

# Το μέλλον είναι ήδη εδώ.



Αύξηση της ισχύος σε  
Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας  
με στόχο το μερίδιό μας  
το 2026 να ανέλθει στο 40%  
της χώρας.



Άμεση τοποθέτηση 1.000 σταθμών  
φόρτισης σε όλη την Ελλάδα  
που θα αυξηθούν σε  
10.000 μεσοπρόθεσμα.



Νέα πρόσθετη υπηρεσία GreenPass  
που εγγυάται στους καταναλωτές  
πως όση ενέργεια καταναλώνουν,  
τόση παράγεται για εκείνους  
από ανανεώσιμες πηγές.



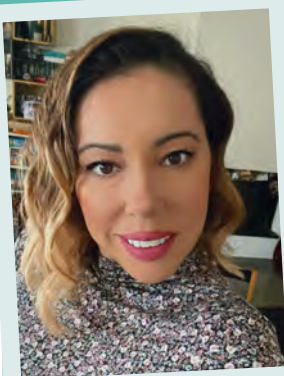
Σημαντική μείωση της λιγνιτικής  
παραγωγής κατά 49% μεταξύ  
2019 και 2021.

Ένα με το μέλλον  
[dei.gr](http://dei.gr)

SAY *yes* to the **press**



**Η ΜΠΥΡΑ ΠΟΥ ΗΡΘΕ  
ΑΠΟ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΚΑΙ  
Η ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΑΠΟ ΑΕΡΑ**



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Σήμερα θα σου πω μια ιστορία για τη σχέση του γιου μου με τον σκύλο μας, τον Choco! Ναι, είναι μια σχέση λατρείας όμως, όσο κι αν σου φαίνεται περίεργο, δεν ξεκίνησε έτσι... Οι περισσότεροι νομίζουν πως όλα τα παιδιά θέλουν να ζουν μαζί με κατοικίδια, ωστόσο η αλήθεια είναι ότι ο γιος μου όταν ήταν πιο μικρός δεν ήθελε καθόλου τα σκυλάκια. Ενώ φαινόταν να τα αγαπάει και να τα θέλει κοντά του, όταν αυτά πλησίαζαν εκείνος φοβόταν και έφευγε μακριά. Αποφάσισα λοιπόν να πολεμήσω τη φωτιά με φωτιά και έφερα στο σπίτι σκυλάκι. Στην αρχή το παρατηρούσε από μακριά και πριν το καταλάβω το σχέδιο πέτυχε! Είχαμε αποτελέσματα! Το παιδί μου, μέσα σε λιγότερο από ένα χρόνο μεταμορφώθηκε. Ο φόβος του χάθηκε και σιγά σιγά άρχισε να αποκτά οικειότητα και με ζωάκια εκτός οικογένειας.

Φυσικά και δεν είναι όλα ρόδινα και αν με ρωτάς ναι, ένα κατοικίδιο εκτός από χαρά φέρνει μαζί του και ευθύνες, όμως τα οφέλη που θα έχεις στο τέλος, δεν συγκρίνονται.

Τα κατοικίδια έχουν σημαντική επιρροή στην οικογένειά μας, καθώς μπορούν να παίξουν πολλούς ρόλους όπως του φίλου, του συμπαίκτη, της παρηγοριάς, της παρέας...

Είτε πρόκειται για σκύλο, γάτα, λαγουδάκι ή ερπετό, τα κατοικίδια μπορούν να έχουν πραγματικές και θετικές συνέπειες στη συναισθηματική και σωματική ανάπτυξη ενός παιδιού καθώς διδάσκουν στα παιδιά έννοιες όπως η ευθύνη, η αγάπη, η φιλία και η ενσυναίσθηση.

**Tip of the Day:** Για να τα λέμε όλα, τα κατοικίδια είναι σαφώς δέσμευση για τις οικογένειες. Για μας πάντως ο Choco είναι η πιο γλυκιά δέσμευση! Σίγουρα τα κατοικίδια απαιτούν φροντίδα και χρόνο και αν δεν είμαστε σίγουροι ότι μπορούμε να τους τα προσφέρουμε καλύτερα να μην προβούμε στην απόκτησή τους.

Αν όμως η οικογένειά μας έχει τα μέσα και το χρόνο και δεν υπάρχει κάποιος άλλος σοβαρός αποτρεπτικός παράγοντας, τα κατοικίδια μπορεί να είναι ευεργετικά για τα παιδιά αλλά και για μας τους ίδιους. Μπορούν να παρέχουν οφέλη ψυχικής και σωματικής υγείας και να βοηθήσουν στην ενίσχυση των κοινωνικών δεξιοτήτων και της αποτελεσματικότητας στην ανάληψη ευθυνών σε παιδιά και ενήλικες.

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

# Η μύρα που ήρθε από το μέλλον και η πρωτεΐνη από αέρα

**Θα πίνετε μια μύρα από ανακυκλωμένο νερό... που προήλθε από λύματα; Μάλλον δεν φαντάζεστε έτσι την μύρα του μέλλοντος, αλλά...**

Στην Καλιφόρνια, μετά από χρόνια ιστορικής ξηρασίας η ανακύκλωση του νερού φαντάζει επιτακτική ανάγκη.

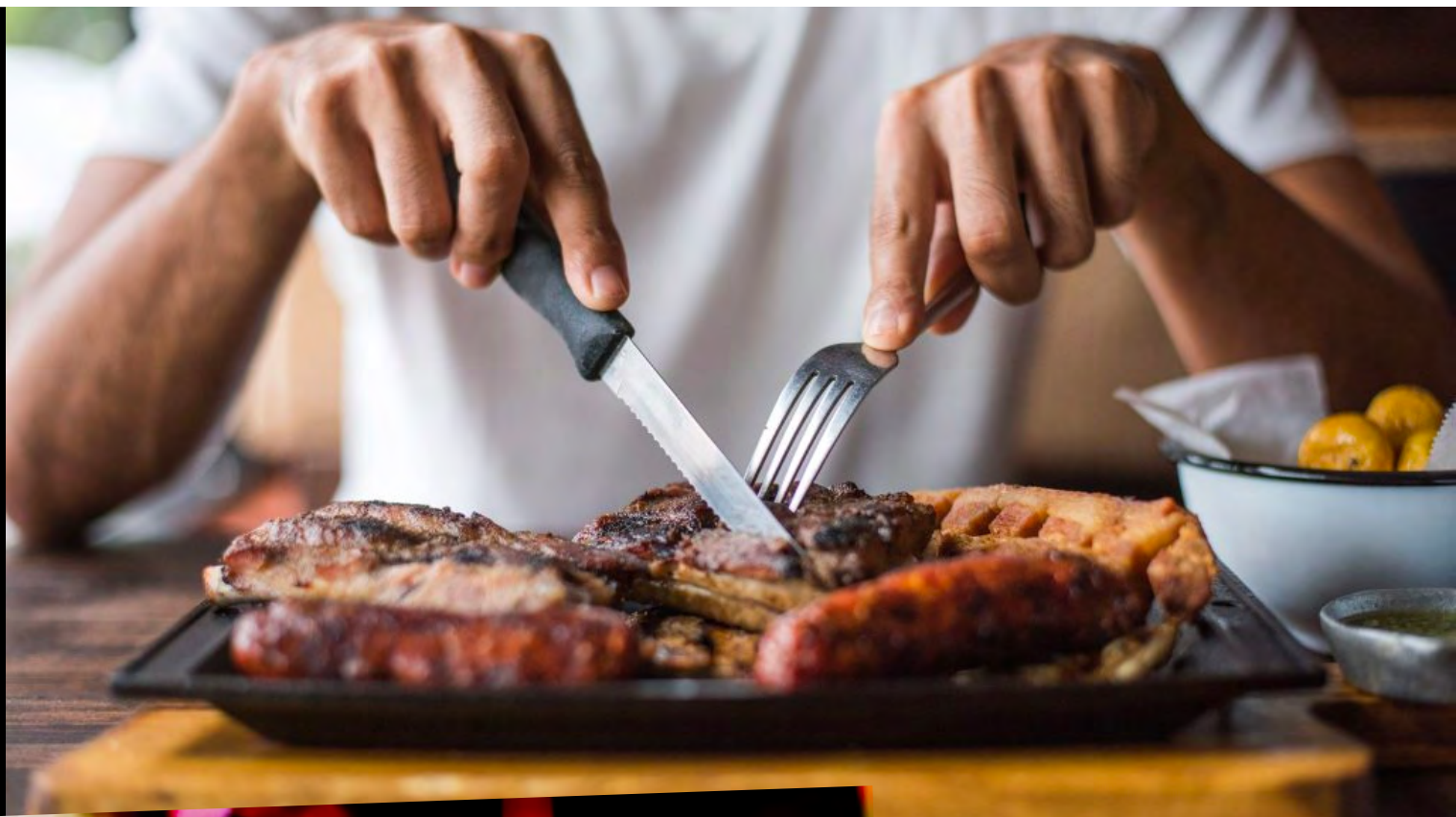
Έτσι λοιπόν μια εταιρία ανακύκλωσης νερού με τη βοήθεια μιας τοπικής ζυθοποιίας επιχειρούν την παραγωγή μιας μύρας διαφορετικής από τις άλλες.

Το Eric OneWater Brew, από την Eric Cleantec και την Devil's Canyon Brewing Company, είναι φτιαγμένο από γκρίζο νερό που ανακυκλώνεται από ντους, πλυντήρια και νεροχύτες μπάνιου σε μια πολυκατοικία 40 ορόφων στο Σαν Φρανσίσκο. Εκεί η Eric διαθέτει εξοπλισμό για τη συλλογή, επεξεργασία και επαναχρησιμοποίηση νερού για μη σκοπούς κατανάλωσης.

Το προϊόν δεν θα είναι σύντομα διαθέσιμο στην αγορά, καθώς η Eric ανέφερε πως πρόκειται για «προϊόν επίδειξης» και πως στόχος της εταιρίας είναι να κάνει τους ανθρώπους να μιλήσουν για τις δυνατότητες ανακύκλωσης νερού και οι ισχύοντες εμπορικοί κανονισμοί για το ανακυκλωμένο πόσιμο νερό είναι αυστηροί.

Η απορία ωστόσο παραμένει: τι γεύση θα είχε μια μύρα από τα λύματα μιας γιγάντιας πολυκατοικίας; Ένας αρθρογράφος του Guardian ήταν ο τυχερός που δοκίμασε την μύρα και την χαρακτήρισε «ευχάριστη»! Δήλωσε μάλιστα ότι αν του τη σερβίρουν σε ένα μπαρ, δεν θα μαντέψει ποτέ από πού προήλθε.





### Και λίγη... διαφορετική πρωτεΐνη

Είναι δεδομένο ότι στο μέλλον θα έχουμε συνεχόμενη αύξηση στις πρωτεΐνες μη ζωικής προέλευσης. Αυτή η εξέλιξη θα ενισχύσει την πρωτεΐνη από αέρα! Παρασκευάζεται από διοξείδιο του άνθρακα χωρίς τη χρήση γης. Η σημερινή τεχνολογία μάλιστα επιτρέπει στους παραγωγούς να την παρασκευάζουν γρήγορα και αποτελεσματικά. Ο αέρας θα είναι ένα πρόσθετο συστατικό, το οποίο οι εταιρίες θα χρησιμοποιούν προκειμένου να προσθέσουν υφή και όγκο στα τρόφιμα.



### Η ανακύκλωση νερού και η πρόκληση...

Στο μέλλον πολλές εταιρίες θα κατασκευάζουν παρόμοια πόσιμα προϊόντα. Όσον αφορά τη μετατροπή του βρώμικου νερού σε πόσιμο, «αυτό δεν είναι καθόλου πρόβλημα, τεχνολογικά μιλώντας. Θα μπορούσαμε να το κάνουμε την επόμενη εβδομάδα» επισήμανε ο Aaron Tartakovsky, συνιδρυτής και Διευθύνων Σύμβουλος της Epic Cleantec. Ποια είναι επομένως η πρόκληση; «Η πραγματική πρόκληση είναι απλώς να διασφαλίσουμε ότι είμαστε στην ίδια σελίδα με τις ρυθμιστικές αρχές. Θέλουμε να διασφαλίσουμε ότι είμαστε πάντα στην ίδια σελίδα, γιατί στο τέλος της ημέρας, η δουλειά τους είναι να προστατεύουν τη δημόσια υγεία».





**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



# Τι είναι ο Ρευματολόγος και πότε πρέπει να τον επισκεφτούμε

Η Ρευματολογία (ετυμολογικά προέρχεται από την ελληνική λέξη ῥεῦμα, που υποδηλώνει ροή) είναι κλάδος της ιατρικής αφιερωμένος στη διάγνωση και θεραπεία των ρευματικών παθήσεων.



## Ταξινόμηση Ρευματικών παθήσεων

- ΦΛΕΓΜΟΝΩΔΕΙΣ ΡΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ
- ΑΥΤΟΑΝΟΣΕΣ
- ΕΚΦΥΛΙΣΤΙΚΕΣ /ΜΗΧΑΝΙΚΟΥ ΤΥΠΟΥ ΠΑΘΗΣΕΙΣ
- ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

## Φλεγμονώδεις ΡΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

- Ρευματοειδής αρθρίτιδα
- Νεανική ιδιοπαθής αρθρίτιδα (NIA)
- Σπονδυλοαρθροπάθειες
- Αγκυλωτική σπονδυλίτιδα
- Αντιδραστική αρθρίτιδα
- Ψωριασική Αρθρίτιδα
- Κρυσταλλικές αρθροπάθειες
- ουρική αρθρίτιδα,
- ψευδοουρική αρθρίτιδα

- Σηπτική αρθρίτιδα
- Εντεροπαθητικές αρθροπάθειες (ν. Crohn/Ελκώδης Κολίτιδα)

## Αυτοάνοσες Ρευματικές Παθήσεις **systemic autoimmune diseases "collagen vascular diseases" / "connective tissue diseases"**

- Ρευματοειδής αρθρίτιδα- Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος
- Σύνδρομο Sjogren
- Σκληρόδερμα (συστηματική σκλήρυνση)
- Πολυμυοσίτιδα
- Δερματομυοσίτιδα
- Μικτή νόσος του συνδετικού ιστού
- Αγγειίτιδες



των συστηματικών συμπτωμάτων δεν μπορεί πάντα να εντοπιστεί μέσω της εξέτασης αίματος, διότι τις περισσότερες φορές – κυρίως στα αρχικά στάδια της νόσου – οι εξετάσεις είναι φυσιολογικές.

Η λήψη ενός σωστού ΙΣΤΟΡΙΚΟΥ και η σωστή ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ τις περισσότερες φορές κατευθύνει τον Ρευματολόγο και έτσι γίνεται η σωστή Διάγνωση και θεραπεία έγκαιρα.

Η διαφορική διάγνωση της ρευματικής νόσου μπορεί να φαίνεται

περίπλοκη στην αρχή. Η πιο κοινή φλεγμονώδης αρθρίτιδα που προσβάλλει πολλές αρθρώσεις είναι η ρευματοειδής αρθρίτιδα (ΡΑ). Οι περισσότερες περιπτώσεις μη φλεγμονώδους αρθρίτιδας, είτε μονοαρθρικής είτε πολυαρθρικής, σχετίζονται με την οστεοαρθρίτιδα (ΟΑ).

Αντίθετα, οι αρθραλγίες (μη φλεγμονή της άρθρωσης) μπορεί να είναι περιφερειακές ή γενικευμένες, αλλά δεν υπάρχει εμφανής φλεγμονή των αρθρώσεων ή των μαλακών ιστών. Παραδείγματα εστιακών αρθραλγιών περιλαμβάνουν πολλούς τύπους τενοντίτιδας, θυλακίτιδας και μυϊκής καταπόνησης. Η ινομυαλγία είναι ο πιο συχνός ευρέως διαδεδομένος πόνος στους μαλακούς ιστούς.

### Πώς αντιμετωπίζει ο ρευματολόγος την αρθρίτιδα και άλλες αυτοάνοσες παθήσεις;

Ο πρωταρχικός στόχος της θεραπείας είναι η τροποποίηση της υπερβολικής δραστηριότητας του ανοσοποιητικού συστήματος προκειμένου να μειωθεί η φλεγμονή που προκαλείται. «Τα ανοσοτροποποιητικά φάρμακα και τα στεροειδή είναι η βάση για την αντιμετώπιση αυτών των καταστάσεων».

Όσον αφορά την θεραπεία των νοσημάτων αυτών, ξεκινώντας από τη δεκαετία του 2000, η ενσωμάτωση βιοφαρμακευτικών φαρμάκων (τα οποία περιλαμβάνουν αναστολείς του TNF-άλφα, ορισμένες ιντερλευκίνες και τη σηματοδοτική οδό JAK-STAT) στην περίθαλψη είναι μια από τις ύψιστες εξελίξεις στη σύγχρονη ρευματολογία.

### Ποιοι είναι οι πιο συνηθισμένοι λόγοι για να επισκεφτείτε έναν ρευματολόγο;

Οι Ρευματικές παθήσεις μπορεί να επηρεάσουν όργανα και περιοχές σε όλο το σώμα, οδηγώντας σε μια ποικιλία συμπτωμάτων.

Αποτελούν λοιπόν ένα μεγάλο φάσμα καταστάσεων που μπορεί να επηρεάσουν διαφορετικά συστήματα οργάνων, συμπεριλαμβανομένου του Μυοσκελετικού συστήματος, του Δέρματος, των Νεφρών, των Πνευμόνων, του Νευρικού συστήματος και πολλά άλλα – με τις αρθρώσεις να επηρεάζονται συχνότερα.

Οι αρθραλγίες και οι μυαλγίες αποτελούν αρκετά συχνά συμπτώματα.

Το πιο σύνθηρες σύμπτωμα που παραπέμπει σε Ρευματολόγο είναι η δυσκαμψία – κυρίως Πρωινή -που δεν υποχωρεί μέσα σε λίγες εβδομάδες.

### Άλλα συνήθη συμπτώματα των Συστηματικών Ρευματικών Αυτοάνοσων καταστάσεων περιλαμβάνουν:

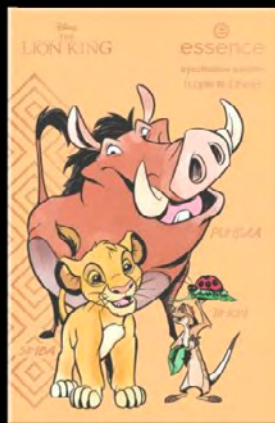
- Πόνος, δυσκαμψία ή οίδημα σε περισσότερες από μία αρθρώσεις
- Κούραση
- Γενικευμένη αδυναμία
- Δερματικά εξανθήματα ή βλάβες
- Απώλεια μαλλιών κ.ά....

Ο ασθενής πολλές φορές έχει οικογενειακό ιστορικό ρευματικών παθήσεων. Τα συμπτώματα των Α.ΡΝ. συνήθως παρουσιάζουν μία "κυματοειδή πορεία", γεγονός που εφησυχάζει εσφαλμένα τόσο τον ασθενή όσο και τους ιατρούς – κυρίως άλλων ειδικοτήτων στους οποίους μπορεί να απευθυνθεί αρχικά ο ασθενής.

Οι περισσότερες συστηματικές αυτοάνοσες παθήσεις σχετίζονται με αυξημένους δείκτες φλεγμονής. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ωστόσο, η αιτία

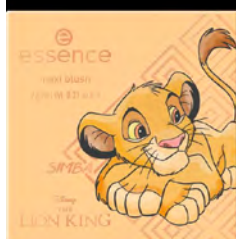
### Συμπερασματικά

Στην Ρευματολογία πρέπει να εφαρμόζεται ο κανόνας: "ΔΕΝ ΘΕΡΑΠΕΥΟΥΜΕ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ αλλά τον ΑΣΘΕΝΗ".



## Συλλογή αδελφικής αγάπης από την Essence και την Catrice εμπνευσμένη από την Disney

Να γελάτε μαζί, να υποστηρίζετε ο ένας τον άλλο, να εμπιστεύεται ο ένας τον άλλον, να είστε πάντα εκεί ο ένας για τον άλλον, να μοιράζεστε μικρά και μεγάλα μυστικά και να φτιάχνετε μοναδικές αναμνήσεις μαζί – αυτή είναι η μαγεία της φιλίας! "Η μαγεία της φιλίας" είναι επίσης το μόντο της 10ης Συλλογής Αδελφικής Αγάπης της essence και της CATRICE, που είναι εμπνευσμένη από τις μοναδικές φίλιες στις δύο κλασικές ταινίες της Disney "Ο Βασιλιάς των Λιονταριών" και το "Βιβλίο της Ζούγκλας". Ο Σίμπα, η Νάλα, ο Πούμπα και ο Τιμόν και ο Μόγλης, ο Μπαλού, ο Hathi Jr. και ο Μπαγκίρα είναι τα καλύτερα παραδείγματα μιας υπέροχης φιλίας και ζωντανεύουν μερικές από τις πιο υπέροχες παιδικές αναμνήσεις. Αυτόν τον Απρίλιο, η συνεργασία με τον Βασιλιά των Λιονταριών και το Βιβλίο της Ζούγκλας είναι το απόλυτο must για τους λάτρεις της ομορφιάς, τους κολλητούς και τους φαν της Disney. Εμπνευσμένη από τους φίλους της Disney, η νέα Συλλεκτική Συλλογή περιλαμβάνει προϊόντα για τα μάτια, τα χείλη και το πρόσωπο, όπως και βερνίκια για τα νύχια – από λαμπερές nude αποχρώσεις μέχρι πολύχρωμους τόνους. Διάφορα απαραίτητα εργαλεία έρχονται να συμπληρώσουν τη συλλογή: από πινέλα ρουζ και contouring μέχρι πινέλα για σκιές και eyeliner.



## Η Peggy Gou, το νέο πρόσωπο της AUTHENTIC BEAUTY CONCEPT



Η AUTHENTIC BEAUTY CONCEPT είναι ένα ολιστικό premium brand που συν-δημιουργήθηκε από μια συλλογική προσπάθεια κομμωτών, μιας κοινότητας που πιστεύει στις ίδιες αξίες. Η AUTHENTIC BEAUTY CONCEPT δεν είναι απλά ένα brand, είναι ένα συνεχώς αναπτυσσόμενο κίνημα βασισμένο στη δεξιοτεχνία, στην ακεραιότητα και στο σκοπό.

Η AUTHENTIC BEAUTY CONCEPT γεμάτη ενθουσιασμό ανακοινώνει τη νέα της συνεργασία με την Peggy Gou, μια αυθεντική φωνή με δυναμισμό και σύμβολο έμπνευσης για εκατομμύρια fans της παγκοσμίως ως καλλιτέχνης, DJ, μουσική παραγωγός και Style Icon.

Για την Peggy, η μουσική σκηνή δίνει στους ανθρώπους την ελευθερία να είναι ο αληθινός τους εαυτός, ανεξάρτητα από το πού έχουν ξεκινήσει. Ένα πλαίσιο που ευθυγραμμίζεται απόλυτα με τις αξίες και τις πεποιθήσεις της AUTHENTIC BEAUTY CONCEPT.

**AUTHENTIC  
BEAUTY  
CONCEPT**



# Στέλιος Χατζημιχαήλ: "Να συγχωρείς αλλά να μην ξεχνάς"

**Το ΜΕΤΑ είναι μία συναρπαστική και συγκινητική μυθοπλασία εμπνευσμένη από τον λαμπερό αλλά και δύσκολο κόσμο της ελληνικής showbiz. Ο συγγραφέας του, Στέλιος Χατζημιχαήλ, παραχώρησε συνέντευξη στο Say Yes to the Press.**

**"Το Μετά" είναι το πρώτο σας βιβλίο... Τι σας ώθησε στη συγγραφή του; Πώς σας φαίνεται το νέο μονοπάτι που ανοίχτηκε για εσάς;**

Είναι το πρώτο βιβλίο και κυκλοφορεί "επίσημα", είχα γράψει άλλο ένα πριν χρόνια, που κυκλοφόρησε μέσα στην οικογένειά μου μόνο - και ήταν η ιστορία της οικογένειάς μου. Όσο για το τι με ώθησε, αρχικά ήταν οι συμβουλές και οι παραινέσεις που άκουσα από σπουδαίους ανθρώπους, κυρίως του θεάτρου. Σοφές κουβέντες που μου τις είπαν για να κάνουν την διαδρομή μου πιο εύκολη, αλλά και πιο σωστή. Αυτά ήθελα να τα πω, να τα αφηγηθώ. Και άρχισα να γράφω ένα μυθιστόρημα, για να βάλω αυτές τις φράσεις μέσα. Μετά όμως, μοιραία, ήρθαν στην επιφάνεια και



κάποια αρνητικά που έμαθα για κάποιους άλλους όπου τα έγραφα και αυτά. Έτσι μου ανοίχτηκε ένα μαγικό



μονοπάτι, που τώρα πια απορώ, γιατί τόσα χρόνια δεν ασχολήθηκα με το γράψιμο.

### Έχετε κάνει πολλές ραδιοφωνικές πτήσεις. Ποια είναι τα σημαντικότερα από όσα αποκομίσατε; Το πριν πόσο καθορίζει το μετά;

Χωρίς το πριν δεν μπορεί να υπάρξει ΤΟ ΜΕΤΑ. Αν δεν υπάρξει το πριν, μένεις στάσιμος και χάνεις ΤΟ ΜΕΤΑ. Τα σημαντικότερα που αποκόμισα από το πριν, από το ραδιόφωνο, ήταν ότι μελέτησα το Ελληνικό τραγούδι, έμαθα πολλά για την ιστορία του και σαφώς η γνωριμία μου με σπουδαίους ανθρώπους του θεάτρου και του τραγουδιού, αλλά και αυτή την υπέροχη επικοινωνία που είχα με τους ακροατές. Σκεφτείτε ότι ήμουν ραδιοφωνικός παραγωγός, περίπου 40 χρόνια. Βέβαια τα τελευταία χρόνια, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μας έφεραν ακόμα πιο κοντά. Και η επικοινωνία είχε να κάνει με τα τραγούδια. Από ένα μπράβο, ένα ευχαριστώ, μέχρι την άποψή τους για κάποια τραγούδια. Το πιο σημαντικό όμως ήταν όταν μου ζητούσαν να μάθουν περισσότερες πληροφορίες, για κάποιον δημιουργό, για ένα τραγούδι...

### Αν έπρεπε να κλείσετε σε μία πρόταση τη φιλοσοφία σας για τη ζωή αυτή θα ήταν...

Να μην κρατάς κακίες μέσα σου γιατί σου δηλητηριάζουν την ψυχή. Να συγχωρείς αλλά να μην ξεχνάς.

### Θα θέλατε να μοιραστείτε μαζί μας ένα όνειρό σας;

Κάνω συνέχεια όνειρα. Ξέρω ότι είναι όνειρα γι' αυτό και δεν εκπλήσσομαι όταν δεν πραγματοποιούνται. Το τελευταίο μου όνειρο, και ευχή μου βέβαια, είναι να αγαπηθεί το βιβλίο μου. Να βρουν κάποιοι ένα καταφύγιο, έναν φάρο σε μια φράση, σε μια σελίδα ή ακόμα καλύτερα σε ολόκληρο το βιβλίο και ας μην θυμούνται ποιος το έγραψε. Εν ολίγοις να μπορέσω να αγγίξω κάποιες ψυχές, όπως έκανα τόσα χρόνια με τα τραγούδια που έβαζα στις ραδιοφωνικές εκπομπές μου.

### Λίγα λόγια για το βιβλίο

Η Ελένη γεννήθηκε και μεγάλωσε σε κάποια συνοικία του Πειραιά. Παρά τις αντιρρήσεις των δικών της, γίνεται ηθοποιός και τραγουδίστρια. Ωστόσο, αν και διαπρέπει καλλιτεχνικά, βιώνει την απόλυτη απαξίωση από την οικογένειά της. Η Ντόρα, μεγάλη πρωταγωνίστρια, είναι η φίλη και ο φύλακας άγγελός της. Η ηρωίδα γνωρίζεται με μύθους του θεάτρου και του τραγουδιού και διαπιστώνει ότι πίσω από τα φώτα υπάρχουν και σκιές. Ο πρώτος της έρωτας, ένας Αμερικανός φοιτητής, σημαδεύει τη ζωή της. Οι επόμενοι έρωτές της είναι όλοι ποδοσφαιριστές. Αλλά... Η μοίρα; οι άνθρωποι; παίζουν τα δικά τους παιχνίδια. Ενώ πιστεύει πως ζει την απόλυτη ευτυχία...

ΣΤΕΛΙΟΣ ΧΑΤΖΗΜΙΧΑΗΛ

# Το Μετά

Μαβ  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ



## MARVEL και SWAROVSKI: Οι super ήρωες συνεργάζονται με την ομορφιά του κρυστάλλου

Ενισχυμένοι από την αίσθηση του ηρωισμού και της αυτογνωσίας, η Marvel και η Swarovski συνεργάστηκαν για να λανσάρουν μια νέα συλλογή κοσμημάτων και διακοσμητικών για το σπίτι.

Κάθε κομμάτι είναι εμπνευσμένο από έναν εμβληματικό χαρακτήρα κόμικ της Marvel, αποτυπωμένο με εξαιρετικό savoir-faire και προσοχή στη λεπτομέρεια. Από κάθε οπτική γωνία, η αριστοτεχνική κοπή της Swarovski αναδεικνύει την εμβληματική εμφάνιση του κάθε Super Hero με εξαιρετική αυθεντικότητα.

Αυτή είναι η πρώτη συνεργασία της Swarovski με τη Marvel και έδωσε την ευκαιρία στη δημιουργική διευθύντρια της Swarovski, Giovanna Engelbert, να εξερευνήσει τα χαρακτηριστικά της δύναμης, του ηρωισμού και της υπευθυνότητας μέσα από το συναρπαστικό μέσο των κρυστάλλων Swarovski. Αξιοποιώντας την 84χρονη κληρονομιά της Marvel και το πώς οι χαρακτήρες της Marvel εμπνέουν μικρούς και μεγάλους σε όλο τον κόσμο, να βρουν τον ήρωα που κρύβουν μέσα τους, αυτή η συνεργασία αγκαλιάζει πραγματικά τη δύναμη και την κομψότητα του κρυστάλλου με νέους και απροσδόκητους τρόπους.

Η δημιουργική διευθύντρια της Swarovski, Giovanna Engelbert, δήλωσε: «Ο Stan Lee ήταν ένας αριστοτέχνης αφηγητής ιστοριών. Έδωσε στον κόσμο μερικούς απίστευτα επιδραστικούς και συναρπαστικούς Σούπερ Ήρωες, οπότε ήταν πραγματική τιμή να εμβαθύνουμε σε αυτούς τους αγαπημένους της Marvel® και να εκφράσουμε τις ατομικές τους ιδιότητες με τους κρυστάλλους μας».



## Λέμε Ναι Στο Mix & Match με τις χρωμοπαγίδες Colour Catcher MAX PROTECT!

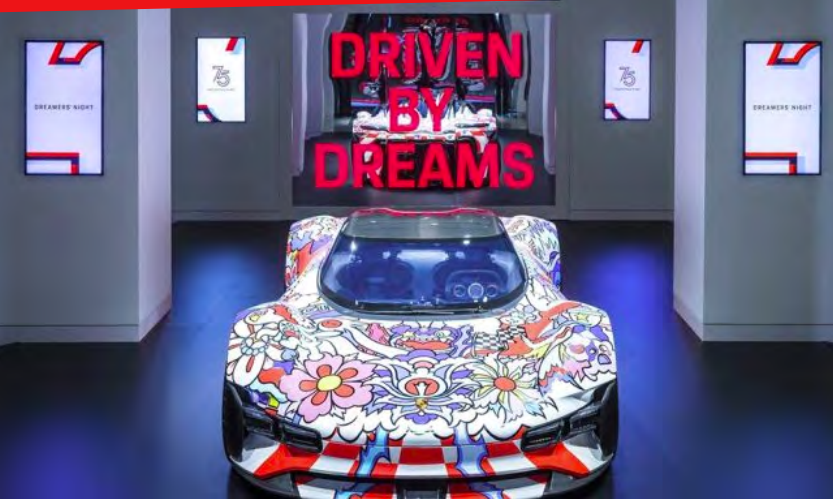


Εσείς γνωρίζατε ότι τα χρωματιστά και τα λευκά ρούχα μπορούν να μπουν μαζί στην ίδια πλύση; Οι αγαπημένες μας χρωμοπαγίδες Colour Catcher MAX PROTECT εγγυώνται καλύτερα αποτελέσματα ακόμα και στους πιο τολμηρούς και διαφορετικούς συνδυασμούς χρωμάτων. Για αυτό, λέμε #ΝαιΣτοMix-&Match και τολμάμε τις μικτές πλύσεις με το Colour Catcher MAX PROTECT.

Η πολύ επιτυχημένη digital καμπάνια του Colour Catcher «Ναι στο Mix & Max» συνεχίζεται και φέτος με συμμάχους, στην προστασία των χρωμάτων, την Εβελίνα Νικόλιζα και τον Παύλο Χάππιλο. Απίθανοι διαγωνισμοί θα τρέξουν και αυτή τη χρονιά προσφέροντας πλυντήρια ρούχων και χρωμοπαγίδες. Η επιτυχία της περσινής καμπάνιας αναδείχθηκε και στα φετινά Influencer Marketing Awards by Boussias κατακτώντας το Bronze βραβείο στην κατηγορία Best in Laundry products.



## 1948 - 2023: Η Porsche γιορτάζει 75 συναρπαστικά χρόνια sport αυτοκινήτων



Το καλοκαίρι του 2023 συμπληρώνονται 75 χρόνια από τότε που παρουσιάστηκε η Porsche No. 1 Roadster, το πρώτο spor αυτοκίνητο των μοντέρνων καιρών. Παρήχθη το 1948 στο Gmünd της Αυστρίας, ήταν ανοικτό και είχε τον αερόψυκτο, τετρακύλινδρο και επίπεδο κινητήρα στο πίσω μέρος. Το πρώτο αυτοκίνητο που έφερε το όνομα Porsche είχε υποδύναμη 35 αλόγων, τα οποία σε συνδυασμό με τα μόλις 585 κιλά της τής χάριζαν τελική ταχύτητα που έφτανε τα 135 km/h.

Η Porsche γιορτάζει φέτος, θυμάται την κληρονομιά της και ανακαλύπτει ξανά τον εαυτό της, μέσα από μια σειρά ειδικών ενεργειών και εκδηλώσεων σε όλον τον κόσμο, ενώ μοιράζεται με τα Media σπάνιο φωτογραφικό υλικό από αυτήν την υπέροχη πορεία. Στον παγκόσμιο εορτασμό

των 75 χρόνων συμμετέχει και η Ελλάδα, με μια σειρά εκδηλώσεων, μεταξύ των οποίων ξεχωρίζουν:

Ένα gala dinner αποκλειστικά για γυναίκες με αφορμή τα 60 χρόνια της Porsche Carrera 911 (1963 - 2023), όπου η Porsche θα τιμήσει τις ηγέτιδες από διάφορους τομείς της ζωής και πρόσωπα που καταρρίπτουν τα εμπόδια προσφέροντας έμπνευση σε όλες τις γυναίκες.

Ένα Classic Road Tour, η εντυπωσιακή έναρξη του οποίου θα γίνει στο ΟΑΚΑ το πρωί της 6ης Μαΐου και θα έχει ελεύθερη είσοδο για το κοινό, μέσα από το οποίο θα αναδειχθεί η κληρονομιά της Porsche.

Το περίφημο "Festival of Dreams" το οποίο θα πραγματοποιηθεί στις 10 Ιουνίου και θα είναι ανοιχτό στο κοινό, με μια σειρά εορταστικών, διασκεδαστικών και καλλιτεχνικών events.

## Γιατί η φωνή αλλάζει καθώς μεγαλώνουμε;

Σίγουρα θα έχετε παρατηρήσει ότι η φωνή με το πέρασμα του χρόνου αλλάζει. Γιατί συμβαίνει αυτό; Οι αλλαγές στη φωνή είναι συνηθισμένες κατά την εφηβεία. Όμως και σε μεγαλύτερη ηλικία συμβαίνουν φωνητικές αλλαγές. Το φαινόμενο της γήρανσης της φωνής λέγεται πρεσβυφωνία.

Πολλοί άνθρωποι γύρω στα 60 αρχίζουν να παρατηρούν αλλαγές στη φωνή τους: μπορεί να γίνεται πιο λεπτή ή μπάσα, πιο βραχνή ή τρεμάμενη. Ακόμη ενδέχεται κάποιοι να δυσκολεύονται όταν μιλάνε δυνατά.

**Οι βασικοί λόγοι αλλαγής της φωνής είναι:**

- Η αποδυνάμωση του λάρυγγα

Καθώς χάνουμε μυϊκή μάζα μεγαλώνοντας, η απώλεια συμπεριλαμβάνει και τις μυϊκές ζώνες του λάρυγγα. Ακόμη, η φυσική επικάλυψη βλέννας στις φωνητικές χορδές μπορεί να μειώνεται, με αποτέλεσμα να γίνονται πιο ξηρές.

- Ορμονικές αλλαγές

Μετά την εμμηνόπαυση, λόγω της μείωσης των οιστρογόνων η φωνή μπορεί να γίνει πιο βαθιά. Οι ορμονικές αλλαγές μπορούν να επηρεάσουν και τους άνδρες, καθώς η παραγωγή της τεστοστερόνης μειώνεται.

- Προβλήματα υγείας

Προβλήματα όπως η νόσος του Πάρκινσον, μπορούν να επηρεάσουν σε μεγάλο βαθμό τη φωνή.



## Συνεργασία ΠΑΕ ΟΦΗ 1925 – Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου του ΙΤΕ για την πάταξη εικόνων/βίντεο παιδικής σεξουαλικής κακοποίησης στο διαδίκτυο



Το μόνο που χρειάζεται είναι να επισκεφθείς, το [www.safeline.gr](http://www.safeline.gr) και να κάνεις αναφορά ανώνυμα

καταγγελίας μέσα από την ιστοσελίδα [Safeline.gr](http://Safeline.gr). Ο στόχος είναι να συνειδητοποιήσουμε όλοι ότι πίσω από κάθε εικόνα/βίντεο παιδικής σεξουαλικής κακοποίησης στο διαδίκτυο βρίσκεται ένα πραγματικό παιδί που επαναθυματοποιείται κάθε φορά που αυτό το υλικό προβάλλεται. Αν συναντήσουμε τέτοιο υλικό είναι πολύ σημαντικό να μην το αγνοήσουμε αλλά να το ΚΑΤΑΓΓΕΙΛΟΥΜΕ!

<https://youtu.be/AWXGXngjIdI>

Ηχηρό μήνυμα κατά της παιδικής σεξουαλικής κακοποίησης στο διαδίκτυο στέλνουν η ΠΑΕ ΟΦΗ 1925 και το Ελληνικό κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου του Ιδρύματος Τεχνολογίας και Έρευνας, σε μια προσπάθεια ευαισθητοποίησης του κοινού και αναδεικνύοντας παράλληλα για άλλη μια φορά το κοινωνικό τους πρόσωπο. Οι ποδοσφαιριστές Πραξιτέλης Βούρος, Γιάννης Θεοδοσουλάκης, Απόστολος Διαμαντής και Νίκος Χριστογεώργος πρωταγωνιστούν στην καμπάνια ευαισθητοποίησης και ενημερώνουν για τη δυνατότητα ανώνυμης

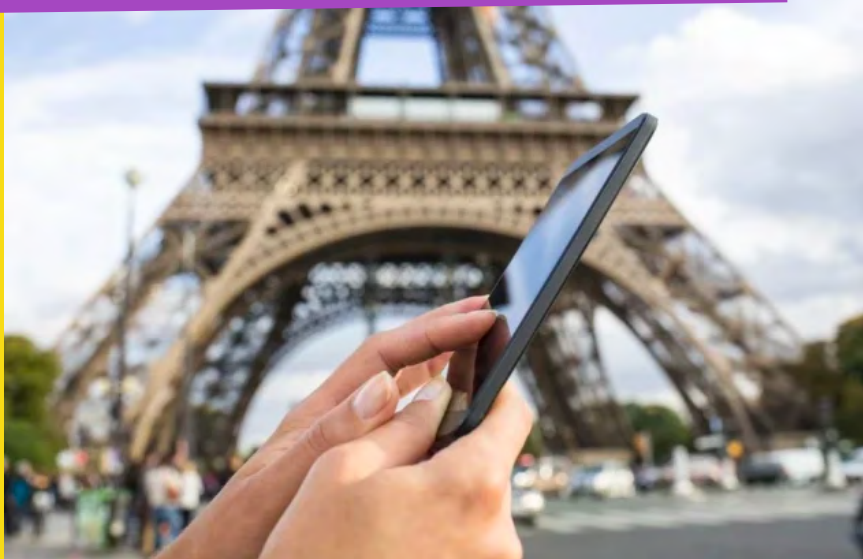
## Travel News

### Το TikTok είναι ο νέος ταξιδιωτικός μας οδηγός

Γνωρίζατε ότι το #TravelTok ξεπερνά τις 8,8 δισ. προβολές, το #AncientGreece τις 550 εκατ. προβολές και το #TikTokMadeMeBookIt 121 εκατ. προβολές;

Σύμφωνα με την Marketing Science EU Travel Vertical Research που διεξήχθη από την Walnut Unlimited, όσοι αγαπούν τα ταξίδια περιηγούνται συχνά στο TikTok για να βρουν τον επόμενο προορισμό τους αλλά και για να πάρουν έμπνευση για να περιποιηθούν τον εαυτό τους και τους αγαπημένους τους με προϊόντα που σχετίζονται με ταξίδια. Το 74% των χρηστών βρίσκει δημιουργικό το περιεχόμενο ταξιδιού/διακοπών, το 72% ενδιαφέρον, ενώ το 77% υπογραμμίζει τον ρόλο της πλατφόρμας στην ανακάλυψη ενός προορισμού ή ενός προϊόντος που σχετίζεται με ταξίδια.

Στο πλαίσιο του 8ου Οικονομικού Φόρουμ των Δελφών ο Stuart Flint, Επικεφαλής Παγκόσμιων Επιχειρηματικών λύσεων του TikTok, για την Ευρώπη και το Ισραήλ συνομίλησε με τη δημοσιογράφο του ΑΠΕ, Αλεξάνδρα Γούτα για τη μετάβαση από τη γενιά Z - GenZ - στη λεγόμενη GenT - τη γενιά του TikTok. Μεταξύ άλλων υπογράμμισε ότι "Το TikTok αποτελεί το νέο σύνορο για τις ανακαλύψεις, με έμφαση στα ταξίδια και τον τουρισμό. Σχεδόν το 50% των χρηστών αγόρασαν ένα προϊόν που σχετίζεται με διακοπές ή ταξίδια αφού εμπνεύστηκαν από περιεχόμενο που προβλήθηκε στην πλατφόρμα μας, με το 74% αυτών των αγορών να είναι μη προγραμματισμένες".



## Ξεκίνησε το πρόγραμμα «MAMA» του SolidarityNow στη Θεσσαλονίκη με την υποστήριξη της Eurolife FFH



Το πρόγραμμα «MAMA - Στηρίζουμε τις νέες και μέλλουσες μαμάδες», που πραγματοποιείται από το SolidarityNow με την υποστήριξη της Eurolife FFH, ξεκίνησε και επίσημα πριν λίγες μέρες στη Θεσσαλονίκη.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε όλες τις οικογένειες, εγκυμονούσες και νέους γονείς από ευάλωτες κοινωνικές ομάδες, που θέλουν να ενημερωθούν και να ενδυναμωθούν σχετικά με τη φροντίδα της μητέρας, του μικρού παιδιού και όλης της οικογένειας. Για τη Eurolife FFH αξία έχει να βρίσκεται στο πλευρό των οικογενειών στην Ελλάδα, για αυτό και συνεργάζεται με οργανισμούς με τους οποίους μοιράζεται τις ίδιες αξίες για την υλοποίηση πρωτοβουλιών

που θα έχουν ουσιαστικό αντίκτυπο στις ζωές τους. Ένας από αυτούς τους οργανισμούς είναι και το SolidarityNow, που έχει σταθερό στόχο να παρέχει υποστήριξη στα ευάλωτα μέλη της κοινωνίας μας μέσα από καινοτόμες δράσεις.

Στο πλαίσιο του προγράμματος «MAMA», παρέχεται ατομική και ομαδική συμβουλευτική σχετικά με θέματα όπως η διατροφή, η άσκηση και η φροντίδα στην περίοδο της εγκυμοσύνης, η προετοιμασία για τον τοκετό, ο θηλασμός και η φροντίδα του μωρού. Σε γονείς με μωρά και νήπια έως 2 ετών παρέχεται συμβουλευτική για την παιδική διατροφή και τη γονεϊκότητα. Παράλληλα, η ομάδα διοργανώνει συζητήσεις και δράσεις ευαισθητοποίησης για θέματα περιγεννητικής φροντίδας και γονεϊκότητας.

Όλοι όσοι ενδιαφέρονται μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή συμπληρώνοντας τη σχετική [φόρμα](#), και η ομάδα του προγράμματος του SolidarityNow θα επικοινωνήσει άμεσα μαζί τους.

## Green News

### “My beach. Our Planet”: Η περιβαλλοντική δράση Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης της Pernod Ricard Hellas συνεχίζεται για 2η χρονιά, σε όλη την Ελλάδα

Η Pernod Ricard Hellas πραγματοποιεί για 2η χρονιά την περιβαλλοντική δράση “My beach. Our Planet”, επεκτείνοντας τις δράσεις σε 12 παραλίες στη Θεσσαλονίκη, την Κρήτη, την Καλαμάτα και τον Βόλο, ενισχύοντας τη συμβολή της στη διαμόρφωση μιας κουλτούρας οικολογικής συμπεριφοράς στις ελληνικές παραλίες και τον κλάδο της εστίασης.

Αναγνωρίζοντας ότι ένα μεγάλο ποσοστό των προϊόντων της καταναλώνεται στις παραλίες, η Pernod Ricard Hellas υλοποιεί τη δράση από τον Μάιο έως τον Σεπτέμβριο σε παραλίες που πλήττονται από τη ρύπανση των ακτών, με την καθοδήγηση της Περιβαλλοντικής Οργάνωσης iSea και την ενεργή συμμετοχή εθελοντών εργαζομένων της και πολιτών. Παράλληλα, η δράση “My beach. Our planet” προχωρά φέτος σε συνεργασία με το πρόγραμμα για την ανακύκλωση αποτίγνων «Γόπα Project», στο πλαίσιο της οποίας θα τοποθετηθούν σταχτοδοχεία στις παραλίες όπου θα πραγματοποιηθούν οι καθαρισμοί, συμβάλλοντας με ακόμη μια ενέργεια στην προστασία των παραλιών από τη ρύπανση.

Το 2022, με τη συμμετοχή εκατοντάδων εθελοντών πολιτών, καθαρίστηκαν περισσότερα από 80.000 χλμ παραλιών της Αττικής με τη συλλογή μισού τόνου απορριμμάτων. Φέτος, η Pernod Ricard Hellas προσκαλεί εθελοντές πολίτες από όλη την Ελλάδα να συμμετέχουν σε περισσότερους καθαρισμούς παραλιών, επιβραβεύοντας τους για την οικολογική τους επιλογή.

Επιπλέον, η Pernod Ricard Hellas είναι η πρώτη εταιρεία στον κλάδο της, που επενδύει στη δημιουργία πρότυπων beach bars που διέπονται από αρχές βιώσιμης λειτουργίας, παρέχοντας και φέτος τον κατάλληλο εξοπλισμό: επαναχρησιμοποιούμενα ποτήρια, οικολογικά καλαμάκια, κάδους ανακύκλωσης και σημάνσεις με προτάσεις για οικολογική συμπεριφορά στις παραλίες.



## Καλά θα πάει αυτό!? #boreikaioxi

ΔΗΜΗΤΡΗΣ Γ. ΓΑΛΑΤΑΣ

### Ένα Γράμμα στις Ιδέες

ποιητική συλλογή



## «Ένα γράμμα στις ιδέες» Παρουσίαση στον ΙΑΝΟ

Την Παρασκευή 5 Μαΐου, στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Θερμαϊκός, διοργανώνουν παρουσίαση της δεύτερης ποιητικής συλλογής του Δημήτρη Γ. Γαλατά, με τίτλο «Ένα γράμμα στις ιδέες».

Αποσπάσματα από το βιβλίο θα αφηγηθεί η Νίκη Κάπαρη, ενώ με μουσική και τραγούδι συνοδεύει ο Γιάννης Ψειμάδας.

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

Link βιβλίου: <https://bit.ly/41BvjVu>

Link εκδήλωσης: <https://bit.ly/3Akxwc1>

VOILE *Athènes*

ΚΑΛΑ ΘΑ ΠΑΕΙ ΑΥΤΟ!?

#boreikaioxi

ΙΔΡΑ ΚΑΥΝΕ ΧΡΗΣΤΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΥ

ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΙ Ο: ΓΙΑΝΝΗΣ ΔΗΜΑΣ

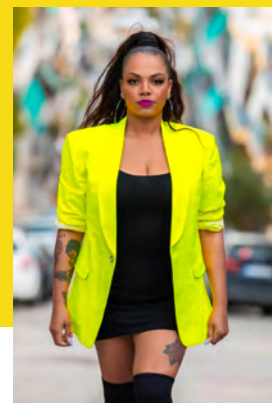
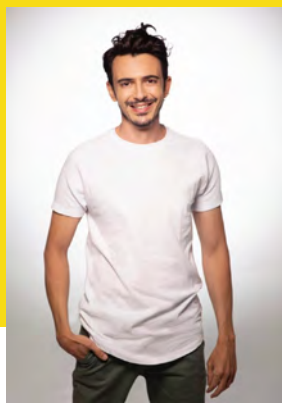
ΜΟΥΣΙΚΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ: ΜΑΝΩΛΗΣ ΚΑΛΛΙΤΣΗΣ, ΘΟΔΩΡΗΣ (TED) ΖΩΓΡΑΦΟΣ

ΑΠΟ ΠΕΜΠΤΗ 27/4 & ΚΑΘΕ ΠΕΜΠΤΗ ΓΙΑ 6 ΠΑΡΑΣΤΑΣΕΙΣ / 22:00

ΠΛ. ΑΘΗΣΣΥΝΙΑΣ 3, ΜΟΝΑΣΤΗΡΑΚΙ / ΤΗΛ. ΚΡΑΤΗΣΕΩΝ: 697 6590904

Η Idra Kayne συναντάει τον Χρήστο Νικολάου στη σκηνή του Voila Athènes για να γελάσουμε και να κουνήσουμε γοφό σε ρυθμούς disco 90s – 00s. Κάθε Πέμπτη στις 22:00 για 6 παραστάσεις.

Κείμενα - Σκηνοθεσία: Χρήστος Νικολάου  
Πλήκτρα: Γιάννης Δήμας  
Video Art: Παντελής Μάκκας  
Μουσική Παραγωγή: Μανώλης Καλλίτσης, Θοδωρής (Ted) Ζωγράφος  
Σχεδιασμός φωτισμού: Θέμης Χριστόφορος  
Σχεδιασμός ήχου: Μανώλης Καλλίτσης



# Αθόρυβα σπινθηρίσματα



ΑΓΙΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΔΗΣ



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΕΛΛΑΔΑΣ ΚΥΠΡΟΥ | [www.cultural-association.org](http://www.cultural-association.org)  
e-book | ΠΟΙΗΣΗ

## Ελευσίνα (δεύτερη γραφή)

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΤΣΑΜΟΣ

# Ελευσίνα

(δεύτερη γραφή)



ΚΕΔΡΟΣ

## Αθόρυβα Σπινθηρίσματα

Η νέα ποιητική συλλογή του Άγι Χαραλαμπίδη κυκλοφορεί ως eBook από τις ηλεκτρονικές εκδόσεις του Συνδέσμου Πολιτισμού Ελλάδας Κύπρου. Προσφέρεται ελεύθερα – δωρεάν σε φιλιαναγνώστες και βιβλιόφιλους μέσα από τον διαδικτυακό κόμβο [www.cultural-association.org](http://www.cultural-association.org) του ΣΠΕΚ. Παράλληλα διατίθεται ως ένα χρήσιμο εκπαιδευτικό, επιμορφωτικό, ερευνητικό και ψυχαγωγικό εργαλείο σε εκπαιδευτικούς, ακαδημαϊκούς, ερευνητές, μελετητές και λάτρεις του καλού, ώριμου βιβλίου.



Η αιτία της δεινοπάθειας είναι ο φόβος της ομοιότητας.

Πόσο ακίνδυνα όμοιο αυτό το φως!  
Κι αργότερα, ο πειρασμός να διαφέρεις –  
αν γίνεις απόλυτα όμοιος, πεθαίνεις.

(Τα γυμνά σώματα κάτω απ' τον ήλιο  
υπηρετούν κρυφά μια γνώση –  
ολιγάριθμοι που μαρτυρούν.)

Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.



quote of the day

**"OUR LIBERTY DEPENDS ON FREEDOM OF THE PRESS."**

Thomas Jefferson

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Μαύρος, Μαύρα,  
Ροδόπη, Ροδόπη



tip of the day

Freedom of the press is not just important to democracy, it is democracy.

Walter Cronkite

3 Μαΐου

- › Παγκόσμια Ημέρα Ελευθερίας του Τύπου – Ελευθεροτυπίας
- › Write a Review Day
- › National Chocolate Custard Day
- › National Specially-abled Pets Day
- › National Garden Meditation Day
- › National Interpreter Appreciation Day
- › National Textiles Day