



Σιγά τα...λάχανα!

Με κόκκινα λάχανα, βάφουμε τα αυγά μας μπλε!
Γιατί επιλέγουμε φυσικά και ποιοτικά υλικά για το παραδοσιακό πασχαλινό τραπέζι μας, σε φιλικές τιμές, με φροντίδα κι αγάπη, όπως τον παλιό, καλό καιρό!



Καλό, Ελληνικό Πάσχα



SAY *yes* to the **press**



**ΤΟ ΠΑΣΧΑ ΣΤΟ ΧΩΡΙΟ...
ΕΠΕΣΤΡΕΨΕ!**

expert



ΕΠΙΛΕΓΕΙΣ EXPERT

- ΕΠΙΛΕΓΕΙΣ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ
- ΕΠΙΛΕΓΕΙΣ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ
- ΕΠΙΛΕΓΕΙΣ ΤΟ ΕΠΙΚΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ
- ΕΠΙΛΕΓΕΙΣ ΤΟΝ **ΕΙ... ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟ!**

ΝΕΑ
ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ
ΣΕ
ΖΑΚΥΝΘΟ &
ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Δεν υπήρχε περίπτωση το τελευταίο άρθρο μας πριν το Πάσχα να μην ήταν ιστορία από αυτές που μας αρέσουν...

“Ήταν κάποτε μία σαρανταποδαρούσα που ήξερε να χορεύει υπέροχα με τα σαράντα ποδαράκια της. Κάθε φορά που χόρευε μαζεύονταν γύρω της όλα τα ζώα του δάσους για να την θαυμάσουν. Όλα ήταν γοητευμένα από την τέχνη της.

Μόνο ένα ζώο δεν άντεχε, από τη ζήλια του, ο βάτραχος. Σκεφτόταν συνεχώς πώς θα την έκανε να σταματήσει το χορό. Δε μπορούσε, φυσικά, να πει ότι ο χορός δεν του άρεσε και δε μπορούσε να ισχυριστεί ότι ο ίδιος χόρευε καλύτερα γιατί, απλά, κανείς δε θα τον πίστευε. Με τα πολλά, σκέφτηκε ένα πραγματικά διαβολικό σχέδιο.

Κάθισε και έγραψε στη σαρανταποδαρούσα ένα γράμμα.

«Ασύγκριτη χορεύτρια σαρανταποδαρούσα, είμαι ένας ταπεινός θαυμαστής της εξάισιας χορευτικής σου τέχνης και πολύ θα ήθελα να μάθω πως ακριβώς χορεύεις. Σηκώνεις πρώτα το αριστερό πόδι υπ’ αριθμ.27 και ύστερα το δεξί πόδι υπ’ αριθμ.12; Ή αρχίζεις το χορό σηκώνοντας το δεξί πόδι υπ’ αριθμ.33 και ύστερα το δεξί πόδι υπ’ αριθμ.39; Περιμένω με ανυπομονησία την απάντησή σου. Με όλη μου την αγάπη, το Βατράχι».

Μόλις η σαρανταποδαρούσα πήρε το γράμμα άρχισε να σκέφτεται, για πρώτη φορά στη ζωή της, πώς ακριβώς χόρευε. Ποιο πόδι σήκωνε πρώτο; Ποιο πόδι ερχόταν δεύτερο; Η σκέψη της, είχε πνίξει τη φαντασία της! Και αφού με τη φαντασία της χόρευε η σαρανταποδαρούσα μας δεν ξαναχόρευε ποτέ.

Tip of the Day: Να είσαι alert! Να μην εφησυχάζεις ποτέ και να απομακρύνεις από γύρω σου αυτούς που θέλουν να βάλουν όρια και να εκλογικεύσουν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία σου. Η φαντασία σου σου ανήκει, είναι δικιά σου, μην αφήνεις κανέναν να σε παγιδεύει και να σε βάζει σε “κουτάκια” χάνοντας τον αυθορμητισμό σου. Το όραμα που έχεις για σένα και τα όρια που έχεις θέσει για να φτάσεις εκεί που θέλεις, δεν τα ξέρει κανείς και κανείς δεν μπορεί να τα κατανοήσει πλήρως εκτός από σένα. Κλείσε τα μάτια, άφησε τη φαντασία σου να σε οδηγήσει και χόρεψε! Χόρεψε για σένα και δώσε στη ζωή σου το ρυθμό που εσύ θέλεις...

Αγαπημένοι μου SayYessers, Καλό Πάσχα, Καλή Ανάσταση σε όλους μας με υγεία, με το καλό να φτιάξουμε καφέ να τα πούμε και πάλι εδώ και να μην ξεχνάμε να αγαπάμε τον εαυτό μας και τους γύρω μας, αυτούς που μας αγαπάνε αλλά και τους εχθρούς μας, γιατί μόνο τότε θα είμαστε πραγματικά ελεύθεροι! Μην ξεχνάς πως ο εχθρός σου είναι ο μεγαλύτερος θαυμαστής σου αλλά και η δοκιμασία σου για να γίνεσαι συνεχώς η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου...

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayyesscomm.gr

Το Πάσχα στο χωριό... επέστρεψε!

Για πολλούς Πάσχα σημαίνει χωριό! Αν και τα δύο τελευταία χρόνια το στερηθήκαμε, φέτος οι συνθήκες επιτρέπουν την... επιστροφή του! Το χωριό βέβαια δεν είναι τόσο η γεωγραφική τοποθεσία του, είναι κυρίως η αίσθηση και οι αναμνήσεις που πηγάζουν από αυτό...



Το Πάσχα είναι για πολύ κόσμο ο προάγγελος του καλοκαιριού! Η τάση να εκδράμουμε γίνεται εντονότερη. Η εξοχή, οι πλατείες, αλλά και οι παραλίες γεμίζουν και εμείς απολαμβάνουμε να ζούμε έξω!

Δημοφιλείς προορισμοί

Η Κέρκυρα, η Τήνος και τα Μετέωρα βρίσκονται στις πρώτες προτιμήσεις όσων αποφάσισαν να περάσουν αυτές τις ημέρες μακριά από το σπίτι τους. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρατηρείται και για προορισμούς της Πελοποννήσου αλλά και της Αττικής (Σούνιο, Πόρτο Ράφτη, Βραυρώνα, Λαγονήσι κ.α.). Οι νησιωτικοί προορισμοί αποτελούν πόλο έλξης, με τα νησιά του Αργοσαρωνικού να καταγράφουν προ-κρατήσεις της τάξης του 80% περίπου για την Ύδρα και τις Σπέτσες το τριήμερο του Πάσχα. Ανάμεσα στα νησιά που αναμένουν πολλές αφίξεις βρίσκεται η Σύρος, η Χίος, η Κύθος και η Πάτμος.





Δεν ξεχνάμε να προσέχουμε!

Όπου κι αν βρεθούμε τις ημέρες του Πάσχα θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι στους ναούς η χρήση μάσκας είναι υποχρεωτική για όλους, ενώ στους εξωτερικούς χώρους, όπου υπάρχει συνωστισμός -ειδικά τη Μεγάλη Παρασκευή κατά την περιφορά του Επιταφίου αλλά και στην Ανάσταση- υπάρχει ισχυρή σύσταση για χρήση μάσκας. Οι πιστοί θα μπορούν να προσέρχονται στους ιερούς ναούς με πιστοποιητικό εμβολιασμού ή νόσησης ή αρνητικό τεστ (rapid ή PCR). Οι ανήλικοι από 4 έως 17 ετών μπορούν να προσκομίζουν δήλωση αρνητικού self test.

Στην εστίαση οι κλειστοί χώροι θα λειτουργήσουν αποκλειστικά με τα πιστοποιητικά που ισχύουν και στη διασκέδαση. Στους ανοιχτούς χώρους εστίασης θα μπορούν να βρίσκονται όλοι όσοι δεν έχουν κάνει εμβόλιο ή τα πιστοποιητικά τους έχουν λήξει. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι να έχουν αρνητικό rapid ή PCR τεστ 48 ωρών. Οι ανήλικοι από 4 έως 17 ετών μπορούν να προσκομίζουν δήλωση αρνητικού self test.

Τα κέντρα διασκέδασης θα λειτουργήσουν αποκλειστικά:

- για όσους έχουν κάνει τις τρεις δόσεις του εμβολίου για τον κορονοϊό,
- για όσους έχουν κάνει τις δύο δόσεις και έχουν παρέλθει μέχρι εννέα μήνες
- για όσους έχουν νοσήσει το τελευταίο εξάμηνο.



Για όλες εμάς τις μανούλες της καισαρικής επιτέλους ήρθε το HANSAPLAST που μειώνει τις ουλές με το νέο καινοτόμο επίθεμα Ανάπλασης Ουλών.

Πολλά συμβάντα της ζωής, είτε ευχάριστα είτε δυσάρεστα, αφήνουν τα σημάδια τους στο σώμα μας με τη μορφή ουλών, ενώ παράλληλα αποτυπώνονται και στις αναμνήσεις μας.

Ένα ατύχημα, μια επέμβαση, μια απροσδόκητη πτώση, αλλά και η ουλή της καισαρικής είναι μερικά μόνο από τα γεγονότα που αφήνουν το αποτύπωμά τους σε διάφορα σημεία του σώματός μας, αλλάζοντας τοπικά την όψη του και πολλές φορές, μειώνοντας την αυτοπεποίθησή μας.

Κι ενώ θα θέλαμε να απαλλαγούμε από οποιοδήποτε σημάδι φέρει δυσάρεστες αναμνήσεις, υπάρχουν και κάποιες ουλές που συνδέονται



με τις πιο ευχάριστες στιγμές μας: η ουλή της καισαρικής, που βρίσκεται εκεί για να σου θυμίζει την έναρξη μιας νέας ζωής και την πιο ευτυχισμένη ημέρα της δικής σου. Ακόμα όμως και σ' αυτή την περίπτωση, οι αναμνήσεις που έπονται είναι τόσες πολλές και τόσο πολύτιμες, που επιτρέπουν στην ουλή της καισαρικής να μειωθεί και να δώσει τη θέση της στις νέες αναμνήσεις που δημιουργούμε από την στιγμή που ξεκινάει η μητρότητα.

Για όλους τους παραπάνω λόγους, το HANSAPLAST μας συστήνει το νέο, καινοτόμο επίθεμα Ανάπλασης Ουλών, κατάλληλο για νέες αλλά



και παλιότερες ουλές, που μειώνει την ορατότητα των ανεπτυγμένων και διαμορφωμένων ουλών, κάνοντάς τις πιο απαλές, ήπιες και επίπεδες. Τα πρώτα ορατά αποτελέσματα εμφανίζονται από τις 3 – 4 πρώτες εβδομάδες χρήσης, ενώ ο προτεινόμενος χρόνος χρήσης είναι οι 8 συνεχόμενες εβδομάδες.

Λίγα λόγια για το προϊόν

Το Hansaplast Ανάπλασης Ουλών είναι ένα διαφανές, αυτοκόλλητο επίθεμα από πολυουρεθάνη. Τα προϊόντα που κατασκευάζονται από το υλικό αυτό χρησιμοποιούνται εδώ και χρόνια στην επαγγελματική φροντίδα πληγών και αποτελούν έναν ασφαλή & αποτελεσματικό τρόπο μείωσης των ανεπτυγμένων και διαμορφωμένων υπερτροφικών ή χηλοειδών ουλών. Το διαφανές επίθεμα είναι σχεδιασμένο για να βελτιώνει την ενυδάτωση του ουλώδη ιστού. Επίσης, αυξάνει τη θερμοκρασία στον ιστό της ουλής, γεγονός που συμβάλλει

στην ενεργοποίηση της διαδικασίας αναγέννησης της επιδερμίδας και υποστηρίζει την επαναδιαμόρφωση της ουλής. Τα πρώτα ορατά αποτελέσματα εμφανίζονται από τις 3 – 4 πρώτες εβδομάδες χρήσης, ενώ ο προτεινόμενος χρόνος χρήσης είναι οι 8 συνεχόμενες εβδομάδες για 12 ώρες καθημερινά. Η χρήση του επιθέματος για περισσότερα από 8 εβδομάδες μπορεί να βελτιώσει περαιτέρω την εμφάνιση της ουλής.

Βασικά οφέλη

- Διακριτικό διαφανές επίθεμα
- Εύκαμπτο υλικό που επιτρέπει στην επιδερμίδα να αναπνέει για μεγάλη άνεση
- Εύχρηστο, μπορεί να κοπεί στο επιθυμητό μέγεθος
- Ανθεκτικό στο νερό
- Πολύ φιλικό προς την επιδερμίδα.



SPRITE: Τώρα σε διάφανη συσκευασία που ανακυκλώνεται πιο εύκολα

Η Sprite ανανεώνει την εμφάνισή της και κυκλοφορεί σε νέα διάφανη συσκευασία που ανακυκλώνεται πιο εύκολα. Το νέο Clear PET πλαστικό μπουκάλι αποτελεί πολλά περισσότερα από μία απλή αλλαγή στον σχεδιασμό της Sprite, καθώς διευκολύνει τη διαδικασία της ανακύκλωσης με στόχο την αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής. Οι σύγχρονοι καταναλωτές ζητούν πρωτοβουλίες και δράσεις για την προστασία του περιβάλλοντος και η αλλαγή στο χρώμα του μπουκαλιού της Sprite βαδίζει προς αυτήν ακριβώς την κατεύθυνση. Η νέα διάφανη συσκευασία, η οποία είναι ήδη διαθέσιμη στην αγορά από αυτόν τον μήνα, διατηρεί την ίδια αυθεντική και δροσιστική γεύση που συνθέτει τον δυναμικό χαρακτήρα της Sprite. Με βασικό στόχο τον περιορισμό του περιβαλλοντικού αποτυπώματος της συσκευασίας, η νέα διάφανη συσκευασία, συνεχίζει να είναι 100% ανακυκλώσιμη και απλοποιεί τη διαδικασία επεξεργασίας και ανακύκλωσης. Με οδηγό το όραμα της The Coca-Cola Company για «Έναν Κόσμο Χωρίς Απορρίμματα», η Sprite, μέσα από την αλλαγή της συσκευασίας της, αναλαμβάνει τον δικό της ρόλο στη προώθηση της κυκλικής οικονομίας και των ευρύτερων δεσμεύσεων της εταιρείας.

NEO LOOK. ΙΔΙΑ ΓΕΥΣΗ.



**ΤΩΡΑ ΣΕ ΝΕΑ
ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΠΟΥ
ΑΝΑΚΥΚΛΩΝΕΤΑΙ
ΠΙΟ ΕΥΚΟΛΑ**



©2022 The Coca-Cola Company. All rights reserved. SPRITE is a registered trademark of The Coca-Cola Company.

Νέος Απολογισμός Βιωσιμότητας 2021-2022 για την Chiquita

Sustainability Report 2021-2022



Εδώ και τρεις δεκαετίες, η Chiquita ηγείται των πρακτικών βιώσιμης ανάπτυξης στον κλάδο της μέσω της προσέγγισης «Behind the Blue Sticker». Σήμερα, η εταιρεία δημοσιεύει τον νέο Απολογισμό Βιωσιμότητας 2021-2022, όπου παραθέτει τις μακροπρόθεσμες και τις πιο πρόσφατες πρωτοβουλίες της για την στήριξη της βιωσιμότητας από το «αγρόκτημα στο τραπέζι», συμπεριλαμβανομένου του προγράμματος μείωσης εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα 30BY30.

«Η Chiquita δεσμεύεται για την μακροπρόθεσμη αλλαγή, τόσο στις τοπικές κοινότητες που καλλιεργεί μπανάνες, όσο και σε ολόκληρο τον πλανήτη» δήλωσε ο Peter Stedman, Διευθυντής Βιωσιμότητας της Chiquita. «Η εταιρεία έχει εφαρμόσει μια σειρά στρατηγικών, συμπεριλαμβανομένου ενός αναλυτικού οδηγού για τη μείωση των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα, προσβλέποντας στην επίτευξη ενός πιο βιώσιμου μέλλοντος». Προκειμένου να ενισχύσει τη δέσμευσή της για βιωσιμότητα, η Chiquita διόρισε πρόσφατα τον Peter Stedman ως Διευθυντή Βιωσιμότητας, ένα στέλεχος που διαθέτει 14 χρόνια εμπειρίας σχετικά με τις καλλιέργειες και τη γεωργία, καθώς και την υπεύθυνη προμήθεια υλικών και τη συμβουλευτική για παγκόσμιες εταιρείες.

Behind the Blue Sticker • Carbon dioxide reduction • climate change

Μια γευστική πρόταση για κάθε στιγμή της ημέρας από την Alpro, φυσικά!

Η άνοιξη είναι ήδη εδώ και είναι η καλύτερη εποχή να δοκιμάσεις μία ανανέωση στη διατροφή σου. Ξεκίνα με smoothies! Δεν υπάρχει καλύτερος τρόπος για αποτοξίνωση και ενέργεια. Κάνε κάτι καλό για σένα εύκολα, συνδυάζοντας φρούτα εποχής, με ξηρούς καρπούς και τα απολαυστικά φυτικά ροφήματα Alpro. Δημιούργησε μοναδικά δροσερά smoothies για κάθε στιγμή της ημέρας. Με μία μεγάλη γκάμα φυτικών ροφημάτων, η Alpro προσφέρει τις

πιο νόστιμες επιλογές για να διαλέξεις αυτό που σου ταιριάζει καλύτερα και σου προτείνει τρεις μοναδικές συνταγές για smoothies, ιδανικά για το πρωινό ξύπνημα, το ενδιάμεσο σνακ ή το χαλαρό απόγευμα στο μπαλκόνι. Πλούσια σε βιταμίνες και χωρίς να επιβαρύνουν τον οργανισμό με περιττές θερμίδες, Alpro Green Smoothie: Ένα πράσινο αντιοξειδωτικό smoothie είναι η ευκαιρία σου να ξυπνήσεις γεμάτη ενέργεια, με καθαρό σώμα και μυαλό! Alpro Mango Banana Smoothie: Για να συνεχίσεις την ημέρα σου με ενέργεια, δοκίμασε ένα χορταστικό smoothie με μπανάνα, μάνγκο και λιναρόσπορο! Alpro Dark Delight Smoothie: Οι απογευματινές λιγούρες δεν κρύβουν πια ενοχές.



ΦΥΣΙΚΑ!

alpro

Χωρίς Προσθήκη Ζάχαρης. Χωρίς Λακτόζη. Πηγή Ασβεστίου και Βιταμινών D και B12.
Η βιταμίνη B12 συμβάλλει στην αντιμετώπιση της κούρασης και της κόπωσης.

Το ροζ φεγγάρι του Πάσχα!

SAY *yes* & get **impressed**

Παλαιότερα, η Πανσέληνος του Απρίλη συνέπιπτε με το άνθισμα των λουλουδιών και συγκεκριμένα ενός αγριοσούλουδου, ιθαγενούς της ανατολικής Βόρειας Αμερικής. Πρόκειται για το *Phlox subulata* που το περιέγραφαν και ως «ροζ βρύα». Έτσι, λοιπόν, έχει πλέον καθιερωθεί και η συγκεκριμένη πανσέληνος αποκαλείται και «ροζ». Το «ροζ φεγγάρι» συμπίπτει επίσης με πολλές θρησκευτικές γιορτές. Στο χριστιανικό εκκλησιαστικό ημερολόγιο λέγεται «πασχαλιάτικο φεγγάρι», καθώς είναι η πανσέληνος πριν από το Πάσχα. Για τους ινδουιστές, αυτό το φεγγάρι σηματοδοτεί τον εορτασμό μιας θεότητας τους, ενώ είναι σημαντική και για τους βουδιστές που τιμούν την επίσκεψη του Βούδα στη Σρι Λάνκα, καθώς απέτρεψε έναν πόλεμο επιλύοντας μια διαφορά μεταξύ των αρχηγών. Το ροζ φεγγάρι του Απρίλη για φέτος ήταν ορατό από την Παρασκευή (15/04), έως το πρωί της Δευτέρας (18/04). Επόμενες πανσέληνοι: 16 Μαΐου, 14 Ιουνίου, 13 Ιουλίου, 11 Αυγούστου, 10 Σεπτεμβρίου, 9 Οκτωβρίου, 8 Νοεμβρίου και 7 Δεκεμβρίου.



*Ελένη Κομνηνού, Ειδική Ρευματολόγος/
Επιστημονικά Υπεύθυνη Ρευματολογικού
Τμήματος Metropolitan General/
Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων"
Metropolitan General
Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων και Κύησης"
ΜΗΤΕΡΑ*

Θυρεοειδής και Εξωσωματική Γονιμοποίηση

Ο υποθυρεοειδισμός, δηλαδή η υπολειτουργία του θυρεοειδούς αδένα, είναι γνωστό ότι σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο για αποβολή στη διάρκεια της κύησης και δυσμενή μαιευτική έκβαση καθώς και με εμβρυϊκές ανωμαλίες και με υπογονιμότητα.



Ο υποθυρεοειδισμός διαγιγνώσκεται όταν τα επίπεδα της θυρεοειδοτρόπου ορμόνης (TSH) είναι αυξημένα και τα επίπεδα των θυρεοειδικών ορμονών (T3, T4) μειωμένα. Υποκλινικό υποθυρεοειδισμό (subclinical hypothyroidism, SCH) έχουμε όταν τα επίπεδα της TSH είναι αυξημένα αλλά τα επίπεδα των θυρεοειδικών ορμονών βρίσκονται εντός των φυσιολογικών ορίων. Ο υποκλινικός υποθυρεοειδισμός παρατηρείται στο 4% με 9% του πληθυσμού και η συχνότητα εμφάνισης αυξάνει με την αύξηση της ηλικίας.

Μία από τις πιο κοινές αιτίες για την εμφάνιση του υποθυρεοειδισμού είναι ο σχηματισμός αντισωμάτων εναντίον του ενζύμου θυρεοειδική υπεροξειδάση (TPO) και της θυρεοσφαιρίνης (Tg). Τα αντισώματα αυτά συχνά ανιχνεύονται σε άτομα με εμφανή ή υποκλινική δυσλειτουργία του θυρεοειδούς αδένα αλλά μπορούν επίσης να βρεθούν σε ευθυρεοειδικές (με φυσιολογική λειτουργία του θυρεοειδούς) γυναίκες.



Η διάγνωση της θυρεοειδικής αυτοανοσίας -δηλαδή αυτών των αντισωμάτων- είναι πιο συχνή στις υπογόνιμες γυναίκες.

Υπάρχουν μάλιστα κάποιες ενδείξεις ότι η παρουσία των αντισωμάτων κατά του θυρεοειδούς σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο για αποβολή της κύησης.

Σε μια πρόσφατη μετα – ανάλυση που δημοσιεύθηκε το 2016 στο περιοδικό Human Reproduction Update αξιολογήθηκε ο αντίκτυπος της παρουσίας της θυρεοειδικής αυτοανοσίας στα αποτελέσματα της in vitro (εξωσωματικής) γονιμοποίησης (IVF) / και σε αυτά της ενδο – κυτταροπλασματικής έγχυσης σπερματοζωαρίους (ICSI). Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, η δραστηριότητα του θυρεοειδούς συνήθως αυξάνεται κατά περίπου 30% ώστε να καλυφθούν οι αυξημένες μεταβολικές ανάγκες της μητέρας αλλά και του εμβρύου, ειδικά στο πρώτο μισό της κύησης.

Ως εκ τούτου, η θυρεοειδοτρόπος ορμόνη TSH στις έγκυες γυναίκες ή στις γυναίκες με επιθυμία σύλληψης συστήνεται να κυμαίνεται από 0,4 έως 2,5 mIU/L. Η διαχείριση των ασθενών με επίπεδα TSH μεταξύ 2,5 και 4 mIU/L είναι κάπως αμφιλεγόμενη. Παρά το γεγονός ότι η θεραπεία με λεβοθυροξίνη φαίνεται να βοηθά τα άτομα με επίπεδα TSH πάνω από 4 mIU/L και φυσιολογικά επίπεδα θυροξίνης, τα άτομα με επίπεδα TSH μεταξύ 2,5 και 4 mIU/L δεν επωφελούνται πάντα από τη θεραπεία.

Η παρουσία των αντισωμάτων του θυρεοειδούς φαίνεται όμως να τροποποιεί αυτή την εικόνα. Υψηλότερος κίνδυνος αποβολής, χαμηλότερα ποσοστά γεννήσεων καθώς και αυξημένος κίνδυνος για ανεπιθύμητες μαιευτικές επιπλοκές διαπιστώνονται στις γυναίκες με θυρεοειδική αυτοανοσία.

Είναι πιθανό ότι η αυτοανοσία του θυρεοειδούς – δηλαδή τα αυτοαντισώματα- είναι μέρος μιας πιο γενικής ανοσολογικής απορρύθμισης ή θα μπορούσε να επηρεάσει την εμφύτευση του ωαρίου στις προσπάθειες εξωσωματικής γονιμοποίησης. Διάφορες θεραπείες έχουν προταθεί (γλυκοκορτικοειδή, L-θυροξίνη), αλλά τα δεδομένα σχετικά με το όφελος που προσφέρουν είναι περιορισμένα.

Συμπερασματικά

Γενικός έλεγχος για δυσλειτουργία του θυρεοειδούς δε συνιστάται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αλλά οι υπογόνιμες γυναίκες που περιμένουν να υποβληθούν σε δαπανηρές θεραπείες αποτελούν εξαίρεση.

Όταν εντοπίζονται αυξημένα επίπεδα TSH, θα ήταν σκόπιμο να γίνει έλεγχος για αντιθυρεοειδικά αντισώματα, ενώ η θεραπεία με θυροξίνη θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για τις γυναίκες με επίπεδα TSH εκτός των επιθυμητών ορίων που έχουν θετικά αντισώματα.



Σχεδιασμένα να διαρκούν: Με το Nokia G11 και το Nokia G21 δεν θα αναρωτηθείτε ποτέ αν θα μείνεται από μπαταρία

Η HMD Global, η αντιπρόσωπος εταιρεία των κινητών τηλεφώνων Nokia, ανακοινώνει την έναρξη των πωλήσεων στην Ελλάδα των νέων smartphones της σειράς G, Nokia G11 και Nokia G21. Τα θρυλικά Nokia τηλέφωνα φημίζονται για την ανθεκτικότητα της μπαταρίας τους και αυτά τα Nokia smartphones δεν αποτελούν εξαίρεση. Διαθέτουν εντυπωσιακή διάρκεια μπαταρίας έως και τρεις ημέρες, τη νέα λειτουργία «Super Battery Save» καθώς και τις κορυφαίες ενημερώσεις λειτουργίας στην κατηγορία τους. Ο Florian Seiche, CEO της HMD Global, δήλωσε: «Συνεχίζουμε να επεκτείνουμε τα όρια στη μεσαία κατηγορία των smartphones, παρέχοντας οικονομική, ασφαλή και ανταγωνιστική τεχνολογία για όλους. Είμαι περήφανος για την ανακοίνωση των δύο σημαντικών για την εταιρεία κινητών της σειράς G, το Nokia G11 και το Nokia G21. Οι δύο συσκευές αποτελούν την επιτομή της αντοχής και της ανθεκτικότητας στη μπαταρία, για την οποία η Nokia φημίζόταν και αγαπήθηκε τόσα χρόνια πριν.

Τα people analytics σημαντικός σύμμαχος στη λήψη εταιρικών αποφάσεων, σύμφωνα με έρευνα των Deree και KPMG



Η αξιοποίηση των δεδομένων ανθρώπινου δυναμικού στις ελληνικές επιχειρήσεις αποτέλεσε το αντικείμενο της έρευνας “People Analytics Deree & KPMG”, η οποία διενεργήθηκε έπειτα από συνεργασία του Deree – The American College of Greece και της KPMG στην Ελλάδα.

Τα people analytics είναι η συλλογή και επεξεργασία δεδομένων σχετικά με το ανθρώπινο δυναμικό, με σκοπό τη λήψη εταιρικών αποφάσεων που θα βοηθήσουν στην καλύτερη αξιοποίησή του. Η αποτελεσματικότερη αξιοποίηση του ανθρώπινου δυναμικού θα οδηγήσει στην επίτευξη των στόχων της επιχείρησης. Παγκοσμίως, τα people analytics διαδραματίζουν καταλυτικό ρόλο στην αποτελεσματική λειτουργία των επιχειρήσεων. Σε αυτό το πλαίσιο έχει ενδιαφέρον να διερευνηθεί σε τι βαθμό οι επιχειρήσεις στην Ελλάδα έχουν υιοθετήσει τέτοιες πρακτικές και τι επίδραση έχουν στις εταιρικές αποφάσεις.

Τα «αχαρτογράφητα νερά» για τη συγκεκριμένη πρακτική στην Ελλάδα επιδιώκει να καλύψει η συγκεκριμένη έρευνα, κατά τη διάρκεια της οποίας συγκεντρώθηκαν και αναλύθηκαν στοιχεία από 107 εταιρείες. Συγκεκριμένα, σκοπός ήταν η αποτύπωση του βαθμού υιοθέτησης των people analytics από τις επιχειρήσεις στην Ελλάδα, καθώς και ο προσδιορισμός των παραγόντων που επηρεάζουν την υιοθέτηση των συγκεκριμένων δεδομένων.

Κύρια ευρήματα

Οι τρεις πιο σημαντικοί λόγοι για τη χρήση των people analytics είναι:

- η λήψη καλύτερων επιχειρηματικών αποφάσεων,
- η ενίσχυση του μοντέλου διοίκησης με βάση αριθμητικά δεδομένα (data-driven management), καθώς και
- η ανάγκη καλύτερης διαχείρισης των εργαζομένων.

«Προϊόν της Χρονιάς 2022» η Συσκευή Θερμαινόμενου Καπνού PULZE της Imperial Tobacco



Η συσκευή PULZE της Imperial Tobacco αναδείχθηκε «Προϊόν της Χρονιάς 2022» στην κατηγορία «Συσκευές Θέρμανσης Καπνού». Το βραβείο «Προϊόν της Χρονιάς» είναι ο μεγαλύτερος και σημαντικότερος θεσμός βράβευσης διεθνώς σχετικά με την καινοτομία καταναλωτικών προϊόντων και υπηρεσιών, με τις διακρίσεις να αναδεικνύονται έπειτα από μια πανελλαδική καταναλωτική έρευνα, που διεξάγεται από την IRI Hellas με

κριτήρια καινοτομίας, προσέλευσης και αγοραστικής πρόθεσης. Το PULZE προσφέρει μια προσωποποιημένη εμπειρία, καθώς διαθέτει 2 επίπεδα θέρμανσης, για επιλογή έντασης γεύσης. Ο καταναλωτής μπορεί να επιλέξει το Standard ή το Eco επίπεδο θέρμανσης, για μια πλούσια ή ήπια γευστική εμπειρία αντίστοιχα. Η συσκευή προσφέρει έως 20 συνεχείς χρήσεις με 1 μόνο φόρτιση, ενώ η αυτονομία της μπαταρίας του διαρκεί έως και 1 ολόκληρη ημέρα με μόλις 90 λεπτά χρόνο φόρτισης. Τέλος, διατίθεται σε δύο χρώματα copper και silver. Ο Πρόεδρος της Imperial Tobacco NA Ευρώπης Αλέξανδρος Καμάρας δήλωσε μεταξύ άλλων: «Η συσκευή θερμαινόμενου καπνού PULZE και οι ράβδοι θερμαινόμενου καπνού iD είναι αποτέλεσμα πολλών ετών έρευνας και ανάπτυξης της εταιρείας μας, που έχει επενδύσει διεθνώς περισσότερο από 1 δισ. ευρώ, συμβάλλοντας στην στροφή των καπνιστών σε λιγότερο επιβλαβείς εναλλακτικές του καπνίσματος, συμμετέχοντας παράλληλα στην εθνική προσπάθεια ανάπτυξης της ελληνικής οικονομίας, με υψηλό αίσθημα εταιρικής υπευθυνότητας».

Η Condor γιορτάζει τις πρώτες πτήσεις από την Αθήνα προς Ντίσελντορφ και τη Λειψία

Η γερμανική αεροπορική εταιρεία Condor προσγειώθηκε στην Αθήνα για πρώτη φορά στις 18 Απριλίου, μετά από σχεδόν 20 χρόνια. Θα συνδέει την Αθήνα με δύο νέες πτήσεις, από το Ντίσελντορφ (τέσσερις φορές την εβδομάδα) και τη Λειψία (δύο φορές την εβδομάδα). Η απόφαση της Condor να επιλέξει το αεροδρόμιο της Αθήνας αντικατοπτρίζει την εμπιστοσύνη της εταιρείας στην ελληνική πρωτεύουσα ως προορισμό, αλλά και στη δυναμική του επιβατικού κοινού της. Το καλοκαιρινό πρόγραμμα περιλαμβάνει πτήσεις από οκτώ αεροδρόμια της Γερμανίας, της Αυστρίας και της Ελβετίας, σε συνολικά 17 προορισμούς στην Ελλάδα. Η Condor Flugdienst GmbH μεταφέρει τους επιβάτες της στους πιο όμορφους προορισμούς διακοπών του κόσμου από το 1956 και έχει τη βάση της στη Φρανκφούρτη της Γερμανίας.



Σε νέα διεύθυνση μεταφέρθηκε το κατάστημα της l'artigiano στο Αιγάλεω

Το ανανεωμένο κατάστημα l'artigiano στο Αιγάλεω, βρίσκεται πλέον στη Λεωφόρο Θηβών 455 και γίνεται το νέο σημείο αναφοράς για όλους τους pizza lovers. Κοντά στο μετρό του Αιγάλεω, η νέα τοποθεσία του καταστήματος της l'artigiano γίνεται η αφετηρία απολαυστικών παραγγελιών, κάθε στιγμή της ημέρας. Ο ανανεωμένος χώρος, η οικεία ατμόσφαιρα και οι αγαπημένες πίτσες και γευστικές επιλογές της l'artigiano, προσκαλούν τους κατοίκους της περιοχής να γνωρίσουν το νέο κατάστημα, που αποτελεί το 23 ο γευστικό spot του δικτύου. Το brand, θέτει ως στόχο κάθε περιοχή της Αττικής να αποκτήσει το δικό της κατάστημα l'artigiano, για να εξυπηρετήσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο το κοινό και να προσφέρει την ιδανική γευστική εμπειρία l'artigiano σε όλους τους λάτρεις της πίτσας. Φυσικά, καθοριστικός παράγοντας στην υλοποίηση αυτού του οράματος, είναι η σταθερή και αμείωτη προτίμηση, εμπιστοσύνη και αγάπη του κόσμου.



Press Room

Beauty & Fashion edition

Η εταιρεία καλλυντικών Cosnova και το brand ομορφιάς essence γιορτάζουν φέτος τα 20α τους γενέθλια!

Η essence, έχοντας κατακτήσει τη γερμανική και διεθνή αγορά ομορφιάς εδώ και δύο δεκαετίες, γιορτάζει το 2022 την επιτυχημένη πορεία της με μια μεγάλη digital καμπάνια σε συνεργασία με 20 Γερμανούς και διεθνείς influencers, οι οποίοι, σαν πρεσβευτές της μάρκας, κάνουν πράξη το επετειακό μότο “κάνε την ομορφιά διασκέδαση”. Αυτή τη στιγμή τα προϊόντα της essence είναι διαθέσιμα σε πάνω από 80 χώρες σε όλο τον κόσμο και φυσικά online. Από το ξεκίνημά της, όλα τα προϊόντα essence παράγονταν

100% χωρίς δοκιμές σε ζώα και επιπλέον, από τη βασική σειρά Φθινόπωρο/Χειμώνας 2021 και μετά, ολόκληρη η σειρά αποτελείται από 100% vegan συστατικά. Η essence, πέρα από τα υψηλής ποιότητας, καινοτόμα προϊόντα, αντιπροσωπεύει επίσης και αξίες, όπως ο σεβασμός και η ανεκτικότητα: ο καθένας πρέπει να είναι περήφανος γι' αυτό που είναι και για τον τρόπο που εκφράζει την ατομικότητά του.



Η Caudalie παρουσιάζει το πρώτο προϊόν της αντηλιακής επανάστασής της

Η Caudalie μας προετοιμάζει για το ανέμελο καλοκαίρι, τον καυτό ήλιο & τις διακοπές με το NEO αντηλιακό προσώπου, VINOSUN - Very High Protection Lightweight Cream SPF50+ για αόρατη, αγνή & καθημερινή αντηλιακή προστασία. Χρησιμοποιείται αμέσως μετά τη ρουτίνα περιποίησης, αλλά και ως βάση μακιγιάζ, προστατεύοντας αποτελεσματικά από τις βλάβες του ήλιου (UVA, UVB, φωτογήρανση). Η κρέμα υψηλής προστασίας είναι πλούσια σε ένα πατενταρισμένο αντιοξειδωτικό σύμπλοκο με πολυφαινόλες, μπλοκάροντας τις ελεύθερες ρίζες που προκαλούν την πρόωρη γήρανση. Δερματολογικά ελεγμένο, κατάλληλο για όλους τους τύπους επιδερμίδας, ακόμη και για τις πιο ευαίσθητες. Η συσκευασία της από ανακυκλωμένο και 100% ανακυκλώσιμο πλαστικό στοχεύει στη μείωση των πλαστικών αποβλήτων. TIP: Πριν τη χρήση του αντηλιακού, απλώστε το Vinoperfect Radiance Serum Complexion Correcting Caudalie για προστατευμένη επιδερμίδα με φωτεινό μαύρισμα, χωρίς κηλίδες.

Νέα Collection της DUR για την Άνοιξη-Καλοκαίρι 2022 "Reinventing Elegance"



Η συλλογή που εκφράζει τη διαφορετικότητα μέσα από την αρμονία χρωμάτων και υφασμάτων "Reinventing Elegance" είναι το όνομα της νέας συλλογής που παρουσιάζει η DUR για την Άνοιξη και το Καλοκαίρι 2022 που αποτυπώνει τη διαχρονική κομψότητα με έναν τρόπο απόλυτα σύγχρονο, βασισμένο στις έννοιες της συμμετρίας, της ισότητας και της αποδοχής. Ειδικότερα, στη συλλογή "Reinventing Elegance" της DUR, επαναφευρίσκονται τα κλασικά σχέδια, τα οποία δημιουργούν μια νέα χρωματική παλέτα, ισορροπούν πάνω σε υφάσματα υψηλής ποιότητας και μέσα από λεπτομέρειες που κάνουν τη διαφορά υποστηρίζουν την απόλυτη αίσθηση αυτοπεποίθησης. Ξεχωριστή θέση κατέχουν βαμβακερά πλεκτά με ανάγλυφες υφές που συνδυάζονται με τις κλασικές μονόχρωμες πικέ μπλούζες και με παντελόνια από πλυμένες ποπλίνες και λάστιχο στη μέση. Στη συγκεκριμένη συλλογή όπου τα χρώματα γίνονται πρωταγωνιστές, το κοραλί και το σιέλ είναι ανάμεσα σε εκείνα που φέρνουν την άνοιξη και νότες από ελληνικό καλοκαίρι. Ένας ακόμα ξεχωριστός συνδυασμός που καθιστά τη συλλογή ιδιαίτερη και πρωτότυπη είναι τα stone washed πουκάμισα με παντελόνια chinos από σατινέ καμπαρντίνα σε έντονα και αρμονικά χρώματα.

«Όταν είμαστε μαζί, ας είμαστε πραγματικά μαζί»



Η νέα ταινία της μπύρας ΑΛΦΑ με τίτλο «Πραγματικά μαζί», αναδεικνύει το Rhubbing, ένα σημαντικό κοινωνικό φαινόμενο της εποχής μας, που επηρεάζει αρνητικά αυτό που η ΑΛΦΑ διαχρονικά τοποθετεί ως το πιο πολύτιμο στις ζωές μας, τις ανθρώπινες σχέσεις μας. Εστιάζοντας στις στιγμές που περνάμε με τους αγαπημένους μας και την σημασία τους, η μπύρα ΑΛΦΑ μας παροτρύνει να αφήσουμε έξω τυχόν πηγές απόσπασης της προσοχής μας, όπως είναι το κινητό μας τηλέφωνο και να ζήσουμε το «μαζί» στην πραγματική του διάσταση. Το κοινωνικό φαινόμενο του Rhubbing αποτελεί ένα σύγχρονο καθημερινό φαινόμενο που αναφέρεται στην απόσπαση της προσοχής μας από τους συνομιλητές μας εξαιτίας του κινητού μας. Με επιπτώσεις στις ανθρώπινες σχέσεις μας και την ουσία τους, αποτελεί συχνά ανασταλτικό παράγοντα για την ουσιαστική επικοινωνία μας και σύνδεση μας με τους άλλους. Η ταινία παρουσιάζει μια πραγματικότητα την οποία μεγάλο ποσοστό από εμάς, το έχουμε βιώσει, είτε σε επίπεδο παρέας, είτε σε επίπεδο οικογενειακό. Δείτε την ταινία της ΑΛΦΑ [εδώ](#).

Good News

ΑΒ Βασιλόπουλος: Πράξη φροντίδας για το Γηροκομείο Αθηνών

Ενόψει του Πάσχα, η ΑΒ Βασιλόπουλος στηρίζει το Γηροκομείο Αθηνών και βρίσκεται στο πλευρό των 140 ηλικιωμένων συνανθρώπων μας που φιλοξενούνται εκεί. Σε αυτήν την κατεύθυνση, «γεμίζει» το νηστίσιμο και πασχαλινό τραπέζι του Οργανισμού με μια σημαντική δωρεά σε βασικά προϊόντα διατροφής, ανάμεσά τους 60 κιλά μαργαρίνη, 50 κιλά όσπρια, 50 κιλά μαρμελάδα και 26 κιλά κρέας. Με αυτόν τον τρόπο, «γεμίζει» το τραπέζι του Γηροκομείου Αθηνών με φροντίδα, προσφορά και αλληλεγγύη. Για τους συνανθρώπους μας που το έχουν ανάγκη. Για να κάνει τη διαφορά στις ζωές τους.





Emirates: Χρήσιμες συμβουλές για όσους ταξιδεύουν με παιδιά

Η Emirates μοιράζεται μερικές χρήσιμες συμβουλές ώστε οι οικογενειακές διακοπές να κυλήσουν όσο το δυνατόν πιο ομαλά.

Κατά την κράτηση της πτήσης, οι επιβάτες:

- Να φροντίσουν ώστε η πτήση τους να συμβαδίζει με το καθημερινό πρόγραμμα των παιδιών – εφόσον αυτό είναι εφικτό, μπορούν να επιλέξουν πτήσεις που ταιριάζουν με το πρόγραμμά τους.
- Λαμβάνοντας υπόψη το ωράριο ύπνου των παιδιών, οι επιβάτες καλό θα ήταν να αποφύγουν να αναχωρήσουν αργά το βράδυ ή να επιλέξουν μια ολονύχτια πτήση. Ενδεχομένως να μην καταφέρουν να κοιμηθούν λόγω ενθουσιασμού ή φασαρίας, με αποτέλεσμα να επέλθει κόπωση.
- Να προσπαθήσουν να επιλέξουν μία πτήση που η ώρα αναχώρησης είναι μεταξύ των γευμάτων ή των ωρών ύπνου, καθώς αυτό μπορεί να μειώσει την πιθανότητα να προκληθεί ανησυχία στα παιδιά.
- Σε περίπτωση πρωινής πτήσης, να φροντίσουν ώστε τα παιδιά να κοιμηθούν καλά το βράδυ ώστε να μην καταρρεύσουν εξαιτίας της έλλειψης ύπνου.
- Να επιλέξουν προσεκτικά τις θέσεις τους – αν έχουν τη δυνατότητα, να επιλέξουν ειδικές θέσεις για βρεφικές καλαθούνες ή θέσεις που δεν έχουν μπροστά τους άλλα καθίσματα.
- Να σκεφτούν τα πλεονεκτήματα που προσφέρουν τα καθίσματα κοντά στο μπάνιο.
- Να επιλέξουν παιδικά μενού κατά την διάρκεια της κράτησης των εισιτηρίων.

Μεταφορά – Οι επιβάτες καλό είναι να προγραμματίσουν εκ των προτέρων τη μεταφορά τους στο κατάλυμα, ειδικά στην περίπτωση που χρειάζονται καθίσματα αυτοκινητού.

Kinetic sand:
Η απίστευτη άμμος που δεν στεγνώνει ποτέ!



Τα προϊόντα Kinetic Sand επιτρέπουν σε μικρούς και μεγάλους να δημιουργήσουν σχέδια σε όλα τα χρώματα του ουράνιου τόξου! Η άμμος Kinetic Sand είναι ένα παιχνίδι που μπορεί να διασκεδάσει μικρούς και μεγάλους για ατέλειωτες ώρες, ενθαρρύνοντας τη δημιουργικότητά τους. Τώρα, μπορούν όλοι να δημιουργήσουν ό,τι σχήματα και φιγούρες έχουν φανταστεί στα πιο ζωηρά χρώματα! Κυλάει μαγικά ανάμεσα στα δάχτυλα και τα αφήνει απολύτως στεγνά καθώς δεν κολλάει, είναι μαλακή και εύκολη στο καθάρισμα. Η Kinetic Sand αποτελείται από 98% φυσική άμμο και είναι απολύτως ασφαλής, καθώς δεν περιέχει γλουτένη, καζεΐνη και λακτόζη.

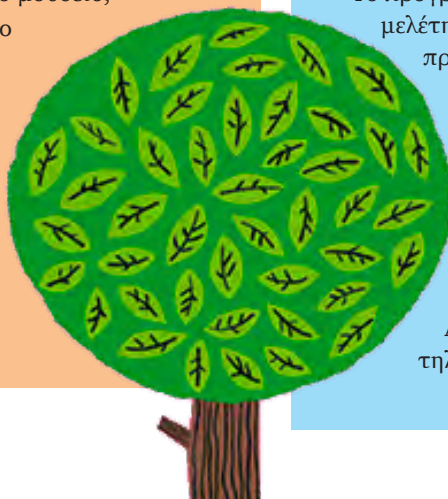




Οι πρώτες μου 100 λέξεις: Στην πόλη

Ένα όμορφο βιβλίο για την πόλη, για να πλουτίσουν τα μικρά παιδιά το λεξιλόγιό τους.

Περισσότερες από 100 λέξεις, που παρουσιάζονται μέσα από τις ενότητες: Στον δρόμο, στον σταθμό, στον ζωολογικό κήπο, στο σουπερμάρκετ, στο μουσείο, στην πισίνα, στο εστιατόριο. Με ευχάριστη εικονογράφηση και παραθυράκια. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



Ολοήμερο πασχαλινό εργαστήριο στο Παιδικό Μουσείο της Αθήνας



Το ολοήμερο πασχαλινό πρόγραμμα υλοποιείται από τις 8:00 το πρωί έως τις 4:00 το απόγευμα.

Πέμπτη 28 Απριλίου

Πειραματιζόμαστε με τους μαγνήτες και δημιουργούμε μια μαγνητική σκηνή θέατρο. Ανακατεύουμε, ζυμώνουμε και φτιάχνουμε ένα γλυκό με χρώματα της άνοιξης.

Παρασκευή 29 Απριλίου

Δημιουργούμε βραχιόλια της άνοιξης και μαγνητάκια για το ψυγείο με ανοιξιάτικο θέμα. Παίζουμε, πειραματιζόμαστε με το νερό και δημιουργούμε το πιο μικρό σιντριβάνι.

Το πρόγραμμα είναι αποτέλεσμα διεπιστημονικής μελέτης του τμήματος εκπαιδευτικών προγραμμάτων του Ελληνικού Παιδικού Μουσείου και υλοποιείται από ερμηνευτές-ειδικά καταρτισμένους στη μουσειακή εκπαίδευση.

Για παιδιά 6-12 ετών. Ημερήσια οικονομική συμμετοχή: 20€ για κάθε παιδί, 18€ για αδέρφια & 15€ για συμμετοχή παραπάνω της 1 ημέρας & για άνεργους. Απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής στο τηλέφωνο 210 3312995.

Οι γείτονες από Πάνω - Παράταση παραστάσεων μέχρι 15 Μαΐου



Για πρώτη φορά ανεβαίνει στην Ελλάδα το επιτυχημένο θεατρικό έργο “Los Neighbours de Arriba” του Ισπανού συγγραφέα Σέσκ Γκέϊ, με τον ελληνικό τίτλο «Οι Γείτονες από πάνω». Πρόκειται για μια έξυπνη «οργανωτική κωμωδία» που αφορά όλον τον κόσμο, αφού έχει θέμα τον γάμο, τις μακροχρόνιες σχέσεις και το αιώνιο πρόβλημα των ζευγαριών...την αναζωπύρωση της αγάπης και του σεξ... με όλα τα ξεκαρδιστικά επακόλουθα! Το 2020 ο συγγραφέας έκανε την κινηματογραφική μεταφορά του θεατρικού έργου με τίτλο Sentimental (The people upstairs). Η ταινία προτάθηκε για πέντε (5) βραβεία Goya!!! Η μεταφορά και η απόδοση του Ισπανικού έργου στα ελληνικά, έφεραν το έργο σε μια αντίστοιχη νεοελληνική πραγματικότητα δημιουργώντας χαρακτήρες σημερινούς γνώριμους και πολύ οικείους!

Ο Επαμεινώνδας Ζαχαρίας Μπέκος ή Ζακ Μπεκώ (Δημήτρης Σταρόβας) & η Άννα Μαρία Πετροχείλου Μπέκου (Αλεξάνδρα Παλαιολόγου) είναι παντρεμένοι 15 χρόνια και βάλε...! Ο γάμος τους, περνάει μεγάλη κρίση και η σχέση τους έχεις αιχμαλωτιστεί στην ρουτίνα των χρόνων! Σχεδόν δεν αγγίζονται πια!! Ημέρες και ώρες παραστάσεων Τετάρτη στις 20:00, Πέμπτη στις 21:00, Παρασκευή στις 21:00, Σάββατο στις 21:00, Κυριακή στις 20:00. Στο Θέατρο Πειραιώς 131.

Waterboom Festival 2022 στο ΟΑΚΑ

Το Waterboom Festival επιστρέφει! Το απόλυτο υδάτινο γεγονός έρχεται για να πλημμυρίσει την Αθήνα με μια τεράστια έκρηξη νερού και μουσικής, σηματοδοτώντας με τον πιο φαντασμαγορικό τρόπο την έναρξη του καλοκαιριού. Πάνω από 30.000 επισκέπτες ετοιμάζονται να ζήσουν στις 18 Ιουνίου το πάρτι της ζωής τους. Μια ολόκληρη μέρα γεμάτη ένταση, μουσική, αγάπη και χορό, έρχεται! Τεράστια κανόνια νερού, θεαματικές φλόγες, δεκάδες animaters, Co2 εκτοξευτές και μία άκρως εντυπωσιακή σκηνή ετοιμάζονται να σε υποδεχτούν στον ειδικά μεταμορφωμένο χώρο του ΟΑΚΑ. Το Waterboom Festival θα ντυθεί μουσικά από τους πιο γνωστούς Trappers Ελλάδας, πολυσυζητημένους Influencers και TikTokers αλλά και από εμφανίσεις έκπληξη που θα συζητηθούν. Το Waterboom Festival 2022 θα ανοίξει η Έλενα Κρεμλίδου ενώ κεντρικός παρουσιαστής του φεστιβάλ θα είναι ο Αλέξανδρος Κοψιάλης.

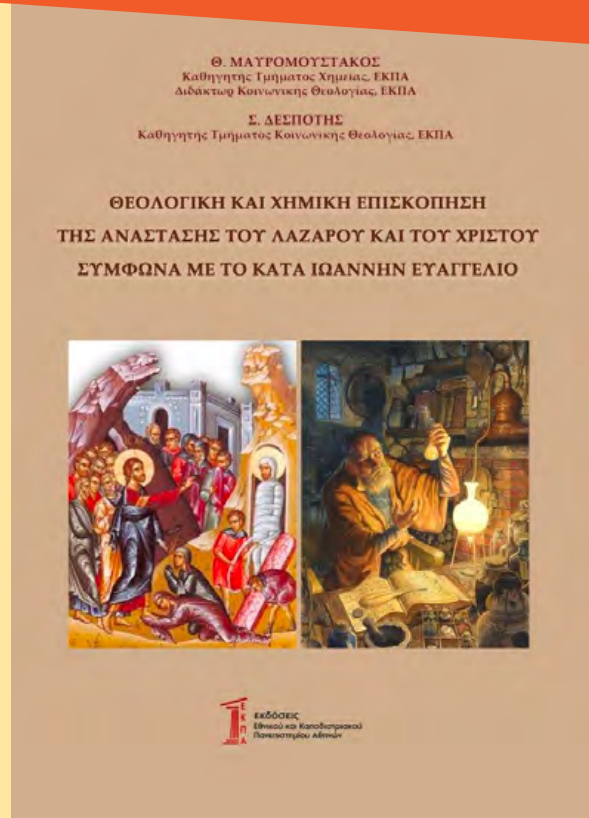




Πάπυρος: Η περιπέτεια του βιβλίου από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα

Ένα ταξίδι στη ζωή του βιβλίου: μια διαδρομή με στάσεις στα πεδία μάχης του Αλέξανδρου, στα παλάτια της Κλεοπάτρας και στον τόπο δολοφονίας της Υπατίας, στις πρώτες βιβλιοθήκες και στα εργαστήρια χειρογράφων, στις πυρές όπου καίγονταν απαγορευμένοι κώδικες, και στα γκουλάγκ, στη βιβλιοθήκη του Σαράγεβο και στον υπόγειο λαβύρινθο της Οξφόρδης το έτος 2000. Ένα νήμα που ενώνει τους κλασικούς με τον ιλιγγιώδη σύγχρονο κόσμο... Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Θεολογική και Χημική επισκόπηση της Ανάστασης του Λαζάρου και του Χριστού σύμφωνα με το κατά Ιωάννην Ευαγγέλιο



Το βιβλίο κυκλοφορεί από τις Εκδόσεις του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Συγγραφείς του είναι ο κ. Θ. Μαυρομούστακος, καθηγητής του Τμήματος Χημείας και διδάκτωρ Θεολογίας του ΕΚΠΑ, και ο κ. Σ. Δεσπότης, καθηγητής και Πρόεδρος του Τμήματος Κοινωνικής Θεολογίας και Θρησκευολογίας του ΕΚΠΑ. Το βιβλίο επιστρατεύει την επιστήμη της Χημείας όχι για να αποδείξει αλλά για να ερμηνεύσει τα ευαγγελικά κείμενα. Η συμβολικότητα των αριθμών και το χημικό περιεχόμενο της σύμνας και της αλόης γίνονται αφετηρία για τους συγγραφείς για να εξηγήσουν και να εμβαθύνουν τις περιγραφές των θεολογικών κειμένων. Ο Πλάτωνας, ο Πλωτίνος, ο Αριστοτέλης, ο Αγ. Αυγουστίνος, συνυπάρχουν στο κείμενο και το υφαίνονται με τον ρόλο τους δίπλα στο Γαληνό, τον Παράκελσο, αλλά και τους Μπόιλ και Λαβουαζιέ. Ένα βιβλίο γραμμένο με τρόπο εύληπτο για το ευρύτερο μη εξειδικευμένο κοινό, ένα βιβλίο για όσους πιστεύουν αλλά και για όσους δεν πιστεύουν. Αλλάζοντας τη θέση στο κόμμα στη γνωστή ρήση, το βιβλίο μας προτρέπει στο: «πίστευε και μη, ερεύνα». Βρείτε το βιβλίο στην επίσημη ιστοσελίδα των εκδόσεων ΕΚΠΑ: ekdoseis.eadppa.gr

quote of the day

THE EARTH IS WHAT ALL WE HAVE
IN COMMON

Wendell Berry



tip of the day



20 Απριλίου

> Ημέρα της Κινέζικης Γλώσσας

21 Απριλίου

> Παγκόσμια Ημέρα Δημιουργικότητας και Καινοτομίας
> British National Tea Day

22 Απριλίου

> Ημέρα της Γης

23 Απριλίου

> World Book and Copyright Day
> English Language Day
> Spanish Language Day

24 Απριλίου

> Διεθνής Ημέρα Γλυπτικής
> Fashion Revolution Day