

Διοργανωτής

CLEON
Conferences
Communications



3rd WOMEN FORUM

Τρίτη 14 Μαρτίου, 2023

DIVANI CARAVEL HOTEL

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

ΕΝΟΤΗΤΑ I: Η δημιουργία κουλτούρας Diversity & Inclusion στην εταιρεία – οργανισμό δημιουργεί ταλέντα

ΕΝΟΤΗΤΑ II: Ενδυνάμωση του D&I στην Διοίκηση: D&I πρακτικές ηγεσίας σε όλα τα επίπεδα -αλλαγή νοοτροπίας, αλλαγή και οικοδόμηση συμπεριφορών και σχετικών πρακτικών, ανάπτυξη και εξέλιξη εργαζομένων χωρίς αποκλεισμούς

ΕΝΟΤΗΤΑ III: Executives Panel. Ο ρόλος των αόρατων εμποδίων, των μη συνειδητών προκαταλήψεων (unconscious bias) των στερεοτύπων και ο ρόλος των ανδρών

ΕΝΟΤΗΤΑ IV: D&I Case Studies

ΤΟ ΚΟΙΝΟ:

Διευθύνοντες Σύμβουλοι, Μέλη Διοικητικών Συμβουλίων Γενικοί Διευθυντές, Διευθυντές Διοίκησης Ανθρώπινου Δυναμικού, Heads of Diversity & Inclusion, Διευθυντές Marketing και Επικοινωνίας, Κοινωνικές Επιχειρήσεις, Εθελοντικές Οργανώσεις και Ακαδημαϊκοί

AUSPICIES



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΥΠΟΒΕΒΕΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ



the BOARDROOM



Σύνδεσμος Διοίκησης Ανθρώπινου Δυναμικού Ελλάδας



SILVER SPONSOR



ΠΑΠΑΣΤΡΑΤΟΣ
ΕΤΑΙΡΙΑ THE PHILIP MORRIS INTERNATIONAL

#prostokalytero



ΣΥΡΕΤΕΛΑ ΜΑΡΙΑ

Υπεύθυνη Κοινωνίας και Κοινωνικών Υποθέσεων, Αρμόδια για τη Διασφάλιση Πολιτική, της Ομοσπονδίας και της Ιστορίας του Gildan



ΜΑΡΚΑΚΗ ΝΤΙΑΝΑ

CEO, the BOARDROOM



ΛΕΟΝΙΔΗΣ ΓΡΗΓΟΡΗΣ

Διευθύνων Σύμβουλος CLEON Conferences & Communications



ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΙΔΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ

Συντονιστής και Σύμβουλος Περιεχομένου του Συνεδρίου



ΑΓΓΕΛΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ

Chief Portfolio Value Officer, Roche (Hellas) S.A.



ΒΟΥΓΛΑΡΙΟΥ ΧΡΥΣΑ

Αντιπρόεδρος, Ελληνική Ένωση Γυναικών στον Πολιτισμό και τον Τουρισμό



ΓΚΑΛΗ ΜΑΡΙΑ ΡΙΤΑ

CEO, DESFA SA - Hellenic Gas Transmission System Operator



ΓΛΑΒΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ

Partner, Consulting, Deloitte Ελλάδος



ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ

Δ/ντρια Επικοινωνίας & Βιωσιμότητας, Παπαστρατός Α.Β.Ε.Σ.



ΕΜΙΡΗ ΘΑΛΕΙΑ

Δ.Ν. Διευθύντρια, Επικεφαλής Νομική Σύμβουλος, Alpha Bank



ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ

Μέλος, Lean in Network Greece (Athens) - Μέλος, the BOARDROOM



ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ

Head of HR, TOYOTA HELLAS - Μέλος Δ.Σ. Σ.Δ.Δ.Ε. Εργασίας Οικονομικών



ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΖΕΦΗ

Γ. Γραμματέας, Σύνδεσμος Εργασιακών Κανονιστικής Συμφωνίας Ελλάδος (ΣΕΚΑΙΣ), Ανώτερο Τραπεζικό Στέλεχος



Δρ. ΜΑΛΙΕΡΟΥ ΝΑΝΣΥ

Coach, Ουκίλντριά, Συγγραφέας



ΜΑΡΤΣΕΚΗ ΜΑΤΣΑ

Secretary General and Founding Member of The Non-Executive Directors Club in Greece (NED Club)



ΠΑΠΑΔΟΝΙΚΟΛΑΚΗ ΕΛΕΝΑ

Founding Member & Chair of the Greek Chapter the BOARDROOM



ΣΟΥΛΟΓΙΑΝΝΗ ΜΑΡΙΕΝΑ

HR Director, Edemred Greece



ΤΖΕΜΟΙ ΑΓΓΕΛΙΚΑ

Μέλος Δ.Σ. & Head of HR, Bayer Greece



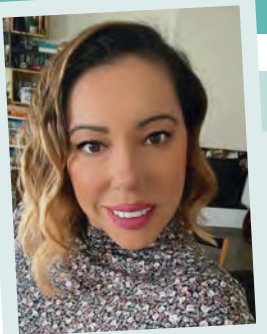
ΧΥΛΙΑΡΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ

HR Director, Eastern Europe, Barilla Group - Member of the BoD of Barilla Hellas

SAY *yes* to the **press**

ΠΟΣΟ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ Η ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΦΥΛΟΥ ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ ΤΟΥΣ;





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Παρασκευούλα σήμερα και όλοι ανυπομονούμε για το Σαββατοκύριακο... Τι γίνεται όμως το βράδυ της Κυριακής; Προσωπικά με το που θα έρθει το απόγευμα της Κυριακής με πιάνει ένα σφίξιμο, μία στεναχώρια ανεξήγητη, μία ήπια κατάθλιψη θα πω... Τι όμως πραγματικά με ενοχλεί;

Λυπήθηκα που τελείωσε το Σαββατοκύριακο; Λυπάμαι για το τέλος της ανεμελιάς και την έναρξη της δουλειάς; Είμαι λυπημένη γενικότερα για την τρέχουσα κατάσταση της ζωής μου, τις ευκαιρίες που χάθηκαν, για όσα περίμενα και δεν ήρθαν και έτσι νιώθω συναισθηματική εξάντληση που την κρύβω πίσω από ένα απόγευμα Κυριακής; Συνήθως όταν έχεις τέτοια συναισθήματα, κλείνεις τα μάτια και αντιστέκεσαι. Όμως η αντίσταση είναι μια θεμελιώδης αναντιστοιχία συναισθήματος και δράσης. Η αντίσταση είναι μια μορφή γνωστικής και συναισθηματικής ασυμφωνίας. Είναι η απροθυμία να αποδεχτείς κάτι.

Ωστόσο, τα πράγματα μοιάζουν να γίνονται πολύ καλύτερα μόλις επιτρέψεις στον εαυτό σου να νιώθει λυπημένος. Το να επιτρέψεις ένα συναίσθημα είναι ουσιαστικά το ίδιο με το να σταματήσεις την αντίσταση. Με άλλα λόγια, το να αφήνεις τα συναισθήματα να συμβαίνουν είναι μέρος αυτού που σημαίνει να αποδέχεσαι τα πράγματα όπως είναι και εν τέλει να τα αντιμετωπίζεις.

Το κυριότερο συναίσθημα της Κυριακής είναι ο φόβος για τη νέα εβδομάδα που ξεκινάει. Τι θα γινόταν όμως αν αφήναμε τον φόβο μας να ξεδιπλωθεί; Μερικές φορές, όταν δίνουμε στον εαυτό μας χώρο να βυθιστεί στη “φρίκη” μιας κατάστασης, έχουμε μια πιο αληθινή αίσθηση του πόσο μεγάλη είναι στην πραγματικότητα. Έτσι, δίνοντας χώρο για επέκταση, ανακαλύπτεις με τι έχεις πραγματικά να κάνεις. Ίσως ο φόβος σου να είναι πραγματικά τεράστιος, ίσως όμως να τον έχεις υπερεκτιμήσει και να μην είναι τόσο ανίκητος όσο σου φαντάζει τώρα. Όταν ο φόβος μας ξεδιπλώνεται μας μαρτυράει το ακριβές μέγεθος και αυτό μπορεί να είναι πολύ χρήσιμο ως πληροφορία για να τον νικήσουμε.

Άντε λοιπόν και κατανοούμε ότι ο φόβος μας είναι όντως μεγάλος, τι κάνουμε; “Καθόμαστε” μαζί του και τον αποδεχόμαστε, σιγά σιγά, αφού στην αποδοχή δεν αρέσει να βιάζεται. Για να ξέρεις, η απάντηση στον φόβο της νέας εβδομάδας είναι η ρουτίνα. Ο φόβος “φοβάται” τη ρουτίνα.

Tip of the Day: Προσπάθησε να χτίσεις μία γέφυρα το βράδυ της Κυριακής με την δύσκολη εβδομάδα που ακολουθεί. Μπορείς να καταγράψεις αυτά που έχεις να κάνεις, ακόμα και να προετοιμάσεις δουλειά που θα σου γλιτώσει ώρες μέσα στην εβδομάδα. Βάλε στόχους και προσπάθησε να κατακτήσεις όσους περισσότερους μπορείς τις επόμενες μέρες καθώς αυτό θα σου δώσει δύναμη και σιγουριά να αντιμετωπίζεις τις Κυριακές πια σαν σύμμαχο και όχι με φόβο. Ας πούμε ότι η Κυριακή το βράδυ θα γίνει η αφετηρία σου για όλα τα υπέροχα που σε περιμένουν μέσα στην εβδομάδα... και αν που και που νιώσεις τον φόβο να σε περικυκλώνει, μην αγχώνεσαι, αγκάλιασέ τον, κατανόησέ τον και αποδέξου τον, εξάλλου συμβαίνει σε όλους μας!

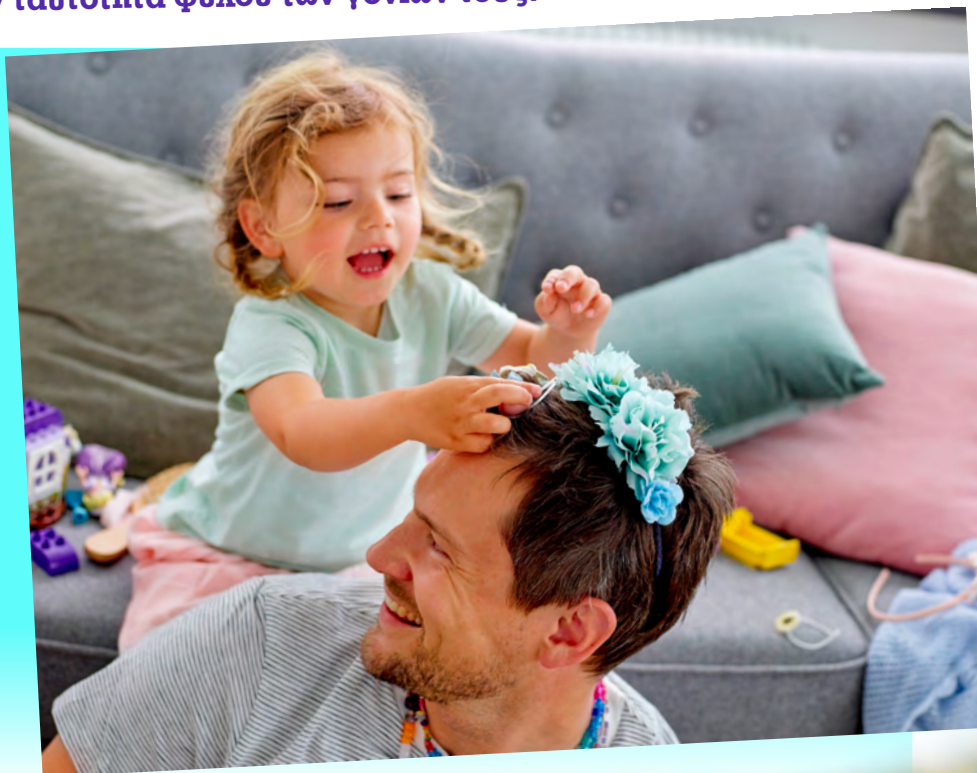
Κλαίρη Στυλιάρη
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Πόσο επηρεάζει τα παιδιά η ταυτότητα φύλου των γονιών τους;

Ανοίγει ο δρόμος για παιδιά με δύο άνδρες βιολογικούς γονείς την ίδια στιγμή που νέα μελέτη καταλήγει στο συμπέρασμα ότι η ανάπτυξη ενός παιδιού έχει μικρή σχέση με τον σεξουαλικό προσανατολισμό ή την ταυτότητα φύλου των γονιών τους.

Ιάπωνες επιστήμονες βρήκε τον τρόπο να γεννιούνται μωρά από δύο άνδρες, ανοίγοντας έτσι τον δρόμο σε ζευγάρια ανδρών να αποκτήσουν τα δικά τους βιολογικά παιδιά. Ειδικότερα, δημιούργησε βιώσιμα ωάρια από τα κύτταρα αρσενικών ποντικών. Πρόκειται μάλιστα για την πρώτη δημιουργία στο εργαστήριο ωοκυττάρων θηλαστικού από αρσενικά κύτταρα. Στη συνέχεια θα πρέπει να γίνει κάτι ανάλογο με ανθρώπινα κύτταρα, κάτι που δεν είναι καθόλου εύκολο και ενέχει κινδύνους. Η έρευνα αφορά στη μετατροπή των αρσενικών χρωμοσωμάτων XY σε θηλυκά XX.

Η ανακοίνωση έγινε από τον καθηγητή Κατσουχίκο Χαγιάσι του Πανεπιστημίου της Οσάκα, σε συνέδριο του Ινστιτούτου





Γενετικής Φράνσις Κρικ στο Λονδίνο, σύμφωνα με το BBC και τη “Τκάρντιαν”. Ο Χαγιάσι είπε πως η εργασία του βρίσκεται σε πολύ αρχικό στάδιο. Τα ωάρια που δημιούργησε, έχουν χαμηλή ποιότητα και η τεχνική προς το παρόν δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ασφάλεια στους ανθρώπους. Δήλωσε ωστόσο αισιόδοξος ότι οι τωρινές δυσκολίες μπορεί να έχουν ξεπεραστεί σε

δέκα χρόνια και ότι τελικά θα καταστεί διαθέσιμη μια τεχνική αναπαραγωγής για ζευγάρια ίδιου φύλου. «Αν οι άνθρωποι τη θέλουν και η κοινωνία αποδεχτεί μια τέτοια τεχνολογία, εγώ συναινώ» δήλωσε ο Ιάπωνας επιστήμονας.

Η επίδραση του σεξουαλικού προσανατολισμού των γονιών στην ανάπτυξη του παιδιού

Νέα μελέτη συμπεραίνει ότι η ανάπτυξη ενός παιδιού έχει μικρή σχέση με τον σεξουαλικό προσανατολισμό ή την ταυτότητα φύλου των γονιών του. Η ανάλυση, που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό BMJ Global Health, επιβεβαίωσε ότι ο σεξουαλικός προσανατολισμός των γονέων δεν είναι σημαντικός καθοριστικός παράγοντας για την ανάπτυξη των παιδιών.

“Μπορεί να υπάρχουν λιγότερα στερεότυπα φύλου σε μειονοτικές οικογένειες γονέων και αυτό το αποτέλεσμα είναι πιθανό να είναι θετικό” υπογραμμίζουν οι ερευνητές, προσθέτοντας ότι η κατανόηση της ταυτότητας φύλου και της σεξουαλικότητας μπορεί να “ενισχύει την ικανότητα των παιδιών να επιτύχουν και να ευδοκμήσουν σε μια σειρά από περιβάλλοντα”.





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Ενδεικτικό διαιτολόγιο νηστείας

Αν και η νηστεία φαίνεται να αποφέρει πολλαπλά οφέλη στην υγεία, δεν παύει να αποτελεί μια περίοδο με αυξημένο κίνδυνο για πιθανή πρόσληψη βάρους. Δεν είναι λίγοι εκείνοι που δηλώνουν ότι με τα νησίσιμα γεύματα δεν μπορούν να «χορτάσουν», με αποτέλεσμα να «τσιμπολογάνε» συνεχώς.



Η αλήθεια είναι ότι κατά την περίοδο αυτή παρατηρείται αυξημένη κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε άμυλο και απλά σάκχαρα, αύξηση της συχνότητας λήψης τροφής, αλλά και αύξηση των ποσοτήτων των γευμάτων.

Το κλειδί για την αντιμετώπιση του αισθήματος πείνας δεν είναι άλλο από την επιλογή κατάλληλων διατροφικών συνδυασμών!

Προκειμένου να επιτευχθεί το αίσθημα κορεσμού, είναι πολύ σημαντικό η σύσταση των ημερήσιων γευμάτων να βασίζεται στον συνδυασμό τροφών πλούσιων σε πρωτεΐνη

(θαλασσινά, μανιτάρια, προϊόντα σόγιας, κ.α.), φυτικές ίνες (λαχανικά, φρούτα) και σύνθετους υδατάνθρακες (όσπρια, ψωμί ολικής αλέσεως, δημητριακά ολικής, καστανό ρύζι, κ.α.).





ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: 10
ανάλατα αμύγδαλα & 1
μπανάνα

ΒΡΑΔΙΝΟ: 1
μερίδα μανιτάρια
ψητά, σαλάτα
ρόκα – σπανάκι –
καρότο, αβοκάντο ή
κολοκυθόσουπα με
τζίντζερ & φυτικό
τυρί.

**Πάμε να δούμε 1 ενδεικτικό
ημερήσιο πρόγραμμα νηστείας**

ΠΡΩΙΝΟ: 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1κ.γ.
ταχίνι ολικής αλέσεως με μέλι, 1 ποτήρι
ρόφημα αμυγδάλου, στιγμιαίος καφές



ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: 1 αχλάδι & 3 καρύδια ή 1φλ.
smoothie με ρόφημα βρώμης, μπανάνα,
κανέλα, πράσινο τσάι

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ: 1 μερίδα αρακά γιαχνί &
τυρί σόγιας & 5-6 ελιές ή 1 μερίδα ρεβίθια με
σπανάκι, φυτικό τυρί, 5-6 ελιές ή 1 μερίδα
μανιτάρια φρικασέ με χόρτα, 1 φέτα ψωμί,
5-6 ελιές ή ταμπουλέ (ντομάτα, κρεμμύδι –
μαιντανό, πλιγούρι) + 5-6 ελιές





Ο Λάκης Γαβαλάς επιστρέφει με την Temeno Αυτή είναι η πρώτη collection

Ο Λάκης Γαβαλάς επιστρέφει στον χώρο της δημιουργίας ως co-founder και creative director της Temeno. Στόχος του νέου brand είναι να προτείνει genderless δημιουργίες, με διαχρονικό χαρακτήρα. Συνοδοιπόρος του Λάκη Γαβαλά, είναι ο Guy Krief, angel investor και co-founder των τεχνολογικών εταιρειών Persado και Bryq, προσφέροντας στο εγχείρημα την εμπειρία του στην επιχειρηματικότητα και την καινοτομία.

Από την πρώτη συλλογή διακρίνονται όλες εκείνες οι αξίες που έχει στον πυρήνα της η Temeno. Δημιουργίες αποκλειστικά φτιαγμένες στην Ελλάδα, που αφογκράζονται τα trends της εποχής, χωρίς ταμπέλες και στερεότυπα, που αναδεικνύουν ένα ευρύ φάσμα σωματότυπων, δεν βάζουν περιορισμούς στο φύλο και την ηλικία και έχουν στο επίκεντρο την προώθηση της βιωσιμότητας.

Το basic επαναπροσδιορίζεται και παρουσιάζεται πιο ευρηματικό, με γεωμετρίες που θα αποτελούν το σήμα κατατεθέν του brand. Η χρωματική παλέτα είναι κλασική συνδυάζοντας το μαύρο, με το υπόλευκο κι ουδέτερο Avena Beige.

Οι συνδυασμοί που προτείνονται μεταξύ των ρούχων προωθούν το inclusivity. Κομμάτια από την σειρά P (Petite) συνδυάζονται με κομμάτια από την R (Regular) και όχι μόνο. Η Temeno ενθαρρύνει τους πειραματισμούς ανάμεσα στα κομμάτια ανεξαρτήτως φύλου, size, χρώματος και γραμμής.

Η Temeno προσπαθεί να χρησιμοποιεί υλικά και συσκευασίες με περιβαλλοντική συνείδηση, και να διατηρεί ηθικά εργασιακά πρότυπα σε όλα τα στάδια της παραγωγής του.

[Ένα μήνυμα από τον Λάκη Γαβαλά](#)

Προστάτεψε τα μαλλιά σου
από τη θερμότητα με
το νέο Syoss Keratin Heat
Protection Spray!



Γνωρίζεις ότι ένα μεγάλο ποσοστό των γυναικών που χρησιμοποιούν συσκευές θερμότητας, δεν χρησιμοποιούν προϊόντα προστασίας για τα μαλλιά τους; Εάν ανήκεις και εσύ σε αυτό το ποσοστό, ήρθε η ώρα να αλλάξεις την ρουτίνα περιποίησης των μαλλιών σου με το Syoss Keratin Heat Protection Spray και να βάλεις τέλος στα ταλαιπωρημένα και κατεστραμμένα μαλλιά.

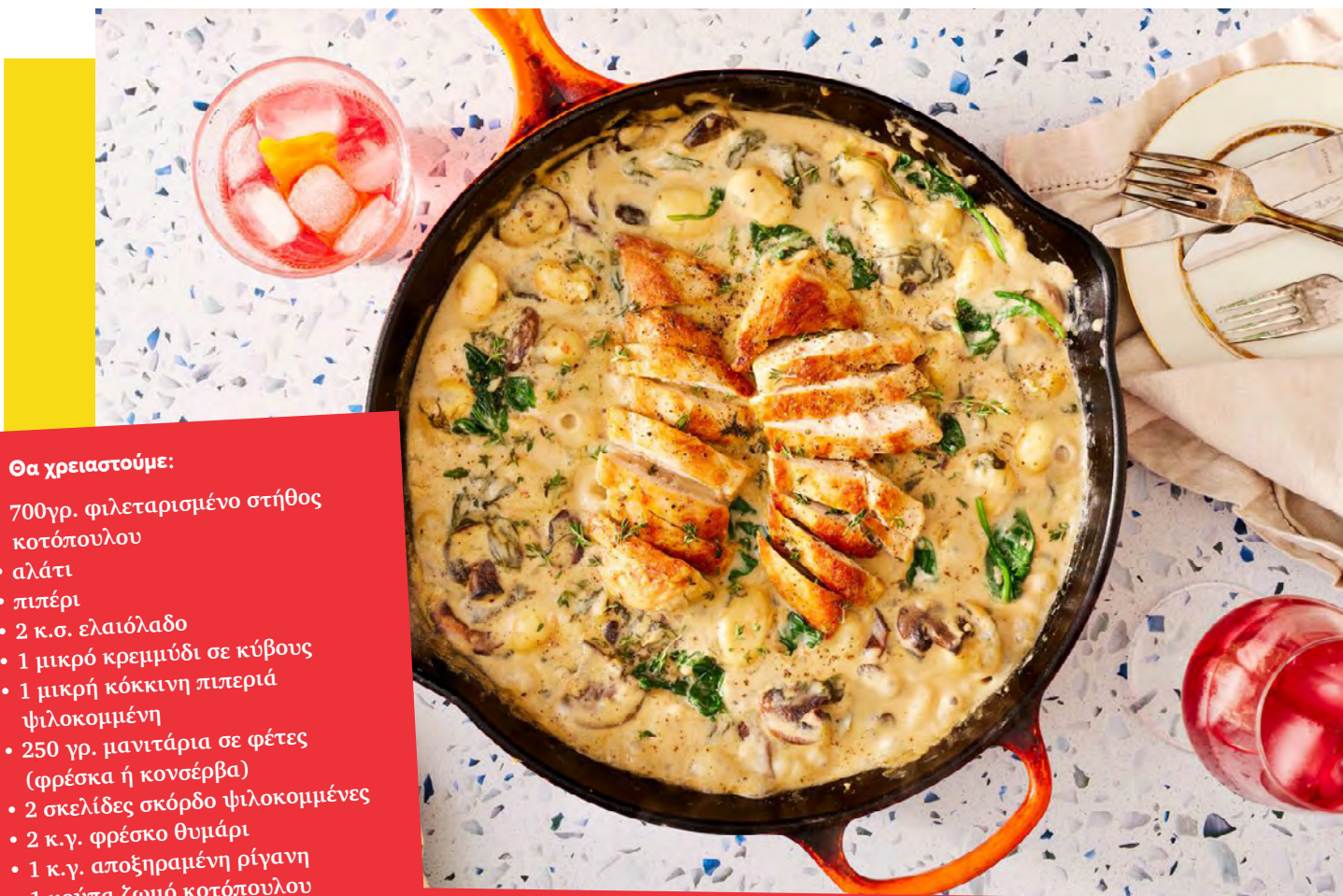
Το Syoss Keratin Heat Protection Spray, ήρθε για να προσφέρει προστασία από τη θερμότητα έως 230°C για άψογο στυλ χωρίς φριζάρισμα. Τώρα μπορείς να έχεις και εσύ έως 2 φορές περισσότερο έλεγχο φριζαρίσματος στα μαλλιά σου*, δημιουργώντας το styling που επιθυμείς.

Μπορείς να το χρησιμοποιήσεις τόσο σε νωπά όσο και σε στεγνά μαλλιά. Σε νωπά μαλλιά ψέκασε το προϊόν προτού στεγνώσεις τα μαλλιά σου με το πιστολάκι. Σε στεγνά μαλλιά κάνε χωρίστρες στα μαλλιά σου και ψέκασε σε απόσταση 25cm πριν τη χρήση συσκευής θερμότητας.

*σε σχέση με μη περιποιημένα μαλλιά.

Κρεμώδες κοτόπουλο με νιόκι

Κοτόπουλο σιγομαγειρεμένο μέσα σε κρεμώδη σάλτσα μανιταριών, παρμεζάνας και μυρωδικών μαζί με γευστικά νιόκι, συνθέτουν το πιο εύκολο και απολαυστικό γεύμα. Όταν όλα μαγειρεύονται μαζί, όλοι κερδίζουν! Πάμε να φτιάξουμε νόστιμο κοτόπουλο με νιόκι.



Θα χρειαστούμε:

- 700γρ. φιλεταρισμένο στήθος κοτόπουλου
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 μικρό κρεμμύδι σε κύβους
- 1 μικρή κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένη
- 250 γρ. μανιτάρια σε φέτες (φρέσκα ή κονσέρβα)
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 2 κ.γ. φρέσκο θυμάρι
- 1 κ.γ. αποξηραμένη ρίγανη
- 1 κούπα ζωμό κοτόπουλου
- 1 1/2 κούπα κρέμα γάλακτος αραιωμένη με γάλα (μισό-μισό)
- 1 συσκευασία νιόκι
- 3/4 κούπας τριμμένη μοτσαρέλα
- 1/2 κούπα τριμμένη παρμεζάνα
- 3 κούπες συσκευασμένο baby σπανάκι

Πώς γίνεται:

- Αλατοπιπερώνουμε το κοτόπουλο και από τις δύο πλευρές. Σε μεγάλο, βαθύ τηγάνι, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, ζεσταίνουμε 1 κουταλιά της σούπας λάδι και τσιγαρίζουμε το κοτόπουλο μέχρι να ροδίσει (και στις δύο πλευρές). Αφαιρούμε το κοτόπουλο από το τηγάνι και το κρατάμε στην άκρη.

- Χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια και προσθέτουμε την υπόλοιπη 1 κουταλιά της σούπας λάδι. Ρίχνουμε το κρεμμύδι, την πιπεριά και τα μανιτάρια και

ανακατεύουμε κάθε τόσο μέχρι να ροδίσουν. Βάζουμε το σκόρδο, το θυμάρι και τη ρίγανη και μαγειρεύουμε για 1 λεπτό ακόμα. Προσθέτουμε τον ζωμό, “ξύνουμε” απαλά τον πάτο του τηγανιού για να ενσωματωθούν τυχόν υπολείμματα από το τσιγάρισμα του κοτόπουλου και μετά ρίχνουμε σιγά σιγά την αραιωμένη κρέμα γάλακτος.

- Αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε τα νιόκι και το κοτόπουλο που έχουμε στην άκρη. Αφήνουμε να σιγοβράσει μέχρι να ψηθεί το κοτόπουλο (15-20 λεπτά), ανακατεύοντας κατά διαστήματα. Βγάζουμε πάλι το κοτόπουλο από το τηγάνι.

- Προσθέτουμε τα τυριά και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσουν, μετά προσθέτουμε το σπανάκι και ανακατεύουμε μέχρι να μαραθεί.

- Κόβουμε το κοτόπουλο και το επιστρέφουμε στο τηγάνι.

- Έτοιμο! Σερβίρουμε και απολαμβάνουμε!



WairIt: Παρακολούθηση της προσωπικής έκθεσης των πολιτών στην ατμοσφαιρική ρύπανση

Το έργο WairIt έχει στόχο την ανάπτυξη μιας ολοκληρωμένης λύσης για την παρακολούθηση της προσωπικής έκθεσης κάθε ατόμου στην ατμοσφαιρική ρύπανση και την παροχή προσωποποιημένης πληροφορίας ώστε κάθε άτομο να είναι ενήμερο για τις πιθανές επιπτώσεις στην υγεία του. Η Δάφνη Δελπογλάνη, Project Manager - ΔΡΑΣΙΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ Α.Ε., με Μεταπτυχιακό στο Ατμοσφαιρικό Περιβάλλον, μίλησε στο Say Yes to the Press σχετικά με τη λύση WairIt.

Πότε αναπτύχθηκε η λύση WairIt και πού αποσκοπεί;

Η λύση WairIt αναπτύσσεται στα πλαίσια του ομώνυμου έργου που ξεκίνησε τον Μάιο του 2020 και χρηματοδοτείται από το Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Ανταγωνιστικότητα, Επιχειρηματικότητα, Καινοτομία» - ΕΠΑνΕΚ κίνηση (2014-2020).

Προσφέρει υπηρεσίες παρακολούθησης της ποιότητας του αέρα με τη χρήση φορητών μετρητικών συσκευών που καταγράφουν σε πραγματικό χρόνο τις συγκεντρώσεις των ατμοσφαιρικών ρύπων και τις περιβαλλοντικές συνθήκες που επηρεάζουν τη συνολική ποιότητα του αέρα.

Με γνώμονα την ποιότητα του αέρα, το Wair-It παρέχει προσωποποιημένη πληροφόρηση για διαφορετικές πληθυσμιακές ομάδες, καθώς και πληροφορίες για τις βέλτιστες διαθέσιμες διαδρομές μεταξύ δύο περιοχών μέσω μίας διαδικτυακής πλατφόρμας και μίας εφαρμογής για κινητά τηλέφωνα.

Στην υλοποίηση της λύσης WairIt συμμετέχουν οι εταιρείες [DRAXIS Περιβαλλοντική Α.Ε.](#), [SEEMS IKE](#) και [IDS Courier](#).

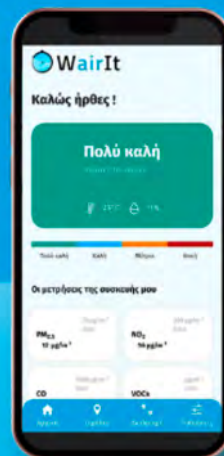
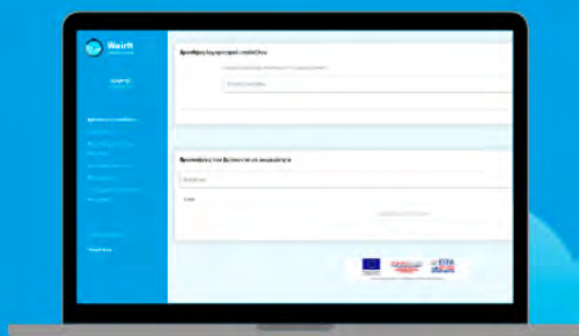


Πότε ξεκίνησε η πιλοτική εφαρμογή της και τι αναμένουμε;

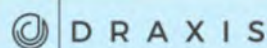
Η πιλοτική εφαρμογή της λύσης WairIt ξεκίνησε στις αρχές Μαρτίου από την εταιρεία ταχυμεταφορών [IDS Courier](#) που δραστηριοποιείται στον αστικό ιστό της Θεσσαλονίκης. Οι οδηγοί της εταιρείας αποτελούν



WairIt


 WairIt


 IDS
COURIER


 DRAXIS


 seems

 Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Ταμείο
Περιφερειακής Ανάπτυξης

 ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ

 ΕΣΠΑ
2014-2020
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

μία ομάδα του πληθυσμού ιδιαίτερα ευάλωτη στην ατμοσφαιρική ρύπανση λόγω της μεγάλης διάρκειας μέσα στη μέρα που βρίσκονται σε εξωτερικό χώρο και εκτίθενται στη ρύπανση, με αποτέλεσμα την επιβάρυνση της υγείας τους από τους ατμοσφαιρικούς ρύπους.

Τα αποτελέσματα της πιλοτικής εφαρμογής αναμένεται να αποτελέσουν τη βάση για την ανάπτυξη μιας ολοκληρωμένης λύσης για την εκτίμηση της έκθεσης των πολιτών στην ατμοσφαιρική ρύπανση.

Εκτός από την εκτίμηση της έκθεσης των πολιτών στις συγκεντρώσεις των ατμοσφαιρικών ρύπων, η λύση WairIt αναμένεται να οδηγήσει και στη χαρτογράφηση της αστικής ρύπανσης στον Ελληνικό χώρο σε πολύ υψηλή χωρική ανάλυση. Η συλλεγόμενη πληροφορία, μετά τη διαγραφή κάθε προσωπικού στοιχείου, θα είναι διαθέσιμη στους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής ώστε να τους διευκολύνει στη λήψη αποφάσεων για τη μείωση της ατμοσφαιρικής ρύπανσης.

Πώς υπολογίζεται η έκθεση του κάθε ατόμου στην ατμοσφαιρική ρύπανση;

Κάθε άτομο έχει στη διάθεσή του μία φορητή μετρητική συσκευή, η οποία συλλέγει δεδομένα ατμοσφαιρικής





ρύπανσης κι άλλων περιβαλλοντικών παραμέτρων που επηρεάζουν την ποιότητα του αέρα (πχ. θερμοκρασία, υγρασία). Τα δεδομένα αποστέλλονται στην εφαρμογή για κινητά τηλέφωνα και στη διαδικτυακή πλατφόρμα και οπτικοποιούνται με τέτοιο τρόπο ώστε ο ενδιαφερόμενος να ενημερώνεται συνεχώς αναφορικά με την ποιότητα του αέρα στην τοποθεσία του και κατά πόσο οι συνθήκες είναι ασφαλείς για την υγεία του.

Ποια είναι τα πλεονεκτήματα της λύσης WairIt;

Η λύση WairIt προορίζεται κατά βάση για φορείς που ενδιαφέρονται να ενημερώνονται σχετικά με την έκθεση των εργαζομένων τους στα επίπεδα της ατμοσφαιρικής ρύπανσης, όπως για παράδειγμα εταιρείες ταχυμεταφορών.

Για το λόγο αυτό έχουν εντοπιστεί δύο κατηγορίες χρηστών της λύσης WairIt. Πρόκειται για τους χρήστες της εφαρμογής και τους χρήστες της πλατφόρμας. Στην πρώτη κατηγορία ανήκουν οι εργαζόμενοι, οι οποίοι φέρουν τις μετρητικές συσκευές και ενημερώνονται σχετικά με την ποιότητα του αέρα που τους περιβάλλει ώστε να μπορούν να προστατεύσουν την υγεία τους. Στη δεύτερη κατηγορία ανήκουν οι εργοδότες, οι οποίοι μέσω της πλατφόρμας έχουν τη δυνατότητα να

ενημερώνονται αναφορικά με τα επίπεδα ατμοσφαιρικής

ρύπανσης στα οποία εκτίθενται οι εργαζόμενοι και να λαμβάνουν τα κατάλληλα μέτρα για να προστατεύσουν την υγεία τους, δημιουργώντας ένα ασφαλές εργασιακό περιβάλλον.

Επιπλέον, στη λύση WairIt λαμβάνεται υπόψη το γεγονός πως υπάρχουν ορισμένες πληθυσμιακές ομάδες περισσότερο ευάλωτες στην ατμοσφαιρική ρύπανση. Για το λόγο αυτό, παρέχεται στους χρήστες προσωποποιημένη πληροφόρηση ανάλογα με τις ανάγκες τους.

Εκτός των παραπάνω, η λύση WairIt παρέχει μία υπηρεσία βέλτιστης δρομολόγησης, μέσω της οποίας οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να ενημερώνονται αναφορικά με τις πιο ασφαλείς διαδρομές που μπορούν να ακολουθήσουν για να φτάσουν σε κάποιον προορισμό με γνώμονα τα επίπεδα ατμοσφαιρικής ρύπανσης. Λαμβάνοντας υπόψη τη συγκεκριμένη πληροφορία, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να προστατεύουν καλύτερα την υγεία τους, μειώνοντας την έκθεσή τους στις υψηλές συγκεντρώσεις ατμοσφαιρικών ρύπων.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη λύση WairIt είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα του έργου (<https://wairit.gr/>) και στη διαδικτυακή πλατφόρμα WairIt (<https://platform.wairit.gr/>).



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Ταμείο
Περιφερειακής Ανάπτυξης

ΕΠΑνεΚ 2014-2020
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ



«Smart Marina Dubai»: Η Μαρίνα Φλοίσβου παρουσιάζει τις έξυπνες και βιώσιμες λύσεις της σε συνέχεια της κατάκτησης του πρώτου βραβείου στο Μονακό



Oscar Siches – Senior Consultant ICOMIA & M3 Monaco Marina Management, José Marco Casellini, CEO, Monaco Marina Management, Stavros Katsikadis, Managing Director LAMDA Flisvos Marina S.A., Reuben Mifsud - General Manager, Doha Marina – Corinthia Yacht Club

Στο διεθνές συνέδριο «Smart Marina Dubai: Innovations for a Greener Marina and Yachting Industry» που διεξήχθη στο Ντουμπάι την 1η Μαρτίου 2023, συμμετείχε η Μαρίνα Φλοίσβου σε συνέχεια της σημαντικής κατάκτησης του 1ου διεθνούς βραβείου «Monaco Smart & Sustainable Marina 2022» τον Σεπτέμβριο του 2022 στο Monaco Yacht Club. Το συνέδριο «Smart Marina Dubai» αποτελεί μια πλατφόρμα ανταλλαγής ιδεών και βέλτιστων πρακτικών μεταξύ των ειδικών και των ηγετών του κλάδου, με έμφαση στις βιώσιμες πρακτικές, τις καινοτόμες τεχνολογίες και τις νέες τάσεις.

Στο πάνελ με κεντρικό θέμα την καινοτόμο ανάπτυξη των μαρίνων προς την κατεύθυνση της βιωσιμότητας και την επιχειρηματική αξία που προκύπτει από τέτοιου είδους θετικές αποφάσεις, ο Managing Director της LAMDA Flisvos Marina A.E., Σταύρος Κατσικάδης παρουσίασε το case study της Μαρίνας Φλοίσβου. Συγκεκριμένα, ο κ. Κατσικάδης εξέθεσε τις «έξυπνες» και βιώσιμες λύσεις που εφαρμόζονται αλλά και τις μελλοντικές που σχεδιάζονται να υλοποιηθούν, καθώς η Μαρίνα Φλοίσβου αποτελεί πρότυπο ενσωμάτωσης περιβαλλοντικής υπευθυνότητας για τις υπόλοιπες μαρίνες. Μεταξύ άλλων, η Μαρίνα Φλοίσβου έχει υιοθετήσει ολοκληρωμένη στρατηγική βιωσιμότητας και ESG που καλύπτει όλο το εύρος των δραστηριοτήτων της, ενώ για 7 χρόνια πραγματοποιεί

καταγραφή του ανθρακικού της αποτυπώματος. Επίσης για 5η συνεχόμενη χρονιά δημοσιεύει Έκθεση Βιωσιμότητας σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα GRI και AA1000AP(2018) και λαμβάνει ανεξάρτητη εξωτερική διασφάλιση από την TÜV HELLAS (TÜV NORD) SA.

Good News

VERGOS Auctions: Φιλανθρωπική δημοπρασία στο πλαίσιο του 25ου Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης

Σε συνεργασία με το 25ο Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης που πραγματοποιείται αυτές τις ημέρες, η VERGOS Auctions διοργανώνει διαδικτυακή φιλανθρωπική δημοπρασία τα έσοδα της οποίας θα διατεθούν εξολοκλήρου για την υποστήριξη του Ξεώνα Φιλοξενίας Γυναικών Θυμάτων Βίας των Παιδιών τους του Δήμου Θεσσαλονίκης. Η δημοπρασία θα πραγματοποιηθεί διαδικτυακά το διάστημα 9-16 Μαρτίου 2023 μέσω της ιστοσελίδας του οίκου και περιλαμβάνει το πρωτότυπο έργο καθώς και 15 αριθμημένες μεταξοτυπίες της αφίσας του 63ου Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης που πραγματοποιήθηκε πέρσι, υπογεγραμμένες από τον καλλιτέχνη και δημιουργό της, Δημήτρη Τριμίντζιο (Taxis).

Ειδικότερα, έπειτα από πρόταση του Φεστιβάλ Θεσσαλονίκης, η αφίσα που φιλοτεχνήθηκε από τον εικαστικό και visual artist Δημήτρη Τριμίντζιο (Taxis) παραχωρήθηκε αφιλοκερδώς από τον καλλιτέχνη για την υποστήριξη της δομής γυναικών που έχουν υποστεί κακοποίηση και των παιδιών τους.

Το θέμα της αφίσας απεικονίζει μία γυναικεία φιγούρα να αιωρείται πάνω από την πόλη. Είναι η υπερηρώίδα της πραγματικής ζωής, που ξεπερνά και υπερβαίνει τους αμέτρητους ρόλους που της έχουν ανατεθεί. Που απαιτεί από τον καθένα μας και όλους μαζί να τη δούμε μέσα από ένα καινούργιο βλέμμα.

Η δημοπρασία θα ανακοινωθεί κατά τη διάρκεια της Ανοιχτής Συζήτησης με θέμα “ΕΜΦΥΛΗ ΒΙΑ: ΒΛΕΠΩ, ΑΚΟΥΩ, ΜΙΛΩΩ” η οποία θα πραγματοποιηθεί ως παράλληλη δράση στο πλαίσιο της διοργάνωσης του 25 ου Διεθνούς Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης.





Η Teleperformance Greece στήριξε τις προσπάθειες διάσωσης στις σεισμόπληκτες περιοχές της Τουρκίας

Στο πλευρό της Επίλεκτης Ομάδας Ειδικών Αποστολών Ελλάδος (ΕΠ.ΟΜ.Ε.Α.) βρέθηκε η Teleperformance Greece, έπειτα από τους καταστροφικούς σεισμούς που έπληξαν περιοχές της Τουρκίας και της Συρίας τον Φεβρουάριο. Συγκεκριμένα, η ανθρωπιστική αποστολή της ΕΠ.ΟΜ.Ε.Α., σε συνεργασία με την Ελληνική ομάδα RESCUE GR, πραγματοποιήθηκε από τις 8 έως τις 15 Φεβρουαρίου στην περιοχή του Καχραμανάρα, η οποία υπέστη ολοκληρωτική καταστροφή από τους σεισμούς.

Η Teleperformance Greece, στο πλαίσιο του προγράμματός εταιρικής υπευθυνότητας, ανέλαβε την κάλυψη μεγάλου μέρους των εξόδων της αποστολής, συμπεριλαμβανομένου του απαραίτητου εξοπλισμού, συμβάλλοντας σημαντικά στην πραγματοποίησή της. Οι σχέσεις της Teleperformance Greece και της Επίλεκτης Ομάδας Ειδικών Αποστολών επισφραγίστηκαν με συνάντηση των δύο μερών κατά την οποία συζητήθηκαν, μεταξύ άλλων, προοπτικές μελλοντικής συνεργασίας με σκοπό την περαιτέρω ενίσχυση του έργου της ΕΠ.ΟΜ.Ε.Α.

Στην αποστολή συμμετείχαν 35 εθελοντές διασώστες με πλήρη Μέσα Ατομικής Προστασίας, συνοδευόμενοι από νοσηλευτικό και ιατρικό προσωπικό, με στόχο τη διάσωση εγκλωβισμένων κατοίκων. Η ομάδα μετέβη στην περιοχή με 7 ειδικά μηχανοκίνητα οχήματα, τρία διασωστικά οχήματα, ένα τζιπ, ένα φορτηγό με trailer και μία κινητή ιατρική μονάδα. Ανάμεσα στους διασώστες ήταν και η Sugar, ένα εκπαιδευμένο λαμπραντόρ, η οποία και κατάφερε να εντοπίσει ζωή δύο φορές στα χαλάσματα.

Η Novibet οργανώνει για 2η χρονιά την εθελοντική δράση αιμοδοσίας



Για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά η Novibet διεξάγει την δράση αιμοδοσίας #noviolence, με στόχο να στείλει ένα ισχυρό μήνυμα κατά της οπαδικής βίας αλλά και να ευαισθητοποιήσει το κοινό για το πολύ σημαντικό ζήτημα της προσφοράς στο συνάνθρωπο μέσω της αιμοδοσίας.

Η εταιρία προσκάλεσε εργαζομένους και συνεργάτες της να γίνουν εθελοντές αιμοδότες, δίνοντας όλοι μαζί μήνυμα ενότητας μέσω του συνθήματος «Όποια ομάδα κι αν είσαι σε θέλουμε!». Διοργανώνοντας δύο ημέρες εθελοντικής αιμοδοσίας σε συνεργασία με το Λαϊκό Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Αθηνών, η Novibet κατάφερε να προσελκύσει μεγάλο αριθμό εργαζομένων και συνεργατών συγκεντρώνοντας 145 μονάδες αίματος, αναδεικνύοντας παράλληλα τις αξίες του υγιούς αθλητισμού, της αλληλεγγύης και του ανθρωπισμού.

Ως αποκλειστικός χορηγός του Κυπέλου Ελλάδος Novibet, μέσω αυτής της δράσης η εταιρία μοιράζεται το ίδιο όραμα με την Ελληνική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία για ένα ποδόσφαιρο χωρίς οπαδική βία.

Θέλοντας να τονίσει τη σημασία της προσφοράς στο συνάνθρωπο μέσω της αιμοδοσίας και ανταποκρινόμενη στις έκτακτες ανάγκες που προέκυψαν από το δυστύχημα των Τεμπών, η Novibet βρίσκεται σε συνεχή επαφή με τους αρμόδιους φορείς για να διαθέσει όπου χρειάζεται μονάδες αίματος από τη δράση αιμοδοσίας που υλοποίησε.

Δείτε το βίντεο από την πρωτοβουλία αιμοδοσίας #noviolence [εδώ](#).

Docandu και Nutricia ενώνουν τις δυνάμεις τους στη μάχη κατά της δυσθρεψίας

Με νέα καινοτόμα εφαρμογή ψηφιακής υγείας, η Docandu ενώνει τις δυνάμεις της με τη Nutricia, για τη διαχείριση της δυσθρεψίας, της άγνωστης νόσου η οποία προσβάλλει έως 1 στα 3 άτομα άνω των 65 ετών* και ακόμα περισσότερους ανθρώπους που πάσχουν από σοβαρές χρόνιες νόσους, όπως ο καρκίνος.

Η δυσθρεψία αποτελεί την κατάσταση στην οποία η πρόσληψη τροφής δεν επαρκεί να καλύψει τις διατροφικές ανάγκες του ατόμου και συχνά περνάει απαρατήρητη. Η δυσθρεψία, μεταξύ άλλων, οδηγεί σε δυσκολία ανάρρωσης και επούλωσης τραυμάτων, περισσότερες επιπλοκές από χρόνιες νόσους όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, χειρότερη ποιότητα ζωής και τελικά λιγότερα χρόνια ζωής. Το σημαντικό είναι, όμως, ότι είναι μια κατάσταση η οποία είναι αναστρέψιμη, εφόσον αναγνωριστεί έγκαιρα και ληφθούν τα απαραίτητα μέτρα.

Η Docandu, με έντονο αίσθημα κοινωνικής προσφοράς, ανέπτυξε μία εφαρμογή ψηφιακής υγείας, ώστε να διευκολύνει την ορθή ενημέρωση αλλά και να μπορεί να λάβει εύκολα και γρήγορα, όποιος το επιθυμεί, μια αξιόπιστη ιατρική συμβουλή ως το πρώτο, αλλά πολύ σημαντικό, βήμα μιας ολοκληρωμένης ιατρικής φροντίδας. Η εφαρμογή αυτή της Docandu, η οποία θα διατεθεί δωρεάν σε όλο τον ελληνικό πληθυσμό, έρχεται να ενισχύσει την καμπάνια της Nutricia «ΔΩΣΕ ΒΑΡΟΣ ΣΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ», που είναι σε εξέλιξη εδώ και δύο χρόνια και τελεί υπό την αιγίδα της Ελληνικής Γeronτολογικής και Γηριατρικής Εταιρείας.

*Σύμφωνα με τη μελέτη «Malnutrition in older adults: Correlations with social, diet-related and neuropsychological factors», Κ. Κατσάς, Μάρτιος 2020

Good News

Ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός παρέλαβε 20 τόνους αλεύρι από τη Loulis Food Ingredients για τους σεισμόπληκτους σε Τουρκία και Συρία



Η Loulis Food Ingredients απέδειξε για ακόμα μία φορά το κοινωνικό και αλληλέγγυο προφίλ της, αποστέλλοντας ένα κοντέινερ με 20 τόνους αλεύρι στον Ελληνικό Ερυθρό Σταυρό (Ε.Ε.Σ.), με σκοπό την ενίσχυση των πληγέντων από τον καταστροφικό σεισμό σε Τουρκία και Συρία.

Συγκεκριμένα, η εταιρεία παρέδωσε την Τετάρτη (1/3) στις Κεντρικές Αποθήκες του Ε.Ε.Σ. 20 τόνους αλεύρι αρτοποιίας τύπου 70% (σακιά 25kg), προκειμένου να μεταφερθεί με ασφάλεια από τον Ελληνικό Ερυθρό Σταυρό στις σεισμόπληκτες περιοχές σε Τουρκία και Συρία και εν συνεχεία να διανεμηθούν άμεσα από την Τουρκική και Συριακή Αραβική Ερυθρά Ημισέληνο αντίστοιχα στις οικογένειες που έχουν τεράστια ανάγκη.

Σημειώνεται ότι οι πρώτοι τόνοι από την εν λόγω δωρεά θα συμπεριληφθούν στην 3 η αποστολή του Ε.Ε.Σ. στις σεισμόπληκτες περιοχές της Τουρκίας, η οποία θα εκκινήσει το δύσκολο ταξίδι της την Παρασκευή (10/3) από τις Κεντρικές Αποθήκες του Ε.Ε.Σ. στον Κολωνό (Αστρους 111-113).

ΜΙΛΤΙΑΔΗΣ ΣΑΛΒΑΡΛΗΣ

ΠΑΤΡΙΔΑ ΧΩΡΑ ΞΕΝΗ

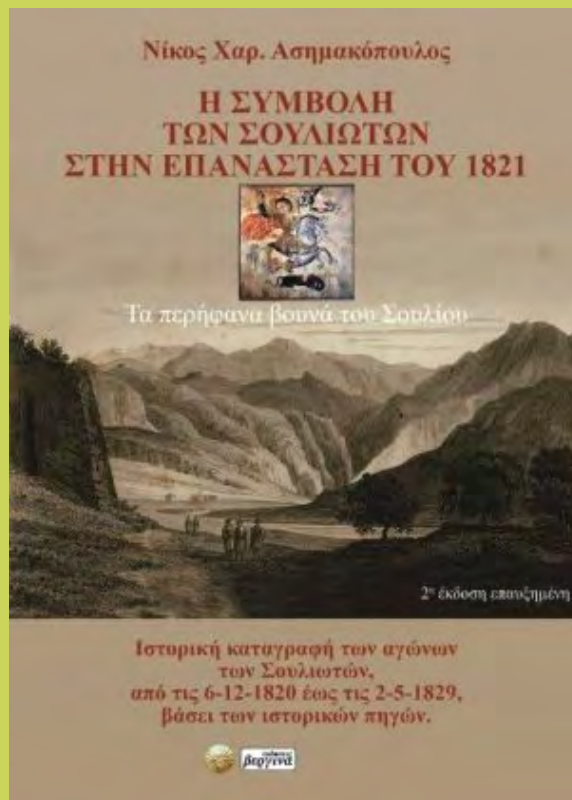
Μετρονόμος



Πατρίδα χώρα ξένη

Θέμα του μυθιστορήματος είναι η ιστορία δύο παιδιών που εγκατέλειψαν τα πατρογονικά τους χώματα, με τους διωγμούς του 1914 και του 1922, εγκαταστάθηκαν με τις οικογένειές τους σε διαφορετικά μέρη της Ελλάδας, έσμιξαν στην Αθήνα της Κατοχής, παντρεύτηκαν και έμειναν μαζί έως το γέρμα της ζωής τους. Ο συγγραφέας πιάνει το νήμα από ένα χωριό της Τρωάδας, υφαίνει γεγονότα στη Θεσσαλονίκη και στην Αθήνα του Μεσοπολέμου και, περνώντας από τον Εμφύλιο και τη Μεταπολίτευση, καταλήγει στο 1985. Πιασμένοι στη δίνη της Ιστορίας, οι κεντρικοί ήρωες ξεριζώνονται, βιώνουν τη χυδαία συμπεριφορά των παλαιοελλαδιτών προς τους πρόσφυγες, αγωνίζονται για ένα καλύτερο αύριο, επουλώνουν τις πληγές τους και τελικά γίνονται κομμάτι μιας αστικής, μετριοπαθούς κοινωνίας, που σήμερα αποκαλούμε «μεσαία τάξη». Από τις εκδόσεις ΜΕΤΡΟΝΟΜΟΣ.

Η συμβολή των Σουλιωτών στην Επανάσταση του 1821



Πρόκειται για ένα βιβλίο στο οποίο τεκμηριώνεται, με αδιάσειστα στοιχεία από τις υπάρχουσες ιστορικές πηγές, ότι χωρίς τους αγώνες και τις θυσίες των Σουλιωτών η Ελληνική Επανάσταση θα κινδύνευε να συντριβεί στο ξεκίνημά της ή κατά τους πρώτους χρόνους της.

Συγκεκριμένα, τον Δεκέμβριο του 1820, οι Σουλιώτες συμμαχησαν με τον Αλή πασά και από τις 7 έως το τέλος του ίδιου μήνα, κατανίκησαν τη μεγάλη στρατιά των Τσάμηδων στα βουνά του Σουλίου και τη στρατιά δύο πασάδων στα Πέντε Πηγάδια. Το γεγονός αυτό εξόργισε σε τέτοιο βαθμό τον σουλτάνο, ώστε αντικατέστησε τον αρχιστράτηγο Πασόμπη με τον Χουρσίτ πασά, τον οποίον από τον Νοέμβριο του 1820 είχε διορίσει Διοικητή της Πελοποννήσου. Η απομάκρυνση όμως του Χουρσίτ και της στρατιάς του απ' την Πελοπόννησο έδωσε ευκαιρία να ξεκινήσει με επιτυχία η Ελληνική Επανάσταση. Οι νίκες των Σουλιωτών, που συνεχίστηκαν καθ' όλη τη διάρκεια του πρώτου χρόνου της Επανάστασης, ισχυροποίησαν τον Αλή πασά, ο οποίος κατάφερε να αντέξει 12 μήνες ακόμη, καθλώνοντας την τουρκική στρατιά στα Γιάννενα την κρισιμότερη χρονική περίοδο που, τόσο στην Πελοπόννησο όσο και στη Στερεά Ελλάδα, δινόταν ο υπέρ πάντων αγών για την εδραίωση της Επανάστασης. Από τις εκδόσεις ΒΕΡΓΙΝΑ.

quote of the day

"MUSIC IN THE SOUL CAN BE HEARD BY THE UNIVERSE."

Lao Tzu

Γιορτάζουν!

11/3

Θαλής, Θαλλός, Θάλεια, Θάλλω, Θεοδώρα, Σαβίνα, Σωφρόνιος, Σωφρονία

12/3

Θεοφάνης, Θεοφάνια, Γρηγόριος, Γρηγορία*

*Υπάρχουν και άλλες ημερομηνίες που γιορτάζει αυτό το όνομα.

10 Μαρτίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Ασκαύλου
- > National Women and Girls HIV/AIDS Awareness Day
- > National Mario Day

11 Μαρτίου

- > Ημέρα Μνήμης για τα θύματα της τρομοκρατίας στην Ευρώπη

12 Μαρτίου

- > Παγκόσμια Ημέρα κατά της Λογοκρισίας στο Διαδίκτυο
- > National Plant a Flower Day
- > National Working Moms Day

tip of the day

Music is an outburst of the soul.

Frederick Delius