

NEA

λουξ
free

- ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ*
- ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ

Νέα λουξ free, ήρθε η ώρα να τη δοκιμάσεις!

Η λουξ φέρνει κάτι μοναδικό, τη νέα μπλε πορτοκαλάδα **χωρίς ανθρακικό λουξ free, χωρίς συντηρητικά, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, με 100% φυσικά γλυκαντικά και 60% λιγότερες θερμίδες!**

Ανακάλυψε την πλούσια γεύση της, που θα σε γεμίσει απόλαυση και τα φυσικά χαρακτηριστικά της, σε **νέα καινοτόμα φιάλη!**



ΜΕΙΩΜΕΝΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ

*Περιέχει φρουκτόζη, σάκχαρα φρούτων και γλυκαντικά φυσικής προέλευσης.

**Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα, που διεξήχθη από την Circana σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.



@louxgreece



@loux.gr



www.loux.gr



@LouxGreece



Loux-Marlafekas



louxfun

SAY *yes* to the **press**

Η ΑΣΠΙΔΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΜΑΣ ΑΠΟ ΤΑ FAKE NEWS!



09.03.2020 - 15.03.2020
Week 11

SCI DAY

Nº157

FAKE NEWS

INNOVATION & TECHNOLOGY

Pellentesque diam volutpat com modo sed egestas egestas ringil la phasellus faucibus. Sit amet fac ilis magna etiam mpor orci eu lobortis. A erat nam lectus ut namauris cursus

— Dacotta Black

Mauris cursus mattis molestie a iaculis. At erat pellentesque adipi rning commodo. Eu trincidunt tortor aliquam nulla facilisi cras fermentum odio. Nunc scelerisque viverra mauris in aliquam sem fii ngilla ut morbi.

— Linda Slovansky

Amet nisl purus in mollis nunc sed id. Eu nisl nunc mi ipsum. Sed blandit libero volutpat sed cras ornare arcu dui vivamus. Dolor sit amet consectetur adipiscing elit dui tristique sollicitudin. Eros donec ac odio tempor.

Call Us Now
+(0) 123456 789
It's free!

www.example.com

RADIATION & ECOLOGY

Strontium-90. Purity 99.99%

Eget nulla facilisi etiam dignissim. In est ante in nibh mauris cursus mattis molestie a. In metus vulputate eu scelerisque felis. Proin libero nunc consequat interdum.

Præsent semper feugiat nibh sed venenatis a condimentum vitae sapien pellentesque habitant morbi tristique senectus. In est ante in nibh mauris cursus mattis molestie a. Viverra adipiscing at in tellus. Pellentesque viverra nam aliquam sem. Libero enim sed faucibus turpis in eu mi.

www.sci-day.com/radiation/



AGRICULTURAL INDUSTRY

Fertilizers and radioactivity.

CONTEST:

Trincidunt nunc pulvinar sapien et ligula. Morbi trincidunt augue interdum velit euismod in. Fermentum odio eu feugiat pretium. Malesuada fames ac turpis egestas.

1. Eget nulla facilisi etiam dignissim.
2. Pellentesque nec nam aliquam sem.
3. Enim nulla aliquet porttitor lacus luctus.

— Linda Dirka,
Chief Editor

— Steven Kloak, Dr. professor



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Η κρίση σε οποιαδήποτε σχέση αργά ή γρήγορα είναι μονόδρομος. Είναι το σημείο καμπής που τα πάντα μπορούν να συμβούν. Όμως ευτυχώς δεν προκύπτουν όλες οι κρίσεις για κακό, ίσα ίσα που μία ανακατωσούρα -ένα αδιέξοδο ίσως, μπορεί να είναι μια ευκαιρία για θετική αλλαγή και ανάπτυξη. Το να αγκαλιάσεις και να ασχοληθείς με την αλλαγή είναι δύσκολο, όμως το να εγκαταλείψεις την αγάπη μπορεί να είναι χειρότερο. Μπορεί να υπάρχει μεγάλος φόβος και είναι φυσιολογικό, αλλά η εμπειρία του "σπασίματος", της ρήξης μπορεί να ρίξει φως σε αυτό που δεν είχε γίνει κατανοητό προηγουμένως.

Μετά τη ρήξη, η επικοινωνία είναι μονόδρομος και ίσως η μόνη πιθανή θεραπεία. Όπως έλεγε και ο Leonard Cohen, υπάρχει μια ρωγμή σε όλα. Έτσι μπαίνει το φως...

Με την κατανόηση λοιπόν ξαναμαζεύουμε τα σπασμένα και τότε -μόνο τότε, μπορεί να δημιουργηθεί μια σχέση που είναι ασφαλής, βαθύτερη και πιο ανθεκτική από αυτή που υπήρχε προηγουμένως. Οι αντιξοότητες μιας δεσμευμένης σχέσης αναγνωρίζονται και, κυρίως, το κακό δεν αποκηρύσσεται αλλά απορρίπτεται και καταστέλλεται.

Tip of the Day: Το ιαπωνικό «Kintsugi» σημαίνει «χρυσή επισκευή» ή «ένωση με χρυσό». Είναι η ιαπωνική μορφή τέχνης για την επισκευή συνηθισμένων σπασμένων αγγείων με "ραφές" από πολύτιμα μέταλλα όπως ο χρυσός.

Στην τεχνική αυτή όχι μόνο δεν γίνεται προσπάθεια να κρυφτεί η ζημιά, αλλά η επισκευή τονίζεται και φωτίζεται κυριολεκτικά... Αποτέλεσμα; Το κεραμικό είναι, στην πραγματικότητα, πιο όμορφο μετά την επισκευή. Έτσι αντί να να πετάξεις το κατεστραμμένο αντικείμενο ή να προσπαθήσεις να συγκαλύψεις ή να ελαχιστοποιήσεις το σπάσιμο, με αγάπη, υπομονή και φροντίδα μπορείς να το μετατρέψεις σε έργο τέχνης. Το Kintsugi είναι ένας τρόπος αναγνώρισης της ιστορίας και της φθοράς ενός καθημερινού αντικειμένου. Η επισκευή απαιτεί χρόνο, δεν μπορεί να γίνει βιαστικά και πραγματοποιείται με μεγάλο σεβασμό, προσοχή - και το αποτέλεσμα είναι όμορφο. Έτσι ακριβώς είναι και οι σχέσεις μας με τους ανθρώπους, ραγίζουν, σπάνε όμως αν κατορθώσουμε να πετάξουμε από πάνω μας τις προσδοκίες της «τελειότητας» θα ανακαλύψουμε πως με συγχώρεση, αποδοχή και συμπόνια θα μπορέσουμε να επαναφέρουμε το δικό μας «Kintsugi», προσπερνώντας τις ατέλειές του και τονίζοντας τα σημάδια που του άφησε η ζωή στο πέρασμά της.

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Η ασπίδα προστασίας μας από τα fake news!

Τα fake news βρίσκονται στην καθημερινότητά μας και μας κατακλύζουν. Είναι σαν να μας περικυκλώνουν και δεν ξέρουμε πα τι από αυτά που πληροφορούμαστε είναι αλήθεια και τι όχι. Αν όμως κατανοήσουμε τον μηχανισμό τους, θα μπορέσουμε να θωρακιστούμε.



Σκεφτείτε ότι είστε στα social media και πέφτετε πάνω σε αυτόν τον τίτλο: «Μια αεροσυνοδός χαστούκισε ένα μωρό 7 μηνών στο πρόσωπο επειδή έκλαιγε κατά τη διάρκεια μιας πτήσης». Πώς νιώθετε; Τι σκέφτεστε; Και τα πιο σημαντικά: Τι συμβαίνει όταν αντιμετωπίζετε την ίδια είδηση επανειλημμένα και πώς θα σας φαινόταν αν μαθαίνατε ότι αυτός ο τίτλος ήταν εντελώς ψευδής; Ο τίτλος που αναφέραμε δεν είναι τυχαίος! Μια μελέτη του 2023 που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Psychological Science χρησιμοποίησε αυτόν ακριβώς τον τίτλο μαζί με επτά άλλους - ψευδείς αλλά εντυπωσιακούς - για να κατανοήσει την επίδραση που έχει η επαναλαμβανόμενη έκθεση σε παραποιημένες συγκλονιστικές πληροφορίες στο μυαλό μας.

Η έρευνα αποκάλυψε δύο ψυχολογικές επιδράσεις / αντιδράσεις που μπορεί να έχει ένας θεατής, οι οποίες παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της κρίσης μας σχετικά με τα fake news. Αυτές οι επιπτώσεις είναι οι εξής:

1. Η επίδραση της ηθικής επανάληψης

Οι συναισθηματικές μας αντιδράσεις, ιδιαίτερα ο θυμός, μειώνονται με την επαναλαμβανόμενη έκθεση σε ένα έναυσμα. Αυτή η διαδικασία είναι γνωστή ως «μηχανισμός συναισθηματικής απευαισθητοποίησης». Η βίωση χαμηλότερων επιπέδων θυμού οδηγεί σε λιγότερο αυστηρές ηθικές κρίσεις για μια παράβαση.



2. Το φαινόμενο ψευδαίσθησης - αλήθειας

Μια άλλη ανησυχητική πτυχή αυτής της ηθικής απευαισθητοποίησης είναι η σύνδεσή της με το «φαινόμενο ψευδαίσθησης - αλήθειας». Αυτή η γνωστική προκατάληψη υποδηλώνει ότι όταν συναντάμε πληροφορίες επανειλημμένα, τείνουμε να τις αντιλαμβανόμαστε ως πιο αληθινές, ακόμα κι αν δεν είναι.

Για παράδειγμα, όσο περισσότερο ακούμε για ένα αδίκημα, τόσο πιο διατεθειμένοι είμαστε να το πιστεύουμε ως αλήθεια και τόσο λιγότερο μπορεί να νοιαζόμαστε για τις ηθικές του επιπτώσεις, κάνοντας τις ηθικές μας κρίσεις πιο επιεικές.



Ένας δίκαιος κόσμος...

Η «υπόθεση του δίκαιου κόσμου» αποτελεί μια θεωρία που υποδηλώνει ότι οι άνθρωποι θέλουν να πιστεύουν ότι ο κόσμος είναι θεμελιωδώς δίκαιος. Σύμφωνα με αυτή την κοσμοθεωρία, τα καλά πράγματα συμβαίνουν σε καλούς ανθρώπους και τα κακά πράγματα συμβαίνουν σε κακούς ανθρώπους, και αυτό μπορεί να προσφέρει μια αίσθηση τάξης και προβλεψιμότητας στον κόσμο.

Ωστόσο, στην προσπάθειά τους να διατηρήσουν την πίστη τους σε έναν δίκαιο κόσμο, οι άνθρωποι δημιουργούν μια σειρά από στρατηγικές για να δουν τον κόσμο ως λιγότερο απειλητικό. Μπορεί να εκλογικεύουν τις αδικίες, ειδικά αυτές που φαίνονται εύλογες. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα μειωμένες αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις και, κατά συνέπεια, σε πιο ήπιες ηθικές κρίσεις.

Οι άνθρωποι τείνουν επίσης να πιστεύουν ότι όσο πιο διαδεδομένη είναι μια συμπεριφορά, τόσο πιο ηθική ή αποδεκτή πρέπει να είναι. Όπως εξήγησαν οι ερευνητές της μελέτης, «η επανάληψη είναι απίθανο να κάνει τις αδικίες να φαίνονται σωστές, αλλά φαίνεται να τις κάνει να φαίνονται λίγο λιγότερο λάθος». Οι επιπτώσεις αυτών των φαινομένων είναι εκτεταμένες. Καθώς συναντάμε καθημερινά ιογενές περιεχόμενο, ο ψυχολογικός του αντίκτυπος μπορεί σταδιακά να μας απευαισθητοποιήσει αναφορικά με τις ηθικές συνέπειες των πληροφοριών που καταναλώνουμε και μοιραζόμαστε.

Ωστόσο, δεν είμαστε ανίσχυροι απέναντι σε αυτό...



Πώς να προστατευτούμε από τα fake news

- ▶ Ελέγξτε τα στοιχεία και μοιραστείτε υπεύθυνα. Οι συγκλονιστικές ειδήσεις έχουν σχεδιαστεί συχνά για να προκαλούν αντιδράσεις, υπολογίζοντας στην οργή και τη δέσμευσή μας.
- ▶ Μη θεωρείτε δεδομένη την αξιοπιστία των πηγών και ελέγξτε το περιεχόμενο πριν το αποδεχτείτε ως αληθές. Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να λάβετε μια τεκμηριωμένη απόφαση σχετικά με το εάν οι πληροφορίες είναι ακριβείς, ηθικές και ευθυγραμμισμένες με τις αξίες σας πριν πατήσετε αυτό το κουμπί κοινοποίησης.
- ▶ Υιοθετήστε μια ισορροπημένη κοσμοθεωρία. Αναζητήστε διαφορετικές προοπτικές και πηγές πληροφοριών για να σας βοηθήσουν να αποφύγετε την παγίδα των επαναλαμβανόμενων, μονόπλευρων αφηγήσεων. Επιπλέον, ενώ είναι φυσικό να επιδιώκουμε δικαιοσύνη και αμεροληψία στον κόσμο, προσέξτε να μην βιαστείτε να κρίνετε όταν αντιμετωπίζετε αρνητικά νέα. Αποφύγετε να κάνετε υποθέσεις για τις ενέργειες ενός ατόμου χωρίς συγκεκριμένα στοιχεία. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε μια ισορροπημένη και ενημερωμένη προοπτική.

- ▶ Καλλιεργήστε τη συναισθηματική επίγνωση. Να είστε συντονισμένοι με τις συναισθηματικές σας αντιδράσεις. Εάν αντιληφθείτε τον εαυτό σας να απευαισθητοποιείται σε ανησυχητικές ειδήσεις, κάντε ένα βήμα πίσω και σκεφτείτε τις ηθικές τους επιπτώσεις. Η απόσταση μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να παραμείνετε συνδεδεμένοι με το σύστημα αξιών σας. Ασχοληθείτε με τις ειδήσεις και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μόνο όταν έχετε τη συναισθηματική ικανότητα να το κάνετε!



Fake News: Μια απειλή για τη δημοκρατία



Με αφορμή τη Διεθνή Ημέρα Δημοκρατίας, που γιορτάζεται στις 15 Σεπτεμβρίου, το **ΚΜΟΠ – Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας** διοργανώνει διαδικτυακή συζήτηση με θέμα «Fake News: Μια απειλή για τη δημοκρατία», την Πέμπτη 21 Σεπτεμβρίου, ώρα 15:30-17:00. Μεταξύ άλλων, θα συζητηθούν η ευθύνη και ο ρόλος της δημοσιογραφίας ως βασικού πυλώνα της δημοκρατίας, ο ρόλος του fact checking ως μέσου για την καταπολέμηση των fake news, οι κίνδυνοι που εγκυμονεί η αλματώδης ανάπτυξη στον τομέα της Τεχνητής Νοημοσύνης όσον αφορά στη δημιουργία και διασπορά ψευδών ειδήσεων, καθώς και μέθοδοι και εργαλεία για τη βελτίωση του ψηφιακού αλφαριθμητισμού, με έμφαση στις πιο ευάλωτες κοινωνικές ομάδες. Θα παρουσιαστεί επίσης

η ευρωπαϊκή πρωτοβουλία MEDIWISE, στην οποία συμμετέχει το ΚΜΟΠ, με στόχο την καταπολέμηση της παραπληροφόρησης στο διαδίκτυο και την προώθηση του ψηφιακού αλφαριθμητισμού.

Στην εκδήλωση θα μιλήσουν οι:

- Άρια Αγάτσα, αντιπρόεδρος Ένωση Συντακτών Ημερησίων Εφημερίδων Αθηνών (ΕΣΗΕΑ)
- Σοφία Παπαδοπούλου, δημοσιογράφος
- Νίκος Παναγιώτου, αναπληρωτής Καθηγητής, Τμήμα Δημοσιογραφίας και Μέσων Μαζικής Επικοινωνίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης
- Αριάδνη Ματράκα, υπεύθυνη διαχείρισης ευρωπαϊκών προγραμμάτων, ΚΜΟΠ
- Μάρκος Σανγκογιάν, ερευνητής ευρωπαϊκών προγραμμάτων, ΚΜΟΠ

Τη συζήτηση θα συντονίσει ο δημοσιογράφος Φοίβος Κλαυδιανός.

Μπορείτε να δηλώσετε συμμετοχή [εδώ](#).

Για τη συμμετοχή στην εκδήλωση είναι απαραίτητη η προεγγραφή. Τα συμμετέχοντα άτομα θα λάβουν βεβαιώσεις παρακολούθησης.

Tech News

ChatGPT: Ξεκίνησαν οι αγωγές για παραβίαση πνευματικής ιδιοκτησίας

Αρκετοί αμερικανοί συγγραφείς, ανάμεσά τους ο βραβευμένος με Πούλιτζερ Μάικλ Τσάμπον, υπέβαλαν αγωγή κατά της OpenAI κατηγορώντας την εταιρία ότι χρησιμοποίησε χωρίς άδεια τα έργα τους με σκοπό την εκπαίδευση της τεχνητής νοημοσύνης ChatGPT.

Συγκεκριμένα, όπως υποστηρίζουν στο κείμενο της αγωγής ο Τσάμπον, ο θεατρικός συγγραφέας Ντέιβιντ Χένρι Χουάνγκ και οι συγγραφείς Μάθιου Κλαμ, Ρέιτσελ Λουίζ Σνάιντερ και Αγιελέτ Ουόλντμαν το chatbot της OpenAI μπορεί να δίνει περιλήψεις των επίμαχων έργων και να μιμείται τον τρόπο γραφής των δημιουργών τους. Ανάλογες αγωγές από κατόχους πνευματικής ιδιοκτησίας έχουν υποβληθεί και εναντίον άλλων εταιριών που αναπτύσσουν τεχνολογίες τεχνητής νοημοσύνης, όπως η Microsoft και η Meta Platforms. Οι εταιρίες υποστηρίζουν ότι η εκπαίδευση συστημάτων AI βασίζεται σε «εύλογη χρήση» των δεδομένων.





*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*



Τριχόπτωση & Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα

Οι δερματικές εκδηλώσεις είναι σχεδόν πάντα παρούσες σε ασθενείς με αυτοάνοσα νοσήματα.



Μέσα στο ευρύ φάσμα των δερματικών εκδηλώσεων, οι διαταραχές των μαλλιών αντιπροσωπεύουν ένα σημαντικό χαρακτηριστικό που επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την ποιότητα ζωής.

Η αλωπεκία σε αυτοάνοσες διαταραχές μπορεί να εκδηλωθεί ως εντοπισμένη ή διάχυτη αλωπεκία, ουλώδης ή μη ουλώδης αλωπεκία κ.ά.

Ο εντοπισμός της τριχόπτωσης είναι υψίστης σημασίας, ιδιαίτερα όταν αντιπροσωπεύει δραστηριότητα μιας Αυτοάνοσης νόσου (π.χ. ερυθηματώδης λύκος, δερματομυοσίτιδα και σκληρόδερμα).





Οι δερματολόγοι μπορεί να είναι οι πρώτοι γιατροί που θα αξιολογήσουν ασθενείς με τριχόπτωση, παρέχοντας έτσι πολύτιμες ευκαιρίες να συμβάλουν στην έγκαιρη διάγνωση και την έγκαιρη θεραπεία μιας υποκείμενης Αυτοάνοσης (Ρευματικής ή μη) νόσου.

Υψίστης σημασίας για την έγκαιρη Διάγνωση και θεραπεία, αποτελούν τα κλινικά και ιστοπαθολογικά χαρακτηριστικά της τριχόπτωσης που σχετίζονται με το συγκεκριμένο αυτοάνοσο νόσημα.

Πώς η Αυτοάνοση Νόσος μπορεί να προκαλέσει τριχόπτωση;

Με 3 κυρίως μηχανισμούς :

- Η ίδια η παθογένεια της νόσου
- Παρενέργειες του φαρμάκου για τη θεραπεία της νόσου
- Το άγχος της αντιμετώπισης μιας Αυτοάνοσης Νόσου

Ενώ υπάρχουν περισσότερες από 80 καταστάσεις που ταξινομούνται ως αυτοάνοσες, μερικές μπορεί να προκαλέσουν τριχόπτωση.

Η τριχόπτωση προκύπτει από τα λευκά αιμοσφαίρια του ανοσοποιητικού συστήματος που επιτίθενται στα υγιή κύτταρα των τριχοθυλακίων, καταστρέφοντας έτσι το θύλακα και μειώνοντας την παραγωγή τρίχας.

Ορισμένες αυτοάνοσες διαταραχές μπορεί να σχετίζονται ιδιαίτερα με την τριχόπτωση, όπως η αλωπεκία, ο λύκος, το Hashimoto, η ψωρίαση και η νόσος του Crohn/ελκώδης κολίτιδα.

Ο Ερυθματώδης λύκος μπορεί να επηρεάσει πολλά διαφορετικά συστήματα και όργανα, και η τριχόπτωση εμφανίζεται όταν αντισώματα που δημιουργούνται από το σώμα διεισδύουν στους θύλακες των τριχών.

Η τριχόπτωση είναι μια από τις πιο συχνές εκδηλώσεις του συστηματικού ερυθματώδους λύκου (ΣΕΛ), που επηρεάζει περίπου το 50% των ασθενών σε κάποιο σημείο της νόσου

Η αλωπεκία μπορεί να είναι το αρχικό σημάδι του ΣΕΛ, που επηρεάζει όχι μόνο τις τρίχες στο τριχωτό της κεφαλής αλλά και τις βλεφαρίδες, τα φρύδια και το σώμα. Τα δερματικά ευρήματα, συμπεριλαμβανομένης της τριχόπτωσης, είναι οι αρχικές εκδηλώσεις της νόσου στο 20-25% όλων των περιπτώσεων ΣΕΛ.

Η σωστή αναγνώριση της τριχόπτωσης βασίζεται στη σημασία της ως δείκτη της δραστηριότητας της νόσου. Το φάσμα της αλωπεκίας ποικίλλει από ουλώδη αλωπεκία, τυπική του δισκοειδούς ερυθματώδη λύκου (ΔΕΛ), έως μη ουλώδη αλωπεκία, που παρατηρείται συνήθως στον οξύ λύκο.

Η θυρεοειδίτιδα Hashimoto-ο υποθυρεοειδισμός (χαμηλή θυρεοειδική ορμόνη) μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια μαλλιών.

Η Νόσος του Graves (Αυτοάνοση Θυρεοειδίτις, υπερθυρεοειδισμός) επηρεάζει περίπου 3,2 εκατομμύρια ανθρώπους στις ΗΠΑ. Η ασθένεια προκαλεί τη σύνδεση αντισωμάτων στην επιφάνεια των κυττάρων του θυρεοειδούς, διεγείροντάς τα και υπερπαραγωγή θυρεοειδικών ορμονών.

Η Ψωρίαση- εάν το τριχωτό της κεφαλής έχει προσβληθεί και η ψωρίαση είναι σοβαρή, η απολέπιση μπορεί να αλλάξει τη διάμετρο της τρίχας και να προκαλέσει έντονη πτώση τριχών.

Η Νόσος του Crohn/Η ελκώδης κολίτιδα - προκαλούν τριχόπτωση από την ίδια την νόσο - που περιορίζει την απορρόφηση θρεπτικών συστατικών και βιταμινών από τα τρόφιμα που συμβάλλουν στην δημιουργία υγιούς τριχοφυίας.

Συμπερασματικά

Ο καλύτερος τρόπος για να αντιμετωπιστεί η τριχόπτωση και άλλα συμπτώματα είναι ο έλεγχος της υποκείμενης ΑΥΤΟΑΝΟΣΗΣ νόσου και κυρίως η έγκαιρη και ακριβής διάγνωση της υποκείμενης αιτίας.



Μασούτης: Άμεσα και ουσιαστικά δίπλα σε όσους επλήγησαν από τις πρόσφατες πλημμύρες

Η εταιρεία ΜΑΣΟΥΤΗΣ με υψηλό αίσθημα ευθύνης υποστηρίζει ουσιαστικά τους συνανθρώπους μας στις περιοχές που επλήγησαν από τις πρόσφατες πλημμύρες, αποδεικνύοντας την κοινωνική προσφορά και αλληλεγγύη που αποτελούν βασικές αξίες της οικογένειας και της εταιρείας.

Από την πρώτη στιγμή η διοίκηση της εταιρίας και το σύνολο των εργαζομένων κινητοποιήθηκαν με γρήγορα αντανακλαστικά και δρομολόγησαν μια σειρά ενεργειών με στόχο την ουσιαστική συμπαράσταση και ανακούφιση των κατοίκων που έχασαν το σπίτι και την περιουσία τους από τις καταστροφικές πλημμύρες των τελευταίων ημερών.

Οι δράσεις στήριξης της Μασούτης, διενεργούνται σε 2 επίπεδα και αφορούν:

1. Έκπτωση -20% σε όλα τα προϊόντα στα SUPER MARKET ΜΑΣΟΥΤΗΣ που βρίσκονται σε πληγείσες περιοχές.

Από 11 Σεπτεμβρίου μέχρι και 16 Σεπτεμβρίου η εταιρεία Μασούτης προσφέρει 20% έκπτωση σε όλα τα προϊόντα στα σούπερ μάρκετ που βρίσκονται στις πόλεις: Λάρισα, Τρίκαλα, Καρδίτσα, Βόλος, Σοφάδες, Φάρσαλα, Σκιάθος και Ελασσόνα, δίνοντας τη δυνατότητα στους κατοίκους των συγκεκριμένων περιοχών να έχουν πρόσβαση στα βασικά αγαθά σε πολύ οικονομικές τιμές έκτακτων συνθηκών.

2. Προσφορά τροφίμων και εμφιαλωμένων νερών σε πληγέντες.

Συγκεκριμένα, έχουν παραδοθεί σε Βόλο, Καρδίτσα και Τρίκαλα περισσότερα από 78.000 εμφιαλωμένα νερά, 300 κιλά τρόφιμα και 100lt ελαιόλαδο και έχει δρομολογηθεί η παράδοση προϊόντων και στη Λάρισα.

Μια αλυσίδα αγάπης και αλληλεγγύης από την εταιρεία Μασούτης που με ενσυναίσθηση για ακόμη μια φορά δίνει το παρόν έμπρακτα, άμεσα, με ουσιαστική και ανιδιοτελή ανάγκη για προσφορά.

μασούτης

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ 



X Crazyfast: Η adidas λανσάρει το απόλυτο ποδοσφαιρικό παπούτσι για ταχύτερη επίδοση σε όλες τις φάσεις του παιχνιδιού

Η adidas παρουσιάζει το νέο X Crazyfast σε 3 διαφορετικά μοντέλα, τα οποία μαζί προσφέρουν την καλύτερη στην κατηγορία τους τεχνολογία εστιασμένη στην ταχύτητα. Το νέο X Crazyfast λανσάρεται στις παραλλαγές P+, P1 Laced (με κορδόνια) και P1 Laceless (χωρίς κορδόνια). Όλες προσφέρουν ελαφριές τεχνολογίες "AERO", που έχουν σχεδιαστεί για να ξεκλειδώνουν την ταχύτητα σε όλες τις στιγμές του παιχνιδιού. Το hero μοντέλο P+ διαθέτει τον απόλυτο συνδυασμό καινοτομιών για παιχνίδι στο υψηλότερο επίπεδο και συμπληρώνεται από τα μοντέλα P1 Laced και Laceless, τα οποία διαθέτουν και τα δύο ελαφριές προηγμένες τεχνολογίες, προσαρμοσμένες για ποδοσφαιριστές όλων των επιπέδων.



Το X Crazyfast της adidas δημιουργήθηκε μετά από δοκιμές και συλλογή πληροφοριών τόσο από επαγγελματίες όσο και από ερασιτέχνες αθλητές, ώστε να διασφαλιστεί ότι όλοι - ανεξαρτήτως επιπέδου - μπορούν να επωφεληθούν από τα άρτια τεχνικά χαρακτηριστικά του. Η Mahsa Aryan, Global Category Director στα ποδοσφαιρικά υποδήματα της adidas, δήλωσε μεταξύ άλλων: "Η διάθεση μιας πλήρους σειράς μοντέλων του X Crazyfast βοηθά τους ποδοσφαιριστές όλων των επιπέδων, είτε αγωνίζονται στα μεγαλύτερα γήπεδα του κόσμου είτε στα γήπεδα τοπικών ομάδων, να είναι οι καλύτεροι στις πιο γρήγορες στιγμές του παιχνιδιού".

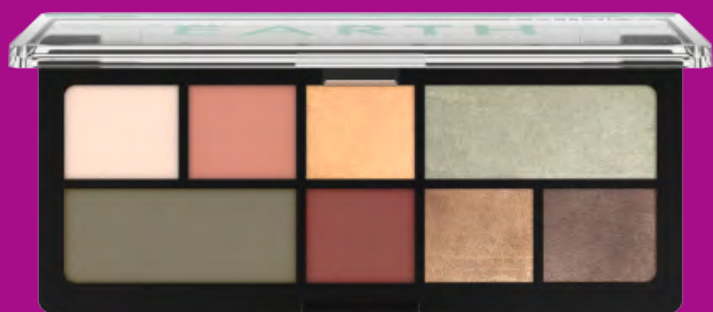
Στην Ελλάδα δοκίμασαν πρώτοι το νέο X Crazyfast κορυφαίοι ποδοσφαιριστές, που παίζουν όλοι σε διαφορετικές θέσεις και ξεκλείδωσαν τη μέγιστη ταχύτητά τους. Οι Γιώργος Μασούρας, Φώτης Ιωαννίδης, Βαγγέλης Παυλίδης, Sergio Araujo, Δημήτρης Γιαννούλης, Σωτήρης Αλεξανδρόπουλος, Γιώργος Βαγιαννίδης μεταξύ άλλων, φόρεσαν το απόλυτο ποδοσφαιρικό παπούτσι και απόλαυσαν την καλύτερη επίδοσή τους σε όλες τις φάσεις του παιχνιδιού.

Ποιο είναι το αρχαιότερο άθλημα

Τον τίτλο του αρχαιότερου ατομικού αθλήματος κατέχει η πάλη. Ο Όμηρος αναφέρει στην Ιλιάδα τους αγώνες πάλης προς τιμήν του Πάτροκλου κατά την πολιορκία της Τροίας... Η πάλη είχε εξέχουσα θέση στην Αίγυπτο, τη Μεσοποταμία και την Ινδία. Στην Αρχαία Ελλάδα, η πάλη αποτελούσε το βασικό μέσο αγωγής των νέων. Ο Πλάτωνας τη χαρακτηρίζει ως «τεχνικότετον και πανουργότετον των αθλημάτων». Ως ανεξάρτητο αγώνισμα και ως μέρος του πεντάθλου εισήχθη στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 708 π.Χ., ενώ η πάλη παιδων καθιερώθηκε το 632 π.Χ.

Στους πρώτους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες (1896), η πάλη, ήταν ανάμεσα στα εννέα αθλήματα. Η μοναδική φορά που έμεινε εκτός των Ολυμπιακών Αγώνων ήταν 1900, στο Παρίσι. Οι γυναίκες ανέβηκαν για πρώτη φορά στα ταπί το 1983, ενώ από το 2004 στους Ολυμπιακούς Αγώνες αγωνίζονται και οι γυναίκες.





Catrice Beauty Trends για Φθινόπωρο/ Χειμώνα 2023

Η νέα βασική συλλογή της Catrice Φθινόπωρο/ Χειμώνας 2023 έρχεται να ικανοποιήσει κάθε επιθυμία: Αυτή τη σεζόν, η έμφαση δίνεται σε προϊόντα υψηλής απόδοσης που φοριούνται ευχάριστα και ταιριάζουν σε κάθε budget. Τα έντονα χρώματα, τα υψηλής ποιότητας συστατικά και τα μεγάλης διάρκειας αποτελέσματα, δημιουργούν εμφανίσεις που γιορτάζουν κάθε στιγμή της ζωής! Πιστή στο μότο "Δεν είναι μαγεία. Είναι μακιγιάζ.", η Catrice προσφέρει πραγματικά πολυτάλαντα προϊόντα που, χωρίς κόπο, δημιουργούν μοναδικά φινιρίσματα. Αλλά και η σύνθεσή τους είναι, επίσης, εντυπωσιακή: Από την αρχή του 2023, όλη η γκάμα προϊόντων της Catrice είναι 100% απαλλαγμένη από μικροπλαστικά και αποτελείται αποκλειστικά από vegan συστατικά.

Αυτές είναι οι δύο τάσεις που χαρακτηρίζουν τη νέα σεζόν:

Πάνω από όλα, το μακιγιάζ πρέπει να είναι ευχάριστο! Με μοναδικές υφές, πολύχρωμες αποχρώσεις και διαφορετικά εφέ, η τάση The Energy of Joy φέρνει τη διασκέδαση στη ρουτίνα ομορφιάς σας. Κόντρα στους κανόνες, για τις απόλυτες εμφανίσεις! Τα καλύτερα αποτελέσματα με τη λιγότερη δυνατή προσπάθεια: Lazy is the new smart είναι η τάση της νέας σεζόν. Με τα νέα, πολυλειτουργικά προϊόντα μπορείτε να δημιουργήσετε στη στιγμή τα πιο εντυπωσιακά μακιγιάζ. Γιατί να περιπλέκουμε τα πράγματα όταν μπορούν να είναι τόσο απλά; Η νέα βασική συλλογή της Catrice Φθινόπωρο/ Χειμώνας 2023 θα βρίσκεται στα καταστήματα από τα μέσα Σεπτεμβρίου 2023.



Η νέα συλλογή της Swarovski φωτίζει το Φθινόπωρο/ Χειμώνα 2023



Επιλέγοντας έναν γαλαξία χρωμάτων και φωτός, η Swarovski παρουσιάζει μια νέα σειρά κοσμημάτων για το Φθινόπωρο/Χειμώνα 2023 γεμάτη έμπνευση. Κάθε εκφραστικό κομμάτι έχει φτιαχτεί για αλέγγρα υπερβολή, με καλλιτεχνικό savoir-faire που θα μεταμορφώσει κάθε σας εμφάνιση.

Φιλοτεχνώντας αυτή τη σειρά από εντυπωσιακά σχέδια, η Creative Director της Swarovski Giovanna Engelbert έλαβε τα ερεθίσματά της από πολλούς κόσμους. Είτε πρόκειται για τους μουσικούς κήπους της Idyllia που βρίθουν θαυμαστών πλασμάτων, είτε για τον ουρανό της Luna στον οποίο απλώνονται αστέρια και φωτίζεται από φεγγάρια ημισελήνου, υπάρχει μια αδιάλειπτη σύνδεση μεταξύ επιστήμης και μαγείας σε κάθε σειρά.

Φυσικά, η αλάνθαστη σχεδιαστική γλώσσα της Swarovski αφήνει επίσης το αποτύπωμά της σε όλα τα κοσμήματα αυτής της σεζόν. Κρύσταλλα που μαγνητίζουν το φως. Εξαιρετικό ταγιάρισμα [faceting]. Εντυπωσιακές τεχνικές που ζωντανεύουν τη φαντασία. Προσθέστε το στα εξελισσόμενα σχήματα Dextera, στις εντυπωσιακές κοπές Mesmera ή στα σαγηνευτικά σχέδια Hyperbola και θα έχετε μια πλούσια συλλογή κομματιών που δεν περνάει απαρατήρητη.



Παγωτσάντουιτς με σπιτικά μπισκότα σοκολάτας

International Chocolate Day αλλά και **National Peanut Day** σήμερα και θα φτιάξουμε πανεύκολα σπιτικά μπισκότα σοκολάτας τα οποία θα ... μεταμορφώσουμε σε σάντουιτς με φυσικοβούτυρο ή με παγωτό! Θα ξετρελάνουν μικρούς και μεγάλους!

Για τα μπισκότα θα χρειαστούμε:

- 1 φλιτζάνι άλειμμα σοκολάτας-φουντουκιού
- 1 φλιτζάνι αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 1 αβγό

Για τη γέμιση:

- Παγωτό σε όποιες γεύσεις προτιμάμε ή φυσικοβούτυρο

Πώς γίνεται:

- Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το άλειμμα σοκολάτας-φουντουκιού, το αλεύρι και το αβγό μέχρι να γίνουν μια μάζα.
- Πλάθουμε μπαλάκια, τα τοποθετούμε σε μια λαμαρίνα που έχουμε καλύψει με λαδόκολλα και τα πατάμε ελαφρά με το χέρι μας.
- Σε αυτό το στάδιο, για έξτρα σοκολατένια γεύση, μπορούμε να βάλουμε σταγόνες σοκολάτας επάνω σε κάθε μπισκότο (προαιρετικά).
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180 βαθμούς για περίπου 10-15 λεπτά (αναλόγως τον φούρνο). Θέλουμε τα μπισκότα στη μέση να φαίνονται μαλακά και όχι παραψημένα. Αυτό θα βοηθήσει να παραμείνουν μαλακά αφού κρυώσουν.



Πώς φτιάχνουμε τα σάντουιτς

(όταν τα μπισκότα κρυώσουν καλά ή την επόμενη μέρα)



Για τα παγωτσάντουιτς:

- Βάζουμε μικρές μπάλες παγωτού σε λαδόκολλα, καλύπτουμε με άλλη λαδόκολλα και πιέζουμε απαλά έτσι ώστε οι μπάλες να έρθουν περίπου στη διάμετρο των μπισκότων μας.
- Με μια μικρή σπάτουλα μεταφέρουμε το παγωτό σε κάθε μπισκότο και κλείνουμε τα σάντουιτς σκεπάζοντας με δεύτερο μπισκότο.
- Κατά το σερβίρισμα, ραντίζουμε με σκόνη κακάο ή ζάχαρη άχνη και σιρόπι σοκολάτας.

Διατηρούνται στην κατάψυξη αποθηκευμένα σε καλά κλειστό δοχείο, διαφορετικά το παγωτό παίρνει μυρωδιές από την κατάψυξη (δεν το θέλουμε)!

Για τα σάντουιτς με φυσικοβούτυρο:

- Απλώνουμε φυσικοβούτυρο πάνω σε ένα μπισκότο, καλύπτουμε με ένα άλλο μπισκότο και πιέζουμε πολύ απαλά μέσα στις χούφτες μας για να κολλήσουν (δεν βάζουμε δύναμη γιατί θα σπάσουν τα μπισκότα).

TIP

Εναλλακτικά, μπορούμε να γεμίσουμε τα μπισκότα με μαρμελάδα, κρέμα ζαχαροπλαστικής, σαντιγί ή αφράτους σοκολάτας! Σε αυτές τις περιπτώσεις διατηρούμε στο ψυγείο και όχι στην κατάψυξη.

Διατηρούνται στο ψυγείο.



Στο πλευρό των πλημμυροπαθών ο Δήμος Αθηναίων



Τη διάθεση όλων των εσόδων από τη μεγάλη συναυλία του Σταύρου Ξαρχάκου στο νέο Δημοτικό Θέατρο Λυκαβηττού που ανοίγει ξανά τις πόρτες του ύστερα από 15 χρόνια, αποφάσισε ο Δήμος Αθηναίων, ως μία πρώτη κίνηση αλληλεγγύης στους ανθρώπους που δοκιμάζονται από τις καταστροφικές πλημμύρες στη Θεσσαλία.

Η επιστροφή του εμβληματικού θεάτρου στη ζωή της Αθήνας συνοδεύεται από μία ουσιαστική στήριξη των ανθρώπων που αυτή τη στιγμή το έχουν απόλυτη ανάγκη.

Συγκέντρωση σχολικών ειδών το Σάββατο 16/9 σε δύο σημεία

Παράλληλα, το Σάββατο 16 Σεπτεμβρίου, ο Δήμος Αθηναίων σε συνεργασία με το «Όλοι μαζί Μπορούμε» θα συγκεντρώνει από τις 10 το πρωί έως τις 4 το απόγευμα σχολικά είδη τα οποία θα σταλούν στους μαθητές των περιοχών που έχουν πληγεί από τις πλημμύρες.

Τα σημεία συγκέντρωσης στα οποία μπορείτε να προσφέρετε τα σχολικά είδη, είναι τα εξής:

- Κέντρο Υποδοχής και Αλληλεγγύης του Δήμου Αθηναίων (ΚΥΑΔΑ): Πειραιώς 35 & Σοφοκλέους 66
- Κόμβος Αλληλοβοήθειας Πολιτών του Δήμου Αθηναίων: Δομοκού και Φιλαδελφείας στον Σταθμό Λαρίσης (στάση Μετρό Στ. Λαρίσης).

Press Room

Ξεκινούν τα νέα Εκπαιδευτικά Προγράμματα της Accademia Pizzaioli!

Η εκπαιδευτική χρονιά ξεκινά δυναμικά για τους Pizzaioli της παγκοσμίου φήμης ιταλικής Σχολής Accademia Pizzaioli, με τα νέα τμήματα εκπαίδευσης και κατάρτισης των σπουδαστών της. Ειδικότερα, από τη Δευτέρα 18 Σεπτεμβρίου 2023 ερασιτέχνες με πάθος για την ιταλική κουλτούρα θα μπορούν να ανακαλύψουν τα μυστικά της αυθεντικής ιταλικής γαστρονομίας και να διδαχτούν όλες τις τεχνικές παρασκευές για πίτσα, focaccia κ.α.

Επίσης, από τις 9 Οκτωβρίου 2023, η Accademia Pizzaioli ξεκίνησε νέο τμήμα, δίνοντας την ευκαιρία και σε άλλους Pizzaioli να διδαχθούν μια τέχνη που δε γνωρίζει κρίση και να πιστοποιήσουν τις γνώσεις τους λαμβάνοντας Δίπλωμα με παγκόσμια αναγνώριση! Κλείστε έγκαιρα τη θέση σας αφού όλα τμήματα δεν ξεπερνούν τα 5-6 άτομα, επιτρέποντας την αποτελεσματική και επιτυχή ολοκλήρωση των σπουδών.

Στις ειδικά διαμορφωμένες εγκαταστάσεις της Accademia Pizzaioli, κορυφαίοι chef διδάσκουν και παρέχουν τις πολύτιμες γνώσεις τους για τη σωστή διαχείριση των πρώτων υλών, τη σημασία του πνεύματος της συλλογικότητας, αλλά και τη διατήρηση της υγιεινής και της ασφάλειας στους επαγγελματικούς χώρους εστίασης.

Μετά τη λήξη του εκάστοτε εκπαιδευτικού προγράμματος της Ακαδημίας, χορηγείται στους σπουδαστές Πιστοποίηση με Διεθνή Ισχύ, που τους επιτρέπει να τη χρησιμοποιήσουν σε οποιοδήποτε κράτος παγκοσμίως επιθυμούν, προκειμένου να εργαστούν ή ακόμα και να δημιουργήσουν τη δική τους επιχείρηση.



Ο Καρυοθραύστης στην παιδική σκηνή "Ονειροπόληση"



Η παιδική σκηνή "Ονειροπόληση", μετά την μεγάλη περσινή επιτυχία θα συνεχίσει και φέτος στο θέατρο ΚΑΤΙΑ ΔΑΝΔΟΥΛΑΚΗ, την παιδική θεατρική παράσταση "Ο ΚΑΡΥΟΘΡΑΥΣΤΗΣ".

Το έργο είναι ένας ύμνος στην φαντασία και στα ευχάριστα όνειρα, που δημιουργεί όμορφες εικόνες, σπουδαία συναισθήματα, γλυκές αναμνήσεις και κάνει τα παιδιά να ονειρεύονται, να μάχονται, να ελπίζουν.

Το έργο εκτυλίσσεται την παραμονή των Χριστουγέννων και διαδραματίζεται μεταξύ φαντασίας και πραγματικότητας! Το Όνειρο... η Φαντασία... οι Μελωδίες... όλα μαζί και καθένα ξεχωριστά ταιριάζουν απόλυτα στη Χριστουγεννιάτικη ατμόσφαιρα!

Η σκηνοθετική γραμμή έλαβε υπόψη και σεβάστηκε διακριτικά τους κανόνες

της εκπαιδευτικής διαπαιδαγώγησης. Η διάρκεια της παράστασης είναι 90 λεπτά μαζί με ένα διάλειμμα 10 λεπτών.

Οι παραστάσεις θα ξεκινήσουν 26 Νοεμβρίου και θα ολοκληρωθούν 7 Ιανουαρίου και θα πραγματοποιούνται κάθε Κυριακή 11.00 το πρωί και 3 το μεσημέρι τιμή εισιτηρίου 13 ευρώ (γενική είσοδος) καθημερινά για σχολεία και συλλόγους –με ειδικές τιμές.

Αγοράστε το εισιτήριο σας [εδώ](#).

Food for Thought

kids' edition

Αγγίζω, ακούω και μαθαίνω: Η Μία στο αγρόκτημα

Η Μία δουλεύει στο αγρόκτημα. Ανακάλυψε μαζί της τα ζώα που ζουν εκεί και τις φωνές τους. Πάτησε το κουμπί για να ακούσεις τα ζώα!

Μια νέα σειρά με υφές και ήχους για πολύ μικρές ηλικίες. Το παιδί αγγίζει τις διαφορετικές υφές που βρίσκει γυρνώντας τις σελίδες και πατάει το κουμπί για να ακούσει τις φωνές των ζώων. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



quote of the day

"HAPPINESS IS NOT BY CHANCE
BUT BY CHOICE."

Jim Rohn

Σήμερα
γιορτάζουν!

Αριστειδης, Αριστέα,
Αριστίνα, Κορνήλιος,
Κορνηλία



tip of the day

"Change your thinking, change your life."

- Ernest Holmes



13 Σεπτεμβρίου

- > International Chocolate Day
- > National Peanut Day
- > Positive Thinking Day
- > National Celiac Disease Awareness Day
- > Day Of The Programmer
- > National Quiet Day
- > National Kids Take Over The Kitchen Day
- > National Fortune Cookie Day