

ΒΙΟΛΑΝΤΑ

cookies



Κ



violanta.gr
[f](https://www.facebook.com/violantagr) [y](https://www.youtube.com/violantagr) [@violantagr](https://www.instagram.com/violantagr)



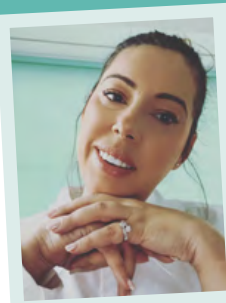
SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE

**ENJOY YOUR MOMENTS
WITH TUBORG!**

NEO



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!

Πιστεύω ότι οι άνθρωποι αλλάζουν προς το καλύτερο όταν πιστεύουμε πραγματικά σε αυτούς... Όταν βλέπουμε την προοπτική που υπάρχει πίσω από κάτι που τώρα δεν μας ικανοποιεί. Θα σου πω, λοιπόν, μια σχετική ιστορία...

«Μια φορά κι έναν καιρό υπήρξε μια κάμπια. Ένωθε ταπεινή κι ίσως στ' αλήθεια ήταν αν την κοίταζες με τα μάτια των πολλών. Για το κάλλος της σίγουρα δε φημιζόταν. Θα μπορούσες, μάλιστα, να τη χαρακτηρίσεις ακόμη κι αποκρουστική με τα αμιγώς αντικειμενικά κριτήρια -εφόσον, φυσικά, συγκαταλέγεται στο πλήθος που με πάθος τα ενστερνίζεται.

Η κάμπια μας δε διακρινόταν για το ιδιαίτερο ταλέντο της σε κάποιον συγκεκριμένο τομέα. Δε διέθετε, δηλαδή, εκείνες τις αξιοσημείωτες δεξιότητες που θα της επέτρεπαν να υπερβεί τη φυσική της ασχήμια και να εδραιωθεί κοινωνικά. Τα υπόλοιπα ζώα τη χλευάζαν και τα πιο συμπονετικά απλώς την περιφρονούσαν. Οι άνθρωποι συχνά πατούσαν πάνω της κι ύστερα σκούπιζαν τα υποδήματά τους στο χαλί με μια παραπάνω επιμέλεια.

Κάποιο απόγευμα πέρασε από δίπλα της ένα εντυπωσιακό λιοντάρι, με πυκνή χαίτη κι αναμφισβήτητη ομορφιά. Κάθε τόσο κοιτούσε μελαγχολικά δεξιά κι αριστερά του. Καθώς δεν είχε πάρει χαμπάρι την κάμπια, άφησε κάποτε τα δάκρυα να κυλήσουν ελεύθερα από τα περήφανα μάτια του. Τα δάκρυα δεν άργησαν να γίνουν παραπονεμένος λυγμός.

Η κάμπια πλησίασε χωρίς δισταγμό το λιοντάρι κι άκουσε με ενδιαφέρον και σπάνια τρυφερότητα τη στενάχωρη ιστορία του. Του έδωσε, μάλιστα, ένα σωρό υπέροχες συμβουλές και του θύμισε πως δε χρειάζεται πάντα να φαίνεται άτρωτο, πως δικαιούται να νιώθει εντάξει όντας απλώς ο εαυτός του, με τους μεγαλειώδεις βρυχηθμούς και τη βαθιά απόγνωση.

Το λιοντάρι χαμογέλασε συγκινημένο. «Ξέρεις, κανείς ποτέ δε με αφουγκράστηκε, δεν κατάφερε να διακρίνει ποιος είμαι πίσω από το επιβλητικό παρουσιαστικό μου», είπε. Η κάμπια εξήγησε στον βασιλιά της ζούγκλας πως μια ζωή παρατηρούσε από την αόρατη γωνιά της ανθρώπους και ζώα, καταλήγοντας σε αμέτρητα χρήσιμα συμπεράσματα για τη φύση και τα κίνητρά τους.

«Είσαι πράγματι για σπουδαία λοιπόν! Βλέπεις την ψυχή πίσω από την ετικέτα της», διαπίστωσε ο άρχοντας του δάσους.

Από τότε οι δυο τους έγιναν αχώριστοι φίλοι και σύντομα η στιγμή έφτασε που η κάμπια μεταμορφώθηκε σε μια υπέροχη πεταλούδα. Τότε, το λιοντάρι την κοίταξε περήφανα. Θαύμασε τα χρώματά της, τη χάρη της στο πέταγμα, το ελεύθερο πνεύμα της που πια συγχρονιζόταν τέλεια με τον άνεμο, που έπαιζε μαζί του όπως κάθε σοφός διασκεδάει με τις άπειρες πιθανότητες του σύμπαντος.

Η κάμπια ξαπόστασε κάποτε στην πλάτη του βασιλιά της ζούγκλας. «Ποτέ δεν θα αποκτούσα φτερά αν εσύ δεν με ξεχώριζες», του είπε και δάκρυσε».

Tip of the Day: Το έχω δει στην πράξη... Όταν πιστεύεις σε κάποιον πολύ, όταν ποντάρεις σε αυτόν, τον ωθείς να γίνει η καλύτερη εκδοχή του εαυτού του. Και η αλήθεια είναι ότι αν θες να λέγεται leader θα πρέπει οπωσδήποτε να έχεις την ικανότητα να βλέπεις πολύ περισσότερα από αυτά που σου δείχνουν... και να τολμάς να δίνεις ευκαιρίες!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Enjoy your moments with Tuborg!



New entries, new feelings!

Το **Tuborg Mango & Passionfruit** είναι αυτό που χρειάζεσαι για να ταξιδέψεις σε μοναδικές γεύσεις και αρώματα.

Με αληθινό χυμό mango & Passionfruit και φυσικά τη χαρακτηριστική σπιρτάδα μιας Tuborg, χάρη στο πλούσιο ανθρακικό και τις ζωνές του φυσαλίδες, το **Tuborg Mango & Passionfruit** ξυπνά τις αισθήσεις σου!

Feel the passion...

Το **Tuborg Mango & Passionfruit** το απολαμβάνεις κάθε ώρα της ημέρας.

Όπως άλλωστε όλα τα **Tuborg mixers**, μπορείς να το απολαύσεις σκέτο, ως ένα πολύ δροσιστικό αναψυκτικό, αλλά μπορείς να κάνεις και συνδυασμούς με αλκοόλ για μοναδικά κοκτέιλ που απογειώνουν τη γεύση!

Δοκίμασέ το: Σε ένα ποτήρι με πάγο πρόσθεσε **Tuborg Mango & Passionfruit** και ρούμι. Εναλλακτικά, μπορείς να προσθέσεις βότκα.

NEO



Did u know?

Υπάρχουν πάνω από 2.500 ποικιλίες μάνγκο! Το συναντάμε σε διάφορα σχήματα, ακόμα και σε σχήμα καρδιάς!

Όλες οι ποικιλίες έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νερό.

Το μάνγκο είναι πλούσιο σε βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά. Μεταξύ άλλων, έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Β6, η οποία έχει αποδειχτεί ότι βελτιώνει τη λειτουργία του εγκεφάλου, καθώς και την υγεία του νευρικού συστήματος. Ακόμη, το γλουταμινικό οξύ που περιέχει το μάνγκο βελτιώνει την ικανότητα συγκέντρωσης αλλά και τη μνήμη. Επιπλέον, το μάνγκο είναι πλούσιο σε μαγνήσιο, ασβέστιο και φυτικές ίνες.

Meet the Tuborg family

Η οικογένεια Tuborg mixers δροσίζει τις στιγμές μας...

Μόνοι ή με παρέα, πάντα τα Tuborg moments μας είναι τα καλύτερα της ημέρας! Και οι επιλογές είναι πολλές!

Εκτός από το **Tuborg Mango & Passionfruit**, απολαμβάνουμε...

Tuborg Pink Grapefruit & Σαγκουίνι

Αν σου αρέσουν οι γλυκές αλλά και οι όξινες γεύσεις, αυτός ο συνδυασμός θα σε ενθουσιάσει!

Tuborg Ανανάς – Lime & Δυόσμος

Για εξωτικές καταστάσεις... ένας μοναδικός συνδυασμός φρούτου - εσπεριδοειδούς και βοτάνου.

Tuborg Lemon Soda

Κλασικά... Ανθρακούχο αναψυκτικό, που προσφέρει φυσική δροσιά, γιατί φτιάχνεται με φυσικό χυμό λεμονιού, χωρίς προσθήκη ζάχαρης. Για σίγουρη απόλαυση!



Summer stories by Tuborg

Σου προτείνουμε ένα cocktail που μπορείς να φτιάξεις μόνος σου γρήγορα και εύκολα με βασικό συστατικό το αγαπημένο σου Tuborg mixer.



The Red Paloma

Θα χρειαστούμε:

- 50ml λευκή Tequila
- Χυμό από φρέσκο lime
- 120ml **Tuborg Pink Grapefruit & Σαγκουίνι**
- Ροζ αλάτι για το χείλος του ποτηριού (προαιρετικά)
- Φέτα Pink grapefruit για το γαρνίρισμα (προαιρετικά)
- Πάγο



Για την Red Paloma θα χρειαστούμε ένα παγωμένο ποτήρι.

Περνάμε τη φέτα pink grapefruit που έχουμε κόψει για το γαρνίρισμα από το χείλος του ποτηριού.

Βουτάμε το χείλος του ποτηριού σε ένα πιάτο με αλάτι.

Φροντίζουμε το αλάτι να κάτσει στην εξωτερική πλευρά του ποτηριού.

Τινάζουμε το ποτήρι για να αφαιρέσουμε το περιττό αλάτι.

Προσθέτουμε πάγο στο ποτήρι.

Προσθέτουμε 2 σφηνάκια (50ml) λευκή tequila (100% blue agave).

Κόβουμε ένα lime και στύβουμε το μισό μέσα στο ποτό μας (15ml) με τη μεζούρα.

Για καλύτερο αποτέλεσμα, σουρώνουμε τον χυμό πριν τον προσθέσουμε στο ποτό μας.

Τέλος, γεμίζουμε φυσικά με **Tuborg Pink Grapefruit & Σαγκουίνι!**



Έρχονται τα πρώτα Καλλιστεία Τεχνητής Νοημοσύνης!

Θέλεις να γίνεις η Miss AI; Τα πρώτα καλλιστεία τεχνητής νοημοσύνης είναι γεγονός!



Ο διαγωνισμός θέλει να "παντρέψει" την αύρα των παραδοσιακών καλλιστειών με την AI και συγκεκριμένα με τους δημιουργούς της. Στον διαγωνισμό "Miss AI" οι συμμετέχουσες πρέπει να είναι εξ ολοκλήρου δημιουργημένες μέσω της τεχνητής νοημοσύνης φυσικά.

Ποια θα είναι τα κριτήρια

Οι διαγωνιζόμενες θα κριθούν από την επιτροπή με κριτήριο την ομορφιά τους αλλά και την τεχνολογία, όπως επίσης την επιρροή στα κοινωνικά μέσα δικτύωσης. Θα αξιολογηθεί η χρήση των εργαλείων τεχνητής νοημοσύνης για τη δημιουργία ψηφιακών έργων τέχνης. Εδώ έχει σημασία η λεπτομέρεια αλλά και η δημιουργικότητα. Κι αν νομίζατε ότι θα παραλειφθεί το σκέλος των ερωτήσεων που πολλές φορές ήταν "αμήχανο", κάνετε λάθος! Οι διαγωνιζόμενες θα απαντήσουν σε ερωτήσεις της κριτικής επιτροπής!

Ποια είναι η κριτική επιτροπή

Η κριτική επιτροπή απαρτίζεται από τέσσερα μέλη. Τα δύο έχουν δημιουργηθεί με τεχνητή νοημοσύνη και είναι η Aitana Lopez και η Emily Pellegrini οι οποίες έχουν

σημαντική παρουσία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ενώ τα άλλα δύο μέλη είναι άνθρωποι.

...Τι κερδίζω;

Η νικήτρια του διαγωνισμού "Miss AI" θα λάβει χρηματικό έπαθλο 5.000 δολαρίων, προώθηση στην πλατφόρμα Fanvue, ένα πρόγραμμα καθοδήγησης αξίας 3.000 δολαρίων και υποστήριξη δημοσίων σχέσεων αξίας άνω των 5.000 δολαρίων! Δεν είναι και λίγα!

Η αναπληρωματική θα λάβει 5.000 δολάρια, δωρεάν πρόσβαση σε ένα μάθημα Imagine Education αξίας 500 δολαρίων και υποστήριξη δημοσίων σχέσεων αξίας άνω των 2.500 δολαρίων. Εκείνη που θα βρεθεί στην τρίτη θέση θα λάβει 2.000 δολάρια, μια δωρεάν συμβουλευτική κλήση με την Imagine Education αξίας 500 δολαρίων και ένα διαφημιστικό πακέτο 500 δολαρίων από την Fanvue. Ακόμη, υποστήριξη δημοσίων σχέσεων αξίας άνω των 1.000 δολαρίων.

Οι συμμετοχές έχουν ήδη ανοίξει και οι νικήτριες θα ανακοινωθούν στις 10 Μαΐου. Θα γίνει μάλιστα και online τελετή απονομής των βραβείων. Πώς σου φαίνεται;

Όλα όσα πρέπει να ξέρετε για την Ειδική Παροχή Μητρότητας

Άνοιξε η πλατφόρμα, <https://parentalbenefits.dypa.gov.gr>, για την ειδική παροχή προστασίας της μητρότητας για τις μη μισθωτές μητέρες.



Η ειδική παροχή δίδεται για διάστημα 9 μηνών και ισοδυναμεί με τον κατώτατο μισθό που σήμερα είναι στα 830 ευρώ. Δηλαδή συνολικά θα λάβουν 7.470 ευρώ. Αν συνυπολογιστεί και το επίδομα γέννησης, το συνολικό ποσό φθάνει έως και τα 10.970 ευρώ ή έως και 1.200 ευρώ τον μήνα.

Μάλιστα αν συνυπολογίσουμε και το επίδομα γέννησης, που για το πρώτο παιδί είναι 2.400 ευρώ και φθάνει τα 3.500 ευρώ για το τέταρτο παιδί, η μη μισθωτή μητέρα λαμβάνει για τους 9 μήνες έως και 10.970 ευρώ. Έτσι το μηναίο έσοδο ξεκινά από τα 1.100 ευρώ και φθάνει τα 1.200 ευρώ ανάλογα με το ύψος του επιδόματος γέννησης.

1. Ποιες δικαιούνται την ειδική παροχή της μητρότητας;

Οι ελεύθερες επαγγελματίες, οι αυτοαπασχολούμενες και οι αγρότισσες, λαμβάνουν πλέον την ειδική παροχή προστασίας της μητρότητας. Η ειδική παροχή δίδεται για διάστημα 9 μηνών και ισοδυναμεί με τον κατώτατο μισθό που σήμερα είναι στα 830 ευρώ. Δηλαδή θα λάβουν συνολικά το ποσό των 7.470 ευρώ.



2. Τι ίσχυε μέχρι σήμερα για τις μη μισθωτές;

Οι μη μισθωτές μέχρι σήμερα λαμβάνουν μετά τη γέννηση εφάπαξ επίδομα κυοφορίας/λοχείας ως εξής: Οι ελεύθερες επαγγελματίες λαμβάνουν από τον ΟΑΕΕ 600 ευρώ, οι αγρότισσες 486 ευρώ και οι μηχανικοί, οι δικηγόροι και οι υγειονομικοί (ΕΤΑΑ) το ποσό των 800 ευρώ.

3. Με τις μισθωτές μητέρες τι ισχύει;

Οι μισθωτές μητέρες καλύπτονται αντίστοιχα με την ειδική παροχή της μητρότητας.

Μάλιστα λιγότερο από δύο χρόνια πριν, τον Νοέμβριο του 2022, διευρύνθηκε ο χρόνος καταβολής της παροχής από τους 6 μήνες που ίσχυε τότε σε 9 μήνες. Αποτέλεσμα το επιπλέον όφελος, από την αύξηση του χρόνου καταβολής της παροχής και της αύξησης του κατώτατου μισθού από τα 713 ευρώ που ήταν τον Νοέμβριο του 2022 στα 830 ευρώ σήμερα, να φθάνει τα 3.200 ευρώ. Όφελος που αυξάνεται με το επίδομα μητρότητας που ξεκινά από τα 2.400 ευρώ για το πρώτο παιδί και φθάνει τα 3.500 ευρώ για το τέταρτο παιδί.

4. Είμαι μη μισθωτή τι πρέπει να κάνω για να λάβω την ειδική παροχή προστασίας της μητρότητας;

Για να μπορέσει μια μη μισθωτή, δηλαδή μια ελεύθερη επαγγελματίας, μια αυτοαπασχολούμενη ή μια αγρότισσα, να λάβει την ειδική παροχή προστασίας της μητρότητας θα πρέπει να ακολουθήσει τα εξής βήματα:

1ον: Θα πρέπει να έχει λάβει το επίδομα μητρότητας του e-ΕΦΚΑ (κυοφορίας και λοχείας) και εντός δύο μηνών από την επομένη της καταβολής του να καταθέσει την αίτηση για την ειδική παροχή μητρότητας.

2ον: Η αίτηση χορήγησης της ειδικής παροχής προστασίας της μητρότητας υποβάλλεται στη διεύθυνση: <https://parentalbenefits.dypa.gov.gr>.

3ον: Στις περιπτώσεις που η αιτούσα δεν είναι εγγεγραμμένη στο Ψηφιακό Μητρώο της Δ.ΥΠ.Α είναι αναγκαία η εγγραφή στη νέα πλατφόρμα μέσω ειδικής φόρμας που διατίθεται για το σκοπό αυτό. Η είσοδος στην ειδική φόρμα πραγματοποιείται με τη χρήση κωδικών TAXIS και του ΑΜΚΑ.

4ον: Να είναι ασφαλιστικά ενήμερη κατά την υποβολή της αίτησης και κατά την λήψη της παροχής.

5ον: Ειδικά για τις μητέρες που έχουν αποκτήσει παιδί με τη διαδικασία της υιοθεσίας, η αίτηση στη Δ.ΥΠ.Α. υποβάλλεται εντός 2 μηνών από την επομένη της ένταξης του παιδιού στην οικογένεια ή την τελεσιδικία της δικαστικής απόφασης.

5. Πότε ξεκινά η καταβολή της ειδικής παροχής της μητρότητας στις μη μισθωτές;

Η καταβολή της ειδικής παροχής προστασίας της μητρότητας εκκινεί από την πρώτη του επόμενου μήνα της αίτησης. Σημειώνεται ότι η ειδική παροχή προστασίας μητρότητας είναι αφορολόγητη, ανεκχώρητη και ακατάσχετη στα χέρια Δημοσίου εν ευρεία έννοια ή τρίτων, δεν υπόκειται σε οποιοδήποτε τέλος, εισφορά ή άλλη κράτηση υπέρ του Δημοσίου ή του e-ΕΦΚΑ.



6. Τι ισχύει στην περίπτωση που δεν είμαι ασφαλιστικά ενήμερη;

Αν η δικαιούχος δεν είναι ασφαλιστικά ενήμερη κατά την υποβολή της αίτησης, εμφανίζεται ειδοποίηση ότι «δεν δύναται να υποβληθεί το αίτημα λόγω έλλειψης ασφαλιστικής ενημερότητας», ώστε να προβεί άμεσα στην εξόφληση των οφειλών της. Με την εξόφληση ενημερώνεται άμεσα το σύστημα του ΕΦΚΑ και κατ' επέκταση και η ΔΥΠΑ μέσω της διαλειτουργικότητας των συστημάτων, οπότε επανέρχεται η ασφαλισμένη στην πλατφόρμα και θα υποβάλει κανονικά το αίτημα.

Σε περίπτωση που η ασφαλισμένη εξοφλήσει τις οφειλόμενες ασφαλιστικές εισφορές, μπορεί να αιτηθεί ηλεκτρονικά την επαναχορήγηση της παροχής αναδρομικά από τον μήνα που διεκόπη. Σε κάθε περίπτωση όμως το συνολικό διάστημα καταβολής της ειδικής παροχής προστασίας της μητρότητας, κατόπιν ετεροχρονισμένης εξόφλησης των ασφαλιστικών εισφορών, δεν μπορεί να υπερβεί τους 12 μήνες.

Διαβάστε περισσότερα [εδώ](#).



Έλενα Χουλιάρα: Η φαρμακευτική καινοτομία είναι επένδυση για την υγεία, την κοινωνία και την οικονομία

Με σταθερό στόχο την απρόσκοπτη πρόσβαση όλων των ασθενών σε όποια θεραπεία χρειάζονται τη στιγμή που τη χρειάζονται, η AstraZeneca πρωτοστατεί και συμμετέχει ενεργά στον διάλογο με εκπροσώπους της πολιτείας και του τομέα της υγείας, καθώς και κορυφαίους επιστήμονες, αναδεικνύοντας την ανάγκη για στήριξη του φαρμάκου και της καινοτομίας.

Στο πλαίσιο αυτό, η Πρόεδρος και Διευθύνουσα Σύμβουλος της AstraZeneca Ελλάδος και Κύπρου Έλενα Χουλιάρα συμμετείχε στη συζήτηση που διοργανώθηκε στο φετινό Delphi Economic Forum, την Παρασκευή 12 Απριλίου με τίτλο «From Budgets to Breakthroughs: Crafting a Healthier Economic Future».

Η κα Χουλιάρα αναλύοντας το όφελος του ασθενή, της κοινωνίας, της οικονομίας και του συστήματος υγείας από την καινοτομία, υποστήριξε ότι τα οφέλη υπερβαίνουν το κόστος της και ότι δεν θα πρέπει να αντιμετωπίζεται ως δαπάνη αλλά ως μία καίρια και αποδοτική επένδυση για την υγεία, την κοινωνία και την οικονομία.

Αναφερόμενη στο τι κερδίζει ο άνθρωπος από τη φαρμακευτική καινοτομία η κα Χουλιάρα εξήγησε ότι: «Έχει υπολογιστεί ότι η αύξηση του προσδόκιμου της ζωής στην Ευρώπη τον τελευταίο αιώνα κατά 30 χρόνια οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στην φαρμακευτική καινοτομία και αυτό το δεδομένο είναι μόνο η κορυφή του παγόβουνου».

Η κα Χουλιάρα, επικαλούμενη στοιχεία που αποδίδουν το 1/3 της ανάπτυξης των προηγμένων χωρών στη βελτίωση της υγείας του πληθυσμού, σημείωσε ότι «αυτό είναι λογικό γιατί οι άνθρωποι δεν ζουν μόνο καλύτερα και περισσότερο αλλά

γίνονται και πιο παραγωγικοί για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα χωρίς να χρειάζονται ακριβές νοσηλίες».

Διευκρίνισε μάλιστα ότι με δεδομένη τη γήρανση του πληθυσμού «εάν δώσουμε στην υγεία την προτεραιότητα που χρειάζεται, αυτή μπορεί να προσθέσει στο παγκόσμιο ΑΕΠ έως και 12 τρισ. δολάρια μέχρι το 2040, νούμερο που αντιστοιχεί στο 8% του παγκόσμιου ΑΕΠ».





Πεποίθηση της AstraZeneca είναι ότι η βιωσιμότητα του φαρμακευτικού κλάδου είναι άρρηκτα συνυφασμένη με τη βιωσιμότητα των συστημάτων υγείας και την οικονομική ευρωστία των κοινωνιών. Η κα Χουλιάρα αναφέρθηκε σε τρία πεδία ενδιαφέροντος για την αναγνώριση ευκαιριών για εξεύρεση επιπλέον πόρων και εξοικονομήσεων, που στη συνέχεια θα πρέπει να επενδυθούν στην υγεία με τον πλέον αποδοτικό τρόπο:

- ▶ Ο συνολικός προϋπολογισμός υγείας: Η συνολική δαπάνη υγείας στην Ελλάδα, ως ποσοστό του ΑΕΠ, διαμορφώθηκε στο 9,2% (εκ των οποίων το 5,7% δημόσια δαπάνη) έναντι 10,9% στην Ε.Ε. (εκ των οποίων το 8,9% δημόσια δαπάνη).
- ▶ Ο τρόπος διαχείρισης του προϋπολογισμού της υγείας: Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η πρόληψη, καθώς επιβεβαιώνει το πώς μπορούμε να προλάβουμε ασθένειες εγκαίρως και να πετύχουμε σημαντικές εξοικονομήσεις, μεταβαίνοντας από ένα ασθενοκεντρικό σύστημα, σε ένα σύστημα υγείας που αναφέρεται και στους υγιείς πολίτες.
- ▶ Το ίδιο το φάρμακο: ευκαιρίες εντοπίζονται στην ενίσχυση της χρηματοδότησης, στον εξορθολογισμό του προϋπολογισμού και στην παρακολούθηση της συνταγογράφησης.



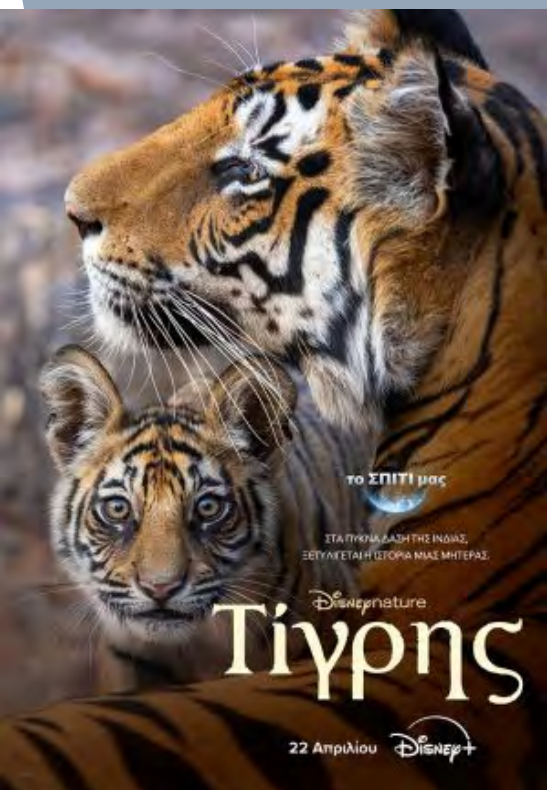
Σχετικά με τη βέλτιστη αξιοποίηση των πεπερασμένων πόρων για την υγεία, η κυρία Χουλιάρα τόνισε: «Η φαρμακευτική καινοτομία είναι αυτή που στήριξε την υγεία μας, την καλή ποιότητα και την αύξηση του προσδόκιμου ζωής και συνολικά την ευημερία και την ανάπτυξη των κοινωνιών και των οικονομιών μέχρι σήμερα. Αποτελεί, λοιπόν, μία από τις ασφαλέστερες επενδύσεις που μπορούμε να κάνουμε για να συνεχίσουμε να απολαμβάνουμε τα οφέλη που μας προφέρει και στο μέλλον».

info

Στη συζήτηση συμμετείχαν, εστιάζοντας στην καινοτομία και την κατανομή των πόρων της υγείας, οι:

- **Παυλίνα Καρασιώτου, Γενική Γραμματέας, υπουργείο Εθνικής Οικονομίας και Οικονομικών**
- **Νίκος Βέττας, Γενικός Διευθυντής, Ίδρυμα Οικονομικών και Βιομηχανικών Ερευνών, Καθηγητής, ΟΠΑ**
- **Θεανώ Καρποδίνη, Διοικήτρια & Πρόεδρος του ΔΣ, Εθνικός Οργανισμός Παροχής Υπηρεσιών Υγείας (ΕΟΠΥΥ)**

Το πάνελ συντόνισε ο δημοσιογράφος Γιώργος Ευγενίδης.



Η The Walt Disney Company και το National Geographic γιορτάζουν τον μήνα της Γης με τη νέα παγκόσμια καμπάνια «Το σπίτι μας»

Η [The Walt Disney Company](#) και το [National Geographic](#) φέρνουν στο προσκήνιο το θέμα της προστασίας, αποκατάστασης και του εορτασμού για τη Γη, μέσα από τη νέα παγκόσμια καμπάνια «[Το Σπίτι μας](#)». Η καμπάνια, που θα τρέχει όλο τον Απρίλιο, τον «Μήνα της Γης», επικεντρώνεται στις προσπάθειες που στοχεύουν στην προστασία του πλανήτη μας, μέσα από τους δημιουργούς και τους storytellers του National Geographic.

Σήμερα, που είναι η Ημέρα της Γης κάνει πρεμιέρα η νέα σειρά «Μυστικά των Χταποδιών» με αφηγητή τον Paul Rudd, μέρος

της βραβευμένης με Emmy® σειράς του National Geographic, «Μυστικά των...», καθώς και η νέα ταινία «Τίγρης» από την Disneynature, σε αφήγηση της Priyanka Chopra Jonas, η οποία ταξιδεύει μαζί με μία νεαρή τίγρη που μεγαλώνει τα ατίθασα μικρά της στα μυθικά δάση της Ινδίας. Η σειρά «Μυστικά των Χταποδιών», θα είναι διαθέσιμη από τις 22 Απριλίου στο National Geographic Wild και στο Disney+ στην Ελλάδα.



Press Room

Beauty & Fashion edition

Η Vichy και το ελληνικό brand Nidodileda συνεχίζουν τη συνεργασία τους και για το Καλοκαίρι 2024

Η Vichy συνεργάζεται για άλλη μια χρονιά με το ελληνικό fashion brand Nidodileda και μαζί υποδέχονται το καλοκαίρι του 2024 με ένα μοναδικό summer pouch και την αντηλιακή σειρά Capital Soleil. Η αντηλιακή σειρά Capital Soleil UV-Daily της Vichy περιέχει μοναδικά εμπλουτισμένη σύνθεση με δερματολογικά συστατικά, για προηγμένη προστασία από την υπεριώδη ακτινοβολία και εξαιρετικά λεπτόρρευση υφή ανθεκτική στο νερό, προσφέροντας αίσθηση απαλότητας και φρεσκάδας. Η συνεργασία με τη Nidodileda αναδεικνύει τη συνδυαστική δύναμη των δύο brands, προσφέροντας τα μοναδικά προϊόντα Vichy, "ντυμένα" με την ιδιόσυγκρασιακή vintage feel αισθητική της Nidodileda, για την προστασία του δέρματος μας αυτό το καλοκαίρι. Το γέμισμα της Σελήνης σηματοδοτεί την φάση ολοκλήρωσης του brand Nidodileda, αποκαλύπτοντας στο φως τη νέα SS24 συλλογή FULL MOON που αποτελεί και την πηγή έμπνευσης του μοτίβου του summer pouch.

Στην καλοκαιρινή συλλογή FULL MOON, η Σελήνη της Nidodileda, μας ταξιδεύει στις φάσεις του γεμίματος και εκφράζει με συνειδητότητα ένα νέο κεφάλαιο, αυτό της ολοκλήρωσης. Αέρινα υφάσματα, αναγεννησιακές μορφές, διαφάνειες που θυμίζουν νερό και κεντημένα λαμπερά υλικά δίνουν την ατμόσφαιρα ενός αξέχαστου καλοκαιριού με κοινή θέα την Πανσέληνο.



«Δοκίμασες; Κόλλησες!»: Η νέα 360° καμπάνια της Green Cola

Με μια νέα 360° καμπάνια η Green Cola έρχεται να μας επικοινωνήσει πολλούς και διαφορετικούς λόγους για να τη δοκιμάσουμε. Λόγοι καθημερινοί, χιουμοριστικοί μα πάνω από όλα αληθινοί που βασίζονται σε ένα πολύ δυνατό insight: όποιος δοκιμάσει Green Cola είναι σίγουρο ότι θα ενθουσιαστεί με τη γεύση της.

Αυτό ακριβώς έρχεται να ενισχύσει και το ανατρεπτικό tagline της: Δοκίμασες; Κόλλησες! Ένα δυνατό statement του πρωτοπόρου και εναλλακτικού brand.

Μπορείτε να παρακολουθήσετε τα νέα TVCs στα ακόλουθα links: [Mini market](#) & [Σαλόι](#).



Λίστα Δώρων – Νέα Υπηρεσία IKEA

Νέα Υπηρεσία IKEA ΛΙΣΤΑ ΔΩΡΩΝ



Η IKEA, εταιρεία του ομίλου FOURLIS, παρουσιάζει τη [Λίστα Δώρων](#), την νέα υπηρεσία IKEA. Για κάθε σημαντική στιγμή της ζωής σας, όπως νέο σπίτι, νέο μέλος στην οικογένεια, γάμο, βάπτιση, πάρτι ή και για ακόμα περισσότερες χαρούμενες στιγμές, η IKEA σας δίνει τη δυνατότητα να δημιουργήσετε τη δική σας Λίστα Δώρων να ενημερώσετε τους φίλους και τους καλεσμένους σας και να αποκτήσετε τον χώρο των ονείρων σας επιλέγοντας μέσα από τη μεγάλη ποικιλία προϊόντων IKEA.

Η νέα συλλογή Urban Kipos Praktiker είναι εδώ!

Η [νέα καμπάνια](#) της Praktiker Hellas, που βρίσκεται ήδη στον αέρα, έχει εμπνευστεί από τον κόσμο της μόδας και του styling, και καλεί το κοινό «να πάρει πόζα Kipos» και να μετατρέψει τους εξωτερικούς χώρους του σπιτιού του σε πασαρέλα, ποτίζοντας, ψήνοντας BBQ ή και φροντίζοντας τον κήπο! Με τον Urban Kipos Praktiker, ο κήπος, το μπαλκόνι και η τράτασα θα γίνουν αυτό το καλοκαίρι τόπος έκφρασης, δημιουργίας και ονειρεμένων στιγμών με αγαπημένα πρόσωπα.



Cherry Cheesecake!



Πώς γίνεται:

National Cherry Cheesecake Day
αύριο (23/4) και θα φτιάξουμε
το πιο εύκολο Cheesecake με
κεράσια!

Θα χρειαστούμε:

- 250 γρ. μπισκότα ολικής άλεσης (τύπου digestive)
- 90 γρ. βούτυρο λιωμένο
- 400 ml κρέμα γάλακτος
- 60 γρ. ζάχαρη άχνη
- 2 κ.γ. χυμό λεμονιού
- 500 γρ. τυρί κρέμα σε θερμοκρασία δωματίου
- 1 μεγάλη κομπόστα κεράσι

- Θρυμματίζουμε τα μπισκότα με τα χέρια μέσα σε βαθύ μπολ.
- Προσθέτουμε το λιωμένο βούτυρο και ανακατεύουμε καλά, ώσπου το μείγμα να μοιάζει με βρεγμένη άμμο.
- Στρώνουμε το μείγμα σε ένα πυρέξ ή ταρτιέρα και πιέζουμε την επιφάνεια με κουτάλι για να πατηθεί και να γίνει ομοιόμορφη.
- Με μίξερ χειρός (στη μεσαία ταχύτητα) χτυπάμε την κρέμα γάλακτος με τη ζάχαρη άχνη μέχρι να αφρατέψουν. Προσθέτουμε το τυρί κρέμα και το χυμό λεμονιού και συνεχίζουμε το χτύπημα μέχρι να ομογενοποιηθούν.
- Απλώνουμε το μείγμα πάνω στη βάση μπισκότων και τοποθετούμε στο ψυγείο (για περίπου 4 ώρες) μέχρι να σταθεροποιηθεί.
- Απλώνουμε την κομπόστα πάνω στο cheesecake και σερβίρουμε.
- Διατηρείται στο ψυγείο για λίγες μέρες.

TIP

Γαρνίρουμε με επιπλέον κομπόστα και φρέσκα (χωρίς κουκούτσι) κεράσια κατά το σερβίρισμα.





Φεστιβάλ λαϊκής κιθάρας στη Θεσσαλονίκη

Το 3ο Φεστιβάλ Λαϊκής Κιθάρας ανοίγει και πάλι τις πόρτες του στις 26, 27 και 28 Απριλίου στην Αποθήκη Δ', στο λιμάνι της Θεσσαλονίκης!

Πάντα με την πεποίθηση ότι η λαϊκή μουσική δεν αποτελεί μουσειακό είδος, αλλά πραγματικά ζωντανή παράδοση, το φετινό φεστιβάλ διευρύνει τις θεματικές σε όλες τις δράσεις του.

Σε αυτή την κατεύθυνση, οργανώνει στρογγυλά τραπέζια, σεμινάρια και ομιλίες γύρω από τους σύγχρονους προβληματισμούς που συνδέονται με τη μουσική "βιομηχανία" και τους μουσικούς της, υποδέχεται και συνομιλεί συναυλιακά και με άλλες λαϊκές παραδόσεις από την Ελλάδα και τον κόσμο, που έχουν φτάσει συνεχώς εξελισσόμενες μέχρι, ενώ στον χώρο της οργανοποιίας, φιλοξενεί πλέον όλα τα όργανα που κατασκευάζουν επιδέξια χέρια Ελλήνων οργανοποιών. Από την άλλη, το ΦΛΚ 2024 τιμά το μπουζούκι, τον άρχοντα της λαϊκής μας μουσικής, με συναυλίες κορυφαίων εκπροσώπων του.

ΦΛΚ
ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΛΑΪΚΗΣ ΚΙΘΑΡΑΣ

26-27-28
Απριλίου 2024
Αποθήκη Δ

Λιμάνι Θεσσαλονίκης

Συναυλίες • Σεμινάρια • Παρουσιάσεις
Στρογγυλά Τραπέζια • Έκθεση Οργανοποιίας
Προβολή Ντοκιμαντέρ

Προπώληση: more.com

Οι Errante Bohemio στο Μουσικό Βαγόνι Orient Express την Τετάρτη 24 Απριλίου

Errante Bohemio



Οι Errante Bohemio σας καλούν σε μια εθnic περιπλάνηση με όχημα τη μουσική. Ταξιδέψτε στην αναρχική ελευθερία του Βερολίνου, τη γοητευτική μελαγχολία της Βουδαπέστης, τα αισθησιακά τάνγκο του Μπουένος Αιρες και τις σκοτεινές μιλόγγκες του αλλά και στη Θεσσαλονίκη, την ομορφότερη πόλη του κόσμου, με τα εξίσια βαλς δίπλα στην παραλία. Τραγούδια και μουσικές, που δημιουργούν εικόνες αξέχαστες στον μοναδικό χώρο του Orient Express, της Αμαξοστοιχίας-Θεάτρου το Τρένο στο Ρουφ.

Οι Errante Bohemio έχουν εμπνευστεί τ' όνομά τους από το διάσημο τάνγκο «Anclao en Paris» των Cardicamo-Barbieri, με τη φωνή του Carlos Gardel. Το συγκρότημα αποτελείται από τους: Αρτεμης Ματαφιά (φωνή), Κυριάκο Γκουβέντα (βιολί) και Θανάση Καραμίντζιο (κιθάρα, φωνή, συνθέσεις).

Προαγορά εισιτηρίων απαραίτητη:

- Ηλεκτρονικά [εδώ](#)
- Τηλεφωνικά στο 2117700000 (Δευτέρα έως Παρασκευή 10.00-18.00)
- Φυσικά σημεία πώλησης more.com

ΒΑΓΓΕΛΗΣ
ΡΑΠΤΟΠΟΥΛΟΣ

Ο ΘΕΟΣ
ΦΤΑΙΕΙ,
ΠΟΥ ΕΚΑΝΕ
ΤΟΝ
ΚΟΣΜΟ
ΤΟΣΟ
ΩΡΑΙΟ

Αλληγορίες από τον
ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗ



Ο ΘΕΟΣ ΦΤΑΙΕΙ,
ΠΟΥ ΕΚΑΝΕ ΤΟΝ
ΚΟΣΜΟ ΤΟΣΟ ΩΡΑΙΟ:
Αλληγορίες από τον
Καζαντζάκη

Κάποτε, πριν από χρόνια, ο Κ. είχε σκύψει σε ένα πηγάδι μαζί με μια γυναίκα. Τα δύο πρόσωπά τους σάλειψαν, μια στιγμή, πάνω στα σκοτεινά νερά, γυαλιστερά, τρεμάμενα, το ένα κολλητά στο άλλο. Κι αμέσως ο Κ. ένιωσε ότι αγαπούσε αυτή τη γυναίκα.

Μια φορά ένας πασάς κάλεσε έναν φτωχό να του κάνει το τραπέζι. Έβαλε μπροστά του ένα πιάτο ελιές κι ένα πιάτο μαύρο χαβιάρι. Ο φτωχός ούτε στράφηκε να δει τις ελιές, έπεσε με τα μούτρα στο χαβιάρι. «Φάε κι ελιές, κουμπάρε», του λέει ο πασάς. «Καλό είναι και το χαβιάρι, πασά εφέντη μου», απάντησε, μασουλώντας πάντα, ο φτωχός.

Στην Κίνα ο Κ. είχε δει μια ζωγραφιά ανείπωτης αβρότητας, με τον τίτλο: «Η καμπάνα του δειλινού που χτυπάει σε μακρινό ναό». Δεν έβλεπε ούτε ναό ούτε καμπάνα. Μόνο ένα ήρεμο τοπίο, ελαφρά χρυσαφένιο, σκεπασμένο με γαλάζιο αέρα.

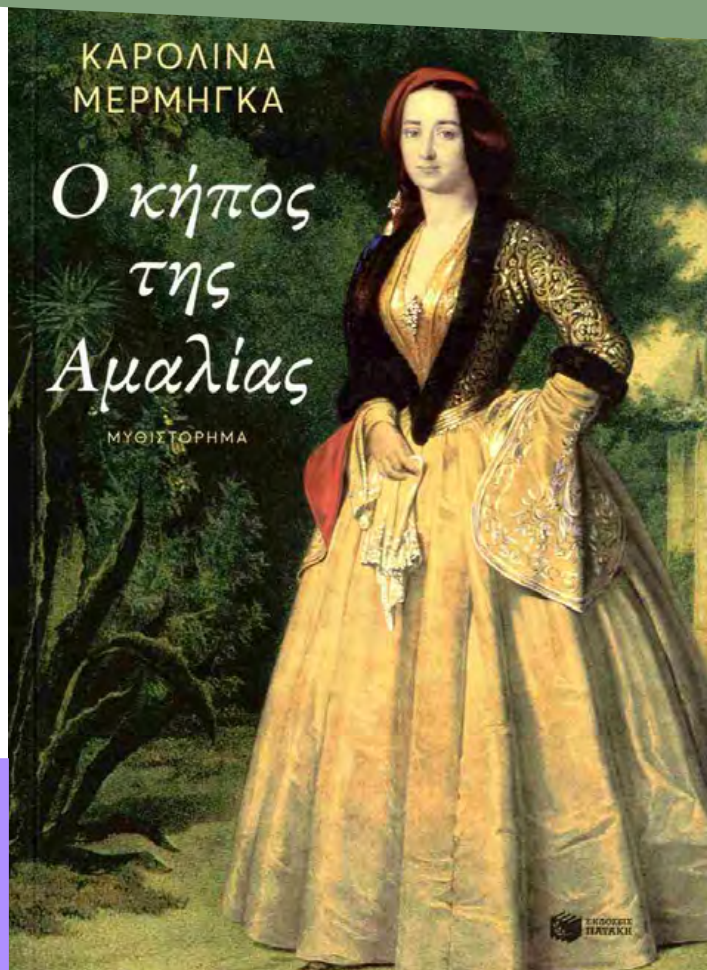
Όταν σε σκεφτούν οι κάμπιες, Θεέ μου, γίνονται πεταλούδες!

Ο κήπος
της Αμαλίας

ΚΑΡΟΛΙΝΑ
ΜΕΡΜΗΓΚΑ

Ο κήπος
της
Αμαλίας

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ



Κρύβομαι στον κήπο μου και κοιτάζω τις κορυφές των δέντρων — πόσο ψηλά φτάνουν πια. Θα 'ρθει μια μέρα ίσως που θα γίνει «εθνικός»; Μακάρι. Αλλά εγώ πού θα είμαι; Γιατί σε ένα έθνος δεν μπορούν να χωρέσουν όλοι όσοι το αγάπησαν;

1837, Πειραιάς. Ο εικοσιδυάχρονος βασιλιάς Όθωνας επιστρέφει στη χώρα νιόπαντρος. Η πρώτη βασίλισσα της Ελλάδας λέγεται Αμαλία και είναι μια δεκαεννιάχρονη Γερμανίδα δούκισσα. Μοναδικό της χρέος και αποστολή, να φέρει στον κόσμο έναν διάδοχο.

Η Αμαλία τα κάνει όλα με πάθος και πείσμα. Αγαπά τον άντρα της, την Ελλάδα και τον παράξενο στα μάτια της λαό της. Εξοικειώνεται με πολλά βιώνοντας τις εντυπωσιακές αντιφάσεις μιας χώρας που ψάχνει την ταυτότητά της, αλλά υπάρχουν και πράγματα που δε θα τα καταλάβει ποτέ. Γνωρίζει από κοντά τους μικρούς και μεγάλους πρωταγωνιστές του Αγώνα και της πολιτικής του 19ου αιώνα και αναμειγνύεται ενεργά στη διοίκηση του νέου κράτους. Αντέχει σωματικά βασανιστήρια για την ατεκνία της και αντιστέκεται στις προσβολές, αντιστέκεται όμως και στα συναρπαστικά νέα ρεύματα δημοκρατίας που φυσούν ολόγυρά της. Καταφύγιό της, το μοναδικό πράγμα που μεγάλωσε με τα χέρια της, ο κήπος της, που έμελλε να γίνει μια μέρα εθνικός.

quote of the day

"HEAVEN IS UNDER OUR FEET AS WELL AS OVER OUR HEADS."

Henry David Thoreau, Walden

Σήμερα
γιορτάζουν!

Νέαρχος,
Ναθαναήλ,
Ναθαναηλία



tip of the day



22 Απριλίου

- > Earth Day
- > Girl Scout Leader Appreciation Day
- > National Jelly Bean Day
- > National Pinup Day