

dyson airstrait

Ισιώνει απευθείας τα βρεγμένα μαλλιά, με αέρα.
Χωρίς καυτές πλάκες. Χωρίς φθορά από τη θερμότητα.

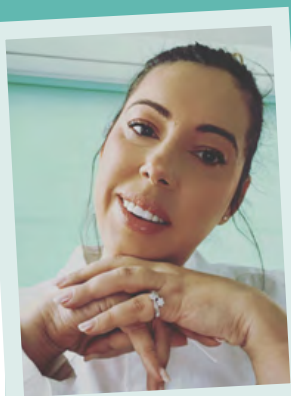


SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE

**ΚΑΤΙ ΑΛΛΑΖΕΙ
ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ...**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Θεωρώ πως οι περισσότεροι από μας κάποια στιγμή, λάβαμε ένα email από κάποιον που ισχυρίζεται ότι είναι Νιγηριανός πρίγκιπας ή μία πάμπλουτη άτεκνη κυριούλα από τις Βερσαλλίες, που μας πληροφορεί ότι έχουμε κληρονομήσει μια περιουσία. Τη στιγμή εκείνη λίγο πριν πατήσουμε το κουμπί της διαγραφής, φέρνουμε στο μυαλό μας αυτό το αστρονομικό ποσό και φανταζόμαστε τι θα κάναμε αν όντως κάποιος πίστωνε τον λογαριασμό μας με μερικές εκατοντάδες χιλιάδες ευρώ, έτσι ξαφνικά.

Και το ερώτημα που μαστίζει γενιές και γενιές επανέρχεται: άραγε το χρήμα φέρνει την ευτυχία; Η σύντομη απάντηση είναι: ναι! Βέβαια αυτό είναι το οφθαλμοφανές αλλά όπως πάντα, η επιστήμη έχει άλλη γνώμη.

Σύμφωνα με έρευνες λοιπόν, όταν αποκτήσουμε περισσότερα χρήματα προφανώς θα υπάρξει ευημερία στη ζωή μας καθώς τα λεφτά θα έχουν μεγάλο αντίκτυπο στην ποιότητα της ζωής μας. Θα επηρεάσει τα πάντα, από τα είδη φαγητού που τρώμε, μέχρι το μέρος που ζούμε και το αυτοκίνητο που οδηγούμε. Ωστόσο, όπως υποστηρίζουν οι επιστήμονες αυτές οι βελτιώσεις θα μας κάνουν πιο ευτυχισμένους μέχρι ένα σημείο. Γιατί; Γιατί τα χρήματα συμβάλλουν στην ευτυχία όταν μας βοηθούν να καλύψουμε βασικές ανάγκες ενώ στην πορεία της ζωής μας τα περισσότερα χρήματα δεν αποφέρουν στην πραγματικότητα περισσότερη ευτυχία καθώς αυτά που έχουν σημασία δεν αγοράζονται με λεφτά. (μπούρδες)

Tip of the Day: Η αλήθεια αυτού που αρχικά μπορεί να φαίνεται τετριμμένο είναι πως οι περισσότερες από τις σημαντικές απολαύσεις στη ζωή δεν μπορούν να αγοραστούν. Αυτό που πραγματικά μας φέρνει ικανοποίηση στη ζωή είναι οι σχέσεις, ο σκοπός, το νόημα και η σύνδεση μεταξύ μας.

Βέβαια αν με ρωτάς, μπορεί τα λεφτά να μην φέρνουν την ευτυχία όμως σίγουρα μειώνουν τη δυστυχία. Οπότε, καλές οι φιλοσοφικές απολαύσεις αλλά και μερικές εκατοντάδες χιλιάδες ευρώ στον λογαριασμό μου είναι κάτι που θα μπορούσα να το αντέξω. Ναι, ναι μην επιμένεις Πρίγκιπα της Νιγηρίας, θα κάνω την καρδιά μου πέτρα να τα δεχτώ τα λεφτά σου και μετά μπορώ να έχω όσο χρόνο χρειάζεται για να σας γράφω για το νόημα της ζωής, τις σχέσεις και τον έρωτα.

Και μιας και το έφερε η κουβέντα, να είχαμε τώρα ένα εκατομμύριο από αυτά τα λεφτά που δεν φέρνουν την ευτυχία, ε;

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Κάτι αλλάζει στα σχολεία...

Ο Νέος Σχολικός Κανονισμός Λειτουργίας αφορά σε ζητήματα σχετικά με τη συμπεριφορά των μαθητών, τις απουσίες, τα παραπτώματα, τις ποινές και την ενημέρωση των γονέων.



e-parents: Η ψηφιακή ενημέρωση των γονέων για τις απουσίες

Αναφορικά με τις απουσίες, το τελευταίο διάστημα παρατηρείται μεγάλη αύξηση. Γι' αυτό αποφασίστηκε να δημιουργηθεί η ψηφιακή εφαρμογή e-parents, η οποία θα διατίθεται στους γονείς για να έχουν τη δυνατότητα να ενημερώνονται άμεσα για την πορεία του μαθητή, τις απουσίες κ.ά. μέσω των δεδομένων που καταχωρούνται στην πλατφόρμα myschool.

Από εδώ και πέρα θα απαγορεύεται η διαγραφή απουσιών στο τέλος της χρονιάς, με κάποιες εξαιρέσεις (π.χ. ιατρικοί λόγοι). Ακόμη, οι 114 απουσίες που «δικαιούνται» κάθε μαθητής στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, δεν θα μπορούν να είναι αδικαιολόγητες. Επιπλέον, οι γονείς θα μπορούν να δικαιολογούν μέχρι και δύο ημέρες απουσίας. Διαφορετικά, αν πρόκειται για περισσότερες, θα απαιτείται ιατρική γνωμάτευση.

Μαθητές και κινητά τηλέφωνα

Ο Νέος Σχολικός Κανονισμός Λειτουργίας προβλέπει ότι στην περίπτωση που μαθητής/τρια, έχει κινητό και μαγνητοφωνεί ή φωτογραφίζει ή βιντεοσκοπεί

εκπαιδευτικούς ή συμμαθητές/τριες του/της, ανάλογα με τη βαρύτητα του περιστατικού επιλαμβάνεται ο Διευθυντής. Μετά από δική του κρίση όμως, μπορεί να χρειάζεται να επιλαμβάνεται ο Σύλλογος Διδασκόντων με την ποινή της αποβολής.

Τι ισχύει για τις αποβολές

Πλέον τα παιδαγωγικά και πειθαρχικά μέτρα στα σχολεία θα είναι αυστηρότερα. Επανερχεται η πενήνήμερη αποβολή, που μπορεί να επιβληθεί από τον σύλλογο διδασκόντων για περιστατικά αποτύπωσης περιστατικού σχολικής βίας. Αν διαπιστωθεί καταγραφή με κινητό που αφορά σε ευαίσθητα προσωπικά δεδομένα τρίτων προσώπων, ο Σύλλογος Διδασκόντων θα εφαρμόζει υποχρεωτικά το παιδαγωγικό μέτρο της αλλαγής σχολικού περιβάλλοντος για τον/την υπαίτιο/α. Επιπρόσθετα, ο σύλλογος διδασκόντων θα έχει πια τη δυνατότητα να προχωρά πιο εύκολα σε αλλαγή τμήματος.





Τι ισχύει για τους βανδαλισμούς

Αν κάποιος μαθητής προκαλέσει φθορές ή βανδαλισμό, το κόστος θα βεβαιώνεται στην οικογένειά του, καθώς οι γονείς είναι υποχρεωμένοι να αποκαταστήσουν τις ζημιές.

Ο Νέος Σχολικός Κανονισμός Λειτουργίας θα κοινοποιηθεί σε όλους τους γονείς των μαθητών, οι οποίοι θα πρέπει να δηλώσουν ενυπόγραφα πως έχουν ενημερωθεί. Ο Σχολικός Κανονισμός εφαρμόζεται εντός του σχολείου, κατά τη διάρκεια των ωρών λειτουργίας του, αλλά και σε όλες τις δράσεις τις οποίες διοργανώνει το σχολείο.

Αντιμετώπιση της ακραίας παραβατικότητας

Έχει συσταθεί επιτροπή για την Εθνική Στρατηγική Πρόληψης και αντιμετώπισης της βίας και παραβατικότητας ανηλίκων. Επίσης, σε συνεργασία με το Υπουργείο Δικαιοσύνης και το Υπουργείο Προστασίας του Πολίτη διαμορφώνεται ένα κοινό πρωτόκολλο αντιμετώπισης ακραίας παραβατικότητας στα σχολεία. Έχουν δημιουργηθεί ειδικά πρωτόκολλα πρόληψης και χειρισμού περιστατικών που εκπονούνται από την Ειδική επταμελή Επιτροπή Εμπειρογνομόνων. Τέλος, ομάδα

Άμεσης Υποστήριξης των ομάδων δράσης των Διευθύνσεων Εκπαίδευσης θα καθοδηγεί τις αρμόδιες υπηρεσίες αναφορικά με τη διαχείριση περιστατικών ιδιαίτερης βαρύτητας.

Stop bullying

Ξεκίνησε να λειτουργεί η πλατφόρμα stop-bullying.gov.gr. Περιλαμβάνει ενημερωτικό και επιμορφωτικό υλικό για τα μέλη της εκπαιδευτικής κοινότητας, σύστημα επιμόρφωσης εκπαιδευτικών και μελών ομάδων δράσης, σύστημα αποτύπωσης περιστατικών ενδοσχολικής βίας και εκφοβισμού με επώνυμες αναφορές, σύστημα ενημέρωσης γονέων για την εξέλιξη διαχείρισης του αναφερόμενου περιστατικού, σύστημα διενέργειας ανώνυμων διαδικτυακών ερευνών προς τους μαθητές και σύστημα διαλειτουργικότητας με την κεντρική υπηρεσία πιστοποίησης χρηστών του Πανελληνίου Σχολικού Δικτύου.



Η Dyson ασπίδα προστασίας απέναντι στα αλλεργιογόνα της Άνοιξης!



Οι έξυπνες συσκευές της Dyson καθαρίζουν αποδεδειγμένα την ατμόσφαιρα του σπιτιού από τη γύρη και τα άλλα φυτικά αλλεργιογόνα, ενώ ταυτόχρονα κάνουν το ίδιο με βλαβερά αέρια, επικίνδυνες χημικές ουσίες, ακάρεα και ιούς, για μια πραγματικά υγιεινή ατμόσφαιρα μέσα στο σπίτι.

Η Dyson, με τις αποκλειστικές πατέντες και τις καινοτομίες της, δεν αντιμετωπίζει αποτελεσματικά μόνο ρύπους και σκόνης με τις εξελιγμένες ηλεκτρικές της σκούπες, αλλά με τους προηγμένους Καθαριστές Αέρα και Υγραντήρες (purifiers και humidifiers, αντίστοιχα) που διαθέτει, αλλάζει την ατμόσφαιρα στο σπίτι και καθαρίζει το μέρος όπου εμείς και τα αγαπημένα μας πρόσωπα περνάμε τις περισσότερες ώρες της ημέρας.

Την ίδια στιγμή, ανεβάζει επίπεδο την

ευεξία μας, αφού οι εν λόγω συσκευές φροντίζουν για την ενδεδειγμένη θερμοκρασία αλλά και τη σωστή υγρανση του χώρου.

Χάρis στην αποκλειστική τεχνολογία Air Multiplier™, οι purifiers της Dyson καθαρίζουν τον αέρα σε κάθε γωνιά του δωματίου και εμπλουτίζουν την ατμόσφαιρα παρέχοντας συνεχή, ισχυρή και ομαλή ροή καθαρού αέρα άνω των 290 λίτρων το δευτερόλεπτο. Μάλιστα, με τους τρεις έξυπνους αισθητήρες (υγρασίας και θερμοκρασίας, αερίων, σωματιδίων), οι καθαριστές αέρα της Dyson παρακολουθούν συνεχώς την ποιότητα του αέρα. Ενώ, τα φίλτρα Hepa και ενεργού άνθρακα που διαθέτουν, αιχμαλωτίζουν το 99.95% των αλλεργιογόνων, των βλαβερών αερίων όπως είναι η φορμαλδεΐδη, το βενζόλιο, το διοξείδιο του αζώτου, ο καπνός. Σημειωτέον, το πλήρως σφραγισμένο σύστημα φιλτραρίσματος εγκλωβίζει τους ρύπους, αποτρέποντας τη διαρροή του βρώμικου αέρα στο δωμάτιο. [Ανακαλύψτε εδώ τις συσκευές Dyson που εξασφαλίζουν μια υγιεινή ατμόσφαιρα στο σπίτι](#) και απολαύστε καθαρό αέρα όλες τις εποχές του χρόνου και ασφαλώς και αυτήν την Άνοιξη!

Τουρισμός για Όλους 2024: Πότε θα βγουν τα αποτελέσματα για τα voucher

Τα αποτελέσματα της κλήρωσης για τους δικαιούχους του προγράμματος "Τουρισμός για Όλους" αναμένονται εντός του δεύτερου δεκαπενθήμερου του Απριλίου. Οι δικαιούχοι θα μπορούν να εκδώσουν μια άυλη ψηφιακή χρεωστική κάρτα, την οποία θα χρησιμοποιήσουν για τη διαμονή τους σε όποιο ξενοδοχείο ή κατάλυμα της χώρας επιλέξουν. Αξίζει να σημειωθεί ότι υπάρχει ειδική πρόβλεψη για υψηλότερη επιδότηση 400 ευρώ για ΑμεΑ με αναπηρία από 67% και άνω και δικαιούχους με τέκνα ΑμεΑ με αναπηρία από 67% και άνω.





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



Οξειδωτικό στρες και Υγεία

Τα τελευταία χρόνια, έχει δοθεί μεγάλη προσοχή στο πεδίο της χημείας των ελεύθερων ριζών.



Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας παραγωγής ενέργειας ο άνθρωπος χρησιμοποιεί οξυγόνο με αποτέλεσμα να δημιουργούνται σταθερά πολύ δραστικά μόρια και υποπροϊόντα της οξείδωσης, οι γνωστές ελεύθερες ρίζες οξυγόνου.

Οι ελεύθερες ρίζες σχηματίζονται κατά τις απαραίτητες για την επιβίωση διαδικασίες (αναπνοή και μεταβολισμό) αλλά επηρεάζονται και από εξωγενείς παράγοντες όπως υπεριώδης ή ραδιενεργός ακτινοβολία, όζον, μόλυνση του περιβάλλοντος, λοιμώξεις του οργανισμού, φάρμακα και κάπνισμα.

Μέρος των ελεύθερων ριζών είναι απαραίτητο σε διάφορες λειτουργίες του οργανισμού όπως στη διαδικασία της φαγοκυττάρωσης για την καταστροφή μικροοργανισμών (λοιμώξεις) των γερασμένων ή καρκινικών κυττάρων και την απόπτωση (κυτταρικός θάνατος). Υπό φυσιολογικές συνθήκες, ο οργανισμός διατηρεί αυτές τις ρίζες σε ισορροπία.

Ωστόσο, όταν η αυτή η ισορροπία διαταραχθεί, ο οργανισμός εμφανίζει το οξειδωτικό στρες.

Ποια είναι τα αίτια εμφάνισης του οξειδωτικού στρες;

- Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ
- Ρύπανση του περιβάλλοντος και των τροφίμων από διάφορα χημικά ή λιπάσματα
- Άγχος και στρες
- Λήψη τροφών φτωχών σε αντιοξειδωτικά
- Διαταραχές ύπνου
- Κάπνισμα
- Καθιστική ζωή ή υπερβολική άθληση
- Ορμονικές διαταραχές

Τι συμβαίνει στον οργανισμό όταν εμφανίζεται το οξειδωτικό στρες;

Κατά το οξειδωτικό στρες, οι ελεύθερες ρίζες οξειδώνουν τα λειτουργικά μόρια των κυττάρων (λιπίδια, πρωτεΐνες, DNA) και μεταβάλλουν τη δομή τους με αποτέλεσμα να

προκαλούν οξειδωτικές βλάβες στο κύτταρο (εκφυλιστική διαδικασία). Μέσω της κυκλοφορίας του αίματος, οι ελεύθερες ρίζες έρχονται σε επαφή με όλα τα όργανα και τους ιστούς του οργανισμού. Καθώς «επιτίθενται» στα κύτταρα, ενεργοποιούν μια σειρά αντιδράσεων που οδηγούν σε διάφορες ασθένειες.

Οι μηχανισμοί αυτοί περιλαμβάνουν: αντιοξειδωτικά ένζυμα (δισμουτάση, καταλάση κ.α.) αντιοξειδωτικά μη-ένζυμικά συστήματα (βιταμίνες C, A και E, γλουταθειόνη, καροτενοειδή, ιχνοστοιχεία μετάλλων κ.λπ.).

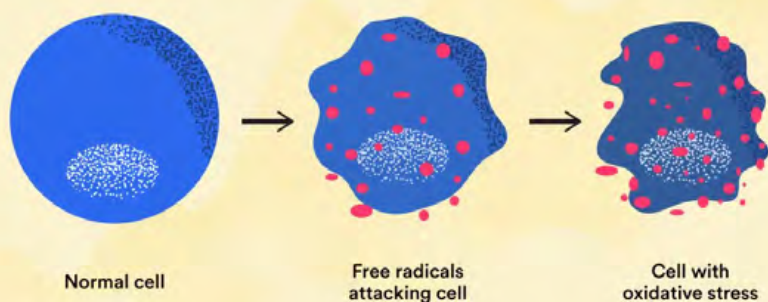
Τόσο ενζυματικά όσο και μη ενζυματικά αντιοξειδωτικά υπάρχουν στο ενδοκυτταρικό και εξωκυτταρικό περιβάλλον για την αποτοξίνωση των ελεύθερων ριζών. Όταν τα αποθέματα των αντιοξειδωτικών αμυντικών συστημάτων εξαντληθούν τότε ο οργανισμός εμφανίζει επιπλοκές.

Πρόσφατα αναφέρεται ότι τα συνθετικά αντιοξειδωτικά είναι επικίνδυνα για την ανθρώπινη υγεία. Έτσι η αναζήτηση αποτελεσματικών, μη τοξικών φυσικών ενώσεων με αντιοξειδωτική δράση έχει ενταθεί τα τελευταία χρόνια.

Εκτός από τα ενδογενή συστήματα αντιοξειδωτικής άμυνας, η κατανάλωση διαιτητικών και φυτικών αντιοξειδωτικών φαίνεται να είναι μια κατάλληλη εναλλακτική λύση. Τα διαιτητικά και άλλα συστατικά των φυτών αποτελούν κύρια πηγή αντιοξειδωτικών.

Οι μηχανισμοί αντιοξειδωτικής άμυνας είναι λιγότερο αποτελεσματικοί μετά την ηλικία των 40 ετών.

OXIDATIVE STRESS



Με ποια νοσήματα σχετίζεται το οξειδωτικό στρες;

Το οξειδωτικό στρες σχετίζεται με περισσότερα από 100 νοσήματα ή επιπλοκές όπως:

Πρώωρη Γήρανση: Παρόλο που η γήρανση αποτελεί φυσιολογική διαδικασία του οργανισμού, οι ελεύθερες ρίζες επιταχύνουν την πορεία της.

Εμφάνιση αρτηριοσκλήρυνσης, θρομβώσεων ή καρδιακών προβλημάτων: Το οξειδωτικό στρες παίζει σημαντικό ρόλο στην ενδοθηλιακή δυσλειτουργία με αποτέλεσμα την αρτηριοσκλήρωση. Συνέπεια αυτής είναι η υπέρταση, η ισχαιμική καρδιακή ανεπάρκεια και η καρδιακή ανεπάρκεια.

Χρόνιες φλεγμονές

Ασθένειες ήπατος, νεφρών ή πνευμόνων

Νευροεκφυλιστικά νοσήματα (Alzheimer, Parkinson)

Σύνδρομο Χρόνιας Κόπωσης

Καρκίνος

Αυτοάνοσα νοσήματα

Ποιος ο ρόλος των αντιοξειδωτικών αμυντικών συστημάτων του οργανισμού;

Η διατήρηση της ισορροπίας (παραγωγή - καταστροφή) των ελεύθερων ριζών, επιτυγχάνεται με τα αντιοξειδωτικά αμυντικά συστήματα του οργανισμού.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Οι ελεύθερες ρίζες είναι ασταθή στοιχεία- που μπορούν να βλάψουν τα κύτταρα, προκαλώντας πολλά χρόνια προβλήματα υγείας (καρδιαγγειακές και φλεγμονώδεις νόσους) και γήρανση.

Τα αντιοξειδωτικά προλαμβάνουν τη βλάβη των ιστών που προκαλούνται από τις ελεύθερες ρίζες αποτρέποντας τον σχηματισμό ριζών, καθαρίζοντας τις ή προάγοντας την αποσύνθεσή τους.



Η πρωτοβουλία της l'artigiano για την Παγκόσμια Ημέρα των Αδέσποτων Ζώων



Η l'artigiano, ο αγαπημένος pizza expert μικρών και μεγάλων, στο πλαίσιο του προγράμματος εταιρικής ευθύνης Share the Love, επέλεξε να υποστηρίξει μια σημαντική πρωτοβουλία για να τιμήσει την Παγκόσμια Ημέρα των Αδέσποτων Ζώων και να συμβάλει στις προσπάθειες της Πενταμελούς Επιτροπής Παρακολούθησης Αδέσποτων Ζώων Συντροφιάς Δάφνης - Υμηττού για την ενημέρωση γύρω από τη στειρώση και την υιοθεσία των αδέσποτων.

Αναγνωρίζοντας ότι η φροντίδα των αδέσποτων ζώων είναι καθημερινή ανάγκη, η l'artigiano προχώρησε σε δωρεά για την πραγματοποίηση στειρώσεων αδέσποτων ζώων, επιδιώκοντας να προσφέρει ένα μακροπρόθεσμο όφελος για την ευζωία και την υγεία τους. Εκπρόσωποι της εταιρείας επισκέφτηκαν τον χώρο της Πενταμελούς Επιτροπής Παρακολούθησης Αδέσποτων Ζώων Συντροφιάς Δάφνης - Υμηττού και είχαν την ευκαιρία να συνομιλήσουν με εθελοντές, να γνωρίσουν τα πιο παιχνιδιάρικα τετράποδα πλάσματα αλλά και να προσφέρουν τη δωρεά μαζί με την απεριόριστη αγάπη και τον σεβασμό όλων προς το έργο της Επιτροπής.

Η l'artigiano «ενώνει» τη φωνή της με όσους φροντίζουν καθημερινά τα αδέσποτα ζώα και μεριμνούν για την υιοθεσία τους από οικογένειες που θα τα αγαπήσουν.

Press Room

Η Lara Croft αναδείχθηκε ο πιο εμβληματικός χαρακτήρας βιντεοπαιχνιδιών όλων των εποχών

Ο πιο εμβληματικός χαρακτήρας βιντεοπαιχνιδιών όλων των εποχών είναι η Lara Croft, σύμφωνα με νέα δημοσκόπηση της Βρετανικής Ακαδημίας Κινηματογραφικών και Τηλεοπτικών Τεχνών (BAFTA). Η πρωταγωνίστρια της σειράς βιντεοπαιχνιδιών Tomb Raider κατέκτησε την κορυφή στη δημοσκόπηση που συμμετείχαν περισσότεροι από 4.000 παίκτες απ' όλο τον κόσμο! Η δημοσκόπηση πραγματοποιήθηκε για τον εορτασμό της 20ης τελετής απονομής των βραβείων Bafta Game, που θα πραγματοποιηθεί στις 11 Απριλίου.

Η Lara Croft εμφανίστηκε για πρώτη φορά το 1996 ως ηρωίδα των παιχνιδιών Tomb Raider. Η Σέλεϊ Μπλοντ είναι η πρώτη ηθοποιός που δάνεισε τη φωνή της στη Lara Croft. Φυσικά έχει επανασχεδιαστεί πολλές φορές για τηλεόραση, ταινίες και βιντεοπαιχνίδια. Στο σινεμά την έχει υποδυθεί η Αντζελίνα Τζολί και η Αλίσια Βικάντερ.



La Pantera Negra 2.0 - Το εμβληματικό concept του Δημήτρη Κατριβέση επιστρέφει στο Αθηναϊκό προσκήνιο και έρχεται τώρα... στην πόρτα σας!

Το La Pantera Negra, ο εμβληματικός «μαύρος πάνθηρας» του Δημήτρη Κατριβέση επιστρέφει δυναμικά με ένα νέο concept, με χειροποίητες γεύσεις όχι στο πιάτο... αλλά στην πόρτα κάθε foodie. Φρέσκες πρώτες ύλες και απρόσμενες μίξεις, αναβαθμίζουν την εμπειρία delivery στο σπίτι ή το γραφείο, για να απολαμβάνετε πιάτα με άποψη και χαρακτήρα, που δεν προϋποθέτουν «κράτηση» αλλά λίγα μόνο clicks. Με παρουσία σε όλες τις πλατφόρμες delivery - efood, Wolt και Box - αλλά και μέσα από το site www.lapanteranegra.gr, εσείς επιλέγετε γεύση και η "LPN" (La Pantera Negra) εμπειρία σας χτυπά την πόρτα! Διαθέσιμο μέσα από τις πλατφόρμες delivery - Efood, Wolt και Box.

**Το La Pantera Negra εξυπηρετεί σχεδόν όλη την Αθήνα*



Flip Easter Offers: Το Πάσχα καταφθάνει και μαζί του έρχονται μοναδικές προσφορές σε top refurbished ηλεκτρονικές συσκευές

Η παράδοση λέει να αγοράσεις κάτι καινούργιο. Δεν είναι όμως καλύτερα να αγοράσεις κάτι έξυπνο;



Το Πάσχα είναι προ των πυλών και η παράδοση λέει να αγοράσουμε κάτι καινούργιο στον εαυτό μας ή στους αγαπημένους μας.

Το flip.gr ωστόσο, μας παροτρύνει να κοιτάξουμε πέρα από το καινούργιο αυτό το Πάσχα και να επιλέξουμε καλύτερα κάτι έξυπνο τόσο για εμάς όσο και για το περιβάλλον.

Για αυτό στο πλαίσιο των Πασχαλινών deals, σας προσφέρει ακόμα χαμηλότερες τιμές για να κάνετε το πιο smart δώρο! Εδώ θα βρείτε μία τεράστια ποικιλία από refurbished συσκευές, με έκπτωση έως και 100€ σε επιλεγμένα προϊόντα.

Η Hellmann's μας παροτρύνει να έρθουμε πιο κοντά κατά τη διάρκεια του EURO 2024, εξασφαλίζοντας το πιο λαχταριστό BBQ!

Μέσα από την αγάπη για το καλό φαγητό, η Hellmann's έχει σκοπό φέτος να φέρει πιο κοντά τους φιλάθλους του ποδοσφαίρου, ανακοινώνοντας τη συνεργασία της με την UEFA ως επίσημος χορηγός BBQ για το EURO 2024!

Η μεγαλύτερη γιορτή του ποδοσφαίρου είναι γεγονός και η Hellmann's είναι και επίσημα ο νούμερο ένα σύμμαχος που θα μας εξασφαλίσει την πιο αναβαθμισμένη εμπειρία μπάρμπεκιου στο φετινό EURO 2024! Παράλληλα, μας παρέχει τη δυνατότητα διεκδικώντας διπλά εισιτήρια να βρεθούμε στους αγώνες του EURO 2024, μπαίνοντας απευθείας σε κλήρωση με κάθε αγορά σε επιλεγμένα καταστήματα.



Platinum διάκριση για το Ούζο Βαρβαγιάννη στα Chefs' Choice Awards 2024

Η ποιότητα και η μακρά παράδοση που φέρει το Ούζο Βαρβαγιάννη ξεχώρισαν για μια ακόμη φορά, καθώς το Ούζο Βαρβαγιάννη Εύζων έλαβε Platinum βραβείο στα φετινά Chefs' Choice Awards 2024. Το Ούζο Βαρβαγιάννη Εύζων κατάφερε να εντυπωσιάσει τους κριτές κατακτώντας μια τιμητική διάκριση στην κατηγορία "The Condiments' Choice -Αλκοολούχα ποτά". Η μοναδική γεύση του Εύζων ξεχώρισε καθιστώντας το ως αξιόλογο εκπρόσωπο του διασημότερου ελληνικού ποτού. Στη λαμπερή τελετή απονομής συμμετείχαν διακεκριμένοι chef, παραγωγοί, προμηθευτές, foodies και δημοσιογράφοι, που είχαν την ευκαιρία να ανακαλύψουν την πλούσια ιστορία του Ούζου Βαρβαγιάννη.



efood local: τα νέα φυσικά καταστήματα του efood

efoodlocal



Το efood επεκτείνεται στο φυσικό δίκτυο αγορών, με τα δικά του καταστήματα μικρής λιανικής, με το όνομα efood local. Στόχος της εταιρείας είναι η εδραίωσή της και στα φυσικά καταστήματα αγορών, με τη δημιουργία μιας νέας γενιάς καταστημάτων γειτονιάς και την ανάπτυξη μιας ολοκληρωμένης εμπειρίας για τους καταναλωτές, με το συνδυασμό των φυσικών και των ηλεκτρονικών αγορών. Παράλληλα, συνεχίζει τη διαχείριση του δικτύου καταστημάτων Kiosky's Convenience Stores, με 51 καταστήματα στην Αθήνα, τη Θεσσαλονίκη και σε πόλεις της περιφέρειας. Το νέο concept έχει μεγαλύτερη έμφαση στο φαγητό, με κύρια στοιχεία του καταστήματος τη γωνιά του καφέ και τη ζεστή γωνιά. Η πρώτη φάση ανάπτυξης των efood local περιλαμβάνει τη δημιουργία 2 καταστημάτων εντός της Αττικής, μέσα στο δεύτερο τρίμηνο του 2024, ενώ στη συνέχεια θα υλοποιηθεί το στρατηγικό πλάνο επέκτασης του δικτύου.

Η Chiquita παρουσιάζει τρεις νέες λαχταριστές συνταγές για μπανανόψωμο

Η [Chiquita](#) λανσάρει τρεις νέες συνταγές μπανανόψωμου για όλους τους λάτρεις της μπανάνας και φέρνει την επανάσταση στην εμπειρία του ψησίματος με συνταγές γεμάτες κάλιο και καλοσύνη. Αποχαιρετήστε το απλό ψωμί και ετοιμαστείτε για μια νέα γαστρονομική περιπέτεια.

[Μπανανόψωμο Chiquita με ανανά, πορτοκάλι και καρύδια](#), [Κέικ με τζίντζερ, πορτοκάλι και μπανάνα Chiquita](#), [Μίνι στρογγυλά κέικ μπανάνας με βανίλια και ανανά](#).

Όλες οι νέες συνταγές είναι απλές στην παρασκευή τους, χρησιμοποιώντας καθημερινά βασικά προϊόντα του ντουλαπιού και, φυσικά, ώριμες μπανάνες Chiquita.



Liuba Style: Επαναπροσδιορίζοντας τη βιώσιμη μόδα

Η Liuba Style, μια μάρκα βιώσιμης μόδας με έδρα την Αθήνα, συστήνεται στην αγορά της Ελλάδας και φέρνει επανάσταση στη βιομηχανία της μόδας με τη δέσμευσή της σε φιλικές προς το περιβάλλον πρακτικές και διαχρονική αισθητική σχεδιασμού. Ιδρύθηκε από τη δημιουργική διευθύντρια Liuba, η μάρκα ειδικεύεται στη δημιουργία premium κομψών κομματιών ένδυσης χρησιμοποιώντας φυσικό μετάξι, γνωστό για την πολυτελή αίσθηση και τις βιώσιμες ιδιότητές του. Η βιωσιμότητα βρίσκεται στο επίκεντρο του brand - από την προμήθεια οικολογικών υφασμάτων μέχρι την εφαρμογή υπεύθυνων πρακτικών παραγωγής, η μάρκα δίνει προτεραιότητα στο σεβασμό του περιβάλλοντος χωρίς συμβιβασμούς στο σтил ή την ποιότητα.

Με έμφαση στα τολμηρά σχέδια και τα ζωηρά χρώματα, οι συλλογές της εταιρίας Liuba Style αντανakλούν ένα αρμονικό μείγμα κλασικής κομψότητας και σύγχρονης φινέτσας. Από αέρινα φορέματα μέχρι εντυπωσιακά ολόσωμα jumpsuits, κάθε κομμάτι έχει σχεδιαστεί για να δίνει τη δυνατότητα στην κάθε γυναίκα να εκφράζει το δυναμισμό και τη θηλυκότητά της με έναν παιχνιδιάρικο τρόπο. Η Liuba Style αντιπροσωπεύει κάτι περισσότερο από μια απλή μάρκα μόδας- είναι ένα κίνημα προς ένα πιο βιώσιμο μέλλον.



Market Trends

Η νέα συλλεκτική σειρά BRÖGGAN της IKEA φέρνει χαρούμενη διάθεση και έντονα χρώματα!



Η IKEA, εταιρεία του Ομίλου FOURLIS, υποδέχεται την άνοιξη δυναμικά, με έντονα, χαρούμενα χρώματα και διάθεση, μέσα από τη νέα της [συλλεκτική σειρά BRÖGGAN](#).

Η σειρά BRÖGGAN συνδυάζει τη λειτουργικότητα με τη διακόσμηση, διαθέτοντας χρηστικά αντικείμενα για χρήση εσωτερική και εξωτερική, όπως μπουλ, καράφες, διακοσμητικά μαξιλάρια, τσάντες για τη θάλασσα και πολλά περισσότερα.



Η σειρά έχει μια ρετρό αισθητική και αποτελείται από προϊόντα με παιχνιδιάρικα μοτίβα, που δημιουργούν ανοιξιάτικη διάθεση τόσο σε εξωτερικούς χώρους, όσο και στο εσωτερικό του σπιτιού σας.

Το Santorini Experience επιστρέφει 3-6 Οκτωβρίου 2024 για 7η χρονιά



Η σπουδαία διοργάνωση αθλητικού τουρισμού της Σαντορίνης, το Santorini Experience που υμνεί μέσα από τις αθλητικές δράσεις της έναν από τους κορυφαίους τουριστικούς προορισμούς στον κόσμο, θα πραγματοποιηθεί για 7η χρονιά από τις 3 έως τις 6 Οκτωβρίου 2024. Οι λάτρεις του τρεξίματος θα έχουν την ευκαιρία να απολαύσουν τις τρεις εκπληκτικές trail running διαδρομές τρεξίματος, με θέα την Καλντέρα και τις μαγευτικές εικόνες του Ηφαιστείου, έχοντας ως φόντο τους οικισμούς Ημεροβίγλι, Φηροστεφάνι και Οία. Συγκεκριμένα, η διαδρομή 5χλμ αφορά στο τρέξιμο και δυναμικό περπάτημα, αυτή των 10χλμ τους πιο έμπειρους στις αποστάσεις και η απόσταση των 15χλμ αυτούς που αγαπούν την δύναμη και την αντοχή. Όλες οι διαδρομές έχουν ως αφετηρία το

εργοστάσιο αφαλάτωσης στην Οία, με σημεία χωμάτινης διαδρομής και τερματισμό πάλι στην Οία.

Η καθιερωμένη κολύμβηση open water θα έχει και αυτή την χρονιά μια ξεχωριστή θέση στο πρόγραμμα. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες θα κολυπήσουν με εκκίνηση από το Ηφαιστείο και τερματισμό στο παλιό λιμάνι των Φηρών, έχοντας την επιβλητική όψη του νησιού μπροστά τους, στον αγώνα 1,5 μιλίου (2,4 χλμ.). Η διοργάνωση θα φροντίσει για όλους τους αθλητές με την προσθήκη του σωσιβίου ασφαλείας. Η κολυμβητική διαδρομή θα διεξαχθεί, όπως και κάθε χρόνο, με απόλυτη ασφάλεια στα μαγευτικά νερά της Σαντορίνης (μέση θερμοκρασία νερού στους 20-22 βαθμούς Κελσίου). Οι συμμετέχοντες στην κολύμβηση έχουν δικαίωμα δωρεάν χρήσης του τελεφερίκ (κατάβαση/ανάβαση) με επίδειξη της πληρωμένης συμμετοχής τους.

Δείτε [εδώ](#) το official teaser βίντεο της διοργάνωσης. Κάντε [εδώ](#) την εγγραφή σας.

Educational

Μήπως είσαι υπεραναγνωριστής;

Ίσως να μην έχετε καν ακούσει τον όρο "υπεραναγνωριστής", που επινοήθηκε το 2009. Τότε, ο Ρίτσαρντ Ράσελ και οι συνάδελφοί του από το Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ έκαναν μια έρευνα για άτομα με προπαγνωσία, που δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν ακόμα και οικεία πρόσωπα. Οι επιστήμονες εντυπωσιάστηκαν όταν ήρθαν σε επαφή με ανθρώπους που παρατήρησαν ακριβώς το αντίθετο: δεν ξέχασαν ποτέ κανένα πρόσωπο, ακόμα και όσα είχαν ελάχιστα και φευγαλέα στη ζωή τους!

Μελέτες έχουν δείξει ότι οι ικανότητες υπερ-αναγνώρισης δεν συνεπάγονται ανώτερη μνήμη για άλλα αντικείμενα ή υψηλό βαθμό νοσημοσύνης. Πολλοί υπερ-αναγνωριστές αναφέρουν ότι μπορεί να έχουν κακή μνήμη για ονόματα ή τοποθεσίες. Είναι πιθανό να οφείλεται και σε γενετικούς παράγοντες αυτή η σπάνια ικανότητα και σίγουρα δεν μπορούμε να γίνουμε υπεραναγνωριστές με εκπαίδευση.



Ένας αφράτος κόσμος



Εκπαιδευτικό πρόγραμμα με βάση την έκθεση «Μιχάλης Οικονόμου: η αληθεία της ζωγραφικής».

Βρες τη φιγούρα – Η ανθρώπινη μορφή στο έργο του Μιχάλη Οικονόμου.

Ο Μιχάλης Οικονόμου έμεινε γνωστός για το τοπίο και την απεικόνιση της φύσης. Ελιές και κυπαρίσσια παίρνουν κεντρικό ρόλο σε πολλούς από τους πίνακες του έργου του. Μέσα από το ρομαντικό, αχλό φως του ζωγράφου, μοιάζουν συχνά να γέρνουν το ένα στο άλλο, σαν να μιλούν σε έναν διάλογο παλιό και αρχέγονο. Και όμως, μέσα στους πιο πολλούς από τους πίνακες του υπάρχουν ανθρώπινες φιγούρες. Μικρές, διακριτικές αλλά διακριτές λένε τη δική τους ιστορία μέσα από τα έργα του ζωγράφου.

Αναζητούμε μαζί με τα παιδιά αυτές τις φιγούρες, τις παρατηρούμε και τις γνωρίζουμε. Ποια είναι αυτά τα πρόσωπα; Τι συναισθήματα μπορεί να κρύβουν; Ποια είναι η σχέση τους με το τοπίο γύρω τους; Τα παιδιά εμπνέονται

από το έργο του Οικονόμου και «κρύβουν» τις δικές τους ανθρώπινες μορφές στα δικά τους έργα. Σχεδιασμός-Υλοποίηση-Εμφύχωση: Παραμυθοκόρες (Αντωνία Βέλλιου, Βασιλεία Βαξεβάνη).

14 Απριλίου 2024. Κυριακή, 11:00-12:30 Περισσότερες πληροφορίες [εδώ](#).

Εργαστήριο εικονογράφησης για παιδιά

Κοντά στις ράγιες: Το μυθιστόρημα της Άλκης Ζέη διασκευάζεται σε graphic novel από τις δημιουργούς κόμικς [Γεωργία Ζάχαρη](#) και [Στέλλα Στεργίου](#). Η Γεωργία Ζάχαρη μας περιμένει για να ζωγραφίσουμε τους φίλους και τις φίλες μας, για να ζωγραφίσουμε με τους φίλους και τις φίλες μας, να συζητήσουμε τι αγαπάμε πιο πολύ πάνω τους, αλλά και να κάνουμε παρεϊστικά κόμικς συνεργατικά!

Η Σάσα, η πρωταγωνίστρια του βιβλίου, είναι μοναχοκόρη. Περνάει ώρες να κοιτάει τις ράγιες που πάνε πέρα, μακριά, στην Πετρούπολη. Βαριέται τόσο, που στο σπίτι η βασική της παρέα είναι... η αντανάκλασή της. Σύντομα όμως όλα αυτά αλλάζουν, και η Σάσα κάνει φίλες και φίλους έξυπνους, ενδιαφέροντες και μοναδικούς, κάποιους που της μοιάζουν και κάποιους όχι τόσο.

Για παιδιά από 7 ετών

Σάββατο 20 Απριλίου 2024, στις 7 μ.μ., στο 3ο Γυμνάσιο Παλλήνης (Μύρωνος 18), στο πλαίσιο του 1ου Φεστιβάλ Παιδικού Βιβλίου του Δήμου Παλλήνης.



Rayman Ούρλιαξε



Στο θέατρο Σφενδόνη συνεχίζονται με επιτυχία οι παραστάσεις "Rayman Ούρλιαξε", το τελευταίο θεατρικό έργο του Γιάννη Μαυρισάκη σε σκηνοθεσία Περικλή Μουστάκη, έως και Κυριακή των Βαΐων 28 Απριλίου.

[Trailer](#)

Παραστάσεις: Παρασκευή και Σάββατο 21:00, Κυριακή 20:00, διάρκεια 130' χωρίς διάλειμμα.

Προπώληση: <https://www.more.com/theater/rayman-ourliakse/>

Κρατήσεις: <https://www.more.com/theater/rayman-ourliakse> και στο τηλέφωνο: 6941657592

Επισκεφθείτε το attica City Link & αποκτήστε δώρα

Η VALMONT γιορτάζει την 40η επέτειο της εμβληματικής κρεμο-μάσκας Prime Renewing Pack και παρουσιάζει τη συλλεκτική έκδοση 'Happy Mask Anniversary Edition'.

Έως τις 13 Απριλίου η «τούρτα» της Prime Renewing Pack θα βρίσκεται στο attica City Link (Πανεπιστημίου 9, Αθήνα). Ευχηθείτε Happy Birthday στη Valmont και επιλέξτε ένα από τα έξι «κομμάτια» της τούρτας και να κερδίσετε την ίδια στιγμή το δώρο σας.

Τις καθημερινές από τις 10:00 έως τις 21:00 και το Σάββατο 13 Απριλίου από τις 10:00 έως τις 20:00.





Ασπριχώρα

Ο Πεύκος προτείνει την αναζήτηση μιας ζωής απαλλαγμένης από τον φόβο και τις ενοχές.

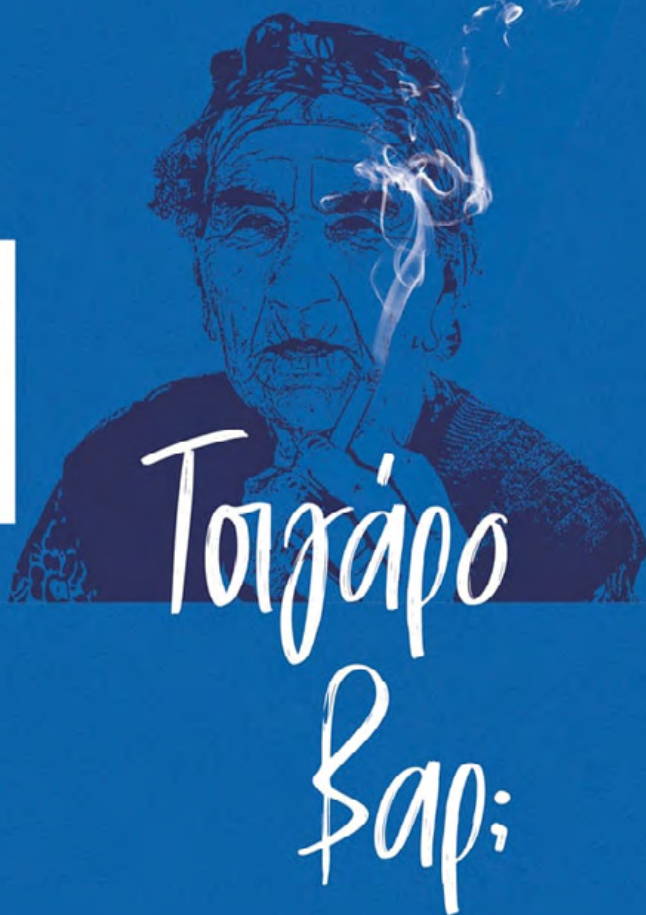
Με σύμμαχό του το Φεγγάρι, εκφράζει την αλήθεια του, χωρίς να προκαλεί πόνο στους άλλους. Δεν παίρνει προσωπικά τα λόγια και τις αντιδράσεις τους. Δε νιώθει για αυτούς, αλλά μαζί με αυτούς. Δίνει τον καλύτερο εαυτό του ακόμα και στη συνάντησή του με το Δέντρο του Κακού. Αμφισβητεί, αλλά δεν επικρίνει και δεν απορρίπτει. Κάνει τις δικές του επιλογές και αναλαμβάνει την ευθύνη γι' αυτές. Δεν είναι Δέντρο Καθώς Πρέπει, δεν πίνει καφέ με τους Παπαγάλους και δεν τα πάει καλά στα Δεντρομαθήματα. Ακούει προσεκτικά τις ιστορίες των άλλων ενώ αντιστέκεται στους κανόνες που θέτουν οι μικροί τύραννοι γύρω τριγύρω.

Μια αλληγορική διήγηση, για μεγάλα παιδιά, εφήβους και ενήλικους, μας ανεβάζει στο τρενάκι των εικόνων σε ένα ταξίδι αναζήτησης δίχως φόβους, προς την αυτογνωσία και την ελευθερία.

Τσιγάρο βαρ;

ΣΠΥΡΟΣ ΚΙΟΣΣΕΣ

ΜΕΤΕΙΧΜΙΩ



Μακρινές θείες, γειτόνισσες, πλανόδιοι πωλητές, περαστικοί, παιδιά, περιθωριακοί τύποι, αδέσποτα, δευτερεύοντες χαρακτήρες που αξιώνουν τα λίγα λεπτά δημοσιότητας που τους αναλογούν, όσο κρατάει κι η ανάγνωση των αφηγημάτων που απαρτίζουν τη συλλογή.

Μικροϊστορίες, δηλαδή «ιστορίες σύντομες σε έκταση» αλλά και «ιστορίες των μικρών αυτού του κόσμου». Που μ' ένα τσιγάρο στο χέρι -έχεις τσιγάρο;- κάνουν ένα φευγαλέο πέρασμα από τη ζωή και την αντίληψη του αφηγητή.

quote of the day

"HOMEOPATHY SEEMED... BOTH MATHEMATICAL AND POETIC."
Scarlett Thomas

Σήμερα
γιορτάζουν!

Μάξιμος, Μάξιμη, Αναξιμένης,
Δημοσθένης, Επαμεινώνδας,
Ετεοκλής, Ηρακλής, Ηρακλεία,
Ηφαιστίων, Θεμιστοκλής,
Θεμιστοκλεία, Θεόφραστος, Θησέας,
Ισοκράτης, Μιλτιάδης,
Ξενοφών, Ξενοφωντία, Όμηρος,
Παρμενίων, Πελοπίδας, Περικλής,
Πίνδαρος, Πολύβιος,
Προμηθεύς, Σοφοκλής, Σοφοκλεία,
Σωκράτης, Σωκρατία, Τιμόθεος,
Τιμοθέη, Φιλοποίμη,
Φωκίων



tip of the day

heal yourself, first.
the rest will come later.

10 Απριλίου

- > World Homeopathy Day
- > Global Work from Home Day
- > International Day of Pink
- > National Hug Your Dog Day
- > National Farm Animals Day
- > National Siblings Day
- > National Erase Self-Negativity Day
- > National Cinnamon Crescent Day