

Το φετινό καλοκαίρι έχει γεύση* καρπούζι νεκταρίνι

*χωρίς κουκούτσια



ΕΛΡΑ
ΠΑΡΑΓΩΓΗ
ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

www.epsa.gr | [f epsa.gr](https://www.facebook.com/epsa.gr) | [i epsagreece](https://www.instagram.com/epsagreece)

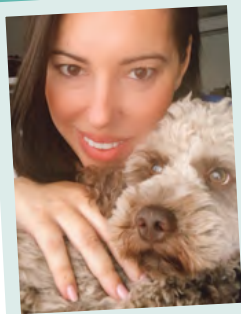


SAY *yes* to the **press**



ΕΚΤΟΞΕΥΤΗΚΑΝ...
ΤΑ ΗΛΕΚΤΡΙΚΑ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΑ!

Good morning SayYessers!

Φτιάξε καφέ
να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!** Καλό μήνα!!!

Τις τελευταίες δεκαετίες, οι γονείς έχουμε αρχίσει να περνάμε περισσότερο χρόνο με τα παιδιά μας. Αυτό σημαίνει ότι οι σύγχρονες μαμάδες και οι σύγχρονοι μπαμπάδες προσεγγίζουμε πιο υπεύθυνα το ζήτημα της ανατροφής του παιδιού μας και αυτό το γεγονός χαροποιεί ψυχολόγους και δασκάλους. Αλλά και ο πιο υπεύθυνος γονιός δεν προστατεύεται πλήρως από τα λάθη. Για παράδειγμα, η χρήση τυχαίων και μη καλά μελετημένων φράσεων μπορεί να επηρεάσει την ψυχική ευημερία ενός παιδιού.

Part 1

"Είσαι τόσο όμορφος!"

Οι ψυχολόγοι συνιστούν να μην εστιάζουν την προσοχή των παιδιών στην ομορφιά τους. Όταν μεγαλώνει, ένα παιδί μπορεί να καταλήξει να πιστεύει ότι η εμφάνιση είναι το μόνο που έχει σημασία και μπορεί να **επικεντρωθεί σε μικρές ατέλειες**. Τελικά, τα παιδιά μπορούν να αναπτύξουν ένα σωρό συμπλέγματα και να χάσουν πολύτιμο χρόνο, ο οποίος θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για αυτο-ανάπτυξη και δημιουργικότητα.

«Εγώ έβαζα 100 γκολ όταν ήμουν στην ηλικία σου!»

Οι συγκρίσεις που δεν είναι υπέρ του παιδιού είναι **πάντα οδυνηρές γι' αυτό**. Επιπλέον, όταν συγκρίνονται όχι με κάποιον γείτονα ή θείο, αλλά με τους δικούς τους γονείς που είναι οι ιδανικοί ενήλικες του παιδιού, η προσβολή γίνεται ακόμη μεγαλύτερη.

Οι συνεχείς συγκρίσεις αγχώνουν το παιδί, μειώνουν την αυτοεκτίμησή του και μπορούν ακόμη και να γίνουν ο λόγος που μπορεί να αποστασιοποιηθεί από τους γονείς του.

«Όχι όχι, μην πας εκεί! Είναι επικίνδυνο!»

Το άγχος και η ανησυχία για τα παιδιά μας είναι κάτι φυσιολογικό για τους γονείς. Ωστόσο, η επιθυμία να τα προστατεύσουμε, κυριολεκτικά από τα πάντα και το να είμαστε υπερπροστατευτικοί μπορεί να προκαλέσει στο παιδί «σύνδρομο Πίτερ Παν». Συνήθως, τα άτομα άνω των 30 υποφέρουν από αυτό (τις περισσότερες φορές είναι άνδρες): αρνούνται να ωριμάσουν, είναι **ασυνεπείς και συναισθηματικοί σαν παιδιά**. Είναι δύσκολο για αυτούς τους ανθρώπους να φτιάξουν οικογένεια, δεν θέλουν να κάνουν παιδιά και να αναλάβουν την ευθύνη για τον εαυτό τους.

"Φυσικά ναι!"

Είναι εξαιρετικά δύσκολο να πεις «όχι» στο παιδί σου, αλλά το να το ευχαριστείς πάντα είναι μερικές φορές χειρότερο από μια άρνηση. Η επιτρεπτική γονική μέριμνα τελικά κάνει κακό σε όλα τα μέλη αυτής της διαδικασίας. Μια μελέτη που διεξήχθη από επιστήμονες έδειξε ότι η ανεκτικότητα είναι μια έμμεση αιτία για να μπλέξει ένα παιδί με τις "λάθος" παρέες, όπου επηρεασμένο από τις νέες του γνωριμίες, μπορεί να βρεθεί σε μεπλάδες ακόμη και να διαπράξει κάτι κακό.

Tip of the Day: Ποτέ μην αφήνεις τις φοβίες σου ως άνθρωπος να διαπαιδαγωγήσουν το παιδί σου. Πολλές φορές δεν έχει σημασία τι διδάσκεις εσύ στα παιδιά σου αλλά τι εφόδια τους δίνεις ώστε να εξελιχθούν σε υγιείς ψυχικά ενήλικες... Αύριο ξαναφτιάχνουμε καφέ και τα λέμε στις 9 για το δεύτερο μέρος...

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

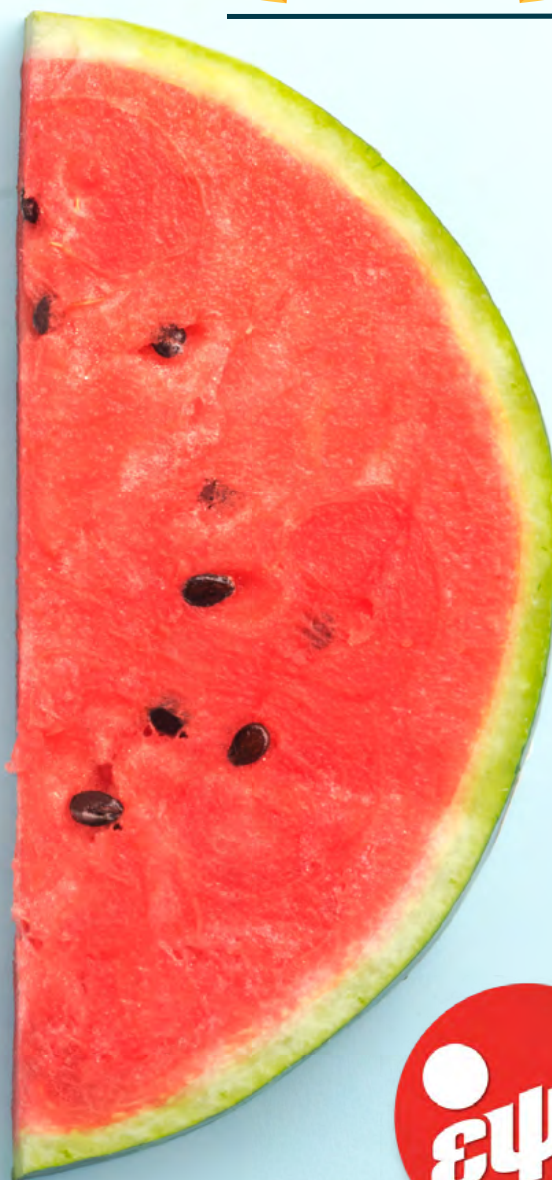
Το καλοκαιρινό σμυαίμο του 2022 από την ΕΨΑ!

Η ΕΨΑ για 3ο συνεχόμενο καλοκαίρι προσφέρει ακόμη μια διαφορετική εμπειρία.

Πιστή στην ιδέα που ξεκίνησε το 2020, λανσάρει για το 2022 μία νέα γεύση: **Καρπούζι – Νεκταρίνι** σε Limited Edition. Πρόκειται για τον απόλυτο καλοκαιρινό συνδυασμό φρούτων που κανείς δεν μπορεί να αντισταθεί στη δροσιά που του προσφέρει. Η έντονη γεύση καρπούζι και το ζωηρό του χρώμα, προσφέρουν μια αίσθηση αναζωογόνησης και φρεσκάδας, πλημμυρίζοντας τον καταναλωτή με όμορφα και ξέγνοιαστα συναισθήματα γεμάτα καλοκαιρινές εικόνες.

Η ΕΨΑ, μέσα στο μακρόχρονο ταξίδι της συνεχίζει να μας εκπλήσσει προσφέροντάς μας πάντα ποιοτικά και καινοτόμα προϊόντα. Εσύ ακόμα να το δοκιμάσεις;

Limited Edition
για Unlimited
απόλαυση
που σε ξεδιψά!



Εκτοξεύτηκαν... τα ηλεκτρικά αυτοκίνητα!

Τα ηλεκτρικά αυτοκίνητα σημείωσαν ρεκόρ σε πωλήσεις το 2021, καθώς διπλασιάστηκαν φτάνοντας τα 6,6 εκατομμύρια παγκοσμίως.



Σύμφωνα με την τελευταία έκδοση του ετήσιου Global Electric Vehicle Outlook, οι πωλήσεις που πραγματοποιήθηκαν μέσα σε μία μόλις εβδομάδα ήταν περισσότερες από όσες καταγράφηκαν ολόκληρο το 2012!

Η ανοδική πορεία συνεχίζεται...

Οι πωλήσεις συνεχίζουν να αυξάνονται τους πρώτους μήνες του 2022, με 2 εκατ. ηλεκτρικά αυτοκίνητα να έχουν πουληθεί παγκοσμίως το πρώτο τρίμηνο του έτους. Στο τέλος του 2021 κυκλοφορούσαν παγκοσμίως στους δρόμους περίπου 16,5 εκατομμύρια ηλεκτρικά οχήματα, αριθμός τριπλάσιος σε σύγκριση με το 2018.

Η ίδια δυναμική εκτιμάται ότι θα διατηρηθεί σε όλη τη διάρκεια του τρέχοντος έτους. Προϋπόθεση είναι οι αυτοκινητοβιομηχανίες να καταβάλουν μεγαλύτερες προσπάθειες για την απρόσκοπτη κατασκευή μπαταριών και ορθής διαχείρισης των πηγών ενέργειας και των πρώτων υλών. Έτσι θα καταφέρουν να περιορίσουν τον κίνδυνο συμφόρησης στις γραμμές παραγωγής των εργοστασίων και τις αυξήσεις των τιμών, σύμφωνα με τον Διεθνή Οργανισμό Ενέργειας.





Η Κίνα κρατάει τα ηνία

Στην Κίνα, οι πωλήσεις ηλεκτρικών αυτοκινήτων σχεδόν τριπλασιάστηκαν το 2021 σε 3,3 εκατ., αντιπροσωπεύοντας περίπου το μισό του παγκόσμιου συνόλου ηλεκτρικών αυτοκινήτων. Οι πωλήσεις αυξήθηκαν στην Ευρώπη κατά 65% σε 2,3 εκατ. και στις ΗΠΑ υπερδιπλασιάστηκαν σε 630.000! Πρέπει να λάβουμε υπόψη μας ότι σήμερα η τιμή ενός ηλεκτρικού αυτοκινήτου στην Κίνα είναι μόνο 10% μεγαλύτερη από αυτή των συμβατικών οχημάτων, σε σύγκριση με 45% έως 50% κατά μέσο όρο σε άλλες μεγάλες αγορές. Τα περισσότερα στοιχεία των μπαταριών βρίσκονται στην Κίνα, η οποία παράγει τα τρία τέταρτα του συνόλου των μπαταριών ιόντων λιθίου. Περισσότερα από τα μισά ηλεκτρικά αυτοκίνητα το 2021 συναρμολογήθηκαν στην Κίνα.

Τα μελανά σημεία

Τα πιο σοβαρά εμπόδια στις συνεχιζόμενες ισχυρές πωλήσεις EV είναι η άνοδος των τιμών των ορυκτών, τα οποία είναι απαραίτητα για την κατασκευή μπαταριών και οι διακοπές της εφοδιαστικής αλυσίδας, εξαιτίας του πολέμου στην Ουκρανία. Οι τιμές για το λίθιο για παράδειγμα ήταν πάνω από επτά φορές υψηλότερες τον Μάιο του 2022 από ό,τι στις αρχές του 2021.

Η εισβολή της Ρωσίας στην Ουκρανία έχει οξύνει το πρόβλημα, δεδομένου ότι η Ρωσία προμηθεύει το 20% του παγκόσμιου νικελίου τύπου μπαταρίας.

Τι γίνεται με τα ηλεκτρικά φορτηγά

Ενώ σχεδόν το 10% όλων των αυτοκινήτων που πουλήθηκαν παγκοσμίως το 2021 ήταν ηλεκτρικά, το ποσοστό για τις παγκόσμιες πωλήσεις φορτηγών είναι πολύ μικρό, μόλις 0,3%. Τα ηλεκτρικά φορτηγά χρησιμοποιούνται πολύ στην Κίνα που υπάρχει ισχυρή κρατική υποστήριξη. Γίνονται κινήσεις και από άλλες χώρες με στόχο την προώθηση των ηλεκτρικών φορτηγών αλλά και της ηλεκτροκίνησης στις μοτοσυκλέτες και στα μικρά δίκυκλα. Σε αυτό το πλαίσιο υπάρχουν εταιρείες που αρχίζουν να αυξάνουν τα ηλεκτρικά μοντέλα τους, επενδύοντας στη βιώσιμη κινητικότητα.



TÜV AUSTRIA Hellas: Ο πρώτος διαπιστευμένος φορέας στην Ελλάδα σύμφωνα με το πρότυπο ISO 37301 για την Κανονιστική Συμμόρφωση των οργανισμών

Η TÜV AUSTRIA Hellas, ο κορυφαίος οργανισμός πιστοποίησης και Επιθεωρήσεων στην Ελλάδα, αποτελεί τον πρώτο διαπιστευμένο φορέα πιστοποίησης στην Ελλάδα, και έναν από τους πρώτους σε πανευρωπαϊκό επίπεδο, που αξιολογήθηκαν και διαπιστεύθηκαν σύμφωνα με το πρότυπο ISO 37301. Η νέα υπηρεσία της TÜV AUSTRIA Hellas για το πρότυπο ISO 37301 που αφορά στον έλεγχο για την κανονιστική συμμόρφωση των οργανισμών, απευθύνεται στους οργανισμούς που επιδιώκουν σταθερή τήρηση των υποχρεώσεων συμμόρφωσης και τους εξοπλίζει με ένα σύνολο εργαλείων (πολιτικές, διαδικασίες και ελέγχους), που τους επιτρέπει να δημιουργήσουν και να διατηρήσουν μια κουλτούρα συμμόρφωσης. Επίσης η TÜV AUSTRIA Hellas είναι δίπλα και στους επαγγελματίες «Υπεύθυνους Κανονιστικής Συμμόρφωσης» ή τα στελέχη που μετέχουν σε σχετικές μονάδες, μέσω της πιστοποίησης των επαγγελματικών προσόντων τους με το διαπιστευμένο, σύμφωνα με το Διεθνές Πρότυπο ISO/IEC 17024, σχήμα πιστοποίησης «Υπεύθυνος Κανονιστικής Συμμόρφωσης (Compliance Officer)». Η TÜV AUSTRIA Hellas με πολυετή εμπειρία και εξειδίκευση, συμβάλει στη θωράκιση της ομαλής λειτουργίας των επιχειρήσεων και των Οργανισμών στην Ελλάδα, γράφοντας το νέο κεφάλαιο της Πιστοποίησης στη χώρα μας μέσα από το καινοτόμο και υψηλών προδιαγραφών χαρτοφυλάκιο υπηρεσιών της, που καλύπτουν τις σύγχρονες ανάγκες των επιχειρήσεων σε όλους τους κλάδους.

TÜV
AUSTRIA

HELLAS

Οι “Ελληνικές Μαλδίβες” που θέλει να αγοράσει ο Bill Gates

SAY *yes* & get
impressed

Τις τελευταίες ημέρες ακούμε ότι ο Bill Gates έχει την πρόθεση να αγοράσει μία νησιωτική συστάδα στη χώρα μας. Οι Πεταλιοί είναι νησιωτικό σύμπλεγμα που βρίσκεται στον νότιο Ευβοϊκό κόλπο και ανήκουν στον δήμο Καρύστου. Το σύμπλεγμα περιλαμβάνει 10 ακατοίκητα νησιά. Στο κοντινό παρελθόν ωστόσο διατηρούσαν έναν μικρό πληθυσμό η Μεγαλόνησος και το Χερσονήσι, που είναι τα μεγαλύτερα νησιά του συμπλέγματος. Τα υπόλοιπα νησιά του συμπλέγματος είναι τα Αβγό, Λαμπερούσα, Λουλούδι, Μακρονήσι, Ποντικόνησο, Πράσο, Τράγος και Φούντι. Οι Πεταλιοί έχουν συνολική έκταση περίπου 22,5 τετραγωνικά χιλιόμετρα. Κατά την Τουρκοκρατία ανήκαν στον Ομέρ πασά της Καρύστου και φιλοξενούσαν το χαρέμι του. Οι παραλίες τους είναι πανέμορφες και εξωτικές γι' αυτό και πολλοί αποκαλούν τους Πεταλιούς “Ελληνικές Μαλδίβες”.





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

Λιποπρωτεΐνη-α: μια σχετικά άγνωστη αιτία καρδιαγγειακών επεισοδίων Σχέση με αυτοάνοσα νοσήματα

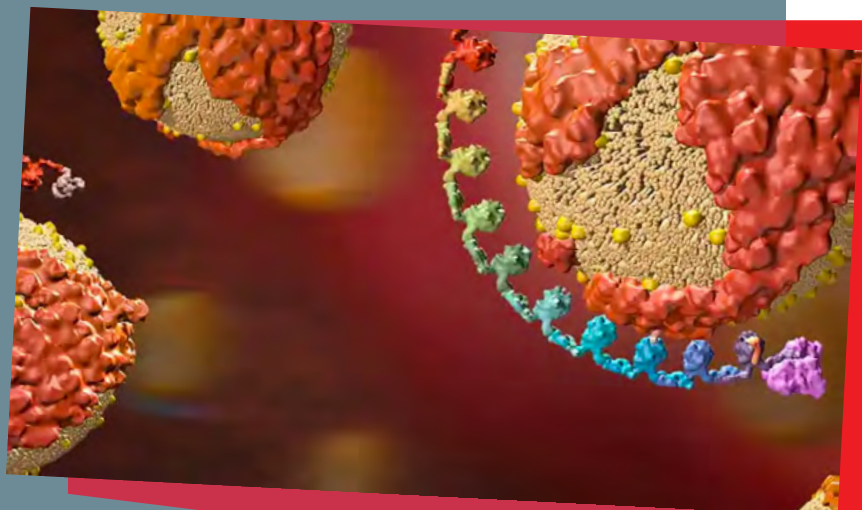
Η αθηροσκλήρωση είναι μια κύρια αιτία καρδιαγγειακών παθήσεων (CVD). Οι αυτοάνοσες αντιδράσεις και οι φλεγμονές εμπλέκονται κυρίως στην παθογένειά τους.



Ήδη στην πρώιμη έναρξη της αθηροσκλήρωσης μπορούν να εντοπιστούν φλεγμονώδη κύτταρα (μονοκύτταρα, μακροφάγα, δενδριτικά κύτταρα, T- και B-κύτταρα) και κυτοκίνες στην περιοχή της βλάβης και αυτά τα κύτταρα μπορεί να προκαλέσουν κυτταρομεσολαβούμενες ανοσολογικές αντιδράσεις (CMIR) που (i) ρυθμίζουν την ανάπτυξη αθηροσκλήρωσης και μπορεί (ii) να προκαθορίσει την εξέλιξή της.

Η λιποπρωτεΐνη-α ή Lp(a) είναι μια ετερογενής ομάδα λιποπρωτεϊνών που αποτελείται από ένα μόριο ApoA ενωμένο με ένα μόριο ApoB. Τα αυξημένα επίπεδα της Lp(a) αποτελούν έναν ανεξάρτητο παράγοντα κινδύνου για αθηροσκλήρωση και είναι ιδιαίτερα επιβλαβή για το ενδοθήλιο. Η συγκέντρωση της Lp(a) στον ορό φαίνεται να σχετίζεται σε μεγάλο βαθμό

με γενετικούς παράγοντες ενώ η διατροφή και τα φάρμακα (στατίνες) δεν έχουν σημαντικό αντίκτυπο στα επίπεδα της λιποπρωτεΐνης α Lp(a).





Η μέτρηση της Lp(a) στον ορό χρησιμοποιείται για την εκτίμηση του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου, σε ασθενείς με μέτριο ή υψηλό κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου με βάση τους συμβατικούς δείκτες εκτίμησης του κινδύνου. Τα αυξημένα επίπεδα της Lp(a) στο πλάσμα (>30 mg/dL) αποτελούν έναν παράγοντα κινδύνου εμφάνισης στεφανιαίας νόσου, εγκεφαλικού επεισοδίου, πρόωρης καρδιαγγειακής νόσου σε παρόμοια ποσοστά σε άντρες και γυναίκες.

Η Lp(a) εμπλέκεται σε ανοσολογικές διεργασίες και αρκετές μελέτες έδειξαν υψηλή συσχέτιση με ορισμένα Αυτοάνοσα Νοσήματα. Οι μηχανισμοί που εμπλέκονται κυρίως σε αυτή τη συσχέτιση είναι η επικράτηση του

γονότυπου HLA, τα αυτοαντισώματα Lp(a), η σχέση των παραμέτρων του ινωδολυτικού συστήματος και η Lp(a), η σχέση των παραμέτρων του συστήματος οξείας φάσης και η Lp(a) και ο σχηματισμός συμπλόκου βήτα (2)-GPI-Lp(a).

Οι ανοσολογικές αντιδράσεις είναι πολύ σημαντικές στην παθοφυσιολογία της αθηροσκλήρωσης και οι ασθενείς με συγκεκριμένα αυτοάνοσα νοσήματα διατρέχουν υψηλό κίνδυνο για καρδιαγγειακή νόσο.

Οι κυριότερες Αυτοάνοσες Ρευματικές παθήσεις που σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο Αθηρωμάτωσης και αυξημένα επίπεδα Lp(a) είναι: Συστηματική σκλήρυνση (SSc), Ρευματοειδής Αρθρίτιδα (ΡΑ), Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος (ΣΕΛ), Αντιφωσφολιπιδικό Σύνδρομο (ΑΡS).

Συμπερασματικά

Υπάρχει μια συσχέτιση μεταξύ συγκεκριμένων αυτοάνοσων διαταραχών και αυξημένων επιπέδων Lp(a) και της ανάπτυξης αθηροσκλήρωσης. Η αύξηση της Lp(a) στην Αυτοάνοση Νόσο μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο ως παράγοντας κινδύνου για την επιδείνωση της πρόγνωσης της αθηροσκλήρωσης και της ΣΝ.

Επομένως, θα μπορούσε να υποθεθεί ότι η μέτρηση της Lp(a) σε ασθενείς με αυτοάνοση νόσο είναι ένας αξιόλογος στόχος για τη διερεύνηση του κινδύνου ανάπτυξης αθηροσκλήρωσης και καρδιαγγειακής νόσου.



Το κοινό «αγκάλιασε» την εκδήλωση της ΗΛΙΟΣ «Χωρίς Γλουτένη; Γίνεται!» στη Θεσσαλονίκη

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε η εκδήλωση «Χωρίς Γλουτένη; Γίνεται!» το Σάββατο 28 Μαΐου 2022 στο Δημαρχιακό Μέγαρο Θεσσαλονίκης, ολοκληρώνοντας με τις καλύτερες εντυπώσεις τον κύκλο ευαισθητοποίησης, ενημέρωσης και εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Κοιλιοκάκης που κάθε χρόνο τον μήνα Μάιο διοργανώνει η Βιομηχανία Ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ, στο πλαίσιο του προγράμματος Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης που εφαρμόζει.

Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους οι ομιλητές κ. Μαίρη Τσελεκίδου, νοσηλεύτρια και μητέρα πάσχοντος, ο κ. Χάρης Δημοσθενόπουλος, διατροφολόγος-βιολόγος και η κ. Κυριακή Τσιρουκίδου, παιδοενδοκρινολόγος. Οι ομιλητές παρουσίασαν δύο αναλυτικούς και χρήσιμους οδηγούς για τη διαχείριση της νόσου της Κοιλιοκάκης: 'Μπορώ και Χωρίς Γλουτένη', καθώς επίσης και για τον συνδυασμό Κοιλιοκάκης και Σακχαρώδους Διαβήτη τύπου 1: 'Κοιλιοκάκη και Ζαχαρώδης Διαβήτης Μια Γλυκιά Συμμαχία', απαραίτητους για κάθε πάσχοντα ενώ ακολούθησε ενδιαφέρουσα συζήτηση με το κοινό. Οι δύο αυτοί οδηγοί αποτελούν μία πρωτοβουλία κοινωνικής υπευθυνότητας της Βιομηχανίας Ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ και την αρχή για τη δημιουργία μίας πλήρους βιβλιοθήκης οδηγών για θέματα που απασχολούν το κοινό, προάγοντας έτσι τη διατροφική υγεία, ευεξία και ασφάλεια αλλά κυρίως την ευαισθητοποίηση όλων για την Κοιλιοκάκη. Αξίζει να αναφερθεί ότι την εκδήλωση τίμησε με την παρουσία του πλήθος κόσμου από τη Θεσσαλονίκη, την Καβάλα, την Κοζάνη, τη Λάρισα, ακόμα και από την Αθήνα. Χορηγοί της εκδήλωσης ήταν οι εταιρείες προϊόντων χωρίς γλουτένη: Βιομηχανία Ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ, Gea Bakery, Molino di Ferro, Semper, Sissini, οι οποίες πρόσφεραν γευστικά κεράσματα παρασκευασμένα από τα προϊόντα τους και διέθεσαν δείγματα προϊόντων.



Ήξερες ότι...

Γιατί δεν πρέπει να πίνετε νερό κατά τη διάρκεια της νύχτας

Σε ορισμένες περιπτώσεις, η υπερβολική κατανάλωση νερού μπορεί να προκαλέσει νυκτουρία, η οποία διαταράσσει τον κύκλο του ύπνου, σύμφωνα με το Ίδρυμα Ύπνου. Μας κάνει πιο επιρρεπείς στις πτώσεις, αυξάνει τις πιθανότητες κατάθλιψης και μειώνει την εστίαση και την παραγωγικότητα. Είναι προτιμότερο να επικεντρωνόμαστε στην ενυδάτωση κατά τη διάρκεια της ημέρας για να αποφύγουμε την υπερβολική κατανάλωση νερού το βράδυ. Συνιστάται στις γυναίκες να πίνουν περίπου 11,5 φλιτζάνια νερό την ημέρα, ενώ οι άνδρες χρειάζονται 15,5 φλιτζάνια την ημέρα, σύμφωνα με τις Εθνικές Ακαδημίες Επιστημών, Μηχανικής και Ιατρικής των ΗΠΑ. Ως γενικό κανόνα, προσπαθήστε να σταματήσετε να πίνετε νερό 3 έως 4 ώρες πριν από τον ύπνο, προτείνει η ουρολόγος Vannita Simma-Chiang στο MindBodyGreen.



Ενισχύουμε τον οργανισμό μας & βελτιώνουμε την ποιότητα της ζωής μας!

Είναι σημαντικό να τονώνουμε τον οργανισμό μας, γιατί συμβάλλει στην αναβάθμιση της ποιότητας της ζωής μας. Ο Βασίλης Μποτζώρης, Υπεύθυνος πωλήσεων της Karipidis Nikolaos Company, μίλησε στο Say Yes to the Press για τα πολλαπλά οφέλη των προϊόντων της SenioVita.



Ποια είναι τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και τα πλεονεκτήματα των συμπληρωμάτων διατροφής SenioVita;

Τα σκευάσματα SenioVita έχουν σχεδιαστεί σε αναβράζοντα δισκία έτσι ώστε να διαλύονται όταν έρχονται σε επαφή με νερό για ευκολότερη λήψη και προσφέρουν 100% απορρόφηση από τον ανθρώπινο οργανισμό. Όλες οι βιταμίνες, τα μέταλλα και τα θρεπτικά συστατικά που περιέχει ένα δισκίο αφομοιώνονται άμεσα από τον οργανισμό. Η απορρόφηση θρεπτικών ουσιών ενισχύεται όταν υπάρχει σωστή ισορροπία pH στο στομάχι. Οι αναβράζουσες βιταμίνες SenioVita σχηματίζουν ένα διάλυμα, το οποίο ρυθμίζει το pH του στομάχου στο βέλτιστο επίπεδο, έτσι ώστε οι βιταμίνες να απορροφηθούν πιο εύκολα από τον οργανισμό. Τα άτομα που έχουν πεπτικά προβλήματα και ευαίσθητο στομάχι επωφελούνται από αυτό.

Σε τι μας ωφελούν τα αναβράζοντα δισκία Magnesium;

Τα χαμηλά επίπεδα μαγνησίου στο σώμα έχουν συνδεθεί με ασθένειες όπως οστεοπόρωση, υψηλή αρτηριακή

πίεση, αθηροσκλήρωση, καρδιακές παθήσεις, νεφρικές παθήσεις, διαβήτη και εγκεφαλικά επεισόδια. Το σκεύασμα Magnesium 200mg – SenioVita συμβάλλει:

- στη μείωση της κόπωσης
- στη χαλάρωση των μυών
- στην αντιμετώπιση του μυϊκού πόνου μετά την άσκηση ή τη σωματική εργασία
- στην αντιμετώπιση των πόνων περιόδου, όταν οφείλονται σε μυϊκές συσπάσεις
- στη χαλάρωση του νευρικού συστήματος
- στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία
- στη ρύθμιση της ορμονικής δραστηριότητας.

Η πολυβιταμίνη SenioVita αποτελεί συμπλήρωμα διατροφής υψηλής ισχύος. Μιλήστε μας γι' αυτήν.

Η Πολυβιταμίνη SenioVita της Ελληνικής ένωσης χονδρεμπόρων, αποτελεί συμπλήρωμα διατροφής, σε ισορροπημένο συνδυασμό από βιταμίνες & μέταλλα, όπου δρουν συνεργατικά, με αποτέλεσμα τη βελτιωμένη ποιότητα ζωής, καθώς ο οργανισμός αυξάνει την απόδοση του σε φυσικό και διανοητικό επίπεδο.

Επίσης, συμβάλλει:

- στη μείωση της κόπωσης
- στην αύξηση της ηρεμίας
- στην υποστήριξη της μνήμης
- στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος
- στην τόνωση της πνευματικής και σωματικής άσκησης
- στη συμπλήρωση της διατροφής σε περιόδους κακής διατροφής.

Πού μπορούμε να βρούμε τα προϊόντα της SenioVita;

Τα προϊόντα SenioVita μπορείτε να τα βρείτε σε επιλεγμένα καταστήματα αλλά και μέσω ίντερνετ.

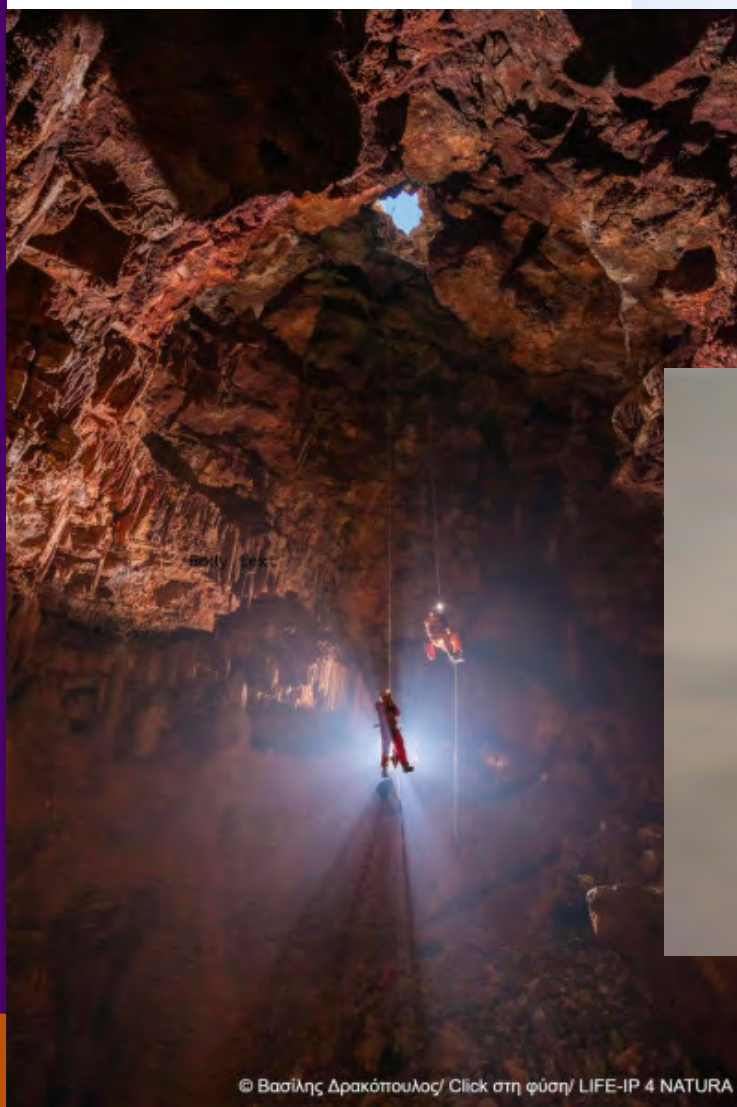


Natura 2000: Σπάνιες εικόνες της ελληνικής φύσης στον διαγωνισμό του WWF

Το WWF Ελλάς, το οποίο διοργάνωσε τον διαγωνισμό για δεύτερη χρονιά σε συνεργασία με το Περιοδικό Φωτογράφος και τους εταίρους του έργου Life-IP 4 Natura.

Αργυροπελεκάνος στην λίμνη Κερκίνη, φοινικόπτερο στον Αμβρακικό, λεοντόψαρο στο Αιγαίο... υπέροχες εικόνες από τη φύση που γαληνεύουν το βλέμμα.

Περιηγηθείτε εικονικά στην έκθεση και δείτε τις φωτογραφίες που αναδείχθηκαν νικήτριες.



© Βασίλης Δρακόπουλος/ Click στη φύση/ LIFE-IP 4 NATURA

Πρώτο βραβείο στην κατηγορία Άνθρωπος και Φύση. Σπηλαιολόγοι στο σπήλαιο Ωραίο Βάρης ή Αντόνωφ, στην περιοχή του Υμηττού.



© Γεώργιος Καρκαλής/ Click στη φύση/ LIFE-IP 4 NATURA

Πρώτο βραβείο στην κατηγορία Ζώα και Φυτά. Η λίμνη Κάρλα αποξηράνθηκε το 1962, ωστόσο διαπιστώθηκε ότι οι επιπτώσεις στο οικοσύστημα ήταν μεγαλύτερες από τα οφέλη. Το 2010 άρχισε η αποκατάσταση με άντληση νερού από τον Πηνειό.

Πρώτο βραβείο στην κατηγορία Πτηνά. Αργυροπελεκάνος (*Pelecanus crispus*) στη λίμνη της Καστοριάς. Πρόκειται για το σπανιότερο από τα επτά είδη πελεκάνων και το δεύτερο σε μέγεθος είδος πουλιού στον πλανήτη.



© Βασίλης Θεοδωρίδης/ Click στη φύση/ LIFE-IP 4 NATURA

Πρώτο βραβείο στην κατηγορία Τοπίο. Περιοχή της Τύμφης στο ανατολικό Ζαγόρι. Ορεινός όγκος με έντονο ανάγλυφο, απότομους γκρεμούς και κατάφυτες πλαγιές με δάση οξιάς (*Fagus sylvatica*), ελάτης (*Abies borisii-regis*) και μαύρης πεύκης (*Pinus nigra*).



© Panos Laskarakis/ Click στη φύση/ LIFE-IP 4 NATURA

Η Honda γιορτάζει τα 50 χρόνια των θρύλων του Motocross

Η 23YM CRF450R σηματοδοτεί 50 χρόνια από την άφιξη του πρώτου μοντέλου motocross της Honda που απευθύνεται σε όλους τους αναβάτες και όχι μόνο σε αγωνιστικές ομάδες. Στις πέντε δεκαετίες που έχουν περάσει από τότε, έχουν συντελεστεί τεχνολογικά άλματα τα οποία κατέστησαν τα διακριτικά 'CR', και στη συνέχεια 'CRF', συνώνυμα των off-road επιδόσεων. Ακολουθεί μία αναδρομή σε μερικά από αυτά τα σημαντικά ορόσημα.

Η CRF450R, η CRF450R 50th Anniversary και η CRF450RX πρωταγωνιστούν στις βελτιώσεις της οικογένειας 23YM CRF

- Η CRF450R και η CRF450RX επωφελούνται από το σετάρισμα πλαισίου και των αλλαγών κινητήρα καθ' υπόδειξη των εργοστασιακών οδηγών της HRC που τις καθιστούν ταχύτερες και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.
- Νέοι αυλοί εισαγωγής, φίλτροχοάνη, σώμα πεταλούδας γκαζιού, χρονισμός βαλβίδων και ρυθμίσεις στην ECU προσφέρουν πάνω από 10% περισσότερη ροπή στις 5.000 σαλ. και πρόσθετη, πιο γραμμική απόδοση ισχύος στις χαμηλές σαλ.
- Νέο πίσω σιλανσιέ κατασκευάζεται τώρα από πιο ανθεκτικό αλουμίνιο, χωρίς προσθήκη βάρους.
- Αναθεωρημένη ακαμψία πλαισίου που ταιριάζει με τη νέα ρύθμιση των αμορτισέρ προσφέρουν έξτρα πρόσφυση και έλξη, ενώ το πιρούνι 49mm της Showa προσφέρει βελτιωμένη απόσβεση.
- Η επετειακή 23YM CRF450R 50th Anniversary σηματοδοτεί μισό αιώνα παρουσίας της Honda στον κόσμο του MX.
- Εντυπωσιακά νέα γραφικά 23YM με ολοκαίνουργιο λογότυπο HRC.

**Press Room****Travel edition****Συμμετοχή του ΕΟΤ σε roadshow της βρετανικής ANTOR**

Με στόχο την παρουσίαση του εμπλουτισμένου ελληνικού τουριστικού προϊόντος, την προώθηση των διακοπών στην Ελλάδα και την ενδυνάμωση των επαγγελματικών σχέσεων με σημαντικό αριθμό εκπροσώπων του τουριστικού κλάδου από την τοπική αγορά, η Υπηρεσία ΕΟΤ Ην. Βασιλείου & Ιρλανδίας συμμετείχε στο roadshow της βρετανικής Ένωσης Αντιπροσώπων Εθνικών Οργανισμών Τουρισμού ANTOR, που πραγματοποιήθηκε στο Μπέρμιγχαμ στις 25 Μαΐου. Η ANTOR έχει ως στόχο την ανταλλαγή ιδεών μεταξύ των μελών της μέσω επαγγελματικών συναντήσεων και την ενίσχυση των επαφών τους με σημαίνοντες παράγοντες του τουριστικού κλάδου της χώρας, ενώ αποτελεί και έναν από τους κυριότερους υποστηρικτές του βιώσιμου τουρισμού. Η ελληνική συμμετοχή υλοποιήθηκε τόσο μέσω του networking μεταξύ της Υπηρεσίας ΕΟΤ Ην. Βασιλείου & Ιρλανδίας και των συμμετεχόντων όσο και με δεκάλεπτη παρουσίαση της Ελλάδας μεταξύ των υπολοίπων μελών-προορισμών της ANTOR, με το ενδιαφέρον για την χώρα μας να εμφανίζεται ιδιαίτερα αυξημένο.



Οι εκπρόσωποι της ANTOR με τα στελέχη των Γραφείων Τουρισμού Ελλάδας, Καταλονίας, Φινλανδίας, Κύπρου, Κορέας, Μπαρμπάντος, Μαϊάμι, Γρενάδας, Νασσάου και Αυστρίας.

Το πρώτο εξάμηνο του 2023 θα κυκλοφορούν τα πρώτα ηλεκτροκίνητα λεωφορεία στην Αθήνα

Στη βιώσιμη κινητικότητα και πώς μπορεί να αλλάξει τη ζωή στην πόλη εστίασαν οι συμμετέχοντες στη σχετική ενότητα, στη σημερινή δεύτερη ημέρα του 10ου συνεδρίου «Athens Energy Dialogues», που πραγματοποιήθηκε στις 26 και 27 Μαΐου, υπό τον συντονισμό του Κώστα Δεληγιάννη, Energy Editor, Insider.gr, Energypress.gr.

Το ζήτημα, από την οπτική του αστικού τοπίου προσέγγισε η Δρ. Λενιώ Μυριβήλη, Αντιδήμαρχος Πρασίνου, Αστικής Ανθεκτικότητας και Προσαρμογής στην Κλιματική Αλλαγή του Δήμου Αθηναίων, αναφέροντας ότι ο στόχος πλέον στην Αθήνα είναι να αλλάξει άρδην, τα επόμενα χρόνια, το μίγμα στην κινητικότητα, με την παράλληλη αποδέσμευση από τα ορυκτά καύσιμα και αυτό πρέπει να υλοποιηθεί όχι μόνο σε σχέση με τα αυτοκίνητα, αλλά και για τα e-bikes και τα e-scooters. Για τον επανασχεδιασμό των αστικών συγκοινωνιών που δέχθηκαν μεγάλη πίεση εν μέσω πανδημίας έκανε λόγο ο Βασίλης Ευπολυτάς, Πρόεδρος της ΟΣΥ ΑΕ, με τους ήδη υλοποιημένους στόχους να περιλαμβάνουν την ανανέωση του στόλου κατά 60%, την επισκευή σεβαστού αριθμού λεωφορείων και πρόσληψη εργαζομένων, με αποτέλεσμα πλέον να κυκλοφορούν στην πρωτεύουσα 1.350 λεωφορεία και η Αθήνα να είναι η πόλη με τα περισσότερα λεωφορεία στην Ευρώπη. Ο επόμενος στόχος, κατά τον ίδιο, είναι η κυκλοφορία των ηλεκτροκίνητων λεωφορείων στους δρόμους της πόλης, με τον σχετικό διαγωνισμό, όπως επισήμανε ο Πρόεδρος της ΟΣΥ Α.Ε., να εξελίσσεται ομαλά και, εκτός απροόπτου, το πρώτο εξάμηνο του 2023 θα κυκλοφορούν στην Αθήνα τα πρώτα ηλεκτροκίνητα λεωφορεία, γεγονός το οποίο αναμένεται να αλλάξει εντελώς την εικόνα της πόλης.



Βασίλης Ευπολυτάς, Πρόεδρος της ΟΣΥ ΑΕ, Δρ. Λενιώ Μυριβήλη, Αντιδήμαρχος Πρασίνου, Αστικής Ανθεκτικότητας και Προσαρμογής στην Κλιματική Αλλαγή του Δήμου Αθηναίων, Κώστα Δεληγιάννη, Energy Editor, Insider.gr, Energypress.gr και Αλέξ Λαγάκος, COO Blue Grid.

Parental burnout: «Ήρθε για να μείνει» Τι δείχνει έρευνα στις ΗΠΑ



Το 66% των εργαζόμενων γονέων στις ΗΠΑ πληρούν τα κριτήρια του “parental burnout” (γονεϊκή εξάντληση), σύμφωνα με έρευνα. Το “parental burnout” είναι ένας μη κλινικός όρος που σημαίνει ότι είναι τόσο εξαντλημένοι από την πίεση της φροντίδας των παιδιών τους, που αισθάνονται ότι δεν τους απομένει τίποτα για να τους δώσουν. Οι συντάκτες της μελέτης πιστεύουν ότι το parental burnout είναι εδώ για να μείνει, καθώς οι εργαζόμενοι γονείς δεν έχουν επαρκή στήριξη σε πρακτικό και δομικό επίπεδο, ώστε να ξεπεράσουν το έντονο στρες. Αυτό που καθιστά το parental burnout ως ένα ξεχωριστό πρόβλημα, είναι η σοβαρότητα των συμπτωμάτων καθώς και ο βαθμός στον οποίο επηρεάζουν τον τρόπο που λειτουργούν σε καθημερινή βάση οι άνθρωποι που υποφέρουν από αυτό.



Το γεγονός

Το 1963, η εικοσιτριάχρονη Annie Ernaux μαθαίνει ότι είναι έγκυος. Η ντροπή την κυριεύει σαν πανούκλα: είναι ανύπαντρη και ξέρει πως μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη θα στιγματίσει την ίδια και την οικογένειά της. Μέσα σε συνθήκες παρανομίας κάνει έκτρωση με κίνδυνο της ζωής της. Αρκετά χρόνια αργότερα θα καταγράψει τις αναμνήσεις της, προσπαθώντας να κατανοήσει γιατί αυτή η εμπειρία τη σημάδεψε τόσο πολύ, τόσο βαθιά. Το γεγονός είναι η ιστορία αυτού του τραύματος, ενός τραύματος που δεν ξεπέρασε ποτέ.

Μέσα από τούτη την αφήγηση, ο χρόνος γίνεται δράση και με παρασέρνει άθελά μου. Τώρα ξέρω ότι είμαι αποφασισμένη να φτάσω μέχρι τέλους, όποιο κι αν είναι το τίμημα, όπως ήμουν και τότε, στα είκοσι τρία μου, όταν έσκισα τη γνωμάτευση του γιατρού. Θέλω να βυθιστώ ξανά σε κείνη την περίοδο της ζωής μου, να μάθω τι υπήρχε εκεί. Αυτή η εξερεύνηση θα αποτελέσει το υφάδι μιας αφήγησης, της μόνης ικανής να αποδώσει ένα γεγονός που δεν ήταν τίποτε άλλο πέρα από χρόνος που κυλούσε εντός και εκτός μου. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Ο άνδρας που πέθανε δύο φορές



Για την Ελίζαμπεθ, την Τζόις, τον Ρον και τον Ιμπραϊμ –τα μέλη της Λέσχης Φόνων της Πέμπτης– ο ενθουσιασμός από τον πρόσφατο θρίαμβό τους δεν έχει ακόμη καταλαγιάσει. Πλέον επιθυμούν να χαλαρώσουν στο γαλήνιο περιβάλλον του Κούπερς Τσέις, του οικισμού ευημερίας όπου διαμένουν. Αλλά πού τέτοια τύχη!

Ένας απρόσμενος επισκέπτης –ένας παλιός φίλος της Ελίζαμπεθ, που μπορεί όμως να είναι και κάτι περισσότερο από φίλος– φτάνει εκλιπαρώντας για βοήθεια. Κατηγορείται ότι έκλεψε διαμάντια αξίας εκατομμυρίων λιρών από τους λάθος ανθρώπους και προσπαθεί απεγνωσμένα να διαφύγει. Κι ύστερα, καθώς η νύχτα διαδέχεται τη μέρα, ανακαλύπτεται ένα πτώμα. Μόνο που δε θα είναι το τελευταίο. Η Ελίζαμπεθ, η Τζόις, ο Ρον και ο Ιμπραϊμ έρχονται αντιμέτωποι με έναν αδίστακτο δολοφόνο που δε θα είχε κανέναν ενδοιασμό να βγάλει από τη μέση τέσσερις υπερήλικες. Θα καταφέρουν άραγε να ανακαλύψουν εγκαίρως την ταυτότητά του; Και, επίσης, πού βρίσκονται τα διαμάντια; Μην κάνετε το λάθος να υποτιμήσετε τη Λέσχη Φόνων της Πέμπτης. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

quote of the day

A PARENT'S LOVE IS WHOLE NO
MATTER HOW MANY TIMES DIVIDED.
Robert Brault

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ευέλπιστος,
Ευελπίστη, Γέρακας,
Γέρακας, Γερακίνα,
Πύρρος, Πύρρα,
Θεσπέσιος, Θεσπέσια
Ιουστίνος

tip of the day

My parents made us
dream that we could be
anyone that we wanted to.

Indra Nooyi

1 Ιουνίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Γονέων
- > Παγκόσμια Ημέρα Γάλακτος
- > World Reef Awareness Day
- > World Narcissistic Abuse Awareness Day
- > International Tabletop Day