



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**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**ΟΙ #FEMCELS ΚΑΙ
Η ΑΝΕΞΕΡΕΥΝΗΤΗ
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥΣ**

LET'S
EXPORTGREECE
THE NEWSLETTER

εξάγουμε Ελλάδα

Gulfood

19-23 FEB 2024
DUBAI WORLD TRADE CENTRE

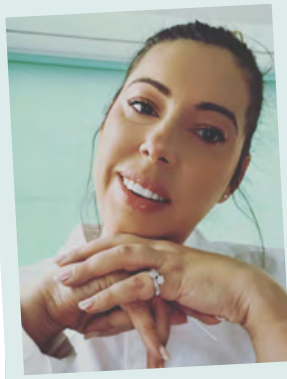
**REAL FOOD
REAL VALUE**

...θα είμαστε εκεί!

POWERED BY



SORRY



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Όπως σου έχω ξαναπεί τα ταξίδια εκτός από εμπειρίες μου χαρίζουν απλόχερα χρόνο για να βρίσκω τον εαυτό μου, που λόγω των πολλών υποχρεώσεων τον χάνω συχνά...

Σήμερα λοιπόν αποφάσισα να γράψω ένα "γράμμα" σε μένα και θα σου πρότεινα να κάνεις το ίδιο. Ίσως σου φαίνεται αστειό όμως σου υπόσχομαι πως μόλις συγκεντρωθείς και ξεκινήσεις, οι λέξεις απλά θα εκτοξεύονται από μέσα σου σαν χείμαρρος που τόσα χρόνια τον κρατούσες περιορισμένο σε ένα φράγμα. Τώρα που το φράγμα έσπασε ο χείμαρρος, δηλαδή εσύ, είσαι έτοιμος να παρασύρεις τα πάντα ξεκινώντας με το να βάλεις σε μία σειρά τις σκέψεις σου από σένα για σένα. Αλήθεια τι πιστεύεις για τον εαυτό σου;

"Αγαπητέ μου εαυτέ, αρχικά σου χρωστάω μία συγγνώμη ή μάλλον για να είμαι ειλικρινής σου χρωστάω πολλές. Γνωρίζομαστε 43 χρόνια σχεδόν και εσύ πάντα μου ήσουν πιστός ενώ εγώ δεν σου φέρθηκα με σεβασμό και σε θεωρούσα δεδομένο. Είχα ξεχάσει πόσο ικανός, έντιμος και όμορφος είσαι και αυτά δεν τα λέω επειδή είμαι ματαιόδοξη αλλά γιατί στην πραγματικότητα είσαι ένα δώρο που σπάνια αναγνωρίζω την αξία σου. Σου ζητώ συγγνώμη που σε πιέζω να δίνεις το μέγιστο των δυνατοτήτων σου, δεν το κάνω για να σε ταλαιπωρήσω αλλά γιατί πιστεύω ότι θα τα καταφέρεις. Σου ζητώ συγγνώμη για τον ύπνο, τη διασκέδαση και τα χαμόγελα που σου έχω στερήσει και που μάλλον θα συνεχίσω να το κάνω, αφού πριν λαλήσει πετεινός θα επιστρέψω στις κακές μου συνήθειες. Σου ζητώ συγγνώμη που δεν σε φροντίζω και που το άγχος μου και η τοξικότητα γύρω μου με ανάγκασαν να σε αρρωστήσω και τώρα παλεύεις μαζί μου καθημερινά για να νιώθουμε και οι δύο καλά. Λυπάμαι που σε συγκρίνω με άλλους, ο καθένας μας είναι ξεχωριστός και όλοι μας κουβαλάμε τον δικό μας σταυρό. Σου ζητώ συγγνώμη που άφησα την επαγγελματική μου φιλοδοξία να καθορίσει τα πάντα για μένα. Λυπάμαι που δεν προλαβαίνω να μοιραστώ ούτε τις σκέψεις μου μαζί σου και απλά σε τραβολογώ χωρίς να νοιάζομαι αν είσαι καλά, αν αντέχεις ή αν πονάς. Μάλλον όσα προανέφερα θα συνεχίσω να τα κάνω και γι' αυτό εκτός από τις συγγνώμες θέλω να σου πω και ένα τεράστιο ευχαριστώ -προκαταβολικά, για όλα αυτά που θα συνεχίσουμε να κάνουμε, για τις δυσκολίες που θα αντιμετωπίσουμε αλλά και τα ζόρια που θα ξεπεράσουμε παρέα. Σε αγαπώ."

Tip of the Day: Σε ποιον χρωστάω τη μεγαλύτερη μου συγγνώμη; Σε μένα. Κανείς δεν ήταν πιο σκληρός μαζί μου, από ό,τι εγώ σε μένα.

Εσύ:

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Οι #femcels και η ανεξερεύνητη ψυχολογία τους

Μία νέα έρευνα εμβαθύνει στην ανεξερεύνητη ψυχολογία του femcels. Ας ξεκινήσουμε όμως με τα βασικά... Ξέρεις τι εννοούμε με τον όρο "femcel";



Ίσως έχεις δει να χρησιμοποιείται ως hashtag κάτω από βίντεο στο TikTok... Οι femcels έχουν ισχυρή διαδικτυακή παρουσία από το 2018, ωστόσο τελευταία αποτελούν αντικείμενο συζήτησης και όλο και περισσότεροι τις ανακαλύπτουν.

Οι femcels είναι μια κοινότητα γυναικών στο διαδίκτυο που πιστεύουν πως δεν είναι ικανές να έχουν σεξουαλικές ή ρομαντικές σχέσεις - κάτι αντίστοιχο συμβαίνει και με τους άντρες "incels". Ωστόσο, εκείνοι θεωρούν ως βασικό πρόβλημα τον φεμινισμό, ενώ οι femcels θεωρούν πως το μεγάλο εμπόδιο είναι ο μισογυνισμός και τα μη ρεαλιστικά πρότυπα ομορφιάς. Η κοινότητα των femcels άρχισε να αναπτύσσεται αρχικά μέσω του reddit, κάτω από την ονομασία "Trufemcels".

Μια νέα μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Archives of Sexual Behavior διερεύνησε την ψυχολογία των ακούσια άγαμων γυναικών, αποκαλύπτοντας την πάλη τους με τη σεξουαλική απογοήτευση, την εστίαση σε προσωπικά παράπονα και την τάση προς μη βίαια μέσα ενδυνάμωσης.

"Όταν άκουσα για πρώτη φορά τον όρο femcel, με ενδιέφερε αμέσως και ήθελα να μάθω περισσότερα για τις κοινότητές τους. Όταν άρχισα να εξερευνώ τη διαδικτυακή κουλτούρα τους, είδα τόσες πολλές διαφορετικές κατευθύνσεις που θα μπορούσε να πάρει η έρευνά μας, επειδή πρόκειται για έναν πληθυσμό που δεν έχει μελετηθεί καλά", αναφέρει η Hannah Rae Evans, απόφοιτη μεταπτυχιακού προγράμματος Εγκληματολογίας και Ποινικής Δικαιοσύνης του Πανεπιστημίου της Αλαμπάμα.



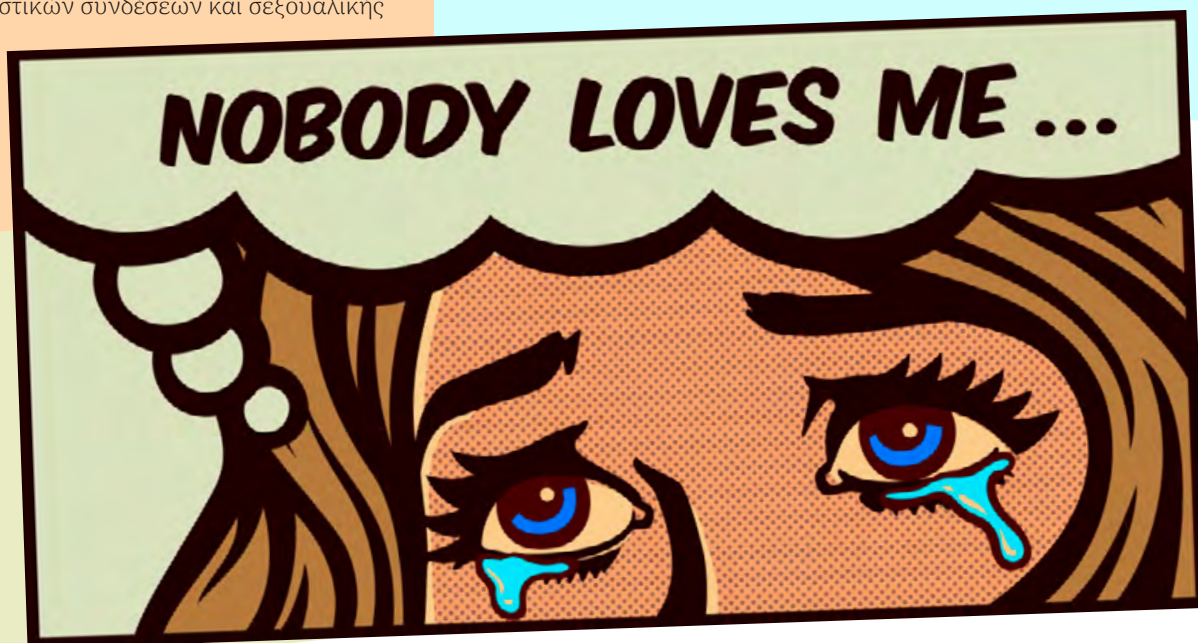
Ο όρος "incels", που αναφέρεται σε ακούσια άγαμους άνδρες, έχει συνδεθεί με πολλές βίαιες πράξεις και τη διαδικτυακή μισογυνιστική κουλτούρα, προσελκύνοντας την παγκόσμια προσοχή.

femcel, καταγράφοντας δημοσιεύσεις από τον Μάιο του 2021 έως τον Μάιο του 2022. Αυτή η διαδικασία απέδωσε ένα μεγάλο σύνολο δεδομένων 24.525 αναρτήσεων χρηστών σε 3461 νήματα.

Ωστόσο, η αφήγηση γύρω από τις femcels είναι σε μεγάλο βαθμό ανεξερεύνητη. Παρά τις υποθέσεις ότι οι γυναίκες μπορούν εύκολα να έχουν πρόσβαση σε σεξουαλικές και ρομαντικές ευκαιρίες, πολλές εκφράζουν απογοήτευση για την έλλειψη ουσιαστικών συνδέσεων και σεξουαλικής ικανοποίησης, που οδηγεί στη δημιουργία διαδικτυακών κοινοτήτων όπως το The Pink Pill.

Το τελικό δείγμα περιελάμβανε περίπου 1200 αναρτήσεις που προσδιορίστηκαν μέσω ερωτημάτων αναζήτησης κειμένου για τους ακόλουθους όρους: σεξουαλικό, δύναμη, εκδίκηση και απογοήτευση. Αυτή η μελέτη

Οι ερευνητές συνέλεξαν δεδομένα από τα πέντε υποφόρουμ με τις περισσότερες εγγραφές στο ThePinkPill.co, έναν διαδικτυακό ιστότοπο συζητήσεων για το

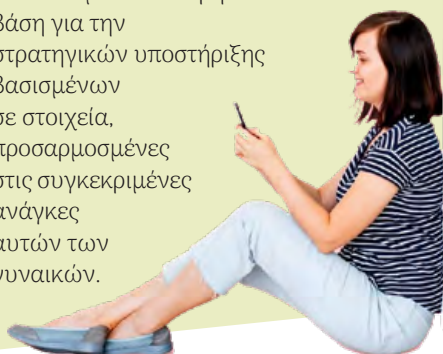




σχεδιάστηκε για να δώσει φωνή στις εμπειρίες των femcel βασιζόμενη στη γλώσσα και την έκφρασή τους.

«Πρώτον, οι γυναίκες πάλεψαν με πολλούς τύπους σεξουαλικής απογοήτευσης. Και οι τρεις κύριοι τύποι σεξουαλικής απογοήτευσης που προτείνονται στη θεωρία της σεξουαλικής απογοήτευσης του Δρ. Λάνκφορντ - ανεκπλήρωτες επιθυμίες για σεξ, μη διαθέσιμοι σύντροφοι και μη ικανοποιητικές σεξουαλικές δραστηριότητες - βρέθηκαν σε αναρτήσεις femcel», είπε η Evans στο PsyPost.

Σύμφωνα με την Έβανς οι ερευνητές μπορούν να μάθουν περισσότερα τις προκλήσεις ψυχικής υγείας σχετίζονται με την ακούσια αγαμία τη σεξουαλική απογοήτευση. Θα έδινε μια καλύτερη βάση για την στρατηγικών υποστήριξης βασισμένων σε στοιχεία, προσαρμοσμένες στις συγκεκριμένες ανάγκες αυτών των γυναικών.



Η νέα εποχή στα dating apps

Κάποιες από τις δημοφιλέστερες εφαρμογές γνωριμιών βασίζονται εδώ και πολύ καιρό στη μηχανική εκμάθηση για τη βαθμονόμηση πιθανών match αλλά και για την προστασία των χρηστών από bots κτλ.

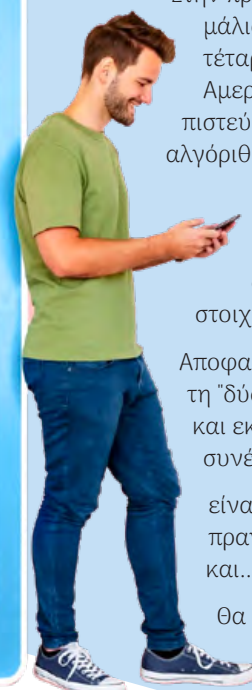
Το τελευταίο διάστημα παρατηρήθηκε μια έκρηξη από ρομπότ που θα φλερτάρουν για εμάς... Αυτό μπορεί να φαίνεται πολύ δυσάρεστο για κάποιους, όμως άλλοι το θεωρούν ιδανικό!

Στην πραγματικότητα μάλιστα πάνω από τέταρτο των νεαρών Αμερικανών πιστεύουν ότι οι αλγόριθμοι μπορούν να προβλέψουν εάν δύο άνθρωποι θα ερωτευτούν, σύμφωνα με στοιχεία του Pew.

Αποφασίζουν να τη "δύσκολη" δουλειά και εκείνοι λαμβάνουν συνέχεια...

είναι όμως τότε πραγματικά έτοιμοι και... ικανοί;

Θα δείξει!



Το AQUA Carpatica εντυπωσίασε στην HORECA 2024



Το μοναδικό νερό στην Ελλάδα με 99 διεθνείς βραβεύσεις συμμετείχε και φέτος στην κορυφαία συνάντηση επενδυτικών επιλογών και εξελίξεων για ξενοδοχεία και εστίαση.

Το AQUA Carpatica, το νερό θαύμα από τα Καρπάθια Όρη συμμετείχε για δεύτερη φορά στη μεγαλύτερη Διεθνή Έκθεση ποιοτικού, επαγγελματικού κοινού, HORECA. Η ομάδα του AQUA Carpatica ήταν εκεί με σκοπό να συναντηθεί με επαγγελματίες και μη του χώρου και να διευρύνει το κοινό που απευθύνεται.

Το περίπτερο του AQUA Carpatica επισκέφτηκαν επαγγελματίες από Ξενοδοχεία και τη Μαζική Εστίαση.

Οι επισκέπτες είχαν τη δυνατότητα να απολαύσουν το AQUA Carpatica – το μοναδικό νερό στον κόσμο με μηδέν

νιτρικά (Φυσικός Ανθρακούχο Φυσικό Μεταλλικό νερό) ή σχεδόν μηδέν νιτρικά (Φυσικό Μεταλλικό νερό). Ακόμη, έμαθαν τα πάντα γύρω από τα νερά της εταιρείας καθώς και για τις επιπτώσεις που έχουν τα νιτρικά στην υγεία μας. Τα νερά AQUA Carpatica απέσπασαν διθυραμβικά σχόλια τόσο για τη γεύση όσο και για την σύστασή τους.

Οι επισκέπτες του περιπέτρου είχαν την ευκαιρία πρώτοι, πριν ακόμη επίσημα λανσαριστούν στην Ελληνική αγορά, να δοκιμάσουν τα AQUA Carpatica Flavored waters, σε τρεις γεύσεις, Λάιμ & Μέντα, Ροδάκινο-Μάνγκο, Σμέουρο. Και οι τρεις γεύσεις εξέπληξαν όσους τις δοκίμασαν!

Παράλληλα, καθόλη τη διάρκεια της έκθεσης οι επισκέπτες σταματούσαν στο περίπτερο της AQUA Carpatica για ένα διάλειμμα δροσιάς και απόλαυσης!

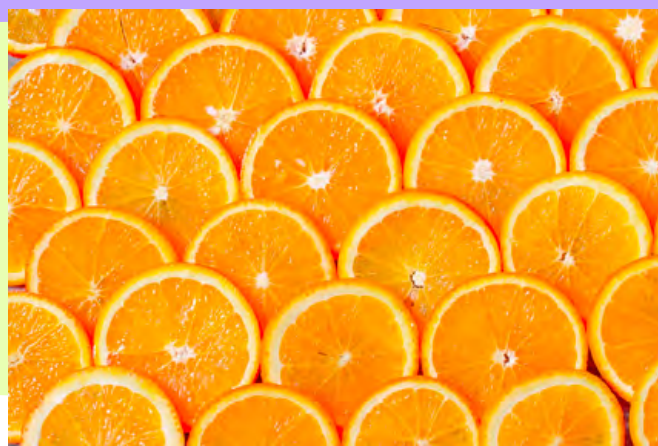
Για άλλη μια χρονιά η έκθεση HORECA γνώρισε τεράστια επιτυχία καθώς περισσότεροι από 80.000 άτομα την επισκέφθηκαν, αποδεικνύοντας περίτρανα ότι αποτελεί την κορυφαία έκθεση στην Ελλάδα και σημείο αναφοράς και έμπνευσης για τους κλάδους του τουρισμού και της μαζικής εστίασης.

Ήξερες ότι...

Το πορτοκαλί συμβολίζει τη σοφία

Πριν από τον 15ο αιώνα, το πορτοκαλί υπήρχε στην Ευρώπη αλλά δεν ονομαζόταν έτσι. Ονομαζόταν κίτρινο-κόκκινο. Στην Ελλάδα και τις Μεσογειακές χώρες, πήρε το όνομά του από τους Πορτογάλους οι οποίοι έφεραν το πορτοκάλλι (φρούτο) στη Μεσόγειο.

Το πορτοκαλί συμβολίζει την αίγλη και τη σοφία. Μόνο οι ευγενείς επιτρεπόταν να φορούν πορτοκαλί στην Αγγλία κατά τη βασιλεία της Ελισάβετ της Α'.



Σίσσυ Νικολάου: Όταν η πραγματικότητα ξεπερνά κάθε προσδοκία!

Η Σίσσυ Νικολάου ζει το American Dream και μας κάνει υπερήφανους με την πορεία της και τις επιστημονικές της επιτυχίες. Ξεκίνησε τις σπουδές της στην Ελλάδα, στο Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο, και η συνέχεια ξεπέρασε και τα πιο τρελά της όνειρα!



Είστε μια καταξιωμένη επιστήμονας με μεγάλη εμπειρία και σημαντικό έργο στον κλάδο σας. Θα θέλαμε να μάθουμε με τι ακριβώς ασχολείστε στο Εθνικό Ινστιτούτο Προτύπων και Τεχνολογίας (NIST), που βρίσκεται στις ΗΠΑ.

Είμαι πολιτικός μηχανικός με εξειδίκευση στην αντισεισμική μηχανική και την εδαφομηχανική.

Σπούδασα στο Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο και έκανα μεταπτυχιακές σπουδές στο Πολιτειακό Πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης στο Μπάφαλο, με Master στην αλληλεπίδραση εδάφους και κατασκευής και Διδακτορικό

στη μελέτη σεισμικής επικινδυνότητας με τη χρήση γεωγραφικών συστημάτων πληροφοριών (GIS).

Εντάχθηκα στο Εθνικό Ινστιτούτο Προτύπων και Τεχνολογίας (NIST) των ΗΠΑ ως διευθύντρια του αντισεισμικού τμήματος, με 25 χρόνια εμπειρίας ως μηχανικός σε έργα υψηλών κτηρίων, γεφυρών, κρίσιμων υποδομών και εγκαταστάσεων παγκοσμίως. Το τμήμα μου ηγείται του Εθνικού Προγράμματος για τη Μείωση της Σεισμικής Επικινδυνότητας (NEHRP) και δουλεύει σε



Κολόνα από τους δίδυμους πύργους [National Institute of Standards & Technology Museum (NIST) που έκανε την επιστημονική έρευνα για την κατάρρευση των δίδυμων πύργων].

ιδιαίτερα οι μεγαλοπρεπείς γέφυρες της Νέας Υόρκης που τις έβλεπα στο σινεμά.

Δεν περίμενα ότι θα έφτανε μια στιγμή που θα συμμετείχα στη δημιουργία τους ή τη συντήρηση και την αντισεισμική τους προστασία...

Η πολυτιμότερη συμβουλή που σας έχουν δώσει είναι...

Να κυνηγάς τις δικές σου προσδοκίες και όχι αυτές που έχουν φτιάξει άλλοι για σένα.

Όταν προσπαθούν να σε υποτιμήσουν, να προχωρήσεις μπροστά και να ζητήσεις στήριξη από εκείνο το άτομο που μπορείς να εμπιστευθείς. Θα εκπλαγείς με το πόσο σωστά το ένστικτό σου θα σε οδηγήσει στον κατάλληλο άνθρωπο που θα βρει τον χρόνο να σε ακούσει και να σε υποστηρίξει, για να

εφαρμοσμένη έρευνα που βελτιώνει κανονισμούς και πρότυπα, καθώς και πρακτικές για κτήρια και υποδομές, με στόχο την προστασία της ανθρώπινης ζωής και την ευμάρεια της αμερικανικής οικονομίας. Ένας από τους βασικούς μου στόχους είναι να γεφυρώσω τα κενά που υπάρχουν ανάμεσα στη μηχανική, την κλιματική αλλαγή και τις προτεραιότητες σε οικονομικές επενδύσεις. Θεωρώ ότι αυτή είναι επιτακτική πρόκληση της εποχής μας που απαιτεί διεπιστημονικές συζητήσεις σε ποικιλόμορφες ομάδες ενδιαφερομένων οι οποίοι δεν μιλούν απαραίτητα την «ίδια γλώσσα.»

Νιώθετε ότι έχετε εκπληρώσει το παιδικό σας όνειρο; Μια σημαντική στιγμή στην πορεία σας;

Είμαι πολύ τυχερή και η ζωή μου έχει χαρίσει εμπειρίες και ευκαιρίες που δεν τις είχα ούτε στα πιο τρελά μου όνειρα. Από μικρή με γοήτευαν οι γέφυρες –



Στο υπόγειο των δίδυμων πύργων 3 χρόνια μετά την τρομοκρατική επίθεση, με τον μέντορά της Δρ. Γιώργο Γκαζέτα, Ομότιμο Καθηγητή ΕΜΠ.

*Queensboro bridge*

βρεις ξανά τη δύναμή σου και να θυμηθείς ότι είσαι κάτι πολύ περισσότερο από το φύλο σου ή την εμφάνισή σου.

Πώς είναι η καθημερινότητά σας στη Νέα Υόρκη; Σας λείπει κάτι από την Ελλάδα και, αν ναι, τι είναι αυτό;

Η Νέα Υόρκη είναι μία πόλη μαγική, ερωτεύσιμη. Μετά από 30 χρόνια εδώ, θεωρούμαι New Yorker, αλλά εξακολουθώ να την εξερευνώ και να τη θαυμάζω σαν μία Αλεξάνδρεια της εποχής μας.

Όπως έγραψε ο Σκοτ Φιτζέραλντ στον Μεγάλο Γκάτσμπι: "Η πόλη που βλέπεις από τη γέφυρα Queensboro είναι πάντα η πόλη που βλέπεις για πρώτη φορά, στην πρώτη άγρια υπόσχεσή της για όλο το μυστήριο και την ομορφιά του κόσμου...".

Η Ελλάδα μου λείπει πολύ, το μπλε της θάλασσας, τα χρόνια της αθωότητας, οι δικοί μου άνθρωποι.

*Στον σεισμό της Κεφαλονιάς (2014).*



Εσείς, τι θα συμβουλευάτε μια νέα γυναίκα που σας βλέπει ως πρότυπο και θα ήθελε να ακολουθήσει τα βήματά σας;

Το ταξίδι σου δεν θα είναι εύκολο στον πραγματικό κόσμο, μακριά από το ασφαλές περιβάλλον του σπιτιού, του σχολείου, του πανεπιστημίου. Θα αντιμετωπίσεις ανταγωνισμό και ίσως αδικία, και σίγουρα θα υπάρξουν στιγμές που θα σε φέρουν εκτός της ζώνης άνεσής σου.

Η συμβουλή μου: Μείνε εκεί. Προκάλεσε τον εαυτό σου. Μην σταματάς ποτέ να αμφισβητείς. Τόλμα να είσαι διαφορετική, να σκέφτεσαι με την κοινή λογική αλλά και με μια δόση τρέλας,

γνωρίζοντας ότι έχεις μια σταθερή πνευματική βάση για να το κάνεις. Στο ταξίδι σου, να είσαι προετοιμασμένη να αποτύχεις περισσότερες από μία φορές.

Τώρα είμαι ευγνώμων για τις αποτυχίες μου. Με δίδαξαν τόσα πολλά, αλλά και παραλίγο να με λυγίσουν. Βλέπεις, αν είσαι σαν κι εμένα - και πιθανότατα είσαι - δεν έχεις συνηθίσει την αποτυχία. Αλλά θα συμβεί κάποια στιγμή.

Δέξου την και μάθε από αυτήν. Χρησιμοποίησέ την για να βρεις καινοτόμες λύσεις.

***Οι απόψεις της Δρ. Νικολάου σε αυτό το άρθρο είναι δικές της και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τις απόψεις ή την πολιτική του ινστιτούτου NIST ή της κυβέρνησης των ΗΠΑ.*



Η Fanta σε προσκαλεί να ζήσεις τη φάση του καρναβαλιού στις 10 Μαρτίου!!!

Αυτές τις Απόκριες, η Fanta, μεγάλος χορηγός του καρναβαλιού του Δήμου Μοσχάτου Ταύρου, σε προσκαλεί να πάρεις μέρος στη μεγαλύτερη καρναβαλική παρέλαση της πόλης! Μουσική, χορός, διασκέδαση, παιχνίδια και μοναδικά δώρα, είναι μόνο μερικά από τα συστατικά του φετινού καρναβαλιού, που δε θα θέλεις να χάσεις με τίποτα!

Αν δεν έχεις διαλέξει ακόμα το δικό σου κοστούμι, η Fanta έχει ετοιμάσει το δικό της άρμα, τη δική της καρναβαλική ομάδα και την Κυριακή 10 Μαρτίου θα βρεθεί στο μεγαλύτερο Καρναβάλι της Αθήνας, στο Δήμο Μοσχάτου-Ταύρου. Το μόνο που έχεις να κάνεις, είναι να πάρεις μέρος στον διαγωνισμό, μπαίνοντας στο @fantagreecce στο Instagram και κάνοντας comment κάτω από το σχετικό post για να διεκδικήσεις την πιο ΦΑΝΤΑΣτική συμμετοχή.



Το Mega κατάστημα AB στην Εθνική έρχεται ανανεωμένο και με πολλές εκπλήξεις!



Η ΑΒ Βασιλόπουλος εγκαινιάζει το ανανεωμένο Mega ΑΒ κατάστημα στη Νέα Ερυθραία, στο 20ό χλμ της Ν.Ε.Ο. Αθηνών Θεσσαλονίκης, επεκτείνοντας τον πρώτο όροφο και προσκαλώντας τους επισκέπτες να ανακαλύψουν τα 4.340 τ.μ. με ολοκαίνουργια τμήματα και υπηρεσίες, σε μία ημέρα γεμάτη

γεύσεις, αρώματα, μουσική και εκπλήξεις.

Συγκεκριμένα, την Πέμπτη, 22 Φεβρουαρίου, όσοι βρεθούν εκεί θα συναντήσουν μια τεράστια ποικιλία από είδη σπιτιού-κουζίνας, είδη ένδυσης & υπόδησης, είδη καθαριότητας, χαρτικά, είδη πάρτι αλλά και βιβλία και παιχνίδια.

Έκπτωση 20% προσφέρει η Accor φέτος την άνοιξη για κρατήσεις σε ολόκληρη την Ευρώπη και όχι μόνο

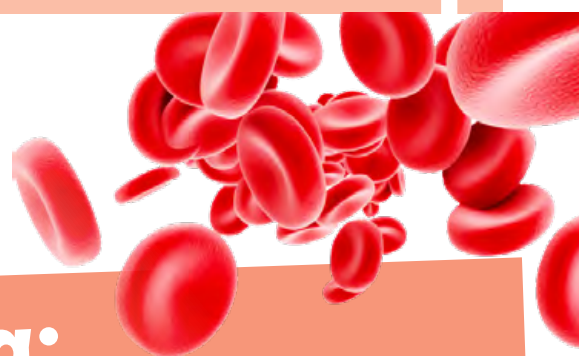
Καθώς ο χειμώνας πλησιάζει στο τέλος του και έρχεται η άνοιξη, τώρα είναι η ιδανική περίοδος να σχεδιάσετε τα μελλοντικά σας ταξίδια. Η Accor λανσάρει μια ολοκαίνουργια προσφορά φέτος την άνοιξη, παρέχοντας στους επισκέπτες της έκπτωση 20% σε κρατήσεις με ευέλικτες τιμές για τουλάχιστον δύο διανυκτερεύσεις σε σχεδόν 2.000 συμμετέχοντα ξενοδοχεία σε όλη την Ευρώπη και τη Βόρεια Αφρική.

Η προσφορά θα είναι διαθέσιμη έως τις 28 Φεβρουαρίου 2024, και ισχύει για διαμονές από 1 Απριλίου έως 27 Μαΐου 2024. Για περισσότερες πληροφορίες και για κρατήσεις, κάντε κλικ [εδώ](#).





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



Αυτοάνοσα Νοσήματα: Γιατί προτιμούν τις γυναίκες;

Τα Αυτοάνοσα Νοσήματα, τα οποία εμφανίζονται όταν το ανοσοποιητικό σύστημα επιτίθεται στους ίδιους τους ιστούς του σώματος, έχουν μελετηθεί εδώ και χρόνια.



Ένα ιδιαίτερο φαινόμενο ξεχωρίζει σε αυτόν τον τομέα: ο συντριπτικός επιπολασμός αυτών των ασθενειών στις γυναίκες, με έως και 4 στους 5 προσβεβλημένους ανθρώπους από Αυτοάνοσο νόσημα, να ανήκουν στο γυναικείο φύλο.

Τα αυτοάνοσα νοσήματα είναι πλέον η πέμπτη κύρια αιτία θανάτου σε γυναίκες κάτω των 65 ετών. Παραδείγματα αυτών των αυτοάνοσων νοσημάτων - περιλαμβάνουν τη ρευματοειδή αρθρίτιδα, τη σκλήρυνση κατά πλάκας, το σκληρόδερμα κ.ά., τα οποία χαρακτηρίζονται από σημαντική ανισότητα στην αναλογία των περιπτώσεων μεταξύ γυναικών και ανδρών.

Η διαφορά αυτή μεταξύ των φύλων στα αυτοάνοσα νοσήματα- οφείλεται κυρίως σε Γενετικούς αλλά και Ορμονικούς παράγοντες.

Όσον αφορά τους γενετικούς παράγοντες, μία μελέτη, επισημαίνει ότι η διαφορά αυτή - μπορεί να αναχθεί

στην πιο βασική διαφορά στη βιολογία των θηλαστικών: τα φυλετικά χρωμοσώματα X και Y. Στα θηλαστικά, το βιολογικό φύλο καθορίζεται από την παρουσία δύο χρωμοσωμάτων X στα θηλυκά κύτταρα και ενός χρωμοσώματος X και ενός Y στα αρσενικά κύτταρα. Το ανθρώπινο DNA μέσα σε κάθε κύτταρο περιέχεται σε 23 ζεύγη χρωμοσωμάτων, με το τελευταίο ζεύγος να καθορίζει το φύλο. Το χρωμόσωμα X περιέχει εκατοντάδες γονίδια, πολύ περισσότερα από το χρωμόσωμα Y των ανδρών. Αυτά τα γονίδια κωδικοποιούν στις γυναίκες, την παραγωγή διπλάσιων πρωτεϊνών σε σύγκριση με τα αντίστοιχα επίπεδα στους άνδρες.

Σε γυναίκες με λύκο, για παράδειγμα, ορισμένα γονίδια είναι ενεργά και στα δύο αντίγραφα X και αυτή η υψηλότερη δραστηριότητα συσχετίζεται με τη σοβαρότητα της νόσου: οι ασθενείς με λύκο έχουν περισσότερα ενεργά γονίδια που συνδέονται με το X από τις γυναίκες με ηπιότερη νόσο.



Το κλειδί φαίνεται να βρίσκεται στην αδρανοποίηση του χρωμοσώματος X, μια διαδικασία που συμβαίνει στην αρχή της εμβρυογένεσης, όπου τα θηλυκά κύτταρα αποφασίζουν να σταματήσουν τη δραστηριότητα μιας από τις δύο ειδικές πρωτεΐνες στο χρωμόσωμα X.

Η σημασία αυτής της ανακάλυψης έγκειται στο ότι - αν δεν υπήρχαν περιορισμοί - στην αυτοάνοση διαταραχή, όλες οι γυναίκες θα μπορούσαν να είναι πιο ευάλωτες στην ανάπτυξη ανοσίας.

Αυτό το εύρημα παρέχει μια βαθύτερη κατανόηση των μηχανισμών πίσω από τα αυτοάνοσα νοσήματα και ανοίγει το δρόμο για πιθανές πιο αποτελεσματικές μεθόδους πρόβλεψης και πρόληψης. Επιπλέον, τα ταυτοαντισώματα (πρωτεΐνες) που σχετίζονται με τα γονίδια αυτά θα μπορούσαν να γίνουν πιθανοί δείκτες για τον εντοπισμό αυτοάνοσων διαταραχών πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα, σηματοδοτώντας ένα ορόσημο στην ιατρική έρευνα.

Οι πολλαπλές ορμονικές αλλαγές που συντελούνται, κατά τη διάρκεια της ζωής των γυναικών, αποτελούν μία επιπλέον αιτία που ευθύνεται για το γεγονός ότι τα Αυτοάνοσα επηρεάζουν ως επί το πλείστον το γυναικείο φύλο.

Η Εμμηνарχή, η Εφηβεία, η Ωορρηξία, η Έμμηνος Ρύση, η Κύηση, η Κλιμακτήριος και η Εμμηνοπάυση αποτελούν χρονικές περιόδους που χαρακτηρίζονται από ορμονικές διακυμάνσεις και ανισορροπίες.

Οι ορμόνες ασκούν έλεγχο σε πολλές σωματικές και ψυχολογικές μεταβολές στις οποίες υπόκειται ο οργανισμός μας. Οποιαδήποτε ορμονική ανισορροπία μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση μιας σωρείας παθήσεων και να υποβαθμίσει

τόσο την ποιότητα όσο και την ποσότητα της ζωής μας. Έχει, μάλιστα, υποστηριχθεί ότι οι περίοδοι έξαρσης των Αυτοάνοσων Νοσημάτων σχετίζονται αλληλένδετα με τις χρονικές φάσεις όπου λαμβάνουν χώρα ορμονικές μεταβολές στο γυναικείο σώμα.

Συμπερασματικά

Οι γενετικές πληροφορίες έχουν τη δυνατότητα να μεταμορφώσουν την κατανόησή μας για τις αυτοάνοσα νοσήματα, οδηγώντας στην ανάπτυξη πιο εξατομικευμένων και αποτελεσματικών στρατηγικών θεραπειών που βελτιώνουν τα αποτελέσματα των ασθενών.



Φεστιβάλ ΚΑΡΑΓΚΙΟΖΗ & ΦΑΣΟΥΛΗ 2024 «Οικογενειακή Συνάντηση Λαϊκών Ηρώων»

Το Ελληνικό Κέντρο της Διεθνούς Ένωσης Κουκλοθεάτρου (UNIMA-ΕΛΛΑΣ) και το Πανελλήνιο Σωματείο Θεάτρου Σκιών συνδιοργανώνουν Φεστιβάλ Παραστάσεων και Ημερίδα με θέμα τον ανατολίτικης προέλευσης Καραγκιόζη και τον δυτικής Φασουλή και σας προσκαλούν να απολαύσετε ένα μοναδικό θέαμα, τα δύο αδέρφια στο ίδιο θέατρο, στην ίδια σκηνή, στην ίδια παράγκα.



Το Φεστιβάλ θα φιλοξενηθεί σε δύο θεατρικούς χώρους που υπηρετούν χρόνια με αγάπη και συνέπεια το θέατρο σκιών και το κουκλοθέατρο, ο χώρος τεχνών "Paraga" και το Εργαστήρι «Μαιρηβή».

Το πρόγραμμα των παραστάσεων

Κάθε παράσταση θα αποτελείται από μία παράσταση Φασουλή και μία παράσταση Καραγκιόζη, από διαφορετικούς καλλιτέχνες έκαστη, συνολικής διάρκειας 60 λεπτών!

Σάββατο 24 Φεβρουαρίου

Χώρος: Paraga, Καλλιρρόης 89, Αθήνα, 11745, Facebook: Paraga
11.30 Θέατρο Σκιών Τάσου Κώνστα: «Οι επιχειρηματίες της συμφοράς»

Κουκλοθέατρο Αγιούσαγια: «Φασουλής, Ιστορία Έρωτος και Θανάτου»

17.00 Θέατρο Σκιών Παναγιώτη Χατζηαναγνώστου:
«Ο Καραγκιόζης και ο κατά Φαντασίαν ασθενής»

Κατερίνα Τίγκα: «Φασουλής και Τερεζίνα»

19.30 Νικόλας Πέππας: «Ο Καραγκιόζης και το Μαγεμένο Δεντρί»

Κουκλοθέατρο Τερατό «Ο Πουλτσινέλα και ο Σκύλος»

Κυριακή 25 Φεβρουαρίου

«Εργαστήρι Μαιρηβή», Δεληγιώργη 33, Μεταξουργείο, 10437
www.mairivi.gr

11.30 Φώτης Πλέσσας: «Τα καμώματα του Καραγκιόζη» & παράσταση κουκλοθεάτρου: «Το λαϊκό λαχείο»

17.00 Θέατρο Σκιών Σωκράτης Κοτσορέας: «Οι περιπέτειες του Πασχάλη και ο Γάμος του Μπαρμπαγιώργου»

Νικολέτα Βασιλοπούλου: «Φασουλής»

19.30 Θέατρο Σκιών Χάρη Μπιλλίνη: «Ο πιο έξυπνος άνθρωπος στον κόσμο»

Μαρία Μανάση/Κουκλοθέατρο Μαριμίτα: «Ο Φασουλής και η Χαρά»

Κουκλοθέατρο ΑΝΤΑΡΑ: «Φασουλής μια καρναβαλική ιστορία»

Γενική είσοδος: 8€, 6€ (για τα μέλη Unima Ελλάς και του Πανελληνίου Σωματείου Θεάτρου Σκιών), Ημερήσιο (3 παραστάσεις): 18€

Για κρατήσεις και πληροφορίες: 6909934376

11ος Παιδικός Διαγωνισμός Ζωγραφικής με θέμα "Σημερινές Ιστορίες Αγγείων"



Με θέμα "Σημερινές Ιστορίες Αγγείων" ο 11ος Παιδικός Διαγωνισμός Ζωγραφικής του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης καλεί τα παιδιά ηλικίας 4-15 ετών να αποτυπώσουν εικόνες της καθημερινότητάς τους που θα ήθελαν να αφήσουν στους ανθρώπους του μέλλοντος.

Ο φετινός διαγωνισμός θα διαρκέσει ως τις 22 Απριλίου 2024 και τα έργα των παιδιών θα παρουσιαστούν και φέτος τον Σεπτέμβριο σε μια μεγάλη έκθεση στο πλαίσιο του 2ου Cycladic Kids Festival.

Ο Παιδικός Διαγωνισμός Ζωγραφικής είναι μία από τις πλέον επιτυχημένες δράσεις του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης στην οποία κάθε χρόνο συμμετέχουν χιλιάδες παιδιά από την Ελλάδα και το εξωτερικό, ειδικά σχολεία και κέντρα υποδοχής και ένταξης προσφύγων. Φέτος, μέσα από τον Διαγωνισμό, περιηγούμε στη μόνιμη έκθεση "Σκηνές από την Καθημερινή Ζωή στην Αρχαιότητα" που παρουσιάζεται στον 4ο όροφο του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης. Μέσα από θεματικές ενότητες και αντικείμενα μαθαίνουμε για την ιδιωτική και τη δημόσια ζωή των αρχαίων Ελλήνων στην Κλασική και την Ελληνιστική περίοδο. Ο διαγωνισμός τελεί υπό την αιγίδα του Υπουργείου Εξωτερικών. Για ερωτήσεις και πληροφορίες για τον Παιδικό Διαγωνισμό Ζωγραφικής επισκεφτείτε:

kidscontest.cycladic.gr/

ΚΕΡΤ ΒΟΝΝΕΓΚΑΤ



Το πρωινό των πρωταθλητών

Όπως οι περισσότεροι συγγραφείς επιστημονικής φαντασίας, ο Τράουτ μάλλον δεν είχε ιδέα από επιστήμη... Όταν ο πολυγραφοτάτος αλλά αφανής συγγραφέας επιστημονικής φαντασίας Κίλγκορ Τράουτ δέχεται την τιμητική πρόσκληση να συμμετάσχει στο Φεστιβάλ Τεχνών του Μίντλαντ Σίτυ, διαισθάνεται ότι το ταξίδι του θα τον φέρει αντιμέτωπο με ό,τι φοβάται και συγχρόνως λαχταρά, την επαφή με το κοινό και ίσως την αναγνώριση. Σε καμιά περίπτωση, όμως, δεν μπορεί να φανταστεί όσα θα συμβούν όταν ο Ντουέιν Χούβερ, ο πλούσιος έμπορος αυτοκινήτων της πόλης, αποφασίζει να πάρει τις ιστορίες του στα σοβαρά. Η αμερικανική αυτή επαρχία θα βυθιστεί σε ένα κρεσέντο συμβολικής και πραγματικής βίας, δίνοντας την ευκαιρία στον Βόννεγκατ να ξεδιπλώσει τη δηλητηριώδη του σάτιρα όχι μόνο για τον χρόνο, την ανισότητα, τις έμφυλες και φυλετικές διακρίσεις σε μια χώρα γεμάτη αντιφάσεις, αλλά και για την καταστροφή της Γης. Σε ένα ευφυές παιχνίδι με την κυριολεκτική σημασία κάθε λέξης, συνθέτει ένα εντυπωσιακό matrix των προβλημάτων της εποχής μας, εν τη γενέσει τους.

Από τις εκδόσεις Πατάκη.

Η τέχνη να ξεχωρίζεις

HENRIK FEZEUS

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΝΑΤΣΗ



ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Στο βιβλίο ο Henrik Fexeus συνδυάζει την εξειδικευμένη γνώση του και τα πορίσματα των ψυχολογικών ερευνών για να δημιουργήσει έναν πλήρη οδηγό κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Καλύπτει τα πάντα: από το πώς να ξεπεράσουμε τον φόβο να μιλήσουμε σε μια μεγάλη ομάδα ανθρώπων, στο πώς να διαπρέψουμε στον εργασιακό χώρο και να κερδίσουμε μια λογομαχία με τον/τη σύντροφό μας.

Αναλύει λεπτομερώς διάφορες ρητορικές στρατηγικές και παρέχει χρήσιμα βήματα και λίστες ώστε να ελέγχει ο αναγνώστης την πρόδο του σε μια κοινωνική συνάντηση.

Η κοινωνική δεξιότητα δεν έχει να κάνει με τον αριθμό των ημερήσιων κοινωνικών επαφών, αυτό που έχει σημασία είναι η ποιότητα αυτών των επαφών. Αν είναι οικείες, ζεστές και υποστηρικτικές. Ανθρωποι που βρίσκονται σε σχέση, έχουν οικογένεια, φίλους, ανήκουν σε κοινωνικές ομάδες και συμμετέχουν σε δίκτυα αναρρώνουν γρηγορότερα και ζουν περισσότερο. Η κοινωνικότητα είναι, απλούστατα, στενά συνδεδεμένη με τη μακροζωία.

Από τις εκδόσεις Μεταίχμιο.

quote of the day

"TAKE ONLY MEMORIES, LEAVE ONLY FOOTPRINTS."

Chief Seattle

tip of the day

IT FEELS GOOD TO BE
LOST IN THE RIGHT
DIRECTION

21 Φεβρουαρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Μητρικής Γλώσσας
- > Παγκόσμια Ημέρα του Ξεναγού
- > Παγκόσμια Ημέρα Κομπούχας
- > Card Reading Day
- > National Grain Free Day