

ΝΕΑ

λουξ
free

- ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ*
- ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ

Νέα λουξ free, ήρθε η ώρα να τη δοκιμάσεις!

Η Λουξ φέρνει κάτι μοναδικό, τη νέα μπλε πορτοκαλάδα **χωρίς ανθρακικό λουξ free**, χωρίς συντηρητικά, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, με 100% φυσικά γλυκαντικά και 60% λιγότερες θερμίδες!

Ανακάλυψε την πλούσια γεύση της, που θα σε γεμίσει απόλαυση και τα φυσικά χαρακτηριστικά της, σε **νέα καινοτόμα φιάλη!**



ΜΕΙΩΜΕΝΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ



*Περιέχει φρουκτόζη, σάκχαρα φρούτων και γλυκαντικά φυσικής προέλευσης.

SAY *yes* to the **press**



**Η "ΙΑΤΡΙΚΗ ΑΚΡΙΒΕΙΑΣ"
ΣΤΗ ΜΑΧΗ ΚΑΤΑ
ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!**

Σήμερα σκέφτηκα να σου πω μια πραγματική ιστορία...

Ένας φτωχός αγρότης, ο Φλέμιγκ ζούσε στο Ayrshire της Σκωτίας. Μια μέρα κι ενώ δούλευε για να ζήσει την οικογένειά του, άκουσε να καλούν σε βοήθεια από τον γειτονικό βάλτο. Άφησε τα εργαλεία του αμέσως κι έτρεξε να βρει τον φοβισμένο νεαρό που είχε χωθεί όλος μέσα στον βάλτο και φώναζε προσπαθώντας να ελευθερωθεί.

Ο αγρότης έσωσε τον νεαρό από βέβαιο θάνατο.

Την επόμενη μέρα μια πολυτελής άμαξα έφτασε στο σπίτι του.

Ένας ευγενής κομψά ντυμένος άντρας κατέβηκε και συστήθηκε ως ο πατέρας του αγοριού που είχε σώσει ο αγρότης.

- “Θέλω να σας ανταμείψω. Σώσατε τη ζωή του γιου μου”, είπε στον αγρότη.
- “Δεν μπορώ να δεχτώ πληρωμή γι’ αυτό που έκανα”, του απάντησε εκείνος.

Την ίδια στιγμή ο μικρός γιος του αγρότη βγήκε στην πόρτα του φτωχικού τους.

- “Είναι γιος σας;”, ρώτησε ο ευγενής.
- “Μάλιστα”, απάντησε με υπερηφάνεια ο αγρότης.
- “Τότε σας προτείνω να μου επιτρέψετε να προσφέρω στο γιο σας την ίδια εκπαίδευση με τον δικό μου. Αν ο γιος μοιάσει του πατέρα, είμαι βέβαιος ότι θα γίνει κάποιος που και οι δυο θα είναι περήφανοι”.

Ο αγρότης δέχτηκε.

Ο γιος του αγρότη Φλέμιγκ φοίτησε στα καλύτερα σχολεία και στο τέλος πήρε το δίπλωμά του από την Ιατρική Σχολή του Νοσοκομείου St. Marie του Λονδίνου.

Έγινε ένας από τους πιο ξακουστούς γιατρούς του κόσμου. Το 1928 ο διάσημος γιατρός Αλέξανδρος Φλέμιγκ ανακάλυψε την πενικιλίνη. Πολύ αργότερα ο γιος του αριστοκράτη άντρα που είχε σωθεί μικρός στο βάλτο, προσβλήθηκε από πνευμονία.

Ποιος του έσωσε την ζωή αυτή τη φορά; ...σώθηκε χάρη στην πενικιλίνη.

Το όνομα του αριστοκράτη Άγγλου; Σερ Ράντολφ Χένρι Σπένσερ Τσόρτσιλ και ο γιος του Σερ Ουίνστον Τσόρτσιλ...

Ο Σερ Ουίνστον Τσόρτσιλ κι ο Σερ Αλέξανδρος Φλέμιγκ παρέμειναν φίλοι όλη τους τη ζωή. Ο Σερ Αλέξανδρος Φλέμιγκ πέθανε το 1955, σε ηλικία 74 ετών στο Λονδίνο, Ο Σερ Ουίνστον Τσόρτσιλ πέθανε το 1965, σε ηλικία 91 ετών στο Λονδίνο. Τους έθαψαν στο ίδιο κοιμητήριο.

Tip of the Day: Κάνε το καλό και μην περιμένεις να σου επιστραφεί...

Να ξέρεις όμως ότι επιλέγοντας συνειδητά το καλό, είναι βέβαιο ότι πολλά όμορφα θα συμβούν στη ζωή σου. Γιατί το καλό... ακόμα κι αν αργήσει πάντα επιστρέφει!

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Η "ιατρική ακριβείας" στη μάχη κατά της παχυσαρκίας

Πάρα πολλοί άνθρωποι παγκοσμίως προσπαθούν να αντιμετωπίσουν την παχυσαρκία. Μια νέα μελέτη φέρνει στο προσκήνιο την ιατρική ακριβείας η οποία μπορεί να φέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα.



Η μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό Obesity, διαχώρισε τους 450 συμμετέχοντες με βάση τα δεδομένα γενετικής, μεταβολισμού, ορμονών και συμπεριφοράς, ορίζοντας αντίστοιχα τις αιτίες της πείνας, ξεκινώντας από το «πεινασμένο μυαλό» και τη σχέση του με τον κορεσμό κατά τη διάρκεια του γεύματος, το «πεινασμένο στομάχι» και τη διάρκεια του κορεσμού έως το επόμενο γεύμα, τη «συναισθηματική πείνα» που σχετίζεται με το αίσθημα της ανταμοιβής και τον χαμηλό μεταβολισμό. Ανάλογα με την υποβόσκουσα παθοφυσιολογία των ασθενών και ανάλογα με το είδος της, οι επιστήμονες επέλεξαν και τη χορήγηση διαφορετικών φαρμάκων. Κράτησαν και μια πέμπτη ομάδα χωρίς συγκεκριμένο προσδιορισμό του είδους της παχυσαρκίας και στην οποία χορήγησαν φάρμακα χωρίς

όμως να εστιάζουν στον φαινότυπο.

Το συμπέρασμα ήταν η απώλεια βάρους να είναι σχεδόν διπλάσια στους παχυσάρκους που χωρίστηκαν με κριτήριο τον φαινότυπό τους. Είναι χαρακτηριστικό ότι μετά από 12 μήνες διαπιστώθηκε ότι το 79% είχε χάσει πάνω από 10% του βάρους του, σε αντίθεση με εκείνους που είχαν λάβει γενική θεραπεία και από τους οποίους μόνο το 34% είχε χάσει το 10% του αρχικού του βάρους.

Από τη μελέτη προέκυψε ότι...

- Η συναισθηματική πείνα πυροδοτείται από συναισθηματικά ερεθίσματα, με αποτέλεσμα η συγκεκριμένη ομάδα να δηλώνει 2,8 φορές υψηλότερα



επίπεδα άγχους, ενώ ο χαμηλός μεταβολισμός προκαλεί αναποτελεσματική καύση θερμίδων.

- Το ποσοστό αποτυχίας στις ομάδες των φαινότυπων έφτασε το 2%, ενώ στην ομάδα χωρίς συγκεκριμένο φαινότυπο το 26%.
- Το «πεινασμένο μυαλό» προκαλεί υπερβολική κατανάλωση θερμίδων χωρίς ο “συμμετέχοντας” να χορταίνει και γι’ αυτό αυτό η συγκεκριμένη ομάδα κατανάλωνε 62% περισσότερες θερμίδες από το κανονικό προκειμένου να χορτάσει.
- Όσοι εντάχθηκαν στην κατηγορία «πεινασμένο στομάχι» ένιωθαν ότι πεινούσαν συνέχεια και όπως διαπιστώθηκε, το στομάχι τους αδειάζει κατά 31% νωρίτερα από τους υπολοίπους.
- Στο 27% των παχυσάρκων αναγνωρίστηκαν δύο ή περισσότεροι φαινότυποι.

- Από τους συμμετέχοντες που δεν εντάχθηκαν σε κάποιο φαινότυπο, το 35% έχασε μόλις το 10% του βάρους του, το 17% έχασε το 15% του βάρους του και μόνο το 8% έχασε το 20% του βάρους του.



Πρωτοβουλία «Future-Ready Business» για την ελληνική επιχειρηματικότητα από τον ΣΑΕΕ και το Compete Greece σε συνεργασία με την Boussias

«Πόσο σωστά είναι προετοιμασμένες οι ελληνικές επιχειρήσεις για το μέλλον;» Σε αυτό το κρίσιμο ερώτημα αναζητούν απάντηση ο Σύνδεσμος Ανωνύμων Εταιρειών & Επιχειρηματικότητας, το Συμβούλιο της Ανταγωνιστικότητας της Ελλάδας και η BOUSSIAS, μέσω της πρωτοβουλίας «Future-Ready Business». Πρόκειται για έναν διαγωνισμό, ο οποίος φιλοδοξεί να συμβάλει στη διαμόρφωση του δρόμου προς το μέλλον της ελληνικής επιχειρηματικότητας, παρουσιάζοντας κάθε χρόνο τη λίστα των Future-Ready επιχειρήσεων της χώρας.

Συγκεκριμένα, οι επιχειρήσεις που θα συμμετάσχουν στον διαγωνισμό, καλούνται να παρουσιάσουν τον οδικό χάρτη που έχουν σχεδιάσει για το μέλλον και τη στρατηγική που έχουν αναπτύξει πάνω σε 6 αντικειμενικά κριτήρια Future-Readiness: Sustainable Growth (Βιώσιμη Ανάπτυξη), Societal Impact (Κοινωνική Επίδραση), Adaptive Capacity (Προσαρμοστική Ικανότητα), Orientation (Προσανατολισμός), Business Model Flexibility (Ευελιξία του Επιχειρηματικού Μοντέλου) και Network (Δικτύωση).

Σκοπός του διαγωνισμού είναι να συνδράμει στη συνολική βελτίωση της ανταγωνιστικότητας της ελληνικής οικονομίας, πιο δυναμικά, πιο αποφασιστικά και πιο γρήγορα, δίνοντας την κατεύθυνση προς το μέλλον και παρέχοντας χρήσιμο feedback στους επιχειρηματίες.

Πρόεδρος της επιτροπής αξιολόγησης είναι ο Σίμος Αναστασόπουλος, Πρόεδρος & Δ/νων Σύμβουλος ΠΙΕΤΣΙΑΒΑΣ ΑΕ, Πρόεδρος ΔΣ Σύνδεσμος Ανωνύμων Εταιρειών και Επιχειρηματικότητας, Πρόεδρος Συμβουλίου Ανταγωνιστικότητας της Ελλάδας. Έφορος της επιτροπής αξιολόγησης είναι η Δρ Βενετία Κουσία, Γενική Διευθύντρια Συμβουλίου Ανταγωνιστικότητας της Ελλάδας.

Στην επιτροπή αξιολόγησης συμμετέχουν σημαντικοί εκπρόσωποι της επιχειρηματικής σκηνής και του χρηματοπιστωτικού κλάδου. Δείτε περισσότερα στο www.futurereadybusiness.gr. Οι υποψηφιότητες υποβάλλονται ψηφιακά μέχρι τις 17 Φεβρουαρίου. Ο διαγωνισμός τελεί υπό την αιγίδα του ΕΒΕΑ, του ΕΕΔΕΓΕ και του ΣΕΒ.

**Future
Ready
Business**

Good News

SKAG: Δράση προσφοράς σε δύο δημοτικά σχολεία στη Σάμο



Η Βοηθός του Δημάρχου Καρλοβασίου Σάμου, ο Chief Financial Officer της SKAG, Θεοδωρής Σκαγιάς, ο Διευθυντής Ανθρώπινου Δυναμικού της ENDLESS EC, Νίκος Κουσκουλής, ο Υπεύθυνος Μηχανογράφησης της ENDLESS EC, Γιώργος Κωστάκης και η Δ/ντρια του Ιου Δ.Σ. Νέου Καρλοβασίου, Δέσποινα Μοσχογιάννη

Η SKAG αποδεικνύει για μία ακόμη φορά την προσηλωσή της στον Άνθρωπο και την Κοινωνία, καλύπτοντας μέσα από τη συνεργασία της με την πρωτοβουλία ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ μας, ανάγκες και ελλείψεις σε δύο δημοτικά σχολεία στο νησί της Σάμου.

Λίγο πριν τα Χριστούγεννα, τη Δευτέρα 19 Δεκεμβρίου, εκπρόσωπος της SKAG επισκέφθηκε δύο δημοτικά σχολεία του νησιού, το Δημοτικό σχολείο Βαθέος και το 1ο Δημοτικό Σχολείο Νέου Καρλόβασι (γνωστό ως Πορφυριάδα), για να προσφέρει χαμόγελα στους μικρούς μαθητές. Συγκεκριμένα, η SKAG δώρισε εκπαιδευτικό εξοπλισμό τελευταίας τεχνολογίας, όπως διαδραστικούς πίνακες, υπολογιστές και προτζέκτορες, που θα βελτιώσουν ουσιαστικά την εκπαιδευτική διαδικασία σε καθημερινό επίπεδο, αλλά και προϊόντα χαρτικών ειδών γραφής και αρχειοθέτησης για να καλύψει σημαντικές ελλείψεις των σχολικών μονάδων. Αξίζει να σημειωθεί πως και τα δυο σχολεία στο νησί της Σάμου είχαν υποστεί σημαντικές ζημιές μετά τον σεισμό του 2020, με το Δημοτικό Σχολείο Βαθέος μάλιστα να έχει εγκατασταθεί προσωρινά σε κοντίνερ.

Στροβιλίζοντας την ζωή

«Στροβιλίζοντας την ζωή» σε κείμενο Μαρίας Αγραπίδου, Χρήστου Αρφάνη και σκηνοθεσία Χρήστου Αρφάνη στον Φάρο Τυφλών της Ελλάδος (Αθηνάς 17, 17673 Καλλιθέα, Αττική), ώρα 18:00 με ελεύθερη είσοδο.



Η θεατρική παράσταση «Στροβιλίζοντας την ζωή» σε σκηνοθεσία Χρήστου Αρφάνη είναι ένα συγκινητικό έργο για όλη την οικογένεια που μας μαθαίνει πως ο χορός είναι δικαίωμα όλων και μπορούμε να χορεύουμε όχι μόνο με την ψυχή μας, αλλά και με το σώμα μας.

Συμμετέχει ο Χρήστος Καρνάβας, η Εύη Ασλάνογλου και ο Κωνσταντίνος Μενούνος. Έκτακτη συμμετοχή η Μαρία Αγραπίδου στην αφήγηση.

Την χορογραφία και την κινησιολογία έχει αναλάβει ο γνωστός





Στροβιλίζοντας την **Ζωή**

χορογράφος Κωνσταντίνος Μενούνος, ενώ στο πιάνο και το τραγούδι είναι ο Χρήστος Καρνάβας με το τραγούδι “Αγκαλιά Αγάπης” σε στίχους Μαρίας Αγραπίδου.

Το έργο παίζεται από τυφλούς και απευθύνεται ακόμα σε άτομα με αναπηρία στην όραση, καθώς περιέχει προσθήκη αφήγησης. Μία καινοτομία για Ελλάδα και όλον τον κόσμο που επιτρέπει σε όλους να απολαύσουν την παράσταση με κλειστά μάτια.

Σύνοψη: Η Ελπίδα, ηθοποιός-χορεύτρια, μετά από ένα ατύχημα που της στέρησε την όραση πιστεύει ότι δεν θα χορέψει ποτέ ξανά. Ο φίλος της Γρηγόρης αν

και γεννημένος τυφλός, βλέπει την ζωή θετικά και ονειρεύεται να χορέψουν μια μέρα μαζί. Μια επίσκεψη στο γραφείο του Γρηγόρη από έναν γνωστό χορογράφο, τα νεανικά όνειρα των δυο φίλων, η θέληση για ζωή είναι ικανά να αλλάξουν την ζωή τους;

info

Κείμενο: Μαρία Αγραπίδου, Χρήστος Αρφάνης Σκηνοθεσία: Χρήστος Αρφάνης

**Παίζουν οι ηθοποιοί:
Χρήστος Καρνάβας, Εύη Ασλάνογλου και
ο Κωνσταντίνος Μενούνος**

**Έκτακτη συμμετοχή η Μαρία Αγραπίδου
στην αφήγηση**

**Χορογραφία - κινησιολογία:
Κωνσταντίνος Μενούνος
Πιάνο - τραγούδι: Χρήστος Καρνάβας
Φωτογραφίες - βίντεο: Θάνος Γεωργίου**

**Το διαφημιστικό τρέιλερ της παράστασης
είναι σε σκηνοθετική επιμέλεια
και σενάριο Χρήστου Αρφάνη
και Μαρίας Αγραπίδου.**

**Στην παράσταση ακούγεται το τραγούδι
“Αγκαλιά Αγάπης” σε στίχους
Μαρίας Αγραπίδου.**



Η l'artigiano γιορτάζει τον Veganuary με καθημερινές εκπλήξεις!

New Year? New Me! To 2023 είναι και επίσημα εδώ και φέρνει μαζί του το πιο λαχταριστό New Year Resolution: Ο Ιανουάριος γίνεται Veganuary, μας οδηγεί προς μια νέα, καλύτερη διατροφική συνήθεια και η l'artigiano το γιορτάζει με τον δικό της μοναδικό τρόπο!

Έως και 31 Ιανουαρίου, η l'artigiano δημιουργεί καθημερινές Veganuary εκπλήξεις, προσφορές και γευστικούς συνδυασμούς και μας προ(σ)καλεί να ανακαλύψουμε όλες τις πεντανόστιμες plant-based προτάσεις της με την υπογραφή της Garden Gourmet. Το απόλυτο στοίχημα; Αυτόν τον Veganuary, όλοι οι food και pizza lovers να κάνουν μια νέα, διαφορετική αρχή, δοκιμάζοντας τη φυτική πλευρά της διατροφής και τον plant-based τρόπο ζωής για έναν μήνα.

Έτσι, είτε κάποιος ακολουθεί τον vegan, vegetarian ή flexitarian τρόπο διατροφής, είτε επιθυμεί να μειώσει την κατανάλωση κρέατος και να δοκιμάσει μια απολαυστική εναλλακτική, στη l'artigiano θα βρει σίγουρα τη γεύση που του ταιριάζει απόλυτα, μέσα από special εορταστικές προσφορές σε plant-based πιάτα υψηλής πρωτεϊνικής αξίας και λαχταριστά φυτικά γεύματα πλούσια σε φυτικές ίνες που συγκινούν ακόμα και τους πιο απαιτητικούς ουρανίσκους.

Φυσικά, οι εορταστικές Veganuary ενέργειες της l'artigiano δεν σταματούν εκεί: Αποκλειστικά για τα μέλη του (λαχταριστού) προγράμματος επιβράβευσης l'artigiano bonus, με κάθε 3 παραγγελίες τους από την κατηγορία vegan έως 01/02, μπαίνουν σε κλήρωση για vegalicious γεύμα αξίας 25€ που θα κερδίσουν 3 τυχεροί!

Έτσι εύχεται η l'artigiano "Happy Veganuary"!



Tech News

Αυτόνομα ρομπότ μεταφορών στους δρόμους των Τρικάλων!



Οι πιλοτικές δομικές των αυτόνομων ρομπότ μεταφορών (delivery droids) YAPE έχουν ξεκινήσει στα Τρίκαλα, μέσα από τη συνεργασία της e-Trikala, του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Συστημάτων Επικοινωνιών και Υπολογιστών (ΕΠΙΣΕΥ) και του Πανεπιστημίου της Γένοβας (UNIGE), στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος SHOW.

Η αρχή έγινε στον Μύλο των Ξωτικών, όπου τα ρομπότ μετέφεραν τα γράμματα των μικρών παιδιών από το ταχυδρομείο των Ξωτικών προς τον Αη Βασίλη. Στη συνέχεια, τα ρομπότ θα κινούνται στον πεζόδρομο της Ασκληπιδίου, στο κέντρο της πόλης, μεταφέροντας εφημερίδες, αλληλογραφία και μικρά πακέτα από τους προμηθευτές στα τοπικά καταστήματα.

Στόχος είναι να δοκιμαστεί σε ποιες συνθήκες μπορούν να λυθούν θέματα μεταφοράς προϊόντων σε κέντρα πόλεων, συνυπολογίζοντας

την κίνηση, μετρώντας τους χρόνους, τα ηλεκτρικά φορτία και όλα τα τεχνικά δεδομένα.

4 νέες διακρίσεις στα Βραβεία DLG για τα προϊόντα της ΗΠΕΙΡΟΣ



Τέσσερα προϊόντα της ΗΠΕΙΡΟΣ ξεχώρισαν και φέτος για την ποιότητα, την υφή, την εμφάνιση και τη γεύση τους στα DLG Awards 2023.

Συγκεκριμένα, η ΗΠΕΙΡΟΣ Φέτα ΠΟΠ, η ΗΠΕΙΡΟΣ Βιολογική Φέτα ΠΟΠ και το ΗΠΕΙΡΟΣ Κατσικίσιο Λευκό Τυρί έλαβαν χρυσό βραβείο κερδίζοντας τις εντυπώσεις των κριτών, ενώ το χειροποίητο τυρί σχάρας Ταλαγάνι Αποστόλου από 100% ελληνικό πρόβειο γάλα απέσπασε ασημένιο βραβείο.

Αξίζει να σημειωθεί ότι τα συγκεκριμένα 4 προϊόντα είχαν, επίσης, διακριθεί στον αντίστοιχο διαγωνισμό του 2021 και του 2022, διατηρώντας αναλλοίωτα τα μοναδικά οργανοληπτικά χαρακτηριστικά τους.

Η DLG (Deutsche Landwirtschafts-Gesellschaft - Γερμανική Γεωργική Εταιρεία) ιδρύθηκε από τον μηχανικό και συγγραφέα Max Eyth το 1885. Σήμερα, είναι ένας από τους κορυφαίους οργανισμούς στους τομείς της γεωργίας και των τροφίμων αριθμώντας πάνω από 30.000 μέλη.

Κάθε χρόνο η DLG εξετάζει περισσότερα από 20.000 προϊόντα από όλο τον κόσμο αξιολογώντας την ποιότητά τους, σε συνεργασία με εξειδικευμένους εμπειρογνώμονες από τον επιστημονικό και ακαδημαϊκό χώρο.

Η Διευθύντρια Μάρκετινγκ της ΗΠΕΙΡΟΣ, Μαρία Γιαννακοπούλου, σχολίασε σχετικά: «Είμαστε ιδιαίτερα χαρούμενοι που υποδεχόμαστε τη νέα χρονιά τόσο δυναμικά - με μια σπουδαία διεθνή βράβευση για 4 από τα προϊόντα μας. Στόχος μας και για το 2023 είναι να συνεχίσουμε να παράγουμε προϊόντα κορυφαίας ποιότητας και διατροφικής αξίας, πάντα με σεβασμό στην παράδοση, αλλά και λαμβάνοντας υπόψη μας τις νέες καταναλωτικές τάσεις και συνήθειες».

Green News

Πώς θα "κλείσει" η τρύπα του όζοντος

Τα νέα για το περιβάλλον είναι καλά σύμφωνα με έκθεση του ΟΗΕ, καθώς χάρη στην ανθρώπινη παρέμβαση το στρώμα του όζοντος αναμένεται να ανακάμψει μέσα στις επόμενες τέσσερις δεκαετίες.

Ο ΟΗΕ αναφέρει χαρακτηριστικά ότι η ανθρώπινη δράση για τη διάσωση του στρώματος του όζοντος έχει λειτουργήσει όπως ελπίζαμε και μπορεί να ανακάμψει σε λίγες δεκαετίες.

Το στρώμα του όζοντος άρχισε να «εξαντλείται» τη δεκαετία του 1970 και το 1985 οι επιστήμονες ανακάλυψαν μια τεράστια τρύπα. Δύο χρόνια αργότερα

υπογράφηκε το Πρωτόκολλο του Μόντρεαλ όπου 46 χώρες υποσχέθηκαν να καταργήσουν σταδιακά τις επιβλαβείς χημικές ουσίες. Η συμφωνία έγινε αργότερα η πρώτη συνθήκη του ΟΗΕ που πέτυχε καθολική επικύρωση. Σχεδόν το 99% των απαγορευμένων ουσιών που καταστρέφουν το όζον έχουν σταδιακά καταργηθεί.

Η τρύπα του όζοντος στην Ανταρκτική συνέχισε να διευρύνεται μέχρι το 2000. Σε έκθεση που συνέταξαν ΟΗΕ, ΗΠΑ και ΕΕ αναφέρει ότι το Πρωτόκολλο του Μόντρεαλ λειτουργεί όπως ήλπιζαν.

Αν διατηρηθούν οι τρέχουσες πολιτικές, τότε το στρώμα του όζοντος θα επανέλθει στις τιμές του 1980 -πριν εμφανιστεί η τρύπα του όζοντος- σε διαφορετικά σημεία και μέρη.

Σύμφωνα με την έκθεση του ΟΗΕ, το στρώμα του όζοντος αναμένεται να ανακάμψει πλήρως στην Ανταρκτική έως το 2066, έως το 2045 στην Αρκτική και σε περίπου δύο δεκαετίες στις άλλες περιοχές.

Οι χημικές ουσίες που καταργήθηκαν σταδιακά ανήκουν στα αέρια του θερμοκηπίου. Η έκθεση εκτιμά πως αν συνεχίζαμε να τα χρησιμοποιούμε, η μέση παγκόσμια θερμοκρασία θα είχε αυξηθεί έως και κατά 1 βαθμό Κελσίου έως τα μέσα του αιώνα.



Ο μεγαλύτερος εχθρός του ανθρώπου...

Γράφει η
Ελένη Αλεξάνδρα
Περράκη Αιγινίτου,
Μουσικολόγος ΑΕΙ –
Μεταπτυχιακή
φοιτήτρια
Θεολογικής ΑΠΘ

Η φράση «πολέμιον ανθρώποις αυτοί εαυτοίς» ανήκει στον Αρχαίο φιλόσοφο Αναχάρση, και χρονολογείται περί τον 6ο αιώνα π.χ. Σημαίνει σε νέα ελληνικά ότι ο «εχθρός του ανθρώπου είναι ο ίδιος του ο εαυτός». Και το μεγάλο ερώτημα είναι πότε έπαψε να είναι.

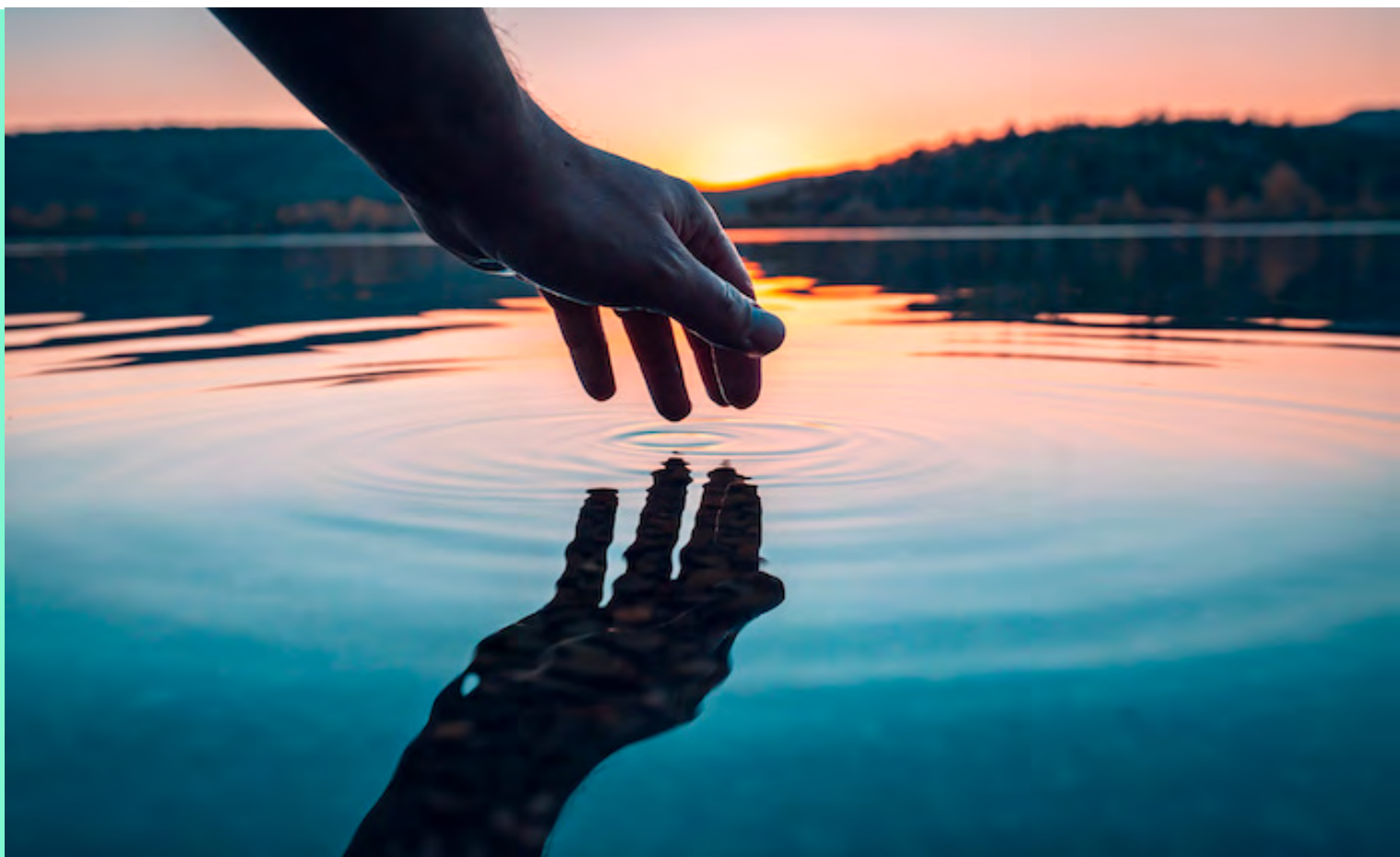


Από την αρχαιότητα αυτό υπήρξε ένα από τα μεγαλύτερα ερωτήματα του ανθρώπου που δεν έπαψε ποτέ να τον ταλανίζει. Όσους εχθρούς και αν είχε αντιμετωπίσει, κανένας δεν ήταν μεγαλύτερος από τα δικά του κομμάτια.

Συνήθως οι άνθρωποι έχουν την τάση να αποδίδουν την συμπεριφορά τους στους άλλους, στο περιβάλλον, στην κοινωνία ακόμα και στη μοίρα. Μα αυτό είναι απλά μια μάταιη πλεκτάνη που στήνουμε στους εαυτούς μας. Ένα ακόμα φρούτο της λήθης σαν και αυτό του πολυμήχανου Οδυσσέα, που μας δίνει άλλοθι για να ξεχάσουμε τον σκοπό μας.

Η δική μας Ιθάκη είναι πολύ απαιτητική για να την νοσταλγήσουμε και για να φτάσουμε εκεί δυστυχώς η ευτυχώς θα πρέπει να αφήσουμε πίσω αυτό που είμαστε. Ο δικός μας εαυτός βλέπετε ζητάει πολλά και δεν δίνει δικαίωμα για λάθη. Δεν μας αφήνει να παραβλέψουμε





αυτά που τόσο καιρό προσπαθούμε να αποφύγουμε, ούτε αφήνει περιθώρια για να δικαιολογήσουμε τις δικές μας σειρήνες που πρέπει να προσπεράσουμε χωρίς να σαγηνευτούμε απ' αυτές.

Όσο περισσότερο λοιπόν πολεμάμε τους άλλους γύρω μας ο αγώνας θα είναι μάταιος, γιατί αυτή η μάχη δεν θα τελειώσει αναίμακτα εκτός αν βρούμε τον δικό μας δούρειο ίππο να νικήσουμε τον μόνο εχθρό που γεννιέται μαζί με τον ίδιο τον άνθρωπο.



Ο μόνος καθρέφτης που φοβόμαστε περισσότερο απ' όλους δεν είναι άλλος από τον ίδιο μας τον εαυτό. Όσους κριτές και αν έχουμε απέναντι μας αυτός που θα αποφεύγουμε πάντα θα είναι να κοιτάξουμε μέσα μας.

Να κρίνουμε αυτά που εμείς είμαστε και να μας δούμε σαν απογυμνωμένα θραύσματα του εγώ μας. Χωρίς ενδύματα, χωρίς μάσκες, χωρίς ψεύτικους ενδοιασμούς.

Η αυτογνωσία είναι ο πιο δύσκολος αλλά αληθινός δρόμος για να γίνει ο εαυτός μας αυτό που προσδοκούμε να βλέπουμε στα μάτια των άλλων.



4 | LES 20 DESTINATIONS 2023

Le Monde



Les Météores des îles suspendues

En Grèce, au sommet de falaises spectaculaires, ces monastères construits entre les XIV^e et XVI^e siècles semblent flotter dans les airs. Des itinéraires à pied ou à vélo permettent de les découvrir en toute quiétude.

Le Monde: Τα Μετέωρα στο top 20 των παγκόσμιων προορισμών για το 2023

Ανάμεσα στους 20 κορυφαίους προορισμούς σε όλον τον κόσμο που πρέπει κάποιος να επισκεφθεί μέσα στο 2023 περιλαμβάνονται τα Μετέωρα, σύμφωνα με μεγάλο αφιέρωμα της γαλλικής εφημερίδας Le Monde.

Το δημοσίευμα με τίτλο «Μετέωρα: Τα νησιά που κρέμονται από τον ουρανό» υπογράφει η δημοσιογράφος Bénédicte Vocays, που επισκέφθηκε πρόσφατα την περιοχή με πρωτοβουλία της Υπηρεσίας EOT Γαλλίας. Η συντάκτρια της εφημερίδας επισημαίνει, μεταξύ άλλων, πως «στην Ελλάδα, στην κορυφή εντυπωσιακών βράχων, αυτά τα μοναστήρια που χτίστηκαν μεταξύ του 14ου και του 16ου αιώνα μοιάζουν να ίπτανται στον αέρα».

Από την πλευρά της, η αρχισυντάκτρια του αφιερώματος τονίζει ότι «αξίζει να επισκεφθείτε αυτό το γεωλογικό θαύμα, που αποτελεί τη δεύτερη δημοφιλέστερη τοποθεσία της Ελλάδας μετά την Ακρόπολη της Αθήνας, όχι μόνον για μια φωτογραφία στο Instagram, αλλά για να αφιερώσετε χρόνο να περπατήσετε από την Καλαμπάκα έως τα απίστευτα μοναστήρια».

Στο ρεπορτάζ παρουσιάζεται αναλυτικά η μοναδικότητα της περιοχής, καθώς και η σπουδαία ιστορική και πολιτιστική κληρονομιά της, ενώ περιλαμβάνονται επίσης προτάσεις για ποδηλατικές ή πεζοπορικές περιηγήσεις και όλες οι χρηστικές πληροφορίες για τη διοργάνωση του ταξιδιού.

Ρεκόρ επισκεψιμότητας στο Isthmus Tourist Info Center



Μεγάλη επισκεψιμότητα κατέγραψε τον τελευταίο μήνα του έτους 2022 το Isthmus Tourist Info Kiosk, αποδεικνύοντας ότι η απόφαση που πάρθηκε από την Περιφέρεια Πελοποννήσου σε συνεργασία με τον Τουριστικό Οργανισμό Λουτρακίου να παραμείνει σε λειτουργία προς εξυπηρέτηση του κοινού ήταν καίρια.

Μέσα στον μήνα Δεκέμβριο εξυπηρέτησε περισσότερους από 2.400 επισκέπτες. Το εντυπωσιακό είναι ότι δόθηκαν πληροφορίες σε 600 περίπου Αμερικανούς επισκέπτες της ευρύτερης περιοχής του Ισθμού.

Μάλιστα το 2022 κατέγραψε ρεκόρ επισκεψιμότητας με περισσότερους από 30.000 επισκέπτες από 30 διαφορετικές χώρες.

Το νευραλγικής σημασίας έργο που ανέλαβε η Περιφέρεια Πελοποννήσου όσον αφορά την αναβάθμιση της τουριστικής περιοχής του Ισθμού και ειδικότερα την ανάπτυξη και επέκταση των εγκαταστάσεων του Κέντρου Πληροφόρησης Τουριστών και του περιβάλλοντος χώρου, που πλέον έχει εξελιχθεί σε έναν ευρύχωρο τουριστικό πολυχώρο υψηλών προδιαγραφών, προσελκύει καθημερινά το ενδιαφέρον στους χιλιάδες επισκέπτες της Διώρυγας του Ισθμού Κορινθίας, μεταμορφώνοντας το σε ένα σύγχρονο αξιοθέατο.

Ολοκληρώθηκαν οι αναγκαίες εργασίες αντιστήριξης και αναστήλωσης της Βίλας Κλωναρίδη που έχει ανακηρυχθεί ως Νεώτερο Μνημείο

Ανοιχτός είναι πλέον ο δρόμος για την πλήρη αποκατάσταση της εμβληματικής «Βίλας Κλωναρίδη» στο πάρκο ΦΙΕ – Κλωναρίδη στα Πατήσια, μετά την ολοκλήρωση των απαραίτητων εργασιών αντιστήριξης και αναστήλωσης της από τις τεχνικές υπηρεσίες του Δήμου Αθηναίων.

Τηρώντας τη δέσμευσή της και ανταποκρινόμενη στο -επί δεκαετίες- αίτημα των κατοίκων και φορέων της περιοχής για την προστασία του αθηναϊκού αυτού τοποσήμου, η δημοτική αρχή της πόλης έσπευσε να προβεί σε όλες τις απαραίτητες εργασίες στήριξης του κτιρίου, το οποίο επί χρόνια παρουσίαζε εικόνα πλήρους εγκατάλειψης. Την κατάσταση αυτή ήρθε να επιβαρύνει η

πυρκαγιά που ξέσπασε πριν από δύομισι χρόνια καταστρέφοντας πλήρως την ξύλινη και μεταλλική υποδομή του κτιρίου, με αποτέλεσμα τον χαρακτηρισμό του ως επικίνδυνο στατικά και δομικά.

Για τη στήριξη και προστασία της Βίλας, ο Δήμος Αθηναίων εκπόνησε μελέτη σύμφωνα με τις ισχύουσες προδιαγραφές και σε πλήρη συνεννόηση με το Υπουργείο Πολιτισμού, καθώς το κτίριο έχει ανακηρυχθεί από το ΥΠΠΟ ως Νεώτερο Μνημείο.



Press Room

Μεγάλη Επιτυχία για το 4ο Πολιτιστικό Πανόραμα του ΣΠΕΚ

4ο ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΠΑΝΟΡΑΜΑ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΕΛΛΑΔΑΣ ΚΥΠΡΟΥ



Δυναμικά έκλεισε και αυτή η χρονιά για τον Σύνδεσμο Πολιτισμού Ελλάδας Κύπρου. Με πολύ μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε το 4ο Πολιτιστικό Πανόραμα του Συνδέσμου Πολιτισμού Ελλάδας Κύπρου στις 17/12/2022, στο Μέγαρο της Φιλοπτώχου Αδελφότητας Ανδρών Θεσσαλονίκης, υπό την αιγίδα της Γενικής Γραμματείας Απόδημου Ελληνισμού και Δημόσιας Διπλωματίας του Υπουργείου Εξωτερικών της Ελλάδας, του Υπουργείου Εσωτερικών - Τομέας Μακεδονίας Θράκης, της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας, του Δήμου Θεσσαλονίκης και του Οργανισμού Τουρισμού Θεσσαλονίκης, σε συνεργασία με τον εκδοτικό οργανισμό Αρχύτας και την ευγενική στήριξη της έδρας UNESCO του Πανεπιστημίου Λευκωσίας.

Πλήθος κόσμου από Ελλάδα, Κύπρο και Ομογένεια έδωσαν το παρόν, τίμησαν τον Σύνδεσμο

Πολιτισμού Ελλάδας Κύπρου, το έργο και τους Συγγραφείς του, Μέλη, Φίλοι, Συνεργάτες, Νέοι και Μεγαλύτεροι, Εκλεκτές Προσωπικότητες των γραμμάτων, των τεχνών, του πολιτισμού και των συναφών επιστημών, αλλά και κοινωνικοί και πολιτικοί παράγοντες της Θεσσαλονίκης. Την εκδήλωση άνοιξαν η Πρόεδρος του Συνδέσμου Πολιτισμού Ελλάδας Κύπρου Σίσσυ Σιγιοιουλτζή-Ρουκά και ο Αντιπρόεδρος Δρ Ιωσήφ Σ. Ιωσηφίδης.



Τα Καφεκοπτεία Λουμίδα σε συνεργασία με την WSPC διοργανώνουν Master Class για τον Ελληνικό Καφέ

Τα Καφεκοπτεία Λουμίδα υποδέχονται τη νέα χρονιά γεμάτα όρεξη και δημιουργία και σε συνεργασία με τον Πιστοποιημένο Εκπαιδευτικό Οργανισμό WSPC (Wine & Spirits Professional Center) διοργανώνουν Master Class με θέμα «Ο Ελληνικός Καφές... αλλιώς».

Ηχηρά ονόματα του χώρου ενώνουν τις δυνάμεις τους για να παρουσιάσουν στους επαγγελματίες του καφέ, στους επαγγελματίες της εστίασης, της [HORECA](https://www.horeca.gr), και στους Coffee lovers τον Ελληνικό καφέ, αλλιώς! Το Master Class απευθύνεται επίσης, σε σπουδαστές /απόφοιτους του WSPC, σε συνεργάτες των Καφεκοπτειών Λουμίδα αλλά και σε επιλεγμένα Media.

Κατά τη διάρκεια του Master Class οι συμμετέχοντες θα ταξιδέψουν στην ιστορία του ελληνικού καφέ από την Κωνσταντινούπολη μέχρι την Ελλάδα του 2023, και θα ανακαλύψουν παραδοσιακές και σύγχρονες συνταγές και τρόπους παρασκευής. Ακόμα, θα γευτούν και θα εξερευνήσουν τα αρώματα και τα γευστικά προφίλ μοναδικών ελληνικών καφέδων. Τα νέα signature ροφήματα και αλκοολούχα cocktails με βάση τον ελληνικό καφέ των Καφεκοπτειών Λουμίδα και τα pairings με λουκούμια, αποξηραμένα φρούτα, σοκολάτες θα έχουν την τιμητική τους.

Ένα ολοκληρωμένο, διαδραστικό Master Class αφιερωμένο αποκλειστικά στο παρελθόν, παρόν και κυρίως το μέλλον του Ελληνικού καφέ.

“Απλά μαθήματα ενδυματολογίας” από το Ίδρυμα Βασίλη Παπαντωνίου



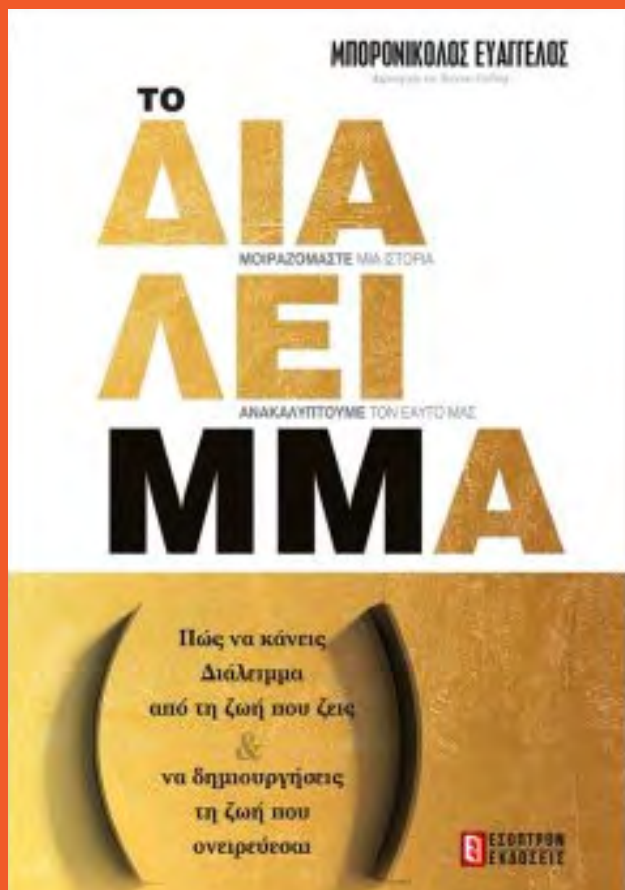
Η εξέλιξη της ενδυμασίας ανά τους αιώνες, σε οποιαδήποτε από τις φάσεις της, είναι ένα θέμα με μεγάλο ενδιαφέρον όχι μόνο για τους ειδικούς του ενδυματός αλλά και για το ευρύ κοινό. Σχετίζεται άμεσα με την ιστορία, την αρχαιολογία, τη λογοτεχνία, την τέχνη, την κοινωνιολογία, την ανθρωπολογία, την εθνολογία, τη λαογραφία και με πολλές άλλες ακόμα επιστήμες.

Τα “Απλά μαθήματα ενδυματολογίας” φιλοδοξούν να αναδείξουν τα κύρια σημεία αυτής της συναρπαστικής ιστορίας που δημιουργήθηκε και μεταδόθηκε στις μελλοντικές γενιές από ανθρώπους διαφορετικών εποχών και περιοχών, στην προσπάθειά τους να ικανοποιήσουν την έμφυτη αγάπη τους για τον στολισμό του ανθρώπινου σώματος, μέσα από τις διαφορετικές κοινωνικές, πολιτικές, θρησκευτικές, οικονομικές και γεωγραφικές συνθήκες που τους περιέβαλαν.

Ξεκινώντας αντίστροφα, ο πρώτος κύκλος με τίτλο “Από τον Poiret στον Dior” είναι αφιερωμένος στην γυναικεία δυτική μόδα του 1ου μισού του 20ου αι., μια περίοδο που θεωρείται ότι έγιναν οι πιο γρήγορες και επαναστατικές αλλαγές στην ένδυση. Ανάμεσα στα μαθήματα θα υπάρχουν και δύο μαθήματα με τη μορφή συζήτησης με τους Έλληνες σχεδιαστές μόδας Ορσαλία Παρθένη, ιστορικό του ενδυματός και πρόεδρο της Ένωσης Ελλήνων Σχεδιαστών Μόδας και Βασίλη Ζούλια, αντιπρόεδρο της Ένωσης Ελλήνων Σχεδιαστών Μόδας οι οποίοι θα μας μιλήσουν τόσο για την ελληνική μόδα όσο και για την συμβολή τους στην εξέλιξή της. Παράλληλα στον μικρό εκθεσιακό χώρο της “Κανάρη 4” θα εκτίθενται αντιπροσωπευτικά δείγματα της δουλειάς τους.

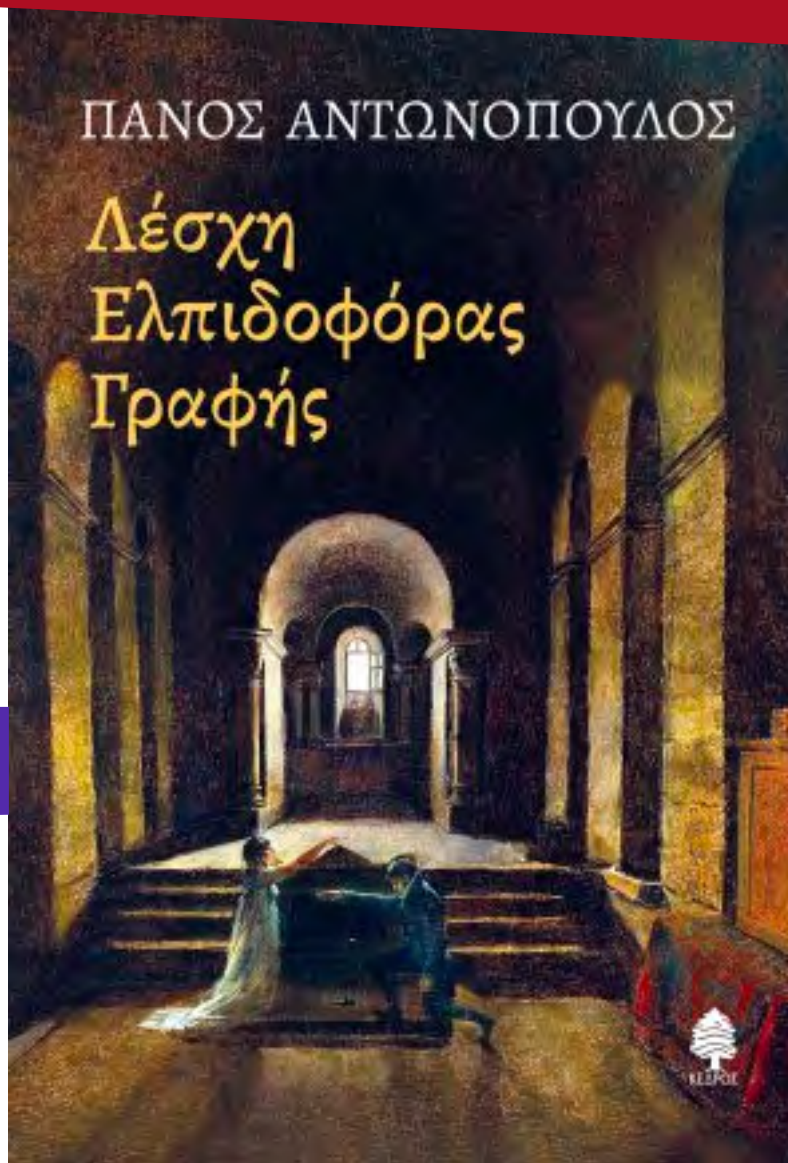
Τα μαθήματα θα γίνονται κάθε Δευτέρα από τις 23 Ιανουαρίου έως τις 27 Μαρτίου 2023, στις 7.00 π.μ., από την Αγγελική Ρουμελιώτη, υπεύθυνη συλλογών του Ιδρύματος Βασίλη Παπαντωνίου είτε με φυσική παρουσία, στον πολιτιστικό χώρο του ΙΒΠ “Κανάρη 4” στην Αθήνα, είτε διαδικτυακά, μέσω της πλατφόρμας ZOOM. Επικοινωνία: Ρόζα Πατσέα, τηλ. 210 3647577, Δευτέρα-Παρασκευή 9.00-14.00.

Λέσχη Ελπιδοφόρας Γραφής



Το Διάλειμμα

Είναι στη φύση του ανθρώπου ν' αναζητά το καλύτερο. Όμως, το καλύτερο δεν θα έρχεται ποτέ, αν δεν απαντήσουμε σε τρεις καθοριστικές ερωτήσεις: "Ποιος είμαι;", "Τι θέλω να κάνω;" και "Πώς θα το κάνω;". Μέσα από την ιστορία - διδαχή δύο αδελφών που ξετυλίγεται στις σελίδες του βιβλίου αναδύεται μια ευφυής, πρακτική θεωρία, η θεωρία των Διαλειμμάτων, η οποία σχεδιάστηκε, για να σε βοηθήσει να φτάσεις από το σημείο που βρίσκεσαι στο σημείο που επιθυμείς. Χωρισμένη σε τρεις τομείς, η θεωρία των Διαλειμμάτων σου παρουσιάζει τους τρόπους για να εισάγεις μέσα στην καθημερινότητά σου την καλλιέργεια Αυτογνωσίας, την επέκταση της Αντίληψης και τους τρόπους Αναδιοργάνωσης της ζωής σου, πραγματοποιώντας αντιστοίχως τρία είδη Διαλειμμάτων: το μικρό Διάλειμμα, το Μεγάλο Διάλειμμα και το ΜΜακρύ Διάλειμμα. Μ' αυτό το βιβλίο δεν θα νιώσεις ποτέ μοναξιά, αδυναμία, ή να μην έχεις πλάνο. Δεν θα ξεμείνεις ποτέ χωρίς ιδέες, ενθάρρυνση και οπτική για το καλύτερο δυνατό μέλλον σου. Είσαι εδώ για να διεκδικήσεις με αξιώσεις τη ζωή που ονειρεύεσαι και το μόνο που χρειάζεσαι είναι ένα σωστά σχεδιασμένο Διάλειμμα. Μήπως είναι η ώρα να εμπλουτίσεις τη ζωή σου με χαρά, αισιοδοξία, όραμα, αλλά και τρόπους, για να πετύχεις τους πιο σημαντικούς στόχους σου; Αυτό είναι Το Διάλειμμα. Το Διάλειμμα της Επιτυχίας σου! Από τις εκδόσεις ΕΣΟΠΤΡΟΝ.



Ο νεαρός Σάμης Αντωνίου προσπαθεί να εκδώσει το πρώτο του βιβλίο. Το όνειρό του αναλαμβάνει να πραγματοποιήσει ένας - όχι τόσο συνηθισμένος - εκδοτικός οίκος, με τον απαράβατο όρο εκείνος να εκπληρώσει μια σειρά αποστολών, για να αποδείξει ότι αξίζει την εμπιστοσύνη που δείχνουν στο πρόσωπό του. Ο επίδοξος συγγραφέας σιγά σιγά μεταλλάσσεται σε έναν μαχητή ανθρωπιστικών ιδεών με οδηγό τα ιδανικά μεγάλων λογοτεχνών. Κι ενώ οι σειρήνες του πολέμου δεν έχουν σιγήσει ακόμη και η ανθρωπότητα οδηγείται σε νέα μονοπάτια, ο Σάμης Αντωνίου παλεύει για ένα καλύτερο αύριο με όπλο την πένα του.

Ο ήρωας ονειρεύεται ένα μέλλον όπου οι άνθρωποι - τα σημερινά παιδιά - θα οικοδομήσουν απερίσπαστοι μια νέα πραγματικότητα και η αγάπη θα κερδίσει επιτέλους το χαμένο έδαφος. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

quote of the day

**"THE YOUTH IS THE HOPE
OF OUR FUTURE."**

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Τατιάνα,
Μέρπος, Μερτία

tip of the day

The youth of today are
the leaders of tomorrow.

Nelson Mandela

12 Ιανουαρίου

- › Remembrance Day
- › National Youth Day
- › National Hot Tea Day
- › National Curried Chicken Day
- › Kiss a Ginger Day
- › National Pharmacist Day
- › National Marzipan Day