



Ο κόσμος γίνεται
πιο καθαρός,
γίνεται... blue.



Εδώ και ενάμιση χρόνο, με την ηλεκτροκίνηση,
η ΔΕΗ έχει αλλάξει τον τρόπο που μετακινούμαστε.

Η ΔΕΗ blue αποτελεί το μεγαλύτερο δίκτυο δημόσια
προσβάσιμων φορτιστών πανελλαδικά, **ξεπερνώντας
τα 1.000 σημεία φόρτισης**, με παρουσία σε 45 νομούς.

Οι φορτιστές ΔΕΗ blue χρησιμοποιούν ενέργεια που
προέρχεται αποκλειστικά από ΑΠΕ, συμβάλλοντας
σε έναν κόσμο με ακόμα περισσότερη καθαρή ενέργεια
και σεβασμό στον πλανήτη και στον άνθρωπο.

Κατεβάστε την εφαρμογή ΔΕΗ blue



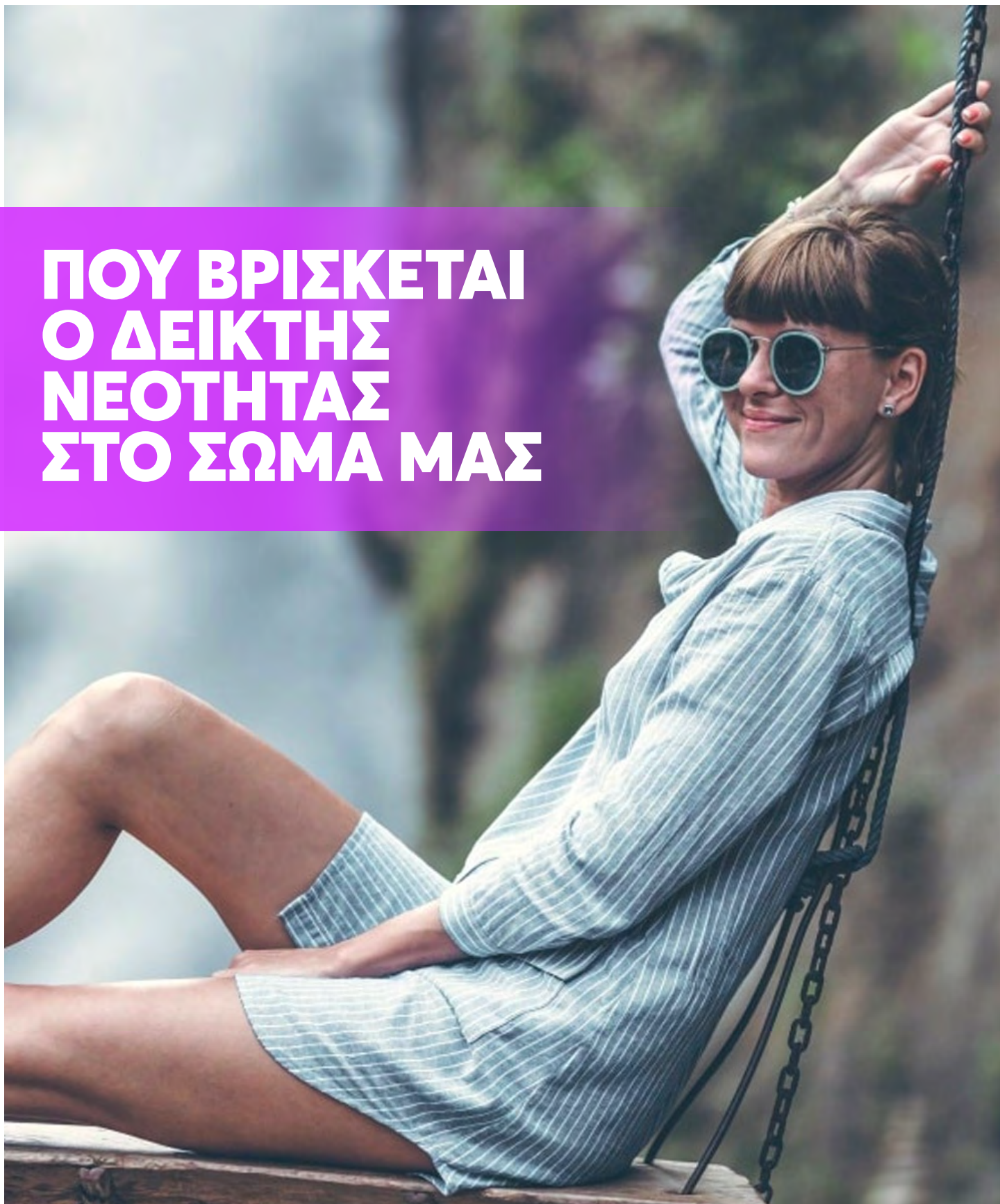
blue

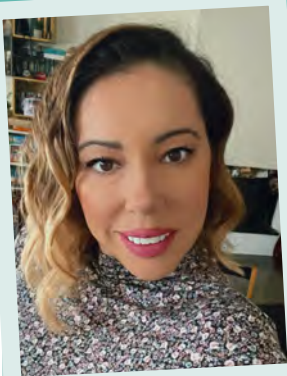
Το μέλλον
φορτίζει
deiblu.com



SAY *yes* to the **press**

**ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ
Ο ΔΕΙΚΤΗΣ
ΝΕΟΤΗΤΑΣ
ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ**





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Λόγω δουλειάς, λόγω περιέργειας, λόγω χαζομάρας, όπως θέλεις πες το, η αλήθεια είναι ότι περνάω αρκετές ώρες -ειδικά αργά το βράδυ, κάνοντας scroll στα social media. Τώρα τελευταία έχω κάνει focus στο TikTok και η αλήθεια είναι ότι προσπαθώ να βρω έναν λόγο γιατί έχουν τόσα views τα super market haul... Εάν δεν ξέρεις τι είναι αυτά εγώ είμαι εδώ για σένα!

Το Super Market Haul είναι στην ουσία το να αδειάζεις μπροστά από την κάμερα του κινητού σου ακόμα και σε live μετάδοση τα ψώνια που έχεις κάνει στο Super Market. Ναι, καλέ αλήθεια σου λέω. Ανοίγεις την τσαντούλα και βγάζεις από μέσα τα μπρόκολα, το σαμπουάν, τις μπάμιες, τις σερβιέτες, την οδοντόκρεμα, το χαρτί υγιείας και ό,τι άλλο έχεις αγοράσει από το Super Market. Καλά, δεν το συζητώ αν είναι το μεγάλο Super Market -τύπου ψώνισα μετά από 15 μέρες, εκεί γίνεται χαμός, με 10λεπτα video, χιλιάδες likes, και νέα ονομασία Huge Super Market Haul.

Αντε και σένα σου τη βάρεσε που πληρώθηκες και είπες να το ρίξεις έξω ψωνίζοντας τα πάντα από το Super Market εγώ μαζί με άλλους 100K γιατί σε χαζεύουμε; Θα σου πω εγώ! Είναι η αίσθηση της κλειδαρότρυπας... Πλέον μέσα από τα social ο καθένας μπορεί να ξέρει πού βρίσκεσαι και τι κάνεις αλλά και πώς αισθάνεσαι -εάν και εφόσον φυσικά το ποστάρεις. Αυτή η υπερέκθεση κάποιους δεν τους ενοχλεί (δηλώνω παρούσα) ενώ κάποιοι άλλοι προτιμούν να κρατούν τις στιγμές τους πιο προσωπικές. Μέσα από ένα απλό scroll μπορείς να δω πού είσαι, τι έφαγες, με ποιον είσαι ακόμα και τι ψώνισες στο Super Market! Και ενώ εσύ όλα αυτά τα ανεβάζεις γιατί σου αρέσει εγώ προσπαθώ να αποκρυπτογραφήσω το λόγο που αρέσει σε μένα να βλέπω πώς ζεις εσύ τη ζωή σου, πώς περνάς τον χρόνο σου και πλέον τι σκέφτεσαι, τι ψωνίζεις ακόμα και πώς ή τι ταΐζεις το παιδί σου!

Tip of the Day: Μήπως μπαίνοντας σε τόσο προσωπικά θέματα δικά σου νιώθουμε ότι κάπου ανήκουμε, ότι είμαστε μία παρέα; Μήπως νιώθουμε ότι είμαστε πολλοί που σε παρακολουθούμε άρα, αφού είμαστε χιλιάδες, δεν μπορεί να είναι κάτι κακό ή κατακριτέο; Μήπως μας αρέσει το στυλ σου, ο τρόπος που ζεις, η δουλειά που κάνεις, τα ρούχα που φοράς, το σπίτι που μένεις ή τα ταξίδια που κάνεις και θέλουμε να ενώσουμε τα κομμάτια του παζλ για να το κάνουμε και εμείς και να γίνουμε τελικά εσύ; Κανένα tip δεν έχω να σου δώσω γιατί ακόμα προσπαθώ να αποκρυπτογραφήσω τι σκέφτομαι εγώ και στις δύο περιπτώσεις: όταν εκτίθεμαι αλλά και όταν σε "παρακολουθώ". Θα επανέλθω και μέχρι τότε πάω για ψώνια, ετοιμάζω Super Market Haul γιατί προφανώς κάνω αυτά που κοροϊδεύω, για ποια με πέρασες;!

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Πού βρίσκεται ο δείκτης νεότητας στο σώμα μας

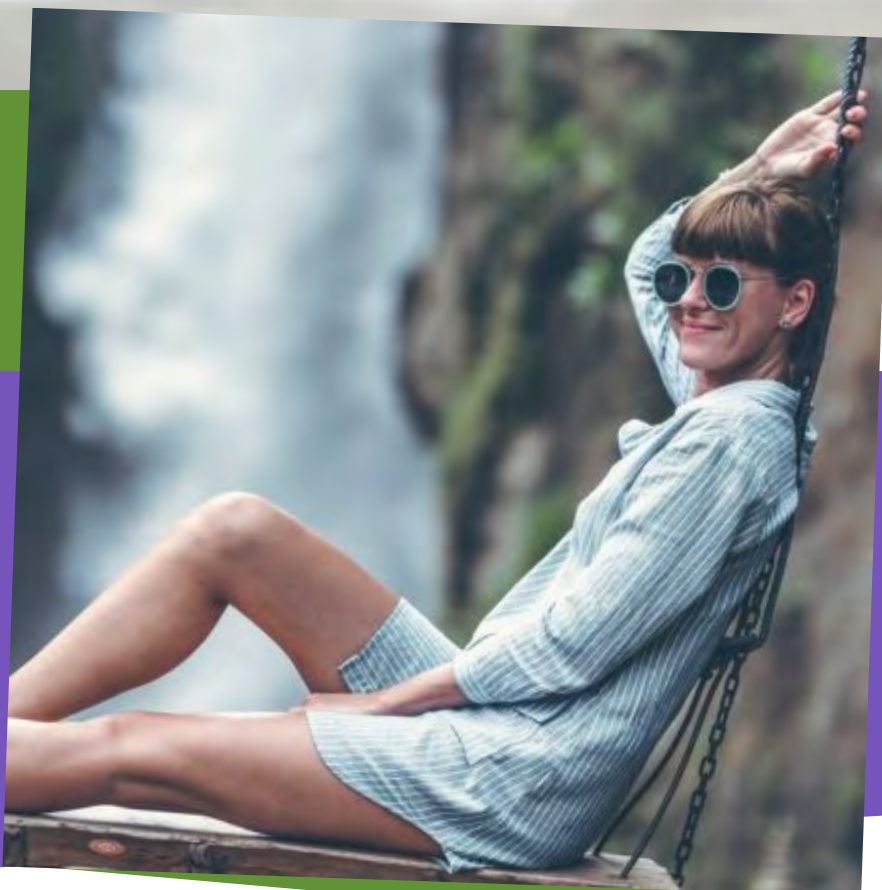
Γνωρίζετε ότι ο δείκτης νεότητας βρίσκεται στην... πλάτη σας;



Ο Άγγλος γιατρός Τόμας Σίντενχαμ έλεγε ότι ένας άνθρωπος είναι τόσο μεγάλος σε ηλικία όσο οι αρτηρίες του! Πράγματι έχουν προκύψει δεδομένα που δείχνουν ότι η ευλυγισία της σπονδυλικής στήλης και των αρθρώσεων είναι δείκτης της ευκαμψίας των αρτηριών και κατ' επέκταση της νεότητάς τους.

Πώς η σπονδυλική στήλη συνδέεται με τη νεότητα των αρτηριών μας

Ιάπωνες ερευνητές αξιολόγησαν την ικανότητα 526 ενηλίκων 20 - 83 ετών να κάθονται και να φτάνουν τα δάχτυλα των ποδιών τους. Η αρτηριακή ακαμψία μετρήθηκε με μια τεχνική η οποία χρησιμοποιεί υπερήχους. Σε άτομα άνω των 40 ετών, η ευκαμψία της σπονδυλικής στήλης και των αρτηριών συσχετίστηκε. Φαίνεται λοιπόν πως η ευλυγισία της σπονδυλικής στήλης αποτελεί δείκτη της αρτηριακής νεότητας ανεξάρτητα από τη γενικότερη φυσική μας κατάσταση.





Υπάρχουν ασκήσεις που βοηθούν τις αρτηρίες να παραμένουν νέες

Οι επιστήμονες έβαλαν άνδρες και γυναίκες που δεν γυμνάζονταν αλλά ήταν υγιείς να λάβουν μέρος σε ένα πρόγραμμα 13 εβδομάδων προπόνησης ενδυνάμωσης, cardio και ασκήσεων διατάσεων. Τι αποδείχθηκε; Η ομάδα που έκανε ασκήσεις διατάσεων είχε βελτιωμένη ευλυγισία των αρτηριών.

Οι ερευνητές μέτρησαν ακόμα την ευλυγισία των αρτηριών σε 42 άτομα τα οποία ξεκίνησαν πρόγραμμα γιόγκα διάρκειας 90 λεπτών τρεις φορές την εβδομάδα για 8 εβδομάδες. Φάνηκε λοιπόν ότι στους νεότερους συμμετέχοντες, η αρτηριακή ευκαμψία παρουσίασε βελτίωση στο τέλος της μελέτης. Επιπρόσθετα, τα επίπεδα χοληστερόλης και ινσουλίνης έπεσαν μετά την προπόνηση γιόγκα.

Ήξερες ότι...

Τόσο η διατήρηση όσο και η βελτίωση της ευλυγισίας έχει πολλά οφέλη για την υγεία μας. Όπως είχε πει 4 αιώνες πριν ο Δρ. Σίντενχαμ, καθώς οι αρτηρίες “ανανεώνονται”, αυτό συμβαίνει και σε ολόκληρο το σώμα.





Κατάθλιψη: Επιτάχυνση της γήρανσης καταγράφει νέα μελέτη

Πρόσφατη μελέτη δείχνει ότι άτομα που έχουν ιστορικό ψυχικών διαταραχών όπως η κατάθλιψη, εμφανίζουν δείκτες στο αίμα που δείχνουν ότι η βιολογική ηλικία τους είναι μεγαλύτερη από την πραγματική τους ηλικία. Η μελέτη παρουσιάστηκε στο Ευρωπαϊκό Συνέδριο Ψυχιατρικής και εστιάζει στο γιατί οι άνθρωποι με προβλήματα ψυχικής υγείας έχουν συχνά μικρότερο προσδόκιμο ζωής αλλά και νόσους που συνδέονται με το γήρας, σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό.

Οι 168 μεταβολίτες του αίματος και ο ρόλος τους

Ο Δρ. Τζούλιαν Ματζ και η καθηγήτρια Κάθριν Λιούις από το King's College μελέτησαν δεδομένα σχετικά με 168 διαφορετικούς μεταβολίτες στο αίμα. Οι ερευνητές συνέδεσαν αυτά τα δεδομένα με πληροφορίες αναφορικά με το αν οι συμμετέχοντες είχαν ιστορικό ψυχικής νόσου και βρήκαν ότι τα άτομα με ψυχική νόσο είχαν προφίλ μεταβολιτών που παρέπεμπε σε μεγαλύτερη ηλικία σε σύγκριση με την πραγματική τους ηλικία.

Τα άτομα με ψυχικές διαταραχές τείνουν να έχουν χαμηλότερο προσδόκιμο ζωής αλλά και χειρότερη υγεία από τον γενικό πληθυσμό.

Εμφανίζουν συχνά τάση για ανάπτυξη νόσων, όπως καρδιοπάθειες, οι οποίες επιδεινώνονται με την ηλικία. Είναι χαρακτηριστικό ότι μελέτη του 2019 έδειξε ότι κατά μέσο όρο άνθρωποι που έχουν ψυχικές διαταραχές έχουν προσδόκιμο ζωής μικρότερο -κατά 10 χρόνια περίπου για τους άνδρες και κατά 7 χρόνια για τις γυναίκες- σε σύγκριση με τον γενικό πληθυσμό.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, “αν καταφέρουμε να χρησιμοποιήσουμε τους δείκτες που ανακαλύψαμε ότι συνδέονται με τη βιολογική γήρανση, θα καταφέρουμε να αλλάξουμε τον τρόπο με τον οποίο παρακολουθούμε την υγεία των ατόμων με ψυχικές διαταραχές αλλά και αυτόν με τον οποίον αξιολογούμε την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων που έχουν στόχο τη βελτίωση της σωματικής υγείας των πασχόντων”.



ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΒΡΑΒΕΙΑ 2022 L'Oréal - UNESCO Για τις Γυναίκες στην Επιστήμη

3 νέες Ελληνίδες ερευνήτριες τιμήθηκαν για το σημαντικό ερευνητικό τους έργο και τη συνεισφορά τους στις Θετικές Επιστήμες.



Δήμητρα Πετρίδη - Corporate affairs & Engagement Director L'Oréal Hellas, Alex Davison - Γενικός Διευθυντής L'Oréal Hellas, Ιωάννα Κεκλίκογλου - Επίκουρη Καθηγήτρια στο Τμήμα Βιολογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης, Ελένη Βεργαδή - Επίκουρη Καθηγήτρια Παιδιατρικής στην Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης, Μαρούλα Κόκοτου - Επίκουρη Καθηγήτρια στο Εργαστήριο Γενικής Χημείας του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών, Αικατερίνη Τζιτζικώστα - Πρόεδρος Ελληνικής Εθνικής Επιτροπής για την UNESCO, Τριαντάφυλλος Αλμπάνης - Πρύτανης Πανεπιστημίου Ιωαννίνων και πρόεδρος της Επιτροπής Κρίσης, Νίκη Λυμπεράκη - Δημοσιογράφος

Η 12 η Τελετή Βράβευσης του ελληνικού προγράμματος L'Oréal - UNESCO Για τις Γυναίκες στην Επιστήμη πραγματοποιήθηκε την Πέμπτη 23 Μαρτίου.

Ακολουθώντας πιστά τη δέσμευσή τους να στηρίζουν ενεργά και με συνέπεια τις γυναίκες στην Επιστήμη, η L'Oréal Hellas και η Ελληνική Εθνική Επιτροπή για την UNESCO βράβευσαν ακόμα τρεις εξαιρετικές Ελληνίδες επιστήμονες, που δραστηριοποιούνται στην έρευνα στους τομείς της Ιατρικής, της Βιολογίας και της Χημείας στην Ελλάδα. Οι ερευνήτριες στις οποίες απονεμήθηκαν τα βραβεία L'Oréal-UNESCO για το 2022 είναι οι:

1. Ελένη Βεργαδή, Επίκουρη Καθηγήτρια Παιδιατρικής στην Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης για το ερευνητικό της έργο με τίτλο «Μηχανισμοί άμυνας του ανοσοποιητικού των φαγοκυττάρων έναντι παθογόνων μικροοργανισμών κατά τα πρώτα στάδια της ζωής»

2. Ιωάννα Κεκλίκογλου, Επίκουρη Καθηγήτρια στο Τμήμα Βιολογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης, για το ερευνητικό της έργο με τίτλο «Διερεύνηση νέων συνδυασμένων θεραπευτικών προσεγγίσεων για τη θεραπεία του χημειοανθεκτικού καρκίνου του μαστού»

3. Μαρούλα Κόκοτου, Επίκουρη Καθηγήτρια στο Εργαστήριο Γενικής Χημείας του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών για το ερευνητικό της έργο με τίτλο «Ανάπτυξη νέων μεθόδων ποιοτικού και ποσοτικού προσδιορισμού οργανικών ενώσεων και μεθόδων λιπιδομικής ανάλυσης με υγρή χρωματογραφία σε συνδυασμό με σύγχρονες τεχνικές, όπως η φασματομετρία μάζας, και εφαρμογή στη μελέτη φυσικών και μη φυσικών συστατικών τροφίμων και βιολογικών υγρών».



Ελένη Βεργαδή - Επίκουρη Καθηγήτρια Παιδιατρικής στην Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης, Ιωάννα Κεκλίκογλου - Επίκουρη Καθηγήτρια στο Τμήμα Βιολογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης, Μαρούλα Κόκοτου - Επίκουρη Καθηγήτρια στο Εργαστήριο Γενικής Χημείας του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών

Η Πρόεδρος της Ελληνικής Εθνικής Επιτροπής για την UNESCO, Αικατερίνη Τζιτζικώστα δήλωσε: «Ο θεσμός L'Oréal-UNESCO Για τις Γυναίκες στην Επιστήμη αποτελεί όχι μόνο ορόσημο διεθνούς επιστημονικής αριστείας αλλά και κίνητρο για την υποστήριξη και την συνέχιση του σημαντικού ερευνητικού τους έργου. Με μεγάλη χαρά βραβεύουμε για 12 η φορά τρεις νέες σπουδαίες Ελληνίδες ερευνήτριες, οι οποίες θα αποτελέσουν πηγή έμπνευσης για τις νεότερες γενιές, ώστε όλο και περισσότερες γυναίκες να ξεχωρίσουν στους κλάδους των θετικών επιστημών».

Ο Γενικός Διευθυντής της L'Oréal Hellas, Alex Davison δήλωσε: «Αποτελεί μέρος του DNA της L'Oréal να υποστηρίζει τα δικαιώματα των γυναικών και η επιστήμη βρίσκεται στον πυρήνα του οράματός μας "Να δημιουργούμε την Ομορφιά που κινεί τον κόσμο". Από το 2006, μέσα από το πρόγραμμα L'Oréal-UNESCO Για τις Γυναίκες στην Επιστήμη, έχουμε βραβεύσει 32 Ελληνίδες Ερευνήτριες από τον χώρο των Θετικών Επιστημών. Οι γυναίκες αυτές, με την δύναμη του έργου τους δημιουργούν σημαντικό αντίκτυπο τόσο στις ζωές μας όσο και στην αντίληψη για το μέλλον του σύμπαντος. Έχουμε ακόμη πολύ δρόμο για να επιτύχουμε την ισότητα των φύλων στον χώρο των Επιστημών. Γι' αυτό και είναι καθήκον μας να συνεχίσουμε να στηρίζουμε τις γυναίκες ερευνήτριες στην προσπάθειά τους να διεκδικήσουν την ισότιμη θέση που αξίζουν».

Ο Κόσμος χρειάζεται την Επιστήμη και η Επιστήμη χρειάζεται τις Γυναίκες – Σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, οι γυναίκες αποτελούν μόλις το ένα τρίτο περίπου των ερευνητών (33%) παγκοσμίως. Ο αριθμός των γυναικών μεταξύ των φοιτητών και των αποφοίτων, σε προπτυχιακό, μεταπτυχιακό και διδακτορικό επίπεδο μπορεί να αυξάνεται σταθερά τα τελευταία χρόνια, όμως οι γυναίκες συνεχίζουν να υποεκπροσωπούνται στην μετέπειτα σταδιοδρομία τους στον χώρο της έρευνας και της καινοτομίας.

Το Ίδρυμα L'Oréal και η UNESCO συνεργάζονται τα τελευταία 25 χρόνια για να βοηθήσουν στην ενδυνάμωση περισσότερων γυναικών επιστημόνων με στόχο να επιτύχουν επιστημονική αριστεία και να συμμετάσχουν ισότιμα στην επίλυση των μεγάλων προκλήσεων που αντιμετωπίζει η ανθρωπότητα. Τα Ελληνικά Βραβεία που εντάσσονται στο Διεθνές Πρόγραμμα Βραβείων L'Oréal - UNESCO Για τις Γυναίκες στην Επιστήμη εκτός από ηθική επιβράβευση, ενθαρρύνουν τις νέες Ελληνίδες επιστήμονες να συνεχίσουν το πολλά υποσχόμενο ερευνητικό τους έργο στη χώρα μας, καθώς συνοδεύονται από χρηματική ενίσχυση αξίας 10,000 ευρώ. Θεσμοθετήθηκαν το 2006 και η φετινή βράβευση αυξάνει σε 35 τον συνολικό αριθμό Ελληνίδων επιστημόνων που έχουν τιμηθεί από το θεσμό στη χώρα μας.



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Physical copies ταινιών: Έρχεται το τέλος του DVD και του Blu Ray;

Διαγραμμένο πλέον tweet του Jerry Beck προμηνύει το τέλος των physical copies ταινιών; Δημοσίευμα του Fortress of Solitude δίνει την απάντηση.



Ακόμα και στην εποχή των υπηρεσιών streaming, είμαι σίγουρος ότι πολλοί από εμάς αγοράζουμε ακόμα ταινίες σε DVD ή Blu Ray, ενώ η κυκλοφορία 4K Ultra HD τίτλων δηλώνει πως οι εταιρείες συνεχίζουν να δίνουν σημασία στις physical copies. Αυτός ο τρόπος διανομής ταινιών, όμως, φαίνεται πως φτάνει στο τέλος του. Τα νέα εμφανίστηκαν για πρώτη φορά στο Twitter, όταν ο Jerry Beck αποκάλυψε ότι η Warner Bros.



σκοπεύει να τερματίσει ή να καταργήσει σταδιακά τη διανομή DVD και Blu-ray έως το 2022. Γεγονός που φαίνεται να ισχύει αν κοιτάξει κανείς τα ράφια των καταστημάτων που πουλάνε ταινίες το 2023.

Το tweet, το οποίο έχει πλέον αφαιρεθεί από το Twitter, είχε ως εξής: “Από αυτή τη στιγμή, δεν υπάρχουν σχέδια για τον εορτασμό των επετείων του Daffy ή του Tweety τον επόμενο χρόνο ή ποτέ ξανά. Η εταιρεία μεταβαίνει αργά, μακριά από



τα physical media. Δεν υπάρχουν σχέδια για (σ.σ. διανομή) των κλασικών κινουμένων σχεδίων σε DVD ή Blu-ray..." Κάποιος θα μπορούσε να σκεφτεί πως αυτό αφορά μόνο στα κλασικά κινούμενα σχέδια της Warner Bros., όμως στη συνέχεια ο Beck αναφέρει πως η εταιρεία θα δώσει πλέον



Digital

vs.



Physical

προτεραιότητα στη διανομή ταινιών μέσω streaming και συγκεκριμένα στην πλατφόρμα του HBO Max.

Πολλοί είναι αυτοί που θεωρούμε πως η αγορά ταινιών σε physical copies μας δίνει την ασφάλεια πως μια ταινία μας ανήκει. Αυτό δεν ισχύει. Παράλληλα, η μετατροπή μιας ταινίας DVD/Blu Ray σε ψηφιακή μορφή είναι παράνομη κίνηση και διώκεται ποινικά. Γιατί όμως; Το DVD Copy Control Association μας ενημερώνει για τα δικαιώματα που έχει ο θεατής, έχοντας μια ταινία σε physical copy: "Όταν οι καταναλωτές αγοράζουν δίσκο DVD ή Blu-ray, δεν αγοράζουν την ίδια την κινηματογραφική ταινία, αλλά αγοράζουν πρόσβαση στην ταινία που παρέχει μόνο το δικαίωμα πρόσβασης στο project σύμφωνα με τις συγκεκριμένες προδιαγραφές της μορφής του (δηλαδή, μέσω της χρήσης ενός DVD player) ή των προδιαγραφών μορφής Blu-ray Disc (δηλ. μέσω της χρήσης ενός προγράμματος αναπαραγωγής μορφής Blu-ray). Οι καταναλωτές μπορούν να αγοράσουν το αντίγραφο στη λιανική του τιμή επειδή διανέμεται σε ένα συγκεκριμένο μέσο που έχει σκοπό να αναπαράγεται μόνο σε ένα θεατή με την (σ.σ. αντίστοιχη) άδεια." Άρα, αν θέλουμε να έχουμε την ταινία σε ψηφιακή μορφή, θα πρέπει να την αποκτήσουμε σε digital copy.

Πηγές

<https://www.fortressofsolitude.co.za/studios-phasing-out-blu-rays/>

<https://www.techdirt.com/articles/20150422/23110430764/dvd-makers-say-that-you-dont-really-own-dvds-you-bought-thanks-to-copyright.shtml>

<https://threepixelslab.gr/movies-series/100921/physical-copies-tainion-erchetai-telos-tou-dvd-kai-tou-blu-ray/>





Exit-blocked, 2020 - Τζένη Κωδωνίδου

6 νέα NFT από τη Γκαλερί Ζουμπουλακη στο Srania.io

Το Srania.io και η Γκαλερί Ζουμπουλάκη, σας παρουσιάζουν 6 νέα NFT. Η διάθεση τους ξεκίνησε την Τρίτη 28/3, στις 13.00.

Κάθε NFT αποτελεί μοναδική (1/1) έκδοση και θα διατεθεί στο πρώτο μέλος του Srania.io, που θα το επιλέξει. [Δείτε όλα τα έργα της γκαλερί στο Srania.io.](#)



Η Πύλη μέσα στην κοιλιά μου με κάνει να παραληρώ, 2023
Animation Βασιλική Κούκου

Η καρδιά της ΙΚΕΑ χτυπάει για βάφλες

Η
καρδιά
μας
χτυπάει
για
βάφλες!



Ζούμε μαζί



Η ΙΚΕΑ, εταιρεία του Ομίλου FOURLIS, γιορτάζει την Ημέρα της Βάφλας από τις 30 Μαρτίου ως και την 1 η Απριλίου στα καταστήματα ΙΚΕΑ σε όλη την Ελλάδα! Οι επισκέπτες θα βρουν τις λαχταριστές σουηδικές βάφλες VAFFLOR σε σχήμα καρδιάς στο Σουηδικό Κατάστημα Τροφίμων μείον 20%, ενώ στο Σουηδικό Εστιατόριο δημιουργήθηκε ένα νέο πιάτο με βάφλες, όπου με την αγορά του, ο καφές θα είναι δώρο! Η Ημέρα της Βάφλας, είναι μία σουηδική παράδοση που δημιουργήθηκε... καταλάθος.

Σύμφωνα με την επικρατέστερη θεωρία στη Σουηδία, η θρησκευτική εορτή «Vårfrudagen» κατά τύχη ξεκίνησε να προφέρεται «Våffeldagen» που στα σουηδικά σημαίνει μέρα της βάφλας. Έτσι, κάθε χρόνο στις 25 Μάρτιου οι Σουηδοί επέλεξαν να γιορτάζουν αυτό το νόστιμο «ατύχημα» απολαμβάνοντας τις αγαπημένες τους βάφλες σε γλυκούς και αλμυρούς συνδυασμούς.

Αν και η δική σας καρδιά χτυπά για βάφλες, τότε πρέπει σίγουρα να δοκιμάσετε την αυθεντική παραδοσιακή συνταγή που λατρεύουν στη Σουηδία. Η ξεροψημένη κρούστα εξωτερικά και η αφράτη ζύμη εσωτερικά θα αποτελέσουν την καλύτερη επιβράβευση πριν ή μετά τις αγορές σας σε ένα κατάστημα ΙΚΕΑ και θα σας ταξιδέψουν στη Σκανδιναβία. Κι επειδή ποτέ μία βάφλα δεν είναι αρκετή, μία επίσκεψη στο Σουηδικό Κατάστημα Τροφίμων θα σας δώσει την ευκαιρία να δημιουργήσετε τη δική σας εκδοχή στο σπίτι σε γλυκιά ή αλμυρή εκδοχή. Περισσότερες πληροφορίες [εδώ](#).

“Εργαζόμενοι boomerang”: Πώς επηρεάζουν την αγορά εργασίας

Η έρευνα του Ομίλου Adecco “Global Workforce of the Future 2022” ανέδειξε τις σημαντικότερες τάσεις που θα καθορίσουν το μέλλον της αγοράς εργασίας τα επόμενα χρόνια όπως η έλλειψη ταλέντων και η ανάγκη για αναβάθμιση δεξιοτήτων, η σημασία της παροχής δυνατοτήτων εξέλιξης για το ανθρώπινο δυναμικό και η ισχυροποίηση του ρόλου του Επκεφαλής Ανθρώπινου Δυναμικού.



Ένα από τα κυριότερα συμπεράσματα της έρευνας ήταν η ανάδειξη του φαινομένου της «Μεγάλης Παραίτησης», που περιγράφει την μαζική έξοδο των εργαζομένων που εγκατέλειπαν τις δουλειές τους μετά την έναρξη της πανδημίας, η οποία σημείωνε αλματώδη εξέλιξη τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό.

Παρόλα αυτά, το τελευταίο διάστημα, παρατηρείται διεθνώς η τάση επιστροφής του ανθρώπινου δυναμικού που αποχώρησε οικειοθελώς από την εργασία του κατά τη διάρκεια της πανδημίας δημιουργώντας ένα νέο κύμα εργαζομένων που ονομάζονται «εργαζόμενοι Boomerang». Στην κατηγορία αυτή ανήκουν όσοι εργαζόμενοι παραιτήθηκαν από την εταιρία όπου εργάζονταν, αλλά για διάφορους λόγους αποφάσισαν τελικά να

επιστρέψουν σε αυτή, συχνά σε καλύτερη θέση από αυτή που κατείχαν όταν αποχώρησαν. Καθώς πολλές από τις «ειδικές καταστάσεις» που επικρατούσαν στην αγορά εργασίας την περίοδο του COVID-19 έχουν αρχίσει να εξομαλύνονται, μεγάλη μερίδα των εργαζομένων που αποχώρησαν εξαιτίας των αναταράξεων που προκάλεσε η πανδημία, αξιολογούν θετικά την προοπτική επιστροφής τους.

Το φαινόμενο αυτό δεν είναι καινούριο καθώς ανέκαθεν οι εργαζόμενοι είχαν την τάση να επιστρέψουν στους προηγούμενους εργοδότες τους, αφού πρώτα είχαν αποκτήσει περισσότερη εμπειρία σε διαφορετική επαγγελματική στέγη. Αυτό που είναι αξιοσημείωτο στην παρούσα συγκυρία είναι η κλίμακα στην οποία



εξελίσσεται αυτό το φαινόμενο. Μια πρόσφατη μελέτη από την εταιρεία μισθοδοσίας UKG δείχνει ότι το 43% των ανθρώπων που εγκατέλειψαν τη δουλειά τους κατά τη διάρκεια της πανδημίας το έχει μετανιώσει σε ένα βαθμό. Πολλοί από αυτούς μάλιστα (1 στους 5) έχουν ήδη επιστρέψει στις προηγούμενες δουλιές τους.

Έρευνες έχουν δείξει ότι η επιστροφή των εργαζομένων στην προηγούμενη εργασία τους μπορεί να αποδειχτεί ιδιαίτερα επωφελής για την εξέλιξη της καριέρας τους, καθώς η απόκτηση νέων γνώσεων και δεξιοτήτων σε διαφορετικό εργοδότη μπορεί να ισχυροποιήσει την διαπραγματευτική τους θέση ώστε να αξιώσουν βελτιωμένη αμοιβή ή ελκυστικότερο μοντέλο εργασίας. Παράλληλα, ωφελεί και τις επιχειρήσεις, καθώς ένας εργαζόμενος που έχει ξαναεργαστεί σε μια επιχείρηση γνωρίζει από πρώτο χέρι τις προτεραιότητες και τις διαδικασίες, το οποίο συνεπάγεται χαμηλότερο κόστος εκπαίδευσης για την επιχείρηση.



THE ADECCO GROUP



Η DISNEY λανσάρει την καμπάνια «ΤΟ ΘΑΥΜΑ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ» με στόχο να ενθαρρύνει τις οικογένειες να διαθέτουν περισσότερο χρόνο στο παιχνίδι



Η The Walt Disney Company και το Institute of Imagination ένωσαν τις δυνάμεις τους σε μια παγκόσμια πρωτοβουλία με τίτλο «Το Θαύμα του Παιχνιδιού» - που βασίζεται στην 100ετή κληρονομιά της Disney - για να εμπνεύσει τις οικογένειες να παίζουν μαζί και να απολαμβάνουν αυτές τις ξεχωριστές στιγμές πριν τα παιδιά μεγαλώσουν. Η καμπάνια περιγράφει τον θετικό αντίκτυπο που έχει το ευρηματικό παιχνίδι φαντασίας στη νέα γενιά και καλεί τους γονείς, τους κηδεμόνες και τους φροντιστές να το θέσουν ως μία σημαντική προτεραιότητα στην καθημερινότητά τους.

Σύμφωνα με τη νέα έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της καμπάνιας

σε περισσότερους από 3.500 γονείς, κηδεμόνες και φροντιστές στην Ευρώπη, αναδεικνύει ότι σχεδόν οι μισοί (46%) υποστηρίζουν ότι ο ρόλος του παιχνιδιού στην ανάπτυξη ενός παιδιού παίζει καταλυτικό ρόλο. Τα πολλαπλά οφέλη συμπεριλαμβάνουν την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων (48%), την αυξημένη δημιουργικότητα (47%) αλλά και την εκπαίδευση τους προς την πρωτότυπη και καινοτόμα σκέψη (45%). Επιπλέον, πάνω από το ένα τρίτο των ερωτηθέντων (40%) εξήγησαν ότι ενθαρρύνουν το παιχνίδι για να τροφοδοτήσουν τη φαντασία των παιδιών τους.

Στο πλαίσιο της καμπάνιας, η Disney λανσάρει μια [διαφήμιση](#) και μια σειρά από δημιουργικά βίντεο με ιδέες και οδηγίες για δημιουργικό παιχνίδι, εμπνευσμένα από τα αγαπημένα brands και franchises της Disney που κυκλοφορούν στο [Disney Greece YouTube](#) και στο [Disney Greece Instagram](#).

Tech News

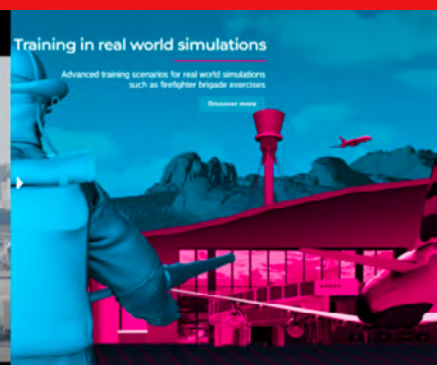
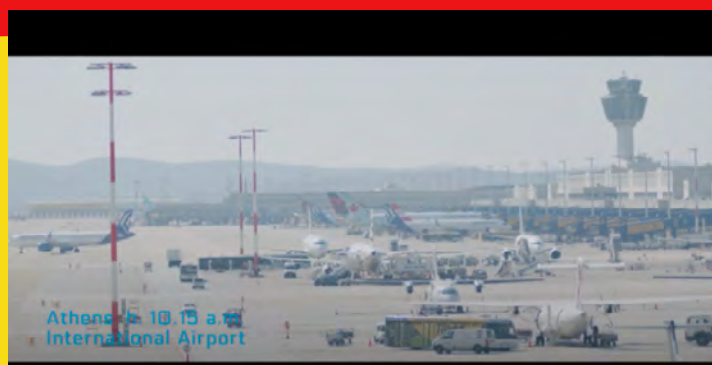
DAA - Bridges: Ανάπτυξη πλατφόρμας εκπαίδευσης Πυροσβεστών αεροδρομίων με χρήση τεχνολογίας υπερ-εικονικής πραγματικότητας

Το πιλοτικό έργο BRIDGES αφορά - για τον κλάδο των αεροδρομίων - στην ανάπτυξη μιας πλατφόρμας εκπαίδευσης Πυροσβεστών Αεροδρομίων με χρήση τεχνολογίας υπερ-εικονικής πραγματικότητας ('Extended Reality' - XR). Η εφαρμογή υλοποιήθηκε με τη συνεργασία της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας του Διεθνούς Αερολιμένα Αθηνών με μεγάλη επιτυχία.

Τα βασικά πλεονεκτήματα της συγκεκριμένης τεχνολογίας είναι η επέκταση της πρακτικής εκπαίδευσης σε περιοχές που δεν μπορούν να καλυφθούν με τις παραδοσιακές μεθόδους (on-site training), και η εξοικονόμηση πόρων και τεχνικών μέσων.

Το αεροδρόμιο της Αθήνας είναι βασικό μέλος της ομάδας που εκτέλεσε τις δοκιμές της εφαρμογής στο πλαίσιο του πιλοτικού έργου BRIDGES, το οποίο είναι ενταγμένο στο Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Έρευνας & Καινοτομίας HORIZON 2020, με συγχρηματοδότηση από τα αντίστοιχα ευρωπαϊκά κονδύλια.

[Δείτε το σχετικό βίντεο.](#)





SUPERFOODS FESTIVAL στο Ζάππειο

Το μεγαλύτερο festival για την υγιεινή διατροφή φιλοξενείται στον προαύλιο χώρο του Ζαππείου από 29 Μαρτίου έως 2 Απριλίου.

Η επιθυμία των καταναλωτών και η τάση της αγοράς για μια πιο ποιοτική και υγιεινή διατροφή έρχεται μέσω του Superfoods Festival.

60 παραγωγοί super τροφίμων & ποτών από όλη την Ελλάδα παρουσιάζουν βραβευμένα καινοτόμα προϊόντα μεγάλης θρεπτικής αξίας.

Οι επαγγελματίες της λιανικής και εστίασης θα έχουν την ευκαιρία να έρθουν σε επαφή με τους παραγωγούς των προϊόντων και να δοκιμάσουν τις βραβευμένες super υπερτροφές.

Είναι λοιπόν μια ευκαιρία και για το ευρύ καταναλωτικό κοινό να δοκιμάσει και να εισάγει τα καινοτόμα προϊόντα του festival στην καθημερινότητά του.



Αιγαίο Ώρα Μηδέν Το πρώτο αίμα



Την Πέμπτη 6 Απριλίου, στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Memento, διοργανώνουν παρουσίαση του πρώτου βιβλίου του συγγραφέα Μίλτου Αντωνιάδη, με τίτλο «Αιγαίο Ώρα Μηδέν - Το Πρώτο Αίμα», το πρώτο βιβλίο της τριλογίας Αιγαίο Ώρα Μηδέν που φιλοδοξεί να καλύψει ένα μεγάλο κενό στην ελληνική πεζογραφία, αυτό του war novel (πολεμικό μυθιστόρημα), και ταυτόχρονα να αποτυπώσει με μυθιστορηματικό τρόπο καταστάσεις και απειλές που αντιμετωπίζουμε τα τελευταία χρόνια στην περιοχή του Αιγαίου.

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

Αλκιβιάδης Στεφανής, Στρατηγός ε.α., τ. Υφυπουργός Εθνικής Άμυνας, Επίτιμος Αρχηγός Στρατού, Σύμβουλος της Κυβέρνησης επί θεμάτων Ακριτικών Περιοχών & Αγίου Όρους

Ηλίας Μαγκλίνης, Συγγραφέας, Αρχισυντάκτης «Τέχνες & Γράμματα», Κυριακάτικη Καθημερινή
Δημήτριος Καβουλάκος, Αντιναύαρχος ε.α. Π.Ν

Την εκδήλωση συντονίζει ο Νικόλας Βαφειάδης, Δημοσιογράφος και πολεμικός Ανταποκριτής.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ.

[Link βιβλίου.](#)

[Link εκδήλωσης.](#)

WENDA SHURETY

PADDY DONNELLY



Η τελευταία πίτα με φύκια

Οι Κορυφοδενδρίτες λατρεύουν να κατασκευάζουν πράγματα. Δεν είναι όμως το μόνο πράγμα που αγαπούν. Τους αρέσει να φτιάχνουν πίτες με εξωτικά φρούτα και να σκαρφαλώνουν ψηλά. Είναι εξαιρετικά παραγωγικοί, εκεί στα ψηλότερα κλαδιά φτιάχνουν και πλάθουν, ράβουν και πλέκουν, ασταμάτητα.

Όμως και οι Βυθοθαλασσίτες, που ζουν στον βυθό της θάλασσας, έχουν πολλά κοινά με τους Κορυφοδενδρίτες: λατρεύουν να χτίζουν σπίτια από κοράλλια και να φτιάχνουν πίτες με φύκια. Κυρίως, όμως, απολαμβάνουν να παρατηρούν τη φύση.

Δύο διαφορετικοί πληθυσμοί που ζουν πολύ κοντά ο ένας στον άλλον. Οι Κορυφοδενδρίτες συνεχίζουν να κατασκευάζουν νέα πράγματα και να πετάνε τα παλιότερα στη θάλασσα, μιας και δεν έχουν πλέον άλλον ελεύθερο χώρο. Πώς θα μπορέσουν να συμβιώσουν αρμονικά, χωρίς να απειληθεί ο ένας πληθυσμός τον άλλον; Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.



Τι έχει ο Γιάννης; Μιλώντας στα παιδιά για τον αυτισμό



Όλοι οι άνθρωποι είμαστε διαφορετικοί, όπως και ο Γιάννης. Και αυτό κάνει τον κόσμο μας υπέροχο!

Από τη δημιουργό της σελίδας στο Facebook [«Η Ζωή μου με τον Γιάννη»](#) με περισσότερους από 130.000 ακόλουθους.

«Τι έχει ο Γιάννης;»

«Γιατί δε μιλάει;»

«Με ακούει όταν του μιλάω;»

«Έτσι γεννήθηκε;»

Δεν είναι εύκολο να εξηγήσουμε στα παιδιά τη συμπεριφορά ενός αυτιστικού ατόμου. Μπορούμε, όμως, παρακολουθώντας τον Γιάννη, ένα μικρό αγόρι με αυτισμό, σε διάφορες φάσεις της καθημερινότητάς του (στο πρωινό ξύπνημα, στο σχολείο, στον δρόμο, στην παιδική χαρά, στο εστιατόριο...) να τους μιλήσουμε για τη διαφορετικότητα, για τις δυσκολίες αλλά και τις δυνατότητες των ανθρώπων στο φάσμα του αυτισμού.

Ας μιλήσουμε τα παιδιά στις αξίες της αποδοχής, της συμπεριληψης και του αλληλοσεβασμού, ας τα βοηθήσουμε να ζήσουν σε μια κοινωνία που η διαφορετικότητα δεν είναι αδυναμία.

Το βιβλίο περιλαμβάνει πρόσθετο υλικό για γονείς και εκπαιδευτικούς σχετικά με τη συμπεριφορά των ατόμων στο φάσμα του αυτισμού και την κοινωνική αποδοχή τους. Κατάλληλο για συζήτηση στην τάξη στο πλαίσιο της θεματικής των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων Ενδιαφέρονται και Ενεργώ – Συμπερίληψη: Αλληλοσεβασμός, διαφορετικότητα. Ξεφυλλίστε κάποιες σελίδες του βιβλίου [ΕΔΩ](#).

quote of the day

"DON'T LITTER, IT MAKES THE WORLD BITTER."



tip of the day

“

“It's only one straw,”
said 8 billion people

UNKNOWN

30 Μαρτίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Διπολικής Διαταραχής
- › International Day of Zero Waste
- › National Doctors Day
- › National Virtual Vacation Day
- › National I am in Control Day
- › National Take A Walk In The Park Day