

SAY *yes* to the **press**



**ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ:
ΠΟΣΑ ΖΩΑ ΣΩΖΕΙ
ΚΑΘΕ ΧΡΟΝΟ!**



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Οι 2 μέρες που πέρασαν μας δίδαξαν πολλά. Δε θα μιλήσω για τα λάθη του κρατικού μηχανισμού αλλά ούτε και για τους χιλιάδες εγκλωβισμένους πολίτες στα αυτοκίνητά τους, θαμμένους στο χιόνι στα κεντρικότερα σημεία της Αθήνας. Και φυσικά τι να πω για τους χιλιάδες που έμειναν χωρίς ηλεκτρικό την πιο κρύα νύχτα του χρόνου!

Εγώ θα το πιάσω από άλλη σκοπιά. Με το φόβο, μη θρηνήσουμε θύματα η Κυβέρνηση αποφάσισε τις δύο αυτές μέρες ο δημόσιος και ιδιωτικός τομέας να υπολειτουργήσει ή να μη λειτουργήσει και καθόλου -και αν θέλεις τη γνώμη μου και πολύ καλά έκανε.

Αν και κάποιος από μας πήγαμε κανονικά στα γραφεία μας είτε γιατί μας το επέτρεπαν οι συνθήκες (καλώς) είτε γιατί είμαστε εργασιομανείς (κακώς), η πλειοψηφία έμεινε στο σπίτι. Αρκετοί λοιπόν χάρηκαν τη ζεστασιά και τη θαλπωρή, έπαιξαν στο χιόνι, φωτογραφήθηκαν και γενικά το ευχαριστήθηκαν, ίσως με κάποια μικρά διαλείμματα για να κοιτάξουν το email ή για να απαντήσουν σε κάποιο σύντομο τηλεφώνημα που δεν μπορούσε να περιμένει.

Πάμε όλοι ένα βήμα πίσω; Πάμε!

Το βλέπεις πως ο κόσμος συνεχίζει να περιστρέφεται ακόμα και αν δεν ξεθεώνεται στη δουλειά; Συνειδητοποιείς πως μόνο καλό σου κάνουν τα διαλείμματα με κάποιες μέρες ανάπαυλας χωρίς να είσαι απορροφημένος στον υπολογιστή και τα χαρτιά σου; Καταλαβαίνεις πως δε χάθηκε και ο κόσμος αν τεμπελιάσεις για μία μέρα; Μην περιμένεις λοιπόν την επέλαση του χιονιά για να κάνεις μικρά διαλείμματα στη ζωή σου.

Πρέπει να το πάρουμε απόφαση! Η δουλειά μας δεν τελειώνει ποτέ! Ειδικά αυτοί που την αγαπάμε, πάντα βρίσκουμε τρόπους να την εμπλουτίζουμε! Μη νιώθεις άσχημα όταν έχεις την ανάγκη για λίγη ξεκούραση ή έχεις την ανάγκη να τεμπελιάσεις. Είναι οκ! Η καλοπέραση δε θέλει ενοχές.

Tip of the Day: Εγώ πρώτη είμαι αυτή που σου φωνάζω πως αν βρεις την εργασία που αγαπάς τότε δε θα χρειαστεί να ξαναδουλέψεις ποτέ στη ζωή σου, όμως ακόμα και αν αγαπάς αυτό που κάνεις, όταν το κάνεις κάθε μέρα κάποια στιγμή γίνεται ρουτίνα. Και η ρουτίνα θα σε κουράσει. Και θα αντιδράσεις. Και θα είναι αργά. Και θα έχεις χάσει τόσο πολύτιμο χρόνο! Και τότε θα τα παρατήσεις. Γι' αυτό το σημερινό tip είναι το εξής: αν νιώθεις πιεσμένος ή κουρασμένος από τη δουλειά, να μάθεις να ξεκουράζεσαι πριν φτάσεις στο σημείο να τα παρατήσεις... Να σέβεται και να ακούς το σώμα σου όταν σου ζητάει να κάνεις διάλειμμα. Να σέβεται και να ακούς το μυαλό σου όταν θέλει 1' λεπτό ηρεμίας για να επανέλθει. Να σε τιμάς, να σε σέβεται και να μην φτάνεις στα όρια τον εαυτό σου. Να παίρνεις το χρόνο σου ώστε να ανακάμπτεις...

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Χορτοφαγική διατροφή: Πόσα ζώα σώζει κάθε χρόνο!



Οι εναλλακτικές χορτοφαγικές διατροφικές επιλογές αποτελούν παγκόσμια τάση τα τελευταία χρόνια. Ένας βασικός λόγος που οι άνθρωποι τις προτιμούν συνδέεται με την ηθική διάσταση στη διατροφή.



κρίνει ότι όσα ισχύουν για τη μεταφορά ζώων που προορίζονται για σφαγή, όχι μόνο δεν εφαρμόζονται, αλλά είναι παρωχημένοι και πρέπει να αλλάξουν. Οι εξαγωγές ζώντων ζώων υπογραμμίζεται ότι θα πρέπει να εγκρίνονται μόνον εφόσον συμμορφώνονται με τα ευρωπαϊκά πρότυπα καλής μεταχείρισης των ζώων. Οι ευρωβουλευτές τάσσονται υπέρ της μετάβασης σε ένα καλύτερο σύστημα που ευνοεί τη μεταφορά σπέρματος ή εμβρύων αντί των ζώων αναπαραγωγής, καθώς και κρέατος αντί των ζωντανών ζώων που μετακινούνται για σφαγή. Μάλιστα, καλούν την Επιτροπή να υποβάλει το αργότερο έως το 2023, ένα σχέδιο δράσης με σκοπό τη στήριξη αυτής της μετάβασης, συμπεριλαμβανομένης πρότασης αναφορικά με ένα ειδικό ταμείο για την ελαχιστοποίηση των κοινωνικοοικονομικών επιπτώσεων από τις αλλαγές που πρέπει να υλοποιηθούν.

Χάρη στη διατροφή που δεν περιλαμβάνει κρέας, σώζονται κάθε χρόνο περίπου ένα εκατομμύριο ζώα. Σύμφωνα με δεδομένα που συγκέντρωσε η οργάνωση World Animal Protection (WAP), μόνο στις ΗΠΑ οι φυτικής προέλευσης διατροφικές επιλογές γλίτωσαν 630.000 ζώα από τη σφαγή. Με βάση το πόσο δημοφιλή έχουν γίνει τα υποκατάστατα κρέατος, εκτιμάται ότι πάνω από 211.000 χοίροι, 77.000 αγελάδες και 350.000 κοτόπουλα σώθηκαν στη χώρα. Ωστόσο, τα ζώα που δεν οδηγήθηκαν σε σφαγή είναι τελικά πολύ περισσότερα, καθώς τα ευρήματα επικεντρώθηκαν μόνο σε μεγάλες αλυσίδες fast food.

Κάτι αλλάζει...

Οι δύο κορυφαίες εταιρίες παγκοσμίως στη βιομηχανία των υποκαταστάτων κρέατος είναι η Beyond Meat και η Impossible Foods. Μόνο εκείνες έσωσαν το 2021 περίπου ένα εκατομμύριο ζώα. Εν τω μεταξύ, το Ευρωκοινοβούλιο



Φτιάχνουμε vegan burger με μπιφτέκι από φακές



Σήμερα το μενού έχει burger!

Υλικά (για 4 burgers):

Για το μπιφτέκι

- 1 κύπα μαύρες φακές
- 350 γρ. φασόλια κόκκινα
- 1 φλιτζάνι νερό
- 1 κρεμμύδι
- 10 καρύδια
- 1 κύπα βρώμη
- πιπέρι
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- μπάριμπεκιου σως

Για το burger

- Ψωμάκια για 4 μερίδες
- 4 φύλλα μαρουλιού
- 8-10 πίκλες
- 4 φέτες ντομάτα
- μπάριμπεκιου σως

Πώς γίνεται:

- Βράζουμε τις φακές και τις αφήνουμε να στραγγίξουν.
- Χτυπάμε τα καρύδια με τη βρώμη και βάζουμε το μίγμα σε ένα μπολ.
- Τώρα χτυπάμε το κρεμμύδι με τις φακές και τα βάζουμε όλα στο μπολ. Προσθέτουμε το νερό, το λάδι, το πιπέρι και ανακατεύουμε καλά.
- Ζυμώνουμε το μίγμα και το βάζουμε στο ψυγείο για περίπου μία ώρα.
- Πλάθουμε τα μπιφτέκια, τα αλείφουμε με σως και τα βάζουμε σε προθερμασμένο φούρνο μέχρι να ψηθούν.
- Βάζουμε στα ψωμάκια τα μπιφτέκια και τα υπόλοιπα υλικά και καλή μας όρεξη!



Έρευνα: Η διαγενεακή σύνδεση του καπνίσματος με το λίπος

Μπορεί το ότι κάπνιζε ο παππούς σου να σχετίζεται με το ότι δυσκολεύεσαι να χάσεις βάρος; Ναι! Οι γυναίκες οι παππούδες ή ακόμα και οι προπαππούδες των οποίων άρχισαν να καπνίζουν από νεαρή ηλικία, τείνουν να έχουν περισσότερο σωματικό λίπος, σύμφωνα με έρευνα που αξιοποίησε τα στοιχεία της τριακονταετούς έρευνας σε παιδιά που γεννήθηκαν τη δεκαετία του '90. Η έρευνα δείχνει ότι η έκθεση σε συγκεκριμένες ουσίες μπορεί να οδηγήσει σε μεταβολές, οι οποίες στη συνέχεια κληροδοτούνται στις επόμενες γενιές. Προηγούμενη έρευνα είχε διαπιστώσει ότι όταν ο πατέρας ήταν καπνιστής ήδη πριν από την περίοδο της εφηβείας του, τότε οι γιοι του – αλλά όχι οι κόρες του – θα είχαν περισσότερο σωματικό λίπος από το αναμενόμενο.



Το πρώτο «vegan βιολί» στον κόσμο είναι φτιαγμένο από αχλάδια και μούρα!

SAY *yes* & get impressed



Ο Pdraig O'Dubhlaoidh κατασκεύασε το πρώτο βιολί που είναι εντελώς απαλλαγμένο από ζωικά προϊόντα, στο εργαστήριό του στη Μεγάλη Βρετανία. Πρόκειται για ένα βιολί αξίας 8.000 λιρών, για την κατασκευή του οποίου χρησιμοποιήθηκαν φυσικά ανταλλακτικά που αντικατέστησαν τις ζωικές κόλλες.

Είναι το πρώτο βιολί στον κόσμο που έχει καταχωρηθεί με το εμπορικό σήμα της «The Vegan Society». Για την κατασκευή του χρησιμοποιήθηκαν μεταξύ άλλων αχλάδι, άγρια μούρα και νερό.



Η Social Hackers Academy διοργανώνει το 1ο Athens Hackathon for Social Good

HACKATHON for social good ATHENS

11th - 13th February, 2022, Athens

Mobility in Athens needs to be smarter, greener, and safer.

Η Social Hackers Academy είναι “ένα σχολείο προγραμματισμού το οποίο προσφέρει δωρεάν μαθήματα προγραμματισμού σε Έλληνες μακροχρόνια ανέργους και ευάλωτες κοινωνικές ομάδες και ύστερα τους συνδέει με την αγορά εργασίας όπου έχουμε ποσοστό απορρόφησης 92%”, δήλωσε ο **Δαμιανός Βαβανός**, Συνιδρυτής & Εκτελεστικός διευθυντής της Social Hackers Academy.

“Σε λίγες μέρες στην Αθήνα διοργανώνουμε ένα Hackathon στο οποίο προγραμματιστές, μαρκετερς, και άλλοι δημιουργικοί άνθρωποι από start-ups θα ενωθούμε να λύσουμε ένα από τα προβλήματα που απασχολούν την πόλη μας, αυτό της κινητικότητας”.

1ο Athens Hackathon for Social Good

Η οργάνωση Social Hackers Academy διοργανώνει το 1ο Athens Hackathon for Social Good στις 11 - 13 Φεβρουαρίου. Το πρόβλημα για το οποίο επιδιώκουν να συν-δημιουργήσουν λύσεις είναι αυτό της κινητικότητας στην Αθήνα. Η ομάδα

της Social Hackers Academy

δηλώνει: “Ονειρευόμαστε μια Αθήνα πιο έξυπνη, πιο πράσινη και πιο ασφαλή. Θέλουμε να κάνουμε την μετακίνηση στην πόλη μας προσβάσιμη προς όλους, όπου οι κάτοικοι της θα μπορούν να χρησιμοποιούν τους δρόμους και τα πεζοδρόμια με ασφάλεια”.



info

Το Hackathon διοργανώνεται από τη Social Hackers Academy μια μη κερδοσκοπική οργάνωση η οποία δημοκρατικοποιεί την πρόσβαση στην ποιοτική εκπαίδευση και βοηθά τους αποφοίτους τους να βρουν εργασία. Αξίζει να σημειωθεί πως το 92% των αποφοίτων αυτή τη στιγμή εργάζονται σε εταιρίες τεχνολογίας. Για περισσότερες πληροφορίες πατήστε [εδώ](#).



Ελένη Κομνηνού,
Ειδική Ρευματολόγος /
Επιστημονικά Υπεύθυνη
Ρευματολογικού Τμήματος
Metropolitan General /
Διευθύντρια Κλινικής
“Αυτοάνοσων Ρευματικών
Νοσημάτων”
Metropolitan General

Είναι μια συστηματική χρόνια φλεγμονώδης νόσος που φέρει σημαντική επιβάρυνση για τους ασθενείς και την κοινωνία.

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα (ΡΑ)- Καρδιαγγειακός Κίνδυνος (CVD)

Η ΡΑ εκτιμάται ότι έχει επιπολασμό 0,5-1% όλων των ενηλίκων, με γυναικεία επικράτηση 2-3 φορές μεγαλύτερη από τους άνδρες.

Η ΡΑ επηρεάζει κυρίως τις αρθρικές αρθρώσεις, αλλά μπορεί επίσης να έχει εξωαρθρικές εκδηλώσεις όπως ρευματοειδή οζίδια, πνευμονική συμμετοχή ή αγγειίτιδα, μεταξύ άλλων συστηματικών συννοσηροτήτων.

Είναι καλά τεκμηριωμένο ότι τα άτομα με ρευματοειδή αρθρίτιδα (RA) έχουν αυξημένη θνησιμότητα σε σύγκριση με τον γενικό πληθυσμό, εν μέρει - λόγω αυξημένου κινδύνου καρδιαγγειακών επεισοδίων και καρδιαγγειακού θανάτου.

40% των θανάτων ασθενών με Ρευματοειδή Αρθρίτιδα οφείλεται σε καρδιαγγειακές αιτίες.

Η Ρευματοειδής Αρθρίτιδα αποτελεί ανεξάρτητο και ισχυρό παράγοντα καρδιαγγειακού κινδύνου, στο επίπεδο του Σακχαρώδους Διαβήτη. Παράγοντες που φαίνεται να συνδέονται με τον αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου (CVD) στην ΡΑ:

- ✓ Μεγαλύτερη διάρκεια της νόσου,
- ✓ αν ο ασθενής είναι IgM - Rheumatoid Factor (RF+) θετικός και / ή Αντικυκλικό κιτρουλλιωμένο πεπτιδίο (αντι-CCP+) θετικός και
- ✓ η παρουσία ορισμένων εξω-αρθρικών εκδηλώσεων

Για την διαχείριση του κινδύνου (CVD) στον πληθυσμό της RA

Η επικαιροποιημένη κατευθυντήρια γραμμή της European League Against Rheumatism (EULAR) συνιστά αξιολόγηση κινδύνου καρδιαγγειακής νόσου (CVD) τουλάχιστον μία φορά κάθε 5 χρόνια σε όλους τους ασθενείς με Ρευματοειδή Αρθρίτιδα (R.A.).

Ο υπερβολικός κίνδυνος CVD - που συνιστά η ύπαρξη R.A., μπορεί να συγκριθεί με τον κίνδυνο εμφάνισης σακχαρώδους διαβήτη τύπου II (DM II), επηρεάζεται δε και από άλλους παράγοντες σχετιζόμενους με τη νόσο και τη φαρμακολογική θεραπεία, δηλαδή με γλυκοκορτικοειδή , μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα.

Στην ΡΑ υπάρχει Επιταχυνόμενη Αθηροσκλήρυνση.

Οι ασθενείς με R.A. έχουν δυσλιπιδαιμία, που περιλαμβάνει αυξημένη ολική χοληστερόλη (TC) και



χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη (LDL) - χοληστερόλη (LDL-C).

Συμπερασματικά

Σε ασθενείς με Ρευματοειδή Αρθρίτιδα, προς αποφυγή του αυξημένου Κινδύνου CVD απαραίτητα είναι:

- ✓ Στενή Παρακολούθηση της ΝΟΣΟΥ
- ✓ Αντιμετώπιση Παραδοσιακών παραγόντων ΚΙΝΔΥΝΟΥ
- ✓ Προσοχή σε ασθενείς με χαμηλή TC / LDL, μπορεί να υπάρχει αυξημένη ΕΝΕΡΓΟΤΗΣ ΝΟΣΟΥ
- ✓ Αυξημένη CRP είναι ανεξάρτητος παράγων ΚΙΝΔΥΝΟΥ για CVD
- ✓ Χρήση ΜΕΘΟΤΡΕΞΑΤΗΣ, ΥΔΡΟΕΥΧΛΩΡΟΚΙΝΗΣ, και αντι-TNF, σημαντικοί παράγοντες επιβίωσης
- ✓ Έναρξη ΣΤΑΤΙΝΩΝ σε υψηλού Κινδύνου ασθενείς: Rf+, αντι-CCP+, με μεγάλη διάρκεια νόσο και υψηλή Ενεργότητα νόσου.

Οι θεραπείες για τη ΡΑ έχουν αλλάξει δραματικά τις τελευταίες δεκαετίες. Οι τρέχουσες θεραπείες μπορούν να οδηγήσουν σε ουσιαστικό όφελος για τους περισσότερους ασθενείς, ιδιαίτερα εκείνους με πρόωμη διάγνωση, και σχεδόν το 50% των ασθενών επιτυγχάνει ύφεση με τροποποιητικά της νόσου αντιρευματικά φάρμακα (DMARDs).

Η νοσηρότητα και η θνησιμότητα για τη ΡΑ μειώνεται σταθερά με την εμφάνιση πιο αποτελεσματικών θεραπειών.

Καλημέρα με έναν πράσινο σπιτικό χυμό!



Σήμερα είναι η **Green Juice Day** και φυσικά είναι μια καλή ευκαιρία -αφού είναι και αργία- να φτιάξετε έναν θρεπτικό χυμό, χρησιμοποιώντας “πράσινα” υλικά που έχετε στην κουζίνα σας.

Ενδεικτικά αναφέρουμε όλα τα υλικά που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για τον πράσινο χυμό σας. Ανάλογα με αυτά που έχετε, προσαρμόστε τη συνταγή.

Υλικά (για δύο άτομα):

- 1 αγγούρι
- ½ φλιτζάνι σπανάκι
- 1 πράσινο μήλο
- 1 ακτινίδιο
- ½ λεμόνι (χυμός)
- ½ φλιτζάνι λαχανάκια Βρυξελλών
- λίγο μαϊντανό και σέλινο

Πώς γίνεται:

- Κόβουμε τα υλικά σε μικρά κομμάτια και μετά τα βάζουμε όλα στο μπλέντερ για να ομογενοποιηθούν.

TIP

Αν θέλετε ο χυμός σας να έχει μια πιο γλυκιά γεύση, προσθέστε λίγο μέλι και ανακατέψτε καλά.

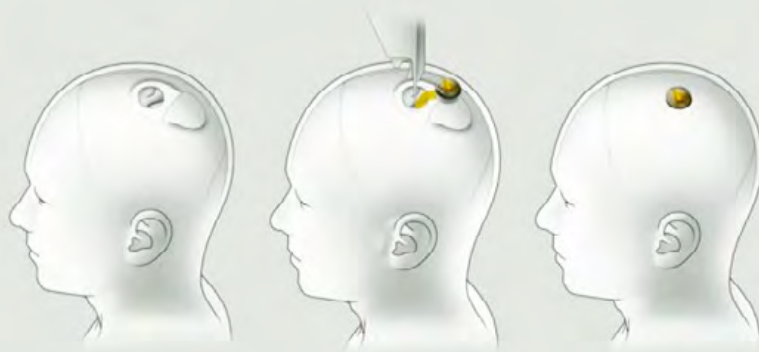




HUAWEI FreeBuds Lipstick: Η Κομψότητα του Ήχου Πολύ Σύντομα Κοντά μας!

Όταν η φινέτσα συναντά την τεχνολογία, τα νέα ακουστικά της HUAWEI γίνονται η πιο ακαταμάχητη πρόταση αγοράς για όσους θέλουν να συνδυάζουν τη λειτουργικότητα με την ομορφιά στην καθημερινότητά τους. Τα νέα ακουστικά έρχονται σύντομα και στην ελληνική αγορά για να εξασφαλίσουν στους χρήστες μια απολαυστική εμπειρία με φινέτσα υψηλού σχεδιασμού και σε "ανεξίτηλο" κόκκινο χρώμα που θα περιμέναμε να δούμε μονάχα σε ένα φανταχτερό ακριβό κραγιόν. Η εκλεπτυσμένη, προσιτή πολυτέλεια του σχεδιασμού τους, με το εντυπωσιακό κόκκινο των ακουστικών εσωτερικά και το κλασικό μαύρο με τη χρυσή λεπτομέρεια εξωτερικά προσδίδει στα καινούργια ακουστικά της HUAWEI μια ξεχωριστή ομορφιά. Αλλά δεν είναι μονάχα η εμφάνισή τους που εντυπωσιάζει, τα νέα ακουστικά της HUAWEI έχουν να προσφέρουν επιπλέον επιδόσεις υψηλής τεχνολογίας. Η συμβατότητα τόσο με Android smartphone, ανεξαρτήτως μάρκας, όσο και με συσκευές iOS μέσω της χρήσης Bluetooth είναι ένα ακόμη χαρακτηριστικό των FreeBuds Lipstick. Υπάρχει, ακόμη, η δυνατότητα για σύζευξη Bluetooth κοντινής απόστασης, ώστε οι χρήστες να μπορούν να συνδέσουν ένα smartphone, ένα τάμπλετ ή ένα PC με το αναδυόμενο παράθυρο, επιτυγχάνοντας διπλή σύνδεση συσκευών.

«Τσιπ εγκεφάλου» θα βοηθάει τετραπληγικούς να περπατήσουν



Η Neuralink ιδρύθηκε το 2016 από τον Έλον Μασκ, και υποσχέθηκε ότι η τεχνολογία «θα επιτρέψει σε κάποιον με παράλυση να χρησιμοποιεί ένα smartphone με το μυαλό του πιο γρήγορα από κάποιον που χρησιμοποιεί αντίχειρες».

Η εταιρία έχει ήδη εμφυτεύσει με επιτυχία μικροτσιπ τεχνητής νοημοσύνης στον εγκέφαλο ενός μακάκου πιθήκου που ονομάζεται Πέιτζερ και ενός χοίρου που ονομάζεται Γερτρούδη. Τώρα όμως πρόκειται να εκτελέσει δοκιμές σε ανθρώπους. Ο Μασκ επεσήμανε ότι η συσκευή θα «εμφυτευθεί σε τέτοιο σημείο και θα φορτίζεται ασύρματα, ώστε κάποιος να δείχνει και να νιώθει απόλυτα φυσιολογικός».

Η Neuralink κυκλοφόρησε ένα βίντεο με έναν πίθηκο στον οποίο είχε εμφυτευθεί το τσιπ που έπαιζε το βιντεοπαιχνίδι Ρονγκ χρησιμοποιώντας μόνο το μυαλό του. Δείτε το πατώντας [εδώ](#).



Οι 6 τάσεις που θα κυριαρχήσουν το 2022

Αναρωτιέστε τι νέο θα φέρει λοιπόν το 2022; Η SAS, κορυφαία εταιρία στον κλάδο των analytics και της Τεχνητής Νοημοσύνης, παρουσιάζει τις προβλέψεις της για τη χρονιά που διανύουμε.



Ηθική τεχνητή νοημοσύνη – ένα νέο ανταγωνιστικό πλεονέκτημα;

Μπορεί τον Απρίλιο του 2021, η πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, Ursula Von Der Leyen να παρουσίασε το νέο σχέδιο της ΕΕ για τη ρύθμιση των προγραμμάτων τεχνητής νοημοσύνης, ωστόσο παραμένει το σημαντικό ζήτημα της ευσυνειδησίας στη τεχνητή νοημοσύνη και τα ηθικά ζητήματα που απορρέουν από την ανάπτυξη της. Η ρύθμιση της τεχνητής νοημοσύνης αποτελεί μια ευκαιρία για την ΕΕ να προωθήσει τη δίκη της ατζέντα για την κατοχύρωση ηγετικής θέσης στην παγκόσμια ψηφιακή αγορά και να θέσει ένα ακόμη παγκόσμιο πρότυπο, όπως έκανε με επιτυχία μέσω του GDPR. Κατά τη διάρκεια του 2022, η υιοθέτηση πιο υπεύθυνων πρακτικών τεχνητής νοημοσύνης θα αποτελέσει κύριο μέρος της στρατηγικής και των προγραμμάτων καινοτομίας πολλών εταιριών και το σημαντικότερο θέμα συζήτησης με τους πελάτες.

Οι προκλήσεις της εφοδιαστικής αλυσίδας

Οι ελλείψεις σε όλους τους τομείς γίνονται όλο και πιο ανησυχητικές. Στο λιανεμπόριο αναμένουμε ακόμη μεγαλύτερη μείωση των αποθεμάτων, υψηλή ζήτηση και “out-of-stocks” για όλο το 2022. Οι έμποροι που θα αξιοποιήσουν σωστά τα analytics για να λάβουν και να ερμηνεύσουν τις πληροφορίες που προέρχονται από την εφοδιαστική αλυσίδα και τη ζήτηση των καταναλωτών

είναι αυτοί που θα πετύχουν σε αυτή τη νέα κανονικότητα του 2022, αφού θα καταφέρουν να ανταποκριθούν γρήγορα στις δυσλειτουργίες της εφοδιαστικής αλυσίδας και στις μεταβαλλόμενες προτιμήσεις των πελατών.

Οι απατεώνες εκμεταλλεύονται τα προβλήματα της εφοδιαστικής αλυσίδας

Οι έμμεσες ηλεκτρονικές επιθέσεις αυξάνονται και οι απατεώνες, για να αποκτήσουν πρόσβαση σε πληροφορίες, εκμεταλλεύονται όλο και περισσότερο τις σχέσεις εμπιστοσύνης που έχουν δημιουργηθεί μεταξύ των εταιριών και των προμηθευτών τους. Αν και η απάτη στην εφοδιαστική αλυσίδα δεν είναι κάτι καινούργιο, το 2022 το ζήτημα αυτό θα αποτελέσει μια μεγάλη πρόκληση σε παγκόσμιο επίπεδο. Είναι γεγονός ότι η COVID έχει οδηγήσει σε αύξηση των φαινομένων απάτης, καθώς υπάρχουν πολύ λιγότεροι φυσικοί έλεγχοι των αποθεμάτων και των καταστημάτων. Οι επιχειρήσεις έχουν σταματήσει να δίνουν την ίδια βαρύτητα στη διαχείριση κινδύνου στην εφοδιαστική αλυσίδα και οι απατεώνες και τα κυκλώματα δεν χάνουν την ευκαιρία να εκμεταλλευτούν αυτή την κατάσταση. Τα analytics καθοδηγούν τον ψηφιακό μετασχηματισμό της εφοδιαστικής αλυσίδας, καθώς δίνουν έμφαση στις διαδικασίες των προμηθειών, όπως είναι ο εντοπισμός της νοθείας προσφορών και η τήρηση των όρων των συμβάσεων.

Κλιματική αλλαγή – Τα «παθήματα» να γίνουν μαθήματα... και νέες στρατηγικές

Μετά από άλλη μια χρονιά φυσικών καταστροφών, όπως οι πλημμύρες στη Γερμανία και το Βέλγιο, οι πυρκαγιές στην Ελλάδα και οι χιονοθύελλες στην Ισπανία, είναι πλέον επιτακτική ανάγκη να μάθουμε να προσαρμόζουμε τις στρατηγικές μας για ένα πιο βιώσιμο μέλλον. Η κλιματική αλλαγή έχει επίσης σημαντικό αντίκτυπο στην χορήγηση δανείων και τις επενδύσεις.

Η Ευρωπαϊκή Κεντρική Τράπεζα (ΕΚΤ) δημοσίευσε στις 22 Σεπτεμβρίου τα σαφή και αδιαμφισβήτητα αποτελέσματα του πρώτου climate stress test, το οποίο διενεργήθηκε για πρώτη φορά για το σύνολο της ευρωπαϊκής οικονομίας και αφορούσε κυρίως τραπεζικά ιδρύματα. Το συμπέρασμα είναι θλιβερό - η κλιματική αλλαγή μπορεί να προκαλέσει πιθανή κατάρρευση του χρηματοπιστωτικού συστήματος, δημιουργώντας «ντόμινο» εάν ένας σημαντικός τραπεζικός παράγοντας χρεοκοπήσει. Το 2022 θα είναι η χρονιά της δράσης για τις περισσότερες επιχειρήσεις και τα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα στην Ευρώπη, καθώς θα τεθούν σε εφαρμογή οι νέες απαιτήσεις δημοσιοποίησης στοιχείων για το κλίμα και τη βιωσιμότητα. Η εξασφάλιση πολλών νέων δεδομένων, η ανάπτυξη νέων μοντέλων, η παραγωγή νέων αναφορών και η εφαρμογή νέων προσομοιώσεων για νέα, μελλοντικά σενάρια είναι μόνο μερικά από τα στοιχεία που απαιτούνται για να στηρίξουν τις διαδικασίες συμμόρφωσης και στρατηγικού σχεδιασμού.

User Experience και ένας κόσμος χωρίς cookies

Καθώς τα third-party cookies δεν υπάρχουν πια, οι marketers πρέπει πλέον να βασιστούν στα δεδομένα που διαθέτουν: τα δικά τους πρωτογενή δεδομένα. Είναι πλέον σίγουρο ότι οι φιλόδοξες στρατηγικές δεδομένων θα επικρατήσουν. «Έξυπνες» τεχνολογίες, δυνατές εμπειρίες, ψηφιακή εμπιστοσύνη, αυτοματοποίηση και παραδόσεις. Η COVID επιτάχυνε τις αλλαγές προς μια digital-first οικονομία, όπου οι καταναλωτές αναμένουν πραγματικά εξατομικευμένες εμπειρίες - όλες τροφοδοτούμενες από τα δεδομένα



καταναλωτών.

Το 2022, τα προηγμένα analytics (όπως η τεχνητή νοημοσύνη) και η αυτοματοποιημένη λήψη αποφάσεων στο μάρκετινγκ θα παίξουν ακόμη πιο σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση προδραστικής και όχι αντιδραστικής πελατοκεντρικής στρατηγικής, ενώ όσες εταιρείες δεν έχουν κινηθεί προς αυτή την κατεύθυνση, έως το 2030, θα μείνουν πίσω.

Curiosity@Work και μια νέα προσέγγιση για ένα πιο ευέλικτο εργασιακό περιβάλλον

Είναι πια δεδομένο ότι το 2022, το εργασιακό περιβάλλον θα είναι πιο ευέλικτο από ποτέ. Μετράμε ήδη δύο χρόνια σε αυτόν τον νέο τρόπο εργασίας, και είναι φυσικό να υπάρχουν νέες προσδοκίες. Η ευελιξία είναι η νόρμα. Επίσης, μια νέα αξία έκανε την εμφάνισή της και ήρθε για να μείνει: Η περιέργεια. Η περιέργεια βοηθά τις επιχειρήσεις να αντιμετωπίσουν κρίσιμες προκλήσεις - από τη βελτίωση της εργασιακής εμπειρίας έως τη δημιουργία χώρων εργασίας που προωθούν την καινοτομία. Η περιέργεια θα είναι η πιο περιζήτητη επαγγελματική δεξιότητα το 2022, επειδή οι εργαζόμενοι με περιέργεια συμβάλλουν ενισχύουν τη διακράτηση εργαζομένων, ακόμα και στο σύγχρονο περίπλοκο εργασιακό περιβάλλον. Οι εταιρίες θα πρέπει να είναι έτοιμες να αξιοποιήσουν πλήρως τις ευκαιρίες του ευέλικτου εργασιακού περιβάλλοντος και να ελαχιστοποιήσουν τους κινδύνους που ελλοχεύουν σε αυτό, όπως είναι η κόπωση των εργαζομένων και η αποστασιοποίηση αυτών.



Τα οφέλη της μουστάρδας

Οι περισσότεροι προσθέτουμε μουστάρδα στο φαγητό μας επειδή μας αρέσει η γεύση της... Γνωρίζετε όμως ότι οι σπόροι της μουστάρδας είναι πλούσιοι σε σελήνιο και μαγνήσιο, τα οποία έχουν δυνατές αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Επίσης, η μουστάρδα είναι πλούσια σε γλυκοζινολικό που βοηθά στην τόνωση της αντιοξειδωτικής άμυνας του οργανισμού που μας προστατεύει από ασθένειες. Ακόμα, η πάστα μουστάρδας περιέχει ικανοποιητικές ποσότητες ασβεστίου και σιδήρου. Επιπλέον, περιέχει καροτένιο, ζεαξανθίνη και λουτεΐνη (φλαβονοειδή και καροτενοειδή αντιοξειδωτικά), καθώς και βιταμίνες Α, C και Κ. Όλα αυτά τα συστατικά μαζί επιβραδύνουν τη διαδικασία της γήρανσης.

Τι είναι η χαρτογράφηση προσώπου και τι αποκαλύπτει για την υγεία μας



Η χαρτογράφηση προσώπου βασίζεται στο ότι κάθε σημείο του προσώπου αντιστοιχεί σε κάποιο όργανο του σώματος, σύμφωνα με την αρχαία κινέζικη ιατρική. Έτσι, το μέτωπο αντιστοιχεί στο πεπτικό σύστημα και την ουροδόχο κύστη, τα μάτια και τα αφτιά αντιστοιχούν στα νεφρά και το πιγούνι στο στομάχι. Η περιοχή ανάμεσα στα μάτια αντιστοιχεί στο συκώτι, ενώ η μύτη στην καρδιά. Τέλος, τα μάγουλα αντιστοιχούν στο αναπνευστικό σύστημα και ο λαιμός συνδέεται με προβλήματα υγείας που πηγάζουν από το στρες. Για παράδειγμα, λοιπόν, ο ερεθισμός στα μάγουλα μπορεί να δείχνει δυσλειτουργία του στομάχου. Αν υπάρχουν σημάδια ακμής στο μέτωπο, ίσως σχετίζονται με κακή διατροφή, ενώ είναι σημάδι ότι πιθανώς πρέπει να πίνετε περισσότερο νερό σε καθημερινή βάση.



Φανταστικοί Δεινόσαυροι - Ο Dino και η παρέα του

Το Πολιτιστικό Πάρκο παρουσιάζει την διαδραστική θεατρική παράσταση για- παιδιά άνω των τεσσάρων -ετών της Σταυριανής Κατσέλλη “Φανταστικοί Δεινόσαυροι - Ο Dino και η παρέα του” σε σκηνοθεσία Κατερίνας Λιαποπούλου. Η παλαιοντολόγος Κλειώ Δεινοσαυράκη με παρέα την ανυπόμονη Θάλεια που θέλει να μάθει τα πάντα για τους δεινοσαύρους, έρχονται στο Μικρό θέατρο του Κεραμεικού 30 Ιανουάριου του 2022 και κάθε Κυριακή πρωί στις 12 το πρωί. Μέσα από μια παράσταση τον εξήντα πέντε λεπτών μας παρουσιάζουν των φανταστικό κόσμο των δεινόσαυρων ταξιδεύοντάς μας στην Κρητιδική εποχή και μας μαθαίνουν για τον τρόπο ζωής των δεινοσαύρων, τις συνήθειες τους και τα μοναδικά χαρακτηριστικά τους! Βελοσυράπτορας, Αγκυλόσαυρος, Παχυκεφαλόσαυρος, Τρικεράπτορας και πολλοί άλλοι μας παρουσιάζονται σε αυτήν την διαδραστική θεατρική παράσταση του Πολιτιστικού Πάρκου. Στο τέλος η παράσταση γίνεται βιωματική παρακινώντας όλα τα παιδιά να αφήσουν την θέση τους για να γίνουν οι ίδιοι μικροί παλαιοντολόγοι, πραγματοποιώντας ανασκαφές και ανακαλύπτοντας οστά δεινοσαύρων.

Συντελεστές:

Συγγραφέας: Σταυριανή Κατσέλλη

Σκηνοθεσία: Κατερίνα Λιαποπούλου

Artwork: Αρης Απαρτιάν

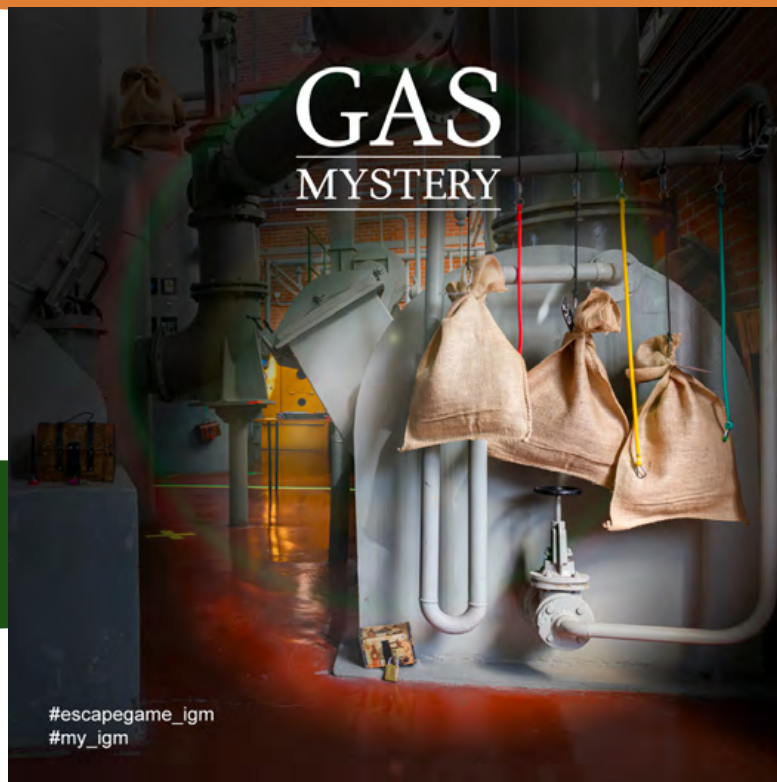
Οργάνωση Παραγωγής: Αρετή Πουλακάκου

Παραγωγή: Πολιτιστικό πάρκο Α.Ε.

Παίζουν οι ηθοποιοί: Μαρίνα Σούγια,

Στέλλα Καλαχώρα

“Gas Mystery” escape game στο Βιομηχανικό Μουσείο Φωταερίου



Τι ήταν αυτός ο θόρυβος; Σας μυρίζει κάτι; Οι κάτοικοι του Γκαζιού αναφέρουν ότι ακούγονται παράξενοι ήχοι από το εργοστάσιο φωταερίου. Παραπονιούνται για μία έντονα δυσάρεστη μυρωδιά. Κάτι μυστήριο συμβαίνει... Μία ειδική ομάδα επιστημόνων καλείται να βρει τη λύση και να αποτρέψει μία μεγάλη οικολογική καταστροφή που προκαλεί η επεξεργασία γαιανθράκων για την παραγωγή φωταερίου! Το Βιομηχανικό Μουσείο Φωταερίου προσκαλεί τα παιδιά από 9 ετών και τις οικογένειές τους να συμμετάσχουν στο Gas Mystery, το escape game της πόλης που πραγματοποιείται στο Νέο Υδαταέριο της Τεχνόπολης με φυσικό σκηνικό το παλιό εργοστάσιο φωταερίου! Μικροί και μεγάλοι πρέπει να συνεργαστούν και να επιστρατεύσουν όλη τη φαντασία τους για να λύσουν μια σειρά από γρίφους που θα τους βοηθήσουν να εμποδίσουν μία επικείμενη οικολογική καταστροφή. Έχουν στη διάθεσή τους 60' για να αποκρυπτογραφήσουν μερικά απροσδόκητα στοιχεία... Ο χρόνος μετράει αντίστροφα... Θα καταφέρουν να λύσουν το μυστήριο προτού να είναι αργά; Ημέρες λειτουργίας: Τρίτη-Κυριακή μόνο με τηλεφωνική κράτηση Κρατήσεις: Δευτέρα-Παρασκευή (11.00-17.00) στο τηλ. 213 0109325.

Ξενάγηση με την ActionPlus «Ψυρρή: η γειτονιά των ηρώων»

Ένα σεργιάνι στη γειτονιά των ηρώων, στου Ψυρρή. Με την ξεναγό και συγγραφέα του ομώνυμου βιβλίου που κυκλοφόρησε πρόσφατα Άρτεμη Σκουμπουρδή, ξετυλίγουμε το κουβάρι της ιστορικής μνήμης που δίνει στην θρυλική αυτή παλιά γειτονιά της Αθήνας μας την μοναδικότητά της.

Από το παλαιό Κακουργιοδικείο μέχρι το πρώτο πολυτελές ξενοδοχείο της Αθήνας, και από την πλατεία Ηρώων, άντρο κάποτε των μόρτηδων και κουτσαβάκηδων, στην πολύπαθη εκκλησία των Αγίων Αναργύρων. Εκεί κοντά και το το σπίτι της κόρης των Αθηνών, που μάγεψε τον Λόρδο Βύρωνα, και ενδιάμεσα και άλλοι πολλοί σταθμοί σε αυτό το μοναδικό ταξίδι στη ξεχασμένη αρχαιότητα και την ηρωική παλαιότητα της θρυλικής περιοχής του Ψυρρή. Για περισσότερες πληροφορίες πατήστε [εδώ](#).



«Ταξίδι στο Κέντρο της Μουσικής» στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών



“Τι εννοεί ο Ποιητής;...Όταν η Μουσική αφηγείται...”; από τις πρώτες ορχηστρικές περιγραφικές απόπειρες εικόνων και καταστάσεων, μέχρι τα μεγάλα συμφωνικά ποιήματα του Στράους. Μια σειρά διαδραστικών συναυλιών με σκοπό να φωτίσει όσα συνδέουν τον σύγχρονο ακροατή με την διαχρονική συμφωνική μουσική, φέρνοντάς την εγγύτερα τόσο στους μη γνωρίζοντες, όσο και τους ήδη φανατικούς της φίλους. Βίντεο, ομιλίες και μουσικές, συνδιαλέγονται δραματοποιώντας κάθε φορά το πορτραίτο ενός διαφορετικού συμφωνικού μουσικού είδους. Γνωστά και άγνωστα ιστορικά στοιχεία, προσωπικές ιστορίες, κρυφοί συμβολισμοί και μοτίβα και η μαγεία της δομής των έργων, παρουσιάζονται με τρόπο ψυχαγωγικό. 28 Ιανουαρίου 2022, 20:30 στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών.

Συντελεστές:

Παρουσίαση: Χρίστος Παπαγεωργίου- Μαρία Ευθυμίου

Σκηνοθεσία: Κατερίνα Ευαγγελάκου

Κρατική Ορχήστρα Αθηνών

Μουσική διεύθυνση: Λουκάς Καρυτινός

ΠΑΥΛΟΣ ΜΑΤΕΣΙΣ

Ἡ μητέρα τοῦ σκύλου

Μυθιστόρημα

ΠΕΝΤΗΚΟΣΘΗ ΠΕΜΠΤΗ ΕΚΔΟΣΗ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ

**Ἡ μητέρα
του σκύλου**

Ἡ μητέρα του σκύλου εκδόθηκε πρώτη φορά το 1990 και έκτοτε συγκινεί όχι μόνο το ελληνικό αναγνωστικό κοινό, αλλά και τους λάτρεις της καλής λογοτεχνίας στο εξωτερικό. Το πολυμεταφρασμένο αριστούργημα του Παύλου Μάτεσις υμνήθηκε από την εγχώρια και παγκόσμια κριτική και συγκαταλέχτηκε από τον λονδρέζικο εκδοτικό οίκο Quintet Publishing στα 1001 βιβλία της παγκόσμιας λογοτεχνίας που πρέπει να έχει διαβάσει κάποιος μέχρι το τέλος της ζωής του (στον τόμο 1001 Books You Must Read Before You Die). Ἡ γαλλική εφημερίδα Le Monde αναφέρει χαρακτηριστικά: «Στη Μητέρα του σκύλου, όπως ο Φώκνερ στο Η Βουή και η Μανία, ο Μάτεσις δίνει τον λόγο στους πτωχούς τω πνεύματι [...] ἔργο εξαιρετικά δυνατό». «Ένα κορυφαίο ἔργο της ελληνικής –και όχι μόνο– σύγχρονης λογοτεχνίας» το χαρακτηρίζει η γερμανική Die Welt, ενώ ο συγγραφέας Άλαν Σίλιττου αναφέρει: «Μόνο ένας δεξιότηνης της γραφής θα μπορούσε να γράψει αυτό το βιβλίο». Από τις εκδόσεις ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ.

**BURNOUT. Πώς να
επιβιώσεις στον χώρο
εργασίας****BURNOUT**

ΠΩΣ
ΝΑ ΕΠΙΒΙΩΣΕΙΣ
ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ
ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΙΜΟΤΖΕΝ ΝΤΟΛ



Το σώμα σου πονάει. Αισθάνεσαι το μυαλό σου σαν μουχλιασμένο και πολυστυμμένο πιατόπανο. Με το ζόρι στέκεσαι στα πόδια σου και... για στάσου... κάνεις κάτι λάθος; Μπα, όχι. Απλώς είσαι σε φάση burnout ή, αλλιώς, εργασιακής εξουθένωσης. Στο βιβλίο αυτό θα βρεις πρακτικές συμβουλές που θα σε βοηθήσουν όταν τα πράγματα είναι ήδη άσχημα. Δεν υπάρχουν μυστικά ξόρκια για το πώς θα απελευθερώσεις τον σούπερ ήρωα που κρύβεις μέσα σου ούτε παράξενα σχεδιαγράμματα. Απλώς... πάρε βαθιές αναπνοές. Έχεις στα χέρια σου έναν Οδηγό Επιβίωσης. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

quote of the day

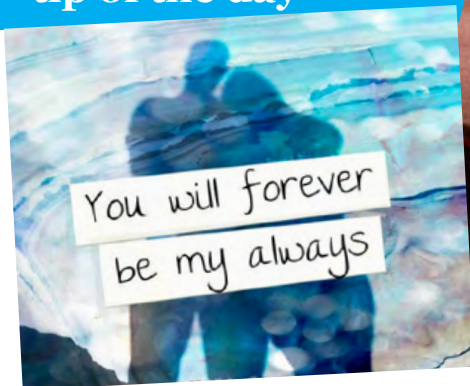
MARRIAGE IS A MOSAIC YOU BUILD WITH YOUR SPOUSE. MILLIONS OF TINY MOMENTS THAT CREATE YOUR LOVE STORY

Jennifer Smith

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ξενοφών, Φώντας,
Φόνης, Ξενοφωντία,
Ξενοφωντίνα,
Ξενοφούλα, Ξένια



tip of the day



26 Ιανουαρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα των Τελωνείων
- > National Green Juice Day
- > National Peanut Brittle Day
- > National Spouses Day
- > Library Shelfie Day
- > Australia Day