

SAY *yes* to the **press**

ΤΑ «ΤΥΦΛΑ» ΡΑΝΤΕΒΟΥ
ΚΑΙ Ο ΚΟΣΜΟΣ ΤΟΥ TINDER





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Τετάρτη σήμερα και ας δούμε άλλη μία ιστορία από αυτές τις αισιόδοξες που σας αρέσουν και ταυτίζεστε...

Ένας πατέρας λοιπόν, είπε στην κόρη του:

“Μόλις αποφοίτησες. Αυτό είναι το δώρο μου! Ένα αυτοκίνητο που αγόρασα πριν από λίγο. Είναι βέβαια λίγο παλιό. Όμως πριν στο δώσω, πήγαινέ το σε έναν έμπορο αυτοκινήτων στην πόλη και δεσ πόσα σου προσφέρουν.”

Το κορίτσι γύρισε στον πατέρα της και του είπε: “Πρόσφεραν 1000 ευρώ γιατί φαίνεται πολύ παλιό”.

Ο πατέρας είπε: “Κράτα το και πήγαινε και αλλού να ρωτήσεις”.

Επιστρέφει η κοπέλα στον πατέρα της και του λέει:

“Το ενεχυροδανειστήριο πρόσφερε 100 ευρώ γιατί είναι πολύ παλιό αυτοκίνητο και χρειάζονται πολλά λεφτά για να το οδηγήσεις πάλι”.

Ο πατέρας ζήτησε από την κόρη του να μπει σε μια λέσχη αυτοκινήτων και να πάρει προσφορά και από εκεί. Η κόρη του γύρισε και είπε στον πατέρα της: “Κάποιοι μου πρόσφεραν 100.000 ευρώ γιατί είναι ένα σπάνιο αυτοκίνητο σε καλή κατάσταση, με μεγάλες δυνατότητες και πολύ δύσκολο να το βρεις”.

Τότε ο πατέρας είπε: “Ήθελα να σε ενημερώσω ότι δεν αξίζεις τίποτα αν δεν είσαι στο σωστό μέρος. “Αν δεν σε εκτιμούν μην θυμώνεις, αυτό σημαίνει ότι βρίσκεσαι σε λάθος μέρος. Μην μένεις σε ένα μέρος όπου κανείς δεν βλέπει την αξία σου”.

Tip of the Day: Προφανώς και να μη θυμώνεις με εκείνους που σε έχουν και δε σε εκτιμούν. Μέχρι εκεί φτάνει η γνώση τους και η δυναμική τους ώστε να ξεκλειδώσουν τις δικές σου δυνατότητες. Να θυμώνεις με σένα, που ενώ γνωρίζεις πόσα αξίζεις παραμένεις σε ένα περιβάλλον που δεν είναι το κατάλληλο για σένα και δεν σε αφήνει ελεύθερη να ξεκλειδώσεις όλα τα ταλέντα που κρύβεις ή που δε σου έχει δοθεί η ευκαιρία να ανακαλύψεις ακόμα. Να μάθεις να φεύγεις από ανθρώπους και καταστάσεις που απειλούν την ψυχική σου υγεία, τον αυτοσεβασμό σου, την ηθική σου και τις αξίες σου. Δεν είναι λιποταξία... είναι αξιοπρέπεια.

Τα «τυφλά» ραντεβού και ο κόσμος του Tinder



Στην αρχή μιλούσαμε γι' αυτό σαν να ήταν κάτι... απαγορευμένο. Στην πορεία έγινε κοινό μυστικό, υπήρχε η αίσθηση της συννενοχής. Το Tinder άρχισε να μπαίνει όλο και πιο δυναμικά στο παιχνίδι των γνωριμιών και οι ιστορίες -πάθους, αποτυχίας, σύγχυσης, μυστηρίου κτλ- έγιναν «το θέμα της ημέρας» στις παρέες.

Η Ημέρα των ερωτευμένων πλησιάζει και πολλοί είναι εκείνοι που αυτό το διάστημα μελαγχολούν... Όχι για τα λουλούδια και τις σοκολάτες που δεν θα ανταλλάξουν, αλλά γιατί έρχεται στην επιφάνεια ένα θέμα που τους απασχολεί έντονα και συχνά τους στενοχωρεί: οι ερωτικές σχέσεις.

Οι μεγαλύτερες επενδύσεις είναι οι συναισθηματικές. Το πιστεύετε;

Αν ναι, φανταστείτε πώς είναι διαρκώς να πέφτετε έξω. Ίσως και να μην χρειάζεται να το φανταστείτε, γιατί το ζείτε. Και στην πραγματικότητα όλοι μας το έχουμε ζήσει είτε λιγότερο είτε περισσότερο...

Στον κόσμο του Tinder

Αν μπείτε στην ιστοσελίδα του Tinder με ανάμεσα σε άλλα θα διαβάσετε αυτό: «Με 55 δισεκατομμύρια ταιριάσματα μέχρι τώρα, κάτι γνωρίζουμε για τις online γνωριμίες. Κάποιοι ιστότοποι, όπως η Hinge και η eharmony, έχουν σχεδιαστεί για μακροχρόνιες σχέσεις. Αυτό που μας νοιάζει στην εφαρμογή Tinder είναι οι εμπειρίες, και προσφέρουμε δυνατότητες για οτιδήποτε ψάχνεις».



Η γυναίκα πίσω από το app

Λέγεται Whitney Wolfe Herd και είναι μία από τις πιο επιτυχημένες entrepreneurs του πλανήτη. Ως γυναίκα σε έναν ανδροκρατούμενο ακόμα χώρο συνάντησε πολλά εμπόδια στην πορεία της. Ξεκίνησε από τον χώρο της ένδυσης, γρήγορα όμως στράφηκε στην startup επιχειρηματικότητα. Στα 22 της έγινε μέλος του Hatch Labs. Μέσω αυτού συνεργάστηκε με την startup Cardify για ένα project που σύντομα εγκαταλείφθηκε. Ωστόσο, εκείνη κατάφερε να ενταχθεί στο development team

ενός dating app που έτρεχαν οι Rad και Chris Gulczynski. Ασχολήθηκε με το marketing και θεωρείται ότι εκείνη ήταν που έδωσε το όνομα στο Tinder, του οποίου ήταν συνιδρύτρια. Τελικά, εκδιώχθηκε από το Tinder μετά από μία κακοποιητική σε βάρος της σχέση από έναν συνάδελφό της -executive της εταιρίας- και δημιούργησε ένα άλλο dating app, το Bumble.

Στο... ψητό

Ας επιστρέψουμε όμως στο Tinder για να δούμε ποια είναι τα «καλά του»...

Το ραντεβού από tinder και παρόμοιες εφαρμογές δίνει τη δυνατότητα πρόσβασης σε πολύ περισσότερα πιθανά ταίρια από όσα θα προσέγγιζε κάποιος στην πραγματική ζωή. Αυτό αφορά ιδιαίτερα σε άτομα που αναζητούν ανθρώπους συγκεκριμένου προσανατολισμού ή τρόπου ζωής. Επίσης, οι διαδικτυακές γνωριμίες μέσω των dating apps, όπως το tinder, μπορεί να βοηθήσουν άτομα που ζουν σε επαρχιακές πόλεις και δεν έχουν πληθώρα επιλογών.

Από την άλλη, δεν μπορεί κανείς να έχει ολοκληρωμένη άποψη για το αν ταιριάζει ή όχι με κάποιο πρόσωπο στον πραγματικό και όχι στον ψηφιακό κόσμο! Επίσης, χρειάζεται μεγάλη προσοχή σε κινδύνους που ελλοχεύουν, όταν αποφασίζετε να συναντήσετε κάποιον... Πάρτε παράδειγμα τον λεγόμενο «Απατέυνα του Tinder», που εξαπατούσε γυναίκες παριστάνοντας τον δισεκατομμυριούχο και έγινε ντοκιμαντέρ στο Netflix!

Τι λένε οι... πρωταγωνιστές

Ό,τι κι αν πούμε για τα dating apps σε θεωρητικό επίπεδο δεν έχει τόση σημασία όση έχουν οι εμπειρίες και οι απόψεις όσων τα δοκίμασαν.

Η Γιώτα και ο Αλέξανδρος μίλησαν στο Say Yes to the Press για τις εμπειρίες τους.

Γιώτα, 36 ετών

«Χρησιμοποιώ συχνά το Tinder γιατί ενδιαφέρομαι πολύ για μια σχέση. Από την εμπειρία μου όμως έχω δει ότι οι περισσότεροι ενδιαφέρονται μόνο για κάτι περιστασιακό, ακόμα και όταν δεν το δηλώνουν ξεκάθαρα ούτε φυσικά εξαρχής. Έτσι, να με είναι μεγάλη η προσφορά, αλλά για κάτι εύκολο, γρήγορο και... πάμε παρακάτω. Αυτό μπορώ να πω πως με έχει απογοητεύσει και διαπιστώνω ότι είναι πολλοί που δεν παίρνουν στα σοβαρά κυρίως τις γυναίκες που προσπαθούν να βρουν ταίρι μέσω εφαρμογών. Για μόνιμη σχέση, δηλαδή, προτιμούν κάποια που θα γνωρίσουν στον πραγματικό κόσμο και όχι στον ψηφιακό. Δυστυχώς υπάρχει προκατάληψη».

Αλέξανδρος, 29 ετών

«Έχω βγει με αρκετές κοπέλες από το Tinder. Δεν ξεκινάω για κάτι σοβαρό, αλλά αν προκύψει δεν λέω όχι. Για να είμαι ειλικρινής μόνο μία φορά προέκυψε σχέση που όμως κράτησε μόνο δύο μήνες. Γενικά, τίποτα δεν αποκλείω αλλά δεν βασίζομαι τόσο σε εφαρμογές για να κάνω σχέση, πιο εύκολο είναι να κάνεις μια γνωριμία, να περάσεις καλά και όπου βγει».



Claire's Sparkling Room

Το ήξερες πως ο κάθε χαρακτήρας του "winnie the pooh" αντιπροσωπεύει και μια ψυχική ασθένεια;

Ναι καλά διαβάσατε! Από μια θεωρία των θαυμαστών του "Winnie the Pooh" που ξεκίνησε από το Tumblr, ο Καναδικός Ιατρικός Σύλλογος όπως και Καναδικός Σύλλογος ψυχιατρικής υγείας μέσα από έρευνες χρόνων κατέληξαν ότι η θεωρία τους ήταν σωστή και συνάμα χρήσιμη ότι ο κάθε χαρακτήρας εκπροσωπεί και μια ασθένεια ψυχικής υγείας.

- ▶ Ο Γουίνι το Αρκουδάκι δεν είναι το μόνο παιδικό της Disney. Η Disney όπως και άλλες εταιρείες παιδικών που μέσα από τους χαρακτήρες τους προσπαθούν να δείξουν με πλάγιο τρόπο ψυχικές ασθένειες· η Disney όπως και η Ρίχαρ το κάνουν πιο εμφανές. Για παράδειγμα στο Frozen η Elsa πάσχει από κρίσεις πανικού και αγοραφοβία ενώ η Άριελ η γοργόνα από Διαταραχή Σωματικής Δυσμορφίας κ.α.
 - ▶ **Ο Γουίνι το Αρκουδάκι: Διαταραχή Υπερφαγίας.** Είναι εθισμένος στο Μέλι. Είναι επίσης παρορμητικός και εμμονικός όταν πρόκειται για το μέλι.
 - ▶ **Το γουρουνάκι: (Anxiety) Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή, δηλαδή έχει μόνιμα άγχος.** Είναι πάντα νευρικό ή φοβισμένο και τραυλίζει. Θα μπορούσε να έχει βιώσει ένα περιστατικό όπου η αυτοεκτίμησή του είχε αποδυναμωθεί.
- Πίσω στο "Winnie the Pooh" λοιπόν και πάμε να δούμε τους ήρωες αναλυτικά:





► **Ο Eeyore (Γκαρής): (Depression)**

Η Δυσθυμία, που συχνά καταγράφεται και ως Χρόνια Κατάθλιψη, έχει βασικό σύμπτωμα την καταθλιπτική διάθεση στο μεγαλύτερο μέρος της ημέρας, για τις περισσότερες μέρες, για τουλάχιστον 2 χρόνια και παρουσιάζεται μονίμως με καταθλιπτική και πεσμένη διάθεση και ανησυχία. Φαίνεται πως έχει αποδεχτεί την κατάσταση που βρίσκεται και δεν προσπαθεί να την αλλάξει βλέποντας τα θετικά, καθώς εστιάζει μόνο στα αρνητικά γεγονότα.

► **Owl (κουκουβάγια): δυσλεξία και βραχυπρόθεσμη απώλεια μνήμης** επειδή συχνά γράφει λάθος και διαβάζει λάθος λέξεις, ξεχνάει πράγματα αφού τα λέει και έχει πρόβλημα να ανακαλέσει πληροφορίες.

► **Ο Tigger (τίγρης): (ADHD)**

Ο αγαπημένος τίγρης φαίνεται να έχει Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής/Υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ) και Διπολική Διαταραχή αφού δεν μπορεί να καθίσει ήσυχος ποτέ και αλλάζει γρήγορα διαθέσεις.

► **Ο rabbit (λαγός): Ιδιοψυχαναγκαστική Διαταραχή (OCD)**

Ο χαρακτήρας αυτός θέλει να είναι όλα τα πράγματα σε μια σειρά και συμμαζεμένα, αλλιώς νιώθει ότι κάτι θα πάει στραβά. Είναι πάντα σε τάξη, παρουσιάζεται συνεχώς να καθαρίζει, και πιστεύει πως όλα τα αντικείμενα έχουν μια θέση και όταν κάποιος τα χαλάει, νευριάζει.

► **Η Kanga: Κοινωνική Αγχώδης Διαταραχή (Κοινωνική Φοβία).** Είναι υπερπροστατευτική με τον γιο της, δεν τον αφήνει να παίρνει αποφάσεις και θέλει να τον έχει συνέχεια στο μάρσιπο για να τον «προστατέψει» από τις κοινωνικές συναναστροφές, συμπεριφορές που παραπέμπουν σε Κοινωνική Φοβία.

► **Ο Ρου: πάσχει από ΔΑΦ (ASD) ή διαταραχή του φάσματος του αυτισμού** επειδή δεν έχει επίγνωση του κινδύνου και έχει μια περίεργη προσκόλληση στο να κάθεται στη θήκη της μητέρας του.

► **Christopher Robin: Σχιζοφρένεια** επειδή οι «φίλοι» του εμφανίζονται ανάλογα με τη διάθεσή του.



Ο Γρηγόρης γιορτάζει τον Άγιο Βαλεντίνο με νέο donut για... "δάγκωμα"!

Η μέρα των ερωτευμένων πλησιάζει και ο Γρηγόρης είναι έτοιμος να την υποδεχτεί με πολλή αγάπη και με ένα νέο προϊόν «από καρδιάς»!

Το **donut λουκουμάς** έχει σχήμα καρδιάς & γεύση ακαταμάχητη, που θα συναρπάσει όλους τους ερωτευμένους και... όχι μόνο! Μπορείτε να το προσφέρετε στο άλλο σας μισό και να δείξετε την αγάπη σας με ένα ευφάνταστο τρόπο.

Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να επισκεφθείτε ένα κατάστημα Γρηγόρης ή να παραγγείλετε online από το gregorvs.gr ή μέσω της εφαρμογής e-order. Σε αυτό το εορταστικό πνεύμα, ο Γρηγόρης έχει ετοιμάσει τον πιο «αγαπησιάρικο» διαγωνισμό στα Social Media, όπου 1 τυχερό ζευγάρι θα κερδίσει δωρεάν πρωινό για 7 μέρες και 5 ακόμα που θα κερδίσουν δωρεάν καφέ & donut.

Χρόνια Πολλά σε όλους τους ερωτευμένους!

Αγαπάς;
Νέο Donut Λουκουμάς
για... "δάγκωμα"!

Sweet Valentine

Πάρε μέρος
στον Valentine διαγωνισμό μου
στα social!

Το Διεθνές Ινστιτούτο Γεύσης απονέμει στην Chiquita το Superior Taste Award

Μετά από διεξοδική συζήτηση, το Διεθνές Ινστιτούτο Γεύσης ανέδειξε την Chiquita για την εξαιρετική γεύση και ποιότητα των μπανανών της.

Για την ανάδειξη των νικητών του Βραβείου Ανώτερης Γεύσης, μια κριτική επιτροπή με περισσότερους από 200 ανεξάρτητους σεφ και σομελιέ από περισσότερες από 20 χώρες, αξιολόγησε κάθε προϊόν με βάση την αυστηρή μεθοδολογία γευσιγνωσίας του Διεθνούς Ινστιτούτου Γεύσης. «Η

αναγνώριση αυτή από το Διεθνές Ινστιτούτο Γεύσης αποτελεί μεγάλη τιμή για μας. Στην Chiquita, είμαστε υπερήφανοι για την τήρηση της δέσμευσής μας να παρέχουμε στους καταναλωτές την καλύτερη γεύση και την υψηλότερη ποιότητα μπανάνας,» δήλωσε ο Jamie Postell, Αντιπρόεδρος Πωλήσεων Βόρειας Αμερικής της Chiquita. «Η γλυκιά γεύση και η ευελιξία της μπανάνας Chiquita την καθιστά μια ιδανική επιλογή, τόσο σαν ξεχωριστό σνακ, όσο σαν προσθήκη σε ένα πλούσιο πρωινό ή μια πιο υγιεινή εναλλακτική σε ένα απολαυστικό επιδόρπιο.»



“Το design εκφράζει κυρίως το πώς εγώ βλέπω εμένα”

ΔΗΜΟΣΘΕΝΗΣ ΔΑΒΒΕΤΑΣ

ΣΥΝΤΟΜΗ ΙΣΤΟΡΙΑ

TOY
DESIGN

KAKTOS |

Με αφορμή το βιβλίο σας «Η ΣΥΝΤΟΜΗ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ DESIGN» θα ήθελα να μας πείτε τι είναι για εσάς το design και τι ρόλο διαδραματίζει στη ζωή σας;

Το design για μένα είναι μέρος του προσώπου μου. Είναι τρόπος ομιλίας μου. Είναι γλώσσα. Ο τρόπος που θα τοποθετήσω τ' αντικείμενα στον χώρο του σπιτιού μου, του γραφείου μου ή όπου αλλού τέλος πάντων κινούμαι, εκφράζει και την εικόνα του εαυτού μου. Εκφράζει κυρίως το πώς εγώ βλέπω εμένα... Τ' αντικείμενα που με περιβάλλουν, από το κρεβάτι που κοιμάμαι μέχρι και το τραπέζι ή τις καρέκλες που είναι γύρω μου, εκφράζουν μια μορφή ταυτότητάς μου. Φανερώνουν τον ψυχισμό μου, τη διάθεσή μου, το πώς είμαι ή το πώς ονειρεύομαι να είμαι, το πώς θα 'θελα να είμαι. Αλλάζοντας τη μορφή του περιβάλλοντος χώρου μου αλλάζω ταυτόχρονα και την εικόνα του εαυτού μου.

Το design είναι μια εφαρμοσμένη τέχνη. Είναι μια τέχνη της πρωτοπορίας γι' αυτό και είναι καινοτόμα. Είναι μια τέχνη που συνδυάζει τέχνη, λειτουργικότητα και σκοπό. Την χρειαζόμαστε, ειδικά εδώ στην Ελλάδα, σήμερα, περισσότερο από ποτέ. Είναι ένας από τους βασικούς πυλώνες της αισθητικής της καθημερινότητάς μας.



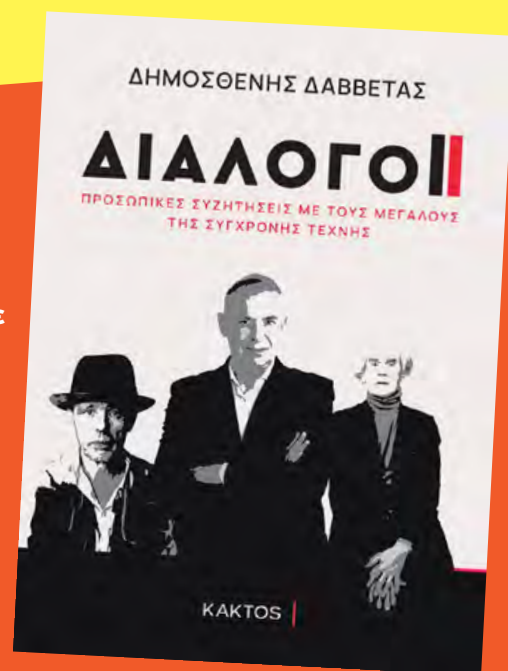
Ο Δημοσθένης Δαββέτας είναι ποιητής, συγγραφέας, ζωγράφος, εικαστικός, πολιτικός σχολιαστής και αναλυτής και πολλά ακόμη... Θα μπορούσε κανείς να μιλάει μαζί του για τόσα πολλά... Στη συνέντευξη που ακολουθεί, όμως, εστιάσαμε στο design.

Κατά την περίοδο που εργαζόσασταν στη γαλλική εφημερίδα Libération ήρθατε σε επαφή με πολύ σημαντικές προσωπικότητες της Τέχνης. Μπορείτε να αναφέρετε κάτι από τότε που έμεινε ανεξίτηλο στη μνήμη σας;

Ναι. Ήταν η συνάντησή μου με τον Άντυ Γουόρχολ. Έζησα από κοντά, όπως βέβαια έζησα και με τον Μπίς και τον Μπασκιά, μια τεράστια προσωπικότητα, την ανθρωπιά της, το ταλέντο της, τον ατυπικό και δημιουργικό χαρακτήρα της. Ήταν για μένα μεγάλο σχολείο. Φοβερές στιγμές που καθόρισαν την εξέλιξη και την προσωπικότητά μου.

Τι τίτλο θα δίνατε στην αυτοβιογραφία σας;

Ο πολύτροπος Οδυσσέας.



ΧΗΤΟΣ ΑΒΕΕ, ο άνθρωπος σε προτεραιότητα



Η ΧΗΤΟΣ ΑΒΕΕ, αναγνωρίζοντας την πολύτιμη συνεισφορά των ανθρώπων της στη συνεχή ανάπτυξη της εταιρίας, προχωράει στην παροχή ενός ολοκληρωμένου προγράμματος ομαδικής Ασφάλισης Ζωής και Υγείας, για το σύνολο του ανθρώπινου δυναμικού της.

Το πρόγραμμα ομαδικής Ασφάλισης Ζωής και Υγείας της ΧΗΤΟΣ ΑΒΕΕ περιλαμβάνει σημαντικές καλύψεις και προνόμια όπως πλήρη νοσοκομειακή, εξωνοσοκομειακή, πρωτοβάθμια και ιατροφαρμακευτική περίθαλψη, δωρεάν ετήσιο checkup, ειδικές παροχές μητρότητας και ένα σύνολο παροχών σε ένα Ολοκληρωμένο Πρόγραμμα Ομαδικής Ασφάλισης. Στην ΧΗΤΟΣ ΑΒΕΕ, έχουν σαν αρχή ότι άνθρωποι και εταιρία εξελίσσονται μαζί στο μέλλον και αναγνωρίζουν στην πράξη ότι το ανθρώπινο δυναμικό τους ήταν, είναι και θα είναι το πιο σημαντικό τους κεφάλαιο. Η συγκεκριμένη κίνηση αποτελεί μια δέσμευση της εταιρίας για τη φροντίδα της υγείας, της ασφάλειας και της ευημερίας του ανθρώπινου δυναμικού της, ενώ παράλληλα εκφράζουν την εκτίμησή τους με έμπρακτο τρόπο, για την αμέριστη αφοσίωση των ανθρώπων τους στην επίτευξη των εταιρικών στόχων.



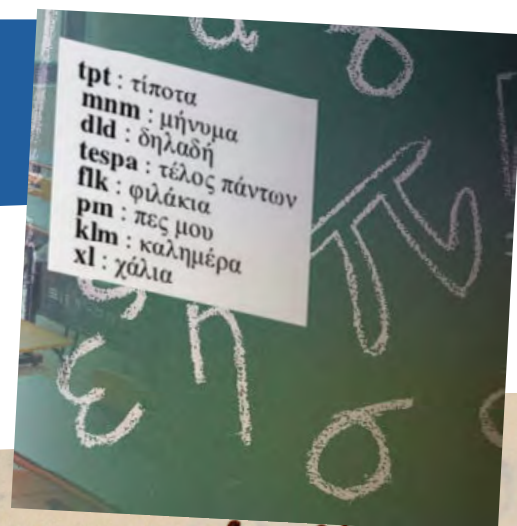
Έρχονται 3.000 δωρεάν δημόσια WiFi hotspots σε όλη τη χώρα

Η Ευρωπαϊκή Τράπεζα Επενδύσεων (ΕΤΕπ) ανακοίνωσε τη χορήγηση ποσού ύψους 125 εκατομμυρίων ευρώ για την ενίσχυση ψηφιακών έργων του Υπουργείου Ψηφιακής Διακυβέρνησης. Η χρηματοδότηση θα κατευθυνθεί τόσο σε έργα από τα οποία θα επωφεληθεί άμεσα το σύνολο των πολιτών όσο και σε έργα έμμεσης ωφέλειας σε όλους τους επιμέρους τομείς αλληλεπίδρασης του πολίτη με το Δημόσιο. Στην πρώτη κατηγορία, βρίσκονται έργα όπως το «Wi-Fi GR» για την ανάπτυξη 3.000 hotspots σε δημόσιους χώρους σε όλη την Ελλάδα και η ψηφιοποίηση των υπηρεσιών υγείας, ενώ στη δεύτερη έργα όπως η υλοποίηση δικτύου υπηρεσιών τηλεδιάσκεψης σε δικαστήρια και σωφρονιστικά ιδρύματα της χώρας.



Ομιλείτε ελληνικά;

Σήμερα, Παγκόσμια Ημέρα της Ελληνικής Γλώσσας, ας μην ευλογήσουμε τα γένια μας... ας μην αυτοδοξαστούμε πάλι! Είναι προτιμότερο να σκεφτούμε αν - και κατά πόσο - μιλάμε ελληνικά.



1 Ἐν ἀρχῇ ἦν ὁ λόγος, και χωρίς αὐτοῦ ἐγένετο καὶ τὸ φῶς τῶν ἀνθρώπων λαβεν.

Η ελληνική γλώσσα έχει αφήσει το ανεξίτηλο στίγμα της στην ιστορία και στον πολιτισμό με 7.000.000 λέξεις! Λέμε συχνά ότι τα ελληνικά έχουν πάρα πολύ πλούσιο λεξιλόγιο. Καμαρώνουμε για τις λέξεις «φιλότιμο» και «μεράκι». Όλα αυτά είναι ευχάριστα αλλά είναι κατορθώματα των προγόνων μας... Εμείς τι κάνουμε;

Η ελληνική γλώσσα, όπως και κάθε ομιλούμενη γλώσσα, πρέπει να αντιμετωπίζεται σαν ένας ζωντανός οργανισμός. Άρα, πρέπει να εξελίσσεται.

Ας προβληματιστούμε...

- Χρησιμοποιούμε κατά μέσο όρο μόνο 300 λέξεις στην καθημερινότητά μας. Ωστόσο, η ελληνική γλώσσα έχει περίπου 100.000 ενεργές λέξεις και 300.000 σημασίες.
- Τουλάχιστον 5% των αγγλικών λέξεων έχει ενσωματωθεί στην ελληνική γλώσσα. Αυτό σημαίνει ότι 3.000 αγγλικές λέξεις έχουν παρεμφερήσει στα ελληνικά, αριθμός που αναμένεται να αυξηθεί τα επόμενα χρόνια.

- Οι εκπαιδευτικοί επισημαίνουν ότι οι μαθητές γράφοντας greeklish ξεχνούν την ορθογραφία των λέξεων. Όμως, η ευρεία χρήση τους στα κοινωνικά δίκτυα δεν έχει επηρεάσει μόνο τα παιδιά. Συχνά, εστιάζουμε περισσότερο στις συντομογραφίες και στις κωδικοποιημένες λέξεις παρά στο πώς γράφεται σωστά μια λέξη στα ελληνικά...

Γνωρίζετε ότι...

- Τα ελληνικά και τα κινέζικα είναι οι μόνες γλώσσες με συνεχή παρουσία από τους ίδιους λαούς και στον ίδιο χώρο εδώ και 4.000 χρόνια.
- Τα 2/3 της αγγλικής γλώσσας αποτελούνται από λέξεις προερχόμενες από τις κλασικές γλώσσες (ελληνική και λατινική).



*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 & καρκίνος

Η σχέση μεταξύ του καρκίνου και των Αυτοάνοσων Ρευματικών νοσημάτων γίνεται όλο και πιο περίπλοκη.

Υπάρχει μια αμφίδρομη σχέση μεταξύ καρκίνου και ρευματικών νοσημάτων. Πιθανώς η χρόνια φλεγμονή να πυροδοτεί νεοπλασία, χωρίς όμως να σημαίνει ότι ο κίνδυνος αυτός είναι πάντα μεγάλος.

Ρευματικές παθήσεις που σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο καρκίνου

Αν και ορισμένες ρευματικές παθήσεις, όπως οι φλεγμονώδεις μυοπάθειες, αναγνωρίζονται περισσότερο για αυξημένα ποσοστά κακοήθειας, ένα ευρύ φάσμα ρευματικών νοσημάτων έχει συσχετιστεί με συγκεκριμένους τύπους καρκίνου. Η ισχύς του συσχετισμού και οι τύποι καρκίνου μπορεί να διαφέρουν σημαντικά ανάλογα με τον τύπο της νόσου. Από την άλλη πλευρά, ορισμένοι καρκίνοι φαίνεται να είναι αυξημένοι σε πολλαπλές αυτοάνοσες ασθένειες, όπως το λέμφωμα μη Hodgkin, το οποίο αναφέρθηκε ότι σχετίζεται με 21 διαφορετικά αυτοάνοσα νοσήματα σε μια σουηδική μελέτη.

Υπάρχουν διάφοροι μηχανισμοί που μπορεί να συμβάλλουν στον αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου σε ασθενείς με αυτοάνοση ρευματική νόσο. Σε ασθενείς όπου η ρευματική νόσος προηγείται της ανάπτυξης καρκίνου, η φλεγμονή και η βλάβη των ιστών από χρόνια αυτοάνοση νόσο, μπορεί να οδηγήσουν σε κακοήθεια. Στη ΡΑ, ασθενείς με αυξημένους δείκτες φλεγμονής είχαν αυξημένο κίνδυνο καρκίνου σε μια μελέτη. Αντίθετα, οι ασθενείς με ρευματοειδή αρθρίτιδα που έλαβαν θεραπεία με κορτικοστεροειδή χρόνια ή για εξάρσεις είχαν λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν λέμφωμα σε μια μελέτη.

Στο σύνδρομο Sjogren, η ύπαρξη υψηλότερου δείκτη δραστηριότητας της νόσου - τη στιγμή της διάγνωσης - έχει συσχετιστεί με αυξημένο κίνδυνο λεμφώματος. Οι ασθενείς με Διάμεση Πνευμονική νόσο (ILD) που σχετίζεται με το Σύστημα Σκληρόδερμα έχουν επίσης αυξημένο κίνδυνο καρκίνου του πνεύμονα στον προσβεβλημένο ιστό-στόχο.

Στον ΣΕΛ, ο κίνδυνος ορισμένων μορφών καρκίνου, όπως οι όγκοι που σχετίζονται με τον ιό των ανθρώπινων θηλωμάτων, φαίνεται να είναι αυξημένος. Επιπρόσθετα, κάποιες θεραπευτικές επιλογές για Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα (π.χ. κυκλοφωσφαμίδη) επίσης σπάνια σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο για καρκίνο. Τέλος, κάποιες αντι-νεοπλασματικές θεραπείες (Checkpoint Inhibitors) είναι σε θέση να επάγουν αυτοάνοσα ρευματικά συμπτώματα (αρθραλγίες, μυαλγίες) ή νοσήματα (ΡΑ, πολυμυαλγία, ΣΕΛ).

Συμπέρασμα

Τα Αυτοάνοσα Ρευματικά νοσήματα συνδέονται με μια ποικιλία κακοήθειών. Είναι σημαντικό για τους κλινικούς γιατρούς να κατανοήσουν ποιες κακοήθειες είναι αυξημένες σε ομάδες ασθενειών και σε ποιο χρονικό σημείο στην πορεία της νόσου. Ο κίνδυνος εμφάνισης και ο τύπος καρκίνου μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με τους ειδικούς παράγοντες κινδύνου για τη νόσο, όπως ορισμένα αυτοαντισώματα.

Αν και έχουν αναφερθεί πολύ λίγες προοπτικές δοκιμές προσυμπτωματικού ελέγχου κακοήθειας στις Αυτοάνοσες ρευματικές παθήσεις, ορισμένες πρόσθετες εξετάσεις πέρα από τον κατάλληλο προσυμπτωματικό έλεγχο για την ηλικία και το φύλο μπορούν να ληφθούν υπόψη σε ασθενείς υψηλού κινδύνου. Οι αποφάσεις για τη θεραπεία θα πρέπει να λαμβάνονται σε συνεργασία του Ρευματολόγου με τον Ογκολόγο του ασθενούς, λαμβάνοντας υπόψη τον κίνδυνο εξέλιξης του καρκίνου σε σχέση με τον αντίκτυπο της ανεπιθύμητης ενέργειας που σχετίζεται με το ανοσοποιητικό.





Τοποθετήθηκαν μικρόφωνα στα δάση της Ροδόπης και του Εύρου

ΔΕΛΤΑ: Πρωτόπоро περιβαλλοντικό έργο με στόχο τη σημαντική μείωση του ανθρακικού αποτυπώματος

Ένα πολύ σημαντικό έργο για το περιβάλλον υλοποιεί η ΔΕΛΤΑ, που στόχο έχει να μειώσει δραστικά το ανθρακικό αποτύπωμα του μεταφορικού της έργου, τόσο κατά τη διανομή των προϊόντων της στα σημεία πώλησης σε όλη τη χώρα, όσο και στις λοιπές μεταφορές της.

Συγκεκριμένα, εντός του 2021 η ΔΕΛΤΑ υλοποίησε πιλοτικό έργο με τη χρήση περιβαλλοντικού πρόσθετου καυσίμων σε επιλεγμένα φορτηγά της, το οποίο ήδη επεκτείνει στο σύνολο του ιδιόκτητου στόλου του μεταφορικού της έργου, και πέτυχε ραγδαία μείωση των εκπομπών αιωρούμενων σωματιδίων, των στοιχείων δηλαδή που εμπεριέχουν black carbon. Ο Μαύρος Άνθρακας (black carbon – BC), ακόμα και όταν δεν είναι ορατός δια γυμνού οφθαλμού, αποτελεί σημαντικότερη αιτία κλιματικής αλλαγής, καταλαμβάνοντας τα 2/3 των κλιματικών επιπτώσεων του CO₂. Χρησιμοποιώντας το Blue Marble – Περιβαλλοντικό Πρόσθετο Καυσίμων, η ΔΕΛΤΑ έχει στόχο να μειώσει τις εκπομπές αιωρούμενων σωματιδίων σε ποσοστό άνω του 90% και τις εκπομπές CO και HC σε ποσοστό άνω του 60%.



Ακουστικούς αισθητήρες μέσα σε δάση τοποθέτησαν επιστήμονες του Ινστιτούτου Δασικών Ερευνών του ΕΛΓΟ-ΔΗΜΗΤΡΑ στο πλαίσιο της δράσης «Εφαρμογή επίγειων οπτικών και ακουστικών αισθητήρων σε προστατευόμενες περιοχές της Ελλάδας για τη παρακολούθηση της πανίδας και των ανθρωπίνων δραστηριοτήτων». Με αυτόν τον τρόπο ανιχνεύονται πυροβολισμοί από λαθροθήρες. Τα ευρήματα που προέκυψαν από 18 μικρόφωνα που τοποθετήθηκαν σε έκταση 1.700 τετραγωνικών χιλιομέτρων στη Ροδόπη παρουσίασε σε διαδικτυακή εκδήλωση ο ερευνητής του Ινστιτούτου Δασικών Ερευνών Δρ Χρήστος Αστάρης. «Οι αισθητήρες τοποθετήθηκαν δειγματοληπτικά σε περιοχές NATURA και Καταφύγια Άγριας Ζωής (KAZ) και από τον Ιούλιο του 2019 έως τον Ιανουάριο του 2020 κατέγραφαν όλο το 24ωρο. Όταν πήραμε τα στοιχεία και «τρέξαμε» τους σχετικούς αλγόριθμους, ανιχνεύσαμε πάνω από 2,500 πυροβολισμούς σε 12 από τους 18 αισθητήρες», επισήμανε ο κ. Αστάρης.

**Τα Marks & Spencer
γιορτάζουν την αγάπη σε
όλες τις μορφές της του
Αγίου Βαλεντίνου**

**Challenge Accepted
Η νέα καμπάνια της M·A·C**

Για τη **M·A·C** το να ικανοποιεί αλλά και να ξεπερνά τις προσδοκίες του κοινού όσον αφορά τη δύναμη των προϊόντων μακιγιάζ είναι μία πρόκληση που την εμπνέει καθημερινά. Η καμπάνια **Challenge Accepted** προσκαλεί το κοινό να δοκιμάσει τα προϊόντα της M·A·C, να τα τεστάρει και να ανακαλύψει την απίστευτα σταθερή απόδοσή τους. Ποιες δύο εμβληματικές προσωπικότητες θα ήταν πιο ιδανικές να ηγηθούν το Challenge, από τη θρυλική Cher και την ανατρεπτική Saweetie, δύο superstars που καταφέρνουν να ξεχωρίζουν με τον δικό τους μοναδικό τρόπο όπως ακριβώς κάνουν και τα προϊόντα του brand. Βασικό χαρακτηριστικό και των δύο είναι πως ποτέ δεν συμβιβάζονται. Δεν φοβούνται να αμφισβητήσουν τα δεδομένα, είναι δύο καλλιτέχνιδες που καθρεφτίζουν τη δέσμευσή του brand να δημιουργεί best-in-class προϊόντα μακιγιάζ. Ενδυναμώνουν κάθε μέλος της κοινότητας τους και δουλεύουν τόσο σκληρά, όσο και η M·A·C.



Φέτος, με αφορμή την ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου, τα Marks & Spencer σας καλούν να γιορτάσετε την αγάπη σε όλες τις μοναδικές μορφές της και να δείξετε στους αγαπημένους σας πόσο σημαντικοί είναι για εσάς. Η νέα συλλογή Marks & Spencer Valentine's Day περιλαμβάνει ξεχωριστές προτάσεις δώρων για τον/τη σύντροφό σας, την οικογένειά σας, τους φίλους σας και φυσικά για εσάς!

Με επιλογές δώρων που περιλαμβάνουν ρούχα, εσώρουχα, αρώματα, είδη σπιτιού και αρωματικά κεριά, τα Marks & Spencer προτείνουν όλα αυτά που χρειάζεστε για να δημιουργήσετε την τέλεια ρομαντική περίσταση για εσάς και τον σύντροφό σας ή μια χαλαρωτική περίσταση για τον εαυτό σας.



Πώς να προστατευτείτε στον ψηφιακό κόσμο την Ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου και όχι μόνο...

Ο όγκος των πληροφοριών που μοιραζόμαστε στο Διαδίκτυο αυξάνεται, και αυτό ισχύει ιδιαίτερα όταν πρόκειται για διαδικτυακές γνωριμίες – ειδικά εφόσον η αναζήτηση της αγάπης προϋποθέτει την αποκάλυψη πιο προσωπικών πληροφοριών στην προσπάθεια δημιουργίας σχέσεων.



Ενόψει της Ημέρας του Αγίου Βαλεντίνου, η Kaspersky αναφέρει εντατικοποιημένη δραστηριότητα εξαπάτησης και ενθαρρύνει τους χρήστες dating apps και ιστότοπων να προφυλάσσουν τα δεδομένα τους και να διασφαλίζουν το ψηφιακό τους απόρρητο.

Η χρήση εφαρμογών γνωριμιών έχει εξαπλωθεί ιδιαίτερα τα τελευταία δύο χρόνια: το Tinder σημείωσε ρεκόρ τριών δεκατομμυρίων επισκέψεων μέσα σε μία ημέρα τον Μάρτιο του 2020, ενώ το OkCupid ισχυρίζεται ότι πραγματοποιεί 91 εκατομμύρια matches ετησίως. Ωστόσο, μια πρόσφατη μελέτη της Kaspersky διαπίστωσε ότι περισσότεροι από τους μισούς (55%) των ερωτηθέντων φοβούνται πιθανό stalking από κάποιον που γνώρισαν στο Διαδίκτυο, ενώ ένας στους έξι χρήστες dating apps (16%) έχει βρεθεί αντιμέτωπος με περιστατικά doxing.

Αυτά είναι τα βήματα που μπορούν να ακολουθήσουν οι χρήστες για να απολαμβάνουν διαδικτυακές γνωριμίες με ασφάλεια:

- Μην συνδέετε το Instagram (ή άλλους λογαριασμούς μέσω κοινωνικής δικτύωσης) με το προφίλ της εφαρμογής γνωριμιών σας.
- Μην κοινοποιείτε τον αριθμό του κινητού τηλεφώνου σας ή άλλων εφαρμογών ανταλλαγής μηνυμάτων.
- Οι εγκληματίες του κυβερνοχώρου μπορεί να προσπαθήσουν να υποκλέψουν ορισμένα από τα προσωπικά σας δεδομένα, επομένως να είστε προσεκτικοί εάν το ταίρι σας σας ζητήσει να εγκαταστήσετε μια εφαρμογή στο τηλέφωνό σας, να επισκεφτείτε έναν συγκεκριμένο ιστότοπο ή αρχίσει τις ερωτήσεις, ας πούμε, για τον αγαπημένο σας δάσκαλο ή το πρώτο σας κατοικίδιο (συνήθεις ερωτήσεις ασφαλείας ιστότοπου).
- Να είστε προσεκτικοί με τα bots που μπορεί να σας παρασύρουν να δώσετε τα χρήματά ή τα δεδομένα σας.
- Εάν είναι δυνατόν, προσπαθήστε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις σας εντός της εφαρμογής, ώστε να αποκαλύπτει το προφίλ σας μόνο σε εκείνα τα άτομα με τα οποία έχετε “ταιριάξει”. Με αυτόν τον τρόπο, δεν μπορούν όλοι να δουν τα δεδομένα σας.

Άνθρωπος Μαρίκα



Η Εκδίκηση της Σειρήνας

Όταν ανακαλύπτεις ένα καλά κρυμμένο μυστικό, μπορεί εύκολα να γκρεμιστεί ο τέλειος κόσμος που οι άλλοι κατάφεραν να χτίσουν γύρω σου. Αυτό τουλάχιστον κατάλαβε η Λυδία, και το έμαθε με τον χειρότερο τρόπο. Η δολοφονία του υπουργού εξωτερικών της Ελλάδας, στο εστιατόριο της Λυδίας με το όνομα «Sirena» θα οδηγήσει σε μια σειρά από ανατροπές.

Ο υπεύθυνος του τμήματος ανθρωποκτονιών, Φίλιππος Αντωνίου, θα προσπαθήσει να λύσει το μυστήριο, πατώντας πάνω στα παραπλανητικά στοιχεία της όμορφης Λυδίας. Θα καταφέρει η πονηρή «σειρήνα» να παρασύρει τον καχύποπτο αστυνομικό, ακόμη και αν αυτό σημαίνει την καταστροφή τους; Ένα δυνατό μυθιστόρημα που οδηγεί στο συμπέρασμα πως η λογική δεν χωράει σε μία υπόθεση εκδίκησης.

Από τις εκδόσεις Πιπύλη.



1922. Γέννηση πάνω στο καράβι που φέρνει την Αρμένισσα μάνα πρόσφυγα από τη Μικρά Ασία στον Πειραιά. Ο παππούς φρεσκοσφαγμένος στο μικρασιάτικο χασαπαριό. Το βρεφούδι μεγαλώνει και μαγεύει με τη φωνή του τον κοσμάκη όταν ψέλλει στην αρμένικη εκκλησία του Σουρπ Αγκόπ, του Αγίου Ιακώβου. Γυναίκες που δεν βγάζουν ποτέ από πάνω τους τα άσπρα γάντια. Γιατί; Δικτατορία Μεταξά, νεολαία Μεταξά, Σκαπανείς και Φαλαγγίτες. Ζογκλερικά στο Φάληρο με τον άντρα και το παιδί της. Είναι το “Ντού Νίνο και Μισό”. Η πρώτη της ηχογράφηση. Ωρες τώρα σε κρυφοκοιτάζω. Εμφύλιος. Βομβαρδιστικά Χελντάιβερς καθέτου εφορμήσεως. Ναπάλμ στον Γράμμο. Ο Τραυματίας. Γνωριμία με τον Βασίλη της ζωής της. Μαζί στο πάλκο του Τζίμη του Χοντρού. Τα καβουράκια. Ο Πόλεμος της Κορέας και το σπίτι στο Αιγάλεω. Απόψε κάνεις μπαμ. Το πεπρωμένο της χαραγμένο πάνω στον 38ο βόρειο παράλληλο. Οι Ελληνίδες ψηφίζουν πρώτη φορά στις δημοτικές εκλογές. Η γυναίκα που ψηφίζει. Τουρνέ στην Κωνσταντινούπολη και στη Σμύρνη. Στο Τούνεζι, στην Μπαρμπαριά. Ένα πιάνο στον βυθό. Σεπτεμβριανά στην Κωνσταντινούπολη. Φωτογραφικά φιλμς κρυμμένα σε τάφους. Καρκίνος. Μόνη. Τι σήμερα, τι αύριο, τι τώρα. Γλάροι κρώζουν δυσσοίωνα από πάνω της στη Νέα Υόρκη. Ρεστοράν-μπαρ Νέον Βυζάντιον, 42ος Δρόμος. Με γέρασε η ξενιτιά. Νοσοκομεία. Βέρι βέρι μπαντ. Μόνη. Δολάρια πάνω στη σόλα με την τσίχλα. Γεννήθηκα για να πονώ. Αίμα στην πίστα. 1957. Το λαπαδιάζει το κόλλυβο η φρυγανιά; Κηδεία. Μόνη. Χωρίς εκείνον. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

ΕΙΘΕ Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ
ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΚΟΙΝΗ
ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΛΑΩΝ
Βολταίρος

Σήμερα
γιορτάζουν!

- > Μάρκελος
- > Παγκράτιος,
Παγκρατία
- > Νικηφόρος,
Νικηφορία,
Νικηφόρα

tip of the day

Όλος ο κόσμος πρέπει να μάθει Ελληνικά,
επειδή η Ελληνική γλώσσα μας βοηθάει
πρώτα από όλα να καταλάβουμε την δική
μας γλώσσα

Ζακλίν Ντε Ρομιγύ
Γαλλίδα Ακαδημαϊκός και συγγραφέας

9 Φεβρουαρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα
Ελληνικής Γλώσσας
- > National Cut the Cord Day
- > National Bagel and Lox Day
- > National Pizza Day
- > National Toothache Day