίδειξη των υφαντών της στην Αθήνα παρουσία της Βασίλισσας Φρειδερίκης και της σημερινής Βασίλισσας της Ισπανίας Σοφίας.

Γνώρισα από κοντά την ίδια και το οικογενειακό περιβάλλον της και θαυμάζω το έργο και την μεγάλη κοινωνική προσφορά της.

Στο Λαογραφικό Μουσείο της Κοζάνης φιλοξενούμε πολλά δείγματα της δουλειάς της και πλούσιο φωτογραφικό υλικό.

Παραθέτω φωτογραφίες από το σπουδαίο έργο της



ΠΟΛΥΝΕΙΚΗΣ ΑΓΓΕΛΗΣ
Αρχιτέκτων - Πρόεδρος του
Συνδέσμου Γραμμάτων και
Τεχνών Κοζάνης τηλ.6988308959



Η λευκαντική θεραπεία της Rejuvi στοχεύει στην ρύθμιση έκκρισης της μελανίνης, αναχαιτίζοντας το ένζυμο τυροσινάσης που λειτουργεί σαν καταλύτης στην παραγωγή της. Μέσω των οξέων και των επαγγελματικών προϊόντων που εφαρμόζονται στην θεραπεία αυτή, ενισχύεται η πρόληψη του ανεπιθύμητου σχηματισμού κηλίδων και πανάδων, φωτίζει το δέρμα εμποδίζοντας την ανομοιόρφη φυσική παραγωγή μελανίνης.



PROFESSIONAL
Beauty
Services

HOUSE OF COSMETICS' IMPORTS

Σιδηροκάστρου 3, 12462
2105320533

info@beautysrvices.gr
www.beautyservices.gr

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ

Η κατάθλιψη είναι μια **διαταραχή της διάθεσης** αρκετά κοινή στη σημερινή κοινωνία στην οποία ζούμε. Μερικές φορές η κατάθλιψη και τα συμπτώματά της μπορεί να αναπτυχθούν σε βάθος χρόνου, εμποδίζοντας την καλή πορεία της ζωής ενός ατόμου, είτε στην εργασία, στο κοινωνικό ή οικογενειακό περιβάλλον.

Η μείζων κατάθλιψη είναι μία συχνή ψυχική νόσος, η οποία επηρεάζει μεγάλη μερίδα του πληθυσμού και εμφανίζεται σε άτομα διαφόρων ηλικιών. **Τα κύρια χαρακτηριστικά της είναι η κακή διάθεση και η απώλεια ενδιαφέροντος ή ευχαρίστησης στις καθημερινές δραστηριότητες, η οποία επιμένει για περισσότερο από δύο βδομάδες.**

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ:

Η νόσος συνοδεύεται από συμπτώματα όπως διατροφικές διαταραχές, η όρεξη συχνά πέφτει και το άτομο οδηγείται σε απώλεια βάρους. Ωστόσο περιστασιακά μπορεί να παρατηρηθεί και το ακριβώς αντίθετο. Οι ασθενείς βιώνουν διαταραχές ύπνου, και κακή διάθεση, που επηρεάζει όλες τις πλευρές του βίου τους και αδυνατούν να αισθανθούν ικανοποίηση από δραστηριότητες που πιο πριν τους ήταν ευχάριστες, έχουν την τάση να γεμίζουν σκέψεις και συναισθήματα αρνητισμού, αυτοκριτικής, απελπισίας, μίσος για τον εαυτό τους. Σοβαρές περιπτώσεις καταθλιπτικών, μπορεί να έχουν συμπτώματα ψύχωσης, όπως παραισθήσεις, ψευδαισθήσεις συχνά δυσάρεστες. Άλλα συμπτώματα μπορεί να είναι η αδυναμία συγκέντρωσης και η φτωχή μνήμη, η παραίτηση από κάθε είδους κοινωνική συναναστροφή, η μειωμένη libido και σκέψεις

αυτοκτονίας (αυτοκτονικός ιδεασμός)

ΑΙΤΙΑ:

Συνηθισμένα αίτια κατάθλιψης είναι οι τραυματικές εμπειρίες, οι αφόρητα ψυχοπιεστικές συνθήκες διαβίωσης, οι σοβαρές ψυχικές συγκρούσεις, το πένθος, η κοινωνική απομόνωση, τα σοβαρά προβλήματα υγείας, το γήρας, οι φαρμακευτικές παρενέργειες, η κατάχρηση αλκοόλ ή άλλων ουσιών, η ιδιοσυγκρασία, γονιδιακοί παράγοντες, μεταβολικά νοσήματα, νευροεμφυλιστικές παθήσεις και εστιακές ή διάσπαρτες βλάβες του εγκεφάλου.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ:

Αντικαταθλιπτικά: Εκλεκτικοί αναστολείς επαναπρόσληψης της σεροτονίνης (SSRIs) αλλά και λίθιο
Ψυχοθεραπεία: Γνωσιακή – συμπεριφορική, ψυχοδυναμική και Ομαδική Αναλυτική Ψυχοθεραπεία
Ηλεκτροσπασμοθεραπεία: Στις σοβαρότερες μορφές της
Άσκηση: Κλινικές παρατηρήσεις και επιδημιολογικές έρευνες, έχουν δείξει ότι η σωματική άσκηση συμπεριλαμβανομένης της χοροθεραπείας και της θαλάσσιας άσκησης, μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης και ανάπτυξης κατάθλιψης στα άτομα γενικά, να περιορίσει τα συμπτώματα σε καρδιοπαθείς με ελαφριά και μέτρια κατάθλιψη, σε ασθενείς με ψυχιατρικά περιστατικά, και να μετριάσει αρνητικά συναισθήματα και την κατάθλιψη σε άτομα της τρίτης ηλικίας. Μέσα από την άσκηση, επέρχεται επίσης ο έλεγχος του βάρους και η βελτίωση της σωματικής εικόνας, περιορίζοντας ταυτόχρονα και τα συμπτώματα της κατάθλιψης. Τα άτομα μέσα από τα σπορ καταλαβαίνουν, ότι όσο προσπαθούν, τόσο

βελτιώνονται. Το πετυχαίνουν αυτό μόνα τους, χωρίς εξωτερική βοήθεια. Μόλις το καταλάβουν αυτό αυξάνεται η σιγουριά και η αυτοπεποίθησή τους. Πρώτα αυξάνεται η σιγουριά και η αυτοπεποίθησή τους για τα σπορ, αλλά πολύ γρήγορα αυτή η αίσθηση μεταφέρεται σταδιακά σε καθημερινά πράγματα και έγνοιες, στη δουλειά, στο σπίτι, στις κοινωνικές σχέσεις. Η άσκηση βοηθά στην έκκριση σεροτονίνης, η οποία είναι υπεύθυνη για την καλή μας διάθεση. **Διατροφή:** Έρευνες έχουν δείξει ότι υπάρχει σχέση του τρόπου διατροφής με την κατάθλιψη. Οι καταθλιπτικοί έχουν έλλειψη από πολλών ειδών βιταμίνες (λόγω πολλών στρεσογόνων ορμονών που τις καταστρέφουν), και κυρίως διατροφή με υψηλά σάκχαρα, με πολλούς καφέδες (λόγω της καφεΐνης), υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ.

Η μεσογειακή διατροφή είναι αρκετά αποτελεσματική (λόγω του ελαιολάδου, ιχθυελαίων (Ω-3 λιπαρά) ψάρια (σαρδέλες) και κυρίως λαδερών φαγητών.

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΤΣΙΡΑΚΗ
Κλινική Ψυχολόγος
Ψυχοθεραπεύτρια, Ομαδική
Αναλύτρια τ. Πρόεδρος
Ελληνικού Δικτύου Ομαδικών
Αναλυτών τηλ.6932217933

Γίνε και εσύ μέλος για να παρακολουθείς :
ΔΩΡΕΑΝ
ΤΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ CIDESCO
Διάβαζε κάθε μήνα την εφημερίδα μας **ΚΡΙΚΟ** στην ιστοσελίδα **ΧΩΡΙΣ ΚΩΔΙΚΟ**
Κάνε γνωστή την εφημερίδα μας στο δικό σου site
www.cidescogellas.gr



ΠΑΡΙΣ ΑΜΟΡΓΙΝΟΣ

ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ
ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ
ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ
ΤΗΛ. 210.33.90.333

ΑΠΟΚΤΗΣΤΕ ΛΑΜΠΕΡΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ

Τις περισσότερες φορές το αποτέλεσμα μιας ευχάριστης σκέψης αποδίδεται απλά με ένα χαμόγελο. Η τόσο απλή έκφραση του ανθρώπινου συναισθήματος σε άλλους είναι αυθόρμητη με ένα πλατύ, λαμπερό, λευκό, χαμόγελο, ενώ σε άλλους ενοχή. Δυσχρωμίες, τερηδόνες, ορθοδοντικά προβλήματα ή ακόμα και μια παραμελημένη στοματική υγιεινή εμποδίζει πολλούς να εκφράσουν με αυτοπεποίθηση τον ενθουσιασμό, τη χαρά, την ικανοποίηση της σκέψης. Εξάλλου, ας μην ξεχνάμε ότι ένα ωραίο χαμόγελο αποτελεί σημείο αναφοράς, έλξης και γοητείας. Στην καθημερινή κλινική πράξη καλούμαι να αντιμετωπίσω ερωτήματα, όπως "Γιατρέ, τι μπορούμε να κάνουμε με τα δόντια μου που είναι κίτρινα;". Η λύση αυτού του προβλήματος μπορεί να είναι απλή και άμεση, όπως η λεύκανση, ή σύνθετη, όπως η επανορθωτική αποκατάσταση του στόματος.

Η μέθοδος

Η λεύκανση ως μέθοδος, εφαρμόζεται στην οδοντιατρική για περισσότερο από έναν αιώνα. Η σύγχρονη αλλά και επικρατέστερη τεχνική λεύκανσης, εφόσον ο οδοντίατρος κρίνει σκόπιμο, γίνεται κυρίως στο σπίτι με τις υποδείξεις του οδοντιάτρου, καθώς και τη βοήθεια ειδικού νάρθηκα και λευκαντικών παραγόντων σε μορφή gel. Η συνολική διάρκεια της λεύκανσης είναι περίπου 1-2 βδομάδες. Όσο απλή και αν

ακούγεται η μέθοδος, το κριτήριο για την επιλογή και εφαρμογή της τεχνικής το έχει αυστηρά ο ορθοδοντίατρος. Η διάρκεια και η σταθερότητα του αποτελέσματος της λεύκανσης, εξαρτάται κυρίως από δύο παράγοντες: Την κατανάλωση τροφών και ροφημάτων που περιέχουν χρωστικές ουσίες όπως τσάι, κόκκινο κρασί κλπ. τη συντήρηση του αποτελέσματος, η οποία μπορεί να πραγματοποιηθεί κατά την επίσκεψη του ασθενούς στον οδοντίατρο για καθαρισμό (αποτρύγωση).

Αποκατάσταση

Όσον αφορά στην επανορθωτική του στόματος, το πιο σημαντικό ίσως είναι να μην περιορισθούμε μεμονομένων στην αντιμετώπιση ενός ή περισσοτέρων χαλασμένων δοντιών, αλλά να εξετάσουμε συλλογικά και συνολικά το στοματογναθικό σύστημα. Το στοματογναθικό σύστημα αποτελείται από ένα σύνολο βασικών ανατομικών στοιχείων όπως η κρανιογναθική άρθρωση, οι μύες και τα δόντια τα οποία επιβάλλεται να βρίσκονται σε πλήρη αρμονία και ισορροπία μεταξύ τους. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι ότι αρκετός κόσμος ανοιγοκλείνοντας το στόμα του αισθάνεται ένα "κλικ", ίσως και πόνο. Αυτό αποτελεί μια από τις πιο συνηθισμένες δυσλειτουργίες της κρανιογναθικής άρθρωσης. Ο μυϊκός μηχανισμός του στοματογναθικού συστήματος, με τη σειρά του συμβάλλει στη συγκράτηση του μοναδικού κινητού οστού της κεφαλής (κάτω γνάθος), στη μασητική λειτουργία, στις εκφράσεις του προσώπου και σε πολλές άλλες σημαντικές λειτουργίες. Ιδιαίτερα σημαντικός μυσ για πολλές λειτουργίες, όπως η ομιλία, είναι ο υδροστατικός σκελετός (γλώσσα). παράδειγμα της δύναμης αυτού είναι η μη επιτρεπτή μετακίνηση της κάτω γνάθου, ακόμα και με το χέρι μας,

εάν ανασηκώσουμε την γλώσσα στην υπερώα (ουρανίσκος). όσον αφορά τα δόντια, θα ήταν σκόπιμο να επικεντρώσουμε το ενδιαφέρον μας στο εξής τρίπτυχο: Υγεία-Αισθητική-Λειτουργικότητα, όπου πρέπει να συνυπάρχουν επί ίσοι όροις. Η σύγχρονη αισθητική οδοντιατρική, τα τελευταία χρόνια δίνει λύσεις ακόμα και στα πιο δύσκολα προβλήματα. Ο συνδυασμός γνώσης και υλικών υψηλών προδιαγραφών και απαιτήσεων, έχει οδηγήσει ειδικούς επιστήμονες τόσο στη βιοσυμβατότητα όσο και στην αξιοπιστία των νέων τεχνικών.

Πρωτοποριακή τεχνική

Μία από αυτές τις πρωτοποριακές τεχνικές είναι τα ολοκεραμικά συστήματα που ήρθαν να καλύψουν ελλείψεις αισθητικές και λειτουργικές των συμβατικών μεταλλοκεραμικών αποκαταστάσεων. Ολοκεραμική αποκατάσταση (όψη, θήκη, γέφυρα) είναι η αποκατάσταση που αποτελείται εξ ολοκλήρου από οδοντιατρική πορσελάνη (χωρίς μέταλλο), σε αντίθεση με τις κλασικές μεταλλοκεραμικές προσθετικές όπου παρεμβάλλεται μεταξύ οδοντικού ιστού και πορσελάνης, μέταλλο. Προβλήματα όπως η αποκάλυψη μεταλλικού ορίου της αποκατάστασης (θήκης) στα ούλα και η δυσχρωμία των ούλων που προκαλούνται από το μέταλλο με την πάροδο του χρόνου, αλλά και η χαμηλή αισθητική, ανήκουν στο παρελθόν. Εκτός από την αισθητική, ένα άλλο σημαντικό πλεονέκτημα των ολοκεραμικών συστημάτων είναι η ελάχιστη απώλεια οδοντικού ιστού αλλά και η μείωση του χρόνου που απαιτείται για την επίτευξη, ολοκλήρωση του επιθυμητού αποτελέσματος.

ΤΣΑΙ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ



ΔΗΜΗΤΡΑ ΣΚΟΥΡΑ

ΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗ ΣΤΟ ΜΟΝΙΜΟΥ ΜΑΚΙΓΙΑΖ

Το τσάι, όπως και ο καφές, περιέχει καφεΐνη σε πολύ μικρή ποσότητα (περίπου 1-3,5% ανάλογα με τον τύπο του τσαγιού) και τείνη που έχει ιδιότητες ανάλογες με εκείνες της καφεΐνης. Στον καφέ, η καφεΐνη απελευθερώνεται απότομα στον οργανισμό και δρα για περίπου 2-3 ώρες ενώ στο τσάι απελευθερώνεται σταδιακά και δρα 6 με 8 ώρες. Γι' αυτό λέμε ότι το τσάι διεγείρει χωρίς να εκνευρίζει. Οι μοναδικές ευεργετικές και θεραπευτικές ιδιότητες του τσαγιού εξασφαλίζουν απόλαυση με οφέλη! Φώσφορο για τα μάτια και οστά, βιταμίνη Κ για το αίμα, Α για το δέρμα και τους πνεύμονες, Ε κατά της γήρανσης και Κάλιο για την καρδιά και τις κράμπες. Οι κάτοικοι της Ανατολής οφείλουν το υπέροχο χαμόγελό τους στο άφθονο φθόριο του τσαγιού που φροντίζει για την υγεία των δοντιών και καταπολεμά την κακοσμία του στόματος. Το τσάι δεν έχει λιπαρά ούτε και θερμίδες. Τα αποκτάει και τα δύο όμως, αν το σερβίρουμε με γάλα και ζάχαρη ή μέλι. Επιπλέον έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο και περιέχει ίχνη πρωτεΐνης και υδατανθράκων. Σε αρκετές χώρες το τσάι χρησιμοποιείται ως τονωτικό της καρδιάς και ως αντίδοτο σε δηλητηριάσεις εξ αιτίας του υψηλού περιεχομένου του σε τανίνη (7,5%). Το μαύρο τσάι μπορεί να μειώσει αισθητά της πιθανότητας εμφάνισης καρδιακών νόσων. Ποια είναι όμως η ιδανική δόση ; Ήξι κούπες των 80ml την ημέρα. Οι τανίνες του μαύρου τσαγιού

περιέχουν πληθώρα μεταλλικών στοιχείων και συχνά συστήνεται για την τόνωση της κυκλοφορίας του αίματος και την αντιμετώπιση της αναιμίας. Η ποικιλία Grand Yunnan Imperial, την οποία οι Κινέζοι ονομάζουν "το τσάι του χειρουργού" έχει την ιδιότητα να τονώσει τον οργανισμό χωρίς να δημιουργεί υπερδιέγερση. Ίσως είναι η καλύτερη επιλογή για τους πότες του καφέ που θέλουν να "περάσουν" στο τσάι. Το Pu' erh Imperial, το κατεχοχίνη κινέζικο μαύρο τσάι με τη μοναδική γεύση βρεγμένης γης, ενδείκνυται για όσους καταναλώνουν πολύ αλκοόλ, επειδή καθαρίζει το αίμα και μειώνει τα επίπεδα της "κακής" χοληστερόλης στο αίμα. Η ποικιλία Pu' erh θεωρείται πολύ καλή για τη χώνευση αλλά και τη διάρροια. Το Roibos, ένα φυτό από τη Νότια Αμερική, κόκκινο, χωρίς τείνη ή καφεΐνη, δίνει ένα τσάι με πολύ ιδιαίτερη γεύση και μεγάλη περιεκτικότητα σε σίδηρο, που χρησιμοποιείται σαν γιατρικό πάσης φύσεως. Ηρεμεί το νευρικό σύστημα, είναι αντισπασμωδικό, σταματάει τις αλλεργίες (τα συμπτώματα της καταρροής, του άσματος και του εκζέματος) ενώ η κομπρέσα στο δέρμα ηρεμεί το ερύθημα και τον κνησμό. Ένα φλιτζάνι πράσινο ή άσπρο τσάι προμηθεύει τον ταλαιπωρημένο από το καθημερινό τρέξιμο, την δεδομένη μόλυνση και το σχεδόν σταθερό στρες οργανισμό μας με 200mg φλαβονοειδή, ουσίες αντιοξειδωτικές, που αποδυναμώνουν τη δράση των ελευθέρων ριζών και ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα αποτρέποντας χρόνιες ασθένειες, όπως ο καρκίνος. Το πράσινο τσάι, είναι το καλύτερο αντίδοτο στα λιπαρά. Πάντα υπάρχει περιθώριο για διορθωτικές κινήσεις έπειτα από ένα λουκούλλιο γεύμα. Και η πιο απλή κίνηση είναι να πιείτε ένα φλιτζάνι τσάι. Γεύματα πλούσια σε λιπαρά αυξάνουν τα λιπίδια στο

στο αίμα, με αποτέλεσμα την αναπαραγωγή ελευθέρων ριζών στον οργανισμό, οι οποίες είναι επιβαρυντικές για το κυκλοφορικό σύστημα. Το τσάι με την αντιοξειδωτική του δράση βοηθάει στην εξουδετέρωση των ελευθέρων ριζών και ταυτόχρονα είναι ένα εξαιρετο διουρητικό, πολύτιμο δηλαδή στις γυναίκες με υψηλή κατακράτηση υγρών στον οργανισμό τους. Κάτι ξέρουν οι λαοί που πίνουν τσάι με το φαγητό τους....

ΛΕΥΚΟ ΤΣΑΙ ΚΑΙ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ

Η συλλογή μόνο των πρώτων άγουρων μπουμπουκιών του φυτού που φυτρώνουν τις δύο τελευταίες εβδομάδες και ξηραίνονται αμέσως με φυσικό τρόπο μας δίνει μια από τις σπανιότερες και πιο δυσεύρετες ποικιλίες τσαγιού στον κόσμο. Το "δύσκολο" τσάι που παράγεται, χωρίς να υφίσταται καμία θερμική επεξεργασία, είναι πρωταθλητής σε περιεκτικότητα αντιοξειδωτικών. Ένα φλιτζάνι περιέχει δώδεκα φορές περισσότερα αντιοξειδωτικά από ένα ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκαλιού.



Το "λευκό θαύμα" είναι ένα ιδιαίτερα δραστικό αντιγηραντικό καθώς περιέχει ολιγοστοιχεία (σίδηρο, ποτάσιο, χαλκό, ασβέστιο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο) απαραίτητα για την υγεία των κυττάρων. Ένα μόριο λευκού τσαγιού μπορεί να αποτρέψει τις αλλεργικές αντιδράσεις των κυττάρων του δέρματος αλλά και του αναπνευστικού συστήματος.



ΜΕΛΙΝΑ ΣΕΛΑΛΙΜΑ

Σύμβουλος διατροφής και τροφοδοσίας
managing director Melinas delight
cuisine personal food consulting
services Αγίας Βαρβαρας 47, Χαλανδρι ,
Αθηνά Melinas delight cuisine @
Facebook τηλ.2106777650

ΤΑ ΔΗΜΟΦΙΛΗ ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ

**Γιατί τα εσπεριδοειδή είναι
απαραίτητα στην καθημερινή μας
διατροφή;**

Όταν αναφερόμαστε στα
εσπεριδοειδή φρούτα η λίστα αυτών
των φρούτων περιλαμβάνει το
πορτοκάλι, το γκρέιπφρουτ ,
λεμόνια και τα λάιμς και απαραίτητο
είναι να γίνεται καθημερινή χρήση
αυτών των φρούτων γιατί τα οφέλη
τους για την υγεία μας είναι πολλά.

**Προσπαθήστε να βρείτε τρόπους
που θα συμπεριληφθούν στην
καθημερινή σας διατροφή γιατί :**

Τα εσπεριδοειδή αποτελούν
εξαιρετική πηγή βιταμίνης C, ενός
θρεπτικού συστατικού που
ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό
σύστημα και διατηρεί ελαστικό και
λείο το δέρμα μας.



Ένα μεσαίου μεγέθους πορτοκάλι
έχει όλη τη βιταμίνη C που
χρειαζόμαστε για μία μέρα. Μελέτες
έχουν συνδέσει τα εσπεριδοειδή με
πρόληψη για τον καρκίνο του
οισοφάγου, του στομάχου,

του μαστού και του παγκρέατος.
Παράλληλα έχουν αντιοξειδωτική
δράση και βοηθούν για την
καλύτερη υγεία της καρδιάς
και μειώνουν τον κίνδυνο για
εμφάνιση πέτρας στο νεφρό αφού
παρέχουν κάλιο.

Είναι ένας καλός σύμμαχος στο
αδυνάτισμα όχι μόνον λόγω των
χαμηλών θερμίδων αλλά και τις
πλούσιες φυτικές



**Αυτά τα φρούτα είναι απαραίτητα
για την συμπλήρωση μια
ισορροπημένης καθημερινής
διατροφής και καλό θα ήταν να
γνωρίζετε ότι :**

Ένα μέτριο πορτοκάλι, είναι περίπου
60 θερμίδες η 200 μλ
φρεσκοστιμμένος χυμός πορτοκαλιών
είναι μια μερίδα φρούτου ο χυμός
πρέπει να χρησιμοποιηθεί αμέσως
και όχι να περιφέρεται για ώρες το
γκρέιπφρουτ που τα βρίσκομαι σε
δύο είδη το λευκό και το ροζ είναι
εξίσου ευεργετικό και 1 είναι μια
μερίδα φρούτου 100 γρ 48
θερμίδες το λεμόνι είναι εξίσου
ευεργετικό για βιταμίνη C αλλά
μόνον αν χρησιμοποιηθεί φρέσκο
και γι' αυτό καλό θα ήταν να
συνοδεύει τις σαλάτες η ακόμα και
αν είστε αρκετά τολμηροί να το
χρησιμοποιήσετε σαν ρόφημα.

Όταν το λεμόνι το χρησιμοποιείτε
στην μαγειρική, μην το υπολογίσετε
για λήψη βιταμίνης C αφού με την
θερμοκρασία καταστρέφεται.
Φρέσκα, σαν φρούτο, φρέσκα στις
σαλάτες σας, σαν χυμό, σαν σμούθι
με γιαούρτι άπαχο, παρέα με ωμό
μέλι, η παρέα με κανέλα.

Ενσωματώστε τα στην καθημερινή
σας διατροφή και απολαύστε όχι
μόνον την όμορφη γεύση τους αλλά
και τα πολλά και χρήσιμα οφέλη
τους.

ΜΕ ΧΡΩΜΑ ΚΑΙ ΦΑΝΤΑΣΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΜΩΝΑ

Ο χειμωνιάτικος καιρός μας
επιβάλλει να ντυθούμε με ζεστά
ρούχα. Έτσι, τα πλεχτά πουλόβερ,
τα κομψά παλτά, τα δερμάτινα
αλλά και οι μοδάτες γούνες της
σεζόν αναλαμβάνουν όχι μόνο να
μας προστατεύσουν από το κρύο
αλλά και να μας χαρίσουν ένα
ξεχωριστό στυλ. Τα έντονα
χρώματα βρίσκονται στην
επικαιρότητα της μόδας και η
επιλογή τους δημιουργεί μια
φοβερή αντίθεση με τις μουντές
μέρες του χειμώνα, ενώ ανεβάζουν
και τη διάθεση. Ανάλογα με το κέφι
της στιγμής κάντε και τις
κατάλληλες επιλογές. Αυτό που
πρέπει να επιδιώκει η κάθε γυναίκα
με την εμφάνισή της είναι να
εκπέμπει θηλυκότητα και να τονίζει
την κομψότητα και το καλό γούστο
της. Αν λοιπόν αποφασίσετε να
ξεχάσετε το κλασικό μαύρο και αν
ενδώσετε στα λαμπερά χρώματα
τότε καλό είναι να αποφύγετε τις
έντονες χρωματικές αντιθέσεις.
Το μυστικό είναι να κρατάτε καλά
τις ισορροπίες και να φοράτε ρούχα
που ταιριάζουν στις γραμμές του
σώματός σας, αλλά κυρίως στην
προσωπικότητά σας.

ΔΙΑΒΑΖΕΤΑΙ ΤΗΝ
ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

ΚΡΙΚΟΣ

ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΩΝ

ΚΑΙ ΚΑΝΕΤΕ ΤΗΝ

ΓΝΩΣΤΗ ΚΑΙ
ΣΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΣΑΣ

ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΧΑΛΑΕΙ ΚΟΣΜΟ ΣΤΗΝ ΑΜΕΡΙΚΗ.....

Η Food and Drug Administration (FDA- Διεύθυνση Τροφίμων και Φαρμάκων) στις ΗΠΑ ανακοίνωσε ότι οι παραγωγοί προϊόντων ελαιολάδου μπορούν να αναγράφουν στις ετικέτες του ότι υπάρχουν "περιορισμένες και μη αποδεικτικές" ενδείξεις ότι αντικαθιστώντας στην καθημερινή διατροφή κεκορεσμένα λίπη με ελαιόλαδο, μπορεί να μειωθεί ο κίνδυνος της στεφανιαίας νόσου. Η ανακοίνωση της FDA εκτιμήθηκε εκτεταμένα σε όλες τις καθημερινές εφημερίδες. Η FDA έχει πολύ μεγάλη επιρροή και η ανακοίνωσή της είναι ικανή να δημιουργήσει μεταβολές στις διατροφικές συνήθειες του αμερικανικού κοινού. Είναι η τρίτη μόνο περίπτωση που η διεύθυνση έχει εγκρίνει έναν τέτοιο αξιολογημένο ισχυρισμό υγείας για μια διατροφική ετικέτα. Οι άλλες δύο τροφές που έχουν εγκριθεί μέχρι σήμερα ώστε να μπορούν να ισχυρίζονται πλεονεκτήματα για την υγεία, είναι τα καρύδια και τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα που ανευρίσκονται σε ψάρια όπως ο σολομός και ο τόνος. "Από την στιγμή που οι καρδιοπάθειες είναι ο υπ' αριθμόν ένα δολοφόνος για τους άνδρες και τις γυναίκες των ΗΠΑΣ, αποτελεί προτεραιότητα για την δημόσια υγεία να βεβαιωθούμε ότι οι καταναλωτές έχουν ακριβή και χρήσιμη πληροφορία για το πως να μειώσουν αυτόν τον κίνδυνο" δήλωσε ο Lester M. Grawford, διευθυντής της FDA, στην σχετική ανακοίνωση τύπου. Η απόφαση της FDA αποτελεί μεγάλη επιτυχία για την προώθηση της μεσογειακής

δίαιτας σε μία τεράστια αγορά όπως αυτή των ΗΠΑ. Το αμερικανικό κοινό κατά κανόνα ακολουθεί τις διατροφικές οδηγίες που παρέχονται από εγκεκριμένους οργανισμούς, επηρεάζοντας άμεσα τη βιομηχανία και τις αγορές. Με αυτήν την ανακοίνωση η μεσογειακή διατροφή μπαίνει επίσημα στο προσκήνιο. επηρεάζοντας άμεσα τη βιομηχανία και τις αγορές. Με αυτήν την ανακοίνωση η μεσογειακή διατροφή μπαίνει επίσημα στο προσκήνιο. Σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύθηκε στο Journal of American Medical Association η θνησιμότητα ανάμεσα σε ηλικιωμένους ευρωπαίους που ακολούθησαν πιστά αυτή την διατροφή μειώθηκε κατά 50%.



ΓΙΑ ΜΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗ ΖΩΗ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η σωστή διατροφή ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Η διατροφή που θωρακίζει την άμυνα του οργανισμού μας περιλαμβάνει φρέσκα και αποξηραμένα φρούτα, λαχανικά με πράσινο φύλλωμα καθώς και πρωτεΐνες όπως φρέσκο κρέας και γαλακτοκομικά. **Βιταμίνη Α και Β -καροτένιο :** Προστατεύουν την υγεία των αναπνευστικών μεμβρανών και βοηθούν το ανοσοποιητικό σύστημα.

Πηγές καρότα, πορτοκάλι, τομάτα, φυλλώδη πράσινα λαχανικά(σπανάκι, λάχανο, μπρόκολο, ραδίκια) φρούτα (πεπόνι, βερίκοκο). **Βιταμίνη C:** Συμβάλλει στην αύξηση παραγωγής αντισωμάτων και λευκοκυττάρων, πρωτεϊνών που βοηθούν σημαντικά την παρεμπόδιση των ιών. Πηγές εσπεριδοειδή, φράουλες, ραδάκινα, ακτινίδια, πιπεριά, λαχανικά με σκούρο πράσινο χρώμα.

Βιταμίνη Ε: Βοηθά στην παραγωγή μιας ειδικής κατηγορίας εμφοκυττάρων, που θωρακίζουν την άμυνα του οργανισμού. Πηγές είναι το ελαιόλαδο, τα δημητριακά και οι ξηροί καρποί.

Πρωτεΐνες : Συμβάλλουν στην διατήρηση της φυσικής άμυνας του οργανισμού. Πηγές είναι το μοσχαρίσιο κρέας ή το χοιρινό, το κοτόπουλο, τα αυγά, τα ψάρια, το γάλα και τα γαλακτοκομικά, οι ξηροί καρποί, τα λαχανικά η σόγια.

Ψευδάργυρος: Ιχνοστοιχείο που βοηθά στην αύξηση της παραγωγής των Τ-λεμφοκυττάρων, τα οποία παίζουν σημαντικό ρόλο στην άμυνα του οργανισμού. Πηγές είναι το κρέας και τα οστρακοειδή.

Σίδηρος: Η έλλειψη του (λόγω αναιμίας) μειώνει τη δράση του ανοσοποιητικού συστήματος. Πηγές είναι οι φυτικές και οι ζωικές τροφές.

Σελήνιο : Βοηθά στην προστασία των κυττάρων από τη καταστροφική δράση των ελεύθερων ριζών, προστατεύοντας από την πρόωρη φθορά. Πηγές είναι τα ψάρια, τα θαλασσινά, τα πουλερικά, οι ξηροί καρποί, ρύζι.

Ετήσια Γενική Συνέλευση
και Εκλογές

ΚΥΡΙΑΚΗ 10 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2022
στο εντευκτήριο της Cidesco
Γρυπάρη 118Α Πλ. Δαβάκη
Καλλιθέα - Ώρα 17:30

Είσοδος μόνο για μέλη Cidesco

ΧΤΙΖΩ ΤΗΝ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΜΟΥ : ΓΙΝΟΜΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ

Είναι πολύ σημαντικό ο κάθε επαγγελματίας να είναι καλός στο αντικείμενο του αλλά και να αισθάνεται ότι είναι καλός. Να πιστεύει σε αυτό. Μιλάμε πολύ συχνά για αυτοπεποίθηση και για αυτοεκτίμηση. Αυτοπεποίθηση αφορά στον τρόπο που ενεργούμε και στο πόσο σίγουροι ή όχι νιώθουμε για αυτό που πάμε να κάνουμε.

Ενισχύεται όταν καταφέρνουμε αυτό που επιχειρούμε.

Η αυτοεκτίμηση αφορά στην εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας και στην αξία που του αποδίδουμε. Μια καλή αυτοεκτίμηση είναι η αίσθηση πως «αξίζω για αυτό που είμαι, και αγαπιέμαι από τους κοντινούς μου ανθρώπους, παρά τις όποιες ελλείψεις ή τα όποια λάθη μου». **Τι δεν είναι** Καλή αυτοεκτίμηση δεν σημαίνει πως κάποιος έχει πάντα καλή διάθεση και τύποτα το αρνητικό δεν τον αγγίζει αλλά πως έχει την ικανότητα να αντιμετωπίζει και να διαχειρίζεται ικανοποιητικά τις όποιες δυσκολίες της ζωής και

τα συναισθήματα που αυτές πυροδοτούν. Αυτό το λέμε γιατί ένα πολύ μεγάλο ποσοστό ανθρώπων, δεν ξέρει να διαχειρίζεται την ματαιώση στη ζωή του... Δεν ξέρει τι να κάνει με την αποτυχία, την απόρριψη, την προσβολή, την περιφρόνηση. **Αποδοχή** Όλοι οι άνθρωποι, ασχέτως ηλικίας, έρχονται κάποιες φορές αντιμέτωποι με αισθήματα ανημποριάς, απώλειας, θλίψης, φόβου, οργής, κ.τ.λ. Αυτός που έχει καλή αυτοεκτίμηση μπορεί ευκολότερα να αποδεχθεί πως όλα αυτά αποτελούν αναπόφευκτο μέρος της ζωής του, και διαμέσου της αποδοχής αυτής, έχει πολύ περισσότερες πιθανότητες να τα αντιμετωπίσει όσο δύσκολα και αν είναι.

ΠΟΙΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΟΔΗΓΗΣΟΥΝ ΣΕ ΧΑΜΗΛΗ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ;

Η χαμηλή αυτοπεποίθηση, τις

περισσότερες φορές, πηγάζει από τον τρόπο που εμείς οι ίδιοι βλέπουμε τον εαυτό μας και όχι από τον τρόπο που μας αντιμετωπίζουν οι άλλοι. Εμπειρίες από την παιδική ή την εφηβική μας ηλικία πιθανό να έχουν **επιηρεάσει** και ίσως να έχουν **διαστρεβλώσει**, την εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας. Είναι η παντός είδους **κακοποίηση** (σωματική, λεκτική, ψυχολογική).

Η **έντονη κριτική** που μπορεί να είχαμε υποστεί σαν παιδιά από τους γονείς μας. Κάποιες εμπειρίες που μπορεί να μας έκαναν να **ντραπούμε** κατά την παιδική ηλικία ή σαν ενήλικες. Η απαίτηση από εμάς τους ίδιους ή τους γονείς μας να είμαστε «**τέλειοι**». Η αίσθηση των ατόμων ότι είναι αποτυχημένα, χαμηλού πνευματικού επιπέδου, ότι δεν αξίζουν, ότι δεν είναι ικανά κλπ.

Πότε χτίζεται η αυτοεκτίμηση μας; Κατά την παιδική ηλικία και την εφηβεία, είναι ιδιαίτερα ισχυρή η επίδραση των «Σημαντικών Άλλων».

Οι «Άλλοι» συντελούν στο να επικυρώσουμε αυτό που είμαστε, γιατί ο τρόπος με τον οποίο μας βλέπουν επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε εμείς τον εαυτό μας. Η αντιμετώπισή τους και οι σχέσεις που έχουμε μαζί τους επικυρώνουν ή καταρρίπτουν την εικόνα που έχουμε εμείς για τον εαυτό μας, και αυτό μάλλον ακολουθεί κυκλική πορεία. Τα άτομα με **υψηλή** αυτοεκτίμηση χαρακτηρίζονται από:

•Υπευθυνότητα για τις πράξεις τους.
•Αισιοδοξία, δημιουργικότητα, τόλμη.
• Συγκρότηση, αυτοέλεγχο, εσωτερική ισορροπία.
•Ανθεκτικότητα στις αρνητικές κριτικές των άλλων.
•Ανεκτικότητα και σεβασμό για τους άλλους.
•Πιστεύουν στις ικανότητες τους.
•Λύνουν τα προβλήματα τους και δεν ανησυχούν μόνο για αυτά.
•Αντιμετωπίζουν - εξαφανίζουν του φόβους τους.
•Αγαπούν τον εαυτό τους και τον σέβονται..

Τα άτομα με **χαμηλή** αυτοεκτίμηση

χαρακτηρίζονται από:

•Αισθήματα κατωτερότητας και ανασφάλειας.
•Δυσκολία κοινωνικής ένταξης – μειωμένες κοινωνικές δεξιότητες άρα αισθήματα μοναξιάς.
•Υπερβολική ευθιξία και χαμηλές αντοχές στις συντροφικές σχέσεις.
•Υπερβολική ενασχόληση με αυτό που οι άλλοι σκέπτονται για αυτούς - αναζητούν συνεχώς επιβεβαίωση της αξίας του.
•Διάχυτο άγχος-αισθήματα απογοήτευσης.
•Επικέντρωση στα αρνητικά στοιχεία μιας κατάστασης.
•Ελλειψη εμπιστοσύνης στις προσωπικές τους απόψεις.
•Αναπάντεχες εκρηκτικές συμπεριφορές.
•Διαταραχές στη συγκέντρωση, τον ύπνο και τη διατροφή.

Τα άτομα με **χαμηλή** αυτοπεποίθηση αισθάνονται ότι είναι:

•Άσχημοι, αποτυχημένοι ή ανεπιθύμητοι
•Απόρριψη από τους άλλους, ακόμα και όταν λαμβάνουν αντίθετα μηνύματα.
•Είναι συνήθως υπερευαίσθητα, ντροπαλά
•Δυσκολεύονται να πάρουν αποφάσεις
•Κλείνονται στον εαυτό τους και απομονώνονται
•Περιολογούν γιατί προσπαθούν να πείσουν τους άλλους για την αξία τους
• Προσπαθούν να αντιγράψουν και να μιμηθούν άλλους που θεωρούν επιτυχημένους

Τι μπορώ να κάνω για να αυξήσω την αυτοεκτίμησή μου;

1. Να συνειδητοποιήσεις πώς βλέπεις τον εαυτό σου **2.** Να αλλάξεις τον τρόπο που σκέφτεσαι τον εαυτό σου και έτσι θα αλλάξεις και τον τρόπο που συμπεριφέρεσαι **3.** Πρόσεχε την κριτική που κάνεις στον εαυτό σου: Αν είσαι πολύ αυστηρός/η δες γιατί και άλλαξε το! Θα μιλούσες έτσι στο φίλο σου; Προσπάθησε να μάθεις να χρησιμοποιείς λέξεις που θα σε βοηθήσουν, όχι που θα σε οδηγήσουν σε αδιέξοδο. **4.** Επικεντρώσου στα θετικά: Μέσα στην ημέρα μην σε απασχολεί μόνο ότι δεν πήγε καλά! Δες τι κατάφερες, τι βελτίωσες, πώς εξελίχθηκες **5.** Επικεντρώσου στην

προσπάθεια και όχι στην τελειότητα. Δεν υπάρχει τίποτα σημαντικότερο από την προσπάθεια γιατί αυτή ανταμείβεται.

6. Δες τα λάθη σου, ως ευκαιρίες βελτίωσης. Αποδέξου τα λάθη και προσπάθησε να δεις με ποιον τρόπο μπορείς την επόμενη φορά να κάνεις λιγότερα. **7.** Έλεγξε τις σκέψεις κατωτερότητας. Συχνά σκεφτόμαστε «Αυτός είναι καλύτερος, πιο έξυπνος από εμένα κλπ» Δεν βοηθάει σε τίποτα αυτή η σύγκριση. Προσπάθησε να δεις εσύ τι κάνεις καλά.

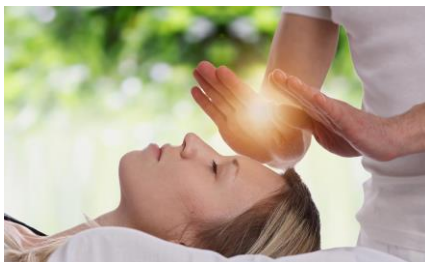
8. Δοκίμασε νέα πράγματα και απόκτησε νέες δεξιότητες. Σίγουρα θα βρεις τον δρόμο σου!

9. Αναγνώρισε τι μπορείς να αλλάξεις και τι όχι! Αν είναι κάτι που σε απασχολεί και μπορείς να το αλλάξεις π.χ. Το βάρος σου, ξεκίνα σήμερα. Αν δεν αλλάζει π.χ. Το ύψος σου, αποδέξου το! Μην αναλώνεσαι σε τέτοια θέματα...**10** Βάλε στόχους: οργάνωσε το πλάνο σου για να πετύχεις τον στόχο και επιβράβευε τον εαυτό σου για αυτό **11** Δέξου τα κοπλιμέντα. Πολλές φορές νομίζουμε ότι δεν τα αξίζουμε και δεν τα ακούμε. Ξεκίνα να ακούς και να τα εκτιμάς **12** Χαλάρωσε και απόλαυσε το! Αν δεν απολαμβάνεις την στιγμή, την παρέα, την ευκαιρία που σου δίνεται, δεν θα αγαπήσεις εσένα και κατά συνέπεια δεν θα μπορέσουν να σε αγαπήσουν και οι άλλοι **για αυτό που είσαι!**

- Και αν δεν τα καταφέρνω; • Μπορεί να μην τα καταφέρω σήμερα!!!!
- Αύριο όμως θα τα πάω καλύτερα!
- Ξεκίνα να κρατάς ημερολόγιο... Σίγουρα η καταγραφή των σκέψεων θα σε βοηθήσει...
- Αν δω πως δεν μπορώ... Τότε ζητάω την βοήθεια των ειδικών

Δρ. ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΚΟΤΣΟΠΟΥΛΟΥ
Ψυχολόγος-Διδάκτωρ
Πανεπιστημίου Λονδίνου
τηλ. 6942710527

ΜΕΘΟΔΟΣ ΟΥΣΟΥΙ ΡΕΪΚΙ **ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΝΑ** **ΑΝΤΛΗΣΕΙ ΖΩΤΙΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ** **ΑΠΟ ΤΟ ΣΥΜΠΑΝ**



I) Τι είναι η μέθοδος REIKI και τι κάνει

1. Το Ρεϊκι εξισορροπεί και λειτουργεί στα τέσσερα επίπεδα ΥΠΑΡΞΗΣ

- A. Σωματικό.** Το σώμα και ο πόνος που υπάρχει
- B. Συναισθηματικό.** Αυτό που αισθάνεται
- Γ. Νοητικό.** Αυτό που επιτρέπει στον Εαυτόν σου να αισθάνεται.
- Δ. Πνευματικό.** Η ικανότητά σου να αγαπάς τον Εαυτόν σου και τους άλλους.

II) Το Ρεϊκι λειτουργεί στην Αιτία παρά στο Αποτέλεσμα του προβλήματος

- A.** Επιδρά στην Αιτία παρά τα Συμπτώματα
- B.** Το ρεϊκι επιταχύνει την καλύτερη κατάσταση, πράγμα που μπορεί να δημιουργήσει αρχικά κάποια ανωμαλία.



Γ. Πως το αισθάνεσαι ;

1. Αισθάνεσαι πολύ ήρεμα καθώς η ενέργεια ρέει μέσα στο σώμα, μερικοί μπορεί ακόμη και να αποκοιμηθούν.
2. Μπορεί να νοιώσεις την ενέργεια του Ρεϊκι σαν χρώματα ή αγνή αγάπη
3. Μπορεί να αισθανθείς ειρηνικά ή έντονο συναίσθημα καθώς παλιά

προβλήματα έρχονται στην επιφάνεια. **III) Τι κάνω κατά την διάρκεια της μεθόδου Ρεϊκι. Τι πρέπει να περιμένω ;**

A. Βγάλτε τα παπούτσια, ρολόι και μεταλλικά κοσμήματα και ξαπλώστε αναπαυτικά.

B. Χαλαρώστε για να απολαύσετε την μέθοδο. Στο τέλος της παροχής μπορείτε να κάνετε ερωτήσεις και να λύσετε απορίες σας.

Γ. Αποβάλλεται από το Νου σας όλες τις σκέψεις και τους φόβους έτσι ώστε να μπορέσετε να συγκεντρωθείτε στην Εμπειρία αυτή.

Δ. Ο θεραπευτής του Ρεϊκι δουλεύει στα Ενεργειακά κέντρα ή σε Περιοχές που έχουν συγκεκριμένο πρόβλημα.

Ε. Ένα μαξιλάρι τοποθετείτε κάτω από το κεφάλι και τα γόνατα. (Αυτό σας βοηθάει να νοιώθετε άνετα).

Ζ. Απολαύστε απαλή χαλαρωτική μουσική

Η. Μπορεί να βιώσετε μια αλλαγή στην διάθεσή σας και αυτό είναι ένα σημαντικό κομμάτι της παροχής αυτής της μεθόδου.

IV. Τι κάνουμε μετά την θεραπεία ;

A. Καθαρίζεται η Αύρα σας μπροστά και πίσω

B. Μερικοί νιώθουν ότι απέκτησαν ενέργεια και άλλοι αισθάνονται απίστευτη Ηρεμία

Γ. Πρέπει να πιεις οκτώ ποτήρια νερό την ημέρα για περίπου τρεις μέρες. Αυτό αποβάλλει τις τοξίνες του οργανισμού. Το νερό είναι σημαντικό για το σώμα

Δ. Στην περίπτωση που έχετε σωματικά προβλήματα, ενδείκνυται να εξετάσετε τον τρόπο της ζωής σας και να κάνετε θετικές και χρήσιμες αλλαγές.

ΆΝΝΑ ΠΑΡΙΧΗ -ΤΖΕΒΕΛΕΚΟΥ
ΡΕΪΚΙ ΜΑΣΤΕΡ
Μέλος ΣΕΡ Καθηγήτρια
Ρεφλεξολογίας, Σιάτσου
Εναλλακτικών Θεραπειών
Μέλος CIDESCO HELLAS

ΕΙΣΤΕ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΗ Ή ΖΕΙΤΕ ΜΕΣ ΣΤΟ ΧΑΟΣ ;

Είστε η προσωποποίηση της οργάνωσης ή στη ζωή σας και στο σπίτι σας κυριαρχεί το ...χάος ; Τσεκάρετε όσες προτάσεις σας αντιπροσωπεύουν και διαβάστε τα αποτελέσματα.

- Όταν αποφασίσω κάποια πράγματα, δεν ξέρω από που να αρχίσω.
- Θα μπορούσα να είμαι πιο οργανωμένη αν είχα περισσότερο χώρο.
- Πάντα δυσκολεύομαι να πετάξω πράγματα
- Υπάρχουν αντικείμενα στο γραφείο μου που δεν έχουν καμία χρήση.
- Χάνω πολύ συχνά τα κλειδιά μου, τα γυαλιά και άλλα μικροαντικείμενα καθημερινής χρήσης.
- Όταν ψάχνω κάποιο έγγραφο ή φάκελο, συνήθως μου παίρνει παραπάνω από 10 λεπτά.
- Η βιβλιοθήκη μου είναι γεμάτη από παλιά περιοδικά και έντυπα που δεν χρειάζομαι.
- Τους τελευταίους δύο μήνες, έχω ξεχάσει παραπάνω από δύο ραντεβού.
- Συνήθως αμελώ να ασχοληθώ με κάποιες δουλειές και τις αφήνω για την τελευταία στιγμή.
- Τους τελευταίους δύο μήνες, δήλωσα ασθενής στη δουλειά παραπάνω από δύο φορές.
- Τα τηλέφωνα γνωστών και φίλων δεν τα κρατάω σε ατζέντα, αλλά σε πολλά μικρά χαρτάκια
- Όταν πάω ταξίδι, ανακαλύπτω πως δεν έχω συμπεριλάβει στις αποσκευές μου πολλά απαραίτητα πράγματα
- Πολλές φορές δυσκολεύομαι να διαβάσω τις σημειώσεις που έχω κρατήσει εγώ η ίδια.
- Στο τέλος κάθε μήνα, ανακαλύπτω απλήρωτους λογαριασμούς που είχα παραμελήσει

- Όταν έρχομαι σπίτι μου καλεσμένοι χωρίς προειδοποίηση, πανικοβάλλομαι.
- Δέκα λεπτά είναι η ελάχιστη καθυστέρηση με την οποία εμφανίζομαι στα ραντεβού μου
- Ο φίλος μου πάντα γκρινιάζει ότι αργώ να ετοιμαστώ για τις εξόδουςμας
- Ακόμα και όταν πρέπει να ξυπνήσω χωρίς το πρωί, ξενυχτάω βλέποντας τηλεόραση.
- Μου είναι αδύνατο να χαλαρώσω στην κρεβατοκάμαρά μου, καθώς επικρατεί χάος.
- Νιώθω ότι μπορώ να είμαι οργανωμένη, αρκεί να είχα περισσότερο ελεύθερο χρόνο
- Όταν είμαι καλεσμένη σε κάποια γιορτή, τρέχω την τελευταία στιγμή για να αγοράσω δώρο
- Αν και η γκαρνταρόμπα μου είναι πλήρης, ποτέ δεν ξέρω τι να φορέσω.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αν έχετε τσεκάρει ...

1-5 προτάσεις Συγχαρητήρια!!

Φαίνεται ότι η ζωή σας είναι σε μια τάξη και όλα κυλάνε ομαλά, χάρη στη δική σας σωστή οργάνωση. Δεν χάνετε χρόνο ψάχνοντας έγγραφα και αντικείμενα και κρατάτε αρχείο σχεδόν για τα πάντα. Συνεχίστε έτσι.

6-11 προτάσεις Σε γενικές γραμμές είστε οργανωμένη, αν και υπάρχουν μερικοί τομείς με τους οποίους δυσκολεύεστε να τα βγάλετε πέρα. Νιώθετε ότι έχετε τον έλεγχο στις προτεραιότητές σας και στη διαχείριση του χρόνου σας. Με λίγο προγραμματισμό, μπορείτε να γίνετε η προσωποποίηση της οργάνωσης.

12-17 προτάσεις Κάθε πρωί υπόσχεστε ότι θα βάλετε τις δουλειές σας σε μια τάξη, αλλά ποτό δεν το κάνετε. Συνεχίζετε να χάνετε πράγματά σας και να ξεχνάτε τα ραντεβού σας, αλλά δεν αλλά δεν καταλαβαίνετε γιατί. Με λίγη καλή θέληση και αρκετή δουλειά, μπορείτε να τα καταφέρετε να αποκτήσετε τον έλεγχο της ζωής σας.

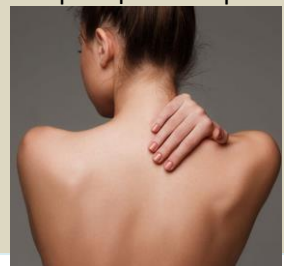
18-22 προτάσεις Έχετε πια συνηθίσει να ζείτε μέσα στο χάος

και αποφασίσατε ότι δεν έχετε ελπίδες για να διορθωθεί αυτή η κατάσταση. Το να είστε λίγο ανοργάνωτη δεν είναι κακό, αλλά η δική σας περίπτωση έχει φτάσει στο σημείο να επηρεάζει την επαγγελματική σας πρόοδο. Πάρτε το απόφαση ότι αυτή η κατάσταση δεν μπορεί να συνεχιστεί ανάλογα.



ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΠΛΑΤΗΣ

Η επιδερμίδα της πλάτης συχνά παρουσιάζει περισσότερη λιπαρότητα, σπυράκια και μαύρα στίγματα. Χρειάζεται, λοιπόν, ιδιαίτερη φροντίδα για να είναι πάντα λεία και απαλή. Για τον καθαρισμό της πλάτης μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις ίδιες μάσκες ή πίλινγκ προσώπου. Αν έχετε λιπαρό ή κανονικό δέρμα, τα πιο κατάλληλα προϊόντα είναι εκείνα που περιέχουν οξέα φρούτων, αν το δέρμα σας είναι ευαίσθητο θα προτιμήσετε μια μάσκα με φυτικά εκχυλίσματα και κόκκους. Θα απλώσετε τη μάσκα σε υγρό δέρμα και θα κάνετε ένα ελαφρό μασάζ με κυκλικές κινήσεις. μετά θα ξεπλύνετε με χλιαρό νερό. Μπορείτε επίσης να κάνετε ένα φυσικό πίλινγκ με το τρίχινο γάντι : σαπουνίστε την πλάτη και κάνετε μασάζ με κυκλικές κινήσεις επιμένοντας στις ωμοπλάτες, τέλος ξεπλύνετε με άφθονο νερό.



ΤΑ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Τα βιολογικά προϊόντα καλλιεργούνται χωρίς χημικά λιπάσματα και φυτοφάρμακα. Φυσικά, σε κατάλληλα επιλεγμένα αγροκτήματα, δηλαδή μακριά από βιομηχανικές περιοχές και έπειτα από έλεγχο του νερού που χρησιμοποιείται για πότισμα. Έτσι οι βιολογικά παραγόμενες τροφές μεταφέρουν πολύ μικρότερες ποσότητες δυνητικά βλαβερών ουσιών, άρα ο οργανισμός επιβαρύνεται πολύ λιγότερο. Το θέμα είναι αν οι τροφές μεταφέρουν πολύ μικρότερες ποσότητες δυνητικά βλαβερών ουσιών, άρα ο οργανισμός επιβαρύνεται πολύ λιγότερο. Το θέμα είναι αν οι τροφές που προέρχονται από βιολογική καλλιέργεια είναι ανώτερες διατροφικά και βιολογικά από αυτές που βρίσκονται σήμερα στα super market τις καλούμε συμβατικές. Οι βιολογικές, λοιπόν, εκτός του ότι δεν έχουν το επιπρόσθετο φορτίο των χημικών λιπασμάτων, περιέχουν σε λίγο μεγαλύτερη συγκέντρωση τις ουσίες που είναι η "ασπίδα" μας στη φθορά του χρόνου και τις ονομάζουμε αντιοξειδωτικές. Πρακτικά οι τροφές που προέρχονται από βιοκαλλιέργειες και έχουν μεγαλύτερες συγκεντρώσεις των ωφέλιμων αντιοξειδωτικών ουσιών και είναι λιγότερο επιβαρημένες από φυτοφάρμακο και λιπάσματα, πολλά από τα οποία είναι πραγματικά δηλητήρια και γνωστά καρκινογόνα. Ακόμα αν τα συμβατικά τρόφιμα έχουν δεχθεί λιπάσματα που περιείχαν νιτρικά άλατα ή θειώδη φάρμακα τα πράγματα είναι ακόμα πιο επικίνδυνα. και φυσικά μια ανάλογη επιβάρυνση δεν αποκλείεται, αφού τίποτε δεν αποκλείεται, αφού τίποτε δεν ελέγχεται ουσιαστικά. Επίσης, τα βιολογικά τρόφιμα έχουν ένα ακόμα πλεονέκτημα : οι βιταμίνες τους

αναγνωρίζονται από τον οργανισμό ως πιο φυσικές. Έτσι, απορροφούνται και χρησιμοποιούνται από τον οργανισμό καλύτερα. Οι βιταμίνες τους είναι πιο "φιλικές". Τέλος, οι οργανοληπτικές τους ιδιότητες, δηλαδή η νοστιμιά τους, είναι ανυπέβλητες. Τα βιολογικά τρόφιμα ίσως χάνουν πολλά στην εμφάνιση αλλά σίγουρα κερδίζουν πολλά περισσότερα σε νοστιμιά και υγεία.

Η ΖΩΗ ΣΕ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ ΝΑ ΤΗΝ ΔΙΕΚΔΙΚΗΣΕΙΣ

Μάθε να ζητάς αυτά που δικαιούσαι
Μάθε να διεκδικείς αυτά που σου αξίζουν
Αλλά, πάνω απ' όλα μάθε να δυναμώνεις μετά από κάθε απόρριψη, άρνηση και αποτυχία
Με άλλα λόγια, μάθε τη ζωή !
Από τη θεωρία στην πράξη
Οι περισσότερες από τις φιλοδοξίες και τα όνειρά μας δεν είναι φυσικά ακατόρθωτα, όταν κυμαίνονται στα πλαίσια της φυσικής και φυσιολογικής δράσης. Η φυσική δράση είναι όλα εκείνα που μπορούμε να πετύχουμε αν αποφασίσουμε να απελευθερώσουμε το πλήρες δυναμικό που μας έχει χαρίσει η φύση
Η φυσιολογική δράση είναι η χρησιμοποίηση αυτής της δύναμης στις καθημερινές συνήθειές μας, ώστε να μπορέσουμε να πετύχουμε τους στόχους που βάζουμε.
Ο ορισμός της επιτυχίας
Επιτυχία είναι να νιώθεις καλά με το εαυτό σου σε καθημερινή βάση και με αυξητική τάση.
Σε μια τέτοια περίπτωση, οι έννοιες της επιτυχίας και της ευτυχίας είναι συνώνυμες.

Πως χρησιμοποιείς το μυαλό σου;
Η υγεία του σώματος ξεκινά από την υγεία του μυαλού
Η υγεία του μυαλού εξαρτάται από το πόσο επιτυχημένα εξοστρακίζουμε την αρνητικότητα, τη μνησικακία, την αναβλητικότητα και τον φόβο από μέσα μας
Για την κατάλληλη προετοιμασία
Να σκέφτεσαι μόνο το καλύτερο, να δουλεύεις μόνο για το καλύτερο και να περιμένεις μόνο το καλύτερο, ενώ παράλληλα να είσαι προετοιμασμένος και για το χειρότερο.

ΑΚΗΣ ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ
από το βιβλίο του **Λόγια**
Δύναμης και Αυτοπεποίθησης
Τηλ. 210-2512988

Πλήρωσε
την συνδρομή σου
ΤΩΡΑ 50 € ετησίως
για να παρακολουθείς
διαδικτυακά σεμινάρια
ΔΩΡΕΑΝ
ΤΗΛ. 210 95 87 412

Γ Ι Ν Ε Κ Α Ι Ε Σ Υ Μ Ε Λ Ο Σ
ΤΩΡΑ ΠΛΟΥΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΓΝΩΣΕΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΩΝ
ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ ετοίμασε η
CIDESCO για το 2022
www.cidescohellas.gr
210. 95 87 412

**Η ΜΕΓΑΛΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΟΥ
ΕΛΛΗΝΑ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΔΟΥΜΠΑ ΜΕ
ΚΑΤΑΓΩΓΗ ΑΠΟ ΤΗ ΒΛΑΣΤΗ
ΚΟΖΑΝΗΣ ΣΤΗ ΜΟΥΣΙΚΗ ΒΙΕΝΝΗ
ΤΟΥ 19ΟΥ ΑΙΩΝΑ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΣΤΗ
ΠΑΤΡΙΔΑ ΤΟΥ. (ΕΘΝΙΚΟΣ ΕΥΕΡΓΕΤΗΣ
ΤΗΣ ΑΥΣΤΡΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ**

Ο Στέργιος Δούμπας (1794 Βλάστη – 1880 Βιέννη) με καταγωγή από τη Βλάστη Κοζάνης ήταν μεγαλέμπορος και για πολλά χρόνια έφορος της ελληνικής κοινότητας στη Βιέννη. Γιος του Στέργιου Δούμπα ήταν ο Νικόλαος Δούμπας (1830 Βιέννη – 1900 Βουδαπέστη) με σπουδές και στην Αθήνα, γεροϋσιαστής και μυστικός σύμβουλος του αυτοκράτορα της Αυστρίας Ιωσήφ Β. Στη βλάστη της Κοζάνης υπήρχε το αρχοντικό Δούμπα μέχρι το 1944 όπου πυρπολήθηκε. Ο Νικόλαος Δούμπας υπήρξε μεγάλος προστάτης των τεχνών και έπαιξε σημαντικό ρόλο της μουσικής και της ζωγραφικής στη Βιέννη κατά τον 19ο αιώνα. Ήταν φίλος του Γιόχαν Στράους και του Μπράμς, διαφύλαξε το έργο του Σούμπερτ που το δώρισε (χειρόγραφα) στη βιβλιοθήκη της Βιέννης όπου φυλάσσεται. Ο Γιόχαν Στράους έγραψε το βαλς «Νέα Βιέννη» ως αναγνώριση του πρωταγωνιστικού ρόλου που έπαιζε την εποχή εκείνη ο Νικόλαος Δούμπας στον εξωραισμό της Βιέννης κατά τον 19ο αιώνα. Επίσης ο Anton kral με ένα εμβατήριο «To Dumba Marsch» εξύμνησε τα επιτεύγματα του στο χώρο του πολιτισμού. Με δικά του χρήματα ανεγέρθηκαν πολλά δημόσια κτίρια την εποχή του 19ου αιώνα στη Βιέννη όπως η γνωστή σε όλους όπερα της Βιέννης η περίφημη Musikverein, το κοινοβούλιο που μοιάζει με το Ζάππειο, το πανεπιστήμιο, η ακαδημία τεχνών, το δημαρχείο και τον καθεδρικό ναό του Αγ. Στεφάνου πάντα σε συνεργασία με τον δανό αρχιτέκτονα Χάνσεν.

Ήταν πρόεδρος της ανδρικής χορωδίας της Βιέννης. Στα επίσημα εγκαίνια του κτιρίου της όπερας ο Ν. Δούμπας ήταν αντιπρόεδρος του συλλόγου φίλων της μουσικής της Βιέννης και ο ίδιος παρέδωσε στον αυτοκράτορα για υπογραφή το σχετικό έγγραφο που αναφέρονταν στην ολοκλήρωση της κατασκευής του κτιρίου. Ο Δήμος της Βιέννης τον ανακήρυξε επίσημο δημότη και στο χρυσό βιβλίο της πόλης γράφτηκε το όνομα του. Η πόλη επίσης τον τίμησε με το στήσιμο του ανδριάντα του στο κοιμητήριο δίπλα στους ανδριάντες του Μπετόβεν, Μότσαρτ, Στράους, Μπράμς και ο δρόμος έξω από την όπερα της Βιέννης πήρε το όνομα του οδός Δούμπα. (Dumba Strasse). Ο Νικόλαος Δούμπας υπήρξε και ευεργέτης της Ελλάδος. Με δωρεά της οικογένειας Δούμπα ζωγραφίστηκε η ζωφόρος στο κτίριο του πανεπιστημίου Αθηνών, όπου σε ειδική πλάκα στην είσοδο του κτιρίου αναγράφονται τα ονόματα Στέργιος και Νικόλαος Δούμπας. Ίδρυσε το Καποδιστριακό πανεπιστήμιο, την εθνική βιβλιοθήκη και το Αρσάκειο. Προσέφερε τεράστια ποσά για τον εθνικό αγώνα αλλά και στο νεοσυσταθέν ελληνικό κράτος. Ο Νικόλαος Δούμπας για την ανέγερση της φιλαρμονικής της Βιέννης συνεργάστηκε με το Δανό αρχιτέκτονα που αγαπούσε πολύ την Ελλάδα Θεόφιλο Φον Χάνσεν. Ο οποίος στην Ελλάδα έχει σχεδιάσει την ακαδημία, το Ζάππειο, το αστεροσκοπείο, την εθνική βιβλιοθήκη της Αθήνας και άλλα κτίρια. Ο Φον Χάνσεν διακόσμησε την χρυσοποίκιλη αίθουσα των συναυλιών «που είναι παγκόσμια γνωστή με την άριστη ακουστική της» με 32 χρυσές Καρυάτιδες. Τη δε διπλανή αίθουσα Μπραμς με κίονες Ιωνικού ρυθμού. Οι κάτοικοι της Βλάστης Κοζάνης

τιμώντας τους Έλληνες συμπατριώτες τους έστησαν τις προτομές του Στέργιου και Νικολάου Δούμπα μπροστά από το Θωμαΐδιο αρρεναγωγείο στη Βλάστη. Τόσο οι κάτοικοι όσο και ο δραστήριος σύλλογος βλατισσιτών Νομού Λάρισας τιμούν κάθε χρόνο με μνημόσυνα και πολλές εκδηλώσεις τον μεγάλο ευεργέτη Νικόλαο Δούμπα.

ΠΟΛΥΝΕΙΚΗΣ ΑΓΓΕΛΗΣ
Αρχιτέκτων – Πρόεδρος του
Συνδέσμου Γραμμάτων και
Τεχνών Κοζάνης τηλ.6988308959



50ο ΔΙΕΘΝΕΣ
ΣΥΝΕΔΡΙΟ - ΕΚΘΕΣΗ
Αισθητικής, Ομορφιάς,
Υγείας, Εναλλακτικών
Μεθόδων

2 - 3 - 4
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ
2022

GROWNE BLAZA HOTEL
ΑΘΗΝΑ

Οργάνωση Cidesco Hellas

με συνεργασία
Κράτη -Μέλη
Cidesco International



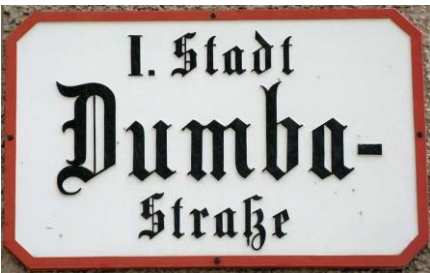
Νικόλαος Δούμπας



Όπερα της Βιέννης



Εσωτερικό της όπερας



Οδος Δουμπα



Εσωτερικό όπερας



Κοινοβούλιο της Βιέννης



Κατάθεση στεφανιών στο μνήμα του από το σύλλογο Βλιατσιωτών Λαρίσης στη Βιέννη



Εσωτερικό του κοινοβουλίου της Βιέννης