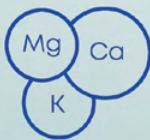


Καθαρό σαν την αλήθεια

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA αναβλύζει από την πηγή Κεφαλόβρυσο, στα 1.100m στο όρος Γράμμος, μέσα σε πυκνά δάση οξιάς, ελάτης και μαύρης πεύκης και εντός της περιοχής προστασίας NATURA 2000. Βραβευμένο από τη φύση. Ανέγγιχτο, ελαφρύ, ισορροπημένο. Κατευθείαν από την πηγή μας. Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA. Καθαρό σαν την αλήθεια.



pH 7.9



ΜΕ ΠΟΛΥΤΙΜΑ
ΜΕΤΑΛΛΑ
ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ



ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ
ΓΙΑ ΔΙΑΙΤΑ ΠΤΩΧΗ
ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ



ΜΗ ΑΝΙΧΝΕΥΣΙΜΑ
ΝΙΤΡΩΔΗ,
ΧΑΜΗΛΑ ΝΙΤΡΙΚΑ





**«Η ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΤΗΣ ΑΓΕΝΕΙΑΣ»:
ΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ
ΠΟΥ ΕΞΑΠΛΩΝΕΤΑΙ ΔΙΑΡΚΩΣ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser**, από Φρανκφούρτη σήμερα, έτσι για να μην βαριέμαι!!!

Σκόρπιες σκέψεις ήρθαν στον ύπνο μου και αποφάσισα να σηκωθώ και να τις βάλω σε μία ταξή, πως αλλιώς γράφοντας τις...

Ας τα πούμε ξεκάθαρα: το να συγχωρείς δεν είναι εύκολο. Και το να συγχωρείς ξανά και ξανά μπορεί να μοιάζει σχεδόν ακατόρθωτο. Γιατί, στο τέλος της ημέρας, πώς να δώσεις άλλη μια ευκαιρία σε κάποιον που σε πλήγωσε, όταν η καρδιά σου ακόμα αιμορραγεί;

Το ζήτημα είναι ότι η συγχώρεση έχει παρεξηγηθεί. Πολλοί τη βλέπουν ως ένδειξη αδυναμίας, σαν να αφήνεις τον άλλον να "κερδίσει". Αλλά η αλήθεια είναι εντελώς διαφορετική. Η συγχώρεση δεν είναι δώρο που κάνεις στον άλλον. Είναι δώρο που κάνεις στον εαυτό σου.

Όταν κρατάς μέσα σου θυμό, πικρία ή μνησικακία, ποιος το πληρώνει; Εσύ. Είναι σαν να πίνεις δηλητήριο και να περιμένεις να επηρεάσει τον άλλον. Η συγχώρεση, λοιπόν, είναι ο τρόπος σου να αφήσεις κάτω το βάρος. Να απελευθερωθείς.

Αλλά υπάρχει μια λεπτή γραμμή. Το να συγχωρείς δεν σημαίνει ότι πρέπει να ξεχνάς ή να επιτρέπεις σε κάποιον να σε πληγώνει ξανά και ξανά. Μπορείς να συγχωρέσεις, αλλά να θέσεις όρια. Μπορείς να συγχωρέσεις, αλλά να επιλέξεις να προστατεύσεις τον εαυτό σου.

Οπότε, αξίζει να συγχωρείς ξανά και ξανά; Ναι, όταν αυτό σε απελευθερώνει. Αλλά όχι, όταν αυτό γίνεται εις βάρος της αξιοπρέπειάς σου. Συγχώρεσε, μάθε, και προχώρα. Και θυμήσου: η συγχώρεση δεν σημαίνει συμφιλίωση. Σημαίνει ειρήνη.

Tip of the Day: Συγχώρεσε, όχι για τον άλλον, αλλά για να απελευθερώσεις την ψυχή σου από το βάρος.

Να θυμάσαι, η συγχώρεση είναι δύναμη. Δεν σε κάνει πιο αδύναμο, σε κάνει ελεύθερο.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!

«Η κουλτούρα της αγένειας»: Το κοινωνικό φαινόμενο που εξαπλώνεται διαρκώς

Η κοινωνική αγένεια και η επιθετικότητα φαίνεται να έχουν γίνει ολοένα και πιο διαδεδομένες στη σύγχρονη κοινωνία, ειδικά μετά από την πανδημία. Στο βιβλίο τους «Incivility: The Rude Stranger in Everyday Life», οι κοινωνιολόγοι Philip Smith, Timothy L. Phillips και Ryan D. King επισημαίνουν ότι το φαινόμενο της αγένειας, που παρατηρείται σήμερα στις πόλεις, δεν διαφέρει πολύ από το σχολικό μπουλινγκ.

Η βασική διαφορά έγκειται στο γεγονός ότι η σύγχρονη αστική αγένεια δεν αναγνωρίζεται επίσημα, δεν επιφέρει συγκεκριμένες ποινές και συχνά περνά απαρατήρητη από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

Οι συγγραφείς, όμως, τονίζουν ότι η σημερινή εποχή χαρακτηρίζεται από μια έντονη έλλειψη καλών τρόπων, κάτι που καταγράφεται ως απόρροια μιας γενικότερης κοινωνικής πικρίας. "Ίσως και να ζούμε σε μία από τις πιο απρεπείς –σε τρόπους και ήθος– περιόδους της ανθρώπινης ιστορίας.

Σε όλες τις εποχές υπήρχε διάχυτη μια κοινωνική πικρία. Αλλά αυτό που καθιστά ξεχωριστή την εποχή μας δεν είναι απλώς η δυσφορία για τη φθορά των διαπροσωπικών κοινωνικών σχέσεων, αλλά και η μορφή και η ένταση αυτής της πικρίας, σημειώνουν χαρακτηριστικά.

Πώς η πανδημία λειτούργησε καταλυτικά στην αύξηση αυτού του φαινομένου

Οι μελετητές παρατήρησαν ότι μετά από τον εγκλεισμό λόγω κορονοϊού, αυτή η μορφή αγένειας εντάθηκε, καθώς οι άνθρωποι βιώνουν αυξημένο άγχος και αίσθημα ανασφάλειας, γεγονός που τους οδηγεί να απαξιώνουν τους θεσμούς και τις κοινωνικές αξίες, όλα όσα δηλαδή διασφαλίζουν την κοινωνική συνοχή.

Η πανδημία λειτούργησε ως καταλύτης για την εξάπλωση αυτής της «κουλτούρας της αγένειας», όπως την αποκαλούν οι ειδικοί. Ο Βρετανός συγγραφέας και παρουσιαστής Danny Wallace, προσπαθώντας να κατανοήσει τη ρίζα του φαινομένου, διεξήγαγε συνεντεύξεις με ειδικούς από διάφορους τομείς, όπως ψυχολόγους και επιστήμονες, και κατέγραψε τα συμπεράσματά του στο βιβλίο «F You Very Much: Understanding the Culture of Rudeness – and What We Can Do About It».





Σύμφωνα με αυτό, η κουλτούρα της αγένειας είναι ιδιαίτερα μεταδοτική και επηρεάζει τον τρόπο που αλληλεπιδρούν οι άνθρωποι, προκαλώντας ακόμη και τους πιο ευγενικούς να υποκύπτουν σε συμπεριφορές, που αντανακλούν την επιθετικότητα και την καχυποψία της εποχής.

Το διαδίκτυο, οι εργασιακοί χώροι και οι αγενείς συμπεριφορές

Οι ειδικοί εξηγούν ότι η συνεχής επαφή με την αγένεια μπορεί να προκαλέσει αυξημένα επίπεδα άγχους και να επιδεινώσει την ψυχική υγεία. Η ανωνυμία, που προσφέρει το διαδίκτυο, έχει καταστήσει ευκολότερο για τους ανθρώπους να εκφράζουν επιθετικές συμπεριφορές, καθώς δεν αντιμετωπίζουν άμεσα τις συνέπειες των πράξεών τους.

Η διαδικτυακή επικοινωνία λοιπόν ενθαρρύνει την ανάπτυξη εχθρικών στάσεων και τη δημιουργία ομάδων, που ενισχύουν την εχθρότητα και τη βία, προάγοντας το δίπολο «εμείς εναντίον αυτών».

Η καθηγήτρια Οργανωσιακής Συμπεριφοράς Hillary Anger Elfenbein αναφέρει

ότι η αγένεια μπορεί να είναι είτε εσκεμμένη, ειδικά στον επαγγελματικό χώρο, είτε να προκύπτει από υπερβολικό άγχος. Η πανδημία φαίνεται να έχει εντείνει την πίεση στους ανθρώπους, και ενώ η γενιά που μεγάλωσε κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου θεωρητικά θα έπρεπε να είχε αναπτύξει περισσότερη ενσυναίσθηση, τελικά παρατηρείται ότι έχει μια ροπή προς την επιθετικότητα και την αγένεια.

Η δρ Elfenbein σημειώνει επίσης: "Η χρήση λέξεων όπως "καλημέρα", "συγγνώμη", "παρακαλώ" δεν εξασφαλίζει από μόνη της την αρμονική συμβίωση, ούτε επαρκεί για να εξαλείψει τη βία. Οι βίαιες συμπεριφορές εκδηλώνονται κάλλιστα και σε συνθήκες απόλυτης ευγένειας. Ωστόσο, οι ευγενικές συμπεριφορές βοηθούν στην επικοινωνία και, το κυριότερο, υφαίνουν το πλαίσιο μιας κουλτούρας που υπολογίζει τον άλλο".



Είναι λοιπόν μείζονος σημασίας να θυμόμαστε πάντα ότι οι θεμελιώδεις αξίες της ευγένειας και του σεβασμού παραμένουν καθοριστικές για την κοινωνική συνοχή και την αρμονική συνύπαρξη, παρά τις συνεχείς προκλήσεις της σύγχρονης εποχής και τις όποιες αντίξοες συνθήκες.

Η ελληνική κουλτούρα του specialty coffee φτάνει στην Ινδία με το πρώτο κατάστημα Coffee Island

Η Coffee Island κάνει το επόμενο μεγάλο βήμα στην παγκόσμια πορεία της, ανοίγοντας το πρώτο της κατάστημα στην Ινδία, στην καρδιά του επιχειρηματικού και τεχνολογικού κέντρου Γκουργκάν. Το νέο κατάστημα σηματοδοτεί την είσοδο της ελληνικής αλυσίδας καφεστίασης στη δυναμική ινδική αγορά και κάνει πράξη το όραμά της να καταστεί ο διεθνής ηγέτης και πρωτοπόρος στον κόσμο του καφέ.

Το κατάστημα της Coffee Island βρίσκεται σε ένα πολυσύχναστο επιχειρηματικό κτίριο που φιλοξενεί χιλιάδες εργαζόμενους καθημερινά, εξασφαλίζοντας υψηλή επισκεψιμότητα. Με σύγχρονο design, εντυπωσιακό graffiti εμπνευσμένο από τη νεανική κουλτούρα της Ινδίας και ένα μενού που συνδυάζει signature προϊόντα και ροφήματα, το κατάστημα φέρνει την ελληνική κουλτούρα του specialty coffee πιο κοντά στις γεύσεις και τις προτιμήσεις των Ινδών καταναλωτών. Επιπλέον, η εταιρία προχώρησε στην προμήθεια καφέδων από Ινδούς καλλιεργητές, σεβόμενοι την τοπική παραγωγή καφέ, για να αναπτύξει -μαζί με καφέδες από διαφορετικές γεωγραφικές περιοχές- χαρμάνια αποκλειστικά για την ινδική αγορά.

Μία συνεργασία εμπιστοσύνης

Το άνοιγμα του καταστήματος αποτελεί ένα κοινό project μεταξύ της Coffee Island και του Master Franchisee, Pratyush Kumar Sureka, ιδιοκτήτη της εταιρίας Vita Nova, ο οποίος διαθέτει τα δικαιώματα ανάπτυξης του brand στην Ινδία. Η συνεργασία αυτή βασίζεται στην αμοιβαία εμπιστοσύνη και τη στρατηγική προοπτική, με στόχο τη δημιουργία ενός δικτύου 20 καταστημάτων μέσα στο 2025.

Η επιτυχία του εγχειρήματος διασφαλίστηκε μέσα από τη στενή συνεργασία των ομάδων και την υποστήριξη επαγγελματιών και από τις δύο πλευρές. Συνεργάτες της Coffee Island ταξίδεψαν στην Ινδία και επέβλεψαν κάθε στάδιο - από την κατασκευή και τη διαμόρφωση του καταστήματος μέχρι την εκπαίδευση του προσωπικού, εξασφαλίζοντας ότι η εμπειρία του brand αποτυπώνεται αυθεντικά στη νέα αγορά.



Η Ηλιάνα Παπαγεωργίου και η Eva Longoria συζητούν για τον αγαπημένο τους καφέ Nespresso



Στα πλαίσια της νέας τηλεοπτικής καμπάνιας της Nespresso, η Ηλιάνα Παπαγεωργίου συνάντησε την Eva Longoria σε ένα μοναδικό σεν στο κέντρο του Manhattan όπου μίλησαν για την κοινή αγάπη τους για τον καφέ Nespresso, τη μόδα, την γαστρονομία και τον made in Greece' freddo espresso!

Ξεκινώντας με τη φράση «Σ' αγαπώ» στα ελληνικά, η χημεία μεταξύ Ηλιάνας και Eva ήταν εμφανής σε όλη τη διάρκεια της συνέντευξης. Οι δυο τους μοιράστηκαν τα αγαπημένα τους Nespresso coffee moments, με την Eva Longoria να δηλώνει ότι η αγαπημένη της ποικιλία καφέ Nespresso είναι ο Mellozio από τις ποικιλίες της Vertuo σειράς, ενώ η Ηλιάνα αποκάλυψε πως κουβαλάει παντού μαζί της τον αγαπημένο της Nespresso καφέ.

Αποκορύφωμα της συνέντευξης ήταν οι οδηγίες της Ηλιάνας για τον τέλειο freddo espresso με κάψουλα Nespresso, όταν η Eva

θα βρεθεί σε μια ζεστή καλοκαιρινή μέρα στην Ελλάδα.

Επιπλέον, η Eva Longoria αποκάλυψε τις αγαπημένες της στιλιστικές επιλογές για ένα άνετο και κλασσικό σύνολο, ενώ μοιράστηκε τις προσδοκίες και τον ενθουσιασμό της για το μέλλον.

Δείτε τη συνέντευξη [εδώ](#).

Παγκόσμια Ημέρα Nutella: Η λατρεμένη πραλίνα σοκολάτας που κατέκτησε τον κόσμο



Κάθε χρόνο, στις 5 Φεβρουαρίου, οι λάτρεις της σοκολάτας σε όλο τον κόσμο γιορτάζουν την Παγκόσμια Ημέρα Nutella! Μια ημέρα αφιερωμένη σε αυτή τη λαχταριστή πραλίνα φουντουκιού και σοκολάτας, που έχει γίνει σύμβολο απόλαυσης εδώ και δεκαετίες. Αλλά πώς ξεκίνησαν όλα; Ποιος είχε τη μαγική ιδέα να δημιουργήσει αυτή τη λιχουδιά και πόσο αγαπητή είναι σήμερα σε όλο τον κόσμο;

Το 1946, ο Φερέρο παρουσίασε το "Pasta Gianduja", μια συμπαγή μάζα σοκολάτας και φουντουκιών που μπορούσε να κοπεί σε φέτες και να απλωθεί σε ψωμί. Το 1951, η συνταγή βελτιώθηκε σε μια πιο κρεμώδη μορφή, που ονομάστηκε Supercrema. Όμως, η μεγάλη επανάσταση ήρθε το 1964, όταν ο γιος του, Μικέλε Φερέρο, τελειοποίησε τη συνταγή και της έδωσε το όνομα Nutella, μια σύνθεση από τις λέξεις "nut" (φουντούκι) και "ella", που την έκανε πιο ελκυστική για το διεθνές κοινό.

Πώς γεννήθηκε η Nutella

Η ιστορία της Nutella ξεκινάει στη μεταπολεμική Ιταλία, όταν η σοκολάτα ήταν είδος πολυτελείας λόγω έλλειψης κακάο. Ο Πιέτρο Φερέρο, ένας ζαχαροπλάστης από το Πιεμόντε της Ιταλίας, είχε μια ιδιοφυή ιδέα: να δημιουργήσει μια γλυκιά κρέμα χρησιμοποιώντας φουντούκια, που υπήρχαν σε αφθονία στην περιοχή, και μια μικρή ποσότητα κακάο.

Η Nutella κατακτά τον κόσμο

Από το 1964, η Nutella δεν σταμάτησε να κερδίζει φανατικούς θαυμαστές. Η αρχική παραγωγή γινόταν στην Ιταλία, αλλά πολύ σύντομα η ζήτηση εκτοξεύτηκε, με αποτέλεσμα να αρχίσει η παραγωγή της και σε άλλες χώρες.

Σήμερα, η Nutella διατίθεται σε περισσότερες από 160 χώρες και αποτελεί ένα από τα πιο δημοφιλή γλυκίσματα στον κόσμο. Μάλιστα, κάθε 2,5 δευτερόλεπτα πωλείται ένα βάζο Nutella παγκοσμίως!



Μερικά εντυπωσιακά στοιχεία για την κατανάλωση της Nutella:

- ♥ Κάθε χρόνο καταναλώνονται περίπου 365.000 τόνοι Nutella – αρκετοί για να καλύψουν μια διαδρομή 1,8 φορές το μήκος του ισημερινού της Γης.
- ♥ Τα φουντούκια που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή της Nutella καλύπτουν περίπου το 25% της παγκόσμιας παραγωγής.
- ♥ Το 2017, δημιουργήθηκε το Nutella Café στο Σικάγο, το πρώτο εστιατόριο αφιερωμένο αποκλειστικά στη Nutella.

Γιατί είναι τόσο δημοφιλής;

Η Nutella έχει γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας πολλών ανθρώπων, κυρίως γιατί:

1. **Είναι πολυχρηστική** – τρώγεται σκέτη, αλείφεται σε ψωμί, μπαίνει σε γλυκά, κρέπες, pancakes, smoothies και άπειρες άλλες συνταγές.
2. **Έχει εθιστική γεύση** – ο τέλειος συνδυασμός φουντουκιού και σοκολάτας κάνει δύσκολο να σταματήσει κανείς μετά την πρώτη κουταλιά!
3. **Είναι συνδεδεμένη με την παιδική ηλικία** – για πολλούς ανθρώπους, η Nutella ξυπνά αναμνήσεις από ανέμελα πρωινά και σχολικά διαλείμματα.
4. **Έχει παγκόσμια αναγνώριση** – με διαφημιστικές καμπάνιες που προωθούν τη Nutella ως “χαρά σε ένα βάζο”, το brand έχει γίνει συνώνυμο της γλυκιάς απόλαυσης.

Κριτικές και διαμάχες

Παρά την τεράστια δημοτικότητά της, η Nutella έχει δεχτεί και κριτική, κυρίως για δύο λόγους:

1. **Φοινικέλαιο:** Περιέχει φοινικέλαιο, το οποίο έχει κατηγορηθεί για περιβαλλοντικές επιπτώσεις, όπως η αποψίλωση των δασών και η απειλή για τη βιοποικιλότητα. Η Ferrero έχει δηλώσει ότι χρησιμοποιεί βιώσιμο φοινικέλαιο με πιστοποίηση RSPO (Roundtable on Sustainable Palm Oil).
2. **Ζάχαρη και θερμίδες:** Ένα κουταλάκι Nutella περιέχει περίπου 21 γραμμάρια ζάχαρης και αρκετές θερμίδες, γεγονός που την καθιστά λιγότερο υγιεινή επιλογή αν καταναλώνεται σε μεγάλες ποσότητες.

Nutella και πολιτισμός

Η Nutella δεν είναι απλώς ένα γλυκό αλείμμα. Έχει εμπνεύσει αμέτρητες συνταγές, από pancakes και κέικ μέχρι παγωτά και milkshakes.



Υπάρχουν ακόμη και διεθνή φεστιβάλ Nutella, ενώ εκατομμύρια fans της δημιουργούν viral συνταγές και challenges στα social media.

Η Παγκόσμια Ημέρα Nutella ξεκίνησε το 2007 από την Αμερικανίδα blogger Sara Rosso, που ήθελε να γιορτάσει την αγάπη της για τη Nutella. Η ιδέα εξαπλώθηκε γρήγορα, με ανθρώπους από όλο τον κόσμο να συμμετέχουν, ανεβάζοντας φωτογραφίες, συνταγές και αφιερώματα στη Nutella.

Η Nutella του μέλλοντος

Παρά τις προκλήσεις, η Nutella συνεχίζει να καινοτομεί. Νέες εκδόσεις, όπως το Nutella Biscuits και τα Nutella B-ready, έχουν κερδίσει τεράστια απήχηση. Η εταιρεία επίσης αναζητά τρόπους να κάνει τη Nutella πιο φιλική προς το περιβάλλον, μειώνοντας τις εκπομπές CO₂ και διασφαλίζοντας βιώσιμες πρώτες ύλες.

Tip of the Day 1: Δοκιμάστε να φτιάξετε Nutella mug cake! Ανακατέψτε 4 κουταλιές της σούπας Nutella, 1 αυγό και 2 κουταλιές αλεύρι σε μια κούπα και ψήστε το στο φούρνο μικροκυμάτων για 1 λεπτό. Έτοιμο το πιο εύκολο γλυκό!

Tip of the Day 2: Η ευτυχία δεν αγοράζεται, αλλά μπορείς να αγοράσεις Nutella – και είναι σχεδόν το ίδιο πράγμα!

Tip of the Day 3: Για μένα η Merenda είναι σαφώς καλύτερη!!!

Όμιλος Ιατρικού Αθηνών: Εκδήλωση για την Υγειονομική Διπλωματία στο Πλαίσιο των Γεωπολιτικών Εξελίξεων

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε στην Αθηναϊκή Λέσχη η εκδήλωση με θέμα «Η Υγειονομική Διπλωματία στο Πλαίσιο των Γεωπολιτικών Εξελίξεων», που διοργάνωσε ο Όμιλος Ιατρικού Αθηνών, υπό την αιγίδα του Προξενικού Σώματος Ελλάδος CCG και την υποστήριξη του Προξενείου του Μονακό στην Αθήνα, με κεντρικό ομιλητή τον Δρ. Ιωάννη Σπηλιώτη, Διευθυντή Χειρουργικής & Χειρουργικής Ογκολογίας του Ιατρικού Κέντρου Αθηνών.

Την έναρξη της εκδήλωσης πραγματοποίησε ο Πρόεδρος της Αθηναϊκής Λέσχης, κ. Κυριάκος Κουκουλομμάτης, ενώ ακολούθησε χαιρετισμός του Διευθύνοντος Συμβούλου του Ομίλου Ιατρικού Αθηνών και Επίτιμου Προξένου του Μονακό, Δρ. Βασίλη Γ. Αποστολόπουλου.

Στην εκδήλωση απηύθυναν χαιρετισμό ο Υπουργός Υγείας, κ. Αδωνις Γεωργιάδης, ο πρώην Επίτροπος της Ευρωπαϊκής Ένωσης, Υπουργός και νυν Βουλευτής, κ. Δημήτρης Αβραμόπουλος, καθώς και ο Πρόεδρος του Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών, κ. Γιώργος Πατούλης.

Ο κεντρικός ομιλητής της εκδήλωσης, Δρ. Ιωάννης Σπηλιώτης, ανέπτυξε τη σημασία της υγειονομικής διπλωματίας στη διαμόρφωση των γεωπολιτικών εξελίξεων. Μέσα από ιστορικά παραδείγματα, ανέδειξε το πώς η διαχείριση υγειονομικών κρίσεων μπορεί να γεφυρώσει διαφορές μεταξύ των κρατών. Τόνισε, επίσης, ότι «Η Ελλάδα και ο Όμιλος Ιατρικού Αθηνών έχουν τη δυνατότητα να συντονιστούν και να αντιμετωπίσουν προκλήσεις που η κλασική διπλωματία αδυνατεί να διαχειριστεί».

Η εκδήλωση συγκέντρωσε εξέχουσες προσωπικότητες, μέλη της Αθηναϊκής Λέσχης, καθώς και διακεκριμένα στελέχη από τον χώρο της υγείας και της πολιτικής.



Δημήτρης Αβραμόπουλος, πρώην Επίτροπος της Ευρωπαϊκής Ένωσης, Υπουργός και νυν Βουλευτής μαζί με την παρουσιάστρια της βραδιάς, Δημοσιογράφο Μαρία Ακριβού

Ήξερες ότι...

Ο εγκέφαλος είναι το πιο ενεργοβόρο όργανο του σώματος



Ο ανθρώπινος εγκέφαλος, αν και αποτελεί μόνο το 2% του σωματικού μας βάρους, είναι το πιο ενεργοβόρο όργανο του σώματος. Παρά τη μικρή του μάζα, καταναλώνει περίπου το 20% της συνολικής ενέργειας που παράγει το σώμα. Αυτό συμβαίνει επειδή ο εγκέφαλος απαιτεί συνεχώς ενέργεια για να επεξεργαστεί πληροφορίες, να ελέγξει τις σωματικές λειτουργίες και να συντονίσει τις κινητικές ενέργειες.

Η ενέργεια που καταναλώνει ο εγκέφαλος προέρχεται από τη γλυκόζη, η οποία είναι το κύριο καύσιμο του εγκεφάλου. Επίσης, η πολυπλοκότητα του εγκεφαλικού ιστού απαιτεί υψηλή ποσότητα ενέργειας για τη μεταφορά ηλεκτρικών σημάτων και την επικοινωνία μεταξύ των νευρώνων.

Αυτός ο υψηλός ρυθμός κατανάλωσης ενέργειας εξηγεί εν μέρει γιατί η κόπωση μπορεί να επηρεάσει τη διανοητική απόδοση και τη συγκέντρωση. Συνεπώς, η καλή διατροφή και η επαρκής ανάπαυση είναι απαραίτητες για να υποστηρίξουμε την

αποτελεσματική λειτουργία του εγκεφάλου μας σε καθημερινή βάση.



Ελένη Κομνηνού,
Clinical Assistant Professor of University of Nicosia.
 Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη
 Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,
 Δευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
 Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,
 Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών
 Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ



Πώς η αλλαγή των εποχών επηρεάζει τον πόνο στις αρθρώσεις

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι ο καιρός και το κλίμα μπορεί να έχουν σημαντική επίδραση στην αρθρίτιδα και τις επώδυνες αρθρώσεις.



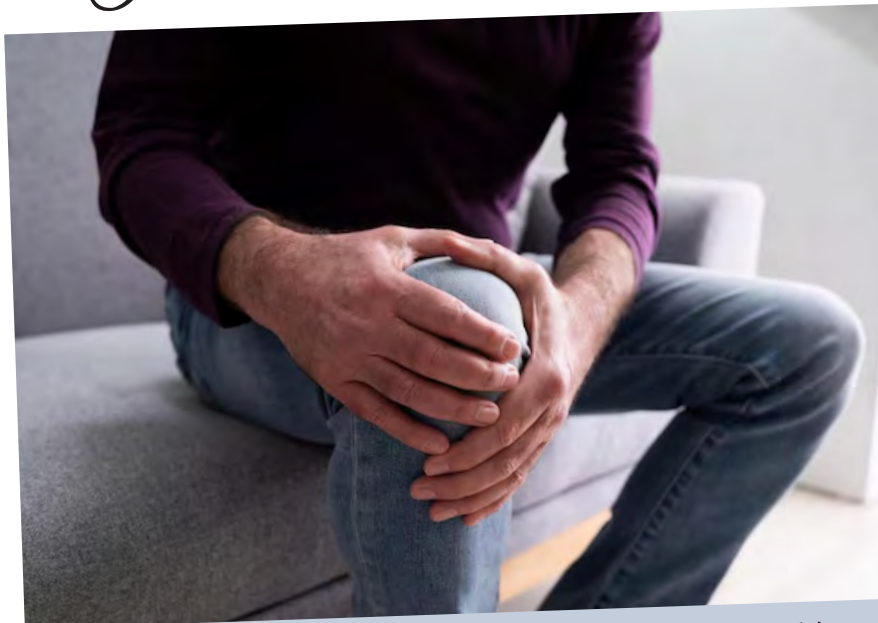
Η υγρασία, μαζί με άλλους παράγοντες όπως η θερμοκρασία και οι καιρικές αλλαγές και τα καιρικά μοτίβα, αυξάνουν τον πόνο στις αρθρώσεις ή πυροδοτούν εξάρσεις αρθρίτιδας. Υπάρχει ένας αυξανόμενος όγκος επιστημονικών στοιχείων ότι υπάρχει συσχέτιση μεταξύ της αλλαγής των εποχών και του πόνου στις αρθρώσεις.

Αν και η ακριβής αιτία της επιδείνωσης της αρθρίτιδας - δεν είναι γνωστή σε κάθε περίπτωση, μπορεί να σχετίζεται με αλλαγές σε:

- Βαρομετρική πίεση
- Συντόμευση του κύκλου ημέρας ή νύχτας
- Κιρκάδιος ρυθμός
- Θερμοκρασία
- Υγρασία
- Παρουσία αλλεργιογόνων κ.ά.

Η αρθρίτιδα (φλεγμονή των αρθρώσεων) είναι μια από τις πιο συχνές αιτίες πόνου στις αρθρώσεις. Στις Ηνωμένες Πολιτείες, σχεδόν 40 εκατομμύρια άνθρωποι υποφέρουν από τη μία ή την άλλη μορφή αρθρίτιδας. Περισσότεροι από 21 εκατομμύρια Αμερικανοί έχουν οστεοαρθρίτιδα ενώ 2,1 εκατομμύρια πάσχουν από ρευματοειδή αρθρίτιδα. Αν και ο πόνος στις αρθρώσεις είναι κοινός σε όλες τις μορφές αρθρίτιδας, πολλές από αυτές τις ασθένειες οφείλονται σε διαφορετικούς παθογενετικούς μηχανισμούς. Για παράδειγμα, η οστεοαρθρίτιδα οφείλεται στον εκφυλισμό της επένδυσης των αρθρώσεων (Χόνδρος), ενώ η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι μια αυτοάνοση ασθένεια στην οποία το ανοσοποιητικό σας σύστημα επιτίθεται στον ιστό των αρθρώσεων (αρθρικό Υμένα).

Πολλοί ασθενείς παραπονιούνται ότι τα συμπτώματά τους επιδεινώνονται όταν βρέχει ή όταν φτάνουν πιο χαμηλές θερμοκρασίες.



Τέλος, είναι σημαντικό ο αντίκτυπος στην ψυχική υγεία. Πολλοί άνθρωποι βιώνουν κακή διάθεση -όταν οι μέρες μικραίνουν, και αυτό μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τον πόνο στις αρθρώσεις. Όχι μόνο η κατάθλιψη μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα πόνου στις αρθρώσεις ανεξάρτητα από οποιαδήποτε αρθριτική πάθηση, αλλά μπορεί να εντείνει τον υπάρχοντα πόνο στις αρθρώσεις. Μπορεί επίσης να κάνει τον ύπνο πιο δύσκολο, γεγονός που μπορεί να οξύνει τα συμπτώματα του πόνου.

Οι πιθανές εξηγήσεις περιλαμβάνουν:

- Οι χαμηλότερες θερμοκρασίες οδηγούν σε αύξηση του αρθρικού υγρού και πάχυνση του αρθρικού υμένα. Αυτή η πάχυνση θα μπορούσε να οδηγήσει σε πόνο και δυσκαμψία στις αρθρώσεις.
- Τα οστά και ο συνδετικός ιστός στο σώμα μας, γίνονται μικρότερα ή μεγαλύτερα ως απόκριση στις αλλαγές στη βαρομετρική πίεση. Μελέτες πτωμάτων έχουν δείξει ότι η βαρομετρική πίεση μπορεί να επηρεάσει την πίεση στις αρθρώσεις.
- Εναλλακτικά, πολλές συννεφιασμένες ή βροχερές μέρες μπορεί να οδηγήσουν σε χαμηλή διάθεση, κάτι που μπορεί να κάνει τους ανθρώπους να εστιάσουν περισσότερο στον πόνο τους.
- Τις κρύες, βροχερές μέρες, οι ασθενείς μπορεί να είναι λιγότερο πιθανό να είναι έξω και δραστήριοι. Η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας είναι γνωστό ότι επιδεινώνει τον πόνο και τη δυσκαμψία των αρθρώσεων.

Το αποτέλεσμα μπορεί να είναι διαφορετικό για διαφορετικούς ανθρώπους και, είναι διαφορετικό για διαφορετικές μορφές αρθρίτιδας.

Πώς να περιοριστεί ο πόνος στις αρθρώσεις όταν αλλάζει ο καιρός ;

Καλή διατροφή — Είναι θεμελιώδης για την καταπολέμηση του πόνου και της βλάβης στις αρθρώσεις, αλλά η διατροφή μπορεί να μην είναι αρκετή

Καλή ενυδάτωση — Υπάρχουν επίσης κάποιες ενδείξεις ότι η έλλειψη ενυδάτωσης μπορεί να κάνει τον οργανισμό πιο ευαίσθητο στον πόνο.

Διατήρηση του σώματος ζεστού — είναι σημαντικό η διατήρηση του σώματος και των αρθρώσεων όσο το δυνατόν πιο προστατευμένες από το κρύο.

Διατήρηση των επιπέδων δραστηριότητας — Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας μπορεί να μπλοκάρει τις αρθρώσεις και να επιδεινώσει τα συμπτώματα του πόνου.

Φάρμακα OTC — ανάλογα με το πόσο έντονος είναι ο πόνος στις αρθρώσεις, ο γιατρός μπορεί να συστήσει φάρμακα αναλγητικά ή ανοσοτροποποιητικά της νόσου στην περίπτωση των αυτοανοσων νοσημάτων.

Ξεκούρατος ύπνος — πολλοί άνθρωποι βιώνουν αλλαγές στα μοτίβα ύπνου όταν η ημέρα μικραίνει ή επιμηκύνεται. Η διατήρηση ενός προγράμματος ξεκούρασης ύπνου είναι κρίσιμη για υγιείς αρθρώσεις και για τον μετριάσμό του πόνου.





Π.Ο.Υ.: Ποιες συνήθειες ευθύνονται για καρκίνο στους Έλληνες



Η νόσος του καρκίνου παραμένει ένας από τους κύριους παράγοντες θνησιμότητας στην Ελλάδα, όπως επισημαίνουν οι εκθέσεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και του ΟΟΣΑ, οι οποίες αναλύουν τα στατιστικά δεδομένα για τη χώρα μας. Παρά την ύπαρξη θεμάτων στη συλλογή ακριβών στοιχείων, το 2019 καταγράφηκαν περίπου 31.000 θάνατοι από καρκίνο, αντιπροσωπεύοντας το 25% των συνολικών θανάτων στη χώρα.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) υποδεικνύει ότι οι πιο συνηθισμένοι παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση καρκίνου στην Ελλάδα περιλαμβάνουν το κάπνισμα, το αλκοόλ, την παχυσαρκία και την υπερβολική έκθεση στην UV ακτινοβολία. Συγκεκριμένα, το 34,6% των περιπτώσεων καρκίνου σχετίζεται με τη χρήση καπνού, το 5,5% με την κατανάλωση αλκοόλ, το 6,9% με την παχυσαρκία, και το 38,4% των περιστατικών μελανώματος συνδέεται με την έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία.

Όσον αφορά στους πιο συχνούς τύπους καρκίνου στην Ελλάδα, ο καρκίνος του πνεύμονα κατατάσσεται στην κορυφή με τη μεγαλύτερη θνησιμότητα, καθώς ευθύνεται για το 25,1% των θανάτων και αντιπροσωπεύει το 14,8% των νέων περιστατικών. Ακολουθεί ο καρκίνος του παχέος εντέρου με 10,3% θνησιμότητα, ενώ άλλοι συχνόι τύποι περιλαμβάνουν τον καρκίνο του μαστού, της ουροδόχου κύστης και του προστάτη.

Η κατάσταση αυτή οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στη συ-

νεχιζόμενη υψηλή συχνότητα καπνίσματος στην Ελλάδα, καθώς σχεδόν το 25% των ενηλίκων εξακολουθούν να να είναι εθισμένοι σε αυτή τη συνήθεια. Επιπλέον, οι καθυστερήσεις στην εφαρμογή στρατηγικών και μέτρων για την καταπολέμηση του καπνίσματος, όπως καταδεικνύει και η σταθερή πρωτοκαθεδρία του καρκίνου του πνεύμονα ως αιτία θνησιμότητας από καρκίνο από το 2011, συντελούν στην επιδείνωση της κατάστασης.

Σε ό,τι αφορά στη θεραπεία, η Ελλάδα υστερεί στην έγκαιρη πρόσβαση σε νέα αντικαρκινικά φάρμακα. Σύμφωνα με την ΕΕ και τον ΟΟΣΑ, η διαδικασία έγκρισης και διάθεσης των φαρμάκων στην ελληνική αγορά είναι αργή σε σχέση με άλλες ευρωπαϊκές χώρες. Η καθυστέρηση στην ένταξη νέων θεραπειών στον κατάλογο αποζημίωσης φαρμάκων καθιστά δύσκολη την πρόσβαση των καρκινοπαθών σε καινοτόμα φάρμακα, με τον μέσο χρόνο αναμονής να φτάνει τα 28 μήνες, ενώ σε χώρες όπως η Γερμανία και το Ηνωμένο Βασίλειο, οι ασθενείς έχουν πρόσβαση σε νέες θεραπείες σε μόλις μερικές ημέρες.

Περαιτέρω, το δημόσιο σύστημα υγείας έχει υποστεί σοβαρές περικοπές λόγω της λιτότητας, με αποτέλεσμα τις μεγάλες καθυστερήσεις και τις ελλείψεις σε εξειδικευμένο προσωπικό. Παρά τις προσπάθειες της Πολιτείας να ενισχύσει τη διάγνωση και τη θεραπεία του καρκίνου, η πρόσβαση στη φροντίδα παραμένει περιορισμένη και οι ασθενείς αναγκάζονται συχνά να αναζητούν ιδιωτικές λύσεις.

SKY express: Δωρεάν αεροπορικά εισιτήρια για παιδιά και εκπαιδευτικούς λόγω των σεισμών



Η SKY express προχωρά σε μια σημαντική πρωτοβουλία, προσφέροντας δωρεάν αεροπορικά εισιτήρια σε παιδιά έως 12 ετών και σε εκπαιδευτικούς που υπηρετούν στη Σαντορίνη, την Ίο, την Αμοργό και την Ανάφη. Η δράση αφορά όλες τις πτήσεις από Σαντορίνη προς Αθήνα από 5 έως 9 Φεβρουαρίου 2025, ως ανταπόκριση στις συνεχιζόμενες σεισμικές δονήσεις που πλήττουν την περιοχή.

Η εταιρεία, σε μια άμεση και ουσιαστική κίνηση στήριξης, έχει ήδη αυξήσει τα δρομολόγια της, προσθέτοντας 5 επιπλέον πτήσεις από και προς τη Σαντορίνη. Συγκεκριμένα, τη Δευτέρα 3 Φεβρουαρίου πραγματοποιήθηκαν 8 πτήσεις από τη Σαντορίνη προς την Αθήνα (6 τακτικές και 2 έκτακτες), ενώ την Τρίτη 4 Φεβρουαρίου προγραμματίστηκαν επίσης 8 πτήσεις, των οποίων τα εισιτήρια έχουν ήδη εξαντληθεί.

Η μέση τιμή ναύλου για τις πτήσεις της εταιρείας ανέρχεται στα 52,41 ευρώ, εκ των οποίων τα 24,41 ευρώ αφορούν φόρους και ΦΠΑ. Οι επιβάτες δικαιούνται χειραποσκευή και προσωπικό αντικείμενο. Η SKY express διατηρεί στενή επικοινωνία με τις αρχές και δεν αποκλείει νέες έκτακτες πτήσεις, εφόσον κριθεί απαραίτητο. Για περισσότερες πληροφορίες, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επισκεφθούν τον ιστότοπο της εταιρείας www.skyexpress.com.

Μια πρωτοβουλία που δείχνει έμπρακτη στήριξη στις τοπικές κοινότητες, προσφέροντας ασφάλεια και διευκόλυνση στις μετακινήσεις όσων το έχουν ανάγκη.

Ήξερες ότι...

Το ηφαίστειο της Σαντορίνης μπορεί να συνδέεται με τον μύθο της Ατλαντίδας



Το ηφαίστειο της Σαντορίνης είναι ένα από τα πιο ενεργά στην Ευρώπη και έχει διαμορφώσει δραματικά το τοπίο του νησιού. Η πιο καταστροφική του έκρηξη σημειώθηκε περίπου το 1600 π.Χ., καταστρέφοντας τον Μινωικό οικισμό του Ακρωτηρίου και προκαλώντας ένα γιγαντιαίο τσουνάμι που πιθανώς επηρέασε την Κρήτη.

Η έκρηξη ήταν τόσο ισχυρή που εκτόξευσε τεράστιες ποσότητες ηφαιστειακής τέφρας στην ατμόσφαιρα, επηρεάζοντας το κλίμα σε όλο τον πλανήτη. Οι επιστήμονες εκτιμούν ότι η καλντέρα της Σαντορίνης σχηματίστηκε από την κατάρρευση του ηφαιστειακού κώνου μετά την έκρηξη.

Ορισμένοι μελετητές πιστεύουν ότι αυτή η καταστροφή ενέπνευσε τον Πλάτωνα να δημιουργήσει τον μύθο της χαμένης Ατλαντίδας, περιγράφοντας έναν προηγμένο πολιτισμό που εξαφανίστηκε ξαφνικά κάτω από τη θάλασσα. Παρόλο που δεν υπάρχουν αποδείξεις, η θεωρία αυτή συνεχίζει να συναρπάζει αρχαιολόγους και ερευνητές.

Σήμερα, το ηφαίστειο της Σαντορίνης παραμένει ενεργό, με την τελευταία του έκρηξη να έχει καταγραφεί το 1950, υπενθυμίζοντας ότι το νησί είναι ένας ζωντανός γεωλογικός σχηματισμός.



Ανακαλύψτε την Ιαπωνική σχολική κουλτούρα με το πρόγραμμα 'Your High School'

Η ιαπωνική σχολική ζωή έχει αποκτήσει διεθνή φήμη μέσω του manga και του anime, με δημοφιλείς σειρές όπως το "Slam Dunk" και το "The Prince of Tennis", οι οποίες αναδεικνύουν αξίες όπως η φιλία, η αγάπη και η προσωπική ανάπτυξη. Αντλώντας έμπνευση από αυτή την παράδοση, η εταιρεία Undokaiya δημιούργησε το πρόγραμμα "Your High School", δίνοντας την ευκαιρία στους επισκέπτες να ζήσουν για μια μέρα τη σχολική ζωή στην Ιαπωνία.

Το πρόγραμμα λαμβάνει χώρα σε μια πρώην σχολική εγκατάσταση στην Περιφέρεια Τσίμπα, η οποία έχει ανακαινιστεί και μετατραπεί σε πλήρως λειτουργικό σχολείο για τους τουρίστες. Για περίπου 200 δολάρια, οι συμμετέχοντες φορούν την παραδοσιακή ναυτική στολή, ή τα κοστούμια που φορούν οι Ιάπωνες μαθητές στην αρχή της σχολικής χρονιάς. Κατά τη διάρκεια της ημέρας, οι επισκέπτες συμμετέχουν σε διάφορες δραστηριότητες, όπως μαθήματα καλλιγραφίας, όπου μαθαίνουν τις βασικές αρχές της ιαπωνικής γραφής, ενώ ταυτόχρονα συμμετέχουν σε ασκήσεις προσομοίωσης φυσικών καταστροφών, όπου μαθαίνουν βασικές δεξιότητες έκτακτης ανάγκης.

Η εμπειρία γίνεται ακόμη πιο αυθεντική με την ευκαιρία να φορέσουν παραδοσιακά κιμονό και να εξασκηθούν στην

τέχνη του κατάνα, ενώ συμμετέχουν και σε ιαπωνικούς παραδοσιακούς χορούς. Η ημέρα περιλαμβάνει, επίσης, μαθήματα φυσικής αγωγής, στα οποία οι συμμετέχοντες λαμβάνουν μέρος σε αθλήματα, όπως το σχοινάκι. Επιπλέον, το μάθημα φυσικής αγωγής διακόπτεται από "άτακτους μαθητές", που προκαλούν αναστάτωση στην τάξη, αναπαριστώντας την ιαπωνική Yanki Culture, η οποία αμφισβητεί τους σχολικούς κανόνες.

Στο τέλος της ημέρας, όλοι οι συμμετέχοντες συμμετέχουν στον καθαρισμό της τάξης, μια δραστηριότητα που ενσωματώνει την αξία της συνεργασίας και της υπευθυνότητας, δύο θεμελιώδη χαρακτηριστικά της ιαπωνικής κουλτούρας. Η ημέρα ολοκληρώνεται με την απονομή πιστοποιητικού αποφοίτησης.

Το πρόγραμμα "Your High School" έχει κεντρίσει την προσοχή στα social media, με πολλούς χρήστες να εκφράζουν τον ενθουσιασμό τους για την εμπειρία αυτή, καθώς τους δίνεται η δυνατότητα να ζήσουν μια μοναδική σχολική ζωή χωρίς τις καθημερινές πιέσεις και ευθύνες.

Το πρόγραμμα συνδυάζει την τουριστική εμπειρία με την πολιτιστική εμβάθυνση, προσφέροντας στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά την ιαπωνική εκπαιδευτική κουλτούρα.



Perfetta του Mattia Torre, στο Θέατρο 104

Η "Perfetta" (Η Τέλεια), ένα από τα πιο αγαπημένα θεατρικά κείμενα της Ιταλίας, παρουσιάζεται για πρώτη φορά στη χώρα μας, σε σκηνοθεσία της Δώρας Παρδάλη. Το τολμηρό κωμικό θεατρικό έργο του Mattia Torre δεν διστάζει να φέρει στο προσκήνιο ένα θέμα τόσο φυσικό και όμως λίγο συζητημένο: την περίοδο μιας γυναίκας. Παράλληλα, αποτελεί μία καυστική κοινωνική σάτιρα, θίγοντας φλέγοντα ζητήματα που απασχολούν το σύγχρονο άνθρωπο.

Η παράσταση είναι η αφήγηση μιας "κανονικής" γυναίκας, με μία "κανονική" ζωή, σε τέσσερις διαδοχικές Τρίτες ενός μήνα. Πωλήτρια αυτοκινήτων, μητέρα, σύζυγος, φίλη, η ηρωίδα βρίσκεται σε κάθε μια από αυτές τις Τρίτες σε διαφορετική φάση του κύκλου της. Οι σταθερές της συνήθειες την οδηγούν σε διαφορετικές σκέψεις, συναισθήματα και πράξεις, με άκρως κωμικά αποτελέσματα.

Μετάφραση: Έλενα Μουνδρούβαλη
Σκηνοθεσία: Δώρα Παρδάλη
Βοηθός Σκηνοθέτη: Φαίη Μινωπέτρου-Κασιμάτη
Σκηνικά, επιμέλεια ενδυματολογίας: Ηλέκτρα Σταμπούλου
Σχεδιασμός φωτισμού: Σεμίνα Παπαλεξανδροπούλου
Μουσική: Βύρων Κατρίτσης
Επιμέλεια κίνησης: Πετρίνα Γιαννάκου
Φωτογραφίες: Πάτροκλος Σκαφίδης
Γραφιστική επιμέλεια Michelangelo Bevilacqua
Παίζουν: Κωνσταντίνα Τσιτσιά Γεωργαντά, Ιζαμπέλλα Μπαλτσαβιά, Δώρα Παρδάλη και σε διπλή διανομή οι Τζίνα Σταυρουλάκη (Δευτέρες) και Σελήνα Διαμαντοπούλου (Τρίτες).

Στις παραστάσεις 24 & 25 Μαρτίου την Ιζαμπέλλα Μπαλτσαβιά αντικαθιστά η Φαίη Μινωπέτρου-Κασιμάτη.

Κάθε Δευτέρα και Τρίτη στις 21:00.

Από 4/3 έως τις 15/4, Θέατρο 104, Ευμολπιδών 41, Γκάζι

Εισιτήρια: 16€ - μειωμένο 12€ - ατέλεια 7€

Προσφορά early bird έως τις 15 Φεβρουαρίου: 10€

Προπώληση: <https://www.more.com/gr-el/tickets/theater/perfetta-i-teleia/>

Ο Μανώλης Μητσιάς και η Γιώτα Νέγκα ζωντανά στο Θέατρο Άλσος



Κάθε Πέμπτη και Παρασκευή από τις 20 Φεβρουαρίου, δύο ερμηνευτές με γνήσιο λαϊκό αίσθημα μας προσκαλούν όχι απλώς σε μία ακόμα παράσταση, αλλά σε ένα μουσταγωγικό λαϊκό ρεσιτάλ με μεγάλα τραγούδια που όλοι αγαπήσαμε, που μας συντρόφευσαν στις χαρές, στους αγώνες και στους έρωτές μας.

Οι δυο τους έχουν σχεδιάσει να είναι σταθερά μαζί στη σκηνή σε όλη την διάρκεια του προγράμματος, με αρωγούς δύο μουτζούκια κι ένα πιάνο.

Ο Αχιλλέας Γουάστωρ, ο Ηρακλής Ζάκκας και ο Νίκος Κατσίκης αποτελούν το λιτό σχήμα που θα αναδείξει με λεπτότητα και ακρίβεια τις φωνές και τις μελωδίες.

Ημερομηνία:

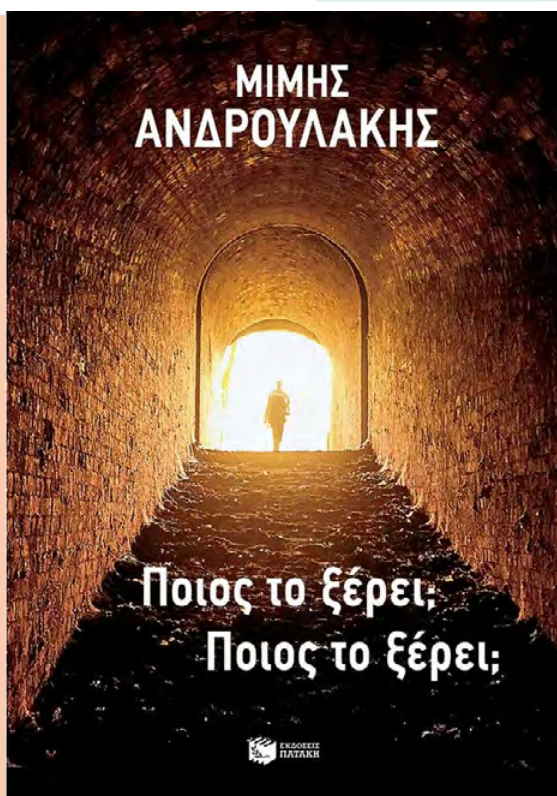
Από: 20/02/2025 Πέμπτη & Παρασκευή 21:00

Θέατρο Άλσος, Ευελπίδων 4, Πεδίον του Άρεως, Αθήνα

Εισιτήρια: από 15€

Πληροφορίες / Κρατήσεις:

Τηλ.: 210-8227471 & 210-8831487 | theatroalsos.gr



Παρουσίαση της αυτοβιογραφίας του Μίμη Ανδρουλάκη «Ποιος το ξέρει; Ποιος το ξέρει;» στον Πειραιά

Οι Εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ σας προσκαλούν τη Δευτέρα 10 Φεβρουαρίου στις 6:30 μ.μ. στην παρουσίαση του βιβλίου του Μίμη Ανδρουλάκη «Ποιος το ξέρει; Ποιος το ξέρει;»

Ο συγγραφέας θα συνομιλήσει με τη δημοσιογράφο Δώρα Αναγνωστοπούλου

Αποσπάσματα θα διαβάσει η Δώρα Θωμοπούλου, θεατρολόγος και ηθοποιός

Ιστορική Βιβλιοθήκη του Ιδρύματος Αικατερίνης Λασκαρίδη, 2ας Μεραρχίας 36 @ Ακτής Μουτσοπούλου, Πειραιάς

Λίγα λόγια για το βιβλίο

Η Αυτοβιογραφία του συγγραφέα μάς βάζει στη δοκιμασία να συναντήσουμε τον εαυτό μας σε διαφορετικές ηλικίες και μας οδηγεί στη δίνη της Μεγάλης Καταιγίδας που συγκλόνησε τον κόσμο, την Ευρώπη, την Ελλάδα. Η λέξη τραγωδία είναι μικρή.

Γινόμαστε μάρτυρες σε μια εξομολόγηση, δίχως αποσιωπήσεις, με τις απίθανες στιγμές, τα παράλογα, τις ολέθριες ψευδαισθήσεις, τις προσωπογραφίες Ελλήνων και ξένων, ενώ πρωταγωνιστές και κομπάρσοι, αίτιοι και αναίτιοι, κάνουν επιλογές που οδηγούν στον χαμό. Μη βιαστείτε όμως να δικάσετε, να καταδικάσετε ή να αθώσετε τους Κ. Σημίτη και Κ. Καραμανλή, Γ. Παπανδρέου με Γ. Παπακωνσταντίνου, Α. Σαμαρά-Ε. Βενιζέλο, Λ. Παπαδήμο και Α. Τσίπρα με Γ. Βαρουφάκη.

Η Θύελλα που σπείραμε: Πώς τα μυστικά αλλάζουν ζωές;



Μαλάγια, υπό ιαπωνική Κατοχή, 1945. Η οικογένεια της Σέσιλι Αλκάνταρα διατρέχει τρομερό κίνδυνο: ο δεκαπεντάχρονος γιος της, Έιμπελ, έχει εξαφανιστεί, και η μικρή της κόρη, Τζάσμιν, πρέπει να κρύβεται στο υπόγειο, προκειμένου να μην καταλήξει σε κάποιον από τους λεγόμενους «σταθμούς ανακούφισης». Η μεγάλη της κόρη, Τζούτζουμπ, που δουλεύει σ' ένα τείλοποτείο όπου συχνάζουν μεθυσμένοι Ιάπωνες στρατιώτες, νιώθει όλο και πιο οργισμένη. Η Σέσιλι γνωρίζει δύο πράγματα: πως για όλα αυτά ευθύνεται η ίδια. Και πως η οικογένειά της δεν πρέπει να μάθει ποτέ την αλήθεια.

Μία δεκαετία νωρίτερα, η Σέσιλι ήθελε απεγνωσμένα να γίνει κάτι παραπάνω, να μην είναι απλώς η σύζυγος ενός χαμηλόβαθμου υπαλλήλου της βρετανικής διοίκησης της Μαλάγιας. Μια τυχαία συνάντηση με τον χαρισματικό στρατηγό Φουτζιγούαρα την οδηγεί στην κατασκοπεία, στο κυνήγι του ονείρου για μια «Ασία για τους Ασιάτες». Αντί γι' αυτό, όμως, η Σέσιλι συμβάλει άθελα της στην επιβολή μιας ακόμα πιο βάνουσης κατοχής της χώρας της, από τους Ιάπωνες.

Τώρα, καθώς ο πόλεμος φτάνει στο απόγειό του, έρχεται η ώρα να πληρώσει το τίμημα των πράξεών της: η οικογένειά της βρίσκεται στο χείλος της καταστροφής – κι εκείνη θα κάνει τα πάντα για να τη σώσει.

quote of the day

**LIFE ISN'T ABOUT FINDING YOURSELF.
LIFE IS ABOUT CREATING YOURSELF.**

George Bernard Shaw

Σήμερα
γιορτάζει!
Αγαθή



5 Φεβρουαρίου

- > International Clash Day
- > World Animal Reiki Day
- > World Nutella Day
- > International Clash Day
- > National Chocolate Fondue Day
- > National Fart Day
- > National Pork Rind Day
- > National Primrose Day
- > National Shower with a Friend Day
- > National Sickie Day
- > National Weatherperson's Day
- > Western Monarch Day

tip of the day

We do not
remember days, we
remember
moments.

Cesare Pavese