

*Αυτά που κάνουν μια οικογένεια... οικογένεια,
δεν θα τα βρεις σε κανένα ράφι.*

Για όλα τα υπόλοιπα, είμαστε εδώ.



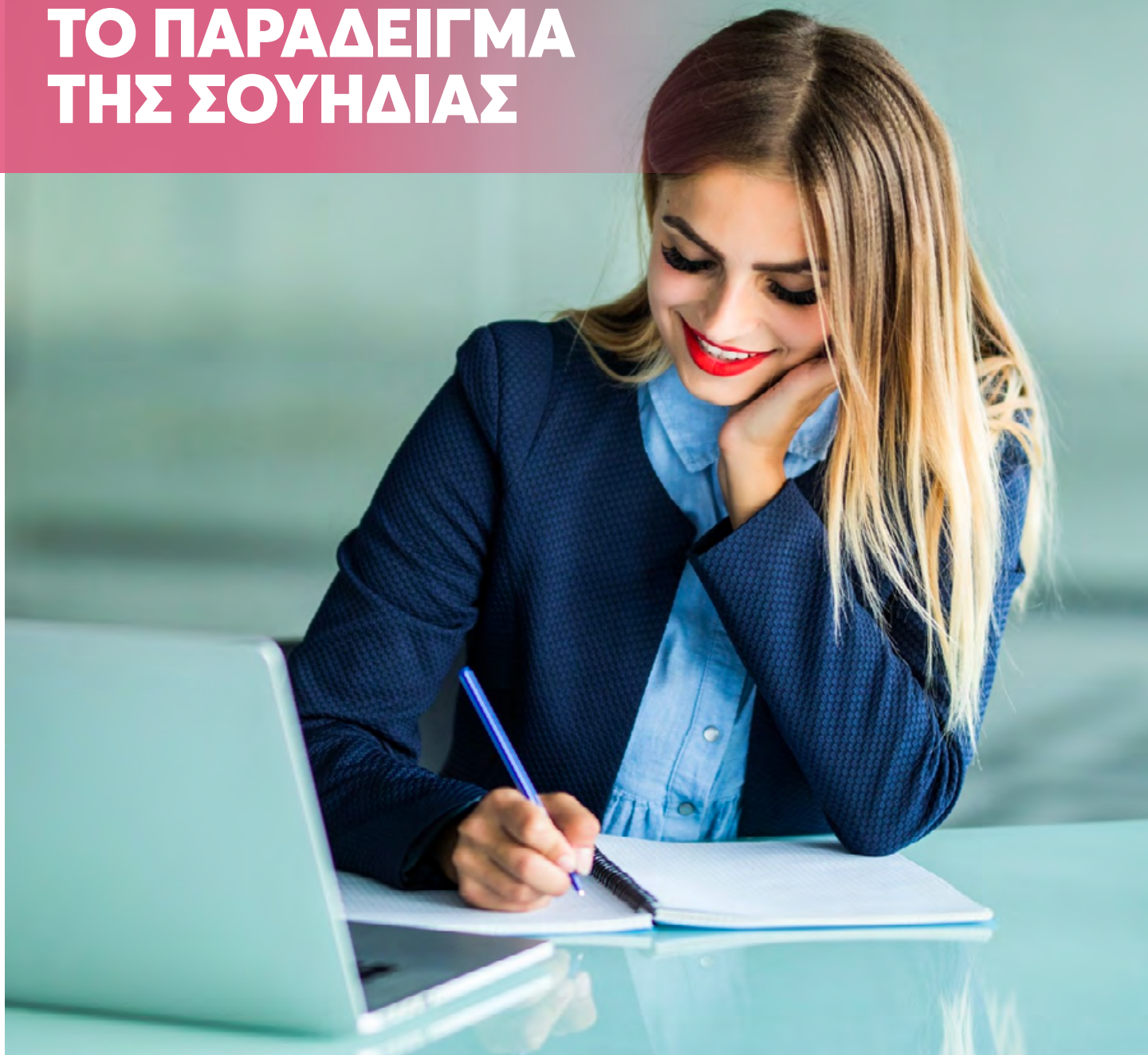
μασούτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ 

Εδώ για κάθε οικογένεια. Εδώ για όένα.

eshop.masoutis.gr

SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE

**ΖΟΥΜΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ,
ΔΟΥΛΕΥΟΥΜΕ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ!
ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ
ΤΗΣ ΣΟΥΗΔΙΑΣ**



Good morning SayYessers!



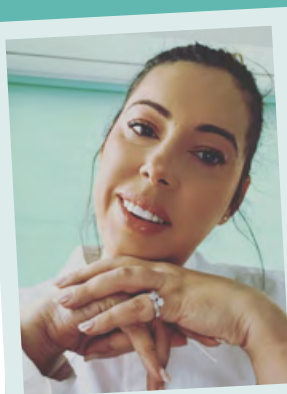
3-5 ΦΕΒ.
2024

ΕΞΠΟΤΡΟΦ
The Greek Fine Food Exhibition

M.E.C.

ORGANIZED BY
FIM INTERNATIONAL
ΔΙΕΘΝΗΣ ΕΚΔΕΙΞΙΣ

www.expotrof.gr



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα SayYesser!

Παρασκευή σήμερα και αν δεν έχεις κανονίσει κάτι για το Σαββατοκύριακο σου έχω πρόταση: Να γνωρίσεις Έλληνες παραγωγούς και premium ελληνικά προϊόντα που θα σε ενθουσιάσουν!

Πού; Στην έκθεση ΕΞΠΟΤΡΟΦ που ανοίγει αυλαία το Σάββατο 03 Φεβρουαρίου και γιορτάζει τα 10 χρόνια συνεχούς παρουσίας της.

Παραμένοντας πιστή στις αξίες της για την ποιοτικότερη ανάδειξη των εγχώριων προϊόντων μέσα από καινοτόμες προτάσεις και πλούσιες γαστρονομικές εκδηλώσεις, η **ΕΞΠΟΤΡΟΦ – THE GREEK FINE FOOD EXHIBITION** μας περιμένει να γνωρίσουμε από κοντά περισσότερους από **350 παραγωγούς premium προϊόντων** που συμμετέχουν αποκλειστικά στην έκθεση, καθώς και εκπροσώπους επιχειρήσεων από τον κλάδο της **λιανικής, της εστίασης, του τουρισμού και των ξενοδοχείων.**

Στη 10η ΕΞΠΟΤΡΟΦ θα πρωταγωνιστήσει η ελληνική γαστρονομία, ενώ δε θα λείψουν συμμετοχές από το εξωτερικό, δίνοντας τη δυνατότητα στους Έλληνες παραγωγούς για άμεσες εμπορικές επαφές.

Μέσα από ένα ευρύ φάσμα 2000 προϊόντων υψηλής ποιότητας, όπως εκλεκτούς οίνους, τυροκομικά προϊόντα, προϊόντα ζυθοποιίας, προϊόντα μέλισσας, ελαιόλαδο, βιολογικά προϊόντα, και πολλούς ακόμη γαστρονομικούς θησαυρούς οι **50 και πλέον διεθνείς buyers** που θα επισκεφτούν την έκθεση μέσω του προγράμματος **Hosted Buyers** θα έχουν την ευκαιρία να συνομιλήσουν απευθείας με τους Έλληνες παραγωγούς και να γνωρίσουν τα προϊόντα τους.

Οι παράλληλες εκδηλώσεις της ΕΞΠΟΤΡΟΦ αναδεικνύουν τις σύγχρονες γαστρονομικές τάσεις

Για πρώτη φορά στον χώρο των εκθέσεων τροφίμων θα πραγματοποιηθεί **γευσιγνωσία εξαιρετικού παρθένου ελαιόλαδου.**

Ο olive oil expert και σύμβουλος επιχειρήσεων ελαιόλαδου κος **Γιάννης Καρβέλας** αναλαμβάνει να μυήσει τους επισκέπτες της έκθεσης στα μυστικά του εξαιρετικού παρθένου ελαιόλαδου, να εξηγήσει τις διαφορετικές ποικιλίες, πλεονεκτήματα και ελαττώματα, γευστικές επιγεύσεις και να ενημερώσει τους



ενδιαφερόμενους για το τι χρειάζεται να προσέχουν πριν επιλέξουν ένα εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, καθώς και ποια είναι τα κριτήρια αξιολόγησης ενός premium εξαιρετικού παρθένου ελαιόλαδου.

Στην πλατεία γευσιγνωσίας **Wine Walk**, ο sommelier **Χρήστος Σιώμος** αναλαμβάνει να μυήσει τους επισκέπτες της έκθεσης στα μυστικά του καλού κρασιού, να εξηγήσει τις διαφορετικές ποικιλίες, οξύτητες, γευστικές επιγεύσεις και να ενημερώσει τους ενδιαφερόμενους για το τι χρειάζεται να προσέχουν πριν επιλέξουν ένα καλό κρασί.

Και το 2024 τα εξειδικευμένα σεμινάρια και workshops «**Food Expert Stories**» θα ενημερώσουν τους επαγγελματίες του κλάδου για όλες τις σύγχρονες γαστρονομικές τάσεις και πρακτικές ενώ ο **Chef Κώστας Μπουγιούρης** θα υποδεχτεί διακεκριμένους συναδέλφους του στην ενότητα «**Μαγειρεύουμε Ελλάδα**».

Στην 10η επετειακή διοργάνωση η ΕΞΠΟΤΡΟΦ υποδέχεται την **Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας** ως **τιμώμενη περιφέρεια**.

Πλήθος επαγγελματιών που δραστηριοποιούνται στα γεωγραφικά όρια της Περιφέρειας θα βρίσκονται στην έκθεση και θα παρουσιάσουν τα «δυνατά χαρτιά» της Κεντρικής Μακεδονίας τόσο στους επισκέπτες της έκθεσης, όσο και μέσα από ένα γαστρονομικό δρώμενο, όπου διακεκριμένοι chef της περιοχής θα δημιουργήσουν παραδοσιακές συνταγές της Περιφέρειας.

Από την 10η ΕΞΠΟΤΡΟΦ - The Greek Fine Food Exhibition δεν θα μπορούσε να λείπουν οι βραβεύσεις. Την Κυριακή 4 Φεβρουαρίου θα απονεμηθούν τα **Athens Fine Food Awards (AFFA) 2024**, τα σημαντικότερα βραβεία ποιότητας και γεύσης για τους Έλληνες παραγωγούς, που αξιολογούν το ελληνικό τρόφιμο με τη διαδικασία τυφλής γευσιγνωσίας.

Tip of the Day: Αξίζει να στηρίζουμε τους Έλληνες παραγωγούς που με μεράκι, πολλή προσπάθεια αλλά και αγάπη ξεχωρίζουν για τα ποιοτικά προϊόντα τους.

Ελάτε μια βόλτα στην ΕΞΠΟΤΡΟΦ (3 - 5 Φεβρουαρίου) για να πάρετε μια καλή γεύση από Ελλάδα και πού ξέρετε μπορεί να συναντηθούμε!

Σου έχω την πρόσκλησή σου [εδώ](#) και μπορείς να δεις τη λίστα εκθετών [εδώ](#).

Claire Styliara
Chief of SayYessers



Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!

Ζούμε περισσότερο, δουλεύουμε περισσότερο! Το παράδειγμα της Σουηδίας

Υπάρχει μια δημογραφική αλλαγή που σαρώνει την Ευρώπη: οι άνθρωποι ζουν περισσότερο – επιπλέον 3,1 χρόνια σε σύγκριση με το 2002 – και εργάζονται περισσότερο – κατά μέσο όρο 36,5 χρόνια το 2022 σε σύγκριση με 34,9 χρόνια το 2015.



Ενώ βλέπουμε έναν αυξανόμενο αριθμό ατόμων ηλικίας 55 και άνω που αποτελούν εργατικό δυναμικό, η έρευνα δείχνει ότι οι εργαζόμενοι μεγαλύτερης ηλικίας αντιμετωπίζουν σημαντικά εμπόδια στην αγορά εργασίας. Προκειμένου να αξιοποιήσουμε τις δυνατότητες αυτής της δημογραφικής αλλαγής, πρέπει να βελτιώσουμε τις συνθήκες εργασίας των εργαζόμενων μεγαλύτερης ηλικίας στην Ευρώπη.

Έτσι, ενώ παρατηρούμε μια αύξηση των εργαζόμενων μεγαλύτερης ηλικίας, υπάρχουν ορισμένα εμπόδια που πρέπει να τα υπερβούμε.

Η έρευνα του Eurofound (European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions) δείχνει ότι οι εργαζόμενοι μεγαλύτερης ηλικίας αντιμετωπίζουν σημαντικές προκλήσεις, συμπεριλαμβανομένων των ανισοτήτων μεταξύ των φύλων και της συνεχιζόμενης ανάγκης για





αναβάθμιση δεξιοτήτων. Εάν η πολιτική της ΕΕ μπορεί να κάνει περισσότερα για να βελτιώσει τις συνθήκες εργασίας για τους μεγαλύτερους σε ηλικία εργαζόμενους, τότε θα μπορούσαμε να εκμεταλλευτούμε καλύτερα τις δυνατότητες της δημογραφικής αλλαγής της Ευρώπης.

Η Σουηδία θέτει πρότυπα

Οι υποδειγματικές προσεγγίσεις που εφαρμόζονται σε κράτη μέλη όπως η Σουηδία έχουν τη δυνατότητα να εμπνεύσουν ευρύτερες βελτιώσεις στις συνθήκες εργασίας των εργαζόμενων

μεγαλύτερης ηλικίας. Η Σουηδία ξεχωρίζει για την υψηλή συμμετοχή της στην απασχόληση αυτής της ηλικιακής ομάδας, με ποσοστό απασχόλησης 77,3% μεταξύ των ατόμων ηλικίας 55-64 ετών, αφήνοντας πολύ πίσω τον μέσο όρο της ΕΕ 56,2% για τις γυναίκες και 68,7% για τους άνδρες.

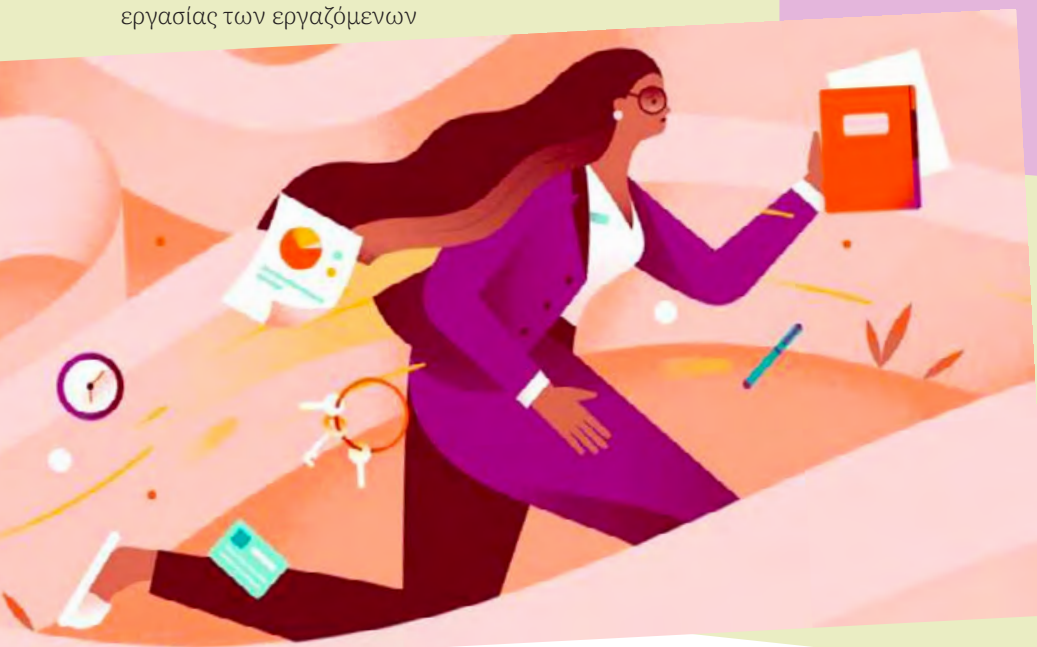
Γιατί οι άνθρωποι στη Σουηδία εργάζονται πολύ περισσότερο;

Η "επιτυχία"

αποδίδεται σε παράγοντες όπως είναι τα υψηλά επίπεδα ικανοποίησης από την εργασία, η εκτίμηση των δεξιοτήτων των εργαζομένων μεγαλύτερης ηλικίας και τα ευέλικτα συνταξιοδοτικά συστήματα.

Οι γυναίκες είναι πιο πιθανό να σταματήσουν την εργασία πρόωρα

Αν και βρισκόμαστε στο 2024, οι ανισότητες μεταξύ των φύλων εξακολουθούν να υφίστανται. Οι μεγαλύτερες γυναίκες συχνά εγκαταλείπουν πρόωρα την εργασία τους, με αποτέλεσμα 25,2% χαμηλότερη μέση καταβολή σύνταξης για γυναίκες άνω των 65 ετών το 2022 σε σύγκριση





με τους άνδρες στην ΕΕ. Οι λόγοι πίσω από τις πρόωρες αποχωρήσεις από την αγορά εργασίας των γυναικών περιλαμβάνουν ασυνεχή σταδιοδρομία, λιγότερες ευκαιρίες για επαγγελματική εξέλιξη και οικογενειακές υποχρεώσεις.

Ανεξάρτητα από το φύλο, τα άτομα άνω των 50 ετών μπορεί να βιώσουν μεγάλες δυσκολίες όταν προσπαθούν να εισέλθουν ξανά στην αγορά εργασίας μετά από μια περίοδο απουσίας ή όταν προσπαθούν να αλλάξουν δουλειά.

Οι συμπεριφορές της διοίκησης και των συναδέλφων, η εταιρική κουλτούρα και τα στερεότυπα ηλικίας παίζουν ρόλο.

Η καινοτομία στον χώρο εργασίας τείνει επίσης να ωθεί τους μεγαλύτερους σε ηλικία εργαζόμενους εκτός απασχόλησης λόγω των μεταβαλλόμενων απαιτήσεων δεξιοτήτων, όπως οι ψηφιακές ικανότητες.

Οι ευκαιρίες μάθησης είναι ζωτικής σημασίας

Οι καλές πρακτικές από τη Σουηδία δίνουν έμφαση στη βιώσιμη εργασία, προωθώντας τις συνθήκες διαβίωσης και εργασίας που παρακινούν τους ανθρώπους να ασχοληθούν και να παραμείνουν στην απασχόληση.

Ένα από τα πιο θετικά αποτελέσματα της COVID-19 ήταν ότι η τηλεργασία έγινε πιο προσιτή το 2020 και το 2021. Αυτό, όπως και η αύξηση του αριθμού των εταιρειών που διευκολύνουν την εκπαίδευση των εργαζόμενων, είναι θετικές τάσεις που ενθαρρύνουν την αυξημένη συμμετοχή των ανθρώπων μεγαλύτερης ηλικίας στην αγορά εργασίας.

Η Ευρωπαϊκή Ατζέντα Δεξιοτήτων, μέρος του Ευρωπαϊκού Πυλώνα Κοινωνικών Δικαιωμάτων, έχει στόχο την αύξηση κατά 32% των μαθησιακών δραστηριοτήτων για ενήλικες ηλικίας 25 έως 64 ετών. Η Ελλάδα και η Ιταλία εργάζονται για την επίτευξη αυτού του στόχου διευκολύνοντας ευκαιρίες κατάρτισης για εργαζόμενους μεγαλύτερης ηλικίας.

Αγκαλιάζοντας τη δημογραφική αλλαγή

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή εγκαινίασε μια "δημογραφική εργαλειοθήκη" τον Οκτώβριο του 2023, η οποία περιγράφει τις επιλογές πολιτικής για τα κράτη μέλη που σχετίζονται με τη δικαιοσύνη μεταξύ των γενεών, τη μη διάκριση και την ισότητα των φύλων.

Αν και η Ευρώπη έχει δει μια σταθερή αύξηση του αριθμού των ανθρώπων μεγαλύτερης ηλικίας που δραστηριοποιούνται στην αγορά εργασίας, μπορούν να επιτευχθούν περισσότερα. Η διατήρηση αυτών των δημογραφικών στοιχείων στο εργατικό δυναμικό είναι μια πολύπλευρη και πολυδιάστατη προσπάθεια. Η εταιρική κουλτούρα, οι στάσεις, οι πρακτικές στον χώρο εργασίας και η ποιότητα της εργασίας είναι βασικοί παράγοντες. Τα κράτη μέλη έχουν αναπτύξει πρωτοβουλίες σε εθνικό, περιφερειακό και τοπικό επίπεδο με στόχο να εξοπλίσουν τους μεγάλους σε ηλικία εργαζόμενους για τις μεταβαλλόμενες απαιτήσεις στον χώρο εργασίας. Επομένως, ενώ θα πρέπει να γιορτάσουμε τη μεγαλύτερη και υγιέστερη ζωή, είναι σημαντικό να δίνονται ευκαιρίες μάθησης και να προάγεται η αλληλεγγύη μεταξύ των γενεών εντός του χώρου εργασίας.

Μα τι είναι ...η διατροφική μαγιά;

Ναι πολύ σωστά φαντάζεστε. Η διατροφική μαγιά είναι ακριβώς σαν τη μαγιά που προσθέτουμε στο ψωμί μας για να φουσκώσει, αλλά στην απενεργοποιημένη της μορφή!



Με λίγα λόγια, η διατροφική μαγιά είναι απενεργοποιημένοι μικροοργανισμοί (και συγκεκριμένα μύκητες) και πολύ συχνά χρησιμοποιείται στη χορτοφαγική διατροφή για την τυρένια γεύση της. Τη συναντάμε με τη μορφή νιφάδων ή σκόνης ενώ η εμπλουτισμένη σε Β12 διατροφική μαγιά μπορεί να προστατεύσει από ελλείψεις τα άτομα που απέχουν από ζωικά τρόφιμα και δεν έχουν άλλες πηγές Β12 στη διατροφή τους.

Πέρα όμως από τη Β12, η διατροφική μαγιά αποτελεί καλή πηγή πλήρους πρωτεΐνης, βιταμινών του συμπλέγματος Β και μετάλλων. Επιπλέον, περιέχει β-γλυκάνες, ένα είδος φυτικών ινών που φαίνεται να βοηθούν στη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης.

Πώς μπορούμε να τη χρησιμοποιήσουμε όμως στη καθημερινότητά μας;

- Αντί για τριμμένο τυράκι στα μακαρόνια ή σε σαλάτες
- Για έξτρα γεύση και καλύτερη πήξη σε σούπες
- Σε smoothies φρούτων ή λαχανικών
- + όπου αλλού θέλουμε να προσθέσουμε μια πιο αλμυρή γεύση!

Παρ' όλο που είναι αλμυρή είναι χαμηλή σε αλάτι και η κατανάλωσή της με μέτρο θεωρείται απολύτως ασφαλής (10 - 30 γρ μαγιάς την ημέρα) - εξαίρεση αποτελούν τα άτομα που έχουν αλλεργία στη μαγιά.

Για σκεφτείτε το λοιπόν...

Εσείς θα τη δοκιμάζατε ή την έχετε ήδη δοκιμάσει; Αν όχι ελπίζω αυτό το άρθρο να σας κινήσει το ενδιαφέρον να τη «γνωρίσετε».



Η νέα βασική συλλογή Άνοιξη/Καλοκαίρι 2024 της Catrice

Η Catrice Άνοιξη/Καλοκαίρι 2024 γιορτάζει την ομορφιά της ατομικότητας. Αυτή τη σεζόν επικεντρωνόμαστε στην ενδυνάμωση της αυτοέκφρασης και στην ανακάλυψη νέων τάσεων και προϊόντων ομορφιάς που είναι τόσο μοναδικά όσο και το άτομο που τα φοράει. Επίσης, ανακαλύπτουμε τη χαρά που μας δίνει το make-up και νέα αγαπημένα αλλά και κλασικά εργαλεία ομορφιάς που κάνουν την κάθε μέρα μας λίγο πιο όμορφη και μαγική. Η νέα βασική συλλογή της Catrice Άνοιξη/Καλοκαίρι 2024 είναι διαθέσιμη στα καταστήματα από τον Φεβρουάριο 2024.



Ο Idris Elba πρωταγωνιστεί στη νέα καμπάνια ανδρικής ένδυσης της Calvin Klein για την Άνοιξη 2024

Η Calvin Klein παρουσιάζει το δεύτερο μέρος της καμπάνιας για την Άνοιξη 2024 και φέρνει στις οθόνες μας τον ηθοποιό και μουσικό Idris Elba, στην πρώτη του συνεργασία με το brand.

Μέσα από την καμπάνια, που έχει επιμεληθεί ο Mert Alas, παρακολουθούμε τον Idris σε καθημερινές στιγμές, όπου φωτογραφίζεται, φορώντας τα πιο εκλεπτυσμένα στυλ της Calvin Klein, μέσα από εμβληματικά σύνολα της ανδρικής συλλογής για την Άνοιξη 2024.



Τα ελαφριά πανωφόρια, οι σύγχρονες ραφές και η υψηλή ποιότητα υλικών στην ανδρική συλλογή για την Άνοιξη 2024, φέρουν την χαρακτηριστική υπογραφή του τολμηρού και αβίαστου μινιμαλισμού της Calvin Klein.

HELL Boxing Kings: Η νέα εποχή της πυγμαχίας



Το 2024, οι HELL Boxing Kings και ο εννέα φορές παγκόσμιος πρωταθλητής πυγμαχίας Roy Jones Jr. θα ενώσουν τις δυνάμεις τους για να βρουν τους καλύτερους πυγμάχους από 10 χώρες. Η εταιρεία παρασκευής ενεργειακών ποτών θα συνδεθεί πλέον με τους HELL Boxing Kings, μία σειρά αγώνων πυγμαχίας που θα διαρκέσουν όλο το χρόνο με συνολικό έπαθλο άνω των 1.000.0000 δολαρίων! Οι αγώνες θα μεταδίδονται από το κανάλι YouTube των HELL Boxing Kings και από τις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης. Οι προημιτελικοί, ημιτελικοί και οι τελικοί αγώνες θα μεταδίδονται ζωντανά. Μπορείς να υποβάλεις αίτηση από σήμερα 1η Φεβρουαρίου 2024 έως τις 15 Μαρτίου 2024 στη σελίδα www.hellboxingkings.com, εφόσον είσαι άνω των 18 ετών.

Τι είναι τα Echo Chambers;

Κάπου στα social media ίσως έχει πάρει το μάτι σου τη φράση "echo chamber".



Ιδιαίτερα σε περιόδους όπου οι απόψεις δίστανται, είναι πολύ πιθανό να ακούσεις κάποιον να αναφέρεται στο echo chamber ως το σύνολο των απόψεων που είναι απόλυτες και επιβεβαιώνουν η μία την άλλη.

Ποιος είναι ο ορισμός του echo chamber όμως;

Είναι ένα -κατά βάση- εικονικό περιβάλλον όπου κάποιος συναντάει μόνο πληροφορίες ή απόψεις που αντικατοπτρίζουν και ενισχύουν τις δικές του. Τα echo chambers μπορούν να δημιουργήσουν ή να ενισχύσουν την παραπληροφόρηση, ή ακόμη και να παραμορφώσουν την οπτική ενός ατόμου σε τέτοιο βαθμό που να δυσκολεύεται να ακούει αντίθετες απόψεις και να συζητά περίπλοκα θέματα. Τα echo chambers τροφοδοτούνται εν μέρει από την προκατάληψη επιβεβαίωσης, που είναι η τάση να προτιμάμε πληροφορίες που ενισχύουν τα πιστεύω μας.

Πώς συνδέεται με τον αλγόριθμο;

Ξέρουμε ότι ο αλγόριθμος των social media είναι φτιαγμένος με τέτοιο τρόπο ώστε να μας δείχνει post, ανακοινώσεις, ειδήσεις, ιστορίες κλπ που να ταιριάζουν στις προτιμήσεις και στις αναζητήσεις μας. Συγκεκριμένα, οι αλγόριθμοι των social media αποτελούνται από κανόνες και δεδομένα και αποφασίζουν το τί θα δούμε στην αρχική μας όταν ανοίξουμε το Facebook, το Instagram, το Twitter κλπ. Πιθανώς, πολλά από αυτά να τα ξέρεις ήδη, όμως αν το σκεφτούμε και συνδυάσουμε την προκατάληψη επιβεβαίωσης με τον αλγόριθμο τότε εύκολα δημιουργείται μία εικονική φούσκα που αναπαράγει τις ίδιες ιδέες, απόψεις και πληροφορίες με εμάς. Αυτό γίνεται επειδή, όλοι μας λίγο πολύ τείνουμε στην προκατάληψη επιβεβαίωσης. Είναι κάτι που συμβαίνει ασυνείδητα στο μυαλό μας και μάλιστα, όσο πιο βέβαιοι είμαστε για μια πεποίθηση, τόσο πιο επιρρεπείς είναι ο εγκέφαλός μας να παραβλέψει πληροφορίες που την αμφισβητούν.

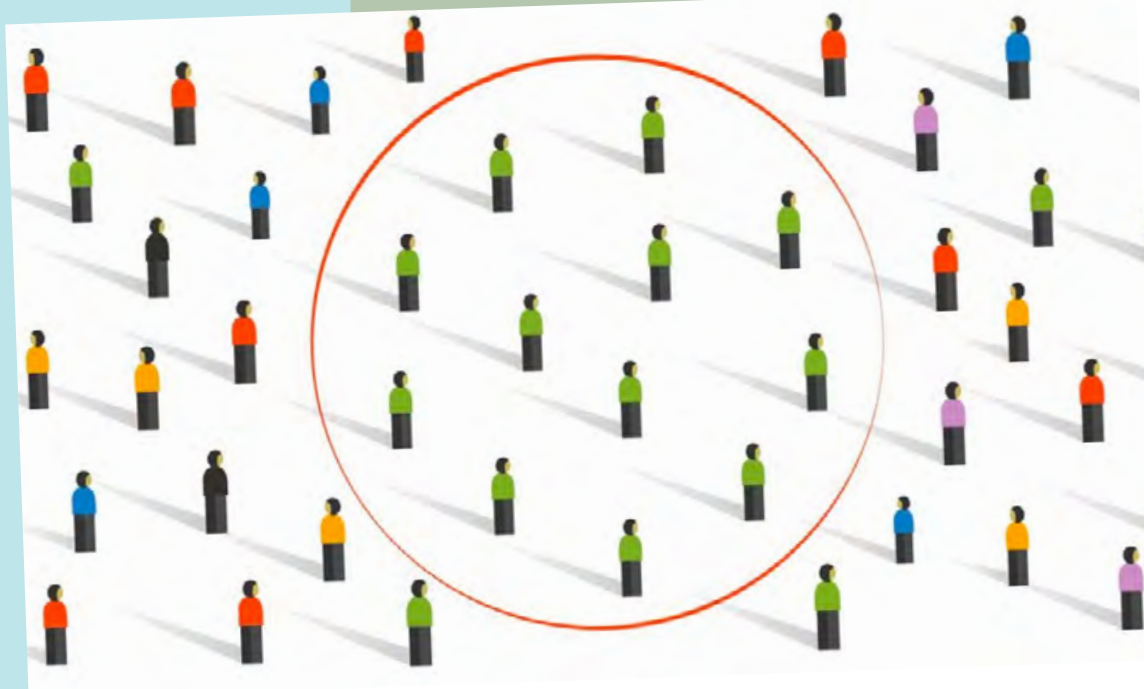


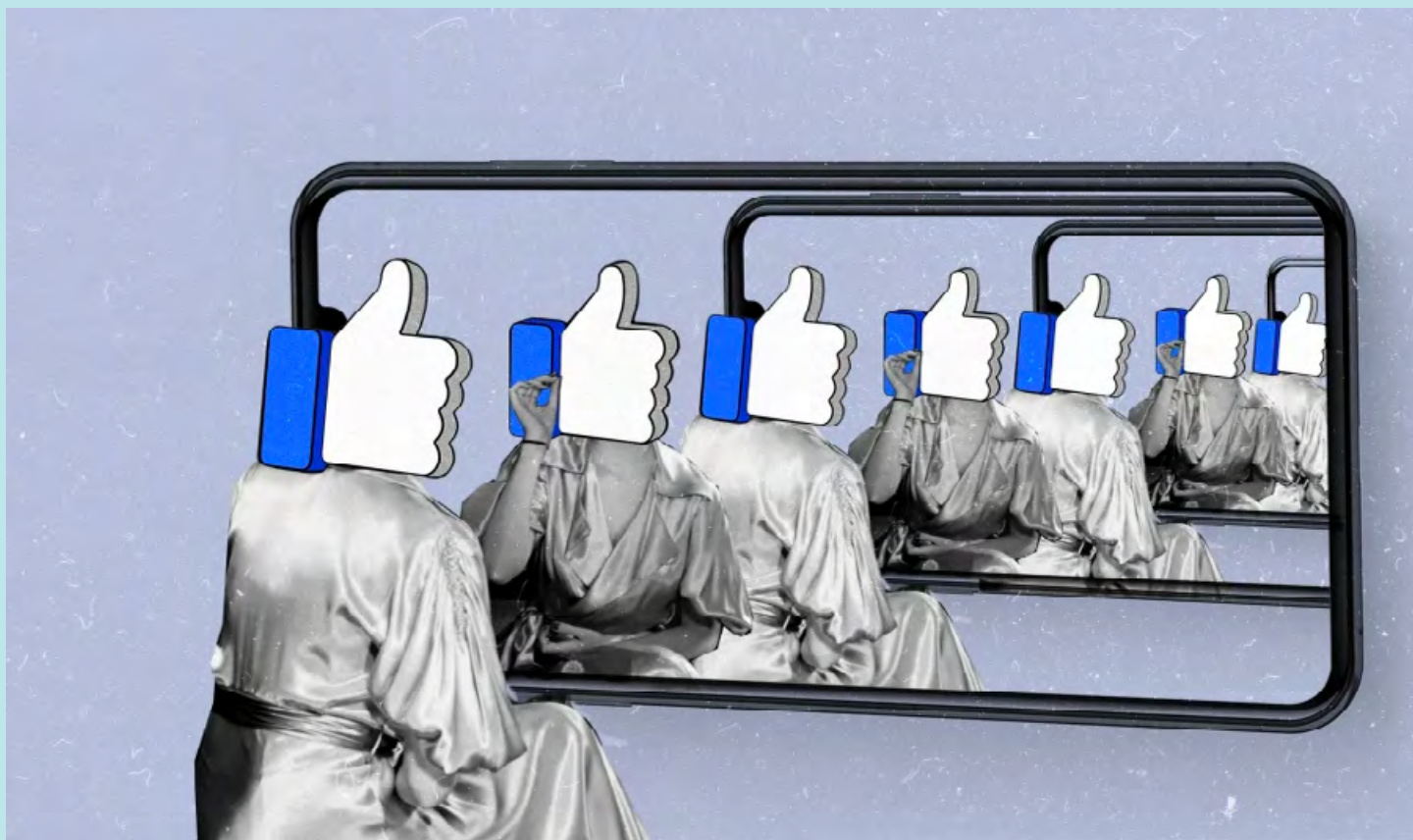
Είναι τα echo chambers βλαβερά;

Τα echo chambers λειτουργούν βοηθητικά για τους influencers ή τους επιχειρηματίες, αφού βρίσκουν το κατάλληλο κοινό. Ωστόσο, το έντονο φιλτράρισμα πληροφοριών δεν αντικατοπτρίζει την πολυπλοκότητα και τη διαφορετικότητα απόψεων και ιδεών που υπάρχει στον πραγματικό κόσμο. Ο Eli Pariser, στο βιβλίο του "The Filter Bubble", επισημαίνει τον κίνδυνο των αλγορίθμων που προσαρμόζουν το περιεχόμενο στις προτιμήσεις του χρήστη, δημιουργώντας φούσκες πληροφοριών-information bubbles που προστατεύουν τους πολίτες από δυσάρεστες και σημαντικές απόψεις.

Αυτό όμως σε συνδυασμό με τα Hoaxes και τα Fake News μπορεί να προκαλέσει πρόβλημα. Στο παράδειγμα από το βιβλίο του Pariser παρουσιάζεται αυτό ακριβώς. Στην Ινδία, οι περισσότεροι μεσήλικες χρήστες του WhatsApp λαμβάνουν τα νέα τους μέσω προωθημένων μηνυμάτων, τα οποία όμως δεν φέρουν εξακριβωμένες ειδήσεις με αποτέλεσμα να διακινείται μεγαλύτερος αριθμός ψευδών ειδήσεων.

Γενικώς, τα echo chambers δεν παρουσιάζουν ολόκληρη την εικόνα κάποιου θέματος αλλά μία συγκεκριμένη οπτική γωνία. Ακόμη, λειτουργούν βοηθητικά στη διακίνηση ψευδών πληροφοριών και τέλος, δεν αντικατοπτρίζουν την πολυπλοκότητα των ζητημάτων, των διαλόγων και απόψεων που υπάρχουν μακριά από τα social media.





Πώς να αναγνωρίσετε και να "βγείτε" από ένα echo chamber:

Επειδή ακριβώς τα echo chambers επιβεβαιώνουν αυτά που θέλουμε να ακούμε, να λέμε και να πιστεύουμε, πολλές φορές είναι δύσκολο να αναγνωρίσουμε ότι βρισκόμαστε κι εμείς μέσα σε ένα.

Πράγματι, η αναγνώριση των echo chambers μπορεί να είναι προκλητική, ιδίως όταν βρίσκεστε μέσα σε ένα. Εάν αναρωτιέστε εάν μια κοινωνική ομάδα ή κάποιο site, σελίδα κλπ είναι echo chamber, ρώτα τον εαυτό σου τα εξής: Παρουσιάζεται συνεχώς μόνο μια οπτική, άποψη σε ένα συγκεκριμένο θέμα; Από τί υποστηρίζεται η άποψη, από φήμες και γενικολογίες ή από γεγονότα; Αγνοούνται γεγονότα ή απορρίπτονται όταν δεν συμφωνούν με την άποψη που παρουσιάζεται;

Εάν απάντησες "ναι" σε τουλάχιστον μία από αυτές τις ερωτήσεις, τότε είναι πολύ πιθανό να βρίσκεσαι σε ένα echo chamber.

Για να βγεις από αυτό όμως, δεν υπάρχει συγκεκριμένος τρόπος. Μπορείς, να ακολουθήσεις λογαριασμούς και σελίδες που δεν συμφωνούν 100% με την οπτική σου και μπορεί να παρέχουν έναν ευρύτερο φάσμα απόψεων. Προσπάθησε να αποφύγεις τον πειρασμό να αντιδράς ασυναίσθητα σε περιεχόμενο που επιβεβαιώνει τις απόψεις σου και φρόντισε να διασταυρώνεις τις πληροφορίες που σου εμφανίζονται. Τέλος, μην ξεχνάς ότι ο διάλογος δεν είναι στα social media αλλά στην πραγματική ζωή μας.



Νέα "όπλα" κατά του καρκίνου

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου που είναι στις 4 Φεβρουαρίου σκεφτήκαμε να αναφερθούμε στις αισιόδοξες ιατρικές εξελίξεις.



Πρόσφατα έγινε μία σημαντική ανακάλυψη η οποία δίνει ελπίδες για νέες θεραπείες. Ειδικότερα, οι επιστήμονες ανακάλυψαν πώς να εμποδίσουν πρωτεΐνη που προκαλεί το 75% των όγκων. Πρόκειται για την πρωτεΐνη MYC που αποτελεί μέρος της υγιούς κυτταρικής δραστηριότητας. Ωστόσο, όταν αναπτύσσονται καρκινικά κύτταρα, συμβάλλει στην εξάπλωση του καρκίνου.

Σύμφωνα με τη μελέτη που δημοσιεύθηκε στο Journal of the American Chemical Society, μέρος του προβλήματος στον περιορισμό της MYC είναι πως πρόκειται για μια άμορφη πρωτεΐνη, η οποία δεν έχει μια δομή που μπορεί να στοχευτεί.

Η ερευνητική ομάδα κατάφερε όμως να αναπτύξει μια πεπτιδική ένωση που μπορεί να συνδεθεί/να αλληλεπιδράσει με τη MYC και να συμβάλλει ώστε να τεθεί ξανά υπό έλεγχο.

«Η MYC δεν μοιάζει με τροφή για καρκινικά κύτταρα, αλλά περισσότερο σαν ένα στεροειδές που προάγει την ταχεία ανάπτυξη του καρκίνου. Γι' αυτό η MYC είναι





ένοχος στο 75% όλων των περιπτώσεων καρκίνου στον άνθρωπο. Κανονικά, η δραστηριότητα της MYC ελέγχεται αυστηρά. Στα καρκινικά κύτταρα, γίνεται υπερκινητική και δεν ρυθμίζεται σωστά», αναφέρουν οι επιστήμονες.

Το πεπτιδίο που μπορεί να ελέγξει τη MYC

Οι ερευνητές κατάφεραν να βρουν ότι το πεπτιδίο NT-B2R, είναι πολύ ικανό στην απενεργοποίηση της MYC. Σε δοκιμές με καλλιέργεια από ανθρώπινα καρκινικά κύτταρα εγκεφάλου, το συγκεκριμένο πεπτιδίο αποδείχθηκε ότι συνδέεται με επιτυχία με τη MYC, και αλλάζει που τα κύτταρα ρύθμιζαν πολλά από τα γονιδιά της. «Είναι σαν να δένεις τα χέρια κάποιου πίσω από την πλάτη, εμποδίζοντάς τον να κάνει το οτιδήποτε.»

Ένα νέο ισχυρό αντικαρκινικό φάρμακο

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο Ewha Womens, στη Σεούλ, κατάφεραν να δημιουργήσουν μια ισχυρή χημική σύνθεση που μπορεί να «εξολοθρεύσει» τα καρκινικά κύτταρα. Ειδικότερα, οι επιστήμονες δημιούργησαν ένα νέο αντικαρκινικό φάρμακο ελέγχοντας τα επίπεδα ασβεστίου στα κύτταρα. Συνήθως, τα πολλά ιόντα ασβεστίου είναι επιβλαβή. Οι επιστήμονες βρήκαν έναν τρόπο να

χρησιμοποιήσουν την επιβλαβή υπερβολική εισροή με σκοπό να καταστρέψουν τα καρκινικά κύτταρα στο σώμα μέσω αυτού που αποκαλούν «καταιγίδα ασβεστίου».

Οι δοκιμές που έγιναν σε τρωκτικά ήταν επιτυχείς, κάτι πολύ ενθαρρυντικό για τη συνέχεια. Οι ερευνητές είναι αισιόδοξοι ότι αυτή η φόρμουλα μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για την προώθηση της βιοϊατρικής έρευνας.





Ήξερεις ότι...

Η NASA αναζητά στο διάστημα τη θεραπεία για τον καρκίνο

Οι αστροναύτες του Διεθνούς Διαστημικού Σταθμού έχουν ξεκινήσει μια ξεχωριστή αποστολή: Την αναζήτηση της θεραπείας του καρκίνου.

Γιατί όμως στο διάστημα; Επειδή δεν υπάρχει βαρύτητα, τα κύτταρα γερνούν με πιο γρήγορο ρυθμό. Έτσι, οι ειδικοί χρησιμοποιούν την ιδιαίτερη ατμόσφαιρα του διαστημικού σκάφους επιδιώκοντας να διεξάγουν πειράματα που είναι πιθανό να επιταχύνουν την ανάπτυξη θεραπειών.

Στόχος είναι να μειωθούν τα ποσοστά θανάτου από καρκίνο κατά 50% μέσα στα επόμενα 25 χρόνια. Αυτό είναι πιθανώς ευκολότερο να επιτευχθεί με τη γρήγορη ανάπτυξη νέων φαρμάκων στον διαστημικό σταθμό.

Ωστόσο, θα πρέπει τώρα να πειστεί το Αμερικανικό Κογκρέσο να υποστηρίξει την εν λόγω έρευνα, χρηματοδοτώντας συμπράξεις δημόσιου και ιδιωτικού τομέα και να βοηθήσει τη μετάβαση σε εμπορικούς διαστημικούς σταθμούς.

Πάντως, οι φαρμακευτικές εταιρείες φαίνεται πως δείχνουν αυξανόμενο ενδιαφέρον για τις έρευνες στο διάστημα, με σκοπό να αναπτύξουν αλλά και να βελτιώσουν φάρμακα και να παρατείνουν τις πατέντες τους.

Δράσεις σύγκλισης με τις ευρωπαϊκές πολιτικές για τον καρκίνο

Η Ελληνική Ομοσπονδία Καρκίνου – ΕΛΛΟΚ διοργανώνει το 8ο Ετήσιο Συνέδριό της, που θα πραγματοποιηθεί στις 2-4 Φεβρουαρίου 2024 στο ξενοδοχείο Wyndham Grand Athens.

Η ημερομηνία διεξαγωγής του Ετήσιου Συνεδρίου της ΕΛΛΟΚ έχει όπως κάθε χρόνο, ως σημείο αναφοράς την Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου, η οποία τιμάται στις 4 Φεβρουαρίου και στόχο έχει την ανάδειξη σημαντικών θεμάτων πολιτικής της υγείας και των εξελίξεων που επηρεάζουν την ποιότητα της παρεχόμενης ογκολογικής περίθαλψης και φροντίδας στη χώρα μας.

Οι εργασίες του Συνεδρίου θα μεταδοθούν και στην Ελληνική και στην Αγγλική Γλώσσα. Όσοι επιθυμούν να παρακολουθήσουν το Συνέδριο Online μπορούν να κάνουν την εγγραφή τους συμπληρώνοντας τη φόρμα [εδώ](#).



ΕΛΛΟΚ

Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ
ΣΤΟ ΕΠΙΚΕΝΤΡΟ
ΣΥΝΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ
ΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

WYNDHAM
GRAND ATHENS

SAVE THE DATE

2-4.2.2024

ΜΑΙΡΗ ΚΟΝΤΖΟΓΛΟΥ

ΑΠΟ ΗΛΙΟ
ΣΕ ΗΛΙΟ

ΑΝΕΣΠΕΡΟΣ

Από ήλιο σε ήλιο:
Ανέσπερος

Η ολοκλήρωση της διλογίας της Μαίρης Κόντζογλου «Από ήλιο σε ήλιο», για την ιστορική «ματωμένη απεργία της Σερίφου».

Αρχές του 20ού αιώνα. Στην Ευρώπη οι νέοι σκοτώνονται στα χαρακώματα του πρώτου παγκόσμιου πολέμου και στη Σέριφο στις σκοτεινές γαλαρίες των μεταλλείων.

Στις παράπλευρες απώλειες υπολογίζεται και η νεαρή σύζυγος του πανίσχυρου πια Γκρόμαν, η Ανδρομέδα που βουλιάζει στη θλίψη και αρνείται την πραγματικότητα.

Ένα τραγικό γεγονός θα τη βγάλει από τον συναισθηματικό της λήθαργο, θα την αφυπνίσει σαν άνθρωπο και θα την κάνει να απαιτήσει τη ζωή της πίσω.

Στο μεταξύ οι εργάτες των μεταλλείων, υπό την καθοδήγηση του Σπέρα και του Περσέα, όταν η κατάσταση στα μεταλλεία φτάσει στο απροχώρητο, θα κηρύξουν απεργία διεκδικώντας ασφάλεια και αξιοπρέπεια. Θα χυθεί αίμα, θα χαθούν ζωές αλλά εκείνοι θα είναι ανυποχώρητοι μέχρι την τελική λύση.

Και οι ήρωες αυτής της ιστορίας θα συνεχίσουν να αγωνίζονται για την αγάπη και την δικαιοσύνη από ήλιο σε ήλιο. Από τις εκδόσεις Μεταίχμιο.

Fake History, 100+1
μύθοι της ιστορίας
υπό... κατάρριψη

JO HEDWIG TEEUWISSE

Η Κυνηγός της Ψεύτικης Ιστορίας

100 + 1 μύθοι
της ιστορίας
υπό... κατάρριψη

Μετάφραση: Κωνσταντίνα Γεωργούλια

Ο Ούγκο Μπος σχεδίασε τις στολές των ναζι;

Οι άνθρωποι του Μεσαίωνα πίστευαν ότι η Γη είναι επίπεδη;

Ο Ναπολέων κατέστρεψε τη μύτη της Σφίγγας;

Σπόιλερ:

Η απάντηση σε όλες αυτές τις ερωτήσεις είναι «όχι».

«Ας φάνε παντεσπάνι» είπε η Μαρία Αντουανέτα, όταν ο λαός της Γαλλίας λιμοκτονούσε. Ή μήπως δεν ειπώθηκε ποτέ κάτι τέτοιο; Δεν υπάρχει καμία απόδειξη που να επιβεβαιώνει ότι το γνωστό αυτό απόφθεγμα ανήκει στη γνωστή για τη σπάταλη ζωή βασίλισσα.

Πώς δημιουργούνται άραγε οι ψεύτικες ιστορίες, ποια δυναμική έχουν και πόσο εύκολο είναι να τις κατάρριψουμε, μαθαίνοντας την αλήθεια;

Με παραποιημένες φωτογραφίες, εικόνες που έχουν δημιουργηθεί με τεχνητή νοημοσύνη και ψεύτικους ισχυρισμούς για το παρελθόν που κυκλοφορούν στις ειδήσεις και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, το να διαχωρίσει κάποιος τα πραγματικά γεγονότα από τη φαντασία φαίνεται πιο δύσκολο από ποτέ.

Σε αυτό το συναρπαστικό βιβλίο η συγγραφέας καταρρίπτει 101 μύθους, ώστε να μάθουμε επιτέλους την αλήθεια και να εξοπλιστούμε με τα εργαλεία που θα μας βοηθήσουν να εντοπίσουμε την ψεύτικη ιστορία οπουδήποτε και αν τη συναντήσουμε. Από τις εκδόσεις Μίνωας.

quote of the day

"NATURE IS NOT A PLACE TO VISIT,
IT IS HOME."

Snyder

Γιορτάζουν!

2/2

Υπαπαντή, Μαρουλία

3/2

Σταμάτης, Σταματία, Συμεών,
Συμεώνης, Συμεωνία, Συμεώνα, Σύμη*

4/2

Ιάσιμος, Σίμος, Ιασίμη, Ισιδώρα,
Ισιδώρος, Σιδέρης*

*Υπάρχουν και άλλες ημερομηνίες που
γιορτάζει αυτό το όνομα.

2 Φεβρουαρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Υγρότοπων
- > Marmot Day
- > Bubblegum Day
- > Crepe Day

3 Φεβρουαρίου

- > Take Your Child To The Library Day
- > National Missing Persons Day
- > National Women Physicians Day
- > National Carrot Cake Day
- > National Golden Retriever Day
- > National Ice Cream for Breakfast Day
- > National Patient Recognition Day

4 Φεβρουαρίου

- > World Cancer Day
- > Διεθνής Ημέρα Ανθρώπινης Αδελφοσύνης
- > Facebook's Birthday
- > Create a Vacuum Day
- > Farmer's Day
- > National Homemade Soup Day

tip of the day

If you truly love nature, you
will find beauty everywhere.

Vincent van Gogh