

NEA



Φέτος στον Κάμπο Χίου, η βυσσινάδα κάνει διπλό comeback!

**Ανακαλύψτε τη σε δύο νέες,
απολαυστικές εκδοχές,
με και χωρίς ζάχαρη!**

Κάνει καιρό για βυσσινάδα κι εμείς στον Κάμπο Χίου κάναμε όχι μία, αλλά δύο! Βάλαμε όλη μας την τέχνη και τα πιο τραγανά, αρωματικά και ζουμερά ελληνικά βύσσινα και κεράσια, για να φέρουμε ξανά στο ποτήρι σας την πιο νοσταλγική και πλούσια γεύση του ελληνικού καλοκαιριού, σε δύο εκδοχές.

Κάμπος Χίου 96 βύσσινα & 7 κεράσια, ένα συναρπαστικό φρουτοποτό, φτιαγμένο με νοσταλγία, από μία παλιά, αλάνθαστη συνταγή.

Κάμπος Χίου low! Βύσσινο & Κεράσι, χωρίς ζάχαρη, μόνο με τα φυσικά σάκχαρα των φρούτων και γλυκαντικά και μόνο με 40 θερμίδες το ποτήρι!

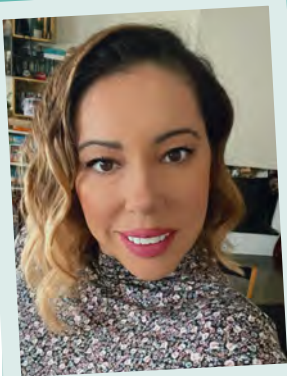
Βάλτε παγάκια στο ποτήρι, βρείτε τη βαριά, δροσερή σκιά μιας αυλής και απολαύστε τις.
Πάντα από τη Χίο, με αγάπη!

Κάμπος Χίου

SAY *yes* to the **press**

**ΠΟΣΟ ΧΡΟΝΟ ΠΕΡΝΟΥΝ
ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΤΙΣ ΟΘΟΝΕΣ;**





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser**,

Πιστεύω ότι θέλει θάρρος να βρεις αυτό για το οποίο ήρθες στον κόσμο και να το ακολουθήσεις απερίσπαστος. Είναι πάρα πολύ συχνό φαινόμενο να μπαίνουμε σε καλούπια που επέλεξαν άλλοι για μας και να κάνουμε πράγματα που νομίζουμε ότι είναι τα σωστά. Το θέμα είναι: τολμάς να δεις την αλήθεια;

«Μια φορά κι έναν καιρό, εκεί που περπατούσε μες στο δάσος ένας άνθρωπος βρήκε ένα μικρό αετό. Τον πήρε σίτι του και τον έβαλε στο κοτέτσι του όπου σύντομα έμαθε να τρώει και να συμπεριφέρεται σαν τα κοτόπουλα. Μια μέρα ένας φυσιοδίφης που περνούσε από εκεί, ρώτησε τον ιδιοκτήτη γιατί είχε αναγκάσει τον αετό, το βασιλιά των πουλιών, να ζει στο κοτέτσι μαζί με τα κοτόπουλα. «Αφού του έδωσα να φάει ό,τι τρώνε οι κόττες και τον εκπαίδευσα σαν κοτόπουλο, δεν έμαθε ποτέ να πετάει», απάντησε ο ιδιοκτήτης. «Φέρεται σαν κοτόπουλο κι έχει πάψει να είναι αετός». «Κι όμως» επέμεινε ο φυσιοδίφης «έχει ακόμα καρδιά αετού και σίγουρα μπορεί να μάθει να πετάει».

Αφού το κουβέντιασαν καλά, οι δυο άντρες συμφώνησαν να δουν αν αυτό ήταν δυνατό. Ο φυσιοδίφης έπιασε μαλακά τον αετό στα χέρια του και του είπε: «Ανήκεις στον ουρανό κι όχι στη γη. Απλώσε τα φτερά σου και πέτα». Ο αετός όμως είχε μπερδευτεί· δεν ήξερε ποιος ήταν και βλέποντας τα κοτόπουλα να τρώνε πήδησε κάτω για να πάει μαζί τους. Χωρίς να χάσει το θάρρος του ο φυσιοδίφης πήρε την άλλη μέρα τον αετό ψηλά στη στέγη του σπιτιού και τον παρακίνησε και πάλι λέγοντας: «Είσαι αετός. Ανήκεις στον ουρανό όσο και στη γη. Απλώσε τα φτερά σου και πέτα».

Ο αετός κοίταξε γύρω του, κοίταξε το κοτέτσι και μετά τον ουρανό. Δεν πέταξε όμως. Τότε ο φυσιοδίφης τον σήκωσε ψηλά ίσια προς τον ήλιο κι ο αετός άρχισε ξαφνικά να τρέμει και ν' ανοίγει αργά τα φτερά του. Τελικά βγάζοντας μια θριαμβευτική κραυγή όρμησε προς τον ουρανό. Ίσως ο αετός να θυμάται πάντα τα κοτόπουλα με νοσταλγία. Ίσως να ξαναγυρίζει κάπου κάπου για επίσκεψη στο κοτέτσι. Αλλά απ' ότι ξέρουμε ποτέ δεν ξαναγύρισε να ζήσει σαν κοτόπουλο. Ήταν αετός παρόλο που μεγάλωσε και εξημερώθηκε σαν κοτόπουλο».

(James Aggrey, "The Parable of the Eagle").

Tip of the Day: Αυτό που θέλω να σου πω μέσα από την ιστορία που μόλις διάβασες είναι ότι ήρθε η ώρα να βρεις τον εαυτό σου και τις πραγματικές σου δυνατότητες και να ακολουθήσεις τον δικό σου δρόμο και όχι αυτόν που σε "προγραμματίσανε" να ακολουθείς. Με άλλα λόγια, αν είσαι αετός... μην συμπεριφέρεσαι άλλο σαν κοτόπουλο.

Κλαίρη Στυλιάρη
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Πόσο χρόνο περνούν τα παιδιά στις οθόνες;



Έρθε καλοκαίρι και τα παιδιά έχουν άπλετο ελεύθερο χρόνο μεγάλο μέρος του οποίου σπαταλούν σε οθόνες. Αλλά και όταν πήγαιναν καθημερινά στο σχολείο τα πράγματα δεν ήταν πολύ διαφορετικά...

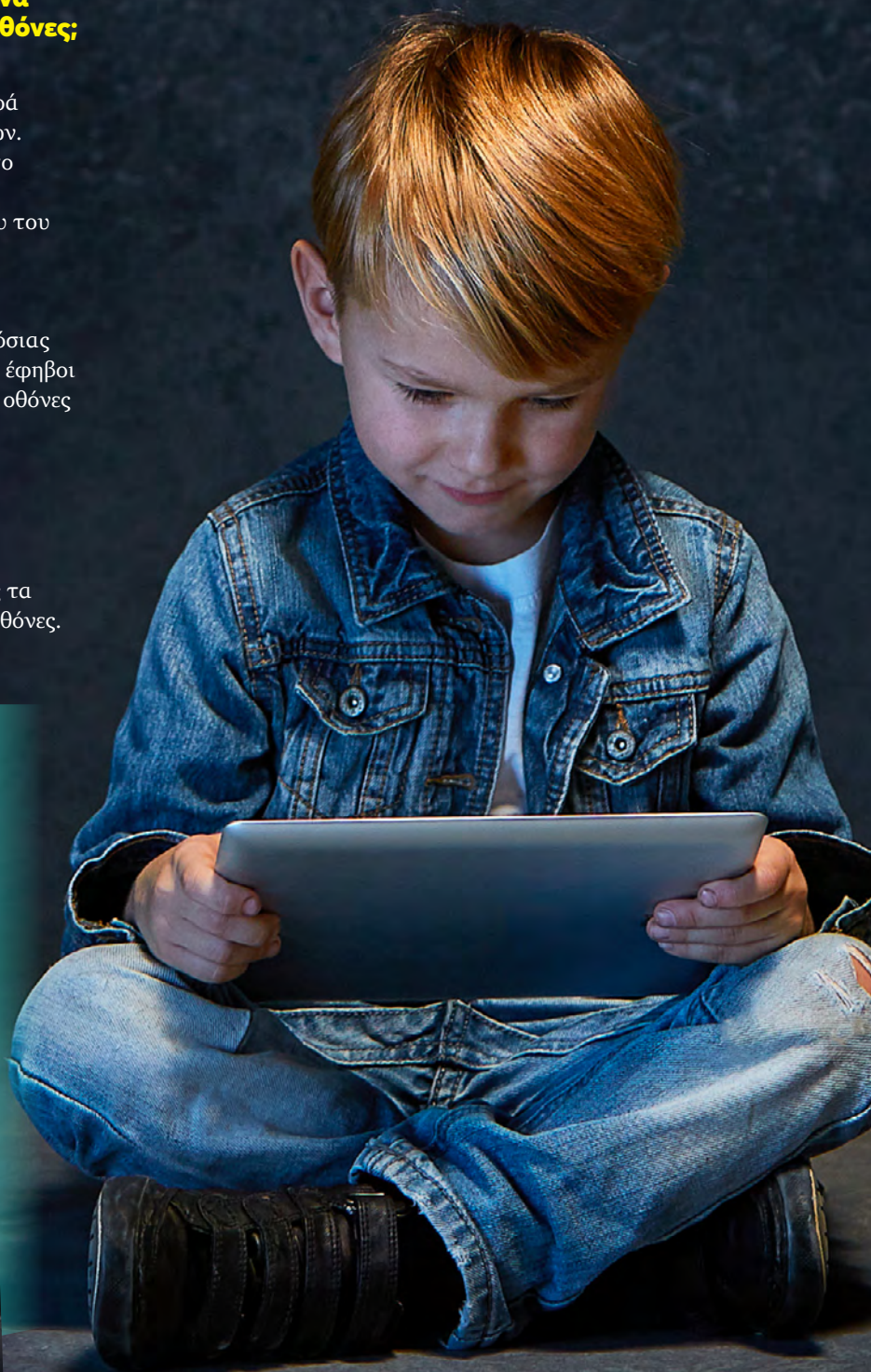
Γνωρίζετε ότι τα παιδιά σπαταλούν το ένα τρίτο του χρόνου μετά το σχολείο στις οθόνες;

Ερευνητές στο Πανεπιστήμιο του Οτάγκο, στο Ουέλινγκτον πραγματοποίησαν μελέτη που αφορά στις συνήθειες μετά το σχολείο 12χρονων παιδιών. Διαπιστώθηκε ότι τα παιδιά περνούν το ένα τρίτο του χρόνου τους μετά το σχολείο στις οθόνες, συμπεριλαμβανομένου περισσότερο από το ήμισυ του χρόνου τους μετά τις 8 το βράδυ.

Η ερευνήτρια Dr Moira Smith από το Τμήμα Δημόσιας Υγείας αναφέρει ότι συνιστάται τα παιδιά και οι έφηβοι να περνούν λιγότερο από δύο ώρες την ημέρα σε οθόνες (εκτός σχολικού χρόνου).

Τι βλέπουν τα παιδιά;

Τα παιδιά έπαιζαν κυρίως παιχνίδια και παρακολουθούσαν προγράμματα. Κάποιες φορές τα παιδιά χρησιμοποιούσαν περισσότερες από μία οθόνες.





Η υπερβολική χρήση της οθόνης βλάπτει την υγεία και την ευημερία των παιδιών. «Συνδέεται με την παχυσαρκία, την κακή ψυχική διάθεση, τον κακό ύπνο και την ψυχική λειτουργία και την έλλειψη σωματικής δραστηριότητας», λέει η Δρ Smith. «Επηρεάζει επίσης την ικανότητα των παιδιών να συγκεντρώνονται και να ρυθμίζουν τη συμπεριφορά και τα συναισθήματά τους».

Τα παιδιά εκτίθενται σε διαφημίσεις για άτμισμα, αλκοόλ, τζόγο και πρόχειρο φαγητό και βιώνουν σεξισμό, ρατσισμό και εκφοβισμό ενώ βρίσκονται στο διαδίκτυο.

«Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι ιδιαίτερα υψηλός μεταξύ των παιδιών, με έναν στους τέσσερις γονείς να αναφέρει ότι το παιδί του έχει υποστεί εκφοβισμό ενώ ήταν διαδικτυακά».

"Η χρήση της οθόνης αυξήθηκε ραγδαία κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και τα παιδιά το 2023 περνούν συχνά χρόνο στο Διαδίκτυο, ιδιαίτερα σε smart-phone. Σύμφωνα με την τελευταία έρευνα χρήσης μέσων, το YouTube και το Netflix είναι οι πιο δημοφιλείς ιστότοποι για παρακολούθηση προγραμμάτων, με έναν στους τρεις παιδιά κάτω των 14 ετών που χρησιμοποιούν μέσα κοινωνικής δικτύωσης, πιο συχνά το TikTok."



Ήξερες ότι...

► Έρευνα από την αρμόδια Μονάδα του Νοσοκομείου Παίδων Αγία Σοφία – Αγλαΐα Κυριακού έχει δείξει ότι το 78% των παιδιών ηλικίας 5 έως 12 ετών χρησιμοποιεί το ίντερνετ, ενώ το ποσοστό ανεβαίνει στο 90% στην ηλικιακή ομάδα 10-12 ετών.

► Τα παιχνίδια στους υπολογιστές είναι φτιαγμένα έτσι ώστε να δημιουργούν εξάρτηση στους χρήστες. Το κύριο χαρακτηριστικό τους είναι η άμεση ανταμοιβή που παρέχουν και επηρεάζουν τα κέντρα του εγκεφάλου.

► Η Αμερικανική Παιδιατρική Εταιρεία έχει ορίσει τους χρόνους χρήσης μιας συσκευής από ένα βρέφος και ένα νήπιο. Τους πρώτους 18 μήνες δεν πρέπει καθόλου να εκτίθεται σε οθόνη. Από 18 έως 24 μηνών

μπορεί να κάνει χρήση οθόνης το πολύ 30 λεπτά την ημέρα, πάντα με την επιτήρηση του γονιού και παρακολουθώντας συγκεκριμένα προγράμματα. Από τα 2 έως τα 5 του χρόνια, το νήπιο μπορεί να απασχοληθεί σε μία οθόνη μέχρι μία ώρα. Μετά τα 5 έτη ο χρόνος μπροστά σε μία οθόνη αυξάνεται σε μιάμιση ώρα την ημέρα και από δύο ώρες το Σάββατο και την Κυριακή.



Smartket: Νέο προϊόν Cold Brew από τα Καφεκοπτεία Λουμίδη

Το νέο ready-to-drink Cold Brew των Καφεκοπτειών Λουμίδη συστήνει τις νέες τάσεις στον καφέ προσφέροντας μια επαναστατική εμπειρία απόλαυσης στους λάτρεις του είδους.

Το νέο Cold Brew παράγεται από προσεκτικά επιλεγμένους κόκκους καφέ και δεν περιέχει ζάχαρη ή συντηρητικά. Η αργή διαδικασία εκχύλισης σε κρύο νερό δίνει στο ρόφημα ένα απαλό και βελούδινο σώμα, δημιουργώντας ένα ακαταμάχητα απολαυστικό κρύο ρόφημα καφέ για τους τους λάτρεις της ποιότητας και της καινοτομίας.

Τα Καφεκοπτεία Λουμίδη δημιούργησαν δύο διαφορετικές ποικιλίες Cold Brew σε tins των 250ml: την Specialty Grade Colombia 100% Arabica, με απαλό και βελούδινο σώμα και νότες από καραμελωμένα φρούτα και σοκολάτα γάλακτος, καθώς και την Grade 1 Ethiopia 100% Arabica, με γεμάτο και βαρύ σώμα, γλυκιά οξύτητα, νότες από φρούτα του δάσους και πραλίνα φουντουκιού.



SAY

yes to

Claire's choice

8

Με αυτό το νέο λανσάρισμα, τα Καφεκοπτεία Λουμίδη επεκτείνουν την γκάμα των προϊόντων τους και στην B2B αγορά, προσφέροντας μια σύγχρονη πρόταση στους συνεργάτες HO.RE.CA., ενώ παράλληλα δίνουν τη δυνατότητα στο κοινό τους να απολαύσει τα νέα είδη στο Coffee Brew Bar της Ομόνοιας ή μέσω των delivery apps Wolt & Efood.

Το Cold Brew των Καφεκοπτείων Λουμίδη είναι η απόλυτη καλοκαιρινή επιλογή για όσους επιθυμούν να απολαύσουν ένα ποιοτικό, γευστικό και αναζωογονητικό ρόφημα καφέ!



ΚΑΦΕΚΟΠΤΕΙΑ
ΛΟΥΜΙΔΗ
ROASTING SINCE 1920

Λουξ: Έλαβε 8 σημαντικές διακρίσεις στα Mediterranean Taste Awards 2023



Η Λουξ, ως επιστέγασμα της δέσμευσής της στην παραγωγή προϊόντων αδιαπραγμάτευτης ποιότητας για περισσότερες από επτά δεκαετίες, απέσπασε 8 σημαντικές διακρίσεις στα MTA Awards 2023 για τη γεύση και την καινοτομία των προϊόντων της.

Ειδικότερα, διακρίθηκε με Gold Βραβείο στην κατηγορία Innovation για τη λουξ free, τη λουξ cola plus 'n light, το λουξ tea μαύρο τσάι ροδάκινο, το λουξ tea πράσινο τσάι κόκκινα φρούτα και το λουξ tea μαύρο τσάι λεμόνι. Αξίζει να σημειωθεί ότι τα παραπάνω προϊόντα της εταιρίας ξεχώρισαν γιατί είναι τα μόνα που περιέχουν 100% φυσικά γλυκαντικά, όπως σάκχαρο

φρούτων, φρουκτόζη και γλυκαντικά φυτικής προέλευσης, εισάγοντας μια νέα κατηγορία και ανατρέποντας τα δεδομένα στην αγορά των ολιγοθερμιδικών προϊόντων.

Η Λουξ έλαβε επίσης Gold Βραβείο στην κατηγορία Excellent Taste για τη λουξ βυσσινάδα, που έχει αγαπηθεί από μικρούς και μεγάλους. Τα προϊόντα λουξ λεμονάδα και λουξ πορτοκαλάδα με ανθρακικό έλαβαν το Silver Βραβείο στην κατηγορία Excellent Taste, αποτελώντας σταθερές επιλογές του κοινού εντός κι εκτός συνόρων. Τα αναψυκτικά και η σειρά παγωμένου τσάι της Λουξ ήταν τα μοναδικά προϊόντα του είδους που διακρίθηκαν μεταξύ των περισσότερων από 1.900 προϊόντων τροφίμων και ποτών που συμμετείχαν στο σύνολο των 15 κατηγοριών.

Στόχος των MTA Awards είναι η ανάδειξη προϊόντων με εξαιρετική γεύση και ποιότητα στο παγκόσμιο καταναλωτικό κοινό μέσα από μια αμερόληπτη διαδικασία. Η κριτική επιτροπή της διοργάνωσης αποτελείται από εξειδικευμένους σεφ, εμπειρογνώμονες τροφίμων και ποτών και επιστήμονες με πολυετή εμπειρία στην εν λόγω βιομηχανία. Η Λουξ επιβεβαιώνει την πάγια δέσμευσή της στην παραγωγή ποιοτικών και καινοτόμων προϊόντων μέσα από συνεχείς βραβεύσεις.

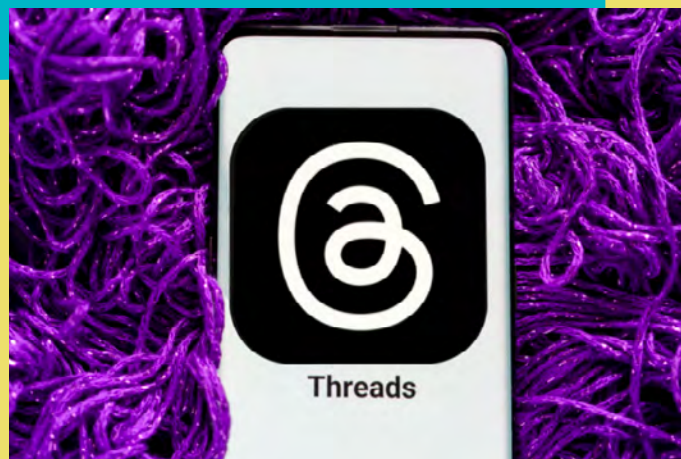
Tech News

Threads: Η ταχύτερα αναπτυσσόμενη εφαρμογή όλων των εποχών

Το Threads ξεπέρασε τους 100 εκατομμύρια χρήστες σε λιγότερο από 5 ημέρες, αποτελώντας με διαφορά την ταχύτερα αναπτυσσόμενη εφαρμογή όλων των εποχών! Η προηγούμενη ταχύτερα αναπτυσσόμενη εφαρμογή ήταν το ChatGPT της OpenAI, που χρειάστηκε δύο μήνες για να φτάσει τους 100 εκατομμύρια χρήστες.

Ο διευθύνων σύμβουλος της Meta Μαρκ Ζάκερμπεργκ είπε: «η ανάπτυξη ήταν πολύ πέρα από τις προσδοκίες μας. Έφτασε τα δύο εκατομμύρια σε δύο ώρες και τα δέκα εκατομμύρια σε επτά ώρες!»

Η Meta καθυστερεί να λανσάρει την πλατφόρμα στην Ευρωπαϊκή Ένωση λόγω του φόβου για τους τεχνολογικούς νόμους της Ευρωπαϊκής Ένωσης — και συγκεκριμένα εξαιτίας του νέου κανονισμού για τον ψηφιακό ανταγωνισμό που ονομάζεται νόμος για τις ψηφιακές αγορές (DMA). Ο νόμος αυτός έχει σχεδιαστεί για να εμποδίσει τη Big Tech να συσσωρεύει δεδομένα, χρήστες και υπηρεσίες, να υπερισχύει των ανταγωνιστών και να αποκτά τεράστιο μέγεθος.



Θάλεια Αντωνιάδη: "Ο αναγνώστης πάντα πάει το βιβλίο παραπέρα"

Η Θάλεια Αντωνιάδη από μικρή πλημμυριζόταν από ιστορίες... και ευτυχώς κάποια στιγμή αποφάσισε να τις μοιραστεί με το ευρύ κοινό. Με αφορμή την τελευταία της ιστορία, το πολύ ενδιαφέρον βιβλίο της, «Αλκήεσσα», παραχώρησε συνέντευξη στο Say Yes to the Press.



Το νέο σας βιβλίο, «Αλκήεσσα», είναι ένα ιστορικό μυθιστόρημα με καταιγιστική πλοκή. Μιλήστε μας γι' αυτό. Πώς το εμπνευστήκατε;

Κατ' αρχή να σας ευχαριστήσω που μου δίνετε την ευκαιρία να σας μιλήσω για το καινούριό μου βιβλίο, την «Αλκήεσσα». Ήταν δύο οι ιδέες που μου είχαν έρθει γι' αυτό: από τη μια, η ιστορική πληροφορία για την καταστροφή της Θήβας που ήταν το κέντρο της παραγωγής μεταξιού στην Ανατολική Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία μέχρι το 1147 μ.Χ. που καταστράφηκε από την τέταρτη επιδρομή των Νορμανδών της Σικελίας. Πληροφορία που μου προκάλεσε μεγάλη εντύπωση, καθώς δεν είναι ιδιαίτερη γνωστή, αν και πάρα πολύ σημαντική. Από την άλλη, η ελληνική ταυτότητα που δεν κληρονομείται μέσω γεννήσεων, αλλά μέσω πνεύματος. Αυτές οι δύο ιδέες ήρθαν και «παντρεύτηκαν» στην «Αλκήεσσα».

να αποφασίσω να τις γράψω. Η συγγραφή αποδείχθηκε δύσκολος άθλος: έπρεπε να υπηρετώ σωστά την γλώσσα, να μεταφέρω με ακρίβεια (όσο γίνεται) αυτά που το κεφάλι κι η καρδιά μου γεννούσε ώστε να γίνονται κατανοητά, να προσπαθώ να ζωντανεύω τους χαρακτήρες και να μην τους κάνω απλά 'χάρτινους'. Κάθε βιβλίο διαβάστηκε και διορθώθηκε άπειρες φορές και κάθε φορά που τα ξαναδιαβάζω και πάλι βρίσκω πράγματα που θα ήθελαν διόρθωμα, όμως αυτό κάνει την συγγραφή συσσίφεια. Στο κάτω κάτω, ατελείς είμαστε. Έχω αποκομίσει μεγάλη ικανοποίηση από την συγγραφή τους, και κυρίως, ανακούφιση. Μια ιστορία κατάφερε να βρει την διεξοδό της από μέσα μου. Καιρός για την επόμενη.

Η δημιουργία ενός βιβλίου είναι μια μαγική διαδικασία. Ποια φάση της σας γοητεύει περισσότερο;

Μια φράση από το βιβλίο που έρχεται συχνά στο μυαλό σας είναι...

Δεν είναι μόνο μία! Πρόχειρα όμως, θα απαντήσω «κράτα στην καρδιά σου ένα πράσινο δέντρο και θα έρθει ένα πουλί να τραγουδήσει», μια αραβική παροιμία που την λέει στην Αλκήεσσα ένας Βέρβερρος, ο Χακίμ.

Το πρώτο σας βιβλίο «Ο φόβος που φτιάχνει τους θεούς» εκδόθηκε το 1994 και έχετε ένα πλούσιο συγγραφικό έργο. Τι σας ώθησε στη συγγραφή και τι έχετε αποκομίσει στο πέρασμα του χρόνου;

Δεν θα ήθελα να πω το κλισιό «από μικρό παιδί», αλλά ουσιαστικά αυτό συνέβη. Ήμουν πλημμυρισμένη από ιστορίες, τις οποίες αφηγούμουν αρχικά μέχρι

ΘΑΛΕΙΑ Π. ΑΝΤΩΝΙΑΔΗ ΑΛΚΗΕΣΣΑ

Για να αγγίξεις τον ουρανό,
πρέπει πρώτα να αντέξεις τα ομοτάδια της Κόλασης
ιστορικό μυθιστόρημα



Από την στιγμή της σύλληψης της ιδέας μέχρι την καταγραφή της, την διόρθωσή της και το τύπωμά της σε βιβλίο, είναι πραγματικά μια μαγική διαδικασία, έχετε δίκιο. Όλες οι φάσεις της με γοητεύουν εξίσου, ξεχωρίζω όμως την στιγμή που παίρνω την ιδέα μου τυπωμένο βιβλίο. Έτσι ξέρω ότι και άλλοι θα μοιραστούν μαζί μου το ταξίδι και ίσως αποκομίσουν πράγματα που ούτε καν φαντάστηκα γράφοντάς το. Σε παρουσίαση άλλου βιβλίου μου έτυχε κι αυτό και με εξέπληξε ευχάριστα. Ο αναγνώστης πάντα πάει το βιβλίο παραπέρα.

Κλείνοντας, θα θέλατε να μοιραστείτε μαζί μας ένα όνειρό σας;

Ναι, βέβαια! Θέλω το επόμενο βιβλίο μου να με υποχρεώσει να ανεβάσω τον πήχη!

Σημαντικά βήματα στην ψυχιατρική ακριβείας

Έχετε ακούσει τον όρο "ψυχιατρική ακριβείας";

Όταν μιλάμε για ιατρική ακριβείας προαπαιτούμενο είναι η ακριβής γνώση της αιτιολογίας των νοσημάτων και των εκφάνσεών τους στον ασθενή, με στόχο να εξατομικευτεί η θεραπεία. Πάμε τώρα στην ψυχιατρική και στις σημαντικές εξελίξεις της... Πρόσφατα αμερικανοί επιστήμονες διαπίστωσαν ότι ψυχικές νόσοι ήταν απότοκοι αυτοάνοσων νοσημάτων. Αυτό σημαίνει ότι αν θεραπεύσουμε τα νοσήματα αυτά θεραπεύουμε και την ψυχική νόσο.

Βέβαια, δεν σημαίνει ότι όλοι οι ψυχικά ασθενείς πάσχουν από αυτοάνοσο νόσημα. Σημαντικό είναι όμως να εξετασθούν οι ψυχικά ασθενείς για αυτοάνοσα νοσήματα και να διερευνηθεί ποιοι από αυτούς θεραπεύονται όταν θεραπευθεί το αυτοάνοσο νόσημά τους. Το παραπάνω σχεδιάζεται να γίνει σε ευρεία κλίμακα στην πόλη της Νέας Υόρκης χάρη σε προσφορά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος, το οποίο στα τέλη Απριλίου του 2023 εγκαινίασε το Κέντρο Ψυχιατρικής Ακριβείας και Ψυχικής Υγείας στο Πανεπιστήμιο Κολούμπια. Το ύψος της προσφοράς ανήλθε στα 75 εκατομμύρια δολάρια.

Το Columbia University πριν λίγους μήνες ανακοίνωσε την ίδρυση του Stavros Niarchos Foundation (SNF) Center for Precision Psychiatry & Mental Health.

Η σημαντική πρόοδος που έχει σημειωθεί έως τώρα στον τομέα της ιατρικής ακριβείας παρέχει τη δυνατότητα σε επιστήμονες και επαγγελματίες υγείας να μελετούν συνδυαστικά τα μοναδικά γονιδιωματικά, φυσιολογικά και υγειονομικά προφίλ κάθε ασθενούς για την ανάπτυξη νέων μεθόδων πρόληψης και θεραπείας. Το SNF Center for Precision Psychiatry & Mental Health θα επεκτείνει αυτήν την έρευνα, συγκεντρώνοντας ιατρικά δεδομένα που αφορούν γονιδιωματικές αλληλουχίες. Επίσης, το Κέντρο αναμένεται να επιταχύνει την ανάπτυξη νέων εργαλείων για την πρόληψη και αντιμετώπιση ψυχικών ασθενειών, με βάση την εμπειρία συγκεκριμένων υποομάδων ασθενών.

"Οι γνώσεις που μας προσφέρει η γονιδιωματική και η ιατρική ακριβείας αποδεικνύονται εξαιρετικά πολύτιμες για τη βελτίωση της υγείας και της ζωής των ανθρώπων", δήλωσε ο Πρόεδρος του Columbia University, Lee C. Bollinger.



Η mat fashion σε συνεργασία με τα Brown Hotels σου προσφέρουν την απόλυτη καλοκαιρινή απόδραση!

mat & BROWN Hotels



ISLA BROWN CORINTHIA



BROWN BEACH CHALKIDA

ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ

Η **mat fashion** σε συνεργασία με τον όμιλο ξενοδοχείων **Brown Hotels**, σου δίνουν μια μοναδική ευκαιρία να συμμετάσχεις στον απόλυτο καλοκαιρινό διαγωνισμό και να κερδίσεις ένα συναρπαστικό διήμερο για 2 άτομα σε έναν από τους δύο ειδυλλιακούς προορισμούς, στο **Isla Brown Corinthia** και στο **Brown Beach Chalkida**. Σε απόσταση αναπνοής από την Αθήνα, τα resorts των Brown Hotels υπόσχονται μια αξέχαστη εμπειρία stress free διακοπών και barefoot luxury σε νησιωτικό σκηνικό.

Συγκεκριμένα, από την Παρασκευή, 7 Ιουλίου έως και τη Δευτέρα, 7 Αυγούστου, με online αγορές άνω των 50€ στο shop.matfashion.com και σε όλα τα mat stores στην Ελλάδα, οι συμμετέχουσες μπορούν να λάβουν μέρος στον διαγωνισμό. Η κλήρωση θα πραγματοποιηθεί την Τρίτη, 8 Αυγούστου με την ανακοίνωση 2 τυχερών νικητών.

Μην χάνεις στιγμή! Συνδύασε τη resort συλλογή της mat fashion με τα resort Brown Hotels και πέρασε αξέχαστες στιγμές αυτό το καλοκαίρι!

Πάρε μέρος στον διαγωνισμό και ετοιμάσου για island vibes, έχοντας μαζί σου φυσικά τα αγαπημένα σου summer statement και must-have pieces από την [beachwear](#) και [swimwear](#) mat fashion συλλογή.

Πόση ζέστη μπορεί να αντέξει ο ανθρώπινος οργανισμός

Ερευνητές του Πανεπιστημίου του Roehampton στο Ηνωμένο Βασίλειο αναφέρουν ότι ανακάλυψαν ότι υπάρχει ανώτερη κρίσιμη θερμοκρασία (Upper Critical Temperature – UCT) για τους ανθρώπους η οποία κυμαίνεται μεταξύ 40 και 50 βαθμών Κελσίου.

Όπως ανέφερε ο καθηγητής Λιούις Χάλσεϊ "Ανακαλύψαμε σημαντικές αλλαγές στην καρδιακή λειτουργία ως απόκριση στη ζέστη μεταξύ διαφορετικών ομάδων ανθρώπων – το πιο πρόσφατο εύρημά μας αφορά διαφορές μεταξύ των δύο φύλων" Ειδικότερα είπε: "Παρατηρήσαμε ότι κατά μέσο όρο άνδρες και γυναίκες εμφανίζουν σημαντικές διαφορές στην καρδιαγγειακή απόκρισή τους στη ζέστη". Η έρευνα συνεχίζεται σχετικά με το πώς το σώμα αποκρίνεται στο θερμικό στρες, πόσο προσαρμοστικό μπορεί να γίνει αλλά και πόσο διαφορετική απόκριση στο θερμικό στρες μπορούν να έχουν διαφορετικοί άνθρωποι.



Σειρά KARAVAKI Θρέψη & Ενυδάτωση από την ΠΑΠΟΥΤΣΑΝΗΣ



Με πλούσια περιποιητική σύνθεση η νέα σειρά KARAVAKI Θρέψη & Ενυδάτωση προσφέρει φροντίδα και προστασία από τον ήλιο και τη θάλασσα για μαλλιά μεταξένια, ευκολοχτένιστα και γεμάτα ζωντάνια κάθε στιγμή του καλοκαιριού.

Η σειρά μαλλιών KARAVAKI Θρέψη & Ενυδάτωση περιλαμβάνει:

- Σαμπουάν αντλία 600ml: Το βιολογικό εκχύλισμα από ελληνικά ρόδια και μέλι θρέφει την ίνα της τρίχας και βοηθά τα μαλλιά να διατηρηθούν υγιή και ενυδατωμένα.
- Σαμπουάν refill 500ml σε 100% ανακυκλώσιμη συσκευασία.
- 2σε1 κρέμα/μάσκα μαλλιών: Με 94% συστατικά φυσικής προέλευσης, έλαιο jojoba, βούτυρο καριτέ και ναλουρονικό οξύ αποκαθιστά τα επίπεδα υγρασίας στο εσωτερικό της τρίχας

και προστατεύει από τη θερμότητα και το σπασίμο. Πρόκειται για ένα πρωτοποριακό προϊόν, το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως conditioner αφήνοντάς το 1 λεπτό στα μαλλιά αλλά και ως μάσκα μαλλιών, αφήνοντας το 5 λεπτά, καλύπτοντας με αυτόν τον τρόπο όλες τις ανάγκες του καλοκαιριού με ένα προϊόν.

- Leave-in conditioner: Εμπλουτισμένο με ενεργούς απαλυντικούς και ενυδατικούς παράγοντες, χωρίς σιλικόνες. Διαθέτει ελαφριά υφή που δεν βαραίνει τα μαλλιά και είναι ιδανικό για το καλοκαίρι, αφού μπορείς να το έχεις μαζί σου στην παραλία, να ψεκάσεις τα μαλλιά σου μετά το ντους για να τα ξεμπερδέψεις και μην αφυδατωθούν, και να συνεχίσεις τη ημέρα σου, μυρίζοντας υπέροχα.

Τα προϊόντα περιποίησης μαλλιών KARAVAKI Θρέψη & Ενυδάτωση περιέχουν απαλές συνθέσεις, 94%+ συστατικά φυσικής προέλευσης και έρχονται σε 100% ανακυκλώσιμες συσκευασίες.

Health News

Πώς θα προστατευτείτε από τον καύσωνα

Η Ένωση Πνευμονολόγων Ελλάδας, στο πλαίσιο των πολύ υψηλών θερμοκρασιών που αναμένονται τις επόμενες ημέρες, ενημερώνει τους πολίτες να παραμένουν σε εσωτερικούς κλιματιζόμενους χώρους και να αποφεύγουν τις άσκοπες μετακινήσεις με έκθεση στη ζέστη.

Οι ασθενείς με χρόνια αναπνευστικά προβλήματα, όπως η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ) και το βρογχικό άσθμα, καλό θα ήταν να βρίσκονται σε συνεχή επαφή με τον γιατρό τους και να λαμβάνουν την αγωγή τους συστηματικά σύμφωνα με τις οδηγίες του. Συμπτώματα όπως η δυσκολία στην αναπνοή, ο βήχας ή η αποβολή πτυέλων θα πρέπει να αναφέρονται στον θεράποντα πνευμονολόγο.

Ακόμη, η επαρκής ενυδάτωση, η ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή ο ελαφρύς ρουχισμός, καθώς και η αποφυγή της άσκησης σε εξωτερικούς χώρους, ιδιαίτερα τις μεσημβρινές ώρες, αποτελούν τους βασικούς κανόνες για την προστασία του οργανισμού.



"Ο πρίγκιπας Λεμόνης" στο Cine Φλοίσβος



Το Θέατρο του Βορρά παρουσιάζει το αγαπημένο μουσικό παραμύθι του Γ. Σακελλαρίδη "Ο πρίγκιπας Λεμόνης". Μια διαδραστική παράσταση, με τα πολυαγαπημένα τραγούδια του Πρίγκιπα Λεμόνη. Τα παιδιά, γνωρίζουν από κοντά το Λεμόνη και την Κρεμμύδω που μιλούν για τη δύναμη της αγάπης.

Ο καλόκαρδος Πρίγκιπας Λεμόνης γνωρίζει την όμορφη Κρεμμύδω και την ερωτεύεται! Παρά τις αντιρρήσεις που έχει ο περίγυρος και των δυο θα παντρευτούν και θα απαντήσουν σε όλους όσους επικρίνουν την αγάπη τους... με αγάπη.

Ταυτότητα Παράστασης:

Κείμενο – Μουσική: Γιώργος Σακελλαρίδης
 Θεατρική Διασκευή – Σκηνοθεσία: Μπίλιω Κωνσταντοπούλου
 Χορογραφίες: Σμαρώ Κεπαπτσόσγλου
 Βοηθός Σκηνοθέτη: Βαγγέλης Δαλλές
 Σκηνικά – Κοστούμια: Anna Wassiac
 Φωτισμοί: Γιώργος Ζίγκας
 Παραγωγή: Θέατρο του Βορρά
 Ηθοποιοί: Έφη Σισμανίδου, Θάνος Πουμάκης
 Για παιδιά από 1,5 ετών και άνω. 11 Ιουλίου 2023, στις 19:00.



Food for Thought

kids' edition

Ο μικρός φόβος

Ένα βράδυ πριν κοιμηθεί, ο Σαμ αφήνει έναν μικρό φόβο να μπει στο δωμάτιό του. Σε λιγάκι όμως ο μικρός αυτός φόβος δεν είναι πια και τόσο μικρός και τότε είναι που τα πράγματα δυσκολεύουν. Και έτσι καθώς η ιστορία κυλά από ένα φόβο τοσοδά ο Σαμ καταλήγει να ζει με ένα φόβο που μοιάζει να έχει καλύψει τα πάντα. Υπάρχει τρόπος να τον αντιμετωπίσει; Τι μπορεί να κάνει για ξαναβρεί την ησυχία του; Μήπως τελικά η λύση είναι πιο εύκολη απ' ό,τι φαντάζεται; Μια δυνατή και συγκινητική ιστορία για ανήσυχα παιδιά που εμπνέει, εμψυχώνει και καθησυχάζει. Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.





Κατερίνα Βρανά-Ντερμπεντέρισσα

Πέμπτη 21 Σεπτεμβρίου
στην Αθήνα,
στο Lunar Space

Ποια είναι τα τέσσερα μοναδικά επαγγέλματα που δεν μπορεί να κάνει μια γυναίκα;

Ποια είναι η πιο κολλητή άσπονδη φίλη της που την ακολουθεί σαν στόκερ παντού τις πιο ακατάλληλες στιγμές;

Πώς ένα καινούριο ζευγάρι ψηλοτάκουνες γόβες μπορεί να φτιάξει τη μέρα σου;

Γιατί, ενώ οι καιροί αλλάζουν, οι ενδυματολογικές επιλογές των ανδρών περιορίζονται;

Ξέρετε μήπως αν υπάρχει μια λέξη που να εμπεριέχει όλες τις ιδιότητες μιας δυναμικής, έξυπνης, αλανιάρας και θαρραλέας γυναίκας;

Τα τελευταία πέντε χρόνια ήταν αρκετά επεισοδιακά για την Κατερίνα. Τα τελευταία δύο ήταν επεισοδιακά για όλο τον κόσμο. Μετά από ένα σχεδόν θανατικό, μία αναπηρία, μία πανδημία, δύο καραντίνες και τρεις παραστάσεις ("Staying Alive", Το διαδικτυακό "Καλή Βρανοχρονιά" και το επετειακό "Φέτα, Σεξ και Αναπηρία"), η αγαπημένη stand up κωμικός έρχεται με ολοκαίνουριο, σπαρταριστό υλικό μέσα από το οποίο αναρωτιέται πού βρίσκεται και πού βρισκόμαστε σήμερα.

Με την μοναδική, χαρακτηριστική της ματιά, η Κατερίνα ξετάζει πώς αισθάνεται η ίδια ως γυναίκα και ως κωμικός με τα στερεότυπα και τις έμφυλες προκαταλήψεις, πώς και αν η αναπηρία έχει επηρεάσει τον χαρακτήρα της, τη θηλυκότητά της, τη σεξουαλικότητα και το χιούμορ της, ενώ μιλά για όλες εκείνες τις μικρές και μεγάλες χαρές που μπορούν να σου φτιάξουν την ημέρα.

[Εισιτήρια προπωλούνται μέσω viva.gr](http://www.viva.gr)

Σφήκες, ελεύθερη διασκευή της Λένας Κιτσοπούλου, βασισμένη στο έργο του Αριστοφάνη



Οι Σφήκες του Αριστοφάνη είναι μια κωμωδία που σπάνια ανεβαίνει στην ελληνική σκηνή.

Το έργο επιστρέφει στο δραματολόγιο του Εθνικού εξήντα χρόνια μετά την παράσταση του Αλέξη Σολομού, σε μια σύγχρονη μεταγραφή από τη Λένα Κιτσοπούλου που υπογράφει την ελεύθερη διασκευή του και τη σκηνοθεσία. Στην πρώτη κάθοδό της στην Επίδαυρο, η αιρετική δημιουργός, πλαισιωμένη από μία σπουδαία ομάδα συνεργατών και ηθοποιών, αναμετρίεται με ένα έργο που αναστοχάζεται πάνω στις παθογένειες της δημοκρατίας μας και τις ρωγμές της δικαιοσύνης.

Στην παρούσα εκδοχή η σκηνοθεσία στρέφει το βλέμμα της στα σύγχρονα «κεντριά», στα λαϊκά δικαστήρια που στήνονται στις τηλεοπτικές εκπομπές και στα σόσιαλ μίντια. Με καυστικό χιούμορ και σκωπτική διάθεση φωτίζει τη συστημική σαπίλα, τις κοιμισμένες άμυνες, τον ρατσισμό, τον φανατισμό, την άκαμπτη πολιτική ορθότητα της εποχής μας.

«...σε καταδικάζω στην εκπομπή μου, στο κινητό μου, δημόσια, όπου βρεθώ κι όπου σταθώ, και προσέξτε καλά: όποιος δεν συμφωνεί μαζί μου είναι φασίστας, είναι συνένοχος με τον ένοχο. Κατηγορώ, άρα είμαι κάτι. Κατηγορώ άρα υπάρχω...» σημειώνει η σκηνοθέτρια που επιχειρεί να ζωντανέψει μπροστά μας τότε τον βούρκο που μας απειλεί και τότε εκείνο το άλλο, το ιδεώδες, που μας εξυψώνει.

14 & 15 Ιουλίου στο Αρχαίο Θέατρο Επιδαύρου
Προπώληση εισιτηρίων:

www.aefestival.gr/, www.viva.gr

ΣΑΒΒΑΣ ΣΑΒΒΟΠΟΥΛΟΣ

**ΕΜΕΙΣ ΚΑΙ
Η ΨΥΧΗ ΜΑΣ**ΟΛΑ ΟΣΑ ΘΑ ΘΕΛΑΤΕ ΝΑ ΡΟΤΗΣΕΤΕ
ΕΝΑΝ ΨΥΧΙΑΤΡΟ-ΨΥΧΑΝΑΛΥΤΗΜια συζήτηση με τον
ΚΩΣΤΑ ΓΙΑΝΝΑΚΙΔΗ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

Εμείς και η ψυχή μας

Αυτό δεν είναι ένα βιβλίο αυτοβελτίωσης. Δεν θα σας κάνει ευτυχομένους σε σαράντα οκτώ ώρες. Δεν θα σας βοηθήσει να πλουτίσετε. Και ούτε πρόκειται να αυξήσει τη γοητεία σας. Επίσης, δεν έχει κάποιο μυστικό να σας αποκαλύψει, ενώ οι συγγραφείς του πιστεύουν ότι το σύμπαν είναι απολύτως αδιάφορο για όσα συμβαίνουν στις ζωές μας.

Ένας δημοσιογράφος, ο Κώστας Γιαννακίδης, απευθύνει στον διακεκριμένο ψυχίατρο και ψυχαναλυτή Σάββα Σαββόπουλο τις ερωτήσεις που θα θέλατε να κάνετε και εσείς. Και τον ρωτάει για τα πάντα. Την παιδική ηλικία και την εφηβεία. Την ενήλικη ζωή, τις σχέσεις και το σεξ. Την κατάθλιψη και το άγχος. Τις νευρώσεις και τις ψυχώσεις. Τους αθεράπευτα ναρκισσιστές και τους ψυχοπαθητικούς. Τη ζήλια και την κακία. Τα όνειρα. Την αρρώστια και τον θάνατο. Και ο γιατρός απαντά με επιστημονική επάρκεια και γλώσσα απλή και κατανοητή.

Διαβάζοντας το βιβλίο θα συναντηθείτε με τον εαυτό σας σε όλες τις φάσεις της ζωής του. Και μέχρι να το ολοκληρώσετε θα τον έχετε γνωρίσει λίγο καλύτερα. Γιατί σκοπός του βιβλίου είναι να αντιμετωπίσουμε τον εσωτερικό μας κόσμο με περισσότερη κατανόηση. Η κατανόηση, άλλωστε, είναι η βάση για την αγάπη. Από τις εκδόσεις Παπαδόπουλος.

Πάθος

ΝΟΜΠΕΛ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑΣ 2022

*Annie Ernaux***Πάθος**

Μετάφραση: Ρίτα Κολαΐτη

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Η Annie Ernaux αφηγείται την παθιασμένη σχέση που έζησε για κάποιους μήνες με έναν παντρεμένο. Όλη της η ζωή περιστρέφεται γύρω από αυτόν τον ξένο άντρα. Λίγο μετά το τέλος της ιστορίας, θαρρείς και μπορούσε έτσι να την κρατήσει ακόμα λίγο, η συγγραφέας αποφασίζει να εξιστορήσει την προσμονή, τα τηλεφωνήματα, τις κοινές στιγμές, την εγκατάλειψη.

Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



quote of the day

"TOO MUCH OF A GOOD THING CAN BE BAD."

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ευφημία, Εύφημος,
Όλγα



tip of the day

Real problem is not population explosion, but what the population is doing.

11 Ιουλίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Πληθυσμού
- > World Benzodiazepine Awareness Day
- > International Town Criers Day
- > Cow Appreciation Day
- > National Cheer Up The Lonely Day
- > National Mojito Day