

# 360° PLANT BASED MEAL



Μπαρμπά  
Στάθης

Μας κάνει καλό

360° ΦΥΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΑ



## 360° Plant Based Meal Μπαρμπά Στάθης

Ολοκληρωμένα φυτικά γεύματα σε 6 λαχταριστούς συνδυασμούς, έτοιμα σε μόλις 10 λεπτά. Επιλέξτε ανάμεσα σε:

- Φυτικά κεφτεδάκια, από πρωτεΐνη αρακά, με πατάτες ή ρύζι με λαχανικά
- Ζυμαρικά, σκιουφιχτά ή βίδες ολικής άλεσης, με Φυτικό κιμά, από πρωτεΐνη αρακά

Κάντε αυτήν την κίνηση και απολαύστε τον αγαπημένο σας συνδυασμό!

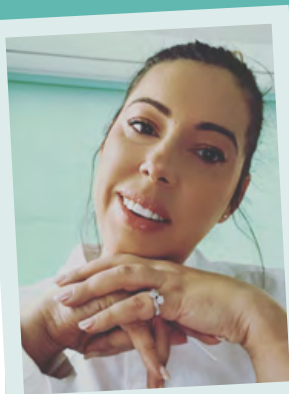
   @barbastathis



**ΤΟ "ΕΞΥΠΝΟ" ΣΚΟΥΛΑΡΙΚΙ  
ΚΑΙ ΟΙ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΠΡΟΒΛΕΠΟΥΝ  
ΤΗ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ!**



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Ο διευθύνων σύμβουλος της Google, Sundar Pichai, έδωσε μία συνέντευξη μόλις 60" και είπε:

"Φανταστείτε ότι η ζωή είναι ένα παιχνίδι με 5 μπάλες που τις πετάμε στον αέρα προσπαθώντας να μην πέσουν. Μία από αυτές είναι από καουτσούκ και οι υπόλοιπες από γυαλί. Οι πέντε μπάλες είναι: η εργασία, οι άνθρωποί μας, η υγεία, η ψυχή, η αγάπη.

Δεν θα σου πάρει πολύ να καταλάβεις πως η εργασία είναι η λαστιχένια μπάλα, καθώς όποτε πέφτει έχει την ιδιότητα να αναπηδά ξανά. Οι υπόλοιπες μπάλες είναι από γυαλί και αν κάποια από αυτές πέσει δεν θα επιστρέψει ποτέ στην προηγούμενη μορφή της. Αν πέσει η γυάλινη μπάλα στην καλύτερη περίπτωση θα ραγίσει ενώ στη χειρότερη θα σπάσει, θα καταστραφεί...

Έχοντας σαν οδηγό αυτό οφείλουμε να προσπαθούμε για το καλύτερο. Πώς; Πρέπει να διαχειριζόμαστε τα επαγγελματικά μας αποτελεσματικά κατά τη διάρκεια των ωρών εργασίας και να δίνουμε τον απαραίτητο χρόνο στους ανθρώπους που αγαπάμε, να βρίσκουμε χρόνο ώστε να ξεκουραζόμαστε φροντίζοντας την υγεία μας, να αφιερώνουμε χρόνο ώστε να κάνουμε πράγματα που τρέφουν την ψυχή μας και να χαρίζουμε χρόνο στον εαυτό μας, να μας προσέχουμε και να μας αγαπάμε!

Σε αντίθεση με την εργασία αν κάποιο από τα υπόλοιπα "σπάσει", δύσκολα επανέρχεται..."

**Tip of the Day:** Ποιες είναι οι δικές σου "μπάλες" στη ζωή; Ποια "μπάλα" για σένα είναι από καουτσούκ και ποιες είναι αυτές που θεωρείς εσύ εύθραυστες;

Αν με ρωτάς θεωρώ πως όλες οι μπάλες εκτός από την υγεία είναι από καουτσούκ. Πιστεύω πως οι άνθρωποι είμαστε πολύ δυνατά πλάσματα και ακόμα και αν οι μπάλες της ζωής που αφορούν την αγάπη, την ψυχή μας ή τους ανθρώπους που έχουμε δίπλα μας, φαινομενικά φαίνονται "αδύναμες" εμείς μπορούμε και ξέρουμε πως να τις κάνουμε να αναπηδούν, γνωρίζουμε και έχουμε τη δύναμη να τις θωρακίσουμε ώστε να μην είναι τόσο "ευαίσθητες" και σπάνε κάθε φορά που πέφτουν. Θυμήσου, πόσες φορές έπεσες και ξανασηκώθηκες;

Εγώ πολλές και σκοπεύω να "αναπηδώ" κάθε φορά που πέφτω είτε στα επαγγελματικά μου, είτε στα προσωπικά μου...

Εσύ τι λες;

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!

# Το "έξυπνο" σκουλαρίκι και οι εξετάσεις που προβλέπουν τη μακροζωία!



Σήμερα θα μιλήσουμε για πολύ ενδιαφέρουσες επιστημονικές εξελίξεις. Ας ξεκινήσουμε με το έξυπνο σκουλαρίκι, που μας δίνει πολλές χρήσιμες πληροφορίες. Είναι πολύτιμο καθώς μας βοηθάει να ελέγξουμε το στρες, τη διατροφή, την άσκηση και την ωορρηξία.

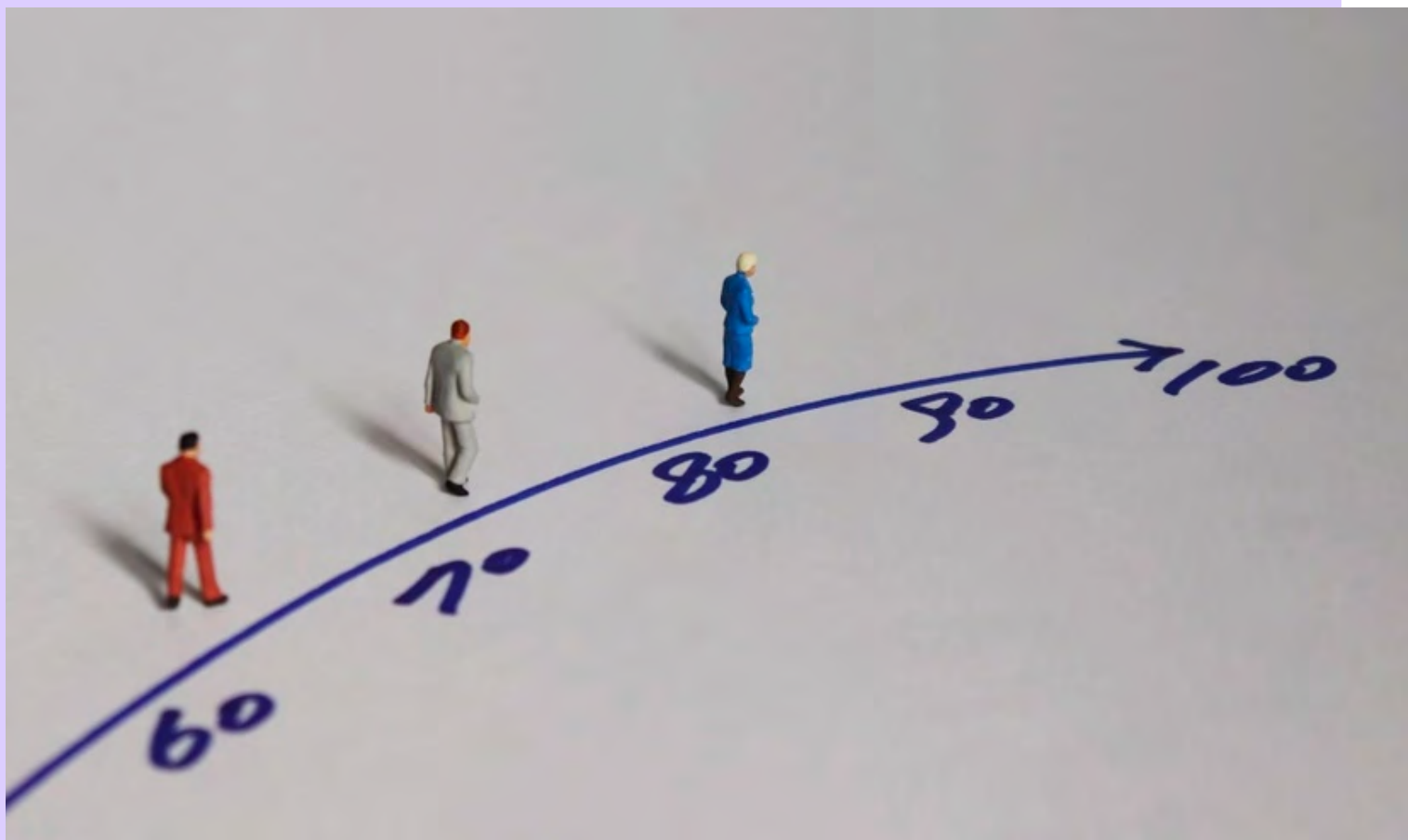
Το «Θερμικό Σκουλαρίκι» είναι ασύρματο φορητό αξεσουάρ που μετρά τη θερμοκρασία στον λοβό του αφτιού. Μάλιστα πραγματοποιήθηκε μια μικρή μελέτη σε έξι χρήστες και το σκουλαρίκι-θερμόμετρο έδωσε καλύτερα αποτελέσματα από ένα smartwatch στην καταγραφή της θερμοκρασίας του δέρματος.

Το σκουλαρίκι-θερμόμετρο έχει το μέγεθος ενός συνδετήρα και διαθέτει μπαταρία που διαρκεί 28 ημέρες. Έχει τη δυνατότητα να εξατομικεύεται με διαφορετικά στολίδια φτιαγμένα από ρητίνη (σε σχήμα λουλουδιού για παράδειγμα) ή με κάποιον πολύτιμο ή ημιπολύτιμο λίθο χωρίς να επηρεάζεται η ακρίβειά του! Σε διαφορετικά τεστ, το σκουλαρίκι εντόπισε διαφοροποιήσεις στη

θερμοκρασία του λοβού του αφτιού οι οποίες συνδέονταν με την κατανάλωση τροφής, με την άσκηση και με το στρες. Ακόμη, εντόπισε διαφοροποιήσεις στη θερμοκρασία που συνδέονται με την ωορρηξία και την έμμηνου ρύση.

## Στόχος το κολιέ ηλεκτροκαρδιογράφος!

Η Σίρλεϊ Σου, διδακτορική φοιτήτρια στη Σχολή Επιστήμης Υπολογιστών και Μηχανικής Paul G. Allen του Πανεπιστημίου της Ουάσινγκτον, εκ των κύριων συγγραφέων της μελέτης είπε: «Απώτερος στόχος είναι να δημιουργήσουμε ένα σετ κοσμημάτων που θα καταγράφει την κατάσταση της υγείας του ατόμου». Ειδικότερα, «Τα σκουλαρίκια θα ανιχνεύουν τη δραστηριότητα και θα πραγματοποιούν μετρήσεις όπως της θερμοκρασίας και του καρδιακού ρυθμού ενώ ένα κολιέ θα μπορούσε να κάνει ηλεκτροκαρδιογράφημα παρέχοντας πιο αποτελεσματικά δεδομένα για την υγεία της καρδιάς».



## Ήξερες ότι...

### Οι εξετάσεις αίματος μπορούν να προβλέψουν πόσο θα ζήσουμε

Σύμφωνα με νέα μελέτη η μακροζωία μπορεί να προβλεφθεί με βάση συγκεκριμένους βιοδείκτες. Ειδικότερα, αναλύθηκαν δεδομένα από 44.000 Σουηδούς ηλικίας 64-99 ετών που υποβλήθηκαν σε αξιολόγηση της υγείας τους. Οι συμμετέχοντες παρακολουθήθηκαν μέχρι και για 35 χρόνια. Από αυτούς το 2,7%, έζησαν μέχρι τα 100. Το 85% των αιωνόβιων ήταν γυναίκες.

### Οι βιοδείκτες και τα ευρήματα

Στην ανάλυση συμπεριλήφθηκαν 12 βιοδείκτες με βάση το αίμα που σχετίζονται με τη φλεγμονή, τον μεταβολισμό, τη λειτουργία του ήπατος και των νεφρών και τον πιθανό υποσιτισμό και την αναιμία. Ο βιοδείκτης που σχετίζεται με τη φλεγμονή ήταν το ουρικό οξύ.

Ακόμη, οι ερευνητές εξέτασαν δείκτες που σχετίζονται με τη μεταβολική κατάσταση και τη λειτουργία του οργανισμού.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν πως όσοι έφτασαν τα 100 έτειναν να έχουν χαμηλότερα επίπεδα γλυκόζης, κρεατινίνης και ουρικού οξέος από τα 60 τους και μετά. Παρόλο που οι διάμεσες τιμές δεν διέφεραν πολύ μεταξύ αιωνόβιων και μη αιωνόβιων για τους περισσότερους βιοδείκτες, οι αιωνόβιοι σπάνια παρουσίαζαν πάρα πολύ

υψηλές ή χαμηλές τιμές. Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι όλοι εκτός από δύο (αλατ και λευκωματίνη) από τους 12 βιοδείκτες έδειξαν σχέση με την πιθανότητα να πλησιάσει κάποιος τα 100.

**Μπορείτε να δείτε αναλυτικά όλα τα ευρήματα στο [GeroScience](#).**



## Dyson Beauty στα 66α Annual Grammy Awards

Η Dyson Beauty βρέθηκε ξανά στο κόκκινο χαλί στα βραβεία Grammy 2024 μαζί με τις stars Olivia Rodrigo, SZA και Coco Jones. Η Olivia Rodrigo επανάφερε την αίγλη του παλιού Χόλιγουντ εντός και εκτός του κόκκινου χαλιού. Για να πετύχει αυτό το look, ο κομμωτής της Clayton Hawkins χρησιμοποίησε το πιστολάκι μαλλιών Dyson Supersonic™ Professional Edition στις ρυθμίσεις μέτριας θερμότητας και ροής αέρα, το Dyson Airwrap™ Multi-styler με το εξάρτημα Airwrap™ Long barrel 1,2 ιντσών στις ρυθμίσεις μέτριας θερμότητας και ροής αέρα και για να κάνει μπούκλες στο mohawk section της Olivia για πρόσθετο όγκο. Ως τελευταία πινελιά στο αφεγάδιαστο hairstyle χρησιμοποίησαν το ισωτικό μαλλιών Dyson Corrale™ στη ρύθμιση μέτριας θερμότητας. Η SZA ήταν άψογη στα βραβεία Grammy. Η κομμωτριά της Devanté Turnbull χρησιμοποίησε το ισωτικό Dyson Airstrait™ Straightener που θα έρθει σύντομα στην Ελλάδα, στις ρυθμίσεις υψηλής θερμότητας και ροής αέρα για να στεγνώσει και να 'απλώσει' τα μαλλιά, καθώς και το ισωτικό Dyson Corrale™ hair styler στη ρύθμιση υψηλής θερμότητας για να κάνει τα μαλλιά μεταξένια για ένα κομψό ίσιο look.

Η Coco Jones εντυπωσίασε με το ιδιαίτερο look της εντός και εκτός του κόκκινου χαλιού. Η κομμωτριά της Ashanti Lation χρησιμοποίησε το Dyson Airwrap™ Multi-styler στις ρυθμίσεις υψηλής θερμότητας και ροής αέρα με το εξάρτημα μαλακής βούρτσας λείανσης για να στεγνώσει τα μαλλιά της Coco γρήγορα και αποτελεσματικά.

Όταν κότσος της Coco είχε τελειοποιηθεί, η Ashanti χρησιμοποίησε το Dyson Airwrap™ Multi-styler σε μεσαίες ρυθμίσεις θερμότητας και ροής αέρα χρησιμοποιώντας το εξάρτημα Airwrap™ barrel 0,8 ιντσών για να δημιουργήσει και να σγουρήσει τα κομμάτια της φράντζας που 'αγκάλιαζαν' τέλεια το πρόσωπό της.



### Ήξερες ότι...

## Τα αμύγδαλα προστατεύουν το δέρμα μας

Αν σας αρέσουν τα αμύγδαλα να ξέρετε ότι εκτός του ότι είναι θρεπτικά, ωφελούν και το δέρμα σας. Είναι πλούσια πηγή βιταμίνης E, ενός αντιοξειδωτικού που βοηθά στην προστασία του δέρματος από το οξειδωτικό στρες.

Η βιταμίνη E υποστηρίζει την παραγωγή κολλαγόνου και συμβάλλει στην ελαστικότητα του δέρματος. Επίσης, η βιοτίνη υποστηρίζει την αναγέννηση των κυττάρων.

Τι λέτε λοιπόν για λίγα αμύγδαλα;



# Τι να κάνετε όταν δεν βρίσκετε πού κρύψατε κάτι!

**Αν ανήκετε στη μεγάλη κατηγορία των αφηρημένων ή αν έχετε γύρω σαν κάποιον... ξεχασιάρη, τότε αυτό που θα διαβάσετε θα σας φανεί πολύ χρήσιμο.**



Δεν μπορούμε να θυμηθούμε πού κρύψαμε κάτι και τα χάνουμε... Πρώτο λάθος! Δεν πρέπει να πανικοβαλλόμαστε γιατί έτσι θα ψάχνουμε χωρίς αποτέλεσμα για πολλή ώρα. Είναι προτιμότερο να κάνουμε ένα διάλειμμα, μια παύση πριν ξεκινήσει η αποστολή εύρεσης του χαμένου αντικειμένου! Χαλαρώνουμε και επιστρέφουμε στο πρώτο μέρος που ψάξαμε/σκεφτήκαμε. Γιατί; Επειδή πάρα πολύ συχνά εκεί που πηγαίνουμε αρχικά να ψάξουμε είναι το σωστό μέρος! Άρα; Να εμπιστευέστε την πρώτη σας παρόρμηση, μην την προσπερνάτε. Τώρα ψάχνουμε πιο σωστά διατηρώντας την ψυχραιμία μας! Ελέγχουμε όλα τα σημεία, κοιτάζουμε πιο προσεκτικά. Το κλειδί είναι να παραμένουμε ψύχραιμοι. Επίσης, να είμαστε παρατηρητικοί και μεθοδικοί. Ακόμη, όταν είμαστε ήρεμοι μπορούμε

να θυμηθούμε την πορεία και τις κινήσεις που ακολουθήσαμε (όταν κρύβαμε το αντικείμενο) ή έστω να πιθανολογήσουμε με βάση τις συνήθειές μας.

## Το "κόλπο" του ξεχασιάρη

Σκεφτείτε λίγο πού θέλετε να κρύψετε κάτι, μη βιάζεστε και κάνετε σπασμωδικές κινήσεις. Δεν είναι φυσικά η κατάλληλη στιγμή να κρύψετε κάτι, ενώ παράλληλα σκέφτεστε ή κάνετε κάτι άλλο. Επίσης μην είστε βιαστικοί γιατί σαμποτάρετε τον εαυτό σας και τη μνήμη σας! Μπορεί να σας βοηθήσει να λέτε φωναχτά τι κάνετε π.χ. βάζω τα καλλυντικά μου στο δεύτερο συρτάρι. Ακόμη, μπορείτε να το σημειώσετε κάπου όπου συγκεντρώνετε τις σημειώσεις σας γενικά ή και να βγάλετε μια φωτογραφία. Καλό είναι κάθε τόσο να τσεκάρετε τη μνήμη σας ώστε να ξέρετε πώς τα πάτε!

## Ήξερες ότι...

**Περισσότερα από το ένα τέταρτο των πραγμάτων που κρύβουμε δεν τα βρίσκουμε ποτέ.**



# Τορτελίνια με μανιτάρια

**National Tortellini Day**  
αύριο (13/2) και θα  
φτιάξουμε ένα γευστικό  
και αγαπημένο ιταλικό  
πιάτο.

## Θα χρειαστούμε:

- 500γρ. τορτελίνια
- 250γρ. μανιτάρια σε φέτες (φρέσκα ή κονσέρβα)
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 120ml λευκό κρασί
- αλάτι, πιπέρι
- μπαχάρι σε σκόνη
- μαιντανό ψιλοκομμένο
- παρμεζάνα τριμμένη ή άλλο σκληρό τυρί

## Πώς γίνεται:

- Ρίχνουμε το ελαιόλαδο σε φαρδύ, αντικολητικό σκεύος και σοτάρουμε το κρεμμύδι μέχρι να πάρει χρώμα.
- Προσθέτουμε τα μανιτάρια και συνεχίζουμε το σοτάρισμα μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά, ανακατεύοντας με ξύλινη κουτάλα.
- Αλατοπιπερώνουμε, πασπαλίζουμε με μπαχάρι, "σβήνουμε" με το κρασί και σκεπάζουμε το σκεύος αφήνοντας τα υλικά να ψήνονται σε μέτρια φωτιά για λίγα λεπτά μέχρι να απορροφηθεί το κρασί.
- Βράζουμε τα τορτελίνια σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας, σουρώνουμε και ρίχνουμε τα ζυμαρικά στο μείγμα μανιταριών μαζί με τον ψιλοκομμένο μαιντανό.
- Σερβίρουμε πασπαλίζοντας με μπόλικο τριμμένο τυρί.
- Απολαμβάνουμε!

## TIP

Αντί για τορτελίνια μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε οποιοδήποτε ζυμαρικό μας αρέσει.







## ΗΠΕΙΡΟΣ ΑΕΒΕ: Ορθολογική διαχείριση των υδάτινων πόρων για την εξοικονόμηση πόσιμου νερού

Πιστή στη δέσμευσή της για την εφαρμογή των αρχών της κυκλικής οικονομίας σε κάθε πτυχή της δραστηριότητάς της, η ΗΠΕΙΡΟΣ ΑΕΒΕ προχώρησε σε ένα ακόμη βήμα για την επίτευξη των στόχων της για βιώσιμη ανάπτυξη, εξοικονομώντας σημαντική ποσότητα πόσιμου νερού στο εργοστάσιό της στην Ελασσόνα.

Το πόσιμο νερό που κανονικά χρησιμοποιείται στον βιολογικό καθαρισμό του εργοστασίου για τη διαλυτοποίηση του στερεού πολυηλεκτρολύτη, αντικαταστάθηκε πλέον με επεξεργασμένο νερό από την έξοδο του βιολογικού καθαρισμού, επιτυγχάνοντας ακριβώς τα ίδια αποτελέσματα. Η εξοικονόμηση πόσιμου νερού που αναμένεται να επιτευχθεί σε ετήσια βάση εκτιμάται σε 3.000m<sup>3</sup>.

Υπενθυμίζεται ότι και το εργοστάσιο της ΗΠΕΙΡΟΣ στον Δομοκό, στο οποίο παράγεται το γνωστό Κατίκι Δομοκού «Ορεινές Πλαγιές», έχει σχεδιαστεί με γνώμονα τη μείωση της χρήσης ενέργειας και φυσικών πόρων, όπως το νερό, μέσω της κυκλικής χρήσης. Πρόκειται για την πρώτη τυροκομική μονάδα στην Ελλάδα που έχει πετύχει το 100% των υγρών αποβλήτων της μονάδας επεξεργασίας βιολογικού καθαρισμού να χρησιμοποιείται για το πότισμα έκτασης 5 στρεμμάτων, μέσω ενός υπογείου συστήματος άρδευσης.

## Ποιο είναι το ρεκόρ θερμοκρασίας στην Ευρώπη;



Επιβεβαιώθηκε το ρεκόρ θερμοκρασίας των 48,8 βαθμών στην Ευρώπη.

Ο Παγκόσμιος Μετεωρολογικός Οργανισμός επιβεβαίωσε το ρεκόρ υψηλότερης θερμοκρασίας των 48,8°C που σημειώθηκε στις 11 Αυγούστου 2021 στη Σικελία.

Το προηγούμενο ρεκόρ των 48,0°C καταγράφηκε στις 10 Ιουλίου 1977 στην Αθήνα και την Ελευσίνα.

Το ρεκόρ του θερμότερου έτους ανήκει λοιπόν στο 2023, που ήταν η θερμότερη χρονιά εδώ και τουλάχιστον 100.000 χρόνια.



# Η κλιματική αλλαγή απειλεί διάσημες απολαύσεις

Η κλιματική κρίση μπορεί να βάλει στοπ σε διάσημες απολαύσεις όπως η σοκολάτα, το κρασί και ο καφές;

Μία σειρά παρουσιάσεων με τίτλο το «τελευταίο γεύμα» αποτυπώνει πως πιάτα που είναι πολύ αγαπητά μπορεί να μην είναι δεδομένα στο μέλλον λόγω της κλιματικής κρίσης.

Ο Σαμ Κας που ήταν σεφ του Λευκού Οίκου παρουσίασε τις επιπτώσεις που έχει η κλιματική αλλαγή στις καθημερινές μας συνήθειες αλλά και σε πολύ δημοφιλή πιάτα και διάσημες γεύσεις.

Ο Κας παρουσίασε την απειλή για κάποια πιάτα, με πρώτες ύλες που βρίσκονται εύκολα (σολομός, στρείδια, καφές, κρασί) σε ένα δείπνο με τέσσερα πιάτα που θα μπορούσαν να αλλάξουν ακόμα και να εξαφανιστούν τα επόμενα χρόνια, εξαιτίας της κλιματικής αλλαγής.

## Το τελευταίο δείπνο

Η τελευταία παρουσίαση του τελευταίου δείπνου, που έγινε σε ένα εστιατόριο της Μινεάπολις, περιλάμβανε πιάτα με οικεία υλικά, πολλά από τα οποία κινδυνεύουν να εξαφανιστούν...

«Η πραγματικότητα είναι ότι αυτό αρχίζει να διαδραματίζεται αυτή τη στιγμή», είπε χαρακτηριστικά ο πρώην σεφ του Λευκού Οίκου και πολιτικός σύμβουλος του προέδρου Μπαράκ Ομπάμα.

## Ήξερες ότι...

Αν ο πλανήτης θερμανθεί κατά δύο βαθμούς Κελσίου μέχρι το 2050, οι μισές από τις περιοχές που καλλιεργούν καφέ δεν θα είναι πλέον κατάλληλες.

## Κινδυνεύουν...

Στις παρουσιάσεις του «τελευταίου δείπνου», ο Κας εστιάζει σε τρία τρόφιμα-απολαύσεις: στον καφέ, στο κρασί και στη σοκολάτα, επειδή θα μπορούσαν να υποστούν μεγάλες απώλειες καλλιεργειών με μικρή μόνο αύξηση της θερμοκρασίας.

«Πρόκειται για τρόφιμα που καταναλώνουμε κάθε μέρα και μας δίνουν μεγάλη χαρά, ενώ για κάποιους είναι μια βαθιά έκφραση της ταυτότητάς τους», είπε χαρακτηριστικά ο Κας.



## Παραδείγματα

Ο Κας κι ο Ζίμμερν έδειξαν με παραδείγματα πως συμβαίνουν μεγάλες αλλαγές:

- ➔ Παρατηρούμε ότι υπάρχουν αποδεκατισμένα στρείδια στον κόλπο Apalachicola της Φλόριντα, ενώ ήταν παράδεισος για τα οστρακοειδή.
- ➔ Μια πολύ κακή χρονιά για τα ροδάκινα της Τζόρτζια και η έλλειψη πέρκας για τις πατάτες ψαριού, αυξάνουν πάρα πολύ το κόστος...

## Γεωργία και κλιματική αλλαγή

«Θέλω οι άνθρωποι να στείλουν ένα σημείωμα σε κάθε φίλο τους και να τους πουν ότι βρισκόμαστε σε ένα υπαρξιακό σημείο», επισήμανε ο Ζίμμερν, και συνέχισε: «Πρόκειται για μια κρίση που πρέπει να λύσουμε πραγματικά».

Είναι γεγονός ότι τα νερά θερμαίνονται, στέλνοντας τα ζώα σε αναζήτηση ψυχρότερων νερών. Για τους Αμερικανούς καταναλωτές, αυτό σημαίνει ότι ορισμένα είδη, όπως οι αστακοί, θα μεταναστεύσουν πιο βόρεια, προς τον Καναδά, επηρεάζοντας το κόστος και τη διαθεσιμότητά τους.

**Πρώτο πιάτο:** Στρείδια από την ανατολική και τη δυτική ακτή και μαριναρισμένα μύδια σερβιρισμένα στο κέλυφος με *spruce ronzu* και *finger limes* (λεμόνι χαβιάρι)



Η τραγανή γεύση του πρώτου πιάτου ανέδειξε τους κινδύνους που αντιμετωπίζουν τα μαλάκια στη φύση. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι τα στρείδια βοηθούν και στον καθαρισμό του νερού στο οποίο ζουν. Τα στρείδια και άλλα θαλασσινά κινδυνεύουν, καθώς όσο μειώνεται ο πληθυσμός τους, μειώνεται και η διαθεσιμότητά τους.



**Δεύτερο πιάτο:** Σολομός Νορβηγίας με σάλτσα *romesco* και πατάτες κονφι

Η αύξηση της θερμοκρασίας των υδάτων και το λιγότερο χιόνι επηρεάζουν την ικανότητα του σολομού να αναπαράγεται. Τα προγράμματα υδατοκαλλιέργειας



παράγουν βιώσιμα τρόφιμα που μπορούν να προσαρμοστούν στις μεταβαλλόμενες καιρικές και περιβαλλοντικές συνθήκες.

**Πατάτες κονφί:** Η σάλτσα romesco του Κόλινς περιλαμβάνει ένα τρόφιμο που απειλείται: τα αμύγδαλα. Οι ξηροί καρποί και τα φρούτα χρειάζονται ψυχρές θερμοκρασίες κατά τη διάρκεια της νύχτας και επηρεάζονται από τη θερμότητα.

### Καφές και κρασί

Ο καφές χρειάζεται ένα σταθερό κλίμα, με δροσερές νύχτες και ζεστές ημέρες. Αν ο πλανήτης θερμανθεί κατά δύο βαθμούς Κελσίου μέχρι το 2050, οι μισές από τις περιοχές που καλλιεργούν καφέ δεν θα είναι πλέον κατάλληλες.



**Τρίτο πιάτο:** *Αρνί με άγριο ρύζι χειροποίητης συγκομιδής, τριγωνέλλα και καφέ, βινεγκρέτ από παστό άγριο κρεμμύδι και κόκκινο κρασί*

Ο Κας κατέστησε σαφές ότι οι καλλιεργείες μεγαλύτερων εμπορευμάτων, όπως το σιτάρι, θα είχαν σοβαρές επιπτώσεις στην παγκόσμια προσφορά τροφίμων, αν υπέφεραν ακόμη και από μικρότερες μετατοπίσεις στη βιωσιμότητα των καλλιεργειών από αυτές που υφίστανται τα θαλασσινά.





## Κρασί

Ο Κας ανέφερε ότι οι αμπελουργοί της Καμπανίας, στη Γαλλία, έχουν αγοράσει γη στην Αγγλία για να προετοιμαστούν για την παραγωγή κρασιού στο μέλλον, καθώς οι περιοχές στη Γαλλία γίνονται πολύ θερμές πλέον για ορισμένες ποικιλίες.

**Τέταρτο πιάτο:** Πουτίγκα με καφέ και σοκολάτα, κολλώδη καραμέλα με φουντούκια φιστικιού και chantilly βανίλιας

Ο Κόλινς είπε ότι ήθελε να χρησιμοποιήσει το αλεύρι για να δείξει πώς βασικές καλλιέργειες όπως το σιτάρι, αν μειωθούν προκαλούν μεγάλη ανησυχία...

## Σοκολάτα

Η σοκολάτα πρέπει να καλλιεργείται σε συγκεκριμένες περιοχές. Η αύξηση της θερμοκρασίας θα μπορούσε να κάνει τις περιοχές αυτές αφιλόξενες.

Η παραγωγή σοκολάτας συγκεντρώνεται κοντά στον ισημερινό. Η κατανάλωση μιας σοκολάτας ή η κατανάλωση ενός φλιτζανιού καφέ δεν είναι αυτό που οδηγεί στο πρόβλημα, αλλά «το γεγονός ότι εξαιτίας της υπόλοιπης ανθρώπινης συμπεριφοράς και δραστηριότητάς μας στον πλανήτη Γη, αυτό απειλείται πλέον σοβαρά με τρόπο που κανείς δεν αντιλαμβάνεται».





## "Ζεσταθείτε" με τη νέα Trend Edition Chilly vanilly!

Η πιο cozy εποχή του χρόνου είναι εδώ! Η νέα συλλεκτική συλλογή της essence Chilly vanilly προσφέρει ακριβώς αυτά που αποζητάτε -και ακόμη περισσότερα- από μια χειμερινή συλλογή. Απαλές, ιριδίζουσες υφές και φόρμουλες που αγαπούν το δέρμα και χαρίζουν ζεστασιά, όπως ακριβώς το αγαπημένο σας πλεκτό πουλόβερ. Τα πιο ζεστά make-up looks είναι εγγυημένα αυτόν τον Φεβρουάριο χάρη στη latte παλέτα σκιών με τις ζεστές μεταλλικές αποχρώσεις και στα άλλα προϊόντα της σειράς με ένα υπέροχο άρωμα βανίλιας.

Μπείτε σε χειμωνιάτικη διάθεση!



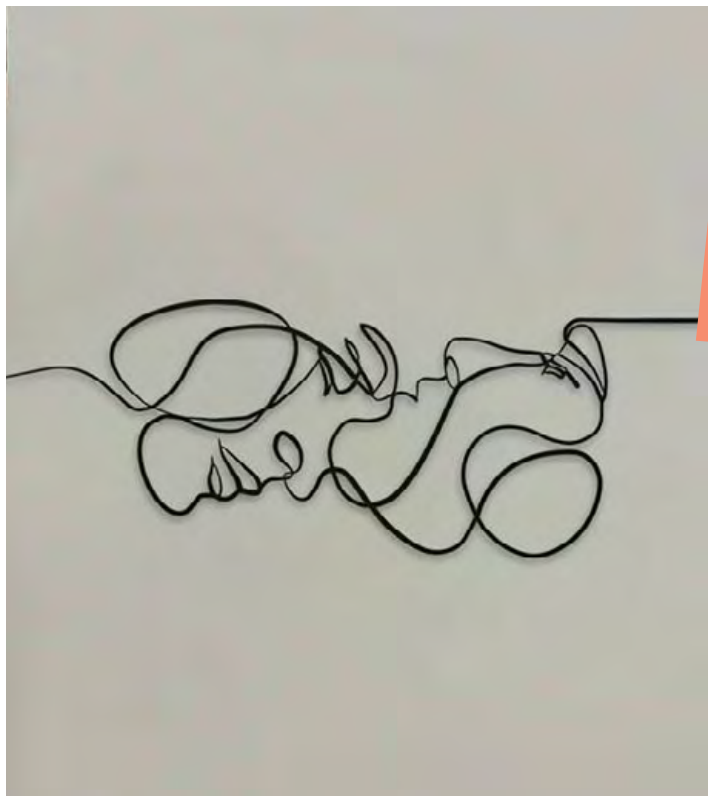
## Συλλογή Carrera|Ducati: Ο αθλητισμός και η μόδα συνδυάζονται με το πάθος και την ταχύτητα



Η Carrera, συνώνυμο του πρωτοποριακού σχεδιασμού και της εξαιρετικής ποιότητας, και η Ducati, συνώνυμο του σπλιτ, της κομψότητας και των επιδόσεων, συναντήθηκαν και δημιούργησαν κάτι που υπερβαίνει την έννοια της απλής συνεργασίας: Το brand CARRERA|DUCATI αποτελεί μια μακροχρόνια συνεργασία που προσφέρει μια πλήρη γκάμα εμβληματικών γυαλιών ηλίου και οράσεως σε ένα νεαρό και ενθουσιώδες target group.

Η συλλογή CARRERA | DUCATI αντλεί έμπνευση από τον εμβληματικό σχεδιασμό της μηχανής Ducati με τις καλύτερες επιδόσεις, της DUCATI Panigale V4, και κάθε μικροσκοπική λεπτομέρεια έχει μελετηθεί ώστε να συνάδει με τις μηχανές που σχεδίασε η ομάδα της Ducati.

Η συλλογή CARRERA|DUCATI είναι αναγνωρίσιμη χάρη στην πιο εμβληματική λεπτομέρεια στους βραχίονες, ο σχεδιασμός των οποίων είναι εμπνευσμένος από την πλαϊνή όψη της μηχανής Panigale. Αεροδυναμική και λειτουργικότητα συνδυάζονται αρμονικά και μεταφράζονται σε μια συλλογή που απαντά στις ανάγκες των καταναλωτών.



## «Κύκλος Ψυχολογίας» «Σεμινάρια με ελεύθερη είσοδο και βεβαίωση παρακολούθησης»

Το Σάββατο 17 Φεβρουαρίου, στις 14:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και η Μαρία Δήμου, Ψυχολόγος Λακανικού Προσανατολισμού, Υπεύθυνη Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Πειραιώς παρουσιάζουν τον «Κύκλο Ψυχολογίας» - «Σεμινάρια με ελεύθερη είσοδο και βεβαίωση παρακολούθησης» .

- \* Το διχασμένο υποκείμενο σε κάθε δυνατή σχέση με το αντικείμενο. Τι σημαίνει αυτός ο "τύπος" και διατύπωση της φαντασίωσης;
- \* Η μεταφορά του έρωτα; Τι είναι για τη ψυχανάλυση αυτό;
- \* Πως συνδέεται η φαντασίωση με τον Έρωτα;
- \* Ravage - Zahir, οι δύο σκοτεινές πτυχές του Έρωτα..
- \* Invidia, όταν ο Έρωτας ζηλεύει και φθονεί...
- \* Ο μύθος του έρωτα και της ψυχής - Το σύνδρομο της Στοκχόλμης. Πως συνδέονται;
- \* Ο Έρωτας είναι το όνειρο καλοκαιρινής νυκτός μέσα σε χειμερία νάρκη.. Τι σημαίνει άραγε αυτό;

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://bitly.ws/3bzwc>

## "The Look of Love": ο έρωτας, το πάθος κι η αγάπη μέσα από μελωδίες, στίχους και γεύσεις στο Μουσικό Βαγόني Orient Express



Για τη μία και μοναδική βραδιά του Αγίου Βαλεντίνου, πολυαγαπημένα pop, rock και soul love songs σπουδαίων μουσικών δημιουργών συνοδευμένα από λόγια αγάπης «πλημμυρίζουν» το Μουσικό Βαγόني Orient Express της Αμαξοστοιχίας-Θεάτρου το Τρένο στο Ρουφ την Τετάρτη 14 Φεβρουαρίου, στις 21.00. Elton John, Eurythmics, Beatles, Sade, Norah Jones, Lionel Richie, David Bowie, Bill Withers κ.ά. σε μια εξαιρετική μουσική παράσταση με δυναμικές ερμηνείες και διαχρονικά τραγούδια. Μια βραδιά γεμάτη έρωτα, πάθος και αγάπη μέσα από στίχους και μελωδίες.

Ο Κάρολος Μαυρογένης τραγουδά και παίζει πιάνο και η Αθηνά Ρούτση τραγουδά και μοιράζεται λέξεις και ιστορίες αγάπης.

- Εισιτήριο με Standard menu (Ποικιλία τυριών ή αλλαντικών για δύο άτομα, 1 μπουκάλι κρασί AGAPES, νερό εμφιαλωμένο), τιμή ανά άτομο 45€
  - Εισιτήριο με Premium menu (Ζεστή ποικιλία κρεατικών για δύο άτομα, 1 μπουκάλι κρασί BIBΛΙΑ ΧΩΡΑ, νερό εμφιαλωμένο), τιμή ανά άτομο 55€
- Διάρκεια παράστασης 120 λεπτά (με διάλειμμα)  
Προαγορά εισιτηρίων απαραίτητη:

- Ηλεκτρονικά [εδώ](#)
- Τηλεφωνικά στο 2117700000 (Δευτέρα έως Παρασκευή 10.00-18.00)
- Φυσικά σημεία πώλησης [more.com](#)

ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΤΟΥ ΜΠΕΤΤ ΣΙΛΕΡ Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ

## ΤΟ ΧΑΜΕΝΟ

2η ΕΚΔΟΣΗ



## ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ



## ΦΡΕΓΙΑ ΣΑΜΠΣΟΝ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ:  
ΟΛΓΑ ΓΚΑΡΤΖΟΝΙΚΑMΙΝΩΑΣ  
ΕΚΔΟΣΕΙΣΈνα δέντρο μεγαλώνει  
στο Μπρούκλιν  
(audiobook)ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΕΠΙΔΡΑΣΤΙΚΟΤΕΡΑ ΒΙΒΛΙΑ ΤΗΣ ΠΑΙΔΣΚΟΜΙΑΣ ΛΟΓΙΣΤΕΧΝΙΑΣ.  
ΜΙΑ ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ ΕΝΗΛΙΚΙΩΣΗΣ.

BETTY SMITH

ΕΝΑ  
ΔΕΝΤΡΟ  
ΜΕΓΑΛΩΝΕΙ  
ΣΤΟ  
ΜΠΡΟΥΚΛΙΝΜΕΤΑΦΡΑΣΗ  
ΜΑΡΙΑ  
ΦΑΚΙΝΟΥ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΩ

## Το χαμένο εισιτήριο

Η Λίμπε Νίκολς φτάνει στο Λονδίνο με ραγισμένη καρδιά και τη ζωή της να έχει γίνει συντρίμια. Ο πρώτος άνθρωπος που συναντά, ο ηλικιωμένος Φρανκ, της αφηγείται ένα περιστατικό που συνέβη το 1962, όταν γνώρισε ένα κορίτσι στο λεωφορείο με τον αριθμό 88, το οποίο είχε όμορφα κόκκινα μαλλιά, σαν τα μαλλιά της Λίμπε. Είχαν κανονίσει να συναντηθούν στην Εθνική Πινακοθήκη, όμως εκείνος έχασε το εισιτήριο, πάνω στο οποίο είχε γράψει το τηλέφωνό της. Από τότε παίρνει το ίδιο λεωφορείο κάθε μέρα με την ελπίδα να τη βρει. Οι προσπάθειές του ωστόσο είναι άκαρπες.

Συνεπαρμένη από την ιστορία, η Λίμπε αναλαμβάνει δράση και, με τη βοήθεια ενός αναπάντεχου φίλου, κολλάει αφίσες σε ολόκληρη τη διαδρομή του λεωφορείου. Αρχίζει να ξεπερνάει την επιφυλακτικότητά της, κάνει καινούριες φίλιες και αφήνεται σε έναν νέο έρωτα. Όμως, με την άνοια του Φρανκ να επιδεινώνεται, οι πιθανότητες να βρουν το κορίτσι από το λεωφορείο 88 λιγοστεύουν... Από τις εκδόσεις Μίνωας.

1912. Η εντεκάχρονη Φράνσι Νόλαν ζει σε μια φτωχογειτονιά του Μπρούκλιν, με τον αδερφό της Νίλι και τους γονείς τους, τον Τζόνι και την Κέιτι. Η μητέρα της, αποφασισμένη να προσφέρει μια καλύτερη τύχη στα παιδιά της, εργάζεται ως καθαρίστρια για να εξασφαλίζει τα προς το ζην - βοηθάνε βέβαια και τα μικρά με όσα καταφέρνουν να βγάλουν από τις διάφορες μικροδουλειές που κάνουν. Το σίγουρο είναι πως δεν μπορούν να βασιστούν στον γεμάτο καλοσύνη Τζόνι, γιατί είναι αλκοολικός και δεν στερώνει σε καμία δουλειά. Οι δυσκολίες είναι πολλές. Από τη στιγμή που γεννήθηκε η Φράνσι έπρεπε να είναι δυνατή. Γιατί δεν είναι εύκολη υπόθεση να μεγαλώνει κανείς υπό τέτοιες συνθήκες. Χρειάζονται σθένος, προνοητικότητα και οξυδέρκεια. Έτσι εκείνη, για να ξεφύγει από τον φτωχό κόσμο της, καταφεύγει στη φαντασία της και βρίσκει διέξοδο στην αγάπη της για τα βιβλία. Από τις εκδόσεις Μεταίχμιο.



quote of the day

"THE GOOD THING ABOUT HUGS: WHEN YOU GIVE ONE, YOU GET ONE TOO."

Diana Rowland

Σήμερα  
γιορτάζουν!

Μελέτιος, Μελετία,  
Μελετινά\*, Πλωτίνος,  
Πλωτίνη, Πλωτή,

\*Υπάρχουν και άλλες ημερομηνίες που  
γιορτάζει αυτό το όνομα.



tip of the day

"I HAVE LEARNED  
THAT THERE IS  
MORE POWER IN A  
GOOD STRONG  
**HUG**  
THAN A THOUSAND  
MEANINGFUL WORDS"

12 Φεβρουαρίου

- > International Day Against the Use of Child Soldiers
- > International Epilepsy Day
- > Hug Day
- > Carnival Monday
- > Oatmeal Monday
- > Safety Pup Day
- > Union Day
- > Darwin Day
- > National Clean Out Your Computer Day