



Φυσική Ελληνική Απόλαυση



ΜΕ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

ΛΟΥΞ

free

ΠΟΡΤΟΚΑΛΑΔΑ
χωρίς ανθρακικό

60%
ΛΙΓΟΤΕΡΕΣ
ΘΕΡΜΙΔΕΣ*



100% ΕΛΛΗΝΙΚΑ
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ
330ml



**ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ
ΖΑΧΑΡΗΣ!**

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!

**ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ
ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!**

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!

ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!

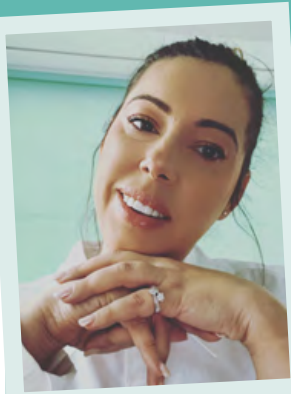


*Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα, που διεξήχθη από την Circana σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

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

ΑΣ ΚΑΝΟΥΜΕ RESTART!





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Όταν κυκλοφόρησε η ταινία **"The Bucket List"** το 2007, όλο και περισσότεροι άνθρωποι αποκάλυψαν πως έρτιαχναν τις δικές τους λίστες με τα πράγματα που θέλουν να κάνουν πριν πεθάνουν απλά δεν ήξεραν πως λέγεται, οπότε ήρθε η ταινία και έδωσε όνομα σε αυτή τη συνήθεια. Εμείς εδώ στην Ελλάδα θα το λέγαμε "ένας κουβάς γεμάτος όνειρα"...

Δεν είχα σκεφτεί να καταγράψω ποτέ όλα αυτά που θέλω να κάνω πριν αφήσω τον μάταιο τούτο κόσμο και έτσι χωρίς σκέψη, περιμένοντας στην αναμονή του αεροδρομίου για να επιστρέψω σπίτι αποφάσισα να το κάνω.

Καθώς έκανα τη λίστα μου, συνειδητοποίησα ότι μάλλον είναι λίγο διαφορετική από τις περισσότερες από αυτές που έχω ακούσει. Συνήθως σε αυτές τις λίστες επιθυμιών βάζουμε μακρινές τοποθεσίες που είναι μάλλον δύσκολο να επισκεφθούμε ή φανταχτερά πράγματα που - ως είμαστε ειλικρινείς - είναι ακόμα πιο δύσκολο να αποκτήσουμε. Και σκέφτομαι αφού όλοι βάζουν "φανταστικά" πράγματα που πιθανό να μην γίνουν και ποτέ γιατί να μη γεμίσω και εγώ τον κουβά μου με μία λίστα πραγμάτων που θα ήθελα να ζήσω ή κάτι που θα ήθελα να ξαναζήσω. Δεν ξέρω αν λέγεται επιθυμία ή νοσταλγία πάντως εγώ κάπως έτσι ήθελα να γεμίσω τον δικό μου κουβά.

Με λίγα λόγια κατέληξα πως θα ήθελα πολύ για μια ακόμα φορά να βρεθώ με τους φίλους μου στον Κορυδαλλό, να κάνουμε κοπάνα την τελευταία ώρα, να φάμε στα Burgg στην Πλατεία Ελευθερίας (έχουν κλείσει εδώ και 20 χρόνια νομίζω) και να πάμε να ακούσουμε ροκίες στο "Καφενείο" ή να χορέψουμε μέχρι να ξεκουρδιστούμε στη "Νεφέλη" στην Πλατεία Μέμου.

Θα ήταν πραγματικό βάλαμο αν έστω για μία στιγμή έβλεπα ανθρώπους μου που έφυγαν, για να τους γνωρίσω έστω και φευγαλέα τα παιδιά μου, που είμαι σίγουρη ότι θα τα λάτρευαν αν ήταν ακόμα μαζί μας.

Θα ήθελα πολύ να γυρίσω τον χρόνο πίσω και ...να αλλάξω το παρελθόν; Όχι, απλά να ξαναζήσω το πρώτο μας αμήχανο ραντεβού, την πρώτη εγκυμοσύνη, το πρώτο "μαμά", τα πρώτα βήματα, την πρώτη επιτυχία, την πρώτη αποτυχία... Συναισθήματα τόσο έντονα που όμως ο χρόνος τα φθείρει και τα ξεθωριάζει. Στα άσχημα λέμε πως ο χρόνος είναι ο καλύτερος γιατρός, όμως στις χαρές ο χρόνος είναι αδυσώπητος περνάει και μαζί του παίρνει τη λαχτάρα και την έξαψη της στιγμής και αφήνει νοσταλγία.

Tip of the Day: Σου το είπα εξαρχής ο δικός μου κουβάς είναι νοσταλγικός και όχι μία λίστα που μπορείς να κάνεις check.

Όταν θα είμαι έτοιμη θα κάνω και έναν πιο εφικτό, όμως μέχρι τότε θα προσπαθήσω να ζω όσο το δυνατόν πιο έντονα, πριν άνθρωποι και συναισθήματα γίνουν θύμησες και τα βάλω απλά στον επόμενο κουβά αναμνήσεων.

Εσύ έχεις λίστα επιθυμιών;

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Ας κάνουμε restart!

Έχεις ακούσει τον όρο διαδικτυακή επαγρύπνηση; Καθημερινά στο σπίτι, στη δουλειά, στη διασκέδαση, όταν απλά περιμένουμε τη σειρά μας... τα μάτια μας είναι καρφωμένα σε μια οθόνη. Τι κοιτάζουμε όλη μέρα;



Μία νέα έρευνα αποκαλύπτει τις επιπτώσεις της διαδικτυακής υπεραπασχόλησης του μυαλού μας! Σίγουρα το διαδίκτυο είναι μέρος της ζωής μας, αλλά πολλοί από εμάς συχνά χάνουμε το μέτρο. Η συχνή και πολύωρη χρήση του διαδικτύου, έχει αρνητικές συνέπειες στην ψυχολογία μας σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα.



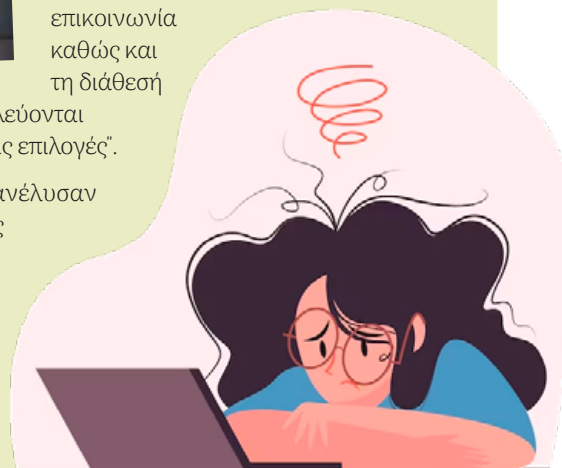
μας- περιγράφει αυτό το φαινόμενο. Σε μελέτη που δημοσιεύθηκε στο PLoS ONE, περιγράφεται ως "μόνιμο γνωστικό προσανατολισμό των χρηστών προς το διαδικτυακό περιεχόμενο και την επικοινωνία καθώς και τη διάθεσή

τους να εκμεταλλεύονται συνεχώς αυτές τις επιλογές".

Οι επιστήμονες ανέλυσαν τους ανθρώπους αποσκοπώντας να δουν εάν η διαδικτυακή επαγρύπνηση σχετίζεται με το άγχος. Η μελέτη τους

Τι είναι η διαδικτυακή επαγρύπνηση

Αν είσαι κι εσύ ένας από αυτούς που είναι σε μόνιμη βάση συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο και δεν θέλουν να χάσουν καμία ειδοποίηση στα social media και κανένα νέο - σημαντικό ή μη, αλλά να τα μαθαίνουν όλα πρώτοι τη στιγμή που συμβαίνουν, τότε έχεις "διαδικτυακή επαγρύπνηση". Η παραπάνω κατάσταση -πιθανότατα η δική σου, η δική





δημοσιεύτηκε στο Human Communication Research. Σύμφωνα με τους ερευνητές το multitasking αυξάνει τα επίπεδα του άγχους.

Ας αναλογιστούμε τι μας συμβαίνει: Ενώ όλη μέρα είμαστε πάνω από ένα κινητό ή μπροστά από έναν υπολογιστή για να μη χάσουμε τίποτα - ακόμα κι αν κάποια από αυτά που παρακολουθούμε είναι στην ουσία "διαδικτυακά σκουπίδια" και αγχωνόμαστε... δεν έχουμε βρει καν χρόνο να σκεφτούμε ότι φορτώνουμε τον εαυτό μας με άγχος που θα μπορούσαμε εύκολα να ξεφορτωθούμε. Σκέψου: Για ποιο λόγο αγχώνεσαι επειδή δεν είδες αμέσως ένα σχόλιο στο Instagram και άργησες να απαντήσεις; Είναι τόσο σημαντικό το κάθε post όσων ακολουθείς που θα σου συμβεί κάτι σοβαρό αν δεν το δεις;

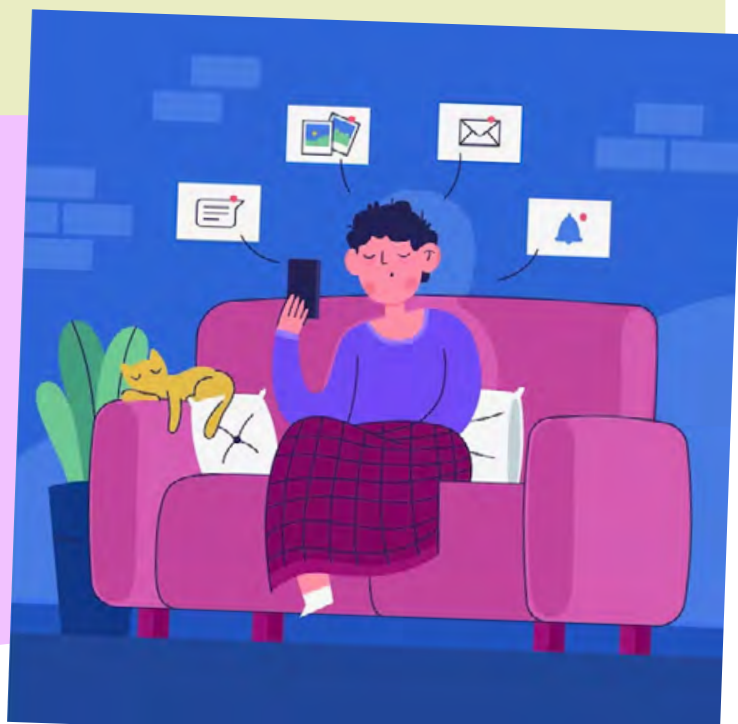
Κάνε το τεστ!

Απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις για να δεις αν η χρήση του Διαδικτύου αποτελεί για σένα πρόβλημα ή όχι.

- ➔ Νιώθεις να σε απασχολεί συνεχώς η χρήση του Διαδικτύου και ασχολείσαι με αυτό πάντα πολύ περισσότερο από όσο σχεδιάζεις;
- ➔ Χρησιμοποιείς μόνιμα το Διαδίκτυο με σκοπό να ξεφύγεις από τα προβλήματα που σε απασχολούν ή για να ανακουφιστείς από αρνητικά συναισθήματα όπως η θλίψη, η απογοήτευση, το στρες;
- ➔ Νιώθεις άβολα, αμήχανα και άσχημα αν προσπαθήσεις να περιορίσεις τη χρήση του Διαδικτύου ή αν δεν μπορείς να το χρησιμοποιήσεις;

- ➔ Η συστηματική και πολύωρη χρήση του Διαδικτύου έχει αρνητικές συνέπειες στη δουλειά σου;
- ➔ Οι δικόι σου άνθρωποι κάνουν παράπονα ότι δεν σε βλέπουν ή πως όταν βρίσκεσαι μαζί τους δεν επικοινωνείτε ουσιαστικά;

Αν είναι πολλές οι θετικές απαντήσεις, σκέψου μήπως τελικά το Διαδίκτυο έχει αρχίσει να μην σε ωφελεί όσο νόμιζες, γιατί η χρήση που επιλέγεις να κάνεις δεν είναι η ενδεδειγμένη.





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Φαγητό εκτός σπιτιού. Τι να φάω για να μην επηρεάσει τη δίαιτά μου;

Εννοείται ότι μία από τις συμβουλές που θα με ακούσεις να δίνω στο γραφείο είναι να προτιμάς το σπιτικό φαγητό από το φαγητό εκτός σπιτιού, καθώς είναι ένα είδος αυτοφροντίδας. Είναι πιο οικονομικό, μπορείς να καθορίσεις τη θρεπτική του αξία και να επιλέξεις εσύ την ποσότητα που θα βάλεις στο πιάτο σου!



Ωστόσο, μια από τα πιο συχνές ερωτήσεις που ακούω ενόψει του Σαββατοκύριακου, των διακοπών και των γιορτινών περιόδων, όπου οι έξοδοι με αγαπημένα πρόσωπα είναι πιο συνήθειες είναι:

“Τι να επιλέξω στο εστιατόριο/ταβέρνα/μπουφέ κ.λπ. χωρίς να επηρεαστεί το βάρος μου και χαλάσει η προσπάθειά μου;”

Φυσικά, η ανησυχία αυτή είναι εύλογη, καθώς το φαγητό εκτός σπιτιού οδηγεί σε μεγαλύτερη κατανάλωση θερμίδων και λιπαρών, το οποίο αν χάνει την έννοια του μέτρου μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του σωματικού βάρους!



Πάμε να δούμε τι στρατηγική μπορούμε να ακολουθήσουμε στις εξόδους μας:

- ➔ Αντί για θερμιδικά πλούσια ορεκτικά επέλεξε σούπες, σαλάτες ή λαχανικά, ώστε να περιορίσεις την ενεργειακή πρόσληψη. Τα εστιατόρια προσφέρουν πιάτα με λαχανικά τα οποία συνδυάζονται με μπαχαρικά, βότανα ή σάλτσες που πραγματικά μπορεί να είναι πολύ γευστικά.
- ➔ Επίλεξε το κυρίως πιάτο σου να έχει ως βάση την πρωτεΐνη. Μπορεί να είναι ψάρι, χοιρινό, μοσχάρι, κοτόπουλο, θαλασσίνα. Η πρωτεΐνη προκαλεί εύκολα κορεσμό -σε χορταίνει δηλαδή, με αποτέλεσμα να αρκεστείς στη μερίδα σου. Συνόδευσέ στο πλάι με λαχανικά. Επίλεξε να έχεις τη σως σε



κάποιο ξεχωριστό μπουλ, ώστε να μπορείς να ελέγξεις την κατανάλωσή σου.

- ➔ Περιορίσε το ψωμί ή μην καταναλώσεις καθόλου, καθώς δεν θα σε χορτάσει εύκολα και το αποτέλεσμα θα είναι να φας περισσότερο.

Όπως πολύ καλά κατάλαβες δεν έχει μόνο σημασία το τι θα διαλέξεις να φας αλλά και πόσο θα φας από αυτό. Οι μερίδες στα εστιατόρια είναι συχνά μεγαλύτερες σε μέγεθος και σχεδόν πάντα αδειάζουμε το πιάτο, είτε γιατί το έχουμε πληρώσει, είτε γιατί αγνοούμε τα σημάδια κορεσμού που μας στέλνει το σώμα μας.

Στην Ελλάδα έχουμε μια μοναδική συνήθεια: μας αρέσει να παραγγέλνουμε με την παρέα μας πολλά διαφορετικά πιάτα, ορεκτικά και μεζέδες και να τα βάζουμε όλα στη μέση του τραπεζιού!

Καλό θα ήταν να μην επιλέξεις κάτι τέτοιο, αλλά αν συμβεί φρόντισε να γεμίσεις το πιάτο σου εξαρχής και να καταναλώσεις αυτήν την ποσότητα, χωρίς να τσιμπολογάς από τη μέση.

Με λίγα λόγια να οριοθετήσεις το πιάτο.

- ➔ Μοιράσου το γλυκό! Έτσι, θα πάρεις τη γλυκιά γεύση χωρίς πολλές παραπάνω θερμίδες, καθώς θα φροντίσεις να τις πάρουν οι φίλοι σου!
- ➔ Επίλεξε αναψυκτικά, ποτά και ροφήματα χωρίς θερμίδες, όπως σόδα, coca cola light/zero, τσάι, ice tea, καφέ. Ρώτησε στο κατάστημα που θα πας τι επιλογές υπάρχουν και ίσως ανακαλύψεις και κάποιο άλλο ενδιαφέρον ποτάκι χωρίς θερμίδες!



CeraVe: Το νέο CeraVe Hydrating Hyaluronic Acid Serum αναπληρώνει τα επίπεδα ενυδάτωσης

Η CeraVe, παρουσιάζει το νέο Hydrating Hyaluronic Acid Serum, έναν ορό με μοναδική σύνθεση, που αναπληρώνει τα επίπεδα ενυδάτωσης και βελτιώνει τη λειτουργία του επιδερμικού φραγμού με άμεσα αποτελέσματα.

Ο ορός είναι κατάλληλος για το ευαίσθητο δέρμα, δε δημιουργεί ατέλειες, ενώ είναι δερματολογικά ελεγμένος και για αλλεργίες.



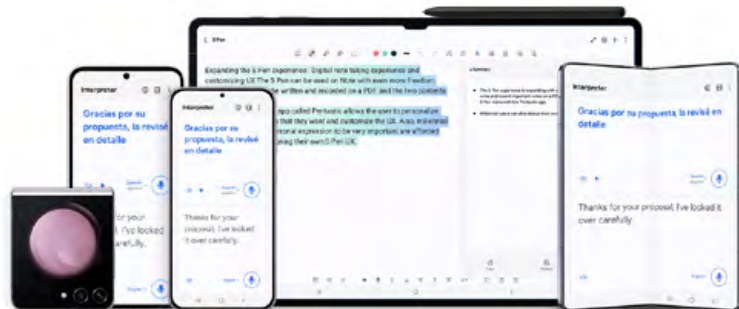
Τα Αποτελέσματα του Φοιτητικού Διαγωνισμού Σκελετού Γυαλιών Ηλίου



Τα Kois Optics και το Τμήμα Σχεδίασης Προϊόντων και Συστημάτων της Πολυτεχνικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αιγαίου, στο πλαίσιο διασύνδεσης της έρευνας με την εγχώρια κοινωνική και επιχειρηματική δραστηριότητα πραγματοποίησαν τον πρώτο φοιτητικό διαγωνισμό γυαλιών ηλίου εμπνευσμένων από την οροφωγραφία που κοσμεί το αρχοντικό Κοή, στη Σύρο.

[Δείτε το βίντεο](#) από την παρουσίαση αποτελεσμάτων του φοιτητικού διαγωνισμού σκελετού γυαλιών ηλίου, που περιλαμβάνει δηλώσεις της Μαρίας Μπεκατώρου και του Γιώργου Πρίντζη.

Η νέα ενημέρωση της One UI 6.1 φέρνει το Galaxy AI σε περισσότερες συσκευές Samsung Galaxy



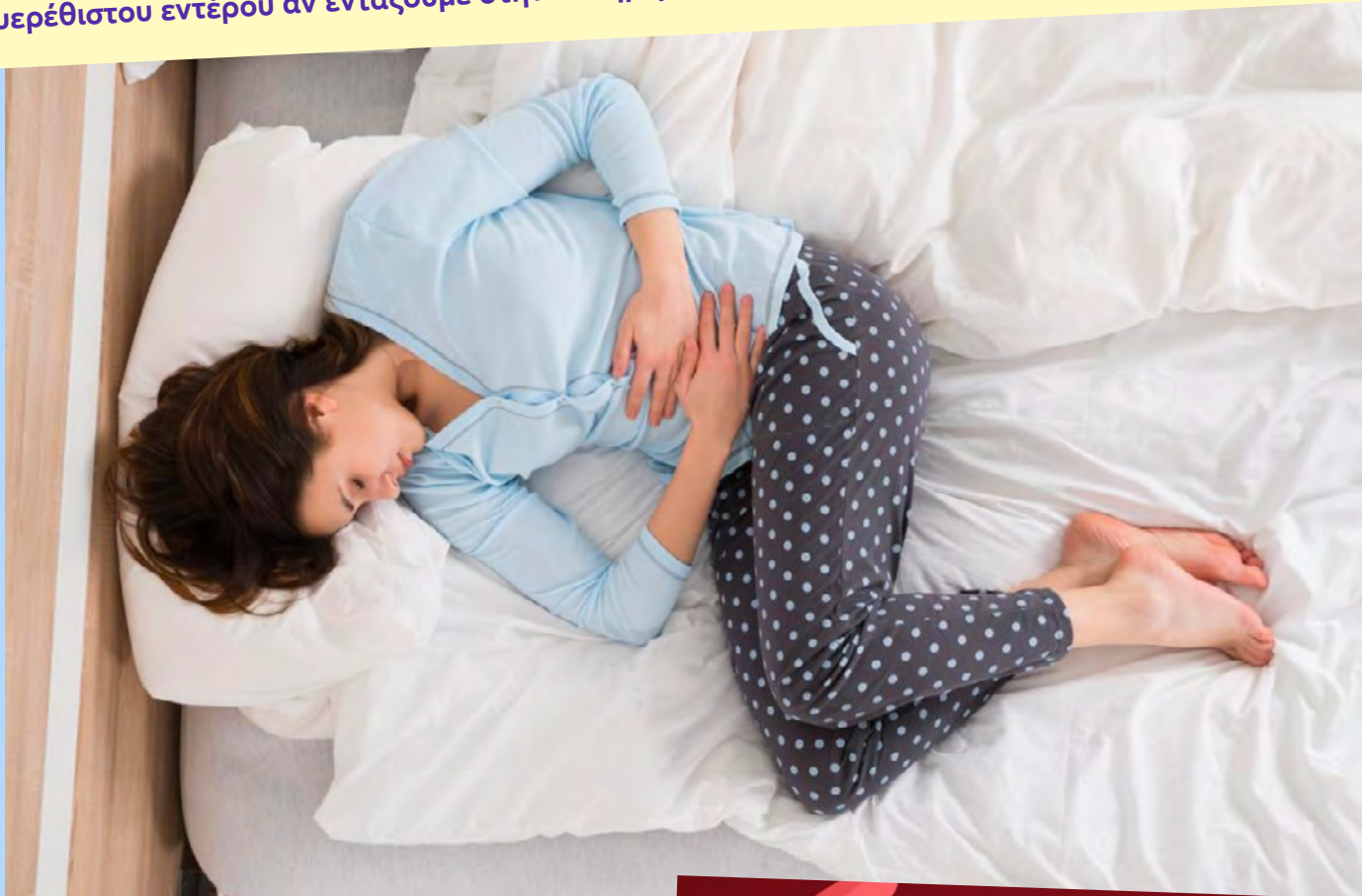
Η Samsung Electronics Co., Ltd. ανακοίνωσε τη διαθεσιμότητα των λειτουργιών Galaxy AI σε περισσότερες συσκευές Galaxy, μέσω της νέας ενημέρωσης One UI 6.1.

Η ενημέρωση θα είναι διαθέσιμη στις σειρές Galaxy S23, S23 FE, Z Fold5, Z Flip5 και Tab S9 από τα τέλη Μαρτίου μέχρι και τα μέσα Απριλίου, 2024. Η νέα ενημέρωση, σε συνέχεια της πρόσφατης κυκλοφορίας της σειράς Galaxy S24, αναβαθμίζει την εμπειρία Galaxy AI, μέσω μιας υβριδικής προσέγγισης που συνδυάζει on-device και cloud-based AI.



Ευερέθιστο έντερο: Ο ρόλος της πρόληψης!

Μια νέα μελέτη αποκαλύπτει ότι μπορούμε να προστατευτούμε από το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου αν εντάξουμε στην καθημερινότητά μας συγκεκριμένες καλές συνήθειες!

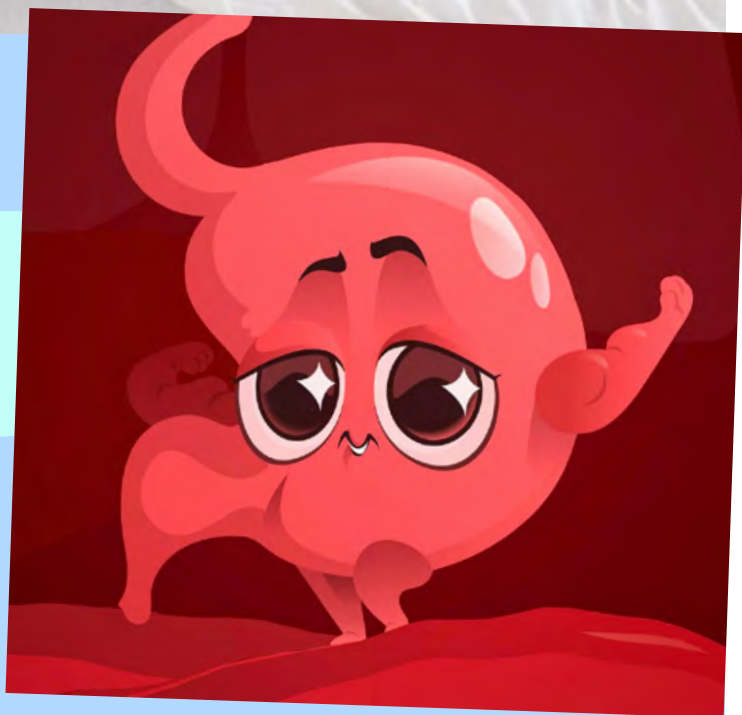


Η πρόληψη δεν σχετίζεται μόνο με τη διατροφή, σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό "Gut" και εστιάζει στις συνήθειες που λειτουργούν σαν ασπίδα προστασίας μας.

Στην έρευνα έλαβαν μέρος 64.286 άτομα με μέση ηλικία τα 55 έτη και ήταν υπό παρακολούθηση για περίπου 12,5 χρόνια. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια που σχετίζονταν με τη διατροφή και κατά τη διάρκεια της μελέτης, περίπου 961 ανέπτυξαν σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου.

Οι καλές συνήθειες

Οι συνήθειες που σχετίζονται με τον υγιεινό τρόπο ζωής και στις οποίες εστίασαν οι ερευνητές ήταν: η αποφυγή του καπνίσματος, ο καλός ύπνος (τουλάχιστον επτά ώρες κάθε βράδυ), η τακτική άσκηση, η ισορροπημένη διατροφή και η μέτρια έως καθόλου κατανάλωση αλκοόλ.





Προλαμβάνουμε!

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι όσο υψηλότερος ήταν ο αριθμός των υγιεινών συνηθειών, τόσο χαμηλότερος ήταν ο κίνδυνος να εμφανίσουν οι συμμετέχοντες σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου.

Ειδικότερα, μία υγιεινή συνήθεια συσχετίστηκε με 21% χαμηλότερο κίνδυνο, δύο με 36% και τρεις έως πέντε με 42%.

Οι... καλύτερες συνήθειες

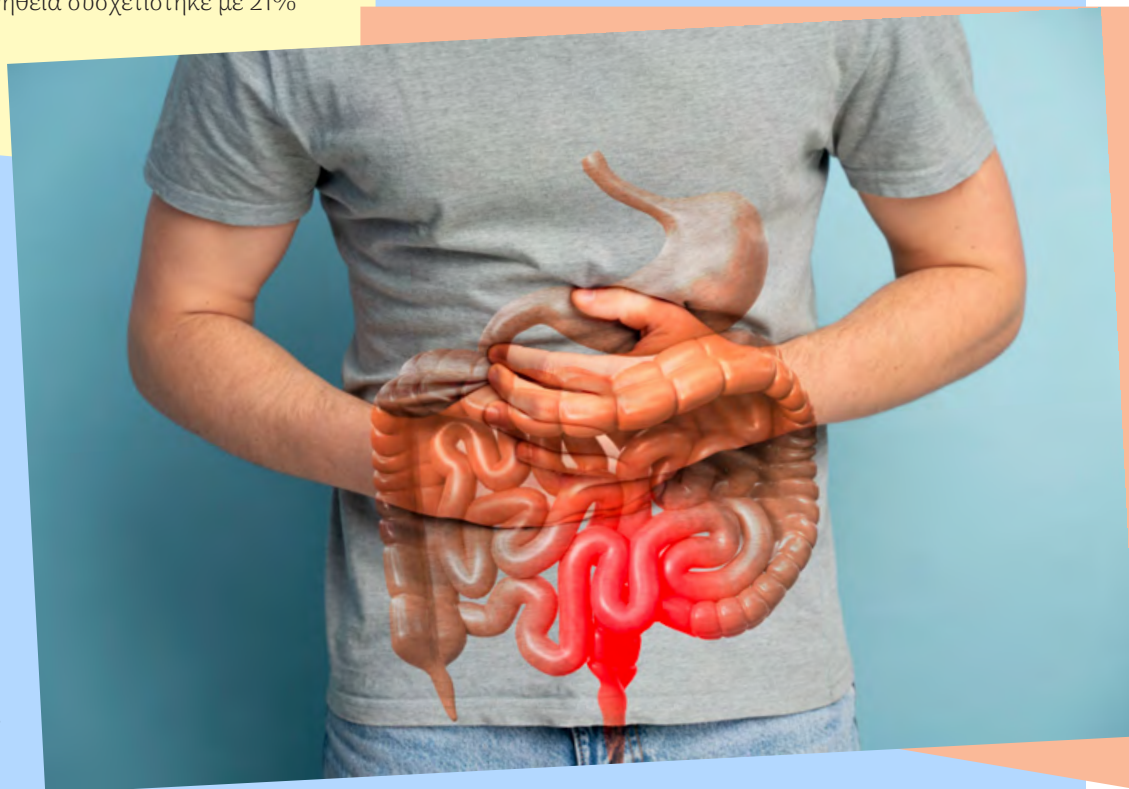
Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι δεν έχουν όλες οι συνήθειες την ίδια βαρύτητα ως προς την προστασία από το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου.

Όπως φάνηκε μεγαλύτερα οφέλη είχε ο ποιοτικός και επαρκής βραδινός ύπνος (μείωση του κινδύνου κατά 27%).

Επίσης, σημαντικό όφελος είχε το υψηλό επίπεδο σωματικής δραστηριότητας (κατά 17%), καθώς και η

αποφυγή του καπνίσματος (κατά 14%).

Οι παραπάνω καλές συνήθειες συσχετίστηκαν με μειωμένο κίνδυνο ανεξάρτητα από οποιονδήποτε άλλο παράγοντα (ηλικία, φύλο, εργασία ή άλλες επιλογές τρόπου ζωής).



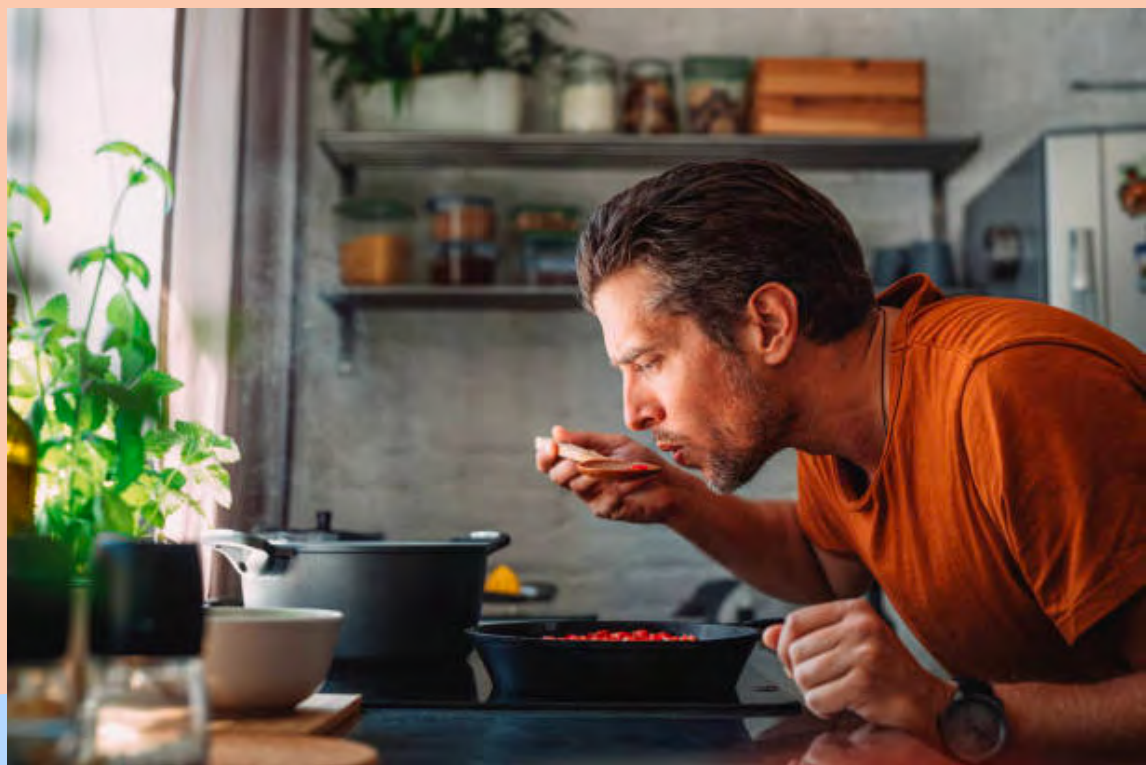


Ήξερες ότι...

Το κάπνισμα μπορεί να επιβραδύνει την κένωση του στομάχου από τις τροφές και αυτό έχει ως αποτέλεσμα το φούσκωμα και τη δυσκοιλιότητα.

Ο ανεπαρκής ύπνος μπορεί να προκαλέσει αύξηση των φλεγμονωδών ουσιών οι οποίες προκαλούν το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου.

Η άσκηση μειώνει τη φλεγμονή στο έντερο και ρυθμίζει την εντερική μικροχλωρίδα, λειτουργώντας προστατευτικά.



Διατροφικές συμβουλές

Η γαστρεντερολόγος Σοφία – Παρασκευή Τζαμτζή Παπαδέα μας προτείνει:

Προσθέτουμε πρωτεΐνη σε κάθε γεύμα

Για να αποφύγουμε τις αυξομειώσεις των τιμών του σακχάρου στο αίμα, οι οποίες τροφοδοτούν τα “κακά” βακτήρια του εντέρου, προσθέτουμε πρωτεΐνη σε κάθε γεύμα. Προτιμήστε καθαρή και ζωική πρωτεΐνη, όπως ψάρια, γαλοπούλα, κοτόπουλο, άπαχο αρνί και φυτικές πρωτεΐνες.

Ναι στις φυτικές ίνες και στα καλά λιπαρά

Να προτιμάτε τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες. Ολόκληροι κόκκοι, λαχανικά, καρύδια, σπόροι και φρούτα περιέχουν ωφέλιμες φυτικές ίνες. Μη φοβάστε τα καλά λιπαρά. Αυξήστε τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, καταναλώνοντας σολομό, σαρδέλες, ρέγκα και λιναρόσπορο. Χρησιμοποιήστε περισσότερα ζωικά ή βιολογικά προϊόντα. Εξαλείψτε το υδρογονωμένο λίπος, που βρίσκεται στη μαργαρίνη, το λίπος και τα μεταποιημένα έλαια, καθώς και τα πολλά επεξεργασμένα τρόφιμα. Ακόμη, χρησιμοποιήστε φυτικά έλαια, όπως λάδι καρύδας, ελαιόλαδο (ειδικά εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο), σουσάμι και καρύδια.

Φρούτα, λαχανικά και βότανα

Καταναλώνετε με μέτρο φρούτα και λαχανικά καθημερινά τα οποία περιέχουν βιταμίνες, μέταλλα, φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά και αντιφλεγμονώδη μόρια. Επίσης, να αποφεύγετε τα μεταποιημένα τρόφιμα όπως αναψυκτικά, χυμούς και ενεργειακά ποτά, τα οποία επηρεάζουν τον μεταβολισμό του σακχάρου και των λιπιδίων.

Extra tip

Προσθέστε στη διατροφή σας καλά στοιχεία όπως ο ψευδάργυρος, η βιταμίνη Α, η γλουταμίνη, τα λιπαρά ωμέγα-3 (ιχθυέλαιο), που είναι από τα θρεπτικά συστατικά που βοηθούν στην αποκατάσταση της επένδυσης του εντέρου. Χρησιμοποιήστε επίσης βότανα και κourkouμά για να μειώσετε τη φλεγμονή.



info

Η Σοφία – Παρασκευή Τζαμτζή Παπαδέα είναι Επμελήτρια Α' Γαστρεντερολογικής Κλινικής Επεμβατικής Ενδοσκοπικής ΙΑΣΩ ΓΕΝΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ, Επιστημονική συνεργάτης Γαστρεντερολογικής Κλινικής ΑΘΗΝΑΪΚΗ MEDICLINIC και 251 Γενικού Νοσοκομείου Αεροπορίας.

Ο πρώτος γάμος με... εικονικό σύντροφο!

Το καλοκαίρι είναι εποχή που γίνονται πολλοί γάμοι. Η Alicia Framis ετοιμάζεται πυρετωδώς για τον δικό της... ανυπομονεί να παντρευτεί ένα ολόγραμμα!



Η Alicia Framis λοιπόν θα γίνει η πρώτη γυναίκα που θα παντρευτεί εικονικό σύντροφο, και συγκεκριμένα ένα ολόγραμμα που σχεδίασε η ίδια και είναι προσαρμοσμένο να «ικανοποιεί όλες τις συναισθηματικές της ανάγκες».

Κατέληξε σε αυτήν την απόφαση θέλοντας να αντικατοπτρίσει την αλληλεπίδραση μεταξύ ανθρώπου, τεχνητής νοημοσύνης και σύγχρονης τέχνης.

Όπως λέει χαρακτηριστικά "η τεχνητή νοημοσύνη εξακολουθεί να είναι στενά συνδεδεμένη με την επιστήμη και της λείπει η ποίηση, η τέχνη και η ζεστασιά".

Γνωρίζοντας τον Alex

Φαντάσου να αναπολείς σχέσεις του παρελθόντος σου και τελικά να δημιουργήσεις ένα ολόγραμμα - συνοθύλευμα αυτών των σχέσεων που να το ερωτεύεις τόσο που θέλεις να το παντρευτείς!

Για την Alicia Framis μπορεί καμία από τις προηγούμενες σχέσεις της να μην είχε happy end, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι η ίδια παραιτήθηκε από την ιδέα του γάμου και της σχέσης των ονείρων





της... έφτιαξε η ίδια αυτό που θεωρεί ιδανικό...

Αυτό το διάστημα μάλιστα η καλλιτέχνιδα ασχολείται με τον σχεδιασμό του νυφικού της και καθορίζει τι θα φορέσουν οι παρευρισκόμενοι. Ο γάμος θα πραγματοποιηθεί το καλοκαίρι στην οροφή του μουσείου Depot Boijmans Van Beuningen στο Ρότερνταμ.

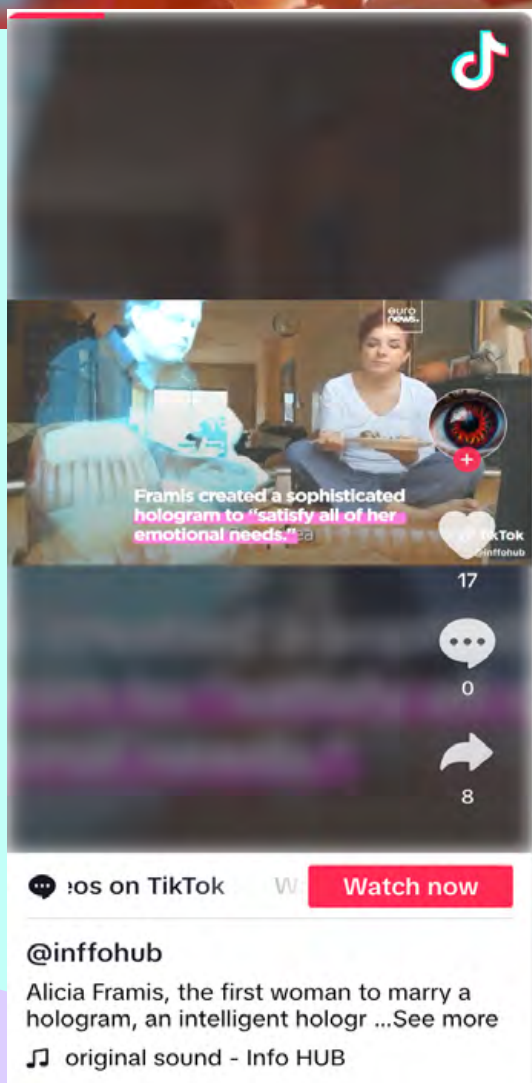
Το πρωτότυπο μενού

Η Alicia Framis είναι επιφορτισμένη και με τη δημιουργία μοριακών τροφίμων για το γαμήλιο γεύμα. Το μενού θα απολαύσουν τόσο οι άνθρωποι όσο και τα ανθρωποειδή και δημιουργείται σε συνεργασία με το μουσείο LAM, το ολλανδικό μουσείο τέχνης τροφίμων.

Η καθημερινότητα με ένα ολόγραμμα...

Η Alicia Framis μοιράζεται στο Instagram στιγμές από την καθημερινότητά της - όπως να απολαμβάνει το γεύμα της με τον σύντροφό της, Alex.

Η επιθυμία της είναι να εξερευνήσει τρόπους με τους οποίους μπορεί να ενσωματώσει το ολόγραμμα - σύντροφο στην καθημερινή της ζωή: «Θέλω να κάνω ένα καλλιτεχνικό ντοκιμαντέρ που θα περιλαμβάνει σχέδια, συνεντεύξεις με άλλες γυναίκες, σκίτσα για τα σώματα, τα χέρια, τα ρομαντικά όνειρα, τις οικιακές καταστάσεις και την καθημερινή ζωή του συντρόφου μου. Θέλω να εξερευνήσω πώς να ενσωματώσω το ολόγραμμα στην καθημερινή μου ζωή».



Τι... δεν ήξερες για τον Πινόκιο

Σήμερα είναι η μέρα του Πινόκιο και μια αφορμή να μάθουμε περισσότερα για τον αγαπημένο ήρωα - σύμβολο της συνήθειας να λέμε ψέματα...



- ☺ Ο Πινόκιο δεν ήταν μόνο σύμβολο της συνήθειας να λέμε ψέματα αλλά και της ελπίδας ότι και το αδύνατο μπορεί να γίνει δυνατό αν το θέλουμε πάρα πολύ!
- ☺ Η ιστορία του βασίζεται στο ομώνυμο βιβλίο του Carlo Collodi που κυκλοφόρησε το 1883. Όμως, η ιστορία του Πινόκιο είχε εμφανιστεί ήδη δύο χρόνια πριν, ως σειρά κόμικς σε ιταλική εφημερίδα. Ο δημιουργός του αναγκάστηκε να φτιάξει τη συγκεκριμένη σειρά επειδή χρωστούσε χρήματα στον εκδότη!
- ☺ Προκειμένου να καταλήξουν οι σκηνοθέτες στα 300.000 σκίτσα που χρησιμοποίησαν στην ταινία, χρειάστηκε να φτιάξουν 2.000.000 σκίτσα για να διαλέξουν!
- ☺ Υπήρξε η πρώτη ταινία κινουμένων σχεδίων που κέρδισε βραβείο Όσκαρ το 1940 σε κάποια από τις σημαντικές κατηγορίες - πρωτότυπης μουσικής και τραγουδιού.
- ☺ Πινόκιο σημαίνει "μικρό ξύλινο κεφαλάκι".
- ☺ Η ταινία θεωρείται από τις πιο "τρομακτικές" της Disney, δεδομένου ότι ο κεντρικός ήρωας περνάει από πολλά δεινά σχεδόν σε ολόκληρη τη διάρκειά της, ενώ τέσσερις από τους κακούς της ιστορίας μένουν ατιμώρητοι.



Στην πραγματική ιστορία ο Πινόκιο δεν λέει ψέματα!

Στο πρώτο μισό του 19ου αιώνα, ένα αγόρι, ο Κάρλο Λορεντζίνι, με καταγωγή από τη Φλωρεντία, πέρασε μεγάλο μέρος από τα παιδικά του χρόνια με συγγενείς και αργότερα, έγινε συγγραφέας και πήρε ως ψευδώνυμο το Κάρλο Κολόντι. Έγραψε πολιτικά δοκίμια και σάτιρα για ενήλικες και στα 50 του έκανε στροφή! Το παγκοσμίου φήμης παιδικό μυθιστόρημα «Οι Περιπέτειες του Πινόκιο» ξεκίνησε να το γράφει το 1881, στην παιδική εφημερίδα Giornale per i bambini.

Μια φορά κι έναν καιρό υπήρχε...

«Ένας βασιλιάς!» Οι μικροί μου αναγνώστες αναμφίβολα θα πουν αστραπιαία.

«Όχι παιδιά. Κάνετε λάθος. Μια φορά κι έναν καιρό ήταν... ένα κομμάτι ξύλο».

Η ιστορία του έγινε το πρώτο διάσημο παγκοσμίου έργο της ιταλικής παιδικής λογοτεχνίας. Η αρχική ιταλική ιστορία δεν είναι γραμμένη για το ψέμα. Ο Πινόκιο λέει ψέματα, ωστόσο αυτό είναι μόνο μέρος της γενικότερης συμπεριφοράς του. Στην ουσία είναι ένα παιδί που δεν έκανε σωστές επιλογές...



Ο Κροκόδειλος

Ο Κροκόδειλος, του Φιοντόρ Ντοστογιέφσκι, κάνει πρεμιέρα στο Θέατρο Πόρτα τη Δευτέρα 26 Φεβρουαρίου.

Βρισκόμαστε στην Αγία Πετρούπολη του 1865. Ο Ιβάν Ματβιέιτς μαζί με τη σύζυγό του Γιελιένα Ιβάνοβνα και τον φίλο του Σεμιόν Σεμιόνιτς, αποφασίζουν να επισκεφτούν τη στοά, όπου εκτίθεται ένας κροκόδειλος.

Από τη μια στιγμή στην άλλη, ο Ιβάν Ματβιέιτς βρίσκεται στα δόντια του κροκόδειλου και από εκεί στην κοιλιά του!

Ανώτεροι δημόσιοι υπάλληλοι, βιομήχανοι, διανοούμενοι, πρέσβεις και ένα πλήθος ξεπεσμένων μικροαστών παρελαύνουν μπροστά από τον κροκόδειλο.

Τη σκηνοθεσία συνυπογράφουν οι Ορέστης και Δημήτρης Σταυρόπουλος, αναδεικνύοντας το κωμικό στοιχείο του έργου.

Παράλληλα, στην παράσταση ελλοχεύει το στοιχείο του κινδύνου και της απειλής, μία ατμόσφαιρα θρίλερ, γεμάτη υπαινιγμούς και ασάφεια, που τυλίγει τους ξεπεσμένους ήρωες.

Παίζουν οι Λάμπρος Γραμματικός, Ερατώ Μανδαλενάκη, Μαρία Μοσχούρη, Αντώνης Χρήστου, ενώ τη μουσική υπογράφει ο Δήμος Βρύζας.

Προπώληση [εδώ](#).

Η νοσταλγία του μέλλοντος



ΚΑΤΕΡΙΝΑ
ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ

ΚΩΣΤΑΣ ΑΞΕΛΟΣ

η νοσταλγία του μέλλοντος

βιβλιοπωλείον της ΕΣΤΙΑΣ



Την Παρασκευή 1 Μαρτίου, στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Εστία, διοργανώνουν παρουσίαση του βιβλίου της Κατερίνας Δασκαλάκη, με τίτλο «ΚΩΣΤΑΣ ΑΞΕΛΟΣ - Η νοσταλγία του μέλλοντος».

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

Servanne Jollivet Διδάκτωρ της φιλοσοφίας

Γιώργος Φαράκλας Καθηγητής της φιλοσοφίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο

Αντώνης Παπαγιαννίδης Δικηγόρος, δημοσιογράφος και η συγγραφέας

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι [YouTube](#) και στη σελίδα [Facebook](#) του ΙΑΝΟΥ.

Εργαστήρια messy art & play



Τα "μην(ι)ών" στο Κτήμα Αρίστη: Εργαστήρια messy art & play για παιδιά 10-18 μηνών. Εσείς πόσο Μην_ι_ών είστε;

Οι Μην-ι-ών στο Κτήμα θα νιώσουν ελεύθεροι και ανεξάρτητοι να δράσουν, να ψάξουν, να παίξουν, να κινηθούν, να λερώσουν και να λερωθούν!!

Μέσα από διαφορετικές δράσεις κάθε φορά το αποτέλεσμα θα είναι:

- να δραστηριοποιηθούν τα εγκεφαλικά κύτταρα εκείνα, με τα οποία θα επεξεργαστούν τις νέες εμπειρίες και γνώσεις που θα βιώσουν σε αυτό το αναπτυξιακό στάδιο που βρίσκονται
- να ενισχυθούν όλες τους οι αισθήσεις
- να αναπτύξουν σταδιακά τη λεπτή κινητικότητα

- να επικοινωνήσουν τα συναισθήματά τους
- να γνωρίσουν νέα πράγματα με τον δικό τους τρόπο, αφού θα δημιουργηθούν μέσα από τις δράσεις ερωτήματα στα οποία θα απαντήσουν μόνο τους
- να κατασκευάσουν τα δικά τους έργα, χωρίς παρεμβάσεις και οδηγίες
- να έρθουν σε άμεση επαφή με τη Φύση
- να έρθουν σε επαφή με άλλα παιδιά της ηλικίας τους και να κοινωνικοποιηθούν
- να διασκεδάσουν, να νιώσουν ελεύθερα και χαρούμενα
- να ενισχυθεί η αυτοπεποίθησή τους ώστε να χαράξουν μόνο τους δικούς τους νέους μοναδικούς δρόμους.

Σε όλα τα εργαστήρια τα παιδιά θα παίζουν και θα φτιάχνουν κάτι, το οποίο θα παίρνουν μαζί τους ως επιβράβευση για την προσπάθειά τους.

Όλα τα παιδιά πρέπει να συνοδεύονται από ενήλικα. Συνιστάται τα παιδιά να φορούν πρόχειρα και άνετα ρούχα.

<https://tickets.public.gr/happenings/children/festival/min-i-on/>

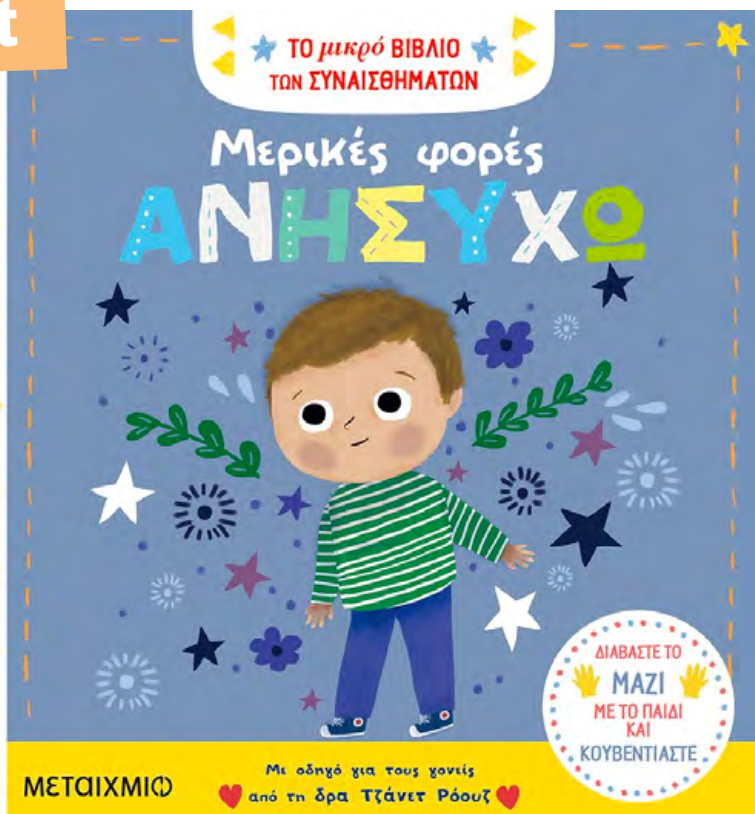


Food for Thought

kids' edition

Μερικές φορές ανησυχώ

Ένα διαδραστικό βιβλίο για μικρές ηλικίες, που οι γονείς μπορούν να διαβάσουν στο παιδί τους για να το βοηθήσουν να αντιμετωπίσει τις ανησυχίες του. Από τις εκδόσεις Μεταίχμιο.



quote of the day

"IF THEY DON'T LIKE YOU FOR BEING YOURSELF, BE YOURSELF EVEN MORE."
Taylor Swift

Γιορτάζουν!

23/02

Πολύκαρπος, Πολυκαρπία,
Πολυχρόνης, Πολυχρονία*

25/2

Ρηγίνη, Ρηγίνα, Ρήγας, Ρηγίνος,
Ταράσιος, Ταρσή, Ταρσώ, Ταρασία

*Υπάρχουν και άλλες ημερομηνίες που γιορτάζει αυτό το όνομα.



23 Φεβρουαρίου

- > International Stand Up to Bullying Day
- > World Peace and Understanding Day
- > Curling Is Cool Day
- > National Banana Bread Day
- > Pinocchio Day
- > Skip the Straw Day

24 Φεβρουαρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Κατάποσης Σπαθιών
- > Introduce A Girl To Engineering Day
- > Tourism Day
- > National Tortilla Chip Day
- > National Trading Card Day

25 Φεβρουαρίου

- > Quiet Day
- > Day of Liberation and Innovation
- > Let's All Eat Right Day
- > National Chocolate Covered Nut Day
- > National Jessica Day

tip of the day

Courage is fire, and bullying is smoke.

Benjamin Disraeli