



# Η ΓΕΥΣΗ

ΣΤΟ ΚΟΚΚΙΝΟ



Ζυμαρικά μόνο από ελληνικά επιλεγμένα σιτάρια,  
ζυμωμένα με τα κρυστάλλινα νερά του όρους Μπέλλες.

METAGENESIS

SAY *yes* to the **press**

**ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟ ΚΙΝΗΤΟ ΜΑΣ  
ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ  
ΠΟΥ ΣΚΕΦΤΟΜΑΣΤΕ;**



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

### Καλημέρα SayYesser!!!

Ο απόλυτος έλεγχος. Είναι πραγματικά τόσο ουτοπικό όσο ακούγεται. Κανείς δεν μπορεί να έχει τον απόλυτο έλεγχο για ό,τι του συμβαίνει. Δεν μπορείς να ελέγξεις τον καιρό, δεν μπορείς να ελέγξεις τι θα πει ή θα κάνει κάποιος άλλος, δεν μπορείς να ελέγξεις το θάνατο ή τη ζωή αλλά ανεξάρτητα από το τι συμβαίνει, πώς νιώθεις ή τι λένε ή κάνουν οι άλλοι σε σένα, μπορείς να ελέγξεις μόνο ένα πράγμα. Μπορείς να ελέγξεις την αντίδρασή σου!

Ό,τι και να σου συμβαίνει θυμήσου: εσύ επιλέγεις πώς θα αντιδράσεις. Δεν μπορεί να υπάρξει άρνηση πάνω σε αυτό καθώς είσαι πλήρως υπεύθυνος για τις δικές σου αντιδράσεις.

Αν είσαι θυμωμένος και αρχίσεις να φωνάζεις, έχεις κάνει αυτή την επιλογή. Αν πεις κάτι σκληρό/κακό/προσβλητικό, έκανες αυτή την επιλογή. Εάν έχεις αμυντική στάση όταν κάποιος σε επικρίνει και πάλι η επιλογή είναι δική σου.

Δεν λέω ότι πρέπει να είσαι ζεν όλη την ώρα, αλλά λέω ότι όσο δύσκολα κι αν είναι τα πράγματα, υπάρχει πάντα μια στιγμή που επιλέγεις πώς θα αντιδράσεις και αυτή η επιλογή είναι η πιο ισχυρή δύναμη που έχεις - και ίσως η πιο τρομακτική.

Ελκόμαστε από ήρεμους, σταθερούς, επικεντρωμένους ανθρώπους. Αυτοί που έχουν αυτοπεποίθηση σε μια κρίση, που κάνουν μια παύση για να σκεφτούν και μετά να αποφασίσουν. Αυτοί που μένουν ήσυχοι και συγκεντρωμένοι όταν οι άλλοι χάνουν τον αυτοέλεγχό τους. Αυτοί που ακούν έναν θυμωμένο άνθρωπο και δεν θυμώνουν σε αντάλλαγμα.

Δεν είναι μαγικά όντα. Απλώς κάνουν μια διαφορετική επιλογή. Μπορεί να βράζουν μέσα τους, να πανικοβάλλονται ή να θέλουν να κρυφτούν σε μια ντουλάπα. Επέλεξαν όμως να αντιδράσουν με ήρεμο και μετρημένο τρόπο.

Αυτή η επιλογή είναι ισχυρή όταν πρόκειται για ανθρώπινες σχέσεις. Όταν επιλέγεις να παραμείνεις ήρεμος και λογικός, οι διαφωνίες δεν μπορούν να κλιμακωθούν σε χάος. Οι άνθρωποι θα αρχίσουν να αντικατοπτρίζουν την ηρεμία σου, θα σε ακούσουν σε μια επικίνδυνη κατάσταση και οι ανεξέλεγκτες αντιδράσεις τους θα μειωθούν.

Αλλά δεν είναι απλώς ένα ισχυρό εργαλείο για την επικοινωνία, είναι επίσης ένας τρόπος να διαχειριστείς τα δικά σου συναισθήματα.

Έχεις ακούσει ποτέ τον όρο «καλός υπό πίεση;»

Αυτό συμβαίνει όταν κάποιος επιλέγει πώς θα αντιδράσει σε κάθε περίπτωση. Όταν επιλέγει μια συνειδητή και ήρεμη αντίδραση αντί για μια δραματική.

**Tip of the Day:** Η κατανόηση ότι έχεις τον αποκλειστικό έλεγχο των αντιδράσεών σου είναι ένα εξαιρετικά ισχυρό όπλο. Είναι όμως και τρομακτικό. Γιατί από τη στιγμή που το συνειδητοποιήσεις αυτό, δεν μπορείς να κατηγορήσεις τους άλλους για οτιδήποτε.

Δεν μπορείς να πεις «με ανάγκασες να το κάνω αυτό», γιατί καταλαβαίνεις ότι ήταν δική σου επιλογή. Απλώς, πρέπει να αναγνωρίσεις τις ευθύνες σου για ό,τι συμβαίνει, ε και αυτό σου πέφτει λίγο βαρύ, σωστά;

# Επηρεάζει το κινητό μας τον τρόπο που σκεφτόμαστε;

**Μισό αιώνα πριν πραγματοποιήθηκε η πρώτη κλήση κινητού τηλεφώνου! Τώρα μα δεν μπορούμε να φανταστούμε την καθημερινότητά μας χωρίς κινητό...**

Σήμερα θα εστιάσουμε στο αν η χρήση κινητού τηλεφώνου έχει αλλάξει τον τρόπο λειτουργίας του εγκεφάλου μας! Είχατε σκεφτεί ποτέ ότι θα μπορούσε να έχει έναν τόσο μεγάλο αντίκτυπο; Σκεφτείτε λίγο πόσο χρόνο ξοδεύετε κάθε μέρα στο κινητό σας. Μια πρόσφατη έκθεση έδειξε ότι οι ενήλικες στις ΗΠΑ ελέγχουν τα τηλέφωνα τους, κατά μέσο όρο, 344 φορές την ημέρα – μία φορά κάθε τέσσερα λεπτά – και περνούν σχεδόν τρεις ώρες την ημέρα στις συσκευές τους συνολικά. Το πρόβλημα για πολλούς από εμάς είναι ότι μια γρήγορη εργασία που σχετίζεται με το τηλέφωνο οδηγεί σε έναν γρήγορο έλεγχο των ροών ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και ξαφνικά βρισκόμαστε... αιχμάλωτοι ενός smartphone το οποίο -ως πολυεργαλείο- είναι πολύτιμο!

Είναι ένας φαύλος κύκλος. Όσο πιο χρήσιμα γίνονται τα τηλέφωνα μας τόσο περισσότερο τα χρησιμοποιούμε. Όμως, όσο περισσότερο τα χρησιμοποιούμε τόσο περισσότερο ανοίγουμε νευρικές οδούς στον εγκέφαλό μας που οδηγούν στο να σηκώνουμε τα τηλέφωνα μας για οποιαδήποτε εργασία έχουμε στη διάθεσή μας – και τόσο περισσότερο αισθανόμαστε την ανάγκη να ελέγξουμε το τηλέφωνό μας ακόμα και όταν δεν χρειάζεται. Πέρα από τις ανησυχίες για συγκεκριμένες πτυχές του υπερσυνδεδεμένου κόσμου μας –όπως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα ολοένα και πιο υπερρεαλιστικά φίλτρα ομορφιάς–, τι κάνουν στον εγκέφαλό μας η εξάρτησή μας από αυτές τις συσκευές; Είναι όλα άσχημα για εμάς ή υπάρχουν και κάποια θετικά; Αυτό που γνωρίζουμε είναι ότι η απλή απόσπαση





της προσοχής του ελέγχου ενός τηλεφώνου ή της προβολής μιας ειδοποίησης μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες. Γνωρίζουμε ότι, γενικά, το multitasking βλάπτει τη μνήμη και την απόδοση. Ένα από τα πιο επικίνδυνα παραδείγματα είναι η χρήση τηλεφώνου κατά την οδήγηση. Μια μελέτη διαπίστωσε ότι η απλή ομιλία στο τηλέφωνο, όχι η αποστολή μηνυμάτων, ήταν αρκετή για να κάνει τους οδηγούς πιο αργούς να αντιδράσουν στον δρόμο.

### Πώς η παρουσία του κινητού επηρεάζει τον τρόπο που σκεφτόμαστε

Δεν είναι μόνο η χρήση ενός τηλεφώνου που έχει συνέπειες – η απλή παρουσία του μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο που σκεφτόμαστε.

Σε μια πρόσφατη μελέτη οι ερευνητές ζήτησαν από τους συμμετέχοντες είτε να βάλουν τα τηλέφωνα τους δίπλα τους, ώστε να είναι ορατά (όπως σε ένα γραφείο), κοντά και μακριά (όπως σε μια τσάντα ή τσέπη) ή σε άλλο δωμάτιο. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες ολοκλήρωσαν μια σειρά εργασιών για να δοκιμάσουν τις ικανότητές τους να επεξεργάζονται και να θυμούνται πληροφορίες, την επίλυση προβλημάτων και την εστίασή τους.

Διαπιστώθηκε ότι αποδίδουν πολύ καλύτερα όταν τα τηλέφωνα τους βρίσκονταν σε άλλο δωμάτιο αντί για κοντινό - είτε ορατό, είτε ενεργοποιημένο είτε όχι. Αυτό ίσχυε παρόλο που οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες ισχυρίστηκαν ότι δεν σκέφτονταν συνειδητά τις συσκευές τους! Η απλή εγγύτητα ενός τηλεφώνου, φαίνεται, συμβάλλει στη «διαρροή εγκεφάλων». Ο εγκέφαλός μας μπορεί υποσυνείδητα να εργάζεται σκληρά για να εμποδίσει την επιθυμία να ελέγχουμε τα τηλέφωνα μας ή να παρακολουθεί συνεχώς το περιβάλλον για να δούμε αν πρέπει να ελέγχουμε το

τηλέφωνό μας (π.χ. να περιμένουμε μια ειδοποίηση). Είτε έτσι είτε αλλιώς, αυτή η εκτροπή της προσοχής μπορεί να κάνει πιο δύσκολη την εκτέλεση οτιδήποτε άλλου. Η μόνη «διόρθωση», βρήκαν οι ερευνητές, ήταν η τοποθέτηση της συσκευής σε ένα εντελώς διαφορετικό δωμάτιο.

### Πώς απαντάμε;

Υπάρχει ένας αποδοτικός τρόπος με τον οποίο μπορούμε να... απαντήσουμε μετριάζοντας τις επιπτώσεις!

Όσοι πιστεύουν ότι ο εγκέφαλός μας έχει «περιορισμένους» πόρους είναι πιο πιθανό να βιώσουν το φαινόμενο της αυτοεκπληρούμενης προφητείας. Από την άλλη, συμβαίνει και το αντίστροφο: υπάρχουν εκείνοι που πιστεύουν ότι όσο περισσότερο αντιστεκόμαστε στον πειρασμό τόσο περισσότερο ενισχύουμε την ικανότητα να συνεχίσουμε να αντιστεκόμαστε στον πειρασμό – ότι ο εγκέφαλός μας έχει απεριόριστους πόρους. Η άσκηση αυτοελέγχου ή ψυχικής κόπωσης σε μια εργασία δεν επηρεάζει αρνητικά την απόδοση στην επόμενη.

Στην πραγματικότητα, είτε έχουμε περιορισμένη είτε μη περιορισμένη άποψη για τον εγκέφαλο μπορεί να είναι σε μεγάλο βαθμό πολιτιστική, δηλαδή οι άνθρωποι σε δυτικές χώρες μπορεί να είναι πιο πιθανό να πιστεύουν ότι το μυαλό είναι περιορισμένο σε σύγκριση με άλλους πολιτισμούς. Το να πιστέψουμε όμως ότι μπορούμε να αντισταθούμε και παράλληλα να πιστέψουμε ότι μπορούμε να βασιστούμε στις γνωστικές μας δυνάμεις αποδίδει!



# I love you cherry much!



Η Messinian Spa καλωσορίζει την Άνοιξη και σας κάνει να νιώθετε cherry special με την καινούρια της σειρά, I love you cherry much!

## I Love you CHERRY MUCH



Μία σειρά με 90% φυσική σύνθεση, για καθημερινή χρήση και κατάλληλη για όλη την οικογένεια, που θα σας χαρίσει μια ολοκληρωμένη εμπειρία περιποίησης, με ξεχωριστό άρωμα κεράσι!

Η σειρά περιλαμβάνει το αφρόλουτρο I love you cherry much 300ml, με βούτυρο καριτέ, πανθενόλη, βιολογική αλόη και εκχυλίσματα ροδιού, μούρων και λουλουδιών, αφήνοντας την επιδερμίδα σας καθαρή, φρέσκια και απαλή. Το σαμπουάν I love you cherry much 300ml, με βαμβάκι, αμύγδαλο, πρωτεΐνες σιταριού, μέλι, εκχυλίσματα χαμομηλιού, έλαιο καρύδας και argan, συστατικά, που προσφέρουν ενυδάτωση, όγκο, απαλότητα, θρέψη και ενισχύουν τη λάμψη της τρίχας. Τέλος, το γαλάκτωμα σώματος I love you cherry much 300ml, εμπλουτισμένο με θρεπτικά συστατικά, όπως αμυγδαλέλαιο, πανθενόλη, εκχυλίσματα καλέντουλας, ροδιού και σύκου, που χαρίζουν στο δέρμα σας την απαραίτητη ενυδάτωση και μία βελούδινη αίσθηση.

Πείτε «σ' αγαπώ» στους αγαπημένους σας με ένα φιλί και χαρίστε τους μια cherry εμπειρία με τη νέα σειρά καλλυντικών της Messinian Spa *I love you cherry much!*

### info

Δεν περιέχουν Parabens και δεν είναι δοκιμασμένα σε ζώα. Είναι διαθέσιμα σε φαρμακεία και επλεγμαμένα σημεία. Περισσότερες πληροφορίες στο [www.messinianspa.gr](http://www.messinianspa.gr)



## Η λουξ free αναδείχθηκε «Προϊόν της Χρονιάς» στην πρώτη συμμετοχή της στον διαγωνισμό



Η λουξ free αναδείχθηκε «Προϊόν της Χρονιάς» στην κατηγορία Πορτοκαλάδα χωρίς ανθρακικό στη φετινή Τελετή Απονομής των βραβείων του διεθνώς αναγνωρισμένου και καταξιωμένου ομώνυμου θεσμού.

Η λουξ free, που αποτελεί το Νο1 προϊόν στην κατηγορία του στην καταναλωτική έρευνα Προϊόν της Χρονιάς, ξεχωρίζει για την καινοτομία του και ανταποκρίνεται στις σύγχρονες ανάγκες των καταναλωτών. Είναι ένα αναψυκτικό χωρίς προσθήκη ζάχαρης, χωρίς συντηρητικά, χωρίς ανθρακικό και μόνο με φυσικά γλυκαντικά. Περιέχει 100% γλυκαντικά φυσικής προέλευσης, είναι πλούσια σε βιταμίνη C, παράγεται από 100% Ελληνικά πορτοκάλια και έχει πλούσια γεύση.

Στο πλαίσιο του θεσμού «Προϊόν της Χρονιάς» η λουξ free αξιολογήθηκε από

την Ελεγκτική Επιτροπή Ειδικών της διοργάνωσης και εν συνεχεία εντάχθηκε στην πολύ μεγάλη καταναλωτική έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τον εξειδικευμένο οργανισμό έρευνας αγοράς Circana, σε ένα αντιπροσωπευτικό δείγμα 3.200 ατόμων σε όλη την Ελλάδα.

Πρόκειται για τον μεγαλύτερο και σημαντικότερο θεσμό βράβευσης διεθνώς σχετικά με την καινοτομία καταναλωτικών προϊόντων και υπηρεσιών, που διοργανώνεται σε πάνω από 45 χώρες ανά τον κόσμο. Στην Ελλάδα η διοργάνωση υλοποιείται από τη Direction Business Network.

Το βραβείο παρέλαβε ο Πλάτωνας Μαρλαφέκας, Αντιπρόεδρος της Λουξ, μαζί με τη Χρύσα Μαρλαφέκα και τον Παναγιώτη Μαρλαφέκα, στην κατάμεστη αίθουσα του Μεγάλου Μουσικής, όπου παρευρέθηκαν ο Υπουργός Ανάπτυξης και Επενδύσεων, Άδωνις Γεωργιάδης, εκπρόσωποι θεσμικών φορέων, μέλη της ακαδημαϊκής κοινότητας και επιχειρηματικά στελέχη.

Η Λουξ επιβεβαιώνει σταθερά ότι ανάγει την καινοτομία σε προτεραιότητά της και πυλώνα της στρατηγικής της ανάπτυξης σε προϊόντικό επίπεδο.

## Ήξερες ότι...

## Το χρώμα της μπανάνας μπορεί να επηρεάσει την απώλεια βάρους!

Το χρώμα της μπανάνας μπορεί να επηρεάσει την απώλεια βάρους, σύμφωνα με έρευνα. Ειδικότερα, οι άγουρες πράσινες μπανάνες περιέχουν περισσότερο ανθεκτικό άμυλο από τις κίτρινες (ώριμες). Αυτό το ανθεκτικό άμυλο φαίνεται να προσδίδει πολλά θετικά χαρακτηριστικά στον οργανισμό, συμπεριλαμβανομένης της βελτιωμένης γλυκαιμίας, που σχετίζεται με τον έλεγχο του βάρους.



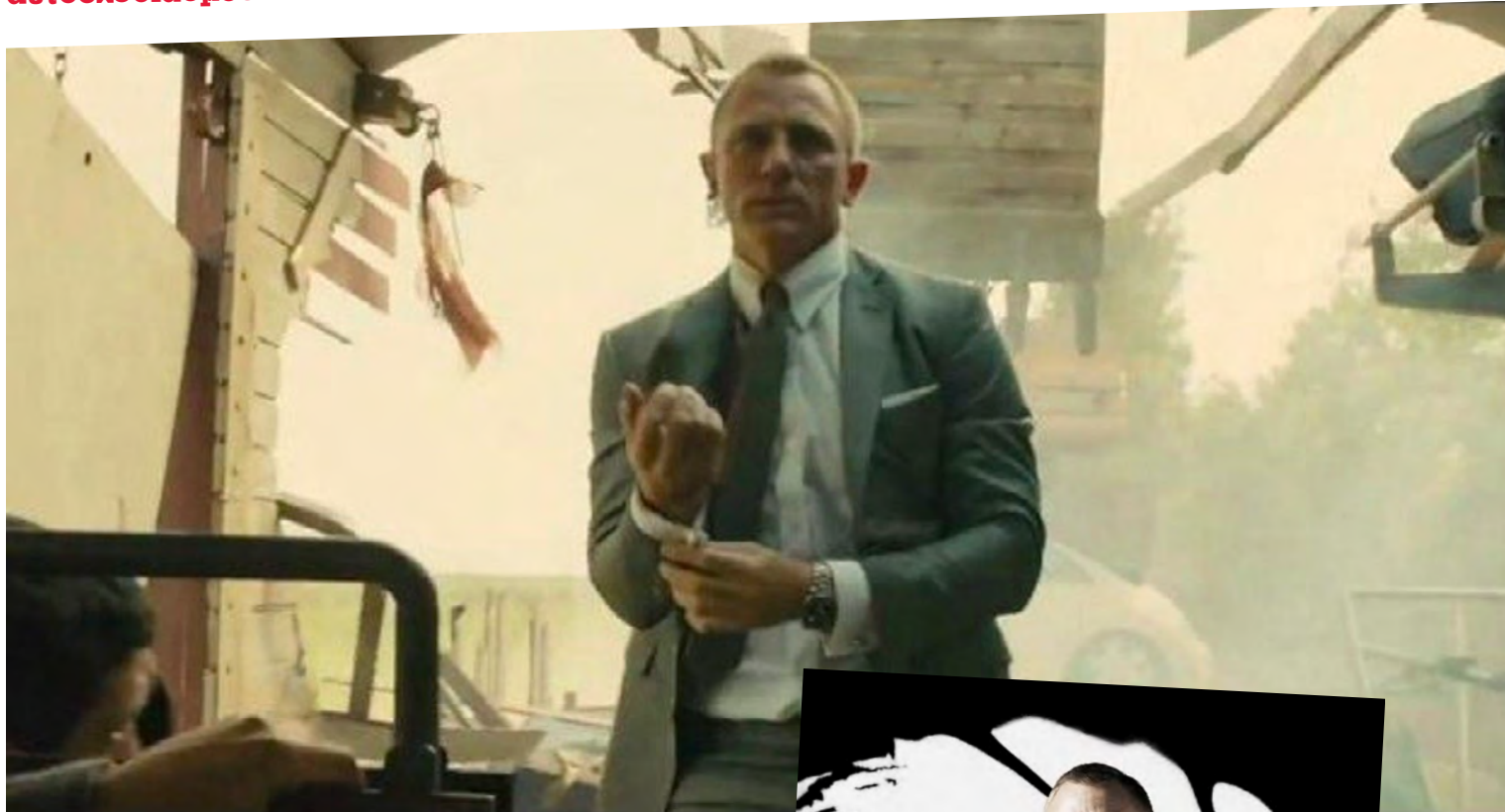


Χρήστος Αρφάνης,  
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



## Η σκηνή από το Skyfall που αποτελεί αυτοσχεδιασμό του Craig

Καθώς περιμένουμε την ανακοίνωση του νέου ηθοποιού που θα ερμηνεύσει τον γνωστό κινηματογραφικό χαρακτήρα του James Bond, ας δούμε σήμερα μια πολύ γνωστή σκηνή από την πιο επιτυχημένη ταινία James Bond μέχρι σήμερα, η οποία μάλιστα είναι αποτέλεσμα αυτοσχεδιασμού.



Το Skyfall δεν είναι μόνο η πιο επιτυχημένη ταινία James Bond με τον Daniel Craig, αλλά ακόμα, σύμφωνα με την λίστα του Box Office Mojo είναι η ταινία που έκοψε τα περισσότερα εισιτήρια από κάθε άλλη στο franchise του 007.

Όπως με κάθε ταινία που σέβεται το θεατή της, η εναρκτήρια σκηνή στοχεύει πάντα να είναι κάτι ξεχωριστό, προθερμαίνοντάς μας σαν κοινό για τι θα δούμε στην υπόλοιπη ταινία. Οι ταινίες του James Bond δεν αποτελούν εξαίρεση, καθώς σε όλες τις ταινίες του franchise, από τα πρώτα λεπτά αποκτάμε την ιδέα πως θα γίνουμε μάρτυρες μιας ακόμα γεμάτης δράσης αποστολής για τον 007.

Σε συνέντευξή του για το GQ, ο Craig αποκάλυψε ότι το φτιάξιμο του κοστουμιού του έχει να κάνει







περισσότερο με τον πραγματικό άντρα που είναι ο Bond, παρά με τον χαλαρό, ευγενικό ήρωα που οι οπαδοί του έχουμε συνηθίσει να τον βλέπουμε να είναι. Ακόμη και μετά από όλες τις τρελές αποδράσεις στις οποίες πέρασε ο ήρωας, εκείνη τη στιγμή η υπομονή του πράκτορα πραγματικά δοκιμάζεται, κάτι που ο ηθοποιός σκέφτηκε ενστικτωδώς να επιδείξει κατά το γύρισμα της εναρκτήριας σκηνής.

Όπως διαβάζουμε λοιπόν στο δημοσίευμα του GQ, ο Daniel Craig ανέφερε στη συνέντευξη ότι η στιγμή δεν ήταν στο σενάριο, αλλά την αυτοσχεδίασε κατά τη διάρκεια των γυρισμάτων και τελικά κατέληξε να μπει στο final cut του Skyfall. “Συνειδητοποίησα γιατί ήρθε αυτό, γιατί το έκανε: γιατί φοβάται. Είναι τρομοκρατημένος”, είπε ο Craig. “Μόλις πήδηξε στο πίσω μέρος του τρένου. Δεν είναι χαλαρός. Πραγματικά δεν είναι χαλαρός σε εκείνο το σημείο.”



**Πηγές**

<https://www.boxofficemojo.com/franchise/fr2605158149/>  
<https://www.gq-magazine.co.uk/culture/article/daniel-craig-skyfall-stunt>  
<https://threepixelslab.gr/movies-series/111921/skini-apo-sky-fall-pou-apotelei-aftoschediasmo-tou-craig/>

# Η πιο εύκολη συνταγή Burrito

**National Burrito Day**  
σήμερα και αυτή είναι  
πραγματικά η  
πιο εύκολη συνταγή  
για μπουρίτο!

## Θα χρειαστούμε:

- 300 γρ. κιμά μοσχάρισιο, μαγειρεμένο
- 2 ντομάτες ψιλοκομμένες
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα (ή ξερά)
- 200 γρ. τυρί κρέμα
- 4 κ.σ. κόκκινα φασόλια (κονσέρβας)
- 4 κ.σ. καλαμπόκι σε κόκκους (κονσέρβας)
- 1 ½ φλιτζάνι ρύζι βρασμένο
- 1 ½ φλιτζάνι τριμμένο τυρί τσένταρ
- 4-5 торτίγιες, 25 εκ.
- Προαιρετική γαρνιτούρα: κόκκινο κρεμμύδι ψιλοκομμένο, μαρούλι, ντομάτα σε κύβους, αβοκάντο ή γουακαμόλε.

## Πώς γίνεται:

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 βαθμούς, στον αέρα.

- Σε μεγάλο μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά (εκτός από τις торτίγιες).

- Μοιράζουμε το μίγμα στο κέντρο κάθε торτίγιας και τυλίγουμε σε ρολό διπλώνοντας τις άκρες για να μην χυθεί η γέμιση (προσέχουμε να μην φτάνει η γέμιση μέχρι τις άκρες, ώστε να μπορούν να τυλιχτούν εύκολα οι торτίγιες).

- Βάζουμε τις торτίγιες σε λαδωμένο ταψί ή πιρέξ με την ένωση προς τα κάτω.

- Σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για περίπου 25 λεπτά.

- Σβήνουμε τον φούρνο, αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο και αφήνουμε λίγο ακόμα μέσα στο φούρνο να πάρουν χρώμα (δεν θέλουμε να ξεραθούν).

- Κόβουμε τις торτίγιες στη μέση και σερβίρουμε με όποια γαρνιτούρα προτιμάμε.



## TIP

Αντί για κιμά μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ψιλοκομμένο κοτόπουλο.

## Η ΔΕΛΤΑ δίνει δύναμη στην καλή διατροφή

Με ανανεωμένη εταιρική εικόνα και χτίζοντας πάνω σε γερά θεμέλια, η ΔΕΛΤΑ σηματοδοτεί το πέρασμά της σε μια νέα εποχή, παραμένοντας προσηλωμένη στον στόχο της να αναθρέφει ένα καλύτερο και βιώσιμο αύριο για όλους, με ποιοτικά, απολαυστικά και υψηλής διατροφικής αξίας προϊόντα.

Στη νέα εποχή της, ως μια σύγχρονη και ολοκληρωμένη εταιρεία τροφίμων, η ΔΕΛΤΑ φιλοδοξεί να αναδείξει τη δύναμη της καλής διατροφής σε όλα τα επίπεδα, ως κινητήρια δύναμη για την υγεία και την ευημερία των καταναλωτών, της κοινωνίας, καθώς και την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος.

Ο Διευθύνων Σύμβουλος της ΔΕΛΤΑ, Χρήστος Τσόλκας αναφέρει σχετικά «Το βασικότερο όχημά μας στη νέα εποχή της ΔΕΛΤΑ είναι μια φιλόδοξη στρατηγική βιώσιμης ανάπτυξης που στον πυρήνα της έχει την υπεύθυνη καινοτομία, η οποία διέπει το σύνολο της επιχειρηματικής μας δραστηριότητας. Χτίζουμε πάνω στα γαλακτοκομικά προϊόντα ΔΕΛΤΑ ένα διευρυμένο portfolio προϊόντων με πολλές κατηγορίες, με στόχο να γίνουμε σημείο αναφοράς στην καλή διατροφή».

Παράλληλα, η ΔΕΛΤΑ υλοποιεί ένα καινοτόμο για τα ελληνικά δεδομένα project για την αποτύπωση των ESG επιδόσεων των προϊόντων της σε επίπεδο εφοδιαστικής αλυσίδας, με βάση τους στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης του ΟΗΕ.



## Press Room

## Η ΔΩΔΩΝΗ εγκαινίασε σύγχρονη μονάδα παραγωγής φυτικών προϊόντων και συσκευασίας σκληρών τυριών στα Ιωάννινα



Με μεγάλη επιτυχία ολοκληρώθηκαν τα εγκαίνια των δυο νέων σύγχρονων μονάδων της ΔΩΔΩΝΗ για την παραγωγή φυτικών προϊόντων και τη συσκευασία σκληρών τυριών στις εγκαταστάσεις του εργοστασίου της, στην Ελεούσα Ιωαννίνων.

Οι νέες μονάδες, συνολικού προϋπολογισμού 2 εκατ. ευρώ, αποτελούν μέρος του πενταετούς αναπτυξιακού πλάνου που έχει δρομολογήσει η διοίκηση της εταιρείας.

Τον αγιασμό τέλεσε ο Μητροπολίτης Ιωαννίνων, κ.κ Μάξιμος, ενώ τα επίσημα εγκαίνια έκανε ο Πρωθυπουργός Κυριάκος Μητσοτάκης, παρουσία του Προέδρου της Βουλής και Βουλευτή Ιωαννίνων κ. Κωνσταντίνου Τασούλα, μελών της κυβέρνησης, τοπικών Βουλευτών, του Περιφερειάρχη Ηπείρου Αλέξανδρου Καχριμάνη, τοπικών αρχών, αγροτικών φορέων, παραγωγών – κτηνοτρόφων της Ηπείρου, καθώς και εργαζομένων της εταιρείας.

Τον πρωθυπουργό και τους παρευρισκόμενους καλωσόρισε ο κ. Ιωάννης Βιτάλης, Αντιπρόεδρος της ΔΩΔΩΝΗ και Πρόεδρος Εθνικής Διεπαγγελματικής Οργάνωσης Φέτας.

Ο Πρωθυπουργός, κ. Κυριάκος Μητσοτάκης, σημείωσε ότι η ΔΩΔΩΝΗ, ως εμβληματική γαλακτοβιομηχανία, είναι ταυτισμένη με τον τόπο των Ιωαννίνων και της Ηπείρου, έχοντας επιδείξει σημαντική αναπτυξιακή πορεία και μεγάλα επιτεύγματα τα τελευταία χρόνια. Επιπλέον, τόνισε πως η ανάπτυξη του τόπου σχετίζεται με την ανάπτυξη στο πεδίο, η οποία επιτυγχάνεται μέσα από νέες επενδύσεις, νέες θέσεις εργασίας και συνεργασίες με παραγωγούς, δημιουργώντας συνολική ευημερία για την τοπική κοινωνία, ενώ επισήμανε πως το ενδιαφέρον της κυβέρνησης για την προστασία της ελληνικής φέτας και την στήριξη του πρωτογενούς τομέα και της κτηνοτροφίας παραμένει ιδιαίτερα μεγάλο.



Θάνος Κολοκυθάς - Ελένη Δαμάσκου - Ελένη Γεωργιάδου Στεφανάκη - Κατερίνα Στικουδή - Παναγιώτης Δημητρόπουλος - Ηλίας Πετρόπουλος

## Το "Bread Factory" στηρίζει τη Μέριμνα Ατόμων με Αυτισμό "Μ.Α.μ.Α"

Το "Bread Factory" και ο ιδιοκτήτης του Ηλίας Πετρόπουλος, μαζί με τους μετόχους Παναγιώτη Δημητρόπουλο και Θάνο Κολοκυθά δείχνοντας την κοινωνική τους ευαισθησία, στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Αυτισμού, διοργάνωσαν ένα charity event με σκοπό την ενίσχυση της Μέριμνας Ατόμων με Αυτισμό "Μ.Α.μ.Α", προσφέροντας την οικονομική τους αρωγή για την ενίσχυση των εγκαταστάσεων του συλλόγου.

Με charity ambassadors της ενέργειας την Φαίη Σκορδά και την Ζήνα Κουτσελίνη, που υποστήριξαν θερμά αυτή την πρωτοβουλία, πραγματοποιήθηκε ένα μοναδικό charity event στις εγκαταστάσεις ενός εκ των καταστημάτων της αγαπημένης αλυσίδας "Bread Factory", στο Μαρούσι. Εκλεκτοί καλεσμένοι από τον καλλιτεχνικό και δημοσιογραφικό κόσμο έδωσαν το παρών, παρουσία αντιπροσωπείας του διοικητικού συμβουλίου Μέριμνας Ατόμων με Αυτισμό "Μ.Α.μ.Α" αλλά και της κ. Έλσας Κουκουλίδου, θελόντριας του συλλόγου και θείας του αδικοχαμένου Άλκη Καμπανού, στη μνήμη του οποίου έχει αποκτηθεί το λεωφορείο του συλλόγου για τις ανάγκες των παιδιών του ΚΔΑΠ αλλά και τις Μέριμνας γενικότερα, με πρωτοβουλία της γνωστής παρουσιάστριας Ζήνας Κουτσελίνη και της κοινωνικής εκπομπής της "Αλήθειες με τη Ζήνα".

Ο πιο σύγχρονος χώρος, που συνδυάζει Bakery, patisserie, gelateria, coffee corner, restaurant και delicatessen store "Bread Factory", στο πλαίσιο της εταιρικής κοινωνικής



Ζήνα Κουτσελίνη - Έλσα Κουκουλίδου - Φαίη Σκορδά - Χάρης Σιανίδης - Ελένη Γεωργιάδου Στεφανάκη

ευθύνης καθιέρωσε το #FOODFORTHOUGHT, μια σειρά απο φιλανθρωπικές ενέργειες, δείχνοντας την ισχυρή του υποστήριξη σε κοινωνικά θέματα. Η υποστήριξη της Μέριμνας Ατόμων με Αυτισμό "Μ.Α.μ.Α", ήταν μόνο μια από τις προγραμματισμένες ενέργειες της χρονιάς. Το "Bread Factory" έχει ήδη βοηθήσει στην ενίσχυση δεκάδων ιδρυμάτων και οργανισμών, όπως το νοσοκομείο παιδών "Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ", το "Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Α" ορίζοντες, τα "ΚΑΠΗ Αμαρουσίου", τον Σύλλογο τυφλών "ΦΑΡΟΣ", το "Χριστοδούλειο Ορφανοτροφείο" κ.α και θα συνεχίσει να συμβάλλει ενεργά σε δράσεις αντιμετώπισης κοινωνικών προβλημάτων.



# Πώς η μέθοδος Pikler συμβάλλει στην ομαλή ανάπτυξη των παιδιών

**Η μέθοδος Pikler οφείλει την ύπαρξή της στις ιδέες του Φρόνιτ, τη θεωρία της προσκόλλησης, τον κονστρουκτιβισμό και τη μέθοδο Montessori.**



Δημιουργός της είναι η παιδίατρος Emmi Pikler. Η μέθοδος Pikler επικεντρώνεται σε δύο βασικές ανάγκες των παιδιών: Την ανάγκη για προσκόλληση και την ανάγκη για αυτονομία.

Στη μέθοδο Pikler δίνεται βαρύτητα στον τρόπο με τον οποίο οι γονείς και οι φροντιστές προσεγγίζουν τις καθημερινές στιγμές της ζωής του παιδιού. Στόχος είναι να συμμετέχει σταδιακά όλο και περισσότερο σε καθημερινές διαδικασίες, όπως το ντύσιμο, το μπάνιο κ.α.

Οι γονείς οφείλουν να είναι παρατηρητικοί: Να εντοπίζουν τις ικανότητες του παιδιού και να





εξασφαλίζουν ένα ασφαλές περιβάλλον ώστε να νιώθει ελεύθερο και ανεξάρτητο.

Η συναισθηματική ασφάλεια είναι προαπαιτούμενο. Δείχνοντας σεβασμό στους αναπτυξιακούς του ρυθμούς χτίζουμε σταδιακά μια υγιή και δυνατή συναισθηματική σχέση με το παιδί. Επίσης, παρέχουμε τα απαραίτητα εφόδια για να μπορέσει σιγά σιγά να εξερευνήσει τον εαυτό του και το περιβάλλον.

## Τι είναι το τρίγωνο Pikler

Το τρίγωνο Pikler εντάσσεται στην κατηγορία παιχνιδιών Μοντεσσόρι, καθώς δημιουργήθηκε με βάση τις αρχές και τη φιλοσοφία της Μαρίας Μοντεσσόρι.

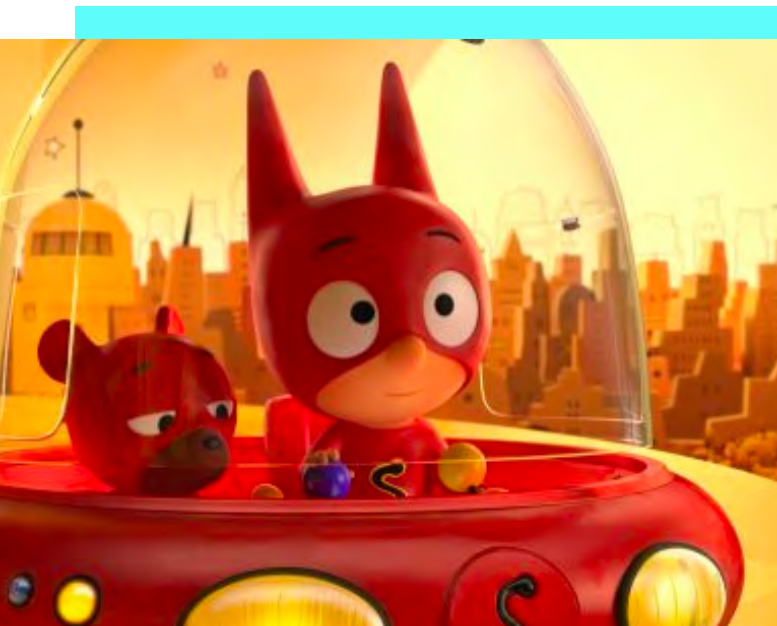
Πρόκειται για ένα πλαίσιο αναρρίχησης που έχει σχεδιαστεί ειδικά για την ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων βρεφών και νηπίων. Ενθαρρύνει την ελεύθερη κίνηση και επιτρέπει στα παιδιά να

αναπτύσσουν την ευλυγισία και τη δύναμή τους. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί από παιδιά 6 μηνών έως 7 ετών. Είναι σημαντικό ότι προωθεί το ανοιχτό και ελεύθερο παιχνίδι με ασφάλεια. Επιπλέον, συμβάλλει στη βελτίωση της ισορροπίας και προοδεντικά τα παιδιά αποκτούν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.



### info

**Η Emmi Pikler ήταν παιδίατρος με εξειδίκευση στην εκπαίδευση νηπίων. Υποστηρίκτρια της μεθόδου Μοντεσσόρι, έθεσε τις θεωρίες της στην πράξη στο ορφανοτροφείο όπου ήταν επικεφαλής. Το τρίγωνο έγινε ευρέως γνωστό από μια μαθήτριά της, την Magda Gerber, η οποία το πρωτοποίησε στις ΗΠΑ.**



## COSMOTE CINEMA KIDS: Νέο pop-up κανάλι με περισσότερες από 50 μεταγλωττισμένες παιδικές ταινίες στην COSMOTE TV

Ένα νέο pop-up κανάλι με πάνω από 50 μεταγλωττισμένες ταινίες για παιδιά, έρχεται στην COSMOTE TV.

Το COSMOTE CINEMA KIDS θα κάνει πρεμιέρα την Παρασκευή 7/4 και θα είναι διαθέσιμο καθ' όλη τη διάρκεια των σχολικών διακοπών του Πάσχα (έως την Κυριακή 23/4) με καθημερινά 3 ταινίες back-2-back, από τις 18.00.

Αμέσως μετά την προβολή τους στο κανάλι, επιλεγμένες ταινίες θα διατίθενται για θέαση οποιαδήποτε στιγμή και από οποιαδήποτε συσκευή μέσα από τον δωρεάν on demand κατάλογο ταινιών και σειρών της COSMOTE TV.

Στο πρόγραμμα του COSMOTE CINEMA KIDS ξεχωρίζουν δημοφιλείς παιδικές ταινίες που κάνουν Α΄ τηλεοπτική προβολή στην Ελλάδα αποκλειστικά μέσω του COSMOTE CINEMA KIDS. Μεταξύ αυτών, είναι οι τίτλοι: «Ουπς 2! Ο Νώε Ένανά Έφυγε» (Παρασκευή 7/4, 21.00), «Ο Μικρός Νικόλας και το Κυνήγι του Κρυμμένου Θησαυρού» (Κυριακή 9/4, 21.15), «Tad, Η Σμαραγδένια Πλάκα» (Παρασκευή 21/4, 20.50), «Καρό Νίντζα: Επικίνδυνη Αποστολή» (Σάββατο 22/4, 21.00) και «ΣαμΣαμ» (Κυριακή 23/4, 21.00). Το Μ. Σάββατο 15/4 στις 21.45 θα προβληθεί και η ξεκαρδιστική κωμωδία «Πνεύμα Από Σπίτι», με πρωταγωνιστή το σκανταλιάρικο ξωτικό Φινίκ, ενώ ανήμερα του Πάσχα τα παιδιά θα μεταφερθούν στον κόσμο της ελληνικής μυθολογίας με την ταινία «Δαίδαλος Και Ίκαρος» (16/4, 21.10).

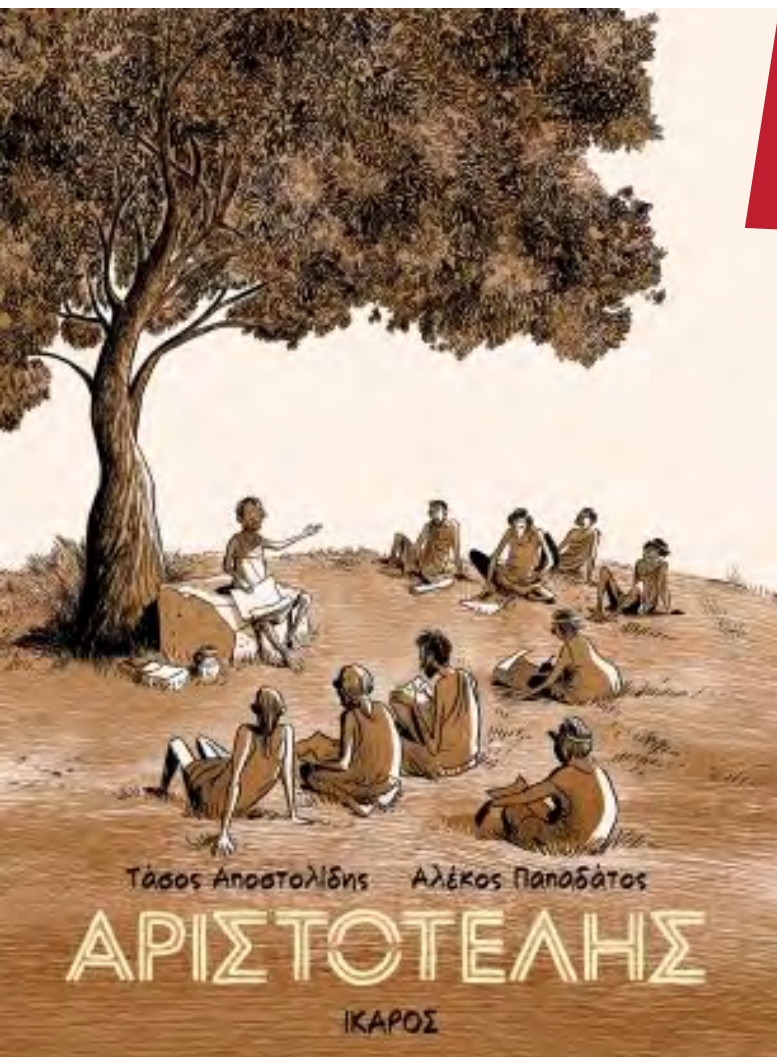
**NOVA: Ένα... Πασχαλινό  
αυγό γεμάτο Jurassic Park,  
«Πέππα: Το Γουρουνάκι»  
και μία οικογενειακή  
ζώνη για κάθε ηλικία και  
ατελείωτη διασκέδαση!**



Η NOVA προσφέρει στους συνδρομητές της από την Παρασκευή 7 Απριλίου – Κυριακή 23 Απριλίου, μία ξεχωριστή ζώνη [«Easter Adventure Park»](#) με ταινίες για κάθε ηλικία, για όλα τα γούστα και ατελείωτη διασκέδαση αλλά και την υπέροχη «Πέππα: Το Γουρουνάκι»!

Πιο αναλυτικά, από τις 7-23/4, το Novacinema2 είναι η καλύτερη πασχαλινή παρέα, για μικρούς και μεγάλους με τη ζώνη «Easter Adventure Park»! Κάθε μέρα στις 20:00, οι συνδρομητές θα απολαύσουν τις καλύτερες οικογενειακές ταινίες, κωμωδίες, κινούμενα σχέδια, όπως: «Curious George», «How to Train Your Dragon 2», «The Angry Birds Movie», «Boss Baby Family Business», «Nim's Island», «The Addams Family 2», «Peter Rabbit 2: The Runaway», «Cloudy with a Chance of Meatballs 2», «Turbo», «Benjamin the Elephant», «Penguins of Madagascar». Παράλληλα, τα Σαββατοκύριακα (20:00) οι συνδρομητές... θα χαθούν στον περιπετειώδη κόσμο του Jurassic και θα απολαύσουν στο Novacinema2 τις ταινίες «Jurassic Park», «The Lost World: Jurassic Park», «Jurassic Park III», «Jurassic World», «Jurassic World: Dominion».

Οι μικροί φίλοι όμως θα έχουν τη δυνατότητα να απολαύσουν την υπέροχη βρετανική προσχολική σειρά κινουμένων σχεδίων του Astley Baker, «Πέππα: Το Γουρουνάκι» στην EON με νέες πασχαλινές περιπέτειες, αλλά και το «Easter Adventure Park» στην EON, μια κατηγορία γεμάτη οικογενειακές ταινίες και κινούμενα σχέδια.



## Αριστοτέλης

Πρόκειται για ένα μυθιστορηματικό εικονογραφημένο 224 έγχρωμων σελίδων που αναφέρεται στη ζωή και το έργο του Αριστοτέλη, ο οποίος ασκεί μια συνεχή επίδραση στην ιστορία της ανθρώπινης σκέψης εδώ και 24 αιώνες, παραμένοντας και σήμερα ένας απόλυτα επίκαιρος στοχαστής.

Έμπειροι χειριστές της μυθοπλασίας, οι δημιουργοί, τοποθετούν τον Αριστοτέλη στον τόπο και στον χρόνο, παρουσιάζοντας με ιστορική πιστότητα τα σημαντικότερα γεγονότα που ξετυλίχτηκαν παράλληλα με τη ζωή του μεγάλου φιλοσόφου, καθώς και τα μέρη όπου έδρασε και δημιούργησε το αξεπέραστο έργο του.

Το graphic novel Αριστοτέλης (Ίκαρος, 2022) των κορυφαίων δημιουργών Τάσου Αποστολίδη και Αλέκου Παπαδάτου, στους έξι μήνες κυκλοφορίας του πέρασε τα σύνορα της Ελλάδας. Εκδόθηκε ήδη στα γαλλικά από τους Dargaud (εκδότες του Αστερίξ), μεταφράζεται και θα κυκλοφορήσει μέσα στο 2023 στα αγγλικά (Europecomics), γερμανικά (Carlsen), κινεζικά (Guomai Culture), τουρκικά (Kara Karga), πορτογαλικά (Gradiva), ισπανικά και κορεάτικα.

## Το παιχνίδι της φιλοσοφίας

SCOTT HERSHOVITZ

### ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΗΣ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ

πώς τα παιδιά μάς βοηθούν να κατανοήσουμε τον κόσμο

★★★★  
Το βιβλίο που θα σε πείσει ότι η φιλοσοφία είναι για σένα, κι όχι για τους ακαδημαϊκούς.  
Pulisher's Weekly



ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Έχετε ποτέ σκεφτεί ότι μερικοί από τους καλύτερους φιλοσόφους μπορεί να βρίσκονται στα νηπιαγωγεία και τις παιδικές χαρές;

Περιηγηθείτε στον κόσμο της φιλοσοφίας με ξεναγούς έναν καταξιωμένο καθηγητή Φιλοσοφίας και τους δύο μικρούς γιους του.

Ο Σκοτ, ο Ρεξ και ο Χανκ μάς παρασύρουν σε μια περιπέτεια από την αρχαία ως τη σύγχρονη φιλοσοφία, για να διερευνήσουμε, αξιοποιώντας τον αυθορμητισμό και την ειλικρίνεια των παιδιών, βαρυσήμαντα θέματα, όπως την τιμωρία και την εξουσία, το βιολογικό και το κοινωνικό φύλο, τη φύση της αλήθειας και της γνώσης, ακόμα και την ύπαρξη του Θεού.

Με επιδέξια αφήγηση και αρκετό χιούμορ, ο συγγραφέας μοιράζεται μαζί μας τους διαλόγους με τους γιους του, αποδεικνύοντας ότι τα παιδιά είναι καλοί φιλόσοφοι, και, πως αρκεί να τα ακούσουμε και να μιλήσουμε μαζί τους για να ανακαλύψουμε αν το ίδιο ισχύει και για εμάς.

Ένας μοναδικός οδηγός για την τέχνη της σκέψης, που εξηγεί γιατί οι πιο μικροί άνθρωποι έχουν τις απαντήσεις στα μεγαλύτερα ερωτήματα. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



quote of the day

"THE PAIN YOU FEEL TODAY IS THE STRENGTH YOU FEEL TOMORROW."

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Ευτυχία, Ευτύχιος,  
Ευτύχης

tip of the day

Only he who can see the invisible can do the impossible.

FRANK L. GAINES

6 Απριλίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Αθλητισμού για την Ανάπτυξη και την Ειρήνη
- > Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας
- > Διεθνής Ημέρα Ασεξουαλικότητας
- > National Employee Benefits Day
- > National Burrito Day