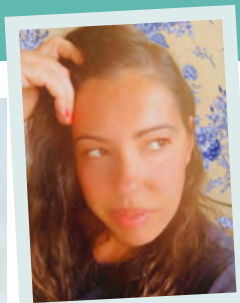


SAY *yes* to the **press**



**ΠΟΙΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ
ΘΑ ΕΞΑΦΑΝΙΣΤΟΥΝ
ΑΠΟ ΤΟΝ ΧΑΡΤΗ;**



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Εσείς έχετε κακές συνήθειες; Και αν ναι, πόσο επηρεάζουν τη ζωή σας; Θέλεις να σου πω πώς να κόψεις τις κακές συνήθειες με 3 εύκολα βήματα;

Το κλειδί είναι να σταματήσεις να σκέφτεσαι πόσο δύσκολο θα είναι να αλλάξεις. Αντίθετα, σκέψου τα οφέλη από το να κόψεις κάποια κακή συνήθεια. Μπορεί να σε βοηθήσει να κοιμάσαι καλύτερα, να βελτιώσεις την υγεία σου, να είσαι πιο παραγωγικός στη δουλειά, ακόμη και να εξοικονομήσεις χρήματα.

Να θυμάσαι ότι θα χρειαστεί χρόνος και υπομονή για να κάνεις μόνιμες αλλαγές στη ζωή σου.

1. Προσδιορίστε τα ερεθίσματά σας

Πολλοί άνθρωποι δεν γνωρίζουν το ρόλο που παίζουν οι συνήθειες στη ζωή τους. Περνούν τις μέρες τους χωρίς να σκέφτονται ποτέ τις διαδικασίες που επαναλαμβάνουν ξανά και ξανά. Ωστόσο, οι συνήθειες δεν επηρεάζουν μόνο τις ζωές των ατόμων. Διαμορφώνουν επίσης τις συνήθειες των εταιρειών και των οργανισμών.

Τι προκαλεί την εμφάνιση της κακής συνήθειας;

Οι κακές συνήθειες προκαλούνται συνήθως από έναν συνδυασμό πραγμάτων:

α. Μαθημένη συμπεριφορά: Παρατηρούμε άλλους ανθρώπους να κάνουν κάτι και αποφασίζουμε να τους μιμηθούμε. Για παράδειγμα, μαθαίνουμε βλέποντας τους άλλους να καπνίζουν, να τρώνε υπερβολικά ή να είναι αναβλητικοί.

β. Κακώς σχεδιασμένο περιβάλλον: Μερικές φορές έχουμε ελάχιστο έλεγχο στο περιβάλλον μας. Εάν έχεις τη συνήθεια να τρως καραμέλες και σοκοφρέτες μπροστά από τον υπολογιστή σου, πιθανότατα οφείλεται στο ότι υπάρχει ένας αυτόματος πωλητής κάπου εκεί στο οπτικό σου πεδίο.

Θα μπορούσε να είναι ένα άτομο, ένα μέρος, μια εφαρμογή μέσω κοινωνικής δικτύωσης ή οτιδήποτε σας αγχώνει. Αυτό είναι το πρώτο και πιο κρίσιμο βήμα για να αναγνωρίσετε την κακή συνήθεια.

2. Αντικαταστήστε το αρνητικό με μια θετική συμπεριφορά

Μια συνήθεια είναι μια ρουτίνα συμπεριφοράς που ακολουθούμε επανειλημμένα χωρίς να το σκεφτόμαστε. Είναι ένα πρότυπο συμπεριφοράς που αναπτύσσουμε με την πάροδο του χρόνου και που γίνεται αυτόματα. Έτσι, όταν αναπτύσσουμε καλές συνήθειες, προγραμματίζουμε το μυαλό μας να κάνει ό,τι είναι καλύτερο για εμάς.

Η ιδέα είναι να βρείτε μια θετική συμπεριφορά που θέλετε να ενισχύσετε και να την συνδυάσετε με κάτι που κάνετε κάθε μέρα. Στόχος είναι η νέα συμπεριφορά να γίνει συνήθεια, κάτι που θα διαρκέσει περίπου τρεις εβδομάδες.

Πώς ξεκινάμε λοιπόν; Είναι εύκολο. Δημιουργήστε μια σύντομη λίστα με πράγματα που θα θέλατε να αλλάξετε και, στη συνέχεια, ξεκινήστε να δημιουργείτε νέες συμπεριφορές που θα μπορούσαν να τις αντικαταστήσουν. Επιλέξτε μία συμπεριφορά τη φορά και επικεντρωθείτε σε αυτήν μέχρι να γίνει συνήθεια.

Επιλέξτε μια καλή ενέργεια που μπορεί να αντικαταστήσει την κακή συνήθεια. Όταν αναγνωρίσετε το έναυσμα, πιέστε τον εαυτό σας να κάνει τη θετική συμπεριφορά.

3. Ενισχύστε θετικά τη θετική συνήθεια

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να ενισχύσετε θετικά μια θετική συνήθεια. Μία από τις πιο συνηθισμένες πρακτικές είναι να κάνετε κάτι μικρό για να ανταμείψετε τον εαυτό σας για την ολοκλήρωση της εργασίας, όπως να πάτε μια βόλτα ή να φάτε ένα υγιεινό γεύμα.

Είναι σημαντικό οι ανταμοιβές σας να είναι επίσης ρεαλιστικές και βιώσιμες με την πάροδο του χρόνου. Μην υποσχεθείτε στον εαυτό σας μια μεγάλη ανταμοιβή αν ξέρετε ότι δεν μπορείτε να την ακολουθήσετε.

Tip of the Day: Σε έναν κόσμο που είναι όλο και πιο αρνητικός, είναι τόσο σημαντικό να αφιερώνετε χρόνο για να ενισχύσετε τα θετικά.

Αν κοιτάξετε τους πιο επιτυχημένους ανθρώπους στον κόσμο, είναι όλοι προνοητικοί και αισιόδοξοι. Έχουν μάθει να αναπτύσσουν μια θετική νοοτροπία και αυτό τους έχει βοηθήσει να επιτύχουν.

Επιβραβεύστε τον εαυτό σας όταν αναγνωρίσετε το έναυσμα και αντικαταστήστε τη αρνητική συνήθεια με θετική συμπεριφορά.

Με τον καιρό η νέα συμπεριφορά θα γίνει θετική ΣΥΝΗΘΕΙΑ.

Ποιες περιοχές θα εξαφανιστούν από τον χάρτη;

Υπάρχουν περιοχές του πλανήτη που θα τις καταναλώσει ο ωκεανός. Ένα μεγάλο μέρος της Γης κινδυνεύει να καταβροχθιστεί...



Ο ρυθμός με τον οποίο αυξάνεται η στάθμη της θάλασσας έχει υπερδιπλασιαστεί, από 0,06 ίντσες (1,4 χιλιοστά) ετησίως κατά το μεγαλύτερο μέρος του 20ού αιώνα σε 0,14 ίντσες (3,6 χιλιοστά) ετησίως από το 2006 έως το 2015, σύμφωνα με την Εθνική Υπηρεσία Ωκεανών και Ατμόσφαιρας (NOAA). Τι σημαίνει αυτό; Αν η κλιματική αλλαγή δεν αντιμετωπιστεί και η στάθμη της θάλασσας αυξάνεται με γρήγορους ρυθμούς είναι πολύ πιθανό να προκληθούν καταστροφές σε όλο τον κόσμο. Έως και 250 εκατομμύρια άνθρωποι, που εκτείνονται σε όλες τις ηπείρους, θα μπορούσαν να «επηρεαστούν άμεσα» μέχρι το 2100, σύμφωνα με μελέτη του 2019 στο περιοδικό Nature Communications.

Τι θα συμβεί στην Ελλάδα

Σύμφωνα με τις προβλέψεις του Climate Central, αν δεν ανακοπεί η καταστροφή του περιβάλλοντος, οι παραθαλάσσιες πόλεις θα αντιμετωπίσουν τεράστιο πρόβλημα από καταστροφικές πλημμύρες μέχρι το 2050. Η έρευνα εκπονείται από ερευνητές του Princeton University του Νιου Τζέρσεϊ σε συνεργασία με το γερμανικό Potsdam Institute for Climate Impact Research. Στη χώρα μας τα μεγαλύτερα προβλήματα αναμένονται στη Θεσσαλονίκη, τα παράλια της Ηλείας και στη δυτική Καλαμάτα.



Ποιες περιοχές του πλανήτη κινδυνεύουν περισσότερο

Η χώρα όπου οι περισσότεροι άνθρωποι είναι πιθανό να επηρεαστούν από την αλλαγή της στάθμης της θάλασσας είναι η Κίνα, με 43 εκατομμύρια ανθρώπους που ζουν σε παράκτιες τοποθεσίες. Στο Μπαγκλαντές, 32 εκατομμύρια άνθρωποι θα κινδυνεύσουν μέχρι το 2100, και στην Ινδία, 27 εκατομμύρια, σύμφωνα με



το χρηματοδοτούμενο από την Ευρωπαϊκή Ένωση πρόγραμμα Life Adaptate.

Οι Μαλδίβες αποτελούνται από 1.200 μικρά κοραλλιογενή νησιά και φιλοξενούν περίπου 540.000 ανθρώπους. Είναι η πιο επίπεδη χώρα του κόσμου. Σε περίπτωση που στις Μαλδίβες σημειωθεί άνοδος της στάθμης της θάλασσας της τάξης του 1,5 ποδιού (45 cm), θα χάσουν περίπου το 77% της χερσαίας τους έκτασης μέχρι το 2100, σύμφωνα με το UCS.

Το Κιριμπάτι, ένα μικρό νησί στον Ειρηνικό, με πληθυσμό περίπου 120.000 κατοίκων, θα μπορούσε να χάσει τα δύο τρίτα της έκτασής του αν η στάθμη της θάλασσας ανέβει κατά 3 πόδια. Γενικότερα, τα νησιά του Ειρηνικού κινδυνεύουν. Χαρακτηριστικό είναι ότι η άνοδος της στάθμης της θάλασσας έχει ήδη οδηγήσει στην εξαφάνιση τουλάχιστον πέντε «νησιών με βλάστηση υφάλων» που αποτελούσαν προηγουμένως μέρος των Νήσων Σολομώντα, ενώ «άλλα έξι νησιά αντιμετωπίζουν σοβαρή υποχώρηση της ακτογραμμής», σύμφωνα με μελέτη του 2016 που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Environmental Research Letters.

Σε σοβαρό κίνδυνο βρίσκεται και η Τζακάρτα που έχει χαρακτηριστεί από το BBC ως η «πόλη που βυθίζεται ταχύτερα στον κόσμο». Η Τζακάρτα βυθίζεται κατά

5 έως 10 εκατοστά ετησίως εξαιτίας της «υπερβολικής αποστράγγισης των υπόγειων υδάτων», σύμφωνα με το Earth.org, μια μη κερδοσκοπική περιβαλλοντική οργάνωση με έδρα το Χονγκ Κονγκ.

Επιπλέον, η Νέα Υόρκη κινδυνεύει, καθώς σύμφωνα με την έρευνα του Climate Central μέχρι το 2050, σχεδόν μισό εκατομμύριο κάτοικοι της Νέας Υόρκης θα ζουν σε «απειλούμενη γη».



Η Jet2.com και η Jet2holidays ανακοινώνουν σημαντικά ενισχυμένο πρόγραμμα για την Ελλάδα

Η Jet2.com και η Jet2holidays ενδυναμώνουν τη θέση τους ως κορυφαία αεροπορική εταιρεία και tour operator του Ηνωμένου Βασιλείου στην Ελλάδα, ανακοινώνοντας πολύ μεγάλη ενίσχυση του προγράμματός τους για τη θερινή περίοδο 2022, με τη διάθεση περισσότερων από

μισό εκατομμύριο θέσεων στην Ελλάδα σε σύγκριση με τη θερινή περίοδο 2019, αύξηση της τάξης του 86%. Ως αποτέλεσμα αυτής της ανάπτυξης, η κορυφαία αεροπορική εταιρεία και tour operator διαθέτει προς πώληση περισσότερες από 1,1 εκ. θέσεις από το Ηνωμένο Βασίλειο στην Ελλάδα για το καλοκαίρι 2022. Σε κοινή εκδήλωση με το Διεθνές Αερολιμένα Αθηνών, ο CEO της Jet2.com και της Jet2holidays, Steve Heary, μίλησε για την ανάπτυξη της εταιρείας στην Ελλάδα, καθώς και για τη διαρκή δέσμευση της εταιρείας για περαιτέρω επιτυχημένη πορεία. Τα φιλόδοξα σχέδια της εταιρείας συμπεριλαμβάνουν την έναρξη πτήσεων και πακέτων city break στην Αθήνα για πρώτη φορά το φετινό καλοκαίρι. Ο CEO του Διεθνούς Αερολιμένα Αθηνών, Γιάννης Παράσχος, χαιρέτισε την ανάπτυξη αυτή και υπογράμμισε τη σχέση με την Jet2.com και την Jet2holidays ως ενδεικτικό παράδειγμα της ανοδικής εξέλιξης της κίνησης στο αεροδρόμιο της Αθήνας, καθώς το ταξίδι ανακάμπτει από τις επιπτώσεις της πανδημίας Covid-19. Το διευρυμένο πρόγραμμα της Jet2.com και της Jet2holidays περιλαμβάνει πτήσεις από 10 βάσεις στο Ηνωμένο Βασίλειο προς 15 ελληνικούς προορισμούς (Αθήνα, Κέρκυρα, Χανιά, Ηράκλειο, Κεφαλλονιά, Θεσσαλονίκη, Κω, Καλαμάτα, Λέσβο, Μύκονο, Πρέβεζα, Ρόδο, Σκιάθο, Σαντορίνη και Ζάκυνθο). Για περισσότερες πληροφορίες και κρατήσεις: www.jet2.com ή www.jet2holidays.com.

Jet2.com

Friendly low fares®

Jet2holidays®

Package holidays you can trust

Το φρούτο... αστέρι!

SAY *yes* & get impressed

Το star fruit ευδοκιμεί στην Ινδονησία, στην Ινδία και στη Σρι Λάνκα. Μοιάζει με αστέρι και είναι ιδιαίτερα ζουμερό. Έχει χρησιμοποιηθεί για την παρασκευή γκοφρέτας, μπισκότων, σάλτσας αλλά και σε ορισμένες πίτσες. Είναι παρόμοιο σε γεύση με ένα αχλάδι, όμως είναι πιο γλυκό.





Γιώργος Τσόλκας,
Chef @Okio Restaurant

Μύδια με φινόκιο και τσίλι

Αν σας αρέσουν τα μύδια δοκιμάστε αυτή τη συνταγή και... θα μας θυμηθείτε!

Θα χρειαστούμε:

1 κιλό μύδια φρέσκα
1 τμχ λευκό κρεμμύδι
1 τμχ φρέσκο κρεμμύδι
2 σκελίδες σκόρδο
1 τμχ φινόκιο
1 τμχ τσίλι
100 ml λευκό κρασί
1 τμχ ντομάτα
Εύσμα και χυμό από 2 lime
Μαϊντανό

Τρόπος παρασκευής:

- Σωτάrouμε τα λαχανικά τα οποία έχουμε κόψει σε μικρά κομμάτια.
- Ρίχνουμε τα μύδια, τα σωτάrouμε όλα μαζί και σβήνουμε με το κρασί.
- Βάζουμε καπάκι και αφήνουμε να βράσουν μέχρι να ανοίξουν όλα τα μύδια. Όσα παραμείνουν κλειστά δεν τα τρώμε.
- Στο τέλος ρίχνουμε το ξύσμα και τον χυμό από τα lime, το ελαιόλαδο και τον μαϊντανό.
- Σερβίrouμε με ψημένο προζυμένιο ψωμί.



Τα Aria Hotels επεκτείνουν την παρουσία τους στη Μάνη με το πολυτελές «Ariá Estate Suites & Spa»

Τα Aria Hotels, η οικογενειακή αλυσίδα boutique ξενοδοχείων και ανεξάρτητων κατοικιών, επεκτείνουν την παρουσία τους στην Μάνη, προσφέροντας αυθεντική εμπειρία παραδοσιακής φιλοξενίας μέσα από το 4 αστέρων ξενοδοχείο Ariá Estate Suites & Spa. Εξαιρετικά τοποθετημένο ανάμεσα στο Λιμένι και το διάσημο σπήλαιο του Διρού, το Ariá Estate Suites & Spa είναι χτισμένο πάνω σε ένα λόφο με θέα τον μαγευτικό Μεσσηνιακό Κόλπο. Το εμβληματικό κατάλυμα αποτελεί ιδανική επιλογή για όσους αναζητούν να απολαύσουν ρομαντικές ή οικογενειακές διακοπές στην ησυχία της μανιάτικης φύσης, καθώς επίσης και για όσους επιθυμούν να διοργανώσουν ιδιωτικές εκδηλώσεις και γαμήλιες τελετές στη μοναδική ατμόσφαιρα που προσφέρει ο περιβάλλον χώρος. Το κομψό αυτό δείγμα αρχιτεκτονικής τελειότητας κατασκευασμένο από βιώσιμα υλικά και προσαρμοσμένο στις απαιτήσεις των σύγχρονων πελατών, διαθέτει 16 πολυτελείς σουίτες με πανοραμική θέα προς τη θάλασσα. Για την απόλυτη αναζωογόνηση και ευεξία, οι επισκέπτες μπορούν να απολαύσουν τις ανέσεις που προσφέρουν η εσωτερική πισίνα και το spa του ξενοδοχείου, ενώ όσοι επιθυμούν να περιπλανηθούν στις φυσικές ομορφιές της Μάνης, μπορούν να λάβουν μέρος σε διάφορων ειδών δραστηριότητες που οργανώνονται σε κοντινή απόσταση από το ξενοδοχείο. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε την ιστοσελίδα <https://www.ariahotels.gr/el/aria-estate-suites-spa>



Κορυφαία ονόματα του αθλητισμού επιστρέφουν για τα 10 χρόνια του Navarino Challenge

Το καλύτερο πρόγραμμα ευεξίας στην Ευρώπη και δεύτερο στον κόσμο, Navarino Challenge, επιστρέφει με κεντρικό μήνυμα του «ο αθλητισμός ενώνει», φέρνοντας κοντά όλους τους ανθρώπους, χωρίς διακρίσεις και γιορτάζοντας μαζί τους τα 10 χρόνια παρουσίας του μέσα από τον αθλητισμό, τον τουρισμό και την ιστορία της Μεσσηνίας. Ερασιτέχνες και επαγγελματίες αθλητές από την Ελλάδα και το εξωτερικό θα βρεθούν στην κορυφαία γιορτή του αθλητισμού και του τουρισμού που θα διεξαχθεί στις 21-23 Οκτωβρίου 2022, στην [Costa Navarino](#) και την Πύλο. Γιαννάκης, Καρνάζης, Σουβατζόγλου, Θεοδωρακάκος, Φλαμπούρη είναι οι πρώτοι καλεσμένοι. Πάνω από 30 αθλητικές δραστηριότητες, παρουσία Ολυμπιονικών που συμμετέχουν μαζί με ερασιτέχνες αθλητές όλων των ηλικιών και δυνατοτήτων, συνθέτουν το φετινό Navarino Challenge, που φέρει πλέον και το νέο, επετειακό λογότυπο 10 χρόνων του. [Απόλαυσε το teaser video του Navarino Challenge 2022.](#)





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



Αντιπυρηνικά Αντισώματα (ANA)

Η σημασία τους στη διάγνωση των Αυτοάνοσων Νοσημάτων

Τα αντιπυρηνικά αντισώματα (ANAs, γνωστά και ως αντιγονικός πυρηνικός παράγοντας ή ANF) αποτελούν μια ετερογενή ομάδα αυτοαντισωμάτων που στρέφονται κατά διαφόρων αντιγονικών συστατικών του πυρήνα (όπως του DNA, ιστονικών και μη πρωτεϊνών).



Η δοκιμασία ANA μετρά το ποσοστό των αυτοαντισωμάτων, τα οποία επιτίθενται στον ανθρώπινο ιστό σαν να ήταν ξένο υλικό. Παρουσιάζονται σε υψηλότερο από το φυσιολογικό ποσοστό σε αυτοάνοσες ασθένειες. Στον γενικό πληθυσμό, τα αυτοαντισώματα εμφανίζουν χαμηλούς τίτλους, αλλά σε ποσοστό περίπου 5% του πληθυσμού υπάρχει μια τάση προς αύξηση, από το οποίο περίπου το 2,5% έχει τελικά μια αυτοάνοση ασθένεια. Το τεστ Αντιπυρηνικών αντισωμάτων (ANA) είναι ένα από τα πρώτα τεστ που χρησιμοποιούν οι γιατροί όταν υποψιάζονται ότι ένας ασθενής μπορεί να εμφανίζει συμπτώματα Αυτοάνοσου Νοσήματος.

- ▶ τα ANA δεν βοηθούν στην διάγνωση της ρευματοειδούς αρθρίτιδας ή της οστεοαρθρίτιδας.
- ▶ τα ANA δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται στην αξιολόγηση της κούρασης ή του μυοσκελετικού πόνου (π.χ. οσφυαλγία, κ.ά.), εκτός αν συνοδεύεται από ένα ή περισσότερα κλινικά χαρακτηριστικά που αναφέρονται εν συνεχεία.

Η εξέταση ANA ενδείκνυται στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- ▶ τα ANA είναι ένα χρήσιμο διαγνωστικό εργαλείο αν το κλινικό ιστορικό και η φυσική εξέταση δείχνουν συμπτώματα και σημεία συμβατά με νόσημα συνδετικού ιστού (π.χ. συστηματικός ερυθηματώδης λύκος, σύνδρομο Sjogren, σκληρόδερμα πολυμυοσίτιδα/δερματομυοσίτιδα, κ.ά.).
- ▶ Τα άτομα με τα προαναφερόμενα νοσήματα τυπικά παρουσιάζουν τουλάχιστον ένα από τα ακόλουθα κλινικά χαρακτηριστικά, εφόσον δεν ερμηνεύονται από άλλες αιτίες:

Συστάσεις αναζήτησης ANA η εξέταση ANA δεν ενδείκνυται:

- ▶ τα ANA δεν πρέπει να αναζητώνται παρά μόνο αν υπάρχει μεγάλη κλινική πιθανότητα για αυτοάνοσο νόσημα συνδετικού ιστού.



- αρθρίτιδα
- πλευρίτιδα ή περικαρδίτιδα
- εξάνθημα φωτοευαίσθητο
- εργαστηριακά ευρήματα νεφρικής διαταραχής (π.χ. πρωτεϊνουρία, κ.ά.)
- αιμολυτική αναιμία, λευκοπενία, αυτοάνοση θρομβοπενία
- αλλαγές στο δέρμα συμβατές με σκληροδερμία, δερματομυοσίτιδα ή αγγειίτιδα
- κλινικά και εργαστηριακά ευρήματα μυοσίτιδας
- φαινόμενο Raynaud
- νευρολογικά σημεία

Συγκέντρωση ANA στο αίμα κάτω από 1:80 θεωρείται φυσιολογική. Η αυξημένη συγκέντρωση (θετικά ANA) στο αίμα μπορεί να οφείλεται σε κάποια από τις παρακάτω παθήσεις:

- Μικτή νόσος του κολλαγόνου (95%)
- Συστηματικός ερυθηματώδης λύκος (95%)
- Φαρμακευτικός λύκος (100%)
- Πολυμυοσίτιδα (30%)
- Ρευματοειδής αρθρίτιδα (40-50%)
- Σύνδρομο Sjögren (70%)
- Σκληρόδερμα
- Δερματομυοσίτιδα
- Πρωτοπαθής χολική χολαγγειίτιδα (πρώην πρωτοπαθής χολική κίρρωση)
- Αυτοάνοση ηπατίτιδα
- Δισκοειδής λύκος
- Αντιφωσφολιπιδικό σύνδρομο
- Νεανική ιδιοπαθής αρθρίτιδα

- Ψωριασική αρθρίτιδα
- Νεανική δερματομυοσίτιδα
- Ιδιοπαθής θρομβοπενική πορφύρα
- Σύνδρομο CREST (Calcinosis, Raynaud's phenomena, Esophageal dysmobility, Sclerodaktyly, Telangiectasias (60-90%)
- Συστηματική σκλήρυνση (70-90%)
- Θυρεοειδής (Νόσος του Graves, θυρεοειδίτιδα Hashimoto)
- Αυτοάνοση αιμολυτική αναιμία
- Σακχαρώδης διαβήτης τύπου 1 (νεανικού τύπου ή ινσουλινοεξαρτώμενος) (24-30%) και τύπου 2 (ενηλίκων) (16-22%)
- Οζώδης πολυαρτηρίτιδα
- Λοιμώξεις (φυματίωση, σχιστοσωμίαση, λοιμώδης μονοπυρήνωση, HIV, ηπατίτιδα C)
- Καρκίνος (πνεύμονα, μαστού, κεφαλής και τραχήλου).

Συμπερασματικά

Περίπου το 20% των υγιών ανθρώπων είναι θετικοί για αντιπυρηνικά αντισώματα, ακόμα κι αν δεν έχουν αυτοάνοσο νόσημα.

Ένα αρνητικό τεστ ANA δεν αποκλείει την πιθανότητα

ύπαρξης Αυτοάνοσου Νοσήματος.

Ένα θετικό αποτέλεσμα της εξέτασης ANA σημαίνει ότι πιθανό είναι να υφίσταται αυτοάνοση νόσος, αλλά δεν μπορεί να προσδιορίσει το είδος της νόσου, αν όντως υφίσταται.



Η Βίκος Α.Ε. στηρίζει την προσπάθεια ευαισθητοποίησης του κοινού για τον αυτισμό

Ο Δήμος Παπάγου διοργανώνει την Κυριακή 3 Απριλίου, τον 6ο Αγώνα Δρόμου Πόλης Παπάγου – Χολαργού «Τρέχουμε για τον αυτισμό». Η διοργάνωση θα πραγματοποιηθεί μία ημέρα μετά την παγκόσμια ημέρα αυτισμού που γιορτάζεται παγκοσμίως κάθε χρόνο στις 2 Απριλίου. Η φετινή διοργάνωση είναι αφιερωμένη στον αυτισμό και κυρίως στην ευαισθητοποίηση του κοινού για τις ανάγκες των ατόμων που βρίσκονται στο φάσμα του αυτισμού καθώς και τη συμβολή στην αποδοχή και ενσωμάτωσή τους στην κοινωνία. Πρεσβευτής των ανθρωπίνων αξιών, η εταιρεία Βίκος στηρίζει τις προσπάθειες που αποτελούν πηγή έμπνευσης για όλους. Το βασικό γεγονός της διοργάνωσης θα αποτελέσουν οι αγώνες δρόμου αποστάσεων 5 και 10 χλμ. Παράλληλα θα διεξαχθεί και μικρότερη διαδρομή (1χλμ run/walk) όπου θα δοθεί η δυνατότητα συμμετοχής και σε παιδιά που βρίσκονται στο φάσμα του αυτισμού.

[ΔΗΛΩΣΤΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΜΑΘΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ](#)

Βίκος®

ΤΡΕΧΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΥΤΙΣΜΟ



Κυριακή, 3 Απριλίου 2022

Press Room

Η Emirates ενισχύει τις πτήσεις από και προς Μελβούρνη προσθέτοντας 2η καθημερινή πτήση



Η Emirates ανακοίνωσε την προσθήκη δεύτερης πτήσης σε καθημερινή βάση στο δρομολόγιο Ντουμπάι-Μελβούρνη, η οποία θα πραγματοποιείται με το εμβληματικό αεροσκάφος A380. Από την 1 η Μαΐου, η αεροπορική εταιρεία θα παρέχει στους επιβάτες της 14 εβδομαδιαίες πτήσεις από Ντουμπάι προς Μελβούρνη. Η ενίσχυση των πτήσεων έχει την πλήρη υποστήριξη της Κυβέρνησης της Βικτώριας, με απώτερο σκοπό να επιτευχθεί η ταχύτερη δυνατή επιστροφή των πτήσεων από και προς Μελβούρνη παγκοσμίως, καθώς και να αυξηθεί ο αριθμός των επισκεπτών της χώρας. Η πρόσθετη καθημερινή πτήση μεταξύ Ντουμπάι και Μελβούρνης θα αυξήσει τις θέσεις της Emirates σε πάνω από 1.000 ημερησίως, φτάνοντας συνολικά τις 700.000 θέσεις ετησίως μεταξύ Ντουμπάι και Βικτώριας, διαθέτοντας 516 θέσεις σε κάθε πτήση. Οι ταξιδιώτες μπορούν να επιλέξουν ανάμεσα σε 14 Σουίτες Πρώτης Θέσης, 76 πλήρως ανακλινόμενα καθίσματα που μετατρέπονται σε επίπεδα κρεβάτια στη Διακεκριμένη Θέση, και 426 εργονομικά σχεδιασμένα καθίσματα στην Οικονομική Θέση. Οι κρατήσεις εισιτηρίων μπορούν να πραγματοποιηθούν μέσω της ιστοσελίδας emirates.com, της εφαρμογής της Emirates ή μέσω ταξιδιωτικών πρακτόρων.

World Bipolar Day - Celebrities που μίλησαν για τη μάχη τους με τη Διπολική διαταραχή

Σήμερα είναι η Παγκόσμια Ημέρα Διπολικής Διαταραχής. Σαν σήμερα, στις 30 Μαρτίου 1853 γεννήθηκε ο Ολλανδός ζωγράφος **Vincent Van Gogh**, που έπασχε από Διπολική διαταραχή.

Ως νεαρός άνδρας ο **Van Gogh** είχε σημάδια διπολικής διαταραχής σε μια εποχή που η συγκεκριμένη διαταραχή ήταν άγνωστη. Σήμερα ξέρουμε ότι η διπολική διαταραχή είναι μια διαταραχή διάθεσης, στην οποία οι ασθενείς μπορεί να βιώσουν περιόδους κακής και πολύ καλής διάθεσης. Η περίοδος καλής διάθεσης είναι γνωστή ως «μανιακό επεισόδιο» και η περίοδος άσχημης διάθεσης είναι γνωστή ως «καταθλιπτικό επεισόδιο». Μεταξύ αυτών των επεισοδίων, η διάθεση του ασθενούς μπορεί να επανέλθει στο φυσιολογικό, παρόλο που συχνά το άτομο δεν είναι σε θέση να λειτουργήσει φυσιολογικά.



Η Catherine Zeta Jones, η Demi Lovato και ο Stephen Fry έχουν διαγνωστεί με Διπολική διαταραχή και έχουν μιλήσει ανοιχτά για το θέμα.

Η ηθοποιός **Catherine Zeta Jones** διαγνώστηκε με διπολική διαταραχή το 2011 και όπως έχει πει «Η διάγνωση ήταν το καλύτερο πράγμα που μου συνέβη ποτέ». Σε μια συνέντευξη με την Good Housekeeping, περιέγραψε την ασθένειά της σαν ένα απόστημα που πήρε τεράστιες διαστάσεις όταν ο σύζυγός της, Μάικλ Ντάγκλας, πολεμούσε με τον καρκίνο στον φάρυγγα.



Η τραγουδίστρια και ηθοποιός **Demi Lovato** πέρασε χρόνια βουλιμίας, αυτοτραυματισμού και φαρμακευτικών αγωγών φαρμάκων πριν διαγνωστεί με διπολική διαταραχή κατά τη διάρκεια αποτοξίνωσης το 2011. «Ήμουν πραγματικά μανιακή πολλές φορές και θα έλεγα, ναι, μπορώ να το κάνω αυτό, μπορώ να το κάνω αυτό, μπορώ να το κάνω αυτό. Κατακτούσα τον κόσμο, αλλά τότε θα έπεφτα κάτω και θα ήμουν πιο καταθλιπτική από ποτέ» έχει πει στο ABC News.

Ο ηθοποιός και κωμικός **Stephen Fry** έχει κερδίσει βραβεία για τη συμβολή του στην ευαισθητοποίηση σχετικά με την ψυχική υγεία. Διαγνώστηκε με διπολική διαταραχή στην ηλικία των 37 ετών και μίλησε γι' αυτό στο αυτοβιογραφικό ντοκιμαντέρ Stephen Fry: *The Secret Life of the Manic Depressive*. «Άκουγα πάντα φωνές στο κεφάλι μου που μου έλεγαν ότι ήμουν ένας άχρηστος μπάσταρδος! Η φωνή ήταν δική μου...».



Τώρα, ο 59χρονος ηθοποιός, που είναι πρόεδρος της φιλανθρωπικής οργάνωσης Mind, γύρισε ένα δεύτερο ντοκιμαντέρ αναφορικά με την κατάστασή του το *"The Not So Secret Life of the Manic Depressive: 10 Years On"*.

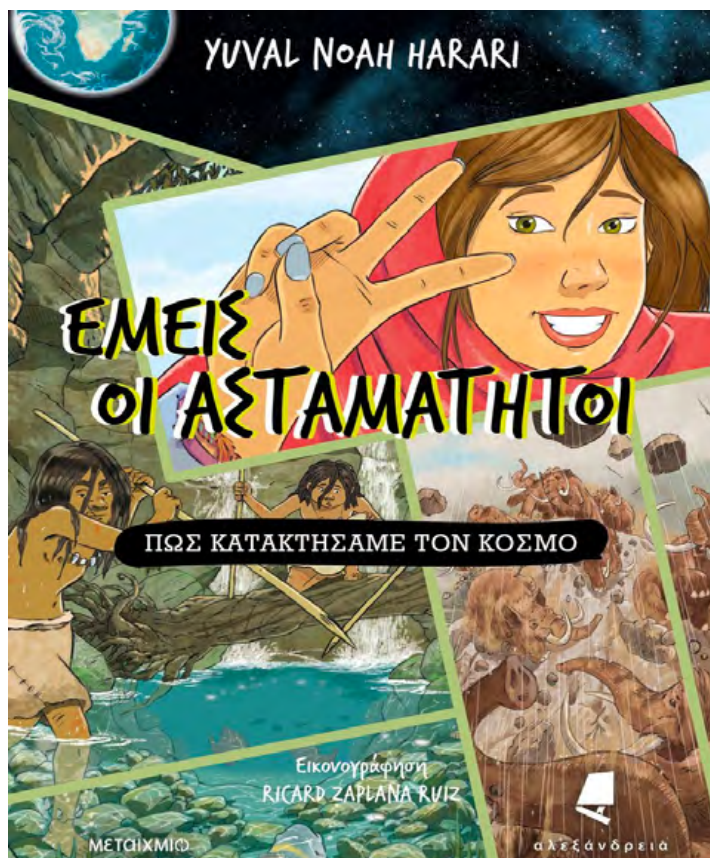
Ο Stephen Fry εμφανίζεται μετά από απόπειρα αυτοκτονίας το 2012 να μιλάει με τον ψυχίατρό του. «Δεν πρόκειται για μια κατάσταση που θα περάσει» λέει ο Δρ.

William Shanahan. «Δεν μιλάτε για τη θεραπεία μου, μιλάτε για το πώς μπορώ να αντιμετωπίσω κάτι που θα ζήσει μαζί μου καλύτερα» αναφέρει ο Fry.

info

Η Παγκόσμια Ημέρα Διπολικής Διαταραχής δημιουργήθηκε από τρεις διεθνείς οργανώσεις για τη διπολική διαταραχή (Asian Network of Bipolar disorders, International Bipolar Foundation, International Society for Bipolar disorders) και στην Ελλάδα υποστηρίζεται από την Ελληνική Διπολική Οργάνωση.





Μια νέα σειρά βιβλίων για παιδιά από τον Yunal Noah Harari

Οι εκδόσεις ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑ και οι εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ συνεργάζονται για την έκδοση μιας νέας σειράς βιβλίων γνώσεων για παιδιά που υπογράφει ο διεθνούς φήμης ιστορικός και διάσημος συγγραφέας Yunal Noah Harari. Πρόκειται για μια νέα τετράτομη σειρά βιβλίων για παιδιά από 9-12 ετών με τίτλο «Εμείς οι ασταμάτητοι» από το εκδοτικό φαινόμενο που ακούει στο όνομα Yunal Noah Harari, έναν από τους πιο επιδραστικούς διανοούμενους της εποχής μας. Απευθυνόμενος για πρώτη φορά στους μικρούς αναγνώστες, ο Ισραηλινός ιστορικός, φιλόσοφος και μπεστοσελερίστας συγγραφέας, έργα του οποίου έχουν μεταφραστεί σε περισσότερες από 65 γλώσσες και του έχουν χαρίσει τεράστια απήχηση και αποδοχή παγκοσμίως, αφηγείται με κατανοητό και συνάμα διασκεδαστικό τρόπο –με το γνωστό του χιούμορ– τη συναρπαστική πορεία της ιστορίας του ανθρώπου, του πιο ισχυρού ζώου στον πλανήτη Γη, ενώ η εντυπωσιακή εικονογράφηση του έμπειρου Ισπανού εικονογράφου και κομίστα Ricard Zaplana Ruiz συμπληρώνει με τον καλύτερο τρόπο το όλο εγχείρημα. Η αρχή γίνεται το φθινόπωρο του 2022 με τον πρώτο τόμο *Πώς κατακτήσαμε τον κόσμο* (σε μετάφραση Μιχάλη Λαλιώτη – κυκλοφορεί στις 13 Οκτωβρίου), που προσκαλεί τους μικρούς αναγνώστες να ανακαλύψουν γιατί το χρήμα είναι το πιο πετυχημένο παραμύθι, πώς η φωτιά συρρίκνωσε το στομάχι μας και τι λέει το ποδόσφαιρο για το ανθρώπινο είδος.

Αγαπώ τη Γη

Η σημασία του πλανήτη μας μέσα από τα μάτια των παιδιών

Αγαπώ τη Γη...



Όλοι αγαπούν την πολύτιμη Γη και, πάνω απ' όλους, την αγαπάς εσύ!

Ένα βιβλίο που μας υπενθυμίζει, με απλά λόγια, την ομορφιά και τη μοναδικότητα του πλανήτη στον οποίο ζούμε, καθώς και το πόσο σημαντική είναι, τελικά, η προστασία του. Ηλικία: 2 - 4. Εικονογράφηση: Ντάνιελ Χάουρθ, Μετάφραση: Δέσποινα Δανιήλ. Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.



Η Ελληνίδα του fado, Καλλιρόη Ραουζαίου, για μία μοναδική βραδιά στο Μουσικό Βαγόني Orient Express

Για μία μοναδική βραδιά, την Τετάρτη 6 Απριλίου στις 21.00, το Τρένο στο Ρουφ μετατρέπεται σε casa de fado! Η Ελληνίδα του fado Καλλιρόη Ραουζαίου και δημιουργός του Fado rebetiko Project ταξιδεύει από τη Γαλλία και επιβιβάζεται στο Μουσικό Βαγόني Orient Express για να μας ταξιδέψει στο «saudade» δηλαδή σε έναν βαθιά συναισθηματικό κόσμο όπου συνυπάρχουν η προσμονή, η νοσταλγία, ο πόνος, η λύπη, η χαρά, η ευτυχία και η αγάπη. Η τραγουδίστρια, πιανίστα και συνθέτης Καλλιρόη Ραουζαίου έχει παίξει με το κουαρτέτο της σε φεστιβάλ και θέατρα σε όλη τη Γαλλία, έχει συνεργαστεί με σημαντικούς καλλιτέχνες και μουσικά σύνολα, έχει βραβευτεί στο Musiques d' Ici et d' Ailleurs και έχει ηχογραφήσει δύο δίσκους με συνθέσεις και διασκευές φάδος και ρεμπέτικων τραγουδιών. Με τη συνοδεία ενός μουσικού, τραγουδά και παίζει στο πιάνο πρωτότυπες συνθέσεις από τον τελευταίο της δίσκο και διασκευές των blues της Πορτογαλίας. Προαγορά εισιτηρίων απαραίτητη:

- Ηλεκτρονικά στο <https://www.viva.gr/tickets/music/al-liroi-aouzeou-nspiracoes-rbanas/>
- Τηλεφωνικά στο 11876 (viva)
- Φυσικά σημεία πώλησης viva (αφού προηγηθεί κράτηση).



© Sabine Tostain

Γιάννης Κότσιρας - Γιώτα Νέγκα και από το Σάββατο 2 Απριλίου στο Anodos Live Stage



Ύστερα από τις sold out εμφανίσεις τους και μετά από μεγάλη ζήτηση, ο Γιάννης Κότσιρας και η Γιώτα Νέγκα θα μας ταξιδέψουν μουσικά για ακόμη ένα Σάββατο, στις 2 Απριλίου. Οι δύο σπουδαίοι καλλιτέχνες, ενώνουν ξανά τις φωνές τους σε ένα μουσικό ταξίδι στο καλό Ελληνικό τραγούδι και ερμηνεύουν διαχρονικές επιτυχίες που έχουν ξεχωριστή θέση στην καρδιά μας, σε μία βραδιά γεμάτη συγκίνηση και χαρά.

Ο Γιάννης Κότσιρας και η Γιώτα Νέγκα συναντιούνται επί σκηνής στο Anodos Live Stage, τον αγαπημένο χώρο - ορόσημο της Πειραιώς.

Τραγούδια από τη δική τους δισκογραφία, από τον «Σασμό» και τον «Φύλακα Άγγελο», μέχρι το «Τσιγάρο» και το «Έλα και Κόψε Με στα Δυο» κι από το «Με τα Μάτια Κλειστά», και «Το Δίκιο μου» μέχρι το «Βρες μου έναν άλλον» και το «Οξυγόνο, οι δύο αγαπημένοι ερμηνευτές παρουσιάζουν ένα μοναδικό πρόγραμμα ερμηνεύοντας τραγούδια σταθμούς τόσο από την πλούσια δισκογραφία τους όσο και μεγάλες λαϊκές επιτυχίες τις οποίες όλοι αγαπάμε.

ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΟΛΥΡΑΚΗΣ
Ο ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΤΩΝ 600.000 ΑΝΤΙΤΥΠΩΝ

Στην
κορυφή
του
Ολύμπου

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ



Στην κορυφή
του Ολύμπου

Είχε γεννηθεί απλόχερα προικισμένη από τη φύση σε ομορφιά, αλλά ταυτόχρονα δε δίσταζε μπροστά σε κανέναν και άλλαζε τους άντρες σαν τα πουκάμισα. Της άρεσε ο έρωτας, δε ζούσε χωρίς αυτόν, αλλά δεν είχε ερωτευτεί ποτέ ως τη στιγμή που γνώρισε τον Δημήτρη, τον καλύτερο φίλο του άντρα της, και τον ερωτεύτηκε με τον τρόπο που ερωτεύεται ο άνθρωπος μόνο μία φορά στη ζωή του. Και τότε παρέβλεψε τα πάντα και άρχισε να πλάθει όνειρα. Όνειρα που δε σταματούσαν μπροστά σε τίποτα, ούτε καν μπροστά στο έγκλημα που άρχισαν να σχεδιάζουν με τον Δημήτρη για να ζήσουν τον έρωτά τους. Είχαν παραμερίσει τη φιλία πολλών χρόνων, χωρίς να υποψιάζονται ότι η Νέμεση υπάρχει παντού, ότι τα βλέπει όλα κι ότι θα ερχόταν η στιγμή που θα πλήρωναν ακριβά για το έγκλημα στην κορυφή του Ολύμπου. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

Θα είχαμε
να πούμε πολλά

ΞΕΝΟΦΩΝ ΑΡΜΥΡΟΣ

θα είχαμε
να πούμε πολλά



ΚΕΔΡΟΣ

Μεταμόρφωση

Άρχισα να γράφω ένα ποίημα,
δεν ήμουν όμως διατεθειμένος για συμβιβασμούς,
για χάρη μιας λέξης ή μιας σκέψης,
κι έτσι σε λίγο παρατήρησα
οι λέξεις άρχισαν να χαμηλώνουν,
μέχρι που έπιασα το χέρι μου
να σχεδιάζει
το πρόσωπο ενός παιδιού.

Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

quote of the day

BIPOLAR IS AN ILLNESS NOT A HOPELESS DESTINATION IT CAN BE MAINTAINED WITH PROPER MEDICATION

Stanley Victor Paskavich

tip of the day

I need you to love me a little louder today.



30 Μαρτίου

- > World Bipolar Day
- > National Doctors Day
- > National I Am in Control Day
- > National Pencil Day
- > National Take a Walk in the Park Day
- > National Turkey Neck Soup Day
- > National Virtual Vacation Day
- > National Little Red Wagon Day
- > Manatee Appreciation Day