

B L A

END OF SEASON

C K SALE

LIMITED TIME ONLY

F R I

HUGE DISCOUNTS 

D A Y

www.expert-hellas.gr

SAY *yes* to the **press**



**ΧΤΙΖΟΝΤΑΣ
ΕΝΑΝ ΚΟΣΜΟ
ΙΣΩΝ ΕΥΚΑΙΡΙΩΝ...**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα σας αγαπημένοι **SayYessers!!!**

Εσύ όταν περπατάς στο δρόμο και τύχει να συναντήσεις κάποιον άστεγο ή κάποιον που ζητάει χρήματα, δίνεις;

Και αν δίνεις, αναρωτιέμαι το γιατί. Φαντάζομαι το κάνεις για να βοηθήσεις έναν οικονομικά ασθενέστερο, ώστε να μπορέσει να αγοράσει κάτι φαγώσιμο για εκείνον ή την οικογένειά του αλλά το κάνεις και προσωπικά για σένα ώστε να νιώσεις εσύ λίγο καλύτερα. Η καλή πράξη της ημέρας που λέμε.

Αν δεν δίνεις όμως και πάλι αναρωτιέμαι το γιατί. Μπορώ μόνο να φανταστώ πως είσαι βιαστικός, δεν έχεις μετρητά πάνω σου, πως θεωρείς άπαιτη τον άνθρωπο χωρίς πόδι που στο σχόλασμα θα τον δεις να τρέχει αφού όλο αυτό ήταν απλά τρικ, ότι η μάνα ρομά με τα 12 μωρά στην αγκαλιά και τα άλλα 36 να παίζουν γύρω γύρω πιθανόν να μένει σε έπαυλη στην Αγία Βαρβάρα και απλά έτσι έχει μάθει να επιβιώνει, πως ο πρόσφυγας με την ανορθόγραφη ταμπέλα δεν έχει καν παιδί που να χρειάζεται μεταμόσχευση και πόσα ακόμα... Φαντάζομαι όμως και πως και εσύ δεν είσαι κακός άνθρωπος, πως όλο αυτό δεν το κάνεις γιατί προσπερνάς τη δυστυχία κάποιου αλλά γιατί πλέον ο κόσμος που ζούμε σε έχει κάνει καχύποπτο, και όχι άδικα πολλές φορές, η φτώχεια που βλέπουμε γύρω μας σε κάνει να απελπίζεσαι και να νιώθεις πως και με μία μικρή καλή πράξη δε σώζεται κανείς, αφού στο επόμενο πεζοδρόμιο θα συναντήσεις άλλους δέκα που σε χρειάζονται. Πόσους να βοηθήσεις πια αναρωτιέσαι και σου δίνω δίκιο.

Tip of the Day: Πρόσεξε και μην τσουβαλιάζεις τα πάντα. Δεν είναι όλοι πονηροί και επαγγελματίες επαίτες. Προφανώς και τα περιστατικά που γνωρίζουμε ή μαθαίνουμε καθημερινά είναι πάρα πολλά, όμως δεν πρέπει να μας αποτρέψουν από το να αγαπάμε και να συμπονούμε τους συνανθρώπους μας. Εγώ πλέον όταν θέλω να βοηθήσω και είναι ένα συναίσθημα που το νιώθω πολύ έντονα όλο και συχνότερα, το κάνω στοχευμένα. Πρόσφατα έπεσε στην αντίληψή μου μητέρα να ανταλλάσσει την τηλεόραση της με 2 πακέτα πάνες. Προφανώς και θα πας 5 πακέτα πάνες. Προφανώς και δε θα πάρεις την τηλεόραση ως αντάλλαγμα, το χαμόγελό της φτάνει και περισσεύει. Άλλη μαμά σε αγγελία ζητούσε μεταχειρισμένα παπούτσια για το δεκάχρονο γιο της, αν μπορείς και έχεις τη δυνατότητα αγόρασε ένα καινούριο ζευγάρι και χάρισέ τα. Δε χρειάζεται να είναι ούτε κάποια μάρκα, ούτε ακριβά, φτάνει που θα λάμψει ένα παιδικό μουτράκι. Μία μάνα ή ένας πατέρας που βγαίνει επώνυμα στο διαδίκτυο και ζητάει ένα ζευγάρι παπούτσια ή ένα στρώμα για να κοιμάται το παιδί του αντί για το πάτωμα, είναι ένας αληθινά απελπισμένος άνθρωπος. Αν δεν μπορείς μόνος σου έλα να οργανώσουμε παρέα δράσεις και να βοηθάμε ανθρώπους όπως και όσο μπορούμε. Το ξέρω ότι δεν μπορούμε να σώσουμε όλο τον κόσμο, μπορούμε όμως να προσπαθήσουμε. Μην τα παρατάς. Κάνε το καλό όπου κρίνεις εσύ και όπου θέλεις, όμως κάντο!

Η ζωή επιστρέφει συμπεριφορές, να το θυμάσαι.

“Σπείρε αγάπη και ας μην θερίσεις, έτσι για να μοσχοβολάει ο κόσμος...”

Κλαίρη Στυλιάρη
Chief of SayYessers
claire@sayyesscomm.gr



Χτίζοντας έναν κόσμο ίσων ευκαιριών...

Μια κοινωνία χωρίς αποκλεισμούς. Μια κοινωνία δίκαιη απέναντι σε όλους χτίζεται με πράξεις και πρωτοβουλίες που μας ενώνουν σε μια πορεία με προορισμό το κοινό καλό. Το [Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος](#) στηρίζοντας τα [Special Olympics](#) προχώρησε σε μια ιστορικής σημασίας πρωτοβουλία με δωρεά ύψους \$8.500.000.

Ειδικότερα, η Διεθνής Εκστρατεία για την Κοινωνική Ένταξη ανθρώπων με νοητική αναπηρία ενισχύθηκε σημαντικά από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, προκειμένου να πραγματοποιηθούν συμπράξεις προς την κατεύθυνση της ευαισθητοποίησης αναφορικά με την αξία συγκεκριμένων προγραμμάτων σε όλο τον κόσμο. Η ενδυνάμωση των νέων και η διάδοση του μηνύματος της αποδοχής της διαφορετικότητας εντάσσονται στο πλαίσιο στήριξης.

Μια συνεργασία με ιστορία

Η πρόσφατη δωρεά του διεθνούς φιλανθρωπικού οργανισμού ΙΣΝ αποτελεί συνέχεια της μακροχρόνιας συνεργασίας του Ιδρύματος με τα Special Olympics International, που έχει ως αφετηρία της το 1998.

Η πρωτοβουλία του ΙΣΝ θα συμβάλει στην ενίσχυση της συμπεριληπτικής εκπαίδευσης μέσω του αθλητικού - εκπαιδευτικού προγράμματός τους, το οποίο εμπεριέχει τον αθλητισμό χωρίς αποκλεισμούς στο σχολείο. Επιπλέον, είναι αξιοσημείωτο ότι περιλαμβάνονται όλοι οι νέοι, με και χωρίς νοητική αναπηρία. Το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί σε 22 χώρες και περίπου 3.000 σχολεία.

Επιπρόσθετα, η συγκεκριμένη δωρεά θα ενισχύσει μία μεγάλη εκστρατεία για την κοινωνική ενσωμάτωση, αλλά και τη δημιουργία της πρώτης Διεθνούς Συνεργασίας για την Ένταξη και την Εκπαίδευση. Η τελευταία προϋποθέτει τη συνεργασία κυβερνήσεων, Οργανισμών και Ιδρυμάτων, με σκοπό την προώθηση της σημασίας της κοινωνικής ενσωμάτωσης μέσω της εκπαίδευσης.

**Το πρόγραμμα
θα εφαρμοστεί σε
22 χώρες και περίπου
3.000 σχολεία.**

“Play Unified: Learn Unified”

Τα Special Olympics και το ΙΣΝ έχουν πετύχει να κάνουν πράξη κάτι σπουδαίο: να μετατρέψουν το σχολικό περιβάλλον σε χώρο φιλικό προς όλους. Το project «Play Unified: Learn Unified» από το 2018 έχει καταφέρει να προσεγγίσει περισσότερους από 190.000 νέους με και χωρίς νοητική αναπηρία, σε 14 χώρες του κόσμου. Κατά τη διάρκεια των τριών πρώτων χρόνων το “Play Unified: Learn Unified” έχει δείξει ότι το πρόγραμμα των Unified Schools είναι ένα πολύ χρήσιμο και αποδοτικό εργαλείο για να χτιστεί μια νέα κοινωνία στην οποία δεν θα έχουν πρόσφορο έδαφος οι αποκλεισμοί, οι διακρίσεις και κατ’ επέκταση ο διχασμός.



Special Olympics

Η INTERAMERICAN για τα αναφαίρετα Δικαιώματα του Παιδιού



Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα για τα Δικαιώματα του Παιδιού, η INTERAMERICAN υποστηρίζει χορηγικά μια εξαιρετική πρωτοβουλία του Δικτύου για τα Δικαιώματα του Παιδιού. Τα δικαιώματα έγιναν τραγούδια με τίτλο «Αν σας τα τραγουδήσουμε», πάνω σε στίχους παιδιών και με τη συνδρομή αρκετών γνωστών μουσικών - συνθετών και ερμηνευτών. Η πρωτότυπη ιδέα, που θα κυκλοφορήσει σε συλλεκτικό δίσκο βινυλίου, παρουσιάστηκε σε βιβλίο με cd και live εκτελέσεις σε μια γιορτή, που οργάνωσε το Δίκτυο την Κυριακή 21 Νοεμβρίου. Συμμετείχαν στην εκδήλωση οι δημιουργοί, ενώ οργανώθηκαν και καλλιτεχνικά εργαστήρια και δρώμενα για τα παιδιά που παρευρέθηκαν. Στόχος της πρωτοβουλίας είναι να γίνουν γνωστά με αυτόν τον τρόπο στην ευρύτερη κοινωνία τα δικαιώματα του παιδιού και να αναπτυχθεί σχετική ευαισθητοποίηση.



«Είμαστε ευγνώμονες στην INTERAMERICAN, που στηρίζει αυτή την τόσο σημαντική πρωτοβουλία» τονίζει η Μυροφόρα Παπαδοπούλου, Πρόεδρος του Δ.Σ. του Δικτύου για τα Δικαιώματα του Παιδιού.

Τεχνητή νοημοσύνη ανακάλυψε 301 εξωπλανήτες!

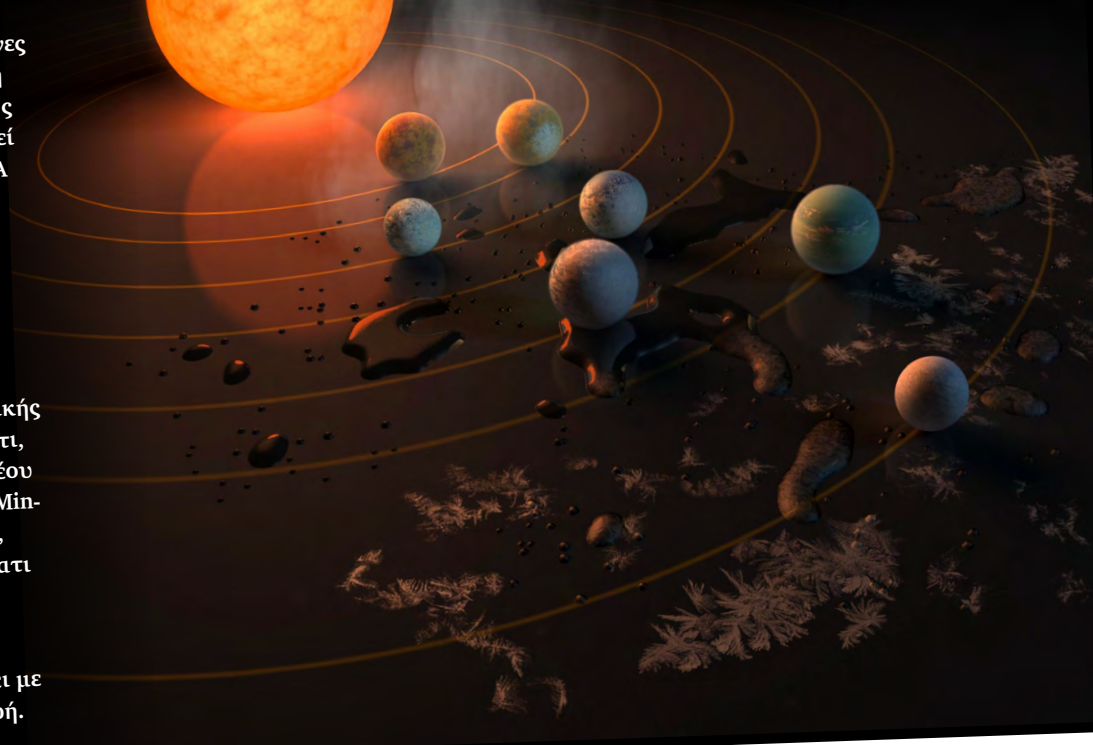
SAY *yes* & get impressed

Ανακαλύφθηκαν άλλοι 301 εξωπλανήτες, οι οποίοι έρχονται να προστεθούν στους 4.569 ήδη βεβαιωμένους πλανήτες εκτός του Ηλιακού Συστήματος!

Το παραπάνω επιβεβαίωσαν επιστήμονες της NASA και η ανακάλυψη έγινε με τη βοήθεια του νέου συστήματος τεχνητής νοημοσύνης ExoMiner που χρησιμοποιεί τον υπερυπολογιστή Pleiades της NASA και έχει τη δυνατότητα, όταν αναλύει τα δεδομένα των αστρονομικών παρατηρήσεων των τηλεσκοπίων, να διακρίνει τους πραγματικούς εξωπλανήτες από τους «πλαστούς».

Οι ερευνητές που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό αστροφυσικής «Astrophysical Journal», επισήμαναν ότι, χάρη στη μεγαλύτερη ακρίβεια του νέου «έξυπνου» συστήματος, «όταν το ExoMiner λέει πως κάτι είναι ένας πλανήτης, μπορείς να είσαι σίγουρος ότι πράγματι είναι».

Ωστόσο, κανένας από τους 301 εξωπλανήτες δεν φαίνεται να μοιάζει με τη Γη ούτε να είναι φιλόξενος για ζωή.



Black Friday Week από τη DUR**WEEKEND
BLACK
FRIDAY
40% OFF****EXTRA
10%**

ΜΕ ΤΙΣ ΑΓΟΡΕΣ 2 ΤΕΜΑΧΙΩΝ

SHOP NOW

Από τη Δευτέρα 22 Νοεμβρίου ξεκινά η εβδομάδα «Black Friday Week» με μοναδικές εκπτώσεις σε όλη τη νέα συλλογή της DUR έως -40%.

Η αγαπημένη συνήθεια των αγορών σε τιμές DUR Black Friday Week περιλαμβάνει έκπτωση έως -40% σε όλη την εμπνευσμένη συλλογή “Daring Times”, ενώ προσφέρεται συνδυαστικά extra έκπτωση 10% με τις αγορές 2 τεμαχίων. Ο συνδυασμός του κλασικού με το μοντέρνο και της ποιότητας με την άνεση αποτυπώνεται σε όλα τα ενδύματα της συλλογής που βασίζονται στη χειμερινή χρωματική παλέτα. Το μονόχρωμο πλεκτό Polo με σχέδιο πλέξης γκοφρέ καρό, η πλεκτή ζακέτα από premium συνθετικό μαλλί και σουέντ γαρνίρισμα στους ώμους και τα casual business πουκάμισα

με την υπογραφή της DUR είναι επιλογές που προσφέρουν αυτοπεποίθηση και original στυλ.

Οι εκπτώσεις DUR Black Friday Week είναι διαθέσιμες στο δίκτυο καταστημάτων σε όλη την Ελλάδα και online στο dur.gr

Health Press**Ο μισός παγκόσμιος πληθυσμός πάσχει από κακή διατροφή**

Σύμφωνα με την ετήσια έκθεση με τίτλο «Global nutrition report» (GNR) τα στοιχεία της οποίας προέρχονται από οργανώσεις όπως ο ΟΗΕ, η Unicef, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ή ο Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας, **το 48% των ανθρώπων στη Γη τρώνε πάρα πολύ ή πολύ λίγο.**

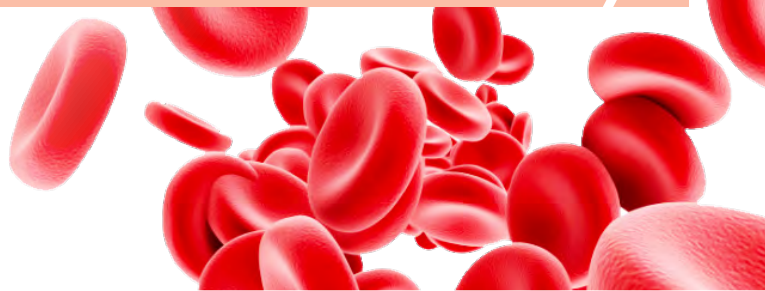
Περισσότερο από το 40% των ανδρών και των γυναικών (2,2 δισεκατομμύρια άνθρωποι) είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι. Η έκθεση δείχνει ότι οι άνθρωποι δεν καταναλώνουν τις συνιστώμενες ποσότητες τροφίμων που ωφελούν την υγεία, όπως φρούτα και λαχανικά.

Οι άνθρωποι που ζουν σε χώρες με υψηλό εισόδημα καταναλώνουν περισσότερα τρόφιμα που είναι βλαβερά για την υγεία, όπως κόκκινο κρέας, γαλακτοκομικά και ζαχαρούχα ποτά, ενώ έχουν και το μεγαλύτερο ποσοστό υπέρβαρων.





Κοινηνού Ελένη,
Ειδική Ρευματολόγος /
Επιστημονικά Υπεύθυνη
Ρευματολογικού Τμήματος
Metropolitan General /
Διευθύντρια Κλινικής
“Αυτοάνοσων Ρευματικών
Νοσημάτων
“ Metropolitan General



ΦΕΡΡΙΤΙΝΗ – Αυτοάνοσα Νοσήματα



Ο ρόλος της φερριτίνης στο ανοσοποιητικό σύστημα

Πρόσφατες μελέτες έδειξαν ότι η φερριτίνη μπορεί να ενεργοποιήσει τα μακροφάγα, είδος λευκών αιμοσφαιρίων του ανοσοποιητικού συστήματος που παίζουν καίριο ρόλο στην ενδογενή ανοσία. Αποτελούν ουσιαστικά την πρώτη γραμμή άμυνας του οργανισμού.

Η υπερφερριτιναιμία έχει σχετιστεί με αυξημένο κίνδυνο για μεγαλύτερη νοσηρότητα και ανεπιθύμητο τελικό αποτέλεσμα.

Κι αυτό αφορά και στη νόσο COVID-19. Η υπερφερριτιναιμία έχει μελετηθεί επισταμένως και έχει διαπιστωθεί ότι: «στο 50% των περιπτώσεων οι ασθενείς με υπερβολικά επίπεδα φερριτίνης πεθαίνουν. Στην πραγματικότητα, αυτό που βλέπουμε αυτήν τη στιγμή με τη νέα λοίμωξη από τον κορωνοϊό θυμίζει την κατάσταση με το σύνδρομο υπερφερριτιναιμίας».

Η υπερφερριτιναιμία σχετίζεται με φλεγμονή, λοιμώξεις και κακοήθειες. Έχει αξιολογηθεί και σε Αυτοάνοσες ασθένειες.

Τα υψηλά επίπεδα φερριτίνης ενδεχομένως να είναι ένδειξη σοβαρότερης νόσησης στην περίπτωση που ο ασθενής έχει προσβληθεί από τη νόσο COVID-19 που προκαλεί ο νέος κορωνοϊός SARS-CoV-2.

Μελέτη δείχνει πως η υπερβολική ποσότητα φερριτίνης προκαλεί μια αλυσιδωτή αντίδραση στον οργανισμό και το ανοσοποιητικό σύστημα, τελικά υπεραντιδρά.

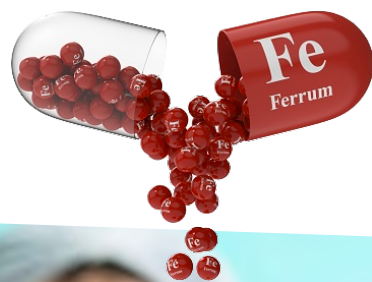
Τι είναι η φερριτίνη

Η φερριτίνη είναι μια σημαντική ενδοκυτταρική πρωτεΐνη που αποθηκεύει τον σίδηρο σε όλους τους οργανισμούς. Συνδέει ελεύθερα ιόντα του ιχνοστοιχείου, εξουδετερώνοντας τις τοξικές του ιδιότητες και αυξάνοντας τη διαλυτότητά του. Στη διαλυτή μορφή, το σώμα είναι σε θέση να καταναλώνει σίδηρο ανάλογα με τις εκάστοτε ανάγκες του, ιδίως για τη ρύθμιση του κυτταρικού μεταβολισμού του οξυγόνου. Τα χαμηλά επίπεδα φερριτίνης οδηγούν σε χαμηλότερες συγκεντρώσεις σιδήρου στον οργανισμό και στην εκδήλωση αναιμίας.

Τα αυξημένα επίπεδα φερριτίνης ή υπερφερριτιναιμία υποδηλώνουν την παρουσία ιών και βακτηρίων στο σώμα. Η υπερφερριτιναιμία μπορεί επίσης να προκληθεί από γενετική μετάλλαξη. Σε αυτήν την περίπτωση, οδηγεί σε νευρολογικές διαταραχές και προβλήματα όρασης.

Ανοικτό πεδίο Έρευνας

Στο εργαστήριο Αυτοανοσίας του Πανεπιστημίου της Αγίας Πετρούπολης, ήδη αναζητούν τρόπο να μειώσουν τα κυκλοφορούντα επίπεδα της φερριτίνης στο αίμα. Παρόμοιες προσπάθειες γίνονται και από άλλες ερευνητικές ομάδες ανά τον κόσμο.



Εγκαίνια του 2ου Παιδιατρικού Νοσοκομειακού Κέντρου Διαχείρισης περιστατικών Κακοποίησης στην Ελλάδα

Παρουσία της Α.Ε. της Προέδρου της Δημοκρατίας Κατερίνας Σακελλαροπούλου τελέστηκαν τα εγκαίνια της Μονάδας Φροντίδας για την Ασφάλεια των Παιδιών - «ΕΛΙΖΑ», της Γ΄ Παιδιατρικής Κλινικής ΕΚΠΑ, στο Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο ΑΤΤΙΚΟΝ, τη Δευτέρα 22 Νοεμβρίου 2021.

Η Μονάδα ιδρύθηκε με πρωτοβουλία του Σωματείου Eliza - Εταιρία κατά της Κακοποίησης του Παιδιού και αποτελεί δωρεά της PRODEA Investments, ως μέρος του προγράμματος εταιρικής υπευθυνότητας «Δομές Ευθύνης». Πρόκειται για τον δεύτερο στην Ελλάδα νοσοκομειακό χώρο για την εξέταση και διεπιστημονική αντιμετώπιση βρεφών και παιδιών με υποψία κακοποίησης / παραμέλησης.

Συγκεκριμένα, οι λειτουργίες της Μονάδας περιλαμβάνουν:

- ✓ Εξέταση & παρακολούθηση βρεφών και παιδιών με υποψία κακοποίησης / παραμέλησης.
- ✓ Συντονισμό της διεπιστημονικής φροντίδας, που περιλαμβάνει όλες τις ομάδες επαγγελματιών που καλούνται να διαχειριστούν περιστατικά κακοποίησης, όπως γιατρός, νοσηλεύτης, κοινωνικός λειτουργός, επαγγελματίας ψυχικής υγείας, ιατροδικαστής, αστυνομικός κ.ά..
- ✓ Διαμόρφωση ερευνητικών/εκπαιδευτικών προγραμμάτων πρωτογενούς και δευτερογενούς πρόληψης της κακοποίησης.
- ✓ Συλλογή δεδομένων για τον σχεδιασμό και υλοποίηση επιστημονικά τεκμηριωμένων στρατηγικών πρόληψης και διαχείρισης περιστατικών κακοποίησης/παραμέλησης παιδιών.



Διευθύντρια Γ΄ Παιδιατρικής Κλινικής ΕΚΠΑ & Υπεύθυνη Μονάδας - Β. Παπαεναγγέλου, Ιδρυτής Σωματείου ELIZA - Πρίγκιπας Μιχαήλ, Ιδρύτρια Σωματείου ELIZA - Μ. Καρέλλα, Γενικός Διευθυντής Οικονομικών & Εργασιών της PRODEA Investments - Τερέζα Μεσσάρη

SAY *yes* & get impressed

Η γιγαντιαία σκάλα - βιβλιοθήκη

Οι λάτρεις των βιβλίων και του design θα ενθουσιάζονταν αν έμπαιναν στο συγκεκριμένο βιβλιοπωλείο. Είναι το Shenzhen Zhongshuge και βρίσκεται στη συνοικία Τσιανχάι Οκτ της κινεζικής πόλης Σενζέν.

Μια πλαγιασμένη στο πάτωμα σπειροειδής σκάλα είναι ουσιαστικά τα ράφια στο βιβλιοπωλείο που σχεδίασε το αρχιτεκτονικό γραφείο X+Living. Η πρωτότυπη σκάλα διασχίζει όλον τον χώρο! Η εντυπωσιακή εγκατάσταση παραπέμπει σε καντράν ρολογιού.

Από τον πρωτότυπο σχεδιασμό δεν λείπει ο συμβολισμός. Η Σενζέν είναι μια πόλη μεταναστών που δεν αποκλείει κανέναν, και με αυτή τη γιγαντιαία σκάλα που είναι γεμάτη βιβλία τιμώνται όσοι αγωνίστηκαν για να γράψουν ιστορία σε αυτή την πόλη.



Η CONSTASY φέρνει τα FOUR ELEMENTS της φύσης, στη νέα της συλλογή

Η νέα premium συλλογή της CONSTASY, "FOUR ELEMENTS", για τον Χειμώνα 2022, εμπνέεται από τη φύση και μας εμπνέει.

Ο δημιουργός της, Κωνσταντίνος Συρούκης, δανείζεται τα nude χρώματα της Γης και παίρνει από αυτήν το κασμίρ, το βαμβάκι, το δέρμα. Εμπνέεται από την ανάλαφρη κίνηση του Αέρα και δημιουργεί κρόσσια για να την αιχμαλωτίσει. Βάζει λίγη από τη λάμψη και τη διαύγεια του Νερού στα δερμάτινα snood με μεταλλικά zips. Και αφήνει τη Φωτιά να χαρίσει το κόκκινο χρώμα της και τη μεταλλική της λάμψη, στα νέα necklace smartphone cases και necklace cardholders.

Και κάπως έτσι τα τέσσερα αυτά elements, που τόσο αρμονικά συνυπάρχουν στη φύση, γίνονται ένα στη συλλογή FOUR ELEMENTS, που θα κατακτήσει τον φετινό Χειμώνα.

Ανακαλύψτε τη νέα συλλογή με snood, καπέλα, ζώνες και δερμάτινα αξεσουάρ CONSTASY - FOUR ELEMENTS - FW22 στα Attica Department Stores και σε επιλεγμένα καταστήματα σε Ελλάδα και εξωτερικό, online στο www.constasy.com ή κάνοντας download το νέο CONSTASY app για apple & android!

CONSTASY



SAY *yes* & get impressed

Αυστραλία: Οι δρόμοι πλημμυρίζουν καβούρια

Στο αυστραλιανό Νησί των Χριστουγέννων, οι επισκέπτες έρχονται αντιμέτωποι με ένα περίεργο θέαμα που μοιάζει με εισβολή καβουριών! Οι δρόμοι είναι κόκκινοι αφού παρελαύνουν εκατομμύρια καβούρια!

Για τους ντόπιους είναι ένα θέαμα που το βλέπουν κάθε χρόνο, αλλά παραμένει εντυπωσιακό. Μετά την έναρξη της περιόδου των βροχών, όταν το ένστικτο ωθεί τα καβούρια να ζευγαρώσουν, παίρνουν τους δρόμους για να βρουν το ταίρι τους!

Ξεκινώντας από την καρδιά της ζούγκλας, τα καβούρια κατευθύνονται προς τον Ινδικό Ωκεανό για να ζευγαρώσουν σε λάκκους κοντά στο νερό. Τα κατακκόκινα καβούρια περνούν μέσα από πόλεις, ενώ διασχίζουν γέφυρες που έχουν δημιουργηθεί ειδικά για εκείνα και όπως είναι αναμενόμενο όσοι δεν γνωρίζουν για το "ετήσιο ραντεβού" και τα συναντούν ξαφνικά, ενθουσιάζονται και τα φωτογραφίζουν για να μοιραστούν αυτό το σπάνιο θέαμα.





Πιπέρι Καμπότζης: Το πρώτο ΠΓΕ τρίτης χώρας που προστατεύεται στην ΕΕ

Για πρώτη φορά, ένα προϊόν με γεωγραφική ένδειξη τρίτης χώρας, το "Kamrot Pepper", προστατεύεται στην ΕΕ βάσει του νόμου της Γενεύης.

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή αξιολόγησε την καταχώριση και κατέληξε στο συμπέρασμα ότι πληρεί τις απαιτούμενες προϋποθέσεις, με αποτέλεσμα την προστασία αυτού του ονόματος στην ΕΕ.

Το όνομα, μαζί με τη γαλλική έκδοση «Poivre de Kamrot» προστατεύεται ήδη στην ΕΕ ως προστατευόμενη γεωγραφική ένδειξη (ΠΓΕ) και υποδηλώνει πιπέρι που παράγεται στη νότια Καμπότζη. Με το συγκεκριμένο όνομα καλύπτονται τέσσερα είδη πιπεριάς, ανάλογα με την εποχή της συγκομιδής και την επεξεργασία τους: πράσινο, μαύρο, κόκκινο και λευκό πιπέρι.



Γιατί δεν πρέπει να στρώνεις το κρεβάτι σου μόλις ξυπνάς!

Σηκώνεστε από το κρεβάτι σας και πρέπει να το στρώσετε αλλά βαριέστε. Μετά τον ύπνο θέλετε να πάρετε τον χρόνο σας και η επιστήμη συμφωνεί μαζί σας. Δεν πρέπει να στρώνετε το κρεβάτι αμέσως μόλις σηκωθείτε αλλά το σωστό είναι να περιμένετε για τουλάχιστον μισή ώρα πριν το κάνετε.

Σύμφωνα με σχετική μελέτη μόλις ξυπνάτε το πρωί καλό είναι να τραβήξετε το πάπλωμά σας και να περιμένετε για τουλάχιστον 30 λεπτά πριν στρώσετε το κρεβάτι.

Έτσι, θα δώσετε στο στρώμα και στα σεντόνια σας την ευκαιρία να αναπνεύσουν και να απαλλαγούν από τη θερμότητα του σώματός σας. Πρέπει να γνωρίζετε ότι τα ακάρεα σκόνης έλκονται από τον ζεστό χώρο στον οποίο κοιμηθήκατε.

Οπότε, απομακρύνετε το πάπλωμα και ανοίξτε το παράθυρο για να αεριστεί ο χώρος, ετοιμάστε το πρωινό σας και αργότερα στρώστε το κρεβάτι σας.



Eurolife FFH: Τα παιδιά θέλουν παιδιά για να μεγαλώσουν

Στην Παλαιοκατούνα Αγράφων βρέθηκε το Σάββατο 20 Νοεμβρίου η Eurolife FFH, για τα εγκαίνια ενός νέου παιδικού σταθμού, στο πλαίσιο της κοινής δράσης της με τη HOPEgenesis.

Γιορτάζοντας την

Παγκόσμια Ημέρα Παιδιού, η εταιρία παρέδωσε στους κατοίκους της περιοχής ένα σύγχρονο κτήριο, με όλες τις απαραίτητες υποδομές.

Η δημιουργία του παιδικού σταθμού ήρθε ως αποτέλεσμα του αυξημένου αριθμού νέων γεννήσεων, σε συνέχεια της δράσης που υλοποιούν η Eurolife FFH και η HOPEgenesis ενάντια στην υπογεννητικότητα στην ευρύτερη περιοχή.

Ο Αλέξης Καρδαμπίκης, Δήμαρχος Αγράφων, δήλωσε μεταξύ άλλων «Η Eurolife FFH και η HOPEgenesis στέκονται στο πλευρό του Δήμου μας, βοηθώντας τις οικογένειες των Αγράφων και συγχρόνως βοηθούν να ανατραπεί το μεγάλο πρόβλημα της υπογεννητικότητας που υπάρχει στον Δήμο, αφού στηρίζουν τις γυναίκες που ζουν σε αυτόν εδώ τον τόπο και θέλουν να γίνουν μητέρες».

Ο Αλέξανδρος Σαρρηγεωργίου, Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της Eurolife FFH, ανέφερε χαρακτηριστικά ότι «τα παιδιά θέλουν παιδιά για να μεγαλώσουν», επισημαίνοντας πως «Ένας τόπος, για να αποκτήσει ζωή, πρέπει πρώτα να γεμίσει παιδιά, γι' αυτό είναι μεγάλη χαρά για εμάς να βλέπουμε ότι με το έργο μας γεννιούνται παιδιά στο Δήμο Αγράφων».



Eurolife FFH. Τι έχει αξία για σένα;

EUROLIFE FFH
A FAIRFAX Company



Στέφανος Χανδακός, Πρόεδρος & Ιδρυτής HOPEgenesis, Αλέξης Καρδαμπίκης, Δήμαρχος Αγράφων, Αλέξανδρος Σαρρηγεωργίου, Πρόεδρος & Διευθύνων Σύμβουλος Eurolife FFH

EUROLIFE FFH

A FAIRFAX Company



SAY *yes* & get impressed

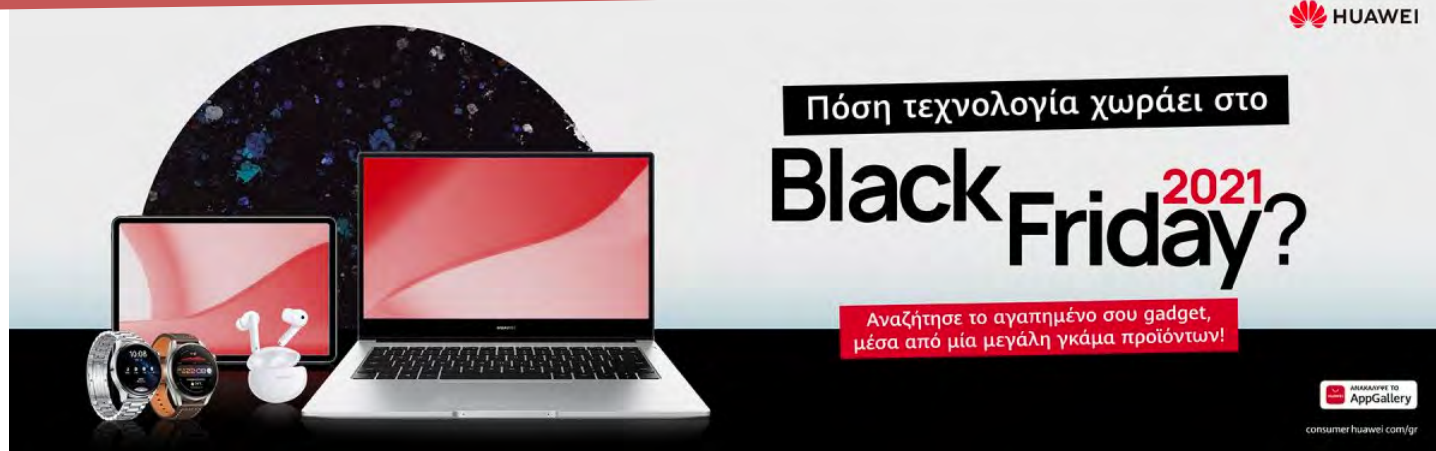
Ουρανοξύστης - δέντρο θα καθαρίζει τον αέρα γύρω του

Η «Αστική Σεκόγια» είναι ένας ουρανοξύστης σχεδιασμένος για να λειτουργεί όπως και η πραγματική σεκόγια, δηλαδή θα συλλέγει τον άνθρακα και θα φιλτράρει τον αέρα που υπάρχει γύρω του.

Ο ουρανοξύστης θα αποτελείται από φιλικά προς το περιβάλλον υλικά, όπως ξύλο και βιοτσιμέντο διαφόρων τύπων, με αποτέλεσμα να έχει μηδενικό αποτύπωμα άνθρακα.

Το κτίριο θα διαθέτει τεχνολογία απορρόφησης του διοξειδίου του άνθρακα. Θα απορροφά μέχρι και 1.000 τόνους ετησίως, ποσότητα ίση με αυτή που απορροφούν περίπου 50.000 δέντρα στο ίδιο χρονικό διάστημα.

Πόση HUAWEI τεχνολογία χωράει στο Black Friday;



Αν αναρωτιέστε «Πόση τεχνολογία χωράει στο Black Friday;» η απάντηση δίνεται μέσα από τις προσφορές των προϊόντων της HUAWEI.

Smartwatches, Bluetooth ακουστικά (freebuds), laptops και tablets έρχονται σε ασυναγώνιστες τιμές. Αν επιθυμείτε να παρακολουθείτε και να βελτιώνετε τη φυσική σας κατάσταση όλο το 24ωρο, τα HUAWEI Watch 3 Pro και HUAWEI Watch 3 σας δίνουν τη λύση. Επίσης, με τα HUAWEI Watch GT2, μπορείτε να βρείτε τον προσωπικό trainer που αναζητούσατε, αλλά και το HUAWEI Watch Fit θα σας προσφέρει μια

εκλεπτυσμένη και μοντέρνα εμφάνιση ανά πάσα στιγμή. Μπορείτε εύκολα να συνδυάσετε και τα απόλυτα ακουστικά HUAWEI FreeBuds 4i. Τα HUAWEI FreeBuds Pro και HUAWEI FreeBuds 4i, ξεχωρίζουν για την ποιότητα του ήχου και τη μεγάλη διάρκεια μπαταρίας.

Στην κατηγορία των laptop δελεαστική πρόταση αποτελούν τα HUAWEI MateBook 14 και HUAWEI MateBook D14.

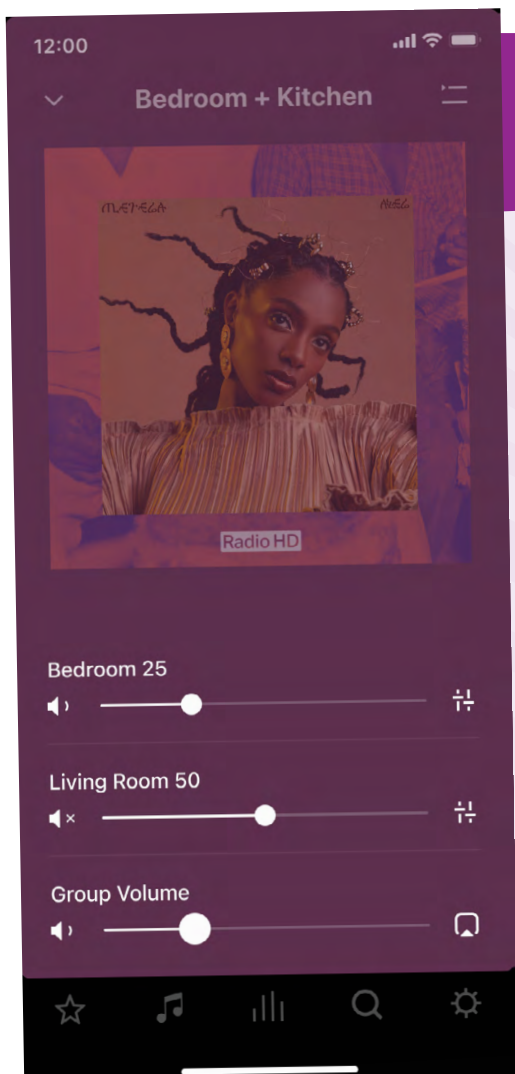
Τέλος, ένα αξιόπιστο tablet με απεριόριστες δυνατότητες είναι το HUAWEI MatePad 11, το πρώτο που διαθέτει οθόνη που υποστηρίζει refresh rate 120 Hz.

Νέα αναβάθμιση Sonos με υποστήριξη DTS Digital Surround

Η αναβάθμιση του λογισμικού Sonos S2, με νέες δυνατότητες συμπεριλαμβανομένης της υποστήριξης για αποκωδικοποίηση DTS Digital Surround είναι άμεσα διαθέσιμη στα app stores. Οι χρήστες μπορούν να έχουν πρόσβαση στην ενημέρωση του λογισμικού μέσα από την εφαρμογή Sonos (Ρυθμίσεις > Σύστημα > Ενημερώσεις Συστήματος > Έλεγχος για Ενημερώσεις).

Η τάση “Hollywood at Home” συνεχίζει να κυριαρχεί. Το 60% των Αμερικανών ερωτηθέντων σε πρόσφατη έρευνα της Sonos, δήλωσε ότι προτιμά να βλέπει νέες ταινίες στο σπίτι παρά στους κινηματογράφους. Έχοντας αυτό υπόψη, η Sonos διευκολύνει ακόμη περισσότερο την απόλαυση του αγαπημένου σας περιεχομένου με εξαιρετικό ήχο, προσθέτοντας υποστήριξη για την αποκωδικοποίηση DTS Digital Surround, καθλώνοντας τους χρήστες να απολαύσουν τους Blu-Ray δίσκους τους, τις κονσόλες παιχνιδιών και πολλά άλλα. Η ενημέρωση χρησιμεύει επίσης ως ένα επόμενο βήμα στην προσπάθεια της Sonos να εκδημοκρατίσει τον ήχο υψηλής ποιότητας με προϊόντα που είναι εύκολα στη χρήση, ακούγονται υπέροχα και είναι συμβατά με οποιαδήποτε μορφή ψυχαγωγίας.

ΔΑΜΚΑΛΙΔΗΣ





Οι Πράσινες Γειτονιές εγκαινιάζονται με το 1ο πρωτάθλημα ανακύκλωσης του Δ.Κορυδαλλού



Το 1ο Σχολικό Πρωτάθλημα Ανακύκλωσης ξεκινά για πιο «Πράσινες Γειτονιές»!

Στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας «Πράσινες Γειτονιές», που υλοποιείται από τον τομέα Απορρυπαντικών και Προϊόντων Οικιακής Φροντίδας της Henkel Hellas σε αποκλειστική συνεργασία με τα My market, ο Δήμος Κορυδαλλού εγκαινιάζει ένα πρωτοποριακό εκπαιδευτικό πρόγραμμα ανακύκλωσης στα 15 Δημοτικά σχολεία του!

Στόχος της πρωτοβουλίας «Πράσινες Γειτονιές» είναι μέσα από μια ολιστική προσέγγιση να ενισχυθεί η περιβαλλοντική συνείδηση και η έννοια της ευθύνης του καθενός και της κάθε μίας μας για την προστασία του περιβάλλοντος. Το Πρωτάθλημα προσκαλεί καθημερινά τους μαθητές να ανακυκλώνουν από το σπίτι στο σχολείο, συλλέγοντας και τοποθετώντας στους ειδικούς κάδους απορρίμματα που μπορούν να ανακυκλωθούν. Όλα τα Δημοτικά σχολεία του Δήμου διαθέτουν τον ειδικό εξοπλισμό ζύγισης και έχουν τη δυνατότητα να μετρούν σε πραγματικό χρόνο τις ποσότητες των υλικών ανακύκλωσης και πόσο υλικό έχει συλλεχθεί ανά ρεύμα υλικού, καθώς και να παρακολουθούν την επίδοση των άλλων σχολείων του Δήμου, δημιουργώντας – με αυτόν τον τρόπο - έναν ευγενή και κεφάτο συναγωνισμό! Στο τέλος της σχολικής χρονιάς θα διακριθούν τα τρία Δημοτικά Σχολεία που θα συλλέξουν τον μεγαλύτερο όγκο ανακυκλώσιμων απορριμμάτων.



Οξαγον: Το νέο «πράσινο» εγχείρημα της Σαουδικής Αραβίας



Η Οξαγον είναι το νέο «πράσινο» σχέδιο της πετρελαιοπαραγού Σαουδικής Αραβίας, που αποτελεί μέρος του «Οράματος 2030» για την απεξάρτηση του σουνιτικού βασιλείου από τα ορυκτά καύσιμα.

Πρόκειται για μια πλωτή πόλη που θα κατασκευαστεί στην Ερυθρά Θάλασσα και θα έχει σχήμα οκταγώνου. Στόχοι της κατασκευής αυτής είναι η ελαχιστοποίηση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων, η βέλτιστη χρήση γης και η διατήρηση του 95% του φυσικού περιβάλλοντος με την υπόλοιπη ανοιχτή έκτασή της.

Θα τροφοδοτείται αποκλειστικά από ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, λειτουργώντας βάσει του “Διαδικτύου των Πραγμάτων”, της τεχνητής νοημοσύνης και της ρομποτικής τεχνολογίας, στο πλαίσιο μιας απρόσκοπτα ολοκληρωμένης, έξυπνης και αποτελεσματικής εφοδιαστικής αλυσίδας.



Live μουσικές βραδιές με το Johnnie Walker Keep Walking Together Tour



Το Johnnie Walker στηρίζει τη live μουσική, με μια σειρά συναυλιών και live εμφανίσεων στο "Johnnie Walker Keep Walking Together Tour"! Την **Τρίτη 30/11, στο Naval, στο Μικρολίμανο**, ο Ερμογένης Σκιτίνης θα εμφανιστεί live σε μια μουσική βραδιά με γνωστές ελληνικές επιτυχίες που θα μείνει αξέχαστη. Λίγοι τυχεροί θα έχουν τη δυνατότητα να παρακολουθήσουν από κοντά αυτό το exclusive live και να απολαύσουν τα Highball Cocktails του Johnnie Walker, Johnnie & Ginger και Johnnie & Lemon.

Ο ταλαντούχος Ερμογένης, γεννήθηκε στη Λάρνακα και ξεκίνησε να ασχολείται με το τραγούδι σε ηλικία μόλις 16 ετών. Εκτός από την μουσική, μεγάλη του αγάπη είναι και η υποκριτική, κάτι που τον έχει βοηθήσει στο ιδιαίτερο στυλ και το απολαυστικό του χιούμορ όταν βρίσκεται πάνω στην σκηνή. Κατά το παρελθόν, τον έχουμε δει να πρωταγωνιστεί και σε γνωστές σειρές της ελληνικής τηλεόρασης.



Ο μυστικισμός των σαμάνων ενέπνευσε τον Jim Morrison στα αριστουργήματά του, στη σκηνική του παρουσία και στην προσωπική του μυθολογία. Η ομάδα **PER THEATER FORMANCE** με όχημα επιλεγμένους στίχους του Morrison, καταδύεται στον ιερό κόσμο του σαμανισμού και επιχειρεί να μας μυήσει σε αυτόν σε μία εποχή που χρειαζόμαστε όσο ποτέ ανάταση ψυχής.

Οι μελωδίες του «ηλεκτρικού σαμάνου» Jim Morrison (Mr. Mojo Risin') μετατρέπονται σε ύμνους, οι στίχοι του σε επικλήσεις, οράματα και πνευματικά ταξίδια. Υπό τον ήχο του τυμπάνου, οι καλλιτέχνες - στο ρόλο σύγχρονων σαμάνων που τελετουργούν προς όφελος της κοινότητας **στη «σηλιά» του υπογείου του Bios** - διερευνούν τις δυνατότητες για μία

διευρυμένη κατάσταση συνείδησης μέσα από τον ρυθμό, τον χορό, τους ύμνους, την αποδόμηση της κίνησης και του λόγου, την αποτελεσματικότητα των συμβόλων.

Οι επί σκηνής «σαμάνοι» καλούνται να απαντήσουν στο ερώτημα της κοινότητας «*Τι θα απογίνουμε σε έναν κόσμο απελπισίας;*». Η παράσταση **Mojo Risin'** καλεί το άτομο σε ένα ταξίδι σύνδεσης με την εκστατική φύση του ανθρώπου, ένα ταξίδι υπέρβασης και αποκατάστασης της ελευθερίας και της ομορφιάς της ζωής.

Πρεμιέρα: Πέμπτη 25 Νοεμβρίου. **Παραστάσεις:** Από την Πέμπτη 25 Νοεμβρίου έως και την Κυριακή 26 Δεκεμβρίου Κάθε Παρασκευή, Σάββατο, Κυριακή, ώρα 21:00.

Αθηνά Βογιατζόγλου

ΠΟΡΤΡΕΤΑ



Helene Schjerfbeck

Έπεσε στα πέντε από τη σκάλα
κι έμεινε κουτσή. Μεγάλωσε
με πινέλα και χρώματα.
Ζωγράφιζε τον άντρα που ανέλπιδά πόθησε,
κυρίως όμως τη μορφή της.
Έδειξε πώς σπάνε μες στα χρόνια
του προσώπου οι γραμμές,
πώς τα μαλλιά ηττημένα υποχωρούν,
πώς γίνεται το στόμα τρύπα δέους
μπρος στον θάνατο το μυστήριο
και βάραθρα ανοίγονται στις κόγχες
των ματιών.
Σπουδή στο άφθαρτο
οι αυτο-
προσωπογραφίες της·
από τη ροδαλή απορία
της νιότης
στης γνώσης το
σκοτάδι.

Το βιβλίο *Πορτρέτα* της
Αθηνάς Βογιατζόγλου
κυκλοφορεί από τις
εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.



Σκοτεινή κραυγή

Ρώμη, 1944

Την ώρα που οι Σύμμαχοι συνεχίζουν τον αγώνα για την απελευθέρωση της ιταλικής χερσονήσου, η Ρώμη βιώνει τις τελευταίες μέρες της ναζιστικής κατοχής. Ο κόσμος των ναζί διαλύεται καθώς ο γερμανικός στρατός, η Γκεστάπο και τα SS ερίζουν για την εξουσία, ενώ παράλληλα διοργανώνουν φανταχτερά έκλυτα πάρτι. Όμως είναι και μια περίοδος επιθέσεων από την ιταλική αντίσταση, συλλήψεων και μαζικών εκτελέσεων, υπό τον ήχο των συμμαχικών βομβαρδισμών έξω από τα τείχη της πόλης.

Ο Μάρτιν Μπόρα, αξιωματικός της Βέρμαχτ, αναλαμβάνει τη λεπτή και περίπλοκη αποστολή να διαλευκάνει όχι μία, αλλά δύο υποθέσεις: τον θάνατο μιας νεαρής γραμματέως της γερμανικής πρεσβείας, η οποία ρίχτηκε στο κενό από το παράθυρο του διαμερίσματός της, αλλά και τη διπλή δολοφονία μιας κυρίας της καλής κοινωνίας και ενός ισχυρογνώμονα καρδινάλιου της Αγίας Έδρας, στο σπίτι της πρώτης. Ο καρδινάλιος γνώριζε προσωπικά τον Μπόρα, αφού και οι δύο δρούσαν μυστικά κατά του Τρίτου Ράιχ[...]

Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.



quote of the day

WHEN YOU GET TIRED,
LEARN TO REST NOT QUIT.
BANKSY

24 Νοεμβρίου

> DrinksGiving Day

tip of the day

