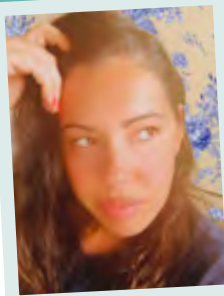


SAY *yes* to the **press**



**ΤΑ «ΠΟΛΥΤΕΛΗ ΦΑΓΗΤΑ»
ΤΟΥ ΜΕΛΛΟΝΤΟΣ**

Good morning SayYessers!



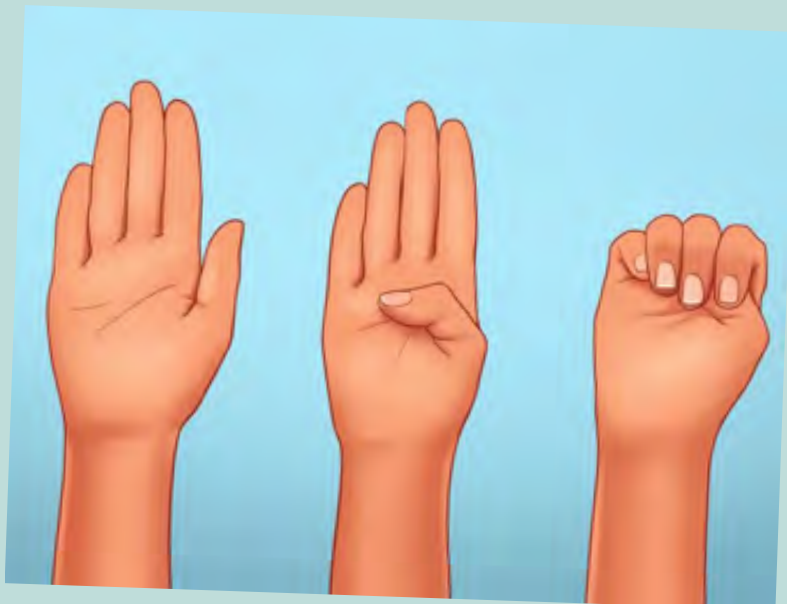
Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι **SayYessers!!!**

Καθημερινό φαινόμενο είναι πλέον η είδηση μιας ακόμα γυναίκας που δολοφονείται από τον σύντροφο της, πρώην ή νυν δεν έχει καμία σημασία. Είναι τόσο συχνά πλέον τα περιστατικά που σε κάνει να αναρωτιέσαι αν συνέβαιναν και στο παρελθόν τόσες πολλές δολοφονίες ή εγκληματικές ενέργειες σε βάρος γυναικών ή ο κόσμος πλέον έχει πραγματικά ξεφύγει και κάτι δεν πάει καλά πια για όλους μας.

Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε όταν πέφτει στην αντίληψη μας κακοποιητική συμπεριφορά. Ξεκινάμε με το να αφιερώσουμε χρόνο αρχίζοντας μια γενική συζήτηση και δίνουμε στο συνομιλητή μας την ευκαιρία να μας εμπιστευθεί, αργά και σταθερά. Πρέπει να ακούμε προσεκτικά χωρίς να κρίνουμε, καθώς αυτοί οι άνθρωποι χρειάζονται το 100% της υποστήριξής μας. Δεν τους κατηγορούμε για αυτό που έχει συμβεί αντιθέτως τους διαβεβαιώνουμε πως είμαστε εκεί για να τους ακούσουμε και όχι για να τους κρίνουμε.

Το φαινόμενο πλέον είναι Παγκόσμιο γι'αυτό και πολλές οργανώσεις μας καλούν να αναγνωρίζουμε τουλάχιστον τα βασικά σημάδια μιας γυναίκας που βρίσκεται σε κίνδυνο και γι' αυτό συγκεντρώσαμε μερικά από αυτά αλλά και μερικούς άλλους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να ενημερώσετε ότι χρειάζεστε βοήθεια.



- Πάρτε τηλέφωνο μία φίλη, μία γνωστή, κάποιον της εμπιστοσύνης και ενώ θα του μιλάτε για άσχετα πράγματα, κρατήστε την παλάμη σας στραμμένη προς την κάμερα με τον αντίχειρά σας κουμπωμένο μέσα. Αυτή η μέθοδος θα ενημερώσει τους άλλους ότι χρειάζεστε βοήθεια χωρίς να ειδοποιήσετε τον δράστη ότι δίνετε σήμα για βοήθεια.

Μια έφηβη που είχε απαχθεί από έναν άγνωστο άνδρα σώθηκε όταν χρησιμοποίησε αυτό το σήμα. Ήταν στο αυτοκίνητο του άνδρα και ένας διερχόμενος οδηγός αναγνώρισε τη χειρονομία από ένα βίντεο του Tik Tok. Έτσι ο οδηγός κάλεσε τις αρχές και κατάφεραν να εντοπίσουν το αυτοκίνητο και να συλλάβουν τον άνδρα που απήγαγε την 16χρονη.



• Εάν η πραγματοποίηση τηλεφωνικής κλήσης είναι αδύνατη, μπορείτε να στείλετε μήνυμα (SMS στο 100) στην αστυνομία με τη διεύθυνσή σας και μια πολύ σύντομη περιγραφή του προβλήματός σας. Πρέπει να θυμάστε ότι πρέπει να είστε σύντομοι και να μην στέλνετε φωτογραφίες ή βίντεο ή να χρησιμοποιείτε συντομογραφίες και emoji. Διατηρήστε το τηλέφωνό σας αθόρυβο, καθώς ο διεκπεραιωτής μπορεί να σας καλέσει αργότερα για να σας κάνει επιπλέον ερωτήσεις. Εάν είναι δυνατόν, πηγαίνετε κάπου μακριά από τον επιτιθέμενο σας και απαντήστε όσο το δυνατόν πιο σιωπηλά.



• Ένας άλλος έξυπνος τρόπος για να ζητήσετε βοήθεια χωρίς να το πείτε είναι δημιουργώντας τη λέξη με τα χέρια σας. Πρέπει να τεντώσετε το ένα χέρι σας στραμμένο προς τα πάνω και στη συνέχεια να δημιουργήσετε το γράμμα «Α» με το άλλο σας χέρι. Μπορεί να υποθέσετε ότι δεν γνωρίζουν πολλοί άνθρωποι τη νοηματική γλώσσα, αλλά έχετε κατά νου ότι πάνω από 70 εκατομμύρια

άνθρωποι σε όλο τον κόσμο είναι κωφοί. Αυτό σημαίνει ότι όχι μόνο αυτοί αλλά και οι φίλοι και οι οικογένειές τους ξέρουν πώς να επικοινωνούν με τη νοηματική γλώσσα.

• Κάλεσε το 100 για να παραγγείλεις pizza. Το 2019, μια γυναίκα στο Οχάιο κάλεσε την αστυνομία για να παραγγείλει μια πίτσα και ευτυχώς, ο αποστολέας κατάλαβε ότι κάτι δεν πήγαινε καλά. Αυτό συμβαίνει επειδή η γυναίκα του έδωσε αμέσως τη διεύθυνσή της και από τότε ο αποστολέας της έκανε ερωτήσεις που μπορούσαν να απαντηθούν με ένα «ναι» ή ένα «όχι». Αργότερα αποκαλύφθηκε ότι η αστυνομία δεν γνώριζε αυτή τη διακριτική μέθοδο ειδοποίησης. Ωστόσο, υπάρχουν κάποιες ομάδες υποστήριξης της ενδοοικογενειακής βίας που διδάσκουν αυτή τη μέθοδο.

Tip of the Day: Αν βρίσκεσαι στο εξωτερικό: η πρωτοβουλία «Ask for Angela» είναι ένας διακριτικός τρόπος για τους ανθρώπους να ζητούν βοήθεια όταν είναι έξω το βράδυ. Κάποιος που βρίσκεται σε μια ασταθή σχέση ή “επικίνδυνο” ραντεβού μπορεί απλά να πάει στο μπαρ ή σε ένα μέλος του προσωπικού και να ζητήσει την Angela. Κάποιος που είναι εκπαιδευμένος θα αξιολογήσει αμέσως την κατάσταση και θα ακολουθήσει τα κατάλληλα βήματα. Αυτό είναι ευρέως διαδεδομένο στο Ηνωμένο Βασίλειο, σε πολλές Ευρωπαϊκές χώρες αλλά και στις ΗΠΑ και υπάρχουν 3 τρόποι με τους οποίους μπορείτε να παραγγείλετε το angel shot. Μπορείτε να το ζητήσετε “straight”, που σημαίνει ότι κάποιος χρειάζεται συνοδό ως το αυτοκίνητό του, «on ice» σημαίνει ότι χρειάζονται κάποιον να τους καλέσει ταξί για να τους πάρει και “with lime” σημαίνει ότι απλά πρέπει να επικοινωνήσουν με την αστυνομία.

Οποιοσδήποτε χώρος μπορεί να επιλέξει να υποστηρίξει αυτήν την πρωτοβουλία και να λάβει επίσημη εκπαίδευση, ώστε να ξέρει τι να κάνει εάν κάποιος τον ειδοποιήσει. Όσοι έχετε καταστήματα, bar, εστιατόρια, καφετέριες, αφιερώστε λίγο χρόνο να εκπαιδεύσετε το προσωπικό σας και ίσως μία μέρα να είστε η αιτία που δε θα ακούσουμε για μία ακόμη δολοφονημένη ή κακοποιημένη γυναίκα.

Τα «πολυτελή φαγητά» του μέλλοντος

Αν σκέφτεστε ότι στο μέλλον τα πολυτελή και δυσεύρετα φαγητά έχουν σχέση με την γκουρμέ κουζίνα, κάνετε λάθος! Τροφές που καταναλώνουμε καθημερινά, όπως ο καφές ή το κρέας, στο κοντινό μέλλον ίσως γίνουν απρόσιτα...

Μπορεί να ακούγεται περίεργο ή ακόμα και παρατραβηγμένο, όμως ο κίνδυνος να γίνουν πολλά καθημερινά τρόφιμα είδη πολυτελείας είναι υπαρκτός λόγω κλιματικών αλλαγών αλλά και λόγω των διατροφικών τάσεων, που αλλάζουν ανά δεκαετίες και επηρεάζουν το τι πιστεύουμε για κατηγορίες τροφίμων και συγκεκριμένα τρόφιμα.

Ο παράγοντας «κλιματική αλλαγή»

Οι αυξανόμενες θερμοκρασίες και οι απρόβλεπτες βροχοπτώσεις που θα προκληθούν μέσα στις επόμενες δεκαετίες, εξαιτίας της ραγδαίας κλιματικής αλλαγής, θα επιφέρουν σοβαρή διατροφική μετατόπιση. Αυτό δεν είναι ένα πιθανό σενάριο αλλά ένα δεδομένο σε περίπου τέσσερις δεκαετίες από τώρα. Η ανατροπή του κλίματος θα προκαλέσει αναπόφευκτα μεγάλες αλλαγές στις καλλιέργειες που σήμερα αποτελούν τη βάση της καθημερινής διατροφής μας. Η σοκολάτα και ο καφές κινδυνεύουν να γίνουν ξανά ακριβά και απρόσιτα, όπως συνέβαινε τον 19ο αιώνα! Οι ειδικοί προβλέπουν ότι είναι πολύ πιθανό οι περισσότεροι άνθρωποι να μην έχουν πρόσβαση σε αυτά.

Ο παράγοντας «διατροφική κουλτούρα»

Οι διατροφικές μας συνήθειες αλλάζουν εξαιτίας των κοινωνικοοικονομικών συνθηκών που επικρατούν. Οι προσλαμβάνουσες που έχουμε τώρα διαφέρουν πολύ με αυτές πριν μία δεκαετία ή ακόμα περισσότερο πριν έναν αιώνα!

Αρκεί να σκεφτούμε ότι τον 18ο αιώνα, ο αστακός θεωρούνταν μια «ανεπιθύμητη τροφή», την οποία δεν επιθυμούσαν να καταναλώνουν οι πλούσιες οικογένειες, επειδή υπήρχε σε αφθονία κατά μήκος της ανατολικής ακτής των ΗΠΑ, με αποτέλεσμα να τον δίνουν στους φυλακισμένους. Επίσης, τα στρείδια τον 19ο αιώνα ήταν η τροφή των φτωχών. Αντίθετα, η ζάχαρη κάποτε ήταν δυσεύρετη, ενώ σήμερα παρόλο που είναι προσιτή σε όλους, υπάρχει η τάση να την αποφεύγουμε.



Τι γίνεται με το κρέας

Το κρέας ενδέχεται να μετατραπεί σε «είδος προς εξαφάνιση».

Ας μην ξεχνάμε ότι τα ζώα εκτροφής ευθύνονται για το 14,5% των παγκόσμιων εκπομπών αερίων θερμοκηπίου. Είναι πιθανό πολλές χώρες να φορολογήσουν το κρέας, πράγμα που εκτόξευε τις τιμές του και θα το καθιστούσε απρόσιτο. Επιπλέον, λίγες δεκαετίες αργότερα η κατανάλωση κρέατος θα αντιμετωπίζεται -από πολύ περισσότερους ανθρώπους συγκριτικά με τώρα- ως μία κοινωνικά και ηθικά μη αποδεκτή διατροφική επιλογή.



Γιώργος Τσόλικας,
Sous Chef @Akti
Restaurant του
Ομίλου Margi Hotel

Ρολό χοιρινό με γέμιση από αποξηραμένα φρούτα και ρύζι

Μία συνταγή για να... αφεθείτε ολοκληρωτικά στην απόλαυση!

Υλικά:

2 κιλά μπούτι χοιρινό
150 γρ κάστανα
προβρασμένα
100 γρ κουκουνάρι
100 γρ cranberries
αποξηραμένα
100 γρ βερύκοκα
αποξηραμένα
2 τμχ κρεμμύδι ξερό
2 τμχ φρέσκο κρεμμύδι
Θυμάρι ψιλοκομμένο
50 ml κρασί λευκό
Σκόρδο 2 σκελίδες
100 γρ σταφίδες
100 γρ μπέικον
200 ml χυμό πορτοκάλι
2 κ.σ. μέλι
100 γρ. μουστάρδα

Τρόπος παρασκευής

- Αλατίζουμε το κρέας από την προηγούμενη μέρα.
- Την επόμενη μέρα το βγάζουμε για μια ώρα εκτός ψυγείου να πάρει θερμοκρασία.
- Σωτάρουμε πρώτα το μπέικον και μετά όλα τα υλικά και σβήνουμε με το κρασί. Το μπούτι πρέπει να είναι ανοιγμένο ώστε να το γεμίσουμε.
- Αλατοπιπερώνουμε πολύ καλά μέσα έξω, αλείφουμε με μουστάρδα και τις δύο πλευρές γεμίζουμε το μπούτι και τυλίγουμε πολύ σφιχτά σε ρολό.
- Ύστερα η πιο εύκολη λύση είναι να πάρουμε δίχτυ από τον χασάπη μας και να το τυλίξουμε.
- Περιχύνουμε με χυμό πορτοκαλιού, βάζουμε κλωνάρια από θυμάρι και τυλίγουμε με λαδόκολλα και αλουμινόχαρτο.
- Ψήνουμε πάνω στη σχάρα του ταψιού για 3 με 3 ½ ώρες. Ύστερα ανοίγουμε, ψήνουμε για μισή ώρα ακόμα.
- Στα μισά ρίχνουμε λίγο μέλι για να πάρει χρώμα και να καραμελώσει.
- Τα ζουμιά που θα βγάλει μπορούμε να τα κάνουμε μια ωραία σάλτσα.
- Σερβίρεται με αρωματικό ρύζι ή βουτυράτο πουρέ.



TIP

Μπορούμε επίσης μαζί με το χοιρινό να ψήσουμε λαχανικά χοντροκομμένα να καραμελώσουν μέσα στα ζουμιά του και να πάρουν τη γεύση από το κρέας.



Τα Χριστούγεννα έφτασαν στον Γρηγόρη!

Ο **Γρηγόρης** φόρεσε τα γιορτινά του και υποδέχεται τους καταναλωτές με νέα, σούπερ λαχταριστά, Χριστουγεννιάτικα προϊόντα!

Εσκινάμε με τη **ζεστή σοκολάτα Red Velvet**, εμπνευσμένη από το δημοφιλές Red Velvet Κέικ, που με την υπέροχη γεύση της μας προσφέρει μία μοναδική γευστική εμπειρία. Στη συνέχεια έρχονται να μας «προκαλέσουν» τα xmas bites του **Γρηγόρη!** Πρόκειται για τα αγαπημένα και παραδοσιακά γλυκίσματα των εορτών, σε μπουκίτσες, με ένα άκρως σοκολατένιο Twist! **Bites κουραμπιέδες**, με επικάλυψη σοκολάτας και topping καρύδας και **bites μελομακάρονα**, με λευκή σοκολάτα και topping red-velvet, που θα δώσουν χρώμα, γεύση και «μαγεία» στα φετινά Χριστούγεννα.

Ο **Γρηγόρης** μας προσκαλεί να δοκιμάσουμε όλες τις νέες του γιορτινές προτάσεις στα **καταστήματά** του και όχι μόνο! Μπορούμε να τις απολαύσουμε στο σπίτι ή στο γραφείο μας, παραγγέλλοντάς online στο gregorys.gr ή στο Gregory's e-order app.

Παράλληλα, για όλη την περίοδο των γιορτών, ο **Γρηγόρης** έχει σχεδιάσει διάφορους διαγωνισμούς στο Gregory's e-order και στις σελίδες του στα social media, με στόχο να προσφέρει σε όλους την ευκαιρία να κερδίσουν ξεχωριστά δώρα.

Good News

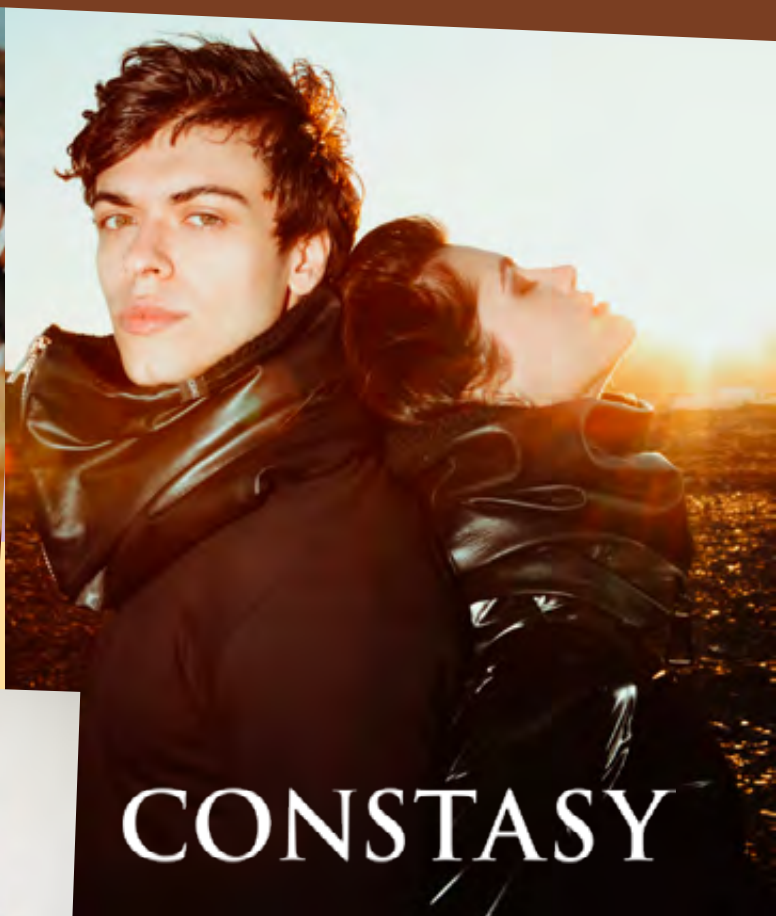
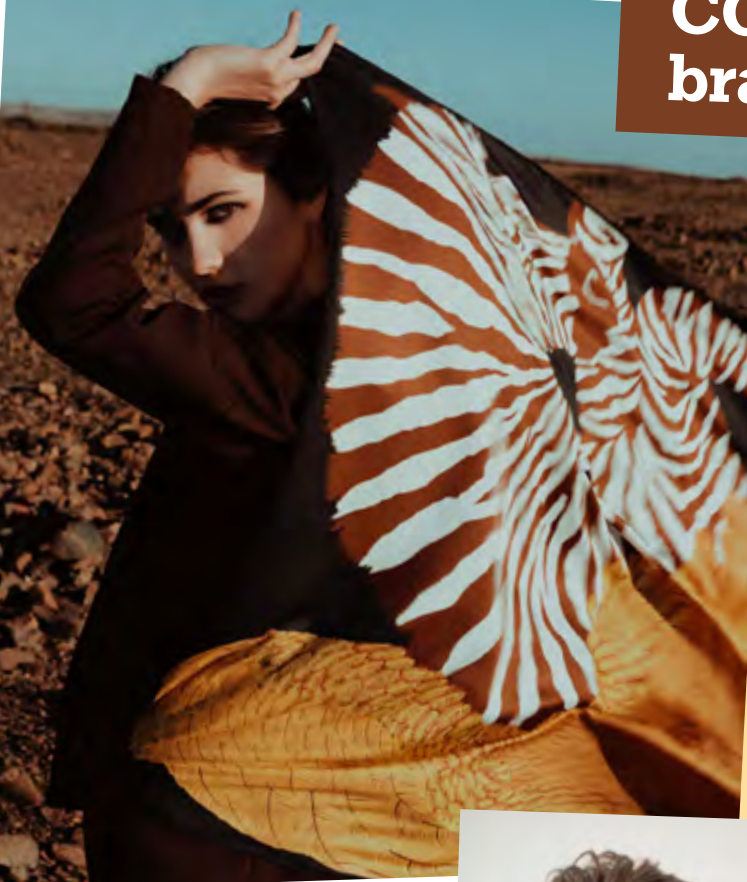
Βίκος: Προσφορά προϊόντων στον φιλανθρωπικό αγώνα TRIPLE LEAGUE TRIATHLON

Η **Βίκος** προσέφερε προϊόντα στην αθλητική εκδήλωση TRIPLE LEAGUE TRIATHLON η οποία διοργανώθηκε από τον σύλλογο Ιωνάς Τμήμα Θεραπευτικής αγωγής ΑΜΕΑ την Κυριακή 28 Νοεμβρίου 2021.

Ο συγκεκριμένος αγώνας είχε φιλανθρωπικό χαρακτήρα καθώς τα έσοδα θα διατεθούν για την αντικατάσταση του αναβατορίου-ανεγκυστήρα στο κλειστό κολυμβητήριο του **ΟΑΚΑ** που εξυπηρετεί Ανθρώπους με Αναπηρίες, ηλικιωμένους ή γονείς με καρτοσάκια και αποτελεί τον μοναδικό τρόπο πρόσβασης τους στο κολυμβητήριο. Το συγκεκριμένο αναβατήριο βρίσκεται εκτός λειτουργίας, με αποτέλεσμα, συμπολίτες μας με κινητικούς περιορισμούς να προσεγγίζουν τις εγκαταστάσεις με εναλλακτικό τρόπο διανύοντας μεγαλύτερη απόσταση.



CONSTASY: Το ελληνικό brand που μας εμπνέει!



CONSTASY

Ο Κωνσταντίνος Συρούκας είναι ο δημιουργός του επιτυχημένου brand CONSTASY που ήρθε για να μας βοηθήσει να αποκαλύψουμε ποιοι πραγματικά είμαστε!

*Constantinos Syroukis,
δημιουργός CONSTASY*



Πώς επέλεξες το συγκεκριμένο όνομα; Υπάρχει κάποιος συμβολισμός;

Η έμπνευση του ονόματος ξεκίνησε από τη λέξη constancy που σημαίνει σταθερότητα, που με ένα "παιχνίδι" από τον συνδυασμό του ονόματός μου **CONSTANTINOS SYROUKIS** κατέληξα στο όνομα **CONSTASY**.

CONSTASY: Ποιο είναι το concept πίσω από το brand;

Δημιούγησα το brand CONSTASY, ένα brand με αξεσουάρ που μπορούν να φορεθούν από όλους. Για όλα τα φύλα, τον κάθε σωματότυπο, για το κάθε στιλ. Γιατί δεν υπάρχει άνθρωπος χωρίς στιλ! Μου αρέσουν τα αξεσουάρ που αναλόγως τη διάθεσή σου μπορείς να τα προσαρμόσεις. Εξάλλου πιστεύω ότι τα αξεσουάρ μπορούν να απογειώσουν ένα outfit ή ακόμα και να το δημιουργήσουν. Η φιλοσοφία του brand είναι ότι φοράς ένα snood CONSTASY όχι απλά για να προστατευτείς αλλά για να να αποκαλύψεις ποιος πραγματικά είσαι! Όλα τα αξεσουάρ CONSTASY είναι unisex και αυτό που επίσης μου αρέσει είναι ότι ο κόσμος ανακαλύπτει τον δικό του τρόπο για να τα φορέσει! Αυτό θεωρώ ότι είναι και η μεγάλη επιτυχία του brand! Θέλω να τονίσω ότι το brand είναι 100% ελληνικό! Όλα τα προϊόντα είναι χειροποίητα. Τα snoods πλέκονται σε πλεκτήριο στην Ελλάδα και ράβονται επίσης εδώ. Μέχρι και η συσκευασία κατασκευάζεται στη χώρα μας! Επίσης έχουμε την ευρωπαϊκή πατέντα σχεδίου για το διπλής όψης snood ©001467146 κάτι που με κάνει διπλά υπερήφανο για αυτό το εγχείρημα!

Μίλησέ μας για τη νέα σου συλλογή.

Η νέα συλλογή Four Elements εμπνέεται από τα 4 στοιχεία της φύσης, νερό, αέρα, γη και φωτιά. Η φύση είναι πάντα έμπνευση και αυτό που ήθελα να πετύχω φέτος είναι μια συλλογή με μαλλί, βαμβάκι και premium υλικά, όπως το κασμίρ, σε γήινες αποχρώσεις μαζί με μεταλλικές πινελιές! Στη νέα συλλογή θα βρείτε το αγαπημένο snood σε πολλές παραλλαγές, δερμάτινα αξεσουάρ, καπέλα και μεταξωτές ζώνες!

Ποια είναι τα επόμενα σχέδιά σου;

Τα επόμενα σχέδιά μου είναι η εξέλιξη του brand και η προσθήκη νέων ιδιαίτερων αξεσουάρ. Ελπίζω η νέα χρονιά να μας βρει γερούς και επιτέλους να ξεφύγουμε από όλη αυτή τη δυσκολία της πανδημίας. Ήδη είναι έτοιμη η συλλογή για Άνοιξη Καλοκαίρι 22 και αυτό που μπορώ να σας πω είναι ότι θα υπάρχει πολύ χρώμα και χρυσό!!!! Καπέλα, φουλάρια και νέα αξεσουάρ!



FAMILY BUSINESS SUMMIT

Τετάρτη 8 Δεκεμβρίου 2021 | Hybrid Edition



ΔΗΜΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ
Υφυπουργός Ανάπτυξης και Επενδύσεων



ΔΡ. ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΣΙΛΗΣ
Διευθύνων Σύμβουλος Ομίλου Ιατρικού Αθηνών, Πρόεδρος Ελληνικής Ένωσης Επιχειρηματιών (Ε.Ε.Ν.Ε.), Πρόεδρος Ελληνικού Συλλόγου Αποφοίτων του London School of Economics



ΕΥΘΥΜΙΟΥ ΠΑΥΛΟΣ
Γενικός Διευθυντής, EENE



ΛΕΩΝΙΔΗΣ ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ
Διευθύνων Σύμβουλος CLEON Conferences & Communications



ΑΝΤΩΝΙΟΥ-ΒΑΡΑΛΗ ΤΕΑ
Διευθύνουσα Σύμβουλος Antopack SA



ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗΣ ΒΑΓΓΕΛΗΣ
Αντιπρόεδρος και Επικεφαλής KPMG Enterprise & Family Business



ΒΕΝΕΤΟΠΟΥΛΟΣ ΦΙΛΙΠΠΟΣ
CEO Variety Cruises



ΓΚΙΖΕΛΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ
Διευθύνων Σύμβουλος, Gizelis Robotics



ΓΡΗΓΟΡΟΠΟΥΛΟΣ ΔΙΟΝΥΣΗΣ
Managing Director Logistics Way



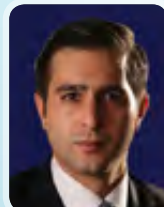
ΔΕΡΜΑΝΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
Partner Deca Investments



ΔΟΥΒΛΕΣ Χ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
Εταίρος, Saplegal - Α.Σ. Παπαδημητρίου & Συνεργάτες Δικηγορική Εταιρεία



ΖΑΒΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΠΕΤΡΟΣ
Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος, Cosmomed



ΖΕΡΙΤΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Board Member at Zeritis Group, Co-Founder at Intellectica, Founder at Gaze Capital



ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
Γενικός Διευθυντής της Ζαλαφα - ΑΦΟΙ Κ. Καραγεωργίου ΑΕΒΕ



ΚΟΡΩΝΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
Διευθύνων Σύμβουλος, Δ. Κορωνάκης ΑΒΕΕ



ΛΙΑΠΗ ΝΑΝΤΙΑ
Director Governance, Risk & Compliance Services, Space Hellas



ΜΑΝΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
Διευθύνων Σύμβουλος, atc Certified Public Accountants



ΜΟΝΟΚΡΟΥΣΟΥ ΔΕΣΠΙΝΑ
Διευθύνουσα Σύμβουλος της ΔΥΝΑΜΙΚΗΣ Φαρμακαποθήκης ΑΕ



ΠΟΛΕΜΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
Αντιπρόεδρος, DP PUMPS Drakos Polemis Group



ΣΑΝΤΙΚΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
Founder & Managing Director, Workathlon - Business Development Manager, Santikos Collection



ΣΥΡΜΑΚΕΤΖΗΣ ΣΩΤΗΡΗΣ
Fintech & Digital Transformation Advisor



ΤΡΥΦΩΝ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
Partner, Charamida Investments



ΤΑΚΑ ΙΡΙΝΑ
Ιδιοκτήτρια, Εκτελεστική Αντιπρόεδρος, ΕΒΥΠ ΕΕ, Τεχνολογίες Βιοδιέγερσης Καλλιέργειών

Auspices



Gold Sponsors



Silver Sponsor



Bronze Sponsors



Knowledge Partner



Communication Partner



Communication Sponsors



ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



Για πληροφορίες και δήλωση συμμετοχής
επικοινωνήστε στο 210 92 21 717
www.cleon.gr | info@cleon.gr

Το Spania.io, η πρώτη πλατφόρμα NFT στην Ελλάδα, ξεκινά με video από τον Νίκο Γκάλη

Το [Spania.io](#), το ελληνικό NFT Marketplace, εγκαινιάζει τη λειτουργία του με μια ιστορική δημοπρασία. Το πρώτο NFT της πλατφόρμας υπογράφεται από έναν θρύλο του παγκόσμιου μπάσκετ, έναν από τους μεγαλύτερους Έλληνες αθλητές όλων των εποχών, τον Νίκο Γκάλη.

Τι είναι τα NFTs;

Τα NFTs (Non-Fungible Tokens) είναι ψηφιακά πιστοποιητικά ιδιοκτησίας και αυθεντικότητας, που αντιστοιχούν σε μοναδικά αντικείμενα, ψηφιακά ή και φυσικά. Βασισμένα στην τεχνολογία blockchain επιτρέπουν για πρώτη φορά σε ένα ψηφιακό αρχείο (λ.χ. ένα video ή μια φωτογραφία) να έχει πιστοποιημένο δημιουργό και ιδιοκτήτη. Επιπλέον, ένα ψηφιακό αρχείο αποκτά σπανιότητα, αφού ο δημιουργός του, όταν εκδίδει το NFT, ορίζει τον αριθμό των αντιτύπων του.

Στα NFTs η υπογραφή είναι ψηφιακή και η γνησιότητα εξασφαλίζεται 100% από την τεχνολογία blockchain.

Στο εξωτερικό ήδη τα NFTs αλλάζουν χέρια με ιλιγγιώδη ρυθμό και αποτιμήσεις καθώς όλο και περισσότεροι καλλιτέχνες, αθλητές, brands, οργανισμοί, media κ.α.

Στο [Spania.io](#) θα βρείτε NFTs από προσεκτικά επιλεγμένους δημιουργούς με κριτήριο τη σπουδαιότητα και τη συλλεκτική αξία των αντικειμένων τους, αρχής γενομένης με ένα θρύλο του παγκόσμιου μπάσκετ.



Good News

ΑΒ Βασιλόπουλος: Ιατρικός εξοπλισμός νέας γενιάς, αξίας μισού εκατομμυρίου ευρώ, υποστηρίζει περισσότερες από 30 κλίνες ΜΕΘ στον «Ευαγγελισμό»



Σε μια περίοδο κρίσιμη για τη διαχείριση και την αντιμετώπιση της πανδημίας, η ΑΒ Βασιλόπουλος συμβάλλει στην αναβάθμιση της ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών υγείας και στην αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση των περιστατικών covid-19 με την παράδοση ιατρικού εξοπλισμού νέας γενιάς, αξίας μισού εκατομμυρίου ευρώ, ο οποίος έχει ήδη τοποθετηθεί και βρίσκεται σε πλήρη λειτουργία στη νέα, υπερσύγχρονη πτέρυγα του νοσοκομείου «Ευαγγελισμός», καλύπτοντας κρίσιμες ανάγκες για περισσότερες από 30 κλίνες ΜΕΘ του Νοσοκομείου. Ειδικότερα, το «πακέτο» εξοπλισμού αξιοποιεί ιατρικές τεχνολογίες αιχμής, και περιλαμβάνει ένα πρότυπο σύστημα διαχείρισης δεδομένων με:

- 30 Monitors υψηλής τεχνολογίας για ΜΕΘ
- 3 κεντρικούς σταθμούς διαχείρισης / παρακολούθησης Monitors
- 1 Ψηφιακό φορητό ακτινολογικό μηχάνημα νέας γενιάς με τεχνητή νοημοσύνη
- 2 υπερσύγχρονα φορητά συστήματα Υπερηχοτομογραφίας
- 10 Καρδιογράφους νέας γενιάς
- Λογισμικό διασύνδεσης και διαχείρισης καρδιολογικών δεδομένων.



φροντίζουμε

Οι σημαντικότερες προβλέψεις στην κυβερνοασφάλεια για το 2022 από τους ειδικούς της HP

Από τις επαναλαμβανόμενες επιθέσεις ransomware και την παγιοποίηση τακτικών, τεχνικών και διαδικασιών (TTPs) στην εφοδιαστική αλυσίδα, την εργαλειοποίηση ευπαθειών υλικολογισμικού και τις στοχευμένες επιθέσεις σε εργαζόμενους του υβριδικού μοντέλου εργασίας – το τοπίο απειλών αναμένεται να εξελιχθεί με ανησυχητικούς ρυθμούς το επόμενο έτος.

Καθώς πλησιάζουμε στο τέλος του 2021 οι ειδικοί σε θέματα ασφάλειας και σύμβουλοι της HP προβληματίζονται με όσα μας επιφυλάσσει η νέα χρονιά. Τέσσερις είναι οι σημαντικότερες τάσεις που πρέπει να προσέξουμε:

1. Η αυξανόμενη παγιοποίηση των επιθέσεων στην εφοδιαστική αλυσίδα λογισμικού μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την στοχοποίηση ατόμων υψηλού προφίλ.
2. Οι συμμορίες ransomware δεν διστάζουν να θέσουν ανθρώπινες ζωές σε κίνδυνο και εξαπολύουν επαναλαμβανόμενες επιθέσεις κατά κύματα.
3. Η εργαλειοποίηση των επιθέσεων υλικολογισμικού θα χαμηλώσει τον πήχη δυσκολίας αξιοποίησής τους.
4. Το υβριδικό μοντέλο εργασίας και τα αθλητικά γεγονότα θα προσφέρουν περισσότερες ευκαιρίες για επιθέσεις κατά των χρηστών.

Το HP Wolf Security μπορεί να βοηθήσει τους οργανισμούς να αμυνθούν σε ένα πλήθος νέων απειλών και κινδύνων που καλούνται να αντιμετωπίσουν το 2022. Συνδυάζοντας λογισμικό και λειτουργίες ασφάλειας που υποστηρίζονται από το υλικό καθώς και τις τεχνολογικά προηγμένες υπηρεσίες ασφάλειας τελικών σημείων, το HP Wolf Security προσφέρει άμυνα σε βάθος και προηγμένη προστασία, ιδιωτικότητα και πληροφορίες απειλών, συλλέγοντας δεδομένα από τα τελικά σημεία συμβάλλοντας στην προστασία της επιχείρησής στο σύνολό της.



Good News

Πράξεις στήριξης & κοινωνικής αλληλεγγύης από τον Όμιλο Σαράντη μέσω του SANITAS

Ο Όμιλος Σαράντη αυτά τα Χριστούγεννα μέσω του brand SANITAS, το οποίο κατέχει στο προϊόντικό χαρτοφυλάκιό του, στηρίζει έμπρακτα το έργο του μη κερδοσκοπικού οργανισμού «Μπορούμε» για τη μείωση της σπατάλης του φαγητού, με στόχο καμία μερίδα φαγητού να μην πάει χαμένη, κάνοντας αυτές τις γιορτές πιο προσιτές και ανθρώπινες για όλους. Μέσα από αυτή την πράξη ευθύνης και αγάπης, ο Όμιλος Σαράντη και το SANITAS θα καλύψουν τις ανάγκες Φορέων και Οργανισμών που απευθύνονται σε κοινωνικά αποκλεισμένες και ευπαθείς κοινωνικές ομάδες. Συγκεκριμένα, για 5η συνεχόμενη φορά, ο Όμιλος Σαράντη μέσω του SANITAS θα προσφέρει 100.000 μερίδες φαγητού και πάνω από 6.000 προϊόντα συσκευασίας φαγητού στο Ίδρυμα Γαλήνη που εξυπηρετεί καθημερινά 600 άτομα μέσω συσσιτίου, καθώς και στο Κοινωνικό Μαγειρείο Αγίας Παρασκευής, που φροντίζει καθημερινά να καλύπτει τις ανάγκες 120 ανθρώπων.

SANITAS CLAUS
ΥΠΕΡΘΑΝΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ ΓΙΟΡΤΙΝΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

**Μαζί, στολίζουμε
ένα δέντρο προσφοράς!**

Αυτά τα Χριστούγεννα προσφέρουμε στους συνανθρώπους μας που έχουν ανάγκη 100.000 μερίδες φαγητού & 6.000 είδη συσκευασίας.

SANITAS

Μπορούμε
ΜΕΣΑ ΣΤΟΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΟ

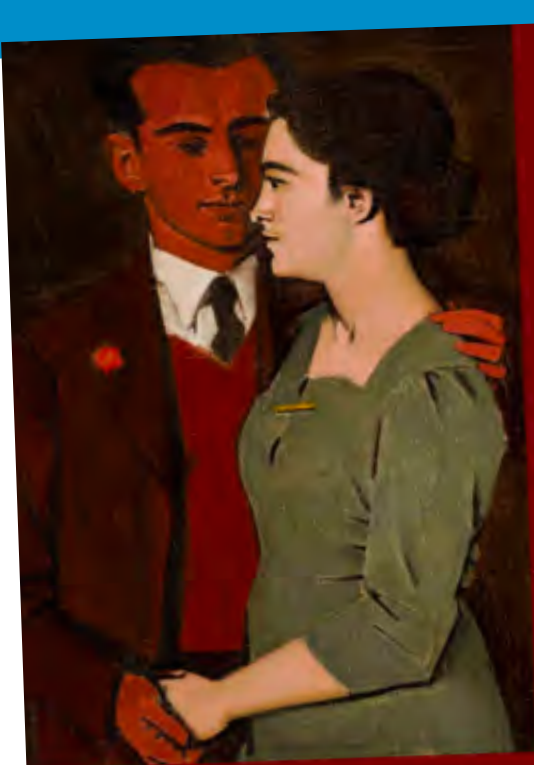
Η οινοποιία Μπουτάρη διακρίνεται και πάλι ως μια από τις Κορυφαίες Εταιρικές Επωνυμίες

Ως μια από τις Κορυφαίες Εταιρικές Επωνυμίες στην κατηγορία «Αλκοολούχα Ποτά» αναδείχθηκε και πάλι η Μπουτάρη από τον θεσμό Superbrands. Πρόκειται για την τέταρτη φορά που η οινοποιία διακρίνεται από τον συγκεκριμένο οργανισμό, πιστοποιώντας έτσι την αναγνωρισιμότητα, τη μακρόχρονη συνέπεια και την ιστορικότητά της. Η επιλογή της οινοποιίας Μπουτάρη ως μια από τις Κορυφαίες Εταιρικές Επωνυμίες στην Ελλάδα για το 2021-2022 είναι το αποτέλεσμα σχετικής ψηφοφορίας, τόσο από μια Κριτική Επιτροπή εμπειρογνομώνων, όσο και από το καταναλωτικό κοινό, που βαθμολόγησε κατά τη διενέργεια Έρευνας Κοινής Γνώμης, η οποία διεξήχθη από την εταιρία Marc. Στην έρευνα συμμετείχαν 49 εταιρίες Αλκοολούχων Ποτών και η οινοποιία Μπουτάρη ήταν μια από τις επτά που διακρίθηκαν.



Ο κ. Κωνσταντίνος Σ. Μπουτάρης, Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος, παραλαμβάνει το βραβείο από την κυρία Λίτσα Παναγιωτοπούλου, Γενική Γραμματέα του Ελληνο-Αμερικανικού Εμπορικού Επιμελητηρίου.

Η ΗΠΕΙΡΟΣ ΑΕΒΕ Πλατινένιος Χορηγός της έκθεσης «Γιάννης Μόραλης – Στη Γενέτειρα»



ΕΚΘΕΣΗ
ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΟΡΑΛΗΣ
 Στη γενέτειρα
 4 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2021
 6 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2022
 ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΠΙΝΑΚΟΘΗΚΗ ΑΡΤΑΣ "Γ. ΜΟΡΑΛΗΣ"
 (Νίκ. Πλαστήρα 13)

Πλατινένιος Χορηγός **ΗΠΕΙΡΟΣ**

Μια πολύ σπουδαία πρωτοβουλία του Δήμου Αρταίων και του Εργαστηρίου Γιάννης Μόραλης είναι η έκθεση «Γιάννης Μόραλης – Στη Γενέτειρα», που θα φιλοξενηθεί στην Δημοτική Πινακοθήκη Άρτας «Γ. Μόραλης» από τις 4 Δεκεμβρίου 2021 και μέχρι τις 6 Φεβρουαρίου 2022. Η έκθεση αυτή που είναι αφιερωμένη στη ζωή και το έργο του Γιάννη Μόραλη, παρουσιάζει χαρακτηριστικά έργα από όλες τις περιόδους δημιουργίας του, ακόμα και από την παιδική του ηλικία και γίνεται για πρώτη φορά, στην ιδιαίτερη πατρίδα του, την Άρτα. Αρκετά από τα έργα που θα εκτεθούν -σχέδια, μελέτες, φωτογραφικό υλικό και επιστολές που ανήκουν στην οικογένεια του Γ. Μόραλη- θα παρουσιαστούν για πρώτη φορά στο κοινό, ενισχύοντας την εκπαιδευτική και βιωματική διάσταση της εμπειρίας του επισκέπτη. Η ΗΠΕΙΡΟΣ ΑΕΒΕ, εταιρία που ιδρύθηκε κι εδρεύει

στον Αμμότοπο Άρτας, υποστηρίζει ως Πλατινένιος Χορηγός αυτό το σημαντικό πολιτιστικό γεγονός που αναδεικνύει τη σχέση του μεγάλου εικαστικού με την γενέτειρά του, προβάλλοντας την αφετηρία των καλλιτεχνικών του αναζητήσεων και τις εικαστικές του καταβολές.



Οι ωφέλιμες κόκκινες και πράσινες φακές

Στην Ελλάδα συνήθως καταναλώνουμε τις κλασικές καφέ, μετρίου μεγέθους φακές. Η κόκκινη φακή τα τελευταία χρόνια αρχίζει να βρίσκει το κοινό της στη χώρα μας. Είναι γνωστή ως «φακή της Αιγύπτου». Είναι αποφλοιωμένη και γι' αυτό βράζει πολύ γρήγορα. Επίσης, έχει πιο γλυκιά γεύση από την κοινή φακή και έχει επίγευση που παραπέμπει σε ξηρούς καρπούς! Είναι πλούσια σε πρωτεΐνες και φυτικές ίνες, ενώ επειδή έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε αδιάλυτες φυτικές ίνες, είναι πιο εύπεπτη και την προτιμούν όσοι έχουν ευερέθιστο έντερο.

Σημαντικό είναι ότι έχει μεγάλη θρεπτική αξία, καθώς είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, σίδηρο, φώσφορο, υδατάνθρακες και βιταμίνες B.

Η πράσινη φακή έχει πιπεράτη γεύση, τη βρίσκουμε πιο σπάνια και χρειάζεται περισσότερο βράσιμο. Δεν χυλώνει και είναι ιδανική για σούπα λαχανικών και για σαλάτες. Μια ωραία vegan πρόταση είναι, βράζοντας τη με μυρωδικά και λαχανικά, να φτιάξετε μπιφτέκια φακής. Η πράσινη φακή έχει ιδιαίτερη γεύση όταν συνδυάζεται με τσίλι ή κάρυ.



Διωναία, το δημοφιλές φυτό που τρέφεται με έντομα

Η διεθνής ονομασία του φυτού είναι Venus flytrap και μεταφράζεται στα ελληνικά ως μυγοπαγίδα της Αφροδίτης. Σύμφωνα με τη μυθολογία, η Αφροδίτη ήταν κόρη της Διώνης.

Όταν κάποιο έντομο ακουμπήσει τα τριχίδια – αισθητήρες που βρίσκονται στο εσωτερικό των φύλλων της διωναίας, τότε τα φύλλα της κλείνουν κατευθείαν και παγιδεύουν το έντομο. Μετά από περίπου 10 μέρες η διωναία θα “χωνέψει” την τροφή της, καθώς παράγει ειδικά ένζυμα.

Η διωναία είναι ένα σαρκοφάγο φυτό, ωστόσο μπορεί να επιβιώσει και χωρίς να τρέφεται με έντομα. Όταν έχει αρκετό φως και νερό, αναπτύσσεται φυσιολογικά, καθώς λαμβάνει τα απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία από το έδαφος.

Το ιδιαίτερο αυτό φυτό κατάγεται από υποτροπικές περιοχές και το συναντάμε συνήθως σε βάλτους.

Μπορούμε όμως να το έχουμε και στο σπίτι μας αρκεί να το ποτίζουμε συχνά και να το τοποθετήσουμε σε φωτεινό σημείο.



Φτιάχνουμε λικέρ ρόδι!

Πλούσιο σε φλαβονοειδή και πολυφαινόλες, το ρόδι είναι ένα superfood με υπέροχη γεύση! Το προσθέτουμε σε σαλάτες, σε χυμούς, σε smoothies... Μπορούμε όμως να το απολαύσουμε και ως ποτό! Τι λέτε για ένα λικέρ ρόδι;



Κική Δρίτσα, παραγωγός αγροτικών προϊόντων

Δείτε μια εύκολη συνταγή για λικέρ ρόδι από την Κική Δρίτσα.



Θα χρειαστούμε:

- 2 ποτήρια ρόδι (σπόροι ροδιού)
- 1 ποτήρι τσίπουρο
- 1 ποτήρι καστανή ζάχαρη
- 1 ξυλάκι κανέλας
- 1 βανίλια

Πώς γίνεται

- Βάζουμε όλα τα υλικά μαζί σε μία κατσαρόλα και τη βράζουμε για 3 μόνο λεπτά σε ανοιχτή κατσαρόλα.
- Βγάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, τη σκεπάζουμε και την αφήνουμε για 24 ώρες.
- Σουρώνουμε το περιεχόμενο της κατσαρόλας και το λικέρ ρόδι είναι έτοιμο! Το βάζουμε σε γυάλινα μπουκάλια και το απολαμβάνουμε!

Στην υγεία σας!

TIP

Πρέπει να είστε προσεκτικοί ώστε να μη βράσει περισσότερο από τρία λεπτά, γιατί θα αρχίσει να εξατμίζεται το αλκοόλ και αυτό θα επηρεάσει το τελικό αποτέλεσμα.

info

Το ρόδι έχει καταγωγή από το Ιράν και την Ινδία και ανήκει στην οικογένεια των μούρων που ευδοκimeί στη Μέση Ανατολή, τη Νότια Ασία και τη Μεσόγειο. Ο χυμός του χρησιμοποιείται για θεραπευτικούς σκοπούς εδώ και αιώνες. Το κόκκινο χρώμα που έχει προέρχεται από φυτικές χρωστικές (πολυφαινόλες).

Ήξερες ότι...

Το ρόδι έχει μεγαλύτερη συγκέντρωση φαινολών από το κόκκινο κρασί, τα μύρτιλλα και το πορτοκάλι. Επίσης μόνο στο ρόδι βρίσκεται η φαινολική ουσία πουνικαλαγίνη. Ονομάστηκε έτσι από το λατινικό όνομα της ροδιάς που είναι *rupica* και συμβάλλει στην αναχαίτιση της φλεγμονής στα κύτταρα του εγκεφάλου.



Φτιάχνουμε χριστουγεννιάτικο δέντρο από κρεμάστρα!

Στολίζουμε την πόρτα του σπιτιού μας με μία πρωτότυπη εναλλακτική ιδέα του παραδοσιακού χριστουγεννιάτικου στεφανιού, που μας προτείνουν οι ειδικοί του Stars for Europe.



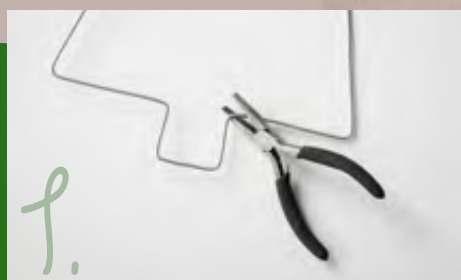
Θα χρειαστείτε:

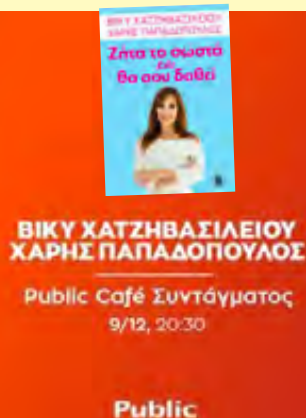
Για να φτιάξετε αυτό το ιδιαίτερο στεφάνι χρειάζεστε μια πένσα, μια απλή μεταλλική κρεμάστρα, πράσινη χριστουγεννιάτικη γιρλάντα, σύρμα χειροτεχνίας, ένα κομμένο αλεξανδρινό και ένα σωληνάριο με νερό.

Πώς γίνεται:

Αρχικά δώστε στην κρεμάστρα σχήμα χριστουγεννιάτικου δέντρου, με τη βοήθεια της πένσας. Στη συνέχεια τυλίξτε την κρεμάστρα με τη χριστουγεννιάτικη γιρλάντα και στερεώστε τη με σύρμα χειροτεχνίας. Τέλος, με τη βοήθεια του σύρματος τοποθετήστε το σωληνάριο νερού στο κάτω μέρος του δέντρου ή κρεμάστε το στην κορυφή και προσθέστε το κομμένο αλεξανδρινό. Έτοιμο!

Tip: Τα κομμένα αλεξανδρινά μπορούν να παραμείνουν όμορφα και φρέσκα για έως και δύο εβδομάδες εάν βυθίσετε τα κομμένα άκρα τους σε ζεστό νερό (περίπου 60° C) για λίγα δευτερόλεπτα και αμέσως μετά σε κρύο νερό.





«Ζήτα το σωστά και θα σου δοθεί», Βίκυ Χατζηβασιλείου & Χάρης Παπαδόπουλος



Η Βίκυ Χατζηβασιλείου με τον Χάρη Παπαδόπουλο θα βρίσκονται στο Public café για να μιλήσουν για την παρουσίαση του βιβλίου «Ζήτα το σωστά και θα σου δοθεί» (εκδόσεις Κλειδάριθμος) την Πέμπτη 9/12 στις 20:30.

Στο πάνελ θα είναι:

- Βίκυ Χατζηβασιλείου, δημοσιογράφος-συγγραφέας
- Χάρης Παπαδόπουλος, Συγγραφέας- Life, health and wellness coach
- Ειρήνη Νικολοπούλου, Δημοσιογράφος-Founder eirinika.gr, madeingreece.news
- Κώστας Τσουρός, Δημοσιογράφος-Παρουσιαστής
- Αντώνης Λουδάρος, Ηθοποιός-Σκηνοθέτης

Όλοι οι πνευματικοί δάσκαλοι ανά τους αιώνες υποστηρίζουν ότι μπορούμε να λαμβάνουμε αυτό που θέλουμε από το Σύμπαν. Τι συμβαίνει όμως με τους περισσότερους από εμάς που δεν το καταφέρνουμε; Μήπως τελικά δεν το ζητάμε με τον σωστό τρόπο; Σε αυτό το βιβλίο η Βίκυ Χατζηβασιλείου και ο Χάρης Παπαδόπουλος αποκαλύπτουν με απλότητα και σαφήνεια τον τρόπο για να προσελκύουμε ακριβώς αυτό που θέλουμε από το Σύμπαν.

Πρόκειται για τον πιο επιτυχημένο τρόπο που μας μετατρέπει σε μαγνήτες θετικών αποτελεσμάτων στη ζωή μας!

Δείτε [εδώ](#) τα μέτρα που ισχύουν για την είσοδό σας στο Public Café Συντάγματος.

Η εκδήλωση θα μεταδοθεί και live μέσα από τις σελίδες του Public στο Facebook και στο YouTube.

Cine-Theatre «ΕΞΙ στα ΔΩΔΕΚΑ» της Τατιάνας Λύγαρη



Θέατρο και σινεμά συνυπάρχουν στο υβριδικό καλλιτεχνικό έργο «ΕΞΙ στα ΔΩΔΕΚΑ» που εμπνεύσθηκε και σκηνοθέτησε η Τατιάνα Λύγαρη και που προβάλλεται τώρα on demand μόνο για λίγες μέρες, από 7 έως και 20 Δεκεμβρίου 2021 στο νίνα.

Η νέα αυτή πρόταση έρχεται να συνδυάσει τον νεοελληνικό θεατρικό λόγο, τον πρωτότυπο σκηνικό χώρο ενός βαγονιού με compartments, τον κινηματογράφο και το διαδίκτυο.

Η γνωστή ηθοποιός και σκηνοθέτρια προσκάλεσε έξι σημαντικούς και καταξιωμένους Έλληνες πεζογράφους και θεατρικούς συγγραφείς, τους: Μιράντα Βατικιώτη, Άκη Δήμου, Αμάντα Μιχαλοπούλου, Ανδρέα Στάικο, Φωτεινή Τσαλίκου και Μάκη Τσίτα, να γράψουν 12 νέα θεατρικά κείμενα σύντομης διάρκειας, αντλώντας κυρίως την εμπνευσή τους από τον πρωτοποριακό, μη θεατρικό χώρο των 12 Compartments του New Wagon της Αμαξοστοιχίας-Θεάτρου το Τρένο στο Ρουφ.

Τα πρώτα 6 από τα 12 θεατρικά έργα κινηματογραφήθηκαν σαν ταινίες μικρού μήκους από τον Πάτροκλο Σκαφίδα και μία εξαιρετική ομάδα συντελεστών μέσα στα Compartments του βαγονιού, που διαμορφώθηκαν το καθένα διαφορετικά από τον εικαστικό Βασίλη Παφίλη.

Λευτέρης Κουγιουμουτζής

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΓΚΛΕΙΣΜΟΥ



αφηγήματα καραντίνας



Λευτέρης Κουγιουμουτζής - Ημερολόγιο Εγκλεισμού

Τι φταίνε οι κοράκοι που κλείσανε τα κομμωτήρια; Γιατί ο αξιότιμος Γεώργιος Ζ. αρνείται να αποδημήσει εις Κύριον; Τι έκανε η γάτα τη βραδιά της Ανάστασης; Πώς τα περνάνε οι γυρολόγοι της γνώσης και πώς τη βγάζουν οι ανάξιοι εραστές; Ποιον κωδικό μετακίνησης στέλνουμε για την ξεματιάστρα;

Πενήντα τέσσερις μέρες εσώκλειστοι σε μια ξαφνική και πρωτόφαντη μεταβολή, μέσα στην εκρηκτική παραζάλη της Άνοιξης.

Πενήντα τέσσερα αφηγήματα καραντίνας σε ένα ημερολόγιο εγκλεισμού, που γράφτηκε ως αντικλείδι ελευθερίας.

“Τώρα που η κυβέρνηση μάς έκλεισε τα σκολειά και βρεθήκαμε να έχουμε ένα δράμι χρόνο μες στον αυτοπεριορισμό μας, ας πούμε και καμιά ιστορία από αυτές που χρονίζουν μέσα μας όσο είναι ακόμα καιρός, πριν πεθάνουμε όλοι και μας γλεντήσουνε οι κοράκοι, όπως ανησυχούνε οι εσχατολόγοι. Κι από αυτούς – τους κοράκους – θα βάλω την αρχή. Έχω στην ταρατσα του σπιτιού μου έναν πήλινο κεσέ του γιαουρτιού, κι ανεβαίνω όποτε το θυμηθώ και τον γεμίζω με νερό, να ‘χουνε να πίνουνε τα πετούμενα, που μας κάνουνε τη χάρη κι ομορφαίνουνε κάπως τις τσιμεντένιες πολιτείες όπου ζούμε”.

Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΜΑΝΙΑ



Τσάι από μέντα

Δεκέμβριος του 1918. Ένα γράμμα από την Τυνησία θα φέρει τα πάνω κάτω σε μια οικογένεια στην Αθήνα. Ένα γράμμα καταλύτης, ένα ανήκουστο δίλημμα, δυσβάσταχτοι αποχωρισμοί, νέοι άρρηκτοι δεσμοί, μια μυστική συνταγή κι ένα χειροποίητο ασημένιο κρεμαστό χέρι της Φατίμα αποτελούν την αφετηρία μιας ιστορίας εκατό χρόνων.

Στην εξωτική Τυνησία, τη μεταπολεμική Αθήνα, στο κοσμοπολίτικο Παρίσι, στους ατελείωτους αμπελώνες της Βουργουνδίας και στους καταυλισμούς της προσφύγων της Μαύρης Αφρικής, ξετυλίγεται η συναρπαστική ζωή πέντε γυναικών, από την προ-προγιαγιά Ελένη μέχρι την τρισέγγονή της Έλενα.

Γυναίκες δυνατές, μπροστά από την εποχή τους, που διεκδικούν τα θέλω τους και τη ζωή τους με πάθος, χωρίς συμβιβασμούς και πρέπει. Ερωτεύονται, πονάνε, αγαπούν, παλεύουν και κάθε φορά παίρνουν δύναμη η μία από την άλλη γύρω από ένα φλιτζάνι με τσάι από μέντα. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

quote of the day

HAPPY LETTER WRITING DAY!
LETTER WRITING IS THE ONLY DEVICE
FOR COMBINING SOLITUDE WITH
GOOD COMPANY

Lord Byron

Σήμερα
γιορτάζουν!
Αμβρόσιος,
Αμβρόσης,
Αμβροσία

tip of the day

To write is human, to receive a
letter: Divine

— Susan Lendroth

7 Δεκεμβρίου

- > Διεθνής Ημέρα Πολιτικής Αεροπορίας
- > National Pearl Harbor Remembrance Day
- > National Illinois Day
- > National Cotton Candy Day
- > World Trick Shot Day
- > Armed Forces Flag Day
- > National Letter Writing Day
- > Flag Day of India