



OUR SUMMER OUR Loux

The largest Greek
soft drink & juice company

TOMORROW



SCAN ME

@louxgreece

@loux.gr

www.loux.gr

@LouxGreece

Loux-Marlafekas

louxfun

#508

24 IOYIOY 2023

SAY *yes* to the **press**

SONOS... THE SOUND OF EXCELLENCE!



SONOS

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Ο γάιδaros είπε στην τίγρη: "Το γρασίδι είναι γαλάζιο."

Η τίγρης απάντησε: "Όχι, το γρασίδι είναι πράσινο."

Η συζήτηση άναψε και οι δυο τους αποφάσισαν να λύσουν τις διαφορές τους και επίσημα, οπότε πήγαν στο λιοντάρι, τον Βασιλιά της ζούγκλας.

Βλέπουν το λιοντάρι από μακριά που καθόταν στον θρόνο του και ο γάιδaros αρχίζει να φωνάζει: "Υψηλότατε είναι αλήθεια ότι το γρασίδι είναι γαλάζιο, σωστά;"

Το λιοντάρι απάντησε "Σωστά, το γρασίδι είναι γαλάζιο."

Ο γάιδaros λοιπόν συνέχισε: "Είδατε όλοι, είχα δίκιο;! Βασιλιά μου, η τίγρης όμως δεν συμφωνεί μαζί μου και με αμφισβητεί, παρακαλώ τιμωρήστε την!"

Ο Βασιλιάς δήλωσε τότε ότι η τίγρης θα τιμωρηθεί με 5 χρόνια σιωπής.

Ο γάιδaros εκστασιασμένος πήρε τον δρόμο του και μονολογούσε χαρούμενος "Το γρασίδι είναι γαλάζιο, το γρασίδι είναι γαλάζιο...!"

Η τίγρης δέχτηκε την τιμωρία της αλλά πρώτα ρώτησε το λιοντάρι: "Η Αυτού Μεγαλειότητα σου γιατί να με τιμωρήσει; Αφού και οι δύο ξέρουμε πως το γρασίδι είναι πράσινο."

Το λιοντάρι λοιπόν της απάντησε: "Ναι, έχεις δίκιο, στην πραγματικότητα το γρασίδι είναι όντως πράσινο."

"Τότε γιατί με τιμωρείς;" του φώναξε η τίγρης.

Το λιοντάρι απάντησε: "Η τιμωρία σου δεν έχει να κάνει με το ερώτημα αν το γρασίδι είναι πράσινο ή γαλάζιο. Η τιμωρία σου επήλθε γιατί δεν είναι δυνατόν ένα γενναίο και έξυπνο πλάσμα σαν εσένα να σπαταλάς χρόνο με έναν γάιδaros και μετά να έρχεται να με ενοχλεί για μία τόσο βλακώδη ερώτηση. Έφαγες τον χρόνο σου όπως και τον δικό μου, γι' αυτό και σε τιμωρώ."

Tip of the Day: Το χειρότερο χάσιμο χρόνου είναι να μαλώνεις με τον ανόητο και φανατικό που δεν νοιάζεται για την αλήθεια αλλά μόνο για την νίκη των πεποιθήσεων και των ψευδαισθήσεών του. Ποτέ μην ξοδεύεις τον χρόνο σου σε συζητήσεις που δεν έχουν νόημα... Υπάρχουν άνθρωποι που ανεξάρτητα από τα πόσα στοιχεία παρουσιάζονται, αδυνατούν να κατανοήσουν και τυφλώνονται από τον εγωισμό, το μίσος και την αγανάκτηση, και το μόνο πράγμα που θέλουν είναι να μοιάζουν σωστοί ακόμα και αν δεν είναι. Όταν η άγνοια ουρλιάζει, η νοημοσύνη σιωπά...

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

SAY *yes* to

SONOS

4

Sonos... The Sound of Excellence!

Η Sonos διαθέτει εξαιρετικά ευέλικτα και έξυπνα ηχεία που ανταποκρίνονται και στις πιο μεγάλες προσδοκίες!



Sonos - Roam SL για unlimited μουσικές περιπέτειες

Το Roam SL είναι το εξαιρετικό φορητό ηχείο της Sonos που μπορείτε να το πάρετε μαζί σας σπουδήποτε.

Το Roam SL προσφέρει απίστευτο ήχο για το μέγεθός του, μπαταρία που διαρκεί, εύκολη εγκατάσταση και καινοτόμες λειτουργίες σε συνδυασμό με κορυφαίο, ανθεκτικό και φορητό σχεδιασμό.





Απολαυστική εμπειρία ήχου

Το Sonos - Roam SL έχει να προσφέρει πολλά...

- Music streaming και όχι μόνο από τις αγαπημένες σας υπηρεσίες.
- Απολαύστε εκπληκτικό ήχο στο σπίτι και εν κινήσει με αυτό το ελαφρύ φορητό ηχείο για εξωτερικούς χώρους.
- Απολαύστε ώρες μουσικής, ραδιόφωνο, audiobooks και πολλά άλλα από όλες τις αγαπημένες σας υπηρεσίες χάρη στη μεγάλη διάρκειας επαναφορτιζόμενη μπαταρία του Roam SL.
- Ακούστε στο σπίτι με WiFi και ελέγξτε εύκολα τον ήχο με την εφαρμογή Sonos και το Apple AirPlay 2.
- Χρησιμοποιήστε το Bluetooth®, όταν βρίσκεστε εκτός σπιτιού.
- Κάντε stream από όλες τις αγαπημένες σας υπηρεσίες μέσω WiFi στο σπίτι και μέσω Bluetooth εν κινήσει.
- Προσθέστε περισσότερα ηχεία Sonos στο σπίτι σας για ακρόαση σε διαφορετικούς χώρους.
- Ο αδιάβροχος σχεδιασμός με αντοχή στην πτώση έχει βαθμολογία IP67 και μπορεί να βυθιστεί σε ένα μέτρο νερού για έως και 30 λεπτά.
- Απολαύστε έως και 10 ώρες συνεχούς αναπαραγωγής και φορτίστε εύκολα το Roam SL με οποιονδήποτε ασύρματο φορτιστή Qi ή τον προσαρμοσμένο ασύρματο φορτιστή Sonos Roam SL.



Ακόμη μπορείτε να...

... συνδεθείτε με το υπόλοιπο Sonos σύστημα στο σπίτι μέσω WiFi και μεταβείτε αυτόματα σε Bluetooth όταν λείπετε.

...συνεχίσετε την εξερεύνηση με έως και 10 ώρες συνεχούς αναπαραγωγής με μία μόνο φόρτιση και έως και 10 ημέρες διάρκεια ζωής της μπαταρίας σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας. Για ακόμη μεγαλύτερη διάρκεια ζωής της μπαταρίας, ενεργοποιήστε τη ρύθμιση Εξοικονόμηση Μπαταρίας, ώστε το ηχείο σας να απενεργοποιείται πλήρως όταν δεν χρησιμοποιείται.

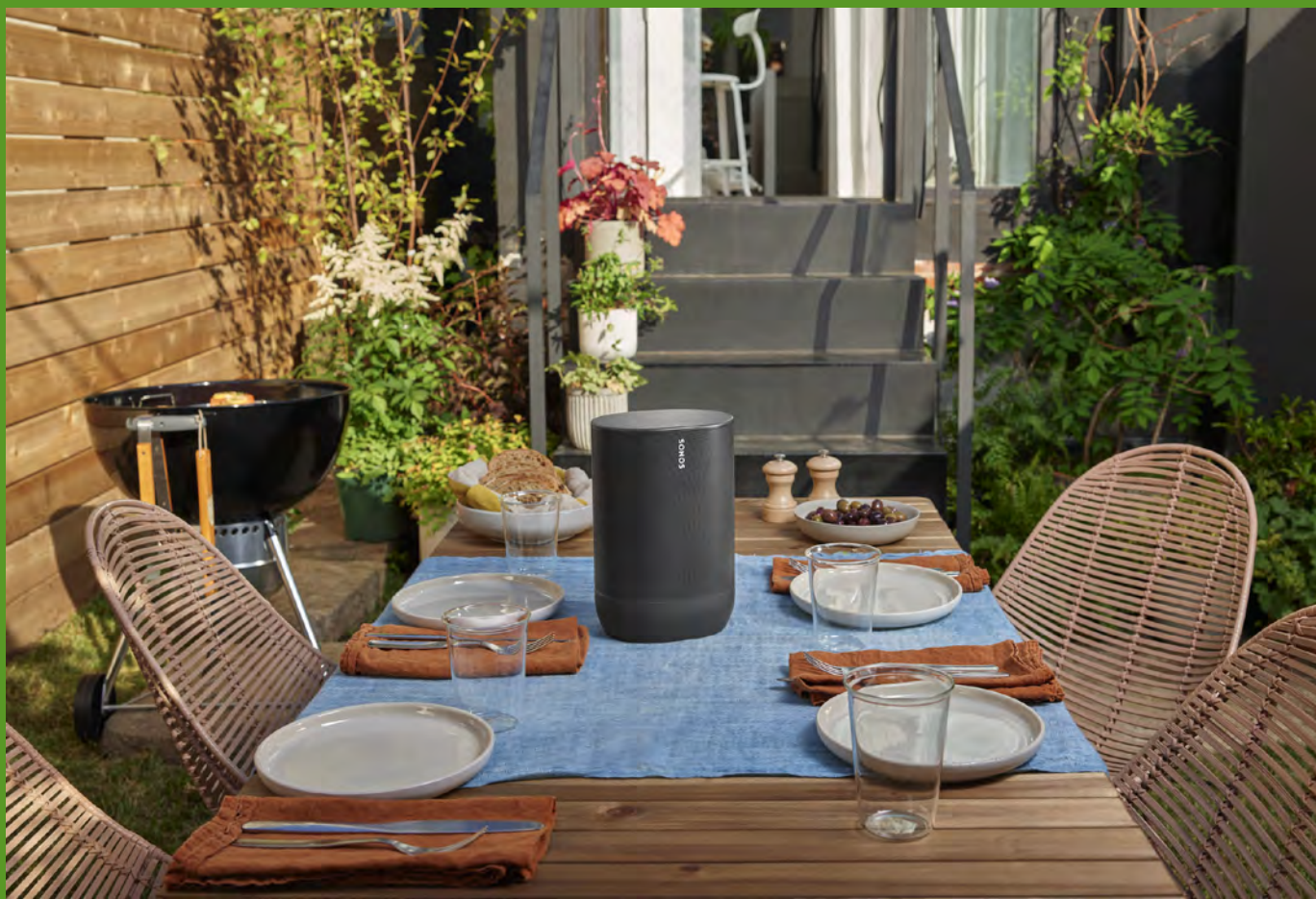
... τοποθετήσετε το Roam SL κατακόρυφα ή οριζόντια για πρόσθετη σταθερότητα σε ανώμαλες επιφάνειες σε εξωτερικούς χώρους.

Sonos Move: το πανίσχυρο, φορητό, έξυπνο ηχείο με WiFi και Bluetooth

Ο εξαιρετικός ήχος, το απίστευτα βαθύ μπάσο και ένα ευρύ, ισχυρό ηχητικό πεδίο γεμίζουν με μουσική ακόμα και τους εξωτερικούς χώρους όπως το μπαλκόνι ή την αυλή του σπιτιού σας.



Το Move υποστηρίζει περισσότερες από εκατό υπηρεσίες streaming, φωνητικούς βοηθούς (στις περιοχές όπου είναι διαθέσιμοι), AirPlay2 και πολλά περισσότερα, αποδίδοντας εξαιρετικό ήχο που βελτιστοποιείται αυτόματα ανάλογα με τον χώρο στον οποίο βρίσκεται.





Simply the best!

- ▶ Το Sonos Move είναι ένα ανθεκτικό, έξυπνο ηχείο με μπαταρία που σας προσφέρει εξαιρετικό ήχο σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους.
- ▶ Η κομψή σχεδίαση του Move ταιριάζει διακριτικά στο σπίτι σας και στον τρόπο ζωής σας. Το ηχείο εντάσσεται ομαλά στο εσωτερικό ή εξωτερικό περιβάλλον και σας προσφέρει εξαιρετικό ήχο χωρίς να σας αποσπά την προσοχή.
- ▶ Το εξωτερικό του περίβλημα είναι ανθεκτικό στις καιρικές συνθήκες παρέχοντας προστασία IP56 από πτώσεις, σκόνη, υγρασία, βροχή, χιόνι κλπ. Το περίβλημα του ηχείου στα χρώματα Lunar White και Shadow Black είναι επίσης ανθεκτικό σε ακτίνες UV, έτσι ώστε να μπορεί να χρησιμοποιείται όλη την ημέρα χωρίς να υπερθερμαίνεται.
- ▶ Το Move έχει αυτονομία μπαταρίας έως 11 ώρες.

Εξαιρετικός ήχος μέσα και έξω από το σπίτι...

- ▶ ...με δύο Class-D ψηφιακούς ενισχυτές, βελτιστοποιημένους για να ταιριάζουν με τους οδηγούς φωνής και την ακουστική αρχιτεκτονική
- ▶ ...με ένα mid-woofer 5" για πιστή αναπαραγωγή μεσαίων συχνοτήτων και βαθύ, πλούσιο μπάσο και με ένα ειδικά σχεδιασμένο tweeter για ευκρίνεια στις υψηλές συχνότητες.

- ▶ ... με τεχνολογία Automatic Trueplay που βελτιστοποιεί αυτόματα τον ήχο ανάλογα με το περιβάλλον στο οποίο τοποθετείται το ηχείο, τόσο σε εσωτερικούς όσο και σε εξωτερικούς χώρους.





WiFi στο σπίτι, Bluetooth εκτός σπιτιού:

- ▶ Κάντε stream μέσω WiFi όταν βρίσκεστε στο σπίτι. Μεταβείτε σε λειτουργία Bluetooth όταν βρίσκεστε εκτός σπιτιού.
- ▶ Με Bluetooth audio streaming, μπορείτε να ακούτε απευθείας από το κινητό σας στο ηχείο Move.

Ελευθερία επιλογής στον χειρισμό του ηχείου:

Το ηχείο Move έχει ενσωματωμένους φωνητικούς βοηθούς Google Assistant και Amazon Alexa (στις χώρες όπου διατίθενται αυτές οι υπηρεσίες). Όταν είναι συνδεδεμένο στο WiFi του σπιτιού σας, μπορείτε να ακούσετε μουσική, να τσεκάρετε τα νέα, να βάλετε αφύπνιση, να ζητήσετε πληροφορίες και πολλά περισσότερα, χρησιμοποιώντας τη φωνή σας.

Με το Sonos Move μπορείτε να χρησιμοποιήσετε περισσότερες από 100 υπηρεσίες streaming μέσω της εύχρηστης εφαρμογής Sonos App, μέσω της φωνής σας, του AirPlay 2, ή ακόμα και απευθείας από τις μουσικές πλατφόρμες (spotify, tidal, Apple Music κλπ).

Με το Sonos Radio, ακούτε χιλιάδες ραδιοφωνικούς σταθμούς από ολόκληρο τον κόσμο, μεταξύ των οποίων και ελληνικούς ραδιοφωνικούς σταθμούς.



info

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το <https://www.damkalidis.gr/sonos>

ΑΕΚ: Επέκταση χορηγικής συνεργασίας με την Expert!



Η ΠΑΕ ΑΕΚ ανακοινώνει την επέκταση της χορηγικής της συνεργασίας με την διεθνή αλυσίδα λιανικής πώλησης ηλεκτρικών & ηλεκτρονικών προϊόντων Expert, η οποία θα αποτελέσει Επίσημο Υποστηρικτή της ομάδας και την αγωνιστική περίοδο 2023-2024. Μέσω της συνεργασίας, η Expert θα συνεχίσει να καλύπτει πλήρως όλες τις ανάγκες της ΠΑΕ ΑΕΚ στο νέο της γήπεδο, αλλά και των φιλάθλων της μέσω των Fast Charging Stations που είναι τοποθετημένα σε επιλεγμένα σημεία του γηπέδου.

Ο Γενικός Διευθυντής της Expert κος Ηλίας Παπαδόπουλος δήλωσε: «Ως Expert θέλουμε να στηρίζουμε τις διαχρονικές αξίες του Αθλητισμού

και να ενισχύουμε τις προσπάθειες των αθλητών που με το ήθος και το πάθος τους γίνονται πρότυπα για την κοινωνία μας. Για τρίτη συνεχόμενη χρονιά, συνεχίζουμε με χαρά να είμαστε δίπλα στην ιστορική ομάδα της ΠΑΕ ΑΕΚ, που έχει χαρίσει σε όλους μας μεγάλες συγκινήσεις όλα αυτά τα χρόνια στον αθλητισμό και στο ελληνικό ποδόσφαιρο. Όντας ο ίδιος φίλαθλος της ομάδας, είμαι σίγουρος πως και την επερχόμενη αγωνιστική περίοδο η ΠΑΕ ΑΕΚ θα συνεχίσει να μας χαρίζει χαμόγελα και να μας κάνει υπερήφανους για κάθε επιτυχία της φιγουράροντας για ακόμα μια χρονιά στην κορυφή του πίνακα».

Ο Εμπορικός Διευθυντής της ΠΑΕ ΑΕΚ κ. Νίκος Καραούζας δήλωσε: «Συνεχίζουμε μια επιτυχημένη συνεργασία και ευχαριστούμε την Expert για την εμπιστοσύνη στη χορηγική μας πλατφόρμα».

Όλοι οι κάτοχοι εισιτηρίων διαρκείας της ομάδας μας θα μπουν αυτόματα στην κλήρωση της Expert και θα έχουν την ευκαιρία να κερδίσουν ένα από τα 21 μοναδικά δώρα:

- 1 X LG OLED48C26LB OLED EVO 48" Τηλεόραση 4K Smart TV
- 1 X LG 27MP400 27" IPS Full HD Monitor
- 3 X LG Tone Free FP9 True Wireless Earbuds Black
- 3 X LG Tone Free FP9W True Wireless Earbuds White
- 4 X LG XBOOM Go PL2 Bluetooth Ηχείο Ice Mint
- 9 X Microsoft Xbox Series S Κονσόλα

*Η κλήρωση θα πραγματοποιηθεί με την ολοκλήρωση διάθεσης των εισιτηρίων διαρκείας.

Ήξερες ότι...

Το καρπούζι είναι θεραπευτικό

Το καρπούζι έχει θεραπευτική επίδραση στις παθήσεις του ήπατος και θεωρείται αποτελεσματικό ως φρούτο σε κυστίτιδες και φλεγμονές του ουροποιητικού συστήματος. Ακόμη, συμβάλλει στην αποτοξίνωση του οργανισμού.



Το βιώσιμο μέλλον του χαρτιού!

Πώς θα μπορούσε η χαρτοποιία να είναι πιο φιλική προς το περιβάλλον;



Η παραγωγή του χαρτιού δημιουργεί εκατομμύρια τόνους χημικών αποβλήτων και απελευθερώνει μεγάλες ποσότητες αερίων του θερμοκηπίου. Η χαρτοποιία όμως θα μπορούσε να γίνει λιγότερο επιβλαβής για το περιβάλλον χάρη στα γενετικά τροποποιημένα δέντρα που παρουσιάζουν αμερικανοί ερευνητές στο περιοδικό Science.

Το κύριο συστατικό του χαρτιού είναι η κυτταρίνη και το πιο δύσκολο στάδιο της παραγωγής χαρτιού είναι ο διαχωρισμός της κυτταρίνης από την λιγνίνη, το σκληρό, ξυλώδες υλικό που κρατά τα δέντρα όρθια. Η διαδικασία απομάκρυνσης της λιγνίνης εκπέμπει ετησίως περισσότερους από 150 εκατομμύρια τόνους άνθρακα.





Οι γενετικά τροποποιημένες λεύκες και το βιώσιμο χαρτί

Αν το μέσο εργοστάσιο χαρτοποιίας χρησιμοποιούσε γενετικά τροποποιημένες λεύκες, σύμφωνα με τους ερευνητές, η παραγωγή θα αυξανόταν κατά 40%, οι εκπομπές άνθρακα θα μειώνονταν κατά 20% και το κέρδος στη διάρκεια ζωής της μονάδας θα αυξανόταν κατά περίπου 1 δισεκατομμύριο δολάρια.

Οι πειραματικές λεύκες δεν φέρουν γονίδια από άλλους οργανισμούς, κάτι που θα μπορούσε να διευκολύνει την αδειοδότησή τους σε ορισμένες χώρες. Το ξύλο των γενετικά τροποποιημένων δέντρων έχει μια κοκκινωπή απόχρωση. Τα γενετικά τροποποιημένα φυτά μεγάλωσαν σε θερμοκήπιο για έξι μήνες και διαπιστώθηκε ότι η αναλογία κυτταρίνης προς λιγνίνη ήταν βελτιωμένη κατά 230% σε σχέση με τις συμβατικές λεύκες.

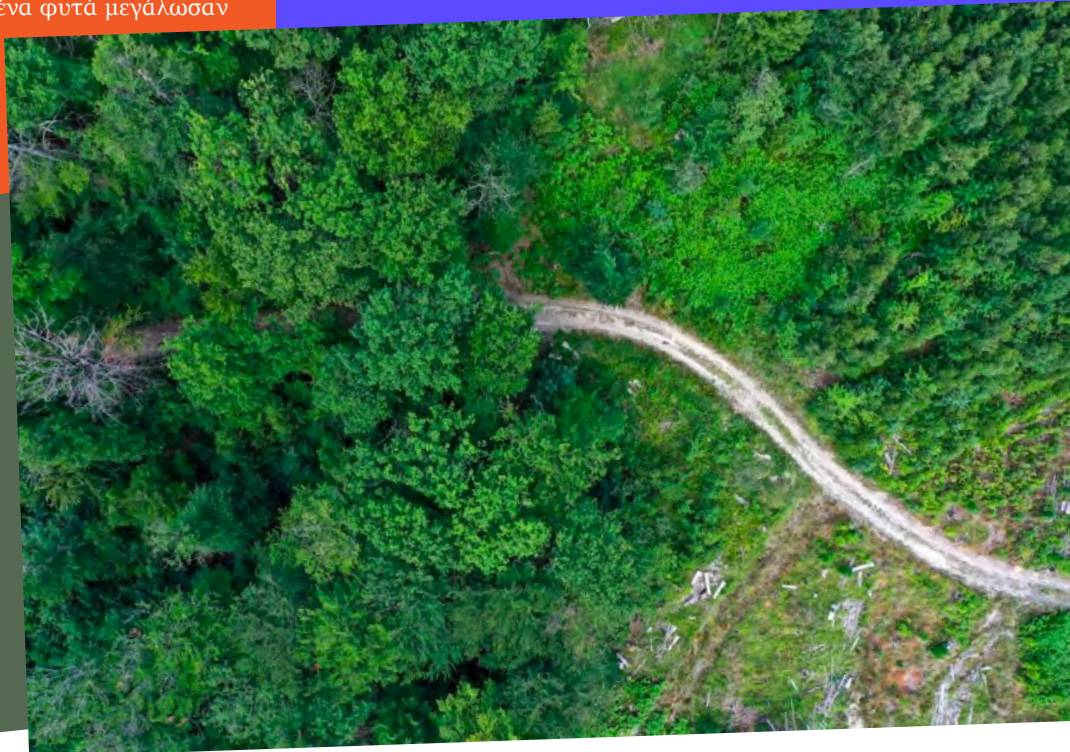
Οικονομικό και περιβαλλοντικό όφελος

Το γεγονός ότι οι νέες ποικιλίες θα προσέφεραν σημαντικό οικονομικό όφελος, εκτός από το περιβαλλοντικό, θα αποτελέσει ισχυρό κίνητρο για την υιοθέτησή τους, σύμφωνα με τους ερευνητές. Ωστόσο πρώτα θα πρέπει να προχωρήσουν σε δοκιμές πεδίου και να παρακολουθήσουν τα δέντρα για αρκετά χρόνια. Η λιγνίνη

παίζει σημαντικό ρόλο στη δομική σταθερότητα και την προστασία από έντομα, οπότε οι ερευνητές θα πρέπει να διαπιστώσουν αν τα δέντρα είναι ανθεκτικά σε θύελλες και επιδρομές εντόμων.

Ήξερες ότι...

Η λεύκα θεωρείται πρωτόγονο φυτό. Ανήκει στο βοτανικό γένος *Populus*, που αποτελείται από περίπου 40 είδη. Το ξύλο της λεύκας χρησιμοποιείται για την κατασκευή συσκευασιών, κόντρα πλακέ, χαρτοπολτού, δαπέδων κ.λπ.



Ξεκίνησε η διάθεση εισιτηρίων για τα NBA ABU DHABI GAMES 2023



Το NBA και το Υπουργείο Πολιτισμού και Τουρισμού του Αμπου Ντάμπι (DCT Abu Dhabi) φιλοξενούν τα NBA Abu Dhabi Games 2023 Presented by ADQ και τα εισιτήρια είναι ήδη διαθέσιμα μέσω των etihadarena.ae και ticketmaster.ae. Στα NBA Abu Dhabi Games 2023 Presented by ADQ θα αναμετρηθούν οι Dallas Mavericks με τους Minnesota Timberwolves, παίζοντας δυο preseason παιχνίδια στην Etihad Arena στο Yas Island του Αμπου Ντάμπι, την Πέμπτη 5 και το Σάββατο 7 Οκτωβρίου στις 8μ.μ τοπική ώρα.

Στο πλαίσιο της διοργάνωσης διατίθενται επίσης ειδικά πακέτα εισιτηρίων που προσφέρουν premium πρόσβαση, εμπειρίες VIP φιλοξενία και διαμονή σε τοπικά ξενοδοχεία μέσω του [https://nba-](https://nba-experiences.com/nba-abu-dhabi-games-2023)

[experiences.com/nba-abu-dhabi-games-2023](https://nba-experiences.com/nba-abu-dhabi-games-2023). Οι Mavericks διαθέτουν τον τέσσερις φορές NBA All-Star και τρεις φορές μέλος της All-NBA First Team Λούκα Ντόντσιτς καθώς και τον πρωταθλητή του NBA για το 2016 και οκτώ φορές NBA All-Star Κάιρι Ίρβινγκ. Από την άλλη οι Timberwolves διαθέτουν τον τρεις φορές NBA All-Star και δυο φορές μέλος της All-NBA Third Team Καρλ-Άντονι Τάουνς, τον τρεις φορές NBA All-Star και Αμυντικό της χρονιάς Ρούντι Γκομπέρτ και τον NBA All-Star για το 2023 Άντονι Έντουαρντς. Τα NBA Abu Dhabi Games 2023 Presented by ADQ θα μεταδοθούν ζωντανά στα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα και σε όλη τη Μέση Ανατολή και τη Βόρεια Αφρική από το beIN SPORTS, το The Sports Channel και το NBA League Pass, χαρίζοντας ένα απολαυστικό θέαμα σε περισσότερες από 200 χώρες και περιοχές σε όλο τον κόσμο μέσω της τηλεόρασης, των ψηφιακών μέσων και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Εκτός από την εταιρεία ADQ ως presenting partner, τα παιχνίδια και οι συναφείς εκδηλώσεις θα υποστηριχθούν από μια σειρά συνεργατών μάρκετινγκ, όπως οι Aldar, Experience Abu Dhabi, Gatorade, Nike και Tissot.

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε η εκδήλωση για την Π.Ο.Π Γραβιέρα Νάξου στο MoMix bar στον Κεραμεικό

Στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού Προγράμματος «Ενέργειες ενημέρωσης και προώθησης για την ΠΟΠ Γραβιέρα Νάξου στην Ελλάδα και τη Γερμανία» με διακριτικό τίτλο “The Pleasure of European P.D.O. Products, Graviera Naxou P.D.O.”, πραγματοποιήθηκε εκδήλωση Τύπου στο Momix bar στις 19 Ιουλίου 2023.

Στην εκδήλωση παρευρέθηκαν ο Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της ΕΑΣ ΝΑΞΟΥ, δικαιούχου του Προγράμματος, κος Καπούνης Δημήτριος, η Διευθύνων Σύμβουλος της εταιρίας Qualitycert Limited, εκτελεστικού οργανισμού του Προγράμματος, κα Τέγου Παρασκευή, καθώς και δημοσιογράφοι, food bloggers και διαμορφωτές κοινής γνώμης οι οποίοι και ενημερώθηκαν για το Πρόγραμμα.



Ο οίκος CH Carolina Herrera παρουσιάζει στην CH Boutique στο Golden Hall τα Summertime Essentials για τις καλοκαιρινές σας διακοπές

Η συλλογή του οίκου CH Carolina Herrera για τους θερινούς μήνες του 2023 είναι η επιτομή της καλοκαιρινής περιόδου: Ελαφριά ενδύματα, χαλαρές γραμμές και αξεσουάρ που παραπέμπουν στην ατμόσφαιρα των διακοπών έρχονται να αναδείξουν την ουσία της εποχής, αποπνέοντας αίσθηση ανέμελης χαράς και ζωντάνιας, γνωστή ως Alegria de Vivir.

Στα γυναικεία και ανδρικά CH Summertime Essentials, τα οποία μπορείτε να ανακαλύψετε στην CH Boutique, στον πρώτο όροφο του Golden Hall, πρωταγωνιστούν τα χρώματα, τα prints, τα δροσερά υφάσματα και οι αέρινες υφές. Οι υφές περιλαμβάνουν ανάλαφρα υφάσματα, όπως βαμβάκι ραμί, πλεκτό jacquard, βαμβακερή ποπλίνα και λινό. Ακόμη, αυτό το καλοκαίρι, ο οίκος CH Carolina Herrera πειραματίζεται με φυσικά υλικά στα αξεσουάρ.



Tech News

Ποια η σχέση των Ελλήνων με το ChatGPT

Η νέα έρευνα με τίτλο «Οι Έλληνες & το ChatGPT» της Focus Bari που πραγματοποιήθηκε τον φετινό Ιούλιο έδειξε ότι οι Έλληνες είναι ακόμα μοιρασμένοι σχετικά με το πώς θα επηρεάσει το AI την κοινωνία, με την πλειοψηφία να φαίνεται ακόμα επιφυλακτική. Το ChatGPT γίνεται όλο και πιο διαδεδομένο με πολλούς Έλληνες χρήστες να δηλώνουν ότι το ξεκίνησαν σχετικά πρόσφατα, ωστόσο το χρησιμοποιούν αρκετά συχνά επειδή το βρίσκουν εύκολο στη χρήση και κερδίζουν χρόνο. Οι άντρες και η Gen Z να είναι πιο θετικοί στη χρήση του ChatGPT. Αντίθετα η στάση που κρατούν οι γυναίκες σαφώς πιο επιφυλακτική.

Πολλοί αμφισβητούν την αξιοπιστία του ChatGPT και δηλώνουν ότι οι απαντήσεις πρέπει να επαληθεύονται ενώ άλλοι λένε ότι η σωστή χρήση και η κατάλληλη τοποθέτηση των ερωτήσεων μπορεί να παρέχει το maximum όφελος. Από την έρευνα προέκυψε ότι: Ένας στους πέντε Έλληνες έχει ήδη λογαριασμό στο ChatGPT και ότι η μεγάλη πλειονότητα έχει λογαριασμό στη δωρεάν έκδοση.



Γιατί η ευλυγισία είναι σημαντική όσο μεγαλώνουμε;

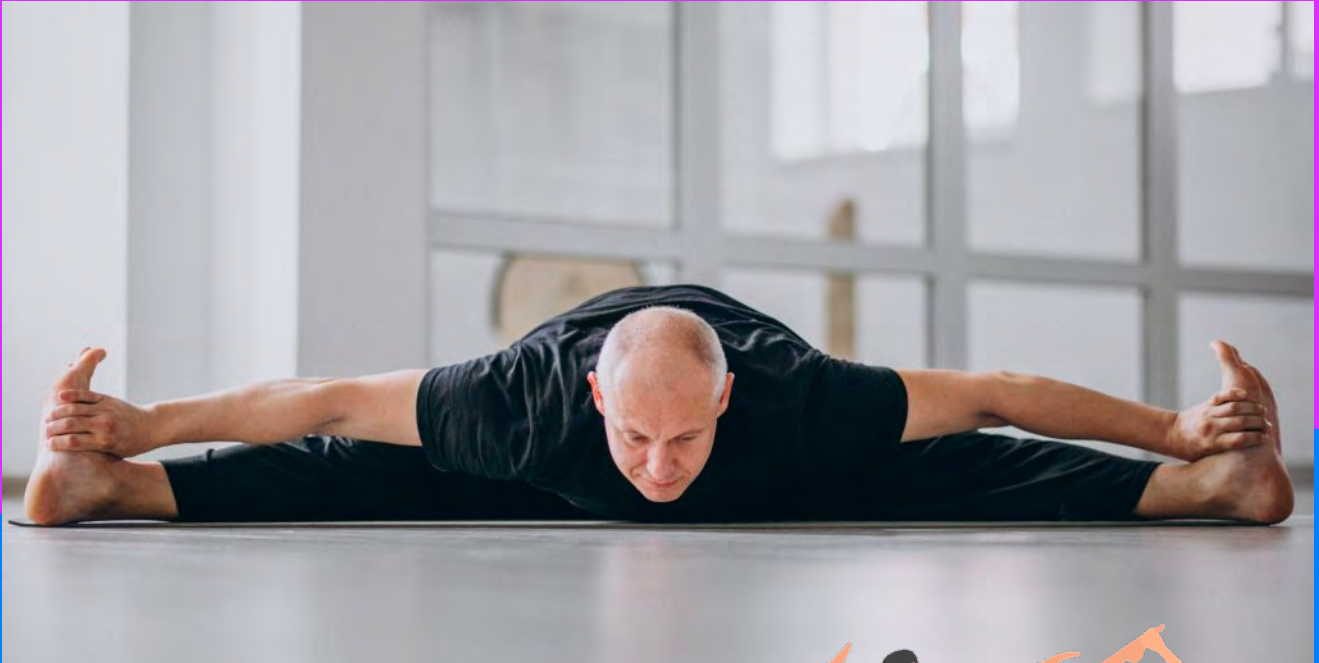


Όσο μεγαλώνουμε πρέπει να φροντίζουμε ώστε να διατηρείται η ευλυγισία μας.

Ας δούμε ποιοι παράγοντες μπορεί να την επηρεάσουν:

- Το να παραμένουμε αδρανείς. Η σωματική αδράνεια μειώνει σταδιακά το εύρος της κίνησής μας. Όταν είμαστε διαρκώς σε καθιστή θέση και οι μύες μας δεν διεγείρονται, σταδιακά αποδυναμώνονται. Έτσι η ευλυγισία μας είναι περιορισμένη.
- Το να μην κάνουμε διατάσεις. Είναι καλό να τεντωνόμαστε, ειδικά μετά τη γυμναστική. Όταν κάνουμε γυμναστική οι μύες πιέζονται πολύ επειδή αναγκάζονται να συστέλλονται και να χαλαρώνουν συνεχώς. Κάνοντας διατάσεις βοηθάμε το σώμα μας να χαλαρώσει και συμβάλλουμε στην ευλυγισία μας.





- ◉ Η ηλικία επηρεάζει την ευλιγισία μας. Μεγαλώνοντας, οι μύες μας αντικαθίστανται από λίπος και αυτό επηρεάζει την ευλυγισία.

Ένας από τους λόγους για τους οποίους η ηλικία τείνει να επηρεάζει την ευλυγισία είναι επειδή συχνά συνοδεύεται από καθιστική ζωή.

Ακόμη, ένας παράγοντας που επηρεάζει την ευλυγισία μας είναι οι περιορισμοί των αρθρώσεων.



Keep in mind

Πρέπει να παραμένουμε δραστήριοι σε κάθε ηλικία και να μην είμαστε αδρανείς. Το pilates, η yoga και το tai chi είναι συμβάλλουν στην ευλυγισία και ενδείκνυνται ακόμα και σε μεγάλες ηλικίες.

Φυσικά θα πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη μας ότι η ευλυγισία δεν αφορά μόνο τους μύς. Εάν οι μύες μας είναι κοντότεροι, τραβάνε τα οστά και υπάρχει πιθανότητα στο μέλλον να υποφέρουμε από οστικές παθήσεις ή να υποστούμε κάποιον σοβαρό τραυματισμό.



Η παιδική χαρά της Αθήνας που μεταμορφώθηκε σ' ένα πραγματικό στολίδι



Τη δυνατότητα να απολαμβάνουν καθημερινά το παιχνίδι τους με άνεση και ασφάλεια, έχουν πλέον τα παιδιά σε ακόμη μία γειτονιά της πόλης, τα Θυμαράκια. Ο Δήμος Αθηναίων, υλοποιώντας το σχέδιο του για τη συνολική αναβάθμιση όλων των παιδικών χαρών της πόλης, αναμόρφωσε έναν χώρο ψυχαγωγίας και άθλησης, έκτασης 315,10 τ.μ.

Η παιδική χαρά που βρίσκεται μεταξύ των οδών Παπαναστασίου, Δεμερτζή και Ρόδου (Πλατεία Αθ. Διάκου), αναβαθμίστηκε με σύγχρονα όργανα παιχνιδιού και νέο αστικό εξοπλισμό, δίνοντας τη δυνατότητα σε κάθε μικρό Αθηναίο να περάσει ξέγνοιαστες και δημιουργικές στιγμές στον χώρο.

Μετά την ολοκλήρωση των εργασιών ανάπλασης διαθέτει, πλέον, μια καινούργια διθέσια μεταλλική κούνια με καθίσματα

νηπίων, μια περιστρεφόμενη «λεκάνη» τύπου «ινδιάνικη σκηνή», μια μεταλλική πολυλειτουργική τραμπάλα πολλών θέσεων, καθώς και μια θεματική σύνθεση με δύο πύργους, δύο τσουλήθρες και κατασκευή αναρρίχησης. Η γενική διαμόρφωση, ο εξοπλισμός της παιδικής χαράς και οι επιφάνειες πτώσης από τεχνητά υλικά (χυτό ελαστικό δάπεδο) παρέχουν ασφάλεια, αποτρέποντας τον κίνδυνο τραυματισμών. Ο χώρος είναι διαμορφωμένος με μεταλλική περίφραξη εξασφαλίζοντας την οριοθέτηση, ενώ είναι προσβάσιμος σε οχήματα έκτακτης ανάγκης, από τις οδούς που τον περιβάλλουν. Η παιδική χαρά έχει λάβει πιστοποιητικό συμμόρφωσης από διαπιστευμένο φορέα ελέγχου και ειδικό σήμα καταλληλότητας λειτουργίας. Απευθύνεται σε παιδιά βρεφικής, νηπιακής και προσχολικής ηλικίας και είναι προσβάσιμη σε ΑμεΑ, ώστε να την απολαμβάνουν όλα τα παιδιά της περιοχής.

Food for Thought

kids' edition

Τα πρώτα μου γιατί

ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΜΟΥ ΓΙΑΤΙ: ΤΑ ΑΔΕΛΦΙΑ ΜΟΥ

Πρέπει οπωσδήποτε να τα πηγαίνουμε καλά με τα αδέρφια μας; Γιατί πρέπει να μοιραζόμαστε τα πράγματά μας; Και τι είναι ετεροθαλής αδελφός; Με τον Αντώνη και τη Στέλλα θα ανακαλύψουμε πώς η ζωή με έναν αδελφό ή μια αδελφή είναι γεμάτη τσακωμούς και χαρές ταυτόχρονα!

ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΜΟΥ ΓΙΑΤΙ: ΤΟ ΔΙΑΖΥΓΙΟ

Οι γονείς του Χάρη αποφάσισαν να χωρίσουν. Και ο Χάρης στενοχωριέται και φοβάται. Μήπως φταίει ο ίδιος; Κι αν τον εγκαταλείψουν οι γονείς του; Ο χωρισμός είναι μια περίπλοκη κατάσταση. Με τον Χάρη ανακαλύπτουμε τα συναισθήματα ενός παιδιού και το πώς είναι η ζωή σε δύο σπίτια. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.



quote of the day

"SELF-CARE IS HOW YOU TAKE YOUR POWER BACK."

Lalah Delia

Σήμερα
γιορτάζουν!

Χριστίνα, Χριστιάνα,
Αθηναγόρας



tip of the day

"Take time to do what makes your soul happy."

24 Ιουλίου

- > International Self-Care Day
- > National Thermal Engineer Day
- > National Cousins Day
- > National Tequila Day