



**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



**Η ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΝΗΜΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ:
ΓΙΑΤΙ ΕΠΙΣΤΡΕΦΟΥΝ ΤΑ ΚΙΛΑ ΠΟΥ ΜΕ ΚΟΠΟ
ΧΑΣΑΜΕ ΚΑΙ ΤΙ ΕΚΑΝΑΝ ΟΙ ΑΡΧΑΙΟΙ;**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** και φτιάξε καφέ να στα πω αφού για τον καφέ θα μιλήσουμε σήμερα!!!

Ήρθε λοιπόν η στιγμή για αποκαλύψεις! Ναι, το παραδέχομαι δεν είμαι από αυτούς που πίνουν καφέ. Ο Καφές -εκτός από την παρέα μας, δεν είναι μέσα στις καθημερινές μου συνήθειες. Όμως έχω πολλούς ανθρώπους -πολύ κοντίνους μου, που δεν μπορούν χωρίς την καφεΐνη στο αίμα τους. Αυτοί λοιπόν είναι και η αφορμή για το σημερινό μου άρθρο.

Έχεις παρατηρήσει ποτέ πώς ένα φλιτζάνι καφέ μπορεί να αλλάξει τη διάθεσή σου; Δεν μιλάω για τον πρωινό, αυτόν τον "χρειάζομαι-για-να-λειτουργήσω" καφέ. Όχι, μιλάω για εκείνον τον απογευματινό, που πίνεις όταν νιώθεις ότι η μέρα σε έχει ζορίσει, και λες στον εαυτό σου: "Κάτσε λίγο, πάρε μια ανάσα".

Σου έχει τύχει μετά από μια τρελή μέρα να σκεφτείς ότι "δεν αντέχω άλλο". Να είσαι έτοιμος να τα βάλεις με όλους και με όλα και μία μικρή αναλαμπή όπως "βάλε έναν καφέ" ξαφνικά να κάνει τη μέρα σου απλά -μαγικά, καλύτερη.

Ο καφές έχει κάτι το μαγικό. Δεν είναι μόνο η γεύση του, είναι η ιεροτελεστία του. Είναι η στιγμή που σταματάς τα πάντα, που αφήνεις το χρόνο να κυλήσει και λες: "Τώρα είμαι μόνο εγώ και η κούπα μου". Είναι η μικρή παύση που χρειάζεσαι για να συνεχίσεις.

Την επόμενη φορά που θα νιώσεις ότι όλα πάνε στραβά, κάνε το εξής: άσε για λίγο τα προβλήματα, φτιάξε έναν καφέ και κάθισε κάπου ήσυχα. Όχι για να λύσεις κάτι, όχι για να σκεφτείς. Απλώς για να θυμηθείς ότι έχεις κι εσύ δικαίωμα σε μια ανάσα.

Tip of the Day: Δεν χρειάζεται να τα κάνεις όλα ταυτόχρονα. Ένα καφεδάκι και ένας ήρεμος νους αξίζουν περισσότερο από μια "τέλεια" μέρα. Γι' αυτό, να φτιάχνεις τον καφέ σου και να τα λέμε. Ο δικός μας "καφές" δεν είναι απλώς μια συνήθεια. Είναι η στιγμή που μας φέρνει πιο κοντά σε μια καλύτερη διάθεση και, γιατί όχι, η αφετηρία για να δούμε τη ζωή με πιο θετικό μάτι...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

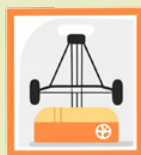
Η βιολογική μνήμη του σώματος: Γιατί επιστρέφουν τα κιλά που με κόπο χάσαμε και τι έκαναν οι Αρχαίοι;



Η νέα έρευνα αποκαλύπτει ότι τα λιποκύτταρα ενδέχεται να επηρεάζονται από την παχυσαρκία με έναν τρόπο που μεταβάλλει τη συμπεριφορά τους απέναντι στη διατροφή, πράγμα που μπορεί να διαρκέσει για χρόνια.

δίαιτες χαμηλών θερμίδων για μεγάλο χρονικό διάστημα, αν και αυτό πιθανότατα παίζει σχετικά μικρό ρόλο, λέει στο [New Scientist](#) η Laura Catharina Hinte από το Ομοσπονδιακό Ινστιτούτο Τεχνολογίας της Ζυρίχης.

Ακόμα λοιπόν κι αν καταφέρουμε να χάσουμε βάρος, είναι σύνηθες να παρατηρείται σε σύντομο διάστημα μια νέα αύξηση κιλών, καθώς τα λιποκύτταρα φαίνεται να "θυμούνται" τα προηγούμενα αυξημένα επίπεδα βάρους. Περίπου το 85% των ατόμων με υπερβολικό βάρος που χάνουν τουλάχιστον το ένα δέκατο του σωματικού τους βάρους, το ξαναπαίρνουν μέσα σε ένα χρόνο. Αυτό οφείλεται εν μέρει στο γεγονός ότι είναι δύσκολο να διατηρηθούν οι



Σύμφωνα με τη νέα έρευνα, ο λιπώδης ιστός παίζει κεντρικό ρόλο στην αναστάτωση της ισορροπίας του σώματος, καθιστώντας την διαδικασία διαχείρισης του βάρους πιο δύσκολη και πιο επιρρεπή στις υποτροπές.

Επιστήμονες μελέτησαν δείγματα λιπώδους ιστού από άτομα που υπέφεραν από παχυσαρκία και τα συνέκριναν με ιστούς υγιών ατόμων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα λιποκύτταρα των πρώην παχύσαρκων ατόμων «θυμούνται» τα αυξημένα κιλά, κάτι



που τους επιτρέπει να ανταποκριθούν ταχύτερα και πιο έντονα σε ορισμένα τρόφιμα, όπως σάκχαρα και λιπαρά οξέα. Αυτές οι αλλαγές στον λιπώδη ιστό συχνά διευκολύνουν την αύξηση του βάρους, ακόμα και μετά από επιτυχημένες δίαιτες ή επεμβάσεις.

Επιπλέον, οι επιστήμονες εκτιμούν ότι αυτή η «βιολογική μνήμη» δεν περιορίζεται μόνο στα λιποκύτταρα, αλλά επηρεάζει και τα εγκεφαλικά κύτταρα, τα οποία ρυθμίζουν την όρεξη και την κατανάλωση τροφής. Η Δρ. Λάουρα Χίντε, συγγραφέας της μελέτης, αναφέρει ότι από εξελικτική σκοπιά, το σώμα μας είναι σχεδιασμένο να προστατεύει το βάρος του, καθώς η έλλειψη τροφής υπήρξε στο παρελθόν μια σημαντική πρόκληση για την επιβίωση.

Η έρευνα αυτή ανοίγει νέες προοπτικές για την κατανόηση της παχυσαρκίας, παρέχοντας πολύτιμες πληροφορίες για την ανάπτυξη βελτιωμένων στρατηγικών διαχείρισης βάρους, ενώ δίνει ελπίδα σε όσους αγωνίζονται με την επαναφορά των κιλών.

Ωστόσο, οι επιστήμονες εκτιμούν ότι η "μνήμη" του σώματος μπορεί με τον καιρό να ατονήσει, καθώς η διατήρηση ενός υγιούς βάρους για αρκετό καιρό μπορεί να οδηγήσει σε αλλαγές στη διαδικασία με την οποία λειτουργούν τα λιποκύτταρα.





Ελπίδες για στοχευμένα φάρμακα

Τέλος, διαπιστώθηκε ότι οι μοριακές ετικέτες, ή επιγενετικά σημάδια, στο DNA των λιποκυττάρων φάνηκε να προκαλούν τις αλλαγές στο RNA που συνδέονται με την παχυσαρκία. Αυτές μεταβάλλουν τα επίπεδα του RNA, αλλάζοντας τη δομή του DNA που τα κωδικοποιεί. Τα παραπάνω συμπεράσματα, σύμφωνα με τους επιστήμονες, θα μπορούσαν τις επόμενες δεκαετίες να οδηγήσουν στη δημιουργία στοχευμένων φαρμάκων για τη θεραπεία της παχυσαρκίας.

Fun Fact:

Η λέξη διαίτα (αρχαία ελληνικά: διαίτα) καταγράφηκε για πρώτη φορά στην Αρχαία Ελλάδα, με τη βασική της σημασία να είναι αρκετά διαφορετική από τη σύγχρονη χρήση.

Πρώτη Καταγραφή

Η λέξη “διαίτα” εμφανίζεται στον Ιπποκράτη (5ος-4ος αιώνας π.Χ.), τον πατέρα της ιατρικής, και σε άλλα αρχαία ελληνικά κείμενα. Στα αρχαία ελληνικά, η λέξη διαίτα προέρχεται από το ρήμα “διάγω” (ζω, περνώ τον χρόνο μου) και σήμαινε τρόπο ζωής ή συνολική καθημερινή ρουτίνα, περιλαμβάνοντας τη διατροφή, τη φυσική δραστηριότητα, και την ψυχική υγεία.

Σημασίες στην Αρχαιότητα

• **Ιπποκράτης:** Αναφέρεται στη “διαίτα” ως ένα σύστημα που περιλαμβάνει τροφή, ποτό, ύπνο, εργασία και ανάπαυση, το οποίο είναι απαραίτητο για τη διατήρηση της υγείας.

• **Πλάτων:** Τη χρησιμοποιεί για να περιγράψει τον τρόπο ζωής γενικότερα, συνδέοντάς την με την ψυχική και ηθική κατάσταση ενός ατόμου.

Σύγχρονη Χρήση

Η σημασία της λέξης εξελίχθηκε με τον χρόνο, ειδικά από τον Μεσαίωνα και μετά, ώστε να δηλώνει πιο συγκεκριμένα τις διατροφικές συνήθειες, ενώ στις μέρες μας συνδέεται κυρίως με το πλάνο διατροφής για απώλεια ή διατήρηση βάρους.

Έτσι, η λέξη “διαίτα” είναι μία από τις αρχαιότερες στον τομέα της ιατρικής και της υγείας, με ρίζες που εκτείνονται πάνω από 2.500 χρόνια!

Επίσης πολύ ενδιαφέρον έχει, ότι οι Αρχαίοι Έλληνες γιατροί, όπως ο Ιπποκράτης, προσαρμόζαν τη διαίτα όχι μόνο στις σωματικές ανάγκες του ασθενή αλλά και στον χαρακτήρα και την ψυχολογία του!

Για παράδειγμα, ένας άνθρωπος που θεωρούνταν «μελαγχολικός» (κατά την ιπποκρατική θεωρία των χυμών) θα έπρεπε να ακολουθήσει μια διαίτα που περιλάμβανε τροφές πιο «ζεστές» ή «υγρές» για να εξισορροπήσει την υποτιθέμενη υπεροχή της «μαύρης χολής» στο σώμα του. Αυτό δείχνει πόσο ολοκληρωμένα αντιλαμβάνονταν οι αρχαίοι τη σύνδεση σώματος και πνεύματος!

Ακόμα πιο διασκεδαστικό είναι ότι η διαίτα περιλάμβανε και “συνταγές” για το πώς να ηρεμήσεις το μυαλό σου μέσω της μουσικής, του θεάτρου και της κοινωνικής συναναστροφής, θεωρώντας ότι όλα αυτά είναι εξίσου σημαντικά με τη σωστή τροφή. Έτσι, η πρώτη “διαίτα” ήταν κάτι πολύ πιο ολιστικό από αυτό που φανταζόμαστε σήμερα!



Μπισκότα Βιολάντα: Εργοστάσια Χωρίς Καμινάδα και Αυτοκίνητα Χωρίς Εξάτμιση!

Η Βιολάντα, κορυφαία εταιρεία μπισκότων, πρωτοπορεί στη μετάβαση προς ένα πιο βιώσιμο μέλλον, υλοποιώντας στρατηγικές επενδύσεις που συνδυάζουν την καινοτομία με σεβασμό προς το περιβάλλον.

Ηλεκτροκίνηση: Το μέλλον της μετακίνησης!

Με στόχο τη περεταίρω μείωση του ενεργειακού αποτυπώματος, η Βιολάντα αντικατέστησε μεγάλο μέρος του στόλου της με ηλεκτροκίνητα οχήματα, μειώνοντας περεταίρω τις εκπομπές ρύπων. Αυτή η στρατηγική κίνηση αποτελεί μέρος της δέσμευσης της εταιρείας για μείωση της εξάρτησης από τα ορυκτά καύσιμα και την υιοθέτηση φιλικών προς το περιβάλλον πρακτικών.

Παράλληλα, η Βιολάντα υποστηρίζει ενεργά περιβαλλοντικές δράσεις, ενισχύοντας τον ρόλο της ως υπεύθυνης επιχειρηματικής δύναμης που συνδυάζει την ανάπτυξη με την προστασία του περιβάλλοντος, με κορυφαία καινοτομία τη δημιουργία του πρώτου και μοναδικού εργοστασίου μπισκότων στον κόσμο χωρίς καμινάδα!

Μια εταιρεία ηγέτης στη βιώσιμη καινοτομία!

Η Βιολάντα, με τις στρατηγικές επενδύσεις της στην ηλεκτροκίνηση και τη δημιουργία του εργοστασίου χωρίς καμινάδα, αποδεικνύει πως η επιχειρηματική επιτυχία μπορεί να συμβαδίζει με την περιβαλλοντική ευθύνη. Το παράδειγμά της αποτελεί έναν φάρο καινοτομίας για τη βιομηχανία γιατί... there is no planet B!

essence "JUICY BOMB shiny lipgloss set"!



Ό,τι χρειάζομαστε για τα Χριστούγεννα είναι η συλλεκτική, χριστουγεννιάτικη συλλογή της essence "JUICY BOMB shiny lipgloss set"!

Το τέλειο δώρο για τα χείλη σας, με ένα γυμνι άρωμα που θα ξεσηκώσει κάθε λάτρη της ομορφιάς αυτά τα Χριστούγεννα.

essence JUICY BOMB Xmas edition shiny lipgloss set

- Ένα σετ από 5 γλυκά αρωματισμένα JUICY BOMB shiny lipglosses
- Κυκλοφορεί με ένα πολύ χαριτωμένο καπέλο Άγιου Βασίλη
- Χαρίζει ένα super γυαλιστερό φινίρισμα στα χείλη, χωρίς κολλώδη αίσθηση

Περίπου €8,99* // 01 Holly Jolly, Juicy!

Juicy bomb – 002 Candy Cane

Juicy bomb – 003 Candy Apple

Juicy bomb – 004 Roasted Almonds

Juicy bomb – 005 Marshmallow

Juicy bomb – 006 Mandarine

Τι είναι ο πύραυλος «Oreshnik», που χρησιμοποιεί η Ρωσία

Σε αντίδραση στην εκτόξευση αμερικανικών και βρετανικών πυραύλων από την Ουκρανία στις 21 Νοεμβρίου, ο Βλαντίμιρ Πούτιν ανακοίνωσε ότι η Ρωσία πραγματοποίησε μια επιχείρηση στην ουκρανική πόλη Ντνίπρο, εκτοξεύοντας τον πύραυλο «Oreshnik», έναν από τους νεότερους πυραύλους μεσαίου βεληνεκούς της.



Σύμφωνα με την υπηρεσία πληροφοριών HUR, ο πύραυλος ταξίδεψε από την περιοχή του Αστραχάν προς το Ντνίπρο σε μόλις 15 λεπτά, με ταχύτητα μεγαλύτερη από Mach 11 στο τελικό στάδιο της πορείας του. Επιπλέον, ο πύραυλος ήταν εξοπλισμένος με έξι κεφαλές, καμία από τις οποίες περιείχε έξι υποπυρομαχικά.

Η HUR πρόσθεσε ότι το όπλο πιθανόν ανήκει στο πυραυλικό σύστημα «Kedr». Η πόλη Ντνίπρο, σημειωτέον, φιλοξενεί την εταιρεία Pivdenmash, η οποία είναι γνωστή στους Ρώσους ως Yuzhmash και ειδικεύεται στην παραγωγή πυραύλων και διαστημικών συστημάτων.

Ο πύραυλος «Oreshnik», σύμφωνα με ρωσικές πηγές, έχει εμβέλεια 5.000 χιλιομέτρων, γεγονός που του επιτρέπει να πλήξει σχεδόν όλη την Ευρώπη και τη δυτική ακτή των Ηνωμένων Πολιτειών. Η ταχύτητά του, που είναι 10 φορές μεγαλύτερη από την ταχύτητα του ήχου, τον καθιστά ιδιαίτερα δύσκολο να αναχαιτιστεί. Ο πύραυλος μπορεί να

φέρει 6 έως 8 κεφαλές, ικανές να πλήξουν πολλαπλούς στόχους ταυτόχρονα.

Ο Ρώσος στρατιωτικός εμπειρογνώμονας Anatoly Matviychuk ανέφερε ότι ο «Oreshnik» μπορεί να μεταφέρει είτε συμβατικές είτε πυρηνικές κεφαλές. Παράλληλα, το Πεντάγωνο επιβεβαίωσε ότι οι Ηνωμένες Πολιτείες είχαν ενημερωθεί για την εκτόξευση του πυραύλου μέσω των καναλιών Μείωσης Πυρηνικού Κινδύνου, ενώ αμφισβήτησε τη ρωσική εκδοχή, υποστηρίζοντας ότι επρόκειτο για έναν πειραματικό πύραυλο, βασισμένο στον διηπειρωτικό βαλλιστικό πύραυλο «RS-26 Rubezh».

Η Ουκρανία αντέτεινε ότι η Ρωσία εκτόξευσε έναν πύραυλο ICBM με βεληνεκές άνω των 5.500 χιλιομέτρων προς την πόλη Ντνίπρο. Ο Ουκρανός πρόεδρος Βολοντίμιρ Ζελένσκι καταδίκασε τη ρωσική ενέργεια ως μια σοβαρή κλιμάκωση της σύγκρουσης και ζήτησε διεθνή καταδίκη της επίθεσης με τον νέο τύπο πυραύλου.



Ήξερες ότι...

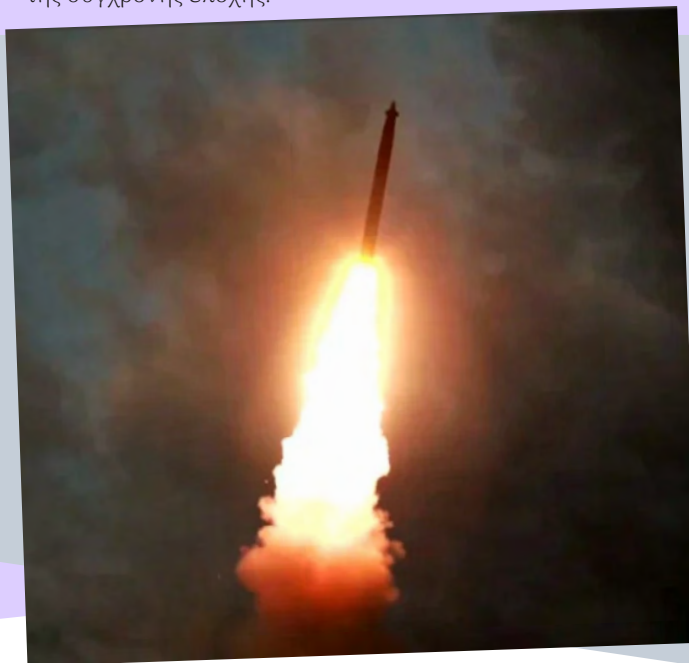
Η λέξη πύραυλος έχει μια συναρπαστική ιστορία που ξεκινά από την Αρχαία Ελλάδα και φτάνει μέχρι τις σύγχρονες διαστημικές εξελίξεις. Ο όρος προέρχεται από τις λέξεις πῦρ (φωτιά) και αὐλός (σωλήνας ή αυλός) και αρχικά χρησιμοποιήθηκε για να περιγράψει εργαλεία ή μηχανισμούς που σχετίζονταν με τη φωτιά. Στην αρχαιότητα, οι «πύραυλοι» δεν είχαν καμία σχέση με τη σημερινή τους έννοια. Η λέξη αναφερόταν σε σωλήνες που μετέφεραν φλόγα ή καπνό, και αργότερα, στον Μεσαίωνα, χρησιμοποιήθηκε για πυροτεχνικά μέσα ή ακόμα και για πρωτόγονες πολεμικές μηχανές που βασίζονταν στη δύναμη της καύσης.

Η σύγχρονη χρήση της λέξης «πύραυλος» όπως την καταλαβαίνουμε σήμερα – δηλαδή ως όχημα ή μηχανή που εκτοξεύεται με τη χρήση καύσης – καθιερώθηκε στον 20ό αιώνα. Με την ανάπτυξη της τεχνολογίας των πυραύλων για στρατιωτικούς και διαστημικούς σκοπούς, ο όρος υιοθετήθηκε για να περιγράψει τις μηχανές που βασίζονται στην αρχή της προώθησης μέσω αντίδρασης. Οι πρώτες εκτεταμένες αναφορές στη λέξη με τη σημερινή της σημασία καταγράφονται στις δεκαετίες του 1920 και του 1930, καθώς οι πρώτοι σύγχρονοι πύραυλοι σχεδιάστηκαν και χρησιμοποιήθηκαν.

Ήξερες, όμως, ότι η αρχική τεχνολογία του πυραύλου δεν ξεκίνησε στην Ελλάδα, αλλά στην Κίνα; Αν και η λέξη «πύραυλος» είναι ελληνική, η πρακτική ιδέα της εκτόξευσης μέσω καύσης εμφανίστηκε για πρώτη φορά στην Αρχαία Κίνα, κατά τον 9ο αιώνα. Οι Κινέζοι ανέπτυξαν

πυροτεχνικά βλήματα με τη χρήση πυρίτιδας, τα οποία εκτοξεύονταν σε εχθρούς κατά τη διάρκεια πολέμου. Αυτά τα πρώιμα βλήματα, που μοιάζουν με μικρούς πυραύλους, ήταν στην ουσία σωλήνες γεμάτοι με εκρηκτικά που προωθούνταν χάρη στη δύναμη της καύσης.

Παρότι οι Έλληνες είχαν τις γλωσσικές έννοιες για φωτιά και μηχανική από την αρχαιότητα, ο όρος «πύραυλος» δεν συνδέθηκε με αυτή την τεχνολογία έως τον 20ό αιώνα. Έτσι, η λέξη μπορεί να είναι ελληνική, αλλά η πρακτική της τεχνολογίας έχει παγκόσμια ιστορία, που ξεκινά από την Κίνα και εξελίσσεται μέχρι τις διαστημικές αποστολές της σύγχρονης εποχής.



La Pantera Negra 2.0: Η πίτσα αποκτά υπογραφή από τον Δημήτρη Κατριβέση!



Ο Δημήτρης Κατριβέσης, ο πρωτοπόρος Έλληνας σεφ που τολμά και καινοτομεί, παρουσιάζει τέσσερις μοναδικές Nikkei πίτσες, εμπνευσμένες από την ιαπωνοπερουβιανή φιλοσοφία. Το La Pantera Negra 2.0 φέρνει τη γαστρονομική εμπειρία της υψηλής κουζίνας στο πιάτο σας, μεταμορφώνοντας την πίτσα σε ένα gourmet ταξίδι γεύσεων, ιδανικό για κάθε στιγμή της ημέρας.

Οι τέσσερις νέες επιλογές που θα αλλάξουν τα δεδομένα:

Peruvian White Margharita

Το Best Seller του LPN! Αφράτο ζυμάρι με λευκή σάλτσα, τριμμένη μοτσαρέλα, αρωματικό βούτυρο, λάδι μαϊντανού, ξύσμα λεμονιού και furikake.

Cheesy Mushroom

Μια vegan-friendly επιλογή με λευκή σάλτσα, μανιτάρια, τριμμένη μοτσαρέλα, αρωματικό βούτυρο και φρέσκο κόλιανδρο.

Sriracha Pulled Pork

Η τολμηρή πρόταση με σάλτσα ντομάτας, pulled pork, sriracha μαγιο, καντονέζικη BBQ, μέλι, φρέσκο κρεμμύδι και κόλιανδρο.

Crispy Tandoori

Ένα αναπάντεχο ταξίδι με σάλτσα ντομάτας, τραγανό σνίτσελ κοτόπουλου, μπέικον, tandoori μαγιο και σουσάμι.

Πού θα τις βρείτε:

Διαθέσιμες σε efood, Wolt, Box αλλά και μέσω του www.lapanteranegra.gr, με διευρυμένο ωράριο από τις 13:00 έως το βράδυ. Συνδυάστε με μοναδικά cocktails: Pisco Negroni, Bramble ή Pornstar – τα cocktails του LPN είναι η τέλεια συνοδεία για ένα happy hour με φίλους, συναδέλφους, ή απλώς για εσάς τους ίδιους.

www.lapanteranegra.gr | IG: @lapanteranegra.gr | Διαθέσιμο μέσα από τις πλατφόρμες delivery – Efood, Wolt και Box.

*Το La Pantera Negra εξυπηρετεί σχεδόν όλη την Αθήνα

Ήξερες ότι...

Η πίτσα, όπως την ξέρουμε σήμερα, συνδέεται με την Ιταλική βασιλική οικογένεια;

Το 1889, ο διάσημος ναπολιτάνος σεφ Raffaele Esposito δημιούργησε την πρώτη "πίτσα Μαργαρίτα" προς τιμήν της Βασίλισσας Μαργαρίτας της Σαβοΐας. Η πίτσα είχε τρία κύρια συστατικά: ντομάτα, μοτσαρέλα και βασιλικό, που αντιπροσώπευαν τα χρώματα της ιταλικής σημαίας.

Η πίτσα Μαργαρίτα έγινε το πρώτο βήμα για να εξελιχθεί η πίτσα από ένα τοπικό φαγητό της Νάπολης σε μια παγκόσμια γαστρονομική επιτυχία!



Η ΔΕΗ αναδεικνύει την αόρατη πραγματικότητα των γυναικών με αναπηρία θυμάτων έμφυλης βίας

25 Νοεμβρίου
Διεθνής Ημέρα για την Εξάλειψη
της Βίας Κατά των Γυναικών

Έμφυλη βία & αναπηρία

Η φετινή πανελλήνια έρευνα, επιχειρεί να διερευνήσει τον βαθμό γνώσης που έχει το γενικό κοινό για την ευαλωτότητα των γυναικών με κινητικές και αισθητηριακές αναπηρίες απέναντι στην έμφυλη βία και τα εμπόδια που αυτές καλούνται να αντιμετωπίσουν όταν επιθυμούν να την αναφέρουν ή καταγγείλουν.



ΕΝΕΡΓΩ

#ΓνωρίζειςΚάτιΚάνεΚάτι



Η έμφυλη βία πλήττει ιδιαίτερα τις γυναίκες με κινητική και αισθητηριακή αναπηρία, ένα πρόβλημα που συνδυάζει τη διάκριση λόγω φύλου και αναπηρίας. Σύμφωνα με έρευνα της ΔΕΗ σε συνεργασία με το Κέντρο ΔΙΟΤΙΜΑ, περισσότερα από 2 στα 5 άτομα έχουν ακούσει για περιστατικά βίας κατά γυναικών με αναπηρία, ενώ το 75% θεωρεί ότι αυτές οι γυναίκες είναι πιο εκτεθειμένες.

Κατά τη γνώμη σας, πόσο δύσκολο είναι για τις γυναίκες με κινητική ή αισθητηριακή βλάβη/αναπηρία που υφίστανται έμφυλη βία, να αναζητήσουν βοήθεια και να αναφέρουν το γεγονός;

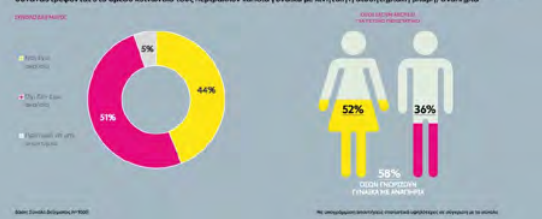
2 στους 3 και ακόμη μεγαλύτερη αναλογία όσων έχουν ακούσει για περιστατικά έμφυλης βίας εις βάρος γυναικών με αναπηρία θεωρούν ότι η αναζήτηση βοήθειας και η αναφορά του γεγονότος είναι για αυτές τις γυναίκες πιο δύσκολη / πολύ πιο δύσκολη από οποιαδήποτε άλλη γυναίκα. 1 στους 4 απαντάει ότι δεν θέλουν κάποια διαφορά / θεωρούν τους 2 βαθμούς δυσκολίας δεν διαφέρουν καθόλου.



Ωστόσο, η κοινωνία δεν είναι πάντα έτοιμη να δράσει. Το 46% των ερωτηθέντων διστάζει να καταγγείλει περιστατικά λόγω φόβου νομικής εμπλοκής, ενώ το 30% δηλώνει άγνοια για το πώς να αντιδράσει. Τα στερεότυπα και τα εμπόδια στις δομές υποστήριξης καθιστούν την αναζήτηση βοήθειας ακόμα πιο δύσκολη.

Έχετε ακούσει ποτέ για περιστατικά έμφυλης βίας που αφορούν γυναίκες με κινητική ή αισθητηριακή βλάβη/αναπηρία;

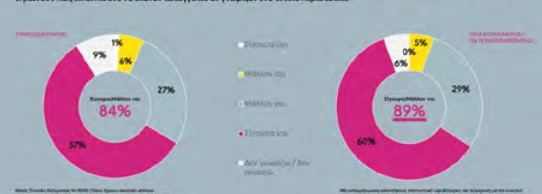
Περισσότεροι από 2 στους 5 δηλώνουν ότι έχουν ακούσει για περιστατικά έμφυλης βίας απέναντι σε γυναίκα με κινητική ή αισθητηριακή βλάβη/αναπηρία. Το ποσοστό αυτό αυξάνεται πενήνταπλάσιο μεταξύ γυναικών και φύλου σε αναλογία αρσέν. 3 στους 5 μεταξύ όσων συναναστρέφονται στο έργο κοινωνικό τους περιβάλλον κάποια γυναίκα με κινητική ή αισθητηριακή βλάβη/αναπηρία.



Η ΔΕΗ, μέσω του πυλώνα εταιρικής υπευθυνότητας «ΔΕΗ Ενεργώ», αναδεικνύει αυτή την «αόρατη» πραγματικότητα, ενισχύοντας την ευαισθητοποίηση και την κοινωνική δράση. Με μήνυμα #ΓνωρίζειςΚάτιΚάνεΚάτι, στοχεύει να δημιουργήσει έναν κύκλο προστασίας για τις γυναίκες αυτές, προάγοντας την ισότητα και το σεβασμό.

Αν γνωρίζετε ένα περιστατικό έμφυλης βίας σε βάρος γυναίκας με κινητική ή αισθητηριακή βλάβη/αναπηρία, τι είναι πιο πιθανό να κάνετε καταγγελία ή όχι;

Πάνω από 4 στους 5 συνολικά και κυρίως όσοι έχουν ακούσει περιστατικά έμφυλης βίας που αφορά γυναίκες με αναπηρία δηλώνουν πως είναι πιθανό να κάνουν καταγγελία αν γνώριζαν ένα τέτοιο περιστατικό.



Η Björk και ο Aleph επαναδημιουργούν με AI τις φωνές εξαφανισμένων ζώων σε μια ηχητική έκθεση στο Παρίσι



Η Ισλανδή καλλιτέχνης Björk, σε συνεργασία με τον Γάλλο δημιουργό Aleph, παρουσιάζουν μια νέα ηχητική έκθεση, που στοχεύει στην αποκατάσταση των φωνών ζώων, τα οποία έχουν εξαφανιστεί.

Η έκθεση, η οποία θα πραγματοποιηθεί στο Παρίσι και συμπίπτει με τη Σύνοδο των Ηνωμένων Εθνών για την Κλιματική Αλλαγή, αποτελεί μέρος του φόρουμ με τίτλο "Βιοποικιλότητα: Ποια κουλτούρα για ποιο μέλλον;" και θα φιλοξενηθεί στο Κέντρο Μοντέρνας Τέχνης Πομπιντού έως τις 9 Δεκεμβρίου.

Η έκθεση περιλαμβάνει ένα ηχητικό έργο 3:40 λεπτών, που χρησιμοποιεί τεχνολογία τεχνητής νοημοσύνης για να αναδημιουργήσει τους ήχους των εξαφανισμένων ειδών, σε συνδυασμό με φωνητικά σε στυλ spoken word.

Σύμφωνα με τη δήλωση της Björk και του Aleph, η έκθεση στοχεύει στο να φέρει στο προσκήνιο την παρουσία αυτών των ζώων μέσα σε μια βιομηχανική αρχιτεκτονική, μακριά από τη φύση. Η εμπειρία θα ενισχυθεί με την ηχητική γέφυρα που θα δημιουργήσει το έργο, προκειμένου να υπενθυμίσει την ανάγκη για προστασία των απειλούμενων ειδών.

Η Björk, γνωστή για τη συμμετοχή της σε περιβαλλοντικές πρωτοβουλίες, έχει στο παρελθόν προωθήσει την

προστασία του περιβάλλοντος, όπως με το τραγούδι "Náttúra" το 2008, και συνεχίζει να αναλαμβάνει δράσεις, όπως την κυκλοφορία της ταινίας για την περιοδεία της "Cornucopia", που αφορά στην κλιματική αλλαγή, και το βιβλίο της που δημοσιεύτηκε τον Νοέμβριο, το οποίο καταγράφει τις εμπειρίες της από την περιοδεία.



«Ο καρκίνος του πνεύμονα σε πρώτο πλάνο - Νέες προοπτικές και προκλήσεις»

4^ο ΕΤΗΣΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ

Ο ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΑ ΣΕ ΠΡΩΤΟ ΠΛΑΝΟ

Νέες Προοπτικές και Προκλήσεις

27 Νοεμβρίου 2024

10:00 - 19:30

ΑΤΡΑΚΤΟΣ
Μαραθωνομάχων 8, Αθήνα

Παρακολουθήστε ζωντανά στο
www.fairlifelcc.com



Η FairLife Φροντίδα και Πρόληψη για τον καρκίνο του πνεύμονα διοργανώνει το 4ο ετήσιο συνέδριο του φορέα με τίτλο «Ο καρκίνος του πνεύμονα σε πρώτο πλάνο: Νέες προοπτικές και προκλήσεις».

Το συνέδριο θα διεξαχθεί δια ζώσης αύριο Τετάρτη 27 Νοεμβρίου 2024 και ώρα 10:00 - 19:30 στον πολυχώρο ΑΤΡΑΚΤΟΣ (Μαραθωνομάχων 8, Αθήνα) και θα μεταδοθεί διαδικτυακά στα κανάλια του φορέα. Αποτελεί την κορύφωση των δράσεων της FairLife L.C.C. για τον Νοέμβριο, μήνα ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για τον καρκίνο του πνεύμονα.

Κάντε την εγγραφή σας και παρακολουθήστε:

- ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ [εδώ](#)
- ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ [εδώ](#)

Οι θεματικές ενότητες του συνεδρίου αφορούν στην πρόληψη και έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του πνεύμονα, στη διαγνωστική διαδικασία στην Ελλάδα, στη διαχείριση της πρώιμης και τοπικά εκτεταμένης νόσου, στην αξία των κλινικών μελετών, στα νεότερα δεδομένα αναφορικά με τη μεταστατική νόσο, καθώς και στην ολιστική προσέγγιση των ανθρώπων που ζουν με την ασθένεια.

Το 4ο συνέδριο της FairLife L.C.C. απευθύνεται στους ανθρώπους που βιώνουν τον καρκίνο του πνεύμονα, στις οικογένειες και στους φροντιστές, στους επαγγελματίες υγείας και επιστημονικούς φορείς, στους φοιτητές ιατρικών επιστημών, σε όλα τα ενδιαφερόμενα μέρη και φυσικά στο ευρύ κοινό.

Περισσότεροι από 55 ομιλητές και σχολιαστές θα συμμετάσχουν στο συνέδριο, εκπροσωπώντας φορείς από την επιστημονική, ακαδημαϊκή και ερευνητική κοινότητα τόσο από την Ελλάδα όσο και από το εξωτερικό. Παρόντες θα είναι επίσης εκπρόσωποι της Εκκλησίας της Ελλάδος και της Ελληνικής Πολιτείας, οργανώσεις ασθενών και στελέχη της φαρμακοβιομηχανίας.

Ήξερες ότι...

Η πρώτη διάγνωση καρκίνου του πνεύμονα καταγράφηκε το 1810;

Η πρώτη καταγεγραμμένη αναφορά για καρκίνο του πνεύμονα έγινε το 1810 από τον Γερμανό ιατρό Georg Ernst Ludwig Hamberger, όταν εντόπισε όγκο στους πνεύμονες ενός ασθενούς κατά τη διάρκεια νεκροψίας. Ωστόσο, εκείνη την εποχή ο καρκίνος του πνεύμονα ήταν εξαιρετικά σπάνιος.

Σημαντικό στοιχείο: Μέχρι τις αρχές του 20ού αιώνα, ο καρκίνος του πνεύμονα αποτελούσε μόνο το 1% όλων των περιπτώσεων καρκίνου. Η έξαρση της νόσου σημειώθηκε μετά τη βιομηχανική επανάσταση και την ευρεία διάδοση του καπνίσματος, καθιστώντας τον έναν από τους πιο κοινούς καρκίνους παγκοσμίως.



16ο Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Λάρισας

Η τρίτη μέρα του 16ου Διεθνούς Φεστιβάλ Κινηματογράφου Λάρισας επεφύλασσε μια μεγάλη έκπληξη στο κοινό της Λάρισας.

Στον κινηματογράφο Βικτώρια, που είναι και ο κύριος χώρος του φεστιβάλ, προβλήθηκε το Διαγωνιστικό animation, μια κατηγορία που προσελκύει πάντα νεανικό κοινό.

Αμέσως μετά, προβλήθηκε η ταινία «No other Land» σε σκηνοθεσία Alice Rosaline Ward, μια συνεργασία Ισραήλ – Παλαιστίνης, αποδεικνύοντας ότι η τέχνη ενώνει τους λαούς. Η ταινία δημιούργησε μεγάλη αίσθηση και συγκέντρωσε μεγάλο ενδιαφέρον λόγω της ρεαλιστικής της ματιάς στο προσφυγικό ζήτημα.

Στο Circus οι λάτρεις των ταινιών κομεντί παρακολούθησαν σε Α' Πανελληνία προβολή την ιταλική ταινία «Πάντα Υπάρχει το Αύριο» (C'è Ancora Domani) σε σκηνοθεσία Πάολα Κορτελέζι.

Μεγάλη έκπληξη ήταν η εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε στο Χατζηγιάννειο Πνευματικό κέντρο του δήμου Λαρισαίων με παρουσία πλήθους κόσμου με τίτλο «Ανθη κερασιάς στο Φούτζι» – Αφιέρωμα στην Ιαπωνική ποίηση σε συνεργασία με το ΠΟΚΕΛ – Πολιτιστικό Κέντρο Εκπαιδευτικών νομού Λάρισας, ενταγμένη στο πρόγραμμα πιστοποιημένων εκδηλώσεων / δράσεων για το «2024: Έτος Πολιτισμού και Τουρισμού Ιαπωνίας – Ελλάδας».

Την εκδήλωση παρακολούθησαν μεταξύ άλλων και απηύθυναν χαιρετισμό η Αντιπεριφερειάρχης ΠΕ Λάρισας κα Μαρία Γαλλιού και ο Αντιδήμαρχος Πολιτισμού κος Θωμάς Ρετσίανης.



Kids' Room



«Ι-δανικά Όνειρα»

Τα «Ι-δανικά Όνειρα», το αγαπημένο παραμύθι της Νικολέττας Λέκκα, ζωντανεύει στη σκηνή σε σκηνοθεσία Θοδωρή Γκόνη. Μια ιστορία για τη δύναμη που έχει μέσα του κάθε παιδί. Τη δύναμη να ονειρευτεί, να επιλέξει και να μοιραστεί. Μια ομάδα ταλαντούχων συντελεστών μάς ταξιδεύει σε περιπέτειες μοναδικές, υπενθυμίσεις πολύτιμες και υποσχέσεις από καρδιάς. Το ταξίδι, απρόσμενο και συναρπαστικό, κάνει κύκλους όπως η ίδια η ζωή.

Η παράσταση είναι η πρώτη παραγωγή του Να Μου Γελλάς, το οποίο εξασφάλισε για κάθε παιδί και κάθε μαμά που θα παρακολουθήσουν το έργο, δώρα-έκπληξη από τους χορηγούς της παράστασης.

Θέατρο: ΕΛΕΡ-Ελένη Ερήμου, Φρυνίχου 10, 10558, Πλάκα, Αθήνα

Παραστάσεις: Κάθε Κυριακή | Τιμή εισιτηρίου: Από 7€ | Εισιτήρια: more.com/theater/children/idanikaoneira/

Διάρκεια παράστασης: 70 λεπτά (χωρίς διάλειμμα)

Κείμενο: Νικολέττα Λέκκα

Σκηνοθεσία: Θοδωρή Γκόνη

Στον ηχητικό ρόλο του Σοφού Σύννεφου: Γιώργος Κωνσταντίνου

Παίζουν: Ρωξάνη Καρφή, Χριστίνα Χαλκιά, Δανάη Τσιρώνη, Ελένη Τσιναρέλη



Dana Masters: Η κορυφαία φωνή της soul & jazz στο Half Note Jazz Club

Η σπουδαία Αμερικανίδα τραγουδίστρια και συνθέτης Dana Masters είναι μια ιδιαίτερη περίπτωση καλλιτέχνιδας και το Half Note Jazz Club έχει την χαρά να την παρουσιάσει στο Ελληνικό κοινό, για πρώτη φορά από τις 6 έως και τις 9 Δεκεμβρίου.

Η απaráμιλλη φωνή της Dana Masters, που πλαισιώνει τον θρυλικό Van Morrison στην μπάντα του για πολλά χρόνια, επιστρέφει στις ρίζες της τέχνης της τα τελευταία χρόνια και κάνει μια σόλο καριέρα στην jazz, την soul αλλά την R&B, που είναι πραγματικά ξεχωριστή.

Μαζί της στις πρώτες αυτές συναυλίες της στην Ελλάδα, θα είναι κι ένα εξαιρετικό τρίο του οποίου ηγείται ο καταπληκτικός πιανίστας, συνθέτης ενορχηστρωτής και παραγωγός Cian Boylan που έχει δουλέψει ανάμεσα σε δεκάδες άλλους με την Sinead O'Connor, τον George Michael, τον Brian Eno, τον Bono ή τον Gregory Porter!

Από: 06/12/2024 Εως: 09/12/2024 Παρασκευή & Σάββατο 22:30 | Κυριακή & Δευτέρα 21:30

Half Note Jazz Club, Τριβωνιανού 17, Μετς, Αθήνα

Εισιτήρια από 20€

Πληροφορίες / Κρατήσεις:

Τηλ.: 210 9213310 | halfnote.gr

"Δαμάζοντας τα κύματα" του Λαρς φον Τρίερ στον κινηματογράφο Δαναός



Μετά την επιτυχημένη προβολή της στην αίθουσα Σταύρος Τορνές (Αποθήκη 1, Λιμάνι Θεσσαλονίκης), η ταινία "Δαμάζοντας τα κύματα" έρχεται στην Αθήνα, στον κινηματογράφο Δαναός, για μία μοναδική προβολή που θα πραγματοποιηθεί την Τρίτη 26 Νοεμβρίου, στις 20:00.

Μία από τις σπουδαιότερες ταινίες των 90s, το "Δαμάζοντας τα κύματα" απέσπασε το Μέγα Βραβείο της Κριτικής Επιτροπής στις Κάννες και διέπρεψε στα Ευρωπαϊκά Βραβεία Κινηματογράφου. Επιπλέον, εδραίωσε τη θέση του Λαρς φον Τρίερ στο σκηνοθετικό πάνθεον της εποχής, εκτοξεύοντας παράλληλα την καριέρα της πρωτοεμφανιζόμενης Έμιλι Γουότσον, η οποία βρέθηκε προτεινόμενη για Όσκαρ Α' Γυναικείου Ρόλου.

Χωρισμένο σε επτά ευκρινή κεφάλαια, το καθένα από τα οποία συνοδεύεται από ένα διάσημο ροκ τραγούδι των 70s, το "Δαμάζοντας τα κύματα" συνυφαίνει τον τραχύ ρεαλισμό και τον υπερβατικό λυρισμό, σε μια ανορθόδοξη και ριζοσπαστική θρησκευτική παραβολή όπου τα θαύματα είναι αποκλειστικά και μόνο ανθρωποκεντρικά.

Ταυτίζοντας την ερωτική-σαρκική επιθυμία με τη δίψα για ζωή (και αποτίνοντας έναν πλάγιο φόρο τιμής στην κοσμογονική δύναμη του storytelling), ο Λαρς φον Τρίερ μάς αναγκάζει να έρθουμε αντιμέτωποι με τις πιο ανομολόγητες και απωθημένες σκέψεις και διαπιστώσεις.



Παρουσίαση του βιβλίου του Νίκου Ροή, με τίτλο «Ο ενάρετος κύκλος της απληστίας».

Την Τετάρτη 27 Νοεμβρίου, στις 17.00 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και οι Εκδόσεις Θερμαϊκός, διοργανώνουν παρουσίαση του βιβλίου του Νίκου Ροή, με τίτλο «Ο ενάρετος κύκλος της απληστίας».

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

Στάθης Σταυρόπουλος, γελοιογράφος, δημοσιογράφος, Χριστίνα Κοψίνη, δημοσιογράφος.

Μαρία Μανδαράκα, τ. επίκουρη καθηγήτρια Σχολής Χημικών Μηχανικών ΕΜΠ.

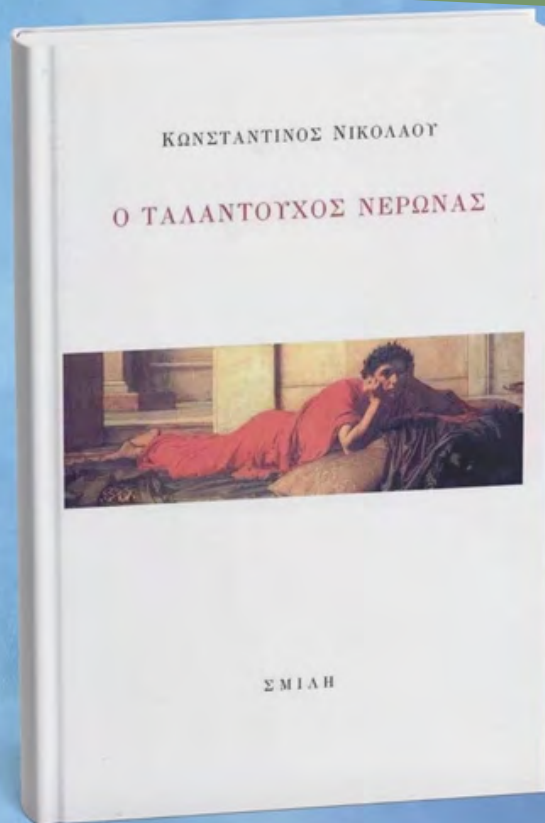
Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας (Σταδίου 24) και η εκδήλωση θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι YouTube του ΙΑΝΟΥ.

Λίγα λόγια για το βιβλίο

Η πόλη, όταν ξυπνά, είναι ανήμερο θερίο, έχοντας ανάγκη από αίμα να τρέχει γρήγορα στις αρτηρίες και οξειδωμένα αέρια να γεμίζουν τα πνευμόνια. Θέλει ανθρώπους, νευρωτικά μυρμήγκια, να περιφέρονται στους δρόμους, εθισμένους στην απληστία, εξαρτημένους από το χρήμα και την εφήμερη αναγνώριση, κυνηγούς σε χίμαιρες και ανόητες επαναλαμβανόμενες πράξεις.

Για να βρεις την καλοσύνη πρέπει να μεταναστεύσεις στον κόσμο των ιδεών, σε μια άλλη πόλη με το ίδιο όνομα, που δεν θα έχει καμιά επικοινωνία με αυτή που οι ήχοι της έφταναν στα αυτιά του Κίμωνα...

Ο ταλαντούχος Νέρωνας



Δύο χρόνια μετά την πρώτη του ποιητική συλλογή «Βιογραφία ενός χεριού», η οποία απέσπασε το βραβείο «Γ. Αθάνα» της Ακαδημίας Αθηνών, ο Κωνσταντίνος Νικολάου επανέρχεται με ένα βιβλίο, το οποίο ενώ διατηρεί το νήμα με τους ιδιαίτερους τρόπους και τόπους γραφής που ο ίδιος διαμόρφωσε, συστήνει πλέον μια νέα εκδοχή για αυτό που τελικά συνιστά η ποίηση.

Στα ποιήματα της συλλογής αυτής πραγματοποιείται μια μετατόπιση στον ρυθμό της ειρωνείας, μια βαθύτερη ενατένιση του εαυτού, μια περισσότερο ισορροπημένη επαφή με τον έτερο ως πυρήνα και ερέθισμα της δημιουργίας. Κυρίως, όμως, ένα πιο σταθερό βάδισμα μέσα στη γλώσσα η οποία οδηγείται σε μια κρυστάλλωση από τις πιο γόνιμες όχι μόνο για το ποίημα, αλλά και για τον ίδιο τον αναγνώστη, που αφήνεται τώρα να συλλάβει και να απολαύσει την ατμόσφαιρα και τον τόνο, τις αποχρώσεις του ποιητικού προβληματισμού, τη χροιά του αισθήματος, που κάθε φορά εμπνέει και καθοδηγεί τη σύνθεση.

«Ο ταλαντούχος Νέρωνας» χαράσσει με μεγαλύτερη ευκρίνεια τους όρους και τα όρια της δημιουργίας, όταν αυτή διεκδικεί την ιδιαίτερη ταυτότητα και τον χαρακτήρα της.

quote of the day

**TO LIVE WITHOUT HOPE IS TO
CEASE TO LIVE**

Fyodor Dostoevsky

Σήμερα
γιορτάζουν!
Στυλιανός, Στυλιανή,
Στέργιος



26 Νοεμβρίου

- › International Cake Day
- › Ημέρα Ευαισθητοποίησης για τη Σιδηροπενία
- › Παγκόσμια Ημέρα Ελιάς
- › Παγκόσμια Ημέρα Βιώσιμων Μεταφορών
- › World Lewis Day
- › Good Grief Day
- › National Alexis Day
- › National Eric Day
- › National Heath Day
- › National Law Day
- › Anti Obesity Day

tip of the day

Hope is the thing with
feathers that perches in
the soul - and sings the
tunes without the words -
and never stops at all.

Emily Dickinson