



# ΕΘΝΟΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ  
27 ΙΟΥΝΙΟΥ 2016

**ΚΑΙΡΟΣ**  
ΑΘΗΝΑ 17°C  
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ »

ΕΛΛΗΝΙΚΟ

ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΝΕΑ

ΠΟΛΙΤΙΚΗ

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΔΙΕΘΝΗ

ΕΘΝΟΣΠΟΡ

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

ΕΠΙΣΤΗΜΗ

ΕΝΘΕΤΑ

ΧΡΗΣΙΜΑ



Θεματικής Ενότητας

Και το πιο βασικό...

Η εκδήλωση ενδιαφέροντος για φοίτηση θα είναι ανοιχτή μέχρι την 1η Ιουλίου, στην ηλεκτρονική διεύθυνση: [www.eap.gr](http://www.eap.gr)

## ΕΠΙΣΤΗΜΗ

Αρχική [Επιστήμη](#)

ΤΙ ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΝ ΟΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΕΣ

### Αλλάξτε τον τρόπο που τρώτε για να μην παχαίνετε!

Μία διαφορετική ζυγαριά, που μετρά όχι το βάρος του χρήστη αλλά το βάρος της τροφής που καταναλώνει, τη διάρκεια του γεύματος και τον ρυθμό πρόσληψης τροφής φιλοδοξεί να αποτελέσει «εργαλείο» για την πρόληψη της παχυσαρκίας.

ΕΘΝΟΣ On Line  
10:59, 21/6

ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΝΕΑ

ΠΙΟ ΔΗΜΟΦΙΛΗ

Πώς όμως θα μπορούσαν οι πληροφορίες αυτές να αξιοποιηθούν για να αλλάξει κανείς τις διατροφικές του συνήθειες; Επιστήμονες από την Ελλάδα και άλλες τέσσερις ευρωπαϊκές χώρες απαντούν ότι πίσω

από τις διατροφικές διαταραχές και κυρίως πίσω από την παχυσαρκία, αλλά και τις διατροφικές διαταραχές, όπως η ανορεξία, κρύβεται καλά μία συγκεκριμένη συμπεριφορά. Σε αυτήν οδηγεί η απώλεια της αίσθησης του κορεσμού, με αποτέλεσμα να μην αντιλαμβάνεται κανείς ότι χορταίνει και να εξακολουθεί να τρώει ακατάπαυστα, χωρίς να μειώνει σταδιακά τον ρυθμό, όπως είναι φυσιολογικό να συμβαίνει.

«Η συμπεριφορά αυτή μπορεί να εντοπιστεί μέσω της συγκεκριμένης ζυγαριάς, του λεγόμενου 'mandometer', που δημιουργήθηκε πριν από χρόνια στη Σουηδία και καταγράφει όχι το είδος της τροφής αλλά το βάρος της, όπως επίσης και τον ρυθμό με τον οποίο καταναλώνεται ένα κύριο γεύμα, καθώς και τον χρόνο του γεύματος» εξηγεί στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο αναπληρωτής καθηγητής του Τμήματος Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών Υπολογιστών του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, Τάσος Ντελόπουλος.

## ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΝΕΑ

## ΠΟΛΙΤΙΚΗ

## ΚΟΙΝΩΝΙΑ

## ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

## ΔΙΕΘΝΗ

## ΕΘΝΟΣΠΟΡ

## ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

## ΕΠΙΣΤΗΜΗ

## ΕΝΘΕΤΑ

## ΧΡΗΣΙΜΑ



συμπεριφοράς που εννοχοποιείται για την παχυσαρκία και μάλιστα σε ασθενείς που δεν επιδοχόνταν άλλο είδος θεραπείας καθώς και με χαμηλά ποσοστά επανεμφάνισης της διαταραχής.

Συγκεκριμένα, η θεραπευτική παρέμβαση για την τροποποίηση της συμπεριφοράς γίνεται στην κλινική Mando της Στοκχόλμης, όπου καλείται κάποιος να καταναλώσει ένα κύριο γεύμα. Ταυτόχρονα λαμβάνονται οι πληροφορίες μέσω του mandometer και με βάση αυτές, ειδικό επιστήμονες καθοδηγούν τον συμμετέχοντα στη διαδικασία με οδηγίες για την αλλαγή του τρόπου με τον οποίο τρώει. Η διαδικασία συνεχίζεται για δύο με τρεις μήνες μέχρι να επιτευχθεί η αλλαγή, ταυτόχρονα με καθοδήγηση για τη σωστή άσκηση και την επίτευξη ενός κατάλληλου ρυθμού φυσικής δραστηριότητας.

Το επόμενο βήμα, κατά τον κ. Ντελόπουλο, είναι η διαδικασία αυτή να «ξεφύγει» από την κλινική πρακτική και τις εργαστηριακές συνθήκες και να προσαρμοστεί στην καθημερινότητα των χρηστών. Στο πλαίσιο αυτό, αντικείμενο του ευρωπαϊκού ερευνητικού προγράμματος «Splendid» ήταν η τεχνική επιβεβαίωση μιας πρακτικής στην οποία πλέον, εκτός από την ζυγαριά mandometer συμμετέχουν αισθητήρες μάσησης που προσαρμόζονται στο αυτί σαν ακουστικό, φορετά στη ζώνη επιταχυνσιόμετρα που καταγράφουν τη φυσική δραστηριότητα αλλά και smartphones που δέχονται τα δεδομένα των συσκευών και είναι έτοιμα να διοχετεύσουν τις κατάλληλες πληροφορίες για την αλλαγή του τρόπου λήψης τροφής.

«Το τριετές πρόγραμμα "Splendid", στο οποίο συμμετέχει η ερευνητική Ομάδα Κατανόησης Πολυμέσων από το Εργαστήριο Επεξεργασίας Πληροφορίας και Υπολογισμών και το Εργαστήριο Ιατρικής Πληροφορικής του ΑΠΘ, ολοκληρώνεται τον ερχόμενο Σεπτέμβριο κι έπειτα από δοκιμές του τεχνολογικού εξοπλισμού από μαθητές λυκείου στη Στοκχόλμη, θα πραγματοποιηθούν εντός του Ιουλίου αντίστοιχες δοκιμές από εθελοντές σε πανεπιστήμιο της Ολλανδίας. Σε αυτές γίνεται μια αυτόματη καταγραφή δεδομένων, τα οποία αναλύονται μέσω ειδικών αλγορίθμων που έχουν αναπτυχθεί προκειμένου, χωρίς να απαιτείται η παρουσία κάποιου ειδικού επιστήμονα, ο χρήστης να βλέπει στην οθόνη του κινητού του το λανθασμένο πρότυπο διατροφής και το φυσιολογικό που του προτείνεται να υιοθετήσει» σημειώνει ο αν. καθηγητής του ΑΠΘ. Δεν παραλείπει, άλλωστε, να αναφέρει ότι μέσω του αισθητήρα μάσησης καταγράφονται και τα σνακ που μπορεί να καταναλώνει κάποιος κατά τη διάρκεια της ημέρας, χωρίς όμως τις περισσότερες φορές να είναι σε θέση να τα καταγράψει υποκειμενικά.

«Είμαστε πλέον σίγουροι ότι μπορούμε να διαγνώσουμε την εν λόγω συμπεριφορά. Παράλληλα η τεχνική επιβεβαίωση λειτουργίας των συσκευών είναι πολύ ικανοποιητική. Απομένει, ωστόσο, να αποδειχτεί κατά πόσον μια τέτοια παρέμβαση μπορεί να είναι αποδοτική από ιατρικής πλευράς και για να γίνει αυτό θα χρειαστεί μια μακροχρόνια έρευνα που θα παρακολουθήσει την ανάπτυξη των παιδιών στα οποία θα καταγράφονται οι διατροφικές συνήθειες. Πάντως η δυνατότητα αναγνώρισης της προβληματικής συμπεριφοράς μπορεί άμεσα να εφαρμοστεί σε σχολεία» προσθέτει.

Ηδη σε συνεργασία με την Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας έχει υποβληθεί σχετική πρόταση με τίτλο «Ob-screen - πρόληψη της παχυσαρκίας με τεχνολογικά υποβοηθούμενο έλεγχο του παιδικού πληθυσμού» στο πρόγραμμα ευρωπαϊκής εδαφικής συνεργασίας «Ελλάδα - ΠΓΔΜ 2014-2020». Εφόσον η πρόταση εγκριθεί, τότε θα μετράται η συμπεριφορά πρόσληψης φαγητού σε μαθητές συγκεκριμένων σχολικών μονάδων και αν διαπιστωθεί η εμφάνιση προτύπου συμπεριφοράς που ενδεχομένως σχετίζεται με την παχυσαρκία, η μέτρηση θα συνεχίζεται για μία εβδομάδα παράλληλα με την ανάλυση του επιπέδου της φυσικής τους δραστηριότητας με βραχιολάκια - επιταχυνσιόμετρα. Τα δεδομένα θα αναλύονται αυτόματα μέσω κινητού τηλεφώνου σε μια web εφαρμογή που θα αναπτύξει το ΑΠΘ και θα προτείνονται τρόποι για την αλλαγή της διατροφικής συμπεριφοράς των παιδιών.

Εξάλλου, ένα ακόμη ευρωπαϊκό πρόγραμμα με την ονομασία «BigO» (Big data against childhood Obesity) πρόκειται να ξεκινήσει σύντομα με στόχο την καταγραφή της συμπεριφοράς που σχετίζεται με τη διατροφή και την άσκηση. «Πλέον θα καταγράφονται ακόμη και περιστατικά έκθεσης των παιδιών σε διαφημίσεις που σχετίζονται με το φαγητό, στοιχεία όπως ο τρόπος μετακίνησής τους από και προς το σχολείο, η ύπαρξη πολλών fast food σε μια περιοχή ή πολλών ειδών αθλητικών υποδομών»



Hard Rock Heals Foundation με όραμα έναν καλύτερο κόσμο [ 15:44, 27/6 ]

Moody's: Θετική εξέλιξη η επαναφορά του waiver [ 15:43, 27/6 ]

ΣΕΤΕ: Νέα δεδομένα για τον ελληνικό τουρισμό μετά το Brexit [ 15:40, 27/6 ]

Γερμανία : κανείς δεν επιθυμεί διαιώνιση του ζητήματος [ 15:39, 27/6 ]

Ισπανία: Οι Σοσιαλιστές και οι Ciudadanos δεν θα υποστηρίξουν τον Ραχόι [ 15:36, 27/6 ]

Τέλος ο Πασκουάλι από την Μαρτσελιόνα [ 15:34, 27/6 ]

«Re-imagine Greece» το θέμα του φετινού TEDxAcademy [ 15:30, 27/6 ]

Μωυβία θα έχει ο μισός πληθυσμός της γης το 2050! [ 15:24, 27/6 ]

Κέντρο επιστήμης και πολιτισμού η Σάμος [ 15:21, 27/6 ]

Moody's: Το Brexit είναι κακό για την ανάπτυξη και το χρέος της Βρετανίας [ 15:19, 27/6 ]

Νέο συνταξιοδοτικό-αποταμειωτικό πρόγραμμα από την Interamerican [ 15:15, 27/6 ]

Γεροβασιλη: Στο στάδιο της τελικής επεξεργασίας η πρόταση για την απλή αναλογική [ 15:12, 27/6 ]

Αναχωρούν οι ελληνικές συμμετοχές για τον 32ο Μαραθώνιο Οικονομίας της Shell [ 15:11, 27/6 ]

Αναστέζια: Ολόγυμνη selfie μετά τη διπλή μαστεκτομή και όλα τα χειρουργεία [ 15:08, 27/6 ]

Προσβλητικά μηνύματα κατά την πολωνικής κοινότητας στην Βρετανία [ 15:07, 27/6 ]

Φίλος Φύσσα: Αναγνώρισε 3 κατηγορούμενους από το βράδυ της δολοφονίας [ 15:04, 27/6 ]

σολιάζει ο κ. Ντελόπουλος και τονίζει ότι στο πρόγραμμα θα συμμετέχουν όλοι σχεδόν οι φορείς του προγράμματος «Splendid» όπως επίσης και περισσότερα σχολεία αλλά και νοσοκομεία από την Ελλάδα και άλλες ευρωπαϊκές χώρες.

Η ανάλυση των δεδομένων που θα συλλέγονται σχετικά με τη διατροφική συμπεριφορά, τη φυσική δραστηριότητα αλλά και τους εξωγενείς παράγοντες που επηρεάζουν τις συμπεριφορές αυτές, θα δώσει έγκυρη πληροφορία στις Αρχές δημόσιας υγείας σχετικά με τα αίτια της παχυσαρκίας. Οι Αρχές θα είναι σε θέση να καταπολεμήσουν την παιδική παχυσαρκία λαμβάνοντας μέτρα στοχευμένα και προσαρμοσμένα σε επίπεδο πόλης ή συνοικίας.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ

Ανάκληση αρωματικών χώρου [ 15:03, 27/6 ]

Διοζύγιο πολλών εκατομμυρίων για Μπλαν και ΠΣΖ [ 14:55, 27/6 ]

Brexit ή μήπως όχι: 6 σενάρια για το πώς δεν θα βγει η χώρα από τη ΕΕ [ 14:52, 27/6 ]

Ολιβιέ Ζιρού: Ευχαριστώ των Ιησού [ 14:47, 27/6 ]

ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΝΕΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΔΙΕΘΝΗ ΕΘΝΟΣΠΟΡ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΕΝΘΕΤΑ ΧΡΗΣΙΜΑ

## ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΑΚΟΜΗ



ΚΑΝΑΔΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

### Ο μέσος καπνιστής χρειάζεται 30 προσπάθειες για να κόψει το τσιγάρο

'Το να παρατήσεις το κάπνισμα, είναι εύκολο. Το έχω κάνει χιλιάδες φορές' είχε πει ο Μαρκ Τουέιν. Μερικοί κόβουν το τσιγάρο με την πρώτη προσπάθεια, αλλά άλλοι δεν...

[ 9:39, 27/6 ]



ΤΙ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΑΝ ΒΡΕΤΑΝΟΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΕΣ

### Ανακαλύφθηκε οπάλιο σε μετεωρίτη που είχε πέσει στην Ανταρκτική

Βρετανοί επιστήμονες εντόπισαν ίχνη οπάλιου σε ένα μετεωρίτη που είχε βρεθεί στην Ανταρκτική. Επειδή το οπάλιο είναι ένα ένυδρο ορυκτό, που περιέχει πολλά μόρια νερού, η ανακάλυψη...

[ 9:45, 27/6 ]



ΕΡΩΤΗΜΑ ΚΑΙ ΦΟΒΟΣ ΑΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΕΤΑΔΟΘΕΙ ΣΕ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ

### Τα μύδια και οι αχιβάδες παθαίνουν καρκίνο και μάλιστα μεταδοτικό!

Οι καρκίνοι είναι διαδεδομένοι στα θαλάσσια δίθυρα (μύδια, στρείδια, αχιβάδες, χτένια, πίννες, κυδώνια κ.α.) και μάλιστα μπορούν να μεταδοθούν από το ένα είδος στο άλλο.

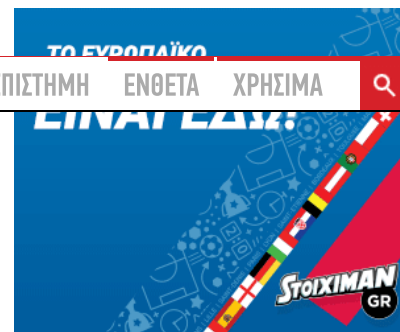
[ 9:23, 23/6 ]

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ

### Deep Black: Μια νέα μοναδική συλλογή ρολογιών από την Omega

Στο σύμπαν μας, οι ωκεανοί του πλανήτη έχουν μια φυσική σύνδεση με το φεγγάρι στον ουρανό. Για την OMEGA η σύνδεση αυτή βρίσκεται και στη νεότερη κεραμική συλλογή. Από το μοντέλο...

[ 9:45, 26/6 ]



## ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ



Αγαπημένες γεύσεις λουξι: κλείνουν μέσα τους ό,τι αγαπάμε από Ελλάδα.

## IBM IAAS

ibm.com/IAAS

IBM Helps IT Infrastructure Leaders Master Hybrid Cloud. Discover More.

Russian Beauties Online

Aluminum Profiles

Fenix Begravningsbyrå



ΕΝΤΟΝΟ ΚΛΙΜΑ ΑΝΗΣΥΧΙΑΣ

## Διαρροή «εγκεφάλων» από την ΕΕ λόγω Brexit «βλέπουν» οι επιστήμονες

Ένα έντονο κλίμα ανησυχίας έχει εξαπλωθεί στους κόλπους της μεγάλης και ισχυρής επιστημονικής και ερευνητικής κοινότητας της Βρετανίας - η οποία περιλαμβάνει πολλούς Έλληνες-...

[ 9:43, 25/6 ]

ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΝΕΑ

ΠΟΛΙΤΙΚΗ

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΔΙΕΘΝΗ

ΕΘΝΟΣΠΟΡ

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

ΕΠΙΣΤΗΜΗ

ΕΝΘΕΤΑ

ΧΡΗΣΙΜΑ



## Ανακαλύφθηκε γονίδιο που συνδέεται με τον αιφνίδιο καρδιακό θάνατο

Επιστήμονες στην Αυστραλία ανακάλυψαν μια γενετική μετάλλαξη που σχετίζεται με την αυξημένη πιθανότητα αιφνίδιου καρδιακού θανάτου. Είναι η πρώτη φορά που ανακαλύπτεται κάτι...

[ 9:34, 23/6 ]



ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΕΡΕΥΝΗΤΕΣ ΣΤΙΣ ΗΠΑ

## Νέα θεραπεία αντισωμάτων καθυστερεί την επανεμφάνιση του ιού HIV

Ερευνητές στις ΗΠΑ ανακοίνωσαν ότι δοκίμασαν με επιτυχία μια νέα θεραπεία αντισωμάτων, η οποία βοηθά στο να κρατά υπό έλεγχο τον ιό HIV του AIDS στους χρονίως νοσούντες, ακόμη...

[ 9:40, 23/6 ]



ΕΝΗΜΕΡΩΝΕΙ ΤΟΥΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΕΣ ΓΙΑ ΑΝΑΚΛΗΣΕΙΣ

## Δωρεάν εφαρμογή μας ... σώζει από επικίνδυνα προϊόντα

Σκεφτείτε πριν αγοράσετε, πρωτίστως όμως ελέγξτε το κινητό σας. Μια καινοτόμα, δωρεάν εφαρμογή, το Revoca, που λειτουργεί μόνο λίγους μήνες, ενημερώνει τους καταναλωτές για τις...

[ 10:52, 25/6 ]



ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ

## Ένα δίκτυο γύρω από την καρδιά παίζει το ρόλο βηματοδότη

Ένα δικτυωτό πλέγμα που τυλίγεται γύρω από τη δυσλειτουργική καρδιά και εφαρμόζει πλήρως πάνω της, την ενεργοποιεί με ηλεκτρικά σήματα και αντικαθιστά έτσι τον βηματοδότη.

[ 10:11, 23/6 ]

ΚΥΡΙΑΚΗ 26 ΙΟΥΝΙΟΥ

## Ημερίδα για την κολπική μαρμαρυγή

Είσαι σίγουρος ότι δεν σε αφορά η κολπική μαρμαρυγή; Και όμως, πρόκειται για μια ασθένεια που στην Ελλάδα αφορά περισσότερους από 200.000 άνδρες και γυναίκες όλων των ηλικιών...



[ 9:05, 23/6 ]

ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΝΕΑ

ΠΟΛΙΤΙΚΗ

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΔΙΕΘΝΗ

ΕΘΝΟΣΠΟΡ

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

ΕΠΙΣΤΗΜΗ

ΕΝΘΕΤΑ

ΧΡΗΣΙΜΑ



### εφευρίσκουν οι κυβερνο-εγκληματίες

Ένα νέο τρόπο να εξαπατούν τους χρήστες του Διαδικτύου ανακάλυψαν οι κυβερνο-εγκληματίες, χρησιμοποιώντας ως δόλωμα τους νόμιμους παρόχους υπηρεσιών Internet προκειμένου να...

[ 12:57, 22/6 ]



ΕΡΕΥΝΑ

### Ο αυξημένος χρόνος διδασκαλίας στο Δημοτικό βελτιώνει τις επιδόσεις των παιδιών

Ωφελούν ή όχι τους μαθητές οι περισσότερες ώρες μαθημάτων; Ναι, απαντά μια νέα δανική επιστημονική έρευνα, σύμφωνα με την οποία η αυξημένη διδασκαλία βελτιώνει τις γνώσεις και...

[ 9:53, 22/6 ]



Η ΜΕΤΑΘΑΝΑΤΙΑ ΖΩΗ ΤΟΥ DNA

### Πολλά γονίδια συνεχίζουν να λειτουργούν δύο μέρες μετά τον θάνατο

Εκατοντάδες γονίδια εξακολουθούν να εμφανίζουν σημάδια -και μάλιστα έντονους- δραστηριότητας δύο μέρες μετά τον θάνατο ενός ζωντανού οργανισμού, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική...

[ 9:58, 22/6 ]



ΤΙ ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΝ ΟΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΕΣ

### Αλλάξτε τον τρόπο που τρώτε για να μην παχαίνετε!

Μία διαφορετική ζυγαριά, που μετρά όχι το βάρος του χρήστη αλλά το βάρος της τροφής που καταναλώνει, τη διάρκεια του γεύματος και τον ρυθμό πρόσληψης τροφής φιλοδοξεί να αποτελέσει...

[ 10:59, 21/6 ]

1 2 3 4 5 6 7

ΠΙΟ ΔΗΜΟΦΙΛΗ



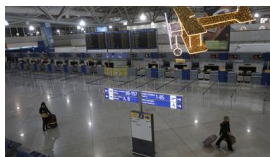
**ΑΡΚΑΣ ΕΝ ΚΙΝΗΣΕΙ**

Χαμηλές Πτήσεις [ 8:00, 27/6 ]



**ΚΟΙΝΩΝΙΑ**

Νέο πλαίσιο για οφειλές σε Εφορία - ΔΕΗ [ 6:52, 27/6 ]



**ΚΟΙΝΩΝΙΑ**

Επεισόδιο στο «Ελ. Βενιζέλος» με ισραηλινούς σεκιούριτι [ 9:02, 27/6 ]



**ΚΟΙΝΩΝΙΑ**

Κίνδυνος - θάνατος τα γερασμένα Καναντέρ [ 9:00, 27/6 ]



**ΔΙΕΘΝΗ**

Κύμα μετάνοιας μετά το Brexit [ 9:00, 27/6 ]

Mobilt 4G Bredband

Aluminum Profiles

Russian Beauties

Absolut Art

Bygglagret.se

U-137 nära katastrof

Påväxt skadar

ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΝΕΑ

ΠΟΛΙΤΙΚΗ

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΔΙΕΘΝΗ

ΕΘΝΟΣΠΟΡ

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

ΕΠΙΣΤΗΜΗ

ΕΝΘΕΤΑ

ΧΡΗΣΙΜΑ



**PEGASUS NETWORK / SITEMAP**

**ΕΘΝΟΣ**

- ΠΟΛΙΤΙΚΗ
- ΚΟΙΝΩΝΙΑ
- ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ
- ΔΙΕΘΝΗ
- ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
- ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΙΑ
- ΕΘΝΟΣΠΟΡ
- ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ
- ΕΝΘΕΤΑ
- ΧΡΗΣΙΜΑ

**ΗΜΕΡΗΣΙΑ**

- ΝΕΑ ΣΕ 10'
- ΕΙΔΗΣΕΙΣ
- ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ
- ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ
- ΑΠΟΦΕΙΣ
- ΧΡΗΜΑΤΙΣΤΗΡΙΟ
- ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΑ
- ΣΤΗΛΕΣ
- ΗΟΜΜΕ
- ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

**LIFE**

- TIME FOR FUN
- NEWS ONLY
- ΣΙΝΕΜΑ
- PETSONLY
- ONLINER
- ΙΔΑΝΙΚΟ ΣΠΙΤΙ
- WEB TV

**SENTRAGOAL**

- ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΝΕΑ
- ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
- ΜΠΑΣΚΕΤ
- ΔΙΕΘΝΗ
- ΣΠΟΡ
- ΒΟΛΕΪ
- ΑΠΟΦΕΙΣ
- ΠΑΡΑΣΚΗΝΙΑ
- VIDEOS
- PHOTOS

**WOMENONLY**

- RIGHT NOW
- SHOPPING & ΜΟΔΑ
- ΟΜΟΡΦΙΑ
- ΓΕΥΣΕΙΣ & ΣΠΙΤΙ
- ΕΡΩΤΑΣ & SEX
- ΕΣΥ & ΟΙ ΑΛΛΟΙ
- ΚΑΛΗ ΖΩΗ
- ΚΟΣΜΙΚΑ
- ΑΣΤΡΟΛΟΓΙΑ
- ΔΩΡΑ

**ELLE**

- ELLE VIDEOS
- ΜΟΔΑ
- ΟΜΟΡΦΙΑ
- ΡΕΟΡΛΕ
- ΥΠΕΡΟΧΟ ΚΟΡΜΙ
- ΕΡΩΤΑΣ & ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ
- ΚΟΥΖΙΝΑ
- DECO
- ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ
- ΖΩΔΙΑ
- ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΙ

**ΣΙΝΕΜΑ**

- ΝΕΑ
- ΤΑΙΝΙΕΣ
- ΑΦΙΕΡΩΜΑΤΑ
- ΝΥΧΤΕΣ ΠΡΕΜΙΕΡΑΣ
- OPEN AIR FILM FESTIVAL
- ΠΡΩΤΗ ΩΡΑ: ΣΙΝΕΜΑ

**CAR & DRIVER**

- MOTOR PLANET
- DRIVES
- MOTO & RIDER
- RACING
- VIDEO
- TECH TALK
- BLOG
- C&D PLUS
- ΑΓΟΡΑ
- ΕΝΤΥΠΗ ΕΚΔΟΣΗ

**SPORTY**

- ΝΕΑ
- TOP LISTS
- PLAY GAMES
- ΤΕΥΧΗ
- SAFEMANIA CLUB
- CONTACT

**HOMME**

- NEWSPAPER
- STYLE
- BON APPETIT
- WINE & SPIRITS
- FORUM
- ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

**COOKBOOK**

- ΣΥΝΤΑΓΕΣ
- ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ
- ΡΕΠΟΡΤΑΖ
- ΤΑΞΙΔΙ
- ΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ
- ΛΕΞΙΚΟ

**TRAVELBOOK**

- ΕΛΛΑΔΑ
- ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ
- ΔΙΑΜΟΝΗ
- ΘΕΜΑΤΑ
- PHOTO TRAVEL
- ΚΑΙΡΟΣ

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική, μερική ή περιληπτική ή κατά παράφραση ή διασκευή απόδοση του περιεχομένου του παρόντος web site με οποιονδήποτε τρόπο, ηλεκτρονικό, μηχανικό, φωτοτυπικό, ηχογράφησης ή άλλο, χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη. Νόμος 2121/1993 και κανόνες Διεθνούς Δικαίου που ισχύουν στην Ελλάδα. Copyright © 2016 ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΘΝΟΣ Α.Ε.

ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΝΕΑ

ΠΟΛΙΤΙΚΗ

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΔΙΕΘΝΗ

ΕΘΝΟΣΠΟΡ

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

ΕΠΙΣΤΗΜΗ

ΕΝΘΕΤΑ

ΧΡΗΣΙΜΑ



ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΝΕΑ

ΠΟΛΙΤΙΚΗ

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΔΙΕΘΝΗ

ΕΘΝΟΣΠΟΡ

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

ΕΠΙΣΤΗΜΗ

ΕΝΘΕΤΑ

ΧΡΗΣΙΜΑ

