

SAY *yes* to the **press**



**ΤΙ ΣΧΕΣΗ ΕΧΕΙ Η ΣΟΦΙΑ  
ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ;**



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Δεν ξέρω για σας αλλά εγώ συνήθως όταν πηγαίνω κάπου επίσκεψη όλο και κάτι παίρνω. Γλυκά, κάποιο κρασί, ίσως λίγα λουλούδια, είμαι της παλιάς σχολής που όταν με καλούν κάπου πάντα σκέφτομαι “μα καλά με άδεια χέρια θα πάω;”

Ας μείνουμε όμως στα γλυκά... Όταν πηγαίνω να αγοράσω γλυκό για κάπου συνήθως -για να μην σου πω πάντα, αγοράζω αυτό που θα μου κεντρίσει το ενδιαφέρον ή κάτι που μου αρέσει πολύ και θα ήθελα να το φάω. Κράτα το αυτό - θα ήθελα να το φάω... Έλα πες την αλήθεια, δηλαδή εσύ πας στο ζαχαροπλαστείο βλέπεις μία μπουρδα και λες “Α, ωραίο αυτό ας το πάω δώρο”. Όχι βέβαια και να είσαι ειλικρινής. Αγοράζουμε αυτό που ιδανικά θα θέλαμε και να δοκιμάσουμε.

Έρχομαι λοιπόν σε σένα με τα φρέσκα φρέσκα γλυκάκια μου, που μου έχει τρέξει το σαλάκι μέχρι να φτάσω σπίτι σου και με ρωτάς: “να κόψω γλυκό;” α λα TikTok. Ενθουσιάζομαι και μόνο ουρίτσα δεν κουνάω από τη χαρά μου, κάθομαι και περιμένω υπομονετικά με σταυρωμένα χεράκια σαν να προσεύχομαι. Και μάλλον θα έπρεπε να το είχα κάνει γιατί εσύ έρχεσαι, αφήνεις το χαριτωμένο πιατάκι σου μπροστά μου και εγώ σαστίζω. Πού είναι το γλυκό που σου έφερα;;; Τι δουλειά έχει το γλυκό νεραντζάκι μπροστά μου; Ναι, προφανώς και έκανες κόπο να φτιάξεις γιαουρτογλυκό με ζελέ ακτινίδιο όμως αν με ρωτάς, που δυστυχώς δεν με ρώτησες, η αλήθεια είναι ότι θέλω να φάω τη σοκολατίνα που σου έφερα!

Το σημερινό editorial λοιπόν, επειδή το διαβάζουν και φίλοι, γνωστοί, συγγενείς είναι μία καταγγελία για να μην πεις ότι δεν σε ενημέρωσα και την επόμενη φορά που θα σου φέρω γλυκό θα ήθελα να με κεράσεις από αυτό. Δεν καταλαβαίνεις ότι εκείνη την ώρα είσαι το άλλοθί μου για να κάνω τη γουρουνιά; Υπάρχει διαδικασία και εσύ την αλλοιώνεις; διαλέγω γλυκό και δεν έρχομαι με άδεια χέρια, με κερνάς από το γλυκό και το τρώω για να μην σε προσβάλω, εσύ το μόνο που έχεις να κάνεις είναι να μου προσφέρεις το σωστό!!! Τα είπαμε; Τα συμφωνήσαμε!  
Win-Win #epitelouskapoiostoeipA

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

# Τι σχέση έχει η σοφία με την ευτυχία;

**Τι είναι η σοφία και ποια η σχέση της με την πολυπόθητη ευτυχία; Οι ψυχολόγοι μελετούν εντατικά αυτό το θέμα τουλάχιστον τα τελευταία 30 χρόνια...**



Μια πρόσφατη μελέτη για τη σοφία από τον Mengxi Dong του Πανεπιστημίου του Τορόντο και τους συνεργάτες του προσπάθησε να συνοψίσει τη μέχρι σήμερα έρευνα σχετικά με τη σοφία. Οι πληροφορίες που μας δίνει η μελέτη είναι διαφωτιστικές.

Σε αντίθεση με την πολύ δημοφιλή πεποίθηση ότι ο χρόνος φέρνει σοφία, τα ευρήματα δείχνουν ότι ο ίδιος ο χρόνος δεν σου “αγοράζει” σοφία. Εξαρτάται επομένως από το πώς επιλέγουμε να αξιοποιούμε τον χρόνο μας. Επίσης, το φύλο δεν αποτελεί σημαντικό προγνωστικό παράγοντα της σοφίας.

## Τι σχέση έχει η σοφία με την ευφυΐα;

Διαισθητικά, υποθέτουμε ότι η σοφία έχει κάποια σχέση με την εξυπνάδα. Ωστόσο, διαφέρουν σημαντικά! Οι ερευνητές βρήκαν μια μικρή θετική συσχέτιση μεταξύ σοφίας και νοημοσύνης, αλλά μόνο όσον αφορά στην κατανόηση των καταστάσεων και στη διαχείρισή τους. Η φαινομενολογική σοφία, από την άλλη πλευρά, που αναφέρεται στην υποκειμενική εμπειρία κάποιου και συχνά μετριέται με αυτοαναφορά, δεν συσχετίστηκε με τη νοημοσύνη. Επομένως, δεν χρειάζεται να είσαι ιδιοφυΐα για να αποκτήσεις αυτογνωσία και να φτάσεις στη σοφία.

## Ναρκισσισμός και αυτοεκτίμηση

Παραδόξως, οι ερευνητές δεν βρήκαν καμία συσχέτιση μεταξύ σοφίας και ναρκισσισμού, ένα αποτέλεσμα που δυσκολεύονται να εξηγήσουν. Η αυτοεκτίμηση, από την άλλη πλευρά, συσχετίστηκε σε μεγάλο βαθμό με την φαινομενολογική σοφία.

## Σοφία και ευημερία

Οι ερευνητές εξέτασαν τη σχέση μεταξύ σοφίας και ευημερίας και διαπίστωσαν ότι «η ηδονική ευημερία έδειξε μια μέτρια έως μεγάλη θετική συσχέτιση με τη σοφία». Οι ερευνητές σημειώνουν ότι «αν και οι φαινομενολογικές και επιτελεστικές προσεγγίσεις για την εννοιολόγηση της σοφίας έχουν τους ξεχωριστούς συσχετισμούς τους, και οι δύο συσχετίζονται με τη διαφάνεια, την ηδονική ευημερία και την ευδαιμονική ευημερία, ειδικά την πτυχή ανάπτυξης της ευδαιμονικής ευημερίας».

## Ευελιξία στη σκέψη και τάση για προσωπική ολοκλήρωση

Οι συγγραφείς καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι η σοφία συνεπάγεται την ευελιξία στη σκέψη κάποιου, την τάση και την προθυμία να υιοθετήσει διαφορετικές ιδέες και προοπτικές και έναν προσανατολισμό προς την εξερεύνηση, την ψυχολογική ανάπτυξη και την προσωπική ολοκλήρωση.

## Οι σοφότεροι είναι ευτυχισμένοι...

Τα αποτελέσματα δημιουργούν μια σύνδεση μεταξύ της σοφίας και της «καλής ζωής». Οι ερευνητές καταλήγουν στο ότι: «Τα σοφότερα άτομα είναι τελικά ευτυχισμένα, υποδηλώνοντας ίσως ότι η σοφία μπορεί να επιτρέψει σε κάποιον να βρει ικανοποίηση στη ζωή ανεξάρτητα από τις αντικειμενικές συνθήκες και τις συναισθηματικές αντιδράσεις του σε αυτές».

# Paliria ON YOUR SIDE: νέα σειρά έτοιμων γευμάτων με όσπρια & κινόα!

Με τη νέα σειρά Paliria ON YOUR SIDE, η εταιρία που κάνει γνωστή σε όλο τον κόσμο την ελληνική κουζίνα, ανταποκρίνεται στην ανάγκη των καταναλωτών για έτοιμα γεύματα που συμβαδίζουν με τις τάσεις της υγιεινής διατροφής.

Η νέα σειρά περιλαμβάνει **4 λαχταριστούς γευστικούς συνδυασμούς από όσπρια και κινόα, με λαχανικά**, που προσφέρονται σε ατομικό πιατάκι των 200g, και μέσα περιέχεται ένα ξύλινο πιρουνάκι ώστε να διευκολύνεται η κατανάλωση, όπου και αν βρισκόμαστε, από το μεσημέρι στο γραφείο έως το βράδυ στο σπίτι.

Τα όσπρια, όπως και η κινόα, αποτελούν μια ιδανική διατροφική πρόταση, καθώς έχουν υψηλή διαθερπτική αξία, είναι χορταστικά και θεωρούνται μια πολύ καλή εναλλακτική του κρέατος. Όλα τα γεύματα της νέας σειράς είναι **πηγή πρωτεϊνών και φυτικών ινών, χωρίς συντηρητικά, κατάλληλα για vegan διατροφή και με χαμηλά κορεσμένα λιπαρά.**

Αυτό άλλωστε εκφράζει και η ονομασία της νέας σειράς Paliria ON YOUR SIDE: καινοτόμες, γευστικές επιλογές που είναι «στο πλευρό» των σύγχρονων καταναλωτών

τόσο από άποψη πρακτικότητας όσο και ουσίας – καθώς η τάση για μια πιο υγιεινή διατροφή αποτελεί βασικό ζητούμενο της καθημερινότητας.

**Και τα 4 νέα γεύματα της νέας σειράς είναι υπέροχα:**

- Φακές με ψητά λαχανικά & dressing ροδιού
- Ρεβίθια με κύμινο & dressing λεμονιού
- Τρίχρωμη κινόα με καλαμπόκι & dressing πορτοκαλιού
- Spicy μαυρομάτικα φασόλια με καλαμπόκι & dressing ξυδιού

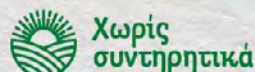
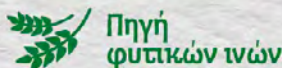
## info

Για περισσότερες πληροφορίες για τη νέα σειρά ON YOUR SIDE επισκεφθείτε το:

<https://www.paliria.com/>



**Νέα σειρά** έτοιμων γευμάτων με όσπρια & κινόα





Χρήστος Αρφάνης,  
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



# Αστερίξ & Οβελίξ επιστρέφουν για πέμπτη φορά στους κινηματογράφους

**Η ταινία Αστερίξ & Οβελίξ στο Δρόμο για την Κίνα (με Αυθεντικό Τίτλο Astérix & Obélix: L'Empire du Milieu και εναλλακτικό τίτλο στα αγγλικά Asterix & Obelix: The Middle Kingdom) κυκλοφορεί 2 Φεβρουαρίου 2023 στα Village Cinemas.**

Σε σκηνοθεσία Guillaume Canet, στην ταινία συμμετέχουν οι Marion Cotillard, Vincent Cassel, Mélanie Thierry, Guillaume Canet, José Garcia, Gilles Lellouche, Pierre Richard και Linh-Dan Pham.

Τον Νοέμβριο του 2017, το περιοδικό Le Film Français αποκάλυψε ότι οι Éditions Albert René, οι παραγωγοί Alain Attal και Johan Baiada θα έκαναν μια νέα live action ταινία μεγάλου μήκους που δεν θα βασίζεται σε κόμικ άλμπουμ του Αστερίξ και ότι οι αγαπημένοι μας Γαλάτες θα ταξίδευαν αυτή την φορά στην Κίνα, με τα γυρίσματα να έχουν προγραμματιστεί για το 2020.





Τον Οκτώβριο του 2019, ο Guillaume Canet ανακοίνωσε ότι θα σκηνοθετούσε την ταινία και θα έπαιρνε τον ρόλο του Αστεριξ, ενώ ο Gilles Lellouche θα

συμπρωταγωνιστούσε ως Οβελίξ. Σε προηγούμενες live action ταινίες του Αστεριξ, τον ρόλο του Οβελίξ έπαιζε πάντα ο Gérard Depardieu, ο οποίος ήταν ο κατά τον Albert Uderzo, συνδημιουργό του Αστεριξ, ο ηθοποιός που προτιμούσε ιδανικά για τον ρόλο. Απαντώντας στο casting του Gilles Lellouche ως Obelix, ο Depardieu είπε ότι δεν ήταν απογοητευμένος καθώς δεν έχει το μονοπώλιο στον ρόλο.



Η επίσημη περίληψη της ταινίας Αστεριξ & Οβελίξ στο Δρόμο για την Κίνα είναι η εξής: “Βρισκόμαστε στο έτος 50 π.Χ. Η αυτοκράτειρα της Κίνας μόλις φυλακίστηκε μετά από πραξικόπημα που υποκίνησε ένας προδότης πρίγκιπας. Με τη βοήθεια ενός Φοίνικα εμπόρου και του πιστού της σωματοφύλακα, η μοναχοκόρη της αυτοκράτειρας, πριγκίπισσα Σασ-Γι, καταφεύγει στη Γαλατία για να ζητήσει βοήθεια από τους δύο γενναίους πολεμιστές Αστεριξ και Οβελίξ, οι οποίοι χάρη στο μαγικό τους φίλτρο διαθέτουν υπεράνθρωπη δύναμη.

Οι δύο αχώριστοι ήρωές μας, δέχονται ευχαρίστως να βοηθήσουν την πριγκίπισσα να σώσει τη μητέρα της και να ελευθερώσει τη χώρα της. Έτσι αρχίζει ένα μεγάλο ταξίδι και μια περιπέτεια στο δρόμο προς την Κίνα. Όμως ο Καίσαρας και ο ισχυρός στρατός του, διψασμένοι για μια νέα κατάκτηση, κατευθύνονται επίσης προς το Μέσο Βασίλειο.”





Αξίζει να σημειωθεί πως η ταινία κυκλοφορεί και με μεταγλώττιση στα ελληνικά, με τις φωνές των: Πάρις Παρασκευάδης-Πλάνετς (Αστερίξ), Κώστας Τερζάκης (Οβελίξ), Αλμπέρτο Εσκενάζυ (Καίσαρας), Άρτεμις Ματαφιά (Κλεοπάτρα), Μυρτώ Ναούμ (Τατ Αν), Νίκη Γρανά (πριγκίπισσα Φου Γι), Βαγγέλης Χαλκιαδάκης (Ντεν Σιν Κουίν), Τάκης Σακελλαρίου (Πανοραμίξ), Κώστας Αποστολίδης (Πολυσπορίς), Τάσος Νταπαντάς (Κακοφωνίξ), Ράφαελ Αριστοτέλους (πρίγκιπας Ντου Ντεν), Κωνσταντίνος Στελλούδης (Καπετανίξ). Την Σκηνοθετική επιμέλεια έχει αναλάβει ο Κώστας Αποστολίδης, ενώ την Μετάφραση ο Κωστής Σαχωρίτης.

**Πηγές**

- [https://www.lepoint.fr/pop-culture/asterix-s-en-va-t-en-chine-pour-sa-prochaine-aventure-au-cinema-13-11-2017-2172017\\_2920.php](https://www.lepoint.fr/pop-culture/asterix-s-en-va-t-en-chine-pour-sa-prochaine-aventure-au-cinema-13-11-2017-2172017_2920.php)
- <https://www.europe1.fr/culture/asterix-met-le-cap-sur-la-chine-dans-un-film-annonce-pour-fin-2020-3489524>
- [https://www.allocine.fr/article/fichearticle\\_gen\\_article=18685324.html](https://www.allocine.fr/article/fichearticle_gen_article=18685324.html)
- <https://www.voici.fr/news-people/actu-people/video-gerard-depardieu-jaloux-que-gilles-lellouche-soit-le-nouvel-obelix-sa-reponse-cash-687019>
- <https://www.filmly.gr/movies-database/asterix-obelix-l-empire-du-milieu/>
- <https://youtu.be/g95vrWrFUJg>



VILLAGE

ΑΣΤΕΡΙΞ ΚΑΙ ΟΒΕΛΙΞ ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΙΝΑ (Asterix & Obelix: The Big Game)

Copy link

Watch on YouTube

# Χρήστος Κούκης: "Είναι ευδαιμονία να μάχεσαι και να δηλώνεις παρών"

**Με αφορμή την κυκλοφορία του νέου του βιβλίου, Outsider, ο Χρήστος Κούκης μας μίλησε μεταξύ άλλων για ποίηση, για έμπνευση και για ένα υπέροχο όνειρο!**

**Από πού αντλείτε έμπνευση όταν γράφετε; Αισθάνεστε ότι έχετε κάποιο χρέος απέναντι στην κοινωνία;**

Τα χρόνια που ζούμε είναι μια μεταβατική περίοδος μεταξύ του τρομερού σε όλα του 20ού αιώνα και των επερχόμενων αλλαγών λόγω τεχνολογίας και περιβάλλοντος. Δεν έχει κοπάσει ο πόλεμος, το μίσος, οι προκαταλήψεις και η ανισότητα. Οπότε ένας ποιητής οπουδήποτε κι αν ζει σε αυτόν τον πλανήτη, έχει σίγουρα πολλή δουλειά και πολλά να γράψει.

Προσωπικά όμως εμπνέομαι από το παράδοξο που στην σημερινή εποχή δεν είναι άλλο από την ευγένεια, τον δύσκολο δρόμο, τον ανεπιτήδευτο έρωτα, το θάρρος, την κριτική και αυτοκριτική σκέψη σε οτιδήποτε ακούμε και διαβάζουμε. Όσοι αντιστέκονται στο κυρίαρχο ρεύμα και στέκονται δίπλα στους αδύναμους και στα δικαιώματα κάθε μειοψηφίας αποτελούν έμπνευση. Δεν μου αρκεί ως ποιητή να γράφω πάνω απ' το χυμένο γάλα της κοινωνίας αλλά θέλω να γράφω για αυτούς που φροντίζουν να διορθώνονται τα πράγματα και να προοδεύουν.

Έχω καθήκον και ευθύνη απέναντι στον εαυτό μου άρα και απέναντι στην κοινωνία να μιλάω, να προειδοποιώ και να συγκρούομαι ανεξαρτήτου κόστους και αποτελέσματος. Αν θέλω να λέγομαι ποιητής, έχω χρέος να μένω απέναντι σε κάθε μορφή εξουσίας και καριερίστικης συμπεριφοράς. Είναι ευδαιμονία να μάχεσαι και να δηλώνεις παρών.



**Γιατί δεν πλησιάζουμε εύκολα την ποίηση; Πιστεύετε πως μας φοβίζει;**

Η πιο δίκαιη ερώτηση του καιρού μας. Πέρασαμε τόσα πολλά τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα. Διανύσαμε μια δεκαετία γεμάτη κρίσεις οικονομικές, πολιτικές, κοινωνικές και ιδεολογικές κι όμως η ποίηση δεν ανέκτησε την παλιά της αίγλη. Σίγουρα συνηγορεί η έλλειψη της βαθιάς σύνδεσης της ποίησης με το τραγούδι και το εσωστρεφές ακαδημαϊκό ύφος ποίησης των τελευταίων δεκαετιών. Αναμφισβήτητα οι μεγάλοι ποιητές έφυγαν και δεν ήρθαν καινούριοι με εξίσου σπουδαία ποιήματα και προτάσεις.

Επ' ουδενί όμως δεν πιστεύω πως μας φοβίζει η ποίηση και για αυτό δεν την πλησιάζουμε, ούτε φυσικά οι παραπάνω λόγοι δικαιολογούν πλήρως την



απομάκρυνσή μας από τον ποιητικό λόγο. Είναι κάτι πιο βαθύ που αφορά την γενικότερη αποστασιοποίησή μας από οτιδήποτε απαιτεί χρόνο και δόσιμο ψυχής. Καθημερινά εκπαιδευόμαστε στην ευκολία, σε γρήγορες εικόνες και εναλλαγές. Ο εαυτός μας μάς φοβίζει και η δύναμη που χρειάζεται να αντλήσουμε για να ψάξουμε κάτι ψηλότερα απ' το επιφανειακό. Καταναλώνουμε τις στιγμές, καταναλώνουμε ακόμα και την ποίηση με αποτέλεσμα να μην βιώνουμε στ' αλήθεια. Πόσοι και πόσοι άνθρωποι δεν ψάχνουν ένα στίχο να πιαστούν και ίσως να σωθούν, αυτόν τον απέραντο ουρανό που δημιουργεί ένα ποίημα και χωράει μια ολόκληρη ζωή.

Τούτη η συνθήκη ζωής που έχουμε αφηθεί συνδυαστικά με τις ελλείψεις που αναφέρθηκαν παρερμηνεύουν την ποίηση στο νου των ανθρώπων.

κρατούμενους να εκθέσουν τα γραπτά τους ή ακόμα και να εκφραστούν για πρώτη φορά σε γραπτό λόγο με πολύ υποσχόμενα και αρκετές φορές θεαματικά αποτελέσματα. Επίσης μέσω του διεθνούς φεστιβάλ που διοργανώσαμε στην Κρήτη επισκεφτήκαμε οργανωμένα Πανεπιστημιακές σχολές, δομές προσφύγων και τοπικές κοινωνίες με σκοπό την ανάδειξη της ποίησης.

Όνειρό μου είναι να συνεχίσω να κοινωνώ την ποίηση στους μαθητές όλων των βαθμίδων, σε φοιτητές, κρατούμενους φυλακών καθώς και ανθρώπους που έχουν υποστεί οποιοδήποτε αποκλεισμό. Όλοι έχουμε το ίδιο δικαίωμα και την ίδια ανάγκη για ουρανό.

### Ένας στίχος που περιγράφει αυτή τη φάση της ζωής σας είναι...

Φύλαξα τη ζωή μου ως εδώ καθαρή

Φόβους έχω που λιγοστεύουν

Τόπος είμαι που πρασινίζει

### Αν θέλατε να πείτε κάτι σε κάποιον που νιώθει ή είναι outsider μέσα από έναν στίχο σας αυτός θα ήταν...

Ο σταυρός δεν είναι παρά η σκαλωσιά για να χτιστεί ο ουρανός

### «Γι' αυτό έγινα ποιητής για την καρδιά σου να την υπερασπίζομαι πέρα για πέρα να το εννοώ»: Γιατί γίνετε ποιητής;

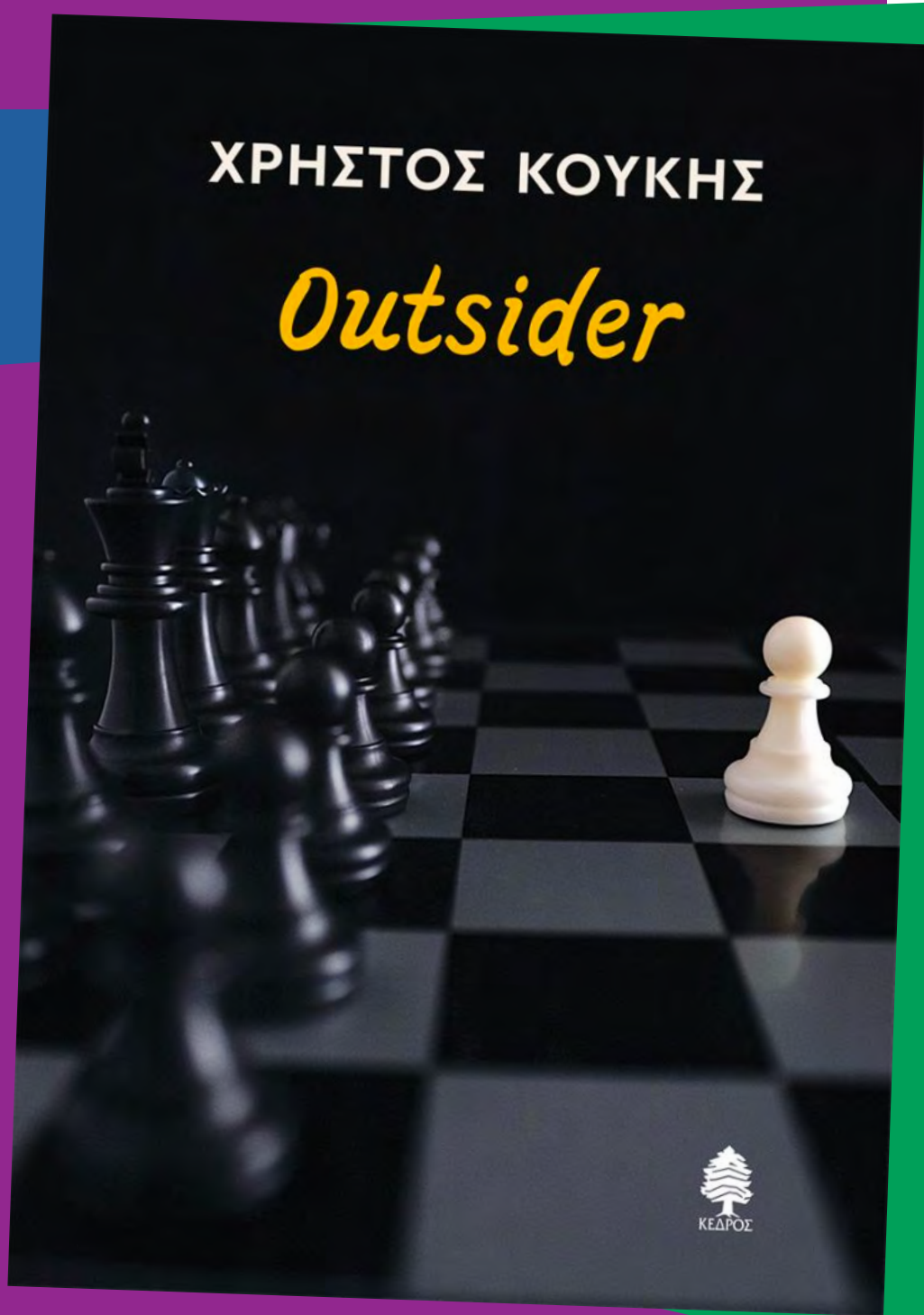
Γράφω ποίηση για να μπορώ να ονειρεύομαι ανθρώπινα μέσα στην σκληρή πραγματικότητα και να αγαπάω χωρίς όρους και προϋποθέσεις.

### Θέλετε να μοιραστείτε μαζί μας κάποιο όνειρό σας ή κάποιον στόχο σας;

Πριν «ανατείλει» η εποχή του κορονοϊού, είχα ξεκινήσει ένα πρόγραμμα ποιητικών επισκέψεων σε σχολεία καθώς και φυλακές το οποίο παρακίνησε πολλά παιδιά και

## ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΟΥΚΗΣ

# Outsider





## Η Endless EC βραβεύτηκε για το Beegin στα Ermis Awards 2022

Η Endless EC βραβεύτηκε για το Beegin στα Ermis Awards για το 2022, τον θεσμό που επιβραβεύει τη δημιουργικότητα στην επικοινωνία στην Ελλάδα και διοργανώνεται σε ετήσια βάση από την Ένωση Εταιριών Διαφήμισης & Επικοινωνίας Ελλάδος!

Συγκεκριμένα, η Endless EC απέσπασε το ασημένιο βραβείο, το πρώτο και μοναδικό στην κατηγορία Εταιρική Υπευθυνότητα / ΜΚΟ, καθώς δεν υπήρχε χρυσή διάκριση στην κατηγορία αυτή.

Μέσα από πολλές και διαφορετικές δράσεις εταιρικής κοινωνικής συνεισφοράς, το Beegin διακρίθηκε ως μια ενέργεια με στόχο την προστασία του περιβάλλοντος στην Βόρεια Εύβοια μετά από τις καταστροφικές πυρκαγιές του 2021, καθώς και την υποστήριξη των μελισσών, των ανθρώπων και του οικοσυστήματος συνολικά.

Η τελετή απονομής πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 27 Ιανουαρίου 2022, στο Αμφιθέατρο «Ιωάννης Δεσποτόπουλος» του Ωδείου Αθηνών σε εορταστικό κλίμα, με παρουσίασή της βραδιάς τον Γιώργο Καπουτζίδη!

**Beegin**  
Κάνουμε την αρχή!

## «Για Πάντα Μαζί»: Τα νέα καπάκια της Coca-Cola στην Ελλάδα είναι μη αποσπώμενα για ευκολότερη συλλογή και ανακύκλωση

**Για πάντα μαζί**

Τα νέα μας καπάκια είναι μη αποσπώμενα για ευκολότερη συλλογή και ανακύκλωση.

ΣΚΑΝΑΡΕ ΚΑΙ ΜΑΘΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ



Η Coca-Cola στην Ελλάδα (Coca-Cola Τρία Έψιλον και Coca-Cola Hellas), πιστή στο όραμά της «Για Έναν Κόσμο Χωρίς Απορρίμματα», συνεχίζει να στηρίζει την εθνική προσπάθεια για αύξηση των ποσοστών ανακύκλωσης και υιοθετεί το νέο μη αποσπώμενο καπάκι σε όλα τα αναψυκτικά, ροφήματα και χυμούς που περιλαμβάνονται στο χαρτοφυλάκιό της. Με τον νέο σχεδιασμό, η εταιρεία εφαρμόζει την Ευρωπαϊκή Οδηγία και τη σχετική Ελληνική νομοθεσία έναν χρόνο νωρίτερα από το 2024 που προβλέπουν οι αντίστοιχες προθεσμίες.

Πλέον, 256 εκατομμύρια καπάκια\* στις πλαστικές συσκευασίες των αγαπημένων μας αναψυκτικών και ροφημάτων θα είναι μη αποσπώμενα. Με άλλα λόγια, το καπάκι θα παραμένει προσαρτημένο στο δαχτυλίδι ασφαλείας του μπουκαλιού, με στόχο ένα τέλειο άνοιγμα. Έτσι, την επόμενη φορά που θα απολαύσουμε το αγαπημένο μας αναψυκτικό, θα ξανακλείσουμε το καπάκι και θα απορρίψουμε ολόκληρη τη συσκευασία με εύκολο τρόπο στους κάδους ανακύκλωσης.

Με στόχο την εξοικείωση των καταναλωτών με τα νέα μη αποσπώμενα καπάκια, η εταιρεία κυκλοφορεί τη νέα καμπάνια με τίτλο «Για Πάντα Μαζί». Η καμπάνια αυτή έρχεται να εκπαιδεύσει τους πολίτες ως προς την ορθή χρήση και ανακύκλωση της νέας συσκευασίας.

Η υιοθέτηση των νέων μη αποσπώμενων καπακιών συμβάλλει στην ευρύτερη στρατηγική της Coca-Cola στην Ελλάδα για ένα πιο βιώσιμο μέλλον. Υπευθυμίζεται ότι, από το 2022 η εταιρεία έχει λανσάρει την πρωτοποριακή συσκευασία KeelClip™, η οποία καταργεί την πλαστική μεμβράνη σε όλες τις πολυσυσκευασίες αλουμινίου.

\* Αφορά στο σύνολο των αναψυκτικών της Coca-Cola Hellas και του χαρτοφυλακίου των χυμών της Coca-Cola Τρία Έψιλον σε ετήσια βάση.

## Η Lavipharm ενισχύει περαιτέρω τη φαρέτρα της στη θεραπευτική κατηγορία της Ουρολογίας

Η Lavipharm συνεχίζει να διευρύνει το χαρτοφυλάκιο των προϊόντων της στην ελληνική αγορά με την προσθήκη ενός ακόμα φαρμακευτικού σκευάσματος στη θεραπευτική κατηγορία της Ουρολογίας. Πρόκειται για φάρμακο σταθερού συνδυασμού δουταστερίδης και ταμσουλοσίνης στη θεραπεία της καλοήθους υπερπλασίας του προστάτη. Η επένδυση της Lavipharm ενισχύει περαιτέρω την υψηλή εξειδίκευση που διαθέτει στην εν λόγω κατηγορία.

Πιο συγκεκριμένα, το φαρμακευτικό προϊόν ενδείκνυται για τη θεραπεία μέτριων έως σοβαρών συμπτωμάτων καλοήθους υπερπλασίας του προστάτη (Κ.Υ.Π.), συμβάλλοντας στη μείωση του κινδύνου οξείας επίσχεσης ούρων και της πιθανότητας χειρουργικής επέμβασης. Σύμφωνα με την Αμερικανική Ουρολογική Εταιρεία, η καλοήθης υπερπλασία του προστάτη είναι μία ιστολογική διάγνωση που αναφέρεται στη διόγκωση-πολλαπλασιασμό των κυττάρων του λείου μυϊκού ιστού και των επιθηλιακών κυττάρων του προστάτη και αφορά σε περισσότερο από το 60% των ανδρών ηλικίας άνω των 60 ετών.

Η Κ.Υ.Π. μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα, όπως συχνουρία, νυκτουρία, επιτακτική ούρηση αλλά και δυσκολίες κατά την έναρξη της ούρησης, διακεκομμένη ούρηση, αίσθημα ατελούς κένωσης της κύστης, κ.ά. Αποτέλεσμα αυτών των συμπτωμάτων είναι, μεταξύ άλλων, να επηρεάζεται αρνητικά τόσο η ποιότητα ζωής, λόγω κακής ποιότητας ύπνου, όσο και οι ημερήσιες δραστηριότητες του ασθενούς.

Ο κ. Αριστείδης Πολυβός, Head of Marketing Rx & Oncology της Lavipharm Hellas, δήλωσε σχετικά:

«Η κυκλοφορία του Prostatyl επεκτείνει τις θεραπευτικές επιλογές των επαγγελματιών υγείας για τη διατήρηση της υγείας του προστάτη με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ανθρώπου. Η επένδυση στο Prostatyl εντάσσεται στο στρατηγικό πλάνο της Lavipharm για τη συνεχή διεύρυνση της φαρέτρας προϊόντων της».



### Ήξερες ότι...

## Τα πεπτικά προβλήματα αυξάνονται συνήθως τον χειμώνα

Ο χειμώνας εντείνει τα πεπτικά προβλήματα. Ξέρετε γιατί συμβαίνει αυτό; Ένας λόγος είναι η μεγάλη έκθεση σε χαμηλές θερμοκρασίες, η οποία “ειδοποιεί” το σώμα μας να εξοικονομήσει ενέργεια και θερμότητα και έτσι ο μεταβολισμός μας επιβραδύνεται. Ένας ακόμα σημαντικός λόγος είναι ότι πίνουμε λιγότερο νερό κατά τους χειμερινούς μήνες. Η έλλειψη επαρκούς ποσότητας νερού οδηγεί συχνά σε δυσκοιλιότητα. Στους βασικούς παράγοντες που οδηγούν σε πεπτικά προβλήματα συγκαταλέγεται ακόμη το άγχος, καθώς επίσης η έλλειψη ύπνου και η πολύ συχνή κατανάλωση junk food.



## Η Pandora παρουσιάζει τη συλλογή Valentine's, τόσο μοναδική, όσο η αγάπη σας!



Με τη γιορτή του Αγίου Βαλεντίνου να είναι προ των πυλών, η Pandora γιορτάζει την αγάπη σε όποια μορφή κι αν είναι, με κοσμήματα που εκφράζουν τις ιδιαίτερες σχέσεις που έχετε με τα αγαπημένα σας πρόσωπα.

Κάθε κόσμημα Pandora έχει σχεδιαστεί για να είναι τόσο προσωπικό και ιδιαίτερο, όσο και οι αναμνήσεις σας. Στη συλλογή Valentine's, η Pandora παρουσιάζει ένα νέο σχέδιο βραχιολιού, το

Βραχιόλι Moments Studded Chain. Κατασκευασμένο από μασίφ ασήμι 925 και με κούμπωμα σε σχήμα καρδιάς, αιχμαλωτίζει όλο το φως της αγάπης που εκπέμπετε όταν το φοράτε και βρίσκεστε δίπλα στα αγαπημένα σας πρόσωπα.

Τη συλλογή επίσης εμπλουτίζουν τα ρομαντικά σύμβολα Pandora Moments. Προσωπικά και γεμάτα νοήματα, τα νέα σύμβολα, κατασκευασμένα από μασίφ ασήμι 925 και επίστρωση ροζ χρυσού 14K, είναι εμπνευσμένα από τον έρωτα που κρατάει για πάντα. Τα νέα σχέδια σε σχήμα καρδιάς και λουκέτου, αποτυπώνουν τα αισθήματά σας και σας εμπνέουν να τα χαρίσετε στον ξεχωριστό σύντροφο της ζωής σας, εκείνον που κρατάει το κλειδί της καρδιάς σας. Οι έντονες δυναμικές γραμμές, το κόκκινο χρώμα, τα αστραφτερά κόκκινα κρύσταλλα και οι αποχρώσεις του χρυσού και ροζ χρυσού κυριαρχούν στη συλλογή Valentine's.

## Σε ποια σημεία δεν πρέπει να εφαρμόσουμε το άρωμά μας!

Ξέρετε ότι πολλοί εφαρμόζουν καθημερινά άρωμα σε σημεία που δεν πρέπει; Ας δούμε ποια είναι αυτά: 1. Κοντά στα μάτια: Να αποφεύγετε να ψεκάζετε άρωμα στο πρόσωπό σας και ιδιαίτερα στην περιοχή γύρω από τα μάτια σας. Τα αρώματα με βάση την αλκοόλη περιέχουν αιθυλικό, το οποίο μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό. 2. Μαλλιά: Πολλοί κάνουν αυτό το λάθος! Όταν ψεκάζετε στα μαλλιά σας καθημερινά άρωμα (με βάση το οινόπνευμα) γίνονται ξηρά. 3. Μασχάλες: Είναι μια περιοχή ευαίσθητη και μπορεί να προκληθεί ερεθισμός και κνησμός. 4. Χέρια: Τα αρώματα με βάση το αλκοόλ μπορούν να κάνουν το δέρμα σας ξηρό ειδικά αν έχετε αυτή την καθημερινή συνήθεια. Επιπλέον, μπορεί να αγγίξετε τα μάτια σας και να προκαλέσετε ερεθισμό. Οπότε το άρωμα καλό είναι να ψεκάζετε στον καρπό αλλά όχι κοντά στην παλάμη και στα δάχτυλα των χεριών μας.

Tip: Εφαρμόστε το άρωμά σας πίσω από τα γόνατα, τον λαιμό αλλά και στους καρπούς σας για να έχει μεγαλύτερη διάρκεια, καθώς αυτές οι περιοχές εκπέμπουν θερμότητα.



## Η φρεσκάδα και η ανανέωση ξεκινάει από το σπίτι μας!

Η νέα σειρά προϊόντων της IKEA, δίνει τη δυνατότητα σε όλες και όλους μας, μέσα από μινιμαλιστικές γραμμές, γήινα και οικεία χρώματα, να διαμορφώσουμε έναν χώρο που να χαρακτηρίζεται από την κομψή, αλλά προσιτή άποψη ζωής, που πάνω απ' όλα ξεχωρίζει.

Στοιχεία και χρώματα της φύσης, συνδυάζονται με το γυαλί και το χρυσό, προσφέροντας μία πνοή φρεσκάδας και ανανέωσης. Φωτιστικά δαπέδου, όπως το VÅGHÖJD που αγκαλιάζουν τους καναπέδες. Καθαρές γραμμές στην κουζίνα με τη σειρά UPPLÖV που συνδυάζουν τη λειτουργικότητα με τον πρωτότυπο σχεδιασμό. Και μαξιλάρια με κύριο μοτίβο τους τα φύλλα ή τα έντονα χρώματα, όπως τα PARKSALLAT και VATTENVÄN, συνθέτουν ένα σκηνικό ηρεμίας και χαλάρωσης σε κάθε χώρο.

Η αισθητική συναντάει την ανάγκη για οργάνωση και την τακτοποίηση του χώρου με έπιπλα και προτάσεις που εξοικονομούν χώρο και προσφέρουν εργονομικές λύσεις. Χαρακτηριστικό παράδειγμα ο καναπές JÄTTEBO που ανταποκρίνεται στις ανάγκες κάθε σπιτιού, όχι μόνο με τον σχεδιασμό του αλλά και με το ενσωματωμένο σύστημα αποθήκευσης. Η πολυμορφικότητα της νέας συλλογής περνάει από το σαλόνι, στην κρεβατοκάμαρα και την κουζίνα δημιουργώντας μία ξεχωριστή αρμονία. Ράφια όπως το LINDÅSEN, ιδανικό όχι μόνο για διακοσμητικά αλλά και για τα μπαχαρικά της κουζίνας, αλλά και η κλασική βιβλιοθήκη BILLY με το νέο συρτάρι BILLY με ροδάκια ενισχύουν τον χαρακτήρα της συλλογής.



## Ήξερες ότι...

**Τα δέντρα θα μπορούσαν να μειώσουν σημαντικά το ποσοστό θνησιμότητας που συνδέεται με τους καύσωνες**



Η δεντροφύτευση σε μεγάλες πόλεις με στόχο τη μείωση της θερμοκρασίας κατά τους καλοκαιρινούς μήνες μπορεί να μειώσει κατά ένα τρίτο τον αριθμό των θανάτων που συνδέονται άμεσα με τον καύσωνα, σύμφωνα με ερευνητές. Ειδικότερα, αυξάνοντας στο 30% τον αριθμό δέντρων σε μια έκταση μειώνεται κατά 0,4 βαθμούς Κελσίου –κατά μέσο όρο– η κατά τόπους θερμοκρασία στη διάρκεια των θερινών μηνών, όπως αναφέρουν οι επιστήμονες στην επιθεώρηση The Lancet. Από τους 6.700 πρόωρους θανάτους που αποδίδονται στις υψηλότερες θερμοκρασίες σε 93 ευρωπαϊκές πόλεις στη διάρκεια του 2015, το ένα τρίτο θα μπορούσε να έχει αποφευχθεί...

## «Ο ψηφιακός μετασχηματισμός στις τέχνες και τον πολιτισμό»

Το **ΚΜΟΠ** – Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας και ο Δήμος Χαλανδρίου σας προσκαλούν σε ανοιχτή εκδήλωση με θέμα «Ο Ψηφιακός Μετασχηματισμός στις Τέχνες και τον Πολιτισμό», την Παρασκευή 10 Φεβρουαρίου 2023, στις 18.00, στην αίθουσα εκδηλώσεων του Δήμου Χαλανδρίου (Οδός Στρατάρχου Αλεξάνδρου Παπάγου 7, Χαλάνδρι, 152 34/ 2ος όροφος).

Στην εκδήλωση θα συζητήσουμε θέματα όπως:

- Οι δυσκολίες που αντιμετώπισαν οι επαγγελματίες των τεχνών και του πολιτισμού λόγω της πανδημίας και η κατάσταση στη μετα-covid εποχή
- Εκπαιδευτικά εργαλεία για μικρομεσαίες επιχειρήσεις του δημιουργικού και πολιτιστικού κλάδου
- Καλές πρακτικές αξιοποίησης ψηφιακών εργαλείων στις τέχνες και τον πολιτισμό.

Δηλώστε συμμετοχή [εδώ](#).

Η συμμετοχή στην εκδήλωση είναι δωρεάν. | Απαραίτητη η προεγγραφή. Στους/τις συμμετέχοντες/ουσες θα δοθούν βεβαιώσεις παρακολούθησης.

Μπορείτε να δείτε το πρόγραμμα της εκδήλωσης και πληροφορίες για τους ομιλητές [εδώ](#).



### Ο Ψηφιακός Μετασχηματισμός στις Τέχνες και τον Πολιτισμό

10 Φεβρουαρίου 2023 | 18:00

Αίθουσα εκδηλώσεων Δήμου Χαλανδρίου,  
Οδός Στρατάρχου Αλεξάνδρου Παπάγου 7, Χαλάνδρι / 2ος όροφος



## “Μεταβολή” - Παρουσίαση βιβλίου στον ΙΑΝΟ

ΔΑΜΙΑΝΟΣ ΠΑΝΤΑΣ  
**Μεταβολή**  
ΔΙΗΓΗΜΑΤΑ  
Μετρονόμος



Τη Τρίτη 7 Φεβρουαρίου στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι Εκδόσεις Μετρονόμος, διοργανώνουν παρουσίαση του βιβλίου του Δαμιανού Πάντα, με τίτλο «Μεταβολή», μια συλλογή διηγημάτων που μας αποκαλύπτει μια διαφορετική πτυχή της καλλιτεχνικής προσωπικότητας του συνθέτη και συγγραφέα.

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

Link εκδήλωσης: <https://bit.ly/3Hii8je>

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι: Κατερίνα Παναγιωτοπούλου, συγγραφέας Κώστας Φασουλάς, στιχουργός και ραδιοφωνικός παραγωγός Αλεξάνδρα Χριστακάκη, δημοσιογράφος, παραγωγός στο Δεύτερο Πρόγραμμα της ΕΡΤ της εκπομπής «Με τα πόδια μέχρι την αλήθεια».

Αποσπάσματα από το βιβλίο θα διαβάσει η ηθοποιός Ρηνιώ Καζάκου.

Την εκδήλωση θα συντονίσει η δημοσιογράφος Μίνα Μαύρου, εκδότρια [mousikogramma.gr](http://mousikogramma.gr)

Η βραδιά θα κλείσει με τον Δαμιανό Πάντα στο πιάνο να υποδέχεται τον Βασίλη Γισδάκη, την Ερωφίλη και την Γεωργία Νταγάκη, οι οποίοι θα ερμηνεύσουν μερικά από τα πιο γνωστά τραγούδια του συνθέτη.

## “Το Καρναβάλι του Καραγκιόζη” στο Γυάλινο Μουσικό Θέατρο

Το Θέατρο Σκιών Θανάση & Κώστα Σπυρόπουλου παρουσιάζει το Αποκριάτικο musical “Το Καρναβάλι του Καραγκιόζη” για τέσσερις μοναδικές παραστάσεις στην Εναλλακτική Σκηνή του Γυάλινου Μουσικού Θεάτρου στις 4/2, 11/2, 18/2 στις 18:00μμ.

Πρόκειται για μια διαδραστική παράσταση musical με διπλό μπερντέ και ζωντανή τριμελής ορχήστρα, που απαρτίζεται από γνωστούς μουσικούς. Πίσω από το μπερντέ ο Καραγκιοζοπαίχτης Κώστας Σπυρόπουλος γιος του βετεράνου Καραγκιοζοπαίχτη Θανάση Σπυρόπουλου θα παρουσιάσει βόλεπτη παράσταση Καραγκιόζη για μικρούς και μεγάλους.

Στον ρόλο του ζωντανού Καραγκιόζη ο γνωστός ηθοποιός Τάκης Βαρβακίδης.

Στο σαντούρι ο Πάνος Βέργος, στο βιολί ο Μανώλης Κόττορος, στο λαούτο ο Μπάμπης Μαρκουλής.

Την παράσταση σκηνοθετεί ο Κώστας Σπυρόπουλος. Η μουσική επιμέλεια είναι του Πάνου Βέργου. Στην επιμέλεια και κατασκευή σκηνικών μπερντέ και φιγούρων ο Θανάσης Σπυρόπουλος και Λία Οικονομοπούλου. Η κατασκευή των σκηνικών είναι Διά χειρός Ευθαλίας.



## Food for Thought

kids' edition

### Είναι άδικο!

Ο Πίκολο είναι θυμωμένος! Γιατί να μην μπορεί να παίξει μόνος του στον δρόμο; Γιατί να μην μπορεί να φάει όλα τα σοκολατάκια; Γιατί οι μεγάλοι δεν τον αφήνουν να κάνει εκείνο που θέλει;

Σειρά: Ο μικρός φιλόσοφος

Μια διασκεδαστική και εκπαιδευτική σειρά βιβλίων, για να τη διαβάσουν και να τη μοιράζονται μικροί και μεγάλοι. Κάθε ιστορία είναι γραμμένη με χιούμορ και βοηθά τα παιδιά να απαντήσουν σε ορισμένα καθημερινά, αλλά γνήσια φιλοσοφικά ερωτήματα. Στο τέλος κάθε βιβλίου υπάρχει το «φιλοσοφικό εργαστήριο του Πίκολο», με οδηγίες για τους γονείς, καθώς και συμβουλές και παιχνίδια για τους μικρούς αναγνώστες. Από τις εκδόσεις METAIXMIO.

Μισέλ Πικμάλ Τομά Μπαϊς

Ο μικρός φιλόσοφος

ΕΙΝΑΙ  
ΑΔΙΚΟ!



METAIXMIO

quote of the day

**"OPTIMISM IS THE FAITH THAT LEADS TO ACHIEVEMENT"**

Helen Keller

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Υπαπαντή,  
Μαρουλία

BE OPTIMISTIC

tip of the day

Optimism is a muscle that gets stronger with use.

Robin Roberts

2 Φεβρουαρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Υδροβιότοπων
- > Rheumatoid Arthritis Awareness Day
- > Optimist Day
- > National Tater Tot Day
- > National Heavenly Hash Day
- > National Groundhog Day