

Το μέλλον είναι ήδη εδώ.



Αύξηση της ισχύος σε
Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας
με στόχο το μερίδιό μας
το 2026 να ανέλθει στο 40%
της χώρας.



Άμεση τοποθέτηση 1.000 σταθμών
φόρτισης σε όλη την Ελλάδα
που θα αυξηθούν σε
10.000 μεσοπρόθεσμα.



Νέα πρόσθετη υπηρεσία GreenPass
που εγγυάται στους καταναλωτές
πως όση ενέργεια καταναλώνουν,
τόση παράγεται για εκείνους
από ανανεώσιμες πηγές.



Σημαντική μείωση της λιγνιτικής
παραγωγής κατά 49% μεταξύ
2019 και 2021.

Ένα με το μέλλον
dei.gr

SAY *yes* to the **press**

**ΒΡΕΦΗ VS
ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ
ΣΗΜΕΙΩΣΑΤΕ 1!**



Διοργανωτής

CLEON
Conferences
Communications



3rd WOMEN FORUM

Τρίτη 14 Μαρτίου, 2023

DIVANI CARAVEL HOTEL

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

ΕΝΟΤΗΤΑ I: Η δημιουργία κουλτούρας Diversity & Inclusion στην εταιρεία
– οργανισμό δημιουργεί ταλέντα

ΕΝΟΤΗΤΑ II: Ενδυνάμωση του D&I στην Διοίκηση: D&I πρακτικές ηγεσίας σε όλα τα επίπεδα -αλλαγή νοοτροπίας, αλλαγή και οικοδόμηση συμπεριφορών και σχετικών πρακτικών, ανάπτυξη και εξέλιξη εργαζομένων χωρίς αποκλεισμούς

ΕΝΟΤΗΤΑ III: Executives Panel. Ο ρόλος των αόρατων εμποδίων, των μη συνειδητών προκαταλήψεων (unconscious bias) των στερεοτύπων και ο ρόλος των ανδρών

ΕΝΟΤΗΤΑ IV: D&I Case Studies

ΤΟ ΚΟΙΝΟ:

Διευθύνοντες Σύμβουλοι, Μέλη Διοικητικών Συμβουλίων Γενικοί Διευθυντές, Διευθυντές Διοίκησης Ανθρώπινου Δυναμικού, Heads of Diversity & Inclusion, Διευθυντές Marketing και Επικοινωνίας, Κοινωνικές Επιχειρήσεις, Εθελοντικές Οργανώσεις και Ακαδημαϊκοί

AUSPICES



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΥΠΟΒΕΒΕΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ
ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ
ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ



the
BOARDROOM



Σύνδεσμος
Διοίκησης
Ανθρώπινου
Δυναμικού
Ελλάδας



HELLENIC
ASSOCIATION
OF WOMEN
IN CULTURE & TOURISM

SILVER SPONSOR



ΠΑΠΑΣΤΡΑΤΟΣ
ΕΤΑΙΡΙΑ ΤΗΣ PHILIP MORRIS INTERNATIONAL

#prostokalytero



ΣΥΡΕΓΓΕΛΑ
ΜΑΡΙΑ

Υπεύθυνη Εξυπηρέτησης και Κοινωνικών Υποθέσεων, Αθήνα για τις Επιχειρήσεις Γαλλίας, της Οικονομίας και της Ένταξης των Φύλων



ΜΑΡΚΑΚΗ
ΝΤΙΑΝΑ

CEO,
the BOARDROOM



ΛΕΩΝΙΔΗΣ
ΓΡΗΓΟΡΗΣ

Διευθύνων Σύμβουλος
CLEON Conferences
& Communications



ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΙΔΗΣ
ΑΝΤΩΝΗΣ

Συντονιστής και
Σύμβουλος Περιεχομένου
του Συνεδρίου



ΑΓΓΕΛΗ
ΑΓΓΕΙΚΗ

Chief Portfolio Value
Officer, Roche (Hellas) S.A.



ΒΟΥΓΙΑΡΙΔΟΥ
ΧΡΥΣΑ

Αντιπρόεδρος, Ελληνική
Ένωση Γυναικών στον
Πολιτισμό και τον Τουρισμό



ΓΚΑΛΗ
ΜΑΡΙΑ ΠΙΤΑ

CEO, DESFA SA -
Hellenic Gas Transmission
System Operator



ΓΛΑΒΑ
ΚΑΤΕΡΙΝΑ

Partner, Consulting,
Deloitte Ελλάδος



ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΥ
ΜΑΡΙΑ

Manager Communications
& Sustainability,
Παπαστράτος Α.Β.Ε.Σ.



ΕΜΙΡΗ
ΘΑΛΕΙΑ

Δ.Ν. Διπλόγος,
Επικρατής Νομική
Σύμβουλος Alpha Bank



ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ
ΜΑΡΙΑ

Μέλος, Lean in Network
Greece (Athens) -
Μέλος, the BOARDROOM



ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΥ
ΜΑΡΙΑ

Head of HR, TOYOTA
HELLAS - Μέλος
Δ.Σ. Σ.Δ.Α.Δ.Ε. Εφορος
Οικονομικών



ΝΙΚΟΑΛΟΥ
ΖΕΦΗ

Γ. Γραμματέας Σύνδεσμος
Επαγγελματιών
Κανονιστικής Συμμόρφωσης
Ελλάδος (ΣΕΚΑΣΕ),
Ανώτερο Τραπεζικό
Στέλεχος



Δρ. ΜΑΛΙΕΡΟΥ
ΝΑΝΥ

Coach, Ομιλήτρια,
Συγγραφέας



ΜΑΡΤΣΕΚΗ
ΝΑΤΑΣΑ

Secretary General and
Founding Member of The
Non-Executive Directors
Club in Greece
(NED Club)



ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΑΚΑΚΗ
ΕΛΕΝΑ

Founding Member &
Chair of the Greek Chapter
of the BOARDROOM



ΣΟΥΛΗ
ΕΙΝΑ

Γ. Γραμματέας WISTA
Hellas, Regional Business
Development Director V.P.
- FD&D Manager, American
P&I Club (Shipowners
Claims Bureau Inc., Hellas)



ΣΟΥΛΟΓΙΑΝΝΗ
ΜΑΡΙΕΝΑ

HR Director,
Ederred Greece



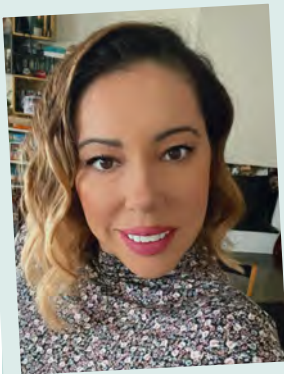
ΤΖΕΜΟΥ
ΑΓΓΕΙΚΑ

Μέλος Δ.Σ. & Head of HR,
Bayer Greece



ΧΟΝΙΑΡΑΣ
ΒΑΣΙΛΙΟΣ

HR Director Eastern
Europe, Barilla Group -
Member of the BoD of
Barilla Hellas



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Αν και κανονικά σήμερα πρέπει να γράψω για τη γιορτή της γυναίκας λέω να πρωτοτυπήσω και να σου μιλήσω γενικά για τους ανθρώπους στη ζωή μας, άντρες και γυναίκες. Λένε λοιπόν, πως πίσω από έναν πετυχημένο άντρα κρύβεται μία δυναμική γυναίκα και πως πίσω από μία επιτυχημένη γυναίκα βρίσκεται ένας υποστηρικτικός σύντροφος. Μπούρδες! Στο τέλος της ημέρας είμαστε όλοι μόνοι μας. Σου ακούγεται σκληρό; Μπορεί, είναι όμως αληθινό.

Προφανώς και δεν επιβιώνουμε μόνοι μας σε αυτή τη ζούγκλα που ονομάζουμε καθημερινότητα και προφανώς έχουμε ανάγκη την αγάπη και τη θαλπωρή των ανθρώπων που έχουμε επιλέξει να μοιραστούμε τη ζωή μας. Και φυσικά δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο από το να νιώθεις πως ανήκεις κάπου και αν κάτι πάει στραβά θα έχεις έναν ώμο να γείρεις. Όμως όταν τα φώτα σβήσουν και η αυλαία πέσει, είμαστε μόνοι μας. Εμείς και ο εαυτός μας, που άλλες φορές τον έχουμε σύμμαχο και άλλες φορές απέναντι.

Ναι είναι πολύ όμορφο άντρες και γυναίκες να υποστηρίζουν τις αποφάσεις των συντρόφων τους και πραγματικά κανείς μας δεν μένει ασυγκίνητος σε τέτοιες πράξεις αγάπης και αφοσίωσης, όμως αν ξαναδιαβάσεις την πρότασή μου προσεχτικά **-άντρες και γυναίκες να υποστηρίζουν τις αποφάσεις των συντρόφων τους.** Οι σύντροφοι όπως καλά κατάλαβες είμαστε εμείς και οι αποφάσεις είναι δικές μας. Τα λάθη και τα σωστά τα χρεωνόμαστε εμείς, η επιτυχία και η αποτυχία βαρύνουν εξ ολοκλήρου εμάς άρα στο τέλος της ημέρας οι νικητές και οι χαμένοι μάντεψε ποιοι είναι... απλά κάποιος είμαστε πιο τυχεροί με το να έχουμε ανθρώπους δίπλα μας να μας υποστηρίζουν - στηρίζουν.

Tip of the Day: Με αφορμή λοιπόν τη σημερινή ημέρα, που κρύβει δύναμη και αγώνες που δικαιώθηκαν μέσα από πολλές δυσκολίες και θυσίες, θέλω να πω χρόνια πολλά στους άντρες και τις γυναίκες που υποστηρίζουν τον σύντρόφό τους, χρόνια πολλά στις μαμάδες που αναγκάστηκαν να γίνουν και μπαμπάδες αλλά και στους μπαμπάδες που αναγκαστικά έγιναν και μαμάδες, χρόνια πολλά στους άντρες που έχουν ευαισθησίες και στις γυναίκες που νιώθουν αντράκια, χρόνια πολλά σε αυτούς που ψάχνουν την ταυτότητά τους αλλά και χρόνια πολλά σε μας που κάθε βράδυ αναμετριόμαστε με τον εαυτό μας για όλες εκείνες τις σωστές και λάθος αποφάσεις που πήραμε.

Χρόνια πολλά σε όλους μας λοιπόν και ας τιμήσουμε τη σημερινή μέρα με τρεις ευχές - υποσχέσεις, να μας προσέχουμε λίγο παραπάνω, να μην είμαστε τόσο σκληροί και να συγχωρούμε, όχι μόνο τους άλλους αλλά πάνω απ' όλα τους εαυτούς μας και τα λάθη μας.

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Βρέφη vs Τεχνητή νοημοσύνη σημειώσατε 1!

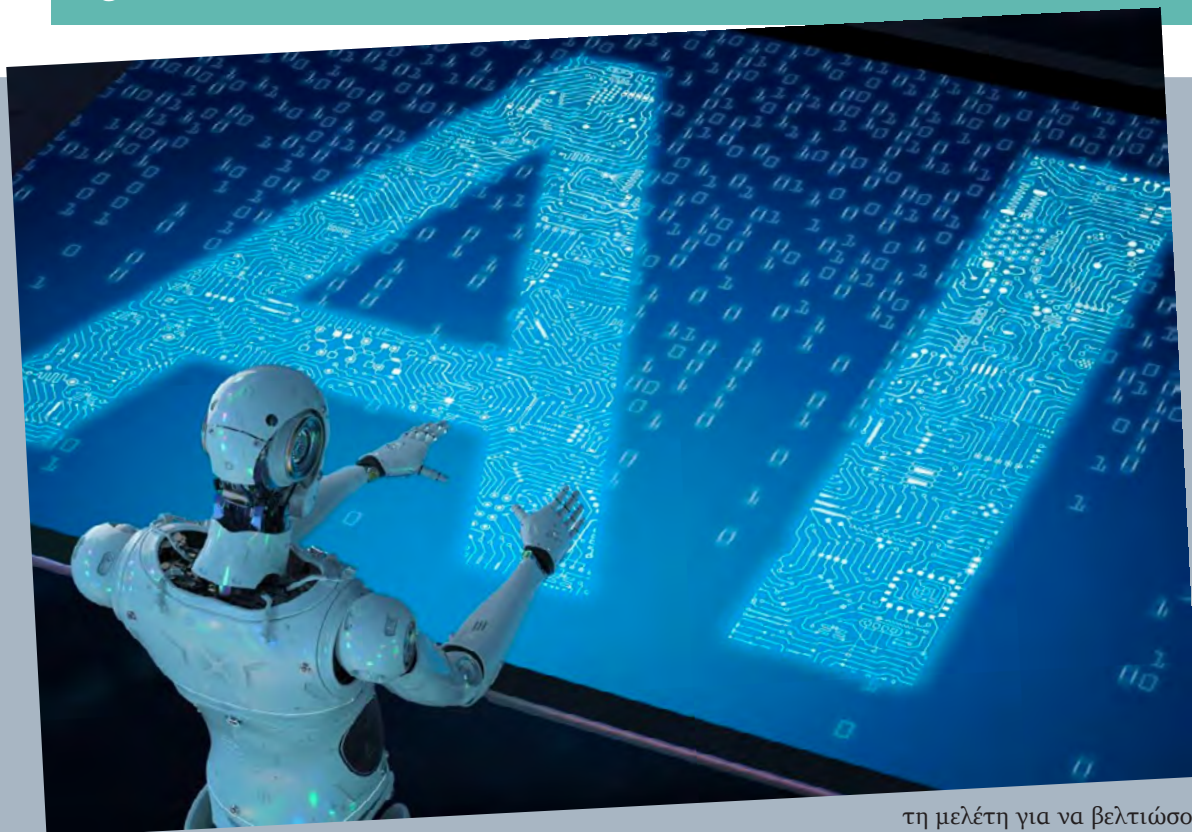
Η τεχνητή νοημοσύνη έχει μπει πολύ δυναμικά στη ζωή μας. Με δημιουργίες όπως το ChatGPT, πολλοί άνθρωποι “απευθύνονται” πιο συχνά στην τεχνητή νοημοσύνη και τις ικανότητές της.

Για να μετρήσουν τις ικανότητες της τεχνητής νοημοσύνης, επιστήμονες και ερευνητές διεξάγουν πειράματα όπου δοκιμάζουν χαρακτηριστικά της σε σύγκριση με τους ανθρώπους.

Μια μελέτη που διεξήχθη από το Πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης διαπίστωσε ότι τα βρέφη είναι πιο ικανά από την τεχνητή νοημοσύνη στο να συνάγουν συμπεράσματα για τα κίνητρα των ανθρώπων. Οι ερευνητές διεξήγαγαν μια σειρά πειραμάτων με βρέφη 11 μηνών και συνέκριναν τις απαντήσεις των βρεφών με αυτές της τεχνητής νοημοσύνης.

Οι ερευνητές αποφάσισαν να χρησιμοποιήσουν βρέφη επειδή είναι ιδιαίτερα παρατηρητικά. Αν και τα βρέφη εξακολουθούν να αναπτύσσονται και να προσπαθούν να κατανοήσουν τον κόσμο γύρω τους, εξακολουθούν να έχουν ένα επίπεδο κοινής λογικής που αυξάνεται με την ηλικία.





μηχανές θα πρέπει να στηρίζονται στις ίδιες βασικές ικανότητες που διαθέτουν τα βρέφη για την ανίχνευση στόχων και προτιμήσεων» δήλωσε ο Brenden Lake, επίκουρος καθηγητής στο Κέντρο Επιστήμης Δεδομένων και Τμήμα Ψυχολογίας του NYU.

Οι εταιρίες τεχνητής νοημοσύνης μπορούν να βασιστούν σε αυτή

τη μελέτη για να βελτιώσουν τις ικανότητες των μοντέλων και της τεχνολογίας τους. «Οι μηχανές που βασίζονται σε AI είναι γρήγορες, πιο ακριβείς και σταθερά ορθολογικές, αλλά δεν είναι διαισθητικές, συναισθηματικές ή πολιτισμικά ευαίσθητες» επεσήμανε το Harvard Business Review. «Και είναι ακριβώς αυτές οι ικανότητες που κατέχουν οι άνθρωποι και μας κάνουν αποτελεσματικούς»...

Αυτό το επίπεδο κατανόησης στα βρέφη αναφέρεται ως «κοινή ψυχολογία». Αυτή είναι η κατανόηση των στόχων, των προθέσεων και των κινήτρων σε σχέση με τις ενέργειες. Αυτή η ικανότητα στα βρέφη θέτει τα θεμέλια για τη συναισθηματική τους νοημοσύνη καθώς μεγαλώνουν.

Για τη διεξαγωγή του πειράματος, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν το Baby Intuitions Benchmark, που τους επιτρέπει να συγκρίνουν απευθείας βρέφη και τεχνητή νοημοσύνη. Χρησιμοποιώντας αλληλουχίες βίντεο, οι ερευνητές παρατήρησαν εάν η τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να κατανοήσει και να προβλέψει με ακρίβεια την ανθρώπινη συμπεριφορά και τη συνέκριναν με την κατανόηση της συμπεριφοράς των βρεφών.

Ερευνητές έδειξαν σε βρέφη κινούμενα σχήματα στο Zoom που διεγείρουν την ανθρώπινη συμπεριφορά. Όταν παρουσιάστηκαν στα μοντέλα τεχνητής νοημοσύνης, δεν επέδειξαν την ίδια γνωστική κατανόηση της συμπεριφοράς και των κινήτρων.

Αν και η τεχνητή νοημοσύνη δεν είχε την κατανόηση των ανθρώπινων κινήτρων και συμπεριφοράς, υπήρχε ακόμα «κοινή τεχνητή νοημοσύνη». Αυτός ο τύπος κοινής λογικής στην τεχνητή νοημοσύνη αναφέρεται στην ικανότητα του να δημιουργεί συνδέσεις μεταξύ πραγμάτων όπως το ιστορικό αναζήτησης κάποιου και τα ενδιαφέροντά του. Αυτή είναι μια άμεση πρόβλεψη ενεργειών, αλλά δεν αναγνωρίζει το κίνητρο πίσω από τις πράξεις κάποιου.

«Αν η τεχνητή νοημοσύνη στοχεύει να δημιουργήσει ευέλικτους, συλλογικούς στοχαστές όπως γίνονται οι ενήλικες, τότε οι



Το Arla PROTEIN καλωσορίζει την Άνοιξη

Το Arla PROTEIN μαζί με τον γυμναστή & διατροφολόγο Δημήτρη Κουλούρη και τον chef Αλέξανδρο Παπανδρέου, καλωσόρισαν την άνοιξη σε μια εκδήλωση γεμάτη χαμόγελα και 'ανεβαστική' διάθεση, στο Training Room στην Πεύκη.

Εκεί υποδέχθηκαν δημοσιογράφους, celebrities και influencers δίνοντάς τους την ευκαιρία να παρακολουθήσουν το απόλυτο Fitness Workshop από τους experts, με τον Αλέξανδρο Παπανδρέου να μοιράζεται μαζί τους τα καλύτερα διατροφικά tips για το σωστό και γευστικό snacking πριν και μετά την προπόνηση, ενώ ο από την μεριά του ο Δημήτρης Κουλούρης ανέφερε βασικά tips γυμναστικής.

[Δείτε μερικές συμβουλές για snacks μέσω της πρωτοποριακής σειράς Arla PROTEIN](#) που

περιλαμβάνει γευστικά προϊόντα, με φυσική πρωτεΐνη γάλακτος και χαμηλά λιπαρά, που αποτελούν έναν εύκολο και υγιεινό τρόπο ενίσχυσης του οργανισμού για όποιον ακολουθεί ένα αθλητικό και δυναμικό τρόπο ζωής.



Tech News

Γιορτάστε την Ημέρα της Γυναίκας με έξυπνες λύσεις Philips, που κάνουν τη ζωή στο σπίτι καλύτερη



Η Philips σας προτείνει τις ιδανικές λύσεις για να περάσετε την Ημέρα της Γυναίκας, εξοικονομώντας χρόνο και απολαμβάνοντας την κάθε στιγμή στο σπίτι σας:

Τι καλύτερο από το να ξεκινήσετε την ημέρα σας με ολόφρεσκους κόκκους καφέ της πλήρους αυτόματης μηχανής εσπρέσο της Philips 3200 Series LatteGo EP3249/70. Επιλέξτε ένα από τα 5 υπέροχα είδη καφέ, και απολαύστε το εύκολα και γρήγορα. Αν αγαπάτε τον καπουτσίνο, σε χρόνο μηδέν και μόνο με το πάτημα ενός κουμπιού, το σύστημα LatteGo σας προσφέρει το τέλειο και βελούδινο αφρόγαλα!

Αυτή την ιδιαίτερη ημέρα, φροντίστε τη διατροφή σας λίγο παραπάνω, ετοιμάζοντας ένα πεντανόστιμο και υγιεινό γεύμα παρέα με το Connected Airfryer HD9280/90. Μία συσκευή που έχει σχεδιαστεί για να κάνει το μαγείρεμα εύκολο, γρήγορο και υγιεινό,

με ελάχιστο ή και καθόλου πρόσθετο λάδι και με έως και 90% λιγότερα λιπαρά. Και το καλύτερο; Με την εφαρμογή NutriU, μπορείτε να παρακολουθείτε την εξέλιξη της αγαπημένης σας συνταγής εξ αποστάσεως και μόλις το φαγητό είναι έτοιμο, θα λάβετε ειδοποίηση στο κινητό σας.

Και επειδή η μέρα αυτή επιβάλλει ένα ποτό μετά τη δουλειά, η Philips σας προτείνει την ιδανική λύση για να απολαύσετε τη βραδινή σας έξοδο με το πιο ωραίο και... ατσαλάκωτο outfit. Φρεσκάρτε το αγαπημένο σας ρούχο, ακόμα και εάν είναι ευαίσθητο, με το Philips Steamer Series 3000 STH3020/10. Το σύστημα ατμού χειρός 3000 Series έχει σχεδιαστεί για να είναι ελαφρύ, συμπαγές και πτυσσόμενο για εύκολη χρήση και αποθήκευση ακόμα και μέσα στη τσάντα σας!



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



Παχυσαρκία & Αυτοάνοσες παθήσεις

Η παχυσαρκία είναι ένα παγκόσμιο πρόβλημα υγείας, μια χρόνια νόσος με διαστάσεις επιδημίας.



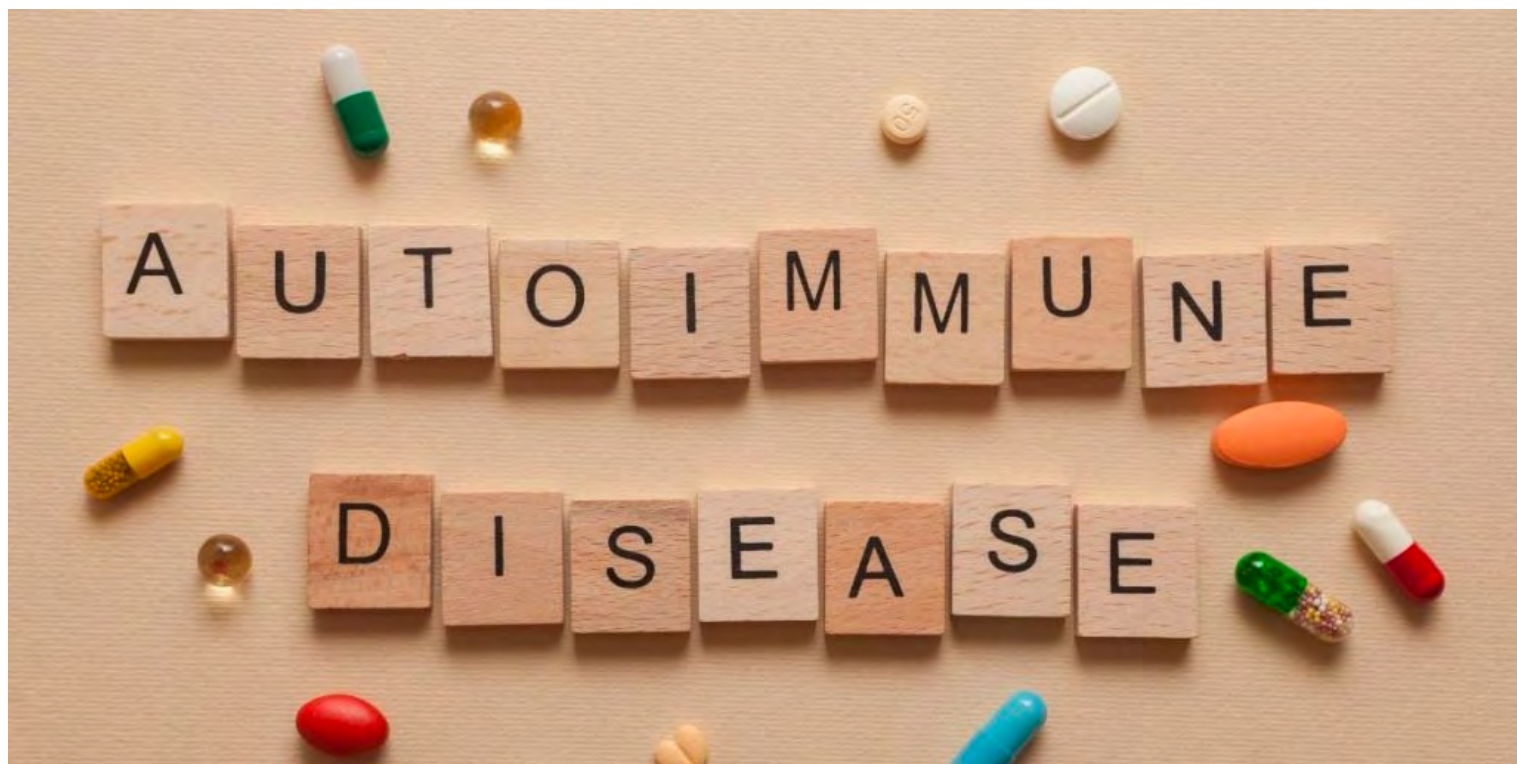
Τις τελευταίες δεκαετίες επίσης, τα Αυτοάνοσα Νοσήματα έχουν γνωρίσει δραματική αύξηση στις δυτικές χώρες.

Η εμπλοκή περιβαλλοντικών παραγόντων αποτελεί έναν από τους σημαντικούς παράγοντες στην εμφάνιση των Αυτοάνοσων νοσημάτων.

Από την ανακάλυψη των ιδιοτήτων του λιπώδους ιστού, η σχέση μεταξύ Παχυσαρκίας και Αυτοανοσίας και η κατανόηση των υποκείμενων μηχανισμών έχουν αποκτήσει μεγάλο ενδιαφέρον. Πράγματι, ο λιπώδης ιστός έχει βρεθεί ότι παράγει μια μεγάλη ποικιλία «αδιποκινών», που εμπλέκονται στη ρύθμιση πολλών φυσιολογικών λειτουργιών, συμπεριλαμβανομένης της ανοσολογικής απόκρισης.

Έχουν ορμονική δράση, ρυθμίζοντας την όρεξη και το μεταβολισμό της γλυκόζης, αλλά λειτουργούν και ως κυτοκίνες με επιδράσεις στο Ανοσοποιητικό Σύστημα.

Με άλλα λόγια η οικογένεια των αδιποκινών, έχει πλειοτροπικές λειτουργίες, μεσολαβώντας τόσο στις ενδοκρινικές όσο και στις ανοσολογικές επιδράσεις συμβάλλοντας στο πολύπλοκο δίκτυο του καταρράκτη φλεγμονής, σε πολλαπλά όργανα και μπορεί να συμβάλλουν στην παθογένεση αρκετών φλεγμονωδών καταστάσεων συμπεριλαμβανομένων των Αυτοάνοσων ρευματικών νοσημάτων.



Όσον αφορά τον ρόλο των λιποκινών στην παθογένεια των Αυτοάνοσων Ρευματικών νοσημάτων υποστηρίζεται ότι ασκούν ισχυρές ρυθμιστικές δράσεις σε ιστούς στόχους που εμπλέκονται σε ρευματικές παθήσεις, συμπεριλαμβανομένων των αρθρικών κυττάρων, των χόνδρων, των οστών και των ανοσοποιητικών κυττάρων. Τα μακροφάγα είναι ο πιο άφθονος κυτταρικός τύπος που διεισδύει στον λιπώδη ιστό και χαρακτηρίζεται από έκκριση προφλεγμονωδών κυτοκινών και έκφραση συνθετάσης νιτρικού οξειδίου που συντηρεί τη διαδικασία της αθηρογένεσης.

Από την άλλη πλευρά, ακόμη και αν οι αδιποκίνες παράγονται κυρίως από τον λιπώδη ιστό, μπορεί επίσης να εκφράζονται στις αρθρώσεις από χονδροκύτταρα, αρθρικά κύτταρα και κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος.

Με βάση μια συστηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση, εξάγονται σημαντικά συμπεράσματα

σχετικά με την σχέση μεταξύ παχυσαρκίας, αδιποκινών και διαφόρων παθήσεων που προκαλούνται από το Ανοσοποιητικό, συμπεριλαμβανομένης της Ρευματοειδούς Αρθρίτιδας (RA), του Συστηματικού Ερυθηματώδους λύκου (SLE), των φλεγμονωδών νόσων του εντέρου (IBD), της σκλήρυνσης κατά πλάκας (MS), του διαβήτη τύπου 1 (T1D), της ψωρίασης και ψωριασικής αρθρίτιδας (PsA) και της αυτοάνοσης νόσου του θυρεοειδούς (TAD), ιδιαίτερα της θυρεοειδίτιδας Hashimoto (HT).

Παρατηρείται αυξημένος κίνδυνος Ρευματοειδούς Αρθρίτιδας, Σκλήρυνσης Κατά Πλάκας, Ψωρίασης και Ψωριασικής Αρθρίτιδας (PsA) σε παχύσαρκα άτομα. Ο επιπολασμός της παχυσαρκίας στον ΣΕΛ είναι μεταξύ 28 και 50%. Επιπλέον, η παχυσαρκία επιδεινώνει την πορεία και βλάπτει την ανταπόκριση στη θεραπεία των Αυτοάνοσων νοσημάτων. Στην RA, μελέτες έχουν επίσης αναφέρει αυξημένα επίπεδα λεπτίνης και αδιπονεκτίνης και συσχέτιση με τη δραστηριότητα της νόσου και τη διάβρωση των αρθρώσεων.

Συμπερασματικά

Η Παχυσαρκία φαίνεται να είναι ένας σημαντικός περιβαλλοντικός παράγοντας που συμβάλλει στην εμφάνιση και την εξέλιξη των Αυτοάνοσων Νοσημάτων. Η αξιολόγηση των επιπτώσεων της απώλειας βάρους στην πορεία των φλεγμονωδών/αυτοάνοσων νοσημάτων φαίνεται να είναι κρίσιμη όσον αφορά τις πιθανές κλινικές και επίσης φαρμακοοικονομικές προοπτικές.



Θέλω να ΠΡΑΣΙΝΙΣΩ! Μια πρωτοποριακή ελληνική εφαρμογή

Η “Θέλω να ΠΡΑΣΙΝΙΣΩ” αποτελεί την πρώτη ελληνική δωρεάν εφαρμογή κινητών η οποία σου δίνει τη δυνατότητα να τοποθετήσεις το δικό σου στίγμα ή στίγματα ελεύθερα και γρήγορα σε ένα συγκεκριμένο σημείο στην πόλη σου ή σε οποιοδήποτε σημείο στην Ελλάδα για την πιθανή του κάλυψη αργότερα με ένα δέντρο, από τους δήμους.

Πιο συγκεκριμένα, η Ελλάδα μπορεί να χαρτογραφηθεί από πολίτες όλων των ηλικιών, ανεξαρτήτως φύλου και δεξιοτήτων, μέσα από μια κινητή συσκευή ώστε να ενισχυθεί το αστικό πράσινο.

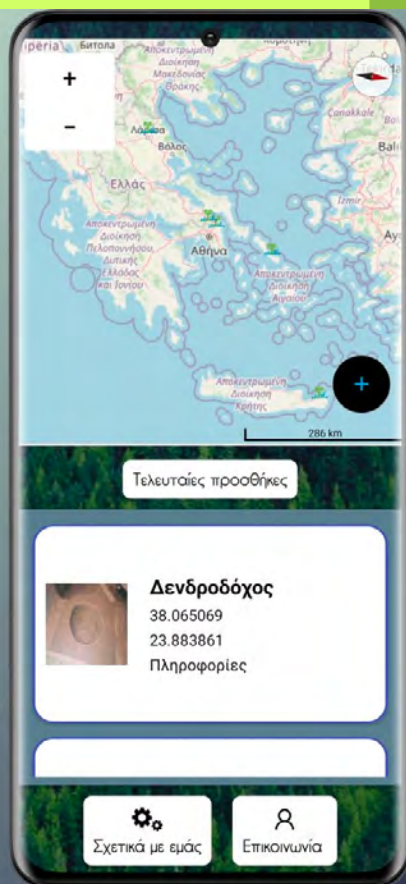
Την εφαρμογή [μπορείτε να την βρείτε δωρεάν εδώ](#).

Με μια δική σου, μικρή, πρωτοβουλία η Ελλάδα μπορεί να γίνει ξανά αρκετά πράσινη και να βοηθηθεί τόσο το αστικό πράσινο όσο και μέρη που δεν έχουν δει ποτέ αρκετή χλωρίδα. Αναλυτικότερα, η εφαρμογή σου επιτρέπει να συμπληρώσεις μερικά στοιχεία και προσθέτει στον -ανοιχτό για το κοινό- χάρτη την πινέζα που δηλώνεις ότι κάποια κενή δενδροδόχος υπάρχει ή κάποιο σημείο είναι ελεύθερο για προσθήκη ενός δέντρου. Εντός των στοιχείων μπορεί ο χρήστης να προσθέσει και μια φωτογραφία (μη-υποχρεωτικό) από το μέρος που βρίσκεται το σημείο. Στόχος είναι να μοιραστούν στους δήμους, αργότερα, τα δεδομένα που θα συλλεχθούν, ώστε κάποια στιγμή να αναπληρωθεί το κενό του αστικού πράσινου.

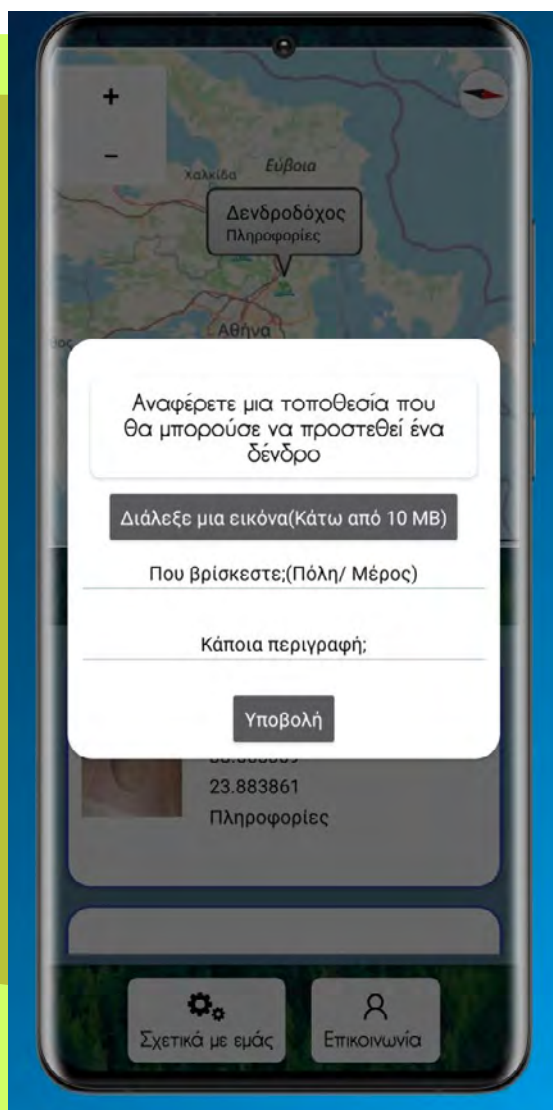
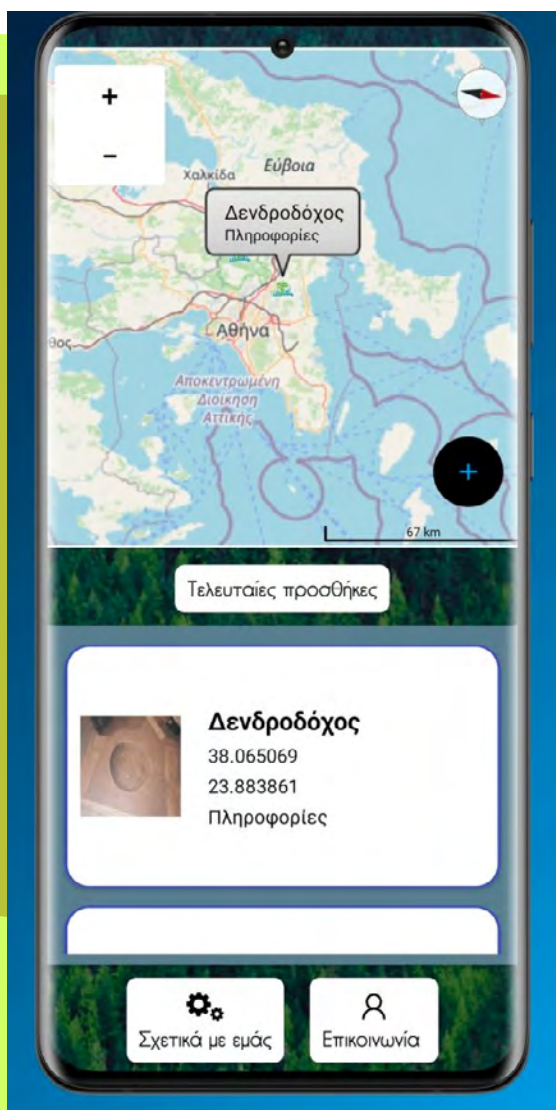
Η εφαρμογή “Θέλω να ΠΡΑΣΙΝΙΣΩ” συνεργάζεται σε επίπεδο συμβουλευτικής με την Περιβαλλοντική Οργάνωση Mamagea η οποία διεξήγαγε την προηγούμενη περίοδο την καμπάνια ενίσχυσης αστικού πρασίνου δεντρί Project.

Πώς λειτουργεί;

Η εφαρμογή είναι εύχρηστη και απλή ώστε να μπορεί να χρησιμοποιηθεί από όλες τις ηλικίες. Πιέστε το κουμπί (+) που βρίσκεται



πάνω στον χάρτη όταν θα βρίσκεστε σε κάποιον εξωτερικό χώρο, για να προσθέσετε ένα σημείο που πιστεύετε ότι θα μπορούσε να προστεθεί ένα δενδράκι ή υπάρχει μια κενή δενδροδόχος και θα μπορούσε να γεμίσει με ένα δέντρο, μαζί με μια εικόνα (μη-υποχρεωτικό).



Κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, και μόλις πατήσετε υποβολή, μετά από λίγο εμφανίζεται στον χάρτη το σημείο που υποβάλλεται.

Ο προγραμματιστής **Χρήστος Αποστόλου** δήλωσε στο Say Yes to the Press:

“Πιστεύω ότι η εφαρμογή μου μπορεί να ωφελήσει τους πολίτες και τους δήμους, καθώς βοηθά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής στις αστικές περιοχές και στη μείωση της ατμοσφαιρικής ρύπανσης. Επιπλέον, δίνει τη δυνατότητα στους πολίτες να συμμετέχουν ενεργά στον σχεδιασμό του

περιβάλλοντός τους και να αισθανθούν ότι συνεισφέρουν στη βελτίωσή του. Η αγάπη μου για την τεχνολογία και η πεποίθησή ότι μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της ζωής των ανθρώπων με υπεύθυνο και βιώσιμο τρόπο, με έκαναν να ασχοληθώ με τις εφαρμογές και την ανάπτυξη λογισμικού. Μεγάλωσα “παίζοντας” με την τεχνολογία από χόμπι και σπουδάζω ταυτόχρονα Γεωπονία στο εξωτερικό πιστεύοντας ότι αργότερα στο μέλλον μπορώ να βρω βιώσιμες πρακτικές σε συνδυασμό με την τεχνολογία ώστε να βοηθήσω το περιβάλλον”.



Η Barbie® γιορτάζει την Παγκόσμια Ημέρα Γυναίκας ενθαρρύνοντας τα κορίτσια να ακολουθήσουν τις STEM Επιστήμες

Η Barbie γιορτάζει σήμερα την Παγκόσμια Ημέρα Γυναίκας τιμώντας γυναίκες πρότυπα από όλο τον κόσμο και δημιουργώντας μοναδικές κούκλες. Η Barbie αναγνωρίζει τη σημαντικότητα της προβολής θετικών γυναικείων προτύπων που εκπροσωπούν Επιστήμες STEM και τη θεωρεί απαραίτητη ώστε τα παιδιά να αναπτύξουν και να διατηρήσουν το ενδιαφέρον τους για επαγγέλματα σε αυτόν τον κλάδο.

Οι γυναίκες αποτελούν λιγότερο από το ένα τρίτο του εργατικού δυναμικού των επαγγελματιών STEM* και είναι αποδεδειγμένο ότι τα κορίτσια καθ' όλη τη διάρκεια της εκπαίδευσής τους απομακρύνονται συστηματικά από αυτά τα επαγγέλματα.** Για να δείξει στα κορίτσια πως μπορούν να γίνουν ό,τι ονειρεύονται, η Barbie συνεχίζει τη δέσμευσή της να αναγνωρίζει γυναίκες πρότυπα και να αναδεικνύει καριέρες που ιστορικά υποεκπροσωπούνται από αυτές.

Η σειρά Role Model της Barbie περιλαμβάνει γυναίκες που μπορούν να αποτελέσουν έμπνευση για την επόμενη γενιά γυναικών σε διάφορους τομείς των STEM Επιστημών. Αυτές οι γυναίκες λαμβάνουν την υψηλότερη αναγνώριση της Barbie, μια μοναδική κούκλα που φτιάχτηκε για να τιμήσει το ρόλο τους ως πρότυπα κοριτσιών ανά τον κόσμο.

* Σύμφωνα με το Γραφείο Απογραφής των Ηνωμένων Πολιτειών

** Σύμφωνα με την Αμερικανική Ένωση Πανεπιστημιακών Γυναικών



«Απέχουμε 300 χρόνια από την ισότητα των φύλων»



«Η ισότητα των φύλων απομακρύνεται όλο και περισσότερο. Με την τρέχουσα κατάσταση, το UN Women εκτιμά ότι βρίσκεται 300 χρόνια μακριά» προειδοποίησε ο γενικός γραμματέας του ΟΗΕ, Αντόνιο Γκουτέρες, ενόψει της Παγκόσμιας Ημέρας της Γυναίκας.

«Τα δικαιώματα των γυναικών καταπατούνται, απειλούνται και παραβιάζονται σε όλο τον κόσμο» πρόσθεσε και ανέφερε μια σειρά κρίσεων: μητρική θνησιμότητα, κορίτσια που εκδιώχθηκαν από το σχολείο, γυναίκες που φροντίζουν άλλα μέλη και οι οποίες εμποδίστηκαν να εργαστούν και παιδιά που εξαναγκάστηκαν σε πρόωρο γάμο.

«Η πρόοδος που έχουμε κάνει εδώ και δεκαετίες εξαφανίζεται μπροστά στα μάτια μας» υπογράμμισε ο Γκουτέρες, επισημαίνοντας τις ιδιαίτερα σκληρές συνθήκες στο Αφγανιστάν, όπου κυβερνούν οι Ταλιμπάν. Εκεί «οι γυναίκες και τα κορίτσια έχουν διαγραφεί από τη δημόσια ζωή».

«Αιώνες πατριαρχίας, διακρίσεων και επιβλαβών στερεοτύπων έχουν δημιουργήσει ένα τεράστιο χάσμα μεταξύ των φύλων στην επιστήμη και την τεχνολογία» είπε επίσης ο Γκουτέρες, αναφέροντας ως παράδειγμα πως οι γυναίκες αντιπροσωπεύουν μόνο το 3% των νικητών του βραβείου Νόμπελ σε αυτούς τους τομείς. Κάλεσε για «συλλογική δράση» παγκοσμίως από τις κυβερνήσεις, την κοινωνία των πολιτών και τον ιδιωτικό τομέα για την παροχή εκπαίδευσης που ανταποκρίνεται στο φύλο, τη βελτίωση της κατάρτισης δεξιοτήτων και την επένδυση περισσότερων στη «γεφύρωση του ψηφιακού χάσματος μεταξύ των φύλων». «Η πατριαρχία αντεπιτίθεται. Αλλά το ίδιο και εμείς».

Γιορτάστε την Ημέρα της Γυναίκας βάζοντας λίγο παραπάνω "μαγεία" στη ζωή σας με τη βοήθεια της LG



Η LG Electronics (LG) είναι μια εταιρεία που νοιάζεται για τις γυναίκες και ενδιαφέρεται για τις καθημερινές ασχολίες και απολαύσεις τους.

Χάρη στο πρωτοποριακό ψυγείο ντουλάπα InstaView Door-in-Door™ και τις τεχνολογίες LinearCooling™ και DoorCooling+™ που διαθέτει, μπορείτε να διατηρείτε τα τρόφιμα φρέσκα, τραγανά και ζουμερά. Το LinearCooling™ μειώνει τις διακυμάνσεις της θερμοκρασίας και το DoorCooling+™ προσφέρει ομοιόμορφη και γρήγορη ψύξη για φρεσκάδα μεγαλύτερης διάρκειας.

Τα monitors της LG είναι ο ιδανικός partner in crime για κάθε γυναίκα που εργάζεται και αποζητά μια ευχέρεια στο καθημερινό multitasking. Ιδιαίτερα το σύστημα διπλής οθόνης LG Ergo Dual 27QP88D αναβαθμίζει τον χώρο που εργάζεστε, προσφέροντας λεπτομερείς εικόνες με ακρίβεια χρωμάτων κι

εξασφαλίζοντας σε κάθε γυναίκα απρόσκοπτη, άνετη και ιδιαίτερα παραγωγική εργασία.

Ο απόλυτος σύμμαχός μας για να έχουμε έτοιμα και καθαρά τα αγαπημένα μας ρούχα είναι τα πλυντήρια-στεγνωτήρια της LG. Με το πάτημα ενός κουμπιού πραγματοποιούνται και πλύση και στέγνωμα, συνδυάζοντας δύο συσκευές σε μία. Τα πλυντήρια-στεγνωτήρια της LG ενσωματώνουν μια σειρά προηγμένων τεχνολογιών, που συμβάλλουν στην υψηλή φροντίδα των ρούχων.

Τέλος, απολαύστε μοναδικές στιγμές θέασης σε Real 4K ανάλυση, με την τηλεόραση LG NANO816 και τα εκπληκτικά features της NANO, Pure Color και FILMMAKER MODE™ που προβάλλουν την ταινία μέσα από τη σκηνοθετική ματιά, χωρίς καμιά προσαρμογή στην υφή ή σε άλλες οπτικές ρυθμίσεις.

Good News

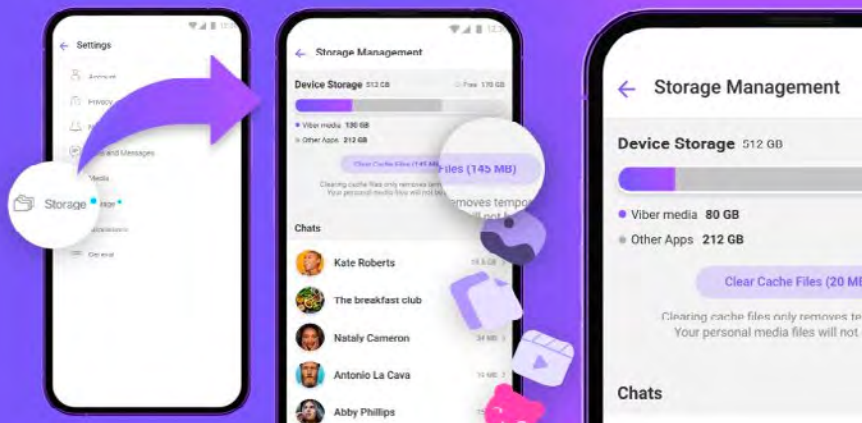
Η Uber στο πλευρό του "Women On Top"

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας η Uber προχώρησε σε μια νέα συνεργασία με την οργάνωση Women On Top. Κατά το πλαίσιο αυτής της συνεργασίας, η Uber θα υποστηρίξει με την τεχνολογία της, κυρίως τις ανάγκες μετακίνησης των ωφελούμενων των προγραμμάτων mentoring του οργανισμού. Παράλληλα, η ομάδα του Women On Top θα αξιοποιεί την ίδια δυνατότητα υποστήριξης για να πραγματοποιεί τις αναγκαίες συναντήσεις για τη λειτουργία και ανάπτυξη του οργανισμού.

Το 60% της ελληνικής ομάδας της Uber, με έδρα την Αθήνα, αποτελείται από γυναίκες, ενώ η πλατφόρμα μετρά πάνω από 250 γυναίκες συνεργαζόμενες οδηγούς στην Ελλάδα. Σε διεθνές επίπεδο η εταιρεία κατέγραψε αύξηση 610% στον αριθμό γυναικών συνεργατών οδηγών το 2021, σε έναν κλάδο που παραδοσιακά θεωρείται ανδροκρατούμενος. Η πλειονότητα των γυναικών οδηγών ξεκίνησε να συνεργάζεται με την Uber κατόπιν σύστασης κοντινών τους προσώπων (φίλων ή συγγενών) με στόχο την επίτευξη οικονομικής ανεξαρτησίας. Ταυτόχρονα η ευελιξία των συνθηκών εργασίας στον κλάδο θεωρείται ιδιαίτερα ελκυστική, όπως εξηγούν οι ίδιες οι συνεργαζόμενες οδηγοί. Κίνητρο για πολλές γυναίκες υπήρξαν οι περιοριστικές συνθήκες που επικράτησαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας της COVID-19 που οδήγησαν ορισμένες εξ αυτών στην ανεργία.



Η Rakuten Viber παρουσιάζει νέα λειτουργία για εξοικονόμηση αποθηκευτικού χώρου στην εφαρμογή



Η Rakuten Viber ανακοινώνει τη νέα λειτουργία διαχείρισης αποθηκευτικού χώρου, επιτρέποντας στους χρήστες του Viber να τον ελέγχουν εύκολα και να ελευθερώνουν δεδομένα όταν χρειάζεται. Οι χρήστες με συσκευές περιορισμένης αποθήκευσης θα μπορούν πλέον να χρησιμοποιούν το Viber πιο αποτελεσματικά.

Δεδομένου ότι τα μηνύματα πολυμέσων έχουν αυξηθεί μαζικά σε μέγεθος λόγω βίντεο, φακών AR, φωτογραφιών και άλλων μορφών διαδραστικής επικοινωνίας, είναι δύσκολο για παλαιότερες εκδόσεις κινητών συσκευών να χειρίζονται αποδοτικά τα δεδομένα. Σύμφωνα με το GlobalStats,

περίπου το 40% των χρηστών Android χρησιμοποιεί την έκδοση 11.0 ή χαμηλότερη για κινητά και tablet, κάτι που σημαίνει ότι σημαντικός αριθμός χρηστών διαθέτει περιορισμένο αποθηκευτικό χώρο.

Η νέα λειτουργία διαχείρισης αποθηκευτικού χώρου του Viber επιτρέπει στους χρήστες να καθαρίζουν την προσωρινή μνήμη από την Viber ή να επιλέγουν ποιες συνομιλίες χρειάζονται εκκαθάριση χώρου.

Η διαχείριση αποθηκευτικού χώρου βοηθά τους χρήστες να δουν πόσο χώρο καταλαμβάνει το Viber στη συσκευή τους, πόσο αποθηκευτικό χώρο διαθέτουν συνολικά, πόσος ελεύθερος χώρος απομένει, και πόσο χώρο καταλαμβάνει κάθε συνομιλία.

Οι χρήστες μπορούν να διαγράψουν περιττά αρχεία επιλέγοντας αυτά που επιθυμούν να αφαιρέσουν ανά συνομιλία. Η λειτουργία αυτή επιτρέπει τη διαγραφή οποιουδήποτε περιεχόμενου πολυμέσων από τη συνομιλία, όπως βίντεο, φωτογραφίες ή αρχεία, μόνο για τον χρήστη που εκτελεί την ενέργεια, ενώ τα αρχεία πολυμέσων για τους άλλους συμμετέχοντες στη συνομιλία δεν θα επηρεαστούν. Εάν οι χρήστες έχουν ήδη κατεβάσει τα αρχεία που έχουν λάβει στην εφαρμογή, αυτά τα αρχεία θα παραμείνουν αποθηκευμένα με ασφάλεια στη συσκευή του χρήστη.

Για το iOS, η λειτουργία θα είναι διαθέσιμη από την έκδοση 19.3.0 και για το Android είναι διαθέσιμη από την 19.4. Πρόκειται για μια δυνατότητα που διατίθεται μόνο για κινητά.

Market Trends

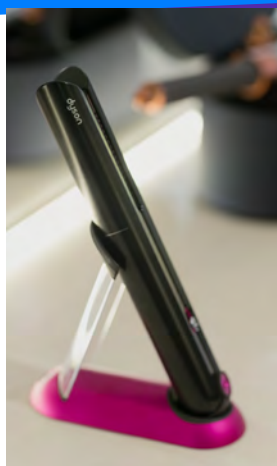
Το Irishman "Founder's Reserve" έγινε "The Harvest" και επέστρεψε με νέα ανανεωμένη φιάλη, νέο όνομα αλλά ίδιο υπέροχο υγρό!

Μέχρι πριν λίγο καιρό ήταν γνωστό ως Founder's Reserve και αυτή είναι μια πραγματικά μοναδική προσέγγιση στο παραδοσιακό Irish whiskey. Φτιαγμένο από mash bill εξ ολοκλήρου από κριθάρι, η μεστή γεύση του, προέρχεται από το μοναδικό, θεϊκό πάντρεμα του Single Pot Still spice και της απαλότητας του Single Malt. Ένα εξαιρετικό Irish whiskey, τριπλής απόσταξης που ωριμάζει σε Αμερικάνικα Oak Bourbon βαρέλια. Το signature blend δημιουργήθηκε από τον Bernard Walsh. Με 40% ABV, έχει μία από τις υψηλότερες, αν όχι την υψηλότερη, αναλογία Single Malt από οποιοδήποτε blended Irish Whiskey μέχρι σήμερα!





Η Dyson γιορτάζει την ημέρα της γυναίκας με ένα special hair care day



Η παγκοσμίως αναγνωρισμένη εταιρεία έρευνας και τεχνολογίας Dyson θέλοντας να γιορτάσει την αξία των γυναικών πραγματοποιήσε ένα Special Hair Care Day στην καρδιά της Αθήνας, στο κομμωτήριο του νέου Brand Ambassador της Dyson, Ιωάννη Μιχαλέλη.

Με αφορμή την Ημέρα της Γυναίκας, η εταιρεία θέλησε να ενδυναμώσει και να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση

των γυναικών προσφέροντάς τους μία μοναδική εμπειρία περιποίησης μαλλιών που επιμελήθηκε ο γνωστός hairstylist.

Αγαπημένες γυναίκες του χώρου με διαφορετικά είδη και μήκη μαλλιών παρενέβηκαν στο κομμωτήριο στο Κολωνάκι, οι οποίες είχαν την ευκαιρία να αφεθούν στα χέρια του επαγγελματία hairstylist και να αποκτήσουν ένα λαμπερό και εντυπωσιακό χτένισμα με προϊόντα της Dyson, που δεν είναι άλλα από το πιστολάκι μαλλιών Supersonic, το ισιωτικό Corrale και το multi-styler Airwrap που έχει επανασχεδιαστεί για γρηγορότερο και ευκολότερο styling μαλλιών.

Οι καλεσμένες κλήθηκαν να απαντήσουν στην ερώτηση: «Τι είναι αυτό που σου δίνει αυτοπεποίθηση και σε βοηθάει να ανταπεξέρχεσαι στην καθημερινότητα σου;»

Με την κίνηση αυτή, η Dyson θέλησε να υπενθυμίσει σε όλες τις γυναίκες ότι είναι δίπλα τους στην δύσκολη και πιεστική καθημερινότητα καθώς και να τις ενθαρρύνει να φροντίζουν και να αγαπάνε τον εαυτό τους.

Νέο κατάστημα DUR στο Κέντρο της Αθήνας



Στην καρδιά της Αθήνας, στον εμπορικό δρόμο της Ακαδημίας, άνοιξε το καινούργιο κατάστημα της DUR, η οποία σημειώνει περισσότερα από 60 χρόνια παρουσίας στον χώρο της ανδρικής ένδυσης.

Οι φίλοι του brand στην Αθήνα έχουν πλέον εύκολη και άμεση πρόσβαση στη μοναδική collection των ανδρικών ενδυμάτων DUR. Το νέο κατάστημα της εταιρίας προσφέρει πλήθος επιλογών για τον άνδρα με μοναδικά ενδύματα για όλες τις ώρες της ημέρας. Το έμπειρο και απόλυτα καταρτισμένο προσωπικό, προσφέρει στο ανδρικό κοινό εξατομικευμένες προτάσεις για κάθε περίπτωση.

Η DUR συνεχίζει την δυναμική της επέκταση, πληθαινοντας τα καταστήματά της, με γνώμονα την ποιότητα και την άριστη εξυπηρέτηση. Πέρα από τα φυσικά καταστήματά της η DUR εξυπηρετεί τις αγορές του κοινού μέσα από το ανανεωμένο e-shop: www.dur.gr.

Το νέο κατάστημα βρίσκεται στην οδό Ακαδημίας 32 και Λυκαβηττού.



“Women can Fight”

Μια νέα διοργάνωση στον χώρο των μαχητικών αθλημάτων είναι γεγονός. Εμπνευστές της ιδέας είναι οι κ.κ. Κατσούλης Γιάννης, προπονητής μαχητικών αθλημάτων και ιδρυτής της ομάδας THE FIGHT CORNER, Περιβολάρης Λάζαρος, προπονητής μαχητικών αθλημάτων και ιδρυτής της σχολής Boxing Club Χαλκίδα και Καπετανάκης Θοδωρής, προπονητής μαχητικών αθλημάτων, ιδρυτής της ομάδας THE CORE FIGHTTEAM και ιδιοκτήτης της αθλητικής εγκατάστασης THE CORE SPORTS CENTER στο Περιστερί.

“Σκοπός μας είναι η πραγματοποίηση μιας διοργάνωσης μαχητικών αθλημάτων με στόχο την ανάδειξη της μαχητικότητας των γυναικών, μέσω αγώνων επίδειξης μαχητικών αθλημάτων.

Φιλοσοφία και βούλησή μας είναι η ευαισθητοποίηση και η ενεργοποίηση των γυναικών και όχι μόνο, αλλά και η ανάδειξη τη γυναικείας δυναμικότητας σε όλο της το φάσμα μέσα στην κοινωνία, μέσω του αθλητισμού”.

“Women can Fight” είναι το όνομα της διοργάνωσης και θα πραγματοποιηθεί στις 26 Μαρτίου 2023, στο χώρο του THE CORE SPORTS CENTER, Γιαννιτσών 97-99 στο Περιστερί.

Η διοργάνωση θα είναι αφιερωμένη στον σκοπό και το έργο του Πανελληνίου Συλλόγου Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής», με στόχο την ευαισθητοποίηση του κοινού για τη σημασία της πρόληψης στην υγεία κάθε γυναίκας, αλλά και την προσφορά υπέρ του σκοπού και του έργου του συλλόγου, καθώς όλα τα έσοδα από τα εισιτήρια της διοργάνωσης θα προσφερθούν ως δωρεά σε αυτό.

Lockdowned: Έκθεση φωτογραφίας του Χάρη Παπαδημητρακόπουλου



Lockdown. Μία συλλογική εμπειρία που μετέβαλε τον ρυθμό της ζωής μας. Ένα βίωμα για πολλούς καθοριστικό – σίγουρα ένα σημείο αναφοράς για όλους μας, καθώς άλλαξε καθολικά την καθημερινότητά μας, προσωπική και επαγγελματική. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας και σε μία συνθήκη που κυριαρχούσε η παύση των δραστηριοτήτων, ο γνωστός φωτογράφος Χάρης Παπαδημητρακόπουλος αποφάσισε να φωτογραφίσει την Αθήνα, που φάνέρωνε ένα πρωτόγνωρο πρόσωπο. Άδειοι δρόμοι, μοναχικές φιγούρες σε μπαλκόνια, φωτισμένα παράθυρα και πανσέληνοι πάνω από σιωπηλές γειτονιές, κλειστά μαγαζιά, αλλά και ηλιοβασιλέματα πιο καθαρά από ποτέ, θάλασσες και χαμόγελα. Πενήντα φωτογραφίες του Χάρη Παπαδημητρακόπουλου από την περίοδο του lockdown εκτίθενται στη νέα ατομική του έκθεση και μας θυμίζουν τα δύο χρόνια της πανδημίας, δίνοντάς μας την αφορμή να επανεκτιμήσουμε όσα βιώσαμε. Η έκθεση «Lockdowned» ξεκινάει την Παρασκευή 31 Μαρτίου στη Γκαλερί Blanc Wall (Φωκίωνος Νέγρη 55) και θα διαρκέσει έξι ημέρες, έως τις 5 Απριλίου.





Η πτώση της πατριαρχίας: Η ιστορία του σεξισμού και η αντίσταση των γυναικών

Ο χλευασμός και η παρενόχληση των φεμινιστριών δεν είναι πρόσφατο φαινόμενο. Τον 18ο αιώνα, οι φεμινίστριες αποκεφαλίζονταν στη γκιλοτίνα· οι σουφραζέτες του 19ου αιώνα κατέληγαν στη φυλακή. Σήμερα, ακτιβίστριες βρίσκονται φυλακισμένες σε χώρες όπως το Ιράν και η Σαουδική Αραβία. Αλλού, γυναίκες που τολμούν να μιλήσουν για κατάφορες ανισότητες (δομικές και μη) χαρακτηρίζονται «κυκλοθυμικές», «θυμωμένες» ή ακόμα και «μη ελκυστικές». Κι όμως, νέες γενιές φεμινιστριών αναδύονται συνεχώς, γυναίκες που τολμούν να αυτοαποκαλούνται φεμινίστριες με περηφάνια.

Στην «Πτώση της Πατριαρχίας», το βραβευμένο δίδυμο Marta Breen και Jenny Jordahl μεταφέρουν τους αναγνώστες σε μια ανασκόπηση της πολιτισμικής ιστορίας της πατριαρχίας και, με πολύ χιούμορ, παρουσιάζουν το πώς οι άνδρες, από τον Αριστοτέλη μέχρι τον Γούντι Άλεν, έχουν περιγράψει τον κόσμο μέσα από το ανδρικό βλέμμα. Οι γυναίκες, στο πέρασμα των χρόνων, έχουν πολεμήσει ενάντια στην καταπίεση, ας αναδείξουμε τη μάχη αυτή! Από τις εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ.

Οι καθαροί

Φραντζέσκα Μάνγγελ
ΟΙ ΚΑΘΑΡΟΙ

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ

Πόσο κρατάει ο θάνατος ώσπου να ΝΙΚΗΘΕΙ;

MINΩΑΣ

«Ξέρεις τι σημαίνει το σημάδι; Έχεις ιδέα;»

Το δάχτυλό της, πιο κίτρινο απ' τη σελίδα, διέτρεξε έναν πίνακα με σύμβολα.

«Διάβασε καλά τι γράφει! Διάβασε τον ορισμό! Στίγμα! Απ' το αρχαίο ρήμα στίζω. Χαράζω τατουάζ. Πρώτα σου σημάδευαν τα χαρτιά για τις πολιτικές σου πεποιθήσεις, τώρα για έναν βαθμό μυωπίας. Αυτό σκόπευαν εξαρχής. Να μας υποβαθμίσουν. Να διαχωρίσουν τους άρτιους απ' τους δήθεν ελαττωματικούς. Τα τέρατα».

Σε μια ολοκληρωτική κοινωνία όπου η σωματική τελειότητα αποτελεί προϋπόθεση για το δικαίωμα στην ελευθερία, οι Καθαροί πολίτες απολαμβάνουν όσα στερούνται οι υπόλοιποι. Η Κλόι, ανθρωπολόγος σε ένα κέντρο ερευνών, παλεύει για τον άνθρωπο, ενώ η αξία της ανθρώπινης ζωής ολοένα και φθίνει. Σε αυτό το απολυταρχικό περιβάλλον προστίθεται ο εφιάλτης του πολέμου. Καθώς οι σειρήνες ουρλιάζουν, τα τρόφιμα λιγοστεύουν και οι νεκροί αυξάνονται, οι αντοχές των ηρώων φτάνουν στα άκρα. Μοναδικό στήριγμα για την Κλόι στις πιο σκοτεινές ώρες η φίλη της Ντάρια. Όταν η τελευταία εξαφανίζεται, η ηρωίδα βάζει στόχο ζωής να τη βρει. Δεν φαντάζεται όμως τι την περιμένει εκεί έξω.

Οι Καθαροί θα μπορούσαν να είναι ένα δυστοπικό μυθιστόρημα του σήμερα. Θα μπορούσαν. Αν το πιο εφιαλτικό κομμάτι τους δεν είχε στιγματίσει την ανθρωπότητα έναν αιώνα πίσω. Ένα βιβλίο εμπνευσμένο από αληθινά γεγονότα. Από τις εκδόσεις MINΩΑΣ.

quote of the day

**"THERE IS NO LIMIT TO WHAT WE,
AS WOMEN, CAN ACCOMPLISH."**
Michelle Obama

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Ερμής, Θεοφύλακτος,
Φυλαχτός,
Θεοφύλακτη

tip of the day

Sometimes an angel,
sometimes a hell raiser,
always a strong woman.



8 Μαρτίου

- > Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας
- > National Proofreading Day
- > National Oregon Day
- > National Registered Dietitian Nutritionist Day