

Το μέλλον είναι ήδη εδώ.



Αύξηση της ισχύος σε
Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας
με στόχο το μερίδιό μας
το 2026 να ανέλθει στο 40%
της χώρας.



Άμεση τοποθέτηση 1.000 σταθμών
φόρτισης σε όλη την Ελλάδα
που θα αυξηθούν σε
10.000 μεσοπρόθεσμα.



Νέα πρόσθετη υπηρεσία GreenPass
που εγγυάται στους καταναλωτές
πως όση ενέργεια καταναλώνουν,
τόση παράγεται για εκείνους
από ανανεώσιμες πηγές.



Σημαντική μείωση της λιγνιτικής
παραγωγής κατά 49% μεταξύ
2019 και 2021.

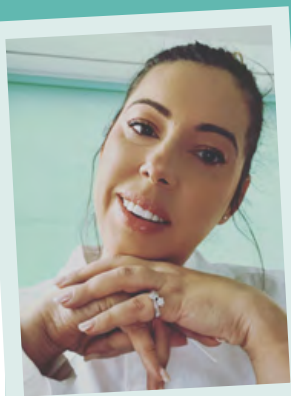
Ένα με το μέλλον
dei.gr

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



**ΖΗΤΕΙΤΑΙ ΑΒΑΤΑΡ ΓΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΣΕ ΑΛΥΣΙΔΑ ΛΙΑΝΙΚΗΣ!**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

29 Φεβρουαρίου σήμερα και κάπου εδώ θυμήθηκα πως διανύουμε ένα δισεκτο έτος. Κάτι είχαμε καταλάβει θα μου πεις και θα συμφωνήσω, αλλά θέλω να σου πω πως δεν είμαστε μόνο οι Έλληνες που ασχολούμαστε με τέτοιες δεισιδαιμονίες.

Σε ορισμένους πολιτισμούς, τα δισεκτα χρόνια αντιπροσωπεύουν ευκαιρίες ενώ σε άλλους το δισεκτο έτος θεωρείται κακοτυχία.

Το μόνο σίγουρο είναι πως αποτελούν πηγή γοητείας για πολλούς, οπότε πάμε μαζί να δούμε μερικές παραδόσεις δισεκτου έτους που αφορούν τον γάμο και την οικογένεια από όλο τον κόσμο...

1. Ηνωμένο Βασίλειο: Οι γυναίκες μπορούν να κάνουν πρόταση γάμου στους άντρες σε μια δισεκτη μέρα

Στο Ηνωμένο Βασίλειο, η 29η Φεβρουαρίου είναι η ημέρα που ορίζεται ως εκείνη που οι γυναίκες μπορούν να κάνουν πρόταση γάμου στους συντρόφους τους. Ενώ η ιδέα ότι ο ρόλος του άνδρα είναι να προτείνει είναι ξεπερασμένη, πολλοί εξακολουθούν να επιλέγουν να ακολουθήσουν αυτήν την παράδοση.

Λέγεται ότι είναι ένα ιρλανδικό έθιμο που, σύμφωνα με τον μύθο, χρονολογείται από τον 5ο αιώνα. Η ιστορία λέει ότι η Saint Brigid of Kildare σκέφτηκε ότι πολλές γυναίκες έπρεπε να περιμένουν πάρα πολύ για μια πρόταση. Συμφώνησε με τον Άγιο Πατρίκιο ότι οι γυναίκες μπορούσαν να κάνουν πρόταση γάμου κάθε τέσσερα χρόνια, γνωστό ως **Προνόμιο Κυριών**.

Σύμφωνα με έρευνα από το Guides For Brides, πάνω από το ένα τέταρτο των γυναικών θα ήθελαν να κάνουν εκείνες πρόταση γάμου στο ταίρι τους. Οι κύριοι λόγοι για τους οποίους οι γυναίκες θέλουν να κάνουν πρόταση γάμου είναι: να ξαφνιάσουν τον σύντροφό τους (40%), να ξεπεραστεί η άποψη ότι μόνο οι άντρες μπορούν να κάνουν πρόταση γάμου (29%), για να ανανεώσουν τη σχέση τους (17%) και γιατί πιστεύουν πως ο σύντροφός τους δεν θα το κάνει ποτέ (14%).





2. Σκωτία: Μην ξεχνάτε τον ενδυματολογικό κώδικα για μια πρόταση γάμου

Οι Ιρλανδοί μοναχοί μετέφεραν την παράδοση "Προνόμιο των Κυριών" στη Σκωτία και λέγεται ότι ψηφίστηκε και ως νόμος από τη βασίλισσα Μαργαρίτα το 1288. Υπήρχε μια πρόσθετη ιδιορρυθμία όμως, καθώς οι γυναίκες που ήθελαν να κάνουν πρόταση γάμου στον σύντροφό τους έπρεπε να φορούν κόκκινο μεσοφόρι τη στιγμή που θα το έκαναν. Στην περίπτωση που ο



άντρας αρνιόταν τότε η γυναίκα έπαιρνε αποζημίωση κάποιο χρηματικό ποσό ή δώρο μεταξωτό φόρεμα ή γάντια.

3. Δανία: Τα γάντια σε ετοιμότητα

Η Δανία υιοθέτησε επίσης την παράδοση, αλλά ένας άνδρας που αρνιόταν έπρεπε να δώσει σε μια γυναίκα δώδεκα ζευγάρια γάντια για να καλύψει τα δάχτυλά της, ενώ στη Φινλανδία η μετάνοια για την άρνηση ήταν το δώρο του υφάσματος για να φτιάξει μια φούστα.



4. Γερμανία: Διακοσμήστε μια σημύδα με κορδέλες για να δείξετε αγάπη

Στο γερμανικό κρατίδιο της Ρηνανίας-Παλατινάτου, υπάρχει μια παράδοση ότι την παραμονή της 1ης Μαΐου, οι άντρες στολίζουν μια σημύδα με χάρτινες κορδέλες και τη βάζουν μπροστά από το σπίτι της κοπέλας, της συζύγου τους ή κάποιου που τον αγαπούν. Αυτό αντιστρέφεται σε μια δίσεκτη μέρα, με τις γυναίκες να παίρνουν τη σειρά τους.





5. Γαλλία: Διαβάστε την εφημερίδα La Bougie du Sapeur

Στη Γαλλία, υπάρχει μια εφημερίδα που βγαίνει κάθε τέσσερα χρόνια – στις 29 Φεβρουαρίου. Η La Bougie du Sapeur, που μεταφράζεται ως το κερί του Sapper, πήρε το όνομά της από έναν χαρακτήρα από ένα παλιό γαλλικό κόμικ. Η εφημερίδα κυκλοφορεί από το 1980 και παραμένει εξαιρετικά δημοφιλής, αφού όταν αν έρθει η ημέρα της δημοσίευσης, συνήθως ξεπερνά τις πωλήσεις των άλλων εθνικών εφημερίδων.

6. Ταϊβάν: Μαγειρέψτε χοιρινό για να φέρετε καλή τύχη στους ηλικιωμένους

Στην Ταϊβάν, ένα δίσκετο έτος θεωρείται κακή τύχη για τους ηλικιωμένους. Στις 29 (ή ολόκληρο τον μήνα) οι παντρεμένες κόρες επιστρέφουν στο σπίτι για να μαγειρέψουν χοιρινό για τους γονείς τους, ένα πιάτο που λένε ότι τους φέρνει καλή τύχη και μεγάλη ζωή.

7. Ελλάδα: Αποφύγετε να παντρευτείτε ή να χωρίσετε σε δίσκετο έτος

Σύμφωνα με την παράδοση, τα ζευγάρια που παντρεύονται σε δίσκετο έτος είναι πιο πιθανό να χωρίσουν. Επιπλέον, όσοι παίρνουν διαζύγιο σε ένα δίσκετο έτος λέγεται ότι δεν θα βρουν την ευτυχία για το υπόλοιπο της ζωής τους...

Tip of the Day: Κάθε έτος διαρκεί περίπου 6 ώρες παραπάνω από 365 μέρες, δηλαδή 1/4 της μέρας, με αποτέλεσμα κάθε 4 έτη να δημιουργείται ένα "σφάλμα" της τάξεως μίας πλήρους μέρας. Έτσι, κάθε 4 χρόνια προσθέτουμε μία μέρα για να έρχεται σε ισορροπία το σύμπαν, ο χρόνος και εμείς...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Ζητείται Avatar για εργασία σε αλυσίδα λιανικής!

Ψάχνεις δουλειά; Μήπως είσαι εργοδότης και δεν βρίσκεις κατάλληλο εργαζόμενο για τη θέση που θέλεις να καλύψεις; Υπάρχουν και τα Avatars... και πρέπει να το σκεφτούν καλά και οι εργοδότες και οι εργαζόμενοι!



Κάντε το εικόνα: Πηγαίνετε στο παντοπωλείο της γειτονιάς σας και σας υποδέχεται ένα avatar. Ας το ονομάσουμε Αλέξη. Είναι φιλικό, εξυπηρετικό και ταχύτατο. Τι άλλο θέλετε;

Είναι μια καινοτομία που ήρθε από το μέλλον στο παρόν. Αυτό που μόλις διαβάσατε υπάρχει!

Η Ιαπωνία αντιμετωπίζει δημογραφικό πρόβλημα και θέλει να ενισχύσει το εργατικό της δυναμικό. Μια λύση είναι τα avatars! Όταν ο πληθυσμός γερνάει - αυτό συμβαίνει και στη χώρα μας - και υπάρχει έλλειψη εργαζομένων που προβλέπεται να αυξηθεί τα επόμενα χρόνια πρέπει κάτι να γίνει... άμεσα!





«Η έλλειψη εργατικού δυναμικού στην Ιαπωνία εμφανίζεται ανεξάρτητα από το αν η οικονομία πηγαίνει καλά ή όχι», δήλωσε ο Σότο Φουρούγια, επικεφαλής ερευνητής στο Ινστιτούτο Recruit Works. Ήδη στην Ιαπωνία αρχίζουν να αντιμετωπίζουν προβλήματα και σε βασικές υπηρεσίες.

Ας μιλήσουν οι αριθμοί

Σύμφωνα με εκτιμήσεις, η χώρα θα έχει έλλειψη εργατικού δυναμικού 11 εκατομμυρίων ατόμων μέχρι το 2040. Στην πραγματικότητα, τα τελευταία χρόνια η Ιαπωνία βασίστηκε σε γυναίκες και ηλικιωμένους εργαζόμενους ενόψει των αυστηρών περιορισμών στην πρόσληψη εργαζομένων στο εξωτερικό. Όμως τώρα βρίσκονται μια κρίσιμη στιγμή γιατί από φέτος το εργατικό δυναμικό της χώρας θα αρχίσει να μειώνεται. Σκεφτείτε ότι πρόκειται για την ισχυρότερη οικονομία της Ασίας... Αν πάμε στον κατασκευαστικό τομέα, θα δούμε ότι συμβαίνει το εξής: Ο αριθμός των ατόμων που απασχολούνται στον κλάδο έχει μειωθεί κατά 30 τοις εκατό σε 4,8 εκατομμύρια εργαζόμενους από την κορύφωσή του το 1997, σύμφωνα με το Υπουργείο Γης, Υποδομών, Μεταφορών και Τουρισμού.

Avatars, οι νέοι εργαζόμενοι

Το μέλλον είναι εδώ και τα avatars έπιασαν δουλειά! Αλλά πάλι περιμένουν να βρουν μια θέση εργασίας και να ξεδιπλώσουν τα ταλέντα τους.



Για παράδειγμα...

Στο εργοστάσιό της στο Motomachi στην επαρχία Aichi που βρίσκεται στην κεντρική Ιαπωνία, η Toyota έχει ήδη αρχίσει να χρησιμοποιεί έναν στόλο «ρομπότ logistics οχημάτων» για την παραλαβή και τη μεταφορά αυτοκινήτων στην περιοχή φόρτωσης. Αξιοσημείωτο είναι ότι η αυτοκινητοβιομηχανία ελπίζει να αντικαταστήσει 22 εργαζόμενους με 10 ρομπότ.

Ακόμη, σε ένα παντοπωλείο στο Τόκιο ένα avatar καλωσορίζει τους πελάτες!

Το πρόσφατα εγκατεστημένο avatar ελέγχεται εξ αποστάσεως από έναν υπάλληλο της αλυσίδας λιανικής Lawsons.

Με το νέο σου Pepsi Mini Fridge θα απολαμβάνεις ακόμα περισσότερη Pepsi max!

Με σύνθημα Pshhh... It's movie time!, η καμπάνια της Pepsi MAX, μας καλεί να δούμε την αγαπημένη μας ταινία στο σπίτι μαζί με μια PEPSI max, αλλά χωρίς τον θόρυβο του κινητού μας! Με το Pepsi Mini Fridge, η δροσιστική γεύση της Pepsi Max απέχει μόλις ένα βήμα μακριά, έτοιμη να την απολαύσεις μπροστά από την οθόνη.

Οι κανόνες είναι απλοί. Κάτσε αναπαυτικά, διάλεξε ταινία, πάρε μια PEPSI Max από το PEPSI mini fridge και άφησε για λίγο στην άκρη το κινητό σου. Μια οθόνη αρκεί, για να απολαύσουμε την εμπειρία του movie time στο σπίτι, μαζί φυσικά με την αγαπημένη μας PEPSI Max!



Το πολυαναμενόμενο One&Only Κέα Island καλωσορίζει τους πρώτους επισκέπτες του αυτήν την άνοιξη



Μόλις 30 λεπτά από την Αθήνα με το ταχύπλοο, το νησί της Κέας είναι ένα από τα καλά κρυμμένα «μυστικά» των Κυκλάδων. Με περίπου 2.300 μόνιμους κατοίκους, αυτό το ανέγγιχτο κυκλαδίτικο πετράδι αποτελεί αγαπημένο προορισμό του πιο κομψού αθηναϊκού κοινού για το Σαββατοκύριακο, αλλά παράλληλα και το συναρπαστικό σκηνικό για την πιο πρόσφατη προσθήκη στην οικογένεια της One&Only, το ολοκαίνουριο One&Only Κέα Island, το οποίο πλέον δέχεται ήδη κρατήσεις για τον Μάιο του 2024.

Με ένα εκπληκτικό all-villa resort και μία exclusive κοινότητα ιδιωτικών κατοικιών, το One&Only Κέα Island προσκαλεί ρομαντικές ψυχές, λάτρεις της ευεξίας και κατοίκους του αστικού ιστού να βιώσουν και να συνδεθούν με τις αναζωογονητικές ιδιότητες του μεσογειακού τρόπου ζωής.

Έκθεση φιλοτελισμού με ρεκόρ Γκίνες στα Τρίκαλα



Μια παγκόσμιας σημασίας έκθεση φιλοτελισμού φιλοξενεί το Μουσείο Τσιτσάνη στα Τρίκαλα. Πρόκειται για την Έκθεση Φακέλων Πρώτης Ημέρας Κυκλοφορίας και Γραμματοσήμων, από τον συλλέκτη - φιλοτελιστή κ. Κωνσταντίνο Αντωνόπουλο. Η έκθεση περιλαμβάνει όσα αναφέρονται στον τίτλο: φακέλους με γραμματόσημα πρώτης ημέρας κυκλοφορίας - κάτι εξαιρετικά σημαντικό για τους φιλοτελιστές - και γραμματόσημα.

Μάλιστα η συλλογή έχει βραβευτεί με το Παγκόσμιο Ρεκόρ Γκίνες, τον Ιούλιο του 2022, ως η μεγαλύτερη συλλογή φακέλων πρώτης ημέρας κυκλοφορίας με 13.360 διαφορετικούς φακέλους με γραμματόσημα, από 350 διαφορετικές ταχυδρομικές υπηρεσίες κρατών.



Η πρεμιέρα της ταινίας Dune: Μέρος Δεύτερο από την Tanweer

Ο βραβευμένος σκηνοθέτης και συγγραφέας, Ντενί Βιλνέβ, υπογράφει την κινηματογραφική μεταφορά του δεύτερου μέρους του έπους του Dune, του πασίγνωστου μυθιστορήματος του Φρανκ Χέρμπερτ.

Στην ταινία, Dune: Μέρος Δεύτερο, συμμετέχουν διάσημοι σταρ από όλο τον κόσμο, όπως ο Τιμοτέ Σαλαμέ, η Ζεντάγια, η Ρεμπέκα Φέργκιουσον, ο Τζος Μπρόλιν, ο Όστιν Μπάτλερ, η Φλόρενς Πιου, ο Ντέιβ Μπατίστα, ο Κρίστοφερ Γουόκεν, ο Στίβεν Χέντερσον, η Λέα Σεϊντού, ο Στέλαν Σκάρσγκαρντ, η Σαρλότ Ράμπλινγκ και ο Χαβιέρ Μπαρδέμ.

Η πρεμιέρα της ταινίας Dune: Μέρος Δεύτερο πραγματοποιήθηκε την Τρίτη 27 Φεβρουαρίου 2024 από την Tanweer στην αίθουσα VMAX Sphera των Village Cinemas @ The Mall Athens, δίνοντας την ευκαιρία στους θεατές να απολαύσουν τη συνέχεια της πολυαναμενόμενης ταινίας, που παρουσιάζουν η Warner Bros. Pictures και η Legendary Pictures, μετά και την επιτυχημένη -και βραβευμένη με έξι Όσκαρ- πρώτη ταινία Dune του 2021.

Ηθοποιοί, content creators και δημοσιογράφοι εξερεύνησαν το συναρπαστικό ταξίδι του Πολ Ατρείδη, τη στιγμή που βρίσκεται ξανά με την Τσάνι και τους Φρέμεν, και ενώ πολεμά για να πάρει εκδίκηση από όσους συνωμότησαν για να καταστρέψουν την οικογένειά του. Διχασμένος -καθώς πρέπει να επιλέξει ανάμεσα στον έρωτα της ζωής του και το πεπρωμένο του ορατού σύμπαντος- ο Πολ θα αποτολμήσει να αλλάξει ένα φρικτό μέλλον που μόνο ο ίδιος μπορεί να προβλέψει.



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΑΚΑΛΙΑΣ, ΖΗΣΗΣ ΡΟΥΜΠΟΣ, ΟΡΦΕΑΣ ΑΥΓΟΥΣΤΙΔΗΣ

Ήξερες ότι...

Οι αδερφοί Λυμιέρ μας έβαλαν στον κόσμο του σινεμά



Στις 28 Δεκεμβρίου 1895 δύο αδέρφια, ο Ογκύστ και ο Λουί Λυμιέρ άλλαξαν τον τρόπο που ψυχαγωγούμαστε! Μια ταινία μόλις 46 δευτερολέπτων με τίτλο «Η Έξοδος από το Εργοστάσιο Λυμιέρ» (La Sortie de l'Usine Lumière à Lyon) ήταν αρκετή για να δούμε την ψυχαγωγία αλλά και την ενημέρωση αλλιώς. Το βίντεο είναι διαθέσιμο σε αρκετές παραλλαγές και δεν έδειχνε τίποτα περισσότερο από αυτό που προδίδει ο τίτλος του, όμως κανείς πριν από αυτήν την προβολή δεν είχε τη δυνατότητα να δει φωτογραφίες να ζωντανεύουν!

Ποια η σχέση της AI με την τετραήμερη εργασία

Το σενάριο της τετραήμερης εργασίας για πολλούς είναι ένα όνειρο! Πώς μπορεί να βοηθήσει η τεχνητή νοημοσύνη να πραγματοποιηθεί;



Ξέρετε ότι το 29% των οργανισμών με τετραήμερη εργασία χρησιμοποιούν τεχνητή νοημοσύνη; Ήδη κάποιες εταιρίες δίνουν στους υπαλλήλους τους μια ημέρα off χάρη στην AI! Πώς γίνεται να... πολλαπλασιαστούν;

Στο Ηνωμένο Βασίλειο, την Ισλανδία, τη Γερμανία, την Πορτογαλία και άλλες χώρες οι δοκιμές που έγιναν είχαν θετικά αποτελέσματα και αυτό είναι ελπιδοφόρο για τη συνέχεια.

Είναι γεγονός ότι με την AI τα πράγματα γίνονται πιο γρήγορα και η ιδέα για την τετραήμερη εργασία αρχίζει σιγά σιγά να γίνεται πράξη...



**4-DAY
WORK
WEEK**

Τι λένε τα δεδομένα

Τα δεδομένα που έχουμε στη διάθεσή μας δίνουν πολλές ελπίδες, καθώς το 29% των οργανισμών με τετραήμερη εργασία χρησιμοποιούν τεχνητή νοημοσύνη (ChatGPT και άλλα προγράμματα) και κερδίζουν πολύτιμο χρόνο.

Από τη στιγμή, λοιπόν, που η δουλειά γίνεται ταχύτερα και οι στόχοι επιτυγχάνονται νωρίτερα, οι εργαζόμενοι βγαίνουν κερδισμένοι αλλά και η διοίκηση των εταιριών είναι ικανοποιημένη.



Το 93% των επιχειρήσεων που χρησιμοποιούν τεχνητή νοημοσύνη βλέπουν θετικά το ενδεχόμενο της τετραήμερης εργασίας. Από την άλλη, αξιοσημείωτο είναι ότι οι εταιρίες που δεν χρησιμοποιούν AI, σε μεγάλο ποσοστό δεν είναι ανοιχτές στο να εργάζονται οι εργαζόμενοι λιγότερες μέρες.

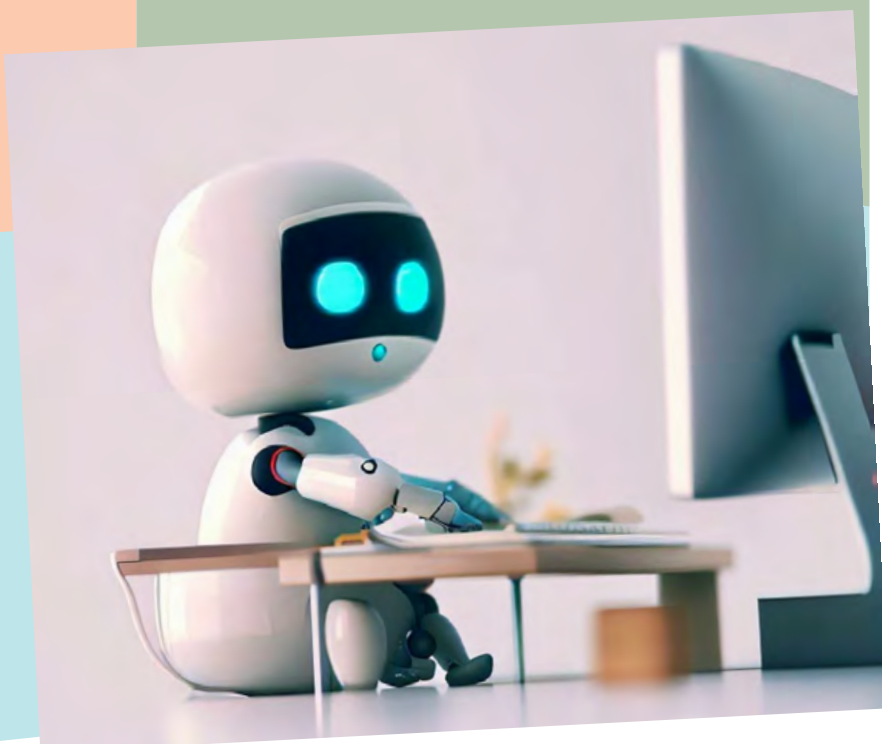
Ήξερες ότι...

Τα εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης εξοικονομούν 21 ώρες την εβδομάδα σε κάθε σύμβουλο πρόσληψης, κυρίως αυτοματοποιώντας προηγούμενες μη αυτόματες εργασίες όπως email επιβεβαίωσης, έλεγχος βιογραφικού κ.α. (Σύμφωνα με τα δεδομένα της TechNET IT Recruitment).

Είστε έτοιμοι για το επόμενο level;

«Αντί να γίνονται απλοί φροντιστές ή υπηρέτες μηχανών, οι εργαζόμενοι πρέπει να αναπτύξουν νέες δεξιότητες που μπορούν να αξιοποιήσουν, να συμπληρώσουν και να οδηγήσουν την τεχνητή νοημοσύνη, επιτυγχάνοντας την ενισχυμένα αποτελέσματα», επισημαίνει στο BBC ο Na Fu, καθηγητής στη διαχείριση ανθρώπινου δυναμικού στο Trinity Business School της Ιρλανδίας.

Μπορεί η ανάπτυξη της τεχνητής νοημοσύνης να βρίσκεται σε πολύ καλό δρόμο, ωστόσο είναι ακόμα πολύ νωρίς για να παγιωθεί η μειωμένη χρονικά εργασία σε εβδομαδιαία βάση. Η αρχή έχει γίνει παρά τις επιφυλάξεις και τις αντίθετες απόψεις και είναι ενθαρρυντικό ότι κορυφαίες εταιρίες βλέπουν τη μειωμένη εργασιακή εβδομάδα όχι απλώς θετικά αλλά ως το βέβαιο μέλλον της εργασίας... Πόσο λέτε να αργήσει να γίνεται πραγματικότητα στην Ελλάδα;





Το φως του ήλιου συνδέεται με τη γονιμότητα

Σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύθηκε στο ακαδημαϊκό περιοδικό *Steroids*, η έκθεση στο ηλιακό φως επηρεάζει τη γονιμότητα στις γυναίκες.



Οι ερευνητές εξέτασαν την αντιμυλλέριο ορμόνη (AMH) και το πώς τα επίπεδά της διαφέρουν κατά τη διάρκεια των εποχών του έτους.

Αρχικά θα πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι τα επίπεδα της AMH δείχνουν τα αποθέματα σε ωοθυλάκια που διαθέτει μια γυναίκα σε σύγκριση με άλλες γυναίκες που βρίσκονται στην ίδια ηλικιακή ομάδα.

Στην έρευνα έλαβαν μέρος 2.235 γυναίκες, μεταξύ 20 και 40 ετών. Σκοπός ήταν να εξετάσουν οι ερευνητές τη σχέση μεταξύ της έκθεσης στην ηλιακή ακτινοβολία και της ορμόνης AMH. Σύμφωνα με μελέτες που έχουν προηγηθεί, η AMH μειώνεται με την ηλικία και επηρεάζει τη γονιμότητα, ωστόσο η AMH δεν αντικατοπτρίζει πάντα την ποιότητα των ωαρίων.

Οι ερευνητές εξέτασαν τα δεδομένα των γυναικών για διάστημα 4 ετών, χωρίζοντας τις γυναίκες σε δύο ομάδες με βάση την ηλικία τους: 20-29 ετών και 30-40 ετών.

Η πρώτη ομάδα

Για τις γυναίκες στην ομάδα από 20 έως 29 ετών, οι ερευνητές δεν βρήκαν κάποια συσχέτιση μεταξύ των επιπέδων AMH και της έντασης της ηλιακής ακτινοβολίας.

Η δεύτερη ομάδα

Για τις γυναίκες στην ομάδα των 30-40 ετών τα πράγματα ήταν διαφορετικά. Συγκεκριμένα, τα επίπεδα AMH αυξήθηκαν για αυτές την άνοιξη και το φθινόπωρο που υπήρχαν μέτρια επίπεδα έντασης της ηλιακής ακτινοβολίας.



«Η μελέτη αποκάλυψε υψηλότερα επίπεδα AMH με μέτρια έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία κατά την άνοιξη και το φθινόπωρο. Παρατηρήθηκε επίσης ότι τα πολύ χαμηλά ή στον αντίποδα, πολύ υψηλά επίπεδα έκθεσης στην υπεριώδη ακτινοβολία είχαν το αντίθετο αποτέλεσμα στα επίπεδα AMH», δήλωσαν μεταξύ άλλων οι ερευνητές.

της υπερβολικής έκθεσης σε αυτό, όπως οι βλάβες που μπορεί να προκαλέσει στο δέρμα ή ακόμα πιο σοβαρά προβλήματα, όπως ο καρκίνος.

Πολλοί παράγοντες επηρεάζουν τη γονιμότητα - όχι στην υπερβολική έκθεση στον ήλιο

Οι ερευνητές επισημαίνουν ότι υπάρχουν πολλοί παράγοντες που επηρεάζουν τη γονιμότητα από το στρες και κακές συνήθειες του τρόπου ζωής μέχρι το περιβάλλον και θέματα υγείας. Οι ερευνητές καθιστούν σαφές ότι τα πιθανά οφέλη της έκθεσης στο ηλιακό φως, δεν πρέπει να μας κάνουν να ξεχνάμε και τους πιθανούς κινδύνους





Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Από σήμερα στους κινηματογράφους...

Στη χώρα μας σήμερα, 29 Φεβρουαρίου 2024, κάνει πρεμιέρα η ταινία «ΟΙ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΕΣ ΤΟΥ ΕΠΙΘΕΩΡΗΤΗ ΣΑΝ» που την προτείνουμε ανεπιφύλακτα!



ΟΙ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΕΣ ΤΟΥ ΕΠΙΘΕΩΡΗΤΗ ΣΑΝ (με τίτλο στα αγγλικά INSPECTOR SUN AND THE CURSE OF BLACK WIDOW) που κυκλοφορεί με μεταγλώττιση στην ελληνική γλώσσα, μας ταξιδεύει στην Σανγκάη του 1934 όπου κάτω από την επιφάνεια, στον κόσμο των εντόμων οι ντετέκτιβ και οι γκάνγκστερ συνυπάρχουν σαν σε φιλμ νουάρ.

Ο μοναχικός επιθεωρητής Σαν - που ανήκει στο είδος της αράχνης κυνηγού- καλείται να λύσει ένα μυστήριο που αποδεικνύεται μία υπόθεση ζωής και θανάτου για ανθρώπους και έντομα.

Σε σκηνοθεσία Julio Soto Gurpide και σενάριο Toby Davies, David Freedman & Rocco Pucillo, στην ελληνική μεταγλώττιση, τις φωνές τους δανείζουν οι

ηθοποιοί Θανάσης Κουρλαμπάς, Βασιλική Σούτη, Νέστωρ Κοφιδάς, Αμαλία Νίνου, Μαρία Ζερβού, Βασίλης Μήλιος, Γιάννης Υφαντής, Άγγελος Λιάγκος, Θάνος Λέκκας, Ντίνος Σούτης.





Η Ferragamo παρουσιάζει την συλλογή Φθινόπωρο - Χειμώνας 24' στο MFW



Η Hugo παρουσιάζει τον κόσμο της για το καλοκαίρι 2024

Για το καλοκαίρι 2024, η HUGO παρουσιάζει την παγκόσμια καμπάνια για τις δύο σειρές της, την κύρια σειρά HUGO και τη νέα άφιξη της HUGO BLUE.

Όπως ανακοινώθηκε τον Μάιο του 2023, η HUGO BLUE θα κάνει το ντεμπούτο της αυτή τη σεζόν με μια χαλαρή πρόταση - με το denim στον πυρήνα, σε συνδυασμό με streetwear και gender-neutral κομμάτια - ενώ η κύρια σειρά θα συνεχίσει να επικεντρώνεται στο μοντέρνο casual wear και το σύγχρονο tailoring.

Το brand HUGO και η καμπάνια του #HUGOYourWay προσφέρουν περισσότερο χώρο για πειραματισμό, με τη φιλοδοξία να είναι το premium brand επιλογής για τη social γενιά των changemakers που βλέπει το ντύσιμο ως έκφραση της προσωπικότητάς της.

Ταλαντούχα ονόματα από όλες τις καλλιτεχνικές βιομηχανίες - Reezzy, Jasmine Jobson, Teezo Touchdown, Rikimaru, Cara Taylor και Vinnie Hacker - αποτελούν το cast της νέας καμπάνιας, φέρνοντας κοντά τις ιστορίες των δύο σειρών του brand, ενώ παράλληλα αντικατοπτρίζουν τη θέση της HUGO ως μια αναπτυσσόμενη δύναμη παγκοσμίως στη μόδα και τον πολιτισμό.

Για το Φθινόπωρο-Χειμώνα 2024, ο Maximilian Davis εξερευνά τη δεκαετία του 1920 μέσα από τη δική του ξεχωριστή οπτική, διυλίζοντας την ουσία των απελευθερωμένων χαρακτηριστικών υπογραφών της.

Ψηλά στριφώματα και ρευστά υφάσματα, dropped waists και χαλαρά κοψίματα, οι οπτικοί κώδικες μιας εποχής χειραφέτησης μειώνονται και εξευγενίζονται σε μια συλλογή που αντικατοπτρίζει την αυτοέκφραση της δεκαετίας του '20 - και στις δύο πλευρές του αιώνα.

"Η δεκαετία του 1920 χρησιμοποίησε τα ρούχα σαν μια ωδή στην ελευθερία", εξηγεί ο Davis. "Και αυτή η έκφραση της ελευθερίας είναι κάτι που έχει απήχηση σε μένα, στην κληρονομιά μου και στο Ferragamo".

Γνωριμία με την αναρρίχηση "Top Rope"

Το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος προσκαλεί όλους όσους θέλουν να γνωρίσουν το άθλημα της αναρρίχησης, σε μια νέα εμπειρία. Ένας Τοίχος Αναρρίχησης με δύο κατασκευές, σε υπαίθριο στεγασμένο σημείο, προστατευμένο από τη βροχή, περιμένει τους λάτρεις της αναρρίχησης, με διαφορετικές προκλήσεις για κάθε ηλικία και επίπεδο.

Στον Τοίχο Αναρρίχησης του ΚΠΙΣΝ, μπορεί κανείς να εξοικειωθεί με τη μέθοδο ασφάλισης "Top Rope" σε μία κατασκευή σχεδιασμένη για ψηλές διαδρομές, ύψους 9 μέτρων, και με τη μέθοδο "Boulder" σε μία κατασκευή σχεδιασμένη για χαμηλές διαδρομές, ύψους 4 μέτρων.

Όποια μέθοδο κι αν επιλέξετε, η αναρρίχηση προσφέρει μια μοναδική εμπειρία άθλησης αλλά και διασκέδασης!

Με τη μέθοδο "Top Rope", ο αναρριχητής φορά ειδική ζώνη και ασφαλιζεται με τη χρήση σχοινού δεμένου από την κορυφή της διαδρομής, που του επιτρέπει να αναρριχηθεί με απόλυτη ασφάλεια.

Παρασκευή:

17.00-18.00: 6 έως 12 ετών

18.00-19.00: 12 έως 16 ετών

19.30-20.30: 16 ετών και άνω

20.30-21.30: 16 ετών και άνω

Σάββατο & Κυριακή:

12.00-13.00: 6 έως 12 ετών

13.00-14.00: 12 έως 16 ετών

14.00-15.00: 16 ετών και άνω

15.30-16.30: 6 έως 12 ετών

16.30-17.30: 12 έως 16 ετών

17.30-18.30: 16 ετών και άνω

Για ενήλικες και παιδιά αυστηρά άνω των 6 ετών, και για όλα τα επίπεδα. Έως 8 συμμετοχές/slot (60').
Τοποθεσία: Buffer Zone (πίσω από το Parking)



Οι συμμετέχοντες καλούνται να φορούν αθλητικά ρούχα και εφαρμοστά αθλητικά παπούτσια, σε περίπτωση που δεν έχουν αναρριχητικά παπούτσια. Καλούνται, ακόμη, να φέρουν σκουφάκι που να φοριέται μαζί με κράνος ή σκουφάκι μιας χρήσης.

Για τη συμμετοχή ανηλίκων είναι απαραίτητη η παρουσία του γονέα/ασκούντα τη γονική μέριμνα τους.

Food for Thought

kids' edition

Ένας πραγματικός ιππότης

Ένα ιπποτικό παραμύθι, γεμάτο αισιοδοξία και χιούμορ, που μας δείχνει ότι η εξυπνάδα (και η φιλία) μπορεί να υπερνικήσει τη σωματική δύναμη.

Απ' όταν βγήκε από τ' αυγό του, ο Βάγιας ονειρευόταν να γίνει πραγματικός ιππότης. Μπορεί να μην ήταν ο πιο μεγαλόσωμος ή ο πιο δυνατός, όμως το νυκτόβιο ένστικτό του μπορούσε να τον βοηθήσει να προστατέψει το κάστρο, ειδικά αφού πολλοί ιππότες είχαν εξαφανιστεί τον τελευταίο καιρό. Όσο λοιπόν κάνει τη βάρδια του στη Νυχτερινή Φρουρά, έρχεται αντιμέτωπος με έναν πολύ τρομακτικό εισβολέα. Ευτυχώς, ό,τι του λείπει σε μπόι το αναπληρώνει με την εξυπνάδα του... Από τις εκδόσεις Μεταίχμιο.



quote of the day

"THE BEAUTIFUL THING ABOUT LEARNING IS NOBODY CAN TAKE IT AWAY FROM YOU."
B.B. King

Σήμερα
γιορτάζουν!
Κασσιανός,
Κασσιανός,
Κασσιανή



tip of the day

"We need to bring learning to people instead of people to learning."

-Elliott Masie,
Masie Center

29 Φεβρουαρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Σπάνιων Παθήσεων
- > Digital Learning Day
- > National Toast Day