

ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΕΣ
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ

ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ

ΙΔΑΝΙΚΕΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΓΕΥΣΤΙΚΟ
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΗΜΕΡΑ
ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ

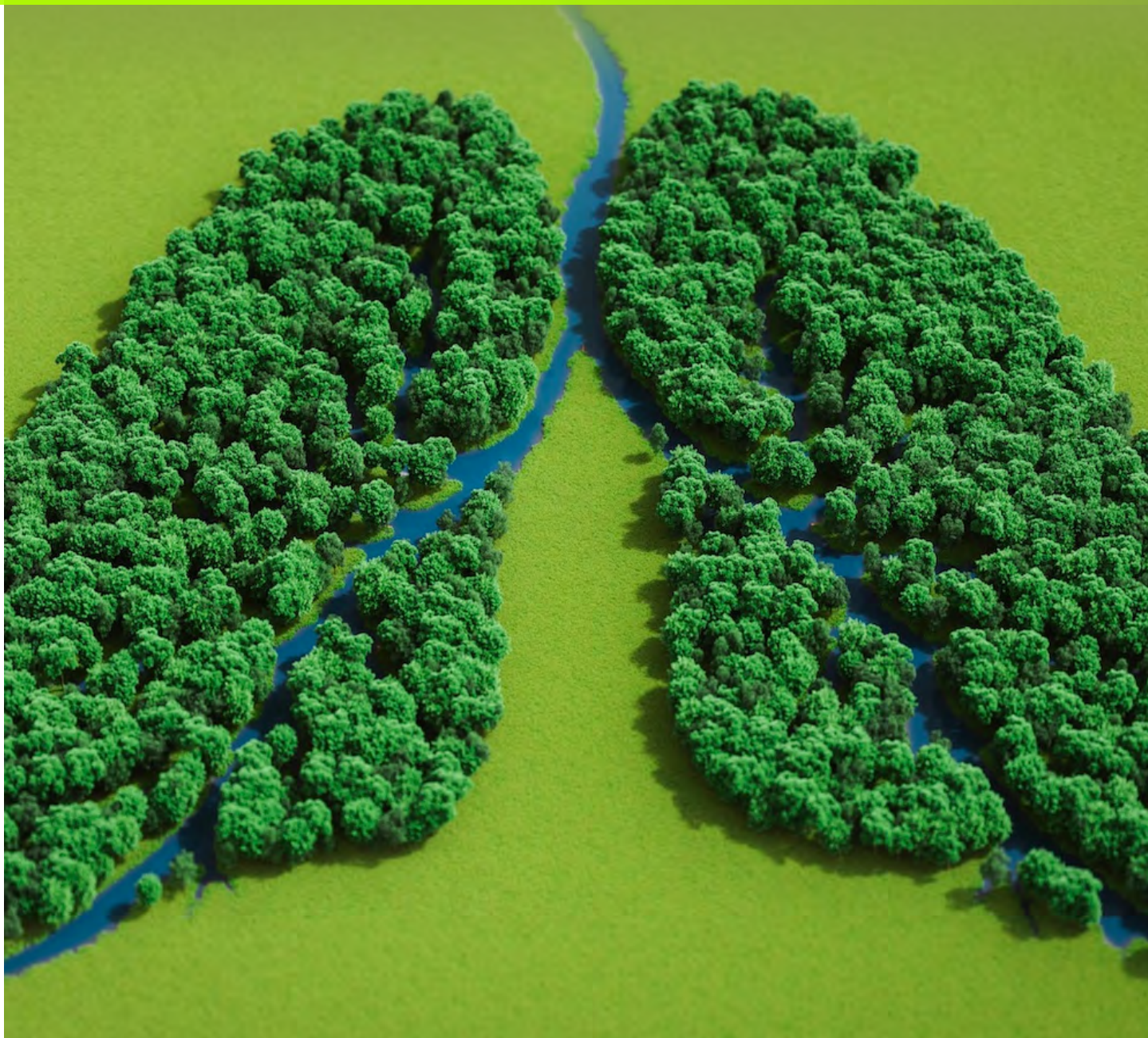
Τ
ΒΙΟΛΑΝΤΑ
cereal



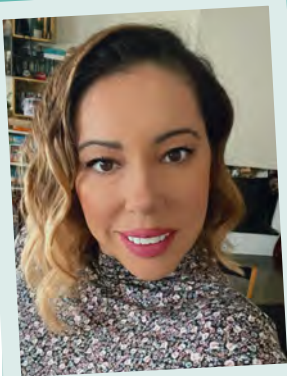
OX
© 2023 Violanta

SAY *yes* to the **press**

**Η ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ
ΘΑ ΕΠΗΡΕΑΣΕΙ
ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ;**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

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

Πολύ συχνά μέσα από αυτή τη στήλη σου λέω πως η ζωή είναι πολύ μικρή για να κρατάς κακίες και απλά πρέπει να προσπερνάς ό,τι σε ενοχλεί, να μην αναλώνεσαι και απλά να πηγαίνεις παρακάτω. Όμως κάπου εδώ θα ήθελα να σου πω ότι η ζωή είναι επίσης πολύ μικρή και για να ανέχεσαι τα πάντα!

Οι αξίες μας δεν πρέπει να μας επιτρέπουν την τυφλή υποταγή και την ανοχή σε όλα, καθώς ενεργούν ως οι εσωτερικές μας εντολές πορείας. Και αυτές πρέπει να ακολουθούμε. Είναι η πυξίδα μας στο να μη χάνουμε το σημείο που θέλουμε να φτάσουμε και τι άνθρωποι θέλουμε να είμαστε.

Εάν δεν είμαστε ακόμα σίγουροι ποιες είναι οι βασικές μας αξίες, ας επικεντρωθούμε σε ό,τι δεν μας αρέσει, σε ό,τι μας στεναχωρεί ή σε ό,τι μας κάνει να νιώθουμε άβολα και τότε πρέπει να το κάνουμε σκοπό ζωής να το αλλάξουμε ή να το καταργήσουμε. Τότε μόνο θα βρούμε τον προσανατολισμό μας και δεν θα ξαναχαθούμε ποτέ αλλά ούτε και θα ανεχθούμε ξανά ό,τι μας δημιουργεί αρνητικά συναισθήματα και επηρεάζει τη ζωή και την προσωπικότητά μας.

Αν δεν ξέρουμε πώς να το κάνουμε ας “ακολουθήσουμε” ανθρώπους που έχουν τα κότσια να ενεργήσουν σύμφωνα με αυτό που απορρίπτουν, γιατί η ζωή μας έχει δείξει πως αν ανέχεσαι τα πάντα, στην ουσία δεν αντιστέκεσαι ποτέ και σε τίποτα.

Tip of the Day: Πολλές φορές ακούγεται η φράση “με τα όχι χτίζονται καριέρες”, εγώ λοιπόν θα συμπλήρωνα πως με τα όχι χτίζουμε χαρακτήρα, προσωπικότητα, ταυτότητα και μόνο τότε προχωράμε πραγματικά παρακάτω. Και όπως πολύ εύστοχα είχε πει ο Μαρκ Μάνσον «Μας καθορίζει αυτό που επιλέγουμε να απορρίψουμε. Και αν δεν απορρίψουμε τίποτα, ουσιαστικά δεν έχουμε καμία ταυτότητα».-

Η κλιματική αλλαγή θα επηρεάσει την υγεία μας;

Η κλιματική αλλαγή επηρεάζει όλες τις πτυχές της ζωής μας, και φυσικά την υγεία μας.



Από τη φλεγμονή που προκαλείται από τον καπνό των δασικών πυρκαγιών έως τις ασθένειες που “μεταναστεύουν” και εξαπλώνονται, οι απειλές που σχετίζονται με την αλλαγή του κλίματος είναι εδώ...

Το 2022 ήταν η 6η θερμότερη χρονιά στον κόσμο, που έχει καταγραφεί από το 1880. Το 2021, μια διεθνής ομάδα γιατρών εκτίμησε ότι η αύξηση της θερμοκρασίας λόγω της κλιματικής αλλαγής ήταν η μεγαλύτερη απειλή για την παγκόσμια δημόσια υγεία. Οι επιστήμονες αναμένουν ότι οι θερμοκρασίες θα συνεχίσουν να αυξάνονται φέτος. Το 2024, θα μπορούσαν να σημειώσουν νέο παγκόσμιο ρεκόρ...

Οι επιστήμονες επισημαίνουν ότι η κλιματική αλλαγή βλάπτει την ψυχική και σωματική υγεία μας. Για παράδειγμα, οι φλεγμονές θα μπορούσαν μακροπρόθεσμα να οδηγήσουν σε καρδιακές παθήσεις, εγκεφαλικά επεισόδια, σκλήρυνση των αρτηριών, ακόμη και καρκίνο.

Ο καπνός της πυρκαγιάς μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής συνδέονται επίσης με προβλήματα ψυχικής υγείας. Για παράδειγμα, η ζωή σε μια περιοχή όπου μπορεί να εκδηλωθούν πυρκαγιές μπορεί να είναι πηγή άγχους.





Τα ακραία καιρικά φαινόμενα είναι πιο συχνά

Η κλιματική αλλαγή επηρεάζει επίσης τη συχνότητα των ακραίων καιρικών φαινομένων, όπως είναι οι τυφώνες και οι καταιγίδες, οδηγώντας τελικά σε πλημμύρες. Αυτό εκτός των άλλων προκαλεί περισσότερη υγρασία μέσα στα σπίτια, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε μούχλα. Σε ορισμένους, η μούχλα μπορεί να προκαλέσει ήπια συμπτώματα, όπως πονόλαιμο, βήχα ή συριγμό. Ωστόσο, όσοι πάσχουν από άσθμα ή άτομα αλλεργικά στη μούχλα μπορεί να έχουν σοβαρότερα προβλήματα, σύμφωνα με τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC). Επιπλέον, καθώς αλλάζει το κλίμα, η “εποχή της

γύρης” επεκτείνεται έως και δέκα μήνες. Άρα οι αλλεργίες θα γίνουν πιο συχνές.

Πώς να προστατευτούμε

Η ατμοσφαιρική ρύπανση είναι ένας από τους παράγοντες της κλιματικής αλλαγής. Μια μελέτη του περασμένου έτους διαπίστωσε ότι τα αγέννητα μωρά έχουν μαύρα σωματίδια άνθρακα σε ζωτικά όργανα, όπως το συκώτι, οι πνεύμονες και ο εγκέφαλος, ήδη από το πρώτο τρίμηνο. Πώς να προστατευτούμε; Μπορούμε να πάρουμε μερικά μαθήματα από την πανδημία COVID-19. Η χρήση μάσκας ίσως χρειαστεί να συνεχιστεί σε συγκεκριμένες περιόδους από ευάλωτες ομάδες όπως εγκύους, ηλικιωμένα άτομα κ.α. Οι καθαριστές αέρα μπορεί να βοηθήσουν στην παγίδευση σωματιδίων και στη μείωση της ποσότητας της ρύπανσης στο εσωτερικό των σπιτιών. Σημαντική είναι επίσης η σωστή μόνωση στα σπίτια μας.

Δεν επηρεάζονται όλοι το ίδιο

Η κλιματική αλλαγή και η ρύπανση δεν μας επηρεάζουν όλους στον ίδιο βαθμό. Για παράδειγμα, έχει παρατηρηθεί ότι οι μαύροι έχουν 40% περισσότερες πιθανότητες να ζουν σε περιοχές με τις υψηλότερες προβλεπόμενες αυξήσεις στους θανάτους που σχετίζονται με την ακραία θερμοκρασία. Ακόμα, στην Αφρική οι άνθρωποι έχουν σοβαρές ελλείψεις σε τρόφιμα επειδή οι κλιματικές αλλαγές κάνουν τα εδάφη λιγότερο γόνιμα σε πολλές περιοχές.



Μία Special Έκθεση στο Las Vegas Winter Fancy Food Show 2023!

Το εκθεσιακό έτος ξεκίνησε δυναμικά με μία από τις μεγαλύτερες και πλέον αναγνωρισμένες εκθέσεις των ΗΠΑ.



Η Winter Fancy Food Show, της Speciality Food Association, δημιούργησε το τριήμερο 15 – 17 Ιανουαρίου στο Las Vegas Convention Center μία τεράστια γέφυρα επικοινωνίας και παρουσίασης προϊόντων του κλάδου των τροφίμων και των ποτών και ήταν πραγματικά απολαυστική! 1000+ παραγωγοί και 15.000+ αγοραστές, έμποροι λιανικής, διανομείς και άλλοι επαγγελματίες του κλάδου γέμισαν τα halls της έκθεσης.

Η Great Exhibitions, όπως πάντα πιστή στο ραντεβού της με τα μεγάλα εκθεσιακά γεγονότα, είχε και φέτος ευρεία παρουσία στη WFFS. Οι εταιρείες KONSTANTOPOULOS S.A. “OLYMP” και BELAS FOODS παρουσίασαν τα εξαιρετικά προϊόντα τους στο κοινό των ΗΠΑ και όχι μόνο. Παράλληλα, τρία μεγάλα Ευρωπαϊκά προγράμματα συμμετείχαν μέσω της Great Exhibitions. Πρόκειται για τα EU DELICIOUS, GOLD QUALITY και CHEESE EU, με φορέα εκτέλεσης την εταιρεία ΟΙΚΟΝΟΜΟΤΕΧΝΙΚΗ και μέσω των οποίων δόθηκε η ευκαιρία σε Έλληνες παραγωγούς να αναδείξουν τα προϊόντα τους σε μια τεράστια αγορά. Όλα τα παραπάνω προγράμματα είχαν την άμεση στήριξη της E.E., η οποία ήταν και ο επίσημος Partner της έκθεσης, με το brand “Enjoy-It’s from Europe”, το περίπτερο του οποίου βρισκόταν

δίπλα από τα περίπτερα της Great Exhibitions και αύξησε κατά πολύ την επισκεψιμότητα στον χώρο.

Στην έκθεση, οι Έλληνες εκθέτες είχαν την ευκαιρία να μιλήσουν σε ένα διεθνές ακροατήριο για τα Π.Ο.Π. προϊόντα, σε εκδήλωση που διοργανώθηκε στο περίπτερο της E.E., στο πλαίσιο της παρουσίας της, και με πρωτοβουλία της Great Exhibitions. Ο κος Μπέλας από τη Belas Foods μίλησε για την Π.Ο.Π. φέτα και η κ Γδοντάκη από τη Savouidakis S.A. για το Π.Ο.Π. Κρητικό ελαιόλαδο.

Έτσι οι συμμετέχοντες καθώς και οι εκπρόσωποι των ευρωπαϊκών προγραμμάτων, που παρευρέθησαν στην εκδήλωση, είχαν την ευκαιρία να δοκιμάσουν τα ελληνικά Π.Ο.Π. προϊόντα να γευτούν τον πλούτο της ελληνικής γεύσης.

Τέλος, οι Έλληνες εκθέτες ήρθαν σε επαφή με τη Δυτική ακτή των ΗΠΑ, της οποίας το αγοραστικό κοινό είναι πολύ διαφορετικό από αυτό της Summer Fancy Food Show. Η έκθεση κρίνεται πλήρως επιτυχημένη, με πολύτιμες συναντήσεις μεταξύ εκθετών και αγοραστών, που αναμένεται στους επόμενους μήνες να αποδώσουν καρπούς. Επόμενη δράση είναι η μεγαλύτερη έκθεση φρούτων και λαχανικών, η Fruit Logistica, στο Βερολίνο.



Smartket: Η Agrino υποδέχεται το 2023 με τα νέα Quick Deli



Η Agrino υποδέχεται το 2023 με τα νέα προϊόντα Quick Deli, που προσφέρουν ένα γρήγορο, οικονομικό και πρωτίστως ποιοτικό γεύμα σε 2 μόλις λεπτά.

Η νέα σειρά έτοιμων γευμάτων της **Agrino** αποτελείται από 4 πλούσιες, ισορροπημένες γευστικές προτάσεις εμπνευσμένες από τις πιο σύγχρονες διατροφικές τάσεις.

Τα **Quick Deli** αποτελούν την ιδανική λύση για μια πληθώρα περιστάσεων στο σπίτι, τη δουλειά ή στην εκδρομή, αφού ετοιμάζονται σε μόλις 2' είτε σε φούρνο μικροκυμάτων είτε σε μαγειρικό σκεύος, χωρίς να απαιτείται καμία άλλη προεργασία.

Η **Agrino** με την νέα αυτή προϊοντική σειρά προσφέρει σε όσους έχουν μια απαιτητική καθημερινότητα ένα τέλει γεύμα στη στιγμή και για κάθε στιγμή.

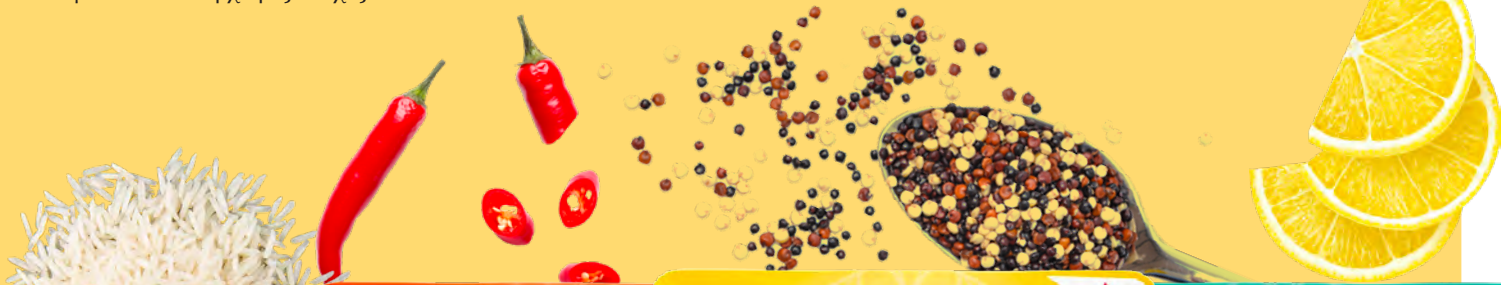
Όλες οι επιλογές της σειράς **Quick Deli** είναι vegan και δεν περιέχουν συντηρητικά, τεχνικά αρώματα και χρωστικές, για απόλαυση χωρίς ενοχές.

Η **Agrino** δημιούργησε 4 «απλά Deli-a» γεύματα:

το **Mexican Rice** με parboiled ρύζι, πιπεριές, καλαμπόκι και μαχαρικά, το **Steamed Basmati** με υπέροχο αρωματικό Basmati Ινδίας μαγειρεμένο στον ατμό, το **White & Red Quinoa** με λευκή και κόκκινη κινόα και το **Tabbouleh & Quinoa**, ένα απόλυτα δροσιστικό, μεσογειακό πιάτο με κινόα, πλιγούρι, λεμόνι και μέντα.

Συγκεκριμένα, οι δυο επιλογές με κινόα είναι και μοναδικά προϊόντα του είδους τους στην ελληνική αγορά.

Αφουγκραζόμενη τις ανάγκες του σύγχρονου καταναλωτή, η **Agrino** εμπλουτίζει για μια ακόμη φορά το portfolio της με ποιοτικά προϊόντα-λύσεις για κάθε περίπτωση.



Εύκολη μηλόπιτα

Pie Day η σημερινή και δεν θα μπορούσαμε να μη γιορτάσουμε φτιάχνοντας μια λαχταριστή μηλόπιτα! Αν λοιπόν αναρωτιέστε τι να κάνετε με τα μήλα που έχετε στο ψυγείο ακολουθήστε τη συνταγή μας... Σερβίρεται υπέροχα ζεστή αλλά είναι εξίσου νόστιμη και κρύα.



Θα χρειαστούμε:

- 1 κούπα γιαούρτι
- 2 αβγά, ελαφρά χτυπημένα
- 1 κούπα ζάχαρη άχνη
- 125 γρ. βούτυρο, λιωμένο
- 1 κούπα αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- ½ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας (ή 1 βανιλίνη)
- ½ κ.γ. κανέλα
- 2 μήλα, ξεφλουδισμένα και κομμένα σε λεπτές φέτες
- 1-2 κ.σ. ζάχαρη
- κανέλα

Για το σερβίρισμα (προαιρετικά):
παγωτό βανίλια ή σαντιγί

TIP

Διαφορετική αλλά εξίσου νόστιμη παραλλαγή γίνεται αν αντικαταστήσουμε τα μήλα με ροδάκινα ή αχλάδια.

Πώς γίνεται:

- Προθερμαίνουμε το φούρνο 160°C.
- Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε τα αβγά, τη ζάχαρη, το βούτυρο, την κανέλα, τη βανίλια και το γιαούρτι.
- Ρίχνουμε σταδιακά το αλεύρι και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν.
- Αδειάζουμε το μίγμα σε λαδωμένο ταψί (22 εκ.) ή στρογγυλή φόρμα για κέικ.
- Απλώνουμε από πάνω τις φέτες μήλου σε ό,τι σχέδιο θέλουμε.
- Πασπαλίζουμε με κανέλα και ζάχαρη.
- Ψήνουμε για 45-50 λεπτά ή μέχρι να ροδίσει (ανάλογα με τον φούρνο ο χρόνος μπορεί να διαφέρει).
- Σερβίρεται ζεστή, ως έχει ή αφού κρυώσει γαρνιρισμένη με παγωτό ή σαντιγί.



Λάκης Γαβαλάς: Drink Rosé to be Osé Πιες ροζέ για να είσαι τολμηρός



Ο Gianmaria Cesari και ο Λάκης Γαβαλάς υποδέχτηκαν τους καλεσμένους τους από τον χώρο των Media, των επιχειρήσεων, της εστίασης και της υψηλής γαστρονομίας σε μία ξεχωριστή βραδιά στην Πρεσβεία της Ιταλίας στην Αθήνα.

Ως Brand Ambassador του ιταλικού ροζέ κρασιού, Costa Di Rose, ο Λάκης Γαβαλάς μίλησε όχι μόνο για την φινετσάτη γεύση του, αλλά και για την σημασία που έχει να επενδύουν ξένοι επιχειρηματίες στην ελληνική αγορά: «Από την δική μου πλευρά προσπαθώ να στηρίζω ως Brand Ambassador ενέργειες που στρέφουν τα βλέμματα στην Ελλάδα και χτίζουν γέφυρες με σημαντικές εταιρείες του εξωτερικού, όπως η Umberto Cesari», είτε χαρακτηριστικά και παρότρυνε τους καλεσμένους να πιουν ροζέ: «Drink rosé to be osé».

Η Πρόεδρος της Ιταλίας στην Ελλάδα, Patrizia Falcinelli τίμησε την βραδιά με την παρουσία της και απηύθυνε έναν σύντομο χαιρετισμό τονίζοντας ότι το Costa Di Rose αποτελεί το πρώτο ροζέ κρασί που έχει παραχθεί από σταφύλια Sangiovese.

Το Costa Di Rose είναι ένα ροζέ, από σταφύλια Sangiovese, που καλλιεργείται σε αμπελώνες μέσης ηλικίας 10 ετών. Το άρωμά του παραπέμπει σε φρούτα όπως βατόμουρα, φραγκοστάφυλα, κεράσια και άγριες φράουλες. Είναι δροσερό, κομψό και φρουτώδες με νότες παπαρούνας και επίγευση κερασιού στο φινίρισμα. Την εισαγωγή και διανομή του στην Ελλάδα έχει αναλάβει αποκλειστικά η Granikal.

Τι είναι το τεστ του καφέ

Μπορεί το βιογραφικό να είναι καλό αλλά ο υποψήφιος θα περάσει στο τεστ του καφέ ή θα κοπεί; Όπως ο Steve Jobs επέλεγε πάντα κάποιον νέο συνεργάτη του αφού πρώτα περνούσε το τεστ της μπίρας, έτσι κι άλλα υψηλόβαθμα στελέχη έχουν τη δική τους μέθοδο. Το τεστ του καφέ δημιουργήθηκε από έναν πρώην διευθυντή της εταιρίας τεχνολογίας, Xero, τον Trent Innes.

Στο τεστ του καφέ ο εργοδότης αφού γνωρίσει τον υποψήφιο, τον πηγαίνει στην κουζίνα της εταιρίας. Εκεί του βάζει να πιει καφέ σε μια κούπα και στη συνέχεια παρατηρεί αν θα πλύνει την κούπα του αφού τελειώσει τον καφέ του. Αν όχι, τότε θα απορριφθεί από τη δουλειά, όσο καλό βιογραφικό κι αν έχει.

Ο Trent Innes έχει πει χαρακτηριστικά: «Μπορείτε να αναπτύξετε δεξιότητες, μπορείτε να αποκτήσετε γνώση και εμπειρία, αλλά στην πραγματικότητα όλα εξαρτώνται από τη στάση και τη συμπεριφορά σας στον εργασιακό χώρο».



Τα 4 βασικά λάθη που κάνουμε στη διακόσμηση του σαλονιού

Ακόμα και όσοι αγαπούν τη διακόσμηση συχνά κάνουν κάποια βασικά λάθη...



Για να είναι το σαλόνι καλαίσθητο και λειτουργικό πρέπει να βάλουμε φαντασία αλλά και λογική. Η Martha Stewart έχει δώσει πολύτιμες συμβουλές για να αποφεύγουμε τα λάθη στη διακόσμηση.

Να τηρούνται οι αποστάσεις!

Αν για να περάσετε χρειάζεται να μετακινήτε κάτι συνέχεια, τότε μάλλον έχετε κάνει κάτι λάθος! Η Martha Stewart προτείνει όλοι οι διάδρομοι να έχουν πλάτος περίπου ένα μέτρο για να μπορείτε να περνάτε άνετα και μισό μέτρο να είναι οι αποστάσεις ανάμεσα σε καναπέδες και coffee tables.





Είναι θέμα σωστού φωτισμού...

Το είδος του φωτισμού που θα χρησιμοποιήσετε παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στο τελικό αποτέλεσμα. Ο φωτισμός του σαλονιού πρέπει να προσαρμόζεται ανάλογα με τις δραστηριότητες που κάνετε. Για παράδειγμα είναι καλό να επιλέγουμε μικρά φωτιστικά για τις γωνιές όπου συνηθίζουμε να διαβάζουμε.

Προστατεύοντας το χρώμα

Ο φυσικός φωτισμός αλλοιώνει με το πέρασμα του χρόνου το χρώμα των επίπλων και των αντικειμένων.





Λίγα λόγια για τη Martha Stewart...

Η Martha Stewart είναι διάσημη σεφ, επιχειρηματίας και συγγραφέας. Ήταν επίσης μοντέλο και τηλεοπτική προσωπικότητα και κάποτε υπήρξε δισεκατομμυριούχος...

Το πρώτο της βιβλίο με τίτλο «Entertaining», πούλησε 500.000 αντίτυπα μόνο στην Αμερική. Ακολούθησαν 13 ακόμα βιβλία, ενώ μόνο το 2001 ο τζίρος της επιχείρησής της ξεπέρασε τα 296 εκατομμύρια δολάρια.

Το 1999 έγινε η πρώτη αυτοδημιούργητη δισεκατομμυριούχος, μετά την τεράστια επιτυχία που σημείωσε η εταιρία της, Martha Stewart Living Omnimedia. Η εταιρία της εισήχθη στο χρηματιστήριο το 1999 και πάρα πολύ γρήγορα τριπλασιάστηκε σε αξία, μετατρέποντάς την σε δισεκατομμυριούχο σε μια μέρα.

Έκπτωτη βασίλισσα

Η καταδίκη της Stewart για απάτη και φοροδιαφυγή ύψους 45.673 δολαρίων, καθώς και για συμμετοχή και σύσταση συμμορίας και για μια σειρά από οικονομικά εγκλήματα έφερε την πτώση της... Η δίκη της διήρκεσε 6 εβδομάδες και έμεινε για πέντε μήνες στις φυλακές της

Δυτικής Βιρτζίνια. Αποφυλακίστηκε τον Μάρτιο του 2005. Σήμερα στα 81 της χρόνια η Stewart συνεχίζει να χαμογελάει και να κλείνει το μάτι στη ζωή...

Για παράδειγμα το ύφασμα από τους καναπέδες θα ξεθωριάσει με την απευθείας έκθεση στον ήλιο. Για τα πιο ευαίσθητα επίπλά σας επιλέξτε θέσεις όπου θα είναι προστατευμένα για να μην ξεθωριάσουν. Το ίδιο φυσικά ισχύει και για τα έργα τέχνης.

Προτεραιότητα είστε εσείς!

Φροντίστε να διακοσμείτε για τον εαυτό σας και όχι για τους άλλους. Το σαλόνι σας πρέπει να το χαίρεστε και η διακόσμησή του να έχει τη δική σας σφραγίδα. Ανάλογα με αυτά που σας αρέσει να κάνετε, διαμορφώστε τον χώρο σας έτσι ώστε να είναι λειτουργικός και να σας αρέσει.



Η σημασία της παροχής Wi-Fi δικτύων σε μονάδες Ιατρικής και Κοινωνικής Φροντίδας

Οι περισσότεροι θεωρούμε δεδομένη τη δυνατότητα πρόσβασης σε Wi-Fi δίκτυο είτε στο σπίτι ή στη δουλειά. Ενώ γίνεται όλο και πιο σπάνιο για τους Οργανισμούς να μην προσφέρουν ασύρματη σύνδεση στο διαδίκτυο, τα Ιδρύματα Ιατρικής και Κοινωνικής Φροντίδας μένουν πίσω σε αυτόν τον τομέα.

Οι κάτοικοι των μονάδων φροντίδας, καθώς και οι εργαζόμενοι μπορούν να επωφεληθούν σημαντικά από τη γρήγορη πρόσβαση σε Wi-Fi δίκτυο - και η δημιουργία ενός τέτοιου δικτύου είναι πολύ πιο εύκολη από ό,τι μπορεί κανείς να φανταστεί.

Ψηφιοποίηση στην Ιατρική και στην Υγειονομική Περιθαλψη

Στην Ελλάδα, σχεδόν 25.000 άνθρωποι ζουν σε περίπου 116 οίκους ευγηρίας και περίθαλψης. Επιπλέον, υπάρχουν άτομα με αναπηρία που ζουν σε ημιμόνιμες μονάδες. Η πλειονότητα αυτών των μονάδων δεν προσφέρει Wi-Fi. Παρόμοια εικόνα προκύπτει και στον ιατρικό τομέα. Πολύ λίγες, συνήθως μεγαλύτερες, κλινικές ή κέντρα ιατρικής περίθαλψης διαθέτουν επαρκή δικτυακή υποδομή για την υποστήριξη ασύρματης συνδεσιμότητας. Το εμπόδιο δεν οφείλεται απαραίτητα στο υψηλό κόστος εγκατάστασης και ανάπτυξης, καθώς αυτό συνήθως επιστρέφεται μέσω κρατικών επιδοτήσεων.

Συχνότερα, υπάρχει έλλειψη γνώσης εκ μέρους των υπευθύνων για την έναρξη των έργων ψηφιοποίησης. Όμως, μετά την πανδημία, η οποία οδήγησε σε αποκλεισμούς εβδομάδων και μόνιμες παραμονές σε ιατρικές εγκαταστάσεις και οίκους ευγηρίας, η ανάγκη γεφύρωσης αυτού του κενού σε Wi-Fi δίκτυα έχει έρθει περισσότερο από ποτέ στο επίκεντρο της προσοχής.

Το Wi-Fi είναι ζωτικής σημασίας για την κοινωνική συμμετοχή

Για τους μεγαλύτερους ηλικιακά ανθρώπους ή τα άτομα με αναπηρία, η πρόσβαση στο διαδίκτυο τους επιτρέπει να συμμετέχουν ευκολότερα στη σύγχρονη ζωή και τους βοηθά να παραμένουν συνδεδεμένοι με τον ευρύτερο κόσμο. Η αντίληψη ότι οι ένοικοι τέτοιων ιδρυμάτων δεν χρειάζονται πρόσβαση στο διαδίκτυο είναι κοντόφθαλμη. Όπως ο

καθένας από εμάς, έτσι και οι ένοικοι χρησιμοποιούν πλέον το διαδίκτυο για να κάνουν βιντεοκλήσεις με τις οικογένειες και τους φίλους τους, να διαβάζουν ειδήσεις ή ακόμα και να συμμετέχουν σε διαδικτυακές κοινωνικές και πολιτιστικές εκδηλώσεις. Η επικοινωνία με εξωτερικούς παρόχους νοσηλευτικών υπηρεσιών και θεραπευτές μπορεί επίσης να διευκολυνθεί, για παράδειγμα, στο πλαίσιο μιας βιντεο-διαβούλευσης. Με αυτόν τον τρόπο, το Wi-Fi μπορεί να διαδραματίσει ουσιαστικό ρόλο στην κοινωνική συμμετοχή, η οποία με τη σειρά της έχει θετικά ψυχολογικά οφέλη.

Στην αγορά κυκλοφορεί σήμερα μεγάλος αριθμός τεχνικών καινοτομιών που αποσκοπούν στο να διευκολύνουν το έργο του νοσηλευτικού προσωπικού ή των ιατρών - συμπεριλαμβανομένων των λογισμικών τηλεϊατρικής, ψηφιακών αρχείων των ενοίκων και συστήματων κλήσης και συναγερμού των κρεβατιών περίθαλψης. Τέτοιες καινοτομίες μπορούν να υποστηρίξουν περισσότερο τους εργαζόμενους και να κάνουν τον χώρο εργασίας τους πιο ελκυστικό. Ωστόσο, βασική προϋπόθεση για όλα αυτά είναι η κατάλληλη δικτυακή υποδομή, η οποία προσαρμόζεται στις εκάστοτε ανάγκες της κάθε μονάδας.

D-Link
Building Networks for People

info

Η D-Link υποστηρίζει τους συνεργάτες της με δωρεάν έρευνες που αφορούν στην ασύρματη εγκατάσταση και μια ολοκληρωμένη υπηρεσία σχεδιασμού δικτύου προσαρμοσμένη στις ατομικές ανάγκες της κάθε μονάδας. Το κατάλληλο υλικό μπορεί στη συνέχεια να εμπελεγεί από κοινού με τον συνεργάτη.

Γιατί εξαφανίζονται τα άστρα;

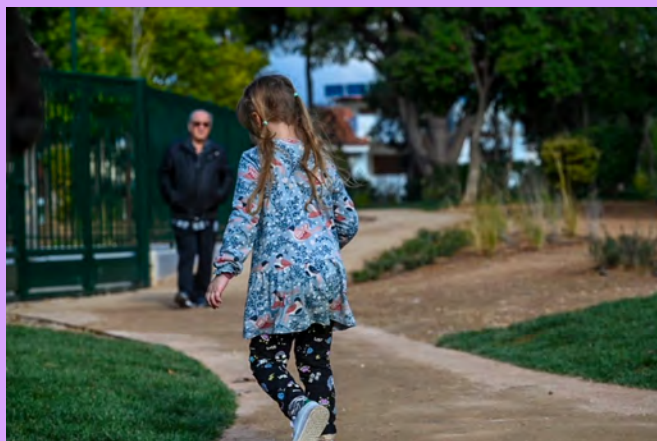
Ριζική ανάπλαση στο Πάρκο Βουτιέ στα Πετράλωνα

Βαθιά «ανάσα» δίνει στη γειτονιά των Πετραλώνων το νέο, αναβαθμισμένο πάρκο Βουτιέ, το οποίο μετά τις εργασίες ολικής ανάπλασης από τον Δήμο Αθηναίων μεταμορφώθηκε σε μια σύγχρονη «όαση» πρασίνου, που επιτρέπει στους κατοίκους της περιοχής να ξεφύγουν από τον θόρυβο της πόλης, απολαμβάνοντας έναν όμορφο περίπατο.

Το πανέμορφο πάρκο, έκτασης περίπου πέντε στρεμμάτων, φροντίστηκε από τις υπηρεσίες του Δήμου, αποκτώντας περισσότερο πράσινο, νέο αστικό εξοπλισμό και σύγχρονες υποδομές. Σε μια επιφάνεια πρασίνου 1.960 τ.μ φυτεύτηκαν 1.650 θάμνοι προσδίδοντας ομοιογένεια στο χώρο, καθώς και 14 νέα δέντρα τα οποία ενισχύουν σημαντικά το..πράσινο χρώμα στο πάρκο. Ταυτόχρονα, τοποθετήθηκε νέος χλοοτάπητας συνολικής επιφάνειας 1.515 τ.μ, ενώ για την επαρκή άρδευση των φυτών και την αναβάθμιση πίεσης νερού και ποτίσματος εγκαταστάθηκε ένα σύγχρονο σύστημα άρδευσης.

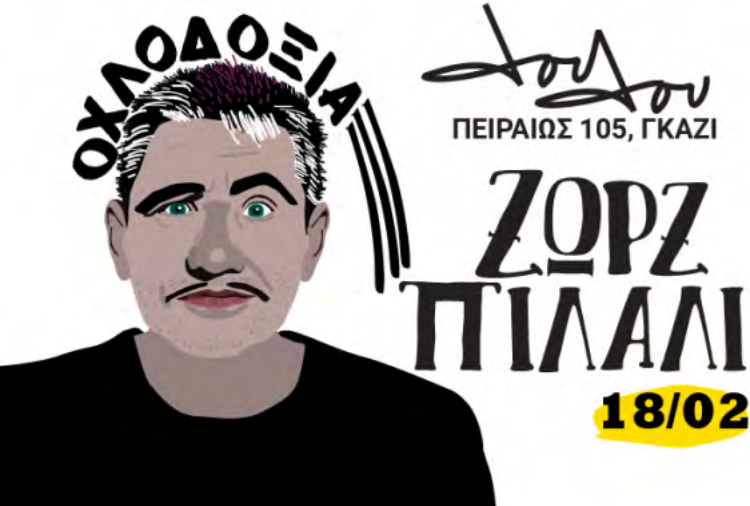
Η «βεντάλια» των παρεμβάσεων του Δήμου περιλάμβανε, επίσης, την αναβάθμιση των υποδομών αλλά και την ανανέωση του αστικού εξοπλισμού του πάρκου. Τα φωτιστικά αντικαταστάθηκαν με κεφαλές τεχνολογίας LED για βελτιωμένη ενεργειακή απόδοση, ενώ τα πεζούλια, οι σκάλες αλλά και τα τοιχία συντηρήθηκαν και βάφτηκαν.

Ειδική μέριμνα υπήρξε, φυσικά, και για τα κιγκλιδώματα της παιδικής χαράς, τα οποία συντηρήθηκαν και βάφτηκαν, ενώ στο πλαίσιο της ενίσχυσης αυτού του ξεχωριστού πνεύμονα πρασίνου με σύγχρονο και ασφαλή αστικό εξοπλισμό, τοποθετήθηκαν νέα καθιστικά και κάδοι απορριμμάτων.



Γνωρίζετε ότι οι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο βλέπουν λιγότερα άστρα στον ουρανό κάθε χρονιά που περνάει; Πράγματι οι παρατηρήσεις επαγγελματιών και ερασιτεχνών επιστημόνων σε όλο τον κόσμο κατά τα τελευταία έτη αποκαλύπτουν κάτι που προκαλεί ανησυχία: τα άστρα στον νυχτερινό ουρανό γίνονται όλο και πιο δύσκολο να παρατηρηθούν εξαιτίας της ταχέως αυξανόμενης φωτορύπανσης. Μια νέα επιστημονική έρευνα βρήκε ότι μπροστά στα μάτια μας, συχνά χωρίς να το συνειδητοποιούμε, τα άστρα εξαφανίζονται με εντυπωσιακό ρυθμό.

Η αλλαγή στην ορατότητα των άστρων αντιστοιχεί σε μια κατά σχεδόν 10% ετήσια αύξηση στη φωτεινότητα του νυχτερινού ουρανού κατά την τελευταία δεκαετία. Αυτό σημαίνει ότι ένα παιδί που όταν γεννήθηκε σε μια περιοχή, 250 άστρα ήσαν ορατά, σήμερα στην ίδια τοποθεσία μετά από 18 χρόνια μπορεί να παρατηρήσει το πολύ 100 άστρα, δηλαδή πάνω από τα μισά έχουν πια γίνει... αόρατα.



Οχλοδοξία

Μια σύγχρονη σατιρική παράσταση ανεβαίνει στη σκηνή του Λούλου, το Σάββατο 18 Φεβρουαρίου 2023.

“Ανακοινώνουμε εις το εκλεκτόν φιλοθεάμον κοινόν της ημετέρας πρωτευούσης τη σύγχρονη σατιρική παράστασιν «Οχλοδοξία».

Ο ύστατος εφηβισμός ενός γηραλέου κόσμου. Τα περίεργα και παράδοξα συμβεβηκότα άτινα παριστάνονται και ιστορούνται εις την σκηνήν δύνανται να προξενήσουν εις το φιλοθεάμον κοινόν ρίγη διανοητικής συγκινήσεως.

Μερικοί εκ των τίτλων οίτινες θέλουν διαφωτίσουν το φιλοθεάμον κοινόν δια το περιεχόμενον της θεατρικής ιδιοφυούς σατιρικής παραστάσεως, «Οχλοδοξία»:

Politicalcorrect: Η ηθικολογία της αθεάτριστης διανόησης και ο αντίλογος της «Συνηγορίας υπέρ του μίσους».

Ερντογάν: ο πτωχός μικροπωλητής όστις έμελλε να ηγεμονεύσει.

Νεκροφιέστα: Ο ύστατος ελιγμός ενός εκ των Σοστακόβιτς.

Μιμίამβος: Αττικίζοντες μαρξιστές ηθοποιοί οίτινες εξαιρούν την αττικήν κωμωδίαν.

Ο αισχρολόγιος: Ο υπερλεξικός καθηγητής Ζ. όστις βωμολοχώντας σεμνοτυφεί.

Τραγελαφικόν ηχοϊστόρημα με τίτλον «Ο απέθαντος Ρωμίος, το θλιβερόν φάσμα των Βαλκανίων». Εις την προθήκην της λαϊκής εντέχνου τραγουδοποιίας μας εκθέτουμεν τα ανεκτίμητα faux bijoux των γυναικείων συναισθημάτων.

Να προσέλθετε εξ άπαντος άπαντες διότι το ποιητικόν μας έργον θα παραστεί άπαξ εις τον πασίγνωστον μουσικόν κλωβόν Λούλου ευρισκόμενον επί της οδού Πειραιώς 105”.

Συμμετέχουν:

Δημήτρης Δημητριάδης: πιάνο

Κυριάκος Δαρίβας: τύμπανα

Μιχάλης Σουλάκης: μπάσο

Χρήστος Ψαρομήλιγκος: βιολί

Φιλική Συμμετοχή:

Ανδρονίκη Σκουλά – mezzo soprano

Ειρήνη Αγγελοπούλου – ηθοποιός.

“Ο ΚΑΝΟΝΑΣ ΤΟΥ BITCOIN” Παρουσίαση στο Public Συντάγματος

SAIFEDEAN AMMOUS

Ο ΚΑΝΟΝΑΣ ΤΟΥ BITCOIN

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ
ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟ ΑΠΟ ΤΗΝ
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΙΚΗ ΕΠΟΠΤΕΙΑ



ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
Μαρία-Αγοάθην Αθαβάνου

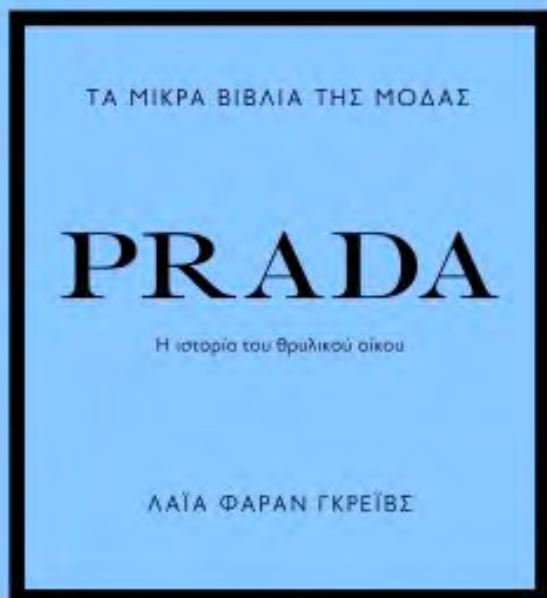


Το βιβλιοπωλείο Public και οι εκδόσεις Κέδρος σας προσκαλούν στην παρουσίαση του βιβλίου “Ο ΚΑΝΟΝΑΣ ΤΟΥ BITCOIN. Εναλλακτικό σύστημα ανεξάρτητο από την κεντρική τραπεζική εποπτεία”, του Σαϊφεντίν Αμούς, στην αίθουσα εκδηλώσεων του Public Συντάγματος (5ος όροφος), την Τρίτη, 24 Ιανουαρίου στις 19:00.

Το βιβλίο θα παρουσιάσει ο οικονομικός αναλυτής και συγγραφέας Βασίλης Παζόπουλος και ο Γιώργος Σαουλίδης.



Ο άνεμος κόπασε



Τα Μικρά Βιβλία της Μόδας: Prada

Η διακριτική κομψότητα και πολυτέλεια, τα πρωτότυπα υφάσματα και τα εξαιρετικά σχέδια αποτελούν σφραγίδα του Οίκου Prada. Στο μοναδικό αυτό βιβλίο με τις υπέροχες εικόνες, η Λαία Φαράν Γκρέιβς καταγράφει με γλαφυρό τρόπο την ιστορία και την κληρονομιά του οίκου, από τις απαρχές της εταιρείας ως κατασκευάστριας δερμάτινων ειδών μέχρι την ηγετική παρουσία της Μιούτσια Πράντα στην παγκόσμια αυτοκρατορία μόδας.

Το βιβλίο εξερευνά την πορεία και τις καινοτομίες του οίκου, καθώς και τη σχεδιαστική νοοτροπία που διαμορφώθηκε από το ενδιαφέρον για τον μινιμαλισμό και τη σύγχρονη τέχνη. Εικόνες μοναδικών ενδυμάτων, λήψεις από πασαρέλες και φωτογραφίσεις μόδας αναδεικνύουν έναν από τους πιο σημαντικούς οίκους μόδας του κόσμου και τη γυναίκα πίσω από αυτόν. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

Την τελευταία νύχτα του εικοστού αιώνα, ενώ ο κόσμος γιορτάζει το Μιλένιουμ με φαντασμαγορικές εκδηλώσεις και πυροτεχνήματα, βρίσκεται νεκρός στο σπίτι του στη Θεσσαλονίκη, με μια σφαίρα στο κεφάλι, ο εξηντατετράχρονος σκηνοθέτης, σεναριογράφος και ηθοποιός Οδυσσέας Μπλαντ. Στο σημείωμα που υπάρχει πάνω στο γραφείο του είναι γραμμένη η φράση Ο άνεμος κόπασε. Η σύντροφός του, Εκάβη Ηλιοπούλου, αναγνωρίζει μεν το πνεύμα του Μπλαντ, όχι όμως και τον γραφικό χαρακτήρα του. Πρόκειται για αυτοκτονία ή έγκλημα;

Κάτω από τον μανδύα ενός ψυχολογικού-αστυνομικού μυθιστορήματος ο συγγραφέας, ξεκινώντας από την κατοχική Θεσσαλονίκη, τον δωσιλογισμό και τον εκτοπισμό των Εβραίων της πόλης στο Αουσβιτς, μέσα από τη ματιά του Οδυσσέα Μπλαντ βλέπει υπό άλλο πρίσμα τα γεγονότα που διαδραματίστηκαν στη μεταπολεμική Ελλάδα και στην Ευρώπη.

Ο Μπλαντ δεν ήταν απλώς ένας σκηνοθέτης, εραστής της Νουβέλ Βαγκ, που πέρασε σαν διάττοντας από το γαλλικό σινεμά τη δεκαετία του 1960, όταν ζούσε στο Παρίσι. Ήταν κυρίως αυτόπτης μάρτυρας γεγονότων τα οποία σφράγισαν την Ιστορία. Σε ηλικία δεκαπέντε ετών ζούσε στο Λονδίνο. Με μια κάμερα Volex στα χέρια περιπλανιόταν ανάμεσα στα ερείπια που άφησε πίσω του ο πόλεμος, καταγράφοντας τον αναδυόμενο καινούργιο κόσμο, που στα μάτια του φάνταζε ακόμη πιο επισφαλής από τον παλιό. Όμως, όπως πολλά άλλα παιδιά που βίωσαν τον πόλεμο, ο Μπλαντ έκρυβε μέσα του ένα αδιαπέραστο σκοτάδι. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

quote of the day

"BAKE THE WORLD A BETTER PLACE."

Σήμερα
γιορτάζουν!
Αγαθάγγελος,
Αγαθαγγέλα,
Κλήμης, Κλημεντίνη,
Διονύσιος*, Διονυσία

*Υπάρχουν και άλλες
ημερομηνίες που γιορτάζει.

tip of the day

Everybody says they're trying to get their piece of the pie. They don't realize that the world is a kitchen – you can make your own pie.

Terry Crews

23 Ιανουαρίου

- > National Handwriting Day
- > National Pie Day
- > National Rhubarb Pie Day