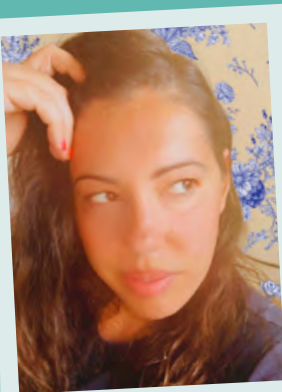


SAY *yes* to the **press**



ΘΑ ΣΩΣΟΥΜΕ ΤΟ ΝΕΡΟ;

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Παγκόσμια Ημέρα Νερού σήμερα και το νερό είναι ζωή. Με τον ίδιο τρόπο που δε χάνουμε το πρωινό, το μεσημεριανό και το βραδινό μας γεύμα, θα πρέπει επίσης να βεβαιωθούμε ότι πίνουμε αρκετό νερό την ημέρα για να εξασφαλίσουμε καλή υγεία. Δυστυχώς, οι περισσότεροι άνθρωποι δεν θεωρούν το νερό πρωταρχικής σημασίας για την υγεία τους και πίνουν νερό μόνο όταν διψάνε. Παραδόξως, όμως, αξίζει να σημειωθεί ότι η δίψα είναι σύμπτωμα αφυδάτωσης.

Με άλλα λόγια, δεν πρέπει ποτέ να περιμένουμε μέχρι να διψάσουμε για να πιούμε νερό. Αν και η συνιστώμενη κατανάλωση νερού ποικίλλει ανάλογα με το βάρος, την ηλικία, το επίπεδο δραστηριότητας, τον καιρό και το φύλο, είναι πάντα ιδανικό να πίνουμε νερό κάθε δύο ώρες. Εάν δυσκολεύεστε να πιείτε περισσότερο νερό, θα πρέπει να βεβαιωθείτε ότι ένα ποτήρι νερό συνοδεύει κάθε σνακ και γεύμα που τρώτε.

Θα πρέπει επίσης να έχουμε μαζί μας ένα μπουκάλι νερό στη δουλειά και σε οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα κάνουμε μέσα στην ημέρα ώστε να είμαστε σίγουροι πως ανά πάσα ώρα και στιγμή θα ενυδατωνόμαστε καθώς απολαμβάνουμε τα εκπληκτικά οφέλη για την υγεία μας.

Δεν είμαστε όμως όλοι το ίδιο τυχεροί σε αυτόν τον πλανήτη καθώς δεν έχουμε όλοι πρόσβαση σε καθαρό και πόσιμο νερό.

Ένας στους 9 κατοίκους του πλανήτη, περίπου 2,6 δισ. άνθρωποι, δεν έχουν πρόσβαση σε καθαρό νερό. Το 80% των ασθενειών στις αναπτυσσόμενες χώρες συνδέονται με το βρώμικο νερό και τις συνθήκες υγιεινής. Ενώ το 1/3 της ανθρωπότητας είναι μόνιμα άρρωστο, εξαιτίας του ακάθαρτου νερού, και 10 εκατ. άνθρωποι πεθαίνουν τον χρόνο από το νερό που πίνουν.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, περίπου 1,6 εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως, κάθε έτος, μπορεί να αποδοθούν στην κατανάλωση κακής ποιότητας νερού.

Σύμφωνα με στοιχεία που δημοσιεύει ο Οργανισμός Ηνωμένων Εθνών, κάθε 20 δευτερόλεπτα ένα παιδί χάνει τη ζωή του εξαιτίας της ρύπανσης-μόλυνσης του νερού.

Κάθε δεδομένη χρονική στιγμή, το ήμισυ περίπου των νοσοκομειακών κλινών παγκοσμίως, απασχολεί περιστατικά ασθενών που υποφέρουν από ασθένειες σχετικές με την κακή ποιότητα του νερού.

**Tip of the Day:** Πατήστε [εδώ](#) για να βοηθήσουμε όλοι μαζί και να καταφέρουμε επιτέλους να φέρουμε καθαρό, πόσιμο νερό σε κάθε άνθρωπο στον πλανήτη.

Η κρίση του νερού είναι τεράστια. Αλλά όλοι μαζί, μπορούμε να τα καταφέρουμε.

Κλαίρη Στυλιάρη  
Chief of SayYessers  
[claire@sayyescomm.gr](mailto:claire@sayyescomm.gr)

# Θα σώσουμε το νερό;

Θα υπάρχει καθαρό νερό για όλους μέχρι το 2030; Σήμερα είναι η Παγκόσμια Ημέρα Νερού που αποσκοπεί στην ευαισθητοποίηση για τα 2,6 δισεκατομμύρια ανθρώπων που ζουν χωρίς πρόσβαση σε ασφαλές νερό, ενώ στόχος είναι να υπάρχει καθαρό νερό για όλους μέχρι το 2030...



Έχετε αναρωτηθεί ποτέ ότι το πιο βασικό αγαθό, το νερό, δεν είναι δεδομένο για όλους; Ευθύνη όλων μας είναι να μην το καταναλώνουμε άσκοπα και να φροντίζουμε - εκτός από την εξοικονόμηση - να αντιμετωπίζουμε εγκαίρως κάθε διαρροή που εντοπίζουμε στον χώρο μας. Επιπλέον, μπορούμε να επιλέγουμε προϊόντα που έχουν χαμηλή κατανάλωση νερού.

Κάθε χρόνο η Παγκόσμια Ημέρα νερού έχει μια διαφορετική θεματική για να ρίχνεται φως σε διαφορετικά ζητήματα που συνδέονται με το νερό. Φέτος, στο επίκεντρο του εορτασμού είναι τα υπόγεια ύδατα και το πόσο σημαντικά είναι για τη λειτουργία των οικοσυστημάτων και την παραγωγή νερού.

## Τι είναι τα υπόγεια ύδατα

Τα υπόγεια ύδατα αποτελούν το σύνολο των υδάτων που βρίσκονται κάτω από την επιφάνεια του εδάφους στη ζώνη κορεσμού και σε άμεση επαφή με το έδαφος ή το υπέδαφος. Τα υπόγεια ύδατα είναι ένας κρυμμένος θησαυρός απαραίτητος για τη ζωή μας, καθώς παρέχουν το ήμισυ του συνόλου του πόσιμου νερού, περισσότερο από 40% του νερού άρδευσης και το 1/3 της παγκόσμιας ανάγκης του βιομηχανικού τομέα σε νερό. Γι' αυτό θα πρέπει να μεριμνήσουμε για τη βιώσιμη διαχείριση αυτού του πόρου, που απειλείται από τις γεωτρήσεις και την αλλαγή του κλίματος. Τα υπόγεια νερά θεωρούνται





ως τα πιο ασφαλή σχετικά νερά, δεδομένου ότι γενικά είναι προστατευμένα από την επιφανειακή ρύπανση και αποτελούν στρατηγικό απόθεμα και πόρο. Τα Σχέδια Διαχείρισης Λεκανών Απορροής (ΣΔΛΑΠ) που εφαρμόζονται στη χώρα μας διασφαλίζουν την προστασία των υπόγειων νερών αλλά και τη βιώσιμη χρήση τους.

## Υπόγεια νερά - Κάνοντας το αόρατο ορατό

Παρόλο που τα υπόγεια νερά είναι ένας αόρατος φυσικός θησαυρός για τα οικοσυστήματα, τη γεωργία και τη βιομηχανία, δεν λαμβάνεται όσο θα έπρεπε υπόψη στη διαμόρφωση και εφαρμογή των διαφόρων πολιτικών. Η κλιματική αλλαγή έχει επιπτώσεις και στα υπόγεια νερά. Ειδικότερα, εξαιτίας της ξηρασίας δεν ανανεώνονται με τους ρυθμούς που απαιτούνται ώστε να μην εξαντληθούν.

Στην Ελλάδα οι Δημοτικές Επιχειρήσεις Ύδρευσης-Αποχέτευσης (Δ.Ε.Υ.Α.) που παρέχουν ασφαλές και υγιεινό νερό σε 5 εκ. πολίτες χρησιμοποιούν κυρίως τα υπόγεια νερά για την υδροδότηση των καταναλωτών. Όμως, επειδή η άντληση των υπόγειων νερών είναι ενεργειακά απαιτητική και πολύ κοστοβόρα, λαμβάνοντας υπόψη και την ενεργειακή κρίση, θα πρέπει να αξιοποιούνται όσο είναι δυνατό και τα επιφανειακά για να μειωθεί η εξάρτηση από τα υπόγεια

νερά και για οικονομικούς λόγους, επειδή είναι ενεργειακά ασύμφορη αλλά και για να διαφυλαχθεί ο πολύτιμος αυτός περιβαλλοντικός πόρος.

### info

**Η Παγκόσμια Ημέρα Νερού καθιερώθηκε στη συνδιάσκεψη του ΟΗΕ σχετικά με το Περιβάλλον και την Ανάπτυξη, που πραγματοποιήθηκε στη Βραζιλία το 1992 και γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 22 Μαρτίου.**

**Η ΕΥΑΘ (Ένωση Δημοτικών Επιχειρήσεων Ύδρευσης - Αποχέτευσης) υποστηρίζει ημερίδα του ΑΠΘ με τίτλο «Τεχνικές και εργαλεία για τον καθορισμό ζωνών προστασίας έργων υδροληψίας πηγών και υπόγειων υδάτων», που θα διεξαχθεί στην Κύπρο, 21-22 Μαρτίου, στο πλαίσιο του 12ου Διεθνούς Υδρογεωλογικού Συνεδρίου Ελλάδος, υπό την αιγίδα του Τμήματος Γεωλογίας του ΑΠΘ. Οι ζώνες προστασίας των υδρογεωτρήσεων αποτελούν σημαντικό εργαλείο πρόληψης της ρύπανσης των υπόγειων αποθεμάτων μας σε νερό. Η οριοθέτησή τους προϋποθέτει σύγχρονα εργαλεία και τεχνικές κι αξιοποιεί πλήθος δεδομένων. Τα σταντ στην Αγίας Σοφίας και στην Αριστοτέλους θα στηθούν την Τρίτη, από τις 10 π.μ. έως τις 2 μ.μ.**



**Νέο Persil Renew, από 90% φυσικής προέλευσης συστατικά και έως 100% ανακυκλωμένα μπουκάλια**

Το Νέο Persil Renew ανανεώνει την εμφάνισή του και προσφέρει ακόμα μεγαλύτερη φροντίδα στα ρούχα μας με τη βελτιωμένη σύνθεσή του! Αλλάζει τα δεδομένα στο πλύσιμο των ρούχων και φροντίζει το περιβάλλον συμβάλλοντας δραστικά στην προστασία του, χάρη στα νέα ανανεωμένα μπουκάλια έως 100% ανακυκλωμένο και ανακυκλώσιμο πλαστικό, καθώς και στις νέες βελτιωμένες συνθέσεις των προϊόντων από >90% φυσικής προέλευσης συστατικά. Γίνεται το 1ο ειδικό απορρυπαντικό σε μπουκάλι 100% ανακυκλώσιμο και από 50 έως 100% ανακυκλωμένο πλαστικό. Το εντυπωσιακό του design συνδυάζεται απόλυτα με τη νέα του σύνθεση, βελτιωμένη σε ένζυμα και πολυμερές και από >90% φυσικής προέλευσης συστατικά για καλύτερη φροντίδα και διατήρηση των ρούχων. Παράλληλα προσφέρει μεγαλύτερη καθαριστική δράση, καλύτερη ανανέωση των χρωμάτων και των ινών των ρούχων, δίνοντάς τους 3 φορές μεγαλύτερη διάρκεια ζωής. Έτσι, το Persil Renew με αλλαγές φιλικές προς το περιβάλλον, επιβεβαιώνει και ενισχύει τη δέσμευση της Henkel για έναν κόσμο πιο καθαρό, θέτοντας τη βιωσιμότητα & τη χρήση του μοντέλου της κυκλικής οικονομίας στο επίκεντρο των δραστηριοτήτων της στο πλαίσιο και του τοπικού προγράμματος αειφορίας «για καλό». Το Persil Renew μέσω του κίνηματος #RethinkFashion αναγνωρίζει ότι η βιώσιμη μόδα δεν είναι μόνο μια τάση της εποχής. Είναι ένα κίνημα το οποίο προέρχεται από την ανησυχία που υπάρχει σχετικά με τον αντίκτυπο της βιομηχανίας μόδας στο περιβάλλον. Σύμμαχος σε αυτή την προσπάθεια είναι η δημοφιλής σχεδιάστρια ρούχων Χριστίνα Κοντοβά.

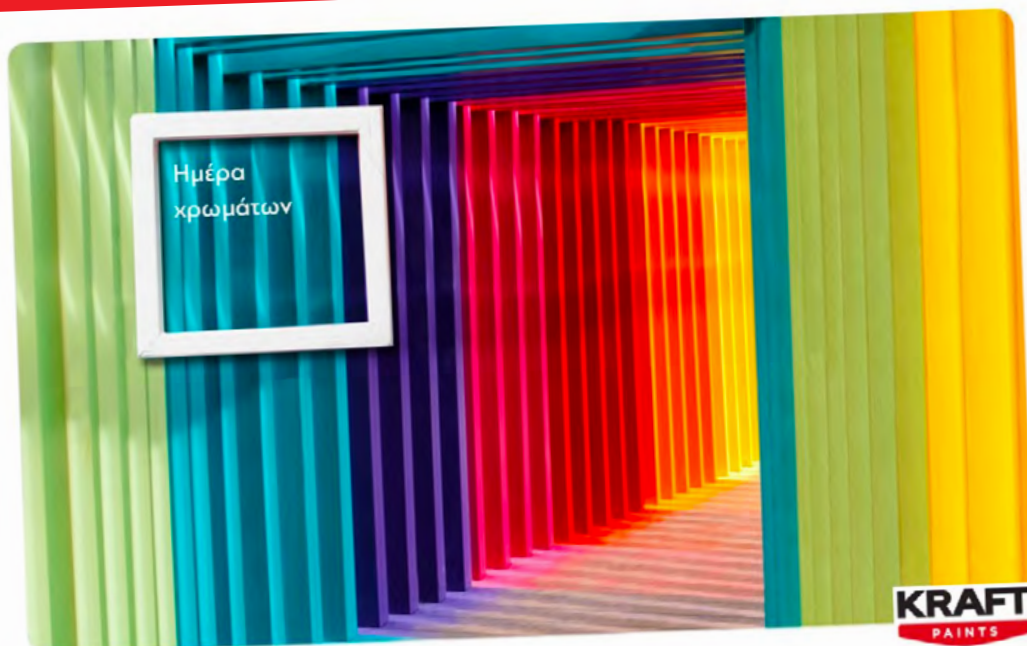
**Θαλάσσιο μικρόβιο συλλαμβάνει άνθρακα με φυσικό τρόπο  
Μπορεί να καταπολεμήσει την κλιματική κρίση**



Ερευνητές από την Αυστραλία ανακάλυψαν ένα μονοκύτταρο θαλάσσιο μικρόβιο ικανό να συλλαμβάνει άνθρακα με φυσικό τρόπο, ακόμη και όταν οι ωκεανοί θερμαίνονται και γίνονται πιο όξινοι. Πρόκειται για μια ανακάλυψη που θα μπορούσε να είναι πολύ χρήσιμη στην καταπολέμηση της κλιματικής αλλαγής. Το μικρόβιο, που ανακαλύφθηκε από επιστήμονες στο Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο του Σίδνεϊ (UTS), βρίσκεται σε αφθονία παγκοσμίως, φωτοσυνθέτει και απελευθερώνει ένα πλούσιο σε άνθρακα εξωπολυμερές που προσελκύει και ακινητοποιεί άλλους μονοκύτταρους οργανισμούς που είναι παγιδευμένοι στη «βλεννώσφαιρά» του. Στη συνέχεια, το μικρόβιο καταναλώνει μέρος του παγιδευμένου θηράματος και αφήνει πίσω του το εξωπολυμερές το οποίο, λόγω του βάρους των προσκολλημένων μονοκύτταρων οργανισμών, βυθίζεται και γίνεται μέρος της βιολογικής αντλίας άνθρακα του ωκεανού.



## Η KRAFT Paints γιορτάζει την Παγκόσμια Ημέρα Χρωμάτων με τα πιο πολύχρωμα t-shirts



Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Χρωμάτων τη Δευτέρα 21 Μαρτίου, η KRAFT Paints γιορτάζει το χρώμα και δημιουργεί τα πιο όμορφα και χρωματιστά t-shirts, εμπνευσμένα από τη φύση και τα χρώματα που υπάρχουν στο φυσικό τοπίο της Ελλάδας. Τα t-shirts αναδεικνύουν τα 4 επιλεγμένα χρώματα της Colors of Greece Collection, CG731 Mistirio Dasos /Ε, CG747 Boubouki /Ε, CG646 Voukamvilia και CG405 Paparouna. Η απόχρωση CG731 Mistirio Dasos /Ε, είναι εμπνευσμένη από τα δάση που φιλοξενούν παραπάνω από τα τρία τέταρτα της παγκόσμιας ζωής στην ξηρά, αποτελούν ένα

πολύπλοκο ιστό οργανισμών και είναι γεμάτα χρώματα. Η ιδιαίτερη απόχρωση CG747 Boubouki /Ε, έχει δημιουργηθεί με έμπνευση το μπουμπούκι που είναι ένας εμβρυϊκός βλαστός και εμφανίζεται συνήθως στην άκρη του φύλλου. Το χρώμα του μπορεί να ποικίλλει από το αγνό λευκό έως τα δυναμικά ροζ και πράσινα.

Η βουκαμβίλια είναι ένα χαρακτηριστικό φυτό των ελληνικών νησιών που είναι αρκετά ανθεκτικό στην ξηρασία, αγαπά τον ήλιο κι έχει τεράστια γκάμα χρώματος. Έτσι, η KRAFT Paints, έχει δώσει σε ένα από τα t-shirt που δημιούργησε την απόχρωση CG646 Voukamvilia, που θυμίζει σε όλους το ανέμελο ελληνικό καλοκαίρι. Η συλλογή με t-shirts ολοκληρώνεται με την απόχρωση CG405 Paparouna, που είναι ένας ανθός με λεπτή ομορφιά και υφή σαν απαλό ύφασμα.

## Γιατί το μπλε χρησιμοποιείται για τις στολές των αστυνομικών και των σωμάτων ασφαλείας

SAY *yes* & get impressed

Σύμφωνα με την κοινωνιολόγο και ψυχολόγο Eva Heller, υπάρχουν 111 αποχρώσεις του μπλε, από τις οποίες όμως 23 έχουν συγκεκριμένες ψυχολογικές "ικανότητες". Το μπλε συνδέεται με τη θάλασσα και τον ουρανό, δύο στοιχεία που συμβολίζουν την ηρεμία, τη γαλήνη, την ενδοσκόπηση και την αυτοσυγκέντρωση. Το σκούρο μπλε ωστόσο συνδέεται με την αλήθεια, την αυτοσυγκράτηση, τη σταθερότητα, την τάξη, και τη σοβαρότητα. Γι' αυτό χρησιμοποιείται συχνά στις στολές των αστυνομικών και των σωμάτων ασφαλείας.



## Τι είναι το gaslighting



«Τι είναι αυτά που λες»; «Πάς καλά»; «Μήπως τρελάθηκες»; Σίγουρα έχετε έρθει αντιμέτωποι με παρόμοιες ερωτήσεις που συχνά σας αφήνουν άναυδους. Και καμιά φορά λόγω έντονης αμφισβήτησης μπορεί να αναρωτιόμαστε: Μήπως τελικά δεν έγινε αυτό που ήμουν σίγουρος ότι έγινε, ότι είδα; Μήπως το φαντάστηκα... μα δεν μπορεί! Η αλήθεια είναι ότι το gaslighting αποδομεί τα συναισθήματα και την αλήθεια που βιώνει ο άλλος και υποτιμά τα συναισθήματά του. Ο gaslighter αμφισβητεί συχνά ακόμα

και την αντικειμενική αλήθεια! Οι φράσεις κλειδιά είναι η διαστρέβλωση της πραγματικότητας και η αμφισβήτηση της μνήμης. Το gaslighting μπορεί να γίνει είτε συνειδητά είτε ασυνείδητα και αποσκοπεί στη χειραγώγηση του άλλου. Το gaslighting δεν βρίσκει έδαφος όταν υπάρχει αυτοπεποίθηση, ενώ όταν κάποιος είναι σε ευάλωτη κατάσταση και έχει ανασφάλειες είναι πιο εύκολο να πέσει θύμα ενός gaslighter.

## Τι είναι το exposome

Με τον όρο exposome εννοούμε τον σωρευτικό δείκτη μέτρησης των περιβαλλοντικών επιρροών και των συναφών βιολογικών αποκρίσεων σε ολόκληρη τη ζωή του ανθρώπου, συμπεριλαμβανομένων του περιβάλλοντος, της συμπεριφοράς και των ενδογενών διεργασιών. Οι παράγοντες που επηρεάζουν το exposome είναι ο ήλιος, η αστική ρύπανση, η διατροφή, το άγχος, η αϋπνία και η ζέστη. Η γήρανση σχετίζεται με το exposome και κατ' επέκταση με την επιδερμίδα μας, ως προστατευτικό όργανο. Ο ήλιος είναι ο παράγοντας που έχει μελετηθεί περισσότερο αναφορικά με το πώς επηρεάζει το exposome. Άλλωστε το 80% από τα σημάδια γήρανσης στην επιφάνεια της επιδερμίδας προέρχεται από την έκθεσή μας στον ήλιο.



## Η Samsung ανακοινώνει νέα μοντέλα τηλεοράσεων στις σειρές Neo QLED, Lifestyle και OLED



Η Samsung Electronics Ltd., παρουσιάζει την πολυαναμενόμενη σειρά τηλεοράσεων για το 2022 που περιλαμβάνει τη ναυαρχίδα της σειράς Neo QLED 8K, τις Lifestyle τηλεοράσεις της Samsung και φυσικά, τη νέα Samsung OLED. Με επίκεντρο τη φιλοσοφία «Οθόνες παντού, οθόνες για όλους», οι πιο πρόσφατες καινοτομίες οθόνης ενισχύουν την εμπειρία ψυχαγωγίας με μεγαλύτερο εύρος επιλογών στις τεχνολογίες αιχμής και το σχεδιασμό τους, ώστε οι θεατές να απολαμβάνουν τις εξατομικευμένες εμπειρίες που επιθυμούν.

«Στόχος της Samsung είναι να εμπνέει τους ανθρώπους να προσαρμόζουν την τεχνολογία ώστε να λειτουργεί συμπληρωματικά με όσα αγαπούν να κάνουν, τις επιλογές και τον τρόπο ζωής τους. Αυτή την προσαρμοσμένη εμπειρία, άλλωστε, αναζητά ο σημερινός θεατής περισσότερο από ποτέ. Φέτος, επαναπροσδιορίζουμε πραγματικά τον ρόλο της τηλεόρασης στο σπίτι με

περισσότερες επιλογές πρωτοποριακών τεχνολογιών, χαρακτηριστικών και σχεδιασμού οθόνης», σημείωσε ο Craig Cunningham, Επικεφαλής TV/AV στη Samsung Electronics Europe. «Είτε επιθυμείτε η οθόνη σας να συνδυάζεται διακριτικά με τη διακόσμηση του σπιτιού σας, είτε να σας βυθίζει σε μια εκπληκτική κινηματογραφική εμπειρία 8K, είτε να παρέχει επιλογές πολλαπλής προβολής κατά την προπόνησή σας, υπάρχει μια οθόνη Samsung για εσάς». Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα μοντέλα τηλεοράσεων της Samsung, επισκεφθείτε τη διεύθυνση [www.samsung.com/](http://www.samsung.com/).

## Ηλιακές καταιγίδες: Απειλή για τηλεπικοινωνίες και δορυφόρους



Οι ηλιακές καταιγίδες μπορούν να εμφανιστούν στον ουρανό ως εντυπωσιακό φαινόμενο, όπως είναι το πολικό σέλας. Για τη Γη είναι ακίνδυνες, δεν ισχύει όμως το ίδιο και για τις τεχνολογικές υποδομές. Πρόσφατα η SpaceX του Έλον Μασκ έχασε από ηλιακή καταιγίδα περίπου 40 από τους δορυφόρους της. Οι ηλιακές καταιγίδες προκαλούνται από εκρήξεις στον ήλιο. Σύμφωνα με εκτιμήσεις το φαινόμενο των καταιγίδων θα ενισχυθεί τα επόμενα χρόνια. Από τα τέλη του 2019 οι ειδικοί διαπιστώνουν έντονη δραστηριότητα στην επιφάνεια του ήλιου στο πλαίσιο ενός κύκλου χρονικής διάρκειας 11 ετών. Αναμένουν μάλιστα κορύφωση των καταιγίδων την περίοδο 2024-2026.



## Ανανεώστε τις ηλεκτρικές συσκευές του σπιτιού σας με τις νέες προωθητικές ενέργειες της LG

Η LG Electronics (LG) πραγματοποιεί μία νέα προωθητική ενέργεια έως τις 31 Μαρτίου 2022 και συγκεκριμένα με κάθε αγορά 2 επιλεγμένων μοντέλων οικιακών συσκευών οι καταναλωτές έχουν τη δυνατότητα να πάρουν ως δώρο LG προϊόντα οικιακής ψυχαγωγίας.

Επιλεγμένα μοντέλα από ψυγεία ντουλάπες οριζόντιας διάταξης, που διακρίνονται για το υψηλό τους design και την χωρητικότητά τους, συνοδεύονται από ένα μοναδικό δώρο. Συγκεκριμένα, με κάθε αγορά του LG Ψυγείου Ντουλάπα GMJ945NS9F ή του InstaView Ψυγείου Ντουλάπα GMX945MC9F, οι καταναλωτές θα μπορούν να αποκτήσουν δωρεάν μια Smart TV 32LQ63006LA, για να παρακολουθούν τις αγαπημένες τους ταινίες. Τα Ψυγεία Ντουλάπες οριζόντιας διάταξης GMJ945NS9F και GMX945MC9F ξεχωρίζουν για την κομψή τους σχεδίαση τόσο εσωτερικά όσο και εξωτερικά, αναβαθμίζοντας τον χώρο της κουζίνας. Παράλληλα διασφαλίζουν μέγιστη φρεσκάδα για τα φρούτα, λαχανικά και τρόφιμα που διαρκεί χάρη στην ομοιόμορφη και γρήγορη ψύξη. Επιπλέον στο μοντέλο InstaView μπορείτε να χτυπήσετε δύο φορές στο γυάλινο πάνελ για να δείτε το εσωτερικό του ψυγείου, χωρίς να ανοίξετε την πόρτα, περιορίζοντας έτσι την απώλεια ψυχρού αέρα. Με κάθε αγορά ενός πλυντηρίου – στεγνωτηρίου F4DV912H2EA, οι καταναλωτές λαμβάνουν ως δώρο ένα ζευγάρι ασύρματα ακουστικά LG TONE FP8W. Το συγκεκριμένο μοντέλο πλυντηρίου – στεγνωτηρίου διαθέτει τεχνολογία Steam+™ που εξαλείφει το 99,9% των ακάρεων σκόνης στο πρόγραμμα Allergy Care 3 και τεχνολογία ezDispence™ που διανέμει σε καθορισμένες ποσότητες την κατάλληλη στιγμή του κύκλου το απορρυπαντικό/μαλακτικό που απαιτείται για τον αποτελεσματικό καθαρισμό των ρούχων. Τα LG πλυντήρια-στεγνωτήρια αποτελούν μια ολοκληρωμένη λύση για την φροντίδα των ρούχων, καθώς η πλύση και το στέγνωμα γίνεται εύκολα μόνο με το πάτημα ενός κουμπιού.



## Γιουχάν: Η πόλη που έγινε διάσημη λόγω της Covid-19 θα γίνει κέντρο διαστημικής τεχνολογίας

SAY *yes* & get **impressed**

Από την πόλη Γιουχάν της Κίνας ξεκίνησε ο κορονοϊός και κάπως έτσι έγινε διάσημη. Η πόλη των 10 εκατομμυρίων κατοίκων προσφέρει σε επιχειρήσεις χρηματικό κίνητρο ύψους σχεδόν οκτώ δισεκατομμυρίων δολαρίων ώστε να εκκινήσουν προγράμματα που σχετίζονται με την κατασκευή δορυφόρων, πυραύλων και διαστημικών σκαφών. Έτσι, εάν μία εταιρεία χρησιμοποιεί τοπικά υλικά σε ποσοστό άνω του 10% στην παραγωγή, είτε πρόκειται για δορυφόρο είτε για διαστημικό σκάφος, θα λαμβάνει πρόσθετη χρηματοδότηση έως και 2,3 εκατομμυρίων δολαρίων. Εάν το ποσοστό χρήσης τοπικών υλικών ξεπεράσει το 30% η πρόσθετη χρηματοδότηση θα ξεπερνά τα 7,8 εκατομμύρια δολάρια.





Στον Ημιμαραθώνιο της Αθήνας την Κυριακή 20 Μαρτίου συμμετείχε η KPMG υποστηρίζοντας τα γενναία παιδιά της ΕΛΕΠΑΠ. Εκτός από τη χαρά της συμμετοχής σε ένα από τα κορυφαία αθλητικά δρώμενα της χρονιάς, η KPMG είχε την ευκαιρία να στηρίξει για ακόμη μια φορά το σημαντικό έργο της ΕΛΕΠΑΠ, η οποία από το 1937 αγωνίζεται να προσφέρει σε κάθε άνθρωπο με αναπηρία και την οικογένειά του, Δια Βίου Στήριξη, και πρόσβαση σε υπηρεσίες αποκατάστασης. Ο Νικόλαος Βουνισιάς, Senior Partner της KPMG δήλωσε σχετικά «Παρά τη συνθήκη της πανδημίας και τις δύσκολες καιρικές συνθήκες, οι άνθρωποι της KPMG συμμετείχαν με μεγάλη χαρά σε έναν αγώνα προσφοράς και αλληλεγγύης κάνοντας πράξη τις Αξίες μας. Αξίζει να σημειωθεί ότι οι περισσότεροι δρομείς μας ολοκλήρωσαν τον αγώνα των 5 χλμ με εξαιρετικά αποτελέσματα».



Αναμνηστικές φωτογραφίες με τους συμμετέχοντες στον Ημιμαραθώνιο.

## Η KPMG έτρεξε στον Ημιμαραθώνιο της Αθήνας για τα γενναία παιδιά της ΕΛΕΠΑΠ



### info

# KPMG

Η KPMG είναι ένας παγκόσμιος οργανισμός ανεξάρτητων εταιρειών παροχής Ελεγκτικών, Φορολογικών και Συμβουλευτικών υπηρεσιών.

Οι εταιρείες μέλη της KPMG International Limited («KPMG International») δραστηριοποιούνται και παρέχουν επαγγελματικές υπηρεσίες με την επωνυμία «KPMG». Ο όρος «KPMG» μπορεί να αναφέρεται σε ξεχωριστές εταιρείες μέλη του οργανισμού της KPMG ή σε μία ή περισσότερες από τις εταιρείες μέλη ταυτόχρονα. Οι εταιρείες της KPMG δραστηριοποιούνται σε 145 χώρες και περιοχές, ενώ απασχολούν στις εταιρείες-μέλη παγκοσμίως περισσότερους από 236 000 συνεταιίρους και εργαζομένους.



## Ολυμπιακή Ζυθοποιία: «Χρυσή» διάκριση για την εξαγωγική δραστηριότητα της μπίρας Mythos



Η μπίρα Mythos απέσπασε χρυσή διάκριση ως «Top Export Company Brand» της χρονιάς, στην τελετή απονομή των «Greek Exports Awards 2021». Διάκριση που αποτελεί μια ακόμα επιβεβαίωση της σταθερά ανοδικής πορείας που ακολουθεί η εξαγωγική δραστηριότητα του brand διεθνώς, λειτουργώντας ως «πρεσβευτής» της ελληνικής μπίρας εδώ και 24 χρόνια. Η μπίρα Mythos έχει ξεχωρίσει και αγαπηθεί τόσο στην εγχώρια αγορά όσο και στις αγορές του εξωτερικού, κάτι το οποίο αντικατοπτρίζεται και στις πωλήσεις του brand κατά την περασμένη χρονιά, οι οποίες σημείωσαν αύξηση +30,5% σε σχέση με το 2020 και +90% σε επίπεδο επταετίας. Η μπίρα Mythos έχει δυναμική παρουσία σε 38 χώρες σε όλο τον κόσμο, με τις δυναμικές αγορές Γερμανίας, Βελγίου, Ρουμανίας, Ην. Βασιλείου, Σουηδίας, Η.Π.Α., Αυστρίας, Ολλανδίας, Αυστραλίας και Ισραήλ να αποτελούν την κορυφαία 10άδα των εξαγωγών της. Σημαντικό επίτευγμα και χαρακτηριστικό της δυναμικής παρουσίας της μάρκας στο εξωτερικό αποτελεί η εντυπωσιακή εξέλιξη της πορείας των πωλήσεων, που ξεπέρασαν το 2021 το ορόσημο του 1.000.000 κιβωτίων. Ο Χρήστος Κυτίνος, International Key Accounts & Exports Manager της Ολυμπιακής Ζυθοποιίας, δήλωσε μεταξύ άλλων: «Με τις εξαγωγές μας να αποτελούν περίπου το 9,5% της παραγωγής μας, τα ελληνικά μας σήματα Mythos και FIX Hellas έχουν μια σταθερή δυναμική πορεία στις αγορές του εξωτερικού, γεγονός που μας κάνει αισιόδοξους για το μέλλον».

## The Iconic Rakkan Is Back...

Το αγαπημένο εστιατόριο “Rakkan-Izakaya Sushi Bar”, επέστρεψε στην κοσμοπολίτικη περιοχή του Hilton με ένα λαμπερό opening party, παρουσία παλιών και νέων φίλων του από τον επιχειρηματικό, δημοσιογραφικό και καλλιτεχνικό κόσμο, που απόλαυσαν τις υπέροχες γεύσεις της Japanese Fusion Cuisine και τα ιδιαίτερα cocktails. Το εορταστικό κλίμα της βραδιάς απογειώθηκε με ένα ξεσηκωτικό Dj Show από τη Μάγκυ Χαραλαμπίδου!

Στο νέο “Rakkan-Izakaya Sushi Bar” οι παρευρισκόμενοι είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν ένα ταξίδι γεύσεων και τεχνικών της ιαπωνικής γαστρονομικής κουλτούρας του καταξιωμένου chef Σάββα Κωνσταντινίδη και του sushi chef Villegas Walter, καθώς και μια πολυτελή εμπειρία στον χώρο του fine drinking, με μια πολυάριθμη λίστα ιαπωνικών αποσταγμάτων και cocktails.



Λάμπρος Κωνσταντάρας, Βαγγέλης Μητρογιάννης, Ελένη Τσολάκη, Χριστιάνα Ρίζου, Γιάννης Μαστοράκης

## Ο Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη και η Honda Cars παρέδωσαν το Honda e στη νικήτρια του διαγωνισμού του ραδιοφωνικού σταθμού Athens Dee Jay 95.2

Ο Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη και η Honda Cars με μεγάλη χαρά ανακοινώνουν ότι παρέδωσαν ένα ολοκαίνουργιο Honda e, στη νικήτρια που αναδείχθηκε από το διαγωνισμό που διεξήγαγε ο ραδιοφωνικός σταθμός Athens Dee Jay 95.2. Ο διαγωνισμός διήρκεσε δύο μήνες και σε αυτόν συμμετείχαν 10.600 επισκέπτες του εμπορικού κέντρου Athens Metro Mall, ακροατές του Athens Dee Jay 95.2 και λάτρεις της ηλεκτροκίνησης. Η κλήρωση πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 22 Ιανουαρίου 2022 σε μια ειδική εκπομπή που έγινε μέσα στο Athens Metro Mall. Παράλληλα, κατά τη διάρκεια του διαγωνισμού, ένα Honda e είχε τοποθετηθεί στο Athens Metro Mall όπου οι επισκέπτες είχαν τη δυνατότητα να το θαυμάσουν και να το περιεργαστούν από κοντά.



Η παράδοση του Honda e πραγματοποιήθηκε στην κεντρική έκθεση της Honda Cars στη Λεωφόρο Αθηνών 71. Το «παρών» έδωσε και ο γνωστός ραδιοφωνικός παραγωγός και γενικός διευθυντής του ραδιοφωνικού σταθμού Athens Dee Jay 95.2, Μιχάλης Τσαουσόπουλος.

Το Honda e είναι το πρώτο αμιγώς ηλεκτρικό αυτοκίνητο της Honda. Πρόκειται για ένα αυτοκίνητο που σχεδιάστηκε και διαμορφώθηκε σύμφωνα με τον σύγχρονο τρόπο ζωής στην πόλη. Είναι ένα αυτοκίνητο που συνδέει απρόσκοπτα όλες τις διαφορετικές πτυχές της ζωής με έξυπνη συνδεσιμότητα. Είναι ένα αυτοκίνητο που παράγει μηδενικούς ρύπους.

## Τα παράξενα δέντρα λάβας!

SAY *yes* & get impressed

Ένα ηφαιστειακό χαρακτηριστικό που ίσως δεν έχετε ακούσει είναι ένας περίεργος γεωλογικός σχηματισμός που ονομάζεται “δέντρα λάβας”. Τα δέντρα λάβας βρίσκονται στη Χαβάη. Οι περίεργες στήλες σχηματίζονται όταν η λάβα περνά μέσα από ένα δάσος. Ειδικότερα, η ξαφνική επαφή της λάβας με τον κορμό ενός δέντρου επιτρέπει σε ένα λεπτό στρώμα λάβας να κρυώσει γύρω του. Στη συνέχεια, αφού φύγει η περισσότερη λάβα, παραμένει η “παγωμένη” λάβα γύρω από τον κορμό δίνοντας ένα εντυπωσιακό αποτέλεσμα.



## Μερικές φορές γίνομαι έξαλλη

Η ζωή είναι όμορφη όταν όλα πάνε καλά. Μερικές φορές όμως κάτι πάει εντελώς στραβά. Κι αυτό αρκεί για να γίνω έξαλλη! Ένα πρωτότυπο βιβλίο που μιλά με χιούμορ κι ευαισθησία για τα έντονα συναισθήματα και τον τρόπο διαχείρισής τους. Για το βιβλίο υπάρχουν διαθέσιμες εκτυπώσιμες δραστηριότητες. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



## Ο Μάγος και η παρέα του 3

Ένα μιούζικαλ για μικρά και μεγάλα παιδιά και για όσους αισθάνονται παιδιά με πολύχρωμα σκηνικά και κοστούμια, γέλιο, χορό, τραγούδι και πολλά μαγικά, καθώς και κόλπα που συμμετέχει το κοινό ζωντανά στη σκηνή. “Ο Μάγος και η παρέα του 3” που παίζεται στο θέατρο Μπρόντγουεη, Κυριακή 11:30, είναι ένα εύθυμο ψυχαγωγικό μιούζικαλ προοριζόμενο για παιδιά όλων των ηλικιών. Τα παιδιά εξιτάρονται από τα συναρπαστικά μαγικά κόλπα του μάγου Luigelo και από τα αγαπημένα τους καρτούν που έχουν την ευκαιρία να τα απολαύσουν ζωντανά μπροστά τους. Σκηνοθεσία: Κωνσταντίνα Στεφανίδου, χορογραφίες: Λούης Τσίπουρας κείμενο: Λούης Τσίπουρας, Εφη Χαντζούλη. Παίζουν οι ηθοποιοί: Μαρία Δρακοπούλου, Μάνος Πίσσας, Κωνσταντίνα Στεφανίδου, Αλεξάνδρα Τσολακίδου, Μάνος Τσιβιλής, Μάγος Luigelo.



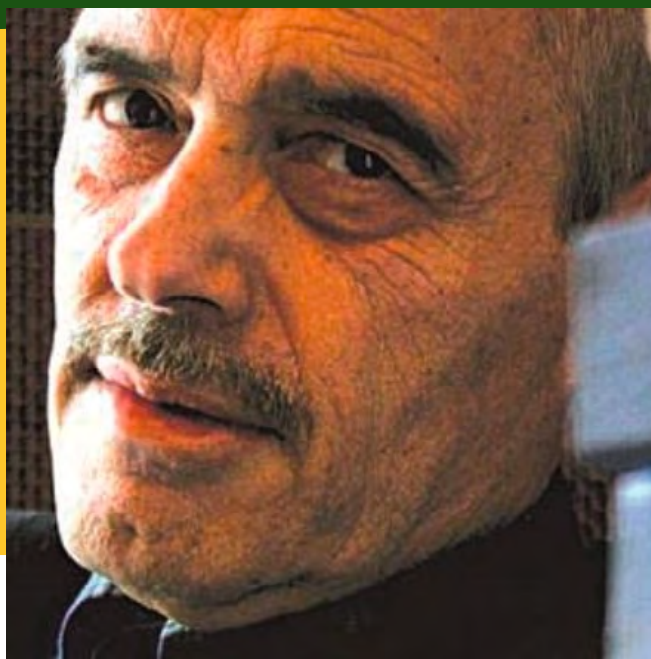
## Έκθεση «Σταμάτης Ζάννος - Κεντητική Louis Dupré - Karl Krazeisen»

Την Παρασκευή 25 Μαρτίου 2022, ανοίγει τις πόρτες της στο κοινό η έκθεση του μουσειογράφου και δημιουργού Σταμάτη Ζάννου «Σταμάτης Ζάννος - Κεντητική - Louis Dupré - Karl Krazeisen» στον πολιτιστικό χώρο του ΠΛΙ «Σοφρώνη 13», στο Ναύπλιο. Ο Louis Dupré και ο Karl Krazeisen με τις λιθογραφίες τους κράτησαν συντροφιά στον Σταμάτη Ζάννο κατά την περίοδο της καραντίνας. Οι εικόνες των ανθρώπων που συνάντησαν τόσο ο Γάλλος ζωγράφος κατά τη διάρκεια του ταξιδιού του στην Ελλάδα των προεπαναστατικών χρόνων και στην Κωνσταντινούπολη το 1819, όσο και ο Γερμανός αξιωματικός του στρατού και εικονογράφος, ενέπνευσαν και παρακίνησαν τον Σταμάτη Ζάννο, να τις αποδώσει διακόσια χρόνια μετά με σύγχρονο τρόπο, χρησιμοποιώντας μια παραδοσιακή τεχνική, την κεντητική. Μαρτυρία της διαδρομής του Σταμάτη Ζάννου αποτελούν τα έργα της έκθεσης, αποτυπώνοντας την προσωπική «αντίσταση» ενός σύγχρονου δημιουργού στις πρωτόφαντες συνέπειες της πανδημίας. Χώρος: «Σοφρώνη 13», Ναύπλιο, διάρκεια 25.3-30.4.2022, ώρες λειτουργίας 10:00-14:00.



## Αφιέρωμα στον συγγραφέα Νίκο Θέμελη

Ο Νίκος Θέμελης είναι ένας από τους μείζονες εκφραστές και ανανεωτές του ιστορικού μυθιστορήματος στην Ελλάδα. Τη Δευτέρα 28 Μαρτίου 2022, στις 7 μ.μ., ζωντανά από την ψηφιακή πλατφόρμα Zoom των εκδόσεων METAIXMIO θα μιλήσουν ο συγγραφέας και κριτικός βιβλίου Βαγγέλης Χατζηβασιλείου και η Ελένη Μπούρα, υπεύθυνη ελληνικής πεζογραφίας στις εκδόσεις METAIXMIO και επιμελήτρια των βιβλίων του Νίκου Θέμελη. Συντονίζει ο συγγραφέας και διευθυντής της BOOK PRESS Κώστας Β. Κατσουλάρης. Για να παρακολουθήσετε την εκδήλωση, καταχωρήστε τους απαραίτητους κωδικούς στην πλατφόρμα: Meeting ID: 896 0110 4708 Passcode: 557296.





## Μπερδεμα στο Χάρλεμ

Για τους πελάτες και τους γείτονές του στο Χάρλεμ, ο Ρέι Κάρνεϊ είναι ένας έντιμος άνθρωπος, ένας μαγαζάτορας που κάνει ό,τι μπορεί για να συντηρήσει τον ίδιο και την οικογένειά του. Ελάχιστοι είναι αυτοί που γνωρίζουν ότι αυτή η βιτρίνα κανονικότητας είναι γεμάτη ρωγμές.

Ρωγμές που αρχίζουν να μεγαλώνουν όλο και περισσότερο όταν ο μικροαπατεώνας ξάδελφος του Ρέι, ο Φρέντι, τον εμπλέκει στη ληστεία του ξενοδοχείου Theresa. Έκπληκτος ο Ρέι ανακαλύπτει ότι εγκλιματίζεται με ευκολία στον υπόκοσμο του Χάρλεμ και η νέα πελατεία του αποτελείται από διεφθαρμένους αστυνομικούς, βίαιους γκάνγκστερ, πορνογράφους της πεντάρας και άλλα αποβράσματα.

Έτσι ξεκινά η εσωτερική πάλη ανάμεσα στον έντιμο Ρέι και τον απατεώνα Ρέι, που όσο ακροβατεί ανάμεσα στους δύο εαυτούς του, αντιλαμβάνεται ποιος πραγματικά κινεί τα νήματα στο Χάρλεμ. Θα καταφέρει ο Ρέι να μη σκοτωθεί ο ίδιος, να σώσει τον Φρέντι και να πάρει το μερίδιό του από τη μεγάλη λεία, αλλά και να αποδεχτεί το ποιος πραγματικά είναι; Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.

# Ανν

ΒΡΑΒΕΙΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟΥ ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΟΥ ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑΤΟΣ  
CWA International Dagger 2015

Πιερ  
ΛΕΜΕΤΡ

# ΑΝΝ

αστυνομικό μυθιστόρημα

ΜΙΝΩΑΣ  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Η Ανν Φορεστιέ, σύντροφος του αστυνόμου Βεροβέν, είναι ο μοναδικός μάρτυρας μιας ληστείας σε κοσμηματοπωλείο των Ηλυσιών Πεδίων έχοντας γλιτώσει ως εκ θαύματος από την αγριότητα του ληστή. Συγκλονισμένος από την επίθεση, ο αστυνόμος Βεροβέν ρίχνεται ψυχή τε και σώματι σε αυτή την έρευνα, η οποία μετατρέπεται σε προσωπική υπόθεση, καθώς ο ληστής, σεσημασμένος εγκληματίας σπάνιας βιαιότητας, αναζητά την Ανν για να την εξοντώσει... Οι δύο άνδρες εμπλέκονται σε ένα ξέφρενο κυνηγητό του οποίου το διακύβευμα είναι η Ανν. Ο Βεροβέν, που αισθάνεται να απειλείται η προσωπική του ζωή, γίνεται κι αυτός με τη σειρά του βίαιος, αμείλικτος, φτάνοντας στο σημείο να απαρνηθεί όλες του τις αρχές... Οι ρόλοι μεταξύ τους αρχίζουν να μπλέκονται αριστοτεχνικά· ποιος είναι τελικά ο κυνηγός και ποιος η λεία; Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.

quote of the day

**WATER IS THE MIRROR OF NATURE**  
Francis of Assisi

**Σήμερα  
γιορτάζουν!**  
Δρόσος, Δροσίδα,  
Δροσούλα, Δροσία,  
Δρόσω, Δροσοσταλία,  
Δροσοσταλίδα,  
Δροσίς



tip of the day

*If there is magic on this planet,  
it is contained in water*

LOREN EISELEY

**22 Μαρτίου**

- › Παγκόσμια Ημέρα Νερού
- › International Day of the Seal
- › National Bavarian Crepes Day
- › National Goof Off Day
- › National West Virginia Day
- › National American Diabetes Association Alert Day
- › National 3-D Day