

NEA



Φέτος στον Κάμπο Χίου, η βυσσινάδα κάνει διπλό comeback!

**Ανακαλύψτε τη σε δύο νέες,
απολαυστικές εκδοχές,
με και χωρίς ζάχαρη!**

Κάνει καιρό για βυσσινάδα κι εμείς στον Κάμπο Χίου κάναμε όκι μία, αλλά δύο! Βάλαμε όλη μας την τέχνη και τα πιο τραγανά, αρωματικά και ζουμερά ελληνικά βύσσινα και κεράσια, για να φέρουμε ξανά στο ποτήρι σας την πιο νοσταλγική και πλούσια γεύση του ελληνικού καλοκαιριού, σε δύο εκδοχές.

Κάμπος Χίου 96 βύσσινα & 7 κεράσια, ένα συναρπαστικό φρουτοποτό, φτιαγμένο με νοσταλγία, από μία παλιά, αλάνθαστη συνταγή.

Κάμπος Χίου low! Βύσσινο & Κεράσι, χωρίς ζάχαρη, μόνο με τα φυσικά σάκχαρα των φρούτων και γλυκαντικά και μόνο με 40 θερμίδες το ποτήρι!

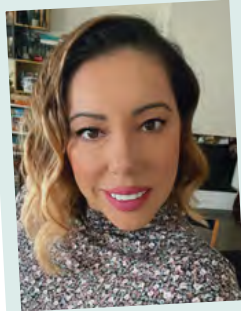
Βάλτε παγάκια στο ποτήρι, βρείτε τη βαριά, δροσερή σκιά μιας αυλής και απολαύστε τις.
Πάντα από τη Χίο, με αγάπη!

Κάμπος Χίου

SAY *yes* to the **press**



PAMPER YOURSELF!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Χθες μιλήσαμε για τα υποθετικά σενάρια που δημιουργούμε στο κεφάλι μας και πόσο καταστροφικά μπορεί να γίνουν αν τα αφήσουμε να κυριαρχούν στη σκέψη μας. Τι γίνεται όμως αν τα σενάρια δεν είναι και τόσο στη σφαίρα της φαντασίας μας αλλά είναι πραγματικότητα;

Είμαι από αυτούς που δεν παίρνουν σχεδόν ποτέ τηλέφωνο και μπορούν να σου το επιβεβαιώσουν όλοι οι κοντινοί μου άνθρωποι. Δεν το κάνω από πείσμα ή από παραξενιά απλά έχω ένα θολωμένο ακατάστατο μυαλό και μπορεί στις 11 το πρωί να σκεφτώ ότι μου έλειψες και θέλω να σου μιλήσω και να το θυμηθώ ξανά στις 2 το πρωί μετά από 3 μέρες!!!

Είχαν περάσει λοιπόν αρκετές μέρες που εγώ και η αδερφή μου δεν είχαμε μιλήσει στο τηλέφωνο (με παίρνει πάντα ή νωρίς το πρωί πριν τη δουλειά της ή στο σχολασμα το απόγευμα). Κάποια στιγμή την πήρα εγώ τηλέφωνο και δεν το σήκωσε. Δεν με πήρε τηλέφωνο ούτε την ίδια μέρα αλλά ούτε και την επόμενη. Θύμωσα, σκέφτηκα, την παραμέλησα και τώρα είναι έξαλλη μαζί μου. Στη συνέχεια, μετά από μια κάπως θεατρική βαθιά ανάσα, είπα: «Αλλά ξέρω ότι είναι απλά ένα σενάριο και δεν είναι η αλήθεια».

«Λοιπόν, ίσως είναι αλήθεια», είπε η φωνούλα της λογικής στο κεφάλι μου. Ήταν σαν να έφαγα κεραμίδα. Σάστισα. Η φωνή συνέχισε, άντε και θύμωσα πραγματικά, εσύ τι είσαι διατεθειμένη να κάνεις; Τι θα γινόταν αν η ιστορία στο κεφάλι σου αποδειχθεί αληθινή;

Πήρα βαθιά ανάσα και σκέφτηκα, θα το αντιμετωπίσω. Αυτό πρέπει να κάνω. Αν είμαι λάθος να αναλάβω τις ευθύνες μου, να ζητήσω συγγνώμη αν χρειαστεί και όλα να επιστρέψουν στο φυσιολογικό. Και αν όχι, τότε το πάθημα αυτό θα μου γίνει μάθημα ώστε να είμαι πιο προσεκτική στο μέλλον.

Tip of the Day: Η εμπειρία μου λέει πως ποτέ οι ιστορίες δεν τελειώνουν με κάποιον αγαπημένο σου να είναι θυμωμένος μαζί σου ή με το αφεντικό να σε απολύει επειδή έκανες διακοπές. Δεν τελειώνουν στη μέση της σύγκρουσης. Η σύγκρουση είναι, στην πραγματικότητα, μια καλή ένδειξη ότι η ιστορία έχει δρόμους να διανύσει πριν τελειώσει.

Συνήθως, η ιστορία στο μυαλό σου ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΛΗΘΕΙΑ. Αλλά το να ζεις με το γεγονός ότι η ιστορία ΜΠΟΡΕΙ να είναι αληθινή είναι παράξενα λυτρωτικό. Σου δείχνει τις επιλογές που έχεις.

Η γνώμη μου; Προχώρα και ακολούθησε τα χειρότερα σενάρια μέχρι το τέλος. Μην διακόπτεις τη σκέψη σου με το τυπικό «Αλλά αυτό μάλλον δεν θα συμβεί». Φτάσε μέχρι το σημείο όπου η σύγκρουση υποχωρεί. Όπου το κακό έγινε, πέρασε και άρχισε να εξασθενεί.

Ωστόσο, εύχομαι μόνο τα καλύτερα σενάρια για όλους μας, όμως ακόμα και αν η ζωή τα φέρει αλλιώς, ψυχραιμία και όλα θα αντιμετωπιστούν. Τίποτα καλό και τίποτα κακό δεν κρατάει για πάντα...

Και έτσι για την ιστορία, τα διδυμάκια είχαν ρίξει κάτω το κινητό της αδελφής μου και αυτό απλά δεν λειτουργούσε... Μπράβο Φαίδων καλά πήγε και αυτό...

Pamper yourself!

Έρθε η εποχή να φροντίσουμε περισσότερο τον εαυτό μας! Όλη τη χρονιά τρέχαμε για δουλειές -που δεν τελειώνουν ποτέ, κουραζόμασταν αλλά συνεχίζαμε και συχνά παραμελούσαμε τον εαυτό μας... Τώρα όμως κάτι πρέπει να κάνουμε για μας! Ας επανορθώσουμε!



Το μάθημα της ημέρας

Σήμερα θα επικεντρωθούμε σε δύο όχι και τόσο οικείες μας λέξεις: ενσυνειδητότητα και αυτοσυμπόνια.

Με τον όρο ενσυνειδητότητα εννοούμε το να δεχόμαστε την πραγματικότητα όπως είναι. Δηλαδή, να δεχόμαστε πως οι δυσκολίες στη ζωή είναι αναπόφευκτες ώστε να μην βιώνουμε συνεχώς εσωτερικές συγκρούσεις, αλλά σταδιακά να βρούμε την ισορροπία και τη γαλήνη.

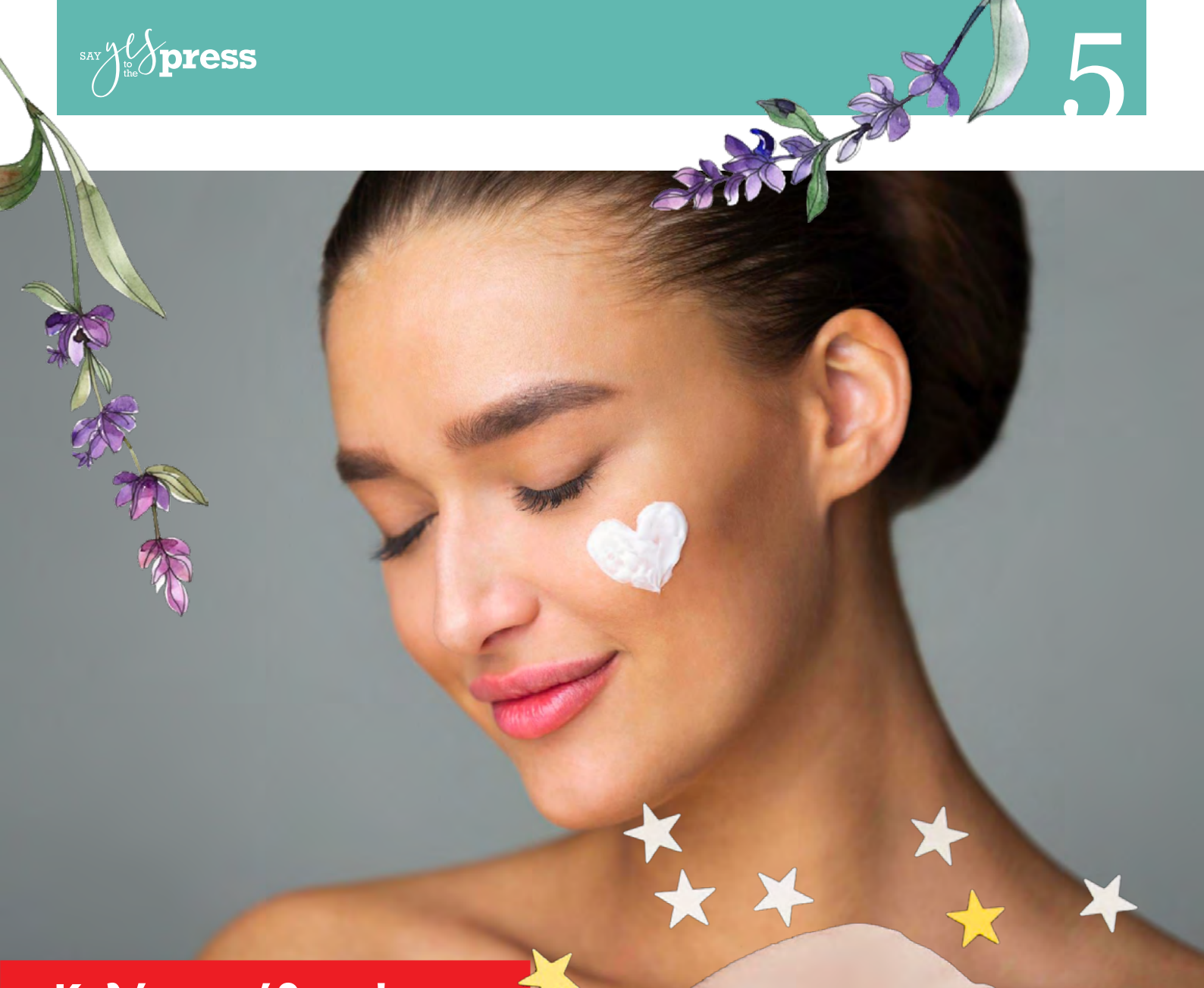
Αυτοσυμπόνια είναι ουσιαστικά να είμαστε καλοί με τον εαυτό μας και να αποφεύγουμε τη συνεχή και σκληρή αυτοκριτική που δεν μας ωφελεί.

Η αυτοσυμπόνια είναι νέος όρος της ψυχολογίας και μελετήθηκε από την ψυχολόγο Kristin Neff. Σύμφωνα



με την ίδια είναι μια έννοια που αποτελείται από τρία βασικά συστατικά: την ευγένεια απέναντι στον εαυτό, την αποδοχή της ανθρώπινης φύσης και την ενσυνειδητότητα στην οποία μόλις αναφερθήκαμε.

Οπότε: Μήπως αντί να είμαστε συνεχώς οι πιο αυστηροί κριτές του εαυτού μας και να μην ικανοποιούμαστε με τίποτα... να μας αγκαλιάσουμε;



Καλές συνήθειες!

Δείξε στον εαυτό σου ότι τον φροντίζεις. Πώς; Ακολουθούν μερικά παραδείγματα:

- Να πίνεις πολύ νερό και να μειώσεις την ποσότητα πρόσληψης ζάχαρης, αλκοόλ και καφεΐνης.
- Να κοιμάσαι αρκετά, για να ξυπνάς με όρεξη για κάθε νέα μέρα.
- Να ξεκουράζεσαι και να αποσυνδέεσαι! Δηλαδή; Μην απασχολείς το μυαλό σου όση ώρα είσαι ξύπνιος/α με θέματα εργασίας ούτε με υποχρεώσεις. Λέμε συχνά ότι δεν γίνεται... κι όμως! Όλοι μπορούμε να βρούμε λίγη ώρα ακόμα και πριν κοιμηθούμε για να χαλαρώσουμε, να κάνουμε κάτι που μας ευχαριστεί και να αποφορτιστούμε.



Keep in mind

Η έλλειψη αυτοφροντίδας μας αγχώνει περισσότερο!

Η αυτοφροντίδα μας κάνει πιο ανθεκτικούς ψυχικά. Αντίθετα, όταν προσπαθούμε συνέχεια να καλύπτουμε τις ανάγκες των άλλων και παραμελούμε πάντα τον εαυτό μας, εξαντλούμαστε και αποδυναμωνόμαστε.



Self-care



► Απολέπιση σε πρόσωπο και σώμα! Γιατί προετοιμάζει το δέρμα να δεχτεί το αντηλιακό μας, αλλά και να γίνει πιο απαλό και φυσικά πιο λαμπερό.

Τι μπορούμε να κάνουμε το καλοκαίρι για να φροντίσουμε το πρόσωπο, το σώμα και τα μαλλιά μας; Πάρτε μερικές ιδέες!

► **Ενυδάτωση!** Μπορεί οι κρέμες να σας φαίνονται βαριές... κι όμως το καλοκαίρι που παραμονεύει ο κίνδυνος αφυδάτωσης πρέπει να ενυδατωνόμαστε καθημερινά. Επιλέξτε τα σωστά για την επιδερμίδα σας προϊόντα και εντάξτε τα στην καθημερινή σας ρουτίνα.

Tip

Μην ξεχνάτε την αντηλιακή προστασία σε πρόσωπο και μάτια!





Bonus!

► Τα leave in conditioner με δείκτη προστασίας SPF αποτελούν ασπίδα προστασίας για τα μαλλιά μας το καλοκαίρι, όπως βέβαια και τα αντηλιακά μαλλιών. Τα όμορφα καπέλα και τα μαντήλια προστατεύουν τα μαλλιά μας από τη διαρκή έκθεση στον ήλιο. Εντάξτε τα στην καθημερινότητά σας τους καλοκαιρινούς μήνες.

Ήξερες ότι...

- Το **Φερουλικό Οξύ** είναι ένα φυσικό αντιοξειδωτικό που βρίσκεται στο κυτταρικό τοιχώματα των φυτών. Μελέτες έχουν δείξει πως όταν συνδυαστεί με βιταμίνες C και E, το φερουλικό οξύ αποκτά έντονες αντιοξειδωτικές ιδιότητες!
- Το **Φασκόμηλο** εξισορροπεί την επιδερμίδα καθώς μειώνει την υπερβολική λιπαρότητα αλλά και την υπερβολική ξηρότητα! Λειτουργεί ως φυσικός τονωτικός και στυπτικός παράγοντας.
- Το **Έλαιο Αγριοτριανταφυλλιάς** διαθέτει υψηλές θρεπτικές ιδιότητες παρέχοντας στην επιδερμίδα όλα τα απαραίτητα λιπαρά οξέα. Το λυκοπένιο βοηθά στην αποκατάσταση της υγρασίας και ανανεώνει το δέρμα άμεσα.
- Το **Βαλσαμόλαδο** θεωρείται κορυφαίο για πολλές χρήσεις. Η υπερικίνη που περιέχει δρα ευεργετικά σε πολλές περιπτώσεις όπως αϋπνία, καψίματα, έρπη, σπυράκια, αιμορροΐδες, ψύξεις, κισσούς, κάλλους, ρευματοπάθειες, συγκάματα, δερματικά εξανθήματα.
- Τα προϊόντα με **βούτυρο karite** είναι ιδανικά για την: Ανάπλαση, Αναγέννηση και Ενυδάτωση της ξηρής και ευαίσθητης επιδερμίδας του προσώπου, του σώματος, των χειλιών, των χεριών και τη φροντίδα των μαλλιών!



Το Polis Hammam Polis Loutron πραγματοποίησε τα εγκαίνια του 4ου καταστήματος στην Ελλάδα, παρουσία του Δημάρχου Πειραιά

Το Polis Hammam Polis Loutron, η κορυφαία αλυσίδα παροχής αυθεντικών και αναζωογονητικών εμπειριών χαλάρωσης και ευεξίας, ανακοινώνει με υπερηφάνεια τα εγκαίνια του 4ου καταστήματός της, στην Ελλάδα, το οποίο βρίσκεται στη ζωντανή πόλη του Πειραιά. Το νέο κατάστημα υπόσχεται να προσφέρει απaráμιλλες υπηρεσίες ολιστικής αναγέννησης, συνδυάζοντας τις παραδοσιακές τεχνικές με τις σύγχρονες ανέσεις.

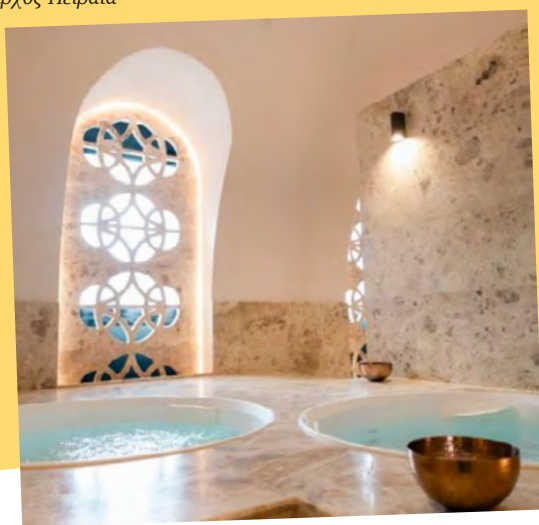
Την τελετή εγκαινίων τίμησε με την παρουσία του ο σεβαστός Δήμαρχος Πειραιά, Γιάννης Μώραλης, ο οποίος επαίνεσε την Αλεξάνδρα Λούτσου CEO του Polis Hammam Polis Loutron, «για την αφοσίωσή της στην προώθηση της ευεξίας και της πολιτιστικής κληρονομιάς». Η παρουσία του Δημάρχου υπογράμμισε τη σημασία της παρουσίας του Polis Hammam Polis Loutron στην τοπική κοινωνία και της συμβολής του στην ακμάζουσα τουριστική βιομηχανία της πόλης.

Στην εκδήλωση παρευρέθηκαν διακεκριμένες προσωπικότητες, μεταξύ των οποίων, αξιόλογοι εκπρόσωποι των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης, σημαίνοντα οικονομικά στελέχη και εξέχοντες επιχειρηματίες.

Το Polis Hammam Polis Loutron έχει αναγνωριστεί για τη δέσμευσή του στη διατήρηση της παραδοσιακής τέχνης του χαμάμ και την παροχή ολιστικών εμπειριών χαλάρωσης και ευεξίας. Η λειτουργία του καταστήματος στον Πειραιά σηματοδοτεί ένα συναρπαστικό ορόσημο στην ανάπτυξη της εταιρείας, επεκτείνοντας τη συμβολή της, τόσο για την εξυπηρέτηση των απαιτητικών κατοίκων, όσο και των επισκεπτών, αλλά και των τουριστών του μεγαλύτερου θαλάσσιου ελληνικού κόμβου.



Στέλιος Καφαντάρης, Αλεξάνδρα Λούτσου CEO Polis Hammam Polis Loutron, Γιάννης Μώραλης Δήμαρχος Πειραιά



Το πιο απομονωμένο νησί στον κόσμο!

SAY *yes* & get impressed



Σήμερα θα πάμε σε ένα νησί που κυριολεκτικά δεν θα μπορούσε να μας εντοπίσει κανείς! Το Τριστάν ντα Κούνια αποτελεί το πιο απομονωμένο αρχιπέλαγος του πλανήτη και βρίσκεται στον νότιο Ατλαντικό. Πρόκειται ουσιαστικά για ένα σύμπλεγμα νησιών και απέχει 2.816 χλμ. από τη Νότια Αφρική και 3.360 χλμ. από τη Νότια Αμερική. Το σύμπλεγμα αποτελείται από ένα κύριο νησί, το Τριστάν ντα Κούνια, καθώς και μερικά ακατοίκητα νησιά.

Δεν υπάρχει αεροδρόμιο και στα νησιά μπορεί να φτάσει κανείς μόνο με πλοίο. Το "RMS Saint Helena" που παλαιότερα συνέδεε τα νησιά με τη Νότια Αφρική και το Ηνωμένο Βασίλειο μέσω της Αγίας Ελένης και της Νήσου της Αναλήψεως, πλέον δεν πηγαίνει στο Τριστάν ντα Κούνια.



Οι τροφές που ανακουφίζουν τις αρθρώσεις

Γνωρίζετε ότι υπάρχουν τροφές που μας ανακουφίζουν από τους πόνους στις αρθρώσεις; Πάμε να δούμε κάποιες από αυτές για να τις εντάξουμε στη διατροφή μας.

- Δημητριακά ολικής άλεσης. Έχουν αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες που μας βοηθούν να διατηρήσουμε τις αρθρώσεις σας υγιείς. Η βρώμη, το φαγόπυρο και η κινόα είναι σύμμαχοί μας!
- Φυλλώδη λαχανικά. Είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά που καταστέλλουν τη φλεγμονή των αρθρώσεων. Πολύτιμοι σύμμαχοί μας λοιπόν είναι μεταξύ άλλων το σπανάκι και το kale.
- Μύρτιλα και βατόμουρα. Χάρη στις πολυφαινόλες και τα φλαβονοειδή που έχουν τα μύρτιλα προλαμβάνουν εκφυλιστικές ασθένειες και βελτιώνουν την οστική πυκνότητα. Βατόμουρα, φράουλες, σμέουρα και κράνμπερι συγκαταλέγονται στις τροφές που συμβάλλουν στην καλή υγεία των αρθρώσεων.



Agenda

Η πιο... λουξ συναυλία του καλοκαιριού με τον κορυφαίο Αντώνη Ρέμο έρχεται στην Αθήνα

ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ!



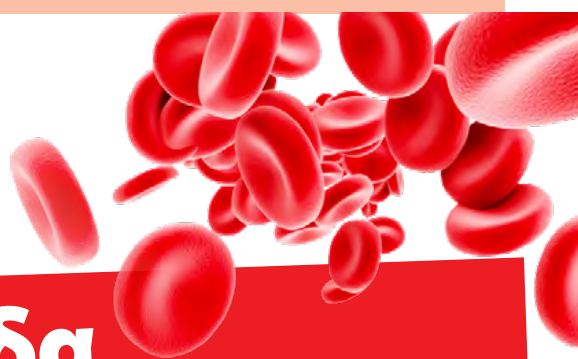
Το αθηναϊκό κοινό θα έχει την ευκαιρία να απολαύσει την πιο λουξ συναυλία του καλοκαιριού με τη φωνή του διαχρονικά αγαπημένου καλλιτέχνη Αντώνη Ρέμου στις 3 Ιουλίου στο θέατρο Πέτρας. Οι ανεπανάληπτες επιτυχίες του Αντώνη Ρέμου θα συνοδεύονται από λουξ σε μια βραδιά γεμάτη μουσική, χορό και γεύση. Οι καλοκαιρινές συναυλίες του αγαπημένου καλλιτέχνη περιλαμβάνουν εκτός από την Αθήνα, δυο ακόμα σταθμούς, την Αρχαία Ολυμπία στις 12 Ιουλίου 2023 (Θέατρο Φλόκα) και τη Θεσσαλονίκη στις 17 Ιουλίου 2023 (Θέατρο Γης).

Η Λουξ προσκαλεί τους fan του Αντώνη Ρέμου να πάρουν μέρος στον διαγωνισμό της στα social media, κερδίζοντας προσκλήσεις για την πιο απολαυστική λουξ... βραδιά, και να τραγουδήσουν όλοι μαζί τις μουσικές επιτυχίες του.

Τα τελευταία 9 χρόνια η Λουξ βρίσκεται σταθερά στο πλευρό του Αντώνη Ρέμου προσφέροντας μαγικές στιγμές διασκέδασης στο αγαπημένο τους κοινό.



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



Αυτοάνοση ηπατίτιδα

Η Αυτοάνοση Ηπατίτιδα είναι μια νόσος κατά την οποία το ίδιο το αμυντικό σύστημα του σώματος επιτίθεται στο ήπαρ και προκαλεί φλεγμονή.



Μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία.
Επηρεάζει περισσότερο τις γυναίκες παρά τους άνδρες.
Συχνά συνδέεται με άλλες αυτοάνοσες ασθένειες.

Υπάρχουν δύο τύποι της συγκεκριμένης νόσου:

Η αυτοάνοση ηπατίτιδα κατηγοριοποιείται ως τύπου 1 ή τύπου 2:

- Ο τύπος 1 διαγιγνώσκεται σε εφήβους ή ενήλικες. Αυτός ο τύπος είναι πιο κοινός και συνήθως βρίσκεται στη Βόρεια Αμερική.
- Ο τύπος 2 διαγιγνώσκεται κυρίως στα παιδιά και μπορεί να είναι πιο δύσκολο να αντιμετωπιστεί.

Τι προκαλεί αυτοάνοση ηπατίτιδα;

Η αυτοάνοση ηπατίτιδα μπορεί να εμφανιστεί ξαφνικά ή να αναπτυχθεί αργά με την πάροδο του χρόνου.
Η αιτία της ασθένειας δεν είναι γνωστή, αλλά σε





ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να σχετίζεται με άλλες συστηματικές (σε όλο το σώμα) ασθένειες ή έκθεση σε συγκεκριμένα φάρμακα. Η αυτοάνοση ηπατίτιδα μπορεί επίσης να κληρονομείται από έναν γονέα ή έναν παππού που έχει επίσης την ασθένεια.

Η ασθένεια επηρεάζει τον κάθε ασθενή διαφορετικά. Μερικοί ασθενείς δεν έχουν συμπτώματα, ενώ άλλοι μπορεί να έχουν συμπτώματα όπως:

- Κόπωση / χαμηλή ενεργητικότητα
- Ναυτία
- Κνησιώδες δέρμα ή εξάνθημα
- Κίτρινο χρώμα ή λευκά μάτια (ίκτερος)

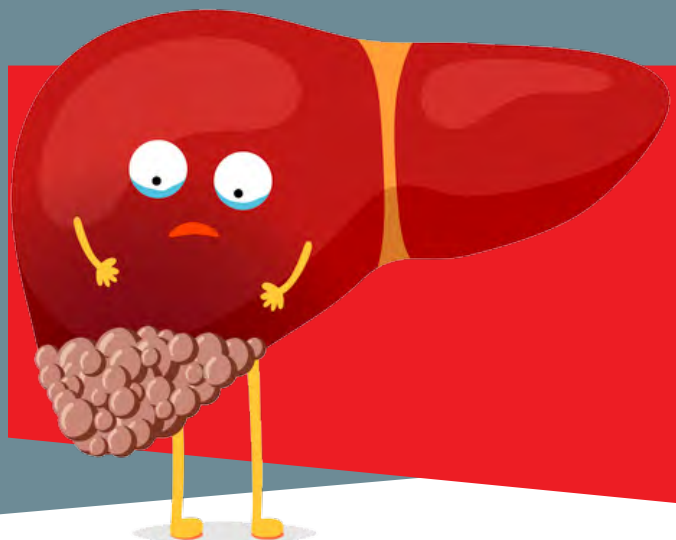
Καθώς η βλάβη στο ήπαρ συνεχίζεται και η ηπατική λειτουργία χειροτερεύει, ο ασθενής μπορεί να παρατηρήσει:

- Πόνο στις αρθρώσεις
- Πόνο στο στομάχι
- Φουσκωμένη κοιλιά
- Μώλωπες και αιμορραγία
- Έμετο
- Σκούρο χρώμα ούρων
- Ανοιχτόχρωμα κόπρανα

Τα συμπτώματα της αυτοάνοσης ηπατίτιδας μπορεί να είναι ήπια στην αρχή και είναι παρόμοια με τη γρίπη, οπότε μπορεί να μην διαγνωστεί αμέσως.

Ορισμένες εργαστηριακές εξετάσεις αίματος που χρησιμοποιούνται για τη διάγνωση της αυτοάνοσης ηπατίτιδας περιλαμβάνουν:

- Ένζυμα ηπατικής λειτουργίας
- Πλήρη εξέταση αίματος ή CBC
- Πάνελ πήξης
- Πίνακα ηλεκτρολυτών





Μπορεί επίσης να χρειαστούν και απεικονιστικές εξετάσεις όπως:

Η αξονική τομογραφία. Μπορεί να δείξει λεπτομερείς εικόνες οποιουδήποτε μέρους του σώματος, συμπεριλαμβανομένων των οστών, των μυών, του λίπους και των οργάνων.

Μαγνητική Τομογραφία (MRI). Αυτό το τεστ προσφέρει λεπτομερείς εικόνες οργάνων και δομών μέσα στο σώμα.

Υπέρηχος. Χρησιμοποιεί ηχητικά κύματα υψηλής συχνότητας για να δημιουργήσει μια εικόνα των οργάνων. Μπορεί επίσης να ελέγξει τη ροή του αίματος στα αιμοφόρα αγγεία.

Βιοψία ήπατος. Λαμβάνονται μικρά δείγματα ιστού από το συκώτι με μια βελόνα. Αυτά τα δείγματα ελέγχονται σε μικροσκόπιο για να διαπιστωθεί ο τύπος της ηπατικής νόσου.

Αυτοάνοσα αντισώματα. Αυτά χρησιμοποιούνται για να διαπιστωθεί εάν υπάρχει αυτοάνοση ηπατίτιδα ή άλλη ηπατική νόσος με παρόμοια συμπτώματα.

Η θεραπεία λειτουργεί καλύτερα όταν η αυτοάνοση ηπατίτιδα διαπιστωθεί έγκαιρα. Στόχος της θεραπείας είναι ο έλεγχος της νόσου και η μείωση ή η απαλλαγή από τυχόν συμπτώματα (να είναι σε ύφεση).

Για να γίνει αυτό, χρησιμοποιούνται φάρμακα - κορτικοστεροειδή και άλλα τροποποιητικά του ανοσοποιητικού συστήματος.

Σε ορισμένες περιπτώσεις η αυτοάνοση ηπατίτιδα μπορεί να υποχωρήσει χωρίς τη λήψη φαρμάκων. Αλλά για τους περισσότερους ανθρώπους, η αυτοάνοση ηπατίτιδα είναι μια χρόνια ασθένεια.

Μπορεί να οδηγήσει σε ουλές του ήπατος (κίρρωση). Το ήπαρ μπορεί να καταστραφεί τόσο πολύ που να μην λειτουργεί πλέον. Αυτό ονομάζεται ηπατική ανεπάρκεια. Εάν υπάρχει ηπατική ανεπάρκεια, μπορεί να χρειαστεί μεταμόσχευση ήπατος.



Συμπερασματικά

Η νόσος είναι χρόνια και αν δεν θεραπευτεί μπορεί να οδηγήσει σε κίρρωση και ηπατική ανεπάρκεια.



Γλυκιά σαν παγωτό η νέα Συλλεκτική Συλλογή της essence melting for ice cream

Το καλοκαίρι είναι επιτέλους εδώ – ήρθε η ώρα για ατελείωτες στιγμές χαλάρωσης στον ήλιο και λαχταριστό παγωτό! Η νέα Συλλεκτική συλλογή της essence melting for ice cream είναι εμπνευσμένη από το αγαπημένο μας, δροσερό σνακ και προσφέρει, αυτό τον Ιούνιο, ακριβώς ό,τι χρειάζεστε για τα πιο γλυκά καλοκαιρινά looks: lip creams σε δυο αποχρώσεις που αντιδρούν και προσαρμόζονται στο pH της επιδερμίδας, ένα scrub χειλιών για θρέψη, ένα μοναδικό ρουζ & highlighter μαζί, χαριτωμένα αυτοκόλλητα νυχιών και δύο πινέλα για μακιγιάζ ματιών και εφαρμογή της πούδρας. Γλυκά αρωματισμένα προϊόντα με απαλές υφές και σούπερ χαριτωμένα σχέδια, μετατρέπουν τη συλλογή στο απόλυτο must - για τέλειες καλοκαιρινές διακοπές στο μπαλκόνι σας, στην πόλη ή την παραλία.



Noxzema: Ενισχυμένη προστασία και φροντίδα της επιδερμίδας, με τη νέα σειρά Noxzema Minerals



Το Noxzema, ηγετικό brand στην κατηγορία της προσωπικής περιποίησης του Ομίλου Σαράντη, γνωρίζοντας πόσο πολύτιμη είναι η επιδερμίδα σου και παράλληλα πόσο αναγκαία είναι η περιποίησή της, δεσμεύεται στη δημιουργία προϊόντων, τα οποία την «αγκαλιάζουν» και την φροντίζουν απαλά. Με στόχο την ισορροπία και την ενισχυμένη προστασία της επιδερμίδας, το Noxzema, πλήρως ευθυγραμμισμένο με τις δεσμεύσεις του Ομίλου, λανσάρει την καινούρια σειρά Noxzema Minerals, η οποία εκτείνεται σε αποσμητικά με ειδικό σύμπλεγμα ιχνοστοιχείων όπως μαγνήσιο, ψευδάργυρο και ασβέστιο καθώς και αφρόλουτρα με μοναδικά συστατικά φυσικής προέλευσης, όπως μαγνήσιο, ψευδάργυρο και χαλκό. Τα Noxzema Minerals παρουσιάζονται στους καταναλωτές μέσα από μια τηλεοπτική και digital επικοινωνία, αναδεικνύοντας την καινοτομία και εξειδίκευση του Noxzema στην προστασία και φροντίδα της επιδερμίδας μέσα από αυτό το καινούριο λανσάρισμα.

Η σειρά αποσμητικών Noxzema Minerals αποτελείται από το γυναικείο Noxzema Minerals Soft Care και το ανδρικό Noxzema Minerals Dry Force, σε μορφή roll-on και σπρέι, τα οποία είναι εμπλουτισμένα με μαγνήσιο, ψευδάργυρο και ασβέστιο, πολύτιμα ιχνοστοιχεία φυσικής προέλευσης, γνωστά για τις αντιβακτηριδιακές τους ιδιότητες, τα οποία προσφέρουν ενισχυμένη αποσμητική δράση, και συμβάλλουν παράλληλα στη διατήρηση της ισορροπίας της επιδερμίδας.

WORLD CLASS GREECE BARTENDER OF THE YEAR 2023: Ο Χρήστος Κλουβάτος είναι ο μεγάλος νικητής!

Ολοκληρώθηκε με μεγάλη επιτυχία ο ελληνικός τελικός του World Class για το 2023, ο οποίος πραγματοποιήθηκε στο μοναδικό, πέτρινο κτίριο του Μεταλλουργείου στο κέντρο της Αθήνας. Δώδεκα ταλαντούχοι bartenders από όλη την Ελλάδα, τέσσερις απαιτητικές δοκιμασίες, τρεις διακεκριμένοι κριτές (καθώς και ένας κριτής-έκπληξη!), εκλεκτά αποστάγματα, δημιουργικότητα, τεχνικές και αγωνία κατέκλυσαν το φετινό διαγωνιστικό σκέλος του παγκόσμιου θεσμού, με τους φιναλίστ να δίνουν από νωρίς το πρωί τον καλύτερό τους εαυτό.

Συγκεντρώνοντας συνολικά την υψηλότερη βαθμολογία μετά από τις τέσσερις δοκιμασίες, νικητής αναδείχθηκε ο Χρήστος Κλουβάτος από την Αθήνα που εντυπωσίασε την κριτική επιτροπή και κατάφερε να ξεχωρίσει, με τις ιδιαίτερες γευστικές του προτάσεις, τη δεξιότητά και τις γνώσεις του γύρω από κορυφαία αποστάγματα και σύγχρονες τεχνικές. Οι κριτές του ελληνικού τελικού για αυτή τη χρονιά ήταν οι Adrian Michalcik, παγκόσμιος νικητής του World Class 2022 και Director of Mixology στο Pier 42 του Όσλο, Ervyn Trykowski, Global Scotch Whisky Brand Ambassador της Diageo, και ο δικός μας Νίκος Μπακούλης, Έλληνας νικητής του World Class 2011 και συνιδρυτής των The Clumsies και Line Athens. Οι τρεις κριτές κλήθηκαν να δοκιμάσουν και να αξιολογήσουν τις δημιουργίες των 12 φιναλίστ στις τρεις πρώτες δοκιμασίες και να προκρίνουν στην τέταρτη και τελευταία τους τρεις εξ αυτών με τη μεγαλύτερη βαθμολογία. Εκεί, τους περίμενε ένας τέταρτος κριτής - έκπληξη, ο καταξιωμένος Αριστοτέλης Παπαδόπουλος, παγκόσμιος νικητής του World Class Bartender 2009.



Tech News

Meta: Λανσάρει συνδρομητική υπηρεσία εικονικής πραγματικότητας



Συνδρομητική υπηρεσία για τους χρήστες των γυαλιών εικονικής πραγματικότητας Quest λανσάρει η Meta Platforms. Ο Μαρκ Ζάκερμπεργκ ανακοίνωσε μέσω Instagram ότι η νέα υπηρεσία Meta Quest+ είναι διαθέσιμη από αυτή την εβδομάδα στην τιμή των 7,99 δολαρίων τον μήνα ή 59,99 δολαρίων τον χρόνο.

Ο ανταγωνιστής της, η Apple, παρουσίασε αυτό τον μήνα το Visio Pro, τα γυαλιά εικονικής και επαυξημένης πραγματικότητας. Το 2021, ο Ζάκερμπεργκ άλλαξε το όνομα της εταιρίας του από Facebook σε Meta για να

καταστήσει σαφή τον προσανατολισμό της εταιρίας στο metaverse, και να μας εισάγει σε μια εποχή που οι χρήστες θα διασκεδάζουν, θα εργάζονται και θα ψωνίζουν σε περιβάλλοντα εικονικής πραγματικότητας.

"Μικροί Κύριοι - Μικρές Κυρίες "Η δύναμη της φιλίας" στο Θέατρο Αθηνά

Οι αγαπημένοι ήρωες των παιδιών, οι Μικροί Κύριοι και οι Μικρές Κυρίες έγιναν θεατρική παράσταση.

Η μικρή Σοφία είναι πολύ λυπημένη σήμερα. Είχε μια δύσκολη μέρα στο σχολείο. Μιλάει πολύ και δεν χαμογελά ποτέ και γι' αυτό δεν έχει καθόλου φίλους. Ξαφνικά η κυρία Αμπρα Κατάμπρα εμφανίζεται και με τη βοήθεια των φίλων της, του κυρίου Κατσούφη, της κυρίας Γελαστούλας, του κυρίου Πολυλογά, του Κυρίου Δυνατού αλλά και των παιδιών που παρακολουθούν την παράσταση θα τη βοηθήσει να βρει και πάλι τη χαρά με τη δύναμη της φιλίας!

"Μικροί Κύριοι- Μικρές Κυρίες: Η δύναμη της φιλίας" μια διαδραστική θεατρική παράσταση, με εντυπωσιακά κοστούμια και τραγούδια, όπου τα παιδιά συμμετέχουν, γελάνε, χαίρονται, τραγουδούν, χορεύουν και μαθαίνουν για τη δύναμη της φιλίας και τις αξίες της ζωής.

27 Ιουνίου 2023 - 18 Ιουλίου 2023 στο Θέατρο Αθηνά. 27/6, 4/7, 11/7, 18/7 στις 19:30.



Food for Thought

kids' edition



Πάμε διακοπές

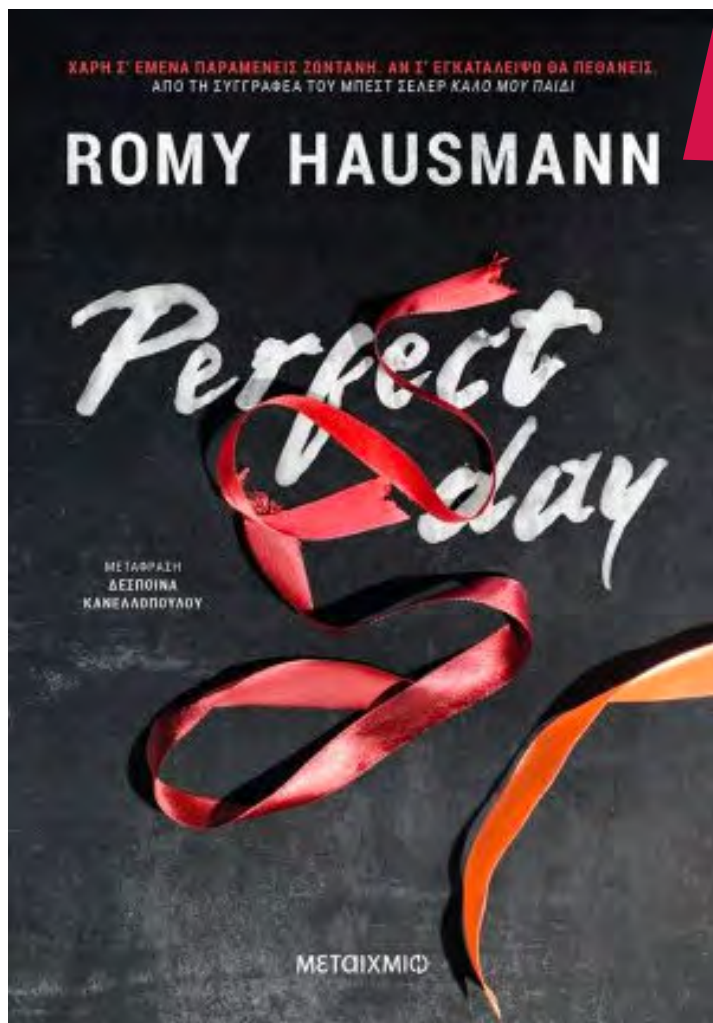
Έρθε η ώρα για διακοπές. Αλλά ποιος είναι ο καλύτερος προορισμός; Τι θα πάρουμε μαζί μας; Τι χρειάζεται για να περάσουμε ωραία;

Άλλη μια ιστορία με τον Πίκο και τη Λόλα, που έχουν καταλάβει πως...

Δε χρειάζεται τον κόσμο να γυρίσουν, μα ούτε και σ' ωκεανούς να κολυμπήσουν, γιατί δεν έχει και καμία σημασία αν είσαι στη Χονολουλού ή στην Ασία, ούτε αν μαζί σου κάτι ξέχασες να πάρεις, αρκεί να είσαι γελαστός, ποτέ γκρινιαρής.

Μια σειρά με διασκεδαστικές ιστορίες γραμμένες σε απλά και λιτά στιχάκια, μέσα από τις οποίες ξεδιπλώνεται ένας χρωματιστός, μαγικός κόσμος. Πρωταγωνιστές του ο Πίκο και η Λόλα, δύο διαφορετικοί αλλά αχώριστοι φίλοι, που με τις περιπέτειές τους βοηθούν τα

παιδιά να αντιληφθούν πρώτες έννοιες όπως η φιλία, η αποδοχή και η συνεργασία, και να αναπτύξουν τη φαντασία τους. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



Perfect day

Κορίτσια από έξι έως δέκα ετών εξαφανίζονται τα τελευταία χρόνια. Δέκα κορίτσια σε δεκατέσσερα χρόνια. Κόκκινες κορδέλες, δεμένες φιόγκο, δείχνουν στην αστυνομία τον δρόμο προς τα πτώματά τους. Επί δεκατέσσερα χρόνια, δεν έχει βρεθεί το παραμικρό στοιχείο για τον δράστη. Ένα βράδυ, ο διεθνούς φήμης καθηγητής φιλοσοφίας και ανθρωπολόγος Βάλτερ Λέσνιακ συλλαμβάνεται μπροστά στα μάτια της κόρης του, Ανν, ως ύποπτος για τις δολοφονίες. Αντικείμενο της επιστημονικής του μελέτης: το Κακό στον άνθρωπο. Η κατηγορία: οι δολοφονίες δέκα μικρών κοριτσιών. Η Ανν είναι βέβαιη πως έχει γίνει κάποιο λάθος. Και θα το αποδείξει. Έτσι ξεκινάει ένα ταξίδι στα πιο σκοτεινά βάθη της ανθρώπινης ψυχής...

Την ίδια στιγμή, η Νάταλι έχει νοικιάσει ένα σπιτάκι σε ένα μικρό χωριό στον Βαυαρικό Δρυμό. Έχει πάει εκεί μαζί με την κόρη της για να ξεφύγουν από τον βίαιο σύζυγό της και δεν έχει πολλές επαφές με τον ντόπιο πληθυσμό. Ως τη στιγμή που θα χαθεί ένα κορίτσι από το χωριό. Και αμέσως μετά, κόκκινες κορδέλες θα βρεθούν δεμένες φιόγκο στο δάσος... Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Με λένε Άννα



Οι άνθρωποι συνήθως, όταν τους βρει μια συμφορά, υψώνουν το βλέμμα τους στον ουρανό και αναρωτιούνται: «Γιατί σ' εμένα, Θεέ μου;» Προσωπικά δεν αναρωτήθηκα ποτέ. Ήξερα γιατί.

Ήμουν αμαρτωλή.

Ήμουν άπληστη.

Ήμουν άπιστη.

Ήμουν ανήθικη.

Ήμουν δολοφόνος.

Πίστευα πως Εκείνος εκεί ψηλά δεν το ξέχασε ποτέ κι απλά είχε έρθει η ώρα μου να πληρώσω. Γι' αυτό και έσκυψα το κεφάλι και δέχτηκα την τιμωρία μου. Δέχτηκα να ζήσω κι εξακολουθώ να ζω, ενώ η λύτρωσή μου θα ήταν να πεθάνω.

Με λένε Άννα κι αυτή είναι η ιστορία της ζωής μου. Το χρέος μου προς τον Θεό το ξεπλήρωσα με τα δάκρυά μου. Το χρέος μου προς τους ανθρώπους το ξεπληρώνω μ' αυτό το βιβλίο. Ανοίγω την καρδιά μου και σας μιλάω με απόλυτη ειλικρίνεια.

Ένα μικρό ψέμα θα σας πω μόνο. Ένα ασήμαντο ή ίσως και πολύ σημαντικό... Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

quote of the day

"IF YOU WANT TO LOVE THEN DO IT LIKE LIFE INSURANCE, WITH LIFE EVEN AFTER LIFE."

Σήμερα γιορτάζουν!

Ανάργυρος,
Ανάργυρη,
Γερμανός



tip of the day

“ Fun is like life insurance, the older you get the more it costs.”

- Kin Hubbard

28 Ιουνίου

- > International Body Piercing Day
- > International Caps Lock Day
- > National Logistics Day
- > National Insurance Awareness Day