

*Αυτά που κάνουν μια οικογένεια... οικογένεια,
δεν θα τα βρεις σε κανένα ράφι.*

Για όλα τα υπόλοιπα, είμαστε εδώ.



μασούτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ 

Εδώ για κάθε οικογένεια. Εδώ για όένα.

eshop.masoutis.gr

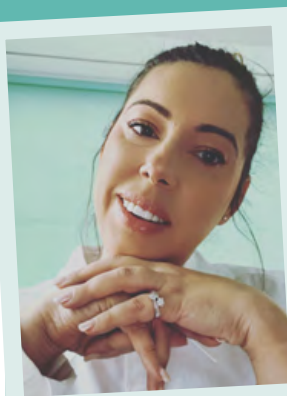
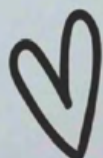
SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**PERPLEXITY...
EINAI H NEA GOOGLE;**

Good morning SayYessers!

I AM ENOUGH



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Όσο και να το αρνούμαστε όλοι μας θέλουμε να ταιριάζουμε κάπου. Είναι στο DNA μας να θέλουμε, να νιώθουμε και να είμαστε αποδεκτοί. Έτσι προσπαθούμε να ταιριάζουμε με όλα τα πρέπει και τα θέλω ...των άλλων.

Παντρευόμαστε τον άνθρωπο που εγκρίνουν οι γύρω μας και που ίσως εμείς τελικά δεν θα επιλέγαμε, ακολουθούμε σπουδές και επαγγελματική σταδιοδρομία που άλλοι μας υπέδειξαν και αν ρωτήσεις μάλλον δεν ήταν και από τις πρώτες μας επιλογές. Τις περισσότερες φορές λέμε ναι απλά για να μην κακοκαρδίσουμε κανέναν και τέλος ζούμε μία ζωή προσπαθώντας να είμαστε τόσο καλοί ώστε να είμαστε αρεστοί και τελικά ναι καταφέραμε να ταιριάζουμε στο σύνολο, όμως δεν αναγνωρίζουμε ούτε οι ίδιοι τον εαυτό μας.

Και θα μου πεις και τι προτείνεις; Να είμαστε μόνοι μας και να μην ανήκουμε πουθενά; Ναι, αν δεν είσαι ο εαυτός σου εκεί που ανήκεις τότε μάλλον δεν ανήκεις εκεί...

Αν παραμένεις κάπου όπου οι άνθρωποι δεν αναγνωρίζουν την αξία σου και το ποιος είσαι, τότε αυτό που συμβαίνει είναι να συρρικνώνεις εσύ τον εαυτό σου και τα χαρίσματά σου στην ποσότητα που μπορούν εκείνοι να αντέξουν, γιατί απλά θέλεις να ανήκεις μαζί τους, εκεί, κάπου, οπουδήποτε!

Συγχαρητήρια, τα κατάφερες και μπράβο σου, ανήκεις πλέον κάπου. Όμως, όπως φαίνεται αν και τα κατάφερες δεν είσαι ευτυχημένος και ξέρεις γιατί; Γιατί είσαι κάπου που προσποιείσαι και όλο αυτό σου δημιουργεί άγχος, κατάθλιψη και στρες.

Και αυτό το προκαλείς εσύ στον εαυτό σου γιατί αναγκάστηκες να μικρύνεις, αναγκάστηκες να καμουφλάρεις το ποιος είσαι και απλά προσποιείσαι ότι είσαι κάποιος άλλος.

Tip of the Day: Ξέρεις κάτι; Αρνούμαι να μικρύνω επειδή εσύ σκέφτεσαι στενόμυαλα για μένα. Αρνούμαι να παρατήσω τα όνειρά μου γιατί εσύ δεν τα κατανοείς. Αρνούμαι να συμφωνώ μαζί σου ενώ η ζωή μου έχει χαρίσει άλλα βιώματα από τα δικά σου. Αρνούμαι να γίνω εσύ για να νιώθω ότι ανήκω κάπου. Δεν χρειάζεται να ανήκω κάπου αν δεν είμαι ο εαυτός μου. Αυτό που μου χρειάζεται είναι να ανήκω σε μένα. Αξίζω να με δεις όπως είμαι. Αξίζω να ακούσεις αυτά που έχω εγώ να σου πω. Είμαι αρκετή και μου αρέσω όπως είμαι και αν εσύ δεν το βλέπεις, τότε το πρόβλημα είναι... σωστά μάντιδες, δικό σου!

Καλό Σαββατοκύριακο! Τα λέμε τη Δευτέρα από Ντουμπάι μεριά...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Perplexity... είναι η νέα Google;

Κάθε μέρα χρησιμοποιούμε τη μηχανή αναζήτησης της Google. Έχει μπει τόσο πολύ στην καθημερινότητά μας που αυτό αποτυπώνεται και στη γλώσσα: γκούγκλαρέ το!

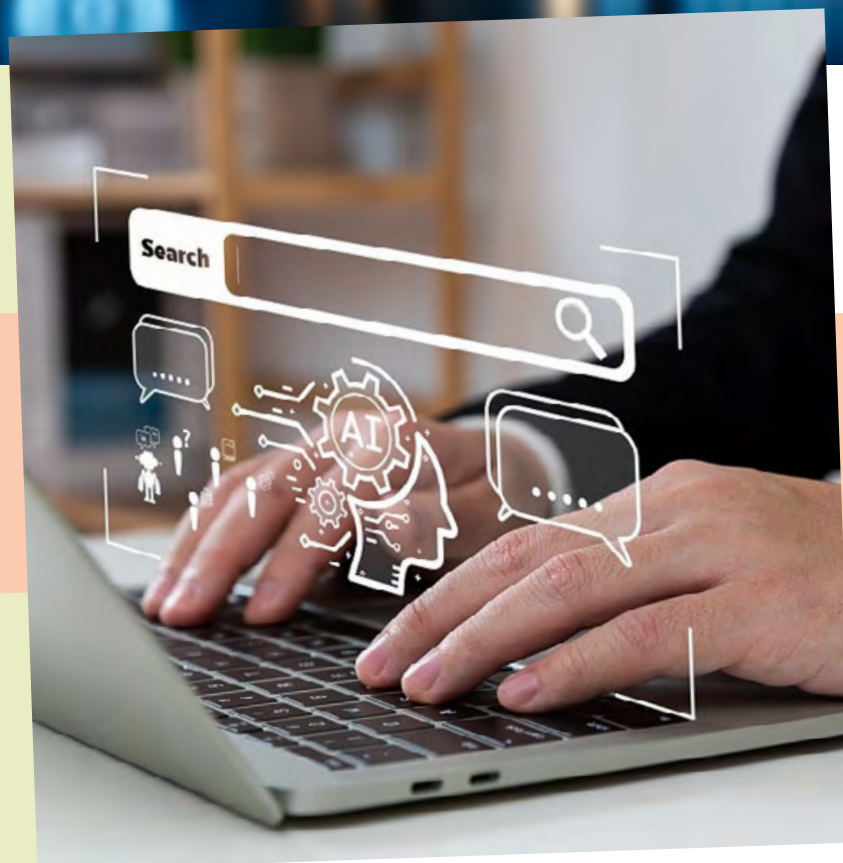


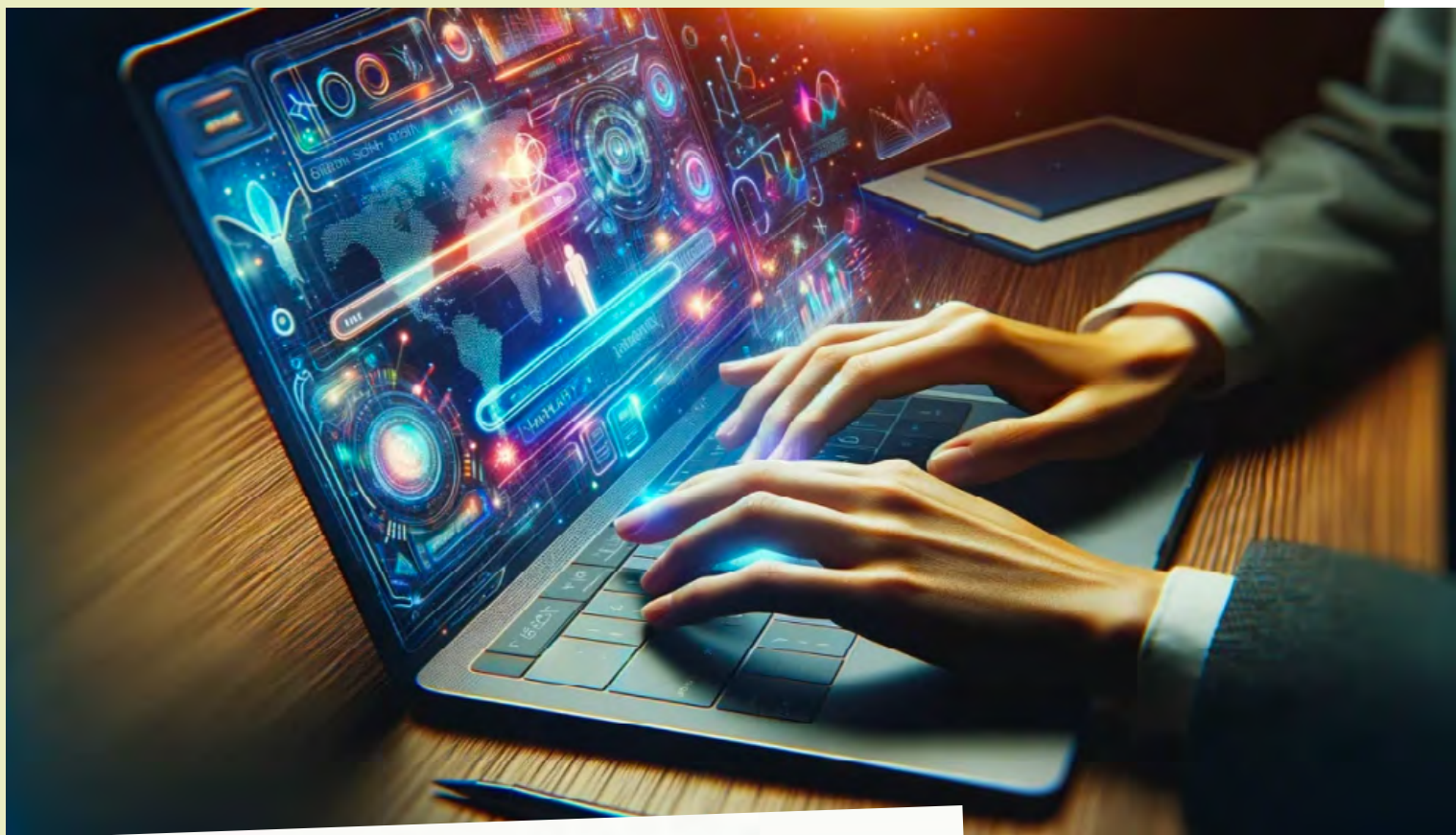
Μπορεί η Google να κυριαρχεί στην αγορά των μηχανών αναζήτησης, όμως κάτι φαίνεται πως αρχίζει να ταραξίζει τα νερά, καθώς η Perplexity έκανε την εμφάνισή της και μάλιστα ένας από τους σημαντικότερους υποστηρικτές της είναι ο δισεκατομμυριούχος Τζεφ Μπέζος.

Η [Perplexity](#) είναι μια μηχανή αναζήτησης που χρησιμοποιεί Τεχνητή Νοημοσύνη και τώρα παρουσιάζεται ως βασικός αντίπαλος της Google. Τι μας υπόσχεται; Μεγαλύτερη ακρίβεια στα αποτελέσματα αναζήτησης και εξατομίκευση. Χάρη στη χρήση της τεχνητής νοημοσύνης, η Perplexity επιδιώκει να βελτιώσει την εμπειρία αναζήτησης.

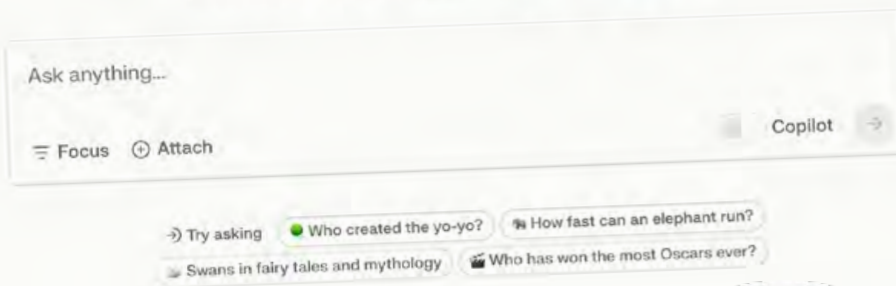
Η startup που θέλει να αλλάξει τα δεδομένα

Η Perplexity ιδρύθηκε το 2022 από τον Aravind Srinivas μαζί με τους Johnny Ho, Denis Yarats και Andy Konwinski. Ο Srinivas είχε αποφοιτήσει από το Ινδικό



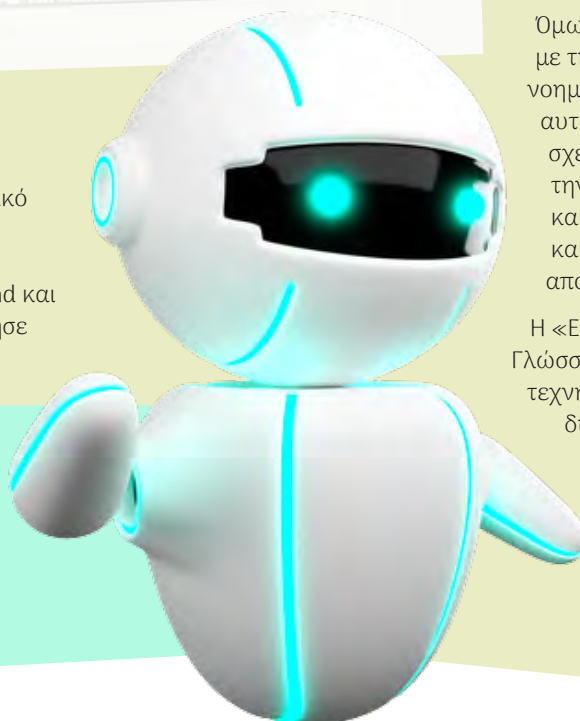


Where knowledge begins



Ινστιτούτο Τεχνολογίας του Μαντράς το 2017, όπου πήρε διπλό πτυχίο (B.Tech και M.Tech) στην ηλεκτρολογία. Ακολούθησε το διδακτορικό του στην επιστήμη των υπολογιστών από το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια το 2021. Έχει εργαστεί μεταξύ άλλων στις OpenAI, DeepMind και Google. Αποχωρώντας από την OpenAI ξεκίνησε τη δική του startup AI, την Perplexity.

Το προϊόν της Perplexity, η λεγόμενη «μηχανή απαντήσεων», χρησιμοποιείται ήδη από δεκάδες εκατομμύρια άτομα μηνιαίως. Χαρακτηριστικό της επιτυχίας της είναι ότι μόνο τον Οκτώβριο του 2023 προσέλκυσε 40,35 εκατομμύρια επισκέψεις.



Η νέα εποχή στις μηχανές αναζήτησης

Είναι γεγονός ότι οι παραδοσιακές μηχανές αναζήτησης δεν μας ικανοποιούν πια, καθώς δεν παρέχουν πάντα αποτελέσματα ακριβή και σχετικά με αυτό που αναζητά ο χρήστης.

Όμως, οι μηχανές αναζήτησης με τη βοήθεια της τεχνητής νοημοσύνης καλύπτουν αυτό το κενό, γιατί έχουν σχεδιαστεί για να κατανοούν την πρόθεση των χρηστών και να παρέχουν ακριβή και εξατομικευμένα αποτελέσματα.

Η «Επεξεργασία Φυσικής Γλώσσας», που χρησιμοποιεί η τεχνητή νοημοσύνη δίνει τη δυνατότητα σε μια μηχανή να καταλαβαίνει το περιεχόμενο των εγγράφων, αλλά και του πλαισίου της φυσικής γλώσσας σε αυτά.

Τι διαφορετικό έχει η Perplexity

Η Perplexity κάνει τη διαφορά γιατί αξιοποιεί προηγμένες τεχνολογίες με στόχο να παρέχει πιο ακριβή αποτελέσματα αναζήτησης. Ακόμη, η Perplexity προσφέρει μια πιο εξατομικευμένη εμπειρία αναζήτησης χάρη στη χρήση χαρακτηριστικών πρόβλεψης και εξατομίκευσης, τα οποία προσαρμόζουν τα αποτελέσματα με βάση την προηγούμενη συμπεριφορά και τις προτιμήσεις του χρήστη.



Περί ηθικής

Ποιο θα είναι το μέλλον των μηχανών αναζήτησης; Δεδομένου ότι αυτές οι πλατφόρμες συνεχίζουν να εξελίσσονται, θεωρείται πιθανό να ενσωματωθούν και σε άλλες υπηρεσίες, προσφέροντας αποτελεσματική εμπειρία αναζήτησης.

Αναμφισβήτητα οι μηχανές αναζήτησης που λειτουργούν με τεχνητή νοημοσύνη προσφέρουν εντυπωσιακές δυνατότητες, ωστόσο μας προβληματίζουν... ειδικά αναφορικά με το ενδεχόμενο παραπληροφόρησης και χειραγώγησης.

Ήξερες ότι...

Οι ιδρυτές της Google γνωρίστηκαν κατά τύχη! Το 1995 ο 22χρονος τότε Λάρι Πέιτζ, που είχε αποκτήσει πτυχίο μηχανολογίας από το Πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν ήθελε να κάνει το διδακτορικό του στο πανεπιστήμιο του Στάνφορντ. Στον 21χρονο Σεργκέι Μπριν ανατέθηκε να ξεναγήσει τον μελλοντικό συνεργάτη του στις εγκαταστάσεις του πανεπιστημίου. Και κάπως έτσι ξεκίνησαν όλα!

Το όνομα της Google προέρχεται από τη λέξη "Googol", που είναι ένας μαθηματικός όρος που αντιστοιχεί σε μία μονάδα, ακολουθούμενη από 100 μηδενικά.

Ο όρος Γκούγκολ επινοήθηκε από τον εννιάχρονο Μίλτον Σιρόττα, ανιψιό του Αμερικανού μαθηματικού Έντουαρντ Κάνσερ το 1938.

Με τα λόγια του CEO...

«Θέλω το Perplexity να είναι σαν μια τοστιέρα στο σπίτι σας, την οποία απλώς χρησιμοποιείτε και δεν σας ενδιαφέρει καν γιατί υπάρχει, αλλά απλώς τη χρησιμοποιείτε», είπε σε συνέντευξή του στο decrypt ο Ινδός CEO και υπογράμμισε ότι «η τεχνητή νοημοσύνη θα πρέπει να μην κρίνει και να είναι πάντα έτοιμη να ανταποκριθεί και να βοηθήσει να μειωθεί το εμπόδιο στην εκμάθηση νέων θεμάτων».



Το JBL Snow Party επιστρέφει για 5η χρονιά!



Η JBL Greece (Επίσημοι Διανομείς WaveMotion A.E.) για μια ακόμη χρονιά ανακοινώνει τον διαγωνισμό για τους αγοραστές προϊόντων JBL. Αγόρασε ένα JBL προϊόν από το δίκτυο καταστημάτων ή τα e-shops του Κωτσόβολου στην Ελλάδα και στην Κύπρο και συμπλήρωσε τα στοιχεία σου [εδώ](#).

Νέα ενιαία ψηφιακή εφαρμογή για τους πελάτες της AB Βασιλόπουλος



Μια νέα ψηφιακή εφαρμογή της AB Βασιλόπουλος με αναβαθμισμένη τεχνολογία έρχεται το 2024 για να βελτιώσει την εμπειρία αγορών των πελατών της. Οι αναβαθμισμένες λειτουργίες αφορούν σε όλο το ταξίδι του χρήστη, από τις λίστες προϊόντων έως και το «checkout», έχοντας σχεδιαστεί για να προσφέρουν μεγαλύτερη άνεση και ευκολία. Το νέο mobile app, που θα ενσωματώσει η AB Βασιλόπουλος μέσα στο 2024, αντιπροσωπεύει μια ανανεωμένη έκδοση της υπάρχουσας εφαρμογής, βασισμένη σε νέα τεχνολογία (React Native), που δίνει τη δυνατότητα να εφαρμοστούν σύγχρονες λειτουργίες πιο μεθοδικά και σε σύντομο χρονικό διάστημα.

Το νέο πρόσωπο της HELL ENERGY είναι ένας από τους πιο σέξι άντρες του κόσμου



Η HELL ENERGY προχώρησε σε μια ακόμη εκπληκτική στρατηγική κίνηση: στην τελευταία παγκόσμια διαφημιστική καμπάνια, η οποία θα είναι διαθέσιμη σε περισσότερες από 60 χώρες, ένας από τους πιο δημοφιλείς ηθοποιούς στον κόσμο, ο Michele Morrone, πρωταγωνιστεί, απολαμβάνοντας το ενεργειακό ποτό της HELL, σε διάφορες στιγμές της καθημερινότητάς του.

Το αστέρι της αισθησιακής τριλογίας του Netflix «365 Μέρες», το πρόσωπο της Dolce&Gabbana και πολλά ακόμη, ανοίγει άλλο ένα κεφάλαιο στο success story της HELL.

Μια μερίδα υβριδικό ρύζι, παρακαλώ!

Μπορεί στην Ελλάδα ο πληθυσμός δυστυχώς να παρουσιάζει μείωση, όμως ο παγκόσμιος πληθυσμός συνεχίζει να αυξάνεται, και έτσι προκύπτει η ανάγκη κάλυψης των διατροφικών αναγκών για όλο και περισσότερους ανθρώπους.



Αναζητώντας λοιπόν λύσεις, Κορεάτες επιστήμονες ανέπτυξαν μια νέα υβριδική τροφή, η οποία αποτελείται από κύτταρα βοείου λίπους και μυών που αναπτύσσονται μέσα σε κόκκους ρυζιού! Είναι ένας ιδιαίτερος συνδυασμός κιμά και ρυζιού, από ροζ κολλώδεις κόκκους. Το ρύζι αυτό αποτελείται από 80% άμυλο, 20% πρωτεΐνες και άλλα θρεπτικά συστατικά. Οι ερευνητές θεωρούν ότι μπορεί να το κάνουν ακόμα πιο θρεπτικό. Πώς; Επικάλυψαν κόκκους ρυζιού με ζελατίνη ψαριών και ένζυμα τροφίμων για να βοηθήσουν τα κύτταρα να μεγιστοποιήσουν την ποσότητα του κυτταρικού υλικού που προσκολλάται και αναπτύσσεται στο ρύζι. Στη συνέχεια έσπειραν τους κόκκους του ρυζιού με βλαστικά κύτταρα μυών και λίπους βοείου κρέατος και τους άφησαν να αναπτυχθούν σε ένα εργαστηριακό πιάτο





για 9 μέχρι 11 ημέρες. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι το ρύζι τους ήταν πιο σταθερό και πιο εύθραυστο από το κανονικό ρύζι.

Ρύζι πλούσιο σε πρωτεΐνες

Το υβριδικό ρύζι έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και λίπος (8% περισσότερη πρωτεΐνη και 7% περισσότερο λίπος) από το μη επεξεργασμένο ρύζι. Και υπάρχει η δυνατότητα για μεγαλύτερη αύξηση.

Θρεπτικό και οικονομικό

Το υβριδικό ρύζι θα ήταν πιο οικονομικό να παραχθεί από το βόειο κρέας ανά γραμμάριο πρωτεΐνης, τόσο σε εκπομπές αερίων όσο και σε χρήμα. Σύμφωνα με τους υπολογισμούς των ερευνητών η παραγωγή υβριδικού ρυζιού απελευθερώνει 6,27 κιλά διοξειδίου του άνθρακα ανά 100 γραμμάρια πρωτεΐνης. Από την άλλη, το βοδινό κρέας απελευθερώνει 49,89 κιλά διοξειδίου του άνθρακα ανά 100 γραμμάρια πρωτεΐνης. Σχετικά με το κόστος του υβριδικού ρυζιού για τον καταναλωτή οι ειδικοί εκτιμούν ότι θα ήταν περίπου 15% της τιμής του βοδινού κρέατος ανά κιλό.

Γευστικές δοκιμές και τελειοποίηση

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι μύες και το λίπος του βοδινού κρέατος έκαναν πιο ενδιαφέρον γευστικά το ρύζι. Ωστόσο, τώρα πρέπει να τελειοποιηθεί η διαδικασία παραγωγής με σκοπό να μειωθεί ο απαιτούμενος χρόνος για την παραγωγή του υβριδικού ρυζιού.

Ήξερες ότι...

Υπάρχουν πάνω από 120.000 διαφορετικές ποικιλίες ρυζιού που περιλαμβάνουν εκτός από λευκούς, μαύρους και κόκκινους κόκκους.

Σύμφωνα με έναν κινέζικο θρύλο στα πολύ παλιά χρόνια είχε πέσει μεγάλος λοιμός στη χώρα και ο θεός Βυσο, βλέποντας τον λαό να υποφέρει, αποφάσισε να θυσιάσει όλα του τα δόντια σκορπώντας τα σε έναν βάλτο. Το νερό μετέτρεψε τα δόντια σε σπόρους που φύτρωσαν και έδωσαν χιλιάδες φυτά ρυζιού. Από τότε όπου υπάρχει ρύζι υπάρχει αφθονία και το να πετάμε ρύζι στους νιόπαντρους συμβολίζει αγάπη και γονιμότητα.



Backstage από τη φωτογράφιση της Πέγκυς Ζήνα και του Κωνσταντίνου Χριστοφόρου με αφορμή την πρεμιέρα τους στο "Mezzo Athens Club"



Ειρήνη Κοτσάκη-Λίλα Κουτσιουμάρη-Στέφανος Βασιλάκης-Πέγκυ Ζήνα-Κωνσταντίνος Χριστοφόρου-Δημήτρης Γκίκας-Ρούλα Μονιάκη



Χάρης Σιανίδης - Πέγκυ Ζήνα

Σε ένα από τα πιο όμορφα live stage της πόλης το "Mezzo Athens Club", στην Πλατεία Αγίων Ασωμάτων 1, η Πέγκυ Ζήνα υπόσχεται να μας χαρίσει μοναδικές ερμηνείες σε συνδυασμό με διαχρονικές της επιτυχίες.

Εκεί θα συναντήσει τον καλό της φίλο και μοναδικό καλλιτέχνη

Κωνσταντίνο Χριστοφόρου. Από το Σάββατο 2/3 και κάθε Σάββατο και Κυριακή το "Mezzo Athens Club" θα γίνει το

απόλυτο meeting point της αθηναϊκής νυχτερινής ζωής.

Ένας χώρος όπου η διασκέδαση συναντά την κομψότητα και η τέχνη ανθίζει σε κάθε γωνιά με λαμπερά φώτα και αίσθηση πολυτέλειας σε κάθε όροφο. Βρεθήκαμε στο backstage της φωτογράφισης, η οποία έγινε από την ταλαντούχα Ρούλα Μονιάκη, ενώ στα παρασκήνια όλοι πήραν μία γεύση από το τι πρόκειται να συμβεί στο πιο αυθεντικό ελληνικό live clubbing πρόγραμμα. Το creative team συμπλήρωσαν ο legendary hair artist Στέφανος Βασιλάκης, οι make up artists Ειρήνη Κοτσάκη και Δημήτρης Γκίκας και η στυλίστρια Λίλα Κουτσιουμάρη.

«Μαζί Ποτέ»: Το έργο του Τσιμάρια Τζανάτου έρχεται στο Bios

Ο Λευτέρης Παπακώστας σκηνοθετεί ένα από τα πρώτα έργα του σημαντικού καλλιτέχνη και συγγραφέα, Τσιμάρια Τζανάτου, που έφυγε το 2022 από τη ζωή. Ο λόγος για το «Μαζί Ποτέ: Αιτία υπάρχει...για ό,τι δεν πάει καλά», ένα κείμενο εμπνευσμένο από την ταινία του Φατίχ Ακίν, σε ένα εντελώς διαφορετικό πλαίσιο από το φιλμ. Η πρεμιέρα είναι προγραμματισμένη για τις 28/2. Πρόκειται για ένα υπαρξιακό ψυχογράφημα της ανθρώπινης απελπισίας και αυτοκαταστροφής, ένα έργο για την αέναη προσπάθεια των ανθρώπων να συναντηθούν σε ένα βαθύτερο επίπεδο εσωτερικής σύμπνοιας.

Η ομάδα καλεί το κοινό σε μια διαφορετική εμπειρία θέασης όπου οι θεατές σε ρεαλιστική συνθήκη club παρακολουθούν, κάποιον καθιστό και κάποιον όρθιο μια dance-club παράσταση-show, όσα διαδραματίζονται μπροστά τους. Οι ίδιοι σε απόσταση ουσιαστικής αναπνοής από τους ηθοποιούς γίνονται μάρτυρες, αφήνοντας πίσω τις καρέκλες τους, μιας πραγματικής σύνδεσης με τους performers. Σε μια συνθήκη που μοιάζει με παιχνίδισμα... οι θεατές συμφωνούν ότι θα είναι όρθιοι, θα διασκεδάσουν, θα χορεύουν και θα δρουν μαζί με τους ηθοποιούς.





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος

Πώς θα περιορίσω τη ζάχαρη στην καθημερινότητά μου

Κατά κύριο λόγο τα τρόφιμα με γλυκιά γεύση μας δίνουν άμεση ενέργεια, εξαιτίας της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε απλούς υδατάνθρακες.

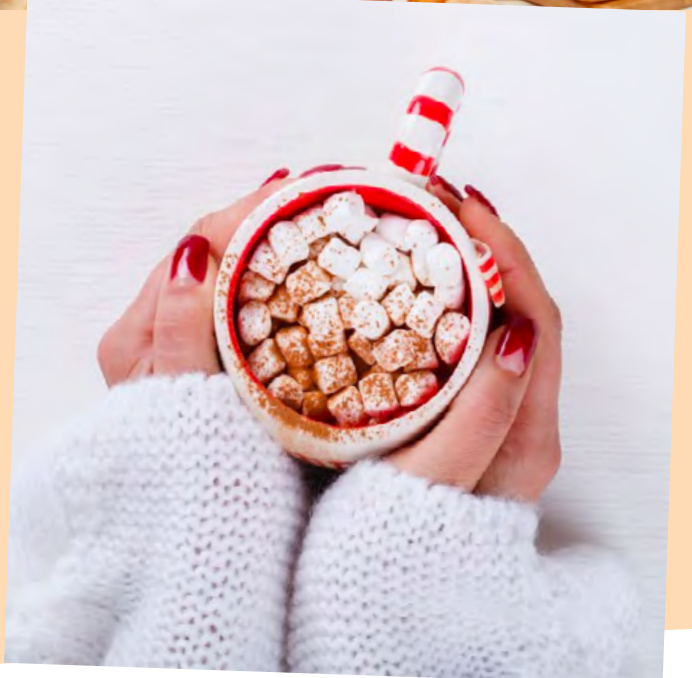


Αν κι εσύ έχεις αδυναμία για τη γλυκιά γεύση χρειάζεται προσοχή! Αυτό συμβαίνει γιατί η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης έχει σχετιστεί με αρνητικές επιδράσεις για την υγεία. Ειδικά η πρόσθετη ζάχαρη που περιέχεται στα συσκευασμένα τρόφιμα και ροφήματα, όπως τα αναψυκτικά, τα γλυκά και αλμυρά αρτοποιημένα, καθώς και άλλα επεξεργασμένα τρόφιμα φαίνεται πως συνεισφέρει στην εμφάνιση παχυσαρκίας, σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, καρδιαγγειακών νοσημάτων, ορισμένων μορφών καρκίνου και της τερηδόνας!

Πάμε λοιπόν να σου προτείνω απλούς τρόπους για να μειώσεις τη ζάχαρη στη διατροφή σου!

Πρόσεξε τις υγρές θερμίδες

Μια από τις βασικές πηγές ζάχαρης στη διατροφή μας είναι τα ροφήματα, όπως τα αναψυκτικά, τα ενεργειακά





Την πρώτη φορά λοιπόν ο καφές σου θα σου φανεί πικρός, όμως σύντομα θα τον απολαμβάνεις περισσότερο από πριν, αφού πια θα έχει ακόμα πιο έντονη γεύση.

Διάβασε ΣΩΣΤΑ τις ΕΤΙΚΕΤΕΣ των τροφίμων

Έχεις αποφασίσει να κόψεις τη ζάχαρη μαχαίρι και ξεροσταλιάζεις στα ράφια του σούπερ μάρκετ προκειμένου να διαβάσεις τις ετικέτες από όλα όσα αγοράζεις. Εδώ όμως υπάρχει μια μεγάλη παγίδα, αφού τις περισσότερες φορές δεν είναι εύκολο... Ναι, η ζάχαρη βρίσκεται σχεδόν παντού... μεταμφιεσμένη σε: Μελάσα, λακτόζη, μαλτόζη, τροποποιημένο

ποτά, το τσάι με προσθήκη ζάχαρης και οι συσκευασμένοι χυμοί. Επιπλέον, τα ροφήματα δεν προκαλούν κορεσμό και πολλές φορές δεν αναγνωρίζονται ως υπολογισιμη πηγή θερμίδων. Αν καταναλώνεις αρκετά ροφήματα με προσθήκη ζάχαρης στη διατροφή σου δοκίμασε να τα αντικαταστήσεις με ροφήματα που δεν περιέχουν εκ φύσεως ζάχαρη, όπως:

- ▶ Νερό (κανονικό ή ανθρακούχο, προσθέτοντας μια φέτα λεμονιού ή άλλου φρούτου για γεύση)
- ▶ Βότανα ή τσάι χωρίς προσθήκη ζάχαρης

Καφές

Ξεκίνησε την ημέρα σου με ΚΑΦΕ χωρίς ζάχαρη.

Κι όμως, αν έχεις συνηθίσει να τον πίνεις με αρκετή, αλλάζοντας αυτή τη συνήθειά σου σίγουρα θα δεις τη ζυγαριά σου να κατεβαίνει. Ναι, ΟΚ αυτό δεν θα συμβεί από τη μία μέρα στην άλλη αλλά το παν στο θέμα της διατροφής είναι να κάνεις πράγματα που θα σε ωφελήσουν σε βάθος χρόνου και θα γίνουν μονιμότητα.

άμυλο, γαλακτόζη, γλυκόζη, δεξτρόζη, σιρόπι ρυζιού, εκχύλισμα βύνης, ισογλυκόζη, μαλτοδεξτρίνη, νέκταρ αγκάβε, σακχαρόζη, σιρόπι γλυκόζης, σιρόπι ή χυμός ζαχαρο-κάλαμου, σιρόπι ρυζιού, σιρόπι φρουκτόζης καλαμποκιού κτλ.

Περίορισε τα γλυκά

Τα περισσότερα γλυκά, συνήθως, στερούνται θρεπτικής αξίας. Είναι πλούσια σε ζάχαρη, αυξάνουν απότομα τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, ενώ μπορεί να νιώσεις γρήγορα πείνα και εκ νέου έντονη ανάγκη για γλυκό.

Αν τα γλυκά κατέχουν σημαντική θέση στη διατροφή σου και τα αναζητάς καθημερινά, δοκίμασε τις εξής εναλλακτικές επιλογές που συνδυάζουν τη θρεπτική αξία με τη γλυκιά γεύση:

- ▶ Φρέσκα γλυκά εποχικά φρούτα
- ▶ Γιαούρτι με κανέλα, φρούτο και λίγο μέλι
- ▶ Ψητό μήλο με κανέλα
- ▶ Μαύρη σοκολάτα με υψηλή περιεκτικότητα σε κακάο





Αν πάλι ψάχνεις μια γλυκιά επιλογή για να συνδυάσεις τον απογευματινό σου καφέ ή ως εναλλακτικό σνακ για το γραφείο, μπορείς να δοκιμάσεις μπισκότα χωρίς προσθήκη ζάχαρης. Για παράδειγμα μπορείς να επιλέξεις μπισκότα τύπου Πτι-μπερ χωρίς προσθήκη ζάχαρης, τα οποία περιέχουν φυσικά σάκχαρα και είναι πλούσια σε φυτικές ίνες. Οι φυτικές ίνες συμβάλλουν στον κορεσμό και αποτρέπουν την απότομη αύξηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα! Μπορείς να τα καταναλώσεις είτε σκέτα, είτε να κάνεις γευστικούς συνδυασμούς όπως:

- ▶ Μπισκότα τύπου Πτι-μπερ χωρίς προσθήκη ζάχαρης με βούτυρο ξηρών καρπών και φέτες μπανάνας
- ▶ Μπισκότα τύπου Πτι-μπερ χωρίς προσθήκη ζάχαρης με μαρμελάδα χωρίς προσθήκη ζάχαρης
- ▶ Μπισκότα τύπου Πτι-μπερ χωρίς προσθήκη ζάχαρης με ταχίνι και μέλι - Απόφυγε της σάλτσες και τα αρτύματα με προσθήκη ζάχαρης

Αρκετές τυποποιημένες σάλτσες και αρτύματα κρύβουν αρκετή ζάχαρη. Αν τα χρησιμοποιείς στην καθημερινότητά σου είναι καλό να συμβουλευτείς τις

διατροφικές τους ετικέτες και να διαπιστώσεις πόση ζάχαρη περιέχουν.

Αν θέλεις να νοστιμίσεις το φαγητό σου, περιορίζοντας ταυτόχρονα τη ζάχαρη που καταναλώνεις μπορείς να δοκιμάσεις:

- ▶ Λαχανικά
- ▶ Βότανα και μπαχαρικά
- ▶ Μουστάρδα
- ▶ Χυμό λεμονιού
- ▶ Σπιτικό πέστο



Πρόσεξε τα light προϊόντα

Αρκετά τρόφιμα που χαρακτηρίζονται ως light μπορεί να περιέχουν αρκετή ζάχαρη, καθώς μέρος του λίπους μπορεί να έχει αντικατασταθεί με αυτή. Το ίδιο ισχύει και για διάφορα προϊόντα που μπορεί να περιέχουν τρόφιμα υψηλής θρεπτικής αξίας, όπως φρούτα (φρέσκα ή αποξηραμένα, ξηροί καρποί, βρώμη κ.ά.). Και σε αυτή την περίπτωση είναι καλό να συμβουλευέσαι τις ετικέτες τροφίμων και να κάνεις συνετές επιλογές, ειδικά αν έχεις θέσει ως στόχο τη ρύθμιση του βάρους σου!

Συμπέρασμα

Αν προσπαθείς να μειώσεις τη ζάχαρη που καταναλώνεις

χρειάζεται να κάνεις μικρά και σταδιακά βήματα! Άλλωστε, απαιτείται χρόνος για να γίνει μια αλλαγή στη διατροφική μας συμπεριφορά συνήθεια! Αν έχεις αδυναμία στη ζάχαρη, κάνε προσεκτικές επιλογές! Όλα έχουν θέση σε μια υγιεινή διατροφή, αρκεί να μην ξεχνάς το μέτρο, την ισορροπία και την ποικιλία!



Ανακαλύψτε τις νέες συνθέσεις της Bonacure Scalp Care της Schwarzkopf Professional



Η Schwarzkopf Professional δημιούργησε μία εξειδικευμένη σειρά περιποίησης του τριχωτού, που εντάσσεται στη ευρύτερη σειρά περιποίησης μαλλιών της Bonacure.

- Bonacure Scalp Soothing με Kale + Madecassoside για ξηρό και ευαίσθητο τριχωτό
- Bonacure Anti-Dandruff με Superberries + AHA για τριχωτό με τάση για πιτυρίδα
- Bonacure Root Activating με Guarana + Βιοτίνη για εξασθενημένα μαλλιά με τάση για τριχόπτωση

Με έως και 100.000 τριχοθυλάκια, καθένα από τα οποία περιέχει μια μοναδική τρίχα που αναπτύσσεται, το τριχωτό έχει πολλές διαφορετικές ανάγκες για να διατηρείται υγιές. Η

μη επαρκής περιποίηση και μειωμένη υγεία του τριχωτού σχετίζονται με θέματα όπως πιτυρίδα, ερεθισμός της επιδερμίδας και εύθραυστα μαλλιά χωρίς λάμψη που σπάνε εύκολα, ενώ μπορεί να οδηγήσουν και σε πρόωρη τριχόπτωση.

Όμως, η νέα σειρά προϊόντων Scalp Care της Bonacure είναι εδώ και περιέχει ισχυρές, vegan* και free-from** συνθέσεις, ενισχυμένες με ενεργά συστατικά από superfood και καλλυντικά περιποίησης της επιδερμίδας, που εγγυώνται ένα εξισορροπημένο τριχωτό και διασφαλίζουν την ποιότητα των μαλλιών στο μέλλον.

* Χωρίς συστατικά ζωικής προέλευσης.

**Χωρίς Sodium Lauryl Sulphate & Sodium Laureth Sulphate, σιλικόνες και τεχνητά χρωστικά.

Health News

Η ορμόνη - ασπίδα προστασίας από το Αλτσχάιμερ

Σίγουρα έχετε ακούσει για την "ορμόνη της αγάπης", την ωκυτοκίνη. Σε μελέτη που δημοσιεύθηκε στο PLOS One, ερευνητές από το Πανεπιστήμιο Επιστημών του Τόκιο διαπίστωσαν η ωκυτοκίνη ότι θα μπορούσε να χρησιμεύσει ως θεραπεία γνωστικών διαταραχών όπως το Αλτσχάιμερ.

«Σκοπός της έρευνάς μας είναι να διευκρινίσει τον κρίσιμο ρόλο ενός περιβάλλοντος που ενεργοποιεί την ωκυτοκίνη στον εγκέφαλο, ενδεχομένως μετριάζοντας την εξέλιξη της νόσου. Αναμένουμε ότι τα ευρήματά μας θα ανοίξουν καινούργιους δρόμους για την ανάπτυξη καινοτόμων θεραπειών ενάντια στην απώλεια της μνήμης και των γνωστικών ικανοτήτων που προκαλούνται από τη νόσο Αλτσχάιμερ» επισημαίνουν οι συγγραφείς της μελέτης.

Ξέρετε ότι μπορούμε να αυξήσουμε φυσικά την ωκυτοκίνη με απλούς τρόπους; Αγκαλιάζοντας κάποιον αγαπημένο μας πρόσωπο ή το κατοικίδιό μας, κάνοντας γυμναστική, απολαμβάνοντας την παρέα των φίλων μας κ.α.





Αντίστροφη μέτρηση για το μεγαλύτερο ποδηλατικό γεγονός L'Étape Greece by Tour de France presented by SKODA 2024

Με αφορμή τη διεξαγωγή του εμβληματικού ποδηλατικού αγώνα L'Étape Greece by Tour de France presented by SKODA, ο οποίος διοργανώνεται τον Απρίλιο για δεύτερη συνεχή χρονιά στην Αρχαία Ολυμπία από την EY ZHN Greece και την Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας, πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 14 Φεβρουαρίου, στο Ολυμπιακό Μουσείο Αθήνας, εκδήλωση και ανοιχτή συζήτηση για την αστική και τουριστική ποδηλασία και τις προοπτικές περαιτέρω ανάπτυξης που υπάρχουν στη χώρα μας.

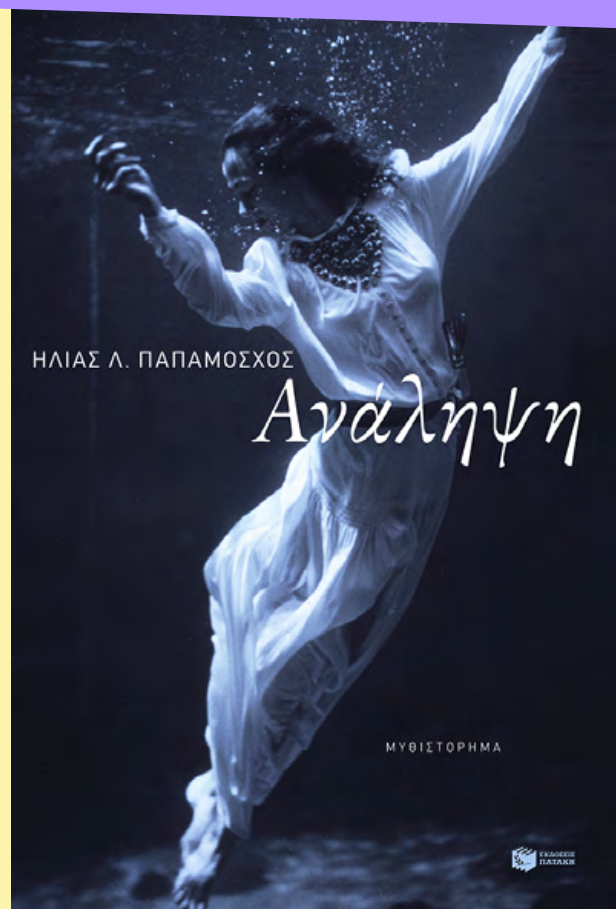
Ο δημοφιλέστερος και πιο απαιτητικός αγώνας ποδηλασίας στον κόσμο, επιστρέφει στην Αρχαία Ολυμπία, τη γενέτειρα των Ολυμπιακών αγώνων, στις 6 Απριλίου 2024, με ένα ειδικά σχεδιασμένο σύνολο διαδρομών και σταδίων. Οι φίλοι της ποδηλασίας, επαγγελματίες αλλά και ερασιτέχνες, θα έχουν την ευκαιρία να διανύσουν 3 απολαυστικές διαδρομές στα μοναδικής ομορφιάς φυσικά τοπία της Δυτικής Πελοποννήσου.

Οι εγγραφές για τον φετινό αγώνα θα παραμείνουν ανοιχτές μέχρι τις 23 Μαρτίου 2024, [εδώ](#).

Στιγμιότυπα από το L'Étape Greece by Tour de France presented by SKODA 2023, [εδώ](#).

Νέα και ενημερώσεις: [Website](#).

Ανάληψη



Την Τρίτη 20 Φεβρουαρίου, στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Πατάκη, διοργανώνουν παρουσίαση του νέου βιβλίου του Ηλία Λ. Παπαμόσχου, με τίτλο «Ανάληψη».

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

Διονύσης Μαρίνος, δημοσιογράφος, συγγραφέας

Μπάμπης Μακρίδης, σκηνοθέτης

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](#)



Χακάροντας το Μυαλό: πώς μας επηρεάζουν οι οθόνες



Το Σάββατο 24 Φεβρουαρίου, στις 12:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ διοργανώνει δράση - εκπαιδευτικό σεμινάριο, με τίτλο «Χακάροντας το Μυαλό: πώς μας επηρεάζουν οι οθόνες».

Συμμετέχοντες- Ομιλητές:

Κωστής Δημολιός, Εκπαιδευτικός, Ιδρυτής του Media Owl, Συν-ιδρυτής του βρεφονηπιακού σταθμού "Σπιτόδενδρο".

Ελένη Καλαθά, Ειδική Παιδαγωγός
Χριστίνα Ροδοπούλου, Λογοθεραπεύτρια

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον Παιδικό Ιανό της Θεσσαλονίκης, Γρηγορίου Παλαμά 3

Λίγα λόγια για τη δράση

Έχεις αναρωτηθεί ποτέ γιατί περνάς τόσες ώρες μπροστά στο κινητό; Σκέφτηκες πώς μια οθόνη μπορεί και σε κρατάει μέσω των likes, μέσα από τις καρδούλες ή/και τα μηνύματα που σου στέλνουν οι φίλοι σου; Τι συμβαίνει στον εγκέφαλό σου όταν μπαίνεις στον αχανή κόσμο των Social Media; Μέσα από ένα διαδραστικό εργαστήριο με παιχνίδια και δράσεις για παιδιά δημοτικού, ο Δημολιός Κωστής του Media Owl και του Σπιτόδενδρου αλλά και οι Καλαθά Ελένη και Ροδοπούλου Χριστίνα του «Μή.λο.», θα ταξιδέψουν στη δομή του ανθρώπινου εγκέφαλου, θα δείξουν πώς τα social media και οι οθόνες τον επηρεάζουν και θα προτείνουν λύσεις για να βοηθήσουν τα παιδιά να βρουν την ισορροπία στη χρήση των τεχνολογιών στην καθημερινότητα και στο οικογενειακό τους περιβάλλον.

Διάρκεια: 1,5 ώρα
Ηλικίες: 8-12 ετών



Food for Thought

kids' edition

Πού είναι η κυρία Πάντα;

Στο νέο βιβλίο της σειράς προσχολικών βιβλίων «Παίζω κρυφτό!» που απευθύνεται σε παιδιά από 1 έως 3 ετών, οι μικροί αναγνώστες καλούνται να παίξουν κρυφτό με τα αγαπημένα τους ζώα, ανασηκώνοντας τα υφασμάτινα, μαλακά μέρη.

Ας ανακαλύψουμε, παίζοντας, πού είναι κρυμμένη η κυρία Πάντα, ο κύριος Ελέφαντας, ο κύριος Βουβάλης και η κυρία Λεοπάρδαλη.

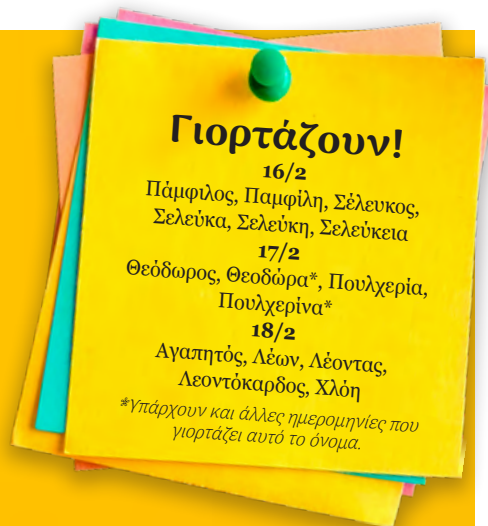
Η Σουηδή εικονογράφος Ingela P. Arrhenius, γνωστή για τη ρετρό αισθητική της και την ενδιαφέρουσα ματιά της, δημιουργεί βιβλία που κεντρίζουν την προσοχή των λιλιπούτειων αναγνωστών, ενθαρρύνοντας την περιέργειά τους για ό,τι τους περιβάλλει, αλλά και για τον ίδιο τους τον εαυτό.

Από τις εκδόσεις Ίκαρος.



quote of the day

"THE VALUE OF AN IDEA LIES IN THE USING OF IT."
Thomas Edison



16 Φεβρουαρίου

- > Innovation Day
- > Do a Grouch a Favor Day
- > Friday Fish Fry Day
- > Love Reset Day
- > Kyoto Protocol Day
- > National Almond Day
- > National Caregivers Day
- > National Tartar Sauce Day

17 Φεβρουαρίου

- > World Human Spirit Day
- > World Pangolin Day
- > My Way Day
- > National Cabbage Day
- > National Cafe au Lait Day
- > National Public Science Day
- > National Random Acts of Kindness Day

18 Φεβρουαρίου

- > World Whale Day
- > Ημέρα Μνήμης Πεσόντων Αστυνομικών
- > National Battery Day
- > National Crab Stuffed Flounder Day
- > National Drink Wine Day
- > Pluto Day
- > Thumb Appreciation Day

tip of the day

"Creativity is thinking up new things. Innovation is doing new things."

Theodore Levitt