

Τ
ΒΙΟΛΑΝΤΑ
cookies

Τρέλα για
δημητριακά!



Μικρές, τραγανές μπαλίτσες σοκολάτας γεμίζουν το πρωινό μας με γεύση και ενέργεια και κάθε μέρα ξεκινάει απολαυστικά!



violantagr



violanta.gr

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

**ΚΑΙ ΔΕ ΧΤΥΠΑΕΙ
ΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ...**



Good
morning
SayYessers!



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Πόσες φορές έχεις καεί εσύ για να μη «κρυώσεις» κανείς γύρω σου; Να στριμώχνεις το δικό σου πρόγραμμα για να προλάβεις των άλλων, να δίνεις απλόχερα χρόνο, ενέργεια, κατανόηση, ακόμα κι όταν μέσα σου είσαι κουρέλι.

Κι όλα αυτά γιατί; Για να μη δυσαρεστηθεί κανείς. Για να μη νιώσει μόνος, αδικημένος, παραπονεμένος. Να μη σε παρεξηγήσουν. Να μη φανείς «λίγος».

Κι κάπως έτσι, όσο κρατάς τους άλλους ζεστούς, εσύ παγώνεις. Συναισθηματικά, ψυχικά, πρακτικά. Γιατί το να είσαι συνέχεια διαθέσιμος, δεν είναι αγάπη. Είναι εξάντληση με φιόγκο. Κι αυτός ο φιόγκος λέγεται «καλή πρόθεση», αλλά αν τον λύσεις, θα δεις ένα μεγάλο «γιατί δεν με φροντίζει κανείς όπως φροντίζω εγώ».

Να σου πω κάτι; Δεν είναι κακό να πεις όχι. Δεν είναι εγωισμός να βάλεις τον εαυτό σου προτεραιότητα. Δεν είναι γρουσουζιά να πεις «σήμερα δεν μπορώ, είμαι χάλια». Είναι ανακούφιση. Είναι υγεία. Είναι αλήθεια.

Κανείς δεν μπορεί να πίνει από ένα άδειο φλιτζάνι. Κι αν το μόνο που κάνεις είναι να γεμίζεις τα φλιτζάνια των άλλων, κάποια στιγμή θα κοιτάξεις το δικό σου και θα είναι στεγνό.

Κι εσύ; Εσύ θα είσαι εκεί, με καμένα δάχτυλα και παγωμένο βλέμμα, να αναρωτιέσαι πότε ήταν η τελευταία φορά που κάποιος νοιάστηκε αν είσαι καλά.

Οπότε, σήμερα, φτιάξε εσύ καφέ για σένα. Κάτσε με τον εαυτό σου. Και ζέστανε τον δικό σου κόσμο, πριν ξαναγίνεις θερμάστρα για τους άλλους.

Tip of the Day: Αν αισθάνεσαι ότι δίνεις παραπάνω απ' όσο αντέχεις, σταμάτα. Κανείς δεν θα σε φροντίσει όπως μπορείς να φροντίσεις εσύ τον εαυτό σου. Και να θυμάσαι: μην καις τον εαυτό σου για να κρατήσεις τους άλλους ζεστούς...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Και δε χτυπάει το τηλέφωνο...



Γιατί τελικά κανείς δεν θέλει να πάρει τηλέφωνο πια; Θυμάσαι την εποχή που χτυπούσε το τηλέφωνο και έτρεχες να το σηκώσεις με χαρά; Όταν το κουδούνισμα σήμαινε «κάποιος με σκέφτηκε» και όχι «ποιος θέλει τώρα και γιατί δεν έστειλε απλώς μήνυμα»; Σήμερα, αν δεις εισερχόμενη κλήση χωρίς προειδοποίηση, ακόμα κι από φίλο, το πιθανότερο είναι να κοιτάξεις το κινητό με τρόμο, να πατήσεις σίγαση και να στείλεις ένα “Τι έγινε; Όλα καλά;”.

Κάτι έχει αλλάξει. Και δεν φταίνε οι συσκευές, φταίμε εμείς. Ζούμε στην εποχή όπου το τηλέφωνο, αντί να είναι μέσο επικοινωνίας, έχει γίνει σχεδόν εισβολή. Κι όσο κι αν λέμε ότι θέλουμε “πραγματική επαφή”, η φωνή του άλλου μας κουράζει.

Ας το πάρουμε από την αρχή.

1. Ο χρόνος δεν είναι πια δικός μας

Ένα τηλεφώνημα απαιτεί παρουσία. Δεν μπορείς να κάνεις skip, δεν μπορείς να το «δεις αργότερα». Πρέπει να είσαι εκεί, τώρα, διαθέσιμος. Και ο σύγχρονος άνθρωπος – υπερφορτωμένος με υποχρεώσεις, scroll, ειδοποιήσεις και ταυτόχρονα multitasking – σπανίως θέλει να παγώσει τον χρόνο του για να αφιερώσει πέντε λεπτά σε κάποιον άλλον.

Το μήνυμα, όμως; Μπορείς να το δεις σε δέκα λεπτά, να απαντήσεις αύριο, να βάλεις emoji και να τελειώνεις.

2. Το τηλέφωνο φέρνει άγχος

Ναι, άγχος. Γιατί στην άλλη άκρη υπάρχει κάποιος που περιμένει απάντηση, συναισθηματική αντίδραση, ίσως και λύση. Δεν έχεις χρόνο να σκεφτείς τι θα πεις. Δεν μπορείς να “επεξεργαστείς” όπως στο γραπτό. Νιώθεις πίεση να είσαι εκεί, πρόθυμος, εύθυμος, υποστηρικτικός. Και αλήθεια τώρα: ποιος έχει πάντα τη διάθεση;

3. Ο έλεγχος είναι εθισμός

Τα γραπτά μας δίνουν δύναμη. Μπορείς να διαλέξεις τις λέξεις σου, να αποφύγεις παρεξηγήσεις, να δεις πότε σε άφησαν στο «διαβάστηκε» και να κάνεις τη στρατηγική σου. Το τηλέφωνο δεν έχει τέτοιους ελιγμούς. Είναι ωμό. Άμεσο. Ακατέργαστο.

4. Η αληθινή επαφή μας ζορίζει

Η φωνή ενός ανθρώπου κουβαλάει συναίσθημα. Οι παύσεις, οι ανάσες, οι σιωπές, οι αναστεναγμοί – όλα ακούγονται.



Δεν μπορείς να κρυφτείς πίσω από reactions. Και η αλήθεια είναι πως πολλοί από εμάς δεν είμαστε έτοιμοι να αντέξουμε την οικειότητα, ούτε να τη δώσουμε. Η φωνή φέρνει ευαλωτότητα – και αυτό δεν είναι εύκολο.

5. Το τηλέφωνο απαιτεί δέσμευση

Ένα τηλεφώνημα δεν είναι απλώς μια ερώτηση. Είναι “τι κάνεις;”, “πώς τα πας;”, “τα λέμε λίγο;”. Κι αυτό συνεπάγεται χρόνο, διάθεση και διάλογο. Όταν όμως έχουμε μάθει να επικοινωνούμε με story replies, memes και emoji, η συνομιλία με σάρκα και οστά μας φαίνεται σχεδόν βαριά.

Το παράδοξο;

Παρόλο που αποφεύγουμε τις κλήσεις, παραπονιόμαστε ότι κανείς δεν μας παίρνει τηλέφωνο. Νιώθουμε μόνοι, αποσυνδεδεμένοι, «κανείς δεν νοιάζεται». Μα πώς να νοιαστεί, όταν έχουμε δαιμονοποιήσει τον πιο άμεσο τρόπο να το δείξει;

***Αν σκέφτεσαι κάποιον, πάρ' τον τηλέφωνο. Όχι για κουβέντα ωρών, αλλά για να ακούσει τη φωνή σου. Η φωνή έχει ψυχή. Και καμιά ειδοποίηση δεν μπορεί να τη μεταφέρει.



Φεστιβάλ Γρίφων Ξάνθης: Εκεί που η επιστήμη γίνεται... αίνιγμα!

Ένα πρωτοποριακό, πολυθεματικό φεστιβάλ επιστρέφει στην Ξάνθη και υπόσχεται να μετατρέψει την πόλη σε έναν ζωντανό χάρτη επιστημονικών γρίφων και ανακαλύψεων. Από 1 έως 6 Απριλίου, το Φεστιβάλ Γρίφων Ξάνθης φέρνει κοντά επιστήμονες, εκπαιδευτικούς, μαθητές και επισκέπτες κάθε ηλικίας μέσα από δράσεις που παντρεύουν τη γνώση με τη φαντασία.

Με έμπνευση από τους γρίφους, το φεστιβάλ στοχεύει να κάνει την επιστήμη προσβάσιμη, διασκεδαστική και... απρόβλεπτη. Σημαντικοί ιστορικοί χώροι της Παλιάς Πόλης – όπως η Οικία Χατζιδάκι και η Καπναποθήκη «Π» – μετατρέπονται σε διαδραστικά εργαστήρια και χώρους ψυχαγωγίας, ενώ ο «ΟΔΥΣΣΕΑΣ» από το Χαμόγελο του Παιδιού ενισχύει την εμπειρία με εκπαιδευτικές δράσεις και προληπτικές εξετάσεις.

Στο πρόγραμμα ξεχωρίζουν: ο Θράκειος Αινιγμάτων Αγώνας, παρουσιάσεις από την ομάδα Physics Partizani, ομιλίες του καθηγητή Μιχάλη Λάμπρου, workshops από το Ερευνητικό Κέντρο Αθηνά και τη Uni Systems, και φυσικά... ο Έλληνας «μάγος» του Ρούμπικ, Antuan!

Γιατί η επιστήμη δεν είναι ποτέ βαρετή – ειδικά όταν έχει τη μορφή ενός γρίφου.

To Say Yes ...to the Press, είναι χορηγός επικοινωνίας.



Praktiker Hellas: Το κατάστημα της Ρόδου ανακαινίστηκε και σε περιμένει πιο σύγχρονο από ποτέ!



Η Praktiker Hellas συνεχίζει δυναμικά την πορεία της στον χώρο του Home Improvement & DIY, παρουσιάζοντας το πλήρως ανακαινισμένο κατάστημα στη Ρόδο. Από τις 28 Μαρτίου 2025, οι κάτοικοι και επισκέπτες του νησιού έχουν πλέον τη δυνατότητα να ζήσουν μια νέα εμπειρία αγορών, σε έναν λειτουργικό, μοντέρνο και απόλυτα φιλικό χώρο.

Το κατάστημα, που λειτουργεί από το 2016, απέκτησε μοντέρνο σχεδιασμό, βελτιωμένες υποδομές και ανανεωμένες υπηρεσίες, ώστε να ανταποκρίνεται καλύτερα στις ανάγκες του σύγχρονου καταναλωτή. Εδώ, κάθε αλλαγή στο σπίτι, τον κήπο ή τον επαγγελματικό χώρο ξεκινά με έμπνευση και ολοκληρώνεται με λύσεις.

Στο νέο περιβάλλον του Praktiker Ρόδου θα βρεις ολοκληρωμένες προτάσεις για κατασκευές, διακόσμηση, μπάνιο, έπιπλα, εργαλεία και ηλεκτρικές συσκευές, όλα προσεκτικά οργανωμένα για άνετη περιήγηση και ευχάριστη εμπειρία.

Με 17 καταστήματα πανελλαδικά, δυναμικό e-shop και υπηρεσίες όπως το «Δ-ΟΣΗ ΘΕΛΕΙΣ» και το Praktiker Business για επαγγελματίες, η Praktiker παραμένει ο απόλυτος σύμμαχος για κάθε μικρή ή μεγάλη ανανέωση.

Δέκα πράγματα που ίσως δεν ξέρετε για τον Πύργο του Άιφελ



Ο Πύργος του Άιφελ, αν και αναγνωρίζεται ως ένα από τα πιο όμορφα και εμβληματικά αξιοθέατα του Παρισιού, έχει μια ιστορία γεμάτη ενδιαφέροντα γεγονότα. Άλλωστε, η δημιουργία του ήταν ένα τολμηρό εγχείρημα για την εποχή. Ας ανακαλύψουμε δέκα εκπληκτικά γεγονότα για τον Πύργο του Άιφελ που ρίχνουν φως στην πολυτάραχη ιστορία του.

Η εμφάνιση του ήταν αμφιλεγόμενη

Αρχικά, ο Πύργος του Άιφελ επικρίθηκε σφοδρά. Κριτικοί και αρχιτέκτονες τον περιέγραψαν ως «τερατώδες» και «γελοίο», χαρακτηρίζοντας τον ως μία «μισητή στήλη από λαμαρίνες». Υπήρξαν προσπάθειες να σταματήσουν τα έργα κατασκευής του, με πολλούς να αμφισβητούν τη δυνατότητα δημιουργίας μιας τέτοιας τεράστιας και περιεργής δομής.

Αρχικά σχεδιάστηκε ως είσοδος για την Παγκόσμια Έκθεση του 1889

Ο Πύργος του Άιφελ χτίστηκε για να αποτελέσει την κεντρική πύλη για την Παγκόσμια Έκθεση του 1889 στο Παρίσι. Αρχικά, είχε σχεδιαστεί ως προσωρινή δομή

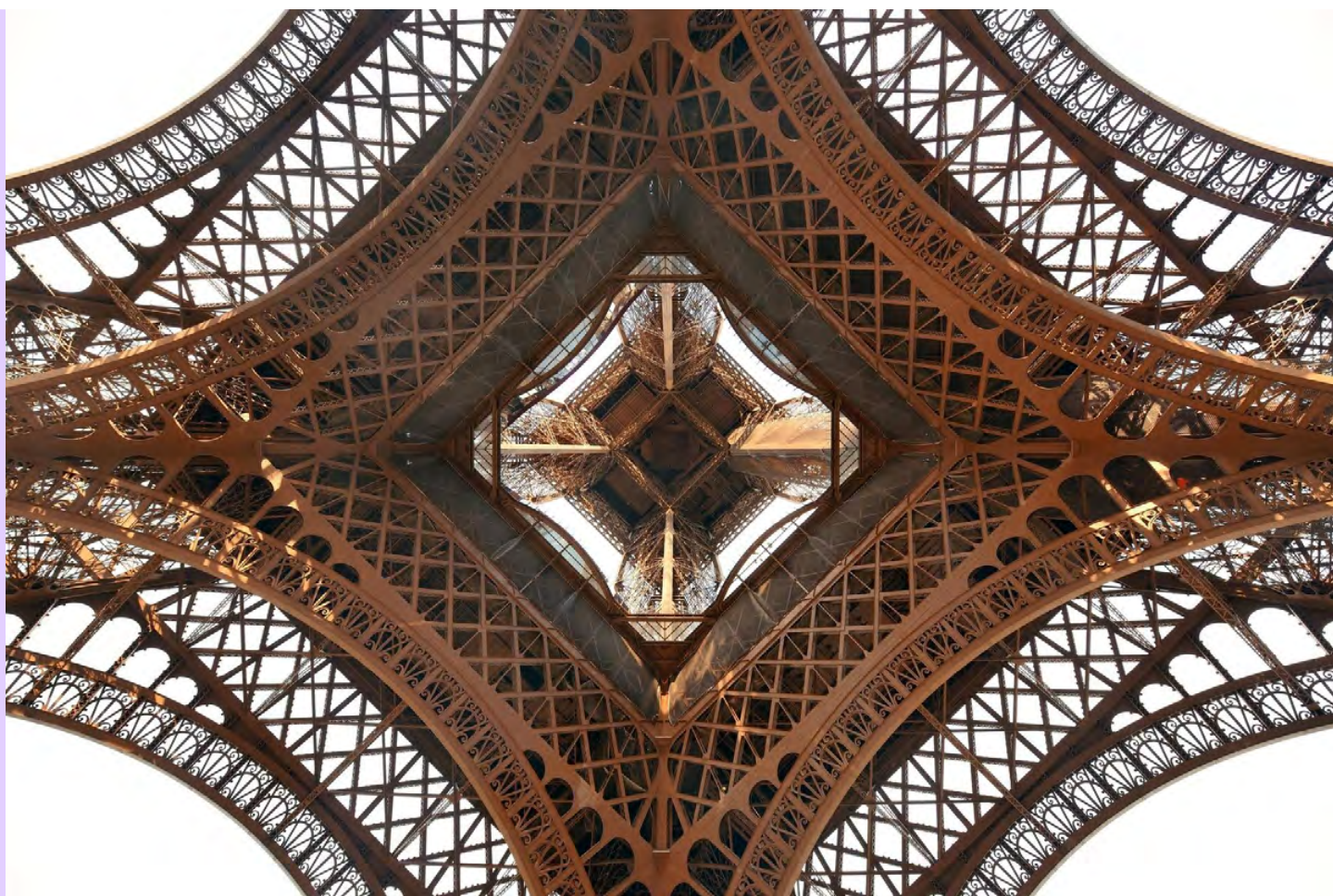
και προοριζόταν για κατεδάφιση μετά από την έκθεση. Ωστόσο, η χρησιμότητά του ως πύργος επικοινωνίας του επέτρεψε να επιβιώσει για περισσότερο από έναν αιώνα, ξεπερνώντας την αρχική του ημερομηνία διάλυσης.

Είναι βαμμένος σε διάφορα χρώματα

Ο Πύργος του Άιφελ δεν είναι μονόχρωμος, αλλά βαμμένος σε τρεις διαφορετικές αποχρώσεις του καφέ. Η σκίαση αυτή έχει σκοπό να εξισορροπήσει την ατμοσφαιρική ομίχλη και να προσφέρει μια ομοιόμορφη εμφάνιση από κάτω προς τα πάνω. Στο παρελθόν, είχε βαφτεί σε έντονα κόκκινα και κίτρινα χρώματα.

Συρρικνώνεται και επεκτείνεται με τη θερμοκρασία

Η θερμοκρασία έχει άμεση επίδραση στον Πύργο του Άιφελ, καθώς το μέταλλο συρρικνώνεται το χειμώνα και επεκτείνεται το καλοκαίρι. Η διαφορά στο ύψος μπορεί να φτάσει τα 15 εκατοστά, ενώ η κορυφή του πύργου μπορεί να ταλαντεύεται λόγω του ανέμου.



Υπάρχει ένα μυστικό διαμέρισμα στην κορυφή του

Ο Gustave Eiffel, ο δημιουργός του πύργου, είχε το δικό του διαμέρισμα στην κορυφή του όπου πραγματοποιούσε πειράματα και υποδέχονταν επισκέπτες. Το διαμέρισμα δεν ήταν σχεδιασμένο για να κοιμάται, καθώς δεν υπήρχε κρεβάτι. Σήμερα, το γραφείο του έχει αναδημιουργηθεί και είναι ανοικτό περιοδικά στο κοινό.

Η νυχτερινή φωτογράφιση του πύργου είναι περιορισμένη

Αν και η δομή του Πύργου ανήκει στον δημόσιο τομέα, ο φωτισμός του προστατεύεται από πνευματικά δικαιώματα. Αυτό σημαίνει ότι είναι παράνομο να διανέμονται εμπορικές φωτογραφίες του πύργου τη νύχτα.

Ο Πύργος μπορεί να είναι επικίνδυνος

Ο Πύργος του Αιφελ ήταν το σκηνικό για αρκετά τραγικά ατυχήματα. Στην πρώτη δεκαετία του 20ού αιώνα, αρκετοί άνθρωποι έχασαν τη ζωή τους από τολμηρές πράξεις. Το 1912, ο Franz Reichelt σκοτώθηκε προσπαθώντας να επιδείξει το αλεξιπτώτο του, ενώ το 1926 ο Léon Collot πέθανε όταν το αεροπλάνο του έπεσε από την αψίδα του πύργου.

Πολλά αντίγραφα του Πύργου υπάρχουν παγκοσμίως

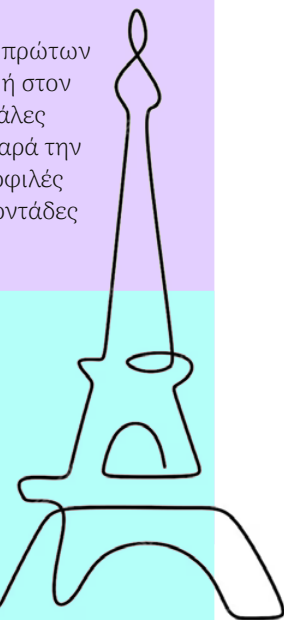
Η φήμη του Πύργου του Αιφελ έχει οδηγήσει στην κατασκευή πολλών αντιγράφων του σε όλο τον κόσμο. Στη Ρωσία, το Πακιστάν και τις ΗΠΑ υπάρχουν διάφορα αντίγραφα. Το πρώτο κτίριο που εμπνεύστηκε από τον Πύργο ήταν ο Πύργος του Μπλάκπουλ στη Βρετανία, ο οποίος κατασκευάστηκε πέντε χρόνια μετά.

Κατέχει πολλά ρεκόρ

Ο Πύργος του Αιφελ, κατά τη διάρκεια των πρώτων του χρόνων, υπήρξε η ψηλότερη κατασκευή στον κόσμο, μέχρι να ξεπεραστεί από άλλες μεγάλες δομές, όπως το Εμπάιρ Στέιτ Μπίλντινγκ. Παρά την πτώση του σε ύψος, παραμένει το πιο δημοφιλές τουριστικό αξιοθέατο στον κόσμο, με εκατοντάδες εκατομμύρια επισκέπτες.

Η "καρδιά" του από γυαλί

Το 2014, ο Πύργος του Αιφελ υπήρξε το επίκεντρο μιας μεγάλης ανακαίνισης. Το πιο εντυπωσιακό χαρακτηριστικό ήταν η δημιουργία μιας γυάλινης πλατφόρμας στον πρώτο όροφο, η οποία προσφέρει μοναδική θέα στους επισκέπτες.



Η INTERSPORT λανσάρει το πρώτο ποδοσφαιρικό κατάστημα: το "INTERSPORT Football Club"



Η INTERSPORT Ελλάδα, εταιρεία του ομίλου Furlis, καινοτομεί παγκοσμίως και εγκαινιάζει το πρώτο εξειδικευμένο κατάστημα ποδοσφαίρου, το INTERSPORT Football Club, δημιουργώντας μια νέα εποχή για τους λάτρεις του ποδοσφαίρου στην Ελλάδα και τη Νοτιοανατολική Ευρώπη.

Το κατάστημα, που βρίσκεται στο εμπορικό πάρκο Star Center στον Άγιο Ιωάννη Ρέντη, είναι σχεδιασμένο αποκλειστικά για όσους αγαπούν το ποδόσφαιρο — από νέους παίκτες και επαγγελματίες, μέχρι ομάδες, συλλόγους και φανατικούς φιλάθλους. Σε έναν χώρο 1.200 τετραγωνικών μέτρων, η INTERSPORT προσφέρει μια πολυδιάστατη εμπειρία που συνδυάζει τεχνολογία, εξειδίκευση και ψυχαγωγία: εσωτερικό γήπεδο ποδοσφαίρου, video football-wall, ειδικός χώρος gaming, και ένα πλήρες κατάστημα με κορυφαία brands, limited edition συλλογές και υπηρεσίες προσωποποίησης προϊόντων (π.χ. τύπωμα ονόματος σε φανέλες).

Η εξειδικευμένη ομάδα του καταστήματος είναι εκπαιδευμένη να παρέχει προσωποποιημένη εξυπηρέτηση, είτε απευθύνεται σε κάποιον που κάνει τα πρώτα του βήματα στο άθλημα, είτε σε επαγγελματίες ή ομάδες που επιθυμούν πλήρη εξοπλισμό για αγώνες και προπονήσεις. Οι σύλλογοι έχουν πλέον τη δυνατότητα να δημιουργούν εμφανίσεις αποκλειστικά για την ομάδα τους, κάτι που μέχρι σήμερα ήταν δύσκολο προσβάσιμο στην ελληνική αγορά.

Παράλληλα, η INTERSPORT προχωρά σε στρατηγική συνεργασία με τη FOOTBALL HUB ATHENS M.A.E., με σκοπό την ενίσχυση της παρουσίας της στον χώρο των αθλητικών

συλλόγων και ακαδημιών. Με τη συμβολή καταξιωμένων στελεχών του ποδοσφαίρου, όπως οι Ηλίας και Γιώργος Αρμόδωρος και ο Μουράτ Σεροπιάν, η συνεργασία αυτή στοχεύει να δημιουργήσει ένα ισχυρό οικοσύστημα υποστήριξης για τον αθλητισμό στη χώρα.

Το "INTERSPORT Football Club" αποτελεί τον πυρήνα ενός μεγαλύτερου στρατηγικού σχεδίου, που περιλαμβάνει τη δημιουργία δικτύου εξυπηρέτησης ομάδων (Team Sales), τη στήριξη από τα 64 καταστήματα INTERSPORT σε όλη την Ελλάδα, καθώς και το intersport.gr. Στόχος είναι η δημιουργία ενός πλήρους οικοσυστήματος για τον σύγχρονο ποδοσφαιρικό φιλάθλο, με άμεση επέκταση σε Κύπρο, Ρουμανία και Βουλγαρία μέχρι το 2026.

Όπως δήλωσε ο κ. Βαγγέλης Μπάτσης, Γενικός Διευθυντής της INTERSPORT: «Το INTERSPORT Football Club είναι το πρώτο ποδοσφαιρικό κατάστημα της INTERSPORT στον κόσμο και είμαστε υπερήφανοι που ξεκινά από την Ελλάδα. Πρόκειται για μια επένδυση στην καινοτομία, στην εξειδίκευση και, κυρίως, στους ανθρώπους που αγαπούν το άθλημα».

Η Corinne Gensollen, Πρόεδρος της INTERSPORT International Corporation, επιβεβαίωσε πως η κίνηση αυτή ενισχύει τη διεθνή παρουσία της εταιρείας και αποτελεί δείγμα εμπιστοσύνης προς την ελληνική ομάδα και το όραμά της.

Με λίγα λόγια, το INTERSPORT Football Club δεν είναι απλώς ένα κατάστημα — είναι το νέο σπίτι του ποδοσφαίρου στην Ελλάδα.

Η Σουνίτα Γουίλιαμς επέστρεψε από το διάστημα και γέρασε 10 χρόνια σε 9 μήνες



Όταν η αστροναύτης της NASA, Σουνίτα «Σούνι» Γουίλιαμς, επέστρεψε στη Γη αυτή την εβδομάδα μετά από 288 ημέρες στο διάστημα, η εμφάνισή της παρουσίασε εκπληκτικές αλλαγές. Η 59χρονη αστροναύτης φαινόταν να έχει γεράσει κατά δέκα χρόνια μέσα σε λιγότερο από έναν χρόνο. Όπως αποδείχθηκε, η παραμονή στον Διεθνή Διαστημικό Σταθμό (ISS) προκαλεί σοβαρές επιπτώσεις στο σώμα και τον εγκέφαλο, οι οποίες μοιάζουν με αυτές της γήρανσης.

Η αποστολή της Γουίλιαμς, η οποία αρχικά προγραμματίστηκε να διαρκέσει μόνο οκτώ ημέρες, προσέφερε μια ενδεικτική εικόνα για το τι θα συνέβαινε, αν κάποιος έμενε για εννέα μήνες στο διάστημα. Μία από τις πιο εμφανείς αλλαγές ήταν τα μαλλιά της. Όταν απογειώθηκε τον Ιούνιο, η Γουίλιαμς είχε μακριά καστανά μαλλιά, ενώ όταν επέστρεψε, το χρώμα τους είχε γίνει λευκό.





Μελέτες έχουν δείξει ότι το άγχος που προκαλεί η απομόνωση και η έλλειψη βαρύτητας μπορεί να επιταχύνει τη διαδικασία λεύκανσης των μαλλιών. Η μικροβαρύτητα, που κυριαρχεί στο διάστημα, έχει σημαντικές συνέπειες γενικώς στη φυσική κατάσταση των αστροναυτών, οι οποίοι χάνουν μυϊκή μάζα λόγω της έλλειψης βαρύτητας. Ως αποτέλεσμα, ο σκελετός τους γίνεται πιο εύθραυστος, με τις γυναίκες να κινδυνεύουν περισσότερο από οστικά προβλήματα στην πορεία. Η απουσία ηλιακής ακτινοβολίας και η έλλειψη βιταμίνης D επίσης συμβάλλουν στην ατροφία των οστών.

Επιπλέον, η παραμονή στο διάστημα επιβραδύνει την κυκλοφορία του αίματος και προκαλεί την εμφάνιση της γνωστής ως «Φλεβικής Θρόμβωσης του Διαστήματος», καθώς η ροή του αίματος επιβραδύνεται. Τα υγρά του σώματος ανασηκώνονται προς το κεφάλι, προκαλώντας πρηξίματα στο πρόσωπο και αδυναμία στα πόδια, τα οποία χάνουν μάζα και γίνονται πιο αδύνατα. Η κατάσταση αυτή, που οι αστροναύτες ονομάζουν «πόδια κοτόπουλου», απαιτεί ειδική αποκατάσταση μετά την επιστροφή τους στη Γη.

Η διαίτα στο διάστημα και η έλλειψη όρεξης εντείνουν επίσης την απώλεια βάρους, καθώς οι αστροναύτες συχνά χάνουν σωματικό λίπος λόγω ναυτίας και περιορισμένης διατροφής. Αξιοσημείωτο είναι ότι τρώνε συνήθως έτοιμα φαγητά που δεν είναι ιδιαίτερα γευστικά, ενώ συχνά χάνουν περίπου το 5% του σωματικού τους λίπους κατά την επιστροφή τους. Ένα άλλο σημαντικό πρόβλημα είναι η αφυδάτωση, καθώς χάνουν περίπου το 20% των σωματικών τους υγρών λόγω της μικροβαρύτητας. Αν και οι ειδικοί που τους προετοιμάζουν για τις αποστολές τους συμβουλεύουν να καταναλώνουν όσο περισσότερο νερό μπορούν, τα υγρά στο σώμα μετακινούνται προς

το κεφάλι. Παράλληλα, η ανακύκλωση του νερού μέσω του ιδρώτα και της αναπνοής δεν είναι επαρκής για να αποτραπεί η αφυδάτωση.

Η έκθεση στη διαστημική ακτινοβολία τέλος αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου και άλλων σοβαρών ασθενειών, ενώ οι αλλαγές στο DNA των αστροναυτών μοιάζουν με τις βλάβες που προκαλεί το κάπνισμα.

Παρά τις επιπτώσεις αυτές, η Γουίλιαμς και οι συνάδελφοί της υποβάλλονται σε εντατικά προγράμματα αποκατάστασης για να επανέλθουν στα φυσιολογικά τους επίπεδα. Αν και δεν μπορεί να αναστραφεί πλήρως η διαδικασία γήρανσης που προκάλεσε η παραμονή στο διάστημα, θεωρείται πιθανόν να επιστρέψουν στα φυσιολογικά τους επίπεδα μέσα σε λίγους μήνες.





*Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος*



Τι είναι το περίφημο τόφου;



Το τόφου είναι ένα εναλλακτικό είδος τυριού το οποίο φτιάχνεται από γάλα σόγιας. Αποτελεί βάση της ασιατικής κουζίνας εδώ και εκατοντάδες χρόνια, ίσως και περισσότερο μιας και παρόμοια αγαθά βρέθηκαν σε βραχογραφίες στην Κίνα. Τα τελευταία χρόνια το τόφου έγινε ιδιαίτερα γνωστό στο δυτικό κόσμο χάρη στη διατροφική του αξία. Είναι ένα προϊόν ιδιαίτερα δημοφιλές στους κύκλους των χορτοφάγων αλλά τελευταία βλέπουμε να το προτιμούν και σε περίοδο της νηστείας αλλά και σε περιπτώσεις όπου απαιτείται ειδική διαίτα για λόγους υγείας.

Πώς φτιάχνεται το τόφου;

Φτιάχνεται από φασόλια σόγιας, νερό, και το πηκτικό μέσο. Πιο συγκεκριμένα, παρασκευάζεται από γάλα σόγιας (δηλ. μουλιασμένα φασόλια σόγιας χτυπημένα στο μπλέντερ με νερό) στο οποίο προστίθεται κάποιο πηκτικό, συνήθως θειικό ή χλωριούχο ασβέστιο ή/και θειικό ή χλωριούχο μαγνήσιο. Στη συνέχεια το πηγμένο γάλα μπαίνει σε ορθογώνια δοχεία όπου παίρνει το σχήμα του. Αν το δοχείο έχει τρύπες τότε με συμπίεση φεύγει το υγρό του, και φτιάχνουμε σκληρό τόφου. Αν το δοχείο δεν έχει τρύπες και το μείγμα πήξει μαζί με το υγρό του,

τότε φτιάχνουμε silken tofu. Το χρώμα του είναι λευκό ή εκρού. Η διαδικασία παρασκευής του έχει παρόμοια στάδια με αυτά της παρασκευής των τυριών από ζωικό γάλα, και γι' αυτό μπορεί να αποκαλείται και "τυρί σόγιας".

Ποια η διατροφική αξία του τόφου;

Τα 100 γραμμάρια τόφου έχουν μόνο 110 θερμίδες! Αλλά δεν είναι μόνο αυτό. Είναι πολύ πλούσιο σε πρωτεΐνη. Περιέχει 15 γραμμάρια πρωτεΐνης στα 100 γραμ. τόφου. Και μιλάμε για πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας σαν αυτές που βρίσκουμε σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης όπως το κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια, τα αυγά, το γάλα, το τυρί και το γιαούρτι.

Είναι καλή πηγή χαλκού, πλούσιο σε σελήνιο, ψευδάργυρο, και ισοφλαβόνες. Είναι χαμηλό σε λιπαρά και φτωχό σε χοληστερίνη, ενώ τα λιπαρά που περιέχει είναι καλής ποιότητας Ω-3 λιπαρά οξέα που βρίσκουμε και στα ψάρια. Επίσης, αποτελεί καλή πηγή ασβεστίου, καθώς 100 γραμ τόφου μας δίνουν πάνω από το 50% της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας σε ασβέστιο. Περιλαμβάνει βιταμίνες του συμπλέγματος Β αλλά και μαγγάνιο.



Τί γεύση έχει το τόφου;

Αν δοκιμάσατε ποτέ τόφου και περιμένατε ότι θα γευτείτε ένα είδος τυριού, σίγουρα απογοητευτήκατε. Μπορεί να αποτελεί ένα αντικατάστατο του τυριού αλλά μόνο στην όψη και λόγω του τρόπου παρασκευής του. Η γεύση του και η χρήση του δε θυμίζει σε τίποτα τυρί. Στην πραγματικότητα πρόκειται για ένα σπογγώδες υλικό, το οποίο δεν έχει καμία απολύτως γεύση αλλά απορροφά τις γεύσεις των υπόλοιπων υλικών της συνταγής.

Πώς μαγειρεύεται το τόφου;

Μπορείτε να το κόψετε σε φέτες ή σε κυβάκια και να το τηγανίσετε για να το χρησιμοποιήσετε σε σάντουιτς. Μπορείτε να το θρυμματίσετε και να το μαγειρέψετε στο τηγάνι μαζί με λαχανικά, σάλτσα σόγιας ή μπαχαρικά της αρεσκείας σας ή να το ψήσετε στο φούρνο μέχρι να αποκτήσει ένα χρυσό χρώμα και στις δύο πλευρές.

Επίσης, μπορείτε να βάλετε φέτες ή κύβους φυσικού ή καπνιστού τοφού στις σαλάτες σας. Μπορείτε να φτιάξετε κιμα από τοφού, ενώ το προσθέτετε και σε σούπες. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε γλυκά, όπως παγωτά και τσιζκέικ. Μία ακόμα πρωτότυπη ιδέα είναι να το μαγειρέψετε σαν κρέας στην κατσαρόλα (π.χ. φρικασέ)

Γιατί να προτιμήσω το τόφου;

Αν κάνετε δίαιτα, προτιμήστε το γιατί έχει λίγες θερμίδες και είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά. Αν έχετε χοληστερίνη και πίεση, βάλτε το στη διατροφή σας γιατί είναι φτωχό σε χοληστερίνη και νάτριο. Αν είστε οπαδός της υγιεινής διατροφής ή vegan, βάλτε τόφου στη διατροφή σας γιατί σας προσφέρει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας.

Αν δεν μπορείτε να καταναλώσετε γαλακτοκομικά προϊόντα, επειδή είστε δυσανεκτικοί στη λακτόζη, σας προσφέρει το ασβέστιο που χρειάζεστε.

Σε κάθε περίπτωση, προτιμήστε πιστοποιημένα, βιολογικά προϊόντα και όσον αφορά την κατανάλωσή του, το παν μέτρον άριστον ισχύει και εδώ. Και αυτό γιατί η σόγια έχει κατά καιρούς κατηγορηθεί από τον επιστημονικό κόσμο ότι εγκυμονεί κάποιους κινδύνους για την υγεία μας, εξαιτίας κυρίως των μεταλλάξεων που έχει υποστεί.





Διεθνής Μουσική Ακαδημία της Αναργυρείου και Κοργιαλενείου Σχολής Σπετσών (Μ.Α.Α.Κ.Σ.Σ) - Master Classes 2025

Η Διεθνής Μουσική Ακαδημία της Αναργυρείου και Κοργιαλενείου Σχολής Σπετσών (Μ.Α.Α.Κ.Σ.) επιστρέφει με την πέμπτη διοργάνωση Master Classes και ανακοινώνει με χαρά τις ημερομηνίες λειτουργίας της για το 2025: από τις 24 Ιουλίου έως τις 2 Αυγούστου.

Οι εγκαταστάσεις της ιστορικής Αναργυρείου και Κοργιαλενείου Σχολής στο νησί των Σπετσών (Α.Κ.Σ.Σ.) θα φιλοξενήσουν και πάλι αυτή τη μοναδική μουσική συνάντηση, προσφέροντας στους νέους μουσικούς την ευκαιρία να διευρύνουν τις δεξιότητές τους και να εξελιχθούν καλλιτεχνικά.

Η Διεθνής Μουσική Ακαδημία συνεχίζει και φέτος τη λειτουργία της ως μια διεθνής εκπαιδευτική σχολή, όπου σπουδαστές και νέοι επαγγελματίες μουσικοί θα μπορούν να παρακολουθήσουν Master Classes από καταξιωμένους καλλιτέχνες, να συμμετέχουν σε συναυλίες και να απολαύσουν τη μοναδική ατμόσφαιρα του νησιού.

Η Μουσική Ακαδημία ξεκίνησε το 2021, εν μέσω πανδημίας, δίνοντας μια μοναδική ευκαιρία και εμπειρία στους συμμετέχοντες να εμπλουτίσουν τη γνώση μέσω καταξιωμένων καθηγητών. Από το 2021 μέχρι σήμερα έχουν συμμετάσχει συνολικά πάνω από 200 άτομα και έχουν συμπράξει μαζί τους τόσο η Καμεράτα, όσο και η ΚΟΑ. Τα τελευταία 2 χρόνια οι ίδιοι οι μαθητές σχηματίζουν μια ορχήστρα, η οποία εμφανίζεται στη καταληκτική συναυλία των σεμιναρίων.

Σχετικά με τις αιτήσεις συμμετοχής και το πλήρες πρόγραμμα, επισκεφθείτε την επίσημη ιστοσελίδα: <http://www.maakss.com>

ΕΕΓΘΑΙ: Θεραπείες με Βλαστοκύτταρα για Νευροεκφυλιστικά Νοσήματα



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΓΟΝΙΔΙΑΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΚΑΙ
ΑΝΑΓΕΝΝΗΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
www.generegther.gr

Δημόσια Εκδήλωση

ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΜΕ ΒΛΑΣΤΟΚΥΤΤΑΡΑ ΓΙΑ ΝΕΥΡΟΕΚΦΥΛΙΣΤΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

Επιστημονικά επιτεύγματα -
Κλινικές εφαρμογές - Βιοηθικά Ζητήματα

Τετάρτη
2 Απριλίου
2025

18:00 - 20:00

Κεντρική Αίθουσα
της Ακαδημίας Αθηνών
Πανεπιστημίου 28, Αθήνα

Ομιλητές:

Lorenz Studer, Memorial Sloan Kettering
Cancer Center, New York, USA & BlueRock
Therapeutics

Αχίλλεας Γραβάνης, Καθηγητής
Φαρμακολογίας, Πανεπιστήμιο Κρήτης

Τη συζήτηση συντονίζουν οι:

Ρεβέκκα Μάτσα, Πρόεδρος ΕΕΓΘΑΙ
Ιωάννα Σουφλέρη, Αρχιουπάτριά BHMScience

Η εκδήλωση πραγματοποιείται στο πλαίσιο
του Διεθνούς Σεμιναρίου για την Έρευνα στα
Βλαστοκύτταρα της International Society for
Stem Cell Research, Αθήνα 3-4 Απριλίου 2025

Η Ελληνική Εταιρεία Γονιδιακής Θεραπείας και Αναγεννητικής Ιατρικής – ΕΕΓΘΑΙ, με την υποστήριξη του Ελληνικού Ινστιτούτου Παστέρ, διοργανώνει Δημόσια Εκδήλωση με τίτλο: «Θεραπείες με Βλαστοκύτταρα για Νευροεκφυλιστικά Νοσήματα», την Τετάρτη 2 Απριλίου 2025.

Η εκδήλωση είναι ανοιχτή στο ευρύ κοινό, με ελεύθερη είσοδο και θα πραγματοποιηθεί στην Κεντρική Αίθουσα Ακαδημίας Αθηνών, Πανεπιστημίου 28 και ώρα 18:00-20:00. Στόχος της εκδήλωσης είναι η ενημέρωση του κοινού σχετικά με τις νευροεκφυλιστικές παθήσεις και τις σύγχρονες μεθόδους θεραπευτικής προσέγγισης.

Η γήρανση του εγκεφάλου αποτελεί ένα θεμελιώδες βιολογικό φαινόμενο που συνοδεύεται από τη συσσώρευση βλαβών στα νευρικά κύτταρα και τη φυσική φθορά τους. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την εξασθένηση ζωτικών λειτουργιών και την εμφάνιση νευροεκφυλιστικών παθήσεων, όπως η νόσος Αλτσχάιμερ και η νόσος Πάρκινσον. Η συχνότητα των παθήσεων αυτών αυξάνεται σταθερά λόγω της γήρανσης του πληθυσμού, επιφέροντας σημαντικές κοινωνικές και οικονομικές επιπτώσεις.

Επίσημος προσκεκλημένος και ομιλητής της εκδήλωσης, είναι ο διεθνώς αναγνωρισμένος βιολόγος και νευροεπιστήμονας Lorenz Studer, Memorial Sloan Kettering Cancer Center, New York, USA @ BlueRock Therapeutics. Ιδρυτής και διευθυντής του Κέντρου Βιολογίας Βλαστοκυττάρων στο Κέντρο Καρκίνου Memorial-Sloan Kettering στη Νέα Υόρκη, πρωτοπορεί στη δημιουργία νευρώνων ντοπαμίνης του μεσεγκεφάλου για μεταμόσχευση και κλινικές εφαρμογές.



"Τα Σκυλιά" του Ανέστη Αζά – μια πολιτική αλληγορία με κωμική και σκοτεινή διάσταση

Ο Ανέστης Αζάς και η ομάδα του παρουσιάζουν το έργο τους "Τα Σκυλιά" από τις 25 Απριλίου και για 10 μόνο παραστάσεις στο Θέατρο ΚΙΒΩΤΟΣ.

Με αφετηρία μια αληθινή ιστορία από το αστυνομικό δελτίο, με όχημα τη μέθοδο του θεάτρου ντοκιμαντέρ και με αναφορές στο φιλμ νουάρ και τις κωμωδίες του Αριστοφάνη, αναπτύσσεται στη σκηνή μια πολιτική αλληγορία.

Στο επίκεντρο βρίσκεται το ζήτημα της κοινωνικής βίας που εκδηλώνεται, ολοένα και περισσότερο, εναντίον των αδύναμων. Είναι οι σκύλοι σε θέση να αποδώσουν δικαιοσύνη καλύτερη από αυτή των ανθρώπων;

Σε μια σκυλίσια πολιτεία, θα μπορούσαν επιτέλους τα κακοποιημένα ζώα να βρουν δικαίωση;

ΘΕΑΤΡΟ ΚΙΒΩΤΟΣ, Πειραιώς 115, Αθήνα 118 54

Τηλέφωνο: 210 34 27 426

Παρασκευή στις 21:00

Σάββατο στις 21:00

Εισιτήρια:

A Ζώνη: 25€

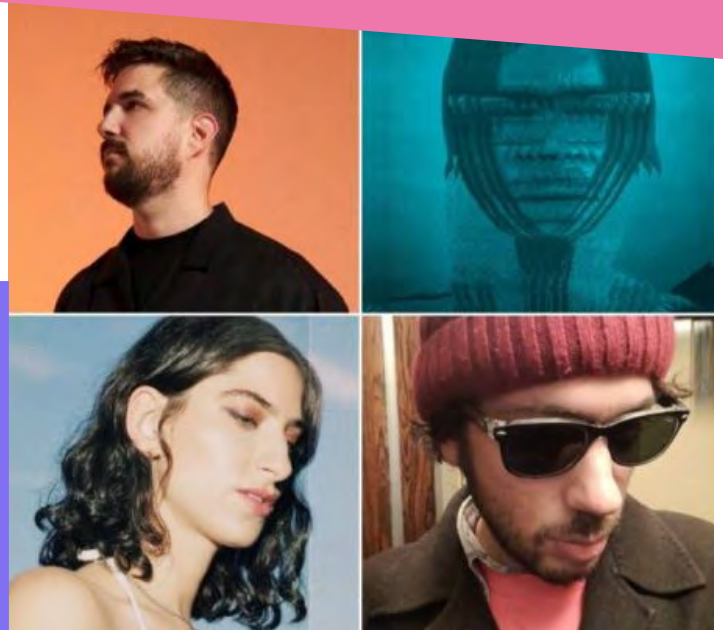
B Ζώνη 20€

B Ζώνη 18€ φοιτητικό, ΑΜΕΑ, ανέργων, άνω 65 ετών

Προπώληση:

<https://www.ticketservices.gr/event/ta-skylia/>

Borderline Festival 2025: Το μουσικό φεστιβάλ της Στέγης χτυπά στη βιομηχανική καρδιά του Ρέντη



Για τη 14η χρονιά του, το Borderline Festival της Στέγης του Ιδρύματος Ωνάση μάς υποδέχεται στους νέους βιομηχανικούς χώρους του Onassis Ready, στην καρδιά του Ρέντη, δίνοντας στο κοινό μια πρώτη γεύση από το νέο τοπίο της πόλης.

Για δύο ημέρες (11 & 12 Απριλίου), με ένα εξαιρετικό όραμα που κινείται στην αιχμή της σύγχρονης πειραματικής ηλεκτρονικής μουσικής και τα εμβληματικά έργα του Takis από την Onassis Collection να αλληλοεπιδρούν με τον βιομηχανικό χώρο και το μουσικό lineup, ενισχύοντας την εμπειρία του εκρηκτικού φεστιβάλ. Party αισθητική, bar, ατμοσφαιρικές γωνιές για ξεκούραση, σκαλωσιές και μουσικές εκπλήξεις που θα μας ξεσηκώσουν.

Η φετινή εκδοχή του Borderline μάς παρασύρει σε μια μεγαλειώδη διττή εμπειρία που συμπυκνώνεται στο δίπολο: art soundscape vs underground club. Στο ισόγειο art soundscape θα συναντήσουμε τα ατμοσφαιρικά ηχοτοπία του Ehothroma, τις μεταβαλλόμενες, υπερβατικές live συνθέσεις της Viki Steiri, το αβανγκάρντ μείγμα από tribal wave και industrial electronics του Mr. Clarinet, τις πειραματικές μουσικές αφηγήσεις της Pinna Bounce, τον DJ Sex σε μία από τις σπάνιες εμφανίσεις του, καθώς και τα αταξινόμητα broken electronics του Turbo Teeth.

Onassis Ready, Στρατή Τσίρκα 2, Αγ. Ιωάννης Ρέντης

Πληροφορίες / Κρατήσεις: onassis.org



Εορταστικό τριήμερο στα Γιάννενα

Ένα τριήμερο στα Γιάννενα με έναν άγνωστο, μια μικρή «αλητεία». Για την παρέλαση. Για ένα ρυζόγαλο. Για όπου μας βγάλει. Η συνθήκη σπάει, οι σημαίες παλουκώνονται και η Έρση Σωτηροπούλου μάς καλεί νευρικά από το θυροτηλέφωνο, «άντε, πού είσαι;», για να έρθουμε για λίγο εκεί που μένει, στον αμφίσημο κόσμο της αλήθειας.

Εκεί, τα αντικείμενα στέκονται στα πόδια τους, η παρέλαση τακτικά χτυπά τακουνάκι στην άσφαλτο, η βροχή μυρίζει επαρχία. Αλλά, από τον ήχο του νερού στα λούκια ως το ξενοδοχείο Εσπέρια, η πραγματικότητα αλλάζει σώμα, μυρωδιά και υφή για να γίνει κάτι που μόνο εμείς το είδαμε, όσο οι άλλοι κοιτούσαν τη σημαία.

Ο κήπος των μικρών θεών



Οκτώβριος του 1915, Σαλονίκη.

Όταν η Ραχήλ το σκάει από το σπίτι της για να φωτογραφίσει τα γαλλικά πλοία που αγκυροβολούν στο λιμάνι, δεν φαντάζεται πως η πόλη της σύντομα θα μεταμορφωθεί σε ένα πολύβουο ανθρώπινο μελίσι. Όταν ο Στεφάν αποβιβάζεται σε αυτή την εξωτική πόλη της Ανατολής, δεν υποψιάζεται την απελπισία που θα ζήσει στο Ζέιτενλικ, το στρατόπεδο όπου «θερίζουν» η ελονοσία και ο τύφος. Κι αν λένε πως στο Μακεδονικό Μέτωπο ο πόλεμος μοιάζει με γιορτή. Ενώ ο φακός της Ραχήλ αιχμαλωτίζει τα μύχια μυστικά των πελατών της, το επιδέξιο χέρι του Στεφάν ράβει κι επουλώνει τις ανθρώπινες πληγές. Σίγουρος για την ομορφιά του, την εξαργυρώνει αβίαστα στα καφέ σαντάν της πόλης. Ένας τραυματισμός, ωστόσο, τον καταδικάζει σε μια ζωή γεμάτη απομόνωση και θλίψη. Ωσπου, χάρη στον φίλο του τον Αντρέ, θα ανακαλύψει μία ομάδα ανθρώπων, «μικρών θεών», που υπόσχεται μια νέα ζωή. Ένα οδοιπορικό στη γοητευτική Θεσσαλονίκη των αρχών του εικοστού αιώνα. Ένα μυθιστόρημα εμπνευσμένο από τις αληθινές ιστορίες των ανθρώπων που έχασαν το πρόσωπό τους αλλά συνέχισαν να αγωνίζονται, να ονειρεύονται και να ερωτεύονται. Μια ιστορία για όλους εκείνους που κρύβουν τόση αγάπη μέσα τους ώστε να γίνονται «μικροί θεοί» για τους άλλους.

quote of the day

I LIKE TO LISTEN. I HAVE LEARNED A GREAT DEAL FROM LISTENING CAREFULLY. MOST PEOPLE NEVER LISTEN.
Ernest Hemingway

Σήμερα
γιορτάζει!
Υπάτιος



31 Μαρτίου

- > World Backup Day
- > National Baked Ham with Pineapple Day
- > Eiffel Tower Day
- > Transgender Day of Visibility
- > National Clams on the Half Shell Day
- > Crayola Crayon Day
- > Anesthesia Tech Day
- > National Farm Workers Day
- > Dance Marathon Day
- > National Après Day
- > National Tater Day
- > Prom Day
- > Transfer Day

tip of the day

Avoid popularity; it has many snares, and no real benefit.
William Penn