

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.

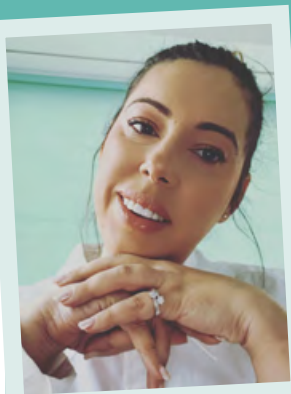
Ένα με το μέλλον
dei.gr

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



**CO-REGULATION:
ΜΗΠΩΣ ΕΙΝΑΙ Η ΛΥΣΗ ΠΟΥ ΨΑΧΝΟΥΜΕ;**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

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

Ως κοινωνικά πλάσματα, έχουμε άφθονες ευκαιρίες να αλληλεπιδράσουμε με τους συνανθρώπους μας. Η ευκαιρία παρουσιάζεται σχεδόν καθημερινά στην οικογένεια, τον επαγγελματικό μας χώρο, το σχολείο ή τις παρέες μας. Πολλοί διαφορετικοί άνθρωποι = πολλοί διαφορετικοί χαρακτήρες.

Εγώ για παράδειγμα, λόγω της επαγγελματικής μου δραστηριότητας συναντώ διάφορους τύπους ανθρώπων. Από όλους αυτούς, εκείνοι που ξεχωρίζω και φροντίζω να αποφεύγω πάση θυσία είναι οι τοξικοί και οι αχάριστοι. Για μένα προσωπικά το θέμα της αχαριστίας είναι κόκκινο πανί σε όλες μου τις σχέσεις.

Τι είναι για μένα ο αχάριστος; Αχάριστος είναι εκείνος που δεν εκτιμά τις προσπάθειές σου και αυτό που τον χαρακτηρίζει είναι η τρομερή δυσκολία να εκφράσει ευγνωμοσύνη για όλα αυτά που του προσφέρει. Είναι αυτός που πιστεύει ότι του χρωστάει η ζωή, ο κόσμος όλος και κατά συνέπεια και εσύ. Όταν ο άλλος δεν βλέπει τι του προσφέρει δεν είναι τυφλός, αχάριστος είναι.

Τέτοια άτομα μπορούν να επιδείξουν τοξική συμπεριφορά και να αποστραγγίσουν τη θετικότητα από οποιαδήποτε κατάσταση, και μερικές φορές εξαρτάται από εμάς αν θέλουμε να διατηρήσουμε τη λογική μας και να μην ασχοληθούμε ή να μας ξεπεράσει το συναίσθημα και εν τέλει να τον αντιμετωπίσουμε και φυσικά να τον απομακρύνουμε.

Η παρατήρηση του τρόπου με τον οποίο οι άνθρωποι ανταποκρίνονται σε πράξεις καλοσύνης είναι το πρώτο βήμα για να εντοπίσουμε τους αχάριστους ανθρώπους. Είναι σύμπτωμα αχαριστίας αν κάποιος απορρίπτει συνεχώς τις προσπάθειές μας ή τις θεωρεί δεδομένες.

Εάν έχεις έναν φίλο που δεν εκτιμά ποτέ τη βοήθειά σου ενώ εσύ καταβάλλεις κάθε προσπάθεια για να τον βοηθήσεις, ναι είναι αχάριστος. Αν ένα μέλος της οικογένειάς σου περιμένει να κάνεις τα πάντα για εκείνον ενώ ο ίδιος δεν κουνάει ούτε το δαχτυλάκι του, ναι είναι αχάριστος. Εάν ένας συνεργάτης σου μετά από άπειρες συμβουλές και ευκαιρίες από μέρους σου συνεχίζει να σε υποτιμά και να σε προσβάλλει, ναι είναι αχάριστος.

Βασικό χαρακτηριστικό όλων των περιπτώσεων; Ο αχάριστος θα θυμάται πάντα τη μία φορά που δεν τον βοήθησες σε αντίθεση με τις χιλιάδες άλλες που το έκανε!

Δεν είναι κρυφό πως πολλοί άνθρωποι στον περίγυρό μας μας θυμούνται μόνο όταν έχουν ανάγκη, όχι από ευγνωμοσύνη ή ανησυχία για την ευημερία μας αλλά γιατί αυτοί χρειάζονται και



πάλι κάτι από εμάς. Είναι οι ίδιοι που εστιάζουν στα μειονεκτήματα και παραπονιούνται συνεχώς ακόμη και όταν οι επιθυμίες τους ικανοποιούνται. Αυτοί οι άνθρωποι είναι και οι πρώτοι που πρέπει να βγάλουμε από τη ζωή μας.

Η έλλειψη ενσυναίσθησης είναι ένα άλλο χαρακτηριστικό που σχετίζεται με την αχαριστία. Μερικοί άνθρωποι προτιμούν να μην λαμβάνουν υπόψη τα συναισθήματα των άλλων ή να αναγνωρίζουν την προσπάθεια που καταβάλλουν για κάτι αφού έχουν τη νοοτροπία του δικαιώματος, ποια είναι αυτή;

Πιστεύουν ότι η γη περιστρέφεται γύρω τους και κατά συνέπεια θεωρούν ότι δικαιούνται τα πάντα χωρίς να καταβάλλουν καμία προσπάθεια, αφού όλοι τους το χρωστάνε!

Για την υγεία και τη λογική μας, πρέπει να μάθουμε να αναγνωρίζουμε τέτοιες συμπεριφορές και να μένουμε μακριά από τέτοιους ανθρώπους καθώς ενώ εσύ δίνεις ό,τι έχεις μέσα σου εκείνος βλέπει αυτό που δεν μπόρεσες να του δώσεις.

Tip of the Day: Λίγο πριν σου ζητήσουν μια χάρη σου χαμογελούν, το παίζουν και λίγο πως νοιάζονται. Όταν τους δώσεις αυτό που θέλουν βγάζουν τη μάσκα τους, απομακρύνονται και δεν τους ξαναβλέπεις μέχρι την επόμενη χάρη.

«Ουδείς πιο αχάριστος του ευεργετηθέντος» – αυτό ήταν ένα αγαπημένο ρητό του Ανδρέα Παπανδρέου. Το πίστευε και το είχε κορνιζαρισμένο στο γραφείο του. Υπονοούσε όμως πολλά περισσότερα.

Ο αχάριστος όχι μόνο δεν νοεί να ανταποδώσει το καλό αλλά με πλήρη αήθεια ούτε καν το αναγνωρίζει, οπότε περνάμε τρέχοντας στο επόμενο στάδιο της σχέσης μας και αφού εντοπίσουμε τον ευεργετηθέντα με συνοπτικές διαδικασίες τον απομακρύνουμε.

Και να θυμάσαι πάντα: όταν βγάζουμε τα σκουπίδια από τη ζωή μας, αφήνουμε χώρο σε νέες ευκαιρίες και καινούριους ανθρώπους να μας περιβάλλουν και σχεδόν πάντα η ανανέωση έχει θετικό πρόσημο... μέχρι η ζωή να μας αποδείξει το αντίθετο βεβαίως... αλλά ακόμα και τότε, πλέον έχουμε την εμπειρία να οδηγήσουμε τους σκάρτους ανθρώπους και πάλι στη θέση τους... μακριά μας!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Co-regulation: Μήπως είναι η λύση που ψάχνουμε;

Έχετε ακούσει τον όρο Co-regulation; Στα ελληνικά θα μπορούσε να αποδοθεί ως από κοινού ρύθμιση.



Ας γυρίσουμε πίσω, στη βρεφική μας ηλικία για να αντιληφθούμε σε βάθος για τι μιλάμε: Σκεφτείτε ένα βρέφος που κλαίει, να παρηγορείται με ευαισθησία από έναν φροντιστή. Αυτή η παρηγορητική αλληλεπίδραση δεν έχει να κάνει μόνο με το να βοηθάμε το παιδί να σταματήσει να κλαίει – είναι μια βασική διαδικασία “συρρύθμισης”.

Ο φροντιστής, ιδανικά, ανταποκρίνεται με μια χαλαρωτική φωνή, απαλά αγγίγματα και μια καθησυχαστική παρουσία, υποστηρίζοντας το παιδί να διαχειριστεί τα συναισθήματά του και, με τη σειρά του, να καλύψει τις ανάγκες του.

Αυτό διδάσκει στο βρέφος πώς να ανταποκρίνεται στα συναισθήματα, θέτοντας τα θεμέλια για το παιδί αργότερα, όταν βρεθεί αντιμέτωπο με το άγχος, να έχει την ικανότητα να αυτορυθμίζεται.

Πάμε τώρα στην ενήλικη ζωή για να μιλήσουμε για την πρακτική του co-regulation.

Όταν νιώθουμε ότι πρωταγωνιστεί η δυσαρέσκεια και τα αρνητικά συναισθήματα στη ζωή μας, μπορούμε μέσω του co-regulation να ρυθμίσουμε το νευρικό μας σύστημα κι έτσι να χαλαρώσουμε, να αισθανθούμε ευχάριστα αλλά και να νιώσουμε ξανά ασφαλείς.

Πώς θα το εφαρμόσεις

Αρχικά επέλεξε ανθρώπους που νιώθεις καλά όταν βρίσκεσαι μαζί τους. Ένας είναι υπεραρκετός! Είναι σημαντικό όποιος/οι επιλέξεις να χαρακτηρίζονται από ηρεμία και καλή προαίρεση. Επιπλέον, να έχει τη δυνατότητα να μην εμπλέκεται συναισθηματικά βιώνοντας κάτι αντίστοιχο με σένα. Επόμενο βήμα: το πού! Αυτή η πρακτική “έχει ανάγκη” ένα μέρος που να χαρακτηρίζεται από ηρεμία, ησυχία ενώ παράλληλα να είναι ευχάριστο. Δώσε σημασία στις αναπνοές: Παρατήρησε πώς αναπνέεις και μετά προσπάθησε να συνδεθείς με την αναπνοή του άλλου ώστε να συγχρονιστείτε. Είναι εντυπωσιακό και πολύ αποδοτικό, γιατί σύντομα θα δεις ότι συνδέεσαι βαθύτερα από όσο νόμιζες με το πρόσωπο που επέλεξες. Μετά τη χαλάρωση και αφού το άγχος περιοριστεί πολύ, μπορείς να προχωρήσεις σε μια χαλαρή συζήτηση με πολύ πιο καθαρή σκέψη!

Tip

Μπορείς να κάνεις co-regulation με το παιδί σου, με τον σύντροφό σου αλλά και με το κατοικίδιο σου! Να θυμάσαι αυτό: «Όλα τα προβλήματα του ανθρώπου είναι προβλήματα διαπροσωπικών σχέσεων» - Albert Adler.

Προβολή της πρωτοβουλίας ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ στα σούπερ μάρκετ Μασούτης!

Η πρωτοβουλία ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ και τα προϊόντα των μελών της προβάλλονται μέσα στα σούπερ μάρκετ Μασούτης από τις 24 Ιανουαρίου έως τις 5 Φεβρουαρίου 2024. Το μήνυμα «Το 'ψαξες;» προτρέπει τους καταναλωτές να αναζητήσουν κατά τη διάρκεια των αγορών τους το σήμα «ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ» στις συσκευασίες των προϊόντων που ανήκουν στα μέλη της και συμμετέχουν στην ενέργεια. Στα σούπερ μάρκετ Μασούτης υπάρχουν ενημερωτικά φυλλάδια, έχουν τοποθετηθεί δείκτες ραφιών και στα Grand Μασούτης έχουν τοποθετηθεί επιπλέον και stand προβολής. Ταυτόχρονα η ενέργεια προβάλλεται στο φυλλάδιο προσφορών, στην επίσημη ηλεκτρονική σελίδα της εταιρείας www.masoutis.gr και στα social media της εταιρείας όπου τρέχει παράλληλα μεγάλος διαγωνισμός στο facebook με 12 τυχερούς που θα κερδίσουν από ένα κουτί γεμάτο με προϊόντα ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ!

Μέσα από αυτή την ενέργεια οι καταναλωτές έχουν τη δυνατότητα να ενημερωθούν άμεσα για την πρωτοβουλία ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ, ενώ ταυτόχρονα μπορούν να κερδίσουν έκπτωση 20% με τη mascard στα επιλεγμένα προϊόντα της ενέργειας. Στη συγκεκριμένη ενέργεια συμμετέχουν οι εταιρείες: Agrino, Λουξ, ΗΛΙΟΣ, ΚΥΚΝΟΣ, Ευβοϊκή Ζύμη, Βιολάντα, Χρυσά Αυγά, Ποτοποιία Πλωμαρίου Ισίδωρος Αρβανίτης, Μέλι Αττική, SEPTONA.

Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. είναι μια οικογενειακή και αμιγώς ελληνική επιχείρηση που δραστηριοποιείται με επιτυχία εδώ και 48 χρόνια στην ελληνική αγορά. Στηρίζει όλα αυτά τα χρόνια τους τοπικούς παραγωγούς και τα τοπικά προϊόντα, με την ανάπτυξη της δημιουργεί θέσεις εργασίας και στηρίζει την ελληνική οικονομία. Στηρίζει την πρωτοβουλία ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ που αποτελείται από μια κοινότητα 70 και πλέον παραγωγικών-μεταποιητικών επιχειρήσεων που διατηρούν στην Ελλάδα το τρίπτυχο: Έδρα, Παραγωγή και Ιδιοκτησία. Τα Μέλη της ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ βλέπουν την Ελλάδα ως ΒΑΣΗ των εγχώριων και διεθνών δραστηριοτήτων τους και όχι απλά ως μία ΑΓΟΡΑ. Μέσω της επιμονής τους να «μένουν Ελλάδα» επιστρέφουν το μέγιστο της προστιθέμενης αξίας που παράγουν στην ελληνική οικονομία και κοινωνία.



Ήξερες ότι...

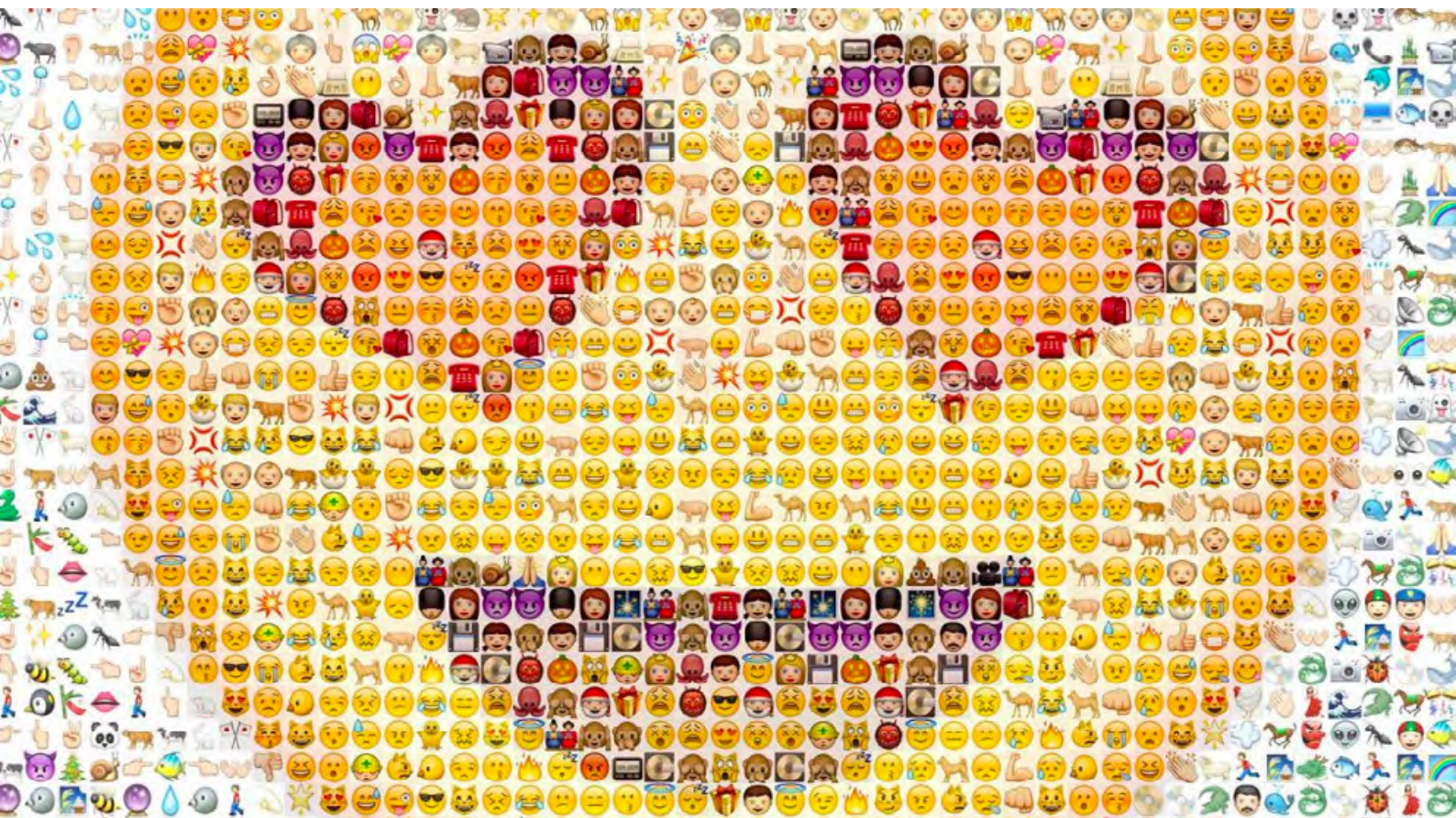
Το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών συνδέεται με προβλήματα μνήμης



Οι γυναίκες με σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών μπορεί να έχουν περισσότερες πιθανότητες να αντιμετωπίσουν προβλήματα μνήμης στη μέση ηλικία, σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύθηκε στο ιατρικό περιοδικό της Αμερικανικής Ακαδημίας Νευρολογίας «Neurology». Διαπιστώθηκε ότι οι συμμετέχουσες με σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών είχαν χαμηλότερες βαθμολογίες στα τεστ που έγιναν για τη μνήμη, την προσοχή και τις λεκτικές ικανότητες, σε σύγκριση με τις συμμετέχουσες χωρίς την πάθηση.

Τα νέα emojis και πώς αλλάζουν την επικοινωνία μας

Τα emojis είναι εδώ και πολλά χρόνια συνήθεια στις καθημερινές μας συνομιλίες και έχουν αλλάξει τον τρόπο που επικοινωνούμε. Τώρα η επικοινωνία εμπλουτίζεται με νέα emojis και έννοιες!



Η Apple στην επόμενη ενημέρωση λογισμικού της προσθέτει 118 νέα emojis. Ανάμεσα σε αυτά, συμπεριλαμβάνεται ο μυθικός φοίνικας, το κουνιστό κεφάλι και 4 ουδέτερες οικογένειες! Θα είναι διαθέσιμα ως μέρος μιας beta έκδοσης του νέου iOS 17.4, που αναμένεται να κυκλοφορήσει αυτή την άνοιξη.

Ακόμη, προστίθενται έξι νέα emojis ανθρώπων που τρέχουν ή είναι σε αναπηρικό αμαξίδιο προς τη διαφορετική κατεύθυνση (δεξιά) από την ήδη υπάρχουσα (αριστερά). Είναι αξιοσημείωτο ότι καθένα από αυτά τα emojis έρχεται με όλες τις επιλογές φύλου μαζί με πέντε επιλογές τροποποίησης του τόνου του δέρματος, ανεβάζοντας το σύνολό τους σε 108, σύμφωνα με την Emojipedia.

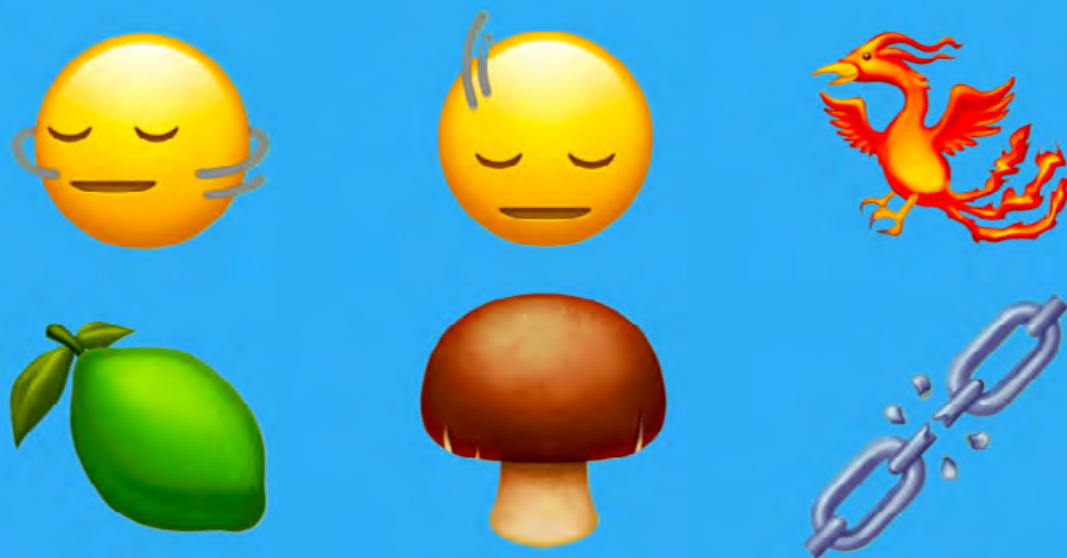
Οι 6 νέες έννοιες

Στα νέα emojis θα βρούμε έξι ολοκαίνουργιες έννοιες: Ένα κεφάλι που κουνιέται θετικά και αρνητικά, ένα πουλί – φοίνικας, ένα λάιμ, ένα καφέ μανιτάρι και μια σπασμένη αλυσίδα. Επίσης, 4 οικογενειακά emojis ουδέτερου φύλου, καθένα από τα οποία φέρει μια ανδρόγυνη φιγούρα.



Η ιστορία τους

Τα emojis ξεκίνησαν ως "emoticons". Εμφανίστηκαν για πρώτη φορά στις αρχές της δεκαετίας του 1980 ως άλλος ένας τρόπος για να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας στη γραπτή επικοινωνία. Μια δεκαετία- και κάτι παραπάνω- αργότερα, εμφανίστηκαν στην Ιαπωνία τα emoji, ενώ έγιναν ευρέως γνωστά με τα smartphones και



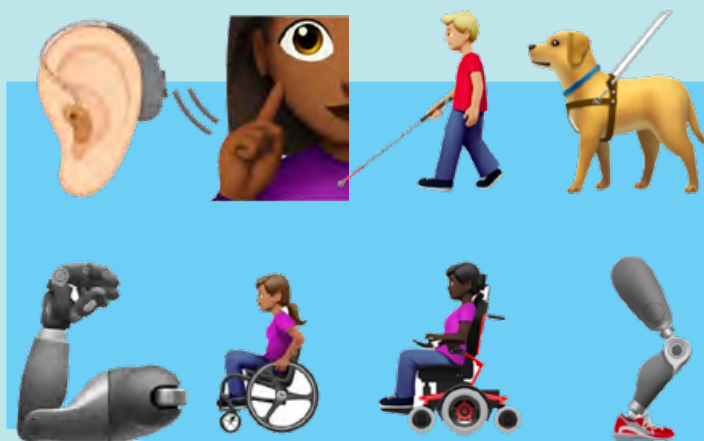
τα social media. Ο όρος "emoji" συνδυάζει τις ιαπωνικές λέξεις "e" (που σημαίνει "εικόνα") και "moji" (που σημαίνει "χαρακτήρας"). Η ιαπωνική τηλεφωνική εταιρεία NTT DoCoMo παρουσίασε τα πρώτα emoji, τα οποία ήταν απλές εικόνες με 12x12 pixels. Τα πρώτα emoji ήταν ένα χαμογελαστό πρόσωπο, ένας χιονάνθρωπος, καρδιές και ένα παλιό κινητό τηλέφωνο. Τα emoji απέκτησαν γρήγορα δημοτικότητα στην Ιαπωνία, και στη συνέχεια στον υπόλοιπο κόσμο. Από το 2011, το iOS της Apple περιλαμβάνει emoji, επιτρέποντας την πρόσβασή τους παγκοσμίως. Στη σημερινή εποχή, τα emoji στέλνονται πάνω από 6 δισεκατομμύρια φορές την ημέρα!

μειώνοντας τις πιθανότητες παρεξηγήσεων. Πλέον, λειτουργούν σαν μία νέα γλώσσα, εξελίσσονται, αλλάζουν νόημα και εμπλουτίζονται. Πάρε παράδειγμα, το *thumbs up*. Αν είσαι έφηβος θεωρείς ότι φέρει μία ειρωνική χροιά ή ότι κάτι δεν σου αρέσει πολύ, ενώ αν είσαι πάνω από 30 το στέλνεις για να δηλώσεις ότι συμφωνείς με κάτι ή ότι κάτι σου αρέσει. Έτσι, μπορεί τα ίδια emoji να έχουν διαφορετική σημασία ανάλογα την ηλικιακή ομάδα, το φύλο ή ακόμα και την κουλτούρα!

Γιατί τα χρησιμοποιούμε τόσο πολύ;

Τέσσερις στους πέντε ανθρώπους ηλικίας από 18 έως 65 ετών χρησιμοποιούν συχνά emoji. Ακόμη το 72% των νέων από 18 έως 25 είναι περισσότερο πιθανό να εκφράσουν τα συναισθήματά τους με emoji, παρά με λόγια. Βέβαια, αυτό είναι λογικό αφού διευκολύνουν τη γραπτή επικοινωνία μας και την έκφρασή μας! Μας επιτρέπουν να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας, ειδικά τα θετικά, όταν δεν μπορούμε να το κάνουμε αυτοπροσώπως.

Κάτι που κάνουν πολύ καλά τα emoji όμως είναι να καθορίζουν τον τόνο και το ύφος ενός μηνύματος. Τα emoji θέτουν το μη-προφορικό πλαίσιο και τόνο στα κείμενα,





ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ
ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ



ΜΕ ΤΗ ΧΟΡΗΓΙΑ ΤΗΣ ΔΕΠΑ

Με χορηγία της ΔΕΠΑ Εμπορίας ανακαινίστηκε η ψυχιατρική νοσηλευτική μονάδα του Π.Γ.Ν. Αλεξανδρούπολης

Παρουσία του Υφυπουργού Υγείας κ. Δημήτρη Βαρτζόπουλου τελέστηκαν τα εγκαίνια της ανακαινισμένης Ψυχιατρικής Νοσηλευτικής Μονάδας του Πανεπιστημιακού Γενικού Νοσοκομείου Αλεξανδρούπολης με χορηγία της ΔΕΠΑ Εμπορίας.

Η ανακαίνιση της ψυχιατρικής νοσηλευτικής μονάδας του νοσοκομείου αντανακλά την προσέγγιση για έμπρακτη ενίσχυση του Εθνικού Συστήματος Υγείας, που αποτελεί μία από τις βασικές προτεραιότητες της ΔΕΠΑ Εμπορίας, στο πλαίσιο των προγραμμάτων της Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης της Εταιρίας.

Η ανακαίνιση έγινε μετά την αποδοχή της προσφοράς της ΔΕΠΑ από το διοικητικό συμβούλιο του Νοσοκομείου και το κόστος της ανήλθε στα 165 χιλ. ευρώ. Πιστή στις δεσμεύσεις της για κοινωνική συνεισφορά και δημιουργία αξίας για την ελληνική κοινωνία, η ΔΕΠΑ Εμπορίας έχει αναπτύξει τα τελευταία χρόνια ένα πρόγραμμα στήριξης μονάδων δημοσίων νοσοκομείων, αλλά και κέντρων υγείας σε όλη την Ελλάδα. Μετά την πανδημία το υπουργείο υγείας κατέγραψε σημαντική αύξηση των ατόμων με διαταραχές στην ψυχική υγεία εντοπίζοντας ότι 1 στους 4 πολίτες στην Ελλάδα είναι με ψυχική διαταραχή ενώ ένα μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού πάσχει από κατάθλιψη. Τα στοιχεία αναφέρουν ότι τα τελευταία τρία χρόνια αυξήθηκαν κατακόρυφα οι ψυχικές διαταραχές στη Ελλάδα, καθώς από το περίπου 5% στον γενικό πληθυσμό που ήταν προ πανδημίας, πλέον το 22,8% των πολιτών αντιμετωπίζουν κάποιο θέμα ψυχικής υγείας.

Όλα τα παραπάνω δείχνουν την ανάγκη για ενίσχυση των δημόσιων δομών και σε αυτή την κατεύθυνση γίνονται σημαντικές παρεμβάσεις. Η ΔΕΠΑ Εμπορίας «αφουγκράζεται» τα προβλήματα της εποχής και αποφάσισε να προχωρήσει στην ανακαίνιση της ψυχιατρικής πτέρυγας του Π.Γ.Ν. Αλεξανδρούπολης. Παρά τη δυσκολία το έργο ολοκληρώθηκε μέσα σε λιγότερο από έξι μήνες.

Ο Διευθύνων Σύμβουλος της ΔΕΠΑ Εμπορίας, κ. Κωνσταντίνος Ξιφαράς, σημείωσε: «Με υψηλό αίσθημα ευθύνης η ΔΕΠΑ Εμπορίας στηρίζει το Εθνικό Σύστημα Υγείας, δείχνοντας έμπρακτα την αλληλεγγύη της στο κοινωνικό σύνολο.

Έχουμε θέσει στο επίκεντρο της κοινωνικής συνεισφοράς της ΔΕΠΑ Εμπορίας την προάσπιση ενός ύψιστου αγαθού, αυτού της δημόσιας υγείας. Το αποτέλεσμα μας δικαιώνει όλους.

Η ανακαινισμένη πτέρυγα θα μπορεί πλέον να προσφέρει χαμόγελα σε ασθενείς και προσωπικό με αναβαθμισμένες συνθήκες νοσηλείας και εργασίας. Όλες οι παρεμβάσεις αλλάζουν την «όψη» της κλινικής. Θα συνεχίσουμε με αστείρευτη διάθεση τη στήριξη μονάδων υγείας προκειμένου να βελτιώνουμε την καθημερινότητα όσων έχουν ανάγκη.»

Δείτε το σχετικό βίντεο: [Εγκαίνια Ψυχιατρικής Νοσηλευτικής Μονάδας ΠΓΝ Αλεξανδρούπολης | ΔΕΠΑ Εμπορίας - YouTube](#)





Μαρία Αγραπίδου DDS,
Χειρουργός Οδοντίατρος -
Αντιπρόεδρος Υγείας στις Γυναίκες
της Ευρωπαϊκής Ένωσης EUW -
Πρόεδρος του Επιστημονικού Περιοδικού
του Οδοντιατρικού Συλλόγου Πειραιά
και μέλος του Δ.Σ.



Τρέμουν τα δόντια σας ή πονάτε τον χειμώνα;

Τον χειμώνα όπως φοράμε ζεστά ρούχα για το σώμα μας πρέπει να κρατάμε ζεστό και το στόμα μας. Το στόμα δυστυχώς δεν προστατεύεται με καπέλο, γάντια και παλτό... αυτό που μπορεί να μας σώσει από ευαισθησία των δοντιών στο κρύο είναι ο οδοντίατρός μας!



Οδοντική ευαισθησία στο κρύο

Ο κρύος αέρας που μας δημιουργεί έναν οξύ πόνο όταν τον εισπνέουμε είναι ένα σημάδι της οδοντικής υπερευαισθησίας. Το νεύρο ερεθίζεται και έχει ως αποτέλεσμα τον στιγμιαίο και οξύ πόνο του δοντιού. Η οδοντική ουσία που βρίσκεται κάτω από την αδαμαντίνη (σμάλτο) ονομάζεται οδοντίνη. Στις περιοχές που έχει αποκαλυφθεί η οδοντίνη ο κρύος ή ζεστός παράγοντας ερεθίζει το νεύρο και προκαλείται πόνος.

Αιτίες οδοντικής ευαισθησίας

Τερηδόνα: Στα αρχικά στάδια παρατηρούμε ευαισθησία και πόνο μικρής διάρκειας στο κρύο. Όσο η τερηδόνα προχωρά σε βάθος, ο πόνος κρατάει περισσότερο και γίνεται πιο έντονος.

Ουλίτιδα και περιοδοντίτιδα: Υπάρχει φλεγμονή των ούλων και καθίζηση αυτών με αποτέλεσμα την αποκάλυψη της ρίζας. Ο κρύος αέρας και σε αυτή την περίπτωση προκαλεί πόνο.

Βούρτσισμα των δοντιών: Οι σκληρές οδοντόβουρτσες, οι ηλεκτρικές οδοντόβουρτσες καθώς και το δυνατό βούρτσισμα προκαλεί αποτριβή της αδαμαντίνης.

Οδοντικός βρυγμός: Το σφίξιμο και πρήξιμο των δοντιών προκαλεί αποτριβή της αδαμαντίνης και μείωση της κάθετης διάστασης του στόματος.

Λεύκανση των δοντιών: Τα υλικά που χρησιμοποιούνται για τη λεύκανση προκαλούν παροδική ευαισθησία που συνήθως περνά 2 με 3 ημέρες μετά τη διακοπή και την ολοκλήρωση της διαδικασίας.

Οδοντιατρικές εργασίες: Η αποτρίγωση (καθαρισμός πέτρας) μπορεί να προκαλέσουν παροδική ευαισθησία που



διαρκεί από λίγες ώρες ως μία-δύο ημέρες. Ο τροχισμός δοντιών για στεφάνες και γέφυρες ή σφράγισμα μπορεί να προκαλέσει οδοντική ευαισθησία που διαρκεί έως και 4 - 6 εβδομάδες.

Όξινες τροφές: Περιέχουν φωσφορικό οξύ και αλλοιώνουν την αδαμαντίνη προκαλώντας ευαισθησία. Αποφεύγουμε λοιπόν πορτοκάλια, λεμόνια, ξύδι, γιαούρτι, κρασί, τσάι και μεγάλη κατανάλωση αναψυκτικών.

Οδοντικό κάταγμα: Η απώλεια τμήματος του δοντιού και της αδαμαντίνης προκαλεί ευαισθησία και πόνο στο κρύο.

Αντιμετώπιση οδοντικής ευαισθησίας

Η αντιμετώπιση της οδοντικής ευαισθησίας είναι δύσκολη και εξαρτάται από την αιτία. Στις περιπτώσεις τερηδόνας οδοντίατρος κάνει τις απαραίτητες εμφράξεις (σφραγίσματα). Όταν έχει αποκαλυφθεί οδοντίνη οι ρίζες των δοντιών μπορεί μία οδοντόκρεμα για ευαίσθητα δόντια να λύσει το πρόβλημα. Μερικές φορές χρειάζεται η επέμβαση του οδοντιάτρου με ειδικά βερνίκια απευαισθητοποίησης. Πολλές φορές η οδοντική ευαισθησία είναι τόσο έντονη και επίμονη που μπορεί να χρειαστεί ακόμη και ενδοδοντική θεραπεία (απονεύρωση) του δοντιού.

Τρέμουλο δοντιών

Έχουμε παρατηρήσει ότι όταν κάνει πολύ κρύο χτυπάμε τα δόντια μας. Το σώμα διατηρεί συνήθως μια σταθερή θερμοκρασία περίπου 37 βαθμών Κελσίου. Η σταθερή αυτή

η θερμοκρασία θεωρείται ιδανική για να λειτουργούν σωστά τα κύτταρα του σώματός μας. Μία περιοχή του εγκεφάλου που ονομάζεται υποθάλαμος ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματός μας. Όταν το σώμα ψύχεται πολύ, ο υποθάλαμος προειδοποιεί το υπόλοιπο σώμα ότι πρέπει να ανεβάσει τη θερμοκρασία του. Τότε ξεκινά η τρεμούλα, η γρήγορη κίνηση των μυών, για να παραχθεί θερμότητα. Το χτύπημα των δοντιών είναι, ουσιαστικά, μια τοπική τρεμούλα.

Συμπέρασμα

Ο οδοντίατρος είναι ο σύμμαχός σας για να ρίξετε εσείς τα δόντια στον καιρό! Φροντίστε να μην παραμελείτε την τακτική επίσκεψη στον οδοντίατρο δύο φορές τον χρόνο έτσι ώστε να αντιμετωπίζετε όλα τα προβλήματα των δοντιών σας έγκαιρα.



Νέο Vitamin Enriched Smoothing Serum από την Bobbi Brown



Ενισχύστε την επιδερμίδα σας κατά τη διάρκεια της νύχτας με το νέο Vitamin Enriched Smoothing Serum, το 2-σε-1 serum της Bobbi Brown για απαλή υφή και λαμπερό αποτέλεσμα.

Εμπλουτισμένη με 10 ισχυρά συστατικά περιποίησης, η νέα σύνθεση φωτίζει, ενυδατώνει και ενισχύει τη λάμψη της επιδερμίδας, δημιουργώντας έναν τέλειο καμβά για φρέσκο, αφεγάδιαστο μακιγιάζ με την πάροδο του χρόνου.

Η Herbalife επίσημος Υποστηρικτής Διατροφής των Εθνικών Ομάδων Υδατοσφαίρισης



Η Nobacco στο πλευρό της Anubis και το 2024 για την αναζήτηση και διάσωση επιζώντων

Στο πλαίσιο των ενεργειών Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης που συστηματικά αναπτύσσει, η Nobacco συνεχίζει και το 2024 το πρόγραμμα στήριξης της Anubis Cold case K9 TEAM. Είναι ένας από τους πρώτους μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς στην Ελλάδα ο οποίος ειδικεύεται αποκλειστικά στον εντοπισμό ζωντανών ή νεκρών αγνοουμένων και τη διάσωση ανθρώπων από φυσικές καταστροφές (σεισμούς, πλημμύρες, πυρκαγιές) και βιομηχανικά ατυχήματα (εκρήξεις, πτώσεις, συγκρούσεις), αναλαμβάνοντας επιχειρησιακά καθήκοντα ή καθήκοντα εμπειρογνώμονα/πραγματογνώμονα ως συνεργάτης δημόσιων αρχών (δικαστικές αρχές, Ελληνική Αστυνομία) και δομών πολιτικής προστασίας.

NOBACCO[®]
life tastes better

Η Herbalife με τη σειρά Herbalife24, ανήκει και επίσημα στη μεγάλη οικογένεια των υποστηρικτών της Κολυμβητικής Ομοσπονδίας Ελλάδος ως επίσημος Υποστηρικτής Διατροφής των Εθνικών Ομάδων Υδατοσφαίρισης Ανδρών & Γυναικών, ενώ παράλληλα θα προσφέρει διατροφική υποστήριξη σε όλους τους κορυφαίους αθλητές της KOE, ενισχύοντας την προσπάθεια των Ελλήνων αθλητών και αθλητριών του υγρού στίβου για διάκριση. Οι δύο Εθνικές Ομάδες του Water Polo έχουν ήδη εξασφαλίσει την πρόκριση τους για τους Ολυμπιακούς Αγώνες του Παρισιού το καλοκαίρι του 2024 και τις προσεχείς εβδομάδες θα διεκδικήσουν διάκριση στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Κολύμβησης που διεξάγεται στη Ντόχα του Κατάρ.

Το μενού έχει... Fettuccine Alfredo!



National Fettuccine Alfredo Day
την Τετάρτη (7/2) και θα φτιάξουμε
εύκολα, ένα από τα πιο παραδοσιακά
πιάτα ζυμαρικών της Ιταλίας.

Θα χρειαστούμε:

- 500 γρ. φετουτσίνι
- 250 γρ. βούτυρο αγελαδινό
- 300 γρ. τριμμένη παρμεζάνα
- τριμμένο μοσχοκάρυδο
- αλάτι
- πιπέρι

Πώς γίνεται:

- Βράζουμε τα ζυμαρικά σε αλατισμένο νερό σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας (τα θέλουμε al dente).
- Τα στραγγίζουμε και κρατάμε ένα φλιτζάνι από το νερό που έβραζαν.
- Λιώνουμε το βούτυρο σε μεγάλη κατσαρόλα, σε μέτρια προς υψηλή φωτιά και προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι.
- Ρίχνουμε τα ζυμαρικά, προσθέτουμε το νερό που είχαμε κρατήσει από το βράσιμο, την παρμεζάνα και το μοσχοκάρυδο και ανακατεύουμε μέχρι να δέσει η σάλτσα.
- Σερβίρουμε κατευθείαν όσο η σάλτσα είναι ζεστή κι αν θέλουμε πασπαλίζουμε με έξτρα παρμεζάνα και μαϊντανό.

TIP

Γίνεται εξίσου νόστιμο με οποιοδήποτε ζυμαρικό της αρεσκείας μας.



Το ΚΜΟΠ εγκαινιάζει «Φιλικό Χώρο» για γυναίκες και κορίτσια



Με απώτερο σκοπό να δοθεί «φωνή» στις γυναίκες που νιώθουν απομονωμένες, που έχουν υποστεί βία ή κακοποίηση το ΚΜΟΠ εγκαινιάσε έναν «Φιλικό Χώρο» για Γυναίκες και Κορίτσια, τη Δευτέρα 29 Ιανουαρίου 2024 (28ης Οκτωβρίου 20, 2ος όροφος), με τη συμμετοχή εκπροσώπων οργανώσεων της Κοινωνίας των Πολιτών.

Ο χώρος αυτός είναι ανοιχτός σε γυναίκες και κορίτσια 16 ετών και άνω, διάφορων εθνικοτήτων οι οποίες μπορεί να έχουν βιώσει / επιζηήσει από κακοποίηση, βία ή εμπορία ανθρώπων και έχουν ανάγκη από έναν χώρο όπου θα αισθάνονται ασφαλείς, θα μπορούν να κάνουν παρέα με άλλες γυναίκες και μέσα από διάφορες δραστηριότητες θα μπορέσουν να ενδυναμωθούν και να κοινωνικοποιηθούν.

Είναι ένα περιβάλλον όπου οι συμμετέχουσες γυναίκες θα συναντιούνται σε κλίμα εμπιστοσύνης, εχεμύθειας, ασφάλειας, αλληλεγγύης, συμπερίληψης και συνεργασίας για να κοινωνικοποιηθούν και να λάβουν μέρος σε δραστηριότητες (χορός, προβολή ταινιών, χειροτεχνίες, εκπαιδεύσεις). Στον χώρο αυτό θα τους παρέχεται επίσης συμβουλευτική και ψυχοκοινωνική στήριξη, ενώ θα έχουν πρόσβαση σε γνώσεις και πόρους και θα αποτελεί σημείο παραπομπών και διασύνδεσης με φορείς της Κοινωνίας των Πολιτών.

Ο χώρος είναι ανοιχτός προς κάθε γυναίκα / κορίτσι που θέλει να συμμετάσχει και θα λειτουργεί Τετάρτη με Παρασκευή 15:00-17:00, στον χώρο εκδηλώσεων της ΕΛΙΕ (28ης Οκτωβρίου 20, 2ος όροφος).

Δείτε το αναλυτικό πρόγραμμα για τον Φεβρουάριο [εδώ](#). Μπορείτε να δηλώσετε συμμετοχή [εδώ](#).

#noviolence: Νέα καμπάνια ευαισθητοποίησης από τη Novibet κατά της οπαδικής βίας

Η Novibet παίρνει θέση κατά της οπαδικής βίας με κεντρικό μήνυμα: «Στηρίζουμε το παιχνίδι χωρίς οπαδική βία». Ως ενεργός υποστηρικτής του υγιούς αθλητισμού και Μεγάλος Χορηγός οκτώ ομάδων της Α' κατηγορίας του ελληνικού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου, η Novibet προωθεί μια ποδοσφαιρική κουλτούρα χωρίς βία και αντιπαλότητα, υπογραμμίζοντας πως το παιχνίδι είναι αυτό που μας ενώνει, ανεξαρτήτως προτιμήσεων.

Η νέα καμπάνια ευαισθητοποίησης της Novibet μεταφέρει τους θεατές στις κερκίδες ενός ποδοσφαιρικού γηπέδου. Ο φακός περιηγείται ανάμεσα σε άδεια καθίσματα που συμβολικά αλλάζουν χρώμα, απαριθμώντας θύματα οπαδικής βίας που έχουν αφήσει ένα δυσαναπλήρωτο κενό στις κερκίδες όλων των ελληνικών ομάδων, υπό τους ήχους της εμβληματικής «Ωδής στον Γεώργιο Καραϊσκάκη» του Διονύση Σαββόπουλου. Η εικόνα της ολοκληρωτικά άδειας κερκίδας συνοδεύεται από το ερώτημα: «Πόσες θέσεις ακόμα πρέπει να μείνουν άδειες, μέχρι η βία να μην έχει πια καμία θέση στα γήπεδα;»

Στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας #noviolence, η Novibet έχει ήδη διοργανώσει τα τελευταία δύο χρόνια ενέργειες αιμοδοσίας, με κεντρικό μήνυμα «Όποια Ομάδα Κι Αν Είσαι Σε Θέλουμε».





«Ένα παραμύθι για την Άλκη» Ομαδική εικαστική έκθεση αφιερωμένη στη συγγραφέα Άλκη Ζέη με αφορμή τη συμπλήρωση 100 χρόνων από τη γέννησή της

Στον απόηχο του Λογοτεχνικού Έτους Άλκης Ζέη (2023), από τις 11 Φεβρουαρίου μέχρι και τις 21 Απριλίου 2024 πραγματοποιείται στο Διαχρονικό Μουσείο Λάρισας (Περιφερειακή οδός Λάρισας, Μεζούρλο) ομαδική εικαστική έκθεση με τίτλο «Ένα παραμύθι για την Άλκη», αφιερωμένη στην πολυαγαπημένη συγγραφέα μικρών και μεγάλων, προσφέροντας ένα ιστορικό και μαζί ψυχογραφικό βλέμμα θέασης στον πυκνό κόσμο της.

Μέσω αρχαιακού και φωτογραφικού υλικού, πρωτότυπων αντικειμένων και ένθετων τρυφερών αφιερωμάτων εικαστικών δημιουργών που μεγάλωσαν με το έργο της, οι δύο επιμελητές, η Ίρις Κρητικού και ο Νίκος Βατόπουλος, σχεδίασαν την έκθεση, που διοργάνωσαν αρχικά η Ελληνοαμερικανική Ένωση και οι εκδόσεις METAIXMIO το φθινόπωρο του 2023, ως ένα τρισδιάστατο πρωτότυπο και ενιαίο αφήγημα, με την πολύτιμη συμβολή της οικογένειας της συγγραφέα.

Εγκαίνια έκθεσης:

Κυριακή 11 Φεβρουαρίου 2024, στις 6 μ.μ.

Διάρκεια έκθεσης: 11 Φεβρουαρίου-21 Απριλίου 2024

Ώρες λειτουργίας: Δευτέρα-Κυριακή (εκτός Τρίτης), 8:30-15:00

Είσοδος ελεύθερη

Η Νεφέλη Φασούλη στο Gazarte Ground Stage



Φέτος, η Νεφέλη Φασούλη παρέα με 5 τολμηρούς εξερευνητές ξεκινούν μια μουσική περιπέτεια που όμοια της δεν έχουμε ξαναδεί. Βασικός στόχος να ανακαλύψουν εάν υπάρχει ζωή και μουσική σε άλλους πλανήτες.

Μαζί τους κουβαλάνε αγαπημένα τραγούδια από τον δίσκο της "Ο κόσμος σου", γνωστά λαϊκά και πολλά άλλα.

Αναχωρώντας από τη γη θα επιχειρήσουν να εισέλθουν στο αχανές διάστημα και να συνδυάσουν μουσικές φαινομενικά ασυνδύαστες, δημιουργώντας ένα δικό τους μοναδικό σύμπαν.

Τη Νεφέλη θα συνοδεύσουν οι εξερευνητές:

Γιώργος Κωνσταντίνου - Μπάσο
Ορέστης Μπενέκας - Πλήκτρα, Synth
Γιάννης Πατάκας - Ηλεκτρική κιθάρα
Ιάσσανα Wastor - Τύμπανα

Πληροφορίες: Gazarte Ground Stage, Σάββατο 2 Μαρτίου.

Οι πόρτες ανοίγουν στις 20.30. Έναρξη: 21.30.

[Facebook event](#)

Τιμές εισιτηρίων

Προπώληση: 13 ευρώ, Ταμείο: 15 ευρώ

Σημεία προπώλησης

Ηλεκτρονικά: [more.com](https://www.more.com)*, τηλεφωνικά 211 7700 000

Nova | Public | Ευριπίδης | Viva Spot Τεχνόπολης

"Η Αργοναυτική Εκστρατεία σε Role-Playing Game" – πρόγραμμα Φεβρουαρίου 2024

Μια κατηγορία παιχνιδιών που μπορεί να αποδειχθεί πολύτιμο εκπαιδευτικό εργαλείο και ταυτόχρονα παιγνιώδης αλλά και ουσιαστικός τρόπος επαφής με τις ανθρωπιστικές επιστήμες είναι τα RPGs (role-playing games). Τα RPGs είναι μια ιδιαίτερη κατηγορία παιχνιδιών όπου οι παίκτες δημιουργούν χαρακτήρες ανάλογα με το τι προσφέρει ο "κόσμος" μέσα στον οποίο παίζουν και δημιουργούν μία ομάδα. Όλοι μαζί – πρόκειται για συναγωνιστικά κυρίως παιχνίδια – καλούνται να ολοκληρώσουν αποστολές και να ξεπεράσουν εμπόδια μέσα από σενάρια που αφηγείται και παρουσιάζει ο Game Master, ο συντονιστής του παιχνιδιού.

Σε αυτή τη σειρά συναντήσεων τα παιδιά παίρνουν μέρος στην Αργοναυτική Εκστρατεία. Μαζί με τον Ιάσονα μπαρκάρουν στην Αργώ και σαλπάρουν για τρομερές περιπέτειες. Το κάθε παιδί έχει έναν χαρακτήρα βασισμένο στην ελληνική

μυθολογία με τις δικές του ιδιαίτερες δυνάμεις και δυνατότητες, τα όπλα και τις αδυναμίες του. Όλη μαζί η ομάδα, με την καθοδήγηση των Game Masters, Ακη Τριανταφύλλου και Βασιλεία Βαξεβάνη, καλείται να συνεργαστεί για να αντιμετωπίσει τέρατα, προκλήσεις και δοκιμασίες ώστε να καταφέρει να πάρει το Χρυσόμαλλο Δέρα.

Ίδρυμα Β. και Μ. Θεοχαράκη
Σάββατο 17:00 – 19:00
3 Φεβρουαρίου 2024 – 24
Φεβρουαρίου 2024

Συνολικό κόστος συμμετοχής: 60€
Κλείστε το εισιτήριό σας [εδώ](#).
Κόστος μεμονωμένης συνάντησης:
20€

Κλείστε το εισιτήριό σας [εδώ](#).
Κόστος συμμετοχής Φίλων THF: 54€
και 18€



Τα καινούργια παπούτσια της Ιόλης

Το Σάββατο 10 Φεβρουαρίου, στις 12:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και οι εκδόσεις Διάπλαση διοργανώνουν διαδραστική παρουσίαση του παιδικού βιβλίου της Στέλλας Ανδρικοπούλου, με τίτλο «Τα καινούργια παπούτσια της Ιόλης».

Φορέστε τα παπούτσια σας κι ελάτε να διαβάσουμε, να παίξουμε, να μοιραστούμε και να ανταλλάξουμε... παλιά με καινούργια παπούτσια, μπότες με βατραχοπέδιλα, πουέντ με σκαρπίνια, γαλότσες με σαγιονάρες!

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον [IANO της Αθήνας, Σταδίου 24](#) και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι [YouTube](#) και στη σελίδα [Facebook](#) του IANOS.

Link βιβλίου: <https://bitly.ws/3bp4R>

Link εκδήλωσης: <https://bitly.ws/3bp45>



quote of the day

"LOVE IS THE FLOWER YOU'VE GOT TO LET GROW."
John Lennon

Σήμερα
γιορτάζουν!
Αγαθή,
Αγαθία



tip of the day

"
Where flowers bloom,
so does hope.

~ Lady Bird Johnson

5 Φεβρουαρίου

- > National Weatherperson's Day
- > National Primrose Day
- > National Chocolate Fondue Day
- > Western Monarch Day