

# Είστε *vegan*;

**TÜV**  
AUSTRIA

## Δίνουμε το Ok!

Καθώς η κοινωνία εξελίσσεται, ολοένα και μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού στρέφεται σε παγκόσμια κλίμακα στη χορτοφαγία και την αναζήτηση προϊόντων κατάλληλων για χορτοφάγους.

Η TÜV AUSTRIA Hellas σε συνεργασία με την Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία «Vegan Life», οδηγώντας τις εξελίξεις του κλάδου, δημιουργεί το Ιδιωτικό Σχήμα Πιστοποίησης «ok vegan». Στόχος είναι η πρόληψη και μείωση των χρησιμοποιούμενων προϊόντων ζωικής προέλευσης, προς αποφυγή της εκμετάλλευσης των ζώων και ελαχιστοποίηση όλων των πιθανοτήτων μόλυνσης των χορτοφαγικών (vegan) προϊόντων από ύλη και συστατικά ζωικής προέλευσης.

Το Σχήμα καθορίζει τις ουσίες από τις οποίες θα πρέπει τα προϊόντα ενός Οργανισμού να είναι πλήρως απαλλαγμένα, προκειμένου να λάβει την πιστοποίηση «ok vegan», σχετικά με την συμμόρφωσή τους με τη vegan ιδεολογία, όπως ορίζεται στο παρόν Σχήμα, καθώς και στο Διεθνές Πρότυπο ISO 23662:2021.



## Επιλέγουμε ευαισθησία; Επιλέγουμε Ok Vegan!

**Μάθετε περισσότερα:**

<https://tuvaustriahellas.gr/ypiresies/ok-vegan-private-certification-scheme/>

**TÜV AUSTRIA Hellas**

**T:** +30 210 5220920

**F:** +30 210 5203990

**E:** [info@tuvaustriahellas.gr](mailto:info@tuvaustriahellas.gr)

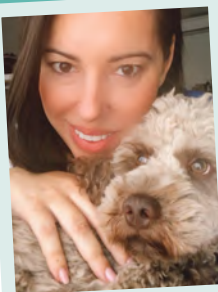
[www.tuvaustriahellas.gr](http://www.tuvaustriahellas.gr)

SAY *yes* to the **press**



**Η ΜΟΝΑΡΧΙΑ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ**

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Σας ευχαριστώ πάρα πολύ για τα χθεσινά μηνύματα και χαίρομαι πολύ για όλη αυτή την επικοινωνία που έχουμε! Και αφού χθες σε πήγα στα προσωπικά σήμερα θα σε πάω στο strictly business καθώς και μεν τα χρήματα δεν αγοράζουν την ευτυχία, αλλά σε απελευθερώνουν.

Τι μπορούμε να κάνουμε για να ενισχύσουμε το εισόδημά μας ή έστω να αρχίσουμε να ζούμε λίιιιιιιι πιο άνετα; Ξυψαξα, βρήκα και σου λέω:

1. Ο Covid εκτός από πολλά κουσούρια μας άφησε και κάτι καλό, την απομακρυσμένη εργασία. Τα θετικά πολλά, με σημαντικότερα την έλλειψη μετακίνησης αλλά και τον τρόπο που μπορούμε να επωφεληθούμε από τον χρόνο που περνάμε στο σπίτι κάνοντας το ωράριό μας. Η μετακίνηση δε θέλει ιδιαίτερη επεξήγηση αφού κερδίζουμε χρόνο και χρήματα αποφεύγοντάς την. Στο ωράριό μας όμως και αφού βεβαιωθούμε ότι έχουμε διεκπεραιώσει ό,τι πρέπει για την αρχική μας εργασία, τότε μπορούμε να ασχοληθούμε και με κάτι άλλο που μας αρέσει, παραπλεύρως.
2. Ξεκινήστε μια part time εργασία. Δεν μπορώ να σου πω τι ακριβώς, αλλά σε τι είσαι καλός; Για ποιο πράγμα θα σε πλήρωνε κάποιος, που να σου αρέσει και θα ήθελες να το κάνεις τη βασική σου ενασχόληση; Εστίασε σε αυτό και διοχέτευσε την ενέργειά σου αλλά και μέρος των κερδών σου από τη βασική σου δουλειά, σαν επένδυση στη νέα σου ασχολία -επιχείρηση.
3. Να ξέρεις ότι η επιτυχία δεν θα έρθει από τη μια μέρα στην άλλη. Πρέπει να αναπτύσσεσαι συνεχώς και με με συνέπεια στο χόμπι που θέλεις να σου αποφέρει χρήματα, πράγμα που σημαίνει ότι πρέπει να αυξήσεις την κοινωνική σου παρουσία και να δημιουργήσεις ένα κοινό (το κοινό σου), που θα σε στηρίξει.
4. Προϋπολογισμός στα πάντα, δείτε τα χρήματα ως εργαλείο που θα σας βοηθήσει να πραγματοποιήσετε τα όνειρά σας, όχι ως κάτι που πρέπει να ξοδέψετε. Δημιουργήστε έναν ημερήσιο προϋπολογισμό και μείνετε σε αυτόν μέρα με τη μέρα. Ό,τι εξοικονομείτε θα πρέπει να το επενδύετε ξανά στη νέα σας ασχολία μέχρι να σταθεροποιηθούν τα κέρδη σας.
5. Πληρώστε πρώτα τον εαυτό σας. Αυτό σημαίνει να βάλετε ένα συγκεκριμένο χρηματικό ποσό στον λογαριασμό σας πριν πληρώσετε οτιδήποτε άλλο, όπως λογαριασμούς και έξοδα διαβίωσης. Με αυτόν τον τρόπο εγγυάστε ότι βάζετε πάντα χρήματα στην άκρη για να επενδύσετε στον εαυτό σας αντί να χρησιμοποιείτε ό,τι έχει απομείνει.
6. Σταματήστε να προσπαθείτε να συμπεριφέρεστε σαν πλούσιοι. Δεν είστε, τουλάχιστον όχι ακόμα. Ο Mark Zuckerberg φοράει κυριολεκτικά το ίδιο βαρετό t-shirt και τζιν κάθε μέρα.
7. Βρείτε πολλαπλές ροές εισοδήματος. Το 9-5 σας μπορεί να είναι ένα, το "χόμπι" σας μπορεί να είναι άλλο, όμως το ιδανικό σύμφωνα με τους γκουρού των οικονομικών είναι 7 πηγές εισοδήματος. Το οποίο είναι δύσκολο, αλλά ξεκινήστε σιγά σιγά και αν μπορείτε αυξήστε το.
8. Ξεκινήστε να επενδύετε τώρα. Όταν η αγορά πέφτει, οι άνθρωποι συχνά αναρωτιούνται αν αξίζει να επενδύσετε καθόλου σε μετοχές. Αλλά ιστορικά δεν υπήρξε ποτέ καλύτερη στιγμή για επένδυση. Ξεκίνα από μικρές υποσχόμενες εταιρείες με χαμηλή αγορά μετοχής και σιγά σιγά αν το θέλεις και σου πάει εξαπλώνεσαι -μόλις σου βρήκα και τρίτη ροή εσόδων.
9. Πώς ζούσαν οι πλουσιότεροι άνθρωποι στην ιστορία; Διέθεταν τα χρήματά τους με σύνεση και κυριαρχούσαν σε έναν λιτό τρόπο ζωής. Δεν είναι τόσο δύσκολο να γίνεις οικονομικά ανεξάρτητος αν κατανοείς τι σημαίνει. Πολλοί από εμάς πιστεύουμε ότι χρειαζόμαστε ακριβά πράγματα για να είναι ευτυχισμένη η ζωή μας - αλλά αυτό απέχει πολύ από την πραγματικότητα. Είναι πραγματικά πολύ ικανοποιητικό να χρειάζεσαι λιγότερα για να είσαι ευτυχισμένος.
10. "Καθαρίζουμε" όλα τα χρέη μας. Το αίσθημα ανακούφισης μετά την εξόφληση των οφειλών μας είναι καθολικό. Δεν εξοικονομούμε τίποτα αν έχουμε ακόμα 100 χιλιάδες χρέη που κρέμονται κυριολεκτικά πάνω από το κεφάλι μας. Δίνουμε προτεραιότητα σε αυτά πρώτα, ανεξάρτητα από το πόσο χρόνο χρειάζεται να εξοφληθούν και ξεκινάμε "καθαροί" το ταξίδι μας προς την οικονομική μας ευημερία.

**Tip of the Day:** Η οικονομική ευημερία δεν έρχεται με το να αποφεύγουμε τα προβλήματα αλλά με το να τα λύνουμε.

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

# Πρόσβαση σε καθαρό νερό, Διασφάλιση Πόρων Παροχής & Κάλυψη Δικτύου Ύδρευσης

Η ΕΥΔΑΠ διαχειρίζεται όλο το πλέγμα των δραστηριοτήτων που συνθέτουν τον κύκλο του νερού. Το νερό αποτελεί έναν πολύτιμο φυσικό πόρο, αλλά και ένα πολύτιμο και ζωτικό αγαθό και έτσι ακριβώς το διαχειρίζεται.



Αρχείο ΕΥΔΑΠ - ΕΥΗΝΟΣ

Η πρόσβαση σε ασφαλές και καθαρό πόσιμο νερό αναγνωρίστηκε από τη διεθνή κοινότητα ως θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα και χαρακτηρίστηκε ως ένας από τους Αναπτυξιακούς Στόχους της χιλιετίας. Η συνεχής διασφάλιση των απαραίτητων υδατικών πόρων, η εξασφάλιση της επαρκούς επεξεργασίας τους για πόσιμο νερό άριστης ποιότητας και η ικανότητα διανομής αυτού μέσω του δικτύου ύδρευσης στους πελάτες της, αποτελούν την κύρια δραστηριότητα της ΕΥΔΑΠ.

Η ΕΥΔΑΠ προμηθεύεται ακατέργαστο νερό, μέσω υδραγωγείων και ενωτικών υδραγωγείων συνολικού μήκους 495χλμ., από τις λεκάνες απορροής του Μαραθώνα, της Υλίκης, του Μόρνου και του Εύηνου που κατατάσσονται στην κατηγορία Α2, σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Οδηγία 75/440/ΕΟΚ περί της ποιότητας που απαιτείται για το επιφανειακό νερό που προορίζεται για την παραγωγή πόσιμου νερού. Μετά την επεξεργασία του ακατέργαστου νερού στις Μονάδες Επεξεργασίας Νερού, γίνεται η διανομή του μέσω του δικτύου

ύδρευσης το οποίο αποτελείται από περίπου 14.000 χλμ τροφοδοτικών αγωγών και δικτύου διανομής.

Το 2021, η Εταιρεία διένειμε, κατά μέσο ετήσιο όρο, 1.081.334,49κ.μ. πόσιμου νερού ημερησίως σε όλη την περιοχή αρμοδιότητάς της καθώς και σε ορισμένα νησιά της Περιφέρειας του Νοτίου Αιγαίου (Κυκλάδες), αλλά και του Αργοσαρωνικού (Αίγινα, Αγκίστρι), μέσω υδροφόρων πλοίων.

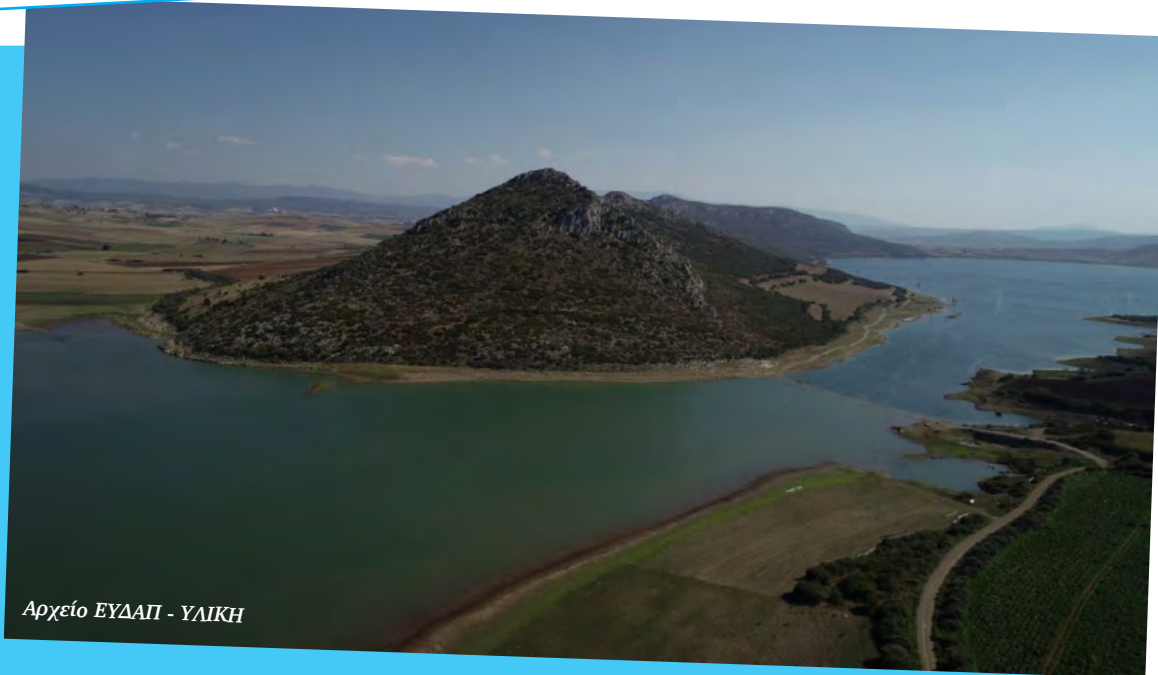
Καθώς η Αττική χαρακτηρίζεται από έντονο εδαφικό ανάγλυφο, η ΕΥΔΑΠ αναγκάζεται να παρέχει νερό σε περιοχές με υψόμετρο εδάφους από 0 έως και 600 μέτρα από το επίπεδο της θάλασσας. Προκειμένου, λοιπόν, να ελέγχεται καλύτερα η πίεση των αγωγών δημιουργήθηκαν ζώνες πίεσης, δηλαδή εδαφικές περιοχές ανά 30 έως 40 μέτρα υψομετρικής διαφοράς, οι οποίες έχουν συγκεκριμένη πίεση. Για τη σωστότερη λειτουργία του, το δίκτυο ύδρευσης παρακολουθείται σε 24ωρη βάση από σύστημα τηλεέλεγχου – τηλεχειρισμού (SCADA). Ταυτόχρονα, γίνονται καθημερινές δειγματοληψίες και



αναλύσεις στην ποιότητα του πόσιμου νερού στο δίκτυο ύδρευσης, για την έγκαιρη αντιμετώπιση ενδεχόμενου προβλήματος.

Η διασφάλιση, σε όλη την έκταση του υδροδοτικού συστήματος, επαρκούς ποσότητας πόσιμου νερού υψηλής ποιότητας, με παράλληλη προστασία του φυσικού πόρου, αποτελούν κύρια προτεραιότητα για

την Εταιρεία. Στόχος της ΕΥΔΑΠ αποτελεί η σταθερή και στοχευμένη μετάβαση στις νέες τεχνολογίες με την παρακολούθηση και αξιοποίηση όλων των σύγχρονων τάσεων της προηγμένης τεχνολογικά διεθνούς αγοράς νερού. Στο πλαίσιο αυτό, η ΕΥΔΑΠ διαχειρίζεται τη ζήτηση του νερού αναπτύσσοντας προγράμματα μείωσης των διαρροών, (διαχείριση πίεσης – υδροδοτικές ζώνες, άμεση αποκατάσταση βλαβών – θραύσεων αγωγών του δικτύου ύδρευσης, εξυγιάνσεις και αντικαταστάσεις των δικτύων ύδρευσης) με στόχο όχι μόνο την εξυπηρέτηση των πελατών, αλλά και την προστασία από σπατάλη του φυσικού πόρου. Έτσι, με υπευθυνότητα και υψηλή τεχνογνωσία, η ΕΥΔΑΠ συμβάλλει θετικά στη Βιώσιμη Ανάπτυξη και συγκεκριμένα στην επίτευξη των Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης, όπως αυτοί έχουν οριστεί από τον Οργανισμό Ηνωμένων Εθνών, που συντελούν στη σταδιακή βελτίωση της παγκόσμιας αποδοτικότητας των πόρων, τόσο στην κατανάλωση όσο και στην παραγωγή, καθώς και στην



Αρχείο ΕΥΔΑΠ - ΥΛΙΚΗ

προσπάθεια διαχωρισμού της οικονομικής ανάπτυξης από την περιβαλλοντική υποβάθμιση.

Σήμερα η ΕΥΔΑΠ παρέχει άριστης ποιότητας πόσιμο νερό, στην απαραίτητη ποσότητα και πίεση, ανεξάρτητα αν έχει σε όλες τις περιοχές την αρμοδιότητα διαχείρισης του δικτύου ύδρευσης πρωτογενώς, ή αν σε ορισμένες από αυτές η διαχείριση του τοπικού δικτύου γίνεται από τους οικείους ΟΤΑ.

Ως ο μεγαλύτερος πάροχος υπηρεσιών ύδρευσης, με συναίσθηση της ευθύνης της απέναντι σε εκατομμύρια καταναλωτές, μεριμνά για την άριστη ποιότητα του πόσιμου νερού. Μέσα από συνεχείς επενδύσεις σε έργα υποδομής, σε τεχνολογία και σε εκπαίδευση του ανθρώπινου κεφαλαίου της, η Εταιρεία διασφαλίζει ποιότητα πόσιμου νερού, από τις υψηλότερες της Ευρώπης, πάντα σε αρμονία με τις κείμενες διατάξεις.



Αρχείο ΕΥΔΑΠ - ΜΟΡΝΟΣ

# Η μοναρχία στον κόσμο

**Ο θάνατος της βασίλισσας Ελισάβετ έφερε ξανά στο προσκήνιο το ζήτημα της μοναρχίας. Γνωρίζετε ότι 43 χώρες του κόσμου έχουν κάποιου είδους μοναρχία; 13 βρίσκονται στην Ασία, 12 στην Ευρώπη, 10 στη Βόρεια Αμερική, 5 στην Ωκεανία και 3 στην Αφρική. Στη Νότια Αμερική δεν υπάρχουν μοναρχίες.**

## Το αρχαιότερο βασίλειο της Ευρώπης

Η μοναρχία ήταν η κυρίαρχη μορφή διακυβέρνησης των κρατών της ευρωπαϊκής ηπείρου μέχρι και τις αρχές του 20ού αιώνα.

Το Βασίλειο της Δανίας είναι το αρχαιότερο της Ευρώπης, με πρώτο καταγεγραμμένο μονάρχη τον βασιλιά Ογκένους γύρω στο 710. Σημερινή μονάρχης της Δανίας είναι η βασίλισσα Μαργαρίτα Β΄. Η βασιλική οικογένεια είναι ιδιαίτερα αγαπητή από τους πολίτες.

## Στην κορυφή οι συνταγματικές μοναρχίες

Οι συνταγματικές μοναρχίες αποτελούν την πιο δημοφιλή μορφή βασιλικής ηγεσίας (περίπου 70%). Υπάρχουν δημοκρατικά εκλεγμένες κυβερνήσεις, ενώ ο μονάρχης εκτελεί τελετουργικά καθήκοντα.

Το Ηνωμένο Βασίλειο των βασιλείων της τα οποία ιδρύθηκαν με την Πράξη της και το Ηνωμένο η Ιαπωνία μοναρχία.

προήλθε από την ένωση Αγγλίας και της Σκωτίας, τον 9ο αιώνα και ενώθηκαν Ένωσης το 1707. Η Δανία Βασίλειο, όπως και έχουν συνταγματική



## WHICH COUNTRIES STILL HAVE A MONARCHY?



Η Ιορδανία, το Μαρόκο και το Λιχτενστάιν έχουν μικτή μοναρχία, δηλαδή ο μονάρχης διαιρεί τις εξουσίες με διαφορετικούς τρόπους. Η Ισπανία έχει κοινοβουλευτική μοναρχία, στην οποία ο βασιλιάς συμβολίζει μόνο την ενότητα της χώρας.

## Ο Κάρολος ηγείται 15 εθνών!

Ο βασιλιάς Κάρολος Γ΄ είναι πλέον αρχηγός κράτους σε 15 έθνη, μεταξύ των οποίων του Καναδά, της Αυστραλίας και της Νέας Ζηλανδίας.

Όμως, μετά την απομάκρυνση της βασίλισσας Ελισάβετ από το Barbados ως αρχηγού κράτους το 2021, και άλλα κράτη της Καραϊβικής επιθυμούν να κάνουν το ίδιο: Αντίγκουα και Μπαρμπούντα, Γρενάδα, Τζαμάικα, Μπελίτζ, Μπαχάμες, Σεντ Κιτς και Νέβις.

## Στο site του Παλατιού του Ηνωμένου Βασιλείου αναφέρεται:

“Η βρετανική μοναρχία είναι συνταγματική μοναρχία. Αυτό σημαίνει πως ο μονάρχης είναι ο ηγέτης του κράτους, με τη δυνατότητα δημιουργίας και ψήφισης νόμων να ανήκει στο εκλεγμένο Κοινοβούλιο. Ο μονάρχης ενεργεί ως το επίκεντρο της εθνικής ταυτότητας, της εθνικής ενότητας και υπερηφάνειας και δίνει μια αίσθηση σταθερότητας και συνέχειας. Αναγνωρίζει επίσημα την επιτυχία και την αριστεία και υποστηρίζει το ιδανικό της εθελοντικής υπηρεσίας”.



Χρήστος Αρφάνης,  
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



## Το παράπονο της Olivia Wilde για το τρέιλερ του «Μην Ανησυχείς Αγάπη μου»

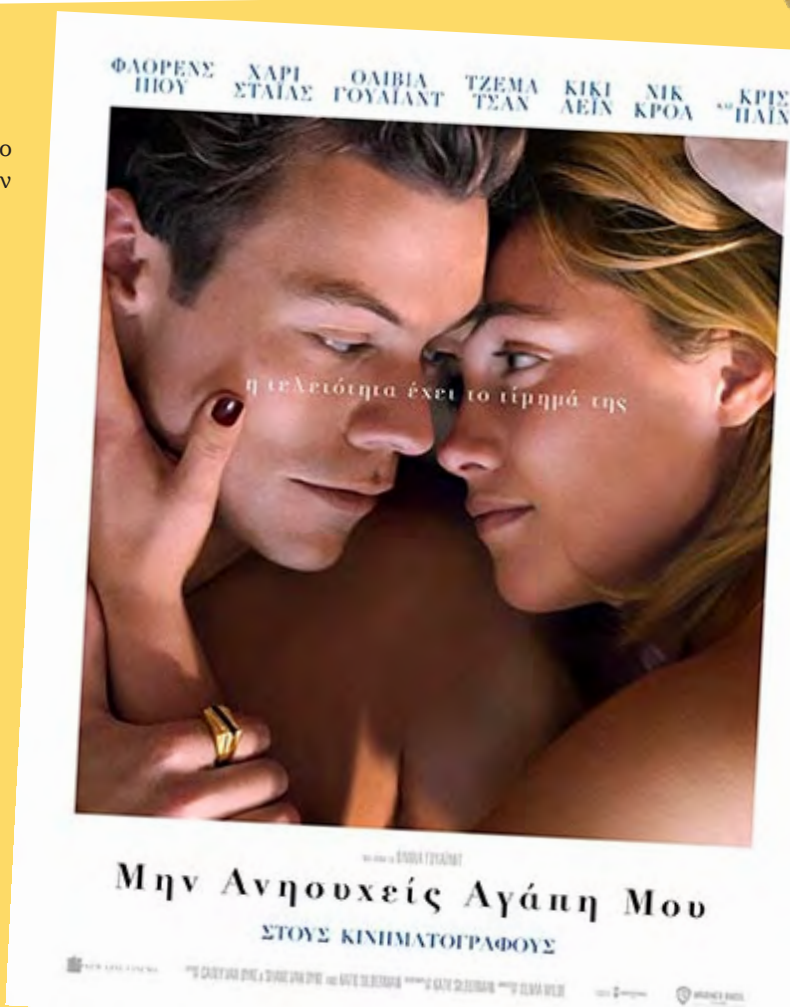


Μετά από χρόνια εργασίας ως ηθοποιός, η Olivia Wilde έστρεψε την προσοχή της στη σκηνοθεσία το 2011 με τη μικρού μήκους ταινία «Free Hugs». Ακολούθησε η μεγάλου μήκους ταινία «Booksmart» του 2019 που έκανε τεράστια επιτυχία. Το «Μην Ανησυχείς Αγάπη μου» (αρχικός τίτλος: Don't Worry Darling) κάνει πρεμιέρα την Πέμπτη, 22 Σεπτεμβρίου 2022, ωστόσο η Wilde φαίνεται να έχει ένα τεράστιο παράπονο από το διαφημιστικό τρέιλερ της ταινίας.

Το πρώτο επίσημο τρέιλερ για το «Μην Ανησυχείς Αγάπη μου» κυκλοφόρησε από τη Warner Bros στις 21 Ιουλίου 2022 και περιέχει μερικές έντονες σκηνές. Όπως αποκάλυψε η Olivia Wilde σε συνέντευξή της στο The Associated Press, οι συγκεκριμένες σκηνές ώθησαν τη Motion Picture Association (MPA) να απαιτήσει περικοπές.

“Ω, ναι. Υπάρχουν πολλά που έπρεπε να αφαιρεθούν από το τρέιλερ”, δήλωσε η Wilde. “Το MPA μου την έπεσε σκληρά για το τρέιλερ την τελευταία στιγμή και έπρεπε να κόψω μερικά πλάνα, για τα οποία στενοχωρήθηκα γιατί νόμιζα ότι θα άλλαζαν την καταλληλότητα (σ.σ. της ταινίας). Φυσικά, όπως φαίνεται ζούμε ακόμα σε μια πραγματικά πουριτανική κοινωνία. Νομίζω ότι η έλλειψη ερωτισμού στις αμερικανικές ταινίες είναι κάτι νέο”.

Αλλά δεν ήταν οι ερωτικές σκηνές μόνο για χάρη του ερωτισμού που παρακίνησε τη Wilde να τοποθετήσει τις σκηνές στο τρέιλερ. “Στη συνέχεια, όσον αφορά τη γυναικεία απόλαυση, είναι κάτι που απλώς δε βλέπουμε πολύ συχνά, εκτός και αν μιλάμε για queer σινεμά”, είπε. “Ξέρεις, είναι ενδιαφέρον γιατί σε πολλές queer ταινίες, επιτρέπεται στους γυναικείους χαρακτήρες να έχουν περισσότερη ευχαρίστηση”. Η ηθοποιός και σκηνοθέτης δήλωσε ακόμα ότι οι εταιρείες τείνουν να υποθέτουν ότι το κοινό έχει περισσότερη σεμνοτυφία από ό,τι έχει στην πραγματικότητα.





Η περίληψη της ταινίας Don't Worry Darling που κυκλοφορεί στη χώρα μας με τον τίτλο «Μην Ανησυχείς Αγάπη μου» είναι η εξής: Αμερική δεκαετία 1950: Η Άλις (Φλόρενς Πιου) και ο Τζακ (Χάρι Στάιλς) έχουν την τύχη να ζουν σε μία ονειρική κλειστή κοινότητα, που φιλοξενεί τις οικογένειες όσων εργάζονται για ένα πειραματικό και άκρως απόρρητο εγχείρημα. Όσο οι σύζυγοι απασχολούνται με το μυστικό σχέδιο «ανάπτυξης προοδευτικών υλικών», οι γυναίκες περνάνε τον χρόνο τους απολαμβάνοντας μία πολυτελή ζωή χωρίς έγνοιες. Μόνη απαίτηση είναι η διακριτικότητα και η αφοσίωση όλων στο σχέδιο. Όταν η Άλις αντιλαμβάνεται τη νοσηρή φύση της κοινότητας, αρχίζει να απαιτεί εξηγήσεις. Πόσο μακριά είναι διατεθειμένη να φτάσει για να ανακαλύψει τι συμβαίνει σε αυτόν τον παράδεισο;

Σε Σκηνοθεσία Olivia Wilde, Σενάριο των Katie Silberman, Carey Van Dyke & Shane Van Dyke και πρωταγωνιστές τους Olivia Wilde, Florence Pugh, Harry Styles, Chris Pine, Timothy Simons, Gemma Chan, Sydney Chandler, Douglas Smith, Kate Berlant, Dita Von Teese, Asif Ali, KiKi Layne,

η ταινία «Μην Ανησυχείς Αγάπη μου» κάνει πρεμιέρα την Πέμπτη, 22 Σεπτεμβρίου 2022 στα Village Cinemas.

**Πηγές**

- <https://apnews.com/article/entertainment-arts-and-entertainment-olivia-wilde-harry-styles-shia-labeouf-281e8be40e-b695a177a658ce5e7314c4>
- <https://www.villagecinemas.gr/el/movie/?c=105495>
- <https://www.filmly.gr/movies-database/dont-worry-darling/>
- <https://www.filmly.gr/movies-database/booksmart/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=QaMoemk57KM>





## Η JBL επιστρέφει... Start Together, JBL Forever

Ο θρυλικός ήχος της JBL είναι μαζί μας σε όλες τις νέες μας αρχές, στη νέα εποχή!

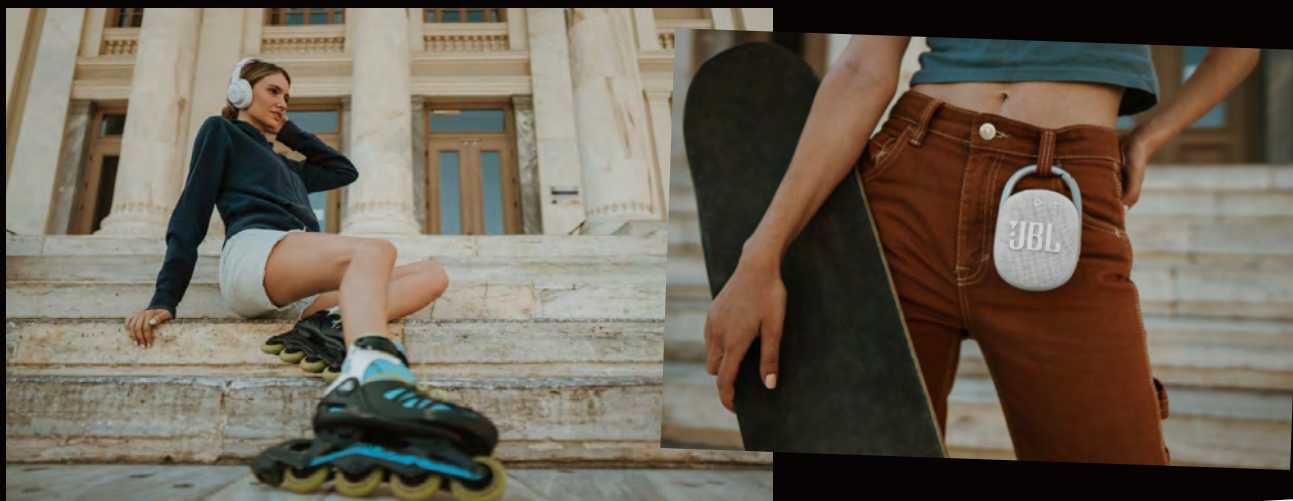
Η νέα καμπάνια “Back to...” αφήνει την έννοια “επιστροφή στην καθημερινότητα” και εστιάζει στην έννοια “νέο ξεκίνημα”.

Οι τέσσερις πρωταγωνιστές της νέας καμπάνιας, ο κάθε ένας με διαφορετικές δραστηριότητες και διαφορετικά ενδιαφέροντα, ξεκινούν νέα χόμπι, νέες συνήθειες και βάζουν νέους στόχους, πάντοτε παρέα με τα θρυλικά gadgets της JBL! Συναντιούνται την πρώτη ημέρα στο σχολείο, ανακαλύπτουν νέες γωνιές στην πόλη, στήνουν αυτοσχέδια parties στο σπίτι ή στο δρόμο, παίζουν games με τις ώρες, μελετούν ή εξελίσσουν την καριέρα τους.

Μαζί τους, πρωταγωνιστές είναι τα True Wireless ακουστικά Wave Series, τα headphones Tune 660NC & 760NC, τα Gaming ακουστικά Quantum 350 & Quantum TWS, τα Bluetooth mini Speakers Go Essential και Go 3, τα αδιάβροχα Bluetooth ηχεία υψηλών επιδόσεων Charge 5, Flip 6 & Boombox 2 και το εντυπωσιακό σε μέγεθος και ποιότητα ήχου PartyBox 710.

Κι επειδή μερικά πράγματα κρατούν για πάντα, η JBL δεν κλείνει τα αυτιά στο θρυλικό παρελθόν.

Έτσι, στη νέα καμπάνια συνδυάστηκαν γεγονότα, παγκόσμιες ημέρες, αλλά και εορτασμοί, φτιάχνοντας το ημερολόγιο της νέας σεζόν. Κάθε ημέρα γίνεται μια θρυλική μέρα και το soundtrack που τη συνοδεύει οφείλει να ακούγεται με θρυλικό ήχο, διότι από το πρωί...



## Ήξερες ότι...

## Το σκανδιναβικό περπάτημα ωφελεί την καρδιά

Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα που δημοσιεύθηκε στο Canadian Journal of Cardiology, τα άτομα με καρδιακές παθήσεις είχαν μεγαλύτερη βελτίωση στην καρδιακή λειτουργία όταν έκαναν σκανδιναβικό περπάτημα για τρεις μήνες σε σχέση με άλλες δημοφιλείς μορφές άσκησης.

Το σκανδιναβικό περπάτημα είναι ένας τύπος άσκησης πεζοπορίας που χρησιμοποιεί ειδικά σχεδιασμένα μπατόν για την περαιτέρω εμπλοκή και των μυών του πάνω μέρους του σώματος. Η χρήση μπατόν μειώνει την πίεση στα γόνατα και η ενεργοποίηση των μυών του πυρήνα και του πάνω μέρους του σώματος αυξάνει την ενεργειακή δαπάνη.





*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*

# Οστεοπορωτικά κατάγματα σε ασθενείς με Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα

Οστεοπόρωση = Οστούν (= κόκκαλο) + Πορώδης (= ο έχων πόρους).



Νόσος (σκελετική διαταραχή) χαρακτηριζόμενη από χαμηλή οστική Αντοχή + διαταραχή της μικροαρχιτεκτονικής του οστού, που συνοδεύεται από αυξημένη ευθραυστότητα του σκελετού + αυξημένο κίνδυνο κατάγματος.

Ένα τεράστιο Επιδημιολογικό πρόβλημα και για τα 2 φύλα.

## ΚΛΙΝΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ:

### 1. ΥΠΟΔΙΑΓΝΩΣΗ

33% αναγνωρίζονται έγκαιρα κλινικά

### 2. Ανάγκη για Δ/Δ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗΣ / ΠΑΡΑΜΟΡΦΩΣΗ άλλης αιτίας (Ca, Π.Μ., υπερπαραθυρεοειδισμός)

Περίπου 20% των Ελληνίδων άνω των 50 ετών έχουν εγκατεστημένη οστεοπόρωση, ενώ το 30% του αντίστοιχου πληθυσμού εμφανίζει χαμηλή οστική πυκνότητα.

Το ιστορικό ενός οποιουδήποτε κατάγματος χαμηλής ενέργειας αυξάνει τον κίνδυνο για επόμενο κάταγμα 4-5

φ. στο 1ο έτος, και ποτέ δεν μηδενίζεται. (1.Osteoporosis. Inter. 2017; 28, 775-780). Οι ασθενείς με Αυτοάνοσες Παθήσεις – όπως η Ρευματοειδής Αρθρίτιδα και ο Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος αναπτύσσουν δευτερογενή Οστεοπόρωση.

## Παράγοντες κινδύνου στις Αυτοάνοσες ρευματικές ασθένειες

- η χρόνια φλεγμονή
- οι ανοσολογικοί παράγοντες
- οι παραδοσιακοί παράγοντες
- ο μεταβολισμός
- οι φαρμακευτικοί παράγοντες.

## Παράγοντες σχετιζόμενοι με τον ασθενή

- Ηλικία
- Κληρονομικότητα
- Χαμηλό ΒΑΡΟΣ
- ΠΤΩΞΕΙΣ
- ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

**Παράγοντες σχετιζόμενοι με την νόσο**

- Φλεγμονή
- Ακνησία
- Υψηλές δόσεις Κορτικοειδών

**Άλλοι παράγοντες:**

- › Έλλειψη βιτ. D στα Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα
- › Εύθραστα οστά κυρίως λόγω Κορτικοειδών (Current Rheumatology Reports 14(3):224-30 · April 2012)
- › Η φαρμακευτική αγωγή είναι πολύπλοκη σε ασθενείς με Οστεοπόρωση και Αυτοάνοση νόσο.

**Συστηματικός Ερυθρηματώδης Λύκος (ΣΕΛ)**

Χαρακτηρίζεται από μια ποικιλία κλινικών εκδηλώσεων, ένα φάσμα αυτοαντισωμάτων και μια πολυσυστηματική προσβολή.

Όλες οι μελέτες (Cross - sectional studies) έχουν δείξει ότι η απώλεια οστικής μάζας είναι πιο συχνή σε ασθενείς με ΣΕΛ - από ό, τι στον υγιή άνθρωπο.

Η αναφερθείσα συχνότητα της οστεοπενίας είναι 25% - 74%, ενώ της Οστεοπόρωσης είναι 1,4% -68%. (Arthritis Care Res (Hoboken). 2012)

Ο επιπολασμός της ανεπάρκειας της βιταμίνης D στους ασθενείς με SLE κυμάνθηκε από 16% έως 96%. Η σχέση βιταμίνης D και ΣΕΛ είναι αμφίδρομη.

**Αιτίες που δημιουργούν Οστεοπόρωση σε ασθενείς με ΣΕΛ**

- Συστηματική φλεγμονή
- Παράγοντες ασθενούς
- Γενετικοί παράγοντες
- Φάρμακα
- Ορμονικοί παράγοντες
- Μεταβολικοί παράγοντες
- Αυτοαντισώματα

Η Αντιμετώπιση της ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗΣ πρέπει να είναι ενσωματωμένη στην θεραπεία του Συστηματικού Ερυθρηματώδους Λύκου.

**Παράγοντες κινδύνου για οστεοπόρωση στην Ρευματοειδή Αρθρίτιδα**

- Ο χαμηλός ΔΜΣ
- Η κατάσταση της εμμηνόπαυσης
- Η ηλικία



- Η έλλειψη σωματικής άσκησης
- Χρήση αντιρευματικών φαρμάκων
- Παράγοντες που σχετίζονται με την ίδια τη νόσο

Η γενικευμένη Οστεοπόρωση είναι ένα χαρακτηριστικό της εγκατεστημένης ΡΑ. Η ακνησία που σχετίζεται με τον πόνο ή τη βλάβη των αρθρώσεων επιδεινώνει την οστική απώλεια. Η αυξημένη ενεργότητα και η διάρκεια της νόσου είναι παράγοντες κινδύνου για την απώλεια BMD στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης.

Οι ασθενείς με υψηλά επίπεδα C-αντιδραστικής πρωτεΐνης (CRP) (> 20 mg / dL) είναι πιθανότερο να έχουν χαμηλή BMD στη σπονδυλική στήλη και τα ισχία. Όταν η ενεργός ΡΑ. διαρκεί >2 χρόνια, η μέση οστική απώλεια είναι υψηλότερη.

**Συμπερασματικά**

Πρέπει να δοθεί προσοχή στην απώλεια οστικής μάζας στις Αυτοάνοσες ρευματικές νόσους. Ο Έλεγχος της υποκείμενης ρευματικής νόσου είναι το πρώτο βήμα προς την πρόληψη της Οστεοπόρωσης και των καταγμάτων. Ο ρυθμός καθίζησης των ερυθροκυττάρων (ΤΚΕ) και η C αντιδρώσα πρωτεΐνη (CRP) πρέπει να διεξάγονται πάντοτε, αλλά η ένδειξη για το πότε πρέπει να διεξαχθεί η πυκνομετρία (ΜΟΠ) θα πρέπει να αναλύεται για κάθε ασθένεια.

Εκτός από αυτό, ένας υγιεινός τρόπος ζωής είναι σημαντικός καθώς και συμπληρώματα ασβεστίου και βιταμίνης D. Τα διφωσφονικά ή το denosumab ενδέχεται να είναι απαραίτητα για ασθενείς με χαμηλή BMD.

## Το AQUA Carpatica θα δώσει το παρόν στο 6ο Athens Coffee Festival

ATHENS  
COFFEE  
FESTIVAL

24 26  
SEP  
2022  
ATHENS  
GREECE



Σας περιμένουμε!

Αίθουσα **D12**  
Περίπτερο **04**

Το AQUA Carpatica αποτελεί χορηγό του 6ου Athens Coffee Festival, που θα πραγματοποιηθεί στην Τεχνόπολη του Δήμου Αθηνών στις 24 έως τις 26 Σεπτεμβρίου 2022.

Στο περίπτερο του AQUA Carpatica εκτός από γευστική δοκιμή, οι επισκέπτες θα έχουν τη δυνατότητα να μάθουν τα πάντα γύρω από το AQUA Carpatica. Όσοι παρευρεθούν στο φετινό Athens Coffee Festival, θα έχουν και την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά τον διάσημο Executive Barista Trainer, Coffee Consultant & WCE Certified Judge, Βαλάντη Λαμπριανίδη (Valenio) και να παρακολουθήσουν το ενδιαφέρον σεμινάριο με θέμα «Quality water makes tasteful coffee», στις 25 Σεπτεμβρίου στις 17:00.

Εκεί, ο Valenio θα μιλήσει για τη σημασία του νερού στον καφέ και πόσο επηρεάζει τη γεύση του. Επιπλέον στο περίπτερό του AQUA Carpatica ο Valenio θα πραγματοποιήσει και τυφλές γευστικές δοκιμές προκειμένου να επιβεβαιώσει τη σημασία της ποιότητας του νερού στη γεύση του καφέ. Οι τυφλές γευστικές δοκιμές θα πραγματοποιηθούν:

- 24 Σεπτεμβρίου, @16:00,
  - 25 Σεπτεμβρίου, @13:00 & @18:00
  - 26 Σεπτεμβρίου στις @12:00
- Περίπτερο 4, Αίθουσα D12.

## Market Trends

### Νέοι, απολαυστικοί, γευστικοί συνδυασμοί Μπάρμπα Στάθης «Επιλέγουμε»!

Η σειρά Μπάρμπα Στάθης «Επιλέγουμε» ήρθε για να γεμίσει το καθημερινό μας τραπέζι με μία ποικιλία 4 νέων απολαυστικών συνδυασμών, πλούσιων σε πολύτιμα θρεπτικά συστατικά & μοναδική γεύση.

Επιλεγμένα Σιτηρά & Όσπρια συνδυάζονται με εκλεκτά λαχανικά και μας προσφέρουν 4 πρωτότυπα γεύματα ευεξίας, έτοιμα, εύκολα και γρήγορα, σε μόλις 5 λεπτά. Τα απολαμβάνουμε ως πλήρες γεύμα, συνοδευτικό ή κρύα σαλάτα, πάντα με τη μοναδική ποιότητα & ασφάλεια Μπάρμπα Στάθης.

Δοκιμάστε και τους 4 υπέροχους γευστικούς συνδυασμούς σε συσκευασίες των 400γρ: Κινόα με λαχανικά, Ρεβίθια με λαχανικά, Πλιγούρι με λαχανικά και Φακές με λαχανικά.

Η νέα σειρά **επιλέγουμε**

Μπάρμπα Στάθης  
Μας κάνει καλό

100% ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΗ ΕΤΙΚΕΤΑΖΙΑ

έτοιμο σε **5 λεπτά** ready in 5 min.

ΦΩΦΙΑ ΤΩΝ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΩΝ

ΑΝΤΙΟΞΙΔΩΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ

ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΧΩΣΗ ΣΕ ΠΡΩΤΕΪΝΗ

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΚΑΤΑΛΗΨΗ ΓΕΛ ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΑ

από τον Μπάρμπα Στάθη αποτελείται από 4 γευστικούς συνδυασμούς Σιτηρών & Όσπριων με λαχανικά, ιδανικούς για όσους επιλέγουν μία **ισορροπημένη διατροφή** με θρεπτικά συστατικά και φυσικά υπέροχη γεύση!

## Η νέα καμπάνια της DKNY “Today I feel” είναι μία ωδή στην αυτοέκφραση

Η νέα φθινοπωρινή καμπάνια της DKNY έχει τον τίτλο “TODAY I FEEL” και μας καλεί να νιώσουμε... ο εαυτός μας! Η αυτοέκφραση ξεκινά με το να νιώθουμε κάθε συναίσθημα – το καλό, το κακό, το απεριγράφτο - και μεγιστοποιείται με την εμπειρία. Η DKNY μας προτρέπει να φορέσουμε αυτό που αισθανόμαστε και να τα νιώσουμε όλα εις βάθος.

Ντυνόμαστε για να εκφράσουμε την κάθε πλευρά μας. Κάνουμε τη δουλειά και το πάθος μας όταν δεν μας βλέπει κανείς, αλλά ακόμη και όταν είναι όλοι εκεί. Δεν ζητούμε άδεια.

Είμαστε χωρίς φόβο ο εαυτός μας. Για τη Φθινοπωρινή καμπάνια 2022, η DKNY έχει συμπεριλάβει ένα ευρύ και ιδιαίτερο καστ ταλέντων που περιλαμβάνει το μοντέλο ιθαγενών Αμερικανών και ακτιβίστρια για την προστασία της γης Quannah Chasinghorse, τον παγκόσμιο πρωταθλητή ξιφομαχίας Miles Chamley-Watson, την ροκ σταρ και ακτιβίστρια Julia Cumming και την παγκοσμίως φήμη τραγουδίστρια-στιχουργό Yendiy, μετατρέποντάς τους σε πρωταγωνιστές της “TODAY I FEEL” εκστρατείας. Η καμπάνια γιορτάζει και στηρίζει τη συναισθηματική άνεση και ελευθερία όλων όσων μοιράζονται την αλήθεια τους και εκφράζονται μέσω του ντυσίματός τους ανάλογα με το πως νιώθουν εκείνη τη δεδομένη στιγμή/ημέρα.



## Press Room

### Food & Beverage edition

## Επιστροφή στο σχολείο! Οικονομικές συνταγές για κολατσιό από την Chiquita

Η επιστροφή στο σχολείο μπορεί να είναι μια συναρπαστική περίοδος για τους περισσότερους, αλλά ταυτόχρονα έρχεται και ο προγραμματισμός για τη σχολική χρονιά. Οι γονείς τις περισσότερες φορές δεν ανυπομονούν ιδιαίτερα για την επιστροφή στο σχολείο, γιατί τα έξοδα και οι υποχρεώσεις τους αυξάνονται. Ένα πράγμα που δεν χρειάζεται να επιβαρύνει την τσέπη σας, είναι το κολατσιό που δίνετε στα παιδιά σας για το σχολείο. Προσθέτοντας μπανάνες Chiquita σε μερικές απλές

συνταγές, μπορείτε να φτιάξετε υγιεινά και θρεπτικά σνακ που τα παιδιά θα λατρεύουν, ανέξοδα και οικονομικά.

Οι μπανάνες Chiquita είναι μια υπερτροφή: μια εξαιρετική πηγή ενέργειας που θα χρειαστούν τα παιδιά σας για να αντέξουν τις σχολικές μέρες και είναι γεμάτες με βασικές βιταμίνες και μέταλλα που θα τα βοηθήσουν να αποκτήσουν την απαραίτητη ενέργεια για τις σχολικές εργασίες και το παιχνίδι. Ορισμένες ιδανικές επιλογές είναι:

- [Υγιεινά μίνι μάφινς με γιαούρτι και μπανάνα](#)
- [Υγιεινές ενεργειακές μπουκιές μπανάνας χωρίς ψήσιμο](#)
- [Ελαφρώς αλατισμένο σνακ με τοις μπανάνας σε φριτζά αέρα](#)





## Έλσα Κυλπίαση “Nights of returns”: Παρουσίαση δίσκου & μουσική βραδιά στον ΙΑΝΟ

### Συναυλία - Αφιέρωμα στη Τζένη Βάνου στο Ωδείο Ηρώδου του Αττικού

Μια μεγάλη συναυλία για την Τζένη Βάνου θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 24 Σεπτεμβρίου στο Ηρώδειο.

Στη συναυλία θα ακουστούν τα πιο γνωστά και όμορφα τραγούδια, που δημιούργησαν τον μύθο της Τζένης Βάνου, σε σύνθεση Μίμη Πλέσσα, Γιώργου Μουζάκη, Κώστα Καπνίση, Γιώργου Κατσαρού, Απόστολου Καλδάρα, Χρήστου Νικολόπουλου κ.ά. Τη μουσική διεύθυνση και τις ενορχηστρώσεις έχει αναλάβει ο Γιώργος Παγιάτης. Θα τραγουδήσουν οι Λένα Αλκαίου, Μπέσσυ Αργυράκη, Γιάννα Βασιλείου, Σοφία Βόσσου, Παυλίνα Βουλγαράκη, Ελένη Δήμου, Γιώτα Γιάννα, Κωνσταντίνος Εμμανουήλ, Ρενάτα Καπετανάκη, Μανώλης Καραντίνης, Κωνσταντίνα, Βασίλης Λέκκας, Δώρα Λοτζου, Νίνα Λοτσαρή, Ματθίλδη Μαγγίρα, Γιάννης Πλούταρχος και τα παιδιά της Τζένης Βάνου, Μιχάλης Ρηγόπουλος και Αθηνά Ρηγοπούλου.

Συμμετέχει η Παιδική Χορωδία του Εθνικού Ωδείου.

Η συναυλία είναι μια πρωτοβουλία του Πολιτιστικού και Φιλανθρωπικού Γυναικείου Συλλόγου «Ελπίδα Μάνας», ο οποίος στηρίζει ενεργά κακοποιημένες γυναίκες, μονογονεϊκές οικογένειες και ευπαθείς ομάδες γυναικών, τόσο υλικά όσο και ηθικά και ψυχολογικά, με συνεπή παρουσία τα τελευταία 4 χρόνια, υποστηρίζοντας σταθερά τουλάχιστον 120 οικογένειες. Φέτος έχει την ιδιαίτερη τιμή να διοργανώσει αυτήν τη μεγάλη συναυλία – αφιέρωμα στην αξέχαστη Τζένη Βάνου στο Ηρώδειο, με στόχο τη συγκέντρωση πόρων με σκοπό τη δημιουργία δομής φιλοξενίας για τις κακοποιημένες γυναίκες.



Την Παρασκευή 30 Σεπτεμβρίου στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και η πιανίστρια, τραγουδίστρια και συνθέτιδα, Έλσα Κυλπίαση, διασκευάζει στο πιάνο και τραγουδά Μίκη Θεοδωράκη, με αφορμή την κυκλοφορία του νέου δίσκου της με τίτλο “Nights of returns” από τη Subways music.



Στην εκδήλωση θα μιλήσουν οι: Ρενάτα Δαλιανούδη, Μουσικόλογος, Δρ. Εθνομουσικολογίας, Αν. Καθηγήτρια, Τμήμα Τεχνών Ήχου και Εικόνας, Ιόνιο Πανεπιστήμιο, Καθηγήτρια – Σύμβουλος, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο Μάρω Θεοδωράκη, Μουσικός – Συγγραφέας – Καθηγήτρια φωνητικής.

Θα συντονίσει η δημοσιογράφος, Μάγδα Παπαγιάννη.

Στο δεύτερο μέρος της εκδήλωσης η Έλσα Κυλπίαση θα ερμηνεύσει επιλογές από τον δίσκο.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ.

Link εκδήλωσης: <https://bit.ly/3DF1YAm>

## “Το Πάρτυ! Μάικ ο Φασολάκης” της Μαρί Κωνσταντάτου έρχεται στο θέατρο ΗΒΗ



«Το Πάρτυ!», η νέα περιπέτεια της σειράς των τρυφερών ιστοριών της Μαρί Κωνσταντάτου, με πρωταγωνιστή τον γνωστό σε όλους μας Μάικ, φέρνει ξανά τον αγαπημένο Φασολάκη και την παρέα του στο θεατρικό σανίδι, στο Θέατρο ΗΒΗ, από τις 19 Νοεμβρίου.

Μια υπερπαραγωγή των Θεατρικών Σκηνών, ένα παιδικό μιούζικαλ, γραμμένο με σεβασμό και αγάπη για τα παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας, σε σκηνοθεσία της Σοφίας Σπυράτου. Στον ρόλο του Μάικ Φασολάκη, ο Ρένος Ρώτας και στον ρόλο της Αγάπης, η Άννα Μάγκου. Επί σκηνής 10 ηθοποιοί, τραγουδιστές και ακροβάτες χαρίζουν ένα εντυπωσιακό υπερθέαμα στους μικρούς θεατρόφιλους.

Μαζί με την πολύπειρη και καταξιωμένη στο είδος του μιούζικαλ και του παιδικού θεάτρου, σκηνοθέτη και χορογράφο Σοφία Σπυράτου, συμπράττει μία σπουδαία δημιουργική ομάδα συντελεστών. Τα σκηνικά της παράστασης υπογράφει η Μαίρη Τσαγκάρη και τα κοστούμια ο Γιώργος Σεγρεδάκης. Στα πρωτότυπα βίντεο και τα κινούμενα γραφικά βάζει τη σφραγίδα του ο Νίκος Σούλης. Τέλος, την πρωτότυπη μουσική της παράστασης αναλαμβάνει ο Γιώργος Χατζηπιερής.

Το νέο αυτό ταξίδι στον κόσμο του Μάικ, «Το Πάρτυ!», επιφυλάσσει στους μικρούς μας φίλους απρόσμενες συναντήσεις! Ο χαρισματικός Τάκης Ζαχαράτος, καθώς

και η Μαρί Κωνσταντάτου που “έδωσε ζωή” στον αγαπημένο μας Μάικ, θα εμφανίζονται μέσω οθόνης, σε ρόλο - έκπληξη! Κλείστε εισιτήρια [εδώ](#).

## Food for Thought

kids' edition

## Πού είναι η κυρία Πασχαλίτσα;

Το κρυφτό συνεχίζεται και στη βόλτα! Μαζί με το αγαπημένο βιβλίο της Ingela P. Arrhenius που πλέον κυκλοφορεί σε νέα μίνι έκδοση με υφασμάτινο λουράκι για να τον έχουμε πάντα μαζί.

Η Σουηδή εικονογράφος Ingela P. Arrhenius γνωστή για τη ρετρό αισθητική της και την πολύχρωμη εικονογραφική ματιά της δημιουργεί βιβλία που κεντρίζουν την προσοχή των λιλιπούτειων αναγνωστών, ενθαρρύνοντας την περιέργειά τους για ό,τι τους περιβάλλει, ακόμη και για τον ίδιο τους τον εαυτό. Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.



quote of the day

“WHERE THERE’S LIFE THERE’S HOPE.”  
J.R.R. Tolkien, The Hobbit

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Ζωγραφιά, Λουίζα,  
Λοΐζος, Φωκάς,  
Φώκιος, Φωκία,  
Φωκίνα



tip of the day

*All we have to decide  
is what to do  
with the time  
that is given  
to us.* -Gandalf

22 Σεπτεμβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Χρόνιας Μυελογενούς Λευχαιμίας
- > Παγκόσμια Ημέρα Ρινόκερου
- > Ευρωπαϊκή Ημέρα Χωρίς Αυτοκίνητο
- > Ημέρα των Χόμπιτ
- > Ημέρα Ελληνικού Εμπορίου