

SAY *yes* to the **press**



ΘΑ
ΠΡΟΣΛΑΜΒΑΝΑΤΕ
ΓΙΑ ΔΙΚΗΓΟΡΟ ΣΑΣ...
ΡΟΜΠΟΤ;

Good morning SayYessers!



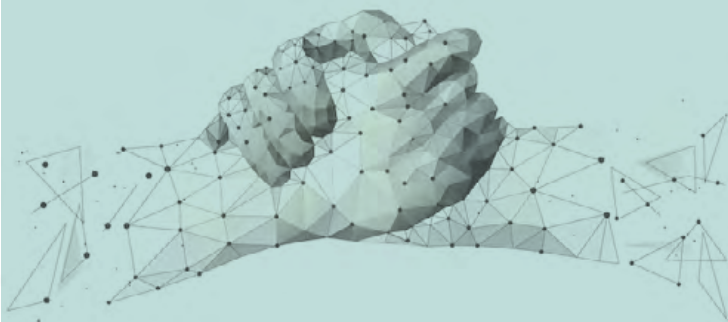
Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Ο γνωστός σκηνοθέτης Σωτήρης Τσαφούλιας είπε αυτό: “Υπάρχει ένα κενό. Η κοινωνία αλλάζει και η Παιδεία δεν ακολουθεί. Εγώ τους έκανα προχθές μία συζήτηση (εννοεί στα παιδιά του), ότι μπορεί αύριο μεθαύριο, να πέσεις στην παγίδα, όλοι έχουμε πέσει και ενώ βρίσκεσαι σε μία πολύ προσωπική στιγμή με το αγόρι σου, αυτός να έχει βάλει ένα κινητό κάτω από το μαξιλάρι ή σε μία τσάντα που έχει μία τρύπα και να το μαγνητοσκοπήσει και να το βγάλει. Κοίταξε μην πας και μου πηδήξεις από κανένα μπαλκόνι. Δεν έγινε και τίποτα. Δεν κάνεις κάτι που δεν κάνουν άλλα επτά δισεκατομμύρια άτομα σε όλο τον πλανήτη. Απλά εσένα θα το δούμε εκείνη την ώρα. Κοίτα να είσαι προσεκτική την επόμενη. Κοίτα μη μου κάνεις καμία ανοησία και με στείλεις φυλακή.”

Tip of my Life: Δεν έχω να προσθέσω τίποτα. Όσα θέλω να φωνάξω στα παιδιά μου όταν φτάσουν στην εφηβεία, είναι αυτό: “Κοίτα μη μου κάνεις καμία ανοησία. Κοίτα μη μου πηδήξεις από κανένα μπαλκόνι. Δεν έγινε και τίποτα. Εγώ είμαι εδώ! Μαζί θα τα αντιμετωπίσουμε όλα.”

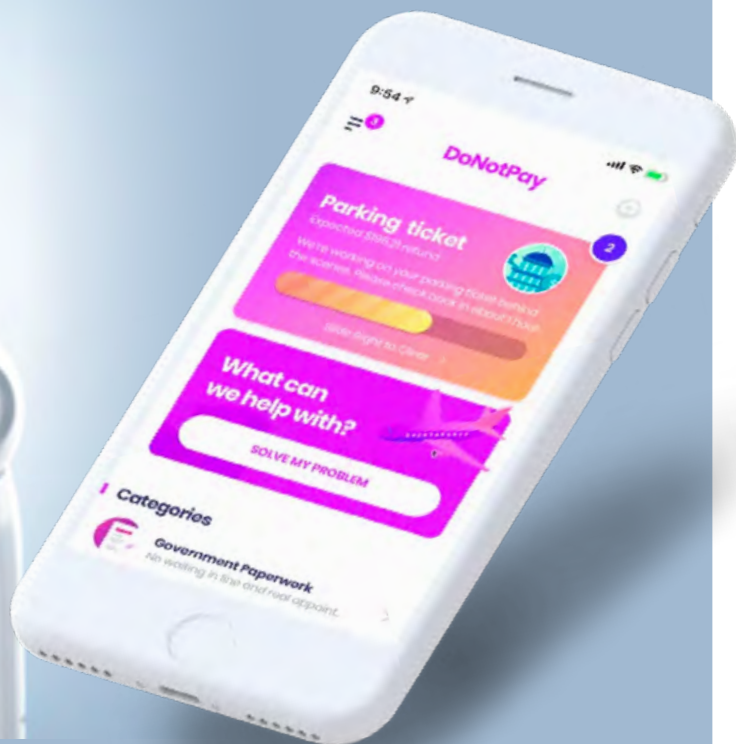
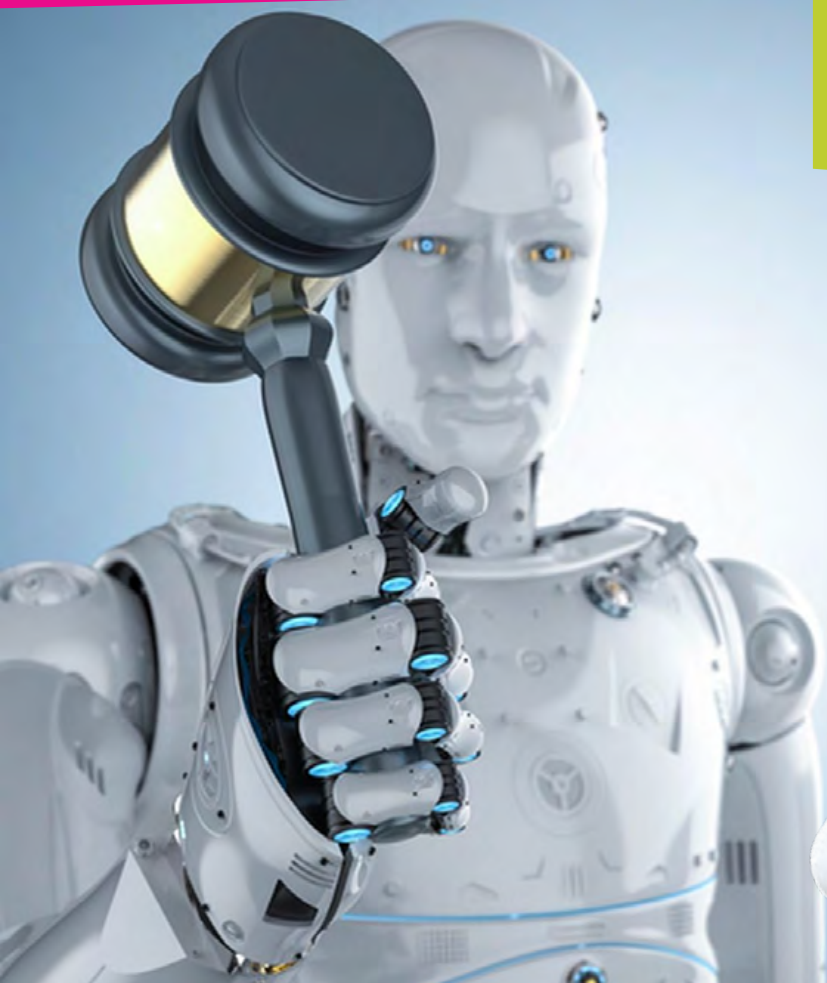
Εγώ είμαι εδώ.-



Κλαίρη Στυλιάρá
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Θα προσλαμβάνετε για δικηγόρο σας... ρομπότ;

Πώς θα σας φαινόταν αν ο επόμενος δικηγόρος σας δεν ήταν άνθρωπος αλλά ρομπότ; Όσο κι αν φαίνεται μακρινό... ο δρόμος έχει ήδη ανοίξει!



Η λέξη-κλειδί είναι και σε αυτή την περίπτωση η τεχνητή νοημοσύνη. Χάρη σε αυτήν ένα ρομπότ θα μπορεί να σας υπερασπίζεται και να επιλύει ακόμα και σύνθετες υποθέσεις σας. Ο «πρώτος ρομποτικός δικηγόρος στον κόσμο» είναι ήδη εδώ!

Η αρχή έγινε...

Ο Τζόσουα Μπράουντερ, 24χρονος απόφοιτος του πανεπιστημίου του Στάνφορντ των ΗΠΑ δημιούργησε την καινοτόμο εφαρμογή DoNotPay που βασίζεται σε έναν αλγόριθμο συνομιλίας. Χρησιμοποιεί δηλαδή λέξεις-κλειδιά για να κατανοήσει το θέμα του κάθε χρήστη και όσο περισσότερο χρησιμοποιούν οι άνθρωποι το application τόσο πιο έξυπνο γίνεται! Ο αλγόριθμος μπορεί να αναλύσει γρήγορα μεγάλες ποσότητες δεδομένων. Ο Μπράουντερ πιστεύει πολύ στην ιδέα του και επισημαίνει ότι «οι κυβερνήσεις ξοδεύουν τεράστια ποσά σε υπαλλήλους για να διαβάσουν ενστάσεις σχετικά με κλήσεις για παράνομη στάθμευση. Το DoNotPay τις προωθεί με έναν ξεκάθαρο και ευανάγνωστο τρόπο. Όλοι μπορούν να βγουν κερδισμένοι από την εφαρμογή αυτή». Εκτός από τις κλήσεις η εφαρμογή βοηθάει τους χρήστες στη σύνταξη ενστάσεων και επιστολών για ασφαλιστικά ζητήματα, αιτήσεις χορήγησης τουριστικής βίζας, επιστολές παραπόνων προς επιχειρήσεις ή δημοτικές

αρχές, αποζημίωση για ακυρώσεις προπληρωμένων διακοπών ή συνδρομών σε γυμναστήρια. Το DoNotPay καλύπτει μέχρι τώρα συνολικά 1.000 διαφορετικές κατηγορίες επίλυσης νομικών ζητημάτων.

Είναι όμως ένα τέτοιο application ικανό για... όλα;

«Η εφαρμογή αυτή θα μπορούσε να έχει χρησιμότητα σε διεκπεραιωτικές, διαδικαστικού χαρακτήρα, υποθέσεις αλλά σίγουρα δεν θα μπορούσε με τίποτα να υποκαταστήσει την προσωποποιημένη σχέση - επικοινωνία ανάμεσα σε πελάτη και δικηγόρο, η οποία είναι κομβικής σημασίας σε υποθέσεις όπως αυτές του ποινικού ή του οικογενειακού δικαίου» δήλωσε στο Say Yes to the Press ο δικηγόρος Μάνος Ατζαράκης.



Η Global Hotel Alliance ενθαρρύνει τους πελάτες να βιώσουν την εμπειρία των ξενοδοχείων με Giveaway 1 εκατ. DISCOVERY Dollars (D\$)



Η Global Hotel Alliance (GHA) ανακοινώνει την προωθητική ενέργεια «Million D\$ Giveaway» για το ολοκαίνουργιο νόμισμα ανταμοιβών, τα DISCOVERY Dollars (D\$). Το πρώτο νόμισμα ψηφιακών ανταμοιβών του κλάδου αποτελεί μέρος της επανεμφάνισης του GHA DISCOVERY, του μεγαλύτερου προγράμματος πιστότητας στον κόσμο για ανεξάρτητα brands ξενοδοχείων, το οποίο διαχειρίζεται η GHA.

Η ενέργεια Million D\$ Giveaway ξεκίνησε την Παρασκευή, 14 Ιανουαρίου 2022 και διαρκεί έως τις 31 Μαρτίου 2022. Τα μέλη της GHA DISCOVERY μπορούν να επιλέξουν το Million D\$ Giveaway ως μέρος της δωρεάν συνδρομής τους και να λάβουν μέρος για να κερδίσουν ένα από τα 20.000 βραβεία συνολικής αξίας ενός εκατομμυρίου D\$, συμπεριλαμβανομένου ενός μεγάλου βραβείου D\$10.000. Μετά την επιλογή συμμετοχής, τα μέλη

λαμβάνουν επιπλέον πέντε συμμετοχές για κάθε ολοκληρωμένη επιλεγμένη κράτηση πριν από το τέλος της ενέργειας, κάνοντας κράτηση με το GHA DISCOVERY ή με οποιοδήποτε από τα προγράμματα των ξενοδοχειακών brands.

Όλα τα μέλη του Divani Collection Hotels DISCOVERY είναι επιλεγμένα για την προωθητική ενέργεια Million D\$ Giveaway κατά τη διάρκεια της καθορισμένης περιόδου, ανεξάρτητα από το επίπεδό τους εντός του προγράμματος. Τα μη μέλη μπορούν να συμμετάσχουν κάνοντας εγγραφή στο πρόγραμμα Divani Collection Hotels DISCOVERY δωρεάν [εδώ](#).

Η βασιλική κέτσαπ!

Θείας Βέτας
Rules

Τη δική της μάρκα κέτσαπ λανσάρει η βασίλισσα Ελισάβετ, τη “The Queen’s Tomato Sauce”, που περιγράφεται ως ιδανική για πρωινό ή οποιαδήποτε ώρα της ημέρας. Στη συσκευασία αναγράφεται: «Αγαπημένη της οικογένειας και ελαφρά πικάντικη, η κέτσαπ αυτή είναι απολαυστική. Έντονη και φρουτώδης μπορεί να καταναλωθεί οποιαδήποτε ώρα της ημέρας ως τέλεια προσθήκη γεύσης για ένα πιάτο». Η βασιλική σος ντομάτας είναι αρωματισμένη με μπαχαρικά, χυμό μήλου και χουρμάδες και πωλείται σε γυάλινο βάζο με ετικέτα των βασιλικών κτημάτων του Σάντριχαμ. Η βασίλισσα λανσάρει επίσης μια καστανή σος η οποία περιγράφεται ως «σάλτσα με βάση την ντομάτα, το ξίδι και τα μπαχαρικά».





Η Δίρφυς προχώρησε σε δωρεά απινιδωτή στην τοπική Κοινότητα Στενής Ευβοίας

Η ευβοιωτική εταιρία εμφιάλωσης νερού Δίρφυς Α.Ε. παρέδωσε στις 19 Ιανουαρίου 2022 έναν απινιδωτή στην τοπική κοινότητα Στενής Ευβοίας.

Ο Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της Δίρφυς, Νίκος Σέρρας, παρέδωσε τον απινιδωτή ως δωρεά της εταιρείας στον Πρόεδρο της Στενής, παρουσία των δύο αντιδημάρχων, σε συνάντηση που πραγματοποιήθηκε στο εργοστάσιο της ΔΙΡΦΥΣ ΑΕ στην Στενή Ευβοίας.

Ο Πρόεδρος της Τοπικής Κοινότητας Στενής Διρφύως, Γρηγόρης Παπαγεωργίου, δήλωσε: «Θα ήθελα να εκφράσω ένα μεγάλο ευχαριστώ στην εταιρία εμφιάλωσης νερού Δίρφυς ΑΕ, για τη σημαντική αυτή χορηγία στο χωριό της Στενής. Εύχομαι καλή επιτυχία στην εταιρία και μελλοντικά να ακολουθήσουν και άλλες παρόμοιες ενέργειες».



δίρφυς
Εμφιαλωμένο νερό

Όμιλος ΙΑΣΩ και WWF Ελλάς - Στρατηγική συνεργασία για την εξασφάλιση ενός υγιούς πλανήτη

Με στόχο τη δημιουργία ενός μέλλοντος όπου άνθρωπος και φύση θα συνυπάρχουν αρμονικά, εγκαινιάζεται σήμερα μια στρατηγικής σημασίας συνεργασία μεταξύ του ολοκληρωμένου προγράμματος Εταιρικής Υπευθυνότητας “δίπλα σας” του Ομίλου ΙΑΣΩ και της περιβαλλοντικής οργάνωσης WWF Ελλάς. Οι δύο φορείς ενώνουν τις δυνάμεις τους, έχοντας ως κοινό όραμα έναν ζωντανό πλανήτη που θα εγγυάται την υγεία, την ευημερία και την ασφάλεια τόσο στους πολίτες του σήμερα, όσο και στις επόμενες γενιές. Βασικός σκοπός της συνεργασίας αυτής είναι η ανάπτυξη μιας ενεργούς ομάδας οικογενειών που με βασικό σημείο αναφοράς τα παιδιά τους και το μέλλον τους, ενημερώνονται, ευαισθητοποιούνται γύρω από τις σύγχρονες περιβαλλοντικές προκλήσεις και αναλαμβάνουν ενεργό δράση, υιοθετώντας έναν πιο υπεύθυνο τρόπο ζωής. Σε αυτό το «ταξίδι» δεν θα είναι μόνοι τους. Θα έχουν στο πλευρό τους το WWF Ελλάς που θα τους υποστηρίζει ουσιαστικά, λύνοντας όλες τις απορίες τους και προσφέροντάς τους πρακτικές και βιώσιμες λύσεις. Αντίστοιχα, ο Όμιλος ΙΑΣΩ θα βρίσκεται δίπλα τόσο στις οικογένειες αυτές, όσο και στο WWF, στηρίζοντας έμπρακτα τις προσπάθειές τους για τη διαμόρφωση μιας περιβαλλοντικής συνείδησης στις επόμενες γενιές πολιτών που θα είναι ικανή να συμβάλει στην αποκατάσταση της περιβαλλοντικής ισορροπίας και εν τέλει στη δημιουργία ενός υγιούς πλανήτη.



The Ellinikon Experience Park - Η πιο συναρπαστική παιδική χαρά στην Ελλάδα είναι εδώ!

Η παιδική χαρά στο The Ellinikon Experience Park περιμένει γονείς και παιδιά να την ανακαλύψουν. Το Experience Park του Ελληνικού, το πάρκο που ενθουσίασε το κοινό από την πρώτη ημέρα λειτουργίας του, υποδέχεται και τους μικρούς επισκέπτες, καθημερινά για να ζήσουν μοναδικές, αξέχαστες στιγμές παιχνιδιού και περιπέτειας!

Ένας υπέροχος κόσμος με έκταση πάνω από 5.700 τ.μ., στην καρδιά του Experience Park, εμπνευσμένος από την ιστορία της πολιτικής αεροπορίας και τη μαγεία της φύσης, προσφέρεται για ψυχαγωγία, εκπαίδευση και εξερεύνηση. Η παιδική χαρά περιλαμβάνει συνολικά 35 ξύλινα παιχνίδια και κατασκευές που ενθαρρύνουν τα παιδιά να συνδεθούν με τη φύση και να καλλιεργήσουν τη δημιουργικότητά τους. Τα παιδιά συναντούν μοναδικά διαδραστικά παιχνίδια όπως τα τραμπολίνο, μουσικές κατασκευές και το μαγικό «τηλέφωνο», τα δενδρόσπιτα αναρρίχησης και τις κούνιες. Αφού σκαρφαλώσουν στο χρωματιστό λόφο, μπορούν να ανέβουν στον Πύργο και να ξανακατέβουν με την τσουλήθρα τούνελ. Ακόμη, μπορούν να ανακαλύψουν το παιχνίδι του νερού με την άμμο. Η περιήγησή τους συνεχίζεται στο διάδρομο απογείωσης, όπου ένα μικρό τελεφερίκ τους «απογειώνει» και τους «ταξιδεύει» μέχρι το ξύλινο αεροπλάνο! Όλα τα παιδιά μπορούν να ζήσουν διασκεδαστικές στιγμές στο Παιδικό Δάσος, καθώς περιλαμβάνει και παιχνίδια, φιλικά προς Α.Μ.Ε.Α.



Press Room

Food & Beverage edition

Νέα προϊόντα «SOKOLATA» από τα Καφεκοπτεία Λουμίδη

NEA ΣΕΙΡΑ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ NEW COLLECTION OF SELECTED PRODUCTS NEA ΣΕΙΡΑ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

**ΛΕΞΕΙΣ & ΓΕΥΣΕΙΣ
ΕΛΛΑΔΑΣ**
[ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ]



SOKOLATA
[ΣΟΚΟΛΑΤΑ]

NEO
ΠΡΟΪΟΝ

Η αγαπημένη σειρά των Καφεκοπτείων Λουμίδη «Λέξεις και Γεύσεις Ελλάδας» εμπλουτίζεται με μια νέα κατηγορία προϊόντων, τα ροφήματα σοκολάτας SOKOLATA. Τα ροφήματα SOKOLATA, έρχονται για να διευρύνουν την προϊοντική γκάμα των καφεκοπτείων & του eshop www.kl.gr, με 5 ιδιαίτερες και αγαπημένες γεύσεις: Classic, Bitter, Salted Caramel, Hazelnut & Stevia! Τα νέα ροφήματα SOKO-

LATA με την υπογραφή των Καφεκοπτείων Λουμίδη είναι εδώ για να γεμίσουν τα σπίτια σας με εκπληκτικά αρώματα και να σας προσφέρουν μοναδικές στιγμές σοκολατένιας απόλαυσης! Δημιουργήστε τα δικά σας ροφήματα προσθέτοντας γάλα, σαντιγί, marshmallows και ότι άλλο επιθυμείτε και αφευθείτε στη βελούδινη υφή των προϊόντων SOKOLATA. Είναι πολύ εύκολα στην προετοιμασία και μπορούν να σερβιριστούν ζεστά ή κρύα. Αφυπνίστε όλες σας τις αισθήσεις με την ευχάριστη γεύση και το ακαταμάχητο άρωμα μιας κούπας αέρινης ζεστής σοκολάτας των Καφεκοπτείων Λουμίδη. Επισκεφθείτε τα φυσικά καταστήματα ή κάντε online την παραγγελία σας στο www.kl.gr.

Το μενού έχει... μπουγιουρντί!



Σήμερα θα φτιάξουμε μπουγιουρντί σε πλίνιο! Πάμε όμως πρώτα να μάθουμε λίγα πράγματα για το πάτο με το ιδιαίτερο όνομα.

Το μπουγιουρντί είναι μια λέξη με τουρκική προέλευση. Μετά την ίδρυση του νέου ελληνικού κράτους, λέξεις που χρησιμοποιούνταν από την οθωμανική διοίκηση απέκτησαν νέα σημασία. Σε αυτές συγκαταλέγεται το μπουγιουρντί.

Αρχικά, σήμαινε την έγγραφη διαταγή αξιωματούχου της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας. Το ρήμα "buyurmak" σημαίνει διατάζω. Μετά την απελευθέρωση των Ελλήνων, η λέξη παρέμεινε και σήμαινε «επίσημο έγγραφο με δυσάρεστο περιεχόμενο». Στην πορεία όμως έγινε και... φαγητό! Το μπουγιουρντί είναι πικάντικο και πιθανότατα λόγω της καυτερής του γεύσης συνδέεται με την αρχική σημασία της λέξης!

Αρκετά μάθαμε... ας το φτιάξουμε!

Θα χρειαστούμε:

- 200γρ. φέτα
- 1 κόκκινη πιπεριά
- 1 πράσινη πιπεριά
- 2 καυτερές πιπερίτσες
- 2 ώριμες ντομάτες
- 3 - 4 κουταλιές ελαιόλαδο
- Ρίγανη



Η συνταγή είναι της Κικής Δρίτσα

Πώς γίνεται:

- Βάζουμε ντομάτα κομμένη σε φέτες στη βάση του πλίνιου και από πάνω προσθέτουμε πιπεριές ψιλοκομμένες και τη μισή ποσότητα φέτας.
- Τώρα βάζουμε πάλι ντομάτα, πιπεριές, την υπόλοιπη φέτα, ρίγανη, φέτες ντομάτας και ελαιόλαδο.
- Τοποθετούμε το πλίνιο σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς για 15 λεπτά και το μπουγιουρντί μας είναι έτοιμο!

TIP

Μπορούμε να προσθέσουμε μαζί με τη φέτα και κάποιο άλλο τυρί, όπως γραβιέρα, κασέρι κλπ.

Η Αθήνα αλλάζει το κλίμα!

* Σχεδιάζουμε μαζί μια πιο δροσερή και ανθεκτική πόλη. Μειώνουμε το περιβαλλοντικό αποτύπωμα και θέλουμε την άποψή σου!

“Η Αθήνα αλλάζει το κλίμα”

Πώς μπορούμε να περιορίσουμε το περιβαλλοντικό αποτύπωμα της πόλης; Πώς μπορούμε να μετριάσουμε τις επιπτώσεις της κλιματικής κρίσης στους κατοίκους και επιχειρηματίες της Αθήνας; Πώς μπορούμε να κάνουμε την Αθήνα πιο πράσινη, πιο ανθεκτική και βιώσιμη; Ο Δήμος Αθηναίων με το ερωτηματολόγιο “[Η Αθήνα αλλάζει το κλίμα](#)”, δίνει φωνή στους πολίτες της Αθήνας, σε φορείς και ιδιώτες, καλώντας τους να μοιραστούν την άποψή τους για την κλιματική κρίση στην πόλη μας, πώς επιδρά, τι συνέπειες έχει και τι πιστεύουν ότι είναι πρωτεύουσας σημασίας για την αντιμετώπισή της. “Εδώ στην Αθήνα, ήδη βιώνουμε τις συνέπειες της κλιματικής απειλής, και δεν υπάρχει καμία αμφιβολία ότι αν δεν θωρακίσουμε την πόλη μας, η ζωή στην Αθήνα σε μερικές δεκαετίες θα είναι δύσκολη. Οι καύσωνες της περασμένης χρονιάς και η πρόσφατη χιονο-καταιγίδα το κατέστησαν σαφές. Ο Δήμος Αθηναίων επικαιροποιεί το Σχέδιο Δράσης της Αθήνας για το Κλίμα, με ορίζοντα το 2050. Το Σχέδιο βασίζεται σε επιστημονικά δεδομένα και συντάσσεται με διεθνείς προδιαγραφές. Στοχεύει δε σε μια πόλη πιο ελκυστική, με βιώσιμη τοπική οικονομία, και καλύτερες συνθήκες καθημερινότητας για τους δημότες, επιχειρηματίες και επισκέπτες μας” τονίζει ο Δήμαρχος Αθηναίων, Κώστας Μπακογιάννης.



Υπερτριπλασιασμό των επενδύσεων στην περιβαλλοντική τεχνολογία καταγράφει έρευνα της PwC



Σύμφωνα με την έρευνα «State of Climate Tech 2021», που διεξήγαγε η PwC κατά το β' εξάμηνο 2020 και το α' εξάμηνο 2021, σημειώθηκε έντονη εισροή επενδύσεων από επιχειρησιακά (venture capital - VC) και ιδιωτικά κεφάλαια (private equity - PE) σε περιβαλλοντικές τεχνολογίες (climate tech), η οποία άγγιξε τα US\$ 87,5 δισ., με περισσότερα από US\$ 60 δισ. να καταγράφονται μόνο στο πρώτο μισό του 2021. Πρόκειται για μια αύξηση της τάξης του 210% σε σύγκριση με τα US\$ 28,4 δισ. που επενδύθηκαν το προηγούμενο δωδεκάμηνο, ενώ, σταδιακά διαμορφώνεται η τάση για κατεύθυνση 14 cents από κάθε δολάριο επενδυτικού κεφαλαίου στο climate tech.

Η μελέτη αποτυπώνει ωστόσο ότι υπολείπονται επενδύσεις σε τεχνολογίες που παρουσιάζουν καλύτερες επιδόσεις και οι οποίες μπορούν να συμβάλλουν πιο αποτελεσματικά στη μείωση των παγκόσμιων εκπομπών CO₂. Συγκεκριμένα, μεταξύ των 15 τεχνολογικών λύσεων που εξετάζει η έρευνα, οι πέντε που αντιπροσωπεύουν πάνω από το 80% του δυναμικού μείωσης των εκπομπών CO₂ μέχρι το 2050 συγκέντρωσαν μόλις το 25% της επένδυσης στην περιβαλλοντική τεχνολογία στο διάστημα από το 2013 ως το πρώτο εξάμηνο του 2021. Αυτές είναι: Ηλιακή ενέργεια, αιολική ενέργεια, τεχνολογία αποβλήτων τροφίμων, παραγωγή πράσινου υδρογόνου και εναλλακτικές τροφές/πρωτεΐνες χαμηλών εκπομπών.



*Ελένη Κομνηνού, Ειδική Ρευματολόγος/
Επιστημονικά Υπεύθυνη Ρευματολογικού
Τμήματος Metropolitan General/
Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων"
Metropolitan General
Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων και Κύησης"
ΜΗΤΕΡΑ*

Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα και Συννοσηρότητες

Τα Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα (Α.Ρ.Ν.) είναι συνήθη στον γενικό πληθυσμό και έως το ένα τρίτο των νοσηλευόμενων ασθενών με Α.Ρ.Ν., μπορεί να χρειαστεί εισαγωγή σε μονάδα εντατικής θεραπείας.

Τα Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα είναι χρόνιες παθήσεις που προκαλούν βλάβες σε διάφορα ζωτικά όργανα καθώς και συννοσηρότητες με την πάροδο των ετών.

Οι συννοσηρότητες είναι επιπρόσθετες ασθένειες ή εμπλοκή οργάνων που υπάρχουν παράλληλα με μια Α.Ρ.Ν. και μπορεί να καθυστερήσουν τη διάγνωση, να μπερδέψουν την αξιολόγηση της κατάστασης της νόσου, να θέσουν σε κίνδυνο τις στρατηγικές θεραπείας και να μειώσουν την ποιότητα ζωής ή να αυξήσουν τη θνησιμότητα.

Σύμφωνα με τον Ευρωπαϊκό Σύνδεσμο κατά των Ρευματισμών (EULAR) έξι σημαντικές συννοσηρότητες είναι δυνατόν να εμφανιστούν στα Α.Ρ.Ν.: ισχαιμικές καρδιαγγειακές παθήσεις, κατάθλιψη, λοιμώξεις, γαστρεντερικές παθήσεις, οστεοπόρωση και κακοήθειες.

Η πιο κοινή συννοσηρότητα είναι πιθανόν η καρδιαγγειακή. Ο κίνδυνος ενός επεισοδίου του μυοκαρδίου είναι τουλάχιστον 50% υψηλότερος σε ασθενείς με ρευματοειδή αρθρίτιδα, ουρική αρθρίτιδα και ψωριασική αρθρίτιδα σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό.

Ο κίνδυνος είναι επίσης υψηλότερος για τους ασθενείς με οστεοαρθρίτιδα και πιθανώς για εκείνους με αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα.

Τα περισσότερα Α.Ρ.Ν. οδηγούν σε επιταχυνόμενη αθηροσκλήρωση και ποικίλες εκδηλώσεις του μεταβολικού συνδρόμου.

Στις χρόνιες Φλεγμονώδεις επώδυνες παθήσεις όπως η εμμένουσα αρθρίτιδα, υπάρχει καταστροφολογία και ως εκ τούτου, συνοδός κατάθλιψη.

Επίσης, η χρόνια φλεγμονή προδιαθέτει σε νευροενδοκρινική καταστολή, κόπωση, οστεοπενία και πιθανώς μια παραλλαγή του μεταβολικού συνδρόμου («καχεκτική παχυσαρκία»).

Μια μετα-ανάλυση έδειξε ότι οι ασθενείς με ρευματοειδή αρθρίτιδα (ΡΑ) διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο για λέμφωμα και κακοήθειες του πνεύμονα. Όλες αυτές οι



συννοσηρότητες, συμπεριλαμβανομένων των καρδιαγγειακών παθήσεων, του διαβήτη, της οστεοπόρωσης, των νεοπλασμάτων, της κατάθλιψης και των λοιμώξεων επιβάλλεται να διαγιγνώσκονται και να αντιμετωπίζονται. Οι συννοσηρότητες στα Α.Ρ.Ν. έχουν αποκτήσει εξαιρετική σημασία καθώς μπορεί να σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο νοσηλείας και θανάτου στον απόηχο της πανδημίας του κοροναϊού-19 (COVID-19).

Μεταβολικό σύνδρομο

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα σχετίζεται με τις περισσότερες πτυχές του μεταβολικού συνδρόμου. Η φλεγμονή στην ΡΑ, μαζί με τη χρήση γλυκοκορτικοειδών, έχει εμπλακεί στην ανάπτυξη αντίστασης στην ινσουλίνη στη ΡΑ. Αυτό μπορεί να συνδέεται στενά με την παχυσαρκία. Τουλάχιστον το ένα τέταρτο των ασθενών με ΡΑ είναι υπέρβαροι (ΔΜΣ>25). Εκτός από άμεσος παράγοντας κινδύνου, συμβάλλει επίσης έμμεσα αυξάνοντας τη δραστηριότητα της νόσου και καθιστώντας πιο δύσκολη την επίτευξη της ύφεσης.

Η Αρτηριακή Υπέρταση μπορεί να παρατηρηθεί σε περίπου 50% των ΡΑ και είναι πιθανώς μεγαλύτερη σε ασθενείς με ανθεκτική νόσο.

Επίσης, παρατηρείται υποδιάγνωση και υποθεραπεία της Αρτηριακής Υπέρτασης και της Δυσλιπιδαιμίας στη ΡΑ. Η σχέση της ψωριασικής αρθρίτιδας με το μεταβολικό σύνδρομο είναι ισχυρή.

Συμπερασματικά

Οι συννοσηρότητες στα Α.Ρ.Ν. έχουν αποκτήσει εξαιρετική σημασία καθώς μπορεί να σχετίζονται με αυξημένους κινδύνους νοσηλείας, ως εκ τούτου - επιβάλλεται να διαγιγνώσκονται έγκαιρα και να αντιμετωπίζονται.



Σοκολάτα για... ωραίο δέρμα!

Η σοκολάτα μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση του δέρματος. Αυτό συμβαίνει επειδή περιέχει φλαβανόλες και αντιοξειδωτικά, που μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της φλεγμονής και στην εξουδετέρωση της οξειδωτικής βλάβης.

Προσοχή όμως! Εάν η σοκολάτα που θα επιλέξετε είναι εξαιρετικά επεξεργασμένη και γεμάτη με πρόσθετα, ζάχαρη και σιρόπι καλαμποκιού, τότε όχι μόνο δεν συμβάλλει στη βελτίωση της όψης σας, αλλά ενδέχεται να αρχίσετε να εμφανίζετε ακμή.

Καλό είναι να προτιμάμε τη βιολογική σοκολάτα και άλλες φυσικές ποικιλίες, καθώς είναι λιγότερο πιθανό να περιέχουν πρόσθετα και τεχνητά συστατικά που δεν είναι φιλικά προς το δέρμα.



Πώς να μακρύνουν πιο γρήγορα τα νύχια σας



Τα νύχια των χεριών μεγαλώνουν κατά μέσο όρο 3,5 χιλιοστά το μήνα, ενώ τα νύχια των ποδιών μεγαλώνουν μόνο περίπου 1,5 χιλιοστό. Τα νύχια των ανδρών μεγαλώνουν γρηγορότερα από τα γυναικεία.

Γενικά, τα νύχια μπορούν να μεγαλώσουν πιο γρήγορα σε πιο ζεστό καιρό. Εάν θέλετε τα νύχια σας να μεγαλώνουν πιο γρήγορα, η αύξηση της πρόσληψης βιοτίνης μπορεί να σας βοηθήσει.

Μπορείτε να καταναλώνετε βιοτίνη φυσικά από πηγές όπως μαγειρεμένα αυγά, σαρδέλες, ξηρούς καρπούς, δημητριακά ολικής αλέσεως, μπανάνες και μανιτάρια.

Ο ΗΡΩΝ συνεργάζεται με την Ambience στο πλαίσιο του «Εξοικονομώ»

Ο Όμιλος παραγωγής και προμήθειας ενέργειας ΗΡΩΝ συνεχίζει να επενδύει στη στρατηγική του με επίκεντρο τον καταναλωτή και την πλήρη κάλυψη των αναγκών του, εγκαινιάζοντας τη νέα του συνεργασία με την εξειδικευμένη εταιρεία Ambience Services στο πλαίσιο του προγράμματος «Εξοικονομώ». Το πρόγραμμα δίνει τη δυνατότητα αναβάθμισης της κύριας κατοικίας με ποσοστό επιχορήγησης

που φθάνει έως και το 75%, συντελώντας έτσι στον ευρύτερο στόχο της ενεργειακής μετάβασης της χώρας. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν, μέσα από το εκτεταμένο δίκτυο καταστημάτων του ΗΡΩΝΑ σε όλη την Ελλάδα, να ενημερωθούν για τα οφέλη του προγράμματος «Εξοικονομώ» και να έρθουν σε επικοινωνία με την εταιρεία Ambience Services, η οποία δύναται να αναλάβει το σύνολο της διαδικασίας υπαγωγής στο πρόγραμμα. Η συνεργασία με την Ambience Services δίνει στον πελάτη τη δυνατότητα εξατομικευμένης εξυπηρέτησης, από την προετοιμασία του φακέλου και την καταχώρηση της αίτησης μέχρι τις απαραίτητες επιθεωρήσεις και την τελική εκταμίευση του ποσού.

Μέσα από τη νέα του συνεργασία, ο ΗΡΩΝ, αναγνωρίζοντας τα πολλαπλά πλεονεκτήματα του προγράμματος «Εξοικονομώ», μεσολαβεί ώστε να έρθουν σε επαφή οι καταναλωτές με τους εξειδικευμένους συμβούλους της Ambience Services και να επωφεληθούν των προνομίων του προγράμματος.



EDPR: Εντάσσεται για τρίτη συνεχή χρονιά στο διεθνή Δείκτη Ισότητας Φύλων Bloomberg

edp renewables

Η EDP Renewables εντάχθηκε για τρίτη συνεχή χρονιά στον δείκτη Bloomberg Gender Equality Index (GEI), που αποσκοπεί στην παρακολούθηση των επιδόσεων των εισηγμένων εταιριών που έχουν δεσμευτεί για διαφάνεια στην αναφορά δεδομένων φύλου. Η EDPR κατάφερε να αυξήσει τη βαθμολογία με την οποία εντάχθηκε στον δείκτη, συγκριτικά με την περσινή χρονιά. Το επίτευγμα αυτό αντικατοπτρίζει τη σημασία που δίνει η εταιρεία στην κουλτούρα της ισότητας των φύλων και της ενσωμάτωσης, προωθώντας πρακτικές που αξιώνουν το ταλέντο των γυναικών και την συμπερίληψη στις ομάδες της. Η ισότητα είναι ζήτημα ύψιστης προτεραιότητας για την EDPR, καθώς αποτελεί βασική παράμετρο ESG του στρατηγικού σχεδίου που παρουσίασε η εταιρεία για την περίοδο 2021-25. Μία ακόμη αποτύπωση της δέσμευσης του Ομίλου EDP για μια εταιρική κουλτούρα διαφορετικότητας και συμπερίληψης αντικατοπτρίζεται στην παγκόσμια καμπάνια #REBELSFORCHANGE, που έχει ως στόχο την αύξηση της συμμετοχής των γυναικών σε επαγγέλματα στους τομείς των θετικών επιστημών, της τεχνολογίας, της μηχανικής και των μαθηματικών (STEM).

Η νέα retail καμπάνια της ELPEDISON, κόντρα στην αναβλητικότητα από τη McCANN ATHENS



είχε η McCANN ATHENS, ενώ την παραγωγή των τηλεοπτικών έκανε η TAKES 2, σε σκηνοθεσία της Βιολέτας Τσέλη και του Μανόλη Μαυρή. Δείτε την [εδώ](#).

Ξέρεις πώς ακριβώς είναι η περιοχή του μυαλού στην οποία στοιβάζονται όλα αυτά τα πράγματα που υπόσχεσαι στον εαυτό σου ότι θα κάνεις «κάποια στιγμή», αλλά αυτή η στιγμή δεν έρχεται ποτέ; Η νέα καμπάνια της Elpedison αναλαμβάνει να μας ξεναγήσει σε αυτή.

Εκεί, λοιπόν, συναντάμε ακατάστατες ντουλάπες, μοναχικούς οδοντίατρους, διάφορους φίλους και γνωστούς που έχουμε να δούμε καιρό, και πάρα πολλά ακόμα πράγματα, σκέψεις και υποχρεώσεις.

Βέβαια, συναντάμε και κάποια άλλα, που τα αφήνουμε για «κάποια στιγμή», ενώ θα είχαμε ολοφάνερο κέρδος αν τα κάναμε ΤΩΡΑ. Όπως το να αλλάξουμε πάροχο ενέργειας και να πάμε στην ELPEDISON.

Την επιμέλεια του συνόλου της καμπάνιας

ΜΠΡΟΣΤΑ για την παιδεία - Απονομή των βραβείων από την Eurobank



Τη διαδικτυακή βράβευση 1.105 αριστούχων για το εκπαιδευτικό έτος 2020 - 2021 πραγματοποίησε η Eurobank στο πλαίσιο του Προγράμματος Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης ΜΠΡΟΣΤΑ για την παιδεία, επιβεβαιώνοντας τη δέσμευσή της στη συνεπή επιβράβευση της αριστείας εδώ και δεκαεννέα (19) χρόνια και την αναγνώριση του πρωτεύοντος ρόλου της Παιδείας στη συλλογική πρόοδο της χώρας.

Η βράβευση πραγματοποιήθηκε και φέτος διαδικτυακά, καθώς τα περιοριστικά μέτρα για την καταπολέμηση της πανδημίας δεν επέτρεψαν την πραγματοποίηση των καθιερωμένων τελετών βράβευσης σε όλη την Ελλάδα. Τα βραβεία εστάλησαν στους αριστούχους με QR CODE τα οποία μπορούσαν να σαρώσουν (scan) προκειμένου να τα δουν τρισδιάστατα, να φωτογραφηθούν με αυτά και να τα μοιραστούν με την οικογένεια και τους φίλους τους, μέσω των social media.

Οι 1.105 φετινοί αριστούχοι που κατάφεραν να διακριθούν στο δύσκολο και απαιτητικό πεδίο της γνώσης παρά τις αντιξοότητες που αντιμετώπισαν εξαιτίας της πανδημίας, προστίθενται στη

μεγάλη οικογένεια των συνολικά 50.560 νέων που έχουν βραβευθεί μέχρι σήμερα από την Τράπεζα, στο πλαίσιο του Προγράμματος.



“Μάγια η Μέλισσα” στο Θέατρο Βεάκη

Η αγαπημένη “Μάγια η Μέλισσα” και η παρέα της σε νέες περιπέτειες που εκτυλίσσονται επί σκηνής στο Θέατρο Βεάκη.

Λίγα λόγια για την υπόθεση:

Η Μάγια η μέλισσα λατρεύει την περιπέτεια και θέλει να τη ζήσει έξω από την κυψέλη. Προσπαθεί να πείσει τον κολλητό της φίλο Βίλλυ να την ακολουθήσει όταν...σπάει κατά λάθος την κυψέλη. Θα προλάβουν να την φτιάξουν προτού γυρίσουν οι υπόλοιπες μέλισσες;

Ο σοφός Φλιπ η ακρίδα θα τους βρει τη λύση... και η περιπέτεια ξεκινά για την Μάγια και τους αγαπημένους της φίλους, τον Βίλλυ, τον Φλιπ, τον Μπεν το σκαθάρι και την όμορφη πεταλούδα Βεατρίκη.

Ποιος θα προσπαθήσει να χαλάσει τα σχέδια της Μάγια και των αγαπημένων της φίλων; Μα φυσικά η Θέκλα, η μοχθηρή αράχνη.

Θα τα καταφέρει άραγε η Μάγια να ζήσει ελεύθερη;

Ένας ύμνος στην πραγματική φιλία, στη δύναμη της συνεργασίας και στην αγάπη για το περιβάλλον. Σάββατο στις 17:00 και Κυριακή στις 11:30.



“Πήτερ Παν και Τίνκερμπελ στη Χώρα του Ποτέ” στο Ιντεάλ



Το παραμύθι του Τζέιμς Μάθιου Μπάρι σε θεατρική διασκευή και σκηνοθεσία Γιούλης Ηλιοπούλου.

Περίληψη του έργου:

Την εποχή που βασιλευαν οι Νεράιδες γεννήθηκε ένα αγόρι που δεν μεγάλωσε ποτέ και που μπορούσε να πετάει σε μαγικούς κόσμους ανάμεσα στις νεράιδες. Το αιώνιο παιδί, ο Πήτερ Παν, ζει στη χώρα της χαράς και της αιώνιας νιότης, στη “Χώρα του Ποτέ”, με τη μικρή Νεράιδα Τίνκερμπελ και είναι ο αρχηγός των χαμένων παιδιών. Οι Ντάρλινγκ είναι μια ήσυχη οικογένεια. Ζουν με τα τρία παιδιά τους κάπου στο Λονδίνο. Η μικρή Γούντυ κάθε βράδυ διηγείται παραμύθια για Νεράιδες και πειρατές στα μικρότερα αδέρφια της Τζον και Μάικλ, ώσπου ο Πήτερ Παν εμφανίζεται και τους παίρνει μαζί του με τη βοήθεια της νεραϊδόσκονης της Τίνκερμπελ. Έτσι αρχίζει η απίστευτη και φανταστική περιπέτεια. Όταν ο τρομερός πειρατής, Κάπτεν Χουκ, καταφθάνει στη “Χώρα του Ποτέ”, ψάχνοντας για τον χαμένο θησαυρό, γίνεται η μεγαλύτερη απειλή τους. Σκοπός του είναι να πιάσει τον Πήτερ Παν.

Η πάλη του καλού με το κακό, ανάμεσα σε πειρατές, χαμένα παιδιά και νεράιδες.
Κυριακή, 12:30.



Δήμος Αθηναίων: Το νέο συναρπαστικό πρόγραμμα στο Ολύμπια, Δημοτικό Μουσικό Θέατρο «Μαρία Κάλλας»



Ένα πλούσιο και κυρίως υψηλής ποιότητας καλλιτεχνικό πρόγραμμα παρουσιάζει ο Δήμος Αθηναίων για τη νέα περίοδο Φεβρουαρίου – Μαΐου 2022 στο Ολύμπια, Δημοτικό Θέατρο «Μαρία Κάλλας» του Οργανισμού Πολιτισμού Αθλητισμού Νεολαίας (ΟΠΑΝΔΑ). Υπό την καλλιτεχνική διεύθυνση του Olivier Descotes και με τα Μουσικά Σύνολα του Δήμου Αθηναίωννα βρίσκονται σταθερά στο επίκεντρο του καλλιτεχνικού προγράμματος, το Ολύμπια ανοίγει τις πόρτες του, αυτή την περίοδο, και σε άλλους σημαντικούς πολιτιστικούς οργανισμούς, θεσμοθετώντας ελληνικές και διεθνείς συνεργασίες, που εμπλουτίζουν τη μουσική ζωή της

πρωτεύουσας. Σημειώνεται ότι ο Δήμος Αθηναίων τον Οκτώβριο του 2021 επανένταξε δυναμικά το εμβληματικό Ολύμπια στον πολιτιστικό «χάρτη» της Αθήνας, στην «καρδιά» της πόλης, δίνοντας προτεραιότητα στη Λυρική Τέχνη με διευρυμένους καλλιτεχνικούς ορίζοντες και με απόλυτο σεβασμό στην πλούσια ποικιλομορφία της μουσικής έκφρασης. Για περισσότερες πληροφορίες μπειτε [εδώ](#).

«Πίθηκος Ξουθ» - Το πρώτο νεοελληνικό μυθιστόρημα φαντασίας ανεβαίνει από την ομάδα ANIMA

Η ομάδα ANIMA, μετά την επιτυχημένη περιοδεία της παράστασης «Μια Χώρα δυο Αιώνες Μετά» και τη σπουδαία διάκριση της σκηνοθέτιδος Ρουμπίνης Μοσχοχωρήτη με το βραβείο Κάρολος Κουν για το έργο «Ζητιάνος», ανεβάζει το μυθιστόρημα του Ιάκωβου Πιτσιπίου «Πίθηκος Ξουθ». Πρεμιέρα 14 Φεβρουαρίου. Στον ρόλο του Ξουθ ο Δημήτρης Κουρούμπαλης. Γραμμένο το 1848 σε συνέχειες, ο «Πίθηκος Ξουθ» θεωρείται το πρώτο νεοελληνικό μυθιστόρημα φαντασίας και στηλιτεύει τα ήθη της εποχής του: τον μιμητισμό προς οτιδήποτε ευρωπαϊκό, τη δουλική ξενομανία, τη νεόπλουτη αθηναϊκή κοινωνία με τις ιδιοτροπίες της, αλλά και την αλλοτρίωση της ανθρώπινης φύσης από τα πάθη και τις λανθασμένες επιλογές. Το κείμενο ανεβαίνει στο σύνολό του για πρώτη φορά, ιδωμένο μέσα από μια σύγχρονη σκηνοθετική ματιά, ως μια «φανταστική» κωμωδία, ενώ η παράσταση απευθύνεται τόσο σε ενήλικες, όσο και σε εφήβους.





Σταυροδρόμια: Το νέο βιβλίο του Τζόναθαν Φράνζεν

23 Δεκεμβρίου 1971: στο Σικάγο προβλέπεται έντονη κακοκαιρία. Ο Ρας Χίλντεμπραντ, αναπληρωτής πάστορας σε μια φιλελεύθερη εκκλησία των προαστίων, είναι σχεδόν έτοιμος να διαλύσει τον γάμο του στον οποίο πλέον δε βρίσκει χαρά – εκτός αν τον προλάβει η σύζυγός του Μάριον, η οποία επίσης έχει τη δική της μυστική ζωή. Ο μεγαλύτερος γιος τους, ο Κλεμ, επιστρέφει από το κολέγιο, πυρπολημένος από ηθική απολυτότητα και έχοντας προβεί σε μια ενέργεια που θα τσακίσει τον πατέρα του. Η αδερφή του Κλεμ, η Μπέκι, το πλέον δημοφιλές κορίτσι στην τάξη της, γυρίζει την πλάτη της σε ό,τι ήξερε και εντάσσεται στην αντικουλτούρα της εποχής, ενώ ο ιδιοφυής μικρότερος αδελφός, Πέρι, που πουλάει ναρκωτικά σε μαθητές γυμνασίου, αποφασίζει να γίνει καλύτερος άνθρωπος. Καθένας από τους Χίλντεμπραντ αναζητά μια μορφή ελευθερίας που καθένας από τους υπόλοιπους μπορεί να του στερήσει.

Τα μυθιστορήματα του Τζόναθαν Φράνζεν διακρίνονται για τους αξέχαστους χαρακτήρες τους και για τις οξυδερκείς παρατηρήσεις τους πάνω στη σύγχρονη αμερικανική πραγματικότητα. Στα Σταυροδρόμια ο Φράνζεν διερευνά την ιστορία μιας γενιάς. Με το χαρακτηριστικό του χιούμορ και τη σύνθετη σκέψη του, αλλά με ακόμα μεγαλύτερη ζεστασιά, δημιουργεί έναν κόσμο που τον νιώθουμε τόσο οικείο... Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

Σύντομη Ιστορία του Design

ΔΗΜΟΣΘΕΝΗΣ ΔΑΒΒΕΤΑΣ

ΣΥΝΤΟΜΗ ΙΣΤΟΡΙΑ

ΤΟΥ DESIGN

KAKTOS |

Η όποια ιδέα θέλει να σχεδιάσει ένα αντικείμενο, πρέπει να λάβει μορφή, και βέβαια για έναν λειτουργικό σκοπό. Νά ποια είναι η κεντρική φιλοσοφία ύπαρξης του ντιζάιν, ακόμη κι αν τα όποια δημιουργηθέντα αντικείμενα έχουν ασυνήθιστη κι ατυπική μορφή, ακόμα κι αν ανατρέπουν την όποια συνηθισμένη καθημερινή αισθητική μας.

Στο βιβλίο ξεδιπλώνεται, με συνοπτικό αλλά ιστορικά συγκεκριμένο τρόπο, η ιστορία του ντιζάιν από το ξεκίνημά της έως τις μέρες μας. Ποια η επίδραση της εικαστικής τέχνης και των καλλιτεχνών στη γέννηση και εξέλιξη του ντιζάιν; Πόσο το ντιζάιν επηρεάζει καθοριστικά τη ζωή και την αισθητική μας; Νά μερικά από τα ζητήματα που ξεδιπλώνονται στο βιβλίο, με βατή, κατανοητή γλώσσα και διαύγεια εννοιών.

Από τις εκδόσεις KAKTOS.

quote of the day

THERE IS NO LIMIT OF WHAT WE,
AS WOMEN, CAN ACCOMPLISH
Michelle Obama

Σήμερα
γιορτάζουν!
Υπαπαντή
Μαρουλία, Μαρούλα,
Ρούλα



tip of the day



2 Φεβρουαρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Υγροτόπων
- > National Heavenly Hash Day
- > National Tater Tot Day
- > National Groundhog Day
- > National Girls and Women in Sports Day