

ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ ΜΕ ΜΠΥΡΑ...

ή *Kaiser*;



ΔΗΛΩΣΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ
ΣΤΟ kaiserbbq.gr



ΚΕΡΔΙΣΕ ΜΟΝΑΔΙΚΑ
ΔΩΡΑ



10

ψησταριές
υγραερίου
WEBER
SPIRIT II
E-310 GBS Black



30

ποδιές
KAISER



60

κιβώτια
KAISER
(24X330ml)

Μπύρα ή *Kaiser*;

SAY *yes* to the **press**



ΑΣΚΗΣΗ
ΣΕ... ΧΑΠΙ!

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Σήμερα θα ήθελα να μιλήσουμε για τις σχέσεις. Όχι για τις μακροχρόνιες ή τις ήδη δοκιμασμένες. Τις σχέσεις τις καινούριες, τα νέα ξεκινήματα που αχνοφαίνονται στον ορίζοντα και ενώ όλα ξεκινούν με τους καλύτερους οιωνούς, κάποια μικρά όμως σημαντικά συννεφάκια κάνουν την εμφάνισή τους και μας προσγειώνουν απότομα.

Στα πρώτα στάδια μιας σχέσης - την περίοδο της ρομαντικής ζάλης - υπάρχει μια φυσική τάση να εστιάζουμε στα καλά και τις ομοιότητες ενώ τείνουμε να θαυμάζουμε όλα τα κοινά μας ενδιαφέροντα. Όμως υπάρχει και η τάση να αγνοούμε τυχόν διαφορές. Προφανώς και οι υγιείς σχέσεις είναι ένας συνδυασμός κοινών πραγμάτων και σεβασμού ο ένας στις διαφορές του άλλου όμως είναι σημαντικό να καταλάβουμε πως αν εντοπίζουμε τα ίδια μικρά προειδοποιητικά σημάδια ξανά και ξανά ίσως πρέπει να το ξανασκεφτούμε ή να πάρουμε τα μέτρα μας.

Μερικά κόκκινα σημαία είναι :

Βιασύνη

Παρόλο που μπορεί να θέλεις το άτομο με το οποίο βγαίνεις να έχει όλη την προσοχή του σε σένα, βαρύγδουπες δηλώσεις αγάπης από τη δεύτερη κιόλας μέρα, μπορεί να υποδηλώνουν ότι ήρθε η ώρα να σηκώσεις το πρώτο σου κόκκινο σημαϊάκι, όσο και αν κολακεύεσαι. Υπάρχει σοβαρή πιθανότητα το άτομο αυτό να είναι ανασφαλές, να στερείται αυτοπεποίθησης, ή να προσπαθεί να δεθεί συναισθηματικά πριν έχεις την ευκαιρία να το γνωρίσεις πραγματικά.

Αρνητικότητα - Τοξικότητα

Σίγουρα, όλοι έχουμε τις κακές μας μέρες και τις κακές μας στιγμές, αλλά αν η αρνητικότητα διαρρέει περισσότερο από οτιδήποτε άλλο θετικό, τότε μάλλον κάτι δεν πάει καλά. Δώστε προσοχή στο πώς το άτομο αυτό συμπεριφέρεται και στους άλλους ανθρώπους, από τον σερβιτόρο μέχρι τον οδηγό TAXI και τους φίλους σας. Μπορείς να μάθεις πολλά για κάποιον παρακολουθώντας πώς συμπεριφέρεται σε άλλους εκτός από εσένα.

Πάντα φταίνε οι πρώην

Δώσε προσοχή όταν το άτομο με το οποίο βγαίνεις μιλάει άσχημα για τους άλλους, ειδικά για τους πρώην. Γιατί να θυμάσαι, πώς όπως μιλούν για τους άλλους είναι ενδεικτικό για το πώς θα μιλούν για σένα.

Κρύβουν βασικές πληροφορίες

Σίγουρα, δεν χρειάζεται να σας λένε πού βρίσκονται 24 ώρες το 24ωρο, όμως αν γνωρίσατε κάποιον σε μια εφαρμογή γνωριμιών και είπε ψέματα για την ηλικία του, την οικογενειακή του κατάσταση, τη δουλειά του και δεν ξέρω πόσα ακόμα μικρά και φαινομενικά αθώα ψεματάκια, τότε το νου σου, ετοιμάσου να εκπλαγείς με το πόσα μπορεί να κρύβει ένας άνθρωπος.

Δεν είναι “παρόντες”

Όλοι γνωρίζουμε ανθρώπους που είναι εθισμένοι στα τηλέφωνα τους, αλλά υπάρχει χρόνος και τόπος, σωστά; Όταν κάποιος είναι συνέχεια στο κινητό του όταν είστε μαζί και νιώθεις παραμελημένος, τότε ναι είναι ένας πολύ καλός λόγος για να βγει μία κόκκινη σημαία, μία κόκκινη κάρτα και ό,τι άλλο θες.

Tip of the Day: Ορισμένες «κόκκινες σημαίες» μπορούν να αλλάξουν με χρόνο και προσπάθεια. Εσύ θα κρίνεις πόσο ενοχλητικό είναι για σένα το να σε αγνοεί κάποιος την ώρα που είστε μαζί ή που έχει κολλήσει σαν τη βδέλλα πάνω σου και σε ζητάνε σε γάμο από το πρώτο ραντεβού. Ναι, αυτό με το γάμο συμβαίνει συχνά από την πρώτη μέρα. Στις πριγκίπισσες της Disney και όχι στην πραγματική ζωή...

Κλαίρη Στυλιάρá
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Άσκηση σε... χάπι!

Γίνεται; Στην πραγματικότητα προετοιμάζεται και ναι, θα γίνει! Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Αυστραλίας υποστηρίζουν ότι βρήκαν τρόπο να δημιουργήσουν χάπι το οποίο θα περικλείει πολλά από τα οφέλη της άσκησης!



Ερευνητές του Εθνικού Πανεπιστημίου της Αυστραλίας (ANU) εντόπισαν μοριακά σήματα στο ανθρώπινο σώμα τα οποία ενδεχομένως να οδηγήσουν σε ένα χάπι που μιμείται τα οφέλη της άσκησης στην υγεία!

Σωτήρια ανακάλυψη για όσους δεν μπορούν να ασκηθούν!

Η ανακάλυψη των ερευνητών είναι ιδιαίτερα ελπιδοφόρα, δεδομένου ότι μπορεί στο μέλλον να αποβεί σωτήρια για ασθενείς που δεν είναι σε θέση να συμμετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες. Για παράδειγμα θα είναι πολύ σημαντικό να το λαμβάνουν όσοι πάσχουν από Αλτσχάιμερ και Πάρκινσον.

Τι προσπαθούν να «αντιγράψουν» οι επιστήμονες

Ο αναπληρωτής καθηγητής Riccardo Natoli, επικεφαλής του Κέντρου Έρευνας για την Υγιή Οραση στο ANU,



επισήμανε ότι αυτά τα μοριακά σήματα που αποστέλλει ο οργανισμός στον εγκέφαλο και τα μάτια μετά την άσκηση, θα μπορούσαν να αποτελέσουν βασικό συστατικό ενός χαπιού και να λαμβάνονται ως συμπληρώματα από ανθρώπους που αδυνατούν να ασκηθούν. Ο αναπληρωτής καθηγητής Riccardo Natoli είπε χαρακτηριστικά: «Ουσιαστικά συνταγογραφούμε



το μοριακό μήνυμα της άσκησης σε όσους δεν μπορούν να ασκηθούν». Εκτός από τη σωματική υγεία, οι επιστήμονες μελετούν και την επίδραση αυτών των μοριακών σημάτων στο κεντρικό νευρικό σύστημα και τον αμφιβληστροειδή χιτώνα.

Σε ποιους θα απευθύνεται το χάπι της άσκησης

Πολλοί είναι εκείνοι που θα ήθελαν να αντικαταστήσουν τις ώρες του γυμναστηρίου με ένα χάπι! Ωστόσο, σύμφωνα με τους επιστήμονες το χάπι δεν προορίζεται για το ευρύ κοινό, αλλά για όσους πάσχουν από νευροεκφυλιστικές ασθένειες.

«Γνωρίζουμε πως η άσκηση σε ασθενείς που πάσχουν από νευροεκφυλιστικές ασθένειες, όπως Αλτσχάιμερ και Πάρκινσον, μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση και την επιβράδυνση της εξέλιξης της νόσου», υπογραμμίζει ο Dr Joshua Chu-Tan.



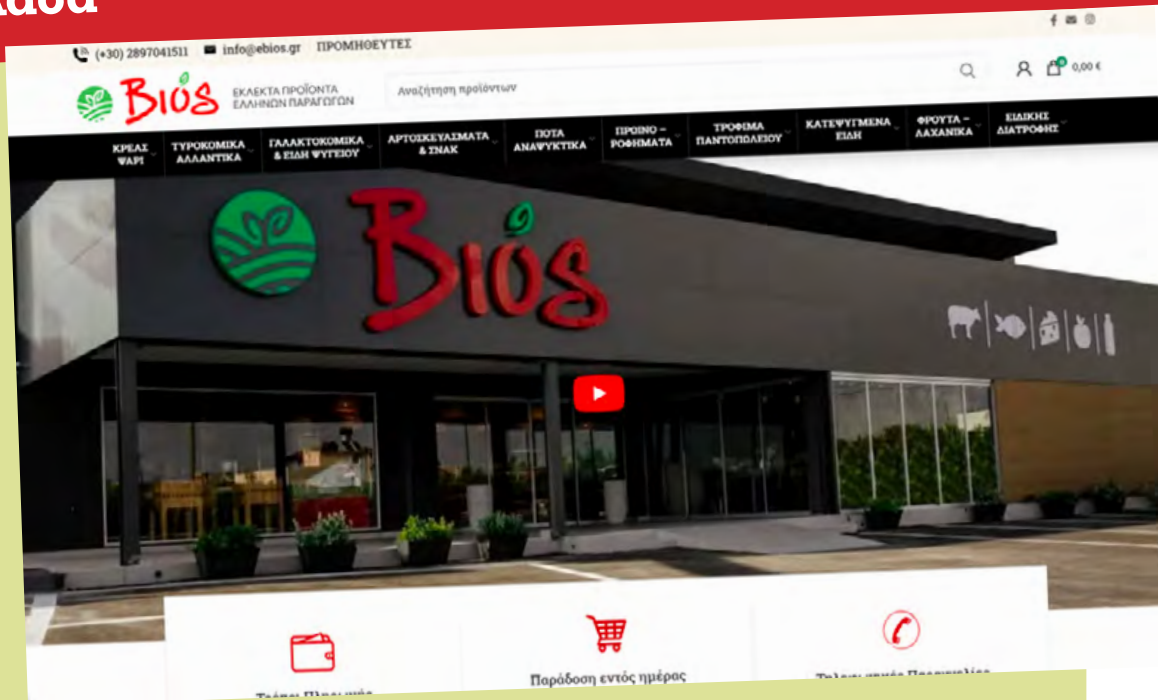
Φυσικά δεν είναι εφικτό να συμπεριληφθούν όλες οι ευεργετικές ιδιότητες της άσκησης σε ένα μόνο χάπι, όμως δεν είναι αυτός ο στόχος των επιστημόνων, αλλά η βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών που αδυνατούν να ασκηθούν και η συνεισφορά του χαπιού στη βελτίωση της υγείας τους.



ebios.gr - Τα προϊόντα Ελλήνων παραγωγών από το Βιός σε όλη την Ελλάδα

Το e-shop του λανσάρει το καινοτόμο κατάστημα Βιός της KRIVEK GROUP OF COMPANIES με στόχο να φέρει τα επιλεγμένα προϊόντα Ελλήνων παραγωγών σε όλη την Ελλάδα. Το κατάστημα Βιός εγκαινιάστηκε τον Σεπτέμβριο του 2021 στις Γούβες Ηρακλείου Κρήτης και σε ένα χώρο 200 τ.μ περιλαμβάνει 1500 κωδικούς, σε κρέας και θαλασσινά νωπά και κατεψυγμένα, με την εγγύηση των εταιριών του ομίλου KRIVEK, φρέσκα φρούτα και λαχανικά, τυποποιημένα τρόφιμα,

τυριά και αλλαντικά, είδη ψυγείου, αρτοσκευάσματα, με παρουσίαση που αναδεικνύει τα διαφοροποιά στοιχεία των προϊόντων και τον τόπο παραγωγής τους. Ο επισκέπτης του ebios.gr ανακαλύπτει, με απλό και φιλικό τρόπο περιήγησης, όλη την Ελλάδα, τα βασικά είδη αλλά και για τους οπαδούς της υγιεινής διατροφής (χωρίς ζάχαρη, χωρίς αλάτι) της ειδικής διατροφής (χωρίς λακτόζη ή γλουτένη), της απαιτητικής διατροφής (high protein, low fat). Καλύπτει τους λάτρεις της παράδοσης με γεύσεις των παιδικών μας χρόνων, αλλά και τους deli με προϊόντα εξειδικευμένα. Το ebios.gr διαθέτει ιδιόκτητο στόλο, ώστε να διανέμει με τον ενδεδειγμένο τρόπο αυθημερόν όλα τα είδη, νωπά ή συσκευασμένα, εκτός ψυγείου ή ψυγείου / κατάψυξης στην ευρύτερη περιοχή Ηρακλείου Κρήτης. Συνεργάζεται με εταιρίες courier για πανελλαδική διανομή προϊόντων εκτός ψυγείου, ενώ παρέχει όλους τους δυνατούς τρόπους πληρωμής. Οι επισκέπτες του ebios.gr επωφελούνται από προσφορές σε επιλεγμένα είδη, συμμετοχές σε διαγωνισμούς, κάρτα προνομίων, πακέτα δώρων για ειδικές περιπτώσεις, ενώ γνωρίζουν Έλληνες παραγωγούς και γευστικά tips. Με την εγγραφή παρέχεται έκπτωση 10% στην πρώτη παραγγελία ενώ πίσω από την εύχρηστη λειτουργική πλατφόρμα του ebios.gr βρίσκεται μια καταρτισμένη ομάδα που παρέχει προσωπική επικοινωνία και άμεση ανταπόκριση.



Ο παπαγάλος... Αϊνστάϊν

SAY *yes* & get impressed



Ο παπαγάλος Αϊνστάϊν, όπως είναι το όνομά του, θεωρείται από πολλούς ο πιο έξυπνος στον κόσμο. Η χάρη του έφτασε και σε τηλεοπτική εκπομπή όπου απαντούσε στις ερωτήσεις της κατόχου του και έκανε όλους τους παρευρισκόμενους να μείνουν άναυδοι, αφού απαντούσε σωστά σε κάθε ερώτηση, από το πώς ονομάζεται ο ίδιος μέχρι... τη μίμηση διαστημοπλοίου. Δείτε το σχετικό βίντεο [εδώ](#).

Λένε πως δε θα έπρεπε να διδάσκουμε τα σπουδαία βιβλία. Θα έπρεπε να διδάσκουμε την αγάπη για το διάβασμα.

Προσφάτως λοιπόν διάβασα το βιβλίο της Ειρήνης Ορφανού, **"Νίκες"** από τις εκδόσεις Μακρή.

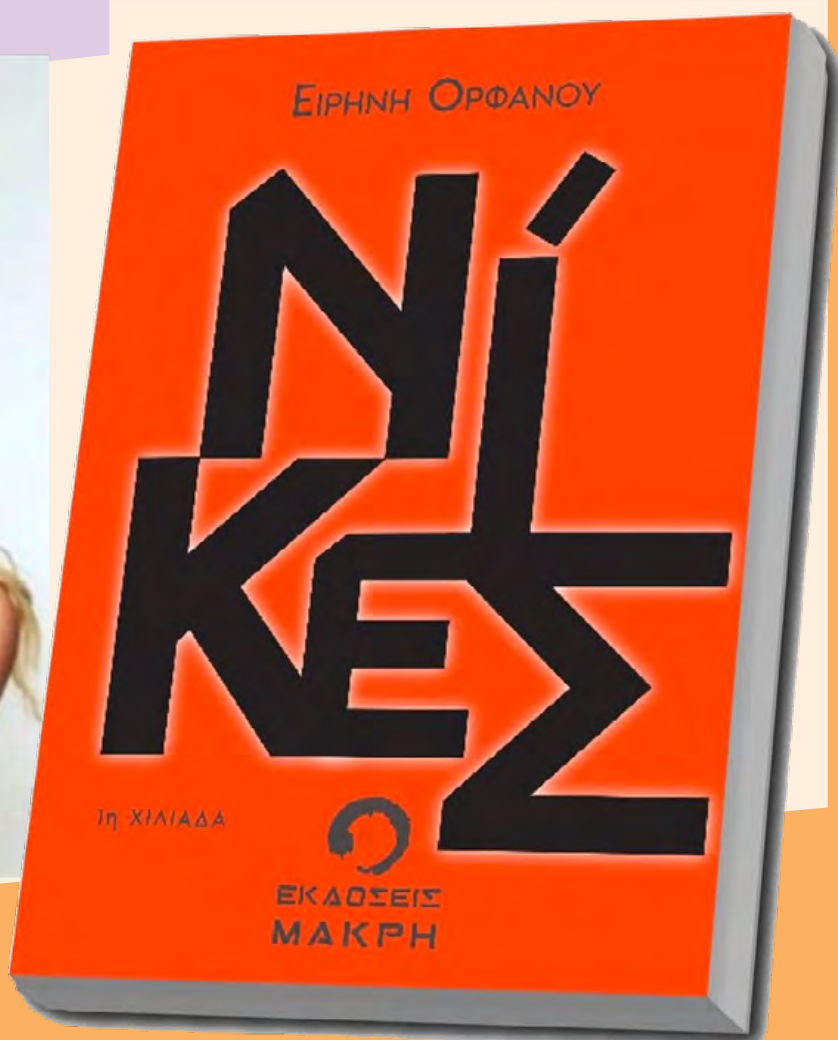
Συνήθως όταν διαλέγω να διαβάσω κάποιο βιβλίο το επιλέγω τις περισσότερες φορές με την περίληψη που θα διαβάσω στο πίσω μέρος. Άλλοι διαλέγουν βάσει εξωφύλλου και άλλοι πάνε καρφωτά σε ότι καινούριο βγάλει ο αγαπημένος τους συγγραφέας. Σας παραθέτω λοιπόν ένα απόσπασμα από τις "Νίκες" που στάθηκε και η αφορμή να το διαβάσω μέσα σε δύο μέρες.

"Εμείς οι κοινοί θνητοί, είμαστε πολύ απαιτητικοί με τον εαυτό μας, τον έχουμε σε μία μόνιμη αξιολόγηση και δεν είναι λίγες οι φορές, που του συμπεριφερόμαστε σα να είναι άλογο κούρσας. Δε χαιρόμαστε με τις νίκες μας, δε συνδεόμαστε με αυτά που πετυχαίνουμε και αν αυτός που μας συντροφεύει 24/7, ο μόνιμος συνοδοιπόρος μας, ο εαυτός μας, δε μας υπηρετεί πιστά με τον τρόπο που θέλουμε εμείς, τον μαστιγώνουμε και τον εξορίζουμε".



Οι **"Νίκες"** είναι ένα γρήγορο βιβλίο που διαβάζεται ευχάριστα και έχει τη χρήση -τουλάχιστον για μένα, ως οδηγός ζωής. Περιγράφει με απλά λόγια ιστορίες που θα μπορούσαν να είναι και βιωματικές και προσπαθεί να σου "πετάξει" όλες τις ενοχές που νιώθεις κάθε φορά που είσαι χαρούμενος και να σου διδάξει πως υιοθετώντας ένα θετικό τρόπο σκέψης χωρίς να είναι ουτοπικός, μπορείς να απολαύσεις στην καθημερινότητα σου όλες αυτές τις μικρές **"Νίκες"** που κατακτάς στα πεδία της ζωής σου...

Tip of the Story: Μου αρέσει που έχει τις ορολογίες και στα αγγλικά γιατί κάποια θέματα που με απασχολούσαν περισσότερο μου ήταν εύκολο να κάνω αναζήτηση στο διαδίκτυο και να βρω ακριβώς αυτό που ψάχνω. Επίσης ένα extra θετικό για μένα είναι τα μικρά κείμενα και η γρήγορη εναλλαγή στα κεφάλαια, και φυσικά η παρουσία εικόνων - γραφημάτων που ξεκουράζουν κατά την ανάγνωση και εξηγούν ακόμα καλύτερα αυτό που διάβαζες.





Ελένη Κομνηνού, Ειδική Ρευματολόγος/
Επιστημονικά Υπεύθυνη Ρευματολογικού
Τμήματος Metropolitan General/
Διευθύντρια Κλινικής “Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων”
Metropolitan General
Υπεύθυνη Τμήματος “Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων και Κύησης”
ΜΗΤΕΡΑ

Κύηση και Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος: Μία δυνατή συνύπαρξη;

Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος: Η νόσος με τα πολλά πρόσωπα. Είναι χρόνια Αυτοάνοση Φλεγμονώδης νόσος με εξάρσεις και υφέσεις.



Η βαρύτητά του ποικίλλει από ήπια έως ταχύτατα. Είναι εξελισσόμενη.

Προσβάλλει Γυναίκες/Άνδρες: 9/1
Αφροαμερικανίδες/Λευκές: 3/1

Εμφανίζεται σε μέλη της ίδιας οικογένειας, ενώ 80-90% των ασθενών είναι γυναίκες. Οι ασθενείς σε ποσοστό 80% είναι μεταξύ 20-40 ετών και το πιο σημαντικό σε αναπαραγωγική ηλικία. Η σχέση μεταξύ της δραστηριότητας του λύκου και της εγκυμοσύνης είναι πολύ συζητηθεί. Ο λύκος εκδηλώνεται με διαφορετικό τρόπο σε κάθε άτομο και, ως εκ τούτου, τα συμπτώματα διαφέρουν σε κάθε περίπτωση.

Τα συμπτώματα του λύκου εξαρτώνται από το ποια συστήματα του σώματος επηρεάζονται από τη νόσο. Τα πιο κοινά συμπτώματα περιλαμβάνουν:

- ▶ Κόπωση και πυρετό
- ▶ Πόνο στις αρθρώσεις, δυσκαμψία και πρήξιμο
- ▶ Εξάνθημα σε σχήμα πεταλούδας στο πρόσωπο που καλύπτει τα μάγουλα και την γέφυρα της μύτης
- ▶ Δερματικές βλάβες που εμφανίζονται, ή επιδεινώνονται με την έκθεση στον ήλιο (φωτοευαισθησία)
- ▶ Τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών μπορεί να γίνονται άσπρα, ή μπλε, όταν εκτίθενται στο κρύο, ή κατά τη διάρκεια αγχωτικών περιόδων (φαινόμενο Raynaud)
- ▶ Δυσκολία στην αναπνοή
- ▶ Πόνο στο στήθος
- ▶ Ξηροφθαλμία
- ▶ Πονοκέφαλοι, σύγχυση και απώλεια μνήμης



- Συνεργασία ομάδας ιατρών, διαφορετικών ειδικοτήτων για την παρακολούθηση της.

Διαφορική διάγνωση νεφρίτιδας του λύκου και προεκλαμψίας

Νεφρίτιδα του λύκου:

- ίζημα ούρων,
- προσβολή άλλων συστημάτων,
- θετικά αντι-dsDNA,
- χαμηλό συμπλήρωμα,
- ανταπόκριση στα κορτικοστεροειδή.

Προεκλαμψία

- απουσία όλων των παραπάνω,
- υψηλό ουρικό οξύ,
- αυξημένα ηπατικά ένζυμα

Το συμπλήρωμα είναι συνήθως αυξημένο στην κύηση - μείωση κατά 25% της φυσιολογικής τιμής υποδηλώνει συνήθως έξαρση.

Η ΚΥΗΣΗ με ΣΕΛ παρουσιάζει μια μοναδική κλινική πρόκληση. Τα τέσσερα μείζονα θέματα σε εγκύους ασθενείς με ΣΕΛ:

- Η έξαρση της νόσου 1:40-50%
- Η εμβρυϊκή απώλεια
- ενδομήτρια καθυστέρηση της ανάπτυξης και
- πρόωρος τοκετός

Ο ΝΕΟΓΝΙΚΟΣ ΛΥΚΟΣ παρουσιάζει τις εξής εκδηλώσεις:

- 1) Διαταραχές της καρδιακής αγωγιμότητας: 1ου, 2ου, 3ου βαθμού Καρδιακού Αποκλεισμού
Εκδηλώνεται: σαν ΒΡΑΔΥΚΑΡΔΙΑ (στη μήτρα ή στη γέννηση). Ή καρδιακή αρρυθμία και παράταση του διαστήματος QT
- 2) Δερματικές εκδηλώσεις

ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ για επιτυχή έκβαση της ΚΥΗΣΗΣ σε γυναίκες με Συστηματικό Ερυθηματώδη Λύκο:

- Ύφεση της νόσου για τουλάχιστον 6 μήνες πριν τη σύλληψη
- Λήψη της κατάλληλης φαρμακευτικής αγωγής για την αποφυγή εξάρσεων
- χωρίς όμως τον κίνδυνο εμβρυοτοξικότητας και

Πρέπει να γίνεται:

- Εμβρυϊκό υπερηχογράφημα μεταξύ της 16ης και 30ης εβδομάδας της κύησης, ιδιαίτερα σε ασθενείς με θετικά αντι-Ro και αντι-La αντισώματα για τον αποκλεισμό συγγενούς κολποκοιλιακού αποκλεισμού-νεογνικού λύκου.
- Εκτίμηση με Doppler της μητρο-πλακούντιας-αιματικής ροής την 20η-24η εβδομάδα κύησης.

Συμπερασματικά

Όλες οι γυναίκες θα πρέπει να συμβουλευόνται, ανάλογα με την περίπτωση -πριν από τη σύλληψη- για το συγκεκριμένο προφίλ κινδύνου τους και τον επακόλουθο σχεδιασμό ενός σχεδίου θεραπείας.

Το WhatsApp και ο Γιάννης Αντετοκούνμπο ανακοινώνουν τη συνεργασία τους

Το WhatsApp ανακοινώνει μια νέα συνεργασία με το «παιδί θαύμα» του μπάσκετ Γιάννη Αντετοκούνμπο, φόργουορντ των Μιλγουόκι Μπακς και MVP του NBA All-Star για το 2021. Ο Αντετοκούνμπο είναι ο πρώτος παγκόσμιος συνεργάτης του WhatsApp και το NBA All-Star Weekend στο Κλίβελαντ – το έκτο κατά σειρά All-Star Game στη καριέρα του Αντετοκούνμπο – είναι απλώς η αρχή για αυτήν τη συνεργασία που θα αποκαλυφθεί σιγά σιγά με τον καιρό.

Η ιστορία του εκφράζει το ήθος της παγκόσμιας σύνδεσης και της κοινότητας: γεννημένος από νιγηριανούς γονείς στην Αθήνα, ο Αντετοκούνμπο κυριάρχησε στο αμερικανικό μπάσκετ και έγινε σύμβολο ελπίδας και θετικότητας για τους φαν του αθλήματος σε όλο τον κόσμο. Ένας άνθρωπος, συνονθύλευμα πολλών χωρών, που είναι περήφανος για τη καταγωγή και την ταυτότητά του, ο Αντετοκούνμπο εκμεταλλεύεται την απίστευτη δύναμη που παρέχει το WhatsApp παραμένοντας κοντά στις ρίζες του και κρατώντας την αγάπη της οικογένειάς του στην καρδιά του, μια παγκόσμια εμπειρία που μοιράζονται οι περισσότεροι από 2 δισεκατομμύρια χρήστες της εφαρμογής σε περισσότερες από 180 χώρες.



Η Amazon Web Services δημιουργεί Τοπική Ζώνη στην Αθήνα



Στην Αθήνα θα δημιουργηθεί η πρώτη Τοπική Ζώνη της Amazon Web Services (AWS) στην Ελλάδα. Η AWS, η πιο πλήρης και ευρέως χρησιμοποιούμενη πλατφόρμα υπολογιστικού νέφους (cloud) στον κόσμο, ανακοίνωσε τον σχεδιασμό της για τη δημιουργία νέων Τοπικών Ζωνών σε 32 μητροπολιτικές περιοχές σε 26 χώρες, σε συνέχεια της ολοκλήρωσης των πρώτων 16 Τοπικών Ζωνών στις ΗΠΑ. Οι Τοπικές Ζώνες είναι ένας τύπος υποδομής της AWS που τοποθετεί την υπολογιστική ισχύ, την αποθήκευση δεδομένων, τις βάσεις δεδομένων και άλλες υπηρεσίες πιο κοντά σε μεγάλα αστικά, βιομηχανικά και τεχνολογικά κέντρα. Επιτρέπουν στους πελάτες της AWS να αναπτύξουν εφαρμογές που απαιτούν πολύ γρήγορες αποκρίσεις (latency), κάτω των δέκα χιλιοστών του δευτερολέπτου, κοντά στους τελικούς χρήστες. Εξασφαλίζουν έτσι μία απρόσκοπτη εμπειρία για εφαρμογές όπως gaming σε πραγματικό χρόνο, δημιουργία περιεχομένου πολυμέσων και ψυχαγωγίας, ζωντανή ροή βίντεο, προσομοιώσεις, εφαρμογές επαυξημένης και εικονικής πραγματικότητας, μηχανικής μάθησης κ.ά.

Στη Σαντορίνη το πρώτο ξενοδοχείο του Ομίλου Fais



Στην καρδιά ενός διακριτικού και ήρεμου σκηνικού, λίγα βήματα μακριά από το Καμάρι, την πιο χαρακτηριστική παραλία της Σαντορίνης, το Radisson Blu Zaffron Resort αποτελεί μία πολυτελή όαση που συνδυάζει αρμονικά την εξωτική, boho-chic ατμόσφαιρα

με τη διαχρονικότητα της κυκλαδίτικης αρχιτεκτονικής. Το Zaffron Resort είναι το πρώτο lifestyle θέρετρο του Ομίλου Fais, δίνοντας μία σαφή εικόνα της προσέγγισής του: αυθεντική φιλοξενία με πυλώνες τον ξεχωριστό σχεδιασμό, τις αποκλειστικές εκδηλώσεις και τις αξέχαστες εμπειρίες για τους επισκέπτες. Αξίζει να σημειωθεί πως είναι το μοναδικό ξενοδοχείο στο νησί με exclusive guests-only παραλία. Μέσα από την κομψότητα και τα vibes των 103 σουιτών και των υπόλοιπων χώρων του, το θέρετρο ενσωματώνει στοιχεία του τρόπου ζωής στο νησί τόσο μέσα από τον σχεδιασμό, όσο και μέσα από ένα εύρος εμπειριών, events και συνεργασιών με διεθνή brands. Παίρνοντας το όνομά του από το σπάνιο και ευαίσθητο λουλούδι του κρόκου (σαφράν) που εξακολουθεί να ανθίζει σε μερικά μέρη του νησιού, το Zaffron στοχεύει να αναδείξει τη Σαντορίνη σε έναν good life destination. Δείτε το σχετικό βίντεο [εδώ](#).

Οι επικοί καταρράκτες Iguazu!

SAY *yes* & get impressed

Είναι ένας από τους πιο σημαντικούς προορισμούς στην Αργεντινή, τη Βραζιλία και τη Νότια Αμερική! Οι καταρράκτες Iguazu ανακαλύφθηκαν στα μέσα του 16ου αιώνα, όταν ισπανοί κατακτητές προσπαθούσαν να βρουν χρυσό. Ο καταρράκτης σχηματίστηκε πριν από 150 εκατομμύρια χρόνια λόγω ηφαιστειακής δραστηριότητας στο οροπέδιο. Σύμφωνα με τον μύθο, ο Θεός ερωτεύτηκε ένα κορίτσι από την περιοχή. Εκείνη όμως είχε σχέση με άλλον, γι' αυτό μαζί με τον αγαπημένο της προσπάθησαν να απομακρυνθούν με βάρκες για να κρυφτούν από τον Θεό και να ζήσουν μαζί. Ο θυμωμένος Θεός έκοψε το ποτάμι, με αποτέλεσμα να δημιουργηθεί ο εντυπωσιακός καταρράκτης! Ο νεαρός μετατράπηκε σε φοίνικα που στέκεται μόνος στην ακτή και το κορίτσι σε μαύρο βράχο. Όμως, υπάρχουν στιγμές που εμφανίζεται ένα ουράνιο τόξο περνώντας μέσα από έναν βράχο και έναν φοίνικα. Αυτό δείχνει ότι παρά τα εμπόδια, αγκαλιάζονται!





Γιατί οι γυναίκες έχουν καλύτερη μνήμη από τους άνδρες

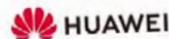
Έχουν πραγματοποιηθεί πολλές μελέτες που αφορούν στη μνήμη. Προκύπτει λοιπόν μια σταθερή επιστημονική συναίνεση ότι οι γυναίκες έχουν γενικά μεγαλύτερη ικανότητα να ανακαλούν πράγματα από το παρελθόν από ότι οι άνδρες. Σύμφωνα με την Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία τα οιστρογόνα είναι πολύ πιθανό να συνδέονται με την προστασία από πολλά γνωστικά προβλήματα, συμπεριλαμβανομένης της νόσου του Αλτσχάιμερ. Αυτό μπορεί να οφείλεται στην ακετυλοχολίνη, μια χημική ουσία του εγκεφάλου που είναι «κρίσιμη» για τη μνήμη. Τα οιστρογόνα ενισχύουν την παραγωγή ενός ενζύμου που χρειάζεται το σώμα σας για να συνθέσει αυτή τη χημική ουσία. Αυτό ίσως είναι το μυστικό πίσω από την ακριβέστερη μνήμη των γυναικών, ειδικά στα προεμμηνοπαυσιακά τους χρόνια.

Ο καφές πριν τη γυμναστική μας ωφελεί!



Η κατανάλωση μιας κούπας στιγμιαίου καφέ πριν από την άσκηση αυξάνει την αθλητική απόδοση και ενισχύει την αντοχή. Η καφεΐνη μας βοηθά να προπονηθούμε περισσότερη ώρα και με μεγαλύτερη ένταση. Ακόμα, μπορεί να μας βοηθήσει να κάνουμε καλύτερους χρόνους στην αερόβια προπόνηση και στο τρέξιμο. Επίσης, ο καφές μπορεί να μειώσει τη διάρκεια της αντιληπτής άσκησης γεγονός που μπορεί να κάνει τις προπονήσεις ευκολότερες. Ακόμα, ο στιγμιαίος καφές όταν καταναλώνεται πριν την άσκηση, μπορεί να διεγείρει την καύση λίπους. Τέλος, ερευνητές στο Πανεπιστήμιο του Ιλινόις διαπίστωσαν ότι τα άτομα που καταναλώναν καφέ πριν από την άσκηση αντιμετώπισαν λιγότερους πόνους στους μύες κατά τη διάρκεια της προπόνησης συγκριτικά με όσους δεν κατανόησαν.

HUAWEI Sound Joy: Αναμένεται η κυκλοφορία του πιο Premium Ηχείου που είχατε ποτέ



HUAWEI Sound Joy

ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΟ ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΗΝ DEVIALET

26 Ώρες Αναπαραγωγή Μουσικής* | Δυνατός Ήχος Devialet 4 μονάδων** | Tap To Play*

ΑΠΟΚΤΗΣΕ ΤΟ

Powered by HarmonyOS

Το νέο HUAWEI Sound Joy έρχεται σύντομα και στην Ελλάδα! Ένα ηχείο με υψηλή τεχνολογική υπεροχή για να μας συντροφεύει σε όλες μας τις στιγμές. Η συνεργασία της HUAWEI με την Devialet καταφέρνει να εξασφαλίσει τόσο την άρτια ποιότητα του ήχου όσο και τις εξαιρετικές επιδόσεις σε όλες τις συνθήκες αναπαραγωγής του. Η μουσική εμπειρία δεν μπορεί να περιορίζεται πια στους τέσσερις τοίχους. Το νέο ηχείο της HUAWEI είναι σχεδιασμένο για καθημερινή χρήση, ελαφρύ για να μεταφέρεται παντού εύκολα (σαν να κρατάμε

ένα μπουκάλι νερό), με δυνατότητα συνεχόμενης αναπαραγωγής μουσικής έως και 26 ώρες, γρήγορη φόρτιση και κομψό σχεδιασμό, είναι ένα premium ηχείο ικανό να ικανοποιήσει ακόμη και τους πιο απαιτητικούς. Κι επειδή πάντοτε μπορεί να συμβεί κάποιο μικροατύχημα, το HUAWEI Sound Joy διαθέτει αντλιοσθητική επιφάνεια και αδιάβροχη κατασκευή.

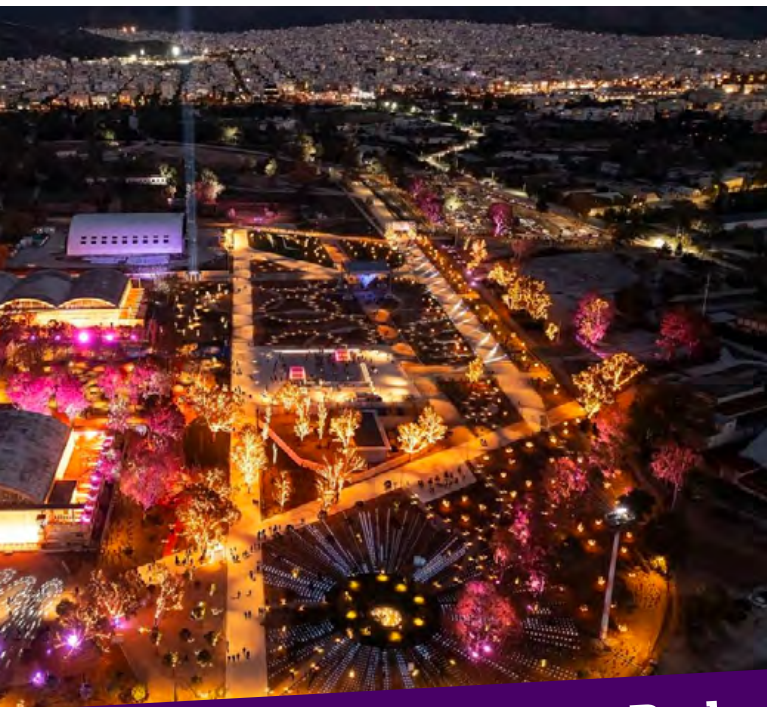
Με το νέο Huawei Sound Joy, η μουσική σας θα ακούγεται πλέον σε όλες σας τις υπαίθριες δραστηριότητες δυνατά, ακόμη και σε θορυβώδη μέρη, καθαρά και με την άρτια απόδοση υψηλών και χαμηλών συχνοτήτων.

Το εντυπωσιακό Φρούτο του Δράκου

SAY *yes* & get impressed



Νομίζεις ότι έχει βγει από παραμύθι, ότι είναι ένα μαγικό φρούτο! Το Φρούτο του Δράκου ή αλλιώς Pitaya ανθίζει σε αφθονία στις τροπικές και υποτροπικές περιοχές της Ν. Αμερικής και της Ασίας. Περιέχει περίπου 60 θερμίδες και είναι πλούσιο σε Βιταμίνη C, B1, B2 και B3 και μέταλλα όπως ο σίδηρος, το ασβέστιο και ο φώσφορος. Αποτελεί ένα από τα καλύτερα Super Fruits. Εξωτερικά ο καρπός έχει έντονο ροζ χρώμα, ενώ το εσωτερικό του είναι άσπρο με μαύρους κόκκους που θυμίζουν ακτινίδιο.



The Ellinikon Experience Park: Τα δέντρα του εντυπωσιακού Χριστουγεννιάτικου Δέντρου βρίσκουν τη νέα τους κατοικία

Το The Ellinikon Experience Park άνοιξε γεμάτο λάμψη μέσα στη περίοδο των γιορτών σηματοδοτώντας ένα νέο σημείο συνάντησης στην Αθήνα και ένα καινούργιο τρόπο ζωής που βασίζεται στην επικοινωνία ανθρώπου και φύσης. Τα βλέμματα έκλεψε το Χριστουγεννιάτικο δέντρο 17μ. που κοσμούσε το Πάρκο και που αποτελούνταν από 180 αληθινά έλατα. Καθώς η πράσινη ανάπτυξη και η βιωσιμότητα βρίσκονται στον πυρήνα την ανάπτυξης του Ελληνικού, η Lamda Development προχωράει στη δωρεά των 180 δέντρων στο Σύνδεσμο Δήμων για την

Προστασία και Ανάπλαση του Πεντελικού (ΣΠΑΠ), για να χρησιμοποιηθούν σε τοπικά πάρκα και πλατείες στους 12 Δήμους που τον αποτελούν. Ο Πρόεδρος του Συνδέσμου Δήμων για την Προστασία και Ανάπλαση του Πεντελικού, κ. Βλάσης Σιώμος, δήλωσε σχετικά «Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τη Lamda Development για τη δωρεά των δέντρων στο Σύνδεσμό μας. Είναι πολύ ελπιδοφόρο που όλο και περισσότεροι ευαισθητοποιούνται σε περιβαλλοντικά θέματα. Αυτά τα δέντρα θα έχουν την ευκαιρία για μία νέα ζωή στους Δήμους του Συνδέσμου». Οι 12 συνολικά Δήμοι που ανήκουν στον Σύνδεσμο είναι:

Αμαρουσίου, Βριλησίων, Γαλασίου, Διονύσου, Κηφισιάς, Μαραθώνα, Παλλήνης, Πεντέλης, Λυκόβρυσης, Ραφήνας – Πικερμίου, Αρτέμιδας και Χαλανδρίου.



Το 75% του πληθυσμού επιθυμεί την οριστική απαγόρευση των πλαστικών



Νέα έρευνα δείχνει ότι τρεις στους τέσσερις άνθρωπος σε παγκόσμιο επίπεδο επιθυμούν να απαγορευθούν τα πλαστικά μιας χρήσης άμεσα.

Το ποσοστό των ανθρώπων που ζητούν απαγορεύσεις καταγράφεται πάνω από το 71% από το 2019, ενώ το ποσοστό αυτών που δηλώνουν ότι είναι υπέρ των προϊόντων με λιγότερο πλαστικό περιτύλιγμα αυξήθηκε σε 82% από 75% σύμφωνα με τη δημοσκόπηση (IPSOS) στην οποία συμμετείχαν περισσότεροι από 20.000 άνθρωποι σε 28 χώρες.

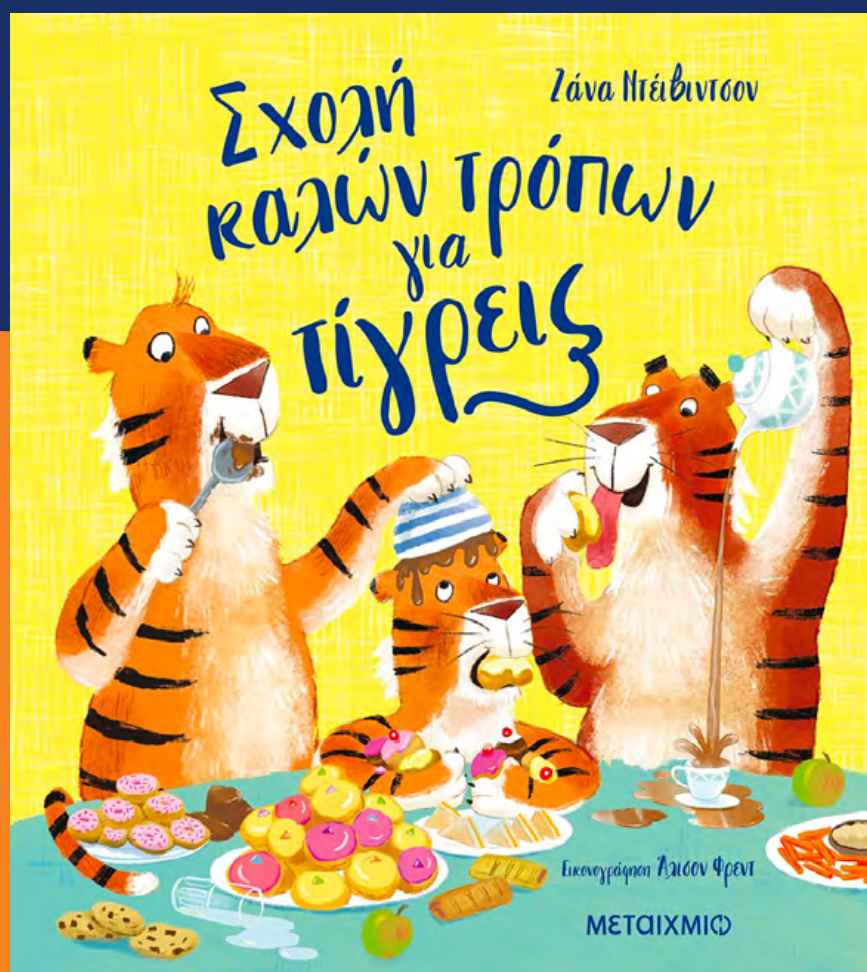
Η μεγαλύτερη υποστήριξη για την απαγόρευση του πλαστικού μιας χρήσης στη δημοσκόπηση προήλθε από χώρες, όπως, η Κολομβία, το Μεξικό και η Ινδία, που αντιμετωπίζουν σοβαρότατο πρόβλημα διαχείρισης απορριμμάτων.



Σχολή καλών τρόπων για τίγρεις

Η Κροκοδειλίνα κάνει πάρτι, όταν ξαφνικά ορμούν μέσα τρεις άτακτοι Τίγρεις. Αρπάζουν, καταβροχθίζουν, φτύνουν και ρεύονται, λερώνουν παντού και καταστρέφουν τα πάντα! Τα υπόλοιπα ζώα είναι πολύ θυμωμένα, και οι τρεις Τίγρεις καταλαβαίνουν ότι πρέπει να πάνε επειγόντως στη Σχολή Καλών τρόπων της Μις Μόλι, αν θέλουν να τους ξανακαλέσει ποτέ κανείς στο σπίτι του... Ένα βιβλίο που με πολύ χιούμορ εισάγει τα παιδιά στους καλούς τρόπους συμπεριφοράς στο τραπέζι. Για το βιβλίο υπάρχουν διαθέσιμες [εκτυπώσιμες δραστηριότητες](#).

Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



Πρόσωπα Αποκριάς: Εικαστικό εργαστήριο στο Μουσείο Πλινθοκεραμοποιίας



Το Πολιτιστικό Ίδρυμα Ομίλου Πειραιώς (ΠΙΟΠ), γιορτάζει τις Απόκριες και οργανώνει εικαστικό εργαστήριο για παιδιά, ηλικίας 8-11 ετών, το Σάββατο 26 Φεβρουαρίου (ώρες 10:30-12:30), στο Μουσείο Πλινθοκεραμοποιίας, στον Βόλο. Τα παιδιά θα εμπνευστούν από χαρακτηριστικές μάσκες του καρναβαλιού της Βενετίας, όπως η Bauta, η Moretta, αλλά και από το πρόσωπο χωρίς συναίσθημα του Volto και χρησιμοποιώντας βελούδινα υφάσματα, δαντέλες, φτερά και άλλα πολύχρωμα υλικά, θα δημιουργήσουν τις δικές τους βενετσιάνικες μάσκες.

Είμαι Βίγκαν

Ο Μιχάλης Σεβαστέρης έρχεται στο θέατρο Άβατον με την πρώτη ολοκληρωμένη σόλο παράστασή του «Είμαι Βίγκαν», διακωμωδώντας τις τραγικές καταστάσεις που πέρασε σαν παιδί, έφηβος, ενήλικας, και που ακολουθώντας την μαθηματική ακολουθία θα περάσει και σαν γέρος. Γεγονότα που τον σημάδεψαν και τον έκαναν αυτό που είναι σήμερα: Ένας πολύ ξεχωριστός, φωτεινός, γεμάτος χιούμορ νέος άνθρωπος. Και βίγκαν. Στο stand-up show του «Είμαι Βίγκαν» θα μοιραστεί, μεταξύ άλλων, τις περιπέτειές του ως vegan:

Να βρει κοπέλα

Ν' αποκτήσει φίλους

Να επιβιώσει σε ελληνικό εστιατόριο

και σε γυμναστήριο με ετήσια συνδρομή 39 €

Να εξημερώσει τον θείο του

Ενώ θα αποκαλύψει με τι κόλλο κατόρθωσε

να κάνει τη γιαγιά του βίγκαν (οι κρεατοβιομηχανίες τον μισούν!). Πρεμιέρα: 11 Μαρτίου.



“Οθέλλος” του Τζουζέππε Βέρντι



Μια σημαντική διεθνής συμπαραγωγή της Εθνικής Λυρικής Σκηνής με το Πασχαλινό Φεστιβάλ του Μπάντεν-Μπάντεν, ένα από τα σημαντικότερα φεστιβάλ όπερας της Ευρώπης, είναι ο Οθέλλος του Βέρντι σε σκηνοθεσία και κοστούμια του μάγου της εικόνας και των φωτισμών Ρόμπερτ Ουίλσον. Ο αβανγκάρντ σκηνοθέτης που άλλαξε τη σκηνοθεσία της όπερας δίνει τον πρώτο λόγο στη μουσική και προτείνει για τον Οθέλλο έναν μινιμαλιστικό σκηνικό κόσμο, με εικαστικά σκηνικά, εντυπωσιακούς φωτισμούς, στυλιζαρισμένη κινησιολογία, ιδιαίτερα κοστούμια και έντονο μακιγιάζ. Η παραγωγή που έλαβε θερμή υποδοχή τον Απρίλιο του 2019 στο Μπάντεν-Μπάντεν έρχεται στην Αθήνα με ένα καστ διεθνούς επιπέδου με επικεφαλής τον πιο περιζήτητο Οθέλλο της εποχής μας Αλεξάντρ Αντονένκο, ο οποίος πρωτοερμήνευσε τον ρόλο με τεράστια επιτυχία στο Ζάλτσμπουργκ με τον Ρικκάρντο Μούτι και ακολούθως σε Μετροπόλιταν, Λονδίνο, Παρίσι, Βιέννη, Βαρκελώνη κ.α. Από 23 Φεβρουαρίου έως 8 Μαρτίου στην Κεντρική Σκηνή της ΕΛΣ - Αίθ. “Σταύρος Νιάρχος”.

quote of the day

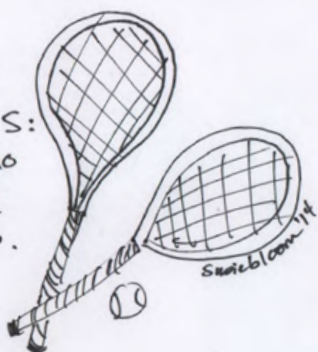
LIFE IS LIKE A TENNIS GAME.
YOU CAN'T WIN WITHOUT
SERVING.

Σήμερα
γιορτάζουν!
Πολύκαρπος,
Πολυκαρπία,
Πολυχρόνης,
Χρόνης, Πολυχρονία,
Πολυχρονούλα



tip of the day

LIFE IS like
a game of TENNIS:
the player who
SERVES well
seldom loses.
-Anonymous



23 Φεβρουαρίου

- > National Hospitality Workers Appreciation Day
- > Inconvenience Yourself Day
- > Play Tennis Day
- > National Day in Brunei
- > Pink Shirt Day