

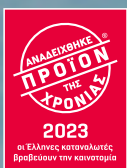


**ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ
ΖΑΧΑΡΗΣ!**

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!

**ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ
ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!**

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!



ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

*Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα,
που διεξήχθη από την Circana
σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!

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



**ΓΙΑΤΙ ΚΑΘΕ ΦΟΡΑ
ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΙΜΑΣΤΕ ΚΑΛΑ,
ΞΕΣΠΑΜΕ ΣΤΑ ΜΑΛΛΙΑ ΜΑΣ;**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Δεν πρέπει να το φοβάσαι περισσότερο από όσο το θέλεις. Νόμος!!!

Αυτό είναι το μόνο μέτρο που χρειάζεται. Όχι η λογική, ούτε οι στατιστικές, ούτε τα «ναι μεν, αλλά» που μας φυτρώνουν στο κεφάλι όταν κάτι μέσα μας πάει να σηκώσει κεφάλι.

Γιατί κάπως έτσι λειτουργεί ο φόβος: σαν αντίβαρο. Ζυγίζει κάθε σου επιθυμία με ένα «κι αν...;» και σου θυμίζει όλα όσα πήγαν στραβά. Όλα όσα μπορεί να πάνε. Και συχνά τον πιστεύουμε περισσότερο από τον εαυτό μας.

Αλλά έλα να το πούμε ξεκάθαρα: αν το θέλεις αληθινά, βαθιά, με εκείνο το μικρό κάψιμο στο στομάχι που σε κάνει να νιώθεις ζωντανός... τότε δεν έχεις δικαίωμα να το φοβάσαι περισσότερο απ' όσο το λαχταράς. Γιατί κάπου εκεί, ανάμεσα στον φόβο και στην επιθυμία, κρύβεται αυτό που λέγεται ζωή.

Και ξέρεις τι άλλο; Ο φόβος πολλές φορές μεταμφιέζεται. Δεν έρχεται πάντα με κραυγές και τρόμο. Κάποιες φορές φοράει τη στολή της λογικής. Σου λέει «δεν είναι η κατάλληλη στιγμή», «δεν είσαι έτοιμος», «κάτσε πρώτα να δούμε...». Είναι ύπουλος ο φόβος όταν ντύνεται με προφάσεις. Γιατί δεν φωνάζει — ψιθυρίζει.

Και όσο εσύ τον ακούς, τόσο απομακρύνεσαι από εκείνο που λαχταράς. Αλλά μην τον αφήσεις να σου κλέψει όσα θα μπορούσαν να είναι δικά σου. Γιατί καμία φορά, αυτό που μοιάζει επικίνδυνο δεν είναι τίποτα μπροστά στο τι χάνεις αν δεν το δοκιμάσεις.

Μην περιμένεις να νιώσεις σίγουρος. Μην περιμένεις να φύγει ο φόβος για να ξεκινήσεις. Ξεκίνα παρά τον φόβο. Ξεκίνα γιατί το θέλεις. Κάνε το φοβισμένος που λένε!

Και πίστεψέ με — δεν θα μετανιώσεις ποτέ που προσπάθησες. Μόνο που δεν το τόλμησες.

Tip of the Day: Αν τρέμεις για κάτι που θες, γράψε πρώτα τι φοβάσαι. Μετά γράψε τι θα χάσεις αν δεν το κάνεις. Ζύγισέ τα.

«Everything you want is on the other side of fear.» – Jack Canfield

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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

Γιατί κάθε φορά που δεν είμαστε καλά, ξεσπάμε στα μαλλιά μας;

(και άλλα τρελά facts για το... ψυχολογικό "hair flip", σε κάθε φύλο)



Ξέρεις εκείνες τις στιγμές που κάτι μέσα σου φωνάζει «Αρκετά!», που το άγχος, η στεναχώρια ή ο θυμός σε ζουλάνε τόσο πολύ που νιώθεις ότι χρειάζεσαι μια αλλαγή εδώ και τώρα; Πριν καν προλάβεις να σκεφτείς καλά-καλά τι θέλεις, σου περνάει απ' το μυαλό: «Να τα κόψω όλα κοντά; Να βάψω τα μαλλιά μου; Μήπως να αλλάξω τελείως το στιλ μου;». Και ναι, το 'χουμε κάνει όλοι. Αλλά γιατί;

Ψυχολογία & μαλλιά: Το restart όλων των φύλων

Πρώτα απ' όλα, ας ξεκαθαρίσουμε το εξής: το να αλλάξεις τα μαλλιά σου (ή το μούσι σου, αν έχεις), σε μια έντονη φάση της ζωής σου είναι απολύτως φυσιολογικό. Δεν σημαίνει ότι κάτι δεν πάει καλά με σένα – σημαίνει ότι κάτι μέσα σου ζητά restart. Η εξωτερική αλλαγή είναι ο πιο γρήγορος τρόπος να νιώσεις ότι ελέγχεις ακόμα κάτι, όταν όλα τριγύρω σου μοιάζουν να σου ξεφεύγουν.

Fun facts:

 **Τα μαλλιά ως "μυστικό ημερολόγιο":** Ήξερες ότι οι τρίχες σου κρατούν αρχείο από όσα περνάς; Η δομή της τρίχας καταγράφει τα επίπεδα του στρες, αλλά και τις διατροφικές σου συνήθειες, ακόμα και την ποσότητα ορμονών στο σώμα σου! Δεν είναι τυχαίο που τα μαλλιά «μαρτυρούν» αν πέρασες δύσκολα – είτε είσαι γυναίκα ή άντρας.

 **Το "κουρευτικό σύνδρομο" υπάρχει!:** Στην ψυχολογία λέγεται "breakup haircut syndrome" – αυτό το ένστικτο να αλλάξεις κάτι στην εμφάνισή σου (και συνήθως στα μαλλιά) μετά από έναν χωρισμό ή μια μεγάλη ανατροπή. Είναι τόσο διαδεδομένο που μερικοί κομμωτές μάλιστα ρωτούν: "Περνάς κάτι ή απλά θέλεις αλλαγή;" Και όχι, δεν αφορά μόνο τις γυναίκες. Εδώ και άντρες ταυτίζονται, ακόμα κι αν το "ξεσπάσμα" είναι απλά ένα buzz cut ή ένα εντελώς ξυρισμένο κεφάλι.



👩 **Στις μεγάλες αλλαγές, μικρότερα τα ρίσκα:** Το να αλλάζεις τα μαλλιά σου, ειδικά το μήκος ή το χρώμα, δίνει μια αίσθηση ελευθερίας – αλλά και μια ψευδαίσθηση ελέγχου πάνω στο χάος. Γι' αυτό και βλέπουμε τόσα extreme makeovers μετά από απολύσεις, μετακομίσεις, χωρισμούς, ή γενικά σε φάσεις αλλαγής για κάθε άνθρωπο.

👩 **Το ξάνοιγμα και η βαφή ως “καθαρισμός”:** Ήξερες ότι η βαφή και η αλλαγή χρώματος στα μαλλιά έχει

σχετιστεί με το αίσθημα ψυχολογικού “καθαρισμού”; Αλλάζεις το έξω σου, σαν να διώχνεις όσα δεν σου ταιριάζουν πια – είτε είσαι 18 είτε 48, είτε είσαι σε γυναιοπαρέα είτε με την αντροπαρέα.

✂ **Κόψε τα όλα!:** Ο μύθος λέει πως όταν ένας άνθρωπος κόβει τα μαλλιά του κοντά ή κάνει ριζική αλλαγή, συνήθως συμβαίνουν δύο πράγματα: ή αφήνει πίσω του ένα βαρύ συναισθηματικό φορτίο ή γυρίζει σελίδα στη ζωή του.



Η δύναμη του “makeover” στην ιστορία όλων μας

Αυτή η τάση δεν είναι νέα, ούτε αφορά μόνο ένα φύλο. Από την εποχή της Κλεοπάτρας, των πρώτων βαφών και των “bad boy” rockstars που ξύριζαν τα κεφάλια τους για επανάσταση, μέχρι το φαινόμενο των flappers ή των punks που άλλαζαν τα πάντα για να δείξουν αλλαγή στη ζωή και στη διάθεσή τους, τα μαλλιά είναι ο καμβάς της προσωπικής μας ιστορίας. Κι αν νομίζεις ότι αφορά μόνο τις γυναίκες, θυμήσου πόσες φορές οι άντρες πειραματίστηκαν με μακριά μαλλιά, περιέργα κουρέματα ή μούσια σε στιγμές “νέας αρχής”.



Πότε να πεις «ναι» και πότε να περιμένεις;

Αν έχεις μια έντονη συναισθηματική κρίση, δώσε στον εαυτό σου 1-2 μέρες. Τα μαλλιά, δυστυχώς, δεν μεγαλώνουν τόσο γρήγορα όσο τα συναισθήματά σου αλλάζουν!

Μίλα με τον κομμωτή ή τη barber σου – εξήγησε τι περνάς και τι θες να νιώσεις, όχι μόνο πώς θες να φαίνεσαι. Ένας καλός επαγγελματίας θα σε προστατεύσει από ακραίες αποφάσεις που μπορεί να μετανιώσεις.

Αν πάλι το νιώθεις βαθιά – τόλμησέ το! Κάθε αλλαγή είναι μια πράξη αυτοφροντίδας, χωρίς φύλο, χωρίς ταμπέλες. Αρκεί να το κάνεις για σένα.



Τελικά...

Τα μαλλιά μας είναι κάτι παραπάνω από μια "λεπτομέρεια". Είναι μνήμη, ταυτότητα, εξωτερίκευση ψυχής και – ναι – καμβάς για όλα όσα νιώθουμε, όλοι μας.

Την επόμενη φορά που θα βρεθείς με ψαλίδι στο χέρι, θυμήσου: δεν είσαι μόνος, δεν είσαι μόνη, δεν είσαι μόνο. Είναι ο τρόπος του εαυτού σου να ζητά "ένα restart, παρακαλώ". Κι αν το θέλεις πραγματικά, κάν' το χωρίς τύψεις.

Αλλωστε, στην τελική... είναι απλώς μαλλιά. Θα ξαναμεγαλώσουν – μαζί με εσένα!

γεύσεις από τα παλιά!



Η Οικογένεια Χριστοδούλου ξυπνά μνήμες... με γεύσεις από τα παλιά!

Με άρωμα παράδοσης και ματιά στο σήμερα, η Οικογένεια Χριστοδούλου παρουσιάζει δύο νέες γευστικές προτάσεις που μας ταξιδεύουν πίσω στον χρόνο: «Η Δική μας Λεμονάδα» με βιταμίνη C και «Η Δική μας Βυσσινάδα» με βιταμίνη D.

Φτιαγμένες με την αυθεντική, παραδοσιακή συνταγή που όλοι θυμόμαστε από τα παιδικά μας καλοκαίρια, οι δύο νέες γεύσεις παντρεύουν τη νοσταλγία με τη σύγχρονη ανάγκη για θρεπτική αξία και πρακτικότητα.

Διατίθενται σε πρακτική grab & go συσκευασία των 250ml, ιδανική για κάθε στιγμή της ημέρας.

Για την Οικογένεια Χριστοδούλου, κάθε ρόφημα είναι κάτι περισσότερο από απλώς μια γεύση: είναι μια εμπειρία. Είναι το άρωμα, η ανάμνηση, το συναίσθημα που ξυπνά ένα δροσερό ποτήρι λεμονάδας ή βυσσινάδας – όπως τότε.

Οι γεύσεις που μεγαλώσαμε μαζί τους, συνεχίζουν να μας συντροφεύουν... γιατί η αυθεντικότητα δεν περνά ποτέ.

Δοκιμάστε ξανά τη «Δική μας» λεμονάδα και βυσσινάδα — και θυμηθείτε πόσο απλή μπορεί να είναι η απόλαυση.

Phytobiosomes by Costas Picadas Η τέχνη συναντά την επιστήμη και τη φύση στο Νοσοκομείο Ερρίκος Ντυνάν



Από τη Δευτέρα 19 Μαΐου 2025, το Νοσοκομείο Ερρίκος Ντυνάν φιλοξενεί μια μοναδική έκθεση του διεθνώς αναγνωρισμένου καλλιτέχνη Costas Picadas, με τίτλο Phytobiosomes, σε επιμέλεια της καθηγήτριας και επιμελήτριας εκθέσεων Δρ. Θάλειας Βραχοπούλου.

Στην έκθεση, η τέχνη ενώνεται με τη βιολογία, την ιατρική και τη θεραπευτική δύναμη της φύσης. Μέσα από έργα που απεικονίζουν ανατομικά όργανα (πνεύμονες, καρδιά, εγκέφαλος), από τα οποία «φυτρώνουν» φυτά με γνωστές φαρμακευτικές ιδιότητες, ο Picadas αποτυπώνει μια εικαστική «επιστροφή» στη φύση ως πηγή ίασης και ελπίδας.

Η έκθεση τοποθετείται ιδανικά στο περιβάλλον ενός νοσοκομείου, όπου η επιστήμη και η τέχνη συνυπάρχουν με κοινό σκοπό: την ανθρώπινη φροντίδα.

Μέρος των εσόδων από τις πωλήσεις των έργων θα διατεθεί στον σύλλογο ΦΛΟΓΑ, στηρίζοντας παιδιά με νεοπλασματικές ασθένειες.

Ο Costas Picadas, με σπουδές στο Παρίσι και έδρα τη Νέα Υόρκη, αφιερώνει το έργο του στη σύνδεση τέχνης και επιστήμης, με στόχο την ευαισθητοποίηση και την ανάδειξη της θεραπευτικής δύναμης της φύσης.

Η μουσική που έγινε... παγκόσμια γλώσσα



Αν υπάρχει μια μουσική που μπορεί να ενώσει τους ανθρώπους – από τη Νέα Ορλεάνη μέχρι το Παρίσι, από το Χάρλεμ μέχρι τη Λισαβόνα – αυτή είναι η jazz. Μια μουσική γεννημένη από τις πληγές, την ελπίδα, το πάθος και την επιθυμία για ελευθερία. Κάθε 30 Απριλίου, όλος ο κόσμος γιορτάζει την International Jazz Day. Ένας φόρος τιμής στο είδος που έμαθε στον άνθρωπο να αυτοσχεδιάζει, να εκφράζεται, να επικοινωνεί πέρα από λέξεις.

Πώς ξεκίνησε η jazz;

Η jazz γεννήθηκε στις αρχές του 20ού αιώνα στη Νέα Ορλεάνη, μέσα σε μια εκρηκτική μίξη πολιτισμών: αφρικανικοί ρυθμοί, gospel, blues, ragtime, παραδοσιακά εμβατήρια και ευρωπαϊκές μελωδίες. Στην ουσία, η jazz είναι η απόδειξη ότι η μουσική δεν έχει όρια. Είναι το αποτέλεσμα της συνάντησης, της αλληλεπίδρασης και της ανατροπής.



Τα πρώτα “βήματα” της jazz έγιναν στα saloons και στα clubs του αμερικανικού Νότου, από μουσικούς που είχαν συχνά μόνο το ταλέντο τους για αποσκευή.

Οι πρώτες ηχογραφήσεις ήρθαν το 1917 (Original Dixieland Jass Band), αλλά το πραγματικό “μπαμ” έγινε με τους Louis Armstrong, Duke Ellington, Count Basie, Ella Fitzgerald, Billie Holiday, και αργότερα με τους Miles Davis, John Coltrane, Thelonious Monk και πολλούς ακόμα.

Γιατί γιορτάζουμε την Παγκόσμια Ημέρα Τζαζ;

Η International Jazz Day καθιερώθηκε το 2011 από την UNESCO, με πρωτοβουλία του πιανίστα και “πρεσβευτή της ειρήνης” Herbie Hancock.

Στόχος: Να τονίσει τη δύναμη της jazz να φέρνει κοντά διαφορετικούς λαούς, να γκρεμίζει διακρίσεις, να ενθαρρύνει τη δημιουργικότητα



🎷 Ελευθερία: Δεν υπάρχουν κανόνες, μόνο “πλαίσια”. Η jazz αγαπά τους πειραματισμούς, τα λάθη, τις εκπλήξεις.

🎷 Ρυθμός: Swing, bebop, bossa nova, cool jazz... κάθε υποείδος και μια διαφορετική αίσθηση.

🎷 Συναισθημα: Από τα βαθιά μπλουζ μέχρι το ξέφρενο scat, η jazz “λέει” ιστορίες χωρίς να χρειάζεται λόγια.

🎷 Συνεργασία: Είναι ομαδική τέχνη. Ακόμα και τα σόλο χτίζονται πάνω στη συνεννόηση και τη διάδραση των μουσικών.

Fun Facts & Trivia για τη Jazz

🎵 Η λέξη “jazz” δεν έχει ξεκάθαρη προέλευση. Πιθανότατα προέρχεται από μια λέξη αργκό για τον ενθουσιασμό (“jasm”) ή από μουσικούς του baseball!

🎷 Η Ella Fitzgerald κέρδισε 13 Grammy και ήταν η πρώτη γυναίκα που πήρε το βραβείο για καλύτερη jazz ερμηνεία.

🎵 Ο Miles Davis άλλαξε το πρόσωπο της μουσικής πέντε φορές (!) στη

και να προωθεί το διάλογο, την ελευθερία και την ανθρώπινη αξιοπρέπεια.

Τι κάνει τη jazz τόσο ξεχωριστή;

🎷 Αυτοσχεδιασμός: Η καρδιά της jazz! Κάθε παράσταση, κάθε κομμάτι, κάθε σόλο είναι διαφορετικό. Ο μουσικός εκφράζεται ελεύθερα, δημιουργεί τη στιγμή, “μιλάει” με το όργανό του και συνομιλεί με το κοινό.





διάρκεια της καριέρας του – με κάθε του άλμπουμ, γκρέμιζε και ένα “πρέπει”.

🎷 Η jazz είναι... ελληνική! Ο Μάνος Χατζιδάκις, ο Μίμης Πλέσσας και σύγχρονοι Έλληνες μουσικοί έχουν βάλει την ελληνική σφραγίδα τους στη jazz σκηνή.

Πώς να γιορτάσεις την International Jazz Day;

- 🎵 Βάλε ένα playlist με Ella, Miles, Coltrane, Nina Simone ή Billie Holiday και απόλαυσε ένα χαλαρό βράδυ με κρασί.
- 🎵 Ψάξε για live jazz events στην πόλη σου – ή διαδικτυακά. Τα περισσότερα μαγαζιά διοργανώνουν ειδικές βραδιές.
- 🎵 Πάρε το αγαπημένο σου μουσικό όργανο και... αυτοσχεδίασε! Δεν χρειάζεται να είσαι επαγγελματίας.
- 🎵 Δες ένα ντοκιμαντέρ ή μια ταινία για τη jazz: “Whiplash”, “La La Land”, “Miles Ahead”, “Bird” ή το εκπληκτικό “Jazz” του Ken Burns.



Jazz σήμερα: Μια παγκόσμια γιορτή ελευθερίας

Η jazz δεν είναι απλά μουσική, είναι φιλοσοφία. Μας θυμίζει να ακούμε ο ένας τον άλλον, να μην φοβόμαστε να δημιουργήσουμε, να μην κλεινόμαστε σε κουτιά. Σε κάθε γωνιά του πλανήτη, χιλιάδες μουσικοί και φίλοι της jazz γιορτάζουν σήμερα την παγκόσμια γλώσσα που δεν έχει σύνορα, φύλο, ηλικία ή εθνικότητα.

Γιατί, όπως είπε και ο Louis Armstrong:

“If you have to ask what jazz is, you’ll never know...”

Χρόνια πολλά, λοιπόν, στην τζαζ! Άνοιξε τα ηχεία, άφησε το swing να σε συνεπάρει – και θυμήσου, κάποιες φορές η μαγεία της ζωής βρίσκεται στον αυτοσχεδιασμό!



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



Ποιες είναι οι 5 ορμόνες που εμπλέκονται στην ρύθμιση του σωματικού βάρους;



Οι ορμόνες παίζουν σημαντικό ρόλο στη ρύθμιση της πείνας και του κορεσμού και συνεπώς στην ρύθμιση του Σ.Β.. Οι 5 κύριες ορμόνες που εμπλέκονται στην πείνα περιλαμβάνουν τη λεπτίνη, τη γκρελίνη, το GLP-1, την κορτιζόλη και την ινσουλίνη.

1. Λεπτίνη

Η λεπτίνη, γνωστή και ως ορμόνη κορεσμού, απελευθερώνεται από τα λιπώδη κύτταρα για να βοηθήσει στη ρύθμιση της ενεργειακής σας δαπάνης. Η λεπτίνη διεισδύει στον αιματοεγκεφαλικό φραγμό για να επικοινωνήσει με τον υποθάλαμο στον εγκέφαλο, ο οποίος σας λέει αν είστε πεινασμένοι ή χορτάτοι.

Επειδή η λεπτίνη απελευθερώνεται από τα λιποκύτταρα,

οι αυξημένες ποσότητες λιποκυττάρων οδηγούν σε αυξημένα επίπεδα λεπτίνης, μειώνοντας έτσι την πείνα.

Ωστόσο, εάν είστε παχύσαρκοι, μπορεί να αναπτύξετε αντίσταση στη λεπτίνη, η οποία διακόπτει αυτά τα σήματα προς τον εγκέφαλο και προκαλεί δυσλειτουργία στις κατασταλτικές επιδράσεις της λεπτίνης στην όρεξη.

2. Γκρελίνη

Η γκρελίνη, γνωστή και ως ορμόνη της πείνας, έχει την αντίθετη λειτουργία της λεπτίνης.

Η γκρελίνη απελευθερώνεται από τα κύτταρα του άδειου στομάχου για να τονώσει την όρεξη ως απάντηση στην πείνα και την πείνα. Η παραγωγή διακόπτεται καθώς το στομάχι γεμίζει (τεντώνεται) με επαρκή τροφή.



φυλλωδών
λαχανικών ενισχύουν
τη σύνθεση του GLP-1.

4. Κορτιζόλη

Η κορτιζόλη είναι μια ορμόνη του στρες που παράγεται από τα επινεφρίδια. Το άγχος μπορεί να σας κάνει να τρώτε περισσότερο και οι ερευνητές έχουν βρει μια σχέση μεταξύ των αυξημένων επιπέδων κορτιζόλης και των παρορμητικών σνακ.

Οι τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες και οι τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, ωστόσο, δεν τεντώνουν το βλεννογόνο του στομάχου. Αυτό κάνει τον οργανισμό να καταναλώνει περισσότερη τροφή και αυξάνεται ο κίνδυνος αύξησης βάρους.

Η υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και η υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες τεντώνουν την επένδυση του στομάχου και ως εκ τούτου προάγουν τον κορεσμό.

Μακροπρόθεσμα, τα μεταβαλλόμενα επίπεδα γκρελίνης επηρεάζουν τη λειτουργία της λεπτίνης. Τα παχύσαρκα άτομα έχουν κακή σηματοδότηση της γκρελίνης στον εγκέφαλο, η οποία αυξάνει την πρόσληψη τροφής και το σωματικό βάρος (φαινόμενο: Αντίσταση στην λεπτίνη).

Τα κύτταρα που παράγουν γκρελίνη βρίσκονται στο δωδεκαδάκτυλο, τη νήστιδα, τον ειλεό, το κόλον, το πάγκρεας, τους νεφρούς και τον πλακούντα και βρίσκονται σε πολύ μικρές θέσεις στον υποθαλαμικό τοξοειδές πυρήνα του εγκεφάλου, μια σημαντική περιοχή ελέγχου της όρεξης.

3. Πεπτίδιο-1 που μοιάζει με γλυκαγόνη (GLP-1)

Το GLP-1 παράγεται και εκκρίνεται από τα έντερα καθώς η τροφή εισέρχεται στο σώμα. Αυτή η ορμόνη ειδοποιεί τον εγκέφαλο ότι είστε χορτάτοι και ότι πρέπει να σταματήσετε να τρώτε.

Οι χρόνιες φλεγμονώδεις ασθένειες ή η αυξημένη πρόσληψη τροφών που προκαλούν εξάρσεις μειώνουν τη σύνθεση του GLP-1. Αυτό έχει αρνητική επίδραση στη σηματοδότηση κορεσμού.

Η αποφυγή φλεγμονωδών τροφών, η λήψη προβιοτικών, η κατανάλωση πρωτεΐνης και η κατανάλωση πράσινων

Η ντοπαμίνη, η οποία είναι η ορμόνη της ευτυχίας, απελευθερώνεται όταν τρώτε. Πολλοί άνθρωποι λαχταρούν γλυκά τρόφιμα όταν είναι αγχωμένοι, επειδή η ζάχαρη παρέχει μια προσωρινή τόνωση της διάθεσης.

5. Ινσουλίνη

Η ινσουλίνη είναι μια ορμόνη που απελευθερώνεται από τα βήτα κύτταρα του παγκρέατος. Η ινσουλίνη εμπλέκεται στη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα και στη μετατροπή της ενέργειας των τροφίμων σε λίπος. Η ινσουλίνη βοηθά επίσης στη διάσπαση των λιπιδίων και των πρωτεϊνών.

Κατά τη διάρκεια της πέψης, η ινσουλίνη προάγει την απορρόφηση της γλυκόζης από τα κύτταρα των μυών, του λίπους και του ήπατος. Αυτή η γλυκόζη είτε χρησιμοποιείται για ενέργεια από τα κύτταρα είτε μετατρέπεται σε λίπος για μακροχρόνια αποθήκευση.

Τα υπερβολικά επίπεδα γλυκόζης προκαλούνται από την κατανάλωση περισσότερων θερμίδων από αυτές που απαιτεί το σώμα. Εάν τα κύτταρα δεν καταφέρουν να πάρουν γλυκόζη από το αίμα, το σώμα θα την αποθηκεύσει ως λίπος.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Οι ορμόνες είναι το κλειδί της επιτυχίας, στη ρύθμιση του Σωματικού Βάρους και η ενεργοποίηση του μεταβολισμού βασίζεται στην ενεργοποίηση ορισμένων ορμονών.

Οι ορμόνες είναι ένα πολύπλοκο σύστημα, στο οποίο όταν κάποια ορμόνη αλλάζει, επηρεάζει την παραγωγή άλλων ορμονών. Μια «έξυπνη διατροφή» και κάποιες σωστές καθημερινές συνήθειες μπορούν να τις ενεργοποιήσουν και να τις κάνουν σύμμαχους τους στην απώλεια βάρους.



Stray 2 Stay: Μια εθελοντική ομάδα με όραμα για τα αδέσποτα

Μια νέα, δυναμική πρωτοβουλία έρχεται να αλλάξει τα δεδομένα στην εκπαίδευση και υιοθεσία αδέσποτων σκύλων στην Ελλάδα. Το Stray 2 Stay είναι μια εθελοντική ομάδα τεσσάρων έμπειρων εκπαιδευτών – του Δημήτρη, του Γιάννη, της Άννας και της Jo – που ενώνουν τις δυνάμεις τους για έναν κοινό στόχο: κανέναν σκύλο αδέσποτο, κανέναν σκύλο πίσω από τα κάγκελα.

Για πρώτη φορά στη χώρα, η εκπαίδευση αδέσποτων σκύλων γίνεται σε πραγματικό χρόνο, μπροστά στα μάτια του κοινού, μέσα από το νέο κανάλι Dog's Welfare Training Channel στο YouTube. Σε έναν ειδικά διαμορφωμένο χώρο, κάθε σκύλος εκπαιδεύεται με σεβασμό στην προσωπικότητά του, με στόχο να αποκτήσει αυτοπεποίθηση, να κοινωνικοποιηθεί σωστά και να είναι έτοιμος να βρει το παντοτινό του σπίτι.

Γιατί είναι σημαντικό:

- Οι θεατές μπορούν να παρακολουθούν τις live εκπαιδεύσεις και να βλέπουν τη μοναδική πορεία κάθε σκύλου.
- Οι μελλοντικοί κηδεμόνες έχουν τη δυνατότητα να γνωρίσουν καλύτερα το σκύλο που ενδέχεται να υιοθετήσουν.
- Οι υποστηρικτές της δράσης μπορούν να συμβάλουν με συνδρομή ή δωρεά, παρακολουθώντας πώς αξιοποιείται κάθε προσφορά.

Το περιεχόμενο του καναλιού απευθύνεται και σε ιδιοκτήτες σκύλων που επιθυμούν να μάθουν, να ενημερωθούν ή να εφαρμόσουν σωστές τεχνικές εκπαίδευσης στο δικό τους κατοικίδιο. Περιλαμβάνει:

Podcast, Επιστημονικά video, Συγκριτικά video προϊόντων, Γκάλοπ και συμμετοχή του κοινού

Η ομάδα του Stray 2 Stay μας καλεί όλους να γίνουμε συμμετέχοντες στην προσπάθεια αυτή – γιατί κάθε εκπαίδευση, κάθε live, κάθε εγγραφή στο κανάλι είναι ένα βήμα πιο κοντά σε έναν κόσμο χωρίς αδέσποτους σκύλους.

Purina® & Nine Lives Greece: Μαζί για λιγότερα αδέσποτα γατιά στην πόλη



Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Αδέσποτων Ζώων, η Purina® ένωσε τις δυνάμεις της με την Nine Lives Greece και προχώρησε σε μια ξεχωριστή δράση για τις αδέσποτες γάτες της Αθήνας. Σε συνεργασία με την έμπειρη ομάδα της Nine Lives Greece, εργαζόμενοι της Purina® εκπαιδεύτηκαν στη μέθοδο TNR (Παγίδευση-Στείρωση-Επανένταξη), μαθαίνοντας πώς μπορούν να βοηθήσουν αποτελεσματικά και με σεβασμό στη διαχείριση του υπερπληθυσμού των αδέσποτων.

Η δράση κορυφώθηκε με εξόρμηση στο Άλσος Παγκρατίου, όπου συλλέχθηκαν 13 αδέσποτες γατούλες για στείρωση, περίθαλψη και αποπαρασίτωση, πριν επιστρέψουν ξανά στο φυσικό τους περιβάλλον. Αυτή η πρακτική συμβάλλει ουσιαστικά στη μείωση των αδέσποτων και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.

Όπως δήλωσε η Βάσια Κατσογιάννη, Group Brand Manager της Purina® Greece: «Η φροντίδα και η στήριξη των αδέσποτων γατιών δεν είναι μόνο μια ευθύνη, αλλά και μια πράξη αγάπης που ενώνει την ομάδα μας και ενισχύει το αίσθημα της κοινωνικής προσφοράς».

Από την πλευρά της, η Ευτυχία Λαχανά, πρόεδρος της Nine Lives Greece, υπογράμμισε πως κάθε χρόνο στερώνονται πάνω από 1.700 γάτες στην Αθήνα, με το έργο να χρειάζεται διαρκή στήριξη και εθελοντές.

Η Foundever® ανοίγει ξανά τις πόρτες της στο κοινό – 2η Open Career Day!

Η Foundever®, παγκόσμια ηγέτιδα στην Εξυπηρέτηση Πελατών (CX), διοργανώνει για δεύτερη φορά μια μοναδική Open Career Day, προσκαλώντας νέους και νέες να ανακαλύψουν από κοντά τον κόσμο της Εξυπηρέτησης Πελατών και τις επαγγελματικές ευκαιρίες που προσφέρει η εταιρεία.

Σάββατο 10 Μαΐου - 11:00-16:00 στα γραφεία Foundever στο κέντρο της Αθήνας (3ης Σεπτεμβρίου 74-78 & Ιουλιανού 33-35, Αθήνα 10434)

Τι θα ζήσεις στην Open Career Day;

- Περιήγηση στο Athens Hub της Foundever για να γνωρίσεις το εργασιακό περιβάλλον και την κουλτούρα της εταιρείας μέσα από ξεχωριστή ξενάγηση
- Συνομιλίες με μέλη των ομάδων HR και operations
- Ενημέρωση για τις ανοιχτές θέσεις εργασίας, τις δυνατότητες εκπαίδευσης και εξέλιξης
- Διαδραστικές παρουσιάσεις και σύντομες συνεντεύξεις για ανοιχτές θέσεις
- Δώρα και εμπειρίες μόνο για τους συμμετέχοντες!

Διαθέσιμες θέσεις εργασίας:

- 230 για Γερμανόφωνους υποψηφίους
- 170 για Αγγλόφωνους
- Θέσεις και για πολύγλωσσους υποψηφίους

Η εμπειρία στην εξυπηρέτηση πελατών δεν αποτελεί προαπαιτούμενο: η Foundever προσφέρει συνεχή εκπαίδευση, ευκαιρίες ανέλιξης και ένα δυναμικό, διεθνές περιβάλλον εργασίας. Μέχρι το τέλος του 2025, θα δημιουργηθούν περισσότερες από 400 νέες θέσεις μόνο στο Athens Hub!

Για να συμμετάσχεις: Εγγράψου μέσω QR code για να λάβεις email επιβεβαίωσης και όλες τις λεπτομέρειες της εκδήλωσης.

Γιατί να επιλέξεις Foundever; Με 1.400+ εργαζόμενους στην Ελλάδα και βραβεύσεις Great Place to Work & Best Workplace™ for Women Hellas 2025, προσφέρει σύγχρονο, υποστηρικτικό περιβάλλον, επενδύει στην καινοτομία (AI) και στηρίζει τη δημιουργικότητα.

Γνώρισε την #FoundeverLife και γίνε μέλος αυτής της συναρπαστικής ομάδας!



Ήξερες ότι...

Το 1920 είχαμε την πρώτη καταγεγραμμένη "ημέρα καριέρας"



Η πρώτη καταγεγραμμένη "ημέρα καριέρας" (Career Day) οργανώθηκε στις Ηνωμένες Πολιτείες στις αρχές του 20ού αιώνα, περίπου τη δεκαετία του 1920. Εκείνη την εποχή, τα πανεπιστήμια και τα σχολεία ξεκίνησαν να φέρνουν επαγγελματίες από διάφορους κλάδους για να μιλήσουν στους μαθητές σχετικά με τις δυνατότητες επαγγελματικής αποκατάστασης. Ο στόχος ήταν να βοηθήσουν τους νέους να κατανοήσουν καλύτερα τις επιλογές τους, σε μια εποχή που η αγορά εργασίας άρχιζε να γίνεται πιο σύνθετη και ανταγωνιστική.

Στην Ευρώπη, οι πρώτες οργανωμένες εκδηλώσεις "Ημέρες Καριέρας"

εμφανίστηκαν λίγο αργότερα, κυρίως σε πανεπιστήμια του Ηνωμένου Βασιλείου και της Γερμανίας τη δεκαετία του 1950-60, όταν άρχισε να διαφαίνεται η ανάγκη γεφύρωσης ανάμεσα στην εκπαίδευση και την αγορά εργασίας.

Σήμερα, τα career days θεωρούνται must σε κάθε σοβαρό πανεπιστήμιο και σχολείο σε όλο τον κόσμο, συνδέοντας χιλιάδες νέους με εργοδότες, αλλά και με το δικό τους επαγγελματικό μέλλον.



Παγκόσμια Πρεμιέρα στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών | 27 & 28 Μαΐου 2025

Η νέα γενιά του παγκόσμιου κλασικού μπαλέτου ανεβαίνει στη σκηνή της Αθήνας! Το Paris Opera Junior Ballet, η αφρόκρεμα των νέων χορευτών της ιστορικής Όπερας του Παρισιού, έρχεται για δύο μοναδικές βραδιές στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, σε παγκόσμια πρεμιέρα, υπό τη διεύθυνση του José Martinez.

Δεκαοκτώ εξαιρετικοί νέοι χορευτές παρουσιάζουν τέσσερα κορυφαία έργα, παντρεύοντας την παράδοση του κλασικού ρεπερτορίου με τη σύγχρονη δημιουργία: Allegro Brillante (Balanchine), Cantate 51 (Béjart), Aunis (Garnier), Mi Favorita (Martinez). Μια σπάνια ευκαιρία για το ελληνικό κοινό να ανακαλύψει το μέλλον του μπαλέτου από το φημισμένο Paris Opera Ballet.

Η διοργάνωση πραγματοποιείται από τον Ανθρωπιστικό Οργανισμό Lifeline Hellas με τη visionary culture, υπό την αιγίδα της Πρεσβείας της Γαλλίας, του Ελληνογαλλικού Επιμελητηρίου και της ΑΒΥ Πριγκίπισσας Αικατερίνης. Τα έσοδα ενισχύουν την προσφορά θερμοκοιτίδων στα νοσοκομεία παιδών «Αγία Σοφία» και «Π. Θ Α. Κυριακού».

Η εταιρεία CHANEL είναι Founding Patron της Ομάδας, ενώ περισσότεροι από 80 καλεσμένοι του οίκου θα ταξιδέψουν στην Αθήνα για τη μεγάλη βραδιά.

Προπώληση εισιτηρίων: megaron.gr

Ώρα έναρξης: 20:00 (Αίθουσα Α. Τριάντη)

Ζήστε από κοντά τη νέα εποχή του χορού, σε μία παράσταση που υπόσχεται να μείνει αξέχαστη!

L' aide memoire: Το εμβληματικό έργο του Ζαν-Κλοντ Καριέρ επιστρέφει 46 χρόνια μετά



Σχεδόν μισό αιώνα μετά την πρώτη του ελληνική παρουσίαση, το θεατρικό έργο «L' aide memoire» του Ζαν-Κλοντ Καριέρ, συνδημιουργού της Θρυλικής Μαχαμπαράτα με τον Πήτερ Μπρουκ, ανεβαίνει ξανά στην Αθήνα. Γραμμένο το 1968, μέσα στο πνεύμα του υπαρξισμού και της εποχής του, το έργο παραμένει άγνωστο στο ευρύ ελληνικό κοινό, παρά την παγκόσμια αναγνώρισή του.

Τον πρωταγωνιστικό ρόλο του Ζαν-Ζακ ερμηνεύει ο Κώστας Βασαρδάνης, ένας από τους πιο ταλαντούχους ηθοποιούς της γενιάς του, ενώ στον ρόλο της Σουζάν η Δάφνη Σκρουμπέλου ξεχωρίζει για την ερμηνευτική της ευαισθησία.

Η παράσταση παρουσιάζεται σε μετάφραση Θωμά Βούλγαρη και σκηνοθεσία Κώστα Βασαρδάνη, με σκηνικά-κοστούμια της Άσης Δημητρολοπούλου και φωτισμούς της Στέβης Κουτσοθανάση. Παίζουν: Κώστας Βασαρδάνης, Δάφνη Σκρουμπέλου. Ακούγεται η φωνή του Γιώργου Νούση.

Κάθε Παρασκευή και Σάββατο στις 21:00 Θ Κυριακή στις 20:00, στο Στούντιο Μαυρομιχάλη (Μαυρομιχάλη 134, Αθήνα).

Σημειώνεται ότι στην παράσταση γίνεται χρήση τσιγάρων.



Greenwild: Ο κόσμος πίσω από την πόρτα

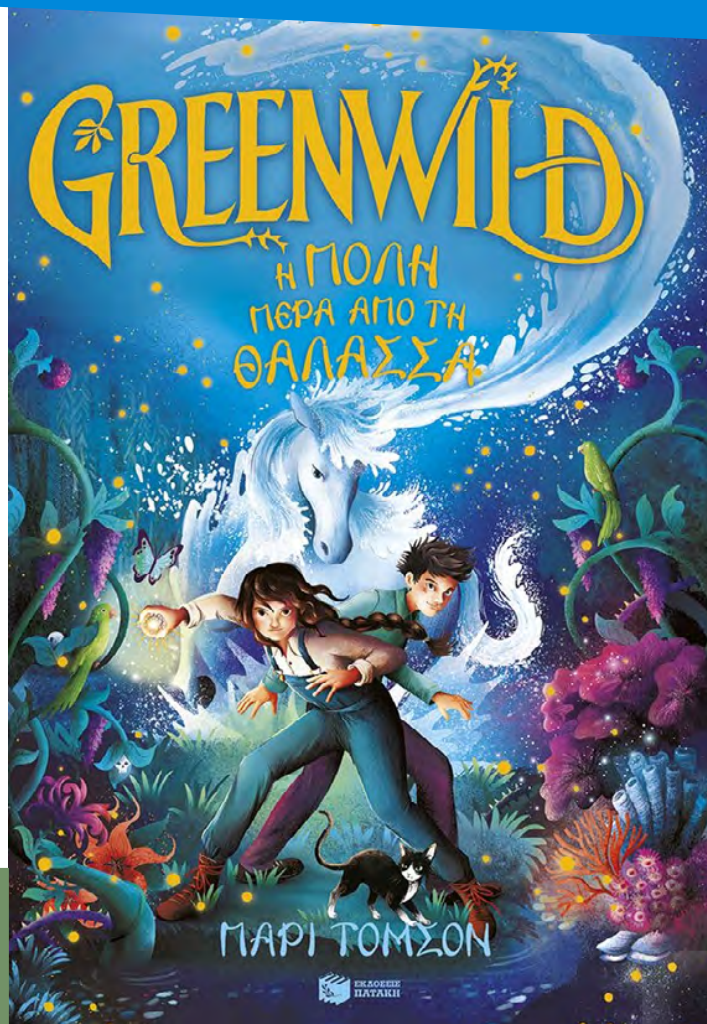
Η Ντέιζυ μεγάλωσε χωρίς να ξέρει ότι η μητέρα της φύλαγε ένα μαγικό μυστικό. Όταν η μητέρα της εξαφανίζεται μυστηριωδώς, η Ντέιζυ το σκάει από το οικοτροφείο και μπλέκεται σε μια καταιγιστική περιπέτεια που θα την οδηγήσει σε έναν κόσμο γεμάτο άγρια φύση και πράσινη μαγεία: το Greenwild.

Ένας μυστικός παράλληλος κόσμος ξεδιπλώνεται πίσω από μια πόρτα στο Λονδίνο, ένας κόσμος που κινδυνεύει από μια σκοτεινή δύναμη. Μαζί με νέους φίλους –και ένα απίθανο δυναμικό γατάκι– η Ντέιζυ πρέπει να λύσει μυστήρια, να ξεπεράσει φόβους και να σώσει το Greenwild.

Ένα συναρπαστικό οικολογικό θρίλερ γεμάτο μαγεία, μυστήριο και συγκίνηση, που έχει ήδη αποσπάσει διθυραμβικές κριτικές. Ιδανικό για παιδιά 9+, φαν της Τζ. Κ. Ρόουλινγκ, της Πούλμαν και κάθε μικρού εξερευνητή με μεγάλη φαντασία.

«Ένα οικολογικό παραμύθι που ανθίζει από την πρώτη σελίδα» – The Telegraph

Greenwild: Η πόλη πέρα από τη θάλασσα



Σύμφωνα με τον θρύλο, κάποτε σε συμμαχία θαλάσσιων βασιλείων η μαγεία μπορούσε να τιθασεύσει τη δύναμη του ωκεανού. Τώρα, η Ντέιζυ και η Λέσχη των Πέντε Ακριβώς έχουν μπροστά τους μια νέα αποστολή: να βρουν τους χαμένους βοτανιστές και να σώσουν τον μαγικό κόσμο του Greenwild.

Το ταξίδι ξεκινά στα κρυφά, μέσα σε πλοίο που σαλπάρει για τον Αμαζόνιο, και συνεχίζεται με περιπέτειες στο ανοιχτό πέλαγος, με τους Χάροντες να τους καταδιώκουν. Ο μόνος δρόμος σωτηρίας είναι ο μυθικός Πιθανότοπος, μια μυστηριώδης πόλη χαμένη στα κύματα και ξεχασμένη από τον ανθρώπινο κόσμο.

Κάτω από τα νερά, όμως, παραμονεύει μια άγρια μαγεία. Για να σώσει τον κόσμο της, η Ντέιζυ θα χρειαστεί να αναμετρηθεί με φόβους και προκαταλήψεις, να επιστρατεύσει θάρρος, φαντασία και να αποκτήσει την εμπιστοσύνη ενός απρόσμενου συμμάχου.

Ένα μαγικό, οικολογικό ταξίδι γεμάτο δράση και ανατροπές, ιδανικό για παιδιά που ονειρεύονται με ανοιχτά μάτια.

quote of the day

**LOVE IS SHARING YOUR POPCORN.
BUT ALSO FIGHTING OVER THE LAST PIECE**

Charles Schultz

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Αργυρή, Αργυρώ,
Ασημάκης, Ασημίνα,
Μαλαματένια, Δονάτος,
Δονάτα, Ιάκωβος,
Ιακωβίνα, Γιακουμής

30 Απριλίου

- › International Guide Dog Day
- › Hairstylist Appreciation Day
- › International Noise Awareness Day
- › Honesty Day
- › International Jazz Day
- › National Adopt A Shelter Pet Day
- › Mr. Potato Head Day
- › National Animal Advocacy Day
- › National Bubble Tea Day
- › National Bugs Bunny Day
- › National Oatmeal Cookie Day
- › National Mahjong Day
- › National Therapy Animal Day