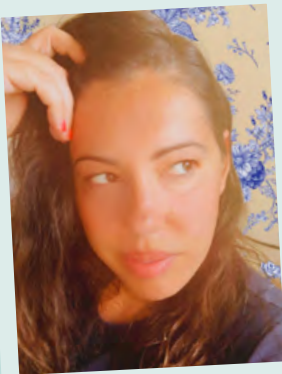


SAY *yes* to the **press**



ΕΡΧΕΤΑΙ ΤΟ ΠΡΩΤΟ
«ΦΥΤΙΚΟ» ΕΜΒΟΛΙΟ
ΚΑΤΑ ΤΗΣ COVID -19

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!** Πώς είμαστε σήμερα;

Λένε πως υπάρχουν δύο είδη πόνου. Ο πόνος που σε πληγώνει και ο πόνος που σε αλλάζει.

Η αλήθεια είναι ότι τίποτα δεν θα σε αλλάξει περισσότερο από το να πληγωθείς από κάποιον άλλο. Αν κάνεις μία αναδρομή στο χρόνο θα δεις πόσο διαφορετικός ήσουν πριν από ένα, δύο ή ακόμα και τρία χρόνια.

Μέσα σε αυτό το διάστημα μπορεί να έφυγαν από τη ζωή άνθρωποι που αγαπούσες, η υγεία σου να κλονίστηκε, να έχασες φίλους, να έκανες σχέσεις και να χώρισες και τώρα να έχει ραγίσει η καρδιά σου και γενικά να έχεις δοκιμαστεί θετικά ή αρνητικά με κάθε τρόπο που θα μπορούσες ή μάλλον δε θα μπορούσες να φανταστείς. Όλα αυτά μαζί ή και το καθένα ξεχωριστά μπορεί να σου προκαλέσουν τον πόνο που σε πληγώνει ή τον πόνο που αφού σε πληγώσει, σε αλλάζει.

Ναι, μπορεί να έχεις περάσει πολλά. Δεν είναι λίγα τα όσα έχουμε βιώσει τα τελευταία χρόνια. Μπορεί να έχεις πληγωθεί πολύ, όμως ίσως ήταν και η ευκαιρία να κατανοήσεις τον εαυτό σου ακόμα καλύτερα.

Όταν είσαι παιδί, συνήθως σου λένε πως η ζωή είναι απρόβλεπτη, όμως κανένας δε σε προετοιμάζει πραγματικά γι' αυτά που όντως θα ζήσεις. Το μόνο σίγουρο είναι πως με το πέρασμα των χρόνων δε θα είσαι ο ίδιος που ήσουν και μάλλον δεν θα ξαναγίνεις ποτέ.

Δε μου αρέσει να το παραδέχομαι αυτό αλλά ισχύει, δεν είμαι αυτή που ήμουν πριν από κάποια χρόνια.

Όλο αυτό που μας συνέβη ως ανθρωπότητα αλλά και όλα αυτά που συνεχίζουν να μας συμβαίνουν σε προσωπικό αλλά και σε παγκόσμιο επίπεδο, ευθύνονται για την αλλαγή του χαρακτήρα μας.

Παρατήρησε τον εαυτό σου αλλά και τους γύρω σου. Θα δεις πως δεν χαμογελάμε πια τόσο πολύ. Δεν μιλάμε πια μεταξύ μας τόσο πολύ. Δεν ρισκάρουμε πια τόσο πολύ. Και σίγουρα δεν εμπιστευόμαστε ο ένας τον άλλον πια τόσο πολύ.

Tip of the Day: Ναι το ξέρω πως ο πόνος που νιώσαμε κάποτε ή νιώθουμε ακόμα μας άλλαξε. Καλώς ή κακώς ο πόνος σε αλλάζει. Όμως και η αγάπη μπορεί να σε αλλάξει. Μην εστιάζεις μόνο στο να σκληραίνεις από τον πόνο σου προκάλεσε κάποτε κάποιος, φρόντισε και να μαλακώνεις από την αγάπη που εισπράττεις από κάποιον άλλο... Αυτό είναι άλλωστε η ζωή, γλυκόπικρη...

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Έρχεται το πρώτο «φυτικό» εμβόλιο κατά της Covid -19

Εγκρίθηκε το πρώτο εμβόλιο κατά της Covid-19 που παράγεται από γενετικά τροποποιημένα φυτά καπνού και θα προορίζεται για χρήση σε ενήλικες από 18 έως 65 ετών.



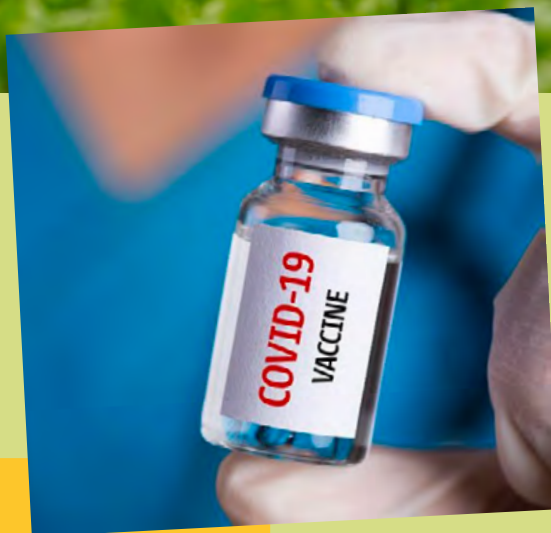
Ειδικότερα, εξασφαλίστηκε η έγκριση του «φυτικού» εμβολίου της Medicago Inc. στον Καναδά και η αποτελεσματικότητά του υπολογίζεται στο 71% για όλα τα στελέχη του κορονοϊού με εξαίρεση την παραλλαγή Όμικρον, η οποία δεν είχε ακόμα εμφανιστεί όταν ξεκίνησε η κλινική μελέτη.

Πού βασίζεται το νέο εμβόλιο

Το εμβόλιο της Medicago Inc. βασίζεται σε «σωματίδια σαν ιούς», ή VLT, συνδυασμούς πρωτεϊνών που μιμούνται τη δομή του SARS-CoV-2 όμως δεν περιέχουν το γενετικό υλικό του και επομένως δεν είναι μολυσματικοί. Οι πρωτεΐνες απομονώνονται από φυτά της άγριας ποικιλίας καπνού *Nicotiana benthamiana*, στα οποία έχουν εισαχθεί τα αντίστοιχα ιικά γονίδια.

Το σημαντικό πλεονέκτημα του εμβολίου

«Η έγκριση του εμβολίου μας για τον Covid-19 είναι σημαντικό ορόσημο για τον Καναδά και τη μάχη του κατά της πανδημίας» δήλωσε ο πρόεδρος της Medicago, Takashi Nagao. Επισημαίνεται ότι το φυτικό εμβόλιο χορηγείται σε δύο δόσεις και σημαντικό πλεονέκτημά



του θεωρείται ότι δεν απαιτεί εξαιρετικά χαμηλές θερμοκρασίες για να αποθηκευτεί. Αυτό καθιστά τη μεταφορά από χώρα σε χώρα καθώς και τη διανομή του πιο εύκολες συγκριτικά με άλλα εμβόλια κατά του κορονοϊού SARS-CoV-2, όπως αυτά της Moderna και της Pfizer. Οι υπέρμαχοι των «φυτικών» εμβολίων υποστηρίζουν ότι αποτελούν μια ελκυστική λύση, επειδή τα φύλλα των φυτών μεγαλώνουν γρήγορα κι έτσι

επιταχύνεται η παραγωγική διαδικασία ενώ μειώνεται το κόστος παραγωγής των εμβολίων.

Η Medicago ετοιμάζεται να υποβάλει αίτημα έγκρισης στην Ιαπωνία και βρίσκεται επίσης σε συνομιλίες με τις ρυθμιστικές αρχές των ΗΠΑ, της Ευρώπης και της Ασίας. Ετοιμάζεται επίσης να αρχίσει τις κλινικές δοκιμές νέου εμβολίου ειδικά για την παραλλαγή Όμικρον.

info

Η Medicago έχει έδρα το Κεμπέκ του Καναδά και ανήκει στις εταιρείες Mitsubishi Tanabe Pharma και Phillip Morris International. Έχει εξασφαλίσει συμφωνία με την καναδική κυβέρνηση για 76 εκατομμύρια δόσεις.

Η Βιομηχανία Ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ συμμετέχει στο Winter Mediterranean Diet Round Table



ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ

Η Βιομηχανία Ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ συμμετείχε για 2η φορά στο Mediterranean Diet Round Table (MDR Connect) που πραγματοποιήθηκε στη Νέα Υόρκη 24-26 Φεβρουαρίου 2022, με στόχο την ενημέρωση για τα οφέλη της μεσογειακής διατροφής καθώς επίσης και τη σύναψη νέων εμπορικών συνεργασιών στην αμερικανική αγορά.

Η Βιομηχανία Ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ δηλώνει ιδιαίτερα ικανοποιημένη από τη συμμετοχή της στη διοργάνωση, καθώς ήρθε σε επαφή με εκπροσώπους του επιχειρηματικού κόσμου των ΗΠΑ και ανέδειξε τόσο την εταιρία, με τα 90 χρόνια παράδοσης στην παραγωγή ποιοτικών και καινοτόμων ζυμαρικών, όσο και τη θρεπτική αξία των προϊόντων της, όπως αυτή πηγάζει από τις αγνές πρώτες ύλες της εύφορης ελληνικής γης. Παράλληλα, μέσα από τη συγκεκριμένη πρωτοβουλία, η Βιομηχανία Ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ στοχεύει και ευελπιστεί να διευρύνει τη διείσδυσή της στην αμερικανική αγορά, μέσα από την ενίσχυση της παρουσίας αγνών ελληνικών προϊόντων μεσογειακής διατροφής στα αμερικανικά ράφια. Τα προϊόντα που παρουσιάστηκαν είναι τα organic kiddo pasta by HELIOS, τα HELIOS Greek pasta, η νέα σειρά organic kiddo pasta χωρίς γλουτένη, όλα LOI Approved, καθώς επίσης και τα μοναδικά artesian pasta straws. Το MDR Connect πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με την καταξιωμένη Da Vinci Master Chef Maria Loi, πρέσβειρα της ελληνικής γαστρονομίας στην Αμερική.

Το πολύχρωμο ψάρι!

SAY *yes* & get impressed



Αυτό το ψάρι δεν μοιάζει αληθινό! Σίγουρα δεν είναι συνηθισμένο όμως υπάρχει! Το πολύχρωμο ψάρι ονομάζεται κινουμπέλα (Kinubella) ενώ η επιστημονική του ονομασία είναι *Thalassoma purpuraceum*. Ζει στον Ατλαντικό, στον Ειρηνικό και στον Ινδικό ωκεανό κοντά σε υφάλους και βράχια. Είναι βρώσιμο, δεν είναι ιδιαίτερα ακριβό ενώ αγοράζεται ως ψάρι για ενυδρεία χάρη στην εντυπωσιακή του όψη.





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος

VITAMIN



Βιταμίνη C: Ιδιότητες, δοσολογία και τροφές

Η βιταμίνη C, γνωστή και ως ασκορβικό οξύ, είναι μια υδατοδιαλυτή βιταμίνη, απαραίτητη για την φυσιολογική ανάπτυξη και επιδιόρθωση του συνδετικού ιστού, δηλαδή των οστών, των αιμοφόρων αγγείων και του δέρματος.

C



Η βιταμίνη C βρίσκεται σε πολλά φαγητά, ιδιαίτερα σε φρούτα και λαχανικά. Βοηθάει στο ανοσοποιητικό και είναι ζωτικής σημασίας για τα οστά και για τα δόντια. Το ανθρώπινο σώμα δεν μπορεί να παράγει ή να αποθηκεύσει βιταμίνη C. Για τον λόγο αυτό είναι απαραίτητο να την καταναλώνουμε συχνά σε αρκετή ποσότητα. Η συνήθης καθημερινή δοσολογία για τη βιταμίνη C είναι 90 mg. Για τους άντρες καπνιστές είναι 125 mg, ενώ για τις γυναίκες καπνίστριες 110mg.

► Κίτρινες πιπεριές

Οι κίτρινες πιπεριές περιέχουν τη μεγαλύτερη ποσότητα βιταμίνης C από όλες τις γλυκές πιπεριές, με 183 mg ανά 100 γραμμάρια. ½ φλιτζάνι κίτρινη πιπεριά, προσφέρει 152% της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας.

► Μαϊντανός

Ο μαϊντανός περιέχει 133 mg βιταμίνης C ανά 100

γρ. Αν πασπαλίσουμε το φαγητό μας με 2 κ.σ. φρέσκο μαϊντανό, θα πάρουμε 11% της ημερήσιας δόσης βιταμίνης C, η οποία βοηθάει στο να αυξηθεί η ποσότητα σιδήρου που απορροφάται.



Πού βρίσκουμε βιταμίνη C

► Πιπεριές τσίλι (chili)

Οι πράσινες τσίλι πιπεριές περιέχουν 242 mg βιταμίνης C ανά 100 γρ. 1 πράσινη τσίλι πιπεριά μας προσφέρει 121% της ημερήσιας ανάγκης σε βιταμίνη C, ενώ 1 κόκκινη τσίλι πιπεριά μας προσφέρει 72%.





► **Μπρόκολο**

Το μπρόκολο περιέχει 89 mg βιταμίνης C ανά 100 γρ. Μισό φλιτζάνι μπρόκολο μαγειρεμένο στον ατμό μας προσφέρει 57% της συνιστώμενης καθημερινής δόσης βιταμίνη C και μπορεί να μειώσει τις φλεγμονές.

► **Λαχανάκια Βρυξελλών**

Τα λαχανάκια Βρυξελλών περιέχουν 85 mg βιταμίνης C ανά 100 γρ. ½ φλιτζάνι λαχανάκια Βρυξελλών μαγειρεμένα στον ατμό παρέχουν 54% βιταμίνης C, η οποία μπορεί να βελτιώσει τη δύναμη και τη λειτουργία των οστών.

► **Λεμόνι**

Τα λεμόνια περιέχουν 77 mg βιταμίνης C ανά 100 γρ, με ένα μέτριο λεμόνι να μας προσφέρει το 92% της ημερήσιας ποσότητας βιταμίνης C. Επειδή τα λεμόνια έχουν μεγάλη αντιοξειδωτική δράση, μπορούν να διατηρήσουν τα φρούτα και τα λαχανικά από το να μαυρίσουν.



► **Kale (λαχανίδα κέιλ)**

Το kale περιέχει 120 mg βιταμίνης C ανά 100 γρ. Ένα φλιτζάνι ωμό kale μας προσφέρει 89% της ημερήσιας βιταμίνης C, ενώ αν το μαγειρέψουμε λίγο στον ατμό μας προσφέρει 59% της ημερήσιας δόσης.

► **Φράουλα**

Οι φράουλες περιέχουν 59 mg βιταμίνης C ανά 100 γρ. 1 φλιτζάνι φράουλες παρέχουν 89 mg βιταμίνης C. Αυτό το θρεπτικό και γευστικό φρούτο μπορεί να βοηθήσει την καρδιά μας, καθώς και τη λειτουργία του εγκεφάλου.



► **Ακτινίδιο**

Τα ακτινίδια περιέχουν 93 mg βιταμίνης C ανά 100 γρ. Ένα μεσαίου μεγέθους ακτινίδιο μας προσφέρει 79% της ημερήσιας πρόσληψης βιταμίνης C και μας βοηθάει στην καλή κυκλοφορία του αίματος και φυσικά στο ανοσοποιητικό.



► **Πορτοκάλι**

Τα πορτοκάλια περιέχουν 53 mg βιταμίνης C στα 100 γρ. Ένα μέτριο πορτοκάλι μας προσφέρει 70 mg βιταμίνης C. Επίσης το γκρέιπφρουτ, τα μανταράνια και τα lime, είναι καλές πηγές βιταμίνης C.



BAT Hellas: Νέο κύμα 150 επιπλέον θέσεων εργασίας φέρνουν οι επενδύσεις στην Ελλάδα

Η BAT Hellas, μέλος ενός από τους μεγαλύτερους Ομίλους διεθνώς, προχωράει στη δημιουργία 150 νέων θέσεων εργασίας στην Ελλάδα. Οι καινούργιες αυτές θέσεις εργασίας, παρά το δυσμενές διεθνές περιβάλλον αυτή την περίοδο, έρχονται σε συνέχεια των 200 θέσεων εργασίας στη διάρκεια του 2021 που προήλθαν από τις σημαντικές επενδύσεις της εταιρείας στην Ελλάδα στους τομείς της τεχνολογίας και της καινοτομίας που το θερμαινόμενο προϊόν καπνού glo και το προϊόν ατμίματος Vuse έφεραν στην ελληνική αγορά. Ο Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της British American Tobacco Hellas κ. Vitalii Kochenko, δήλωσε: «Η εταιρεία συνεχίζει τις επενδύσεις δίνοντας αξία στην ελληνική οικονομία και κοινωνία, συμβάλλοντας στη σημαντική προσπάθεια που γίνεται για την περαιτέρω ανάκαμψη της ελληνικής οικονομίας. Σε αυτό το πλαίσιο, δίνουμε τη δυνατότητα σε ένα σημαντικό αριθμό εργαζομένων να γίνουν μέλη του οράματός μας για περαιτέρω ανάπτυξη στην Ελλάδα, μια χώρα που έχει επιλεγεί από τον Όμιλο ως στρατηγική αγορά. Και όλα αυτά παράλληλα με την διαρκή ανάπτυξη του glo και του Vuse ως επιλογή για όσους επιθυμούν να διακόψουν το τσιγάρο».



Health News

Έρευνα: Αυξημένος ο κίνδυνος άνοιας στις γυναίκες με πρόωρη εμμηνόπαυση

Οι γυναίκες που εισέρχονται σε εμμηνόπαυση πριν τα 40, είναι πιθανότερο να εμφανίσουν άνοια αργότερα στη ζωή τους, σε σύγκριση με όσες έχουν εμμηνόπαυση στην ηλικία των 50-51 ετών, σύμφωνα με μία νέα βρετανο-κινεζική μελέτη. Οι επιστήμονες ανέλυσαν στοιχεία για 153.291 γυναίκες στη Βρετανία με μέση ηλικία 60 ετών. Η διάγνωση κάθε είδους άνοιας (Αλτσχάιμερ, αγγειακής κ.ά.) συσχετίστηκε με την ηλικία εισόδου στην εμμηνόπαυση. Διαπιστώθηκε ότι οι γυναίκες που είχαν εμμηνόπαυση πριν τα 40, είχαν 35% μεγαλύτερη πιθανότητα διάγνωσης με άνοια αργότερα. Όσες εισήλθαν σε εμμηνόπαυση πριν τα 45 τους, είχαν 1,3 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα άνοιας πριν τα 65 τους. Τέλος, όσες γυναίκες είχαν εμμηνόπαυση μετά τα 52, είχαν παρόμοια πιθανότητα άνοιας με εκείνες που είχαν εμμηνόπαυση στα 50-51.



Μίλησέ μου για αλήθειες, μυστικά και εκδίκηση...



Όταν ανακαλύπτεις ένα καλά κρυμμένο μυστικό, μπορεί εύκολα να γκρεμιστεί ο τέλειος κόσμος που οι άλλοι κατάφεραν να χτίσουν γύρω σου. Αυτό τουλάχιστον κατάλαβε η Λυδία, η πρωταγωνίστρια του μυθιστορήματος της Λίας Αραμπατζή...

Η ιστορίες μου δεν κρύβουν δικά μου μυστικά αλλά των ηρώων μου. Βαθιές πληγές που προσπαθούν να γιατρευτούν. Για εμένα η συγγραφή είναι η ψυχοθεραπεία μου. Εκφράζω τις σκέψεις και τα συναισθήματά του. Όταν γράφω ηρεμώ.

Και τέλος η εκδίκηση... Αξίζει τελικά να ασχολούμαστε μαζί της; Πόσο μας ωφελεί;

Η εκδίκηση είναι δύσκολο να βγει εις πέρας. Ο πόνος και ο θυμός θολώνουν το μυαλό. Ο άνθρωπος που ωθείται στην εκδίκηση δεν ενδιαφέρεται για τις συνέπειες των πράξεών του. Γεμίζει τη ζωή του με ψέματα και καλύπτει την αλήθεια. Αυτή του η ενέργεια δημιουργεί ένα τρένο που αργά ή γρήγορα θα εκτροχιαστεί και θα συγκρουστεί, σκορπώντας τα συντρίμια του. Μόνο όταν φτάσει στην καταστροφή, θα αναλογιστεί αν άξιζε όλο αυτό. Η πιο συχνή απάντηση είναι μία λέξη. Όχι!

Με αφορμή το νέο σας μυθιστόρημα, «Η Εκδίκηση της Σειρήνας», θα ήθελα να μιλήσουμε για αλήθειες, κρυμμένα μυστικά και εκδίκηση. Αρχικά, τι σας ώθησε να γράψετε αυτή την ιστορία; Σας άρεσαν πάντα οι ιστορίες μυστηρίου και τα πιο... σκοτεινά μονοπάτια;

Η κοινωνία και η σκληρή πραγματικότητα που βιώνουμε μου έδωσαν «τροφή» για το βιβλίο μου. Ήθελα να γράψω μία δυνατή ιστορία που να περνά σημαντικά μηνύματα. Θεωρώ ότι το μυστήριο σαγηνεύει τον αναγνώστη. Όποιος απαντήσει το αντίθετο λέει ψέματα. Τον εξιτάρει και τον μαγεύει αναγκάζοντάς τον να ακολουθήσει το σκοτεινό μονοπάτι μέχρι να φτάσει στην σοκαριστική αποκάλυψη.

Πάμε τώρα στην αλήθεια. Είναι υπερεκτιμημένη έννοια στην εποχή μας;

Η αλήθεια πολλές φορές πονάει. Μερικοί προτιμούν να κρύβονται πίσω από την ασφάλεια μίας μεγάλης, ψεύτικης φούσκας. Κάποια στιγμή όμως, εκείνη σκάει και τότε έρχονται αντιμέτωποι με τις συνέπειες των πράξεων τους.

Τα μυστικά μας κάνουν συχνά να νιώθουμε συνένοχοι, και πολλές φορές αυτό είναι γοητευτικό. Όταν γράφετε, υπάρχουν «κωδικοποιημένα» δικά σας «μυστικά» στις ιστορίες σας; Η συγγραφή λειτουργεί για σας ψυχοθεραπευτικά;



Γιορτάστε την Ημέρα της Γυναίκας με προϊόντα LG



Η [LG Electronics \(LG\)](#) αγαπάει τις γυναίκες και το αποδεικνύει δημιουργώντας προϊόντα που βελτιώνουν την καθημερινότητά τους μέσα από την καινοτομία και τις νέες τεχνολογίες, ενώ παράλληλα φροντίζει για ό,τι εκείνες αγαπούν, όπως το να ακούν την αγαπημένη τους μουσική, να διατηρούν τα ρούχα καθαρά σε λιγότερο χρόνο ή να αισθάνονται περισσότερη άνεση, όταν εργάζονται. Τα [ασύρματα ακουστικά FP8](#) της LG προσφέρουν κρυστάλλινο ήχο υψηλής ανάλυσης και άνεση στην εφαρμογή, για να συνοδεύουν τις δραστηριότητες και τις καθημερινές ασχολίες κάθε γυναίκας. Επειδή η μέρα έχει μόνο 24 ώρες και θέλουμε να προλαβαίνουμε όσα περισσότερα γίνεται, ειδικά από την άνεση του σπιτιού μας, βάζουμε στη ζωή μας το σύστημα φροντίδας ρούχων με ατμό [Styler](#) της LG. Η εργασία στο γραφείο ή από το σπίτι γίνεται αποδοτικότερη από ποτέ μέσω των [LG ergo monitors](#), καθώς προσφέρουν εξαιρετική ποιότητα εικόνας και άνετη εμπειρία χρήσης. Ακόμα, Η LG αξιοποιεί την Τεχνητή Νοημοσύνη (AI), ώστε να μπορούμε να έχουμε μεγαλύτερο έλεγχο, ακόμα κι από τον καναπέ μας. Για τον λόγο αυτό, διαθέτει την εφαρμογή [LG ThinQ](#) που συνδέει μεταξύ τους όλες τις LG οικιακές συσκευές που διαθέτουν τη συγκεκριμένη τεχνολογία και μας επιτρέπει να έχουμε τον κεντρικό τους έλεγχο.

Sonos Roam SL: Η Sonos κάνει το πιο ευέλικτο ηχείο της πιο προσιτό από ποτέ

Η Sonos παρουσιάζει το Roam SL, το εξαιρετικό φορητό ηχείο που ακούγεται υπέροχα στο σπίτι και μπορείτε να το πάρετε μαζί σας οπουδήποτε, τώρα σε πιο προσιτή τιμή χωρίς μικρόφωνο. Όπως και το Roam, το Roam SL προσφέρει απίστευτο ήχο για το μέγεθός του, μπαταρία που διαρκεί όλη μέρα, εύκολη εγκατάσταση και καινοτόμες λειτουργίες σε συνδυασμό με κορυφαίο, ανθεκτικό και φορητό σχεδιασμό. Το Roam SL θα είναι διαθέσιμο από τις 15 Μαρτίου στη τιμή των 179 €. Το τριγωνικό σχήμα και το διακριτικό στίλ του Roam SL το καθιστούν εργονομικό και ταιριαστό σε οποιονδήποτε χώρο μέσα στο σπίτι. Τοποθετήστε το Roam SL κατακόρυφα για μικρότερο αποτύπωμα ή οριζόντια για πρόσθετη σταθερότητα σε ανώμαλες επιφάνειες σε εξωτερικούς χώρους.



Η Polygreen επενδύει σε μονάδα συλλογής και διαχείρισης ανακυκλώσιμων υλικών

Σε μια σημαντική επένδυση προχώρησε η Polygreen, ανακοινώνοντας την εξαγορά της Βασιλακόπουλος Ανακύκλωση Α.Ε., εταιρείας που δραστηριοποιείται στη συλλογή και διαλογή ανακυκλώσιμων υλικών. Η εξαγορά αυτή αποτελεί το πρώτο βήμα του φιλόδοξου επενδυτικού πλάνου της Polygreen για το 2022, με σκοπό την προσφορά στο πελατολόγιό της στην Ελλάδα ενός πλήρους και ολοκληρωμένου πακέτου υπηρεσιών διαχείρισης αποβλήτων.

Έτσι, η Polygreen αναβαθμίζει τις εγκαταστάσεις της και ενισχύει τις υποδομές της στη χώρα μας, προσθέτοντας στο δυναμικό της μία λειτουργική και κερδοφόρα μονάδα που διαθέτει ιδιόκτητο οικόπεδο στην καρδιά της βιομηχανικής περιοχής, στον Ασπρόπυργο Αττικής, σύγχρονο εξοπλισμό και αξιόλογο στόλο οχημάτων. Παράλληλα, καθετοποιεί τις προσφερόμενες υπηρεσίες της στον τομέα της ανακύκλωσης, αναλαμβάνοντας επιπλέον τη συλλογή, διαλογή, μεταφορά και δεματοποίηση υλικών, και διευρύνει το υφιστάμενο πελατολόγιό της.

Ο κ. Αθανάσιος Πολυχρονόπουλος, Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της Polygreen ανέφερε μεταξύ άλλων: «Με την εξαγορά της Βασιλακόπουλος Ανακύκλωση Α.Ε. διευρύνουμε το χαρτοφυλάκιο των προσφερόμενων υπηρεσιών της Polygreen προς τους πελάτες μας, με στόχο σύντομα να αποτελούμε ένα one-stop-shop για όλους όσους ενδιαφέρονται για την ορθή διαχείριση των ανακυκλώσιμων αποβλήτων τους».



polygreen 
circular economy solutions

Green News

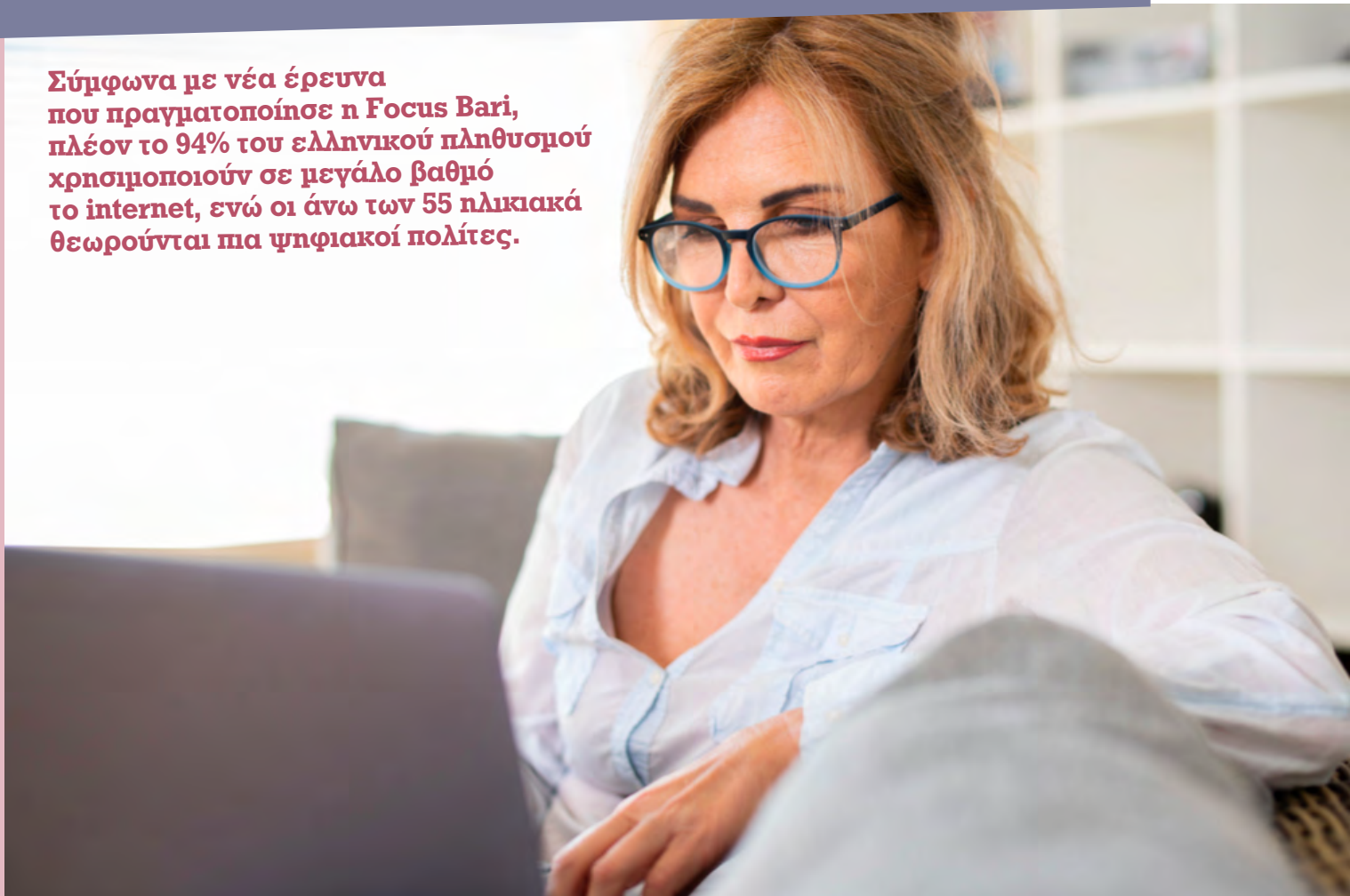
Δημιούργησαν νανορομπότ που μπορούν να καθαρίζουν το νερό από χημικά



Οι ερευνητές από την Τσεχία, τη Ν. Κορέα και την Ταϊβάν, με επικεφαλής τον Μάρτιν Πούμερα του Κέντρου Εξειληγμένων Λειτουργικών Νανορομπότ του Πανεπιστημίου Χημείας και Τεχνολογίας στην Πράγα, δημιούργησαν νανορομπότ από πολυμερές υλικό (PTBC) ευαίσθητο στη θερμοκρασία και από σωματίδια οξειδίου του σιδήρου που καθιστούν τα ρομπότ μαγνητικά. Έτσι, είναι σε θέση να λειτουργήσουν σαν μικροσκοπικά «χέρια» και να «μαζέψουν» τη χημική ρύπανση. Τα πειράματα έδειξαν ότι τα εν λόγω νανορομπότ είναι σε θέση να αφαιρέσουν από το νερό τόσο το μέταλλο αρσενικό όσο και το κοινό ζιζανιοκτόνο ατραζίνη. Δείτε το σχετικό βίντεο [εδώ](#).

Οι Έλληνες άνω των 55 είναι πλέον ψηφιακοί πολίτες!

Σύμφωνα με νέα έρευνα που πραγματοποίησε η Focus Bari, πλέον το 94% του ελληνικού πληθυσμού χρησιμοποιούν σε μεγάλο βαθμό το internet, ενώ οι άνω των 55 ηλικιακά θεωρούνται πα ψηφιακοί πολίτες.



Καθώς η χρήση internet έχει πλέον φτάσει στο 94% του ελληνικού πληθυσμού, οι πιο πρόσφατοι «ψηφιακοί πολίτες» είναι οι πιο ώριμοι Έλληνες ενήλικες, που ανήκουν στις ηλικιακές ομάδες των 55+. Ειδικά με τις συνθήκες της πανδημίας, ακόμα και οι παππούδες και οι γιαγιάδες προσήλθαν στον κόσμο του digital με πλειάδα εφαρμογών και χρήσεων!

Σύμφωνα με την τελευταία έκδοση των Focus on Tech Life TIPS από τη Focus Bari που «μετρά» τη σχέση των Ελλήνων με την τεχνολογία από το 1995:

- Η χρήση internet στις ηλικιακές ομάδες 55-64 και 65-74 χρόνων έχει φτάσει σήμερα στο 90% και 73% αντίστοιχα, παρουσιάζοντας αύξηση κατά 11% και 21% μέσα στην τελευταία διετία!
- Οι ώριμοι Έλληνες χρήστες internet έχουν πρόσβαση από διαφορετικές συσκευές που χρησιμοποιούν, και...
- Έχουν εντάξει στην καθημερινότητά τους πλειάδα χρήσεων, όπως ενημέρωση, επικοινωνία, social media networks, ηλεκτρονικές αγορές με σημαντική αύξηση του ποσού που δαπανούν online!

Οι 55+ λένε ναι στις online αγορές και στα social media

Τα στοιχεία δείχνουν ότι το 67% των χρηστών 55+, έχει κάνει τουλάχιστον μία online αγορά τους τελευταίους 6 μήνες, ποσοστό αυξημένο +58% συγκριτικά με το τέλος του 2019.

Ακόμα, το 86% των 55-64 χρησιμοποιεί τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης +37%: vs. Ιούν-Δεκ '19: 63%) και ο μέσος χρόνος που ασχολούνται είναι 62 λεπτά/ημέρα.

info

Για την έρευνα της Focus Bari πραγματοποιήθηκαν:

α) τηλεφωνικές συνεντεύξεις (CATI) σε αντιπροσωπευτικό πανελλαδικό δείγμα 10.000 ατόμων ανά εξάμηνο, καλύπτοντας τον συνολικό πληθυσμό της χώρας από 13 έως 74 ετών.

β) online συνεντεύξεις (CAWI) μέσω YouGov panel (35.200 ενεργά μέλη) σε 1.000 ενεργούς χρήστες internet, καλύπτοντας τον πληθυσμό από 16 έως 64 ετών.



Γιώργος Τσαλίκης, Δώρα Δημητροπούλου - Τσαλίκη

Λαμπερό Opening Party για τη νέα κλινική πλαστικής χειρουργικής και αισθητικής ιατρικής "Face and body clinic"

Η Δώρα Δημητροπούλου -Τσαλίκη και ο Γιώργος Τσακώνης, εγκαινίασαν τον νέο τους χώρο αισθητικής ιατρικής και πλαστικής χειρουργικής στα βόρεια προάστια. Πολλοί επώνυμοι καλεσμένοι από τον πολιτικό, επιχειρηματικό, δημοσιογραφικό και καλλιτεχνικό κόσμο της Αθήνας, καθώς και φίλοι του γνωστού τραγουδιστή Γιώργου Τσαλίκη, που ήταν στο πλευρό της συζύγου του, βρέθηκαν στην εξαιρετική ατμόσφαιρα του νέου χώρου "Face and body clinic", διασκεδάζοντας σε ένα cocktail opening party με guest Dj - Host τον Δημήτρη Ουγγαρέζο. Κατά τη διάρκεια της βραδιάς οι καλεσμένοι περιηγήθηκαν στο φιλόξενο, άψογα εξοπλισμένο ιατρικό περιβάλλον του "Face and body clinic", όπου οι minimal διακοσμητικές γραμμές, που επιμελήθηκε ο ίδιος ο Γιώργος Τσαλίκης, «φιλοξενούν» υπέροχα έργα τέχνης της γνωστής ζωγράφου Δήμητρας Μίχα. Στη νέα κλινική, διαμάντι των βόρειων προαστίων, όλες οι θεραπείες γίνονται απο άψογα καταρτισμένη ομάδα ιατρών σε υπερσύγχρονες εγκαταστάσεις, εξοπλισμένες με τελευταίας τεχνολογίας ιατρικά μηχανήματα. Έτσι, εξασφαλίζεται το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα, αλλά και τα μέγιστα επίπεδα ασφαλείας κατά τη διάρκεια των εφαρμογών. Με επικεφαλής τους Δώρα Δημητροπούλου Τσαλίκη και Γιώργο Τσακώνη, η ομάδα ιατρών της "Face and body clinic", είναι σε θέση να καλύψουν κάθε αισθητικής σας ανάγκη, προσφέροντας ολοκληρωμένες υπηρεσίες πλαστικής χειρουργικής.

Ο Τάκης Καμπύλης υποψήφιος της χώρας μας για το Βραβείο Λογοτεχνίας της Ευρωπαϊκής Ένωσης με το βιβλίο του «Γενικά συμπτώματα»



ΤΑΚΗΣ ΚΑΜΠΥΛΗΣ
ΓΕΝΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ



ΕΚΘΕΣΗ ΚΑΤΑΝΙΩΤΗ

Μια σπουδαία διάκριση επεφύλασσε η χτεσινή ημέρα για τον συγγραφέα και δημοσιογράφο Τάκη Καμπύλη, καθώς ανακοινώθηκε η υποψηφιότητά του για το Βραβείο Λογοτεχνίας της Ευρωπαϊκής Ένωσης (EUPL) 2022 με το βιβλίο του Γενικά συμπτώματα. Ο νικητής του EUPL θα ανακοινωθεί στις 21 Απριλίου, κατά την τελετή έναρξης της Έκθεσης Βιβλίου στο Παρίσι. Τα Γενικά συμπτώματα είναι πέρα και πάνω από την πανδημία. Ένα συγκλονιστικά επίκαιρο βιβλίο που με αφορμή τη θυσία του πρώτου Έλληνα για το εμβόλιο μας μεταφέρει στην Αθήνα την περίοδο της καραντίνας. Μια νουβέλα μονολόγων, μια ιστορία με πέντε πρόσωπα των οποίων οι ζωές διαπλέκονται μέσα στην πανδημία: ο άγνωστος Έλληνας εθελοντής στα πειράματα για το εμβόλιο, ο οργισμένος γιος του χρεωκοπημένου εμπόρου, η κατάκοιτη μητέρα, ο αδέκαστος καφετζής κι ο άνεργος, φιλόδοξος δημοσιογράφος. Τα βήματά τους φαίνονται συνηθισμένα, καθημερινά – σαν τα γενικά συμπτώματα ενός ιού, με τον οποίο εξελιχτήκαμε μαζί βγαίνοντας από τις σπηλιές στις σαβάνες, στα χωράφια και στις πόλεις.

Comedy Wildlife Photo Awards: Τα άγρια ζώα στις πιο αστείες στιγμές τους

Finalist 2021



©Aditya Kshirsagar

Τον Μάρτιο ξεκινούν οι υποψηφιότητες για τον φετινό διαγωνισμό Comedy Wildlife Photo Awards που αναδεικνύει κάθε χρόνο τις καλύτερες φωτογραφίες άγριων ζώων σε κωμικές στιγμές.

OVERALL
WINNER
2021



Ouch!
©Ken Jensen

HIGHLY
COMMEDED



"I Got You!"
©Roland Kranitz

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Άγριας Ζωής ας θαυμάσουμε εντυπωσιακές φωτογραφίες που βραβεύτηκαν πριν από λίγο καιρό, στο πλαίσιο του πρωτότυπου διαγωνισμού φωτογραφίας, για τη χρονιά που μας πέρασε.

info

Τα βραβεία ξεκίνησαν το 2015 από τους φωτογράφους Τομ Σάλαμ και Τζόνισον Χικς, οι οποίοι ήθελαν να προωθήσουν τη διατήρηση της άγριας ζωής μέσω του κούμφορ. Στον πιο πρόσφατο διαγωνισμό οι διοργανωτές έλαβαν 7.000 συμμετοχές από όλο τον κόσμο.

CATEGORY WINNER
2021

Affinity Photo
People's Choice Award



I guess Summer's over
©John Speers

Το άτακτο καπέλο

Μια φορά κι έναν καιρό ήταν ένας μάγος που είχε ένα ψηλό μαύρο καπέλο για να βγάξει κουνελάκια και περιστέρια.

Μόνο που στο συγκεκριμένο καπέλο άρεσε να μπερδεύει τα μαγικά στον πάτο του κι έτσι ο μάγος δεν ήξερε ποτέ τι θα τραβήξει από μέσα.

Τι θα συμβεί όταν ο μάγος, θυμωμένος από τις αταξίες του καπέλου, το πετάξει στα σκουπίδια;

Πόση αναστάτωση θα προκαλέσει σε όποιον το φορέσει στο κεφάλι του;

Μήπως, τελικά, μέσα από τις ανατροπές θα βρουν όλοι αυτό που ψάχνουν;

Το βιβλίο περιλαμβάνεται QR Code με το τραγούδι της ιστορίας. Ακούστε το τραγούδι [εδώ](#).

Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.



Η Βικτώρια ταξιδεύει: Εκπαιδευτικό εργαστήριο από το Victoria Square Project

Η Βικτώρια Ταξιδεύει

online
διά ζώσης

κάθε Τετάρτη
κάθε Σάββατο

23.02-09.04.2022

δωρεάν
εργαστήρια τέχνης
για παιδιά 5-12
ετών

πληροφορίες &
δηλώσεις συμμετοχής

Ελπίδος 13, 10434 πλατεία Βικτωρίας | +30 213 0442783
education@victoriasquareproject.gr | www.victoriasquareproject.gr

Η Βικτώρια ταξιδεύει... στην Τουρκία, τη Ρουμανία και το Κονγκό. Οι μικροί μας γείτονες μεταμορφώνονται σε ξεναγούς και μας συστήνουν τις χώρες καταγωγής τους! Μέχρι τις 9 Απριλίου 2022 μαθαίνουμε για τις χώρες αυτές μέσα από καλλιτεχνικά έργα αλλά και μέσα από τις αφηγήσεις των μικρών φίλων του Victoria Square Project, που αναλαμβάνουν ρόλο ξεναγού στη δική τους πατρίδα. Μέσα από τις συναντήσεις, θα εμπλουτίσουμε τη γνώση μας και θα ανακαλύψουμε πολλά μυστικά για την κάθε χώρα. Εστιάζοντας σε έναν καλλιτέχνη για κάθε χώρα,

θα μάθουμε για αρχαίες τεχνικές που χρησιμοποιούνται ακόμα και συναντώνται σε σύγχρονα έργα τέχνης, όπως η χαρακτηριστική, το μωσαϊκό και το κολάζ και θα δημιουργήσουμε τα δικά μας έργα, τα οποία θα συγκεντρώσουμε μέσα στο ταξιδιωτικό μας ημερολόγιο. Παράλληλα, οι μικροί μας ξεναγοί θα μας συστήσουν όλα τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που κάνουν τη χώρα καταγωγής τους ξεχωριστή. Μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα στο διαδικτυακό εργαστήριο που θα υλοποιείται τις Τετάρτες και το διά ζώσης εργαστήριο που θα υλοποιείται τα Σάββατα. Περισσότερες πληροφορίες θα βρείτε [εδώ](#).



Η φωτιά του χειμώνα

Δεκέμβριος του 1987 στη νότια Σουηδία. Έξι φίλοι συναντιούνται για να γιορτάσουν τη βραδιά της Σάντα Λουτσία σε μια αίθουσα χορού στον οικισμό με τις εξοχικές κατοικίες στο Γερντσνέσετ. Η γιορτή καταλήγει σε τραγωδία όταν μια πυρκαγιά τυλίγει την αίθουσα στις φλόγες. Μία δεκαεξάχρονη κοπέλα από την παρέα βρίσκει τραγικό θάνατο, ενώ άλλοι τέσσερις τραυματίζονται. Στις ανακρίσεις που ακολουθούν στρέφονται ο ένας εναντίον του άλλου. Η αστυνομία διερευνά την πιθανότητα η πυρκαγιά να συνδέεται με άλλες φωτιές που ξεσπούν την ίδια περίοδο στην περιοχή. Η υπόθεση κλείνει όταν ένας από την παρέα αναλαμβάνει την ευθύνη. Τριάντα χρόνια αργότερα, η Λάουρα Αουλίν – μία από τους έξι φίλους – κληρονομεί τα εξοχικά από τη θεία της και επιστρέφει στην περιοχή για πρώτη φορά ύστερα από την τραγική νύχτα. Η παρουσία της ξυπνά δυσάρεστες αναμνήσεις στους κατοίκους της περιοχής. Την ίδια ώρα νέες πυρκαγιές εκδηλώνονται. Η Λάουρα υποψιάζεται ότι η θεία της δεν πέθανε από φυσικά αίτια. Στην προσπάθειά της να μάθει τι συνέβη, θα αναγκαστεί να αμφισβητήσει όσα θυμάται από εκείνη τη φωτιά που σημάδεψε ανεπανόρθωτα τη ζωή της. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

Μοντεσσόρι - από τη γέννηση έως 3 ετών

Σαρλότ Πουσέν

Μοντεσσοριανή εκπαιδύτρια με πιστοποίηση από τη Διεθνή Μοντεσσοριανή Εταιρεία

ΜΟΝΤΕΣΣΟΡΙ από τη γέννηση έως 3 ετών

Μάθε με πώς να είμαι ο εαυτός μου



Η Σαρλότ Πουσέν, μοντεσσοριανή εκπαιδύτρια με πιστοποίηση από τη Διεθνή Μοντεσσοριανή Εταιρεία (Association Montessori Internationale – AMI) και διευθύντρια μοντεσσοριανής σχολής, μας δείχνει πώς να χτίσουμε μια σχέση με το παιδί μας που να βασίζεται στην εμπιστοσύνη και στον σεβασμό. Να το βοηθάμε τόσο όσο χρειάζεται, να το παρατηρούμε, να το ενθαρρύνουμε με όλη μας την καλή διάθεση. Στο πρώτο βιβλίο της Σαρλότ Πουσέν παρουσιάζεται η μοντεσσοριανή προσέγγιση από τη γέννηση του παιδιού μέχρι και τα τρία του χρόνια:

- Πάνω από 100 απλές παιδαγωγικές δραστηριότητες.
- Απτές συμβουλές, συγκεκριμένα παραδείγματα με πλούσιο φωτογραφικό υλικό.
- Τα στάδια ανάπτυξης και οι ανάγκες του παιδιού.
- Ιστορίες και μαρτυρίες από ειδικούς και επαγγελματίες της μοντεσσοριανής εκπαίδευσης.

Από τις εκδόσεις MINΩΑΣ.

quote of the day

DON'T KILL THE BEAUTY OF THE JUNGLE

Σήμερα
γιορτάζουν!
Κλεόνικος, Κλεονίκη,
Νίκη, Κλεονίκο
Θεοδώρητος

tip of the day

The wildlife and its habitat cannot speak, so we must and we will.

Theodore Roosevelt

3 Μαρτίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Ακοής
- > Παγκόσμια Ημέρα Άγριας Ζωής
- > National Anthem Day
- > National Cold Cuts Day
- > National I Want You to Be Happy Day
- > National Mulled Wine Day
- > Soup It Forward Day
- > National Hospitalist Day