

NEA

λουξ  
free

- ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ\*
- ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ

## Νέα λουξ free, ήρθε η ώρα να τη δοκιμάσεις!

Η λουξ φέρνει κάτι μοναδικό, τη νέα μπλε πορτοκαλάδα **χωρίς ανθρακικό λουξ free, χωρίς συντηρητικά, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, με 100% φυσικά γλυκαντικά και 60% λιγότερες θερμίδες!**

Ανακάλυψε την πλούσια γεύση της, που θα σε γεμίσει απόλαυση και τα φυσικά χαρακτηριστικά της, σε **νέα καινοτόμα φιάλη!**



ΜΕΙΩΜΕΝΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ

\*Περιέχει φρουκτόζη, σάκχαρα φρούτων και γλυκαντικά φυσικής προέλευσης.

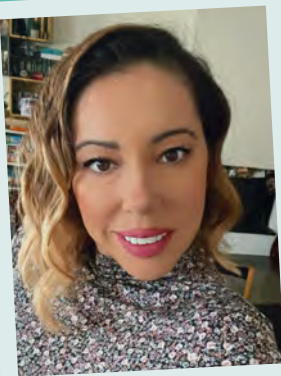


SAY *yes* to the **press**

# ΕΡΧΕΤΑΙ ΤΟ ΠΡΩΤΟ "ΠΡΑΣΙΝΟ" ΜΟΥΣΕΙΟ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ!







## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Έχεις ακούσει ποτέ τον όρο αυτοφοβία; Η αυτοφοβία ή μονοφοβία μας κάνει να αισθανόμαστε εξαιρετικά ανήσυχοι όταν είμαστε μόνοι. Επηρεάζει τις σχέσεις, την κοινωνική ζωή και την καριέρα μας. Μπορεί ίσως να σχετίζεται με τον φόβο εγκατάλειψης που προέρχεται από μια τραυματική εμπειρία της παιδικής ηλικίας. Η ψυχοθεραπεία μπορεί να μας βοηθήσει να ξεπεράσουμε τον φόβο να μείνουμε μόνοι.

**Τι και πότε φοβόμαστε;**

Οι άνθρωποι με αυτοφοβία έχουν έναν παράλογο, ακραίο φόβο να μείνουν μόνοι. Μάλιστα κάποιιοι μπορεί να έχουν αυτοφοβία ακόμα και όταν είναι με άλλα άτομα. Σε αυτή την περίπτωση, ο φόβος επικεντρώνεται στις ανησυχίες για την απομόνωση. Μπορεί να αισθάνονται μόνοι μέσα σε ένα πλήθος. Ή μπορεί να ανησυχούν μήπως τους εγκαταλείψουν...

**Ποια είναι η διαφορά μεταξύ του φόβου της μοναξιάς... και της μοναξιάς**

Όταν είμαστε μόνοι, αισθανόμαστε κάποιες φορές λυπημένοι για την ποσότητα ή την ποιότητα των κοινωνικών συνδέσεων στη ζωή μας.

Όταν όμως έχουμε αυτοφοβία, αισθανόμαστε άγχος ή φόβο κάθε φορά που είμαστε μόνοι ή ακόμα και όταν σκεφτόμαστε ότι θα (χρειαστεί να) μείνουμε μόνοι. Επομένως, νιώθουμε έτσι ανεξάρτητα από το πόσοι αγαπημένοι και φίλοι υπάρχουν στη ζωή μας.

**Πόσο συχνή είναι η αυτοφοβία**

Είναι δύσκολο να γνωρίζουμε ακριβώς πόσοι άνθρωποι έχουν μια συγκεκριμένη φοβία, όπως η αυτοφοβία. Πολλοί άνθρωποι μπορεί να την κρατούν για τον εαυτό τους και να μη μοιράζονται αυτό που τους συμβαίνει ή μπορεί να μην αναγνωρίζουν ότι την έχουν! Γνωρίζουμε όμως ότι περίπου 1 στους 10 Αμερικανούς ενήλικες και 1 στους 5 έφηβους θα αντιμετωπίσουν μια συγκεκριμένη διαταραχή φοβίας κάποια στιγμή στη ζωή τους.

**Tip of the Day:** Ανακαλύπτοντας περισσότερα πράγματα για την αυτοφοβία, καταφέρνουμε να την αναγνωρίσουμε και να μην αγνοούμε τα σημάδια της... Επίσης, μπορεί να μην έρχεται μόνη αλλά να την ακολουθούν κι άλλες φοβίες. Όταν αναγνωρίζουμε και αποδεχόμαστε ό,τι μας συμβαίνει - μόνο - τότε μπορούμε να το αντιμετωπίσουμε. Ας είμαστε λοιπόν πιο παρατηρητικοί, ας μην μας παρασύρουν συνέχεια οι γρήγοροι ρυθμοί της καθημερινότητας και παραβλέπουμε τα σημαντικά. Ας ζητήσουμε βοήθεια, ας δώσουμε βοήθεια... Ας είμαστε μαζί για να γινόμαστε όλο και πιο δυνατοί.

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

# Έρχεται το πρώτο “πράσινο” μουσείο της Ελλάδας!

ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΟΣ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΤΟΥ ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟΥ ΜΟΥΣΕΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

GT027001B3



## Το πρώτο “πράσινο” Μουσείο της χώρας θα δημιουργηθεί στην Ακαδημία Πλάτωνος!

Το σχέδιο για το νέο Μουσείο της πόλης των Αθηνών στην Ακαδημία Πλάτωνος παρουσιάστηκε επίσημα και θα αποτελεί το πρώτο “πράσινο” Μουσείο της Ελλάδας, ενταγμένο -σε απόλυτη αρμονία- με τη ζωή μίας από τις πιο εμβληματικές γειτονιές της πόλης.

Το νέο Μουσείο που σχεδιάστηκε, θα μπορεί να φιλοξενήσει χιλιάδες μοναδικά ευρήματα από τις ανασκαφές που έχουν πραγματοποιηθεί από την Εφορεία Αρχαιοτήτων Πόλης Αθηνών, σε διάφορες περιοχές της Αθήνας κατά τις προηγούμενες δεκαετίες, καθώς και ευρήματα από τις ανασκαφές του Μετρό που σήμερα βρίσκονται ακόμη και σε κοντέινερ.

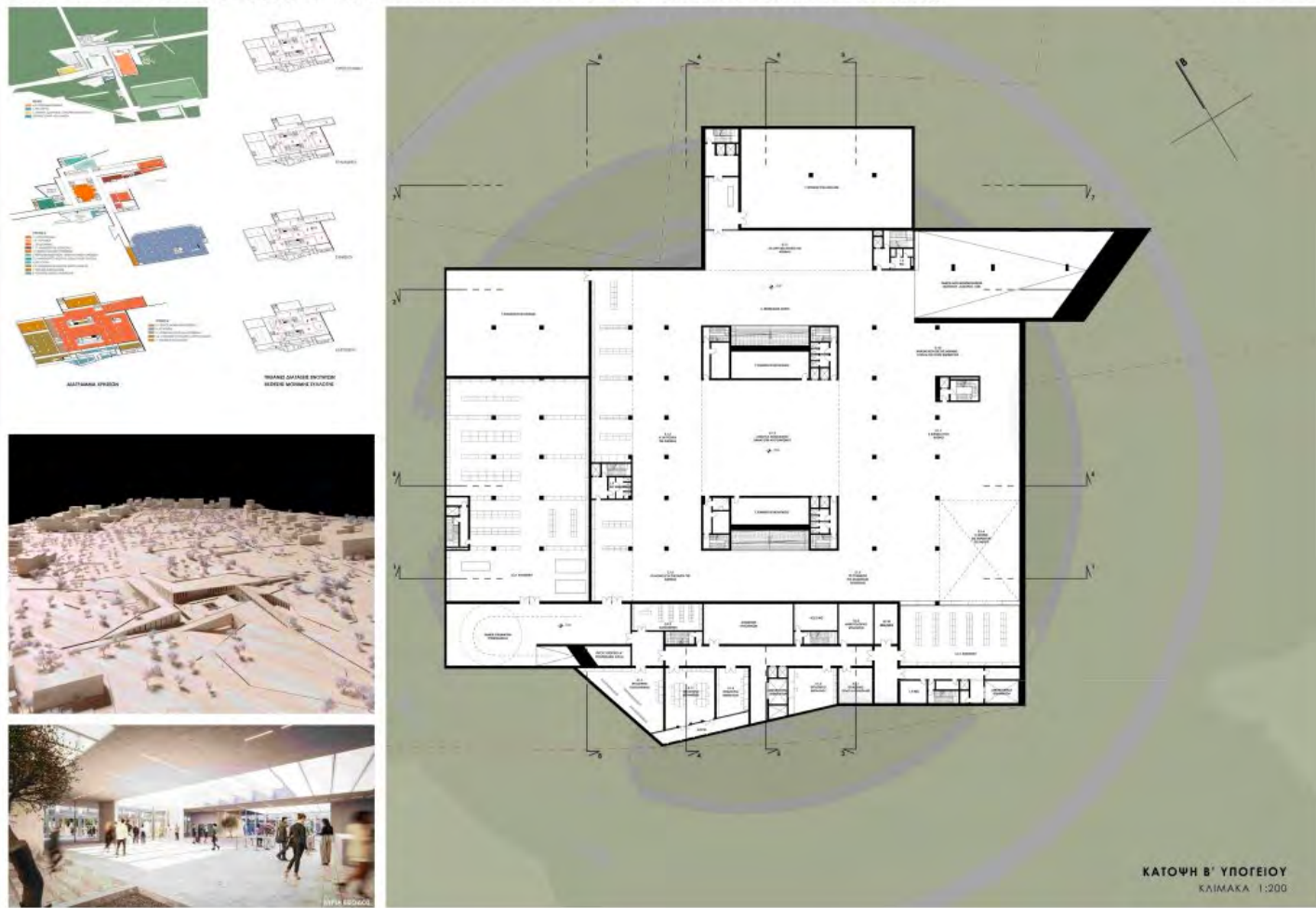
Η ομάδα που προκρίθηκε, λαμβάνοντας το πρώτο βραβείο ήταν αυτή του Αρχιτέκτονα – Μηχανικού, Γεωργίου Τσολάκη. Τα κυριότερα κριτήρια που λήφθηκαν υπόψη για την αξιολόγηση των προτάσεων ήταν η αρχιτεκτονική προσέγγιση, το πρόγραμμα και

οι λειτουργικές απαιτήσεις, η τεχνική προσέγγιση, ο δημόσιος υπαίθριος περιβάλλον χώρος και η χωροθέτηση λειτουργιών στο πλαίσιο του Βιοκλιματικού Σχεδιασμού και της Βιώσιμης Ανάπτυξης.

### Γιατί επιλέχθηκε η Ακαδημία Πλάτωνος

Η Ακαδημία Πλάτωνος θεωρήθηκε κατάλληλος χώρος για την ανέγερση του Μουσείου, ως ένας τόπος πνευματικής ακτινοβολίας, στον οποίο από τη δεκαετία του '30 πραγματοποιήθηκαν εκτεταμένες απαλλοτριώσεις από τον αρχιτέκτονα Παναγιώτη Αριστόφωνα και το Ελληνικό Δημόσιο. Στόχος είναι το νέο Μουσείο και ο ευρύτερος χώρος να αποτελέσει διεθνή πόλο ανάπτυξης επιστημονικών, καλλιτεχνικών και ευρύτερα πολιτιστικών δράσεων, προβάλλοντας τον διαχρονικό μητροπολιτικό ρόλο της Αθήνας, από την αρχαιότητα μέχρι και σήμερα.





## Προβάλλοντας το όραμα της Αθήνας του μέλλοντος

Ο νικητής του αρχιτεκτονικού διαγωνισμού, Γεώργιος Τσολάκης, σε δήλωσή του, ανέφερε: «Το νέο Αρχαιολογικό Μουσείο Αθηνών προβάλλει το όραμα της Αθήνας του μέλλοντος. Ένας δημόσιος χώρος - μουσείο σε αρμονία με το φυσικό έδαφος, ο οποίος θα συμπεριλαμβάνει τους εκθεσιακούς χώρους, τις αρχαιολογικές ανασκαφές και τους πολλαπλούς χώρους αναψυχής και άθλησης, ενθαρρύνοντας την συμμετοχικότητα».

## Μηδενικό περιβαλλοντικό αποτύπωμα

Το κτίριο θα είναι βιοκλιματικό και μηδενικού περιβαλλοντικού αποτυπώματος, ενώ θα προσφέρει απρόσκοπτη πρόσβαση στα άτομα με αναπηρία. Με στόχο τη μείωση οποιασδήποτε περιβαλλοντικής όχλησης, ο Δήμος Αθηναίων σε

συνεργασία με το Υπουργείο Πολιτισμού ζήτησαν από τους διαγωνιζόμενους να εφαρμόσουν αυστηρότερες προδιαγραφές από αυτές που ορίζονταν από τα σχετικά ΦΕΚ, εξασφαλίζοντας ωστόσο την πλήρη κάλυψη όλων των αναγκών του Μουσείου.







Το κτίριο που θα στεγάσει το Αρχαιολογικό Μουσείο της πόλης των Αθηνών θα εκτείνεται σε 14.362 τ.μ. Ο χώρος στάθμευσης που θα καλύπτει σύνολο 2.600 τ.μ. θα είναι υπόγειος και όχι υπαίθριος. Στον περιβάλλοντα χώρο προβλέπεται η κατασκευή ανοιχτού αμφιθεάτρου 500 θέσεων, ενώ εντός του Μουσείου, περιλαμβάνονται οι κτιριακές εγκαταστάσεις του “Διεθνούς Κοινού των Ακαδημιών”. Επιπρόσθετα, προβλέπεται η ανάπτυξη του χώρου πρασίνου με τη δημιουργία ενός πάρκου με όρους αειφορίας και βιωσιμότητας.

## Έκθεση στο Πολιτιστικό Κέντρο “Μελίνα”

Μέχρι την Κυριακή 19 Μαρτίου, στο Πολιτιστικό Κέντρο “Μελίνα” του Δήμου Αθηναίων λειτουργεί για το κοινό, ανοιχτή έκθεση στην οποία φιλοξενούνται και οι 16 αρχιτεκτονικές προτάσεις που συμμετείχαν στον διαγωνισμό.

## Έχουν αξιοποιηθεί τα μουσεία μας; Τι πιστεύουν οι Έλληνες

Μόλις δυο στους δέκα Έλληνες φαίνεται να πιστεύουν ότι η ελληνική πολιτεία έχει διαχρονικά αξιοποιήσει τον πλούτο των ελληνικών μουσείων στο πεδίο της εξωτερικής πολιτικής. Λιγότεροι από 4 στους 10 ερωτώμενους δηλώνουν ότι επισκέφθηκαν κάποιο

ελληνικό μουσείο το τελευταίο 12μηνο, κανονικής τους λειτουργίας, πριν από την πανδημία.

Τα ενδιαφέροντα δεδομένα για τη σχέση πολίτη – μουσείου, αλλά και την άποψη της κοινής γνώμης για το έργο των κυβερνήσεων αποτυπώνονται στο νέο βιβλίο των εκδόσεων Ι. Σιδέρης «Πολιτισμός και Εξωστρέφεια», που υπογράφει ο δημοσιογράφος Κώστας Λασκαράτος.

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε για τις ανάγκες του διδακτορικού διπλώματος του Κώστα Λασκαράτου με την πολύτιμη βοήθεια της πολιτικής αναλύτριας της εταιρίας RASS, Μαρίας Καρακλιούμη. Για να αποκτηθεί όσο το δυνατόν ακριβέστερη εικόνα της στάσης της κοινωνίας, διεξήχθη μεγάλη ποσοτική έρευνα 1.002 τηλεφωνικών συνεντεύξεων, σε ολόκληρη τη χώρα.



## Η ΜΕΛΙΣΣΑ ΚΙΚΙΖΑΣ ιδρύει Ακαδημία Ελιάς



Με ιδιαίτερη επιτυχία πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 10 Μαρτίου η τελετή ίδρυσης της «Ακαδημίας Ελιάς Terra Creta», στις εγκαταστάσεις της Terra Creta, στο Κολυμβάρι Χανίων Κρήτης. Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους οι κ.κ. Νίκος Καλογεράς Αντιπεριφερειάρχης Χανίων, Γιάννης Μαλανδράκης Δήμαρχος Πλατανιά, Αντώνης Ροκάκης Πρόεδρος Εμπορικού Επιμελητηρίου Χανίων, Παναγιώτης Χατζηνικολάου Διευθύνων σύμβουλος ΕΛΓΟ ΔΗΜΗΤΡΑ καθώς και πλήθος συνεργατών και παραγωγών.

Η Ακαδημία Ελιάς Terra Creta, που αποτελεί μέλος του ομίλου Μέλισσα Κίκιζας, αποτελεί την εξέλιξη της «Ομάδας Παραγωγών» που εδώ και χρόνια έχει δημιουργήσει η Terra Creta και πλέον οργανώνεται στα πρότυπα της Ακαδημίας Σίτου Μέλισσα Κίκιζας, που λειτουργεί ήδη από το 2012.

Στόχος της Ακαδημίας Ελιάς Terra Creta είναι η αναβάθμιση της παραγωγής ελιάς μέσω της παροχής θεωρητικών και πρακτικών γνώσεων στους αγρότες καθώς και με τη χρήση ολοκληρωμένης ψηφιακής παρακολούθησης της καλλιέργειας και συστημάτων γεωργικών προειδοποιήσεων Ευφυούς Γεωργίας.

Μεγάλη έμφαση πρόκειται να δοθεί στη χρήση ορθών γεωργικών πρακτικών που αποσκοπούν στη μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος της καλλιέργειας ενώ οι γεωπόνοι της εταιρίας θα βρίσκονται συνεχώς δίπλα από τους παραγωγούς προκειμένου να προσφέρουν επιτόπου εξατομικευμένες συμβουλές.

Η Ακαδημία Ελιάς Terra Creta προσφέρει επιπλέον στα μέλη της – παραγωγούς, Πρόγραμμα Συμβολαιακής Γεωργίας, παρέχοντάς τους μεταξύ άλλων ελάχιστη εγγυημένη τιμή προκειμένου να διασφαλιστεί η βιωσιμότητα της καλλιέργειας ακόμη και σε δύσκολες χρονιές καθώς και bonus τιμής για την παραγωγή υψηλής ποιότητας ελαιόλαδου.

## Agenda

### «Αυτισμός & Διαταραχές Ψυχικής Υγείας: Καινοτόμες Πρακτικές Συμπερίληψης»

Το ΚΜΟΠ – Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας σας προσκαλεί σε ανοικτή ενημερωτική εκδήλωση με θέμα «Αυτισμός & Διαταραχές Ψυχικής Υγείας: Καινοτόμες Πρακτικές Συμπερίληψης», η οποία θα πραγματοποιηθεί την Τρίτη 21 Μαρτίου 2023, ώρα 18.00–20.00, στα γραφεία του ΚΜΟΠ στον Πειραιά (Ματρώζου 1 & Τζαβέλλα, 18533).

Τι θα συζητηθεί στην εκδήλωση:

- Οι προκλήσεις που βιώνουν τα άτομα που βρίσκονται στο φάσμα του αυτισμού και οι οικογένειές τους
- Οι εμπειρίες των επαγγελματιών ψυχικής υγείας σχετικά με τη συμπερίληψη ατόμων με διαταραχές ψυχικής υγείας
- Καινοτόμες πρακτικές συμπερίληψης όπως η ψηφιακή αφήγηση ιστοριών

#### ΔΗΛΩΣΤΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

Δείτε το πρόγραμμα της εκδήλωσης [ΕΔΩ](#).

Η συμμετοχή στην εκδήλωση είναι δωρεάν – Απαραίτητη η προεγγραφή. Η εκδήλωση πραγματοποιείται στο πλαίσιο της ευρωπαϊκής δράσης StoryLiving, η οποία συντονίζεται στην Ελλάδα από το ΚΜΟΠ και στοχεύει στην υποστήριξη ατόμων με ΔΑΦ ή διαταραχών ψυχικής υγείας μέσα από την πρακτική της ψηφιακής αφήγησης ιστοριών.

#### ΑΥΤΙΣΜΟΣ & ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ:

Καινοτόμες Πρακτικές Συμπερίληψης

21.03.2023 | 18.00 – 20.00  
Ματρώζου 1 & Τζαβέλλα, 18533



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project Number: 2020-1-EL02-KA227-YOU-000101





*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*



# Επώδυνα σύνδρομα μετά τη νόσο COVID

Το επίμονο μετα-COVID σύνδρομο (long post-COVID syndrome) είναι μια παθολογική οντότητα, η οποία περιλαμβάνει, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO), συμπτώματα που διαρκούν τουλάχιστον 2 μήνες και δεν βρίσκεται άλλη αιτία που να δικαιολογεί την εμφάνιση αυτών των συμπτωμάτων.



Περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα συνεχιζόμενων συμπτωμάτων και μπορεί να διαρκέσει από ημέρες έως και έτη.

Ο χρόνιος πόνος σε διάφορα σημεία του σώματος - είναι ένα άτυπο σύμπτωμα μετά τον COVID-19 και εμφανίζεται συχνότερα σε ανθρώπους που νόσησαν βαριά από COVID-19 ή και ασχέτως εμφάνισης ή βαρύτητας συμπτωματολογίας.

Οι ηλικιωμένοι ασθενείς και οι ασθενείς με περισσότερες υποκείμενες διαταραχές, ιδιαίτερα Αρτηριακή Υπέρταση, έχει αποδειχθεί ότι διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για χρόνια πόνο μετά από θεραπεία για τον κορονοϊό.

Έχει αποδειχθεί ότι εμφανίζονται διάφορα είδη χρόνιου πόνου μετά από λοίμωξη από COVID-19. Αναζητήθηκε όλη η διαθέσιμη βιβλιογραφία - των τελευταίων 2 ετών - σχετικά με τον χρόνο πόνο, τον μακροχρόνιο πόνο στους όρχεις, την κεφαλαλγία και τον πόνο στο στήθος σε ασθενείς μετά από λοίμωξη από SARS-CoV-2.





### **Πόνος στους όρχεις**

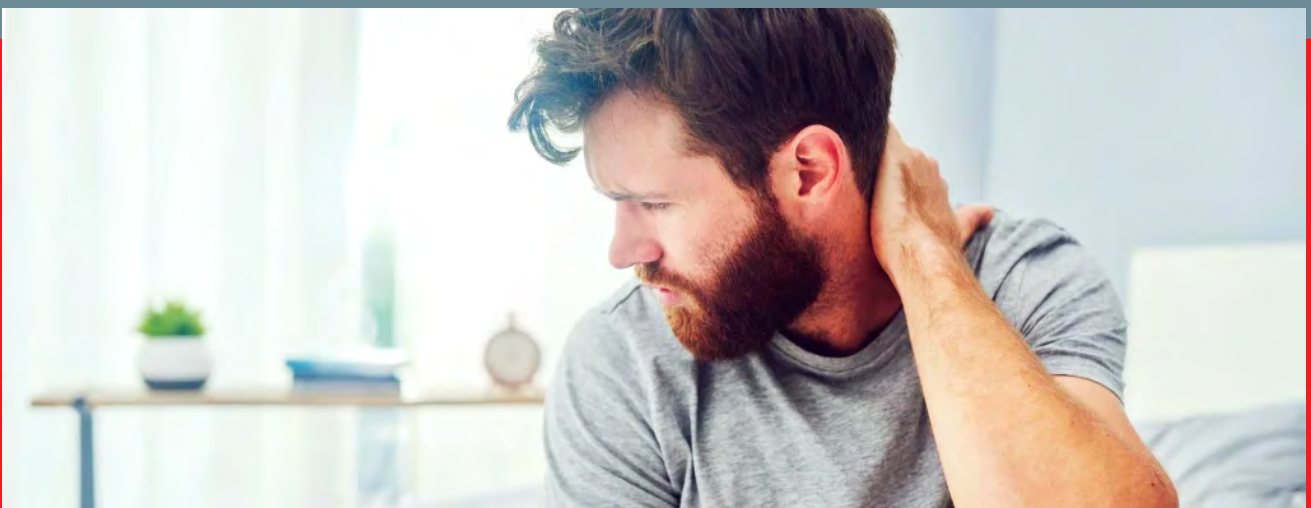
Αναφέρονται περιπτώσεις άτυπου κοιλιακού και μακροχρόνιου πόνου στους όρχεις σε ασθενείς μετά από μόλυνση με SARS-CoV-2.

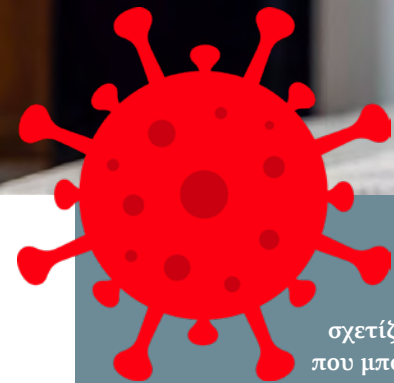
Έχει προταθεί ότι η παρουσία υψηλών συγκεντρώσεων του μετατρεπτικού ενζύμου 2 της αγγειοτενσίνης (ACE2) στους ιστούς των νεφρών και των όρχεων μπορεί να βοηθήσει στην εξήγηση του επιπολασμού του μακροχρόνιου πόνου στους όρχεις σε ασθενείς με COVID-19.

Ο SARS-CoV-2 φαίνεται να έχει ισχυρή συγγένεια με τους υποδοχείς του μετατρεπτικού ενζύμου ACE2, χρησιμεύοντας ως μονοπάτι για την είσοδο του ιού στα ανθρώπινα κύτταρα.

### **Χρόνιος πόνος των αρθρώσεων**

Παρόμοια με τον μακροχρόνιο πόνο στους όρχεις, ο χρόνιος πόνος των αρθρώσεων είναι ένα άλλο άτυπο σύμπτωμα μετά τον COVID-19 που θα πρέπει να διερευνηθεί περαιτέρω.





Έχει προταθεί ότι η μυική αδυναμία του ασθενούς μπορεί να σχετίζεται με τον πόνο που σχετίζεται με τις αρθρώσεις, γεγονός που μπορεί να βοηθήσει να εξηγηθεί γιατί ο χρόνιος πόνος στον ώμο ήταν ιδιαίτερα διαδεδομένος σε ασθενείς που παρακολούθησαν στη ΜΕΘ για θεραπεία κορονοϊού.

### Κεφαλαλγία

Είναι ένα οξύ σύμπτωμα κατά τη διάρκεια της μόλυνσης και επίσης έχει αποδειχθεί ότι είναι ένα πιθανό μακροπρόθεσμο πρόβλημα μετά την οξεία φάση της λοίμωξης με COVID.

### Πόνος στο στήθος

Υπάρχουν στοιχεία που υποδηλώνουν ότι επίμονα καρδιακά συμπτώματα όπως πόνος στο στήθος, αίσθημα παλμών και ταχυκαρδία για έως και 6 μήνες - υποδηλώνουν υποκείμενη καρδιακή συμμετοχή - κυρίως σε άτομα με προϋπάρχοντα προβλήματα.

Ενώ οι ακριβείς μηχανισμοί που προκαλούν πόνο μετά την COVID-19 σε διάφορα μέρη του σώματος είναι άγνωστοι, ένα φαινόμενο παρατεταμένης ανοσοκαταστολής, γνωστό ως PICS (επίμονη φλεγμονή, ανοσοκαταστολή και σύνδρομο καταβολισμού), έχει παρουσιαστεί ως ένας πιθανός κύριος παράγοντας που

συμβάλλει στην παρουσίαση συμπτωμάτων μετά την λοίμωξη από COVID.

### Συμπέρασμα

Τώρα που ο COVID-19 επηρεάζει ασθενείς για περίπου 2 χρόνια, ανακαλύπτουμε τις πιθανές μακροπρόθεσμες επιπτώσεις που είναι δυνατές μετά τη μόλυνση του ιού.

Φαίνεται ότι υπάρχει αύξηση στον αριθμό των περιπτώσεων μακροχρόνιων πονοκεφάλων, πόνου στο στήθος, πόνου στους όρχεις και χρόνιου πόνου στις αρθρώσεις που αναφέρθηκαν μετά τη μόλυνση από τον COVID-19.

Θα πρέπει να διεξαχθεί περαιτέρω ανάλυση της βιβλιογραφίας στο μέλλον για να συνεχιστεί η ανάλυση των χρόνιων επιπτώσεων του COVID-19.





## Το ArGOODaki των Goody's Burger House χάρισε την αγάπη του στο Σωματείο «Ανοιχτή Αγκαλιά» και τα παιδιά των ακριτικών περιοχών

Φέτος το ArGOODaki, ο καθιερωμένος θεσμός κοινωνικής προσφοράς των Goody's Burger House, στήριξε το σωματείο των Φίλων Κοινωνικής Παιδιατρικής/Ιατρικής «Ανοιχτή Αγκαλιά», ταξιδεύοντας την αγάπη και μοιράζοντας χαμόγελα στα παιδιά των ακριτικών περιοχών. Για ακόμα μια χρονιά, με τη βοήθεια όλων, το ArGOODaki ολοκλήρωσε άλλο ένα έργο, αποδεικνύοντας έμπρακτα τη σημασία της προσφοράς και της αλληλεγγύης.



Στο πλαίσιο ειδικής τελετής που πραγματοποιήθηκε στις εγκαταστάσεις του Σωματείου «Ανοιχτή Αγκαλιά», η ομάδα των Goody's Burger House παρέδωσε ιατροτεχνολογικό εξοπλισμό για την ενίσχυση της κινητής μονάδας αλλά και του προγράμματος προσυμπτωματικού ελέγχου «Υποστηρίζουμε τη Ζωή». Η ημέρα συνέπεσε με τον εορτασμό των 30 χρόνων από την ίδρυση του Σωματείου, ο οποίος συνοδεύτηκε από ένα γεύμα και πολλά δώρα ArGOODaki που προσέφεραν τα Goody's Burger House στα παιδιά και τους εθελοντές.

## Press Room

Food & Beverage edition

## Η Accademia Pizzaioli παρούσα στον παγκόσμιο διαγωνισμό Campionato del mondo di Pizza 2023

Η παγκοσμίου φήμης Ιταλική Σχολή Accademia Pizzaioli Greece ήταν παρούσα για μια ακόμα χρονιά στον παγκόσμιο διαγωνισμό "Campionato del Mondo di Pizza" που πραγματοποιήθηκε από 20 έως 23 Φεβρουαρίου 2023 στο Ρίμινι της Ιταλίας, επιβεβαιώνοντας τη συστηματική συμμετοχή της σε σημαντικές διοργανώσεις διεθνούς βεληνεκούς.

Η συμμετοχή των δύο σπουδαστών της Accademia Pizzaioli στον διαγωνισμό απέσπασε τις καλύτερες εντυπώσεις, καθώς και τιμητική διάκριση για το γενυστικό αποτέλεσμα ανάμεσα σε εκατοντάδες συμμετοχές από όλο τον κόσμο.

«Αισθανόμαστε μεγάλη υπερηφάνεια για τους σπουδαστές μας Κωνσταντίνο Αννούση και Γεώργιο Κούκη, που με την παρουσία τους στο διαγωνισμό τίμησαν τη Σχολή μας», δηλώνει η διοίκηση της Accademia Pizzaioli. Οι γνωριμίες που έκαναν με παγκόσμια ονόματα του χώρου, αποτέλεσαν, όπως λένε οι ίδιοι, αξέχαστη εμπειρία και ευκαιρία για να εξελίξουν στον τόπο τους, την τέχνη του Pizzaiolo.

Η φημισμένη Accademia Pizzaioli εγκαταστάθηκε στην Αθήνα τον Ιούλιο του 2017 για να προσφέρει ευέλικτα προγράμματα σπουδών και σεμινάρια ιταλικής γαστρονομίας με κύρος και διεθνή αναγνώριση. Η ακαδημία απευθύνεται σε επαγγελματίες που θέλουν να τελειοποιήσουν τις γνώσεις τους στην τέχνη της ιταλικής κουζίνας, αλλά και σε ερασιτέχνες με πάθος για την ιταλική κουλτούρα.





## Η NIVEA ανέπτυξε ένα μοναδικό αντηλιακό, για ένα και μοναδικό κορίτσι

Πιστή στις αρχές της και στην αποστολή CARE BEYOND SKIN, η NIVEA ανέπτυξε ένα μοναδικό αντηλιακό, το «Shadow Jumper», ειδικά και μόνο για την 4χρονη Charlotte. Η Charlotte πάσχει από Ερυθροποιητική Πρωτοπορφυρία (EPP) που δεν της επιτρέπει να εκτεθεί στον ήλιο, κι έτσι μαζί με άλλους συχνά ονομάζονται

«Shadow Jumpers», αφού ζουν στην σκιά. Χάρη στην νέα ανακάλυψη των εργαστηρίων της NIVEA, η Charlotte θα

μπορεί να απολαμβάνει πια μικρές περιπλανήσεις κάτω από τον ήλιο.

Το αντηλιακό της Charlotte άλλαξε όλη τη ζωή της οικογένειας που τώρα απολαμβάνει ένα πρότερα άπιαστο όνειρο, μια απλή καθημερινή βόλτα στον ήλιο. Όπως δήλωσε ο Johannes Hesseling, πατέρας της Charlotte: «Η NIVEA και το τμήμα Έρευνας και Ανάπτυξης της Beiersdorf έκαναν τα πάντα για να βρουν μια λύση για τη Charlotte. Όταν είδαμε το παιδί μας να γελάει στον ήλιο μετά την πρώτη εφαρμογή της αντηλιακής κρέμας, νιώσαμε βαθιά ευγνωμοσύνη και συγκίνηση».



## Press Room

Beauty & Fashion edition

## Η Schwarzkopf Professional παρουσιάζει την ανανεωμένη σειρά χρωμάτων BLONDME

Με τη νέα σειρά BLONDME της Schwarzkopf Professional, κάθε κομμωτής θα αναβαθμίσει τις δεξιότητές του στο ξανθό και θα γίνει THE authority in BLONDE.

Πραγματικά αφοσιωμένο στις διαφορετικές ανάγκες ξανθού, η ευέλικτη σειρά της Schwarzkopf Professional ενσωματώνει τη νέα Τεχνολογία Anti-Metal Bond Protection στα προϊόντα χρώματος της BLONDME και δίνει τη δυνατότητα στους κομμωτές να αντιμετωπίσουν οποιαδήποτε πρόκληση στα ξανθά μαλλιά δημιουργώντας εντυπωσιακά και σαγηνευτικά looks για κάθε πελάτισσά τους.

Το ξανθό δεν ήταν ποτέ πιο διαφοροποιημένο από όσο είναι σήμερα και η Schwarzkopf Professional γνωρίζει ότι είναι κάτι παραπάνω από ένα απλό ξάνοιγμα! Η σειρά BLONDME με την ολοκληρωτική της προσέγγιση αποδεικνύει πως υπάρχει ένα ξανθό για τον καθένα ανεξάρτητα από τον τόνο του δέρματος, το χρώμα των μαλλιών, την ηλικία ή το φύλο.





#trends

**Ombre μοτίβα και ανοιξιάτικα cool vibes!**

Στα κορυφαία trends της φετινής άνοιξης συγκαταλέγονται τα ombre μοτίβα που μας αρέσουν πολύ γιατί μας... ταξιδεύουν! Άλλα παραπέμπουν σε ειδυλλιακά ηλιοβασιλέματα, άλλα στην ομορφιά της θάλασσας, άλλα σε τοπία όπου πρωταγωνιστεί το πράσινο... Ακόμη, τα die tye μοτίβα δίνουν μια ευχάριστη και cool νότα στην εμφάνισή μας. Ένα επίσης δυνατό trend για την άνοιξη είναι το cobalt blue που φέρνει μαζί του αισιοδοξία και φρεσκάδα, αλλά και οι διαφάνειες που έρχονται για να αγκαλιάσουν τη θηλυκότητα.

**Tom Ford | Νέο Electric Cherry**

Το Electric Cherry, ζωηρό και ρομαντικό, συνδυάζει την πλούσια πικρή νότα κερασιού Morello με συναρπαστικό τζίντζερ, ενώ το γιασεμί sambac δελεάζει με το μαγευτικό του άρωμα.

EAU DE PARFUM: Το ELECTRIC CHERRY μαγνητίζει με την απολαυστική έκρηξη των φωτεινών αποχρώσεών του! Το άρωμα, συνδυάζει την πλούσια πικρή νότα κερασιού Morello με συναρπαστικό τζίντζερ, ενώ το γιασεμί sambac δελεάζει με το μαγευτικό του άρωμα. Το σαγηνευτικό musk, απελευθερώνει μια ζεστή ανάσα, που συνδυάζεται με πικάντικο ροζ πιπέρι.

Το ELECTRIC CHERRY περιλαμβάνεται στην πολυτελή, εμβληματική συσκευασία της σειράς Private Blend, σε λαμπερό κόκκινο χρώμα. Το άρωμα διατίθεται σε 30ml & 50ml, αποτελώντας ένα πολύτιμο αντικείμενο που θα κοσμήσει κάθε προσωπικό χώρο περιποίησης.

ULTRA-SHINE LIP COLOR: Το Ultra-Shine Lip Color στη ζωηρή απόχρωση Electric Cherry, είναι μια ανάλαφρη σύνθεση για τα χείλη με έντονη απόδοση χρώματος και λάμψης. Αυτή η σύνθεση για τα χείλη συνδυάζει την απρόσκοπτη εφαρμογή ενός κραγιόν, τη λαμπερή γυαλάδα ενός gloss και την αναζωογονητική, μαλακτική υφή ενός lip balm.

EYE COLOR QUAD: Η Eye Color Quad τονίζει το βλέμμα με σαγηνευτικές, πολυδιάστατες αποχρώσεις. Η Eye Color Quad στην απόχρωση Electric Cherry περιλαμβάνει λαμπερές σκιές ματιών με υψηλή απόδοση χρώματος, που γίνονται ένα με την επιδερμίδα. Το αποτύπωμα "TF" πάνω στη σκιά υποδηλώνει ότι οι αποχρώσεις μπορούν να εφαρμοστούν υγρές για πιο τολμηρή απόδοση – ή στεγνές για απαλό, εύκολα διαβαθμισμένο, πολυδιάστατο φινίρισμα.



# Τι είναι ο χυμός ABC και πώς να τον φτιάξουμε



**Ο χυμός ABC έχει βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά και φυσικά είναι ωφέλιμος για την υγεία μας!**

Με βιταμίνες (A, B1, B2, B6, C, E και K), φυλλικό οξύ, ψευδάργυρο, σίδηρο, ασβέστιο, κάλιο, φώσφορο, μαγνήσιο, νιασίνη, νάτριο και μαγγάνιο ο ABC συμβάλλει στη διατήρηση της καλής υγείας ενώ είναι εύγευστος και μας γεμίζει ενέργεια. Ακόμη, είναι πλούσιος σε αντιοξειδωτικά, που μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων ασθενειών.

**Ο χυμός ABC περιέχει μήλα, καρότα και παντζάρια. Ας τον φτιάξουμε!**

#### Θα χρειαστούμε:

- 1 μήλο
- 1 μεσαίου παντζάρι
- 2 καρότα



#### Πώς γίνεται:

- Αφού πλύνουμε καλά το μήλο, το παντζάρι και τα καρότα, τα κόβουμε σε μικρά κομμάτια και στη συνέχεια τα βάζουμε στον αποχυμητή. Ανακατεύουμε καλά το μίγμα και σερβίρουμε.

#### TIP

Αν θέλετε ο χυμός σας να έχει πιο γλυκιά γεύση, προσθέστε λίγο μέλι.







ΤΡΙΓΩ  
ΝΟ  
ΨΑΡΟΥ  
ΛΗΣ

## “Τριγωνοψαρούλης the Musical”

Μια φαντασμαγορική μουσικοθεατρική παράσταση με εντυπωσιακά σκηνικά και κοστούμια, μαγικές χορογραφίες, ακροβατικά show και πολλές ακόμη εκπλήξεις.

Η νέα περιπέτεια του Τριγωνοψαρούλη είναι μια ιστορία επίκαιρη, δυνατή και αισιόδοξη, από την πένα του δημιουργού του, Βαγγέλη Ηλιόπουλου. Μια ιστορία για τη φιλία, τη δύναμη της αγάπης και το δικαίωμα στη διαφορετικότητα, ενάντια στο bullying, το ρατσισμό, την ξενοφοβία!

Ο Βαγγέλης Ηλιόπουλος γράφει την ιστορία του Τριγωνοψαρούλη από την αρχή και μεταφέρει το κοινό στο μαγικό κόσμο του βυθού. Στον ύφαλο της Αουρέλια έχει ξεσπάσει πανθαλάσσιος πόλεμος. Θα καταφέρει ο Τριγωνοψαρούλης παρέα με τους φίλους του, την κυρία Σουπιά τον Αστερία και τη Γλώσσα να νικήσουν για ακόμη μια φορά τον Αχινό σε έναν μεγάλο τελικό ψαρόσφαιρου; Τι στάση θα κρατήσει ο Μεγάλος Καρχαρίας;

Συντελεστές:

Κείμενο - Στίχοι: Βαγγέλης Ηλιόπουλος  
Σκηνοθεσία: Μπίλιω Κωσταντοπούλου  
Μουσική: Δέσποινα Μπογδάνη-Σουγιούλ  
Σκηνικά: Λία Ασβεστά

Κοστούμια: Μαρία Καραπούλιου  
Χορογραφίες: Σμαρώ Κεπατσόγλου  
Μουσική Διδασκαλία: Ιωάννης Κοντέλλης  
Ενορχήστρωση: Χάρης Γκατζόφλιας  
Βοηθός Σκηνοθέτη: Έφη Σισμανίδου  
Artwork: Σάκης Παπαγιάννης

Παίζουν οι ηθοποιοί: Ηλίας Καπούλας, Γιάννα Λαπέα, Χρήστος Ντόβας, Ειρήνη Ντουλάκη, Νίκος Χρηστίδης, μαζί τους οι performers - ακροβάτες: Γιώργος Παπαδόπουλος και Σμαρώ Κεπατσόγλου. Κυριακή 11:30 (5 Μαρτίου 2023 - 19 Μαρτίου 2023), θέατρο Αθηνά.

## Παρουσίαση παιδικών παραμυθιών στον ΙΑΝΟ της Αθήνας

Όλα τα γαϊδουράκια



τέσσερα  
σχέδια  
«δράκων..»



μελάνι και κιμωλίες  
(η γραφή και η τέχνη)



τα πολλά σαν ένα



το σκουφί  
της κοκκινোসκουφίτσας



Τίς μου



Τη Δευτέρα 20 Μαρτίου στις 18:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Παπαζήση, διοργανώνουν παρουσίαση της σειράς έξι παραμυθιών της Σοφίας Καστρησίου, με τίτλους «Τέσσερα σχέδια «δράκων...»», «Μελάνι και κιμωλίες», «Πες μου», «Τα πολλά σαν ένα», «Όλα τα γαϊδουράκια» και «Το σκουφί της κοκκινোসκουφίτσας».

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

Πέτρος Θέμελης,  
Αρχαιολόγος  
Νόρα Γαλανίδου,  
Καθηγήτρια Προϊστορικής  
Αρχαιολογίας  
Πανεπιστημίου Κρήτης

Σπήλιος Κώτσος, Φοιτητής Παντείου Πανεπιστημίου  
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/3TkdoOd>

↔ ΚΛΑΣΙΚΗ ΞΕΝΗ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ ↔

**Φρανκενστάιν**

ΜΑΙΡΗ ΣΕΛΛΕΪ

Στην κλασική μετάφραση  
της ΡΟΖΙΤΑΣ ΣΩΚΟΥ

ΚΑΚΤΟΣ

**Φρανκενστάιν**

Το αριστούργημα της Μαίρης Σέλλεϋ, στην κλασική ελληνική μετάφραση της Ροζίτας Σώκου, σε μια επανέκδοση με νέα επιμέλεια και νέο εξώφυλλο.

Επηρασμένο από το γοτθικό μυθιστόρημα και το ρομαντικό κίνημα, το έργο της Μαίρης Σέλλεϋ Φρανκενστάιν αφηγείται την ανατριχιαστική ιστορία ενός όντος που δημιουργήθηκε από τον έξυπνο νεαρό επιστήμονα Βίκτορ Φρανκενστάιν. Όταν ο νεαρός επιστήμονας απορρίπτει το γκροτέσκο αλλά ευαίσθητο πλάσμα που δημιουργεί από νεκρά μέρη του σώματος, τα αποτελέσματα, για τον Βίκτορ και για την οικογένειά του, είναι καταστροφικά.

Το βιβλίο θεωρείται από πολλούς ως το πρώτο μυθιστόρημα επιστημονικής φαντασίας.

Η τραγική ιστορία του Βίκτορ Φρανκενστάιν και της βασανισμένης δημιουργίας του είναι ένας κλασικός μύθος για την αναζήτηση της γνώσης, τη φύση της ομορφιάς και το τερατώδες που είναι εγγενές στον άνθρωπο. Από τις εκδόσεις ΚΑΚΤΟΣ.

**Μήτρα: Εκεί που αρχίζουν όλα**

LEAH HAZARD

**ΜΗΤΡΑ**Εκεί που  
αρχίζουν  
όλαΜετάφραση  
Λίζα Εκκεκάκη

ΜΕΤΑΙΧΜΙΩ

Με το μέγεθος αλλά και τη δύναμη μιας γροθιάς, η μήτρα είναι το όργανο από το οποίο ξεκινήσαμε όλοι το ταξίδι της ζωής.

Συνδυάζοντας την ιστορία της ιατρικής, τις επιστημονικές ανακαλύψεις και τη δημοσιογραφική έρευνα, η αναγνωρισμένη συγγραφέας και μαία Leah Hazard εξετάζει πώς μεταμορφώνεται η μήτρα κατά τη διάρκεια της ζωής της γυναίκας, πώς λειτουργεί στην αρρώστια αλλά και στην υγεία, ενώ δεν παραλείπει να καταγγείλει τις κοινωνικές προκαταλήψεις που οδήγησαν στην ελλιπή μελέτη και κατανόηση του συγκεκριμένου οργάνου.

Μια νέα ματιά, με χιούμορ και ευαισθησία, για το μικρό αυτό μέρος του σώματός μας που φέρνει πόνο αλλά και πολλή χαρά. Κυκλοφορεί σε 20 γλώσσες. Ξεφυλλίστε κάποιες σελίδες του βιβλίου [ΕΔΩ](#). Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΩ.



quote of the day

**"WE HAVE LOST CONTACT WITH REALITY, THE SIMPLICITY OF LIFE."**  
Paulo Coelho

Σήμερα  
γιορτάζει!  
Αγάπιος

tip of the day

Every mind needs friendly contact with other minds, for food of expansion and growth.

Napoleon Hill

15 Μαρτίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Καταναλωτή
- › Παγκόσμια Ημέρα κατά της Αστυνομικής Βαρβαρότητας
- › Παγκόσμια Ημέρα Επαφής
- › Παγκόσμια Ημέρα Λόγου
- › Παγκόσμια Ημέρα για την Καταπολέμηση της Ισλαμοφοβίας