



**ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ
ΖΑΧΑΡΗΣ!**

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!

**ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ
ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!**

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!



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

ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!

Ο ΔΡΟΜΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΕΧΕΙ 3 ΜΕΓΑΛΕΣ ΠΑΓΙΔΕΣ!



LET'S
EXPORTGREECE
THE NEWSLETTER

είμαστε στην

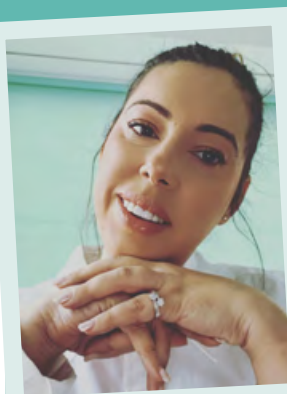


THE WORLD'S LARGEST TRADE FAIR
FOR SWEETS AND SNACKS
28 - 31 Ιανουαρίου • Cologne, Germany

POWERED BY



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!**

Τελευταία μέρα του πρώτου μήνα τους έτους σήμερα και σκέφτηκα ότι πρέπει πλέον να αντιμετωπίσουμε στα ίσα ό,τι μας φοβίζει και μας απομακρύνει από τους στόχους μας. Θα σου πω λοιπόν την ιστορία ενός Ιάπωνα που ξεπέρασε τους φόβους και την αποτυχία ανακαλύπτοντας την εσωτερική ανθεκτικότητά του.

"Στις αρχές της περιόδου Μεϊτζι στην Ιαπωνία ζούσε ένας γνωστός παλαιστής, ο Ο-νάμι, το όνομα του οποίου σήμαινε μεγάλα κύματα. Ο Ο-νάμι ήταν τρομερά δυνατός και γνώριζε την τέχνη της πάλης. Στις προπονήσεις του είχε νικήσει ακόμα και τον δάσκαλό του, αλλά μπροστά σε θεατές γινόταν τόσο ντροπαλός που έχανε ακόμα και από τους μαθητές του.

Ο Ο-νάμι σκέφτηκε ότι έπρεπε να επισκεφθεί έναν δάσκαλο του ζεν για βοήθεια. Ο Χακούγιου, περιπλανώμενος δάσκαλος, είχε καταλύσει σε έναν κοντινό ναό, και έτσι ο Ο-νάμι πήγε να τον δει και να του μιλήσει για το σοβαρό του πρόβλημα.

"Το όνομά σου είναι μεγάλα κύματα", τον συμβούλεψε ο δάσκαλος, "οπότε μείνε απόψε εδώ στο ναό. Φαντάσου ότι είσαι ο όγκος αυτών των κυμάτων. Δεν είσαι πια ένας παλαιστής που φοβάται. Είσαι αυτά τα τεράστια κύματα που σαρώνουν και καταπνύνουν τα πάντα στην πορεία τους. Κάνε αυτό και θα γίνεις ο μεγαλύτερος παλαιστής στη γη".

Ο δάσκαλος αποσύρθηκε. Ο Ο-νάμι ξεκίνησε να διαλογίζεται προσπαθώντας να φανταστεί τον εαυτό του σαν να ήταν κύμα. Σκέφτηκε πολλά διαφορετικά πράγματα. Έπειτα στράφηκε σταδιακά στο αίσθημα των κυμάτων. Καθώς η νύχτα προχωρούσε, τα κύματα γίνονταν όλο και μεγαλύτερα.

Παρέσυραν τα λουλούδια και κατέστρεψαν τα βλαστάρια στο διάβα τους. Κατέκλυσαν ακόμα και το άγαλμα του Βούδα στο ιερό. Λίγο πριν την αυγή, ο ναός δεν ήταν τίποτα άλλο από την άμπωτη και την πλημμυρίδα μιας απέραντης θάλασσας.

Το πρωί ο δάσκαλος βρήκε τον Ο-νάμι να διαλογίζεται με ένα αχνό χαμόγελο στο πρόσωπό του. Χτύπησε καθησυχαστικά τον παλαιστή στον ώμο. "Τώρα τίποτα δεν μπορεί να σε ενοχλήσει", είπε. "Είσαι αυτά τα κύματα. Θα σαρώσεις τα πάντα στο πέρασμά σου".

Την ίδια κιόλας μέρα ο Ο-νάμι νίκησε στους αγώνες. Μετά από αυτό, κανείς στην Ιαπωνία δεν κατάφερε να τον νικήσει".

Tip of the Day: Κάθε φορά που φοβάσαι την ήττα ή ακόμα και την έκθεση, να σκέφτεσαι ότι είσαι πολύ πιο δυνατός από όσο νομίζεις. Και όσο μεγάλα κι αν είναι τα κύματα, εσύ μπορείς να τα ξεπεράσεις και να φτάσεις εκεί που ονειρεύεσαι.

Απόσπασμα από το βιβλίο του Chade-Meng Tan "Ψάξε μέσα σου"

Claire Styliara
Chief of SayYessers



Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!

Ο δρόμος για την επιτυχία έχει 3 μεγάλες παγίδες!

Η προσπάθεια για επιτυχία συνεπάγεται αποφυγή κρίσιμων λαθών που περιορίζουν την ανάπτυξη. Με τη σωστή νοοτροπία και τις αντίστοιχες πρακτικές, γίνονται πραγματικότητα στόχοι που τους θεωρούσαμε άπιαστους.



Ωστόσο, μικρά λάθη σχετικά με τις πεποιθήσεις για έμφυτα ταλέντα, τις προτεραιότητες παραγωγικότητας και την εξάρτηση από τις απόψεις των άλλων πολλές φορές μας βγάζουν από την πορεία μας προς την επιτυχία. "Πιάνοντας" τον εαυτό σας όταν κάνετε λάθη, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε στρατηγικές προσαρμοσμένες σε διαρκή κίνητρα, ξεκλειδώνοντας τις πιο σημαντικές δυνατότητές σας ανεξάρτητα από τις τρέχουσες δεξιότητες ή τα αποτελέσματά σας.

Πάμε να δούμε τρεις μεγάλες παγίδες που συναντάμε στον δρόμο για την επιτυχία

Το να πιστεύεις ότι η εξέλιξή σου έχει "ταβάνι"

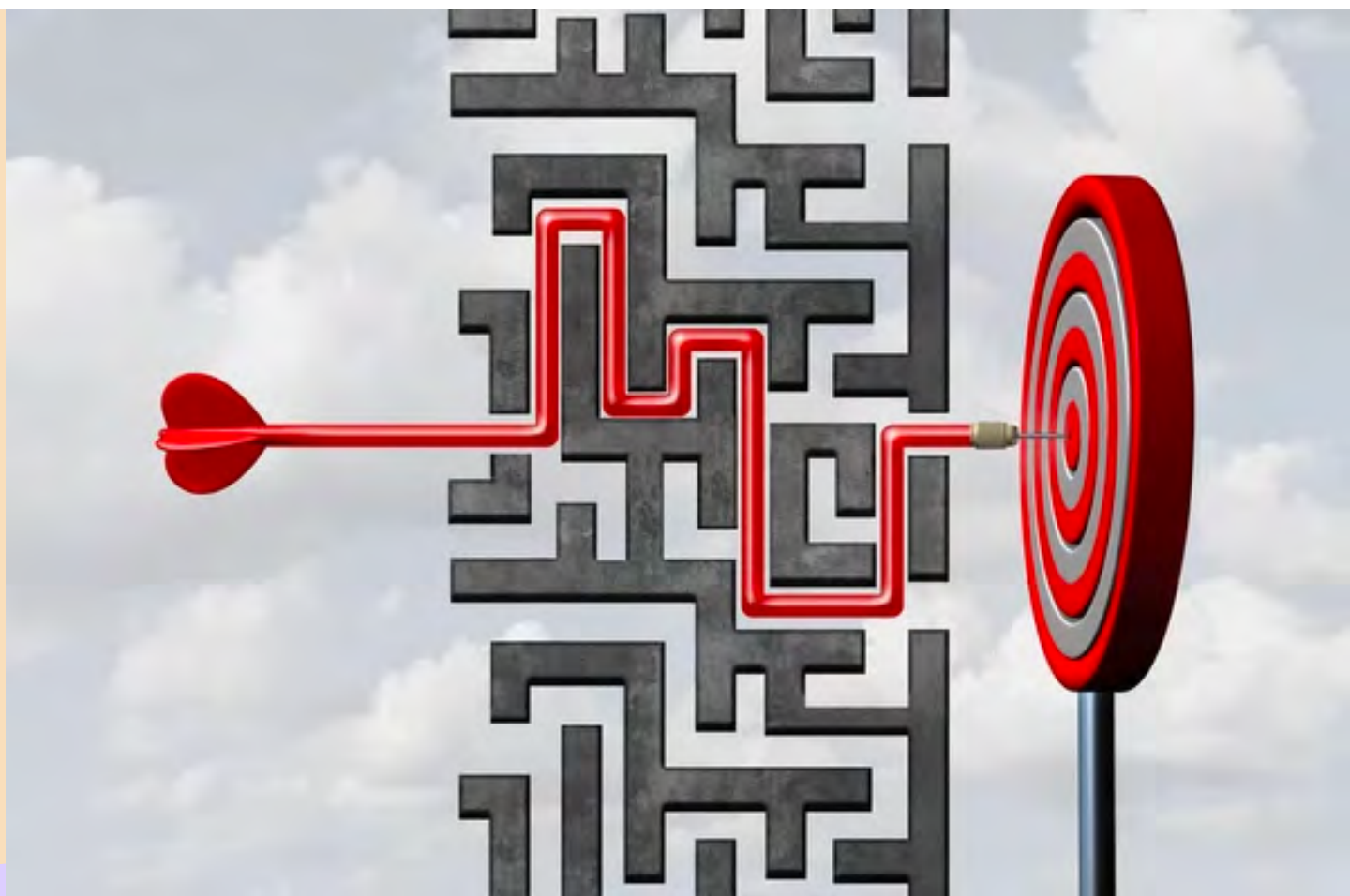
Πολλοί άνθρωποι έχουν μια σταθερή νοοτροπία σχετικά με τη νοημοσύνη και τις φυσικές ικανότητες. Πιστεύουν ότι τα επίπεδα ταλέντου είναι στατικά - έχουμε ένα καθορισμένο ποσό ακατέργαστου ταλέντου ή IQ κατά τη γέννηση που δεν αλλάζει πολύ με την πάροδο του χρόνου. Το πρόβλημα με αυτή τη νοοτροπία είναι ότι αποθαρρύνει την προσπάθεια, τις στρατηγικές και την επιμονή που

απαιτούνται για την ανάπτυξη δεξιοτήτων και την επίτευξη των στόχων μας.

Αυτή η νοοτροπία οδηγεί σε πολλά προβλήματα. Πρώτον, προωθεί την ιδέα ότι η προσπάθεια δεν έχει νόημα - ότι όσοι έχουν έμφυτο ταλέντο δεν χρειάζεται να εργαστούν σκληρά για να επιτύχουν σπουδαία πράγματα. Δεύτερον, κάνει τους ανθρώπους να εγκαταλείπουν εύκολα όταν αντιμετωπίζουν αποτυχίες, καθώς θεωρούν ότι δεν έχουν υψηλή φυσική ικανότητα. Τέλος, οδηγεί τους ανθρώπους να αποφεύγουν τις προκλήσεις και να αποτυγχάνουν να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους.

Προτεραιότητα της παραγωγικότητας έναντι του σκοπού

Είναι εύκολο να εστιάσετε με εμμονή στην παραγωγικότητα - να κάνετε περισσότερα σε λιγότερο χρόνο. Ωστόσο, χωρίς τον σκοπό και το νόημα, η παραγωγικότητα για χάρη της παραγωγικότητας μπορεί να παρεμποδίσει σημαντικά τα κίνητρα. Το να ξοδεύετε πολλές ώρες για να ελέγξετε τις εργασίες στη λίστα υποχρεώσεων μπορεί να ενισχύσει την απόδοση, αλλά συχνά σας κάνει να αισθάνεστε εξαντλημένοι και χωρίς



σκοπό! Η αναζήτηση της μέγιστης παραγωγικότητας αγνοεί την ανάγκη για ξεκούραση, προβληματισμό και ανανέωση. Δεν έχετε τίποτα άλλο να δώσετε αν τρέχετε άσκοπα! Χάνετε την επαφή με το γιατί η δουλειά σας έχει σημασία!

Συνεχής αναζήτηση εξωτερικής επιβεβαίωσης

Είναι δελεαστικό να ψάχνεις έξω από τον εαυτό σου για απόδειξη ότι εσύ ή η δουλειά σου είναι πολύτιμη. Η αναζήτηση συνεχούς επιβεβαίωσης δημιουργεί πολλά προβλήματα νοοτροπίας. Πρώτον, κάνετε την αυτοεκτίμησή σας εύθραυστη. Λίγες αρνητικές κριτικές μπορούν να σας απογοητεύσουν βαθιά και να σας κάνουν να αλλάξετε πορεία. Δεύτερον, αντί να δημιουργείτε από αυθεντικό πάθος, διαμορφώνετε έτσι το αποτέλεσμα της δουλειάς σας ώστε να αποφύγετε πιθανή αντιπάθεια. Τέλος, η εμμονή για επιβεβαίωση σας κάνει να χάσετε την επαφή με την εσωτερική σας σοφία σχετικά με το τι συνιστά επιτυχία!



Αδιάβαστα email: Γιατί είναι τόσο πολλά και πώς να το αποφύγεις

Το inbox σου στο email λέει πάνω από 1000 "Μη Αναγνωσμένα" και πελαγώνεις. Λες ότι κάποια στιγμή θα τα διαβάσεις και ο αριθμός συνεχώς αυξάνεται.



Όταν ένα email φτάνει στα εισερχόμενά σου, έχεις συγκεκριμένες επιλογές. Μπορείς να ανοίξεις το email, να το διαβάσεις και να δεις αν χρειάζεται να το απαντήσεις, να το αρχειοθετήσεις ή να το διαγράψεις αμέσως, ή ακόμα να το αγνοήσεις πλήρως και να το αφήσεις εκεί, αδιάβαστο με τη λογική ότι θα το διαβάσεις μετά. Πολλές φορές όμως δεν προλαβαίνεις ή το ξεχνάς τελείως με αποτέλεσμα τα "μη αναγνωσμένα" να γίνονται ολοένα και περισσότερα.

Εν αντιθέσει με τη φυσική αλληλογραφία που μόλις την παραλάβεις πετάς ό,τι δε χρειάζεσαι, η ηλεκτρονική αλληλογραφία δεν γεμίζει το ταχυδρομικό κουτί σου σε σημείο που να μην μπορείς να λάβεις άλλα μηνύματα. Έτσι, τα αφήνεις και μαζεύονται σε σημείο που πιστεύεις ότι δεν υπάρχει επιστροφή.

Ενώ εσένα αυτό μπορεί να μη σε ενοχλεί, σε μερικούς το γεμάτο inbox μπορεί να προκαλέσει αρκετό άγχος και να μην μπορούν να λειτουργήσουν σωστά.

Αν είσαι στην πρώτη κατηγορία αυτό μπορεί να δείχνει κάποια πράγματα για εσένα.



Ο εγκέφαλός σου λειτουργεί καλύτερα με αυτόν τον τρόπο

Ο τρόπος με τον οποίο παραμένεις οργανωμένος μπορεί απλώς να διαφέρει. Ο Jami Dumler, κλινικός κοινωνικός λειτουργός στην Thriveworks της Πενσυλβάνια επισημαίνει ότι "Κάποιοι άνθρωποι οργανώνονται καλύτερα



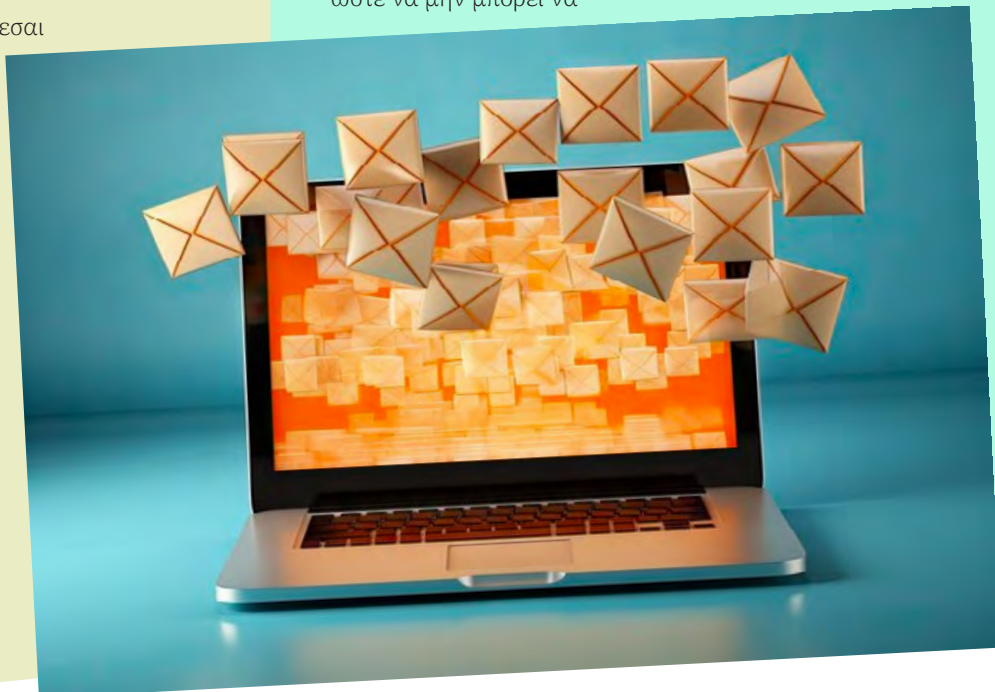
ψυχολογικά και, συνεπώς, δεν χρειάζονται σημειώσεις, ατζέντες και συστήματα ειδοποιήσεων". "Ενδέχεται να βρουν ότι αυτό λειτουργεί καλύτερα για αυτούς, τους αγχώνει λιγότερο και τους βοηθά να επικεντρώσουν τον χρόνο και την ενέργειά τους σε άλλα θέματα."

Δεν αισθάνεσαι πίεση να ανοίξεις τις ειδοποιήσεις

Κατανοείς ότι είναι λογικό να χρειάζεσαι μερικές μέρες για να απαντήσεις. Η Lena Derhally, ψυχοθεραπεύτρια και συγγραφέας του βιβλίου "The Facebook Narcissist: How to Identify and Protect Yourself and Your Loved Ones From Social Media Narcissism, εξηγεί ότι "Μπορεί να μην είσαι τύπος που ανησυχεί για την τελειότητα και που πάει περισσότερο με το ρεύμα". Προσθέτει ότι "Ίσως δεν θεωρείς το να έχεις αδιάβαστες ειδοποιήσεις ή καθαρά εισερχόμενα προτεραιότητα, και μπορεί να μην νιώθεις άσχημα, ένοχα, ή ντροπιαστικά για το ότι δεν απαντάς εγκαίρως."

Η αντιμετώπιση αυτών των ειδοποιήσεων στρεσάρει πραγματικά εσένα.

Από την άλλη, μπορεί να αποφεύγεις να ανταποκριθείς επειδή αγχώνεσαι. Η Jenn Hardy, ψυχολόγος από το Τενεσί, μας υπενθυμίζει ότι "ότι πολλές μη διαβασμένες ειδοποιήσεις σημαίνουν ότι κάποιος δεν τις διαχειρίζεται με ευκολία." Μπορεί αυτές να τον στρεσάρουν τόσο, ώστε να μην μπορεί να





διαβάσει ούτε μία από αυτές." Μάλιστα, όσο περισσότερες γίνονται οι ειδοποιήσεις τόσο περισσότερο ενδέχεται να επιδεινωθεί το άγχος!

Πώς να το αλλάξεις;

Τις προάλλες είχαμε μιλήσει για το πώς να είσαι καλά οργανωμένος και πιο παραγωγικός. Η χρυσή λέξη της οργάνωσης είναι το decluttering-δηλαδή το ξεσκαρτάρισμα. Το ίδιο ισχύει και για το e-mail σου. Για να το κάνεις σωστά έχουμε βρει μερικά tips που θα σε βοηθήσουν να αδειάσεις τα εισερχόμενά σου σε χρόνο ντετέ.

1 Οργάνωσε τον χρόνο σου! Προσπάθησε να καθορίσεις πόσο χρόνο θα σου πάρει ανάλογα με το πόσο "φορτωμένο" είναι το inbox σου. Εάν θέλεις να ξεμπερδέψεις μια και καλή θα πρέπει να αφιερώσεις αρκετό χρόνο. Ακόμη, αν αποφασίσεις να το καθαρίσεις σε μία φορά φρόντισε να μην το κάνεις όταν έχεις ήδη πιεσμένο πρόγραμμα ή είσαι στρεσαρισμένος. Αν από την άλλη προτιμάς να το κάνεις βήμα-βήμα, μπορείς να ξεκινήσεις με το να καθαρίσεις τα ανεπιθύμητα μηνύματα, την επόμενη φορά να δημιουργήσεις φακέλους κλπ.

2 Αξιολόγησε το Inbox σου. Στη συνέχεια, περιηγήσου απλώς στις γραμμές του θέματος, στις ημερομηνίες λήψης και τους αποστολείς, των μηνυμάτων και παρατήρησε τις τάσεις: Ποια είναι

τα είδη των emails που λαμβάνεις συχνά; Ανεπιθύμητα emails; Αλυσιδωτά; Ποια είναι τα θέματα των emails; Από πότε είναι; Ποιος σου στέλνει email; Αυτό θα σε βοηθήσει να καταλάβεις τον καλύτερο τρόπο για το πώς να διαχειριστείς και να συμπτυνώσεις το inbox σου.

3 Κλείσε τις ειδοποιήσεις από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Δεν χρειάζεται να λαμβάνεις email για το ποιος σχολίασε κάποιο post σου ή ποιος σε έκανε follow. Εφόσον αυτές τις ειδοποιήσεις μπορείς να τις βρεις κατευθείαν στις εφαρμογές των social media σου, δεν χρειάζεται να πιάνουν χώρο στα εισερχόμενα σου!



Ανακαλύψτε τις νέες παγκόσμιες Ambassadors του Schwarzkopf "For Every You"



Το Schwarzkopf αποκαλύπτει ένα NEO κεφάλαιο για κάθε γυναίκα και παρουσιάζει τη νέα της καμπάνια FOR EVERY YOU, με σημαντικές γυναικείες προσωπικότητες.

Γνωστές προσωπικότητες, Diane Kruger, Ana Ivanović, Alli Neumann, Collien Ulmen-Fernandes, Mini Anden, Nazan Eckes και Swantje Paulina, συμμετέχουν στη δημιουργική ομάδα του Schwarzkopf Creative Collective με αφορμή την νέα καμπάνια "For Every You".

Κάθε μία είναι εξέχουσα και λαμπρή προσωπικότητα και παρά τις διαφορετικές ιστορίες και ανάγκες των μαλλιών τους, όλες εκπροσωπούν τις αξίες και την ασυναγώνιστη τεχνολογία του Schwarzkopf στα μαλλιά – είτε πρόκειται για χρώμα, περιποίηση ή styling.

Η BOSS επιστρέφει στους αγώνες Hahnenkamm ως επίσημος συνεργάτης και αποκαλύπτει την εμπειρία της wearable τεχνολογίας "MAGIC MOMENT"

Για να υποδεχθεί τη σεζόν του σκι με σтил, η BOSS επέστρεψε στις πίστες ως Επίσημος Συνεργάτης των θρυλικών αγώνων Hahnenkamm, που πραγματοποιήθηκαν από τις 15 έως 21 Ιανουαρίου 2024 στο Kitzbühel της Αυστρίας.

Η BOSS έκανε αισθητή την παρουσία της σε διάφορα touchpoints κατά τη διάρκεια του event, τα οποία ενίσχυσαν τον ενθουσιασμό και συνέδεσαν τη δύναμη του αθλητισμού και του ανταγωνισμού στο βασικό μήνυμα του

brand, "Be Your Own BOSS". Σύμφωνα με τον πυλώνα "Lead in Digital" της στρατηγικής CLAIM 5, η BOSS αποκάλυψε το "Magic Moment", το πρώτο project που λανσάρει ένα brand μόδας, το οποίο συνδυάζει με μοναδικό τρόπο έξυπνες τεχνολογίες σε μια ενοποιημένη μορφή μέσα σε ένα φυσικό προϊόν επιτρέποντας τους χρήστες να ελέγχουν άμεσα την αλληλεπίδρασή τους με το προϊόν σε καθημερινές στιγμές.

La Roche-Posay: Νέο CICAPLAST BAUME B5+ με σύνθεση υψηλής αποτελεσματικότητας



Φέτος, η La Roche-Posay, που πρωτοπορεί στην ανάπτυξη του δέρματος, επαναπροσδιορίζει για άλλη μια φορά τα όρια της αποδεδειγμένης αποτελεσματικότητας, με το CICAPLAST BAUME B5+.

Αξιοποιώντας τις τελευταίες εξελίξεις στην Επιστήμη του Μικροβιώματος, η ανανεωμένη και βελτιωμένη σύνθεση του εξασφαλίζει ταχύτερη και καλύτερη ανάπτυξη από την 1η ημέρα αλλά και δράση κατά των σημαδιών.





Ελένη Κομνηνού,
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



Τα Αυτοάνοσα Νοσήματα μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα όρασης

Με τον όρο αυτοάνοσα νοσήματα εννοούμε μια μεγάλη κατηγορία Νοσημάτων που οφείλονται σε φλεγμονή λόγω της υπερδραστικότητας του ανοσοποιητικού συστήματος του ανθρώπου, το οποίο αναγνωρίζει ως ξένα τα δικά του στοιχεία και στρέφεται εναντίον τους.



Τα περισσότερα αυτοάνοσα μπορεί να έχουν συμμετοχή και των οφθαλμών, είτε σαν αρχική εμφάνιση είτε δευτεροπαθώς, αφού προηγουμένως έχουν κάνει βλάβη σε κάποιο άλλο όργανο – στόχο του οργανισμού π.χ. καρδιά, νεφρά, δέρμα κλπ.

Συχνά αυτοάνοσα νοσήματα με οφθαλμική συμμετοχή είναι η Ρευματοειδής Αρθρίτιδα, η Αγκυλοποιητική Σπονδυλίτιδα, ο Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος, η Ψωριασική Αρθρίτιδα, η Σαρκοειδωση, οι φλεγμονώδεις νόσοι του εντέρου όπως νόσος Chron και ελκώδης κολίτιδα, διάφορες Αγγειίτιδες και το σύνδρομο Sjogren.

Πώς επηρεάζουν τα μάτια τα αυτοάνοσα νοσήματα;

Ποια είναι τα κύρια συμπτώματα;

Ανάλογα με το αυτοάνοσο νόσημα είναι πιθανόν να επηρεαστούν διάφορες δομές του ματιού και των δακρυικών αδένων, και έχουμε μεταξύ άλλων:

- 1 Ξηροφθαλμία δηλ. σημαντική μείωση στην παραγωγή δακρύων και πρόκληση σοβαρής νόσου της οφθαλμικής επιφάνειας και του κερατοειδούς, ειδικά στο σύνδρομο Sjogren και σε θυρεοειδίτιδα, που προκαλεί συχνά κάψιμο και αίσθηση ξένου σώματος.
- 2 Ιριδοκυκλίτιδα, που εκδηλώνεται με μείωση της οπτικής οξύτητας και πόνο κατά την προσπάθεια εστίασης όταν κοιτάμε μακριά στην τηλεόραση ή όταν διαβάζουμε, σε περιπτώσεις φλεγμονής του πρόσθιου ημιμορίου του ματιού και της ίριδος.
- 3 Οπίσθια ραγοειδίτιδα - υαλίτιδα δηλ. μυγάκια και θόλωση της όρασης όταν προσβάλλεται το οπίσθιο μέρος του ματιού το υαλώδες σώμα (τζελ του ματιού) και ο αμφιβληστροειδής.



Οφθαλμολογικά συμπτώματα (φλεγμονές) που αντιστοιχούν στην εκδήλωση συγκεκριμένων αυτοάνοσων νοσημάτων

ΑΥΤΟΑΝΟΣΟ ΝΟΣΗΜΑ	Σύμπτωμα
Ρευματοειδής αρθρίτιδα	Ξηρά κερατοεπιπεφυκίτις (ξηροφθαλμία), σκληρίτιδα-επισκληρίτιδα (φλεγμονή του σκληρού χιτώνα του οφθαλμού/φλεγμονή του επισκληρίου), κερατίτιδα (φλεγμονή στον κερατοειδή), χοριοειδίτιδα (φλεγμονή στο χοριοειδή χιτώνα του οφθαλμού) φλεγμονή στα αιμοφόρα αγγεία του αμφιβληστροειδούς, όζοι του επισκληρίου, αποκόλληση αμφιβληστροειδούς, οίδημα στην ωχρά κηλίδα
ΝΕΑΝΙΚΗ ρευματοειδής αρθρίτιδα	Ραγοειδίτιδα (φλεγμονή στο ραγοειδή χιτώνα του ματιού)
Σύνδρομο Sjögren	Ξηρά κερατοεπιπεφυκίτις (ξηροφθαλμία)
Αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα	Ραγοειδίτιδα (φλεγμονή στο ραγοειδή χιτώνα του ματιού)
Σύνδρομο Reiter	Επιπεφυκίτιδα, ραγοειδίτιδα, κερατίτιδα
Εντεροπαθητική αρθρίτιδα	Ραγοειδίτιδα, επισκληρίτιδα, περιφερική ελκώδης κερατίτιδα
Ψωριασική αρθρίτιδα	Ραγοειδίτιδα, επιπεφυκίτιδα, κερατίτιδα
ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΟΣ ΕΡΥΘΗΜΑΤΩΔΗΣ ΛΥΚΟΣ	Ξηρά κερατοεπιπεφυκίτις (ξηροφθαλμία), επιπεφυκίτιδα, ραγοειδίτιδα, σκληρίτιδα-επισκληρίτιδα, κερατίτιδα, αιμορραγία στον αμφιβληστροειδή, φλεγμονή στα αιμοφόρα αγγεία του αμφιβληστροειδούς, υπερπλαστική αμφιβληστροειδοπάθεια, οπτική νευρίτιδα, ισχαιμική οπτική νευροπάθεια, ημιανοψία (αδύναμη όραση στο ήμισυ του οπτικού πεδίου), αμαύρωση (αδυναμία ή απώλεια όρασης), μεσοπυρηνική οφθαλμοπληγία, αλλοιώσεις στην κόρη του ματιού, αλλοιώσεις στο κινητικό νεύρο του οφθαλμού, οπτικές παραισθήσεις
Σκλήρυνση κατά πλάκας	Οπτική νευρίτιδα, οπισθοβολβική νευρίτιδα, αλλοιώσεις στο οπτικό πεδίο
Νόσος Graves	Πρόπτωση/εξόφθαλμος (όταν τα μάτια προεξέχουν από τις κόγχες), κερατίτιδα, μειωμένη οπτική οξύτητα, αχρωματοψία

Συμπτώματα που απαιτούν επίσκεψη σε οφθαλμίατρο:

- Θολή όραση
- Ξηρά μάτια
- Πόνος στα μάτια
- Ευαισθησία στο φως
- Ερυθρότητα ή πρήξιμο των ματιών

Μερικές φορές, οι αλλαγές στην όραση μπορεί να είναι πρώιμα σημάδια μιας αδιάγνωστης αυτοάνοσης νόσου.

Θεραπεία για αυτοάνοσα προβλήματα όρασης

Η θεραπεία για τη μείωση της φλεγμονής στο μάτι ξεκινά συχνά με κορτικοστεροειδή με τη μορφή οφθαλμικών σταγόνων, χαπιών ή ενέσεων. Ο οφθαλμίατρος θα παρακολουθεί την όρασή του ασθενούς - κατά τη διάρκεια της θεραπείας.

Άλλες θεραπευτικές επιλογές περιλαμβάνουν ανοσοτροποποιητικά φάρμακα και βιολογικές θεραπείες. «Με τις τελευταίες εξελίξεις στις θεραπείες, μπορούμε συχνά να μειώσουμε τη φλεγμονή γρήγορα και να αποκαταστήσουμε την όραση».

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Μερικές φορές, οι αλλαγές στην όραση μπορεί να είναι πρώιμα σημάδια μιας αδιάγνωστης αυτοάνοσης νόσου. Εάν ο οφθαλμίατρος παρατηρήσει οποιαδήποτε αυτοάνοσα συμπτώματα στα μάτια, μπορεί να σας παραπέμψει σε ρευματολόγο ή άλλο ειδικό για περαιτέρω αξιολόγηση.



Το μυστικό της μακροζωίας βρίσκεται στην εκπαίδευση



Έχουμε μιλήσει για τις **"Μπλε ζώνες"** και τις συνήθειες των ανθρώπων που ζουν εκεί και τους χαρίζουν μακροζωία. Έχουμε μιλήσει για τη σημασία της διατροφής και της άσκησης στην ευεξία και τη μακροζωία και ήρθε η ώρα να αναφερθούμε στον ρόλο της εκπαίδευσης.



Ήξερες ότι κάθε χρόνος εκπαίδευσης βελτιώνει το προσδόκιμο ζωής μας;

Τι σχέση έχει η έλλειψη εκπαίδευσης με την αλόγιστη κατανάλωση αλκοόλ και το κάπνισμα; Όλα τα παραπάνω βλάπτουν την υγεία μας. Ναι, και η απουσία εκπαίδευσης, όπως αποκαλύπτει η πρώτη συστηματική μελέτη που συνδέει άμεσα την εκπαίδευση με τα οφέλη στη μακροζωία.

Η μελέτη που πραγματοποιήθηκε από πανεπιστημιακούς του Νορβηγικού Πανεπιστημίου Επιστήμης και Τεχνολογίας



(NTNU) και του Πανεπιστημίου της Ουάσινγκτον στο Σιάτλ χρησιμοποίησε στοιχεία από 59 χώρες (και από την Ελλάδα). Διαπίστωσε κάτι εντυπωσιακό: ότι ο κίνδυνος θνησιμότητας ενός ενήλικα μειώνεται κατά 2% για κάθε χρόνο στην εκπαίδευση πλήρους φοίτησης! Αρκεί να σκεφτούμε ότι η ολοκλήρωση της πρωτοβάθμιας, δευτεροβάθμιας και τριτοβάθμιας εκπαίδευσης ισοδυναμεί με μια ζωή υγιεινής διατροφής, και μειώνει τον κίνδυνο θανάτου κατά 34% σε σύγκριση με όσους δεν έχουν λάβει επίσημη εκπαίδευση.



Πρόκειται για την πρώτη μελέτη που υπολογίζει τον αριθμό των ετών εκπαίδευσης και τις συνδέσεις του με τη μείωση της θνησιμότητας.

Από τη μελέτη φάνηκε ότι αν δεν έχεις λάβει εκπαίδευση σε οποιοδήποτε επίπεδο είναι τόσο κακό για την υγεία σου όσο η κατανάλωση πέντε ή περισσότερων αλκοολούχων ποτών κάθε μέρα ή το κάπνισμα 10 τσιγάρων κάθε μέρα για μια δεκαετία κατά την ενήλικη ζωή σου.

Πόσο μας κοστίζουν οι σχολικές απουσίες;

Ο Νιλ Ντέιβις, καθηγητής ιατρικής στατιστικής στο University College του Λονδίνου επισημαίνει ότι τα υψηλότερα ποσοστά σχολικών απουσιών θα μπορούσαν να οδηγήσουν τα παιδιά να χάσουν μελλοντικά οφέλη αναφορικά με την κοινωνική τους ασφάλιση και τις παροχές υγείας. Όπως λέει χαρακτηριστικά: «Η σχέση μεταξύ του χρόνου που δαπανάται στην εκπαίδευση και των μελλοντικών αποδοχών έχει μελετηθεί πολύ καλά στη συγκεκριμένη έρευνα. Ειδικρινά, οι σχέσεις μεταξύ εκπαίδευσης και θνησιμότητας είναι το λιγότερο που μας ανησυχεί σχετικά με τα αυξημένα ποσοστά απουσίας από το σχολείο – το πιο σημαντικό είναι οι συνέπειες στην αγορά εργασίας».

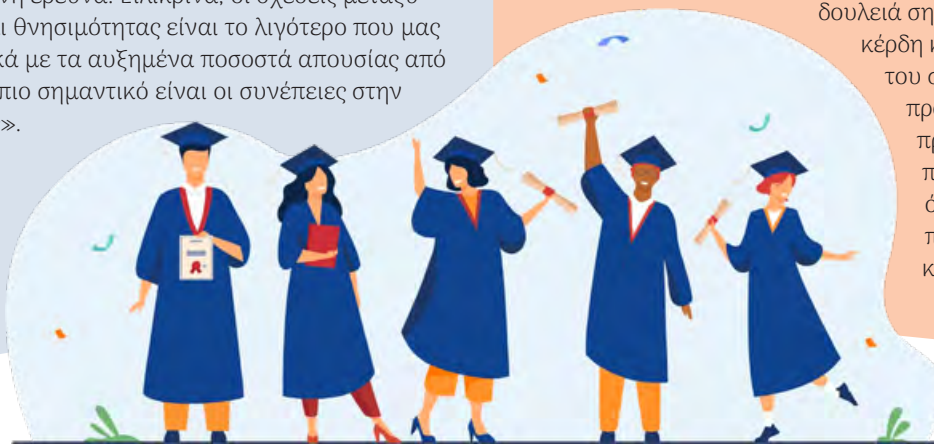
Οι ερευνητές κατέστησαν σαφές ότι η μετα-ανάλυση,

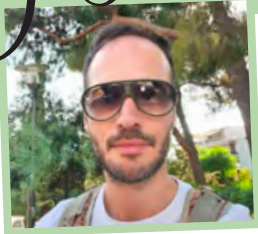
που υποστηρίζεται από το ερευνητικό ταμείο της νορβηγικής κυβέρνησης και το ίδρυμα Bill & Melinda Gates, είναι μία «πειστική απόδειξη» ότι πρέπει να αυξηθούν οι επενδύσεις στην εκπαίδευση με σκοπό να μειωθούν οι ανισότητες στα παγκόσμια ποσοστά θνησιμότητας. Είναι αξιοσημείωτο ότι η ανάλυση διαπίστωσε πως οι βελτιώσεις στη μακροζωία δεν παρουσιάζουν ουσιαστικές διαφορές σε πλούσιες και φτωχές χώρες. Επιπρόσθετα, ισχύουν ανεξάρτητα από το φύλο, την κοινωνική τάξη και τις δημογραφικές ανακατατάξεις.

Ζητούμενο οι καλύτερες επιλογές

Ο Ντέιβιντ Φιντς, βοηθός διευθυντή του Βρετανικού Ιδρύματος Υγείας επισημαίνει πως η εκπαίδευση συμβάλλει στο να χτίζουμε καλές σχέσεις και στο να κατανοούμε σε βάθος πληροφορίες οι οποίες θα μας βοηθήσουν να κάνουμε καλύτερες επιλογές στη ζωή μας. Σε οικονομικό και κοινωνικό επίπεδο η εκπαίδευση είναι σύμμαχός μας.

Όπως λέει ο Φιντς άλλωστε «Καλύτερη δουλειά σημαίνει υψηλότερα κέρδη και αυτό με τη σειρά του σε βοηθά να έχεις πρόσβαση σε πολλά άλλα πράγματα που είναι πραγματικά σημαντικά, όπως καλύτερη ποιότητα στέγασης και καλύτερη διατροφή».





Αλέξανδρος Κουτρομάνος,
Personal Trainer-
Fitness Consultant



Full Body προπόνηση: Ο ιδανικός τύπος προπόνησης!

Είτε γυμνάζεσαι στο σπίτι είτε στο γυμναστήριο, πολλές φορές αμφιταλαντεύεσαι για το ποιος είναι ο ιδανικός τύπος προπόνησης... Η Full Body προπόνηση είναι η απάντηση!



Τι είναι η Full Body προπόνηση: Είναι η προπόνηση που κινητοποιεί το σύνολο των μυϊκών ομάδων σε μια προπονητική συνεδρία, με απλά λόγια το προπονητικό πλάνο περιλαμβάνει ασκήσεις για το πάνω και το κάτω μέρος του σώματος, καθώς και για τον πυρήνα!

Ποιοι είναι οι λόγοι που καθιστούν την Full Body προπόνηση ξεχωριστή:

- ✓ Αυξημένη συχνότητα προπόνησης ανά μυϊκή ομάδα.
- ✓ Θα γυμνάσεις το σύνολο των μυϊκών ομάδων περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα, αυτό μεταφράζεται σε περισσότερα μυϊκά κέρδη (σε συνδυασμό πάντα με την κατάλληλη διατροφή)!
- ✓ Δεν είναι τόσο δεσμευτική.

Με άλλα λόγια και να χάσεις μια προπόνηση μέσα στην εβδομάδα, δεν τρέχει τίποτα! Αν π.χ. το πλάνο σου περιλαμβάνει 3 προπονήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης

μέσα στην εβδομάδα, θα έχεις γυμνάσει ήδη όλο σου το σώμα 2 φορές!

- ✓ Είναι πιο διασκεδαστική, καθώς εναλλάσσονται συνεχώς οι ασκήσεις μεταξύ των μυϊκών ομάδων! Ταυτόχρονα μπορείς να αλλάζεις κάθε φορά όλες τις ασκήσεις που δουλεύεις σε κάθε προπονητική συνεδρία!
- ✓ Μπορείς να τη συνδυάσεις και με άλλες αθλητικές δραστηριότητες.

Εάν λοιπόν με 2 μέρες γυμνάζεις το σύνολο των μυϊκών ομάδων, μπορείς μια 3η μέρα να προσθέσεις μια αερόβια δραστηριότητα που σου αρέσει (σπορ, τρέξιμο, πεζοπορία, χορός) βελτιώνοντας εκτός από το μυϊκό σου σύστημα και το καρδιαναπνευστικό! Με αυτό τον τρόπο θα αποκομίσεις τα μέγιστα οφέλη για το σώμα σου μιας και η μία προπόνηση συμπληρώνει την άλλη...





Σάββατο 3/2/24 στις 9:00 μ.μ.
Κυριακή 4/2/24 στις 7:30 μ.μ.

Η Άννα Βαγενά και η ομάδα του θεατρικού της εργαστηρίου παρουσιάζουν την παράσταση «Είμαι απών»

Το έργο με τίτλο «Είμαι απών», πάνω σε δραματοποιημένα διηγήματα του Σωτήρη Δημητρίου, θα παρουσιαστεί στο θέατρο «Μεταξουργείο», μόνο για 2 παραστάσεις, το Σάββατο 3/2 στις 9:00μ.μ. και την Κυριακή 4/2 στις 7:30μ.μ.

Η παράσταση είναι αποτέλεσμα ενός τρίμηνου σεμιναρίου, που πραγματοποίησε η Άννα Βαγενά με θέμα το αφηγηματικό θέατρο.

Παίζουν (με αλφαβητική σειρά): Ειρήνη Αμπουμόγλι, Μαρία Γιαννιώτη, Ιωάννα Κατσαρού, Γιώργος Κουσκουλής, Μαριάννα Μαυριανού, Μπάμπης Μπουρέκας, Χριστίνα Παναγιωτάκη, Παναγιώτης Στεφάνου.

«Είμαι απών»

Κείμενα: Σωτήρης Δημητρίου

Διδασκαλία: Άννα Βαγενά

Μουσική επιμέλεια: Γιάννης Καραγιάννης

Γενική είσοδος: 5 ευρώ

Κρατήσεις θέσεων: στο τηλέφωνο του θεάτρου 210-5234382

Η Προξενήτρα του Θόρντον Ουάιλντερ στη Σκηνή Μαρίκα Κοτοπούλη Θέατρο REX



Ο Θόρντον Ουάιλντερ επισκέπτεται για πρώτη φορά το Εθνικό Θέατρο, συστήνοντάς μας τη γοητευτική και σπαρταριστή Προξενήτρα! Η κωμωδία του βραβευμένου με Πούλιτζερ συγγραφέα, που άνοιξε αυλαία τον Δεκέμβριο του 1955 στο Μπρόντγουεϊ, κάνοντας ρεκόρ παραστάσεων και τους κριτικούς να την υποδέχονται με ενθουσιώδη σχόλια, ανεβαίνει στη Σκηνή Μαρίκα Κοτοπούλη – Θέατρο REX σε σκηνοθεσία Θωμά Μοσχόπουλου.

Ένα ταξίδι στη Νέα Υόρκη του 19ου αρχίζει με οδηγό τη δαιμόνια προξενήτρα Ντόλυ Λεβί, η οποία θα αναλάβει με ενθουσιασμό να βρει την ιδανική σύζυγο στον πλούσιο αλλά δύστροπο χήρο Οράτιο. Ταυτόχρονα, η Ντόλυ θα βοηθήσει την ανιψιά του Οράτιου Ερμενεγάδη, να παντρευτεί τον εκλεκτό της καρδιάς της και θα μηχανοραφήσει προκειμένου όλοι και όλες βρουν το ιδανικό τους ταίρι ή τουλάχιστον κάποιον που μπορεί να διαλύσει τη μοναξιά τους.

Ο Θωμάς Μοσχόπουλος με αρωγό μια εκλεκτή ομάδα συνεργατών κι έναν πολυπληθή, λαμπερό θίασο ηθοποιών στήνει ένα φαρισκό σκηνικό με καταιγιστικό ρυθμό κωμικών καταστάσεων, προκειμένου να μιλήσει για την επιτακτική ανάγκη των ανθρώπων για συντροφικότητα και συμφιλίωση με τη δύσκολη πραγματικότητα.

Από 10 Φεβρουαρίου

Ημέρες και ώρες παραστάσεων:

Τετάρτη στις 19:00, Πέμπτη, Παρασκευή στις 20:30, Σάββατο στις 17:30 και 20:30, Κυριακή στις 19:00

• Προώληση εισιτηρίων: ticketservices.gr και στο 210.7234567 (με χρήση πιστωτικής-χρεωστικής κάρτας)

ΤΙΝΑ ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΟΥ

Χλομά Βουνά

στ' αχνάρια του Χρηστομάννου



Χλομά βουνά - στ' αχνάρια του Χρηστομάννου

Είναι εφικτό ένας άνθρωπος να επηρεάσει το μέλλον της κοινότητας; Ν' αλλάξει τη μοίρα ενός τόπου αλλά και τη δική του, υλοποιώντας καινοτόμες ιδέες κι οράματα; Η ιστορία μας το επιβεβαιώνει με τον πιο καταφατικό τρόπο. Στην εποχή του Φραγκίσκου Ιωσήφ και της Σίσου, στα τέλη του 1800 στο δυτικό άκρο της Αυστροουγγαρίας, στο Τιρόλο, η περιοχή των Δολομιτών παραμένει, ακόμη, απομονωμένη. Εκεί, ζει και δραστηριοποιείται ο ελληνικής καταγωγής πολιτικός θέοντορ Χρηστομάννος. Βαθιά γοητευμένος από την ομορφιά των δύσβατων βουνών και προικισμένος με το ελληνικό δαιμόνιο της επινοητικότητας, θα προσπαθήσει να πραγματοποιήσει ένα μεγάλο όραμα: να βγάλει την περιοχή αυτή από την αφάνεια με την κατασκευή μεγαλόπνοων έργων ανάπτυξης. Με ενέργειές του θα κατασκευαστούν ο εμβληματικός Δρόμος των Δολομιτών, υδραυλικά έργα, σιδηροδρομικές συνδέσεις, μεγάλα πολυτελή ξενοδοχεία και ορεινά καταφύγια που θα μεταμορφώσουν την περιοχή σε σημαντικό τουριστικό θέρετρο. Συνοδοιπόροι του στο εκπληκτικό αυτό εγχείρημα, ο Περικλής κι η Αρετή από τη Μεσσηνία, επηρεάζονται από τις απόψεις του κι αποφασίζουν να συνεργαστούν για την υλοποίηση των πρωτοποριακών σχεδίων του. Δυο προοδευτικοί άνθρωποι, που, υιοθετώντας τα οράματα του Χρηστομάννου, θα εργαστούν με ζήλο, μεράκι και πάθος, για ν' αλλάξουν μία ολόκληρη περιοχή, αλλά και τη ζωή τους. Η ιστορία μας, ελεύθερα εμπνευσμένη, από την αληθινή ζωή και το έργο του Έλληνα της διασποράς, θέοντορ Χρηστομάννου (1854-1911), εκτυλίσσεται στη Μεσσηνία, στη Βιέννη και στο Τιρόλο από το 1870 έως τις αρχές του Α' Παγκοσμίου Πολέμου. Από τις ΑΩ Εκδόσεις.

Το ρολόι



ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΛΙΑΝΟΣ

Το Ρολοϊ

[ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ]

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΖΗΣΗ

Η στέρηση, η απώλεια, ο έρωτας, η εκδίκηση και ο θάνατος είναι οι πόλοι που καθορίζουν την πορεία του ήρωα, υπερόπτη και γοητευτικού, στη ζωή και στην αναζήτηση της ευτυχίας.

Το πεπρωμένο, ισχυρότερο των θεών, άδικο και αδιάφορο στις ανθρώπινες υποθέσεις, δημιουργεί καταστάσεις που αποκλείουν τον ήρωα από την διεκδίκηση της ποθούμενης ευτυχίας.

Οι επιλογές του περιορίζονται σε δύο: είτε να συμβιβαστεί και να ζήσει μια ζωή που τον καταδικάζει σε ρουτίνα είτε να παραιτηθεί από τη διεκδίκηση της ευτυχίας και να ζήσει απολαμβάνοντας ό,τι μπορεί να προσφέρει η ήσυχη και απλή ζωή.

Από τις εκδόσεις Παπαζήση.

quote of the day

"EVERYTHING YOU CAN IMAGINE IS REAL."
Pablo Picasso

Σήμερα
γιορτάζουν!

Κύρος, Κύρης,
Ευδοξία

tip of the day

"Art is not what you see,
but what you make others see."
Edgar Degas

31 Ιανουαρίου

- > International Zebra Day
- > Inspire Your Heart With Art Day
- > National Hot Chocolate Day
- > Brandy Alexander Day