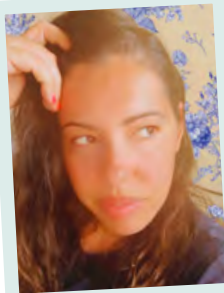


SAY *yes* to the **press**



ΑΥΤΟΝΟΜΟ
ΡΟΜΠΟΤ
ΑΝΑΖΗΤΑ
ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ
ΠΡΟΣΩΠΟ

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι **SayYessers** και καλή εβδομάδα!!!

Νοσταλγικό πρωινό το σημερινό και περνώντας ένα full σαββατοκύριακο με τα πιτσιρίκια μου, συνειδητοποίησα πως κάποια πράγματα της δικής μου παιδικής ηλικίας δε σημαίνουν τίποτα στα παιδιά του σήμερα...

Μερικές από τις φράσεις που δε θα καταλάβουν ποτέ τα σημερινά παιδιά:

“Χτύπα την τηλεόραση έχει χιόνια”

“Βίντεο - βιντεοκασέτα - videoclub”

“Φέρε ένα στυλό! Το κασετόφωνο μου μάσησε την κασέτα!”

“Βγες από το Internet θέλω να πάρω τηλέφωνο!”

“Δε σε ακούω καλά, πάρε το μηδέν”

“Τηλεκάρτα και καρτοτηλέφωνο”

“Στον επόμενο τόνο η ώρα θα είναι...”

“Στείλε Fax”

“Σήκω να αλλάξεις κανάλι”

“Μη μιλάς πολλή ώρα στο τηλέφωνο, γράφει”

“Δισκέτα ή αλλιώς floppy disk”

“Ακούτε τον Γιώργο τον πειρατή, τον Galaxy από τους 105.2 και συνεχίζουμε με Bonnie Tyler - Total Eclipse of the Heart, που αφιερώνει η Μαρίνα στον Δημήτρη και ζητάει να μη μιλήσουμε όσο παίζει το κομμάτι για να το ηχογραφήσει...”

“Super Κατερίνα (όχι η Καινούργιου) και MANINA / ΜΠΛΕΪΚ / Σεραφίνο / Λούκυ Λουκ / Sport Billy / ΠΟΠΑΪ”

“ΡΕΖΕΡΒΑ είδη δώρων”

“Θα μου γράψεις στο λεύκωμα;”

“walkman, Game Boy...” και πόσα ακόμα μπορώ να γράψω!!!

Tip of the Day: Έχετε συνειδητοποιήσει ότι είμαστε στην ηλικία εκείνων που αποκαλούσαμε “μεγάλους” όταν ήμασταν παιδιά;

Αν είσαι και εσύ στην ηλικία που δεν κάνεις check in αλλά check up, που βγαίνεις μία νύχτα και θέλεις δύο για να συνέλθεις, αν είσαι ο πρώτος που ρωτάς “εκεί που θα πάμε για ποτό θα βρούμε να κάτσουμε;”, όταν νομίζουν ότι βγάζεις selfie ενώ εσύ προσπαθείς να διαβάσεις μήνυμα τότε συγχαρητήρια, μεγαλώνεις και αυτό είναι ευλογία!

Είναι η στιγμή που κάνεις ό,τι θέλεις και θέλεις ό,τι κάνεις!

Κλαίρη Στυλιάρá
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Αυτόνομο ρομπότ αναζητά ανθρώπινο πρόσωπο

Γνωρίζετε ότι...

Στη σειρά ταινιών

Terminator, το πρόσωπο του μοντέλου T-800 που υποδύεται ο Arlond Swangenege έχει βασιστεί στην εμφάνιση ενός μέλους της ομάδας που το δημιούργησε.

Δείτε την deleted scene [εδώ!](#)

Θα «δίνετε» το πρόσωπό σας σε ένα ρομπότ για 200.000\$;

Το παραπάνω ερώτημα δεν είναι απόλυτα υποθετικό...

Στην πραγματικότητα, η εταιρία Promobot που κατασκευάζει αυτόνομα ρομπότ ανακοίνωσε ότι βρίσκεται σε αναζήτηση ενός ανθρώπινου προσώπου για το νέο της μεγάλο πρότζεκτ: ένα ανθρωποειδές που θα εργάζεται σε εμπορικά κέντρα και ξενοδοχεία...

Στην ανακοίνωσή της η εταιρία αναφέρει πως ενδιαφέρεται για ένα πρόσωπο «ευγενές και φιλικό». Όποιος συμφωνήσει να δανείσει το προσώπο του για τη δημιουργία του ανθρωποειδούς ρομπότ θα πρέπει να σκεφτεί καλά την εξής παράμετρο: η εταιρία θα αγοράσει τα πνευματικά δικαιώματα του προσώπου του για πάντα. Επομένως, θα μπορεί να χρησιμοποιεί το πρόσωπό του και σε άλλα πρότζεκτ ή όπου η ίδια επιθυμεί, χωρίς να απαιτείται έγκριση ή ενημέρωση από πλευράς της.

Πώς θα είναι το ρομπότ του μέλλοντος

Το πρόσωπο που θα επιλεγεί αρχικά θα σκαναριστεί και θα δημιουργηθεί ένα τρισδιάστατο μοντέλο που θα είναι όμοιο με τον άνθρωπο που θα του δανείσει ουσιαστικά συνολικά την εμφάνισή του! Η εταιρία δεν αρκείται όμως σε αυτό. Το συγκεκριμένο ανθρωποειδές ρομπότ δεν θα μοιάζει μόνο στην όψη με άνθρωπο αλλά και στη φωνή. Συγκεκριμένα, το πρόσωπο που θα επιλεγεί για αυτό το απαιτητικό πρότζεκτ θα πρέπει να διαβάσει μία σειρά από φράσεις και προτάσεις, αφού θα δανείσει στο ρομπότ και τη φωνή του. Η εταιρία θα έχει στη διάθεσή της υλικό συνολικής χρονικής διάρκειας τουλάχιστον 100 ωρών για να το χρησιμοποιήσει όπως επιθυμεί.

Αυτό δεν είναι το πρώτο πρότζεκτ της Promobot. Η εταιρία έχει παγκόσμια παρουσία και από το 2019 ασχολείται με την παραγωγή ρομπότ και τη διάθεσή τους στην αγορά.





Έρευνα: Το 64% των Ελλήνων πιστεύει ότι τα smartwatches μπορούν να κάνουν τη ζωή μας καλύτερη

Στις smart εφαρμογές και συσκευές στρέφονται οι καταναλωτές, για τη σωματική και και ψυχική τους ανάκαμψη μετά την πανδημία, σύμφωνα με έρευνα της IPSOS η οποία διεξήχθη σε 10 χώρες με πρωτοβουλία της HUAWEI.

“Ναι, τα smartwatches μπορούν να κάνουν τη ζωή μας καλύτερη”: Αυτό δηλώνει και το 64% των Ελλήνων, σύμφωνα με την πρόσφατη έρευνα της IPSOS, η οποία διεξήχθη σε 10 χώρες (Ελλάδα, Αυστρία, Βουλγαρία, Κροατία, Τσεχία, Ουγγαρία, Πολωνία, Ρουμανία, Σερβία και Τουρκία) με πρωτοβουλία της HUAWEI.

Οι “έξυπνες” συσκευές λειτουργούν ως πολύτιμοι βοηθοί

Η έρευνα αποκάλυψε πως οι πολίτες έχουν πλήρη επίγνωση των συνεπειών που έφερε η πανδημία, αλλά και η καθιστική ζωή, τόσο στη φυσική κατάσταση, όσο και στην ψυχική τους υγεία και είναι έτοιμοι να κάνουν κάτι για αυτό. Προκειμένου να μπορέσουν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τα όσα ταλαιπωρούν τους οργανισμούς τους (κακή φυσική κατάσταση, άγχος, αϋπνία, πεσμένη διάθεση) αναγνωρίζουν πως χρειάζονται έναν καθημερινό βοηθό που θα τους δώσει την έξτρα ώθηση να πετύχουν τους στόχους τους. Ποιος είναι αυτός; Οι έξυπνες συσκευές, όπως smartwatches και smartbands, οι οποίες διαθέτουν προηγμένη τεχνολογία και λειτουργίες ακριβείας για τη συνεχή παρακολούθηση της υγείας και της φυσικής κατάστασης των χρηστών.



«Ένα νησί στον ουρανό»

SAY *yes* & get **impressed**



Η πρώτη και υψηλότερη πισίνα υπερχειλίσης 360 μοιρών στον κόσμο μόλις άνοιξε στο Palm Tower, ένα υπερπολυτελές ξενοδοχείο και κτίριο κατοικιών με εκπληκτική θέα στον ορίζοντα του Ντουμπάι.

Σε ύψος 200 μέτρων, το Aura Skypool περιλαμβάνει ένα κατάστρωμα πισίνας 750 τετραγωνικών μέτρων και βρίσκεται στον 50ό όροφο.

Η πισίνα περιγράφεται ως «ένα νησί στον ουρανό». Η τιμή του εισιτηρίου εισόδου ξεκινά από τα 46 δολάρια για τις πρωινές επισκέψεις και φτάνει μέχρι και τα 163 δολάρια για μια ολόημερη εμπειρία VIP με πρόσβαση σε όλες τις υπηρεσίες του Aura.



Η κλιματική αλλαγή καταστρέφει έργα τέχνης σε σπήλαια και αρχαιολογικούς χώρους!

Όσο τα ακραία καιρικά φαινόμενα συνεχίζονται, οι επιπτώσεις θα είναι ολοένα και πιο σοβαρές.

Εξαιτίας της παγκόσμιας υπερθέρμανσης η διάβρωση των ακτών, οι πυρκαγιές και οι πλημμύρες θα επιδεινωθούν προκαλώντας καταστροφές. Οι αρχαιολόγοι και οι ιστορικοί προειδοποιούν ότι έχουν ήδη γίνει σοβαρές ζημιές.

Πραγματοποιήθηκε συμπόσιο του Πανεπιστημίου Flinders στην Αδελαΐδα της Αυστραλίας ως αντίδραση στην έκτη έκθεση της Διακυβερνητικής Επιτροπής για την Αλλαγή του Κλίματος (Intergovernmental Panel on Climate Change- IPCC) η οποία προειδοποίησε για μια «πιθανή» αύξηση της παγκόσμιας θερμοκρασίας άνω του 1,5 βαθμού Κελσίου, που θα επιφέρει ακόμα περισσότερα ακραία καιρικά φαινόμενα.

Σχετικά με τις επιπτώσεις στην τέχνη, ο δρ Ντάριλ Ουέσλι, αρχαιολόγος από το Πανεπιστήμιο της Αυστραλίας, επεσήμανε ότι τα έργα είναι συχνά ζωγραφισμένα σε ψαμμίτη, που απορροφά πολύ νερό. Η θερμότητα από τις φωτιές εξαπλώνει το νερό, εκρήγνυται ο βράχος και οι τοιχογραφίες καταστρέφονται.

Ο αρχαιολόγος είπε ότι μια σειρά περιβαλλοντικών και ανθρώπινων παραγόντων ήδη αλλοιώνουν την τέχνη στους βράχους και ότι έχουν καταγραφεί αλλαγές τα τελευταία 56 χρόνια.

Η EDPR εγκαινιάζει το πρώτο της αιολικό πάρκο στην Ελλάδα



Η EDP Renewables εγκαινιάζει το πρώτο της έργο στην Ελλάδα, ένα αιολικό πάρκο με εγκατεστημένη ισχύ 45MW στην περιοχή Λιβάδι, κοντά στη Μαλεσίνα, στην Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας.

Το έργο αυτό αναμένεται να οδηγήσει σε εξοικονόμηση περίπου 48.000 τόνων εκπομπών CO2 ετησίως. Παράλληλα, η ενέργεια που θα παράγεται μέσω του αιολικού πάρκου θα μπορεί να τροφοδοτήσει περισσότερα από 28.000 νοικοκυριά.

Η λειτουργία αυτού του αιολικού πάρκου από την EDPR αντανακλά τη δέσμευση της εταιρίας προς την τοπική οικονομία και ζωή, μέσω της δημιουργίας νέων, μακροχρόνιων θέσεων εργασίας.

Tiny Homes by Ikea: Νοικιάζεται διαμέρισμα 10 τ.μ. για 0,75 ευρώ τον μήνα!

Η σουηδική εταιρία ΙΚΕΑ κάνει ένα άνοιγμα στην ενοικίαση διαμερισμάτων, ξεκινώντας από το Τόκιο της Ιαπωνίας. Εκεί, ένα κουκλίστικο διαμέρισμα μόλις 10 τ.μ. νοικιάζεται στην τιμή των 99 γιεν τον μήνα, που αντιστοιχεί σε μόλις 0,75 ευρώ!

Στην αγγελία ενοικίασης αναφέρεται ότι το διαμέρισμα βρίσκεται στην περιοχή Σιντζούκου του Τόκιο και αποτελεί μέρος του πρότζεκτ Tiny Homes της εταιρίας. Το διαμέρισμα διατίθεται πλήρως εξοπλισμένο και επιπλωμένο με προϊόντα ΙΚΕΑ. Το καλαίσθητο tiny home διατίθεται μόνο σε άτομα άνω των 20 ετών και δέχεται την εκδήλωση ενδιαφέροντος μέχρι τις 3 Δεκεμβρίου. Η ενοικίαση αφορά στην περίοδο έως τις 15 Ιανουαρίου του 2023. Προς το παρόν είναι διαθέσιμο μόνο ένα διαμέρισμα, καθώς αυτή αποτελεί μια δοκιμαστική κίνηση της σουηδικής εταιρίας, με σκοπό τη διερεύνηση της αγοράς σε πραγματικές συνθήκες.

Τα tiny homes είναι τίσον

Δεν είναι τυχαίο που η ΙΚΕΑ επέλεξε το Τόκιο για το πρότζεκτ Tiny Homes, καθώς η Ιαπωνία είναι μια χώρα γνωστή για τον μεγάλο πληθυσμό της αλλά και τα μικροσκοπικά αρχιτεκτονικά της θαύματα! Δεν είναι σπάνιο οι άνθρωποι που ζουν εκεί να επιλέγουν σπίτια μικρότερα από 30 τ.μ. Τα τελευταία χρόνια πολλοί στρέφονται στην επιλογή πολύ μικρών σπιτιών ανά τον κόσμο. Το εντυπωσιακό είναι ότι τα μικροσκοπικά σπίτια αξιοποιούν κάθε διαθέσιμο τετραγωνικό μέτρο και είναι πρακτικά και οικονομικά. Μας μαθαίνουν επίσης πως δεν έχει σημασία μόνο πόσο μεγάλος είναι ένας χώρος αλλά -κυρίως- πόσο ικανοποιητική είναι η διαρρύθμισή του.



Press Room

OK! Anytime Markets: Νέο Κατάστημα στη Θεσσαλονίκη



Ακόμα ένα κατάστημα OK! Anytime Markets ξεκίνησε τη λειτουργία του στην Σταυρούπολη Θεσσαλονίκης επί της οδού Μακρυγιάννη & Φιλώτα 16. Πρόκειται για το δεύτερο κατάστημα που εγκαινιάζει η εταιρία στην Θεσσαλονίκη και το πρώτο που ξεκινά τη λειτουργία του μετά την πρόσφατη εξαγορά της Kosmothess και που εντάσσεται στην ευρύτερη στρατηγική ανάπτυξης του δικτύου της εταιρίας εκτός Αττικής.



SingularityU Greece Summit 2021 – “Reimagine”

Για τέταρτη χρονιά ολοκληρώθηκε με μεγάλη επιτυχία το SingularityU Greece Summit 2021, το οποίο πραγματοποιήθηκε το διήμερο 22-23 Νοεμβρίου. Το SingularityU Greece Summit 2021 ξεπέρασε τις προσδοκίες και με θέμα “Reimagine”, αποτέλεσε σημείο αναφοράς για τον ψηφιακό μετασχηματισμό και την αλληλεπίδρασή του με το περιβάλλον και τον άνθρωπο, προσκαλώντας το κοινό που το παρακολούθησε να ξανασκεφτεί κάθε πτυχή του κόσμου μας.

Σπουδαίοι ομιλητές διεθνούς κύρους, πρωτοπόροι και καταξιωμένοι στον τομέα τους, μεταξύ των οποίων οι κ.κ. David Roberts, Peter Dimantis, David Sinclair, Shuonan Chen, Lauri Ruter, Keith Grossman, μέσω της μοναδικής ψηφιακής πλατφόρμας του SingularityU, ανέλυσαν με διαδραστικό τρόπο στο κοινό πώς η τεχνολογία, η καινοτομία, η ολοκληρωμένη σκέψη και η ανθρώπινη σύνδεση μπορούν να χτίσουν έναν καλύτερο κόσμο, χωρίς αποκλεισμούς, για όλους.

Ειδική αναφορά έγινε στη σημασία της τεχνητής νοημοσύνης και στην ανάγκη αυτή να υιοθετηθεί από

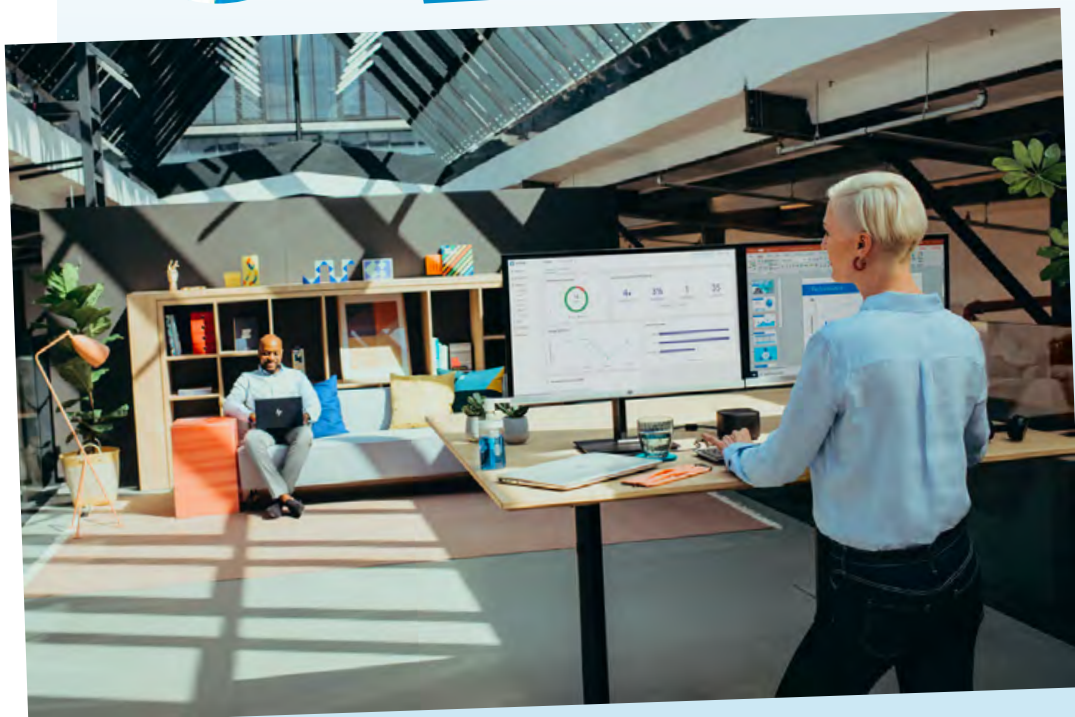


David Roberts, SU Faculty Technology Disruption & Exponential Leadership / Νίκη Συροπούλου, CEO SU Greece & CEO iGrow

τους υπεύθυνους λήψης αποφάσεων ως ο πυρήνας του ψηφιακού μετασχηματισμού, καθώς επίσης και στη σημασία της καινοτομίας για την αντιμετώπιση όλων των προβλημάτων (ανισότητα, παγκόσμια ρύπανση κ.α.) που απασχολούν τον κόσμο.



Νέα υπηρεσία διαχείρισης συνδρομών της HP για μικρές και μεσαίες επιχειρήσεις



Η νέα υπηρεσία διαχείρισης συνδρομών της HP (HP Subscription Management Service), ειδικά σχεδιασμένη για μικρές και μεσαίες επιχειρήσεις, τους επιτρέπει να λαμβάνουν αποφάσεις σχετικά με τις επενδύσεις σε λογισμικό οι οποίες θα βασίζονται σε αξιόπιστες πληροφορίες από επαγγελματίες. Η υπηρεσία προσφέρει εύχρηστη διαχείριση των αδειών Microsoft 365, καθώς και του πλήρους καταλόγου συνδρομών Microsoft Cloud. Έχοντας διαθέσιμες αναλυτικές πληροφορίες για το λογισμικό και την τάση χρήσης ανά χρήστη, τμήμα, ή γεωγραφική περιοχή, οι ομάδες IT μπορούν να αναδιανείμουν ή και να κλιμακώσουν τις συνδρομές τους ανάλογα με τις ανάγκες της επιχείρησής.

Διοργάνωση

CLEON

Conferences
Communications



FAMILY BUSINESS SUMMIT

Τετάρτη **8 Δεκεμβρίου 2021**

Η **CLEON Conferences & Communications**, διοργανώνει με την υποστήριξη του LSE - The Hellenic Alumni Association και της Ελληνικής Ένωσης Επιχειρηματιών (EENE), το **FAMILY BUSINESS SUMMIT**. Το συνέδριο θα πραγματοποιηθεί υπό την αιγίδα της ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ, την **Τετάρτη 8 Δεκεμβρίου 2021**. Το συνέδριο θα συντονίσει ο Γενικός Διευθυντής EENE, **Ευθυμίου Παύλος**.

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

- ΕΝΟΤΗΤΑ I:** Το μέλλον των οικογενειακών επιχειρήσεων-Νέα επιχειρηματικά μοντέλα
ΕΝΟΤΗΤΑ II: Η επιτυχής διαχείριση του ρίσκου παράγοντας ανάπτυξης και μακροζωίας της οικογενειακής επιχείρησης
ΕΝΟΤΗΤΑ III: Η καινοτομία στην οικογενειακή επιχείρηση- Old versa new?
ΕΝΟΤΗΤΑ IV: Επιλέγοντας στρατηγικές ανάπτυξης (Diversification-Partnership)

Για πληροφορίες και δήλωση συμμετοχής επικοινωνήστε στο 210 92 21 717 | www.cleon.gr | info@cleon.gr

Auspices



Gold Sponsors



Silver Sponsor



Bronze Sponsor



Knowledge Partner



Communication Partner



Communication Sponsors





It's Lemon Cream Pie Day!

Με αφορμή τη σημερινή Lemon Cream Pie Day θα φτιάξουμε μια πολύ εύκολη λεμονόπιτα!

Θα χρειαστείτε:

250γρ. μπισκότα
80γρ. βούτυρο

Για την κρέμα:

400 γρ. γάλα
2 κρόκοι αβγών
ξύσμα και χυμό από 1 λεμόνι
λίγη άχνη ζάχαρη για πασπάλισμα

Πώς γίνεται:

- Αλέθετε στο multi τα μπισκότα και το βούτυρο. Απλώνετε το μίγμα σε μια ένα ταψί ή μια ταρτιέρα και ψήνετε τη βάση για 10 λεπτά. Μετά, την αφήνετε να κρυώσει.
- Χτυπάτε στο μίξερ τους κρόκους και το ξύσμα λεμονιού μέχρι να αφρατέψουν. Προσθέτετε το γάλα και συνεχίζετε το χτύπημα μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Χαμηλώνετε την ταχύτητα στο μίξερ, προσθέτετε τον χυμό λεμονιού και χτυπάτε μέχρι ο χυμός να ενσωματωθεί. Βάζετε την κρέμα πάνω στη βάση.
- Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο για περίπου 15 λεπτά και στη συνέχεια αφήνετε να κρυώσει πριν τη βάλετε στο ψυγείο. Σερβίρετε με πασπαλισμένη ζάχαρη άχνη.

Καλή σας απόλαυση!





Τα οφέλη των σπόρων chia

Οι σπόροι chia δεν είναι μόνο ένα διατροφικό trend, αλλά πραγματικά ωφελούν τον οργανισμό μας. Το Harvard T.H. Chan School of Public Health αναφέρει ότι περίπου το 60% του λίπους στους σπόρους chia προέρχεται από τα ωμέγα-3.

Οι σπόροι chia δεν περιέχουν γλουτένη και είναι πλούσιοι σε φυτικές ίνες, γι' αυτό και συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος καθώς και στη ρύθμιση του σακχάρου του αίματος. Ακόμα, είναι πλούσιοι σε αντιοξειδωτικές ουσίες.

Οι σπόροι chia μπορούν να βελτιώσουν τα λιπίδια του αίματος και να μειώσουν τη φλεγμονή. Επιπλέον, συμβάλλουν στη βελτίωση της υγείας της καρδιάς, σύμφωνα με το Harvard T.H. Chan School of Public Health.



Η λεβάντα μας βοηθάει να καταπολεμήσουμε το άγχος

Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι τα εκχυλίσματα λεβάντας είναι αποτελεσματικά στην αντιμετώπιση του άγχους.

Το άρωμα της λεβάντας είναι αγχολυτικό. Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε στην Επιθεώρηση "Frontiers in Behavioral Neuroscience", η μυρωδιά που έχει το αιθέριο έλαιο λεβάντα, έχει την ίδια ισχυρή επίδραση όπως και οι βενζοδιαπίνες, μια ευρύτερη κατηγορία φαρμάκων που καταπολεμούν το άγχος και την αϋπνία.

Η λεβάντα είναι ένα από τα πιο απαλά αιθέρια έλαια, γι' αυτό και είναι ασφαλές να την εφαρμόσουμε απευθείας στο δέρμα. Μας ηρεμεί, μας χαλαρώνει και περιλαμβάνεται σε πολλά είδη προσωπικής φροντίδας, όπως σαπούνι, λουσίων, σαμπουάν και έλαια.

Λίγες σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας στον καρπό σας μπορεί να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε πιο εύκολα. Επίσης, τα αποξηραμένα άνθη λεβάντας χρησιμοποιούνται στη βοτανοθεραπεία για τη μείωση του άγχους και της υπερέντασης.



Η legrand στηρίζει το Κέντρο Διοτίμα

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα για την Εξάλειψη της Βίας κατά των Γυναικών, η legrand στηρίζει το Κέντρο Διοτίμα και μέσω οικονομικής ενίσχυσης καλύπτει μέρος των εξόδων των νομικών ενεργειών του οργανισμού.

Η δωρεά διατίθεται για την κάλυψη δικαστικών εξόδων και νομικής βοήθειας για τις γυναίκες που υποστηρίζει το Κέντρο Διοτίμα.

Το Κέντρο Διοτίμα είναι ένας μη κερδοσκοπικός φορέας με προφίλ γυναικείας Μη Κυβερνητικής Οργάνωσης. Δημιουργήθηκε το 1989 κατόπιν πρωτοβουλίας μιας ομάδας γυναικών, με διαφορετικές επιστημονικές προελεύσεις.

Κατά την πολυετή δράση του έχει σταθερά επιδιώξει τη συστηματική ανάδειξη και αντιμετώπιση των διακρίσεων σε βάρος των γυναικών, σε όλα τα επίπεδα της κοινωνικής, πολιτικής και οικονομικής ζωής.

Η legrand με συνεπές το αίσθημα της κοινωνικής προσφοράς βρίσκεται δίπλα στις ανάγκες του Κέντρου Διοτίμα, υποστηρίζοντας τις δράσεις του και μεταφέροντας το μήνυμα για κοινωνική αλληλεγγύη.



Health News

Τα ροφήματα που μας προστατεύουν από εγκεφαλικό και άνοια

Καταναλώνοντας συχνά καφέ και τσάι κινδυνεύουμε λιγότερο από εκδήλωση εγκεφαλικού επεισοδίου και άνοιας, σύμφωνα με νέα έρευνα.

Συμμετείχαν 365.000 υγιείς Βρετανοί, ηλικίας 50 έως 74 ετών, οι οποίοι παρακολουθήθηκαν για περισσότερο από μία δεκαετία. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα της βρετανικής Biobank απάντησαν σε ερωτήματα σχετικά με την ποσότητα καφέ και τσαγιού που καταναλώναν καθημερινά. Κατά την έρευνα, 5.079 από τους συμμετέχοντες εμφάνισαν άνοια και 10.053 παρουσίασαν το λιγότερο ένα εγκεφαλικό επεισόδιο.

Οι επιστήμονες παρατήρησαν ότι όσοι από τους συμμετέχοντες έπιναν 2 με 3 φλιτζάνια καφέ ή 3 με 5 φλιτζάνια τσάι την ημέρα, ή έναν συνδυασμό από 4 με 6 φλιτζάνια καφέ και τσάι, είχαν τις λιγότερες πιθανότητες εκδήλωσης εγκεφαλικού επεισοδίου ή άνοιας. Συγκεκριμένα, όσοι κατανάλωσαν 2 με 3 κύπελα καφέ και 2 με 3 φλιτζάνια τσάι σε καθημερινή βάση είχαν 32% λιγότερες πιθανότητες για εγκεφαλικό επεισόδιο και 28% για άνοια, συγκριτικά με όσους δεν κατανάλωσαν κάποιο από τα δύο ροφήματα.





Τη νύχτα που τα παπούτσια ζωντανεύουν

Κυκλοφόρησε από τις εκδόσεις Books with Shoes το παιδικό βιβλίο της Βίκυς Σγουρέλλη «Τη νύχτα που τα παπούτσια ζωντανεύουν».

Στη χώρα της Φαντασιοπληξίας υπάρχει ένα μοναχικό, τριώροφο κατάστημα παπουτσιών. Το βράδυ συμβαίνει κάτι μαγικό... Τα παπούτσια ζωντανεύουν! Ο Λούκι είναι ένα παιδικό αθλητικό μποτάκι, που ξυπνώντας, ανακαλύπτει έντρομος, ότι ο αδελφός του δεν είναι δίπλα του! Σε τι περιπέτειες θα μπλεχτεί ο Λούκι για να ανακαλύψει τι απέγινε ο αδελφός του; Οι ζωγραφιές, που δένουν αρμονικά με το κείμενο, είναι της ζωγράφου Μαρίας Καρατζά.



Το βιβλίο είναι διαθέσιμο στη σελίδα www.bookswithshoes.gr και σε επιλεγμένα βιβλιοπωλεία.



LEGO NINJAGO: Γκάρμαντον, καλός ή κακός;



Ήρθε ένας νέος τίτλος στην πιο επιτυχημένη σειρά βιβλίων Lego. Εκτός από διασκεδαστικές δραστηριότητες και κόμικς, συνοδεύεται από τη μίνι φιγούρα του Γκάρμαντον.

Τι έχει τέσσερα χέρια και μια σκοτεινή καρδιά; Ο πιο κακός κακός του κόσμου! Βοήθησε τον καλό Γκάρμαντον να λύσει τους γρίφους του κακού Γκάρμαντον στις δραστηριότητες. Στη συνέχεια, διάβασε την ιστορία γι' αυτόν τον ήρωα με τη διπλή προσωπικότητα, κατασκεύασε τη δική σου μίνι φιγούρα Γκάρμαντον και αποφάσισε αν είναι καλός ή κακός ή απλώς ο Γκάρμαντον. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.



House of Gucci: Η πολυαναμενόμενη ταινία του Ρίντλεϊ Σκοτ

Η ταινία που πολλοί περίμεναν με ανυπομονησία έκανε πρεμιέρα στις κινηματογραφικές αίθουσες και άφησε ανάμεικτες εντυπώσεις. Πολλοί τη χαρακτήρισαν σαπουνόπερα και είχαν υψηλότερες προσδοκίες, ενώ άλλοι θα ήθελαν να την ξαναδούν, παρότι διαρκεί τρεις ώρες, γιατί εντυπωσιάστηκαν από τη λάμψη της αυτοκρατορίας Gucci αλλά και τη γοητεία της κλειδαρότρυπας...

Πάντως, αν σκοπέυετε να δείτε την ταινία καλό είναι να ξέρετε ότι στο επίκεντρο βρίσκεται η Πατρίσια Ρετζιάνι, η άνοδος και πτώση της, και φυσικά η μεταμόρφωσή της από ένα λαϊκό κορίτσι σε μια ισχυρή γυναίκα. Στην ταινία πρωταγωνιστούν τα μυστικά, οι ίντριγκες, η μοχθηρία, η ματαιοδοξία και η εγωπάθεια. Η δολοφονία του Μαουρίτσιο Γκούτσι, το 1995 και ο ρόλος της «Μαύρης Χήρας» Πατρίτσια Ρετζιάνι, αποτελεί τη μαγιά της ταινίας του Ρίντλεϊ Σκοτ.



“Galea Theater - Πάνος Καλίδης”



Γιώργος Πάτσης, Νίκος Αग्रιμάκης, Λεάννα Μάρκογλου, Πάνος Καλίδης, Μαρία Δαμπάνη, Άγγελος Μαστακούρης

Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε η πρεμιέρα του λαμπερού live party της εβδομάδας. Το Theater-Club “Galea” και ο Πάνος Καλίδης κερδίζουν επάξια μια θέση στις Τετάρτες μας, αφού από την πρώτη κιόλας ημέρα λειτουργίας τους, έκλειψαν τις εντυπώσεις. Στην πρεμιέρα του Πάνου Καλίδη, διακρίναμε προσωπικότητες από τον δημοσιογραφικό, καλλιτεχνικό & επιχειρηματικό κόσμο της Αθήνας, που διασκέδασαν με την ψυχή τους, με τις δυνατές ερμηνείες του καλλιτέχνη.

Η νέα άφιξη του τραγουδιστή Πάνου Καλίδη, βρίσκεται στα Νότια Προάστια (Λεωφόρος Ποσειδώνος 18, Ελληνικό).

Χριστουγεννιάτικο bazaar από το ΠΛΙ



ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΙΑΚΟ ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
"ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΠΑΠΑΝΤΩΝΙΟΥ"



Σοφρώνη 13, 21100 Ναύπλιο - Τηλ. 27520 28947, 27520 28379 - e-mail: pfi@otenet.gr - www.pli.gr - www.plishop.gr

Το Πελοποννησιακό Λαογραφικό
Ίδρυμα «Β. Παπαντωνίου»
σας προσκαλεί στο τριήμερο
χριστουγεννιάτικο bazaar του

την Παρασκευή 3, το Σάββατο 4
και την Κυριακή 5 Δεκεμβρίου 2021
από τις 10.00 έως τις 16.00

στον πολιτιστικό χώρο
«Σοφρώνη 13», Ναύπλιο

Το Πελοποννησιακό Λαογραφικό Ίδρυμα οργανώνει χριστουγεννιάτικο bazaar από την Παρασκευή 3 έως και την Κυριακή 5 Δεκεμβρίου 2021, από τις 10 το πρωί έως τις 4 το μεσημέρι, στον νέο πολιτιστικό του χώρο "Σοφρώνη 13", στο Ναύπλιο.

Εκεί θα βρείτε ξεχωριστά δώρα με υψηλή αισθητική και σε απίστευτες τιμές. Τα έσοδα θα διατεθούν για τους σκοπούς του Ιδρύματος. Η είσοδος επιτρέπεται μόνο με πιστοποιητικό εμβολιασμού ή νόσησης.

Το Πελοποννησιακό Λαογραφικό Ίδρυμα «Β. Παπαντωνίου» (ΠΛΙ) με έδρα το Ναύπλιο, ιδρύθηκε το 1974 από την Ιωάννα Παπαντωνίου στη μνήμη του πατέρα της Βασιλείου, με στόχο την καταγραφή, μελέτη, διάσωση και διάδοση του νεότερου ελληνικού πολιτισμού.

7η Έκθεση Καινοτομίας & Μεταφοράς
Τεχνογνωσίας

Με πενήντα (50) συμμετοχές ψηφιακών εκθετών η 7η Έκθεση Καινοτομίας & Μεταφοράς Τεχνογνωσίας - Patras IQ 2021, θα πραγματοποιηθεί στις 4, 5 και 6 Δεκεμβρίου 2021.

Οι διοργανωτές, σεβόμενοι τα ισχύοντα πρωτόκολλα της πανδημίας, διοργανώνουν την έκθεση με χρήση των σύγχρονων τεχνολογιών, καθώς τα περίπτερα και οι επισκέπτες θα επικοινωνούν μέσω ψηφιακής πλατφόρμας σε ειδικά σχεδιασμένο ψηφιακό/εικονικό χώρο.

Η virtual έκθεση θα παραμείνει ανοικτή και επισκέψιμη μέχρι και την Κυριακή 12 Δεκεμβρίου 2021 και θα παρέχει τη δυνατότητα επικοινωνίας σε πραγματικό και μη χρόνο.

Οι συνεδριακές εκδηλώσεις θα γίνουν με υβριδικό τρόπο, με κεντρικό χώρο εκδηλώσεων το Συνεδριακό & Πολιτιστικό Κέντρο του Πανεπιστημίου Πατρών.

Τη διοργάνωση θα τιμήσουν με την παρουσία τους μεταξύ άλλων:

Ο Υπουργός Ανάπτυξης & Επενδύσεων κ. Άδωνις-Σπυρίδων Γεωργιάδης, ο Υφυπουργός Παιδείας & Θρησκευμάτων κ. Άγγελος Συρίγος και ο Υφυπουργός Έρευνας & Τεχνολογίας του Υπουργείου Ανάπτυξης & Επενδύσεων κ. Χρίστος Δήμας.





Ορατή σαν άορατη

Μια μαγική αναζήτηση για τα άρρητα της γραφής, μέσα στα μυστικότερα μονοπάτια της μυθοπλασίας· γιατί τα καλύτερα είναι αυτά που δεν γράφονται και το πιο σημαντικό ποτέ δεν το λέμε.

Έρχονταν κι έφευγαν οι εποχές, οι μέρες καταπίνανε τις μέρες, κι η Λεύκα παράδερνε μες στην σιωπή και στους δισταγμούς της. Όλο ένοιωθε να την φυσάει το αεράκι της ευφορίας, να παρακινείται συθέμελα να γράψει επιτέλους την «ιστορία φάντασμα», όλο μαζεύονταν τα σύννεφα πάνω από το κεφάλι της, κι έλεγες τώρα θ' ανοίξουν οι κρουνοί και να πώς ξεκινούν οι καταιγίδες. Πέφτανε τότε μερικές ωραίες στάλες, το ρίγος την συνέπαιρνε, κι ύστερα πάλι όλα χάνονταν, κρύβονταν κατά πού δεν ξέρουμε. Και πόσο ακόμα να περιμένει ν' αποδημήσει ένας άνθρωπος για να λάβει το λάκτισμα, την ευλογία!...

Από τις εκδόσεις ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ

Τα γράμματα της Βιέρα Ούλκμαν



Μια αγάπη ανθρώπινη, καταδιωγμένη, σταυρωμένη, ανάμεσα σε έναν άντρα και μια γυναίκα που στ' αλήθεια και με πάθος ενώθηκαν.

Ιδού, ζήσαμε κι εμείς!

Εμείς οι άφαντοι, οι αδικημένοι, οι άγνωστοι, οι απόκρυφοι, οι διαρκώς κρυμμένοι, ζήσαμε κι εμείς εδώ μέσα κάτι που αξίζει. Την αγάπη την ανθρώπινη, την καταδιωγμένη, τη σταυρωμένη αγάπη ανάμεσα σε έναν άντρα και μια γυναίκα που στ' αλήθεια και με πάθος ενώθηκαν. Έτσι νομίζω, έκανε τέλος με σπασμένη φωνή η Ταμάρια.

Και ο πιο μεγάλος εγκληματίας, λένε, επιθυμεί μια στιγμή, κάπως, κάτι να φανερώσει από εκείνο που έπραξε. Κάτι από το αποτρόπαιο έγκλημά του να ξεγλιστρήσει και κάτι να αποκαλύψει στους τρίτους, στον κόσμο. Να του δοθεί μια κάποια ευκαιρία να αποκαλυφθεί. Τρομερή ροπή έσταξε μέσα στο πλάσμα του ο Θεός.

Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

quote of the day

IT TAKES COURAGE TO GROW UP AND
BECOME WHO YOU REALLY ARE
E.E. CUMMINGS

Γιορτάζουν!

- > Φαίδρα,
- > Φιλούμενος,
- Φιλουμένη,
- Φιλομίνα,
- Φιλομίλα

tip of the day

Even though you're
growing up, you should
never stop having fun.

Nina Dobrev

29 Νοεμβρίου

- > Διεθνής Ημέρα Αλληλεγγύης προς τον Παλαιστινιακό Λαό
- > Cyber Monday
- > National Lemon Cream Pie Day
- > Chadwick Boseman Day