



# Τα καταφέραμε! Εσείς «κόψατε» τον έγχαρτο λογαριασμό και μαζί φυτέψαμε πάνω από 5.000 δέντρα!



Όλοι εμείς στην ΕΥΔΑΠ, σας ευχαριστούμε που ανταποκριθήκατε στο κάλεσμά μας να καταργήσουμε τον έγχαρτο λογαριασμό και να «πρασινίσουμε» την Αττική, αλλά και πληγείσες περιοχές και κοινότητες της Βόρειας Εύβοιας!

**Δεν σταματάμε, όμως, εδώ. Αυτή ήταν μόνο η αρχή. Συνεχίζουμε την προσπάθειά μας!**

Για κάθε 5 έγχαρτους λογαριασμούς που μετατρέπονται σε ψηφιακούς, φυτεύουμε ένα δέντρο, σε συνεργασία με τον περιβαλλοντικό οργανισμό we4all.

**Μαζί, κάνουμε, ξανά, το χαρτί οξυγόνο!**

**Μαζί, γιορτάζουμε την παγκόσμια ημέρα νερού!**

Επιταχύνουμε την αλλαγή, κάνουμε τη διαφορά στη διαχείριση του νερού, καινοτομούμε για τους καταναλωτές μας και το περιβάλλον, γινόμαστε όλοι μέρος της λύσης, ενώνουμε δυνάμεις και θέληση γύρω από το πολυτιμότερο αγαθό της ζωής.



eydap.gr



we4all

 ΕΥΔΑΠ



SAY *yes* to the **press**



**+ΠΛΕΥΣΗ  
ΓΙΑ ΜΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ  
ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΑΤΟΙΚΟΥΣ  
ΤΩΝ ΑΚΡΙΤΙΚΩΝ ΝΗΣΙΩΝ**

# ΘΕΛΕΙΣ



έως και το Μ. Σάββατο 15/4



Ελληνικό Αρνί Νωπό



Μόνο  
**9,78€** /ΚΙΛΟ

Ελληνικό Κατσίκι Νωπό



Μόνο  
**9,98€** /ΚΙΛΟ

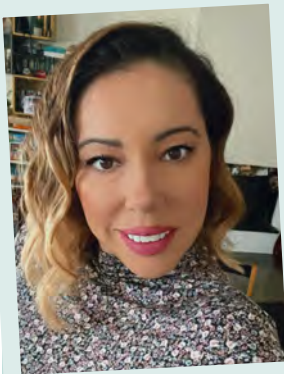
για ακόμα περισσότερες πασχαλινές προσφορές σκανάρετε εδώ



**μασούτης**  
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ 



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Μεγάλη Τετάρτη σήμερα και σκέφτηκα ότι διανύοντας τη Μεγάλη Εβδομάδα καλό είναι να μιλήσουμε για τη θυσία... Ακολουθεί μια ιστορία του Πάνου Τσινόπουλου.

“Τι είναι η θυσία γιαγιά; Ρώτησε η μικρή Μαρία τη γιαγιά της. Η γιαγιά αφού κοίταξε για λίγο μέσα στο χρονοντούλαπο που έχει καλά κλειδωμένο μέσα της γεμάτο με θύμισες σαν θησαυρό, γύρισε και κοίταξε την μικρή Μαρία και σχεδόν δακρύζοντας είπε:

Η θυσία μικρή μου είναι σαν αυτό το κούτσουρο που βλέπεις να καίγεται στο τζάκι. Αυτό που μας φωτίζει, μας ζεσταίνει, ενώ την ίδια στιγμή αυτό αργοπεθαίνει. Το κάνει όμως με χαρά χωρίς να παραπονιέται, χωρίς να πονά, χωρίς να δακρύζει. Γίνεται στάχτη και απλά χάνεται μέσα στον χρόνο, χωρίς ποτέ να κοιτάξει ποιους φώτισε, ποιους ζέστανε αλλά κυρίως δεν περίμενε κανένα ευχαριστώ από κανέναν.

Συγκινημένη η μικρή Μαρία ρώτησε την γιαγιά: Γιαγιά αν καούν όλα τα κούτσουρα τότε ποιους θα μας φωτίζει και θα μας ζεσταίνει; Αυτή τη φορά η γιαγιά χαμογέλασε και αφού της χάιδεψε στοργικά το όμορφο ξανθά της μαλλιά, είπε: αυτό δεν μπορεί ποτέ να γίνει παιδί μου γιατί ο Θεός δεν θα άφηγε ποτέ τον άνθρωπο στο σκοτάδι και στην παγωνιά!

Να δες, φυτρώνουν συνέχεια νέα δέντρα, αρκεί εμείς οι άνθρωποι να τα χρησιμοποιούμε με σύνεση και όχι να φτιάχνουμε σταυρούς επάνω στους οποίους να καρφώνουμε εκείνους που διάλεξε η θεϊκή δύναμη να μας προστατεύουν, χωρίς ποτέ να ζητούν κάποιο αντάλλαγμα. Αυτοί που έρχονται και που όταν φύγουν ευωδιάζουν σαν άρωμα λουλουδιών και δίνουν κουράγιο στις ψυχές των ανθρώπων. Σαν την ευωδία του επιταφίου της Μεγάλης Παρασκευής.”

**Tip of the Day:** Θυσία είναι η ύψιστη προσφορά κάποιου. Αυτός που θυσιάζεται δεν περιμένει ευχαριστώ από κανέναν, ούτε φυσικά κάποιο αντάλλαγμα, ποτέ! Είναι μια έννοια τόσο βαρυσήμαντη που συνήθως δεν μπορούμε να τη χρησιμοποιήσουμε κυριολεκτικά! Τώρα είναι μια καλή ευκαιρία για να αναρωτηθούμε αν υπάρχει κάποιος ή κάτι για το οποίο θα θυσιαζόμασταν... χωρίς να περιμένουμε απολύτως τίποτα φυσικά και χωρίς να ξέρουμε τις συνέπειες της πράξης μας για εμάς τους ίδιους... Τι σκέφτεστε;

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

# +πλευση για μια καλύτερη ζωή για τους κατοίκους των ακριτικών νησιών

**+πλευση: Πλέοντας μαζί, εθελοντές -γιατροί και μη- κάνουν καλύτερη τη ζωή συνανθρώπων μας που ζουν σε ακριτικά νησιά της Ελλάδας. Ο Σωτήρης Χατζής, Ιδρυτικό μέλος και μέλος ΔΣ της +πλευσης, λίγο πριν τον ετήσιο Διάπλου, μίλησε στο Say Yes to the Press για το πολύτιμο έργο της, στο οποίο μπορούμε να συνδράμουμε όλοι!**



## Πότε δημιουργήθηκε η +πλευση και ποιο είναι το όραμά της;

Η +πλευση (Σύμπλευση) είναι μια Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία που ιδρύθηκε το 2014. Όλα ξεκίνησαν από μια παρέα που με τα φουσκωτά τους ταξίδευαν το Αιγαίο. Μέσα από τις επισκέψεις τους σε μικρότερα και πιο απομονωμένα νησιά και τις συζητήσεις τους με τους κατοίκους, άρχισαν να αντιλαμβάνονται τις δυσκολίες που αντιμετώπιζαν οι ντόπιοι.

Οι γιατροί της παρέας ξεκίνησαν να εξετάζουν εθελοντικά τους κατοίκους και να καταγράφουν τις ανάγκες τους ώστε να προσπαθήσουν να τις καλύψουν με την επιστροφή τους στην Αθήνα, σε συνεννόηση με οργανισμούς υγείας αλλά και μέσω δωρεών. Μέσα από αυτό γεννήθηκε η ιδέα να οργανωθεί σε μια πιο συστηματική βάση όλη αυτή η προσπάθεια και κάπως



έτσι φτάσαμε στην ίδρυση της +πλευσης.

Η ομάδα μας αποτελείται από εθελοντές (γιατρούς και μη) που στέκονται δίπλα στις ανάγκες των ακριτών και προσπαθούν με κάθε τρόπο να διευκολύνουν τις συνθήκες διαβίωσής τους στα μικρά και ακριτικά νησιά της χώρας μας και να αποκτήσουν ισότιμη πρόσβαση σε βασικά αγαθά όπως η υγεία, η εκπαίδευση, οι υποδομές, περιορίζοντας την ανάγκη μετακίνησης σε άλλα μέρη.

## Μέσα από τον εθελοντισμό μπορούμε να φέρουμε την αλλαγή προς το καλύτερο. Η πράξη - και οι αριθμοί - το επιβεβαιώνουν; Πώς ατενίζετε το μέλλον;

Κάθε χρόνο πραγματοποιούμε δύο αποστολές, η πρώτη και μεγαλύτερη σε διάρκεια είναι αυτή του δεκαήμερου Διάπλου, πριν την τουριστική περίοδο, κατά τον οποίο





ξεκινάμε με 11 περίπου φουσκωτά και 80-90 εθελοντές από την Αθήνα και επισκεπτόμαστε μια σειρά από ακριτικά νησιά του Αιγαίου στα οποία πραγματοποιούμε ιατρικές εξετάσεις, πολιτιστικά προγράμματα αλλά και έργα υποδομής. Μετά το πέρας του καλοκαιριού, πραγματοποιούμε και τη φθινοπωρινή μας αποστολή, μικρότερης διάρκειας, παρέχοντας αντίστοιχες υπηρεσίες σε κάποιο νησί, που λόγω γεωγραφικής δυσπροσιτότητας δεν μπορεί να ενταχθεί στον Διάπλου.

Με τη λήξη κάθε αποστολής μας έχουμε εξετάσει σχεδόν όλους τους κατοίκους των νησιών που επισκεπτομαστε που δεν έχουν άμεση πρόσβαση στις δομές υγείας, έχουμε καλύψει υλικές ανάγκες σε απομονωμένα σχολεία και ιατρεία και με τη βοήθεια των χορηγών μας έχουν γίνει σημαντικά έργα υποδομής στα νησιά. Ενδεικτικά, έως σήμερα η ιατρική ομάδα έχει πραγματοποιήσει πάνω από 12.600 δωρεάν εξειδικευμένες εξετάσεις σε πάνω από 6.800 κατοίκους, έχει συλλέξει πάνω από 2.500 δείγματα αίματος και πραγματοποιήσει πάνω από 300 τεστ ΠΑΠ και βιοψίες και 110 μικροπεμβάσεις. Είναι αξιοσημείωτο ότι οι ώρες ιατρικών υπηρεσιών που έχουμε προσφέρει στα νησιά έχουν ξεπεράσει τις 5.000. Παράλληλα, ίσως από τα πιο σημαντικά σημεία της αποστολής μας είναι η ανθρώπινη επαφή. Η επίσκεψή μας κάνει τους ακρίτες και νιώθουν λιγότερο “μόνοι”, μέσα από τις ομιλίες μας, τα πολιτιστικά προγράμματα αλλά και τις συζητήσεις μας μαζί τους καταλαβαίνουμε το ψυχολογικό βάρος της απομόνωσης και τη σημασία που έχει το ενδιαφέρον που δείχνουμε, δεν είναι άλλωστε τυχαίο που πάντα μας επιφυλάσσουν μια θερμή υποδοχή και η αναχώρησή μας κλείνει με την ίδια υπόσχεση “Τα

λέμε του χρόνου”.

Όλα τα παραπάνω είναι η πιο τρανή απόδειξη πως με συνεργασία, αλληλεγγύη και ενδιαφέρον για τον συνάνθρωπο μπορούμε να πετύχουμε σπουδαία πράγματα.

Κοιτώντας το μέλλον ελπίζουμε η δράση μας να ευαισθητοποιήσει κρατικούς και ιδιωτικούς φορείς και με τη σταδιακή βελτίωση των συνθηκών διαβίωσης στα ακριτικά νησιά να περιοριστούν οι δυσκολίες και το αίσθημα της απομόνωσης που επικρατεί.

### Πώς μπορούν οι ενδιαφερόμενοι να υποστηρίξουν το έργο σας;

Όπως ήδη αναφέραμε δεν θα είχαμε κάνει τίποτα χωρίς τους εθελοντές και τους υποστηρικτές μας. Όσοι ενδιαφέρονται να στηρίξουν τη δράση μας μπορούν να επισκεφθούν το site μας <https://www.symplefsi.org/become-a-supporter/> και να ενημερωθούν για όλους τους τρόπους. Σε αυτό το σημείο να τονίσουμε πως όλες οι δωρεές πηγαίνουν εξ ολοκλήρου στην κάλυψη των αναγκών των νησιών.

### Να μιλήσουμε για τις πρόσφατες δράσεις σας; Τι αποτύπωμα άφησε ο “Διάπλους”;

Ενδεικτικά θα αναφέρω πως στον περσινό Διάπλου είχαμε μαζί μας 24 ιατρικές και παραϊατρικές ειδικότητες και πραγματοποιήθηκαν περισσότερες από 1.400 ιατρικές επισκέψεις. Με τη βοήθεια των υποστηρικτών μας καλύψαμε σημαντικές ανάγκες





εξοπλισμού σε 33 σχολεία αλλά και περιφερειακά ιατρεία ενώ πραγματοποιήσαμε και σημαντικά έργα υποδομής, κατόπιν προσεκτικής καταγραφής των αναγκών που υπήρχαν. Τέλος οι αποστολές μας πλαισιώνονται πάντα και από ομιλίες για επίκαιρα θέματα εκπαιδευτικού χαρακτήρα τόσο για ενήλικες όσο και για παιδιά αλλά και πολιτιστικές δράσεις.

Αντιστοίχως, κατά τη φθινοπωρινή μας αποστολή πέρασι επισκεφθήκαμε τα Διαπόντια νησιά του Ιονίου, το δυτικότερο σημείο της Ελλάδας και μέσα σε 3 ημέρες παρείχαμε 195 δωρεάν ιατρικές εξετάσεις, σε συνολικά 13 ειδικότητες ιατρικές και παραϊατρικές. Παράλληλα καλύφθηκαν σημαντικές υλικοτεχνικές ανάγκες των νησιών, και φυσικά όπως σε κάθε αποστολή, σχεδιάσαμε και υλοποιήσαμε δράσεις πολιτισμού και ψυχαγωγίας.

### Επόμενο βήμα:

Μας πετυχαίνετε λίγο πριν τον ετήσιο Διάπλου μας. Στις 27 Απριλίου αναχωρούμε! Φέτος θα καλύψουμε 375 ναυτικά μίλια σε 10 ημέρες, με 12 φουσκωτά σκάφη και 23 ιατρικές και παραϊατρικές ειδικότητες. Τα νησιά που θα επισκεφθούμε είναι τα ακόλουθα: Σίκινος, Δονούσα, Αρκιοί, Λειψοί, Αγαθονήσι, Θύμαινα, Φούρνοι, Ικαρία. Έχουν ήδη ξεκινήσει οι εργασίες για σημαντικά έργα υποδομής αλλά και οι προετοιμασίες για πολύ ενδιαφέρουσες ομιλίες και δράσεις.

## ΔΙΑΠΛΟΥΣ 2022 | ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΥΝΟΛΟ ΑΣΘΕΝΩΝ

 ΑΓΓΕΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ 46	 ΑΚΤΙΝΟΛΟΓΙΑ ΥΠΕΡΗΧΟΙ 194	 ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΟΛΟΓΙΑ 2	 ΓΕΝΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ 29
 ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΑ 54	 ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΑ 149	 ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΑ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ 33	 ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑ 112
 ΝΕΥΡΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ 24	 ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ 92	 ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΗ 145	 ΔΕΙΓΜΑΤΑ ΑΙΜΑΤΟΣ 250
 ΟΦΘΑΛΜΟΛΟΓΙΑ 170	 ΠΑΘΟΛΟΓΙΑ 105	 ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ 76	 ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ 23
 ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ 11	 ΟΡΑ 133	 ΤΕΣΤ ΠΑΙΠ Βιοψίες Μικροπεμβάσεις 60	 Ιατροί και Νοσηλεύτες 50

ΣΥΝΟΛΟ ΕΞΕΤΑΣΘΕΝΤΩΝ 628

ΣΥΝΟΛΟ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ 1398



# Βιώσιμη Ανάπτυξη και ESG στο Επίκεντρο των Αξιών της ΕΥΔΑΠ

Παγκόσμια προτεραιότητα στον επιχειρηματικό κόσμο αποτελεί η υλοποίηση των κριτηρίων ESG που σχετίζονται με την Προστασία του Περιβάλλοντος (Environment), τη στήριξη της Κοινωνίας (Society) και την Εταιρική Διακυβέρνηση (Governance) και αποτυπώνουν την ικανότητα μιας επιχείρησης να δημιουργεί αξία και να διαμορφώνει στρατηγικές σε μακροπρόθεσμο ορίζοντα, λαμβάνοντας υπόψη τη διαχείριση μελλοντικών κινδύνων και συνδυάζοντας τον ανθρώπινο παράγοντα με την τεχνολογία.



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΚΕΛ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ

Μετά την ολοκλήρωση ενός κύκλου 5 ετών, το 2021 υλοποιήθηκε η «Χάραξη Στρατηγικής για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη» με ανάδειξη των ουσιαστικών θεμάτων και των στρατηγικών μας προτεραιοτήτων με κριτήρια ESG.

Με έμφαση στη Βιώσιμη Ανάπτυξη, την αειφόρο διαχείριση του νερού και την εφαρμογή υπεύθυνων περιβαλλοντικών πρακτικών προς όφελος των πελατών, της κοινωνίας, των μετόχων και του περιβάλλοντος, η ΕΥΔΑΠ οριοθετεί τους στρατηγικούς άξονες της με επίκεντρο το δυναμικό τρίπτυχο **Ασφάλεια - Αποδοτικότητα - Ανάπτυξη**.

Η ΕΥΔΑΠ, ως η μεγαλύτερη εταιρεία ύδρευσης και αποχέτευσης στον ελληνικό χώρο, φροντίζει με συνέπεια, υπευθυνότητα και ευαισθησία να παρέχει άριστης ποιότητας Νερό, σε συνδυασμό με σύγχρονες και αδιάλειπτες υπηρεσίες αποχέτευσης και βιολογικού καθαρισμού στον εξυπηρετούμενο πληθυσμό της Αττικής.

Η ΕΥΔΑΠ είναι η πρώτη Εταιρεία του Δημοσίου που ενσωμάτωσε στον Απολογισμό Βιώσιμης Ανάπτυξης

του 2020 τα SASB Πρότυπα για τον κλάδο του Νερού, με κάλυψη των απαιτήσεων σε ποσοστό 79%, ενώ, παράλληλα, έχει ενταχθεί στον δείκτη ESG του Χρηματιστηρίου Αθηνών, στον οποίο συμπεριλαμβάνονται εταιρείες με καλές επιδόσεις σε θέματα περιβάλλοντος, κοινωνίας και εταιρικής διακυβέρνησης.

Στον τομέα του **Περιβάλλοντος**, υψίστης σημασίας στρατηγικός στόχος είναι η σταθερή μείωση του ανθρακικού αποτυπώματος. Ήδη, από το 2014 έως το 2021, έχει επιτευχθεί μείωση των εκπομπών του διοξειδίου του άνθρακα στις εγκαταστάσεις στην Ψυττάλεια, σε ποσοστό 55%.

Δέσμευση της Εταιρείας, επίσης, αποτελεί η εξοικονόμηση ενέργειας, η εφαρμογή των αρχών της κυκλικής οικονομίας. Η Εταιρεία προχωράει στην υλοποίηση σημαντικού αριθμού έργων ύδρευσης και αποχέτευσης, που είναι ενταγμένα στο ΕΣΠΑ 2014-2020. Χαρακτηριστικά είναι τα έργα αποχέτευσης σε δήμους της Ανατολικής Αττικής, τα οποία θα επιτρέψουν τη





ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΚΕΛ ΨΥΤΤΑΛΕΙΑ



με τη διάκριση Bronze και έπαινο για το «Περιβάλλον» για την εφαρμογή αποτελεσματικών πρακτικών Βιώσιμης Ανάπτυξης και την ενσωμάτωση κριτηρίων ESG στις λειτουργίες της.

Η ανάπτυξη με γνώμονα τη βιωσιμότητα είναι το βασικό κριτήριο των αποφάσεων, των αλλαγών και των προσαρμογών της ΕΥΔΑΠ. Σημαντικός παράγοντας προς αυτήν την κατεύθυνση είναι η υψηλή τεχνογνωσία, η αφοσίωση του ανθρώπινου δυναμικού, η συνεχής παρακολούθηση των τεχνολογικών εξελίξεων και η ενσωμάτωση καινοτόμων λύσεων στη λειτουργική διαδικασία, καθώς και η αποδεδειγμένη ευαισθησία της Εταιρείας στην προστασία του ευαίσθητου πόρου του νερού.

χρήση ανακυκλωμένου Νερού για άρδευση και περιαιστική χρήση.

Σε συνδυασμό με τις παραπάνω περιβαλλοντικές δράσεις και με κινητήριο δύναμη τη Βιώσιμη Ανάπτυξη, η ΕΥΔΑΠ δίνει έμφαση στον άνθρωπο και την Κοινωνία.

Η διασφάλιση των συνθηκών εργασίας και η προστασία της υγείας και της ασφάλειας των εργαζομένων, η προώθηση της πολυμορφίας και των ίσων ευκαιριών στην εργασία, καθώς και η πελατοκεντρική προσέγγιση αποτελούν βασική προτεραιότητα της ΕΥΔΑΠ και εναρμονίζονται με τους στρατηγικούς στόχους της.

Η ΕΥΔΑΠ δεσμεύεται να λειτουργήσει υπό το πρίσμα των αρχών της **Εταιρικής Διακυβέρνησης** σε όλο το φάσμα των δραστηριοτήτων της. Προάγει την αντίληψη της επιχειρηματικής ηθικής στη λήψη αποφάσεων και δεσμεύεται για την προώθηση των συμφερόντων των μετόχων και όλων των ενδιαφερόμενων μερών. Η Εταιρική Διακυβέρνηση της ΕΥΔΑΠ βασίζεται στη σχετική εγχώρια νομοθεσία, τις διατάξεις και τους κανονισμούς, τις διεθνείς εξελίξεις, στις εσωτερικές εταιρικές αξίες.

Το 2022 η ΕΥΔΑΠ βραβεύτηκε από το Ινστιτούτο Εταιρικής Ευθύνης (Corporate Responsibility Institute),



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΜΕΝΑΣΠΡΟΪΥΡΓΟΣ







*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*



# Οστεοαρθρίτιδα vs Ρευματοειδής Αρθρίτιδα

**Εκφυλιστική πάθηση vs Αυτοάνοσο νόσημα**



Η ρευματοειδής αρθρίτιδα και η οστεοαρθρίτιδα είναι οι δύο πιο κοινοί τύποι αρθρίτιδας. Πρόκειται για παθήσεις που σταδιακά καταστρέφουν τις αρθρώσεις και επηρεάζουν τη λειτουργία τους. Διαφέρουν σημαντικά μεταξύ τους. Είναι επίσης δυνατόν να συνυπάρχουν στο ίδιο άτομο.

1) Η οστεοαρθρίτιδα περιλαμβάνει τη διάβρωση του χόνδρου που καλύπτει τα οστά στις αρθρώσεις. Στη Ρευματοειδή Αρθρίτιδα προσβάλλεται η αρθρική μεμβράνη (Αρθρικός Υμένας) που προστατεύει και λιπαίνει τις αρθρώσεις, προκαλείται φλεγμονή, προκαλώντας πόνο και πρήξιμο. Αν η νόσος δεν αντιμετωπιστεί έγκαιρα, καταλήγει σε διάβρωση του χόνδρου.

2) Η Ρευματοειδής Αρθρίτιδα τείνει να επηρεάζει τις μεσαίες αρθρώσεις των δακτύλων. Η Οστεοαρθρίτιδα πλήττει πιο συχνά τις αρθρώσεις στα άκρα των δακτύλων και στη βάση του αντίχειρα.

3) Στην Ρευματοειδή αρθρίτιδα οι ίδιες αρθρώσεις συνήθως επηρεάζονται και στις δύο πλευρές του σώματος. Αυτή η συμμετρία δεν εμφανίζεται στην Οστεοαρθρίτιδα.

4) Και οι δύο παθήσεις προκαλούν πρωινή δυσκαμψία. Στην Οστεοαρθρίτιδα συνήθως διαρκεί λιγότερο από 20 λεπτά. Στη Ρευματοειδή Αρθρίτιδα διαρκεί περίπου 45 λεπτά, αφού το άτομο σηκωθεί από το κρεβάτι.





### Στατιστικά

Στην Ελλάδα πάνω από 800.000 το χρόνο θα νοσήσουν από οστεοαρθρίτιδα. Η πάθηση προσβάλλει συχνότερα τις γυναίκες και κυρίως μετά την ηλικία των 65 ετών ενώ μέχρι την ηλικία των 55 ετών προσβάλλει συχνότερα τους άνδρες. Η ρευματοειδής αρθρίτιδα προσβάλλει συνήθως άτομα ηλικίας 35-55 ετών, αλλά μπορεί να εμφανιστεί και σε άτομα οποιασδήποτε ηλικίας, ακόμη και σε παιδιά.

την κλινική εξέταση και όλα τα αποτελέσματα των ακτινολογικών και των αιματολογικών εξετάσεων.

### Θεραπεία

Ο στόχος της θεραπείας τόσο για την ρευματοειδή αρθρίτιδα όσο και για την οστεοαρθρίτιδα- είναι η μείωση του πόνου, η αντιμετώπιση των συμπτωμάτων και η διακοπή περαιτέρω βλάβης των αρθρώσεων.

### Αίτια

Η οστεοαρθρίτιδα προκαλείται κυρίως λόγω γήρανσης αλλά και ως συνέπεια τραυματισμών, ταλαιπωρημένων αρθρώσεων και οικογενειακού ιστορικού. Σε ό,τι αφορά τη ρευματοειδή αρθρίτιδα, από αιτιολογικής πλευράς φαίνεται ότι πολλοί παράγοντες, όπως γενετικοί, περιβαλλοντικοί, ορμονικοί και ανοσολογικοί, εμπλέκονται στην αιτιοπαθογένεια της νόσου.

### Συμπερασματικά

Οι νέες θεραπείες που έχουν αναπτυχθεί τα τελευταία 30 χρόνια, στοχεύουν στη μείωση της φλεγμονής, στη θεραπεία του πόνου, στην πρόληψη της βλάβης των αρθρώσεων και στην επιβράδυνση στην πρόοδο της νόσου.

Με τις προϋποθέσεις της έγκαιρης διάγνωσης και της πρώιμης θεραπευτικής παρέμβασης μπορεί να επιτευχθεί ύφεση στα συμπτώματα και των δύο ασθενειών και να εξασφαλιστεί μια καλύτερη ποιότητα ζωής στους ασθενείς.

### Διάγνωση

Η διάγνωση της Οστεοαρθρίτιδας γίνεται με εξετάσεις απεικόνισης, συμπεριλαμβανομένων των ακτινογραφιών και των μαγνητικών τομογραφιών, οι οποίες αναζητούν προοδευτικές βλάβες και φθορά στις αρθρώσεις, ενώ οι εξετάσεις αίματος γίνονται για να αποκλειστεί η πιθανότητα ρευματοειδούς αρθρίτιδας.

Όσον αφορά την Ρευματοειδή Αρθρίτιδα δεν υπάρχει συγκεκριμένη διαγνωστική εξέταση, όταν η νόσος βρίσκεται στα πρώιμα στάδια. Ο γιατρός καταλήγει σε διάγνωση αξιολογώντας τα συμπτώματα του ασθενούς,







## Το Delta Restaurant στα Mediterranean Special Awards 2023 του LA LISTE

Στις 23 Μαρτίου 2023, σε ένα επίσημο δείπνο στο Μόντε Κάρλο και με την παρουσία της Α.Υ. Πρίγκιπα Αλβέρτου Β', το LA LISTE αποκάλυψε τα Mediterranean Special Awards 2023, ένα εκ των οποίων απέσπασε και το Delta Restaurant.

Ο παγκόσμιος οδηγός εστιατορίων συγκέντρωσε σεφ και εστιατόρια από ολόκληρη την περιοχή της Μεσογείου, που διακρίνονται για την πρωτοπορία και την αυθεντικότητα, εγκαινιάζοντας ένα νέο γαστρονομικό γεγονός του κλάδου.

Μεταξύ των βραβευθέντων ήταν και το Delta Restaurant, με επικεφαλής το χαρισματικό δίδυμο Γιώργος Παπαζαχαρίας – Θάνος Φέσκος, που ξεχώρισαν για τις πρωτοποριακές τεχνικές τους, τον σεβασμό τους προς την πρώτη ύλη αλλά και τη zero waste νοοτροπία που διέπει τη λειτουργία του εστιατορίου. Με βασικό αξίωμα «καμία απώλεια - καμία σπατάλη», το Delta Restaurant υιοθετεί ένα βιώσιμο μοντέλο λειτουργίας που σέβεται τους πόρους της φύσης, αναδεικνύοντας, παράλληλα, στη συνείδηση του κοινού, τη σημασία της αειφορίας στη γαστρονομία.

Τα νέα βραβεία LA LISTE υπερασπίζονται το μαγειρικό ταλέντο και την καινοτομία και, πάνω απ' όλα, τη δέσμευση για τη διατήρηση του περιβάλλοντος και της βιοποικιλότητας σε ολόκληρη την περιοχή της Μεσογείου.

Οι 30 νικητές από 14 χώρες της Μεσογειακής Λεκάνης που βραβεύθηκαν, συνθέτουν το στιγμιότυπο της διατροφικής κληρονομιάς και του πολιτισμού αυτής της ποικιλόμορφης ακτογραμμής, καθώς και μια πλατφόρμα σε μια νέα κοινότητα δυναμικών σεφ, σε μια περιοχή που χαρακτηρίζεται από την αφθονία και τον πλούτο των πρώτων υλών. Το βραβείο παρέλαβε η Restaurant Manager, Jana Cechova.

**Η Συνταγή της Μαγείας:  
η Coca-Cola αποκαλύπτει  
τα 3 μαγικά υλικά που  
μας φέρνουν κοντά με τα  
αγαπημένα μας πρόσωπα,  
γύρω από ένα τραπέζι!**



Η Coca-Cola, ένα brand που έχει συνδεθεί απόλυτα με τις στιγμές εκείνες που μοιραζόμαστε με τα αγαπημένα μας πρόσωπα και βρισκόμαστε όλοι μαζί γύρω από ένα τραπέζι, παρουσιάζει τη νέα διεθνή καμπάνια της 'Η Συνταγή της Μαγείας' και μας αποκαλύπτει τα 3 υλικά που αρκούν για να κάνουν κάθε τραπέζι πραγματικά μαγικό: οι στιγμές με τους αγαπημένους μας, ένα απολαυστικό γεύμα και μια παγωμένη Coca-Cola!

Τα οικογενειακά τραπέζια και τα γεύματα με φίλους μας έχουν μία μοναδική αξία. Εκεί μοιραζόμαστε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας, γιορτάζουμε τις επιτυχίες μας και ερχόμαστε σε επαφή με ό,τι έχει πραγματική αξία για εμάς. Γύρω από ένα τραπέζι με αγαπημένα πρόσωπα, συνταγές γεμάτες γεύση, και μία παγωμένη Coca-Cola, έχουμε την ευκαιρία να δημιουργήσουμε αξέχαστες και απολαυστικές στιγμές. Και αυτά τα τρία υλικά αρκούν για να δημιουργήσουν την πιο επιτυχημένη Συνταγή της Μαγείας.

Αυτό ακριβώς είναι το μήνυμα της νέας καμπάνιας της Coca-Cola που μας καλεί να συνεχίσουμε να δημιουργούμε μοναδικές, μαγικές στιγμές και τις δικές μας παραδόσεις γύρω από το τραπέζι. Πρωταγωνίστρια της διεθνούς καμπάνιας είναι το γνωστό μοντέλο Gigi Hadid που μοιράζεται τη δική της Συνταγή της Μαγείας.



# Γνωρίζοντας την Ασημίνα, την πρώτη εικονική παρουσιάστρια

**Το Chat Gpt δεν σταματά ποτέ να μας εκπλήσσει. Ήρθε λοιπόν η ώρα να γνωρίσουμε την πρώτη εικονική παρουσιάστρια!**

Ένας ενημερωτικός ιστότοπος του Κουβέιτ αποφάσισε να... εντάξει στο δυναμικό του τη «Φέντχα» –«Ασημίνα» -σε ελεύθερη μετάφραση- και μάλιστα να έχει μια απαιτητική αρμοδιότητα, καθώς θα ενημερώνει το κοινό για την επικαιρότητα.

Ο ιστότοπος συνδέεται με την Kuwait Times, την πρώτη αγγλόφωνη εφημερίδα του Κόλπου, που κυκλοφορεί από το 1961. Ο Αμπντάλα Μποφτάιν, αναπληρωτής αρχισυντάκτης, δήλωσε ότι στόχος είναι να δοκιμαστούν οι δυνατότητες της τεχνητής νοημοσύνης και να προταθεί «νέο και καινοτόμο περιεχόμενο» στους αναγνώστες. Μάλιστα στο μέλλον η παρουσιάστρια μπορεί να αποκτήσει «κουβεϊτιανή» προφορά.

Φορώντας λευκό μπλουζάκι και μαύρο σακάκι, η «Φέντχα» –«Ασημίνα» εμφανίστηκε το Σάββατο στον λογαριασμό του Kuwait News στο Twitter, στο πλαίσιο ενός δοκιμαστικού προγράμματος.

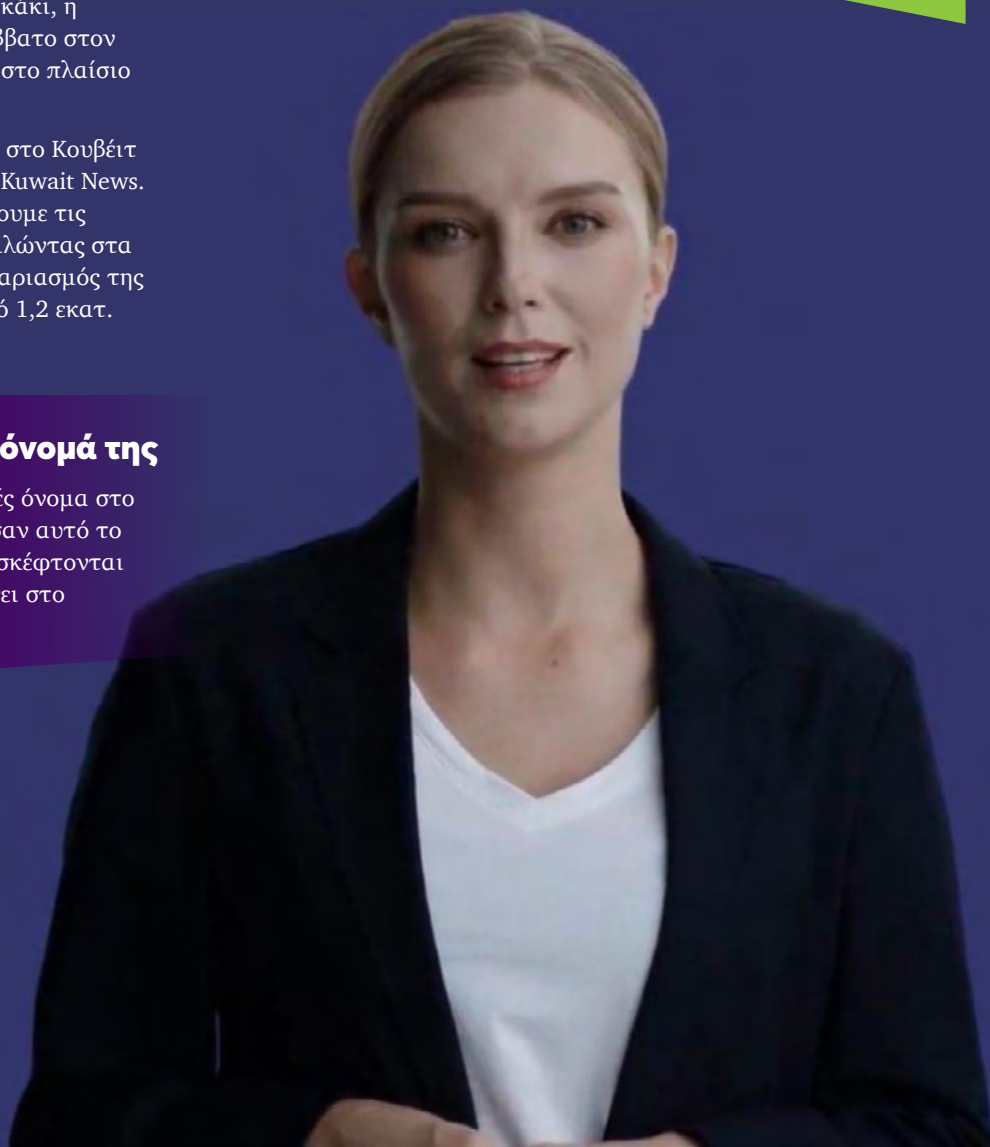
«Είμαι η Φέντχα, η πρώτη παρουσιάστρια στο Κουβέιτ που εργάζεται με τεχνητή νοημοσύνη στο Kuwait News. Ποιο είδος ειδήσεων προτιμάτε; Ας ακούσουμε τις απόψεις σας», λέει μια γυναικεία φωνή, μιλώντας στα κλασικά αραβικά. Να σημειωθεί ότι ο λογαριασμός της Kuwait News στο Twitter ακολουθείται από 1,2 εκατ. συνδρομητές.

## Ποια ήταν η έμπνευση για το όνομά της

Το όνομα Φέντχα είναι ένα πολύ δημοφιλές όνομα στο Κουβέιτ. Παραπέμπει στο ασήμι. Της έδωσαν αυτό το όνομα επειδή οι άνθρωποι συνήθως όταν σκέφτονται τα ρομπότ συνειρμικά ο νους τους πηγαίνει στο μέταλλο και στο ασημένιο χρώμα.

## Οι αντιδράσεις

Το βίντεο των 13 δευτερολέπτων με το οποίο παρουσιάστηκε στο κοινό η Φέντχα προκάλεσε ποικίλες αντιδράσεις στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, κυρίως από δημοσιογράφους. Ίσως στο μέλλον η Φέντχα και οι συνάδελφοί της αντικαταστήσουν πολλούς ανθρώπους - δημοσιογράφους!





## Πασχαλινή προσφορά από την AVIN



Η AVIN ανακοίνωσε την Πασχαλινή της προσφορά, όπου, από τη Μ. Τρίτη 11 Απριλίου και για μία ολόκληρη εβδομάδα έως την Τρίτη του Πάσχα 18 Απριλίου, προσφέρει τετραπλάσιους πόντους στο πρόγραμμα AVIN Κερδίζω στα κορυφαίας ποιότητας καύσιμα ACTION 100 και ACTION Diesel για τις πασχαλινές μετακινήσεις των πελατών της.

Το AVIN Κερδίζω είναι το Πρόγραμμα Επιβράβευσης της AVIN που ανταμείβει την προτίμηση των πελατών της με δωροεπιταγές αξίας 3€ για αγορές προϊόντων και υπηρεσιών από τα πρατήρια AVIN. Κάθε 250 πόντοι μετατρέπονται σε δωροεπιταγές αξίας 3€.

Με τη νέα πασχαλινή προσφορά, οι πελάτες της AVIN τετραπλασιάζουν τους πόντους τους κερδίζοντας ακόμα περισσότερες δωροεπιταγές.

Παράλληλα, για όλο τον Απρίλιο, οι πελάτες κερδίζουν διπλάσιους πόντους με το πρόγραμμα AVIN Κερδίζω για αγορές προϊόντων και υπηρεσιών από τα καταστήματα Agora της AVIN, ενώ αυτόματα λαμβάνουν μέρος σε κλήρωση για να κερδίσουν προπληρωμένες κάρτες αξίας 100 ευρώ για καύσιμα ACTION.

## Τι πρέπει να ξέρετε για τα αβγά: Σωστή διατήρηση και ασφαλής κατανάλωση

Σύμφωνα με τον ΕΟΔΥ τα αβγά δεν πρέπει να παραμένουν σε θερμοκρασία δωματίου περισσότερο από 2 ώρες. Διατηρήστε τα αβγά που έχουν βράσει επαρκώς (σφιχτά) στο ψυγείο μέχρι να σερβιριστούν.

- Αποφύγετε την κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν ωμά ή ατελώς μαγειρεμένα αβγά (π.χ. χειροποίητη μαγιονέζα) καθώς επίσης την κατανάλωση ωμής ζύμης που περιέχει αλεύρι ή αβγά.
- Αν επιθυμείτε να καταναλώσετε τα αβγά που βάρψατε/ διακοσμήσατε, βεβαιωθείτε ότι έχετε χρησιμοποιήσει βαφή κατάλληλη για τρόφιμα.
- Διατηρήστε τα αβγά στη συσκευασία τους στο ψυγείο (όχι στην πόρτα του ψυγείου). Τα βαμμένα αβγά θα πρέπει να διατηρούνται, επίσης, στο ψυγείο.





## THE NEW ADMIRAL WORLD Η Admiral εγκαινίασε τα τρία νέα καταστήματά της



Το αγαπημένο brand Admiral στις 7, 8 και 9 Απριλίου, γιόρτασε τα εγκαίνια των τριών νέων καταστημάτων του σε Καλλιθέα, Αγία Παρασκευή και Αιγάλεω προσφέροντας ένα τριήμερο γεμάτο εκπλήξεις. Τα διαδραστικά happenings, οι μοναδικές εκπλώσεις σε όλα τα ρούχα της νέας συλλογής και οι εκλεκτοί καλεσμένοι που επισκέφτηκαν τα καταστήματα απογείωσαν το τριήμερο. Το opening event των καταστημάτων σηματοδότησε και την είσοδο τους στην νέα φιλοσοφία και αισθητική της εταιρείας. Πλέον από εδώ και πέρα θα καλωσορίζει τους πελάτες σε ένα κόσμο εμπειριών, πολλαπλών επιλογών και μοναδικών προτάσεων.

Στα εγκαίνια παρευρέθηκαν προσωπικότητες από τον καλλιτεχνικό και αθλητικό χώρο οι οποίοι ανέβασαν τα νίδες και απόλαυσαν τις αγορές τους! Η Κατερίνα Στικουόδη έδωσε το παρών και στα τρία καταστήματα ενώ στο κατάστημα του Αιγάλεω συναντήθηκε με τον Mente Fuerte αγαπημένο καλλιτέχνη της νεολαίας.

Άλλα αγαπημένα ονόματα που συναντήσαμε στα καταστήματα ήταν: Μαρία Αντωνά, Χριστίνα Βραχάλη, Μαρία-Λουΐζα Βούρου, Μαρία Ζαφειράτου, Βίκυ Κάβουρα, Δημήτρης Μηλιόγλου, Άρης Σοϊλέδης, Στάθης Σχίζας. Σημαντική η παρουσία των αθλητών Πέτρος Γκαϊδατζής, Έφη Γκουλή, Σεμέλη Ζαρμακούπη, Νίκος Ηλιόπουλος, Ευαγγελία Φράγκου και η γυναικεία ομάδα βόλεϊ Α.Σ Απολλωνίου.

Καθ' όλη τη διάρκεια του τριήμερου τα δρώμενα που έλαβαν χώρα και στα τρία καταστήματα ανέβασαν τη διάθεση στα ύψη. Για κάθε μέρα των εγκαινίων, ομάδα χορευτών χόρευε στα βήματα της Zumba, απογειώνοντας τη διάθεση του κόσμου, ενώ τη μουσική είχε ανέλαβε ο δημοφιλής DJ, Μιχάλης Καλφαγιάννης.

## «NOMADS», η νέα καμπάνια KALOGIROU για την Άνοιξη- Καλοκαίρι 2023 φωτίζει τα βήματα των περιηγητών του σιλ

Κάθε ταξίδι, σπουδαίο, μοιραίο και ωραίο, ξεκινά με ένα αποφασιστικό βήμα. Η νέα καμπάνια της KALOGIROU με τίτλο «NOMADS» ακολουθεί την περιήγηση των νομάδων σε ένα ουτοπικό και απόκοσμο τοπίο όπου η ανάγκη να βρουν ο ένας τον άλλον καθρεπτίζεται ως μια Όαση. Εκεί δεν υπάρχει σωστός και λάθος τρόπος παρά μόνο η ανάγκη να εκφραστούν όπως ακριβώς επιθυμούν.

Αναζητούν το αντίδοτο στη μοναξιά. Φως και σκιά μπλέκουν σε μια αδιάλειπτη κίνηση. Σε μια εποχή που αδιάκοπα αλλάζει, η κινητικότητα είναι αρετή και η αντοχή προσόν.

Για το φετινό fashion video και τη σειρά φωτογραφιών με τίτλο «NOMADS», η KALOGIROU ταξίδεψε ως τη Μήλο, αξιοποιώντας το μαγνητικό σκηνικό του Σαρακήνικου, μετατρέποντας το σε μια «λευκή» έρημο φτιαγμένη από άμμο, ήλιο και βράχια σμιλεμένα από τους αέρηδες και τα κύματα. Η ατμόσφαιρα είναι κατανυκτική, σαν μια ιεροτελεστία που βρίσκεται σε εξέλιξη. Οι θόλοι προστατεύουν το λουλούδι της ελπίδας και προφυλάσσουν το οξυγόνο, την πηγή της ζωής. Νομάδες κατά μόνας διασχίζουν το δαιδαλώδες τοπίο, αποζητούν την Όαση. Τη βρίσκουν. Καθώς το πλάνο ανοίγει, σε μια σχισμή των βράχων, η μορφή ουράς γοργόνας δίνει ζωή σε μια Όαση.

Μια γυναίκα στα κόκκινα βρίσκεται εκεί ακριβώς που αναβλύζει η πηγή και συμβολίζει τον αδιάκοπο κύκλο της ζωής. Κάθε καρέ περιγράφει με μαεστρία μια ιστορία αιχμηρής αισθητικής.





ATHENS  
CITY FESTIVAL  
01.05 - 31.05.2023



## Ο Δήμος Αθηναίων διοργανώνει και φέτος το Athens City Festival, τη μεγάλη ανοιξιάτικη γιορτή της πόλης

Το μεγάλο ανοιξιάτικο Φεστιβάλ της πόλης, το Athens City Festival του Δήμου Αθηναίων έρχεται για 2η συνεχόμενη χρονιά να “πλημμυρίσει” την Αθήνα με περισσότερες από 200 ξεχωριστές δράσεις και εκδηλώσεις στο κέντρο και τις 129 γειτονίες της.

Το Φεστιβάλ θα πραγματοποιηθεί όλο τον Μάιο (01 - 31/5), προσφέροντας ένα πλούσιο πρόγραμμα με δράσεις πολιτισμού, ψυχαγωγίας, αθλητισμού και γαστρονομίας που απευθύνονται σε Αθηναίες, Αθηναίους και επισκέπτες κάθε ηλικίας.

Το Athens City Festival είναι το αποτέλεσμα της στενής και πρωτοποριακής συνεργασίας της Εταιρείας Ανάπτυξης και Τουριστικής Προβολής του Δήμου Αθηναίων με ομάδες και φορείς της πόλης: Δημόσια και ιδιωτικά Μουσεία, γκαλερί, πολιτιστικά ιδρύματα, ομάδες της κοινωνίας των πολιτών, μουσικοί, τραγουδιστές, παιδαγωγοί συμμετέχουν -μεταξύ άλλων- σε αυτήν την ξεχωριστή ανοιξιάτικη γιορτή.

### Δράσεις για όλες και όλους

Ένα πικ-νικ στην Ακαδημία Πλάτωνος, αλλά και στο Επιγραφικό Μουσείο, αστρονομικές περιηγήσεις στους μυθικούς λόφους της Αθήνας, υπόγειες διαδρομές στα τούνελ και στα καταφύγια της πόλης, τουρνουά skateboarding, open air κινηματογραφικές προβολές σε πάρκα, υπαίθρια street πάρτυ, dj sets στα πιο απρόσμενα σημεία, περιηγήσεις και ξεναγήσεις σε πλατείες, δρόμους και Μουσεία της πόλης, συναυλίες αλλά και βόλτες με ποδήλατο και πολλές δράσεις για παιδιά έχουν τη θέση τους στο πρόγραμμα του φεστιβάλ. Νέοι και καταξιωμένοι καλλιτέχνες, μάς παρουσιάζουν τη ζωντανή και ανοιξιάτικη Αθήνα. Το αναλυτικό πρόγραμμα σε ελληνικά και αγγλικά, θα το δείτε στη σελίδα: <https://cityfestival.thisisathens.org/>

## Το Heart Project επιστρέφει στο Μπάγκειον



HEART Project - Performance Installation: Ένα Performance Installation με τρεις ατομικές performances εμπνευσμένες από ένα παιχνίδι κρυμμένων λέξεων.

Η Life after Death Theater Company έναν χρόνο μετά την ολοκλήρωση της έρευνας HEART Project, επιστρέφει στο Μπάγκειον για να παρουσιάσει το παραστατικό του μέρος μέσα από ένα Performance Installation. Ένα πλέγμα τριών solo παραστατικών εμπειριών, όπως δημιουργήθηκε και διαμορφώθηκε από την οικογένεια της Life After Death και παρουσιάστηκε για πρώτη φορά τον Απρίλιο του 2022, κερδίζοντας τις εντυπώσεις του κοινού.

Για τρεις Κυριακές, 27/4, 30/4 και 7/5, από τις 15.00 έως τις 18.00, η Βίκυ Αδάμου, ο Χρήστος Καπενής και η Μελίσα Κωτσάκη, ανοίγουν και πάλι τις πόρτες του Ξενοδοχείου Μπάγκειον για να συνυπάρξουν εκεί ταυτόχρονα, ανεξάρτητα αλλά και αλληλοσυμπληρωματικά. Οι τρεις καλλιτέχνες δημιουργούν και παρουσιάζουν μια ατομική περφόρμανς εμπνευσμένη από ένα παιχνίδι κρυμμένων λέξεων και δίνουν ένα τρίωρο Κυριακάτικο ραντεβού για να εξερευνήσουν τα σημεία συνάντησης και απόκλισης των ατομικών τους διεργασιών. Πρόκειται για μία ξεχωριστή εμπειρία για τον επισκέπτη, που θα μπορεί να περιηγηθεί ελεύθερα μέσα στον εμβληματικό χώρο του παλιού Ξενοδοχείου και να παρακαλουθήσει και τους 3 καλλιτέχνες για όσο χρόνο επιθυμεί, σε τρεις ζωντανές, πολυμεσικές, ατομικές performances σε επαναλαμβανόμενο μοτίβο.

Και οι τρεις performances δημιουργήθηκαν στο πλαίσιο του ερευνητικού HEART project.

Κυριακή 23 Απριλίου | Κυριακή 30 Απριλίου | Κυριακή 7 Μαΐου  
Ξενοδοχείο Μπάγκειον | Πλ. Ομονοίας 18 Αθήνα

Ώρες Παρουσίασης 15.00 - 18.00

Γενική Είσοδος: 15 Ευρώ

Προπώληση [ticketservices.gr](https://ticketservices.gr)



## Αφοσίωση



## Ακούω φωνές

Περνούν από δίπλα μας γυναίκες και άντρες που μας σημαδεύουν ή μένουν απόμακροι, συναντήσεις απρόοπτες αλλά καθοριστικές, περνούν εποχές που κάνουμε σχέδια σε σύγκρουση με την πραγματικότητα και άλλες που μας φανερώνεται το νόημα πίσω από τα γεγονότα. Μιλάνε εδώ μέσα κορίτσια ερωτευμένα που τα βασανίζει ο πόθος, μοναχικές ψυχές που απογράφουν τις παρουσίες άλλων στη ζωή τους, συγγραφείς σε αναζήτηση έμπνευσης και άλλοι που συνειδητοποιούν από νωρίς τη μοίρα τους. Ζωντανεύουν ήρωες παλιών έργων και μυθιστοριογράφοι εμβληματικοί, δειλοί εραστές του καλοκαιριού που δεν συναντήθηκαν ποτέ, κι άλλοι που θέλουν ν' αλλάξουν τη ζωή τους με κάθε κόστος.

Ένας κόσμος ποικίλος, κοιταγμένος κάθε φορά από άλλη οπτική γωνία, ιστορίες απλών και πιο σύνθετων ανθρώπων, σε διαφορετικές τονικότητες. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



Ο Κάρλο, ο ανασφαλής καθηγητής δημιουργικής γραφής, και η δυναμική μεσίτρια Μαργκερίτα είναι ένα παντρεμένο ζευγάρι λίγο μετά τα τριάντα. Γνωρίζονται καλά μεταξύ τους. Μοιάζουν ακόμα και στην ήρεμη ανησυχία τους. Είναι ερωτευμένοι, αλλά τελευταία οι επιθυμίες τους αρχίζουν να ξεφεύγουν από τα όρια της κρεβατοκάμαράς τους: ο Κάρλο γοητεύεται από την ιδιαίτερη ομορφιά της νεαρής φοιτήτριάς του Σοφία, και η Μαργκερίτα αφήνεται στα δυνατά χέρια του φυσιοθεραπευτή της Αντρέα.

Θα μπορούσε άραγε η απόκτηση ενός διαμερίσματος λουσμένου σε ένα ιδιαίτερο φως, στην καρδιά του Μιλάνου, να τους βοηθήσει να ξεπεράσουν την κρίση στον γάμο τους και να έρθουν πιο κοντά;

Μια δυνατή ιστορία που φέρνει τους αναγνώστες αντιμέτωπους με σκληρά ερωτήματα: «Τι είναι η αφοσίωση; Μήπως έχει δίκιο η Μαργκερίτα όταν αναρωτιέται αν απιστία σημαίνει πίστη στον εαυτό σου;». Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.

quote of the day

**"THE FIRST HAPPINESS OF A CHILD IS TO KNOW THAT HE IS LOVED."**  
Don Bosco

**Σήμερα  
γιορτάζουν!**

**Ακάκιος\*, Ανθούσα**

\*Υπάρχουν και άλλες ημερομηνίες που γιορτάζει αυτό το όνομα.



tip of the day

**POVERTY IS A VERY COMPLICATED ISSUE, BUT FEEDING A CHILD ISN'T.**

- JEFF BRIDGES

**12 Απριλίου**

- > Παγκόσμια Ημέρα για τα Παιδιά του Δρόμου
- > International Day of Human Space Flight
- > National Only Child Day
- > National Big Wind Day