

*Αυτά που κάνουν μια οικογένεια... οικογένεια,
δεν θα τα βρεις σε κανένα ράφι.*

Για όλα τα υπόλοιπα, είμαστε εδώ.



μασούτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ 

Εδώ για κάθε οικογένεια. Εδώ για όένα.

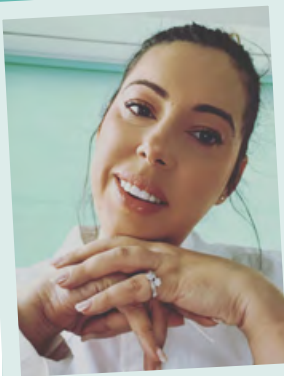
eshop.masoutis.gr

SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE

ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ
"plan de vida";



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Η Miley Cyrus έτσι για την ιστορία τα είχε με έναν πολύ ωραίο τύπο τον οποίο επί 10 χρόνια τον χώριζε, τη χώριζε, μαλώνανε, τα ξαναέβρισκαν, επιστροφές - καταστροφές που λέει και το άσμα μέχρι που τελικά παντρεύτηκαν. Αποφάσισαν να ενωθούν με τα ιερά δεσμά του γάμου γιατί θεώρησαν πως ήταν ο μόνος τρόπος να επουλώσουν τα τραύματα που δημιουργήθηκαν έπειτα από τόσα χρόνια τοξικότητας. Και επειδή όπως μας έχει διδάξει η ιστορία κανένας γάμος δεν φέρνει την άνοιξη και φυσικά την επούλωση, μετά από σχεδόν ένα χρόνο -τι πιο σύνηθες, χώρισαν...

Η Miley λοιπόν που είναι χρόνια εξαρτημένη από ουσίες, δεν το έβαλε κάτω αλλά χρησιμοποίησε ως όπλα στη φαρέτρα της όλα όσα είχε ζησει τα τελευταία χρόνια με τον πρώην σύζυγό της και επανήλθε όχι απλά δριμύτερη αλλά και με το βραβείο Grammy στην τσέπη της! Το τραγούδι "Flowers" που μιλάει για την αυτοεκτίμηση, την αγάπη για τον εαυτό μας αλλά και την προσωπική μας ανάπτυξη είναι ένας ύμνος για όλους τους ανθρώπους εκεί έξω. Η Miley έκανε την καρδιά της πέτρα και αφού ξεπέρασε την προδοσία που βίωσε από τον σύζυγό της και μερικά "κερατάκια" που έφαγε κατά τη διάρκεια της κοινής τους ζωής, μάζεψε τα τραύματά της και τα έκανε τραγούδι, για το οποίο βραβεύτηκε οδηγώντας τον εαυτό της στην καλλιτεχνική καταξίωση και στο πιο ψηλό βάθρο της παγκόσμιας μουσικής.

Γιατί στο τέλος όλα περνάνε. Και ο καθένας βρίσκει τον δρόμο του.

Tip of the Day: ΟΜΩΣ!!! Ναι, όλα περνάνε, αλλά δεν είναι ανάγκη να τα περάσεις όλα γιατί ακόμα και αν κάτι περάσει σίγουρα θα αφήσει το σημάδι του στην ψυχή και ίσως και στο σώμα σου. Και επειδή εμείς οι κοινοί θνητοί δεν έχουμε τη δόξα και τα λεφτά της Miley να ξεπερνάμε τους χωρισμούς μας γυρίζοντας video clip στη Χονολουλού θα σου πρότεινα όταν βλέπεις τα σημάδια να φεύγεις νωρίς!

Γιατί αν μείνεις με την τρέλα που κυκλοφορεί εκεί έξω, σε βλέπω αντί για video clip να γίνεσαι επεισόδιο του Κόκκινου Κύκλου και δεν θα 'θελα... ευχαριστώ.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Ποιο είναι το δικό σου "plan de vida";

Κάθε πρωί ξυπνάς και η μέρα σου ξεκινάει... Άλλη μια μέρα, ποιος είναι όμως ο σκοπός σου; Γιατί ξυπνάς το πρωί;



Σήμερα θα μιλήσουμε για ευτυχισμένους ανθρώπους.

Τι κοινό έχουν; Έχουν όλοι "plan de vida". Στην Κόστα Ρίκα αυτό είναι το "Soul's Purpose". Συχνά μεταφράζεται ως "γιατί ξυπνάω κάθε πρωί". Οι μακροβιότεροι άνθρωποι του πλανήτη πιστεύουν ότι ο σύγχρονος κόσμος συχνά μας αποξενώνει από την αληθινή μας κλίση. Πιστεύουν ότι, όπως και το δακτυλικό μας αποτύπωμα είναι μοναδικό, έτσι και ο καθένας μας έχει έναν μοναδικό λόγο ύπαρξης.

Ο σκοπός της ψυχής μας (ή το plan de vida μας) είναι να εντοπίσουμε για ποιο λόγο υπάρχουμε και να ξεκινήσουμε τη δημιουργία μιας ζωής που θα εκπληρώσει αυτό για το οποίο βρισκόμαστε στον πλανήτη.





Ένα ισχυρό plan de vida μας κάνει να νιώθουμε απαραίτητοι και μας ενθαρρύνει να συνεχίζουμε! Είναι αυτό που στην Οκινάουα αποκαλούν "Ikigai".

Ερευνώντας τις Μπλε Ζώνες - εκεί όπου ζουν οι μακροβιότεροι άνθρωποι στη Γη - οι επιστήμονες ανακάλυψαν ότι οι αιωνόβιοι άνθρωποι έχουν μια ισχυρή αίσθηση του plan de vida - νιώθουν επιθυμητοί και απαραίτητοι και ότι συμβάλλουν στο συλλογικό καλό - το οποίο σε αριθμούς είναι έως και επτά χρόνια επιπλέον προσδόκιμο ζωής. Οι άνθρωποι ωφελούνται σημαντικά όταν νιώθουν πως είναι μέρος μιας υποστηρικτικής και δεμένης κοινότητας που εργάζεται για παρόμοιους στόχους και έχουν παρόμοιες αξίες. Αντίθετα, η απομόνωση και η αποξένωση δεν λειτουργούν υπέρ μας.

Pura vida: Μια καθαρή και απλή ματιά στη ζωή

Η Pura vida δεν είναι μόνο ένα σλόγκαν στην Κόστα Ρίκα, είναι ένας τρόπος ζωής. Σημαίνει «καθαρή ζωή» ή «απλή ζωή», οι δύο λέξεις συνοψίζουν την αισιόδοξη στάση για κάθε μέρα, ανεξάρτητα από τις περιστάσεις. Υπάρχει τόσο μεγάλη προτεραιότητα στην κοινωνικοποίηση σε αυτή τη χώρα της Κεντρικής Αμερικής, όπου οι άνθρωποι ξέρουν πώς να περνούν

καλά και φαίνεται να ζουν με λιγότερο άγχος. «Οι στάσεις και οι αντιλήψεις μας μπορούν να έχουν πραγματικό αντίκτυπο στο άγχος και το άγχος με τη σειρά του είναι ισχυρός προγνωστικός παράγοντας της ψυχικής υγείας» λέει η ερευνήτρια Michaela Pascoe από το Ινστιτούτο Υγείας και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Victoria.





Πόσο ευτυχισμένος είσαι;

Διάβασε τις παρακάτω προτάσεις και αν συμφωνείς με πολλές από αυτές είσαι ένας ευτυχισμένος άνθρωπος. Αν όχι, ποτέ δεν είναι αργά να βρεις το plan de vida σου.

- ✓ Διαχειρίζεσαι με επιτυχία τα οικονομικά σου.
- ✓ Κάθε μέρα μαθαίνεις κάτι ενδιαφέρον.
- ✓ Θέτεις συνεχώς νέους στόχους και τους πετυχαίνεις.
- ✓ Τρως υγιεινά σε καθημερινή βάση.
- ✓ Βρίσκεις χρόνο για την οικογένεια και τους φίλους σου, κάνετε μαζί δραστηριότητες και πηγαίνετε ταξίδια.
- ✓ Έχεις κάποιον δίπλα σου που σε ενθαρρύνει να παραμένεις υγιής.
- ✓ Είσαι παραγωγικός και ενεργός σε καθημερινή βάση.
- ✓ Γυμνάζεσαι τακτικά.
- ✓ Ασχολείσαι με τον εθελοντισμό.
- ✓ Νιώθεις ασφαλής (στην κοινότητά σου, στην περιοχή που ζεις, στο περιβάλλον που κινείσαι).

Σου βάζουμε homework!

Οι στόχοι σου είναι SMART;

Καλό είναι να βάζεις στόχους αλλά είναι καλύτερο να τους πετυχαίνεις! Και για να συμβεί αυτό δεν χρειάζεται μόνο προσπάθεια. Πρέπει οι στόχοι που βάζεις να είναι SMART: συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφικτοί, σχετικοί και χρονικά



περιορισμένοι. Για να παραμένει κανείς εστιασμένος στον στόχο του πρέπει αυτός να μην είναι γενικός και αόριστος και φυσικά πρέπει να έχει χρονικά όρια! Όσο πιο συγκεκριμένος είναι ο στόχος που θέτουμε - και το πλαίσιο - τόσο πιο μεγάλες είναι οι πιθανότητες να οδηγηθούμε στην επίτευξή του!

Zartaux: Καινοτομία, ποιότητα, αποτελεσματικότητα!

Η "Zartaux Skinnovelties" είναι μια γκάμα δερμοκαλλυντικών και ιατροτεχνολογικών προϊόντων που διακρίνονται για την ποιότητά τους και μας προσφέρουν λαμπερή και υγιή επιδερμίδα. Ο κ. Δημήτριος Καλιμίντζος, Διευθυντής της DDSA AESTHETIC INNOVATIONS, μας μίλησε για όλα όσα κάνουν τα προϊόντα της Zartaux να ξεχωρίζουν.



Η Zartaux είναι μία Premium εταιρεία δερμοκαλλυντικών και ιατροτεχνολογικών σκευασμάτων που διακρίνεται για τα καινοτομικά προϊόντα της. Μιλήστε μας για την γκάμα "Zartaux Skinnovelties".

Η "Zartaux Skinnovelties" είναι μία γκάμα προηγμένων δερμοκαλλυντικών και ιατροτεχνολογικών προϊόντων, που διατίθενται από την εταιρεία Zartaux, η οποία διακρίνεται για την καινοτομία και την υψηλή ποιότητα των προϊόντων της.

Η "Zartaux Skinnovelties" σχεδιάστηκε με τη βοήθεια προηγμένης τεχνολογίας και βασίζεται σε επιστημονικές έρευνες, με στόχο τη βελτίωση της εμφάνισης του δέρματος.

Η γκάμα περιλαμβάνει προϊόντα για καθημερινή χρήση, όπως κρέμες προσώπου, σέρουμ και μάσκες, για τον ασθενή καθώς και ειδικά προϊόντα τα οποία απευθύνονται αποκλειστικά στον ιατρικό κλάδο, για θεραπεία



Δημήτριος Καλιμίντζος (Διευθυντής DDSA AESTHETIC INNOVATIONS) – Ράνια Παπακώστα (Επιστημονικός Συνεργάτης DDSA AESTHETIC INNOVATIONS)



Ιωάννης Λύρας (Πρόεδρος Τμήμα Πλαστικής Χειρουργικής Ακαδημίας ΖΑΕΜΑ) - Δημήτρης Καλιμίντζος (Διευθυντής DDSA AESTHETIC INNOVATIONS) - Ιωάννης Κατσαντώνης (Πρόεδρος Τμήμα Δερματολογίας Ακαδημίας ΖΑΕΜΑ)

δερματικών προβλημάτων, όπως πλήρωσης ρυτίδων, λιποατροφία, ουλές ακμής, τριχόπτωση και πολλά άλλα.

Τα προϊόντα "Zartaux Skinnovelties" περιέχουν επιλεγμένα συστατικά, σε πολύ υψηλές συγκεντρώσεις, που είναι γνωστά στην ιατρική κοινότητα για τις ευεργετικές τους ιδιότητες στη φροντίδα του δέρματος. Ενδεικτικά περιλαμβάνουν φυσικά εκχυλίσματα, βιταμίνες, αντιοξειδωτικά και πεπτιδία αλλά και φυτικά βλαστοκύτταρα που συνεισφέρουν στην αναζωογόνηση, την ενυδάτωση αλλά και την αναδόμηση του δέρματος.

Η Zartaux δίνει έμφαση στην ποιότητα και την ασφάλεια των προϊόντων της, και για αυτόν τον λόγο χρησιμοποιεί μόνο πιστοποιημένα για την αποτελεσματικότητα και ελεγχόμενα συστατικά, ενώ εφαρμόζει αυστηρούς ελέγχους ποιότητας κατά την παραγωγή.

Τα προϊόντα "Zartaux Skinnovelties" είναι σχεδιασμένα για να προσφέρουν την πλέον αποτελεσματική φροντίδα δέρματος ώστε να βοηθήσουν τους καταναλωτές να αποκτήσουν λαμπερή, υγιή επιδερμίδα.

Θα θέλαμε να μάθουμε περισσότερα για τη φιλοσοφία της Zartaux, που έχει αναδειχθεί σε μία από τις κορυφαίες εταιρείες παγκοσμίως στον χώρο της.

Η φιλοσοφία της Zartaux αναδύθηκε από τον συνδυασμό των λέξεων "Zélé" (Αφοσιωμένος), "art" (τέχνη) και "taux" (επίπεδο), λογοπαίγνιο που υποδηλώνει το επίπεδο αφοσίωσης της, στην τέχνη της δημιουργίας που απαιτεί υψηλή δεξιοτέχνη.

Στην ουσία, η Zartaux επιδιώκει και δημιουργεί έναν συνδυασμό ανάμεσα στην επιστήμη της βιομηχανίας

δερμοκαλλυντικών και ιατροτεχνολογικών, προωθώντας την τέχνη αλλά και την υψηλή δεξιοτέχνη που απαιτείται για τη δημιουργία μοναδικών συνδυασμών συστατικών, με στόχο το βέλτιστο δυνατό αποτέλεσμα.

Η εταιρεία έχει αναδειχθεί παγκοσμίως χάρη στις παρακάτω αρχές και αξίες της τεχνολογίας S.C.E.D.I.S.TM που εφαρμόζει:

Επιστημονική Ακρίβεια: Η Zartaux αναγνωρίζει τη σημασία της επιστημονικής έρευνας και της αρτιότητας στην ανάπτυξη προϊόντων. Η Zartaux βασίζει την ανάπτυξη των προϊόντων της σε επιστημονικές μελέτες και έρευνες. Οι προϊόντικές της λύσεις είναι αποτέλεσμα εκτεταμένης έρευνας και κλινικών δοκιμών με τη χρήση προηγμένων τεχνολογιών και επιστημονικών γνώσεων.

Καινοτομία: Η Zartaux επενδύει σε έρευνα και ανάπτυξη για να δημιουργεί προηγμένα προϊόντα που είναι προσαρμοσμένα στις ανάγκες του σύγχρονου καταναλωτή και παρέχουν απτά αποτελέσματα. Η εταιρεία επιδιώκει να πρωτοπορεί στον τομέα της δερμοκαλλυντικής και ιατροτεχνολογικής βιομηχανίας μέσω της συνεχούς καινοτομίας και της ανάπτυξης προηγμένων προϊόντων. Η Zartaux εξελίσσεται διαρκώς και εξερευνά νέες τεχνολογίες και συστατικά για τη δημιουργία νέων και αποτελεσματικών προϊόντων.

Ιατρική Αισθητική Τέχνη: Η Zartaux αναγνωρίζει τη σημασία της ιατρικής αισθητικής τέχνης στην περιποίηση του δέρματος. Τα προϊόντα της δημιουργούνται με γνώμονα την διατήρηση και ενίσχυση της φυσικής ομορφιάς, θέτοντας τους θεράποντες ιατρούς στο επίκεντρο της, επιδιώκοντας να παρέχει λύσεις που ικανοποιούν τις ανάγκες και τις προσδοκίες τους.



Κυριάκος Ευθύμογλου (Πλαστικός Χειρουργός) - Κώστας Αγγέλου (Επιστημονικός Συνεργάτης DDSA AESTHETIC INNOVATIONS) - Μαρία Δεϊλόγκου (Επιστημονικός Συνεργάτης DDSA AESTHETIC INNOVATIONS) - Δημήτρης Καλιμίντζος (Διευθυντής DDSA AESTHETIC INNOVATIONS) - Νικόλαος Καρμύρης Πλαστικός Χειρουργός (Αντιπρόεδρος Τμήμα Πλαστικής Χειρουργικής Ακαδημίας ΖΑΕΜΑ)

Ατομική Προσέγγιση: Η Zartaux εστιάζει στην ατομική προσέγγιση, καθώς κατανοεί ότι κάθε άτομο έχει μοναδικές ανάγκες και προτιμήσεις όσον αφορά την περιποίηση του δέρματος του. Δεν προσφέρει απλά δερμοκαλλυντικά προϊόντα, αλλά επιδιώκει να εκπαιδεύει τους καταναλωτές της, μέσω των θεραπόντων ιατρών, για τη σημασία της σωστής φροντίδας του δέρματος, παρέχοντας πληροφορίες και συμβουλές για την καθημερινή ρουτίνα περιποίησης του δέρματος μετά τη θεραπεία στο ιατρείο, προάγοντας την ενημέρωση των καταναλωτών για τη σημασία της φροντίδας του δέρματος τους.

Αξιοπιστία: Η Zartaux δεσμεύεται να παρέχει προϊόντα υψηλής ποιότητας και αξιόπιστες λύσεις, ενώ εφαρμόζει αυστηρούς ελέγχους ποιότητας κατά την παραγωγή των προϊόντων της, ώστε να εξασφαλίζει την αίσθηση αξιοπιστίας και εμπιστοσύνης στους καταναλωτές.

Ασφάλεια: Η Zartaux δεσμεύεται να παράγει προϊόντα υψηλής ποιότητας, χρησιμοποιώντας μόνο επιλεγμένα συστατικά που έχουν επιστημονικά αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα και είναι ασφαλή για τη χρήση στο δέρμα ενώ παράλληλα εφαρμόζει αυστηρές πρακτικές ποιοτικού ελέγχου.

Η φιλοσοφία αυτή έχει συμβάλει στην αναγνώριση της Zartaux, ως μία από τις κορυφαίες εταιρείες παγκοσμίως, καθώς προάγει την επικοινωνία και την αλληλεπίδραση μεταξύ του ιατρικού κλάδου, μέσω της Ζ.Α.Ε.Μ.Α. Επιστημονικής Ακαδημίας της, προσφέροντας κοινό έδαφος για να μοιραστούν αλλά και να εμπνεύσουν ιδέες, καλλιεργώντας μια βαθύτερη συνειδητότητα με όλη την ιατρική κοινότητα.

Η Zartaux έχει αναδειχθεί σε μία από τις κορυφαίες εταιρείες παγκοσμίως στον χώρο της, προσφέροντας προϊόντα που συνδυάζουν την υψηλή ποιότητα, την καινοτομία και την επιστημονική ακρίβεια.

Αποκλειστικός αντιπρόσωπος Ελλάδας για το ελβετικό brand "Zartaux" είναι η "DDSA AESTHETIC INNOVATIONS" που μέσα σε μικρό χρονικό διάστημα από την ίδρυσή της κατάφερε να πρωταγωνιστήσει στον τομέα των δερμοκαλλυντικών και ιατροτεχνολογικών σκευασμάτων. Ποια είναι τα "κλειδιά" της επιτυχίας;

Τα "κλειδιά" της "DDSA AESTHETIC INNOVATIONS" που συμβάλλουν στην επιτυχία της εταιρείας ως αποκλειστικού αντιπροσώπου του ελβετικού brand "Zartaux" στην Ελλάδα περιλαμβάνουν:

Καινοτομία: Εστιάζει στην εκπροσώπηση καινοτόμων δερματολογικών και ιατροτεχνολογικών προϊόντων που παρέχουν αποτελεσματικές λύσεις για την περιποίηση του δέρματος.

Ποιότητα: Δίνει έμφαση στην υψηλή ποιότητα των προϊόντων που επιλέγει προς διάθεση, καθώς έχει επιλέξει να εργάζεται μόνο με επαγγελματίες ιατρούς του κλάδου.

Επιστημονική Έρευνα: Επιλέγει τα προϊόντα της με γνώμονα την επιστημονική έρευνα και τις κλινικές μελέτες, προσφέροντας έτσι αξιόπιστα και αποτελεσματικά προϊόντα.

Ολοκληρωμένη Προσέγγιση: Προσφέρει ολοκληρωμένες λύσεις για την περιποίηση του δέρματος, συνδυάζοντας προϊόντα και θεραπείες για την επίτευξη ορατών και μακροπρόθεσμων αποτελεσμάτων.

Αξιοπιστία: Η "DDSA AESTHETIC INNOVATIONS" έχει καταφέρει να κερδίσει την εμπιστοσύνη των πελατών της με την παροχή υψηλής ποιότητας προϊόντων αλλά και την υποστήριξη τους μετά την αγορά, καθώς επιλέγει να βρίσκεται δίπλα στον Ιατρό.

Αυτοί οι παράγοντες συμβάλλουν στην επιτυχία της εταιρείας ως αποκλειστικού αντιπροσώπου του ελβετικού brand "Zartaux" στην Ελλάδα.



Το ArGOODaki των Goody's Burger House χάρισε την αγάπη του στο Library4All προσφέροντας βιβλία σε σχολεία όλης της Ελλάδας

Χιλιάδες πολύχρωμες σελίδες θα ταξιδέψουν σε κάθε γωνιά της Ελλάδας μέσα από ένα ακόμη μικρό θαύμα που κατόρθωσε ο αγαπημένος φίλος των παιδιών, το ArGOODaki! Φέτος το ArGOODaki, ο καθιερωμένος θεσμός κοινωνικής προσφοράς των Goody's Burger House, στήριξε έμπρακτα το Library4all, προσφέροντας υπέροχα βιβλία παιδικής λογοτεχνίας. Από την Αλεξανδρούπολη μέχρι την Κρήτη και από το Αιγαίο μέχρι το Ιόνιο, όπου υπάρχουν καταστήματα των Goody's Burger House και παιδιά που αγαπούν να φτιάχνουν νέους κόσμους με τη βοήθεια των βιβλίων, η συγκεκριμένη προσφορά ανέδειξε την ισότιμη πρόσβαση στην εκπαίδευση και στον πολιτισμό: βιβλιοθήκες σε νηπιαγωγεία, δημοτικά, ειδικά σχολεία και Κέντρα Κοινωνικής Πρόνοιας εμπλουτίζονται εντυπωσιακά χαρίζοντας φτερά στην παιδική φαντασία.

Στο πλαίσιο ειδικής τελετής που πραγματοποιήθηκε στο Μουσείο Μπενάκη τη Δευτέρα 5 Φεβρουαρίου, παρουσία της υπουργού Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας Σοφίας Ζαχαράκη, η ομάδα των Goody's Burger House παρέδωσε εξαιρετικά βιβλία παιδικής λογοτεχνίας για τον σκοπό του Library4all, ενισχύοντας την ανάπτυξη της φιλαναγνωσίας.

Το ArGOODaki των Goody's Burger House, ο μακροβιότερος θεσμός κοινωνικής προσφοράς στην Ελλάδα, έχει υποστηρίξει από το 2002 μέχρι σήμερα χιλιάδες παιδιά και

νέους στους τομείς της ιατρικής φροντίδας, της σίτισης και της εκπαίδευσης. Έχοντας μεγαλώσει πολλές γενιές παιδιών και αποτελώντας χωρίς αμφιβολία κομμάτι της ζωής μας, μπορεί να είναι για μία ακόμη χρονιά υπερήφανο, καθώς ολοκλήρωσε με επιτυχία και αυτή την εκστρατεία αγάπης.

Με κεντρικό μήνυμα «Share love. Share knowledge. Έλα να μοιράσουμε, μαζί, σελίδες αγάπης στα παιδιά!», μας κάλεσε να συμμετάσχουμε ενεργά και η ανταπόκριση σε αυτό το κάλεσμα ήταν κάτι παραπάνω από συγκινητική. Η κ. Σοφία Ζαχαράκη, υπουργός Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας, υπογράμμισε τη σημασία της προσφοράς και στα Κέντρα Κοινωνικής Πρόνοιας: «Μέσα από μία τόσο γενναιόδωρη προσφορά, παιδικά βιβλία χρήσιμα για την ανάπτυξη της φαντασίας και άλλων δεξιοτήτων των παιδιών, θα ταξιδέψουν και θα βρεθούν σε χέρια που θα τα αγαπήσουν και θα τα εκτιμήσουν. Η συγκεκριμένη πράξη αλληλεγγύης είναι συγκινητική και θα βρει τους πιο ευγνώμονες αποδέκτες, τα ίδια τα παιδιά. Τα Κέντρα Κοινωνικής Πρόνοιας κάνουν πολύ σημαντικό έργο σε ολόκληρη την Ελλάδα και η προσφορά αυτή ενισχύει το έργο τους».

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε τη διεύθυνση <https://www.goodys.com/>





Ελένη Κορμηνού,
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



Αυτοάνοση Πνευμονική Νόσος: Σημαντική η έγκαιρη Διάγνωση!

Ο ρόλος της ανοσίας στην παθογένεση διαφόρων πνευμονικών ασθενειών διερευνάται ολοένα και περισσότερο. Ο όρος «αυτοανοσία» αναφέρεται στις περιπτώσεις όπου το ανοσοποιητικό σύστημα αντιλαμβάνεται υγιείς ιστούς του οργανισμού ως ξένους.



Όταν συμβαίνει αυτό, εκκινεί μία ανοσιακή απόκριση ενάντια στους Υγιείς ιστούς, όπως οι Πνεύμονες.

Η πνευμονική προσβολή από κύτταρα του Ανοσοποιητικού Συστήματος, έχει διάφορα ονόματα: αυτοάνοση πνευμονική νόσος, διάμεση πνευμονική νόσος και διάμεση ίνωση.

Χαρακτηρίζεται από φλεγμονή ή ίνωση των πνευμόνων και αποτελεί μία από τις αρκετές επιπλοκές που μπορεί να εμφανιστούν σε ασθενείς που πάσχουν από αυτοάνοσες ή ρευματικές παθήσεις.

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα, μία φλεγμονώδης νόσος που επηρεάζει τις αρθρώσεις το ανοσοποιητικό σύστημα στοχεύει τις αρθρώσεις. Ωστόσο, στο 10% περίπου των ασθενών μπορεί να εμφανιστούν συμπτώματα από τους πνεύμονες. Η συστηματική σκλήρυνση (σκληρόδερμα), μία ινωτική νόσος που επηρεάζει το δέρμα.

Η δερματομυοσίτιδα, η οποία προκαλεί φλεγμονή στους μύες και το δέρμα.

Ο Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος, μία φλεγμονώδης



νόσος που επηρεάζει διάφορα όργανα του σώματος, όπως οι αρθρώσεις, οι νεφροί και το δέρμα.

Γιατί είναι σημαντικό να τεθεί άμεσα η διάγνωση της Αυτοάνοσης Πνευμονικής Νόσου;

Έρευνες έχουν δείξει ότι η παραπάνω επιπλοκή αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα αίτια νόσησης και θανάτου για τους ασθενείς με αυτοάνοσα νοσήματα. Τα φλεγμονώδη νοσήματα συνήθως αποκρίνονται καλύτερα στις αντιφλεγμονώδεις θεραπείες (όπως τα κορτικοστεροειδή), όταν τα τελευταία χορηγούνται νωρίς στην πορεία της νόσου.

Ωστόσο, στους ασθενείς με ινωτικές παθήσεις η πρόγνωση είναι συνήθως χειρότερη και τα φάρμακα δεν είναι εξίσου αποτελεσματικά με αποτέλεσμα να προκαλείται συχνότερα αναπηρία, να χρειάζεται εξωτερική χορήγηση οξυγόνου ή να απαιτείται μεταμόσχευση πνεύμονα.

Η πορεία της επιπλοκής αυτής μπορεί να διαφέρει σημαντικά στους διάφορους ασθενείς - με ορισμένους να αναφέρουν ταχεία επιδείνωση, ενώ σε άλλους να παρατηρείται πιο αργή επιδείνωση ή σταθεροποίηση παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση της επιπλοκής:

Αν και ακόμα δεν έχουν γίνει έρευνες με σκοπό να εξετάσουν ποιοι είναι οι παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση της επιπλοκής, διάφορες πληθυσμιακές μελέτες έχουν καταλήξει σε ορισμένες παρατηρήσεις. Το ανδρικό φύλο, το ιστορικό καπνίσματος και η παρουσία ορισμένων αντισωμάτων ή γενετικών δεικτών, αυξάνει τον κίνδυνο αυτοάνοσης πνευμονική νόσου. Περιβαλλοντικοί

παράγοντες, η έκθεση σε τοξικά αέρια στο εργασιακό περιβάλλον ή οι ρύποι της ατμόσφαιρας μπορεί επίσης να επηρεάσουν τον κίνδυνο αυτοάνοσας στους πνεύμονες.

Αλλα πιθανά αίτια είναι διάφορα φάρμακα που μπορεί να προκαλέσουν βλάβες στους πνεύμονες ή δυσλειτουργία του οισοφάγου με αποτέλεσμα να εμφανίζεται εισρόφηση στους πνεύμονες, μία συχνή επιπλοκή σε αρκετά αυτοάνοσα νοσήματα.

Υπάρχουν θεραπείες για την Αυτοάνοση Πνευμονική Νόσο;

Η απάντηση είναι ναι, αν και η αποτελεσματικότητα των θεραπειών αυτών ποικίλλει. Όταν η διάγνωση της αυτοάνοσης πνευμονικής νόσου γίνεται εγκαίρως, πριν εμφανιστεί εκτεταμένη ίνωση, τα ανοσοτροποποιητικά της νόσου φάρμακα (όπως τα κορτικοστεροειδή, η μεθοτρεξάτη κ.ά.) μπορούν να προσφέρουν οφέλη. Η έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση της νόσου συνδέεται επίσης με καλύτερη πρόγνωση.

Συμπερασματικά

Οι πνευμονικές παθήσεις που προκαλούνται από το ανοσοποιητικό σύστημα είναι μια ετερογενής ομάδα διαταραχών που αποτελούν διαγνωστική και θεραπευτική πρόκληση. Η έγκαιρη διάγνωση είναι σημαντική. Επιπλέον, είναι απαραίτητη η συχνή παρακολούθηση για την αξιολόγηση της εξέλιξης της νόσου. Απαιτείται μια εξατομικευμένη προσέγγιση στη θεραπεία, δεδομένης της ετερογένειας της παρουσίας και της επικάλυψης μεταξύ πολλαπλών διαταραχών.

10 χρόνια Κινητές Ιατρικές Μονάδες. Ένα ταξίδι προσφοράς σε νησιωτικές και απομακρυσμένες περιοχές της χώρας



Μπορούν δύο κινητά νοσοκομεία να ανταποκριθούν στην ανάγκη για πρωτοβάθμια περίθαλψη των κατοίκων απομακρυσμένων περιοχών; Εδώ και 10 χρόνια οι Κινητές Ιατρικές Μονάδες (KIM) έχουν αποδείξει πως μπορούν, έχοντας πραγματοποιήσει περισσότερες από 160 αποστολές για να προσφέρουν 88.253 δωρεάν διαγνωστικές εξετάσεις σε παραπάνω από 53.000 ανθρώπους κατοίκους απομακρυσμένων νησιών και περιοχών της χώρας, με πρωτοβουλία του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ) και σε συνεργασία με την ΑΜΚΕ «Αναγέννηση και Πρόοδος».

Για να γιορτάσουν αυτήν τη σημαντική επέτειο, οι KIM διοργάνωσαν

τριήμερη εκδήλωση, από τις 26 έως 29 Ιανουαρίου στο νησί της Αμοργού, προσφέροντας τις καθιερωμένες, διαγνωστικές και προληπτικές εξετάσεις (μαστογραφία, καρδιογράφημα, μέτρηση οστικής πυκνότητας), καθώς και χειρουργικές, οφθαλμιατρικές και οδοντιατρικές εξετάσεις. Περισσότεροι από 210 άνθρωποι συμμετείχαν στις παράλληλες δράσεις, όπως σε ομιλίες για θέματα δημόσιας υγείας, σε συμβουλευτικές συνεδρίες για γονείς με θέμα τη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση παιδιών και εφήβων και σχολικού προσανατολισμού για μαθητές λυκείου, καθώς και σε παραδοσιακούς χορούς, στο mini πρωτάθλημα μπάσκετ, σε μαθήματα yoga και πρώτων βοηθειών, σε πεζοπορίες και πολλά άλλα. Μπορείτε να μάθετε περισσότερα για το πρόγραμμα των KIM [εδώ](#).

Press Room

Beauty & Fashion edition

Η Coco Jones «έκλεψε» τις εντυπώσεις φορώντας δημιουργία Celia Kritharioti στην 66η τελετή απονομής των βραβείων Grammy

Η 66η τελετή των βραβείων Grammy πραγματοποιήθηκε στο Crypto.com Arena στο Λος Άντζελες την Κυριακή 4 Φεβρουαρίου 2024. Η εμφάνιση που «έκλεψε» τις εντυπώσεις ήταν της 26χρονης ηθοποιού και τραγουδίστριας Coco Jones, που επέλεξε να εμφανιστεί στο κόκκινο χαλί, με ένα εντυπωσιακό baby blue crystal dress Celia Kritharioti Haute Couture S/S 2024, σε ασημί τόνους, που θύμιζε τα χρώματα του βυθού, τα οποία κυριάρχησαν και στην πρόσφατη collection της διεθνούς φήμης σχεδιάστριας που παρουσιάστηκε στην πόλη του φωτός!

Η αγαπημένη ηθοποιός έλαβε βραβείο Grammy για την καλύτερη ερμηνεία R&B, ενώ ήταν υποψήφια σε 4 ακόμα μεγάλες κατηγορίες βραβείων. Εκτός από την Coco Jones, δημιουργία της ταλαντούχας Ελληνίδας σχεδιάστριας από την συλλογή "Africa" επέλεξε και η 22χρονη Tyla στο Grammy Nominee brunch. Η νεαρή τραγουδίστρια έλαβε για 1 η φορά βραβείο και συγκεκριμένα στην κατηγορία "Best African Music Performance" για το τραγούδι της "Water".



Ποια είναι η πιο ερωτική γλώσσα στον κόσμο;



Πολλοί λένε ότι τα γαλλικά είναι η πιο ερωτική γλώσσα από όλες τις γλώσσες του κόσμου. Ερχόμαστε τώρα να καταρρίψουμε αυτόν τον μύθο! Γιατί σύμφωνα με νέα έρευνα στην πρώτη θέση βρίσκονται τα ιταλικά.



Όπως έδειξε έρευνα της πλατφόρμας εκμάθησης ξένων γλωσσών Babel, τα ιταλικά πιάνουν κορυφή! Ειδικότερα, 6.000 άνθρωποι από τις ΗΠΑ, το Ηνωμένο Βασίλειο, τη Γαλλία, την Ισπανία και τη Γερμανία ρωτήθηκαν ποιες γλώσσες θεωρούνται πιο ερωτικές και όπως φάνηκε οι περισσότεροι ψήφισαν ιταλικά.

Ποια είναι η πιο άμεση και ποια η πιο ευγενική γλώσσα;

Τα γερμανικά πήραν τον τίτλο της "πιο άμεσης" γλώσσας και τα βρετανικά αγγλικά της "πιο ευγενικής" γλώσσας. Σύμφωνα με τη γλωσσολόγο Πάτι Αντανκ, "οι Αγγλοι ομιλητές έλκονται από τη μελωδία μιας γλώσσας όπως η γαλλική ή η ιταλική".

Γιατί τα ιταλικά είναι sexy;

"Υπάρχουν ορισμένα χαρακτηριστικά της ιταλικής γλώσσας που μπορεί να συμβάλλουν στην ελκυστικότητά της" είπε ο καθηγητής γλωσσών του Babel, Νόελ Γουλφ, μιλώντας στη Daily Mail. Επιπλέον, ανέφερε πως η άνοδος και η πτώση του τόνου στην ομιλουμένη ιταλική γλώσσα μπορεί να δημιουργήσει μια μουσική ποιότητα, την οποία κάποιοι άνθρωποι βρίσκουν γοητευτική και ελκυστική. Ακόμη, όπως είπε "ορισμένα φωνητικά χαρακτηριστικά, όπως η προφορά των ήχων 'r' μπορεί να είναι διακριτά στα ιταλικά, τα οποία για πολλούς θεωρούνται γοητευτικά ή ελκυστικά".



"Miami English", μια νέα διάλεκτος!

Μία νέα διάλεκτος, γνωστή ως "Miami English", έχει καταφέρει να γίνει ιδιαίτερα δημοφιλής και μάλιστα έχει εξαπλωθεί στη Νότια Φλόριντα. Ο λόγος που την έκανε να ξεχωρίσει σε μικρό χρονικό διάστημα είναι το γεγονός ότι οι ισπανόφωνοι που γεννήθηκαν στις ΗΠΑ τη χρησιμοποιούν και τη διαδίδουν. Τα "Miami English" είναι πολύ ελκυστικά και κερδίζουν έδαφος γιατί συνδέουν αγγλικές λέξεις σε ισπανικούς τύπους.



ΚΑΘΕ ΣΑΒΒΑΤΟ

ΔΩΡΕΑΝ
ΠΕΡΙΗΓΗΣΕΙΣΔωρεάν Περιηγήσεις
στο Ολυμπιακό
Μουσείο Αθήνας

Το Ολυμπιακό Μουσείο Αθήνας, που στεγάζεται εντός του εμπορικού κέντρου Golden Hall, προσφέρει κάθε Σάββατο, σε μικρούς και μεγάλους ένα μοναδικό βιωματικό ταξίδι στην ιστορία της Ολυμπιακής Ιδέας.

Με την αγορά ενός εισιτηρίου, όλοι οι επισκέπτες μπορούν να απολαύσουν δωρεάν ομαδικές περιηγήσεις στους χώρους της μόνιμης έκθεσης.

Τα διαδραστικά εκθέματα, το πρωτότυπο οπτικοακουστικό υλικό και τα βιώματα των αθλητών μέσα από τις ιστορίες και τα προσωπικά τους αντικείμενα, συνθέτουν τη μόνιμη έκθεση του Ολυμπιακού Μουσείου Αθήνας, αντικατοπτρίζοντας την ιστορία, τις αξίες και τη φιλοσοφία του Ολυμπισμού.

Οι δωρεάν ομαδικές περιηγήσεις του Ολυμπιακού Μουσείου Αθήνας, είναι διαθέσιμες κάθε Σάββατο, από τις 10:00 έως τις 18:00, ανά μια ώρα (τελευταία είσοδος στις 17:00).

Για την συμμετοχή σας απαιτείται τηλεφωνική προκράτηση θέσης στο +30 210 6885 560.

Σημειώνεται ότι λόγω περιορισμένων θέσεων θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

Άουστας ή η αγριάδα
Από 11 Μαρτίου στο Θέατρο 104

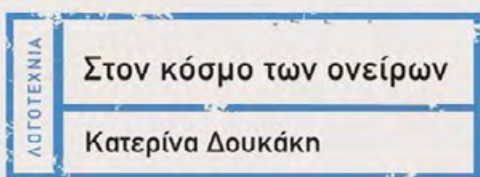
Τρεις ήρωες, η Κατερίνα, η Αγγελική και ο Βαγγέλης, περιμένουν στο σπίτι τους έναν τουρίστα που γνώρισαν νωρίτερα στο κέντρο της Αθήνας. Όσο περιμένουν η πλήξη τους κυριεύει κι επιδίδονται σε άσκοπες συζητήσεις. Κι όμως, γρήγορα διαφαίνεται πως η ατμόσφαιρα δεν είναι ανάλαφρη. Η διάθεση τους είναι επιθετική και απειλητική, με έντονες εξάρσεις, από την τρέλα στο απόλυτο κενό. Οι τρεις ήρωες είναι πολύ σίγουροι για την αξία τους ως Έλληνες, όπως και για την ανωτερότητα τους έναντι κάθε ξένου. Ο Ξένος, ο Βορειοευρωπαίος Σελάν, μπαίνει μέσα σε αυτό το σύμπαν εντελώς ανυποψίαστος και έρχεται αντιμέτωπος με τη σκληρή «ελληνικότητα».

Η Στεφανία Σαμαρά παρουσιάζει την πρώτη της σκηνοθεσία, προσεγγίζοντας το έργο Άουστρας ή η αγριάδα, 13 χρόνια μετά την πρώτη του παρουσίαση, με ανανεωμένο κείμενο, φρέσκο βλέμμα και γνήσια διάθεση εξερεύνησης: πόσο έχει αλλάξει σήμερα το βλέμμα των Ελλήνων απέναντι στους «ξένους»; Πόσο διαφορετικά αντιμετωπίζουμε έναν Ευρωπαίο από οποιονδήποτε άλλον αλλοδαπό; Μαζί της τρεις νέοι ηθοποιοί που έχουν ξεχωρίσει ήδη στον θεατρικό χώρο, η Θαλασσινή Βοσταντζόγλου, ο Διαμαντής Αδαμαντίδης και ο Βίκτωρ Μπενουζιλίο.

Από τις 11 Μαρτίου, κάθε Δευτέρα και Τρίτη στις 21:00

Προπώληση [εδώ](#).

Προσφορά εισιτηρίων έως τις 14 Φεβρουαρίου: 10 ευρώ



ΠΛΕΘΡΟΝ | Σειρά Μεσάγειος

Στον κόσμο των ονείρων

Είναι δυνατόν δύο άνθρωποι που δεν έχουν γνωριστεί ποτέ, ούτε καν γνωρίζουν ο ένας την ύπαρξη του άλλου, να βλέπουν το ίδιο όνειρο κάτω από το σεντόνι τους; Θα βρεθούν ποτέ μαζί σε αυτόν τον κόσμο ή στον κόσμο των ονείρων;

Η Ελένη Αλταμούρα, η πρώτη Ελληνίδα ζωγράφος, γεννήθηκε στις Σπέτσες το 1821 και ντύθηκε άντρας για να σπουδάσει ζωγραφική στην Ιταλία. Εκεί παντρεύτηκε και γέννησε τρία παιδιά. Πέθανε στις Σπέτσες, ξεχασμένη, χαμένη μέσα στις δεισδιαιμονίες και στην τρέλα του μυαλού.

Η Μπιάνκα και ο γιος της ο Αλεσάντρο, στη Νάπολη, και η Σοφία, στην Αθήνα, ονειρεύονται το σπίτι της Ελένης στις Σπέτσες όπως το ζωγράφισε ο μικρότερος γιος της. Ως φανταστικοί απόγονοί της, μπλεγμένοι στο δίκτυο του ίδιου ονείρου, ξετυλίγουν τις ιδέες τους, τα οράματά τους, τους αγώνες τους, τις ελπίδες τους, τους έρωτές τους. Πολιτική, επιστήμη και τέχνη πρωταγωνιστούν στις ζωές τους. Η Μπιάνκα πεθαίνει και ο Αλεσάντρο, οδηγούμενος από τα γραφτά της μητέρας του, ξεκινά να αναζητήσει την ιστορία του. Κάπου εκεί θα συναντήσει τη Σοφία που, αγνοώντας τη σχέση της με όλα αυτά, έχει αφρεθεί να την παρασύρει το όνειρο. Από τις Εκδόσεις Πλέθρον.

Ευρωπαϊκή ενοποίηση: Οι περιπέτειες ενός οράματος



Η ιδέα της ευρωπαϊκής ενοποίησης επανερχόταν κατά καιρούς στο προσκήνιο στη διάρκεια των αιώνων. Μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο το ερώτημα «πώς αυτό δεν θα συμβεί ξανά;» είχε γίνει αμείλικτο. Η προσπάθεια που ξεκίνησε τότε με τελικό στόχο την πολιτική ενοποίηση οδήγησε στη δημιουργία της Κοινότητας Ανθρακα και Χάλυβα, στην Ευρωπαϊκή Οικονομική Κοινότητα στη συνέχεια και στη σημερινή Ευρωπαϊκή Ένωση. Ακόμη όχι, όμως, στην ενοποίηση.

Στις σελίδες αυτού του βιβλίου καταγράφονται οι διαμάχες στο εσωτερικό της Ένωσης από το ξεκίνημά της και στη διάρκεια κομβικών στιγμών, που καθόρισαν κι επηρεάζουν ακόμη την κοινή πορεία. Διαμάχες που πηγάζουν από διαφορετικές αντιλήψεις για το κοινό νόμισμα, την αμυντική ενοποίηση, τη γερμανική επανένωση, τη διαχείριση της κρίσης στην ευρωζώνη, τον ρόλο της ΕΕ στον κόσμο, τις απαντήσεις στις νέες προκλήσεις ασφαλείας.

Στο βιβλίο γίνεται, επίσης, μια περιγραφή των «ελληνικών περιπετειών» στη διάρκεια της ευρωπαϊκής πορείας της χώρας μας. Η Ευρωπαϊκή Ένωση είναι ένα πρωτοφανές ιστορικό πείραμα που, παρά τα προβλήματά του, δημιούργησε πρωτόγνωρες συνθήκες ειρήνης και ευημερίας στην ήπειρό μας. Ποια θα είναι η συνέχεια αυτής της πορείας; Από τον χαρακτήρα των αποφάσεων που θα ληφθούν θα κριθεί αν η ενοποίηση θα επιτευχθεί ή αν θα επικρατήσει η άποψη «ο καθένας μπορεί καλύτερα μόνος του». Από τις εκδόσεις Μίνωας.

quote of the day

"PLAY IS THE MEDIATOR OF THE INVISIBLE AND VISIBLE."

Theresa A. Kestly

**Σήμερα
γιορτάζουν!**

Παρθένιος, Παρθένης,
Παρθενία, Παρθενόπη,
Λουκάς, Λουκία*

*Υπάρχουν και άλλες ημερομηνίες που
γιορτάζει αυτό το όνομα.



tip of the day

"Play is our
brain's favourite
way of learning."

=Diane Ackerman=

7 Φεβρουαρίου

- › Global School Play Day
- › World Read Aloud Day
- › National Ballet Day
- › National Black HIV/AIDS Awareness Day
- › National Fettuccine Alfredo Day
- › National Girls and Women in Sports Day
- › e-Day
- › Rose Day