



**ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ
ΖΑΧΑΡΗΣ!**

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!

**ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ
ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!**

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!



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

ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!

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



dyson airstrait
ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΣΤΑ ΙΣΙΑ ΜΑΛΛΙΑ!

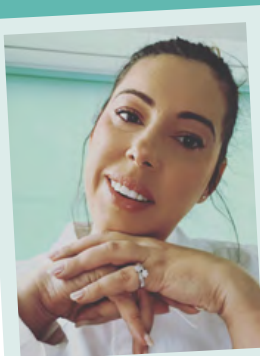
Good morning SayYessers!



«Φιλικός Χώρος» για Γυναίκες και Κορίτσια

Μία πρωτοβουλία του ΚΜΟΠ για τη γυναικεία ενδυνάμωση

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2024



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα SayYesser!

Σήμερα θα σου μιλήσω για τις πολύ ενδιαφέρουσες δράσεις του Κέντρου Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας (ΚΜΟΠ) στον «Φιλικό Χώρο για Γυναίκες και Κορίτσια» που λειτουργεί Τετάρτη με Παρασκευή 15:00-17:00, στον χώρο εκδηλώσεων της ΕΛΙΕ (28ης Οκτωβρίου 20, 2ος όροφος).

Ο χώρος είναι ανοιχτός σε γυναίκες και κορίτσια 16 ετών και άνω, διάφορων εθνικοτήτων οι οποίες μπορεί να έχουν βιώσει / επιζηήσει από κακοποίηση, βία ή εμπορία ανθρώπων και έχουν ανάγκη από έναν χώρο όπου θα αισθάνονται ασφαλείς, θα μπορούν να κάνουν παρέα με άλλες γυναίκες και μέσα από διάφορες δραστηριότητες θα μπορέσουν να ενδυναμωθούν και να κοινωνικοποιηθούν.

Ο χώρος δεν έχει την υπόσταση καταφυγίου ή ξενώνα για κακοποιημένες γυναίκες, κέντρου κοινότητας ή υπηρεσίας μιας στάσης. Αντιθέτως είναι ένα περιβάλλον όπου οι συμμετέχουσες γυναίκες θα συναντιούνται σε κλίμα εμπιστοσύνης, εχεμύθειας, ασφάλειας, αλληλεγγύης, συμπερίληψης και συνεργασίας για να κοινωνικοποιηθούν και να λάβουν μέρος σε δραστηριότητες (χορός, προβολή ταινιών, χειροτεχνίες, εκπαιδεύσεις). Στο χώρο αυτό θα τους παρέχεται επίσης συμβουλευτική και ψυχοκοινωνική στήριξη, ενώ θα έχουν πρόσβαση σε γνώσεις και πόρους και θα αποτελεί σημείο παραπομπών και διασύνδεσης με φορείς της Κοινωνίας των Πολιτών.

Δες το αναλυτικό πρόγραμμα για τον Απρίλιο [εδώ](#). Μπορείς να δηλώσεις συμμετοχή [εδώ](#).

Θα υπάρχει συνεχής εναλλαγή και ανανέωση δραστηριοτήτων με εξωτερικές συνεργασίες και με την πρωτοβουλία των ίδιων των επωφελουμένων γυναικών.

Η πρωτοβουλία υλοποιείται στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού έργου [SAFE HUT - Holding safe spaces for women and girls' empowerment](#) που φιλοδοξεί να διευκολύνει την κοινωνική και εργασιακή ένταξη των γυναικών και κοριτσιών υπηκόων τρίτων χωρών σε καθεστώς ευαλωτότητας. Το έργο υλοποιείται από το ΚΜΟΠ σε συνεργασία με 6 οργανισμούς από Ιταλία (CESIE και Centro Penc), Γερμανία (International Rescue Committee), Λιθουανία (KOPŽI), Ρουμανία (AIDRom) και Βουλγαρία (Animus Association Foundation).

Tip of the Day: Μπορείς κι εσύ σήμερα να βάλεις το λιθαράκι σου για να γίνει ο κόσμος μας πιο φιλικός... Πώς; Ενημερώνοντας έστω ένα κορίτσι ή μια γυναίκα που το έχει ανάγκη, για τον «Φιλικό Χώρο για Γυναίκες και Κορίτσια». Μοιράσου κι εσύ την πληροφορία που μπορεί να δώσει διέξοδο σε συνανθρώπους μας μέσα από τα social media!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Dyson Airstrait: Επανάσταση στα ίσια μαλλιά!

Πώς θα σας φαινόταν να εφαρμόζετε απευθείας σε βρεγμένα μαλλιά το ισιωτικό και να έχετε υπέροχο φυσικό αποτέλεσμα; Τέλειο; Αν σε αυτό προσθέσουμε ότι δεν υπάρχει καθόλου φθορά στα μαλλιά σας από τη θερμότητα; Ένα όνειρο έγινε πραγματικότητα... χάρη στο [Dyson Airstrait](#).

Ας γνωρίσουμε το ισιωτικό [Dyson Airstrait](#) που ήρθε για να αλλάξει τον τρόπο που ισιώνουμε τα μαλλιά μας!

Το ισιωτικό [Dyson Airstrait](#) ισιώνει απευθείας τα βρεγμένα μαλλιά, με αέρα. Χωρίς καυτές πλάκες. Χωρίς φθορά από τη θερμότητα.

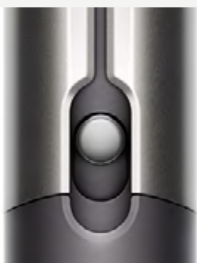
Προσφέρει δύο επιλογές styling, από βρεγμένα μαλλιά σε στεγνά (Wet) και απευθείας σε στεγνά μαλλιά (Dry) για να ανανεώσετε το styling. Εξασφαλίζει φυσικό ίσιο αποτέλεσμα για διαφορετικούς τύπους μαλλιών.



Το ισιωτικό [Dyson Airstrait](#) ξεχωρίζει γιατί διαθέτει...

Το πιο ισχυρό και ελαφρύ μοτέρ της Dyson, το **Dyson Hyperdymium™**.

Χάρη σε αυτό, δημιουργεί τη ροή αέρα υψηλής ταχύτητας και υψηλής πίεσης που απαιτείται για να στεγνώσει και να ισιώσει τα μαλλιά ταυτόχρονα.



Ακόμη, διαθέτει **έξυπνο έλεγχο θερμότητας**. Συγκεκριμένα, μετρά και ρυθμίζει τη θερμοκρασία της ροής του αέρα έως και 30 φορές το δευτερόλεπτο, διασφαλίζοντας ότι η ροή του αέρα δεν υπερβαίνει την απαιτούμενη θερμοκρασία, αποτρέποντας τη φθορά από την υπερβολική θερμότητα και προστατεύοντας τη φυσική λάμψη των μαλλιών.

Επιπλέον, στο **Dyson Airstrait** η ροή του αέρα προβάλλεται από τους δύο βραχίονες με κλίση 45°, προς τα κάτω και κατά μήκος των μαλλιών. Έτσι, δημιουργείται η ένταση που απαιτείται για το ίσιωμα των μαλλιών.

Χάρη στους διαχυτές, η ροή του αέρα κατευθύνεται μακριά από τον χρήστη κατά τη διάρκεια του styling, παρέχοντας παράλληλα εξαιρετικό αποτέλεσμα για το στέγνωμα της ρίζας. Είναι εντυπωσιακό ότι η συσκευή μειώνει αυτόματα τη ροή αέρα μεταξύ των περασμάτων, για να έχετε άνετο και άψογο styling, χωρίς φθορές.

Η έγχρωμη οθόνη υψηλής ευκρίνειας εμφανίζει τις ρυθμίσεις της ροής αέρα και της θερμοκρασίας, για εύκολη αναφορά κατά τη διάρκεια του styling.

Αν θέλετε τέλεια ίσια μαλλιά, που παραμένουν υγιή και λαμπερά, το **Dyson Airstrait** είναι ο καλύτερος σύμμαχός σας!



info

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το www.damkalidis.gr

Instagram: [@dyson_damkalidis_distributor](https://www.instagram.com/dyson_damkalidis_distributor)



dyson airstrait

Το brand Βίκος «τρέχει» για την Παγκόσμια Ημέρα Ευαισθητοποίησης για τον Αυτισμό

Η Ηπειρωτική Βιομηχανία Εμφιαλώσεων Α.Ε., γνωστή για το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος θ' την γκάμα των φυσικών μεταλλικών αναψυκτικών Βίκος με βασικό συστατικό αυτό, τιμάει την Παγκόσμια Ημέρα Ευαισθητοποίησης για τον Αυτισμό με την ενεργή συμμετοχή του brand Βίκος σε δυο σημαντικά δρομικά events – το 3ο Race for Autism (31/3) & το Run4Autism (7/4).

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ευαισθητοποίησης για τον Αυτισμό στις 2 Απριλίου, το brand Βίκος υποστηρίζει αθλητικές διοργανώσεις που πραγματοποιούνται για την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση για τον αυτισμό, ενισχύοντας την προσπάθεια ομαλής ένταξής στην κοινωνία όλων των ατόμων που είναι στο φάσμα του αυτισμού.

3ο Race for Autism

Πραγματοποιήθηκε στο δήμο Βάρης – Βούλας – Βουλιαγμένης την 31η Μαρτίου από την μη κερδοσκοπική οργάνωση Race for Autism Gr, που δημιουργήθηκε για την πληροφόρηση και την ευαισθητοποίηση της κοινότητας για τις διαταραχές του φάσματος του αυτισμού, καθώς και για τις ανάγκες των ατόμων και των οικογενειών τους.

Run4Autism

Ο 8ος Αγώνας Δρόμου πόλης Παπάγου – Χολαργού «Τρέχουμε για τον Αυτισμό» θα διεξαχθεί την Κυριακή 7 Απριλίου και αποτελεί έναν αγώνα για τη στήριξη και την συμπαράσταση των παιδιών με αυτισμό, σε συνεργασία με τον Καλαθοσφαιρικό Όμιλο Χολαργού. Μια ακόμη διοργάνωση που έχει αγκαλιαστεί και αγαπηθεί από όλους και είναι αφιερωμένη στην ευαισθητοποίηση του κοινού για τις ανάγκες των ατόμων που βρίσκονται στο φάσμα του αυτισμού, με στόχο τη συμβολή στην αποδοχή και την ομαλή ενσωμάτωσή τους στην κοινωνία.



Press Room

Ο ΣΕΠΕ διοργανώνει δύο σημαντικά webinars για τη στήριξη της ελληνικής επιχειρηματικότητας του κλάδου ψηφιακής τεχνολογίας



Ο Σύνδεσμος Επιχειρήσεων Πληροφορικής & Επικοινωνιών Ελλάδας (ΣΕΠΕ) συνεχίζει τις δράσεις του με στόχο την έμπρακτη στήριξη της ελληνικής επιχειρηματικότητας και την εξωστρέφεια της Ελληνικής βιομηχανίας ψηφιακής τεχνολογίας, διοργανώνοντας δύο

διαδικτυακά σεμινάρια τον Απρίλιο.

Το πρώτο webinar διεξάγεται την Πέμπτη 4 Απριλίου στις 16.00, με θέμα «Πρόγραμμα SelectUSA: Ευκαιρίες επέκτασης για τις Ελληνικές επιχειρήσεις στις ΗΠΑ».

Το δεύτερο webinar διοργανώνεται την Τρίτη 9 Απριλίου στις 16.00, από τον ΣΕΠΕ σε συνεργασία με την Ελληνική Αναπτυξιακή Τράπεζα (HDB), με θέμα: «Ταμείο Εγγυοδοσίας ΤΕΠΙΧ ΙΙΙ: Στηρίζοντας την ελληνική ανταγωνιστικότητα».

- Για το σεμινάριο «Πρόγραμμα SelectUSA: Ευκαιρίες επέκτασης για τις Ελληνικές επιχειρήσεις στις ΗΠΑ», μπορείτε να δείτε αναλυτικές πληροφορίες [εδώ](#) και να δηλώσετε συμμετοχή [εδώ](#).
- Για το σεμινάριο «Ταμείο Εγγυοδοσίας ΤΕΠΙΧ ΙΙΙ: Στηρίζοντας την ελληνική ανταγωνιστικότητα», μπορείτε να δείτε αναλυτικές πληροφορίες [εδώ](#) και να δηλώσετε συμμετοχή [εδώ](#).

Διάκριση του Four Seasons Astir Palace Hotel Athens στη Λίστα Best Workplaces™ for Women Hellas 2024

Το Four Seasons Astir Palace Hotel Athens με υπερηφάνεια ανακοινώνει ότι συμπεριλαμβάνεται στη λίστα του Great Place to Work® Best Workplaces™ for Women Hellas 2024 σε συνέχεια της συμμετοχής της εταιρείας στην ετήσια έρευνα εργασιακού περιβάλλοντος Trust Index® και της Πιστοποίησης της από τον οργανισμό Great Place to Work® Hellas.

Η διάκριση αυτή βασίζεται στην ανώνυμη και εμπιστευτική αξιολόγηση την οποία πραγματοποιούν οι εργαζόμενοι της εταιρείας σχετικά με την εμπειρία τους από το εργασιακό τους περιβάλλον. Τα κριτήρια αξιολόγησης που καθορίζουν την θέση της εταιρείας στη λίστα των καλύτερων εταιρειών για γυναίκες, "Best Workplaces™ for Women Hellas" είναι:

- Η συνολική απόδοση της εταιρείας στο ερωτηματολόγιο έρευνας εργασιακού κλίματος Trust Index™.
- Οι θετικές απαντήσεις των γυναικών στην έρευνα συγκρινόμενες με το σύνολο του πληθυσμού της εταιρείας.
- Η βαρύτητα των απαντήσεων των εργαζομένων γυναικών σε επιμέρους ερωτήσεις που έχουν σχέση με, την αντιμετώπιση των φύλων στην εταιρεία, τις ίσες αμοιβές, τη δυνατότητα εξέλιξης και προαγωγών, τη δυνατότητα λήψης άδειας όταν χρειάζεται, καθώς και την ισορροπία μεταξύ εργασιακής και προσωπικής ζωής.

Περισσότερες πληροφορίες [εδώ](#).



Market Trends

ΠΑΠΟΥΤΣΑΝΗΣ : Νέα εποχή Αρκάδι!



αρκάδι

Η φροντίδα έρχεται **φυσικά!**

Η Παπουτσάνης ενδυναμώνει τη θέση της στην ελληνική αγορά με την είσοδο στις μεγάλες κατηγορίες φροντίδας ρούχων και υγρών πιάτων, παρουσιάζοντας τα νέα προϊόντα αρκάδι.

Σηματοδοτώντας τη νέα εποχή, η συνολική εικόνα του brand αρκάδι ανανεώνεται, εξελίσσεται, ενώ το προϊόντικό χαρτοφυλάκιο επεκτείνεται στα κρεμοσάπουνα, την αγαπημένη γκάμα βρεφικής φροντίδας, αρκάδι Baby και τα προϊόντα στέρεου σαπουνιού.

Με motto «Η φροντίδα έρχεται

φυσικά!», το αρκάδι, αξιοποιεί τη δύναμη της φύσης στα νέα προϊόντα με το δικό του σύγχρονο τρόπο! Οι νέες σειρές είναι αποδεδειγμένα αποτελεσματικές, ακόμη και σε σύγκριση με τα κορυφαία προϊόντα στην κατηγορία τους και έχουν σχεδιαστεί με γνώμονα τη μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος: η συσκευασία των απορρυπαντικών προέρχεται από ανακυκλωμένα γεωργικά δίχτυα, κατά 30% κατ' ελάχιστο, ενώ τα υγρά πιάτων έρχονται σε πρακτικές επαναγεμιζόμενες αντλίες, οι οποίες συνοδεύονται από ανταλλακτικά σακουλάκια με 80% λιγότερο πλαστικό (σε σχέση με την αντλία αρκάδι υγρών πιάτων) -μία μεγάλη καινοτομία για την κατηγορία.

Μαύρο Κουτί της Γης: Ξεκίνησε η κατασκευή του!

Έχετε ακούσει για το Μαύρο Κουτί της Γης; Ας γυρίσουμε για λίγο στο 2021 για να θυμηθούμε...



Σκεφτείτε κάθε φορά που δημοσιεύεται μια έρευνα ή ακόμα και tweets για το κλίμα και το περιβάλλον, ένα τεράστιο ατσάλινο κουτί να τα καταγράφει όλα! Αυτό το κουτί θα είναι σκαρφαλωμένο σε μια πεδιάδα γρανίτη στην αυστραλιανή πολιτεία της Τασμανίας... Θα έχει το μέγεθος ενός λεωφορείου και προορίζεται να επιβιώσει περισσότερο από το ανθρώπινο είδος! Την κατασκευή του είχε ανακοινώσει μια ομάδα καλλιτεχνών, αρχιτεκτόνων και ερευνητών στην Αυστραλία.

Αυτά μαθαίναμε λίγα χρόνια πριν! Ας έρθουμε στο τώρα...

Η κατασκευή πραγματοποιείται ήδη από την εταιρεία Clemenger BBDO σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο της Τασμανίας, και πρόκειται να συλλέγει δεδομένα για περίπου 30 με 50 χρόνια. Σύμφωνα με την ιστοσελίδα του πρότζεκτ, ο σκοπός της συγκεκριμένης συσκευής «είναι να παράσχει μια αμερόληπτη αναφορά των γεγονότων που οδηγούν στον αφανισμό του





πλανήτη, να φέρει την ευθύνη για τις μελλοντικές γενιές και να εμπνεύσει για την ανάληψη επείγουσας δράσης».

Η ανθρωπότητα και η κλιματική αλλαγή στο μικροσκόπιο

Σε εξέλιξη βρίσκονται ήδη, λοιπόν, οι εργασίες για την κατασκευή του Μαύρου Κουτιού της Γης που η "δουλειά" του θα είναι να καταγράφει πόσο κοντά ή μακριά είναι η ανθρωπότητα σε μια κλιματική αποκάλυψη, εξαιτίας της κλιματικής αλλαγής. Το πού ακριβώς θα βρίσκεται ωστόσο δεν έχει αποκαλυφθεί. Όμως, σύμφωνα με την Daily Mail θα βρίσκεται περίπου τέσσερις ώρες από την πόλη Χόμπαρτ, κάπου κοντά στη δυτική ακτή, μεταξύ Στράχαν και Κουίνσταουν.

Πώς θα λειτουργεί

Λέγεται ότι το Μαύρο Κουτί θα λειτουργεί όπως λειτουργεί εκείνο που έχουν τα αεροπλάνα και θα περιέχει σκληρούς δίσκους, οι οποίοι θα καταγράφουν τα γεγονότα με αμεροληψία. Θα είναι σίγουρα μια παρακαταθήκη για τις επόμενες γενιές. Σε περίπτωση κλιματικής αποκάλυψης, το Earth's Black Box θα παρέχει

ένα ντοκουμέντο σχετικά με το πώς η ανθρωπότητα απέτυχε να αποφύγει την καταστροφή.

Το πάνω μέρος του κουτιού θα συνδεθεί με ηλιακούς συλλέκτες. Η ηλιακή ενέργεια θα τροφοδοτεί τη λήψη επιστημονικών δεδομένων, ενώ ένας αλγόριθμος θα λαμβάνει υλικό που θα αναφέρεται στην κλιματική κρίση - από ειδήσεις σε MME μέχρι αναρτήσεις στα social media.

Πώς όμως θα ήταν δυνατό κάποιος να έχει πρόσβαση στα δεδομένα του Μαύρου Κουτιού μετά από μια κλιματική αποκάλυψη; Αυτό είναι ένα βασικό ερώτημα που μένει να απαντηθεί από τους επιστήμονες.



Η Grouama Ασφαλιστική για άλλη μια χρονιά δίπλα στον παγκόσμιο πρωταθλητή Jiu Jitsu Κωνσταντίνο Μπαλάσκα

Για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, η Grouama Ασφαλιστική στηρίζει τον νεαρό παγκόσμιο πρωταθλητή Jiu Jitsu 2023, Κωνσταντίνο Μπαλάσκα, έναν χαρισματικό αθλητή, ο οποίος με την αφοσίωση, τη συνέπεια και το ήθος του έχει καταφέρει να πετύχει υψηλές επιδόσεις τόσο στο εγχώριο, όσο και στο διεθνές αθλητικό στερέωμα.

Με κορυφαία στιγμή το χρυσό μετάλλιο στην κατηγορία Duo system Εφήβων και το ασημένιο μετάλλιο στο Duo Show Εφήβων στο παγκόσμιο πρωτάθλημα τον Αύγουστο του περασμένου έτους, αλλά και πολλές ακόμη διακρίσεις στην Ελλάδα και το εξωτερικό, ο Κωνσταντίνος Μπαλάσκας έχει καταφέρει, παρά το νεαρό της ηλικίας του, να αφήσει τη δική του σφραγίδα σε ένα τόσο δύσκολο και απαιτητικό άθλημα.

Μεταξύ των διακρίσεων που έλαβε φέτος, ήταν η ανάδειξή του στη θέση του Πρωταθλητή Ελλάδος στο Duo System Εφήβων, το ασημένιο μετάλλιο που απέσπασε στο Duo System Mix αλλά και η 7 η θέση που κατέκτησε στο Fighting System Εφήβων, αγώνες που διεξήχθησαν στο πλαίσιο του Πανελληνίου Πρωταθλήματος Εφήβων (Ιανουάριος - Φεβρουάριος 2024). Ακόμη, η συμμετοχή του με την Εθνική Ομάδα στο Ευρωπαϊκό Κύπελλο Εφήβων (European Cup) στην πόλη Beveren του Βελγίου (Μάρτιος 2024) του χάρισε το ασημένιο μετάλλιο στην κατηγορία Duo System Mix U18 ετών.



Πρατήρια Shell και The Love Van εμπνέουν μαθητές σε όλη την Ελλάδα για την αξία του εθελοντισμού

ΜΕ ΤΟ **The Love Van** κάνουμε πραγματικότητα το ταξίδι της προσφοράς και του εθελοντισμού σε σχολεία όλης της Ελλάδας

Κάνε αγορές από τις αίθουσες των πρατηρίων Shell με χρήση της κάρτας **allSmart** και δες μέσω του **allCount** πως κάθε συναλλαγή σου μετράει και για καλό.

Κοιτάξτε το **allSmart** app

Google Play | App Store

Η Coral A.E. – Shell Licensee συνεχίζει να στηρίζει τις δράσεις του “The Love Van”, με την χρηματοδότηση της νέας πρωτοβουλίας “The Love Van goes to school”. Η νέα πρωτοβουλία ξεκίνησε εχθές 1 Απριλίου 2024 και θα πραγματοποιήσει επισκέψεις σε τουλάχιστον 40 δήμους σε όλη τη χώρα.

Τα πρατήρια Shell και το “The Love Van” θα προσφέρουν τη δυνατότητα σε μαθητές δημοτικού, γυμνασίου και λυκείου από όλη την Ελλάδα να βιώσουν τη χαρά της προσφοράς και του εθελοντισμού, μαγειρεύοντας με την ομάδα του “The Love Van” στο σχολείο τους και διανέμοντας πλήρη γεύματα σε Οργανισμούς που θα έχουν επιλέξει οι ίδιοι μαθητές, υποστηρίζοντας ανθρώπους που βρίσκονται σε ανάγκη.

Τα πρατήρια Shell θα στηρίξουν το νέο ταξίδι του “The Love Van” ενημερώνοντας παράλληλα τους πελάτες τους για τον κάθε προορισμό καθώς και για τους τρόπους που οι συναλλαγές τους θα μετράνε και για καλό, μέσα από αγορές στις αίθουσες των πρατηρίων Shell και τη χρήση της κάρτας πιστότητας.

Η La Mer καινοτομεί με την ανανεωμένη σειρά Cleansers & Tonics για το απόλυτο τελετουργικό περιποίησης της επιδερμίδας

Η La Mer παρουσιάζει την ανανεωμένη συλλογή για τον καθαρισμό προσώπου με δύο νέα προϊόντα στην κατηγορία Cleansers & Tonics, με σκοπό να επαναφέρει την απόλυτη ισορροπία στην επιδερμίδα. Ο λόγος για τα ανανεωμένα Essence Foaming Cleanser και Essential Tonic.

Με καθημερινή χρήση των δύο νέων αυτών προϊόντων η ισορροπία της επιδερμίδας επαναφέρεται, με σημαντική μείωση ερυθρότητας και ορατή αντιγήρανση. Τα Νέα Essence Foaming Cleanser και το Essential Tonic υπόσχονται να αποτελέσουν το βασικό σύμμαχο του καθημερινού τελετουργικού περιποίησης της επιδερμίδας, δημιουργώντας την ιδανική προετοιμασία και χαρίζοντας νεανική όψη, λάμψη και υγεία στην επιδερμίδα σας.



Τα ADIDAS Originals γιορτάζουν τρία classic sneakers με την καμπάνια «1000 BACK»



Τα adidas Originals επηρεασμένα από τη δημιουργική προσέγγιση της καμπάνιας την προηγούμενη σεζόν, συνεχίζουν να αναζητούν στοιχεία του heritage τους και να τιμούν τις κοινότητες που φόρεσαν και φορούν τα θρυλικά Gazelle, Samba και Handball Spezial.

Στην Ελλάδα, τα τρία εμβληματικά μοντέλα των adidas Originals φόρεσαν οι Josephine Wendel, Dat Lilly, LILA, Hercules Tsuzinov, Emmanuel Elozieuwa, οι αθλητές Γιώργος Βαγιαννίδης, Χαράλαμπος Κωστούλας καλώντας τους λάτρεις του brand, να δημιουργήσουν τα δικά τους looks και να τα ανεβάσουν στα Social Media τους χρησιμοποιώντας τα hashtags #Samba #Gazelle και #Spezial, δίνοντας νέες αξίες και χαρακτήρα στα κλασικά αυτά μοντέλα παπουτσιών.

Η κορύφωση της καμπάνιας στη χώρα μας, πρόκειται να πραγματοποιηθεί το βράδυ της Πέμπτης 11/4 στις 20:30 με ένα ανατρεπτικό Street Runway Show και στη συνέχεια ένα Block Party με DJ Set από τον Steve Onemanshow που θα πραγματοποιηθεί στο adidas Original Store Athens (Αθηναίδος 5, Αθήνα) και είστε όλοι καλεσμένοι.

LA ROCHE POSAY: Νέα EFFACLAR DUO+M από την La Roche Posay - Μια νέα εποχή στην αντιμετώπιση της ακμής!

Μια λύση νέας γενιάς, βασισμένη στην αποκλειστική επιστημονική εξειδίκευση της La Roche-Posay στην επιστήμη του μικροβιώματος της ακμής. Με τη δύναμη του νέου ενεργού συστατικού Phyllobiota, το οποίο, χάρη στον μοναδικό τρόπο λειτουργίας του, εξασφαλίζει καλύτερη και πιο στοχευμένη δράση κατά της ακμής για γρήγορα αποτελέσματα.

Έχει αποδειχθεί ότι η EFFACLAR DUO+M εξασφαλίζει ορατά αποτελέσματα μέσα σε 8 ώρες αντιμετωπίζοντας σπυράκια, μαύρα στίγματα και σημάδια ακμής.

Έχει δοκιμαστεί στο πλαίσιο κλινικών μελετών ακόμα και σε πολύ σοβαρές ατέλειες, καθώς και σε όλους τους φωτοτύπους, ενώ είναι κατάλληλο για ασθενείς από 10 ετών και πάνω.





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



Μελέτη σοκ συνδέει τα μικροπλαστικά με την εξάπλωση του καρκίνου στους ανθρώπους

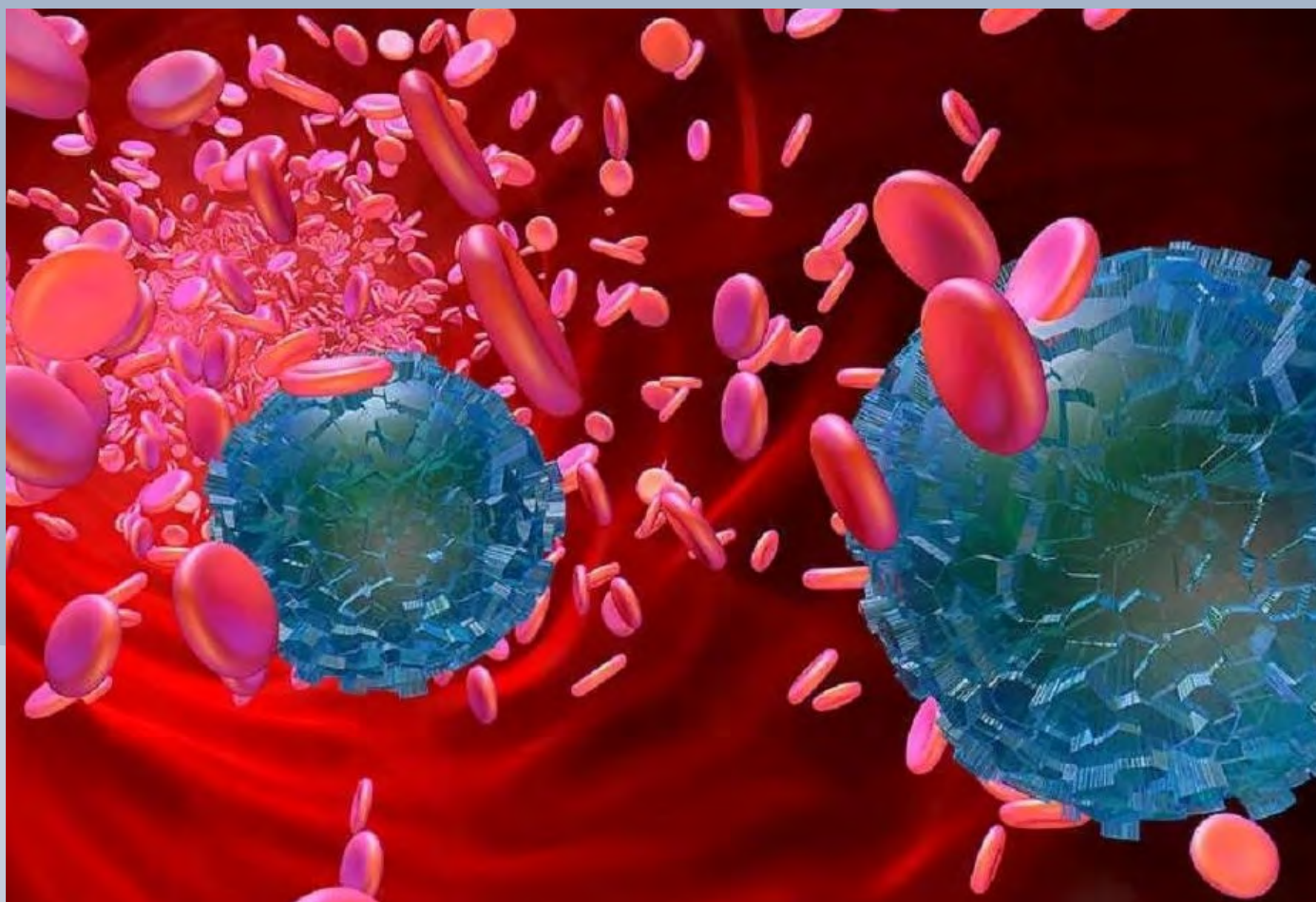
Σειρά ερευνών τα τελευταία χρόνια έχουν αποδείξει ότι τα μικροπλαστικά, μικροσκοπικά σωματίδια που αποσπώνται από πλαστικά υλικά που χρησιμοποιεί ο άνθρωπος στην καθημερινότητά του, εισέρχονται με διάφορους τρόπους στον οργανισμό του ανθρώπου και αποτελούν πιθανή εστία κινδύνων για την υγεία του.



Μια νέα σχετική έρευνα δημιουργεί όμως σοβαρές ανησυχίες αφού τα ευρήματά της δείχνουν ότι τα μικροπλαστικά μπορεί να διατηρούνται πολύ μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από όσο πίστευαν οι επιστήμονες μέσα στον οργανισμό των ανθρώπων μέχρι σήμερα και μάλιστα να συμβάλλουν στην εξάπλωση του καρκίνου όταν βρίσκονται μέσα σε όγκους.

Οι ερευνητές με δημοσίευσή τους στην επιθεώρηση «Chemosphere» παρουσίασαν τη μελέτη τους στην οποία χρησιμοποίησαν καρκινικά κύτταρα που αναπτύχθηκαν σε ελεγχόμενες εργαστηριακές συνθήκες.

Τα μικροπλαστικά και τα νανοπλαστικά (MNPs) εισέρχονται συνήθως στο σώμα μέσω της εισπνοής και ελαφρώς σπανιότερα μέσω της κατανάλωσης τροφών και ποτών. Προηγούμενη έρευνα είχε δείξει ότι τα μικρότερα MNP τα οποία έχουν διάμετρο μικρότερη από 10 μικρόμετρα και βρίσκονται ανάμεσα στα άλλα σε πλαστικά μπουκάλια νερού είναι πιο επεμβατικά από τα μεγαλύτερα σωματίδια. Μελέτες σε κύτταρα και ποντίκια που έχουν αναπτυχθεί στο εργαστήριο έχουν δείξει ότι τέτοια σωματίδια μπορούν να διεισδύσουν στις κυτταρικές μεμβράνες, να συσσωρευτούν στα κύτταρα και να προκαλέσουν κυτταρικό στρες.



Ωστόσο, ο τρόπος με τον οποίο τα MNP συσσωρεύονται στα κύτταρα είναι ελάχιστα κατανοητός. Η νέα μελέτη έδειξε ότι τα MNP μπορούν να περάσουν από ένα κύτταρο στην επόμενη γενιά του όταν το κύτταρο διαιρείται στα δύο. Επιπλέον, τα πλαστικά δεν δείχνουν σημάδια αποβολής από τα κύτταρα.

Για να το μελετήσουν αυτό, οι ερευνητές εξέθεσαν διάφορα καρκινικά κύτταρα του παχέος εντέρου σε διαφορετικά μεγέθη MNP. Οι ερευνητές αποφάσισαν να εστιάσουν στα καρκινικά κύτταρα του παχέος εντέρου επειδή όπως είπαν η συχνότητα της νόσου σε αυτά έχει αυξητικό ρυθμό και εξέτασαν συγκεκριμένα το πολυστυρένιο μια από τα πιο ευρέως χρησιμοποιούμενες πλαστικές ύλες.

Τοποθέτησαν στα πλαστικά σωματίδια φθορίζοντα μόρια και τα παρακολούθησαν.

Διαπίστωσαν ότι το μέγεθος των σωματιδίων υπαγόρευε αν συσσωρεύονται στα κύτταρα. Σωματίδια με διάμετρο 10 μικρομέτρων, το μεγαλύτερο στη μελέτη, δεν μπορούσαν να εισέλθουν στα κύτταρα, ενώ μικρότερα σωματίδια εισήλθαν και συσσωρεύτηκαν.

Οι ερευνητές στη συνέχεια διερεύνησαν τι συνέβη με αυτά τα μικροπλαστικά όταν διαιρέθηκαν τα καρκινικά κύτταρα. Βρήκαν ότι τα σωματίδια κατανεμήθηκαν μεταξύ των πρόσφατα διαιρεμένων κυττάρων και παρατήρησαν ότι τα κύτταρα που εκτέθηκαν σε MNP ήταν πιο κινητικά από εκείνα που δεν είχαν εκτεθεί.

Η ικανότητα των καρκινικών κυττάρων να μεταναστεύουν τα βοηθά να εξαπλωθούν σε νέες θέσεις στο σώμα ή να κάνουν μεταστάσεις. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι τα κύτταρα που εκτέθηκαν σε μικρά MNP μετανάστευσαν γρηγορότερα από τα μη εκτεθειμένα κύτταρα, υπονοώντας ότι τα MNP μπορεί να βοηθήσουν στην τροφοδότηση της μετάστασης του καρκίνου.

Για να κατανοήσουν περαιτέρω πώς συσσωρεύονται τα MNP, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν τεχνικές μικροσκοπίας για να δουν ποιο μέρος του κυττάρου απορροφά αυτά τα σωματίδια.

Μικρά MNPs συσσωρεύονται σε λυσοσώματα, δομές που λειτουργούν ως απόρριψη σκουπιδιών ενός κυττάρου και συνήθως διασπούν ξένα σωματίδια όπως τα βακτήρια.

Ωστόσο, τα λυσοσώματα δεν αποδόμησαν τα MNPs.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

«Είμαστε περιτριγυρισμένοι από πλαστικά. Για να μειώσουμε τις πιθανές επιπτώσεις στην υγεία και το περιβάλλον μας, πρέπει να περιορίσουμε την κατανάλωση πλαστικών δραματικά» κατέληξαν οι ερευνητές.

Αυτή η επιμονή των πλαστικών σωματιδίων δεν ήταν περίεργη είπαν οι ερευνητές «καθώς το ανθρώπινο σώμα δεν έχει μεταβολικές διεργασίες για να διασπάσει τα σωματίδια».

Γνωρίστε το "γουρουνάκι της Barbie" που βρίσκεται στον ωκεανό!

Είναι ροζ, ημιδιαφανές και βρίσκεται στον Ειρηνικό ωκεανό. Πρόκειται για ένα ζελατινώδες ζώακι που συγκαταλέγεται στα πιο παράξενα είδη που έχει δει ποτέ ο άνθρωπος!



Τα περίεργα ροζ ζώακια απειλούνται από τα σχεδιαζόμενα ορυχεία στον βυθό. Τα άγνωστα αυτά πλάσματα που μοιάζουν απόκοσμα ανακαλύφθηκαν σε μια αχανή έκταση του Ειρηνικού όπου σχεδιάζονται εξορύξεις ανοιχτής θάλασσας. Φωτογραφήθηκαν σε βάθος 4-5 χιλιάδων μέτρων στη λεγόμενη «Ζώνη Κλάριον-Κλίπερτον».

Οι ερευνητές ονόμασαν το συγκεκριμένο ζώακι «γουρουνάκι της Barbie» χαϊδευτικά και ανήκει στην ομάδα των ολοθούριων, τα οποία οι περισσότεροι γνωρίζουν ως... θαλάσσια αγγούρια. Είναι μάλλον ένα άγνωστο είδος του γένους *Ampelima*. Τα θαλάσσια αγγούρια εξαρτώνται για την επιβίωσή τους από το λεγόμενο «θαλάσσιο χιόνι», δηλαδή από οργανικά σωματίδια που πέφτουν στον βυθό.

«Μπορούμε να υποθέσουμε ότι πολλά από αυτά τα είδη είναι νέα στην επιστήμη» δήλωσε στο IFLScience ο Ρίγκαν Ντρέναν του Μουσείου Φυσικής Ιστορίας του Λονδίνου, το οποίο συμμετείχε στην αποστολή που οργάνωσε το βρετανικό Εθνικό Κέντρο Ωκεανογραφίας.

Από πού πήρε το όνομά του

Το πρωτότυπο χαϊδευτικό του όνομα το πήρε από την Μπέτανι Φλέμινγκ, διδακτορική φοιτήτρια του Πανεπιστημίου του Σαουθάμπτον, η οποία παρακολούθησε την ταινία Barbie μαζί με τους συναδέλφους της στη διάρκεια πτήσης με προορισμό την Κόστα Ρίκα.

Ήξερες ότι...

Η Νορβηγία έγινε πρόσφατα η πρώτη χώρα του κόσμου που έδωσε πράσινο φως για εξορύξεις ανοιχτής θάλασσας εντός των χωρικών υδάτων της. Όπως διαβεβαίωσε η κυβέρνηση θα υπάρχουν αυστηρά περιβαλλοντικά κριτήρια.

Αναφορικά με τις εξορύξεις σε διεθνή ύδατα, συμπεριλαμβανομένης της Ζώνης Κλάριον-Κλίπερτον, η απόφαση αναμένεται το 2025 από τη Διεθνή Αρχή Θαλάσσιων Βυθών. Περισσότερες από 30 χώρες έχουν ζητήσει απαγόρευση της πρακτικής.



Studio Kominis photography

Marina Leon «A night at the opera»

Μια νύχτα στην Όπερα...

Μια βραδιά ανάμεσα στις μυστηριώδεις γυναίκες της Μαρίνας Λεόν. Η ζωγράφος παρουσιάζει 23 έργα διαφορετικών διαστάσεων με επίκεντρο τη γυναίκα. Χρώματα, συναισθήματα και μουσικές αναμιγνύονται στην παλέτα της ζωής και μας χαρίζουν πολύχρωμες ιστορίες...

Επιμέλεια έκθεσης: Γιάννης Γούνας
Διάρκεια έκθεσης: 5/4/2024 έως 14/4/2024
Ώρες λειτουργίας: 17.00μ.μ - 20.00μ.μ
Επίσημα εγκαίνια: Τετάρτη 10 Απριλίου 2024
Ώρα προσέλευσης: 20.00 μ.μ
Τοποθεσία: Θέατρο Παλλάς/Foyer, Βουκουρεστίου 5, Αθήνα 10564.



Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου Καλλιτεχνικό Πρόγραμμα 2024



Ανακοινώθηκε το καλλιτεχνικό πρόγραμμα του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου 2024 και η οπτική ταυτότητά του φέρει την υπογραφή των Beetroot, που μας μεταφέρουν ένα μέρος της έμπνευσής τους: «Αναμνήσεις από το Φεστιβάλ και το ελληνικό καλοκαίρι: ο ήλιος, τα κύματα, οι πευκοβελόνες, τα σκαλιά της Επιδαύρου, ο ήχος που μεταδίδεται, η συνύπαρξη. Άνθρωποι που βιώνουν “μαζί” την καλλιτεχνική δημιουργία, μέσα από εικόνες που προσκαλούν σε μια κοινή εμπειρία πολιτιστικής, αλλά κυρίως ανθρώπινης, επαφής». Ολόκληρο το πρόγραμμα έχει αναρτηθεί στην επίσημη ιστοσελίδα του, aefestival.gr, ενώ την ξεκίνησε η προπώληση των εισιτηρίων.

Η Καλλιτεχνική Διευθύντρια, Κατερίνα Ευαγγελάτου, αναφέρει: «Μέσα σε έναν κόσμο που φλέγεται, σηκώνει αυλαία φέτος το Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου. Με 93 παραγωγές, σε 85 ημέρες και τη συμμετοχή περίπου 2.500 περφόρμερ και δημιουργών από κάθε γωνιά της γης, με ένα πρόγραμμα πολυφωνικό, μαχητικό, παρηγορητικό, πολιτικό αλλά γεμάτο αληθινή ομορφιά, με αστέρες διεθνούς βεληνεκούς από τους χώρους του θεάτρου και της μουσικής, αλλά και νέα ονόματα στην αιχμή της σύγχρονης πρωτοπορίας, με παραστάσεις χορού, συναυλίες, περφόρμανς, προβολές, συζητήσεις, εκπαιδευτικά προγράμματα, εκδόσεις, πάρτι, δράσεις με ελεύθερη είσοδο, τιμητικά αφιερώματα, νέες συνεργασίες, ειδικές πλατφόρμες για επαγγελματίες του χώρου και πολλά άλλα, φιλοδοξούμε να σας δείξουμε αυτόν τον κόσμο κάτω από ένα καινούριο φως και να διαστειλούμε τον χρόνο μέσα σας τα βράδια που θα έρθετε μαζί μας».



Γίνε Ηγέτης του εαυτού σου

Τι είναι η ηγεσία; Τι χρειάζεται κάποιος για να γίνει πραγματικός ηγέτης; Είναι η ηγεσία μόνο για διευθυντές εταιρειών, πολιτικούς αρχηγούς και καταξιωμένους επιστήμονες; Ο γνωστός Κύπριος επιχειρηματίας, συγγραφέας και ιδρυτής του "Zampoglou Family Foundation", που στηρίζει παιδιά από μη προνομιούχες οικογένειες μέσω χορηγιών, προσφέροντάς τους τη δυνατότητα να σπουδάσουν στις επιστήμες και τις τέχνες, Δρ. Δημήτριος Ζάμπογλου δίνει τις δικές του προσωπικές απαντήσεις μέσω του βιβλίου του «Γίνε ο ηγέτης του εαυτού σου». Το βιβλίο μόλις κυκλοφόρησε από τις Εκδόσεις "Διάνοια" σε Ελλάδα και Κύπρο, με τη λογοτεχνική επιμέλεια της γνωστής παρουσιάστριας Βίκυς Χατζηβασιλείου.

Το βιβλίο αντί να παρουσιάζει μια σειρά από περαιτέρω προβλήματα προς εξέταση, προτρέπει τον αναγνώστη να δραστηριοποιηθεί και να βρει λύσεις. Μέσα από μια σειρά απλών ασκήσεων που λύνονται με διασκεδαστικό τρόπο, βοηθάει τον αναγνώστη να εξετάσει τις προσωπικές του ηγετικές επιλογές και δεσμεύσεις και να αρχίσει να δομεί την επόμενη κίνηση του. Ο πυρήνας του βιβλίου προέρχεται από τη διδακτορική διατριβή του Δρ Ζάμπογλου στο King's College του Λονδίνου, κατά την οποία ερευνούσε εμπόρους με υψηλές αποδόσεις και χρηματοοικονομικές αγορές. Η έρευνα σχετικά με τη συμπεριφορά των εμπορών, σε συνδυασμό με τους αγαπημένους ήρωες της ελληνικής μυθολογίας όπως ο Ηρακλής, ο Ίκαρος και ο Μινώταυρος, δημιουργεί χαρακτήρες με τους οποίους ο κάθε ένας μπορεί να ταυτιστεί.

Μπόλλα



μεθιστόρημα

ΛΑΪΤΙΜ ΣΤΑΤΟΒΤΣΙ
ΜΠΟΛΛΑ

μετάφραση
Αύγουστος Κορτώ

Απρίλιος, 1995. Ο εικοσιτετράχρονος, πρόσφατα παντρεμένος, Αρσίμ είναι φοιτητής στο Πανεπιστήμιο της Πρίστινα, στο Κοσσυφοπέδιο, και κρατά χαμηλούς τόνους προκειμένου να πάρει το πτυχίο του σε μια εποχή κι έναν τόπο βαθιά εχθρικό προς τους Αλβανούς. Μια μέρα γνωρίζει σ' ένα καφέ τον Σέρβο Μίλος και η ζωή και των δύο αλλάζει δραματικά.

Στις μέρες που ακολουθούν η γυναίκα του Αρσίμ τού ανακοινώνει την πρώτη της εγκυμοσύνη κι ο ίδιος ξεκινά μια κρυφή ζωή.

Μπόλλα είναι το όνομα ενός τέρατος της αλβανικής μυθολογίας με μορφή ερπετού και γύρω από αυτό ο Στάτοβτσι στήνει αριστοτεχνικά ένα μυθιστόρημα ανελέητου πάθους, καταδικασμένου σε συντριβή.

quote of the day

"IN A TIME OF DESTRUCTION, CREATE SOMETHING."
Maxine Hong Kingston

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ιλλύριος,
Ιλλυρία



tip of the day

**Hope is the last
thing ever lost.**

—Italian Proverb

3 Απριλίου

- › Independent Artist Day
- › World Cloud Security Day
- › Day of Hope
- › Don't Go to Work Unless it's Fun Day
- › Fan Dance Day
- › Fish Fingers and Custard Day
- › National Childhelp Day of Hope
- › National Chocolate Mousse Day
- › National Inspiring Joy Day
- › National Walking Day