

SAY *yes* to the **press**

ΓΙΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ
ΓΥΝΑΙΚΑ ΘΑ ΠΑΕΙ
ΣΤΟ ΦΕΓΓΑΡΙ!





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Μπορεί οι περισσότεροι από εμάς να είμαστε διπλά και τριπλά εμβολιασμένοι όμως αυτή τη στιγμή η πανδημία είναι στα φόρτε της.

Στα φόρτε της είναι όμως και η κοινωνική αποξένωση...

Έχουμε φτάσει σε σημείο να φτερνιζόμαστε και έντρομοι να λέμε στους γύρω μας «δεν έχω covid», «με έχουν πιάσει οι αλλεργίες μου» ή το πιο απλό «μάλλον κρύωσα»... Η απάντηση «γείτσες» άρχισε να εξαφανίζεται από το λεξιλόγιό μας, αφού σε κάθε φτέρνισμα σκεφτόμαστε «ωχ... » και κοιτιόμαστε τρομαγμένοι πάνω από τις μάσκες μας.

Δε σου μιλάω για τη σωματική επαφή, αυτή πλέον ανήκει στο παρελθόν...

Μου τυχαίνει συχνά, ειδικά εμένα που είμαι και εκδηλωτική, που κατά το παρελθόν θα αγκάλιαζα ή ακόμα και θα φιλούσα κάποιον που είχα να δω καιρό, να συναντιέμαι με κόσμο και να μην ξέρω πώς να συμπεριφερθώ. Απειρες οι στιγμές αμηχανίας αφού για τα πρώτα δευτερόλεπτα στις συναντήσεις μου είναι σαν να παίζω πέτρα, μολύβι, χαρτί, καθώς εγώ μπορεί να κάνω γροθιά, ο διπλανός μου αγκωνιά και ο απέναντι να απλώσει χέρι για χειραψία.

Όλο αυτό όμως είναι κάτι που θα φύγει μαζί με την πανδημία ή θα συνεχίσουμε να φοβόμαστε το άγγιγμα;

Χωρίς την επαφή με το δέρμα οι άνθρωποι τρελαινόμαστε. Είναι μια βιολογική μας ανάγκη. Χρειαζόμαστε να αγγίζουμε και να μας αγγίζουν. Η «πείνα του δέρματος», “**skin hunger**”, όπως ονομάζεται αγγλιστί, δεν είναι καινούργιος όρος στη νευροεπιστήμη αλλά ένα φαινόμενο που αρχικά εντάθηκε καθώς «συνδεόμασταν» όλο και πιο πολύ μέσω της τεχνολογίας. Σήμερα, με την έλευση του κορονοϊού, έχει φτάσει στο αποκορύφωμά του, δημιουργώντας σε πολλούς ανθρώπους το αίσθημα της μοναξιάς, της κατάθλιψης και του στρες.

Tip of the Day: Αφού δεν μπορούμε να αγγίζουμε ο ένας τον άλλον, θα πρέπει να βρούμε άλλους τρόπους για να εκδηλώσουμε τα συναισθήματά μας στους συνανθρώπους μας ώστε να αναπληρώσουμε την αίσθηση του αγγίγματος. Ας δοκιμάσουμε να εκφραζόμαστε περισσότερο με τη γλώσσα του σώματος, να κοιτάμε περισσότερο τον άλλον στα μάτια και να εκφράζουμε με μεγαλύτερη ουσία λεκτικά τα συναισθήματά μας.

Είμαστε όλοι μαζί και θα το ξεπεράσουμε και αυτό μόνο αν είμαστε ενωμένοι.

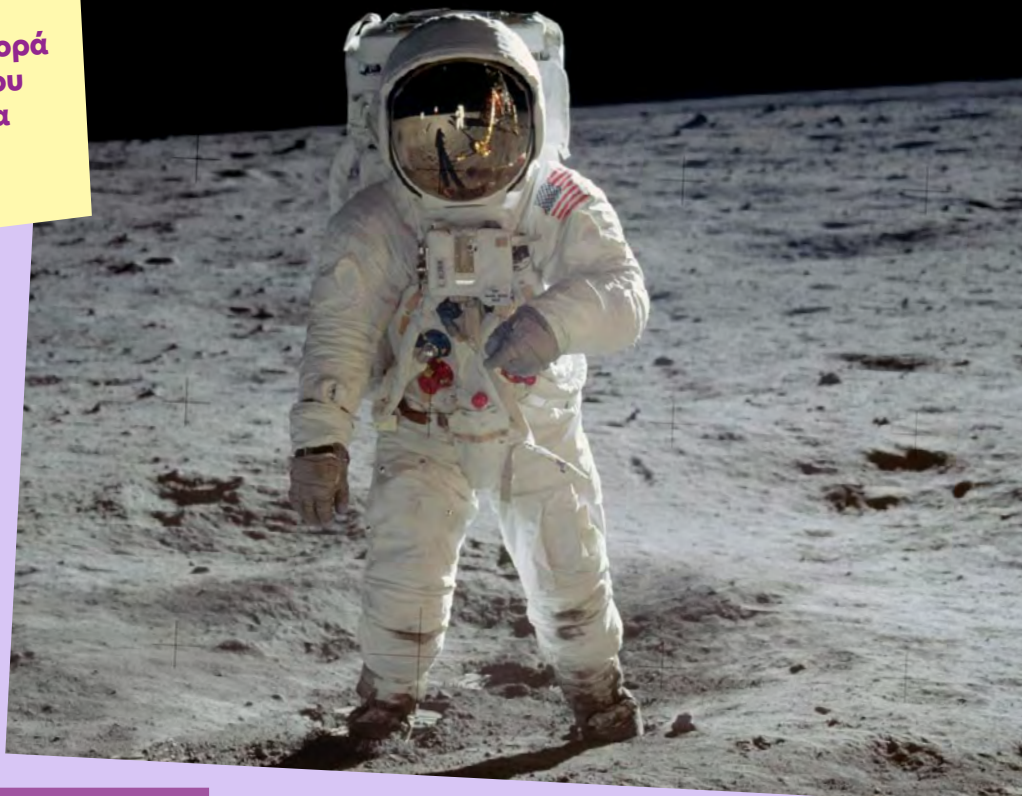
Και, μην ξεχνάς πως τίποτα δεν δίνει σ' έναν φοβισμένο άνθρωπο περισσότερο κουράγιο από το φόβο ενός άλλου. Ουμπέρτο Έκο.

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Για πρώτη φορά γυναίκα θα πάει στο φεγγάρι!

Μισό αιώνα μετά από την πρώτη φορά που ο άνθρωπος πάτησε το πόδι του στο φεγγάρι, ήρθε επιτέλους η ώρα να ζήσουν αυτή την πρωτόγνωρη εμπειρία και γυναίκες!

Για 50 χρόνια η Σελήνη ήταν... κάτι σαν άβατο για τις γυναίκες. Στις 20 Ιουλίου του 1969 ο αστροναύτης Νιλ Άρμστρονγκ έγινε ο πρώτος άνθρωπος που πήγε στο φεγγάρι. Έως σήμερα καμία γυναίκα δεν πάτησε το πόδι της στη Σελήνη. Αυτό όμως σύντομα θα αλλάξει... Η NASA ετοιμάζει μία νέα αποστολή, αλλά αυτή τη φορά με γνώμονα τη συμπερίληψη, όπου τα αποκλειστικά κριτήρια της επιλογής του πληρώματος βασίζονται στην αληθινή αξία του και όχι σε χαρακτηριστικά όπως η φυλή ή το φύλο.



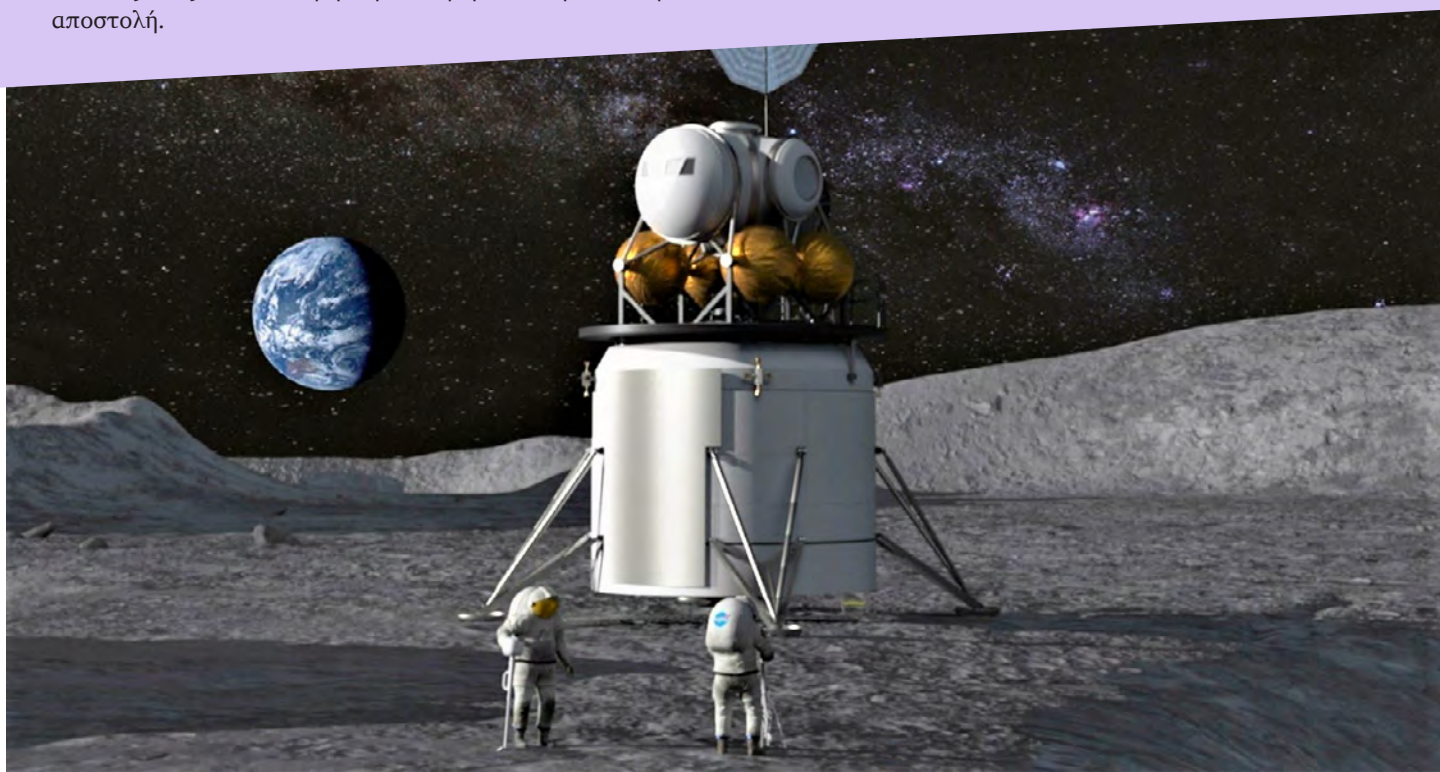
«Αποστολή Άρτεμις»: Με προορισμό τη Σελήνη

Αν ολοκληρωθεί με επιτυχία, η «Αποστολή Άρτεμις» δεν θα σηματοδοτήσει μία αλλά δύο πρωτιές: την πρώτη γυναίκα αστροναύτη και τον πρώτο μη λευκό που κατακτούν τον δορυφόρο της Γης!

Το πλήρωμα θα αποτελείται από δέκα αστροναύτες, οι οποίοι επιλέχθηκαν ανάμεσα σε περισσότερους από 12.000 υποψηφίους από την Αλάσκα μέχρι το Πουέρτο Ρίκο. Έξι άντρες και τέσσερις γυναίκες θα φτάσουν στο φεγγάρι και καθένας τους θα συνεισφέρει με διαφορετικό τρόπο στην αποστολή.

Ποιες ήταν οι προϋποθέσεις για να γίνει κάποιος μέλος του πληρώματος

Βασικές προϋποθέσεις για να ενταχθεί κάποιος στο πλήρωμα της αποστολής ήταν: να διαθέτει αμερικανική υπηκοότητα, μεταπτυχιακό σε κάποια επιστήμη STEM ή οποιοδήποτε άλλο ισοδύναμο πτυχίο, καθώς και να διαθέτει προϋπηρεσία ως πιλότος για τουλάχιστον τρία χρόνια ή 1.000 ώρες.



Τι περιλαμβάνει η εκπαίδευση

Όσοι επιλέχθηκαν αναμένεται να ξεκινήσουν την εκπαίδευση μέσα στον Ιανουάριο του 2022. Θα περιλαμβάνει διαστημικούς περιπάτους, χειρισμό ρομποτικών εξοπλισμών. Επιπλέον, το πλήρωμα θα πρέπει να μάθει τη ρωσική γλώσσα, καθώς πρέπει να μπορούν να επικοινωνούν αποτελεσματικά με τους ρώσους αστροναύτες. Μέσα στη χρονιά προγραμματίζεται να γίνει η πρώτη εκτόξευση και το 2024 θα πραγματοποιηθεί η επόμενη.

Επόμενος σταθμός: Άρης!

Μετά τη Σελήνη, σειρά έχει ο Άρης. Έτσι, η πολυαναμενόμενη Αποστολή Άρτεμις θα αποτελέσει εφαλτήριο για το επόμενο άλμα της NASA: το πρώτο ταξίδι με επανδρωμένο σκάφος στον Άρη. Ήδη έχουν γίνει σημαντικά βήματα προς αυτή την κατεύθυνση. Τον Φεβρουάριο του 2021 η Nasa έστειλε στον Άρη το ρομποτικό ρόβερ Perseverance. Το ρόβερ, το οποίο πραγματοποίησε ένα επτάμηνο διαστημικό ταξίδι απόστασης 470 εκατομμυρίων χιλιομέτρων, κατάφερε να φτάσει στην επιφάνεια του Άρη. Να σημειωθεί ότι ιστορικά σχεδόν οι μισές απόπειρες προσεδάφισης στον Άρη έχουν αποτύχει.

Γιατί όμως ξανά στη Σελήνη;

Η αμερικανική διαστημική οργάνωση δηλώνει ότι αποφάσισε να επιστρέψει στη Σελήνη «Για επιστημονική έρευνα, για οικονομική αξιοποίηση και για να δώσουμε έμπνευση σε μια νέα γενιά εξερευνητών. Ενώ διατηρούμε την ηγετική θέση της Αμερικής στην εξερεύνηση, θα χτίσουμε μια παγκόσμια συμμαχία και θα εξερευνήσουμε τα βάθη του διαστήματος προς όφελος όλων μας».

Δείτε ένα βίντεο της NASA για την Αποστολή Άρτεμις [εδώ](#).



Μεγαλώνει το εκτόπισμα της πρωτοβουλίας ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ με την ένταξη της εταιρίας Coffee Island



Η πρωτοβουλία ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ καλωσορίζει στα Μέλη της την Coffee Island, την κορυφαία ελληνική αλυσίδα καφεστίασης στην χώρα μας, και την πρώτη που εντάσσεται στην Κοινότητα, η οποία διαθέτει σήμερα ένα δίκτυο 432 καταστημάτων σε 97 πόλεις σε όλη την Ελλάδα και σε 55 σημεία στο εξωτερικό.

Η Coffee Island ξεκίνησε το 1999 από την Πάτρα, όπου διατηρεί την έδρα της. Στις ιδιόκτητες, παραγωγικές εγκαταστάσεις επεξεργασίας καφέ και αποθήκευσης στην Πάτρα επεξεργάζονται και καβουρδίζονται 1400 τόνοι καφέ το χρόνο αποκλειστικά για την κάλυψη των αναγκών του δικτύου της. Το νέο Μέλος της πρωτοβουλίας ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ υποστηρίζει την άμεση και μακροχρόνια συνεργασία με μεμονωμένους παραγωγούς ή συνεταιρισμούς στις χώρες παραγωγής του καφέ.

Η Coffee Island απασχολεί 215 εργαζόμενους, ενώ στο δίκτυό της εργάζονται πάνω από 3.500 εκπαιδευμένοι barista και διανομείς. Υιοθετεί σε όλες τις λειτουργίες της την Αειφόρο και Βιώσιμη ανάπτυξη προς όφελος των επόμενων γενιών.

Τα Μέλη της πρωτοβουλίας ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ, όπως και η Coffee Island, συνεισφέρουν στην εθνική οικονομία και επιστρέφουν τη μέγιστη προστιθέμενη αξία στην ελληνική κοινωνία με την επιμονή τους να διατηρούν την έδρα τους και να παράγουν στην Ελλάδα αλλά και μέσα από προγράμματα εταιρικής κοινωνικής ευθύνης που συστηματικά υλοποιούν.

Γιατί οι μπαταρίες διαρκούν περισσότερο στην Αθήνα

SAY *yes* & get impressed

Η Αθήνα είναι μία από τις τρεις πόλεις του κόσμου, μαζί με το Λος Άντζελες και το Σίδνεϊ, όπου η μπαταρία ενός ηλεκτρικού αυτοκινήτου διαρκεί περισσότερο! Αυτό συμβαίνει λόγω των περιβαλλοντικών συνθηκών. Ειδικότερα, το κρύο μειώνει την απόδοση της μπαταρίας, με τη χωρητικότητα να μειώνεται αισθητά.

Σύμφωνα με έρευνες οι περιβαλλοντολογικοί παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν και να δημιουργήσουν μεγάλες αποκλίσεις που φτάνουν μέχρι και στο 25% στις μπαταρίες των υβριδικών plug-in αυτοκινήτων.



Κοτόπουλο με κάρι και πιπεριές

Με αφορμή την **Curried chicken day** που γιορτάζουμε σήμερα, σας παρουσιάζουμε μια συνταγή που θα ξετρελάνει τους **chicken lovers!**

Θα χρειαστείτε:

- 2 φιλέτα κοτόπουλου σε μικρά κομμάτια
- 3 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 3 κόκκινες πιπεριές σε κομματάκια
- 2 κίτρινες πιπεριές σε κομματάκια
- 1 ντομάτα ψιλοκομμένη
- ½ φλιτζάνι λάδι
- 1 κουταλάκι κάρι
- κόκκινο πιπέρι
- 1 κουταλάκι μέλι
- Μαϊντανό

Πώς γίνεται:

- Σε τηγάνι ή κατσαρόλα σοτάρετε τις πιπεριές.
- Προσθέτετε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια και μετά το κοτόπουλο και τα σοτάρετε όλα μαζί.
- Στη συνέχεια προσθέτετε την ντομάτα, ανακατεύετε και αφήνετε να σιγοβράσουν τα υλικά.
- Τώρα προσθέτετε και τις πιπεριές, το κάρι, το κόκκινο πιπέρι και το μέλι.
- Αφήνετε το φαγητό σε χαμηλή φωτιά και μετά από 40 - 50 λεπτά, γαρνίρετε με μαϊντανό και είναι έτοιμο!

Καλή σας απόλαυση!

TIP

Μπορείτε να ετοιμάσετε ρύζι μπασμάτι και να βάλετε από πάνω του τα κομματάκια κοτόπουλου με κάρι και πιπεριές!





Σε λειτουργία το anagnorisi.emvolio.gov.gr για τη δήλωση εμβολιασμών που έχουν πραγματοποιηθεί στο εξωτερικό

Σε λειτουργία τέθηκε η πλατφόρμα anagnorisi.emvolio.gov.gr για τη δήλωση εμβολιασμών που έχουν πραγματοποιηθεί στο εξωτερικό. Έτσι, όσοι διαθέτουν Ευρωπαϊκό Ψηφιακό Πιστοποιητικό COVID ή ψηφιακό πιστοποιητικό τρίτης χώρας που έχει προσχωρήσει στο σύστημα ψηφιακού πιστοποιητικού COVID της ΕΕ, έχουν πλέον τη δυνατότητα να καταχωρούνται ηλεκτρονικά ως εμβολιασμένοι στο Μητρώο εμβολιασμών εξωτερικού που τηρεί η ΗΔΙΚΑ.

Η πλατφόρμα είναι διαθέσιμη τόσο στα ελληνικά, όσο και στα αγγλικά και αφορά σε πολίτες που διαμένουν στην Ελλάδα και ολοκλήρωσαν τον εμβολιασμό τους: είτε σε χώρα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, είτε σε τρίτη χώρα (ή έδαφος) που έχει προσχωρήσει στο σύστημα ψηφιακού πιστοποιητικού COVID της ΕΕ με βάση τις αποφάσεις ισοδυναμίας της ΕΕ.

Το anagnorisi.emvolio.gov.gr υλοποιήθηκε από τα Υπουργεία Ψηφιακής Διακυβέρνησης και Υγείας, με τη συμβολή του Εθνικού Δικτύου Υποδομών Τεχνολογίας και Έρευνας (ΕΔΥΤΕ ΑΕ – GRNET), εποπτευόμενου φορέα του Υπουργείου Ψηφιακής Διακυβέρνησης. Σχετικές οδηγίες για τη διαδικασία μέσω του anagnorisi.emvolio.gov.gr μπορείτε να βρείτε [εδώ](#).



Εθνική
Εκστρατεία
Εμβολιασμού

Οι εμβολιασμένες μητέρες που θηλάζουν προσφέρουν στα βρέφη τους παθητική ανοσία στον SARS-CoV-2



Οι μητέρες που έχουν εμβολιαστεί ενάντια στον SARS-CoV-2 και θηλάζουν μεταφέρουν αντισώματα ενάντια στον ιό στα βρέφη τους μέσω του μητρικού γάλακτος, σύμφωνα με νέα μελέτη του Πανεπιστημίου της Μασαχουσέτης Amherst.

Η μελέτη μέτρησε την ανοσολογική απόκριση στα mRNA εμβόλια για τον SARS-CoV-2 τόσο στο μητρικό γάλα όσο και στα κόπρανα των θηλαζόντων βρεφών. Στο πλαίσιο της μελέτης παρακολούθηθηκαν 30 θηλάζουσες γυναίκες στις ΗΠΑ – στην πλειονότητά τους υγειονομικοί. Οι εθελόντριες έλαβαν mRNA εμβόλιο ενάντια στην COVID-19 μεταξύ Ιανουαρίου και Απριλίου του 2021. Η μελέτη κατέληξε στο συμπέρασμα ότι τα αντισώματα ενάντια στον SARS-CoV-2 μεταφέρονται στα βρέφη μέσω του μητρικού γάλακτος. Μάλιστα είναι εντυπωσιακό ότι τα αντισώματα ανιχνεύθηκαν στα παιδιά που θηλάζαν ανεξαρτήτως της ηλικίας τους, δηλαδή εντοπίστηκαν σε βρέφη από ενάμιση μήνα ως και 23 μηνών.





Ελένη Κομνηνού,
Ειδική Ρευματολόγος /
Επιστημονικά Υπεύθυνη
Ρευματολογικού Τμήματος
Metropolitan General /
Διευθύντρια Κλινικής
“Αυτοάνοσων Ρευματικών
Νοσημάτων”
Metropolitan General



Ρευματικά νοσήματα και αναπαραγωγική ηλικία

Τα ρευματικά νοσήματα εκδηλώνονται κυρίως σε γυναίκες και συνήθως κατά την αναπαραγωγική ηλικία είναι συχνά τα φαινόμενα:

- 1) μια γυναίκα με γνωστή Αυτοάνοση Ρευματική Νόσο να μείνει έγκυος ή
- 2) να εμφανιστεί Αυτοάνοση Ρευματική Νόσος κατά τη διάρκεια της κύησης.

Οι περισσότερες γυναίκες με ρευματική νόσο επιθυμούν να γίνουν μητέρες.

Υπάρχει αναγκαιότητα συνδυασμένης αντιμετώπισης και των δύο καταστάσεων (κύηση, Ρευματικό Νόσημα) προκειμένου να μειωθεί ο αυξημένος κίνδυνος της μητρικής, και ιδιαίτερα της Περιγεννητικής Νοσηρότητας και Θνησιμότητας. Σήμερα παρατηρείται μια μεγάλη αύξηση συχνότητας των Αυτοάνοσων Νοσημάτων.

Αφορούν κυρίως γυναίκες στην ηλικία τεκνοποίησης. Το Κληρονομικό Ιστορικό παίζει σημαντικό ρόλο. Η αντιμετώπισή τους - όταν συνδιάζονται με κύηση, απαιτεί πολλές φορές την συνεργασία πολλών ειδικοτήτων. Μία εγκυμοσύνη μπορεί να είναι δύσκολο να αντιμετωπιστεί σε ασθενείς με ρευματικά νοσήματα για διάφορους λόγους:

- α) Επίδραση των φυσιολογικών και ανοσολογικών μεταβολών της εγκυμοσύνης στην υποκείμενη δραστηριότητα της ρευματικής νόσου.
- β) Ποικίλη παρουσίαση των ρευματικών νοσημάτων κατά την εγκυμοσύνη.
- γ) Περιορισμένες θεραπευτικές επιλογές.

Σήμερα, έχει επιτευχθεί μια σημαντική πρόοδος τόσο στη διαγνωστική και θεραπευτική προσέγγιση των Αυτοάνοσων Ρευματικών Νοσημάτων, αλλά παράλληλα υπάρχουν αποτελεσματικά μέτρα πρόληψης και θεραπείας, προκειμένου να μειωθεί ο αυξημένος κίνδυνος της μητρικής, και ιδιαίτερα της περιγεννητικής νοσηρότητας και θνησιμότητας.

Οι ρευματικές παθήσεις μπορεί να μειώσουν τη γονιμότητα και πιο συχνά -τη χρονική στιγμή σύλληψης, με διάφορους τρόπους. Διάφορα Αυτοαντισώματα είναι δυνατό να αναστείλουν τη γονιμοποίηση ή την εμφύτευση όπως στο APS (αντιφωσφολιπιδαιμικό σύνδρομο).

Κάποια νοσήματα του συνδετικού ιστού, όπως ο ΣΕΛ και το Αντιφωσφολιπιδαιμικό Σύνδρομο, συνδέονται

με αυξημένες αποβολές. Υπάρχουν επίσης επιπλοκές της εγκυμοσύνης που μιμούνται ρευματικές παθήσεις. Η προεκλαμψία, η εκλαμψία και το HELLP σύνδρομο είναι δυνατό να μιμούνται ή να μοιάζουν με υποτροπή, Συστηματικού Ερυθηματώδους Λύκου ή Αγγειίτιδας.

Απαραίτητη Προυπόθεση: OXI ΕΝΕΡΓΟΣ ΝΟΣΟΣ προ της σύλληψης!!

Θεραπευτικές αρχές των ρευματικών παθήσεων στην κύηση

- α) Συχνή, σωστή παρακολούθηση και επικοινωνία/συνεργασία με τη γυναίκα, απαιτείται για το καλό της μητέρας και του εμβρύου.
- β) Απαραίτητη η γνώση, τόσο της ασθενούς όσο και του συντρόφου της, των ενδεχόμενων κινδύνων που μπορεί να προκύψουν, αλλά και τις πιθανές θεραπευτικές αποφάσεις που ενδεχομένως ληφθούν.
- γ) Εάν είναι εφικτό, το ιδανικό θα ήταν να υπάρξει εκ των προτέρων ένας σχεδιασμός της κύησης:

- Ύφεση της νόσου για τουλάχιστον 6 μήνες πριν τη σύλληψη
- Λήψη της κατάλληλης φαρμακευτικής αγωγής για την αποφυγή εξάρσεων χωρίς όμως τον κίνδυνο εμβρυοτοξικότητας !

Σήμερα, υπάρχουν πολλά φαρμακευτικά σκευάσματα – ασφαλή για την Κύηση, τη μητέρα και το έμβryo - που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία των ρευματικών νόσων.

Συμπερασματικά

Ο κατάλληλος θεραπευτικός σχεδιασμός - πριν από τη σύλληψη και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, είναι απαραίτητος.

Ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες για την εξασφάλιση μιας επιτυχούς εγκυμοσύνης σε αυτές τις ασθενείς, είναι η στενή συνεργασία του γυναικολόγου και του ρευματολόγου, σε όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, ώστε η εγκυμοσύνη σε γυναίκες με οποιοδήποτε από τα ρευματικά νοσήματα, να διαχειριστεί με επιτυχία.

Με ταχείς ρυθμούς προχωρά η δημιουργία του νέου πολυδιάστατου προορισμού στο κέντρο της Αθήνας!

Το κτιριακό συγκρότημα που σήμερα φιλοξενεί το ξενοδοχείο Hilton Athens ανακατασκευάζεται πλήρως για να δημιουργηθεί ένας πολυδιάστατος προορισμός με νέες χρήσεις, από την Ιονική Ξενοδοχειακά Επιχειρήσεις Α.Ε. Πρόκειται για μια στρατηγική επένδυση, που φιλοδοξεί να συμβάλει στην ανάδειξη της Αθήνας ως κορυφαίας επιλογής στην Ευρώπη, για επίσκεψη και για μόνιμη διαμονή.

Ο νέος προορισμός εισάγει ένα σύνθετο αναπτυξιακό μοντέλο, το οποίο θα περιλαμβάνει -πέραν της λειτουργίας ξενοδοχείου- κατοικίες, μια σύγχρονη λέσχη μελών, πολλαπλά εστιατόρια και θεματικούς εμπορικούς χώρους, δημιουργώντας ένα οικοσύστημα μοναδικών εμπειριών.

Το νέο μοντέλο αναμένεται να προσδώσει σημαντική προστιθέμενη αξία στο τουριστικό προϊόν της Αθήνας, αλλά και στην τοπική οικονομία, ενώ θα αποτελέσει παράγοντα αναβάθμισης της ευρύτερης περιοχής.

Η ανάπτυξη του προορισμού προϋποθέτει τη ριζική ανακατασκευή του υφιστάμενου κτιρίου προκειμένου να φιλοξενήσει τις νέες χρήσεις αλλά και να εφαρμοστούν βέλτιστες βιώσιμες πρακτικές σύμφωνα με τη διεθνή πιστοποίηση LEED Gold. Κατά τη διάρκεια της κατασκευής αναμένεται να εργασθούν μέχρι και 800 άτομα ενώ κατά τη λειτουργία θα απασχοληθούν πάνω από 600 εργαζόμενοι.



Green News

2014 - 2021: Τα θερμότερα χρόνια στην ιστορία της γης!



Ο πλανήτης έζησε την τελευταία επταετία τα θερμότερα χρόνια που έχουν καταγραφεί ποτέ στην ιστορία. Το φαινόμενο του θερμοκηπίου γίνεται εντονότερο και το κλίμα αλλάζει προς το χειρότερο. Οι προβλέψεις δεν είναι ευοίωνες... Η Υπηρεσία Κλιματικής Αλλαγής Copernicus καταγράφει μια συνεχιζόμενη ανοδική τάση στις θερμοκρασίες καθώς οι εκπομπές ορυκτών καυσίμων παγιδεύουν ολοένα και περισσότερη θερμότητα στην ατμόσφαιρα.

Ενδεικτικές για την καταστροφή του περιβάλλοντος είναι και οι τιμές των θερμοκρασιών. Πέρσι η θερμοκρασία ήταν 0,3 βαθμούς Κελσίου πάνω από τον μέσο όρο για την περίοδο μεταξύ 1991 και 2020 και μεταξύ 1,1 και 1,2 βαθμούς Κελσίου πάνω από τον μέσο όρο για την προβιομηχανική περίοδο μεταξύ 1850 και 1900.

Παραμένει η λαμπερή ατμόσφαιρα στο Experience Park του Ελληνικού!



Γεμάτο λάμψη και ξεχωριστές εμπειρίες παραμένει το Experience Park, το πρώτο έργο της μεγάλης ανάπτυξης του Μητροπολιτικού Πάρκου του Ελληνικού. Το Πάρκο που εντυπωσίασε μικρούς και μεγάλους, προσφέροντας μία ξεχωριστή γιορτινή εμπειρία την περίοδο των Χριστουγέννων, μας περιμένει όλους για να ξεφύγουμε από την καθημερινότητα της πόλης, να εξερευνήσουμε, να χαλαρώσουμε, αλλά και να ζήσουμε ξεχωριστές εμπειρίες κοντά στη φύση.

Το Experience Park, με έκταση πάνω από 70 στρέμματα και με περισσότερα από 500 δέντρα και 55.000 φυτά από μεσογειακές ποικιλίες, είναι η αρχή ενός νέου τρόπου ζωής. Με συναρπαστικές και ενδιαφέρουσες εκδηλώσεις, δραστηριότητες και εγκαταστάσεις αποτελεί τον ιδανικό προορισμό για όλη την οικογένεια, όλο το χρόνο.

Το Πάρκο λειτουργεί καθημερινά από τις 17:00 μέχρι τις 22:00 και η είσοδος είναι δωρεάν. Η πρόσβαση στο Πάρκο γίνεται από τη Λεωφόρο Βουλιαγμένης, πολύ κοντά στη στάση Μετρό Ελληνικού, ενώ για την διευκόλυνση των επισκεπτών έχει δημιουργηθεί χώρος ελεύθερης στάθμευσης στο Πάρκο και παρέχεται δωρεάν μετακίνηση μέσω shuttle bus από το Μετρό Ελληνικού.

Η Πνευματική Πορεία του Γένους, με όχημα το χειρόγραφο και το έντυπο βιβλίο

Το τετράτομο έργο “Η Πνευματική Πορεία του Γένους με όχημα το χειρόγραφο και το έντυπο βιβλίο” του Κώστα Σπ. Σταίικου, συμπληρώθηκε με την έκδοση του τελευταίου τόμου και αποτελεί, πλέον, ένα μοναδικό επίτευγμα συμπερίληψης όλων των στοιχείων και πληροφοριών για την Ευρωπαϊκή και την Ελληνική Γραμματεία, από τα μέσα του 13ου αιώνα μέχρι τα πρώτα χρόνια του 19ου, πριν από την Επανάσταση του 1821. Η INTERAMERICAN, ως αποκλειστική χορηγός της συλλεκτικής αυτής έκδοσης, «συνεισφέρει συμβολικά στην πνευματική βιωσιμότητα του Γένους, του Ελληνισμού και της Ελλάδος», όπως τονίζεται χαρακτηριστικά στην επιστολή παρουσίασης του έργου.

Το κύριο θέμα, που πραγματεύεται ο συγγραφέας στους τέσσερις τόμους, είναι η ίδρυση και η λειτουργία τυπογραφικών κέντρων στη Δύση και την Ανατολή, με σκοπό την έκδοση κοσμικών και θρησκευτικών βιβλίων για το Γένος και τους απανταχού ελληνοφώνους.



Οι νέες κάψουλες αλουμινίου Dimello αναβαθμίζουν την εμπειρία του καφέ



Πιστός στην επιδίωξη αριστείας στο ταξίδι του καφέ, ο Dimello ανανεώνει τις συμβατές κάψουλες και ξεναγεί τους καταναλωτές σε ανώτατα επίπεδα εμπειρίας, εικόνας και ποιότητας. Τα γνωστά χαρμάνια Dimello αποκτούν πλέον αλουμινένιο περίβλημα σε υπέροχα ζωντανά χρώματα. Ο καφές σε κάθε κάψουλα παραμένει ασφαλής σε προστατευτική ατμόσφαιρα, ώστε να διατηρεί αναλλοίωτα τα μοναδικά χαρακτηριστικά του, μέχρι τη στιγμή κατανάλωσης.

Κάθε κάψουλα αλουμινίου Dimello έχει να πει και μια ιστορία. Περιέχει όλη την εμπειρία του Dimello στον καφέ: τα ταξίδια για την επιλογή των κόκκων στα μαγευτικά τοπία που φύεται ο καφές, τον καθημερινό μόχθο των καλλιεργητών, την τέχνη του blending, τα μεθυστικά αρώματα από το καβούρδισμα, την τέχνη της συσκευασίας για άριστη διατήρηση και τελικά το πάθος για άριστο αποτέλεσμα σε κάθε φλιτζάνι Dimello.

Τα αγαπημένα χαρμάνια στις συμβατές κάψουλες Dimello παραμένουν αναλλοίωτα: RISTRETTO και INTENSO για ένταση και δυνατό σώμα, FORTE LUNGO - VELLUTO LUNGO με μεγαλύτερο χρόνο ροής και μοναδικά αρώματα, ALLEGRO για σπιρτάδα και απόλαυση χωρίς όρια, NOTTE με απαλές νότες και ελαφρά παιχνιδιάρικη γεύση, DECAF με ήρεμη διάθεση για να μη μείνετε... ξύπνιοι.

Η εντυπωσιακή σουίτα από πάγο που σχεδίασε ο πρίγκιπας Κάρολος Φίλιππος

SAY *yes* & get impressed



Το Icehotel στη Σουηδία είναι το πρώτο ξενοδοχείο στον κόσμο που δημιουργήθηκε από χιόνι και πάγο και παρουσίασε μια ολοκαίνουργια σουίτα που σχεδιάστηκε από τον πρίγκιπα Κάρολο Φίλιππο της Σουηδίας και τον επιχειρηματικό του συνεργάτη Oscar Kylberg. Το όνομα της deluxe σουίτας είναι «Όνειρο καλοκαιρινής νύχτας» και διαθέτει λουλουδάτα στοιχεία και φυτά ενσωματωμένα στον πάγο.

Οι τοίχοι της σουίτας είναι διακοσμημένοι με τετράγωνα πάγου γεμάτα

με πολύχρωμα λουλούδια, ενώ από την οροφή κρέμεται ένας εντυπωσιακός πολυέλαιος πάγου, επίσης, με λουλούδια μέσα. Ο πρίγκιπας Κάρολος Φίλιππος και ο Kylberg λένε ότι ήθελαν να δημιουργήσουν μια στιγμή που αιχμαλώτιζε τη διάθεση του θερινού εορτασμού του θερινού ηλιοστασίου, που είναι από τις πιο δημοφιλείς γιορτές στη Σουηδία.



Μούρα για λαμπερό δέμα ανεξαρτήτως ηλικίας!

Τα μούρα περιέχουν αντιοξειδωτικά, όπως οι ανθοκυανίνες και έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλουν στην υγιή γήρανση του δέρματος. Επίσης, προσφέρουν αντιοξειδωτική προστασία και προάγουν τη φυσική παραγωγή κολλαγόνου. Είναι πλούσια σε βιταμίνη C που είναι απαραίτητη για την υγεία της επιδερμίδας. Βοηθά στη δόμηση των ιστών του κολλαγόνου και διατηρεί το δέρμα νεανικό. Επίσης, τα αντιοξειδωτικά που περιέχουν τα μούρα δρουν ενάντια στη φλεγμονή.

Στα μούρα περιλαμβάνονται τα εξής: βατόμουρα, σμέουρα, μύρτιλα, κράνμπερι, φραμπούζ, φράουλες, μαύρα, κόκκινα και λευκά μούρα.

Τα μύρτιλα έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, που συνδέεται άμεσα με την παραγωγή κολλαγόνου. Ειδικότερα, σταθεροποιεί το κολλαγόνο που έχουμε και συμβάλλει στη μείωση των ρυτίδων.



“Στεγνό Ραντεβού”: η μεγαλύτερη τάση για φέτος



Σύμφωνα με την εφαρμογή γνωριμιών **Bumble**, το 54% των άγαμων ανθρώπων προσέχουν περισσότερο τον τρόπο με τον οποίο βγαίνουν ραντεβού και αυτό έχει επίσης επηρεάσει τις συνήθειές τους στο ποτό. Έχουμε και λέμε λοιπόν: η νέα τάση στα ραντεβού είναι το... στεγνό ραντεβού. Η πεποίθηση ότι χρειαζόμαστε απαραίτητα το αλκοόλ για να χαλαρώσουμε και να γνωρίσουμε καλύτερα κάποιον στο πρώτο ραντεβού εδώ δεν βρίσκει πρόσφορο έδαφος.

Και πώς θα διώξουμε το άγχος του πρώτου ραντεβού; Η καθηγήτρια ψυχολογίας **Abby Goldstein** προτείνει να έχουμε «μερικές ιδέες για σημαντικές ερωτήσεις που θέλουμε να μάθουμε για το άλλο άτομο». Επίσης, στα sos είναι να πάμε σε έναν χώρο που δεν σερβίρεται αλκοόλ. Αυτό βέβαια είναι εύκολο στην εποχή της πανδημίας, καθώς όλο και περισσότεροι άνθρωποι δίνουν ραντεβού σε πάρκα και γενικότερα σε ανοιχτούς χώρους.

Be a #BeautyQueen

Το 2022 μπήκε δυναμικά και εμείς είμαστε εδώ για να σε βοηθήσουμε να... προλάβεις τις εξελίξεις και να γίνεις μια #BeautyQueen!

Ακολουθούν δύο από τα κορυφαία trends της χρονιάς...



#

Octopus hair

Θυμάστε το χαρακτηριστικό κούρεμα της Rachel στα «Φιλαράκια»; Η Jennifer Aniston έκανε το συγκεκριμένο κούρεμα διάσημο παγκοσμίως! Ε, επανήλθε και αποτελεί την τελευταία τάση στην ομορφιά, αφού το βλέπουμε όλο και περισσότερο σε Instagram, Pinterest και Tik Tok.

Είναι ένα κούρεμα που δεν θα σας δυσκολέψει επειδή δεν απαιτεί ιδιαίτερη φροντίδα ούτε φυσικά καθημερινό styling. Είναι ιδανικό για ίσια ή ελαφρώς κυματιστά μαλλιά. Δίνει ένα φυσικό αποτέλεσμα που έχει όγκο στην κορυφή του κεφαλιού και είναι μια πολύ καλή επιλογή αν είστε φαν του ατημέλητου στιλ. Σας αρέσει το κούρεμα “χταπόδι”;

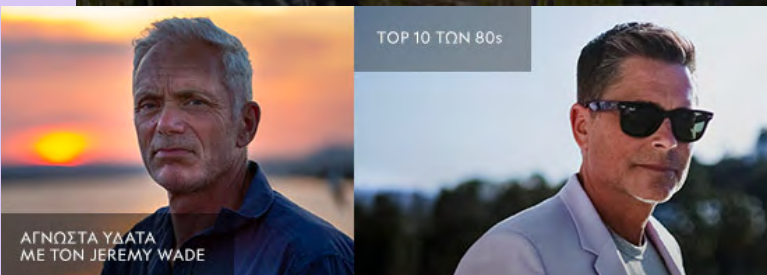
Μαξιμαλισμός στα νύχια!

Το 2022 θέλει τόλμη και στα νύχια! Γι' αυτό και η μεγαλύτερη τάση είναι ο μαξιμαλισμός. Μην έχετε δευτερες σκέψεις... δείξτε τα νύχια σας! Βάλτε λάμψη με στρας, βάλτε αυτοκόλλητα, πείτε ναι στα τρισδιάστατα σχήματα! Το πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα αυτού του nail trend λέγεται “kawaii” και μπορείτε να το δοκιμάσετε με press-ons πολύ εύκολα!



#

2



Συναρπαστικά ντοκιμαντέρ έρχονται τον Ιανουάριο στο National Geographic

Συναρπαστικά νέα ντοκιμαντέρ έρχονται τον Ιανουάριο στο National Geographic και μας προσκαλούν σε ένα τολμηρό ταξίδι εξερεύνησης για τον πλανήτη, την επιστήμη, την τεχνολογία και τον πολιτισμό, με οδηγό παγκοσμίως φήμης επιστήμονες, σκηνοθέτες και συντελεστές: ένα νοσταλγικό ταξίδι στα 80s, μια μοναδική περιπέτεια στο μυστηριώδη Αμαζόνιο, φως στα άγνωστα παρασκήνια της γαλλικής βιομηχανικής ιστορίας, αναπαράσταση των πιο γνωστών αεροπορικών τραγωδιών, αλλά και ένα ταξίδι στο χαμένο κόσμο των δεινοσαύρων στην Αλάσκα.

Το National Geographic είναι διαθέσιμο στην Ελλάδα μέσω Cosmote TV, Nova, Vodafone TV, Wind Vision. Για περισσότερες πληροφορίες πατήστε [εδώ](#).



«Μελίνα Μερκούρη: Να με θυμάσαι και να μ' αγαπάς»



Η έκθεση «Μελίνα Μερκούρη: Να με θυμάσαι και να μ' αγαπάς» εγκαινιάζεται στις 18 Ιανουαρίου. Με αυτήν ολοκληρώνονται οι δράσεις, τις οποίες το Υπουργείο Πολιτισμού και Αθλητισμού σε συνεργασία με το Ίδρυμα «Μελίνα Μερκούρη», αφιέρωσε στη μεγάλη Ελληνίδα, με αφορμή το «Έτος Μελίνας Μερκούρη», για την επέτειο των 100 χρόνων από τη γέννησή της. Το 2020, χρονιά που ανακηρύχθηκε «Έτος Μελίνας Μερκούρη» συνέπεσε με την εκδήλωση της πανδημίας, γι αυτό αρκετές από τις εκδηλώσεις, που είχαν προγραμματιστεί, μεταφέρθηκαν το 2021 και το 2022.

Στην έκθεση του ΥΠΠΟΑ «Μελίνα Μερκούρη: Να με θυμάσαι και να μ' αγαπάς» παρουσιάζονται οι διαφορετικές πτυχές της ζωής και της καριέρας της Μελίνας μέσα από μια πολύ ιδιαίτερη διαδρομή.

Παρουσιάζεται πλούσιο φωτογραφικό και οπτικοακουστικό υλικό, κοστούμια από παραστάσεις και ρούχα που τη συνόδευαν σε σημαντικές της στιγμές, αφίσες από τις μεγάλες της κινηματογραφικές επιτυχίες, προσωπικά της είδη, το καμαρίνι της αλλά και αντικείμενα που είχε μαζί της στο τελευταίο ταξίδι της στη Νέα Υόρκη. Πολλά από αυτά τα αντικείμενα παρουσιάζονται για πρώτη φορά. Η έκθεση φιλοξενείται στους Νέους Φούρνους της Τεχνόπολης του Δήμου Αθηναίων από τις 18 Ιανουαρίου έως τις 11 Μαρτίου 2022. Η είσοδος είναι ελεύθερη για το κοινό.

2η έκδοση

ΝΙΚΟΣ
ΤΣΙΠΟΚΑΣ

Τα
αχνά
φώτα
της
Μάρφα

Κέδρος

Οι καταρράκτες -
Επετειακή έκδοση

IAN RANKIN
ΟΙ ΚΑΤΑΡΡΑΚΤΕΣ

ΕΙΔΙΚΗ ΕΠΕΤΕΙΑΚΗ ΕΚΔΟΣΗ
— ΜΕ ΠΡΟΛΟΓΟ ΤΟΥ IAN RANKIN —

20
ΧΡΟΝΙΑ
ΤΖΟΝ ΡΕΜΠΟΥΣ
ΣΤΟ ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Τα αχνά φώτα της Μάρφα

Πώς να περιγράψεις το αλλόκοτο, τις συμπτώσεις, τη σημασία των αντικειμένων στις πιο κρίσιμες στιγμές;

Σκηνές σινεμά, είκοσι μία μικρού μήκους ταινίες, ένα αφηγηματικό installation με καταγιστική δράση, με μια γλώσσα που σε κάνει να θες να ρισκάρεις, να σταματήσεις να μετράς, να κατεβάζεις app, να προσπαθήσεις να της μιλήσεις τελικά. Οι στιγμές αλλάζουν όταν βουτάμε μέσα τους. “Είχαν περάσει είκοσι χρόνια από τότε που είχες σταθεί στην ίδια αίθουσα υποδοχής, στην ίδια ρεσεψιόν, με διαφορετική αίσθηση αυτή τη φορά, χωρίς αγωνία, χωρίς έξαψη, φωνές και ιδρώτα. Με το ίδιο ντεκόρ όμως. Αυτό το ατέλειωτο φωτογραφικό παζλ, με χαρούμενα νεογέννητα βρέφη σε όλους τους τοίχους του κτιρίου...” Από τις εκδόσεις Κέδρος.

Ο επιθεωρητής Ρέμπους συνδυάζοντας παλιά και σύγχρονα μυστήρια του Εδιμβούργου θα δώσει τη λύση σ' αυτή τη συναρπαστική ιστορία αναβίωσης του κακού.

ΜΙΑ ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ ΑΓΝΟΕΙΤΑΙ ΣΤΟ ΕΔΙΜΒΟΥΡΓΟ.

Δεν πρόκειται για οποιαδήποτε φοιτήτρια, αλλά για την κόρη ενός μεγαλοτραπεζίτη. Δεν υπάρχει σχεδόν κανένα στοιχείο να οδηγήσει τις έρευνες πέρα από το αλάνθαστο ένστικτο του επιθεωρητή Ρέμπους που του λέει ότι δεν πρόκειται για μια απλή εξαφάνιση.

ΕΝΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.

Ψάχνοντας τα e-mail της η αστυνομία θα ανακαλύψει ότι το θύμα ζούσε μια κρυφή ζωή και επικοινωνούσε με τον μυστηριώδη Quizmaster που αρέσκεται να επινοεί μακάβριους γρίφους.

ΜΙΑ ΞΥΛΙΝΗ ΚΟΥΚΛΑ ΜΕΣΑ ΣΕ ΕΝΑ ΜΙΚΡΟ ΦΕΡΕΤΡΟ.

Ένα στοιχείο που συνδέει την εξαφάνιση της κοπέλας με τους θανάτους τεσσάρων γυναικών και με φριχτές δολοφονίες που συνέβησαν στο Εδιμβούργο τη δεκαετία του 1820 και ακόμη στοιχειώνουν την πόλη. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

IT IS EASY TO GET A THOUSAND PRESCRIPTIONS, BUT HARD TO GET ONE SINGLE REMEDY.

Κινέζικη παροιμία

Σήμερα
γιορτάζουν!
Μέρτα, Μέρτης,
Μερτία, Μέρπιος,
Μυρτιά, Μύρτος,
Τάνια, Τατιάνα,
Τατιανή, Τίτη

tip of the day

pharmacist

(noun) ['farməsɪst]

a person trained to read a doctor's handwriting.

12 Ιανουαρίου

- > National Curried Chicken Day
- > National Kiss A Ginger Day
- > National Marzipan Day
- > National Pharmacist Day