









Μήλα Zagorin.
Happy Valentine's Day



 Αγροτικός Συνεταιρισμός Ζαγοράς Πηλίου
Οργάνωση Παραγωγών

 www.zagorin.gr     ZagorinApple



ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΗ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΗΣ Ε.Ε.

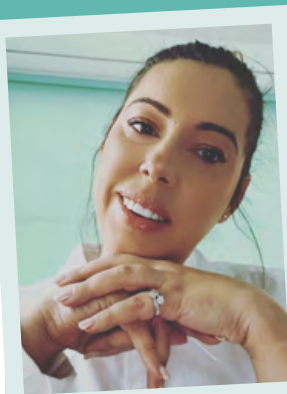
SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ
ΤΗ #LOVELANGUAGE**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** και **Χρόνια Πολλά!!!**

Ερωτικός ο σημερινός καφές και ήρθα με φόρα να μοιραστώ μαζί σου σκέψεις σχετικές με την πιο αγαπησιάρικη μέρα του χρόνου. Το ήξερες ότι ερωτευόμαστε -δυνατά, 3 φορές στη ζωή μας;

Η πρώτη μας αγάπη, ο πρώτος μας έρωτας συμβαίνει σε μικρή ηλικία. Είναι η λεγόμενη ιδεαλιστική αγάπη, ένας έρωτας βγαλμένος από τα παραμύθια, μία όμως σχέση που είναι συνήθως καταδικασμένη αφού κατά τη διάρκειά της το πώς μας βλέπουν οι άλλοι είναι πιο σημαντικό από το πώς νιώθουμε πραγματικά.

Μεγαλώνεις, ο καθένας τραβάει διαφορετικούς δρόμους και κοιτώντας πίσω νομίζεις πως όλο αυτό ήταν μία ουτοπία, τα παιδιάρια που μας επέτρεπε η ηλικία μας, όμως δεν θέλω να σε απογοητεύσω αλλά αυτό που ένιωθες ήταν η πραγματική έννοια της άδολης αγάπης.

Γιατί; Γιατί ακόμη ήσουν μικρός και αυθόρμητος χωρίς να σε έχει "χαλάσει" ακόμα η ζωή και οι εμπειρίες σου...

Μετά έρχεται η δεύτερη αγάπη ή αλλιώς η δύσκολη. Η αγάπη που έχει όλα τα συναισθήματα σε υπερβολή. Πολύ πόνο, πολύ συναίσθημα, πολύ δράμα γενικώς.

Είναι η αγάπη που πληγώνεσαι πιο πολύ από οποιαδήποτε άλλη. Είναι η σχέση που περιλαμβάνει πόνο, απογοήτευση, ψέματα, προδοσία, κακοποίηση, χειραγώγηση, δράμα και ψυχική φθορά. Είναι η αγάπη που μας ωριμάζει και μας μαθαίνει με τον σκληρό τρόπο τη διαφορά καλού και κακού συντρόφου...

Μετά από αυτή γινόμαστε πιο εσωστρεφείς, πιο προσεκτικοί και πιο δύσπιστοι... Η αγάπη αυτή γίνεται κύκλος που επαναλαμβάνεται γιατί κατά βάθος πιστεύουμε πως η επόμενη φορά θα είναι αλλιώς και κατά κάποιο τρόπο πασχίζουμε το τέλος να είναι διαφορετικό από πριν. Ωστόσο, κάθε φορά που προσπαθούμε, πάντα τελειώνει χειρότερα από πριν.

Είναι η σχέση που εγώ ονομάζω το συναισθηματικό τρενάκι των ακραίων συναισθημάτων, είναι ο έρωτας εθισμός, είναι η αγάπη που θα τα δίνουμε όλα για να καταφέρουμε να την κάνουμε να λειτουργήσει.



Και τέλος, έρχεται η τρίτη αγάπη... η λεγόμενη ύπουλη. Εμφανίζεται χωρίς προειδοποίηση, έρχεται σιωπηλά και αθόρυβα.

Είναι η αγάπη που είναι τόσο εύκολη, αβίαστη και ολοκληρωτική που νιώθεις πως είναι πολύ καλή για είναι αληθινή. Είναι τέτοια η χημεία και η σύνδεση που αισθάνεσαι και απλά παραδίνεσαι και αφήνεις να σου συμβεί. Όλα μοιάζουν εύκολα και απλά, δεν έψαξες για αυτήν την αγάπη απλά αυτή ήρθε και σε βρήκε.

Είναι η αγάπη που γκρεμίζει τα τείχη και ισοπεδώνει τις προκαταλήψεις. Είναι η αγάπη που απλά όσο και να την πολεμάς, εκείνη διεισδύει μέχρι τον πυρήνα της ύπαρξής σου και σε συνεπαίρνει.

Είναι η αγάπη της ζωής σου...

Tip of the Day: Ίσως έχεις νιώσει την αγάπη σε όλες της τις εκφάνσεις ίσως και όχι. Δεν βιώνουμε όλοι την αγάπη με τον ίδιο τρόπο, όχι γιατί είμαστε καταδικασμένοι να μην αγαπήσουμε και να μην αγαπηθούμε αλλά ίσως γιατί δεν είμαστε ακόμα έτοιμοι.

Δεν υπάρχουν όρια στην αγάπη και αν κάποιος δεν στάθηκε τυχερός ακόμα δεν σημαίνει πως θα είναι άτυχος και στο μέλλον.

Στη ζωή μου θεωρώ ότι στάθηκα τυχερή και έζησα και τα τρία είδη αγάπης και ναι ίσως υπάρχει κάτι ιδιαίτερο στην πρώτη μας αγάπη, και κάτι σπαρακτικά μοναδικό στη δεύτερη...αλλά υπάρχει επίσης κάτι πολύ εκπληκτικό στην τρίτη μας.

Η τρίτη δική μου αγάπη, η σχέση μου με τον άντρα μου ήταν αυτή που δεν την είδα να έρχεται, ήταν αυτή που μου έριξε τα τείχη και με σιγουριά σου λέω πως είναι και αυτή που μου έδειξε γιατί οι υπόλοιπες απλά δεν λειτούργησαν...



*Χρόνια πολλά αγαπημένοι μου SayYessers!!!
Χρόνια πολλά αγαπημένε μου...*



Claire Styliara
Chief of SayYessers



Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!



Μαθαίνοντας τη *#lovelanguage*

Δεν μιλάμε όλοι την ίδια γλώσσα στον έρωτα και στην αγάπη, οπότε θα ήταν χρήσιμο να μάθουμε ποια γλώσσα μιλάει ο σύντροφός μας για να επικοινωνούμε καλύτερα.



Οποιοδήποτε εργαλείο προσφέρει μια συντόμευση για πιο ευτυχημένες σχέσεις είναι βέβαιο ότι θα είναι δημοφιλές και το κουίζ Love Languages είναι ένα τέτοιο.

Δημιουργήθηκε πριν από 30 χρόνια από τον Gary Chapman, συγγραφέα του βιβλίου «The 5 Love Languages: How to Express Heartfelt Commitment to Your Mate». Το ερωτηματολόγιο του βιβλίου αποκαλύπτει πώς μας αρέσει περισσότερο να βιώνουμε την αγάπη. Τα πέντε επικρατέστερα αποτελέσματα είναι:

- ♥ έμπρακτα, με ευγενικές χειρονομίες και "υπηρεσίες"
- ♥ με σωματικό άγγιγμα
- ♥ με ποιοτικό χρόνο
- ♥ με δώρα
- ♥ με λόγια επιβεβαίωσης

Η γνώση της γλώσσας του έρωτα του συντρόφου σας και η γνώση της δικής σας μπορεί να βελτιώσει την επικοινωνία και να σας βοηθήσει να νιώσετε και οι δύο καλύτερα μέσα στη σχέση. Η θεωρία έχει αποκτήσει μεγάλη δημοτικότητα στο TikTok, όπου το hashtag #lovelanguage έχει 5,5 δισεκατομμύρια προβολές.

Τα νέα δεδομένα και η «ισορροπημένη διατροφή» στοργής...

Μια νέα εργασία που δημοσιεύτηκε στο Current Directions in Psychological Science αξιολόγησε την υπάρχουσα έρευνα για τις γλώσσες της αγάπης και διαπίστωσε ότι οι περισσότεροι άνθρωποι χρησιμοποιούν και αισθάνονται υποστήριξη από έναν συνδυασμό και των πέντε. Μια «ισορροπημένη διατροφή» στοργής χρειάζεται για να καλλιεργηθεί μακροχρόνια αγάπη, σύμφωνα με τη μελέτη.



«Η σκέψη της αγάπης ως μιας διατροφικά ισορροπημένης διατροφής κρατά όλες τις εκφράσεις αγάπης στο μενού και προσκαλεί τους ενδιαφερόμενους να μοιραστούν αυτό που χρειάζονται σε μια δεδομένη χρονική στιγμή» λέει η Emily Impett, μία από τους συγγραφείς της μελέτης.



Δεν μπαίνουμε σε κουτάκια!

«Η παρεξήγηση προέρχεται από τη σκέψη ότι οι άνθρωποι μπορούν να μπουν τακτοποιημένα σε κουτιά» σύμφωνα με την ίδια. Για παράδειγμα, είστε ένας άνθρωπος «φυσικής επαφής» και ο σύντροφός σας είναι «ποιοτικού χρόνου» και θεωρείτε πως μόνο και μόνο το να μάθετε να κάνετε το μόνο πράγμα που νομίζετε ότι θέλει ο σύντροφός σας θα εγγυηθεί την επιτυχία της σχέσης.

«Η μεταφορά της γλώσσας του Τσάπμαν υποστηρίζει ότι οι άνθρωποι μπορούν να νιώσουν αγάπη μόνο όταν ο σύντροφός τους μιλάει τη γλώσσα αγάπης του, αλλά η μεταφορά της υγιεινής διατροφής υποδηλώνει ότι οι άνθρωποι χρειάζονται πολλά απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για να είναι στην καλύτερη κατάσταση υγείας και ότι οι καλύτερες σχέσεις θα είναι αυτές στις οποίες οι σύντροφοι εκφράζουν εκτίμηση, περνούν ποιοτικό χρόνο μαζί, δείχνουν στοργή, βοηθούν και υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον και κάνουν ο ένας τον άλλον να νιώθει ξεχωριστός με δώρα».

Τα θρεπτικά συστατικά μιας σχέσης

«Οι άνθρωποι χρειάζονται πολλά απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για να έχουν την καλύτερη κατάσταση υγείας». Μέσα από την έρευνά της διαπίστωσε ότι όλες οι γλώσσες παίζουν ρόλο στις επιτυχημένες σχέσεις, ανεξάρτητα από το τι λένε τα αποτελέσματα του κουίζ ενός ατόμου. Και οι άνθρωποι εκτιμούν διαφορετικές εκφράσεις σε διαφορετικά πλαίσια.

Έτσι, αντί να βυθίζουν έναν σύντροφο με λόγια επιβεβαίωσης ή δώρα, τα ζευγάρια θα πρέπει να δείξουν όποια «γλώσσα» έχει νόημα εκείνη τη στιγμή.



Αυτό που χρειάζονται οι άνθρωποι αλλάζει επίσης με την πάροδο του χρόνου... Η γλώσσα αγάπης ενός ατόμου μπορεί να διαφέρει ανάλογα με τις «περιστάσεις και τις εποχές της ζωής» όπως είπε ο Chapman. Μια μητέρα δύο παιδιών, είπε ως παράδειγμα, μπορεί να διαπιστώσει ότι για πρώτη φορά στη ζωή της οι «πράξεις υπηρεσίας» είναι η πιο σημαντική γλώσσα αγάπης της...

Το είχατε σκεφτεί;



l'artigiano: Περισσότερες από 5.140 Free Pizza ο απολογισμός του Free Pizza Day!

Την Παρασκευή 9 Φεβρουαρίου, η National Pizza Day ήταν ημέρα γιορτής για τη l'artigiano και τη γιόρτασε όπως μόνο εκείνη γνωρίζει: Διοργανώνοντας τη Free Pizza Day, το απόλυτο pizza party με Free Pizza για 2 ώρες σε όλους τους l'artigiano lovers που συγκεντρώθηκαν στα καταστήματά της!

Από νωρίς το μεσημέρι της Παρασκευής, πλήθος κόσμου άρχισε να συγκεντρώνεται έξω από τα καταστήματα l'artigiano σχηματίζοντας ουρές πολλών μέτρων γεμάτες γιορτινή διάθεση, χαμόγελα και όρεξη για αυθεντική πίτσα! Η Free Pizza Day της l'artigiano ήταν το party που ονειρευόταν κάθε pizza lover και είχε τα πάντα: Και κερασμένη την αγαπημένη τους πίτσα 8 κομματιών σε όποια γεύση επιθυμούσαν από τις 16:00 μέχρι τις 18:00, αλλά και αγαπημένους influencers, όπως ο Ηλίας Γκότσης και ο Raftas που βρέθηκαν σε καταστήματα του δικτύου της l'artigiano, έφτιαξαν τις δικές τους χειροποίητες ζύμες, συνομίλησαν με όλους και προσέφεραν άφθονο γέλιο και μια ξεχωριστή γιορτινή εμπειρία. Το αποτέλεσμα; Η l'artigiano γιόρτασε τη National Pizza Day με την καλύτερη παρέα, κερνώντας περισσότερες από 5.140 πίτσες σε 2 ώρες και στα 24 καταστήματα του δικτύου της.



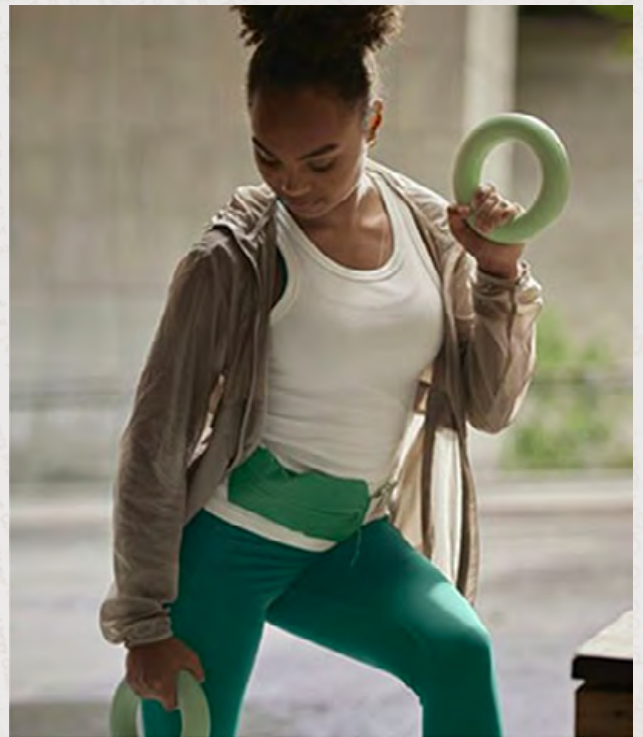
Τα Οινοποιεία Μπουτάρη στα ΒορΟινά της Αθήνας



Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκαν την περασμένη Δευτέρα, 5 Φεβρουαρίου, τα ΒορΟινά της Αθήνας. Η εταιρία Μπουτάρη συμμετείχε στην έκθεση, προσφέροντας στους επισκέπτες τη δυνατότητα να ταξιδέψουν με τη γεύση στους αμπελώνες της Νάουσας και του Αμυνταίου, ανακαλύπτοντας τη μοναδική μορφολογία των δύο αυτών οινικών τοπόσημων και τον τρόπο που αυτή αποτυπώνεται στα κρασιά της κάθε χρονιάς.

Η γυμναστική στο σπίτι αλλάζει με τη νέα συλλεκτική σειρά DAJLIEN της IKEA

Η IKEA, εταιρεία του Ομίλου FOURLIS, παρουσιάζει τη [νέα συλλεκτική σειρά DAJLIEN](#) που σκοπό έχει να εκμεταλλευτεί την τάση για προγράμματα γυμναστικής στο σπίτι. Με την IKEA η γυμναστική στο σπίτι αλλάζει, αρκεί να αξιοποιήσει κανείς τα προϊόντα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν με διάφορους τρόπους σε κάθε δωμάτιο του σπιτιού!



Η ΠΙΝΔΟΣ συστήνει τη νέα σειρά προϊόντων «Chicken Gourmet»

Η σειρά «Chicken Gourmet» είναι η νέα σειρά που μας συστήνει η ΠΙΝΔΟΣ, ένας ισχυρός γαστρονομικός συνδυασμός μαριναρισμένων προϊόντων κοτόπουλου υψηλής διατροφικής αξίας και νοστιμιάς.

Τα νέα προϊόντα της ΠΙΝΔΟΣ «Chicken Gourmet», αποτελούν την ιδανική επιλογή, με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη, μαριναρισμένα με βότανα και μπαχαρικά της Ηπείρου - γνωστά για τις ευεργετικές τους ιδιότητες και τη συμβολή τους στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος - και με μοναδική γεύση που προσδίδει μια ξεχωριστή γευστική εμπειρία κοτόπουλου.



Agenda

Ο Διεθνής Αερολιμένας Αθηνών φιλοξενεί την έκθεση «Γιάννης Μόραλης. Μια περιήγηση στην Αθήνα»



Η έκθεση «Γιάννης Μόραλης. Μια περιήγηση στην Αθήνα» αποτελεί την πρώτη συνεργασία μεταξύ του Διεθνούς Αερολιμένα Αθηνών και του Εργαστηρίου Γιάννης Μόραλης.

Σκοπός της έκθεσης είναι να συστήσει στους επιβάτες και επισκέπτες του Αεροδρομίου της Αθήνας, τον κορυφαίο Έλληνα ζωγράφο, χαράκτη, σκηνογράφο και καθηγητή, ο οποίος άφησε ανεξίτηλο το στίγμα του στα εικαστικά δρώμενα της χώρας.

Η έκθεση βρίσκεται στον εκθεσιακό χώρο «Τέχνη & Πολιτισμός», Επίπεδο Αφίξεων, (είσοδος 1) του Διεθνούς Αερολιμένα Αθηνών «Ελευθέριος Βενιζέλος».

Διάρκεια έκθεσης 22/01/2024 ως 31/07/2024, πρόσβαση ελεύθερη για το κοινό.

Νέα ARISTON, Soft Μαργαρίνη με 60% λιπαρά

Η νέα Μαργαρίνη Soft, διακρίνεται για την εξαιρετική της γεύση, προσφέροντας μια πλούσια εμπειρία που ικανοποιεί ακόμα και τους πιο απαιτητικούς ουρανίσκους.

Η απαλή της υφή, την κάνει ιδανική για μαγειρική και ζαχαροπλαστική.



Η φρεσκάδα, η γεύση και το υπέροχο άρωμα της αναδεικνύονται με ένταση μετά το ψήσιμο, ενώ το άρωμα διακρίνεται ήπιο με απλή επάλειψη σε μια φέτα ψωμί.



Jo Malone London: Forever Loving Roses



Ο Βρετανικός οίκος αρωμάτων Jo Malone London παρουσιάζει τη νέα limited-edition συλλογή, με βασικό συστατικό το τριαντάφυλλο.

Η νέα συλλογή αποτελεί μία ωδή στην εμβληματική νότα του τριαντάφυλλου και παρουσιάζει τρία επαναστατικά αρώματα, εμπνευσμένα από τις διαφορετικές εκφάνσεις αυτού του διαχρονικού αρωματικού στοιχείου:

Το Rose Blush, το Rose & Magnolia και το Rose Amber.

Οι συνθέσεις τους είναι απαλές και φρέσκιες, έντονες, πληθωρικές και ταυτόχρονα ανατρεπτικές.

Το νέο Predator 24 εγκαινιάζει μια νέα εποχή με αμέτρητα γκολ



Η adidas παρουσιάζει το νέο Predator 24 που αποτελεί έναν συνδυασμό του εμβληματικού DNA της έκδοσης των αρχών της δεκαετίας του '90 (συμπεριλαμβανομένης της περίφημης αναδιπλούμενης γλώσσας και της τρίχρωμης παλέτας - που επικαλύπτεται από σχεδιαστικά χαρακτηριστικά που είχαν ήδη παρουσιαστεί σε πρώιμες ειδικές εκδόσεις), με τεχνολογίες που αρμολίζουν σε μια εντελώς νέα γενιά σκόπερ.

Το νέο μοντέλο της adidas εμπνέεται από το DNA του αυθεντικού Predator με τις δυνατότητες του ελαφρύ σχεδιασμού όπως είχαν το Predstrike και το Predator 30. Φέρει το περίφημο μαύρο, λευκό και κόκκινο χρώμα, σε πιο τολμηρή απόχρωση και ολοκληρώνεται με μια έντονη κίτρινη λωρίδα.

Η βιτρίνα της στα Harrods βραβεύτηκε ως η καλύτερη Χριστουγεννιάτικη βιτρίνα στον κόσμο



Ακόμα μία μεγάλη διάκριση για τη Σίλια Κριθαριώτη, η οποία μετά από παγκόσμια ψηφοφορία που διήρκησε σχεδόν ένα μήνα, κέρδισε το βραβείο της καλύτερης Χριστουγεννιάτικης βιτρίνας στο πολυκατάστημα Harrods, στα Windows Wear Awards. Την εντυπωσιακή βιτρίνα της Σίλιας Κριθαριώτη στο διάσημο πολυκατάστημα, είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν όλοι όσοι επισκέφτηκαν το Λονδίνο μέσα στις γιορτές, ενώ «πρωταγωνίστρια» ήταν μια λαμπερή νυφική δημιουργία κεντημένη στο χέρι.

Michele Morrone: 5 πράγματα που δεν γνωρίζουμε για έναν από τους πιο σέξι άντρες του πλανήτη

Ο Ιταλός καρδιοκατακτητής Michele Morrone έγινε γνωστός από τον πρωταγωνιστικό του ρόλο ως Massimo Torricelli αφεντικό της μαφίας στην ταινία «365 Μέρες», μια από τις πιο viral ταινίες των τελευταίων ετών.



Μετά από την τεράστια επιτυχία της πρώτης ταινίας στο Netflix, ακολούθησαν άλλες δύο κάνοντας τον Michele έναν από τους πιο γνωστούς ηθοποιούς του πλανήτη. Γυναίκες και άντρες, κάθε ηλικίας, από όλο τον κόσμο, τον θεωρούν έναν από τους πιο σέξι άντρες αυτή τη στιγμή στην υφήλιο. Ποιος είναι όμως ο Michele Morrone και πόσα δεν ξέρουμε για αυτόν;

Το... καθόλου μυστικό

Όλη η Ελλάδα, μετά την εμφάνισή του στα τελευταία MadWalk, έμαθε πως ο Michele εκτός από ηθοποιός είναι και τραγουδιστής. Ερμηνεύοντας το Sweet Dreams, αποθεώθηκε από το ελληνικό κοινό και όλοι πια γνώρισαν

ένα ακόμη ταλέντο του. Αυτό που μπορεί να μη γνωρίζετε όμως είναι πως ο Michele έχει κυκλοφορήσει ήδη δύο μουσικά άλμπουμ, το «Dark Room» το 2020 με πολλά από τα τραγούδια του να ακούγονται στην πρώτη ταινία της τριλογίας και το «Double» το 2023. Επιπλέον, είναι αυτοδίδακτος στην κιθάρα, παίζει πιάνο και έχει πάνω από 2 εκατομμύρια subscribers στο YouTube.

Είναι ζωγράφος

Εκτός από τη μουσική, ένα από τα αγαπημένα χόμπι του Michele είναι και η ζωγραφική. Όπως έχει πει σε συνέντευξη του, η ζωγραφική είναι το αγχολυτικό του και οι πίνακές του αποτυπώνουν κυρίως τρομακτικά



πρόσωπα σε γυναικεία σώματα. Σύμφωνα με τον ίδιο, αυτό υποδηλώνει πως ακόμα και στις πιο δύσκολες στιγμές, η ομορφιά βρίσκεται μέσα μας και αυτή είναι που μετράει.

Είναι πατέρας

Ο Michele απέκτησε δύο γιους, τον Marcus και τον Brando με την πρώην σύζυγο του Rouba Saadeh. Ο γάμος τους κράτησε για τέσσερα χρόνια, από το 2014 έως και το 2018. Σε συνέντευξή του είπε πως λατρεύει να περνά χρόνο με τα παιδιά του και πως το να είναι πατέρας είναι ένα από τα καλύτερα δώρα που του έχει χαρίσει η ζωή.

Έχει δημιουργήσει δική του σειρά ρούχων

Τον Αύγουστο του 2020 ο Michele λάνσαρε τη δική του σειρά beachwear με το όνομα «Aurumroma» σε συνεργασία με τον σχεδιαστή Chiara Pollano. Όλα τα σχέδια είναι εμπνευσμένα από την αρχαιότητα και την μυθολογία, αναβαθμισμένα με μια σύγχρονη και μοντέρνα πινελιά. Λίγα μόλις λεπτά μετά την ανακοίνωση της κυκλοφορίας της σειράς, η οποία πραγματοποιήθηκε μέσω live στο Instagram, η απήχηση ήταν τόσο μεγάλη που ιστοσελίδα κατέρρευσε λόγω μεγάλης κίνησης.

Η ζωή πριν το «365 Μέρες»

Ο Michele γεννήθηκε το 1990 και ζούσε μια συνηθισμένη ζωή στη Βόρεια Ιταλία. Μόλις στα 12 του έχασε τον πατέρα του, ο οποίος δούλευε ως εργάτης οικοδομών. Μετά την αποφοίτησή του από το

κολέγιο, μετακόμισε στη Ρώμη για να δοκιμάσει την τύχη του, όπου δούλεψε ως τεχνίτης για στρώσιμο παρκέ. Μετά το διαζύγιο του με την Rouba Saadeh το 2018, άφησε τα πάντα πίσω του και δούλεψε ως κηπουρός σε ένα μικρό χωριό 1.000 κατοίκων. Σε συνέντευξή του παραδέχτηκε πως δύσκολα ξεπέρασε το διαζύγιο και πως έφτασε στα όρια της κατάθλιψης.

Ο ρόλος του Massimo ήρθε λίγο αργότερα να φέρει τα πάνω κάτω στη ζωή του. Όπως δήλωσε και εκείνος στο Instagram «Η ζωή είναι περίεργη. Όταν είσαι στα χειρότερα σου, η μοίρα σε βάζει στο σωστό δρόμο και αν είσαι δυνατός προχωράς μπροστά. Πρέπει πάντα να πιστεύεις στον εαυτό σου».

Η καριέρα του στην υποκριτική ξεκίνησε το 2011 παίζοντας τον ρόλο του Riccardo στο «Second Chance», μια διαδικτυακή σειρά τριών επεισοδίων. Αφού απέκτησε περισσότερη εμπειρία στον χώρο, άρχισε να παίζει πρωταγωνιστικούς ρόλους σε ταινίες μικρού μήκους. Πριν την τριλογία, είχε εμφανιστεί συνολικά σε οκτώ παραγωγές (σειρές και ταινίες) αλλά χωρίς να καταφέρει το παιδικό του όνειρο, το να γίνει δηλαδή γνωστός παγκοσμίως.

Ο Michele έχει πετύχει περισσότερα από όσα μπορούσε να σκεφτεί κανείς και μάλιστα σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα, αποτελώντας πλέον έναν από τους πιο περιζήτητους celebrities, καθώς συνεργάζεται με τεράστια – παγκόσμια brands.



Πετούνια-πυγολαμπίδα: Το φυτό που λάμπει στο σκοτάδι

Αυτό το φυτό δεν είναι σαν τα άλλα!
Είναι το πρώτο γενετικά τροποποιημένο
φυτό που λάμπει στο σκοτάδι και
θα βρει τη θέση του σε μπαλκόνια,
βεράντες και κήπους!



Η πετούνια-πυγολαμπίδα ήρθε για να λάμπει και να κάνει μεγάλη εντύπωση. Είναι δημιούργημα της Light Bio και εγκρίθηκε τον Σεπτέμβριο από το αμερικανικό υπουργείο Γεωργίας ως καλλωπιστικό φυτό. Έτσι, η πρώτη παρτίδα 50.000 φυτών αναμένεται να φτάσει σε ανθοπωλεία και φυτώρια των ΗΠΑ αυτόν τον Απρίλιο. Κατά τη διάρκεια της μέρας η πετούνια-πυγολαμπίδα είναι σαν τις άλλες πετούνιες, όμως το βράδυ αλλάζει καθώς είναι εμφανές το πράσινο φως που εκπέμπεται από τα άνθη και τα φύλλα της. Το κόστος της ανέρχεται στα 29 δολάρια και δεν χρειάζεται ειδικό φωτισμό. Η πετούνια-πυγολαμπίδα φέρει γονίδια από μανιτάρι με

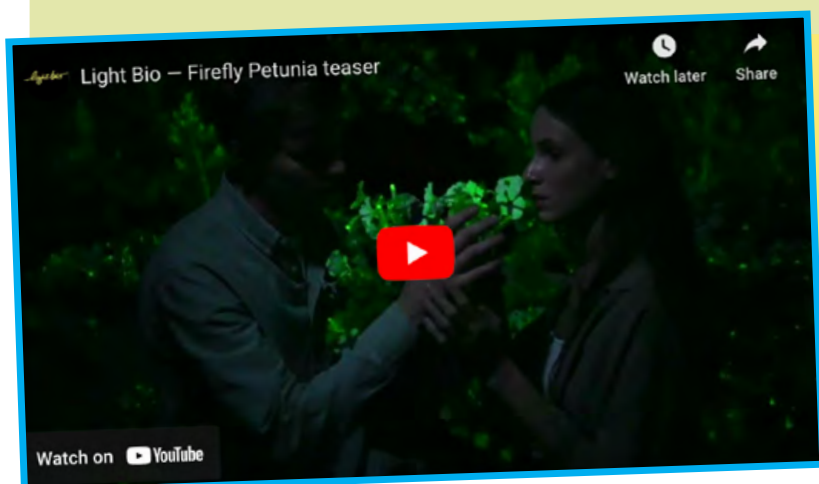
«βιοφωταύγεια». Ειδικότερα, περιέχει μια ομάδα γονιδίων από το μανιτάρι *Neonothopanus nambi*, το οποίο εκπέμπει φως.

«Αν φροντίζετε το φυτό σωστά, δέχεται αρκετό ηλιακό φως και είναι υγιές, θα είναι πιο φωτεινό» επισημαίνει η Κάρεν Σαρκίσιαν, που συμμετείχε στην ανάπτυξη της πετούνιας.

Σύμφωνα με τη Light Bio, η ένταση της βιοφωταύγειας είναι συγκρίσιμη σε ένταση με το «φως της πανσελήνου».

Ήξερες ότι...

- ✓ Η πετούνια είναι το δεύτερο γενετικά τροποποιημένο φυτό που παίρνει άδεια στις ΗΠΑ για πωλήσεις στους καταναλωτές. Αρχικά, είχε δοθεί σχετική άδεια για τους σπόρους γενετικά τροποποιημένης μοβ ντομάτας που φέρει γονίδια από το φυτό σκυλάκι.
- ✓ Ο Κιθ Γουντ, συνιδρυτής της Light Bio, το 1989 δημιούργησε ένα είδος καπνού όπου είχε εισαχθεί το γονίδιο της λουσιφεράσης, μιας φθορίζουσας ουσίας από πυγολαμπίδες.





Ελένη Κομνηνού,
Clinical Assistant Professor of University of Nicosia.

Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη
Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,
Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,
Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών
Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ

Αυτοάνοσα και φλεγμονώδη νοσήματα του δέρματος

Τα περισσότερα συστηματικά αυτοάνοσα νοσήματα εμφανίζονται εκτός των άλλων, με συμπτώματα από το δέρμα.



Παραδείγματα τέτοιων νοσημάτων είναι τα ακόλουθα:

- Σκληρόδερμα
- Δερματομυοσίτιδα
- Ερυθματώδης λύκος
- Ρευματοειδής αρθρίτιδα
- Αγγειίτιδες κ.ά.

Ποια δερματικά συμπτώματα «δείχνουν» αυτοάνοσες παθήσεις;

Η φωτοευαισθησία μπορεί να είναι ένα πρώιμο σύμπτωμα του συστηματικού ερυθματώδους λύκου (ΣΕΛ) ή της δερματομυοσίτιδας, μιας σπάνιας ασθένειας που μπορεί να προκαλέσει μυϊκή αδυναμία και δερματικά

εξανθήματα. Η άμεση έκθεση στον ήλιο ή στην υπεριώδη ακτινοβολία θα μπορούσε να βλάψει το δέρμα και να προκαλέσει εξανθήματα, συμπεριλαμβανομένων αυτών που εμφανίζονται στη μύτη και στα ζυγωματικά σε άτομα με συστηματικό ερυθματώδη λύκο. Σε κάποια άτομα με λύκο εμφανίζονται υποξείες δακτυλιοειδείς αλλοιώσεις, καθώς επίσης ουλές και τριχόπτωση.

Στους πάσχοντες από δερματομυοσίτιδα μπορεί να εμφανιστεί ερυθρότητα και κνησμός στο τριχωτό της κεφαλής, το στήθος, τον λαιμό, τα βλέφαρα, τα χέρια και άλλες περιοχές που εκτίθενται στον ήλιο. Είναι σημαντική η προστασία από τον ήλιο, ιδιαίτερα σε εξωτερικούς χώρους, με καπέλο, μακρυμάνικα παντελόνια και πουκάμισα.



Στην ψωρίαση τα δερματικά κύτταρα, τα λεγόμενα κερατινοκύτταρα, δημιουργούν σκληρά στην αφή «μπαλώματα», τις ψωριασικές πλάκες, που αποβάλλονται από το σώμα μας με τη μορφή νιφάδων ή λεπιών και προκαλούν φαγούρα. Τα σημεία που προσβάλλονται συνηθέστερα είναι οι αγκώνες, τα γόνατα, το κρανίο, το κατώτερο σημείο της μέσης, οι παλάμες και τα πέλματα. Μπορεί όμως να εμφανιστούν και στο πρόσωπο, τις μασχάλες, την πλάτη, τον αφαλό, τη βουβωνική χώρα και τους γλουτούς. Το ξύσιμο προκαλεί περισσότερες βλάβες. Η έκθεση στο ηλιακό φως μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των βλαβών σε άτομα με ψωρίαση.

Οι ασθενείς με μια πάθηση που ονομάζεται σύνδρομο Raynaud, τα δάκτυλα των ποδιών και των χεριών παρουσιάζουν μεταβολές του χρώματος του δέρματος μετά από έκθεση σε ψύχος ή συναισθηματική φόρτιση.

Οι μικρές αρτηρίες που αρδεύουν το δέρμα στενεύουν πολύ (αγγειόσπασμος), περιορίζοντας την παροχή αίματος στις προσβεβλημένες περιοχές του σώματος. Οι επώδυνοι, μεγάλοι, κόκκινοι όζοι στα πόδια θα μπορούσαν να είναι ένδειξη οζώδους ερυθήματος, το οποίο οφείλεται σε φλεγμονή του λιπώδους στρώματος του δέρματος. Αυτό μπορεί να προκληθεί από λοίμωξη, φαρμακευτική αντίδραση, εγκυμοσύνη ή αυτοάνοσο νόσημα.

Ποια είναι τα δερματικά αυτοάνοσα νοσήματα (αμιγώς αυτοάνοσα νοσήματα του δέρματος):

- Πέμφιγα
- Πεμφιγοειδές
- Πομφολυγώδης επιδερμόλυση
- Ερπητοειδής δερματίτιδα
- Ψωρίαση
- Λεύκη
- Γυροειδής Αλωπεκία
- Σκληροατροφικός Λειχήνας

Διάγνωση

Σε περίπτωση που η προσβολή του Δέρματος εμφανιστεί πριν από τις άλλες εκδηλώσεις του Αυτοάνοσου νοσήματος –Ρευματολογικού ή μη – ο καλύτερος τρόπος προσέγγισης της διάγνωσης είναι η ιστολογική εξέταση της δερματικής βλάβης με βιοψία.

Θεραπεία

Δεδομένου ότι μια αυτοάνοση δερματική νόσος εμφανίζεται λόγω της επίθεσης του ανοσοποιητικού συστήματος στον εαυτό του, ο καλύτερος τρόπος για τη θεραπεία της διαταραχής είναι η αντιμετώπιση της φλεγμονής και η αποκατάσταση της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος.

Συνήθως χορηγείται κορτιζόνη συστηματικά σε συνδυασμό με άλλα ανοσοτροποποιητικά φάρμακα και μπορεί να χρειάζεται η συνεργασία με άλλες ειδικότητες. Τα άτομα που πάσχουν από μια αυτοάνοση δερματοπάθεια θα πρέπει να είναι ακόμη πιο προσεκτικά όσον αφορά την προστασία τους από τον ήλιο, καθώς τα κύτταρα του δέρματός τους έχουν ήδη καταστραφεί.

Πρέπει να φορούν αντηλιακό τουλάχιστον SPF 30 ανά πάσα στιγμή και να ελαχιστοποιούν την έκθεση στον ήλιο.

Συμπερασματικά

Η θεραπεία μιας αυτοάνοσης δερματικής νόσου είναι απαραίτητη, καθώς τα εξανθήματα, οι φουσκάλες ή οι ανοιχτές πληγές χωρίς θεραπεία μπορεί να οδηγήσουν σε έντονο κνησμό και πόνο. Το πιο σημαντικό όμως είναι η έγκαιρη διάγνωση του υποκείμενου Αυτοάνοσου νοσήματος και η στοχευμένη θεραπευτική αντιμετώπιση με ανοσοτροποποιητικά σκευάσματα.

"Mini Basket" στο Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος

Η καλαθοσφαίριση ως ομαδικό άθλημα συνεισφέρει στην ανάπτυξη των στοιχείων της κοινωνικότητας και της συντροφικότητας των παιδιών, παράλληλα με τη φυσική βελτίωση διαφόρων ικανοτήτων τους. Τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν το basket μέσα από το ομαδικό παιχνίδι, ενώ θα βελτιώσουν και θα αναπτύξουν τις κινητικές τους δεξιότητες.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

Οι αθλούμενοι είναι υπεύθυνοι για τα προσωπικά τους αντικείμενα. Τα παιδιά πρέπει να συνοδεύονται πάντοτε από γονείς ή ενήλικες συνοδούς οι οποίοι δε θα πρέπει να απομακρύνονται από τον εξωτερικό χώρο της δραστηριότητας. Δεν επιτρέπεται η χρήση ποδοσφαιρικών παπουτσιών με πλαστικές τάπες.

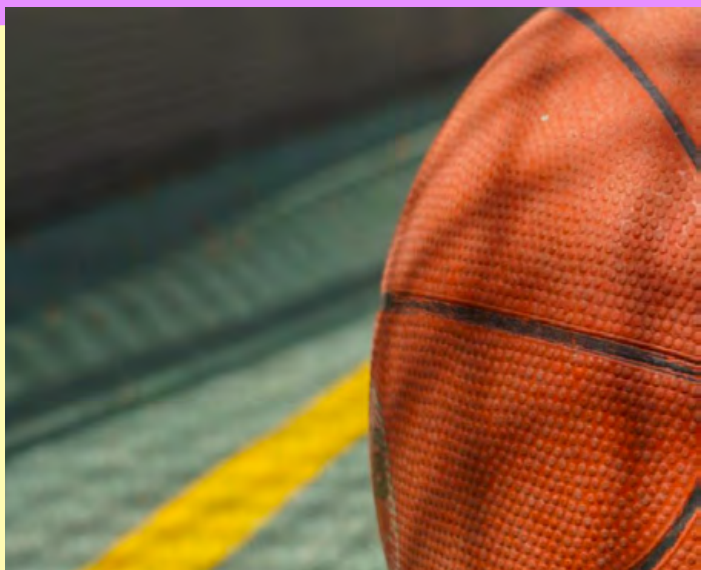
Για παιδιά 6-12 ετών

6-8 ετών: 19.00-20.00

9-12 ετών: 20.00- 21.00

Υπαίθριος Χώρος Αθλοπαιδιών. Έως 8 παιδιά ανά slot

Καθώς οι αθλητικές δράσεις πραγματοποιούνται σε εξωτερικό χώρο, σε περίπτωση δυσμενών καιρικών συνθηκών ενδέχεται να ακυρωθούν ή να αλλάξουν τοποθεσία. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη διεξαγωγή τους (πιθανή μεταφορά δράσεων σε άλλο σημείο ή ακύρωση λόγω καιρικών συνθηκών), μείνετε συντονισμένοι στο snfcc.org ή επικοινωνήστε τηλεφωνικά στο 216 8091000.



"Το Γαϊτανάκι της Αποκριάς" στο Θέατρο Μορφές Έκφρασης



Η αγαπημένη αποκριάτικη παράσταση των μικρών παιδιών, έρχεται και πάλι κοντά μας για να φέρει χαρά στα παιδιά και το πνεύμα της Ελληνικής Αποκριάς!

Γαϊτανάκια και άλογα που χορεύουν, το Φεγγάρι, η Άνοιξη και ο Χειμώνας όλοι μαζί φέρνουν στη γη τη χαρά της ζωής.

Εμπνευσμένη από τα έθιμα της Ελληνικής παράδοσης, μεταφέρουμε στα παιδιά του σήμερα, έναν παραμυθένιο κόσμο από το παρελθόν που όμως ακόμα και σήμερα, αγγίζει την καρδιά μικρών και μεγάλων. Τα παιδιά συμμετέχουν, με οργανωμένο τρόπο στην παράσταση, με τραγούδι, χορό, αλλά και παίζοντας μικρούς ρόλους. Μαθαίνουν και

χορεύουν το παραδοσιακό γαϊτανάκι, μια δράση που δημιουργεί έναν σύνδεσμο επικοινωνίας μεταξύ των παιδιών.

2 Μαρτίου 2024 - 17 Μαρτίου 2024

Ηλεκτρονική προώληση: ticketservices.gr

Τηλεφωνικές κρατήσεις - πληροφορίες: 210 3464903, 210 3464002

ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΕΡ ΤΩΝ NEW YORK TIMES

Casey McQuiston

ΜΙΑ



Γιατί μερικές φορές η αγάπη σε αιχμαλωτίζει.

ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ
ΣΤΑΣΗ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Μια τελευταία στάση

Η κυνική Όγκουστ υποτίθεται ότι μετακομίζοντας στη Νέα Υόρκη θα αποδείξει ότι έχει δίκιο: ότι πράγματα όπως η μαγεία και τα κινηματογραφικά λαβ στόρι δεν υπάρχουν, και ο μόνος έξυπνος τρόπος ζωής είναι η μοναξιά.

Δεν μπορεί να φανταστεί πώς γίνεται να είναι αλλιώς, όταν δουλεύει σερβιτόρα σε ένα εικοσιτετράωρο εστιατόριο που σερβίρει τηγανίτες και ζει με κάτι περίεργους συγκάτοικους.

Και οπωσδήποτε δεν υπάρχει περίπτωση οι καθημερινές της διαδρομές με το μετρό να είναι κάτι παραπάνω από αγγαρεία.

Όμως μέσα στον συρμό βλέπει αυτή την πανέμορφη κοπέλα. Την Τζέιν.

Την εκθαμβωτική, τη γοητευτική, τη μυστηριώδη, την απίθανη Τζέιν...

Από τις εκδόσεις Μεταίχμιο.

Μαύρο γκλίτερ

ΒΙΚΥ ΜΟΡΑΓΙΑΝΝΗ

Μαύρο
γκλίτερ



μυθιστόρημα

ΜΙΝΩΑΣ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Η Σιμόνη, πρώην ραδιοφωνική παραγωγός, νυν μακιγιέζ στο γραφείο τελετών των γονιών της, δεν είναι ένας συνηθισμένος άνθρωπος. Από μικρή αγαπούσε να μοιράζει χρώμα και ομορφιά στους ανθρώπους γύρω της και να κρατάει το μαύρο για τον εαυτό της. Είναι προικισμένη με ένα ιδιαίτερο χάρισμα: ακούει τους νεκρούς να της μιλάνε και να μοιράζονται μαζί της τις ιστορίες τους.

Έτσι, όταν ο Λεωνίδας, ο οποίος έχει μόλις εγκαταλείψει τα εγκόσμια, ζητάει τη βοήθειά της για να αποδείξει ποιος πραγματικά τον σκότωσε, ένα παράδοξο ταξίδι ξεκινάει για τη Σιμόνη... Καλείται να αναθεωρήσει όλα όσα θεωρούσε δεδομένα, να βγει από τα σκοτάδια όπου κρυβόταν και να κυνηγήσει για πρώτη φορά το φως, χωρίς να τη νοιάζει αν θα καεί.

Ένα μυθιστόρημα με πολύ χιούμορ για τη ζωή, τις οικογενειακές, τις ερωτικές σχέσεις και τον θάνατο, που ακροβατεί ανάμεσα στη μαύρη κωμωδία και στο κοινωνικό δράμα.

Από τις εκδόσεις Μίνωας.

quote of the day

"HAPPILY EVER AFTER IS NOT A FAIRY TALE. IT'S A CHOICE."

Fawn Weaver

Σήμερα
γιορτάζουν!
Βαλεντίνη,
Βαλεντίνα,
Βαλεντίνος,
Βαλεντίων

All you need
is love



tip of the day



"Love is
a great
beautifier."

- LOUISA MAY ALCOTT

14 Φεβρουαρίου

- > Valentine's Day
- > Organ Donor Day
- > International Book Giving Day
- > World Bonobo Day
- > World Sound Healing Day
- > Read to Your Child Day
- > Congenital Heart Defects Awareness Day
- > Library Lovers' Day