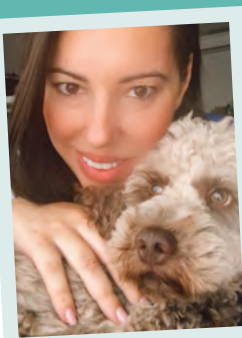


SAY *yes* to the **press**



ΖΩΗ... ΣΤΟ ΠΡΑΣΙΝΟ!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Υπάρχει ένα ρητό που λέει “ο ευκολότερος τρόπος για να σώσεις την ψυχική σου υγεία είναι να απομακρυνθείς από τη ζώνη άνεσής σου”. Η αλήθεια είναι πως δεν μπορούμε να ελέγξουμε πώς νιώθουμε ή τι ακριβώς θέλουμε, αλλά μπορούμε να ελέγξουμε τον τρόπο με τον οποίο προσπαθούμε να το αποκτήσουμε. Το να βγούμε από την comfort zone μας θα ήταν σαν να προετοιμαζόμαστε για ένα ταξίδι, οπότε καλό θα ήταν να έχουμε όλα όσα μπορεί να χρειαστούμε.

Πολλοί από εμάς νιώθουμε τόσο άνετα στο μικρόκοσμό μας που δεν επιχειρούμε ποτέ να ζήσουμε έστω για λίγο έξω από την comfort zone μας. Δεν είναι ότι δεν προσπαθούμε ποτέ να κάνουμε τα πράγματα διαφορετικά ή καλύτερα, αλλά έρχεται ένα σημείο που νιώθεις ότι δεν μπορείς να διαχειριστείς άλλες αλλαγές και ο εγκέφαλός σου απλώς κλείνει ως αμυντικός μηχανισμός. Αλλά η αλήθεια είναι πως κάθε αλλαγή μας κρατά ανανεωμένους, ενθουσιασμένους και γεμάτους ενέργεια. Αν θέλετε να είστε ευτυχημένοι και υγιείς, πρέπει να κάνετε τη ζωή σας πιο εύκολη, βγάζοντας τον εαυτό σας από τη ζώνη άνεσής σας κατά καιρούς.

Ένα βήμα τη φορά

Εάν νιώθεις πως κάτι σε “υπερβαίνει” δοκίμασε να το χωρίσεις σε μικρότερα στοιχεία. Ένα βήμα τη φορά! Έτσι αντί να το βλέπεις ως ένα γιγάντιο βουνό που πρέπει να ανέβεις, χώρισέ το σε “λοφάκια” και αυτό θα σε βοηθήσει να νιώσεις μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και να αντιμετωπίσεις τις προκλήσεις με λίγο μεγαλύτερη ευκολία.

Υποστήριξη

Συχνά είναι δύσκολο να ξεφύγεις από τη ζώνη άνεσής σου μόνος σου. Επιστρατεύστε φίλους και συγγενείς για υποστήριξη, υπενθυμίζοντάς τους ότι πρόκειται για έναν συγκεκριμένο στόχο, όπως η αίτηση για μια δουλειά που πραγματικά θέλεις αλλά φοβάσαι την απόρριψη και δεν το τολμάς ποτέ. Οι δικοί μας άνθρωποι μπορούν να μας αποσπάσουν την προσοχή όταν η αυτοπεποίθησή μας είναι χαμηλή ή απλά να μας ενθαρρύνουν.

Γιορτάστε κάθε μικρή νίκη

Για να ξεφύγετε από τη comfort zone σας, πρέπει να γιορτάζετε κάθε μικρή νίκη. Ανεξάρτητα από το πόσο απλό ή πόσο μικρό μπορεί να φαίνεται στους άλλους, κάθε βήμα που κάνετε για να διευρύνετε τις δεξιότητες και τις γνώσεις σας είναι ένα σημαντικό επίτευγμα και είναι όλο δικό σας! Επιβραβεύστε τον εαυτό σας και γιορτάστε το. Ότι και αν καταφέρατε όσο μικρό και αν είναι επιβραβεύστε τον εαυτό σας γιατί έτσι είναι πιθανότερο να παραμείνετε αφοσιωμένοι στο στόχο σας καθώς βλέπετε πρόοδο!

Tip of the Day: Μια συχνή παρανόηση είναι ότι η comfort zone είναι μόνο για φοβισμένους ανθρώπους ή αυτούς που έχουν μια έμφυτη απέχθεια για την αλλαγή. Στην πραγματικότητα όλοι έχουμε τη δική μας comfort zone γιατί κατά βάθος η εξοικείωση και η οικειότητα που μας προσφέρει μας κάνει να νιώθουμε ήρεμοι και ασφαλείς. Είναι πραγματικά πολύ δύσκολο να πιέξεις συνεχώς τα όριά σου αλλά και να παίζεις μόνιμα έξω από την comfort zone σου ακόμα και όταν γνωρίζεις πως κάτι τέτοιο θα μπορούσε να είναι επωφελές με πολλούς τρόπους. Συχνά, οι δικοί μας φόβοι, και ειδικά ο φόβος να φανούμε ανόητοι ή να αποτύχουμε, μας εμποδίζουν να είμαστε παραγωγικοί και να δοκιμάζουμε νέα πράγματα. Εγώ θα σου πω να τολμήσεις και να βγεις έξω από την comfort zone σου γιατί αν το σήμερα είναι το ίδιο με χθες τότε και το αύριο θα είναι ακριβώς το ίδιο, εκτός και αν καταλάβεις εγκαίρως πως τα σπουδαία πράγματα δεν έρχονται όσο ζεις στο μικρόκοσμό σου...

Ζωή... στο πράσινο!

Η πράσινη... στροφή είναι απαραίτητη για ένα βιώσιμο μέλλον. Και στην πράξη φαίνεται πως το συνειδητοποιούμε όλο και περισσότερο.



Με γνώμονα την υγεία μας και την προστασία του περιβάλλοντος

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή έχει ως στόχο της να διασφαλίσει ότι η παραγωγή των τροφίμων είναι αποδοτική και ότι τα τρόφιμα είναι προσιτά για όλους, αλλά και υγιεινά. Οι παραγωγοί, οι έμποροι και οι μεγάλες αλυσίδες σούπερ μάρκετ από την πλευρά τους επιχειρούν να προωθήσουν νέες σειρές προϊόντων, που είναι πιο ασφαλή για τους καταναλωτές και για το περιβάλλον. Στους στόχους της ΕΕ είναι η μείωση χρήσης φυτοφαρμάκων και λιπασμάτων κατά 50% έως το 2030 και αύξηση της βιολογικής καλλιέργειας στο 25 % της γεωργικής γης στην Ευρώπη μέχρι το 2030.

Γνωρίζετε ότι...

Περίπου το ένα τρίτο των παγκόσμιων εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου προέρχεται από τα συστήματα τροφίμων, σύμφωνα με έκθεση της διακυβερνητικής επιτροπής για την κλιματική αλλαγή (IPCC).

Η υβριδική εργασία & το "πράσινο" μέλλον

Η υβριδική εργασία, που μας συστήθηκε κατά την περίοδο



της πανδημικής κρίσης, όχι μόνο είναι ακόμα εδώ αλλά συμβάλλει σε ένα βιώσιμο μέλλον.

Σύμφωνα με τη νέα έρευνα της IWG, το 66% των εργαζομένων υποστηρίζει ότι είναι σημαντικό να περιοριστούν οι καθημερινές μετακινήσεις, ενώ το 76% τονίζει πως οι λιγότερες μετακινήσεις αποτελούν ένα σημαντικό βήμα για την καταπολέμηση της κλιματικής κρίσης. Οι ηγέτες των επιχειρήσεων συμφωνούν με το 69% να δηλώνει ότι η μείωση των καθημερινών μετακινήσεων του προσωπικού συμβάλλει στους στόχους βιωσιμότητας των εταιριών.

Παράλληλα, το 77% των ερωτηθέντων εκτιμά ότι η υβριδική εργασία έχει θετικό αντίκτυπο στη μείωση του αποτυπώματος άνθρακα της εταιρίας, καθώς αποδεσμεύει τους εργαζόμενους από καθημερινές μετακινήσεις και τους επιτρέπει να μοιράζουν τον χρόνο στο γραφείο, το σπίτι ή σε ένα ευέλικτο χώρο εργασίας.

Στα οφέλη της υβριδικής εργασίας συμπεριλαμβάνονται, σύμφωνα με την έρευνα της IWG, η πιο δίκαιη κατανομή των οικογενειακών ευθυνών, η αύξηση της παραγωγικότητας και η ευεξία.

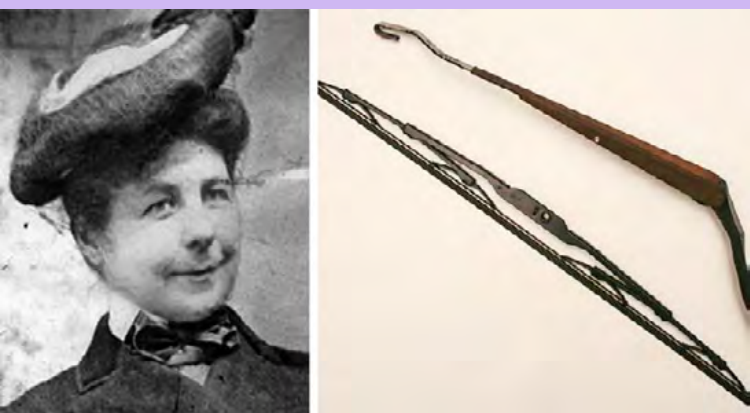
Claire's Sparkling Room

10 δημιουργίες που εφευρέθηκαν από γυναίκες και έχουν αλλάξει τον κόσμο προς το καλύτερο

Οι γυναίκες έχουν συνηθίσει να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες που συναντούν στην αγορά εργασίας και γενικότερα στην καθημερινότητα, οι οποίες οφείλονται συνήθως στην ανισότητα των φύλων. Γι' αυτό είναι εκπληκτικό να γνωρίζουμε ποιες σημαντικές εφευρέσεις χρησιμοποιούμε που αναπτύχθηκαν από γυναίκες, οι οποίες αναμφίβολα έσπασαν τα πρότυπα της εποχής που ζούσαν και μας άφησαν μια ολόκληρη κληρονομιά.



10. Υαλοκαθαριστήρες παρμπρίζ



©Fotógrafa desconhecido/WikimediaCommons, ©Ildar Sagdejev/WikimediaCommons

Αυτό το απαραίτητο εργαλείο για την εξασφάλιση καλής ορατότητας των οδηγών τις βροχερές μέρες δημιουργήθηκε και κατοχυρώθηκε με δίπλωμα ευρεσιτεχνίας από τη Mary Anderson το 1903, η οποία σκέφτηκε την ιδέα αφού χρειάστηκε να οδηγήσει στη μέση μιας χιονόπτωσης, συνειδητοποιώντας τη δυσκολία και τη σημασία του να διατηρείς το παρμπρίζ καθαρό.

να ανοίξει πολλές τρύπες σε αυτό. Πήρε ένα φύλλο χαρτί από το σημειωματάριο του γιου της, φίλτράρισε το ποτό και το αποτέλεσμα ήταν εκπληκτικό. Η Melitta κατοχύρωσε το δίπλωμα ευρεσιτεχνίας το 1908 και αμέσως μετά ξεκίνησε τη δική της επιχείρηση.

Χρόνια αργότερα, κατά τη διάρκεια του Α' Παγκοσμίου Πολέμου, η εταιρεία αντιμετώπισε πολλές δυσκολίες, όμως κατάφερε να κρατηθεί και να αναπτυχθεί.

Η Melitta ανησυχούσε επίσης για την ευημερία των υπαλλήλων της, γι' αυτό αποφάσισε να αυξήσει την περίοδο των διακοπών τους, να μειώσει τις ώρες εργασίας τους, να τους δώσει μπόνους Χριστουγέννων και να δημιουργήσει ένα κοινωνικό ταμείο για αυτούς. Σήμερα, η εταιρεία παραμένει ισχυρή και διοικείται από μέλη της οικογένειας.

8. Σύριγγα για ένεση



©IES Federico Balart, Pliego, Región de Murcia/YouTube, ©pxhere

Μια Αμερικανίδα νοσοκόμα, η Letitia Mumford Geer, ήταν υπεύθυνη για τη δημιουργία της πρώτης σύριγγας που λειτουργεί με έμβολο, η οποία κατασκευάστηκε το 1899. Αυτό το εργαλείο έδωσε τη δυνατότητα στους γιατρούς να χειρίζονται τα πάντα με το ένα χέρι.

Χωρίς αμφιβολία, αυτή ήταν μια σημαντική καινοτομία στον τομέα της υγείας και επεκτάθηκε σε πολλούς άλλους τομείς, εκτός από το να χρησιμεύσει ως αφετηρία για τη σύριγγα που γνωρίζουμε σήμερα.

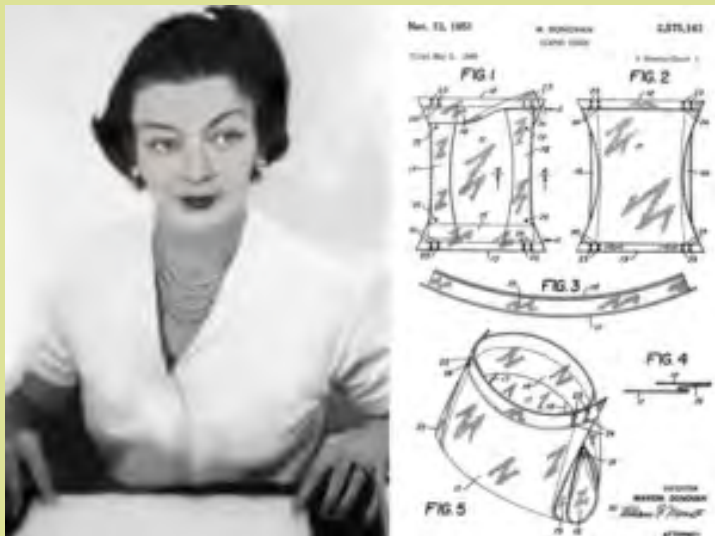
9. Φίλτρο καφέ



©Fotógrafa desconhecido/WikimediaCommons, ©Kaffeetastisch/Pixabay

Η Melitta Bentz, μια νοικοκυρά, διαπίστωσε ότι ο καθαρισμός των υφασμάτινων φίλτρων καφέ που χρησιμοποιήθηκαν εκείνη την εποχή ήταν εξαιρετικά κουραστικός. Έτσι αποφάσισε να προσπαθήσει να βρει έναν νέο τρόπο για το φίλτράρισμα. Αφού έκανε κάποιες δοκιμές, αποφάσισε να πάρει ένα τσίγκινο κύπελλο και

7. Πάνες μιας χρήσης



Η Marion Donovan δημιούργησε την πρώτη πάνα μιας χρήσης ανθεκτική στα υγρά. Η ιδέα προέκυψε λίγο μετά τον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο, όταν αφοσιώθηκε πλήρως στην οικογενειακή της ζωή και τις οικιακές δραστηριότητες. Με μια ραπτομηχανή και μια κουρτίνα μπάνιου κατάφερε να δημιουργήσει το πρώτο της πρωτότυπο.

6. Πλυντήριο πιάτων



©Post of Romania/WikimediaCommons

Η Josephine Cochrane κατασκεύασε το πρώτο πλυντήριο πιάτων το 1886. Λίγα χρόνια αργότερα, κατάφερε να προσελκύσει το ενδιαφέρον των επιχειρηματιών εστιατορίων κατά τη διάρκεια μιας έκθεσης στο Σικάγο, αλλά η μηχανή απέκτησε πραγματική σημασία μόλις τη δεκαετία του 1950, μια περίοδο που έγινε πιο προσιτή στους καταναλωτές.

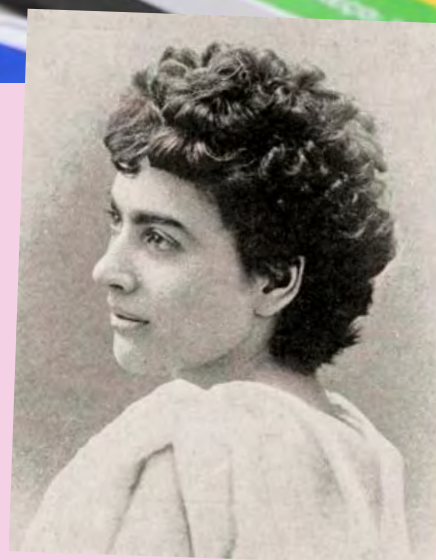


5. Μονόπολη

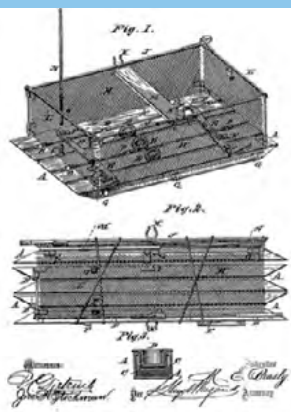


©Fotógrafo desconhecido/Wikimedia-Commons, ©Júlio Cesar J.Cesar/Pixabay

Η σχεδιάστρια Elizabeth J. Phillips ήταν η δημιουργός του διάσημου επιτραπέζιου παιχνιδιού Monopoly. Αρχικά, η ιδέα ήταν να μεταφέρει την έννοια της οικονομίας και να δείξει πόσο επιβλαβές ήταν το καπιταλιστικό σύστημα. Το παιχνίδι, το οποίο κατοχυρώθηκε με δίπλωμα ευρεσιτεχνίας το 1904, πουλήθηκε σαν να είχε σχεδιαστεί από τον Τσαρλς Ντάρου. Ευτυχώς, μετά τη γνωριμία με τον πραγματικό δημιουργό, η εταιρεία αναζήτησε έναν τρόπο να αποζημιώσει τη Lizzie Magie, όπως την έλεγαν.



4. Ναυαγιοσωστική λέμβος



©Maria Beasley/WikimediaCommons, ©Fotógrafo desconhecido/WikimediaCommons

Μετά την επιτυχία της εφευρέσής της για να επιταχύνει την παραγωγή βαρελιών, η Maria Beasley αποφάσισε να δημιουργήσει μια πιο συμπαγή, ασφαλέστερη και εύχρηστη σωσίβια λέμβο. Ήταν τότε, το 1880, που ανέπτυξε το νέο σχέδιο. Αυτό που δεν φανταζόταν ποτέ ήταν ότι, χρόνια αργότερα, οι σωσίβια λέμβους της θα βοηθούσαν να σωθούν πολλοί άνθρωποι στο πιο διάσημο ναυάγιο του κόσμου: τον Τιτανικό.

3. Αόρατο γυαλί



©Smithsonian Institution από Ηνωμένες Πολιτείες/WikimediaCommons

Η Katharine Burr Blodgett ήταν η πρώτη γυναίκα που κέρδισε Ph.D. στη φυσική στο Πανεπιστήμιο του Κέμπριτζ το 1926. Χρόνια αργότερα, εφηύρε γυαλί χαμηλής ανακλαστικότητας (αόρατο γυαλί), το οποίο βοήθησε στη βελτίωση της κάμερας, του μικροσκοπίου και της τεχνολογίας του προβολέα της εποχής της. Η τεχνολογία της χρησιμοποιήθηκε ακόμη και για τα γυρίσματα της διάσημης ταινίας “Όσα παίρνει ο άνεμος”.

2. Kevlar (ισχυρές ίνες)



©Ίδρυμα Chemical Heritage/WikimediaCommons

Η Stephanie Kwolek, η οποία είχε Ph.D. στη χημεία, ήταν η δημιουργός της εξαιρετικά ισχυρής ίνας γνωστής ως Kevlar. Αυτή η ίνα μπορεί να είναι έως και 5 φορές ισχυρότερη από το ατσάλι και χρησιμοποιείται για την κατασκευή αλεξίσφαιρων γιλέκων και πολλών άλλων προϊόντων.

1. Ασύρματο δίκτυο



©MGM/Clarence Bull/WikimediaCommons

Η ηθοποιός και εφευρέτης [Hedy Lamarr](#) ανέπτυξε, σε συνεργασία με τον φίλο και συνθέτη της George Antheil, μια τεχνολογία γνωστή ως πρόδρομος του Wi-Fi. Η ιδέα της επέτρεψε τον τηλεχειρισμό των τορπιλών, καθώς και την αποτροπή της αναχαίτισής τους από τους εχθρούς, αλλάζοντας τη συχνότητα των ραδιοφωνικών σημάτων σε μια φασματική ζώνη. Ωστόσο, εκείνη την εποχή, το Ναυτικό των Ηνωμένων Πολιτειών δεν ήθελε να εφαρμόσει την εφεύρεση, η οποία άρχισε να χρησιμοποιείται μόνο πολλά χρόνια αργότερα. Ευτυχώς, στα τέλη της δεκαετίας του 1990, το δίδυμο έλαβε ένα σημαντικό βραβείο για την ανακάλυψή τους.

Αυτές και πολλές άλλες γυναίκες έφεραν επανάσταση στον κόσμο και έγιναν παραδείγματα δύναμης, θάρρους και αποφασιστικότητας! Γνωρίζετε ότι αυτά τα προϊόντα εφευρέθηκαν από γυναίκες; Γνωρίζετε άλλες γυναίκες εφευρέτριες ή δημιουργίες που εφευρέθηκαν από γυναίκες που δεν αναφέρονται παραπάνω; Στείλτε μου μήνυμα στο claire@sayyescomm.gr για να κάνουμε και part2!



Γιώργος Τσόλικας,
Chef @Okio Restaurant

Μπριζόλες χοιρινές με μέλι

**Σήμερα σας προτείνουμε μπριζόλες με μέλι που λιώνουν στο στόμα σας!
Ακολουθήστε τη συνταγή και θα την κάνετε ξανά και ξανά...**

Υλικά:

2 τμχ μπριζόλες χοιρινές
1 τμχ κρεμμύδι λευκό
1 κ.σ. μέλι
100 ml μαύρη μύρα
1 κ.γ. καπνιστή πάπρικα
1 σκελίδα σκόρδο
Θυμάρι φρέσκο
Χυμός από 2 λεμόνια

Τρόπος παρασκευής

- Μαρινάρουμε τις μπριζόλες από το προηγούμενο βράδυ.
- Την επόμενη μέρα αφαιρούμε από τη μαρινάδα και ψήνουμε στη σχάρα.
- Σερβίρουμε με τορτίγιες ψητές και πατάτες στη θράκα.





ZAGORI

green cola

ημέρες θάλασσας

ZAGORI Go Green & Green Cola, υποστηρικτές του θεσμού «Ημέρες Θάλασσας» του Δήμου Πειραιά



ZAGORI

green cola

ημέρες θάλασσας

Το ZAGORI Go Green και η Green Cola υποστήριξαν το θεσμό «Ημέρες Θάλασσας 2022» που διοργάνωσε ο Δήμος Πειραιά για 8 η συνεχόμενη χρονιά, με πληθώρα εκδηλώσεων

με επίκεντρο τη θάλασσα, την ιστορία και τον πολιτισμό του Πειραιά.

Οι «Ημέρες Θάλασσας 2022» που πραγματοποιήθηκαν στην έναρξη του καλοκαιριού, περιλάμβαναν περισσότερες από 100 δράσεις, ημερίδες, εκθέσεις, ξεναγήσεις σε πολιτιστικούς χώρους του Πειραιά, σινεμά, συναυλίες, aqua park και άλλες δραστηριότητες. Το ZAGORI GO Green και η Green Cola συμμετείχαν στο σημαντικό πολιτιστικό δρώμενο του Πειραιά, προσφέροντας στο κοινό να απολαύσει δροσερές υγιεινές επιλογές με αναψυκτικά Green Cola και Φυσικό Μεταλλικό Νερό ZAGORI GO Green. Το ZAGORI GO Green και η Green Cola ήταν η καλύτερη «παρέα» μικρών και μεγάλων που παρακολούθησαν σινεμά δίπλα στη θάλασσα στον Όρμο της Αφροδίτης, έκαναν τις βουτιές τους στο Blue Aqua Park το θεματικό πάρκο στη πλατεία Αλεξάνδρας, και χόρευαν στη συναυλία με τη φιλαρμονική Πειραιά και το συγκρότημα "The Swingin' Cats". Το ZAGORI GO GREEN και η Green Cola είναι ένθερμοι υποστηρικτές κοινωνικών και πολιτιστικών δρώμενων που προάγουν τον πολιτισμό και τον αθλητισμό, στοχεύοντας παράλληλα στην εκπαίδευση και την ψυχαγωγία των πολιτών.

Η Γενική Διεύθυνση Κανονιστικής Συμμόρφωσης και Εταιρικής Διακυβέρνησης της Εθνικής Τράπεζας της Ελλάδος διαθέτει το πρώτο διαπιστευμένο πιστοποιητικό σύμφωνα με το πρότυπο ISO 37301



ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ

Η TÜV AUSTRIA Hellas, ο κορυφαίος οργανισμός Πιστοποίησης και Επιθεωρήσεων, ανένιμε το πρώτο Διαπιστευμένο Πιστοποιητικό Συστήματος Κανονιστικής Συμμόρφωσης ISO 37301 στην Εθνική Τράπεζα της Ελλάδος, σε συνέχεια επιτυχούς επιθεώρησής της. Με την εν λόγω πιστοποίηση, η TÜV AUSTRIA Hellas επιβεβαιώνει ότι η Γενική Διεύθυνση Κανονιστικής Συμμόρφωσης και Εταιρικής Διακυβέρνησης της Εθνικής Τράπεζας της Ελλάδος συμμορφώνεται με τις απαιτήσεις που προκύπτουν για την κανονιστική συμμόρφωση και τις αρχές της εταιρικής διακυβέρνησης. Η νέα υπηρεσία της TÜV AUSTRIA Hellas, του πρώτου Διαπιστευμένου Οργανισμού Πιστοποίησης της Ελλάδας και έναν από τους πρώτους σε πανευρωπαϊκό επίπεδο για το πρότυπο ISO 37301, αφορά τους οργανισμούς, που επιδιώκουν σταθερή τήρηση των υποχρεώσεων συμμόρφωσης και εξοπλίζει τους οργανισμούς με ένα σύνολο εργαλείων (πολιτικές, διαδικασίες και ελέγχους), που τους επιτρέπει να δημιουργήσουν και να διατηρήσουν μια κουλτούρα συμμόρφωσης.

Ο Γενικός Διευθυντής Κανονιστικής Συμμόρφωσης και Εταιρικής Διακυβέρνησης της Τράπεζας και του Ομίλου, κος Παναγιώτης Δασμάνογλου αναφέρει σχετικά: Σε συνέχεια του έργου μας και πιστά προσηλωμένοι στις διεθνείς πρακτικές, επιβεβαιώνουμε για μία ακόμα φορά τη Συμμόρφωση μας με τις εποπτικές απαιτήσεις και τις βέλτιστες πρακτικές, και είμαστε περήφανοι που πρώτοι απ' όλους λάβαμε διαπιστευμένο πιστοποιητικό σύμφωνα με το νέο πρότυπο ISO 37301, για την Κανονιστική Συμμόρφωση των οργανισμών.

TÜV
AUSTRIA

HELLAS



*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*

Αυτοάνοσα ρευματικά νοσήματα: Πώς επηρεάζουν το δέρμα

Τα αυτοάνοσα ρευματικά νοσήματα είναι ετερογενείς διαταραχές που -πολλές φορές - σχετίζονται με σημαντική νοσηρότητα και θνησιμότητα.



Ένα αυτοάνοσο νόσημα είναι μια πολυσυστηματική διαταραχή κατά την οποία το σώμα επιτίθεται στον εαυτό του. Αυτό προκαλεί πολλά διαφορετικά συμπτώματα που επηρεάζουν τις αρθρώσεις, τα εσωτερικά όργανα και το δέρμα. Έχουν περιγραφεί αρκετές δερματικές εκδηλώσεις στην εμφάνιση, συσχέτιση και εξέλιξη διαφόρων ρευματικών παθήσεων.

Εκτός από τις ιατρικές τους επιπτώσεις, αυτές οι δερματικές εκδηλώσεις μπορεί να είναι πηγή ψυχολογικής επιβάρυνσης του ασθενούς.

Τα δερματικά χαρακτηριστικά μπορεί να προηγούνται, να συνυπάρχουν ή να ακολουθούν την ανάπτυξη της ρευματικής νόσου. Οι δερματικές εκδηλώσεις μπορεί να επιτρέψουν τη διάγνωση ρευματολογικών διαταραχών.





συνέχεια γίνονται πιο παχιές και σκληρές. Αυτές οι βλάβες του δέρματος στη συνέχεια εξαπλώνονται σε άλλες περιοχές του δέρματος.

Δερματομυοσίτιδα

Η δερματομυοσίτιδα είναι μια ιδιοπαθής μικροαγγειοπάθεια που χαρακτηρίζεται από δερματικές αλλαγές με (ή χωρίς, σε ορισμένες περιπτώσεις) μυοπάθεια. Σε μυοπαθητικές περιπτώσεις, το εξάνθημα προηγείται της μυϊκής αδυναμίας σε ποσοστό έως και 50% των ασθενών. Τα παθολογιομικροσκοπικά χαρακτηριστικά της δερματομυοσίτιδας περιλαμβάνουν το σημείο Gottron, ένα ερυθροπλακώδες εξάνθημα στις αρθρώσεις των εκτεινόντων δακτύλων.

Η αυτοάνοση αιτία των αυτοάνοσων παθήσεων με προσβολή του δέρματος επιβεβαιώνεται με την βιοψία της δερματικής βλάβης με τη μέθοδο άμεσου ανοσοφθορισμού που αποκαλύπτει την εναπόθεση αντισωμάτων στο δέρμα.

Υπάρχουν πολλά Αυτοάνοσα νοσήματα που επηρεάζουν το δέρμα:

Δερματικός ερυθηματώδης λύκος

Περίπου το 25% των ασθενών με συστηματικό ερυθηματώδη λύκο (ΣΕΛ) παρουσιάζουν αρχικά προσβολή του δέρματος. Είναι σημαντικό να ταξινομηθεί σωστά ο δερματικός ερυθηματώδης λύκος (CLE), καθώς βοηθά στον προσδιορισμό του υποκείμενου τύπου και της σοβαρότητας του SLE.

Ο λύκος είναι μια σοβαρή αυτοάνοση ασθένεια που προσβάλλει κυρίως γυναίκες σε αναπαραγωγική ηλικία. Υπολογίζεται ότι 1,5 εκατομμύριο άνθρωποι στις ΗΠΑ πάσχουν από λύκο. Όταν η ασθένεια είναι πιο σοβαρή, μπορεί να επηρεάσει ολόκληρο το σώμα, συμπεριλαμβανομένου του δέρματος, των αρθρώσεων, των νεφρών, της καρδιάς, των πνευμόνων, των αιμοφόρων αγγείων και του εγκεφάλου. Τέσσερα από τα εννέα κριτήρια του Αμερικανικού Κολλεγίου Ρευματολογίας για τον ΣΕΛ είναι δερματικά σημάδια (δηλαδή, εξάνθημα ελονοσίας/πεταλούδας, δισκοειδής πλάκες, φωτοευαισθησία και στοματικά έλκη).

Σκληρόδερμα

Αυτή είναι μια διαταραχή του συνδετικού ιστού που προκαλεί πάχυνση και σκλήρυνση του δέρματος (μια διαδικασία γνωστή ως ίνωση). Τα αιμοφόρα αγγεία μπορεί επίσης να προσβληθούν. Το σκληρόδερμα συνήθως ξεκινά με μερικές ξηρές κηλίδες δέρματος στα χέρια ή το πρόσωπο που στη

Ψωριασική Αρθρίτιδα

Η ψωρίαση έχει συνήθως μια χαρακτηριστική εμφάνιση σαφώς καθορισμένων ερυθριματωδών φολιδωτών πλακών. Ο επιπολασμός της ψωρίασης είναι 3%, και ένα ποσοστό ασθενών με ψωρίαση: 6% έως 42% θα εμφανίσει ψωριασική αρθρίτιδα. Η ψωριασική αρθρίτιδα μπορεί να συνυπάρχει (15-20%) ή να προηγείται (10-15%) της δερματικής προσβολής, ειδικά σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Τα συμπτώματα και τα σημεία της φλεγμονώδους αρθρίτιδας θα πρέπει να διερευνώνται μετά από εξέταση σε ασθενείς με ψωρίαση.

Συμπερασματικά

Η ολοκληρωμένη αξιολόγηση των δερματικών ευρημάτων των ρευματικών παθήσεων είναι σημαντική για να καταστεί δυνατή η ακριβής διάγνωση. Τα σημάδια του δέρματος είναι χρήσιμα στη διάγνωση της ρευματικής νόσου, καθώς συχνά προηγούνται των συστηματικών συμπτωμάτων. Μπορούν επίσης να λειτουργήσουν ως προγνωστικός δείκτης και να προβλέψουν τη συστηματική συμμετοχή.



Λουξ: Δυναμικό λανσάρισμα για το παγωμένο τσάι Λουξ Tea

Η Λουξ πρόσφατα προχώρησε στο λανσάρισμα της σειράς παγωμένου τσάι, συστήνοντας στο κοινό την ανανεωμένη σειρά Λουξ Tea, που αποτελείται από τρεις μοναδικές γεύσεις. Η παρουσίαση της ανανεωμένης ταυτότητας των προϊόντων της Λουξ ήρθε λίγο πριν τον ερχομό του καλοκαιριού για να χαρίσει στιγμές φυσικής απόλαυσης. Η ανανεωμένη σειρά Λουξ Tea, αποτελείται από τρεις υπέροχες γεύσεις: μαύρο τσάι με λεμόνι, ροδάκινο και πράσινο τσάι με κόκκινα φρούτα. Τα προϊόντα της σειράς Λουξ Tea περιέχουν 100% φυσικά γλυκαντικά, φυσικούς χυμούς σε ποσοστό 3% έως 5%, χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη και δεν περιέχουν συντηρητικά. Η σύσταση αυτών των προϊόντων προσφέρει μια επιλογή πρωτόγνωρης απόλαυσης με μειωμένες θερμίδες, χωρίς την προσθήκη ζάχαρης και τεχνικών γλυκαντικών και εγγυάται ένα ασύγκριτα φυσικό, γευστικό αποτέλεσμα. Το τσάι με λεμόνι, το τσάι με ροδάκινο και το τσάι με κόκκινα φρούτα της σειράς Λουξ Tea κυκλοφορούν σε νέες, ανανεωμένες συσκευασίες των 500 ml και 1.5 λίτρου. Η Λουξ δίνει ιδιαίτερη βαρύτητα στην καινοτομία των προϊόντων της προτάσεων προσφέροντας απόλαυση σε κάθε γουλιά με την παραγωγή άριστης ποιότητας προϊόντων με εκλεκτές πρώτες ύλες. Η διαφημιστική εταιρία New Age έχει σχεδιάσει τα εικαστικά των ετικετών για τη σειρά Λουξ Tea.

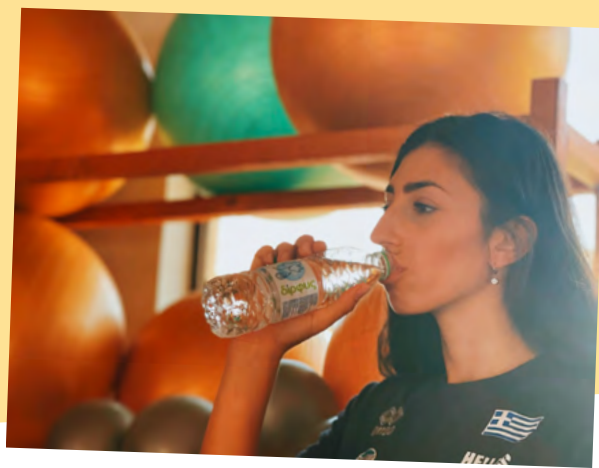


Press Room

Η Δίρφυς χορηγός των Εθνικών Ομάδων Βόλεϊ



Η εταιρεία εμφιάλωσης νερού Δίρφυς Α.Ε. αποτελεί υπερήφανο χορηγό των Εθνικών Ομάδων Βόλεϊ, στηρίζοντάς τις για τρίτη συνεχή χρονιά μέσω της προσφοράς μεγάλων ποσοτήτων νερού για την κάλυψη των αναγκών τους. Ειδικότερα, η εταιρεία είναι χορηγός της Εθνικής Ομάδας βόλεϊ Ανδρών, Γυναικών, Παιδών και Παγκορασίδων, αποτελώντας πολύτιμο σύμμαχο στην προετοιμασία και στους επίσημους αγώνες τους. Αξίζει να αναφερθεί, ότι όλες οι κατηγορίες Εθνικών Ομάδων Βόλεϊ έχουν σημειώσει αξιόλογες νίκες και διακρίσεις σε διεθνές επίπεδο. Μέσω της χορηγίας, η Δίρφυς ενώνει δυνάμεις με τους αθλητές κάθε ηλικίας που αγωνίζονται για την υψηλότερη κατάταξη των ομάδων τους και την ανάδειξη του ελληνικού αθλητισμού στηρίζοντας τις αγωνιστικές τους υποχρεώσεις. Η Δίρφυς σε μηνιαία βάση ανταποκρίνεται αποτελεσματικά στις ανάγκες των Εθνικών Ομάδων Βόλεϊ για τους αγώνες τους σε ολόκληρη τη χώρα προσφέροντας με τα προϊόντα της δροσιά και ενυδάτωση. Η εταιρεία θέτει ως προτεραιότητα τη συμβολή σε δράσεις και διοργανώσεις που έχουν θετικό αντίκτυπο στις τοπικές κοινωνίες. Η ευβοιώτικη εταιρεία εμφιάλωσης νερού στηρίζει έμπρακτα την ελληνική αθλητική κοινότητα τόσο σε ερασιτεχνικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο.





Νέο κατάστημα Γρηγόρης στο Ρόιτλινγκεν της Γερμανίας

Ο **Γρηγόρης** συνεχίζει την επέκτασή του στο εξωτερικό και εγκαινιάζει το 6ο κατάστημά του στη Γερμανία. Μετά τη Νυρεμβέργη και το Βερολίνο, ο Γρηγόρης κάνει μία στάση στην γραφική πόλη Ρόιτλινγκεν. Στον πεζόδρομο του εμπορικού κέντρου της πόλης, το νέο κατάστημα Gregory's έγινε δεκτό με μεγάλο ενθουσιασμό από τους Γερμανούς καταναλωτές, οι οποίοι έχουν αγκαλιάσει με ιδιαίτερη αγάπη τόσο τους **κρύους καφέδες** Espresso freddo & Cappuccino freddo, όσο και τις ελληνικές γεύσεις. Οι **παραδοσιακές πίτες** του **Γρηγόρη**, οι **ευφάνταστες σαλάτες**, τα **φρεσκοφτιαγμένα σάντουιτς**, τα **λαχταριστά γλυκίσματα**, οι **φρεσκοστυμμένοι χυμοί** και οι προτάσεις **vegan & protein**, γίνονται καθημερινά ανάρπαστες, καθώς εκτός από την ξεχωριστή τους γεύση, προσφέρονται στους πελάτες με ένα χαμόγελο από καρδιάς. Ακριβώς όπως ορίζει η Ελληνική φιλοξενία! Η αναπτυξιακή πορεία του **Γρηγόρη** στο εξωτερικό αντιπροσωπεύει την υλοποίηση του οράματός του, που είναι να ξεπεράσει τα σύνορα της χώρας μας και να «γνωρίσει» τα ελληνικά προϊόντα στις απαιτητικές αγορές μεγάλων Ευρωπαϊκών πόλεων. Ταυτόχρονα, με αυτό τον τρόπο, ο **Γρηγόρης** ενισχύει τις εξαγωγές ελληνικών προϊόντων, καθώς σχεδόν όλα τα προϊόντα που διατίθενται στα καταστήματα του εξωτερικού, αποστέλλονται από την Ελλάδα.

Διάσημοι Γάλλοι στη ΔΩΔΩΝΗ για την αυθεντική Ελληνική φέτα



Ένα μοναδικό «ταξίδι» στην παραγωγή, τη γεύση και την αυθεντικότητα της Ελληνικής φέτας Π.Ο.Π, που αποτελεί πλέον βασικό συστατικό της σύγχρονης γαστρονομίας και κατέχει πρωταγωνιστικό ρόλο, είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν διάσημοι δημοσιογράφοι, foodbloggers, διαμορφωτές κοινής γνώμης και επαγγελματίες του κλάδου των τροφίμων από τη Γαλλία που επισκέφτηκαν την Τρίτη 7 Ιουνίου το εργοστάσιο της ΔΩΔΩΝΗ στα Ιωάννινα.

Οι διάσημοι επισκέπτες, που συνοδεύονταν από στέλεχος του ΕΛΓΟ ΔΗΜΗΤΡΑ και την διακεκριμένη σεφ κ. Ντίνα Νικολάου, είχαν την ευκαιρία να δουν από κοντά τον τρόπο παραγωγής της αυθεντικής Ελληνικής Φέτας Π.Ο.Π ΔΩΔΩΝΗ, ξεναγήθηκαν στη γραμμή παραγωγής της, στις υπερσύγχρονες εγκαταστάσεις του εργοστασίου στα Ιωάννινα και πληροφορήθηκαν για όλα τα μοναδικά χαρακτηριστικά της, δείχνοντας ιδιαίτερο ενδιαφέρον για την πρώτη ύλη που χρησιμοποιείται στην παρασκευή της. Παράλληλα τους εντυπωσίασε ο συνδυασμός του κλίματος της Ελλάδος και της βιοποικιλότητας της Ηπείρου, καθώς στην συγκεκριμένη περιοχή φύονται περισσότερα από 2.500 μοναδικά βότανα και φυτά- από τα οποία τρέφονται τα κοπάδια που παράγουν το γάλα, χαρίζοντας έτσι το απίστευτο άρωμα και τη μοναδική ασύγκριτη γεύση της Φέτας Π.Ο.Π ΔΩΔΩΝΗ, ενός τυριού που παράγεται αποκλειστικά στην Ελλάδα, από την εποχή ακόμη του Ομήρου. Η επίσκεψη των Γάλλων ειδικών στην γαστρονομία, εντάσσεται στο πλαίσιο προώθησης της Φέτας ΠΟΠ στην αγορά της Γαλλίας, που υλοποιεί ο ΕΛΓΟ ΔΗΜΗΤΡΑ, μέσω του Εκτελεστικού Φορέα NOVA-CERT που έχει αναλάβει τη δράση.

Η Αθήνα αλλάζει όπως και ο καφές της



Η ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ στο 60ο Πανελλήνιο Παιδιατρικό Συνέδριο - Επιστημονική διάλεξη με θέμα: «Κοτόπουλο: ένα λειτουργικό τρόφιμο, σύμμαχος στην υγεία»

Η ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ ΑΕ, που φέτος συμπληρώνει 60 χρόνια ενεργής παρουσίας στον κλάδο της πτηνοτροφίας, συμμετείχε στο 60ο Πανελλήνιο Παιδιατρικό Συνέδριο που έλαβε χώρα στη Θεσσαλονίκη, στις 3-5 Ιουνίου, υπό την αιγίδα της Ελληνικής Παιδιατρικής Εταιρείας.

Στο πλαίσιο του επιστημονικού προγράμματος του Συνεδρίου, η ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ πραγματοποίησε διάλεξη με θέμα «Κοτόπουλο: ένα λειτουργικό τρόφιμο, σύμμαχος στην υγεία», με στόχο τη σωστή και έγκυρη ενημέρωση των Παιδιάτρων, αλλά και των φοιτητών Παιδιατρικής, για τη διατροφική αξία των πουλερικών ευρύτερα, τα πρότυπα ευζωίας που ακολουθούνται κατά τη διαδικασία εκτροφής από την ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ καθώς και τα μοναδικά διατροφικά οφέλη που έχει το Ελαιοπούλακι. Ομιλήτριες στη διάλεξη ήταν η κα Ρένα Ι. Κωστή, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια τμήματος Διαιτολογίας & Διατροφολογίας, στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας και η κα Μαρία Σιμιτοπούλου, R&D Manager στην εταιρεία ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ, ενώ τη συζήτηση συντόνισε ο κ. Ανδρέας Κωσταντόπουλος, Πρόεδρος της Ελληνικής Παιδιατρικής Εταιρείας. Κατά τη διάρκεια της διάλεξης, τονίστηκε ότι συγκριτικά με άλλα είδη κρέατος, τα πουλερικά φαίνεται να είναι σχετικά χαμηλά σε λιπαρά και παράλληλα αποτελούν πηγή Β12, νιασίνης και υδατοδιαλυτών βιταμινών, ενώ η περιεκτικότητά σε σίδηρο δεν θεωρείται αμελητέα, ειδικά σε συγκεκριμένα μέρη του κοτόπουλου, όπως είναι το μπούτι. Η επιστημονική ομάδα της ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ, μετά από πολυετή έρευνα, εισήγαγε για πρώτη φορά στη διατροφή των πτηνών το ελληνικό παρθένο ελαιόλαδο, το οποίο σε συνδυασμό με το ελληνικό καλαμπόκι, προσδίδει ιδιαίτερα ποιοτικά χαρακτηριστικά στο τελικό προϊόν.



Ένα μήνα πριν άνοιξε και το Coffee Brew Bar των Καφεκοπτειών Λουμίδα. Το νέο αυτό project ήρθε για να προστεθεί στον αθηναϊκό χάρτη με τα πιο ποιοτικά coffee shops του δρόμου. Το Coffee Brew Bar διαθέτει υψηλής ποιότητας καφέδες, με πρωταγωνιστή το 100% Arabica Blend, το οποίο έχει ευδιάκριτη, ευχάριστη οξύτητα, σοκολατένια γεύση, πλούσιο βουτυρώδες σώμα και μακρά, ζουμερή επίγευση. Επίσης, σερβίρει ιδιαίτερους single origin καφέδες με μεγαλύτερες εντάσεις κόκκινων φρούτων που θα σας κάνουν να ζηήσετε την απόλυτη εμπειρία καφέ! Εκτός από τους espresso, στο Coffee Brew Bar θα απολαύσετε single origin καφέδες φίλτρου που εκχυλίζονται με τη μέθοδο του pour-over με νερό συγκεκριμένων προδιαγραφών (τιμές pH/ασβέστιο/μαγνήσιο/ολική σκληρότητα κ.ά.), ώστε να αναδεικνύονται στο μέγιστο όλα τα χαρακτηριστικά τους. Μπορείτε ακόμα να γευτείτε τον κλασικό, διάσημο, παραδοσιακό ελληνικό καφέ των Καφεκοπτειών Λουμίδα στην χόβολη, αλλά και να δοκιμάσετε «ελληνικό καφέ αλλιώς» με μικρά twists (εκχύλιση & συνταγές) που τον απογειώνουν και τον κάνουν μία σύγχρονη πρόταση με gourmet στοιχεία. Συχνά το κατάστημα θα φιλοξενεί καφέδες μοναδικής προέλευσης οι οποίοι θα εναλλάσσονται για να υπάρχει ποικιλία στις γευστικές προτάσεις. Το Ιούνιο θα έχετε την ευκαιρία να δοκιμάσετε τον εκλεκτό καφέ Single Origin Ethiopia κατηγορίας Specialty classified as Grade 1 με βάση το SCA Coffee Beans Classification. Επιπλέον, τώρα το καλοκαίρι μην ξεχάσετε να δοκιμάσετε τα Energy Boost Drinks με Vegan γάλα από αρακά για extra ενέργεια και αντιοξειδωτικά οφέλη.



Κοινωνική Ντουλάπα Skip - Δεύτερη ζωή για τα ρούχα, καλύτερη ζωή για τον πλανήτη

Το Skip, το οποίο εδώ και περισσότερα από 50 χρόνια φροντίζει και αναζωογονεί τα ρούχα μας, από σήμερα κάνει ένα ακόμη βήμα για την προστασία του πλανήτη μας. Μέσα από τη νέα πρωτοβουλία «Κοινωνική Ντουλάπα Skip», μάς καλεί να δώσουμε στα ρούχα μας δεύτερη ζωή ώστε να μην επιβαρύνουν το περιβάλλον. Ο λόγος για τον οποίο η αγαπημένη μάρκα προχωράει σε αυτή τη νέα πρωτοβουλία είναι ότι η βιομηχανία ρούχων κατατάσσεται σήμερα ως η 2η πιο ρυπογόνος στον κόσμο. Κατά την παραγωγή των ρούχων απελευθερώνονται τεράστιες ποσότητες διοξειδίου του άνθρακα, ενώ κάθε χρόνο περίπου 9 εκατομμύρια τόνοι ρούχων καταλήγουν σε χωματερές, προκαλώντας επιπλέον σοβαρή περιβαλλοντική επιβάρυνση. Τα ρούχα αυτά, αντί να γίνουν απορρίμματα, θα μπορούσαν να έχουν μια καλύτερη τύχη, ωφελώντας ταυτόχρονα τον πλανήτη μας. Αυτή ακριβώς είναι η φιλοσοφία της Κοινωνικής Ντουλάπας Skip, που πραγματοποιείται με τη συνεργασία της οργάνωσης Fabric Republic: να συλλέγει ρούχα που δεν χρειαζόμαστε ή που δεν μας κάνουν και να τα προσφέρει σε ευπαθείς ομάδες ή να τα δίνει προς επαναξιοποίηση. Πρόκειται για μια σύγχρονη και αποτελεσματική εφαρμογή της κυκλικής οικονομίας, που αποτελεί μία από τις βασικές αρχές για τη βιωσιμότητα του πλανήτη. Στο πλαίσιο της δράσης αυτής, το Skip συνεργάστηκε με γνωστούς street artists για να δημιουργήσει πρωτότυπες urban αισθητικές Κοινωνικές Ντουλάπες σε σχήμα T-shirt, που θα είναι τοποθετημένες της σε συγκεκριμένες περιοχές στην Αττική, όπως το «Ελληνικό Park Experience», ο Δήμος Αλίμου και άλλες.



Press Room

Το Lipton Ice Tea μοιράζει χαμόγελα και δροσιά ως χορηγός του Πανελληνίου Πρωταθλήματος Beach Volleyball 2022



Φέτος το καλοκαίρι, το Lipton Ice Tea, η πιο ηλιόλουστη μάρκα, υποστηρίζει την Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης και παίρνει θέση στην άμμο για να χαρίσει απόλαυση και δροσιά στις διοργανώσεις του Πανελληνίου Πρωταθλήματος Beach Volley Masters 2022. Η Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης και η PepsiCo Hellas ανανεώνουν την πολυετή συνεργασία τους και το 2022. Το Lipton

Ice Tea χαρίζει δροσιά και χαμόγελα σε αθλητές αλλά και θεατές του Πανελληνίου Πρωταθλήματος Beach Volley Masters 2022 μέσα από τις νέες, χαμογελαστές συλλεκτικές συσκευασίες του και το μήνυμα της καλοκαιρινής του καμπάνιας «Βρει το Χαμόγελό σου». Το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Beach Volley Masters 2022 με συνοδοιπόρο το Lipton Ice Tea ταξιδεύει σε 4 πόλεις της Ελλάδας. Η έναρξη έγινε στην Αθήνα (Athens Golden Cup 2-5 Ιουνίου), στην κατάμεστη πλατεία Συντάγματος. Οι θεατές απόλαυσαν το εξαιρετικό θέαμα των αγώνων παρέα με τις διαχρονικά υπέροχες γεύσεις του Lipton Ice Tea. Επόμενοι σταθμοί: η Θεσσαλονίκη (Thessaloniki Grand Slam, Πλ. Αριστοτέλους 16-19 Ιουνίου), η Εάνθη (Xanthi Masters, Κεντρική πλατεία Εάνθης 15-17 Ιουλίου) και ο Άγιος Νικόλαος Κρήτης (Agios Nikolaos Finals, Μαρίνα Αγ. Νικόλαου 29-31 Ιουλίου).

ΓΙΩΡΓΟΣ ΓΙΑΝΤΑΣ

Ο ΚΥΒΟΣ
ΤΟΥ
ΡΟΥΜΠΙΚ

ΕΛΛΑΣΙΟ
ΚΑΡΤΟΥΛΑΚΙ

Ο κύβος του Ρούμπικ

Τζίμης άνθρωπος της νύχτας. Η δικηγόρος Βίκη Βερεντζή. Η τρανς Βανέσα. Ο αστυνόμος Κορκολάτος. Ο πολιτικός Δημοσθένης Ριζόπουλος. Ο επιχειρηματίας Καμαρανίδης. Πρόσωπα που με περίεργο τρόπο συνδέονται μεταξύ τους στα όρια δύο διαφορετικών κόσμων: της νομιμότητας και της παρανομίας. Πληρωμένες δολοφονίες, διαφθορά, χρηματισμοί σε έναν μονίμως άλυτο κύβο του Ρούμπικ και κάπου στη μέση, η επιθυμία για παραίτηση, για μία φυσιολογική ζωή, έτσι όπως καθένας την ορίζει. Μία σκοτεινή πόλη άγραφων κανόνων σε ένα νουάρ μυθιστόρημα. Από τις εκδόσεις ΥΔΡΟΠΛΑΝΟ.

Μαθήματα χημείας

Ευφύς και αστείο,
τροφή για σκέψη.
GUARDIAN

Ένα θριαμβευτικό
φεμινιστικό παραπόθι.
Πνευματώδες
και σαγηνευτικό.
TELEGRAPH

BONNIE GARMUS

ΜΑΘΗΜΑΤΑ



ΧΗΜΕΙΑΣ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΙΛΑΕΙΡΑ ΔΙΟΝΥΣΟΠΟΥΛΟΥ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Μια χημικός που ενδιαφέρεται για την αβιογένεση και παλεύει να βρει τη θέση της στον ανδροκρατούμενο χώρο της επιστήμης τη δεκαετία του '60, θα ταραξεί τα νερά της τηλεόρασης και της κοινωνίας όταν αρχίσει να παρουσιάζει τη δική της εκπομπή μαγειρικής με τους δικούς της όρους. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



quote of the day

TO CARE FOR THOSE WHO ONCE
CARED FOR US IS ONE OF
THE HIGHEST HONORS.
Tia Walker

Σήμερα
γιορτάζουν!
Αυγουστίνος,
Αυγουστίνα,
Ιερώνυμος, Ιερωνύμη,
Μόνικα, Ορτίσιος,
Ορτίσια, Ορτανσία



tip of the day

“**MAKE SURE THEY
DON'T FEEL THEY
ARE Burden!**”

STOP ELDER ABUSE

15 Ιουνίου

- > Παγκόσμια Ημέρα κατά της Κακοποίησης των Ηλικιωμένων
- > Magna Carta Day
- > Global Wind Day
- > Nature Photography Day
- > National Smile Power Day