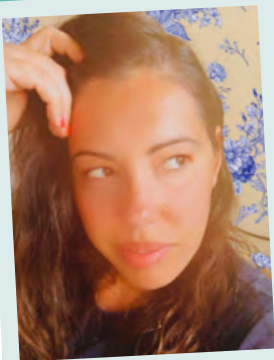


SAY *yes* to the **press**

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ
ΣΤΗ ΦΥΣΗ...



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYessers!!!**

Μία παροιμία λέει: “Μην κάνεις παρέα με κακό άνθρωπο. Μοιάζει με το κάρβουνο. Ζεστό καίει και κρύο μουτζουρώνει...”.

Περιμένεις από μένα λοιπόν να σου αναπτύξω θεωρίες και να σου πω γνωμικά για τους κακούς ανθρώπους. Ναι θα μπορούσα, όμως έχεις αναρωτηθεί ποτέ μήπως είσαι εσύ ο κακός άνθρωπος της παρέας;

Εγώ είμαι εδώ για σένα, απάντησε με ναι ή όχι στα παρακάτω και κράτα το σκορ... Αλήθειες ε; Μεταξύ κατεργαρέων ειλικρίνεια...

Όταν προκύπτει ένα πρόβλημα, προτιμάς να το φορτώσεις σε κάποιον άλλον αντί να το αντιμετωπίσεις.

Κι ύστερα, κατηγορείς τους άλλους για την δική σου αποτυχία.

Είσαι καλός με κάποιον, μόνο όταν χρειάζεσαι κάτι από αυτόν.

Κάνεις άσχημα σχόλια και κολλάς στο τέλος της φράσης σου ένα «πλάκα κάνω» για να δικαιολογήσεις την κακεντρέχεια.

Συμπεριφέρεσαι άσχημα σε πωλητές και σερβιτόρους, σα να είναι υπηρέτες σου.

Χαίρεσαι κρυφά για την αποτυχία των γύρω σου, για να αισθανθείς καλύτερα για τον εαυτό σου.

Δε διστάζεις να κουτσομπολέψεις ανθρώπους που σε βοήθησαν.

Σε ενοχλεί όταν οι άλλοι γύρω σου γελάνε.

Ειρωνεύεσαι ανθρώπους που δεν ξέρεις, απλώς επειδή μοιάζουν διαφορετικοί.

Δεν αγαπάς τα ζώα. Ή έστω, δεν τα ανέχεσαι.

Δεν ενδιαφέρεσαι για την καθαριότητα (του σπιτιού/του δρόμου/του πλανήτη) περιμένοντας ότι κάποιος άλλος θα κάνουν τη βρώμικη δουλειά για λογαριασμό σου.

Δεν χάνεις την ευκαιρία να εκδικηθείς για κάτι.

Όταν δεν έχεις κάποιο λογικό επιχείρημα σε μια συζήτηση με κάποιον, επιλέγεις να τον χτυπήσεις εκεί που πονάει, «κάτω από τη ζώνη», ακόμα κι αν δεν σχετίζεται με την συζήτησή σας.

Δίνεις εύκολα υποσχέσεις που δεν κρατάς, ακόμη κι όταν οι άλλοι δε σου ζητούν να υποσχεθείς.

Είσαι τόσο απορροφημένος στη δική σου ζωή, που ξεχνάς γενέθλια ή κάτι άλλο που είναι σημαντικό για τους φίλους ή τη σχέση σου.

Όταν σου δίνουν από λάθος περισσότερα ρέστα, τα κρατάς.

Η πρώτη σου αντίδραση όταν βλέπεις άστεγους στον δρόμο είναι να φυλαχτείς γιατί «σιχαίνεσαι».

Κλέβεις τρόφιμα των συναδέλφων σου από το ψυγείο της δουλειάς επειδή ξέρεις ότι κανείς δε θα σε υποψιαστεί.

Η ιδέα του εθελοντισμού σου φαίνεται αστεία. Ηλίθιος είσαι να παιδεύεσαι για το τίποτα;

Έχεις σχολιάσει αρνητικά κάποιον άνθρωπο λόγω του βάρους του.

Tip of the Day: Η καλοσύνη και η κακία είναι δύο έννοιες σχετικές και εξαρτώνται κατά πολύ από τον ηθικό κώδικα που έχει ο καθένας. Κάποιος θα θεωρούσε εντελώς φυσιολογική και ανθρώπινη τη στάση σου και κάποιος άλλος θα σε θεωρούσε κακό. Εγώ συμφωνώ με τον Νίτσε που λέει “κακός άνθρωπος είναι αυτός που του αρέσει να ντροπιάζει τους άλλους”. Κρατάω αυτό σαν οδηγό και πορεύομαι... Εσύ;

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Αποκέντρωση και... επιστροφή στη φύση!

Ξέρετε ότι η πανδημία επηρέασε τις προτιμήσεις των ενοικιαστών αλλά και των υποψήφιων αγοραστών ακινήτων;



Οι μεγαλύτερες αυξήσεις στις τιμές των ακινήτων εντοπίζονται σε περιοχές που βρίσκονται μακριά από το κέντρο των δύο μεγαλύτερων πόλεων της χώρας -Αθήνας και Θεσσαλονίκης- επιβεβαιώνοντας την τάση για αποκέντρωση.

Νέα εποχή στον τόπο κατοικίας και εργασίας

Μπήκαμε πλέον στην εποχή όπου τα υβριδικά μοντέλα εργασίας αρχίζουν να γίνονται η νέα μας πραγματικότητα, ενώ σταδιακά αναθεωρούμε τις προτεραιότητες και τα κριτήρια με βάση τα οποία επιλέγουμε τον τόπο κατοικίας μας αλλά και τον τρόπο ζωής μας! Έτσι, παρατηρούμε ότι σημειώνονται μεγάλες αυξήσεις στις τιμές ενοικίασης και πώλησης σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη, αλλά κυρίως σε περιοχές εκτός κέντρου. Ειδικότερα, στην Αττική οι μεγαλύτερες αυξήσεις ζητούμενων τιμών



πώλησης κατοικιών παρατηρούνται σε περιοχές όπως Παπάγου, Χολαργός, Πολυδένδρι και Βριλήσσια, σύμφωνα με τον Δείκτη Τιμών του Spitogatos (SPI). Αντίστοιχα στη Θεσσαλονίκη σημειώνεται αύξηση τιμών ενοικίασης στα Βασιλικά, το Ελευθέριο το Κορδελιό και την Πυλαία και σε άλλες περιοχές εκτός του κέντρου.



Η αποκέντρωση είναι μεγάλη τάση

Ο νέος τρόπος ζωής και εργασίας έκανε τις κατοικίες στα προάστια πιο δημοφιλείς, δεδομένου ότι το βασικό τους μειονέκτημα, δηλαδή η απόσταση από το κέντρο, δεν αποτελεί πλέον σημαντικό κριτήριο για την επιλογή τύπου κατοικίας. Έτσι εξηγείται το γεγονός ότι έχουν αυξηθεί οι τιμές ακινήτων που βρίσκονται κοντά στα παραλιακά μέτωπα σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη. Περιοχές όπως το Σούνιο και ο Θερμαϊκός καταγράφουν σημαντικές αυξήσεις στις τιμές ενοικίασης που ξεπερνούν το 5%, ενώ σε κάποιες περιπτώσεις αγγίζουν ακόμη και το 20%. Η τάση για αποκέντρωση πυροδοτήθηκε από την πανδημία αλλά θα συνεχιστεί καθώς σχετίζεται με αλλαγές στις συνθήκες της καθημερινότητας.

Επιστροφή στη φύση...

Οι υποψήφιοι αγοραστές και ενοικιαστές πλέον προσανατολίζονται σε περιοχές που έχουν χαμηλό συντελεστή δόμησης, περισσότερο πράσινο και πρόσβαση στη θάλασσα. Έχει παρατηρηθεί ότι όσοι έχουν ένα δημιουργικό επάγγελμα και νιώθουν πως στέρεψαν από έμπνευση, ενώ βρίσκονται σχεδόν καθηλωμένοι

πίσω από μία οθόνη, ωφελούνται πολύ από μια βόλτα στη φύση. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε ότι στον Καναδά οι γιατροί συνταγογραφούν... βόλτες στη φύση. Συγκεκριμένα, το πρόγραμμα συνταγογράφησης περιλαμβάνει τη δωρεάν διάθεση εισιτηρίων για όσους μένουν κοντά σε κάποιον εθνικό δρυμό. Φανταστείτε τώρα τη ζωή δίπλα στη φύση! Τον ήχο των πουλιών, τη μυρωδιά της θάλασσας, τη θέα ανθισμένων δέντρων από το παράθυρό μας...





5

**Ένα καλύτερο αύριο ξεκινά
με ένα καλύτερο σήμερα:
Η Lidl Ελλάς ενώνει τις δυνάμεις της
με τη We4All για το περιβάλλον
#kaliterosimera**



we4all



Η Lidl Ελλάς ενώνει τις δυνάμεις της με τη We4all για το περιβάλλον

Στο πλαίσιο της περιβαλλοντικής υπευθυνότητας στον δρόμο για ένα καλύτερο αύριο, η Lidl Ελλάς εγκαινιάζει συνεργασία με τον Μη Κερδοσκοπικό Περιβαλλοντικό Οργανισμό We4all και παρουσιάζει την πρωτοποριακή περιβαλλοντική καμπάνια #kaliterosimera με στόχο την αποκατάσταση και περιβαλλοντική ανάπτυξη των πυρόπληκτων και γύρω περιοχών. Δημιουργώντας μια ισχυρή ανθρώπινη αλυσίδα αγάπης για το περιβάλλον, η Lidl Ελλάς καλεί τους χρήστες του Twitter να ενωθούν για έναν κοινό σκοπό. Συγκεκριμένα, για κάθε tweet ή retweet με το hashtag #kaliterosimera και mention τη @Lidl_Hellas_ , η εταιρεία δεσμεύεται να φυτέψει ένα νέο δέντρο στα ελληνικά δάση σε συνεργασία με τον Μη Κερδοσκοπικό Περιβαλλοντικό Οργανισμό, We4All. Με αυτόν τον τρόπο, η εταιρεία επιθυμεί να συμβάλει στην αποκατάσταση των πυρόπληκτων και γύρω περιοχών της Ελλάδας. Μέσα από αυτήν την απλή, αλλά επιδραστική ενέργεια η Lidl Ελλάς ανοίγει ένα παράθυρο διαλόγου για το περιβάλλον, ενθαρρύνοντας τους χρήστες του Twitter να συνεισφέρουν έμπρακτα σε ένα #kaliterosimera. Η συμμετοχή του κοινού αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για τη φύτευση πολλών, νέων δέντρων που θα προσφέρουν ανάσες οξυγόνου στο περιβάλλον. Οι δενδροφυτεύσεις πρόκειται να υλοποιηθούν σταδιακά μέχρι τον Ιούνιο του 2022 από τον Μη Κερδοσκοπικό Περιβαλλοντικό Οργανισμό We4All.



Ύσυλο Ανιάτων: Δωρεά προϊόντων προσωπικής υγιεινής από τη FREZYDERM

Σε μία σημαντική δωρεά προς το Ύσυλο Ανιάτων προχώρησε η FREZYDERM, προσφέροντας περισσότερα από 600 προϊόντα ατομικής υγιεινής και προσωπικής φροντίδας, καθώς και αλκοολούχα gel χεριών για τους περιθαλπόμενους του Ιδρύματος. Η δωρεά παραδόθηκε την Παρασκευή, 11 Φεβρουαρίου στις εγκαταστάσεις του Ύσυλου Ανιάτων στην Κυψέλη, με στόχο την αναβάθμιση της υγιεινής των περιθαλπόμενων. Η FREZYDERM είναι μια ελληνική εταιρεία με πολυετή πείρα στον σχεδιασμό, την παραγωγή και τη διανομή δερμοκαλλυντικών προϊόντων. Εδώ και 30 χρόνια έχει κερδίσει την εμπιστοσύνη τόσο των παιδιάτρων και των φαρμακοποιών, όσο και χιλιάδων καταναλωτών. Όλα τα προϊόντα σχεδιάζονται και αναπτύσσονται με ασφαλείς και αποτελεσματικές πρώτες ύλες φαρμακευτικής καθαρότητας και σεβασμό στη φυσιολογία της βρεφικής και παιδικής επιδερμίδας. Η βελτίωση της ποιότητας της ζωής του ανθρώπου και η στήριξη ευπαθών κοινωνικών ομάδων αποτελεί βασικό στόχο της FREZYDERM, η οποία στέκεται δίπλα σε κοινωνικές οργανώσεις και ιδρύματα μέσα από δράσεις εταιρικής κοινωνικής ευθύνης. Σε αυτό το πλαίσιο υλοποιήθηκε και η παράδοση προϊόντων προσωπικής υγιεινής στο Ύσυλο Ανιάτων.



Ακολουθήστε το [ACTFORGREECE](#) στο Facebook για να ενημερώνεστε για δράσεις που γίνονται για καλό σκοπό



«Εξάγουμε πολιτισμό ιδιαίτερης πρωτοτυπίας ο οποίος μένει άγνωστος στη χώρα μας»



Ένας άνθρωπος, καταδικασμένος από τη θεία δίκη για σοβαρό παράπτωμα, μεταμορφώνεται σε πίθηκο. Αφού περάσει ένα διάστημα σ' έναν ερημότοπο, ο Ξουθ, όπως είναι το όνομά του, αιχμαλωτίζεται και ζει στην Αγγλία και την Ελλάδα, εκτελώντας χρέη υπηρέτη στον εκάστοτε κύριό του, χάρη στη μεγάλη του ικανότητα να μιμείται τον άνθρωπο. Τον Ξουθ υποδύεται ο Δημήτρης Κουρούμπαλης, που μίλησε στο Say Yes to the Press για τον ιδιαίτερο ρόλο του...

Πρωταγωνιστείτε στο πρώτο νεοελληνικό μυθιστόρημα φαντασίας «Πίθηκος Ξουθ». Ήταν πρόκληση αυτός ο ρόλος;

Στην αρχή ήταν πρόκληση γλωσσική, να συντονιστώ με το πνεύμα της γλώσσας του Πιτσιπίου, να συναισθανθώ τον ρυθμό της και να μπορέσω να μεταγράψω ό,τι μου ερχόταν στο μυαλό κατά τη διάρκεια των αυτοσχεδιασμών σε μια ιδιαίτερη καθαρεύουσα όπως η δική του. Στη συνέχεια τέθηκαν τα ζητήματα πώς είναι

δυνατόν ένας άνθρωπος να μοιάζει με πίθηκο, τι έχει συμβεί στο σώμα του, στο μυαλό του, πώς ζει ανάμεσα στους ανθρώπους ένας πίθηκος και το πιο δύσκολο από όλα, πώς μιλάει κάποιος που δεν έχει μιλήσει για 20 χρόνια. Τέλος ήρθε το σκηνικό κι εκεί πια άρχισε η τελική πρόκληση! Δεν λέω περισσότερα γιατί πρέπει να το δει κάποιος αυτό για να καταλάβει. Όπως φυσικά καταλαβαίνετε υπήρξε έντονη η σχέση μου με τον Ξουθ κι επειδή με γοητεύουν οι δυσκολίες, βρέθηκα να γοητεύομαι βαθιά από την ιστορία της διπλής μεταμόρφωσής του, από άνθρωπο σε πίθηκο κι έπειτα πάλι σε άνθρωπο.





Αν και γράφτηκε το 1848, ο «Πίθηκος Ξουθ» θίγει θέματα διαχρονικά, τον μιμητισμό και την αναζήτηση του εαυτού... Έχοντας εντυφίσει στην ιστορία του, τι αποκομίσατε από τις περιπέτειες και τα λάθη του Ξουθ; Πιστεύετε στη διδακτική αξία του έργου και στην εύκολη σύνδεσή του με το παρόν από τους θεατές;

Το θέατρο λειτουργεί διδακτικά αν καταφέρει να συνομιλήσει με τον θεατή, όχι από το αν φέρει ηθικά διδάγματα. Γι' αυτό κάνουμε παραστάσεις και δεν αφήνουμε τα κείμενα στην ησυχία τους, για να ζωντανέψουμε έναν κόσμο και να τον φέρουμε να μιλήσει με το κοινό, να δούμε πώς θα συνεννοηθούν. Μεγάλη επιτυχία της δουλειάς μας πάνω στον πίθηκο Ξουθ είναι η λειτουργία της γλώσσας, μια καθαρεύουσα που στην αρχή μας τρόμαξε όλους, ακούγεται τώρα ξεκάθαρη και απόλυτα κατανοητή σαν δημοτική. Ο ίδιος ο Ξουθ βίωσε μια υπαρξιακή οδύσσεια, από τα ψηλά στα χαμηλά, θύμα πονηρών γυναικών και της ίδιας της ματαιοδοξίας του, έσφαλλε φρικτά και αυτοτιμωρήθηκε ανελέητα. Με σαγηνεύει η στιγμή που σπάει τη σιωπή του όπως επίσης και η στιγμή που επιλέγει τη χωρίς

τέλος σιωπή. Μέσα στην αφελεία του έφαξε ο ίδιος και βρήκε την ισορροπία του.

Γιατί θεωρούμε το ξένο a priori ή καλύτερο; Πώς εξηγείτε τη διαχρονικότητα της ξενομανίας μας;

Μίμηση εκεί είμαστε εγκλωβισμένοι, σε μια ανέμπνευστη, ανεργμίστη και ανοίκεια μίμηση, καμία πρωτοβουλία, καμία προσωπικότητα. Αυτή είναι η αίσθησή μου από τον τύπο, γραπτό, οπτικοακουστικό, από την πολιτική γλώσσα, από την κοινωνική αισθητική. Φοράμε γούστα, συνήθειες, επιλογές που δεν μας ανήκουν και πορευόμαστε χωρίς σαφή σκοπό προς το να γίνουμε καλύτεροι με κάποιον ασύλληπτο ακόμα τρόπο. Εξάγουμε πολιτισμό ιδιαίτερης πρωτοτυπίας ο οποίος μένει άγνωστος στη χώρα μας, Παπαϊωάννου, Λασκαρίδης, οι Blitz, το νέο πρόσωπο του ελληνικού κινηματογράφου δεν ταράζουν τα εγχώρια νερά, είναι κορυφές ενός ρεύματος που μένει αφανές, ένα ρεύμα που δεν μπορεί να βγάλει χρήματα, δεν αυτοσυντηρείται, που δεν μπορεί να ακουστεί ευρέως επειδή δεν έχει συνάφεια και σαφείς συνδέσεις ανάμεσα

στα μέλη του κι έχει για βοηθό την περιστασιακή και ως εκ τούτου ανεπαρκή κρατική παρουσία. Το ξένο έχει πίσω του πολυετή εμπειρία, διαρκή προσπάθεια για να γίνει ακόμα καλύτερο, έχει οργάνωση και μακροπρόθεσμο στόχο. Δεν είναι τυχαίο το θαύμα των παραστατικών τεχνών της κεντρικής Ευρώπης των τελευταίων δεκαετιών, σχεδιάζονταν και οργανώνονταν από καιρό για να καταλήξουν να έχουν μια μαζική εξαιρετική παρουσία στην παραγωγή υψηλής ποιότητάς θεάματος. Υπάρχουν και ελληνικές προσπάθειες αντίστοιχου κύρους που γίνονται μεμονωμένα, κυρίως στην παραγωγή προϊόντων, αλλά και πάλι δεν μπορούν να επηρεάσουν τη συλλογική πολιτισμική ραθυμία της χώρας που καταλήγει να αρκείται στην εισαγωγή ιδεών, αγαθών, οραμάτων.



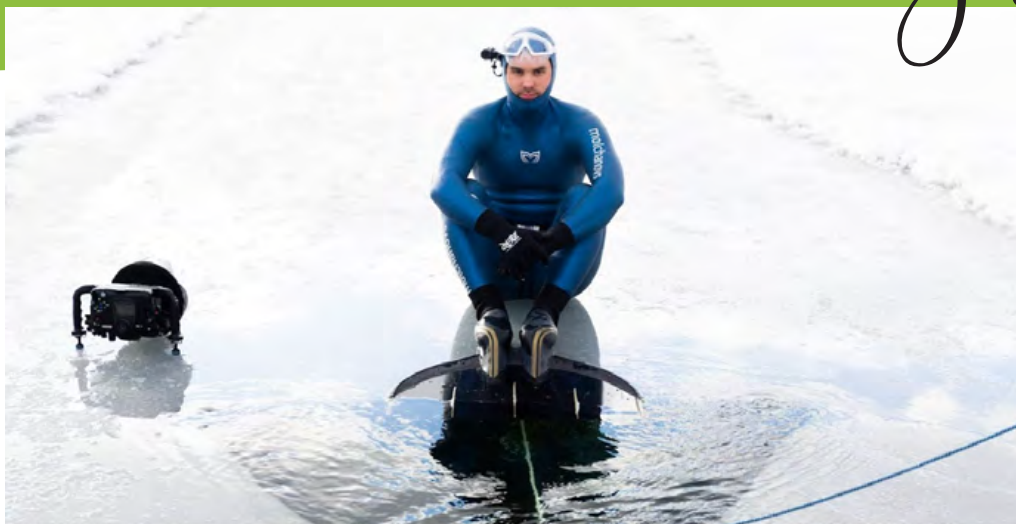
Η Kaspersky λανσάρει βιντεοπαιχνίδι για να παίξετε στη δουλειά

Η Kaspersky κυκλοφόρησε ένα νέο, πλούσιο σε ιστορίες, video game, σχεδιασμένο για mobile συσκευές, με τίτλο [Dis]connected. Η διαδραστική περιπέτεια αποτελεί στην ουσία μια βουτιά στην καθημερινότητα ενός ατόμου στο άμεσο μέλλον, το οποίο καταβάλλει προσπάθεια να εξισορροπήσει με έναν υγιή τρόπο την επαγγελματική και την προσωπική ζωή του και να επιτύχει τόσο σε επαγγελματικό όσο και προσωπικό επίπεδο. Προκειμένου να ενισχύσει τα παραδοσιακά εκπαιδευτικά προγράμματα ευαισθητοποίησης σχετικά με την ασφάλεια στον κυβερνοχώρο που απευθύνονται σε επιχειρήσεις, το παιχνίδι υπογραμμίζει τα οφέλη της ασφαλούς συμπεριφοράς και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ενίσχυση των ήδη υπάρχουσών γνώσεων των εργαζομένων. Το παιχνίδι είναι κατάλληλο για εκπαιδευτικά έργα και έργα πολυμέσων σε εθνικό επίπεδο. Στο παιχνίδι, οι παίκτες ζουν μια μέρα (24 ώρες) στο μέλλον, σε μια εποχή όπου οι έξυπνες συσκευές είναι σε θέση να μαγειρεύουν πρωινό, ενώ τα υποβρύχια σπίτια και η ανθρώπινη επαύξηση (human augmentation) έχουν γίνει κοινός τόπος.



Τρίτο παγκόσμιο ρεκόρ ελεύθερης κατάδυσης από τον ίδιο άνθρωπο

SAY *yes* & get impressed



Ο δύτες, Alexey Molchanov έσπασε το παγκόσμιο ρεκόρ ελεύθερης κατάδυσης με μια ανάσα, φτάνοντας τα 118 μέτρα. Το προηγούμενο ρεκόρ του Molchanov ήταν στα 113 μέτρα σε τέσσερα λεπτά και πέντε δευτερόλεπτα. Αυτό ήταν το τρίτο παγκόσμιο ρεκόρ του Molchanov που είναι οκτώ φορές παγκόσμιος πρωταθλητής (AIDA και CMAS), κάτοχος παγκόσμιου ρεκόρ στην ελεύθερη κατάδυση, πρόεδρος της Ένωσης «Freediving Federation» και πρόεδρος της AIDA Ρωσίας. Επίσης κατέχει το Ρεκόρ Γκίνες για κολύμβηση με μια ανάσα, κάτω από πάγο!



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

Οστεοπόρωση, η σιωπηλή επιδημία



Τι είναι η οστεοπόρωση; Η οστεοπόρωση είναι μία από τις πιο συχνές παθήσεις των οστών. Μία στις τρεις γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση και ένας στους πέντε άντρες άνω των 50 ετών πάσχουν από οστεοπόρωση.

Στην Οστεοπόρωση παρατηρούνται μειωμένη οστική μάζα και διαταραχές στην αρχιτεκτονική της δομής των οστών που αυξάνει την επικινδυνότητα για κάταγμα. Τα κατάγματα έχουν σημαντική επίπτωση στην ποιότητα ζωής και μειώνουν το προσδόκιμο επιβίωσης των οστεοπορωτικών ασθενών.

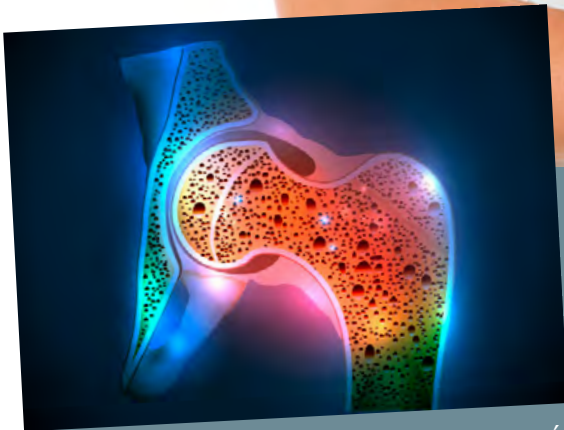
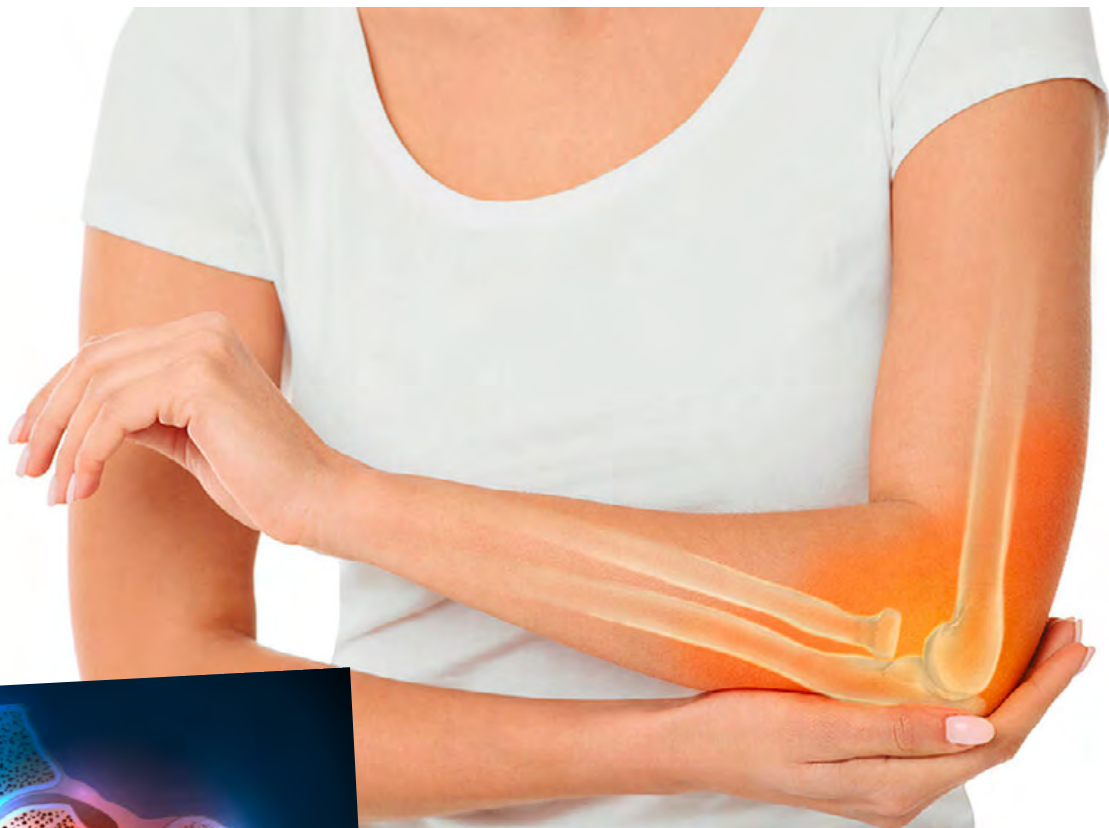
Μορφές & συμπτώματα οστεοπόρωσης

Η οστεοπόρωση διακρίνεται στην πρωτοπαθή οστεοπόρωση, σχετιζόμενη με την εμμηνόπαυση ή την πάροδο της ηλικίας, και στην δευτεροπαθή οστεοπόρωση.

Η οστεοπόρωση είναι μία «ύπουλη» νόσος. Η απουσία συμπτωμάτων για μεγάλο χρονικό διάστημα είναι χαρακτηριστικό της. Μπορεί να περάσουν χρόνια με συνεχή αλλοίωση της οστικής μάζας έως ότου εμφανιστεί το πρώτο σύμπτωμα, που είναι το κάταγμα. Ασθενείς που έχουν υποστεί ένα οστεοπορωτικό κάταγμα



έχουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης ενός επόμενου κατάγματος κατά 86%. Το συντριπτικό ποσοστό των οστεοπορωτικών καταγμάτων αφορούν την σπονδυλική στήλη, την πηχεοκαρπική άρθρωση και το ισχίο. Επίσης οστεοπορωτικά κατάγματα μπορούν να εμφανιστούν σε άλλα οστά. Υπάρχει περίπτωση το κάταγμα να εκδηλώνεται με την εμφάνιση έντονου και αιφνίδιου



πόνου στην πλάτη ή την οσφυϊκή μοίρα της ΣΣ και χωρίς να έχει προηγηθεί

τραυματισμός. Η πιο συχνή

μορφή Οστεοπόρωσης είναι η μετεμμηνοπαυσιακή, η οποία εμφανίζεται σε γυναίκες την περίοδο της εμμηνόπαυσης και είναι αλληλένδετη με την μείωση οιστρογόνων.

Η οστεοπόρωση των ηλικιωμένων εμφανίζεται μετά τα 70 και μπορεί να επηρεάσει και τα δύο φύλα. Η δευτεροπαθής οστεοπόρωση εμφανίζεται είτε σε ασθενείς με συγκεκριμένες παθήσεις (π.χ. ρευματοειδής αρθρίτιδα) είτε σε ασθενείς που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή που περιλαμβάνει κορτιζόνη, αντιεπιληπτικά χάπια κ.α.

Παράγοντες κινδύνου για την οστεοπόρωση

Αυτοί διαχωρίζονται σε παράγοντες που μπορούν να τροποποιηθούν με τις καθημερινές συνήθειες ή σε μη τροποποιήσιμους παράγοντες, όπως είναι:

- Γενετικοί
- Κληρονομικότητα
- Ιστορικό κατάγματος
- Γυναικείο φύλο
- Ηλικία άνω των 50 ετών
- Εμμηνόπαυση
- Διάφορες παθήσεις
- Συνεχής λήψη κορτιζόνης.

Διάγνωση οστεοπόρωσης

Η διάγνωση της οστεοπόρωσης είναι απλή και γίνεται με την μέτρηση της οστικής πυκνότητας.

Η οστική πυκνότητα (bone mineral density-BMD, g/cm²), αποτελεί την καθιερωμένη μέθοδο διάγνωσης της οστεοπόρωσης και παρακολούθησης των οστεοπορωτικών ασθενών.

Πότε πρέπει να γίνεται η μέτρηση της οστικής πυκνότητας

- Στις όλες τις γυναίκες άνω των 65, είτε εμφανίζουν είτε όχι παράγοντες κινδύνου
- Σε γυναίκες και άνδρες που λαμβάνουν κορτιζόνη για μεγάλο χρονικό διάστημα
- Σε ασθενείς με παραμόρφωση σπονδύλων
- Σε ασθενείς που έχουν υποστεί κάταγμα
- Σε όλους όσους βρίσκονται ήδη σε θεραπεία για οστεοπόρωση, προκειμένου να αξιολογηθούν τα αποτελέσματα.

Θεραπεία & αντιμετώπιση οστεοπόρωσης

Με τις σύγχρονες θεραπευτικές δυνατότητες για την οστεοπόρωση μπορεί να επιτευχθεί η αναστολή της επιπλέον οστικής απώλειας, η αύξηση της οστικής μάζας και η μείωση της πιθανότητας κατάγματος. Ανάμεσα στα φάρμακα που λαμβάνονται είναι το ασβέστιο και η βιταμίνη D. Το θεραπευτικό πλάνο καθορίζεται από τον γιατρό, για τον κάθε ασθενή ξεχωριστά, λαμβάνοντας υπόψιν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του ασθενούς.



Πάρτε έναν υπνάκο, κάνει καλό!

Ο μεσημεριανός ύπνος αναζωογονεί το σώμα και το μυαλό. Ο 20λεπτος υπνάκος, σύμφωνα με την Κλινική του Κλίβελαντ, συνδέεται με βελτιωμένη εγρήγορηση, διάθεση, βραχυπρόθεσμη μνήμη, εστίαση και συγκέντρωση. Είναι ενδιαφέρον ότι ο μεσημεριανός ύπνος μπορεί να είναι ωφέλιμος ανεξάρτητα από την ποσότητα ή την ποιότητα του ύπνου που είχατε το προηγούμενο βράδυ. Οπότε, ακόμα κι αν δεν νιώθετε κουρασμένοι, ένας σύντομος υπνάκος μπορεί να είναι ευεργετικός. Οι πιο σύντομοι μεσημεριανοί ύπνοι, σύμφωνα με το Sleep Foundation, είναι αποτελεσματικοί επειδή μας επιτρέπουν να νιώθουμε ανανεωμένοι χωρίς αδράνεια ύπνου. Η αδράνεια ύπνου είναι ένας όρος που περιγράφει τη νωθρότητα και τον λήθαργο μετά το ξύπνημα και είναι συνηθισμένη όταν ο μεσημεριανός ύπνος που διαρκεί περισσότερο από 30 λεπτά.

Τι είναι οι ρυτίδες λύπης



Οι ρυτίδες λύπης ή μαριονέτας σχηματίζονται στο κάτω μέρος του προσώπου. Ξεκινούν από τις γωνίες του στόματος με κατεύθυνση προς τα κάτω και θυμίζουν το θλιμμένο πρόσωπο μιας μαριονέτας. Οι ρυτίδες αυτές, αποτέλεσμα της διαδικασίας της γήρανσης, λόγω της καθοδικής τους πορείας κάνουν το πρόσωπο να φαίνεται θλιμμένο. Η χαλάρωση, η απώλεια όγκου αλλά και το DNA ευθύνονται για αυτή την όψη. Η "θλιμμένη" όψη του προσώπου μπορεί να αντιμετωπιστεί με την έγχυση υαλουρονικού οξέος ειδικού μοριακού βάρους που μπορεί να αποκαταστήσει τις ρυτίδες χωρίς να προσθέσει όγκο. Έτσι το πρόσωπο δείχνει ξεκούραστο και χαρούμενο.



Φέρτε τη δράση των Χειμερινών Ολυμπιακών Αγώνων στο σαλόνι σας με τη Sonos

Από τις 4 έως τις 20 Φεβρουαρίου, αθλητές από όλο τον κόσμο θα βρίσκονται στο Πεκίνο για να εκπροσωπήσουν τις χώρες τους στους Χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες. Είστε έτοιμοι να υποστηρίξετε τους έλληνες αθλητές μας και να ζήσετε την εμπειρία των Χειμερινών Ολυμπιακών Αγώνων από το σπίτι σας; Φέτος οι κερκίδες προορίζονται μόνο για ντόπιους θεατές (όπου οι επευφημίες αποθαρρύνονται στην πραγματικότητα), αλλά μπορείτε ακόμη να πανηγυρίσετε από το σπίτι. Η Sonos ενισχύει την εμπειρία του αθλήματος παρέχοντας προϊόντα που θα σας κάνουν να νιώσετε τον παλμό των αγώνων και να συνδεθείτε με τους αγαπημένους σας αθλητές.



Ευτυχώς, είναι εύκολο να αναπαράγετε τη δράση των αγώνων στο σαλόνι σας με τη νέα καθηλωτική, κομψή μπάρα ήχου Sonos Beam (Gen 2). Συγκεντρώστε τους φίλους και την οικογένειά σας και παρακολουθήστε τα αγαπημένα σας αθλήματα ρυθμίζοντας αυτό το home theater που είναι ιδιαίτερα κομψό και ταυτόχρονα πολύ απλό στη χρήση. Μάθετε περισσότερα στο www.sonos.com.gr.

Τα κοράκια λύνουν τεστ μνήμης!SAY *yes* & get **impressed**

Μπορεί να μην φημίζονται για την ομορφιά τους, όμως οι βιολόγοι τα αποκαλούν «φτερωτά πρωτεύοντα», χάρη στις εξαιρετικές πνευματικές τους ικανότητες και δεξιότητες στην επίλυση προβλημάτων και την ευφυΐα τους. Σε μία μελέτη φάνηκε πως ήταν σε θέση να απομνημονεύσουν και να αναγνωρίσουν σωστά εικόνες που τους είχαν δείξει νωρίτερα οι ερευνητές. Όταν οι ερευνητές άλλαξαν τους κανόνες του παιχνιδιού και άρχισαν να τα ανταμείβουν όταν αναγνώριζαν εικόνες που δεν ταίριαζαν, τα κοράκια προσαρμόστηκαν γρήγορα και απάντησαν σωστά στο τεστ!

Ξεχωριστή παρουσία της ΙΚΕΑ στην έκθεση HORECA 2022, με ολοκληρωμένες λειτουργικές λύσεις

Η ΙΚΕΑ ξεχώρισε για 9η φορά με την παρουσία της στη διεθνή έκθεση HORECA 2022, που πραγματοποιήθηκε από 11 έως 14 Φεβρουαρίου στο Metropolitan Expo. Στο ειδικά διαμορφωμένο περίπτερο IKEA for Business, οι επισκέπτες της μεγαλύτερης έκθεσης του κλάδου εστίασης και ξενοδοχείων είχαν την ευκαιρία να ανακαλύψουν προσιτές και όμορφες λύσεις για τον εξοπλισμό και τη διακόσμηση ενός ξενοδοχείου με προϊόντα ΙΚΕΑ. Στο περίπτερο της ΙΚΕΑ παρουσιάστηκαν πέντε ολοκληρωμένες λύσεις που



οι επαγγελματίες του κλάδου για να μεταμορφώσουν τον χώρο τους σε έναν όμορφο χώρο φιλοξενίας, προσφέροντας στους επισκέπτες τους μία αξέχαστη εμπειρία διαμονής. Συγκεκριμένα, το κοινό της έκθεσης είχε την ευκαιρία να δει ζωντανά τέσσερις ολοκληρωμένες λύσεις για τον χώρο του υπνοδωματίου. Άνετα και όμορφα κρεβάτια, φτιαγμένα από ανθεκτικά και φυσικά υλικά, που συνοδεύονταν από προτάσεις εύχρηστων κομοδίνων με μίνιμαλ αισθητική για να ταιριάζουν σε κάθε τύπο δωματίου. Ευρύχωρες και λειτουργικές ντουλάπες, με πρακτικούς χώρους για τα ρούχα και τις αποσκευές, απαραίτητες για την άνετη διαμονή σε κάθε ξενοδοχειακή μονάδα. Τις προτάσεις ολοκλήρωναν μικροέπιπλα και διακοσμητικά αξεσουάρ για τη διαμόρφωση ενός όμορφου και ζεστού χώρου.

Σε λειτουργία το Open Car για την αναζήτηση πληροφοριών σχετικά με οχήματα

Τα Υπουργεία Οικονομικών και Ψηφιακής Διακυβέρνησης και η Ανεξάρτητη Αρχή Δημοσίων Εσόδων (ΑΑΔΕ) ανακοινώνουν ότι τέθηκε σε παραγωγική λειτουργία η νέα υπηρεσία Open Car. Πρόκειται για την πλατφόρμα μέσω της οποίας οι πολίτες μπορούν να αναζητούν πληροφορίες σχετικά με οχήματα τα οποία διαθέτουν πινακίδες που έχουν εκδοθεί στην Ελλάδα. Η υπηρεσία βρίσκεται στο gov.gr, στην ενότητα «Πολίτης και καθημερινότητα» και την υποενότητα «Μετακινήσεις». Εναλλακτικά, οι πολίτες μπορούν να εισέλθουν στην υπηρεσία απευθείας, στο open.car.services.gov.gr.

Οι πληροφορίες στις οποίες έχει πρόσβαση ο χρήστης της υπηρεσίας είναι οι ακόλουθες:

- αν το όχημα είναι σε κίνηση / ακινησία ή έχει κλαπεί
- αν είναι ασφαλισμένο / ανασφάλιστο, καθώς και την ημερομηνία έναρξης και λήξης ασφάλισης και
- το χρώμα, ο κατασκευαστής και ο τύπος του οχήματος

Σημειώνεται ότι μέσω της υπηρεσίας Open Car δεν παρέχονται πληροφορίες για τα στοιχεία ταυτότητας των ιδιοκτητών ή κατόχων των οχημάτων, ούτε στοιχεία τυχόν οφειλών από τέλη κυκλοφορίας. Για την είσοδο στην πλατφόρμα δεν απαιτείται αυθεντικοποίηση και η αναζήτηση πραγματοποιείται με βάση μόνο τον αριθμό κυκλοφορίας του οχήματος.



Η Μαγεία των Αναμνήσεων

Πέντε πριγκίπισσες, πέντε μαγικά ζώα, μία αποστολή: Να σωθεί η Μαγεία!

Οι πέντε πριγκίπισσες δέχονται ένα απρόσμενο κάλεσμα για βοήθεια. Τα μαγικά ζώα τους αιχμαλωτίστηκαν από τον κακό μάγο Έγκορ. Οι πέντε αδελφές πρέπει να στηριχτούν τώρα στις δικές τους δυνάμεις για να ελευθερώσουν τους αγαπημένους φίλους τους.

Από τις εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.



Η Πεντάμορφη και το τέρας

Ήταν κάποτε, που λέτε, ένα κορίτσι τόσο όμορφο που το λέγανε Πεντάμορφη. Κι ήταν κι ένα πλάσμα τόσο άσχημο, που το φωνάζανε όλοι τέρας. Κι ούτε λίγο ούτε πολύ, πήγαν και θρονιάστηκαν στο ίδιο παραμύθι. Κι ίσως σκεφτείτε: «Μα τι γυρεύουν μια Πεντάμορφη και ένα τέρας μέσα στο ίδιο παραμύθι;». Ξέρετε τι; Ό,τι ζητάνε όλοι στα παραμύθια μα και στη ζωή: την ξεχωριστή αγάπη, τη μία και μοναδική!

Μια φορά κι έναν καιρό... δηλαδή χτες ή σήμερα ή και αύριο...Νάνοι και νεράιδες, δράκοι, μάγισσες και βασιλιάδες πάνε κι έρχονται ανάμεσα στα παραμύθια και στην αλήθεια. Δρόμο παίρνουν και δρόμο αφήνουν, φτάνουν στις άκρες του κόσμου κι ύστερα πάλι γυρίζουν πίσω. Και τέλος ζούνε και ΚΟΙΜΟΥΝΤΑΙ αυτοί καλά κι εμείς καλύτερα!

Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



ΧΟΛΙ ΜΙΛΕΡ



2Η ΕΚΔΟΣΗ

δεν μπορώ να σου πω αντίο

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ

Μετάφραση: Θεοδώρα Δαρβίρη

Θα επέλεγες
την **αγάπη**
ακόμα και...



...αν ήξερες
ποιο θα ήταν
το **τέλος;**

Το βιβλίο
των δύο δρόμων

#1 NEW YORK TIMES BEST SELLER

Jodi Picoult

ΤΟ
βιβλίο των
δύο δρόμων

Δεν μπορώ να σου πω αντίο

Ο Τζόελ φοβάται το μέλλον. Από μικρό παιδί τον στοιχειώνουν τα όνειρά του για τους αγαπημένους του. Βλέπει όσα πρόκειται να συμβούν στο μέλλον - καλά και άσχημα. Ο μόνος τρόπος να σταματήσει αυτό είναι να μην αφήσει κανέναν να τον πλησιάσει ξανά. Η Κάλι δεν μπορεί να ξεχάσει το παρελθόν. Από τότε που πέθανε η καλύτερή της φίλη, η Κάλι νιώθει ότι χάνει τον εαυτό της. Ξέρει ότι πρέπει να αλλάξει και να κυνηγήσει τα όνειρά της. Και οι δύο έχουν αφήσει τη ζωή να τους προσπεράσει. Όμως, από την πρώτη στιγμή που τα βλέμματά τους συναντιούνται ξεκινά κάτι που θα τα σαρώσει όλα στο πέρασμά του. Εμπιστεύονται ο ένας τον άλλον και μοιράζονται τα πάντα. Μπορούν να ελπίζουν και να κάνουν σχέδια ξανά. Ώσπου ο Τζόελ βλέπει στο όνειρό του τι θα συμβεί στο μέλλον... Θα ζούσες μια αγάπη αν ήξερες την πορεία που θα ακολουθούσε; Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.

Το βιβλίο των δύο δρόμων της πολυγραφότατης συγγραφέως των best seller Τζόντι Πίκουλτ είναι ένα δυνατό και απολαυστικό μυθιστόρημα, μια γοητευτική αφήγηση για τις επιλογές που αλλάζουν τη ζωή μας.

Όλα ανατρέπονται σε μια στιγμή για την κεντρική ηρωίδα του βιβλίου, την Ντον Έντελστιν. Επιβαίνει σε ένα αεροπλάνο που επιχειρεί αναγκαστική προσγείωση, και οι σκέψεις πλημμυρίζουν το μυαλό της· μόνο που οι σκέψεις αυτές δεν περιλαμβάνουν τον σύζυγό της, αλλά έναν άντρα που είδε για τελευταία φορά πριν από δεκαπέντε χρόνια, τον Γουάιατ Άρμστρονγκ. Από τις εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.



quote of the day

WHAT IS NOW PROVED WAS ONCE ONLY IMAGINED
William Blake

Σήμερα
γιορτάζουν!
Πάμφιλος, Παμφίλη,
Παμφύλη,
Σέλευκος, Σελεύκα,
Σελεύκη, Σελεύκεια

tip of the day

INNOVATION
DISTINGUISHES
BETWEEN A
LEADER AND
A FOLLOWER

- STEVE JOBS



16 Φεβρουαρίου

- > Innovation Day
- > National Almond Day
- > National Do A Grouch a Favor Day
- > Kyoto Protocol Day
- > Daytona Pole Day