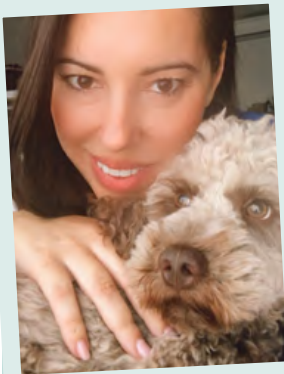


SAY *yes* to the **press**



ΠΩΣ ΤΑ ΦΙΛΤΡΑ
ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ
ΤΗΝ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ...



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!** Παρασκευούλα σήμερα και τι καλύτερο από να αποχαιρετιστούμε για Σαββατοκύριακο με μία ιστορία, που ίσως αν την κάναμε οδηγό ζωής όλα γύρω μας να ήταν λίγο καλύτερα. Και δε θα πω άλλα παρά μόνο την αγαπημένη μου φράση, σπείρε αγάπη και ας μη θερίσεις... Έτσι για να μοσχοβολάει ο κόσμος!

“Μια φορά κι έναν καιρό, υπήρχε ένα νησί στο οποίο ζούσαν όλα τα συναισθήματα. Εκεί ζούσαν η Ευτυχία, η Λύπη, η Γνώση, η Αγάπη, ο Πόνος και όλα τα άλλα συναισθήματα.

Μια μέρα έμαθαν ότι το νησί τους θα βούλιαζε και έτσι όλοι επισκεύασαν τις βάρκες τους και άρχισαν να φεύγουν.

Η Αγάπη ήταν η μόνη που έμεινε πίσω. Ήθελε να αντέξει μέχρι την τελευταία στιγμή. Όταν το νησί άρχισε να βυθίζεται, η Αγάπη αποφάσισε να ζητήσει βοήθεια.

Βλέπει τον Πλούτο που περνούσε με μια λαμπερή θαλαμηγό.

Η Αγάπη τον ρωτάει: «Πλούτε, μπορείς να με πάρεις μαζί σου;», «Όχι, δεν μπορώ» απάντησε ο Πλούτος. «Έχω ασήμι και χρυσάφι στο σκάφος μου και δεν υπάρχει χώρος για σένα».

Η Αγάπη τότε αποφάσισε να ζητήσει βοήθεια από την Αλαζονεία που επίσης περνούσε από μπροστά της σε ένα πανέμορφο σκάφος.

«Σε παρακαλώ βοήθησέ με» είπε η Αγάπη.

«Δεν μπορώ να σε βοηθήσω Αγάπη. Είσαι μούσκεμα και θα μου χαλάσεις το όμορφο σκάφος μου» της απάντησε η Αλαζονεία.

Η Λύπη ήταν πιο πέρα και έτσι η Αγάπη αποφάσισε να ζητήσει από αυτή βοήθεια.

«Λύπη άφησέ με να έρθω μαζί σου».

«Ω Αγάπη, είμαι τόσο λυπημένη που θέλω να μείνω μόνη μου» είπε η Λύπη.

Η Ευτυχία πέρασε μπροστά από την Αγάπη αλλά και αυτή δεν της έδωσε σημασία. Ήταν τόσο ευτυχισμένη, που ούτε καν άκουσε την Αγάπη να ζητά βοήθεια.

Ξαφνικά ακούστηκε μια φωνή:

«Αγάπη, έλα προς τα εδώ! Θα σε πάρω εγώ μαζί μου!».

Ήταν ένας πολύ ηλικιωμένος κύριος που η Αγάπη δεν γνώριζε, αλλά ήταν γεμάτη από τέτοια ευγνωμοσύνη, που ξέχασε να ρωτήσει το όνομά του.

Όταν έφτασαν στη στεριά ο κύριος έφυγε και πήγε στο δρόμο του.

Η Αγάπη γνωρίζοντας πόσα χρωστούσε στον κύριο που τη βοήθησε, ρώτησε την Γνώση:

«Γνώση, ποιος με βοήθησε;»

«Ο Χρόνος» της απάντησε η Γνώση.

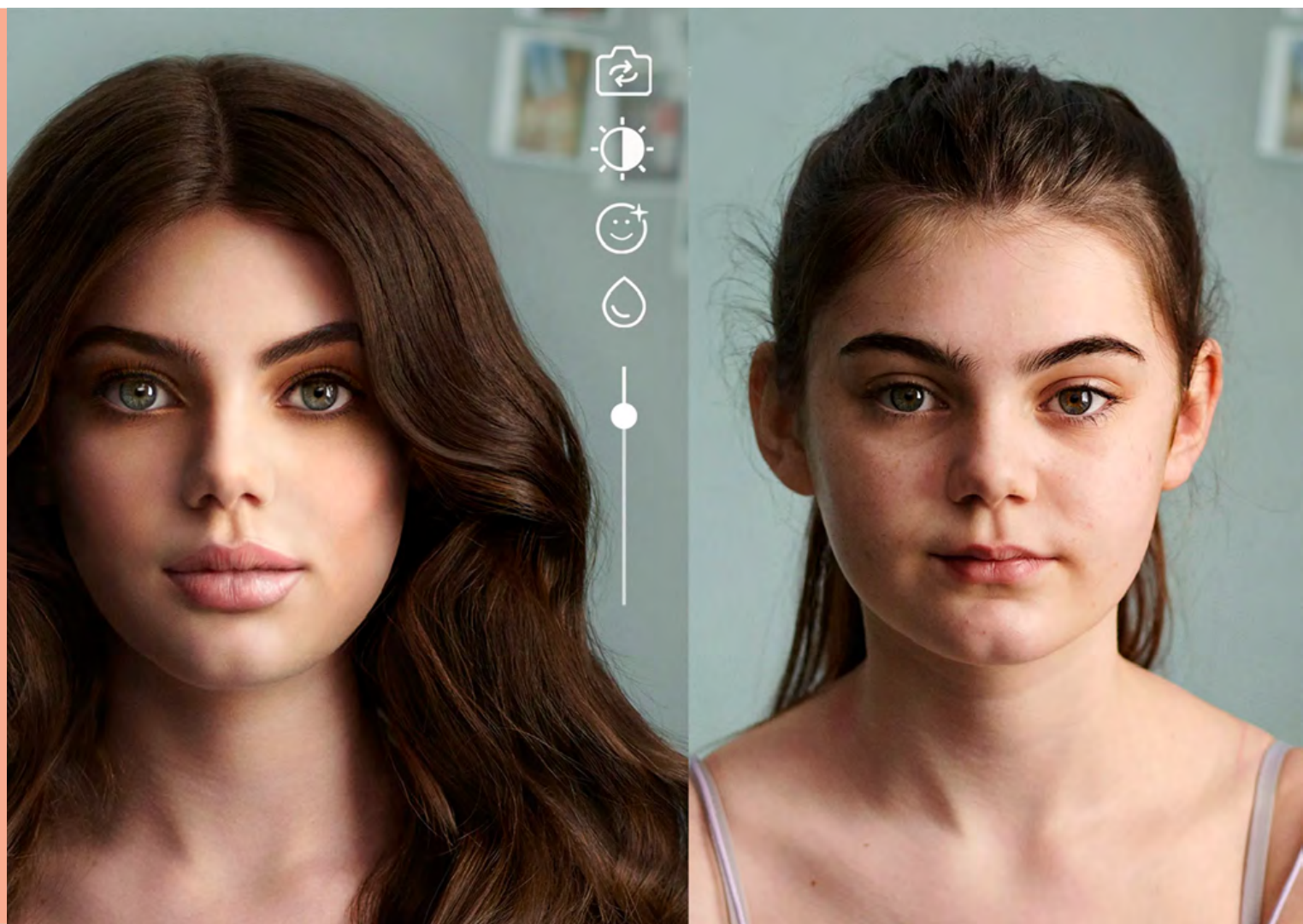
«Ο Χρόνος;» ρώτησε η Αγάπη. «Γιατί με βοήθησε η Χρόνος;»

Τότε η Γνώση χαμογέλασε και με βαθιά σοφία της είπε:

«Μόνο ο Χρόνος μπορεί να καταλάβει πόσο μεγάλη σημασία έχει η Αγάπη».

Πώς τα φίλτρα επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση...

Πάνω από το 50% των εφήβων 10-17 ετών θα χρησιμοποιούσαν φίλτρα στις φωτογραφίες που ανεβάζουν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Για τους χρήστες των social media βέβαια αυτό δεν αποτελεί έκπληξη! Στο καθημερινό σκρολάρισμα τα φίλτρα πρωταγωνιστούν...



Η νέα ταινία της Dove, “Reverse Selfie”, μας αφυπνίζει γιατί εστιάζει στο πόσο οι εφαρμογές για ρετούς-επεξεργασία εικόνας και τα φίλτρα μπορούν να διαστρεβλώσουν την πραγματικότητα αλλά και στο πώς τα κορίτσια μεταμορφώνονται ψηφιακά για να δείχνουν πιο ελκυστικές στα social media.

Πρότζεκτ “Selfie”

Με βάση τη νέα έρευνα για το Dove Self Esteem Project που πραγματοποιήθηκε και στην Ελλάδα, η ταινία προβάλλει τα συναισθηματικά και φυσικά στάδια της ανάρτησης μιας selfie. Παρουσιάζει πώς τα εργαλεία επεξεργασίας εικόνας χρησιμοποιούνται από νέους με

εξαιρετικά απλό τρόπο. Μετά από δύο χρόνια κατά τα οποία λόγω πανδημίας αυξήσαμε σημαντικά τον χρόνο που περνάμε μπροστά στην οθόνη, αλλά και την επακόλουθη αυξημένη έκθεση σε μη ρεαλιστικά ιδανικά ομορφιάς, δεν θα μπορούσε να υπάρχει πιο σημαντική στιγμή για δράση.

Στοχεύοντας το μη ρεαλιστικό...

Τα κορίτσια συχνά προσπαθούν να ανταποκριθούν σε μη ρεαλιστικά πρότυπα τα οποία δεν μπορούν να επιτευχθούν στην πραγματική ζωή και ελλοχεύει ο κίνδυνος να διαστρεβλωθεί ο τρόπος με τον οποίο φαίνονται πραγματικά δημιουργώντας αρνητικό

αντίκτυπο στην αυτοεκτίμησή τους.

Τι δείχνουν τα στοιχεία στην Ελλάδα:

- Το 93% των κοριτσιών (14-17 ετών) θα χρησιμοποιούσαν φίλτρα ή εφαρμογή στη selfie τους που θα τους κάνει να φαίνονται πιο όμορφες.
- Το 67% των κοριτσιών (10-13 ετών) έχουν ήδη εφαρμόσει ένα φίλτρο ή έχουν χρησιμοποιήσει μια εφαρμογή για να αλλάξουν τον τρόπο εμφάνισής τους στις φωτογραφίες τους.
- Το 76% των κοριτσιών (14-17 ετών) προτιμούν την επεξεργασμένη εικόνα τους στις φωτογραφίες σε σχέση με τη μη επεξεργασμένη.



- Πάνω από 90% των κοριτσιών (10-13 ετών) εύχονται το σχολείο να μπορούσε να τους διδάσκει το πώς θα μπορούσαν να εκτιμούν τη διαφορετικότητα του κάθε ατόμου και το πώς να νιώθουν όμορφα με το σώμα τους.

Οδηγός Αυτοπεποίθησης

Το Dove Self-Esteem Project σε συνεργασία με το Centre of Appearance Research του University of West England δημιούργησαν τον Οδηγό Αυτοπεποίθησης για να βοηθηθούν οι ενήλικες να κατανοήσουν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι νέοι στο διαδίκτυο, να ενθαρρύνουν τη συζήτηση και να δώσουν πολύτιμες συμβουλές στους νέους σχετικά με το πώς να κάνουν τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης ένα υγιές μέρος.

[Δείτε την ταινία](#)



Πρωτοποριακή μέθοδος μετράει τη δυσλεξία σε 10 λεπτά!

Γνωρίζατε ότι ένας στους πέντε Έλληνες έχει δυσλεξία ενώ σε όλο τον κόσμο υπάρχουν σήμερα ένα δισεκατομμύριο δυσλεκτικοί; Μία πολυεπιστημονική ομάδα από το Πανεπιστήμιο Cornell σε συνεργασία με το Harvard ανέπτυξε μία πρωτοποριακή μέθοδο για τη μέτρηση της ανάγνωσης και της δυσλεξίας.

Η μέθοδος Radar

Η μέθοδος R.A.D.A.R., μέσω του ειδικού λογισμικού της, αξιολογεί την αναγνωστική ευχέρεια ενός παιδιού. Πρόκειται για μία εξέταση εξ ολοκλήρου ψηφιακή, γρήγορη και φιλική προς τον αναγνώστη, η οποία δεν είναι καθόλου παρεμβατική, με δεδομένο ότι το μόνο που έχουν να κάνουν τα παιδιά που υποβάλλονται σε αυτή, είναι να διαβάσουν ένα κείμενο μπροστά από μία οθόνη ηλεκτρονικού υπολογιστή. Η μέθοδος μέτρησης της ανάγνωσης και της δυσλεξίας Radar εφαρμόζεται και στην Ελλάδα. Υπάρχουν τρία κέντρα στην Αθήνα, δύο στη Θεσσαλονίκη και στις Σέρρες, ένα στον Πύργο, ένα στο Ηράκλειο της Κρήτης και δύο στην Κύπρο, ενώ μία κινητή ομάδα που μεταβαίνει όπου χρειάζεται.

[Δείτε στο παρακάτω βίντεο πώς λειτουργεί η Μέθοδος RADAR:](#)



Το 90% των μελανωμάτων μπορούν να θεραπευτούν, εάν διαγνωστούν έγκαιρα



Τα κρούσματα μελανώματος έχουν αυξηθεί τα τελευταία 50 χρόνια στην Ευρώπη και ιδιαίτερα σε νεαρές ηλικίες, εξαιτίας των περιβαλλοντικών μεταβολών, της υπερβολικής έκθεσης στον ήλιο και των αλλαγών στον τρόπο ζωής. Σύμφωνα με τους ειδικούς, το 90% των μελανωμάτων, εάν διαγνωστούν έγκαιρα, μπορούν να θεραπευτούν. Ο Μάιος είναι ο μήνας ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης για το μελάνωμα και τον καρκίνο του δέρματος και οι επιστήμονες καλούν τους πολίτες να προσέξουν το δέρμα τους, να το προστατεύσουν με αντιηλιακά και να ελέγχουν κάθε μικρή ή

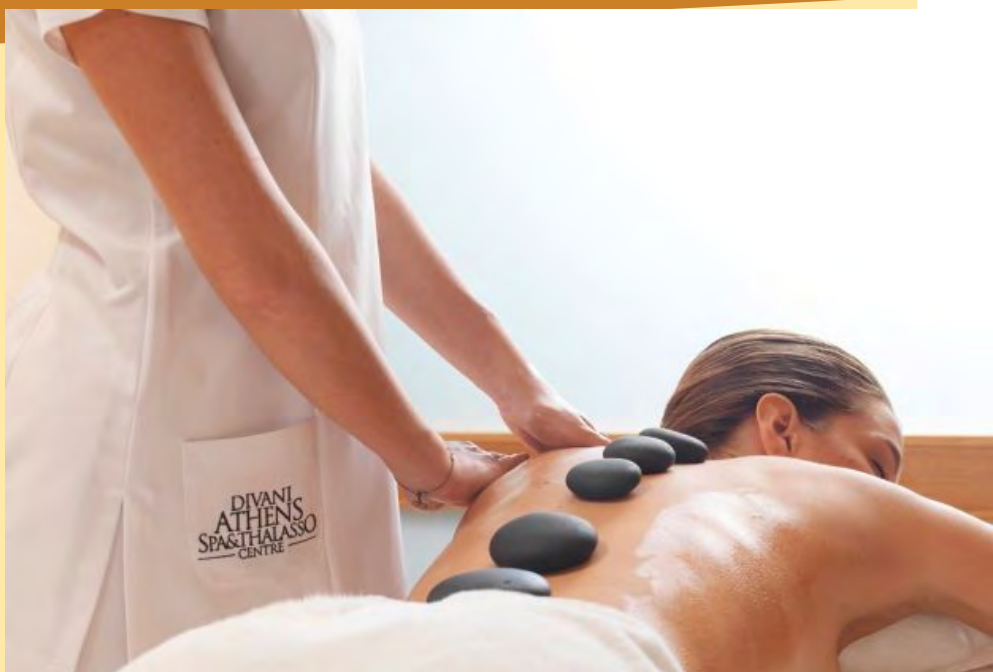
μεγάλη αλλαγή που εντοπίζουν. Στο πλαίσιο του μήνα ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης για το μελάνωμα και τον καρκίνο του δέρματος, το νοσοκομείο Παπανικολάου υπενθυμίζει ότι στα Τακτικά Εξωτερικά Ιατρεία του λειτουργεί:

- Ιατρείο Μελανώματος & Καρκίνου του Δέρματος (Πλαστικής Χειρουργικής)
- Ιατρείο Δυσπλαστικών Σπίλων & Μελανωμάτων (Δερματολογίας)

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να κλείσουν ραντεβού επικοινωνώντας με το 14970 ή με e-ραντεβού (<https://rantevou.grapanikolaou.gr>). Σε περίπτωση μη εξυπηρέτησης λόγω περιορισμών Covid-19 ή επειγόντος μπορούν να επικοινωνούν καλώντας στο 2313307292.

Το καλύτερο δώρο για τη γιορτή της μητέρας! Μία μέρα χαλάρωσης στο Divani Apollon Palace & Thalasso

Η Παγκόσμια Ημέρα της Μητέρας πλησιάζει και όλοι προσπαθούμε να σκεφτούμε ποιο είναι το πιο κατάλληλο δώρο για έναν από τους πιο σημαντικούς ανθρώπους στη ζωή μας. Λουλούδια, σοκολατάκια, μία μεγάλη αγκαλιά ή μήπως κάτι που θα της θφπροσφέρει πραγματική χαλάρωση; Ο Όμιλος Διβάνη έχει δημιουργήσει στο Divani Apollon Palace & Thalasso το πολυβραβευμένο και παγκόσμιας φήμης Divani Athens SPA & Thalasso Center, όπου παρέχεται η απόλυτη εμπειρία ευεξίας, προσαρμοσμένη στις ανάγκες του κάθε επισκέπτη. Αποτελεί το ιδανικό μέρος για περιποίηση, αναζωογόνηση και χαλάρωση! Βραβευμένο ως το κορυφαίο spa στην Ευρώπη, προσφέρει πολλά προγράμματα για να επιλέξει ο



καθένας αυτό που του ταιριάζει. Εν όψει καλοκαιριού μάλιστα, τα προγράμματα ευεξίας που σχεδιάζονται αποκλειστικά γύρω από τις ξεχωριστές ανάγκες κάθε επισκέπτη, εμπλουτίζονται με την προσθήκη του Double Laser for Fat Reduction. Πρόκειται για ένα υπερσύγχρονο Laser λιπόλυσης τελευταίας τεχνολογίας, το οποίο μέσω της πρωτοποριακής ταυτόχρονης χρήσης δυο μηκών κύματος αποσκοπεί στην αποτελεσματική καταπολέμηση του τοπικού λίπους και τη μείωση πόντων σε οποιοδήποτε σημείο του σώματος. Εύκολα, άμεσα και κυρίως ανώδυνα. Για αυτή την ξεχωριστή ημέρα, ο Όμιλος Διβάνη προσφέρει ειδική τιμή γνωριμίας για το Double Laser for Fat Reduction, ώστε να μπορέσουν όλοι να το δοκιμάσουν. Αν λοιπόν δεν έχεις καταλήξει ακόμα για το δώρο που θέλεις να προσφέρεις, ο Όμιλος Διβάνη σε βγάζει από την δύσκολη θέση με ένα δώρο που θα το απολαύσουν σίγουρα όλες οι μαμάδες! Μπορείτε να δείτε όλες τις παρεχόμενες υπηρεσίες του Divani Athens SPA & Thalasso Center, [εδώ](#).

Τα τρία χρώματα που μας βοηθούν να κοιμηθούμε καλύτερα!

SAY *yes* & get **impressed**



Το χρώμα που έχουν οι τοίχοι στο υπνοδωμάτιό μας αλλά και τα αντικείμενα που υπάρχουν σε αυτό μπορούν να επηρεάσουν την ποιότητα του ύπνου μας. Σύμφωνα με την ειδική στο Feng Shui, Anjie Cho, τα χλωμά, γήινα ουδέτερα χρώματα και οι απαλές αποχρώσεις συμβάλλουν στην εξασφάλιση ενός χαλαρωτικού ύπνου. Το απαλό μπλε ηρεμεί το μυαλό, τη διάθεση και το νευρικό σύστημα, σύμφωνα με το [Sleep.org](#). Επίσης το πράσινο του φασκόμηλου ή το πράσινο της μέντας, είναι ηρεμιστικό. Τέλος το μεζέ βοηθάει πολύ στη δημιουργία ισορροπίας και την εξάλειψη των περισπασμών.

Τα καλύτερα για τον κήπο και τη βεράντα μόνο στα LEROY MERLIN!

Για τους λάτρεις του κήπου, της βεράντας και του μπαλκονιού... που αγαπούν την ανανέωση και ψάχνουν την ποικιλία, την ποιότητα και την ευκολία, τα καταστήματα LEROY MERLIN είναι ο ιδανικός προορισμός. Εκεί φιλοξενείται η μεγαλύτερη γκάμα κατηγοριών για τον κήπο σε ένα μόνο κατάστημα και συνδυάζεται με σειρά υπηρεσιών για ολοκληρωμένες προτάσεις από την αρχή μέχρι το τέλος. Κάθε επίδοξος κηπουρός μπορεί να διαλέξει ανάμεσα σε τεράστια ποικιλία προϊόντων και να φτιάξει τον κήπο των ονείρων του έχοντας συγκεντρωμένα όλα τα προϊόντα και τις υπηρεσίες που χρειάζεται σε ένα μόνο σημείο.



Στους ειδικά διαμορφωμένους χώρους των καταστημάτων ή ξεφυλλίζοντας τους καταλόγους για τον κήπο, οι καταναλωτές μπορούν να βρουν από σπόρους για καλλιέργεια φυτών και εργαλεία για φροντίδα κήπου, μέχρι περιφράξεις, χώρους αποθήκευσης, BBQ και έπιπλα κήπου σε κάθε στιλ. Οι λύσεις για να επιλέξει κανείς είναι αμέτρητες με επιλογές φιλικές προς το περιβάλλον, όπως έπιπλα με πιστοποιημένο FSC ξύλο αλλά και προϊόντα από 100% ανακυκλωμένο πλαστικό. Παράλληλα, συμβουλές και tips από τους ειδικούς της LEROY MERLIN κατά τη διάρκεια της αγοράς διευκολύνουν τον επισκέπτη να διαλέξει τις ιδανικές λύσεις για τον κήπο του. Σε συνδυασμό με after sales υπηρεσίες, όπως τη μεταφορά των προϊόντων, την τοποθέτηση ή συναρμολόγησή τους και την παροχή ανταλλακτικών, η δημιουργία ενός άρτιου αισθητικά κήπου γίνεται πιο απλή και γρήγορη σε ένα κατάστημα LEROY MERLIN.

Η ΟΚΙΑΝΥΤΙΜΕ MARKET Α.Ε. ανακοινώνει την υπογραφή σύμβασης Franchise με την εταιρία ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΔΗΜΟΥΛΑΣ ΚΑΙ ΣΙΑ Ο.Ε.



Η σύμβαση αφορά την μετατροπή των 2 καταστημάτων της εταιρίας ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΔΗΜΟΥΛΑΣ ΚΑΙ ΣΙΑ Ο.Ε. σε OK! Grocery Super Market & Deli. Το πρώτο κατάστημα που αποτελείται από 350 τ.μ. χώρο πώλησης βρίσκεται στην Σάμη Κεφαλληνίας και το δεύτερο αποτελείται από 220 τ.μ. χώρο πώλησης και βρίσκεται στην κεντρική πλατεία στο Φισκάρδο Κεφαλληνίας. Και τα δύο καταστήματα σύντομα θα ανακαινιστούν βάσει των προδιαγραφών των καταστημάτων OK! Grocery Super Market & Deli. Η εταιρία ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΔΗΜΟΥΛΑΣ ΚΑΙ ΣΙΑ Ο.Ε. είναι από τις παλαιότερες εταιρίες super market στην Κεφαλονιά αφού δραστηριοποιείται από το 1987 ενώ σήμερα διοικείται από την 3η γενιά της οικογένειας Δημουλά.

Σημαντικές διακρίσεις ποιότητας και γεύσης για τα προϊόντα ΗΠΕΙΡΟΣ στα 61α Monde Selection Quality Awards 2022

Τρία προϊόντα της ΗΠΕΙΡΟΣ ξεχώρισαν στα φετινά Βραβεία Ποιότητας που διοργάνωσε το Ινστιτούτο Monde Selection, επιβεβαιώνοντας για μια ακόμη χρονιά τη διεθνή αναγνώριση που χαίρει η κορυφαία ποιότητα ΗΠΕΙΡΟΣ. Ειδικότερα, η παραδοσιακή ΗΠΕΙΡΟΣ Φέτα ΠΟΠ και η ΗΠΕΙΡΟΣ Βιολογική Φέτα ΠΟΠ απέσπασαν το Χρυσό Βραβείο, ενώ η ΗΠΕΙΡΟΣ Φέτα ΠΟΠ με Λιγότερο Αλάτι κέρδισε το Ασημένιο Βραβείο.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η Φέτα ΗΠΕΙΡΟΣ, και για τις 3 παραπάνω εκδοχές της, έχει κατακτήσει δεκάδες βραβεία σε κορυφαίες, παγκοσμίου φήμης διοργανώσεις και σήμερα

θεωρείται η πιο πολυβραβευμένη φέτα στον κόσμο. Τα μοναδικά, αναλλοίωτα χαρακτηριστικά της, όπως είναι η βουτυράτη γεύση της και τα πλούσια αρώματά της, την καθιστούν σταθερά πρωταγωνιστή στο οικογενειακό τραπέζι, σε κάθε γωνιά του πλανήτη. Τα Monde Selection Quality Awards είναι ένας διαγωνισμός ανωτέρου επιπέδου που διεξάγεται στις Βρυξέλλες εδώ και 60 χρόνια και αξιολογεί και επιβραβεύει την ποιότητα καταναλωτικών προϊόντων από όλο τον κόσμο. Στο πλαίσιο του διαγωνισμού, κάθε χρόνο πραγματοποιούνται εκατοντάδες συνεδρίες αξιολόγησης ποιότητας από καταξιωμένους ειδικούς του κλάδου, οι οποίοι δοκιμάζουν και αναλύουν τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά κάθε προϊόντος ξεχωριστά.



Jack Daniel's Tennessee Apple Η νέα άφιξη στην οικογένεια Jack Daniel's

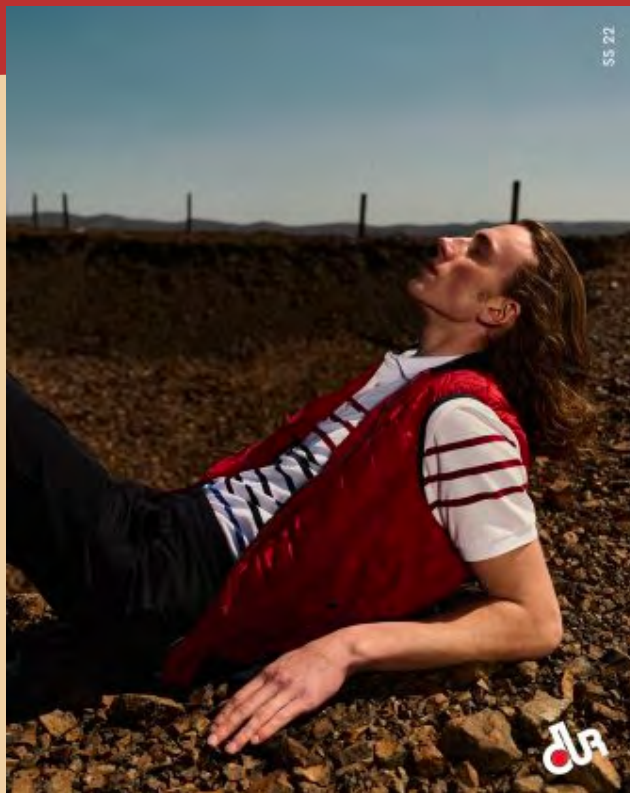


Τη χαρακτηριστική γεύση του Jack Daniel's την αναγνωρίζει κανείς με... κλειστά μάτια. Γι' αυτό και το Jack Family μεγαλώνει, παρουσιάζοντας ένα νεότερο μέλος με ανατρεπτική γεύση, το Jack Daniel's Tennessee Apple. Ένα ούσκι με γεύση μήλου, που μόνο το Jack Daniel's μπορεί να προσφέρει. Εξαιρετικά απαλό και δροσιστικό, το Jack Daniel's Tennessee Apple συνδυάζει τον μοναδικό και ιδιαίτερο χαρακτήρα του Jack Daniel's με την τραγανή γεύση πράσινου μήλου. Φέτος την άνοιξη, οι λάτρεις του θρυλικού brand -και όχι μόνο!- θα ξεχωρίσουν το άρωμα του πράσινου μήλου, που ισορροπεί μοναδικά με νότες καραμέλας. Αν αναζητάς

μια νέα και πρωτότυπη γεύση, τότε δοκίμασε το key serve Jack Apple & Tonic με πολύ πάγο για ένα φρουτένιο και δροσιστικό αποτέλεσμα. Πλούσιο και απαλό τελείωμα, με γλυκά μήλα και ελαφρές νότες καψαλισμένου ξύλου, απολαμβάνεται εύκολα σε κάθε περίπτωση. Δυναμικό και δροσιστικό, το νέο Jack Daniel's Tennessee Apple είναι για αυτούς που τολμούν να ξεχωρίσουν για την αυθεντικότητα τους, όπως ο ίδιος ο Jack Daniel's. Με σήμα κατατεθέν το μήλο και την premium συσκευασία του, το Jack Daniel's Apple μας καλεί να κάνουμε την κάθε στιγμή να μετρήσει.

DUR Mid Season Sale έως -30% σε όλη τη νέα Collection “Reinventing Elegance”

Η DUR προσφέρει εκπτώσεις έως -30% σε όλη τη νέα συλλογή “Reinventing Elegance” με στόχο την ανανέωση της διάθεσης του ανδρικού κοινού με ενδύματα που θα ξεχωρίσουν για τα σχέδια και την ποιότητά τους. Ειδικότερα, από την Τρίτη 3 Μαΐου, η DUR προσφέρει εκπτώσεις έως και -30% στη νέα συλλογή “Reinventing Elegance”, που αποτυπώνει τη διαχρονική κομψότητα με έναν τρόπο απόλυτα σύγχρονο, βασισμένο στις έννοιες της συμμετρίας, της ισότητας και της αποδοχής. Στη μεγάλη ποικιλία ενδυμάτων που προσφέρει η DUR σε μοναδικές τιμές, ξεχωρίζει το ημίλινο ύφασμα σε απόχρωση blue marine που με ίσια λιτή γραμμή συνδυάζεται με ζέρσεϊ μπλούζα και ολοκληρώνεται με boat shoe παπούτσια σε τριχρωμία. Εξίσου σημαντικό είναι το στοιχείο της θάλασσας το οποίο αποτυπώνεται σε ένα από τα must have looks, στο οποίο πρωταγωνιστεί η πικέ μπλούζα με ναυτική ρίγα σε συνδυασμό με το γιλέκο capitone, ιδανικό για τις ηλιόλουστες μέρες της άνοιξης ή τις δροσερές νύχτες του καλοκαιριού. Με στόχο την άνεση στην καθημερινότητα στα new entries της “Reinventing Elegance” υπάρχουν τα φαρδιά ημίλινα πουκάμισα από τους ιστορικούς μύλους πλεκτικής “Getzner” που συνδυάζονται με παντελόνια και βερμούδες, ενώ οι ανοιξιάτικες βαμβακερές μαρινιέρες γίνονται απαραίτητο στοιχείο της ανδρικής γκαρνταρόμπας. Κατά τη διάρκεια του Mid Season Sale έως -30% τα φυσικά και online καταστήματα του brand μετατρέπονται σε hotspot σημεία για το ανδρικό κοινό που επιθυμεί να ανανεώσει το στιλ του με κλασικά ρούχα συνώνυμο της ανδρικής μόδας, που χαρακτηρίζονται από υψηλή ποιότητα και προνομιακές τιμές.



#trends

Dad sandals για το καλοκαίρι

Πώς φαντάζεσαι τα παλιά(;) σανδάλια του μπαμπά; Ε, παρόμοια θα βλέπουμε να κυκλοφορούν πολύ φέτος! Η μόδα βέβαια έβαλε... το χεράκι της και το αποτέλεσμα είναι πολύ πιο όμορφο. Τα dad sandals ξεχωρίζουν γιατί είναι άνετα και ευκολοφόρετα. Ταιριάζουν με φορέματα, ενώ συνδυάζονται άψογα με τζιν παντελόνια.



Άμμος: Πιο πολύτιμη από τον χρυσό...



Η Henkel δημοσιεύει την Έκθεση Βιώσιμης Ανάπτυξης 2021 και το νέο Πλαίσιο Στόχων Βιωσιμότητας 2030+

Η Henkel δημοσίευσε πρόσφατα την 31 η Έκθεση Βιώσιμης Ανάπτυξης, στην οποία καταγράφονται τα επιτεύγματα και η πρόοδος της εταιρείας για το 2021, ενώ παράλληλα υπογραμμίζεται το νέο Πλαίσιο Στόχων για Βιώσιμη Ανάπτυξη για το 2030 και μετά.

«Η έννοια της βιώσιμης ανάπτυξης είναι βαθιά ριζωμένη στο DNA της εταιρείας, καθώς και αναπόσπαστο κομμάτι των δραστηριοτήτων μας. Εκτός από τις στρατηγικές προτεραιότητες, όπως είναι η καινοτομία και η ψηφιοποίηση, η βιωσιμότητα βρίσκεται στο επίκεντρο της ατζέντας μας για Στοχευμένη Ανάπτυξη», δήλωσε ο Carsten Knobel, Διευθύνων Σύμβουλος της Henkel. «Η βιωσιμότητα είναι επίσης, μία από τις αξίες μας και αυτό αντικατοπτρίζεται στον εταιρικό μας σκοπό: Γινόμαστε πρωτοπόροι για το καλό των επόμενων γενεών. Η φιλόδοξη στρατηγική μας για βιώσιμη ανάπτυξη, θα μας ωθήσει να επιταχύνουμε την αλλαγή, εξελίσσοντας ακόμη περισσότερο τα σχέδια και τις μεθόδους μας προς αυτή την κατεύθυνση». «Το προηγούμενο έτος δοκιμάστηκε η ανθεκτικότητά μας ως εταιρεία, ως άνθρωποι και ως κοινωνία, καθώς συνεχίστηκε η μάχη κατά της πανδημίας COVID-19. Συνεπώς, η δέσμευσή μας για την αντιμετώπιση των περιβαλλοντικών, κοινωνικών και πολιτικών προκλήσεων δεν ήταν ποτέ πιο ξεκάθαρη», πρόσθεσε η Sylvie Nicol, μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου της Henkel, υπεύθυνη του Ανθρώπινου Δυναμικού και Βιωσιμότητας. «Είμαι περήφανη που το 2021, παρά τις προκλήσεις που αντιμετωπίσαμε, η Henkel υποστήριξε περαιτέρω τη βιώσιμη ανάπτυξη σε σημαντικούς τομείς όπως: η κλιματική αλλαγή και η κυκλική οικονομία».



Μετά το νερό, η άμμος είναι η πιο περιζήτητη πρώτη ύλη στον κόσμο. Ο πληθυσμός της Γης αυξάνεται και η αστικοποίηση εντείνεται -ειδικά στον αναπτυσσόμενο κόσμο- οπότε η ζήτηση για άμμο όλο και αυξάνεται για την ανέγερση ή επέκταση πόλεων, κάνοντας στις ακτές πιο ευάλωτες στις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής. Ο ΟΗΕ κρούει πλέον τον κώδωνα του κινδύνου, προειδοποιώντας ότι η ανθρωπότητα βρίσκεται μπροστά σε ακόμα μία κρίση: αυτή της άμμου. Πρόκειται για έναν φυσικό πόρο με αμέτρητες χρήσεις: στην παρασκευή οδοντόκρεμας, γυαλιού, οθόνες κινητών, τσιπ υπολογιστών, εμφυτευμάτων στήθους, καλλυντικών, χαρτιού, μπογιάς, πλαστικών, πρωτίστως όμως σκυροδέματος. Για ένα σπίτι απαιτούνται κατά μέσο όρο 200 τόνοι άμμου, για ένα νοσοκομείο 3,000 τόνοι και για περίπου 1,5 χιλιόμετρο αυτοκινητόδρομου 15.000 τόνοι. Αναφερόμαστε σε άμμο από παραλίες και από τον πυθμένα ποταμών, λιμνών και θαλασσών.

Facebook: Καταργούνται τα podcast στις 3 Ιουνίου

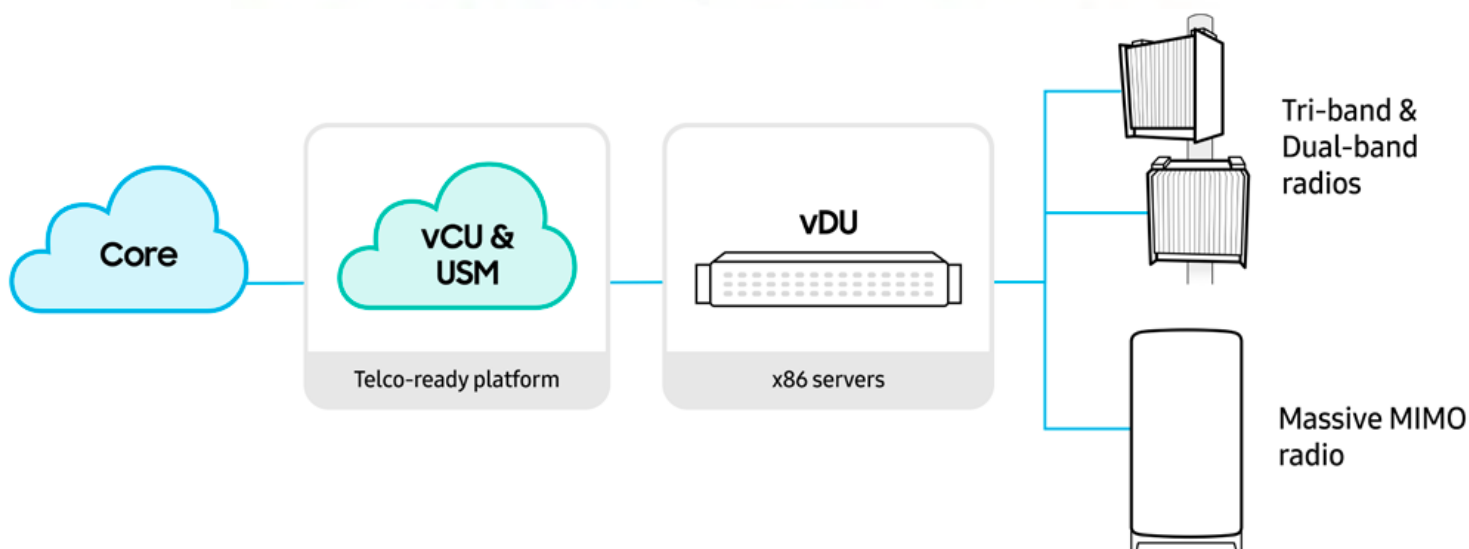
Έναν χρόνο μετά την κυκλοφορία τους, τα podcast του Facebook μας αποχαιρετούν. Η Meta θα καταργήσει το podcasting, το Soundbites και το audio hub. Οι podcasters αρχικά δεν θα μπορούν να προσθέτουν εκπομπές, ενώ η δυνατότητα θα καταργηθεί εντελώς στις 3 Ιουνίου. Τα Live Audio Rooms θα ενωθούν με το Facebook Live. Η μητρική του Facebook πρόκειται να επικεντρωθεί στην ανάπτυξη του metaverse, με AR και VR, αλλά και να “χτυπήσει” το TikTok.



facebook

Η DISH Wireless επιλέγει τη Samsung Electronics για την παροχή δικτύου 5G O-RAN

Η Samsung Electronics Co., Ltd. και η εταιρεία DISH Network Corporation (NYSE: DISH) ανακοίνωσαν ότι η Samsung Electronics επιλέχθηκε για την ανάπτυξη λύσεων 5G Open Radio Access Network σε όλο το δίκτυο SMART 5G™ της DISH Wireless. Σύμφωνα με την πολυετή συμφωνία, οι εταιρείες θα συνεργαστούν για την ανάπτυξη λύσεων vRAN (virtualized RAN) και μονάδων ραδιοεπικοινωνίας, συμβατών με το δίκτυο 5G O-RAN της Samsung, σε αγορές σε όλη την Αμερική, υποστηρίζοντας τις εμπορικές υπηρεσίες 5G της DISH. Η Samsung Networks Business θα προμηθεύσει τη DISH Wireless με λύσεις 5G και RAN, λογισμικό vRAN και μια σειρά από μονάδες ραδιοεπικοινωνίας συμβατές με το O-RAN, συμπεριλαμβανομένης της τεχνολογίας Massive MIMO. Το vRAN της Samsung μπορεί να λειτουργήσει σε οποιοδήποτε διακομιστή διαθέσιμο στο εμπόριο, ενώ εξακολουθεί να προσφέρει απόδοση ίση με τον παραδοσιακό εξοπλισμό που βασίζεται στο hardware.

SAMSUNG**dish wireless**

Το Iconic Santorini μας καλεί σε ένα ξύπνημα των αισθήσεων

Το εμβληματικό Iconic Santorini ξεκίνησε την καλοκαιρινή σεζόν στις 19 Απριλίου και μας προσκαλεί να ανακαλύψουμε τη Σαντορίνη μέσα από τη μοναδική του τοποθεσία στο Ημεροβίγλι. Λαξευμένο στους βράχους του νησιού, με θέα στην Καλντέρα, το Iconic Santorini ξυπνά τις αισθήσεις των επισκεπτών. Με 19 πολυτελή δωμάτια και σουίτες, το καθένα με ιδιωτική βεράντα, οι επισκέπτες μπορούν να χαλαρώσουν απολαμβάνοντας ανατολές



και ηλιοβασιλέματα που κόβουν την ανάσα, με φόντο το τιρκουάζ γαλάζιο του Αιγαίου και με τον ήχο των κυμάτων στα βράχια. Παράλληλα, ανοίγει και πάλι για την καλοκαιρινή σεζόν το εστιατόριο Pergola, του Iconic Santorini, με επικεφαλής τον Executive Chef, Ματθαίο Σορώτο. Μια fine dining εμπειρία περιμένει ενοίκους και επισκέπτες στο εστιατόριο για να τους οδηγήσει σε ένα ταξίδι όπου μπορούν να «γευτούν» τη Σαντορίνη μέσα από μια κουζίνα εμπνευσμένη από το νησί. Το αεράκι του Αιγαίου, η ηλιοφάνεια όλο το χρόνο και το εύφορο ηφαιστειακό έδαφος της Σαντορίνης είναι το τέλειο περιβάλλον για την καλλιέργεια των γευστικών αγροτικών προϊόντων που χρησιμοποιεί ο σεφ Σορώτος σε κάθε πιάτο.

Η άγνωστη πρωτεύουσα της Σαντορίνης που σήμερα δεν υπάρχει

SAY *yes* & get impressed

Ο Σκάρος υπήρξε μια πολύβουη καστροπολιτεία με 200 σπίτια, καλντερίμια και εκκλησίες. Αν και ήταν πιο σπουδαίος από τους πέντε οχυρωμένους οικισμούς της Σαντορίνης, σήμερα δεν διασώζονται πολλά κομμάτια του οικισμού. Ο Σκάρος ήταν η πρωτεύουσα της Σαντορίνης μέχρι τον 18ο αιώνα. Η εκκένωση του οικισμού είχε ξεκινήσει στις αρχές του 17ου αιώνα. Ο βράχος είχε κλονιστεί επανειλημμένα από ισχυρούς σεισμούς. Η ιστορία του Σκάρου αρχίζει το 1207, μετά την εδραίωση της ενετικής κατοχής στην Θήρα και την ένταξη του νησιού στο Δουκάτο του Αιγαίου. Στον φυσικά οχυρό βραχώδη όγκο επέλεξαν οι νέοι άρχοντες να ιδρύσουν την πρωτεύουσά τους: εκεί έχτισαν το δουκικό παλάτι, τον καθεδρικό ναό (ντόμιο) και έδρα του καθολικού επισκόπου του νησιού, μοναστήρια και αρχοντικές κατοικίες. Ο Σκάρος, όμως, υπέστη μεγάλες καταστροφές από τον τρομερό σεισμό του 1650. Τότε αποφασίστηκε να ιδρυθεί νέο «μητροπολιτικό» κέντρο στα Φηρά.



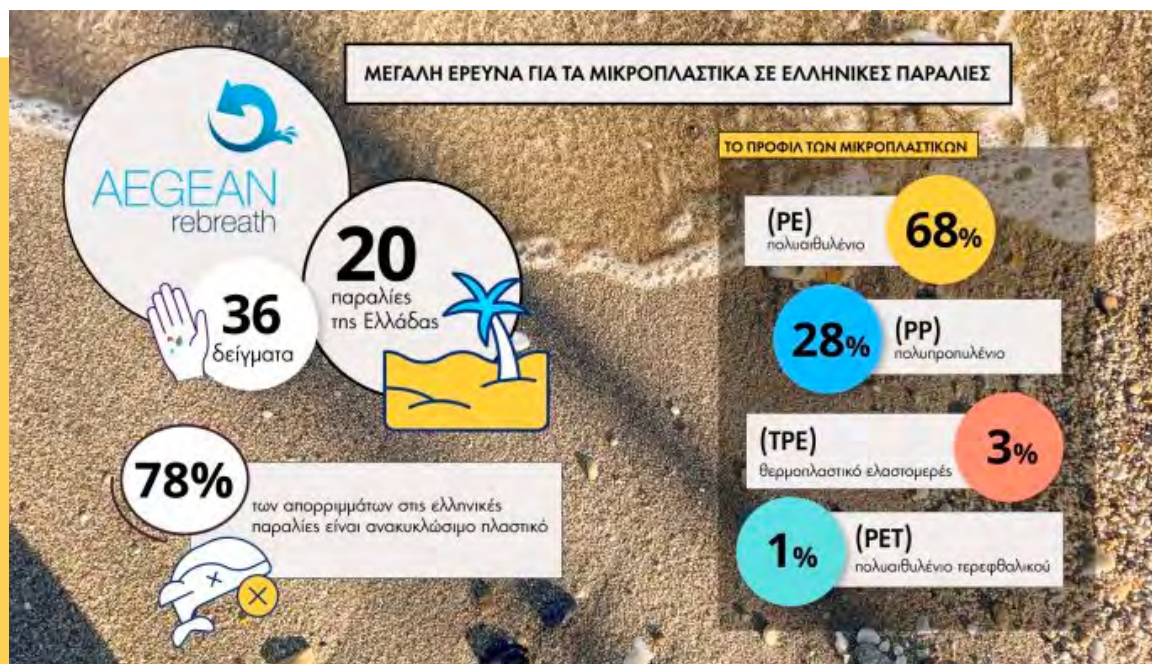


Έρευνα για τα μικροπλαστικά σε ελληνικές παραλίες

Την πρώτη μεγάλη έρευνα για την ύπαρξη μικροπλαστικών στις παραλίες της Ελλάδας υλοποίησε η Aegean Rebreath, σε συνεργασία με το Ελληνικό Κέντρο Θαλάσσιων Ερευνών-ΕΛ.ΚΕ.Θ.Ε.

Για την πραγματοποίηση της έρευνας, ομάδα εθελοντών του οργανισμού Aegean Rebreath πραγματοποίησε δειγματοληψίες άμμου σε 20 παραλίες της Ελλάδας (Αττική, Ανάφη, Ζάκυνθο, Κέρκυρα, Κεφαλονιά, Σαντορίνη, Νίσυρο, Τήνο, Σύρο, Πάρο, Χανιά, Νάξο, Μεθώνη, Λευκάδα, Πήλιο, Άνδρο, Πάρο, Κέα). Συνολικά συλλέχθηκαν 36 δείγματα από 20 παραλίες της Ελλάδας και το 100% των δειγμάτων περιείχε κομμάτια πλαστικού. Ο μορφολογικός τύπος που παρουσιάζει μεγαλύτερη αφθονία στο σύνολο των παραλιών είναι τα θραύσματα (fragments) με ποσοστό κατά μέσο όρο 55% και ακολουθούν τα αφρώδη σωματίδια - φελιζόλ (foams) με ποσοστό κατά μέσο όρο 28%. Παράλληλα, τα μικρο (1-5 mm) και μέσο (5mm- 25mm) πλαστικά στο σύνολο φαίνεται να κατανέμονται διαφορετικά στις παραλίες του Αιγαίου και του Ιονίου πελάγους, παρατήρηση που μπορεί να αποδοθεί στις διαφορετικές πηγές μικροπλαστικών. Η ανάλυση των φασμάτων που παράχθηκε από τον εξειδικευμένο εξοπλισμό του ΕΛΚΕΘΕ, ανέδειξε το πολυαιθυλένιο (PE) ως το κυρίαρχο είδος πολυμερούς στο σύνολο των πλαστικών θραυσμάτων που αναλύθηκε με ποσοστό 68%. Εκτός από το πολυαιθυλένιο εντοπίστηκαν και άλλα είδη πολυμερών σε χαμηλότερα ποσοστά: 28% πολυπροπυλένιο (PP), 3% θερμοπλαστικό ελαστομερές (TPE) και μόλις 1% πολυαιθυλένιο τερεφθαλικού (PET).

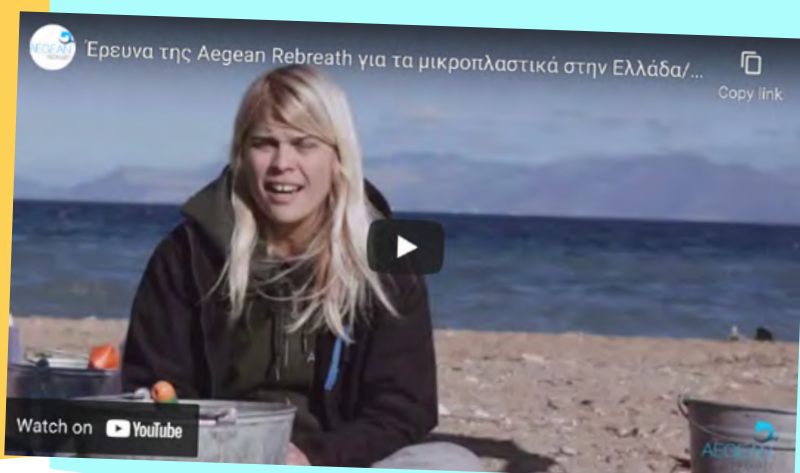
Σύμφωνα με εκτιμήσεις ερευνητών 4.8-12.7 εκατομμύρια τόνοι χρησιμοποιημένων πλαστικών καταλήγουν στη θάλασσα ως απορρίμματα κάθε χρόνο. Σύμφωνα με τα δεδομένα που διαθέτει η Aegean Rebreath τα πλαστικά τεμάχια που συλλέγονται από τις παραλίες και τους βυθούς στην Ελλάδα αποτελούν το 78% των απορριμμάτων. Η διαπίστωση της ανθεκτικότητας του πλαστικού στη βιοαποδόμηση και η μακροχρόνια παραμονή του στη θάλασσα και στις ακτές χωρίς να αλλοιώνεται, σε συνδυασμό με τις όλο και μεγαλύτερες απορριπτόμενες ποσότητες πλαστικών, έχει ανησυχήσει την παγκόσμια επιστημονική κοινότητα για τους κινδύνους που μπορούν να δημιουργήσουν τα πλαστικά στα θαλάσσια οικοσυστήματα. Έρευνες έχουν αποδείξει



ότι τα πλαστικά μικρού μεγέθους αποτελούν κύρια πηγή πολλαπλών κινδύνων για τους θαλάσσιους οργανισμούς. Έχει διαπιστωθεί ότι στις επιφάνειες των μικροπλαστικών προσκολλώνται ή προσροφώνται χημικοί τοξικοί ρύποι και άλλοι μολυσματικοί παράγοντες και έτσι μεταφέρονται παντού στον ωκεανό, είτε με τον άνεμο και τα θαλάσσια ρεύματα είτε μέσω οργανισμών που τα έχουν καταπιεί, διαχέοντας την ρύπανση πολύ μακριά από την αρχική της πηγή. Πρόσφατα μάλιστα, υπήρξε μελέτη και για την εισροή μικροπλαστικών στο ανθρώπινο σώμα.

Πιο λεπτομερή συμπεράσματα θα μπορέσουν να εξαχθούν καθώς θα συνεχίζεται η παρακολούθηση των παραλιών και εμπλουτίζεται η βάση δεδομένων που δημιουργήθηκε με την πρώτη αυτή έρευνα για τα μικροπλαστικά στις ελληνικές παραλίες.

[Δείτε το σχετικό βίντεο](#)



ΚΩΣΤΑΣ ΣΤΟΦΟΡΟΣ

Η Πηνελόπη στη Χίο

εικόνες
ΓΙΩΤΑ ΚΟΚΚΟΣΗ



Η Πηνελόπη στη Χίο

Το βιβλίο, αν και προϊόν μυθοπλασίας, αναφέρεται σε ένα πραγματικό ταξίδι της Πηνελόπης Δέλτα στη Χίο το καλοκαίρι του 1886. Μέσα από τις

σελίδες του γνωρίζουμε πτυχές της προσωπικότητας της μεγάλης μας συγγραφέα, καθώς πολλά στοιχεία έχουν αντληθεί από το έργο της.

Μαθαίνουμε επίσης για τη μεγάλη σφαγή και την καταστροφή του νησιού το 1822, με αφορμή τα 200 χρόνια από το τραγικό γεγονός που ενέπνευσε τον Γάλλο ζωγράφο Ευγένιο Ντελακρουά να δημιουργήσει τον πίνακα «Η σφαγή της Χίου» και ξεσήκωσε φιλελληνικό κίνημα σε όλη την Ευρώπη. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

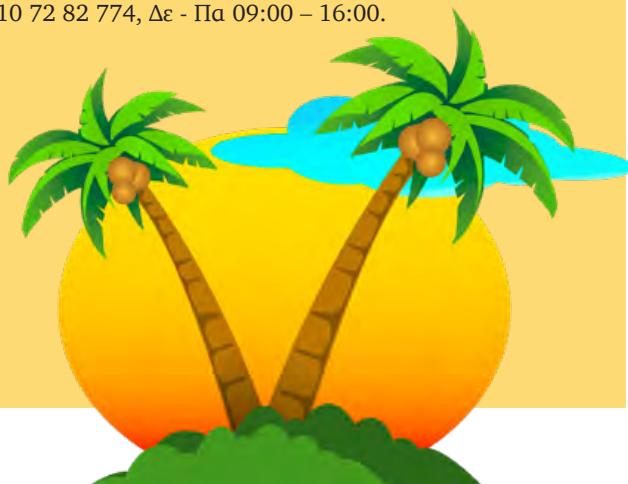


Καλοκαιρινό πρόγραμμα “Βουτιές στην τέχνη”

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ
ΜΟΥΣΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ «ΛΙΛΙΑΝ ΒΟΥΔΟΥΡΗ»



Η Μουσική Βιβλιοθήκη “Λίλιαν Βουδούρη”, σε συνεργασία με την ομάδα thea-tree, διοργανώνει ένα πρόγραμμα με πολύ δράση, παιχνίδι, δροσιά και φυσικά... τέχνη! Καθημερινό καλοκαιρινό πρόγραμμα για παιδιά 7-12 ετών. Παιδιά, παιδαγωγοί και καλλιτέχνες “βουτούν στην τέχνη” καθημερινά από τις 9 το πρωί ως τις 4 το μεσημέρι. Ανάμεσα στις δράσεις ξεκουράζονται με μια βόλτα για δεκατιανό στον κήπο και αργότερα με γεύμα στο αίθριο του Μεγάλου Μουσικής. Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες παίζουν με τη μουσική, το θέατρο, το χορό και τα εικαστικά δημιουργώντας στο τέλος κάθε εβδομάδας μια παράσταση με πειρατές, σειρήνες, γοργόνες και δράκους. Δευτέρα 20 Ιουνίου έως Παρασκευή 22 Ιουλίου, Δε - Πα 09:00 – 16:00. Εγγραφές από 3 Μαΐου έως 15 Ιουνίου: www.ticketservices.gr, Πανεπιστημίου 39 (Στοά Πεσμαζόγλου), Δε-Πα, 9:00 – 17:00, Σα 10:00 – 14:00, 210 72 34 567. Περισσότερες πληροφορίες: 210 72 82 774, Δε - Πα 09:00 – 16:00.



Γιώργης
Οικονομόπουλος
Ιατρός

ΣΥΜΦΩΝΕΙΣ, ΔΕΝ ΣΥΜΦΩΝΕΙΣ, ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΙΣ ΚΑΝΝΑΒΗ ΠΡΙΝ ΓΕΝΝΗΘΕΙΣ

ΤΟ ΕΝΔΟΚΑΝΝΑΒΙΝΟΕΙΔΕΣ
ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ Η ΚΑΝΝΑΒΗ
ΣΑΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ
ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ



Συμφωνείς, δεν συμφωνείς, καταναλώνεις κάνναβη πριν γεννηθείς

Από την έναρξη του 21ου αιώνα είχε πια φανεί ολοκάθαρα από τις έρευνες στο εξωτερικό ότι η Κάνναβη είναι πολύτιμο θεραπευτικό μέσο. Η ανακάλυψη του Ενδοκανναβινοειδούς Συστήματος κλόνησε τις τελευταίες συντηρητικές απόψεις, και η μία μετά την άλλη οι πολιτείες των ΗΠΑ προχώρησαν στη νομιμοποίηση της Μαριχουάνας, τόσο για ιατρική όσο και για ψυχαγωγική χρήση – ομοίως η Ουρουγουάη, ο Καναδάς και το Μεξικό. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

Η ακολουθία του κακού



Δύο δολοφονίες – η μία στο Κολωνάκι και η άλλη, που αρχικά θεωρήθηκε δυστύχημα, στην παραλιακή. Οι ύποπτοι πολλοί. Την εξιχνίαση αναλαμβάνουν, εν καιρώ πανδημίας, η αστυνομός Γεωργίου με τον καινούργιο βοηθό της, που δεν κάνει καμία προσπάθεια να συμβαδίσει με την εποχή του. Υποπτοι είναι η ερωμένη του πρώτου θύματος και ο σύζυγός της, ο κηπουρός, ο δικηγόρος, ένας σχεδιαστής μόδας. Το δεύτερο θύμα είναι γιατρός. Στην αρχή οι υποψίες στρέφονται σε άτομα που είχαν επαφές μαζί του για ζητήματα υγείας, ειδικά λόγω της πανδημίας. Οικονομικά εύρωστες οικογένειες καταστρέφονται εξαιτίας του πρώτου lockdown και συνδέονται και αυτές με τα δύο θύματα. Πώς συσχετίζονται οι δυο θάνατοι και ποια σχέση έχει η κόρη του κηπουρού με τα δύο θύματα; Μήπως η σχέση αυτή στάθηκε η αφορμή για τους δύο θανάτους; Ή μήπως κάτι άλλο κρύβεται; Τα αινίγματα που καλούνται να λύσουν οι δύο αστυνομικοί είναι πολλά, ενώ φαίνεται ότι η σχέση της Γεωργίου με τον προϊστάμενό της βρίσκεται σε κρίσιμο σημείο. Όλα συμβαίνουν στην καρδιά της Αθήνας, με φόντο την πανδημία και τα παρεπόμενά της. Από τη μια η Αθήνα του πλούτου και από την άλλη η μιζέρια κάποιων που προσπαθούν να επωφεληθούν από τις συνθήκες και να πλουτίσουν εύκολα και γρήγορα, ενώ κάποιοι άλλοι από τη μια στιγμή στην άλλη τα χάνουν όλα. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

WHEN YOU ARE LOOKING AT YOUR MOTHER, YOU ARE LOOKING AT THE PUREST LOVE YOU WILL EVER KNOW.
Charley Benetto

Γιορτάζουν!
6/5
Σεραφείμ, Σεραφείμια, Ιώβ, Ιωβία, Ιώβη
8/5
Αρσένιος, Αρσενία, Αρσίνα, Αρσινόη, Θεολόγος, Θεολογία, Μήλιος, Μηλιά, Κασσιόπη, Μυροφόρα



tip of the day

A MOM TEACHES love BY LIVING IT.

6 Μαΐου

- > Παγκόσμια Ημέρα κατά της Δίαιτας
- > National Beverage Day

7 Μαΐου

- > Ημέρα της Πανσελήνου του Μαΐου ή του Βούδα
- > Ημέρα Μνήμης και Τιμής για τους Πεσόντες της Αεροπορίας Στρατού

8 Μαΐου

- > Παγκόσμια Ημέρα της Μητέρας
- > Παγκόσμια Ημέρα Ερυθρού Σταυρού και Ερυθράς Ημισελήνου
- > Παγκόσμια Ημέρα Θαλασσαιμίας (Μεσογειακής Αναμίας)
- > Ώρα Μνήμης και Συμφιλίωσης για όσους έχασαν τη ζωή τους κατά τη διάρκεια του Δευτέρου Παγκοσμίου Πολέμου