



Τα καταφέραμε! Εσείς «κόψατε» τον έγχαρτο λογαριασμό και μαζί φυτέψαμε πάνω από 5.000 δέντρα!

Όλοι εμείς στην ΕΥΔΑΠ, σας ευχαριστούμε που ανταποκριθήκατε στο κάλεσμά μας να καταργήσουμε τον έγχαρτο λογαριασμό και να «πρασινίσουμε» την Αττική, αλλά και πληγείσες περιοχές και κοινότητες της Βόρειας Εύβοιας!

**Δεν σταματάμε, όμως, εδώ. Αυτή ήταν μόνο η αρχή.
Συνεχίζουμε την προσπάθειά μας!**

Για κάθε 5 έγχαρτους λογαριασμούς που μετατρέπονται σε ψηφιακούς, φυτεύουμε ένα δέντρο, σε συνεργασία με τον περιβαλλοντικό οργανισμό we4all.

Μαζί, κάνουμε, ξανά, το χαρτί οξυγόνο!

Επιταχύνουμε την αλλαγή, κάνουμε τη διαφορά στη διαχείριση του νερού, καινοτομούμε για τους καταναλωτές μας και το περιβάλλον, γινόμαστε όλοι μέρος της λύσης, ενώνουμε δυνάμεις και θέληση γύρω από το πολυτιμότερο αγαθό της ζωής.



eydap.gr



we4all

ΕΥΔΑΠ

SAY *yes* to the **press**

**Η ΝΟΜΟΡΗΟΒΙΑ
ΚΑΙ...
Ο ΕΠΟΜΕΝΟΣ
ΕΡΓΟΔΟΤΗΣ ΣΟΥ!**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Υπάρχουν τρεις τύποι συντρόφων που θα συναντήσεις στη ζωή σου. Ας πούμε ότι είσαι συγγραφέας... Είναι λοιπόν ο πρώτος που θα ξεκινήσει το βιβλίο από τη μέση και θα επικεντρωθεί στα σημεία που του τράβηξαν το ενδιαφέρον. Υπάρχει ο δεύτερος που θα αφιερώσει τον χρόνο του διαβάζοντας κάθε ένα από τα κεφάλαια και ίσως ξεδιπλώσει τις σκέψεις του για ό,τι τον ενέπνευσε περισσότερο. Είναι όμως και ο τρίτος που όχι μόνο διαβάζει ό,τι γράφεις, αλλά κρατάει και το βιβλίο.

Παλιότερα πίστευα ότι είναι σημαντικό να έχεις κοινά ενδιαφέροντα με το άτομο που είσαι σε σχέση, αλλά τώρα νομίζω ότι είναι πιο σημαντικό να είμαστε παρόμοιοι σε άλλες πτυχές της ζωής. Η καθημερινότητα, αυτή η αδυσώπητη ρουτίνα είναι πλέον ο οδηγός μου. Όπως πόσο ευγενικός είναι. Πώς συμπεριφέρεται στους ανθρώπους που νοιάζεται, πώς συμπεριφέρεται στους ξένους. Πώς αντιμετωπίζει τον θυμό. Πώς αντιμετωπίζει τον πόνο. Και όχι απαραίτητα να αντιμετωπίζει όλα αυτά τα πράγματα με τον ίδιο τρόπο, αλλά να είναι αρκετά οξυδερκής ώστε να καταλάβει τι δράση απαιτεί κάθε κατάσταση. Είναι σημαντικό για μένα και οι δύο να βρισκόμαστε στην ίδια σελίδα σχετικά με το ποια θα πρέπει να είναι αυτή η ενέργεια. Είναι σημαντικό για μένα να υπάρχει τέτοιου είδους συγχρονισμός.

Αν υποθέσουμε ότι μια σχέση πρέπει να είναι το ευτυχημένο μέρος μας, δεν πρέπει να εκλιπαρούμε τον σύντροφό μας να ενεργήσει σωστά. Πρέπει να έχουμε τη σιγουριά ότι θα κάνει το αυτονόητο που είναι αποδεκτό και από τους δυο μας χωρίς εκπλήξεις. Η ζωή μας και γενικά οι ρυθμοί που τρέχουμε είναι αστραπιαίοι. Κανένας μας δεν έχει χρόνο και συναίσθημα για χάσιμο. Αν με ρωτάς, όσο μεγαλώνω πλέον δεν ζητώ πολλά. Απλώς χρειάζομαι κάποιον που να είναι πάντα πρόθυμος να επικοινωνεί μαζί μου "υγιεινά", ακόμα κι αν είναι δύσκολο, ακόμα και αν έχουμε χάσει αμφότεροι την υπομονή μας, χρειάζομαι δίπλα μου έναν άνθρωπο που θα αφιερώσουμε χρόνο και προσπάθεια -και οι δύο- ώστε να μιλήσουμε και να ακούσουμε ο ένας τον άλλον. Και έτσι να πορευόμαστε στη ζωή μας, χωρίς παράπονα και εγωισμούς κρυμμένα κάτω από το χαλάκι, αλλά επικοινωνώντας για ό,τι μας ενοχλεί, όταν και όποτε αυτό συμβαίνει, χθες, σήμερα, τώρα, αύριο...

Tip of the Day: Λένε να αγαπάς όχι τον τέλειο άνθρωπο, αλλά βλέποντας τέλειο έναν ατελή άνθρωπο. Τον άνθρωπό σου. Και πίστεψέ με χρειάζεται τόσος χρόνος για να γνωρίσεις πραγματικά κάποιον... ειδικά αυτόν, τον άνθρωπό σου.

Ο μόνος τρόπος όμως να τον γνωρίσεις πραγματικά είναι μέσα από τον χρόνο και την εμπειρία. Και ακόμη και τότε δεν τον έμαθες αρκετά, γιατί οι άνθρωποι αλλάζουν και εξελίσσονται, οπότε πρέπει να τους μάθεις ξανά και ξανά από την αρχή μέσα από τις αλλαγές, μέσα από την εξέλιξή τους. Ξανά και ξανά. Συνεχώς να γνωρίζεις και να ξανααυσιτίνεσαι με τον άνθρωπό σου, με βασική προϋπόθεση να διατηρείτε στο ακέραιο αυτά που σας ένωσαν στην αρχή, τα κοινά σας σημεία. Αυτό είναι για μένα σχέση.

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Η νομοφοβία και... ο επόμενος εργοδότης σου!



Έχεις σκεφτεί ποτέ ότι είναι πιθανό να πάσχεις από νομοφοβία; Ο όρος προέρχεται από τις λέξεις No Mobile phone phobia (η φοβία του να μην έχεις το κινητό σου).

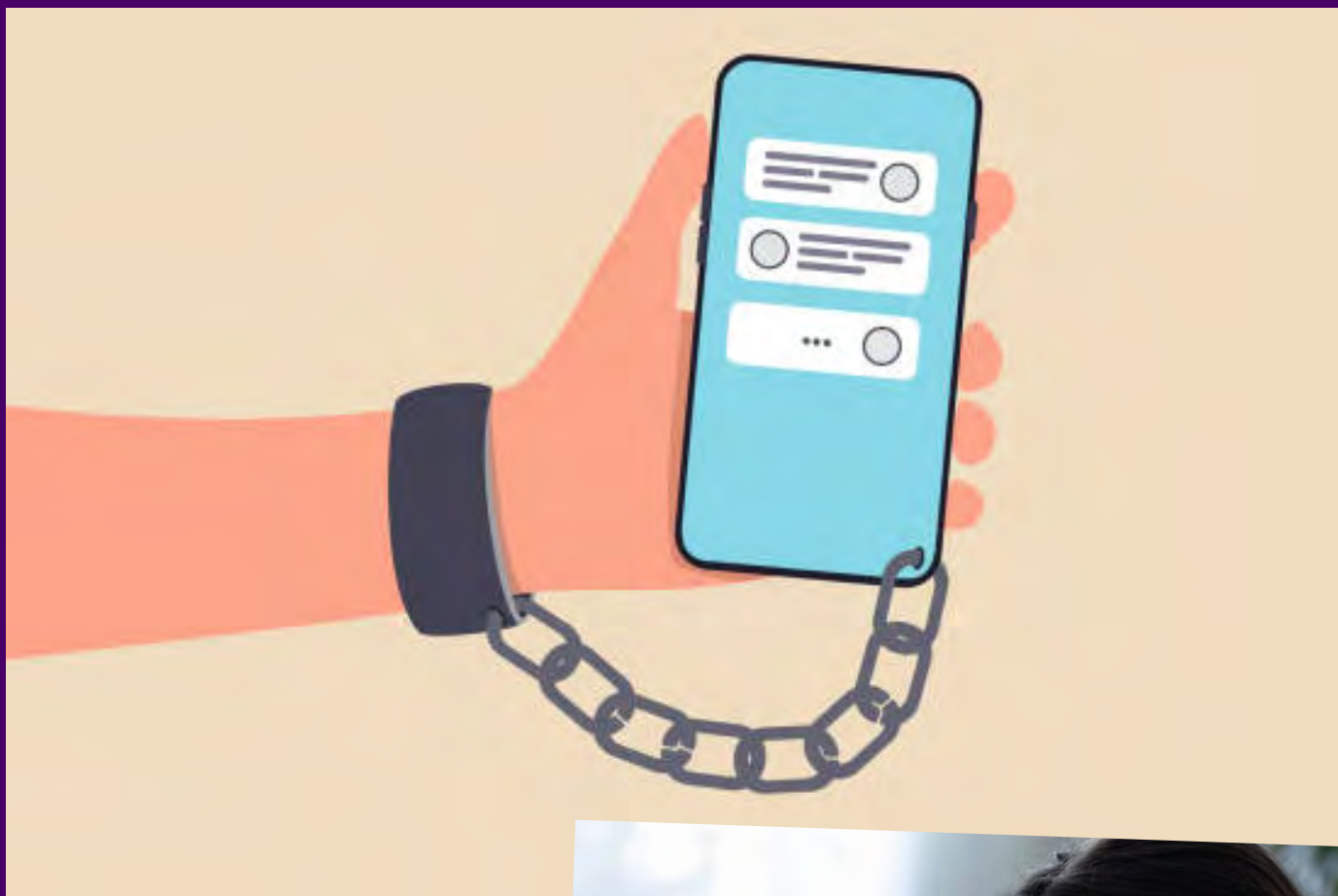


Πολλοί άνθρωποι βιώνουν έντονο άγχος όταν συνειδητοποιήσουν πως δεν έχουν άμεση πρόσβαση στο κινητό τους τηλέφωνο. Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα τα συμπτώματα της νομοφοβίας αντικατοπτρίζουν εκείνα ενός εθισμού ή άλλων αγχωδών διαταραχών και περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων ανησυχία, ταχυκαρδία και αποπροσανατολισμό.

Ποια είναι τα συνήθη "θύματα"

Οι έφηβοι επηρεάζονται περισσότερο από τη νομοφοβία, καθώς εκείνοι είναι πιο συχνά εθισμένοι στα κινητά τηλέφωνα. Βέβαια η νομοφοβία δεν περιορίζεται στους εφήβους και πηγάζει από την εξάρτησή μας από τα κινητά. Όσοι έχουν προϋπάρχον άγχος, είναι ανασφαλείς, έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι επίσης πιθανά θύματα της νομοφοβίας.





Οι επιπτώσεις

Όταν κάποιος αναπτύξει προσκόλληση στο κινητό του τηλέφωνο, επηρεάζεται η ζωή του. Ειδικότερα, η νομοφοβία μπορεί να βλάψει την ικανότητα εστίασης και να αποσπάται συνεχώς η προσοχή μας. Αυτό έχει ως επακόλουθο να μην μπορούμε να ολοκληρώσουμε τις εργασίες μας αλλά και να μην επικοινωνούμε ουσιαστικά σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο.

Η πόλη χωρίς παιδιά με κινητά!

Οι γονείς της πόλης Greystones της Ιρλανδίας συμφώνησαν ότι δεν πρέπει να έχουν smartphones τα παιδιά τους μέχρι να φοιτήσουν στο Γυμνάσιο. Έτσι, όλα τα δημοτικά σχολεία της πόλης, απαγόρευσαν στα παιδιά να φέρνουν μαζί τους τα κινητά τηλέφωνα στο σχολείο.

Πρόσφατα στοιχεία από τη ρυθμιστική αρχή επικοινωνιών Ofcom δείχνουν ότι το 20% των παιδιών, ηλικίας τριών ετών, έχουν smartphones. Το ποσοστό αυτό αυξάνεται στο 55%, μεταξύ των ηλικιών οκτώ και 11 ετών.





Ήξερες ότι...

Η νομοφοβία είναι μία λέξη που "δημιούργησε" ο Patrick O' Neil, ένας ταχυδρομικός υπάλληλος, επιδιώκοντας να περιγράψει το άγχος από την έλλειψη του κινητού.

οικονομία. "Θα εργαστούμε για την τεχνητή νοημοσύνη, για μεσάζοντες και πλατφόρμες. Αυτοί οι μεσάζοντες και οι πλατφόρμες θα μας πληρώσουν με ένα είδος μισθών σε τιμές spot...".

Ξέρω ποιος θα είναι ο επόμενος εργοδότης σου...

Η Τεχνητή Νοημοσύνη θα γίνει στο μέλλον ο εργοδότης μας! Σύμφωνα με τον πρώην υπουργό Εργασίας των ΗΠΑ, Ρόμπερτ Ράιχ, η τεχνητή νοημοσύνη θα δημιουργήσει ένα νέο σύστημα που θα μπορούσε να μεταμορφώσει δραστικά τη σχέση εργοδότη και εργαζομένου. Σε πρόσφατη συνέντευξη στο CNBC, ο Ράιχ ανέλυσε το πώς η τεχνητή νοημοσύνη θα έχει ισχυρό αντίκτυπο στους εργαζόμενους της μεσαίας τάξης, δημιουργώντας μια ώθηση για ένα καθολικό βασικό εισόδημα.

Υπογράμμισε ότι η τεχνητή νοημοσύνη θα καταφέρει να αυξήσει την αποτελεσματικότητα και την παραγωγικότητα, πιέζοντας για την καθιέρωση ενός καθολικού βασικού εισοδήματος για να τροφοδοτήσει την

Ανάπτυξη και περιβαλλοντικοί στόχοι

Σύμφωνα με τον Ράιχ η ανάπτυξη είναι απαραίτητη προκειμένου να εκπληρώσουμε τους περιβαλλοντικούς μας στόχους. Όπως τονίζει "Είναι οι πλούσιες χώρες που είναι σε θέση να είναι περιβαλλοντικά υπεύθυνες επειδή έχουν αρκετό πλούτο. Μπορούν να επενδύσουν σε μηχανισμούς αιολικής και ηλιακής ενέργειας. Ενώ οι φτωχότερες χώρες αντιμετωπίζουν τη μεγαλύτερη δυσκολία προσαρμογής".



Ταξίδι στο Πλωμάρι, την πατρίδα του ούζου!



Υπάρχει ένα νησί που είναι συνώνυμο του ούζου, η Λέσβος... Είχα λοιπόν τη χαρά να βρεθώ εκεί - και συγκεκριμένα στο Πλωμάρι, την πηγή του ούζου - και την ευκαιρία να μάθω πολλά για την ξεχωριστή ιστορία του Ούζου Πλωμαρίου Ισιδώρου Αρβανίτου, ώστε να τα μοιραστώ μαζί σας.



Η ιστορία του Ούζου Πλωμαρίου Ισιδώρου Αρβανίτου ξεκινά το 1894 με την περίφημη συνταγή του ιδρυτή του. Ο Ισιδωρος Αρβανίτης, ένας επίμονος και τελειομανής Πλωμαρίτης, είχε όραμα να δημιουργήσει το πιο αρωματικό και γευστικό ούζο στον κόσμο.

Αποστάζοντας στις σωστές αναλογίες αρωματικούς σπόρους και βότανα της Λέσβου, μαζί με αρωματικά που αναζήτησε στην άλλη άκρη της γης, δημιούργησε το μοναδικό και περίφημο Ούζο Πλωμαρίου, που διατηρεί μέχρι και σήμερα αναλλοίωτη την ποιότητα και τη γεύση του. Μία γεύση που δίνει με την παράδοση, με τον ήλιο της Ελλάδας, τη θάλασσα, ένα απόσταγμα καθαρό σαν το κύμα του Αιγαίου.

Χάρη σ' αυτήν την πολύτιμη ισορροπία γεύσης, κάτι που κατορθώνουν τα πιο εκλεκτά ποτά με ονομασία προέλευσης, το Ούζο Πλωμαρίου Ισιδώρου Αρβανίτου, κέρδισε την αγάπη και την πρώτη θέση στις προτιμήσεις των Ελλήνων, αλλά έγινε και ξακουστό σε κάθε γωνιά της γης, κάνοντας το όραμα του Ισιδώρου Αρβανίτη πραγματικότητα.



Η ιστορία πίσω από το σύμβολο!

Έχετε αναρωτηθεί ποτέ τι ακριβώς απεικονίζει το σχέδιο που αποτελεί το σύμβολο του Ούζου Πλωμαρίου; Ο κάθετος «τροχός» από το εσωτερικό του οποίου

Ξεπηδούν δύο φτερά. Εγώ πάντως ναι και πήρα τις απαντήσεις μου!

Η πρώτη ιστορία λέει ότι ο Ισίδωρος Αρβανίτης σε ένα ταξίδι του στη Γαλλία μοιράστηκε το όραμα του με έναν φίλο του. Ο φίλος του, έβαλε μαζί του στοιχίμα ένα χρυσό νόμισμα πως δεν θα τα καταφέρει. Ο Ισίδωρος Αρβανίτης πείσωσε και αφού γύρισε στο νησί ξεκίνησε τις προσπάθειες για να πραγματοποιήσει το όνειρό του και τελικά τα κατάφερε δημιουργώντας το Ούζο Πλωμαρίου Ισίδωρου Αρβανίτη. Λέγεται, πως ο Ισίδωρος Αρβανίτης έστειλε την πρώτη φιάλη στον φίλο του στην Γαλλία. Εκείνος μόλις δοκίμασε το εκλεκτό ούζο, ενθουσιάστηκε από τη γεύση και το άρωμά του. Παραδέχθηκε την ήττα του και έστειλε στον Ισίδωρο Αρβανίτη το χρυσό νόμισμα του στοιχήματος. Έτσι, ο Πλωμαρίτης αποφάσισε να αποτυπώσει το νόμισμα στην πρώτη του ετικέτα μαζί με τα φτερά του φύλακα - αγγέλου που απεικονίζονταν σε αυτό, ως σύμβολο της πρώτης «νίκης» του Ούζου Πλωμαρίου, αλλά και ως γούρι για το ταξίδι που ξεκινούσε.



Η δεύτερη ιστορία περιγράφει το όραμα του Ισίδωρου Αρβανίτη να φτιάξει στο Πλωμάρι της Λέσβου, την πατρίδα του ούζου, ένα ξεχωριστό ούζο που θα γινόταν ξακουστό στα πέρατα της γης. Πέρασε πολλά χρόνια αναζήτησης και πειραματισμών ώσπου δημιούργησε την ιδανική συνταγή του Ούζου Πλωμαρίου Ισίδωρου Αρβανίτη. Στην πρώτη ετικέτα τοποθέτησε ως σύμβολο έναν κάθετο τροχό που συμβόλιζε την αέναη εξέλιξη και τα δύο φτερά του θεού Ερμή, προστάτη του εμπορίου και ταξιδιού, ως ένδειξη καλής τύχης. Χρησιμοποιώντας αυτό το σύμβολο, ο Ισίδωρος Αρβανίτης θέλησε να δείξει ότι το Ούζο Πλωμάρι ήταν έτοιμο να ανοίξει τα φτερά του και να «ταξιδέψει» σε όλο τον κόσμο.

Από το 1894... και συνεχίζει δυναμικά!

Η ποτοποιία, που είναι 100% ελληνική και ανήκει στην οικογένεια Καλογιάννη, συνεχίζει να παράγει το εκλεκτό Ούζο Πλωμαρίου χρησιμοποιώντας την ίδια, μυστική συνταγή με έμφαση στους εξαιρετικούς καρπούς και βότανα. Από το 1894 έως και σήμερα το Ούζο Πλωμαρίου «γεννιέται» από 100% απόσταξη η οποία πραγματοποιείται 2 φορές, παραδοσιακά σε μικρούς, χειροποίητους, χάλκινους άμβυκες που σφυρηλατούνται ακόμη και σήμερα από την ίδια οικογένεια χαλκουργών. Το Ούζο Πλωμαρίου μάλιστα αποτελεί Προστατευόμενη Γεωγραφική Ένδειξη από την ΕΕ και αποκλειστικό πατενταρισμένο όνομα μάρκας κατηγορίας. Το γλυκόπιτο Ούζο Πλωμαρίου Ισίδωρου Αρβανίτου σφραγίζεται στη φημισμένη, κομψή συσκευασία με το χαρακτηριστικό





φελλό και προσφέρει μια πολύτιμη ισορροπία γεύσης που επιτυγχάνουν τα πιο εκλεκτά ποτά με ονομασία προέλευσης.

Ώρα για τσίπουρο!

...Ας μιλήσουμε για το τσίπουρο και την εξέλιξή του.

Επαναπροσδιορίζοντας την κατηγορία του τσίπουρου, το O/PURIST είναι ένα εκλεκτό απόσταγμα, η εξέλιξη του τσίπουρου, που στόχο έχει να αποτελέσει την αφετηρία και την αφορμή για τη δημιουργία εξαιρετικών cocktails, χωρίς να χάνει τη σύνδεσή του με την παράδοση και την αυθεντικότητα.

Το O/PURIST είναι ένα απόσταγμα που συνδυάζει ανώτερη ποιότητα, δεξιοτεχνία και κληρονομιά. Παράλληλα, συνδέεται στενά με τις ελληνικές τοπικές κοινωνίες. Το έμβλημά του είναι το κέντημα, μια άρρητη σύνδεση με το παρελθόν, με την παράδοση, σύμβολο της δημιουργικότητας και του handcrafted χαρακτήρα του.

Το O/PURIST καινοτόμησε στη διαδικασία της απόσταξης, καθώς μετά την παραδοσιακή απόσταξη του τσίπουρου, μια επιπλέον απόσταξη σε χάλκινο άμβυκα ποτοποιίας με ελληνικά βοτανικά και μπαχαρικά παράγει ένα μοναδικό spirit για το bar, με πολύπλοκο χαρακτήρα που αναδεικνύεται μέσα σε cocktail αλλά απολαμβάνεται και σκέτο.

Ένα εκ φύσεως sustainable spirit, αφού παράγεται από απόσταξη των στεμφύλων σταφυλής, που ταυτόχρονα περιορίζει το ενεργειακό του αποτύπωμα, παράγοντας μέρος της ενέργειας που καταναλώνει. Και κάτι ακόμα: Υποστηρίζει τη δράση αστικής, μη κερδοσκοπικής εταιρείας, Metron- Ariston making responsibility a trend, που δρα προς όφελος του Localisation, του Discerning Drinking και του Bartending Community.



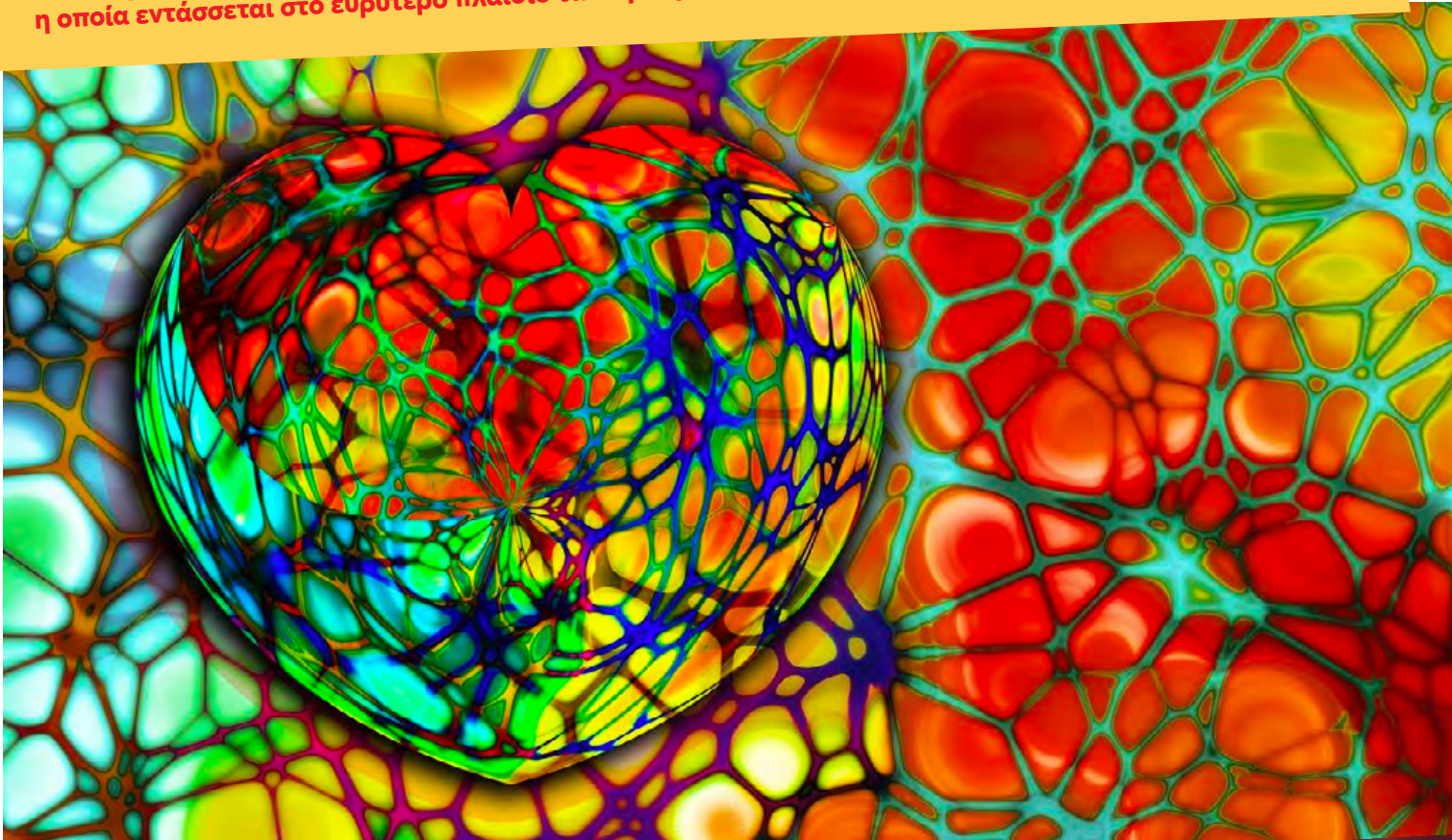


Ελένη Κομνηνού, Ειδική Ρευματολόγος/
Επιστημονικά Υπεύθυνη Ρευματολογικού
Τμήματος Metropolitan General/
Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων"
Metropolitan General
Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων και Κήσης"
ΜΗΤΕΡΑ



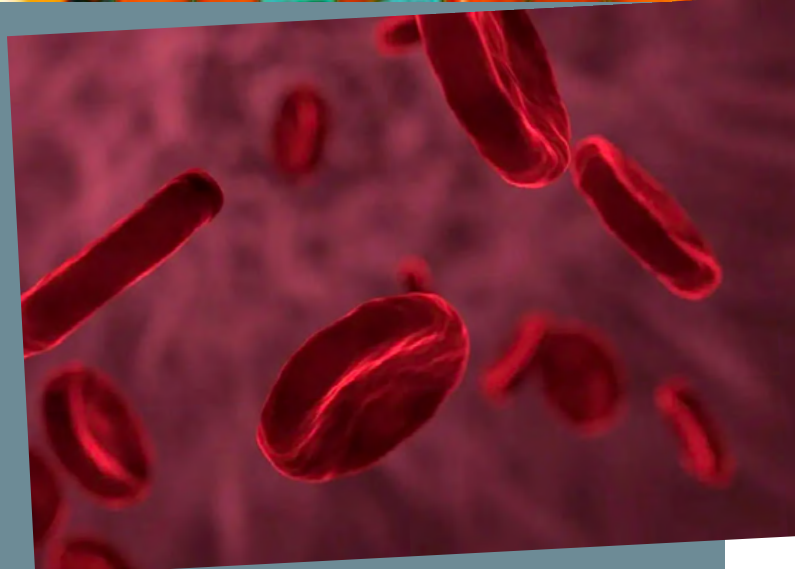
Αντιφωσfolιπιδαιμικό σύνδρομο και επιπτώσεις

Το αντιφωσfolιπιδικό σύνδρομο (ΑΦΣ) είναι μια επίκτητη νοσολογική οντότητα αυτοάνοσης αιτιολογίας, η οποία εντάσσεται στο ευρύτερο πλαίσιο των προθρομβωτικών θρομβοφιλικών καταστάσεων.



Αποτελεί μία νόσο ιδιαίτερου ενδιαφέροντος, με σημαντικότερα κλινικά διαγνωστικά κριτήρια τις καθ' έξιν αποβολές, τον ενδομήτριο θάνατο στο 2ο ή 3ο τρίμηνο της κύησης και τα θρομβοεμβολικά επεισόδια. Περιγράφηκε αρχικά σε ασθενείς που έπασχαν από συστηματικό ερυθηματώδη λύκο (ΣΕΛ), αλλά τα ίδια κλινικά και εργαστηριακά χαρακτηριστικά εντοπίστηκαν και σε ασθενείς που δεν πληρούσαν τα υπόλοιπα διαγνωστικά κριτήρια του ΣΕΛ. Έτσι, το ΑΦΣ χαρακτηρίζεται ως δευτεροπαθές ή πρωτοπαθές αντίστοιχα. Το APS επηρεάζει τις γυναίκες πέντε φορές πιο συχνά από τους άνδρες.

Συνήθως διαγιγνώσκεται μεταξύ 30 και 40 ετών. Ενώ έως και το 40% των ασθενών με ΣΕΛ θα είναι θετικοί για τα αντιφωσfolιπιδικά αυτοαντισώματα, μόνο οι μισοί θα αναπτύξουν θρόμβωση και/ή θα εμφανίσουν αποβολές.





Τα αντιφωσφολιπιδικά αντισώματα υπάρχουν στο 15-20 τοις εκατό όλων των περιπτώσεων εν τω βάθει φλεβικής θρόμβωσης (θρόμβοι αίματος) και στο ένα τρίτο των νέων εγκεφαλικών επεισοδίων που συμβαίνουν σε άτομα ηλικίας κάτω των 50 ετών.

Τα διαγνωστικά κριτήρια που ισχύουν σήμερα τέθηκαν το 1999 και είναι γνωστά ως κριτήρια του Sapporo.

Με βάση αυτά, προκειμένου να τεθεί η διάγνωση του πρωτοπαθούς αντιφωσφολιπιδικού συνδρόμου, πρέπει να υπάρχει τουλάχιστον ένα εργαστηριακό και ένα κλινικό κριτήριο, όπως αυτά φαίνονται στον πίνακα 1.

Όπως φαίνεται στον πίνακα 1, δύο από τα τρία κλινικά κριτήρια αφορούν επιπλοκές που έχουν σχέση με την αναπαραγωγική ικανότητα της γυναίκας, για τις οποίες θα κληθεί να δώσει λύσεις ο μαιευτήρας-ιατρός. Επομένως, επιβάλλεται να αναγνωρίζει αυτή τη νοσολογική οντότητα και να κατευθύνει ανάλογα την ασθενή.

Η διάγνωση του αντιφωσφολιπιδικού συνδρόμου γίνεται με έλεγχο του αίματος ασθενών με θρόμβους αίματος ή/και επαναλαμβανόμενες αποβολές για την παρουσία αντιφωσφολιπιδικών αυτοαντισωμάτων (aPL).

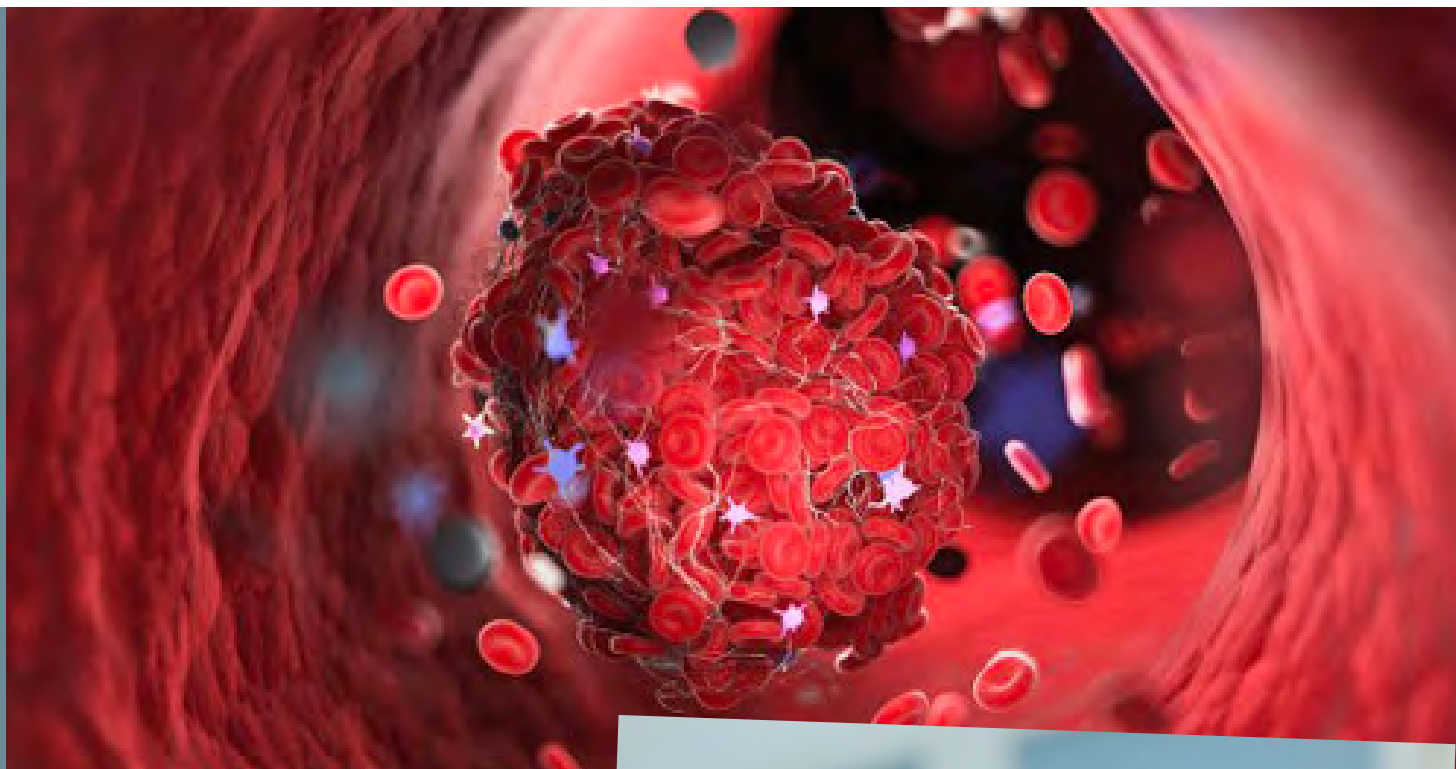
Ο προσυμπτωματικός έλεγχος γίνεται με τη χρήση δύο

ειδών τεστ. Οι εξετάσεις μπορεί να διαφέρουν λόγω των διαφορών στο aPL από ασθενή σε ασθενή. Κάθε μεμονωμένη εξέταση δεν μπορεί να ανιχνεύσει όλα τα πιθανά αυτοαντισώματα, επομένως συνιστάται η συνδυασμένη χρήση τους.

Το να έχουμε θετικές εξετάσεις αίματος μόνο - απουσία θρόμβου - δεν θέτει διάγνωση αντιφωσφολιπιδικού συνδρόμου. Υπάρχουν υγιείς άνθρωποι που φέρουν αυτές τις πρωτεΐνες πήξης στο αίμα τους που δεν έχουν ποτέ θρόμβο στη διάρκεια της ζωής τους.

Πίνακας 1. Διαγνωστικά κριτήρια του αντιφωσφολιπιδικού συνδρόμου

Εργαστηριακά κριτήρια	Παρουσία του αντιπηκτικού του λύκου (LA) Παρουσία αντισωμάτων έναντι καρδιολιπίνης (aCL) - IgG μετρίως έως έντονα θετικά (>15-20GPL) - IgM μετρίως έως έντονα θετικά, αλλά με ταυτόχρονη παρουσία και του LA
Κλινικά κριτήρια	Ιστορικό θρομβοεμβολικών επεισοδίων, τόσο στο αθηριακό όσο και στο φλεβικό σκέλος (συμπεριλαμβάνεται και το αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο) Βεβαρημένο μαιευτικό ιστορικό - 3 ή περισσότερες αυτόματες εκτροπές (<10W) - τουλάχιστον 1 ανεξήγητος εμβρυϊκός θάνατος στο 2ο ή στο 3ο τρίμηνο (>10W) ⁽²⁾ - τουλάχιστον 1 τοκετός σε ηλικία κύησης <34W, λόγω προεκλαμψίας ή ανεπάρκειας του πλακούντα ⁽²⁾
Λιγότερο σαφή και σημαντικά κλινικά κριτήρια	Αυτοάνοση θρομβοπενία (εφόσον αποκλειστούν άλλα αίτια) Αιμολυτική αναμία με θετική την αντίδραση Coombs Livedo reticularis Εγκεφαλική συμμετοχή (Επιληψία, παροδικά ισχαιμικά επεισόδια, χορεία και χορεία της κύησης) Πνευμονική υπέρταση Βαλβιδοπάθεια (προσβολή της μιτροειδούς)



Τα αντιφωσφολιπιδικά αντισώματα είναι μια κύρια αιτία επαναλαμβανόμενων αποβολών και επιπλοκών εγκυμοσύνης όταν δεν υπάρχουν άλλες αιτίες. Η διάγνωση και η θεραπεία είναι πολύ σημαντική. Μόλις διαγνωστεί η νόσος, η επαρκής θεραπεία στις περισσότερες περιπτώσεις μπορεί να αποτρέψει την επανεμφάνιση των συμπτωμάτων.

Ο βασικός άξονας της θεραπείας είναι η πρόληψη των θρόμβων αίματος μέσω από του στόματος αντιπηκτικής αγωγής (αραίωση του αίματος) ή αντιαιμοπεταλιακών φαρμάκων.

Οι παράγοντες κινδύνου για θρόμβωση πρέπει απαραίτητα να αντιμετωπιστούν. Αυτοί περιλαμβάνουν τον διαβήτη, την υπέρταση, την υπερχοληστερολαιμία, την παχυσαρκία, το κάπνισμα, θεραπεία με οιστρογόνα για την εμμηνόπαυση ή την αντισύλληψη και οποιαδήποτε υποκείμενη συστηματική αυτοάνοση νόσο.

Συμπερασματικά

Η κατανόησή μας για την παθογένεια και τα κλινικά χαρακτηριστικά αυτής της ιδιαίτερης αυτοάνοσης θρομβωτικής νόσου αυξάνεται με ταχείς ρυθμούς. Το APS είναι μια πολύπλευρη και πολύπλοκη πάθηση που είναι κλινικά απαιτητική τόσο όσον αφορά τη διάγνωση όσο και την θεραπεία. Υπάρχει σαφής ανάγκη για περαιτέρω μελέτες στους εμπλεκόμενους παθογενετικούς μηχανισμούς, για την ανάπτυξη πιο ειδικών εργαστηριακών τεχνικών για τον εντοπισμό των ασθενών που διατρέχουν ιδιαίτερο κίνδυνο θρόμβωσης και αποβολής.



Ανακαλύψτε τη νέα σειρά Bref Spa Moments!

Το Bref Spa Moments Harmony και το Bref Spa Moments Serenity θα σε βοηθήσουν να καθαρίσεις εύκολα και γρήγορα την τουαλέτα σου αλλά και να δημιουργήσεις ταυτόχρονα μια ευχάριστη και γαλήνια ατμόσφαιρα, σαν να βρίσκεσαι σε Spa.

Με το μοναδικό μείγμα αρωμάτων της, η νέα σειρά Bref Spa Moments δημιουργεί μια αίσθηση χαλάρωσης και ευχαρίστησης με τα επιλεγμένα αιθέρια έλαια φυσικής προέλευσης που αναδύονται σε κάθε χρήση. Με τη μοναδική σύνθεση τεσσάρων λειτουργιών του Bref, η καθαριότητα και η φρεσκάδα είναι εγγυημένες.

Το Bref Spa Moments Harmony με την ελαφριά και αέρινη σύνθεση του αρώματός του, δημιουργεί μια αίσθηση άνεσης και ηρεμίας. Με άρωμα αέρινο, καθαρό και αγνό αποτελούμενο από ξύλο κέδρου, κεχριμπάρι και άρωμα πούδρας στην βάση του, το οποίο ενισχύεται από λεβάντα, μινόζα και μήλο. Από την άλλη, το Bref Spa Moments Serenity προσφέρει μια μοντέρνα και ελαφριά αρωματική δημιουργία για αίσθηση φρεσκάδας και γαλήνης. Με φόρμουλα από καρπούζι, lime, κρίνο, ανθό λωτού, πεύκο και σανταλόξυλο αναδύει ένα γλυκό και υδάτινο άρωμα που αναδύει καθαριότητα.

Το Bref ανταποκρίνεται πάντα στα θέλω του καταναλωτή, με τις 100% ανακυκλώσιμες συσκευασίες του, και με τις βελτιωμένες συνθέσεις του που είναι πλέον ακόμη πιο φιλικές προς το περιβάλλον.



Tech News

Το twitter και η αγορά εργασίας

Αλλάζει η πολιτική απορρήτου στο Twitter, καθώς η διάσημη πλατφόρμα που πλέον αποκαλείται «X», επιθυμεί να συλλέγει βιομετρικά δεδομένα, εργασιακή ιστορία και ιστορικό εκπαίδευσης των χρηστών του. Γιατί; Για να μπορεί να προτείνει «καλύτερες θέσεις εργασίας» σε όποιον χρήστη θέλει να αναζητήσει δουλειά μέσω της συγκεκριμένης πλατφόρμας.

Ακόμη, όσοι είναι εγγεγραμμένοι στη συνδρομητική υπηρεσία, X Premium θα έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν να παρέχουν μια selfie και ταυτότητα φωτογραφίας για επαλήθευση.

Ο Μασκ μέσω ανάρτησης ανακοίνωσε ότι σύντομα θα είναι διαθέσιμες κλήσεις και βιντεοκλήσεις, ενώ σημείωσε ότι θα είναι διαθέσιμες σε συστήματα iOS, Android, Mac και PC. Τέλος, ανακοίνωσε ότι δεν θα χρειάζεται αριθμός τηλεφώνου.



"Ο Μαθητευόμενος Μάγος" του Κωνσταντίνου Παντελιά

Ο Μαθητευόμενος Μάγος Costas Funtastico πήρε από τον μπαμπά του, τη μαγική βαλίτσα του, που μέσα είχε όλα τα μαγικά του κόσμου και με ένα τρομερό ξόρκι εξαφάνισε, κατά λάθος, όλα τα παιχνίδια και τα γλυκά του κόσμου. Τι θα συμβεί τώρα που τα παιχνίδια και τα γλυκά έχουν εξαφανιστεί; Ποιος θα καταφέρει να βοηθήσει τον Μαθητευόμενο Μάγο να περάσει όλες τις μαγικές δοκιμασίες; Ποιος θα καταφέρει να γίνει ένας πραγματικός μάγος; Μία κωμική και διαδραστική παράσταση με πολλά ομαδικά παιχνίδια, πραγματικά μαγικά κόλπα, χορό, γέλιο και τραγούδι.

Συντελεστές:

Κείμενο: Costa Funtastico (Κωνσταντίνος Παντελιάς)

Σκηνοθεσία: Ξενοφών Ξενάκης

Σκηνικά: Άννα Παντελιά

Επιμέλεια Μαγικών: Costas Funtastico

Μουσική Επιμέλεια: Δημήτρης Νεζής

Τραγουδι: Δημήτρης Νεζής

Παίζουν: Costas Funtastico, Νάγια Λατσίνου, Δημήτρης

Νεζής

Εργοτάξιο, Σάββατο 15:00

9 Σεπτεμβρίου 2023 - 30 Δεκεμβρίου 2023

Γενική είσοδος: 8 ευρώ



Food for Thought

kids' edition

Ζω καλύτερα

Κάθε παιδί, από πολύ μικρή ηλικία, είναι ανάγκη να δέχεται τα κατάλληλα ερεθίσματα και να μετέχει σε ποικίλες μαθησιακές εμπειρίες για να αναπτύξει υγιή και ισορροπημένη προσωπικότητα. Στη βάση αυτή, η ενότητα Ζω καλύτερα - Ευ ζην εντάχθηκε στις θεματικές των Εργαστηρίων Δεξιότητων που εφαρμόζονται στο ωρολόγιο πρόγραμμα όλων των Νηπιαγωγείων και των Δημοτικών.

Το βιβλίο περιλαμβάνει στοχευμένες δραστηριότητες, κατάλληλες για αξιοποίηση στο σπίτι και τη σχολική τάξη, οι οποίες βοηθούν το παιδί να αποκτήσει δεξιότητες αυτοφροντίδας και να υιοθετήσει υγιεινές συνήθειες.

Ακολουθώντας τον Ευ ζην, τον βοηθό της υγείας, το παιδί μαθαίνει: πόσο σημαντική είναι η διατροφή και η άσκηση για την υγεία, πώς μπορούμε να προστατεύσουμε και να φροντίσουμε το σώμα μας, ποια είναι τα ανθρώπινα συναισθήματα και πώς μπορούμε να τα αναγνωρίσουμε και να τα εκφράσουμε, πόσο σπουδαίο είναι να κάνουμε φίλους, να μοιραζόμαστε και να συνεργαζόμαστε, πώς να αποφεύγουμε τους κινδύνους και τα ατυχήματα, πόσο σημαντικό είναι να σεβόμαστε το σώμα μας και να αισθανόμαστε ασφαλείς.

Χρήσιμο εργαλείο για γονείς και εκπαιδευτικούς.

Σύμφωνα με το Πρόγραμμα Σπουδών και τις οδηγίες του Υπουργείου Παιδείας για τα Εργαστήρια Δεξιότητων. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.





Μήδεια· μηδέν στο κόκκινο

Στο πλαίσιο των εκδηλώσεων «Ιωνικές Γιορτές 2023» Δήμου Νέας Σμύρνης, για μία μόνο παράσταση, την Πέμπτη 28 Σεπτεμβρίου στις 20:30.

Ένα κείμενο γραμμένο σε στίχο και εμπνευσμένο από τον μύθο που προϋπήρχε του Ευριπίδη, όπου η Μήδεια θυσιάζει τα παιδιά της στην Ήρα για να τα σώσει από την οργή του όχλου, προσφέροντάς τους έτσι την αθανασία. Έργο βαθιά πολιτικό και αντιρατσιστικό, φέρνει σε αντιπαράθεση δύο κόσμους, τον κόσμο της Φύσης και τον κόσμο των αστών.

Γραμμένο ως διάλογος (με μία Μήδεια μάγισσα, που μαντεύει το μέλλον, και μια άλλη που βιώνει το ζοφερό παρόν), στο θέατρο ανεβαίνει ως μονόλογος με το χαρακτήρα να συγκρούεται ανάμεσα στις δύο προσωπικότητές του, με την ακρίβεια αλλά και την ελευθερία στη μουσικότητα που δίνει η παρτιτούρα.

«Μήδεια· μηδέν στο κόκκινο»

Κείμενο - Σκηνοθεσία - Εικαστική επιμέλεια: Σοφία Διονυσοπούλου

Στέμμα, κρινολίνο: Alexander Collections

Μουσική επιμέλεια: Μαρίνα Μέντζου

Φωτισμοί: Παναγιώτης Μανούσης

Φωτογραφίες: Δημήτρης Γερακίτης

Επικοινωνία: Κατερίνα Γρυλλάκη

Ερμηνεία: Δέσποινα Σαραφείδου

Παραγωγή: Εταιρεία θεάτρου 1+1=1

<https://www.facebook.com/Medearedemptiness>

Πληροφορίες

28/9 στις 20:30 στο Άλσος Ν. Σμύρνης

Διάρκεια 45'

Τιμή εισιτηρίου 5 ευρώ

Off The Hook Festival 2023

Off The Hook Festival

Το Off The Hook Festival επιστρέφει πιο δυνατό από ποτέ στις 8 και 9 Σεπτεμβρίου 2023, για ένα διήμερο αφιερωμένο στην κουλτούρα της hip hop σκηνής. Κορυφαίοι καλλιτέχνες από την Ελλάδα, την Ευρώπη και την Αμερική δίνουν ραντεβού για μια γιορτή που θα μείνει σε όλους αξέχαστη.

Line Up: Dani Gambino X Dj the Boy, Wang, Mikros Kleftis x Tsaki, Εθισμός, Anser X Eversor, Ζωγράφος, Buzz & Dolos X Dj Marvel, Octavian (UK), Κάτοχος, Mo Skillz Official w/ Niko Malteze & Reiman, Lobo Amarillo, Kool G Rap, Blu & Exile with Bad Neighbor (M.E.D. & Blu), Θύτης & DJ Scumvag, Vikkie, Fer De Lance, Ladele, Grizzle, ΦΙ ΒΗΤΑ ΣΙΓΜΑ | ΠΙΟ | ΜΑΝΙ | ΜΟΔΕ, Beats Pliz, THE PSYCHO REALM, Bloody Hawk.

8 Σεπτεμβρίου 2023 - 9 Σεπτεμβρίου 2023, 18:00,
ΤΕΧΝΟΠΟΛΙΣ

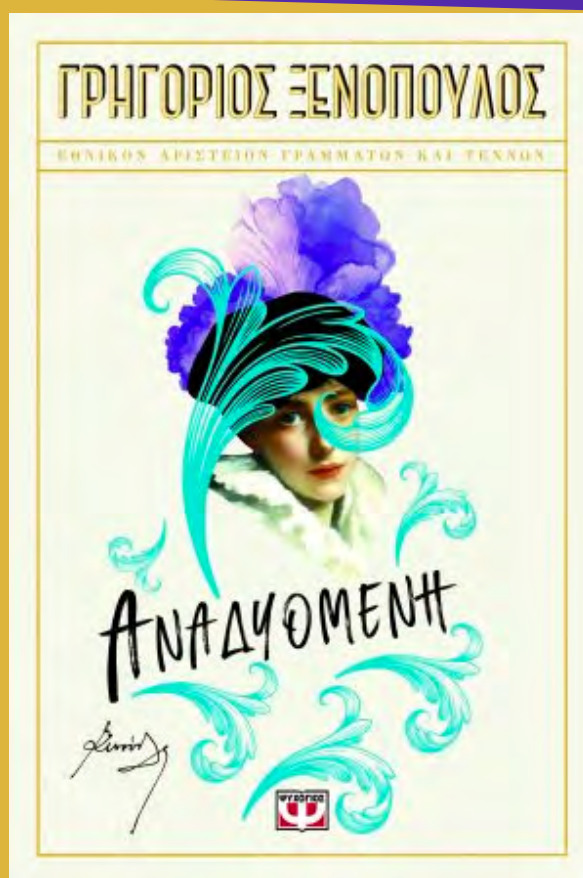




Τόσο κοντά

Δεν γίνεται να τις πιστέψεις όλες. Μπορείς όμως να εμπιστευτείς έστω και μία; Ο χήρος Κέιν Μπλακ είναι ολέθρια καθηλωμένος στον γάμο του με τη Λίλι, παρόλο που εκείνη έχει πια χαθεί. Η θλίψη τον έχει διαβρώσει... ώσπου βλέπει στους δρόμους του Μανχάταν μια γυναίκα με την απaráμιλλη ομορφιά της συζύγου του. Χωρίς δεύτερη σκέψη θα την πάρει υπό την προστατευτική φροντίδα του στο πολυτελές ρετιρέ του, όπου η ανάμνηση της Λίλι ασκεί υπνωτιστική εξουσία. Όμως η μητέρα του Κέιν, η Αλίγια, εμπιστεύεται την επιστήμη. Πλήθος τα ερωτήματα, ελάχιστες οι απαντήσεις, και εδώ παίζονται πολλά. Η γυναίκα που ισχυρίζεται πως είναι η Λίλι ελέγχει σε απόλυτο βαθμό τον Κέιν κι αυτό δεν είναι αποδεκτό. Μόνο μία μπορεί να είναι η βασίλισσα σ' αυτόν τον θρόνο. Η κουνιάδα του Κέιν, η Έιμι, για πολλά χρόνια έπαιζε κι έχανε. Διαλυμένη από τα ψέματα και τις απάτες και κυριευμένη από δολοφονική μανία, αποφασίζει να αλλάξει πρόσωπο. Έχει πληρώσει ακριβώς για πολλά και τώρα σκοπεύει να διεκδικήσει όσα δικαιούται. Παραπλανητικό και εθιστικό, αυτό το σκοτεινό μυθιστόρημα μυστηρίου διαθέτει τη συναισθηματική ένταση και τον διεγερτικό αισθησιασμό που καθιέρωσαν τη Σίλβια Ντέι ως συγγραφέα διεθνών μπεστ σέλερ πολλών εκατομμυρίων αντιτύπων. Από τις εκδόσεις ΤΟΥΛΙΠΑ.

Αναδυόμενη



Ζάκυνθος, τέλη 19ου αιώνα. Ο κόντες Λάντος και η κόρη του, Κλαίλια, ζουν σε μια βίλα πλάι στο κύμα, την «Αναδυόμενη». Ένα καλοκαίρι, η αριστοκρατική οικογένεια Μεμάρη, με τους δυο γιους, τον Παύλο και τον Ντένη, θα εγκατασταθεί στον «Υψόλιθο», το σπίτι ακριβώς απέναντι από την «Αναδυόμενη». Μια στιγμή μόνο θα είναι αρκετή για να ξυπνήσει στην ψυχή και των δύο αδελφών ο ίδιος, ασίγαστος πόθος, για την ίδια κοπέλα! Καθώς η πανέμορφη κοντεσίνα ξεπροβάλλει γυμνή από το λουτρό της, τα δυο αδέρφια την κοιτούν μαγεμένα, χωρίς η ίδια να το γνωρίζει, και αποφασίζουν να τη διεκδικήσουν, ο καθένας με τον δικό του τρόπο. Η Κλαίλια βρίσκεται αντιμέτωπη με το μεγαλύτερο δίλημμα της ζωής της... Στο δίλημμά της αυτό, τη λύση θα δώσει ένας περίπατος στην εξοχή· ένας περίπατος που θα σταθεί μοιραίος!...

Δυο αδέρφια, τόσο ίδια και τόσο διαφορετικά. Για την καρδιά της γυναίκας που ερωτεύτηκαν μόνο ένας μπορεί να είναι ο εκλεκτός! Ένα ερωτικό τρίγωνο με φόντο τα έρημα ακρογιάλια της Ζακύνθου, τα περιβόλια με τις λωτιές και τα κρινάκια του βουνού, που θα εξελιχθεί σε μια τραγωδία αγάπης, μίσους και ζήλιας.

Στην έκδοση περιλαμβάνεται Πρόλογος από τη Σώτη Τριανταφύλλου, συγγραφέα και ιστορικό και Χρονολόγιο-Εργογραφία από τον Διονύση Μουσμούντη συγγραφέα, κριτικό και διευθυντή του περιοδικού "Ιστορία". Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

quote of the day

"TODAY A READER, TOMORROW A LEADER."

Margaret Fuller

Σήμερα
γιορτάζουν!
Βίβος, Βιβή,
Ευδόξιος



tip of the day

"A book is a gift you can open again and again."

— Garrison Keillor

6 Σεπτεμβρίου

- › Global Talent Acquisition Day
- › Fight Procrastination Day
- › National Read a Book Day
- › National Color Blind Awareness Day
- › National Coffee Ice Cream Day