




“ ΔΕΙΞΕ ΜΟΥ
ΤΟ ΜΗΛΟ ΣΟΥ
ΝΑ ΣΟΥ ΠΩ
ΠΟΙΟΣ ΕΙΣΑΙ ”

Επανάσταση; Δημιουργία; Έκπληξη; Εσύ επιλέγεις αυτό που θέλεις να γίνεις. Είσαι οι επιλογές σου. Φρέσκες ιδέες, γεμάτες τόλμη και αισιοδοξία έχουν τη δύναμη να αλλάξουν τον κόσμο σου και να δημιουργήσουν έναν ολοκαίνουργιο, έναν καλύτερο κόσμο για όλους. Τα μήλα Ζαγορίν ολόφρεσκα, γεμάτα υγεία και δύναμη, σε στηρίζουν κάθε μέρα να γίνεις αυτό που εσύ θέλεις.



 ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΗ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΗΣ Ε.Ε.



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

ΠΟΙΟΣ ΘΕΛΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΓΟΝΙΟΣ;



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Είναι η αγάπη εθισμός; Και αυτό που νιώθεις είναι αγάπη ή εθισμός;

Ο εθισμός στην αγάπη είναι μια ανθυγιεινή προσήλωση σε κάποιον και συχνά μπερδεύουμε το συναίσθημα με την ανάγκη. Ο εθισμός διαφέρει από τα βαθιά ρομαντικά συναισθήματα λόγω της ψυχαναγκαστικής φύσης του και οδηγεί στην παραμέληση της προσωπικής ευημερίας για χάρη της σχέσης.

Ο εθισμός στην αγάπη αφορά την εξάρτηση και τον φόβο, ενώ η αληθινή αγάπη προάγει την αμοιβαία ανάπτυξη και τον σεβασμό.

Εσύ μπορείς να ξεχωρίσεις αν είσαι ερωτευμένος ή έντονα εθισμένος σε κάποιον άλλον; Για να σε βοηθήσω, ο εθισμός είναι η έντονη λαχτάρα για το ταίρι σου που συνδυάζεται με τις έντονες εναλλαγές της διάθεσης γιατί πολύ απλά δεν μπορείς να αισθανθείς ασφάλεια στη σχέση.

Επίσης, η αδυναμία να λειτουργήσεις κανονικά, καθώς και οι εμμονικές σκέψεις αλλά και τα σοβαρά συμπτώματα στέρησης στην περίπτωση που το ταίρι μας μάς εγκαταλείψει τελικά, να όλα αυτά είναι εθισμός.

Οπότε, ποια είναι η διαφορά μεταξύ του να είσαι ερωτευμένος από το να είσαι εθισμένος σε κάποιον;

Τα χαρακτηριστικά του να είσαι εθισμένος είναι:

1. Υπάρχει δράμα πλήρους απασχόλησης στην κοινή ζωή σας που προκαλεί χάος και σύγχυση που εκτός από εσάς τους δύο, φίλοι και μέλη της οικογένειας παρασύρονται στη συναισθηματική αυτή αναταραχή.
2. Προσπαθείς πάντα να ευχαριστείς τον σύντροφό σου δίνοντας περισσότερα από τον εαυτό σου από όσο θα έπρεπε - ώσπου φτάνεις σε ένα σημείο και δεν σε αναγνωρίζεις.
3. Μετά από έντονους καβγάδες, είσαι πρόθυμος να επιστρέψεις στον σύντροφό σου όσο κι αν σε πλήγωσε. Ο καβγάς συνήθως περιλαμβάνει απιστία, ψέματα και άλλες μορφές εξαπάτησης, αλλά πάντα δίνεις άφεση αμαρτιών όσες φορές κι αν διαπράχθηκαν αυτά τα "αμαρτήματα".



4. Φοβάσαι να υπάρξεις χωρίς τον/την σύντροφό σου, παρόλο που έχεις μείνει πολύ μόνος/η όσο είσαι μαζί του/της.
5. Ο σύντροφός σου ξεπερνά τα όρια. Σας επιτίθεται λεκτικά και δυστυχώς πολύ συχνά και σωματικά.
6. Νιώθεις ότι είναι δουλειά σου να τον/την σώσεις από την εσωτερική κόλαση, ανεξάρτητα από το πόσο καταχρηστικός είναι απέναντί σου.

Και ύστερα έρχεται ο έρωτας:

1. Δεν υπάρχει φόβος για σωματική βλάβη, συναισθηματική κακοποίηση ή άλλες παραβιάσεις των ορίων.
2. Η εμπιστοσύνη είναι υπαρκτή.
3. Υπάρχει μια σαφής απουσία δράματος και χάους.
4. Όταν έχετε μια διαμάχη, υπάρχει ένας σεβασμός στα λόγια που θα ειπωθούν και στα συναισθήματα που θα κλονιστούν.
5. Συγχωρείς τον σύντροφό σου επειδή το θέλεις, όχι επειδή πρέπει.
6. Ο σύντροφός σου υποστηρίζει την ανάγκη σου να είσαι ένα δυνατό, ανεξάρτητο άτομο και εσύ υποστηρίζεις την ανάγκη του συντρόφου σου για το ίδιο.

Tip of the Day: Τους ανθρώπους που παίζουν για να σε χάσουν άστους να νικήσουν, γιατί τώρα που ξέρεις, μπορείς να επιλέξεις εσύ μεταξύ του εθισμού ή της αγάπης στις σχέσεις σου. Τι λες, δεν αξίζει η προσπάθεια;



Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Ποιος θέλει να γίνει γονιός;

Μπορεί η ποπ κουλτούρα να απεικονίζει συχνά νεαρές γυναίκες οι οποίες νιώθουν σαν ωρολογιακές βόμβες που θα... εκραγούν αν δεν αποκτήσουν άμεσα παιδί, όμως αυτό απέχει αρκετά από τη νέα πραγματικότητα.



Αν το μυαλό σας πηγαίνει στη Monica από τα Φιλαράκια, μια σειρά που βλέπουμε και σήμερα σε όλο τον κόσμο, σκεφτείτε απλώς πότε γυρίστηκε η σειρά... Ναι, τα πράγματα άλλαξαν και μία νέα έρευνα μας δείχνει τι συμβαίνει τώρα. Οι άντρες είναι πλέον πιο πιθανό να πουν ξεκάθαρα ότι θέλουν να γίνουν γονείς κάποια μέρα. Το περιμένατε;

Λίγο περισσότερο από το ένα πέμπτο (21%) των άτεκνων γυναικών ηλικίας 18-34 ετών που συμμετείχαν πρόσφατα σε δημοσκόπηση του Pew Research Center είπαν ότι δεν θέλουν ποτέ να γίνουν μητέρες, σε σύγκριση με το 15% των ανδρών. Αντίθετα, το 57% των ανδρών δήλωσαν ότι θέλουν να κάνουν παιδιά κάποια μέρα, έναντι 45% των γυναικών.

Αν και αυτά τα δεδομένα είναι νέα, η τάση σίγουρα δεν είναι, λέει η Marina Adshade, από το University of British Columbia. Οι γυναίκες ήταν αυτές που πολέμησαν για την πρόσβαση στον έλεγχο των γεννήσεων αρχικά, λέει η Adshade.

«Προσωπικά με γοητεύει αυτό το είδος "κοινωνικού μύθου" ότι οι γυναίκες σε όλη την από αμνημονεύτων

χρόνων ιστορία απλώς θέλαμε απελπισμένα να γίνουμε μητέρες και ότι οι άνδρες αντιστέκονται στη μητρότητα» λέει χαρακτηριστικά η Adshade, συγγραφέας του Dollars and Sex: Πώς η οικονομία επηρεάζει το σεξ και την αγάπη.

Μια ιστορία για άντρες...

Η νέα δημοσκόπηση του Pew δεν περιελάμβανε τους συγκεκριμένους λόγους για τους οποίους περισσότεροι άνδρες από γυναίκες δήλωσαν ότι ήθελαν να κάνουν παιδιά, αλλά σημείωσε ότι η πίεση από τους ίδιους τους γονείς των ερωτηθέντων για τη δημιουργία οικογένειας δεν ήταν παράγοντας!



"Μεταξύ των νεαρών ενηλίκων χωρίς παιδιά, οι άνδρες είναι περισσότερο διατεθειμένοι από τις γυναίκες να εκφράσουν την επιθυμία τους για γονεϊκότητα στο μέλλον. Ωστόσο, δεν υπάρχει αξιοσημείωτη διαφορά μεταξύ των φύλων όσον αφορά τις φιλοδοξίες για γάμο", δήλωσε η επικεφαλής ερευνήτρια Carolina Aragão.

Πώς η απόκτηση σκύλου επηρεάζει τη σωματική δραστηριότητα των παιδιών

Υπάρχει μια σαφής σχέση μεταξύ της απόκτησης ή της απώλειας ενός σκύλου και του επιπέδου σωματικής δραστηριότητας των παιδιών στην οικογένεια, με τον αντίκτυπο πιο αισθητό στα κορίτσια!



Η πρώτη μελέτη που εξέτασε τις διαχρονικές επιπτώσεις της ιδιοκτησίας σκύλου στις κινητικές συμπεριφορές των παιδιών πραγματοποιήθηκε από το Telethon Kids Institute και το Πανεπιστήμιο της Δυτικής Αυστραλίας. Οι επιστήμονες παρακολούθησαν 600 παιδιά σε μια περίοδο τριών ετών για να καταγραφεί ο αντίκτυπος της ιδιοκτησίας (ή απώλειας) σκύλου στη σωματική δραστηριότητα.

Τα παιδιά που συμμετείχαν στη μελέτη ήταν ηλικίας μεταξύ δύο και επτά ετών, με τους ερευνητές να παρακολουθούν την πρόδό τους από την προσχολική ηλικία μέχρι την είσοδό τους στο σχολείο πλήρους φοίτησης.

Η έρευνα

Ο χρόνος που περνούν τα παιδιά σε "καθιστική ζωή", μπροστά στις οθόνες και ο χρόνος που είναι σωματικά δραστήρια μετρήθηκε σε δύο ξεχωριστά χρονικά σημεία χρησιμοποιώντας μικρές συσκευές που φοριούνται στο ισχίο κατά τη διάρκεια της αφύπνισης, για επτά ημέρες κάθε φορά- σε συνδυασμό με έρευνες που επικεντρώθηκαν στους γονείς.





Τα μισά παιδιά δεν είχαν σκύλο σε κανένα σημείο της περιόδου μελέτης, 204 είχαν σκύλο για ολόκληρη την τριετία, 58 απέκτησαν σκύλο κατά τη διάρκεια της περιόδου μελέτης και 31 παιδιά έχασαν έναν σκύλο κατά τη διάρκεια της περιόδου μελέτης.

«Ήθελα συγκεκριμένα να εξετάσω τις διαχρονικές επιπτώσεις της ιδιοκτησίας σκύλου, ώστε να μπορέσουμε να δούμε εάν υπήρξαν αλλαγές στις κινητικές συμπεριφορές των παιδιών μετά την προσθήκη ενός σκύλου στο σπίτι» επισημαίνει η επικεφαλής ερευνήτρια Emma Adams.

«Τα αποτελέσματα ήταν ιδιαίτερα αισθητά στα κορίτσια, με τα κορίτσια που απέκτησαν σκύλο να αυξάνουν τη δραστηριότητα και τα παιχνίδια τους κατά σχεδόν μία ώρα την ημέρα (52 λεπτά).» Από την άλλη όσα κορίτσια βίωσαν την απώλεια ενός σκύλου σημείωσαν μεγάλη πτώση στην κινητική τους δραστηριότητα - ήταν λιγότερη κατά 62 λεπτά την ημέρα.

Αν λοιπόν έχετε παιδί σε αυτές τις ηλικίες - και ιδιαίτερα αν είναι κορίτσι - μήπως να σκεφτείτε την απόκτηση ενός σκύλου; Τα οφέλη άλλωστε είναι τόσα πολλά - πέρα από τη σωματική δραστηριότητα - που σίγουρα δεν θα μετανιώσετε ποτέ που πήρατε αυτή την απόφαση!

Σημαντικό άλμα... απότομη πτώση!

Το συμπέρασμα ήταν πως οι ερευνητές είδαν ένα σημαντικό άλμα στην καθημερινή σωματική δραστηριότητα σε παιδιά των οποίων οι οικογένειες απέκτησαν σκύλο κατά την περίοδο της μελέτης, ενώ εκείνα των οποίων οι οικογένειες βίωσαν την απώλεια ενός σκύλου κατέγραψαν μια απότομη πτώση στη δραστηριότητα.





Πάμε μια βόλτα στα Δερβενοχώρια;

Αν θέλετε να πάτε μία μονοήμερη εκδρομή κάπου κοντά στην Αθήνα, μια καλή ιδέα είναι τα Δερβενοχώρια.

Τα Δερβενοχώρια βρίσκονται στα δυτικά της Πάρνηθας και φημίζονται για τα εξαιρετικά κρεατικά τους. Στη γύρω περιοχή θα βρείτε μία οάση: πράσινο, βουνά, καθαρός αέρας... ηρεμία, χαλάρωση, επανάκτηση δυνάμεων! Τα Δερβενοχώρια απλώνονται σε οροπέδιο, σε ύψος περίπου 500 μέτρων και μέχρι να φτάσετε εκεί θα νιώσετε σαν να έχετε απομακρυνθεί πολύ από την Αθήνα...

Κάντε μια στάση στη Μονή Κλειστών

Πρόκειται για το αρχαιότερο μοναστήρι της Αττικής, αν και η ακριβής χρονολογία ανέγερσης δεν είναι γνωστή. Υπάρχουν επιγραφές που δείχνουν ότι είναι πιθανό η αρχική Ιερά Μονή Κοιμήσεως της Θεοτόκου Κλειστών να θεμελιώθηκε τον 11ο αιώνα και στη συνέχεια επεκτάθηκε. Η μονή Κλειστών είναι περικλειστή από βουνά. Είναι χτισμένη στην όχθη του φαραγγιού του Κελάδωνα (Γκούρα). Το τοπίο είναι άγριο και επιβλητικό.

Το πιο σπουδαίο κειμήλιο που βρίσκεται στην κατοχή της είναι η εικόνα "αμάραντο ρόδο" και βρίσκεται ακριβώς απέναντι από το σημερινό μοναστήρι. Το σημείο ενώθηκε με σχοινιά και τροχαλία και μεταφέρονται εκεί για να ανάψουν τα καντήλια και να αφήσουν τάματα.





Μια βόλτα στον Κιθαιρώνα

Στον Κιθαιρώνα βρίσκεται η μονή του Οσίου Μελετίου. Κάντε μια στάση γιατί εκτός από την καλαίσθητη αρχιτεκτονική της, έχει και υπέροχη θέα. Η ιστορία της μονής είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη δράση του Οσίου Μελετίου του Νέου, που θεωρείται ένας από τους αναμορφωτές της ασκητικής ζωής στην Ελλάδα. Ο Κιθαιρώνας είναι ένα σχετικά άγνωστο βουνό που αξίζει να το εξερευνήσετε. Το ψηλότερο σημείο του βρίσκεται σε υψόμετρο 1.409 μέτρα (θέση Προφήτης Ηλίας).



Πύλη, το μεγαλύτερο Δερβενοχώρι

Η Πύλη είναι το μεγαλύτερο χωριό της Δ.Ε. Δερβενοχωρίων. Βρίσκεται στις βόρειες πλαγιές της Πάρνηθας και είναι χτισμένη σε οροπέδιο, σε υψόμετρο 550 μέτρων. Μέχρι το 1927 ονομαζόταν Δερβενοσάλεσι. Στην Πύλη, το καλοκαίρι του 1943 πραγματοποιήθηκε μία από τις σημαντικότερες μάχες της Εθνικής Αντίστασης.

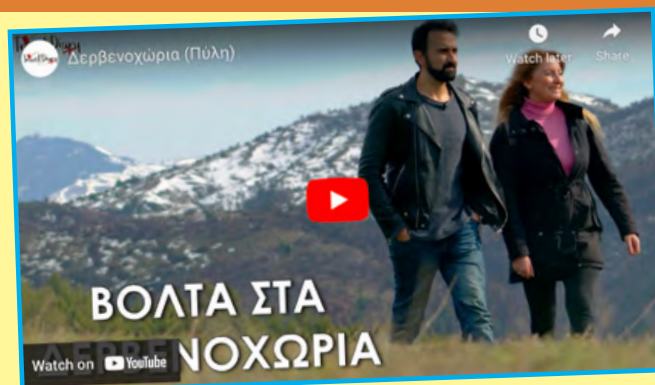
Meat point!

Ένας από τους βασικούς λόγους επίσκεψης είναι... γαστρονομικός! Στο χωριό θα βρείτε πεντανόστιμα κρεατικά και τοπικά εδέσματα στις ταβέρνες τις περιοχής.

Ήξερες ότι...

Η λέξη Δερβένι ή Ντερβένι έχει έχει τουρκική προέλευση (ντερβέν) και σημαίνει στενό πέρασμα μέσα από ορεινούς όγκους, "κλεισούρα".

Κάντε μια βόλτα μέσα από το [βίντεο του Travel Diary!](#)





Σαλάτα σπανάκι-φράουλα-αβοκάντο



National Strawberry Day αύριο (27/2) και θα φτιάξουμε μια σαλάτα πανδαισία χρωμάτων που θα ξαφνιάσει ευχάριστα όλη την οικογένεια!

Θα χρειαστούμε:

- 200 γρ. φύλλα από σπανάκι baby
- 1 1/2 φλ. φράουλες κομμένες στη μέση
- 1 αβοκάντο σε κομμάτια
- 100 γρ. blue cheese σε κομματάκια
- 1 κ.γ. μέλι
- 1 κ.γ. μουστάρδα
- 2 κ.σ. ξύδι balsamico
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο

Πώς γίνεται:


- Σε μεγάλη σαλατιέρα ανακατεύουμε απαλά το σπανάκι, τις φράουλες, το αβοκάντο και το blue cheese.
- Σε σέικερ χτυπάμε καλά το ελαιόλαδο, τη μουστάρδα, το μέλι και το balsamico μέχρι να ομογενοποιηθούν και περιχύνουμε στη σαλάτα.
- Απολαμβάνουμε!





TIP


- Εναλλακτικά, μπορούμε να περιχύνουμε τη σαλάτα με λαδολέμονο καλά χτυπημένο στο σέικερ και να αρωματίσουμε με λίγη ρίγανη ή δυόσμο.
- Ταιριάζει τέλεια με χοντροκομμένα καρύδια.

Ήμερες ότι...


 Η φράουλα και ειδικότερα η άγρια, είναι ένα φρούτο όπου οι θεραπευτικές ιδιότητες της είχαν ήδη ανακαλυφθεί από την αρχαιότητα, αφού οι Έλληνες και κυρίως οι Ρωμαίοι την χρησιμοποιούσαν ως φάρμακο. Σύμφωνα με ενδείξεις, η παρουσία της φράουλας χρονολογείται το 5.000 π.Χ..


 Οι Ρωμαίοι ήξεραν τις φράουλες, όχι όμως τις σημερινές αλλά τις άγριες ποικιλίες εκείνης της εποχής, και τις αποκαλούσαν *fraga terrestria*, δηλαδή «επίγεια κούμαρα». Από αυτό το *fragum*, *fragula*, προέκυψε το ιταλικό *fragola*, που πέρασε στα ελληνικά, αρχικά ως φράγουλα και αργότερα μετονομάστηκε από τον Κοραή φράουλα.

 Οι φράουλες ήταν το αγαπημένο φρούτο του Μεγάλου Αλεξάνδρου.

 Κατά πάσα πιθανότητα η καταγωγή της φράουλας είναι από τη Χιλή. Ξεκίνησαν να καλλιεργούνται λίγο

πριν τη χριστιανική εποχή και τύγχαναν ιδιαίτερης εκτίμησης από πολλούς αρχαίους Ρωμαίους. Οι γυναίκες στην αρχαία Ρώμη έφτιαχναν μάσκες ομορφιάς χρησιμοποιώντας τις μικρές, ιδιαίτερα αρωματικές άγριες φράουλες των δασών της Ευρώπης.

 Η φράουλα έχει αντιοξειδωτικές, αντικαρκινικές, αντιφλεγμονώδεις και καρδιοτονωτικές ιδιότητες, χάρη στη μεγάλη περιεκτικότητά της σε φαινόλες (με κυρίαρχες τις ανθοκυανίνες, που της δίνουν το κόκκινο χρώμα) και βιταμίνες Α και C, ενώ περιέχει λουτεΐνη και ζεαξανθίνη, ουσίες γνωστές για την ευεργετική τους δράση στην όραση. Ανάμεσα στα οφέλη για τον οργανισμό μας, περιλαμβάνεται η σωστή λειτουργία του εγκεφάλου και η προστασία από την υψηλή αρτηριακή πίεση, την αρθρίτιδα και τις καρδιοπάθειες.

 Υπάρχουν περισσότερες από 600 ποικιλίες φράουλας, κάθε μια από τις οποίες διαφέρει σε γεύση, μέγεθος και υφή.



Inflammaging: Το άγχος μας γερνάει, αλλά μπορούμε να το... παλέψουμε

Μελέτες επιβεβαιώνουν ότι το άγχος είναι βασικός «ένοχος» για τις ενοχλητικές ρυτίδες στο μέτωπο, το πιο χαλαρό και γηρασμένο δέρμα!



Μικρότερες και μεγαλύτερες ρυτίδες που ξαφνικά βαθαίνουν και πολλαπλασιάζονται. Δέρμα άτονο, θαμπό, κουρασμένο. Αφυδάτωση και χαλάρωση στο πρόσωπο. Ευθύνεται για όλα αυτά τα σημάδια μόνο ο χρόνος; Μην βιαστείτε να απαντήσετε θετικά... Εκτός από τον χρόνο, το άγχος αναδεικνύεται σε σημαντικό παράγοντα γήρανσης.

Inflammaging: Τι είναι και τι μπορούμε να κάνουμε γι' αυτό

Οι ειδικοί το έχουν αποκωδικοποιήσει: το άγχος συνδέεται με τα επίπεδα της φλεγμονής (inflammation) στον οργανισμό και η φλεγμονή συνδέεται με τη γήρανση (aging). Και παρότι δεν μπορούμε να κάνουμε πολλά για να νικήσουμε το άγχος, η κατανόηση του τρόπου που επιδρά η φλεγμονή στο δέρμα βοηθά να προλάβουμε και να αντιμετωπίσουμε τα πρόωρα σημάδια της γήρανσης.

Με αυτό ακριβώς το θέμα ασχολήθηκε πρόσφατη μελέτη

που δημοσιεύτηκε στην επιστημονική επιθεώρηση [Frontier in Cell and Developmental Biology](#), εστιάζοντας στη σύνδεση ανάμεσα στο στρες και τη γήρανση του δέρματος και αναδεικνύοντας τον σημαντικό ρόλο της φλεγμονής σε αυτήν τη διαδικασία.

«Παρότι η σχέση του άγχους με τη γήρανση του δέρματος μέσω της φλεγμονώδους αντίδρασης είναι γνωστή, κάθε νέα έρευνα μπορεί να φωτίσει διαφορετικές πτυχές αυτής της αλληλεπίδρασης ώστε να φτάσουμε στον καλύτερο έλεγχο της κατάστασης», σχολιάζει η [Δρ. Αμαλία Τσιατούρα, Δερματολόγος – Αφροδισιολόγος, Επιστημονική Διευθύντρια της Cosmetic Derma Medicine](#). «Ωστόσο δεν χρειάζεται να αποδεχτούμε απλά ότι το άγχος «γερνάει» το δέρμα και να μείνουμε άπρακτοι.

Ως δερματολόγοι, διαθέτουμε την επιστημονική γνώση και τα μέσα για να προλάβουμε τη διαδικασία της γήρανσης και να αντιστρέψουμε τις συνέπειές της στο δέρμα του προσώπου και του σώματος», συμπληρώνει.



3 επιπτώσεις της φλεγμονής στο δέρμα

Αφυδάτωση: Από την ηλικία των 25 περίπου ετών, αρχίζουν να μειώνονται τα φυσικά αποθέματα του υαλουρονικού οξέος στο δέρμα, ενός συστατικού ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της υγείας και της ενυδάτωσής του. Η χρόνια φλεγμονή που προκαλείται από στρεσογόνους παράγοντες επιταχύνει αυτήν τη διαδικασία αυξάνοντας την υαλουρονιδάση στον οργανισμό, ένζυμο που διασπά το υαλουρονικό οξύ. Το δέρμα, έτσι, γίνεται ξηρό, αφυδατωμένο και θαμπό, με ανομοιόμορφο χρωματικό τόνο και πιο τραχιά υφή.

Απώλεια ελαστικότητας: Ένα άλλο στοιχείο του δέρματος που επηρεάζει η χρόνια φλεγμονή είναι οι ινοβλάστες, κύτταρα στον συνδετικό ιστό που ευθύνονται για την παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης και κάνουν το δέρμα ελαστικό και εύκαμπτο. Η χρόνια φλεγμονή ενεργοποιεί τις μεταλλοπρωτεϊνάσες (MMPs) στο δέρμα, ένζυμα που διασπούν πρωτεΐνες όπως το κολλαγόνο και η ελαστίνη και αναστέλλουν την παραγωγή τους. Το αποτέλεσμα είναι ότι το δέρμα χάνει τη σφριγηλότητα και την ελαστικότητά του.

Γλυκίωση ή γλυκοζυλίωση: Το δέρμα παίρνει σχήμα και όγκο από τα λιποκύτταρα, τα οποία αφθονούν στη νεότητα αλλά εξαντλούνται φυσικά με το πέρασμα του χρόνου. Οι φλεγμονές, μέσω μια διαδικασίας που ονομάζεται γλυκίωση, αυξάνουν το ρυθμό μείωσης των λιποκυττάρων. Το αποτέλεσμα είναι η αναστροφή του χαρακτηριστικού «τριγώνου της νεότητας», όπου το μέσο τμήμα του προσώπου έχει περισσότερο όγκο από το κάτω.

Έτσι το πρόσωπο δείχνει πιο κουρασμένο και «βαρύ», και το δέρμα, μην έχοντας αρκετό λιπώδη ιστό να το υποστηρίξει, χαλαρώνει.

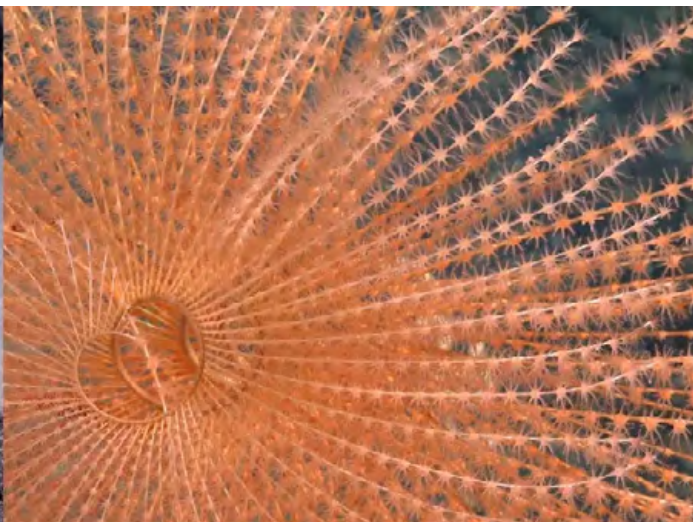
Μπορούμε να νικήσουμε τα σημάδια του άγχους στο πρόσωπο;

«Οι περισσότερες θεραπείες προσώπου στο δερματολογικό ιατρείο προλαμβάνουν και αντιμετωπίζουν τη μείωση του υαλουρονικού οξέος, την απώλεια ελαστικότητας και την απώλεια όγκου», απαντά η Δρ. Αμαλία Τσιατούρα. Και παρότι είναι δύσκολο να νικήσουμε το άγχος στην καθημερινότητα, σήμερα είναι πιο εύκολο να αντιστρέψουμε τα σημάδια του στο πρόσωπο με θεραπείες όπως τα skin boosters, η μεσοθεραπεία και η αυτόλογη μεσοθεραπεία PRP για βαθιά ενυδάτωση, ενεργοποίηση της παραγωγής κολλαγόνου και ελαστίνης και βέβαια με τα fillers υαλουρονικού οξέος που επαναφέρουν τον όγκο στα «σωστά» σημεία.

Η αντιστροφή των σημαδιών του inflammaging μπορεί να επιτευχθεί επίσης με μηχανικό τρόπο, με χρήση συσκευών τεχνολογίας αιχμής, όπως είναι το Fractional Laser CO2 και η τεχνολογία υπερήχων Ultrasound RF αλλά και το «στυλό» Dermapen, που με τη δράση τους ανανεώνουν και λειαίνουν ανώδυνα την εξωτερική στιβάδα της επιδερμίδας και ενεργοποιούν την παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης στα βαθύτερα στρώματα, ενισχύοντας την ενυδάτωση και τη σφριγηλότητα του δέρματος.

Ανακαλύφθηκαν περισσότερα από 100 νέα είδη ζώων!

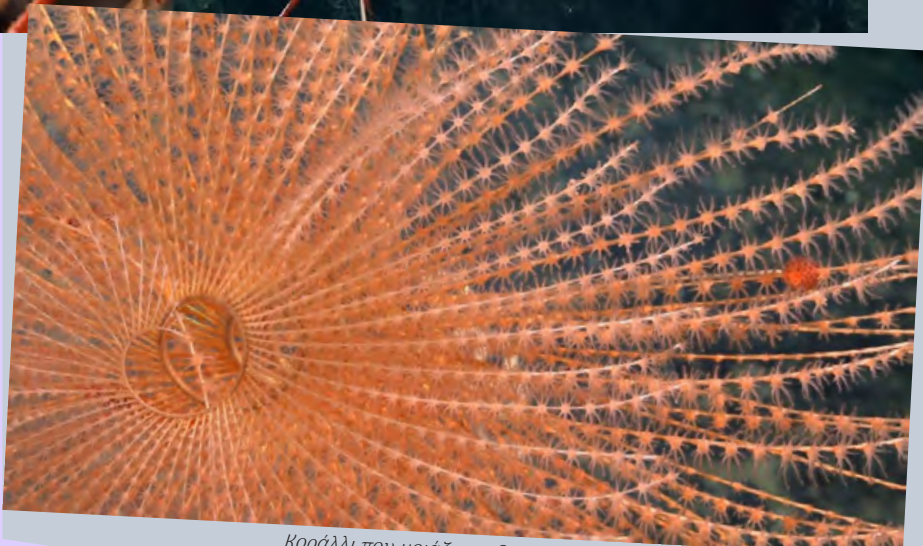
Τα είδη ζώων που βρίσκονται στον πλανήτη είναι πολύ περισσότερα από όσα γνωρίζουμε... και νομίζουμε!



Περισσότερα από 100 νέα είδη ζώων ανακαλύφθηκαν σε αχανή υποβρύχια οροσειρά.

Εντυπωσιακά κοράλλια και ψάρια σε έντονο κόκκινο χρώμα συγκαταλέγονται στα άγνωστα μέχρι τώρα πλάσματα που φωτογραφήθηκαν σε υποθαλάσσια οροσειρά έξω από τη Χιλή.

Η αποστολή του Ωκεανογραφικού Ινστιτούτου Schmidt χρησιμοποίησε τηλεχειριζόμενο υποβρύχιο με σκοπό να χαρτογραφήσει 53.000 τετραγωνικά χιλιόμετρα βυθού στις ωκεάνιες ράχες της Νάζκα και του Ίλα Σαλάς υ Γομέζ, που βρίσκονται δυτικά των ακτών της



Κοράλλι που μοιάζει με δαντέλα! Εντοπίστηκε σε βάθος 1.419 μέτρων.



Καλαμάρι του είδους *Mastigoteuthis*. Βρέθηκε σε βάθος 1.000 μέτρων.

Νότιας Αμερικής. Είναι εντυπωσιακό ότι σε βάθη μέχρι 4.500 μέτρων, αναγνωρίστηκαν περισσότερα από 100 υποψήφια νέα είδη!

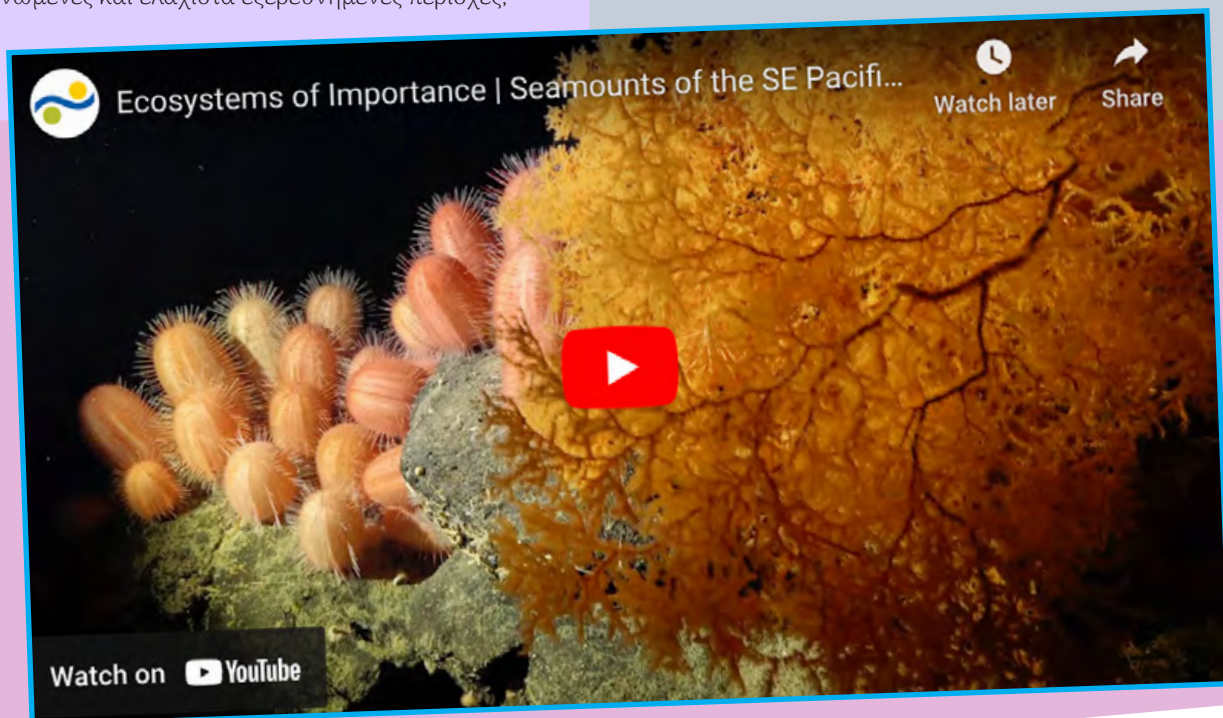
Δεν περίμεναν να ανακαλύψουν τόσα πολλά νέα είδη!

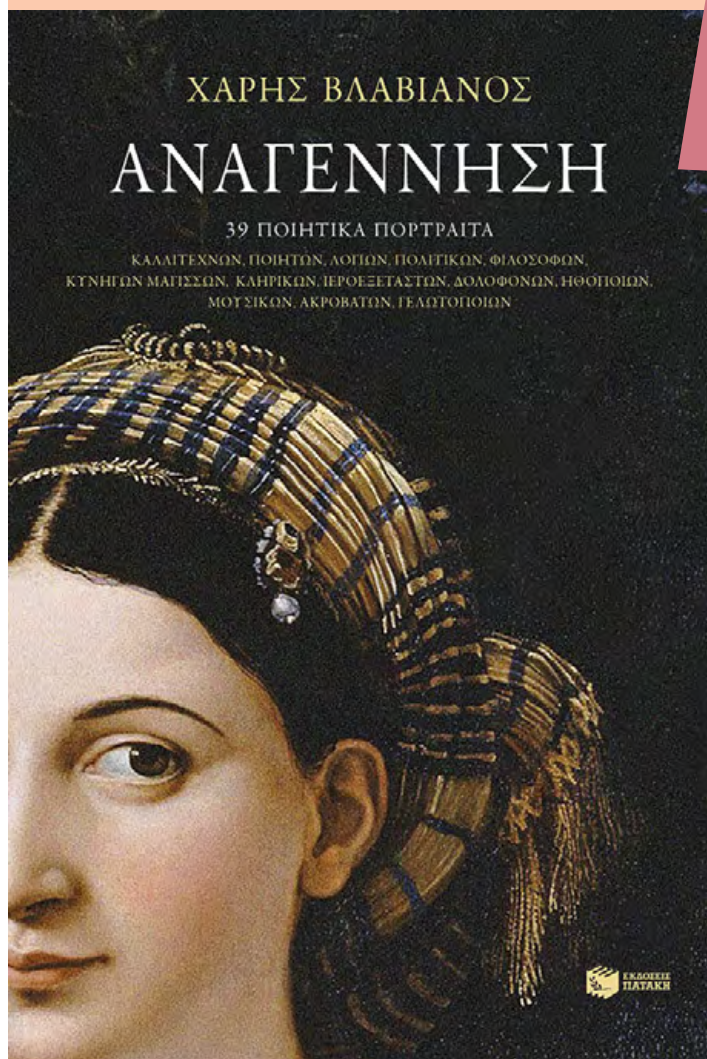
Οι επιστήμονες που συμμετείχαν στην αποστολή δεν προσδοκούσαν ότι θα ανακάλυπταν πάνω από 100 νέα είδη. «Ξεπεράσαμε κατά πολύ τις προσδοκίες μας» είπε ο δρ Χαβιέ Σελάνες, επικεφαλής της αποστολής. «Ήταν αναμενόμενο να ανακαλύψουμε νέα είδη σε αυτές τις απομονωμένες και ελάχιστα εξερευνημένες περιοχές,

όμως ο αριθμός που βρήκαμε, ειδικά για κάποιες ομάδες όπως η σπόγγοι, ήταν πραγματικά απίστευτος».

Ανακαλύφθηκαν και τέσσερις κορυφές!

Οι δύο οροσειρές εκτείνονται από τις ακτές της Χιλής μέχρι το Νησί του Πάσχα καταμεσής του Ειρηνικού. Το μήκος ξεπερνά τα 3.000 χιλιόμετρα. Η αποστολή πέρα από τα πολλά είδη που ανακάλυψε, είχε και μία ακόμα επιτυχία: Ανακάλυψε τέσσερις άγνωστες ως τώρα κορυφές. Η ψηλότερη ονομάστηκε Σολίτο και φτάνει σε ύψος 3.350 μέτρων από τον ωκεάνιο πυθμένα.





Αναγέννηση

Στη νέα ποιητική συλλογή του Χάρη Βλαβιανού πρωταγωνιστούν γνωστά, αλλά και άγνωστα, πρόσωπα της Αναγέννησης, που με το έργο τους διαμόρφωσαν μια ολόκληρη εποχή, τα επιτεύγματα της οποίας καθόρισαν την εξέλιξη του ευρωπαϊκού πολιτισμού. Τα «39 πορτραίτα» του βιβλίου δίνουν την αφορμή στον Χάρη Βλαβιανό να αναλύσει σε βάθος ζητήματα –θρησκευτικά, πολιτικά, ηθικά, αισθητικά– που αφορούν την προσπάθεια των καλλιτεχνών, των ποιητών και των στοχαστών να διατηρήσουν την ελευθερία της σκέψης τους, μέσα στις αντίξοες συνθήκες της Μεταρρύθμισης και της Άντιμεταρρύθμισης, του θρησκευτικού φανατισμού δηλαδή, και να υπερασπιστούν, ακόμα και με τη ζωή τους, τα δημιουργήματά τους. Σε μια εποχή που η πνευματική και καλλιτεχνική ζωή απειλείται από τους αυτόκλητους υπερασπιστές μιας αμφιλεγόμενης «ορθότητας», η συλλογή του Χάρη Βλαβιανού ανοίγει ένα σημαντικό πεδίο διαλόγου και αναστοχασμού.

Από τις εκδόσεις Πατάκη.

Το Νησί και ο Πέρα Κόσμος



Πόσα σταυροδρόμια ανοίγει η ζωή; Μας παίρνει μια ζωή να μάθουμε εάν διαλέξαμε το σωστό. Κάποιες φορές είναι μοιραίο να μην το μάθουμε ποτέ.

Στο Νησί, οι κάτοικοι υποτάσσονται με τη θέλησή τους σε μια αόρατη αρχή, η οποία τους επιβάλλει ένα ουτοπικό κοινωνικό σύστημα οργάνωσης της κοινωνίας τους.

Ένας κάτοικός του, έχοντας διαφύγει πριν τριάντα χρόνια από Το Νησί, τις πρώτες μέρες της αθέατης αυτής επιβολής, επιστρέφει με την πρόθεση να επισκεφτεί τους τάφους των γονιών του.

Θα σταθεί απέναντι σε μια πραγματικότητα την οποία δεν μπορούν να αντέξουν οι κάτοικοι του Πέρα Κόσμου. Γιατί, όποιο ουτοπικό κοινωνικό σύστημα κι αν ενορχηστρώσει ο άνθρωπος, εστιάζει στο σύστημα και όχι στη φύση του ανθρώπου. Γιατί στη φύση του ανθρώπου δεν ταιριάζει η τελειότητα.

Ένα δυστοπικό αφήγημα, τροφή για σκέψη.

Από τις εκδόσεις Ελκυστής.

quote of the day

"TURN YOUR WOUNDS INTO WISDOM."
Oprah Winfrey

Σήμερα
γιορτάζουν!

Ανατολή, Πορφύριος,
Πορφυρία*, Σεβαστιανός,
Σεβαστίνος, Σεβαστός*

*Υπάρχουν και άλλες ημερομηνίες που
γιορτάζει αυτό το όνομα.

tip of the day

"The
purpose
of our lives
is to be
happy."

— DALAI LAMA —

26 Φεβρουαρίου

- > Black Lives Matter Day
- > Carnival Day
- > Letter to an Elder Day
- > National Pistachio Day
- > National Saul Day
- > Tell a Fairy Tale Day