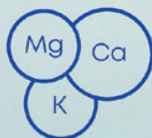


Καθαρό σαν την αλήθεια

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA αναβλύζει από την πηγή Κεφαλόβρυσο, στα 1.100m στο όρος Γράμμος, μέσα σε πυκνά δάση οξιάς, ελάτης και μαύρης πεύκης και εντός της περιοχής προστασίας NATURA 2000. Βραβευμένο από τη φύση. Ανέγγιχτο, ελαφρύ, ισορροπημένο. Κατευθείαν από την πηγή μας. Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA. Καθαρό σαν την αλήθεια.



pH 7.9



ΜΕ ΠΟΛΥΤΙΜΑ
ΜΕΤΑΛΛΑ
ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ



ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ
ΓΙΑ ΔΙΑΙΤΑ ΠΤΩΧΗ
ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ



ΜΗ ΑΝΙΧΝΕΥΣΙΜΑ
ΝΙΤΡΩΔΗ,
ΧΑΜΗΛΑ ΝΙΤΡΙΚΑ

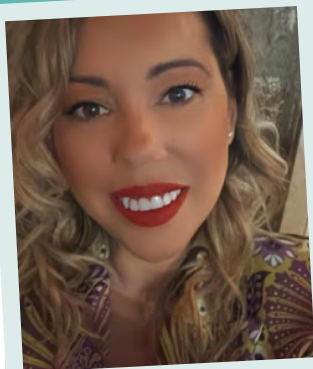


SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**ΠΟΣΟ ΜΕΤΡΑΕΙ Η ΕΜΦΑΝΙΣΗ
ΣΕ ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ;**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Αν και πολύ συχνά προσπαθώ για το αντίθετο, η φράση «Δεν είναι δική μου ευθύνη να κάνω χαρούμενους τους άλλους» περιέχει μια σημαντική και πολυδιάστατη φιλοσοφική θέση στην καθημερινότητά μου. Αν και δεν είμαι ενοχική σαν άνθρωπος μου αρέσει και θέλω να ευχαριστώ τους γύρω μου αλλά και να ξέρω πως μέρος της ευτυχίας τους μπορεί και να καθορίζεται από μένα.

Αναλύοντας όμως την παραπάνω φράση ανακάλυψα τα διάφορα επίπεδα ευθύνης και σχέσεων που σχετίζονται με την ανθρώπινη ευτυχία των άλλων αλλά κυρίως τη δική μου.

1. Αυτονομία και Προσωπική Ευθύνη:

Ας αρχίσουμε με τα βασικά! Ο καθένας είναι υπεύθυνος για τη δική του ευτυχία. Αυτό σημαίνει ότι η προσωπική μας ευτυχία εξαρτάται από τις δικές μας επιλογές, τις αντιλήψεις και τον τρόπο που επιλέγουμε να αντιδρούμε στις καταστάσεις της ζωής. Η υπερβολική εξάρτηση από τους άλλους για την προσωπική μας ευτυχία μπορεί να οδηγήσει σε απογοήτευση και δυσαρέσκεια.

2. Υγιείς Σχέσεις:

Βήμα δεύτερο! Η σχέση μας με τους άλλους πρέπει να βασίζεται στην αμοιβαία κατανόηση και στήριξη, όχι στην υποχρέωση να κάνουμε τους άλλους χαρούμενους. Η αίσθηση ότι είμαστε υπεύθυνοι για την ευτυχία των άλλων μπορεί να οδηγήσει σε ανθυγιεινές σχέσεις, όπου τα όρια παραβιάζονται και η προσωπική ελευθερία καταπιέζεται. Αχ, φτιάξε καφέ να στα πω...

3. Όρια και Αυτοσεβασμός:

Βασικό!!! Είναι σημαντικό να θέτουμε όρια και να προστατεύουμε τον εαυτό μας από το να αναλαμβάνουμε υπερβολικές ευθύνες. Ο σεβασμός προς τον εαυτό μας και τους άλλους επιβάλλει να αναγνωρίζουμε και να δεχόμαστε ότι η ευτυχία είναι προσωπική υπόθεση.

4. Αλληλεγγύη και Στήριξη:

Στην πραγματικότητα ενώ δεν είναι ευθύνη μας να κάνουμε τους άλλους χαρούμενους, η αλληλεγγύη και η στήριξη είναι σημαντικά στοιχεία στις ανθρώπινες σχέσεις. Η βοήθεια και η καλοσύνη προς τους άλλους μπορεί να συμβάλει στην ευημερία τους, αλλά αυτό πρέπει να γίνεται χωρίς την αίσθηση της υποχρέωσης.

Η ευτυχία είναι μια πολύπλοκη και πολυδιάστατη έννοια που απασχολεί την ανθρώπινη σκέψη από την αρχαιότητα. Μια συχνά παρανοημένη άποψη είναι η ευθύνη μας προς την ευτυχία των άλλων. Η φράση «Δεν είναι δική μου ευθύνη να κάνω



χαρούμενους τους άλλους» υπογραμμίζει την αναγκαιότητα της αναγνώρισης ότι η ευτυχία είναι πρώτα απ' όλα προσωπική υπόθεση.

Η προσωπική ευτυχία βασίζεται στις ατομικές επιλογές, στην αντίληψη και στις αντιδράσεις μας στις καταστάσεις της ζωής. Κανένας άλλος δεν μπορεί να φέρει την ευθύνη για το πώς αισθανόμαστε. Όταν αναγνωρίζουμε την αυτονομία μας, μπορούμε να διαχειριστούμε καλύτερα τις προκλήσεις και να επιδιώξουμε την ευτυχία με τρόπο που ανταποκρίνεται στις δικές μας ανάγκες και επιθυμίες.

Οι σχέσεις μας πρέπει να στηρίζονται στην αμοιβαία κατανόηση και στήριξη, όχι στην υποχρέωση να κάνουμε τους άλλους χαρούμενους. Όταν αισθανόμαστε υπεύθυνοι για την ευτυχία των άλλων, μπορεί να οδηγηθούμε σε σχέσεις όπου τα όρια θολώνουν και η προσωπική μας ελευθερία περιορίζεται. Η υγιής σχέση επιτρέπει στον καθένα να διατηρεί την ατομικότητά του και να επιδιώκει την ευτυχία του χωρίς την πίεση των εξωτερικών προσδοκιών.

Το να θέτουμε όρια είναι κρίσιμο για τη διατήρηση της ψυχικής μας υγείας και της προσωπικής μας ευτυχίας. Ο αυτοσεβασμός μας επιβάλλει να μην αναλαμβάνουμε υπερβολικές ευθύνες για τους άλλους. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν πρέπει να δείχνουμε ενδιαφέρον και στήριξη, αλλά πρέπει να το κάνουμε με τρόπο που δεν υπονομεύει τη δική μας ευημερία.

Η αλληλεγγύη και η στήριξη είναι θεμέλια των ανθρώπινων σχέσεων. Βοηθώντας τους άλλους, μπορούμε να συμβάλουμε στην ευημερία τους, αλλά αυτό πρέπει να γίνεται χωρίς την αίσθηση της υποχρέωσης. Η καλοσύνη και η αλληλεγγύη έχουν αξία όταν είναι αυθεντικές και δεν υπαγορεύονται από την πίεση να κάνουμε τους άλλους χαρούμενους.

Tip of the Day: Η αναγνώριση ότι η ευτυχία είναι προσωπική υπόθεση μας απελευθερώνει από την πίεση να κάνουμε τους άλλους χαρούμενους και μας επιτρέπει να καλλιεργήσουμε υγιείς και ισορροπημένες σχέσεις.

Θυμήσου ότι η ευτυχία σου, είναι δική σου ευθύνη. Φρόντισε πρώτα τον εαυτό σου, θέτοντας όρια και αναγνωρίζοντας τις δικές σου ανάγκες, πριν προσπαθήσεις να στηρίξεις τους άλλους. Έτσι, θα είσαι σε καλύτερη θέση να προσφέρεις αληθινή βοήθεια και καλοσύνη χωρίς να θυσιάζεις τη δική σου ευημερία. Και όπως λέει ο Δαλάι Λάμα: «Η ευτυχία δεν είναι κάτι έτοιμο. Έρχεται από τις δικές μας ενέργειες.»

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Πόσο μετράει η εμφάνιση σε μία σχέση;

Εντυπωσιαζόμαστε από την εξωτερική εμφάνιση ενός ατόμου αλλά... είναι αυτό που επιλέγουμε για να κάνουμε σχέση;



Πόσο μας επηρεάζει η εμφάνιση; Μάλλον όχι όσο νομίζουμε ή καλύτερα όχι με τον τρόπο που νομίζουμε. Σύμφωνα με ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Φλόριντα πάντως, έχουμε την τάση να προτιμάμε να συνάψουμε σχέση με κάποιον που θεωρούμε ότι μας ταιριάζει εμφανισιακά και όχι με κάποιον που είναι πάρα πολύ όμορφος.

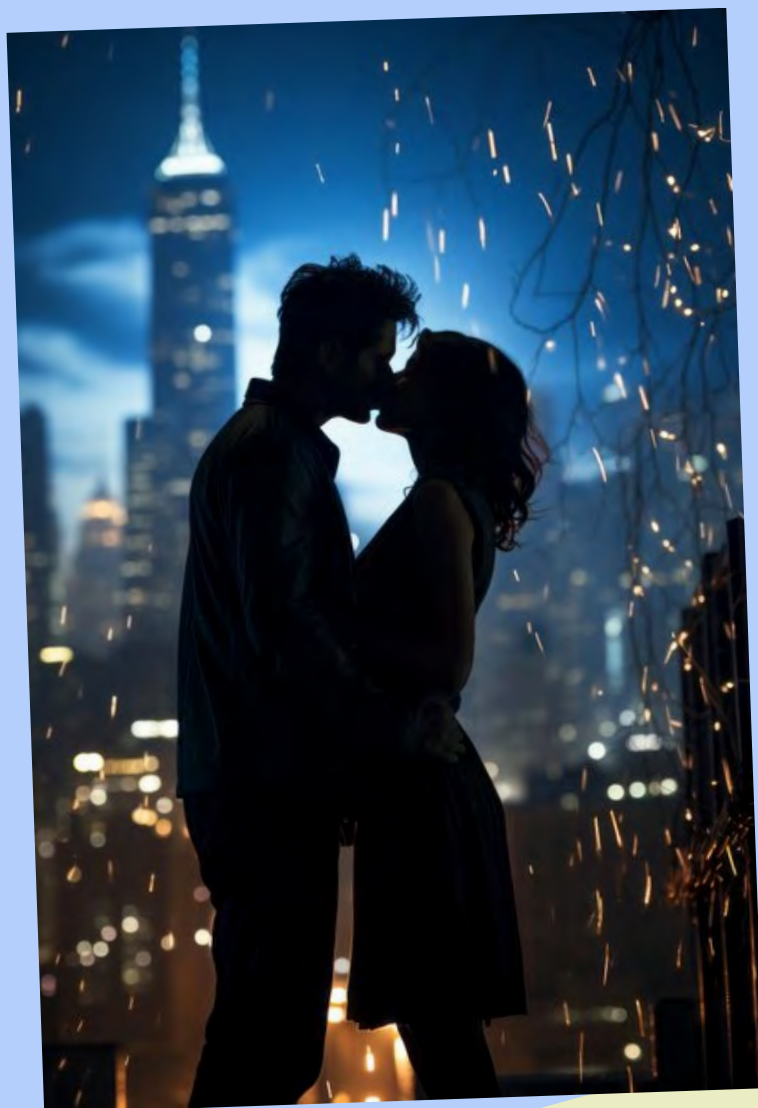
Αναλύθηκαν δεδομένα από 1300 στρείτ ζευγάρια και φάνηκε ότι και τα δύο φύλα εκτιμούσαν την ελκυστικότητά τους με βάση τις αξιολογήσεις που δέχονταν από αγνώστους. Σύμφωνα με την έρευνα υπάρχει η τάση να επιλέγουμε κάποιο άτομο που είναι αντίστοιχα ελκυστικό με εμάς. Στη μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο *Personality and Individual Differences*, δηλαδή, αν κάποιος βαθμολογούσε την εμφάνισή του με 9 ήταν πιθανότερο να καταλήξει σε σχέση με σύντροφο που αξιολογείται με τον ίδιο βαθμό. Επιπλέον, τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες

είχαν τις ίδιες αντιλήψεις σχετικά με την ελκυστικότητα. Η αυτοαντίληψη για εκείνους που γίνονταν ζευγάρια ήταν κοινή!



Η πρώτη εντύπωση... μετράει!

Το φαινόμενο του φωτισστέφανου (halo effect) αναφέρεται στην πολύ καλή πρώτη εντύπωση που έχουμε για κάποιον και αυτή επηρεάζει καθοριστικά την εικόνα που σχηματίζουμε για αυτόν στην πορεία. Δηλαδή, πολύ απλά δεν μπορούμε να ξεφύγουμε από την πρώτη θετική εντύπωση. Σύμφωνα με ερευνητές από το Πανεπιστήμιο Cornell, έχουμε την τάση να μην αλλάζουμε εύκολα την πρώτη εντύπωση για κάποιον. Είναι εντυπωσιακό ότι μπορεί ακόμα και να έχουμε δει μόνο φωτογραφίες κάποιου και όμως να σχηματίζουμε μια εικόνα γι' αυτόν η οποία αλλάζει δύσκολα όταν μετά από καιρό τον γνωρίσουμε από κοντά. Φανταστείτε



σε τι πλάνη μπορεί να πέσουμε για παράδειγμα όταν γνωρίζουμε διαδικτυακά κάποιον, έχουμε πολύ καλή εικόνα γι' αυτόν... και στη συνέχεια δυσκολευόμαστε να αποδεχτούμε την πραγματικότητα, αν αυτή απέχει πολύ από την εικόνα που είχαμε φτιάξει...

Θέλουμε να μας μοιάζει...

... μην πάει το μυαλό σας μόνο στην εμφάνιση. Εκεί θέλουμε να είναι "στο ίδιο επίπεδο" με εμάς. Αλλά, αυτό που επιδιώκουμε είναι να έχουμε κοινά π.χ. μόρφωση, ενδιαφέροντα.

Αρα, η ομοιότητα είναι ελκυστική, μας αρέσει να κάνουμε σχέσεις με άτομα που έχουν την ίδια οπτική με εμάς.

Και κάτι ακόμα...

Όταν υπάρχει αμοιβαιότητα ο άλλος είναι πιο ελκυστικός για εμάς. Θέλουμε να μας θέλουν... για να τους θέλουμε! Αντίθετα, όταν χαθεί η αμοιβαιότητα, μπορεί να αλλάξει όλη η στάση μας απέναντι στη σχέση.

Μην το παίζεις δύσκολος/η...

Το να το παίζουμε δύσκολοι και να κάνουμε "επικοινωνιακά παιχνίδια" για να κερδίσουμε το άτομο που μας ενδιαφέρει, δεν είναι μια τακτική που σίγουρα αποδίδει. Γιατί όταν συνεχώς προσπαθούμε/προσφέρουμε και δεν παίρνουμε τίποτα, αρχίζει να εξασθενεί η έλξη. Μάλιστα σε πείραμα που δημοσιεύθηκε στο Collaboration and Technology, φάνηκε ότι όσοι το έπαιζαν δύσκολοι αξιολογήθηκαν από τους άλλους ως λιγότερο ελκυστικοί.



Η Aveda συνεργάζεται με την ηθοποιό Antonia Gentry για το λανσάρισμα της νέας σειράς προϊόντων be curly advanced™

Η Aveda, η 100% vegan μάρκα περιποίησης μαλλιών υψηλής απόδοσης με αποστολή να φροντίζει τον κόσμο, ανακοινώνει τη συνεργασία της με τη διάσημη ηθοποιό Antonia Gentry για τη νέα συλλογή προϊόντων be curly advanced™, που αλλάζει τα δεδομένα στην περιποίηση των σγουρών μαλλιών και έχει σχεδιαστεί ειδικά για κυματιστά μαλλιά, μπούκλες και πολύ σγουρά μαλλιά. Η καμπάνια της σειράς be curly advanced™ τιμά την ατομικότητα και ενστερνίζεται τη φυσική ομορφιά, με την Gentry και τις πανέμορφες, φυσικές μπούκλες της να είναι η πρωταγωνίστρια της καμπάνιας.

«Η Antonia ενσαρκώνει την ουσία της αυτοπεποίθησης, της ομορφιάς και της ατομικότητας που βρίσκεται στην καρδιά της σειράς be curly advanced™. Η αυθεντική ιστορία της για το πώς έμαθε να ενστερνίζεται, να αγαπά και να τιμά τα φυσικά της μαλλιά, θα έχει απήχηση και θα εμπνεύσει πολλούς άλλους ανθρώπους», δήλωσε η Renée Gadar, Global Artistic Director, Texture, της Aveda. «Δημιουργημένη από έγχρωμες γυναίκες, η σειρά be curly advanced™ δίνει τη δυνατότητα σε γυναίκες όπως η Antonia να ενστερνιστούν τη φυσική υφή των μαλλιών τους άφοβα. Η Antonia είναι ιδανική για να εμπνεύσει τους άλλους να αγαπήσουν τις μπούκλες τους.»

Η Polaroid παρουσιάζει τη νέα συλλογή Άνοιξη/Καλοκαίρι 2024



Η συλλογή «COOL» παρουσιάζει στιλάτα και μοντέρνα γυαλιά ηλίου και οράσεως για άνδρες και γυναίκες, από οικολογικό πολυκαρβονικό υλικό ή ελαφρύ ανοξείδωτο ατσάλι ή μέταλλο. Τα μοντέλα φωτίζονται από παιχνιδιάρικες μονοχρωμίες, ματ υφές ή γαλακτερές αποχρώσεις στο σκελετό και ντεγκραντέ ή καθρεπτό πολωτικούς φακούς. Το αποτέλεσμα συμπληρώνει η χαρακτηριστική λεπτομέρεια Rainbow της Polaroid, χαρίζοντας μια απροσδόκητη πινελιά στα ακροβραχιόνια.

Η συλλογή «ACTIVE SPORT» προτείνει καινούργια, χρωματιστά, unisex μοντέλα τα οποία διακρίνονται για την απόλυτη άνεση που προσφέρει το πολυκαρβονικό υλικό και το καουτσούκ. Τα γυαλιά της συλλογής συμπληρώνουν ιδανικά κάθε athleisure εμφάνιση, χαρίζοντας κορυφαία ποιότητα όρασης, χάρη στους πολωτικούς και ultrapolar φακούς που είναι ιδανικοί για άθληση σε εξωτερικούς χώρους.





Διατηρήστε το δέρμα του προσώπου σας ενυδατωμένο με την NEUTROGENA®



Η HELL Energy λανσάρει νέο limited edition προϊόν

Η HELL Energy φέρνει στην ελληνική αγορά ένα νέο μοναδικό, limited-edition προϊόν που οι λάτρεις του καφέ, και όχι μόνο, θα αγαπήσουν. Πρόκειται για το νέο Pink Iced Latte Coffee, που προσφέρει έναν εκρηκτικό συνδυασμό γεύσεων λευκής σοκολάτας και φράουλας. Επενδυμένο με μια ξεχωριστή, απόλυτα εναρμονισμένη με τη γεύση, ροζ συσκευασία τραβάει την προσοχή και σας προσκαλεί να το δοκιμάσετε!

- Το νέο limited edition προϊόν υπόσχεται να δώσει μια φρέσκια και γλυκιά νότα στην καθημερινότητά σας. Το μοναδικό γευστικό αποτέλεσμα προέρχεται από την εκλεπτυσμένη συνύπαρξη δύο αγαπημένων old time classic γεύσεων: της λευκής σοκολάτας και της φράουλας.

Η λευκή σοκολάτα προσφέρει μια γλυκιά, βελούδινη γεύση με νότες βουτύρου και βανίλιας, και συνδυάζεται τέλεια με τη φρεσκάδα και τη φρουτώδη πινελιά της φράουλας, που προσφέρει μια έντονη, απολαυστική εμπειρία με πλούσια γεύση.

Το δέρμα μας αποτελείται κυρίως από νερό. Συγκεκριμένα, η κεράτινη στιβάδα, δηλαδή η ανώτερη στιβάδα της επιδερμίδας, έχει περιεκτικότητα σε νερό μεταξύ 10-20%. Επομένως, για να διατηρηθεί η ελαστικότητα και η ακεραιότητα της λειτουργίας του επιδερμικού φραγμού μας, χρειάζεται το νερό ως απαραίτητο συστατικό. Όταν το δέρμα είναι επαρκώς ενυδατωμένο, λειτουργεί πιο αποτελεσματικά και είναι σε θέση να καταπολεμά καλύτερα τους εξωτερικούς επιθετικούς παράγοντες.

Πώς μπορείτε να διατηρήσετε το δέρμα του προσώπου σας ενυδατωμένο; Είναι πολύ σημαντικό να υιοθετήσετε μια ρουτίνα περιποίησης, που περιλαμβάνει προϊόντα που έχουν σχεδιαστεί ειδικά για αυτόν τον σκοπό.

Συνοψίζοντας, η σωστή φροντίδα ενυδάτωσης του δέρματος του προσώπου δε βελτιώνει μόνο την εξωτερική του εμφάνιση & λάμψη, αλλά είναι επίσης σημαντική για τη συνολική του υγεία και λειτουργία. Υιοθετώντας μια ολοκληρωμένη ρουτίνα περιποίησης προσώπου, που επικεντρώνεται στην ενυδάτωση, και αποκτώντας παράλληλα έναν υγιεινό τρόπο ζωής, μπορούμε να επωφεληθούμε μακροπρόθεσμα και να εξασφαλίσουμε ένα λαμπερό, απαλό δέρμα, με υγιή όψη.

Για να το πετύχει αυτό, η NEUTROGENA® εργάζεται εδώ και χρόνια πάνω στις συνθέσεις των προϊόντων της, συνδυάζοντας ποιοτικά κι αποτελεσματικά συστατικά και ισχυρές δραστικές ουσίες, πάντα σε συνεργασία με δερματολόγους. Η σειρά NEUTROGENA® Hydro Boost προσφέρει ολοκληρωμένη φροντίδα, για να διατηρείτε το δέρμα του προσώπου σας πάντα ενυδατωμένο με υγιή όψη.

Τσίπουρο ΑΡΟΔΟ: ένα ακόμα νέο ελληνικό απόσταγμα για το χαρτοφυλάκιο της Beverage World

Το τσίπουρο ΑΡΟΔΟ είναι η πιο πρόσφατη προσθήκη στο ανανεωμένο “all around the clock” portfolio της Beverage World, το οποίο ενισχύει τη νέα θκατηγορία των ελληνικών αποσταγμάτων. Πρόκειται για ένα τσίπουρο αποκλειστικής παραγωγής για την εταιρεία, που έχει στόχο να ταξιδέψει τους καταναλωτές και να τους συντροφεύσει στις όμορφες στιγμές τους γύρω από το τραπέζι.

Με το συμβολικό όνομα ΑΡΟΔΟ – καράβι που δεν πιάνει λιμάνι – το νέο τσίπουρο μας υπενθυμίζει ότι σημασία έχει το ταξίδι με ή χωρίς παρέα και όχι τόσο ο προορισμός. Για αυτό, έρχεται να μας ταξιδέψει νοητά σε θαλασσινά ταξίδια και εικόνες καλοκαιριού και να μας συνοδέψει σε αυθεντικές στιγμές διασκέδασης και ανεμελιάς.

Το διπλής απόσταξης τσίπουρο ΑΡΟΔΟ παράγεται με φροντίδα και αγάπη εμποτισμένη σε κάθε σταγόνα σε παραδοσιακά αποστακτήρια με χάλκινους άμβυκες, χωρίς προσθήκη γλυκάνισου. Πρόκειται για μια διαδικασία που απαιτεί μεράκι και αφοσίωση, αλλά οδηγεί και σ' ένα τελικό αποτέλεσμα υψηλής ποιότητας. Η παραδοσιακή συνταγή του ΑΡΟΔΟ από επιλεγμένες ποικιλίες από Μοσχάτο Αμβούργου και Ροζακί Θράκης, το κάνουν να ξεχωρίζει στην κατηγορία λόγω της γεμάτης γεύσης και των πλούσιων αρωμάτων. Το τσίπουρο ΑΡΟΔΟ διανέμεται αποκλειστικά από την Beverage World σε όλη την Ελλάδα.

Απολαύστε υπεύθυνα



Ήξερες ότι...

Τα δαμάσκηνα προστατεύουν τα οστά μας



Μια νέα μελέτη δείχνει ότι μία μερίδα δαμάσκηνα καθημερινά συμβάλλει στην επιβράδυνση της απώλειας της οστικής μάζας, μειώνοντας τον κίνδυνο εκδήλωσης οστεοπόρωσης.

Τα οστά μας μπορούν να αναδιαμορφώνονται συνεχώς με τη βοήθεια οστικών κυττάρων. Ωστόσο, με το πέρασμα του χρόνου επιβραδύνεται αυτή η διαδικασία. Πολύ σημαντική είναι η πρόληψη αλλά και η ενίσχυση των οστών μέσω της διατροφής μας.

Τα δαμάσκηνα, χάρη στις πολυφαινόλες, αποδυναμώνουν τις φλεγμονές που ευθύνονται για τη μείωση της οστικής μάζας.

Τα ευρήματα έδειξαν ότι οι γυναίκες που κατανάλωναν τουλάχιστον τέσσερα έως έξι δαμάσκηνα σε καθημερινή βάση διατήρησαν την οστική πυκνότητα, τη δύναμη και τη δομή των οστών τους σε καλύτερη κατάσταση, συγκριτικά με όσες δεν κατανάλωναν δαμάσκηνα.

Η Ελλάδα είναι η 1η χώρα που δημιουργεί Εθνικό Σύστημα Ανίχνευσης Δασικών Πυρκαγιών με την τεχνολογία της OroraTech



Ανακοινώθηκε η επένδυση σε τέσσερις δορυφόρους θερμικής απεικόνισης και σε σύστημα ανίχνευσης δασικών πυρκαγιών της εταιρείας OroraTech.

Η εταιρεία, μαζί με μία κοινοπραξία από Έλληνες υπεργολάβους, θα παραδώσει ένα σύστημα διαχείρισης δασικών πυρκαγιών το οποίο θα περιέχει επίγεια συστήματα και υπηρεσίες επεξεργασίας, όπως επίσης ένα σμήνος δορυφόρων θερμικής απεικόνισης για την παρακολούθηση όλης της επικράτειας για πιθανές εστίες πυρκαγιάς.

Το συγκεκριμένο έργο θα υλοποιηθεί από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Διαστήματος και θα καθοδηγείται από το Υπουργείο Ψηφιακής Διακυβέρνησης και το Ελληνικό Κέντρο Διαστήματος. Πρόκειται για μία επένδυση ύψους €20 εκατ.

Η OroraTech και οι Έλληνες συνεργάτες της κατάφεραν να κερδίσουν το έργο σε ανοιχτό διαγωνισμό του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Διαστήματος για την υποστήριξη του Εθνικού Διαστημικού Προγράμματος Δορυφόρων, του οποίου ηγείται το Ελληνικό Κέντρο Διαστήματος.

Οι υπηρεσίες δεδομένων της OroraTech θα είναι άμεσα συνδεδεμένες με τις ελληνικές υπηρεσίες άμεσης επέμβασης και θα αξιοποιούν την τεχνογνωσία των ελληνικών πανεπιστημίων και της βιομηχανίας.

Η OroraTech συνεργάζεται με το Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο για την ανάπτυξη αλγορίθμων προϊόντων δεδομένων. Επίσης, συνεργάζεται με το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών για την ανάπτυξη διαστημικών αισθητήρων και υπηρεσιών βαθμονόμησης, με την εταιρεία Satways Ltd. για τη διαλειτουργικότητα του προϊόντος, καθώς και με την εταιρεία Attisat S.A. για την κατασκευή του επίγειου σταθμού στη χώρα μας.

Η εταιρεία θα επενδύσει σημαντικά τα επόμενα χρόνια στην Ελλάδα, εγκαινιάζοντας ένα hub για τις επιχειρησιακές λειτουργίες της στην Αθήνα. Εκεί, θα φιλοξενεί ο στόλος των διαστημικών αισθητήρων της εταιρείας και μία ομάδα ανάπτυξης που θα ασχολείται με την προηγμένη τεχνολογία ανίχνευσης υπέρυθρων.

info

Η OroraTech, με έδρα το Μόναχο, ιδρύθηκε το 2018 και παρέχει πληροφορίες για δασικές πυρκαγιές σε κρατικές υπηρεσίες και επιχειρήσεις του ιδιωτικού τομέα, αξιοποιώντας δορυφορικά δεδομένα.

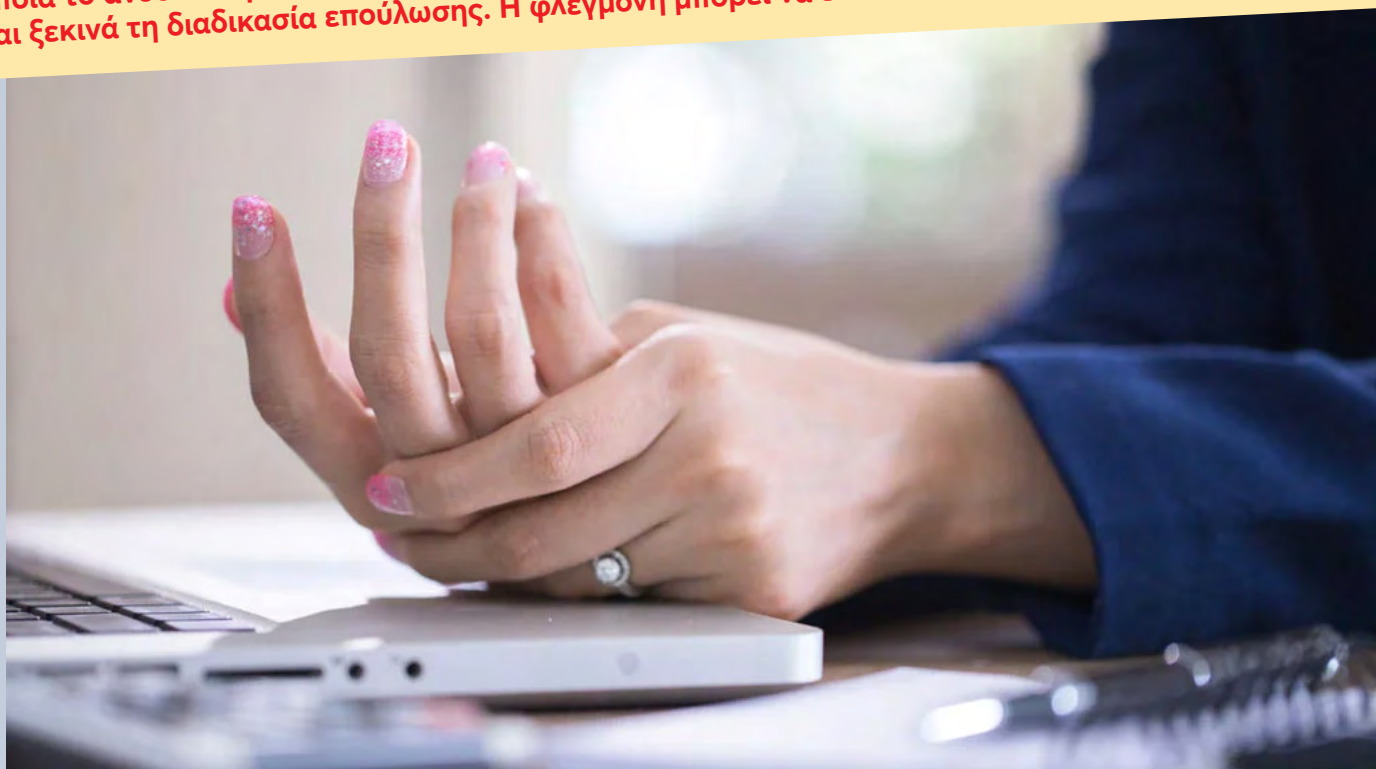


Ελένη Κορμηνού,
Clinical Assistant Professor of University of Nicosia.
 Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη
 Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,
 Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
 Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,
 Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών
 Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ



Χρόνια φλεγμονή και η σημασία της

Η φλεγμονή είναι μέρος του αμυντικού μηχανισμού του οργανισμού. Είναι η διαδικασία με την οποία το ανοσοποιητικό σύστημα αναγνωρίζει και απομακρύνει επιβλαβή και ξένα ερεθίσματα και ξεκινά τη διαδικασία επούλωσης. Η φλεγμονή μπορεί να είναι είτε οξεία είτε χρόνια.



Οξεία φλεγμονή

Η βλάβη των ιστών λόγω τραύματος, μικροβιακής εισβολής ή επιβλαβών ενώσεων μπορεί να προκαλέσει οξεία φλεγμονή. Ξεκινά γρήγορα, γίνεται σοβαρή σε σύντομο χρονικό διάστημα και τα συμπτώματα μπορεί να διαρκέσουν για μερικές ημέρες, για παράδειγμα κυτταρίτιδα ή οξεία πνευμονία.

Η υποξεία φλεγμονή είναι η περίοδος μεταξύ οξείας και χρόνιας φλεγμονής και μπορεί να διαρκέσει 2 έως 6 εβδομάδες. Η χρόνια φλεγμονή αναφέρεται επίσης ως αργή, μακροχρόνια φλεγμονή που διαρκεί αρκετούς μήνες έως χρόνια.

Γενικά, η έκταση και οι επιπτώσεις της χρόνιας φλεγμονής ποικίλλουν ανάλογα με την αιτία του τραυματισμού και την ικανότητα του σώματος να επιδιορθώσει και να ξεπεράσει τη βλάβη.

Αιτιολογία

Η χρόνια φλεγμονή μπορεί να προκληθεί από τα ακόλουθα:

1. Αποτυχία εξάλειψης του παράγοντα που προκαλεί οξεία φλεγμονή, όπως μολυσματικοί οργανισμοί να παραμείνουν στον ιστό για παρατεταμένη περίοδο.





2. Έκθεση σε χαμηλό επίπεδο συγκεκριμένου ερεθιστικού ή ξένου υλικού που δεν μπορεί να εξαλειφθεί με ενζυμική διάσπαση ή φαγοκυττάρωση στο σώμα, συμπεριλαμβανομένων ουσιών ή βιομηχανικών χημικών ουσιών που μπορούν να εισπνευθούν για μεγάλο χρονικό διάστημα, για παράδειγμα, σκόνη πυριτίου.
3. Μια αυτοάνοση διαταραχή στην οποία το ανοσοποιητικό σύστημα αναγνωρίζει το φυσιολογικό συστατικό του σώματος ως ξένο αντιγόνο και επιτίθεται σε υγιή ιστό προκαλώντας ασθένειες όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα (RA), ο συστηματικός ερυθηματώδης λύκος (ΣΕΛ).
4. Ένα ελάττωμα στα κύτταρα που είναι υπεύθυνα για τη μεσολάβηση της φλεγμονής που οδηγεί σε επίμονη ή υποτροπιάζουσα φλεγμονή, όπως αυτοφλεγμονώδεις διαταραχές (Οικογενής Μεσογειακός Πυρετός).
5. Επαναλαμβανόμενα επεισόδια οξείας φλεγμονής. Ωστόσο, σε ορισμένες περιπτώσεις, η χρόνια φλεγμονή είναι μια ανεξάρτητη απόκριση και όχι μια συνέχεια οξείας φλεγμονής για παράδειγμα ασθένειες όπως η φυματίωση και η ρευματοειδής αρθρίτιδα.

Οι φλεγμονώδεις και βιοχημικοί επαγωγείς προκαλούν οξειδωτικό στρες και μιτοχονδριακή δυσλειτουργία όπως αυξημένη παραγωγή μορίων ελεύθερων ριζών, προηγμένα τελικά προϊόντα γλυκοζυλίωσης (AGEs), κρύσταλλοι ουρικού οξέος (ουρικό), οξειδωμένες λιποπρωτεΐνες, ομοκυστεΐνη και άλλα.

Διαφορική Διάγνωση

Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε ότι η χρόνια φλεγμονή δεν είναι μια συγκεκριμένη ασθένεια αλλά μια μηχανιστική διαδικασία.

Οι ασθένειες που σχετίζονται με τη χρόνια φλεγμονή είναι πολλαπλές και περιλαμβάνουν καρδιαγγειακή νόσο, διαβήτη, κακοήθεια, αυτοάνοση νόσο, χρόνια ηπατική και νεφρική νόσο κ.λπ.

Καλό ιστορικό, φυσική εξέταση και εργαστηριακές εξετάσεις ρουτίνας (γλυκόζη, κρεατινίνη, ηπατική λειτουργία, πρωτεΐνη ορού ηλεκτροφόρηση, ρευματοειδής παράγοντας, πλήρης εξέταση αίματος, αντιπυρηνικά αντισώματα) μπορούν να επιβεβαιώσουν ή να αποκλείσουν τις περισσότερες από τις διαφορικές διαγνώσεις. Οι σχετικές διαγνωστικές και απεικονιστικές μελέτες μπορεί να είναι χρήσιμες σε ορισμένες περιπτώσεις, π.χ. κολοноσκόπηση σε υποψία φλεγμονώδους νόσου του εντέρου.

Οι χρόνιες φλεγμονώδεις ασθένειες είναι η πιο σημαντική αιτία θανάτου στον κόσμο.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) κατατάσσει τις χρόνιες ασθένειες ως τη μεγαλύτερη απειλή για την ανθρώπινη υγεία.

Πρόγνωση

Η χρόνια φλεγμονή που δεν αντιμετωπίζεται γενικά έχει κακή πρόγνωση. Η νοσηρότητα και η θνησιμότητα που σχετίζονται με τη νόσο εξαρτώνται από την αιτιολογική μηχανιστική διαδικασία που οδηγεί σε χρόνια φλεγμονή.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Η χρόνια φλεγμονή μπορεί να έχει επιβλαβή επίδραση στον οργανισμό και είναι βασικός παράγοντας που προκαλεί σχεδόν όλες τις χρόνιες εκφυλιστικές ασθένειες.

Με την υποστήριξη του ΕΟΤ ο επετειακός ποδοσφαιρικός αγώνας Greek Legends 2004 - UEFA All Stars

20 YEARS LEGACY MATCH
STADIUM AN DER HAFENSTRASSE, ESSEN
11.07.2024 - 21:00

Stoiximan

LEGENDS 2004 v UEFA ALL STARS

ticketmaster.de
www.legends2004.com

Συμπληρώνονται φέτος 20 χρόνια από την κατάκτηση του Euro 2004 της Πορτογαλίας από την εθνική ομάδα ποδοσφαίρου, μία κορυφαία επιτυχία στην ιστορία του ελληνικού αθλητισμού.

Την επέτειο αυτού του μοναδικού ορόσημου, οι Greek Legends 2004 γιορτάζουν με σειρά δράσεων και αποκορύφωμα τον επετειακό αγώνα που θα δώσουν με την υποστήριξη του ΕΟΤ στο Έσσεν της Γερμανίας την Πέμπτη 11 Ιουλίου, λίγες ημέρες πριν από τον μεγάλο τελικό του φετινού Euro στα γερμανικά γήπεδα.

Ο αγώνας θα διεξαχθεί στο στάδιο An der Hafenstrasse της πόλης, όπου οι Legends

2004 θα αντιμετωπίσουν τους UEFA All Stars, μικτή ομάδα αποτελούμενη από θρύλους του ευρωπαϊκού ποδοσφαίρου, όπως οι Γενς Λέμαν, Μικαέλ Σιλβέστρ, Μάρκο Ματεράτσι, Γουίλιαμ Γκαλάς, Κριστιάν Καρεμπέ, Γκαϊθκα Μεντιέτα, Κλοντ Μακελελέ, Ρόμπι Κιν, Λουίς Φίγκο, Μπακαρί Σανιά, Ντέιβιντ Τζέιμς, Φερνάντο Γιορέντε κ.ά.

Η ιστορική φιλική αναμέτρηση θα αποτελέσει ιδανική ευκαιρία τουριστικής προβολής της χώρας μας όχι μόνο στην Γερμανία, αλλά και σε όλα τα κράτη (ΗΠΑ, Αυστραλία, Κύπρο κ.ά.) όπου θα μεταδοθεί τηλεοπτικά.

Πριν την έναρξη, στο ημίχρονο και κατά τη διάρκεια του αγώνα, στις γιγαντοοθόνες του γηπέδου θα προβάλλεται προωθητικό βίντεο του ΕΟΤ και στα περιμετρικά led του αγωνιστικού χώρου το visitgreece.gr. Ακόμα, το logo του οργανισμού θα υπάρχει στις αγωνιστικές εμφανίσεις και στον υπόλοιπο ρουχισμό των Legends 2004, ενώ θα εμφανίζεται και σε όλα τα σημεία δημοσιογραφικού ενδιαφέροντος του σταδίου (χώρος flash interview, μικτή ζώνη, αίθουσα συνέντευξης Τύπου κ.λπ.).

Auto-Moto News

Ducati DesertX Discovery: με νέο χρωματισμό και ακόμα πιο πλούσιο εξοπλισμό για περιπέτειες χωρίς όρια

Η DesertX Discovery προορίζεται για αξέχαστες περιπέτειες εντός και εκτός δρόμου χάρη στον πλούσιο εξοπλισμό που την καθιστά έτοιμη να ανακαλύψει οποιονδήποτε προορισμό. Με τη νέα DesertX Discovery μπορείτε να απολαύσετε τα ταξίδια σας όσο ποτέ άλλοτε, χάρη στα αξεσουάρ που προσφέρουν άνεση και αυξημένη προστασία της μοτοσυκλέτας και του αναβάτη. Μια μοτοσυκλέτα που σίγουρα δεν θα περάσει απαρατήρητη με τα νέα εντυπωσιακά διακοσμητικά γραφικά και χρώματα Thrilling Black/Ducati Red.

Η DesertX Discovery δημιουργήθηκε ώστε να είναι ασταμάτητη σε οποιοδήποτε έδαφος και για τον λόγο αυτό είναι εξοπλισμένη με προστατευτικές μανέτες, προστατευτικό κινητήρα και αντλίας νερού, γρίλια ψυγείου και κεντρικό σταντ, εξοπλισμούς που προστατεύουν την μοτοσυκλέτα σε δύσβατες περιοχές, αλλά και διευκολύνουν τον αναβάτη κατά την οδήγηση και τις στάσεις όπου απαιτούνται εργασίες συντήρησης της αλυσίδας και του πίσω τροχού. Επιπρόσθετα, ο ταξιδιωτικός εξοπλισμός όπως πλαϊνές μεταλλικές βαλίτσες, θερμαινόμενα grips, μεγαλύτερο ανεμοθώρακα, την καθιστούν μοναδική σε μικρές ή μεγαλύτερες αποδράσεις.



Summer camp "Γλυπτικές Μεταμορφώσεις"

Ένα διασκεδαστικό τριήμερο τέχνης για τα ζεστά απογεύματα του Ιουλίου έρχεται στο Ίδρυμα Β. Θ Μ. Θεοχαράκη για παιδιά 7-12 ετών.

Βασισμένο στη νέα περιοδική έκθεση Novel-lo Finotti | Ο αισθησιακός μουσικισμός της γλυπτικής. Τα παιδιά μέσα από δραστηριότητες στο Μουσείο και στον Εθνικό κήπο έρχονται σε επαφή με το έργο του κορυφαίου γλύπτη και απολαμβάνουν τη δημιουργική διαδικασία της γλυπτικής τέχνης. Σκοπός των Messy Retreats είναι να προσφέρουν μια ολιστική εμπειρία τέχνης δημιουργώντας συνδέσεις ανάμεσα στην τέχνη και την καθημερινή ζωή. Καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος τα παιδιά θα χρησιμοποιούν φωτογραφικές μηχανές, οι οποίες θα τους επιτρέψουν να ανακαλύψουν την τέχνη της φωτογραφίας, αλλά και να εξερευνήσουν την τέχνη από μια νέα οπτική γωνία, συνδυάζοντας την άμεση παρατήρηση του γλυπτού με τη δημιουργική διαδικασία της ζωγραφικής και της γλυπτικής.

2 Ιουλίου 2024 - 18 Ιουλίου 2024

Κόστος συμμετοχής τριήμερου: 100€ (80€ για αδέρφια)

Κόστος συμμετοχής Φίλων THF: 90€ (72€ για αδέρφια)

Μεταφορές θέσεων επιτρέπονται έως και 48 ώρες πριν την ημέρα διεξαγωγής του σχετικού προγράμματος. Επιστροφές του αντίτιμου του εισιτηρίου γίνονται μόνο σε περίπτωση ακύρωσης του σχετικού προγράμματος από το Ίδρυμα (πληροφορίες: 2103611206, education@thf.gr, Δευτ- Παρ, 10:00-17:00).



"Ηρακλής - Οι Δώδεκα Άθλοι" στο Πολιτιστικό & Αθλητικό Πάρκο Νέας Μάκρης



Ο πιο αγαπημένος ήρωας της ελληνικής μυθολογίας ζωντανεύει σε μια θεατρική παράσταση γεμάτη περιπέτεια, χρώμα, μουσική, ακροβατικές χορογραφίες και εντυπωσιακά Fire Shows!

Η ιστορία του μυθικού ήρωα ζωντανεύει και γνωρίζουμε από κοντά τον κόσμο της αρχαιότητας. Οι δώδεκα άθλοι του Ηρακλή έρχονται στη σκηνή σαν μια μεγάλη περιπέτεια με μια πλειάδα ταλαντούχων καλλιτεχνών.

Συντελεστές:

Κείμενο - Σκηνοθεσία: Μπίλιω Κωνσταντοπούλου

Παίζουν οι ηθοποιοί: Νικόλας Μπράβος, Νίκος Χρηστίδης, Αντώνης Καλομοιράκης, Τερέζα Καζιτόρη, Χρήστος Ματσιαρόκος, Αγγελική Δελιγιάννη, Σμαρώ Κεπαπτσόγλου.

Αθλητικό & Πολιτιστικό πάρκο Νέας Μάκρης, Λεωφόρος Μαραθώνος 196 Τηλέφωνο: 2294069800.

7 Ιουλίου 2024, 20:45 - Γενική είσοδος: 11€

ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟ ΣΤΗΘΟΣ

ΤΕΝΕΣΙ ΟΥΓΙΛΙΑΜΙ

ΜΑΡΙΑ ΚΑΒΟΓΙΑΝΝΗ
ΜΑΚΗΣ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ
ΓΙΩΡΓΗΣ ΤΣΟΥΡΗΣ



Τριαντάφυλλο στο στήθος στο Πτι Παλαί

Η προπώληση για την παράσταση Τριαντάφυλλο στο στήθος, που θα παρουσιαστεί από τις 10 Οκτωβρίου στο νέο θέατρο Πτι Παλαί, ξεκίνησε! Το έργο του Τένεσι Ουίλιαμς ανεβαίνει σε διασκευή και σκηνοθεσία Γιώργη Τσουρή. Πρωταγωνιστούν η Μαρία Καβογιάννη και ο Μάκης Παπαδημητρίου.

Ο ίδιος ο Τένεσι Ουίλιαμς έλεγε πως το Τριαντάφυλλο στο στήθος είναι η μοναδική κωμωδία που έχει γράψει. Η παράσταση του Τσουρή επιχειρεί να αναδείξει την, παραγνωρισμένη στη χώρα μας, κωμική πλευρά του έργου. Οι ήρωες βιώνουν συγκρουσιακές καταστάσεις, οι εντάσεις και οι τρυφερές στιγμές διαδέχονται η μία την άλλη, ενώ οι συγκρούσεις αποκαλύπτουν πλήρως τον χαρακτήρα των προσώπων, μαζί με την ανθρώπινη διάστασή τους.

<https://www.more.com/theater/triantafyllo-sto-stithos/>



«Ορέστεια» του Αισχύλου στη Θεσσαλονίκη, στις 19 Ιουλίου



Λίγες μόνο μέρες μετά την πρεμιέρα της στο Αρχαίο Θέατρο Επιδαύρου, η τριλογία Ορέστεια του Αισχύλου σε σκηνοθεσία Θεόδωρου Τερζόπουλου, παρουσιάζεται την Παρασκευή 19 Ιουλίου στο θέατρο Δάσους, στη Θεσσαλονίκη.

Μια εμβληματική παράσταση διανοητικού και φιλοσοφικού βάθους, ένα ανεπανάληπτο καλλιτεχνικό γεγονός, στην πρώτη συνεργασία του διεθνώς καταξιωμένου Έλληνα σκηνοθέτη και δάσκαλου με την πρώτη σκηνή της χώρας. [Δείτε το τρέιλερ.](#)

Θέατρο Δάσους (Δάσος Σέιχ Σου)

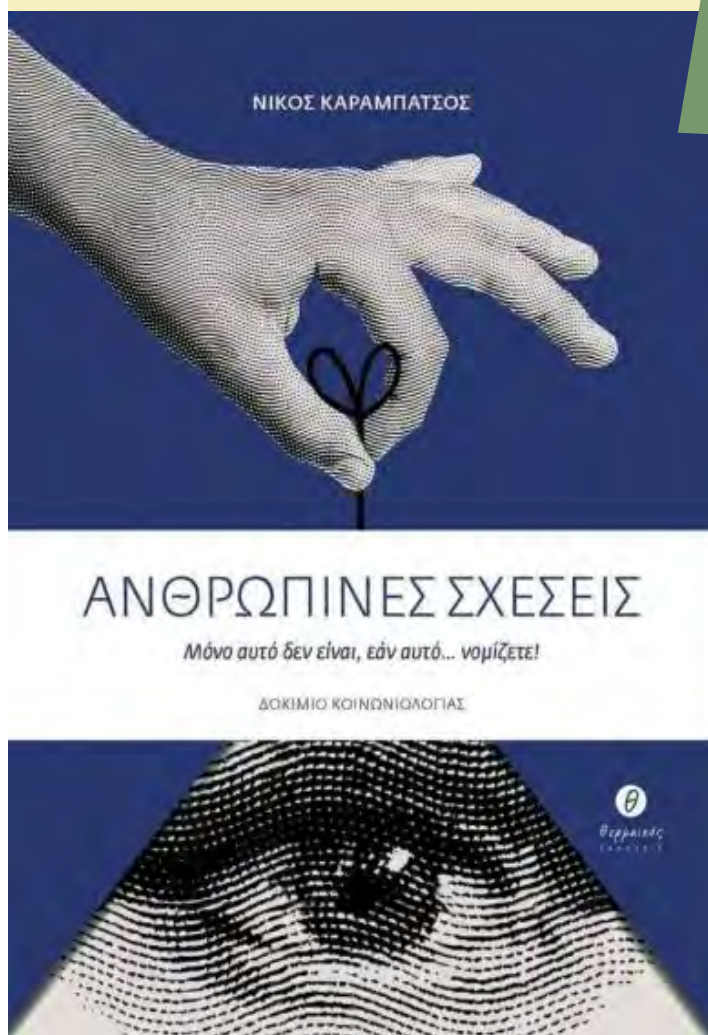
Ωρα έναρξης: 21:00

Τιμές εισιτηρίων: 20€ κανονικό, 15€ μειωμένο άνω των 65 ετών, 10€ για σπουδαστές, φοιτητές, ανέργους, ΑμεΑ

Διάρκεια: 200 λεπτά

Προπώληση εισιτηρίων: ticketservices.gr

Πληροφορίες: www.n-t.gr



Ανθρώπινες σχέσεις

Πρόκειται για ένα δοκίμιο Κοινωνιολογίας για την πολυπλοκότητα των ανθρώπινων σχέσεων, οι οποίες προσεγγίζονται τόσο από την κοινωνική όσο και από την τοξική τους διάσταση – το επώδυνο πρόσωπό τους.

Η «αποτύπωση» των διαστάσεων αυτών, όπως και ο ίδιος ο συγγραφέας επισημαίνει στον πρόλογο του «γίνεται χωρίς ωραιοποίηση, αλλά με ρεαλισμό, φωτίζοντας την πραγματική τους σύσταση, λειτουργία και διαχείριση».

Μας πήρε και μας σήκωσε



Ο γέρος τα έχει όλα: λεφτά, σπίτια, αυτοκίνητα, πισίνες. Ακόμα και ψησταριά με bluetooth έχει ο τύπος. Παρ' όλ' αυτά, μια μέρα αποφασίζει να ανέβει στην ταράτσα. Το όλο πράγμα, ωστόσο, δεν πάει όπως το φαντάζεται. Πού να το περιμένει άλλωστε; Αυτός μια ρημάδα ομπρέλα πήγε να ανοίξει και έγινε χαμός! Από κει και μετά ξεκινάει το γλέντι.

Καυτή έρημος, εμπόλεμες ζώνες, τροπικές ζούγκλες, ακόμη και στο Θιβέτ θα φτάσει η χάρη του. Κάθε μέρος στο οποίο «ξεβράζεται» κρύβει τις δικές του ιστορίες, τα δικά του μυστικά. Και πάντα, με κάποιον περιεργό τρόπο, ίσως και κομματάκι γελοίο, ο γέρος όλο και καταφέρνει και χώνει τη μύτη του μέσα σε όλα αυτά.

Μα δεν το θέλει ο καφερός! Αυτή η άτιμη η ομπρέλα τα φταίει όλα. Όμως δεν γίνεται και να την αποχωριστεί. Έτσι, αναγκαστικά γλιστράει ξέφρενα στην ατέλειωτη τσουλήθρα τής πιο τρελής περιπέτειας, προσπαθώντας να επιβιώσει. Συνομιλίες που αποκλείεται να έγιναν· γνωριμίες με σοφούς· γνωριμίες με άγρια θηρία· φωνές που τον κυνηγάνε· οπλισμένοι αντάρτες· μέχρι και χώρες που δεν ξέρεi κανείς ότι υπάρχουν. Όλα τα 'χει ο μπαχτσές!

Στο τέλος όμως ποιος μπορεί να ξεχωρίσει τι είναι αλήθεια απ' όλα αυτά; Δύσκολο πράγμα η αλήθεια – ιδίως όταν σε αναγκάζει να την παραδεχτείς. Ένα είναι το σίγουρο: ακόμα και οι πιο απίστευτες ιστορίες μπορεί να είναι πολύ πιο κοντά στην πραγματικότητα απ' όσο νομίζουμε.

quote of the day

"BE THE LOVE YOU NEVER RECEIVED"
Rune Lazuli

Σήμερα
γιορτάζουν!

Ιερία, Ιέρεια,
Υπατία, Υπατή

tip of the day

If you have the
ability to love,
love yourself first.



CHARLES BUKOWSKI

3 Ιουλίου

- › International Drop a Rock Day
- › International Plastic Bag Free Day
- › Air Conditioning Appreciation Day
- › Disobedience Day
- › National Chocolate Wafer Day
- › National Compliment Your Mirror Day
- › National Eat Your Beans Day
- › National Fried Clam Day
- › National Stay Out of the Sun Day