



Ο κόσμος γίνεται
πιο καθαρός,
γίνεται... blue.

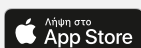


Εδώ και ενάμιση χρόνο, με την ηλεκτροκίνηση,
η ΔΕΗ έχει αλλάξει τον τρόπο που μετακινούμαστε.

Η ΔΕΗ blue αποτελεί το μεγαλύτερο δίκτυο δημόσια
προσβάσιμων φορτιστών πανελλαδικά, **ξεπερνώντας
τα 1.000 σημεία φόρτισης**, με παρουσία σε 45 νομούς.

Οι φορτιστές ΔΕΗ blue χρησιμοποιούν ενέργεια που
προέρχεται αποκλειστικά από ΑΠΕ, συμβάλλοντας
σε έναν κόσμο με ακόμα περισσότερη καθαρή ενέργεια
και σεβασμό στον πλανήτη και στον άνθρωπο.

Κατεβάστε την εφαρμογή ΔΕΗ blue



blue

Το μέλλον
φορτίζει
deiblu.com



SAY *yes* to the **press**



**ΞΕΡΕΤΕ ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ
ΝΑ ΠΑΡΑΙΤΗΘΕΙΤΕ;**

Greece



Gulfood

Dubai World Trade Centre

20-24 FEB
2023

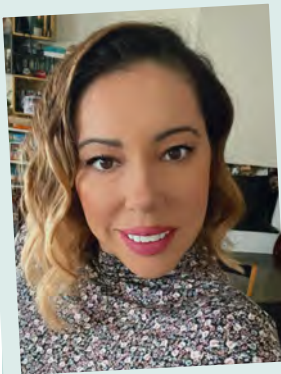
Visit the greek
pavilions at:

SSH 1
SSH 3
HALL 2

Learn more about

Greek Pavilion





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Δύσκολα τα πράγματα εκεί έξω για τους singles, φίλοι μου. Και αν σου βάλω και στην εξίσωση χωρισμένος με μικρά παιδιά τότε μιλάμε για πραγματική ζούγκλα και εξαιρετικά περιορισμένες επιλογές συντρόφου.

Προς το παρόν, για να μην κάνω και βαρύγδουπες δηλώσεις τα τελευταία 16 χρόνια εγώ -και ο σύζυγος όπως θέλω να πιστεύω (πίστευε και μη ερεύνα), έχουμε αποσυρθεί από αυτό που λέμε «την αγορά». Όμως δεν παύει να έχουμε φίλους και συγγενείς που πραγματικά οι ιστορίες τους με όλα αυτά που συναντούν εκεί έξω, είναι για post στο Thank you next (για όσους δεν το γνωρίζουν είναι ομάδα του Facebook που μπορείς να ποστάρεις κωμικοτραγικές καταστάσεις γκομενικής φύσεως).

Οι περισσότεροι που είναι ακόμα αδέσμευτοι, ή απελπίστηκαν με όλα αυτά που είδαν τα ματάκια τους και σου λείει πιο καλή η μοναξιά ή έχουν περάσει τόσο μεγάλο μέρος της ζωής τους αναζητώντας την τελειότητα που πλέον δεν θέλουν κανέναν και άρα προτιμούν να παραμένουν singles, κάνοντας απλά κάποια διαλείμματα σε εφήμερες σχέσεις. Στην κατηγορία αυτή δεν βάζουμε τους παντρεμένους – χωρισμένους με παιδιά ή χωρίς γιατί πολύ απλά ενώ τόλμησαν τη δέσμευση δεν τους «βγήκε», άρα αυτοί δικαιούνται να είναι πιο light στις μεγάλες αποφάσεις. Been there done that που λένε και στο χωριό.

Όμως υπάρχουν και αυτοί ή καλύτερα αυτές (σε πολύ μεγάλο ποσοστό γυναίκες) που έχουν βάλει σκοπό της ζωής τους να βρουν τον πρίγκιπα και να βάλουν βέρα στο δεξί. Και τι έγινε που γνωρίζετε 3 μέρες, δεν βλέπω πουθενά πρόβλημα στο ότι είσαι παντρεμένος, χήρος με 14 παιδιά, ζωντοχήρος με 76 γάτες, μεγάλος, μικρός, όμορφος, άσχημος αρκεί να υποσχεθείς ότι ο γάμος είναι στα πιο άμεσα σχέδιά σου, πολύ άμεσα -χθες αν είναι εφικτό...

Tip of the Day: Φίλοι μου χαλαρώστε... Δεν είναι σκοπός ζωής η παντρεία και το για πάντα μαζί, αντιθέτως σκοπός της ζωής μας πρέπει και οφείλουμε να είναι η ισορροπία και η ηρεμία στη ζωή μας. Ότι και αν επιδιώκουμε με μανία και όχι επειδή πραγματικά το έχουμε ανάγκη για να νιώσουμε ευτυχία, έχει τη συμπεριφορά της σκιάς, όσο την κυνηγάμε απομακρύνεται ενώ μόλις της γυρίσουμε την πλάτη μας κυνηγάει αυτή. Κατανοητό;

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

LET'S
EXPORTGREECE
THE NEWSLETTER

Είμαστε στην

Gulfood

ONE SOURCE OF THE

WORLD

20-24 FEB 2023

DUBAI WORLD TRADE CENTRE

THE LARGEST ANNUAL
F&B SOURCING EVENT
IN THE WORLD

POWERED BY



Ξέρετε πότε πρέπει να παραιτηθείτε;

Μήπως έχει έρθει η ώρα να αποχωρήσεις από τη δουλειά σου και να ετοιμαστείς για.. νέες περιπέτειες; Πότε είναι η στιγμή που πρέπει να παραιτηθείς;



Αυτό το ερώτημα πλανάται συχνά σε σκέψεις και συζητήσεις... Υπάρχουν όμως κάποια σημάδια που μας δείχνουν τον δρόμο της εξόδου και δεν πρέπει να τα αγνοούμε.

Καλό είναι λοιπόν να κάνουμε ορισμένες ερωτήσεις στον εαυτό μας και αν οι απαντήσεις είναι αρνητικές να παίρνουμε τη σωστή απόφαση...

Ερώτηση 1η: Με εκτιμούν;

Αν είσαι σε μία δουλειά που νιώθεις ότι δεν σε εκτιμούν είναι ένα κακό σημάδι. Οι εργαζόμενοι θέλουν να νιώθουν ότι αντιμετωπίζονται με σεβασμό και ότι η δουλειά τους αλλά και η συμπεριφορά τους στο εργασιακό περιβάλλον τους χαίρει εκτίμησης. Πολλές φορές νομίζουμε ότι ενώ λέμε την άποψή μας ή τις προτάσεις μας, οι άλλοι δεν μας ακούνε πραγματικά. Αυτό είναι ίσως το πιο συχνό “δείγμα” ότι δεν μας εκτιμούν.

Από την άλλη, ενδέχεται στον εργασιακό μας χώρο να μην εκτιμούν τον προσωπικό μας χρόνο και τις ανάγκες μας, να θέτουν μη ρεαλιστικούς στόχους τους οποίους οι εργαζόμενοι προσπαθούν μάταια να πιάσουν,



quit job



με αποτέλεσμα να απογοητεύονται συνεχώς και να νιώθουν ανεπαρκείς.

Ερώτηση 2η: Είμαι συνέχεια κουρασμένος;

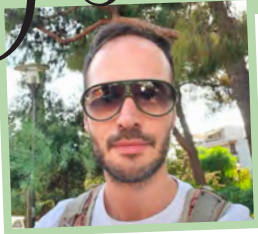
Αν το burnout σου χτύπησε την πόρτα μάλλον πρέπει... να την ανοίξεις και να απεγκλωβιστείς! Το πνευματικό στρες και η πνευματική εξάντληση μπορεί να σας κάνουν να ξυπνάτε κουρασμένοι καθημερινά. Όταν όμως δεν ξεκουραζόμαστε όσο χρειαζόμαστε και αυτό παγιώνεται, τότε μπορεί να έχουμε επιπτώσεις στην υγεία μας. Καλό είναι πάντα να ακούμε τα σημάδια που μας στέλνει το σώμα μας γιατί μπορεί να λειτουργήσουν προειδοποιητικά.

Ερώτηση 3η: Μαθαίνω κάτι νέο;

Δεν έχει σημασία αν έχουμε κάποια χρόνια εμπειρίας, πάντα υπάρχουν πράγματα που μπορούμε να μάθουμε



για να εξελιχθούμε αλλά και να νιώσουμε καλύτερα. Είναι σημαντικό από τη δουλειά μας να αντλούμε ευχαρίστηση και χαρά, και όχι να εξελίσσεται σε καταναγκαστικό έργο. Για παράδειγμα μια νέα δεξιότητα μπορεί να μας ανανεώσει. Αν λοιπόν ενώ θέλεις, δεν έχεις τη δυνατότητα να μάθεις κάτι καινούργιο, σκέψου μήπως ήρθε η ώρα για μια αλλαγή!



Αλέξανδρος Κουτρομάνος,
Personal Trainer-
Fitness Consultant



Hiit training: πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα

Όλο και περισσότερος κόσμος γυμνάζεται με το συγκεκριμένο είδος προπόνησης, μάλιστα αυτή τη στιγμή είναι ο πιο δημοφιλής τρόπος προπόνησης...



Τι είναι η Hiit

Hiit (High intensity interval training) ή υψηλής έντασης διαλειμματική προπόνηση, ονομάζεται η προπόνηση η οποία περιλαμβάνει διαστήματα έντονης άσκησης, τα οποία εναλλάσσονται με περιόδους ανάκαμψης (χαμηλής έντασης) πχ. 20" τρέξιμο - 10" περπάτημα...

Πλεονεκτήματα της Hiit προπόνησης

- Εξοικονόμηση χρόνου

Δεν είναι ανάγκη να γυμνάζεσαι με τις ώρες! Με 10' - 30' (τόσο διαρκεί μια Hiit), μπορείς να κάψεις λίπος και να





σμιλές το σώμα σου! Λόγω της υψηλής έντασης, καις πολύ περισσότερες θερμίδες από άλλες μορφές άσκησης, ταυτόχρονα βελτιώνεις τη φυσική σου κατάσταση μιας και βελτιώνει την πρόσληψη του οξυγόνου...

- Αυξάνει τον μεταβολισμό

Μετά από μια συνεδρία Hiit training, ο μεταβολικός ρυθμός είναι αυξημένος έως και 24 ώρες μετά την άσκηση...

- Είναι άκρως διασκεδαστική και γίνεται παντού

Μιας και μπορείς να δουλέψεις οποιοδήποτε είδος προπόνησης: Μπορείς να κάνεις Hiit προπόνηση με αντιστάσεις (βάρη), αερόβια ή ακόμα και ασκήσεις με το ίδιο σου το σωματικό βάρος! Με άλλα λόγια εκτός από την ποικιλία, μπορείς να γυμναστείς οπουδήποτε (είτε σε εσωτερικό είτε σε εξωτερικό χώρο) με το συγκεκριμένο είδος προπόνησης!

Μειονεκτήματα της Hiit

- Αυξάνονται οι πιθανότητες τραυματισμού

Η γρήγορη εκτέλεση των ασκήσεων (λόγω χρόνου) και η υψηλή ένταση της προπόνησης, αυξάνουν την πιθανότητα τραυματισμού! Από τη μια παραμελείται η σωστή εκτέλεση των ασκήσεων και από την άλλη, οι επιβαρύνσεις στους μυς και στις αρθρώσεις είναι πολλαπλάσια (σε σχέση με προγράμματα χαμηλής έντασης)...

- Αυξάνει την ορμόνη του στρες (κορτιζόλη)

Μιας και είναι μια μορφή προπόνησης υψηλής έντασης, στρεσάρει αρκετά το σώμα με αποτέλεσμα να αυξάνονται τα επίπεδα της κορτιζόλης (ορμόνη του στρες)... Φρόντισε οι Hiit προπονήσεις σου να απέχουν η μια από την άλλη, τουλάχιστον 24 ώρες...

Συμπέρασμα

Πρέπει οπωσδήποτε να συμπεριλάβεις το συγκεκριμένο είδος προπόνησης στην προπονητική σου ρουτίνα για 1-2 φορές την εβδομάδα! Δώσε έμφαση στη σωστή τεχνική των ασκήσεων, μην υπερβάλλεις, ώστε να καρπωθείς τα μέγιστα οφέλη της Hiit προπόνησης....

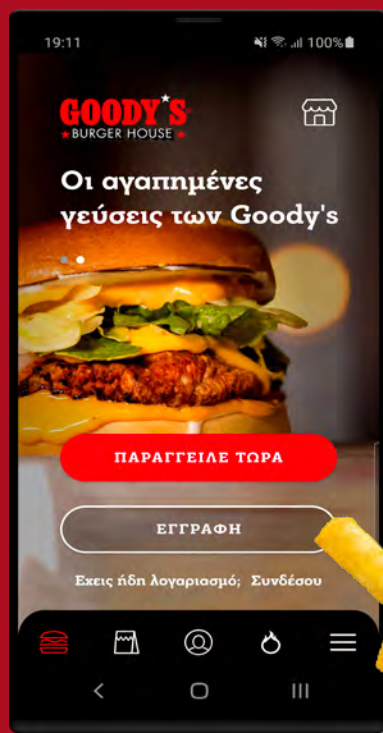


Νέα υπηρεσία "Tap 'N Grab Dine-in" από τα Goody's Burger House

Τα Goody's Burger House συνεχίζουν να καινοτομούν δημιουργώντας νέες υπηρεσίες προστιθέμενης αξίας που αναβαθμίζουν τη συνολική εμπειρία των πελατών τους.

Τώρα, μέσω της νέας υπηρεσίας "[Tap 'N Grab Dine In](#)", σου δίνουν τη δυνατότητα να παραγγείλεις από το κινητό σου μέσα στο κατάστημα! Μέσα από αυτή την καινοτόμα phygital υπηρεσία, πλέον μπορείς κάθε φορά που επισκέπτεσαι ένα κατάστημα Goody's Burger House να παραγγείλεις από το τραπέζι σου μέσω του [Goody's app](#) ή του [goodys.com](#), εύκολα και γρήγορα. Μόλις η παραγγελία ετοιμαστεί, ενημερώνεσαι με SMS και την παραλαμβάνεις από το ταμείο χωρίς να περιμένεις στην ουρά!

Πήγαινε τώρα σε ένα κατάστημα Goody's Burger House, χρησιμοποίησε τη νέα υπηρεσία και πάρε δώρο μία μερίδα πατάτες maxi με την πρώτη σου παραγγελία. Δες [εδώ](#) το τηλεοπτικό σποτ που επικοινωνεί τη νέα υπηρεσία.



GOODY'S
★ BURGER HOUSE ★

TAP 'N GRAB

ΔΕΝ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙΣ
ΤΗΝ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ ΣΟΥ.
Η ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ ΣΟΥ
ΣΕ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ.

01
Μπες στο **Goody's app**
ή **goodys.com**.

02
Κάνε την Dine in
παραγγελία σου.

03
Παράλαβε από
το ταμείο & απόλαυσε
στο κατάστημα.

ΔΩΡΟ
ΠΑΤΑΤΕΣ
MAXI

Απολαυστικά
burgers

ΠΑΡΑΓΓΕΙΛΕ ΤΩΡΑ

DINE IN — TAKEAWAY — DELIVERY

Το got2b όπως δεν το έχεις ξαναδεί!

Το παν είναι να εκφράξεις τη στάση και διάθεση σου με στυλ! Για αυτό το αγαπημένο σου got2b έρχεται φέτος να δώσει νέα ζωή στα μαλλιά και το στυλ σου με τις ανανεωμένες σειρές του.



Με πιο απλό και μοντέρνο σχεδιασμό με έντονα χρώματα έρχονται οι καινούριες συσκευασίες του got2b για να σου φτιάξουν τη διάθεση σε κάθε χρήση! Με έμφαση στη βιωσιμότητα και την ανακύκλωση, το got2b είναι φιλικό τόσο για το περιβάλλον όσο και για τον άνθρωπο. Οι ανανεωμένες φόρμουλες των προϊόντων του είναι vegan* με μεγαλύτερο ποσοστό συστατικών φυσικής προέλευσης** και πιο ουδέτερα αρώματα για χρήση τόσο από γυναίκες όσο και από άντρες.

Ωστόσο, το Got2b επιφυλάσσει μια ακόμη έκπληξη! Πιστό στις τάσεις της εποχής, κυκλοφορεί ένα νέο προϊόν για καλοσχηματισμένα φρύδια και τουφάκια, το got2b Glued 4 brows & edges Gel, για να μην μένεις ποτέ πίσω! Οι μικρές τριχούλες που εμφανίζονται στο στεφάνι του κεφαλιού σου και που άλλες φορές προσπαθούσες να “καμουφλάρεις”, πλέον όχι μόνο φανερώνονται, αλλά ενισχύουν ακόμα και τα πιο επίσημα χτενίσματά σου!

*χωρίς συστατικά ή παράγωγα ζωικής προέλευσης
**σε σχέση με τις προηγούμενες φόρμουλες



#trends

Το πιο περιζήτητο χρώμα μαλλιών για το '23



Το χρώμα μαλλιών που κυριαρχεί στις τάσεις είναι το ginger αλλά και το strawberry blonde. Πρόκειται για δύο αποχρώσεις που

προτιμούν τελευταία πάρα πολλές γυναίκες χάρη στην ευελιξία και την ανανεωτική φρεσκάδα που χαρίζουν. Είναι παιχνιδιάρικες και ταιριάζουν πολύ σε ανοιχτόχρωμες επιδερμίδες. Στις σκουρόχρωμες επιδερμίδες ταιριάζουν περισσότερο οι πιο σκούρες, “βαθιές” αποχρώσεις και μια ενδιαφέρουσα επιλογή είναι να βάψετε τις ρίζες σε μια πιο σκούρα απόχρωση από τις άκρες.



από την Κική Δρίτσα

Φτιάχνουμε γλυκά και αλμυρά pancakes!

Γιορτάζουμε την Pancake Day με αλμυρά και γλυκά pancakes!

Bacon pancakes

Θα χρειαστούμε:

Για τη ζύμη:

- 1 φλ. αλεύρι (που φουσκώνει μόνο του)
- 1 φλ. γάλα
- 1 αβγό
- 2 κ.σ. λιωμένο βούτυρο
- 1,5 κ.σ. ζάχαρη καστανή
- αλάτι

Για τη γέμιση:

- 2 αβγά
- 3 φέτες μπέικον
- αλάτι και πιπέρι
- 1/2 φλιτζάνι παρμεζάνα τριμμένη
- κρέμα βαλσάμικο
- τριμμένη παρμεζάνα
- μαγιονέζα
- κέτσαπ



Πώς γίνεται:

- Λιώνουμε το βούτυρο και το αφήνουμε στην άκρη.
- Βάζουμε σε ένα μπολ το γάλα και το αβγό και τα ανακατεύουμε.
- Σε άλλο μπολ βάζουμε το αλεύρι, τη ζάχαρη και το αλάτι.
- Αναμειγνύουμε τα στερεά υλικά με τα υγρά και ρίχνουμε το λιωμένο βούτυρο ανακατεύοντας ταυτόχρονα.
- Ζεσταίνουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι και μετά ρίχνουμε στο τηγάνι τα pancakes μας ένα ένα. Ψήνουμε έτσι όλα τα pancakes.

Ετοιμάζουμε το πιάτο...

- Στη βάση του πιάτου βάζουμε λίγη μαγιονέζα και λίγη κέτσαπ και μετά τοποθετούμε ένα pancake. Από πάνω βάζουμε μπέικον και προσθέτουμε λίγη μαγιονέζα/κέτσαπ και λίγη παρμεζάνα. Σκεπάζουμε με ένα pancake.

TIP

Μπορείτε να προσθέσετε και ψιλοκομμένες πιπεριές ή κάποιο λαχανικό της αρεσκείας σας.

TIP

Ολοκληρώνουμε το γευστικό μας πιάτο με ένα τηγανητό αβγό και λίγο λιωμένο τυρί.



Something sweet...

Αφού φτιάξουμε τη ζύμη με τον ίδιο τρόπο που κάναμε για τα αλμυρά pancakes, θα προσθέσουμε την απαραίτητη... γλυκύτητα!

Οι γλυκές προτάσεις μας!

- Βάλτε ανάμεσα στις στρώσεις ένα κομματάκι βούτυρο, περιχύνοντας με μέλι ή σιρόπι σφένδαμου.
- Ανάμεσα στις στρώσεις μπορείτε να βάλετε μαρμελάδα ή να συνδυάσετε διαφορετικές γεύσεις μαρμελάδας με κομματάκια φρούτων.
- Μύρτιλα, φράουλες, καρύδια, αμύγδαλα και μέλι κάνουν έναν άψογο συνδυασμό.
- Γκανάς και κομματάκια μπανάνας ή φράουλας ανάμεσα στις στρώσεις θα απογειώσουν τη γεύση.



Σε λειτουργία ο θεσμός των υπαλλήλων ροής και υποδοχής στον ΕΦΚΑ



Ένα σημαντικό βήμα προς την κατεύθυνση της καλύτερης εξυπηρέτησης των πολιτών από τον ΕΦΚΑ αποτελεί η εισαγωγή του θεσμού του Υπαλλήλου Υποδοχής και του Υπαλλήλου Ροής που ήδη αποτελεί πραγματικότητα σε 27 υποκαταστήματα σε Αθήνα, Πάτρα, Θεσσαλονίκη και Κρήτη και θα υποστηριχθεί σε πρώτη φάση από 126 υπαλλήλους.

Η τοποθέτηση υπαλλήλων ροής και υποδοχής έρχεται σε συνέχεια μιας σειράς πρωτοβουλιών που έχουν ήδη αναληφθεί με γνώμονα την βελτίωση της καθημερινότητας του πολίτη κατά τις συναλλαγές τους με τον ΕΦΚΑ:

- Θεσμοθέτηση των ηλεκτρονικών ραντεβού
- Ενιαίο τηλεφωνικό κέντρο 1555, το οποίο στον 1,5 χρόνο λειτουργίας τους «μετρά» σχεδόν 5 εκατομμύρια απαντημένες κλήσεις
- Συνεχής διεύρυνση των υπηρεσιών που

παρέχονται ηλεκτρονικά από τον ΕΦΚΑ που έχουν φτάσει τις 80, ενώ οι συναλλαγές που έχουν διενεργηθεί ηλεκτρονικά υπερβαίνουν τα 230 εκατομμύρια

- Διεκπεραίωση συναλλαγών του ΕΦΚΑ μέσα από τα ΚΕΠ
- Ψηφιακό Δωμάτιο Επικοινωνίας στον ΕΦΚΑ
- Και το σύστημα απομακρυσμένης επικοινωνίας myEFKALive που απευθύνεται σε κατοίκους ορεινών, νησιωτικών και απομακρυσμένων περιοχών.

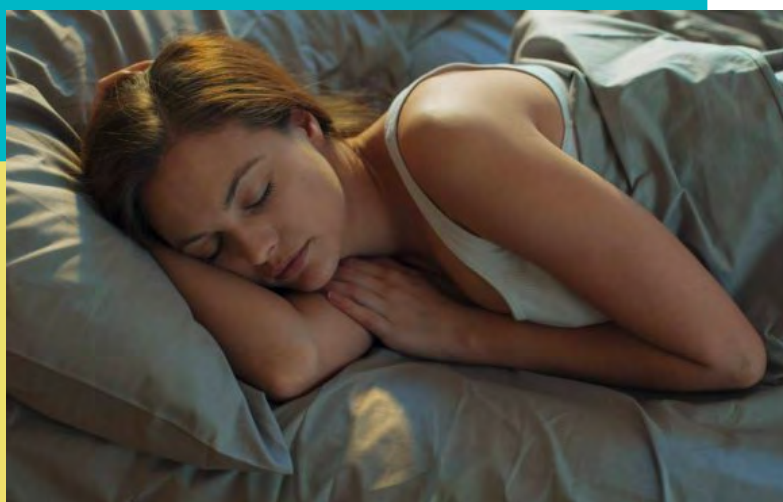
Ήξερες ότι...

Οι άνθρωποι βλέπουν πιο πολλά όνειρα τον χειμώνα

Ο χειμώνας, λόγω των αλλαγών στη θερμοκρασία αλλά και στο φως της ημέρας, ευνοεί τον ύπνο και τα όνειρα, σύμφωνα με μελέτη που πραγματοποιήθηκε στη Γερμανία. Οι ερευνητές του Ιατρικού Πανεπιστημίου Charite και της Κλινικής Ύπνου του Νοσοκομείου St.Hedwig του Βερολίνου μελέτησαν 188 ανθρώπους και τον ύπνο τους στις διαφορετικές εποχές.

Διαπιστώθηκε ότι ο συνολικός χρόνος ύπνου ήταν κατά μέσο όρο περίπου μία ώρα περισσότερος τον χειμώνα σε σχέση με το καλοκαίρι. Επίσης ο χρόνος του ύπνου στη φάση REM (Rapid Eye Movement – Ταχεία Κίνηση Ματιών) όταν οι άνθρωποι τείνουν να βλέπουν ζωντανά όνειρα, βρέθηκε να είναι 30 λεπτά περισσότερος τον χειμώνα από ό,τι το καλοκαίρι.

«Η εποχικότητα είναι εξαπλωμένη σε κάθε έμβιο όν σε αυτόν τον πλανήτη. Η μελέτη μας δείχνει ότι η αρχιτεκτονική του ανθρώπινου ύπνου διαφέρει σημαντικά από εποχή σε εποχή σε έναν ενήλικο πληθυσμό που ζει σε ένα αστικό περιβάλλον. Γενικά οι κοινωνίες πρέπει να προσαρμόσουν στην εκάστοτε εποχή τις συνήθειες ύπνου, συμπεριλαμβανομένων της διάρκειας και του χρονισμού τους, μεταξύ άλλων αναπροσαρμόζοντας τα σχολικά και εργασιακά προγράμματα, έτσι ώστε να ανταποκρίνονται τις ανάγκες ύπνου της κάθε εποχής» δήλωσε ο επικεφαλής της μελέτης, Ντίτερ Κουντς.



Η Lavipharm διοργάνωσε Δορυφορικό Συμπόσιο για τη θέση των κανναβινοειδών στη διαχείριση ασθενών με άνοια



Δορυφορικό Συμπόσιο με θέμα «Η θέση των κανναβινοειδών στη διαχείριση ασθενών με άνοια» διοργάνωσε η Lavipharm, παρουσιάζοντας στην ιατρική κοινότητα τη συμβολή των κανναβινοειδών και ιδιαίτερα της φαρμακευτικής κάνναβης στη διαχείριση των ανοϊκών συνδρομών.

Το Δορυφορικό Συμπόσιο πραγματοποιήθηκε το Σάββατο, 11 Φεβρουαρίου 2023 στο Grand Hotel Palace στη Θεσσαλονίκη, στο πλαίσιο του 13ου Πανελληνίου Συνεδρίου Νόσου Alzheimer και του 5ου Μεσογειακού Συνεδρίου Νευροεκφυλιστικών Νοσημάτων.

Η συμμετοχή της Lavipharm αποτελεί συνέχεια της στρατηγικής εισόδου της εταιρείας στην αναδύομενη αγορά φαρμακευτικής κάνναβης. «Στόχος μας αποτελεί η διεύρυνση της γνώσης στη συμβολή της φαρμακευτικής κάνναβης στην αντιμετώπιση ενός ευρέος φάσματος ιατρικών καταστάσεων» σχολίασε ο Παναγιώτης Γιαννουλάς, Chief Operations Officer & Country Manager του Ομίλου, «καθώς και η βελτίωση της ποιότητας ζωής των ανθρώπων με συμπληρώματα διατροφής CBD».

Το Δορυφορικό Συμπόσιο της Lavipharm περιλάμβανε τις θεματολογίες «Νεύρο-ψυχιατρικά συμπτώματα στις ανοϊκές συνδρομές και αντιμετώπισή τους» και «Η εμπειρία μας με τη χρήση κανναβινοειδών στις διαταραχές συμπεριφοράς ασθενών με άνοια», με ομιλητές Πανεπιστημιακούς καθηγητές και διακεκριμένους επιστήμονες.

Στο πλαίσιο των Συνεδρίων συμμετείχαν περισσότεροι από 500 γιατροί και άλλοι επαγγελματίες υγείας που ασχολούνται με τη Νόσο Alzheimer και άλλους τύπους άνοιας, τόσο στον διαγνωστικό όσο και στον θεραπευτικό τομέα. Καταξιωμένοι ξένοι και Έλληνες επιστήμονες παρουσίασαν νέα επιστημονικά ευρήματα και αποτελέσματα κλινικών μελετών, ενώ ενημέρωσαν τους συμμετέχοντες σχετικά με τα χρηματοδοτούμενα ερευνητικά προγράμματα.

Στα σκαριά αντισυλληπτικό χάπι για άνδρες

Έρχεται ένα μη ορμονικό ανδρικό αντισυλληπτικό χάπι. Πειράματα δείχνουν ότι το χάπι διατηρεί το σπέρμα αναισθητοποιημένο για τουλάχιστον μερικές ώρες.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες το χάπι δεν θα καταργήσει την τεστοστερόνη και δεν θα προκαλέσει παρενέργειες ανεπάρκειας ανδρικής ορμόνης. Στόχος είναι ο άνδρας να το παίρνει μία ώρα πριν από το σεξ. Μία από τις επιστήμονες, η Δρ Melanie Balbach από το Weill Cornell Medicine στη Νέα Υόρκη, είπε ότι είναι υποσχόμενο ως αναστρέψιμο, εύχρηστο αντισυλληπτικό. Δεν έχει δοκιμαστεί ακόμα σε ανθρώπους. Η αποτελεσματικότητα του υπό δοκιμή αντισυλληπτικού στα ζώα ήταν 100% για τις πρώτες δύο ώρες μετά τη λήψη του και 91% για τις πρώτες τρεις ώρες. Η επιστροφή της γονιμότητας στα αρσενικά ολοκληρωνόταν μέσα σε 24 ώρες. Καμία παρενέργεια δεν υπήρξε μετά συνεχή χορήγηση της ουσίας επί έξι εβδομάδες.





Δωρεά αλληλεγγύης 1 εκατομμυρίου ευρώ από τον Μάριο Ηλιόπουλο και την Seajets στους σεισμόπληκτους της Τουρκίας

Συνάντηση με τον Υπουργό Εξωτερικών της Τουρκίας, Μεβλούτ Τσαβούσογλου, πραγματοποίησε στις 15 Φεβρουαρίου στην Αγκυρα ο Μάριος Ηλιόπουλος για να εκφράσει την έμπρακτη στήριξη και αλληλεγγύη στη γειτονική χώρα και να ανακοινώσει τη δωρεά αλληλεγγύης 1 εκατομμυρίου ευρώ για την στήριξη των πληγέντων από τους σεισμούς. Στο πλαίσιο αυτό είχε επίσης συνάντηση με τον πρώην Πρωθυπουργό της Τουρκίας, Μπιναλί Γιλντιρίμ και ολιγόλεπτη συνομιλία με τον Πρόεδρο της Τουρκίας, Ταγίπ Ερντογάν.

Ο Τούρκος Υπουργός Εξωτερικών, Μεβλούτ Τσαβούσογλου κατά τη διάρκεια κοινών δηλώσεων ανέφερε: «Σας ευχαριστούμε πολύ για την ιδιαίτερα συγκινητική και με νόημα κίνησή σας, την οποία εκτιμούμε ιδιαίτερα. Η δωρεά αυτή συμβολίζει την αλληλεγγύη, το σεβασμό, την αγάπη και τον ανθρωπισμό που είναι σημαντικό να έχει η Τουρκία και η Ελλάδα μεταξύ τους. Αυτή η κίνηση είναι πολύ σημαντική και εποικοδομητική για τις δυο χώρες». Καταλήγοντας ο κ. Τσαβούσογλου ευχαρίστησε και πάλι τον κ. Ηλιόπουλο και την Seajets.

Ο Μάριος Ηλιόπουλος δήλωσε μεταξύ άλλων: «Η Ελλάδα και η Τουρκία σε ειρηνικά και φιλικά πλαίσια μπορούν να είναι η δύναμη της Ανατολικής Μεσογείου με προσόντα την Πολυμηχανία, τη Διπλωματία και τις Γεωγραφικές θέσεις των δύο Χωρών».

Η Groupama Ασφαλιστική τιμά την Παγκόσμια Ημέρα Συνδρόμου Angelman



Η Groupama Ασφαλιστική, τιμώντας την Παγκόσμια Ημέρα Συνδρόμου Angelman και συμμετέχοντας στη διεθνή δράση «Light It Up Blue», φωταγόνησε με μπλε χρώμα το κεντρικό κτήριο των γραφείων της στη Λεωφόρο Συγγρού, από το απόγευμα της Τετάρτης 15 Φεβρουαρίου και για όλη τη διάρκεια της νύχτας.

Ο Φεβρουάριος είναι ο μήνας των Σπάνιων Παθήσεων και η 15η Φεβρουαρίου έχει οριστεί ως Παγκόσμια Ημέρα Συνδρόμου Angelman. Το Σύνδρομο Angelman είναι μια νευρο-αναπτυξιακή διαταραχή που επηρεάζει 1 στις 15.000 γεννήσεις και μεταξύ άλλων χαρακτηρίζεται από αναπτυξιακή και νοητική στέρηση, διαταραχές λόγου και κινητικά προβλήματα.

Η παγκόσμια δράση «Light It Up Blue», του Οργανισμού Angelman, πραγματοποιήθηκε φέτος για 2η συνεχή χρονιά στη χώρα μας, σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη, υπό την επιμέλεια του Συλλόγου Ατόμων και Φίλων με Σύνδρομο Angelman Ελλάδας. Στόχος της δράσης είναι η ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του ευρέος κοινού για το Σύνδρομο καθώς και η αποδοχή και ο εναγκαλισμός των πασχόντων για την ομαλή τους ένταξη στο κοινωνικό σύνολο.

Η Groupama Ασφαλιστική βρίσκεται «Σίγουρα δίπλα» στον Σύλλογο Γονέων και Φίλων Ατόμων με Σύνδρομο Angelman, αποδεικνύοντας για μια ακόμα φορά την κοινωνική της ευαισθησία και στηρίζοντας με αυτό τον τρόπο τις 60 οικογένειες που βρίσκονται σε όλη την Ελλάδα.



The Loose Ties: Νέο άλμπουμ & παρουσίαση στη σκηνή του six d.o.g.s

Οι [Loose Ties](#) φαντάζονται και περιγράφουν ένα δυστοπικό μέλλον στο Odd One Out, το δεύτερο άλμπουμ τους που κυκλοφορεί σε όλες τις γνωστές ψηφιακές πλατφόρμες καθώς και σε περιορισμένο αριθμό cd.

Πρόκειται για μια θεματικά ενιαία συλλογή οκτώ κομματιών τα οποία, μέσα από μια φουτουριστική αισθητική, πραγματεύονται σύγχρονα ζητήματα όπως η αποξένωση, το υπαρξιακό άγχος, και οι δυσκολίες της αστικής ζωής. Ωστόσο, σε αυτή τη ζοφερή εικόνα του παρόντος αλλά και του αύριο συνυπάρχει η αισιοδοξία, μαζί με πινελιές υπαινικτικού μαύρου χιούμορ.

Ηχητικά, ο δίσκος ακολουθεί μονοπάτια alternative rock, pop, και funk, με progressive επιρροές αλλά και έμφαση στο ρυθμό και τα ιδιόρρυθμα φωνητικά. Πιο συνεκτικός μουσικά από τον πρώτο τους δίσκο, δεν παύει να είναι προϊόν αναζήτησης της μουσικής ταυτότητας του συγκροτήματος.

Το Odd One Out θα παρουσιαστεί ζωντανά από τους Loose Ties [στις 3 Μαρτίου στη σκηνή του six d.o.g.s](#), με special guests τους Birds of Valley.

Λογοτεχνικά απογεύματα στον ΙΑΝΟ



Την Τρίτη 21 Φεβρουαρίου στις 18:00 ο συγγραφέας, μεταφραστής και επιμελητής του ΙΑΝΟΥ Δημήτρης Στεφανάκης συζητάει με το κοινό καθώς και με τον ηθοποιό Δημήτρη Φραγκιόγλου, το θέμα «Τζέιμς Τζόυς - Σάμιουελ Μπέκετ: Πατέρας - Γιος».

Από τον «Οδυσσέα» μέχρι το «Περιμένοντας τον Γκοντό» και το «Τέλος του παιχνιδιού» γράφτηκαν όλα όσα ήθελε να μας πει η λογοτεχνία στον 20ο αιώνα. Ο Τζόυς ως μυθιστοριογράφος και ο Μπέκετ ως δραματουργός θεμελίωσαν μια πνευματική δυναστεία που δεν αμφισβητήθηκε από κανένα.

Ο συγγραφέας Δημήτρης Στεφανάκης ανατέμνει αυτό το γοητευτικό δίπολο και την υψηλή αισθητική στις ιδέες και στα κείμενά τους. Η λογοτεχνική συγγένεια του Τζόυς με τον Μπέκετ ανάγεται σε μια σχέση πατέρα-γιου που ο ένας επηρεάζει τον άλλο με κάθε τρόπο.

Κατά την διάρκεια της εκδήλωσης η ηθοποιός και συγγραφέας Όλγα Νικολαΐδου και ο ηθοποιός Δημήτρης Φραγκιόγλου παρεμβαίνουν, σχολιάζουν και διαβάζουν αποσπάσματα από τα έργα τους.

Τα «Λογοτεχνικά απογεύματα στον ΙΑΝΟ» όπου τα σπουδαία βιβλία και οι δημιουργοί τους «συνομιλούν» μεταξύ τους, πραγματοποιούνται στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ.



Οι νεκροί ρομαντικοί

Η Φλόρενς Ντέι βγάζει το ψωμί της γράφοντας ρομάντζα για λογαριασμό μιας διάσημης υπερήλικης συγγραφέως ιστοριών αγάπης. Μόνο που δεν πιστεύει πια σε αγάπες κι έρωτες. Μετά τον τελευταίο της χωρισμό, ο ρομαντισμός έχει πλέον πεθάνει γ' αυτήν. Και δεν είναι μόνο η ερωτική της ζωή νεκρή, αλλά και η καριέρα της που παίρνει επίσης την κάτω βόλτα, καθώς ο νέος επιμελητής της, ο οποίος είναι αδιανόητα ωραίος, δεν της δίνει παράταση για να παραδώσει το νέο βιβλίο.

Τα πράγματα χειροτερεύουν για τη Φλόρενς όταν δέχεται ένα τηλεφώνημα που δε θα ήθελε να είχε δεχτεί ποτέ: πρέπει να επιστρέψει στο πατρικό της για την κηδεία του αγαπημένου της πατέρα. Επί δέκα χρόνια απέφυγε τη μικρή αυτή πόλη, όπου μεγάλωσε, αλλά όπου δεν την κατάλαβαν ποτέ. Παρόλο που της έλειψαν οι ζεστές νύχτες του Νότου και η εκκεντρική της οικογένεια, δεν της κάνει καρδιά να μείνει. Μισεί που όλα εκεί μένουν ίδια και μόνο ο πατέρας της λείπει.

Όπου στο κατώφλι του γραφείου τελετών της οικογένειάς της εμφανίζεται το φάντασμα ενός άντρα, αδιανόητα ωραίου, όπως και στη ζωή. Και μπερδεμένο. Δεν ξέρει γιατί βρέθηκε εκεί – μαζί της. Ο ρομαντισμός είναι σίγουρα νεκρός... αλλά το ίδιο ισχύει και για τον νέο της επιμελητή. Όμως οι ανοιχτοί λογαριασμοί που εκείνος έχει αφήσει θα κάνουν τη Φλόρενς να αναθεωρήσει όλα όσα γνωρίζει για τα ρομάντζα. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

Μια κατσαρίδα για ν' αγαπήσω



Τι είναι ένα παραμύθι δίχως λίγο από πραγματικότητα; Μάλλον κάτι αντίστοιχο με ό,τι η πραγματικότητα δίχως λίγο από παραμύθι... Δυσκατάπιστη...

Ο Μπράιαν κατοικεί σ' ένα αρχοντικό από καφετί ψαμμόλιθο δίπλα στο πάρκο, στο κεντρικό Μανχάταν. Για συντροφιά του έχει τον αιθεροβάτη Ράιαν, τον πιο γειωμένο Νέιθαν, τη φλογερή Ούρσουλα, αλλά και τον συνεσταλμένο Οράτιο.

Σ' έναν πλανήτη όπου το ανθρώπινο είδος έχει πια εκλείψει, η αγάπη άραγε έχει χαθεί μαζί του; Φυσικά και όχι, γιατί η αγάπη είναι το αποτέλεσμα μιας βιολογικής διεργασίας, που δεν αναγνωρίζει είδος, φύλο ή άλλο περιορισμό.

Μια αράχνη ερωτεύεται μια νυχτερίδα, ενώ μια αλογόμυγα απολαμβάνει ό,τι ο πόθος ορίζει γι' αυτή μέσα από τη σεξουαλικά απελευθερωμένη συμπεριφορά της. Μια κατσαρίδα γνωρίζει για πρώτη φορά πώς είναι ν' αγαπάς πραγματικά κι ένα τζιτζίκι γεμίζει με το απεγνωσμένο του τραγούδι τα απομεινάρια μιας πόλης, όπου κάποτε θριάμβευε ο άνθρωπος. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

quote of the day

**"LANGUAGE IS THE ROAD MAP
OF A CULTURE."**

21 Φεβρουαρίου

- › Διεθνής Ημέρα Μητρικής Γλώσσας
- › Παγκόσμια Ημέρα του Ξεναγού
- › Pancake Day
- › Fat Tuesday
- › National Grain-Free Day
- › National Sticky Bun Day

tip of the day

“Language is the road map of a culture. It tells you where its people come from and where they are going.”

Rita Mae Brown