

# «Ωρα δράσης» για την **ΚΟΙΝΩΝΙΑ**

Το **Σάββατο 22/01** με την εφημερίδα «Παραπολιτικά»  
αποκτήστε μία **δωροεπιταγή αξίας 5€** για αγορές άνω των **15€**  
στα καταστήματα



Το κουπόνι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για μία συναλλαγή κατά τη διάρκεια ισχύος αυτού



Τα «Παραπολιτικά», ο Όμιλος εταιρειών **ΤΕΧΑΝ ENVIRCO**  
και η **Ανταποδοτική Ανακύκλωση** δίνουν ραντεβού με την κοινωνία.

**Προσφορά ανταπόδοσης**  
και **κοινωνικής αλληλεγγύης**

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΟΥ  
ΜΑΚΑΡΙΟΤΑΤΟΥ ΑΡΧΙΕΠΙΣΚΟΠΟΥ ΑΘΗΝΩΝ  
ΚΑΙ ΠΑΣΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ κ.κ. ΙΕΡΩΝΥΜΟΥ Β΄



ΜΙΑ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΤΗΣ ΤΕΧΑΝ ENVIRCO, ΤΗΣ ΑΝΤΑΠΟΔΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ, ΚΑΙ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ «ΠΑΡΑΠΟΛΙΤΙΚΑ»



**ΠΑΡΑΠΟΛΙΤΙΚΑ**



ΑΝΤΑΠΟΔΟΤΙΚΗ  
ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

ΕΘΝΙΚΟ  
ΣΥΛΛΟΓΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ  
ΑΝΤΑΠΟΔΟΤΙΚΗΣ  
ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ  
ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΩΝ  
ΕΥΕΚΦΗΡΙΝΟ  
ΑΠΟ ΤΟ ΚΙΝΗΜΑΤΩΣ  
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ  
& ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ



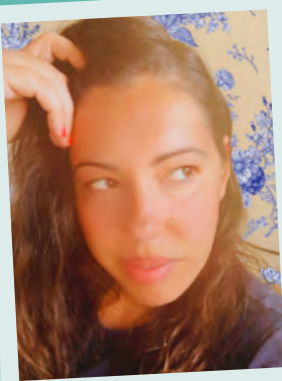
SAY *yes* to the **press**

ΓΡΗΓΟΡΗΣ: ΑΛΛΑΖΟΥΜΕ  
ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ, ΒΑΖΟΥΜΕ  
ΤΕΛΟΣ ΣΤΗ ΣΠΑΤΑΛΗ  
ΤΡΟΦΙΜΩΝ!





# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα σας αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Τα γεγονότα τρέχουν και όλοι μας τα παρακολουθούμε με κομμένη ανάσα. Το concept λίγο πολύ το ίδιο, βιασμοί, σεξουαλική παρενόχληση ανηλίκων, ξυλοδαρμοί... Ρε σεις, τι μας συμβαίνει; Ήμασταν ανέκαθεν τόσο αρρωστημένοι ή απλά όλοι μας ξαφνικά τρελαθήκαμε, χάσαμε τον έλεγχο και δεν ορίζουμε τις πράξεις και τα λόγια μας;

Δεν ξέρω από πού να το πιάσω! Μία γυναίκα βιάστηκε σε ένα δωμάτιο ξενοδοχείου και αν κατά λάθος έγγραφα αυτή τη στιγμή στο editorial (αυτό που είναι και το σωστό αφού δεν υπάρχει ακόμα καταδίκη) "πως όπως φημολογείται βιάστηκε", θα γέμιζε το inbox μου με μηνύματα που θα μου εύχονταν από θάνατο μέχρι λιθοβολισμό στο Σύνταγμα. Τα έχουν βάλει όλοι με όλους και με όλα. Ξαφνικά έχουμε όλοι σηκωμένο το δάχτυλο και το κουνάμε κάνοντας υποδείξεις.

Δύσκολη περίοδος για influencers φίλοι μου. Τι τραβάνε ξαφνικά και αυτοί;! Ούτε παρόντες να ήταν στο έγκλημα! Δε μιλάνε για το θέμα; Αλίμονό τους, τους περνούν γενεές δεκατέσσερις, ότι καλύπτουν τους φίλους, γνωστούς, αδέρφια, κουμπάρους, ότι το κάνουν για να μη χάσουν τη χορηγία, ότι φοβούνται, ότι θέλουν να τα έχουν καλά με όλους και πολλά πολλά ακόμη. Μιλάνε για το θέμα; Εκεί να δεις τι γίνεται! Κρέμονται από τα stories ποιος θα ξεστομίσει τη λάθος κουβέντα, τη λάθος στιγμή. Και δεν είναι μόνο αυτό. Μίλησες; Ναι, αλλά δε μίλησες πολύ. Δεν αφιέρωσες 489 stories για να δείξεις πόσο νοιάζεσαι, δεν έβαλες αρκετές φορές το Hashtag #metoo, συνέχισες τη ζωή σου και ανέβασες και άλλα πράγματα άσχετα με το θέμα και γι' αυτό εγώ, εσύ ή όποιος άλλος θέλει να το παίξει δικαστής, θα κρυφτούμε πίσω από ένα πληκτρολόγιο και θα σου ευχηθούμε να πεθάνεις, να κολλήσεις ψείρες, να μην κάνεις παιδιά, να σου καεί το video και γενικά να σου ευχηθούμε...

Μωρέ είμαστε με τα καλά μας; Τι μας συμβαίνει; Με τη συμπεριφορά μας αποδυναμώνεται το πραγματικό πρόβλημα και χάνουμε την ουσία αυτής της χυδαίας πράξης του βιασμού. Ένας άνθρωπος βιάστηκε και εμείς συνεχίζουμε να ασχολούμαστε με το αν το ανέβασε στο Instagram η Soula Glamorous ή η Σίσσυ Χρηστίδου; Το έγκλημα έγινε, είναι πραγματικότητα, ένας άνθρωπος βίωσε τη φρίκη, δεν είναι απλά κάποιο story στο Instagram. Οι πραγματικοί ένοχοι δεν είναι άλλοι από αυτούς που έκαναν την πράξη και είναι αυτοί που οφείλουμε να έχουμε ως προτεραιότητα την καταδίκη τους. Αν υπάρχει συγκάλυψη από φίλους και γνωστούς influencers, τότε σε δεύτερο χρόνο ας "δικάσουμε" και αυτούς. Πώς; Με το να τους στερήσουμε τη δύναμή τους. Ποια είναι αυτή; Unfollow... Τόσο απλό και τόσο αποτελεσματικό. Εσύ είσαι η δύναμη τους, εσύ και αυτός που θα τους την στερήσει.

**Tip of the Day:** Μάθε σε παρακαλώ να ξεχωρίζεις την αλήθεια από την εικονική πραγματικότητα. Μάθε σε παρακαλώ να κατευθύνεις την οργή σου εκεί που πρέπει και όχι απλά να έχεις οργή για τα πάντα. Μάθε σε παρακαλώ να μη θεοποιείς ανθρώπους και ζώες από αποσπάσματα σε stories στο Instagram, για καλό δικό σου το λέω γιατί η πραγματικότητα θα σε προσγειώσει απότομα και δεν είσαι έτοιμος... Κάνε focus στα εγκλήματα που γίνονται όλο και συχνότερα γύρω μας και μίλα! Αυτή είναι η δύναμή σου, αν γνωρίζεις τότε να καταγγείλεις και αν απλά υποψιάζεσαι να το συζητάς. Δράσε τώρα! Μίλα!

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

# Αλλάζουμε συνήθειες, βάζουμε τέλος στη σπατάλη τροφίμων!

**Στην Ελλάδα 98 κλά τροφίμων κατά μέσο όρο ανά κάτοικο, κάθε χρόνο καταλήγουν στα σκουπίδια! Ήρθε η ώρα να κάνουμε όλοι κάτι γι' αυτό, αλλάζοντας επιτέλους συνήθειες...**

Σύμφωνα με έρευνα του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών, η χώρα μας ανήκει στις χώρες που δεν έχουν καλές επιδόσεις στη σπατάλη τροφίμων σε παγκόσμιο επίπεδο. Τι κάνουμε λάθος;

## Η σπατάλη τροφίμων είναι συνήθεια

Στις οικονομικά ανεπτυγμένες χώρες, στις οποίες ανήκει και η Ελλάδα, η σπατάλη τροφίμων είναι ουσιαστικά μία κακή συνήθεια με οδυνηρές συνέπειες. Έχουμε την τάση να αγοράζουμε μεγαλύτερες ποσότητες σε τρόφιμα από όσες πραγματικά χρειαζόμαστε, με αποτέλεσμα πολλά από αυτά να καταλήγουν στα σκουπίδια είτε επειδή έληξαν (π.χ. συσκευασμένα τρόφιμα), είτε επειδή χάλασαν (π.χ. φρούτα, λαχανικά).

Επιπλέον, δεν υπολογίζουμε σωστά τις μερίδες που πρόκειται να καταναλώσουμε, οπότε ακόμα και όταν παραγγέλνουμε φαγητό στο σπίτι ή πηγαίνουμε σε κάποιο εστιατόριο η παραγγελία μας υπερβαίνει την τελική κατανάλωση... κι έτσι αυτό που περισσεύει καταλήγει και πάλι στα σκουπίδια.

## Χαμένο φαγητό και υποσιτισμός...

Ενώ 1,3 δισεκατομμύρια τόνοι τροφής σπαταλώνται κάθε χρόνο σε όλο τον κόσμο, περίπου 690 εκατομμύρια άνθρωποι υποσιτίζονται και εκατομμύρια παιδιά πεθαίνουν από πείνα. Είναι οξύμωρο κι όμως πραγματικό: η τροφή που παράγεται συνολικά στον κόσμο αρκεί για να τραφεί ο πληθυσμός της γης, αλλά δυστυχώς δεν έχουν όλοι πρόσβαση σε αυτήν.

Έτσι, από τη μία πλευρά έχουμε τον υπερκαταναλωτισμό και τη σπατάλη και από την άλλη την πείνα και την έλλειψη.

## Το περιβαλλοντικό κόστος

Ίσως να μην το έχετε σκεφτεί αλλά η σπατάλη τροφίμων επιβαρύνει και το περιβάλλον. Συγκεκριμένα, προκαλεί εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου και συμβάλλει σε ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα του πλανήτη: την κλιματική αλλαγή. Γιατί για να παραχθούν τα τρόφιμα απαιτείται ενέργεια, όπως ενέργεια απαιτείται για να καταλήξουν στον καταναλωτή και στη συνέχεια στους χώρους υγειονομικής ταφής.

Για να αντιληφθούμε πόσο μεγάλο είναι το περιβαλλοντικό κόστος της σπατάλης τροφίμων αρκεί να αναλογιστούμε ότι το 8-10% των παγκόσμιων εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου σχετίζεται με τρόφιμα που δεν καταναλώνονται. Αλλάζουμε συνήθειες, βάζουμε τέλος στη σπατάλη τροφίμων!





## Ο Γρηγόρης λέει όχι στη σπατάλη φαγητού, με πράξεις!

Ο [Γρηγόρης](#) εδώ και χρόνια λέει όχι στην σπατάλη τροφίμων και έχει αναλάβει σημαντικές πρωτοβουλίες για την επίτευξη αυτού του στόχου. Οι προσπάθειές του έχουν φέρει εντυπωσιακά αποτελέσματα, καθώς η εκτίμηση είναι ότι κάθε χρόνο προσφέρονται πάνω από 1.500.000 μερίδες φαγητού από το σύνολο των καταστημάτων Γρηγόρης, με κάθε κατάστημα να διαθέτει περίπου 5.000 μερίδες ετησίως.

## Πώς το πετυχαίνει αυτό;

Με αφοσίωση, δέσμευση και πάνω από όλα εκπαίδευση όλου του προσωπικού.

Κάθε πρωί, όλα τα [καταστήματα Γρηγόρης](#) παρασκευάζουν προϊόντα από εκλεκτές πρώτες ύλες, όπως σάντουιτς, σαλάτες, τορτίγιες και φρεσκοψήνουν λαχταριστές πίτες, κουλούρια και γλυκίσματα για τους εκατοντάδες χιλιάδες πελάτες που τα επισκέπτονται καθημερινά. Και κάθε βράδυ, όσα από αυτά τα προϊόντα δεν διατεθούν στους πελάτες κατά τη διάρκεια της μέρας, προσφέρονται σε κοινωνικά φιλικά ιδρύματα και συνανθρώπους μας που το έχουν ανάγκη. Με αυτό τον τρόπο ο Γρηγόρης μηδενίζει τη σπατάλη



τροφίμων και ταυτόχρονα καλύπτει τις ανάγκες χιλιάδων ανθρώπων.

Επίσης, ο [Γρηγόρης](#) έχει συνάψει εδώ και χρόνια μία πολύ εποικοδομητική συνεργασία με τον Μη Κερδοσκοπικό Οργανισμό «ΜΠΟΡΟΥΜΕ», προσφέροντας καθημερινά τρόφιμα σε κοινωνικές φορείς. Η **Ντία Χωραφά** εκ μέρους της ομάδας του ΜΠΟΡΟΥΜΕ, χαρακτηριστικά αναφέρει: «Από το 2013 έχουμε την τιμή και χαρά να συνεργαζόμαστε με την Γρηγόρης, ένθερμο και έμπρακτο υποστηρικτή του έργου του Μπορούμε και του μηνύματός μας «Καμία Μερίδα Φαγητού Χαμένη».



Τόσο η εταιρεία όσο και [καταστήματα Γρηγόρης](#), ως μέλη του δικτύου «Διάσωσης & Προσφοράς Τροφίμων» του Μπορούμε, προσφέρουν τα πλεονάσματα τροφίμων και μερίδων αντίστοιχα σε κοινωνικές φορείς για την επισιτιστική στήριξη ανθρώπων που βρίσκονται σε ανάγκη. Η αξιοποίηση των πλεονασμάτων τροφίμων με τον βέλτιστο αυτό τρόπο έχει σημαντικό κοινωνικό, και παράλληλα περιβαλλοντικό αντίκτυπο. Τους ευχαριστούμε που βρίσκονται σταθερά δίπλα μας όλα αυτά τα χρόνια, στηρίζοντας έμπρακτα την πρόληψη της σπατάλης τροφίμων, καθώς επίσης συμβάλλοντας στην ευρύτερη διάδοση του μηνύματος με στόχο όλοι να γίνουμε μέρος της λύσης».



Προκειμένου να ενισχύσει ακόμα περισσότερο τους καρπούς αυτής της προσπάθειας, ο [Γρηγόρης](#) είναι ενεργό μέλος της «Συμμαχίας για τη Μείωση Σπατάλης Τροφίμων» από την έναρξή της, συμβάλλοντας στον κοινό στόχο που είναι η ευαισθητοποίηση του κοινού και η ανάληψη δράσεων από όλους. Από την κάθε επιχείρηση, την κάθε βιομηχανία και το κάθε νοικοκυριό.

## Αυτούς που σου φτιάχνουν τη μέρα τους ξέρεις με το μικρό!

Η συγκεκριμένη δράση αποτελεί για τον [Γρηγόρη](#) ένα βασικό πυλώνα εταιρικής κοινωνικής ευθύνης, καθώς όραμά του είναι να μεταδίδει καθημερινά το χαμόγελο σε όλο τον κόσμο μέσω του καφέ και των γεύσεών του, να στηρίζει την κοινωνία με κάθε δυνατό τρόπο και να ονειρεύεται ένα καλύτερο αύριο για όλους!



Ελίνα Δημητριάδου,  
Διατροφολόγος



## Σπλαχνικό λίπος και κίνδυνοι υγείας

**Το λίπος το οποίο βρίσκεται στην κοιλιακή χώρα χωρίζεται σε δύο είδη. Το ένα είναι το υποδόριο λίπος, το οποίο μπορεί να παστεί με το χέρι, και το δεύτερο είναι το σπλαχνικό λίπος το οποίο είναι το εσωτερικό λίπος και περικλείει τα όργανα της κοιλιάς.**

Το δεύτερο είναι το πιο επικίνδυνο καθώς σχετίζεται με πληθώρα προβλημάτων υγείας όπως καρδιαγγειακά νοσήματα, εμφάνιση διαβήτη τύπου 2, αυξημένη αρτηριακή πίεση κ.α.

Όταν το σπλαχνικό λίπος είναι αυξημένο, επειδή βρίσκεται κοντά στην κύρια φλέβα που μεταφέρει το αίμα στο ήπαρ απελευθερώνει μεταβολικά προϊόντα απευθείας στην κυκλοφορία του αίματος, τα οποία στην συνέχεια συσσωρεύονται στο συκώτι. Ουσίες που εκκρίνονται από τα λιποκύτταρα, μπορούν να εισχωρήσουν στο ήπαρ και στη συνέχεια να επηρεάσουν τα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την αύξηση της κακής χοληστερόλης αλλά και τη μείωση της καλής.

Το σπλαχνικό λίπος επίσης μπορεί να προκαλέσει αρκετά προβλήματα, καθώς διεγείρει την έκκριση ορμονών οι οποίες σχετίζονται με την αυξημένη αρτηριακή πίεση, το αυξημένο σπλαχνικό λίπος, το αυξημένο σάκχαρο στο αίμα και την εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων. Οι ορμόνες αυτές δυσκολεύουν το σώμα να παράγει ινσουλίνη, μία ορμόνη η οποία ρυθμίζει τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα τα άτομα με αυξημένο σπλαχνικό λίπος να έχουν περισσότερες πιθανότητες εμφάνισης διαβήτη τύπου 2.

Τέλος, έρευνες έχουν δείξει ότι το σπλαχνικό λίπος μπορεί να επηρεάζει και τη λειτουργία του εγκεφάλου. Μερικές από τις ορμόνες που εκκρίνονται από το λίπος μπορούν να επηρεάσουν τη λειτουργία του εγκεφάλου και να αυξήσουν τον κίνδυνο άνοιας ή και κατάθλιψης.

**Για ποιο λόγο όμως το λίπος συσσωρεύεται στην περιοχή της κοιλιάς;**

Συνήθως το σπλαχνικό λίπος δημιουργείται περισσότερο στους άνδρες. Η συσσώρευση του δημιουργείται από την καθιστική ζωή, την ανθυγιεινή διατροφή, την

κληρονομικότητα, και από το έντονο στρες. Επίσης οι γυναίκες που βρίσκονται στην εμμηνόπαυση έχουν την τάση να συσσωρεύουν πιο πολύ λίπος στην περιοχή της κοιλιάς λόγω ορμονικών παραγόντων. Ο πιο εύκολος τρόπος για να δούμε εάν βρισκόμαστε σε κίνδυνο είναι να μετρήσουμε την περιφέρεια της κοιλιακής χώρας και να τη διαιρέσουμε με την περιφέρεια των γλουτών. Εάν το αποτέλεσμα είναι πάνω από 0,85 για τις γυναίκες και 0,95 για τους άνδρες τότε το σπλαχνικό λίπος είναι επικίνδυνο, και υπάρχουν αυξημένες πιθανότητες για καρδιαγγειακά και άλλα νοσήματα, ακόμα και εάν ο ΔΜΣ (Δείκτης Μάζας Σώματος) θεωρείται φυσιολογικός. Άλλη μέτρηση η οποία μπορεί να καθορίσει το ποσό του σπλαχνικού λίπους και τον κίνδυνο υγείας είναι η λιπομέτρηση.

**Πώς μπορεί να μειωθεί το σπλαχνικό λίπος;**

Για να μειωθεί το σπλαχνικό λίπος ακολουθείται η ίδια διαδικασία που αφορά στη μείωση του συνολικού λίπους στο σώμα, δηλαδή ισορροπημένη διατροφή, μείωση της ποσότητας κορεσμένων λιπαρών, αυξημένη κατανάλωση φυτικών ινών και καθημερινή φυσική δραστηριότητα. Ιδιαίτερα η συστηματική άσκηση έχει φανεί ότι μπορεί να μειώσει το σπλαχνικό λίπος περισσότερο, σε σχέση με το υποδόριο λίπος. Επίσης οι ανεπαρκείς ώρες ύπνου συνδέονται άμεσα με την πρόσληψη βάρους και λίπους λόγω της έκκρισης κορτιζόλης από τον οργανισμό.

**Συμπερασματικά τα προβλήματα που δημιουργούνται από το σπλαχνικό λίπος είναι πολύ περισσότερα από αυτά του υποδόριου, αλλά μπορούν να είναι αναστρέψιμα αρκεί να υπάρχει μία έγκαιρη αντιμετώπιση.**



## Το Ούζο Πλωμαρίου ξεχωρίζει στις Βρυξέλλες

Το Ούζο Πλωμαρίου Ισιδώρου Αρβανίτου μετέφερε άρωμα Αιγαίου και ελληνικό ήλιο στην Ευρώπη και κέρδισε τις εντυπώσεις. Για δεύτερη φορά, το πλέον χαρακτηριστικό εθνικό απόσταγμα συμμετείχε στον ευρωπαϊκό διαγωνισμό Superior Taste Award όπου και διακρίθηκε λαμβάνοντας 2 αστέρια. Ο διαγωνισμός Superior Taste Award διεξάγεται στις Βρυξέλλες, υπό την αιγίδα του κορυφαίου ανεξάρτητου Διεθνούς Ινστιτούτου Γεύσης και Ποιότητας (iTQi). Αξίζει να τονισθεί ότι η διαδικασία αξιολόγησης περιλαμβάνει δοκιμές κριτών, με τη λεγόμενη «τυφλή» μέθοδο, χωρίς δηλαδή να φαίνεται ποιο προϊόν αξιολογείται. Η διάκριση για το Ούζο Πλωμαρίου προήλθε μετά από αυστηρότατες διαδικασίες αξιολόγησης και γευσιγνωσίας από επαγγελματίες ειδικούς στη γεύση και στον κλάδο των ποτών, μέλη των πιο διάσημων Ενώσεων Chef & Sommelier από όλον τον κόσμο, γεγονός που επιβεβαιώνει ότι οι λάτρεις της ελληνικής παράδοσης και των ελληνικών αρωμάτων δεν βρίσκονται μόνο εντός Ελλάδος.

Η διάκριση του Ούζου Πλωμαρίου με το βραβείο Ανώτερης Γεύσης είναι μείζονος σημασίας, καθώς πρόκειται για μια διάκριση που αναγνωρίζεται ολόενα και περισσότερο παγκοσμίως. Μια βράβευση σαν κι αυτή αποτελεί απόδειξη για την ασυναγώνιστη γεύση του Ούζου Πλωμαρίου - που συνεχίζει να αναγνωρίζεται- και κινητήριο δύναμη για την αποσταγματοποιία να συνεχίσει να παράγει και να προσφέρει ελληνικά αποστάγματα υψηλής ποιότητας.



## Ένα κατάλυμα στην άκρη του γκρεμού

SAY *yes* & get impressed

Το New Fanton Bivouac είναι ένα κατάλυμα στην άκρη γκρεμού στους Δολομίτες. Μοιάζει να έχει “σκαρφαλώσει” στη ράχη Marmarole που βρίσκεται κοντά στην πόλη Belluno. Το κατάλυμα βρίσκεται σε υψόμετρο 2.667 μέτρων από το επίπεδο της θάλασσας. Το εσωτερικό του καταλύματος είναι επιστρωμένο με ξύλο, με σκοπό να απαλύνει την εντύπωση της άγριας φύσης. Εξωτερικά έχει το σχήμα κουτιού, κρεμασμένου στην άκρη ενός γκρεμού, δίνοντας την εντύπωση ότι εκτείνεται στο κενό. Ένα μεγάλο παράθυρο δίνει τη δυνατότητα απόλαυσης του σκηνικού που μαγνητίζει.





## Τα πιο παράξενα τυριά στον κόσμο!

**Σήμερα είναι η Cheese Lover's Day γι' αυτό θα κάνουμε μια βόλτα στον κόσμο για να δούμε κάποια από τα πιο παράξενα τυριά!**

### Στο Θιβέτ συναντάμε το τυρί από γιακ.

Πρόκειται για ένα τόσο σκληρό τυρί που μπορεί να σπάσει ακόμα και τα δόντια σας. Φτιάχνεται τυλίγοντας το πηγμένο γάλα γιακ σε πανί και πιέζοντάς το για να στεγνώσει. Μετά κόβεται σε κομμάτια και αφήνεται να ξεραθεί πάνω από μια φωτιά με ξύλα.



### Στον Καναδά βρίσκουμε το τυρί από λειχήνες.

Μια μικρή εταιρία στο Κεμπέκ ανακάλυψε ότι κάποτε οι Ινουίτ έτρωγαν λειχήνες που έχουν υποστεί ζύμωση στο στομάχι των καριμπού και είχαν γεύση μπλε τυριού. Αποφάσισαν να το δοκιμάσουν και το έφτιαξαν! Χρησιμοποίησαν κατσικίσιο γάλα και λειχήνες και δημιούργησαν ένα καλούπι από το ψήσιμο και το βράσιμο των λειχήνων και το άφησαν να ζυμωθεί.



**Στις Άνδεις βρίσκουμε τυρί από Αλπακά και Λάμα.** Τα αλπακά και τα λάμα είναι δύσκολο να αρμεχτούν, αλλά το γάλα τους μπορεί να γίνει ένα μακράς διάρκειας τυρί που είναι αλμυρό, με πλούσια γεύση.



Το γάλα τάρανδου παράγεται σε κοινότητες στη Φινλανδία εδώ και χρόνια και σταδιακά **το τυρί από το κόκκινο ελάφι έγινε σήμα κατατεθέν της Νέας Ζηλανδίας.**





## «Ελληνική Διατροφή: από την παλαιοδιατροφή στο σήμερα»

Πραγματοποιήθηκε με επιτυχία την Τρίτη, 18 Ιανουαρίου 2022 η ημερίδα «Ελληνική Διατροφή: από την παλαιοδιατροφή στο σήμερα», την οποία διοργάνωσε η Δρ. Ελισσάβη Ντότσικα, Ερευνήτρια και Υπεύθυνη του εργαστηρίου Σταθερών Ισοτόπων του Εθνικού Κέντρου Έρευνας Φυσικών Επιστημών (ΕΚΕΦΕ) «Δημόκριτος».

Την ημερίδα χαιρέτισε ο κ. Σπήλιος Λιβανός, Υπουργός Αγροτικής Ανάπτυξης, ο οποίος υπογράμμισε τον καινοτομικό, πρωτοφανή και δια επιστημονικό χαρακτήρα της Δράσης που όρισε την ταυτότητα της Ελληνικής διατροφής. Το επόμενο μέρος ξεκίνησε με την παρουσίαση της Ημερίδας από την Δρα Ελισσάβη Ντότσικα. Τόνισε ότι η Δράση στοχεύει στην επίδειξη καινοτόμων μεθόδων που αφορούν την ιχνηλασιμότητα της διατροφής τους τελευταίους 30 αιώνες, από την παλαιοδιατροφή στα προϊόντα με σήμανση ετικέτας (Clean label, Nutri score, NOVA). Αποκαλύπτει, επίσης, ότι η παλαιοδιατροφή, δηλαδή η ανασύσταση της διατροφής των αρχαιολογικών πληθυσμών, αποτελεί το 'διατροφικό αποτύπωμα' του Έλληνα. Επεσήμανε ότι αυτό το 'αποτύπωμα' είναι η 'ταυτότητα' της σημερινής Ελληνικής/Μεσογειακής διατροφής και θα πρέπει να θεωρηθεί ως το απαραίτητο υπόβαθρο πάνω στο οποίο οι εταιρείες θα στηρίζουν την αύξηση της παραγωγικότητας και τη βελτίωση της ανταγωνιστικότητάς τους με την παρασκευή φυσικών προϊόντων, υψηλής διατροφικής αξίας με πιστοποιημένη ποιότητα και προέλευση, δηλαδή προϊόντα "Καθαρής ετικέτας", όπως αυτά της αρτοποιομηχανίας Καραμολέγκος.



## Educational

### 5 πράγματα που δεν ξέραμε για τους πιγκουίνους



Με αφορμή την Penguin Awareness Day πάμε να δούμε 5 πράγματα που δεν ξέραμε για τα πανέμορφα θαλάσσια πουλιά!

- Οι πιγκουίνοι δεν μπορούν να πετάξουν με τα πτερύγιά τους. Όμως, αρκετά είδη κάνουν συνήθως μία μικρή πτήση όταν πηδούν από το νερό, πάνω στον πάγο.
- Οι πιγκουίνοι Gentoos (*Pygoscelis papua*) είναι οι πιο γρήγοροι. Μπορούν να φτάσουν σε ταχύτητες πάνω από 35 χιλιόμετρα την ώρα!
- Το αρχαιότερο απολίθωμα πιγκουίνου βρέθηκε σε βράχο της Ανταρκτικής, ο οποίος χρονολογείται στα 61,6 εκατομμύρια έτη.
- Όταν κολυμπάνε η ταχύτητά τους φτάνει τα 15 μίλια την ώρα.
- Τα περισσότερα πουλιά αλλάζουν φτερά σταδιακά κατά τη διάρκεια του χρόνου χάνοντας λίγα κάθε φορά. Ο πιγκουίνος όμως τα χάνει όλα μαζί μία φορά τον χρόνο.



ΠΑΙΔΙΚΑ ΧΩΡΙΑ  
SOS

## Γρουπμα Ασφαλιστική: 14 χρόνια αρωγός των Παιδικών Χωριών SOS

Η Γρουπμα Ασφαλιστική θα βρίσκεται και φέτος -για 14 ο συναπτό έτος- στο πλευρό των Παιδικών Χωριών SOS στηρίζοντας το πολυήμερο έργο του οργανισμού στο πλαίσιο του προγράμματος Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης.

Η χορηγία της Γρουπμα Ασφαλιστικής θα διατεθεί τόσο για την κάλυψη των αναγκών του Ξενώνα Βρεφών SOS, όπου φροντίζονται κακοποιημένα ή παραμελημένα βρέφη και νήπια, όσο και για την ενίσχυση του προγράμματος αναδοχής, προκειμένου όλο και περισσότερα παιδιά να μεγαλώσουν με μία οικογένεια. Πρόθεση της εταιρείας είναι, σε αυτή τη δύσκολη περίοδο, να στείλει ένα μήνυμα αγάπης, αισιοδοξίας και αλληλεγγύης για την πιο ευάλωτη κοινωνικά ομάδα, τα παιδιά χωρίς οικογένεια.

Ειδικότερα, ο Ξενώνας Βρεφών SOS επιλαμβάνεται της προστασίας παιδιών (0 έως 5 ετών), που βρίσκονται σε κίνδυνο και χρήζουν άμεσης παρέμβασης, προσφέροντάς τους την απαραίτητη φροντίδα και ασφάλεια. Προτεραιότητα αποτελεί η ασφαλής επιστροφή τους στο οικογενειακό τους περιβάλλον, η οποία επιτυγχάνεται με την παροχή εξειδικευμένων ψυχοκοινωνικών και ψυχοθεραπευτικών υπηρεσιών. Εάν αυτή δεν καθίσταται δυνατή, τότε ο οργανισμός, μέσα από την Υπηρεσία Αναδοχής, φροντίζει για την εξεύρεση μιας κατάλληλης οικογένειας με Αναδοχή ή Υιοθεσία πάντα σε συνεργασία με τις αρμόδιες κρατικές αρχές.



Groupama  
ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ



## DEMO: Κοινωνική υπευθυνότητα & βιώσιμη ανάπτυξη

Υπό τον τίτλο «Είναι Ευθύνη ΜΑΣ», η DEMO αναλαμβάνει πρωτοβουλίες που στηρίζουν τις ευπαθείς κοινωνικές ομάδες, προμηθεύοντας δωρεάν με φάρμακα, υλικά και μηχανήματα αποκεντρωμένα ιατρεία νησιών, Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις, κοινωνικά φαρμακεία, και άλλα. Η εταιρία ανακυκλώνει εντυπωσιακές ποσότητες πλαστικού και χαρτιού, ενώ διαχειρίζεται με δικά της μέσα τη συλλογή των στερεών αποβλήτων της και τα μεταφέρει προς καταστροφή. Η DEMO διασφαλίζει την τήρηση των διαδικασιών σωστής διαχείρισης για τα κτίρια των εγκαταστάσεων και την καταγραφή των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα, εξοικονομώντας παράλληλα ενέργεια από σύγχρονα συστήματα φωτισμού. Ήδη, από το 2020, το κύριο μέρος του προγραμματισμένου ετήσιου προγράμματος της εταιρίας άλλαξε, ανταποκρινόμενο στις ανάγκες που προέκυψαν σε τοπικό και παγκόσμιο επίπεδο. Την χρονιά του 2020 το πρόγραμμα κοινωνικής ευθύνης ξεπέρασε το ένα εκατομμύριο ευρώ υποστηρίζοντας ΜΚΟ, Πολιτεία και Εργαζόμενους. Με την ίδια δυναμική συνεχίστηκε και για όλο το 2021 καθώς η DEMO υποστήριξε για ακόμη μια χρονιά Φορείς, ΜΚΟ, Νοσοκομεία και Κοινωνικά Φαρμακεία, βρέθηκε δίπλα στους πυρόπληκτους τον Αύγουστο, γιόρτασε τα 200 χρόνια από την ελληνική επανάσταση με χορηγίες, στήριξε τα μικρά νησιά του Αιγαίου, και είχε στραμμένο το βλέμμα της στα παιδιά και τους νέους.







## Η Bayer προσκαλεί ερευνητές από όλο τον κόσμο να συμμετάσχουν στο νέο πρόγραμμα Testing4Ag

Η Bayer ανακοίνωσε την έναρξη του Testing4Ag, ενός νέου προγράμματος που προσκαλεί ερευνητές από όλο τον κόσμο να υποβάλλουν νέες φυτοπροστατευτικές ουσίες στην Bayer για περαιτέρω διερεύνηση με στόχο να εντοπίσουν νέους πιθανούς τρόπους δράσης για τον έλεγχο μυκητολογικών ασθενειών, εντομολογικών προσβολών ή ζιζανίων. Το Testing4Ag, μέρος της πρωτοβουλίας ανοικτής καινοτομίας Open4Ag της Bayer, επιδιώκει να αναπτύξει τη νέα εξελιγμένη γενιά προϊόντων φυτοπροστασίας που αντιμετωπίζουν με ασφάλεια και βιωσιμότητα τις μεταβαλλόμενες ανάγκες των παραγωγών.

«Η Bayer είναι ο ηγέτης στην Έρευνα και Ανάπτυξη του κλάδου της γεωργίας και δεσμευόμαστε να οδηγήσουμε το μέλλον παρέχοντας καινοτόμες και βιώσιμες λύσεις στα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι παραγωγοί τόσο σήμερα όσο και αύριο», δήλωσε ο Bob Reiter, Επικεφαλής του Τμήματος Έρευνας και Ανάπτυξης στον τομέα Επιστήμης Γεωργίας της Bayer. «Το Testing4Ag θα συνδυάσει τις μετασχηματιστικές ιδέες πρωτοπόρων ερευνητών με τη γνώση, τους ειδικούς και τις υποδομές της Bayer, με τους ερευνητές που θα συμμετάσχουν, να διατηρούν την κυριότητα στην πνευματική ιδιοκτησία».



## Ποιες θα είναι οι επιπτώσεις της μετάλλαξης Όμικρον στις αεροπορικές εταιρίες



Με τη διασπορά της νέας μετάλλαξης Όμικρον ορισμένες αεροπορικές εταιρίες αρχίζουν να «υποφέρουν». Η ProfitLevel προχώρησε στην ανάλυση μεγάλων αεροπορικών εταιριών. Η Covid κατέβαλε μεγάλο μέρος του πληρώματος της Delta Air Lines με αποτέλεσμα να αρχίσει να ακυρώνει πολλές πτήσεις από την περίοδο των Χριστουγέννων. Η αύξηση των κρουσμάτων της COVID-19 επέφερε στην εταιρία ζημιά κατά το πρώτο τρίμηνο, ωστόσο η ζήτηση για ταξίδια αναμένεται να αυξηθεί σταδιακά το 2022, οπότε και οι αεροπορικές εταιρίες θα σημειώσουν τελικά κέρδος. Το τέταρτο τρίμηνο ήταν προσοδοφόρο για τη Delta, καθώς σημείωσε τα υψηλότερα έσοδά της από το τέλος του 2019. Η αμερικανική αεροπορική εταιρία United Airlines αναμένει ήδη απώλεια – 2,12 USD ανά μετοχή. Εκτός από το πλήγμα της Όμικρον, βρίσκεται αντιμέτωπη και με τους συνεχείς ταξιδιωτικούς περιορισμούς, οι οποίοι επιδεινώνουν το πρόβλημα. Σύμφωνα με τους κανονισμούς της ΕΕ, οι αεροπορικές εταιρίες οφείλουν να χρησιμοποιούν τους διαδρόμους προσγειώσής τους στα αεροδρόμια ακόμη και αν δεν διαθέτουν αρκετούς επιβάτες. Οι ευρωπαϊκές εταιρίες, ειδικά η Lufthansa και η Brussels Airlines, αναγκάστηκαν να ακυρώσουν χιλιάδες πτήσεις λόγω χαμηλών κρατήσεων.



Συμμετοχή στο Live session και υποβολή ερωτήσεων:  
[growyourbusiness.gr/digital-sessions-live](http://growyourbusiness.gr/digital-sessions-live)

ΤΟ 5ο ONLINE ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ  
ΣΤΟ YOUTUBE ΚΑΝΑΛΙ ΤΗΣ COSMOTE

## Online σεμινάρια για ψηφιακές λύσεις οργάνωσης επιχειρήσεων

Η 5 η ενότητα της σειράς online σεμιναρίων του #GrowYourBusiness - The Digital Sessions «ανέβηκε» στο YouTube κανάλι της COSMOTE παρουσιάζοντας τη νέα θεματική, για τις ψηφιακές λύσεις και τα εργαλεία, που βοηθούν στην καλύτερη οργάνωση μίας επιχείρησης. Τα online σεμινάρια απευθύνονται στις μικρομεσαίες επιχειρήσεις, τους εργαζομένους τους, αλλά και τους ελεύθερους επαγγελματίες.

Όσοι παρακολουθήσουν το σεμινάριο θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν λύσεις και εργαλεία βασισμένα στις τεχνολογίες του Internet of Things και του Cloud, όπως είναι -μεταξύ άλλων- ο αποθηκευτικός χώρος στο Cloud, η απομακρυσμένη παρακολούθηση στόλου και περιουσιακών στοιχείων, η διαχείριση ενέργειας, τα ψηφιακά τηλεφωνικά κέντρα και τα συστήματα διαχείρισης ραντεβού. Με τα εργαλεία αυτά, η κάθε επιχείρηση μπορεί να οργανώσει καλύτερα την λειτουργία της και να αυξήσει την αποδοτικότητά της. Οι επιχειρηματίες θα μπορέσουν να λάβουν, επιπλέον, μια ολοκληρωμένη εικόνα σχετικά με τους τρόπους διαχείρισης και επικοινωνίας με τους πελάτες τους, μέσω λύσεων CRM, την αποτελεσματικότερη διαχείριση του προσωπικού (HR), καθώς και την οργάνωση της αποθήκης, των παραγγελιών και τη διαχείριση προμηθευτών και πωλητών (ERP). Τέλος, θα λάβουν χρήσιμες συμβουλές για την ενσωμάτωση ψηφιακών λύσεων στην επιχείρησή τους. Βρείτε περισσότερες πληροφορίες [εδώ](#).

## Douleutaras Pros Academy: Πιστοποιημένη Εκπαίδευση Επαγγελματιών με τη σφραγίδα του ΟΠΑ



30 ώρες μαθημάτων από έμπειρους καθηγητές και στελέχη της αγοράς, 30 συμμετέχοντες, ένας στόχος. Από τον Οκτώβριο του περασμένου έτους έως τον Δεκέμβριο, για πρώτη φορά στην Ευρώπη, το Douleutaras ([www.douleutaras.gr](http://www.douleutaras.gr)), σε συνεργασία με το Εργαστήριο Ηλεκτρονικού Εμπορίου και Επιχειρείν - ELTRUN του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών υλοποίησε μια πρωτοποριακή εκπαιδευτική πρωτοβουλία, το πρόγραμμα «Σύγχρονη Επιχειρηματικότητα & Ανάπτυξη», πετυχαίνοντας να δείξει τον δρόμο στην εφαρμοσμένη γνώση και στα πρακτικά οφέλη αυτής. Η αναβάθμιση της παροχής υπηρεσιών, η επακόλουθη αύξηση των κερδών του κάθε συνεργάτη και η απόκτηση βασικών διοικητικών δεξιοτήτων οι οποίες θα του φανούν χρήσιμες ακόμη και στη δική του επιχείρηση είναι το αντίκρισμα αυτής της πολύπλευρης εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Εκτός από τις παραδόσεις των μαθημάτων, οι συμμετέχοντες πήραν μέρος σε μια σειρά από εργαστήρια (workshops) μέσω των οποίων είδαν στην πράξη τον τρόπο εφαρμογής όσων θεωρητικών γνώσεων έλαβαν από τους διάφορους εισηγητές. Τα πεδία ενδιαφέροντος κατά τη διάρκεια της δίμηνης επιμορφωτικής διαδικασίας ήταν ποικίλα: Μάρκετινγκ, Πωλήσεις, Διαχείριση Ανθρώπινου Δυναμικού, Οικονομικά, Εξυπηρέτηση Πελατών και Personal Branding.



**Πώς θα κάνεις το άρωμά σου να διαρκεί περισσότερο**

Ας πούμε κατευθείαν το μυστικό: το άρωμα διαρκεί περισσότερο σε ενυδατωμένο δέρμα. Αυτό συμβαίνει επειδή ένας υγιής, ενυδατωμένος λιπιδικός φραγμός προσφέρει περισσότερα φυσικά έλαια για να προσκολληθεί το άρωμα. Το ενυδατωμένο δέρμα όχι μόνο κάνει το άρωμα να διαρκεί περισσότερο, αλλά προσφέρει πολύ μεγαλύτερη επίδραση. Οι νότες των αρωμάτων μπορούν να αλλάξουν ανάλογα με την ισορροπία του pH του δέρματος τη σύνθεση του λαδιού και τη θερμοκρασία του σώματος. Όλα τα παραπάνω επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο το δέρμα αλληλεπιδρά με κάθε άρωμα. Για να διαρκεί περισσότερο το άρωμα να το ψεκάσετε μόλις κάνετε ντους. Πρώτον, ο ατμός συμβάλλει στη διάχυση του αρώματος και δεύτερον το δέρμα σας ενυδατώνεται φυσικά από το νερό και έτσι το άρωμα έχει μεγάλη διάρκεια. Μια καλή συμβουλή είναι μετά το ντους να βάλετε ενυδατική κρέμα και μόλις απορροφηθεί εντελώς να ψεκάσετε το άρωμά σας.

**Press Room**

Beauty &amp; Fashion edition

**WABI WINTER SALES - 40%**

WINTER SALES

**30%-40%**

σε όλα τα WABI MAKE UP προϊόντα &amp; τα O-MORFIA cosmetics

\*σε επιλεγμένους κωδικούς

Οι συναρπαστικές εκπτώσεις συνεχίζονται σε όλα τα WABI Beauty προϊόντα μακιγιάζ και τα O-morfia Cosmetics έως 40%. Πρόλαβε τα αγαπημένα προϊόντα σε τιμές ακόμα πιο χαμηλές που δεν πρέπει να χάσεις. Βρες τους κωδικούς καλλυντικών και makeup tools που ενδιαφέρεις στα καταστήματα ή online στο eshop [www.wabibeauty.com](http://www.wabibeauty.com). Είναι η στιγμή να δράσεις like a Pro αποκτώντας ό,τι σου λείπει στο νεσεσέρ σου.

## Fish from Greece Cooking Academy: Δημιουργικά σεμινάρια μαγειρικής με ψάρια ελληνικής ιχθυοκαλλιέργειας από την ΕΛΟΠΥ

Η Ελληνική Οργάνωση Παραγωγών Υδατοκαλλιέργειας (ΕΛΟΠΥ) επενδύει σταθερά στη σωστή ενημέρωση και εκπαίδευση της νέας γενιάς των μαγειρών γύρω από το ψάρι ελληνικής ιχθυοκαλλιέργειας. Στο πλαίσιο αυτό, το Fish from Greece Cooking Academy της ΕΛΟΠΥ διοργάνωσε δύο σεμινάρια στον Εκπαιδευτικό Όμιλο LE MONDE στα τέλη του 2021, σε συνεργασία με τους πρεσβευτές του ελληνικού ψαριού – τον σεφ Αλέξανδρο Τσιοτίνη, που πρόσφατα κατέκτησε και ένα αστέρι MICHELIN για το εστιατόριό του “CTC”, και τον food blogger - μάγειρα, Γιάννη Μπουροδήμο.

Στο 1 ο σεμινάριο με θέμα «Η δημιουργική κουζίνα του Αλέξανδρου Τσιοτίνη με φρέσκα ψάρια Ιχθυοκαλλιέργειας Fish From Greece» ο σεφ τόνισε ότι η επιτυχία μιας γαστρονομικής σύνθεσης είναι ένας συνδυασμός σωστής τεχνικής και άριστης πρώτης ύλης. Στο 2 ο σεμινάριο με θέμα «Ελαφριές συνταγές για πριν ή μετά τις γιορτές από τον Γιάννη Μπουροδήμο με ψάρια ιχθυοκαλλιέργειας Fish from Greece» ο δημοφιλής μάγειρας και food blogger μοιράστηκε τις γαστρονομικές του εμπειρίες με τους σπουδαστές της σχολής και παρουσίασε ιδιαίτερους συνδυασμούς γεύσεων που παντρεύονται ιδανικά με ψάρι.



## Educational

## Έρευνα Focus Bari: Πόσο διαταράχθηκε η κοινωνική ζωή των Ελλήνων λόγω κορονοϊού



Η πανδημία έχει επηρεάσει τη ζωή των Ελλήνων, σύμφωνα με νέα πανελλαδική έρευνα της Focus Bari | YouGov. Η έρευνα δείχνει ότι το 56% των συμμετεχόντων δηλώνουν ψυχολογία με ασταθή διάθεση και πολλά σκαμπανεβάσματα, το 32% αναφέρουν καλή ψυχολογία, ενώ το 12% δηλώνουν κακή ψυχολογία. Καλύτερη κατάσταση υγείας σε σχέση με δύο χρόνια πριν έχει μόνο ο ένας στους δέκα Έλληνες (10%) ενώ το 21% δηλώνουν χειρότερη υγεία σήμερα. Ακόμα, το 58% αναφέρουν ότι η κοινωνικότητά τους είναι χειρότερη σε σχέση με την προ-Covid εποχή, το 35% ίδια και το 7% καλύτερη. Τέλος, το 21% -1 στους 5- δεν βγαίνουν καθόλου από το σπίτι για διασκέδαση ή συναναστροφές.



## Για πάντα Ζ

Η Ισμήνη δεν θα μπορούσε ποτέ να φανταστεί πως η σοφίτα στο σπίτι της γιαγιάς και του παππού θα έκρυβε τόσους θησαυρούς. Όλοι τη θεωρούσαν αποθήκη και απέφυγαν να ανέβουν εκεί πάνω. Η Ισμήνη, όμως, τυχαία ανακαλύπτει, ανάμεσα σε διάφορα αντικείμενα, τέσσερις πίνακες ζωγραφικής που μοιάζουν σπουδαίοι. Η αγάπη της για την τέχνη και η περιέργειά της να μάθει την προέλευσή τους θα την οδηγήσουν στην αποκάλυψη καλά κρυμμένων οικογενειακών μυστικών. Ποιος ζωγράφισε τους πίνακες; Γιατί τους άφησε να σκονίζονται στη σοφίτα; Τι συμβολίζει το γράμμα Ζ στην κάτω δεξιά γωνία κάθε πίνακα; Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.



## “Μάλιστα κύριε Νώε” του Δημήτρη Λέντζου

ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ  
**Μάλιστα  
κύριε Νώε!**  
ΑΠΟ 9 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

ΑΘΗΝΑΪΣ  
ΘΕΑΤΡΙΚΗ  
ΣΚΗΝΗ

Το γνωστό σε όλους βιβλικό θέμα παρουσιάζεται αυτή τη φορά από την οπτική γωνιά των ζώων, τα οποία καλούνται να πάρουν την κατάσταση στα χεριά τους όταν ο Νώε λαμβάνει μια εντολή για έναν νέο κατακλυσμό. Το έργο είναι μια διασκευή της Σοφία Σωτηρίου στο θεατρικό έργο “ο Δεύτερος Κατακλυσμός” του Δημήτρη Λέντζου. Θέτεται η Κουκουβάγια με τη σοφία της να αναλάβει την οργάνωση των ζώων που θα επιβιβαστούν στην κιβωτό βρίσκοντας την Αλεπού να φτιάξει τη λίστα των θηλαστικών, το Φίδι τη λίστα των ερπετών, στην Πυγολαπίδα την λίστα των εντομών και την Κότα για την λίστα των πτηνών. Κι όλα αυτά κάτω από το άγρυπνο μάτι του Καραγκιόζη που λαμβάνει ρολό στην παράσταση με έναν τρόπο καταλυτικό και σουρεαλιστικό. Κάθε ζώο όμως έχει τον φίλο του, τον ανταγωνιστή αλλά και την τροφή του... θα είναι οι λίστες πλήρεις; Ποιος ευθύνεται για την κατάσταση; Θεατρική Σκηνή Ζωή Λάσκαρη - Πολυχώρος Αθηναίς, Κυριακή στις 12:00.

ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΠΛΑΤΙΑΣ  
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΟΛΙΟΠΟΥΛΟΣ

# Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗΣ

50 ΚΑΝΟΝΕΣ

για τον πόλεμο, την πολιτική,  
τις επιχειρήσεις και την καθημερινή ζωή

ΔΙΑΥΛΟΣ

## Η Τέχνη της Στρατηγικής: 50 κανόνες για τον πόλεμο, την πολιτική, τις επιχειρήσεις και την καθημερινή ζωή

Οι διακεκριμένοι καθηγητές Στρατηγικής Αθανάσιος Πλατιάς και Κωνσταντίνος Κολιόπουλος ενώνουν για άλλη μια φορά τις δυνάμεις τους. Το αποτέλεσμα είναι ένα βιβλίο που σε 50 κανόνες συμπυκνώνει την τέχνη της στρατηγικής. Από το μωρό που κλαίει για να του γίνει το χατήρι, μέχρι τους ηγέτες των Υπερδυνάμεων που μοιράζουν σφαίρες επιρροής, όλοι και όλες εφαρμόζουμε στρατηγική. Αντλώντας παραδείγματα από τον πόλεμο, την πολιτική, τις επιχειρήσεις, το ποδόσφαιρο, το σκάκι, οι συγγραφείς παρέχουν έναν οδηγό στρατηγικής συμπεριφοράς σε κάθε επίπεδο της ζωής, ενώ ταυτόχρονα οικοδομούν μια συνολική θεωρία περί στρατηγικής. Το νέο βιβλίο των καθηγητών Πλατιά και Κολιόπουλου Η Τέχνη της Στρατηγικής αποτελεί μια σημαντική συνεισφορά στην μελέτη της στρατηγικής τόσο στην ελληνική όσο και στην διεθνή βιβλιογραφία. Οι συγγραφείς με συνολική εμπειρία εβδομήντα χρόνων στην πανεπιστημιακή διδασκαλία της στρατηγικής αποτολμούν να παρουσιάσουν μια γενική θεωρία στρατηγικής, κάτι που ελάχιστοι συγγραφείς τις τελευταίες δεκαετίες έχουν τολμήσει να επιχειρήσουν. Από τις εκδόσεις Δίαυλος.

## Μυθολογήματα και έντεκα πλην ένα μικρά πεζά

ΓΡΗΓΟΡΗΣ  
ΤΕΧΛΕΜΕΤΖΗΣ

### μυθολογήματα και έντεκα πλην ένα μικρά πεζά



ΔΙΗΓΗΜΑΤΑ

ΚΕΔΡΟΣ

Μπορεί να απελευθερωθεί ο Σίσυφος, να απολαύσουμε την ανέμελη ευτυχία των Κυνικών, να οργώσουμε τη γη με τις Μούσες, να κρυφοκοιτάξουμε τις απαγορευμένες αγάπες μας και να δικαιώσουμε τον αδικημένο μέσα μας; Τι θα γίνει αν ερωτευτούμε τα αντικείμενα, ψάξουμε για ένα καταφύγιο, αρνηθούμε να πεθάνουμε, φανταστούμε, ονειρευτούμε και πάψουμε να κατακρίνουμε αυτά που μας πονούν;

Παρελθόν και παρόν βαδίζουν μαζί και σε αυτό το βιβλίο του συγγραφέα.

Παρακαταθήκες της ιστορίας, της λογοτεχνίας και της μυθολογίας, που «κουβαλούν» νοήματα ερμηνειών αιώνων, μετατρέπονται σε μυθολογήματα, δοσμένες με διαφορετικό τρόπο, που τους δίνει άλλη όψη. Έντεκα μικρά πεζά, ως σκόπελοι, υπαινίσσονται περισσότερα από αυτά που λένε. Και, πάνω από όλα, η αισθητική απόλαυση της γραφής και των λέξεων και η υποκειμενική, ασταθής και αντιφατική αντίληψη των όντων, σε ψυχαγωγικά πεζά. Το εγχείρημα είναι μικτό, τόσο θεματικά όσο και τεχνοτροπικά. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.



quote of the day

HAPPINESS CAN EXIST ONLY  
IN ACCEPTANCE  
George Orwell

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Ευθύμιος, Ευθύμης,  
Θύμιος, Θέμης,  
Ευθυμία  
Θύρσος, Θύρσης,  
Θύρσα, Θύρση  
Φαβιανός

EVERYONE IS  
WELCOME

tip of the day

Acceptance is the  
road to all change.

Bryant McGill

20 Ιανουαρίου

- > Buttercrunch Day
- > Cheese Lover's Day
- > National Disc Jockey Day
- > Get to Know Your Customers Day
- > Women's Healthy Weight Day
- > Penguin Awareness Day
- > International Day of Acceptance
- > National Camcorder Day