



ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΗΝΟ ΣΕ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ



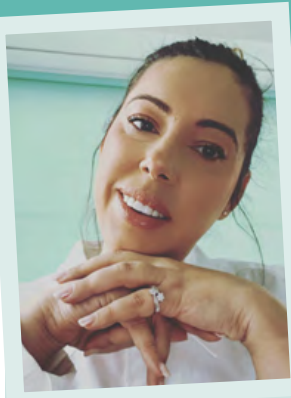
SAY *yes* to the **press**  
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΠΟΛΕΙΣ  
ΜΕ ΤΟ ΥΨΗΛΟΤΕΡΟ IQ;**



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Το ακόλουθο απόσπασμα είναι 2000 ετών, αλλά φαίνεται να είναι σχετικό με τον σημερινό κόσμο: «Τα περισσότερα από αυτά που θεωρούνται νόμιμη ψυχαγωγία είναι κατώτερα ή ανόητα και εξυπηρετούν ή εκμεταλλεύονται μόνο τις αδυναμίες των ανθρώπων». Αυτό είναι από τον στωικό φιλόσοφο Επίκτητο και δεν θα μπορούσε να είναι πιο ενδεικτικό για την προσοχή μας και τα πράγματα στα οποία εστιάζουμε.

Επιτρέπουμε σε άλλους ανθρώπους να μας ελέγχουν γιατί είμαστε σχεδόν ανυπεράσπιστοι στα μέσα ενημέρωσης αλλά και κοινωνικής δικτύωσης, και διάφοροι επιτήδευοι εκμεταλλεύονται τις αδυναμίες μας. Προφανώς και δεν βάζω όλα τα μέσα στο ίδιο τσουβάλι. Πώς θα μπορούσα άλλωστε...

Αλλά νομίζω ότι υπάρχει πολλή χειραγώγηση. Σου ακούγομαι υπερβολική; Απλώς κοιτά κάθε μεμονωμένη πλατφόρμα μέσω κοινωνικής δικτύωσης, ιστότοπο ειδήσεων, ιστότοπο ροής και εφαρμογή smartphone και θα παρατηρήσεις ότι εσύ και εγώ δεχόμαστε εκμετάλλευση. Δες τα σημάδια...

Τι πιστεύεις ότι θα κάνω όταν δω μια ειδοποίηση από το Netflix που λέει ότι υπάρχει μια νέα σεζόν διαθέσιμη για την αγαπημένη μου εκπομπή; Φυσικά και θα σταματήσω όλα τα άλλα στη ζωή μου και θα παρακολουθήσω ΟΛΗ τη σεζόν σε λίγες μέρες.

Λένε πως αν εσύ ο ίδιος δεν επιλέξεις σε ποιες σκέψεις και εικόνες εκθέτεις τον εαυτό σου, κάποιος άλλος θα το κάνει και τα κίνητρά του πιθανόν να μην είναι αγνά. Όταν το διάβασα για πρώτη φορά συνειδητοποίησα ότι πρέπει να είμαι εγώ αυτή που επιλέγει να εκτεθεί σε ορισμένες σκέψεις, εικόνες, νέα, ιδέες και μηνύματα και εδώ είναι μερικά πράγματα που με βοήθησαν να συμβεί αυτό.

### Απενεργοποίηση "λοιπών" ειδοποιήσεων

Δεν χρησιμοποιώ τη λειτουργία "μην ενοχλείτε" επειδή απενεργοποιεί ΟΛΕΣ τις ειδοποιήσεις. Απλώς πηγαίνω στις ρυθμίσεις και επιλέγω συγκεκριμένα ποιες ειδοποιήσεις θέλω να απενεργοποιήσω. Με αυτόν τον τρόπο, έχω περισσότερο έλεγχο σε αυτό που βλέπω στο τηλέφωνό μου όταν θέλω να παραμείνω συγκεντρωμένη.

Για παράδειγμα, θέλω να λαμβάνω κλήσεις και μηνύματα, όμως τη συγκεκριμένη στιγμή δεν νοιάζομαι αν σε κάποιον άρεσε η ανάρτησή μου στο Facebook.



## Μην χρησιμοποιείς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να λαμβάνεις πληροφορίες

Η ποσότητα των σκουπιδιών στα social media είναι ανυπολόγιστη. Εάν θέλεις να χρησιμοποιήσεις τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, χρησιμοποίησέ τα για να συνδεθείς με τους ανθρώπους.

Όχι ως αντικατάσταση βιβλίων ή άρθρων. Εννοείται πως δεν είμαι κατά των social media γιατί είναι εργαλείο, όμως το πρόβλημά μου ξεκινάει όταν νομίζω πως έχω τον έλεγχο ενώ στην ουσία είμαι έρμαιο στις τόσες πληροφορίες και επηρεάζομαι συνεχώς.

## Εστίασε στη γνώση έναντι της πληροφορίας

Οι περισσότεροι άνθρωποι αποκτούν πολλές πληροφορίες αλλά όχι πολλές γνώσεις. Αυτό συμβαίνει επειδή είναι εύκολο να αποκτήσουμε πληροφορίες ενώ η απόκτηση γνώσεων απαιτεί χρόνο.

Για παράδειγμα, η ανάγνωση ενός βιβλίου ή η παρακολούθηση ενός μαθήματος είναι μια σοβαρή επένδυση χρόνου που απαιτεί απόφαση. Κάθε φορά που κάνεις scroll να σκέφτεσαι, «Αξίζει αυτό τον χρόνο μου;» Αν η απάντηση είναι όχι, ξέρεις τι πρέπει να κάνεις...

**Tip of the Day:** Είναι σημαντικό να ελέγχουμε την προσοχή μας γιατί επηρεάζει τις σκέψεις και τις πράξεις μας. *Οι σκέψεις γίνονται αντίληψη, η αντίληψη γίνεται πραγματικότητα. Άλλαξε τις σκέψεις σου, άλλαξε την πραγματικότητά σου.*

Και, για να αλλάξουμε τις σκέψεις μας, χρειάζονται δύο πράγματα.

Πρώτα, πρέπει να διαχειριστούμε την αρνητική φλυαρία στο μυαλό μας και δεύτερον πρέπει να διαχειριστούμε την εξωτερική αρνητική φλυαρία περιορίζοντας την έκθεσή μας σε εξωτερικές πηγές. Για κάθε λεπτό που ξοδεύεις αναρωτήσου «Αξίζει την προσοχή μου; Αυτό θα εμπλουτίσει τη ζωή μου;»

Εάν η απάντηση είναι όχι, κάνε τη χάρη στον εαυτό σου και κάνε scroll τη ζωή σου παρακάτω...

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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



# Ποιες είναι οι πόλεις με το υψηλότερο IQ;

Είναι ωραίο να ζεις σε μια έξυπνη πόλη! Ξέρετε ποιες είναι οι πιο έξυπνες πόλεις του πλανήτη; Οι περισσότερες βρίσκονται στην Ευρώπη!



Το Παρατηρητήριο Έξυπνων Πόλεων του Παγκόσμιου Κέντρου Ανταγωνιστικότητας IMD σε συνεργασία με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Έξυπνων Αειφόρων Πόλεων (WeGO) που εδρεύει στη Σεούλ της Νότιας Κορέας δημιούργησαν τον φετινό δείκτη για τις έξυπνες πόλεις.

κατοίκων από κάθε πόλη. Βλέπουμε πώς η υποδομή και η τεχνολογία σε μια πόλη επηρεάζουν τη λειτουργία της και κατ' επέκταση πώς συμβάλλουν στην αναβάθμιση της ποιότητας ζωής των κατοίκων της.

## Τι εννοούμε "έξυπνη πόλη";

Ο ορισμός της έξυπνης πόλης, σύμφωνα με το IMD είναι: ένα αστικό περιβάλλον που εφαρμόζει την τεχνολογία για να ενισχύσει τα οφέλη και να μειώσει τα μειονεκτήματα της αστικοποίησης για τους πολίτες της.

## Πώς η υποδομή και η τεχνολογία επηρεάζουν τη λειτουργία της πόλης

Η έκθεση κατατάσσει 142 έξυπνες πόλεις παγκοσμίως με βάση δεδομένα και απαντήσεις σε έρευνες 120







## Καινοτομία και πρωτοβουλίες που κάνουν τη διαφορά

Οι περισσότερες από τις κορυφαίες έξυπνες πόλεις στοχεύουν σε καινοτόμες στρατηγικές για την προσέλκυση και τη διατήρηση ταλέντων και την προώθηση των επενδύσεων με επιλεκτικό τρόπο. Επιπλέον, εστιάζουν στην αντιμετώπιση μακροχρόνιων ζητημάτων σχετικά με τις γεωγραφικές ανισότητες και την ένταξη.

### Ζυρίχη, η έξυπνότερη!

Στο top 10 και μάλιστα στην πρώτη θέση βρίσκεται η Ζυρίχη η οποία διατηρείται στην κορυφή, καθώς και πέρσι αναδείχθηκε η πιο έξυπνη πόλη! Ακολουθεί το Όσλο της Νορβηγίας και η Καμπέρα της Αυστραλίας. Η 4η θέση είναι και πάλι ελβετική υπόθεση, με τη Γενεύη και στην 5η θέση βρίσκεται η Σιγκαπούρη. Ακολουθούν η Κοπεγχάγη και η Λωζάνη - ξανά Ελβετία (!). Τη δεκάδα συμπληρώνουν το Λονδίνο, το Ελσίνκι και το Άμπου Ντάμπι.

## Ελβετία, μια χώρα με πολύ υψηλό IQ...

Ξέρετε ότι η Ελβετία είναι η πιο ανταγωνιστική χώρα στον κόσμο σε επίπεδο προσέλκυσης ταλέντων; Χάρη στα υψηλά επίπεδα κοινωνικής προστασίας και την ποιότητα του φυσικού της περιβάλλοντος βρίσκεται στην κορυφή εδώ και μια δεκαετία.

### Did you know?

- ⊕ Πρωτεύουσα της Ελβετίας είναι η Βέρνη, η τέταρτη σε πληθυσμό πόλη της, και όχι η Ζυρίχη ή η Γενεύη όπως νομίζουν πολλοί.
- ⊕ Στην Ελβετία υπάρχουν τέσσερις εθνικές γλώσσες: τα γερμανικά, τα γαλλικά, τα ιταλικά και τα ρομανσικά.
- ⊕ Το πιο μεγάλο σιδηροδρομικό τούνελ στον κόσμο βρίσκεται στην Ελβετία. Η σήραγγα Γκότάρντ έχει μήκος 57 χιλιόμετρα και εγκαινιάστηκε το 2016.



- ⊕ Η Ελβετία είναι προετοιμασμένη για κάθε είδους πυρηνική καταστροφή! Έχει τη δυνατότητα να στεγάσει ολόκληρο τον πληθυσμό της σε πυρηνικά καταφύγια, εάν χρειαστεί... Μάλιστα το μεγαλύτερο πυρηνικό καταφύγιο στον κόσμο, η σήραγγα Sonnenberg, μπορεί να φιλοξενήσει 20.000 άτομα!



# Εγκαινιάσθηκε το Κέντρο Επεξεργασίας Λυμάτων Κορωπίου - Παιανίας



**Εγκαινιάσθηκε το νέο Κέντρο Επεξεργασίας Λυμάτων Κορωπίου - Παιανίας (ΚΕΛΚΠ), από τον Περιφερειάρχη Αττικής Νίκο Χαρδαλιά, τον Πρόεδρο του Διοικητικού Συμβουλίου της ΕΥΔΑΠ Γιώργο Στεργίου και τον Διευθύνοντα Σύμβουλο της Εταιρείας Χάρη Σαχίνη παρουσία των Δημάρχων Κρωπίας και Παιανίας, Δημήτριου Κιούση και Ισίδωρου Μάδη.**

Το ΚΕΛΚΠ, προϋπολογισμού 106.836.936 Ευρώ (προ ΦΠΑ), κατασκευάστηκε υπό την εποπτεία της Περιφέρειας Αττικής και χρηματοδοτήθηκε από το Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης της ΕΕ και το Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Αττική 2007-2013, ΣΑΕ 085/8» και «ΕΣΠΑ 2014-2020». Η διαχείριση και λειτουργία του έχει περιέλθει στην ΕΥΔΑΠ, όπως ακριβώς προβλεπόταν από την Προγραμματική Σύμβαση.

Στην εκδήλωση παραβρέθηκαν ο Υπουργός Επικρατείας, Μάκης Βορίδης, ο ΓΓ Συντονισμού Διαχείρισης Αποβλήτων, Μανώλης Γραφάκος, βουλευτές, Δήμαρχοι της Ανατολικής Αττικής και εκπρόσωποι της αναδόχου εταιρείας Κ/Ξ ΕΡΕΤΒΟ ΑΕ - ΑΑΓΗΣ ΑΕ. Οι προσκεκλημένοι περιηγήθηκαν στις εγκαταστάσεις του ΚΕΛΚΠ και ενημερώθηκαν για τις διαδικασίες επεξεργασίας των λυμάτων και της ιλύος που ακολουθούνται.

Το ΚΕΛΚΠ βρίσκεται νοτιοανατολικά του διεθνούς αεροδρομίου Αθηνών, Ελευθέριος Βενιζέλος και αποτελεί μέρος τη κατασκευής ενός σύγχρονου δικτύου αποχέτευσης που θα εξυπηρετεί 100.000 κατοίκους στους Δήμους Κρωπίας, Παιανίας, Παλλήνης και Μεσογαίας-Μαρκοπούλου. Με τα μελλοντικά σχέδια επέκτασής του, το ΚΕΛΚΠ θα μπορεί σταδιακά να υποδεχθεί το πρόσθετο φορτίο λυμάτων των παραλιακών περιοχών των Δήμων Σαρωνικού και Κρωπίας, εξυπηρετώντας, μέχρι το 2049, 125.000 κατοίκους.

Το νέο Κέντρο Επεξεργασίας Λυμάτων (ΚΕΛ) αποτελεί βασική περιβαλλοντική υποδομή, προστατεύοντας τον θαλάσσιο αποδέκτη, μέσω της επεξεργασίας των αστικών λυμάτων που πραγματοποιείται βάσει ενός σύγχρονου πλαισίου βιώσιμης διαχείρισης των υγρών αποβλήτων και στοχεύει στην ικανοποίηση των πλέον αυστηρών απαιτήσεων επεξεργασίας. Το ανακυκλωμένο, καθαρό κατά 95%, νερό που θα προκύπτει από το ΚΕΛΚΠ, θα επαναχρησιμοποιείται για σκοπούς άρδευσης των τοπικών καλλιεργειών, αστικής και περι-αστικής χρήσης και εμπλουτισμού του υπόγειου υδροφορέα.

Ο Πρόεδρος του ΔΣ της ΕΥΔΑΠ, Γιώργος Στεργίου, δήλωσε ότι: «Σήμερα εγκαινιάζουμε τη λειτουργία του ΚΕΛ Κορωπίου-Παιανίας και κάνουμε την αρχή σε μια σειρά ανάλογης σημασίας έργα που αποτελούν μέρος ενός εμβληματικού



επενδυτικού προγράμματος, τη δημιουργία δηλαδή ενός υπερσύγχρονου συστήματος με δίκτυα συλλογής και κέντρα επεξεργασίας λυμάτων για ολόκληρη την Ανατολική Αττική. Συμβάλλουμε ουσιαστικά στην αναβάθμιση της ποιότητας ζωής εκατοντάδων χιλιάδων συμπολιτών μας, σταματάμε την επιβάρυνση του περιβάλλοντος και ενισχύουμε τις αναπτυξιακές προοπτικές της περιοχής με την καινοτομία της άρδευσης από επανάκτηση νερού».

«Το ΚΕΛ Κορωπίου - Παιανίας σηματοδοτεί μια μεγάλη αλλαγή για την Ανατολική Αττική» επεσήμανε στην ομιλία του ο Περιφερειάρχης Αττικής, υπογραμμίζοντας ότι «Με ολιστικές παρεμβάσεις αναβαθμίζουμε την Ανατολική Αττική, μια από τις πλέον αναπτυσσόμενες οικιστικά και οικονομικά περιοχές της χώρας μας, που αλλάζει με έργα τα οποία προστατεύουν το περιβάλλον και τις θάλασσες της ευρύτερης περιοχής, με έργα που αποτελούν αναπόσπαστο στοιχείο της ταυτότητάς της».

Ο κ. **Χαρδαλιάς** επεσήμανε ότι η λειτουργία της μονάδας, η οποία «εντάσσεται στη μεγαλύτερη περιβαλλοντική παρέμβαση που βρίσκεται σε εξέλιξη στην Ελλάδα» αποτελεί τμήμα των μεγάλων έργων που υλοποιεί στην περιοχή η Περιφέρεια Αττικής σε συνεργασία με την ΕΥΔΑΠ και τους οικείους Δήμους, στο πλαίσιο «μιας ισχυρής συνεργασίας για την προστασία του περιβάλλοντος και την ορθολογική διαχείριση των υδάτινων πόρων της Αττικής». Στα έργα αυτά, που όπως είπε, «αναδεικνύουν την προτεραιότητα μας να δημιουργήσουμε μια πράσινη και ανθρώπινη Αττική» συμπεριλαμβάνεται η δημιουργία τριών νέων εγκαταστάσεων επεξεργασίας λυμάτων και περισσότερων από 1.000 χιλιόμετρα δικτύου αποχέτευσης στην ευρύτερη περιοχή. «Και θέλω να δεσμευτώ ότι δεν σταματάμε εδώ. Το σχέδιο μας για την επόμενη πενταετία προβλέπει ξεκάθαρα ότι συνεχίζουμε να επενδύουμε σε πράσινες πολιτικές και έργα, με ισχυρό περιβαλλοντικό αποτύπωμα. Συνεχίζουμε ακόμη πιο δυναμικά, για ένα ακόμη πιο ελπιδοφόρο και πιο πράσινο μέλλον» κατέληξε ο κ. Χαρδαλιάς.

Ο **Διευθύνων Σύμβουλος της ΕΥΔΑΠ, Χάρης Σαχίνης**, αναφερόμενος στο έργο τόνισε ότι: «Το έργο του ΚΕΛΚΠ αποτελεί ένα σημαντικό ορόσημο στη πορεία ολοκλήρωσης για τα έργα αποχέτευσης στην Ανατολική



Αττική. Έργα που είναι ένα μέρος του απαιτητικού επενδυτικού σχεδίου που υλοποιεί η ΕΥΔΑΠ που αγγίζει τα 2 δις. ευρώ και περιλαμβάνει την κατασκευή σημαντικών έργων σε όλο τον κύκλο του νερού με σκοπό την αναβάθμιση της ποιότητας ζωής των πολιτών, την προστασία του περιβάλλοντος και την ανθεκτικότητα στις προκλήσεις της κλιματικής αλλαγής».





## Aria Hotels: Νέο Κυκλαδίτικο κατάλυμα με θέα στο Αιγαίο

Τα [Aria Hotels](#), η οικογενειακή αλυσίδα boutique ξενοδοχείων και ανεξάρτητων κατοικιών, εγκαινιάζουν το νέο τους αρχοντικό κατάλυμα στην καρδιά των Κυκλάδων, τη Σύρο, το οποίο υποδέχεται τους επισκέπτες του την 15η Απριλίου 2024. Κοντά στο ιστορικό λιμάνι της Σύρου και τα γραφικά σοκάκια της, το νέο αρχοντικό ξενοδοχείο Skylight προσφέρει μια μοναδική εμπειρία φιλοξενίας, συνδυάζοντας την παράδοση με την πολυτέλεια σ' ένα από τα πιο αγαπημένα νησιά των Κυκλάδων. Η αρχιτεκτονική του κτιρίου αναδεικνύει την πλούσια ιστορία της Σύρου, με τις νεοκλασικές αρχιτεκτονικές λεπτομέρειες διατηρημένες από το 1873, να αποπνέουν μια αίσθηση αυθεντικότητας που ταξιδεύει τον επισκέπτη πίσω στον χρόνο. Το Skylight διαθέτει εύκολη πρόσβαση στα κύρια αξιοθέατα και παραλίες του νησιού, επιτρέποντας στους επισκέπτες να εξερευνήσουν με άνεση κάθε γωνιά της Σύρου.



Κάθε ένα από τα τέσσερα πλήρως ανακαινισμένα δωμάτια του Skylight, προσφέρει μια μοναδική εμπειρία διαμονής, με προσεγμένη διακόσμηση και σύγχρονες παροχές. Με θέα που κόβει την ανάσα προς το γαλάζιο του Αιγαίου και τη γραφική Άνω Σύρο, οι επισκέπτες μπορούν να χαλαρώσουν και να απολαύσουν τη μαγεία του νησιού από την άνεση των δωματίων τους. Οι καθημερινές υπηρεσίες concierge του Skylight προσφέρουν εξατομικευμένη φροντίδα και βοήθεια, είτε πρόκειται για κράτηση εστιατορίων, οργάνωση εκδρομών ή δραστηριοτήτων στο νησί, εξασφαλίζοντας μια ομαλή και αξέχαστη διαμονή.

## Το μεγαλύτερο πέτρινο γεφύρι που χτίστηκε στην Ελλάδα!

SAY *yes* & get impressed



Το μεγαλύτερο πέτρινο γεφύρι στην Ελλάδα βρίσκεται στα Κύθηρα. Η Γέφυρα Κατουνίου χτίστηκε την περίοδο της Αγγλοκρατίας πριν από δύο αιώνες.

Έχει μήκος 110 μ., ύψος 15 μ. και πλάτος 6 μ. και στηρίζεται σε 13 τόξα σε απόλυτη συμμετρία και 12 θυρίδες. Η γέφυρα ολοκληρώθηκε το 1826 και ήταν μέρος του οδικού άξονα που θα ένωνε την πρωτεύουσα με το λιμάνι του Αβλέμονα. Σχεδιάστηκε από τον Άγγλο μηχανικό Τζον Μακφέιλ, την περίοδο που υπηρετούσε στο νησί ως Τοποτηρητής και κατασκευάστηκε από ντόπιους.





**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



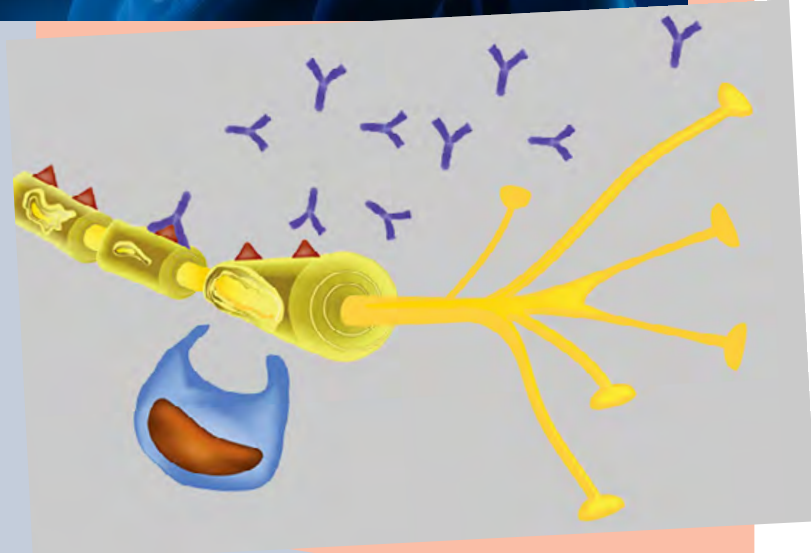
# Όσα πρέπει να ξέρουμε για την Αυτοάνοση Επιληψία

Η αυτοάνοση επιληψία (ΑΕ) προκαλείται από μια αλλαγή στην ανοσολογική λειτουργία του σώματος. Οι επιληπτικές κρίσεις είναι τα κύρια χαρακτηριστικά της ΑΕ.



Αυτός ο τύπος επιληψίας συμπεριλήφθηκε πρόσφατα στον νέο τρόπο ταξινόμησης της επιληψίας από το International League Against Epilepsy (ILAE). Το ανοσοποιητικό μας σύστημα προστατεύει το σώμα από ξένες ουσίες ή πράγματα που θα μπορούσαν να βλάψουν το σώμα. Ορισμένοι δεσμοί κυττάρων είναι σημαντικοί για την ανοσολογική απόκριση του σώματος, όπως τα μακροφάγα, τα λεμφοκύτταρα (κύτταρα Β και Τ κύτταρα) και τα αντισώματα. Προκαλείται από μια αλλαγή στην ανοσολογική λειτουργία του σώματος. Οι επιληπτικές κρίσεις είναι τα κύρια χαρακτηριστικά της ΑΕ.

Τα αντισώματα είναι μεγάλες πρωτεΐνες που βρίσκονται στο αίμα ή σε άλλα σωματικά υγρά που προστατεύουν το σώμα. Ένα αντιγόνο είναι κάτι που εισβάλλει στο σώμα,







όπως ένας ιός, μια μόλυνση ή κάτι άλλο. Ένα αντίσωμα μπορεί να δει πότε ένας εισβολέας εισέρχεται στο σώμα και ενεργεί για να το σταματήσει. Τα αντισώματα που στοχεύουν τον εγκέφαλο μπορεί να είναι η αιτία της αυτοάνοσης επιληψίας.

**Υπολογίζεται ότι 1 έως 7 στα 20 (5-35%) άτομα με νέες επιληπτικές κρίσεις μπορεί να έχουν αυτοάνοση αιτία.**

### Αυτά περιλαμβάνουν άτομα με:

- Ιστορικό άλλης αυτοάνοσης νόσου (όπως ρευματοειδής αρθρίτιδα, νόσος του Graves, θυρεοειδίτιδα Hashimoto, νόσος του Crohn, ελκώδης κολίτιδα και συστηματικός ερυθηματώδης λύκος).
- Ιστορικό καρκίνου
- Συγγενής πρώτου βαθμού (γονέας, αδερφός ή παιδί) με αυτοάνοσο νόσημα
- Μια ξαφνική και σοβαρή έναρξη κρίσεων είναι επίσης ένα κόκκινο σημάδι ότι η επιληψία μπορεί να έχει αυτοάνοση αιτία.

### Ποια είναι τα πιο συνήθη χαρακτηριστικά της αυτοάνοσης επιληψίας;

- Η ΑΕ συχνά ξεκινά με επιληπτικές κρίσεις που αναπτύσσονται σε ημέρες έως εβδομάδες. Ένα άτομο μπορεί επίσης να είχε μια ασθένεια με πυρετό.
- Οι κρίσεις συχνά συμβαίνουν πολλές φορές την ημέρα από την αρχή.
- Οι εστιακές κρίσεις είναι ο πιο κοινός τύπος κρίσεων.
- Επιληπτικές κρίσεις που επηρεάζουν τη μία πλευρά

του προσώπου και του βραχίονα στην ίδια πλευρά του σώματος (που ονομάζονται βραχιονιακοί δυστονικοί σπασμοί του προσώπου (FBDS)) υποδηλώνουν έντονα αυτοάνοση επιληψία.

- Τα αντισπασμωδικά φάρμακα συνήθως δεν ελέγχουν καλά αυτές τις κρίσεις.
- Οι άνθρωποι μπορεί επίσης να έχουν προβλήματα με τη μνήμη, αλλαγές προσωπικότητας και αλλαγές στη διάθεση ή τη συμπεριφορά (π.χ. παράνοια, κατάθλιψη ή παραισθήσεις).

### Πώς γίνεται η διάγνωση της αυτοάνοσης επιληψίας;

Οι συνήθεις εξετάσεις για άτομα που πιστεύεται ότι έχουν ΑΕ περιλαμβάνουν βασικές εξετάσεις αίματος, ΗΕΓ (ηλεκτροεγκεφαλογράφημα) και μαγνητική τομογραφία (μαγνητική τομογραφία) του εγκεφάλου.

### Ποια είναι η σημασία της έγκαιρης διάγνωσης της αυτοάνοσης επιληψίας;

Όταν η αυτοάνοση επιληψία διαγνωστεί έγκαιρα, η γρήγορη έναρξη της θεραπείας μπορεί να οδηγήσει σε ελευθερία κρίσεων. Η κατάλληλη θεραπεία μπορεί επίσης να επιβραδύνει ή να σταματήσει τη φλεγμονή του εγκεφάλου. Οι όγκοι, εάν υπάρχουν, μπορούν να εντοπιστούν νωρίς και να αντιμετωπιστούν επίσης.

### ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Η εύρεση μιας αυτοάνοσης αιτίας για τις Επιληπτικές κρίσεις είναι πολύ σημαντική και θα επηρεάσει τη θεραπεία της.



## 1ο EVEXIA Day by Νίκη Πετρουλάκη με την υποστήριξη του AQUA Carpatica



Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε το 1ο EVEXIA Day by Νίκη Πετρουλάκη με την υποστήριξη του AQUA Carpatica στο Golf της Γλυφάδας.

Το νερό «θαύμα» από τα Καρπάθια Όρη, το μόνο νερό χωρίς νιτρικά (το Φυσικώς Ανθρακούχο ή σχεδόν χωρίς νιτρικά, το Φυσικό Μεταλλικό) ήταν αρωγός του 1ου EVEXIA Day που σχεδίασε με ιδιαίτερη αγάπη η Νίκη Πετρουλάκη. Στόχος της ημέρας όπως ανέφερε η κα Πετρουλάκη ήταν «να αγκαλιάσουμε τον άνθρωπο σαν σύνολο, σώμα, ψυχή και συναίσθημα, να συνδεθούμε και να μοιραστούμε γνώσεις, εμπειρίες και πρακτικές που αφορούν τον άνθρωπο στο σύνολο. Με δύο λόγια να συμβάλλουμε στην ευεξία και το wellbeing γιατί όλοι το αξίζουμε. Η ηλικία, η σωματική διάπλαση ή η εμφάνισή μας δεν είναι τροχοπέδη για την ευεξία».

Οι επισκέπτες της εκδήλωσης συμμετείχαν σε μια σειρά από δραστηριότητες ευεξίας όπως συνεδρίες γιόγκα, αναπνοές, διαλογισμός, βιωματικές ασκήσεις και ενημερωτικές συζητήσεις για τη διατροφή, την υγεία, την ευεξία (ακόμα και στον εργασιακό τομέα), την πρόληψη ασθενειών και τραυματισμού. Η ημέρα περιελάμβανε και live μουσική που συντρόφευε τους συμμετέχοντες σε αυτό το ταξίδι Ευ Ζωίας ενώ η εκδήλωση ολοκληρώθηκε με ηχοθεραπείες από γοη.

## Γιατί δεν ωφελεί να κοιμόμαστε... 10 λεπτάκια ακόμα!

Χτυπάει το ξυπνητήρι και εμείς ζητάμε άλλο λίγο... 5 λεπτάκια; 10 λεπτάκια το πολύ και πατάμε αναβολή. Και αυτό θεωρούμε ότι μας ωφελεί, αλλά δεν ισχύει!

Γιατί όταν χτυπάει το ξυπνητήρι συνήθως είμαστε πολύ κοντά στο τέλος του τελευταίου κύκλου REM. Το εσωτερικό μας ρολόι δηλαδή είναι έτοιμο να ξυπνήσει με το που ακούσουμε το ξυπνητήρι μας. Τι συμβαίνει όμως όταν επιλέγουμε να πατήσουμε αναβολή; Στέλνουμε μια κάπως... μπερδεμένη εντολή στον εγκέφαλό μας. Το σώμα μας ξεκινάει λοιπόν να μπαίνει ξανά στο πρώτο στάδιο ύπνου, ωστόσο όχι για πολύ, και μετά διακόπτεται ξανά. Αυτό λειτουργεί αρνητικά για το σώμα και έχει ως συνέπεια να νιώθουμε κούραση κατά τη διάρκεια της ημέρας.





Αφροδίτη Γραμμέλη - Κατερίνα Τσάβαλου - Δημήτρης Στρέπκος - Ειρήνη Ντάρμα - Αλέξανδρος Καλλέργης - Μαρία Κορινθίου

## Ανατρεπτική παρουσίαση της νέας Avant-Garde συλλογής του brand "Celebrity Skin" by Δημήτρης Στρέπκος γιορτάζοντας τα 15 χρόνια συνεχούς παρουσίας του, στα πλαίσια της 34ης Ελληνικής Εβδομάδας Μόδας

Με την ευγενική υποστήριξη της εταιρείας "Kallergis Machines", ο βραβευμένος σχεδιαστής μόδας Δημήτρης Στρέπκος, παρουσίασε στον εντυπωσιακό χώρο του Ζαππείου Μεγάρου, τη νέα συλλογή του brand "Celebrity Skin" με τίτλο "Daydreaming A Poem For Katia" αφιερωμένη στη μνήμη της αξέχαστης φίλης - μούσας του και γνωστής ηθοποιού Κάτιας Νικολαΐδου, που έφυγε τόσο πρόωρα από κοντά μας. Στον επιβλητικό χώρο του Περιστύλιου του Μεγάρου περπάτησαν ως guests, μεταξύ άλλων, η Σοφία Βόσσου, η Μπέσσυ Μάλφα, η Μάγκυ Χαραλαμπίδου, η Κατερίνα Τσάβαλου και η Ματίνα Ζάρα, αναδεικνύοντας τις premium δημιουργίες του fashion designer, ενώ την επίδειξη παρακολούθησαν front row πολλοί επώνυμοι καλεσμένοι από τον χώρο της μόδας, τον καλλιτεχνικό και τηλεοπτικό κόσμο, καθώς και πολλοί φίλοι του σχεδιαστή. Ιδιαίτερα συγκινητικές στιγμές υπήρξαν η έναρξη του show, στην οποία παρουσιάστηκε ένα tribute video με στιγμές της Κάτιας Νικολαΐδου και του σχεδιαστή, αλλά και το finale video, στο οποίο η αιώνια ηθοποιός αποχαιρέτησε με ένα φιλί τους θεατές.

## «Stay Authentic» Η νέα καμπάνια της Kappa Άνοιξη Καλοκαίρι '24



Η νέα collection Kappa SS24 είναι εδώ και είναι αυθεντική όπως εσύ.  
Ανακάλυψε την τύρπα!

admiralsports.shop

kappagreece

kappa\_greece

Η Kappa συνεχίζει τη δυναμική της πορεία με μια νέα καμπάνια για την ολοκαίνουργια συλλογή ρούχων Spring-Summer 2024.

Στην καμπάνια κυριαρχεί η καθαρότητα και το λευκό χρώμα που «αγκαλιάζει» τη δυναμική κίνηση των χορευτών. Το street style πρωταγωνιστεί στην κάθε λήψη και οι γεμάτες δύναμη hip-hop και breakdancing φιγούρες δίνουν ζωή στα ρούχα, με ένα συναρπαστικό αποτέλεσμα.

Η Kappa είναι ένα brand με μοναδική ιστορία, που έχει συνδέσει το όνομά της με τη μουσική και μεγάλα μουσικά φεστιβάλ, όπως το Kappa Futur Festival και το Primer Music Festival. Γι' αυτό και η νέα της καμπάνια συνδυάζει μουσική με χορό, αλλά και την αυθεντικότητα που χαρακτηρίζει τη διαχρονική μπάντα της Kappa με το logo omiini. Την καμπάνια Kappa SS24 συνθέτουν μια πληθώρα υλικών στο digital περιβάλλον, αλλά και στο above, με φωτογράφιση, social media content, δημιουργία video, έντυπη καταχώρηση και διαγωνισμό.

Η νέα συλλογή Kappa SS2024 είναι διαθέσιμη στο [Admiral Sports Shop](https://www.admiralsports.shop) και στο διευρυμένο δίκτυο καταστημάτων Admiral σε όλη την Ελλάδα.



## 100 χρόνια ΕΨΑ - Προσφορά 100.000 μπουκαλιών αναψυκτικών κάθε εβδομάδα για 5 εβδομάδες σε κοινωνικές δομές και φορείς

Η ιστορική εταιρεία αναψυκτικών ΕΨΑ κλείνει φέτος 100 χρόνια δημιουργικής παρουσίας, ποιότητας και προσφοράς στην Ελληνική αγορά και κοινωνία. Στην πορεία της κέρδισε την εμπιστοσύνη των πελατών της και την εκτίμηση της κοινωνίας για την ποιότητα των προϊόντων της. Γιορτάζει στηρίζοντας ευπαθείς ομάδες και συνεισφέροντας στα γεύματα χιλιάδων συνανθρώπων μας με αίσθημα ευθύνης, αλληλεγγύης και κοινωνικής υπευθυνότητας.

Στο πλαίσιο αυτό, η ΕΨΑ, στην οποία πρόσφατα επένδυσε το Επενδυτικό Ταμείο SMERemediumCap, προχωράει στη διανομή 100.000 μπουκαλιών αναψυκτικών κάθε εβδομάδα και για τις επόμενες 5 εβδομάδες, σε κοινωνικές δομές, οργανισμούς και φορείς σε όλη την Ελλάδα, στηρίζοντας έμπρακτα ομάδες συνανθρώπων μας.



## Agenda

### Εκδόσεις Lebee: Γνωριμία με τον κόσμο του βιβλίου στο Hobby Festival

Οι [Εκδόσεις Lebee](#) θα συμμετέχουν στο Hobby Festival, το οποίο θα διεξαχθεί από τις 26 έως τις 28 Απριλίου στο Παλιό Αμαξοστάσιο του ΟΣΥ. Το διήμερο φεστιβάλ αναμένεται να προσφέρει μια μοναδική εμπειρία γνωριμίας με χόμπι, ερασιτεχνικές ασχολίες και δράσεις ελεύθερου χρόνου.

Στην εν λόγω διοργάνωση, που συνδυάζει διασκέδαση, παιχνίδι και πολιτισμό, οι εκδόσεις Lebee θα μοιραστούν με τους συμμετέχοντες την αξία της ανάγνωσης και της συγγραφής, ως ένα δημιουργικό χόμπι που απευθύνεται σε κάθε ηλικία. Το κοινό θα έχει την ευκαιρία να ενημερωθεί ταυτόχρονα για το [Διαγωνισμό συγγραφής παραμυθιού «Χρυσές Μέλισσες»](#) ως μια ξεχωριστή πρωτοβουλία των εκδόσεων Lebee, που απευθύνεται σε όσους αγαπούν τη συγγραφή. Ο Διαγωνισμός Παραμυθιού είναι «ανοιχτός» μέχρι και τις 4 Ιουνίου 2024 και μπορούν να λάβουν μέρος τόσο επαγγελματίες συγγραφείς όσο και εκείνοι που αναζητούν την ευκαιρία να κάνουν τα πρώτα τους βήματα στον κόσμο της συγγραφής, κερδίζοντας σημαντικά έπαθλα.



ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ  
**ΠΑΡΑΜΥΘΙΟΥ**  
ΧΡΥΣΕΣ ΜΕΛΙΣΣΕΣ

Δηλώστε συμμετοχή στο [www.lebeepublications.gr](http://www.lebeepublications.gr)



ΜΕΡΟΣ ΤΩΝ ΕΣΟΔΩΝ ΤΟΥ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΥ "ΧΡΥΣΕΣ ΜΕΛΙΣΣΕΣ"  
ΘΑ ΔΙΑΤΕΘΕΙ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΜΑΖΙ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ

## Οι Κηπουροί του Πάρκου: Ανοιξιάτικος Λαχανόκηπος

Την Ανοιξη στον Λαχανόκηπο φυτεύουμε εποχικά λαχανικά... ντομάτα, πιπεριά, αγγούρι, μελιτζάνα, κολοκυθάκι κ.α.

Ας ανακαλύψουμε από κοντά τις έννοιες της βιοποικιλότητας και της συγκαλλιέργειας (οι παρέες του κήπου) και ας μάθουμε τα μυστικά της περιποίησης του κήπου με αναγεννητικές πρακτικές. Οι μικροί κηπουροί θα κατανοήσουν την εποχικότητα των λαχανικών και θα αντιληφθούν βιωματικά την προέλευση της τροφής μας.

Φεύγοντας, θα πάρουν ένα βιοδιασπώμενο γλαστράκι με σπόρο ή λαχανικό και θα αναλάβουν τη φροντίδα του με βάση όσα έμαθαν!



Σχεδιασμός-υλοποίηση: Open Farm

Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος

Σάββατο 27 Απριλίου: 13.00-13.40 / 13.40-14.30 / 14.30-15.10

Σάββατο 25 Μαΐου: 13.00-13.40 / 13.40-14.30 / 14.30-15.10

ΛΑΧΑΝΟΚΗΠΟΣ

Έως 40 συμμετοχές (20 παιδιά και 20 συνοδοί) ανά slot

Για παιδιά 6 έως 12 ετών

Ελεύθερη συμμετοχή, με σειρά προτεραιότητας

## Τα γενέθλια της Ριρίκας

Το βιβλιοπωλείο Λεμόνι και οι Εκδόσεις Πατάκη σας προσκαλούν το Σάββατο 27 Απριλίου στις 12:00 μ. στην παρουσίαση του βιβλίου της Μαρίας Κηλαηδόνη σε εικονογράφηση της Φωτεινής Τίκκου, Τα γενέθλια της Ριρίκας.

Διαβάστε περισσότερα στο Facebook event [εδώ](#).

Βρείτε το βιβλίο σε χαρτόδετη έκδοση [εδώ](#) και σε σκληρόδετη έκδοση [εδώ](#).

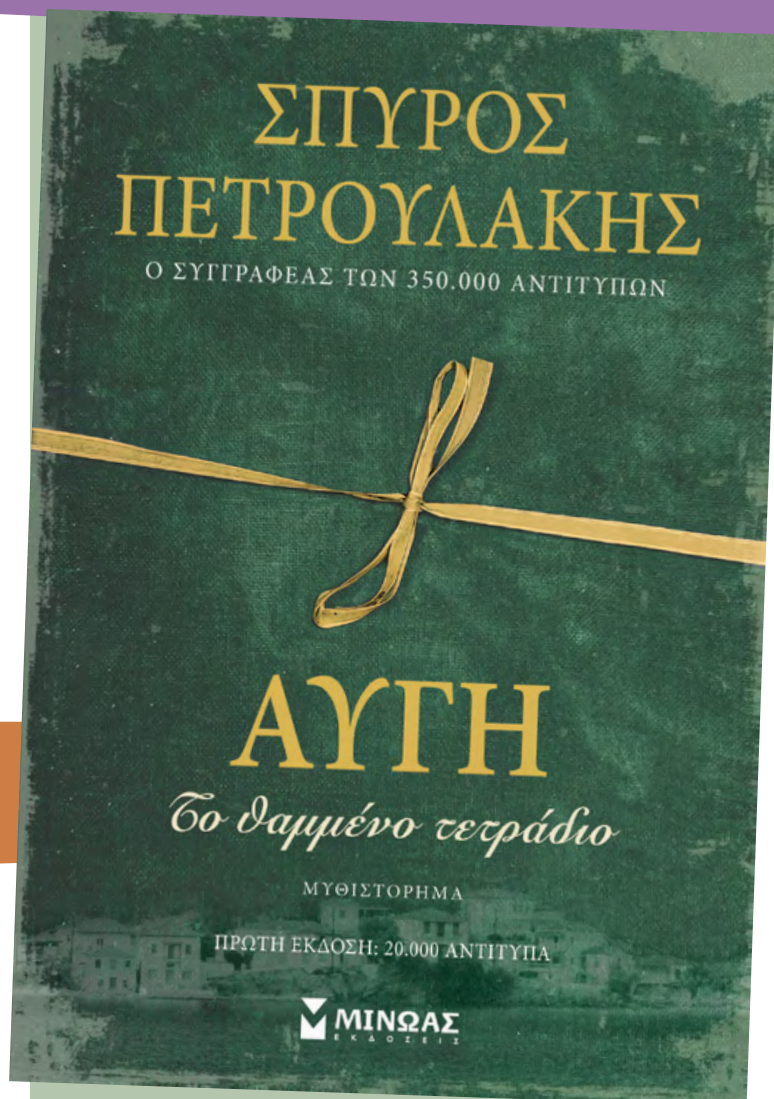
Βιβλιοπωλείο Λεμόνι  
Ηρακλειδών 22, Θησείο  
Τηλ.: 210.3451390







## Αυγή, Το θαμμένο τετράδιο



## Ένα για τον δρόμο

Για να βρεις τον εαυτό σου, πρέπει πρώτα να τον χάσεις. Σ' ένα μπαρ της μεγαλούπολης, μέρη, άνθρωποι και στιγμές περιπλέκονται μοιραία.

Φωτογραφίες που κολυμπούν. Πεταλούδες που ρινοραγούν. Οικογένειες που χωλαίνουν. Τραπουλόχαρτα που θολώνουν. Τοίχοι που ζαρώνουν. Εποχή που βαραίνουν. Μουστάρδες που φλογίζουν. Κουδούνια που σιωπούν. Σβέρκοι που στενάζουν. Παιδιά που ξεφεύγουν. Φλας που κλέβουν. Μάτια που γκαρίζουν. Πόρνες που απουσιάζουν. Σταυροφόροι που υποκύπτουν. Σπηλιές που σφαλίζουν. Σκαμπό που μαρμαρώνουν. Φιστίκια που δολοφονούν. Φωνές που ερεθίζουν. Τατουάζ που παραμιλούν. Δίσκοι που γυρίζουν.

Στο κέντρο της Αθήνας εδώ και αιώνες υπάρχει ένα μπαρ όπου όλα είναι μελετημένα. Οι θαμώνες του επιλέγουν την αφαίρεση και τον σκληρό ρεαλισμό για να αφηγηθούν οι ίδιοι την ιστορία τους. Απευθύνονται πρώτα και κύρια στον εαυτό τους – αυτόν που ξεχνούν ότι έχουν ήδη χάσει προ πολλού, αυτόν που στην πραγματικότητα τους βρίσκεται εύκαιρος μεταξύ τρίτου και τέταρτου ποτού, αυτόν που δεν ξέρουν ότι θα συναντήσουν το πρωί της επομένης στον καθρέφτη. Αναπόφευκτα οι γύρω τους, συμπότες καρδιακοί ή τυχάρπαστοι, γίνονται κοινωνοί ακόμα και των εσωτερικών τους ψιθύρων...

Ξεφυλλίστε κάποιες σελίδες του βιβλίου [ΕΔΩ](#).

«Το όνομά μου είναι Αυγή. Αυγή, σκέτο. Γεννήθηκα στις 25 Νοέμβρη του 1931 στα περίχωρα της Λαμίας. Βρίσκομαι στο Παλιό Τρίκερι περίπου έναν χρόνο. Με έφεραν εδώ τον Ιούνιο του 1949 μαζί με άλλες γυναίκες.

Το Τρίκερι όμως δεν είναι τόπος εξορίας. Είναι η ίδια η κόλαση πάνω στη γη. Όχι το νησί ασφαλώς, αλλά εκείνοι που κρατάνε τις τύχες μας στα χέρια τους. Οι δεσμοφύλακές μας. Αυτοί είναι η κόλασή μας».

Η γυναικεία φύση μοιάζει με τον αέρα: είναι αόρατη, αλλά και πανίσχυρη.

Ανακαλύπτοντας ένα παλιό τετράδιο, η Αναστασία ταξιδεύει στο ολέθριο παρελθόν. Όταν οι δύο πλευρές βρίσκονται εβδομήντα χρόνια μετά μπροστά σε έναν καθρέφτη, μύθοι και πραγματικότητες έχουν μόνο μία όψη. Την αλήθεια.

## quote of the day

"PEACE IS MORE THAN THE ABSENCE OF WAR."

Σήμερα  
γιορτάζουν!

Αχιλλέας, Αχιλλίος,  
Δούκας, Δούκισσα,  
Βαλεντίνη, Ελισάβετ,  
Θαυμαστός, Θαυμαστή

## 24 Απριλίου

- › International Day of Multilateralism and Diplomacy for Peace
- › International Guide Dog Day
- › World Day for Animals in Laboratories
- › World Stationery Day
- › Action Day for Tolerance and Respect between People
- › Administrative Professionals Day
- › Denim Day
- › Fashion Revolution Day
- › Scream Day
- › Secretary Day

## tip of the day

Peace cannot be kept by force. It can only be achieved by understanding.

Albert Einstein