



Φυσική Ελληνική Απόλαυση



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



**STAY FIT
ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΤΗΣ ΑΙ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Συχνά ακούμε ότι για να αλλάξουμε τη ζωή μας, πρέπει πρώτα να αλλάξουμε τον τρόπο που σκεφτόμαστε και νιώθουμε. Αυτή η φράση κρύβει μέσα της μια βαθιά αλήθεια. Η πραγματική αλλαγή δεν ξεκινά από τις εξωτερικές συνθήκες, αλλά από το εσωτερικό μας.

Η σκέψη και το συναίσθημα είναι οι θεμέλιοι λίθοι που καθορίζουν την αντίληψη και την πορεία της ζωής μας.

Οι σκέψεις μας καθορίζουν την πραγματικότητά μας. Ότι σκεφτόμαστε επηρεάζει τον τρόπο που βλέπουμε τον κόσμο, τις αποφάσεις που παίρνουμε και τις δράσεις που ακολουθούμε.

Αν έχουμε αρνητικές σκέψεις, τείνουμε να βλέπουμε τα πάντα γύρω μας με αρνητική ματιά. Αντίθετα, αν σκεφτόμαστε θετικά, είμαστε πιο ανοιχτοί σε ευκαιρίες και λύσεις. Για να αλλάξουμε την κατάσταση της ύπαρξής μας, πρέπει να αρχίσουμε να αλλάζουμε τον τρόπο που σκεφτόμαστε. Αυτό μπορεί να σημαίνει να γίνουμε πιο συνειδητοί στις σκέψεις μας, να απομακρύνουμε τις αρνητικές και να επικεντρωθούμε στις θετικές και ενδυναμωτικές σκέψεις.

Τα συναισθήματά μας είναι άρρηκτα συνδεδεμένα με τις σκέψεις μας. Όταν σκεφτόμαστε θετικά, νιώθουμε καλύτερα. Όταν είμαστε βυθισμένοι σε αρνητικές σκέψεις, τα συναισθήματά μας ακολουθούν και γίνονται αρνητικά. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι έχουμε τη δύναμη να ελέγξουμε τα συναισθήματά μας μέσω της αλλαγής των σκέψεών μας. Η διαχείριση των συναισθημάτων μας απαιτεί αυτογνωσία και εξάσκηση. Μπορούμε να μάθουμε να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά μας, να κατανοούμε την πηγή τους και να επιλέγουμε πώς θα αντιδράσουμε. Η συνειδητή αλλαγή των συναισθημάτων μας μπορεί να μας βοηθήσει να βιώνουμε μια πιο θετική και ισορροπημένη ζωή.

Tip of the Day: Εφαρμόζοντας την Αλλαγή στη ζωή μας!

Η αλλαγή του τρόπου που σκεφτόμαστε και νιώθουμε δεν είναι εύκολη διαδικασία, αλλά είναι απολύτως εφικτή. Μπορούμε να ξεκινήσουμε με μικρά βήματα, όπως η πρακτική της ευγνωμοσύνης, η αυτο-ενίσχυση μέσω θετικών δηλώσεων και η καλλιέργεια της ενσυνειδητότητας. Η αλλαγή απαιτεί χρόνο και υπομονή, αλλά τα αποτελέσματα είναι αξιόλογα. Με την πάροδο του χρόνου, θα δούμε τη ζωή μας να μεταμορφώνεται προς το καλύτερο, καθώς οι σκέψεις και τα συναισθήματά μας ευθυγραμμίζονται με τους στόχους και τις επιθυμίες μας. Να θυμάσαι: η αλλαγή στη ζωή μας ξεκινά με την αλλαγή στον τρόπο που σκεφτόμαστε και νιώθουμε και μόνο τότε μπορούμε να δημιουργήσουμε τη ζωή που ονειρευόμαστε.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Stay fit με τη βοήθεια της AI

Έχουμε μιλήσει πολύ και για πολλά πεδία εφαρμογής της τεχνητής νοημοσύνης, αλλά για fitness όχι... Έ, ήρθε η ώρα να μιλήσουμε για τη συμβολή της AI στη γυμναστική.

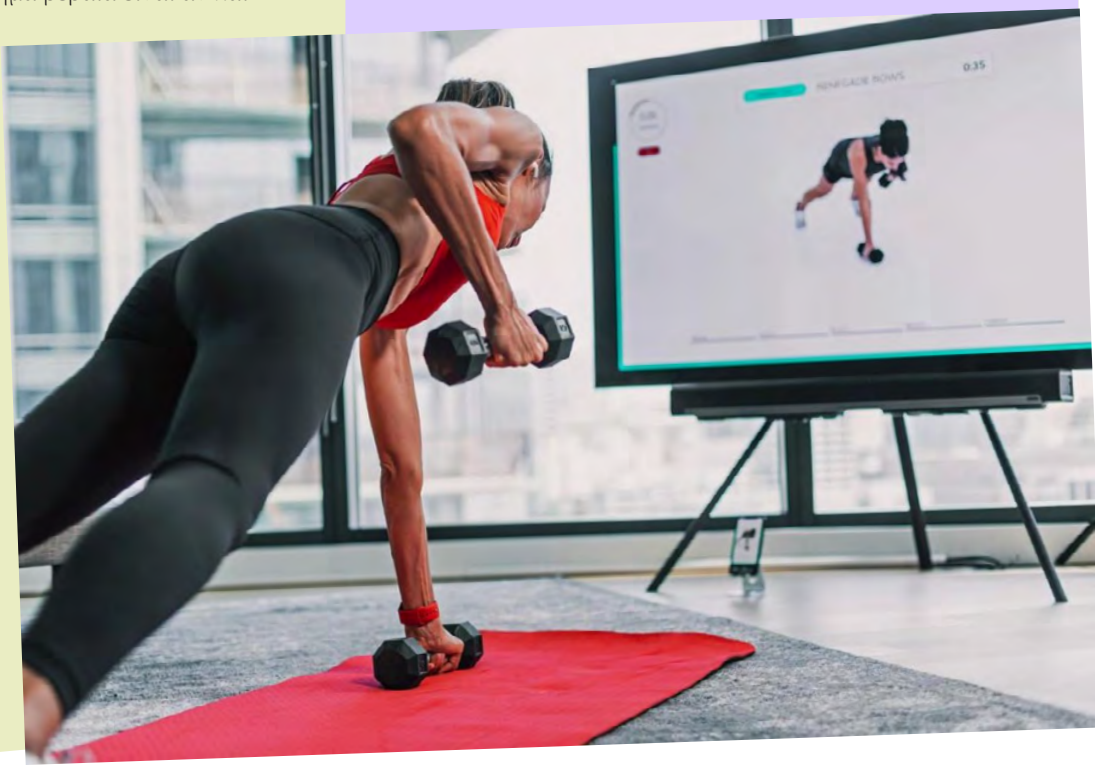


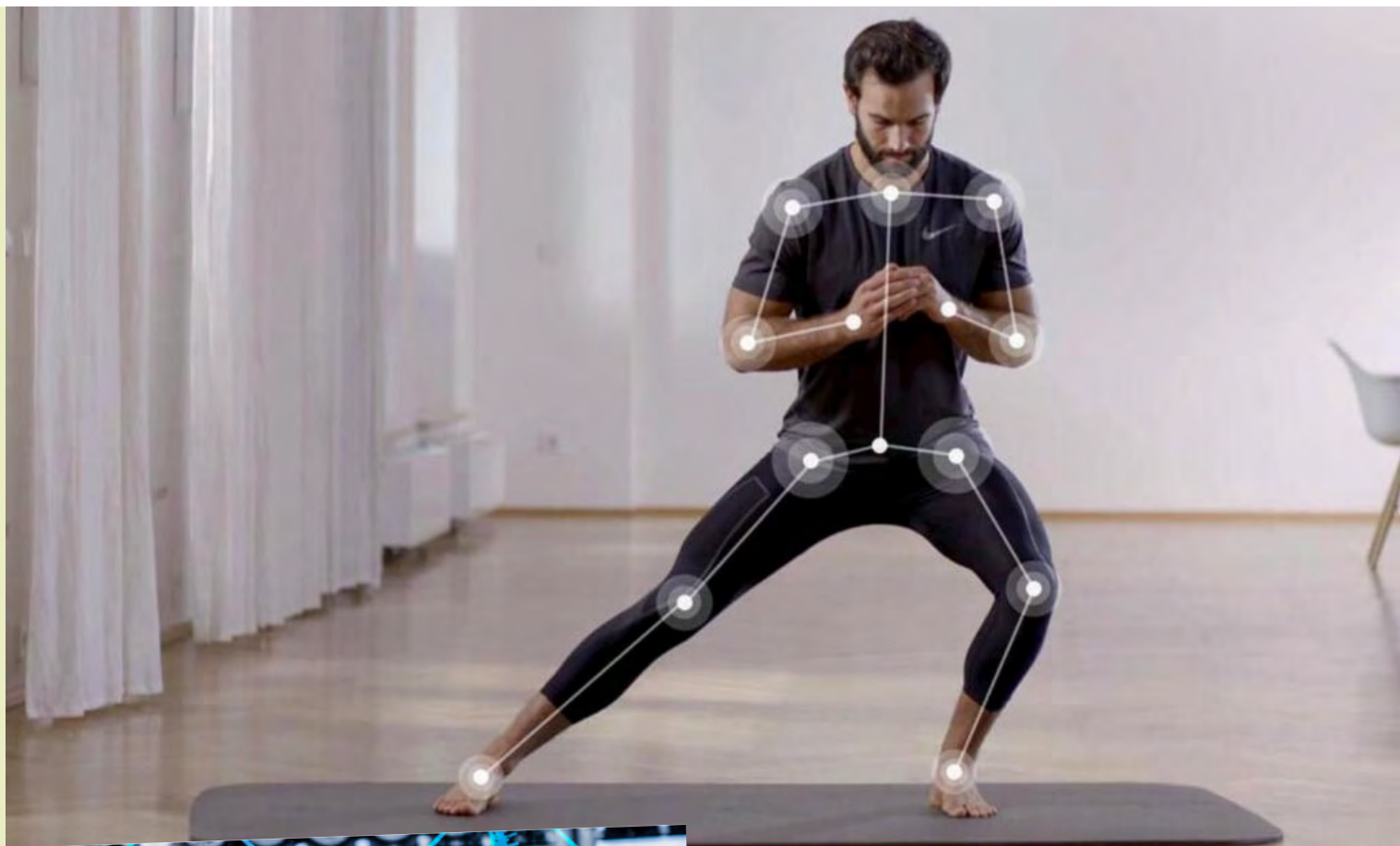
Το μυαλό σου πηγαίνει σε ένα ρομπότ - γυμναστή που θα σε καθοδηγεί και θα σε διορθώνει όταν γυμνάζεσαι; Ας ξεκινήσουμε από κάτι πιο απλό. Έχεις δει στα social media προγράμματα γυμναστικής που έχουν δημιουργηθεί από AI; Το πιθανότερο είναι - αν δεν έχει ήδη δει - να δεις σύντομα γιατί θα κυκλοφορούν πολύ. Άρα, το πρώτο βασικό βήμα έγινε... Το ερώτημα βέβαια είναι αν και κατά πόσο θα μπορούσε η τεχνητή νοημοσύνη να αντικαταστήσει τον προσωπικό μας γυμναστή.

Η αλήθεια είναι ότι χάρη στην εξέλιξη της τεχνολογίας μας παρέχονται σημαντικές πληροφορίες για τη φυσική μας κατάσταση. Για παράδειγμα, ενημερωνόμαστε για τους καρδιακούς μας παλμούς. Ακόμη, έχουμε τη δυνατότητα της δημιουργίας εξατομικευμένων προγραμμάτων γυμναστικής.

Η AI και τα προγράμματα γυμναστικής

Υπάρχουν πολλές εφαρμογές γυμναστικής που λειτουργούν με τη χρήση της τεχνητής νοημοσύνης και δημιουργούν εξατομικευμένα προγράμματα γυμναστικής. Αυτά τα προγράμματα βασίζονται σε προσωπικές μας πληροφορίες και δεδομένα.





Επιπρόσθετα, συνήθως οι εφαρμογές χρησιμοποιούν και δεδομένα από τα wearables π.χ. το smartwatch για να συγκεντρώνουν πληροφορίες και για τους παλμούς, τις θερμίδες, τα χιλιόμετρα που διανύθηκαν κ.α.

Ναι μεν...

Η τεχνητή νοημοσύνη είναι σε θέση να μας παρέχει πολλές πληροφορίες σχετικά με την προπόνηση και συμβάλλει σε καλύτερες αποδόσεις. Είναι, λοιπόν, ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο. Ακόμη, οικονομικά δεν μπορούν όλοι να έχουν έναν προσωπικό γυμναστή που θα τους παρέχει εξατομικευμένα προγράμματα. Οπότε και πάλι είναι σημαντική και πολύτιμη η τεχνητή νοημοσύνη.

Αλλά...

Η AI δεν είναι σε θέση να μας διορθώσει όπως θα έκανε ο γυμναστής μας. Ακόμη, ο γυμναστής μας δίνει κίνητρα και συμβάλλει στην καλή μας ψυχολογία. Μας τονώνει ψυχολογικά, είναι δίπλα μας και μας στηρίζει όταν βάζουμε νέους στόχους. Έτσι, λοιπόν, φτάνουμε στη σημασία της ενσυναίσθησης. Θα έχετε παρατηρήσει ότι όπως συμβαίνει γενικά με τους ανθρώπους, έτσι και με τους γυμναστές δεν ταιριάζουμε πάντα! Όταν όμως βρούμε κάποιον που μας ενθαρρύνει, μας καθοδηγεί σωστά και μας δίνει κίνητρο όταν εμείς απογοητευόμαστε, δύσκολα τον αλλάζουμε!

Έτσι, για παράδειγμα, ο εξοπλισμός και ο χρόνος που διαθέτουμε, αλλά και οι στόχοι που θέτουμε είναι παράγοντες που επηρεάζουν και διαμορφώνουν το πρόγραμμα γυμναστικής μας. Οι εφαρμογές λειτουργούν με βάση την εμπειρία άλλων χρηστών προκειμένου να δημιουργήσουν νέα προγράμματα.

Η σημασία της ανατροφοδότησης

Όταν ολοκληρώσουμε την προπόνησή μας, η εφαρμογή μας ζητά να δώσουμε μια ανατροφοδότηση. Αυτό σημαίνει ότι θα μας ζητηθεί να αναφέρουμε πώς αισθανθήκαμε και ποια ήταν η απόδοσή μας ώστε αυτές οι πληροφορίες να ληφθούν υπόψη για την επόμενη προπόνηση.

therinós: Νέα συλλογή με έμπνευση από τα συναρπαστικά χρώματα των νησιών του Ιονίου

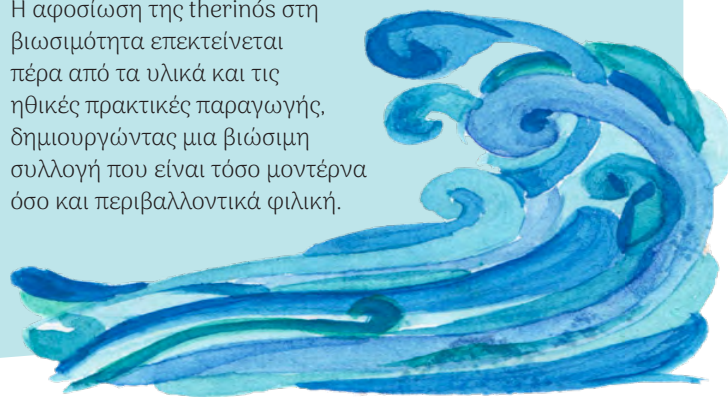
Η therinós με υπερηφάνεια ανακοινώνει την κυκλοφορία της πολυαναμενόμενης SS24 συλλογής της, εμπνευσμένη φέτος από τα συναρπαστικά χρώματα των νησιών του Ιονίου Πελάγους. Η νέα συλλογή αποτυπώνει με τέλειο τρόπο την ουσία του καλοκαιριού με τις ζωντανές αποχρώσεις και τα κομψά της σχέδια.



Αντλώντας από την ομορφιά του Ιονίου, η συλλογή SS24 της therinós παρουσιάζει μια σειρά από μαγιό και κομμάτια resortwear που αποπνέουν διαχρονική κομψότητα και στυλ. Από ζωντανά μωβ μπλε που θυμίζουν τη λαμπερή θάλασσα έως κοραλλί αποχρώσεις εμπνευσμένες από τα γοητευτικά νησιώτικα σπίτια, κάθε κομμάτι είναι ένα έργο τέχνης που ενσαρκώνει την ουσία της πολυτελούς αναψυχής.

Η therinós είναι γνωστή για την υψηλής ποιότητας δεξιοτεχνία και την προσοχή στη λεπτομέρεια, διασφαλίζοντας ότι κάθε μαγιό ή ρούχο δεν είναι μόνο κομψό αλλά άνετο και ανθεκτικό. Η δέσμευση του brand για την άριστη κατασκευή είναι εμφανής σε κάθε κομμάτι, καθιστώντας την therinós ήδη ένα από τα αγαπημένα διεθνή brands.

Όλα τα υφάσματα που χρησιμοποιούνται στη συλλογή SS24 προέρχονται από την Ιταλία, έναν διάσημο κόμβο στην κλωστοϋφαντουργία για την υψηλή ραπτική, και η συλλογή κατασκευάζεται με δεξιοτεχνία στην Ελλάδα, παραμένοντας πιστή στις ρίζες του brand και τη δέσμευσή της για ποιοτική δεξιοτεχνία. Η αφοσίωση της therinós στη βιωσιμότητα επεκτείνεται πέρα από τα υλικά και τις ηθικές πρακτικές παραγωγής, δημιουργώντας μια βιώσιμη συλλογή που είναι τόσο μοντέρνα όσο και περιβαλλοντικά φιλική.



Στη συλλογή SS24, η therinós εξερευνά νέες υφές και φινιρίσματα, ενσωματώνοντας πλούσια υφάσματα μπροκάρ και λεπτομέρειες lurex που προσθέτουν βάθος και κομψότητα σε κάθε σχέδιο. Παρά αυτές τις πολυτελείς προσθήκες, η συλλογή παραμένει διαχρονικά πιστή στην Grecian chic προσωπικότητα του brand, αποτυπώνοντας την ουσία της αβίαστης κομψότητας και του διαχρονικού στυλ.

Έχοντας παρουσία σε επιλεγμένες μπουτίκ στο Ντουμπάι, την Ελλάδα, το Saint-Tropez, το Bodrum & τον Μαυρίκιο, η therinós προσκαλεί τους λάτρεις της μόδας να γνωρίσουν την ομορφιά της βιώσιμης πολυτέλειας με τη συλλογή της SS24. Αναβαθμίστε την καλοκαιρινή σας γκαρνταρόμπα με κομμάτια που αναδεικνύουν έναν αρμονικό συνδυασμό πολυτέλειας, βιωσιμότητας και γοητείας με έμπνευση από την Ελλάδα.

Ανακαλύψτε τη νέα συλλογή SS24 στο www.therinos-resort-wear.com



info

Η therinós είναι μια ελληνική εταιρεία γνωστή για τις εκλεκτές συλλογές μαγιό και resort εμπνευσμένες από την ομορφιά της Μεσογείου. Με έμφαση στην ποιότητα, τη δημιουργικότητα και την κομψότητα, η therinós προσφέρει πολυτελή μαγιό, σχεδιασμένα για να φορεθούν όλη την ημέρα, από το πρωί στην παραλία μέχρι το βράδυ ως ρούχα body ή top για να αναβαθμίσουν το στυλ σας.



Η αυτοέκφραση στα καλύτερά της!

Η Barbie είναι πολλά παραπάνω από μία κούκλα. Είναι ένα παγκόσμιο σύμβολο. Ξέρει να προσαρμόζεται, να εξελίσσεται και όχι απλώς να συμβαδίζει με την εποχή της, αλλά να πρωτοπορεί.



Έξι δεκαετίες μετά την κυκλοφορία της πρώτης Barbie, η Mattel λανσάρει την πρώτη τυφλή κούκλα. Σύμφωνα με την εταιρία, η νέα Barbie, η οποία είναι ήδη διαθέσιμη στο διαδίκτυο και στα ράφια των καταστημάτων, δημιουργήθηκε με σκοπό τα παιδιά που είναι τυφλά ή έχουν προβλήματα όρασης να νιώθουν ότι εκπροσωπούνται στην κοινωνία.

Όπως χαρακτηριστικά ανέφερε σε δήλωσή της η αντιπρόεδρος Κρίστα Μπέργκερ: «Αναγνωρίζουμε ότι η Barbie είναι πολλά περισσότερα από μια απλή κούκλα. Αντιπροσωπεύει την αυτοέκφραση και μπορεί να δημιουργήσει την αίσθηση του ανήκειν».

Η Mattel συνεργάστηκε με το Αμερικανικό Ίδρυμα για τους Τυφλούς για να διασφαλίσει ότι όλα - από τα μάτια της κούκλας, τα ρούχα μέχρι και τη συσκευασία που έχει γραφή «Μπράιγ» - απεικονίζουν με ακρίβεια άτομα με τύφλωση και χαμηλή όραση.

Έτσι, η συγκεκριμένη κούκλα κρατάει ένα λευκό και κόκκινο μαστούνι με ένα ζαχαρωτό στην κορυφή του. Παρατηρούμε ότι τα μάτια της κοιτούν πάνω και προς τα έξω, αποτυπώνοντας την χαρακτηριστική ματιά ενός τυφλού ατόμου.

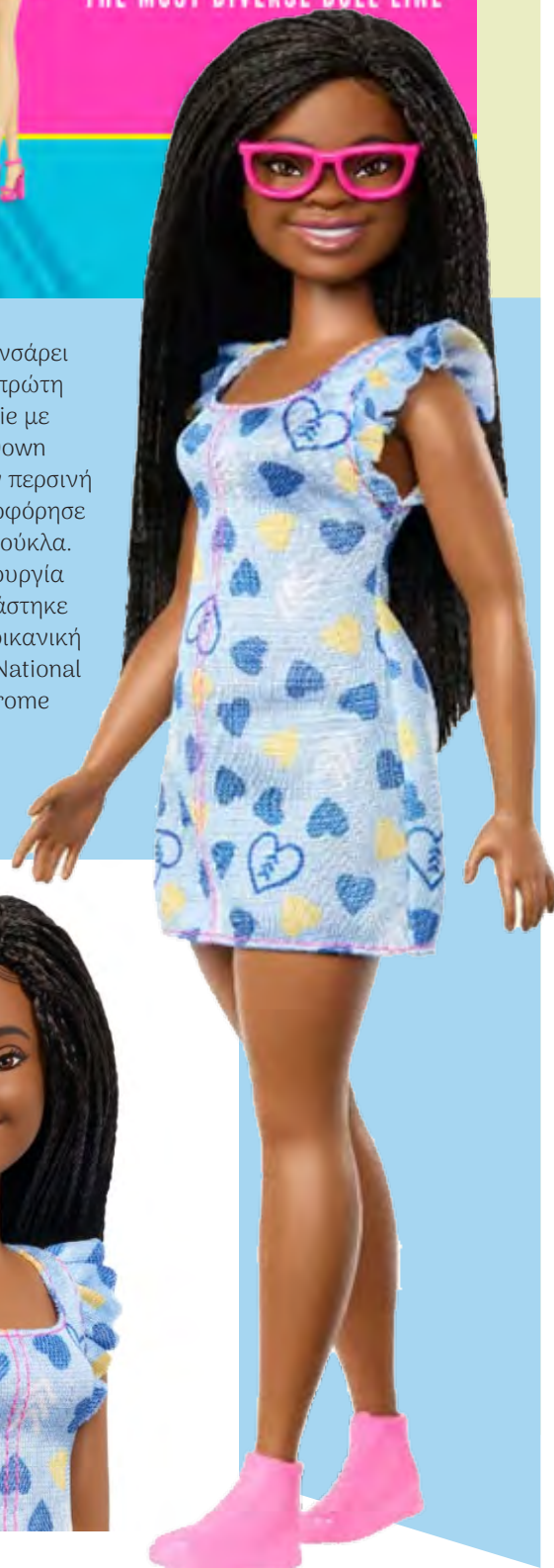
Ακόμη, έχει γυαλιά ηλίου στο κεφάλι της. Επίσης, διαφέρει από άλλα μοντέλα και στο ότι έχει λυγισμένους αγκώνες για να μπορεί να χρησιμοποιεί με ευκολία το μαστούνι της.



Η Λούσι Έντουαρντς ακτιβίστρια για τα δικαιώματα των ανθρώπων με αναπηρία η οποία είναι τυφλή και εμφανίζεται στην καμπάνια με τη νέα Barbie, δήλωσε ότι η κυκλοφορία της κούκλας σημαίνει «τα πάντα για εκείνη».

Ανέφερε ότι ως έφηβη, ένιωθε απομονωμένη χάνοντας την όρασή της αλλά και επειδή δεν υπήρχαν πρότυπα σαν εκείνη. Μάλιστα η Λούσι Έντουαρντς παλιά ντρεπόταν για το μπαστούνι της, ωστόσο τώρα σκέφτεται πως γνωρίζοντας ότι η Barbie είχε μπαστούνι θα την έκανε να νιώσει πολύ διαφορετικά για το δικό της και θα τη βοηθούσε να νιώσει λιγότερο μόνη, ενώ θα αποδεχόταν πιο εύκολα την τύφλωση και ό,τι αυτή συνεπάγεται.

Η Mattel λανσάρει επίσης την πρώτη μαύρη Barbie με σύνδρομο Down καθώς στην περσινή σειρά κυκλοφόρησε μία λευκή κούκλα. Για τη δημιουργία της συνεργάστηκε με την αμερικανική οργάνωση National Down Syndrome Society.





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



Σχεδόν οι μισοί θάνατοι από καρκίνο στις ΗΠΑ συνδέονται με ελεγχόμενους κινδύνους

Σχεδόν οι μισοί θάνατοι από καρκίνο στις ΗΠΑ συνδέονται με ελεγχόμενους κινδύνους. Δύο στις πέντε περιπτώσεις καρκίνου και σχεδόν οι μισοί θάνατοι σε ενήλικες άνω των 30 ετών στις Ηνωμένες Πολιτείες συνδέονται με ελεγχόμενους παράγοντες κινδύνου, σύμφωνα με μια νέα μελέτη της Αμερικανικής Αντικαρκινικής Εταιρείας. (A Cancer Journal for Clinicians).



Οι ελεγχόμενοι (ονομάζονται επίσης τροποποιήσιμοι) παράγοντες κινδύνου είναι αυτοί που οι άνθρωποι μπορούν να αλλάξουν κάνοντας διαφορετικές επιλογές, όπως να είναι πιο δραστήριοι σωματικά ή να πίνουν λιγότερο αλκοόλ.

«Υπολογίζεται ότι το 40% όλων των περιπτώσεων καρκίνου και σχεδόν το μισό όλων των θανάτων από καρκίνο στις ΗΠΑ αποδίδονται στους αξιολογούμενους τροποποιήσιμους παράγοντες κινδύνου. Αυτά τα ευρήματα ενισχύουν ότι ο καρκίνος και ο πρόωρος θάνατος από καρκίνο μπορούν να μειωθούν σημαντικά μέσω της πρόληψης».

Το κάπνισμα, το υπερβολικό βάρος, η παχυσαρκία και η κατανάλωση αλκοόλ αποτελούν κορυφαίους παράγοντες κινδύνου.

Για να εκτιμήσουν την αναλογία και τον αριθμό των περιπτώσεων καρκίνου και των θανάτων που προκαλούνται από παράγοντες υπό τον έλεγχό μας, οι ερευνητές εξέτασαν 18 διαφορετικούς παράγοντες κινδύνου για 30 διαφορετικούς τύπους καρκίνου που συγκεντρώθηκαν από δημοσιευμένα συγκεντρωτικά δεδομένα μεγάλης κλίμακας ή μετα-αναλύσεις. Το κάπνισμα ήταν μακράν ο κύριος ελεγχόμενος παράγοντας κινδύνου και συνέβαλε στο 20% περίπου των περιπτώσεων καρκίνου και στο 30% των θανάτων από καρκίνο.

Οι άλλες αιτίες καρκίνου που μπορούσαν να προληφθούν:

Το υπερβολικό σωματικό βάρος ήταν παράγοντας κινδύνου στο 7,6 τοις εκατό των περιπτώσεων και συσχετίστηκε περισσότερο με καρκίνο του ενδομητρίου, της χοληδόχου κύστης, του οισοφάγου, του ήπατος και των νεφρών.

Η κατανάλωση αλκοόλ συνδέθηκε με το 5,4% των περιπτώσεων. Ο γυναικείος καρκίνος του μαστού είχε τον υψηλότερο αριθμό

αποδιδόμενων περιπτώσεων, ακολουθούμενος από τον καρκίνο του παχέος εντέρου τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες. Η υπεριώδης ακτινοβολία προκάλεσε το 4,6% των περιπτώσεων (μελάνωμα του δέρματος).

Η σωματική αδράνεια, η διατροφή (υψηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος, χαμηλή κατανάλωση φρούτων ή λαχανικών και έλλειψη φυτικών ινών) και λοιμώξεις όπως ο HPV ήταν επίσης μεταξύ των κορυφαίων ελεγχόμενων παραγόντων κινδύνου.

«Αποφύγετε το αλκοόλ και το κάπνισμα, να είστε σωματικά δραστήριοι και προσπαθήστε να διατηρήσετε ένα υγιές βάρος», «Η μη άσκηση ισοδυναμεί με το κάπνισμα στην τρέχουσα ηλικία. Οι τύποι καρκίνου με τον υψηλότερο αριθμό περιπτώσεων που αποδίδονται σε δυνητικά τροποποιήσιμους παράγοντες κινδύνου περιλαμβάνουν:



Ο κίνδυνος καρκίνου που προκαλείται από το κάπνισμα θα μπορούσε να μειωθεί με την διακοπή του. Παρά τη σημαντική μείωση του επιπολασμού του καπνίσματος τις τελευταίες δεκαετίες, ο αριθμός των θανάτων από καρκίνο του πνεύμονα που αποδίδονται στο κάπνισμα στις Ηνωμένες Πολιτείες είναι ανησυχητικός. Δεν προκαλούνται βέβαια όλοι οι καρκίνοι του πνεύμονα από το κάπνισμα και βλέπουμε μια ανησυχητική αύξηση στα ποσοστά καρκίνου του πνεύμονα στις γυναίκες. Ο υγιεινός τρόπος ζωής μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρκίνου. Οι παρεμβάσεις για τη διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους και διατροφής μπορούν επίσης να μειώσουν σημαντικά τον αριθμό των περιπτώσεων καρκίνου και των θανάτων, ειδικά δεδομένης της αυξανόμενης συχνότητας πολλών τύπων καρκίνου που σχετίζονται με το υπερβολικό σωματικό βάρος, ιδιαίτερα σε νεότερους ανθρώπους.

Για άτομα με υψηλότερο από το μέσο ΔΜΣ, συνιστάται η διατήρηση μιας υγιεινής διατροφής και άσκησης για την καρδιά, που όχι μόνο θα μειώσει τους κινδύνους καρκίνου, αλλά και τους καρδιακούς κινδύνους.

Τέλος, όσον αφορά το αλκοόλ, η καλύτερη συμβουλή είναι η κατανάλωση με μέτρο. Όμως οι ειδικοί σημειώνουν ότι δεν υπάρχει ασφαλής ποσότητα αλκοόλ σε καμία ποσότητα.

U.S. Cancer Rates

Cancer Type	Women	Men
Lung	201,660	104,420
Breast	83,840	N/A
Melanoma	82,710	50,570
Colorectal	78,440	44,310
Endometrial	35,790	N/A
Bladder	40,720	32,000

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην πρόληψη περίπου 40% των περιπτώσεων καρκίνου. Το κάπνισμα παραμένει ο μεγαλύτερος παράγοντας κινδύνου.

Σχεδόν οι μισοί από όλους τους θανάτους από καρκίνο συνδέονται με αιτίες που μπορούν να ελέγξουν οι άνθρωποι.

Ο LUCA και το δέντρο της ζωής

Ξέρεις ποιος είναι ο πιο μακρινός κοινός μας πρόγονος; Λέγεται LUCA και έζησε πριν από 4,2 δις. χρόνια.



Ο LUCA (Last Common Universal Ancestor) ήταν ένα αναερόβιο μικρόβιο. Όλοι οι οργανισμοί του πλανήτη μας φέρουν πολύ μεγάλες ομοιότητες στο DNA τους, οι οποίες οδηγούν στο συμπέρασμα πως όλοι καταγόμαστε από ένα μακρινό προγονικό είδος...

Όπως δείχνει, λοιπόν, πρόσφατη μελέτη, ο LUCA ήταν ένα μικρόβιο που έζησε πριν από 4,2 δισεκατομμύρια χρόνια, επομένως εκατοντάδες εκατομμύρια χρόνια από τη στιγμή που η πυρωμένη επιφάνεια της νεαρής Γης άρχισε να στερεοποιείται!

Ας γνωρίσουμε τον πρόγονό μας

Ο LUCA ήταν ένα βακτήριο που τρεφόταν με υδρογόνο και διοξείδιο του άνθρακα και είναι πιθανό να ζούσε σε ηλιόλουστα ρηχά νερά, σύμφωνα με τους ερευνητές που υπογράφουν τη μελέτη στο Nature Ecology and Evolution.





Ο LUCA ζούσε χωρίς οξυγόνο

Ο πρόγονός μας ήταν αναερόβιος, δεδομένου ότι στην ατμόσφαιρα δεν υπήρχε τότε οξυγόνο, και αντλούσε ενέργεια από αέριο υδρογόνο και διοξείδιο του άνθρακα.

Ο LUCA ήταν ένας πολύπλοκος οργανισμός, όχι πολύ διαφορετικός από τους σύγχρονους προκαρυωτικούς, αλλά αυτό που είναι πραγματικά ενδιαφέρον είναι ότι διέθετε ένα πρώιμο ανοσοποιητικό σύστημα, φανερώνοντας ότι ακόμη και πριν από 4,2 δισεκατομμύρια χρόνια, ο πρόγονός μας εμπλέκονταν αναμετρήσεις με ιούς!

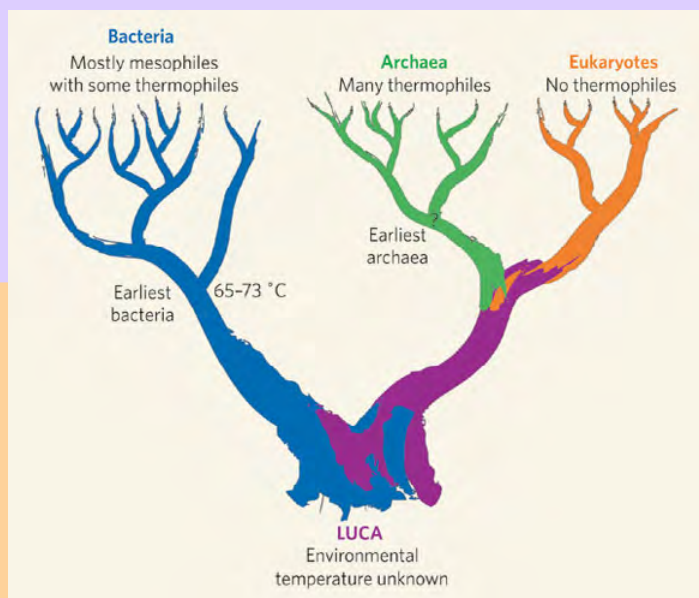
Ο LUCA δεν ζούσε κοντά σε υποθαλάσσιους

ηφαιστειακούς

πόρους, όπως θεωρούσαν, καθώς η νέα ανάλυση δείχνει ότι το μικρόβιο έφερε ένα γονίδιο προστασίας από την υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου, άρα είναι πιο πιθανό να ζούσε στην επιφάνεια του νερού.

Το πιο εντυπωσιακό εύρημα

Από τη μελέτη προέκυψε ότι ο τελευταίος κοινός μας πρόγονος διέθετε γονίδια του συστήματος CRISPR, το οποίο χρησιμοποιούν σήμερα τα βακτήρια για να αμύνονται από ιούς. Μάλιστα το συγκεκριμένο σύστημα αξιοποιείται ως εργαλείο γενετικής μηχανικής. Αυτό καθιστά σαφές ότι οι ιοί ήδη ζούσαν όταν εμφανίστηκε ο LUCA, ο οποίος είναι πιθανό να συγκατοικούσε με άλλες μορφές ζωής που μετέπειτα εξαφανίστηκαν.



Η εμφάνιση ζωής συνέβη περίπου 300-400 εκατομμύρια χρόνια μετά τον σχηματισμό της Γης. Ωστόσο, προηγούμενες εκτιμήσεις το τοποθετούσαν αρκετά αργότερα, δηλαδή το πολύ πριν από 3,8 δισ. χρόνια. Όπως χαρακτηριστικά είπε η Σάντρα Αλβαρεζ-Καρετέρο από το Πανεπιστήμιο του Μπρίστολ, «Δεν περιμέναμε ότι ο LUCA θα ήταν τόσο αρχαίος. Παρόλα αυτά, οι εκτιμήσεις μας ταιριάζουν με τις σύγχρονες απόψεις για την κατοικησιμότητα της νεαρής Γης».



Το Belvedere Mykonos εγκαινιάζει φέτος το καλοκαίρι το Belvedere Pop Up Art Store

Το Belvedere Mykonos, ένας από τους πιο κοσμοπολίτικους προορισμούς του καλοκαιριού, εγκαινιάζει φέτος έως τις 15 Σεπτεμβρίου το Belvedere Pop Up Art Store, το οποίο φιλοξενεί τρία μοναδικά brands υψηλής αισθητικής –VB, Kalorsia και Carolin Ehret– ενώνοντας αρμονικά την τέχνη με το design.

Η Victoria de Borbon, εμπνευστής του brand VB που δημιουργεί limited edition μοναδικά σερβίτσια για συλλέκτες σε όλο τον κόσμο, η Kalorsia, το εμβληματικό brand δημιουργικής κεραμικής της Ελίνας Βασιλάκη με τα διακοσμητικά κεραμικά αντικείμενα που ξεχωρίζουν για τον σχεδιασμό και το design τους, καθώς και τα αφηρημένα χρωματιστά έργα της Carolin Ehret και τα ανάγλυφα τοίχου που δημιουργεί στο κεραμικό project Meltemi Art, βρίσκονται φέτος το καλοκαίρι στο Belvedere Pop Up Art Store.

Σε ένα εκλεπτυσμένο περιβάλλον τέχνης και design, οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να θαυμάσουν από κοντά τα έργα των καλλιτεχνίδων απολαμβάνοντας μια μοναδική εμπειρία art shopping.



Ελίνα Βασιλάκη, Victoria De Borbon, Carolin Ehret

Good News

THI Summer Youth Academy: Ενδυναμώνοντας τη Νέα Γενιά



Η Ελληνική Πρωτοβουλία (The Hellenic Initiative – THI) ανακοινώνει με υπερηφάνεια ότι το καλοκαιρινό camp μπάσκετ που σχεδίασε για παιδιά ηλικίας 14-18 ετών βρίσκεται σε πλήρη δράση στις εγκαταστάσεις της Λεοντείου Σχολής Αθηνών. Η ακαδημία, που πραγματοποιείται για πρώτη φορά στην Ελλάδα, προσφέρει δωρεάν μια ανεπανάληπτη εμπειρία ζωής σε 120 παιδιά, συνδυάζοντας προπονήσεις με ψυχαγωγικές και αναπτυξιακές δραστηριότητες.

Η έναρξη των δράσεων της ακαδημίας πραγματοποιήθηκε την 1η Ιουλίου με τη διοργάνωση ενός Celebrity Game, στο οποίο συμμετείχαν μερικοί από τους σημαντικότερους Έλληνες αθλητές των τελευταίων ετών, καθώς και εξέχουσες προσωπικότητες του ελληνικού

επιχειρηματικού και καλλιτεχνικού χώρου. Τα παιδιά της ακαδημίας βρέθηκαν στις θέσεις των θεατών και είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν ένα συναρπαστικό παιχνίδι. Η ακαδημία λειτουργεί καθημερινά από τις 09:00 έως τις 17:00, από Δευτέρα έως Παρασκευή, μώνοντας τους εφήβους συμμετέχοντες στα μυστικά του μπάσκετ. Παράλληλα, αναπτύσσει τις προσωπικές τους δεξιότητες, ενισχύει την ομαδικότητα, την ενσυναίσθηση και την αυτοεκτίμηση των νέων.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το THI Summer Youth Academy, μπορείτε να βρείτε [εδώ](#).



Η Νεφέλη Φασούλη κάνει πάρτι στον κήπο της

Αυτό το καλοκαίρι η Νεφέλη Φασούλη καλεί φίλους και πρόσωπα ολότελα δικά της για πάρτι στον κήπο της. Το μαγικό μέρος που φρόντιζε όλον τον χειμώνα, τώρα άνθισε, μεγάλωσε, πύκνωσε και τους περιμένει όλους να βρεθούν κάτω από τα αστέρια.

Με τραγούδια του Φοίβου, τα καινούργια του Αντώνη, άλλα κλασικά, άλλα όχι τόσο, λαμπιόνια και παγωμένα ποτά θα φέρουμε τη δροσιά που δεν λείει να 'ρθει στο φετινό καλοκαίρι.

Παρέα με τη Νεφέλη Φασούλη στον κήπο της:

Γιώργος Κωνσταντίνου – Μπάσο
Ορέστης Μπενέκας – Πλήκτρα
Γιάννης Πατάκας – Ηλεκτρική κιθάρα
Παναγιώτης Κωστόπουλος – Τύμπανα
Βασίλης Αλεξόπουλος – Ηχοληψία

Σημεία προπώλησης

Ηλεκτρονικά: more.com

τηλεφωνικά 211 7700 000

Nova | Public | Ευριπίδης | Viva Spot Τεχνόπολης

Timofei Kulyabin Ιφιγένεια η εν Αυλίδι του Ευριπίδη



Η Ιφιγένεια εν Αυλίδι του Ευριπίδη σε σκηνοθεσία του διεθνούς φήμης σκηνοθέτη Τιμοφεί Κουλιάμπιν, μετά τη μεγάλη επιτυχία που σημείωσε στην Επίδαυρο, έρχεται για δύο μόνο παραστάσεις, στις 09 & 10 Σεπτεμβρίου στο Ηρώδειο.

Η παγκόσμια πρεμιέρα της παράστασης που γέμισε το αργολικό θέατρο, συγκλόνισε το κοινό με τη δυναμική της. Οι συναρπαστικές ερμηνείες των ηθοποιών σε συνδυασμό με τη σύγχρονη σκηνοθετική ματιά δημιούργησαν μια ατμόσφαιρα επιβλητική, μεταφέροντας ένα έντονο αντιπολεμικό μήνυμα.

Πρωταγωνιστούν (αλφαβητικά) Ανθή Ευστρατιάδου - Ιφιγένεια, Μαρία Ναυπλιώτου - Κλυταιμνήστρα, Νικόλας Παπαγιάννης - Μενέλαος, Δημήτρης Παπανικολάου - Πρεσβύτες, Θάνος Τοκάκης - Αχιλλέας, Νίκος Ψαρράς - Αγαμέμνων

Χορός - Δημήτρης Γεωργιάδης, Χρήστος Διαμαντούδης, Μάριος Κρητικόπουλος, Βασίλης Μπούτσικος, Αλέξανδρος Πιεχόβιακ

INFO

Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου 2024

Ιφιγένεια εν Αυλίδι

Τιμοφεί Κουλιάμπιν

Ωδείο Ηρώδου Αττικού

09 & 10 Σεπτεμβρίου 2024 στις 21:00

Πληροφορίες εισιτηρίων [εδώ](#).

Συνωμοσία της φωτιάς



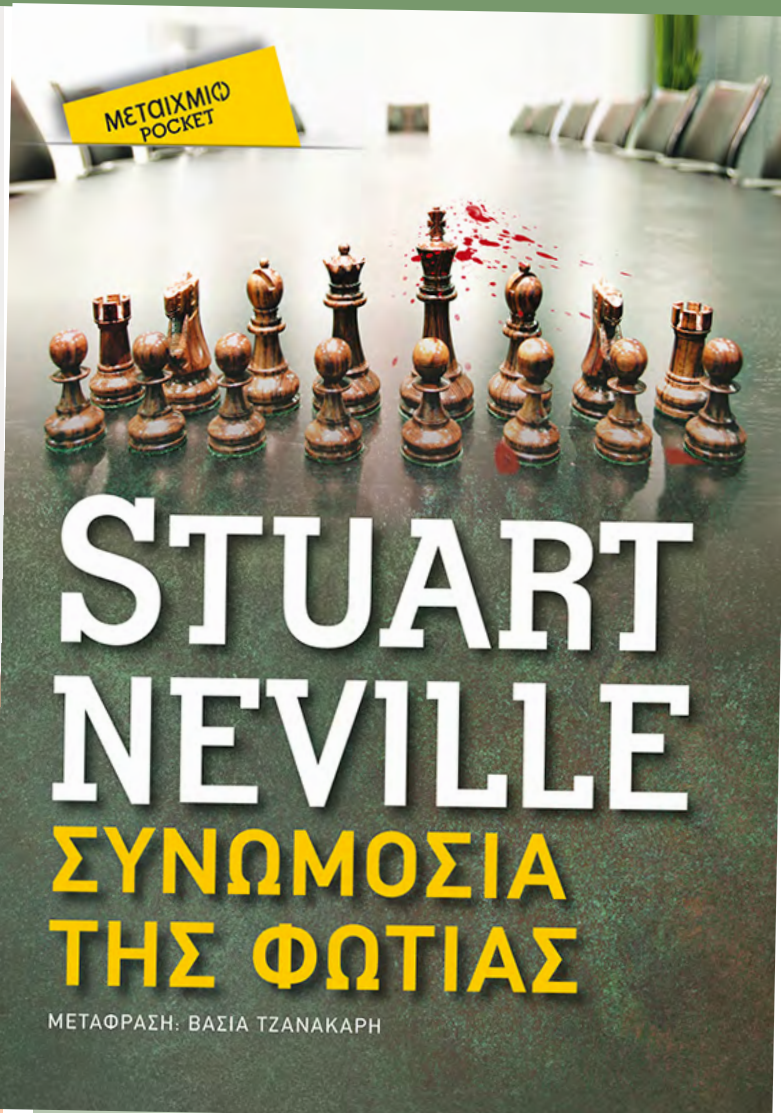
Της μοίρας τα μαντέματα

Σμύρνη, 1878.

Στη συνοικία του Κουκλουτζά γεννιέται η Μαριώ, με τη μοίρα από τη μια να την προικίζει με το χάρισμα της ενόρασης και από την άλλη να την κυνηγά χωρίς έλεος, επιβάλλοντας ανταλλάγματα που τη σημάδεψαν ανεξίτηλα. Η ζωή της είναι γεμάτη με απώλειες που τη συντάραξαν, οράματα που τη συγκλόνισαν, ανατροπές που της αποκάλυψαν τη δύναμή της...

Μετά τον θάνατο του πατέρα της και την αυτοκτονία της μητέρα της, θα βρεθεί σε τρυφερή ηλικία στο Μπασμανέ, στο μοδιστράδικο της θείας Δοκιώς, η οποία την πηγαίνει σε μια Αρμένισσα, για να την απαλλάξει από το χάρισμά της. Όμως εκείνη όχι μόνο δεν την ξορκίζει, αλλά τη μαθαίνει και πώς να θεραπεύει. Μετά τον αποτυχημένο γάμο της με τον βίαιο Μιχαήλο γνωρίζει τη Ζεϊνέπ, που καθόρισε την υπόλοιπη διαδρομή της μυώντας τη στα μυστικά του καφέ.

Το 1914, με αφορμή τον έρωτα, η μοίρα τη φέρνει στην Αθήνα μαζί με τον γιο της Στρατή, όπου βοηθά τους πρόσφυγες της Σμύρνης αλλά και όσους έχουν την ανάγκη της. Εκεί θα ζήσει τα σημαντικά γεγονότα της εποχής και θα έρθει αντιμέτωπη με τις προσωπικές της αδυναμίες και προκλήσεις, αυτές που αδιάκοπα και πιστά την ακολουθούσαν σε κάθε βήμα, μέχρι το τέλος της ζωής της.



ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΒΑΣΙΑ ΤΖΑΝΑΚΑΡΗ

Ένας ψυχρός δολοφόνος σκορπά τον θάνατο στο Μπέλφαστ κλείνοντας τους ανοιχτούς λογαριασμούς ενός εκδικητικού γέρου. Καθώς ο επιθεωρητής Τζακ Λένον ακολουθεί τα ίχνη του, θα ξετυλίξει το κουβάρι μιας τρομερής συνωμοσίας, μιας συμπαιγνίας πολιτικών και αστυνομίας.

Όσο όμως πλησιάζει στη διαλεύκανση των βίαιων δολοφονιών, τόσο οι προϊστάμενοί του τον αποτρέπουν να συνεχίσει. Ο επιθεωρητής Λένον δεν είναι σε καμιά περίπτωση διατεθειμένος να ακολουθήσει τις εντολές τους, καθώς κινδυνεύουν οι ζωές της πρώην αγαπημένης του και της κόρης τους.

Στην απελπισία του, δεν θα διστάσει να συμμαχήσει με έναν καταζητούμενο, τον Τζέρι Φέγκαν, πρώην εκτελεστή του IPA, ο οποίος προσπαθεί να ξεφύγει από το τρομερό παρελθόν του.

Οι δυο τους θα επιδοθούν σε έναν αγώνα με τον χρόνο καθώς οι διαχωριστικές γραμμές μεταξύ φίλων και εχθρών καταρρέουν.

quote of the day

"SELF CARE IS THE MOST UNDERRATED LEADERSHIP SKILL."

Joy Donnell

tip of the day

**IT'S OKAY TO REST
YOU DON'T HAVE
TO EARN IT** ★

24 Ιουλίου

- > International Self Care Day
- > National Thermal Engineer Day
- > National Cousins Day
- > National Tell An Old Joke Day
- > National Tequila Day
- > "Talk to Us" Day