



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



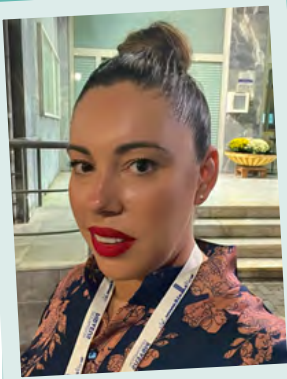
we4all

ΕΥΔΑΠ

SAY *yes* to the **press**



**ΤΙ ΝΑ ΤΡΩΤΕ ΓΙΑ
ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΕΤΕ
ΤΟ ΑΙΓΑΙΟ**



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Εδώ και μία εβδομάδα, έχω κάνει τη μαμά μου εισαγωγή σε κάποιο Νοσοκομείο των Αθηνών. Η κατάστασή της κρίνεται εξαιρετικά κρίσιμη από την πρώτη μέρα μέχρι και σήμερα. Τα πράγματα είναι δύσκολα όμως το παλεύουμε πολύ, εκείνη από μέσα αλλά και εμείς απ' έξω.

Δυστυχώς επειδή νοσεί και από Covid δεν υπάρχει άμεση επικοινωνία αφού είναι σε θάλαμο απομόνωσης. Έτσι, αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι να περιμένουμε υπομονετικά απ' έξω μήπως βγει κάποιος γιατρός ή κάποια νοσηλεύτρια για να μας πει κάτι έστω μικρό για την εξέλιξη της υγείας της.

Οι ώρες που έχω περάσει από την Πέμπτη μέχρι και σήμερα στο νοσοκομείο πολλές. Εκτός από μικρά ευχάριστα διαλείμματα να γυρίσω σπίτι μου ή να πάω σε κάποια εκδήλωση για τη δουλειά μου, τις περισσότερες ώρες είμαι εκεί.

Εγώ και οι άλλοι. Μας έχω ονομάσει ανθρώπους των διαδρόμων. Δεν γνωριζόμαστε, οι περισσότεροι δεν ξέρουμε καν το όνομα ο ένας του άλλου, δεν ξέρουμε τίποτα, τι δουλειά κάνουμε ή που μένουμε, άγνωστοι μεταξύ αγνώστων. Και όμως οι άνθρωποι των διαδρόμων είμαστε δεμένοι. Πολύ δεμένοι. Χαιρόμαστε στο άκουσμα ενός καλού νέου και στεναχωριόμαστε βουβά σε κάθε δυσάρεστη εξέλιξη. Και ξέρεις, όταν έχεις να κάνεις με ασθενείς υψηλού κινδύνου, οι δυσάρεστες ειδήσεις είναι περισσότερες από τα καλά νέα.

Μέσα σε αυτούς τους διαδρόμους τα συναισθήματα εναλλάσσονται αστραπιαία, χαρά, λύπη, απελπισία, ελπίδα. Μεταβάλλονται τόσο γρήγορα που ούτε εμείς οι ίδιοι δεν τα αφομοιώνουμε αμέσως.

Στα τόσα χρόνια του Covid δεν είχα προσέξει ποτέ πόσα πράγματα μαρτυρούν τα μάτια. Εμείς οι άνθρωποι των διαδρόμων υψηλού κινδύνου, φοράμε μάσκες. Μάσκες που μας καλύπτουν όλο το πρόσωπο, εκτός από τα μάτια. Όμως τα μάτια φίλε μου, αυτά τα μάτια μαρτυρούν τόσα συναισθήματα που κανένα στόμα δεν θα μπορέσει ποτέ να αφηγηθεί. Και ό,τι σου πουν είναι όλα αλήθεια! Είναι ίσως η μοναδική φορά που πιστεύω αυτά τα άγνωστα μάτια ό,τι και να μου πουν, χωρίς δευτέρες σκέψεις και χωρίς αμφισβήτηση.

Tip of the Day: Να αγαπάμε τους ανθρώπους μας και να τους αφιερώνουμε χρόνο. Ή μάλλον διόρθωση, να αγαπάμε τους ανθρώπους -τελεία. Να τους κοιτάμε στα μάτια και να νιώθουμε συμπάθεια πριν τους κρίνουμε. Σε έναν κόσμο που δεν μας ανήκει και είμαστε απλά περαστικοί ας γίνουμε άνθρωποι των διαδρόμων, να κοιταζόμαστε στα μάτια και να νιώθουμε τον πόνο, τη χαρά, τη συμπόνια, την εξαθλίωση, την αγάπη, την ελπίδα, το πένθος, την αγωνία... γιατί στο τέλος, μόνο ο ένας τον άλλο έχουμε, άγνωστοι μεταξύ αγνώστων που κάπως κάπου κάποτε θα συναντηθούμε...

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Τι να τρώτε για να προστατέψετε το Αιγαίο

Πολλά... ξενόφερτα ψάρια βρίσκονται στα ελληνικά νερά και μπορούν να πάρουν τη θέση των ντόπων στο πιάτο μας! Είστε έτοιμοι να πειραματιστείτε και να δοκιμάσετε νέες γεύσεις;



Siganus rivulatus

Αντικείμενο του προγράμματος 4Alien που υλοποίησαν το WWF Ελλάς υπό τον συντονισμό του Ελληνικού Κέντρου Θαλάσσιων Ερευνών και σε συνεργασία με το ΑΠΘ ήταν τα 4 ξενικά είδη στο Αιγαίο. Πρόκειται για την αγριόσαλαπα (*Siganus rivulatus*), τον γερμανό (*Siganus luridus*), τον σαρδελόγαυρο (*Etrumeus golanii*) και το λεοντόψαρο (*Pterois miles*). Όλα έχουν υψηλή διατροφική αξία κι έτσι είναι πολύ ωφέλιμο να τα καταναλώνουμε.



*Pterois miles*

Άριστη πηγή πρωτεΐνης

Τα τέσσερα ξενικά είδη «αποτελούν αποδεδειγμένα πλέον πλούσια πηγή πρωτεΐνης άριστης ποιότητας (20%) η οποία είναι εφάμιλλη του κρέατος, έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπος και υψηλά ποσοστά ωμέγα-3 λιπαρών, γνωστών για τις ευεργετικές τους ιδιότητες στην υγεία του καρδιαγγειακού συστήματος, δεν περιέχουν υδατάνθρακες και είναι ιδανικά για δίαιτες με χαμηλά λιπαρά» σύμφωνα με ανακοίνωση του WWF Ελλάς.

Πλούσια σε θρεπτικά συστατικά

Η αγριόσαλα και ο γερμανός είναι πλούσια σε ένα ξεχωριστό ωμέγα-6 λιπαρό οξύ, το αραχιδονικό οξύ, που είναι απαραίτητο για την υγεία του εγκεφάλου αλλά και του ανοσοποιητικού συστήματος.

Πρέπει να εντάξουμε στη διατροφή μας τα ξενικά είδη

«Τα ξενικά είδη έχουν έρθει στις θάλασσές μας, ας τα βάλουμε και στη διατροφή μας» επισημαίνει η Κ. Καραχλέ, ιχθυολόγος του ΕΛΚΕΘΕ και συντονίστρια





του προγράμματος και συμπληρώνει: «Μέσα από το πρόγραμμα 4Alien επιβεβαιώθηκε ότι τα είδη που μελετήθηκαν είναι νόστιμα και υγιεινά. Τρώγοντάς τα, βοηθάμε πολλαπλά: να αυξηθεί το εισόδημά των ψαράδων, να μειωθεί η αλιευτική πίεση στα αυτόχθονα ιχθυοαποθέματα και να αντιμετωπιστεί αυτή η περιβαλλοντική απειλή».

Τι έδειξε η έρευνα

Η έρευνα του προγράμματος που διήρκεσε τρία χρόνια έδειξε ότι τα συγκεκριμένα τέσσερα είδη είναι καλά εγκατεστημένα στις ελληνικές θάλασσες, κυρίως στα νότια της χώρας επειδή εκεί τα νερά είναι πιο ζεστά. Περισσότερα από 1.000 ξενικά είδη έχουν εισβάλλει μέχρι σήμερα στη Μεσόγειο, τα περισσότερα από τη Διώρυγα του Σουέζ,

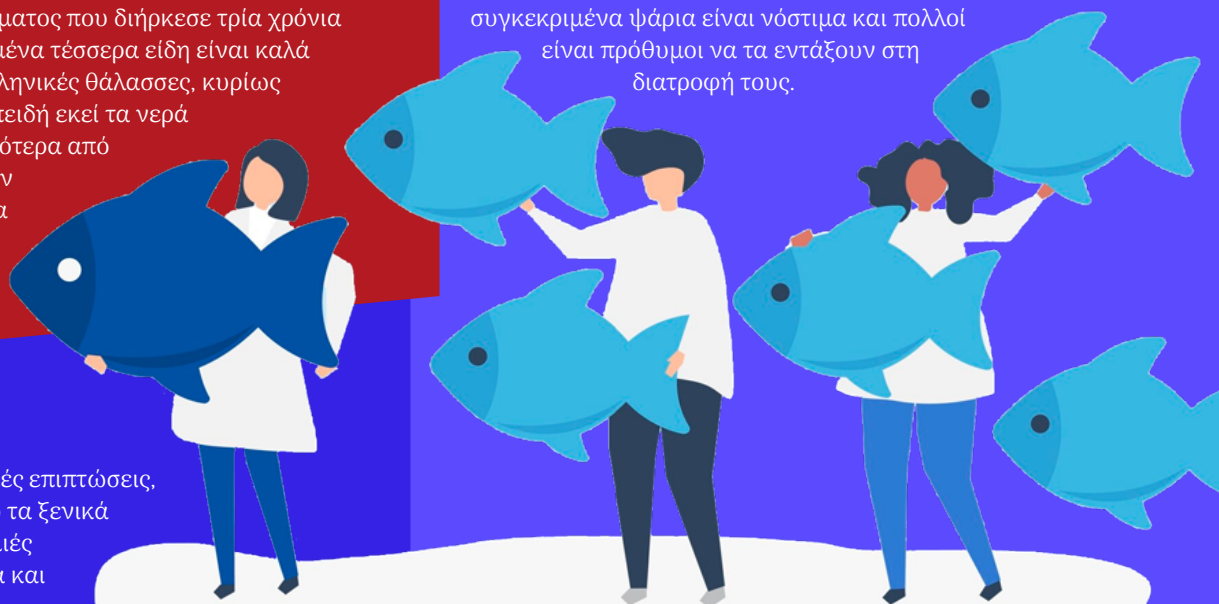
Οι επιπτώσεις της... εισβολής

Πέρα από τις οικολογικές επιπτώσεις, είναι συχνό φαινόμενο τα ξενικά είδη να προκαλούν ζημιές στα αλιευτικά εργαλεία και

φυσικά επιφέρουν οικονομικές επιπτώσεις σε όσους ασχολούνται με την αλιεία.

Μια δοκιμή θα μας πείσει!

Στο πλαίσιο του προγράμματος πραγματοποιήθηκαν μεταξύ άλλων δοκιμές γευσιγνωσίας. Για παράδειγμα οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να δοκιμάσουν πατέ σαρδελόγαυρου, καπνιστό σαρδελόγαυρος και jerky σαρδελόγαυρου. Από τις δοκιμές προέκυψε ότι τα συγκεκριμένα ψάρια είναι νόστιμα και πολλοί είναι πρόθυμοι να τα εντάξουν στη διατροφή τους.



Πώς να γίνουμε ελκυστικοί με την πρώτη ματιά!

Είτε πρόκειται για ένα επαγγελματικό ραντεβού είτε για προσωπικό το να είναι κάποιος ελκυστικός και να κερδίζει τις εντυπώσεις είναι συχνά καθοριστικό για τη συνέχεια...



Όλοι θέλουμε να είμαστε συμπαθείς και ελκυστικοί, γιατί έτσι καταφέρνουμε πιο εύκολα να φτάσουμε εκεί που θέλουμε. Πώς όμως μπορούμε να το "δουλέψουμε" ώστε ακόμα κι αν από τη φύση μας δεν είμαστε ιδιαίτερα ευνοημένοι, το αποτέλεσμα να μας δικαιώσει;

Δεν θέλει πολύ κόπο, θέλει τρόπο και έξυπνες κινήσεις!

Σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Journal of Nonverbal Behavior, οι "ενδείξεις αμεσότητας" είναι σημαντικές κάθε φορά που συναντάμε αγνώστους, δια ζώσης ή online. Στη μελέτη έλαβαν μέρος φοιτητές οι οποίοι συναντήθηκαν για πρώτη φορά μέσω μιας διαδικτυακής πλατφόρμας. Πριν πραγματοποιηθεί η συνάντηση, οι συμμετέχοντες έλαβαν πληροφορίες

για τον άγνωστο συνομιλητή τους, οι οποίες μεταξύ άλλων σχετίζονταν με την καταγωγή, τα χόμπι κ.α. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες βαθμολόγησαν την κλίμακα συμπάθειας του άγνωστου συνομιλητή τους, λαμβάνοντας υπόψη τους τα στοιχεία που είχαν γι' αυτούς αρχικά και στη συνέχεια πάλι όσα αποκόμισαν αφού ήρθαν σε επαφή μαζί του.

Η αμεσότητα κερδίζει έδαφος!

Από την έρευνα προέκυψε ότι τα άτομα που είχαν τις περισσότερες μη λεκτικές εκφράσεις αμεσότητας, "κέρδισαν" υψηλότερες βαθμολογίες συγκριτικά με τα άτομα που είχαν έλλειψη των στοιχείων αυτών κατά τη διάρκεια της επικοινωνίας τους. Δεν είναι όμως μόνο αυτό το όφελος της αμεσότητας! Διαπιστώθηκε επίσης



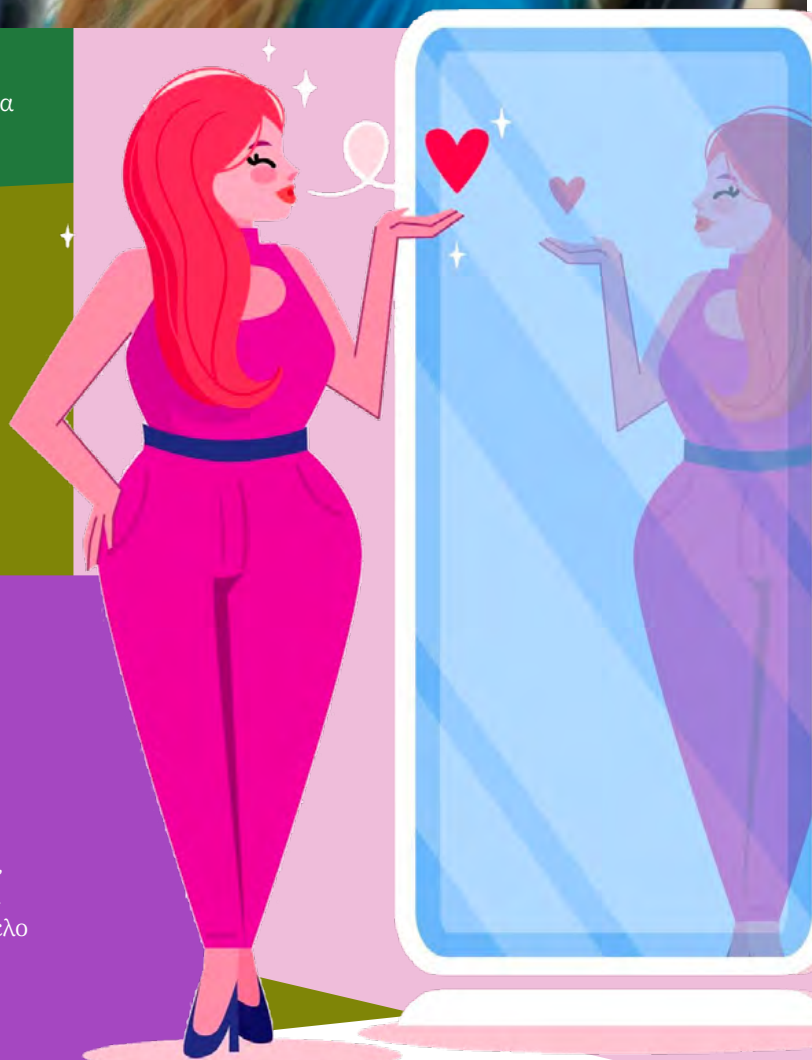
ότι η αμεσότητα βοήθησε ώστε να υπερβούν τα άτομα τις προκαταλήψεις τους, που μπορεί να γίνονται παράδειγμα να σχετίζονται με την εθνικότητα ή τη θρησκεία του συνομιλητή τους.

Η γλώσσα του σώματος είναι πανίσχυρη

Έχουμε ακούσει πολλές φορές για τη δύναμη της γλώσσας του σώματος αλλά πράγματι αποδεικνύεται ότι μπορεί να υπερβεί πολλά εμπόδια και να μας φέρει πιο κοντά. Χάρη στη γλώσσα του σώματος και τη μη λεκτική επικοινωνία οι διαφορές γεφυρώνονται και οι σχέσεις μας με τους ανθρώπους χτίζονται σε υγιείς βάσεις και έχουν θετικό πρόσημο.

Να θυμάμαι...

- ▶ Η οπτική επαφή δείχνει αμεσότητα αλλά και ενδιαφέρον για όσα μας λέει ο συνομιλητής μας.
- ▶ Η σωματική εγγύτητα δείχνει αμεσότητα αλλά παν μέτρον άριστον! Είμαστε κοντά στον συνομιλητή... τόσο όσο!
- ▶ Ο τόνος της φωνής μας, το ύφος και οι κινήσεις μας, όπως επίσης οι εκφράσεις του προσώπου μας, είναι σύμμαχοί μας! Η ζεστασιά της φωνής και το χαμόγελο είναι σημάδια αμεσότητας.





Ελένη Κοινηνού,
Clinical Assistant Professor of University of Nicosia.
Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη
Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,
Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,
Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών
Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ



Νικοτίνη: Σχέση με Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα

Τα αυτοάνοσα ρευματικά νοσήματα θεωρείται ότι επηρεάζονται τόσο από γενετικούς όσο και από περιβαλλοντικούς παράγοντες.



Το κάπνισμα συγκαταλέγεται στις ανθυγιεινές συμπεριφορές που θέτει σε κίνδυνο τη δημόσια υγεία και μπορεί να επιβάλει σημαντικό κόστος στην κοινωνία. Το κάπνισμα είναι η πιο σημαντική αιτία θανάτου σε άτομα ηλικίας 35-69 ετών στις αναπτυσσόμενες χώρες.

Οι υποδοχείς ακετυλοχολίνης νικοτίνης (nAChRs) εκφράζονται στην επιφάνεια διαφορετικών κυττάρων, συμπεριλαμβανομένων των κυττάρων του Ανοσοποιητικού και των νευρικών κυττάρων.

Το κάπνισμα έχει συνδεθεί με την ανάπτυξη ρευματικών παθήσεων, συγκεκριμένα του Συστηματικού Ερυθηματώδους Λύκου και της





αύξηση του κινδύνου επιταχυνόμενης αθηροσκλήρωσης σε αυτές τις ασθένειες.

Το κάπνισμα είναι γνωστό ότι ρυθμίζει το ανοσοποιητικό σύστημα μέσω πολλών μηχανισμών, συμπεριλαμβανομένης της επαγωγής της φλεγμονώδους απόκρισης, της ανοσοκαταστολής, της μεταβολής της ισορροπίας των κυτοκινών, της πρόκλησης απόπτωσης και της βλάβης του DNA που οδηγεί στον σχηματισμό αντισωμάτων αντι-DNA.

Η νικοτίνη αυξάνει την έκκριση ενζύμων φλεγμονώδους φάσης όπως η κασπάση-1 και κυτοκίνες όπως η IL-1β και η IL-18.33. Η νικοτίνη αυξάνει επίσης την έκφραση του φλεγμονώδους γονιδίου NF-κΒ και καταστέλλει την αυτοφαγία στα μακροφάγα.

Εικοσιτέσσερις ώρες μετά την ένεση νικοτίνης, το επίπεδο έκφρασης του TGF-β αυξάνεται πολύ, το οποίο, με τη σειρά του, προκαλεί την πόλωση των κυττάρων προς τα Treg κύτταρα. Οι υψηλές τιμές αυξάνονται επίσης με την αύξηση της συγκέντρωσης νικοτίνης από 0,1 Μμ σε 1Μμ.34. Η νικοτίνη παίζει τον ρόλο του αναστολέα της ανοσολογικής λειτουργίας και αναστέλλει την έκκριση πολλών κυτοκινών. Κανένας

μοναδικός μηχανισμός, ωστόσο, δεν έχει συνδεθεί με κάποια από τις αυτοάνοσες ασθένειες, γεγονός που περιπλέκει επομένως την πλήρη κατανόηση του «φαινομένου του καπνίσματος». Απαιτούνται περαιτέρω μελέτες, ίσως χρησιμοποιώντας

Ρευματοειδούς Αρθρίτιδας, και έχει αποδειχθεί ότι αλληλεπιδρά με γενετικούς παράγοντες για να δημιουργήσει σημαντικό συνδυασμένο κίνδυνο ασθένειας.

Το κάπνισμα επηρεάζει επίσης τόσο την πορεία όσο και την έκβαση των ρευματικών παθήσεων. Αυξάνει τον κίνδυνο δερματολογικών χαρακτηριστικών και νεφρίτιδας στον συστηματικό ερυθρηματώδη λύκο, ρευματοειδή οζίδια και πολλαπλές αρθρώσεις στη ρευματοειδή αρθρίτιδα και ψηφιακή ισχαιμία στη συστηματική σκλήρυνση, καθώς και περαιτέρω



περαιτέρω μελέτες, ίσως χρησιμοποιώντας



ζωικά μοντέλα, για να αναλυθεί η ακριβής επίδραση του καπνίσματος σε κάθε ασθένεια ξεχωριστά.

Συμπερασματικά

Τέλος, τονίζεται ότι το κάπνισμα είναι σίγουρα επιβλαβής παράγοντας για την ανθρώπινη υγεία. Αν και η νικοτίνη έχει ευεργετικά αντιφλεγμονώδη αποτελέσματα όταν χρησιμοποιείται μόνη της, λόγω της τοξικότητάς της και της δυνατότητας εθισμού της, απαιτείται περαιτέρω έρευνα.

Όσον αφορά τα Αυτοάνοσα Ρευματικά νοσήματα, η διακοπή του καπνίσματος σίγουρα συμπεριλαμβάνεται στη συμβουλευτική της θεραπείας των νοσημάτων αυτών.

Μελέτες σχετικά με τους μηχανισμούς με τους οποίους το κάπνισμα πυροδοτεί τη ρευματοειδή αρθρίτιδα και τον συστηματικό ερυθρελαιώδη λύκο μπορεί να παρέχουν θεμελιώδεις νέες γνώσεις σχετικά με την αιτία και τη μοριακή παθογένεια αυτών των ασθενειών.



ΠΡΩΤΟΝ Α.Ε: Εγκατάσταση Νέου Υπερσύγχρονου Αξονικού Τομογράφου στο Ιατρικό Αθηνών

Ο Όμιλος Ιατρικού Αθηνών επενδύει σε σύγχρονο υψηλής τεχνολογίας εξοπλισμό και συνεργάζεται με την ΠΡΩΤΟΝ Α.Ε για την εγκατάσταση ενός νέου υπερσύγχρονου Αξονικού Τομογράφου στην κλινική του Ψυχικού.

Σκοπός αυτής της πρωτοβουλίας είναι να αναβαθμίσει την παροχή ιατρικής φροντίδας με τη χρήση των πιο πρόσφατων επιτευγμάτων στον τομέα της ιατρικής τεχνολογίας και συγκεκριμένα στον χώρο της απεικόνισης. Στο πλαίσιο αυτό, η ομάδα της ΠΡΩΤΟΝ Α.Ε προχώρησε στην προμήθεια ενός αξονικού τομογράφου υψηλής παραγωγικότητας 160 τομών του κατασκευαστικού οίκου Canon Medical Systems – Ιαπωνίας ο οποίος ενσωματώνει την πλέον σύγχρονη τεχνολογία Τεχνητής Νοημοσύνης επιτυγχάνοντας τη βέλτιστη απεικονιστική ικανότητα στη χαμηλότερη δυνατή δόση.

Ο αξονικός τομογράφος Aquilion Prime SP είναι ο πλέον σύγχρονος αξονικός τομογράφος της κατηγορίας του.

Παράγει 160 ταυτόχρονες τομές ανά περιστροφή με το μικρότερο ελάχιστο πάχος τομής 0.5 mm και με τον τελευταία τεχνολογία αλγόριθμο Τεχνητής Νοημοσύνης AiCE επιτυγχάνει εικόνες πολύ υψηλής ανάλυσης και διαγνωστικής αξίας. Με την τεχνολογία pure VISION Optics σε συνεργασία με τον AiCE και το AEC εξατομικεύει την ακτινοβολία στις ανάγκες της εξέτασης και τον σωματότυπο του εξεταζόμενου, διεξάγοντας εξετάσεις πολύ χαμηλής δόσης ακτινοβολίας. Επιπλέον, ο νέος αξονικός τομογράφος διαθέτει εργονομικό σχεδιασμό, μεγάλο άνοιγμα Gantry, 78 cm, και εξεταστική τράπεζα με μεγάλο εύρος κινήσεων και αντοχής, ο οποίος σε συνδυασμό με την υψηλή ταχύτητα, πολύ μικρός χρόνος εξέτασης, εξασφαλίζει άνεση στον εξεταζόμενο.



Exion by BTL: Δερματική Θεραπεία για σφριγηλό πρόσωπο και νεανικό σώμα



Το Exion είναι μια ευέλικτη πλατφόρμα, ικανή να θεραπεύσει αποτελεσματικά 23 διαφορετικές περιοχές του δέρματος, παρέχοντας αποδεδειγμένες λύσεις για τη γήρανση του προσώπου και του σώματος, τη χαλάρωση του δέρματος, τις ρυτίδες, τις λεπτές γραμμές και το τοπικό λίπος. Πρόκειται για ορατή και στοχευμένη αναζωογόνηση, ανανέωση και αναγέννηση ιστών όπως ποτέ άλλοτε. Η καινοτομία του Exion εντοπίζεται σε 3 απλικατέρ, καθένα από τα οποία στοχεύει σε συγκεκριμένες περιοχές του σώματος και του προσώπου, ενεργοποιώντας παράλληλα τους φυσικούς μηχανισμούς αναζωογόνησης του σώματος.

Το Exion Micro-Needling RF είναι μία θεραπεία που προσφέρει μια εμπειρία βαθιάς αναζωογόνησης του δέρματος χωρίς ταλαιπωρία. Το Exion Face Applicator επιταχύνει την παραγωγή υαλουρονικού οξέος στο σώμα, αφήνοντας το δέρμα σας σφριγηλό και νεανικό.

Το Exion Body Applicator αποτελεί την απάντηση για τη

σύσφιξη του χαλαρού δέρματος- μία συσκευή που πραγματικά γυρίζει πίσω το χρόνο και μειώνει τη χαλάρωση και το τοπικό λίπος. Διαθέτει τις ίδιες τεχνολογικές ιδιότητες με το απλικατέρ προσώπου, με την πρόσθετη δυνατότητα ενεργής ψύξης του δέρματος για τη μείωση του τοπικού λίπους στα βαθύτερα στρώματα.

Η Estée Lauder Hellas φωταγώγησε το Ζάππειο Μέγαρο



Θα γίνει προς την Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία με τη συνεργασία της οποίας θα πραγματοποιηθούν στοχευμένες δράσεις στις περιοχές που επλήγησαν, τόσο για ενημέρωση όσο και πρόληψη.

Το ιστορικό και εμβληματικό κεντρικό κτίριο του Ζαππείου Μεγάρου φωταγωγήθηκε φέτος με το χαρακτηριστικό ροζ χρώμα, στο πλαίσιο της παγκόσμιας πρωτοβουλίας φωταγώγησης μνημείων και κτηρίων οροσήμεων, για την εκστρατεία ενημέρωσης για τον καρκίνο του μαστού, της The Estée Lauder Companies.

Πιο συγκεκριμένα, την Πέμπτη 19 Οκτωβρίου 2023, το Ζάππειο φωτίστηκε στο ροζ χρώμα της εκστρατείας, υπενθυμίζοντας τη σημασία της πρόληψης και της έγκαιρης διάγνωσης. Το φετινό μήνυμα της καμπάνιας αποτελεί ένα δυνατό μήνυμα, με παγκόσμια απήχηση:

«Η Ομορφιά μας Ενώνει στον Αγώνα Κατά του Καρκίνου του Μαστού».

Φέτος, η Estée Lauder Hellas λαμβάνοντας υπόψη τις ανθρωπιστικές και υγειονομικές ανάγκες των πλημυροπαθών της Θεσσαλίας, αντί των προγραμματισμένων εκδηλώσεων που πραγματοποιούνται στο πλαίσιο της φωταγώγησης κτηρίων για τον Καρκίνο του Μαστού, θα πραγματοποιήσει δωρεά για την άμεση αγορά σύγχρονου ιατρικού τεχνολογικού εξοπλισμού.

Στόχος είναι να ενισχυθούν νοσοκομεία και υγειονομικές δομές της περιοχής με τον απαραίτητο εξοπλισμό για την έγκυρη εξέταση των κατοίκων σε θέματα που αφορούν τον καρκίνο του μαστού. Η δωρεά

Τι να τρώμε για να μην ξεχνάμε!

Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε από το Πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης και συμμετείχαν γυναίκες με μέση ηλικία τα 49 έτη, διαπιστώθηκε ότι η διαίτα DASH μπορεί να λειτουργήσει ως ασπίδα προστασίας από την άνοια.

Όσες ακολουθούσαν τη διαίτα DASH είχαν περίπου 17% λιγότερες πιθανότητες να αναφέρουν απώλεια μνήμης και άλλα σημάδια γνωστικής εξασθένησης μετά από δεκαετίες.

Οι γυναίκες γενικά κινδυνεύουν από τη νόσο Αλτσχάιμερ δυο φορές περισσότερο συγκριτικά με τους άνδρες.

Η διαίτα DASH δίνει έμφαση σε τρόφιμα που είναι πλούσια σε κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο, φυτικές ίνες και πρωτεΐνες. Είναι πολύ ωφέλιμο λοιπόν να καταναλώνουμε συχνά φρούτα και λαχανικά, καθώς και δημητριακά ολικής άλεσης. Ακόμα, να επιλέγουμε γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά, ξηρούς καρπούς και άπαχο κρέας. Επίσης, προτιμάται η συχνή κατανάλωση ψαριών. Είναι σημαντικό να περιορίσουμε την πρόσληψη αλατιού, γι' αυτό κρίνεται απαραίτητο να επιλέγουμε προϊόντα διατροφής χαμηλά σε νάτριο.





Η Costa Navarino συμμετέχει στην προσπάθεια για την εξάλειψη των δασικών πυρκαγιών, μέσω του XPRIZE Wildfire

Η **Costa Navarino**, στο πλαίσιο της συνεχούς δέσμευσης για αιεφόρο ανάπτυξη, συμμετέχει στο **XPRIZE Wildfire**, σε μια προσπάθεια να βρεθούν καινοτόμες ιδέες για την εξάλειψη των δασικών πυρκαγιών. Ο 4ετής διαγωνισμός αποτελεί πρωτοβουλία του Ιδρύματος XPRIZE, με στόχο να βρει εφικτές λύσεις σε αυτό το φαινόμενο που έχει παγκοσμίως -όπως και στη χώρα μας- καταστροφικές συνέπειες. Μέχρι σήμερα, πάνω από 200 ομάδες έχουν εκδηλώσει ενδιαφέρον, εκ των οποίων 4 από την Ελλάδα. Ο διαγωνισμός είναι ανοικτός σε όλους, στον ακόλουθο σύνδεσμο: xprize.org/wildfire.

Στόχος του XPRIZE Wildfire είναι η ανάπτυξη τεχνολογιών που θα ανιχνεύουν και θα καταστέλλουν μια δασική πυρκαγιά υψηλού ρίσκου μέσα σε 10 λεπτά ή λιγότερο. Η αποστολή του διαγωνισμού είναι να ενθαρρύνει την έρευνα και την καινοτομία σε ένα μεγάλο εύρος τεχνολογιών που συνδυάζουν την τεχνητή νοημοσύνη, τη ρομποτική, τα drones και τους αισθητήρες, ώστε να ανιχνεύονται και να αντιμετωπίζονται άμεσα οι πυρκαγιές, αλλάζοντας τον τρόπο με τον οποίο γίνονται η καταπολέμησή τους έως σήμερα.

Ο διαγωνισμός χωρίζεται σε 2 τομείς, με συνολικό έπαθλο αξίας 11 εκατομμυρίων δολαρίων για τις ομάδες που θα συμμετάσχουν. Στον τομέα «Διάστημα Ανίχνευση Πυρκαγιάς» (Space-Based Wildfire Detection & Intelligence) οι εγγραφές είναι ανοικτές έως τις 31 Οκτωβρίου 2023. Ο δεύτερος τομέας, «Αυτόνομη Ανταπόκριση σε Πυρκαγιές» (Autonomous Wildfire Response), δέχεται εγγραφές

έως τις 31 Ιανουαρίου 2024. Επιπλέον, οι ομάδες που θα εγγραφούν στον δεύτερο τομέα, μπορούν να διαγωνιστούν για το έπαθλο ενός εκατομμυρίου δολαρίων «Lockheed Martin Accurate Detection Intelligence Bonus Prize», το οποίο θα απονεμηθεί για καινοτομίες στον ακριβή εντοπισμό των πυρκαγιών.

Το XPRIZE Wildfire διοργανώνεται από το XPRIZE, έναν οργανισμό με παγκόσμιο αποτύπωμα μέσω των διαγωνισμών μεγάλης κλίμακας που πραγματοποιεί, οι οποίοι ενθαρρύνουν την τεχνολογική ανάπτυξη, με στόχο την αντιμετώπιση μεγάλων προκλήσεων.

Η Costa Navarino συμμετέχει σε αυτήν την προσπάθεια για την εξεύρεση λύσεων για τις πυρκαγιές, στο πλαίσιο των δεσμεύσεων και πρωτοβουλιών για την αιεφόρο τουριστική ανάπτυξη, με στόχο την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος για τις μελλοντικές γενιές.





ABSORBED

Μια φωτογραφική έκθεση εμπνευσμένη από την εποχή των social media

Η γκαλερί BLENDER παρουσιάζει την ατομική έκθεση του Θεόδωρου Βρανά με τίτλο ABSORBED (Damn, I miss snowboarding). Πρόκειται για μια νέα σειρά φωτογραφικών έργων μέσα από τα οποία ο καλλιτέχνης εξερευνά τα όρια του εαυτού και της ψυχρύνθεσης, τοποθετώντας ανθρώπινα αδιέξοδα σε τοπία συντριπτικής ομορφιάς. Εγκαίνια έκθεσης: 24 Νοεμβρίου.

Στην εποχή της διαρκώς αυξανόμενης αυτοπροβολής μέσω των social media, του scroll down από την ώρα που θα ανοίξουμε τα μάτια μας, της αδυσώπητης σύγκρισης εαυτών με έναν κόσμο πλασματικό που δημοσιεύεται στα social υπό σκηνοθεσία, ο Θεόδωρος Βρανάς απαντά εύστοχα μέσα από την καινούρια ατομική του έκθεση.

Το ABSORBED (Damn, I miss snowboarding) είναι μια φωτογραφική αφήγηση, με χιούμορ και ευαισθησία. Μια ιστορία με σκηνοθετημένα αυτοπορτραίτα του. Ένα ημερολόγιο. Μιας χρονιάς. Ενός ανθρώπου. Και ένας προβληματισμός: Στη μετάβαση από τον παλιό κόσμο στον καινούριο, τι από τον εαυτό μας θα παραμείνει ίδιο;

Η Μυρτώ Βασιλείου στο Faust

ΚΑΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ | ΚΩΣΤΑΣ ΤΣΙΡΚΑΣ | ΕΠΟΡΧΗΣΤΡΩΣΕΙΣ | ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΛΙΒΙΤΣΑΝΟΣ

3 & 24 ΠΑΡΑΣΚΕΥΕΣ, ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2023

ΩΡΑ ΕΝΑΡΞΗΣ 21:30

THE FAMOUS TROUSE

Faust Bar-Theatre-Arts
ΑΔΗΝΑΓΩΣ 12, ΑΘΗΝΑ • 210 32 34 095

Η Μυρτώ Βασιλείου επιστρέφει στη σκηνή του Faust. Έχοντας γεμίσει τις μπαταρίες της μετά την επιτυχημένη καλοκαιρινή περιοδεία σε Ελλάδα και Κύπρο δίπλα στον Γιάννη Κότσιρα, έρχεται να μετατρέψει τις Παρασκευές μας σε υπέροχα μουσικά ταξίδια. Με τη μοναδική, εντελώς ξεχωριστή χροιά της και τον ιδιαίτερο τρόπο που γεμίζει τη σκηνή με την παρουσία της, έχει κερδίσει το κοινό όχι μόνο για την ερμηνεία και τα τραγούδια της αλλά και για τον τρόπο που επικοινωνεί και «παίζει» μαζί του.

Μετράει ήδη σπουδαίες συνεργασίες και επιτυχημένες συναυλίες, ενώ πρόσφατα παρουσίασε τον τρίτο της δίσκο με τίτλο "Εσύ με κάνεις και μπορώ" σε μουσική του Κώστα Τσίρκα, στίχους της Λίνας Νικολακοπούλου και της Νάντιας Δουλαβέρα και ενορχηστρώσεις του Αλέξανδρου Λιβιτσάνου. Πολλά από τα νέα αυτά τραγούδια θα ακούσουμε στο Faust, μαζί με αγαπημένες διασκευές και παλιότερα κομμάτια της σε ένα μελωδικό μείγμα electropop και έντεχνου με μεσογειακά αλλά και ανατολίτικα στοιχεία.

Messi x Kids Event στο Hard Rock Cafe Athens



Το Hard Rock Cafe Athens στο πλαίσιο της συνεργασίας του με τον superstar του παγκόσμιου ποδοσφαίρου, Leo Messi, πραγματοποίησε με μεγάλη επιτυχία την εκδήλωση Messi Kids Menu. Την Κυριακή, 22 Οκτωβρίου, μικροί αλλά και πιο μεγάλοι fan του Messi παρευρέθηκαν σε ένα πραγματικά special event στο Hard Rock Cafe Athens.

Η μαγεία ενός τέτοιου φαινομένου ξεπερνάει σύνορα και διακρίσεις. Προσελκύει εξίσου όλους τους ανθρώπους ανεξαρτήτως ηλικίας, καταγωγής, πεποιθήσεων και οποιουδήποτε άλλου χαρακτηριστικού. Αυτός ήταν και ένας από τους λόγους όπου η Hard Rock International αποφάσισε να συνεργαστεί μαζί του, καθώς ευθυγραμμίζεται πλήρως με τις αξίες συμπερίληψης του brand. Είκοσι παιδιά από την παιδική ομάδα ποδοσφαίρου του Δήμου Χολαργού έδωσαν το παρών μαζί με στελέχη της ομοσπονδίας, συνεργάτες, όπως και κόσμος της Αθήνας που ήθελε να δοκιμάσει τις λαχταριστές γεύσεις που δημιούργησε ο Lionel Messi σε συνεργασία με το Hard Rock Cafe.

Το «Hard Rock Messi Kids Menu» περιλαμβάνει το Messi X Burger και πολλές ακόμα επιλογές για παιδιά, καθώς και το Messi Chicken Sandwich. Τα Messi X Burger και το Messi Golden Chicken Sandwich είναι διαθέσιμα, στο Hard Rock Cafe Athens, Αδριανού 52, Μοναστηράκι και σας περιμένουν να τα καταβροχθίσετε!

Food for Thought

kids' edition

Η πιο σύντομη ιστορία για καληνύχτα

Αυτή είναι η πιο σύντομη ιστορία καληνύχτας του κόσμου! Αλήθεια! Έχει μόνο δέκα λέξεις. Όμως, για περίμενε! Πρέπει να κάνεις μερικά πολύ σημαντικά πράγματα πριν πούμε την ιστορία... Αυτή η ευρηματική και διαδραστική ιστορία καληνύχτας θα γίνει σίγουρα η αγαπημένη σας. Για παιδιά από 3 ετών.

Από τις εκδόσεις Ψυχογιός.

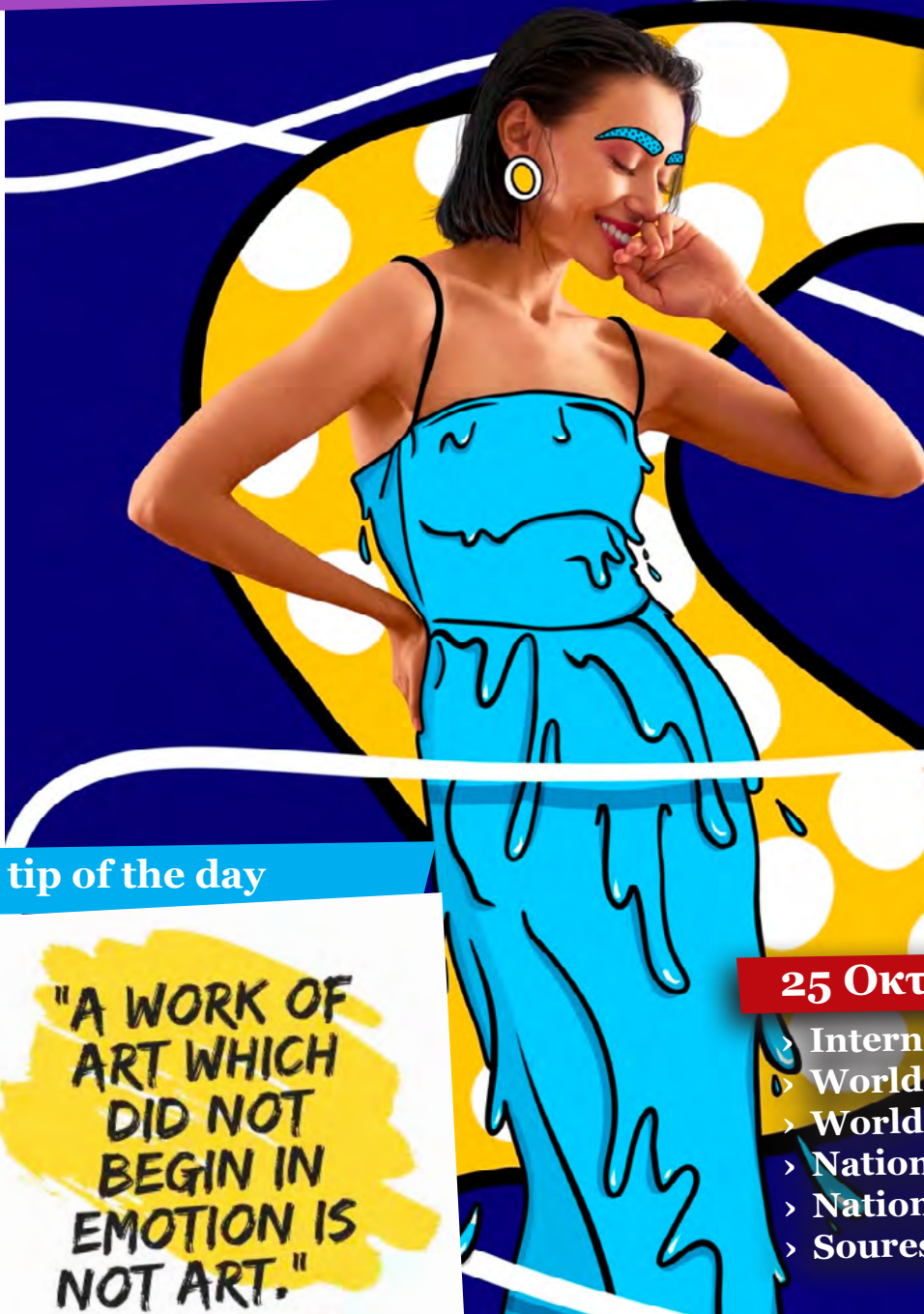


quote of the day

"THE JOB OF THE ARTIST IS ALWAYS TO DEEPEN THE MYSTERY."
Francis Bacon

Σήμερα
γιορτάζουν!

Χρυσάνθη
Χρυσάφιος,
Χρυσάφενια



tip of the day

"A WORK OF ART WHICH DID NOT BEGIN IN EMOTION IS NOT ART."
PAUL CEZANNE

25 Οκτωβρίου

- > International Artist's Day
- > World Pasta Day
- > World Opera Day
- > National Greasy Foods Day
- > National I Care About You Day
- > Sourest Day