

LET'S
EXPORTGREECE
THE NEWSLETTER

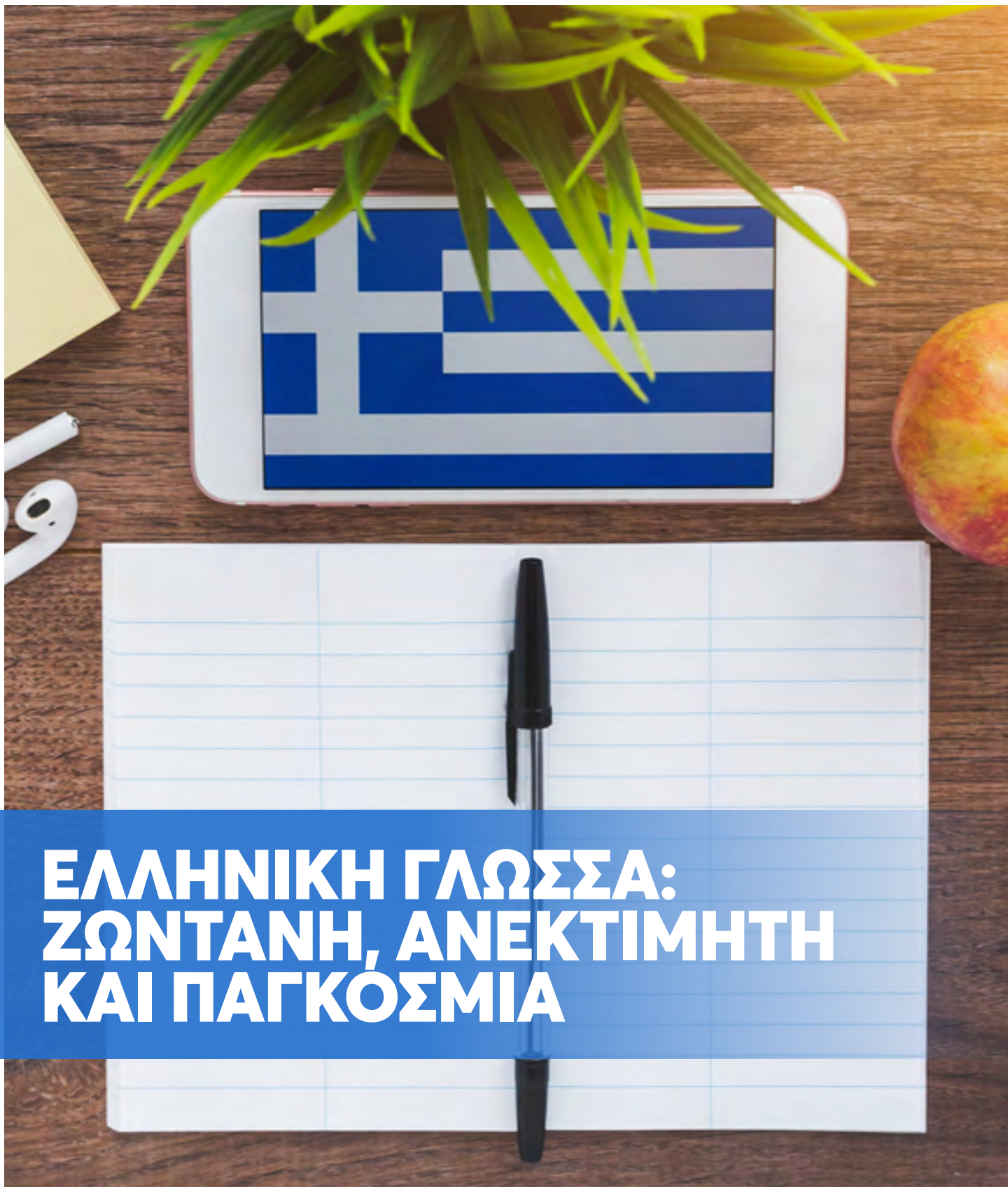
εξάγουμε Ελλάδα

Gulfood 30TH EDITION

THE WORLD'S LARGEST
MOST TRUSTED
F&B SOURCING EVENT

17 - 21 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2025
DUBAI WORLD TRADE CENTRE

Θα είμαστε εκεί!



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ: ΖΩΝΤΑΝΗ, ΑΝΕΚΤΙΜΗΤΗ ΚΑΙ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ

Good
morning
SayYessers!



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ξέρεις εκείνες τις φορές που διαφωνείς με κάποιον και το μόνο που σκέφτεσαι είναι πώς να του αποδείξεις ότι κάνει λάθος; Εκείνες τις στιγμές που η ανάγκη σου να έχεις δίκιο γίνεται τόσο έντονη που καταλήγεις να νιώθεις θυμό, ένταση, και – στο τέλος – τίποτα καλό;

Η αλήθεια είναι πως η ανάγκη να έχεις δίκιο είναι κομμάτι του ανθρώπινου εγωισμού. Θέλεις να νιώσεις ότι έχεις αξία, ότι οι απόψεις σου είναι σωστές, ότι ελέγχεις την κατάσταση. Αλλά, ξέρεις κάτι; Μερικές φορές, το να επιμένεις να έχεις δίκιο μπορεί να σε κουράσει περισσότερο από το να αφήσεις τα πράγματα να περάσουν.

Σκέψου το: τι κερδίζεις πραγματικά όταν αποδεικνύεις ότι έχεις δίκιο; Και τι χάνεις όταν θυσιάζεις την ησυχία σου για έναν καβγά που δεν οδηγεί πουθενά; Η ηρεμία έχει μεγαλύτερη αξία από το να κερδίσεις μια διαφωνία.

Δεν σου λέω να μην υπερασπίζεσαι τη θέση σου όταν χρειάζεται. Αλλά να θυμάσαι ότι δεν είναι κάθε μάχη σημαντική. Μερικές φορές, το να πεις «εντάξει, δεν πειράζει» είναι η μεγαλύτερη νίκη. Γιατί έτσι κρατάς την ψυχική σου ισορροπία.

Και σου το παραδέχομαι ποιος εγώ που δεν αφήνω λέξη να πέσει κάτω! Όμως στο τέλος της ημέρας, με το χέρι στην καρδιά σου λέω ότι δεν αξίζει! Η ψυχική μας ηρεμία είναι σημαντικότερη από οποιαδήποτε διένεξη!

Tip of the Day: Πριν μπεις στην επόμενη διαφωνία, αναρωτήσου: αξίζει να χάσω την ησυχία μου για αυτό; Γιατί η μεγαλύτερη δύναμη δεν είναι να έχεις πάντα δίκιο, αλλά να ξέρεις πότε να μην ασχολείσαι...

Αντε και καλό μας σαββατοκύριακο και να θυμάσαι, πως το να έχεις δίκιο δεν σημαίνει τίποτα αν το χάνεις προσπαθώντας να το αποδείξεις...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Ελληνική Γλώσσα: ζωντανή, ανεκτίμητη και παγκόσμια



Μια γλώσσα που δεν είναι απλώς ένα σύστημα επικοινωνίας, αλλά ένας ζωντανός θησαυρός γνώσης, ιστορίας και πολιτισμού, που συνεχίζει να διαμορφώνει τον τρόπο με τον οποίο εκφραζόμαστε και σκεφτόμαστε.

Η ημέρα αυτή καθιερώθηκε το 2017, με σκοπό να υπενθυμίσει τη σημασία της ελληνικής γλώσσας, όχι μόνο για όσους τη μιλούν σήμερα, αλλά και για ολόκληρο τον κόσμο. Επιλέχθηκε η 9η Φεβρουαρίου ως ημέρα εορτασμού, γιατί συμπίπτει με την επέτειο του θανάτου του εθνικού μας ποιητή Διονυσίου Σολωμού, του ανθρώπου που ύμνησε τη γλώσσα και το πνεύμα του ελληνισμού μέσα από τους στίχους του.

Η Ελληνική Γλώσσα μέσα στους αιώνες

Η ελληνική είναι μία από τις παλαιότερες καταγεγραμμένες γλώσσες στον κόσμο, με συνεχή χρήση για πάνω από 3.000 χρόνια. Από τη μυκηναϊκή Γραμμική Β', στα ομηρικά έπη, και από την κλασική Αθήνα, μέχρι τη σύγχρονη εποχή, η ελληνική γλώσσα εξελίχθηκε, προσαρμόστηκε και παρέμεινε ζωντανή και δυναμική.

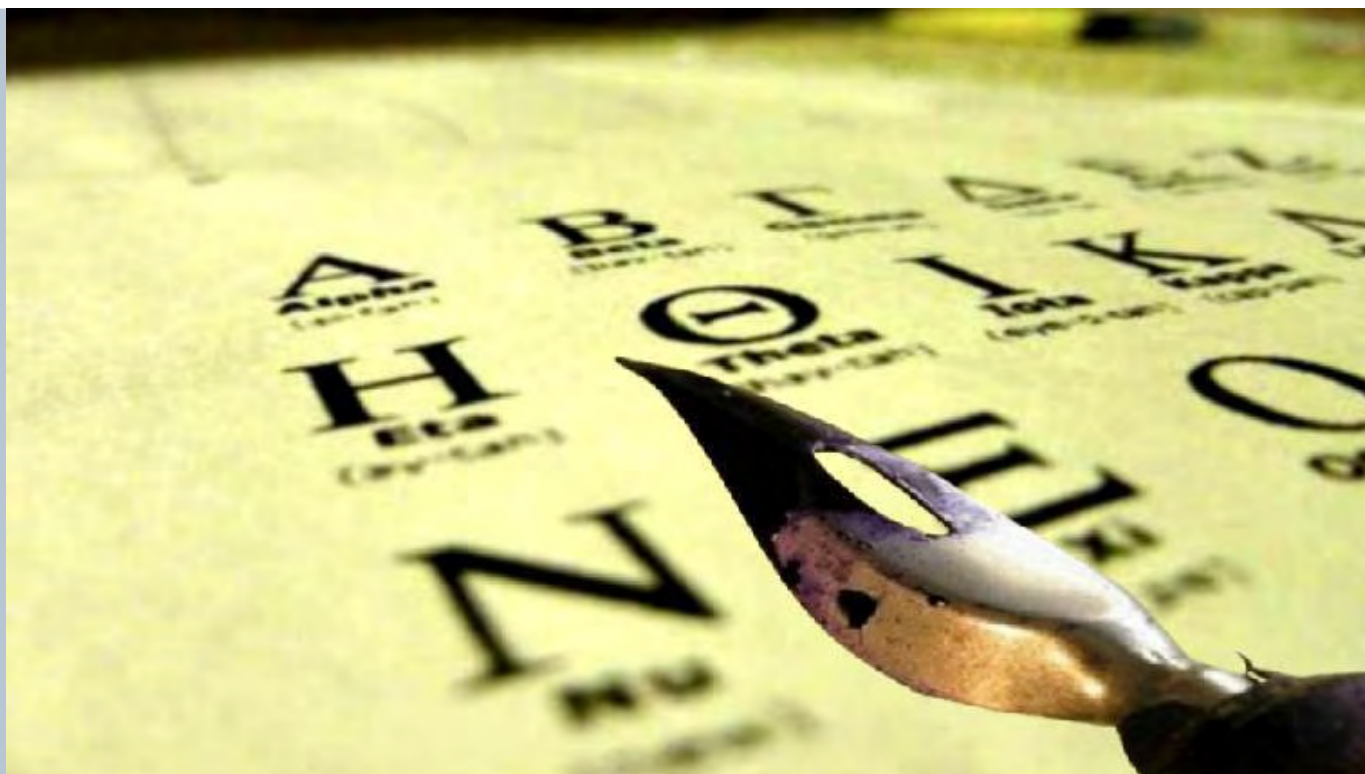
Η επιρροή της υπήρξε καταλυτική στην παγκόσμια πολιτιστική και επιστημονική ανάπτυξη. Στα ελληνικά διατυπώθηκαν οι πρώτες φιλοσοφικές, ιατρικές και μαθηματικές έννοιες. Ο Αριστοτέλης, ο Ιπποκράτης, ο Ευκλείδης, ο Πλάτωνας και άλλοι διατύπωσαν θεωρίες που ακόμα και σήμερα αποτελούν θεμέλιο πολλών επιστημονικών κλάδων.

Η ελληνική γλώσσα υπήρξε επίσης η γλώσσα των Ευαγγελίων, καθώς και της πρώτης Χριστιανικής Εκκλησίας. Ακόμα και κατά την περίοδο της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας και της Οθωμανικής Κατοχής, η γλώσσα διατηρήθηκε, παρά τις αντιξοότητες, για να φτάσει ως επίσημη γλώσσα του σύγχρονου ελληνικού κράτους μετά την επανάσταση του 1821.

Οι Ελληνικές λέξεις που «Κατέκτησαν» τον κόσμο

Δεν είναι υπερβολή να πούμε ότι η ελληνική γλώσσα είναι παντού. Χιλιάδες ελληνικές λέξεις έχουν περάσει σε άλλες γλώσσες, επηρεάζοντας τη λεξιλογική τους δομή. Ιδιαίτερα στην επιστήμη, την ιατρική, τη φιλοσοφία και τις τέχνες, οι ελληνικές λέξεις είναι θεμελιώδεις.

- 🇬🇷 Φιλοσοφία (philosophy)
- 🇬🇷 Δημοκρατία (democracy)
- 🇬🇷 Θέατρο (theatre)
- 🇬🇷 Ιστορία (history)
- 🇬🇷 Μαθηματικά (mathematics)
- 🇬🇷 Τεχνολογία (technology)
- 🇬🇷 Ανάλυση (analysis)
- 🇬🇷 Πολιτική (politics)



Ακόμα και λέξεις που χρησιμοποιούμε καθημερινά σε ξένες γλώσσες, όπως “telephone” (τηλέφωνο), “biology” (βιολογία), “psychology” (ψυχολογία), “encyclopedia” (εγκυκλοπαίδεια), προέρχονται από την ελληνική.

Η επιρροή αυτή είναι εντυπωσιακή, καθώς δεν περιορίζεται μόνο στην αγγλική γλώσσα, αλλά έχει επηρεάσει τη λατινική, τη γαλλική, την ισπανική, τη ρωσική και πολλές άλλες γλώσσες.

Η σημασία της Ελληνικής Γλώσσας σήμερα

Παρά τη μακραίωνη ιστορία της, η ελληνική γλώσσα αντιμετωπίζει προκλήσεις στη σύγχρονη εποχή. Η παγκοσμιοποίηση, η εκτεταμένη χρήση της αγγλικής γλώσσας στο διαδίκτυο και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, καθώς και η σταδιακή υιοθέτηση ξένων όρων, έχουν δημιουργήσει την ανάγκη να προστατευθεί και να διατηρηθεί η γλωσσική μας κληρονομιά.

Η σημασία της ελληνικής γλώσσας δεν είναι μόνο συναισθηματική ή ιστορική. Είναι ζωντανή, λειτουργική και εξελίσσεται συνεχώς, προσαρμοζόμενη στις απαιτήσεις της εποχής. Το πιο σημαντικό είναι να συνεχίσουμε να τη χρησιμοποιούμε σωστά και συνειδητά, αποφεύγοντας την υπερβολική χρήση ξενικών λέξεων εκεί όπου υπάρχουν ελληνικές εναλλακτικές.

Πώς μπορούμε να διατηρήσουμε τη γλώσσα μας ζωντανή;

🇬🇷 Ανακαλύπτοντας τον πλούτο της – Η ελληνική έχει μια ανεπανάληπτη εκφραστική ικανότητα. Ας μάθουμε και ας χρησιμοποιούμε τις λέξεις της σωστά.

🇬🇷 Διδάσκοντας τη νέα γενιά – Τα παιδιά πρέπει να μεγαλώνουν με αγάπη για τη γλώσσα τους. Η σωστή εκμάθηση και η ανάγνωση ελληνικών βιβλίων παίζουν τεράστιο ρόλο.

🇬🇷 Προωθώντας την ελληνική λογοτεχνία – Οι σπουδαστές Έλληνες συγγραφείς και ποιητές μάς έχουν χαρίσει έργα που αξίζει να διαβάζουμε και να προωθούμε.

🇬🇷 Υποστηρίζοντας τη χρήση της ελληνικής στον ψηφιακό κόσμο – Είναι σημαντικό να χρησιμοποιούμε σωστά ελληνικά στα social media, στις εφαρμογές και στις συνομιλίες μας.

Η Ελληνική γλώσσα είναι πολιτισμός

Η ελληνική γλώσσα δεν είναι μόνο μέσο επικοινωνίας. Είναι ταυτότητα, ιστορία, φιλοσοφία και τρόπος σκέψης. Είναι η γλώσσα του Όμηρου, του Σοφοκλή, του Πλάτωνα, του Καβάφη, του Ελύτη και του Σεφέρη.

Γιορτάζοντας την Παγκόσμια Ημέρα Ελληνικής Γλώσσας, ας συνειδητοποιήσουμε τη μοναδικότητα και την αξία της. Ας την προστατεύσουμε, ας τη διαδώσουμε και ας τη μιλήσουμε με υπερηφάνεια και σεβασμό.

Η ελληνική γλώσσα είναι κομμάτι μας. Και όσο τη διατηρούμε ζωντανή, διατηρούμε ζωντανή και την ψυχή του ελληνισμού.

*** Αντικατάστησε ξενόφερτες λέξεις με τις ελληνικές τους εναλλακτικές! Περί “τηλέφωνο” αντί για “phone”, “υπολογιστής” αντί για “computer” και “ανάλυση” αντί για “analysis”. Η γλώσσα μας έχει τις λέξεις – αρκεί να τις χρησιμοποιούμε! Και όπως έλεγε και ο Διονύσιος Σολωμός: “Η γλώσσα είναι η πατρίδα του ανθρώπου.”



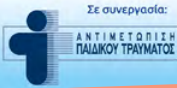
#ACT FOR GREECE

POWERED BY SAY YES COMMUNICATIONS

6



Η ΜΕΓΑ στηρίζει για 6η συνεχή χρονιά το Σωματείο «Αντιμετώπιση Παιδικού Τραύματος»!



Η Εταιρεία ΜΕΓΑ στηρίζει έμπρακτα για 6η συνεχή χρονιά το Σωματείο «Αντιμετώπιση Παιδικού Τραύματος»

Η εταιρεία ΜΕΓΑ συνεχίζει την πολύτιμη συνεργασία της με το Σωματείο «Αντιμετώπιση Παιδικού Τραύματος», προσφέροντας σύγχρονο εξοπλισμό σε παιδιατρικά τμήματα νοσοκομείων σε όλη την Ελλάδα.

Σύμφωνα με τα ετήσια στατιστικά στοιχεία των Νοσοκομείων, κατά το έτος 2024, οι δωρεές της εταιρείας συνέβαλαν στη φροντίδα 18.647 παιδιών, ενώ από το 2018 μέχρι σήμερα έχουν επωφεληθεί συνολικά περισσότερα από 96.200 παιδιά!

Συγκεκριμένα, οι δωρεές της εταιρείας ενίσχυσαν κρίσιμα παιδιατρικά τμήματα σε νοσοκομεία, όπως το Νοσοκομείο Παιδων Πεντέλης και Αγίας Σοφίας, το Γενικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης Γ. Γεννηματάς, το Ιπποκράτειο Γενικό νοσοκομείο Θεσσαλονίκης, το Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Ηρακλείου, το Αρεταίειο, το Γενικό Νοσοκομείο Νίκαιας και το Νοσοκομείο Λάρισας, όπου παρείχαν ιατρικό εξοπλισμό, καλύπτοντας ένα ευρύ φάσμα αναγκών των νοσοκομείων.

Η 100% ελληνική εταιρεία ΜΕΓΑ, έχοντας στο επίκεντρο την ενεργή και άμεση συμβολή της στην κοινωνία και στις τοπικές κοινότητες στις οποίες δραστηριοποιείται, μέσα από το πρόγραμμα Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης Πράξεις Φροντίδας, σχεδιάζει και υλοποιεί στοχευμένες δράσεις, δημιουργώντας σημαντικό κοινωνικό αντίκτυπο στους ανθρώπους που την εμπιστεύονται όλα αυτά τα χρόνια.

Η συνεργασία της με το Σωματείο «Αντιμετώπιση Παιδικού Τραύματος» αποτελεί μέρος του στρατηγικού πλάνου της εταιρείας, για την ενίσχυση της παιδιατρικής περίθαλψης στην Ελλάδα.



Καλό για σένα, καλό για όλους:

Η Lidl Ελλάς και το Odyssea Κέντρο Νέων Θεσσαλονίκης συνεχίζουν να προσφέρουν «Ένα Γεύμα Χαράς» στους συνανθρώπους μας που το έχουν ανάγκη

ΣΤΟΝ ΔΡΟΜΟ
ΓΙΑ ΕΝΑ
ΚΑΛΥΤΕΡΟ
ΑΥΡΙΟ

odyssea



«Ένα Γεύμα Χαράς»: Όταν η αλληλεγγύη γίνεται πράξη

Η Lidl Ελλάς και το Odyssea Κέντρο Νέων Θεσσαλονίκης συνεχίζουν δυναμικά τη δράση «Ένα Γεύμα Χαράς», στηρίζοντας συνανθρώπους μας που βρίσκονται σε ανάγκη.

Από τον Σεπτέμβριο του 2024, η πρωτοβουλία πραγματοποιείται εβδομαδιαία, έχοντας ήδη προσφέρει πάνω από 5.100 μερίδες φαγητού, με τη βοήθεια 221 εθελοντών.

Η δράση στηρίζει ευάλωτες ομάδες της Θεσσαλονίκης, όπως ο OKANA, το Ανοιχτό Κέντρο Ημέρας, το Υπνωτήριο Αστέγων, καθώς και ασυνόδευτους ανήλικους και οικογένειες που ζουν στο όριο της φτώχειας.

Στις 17 Δεκεμβρίου 2024, εργαζόμενοι της Lidl Ελλάς συμμετείχαν στην προετοιμασία και διανομή 200 μερίδων φαγητού και μελομακάρονων, προσφέροντας έμπρακτη στήριξη.

Παράλληλα, η πρωτοβουλία περιλαμβάνει διαδραστικά εργαστήρια μαγειρικής με έμφαση στη zero waste φιλοσοφία, δίνοντας σε νέους τη δυνατότητα να αποκτήσουν δεξιότητες στη βιώσιμη μαγειρική.

Με τη δέσμευση της Lidl Ελλάς και του Odyssea Κέντρο Νέων Θεσσαλονίκης, το «Ένα Γεύμα Χαράς» θα συνεχίσει το 2025, αποδεικνύοντας ότι η κοινωνική αλληλεγγύη μπορεί να κάνει τη διαφορά.



Ακολουθήστε το [ACTFORGREECE](#) στο Facebook για να ενημερώνεστε για δράσεις που γίνονται για καλό σκοπό



Rose Day: Πες το με ένα τριαντάφυλλο



Κάθε χρόνο, στις 7 Φεβρουαρίου, γιορτάζεται η Rose Day, σηματοδοτώντας την έναρξη της Εβδομάδας του Αγίου Βαλεντίνου. Αυτή η ημέρα είναι αφιερωμένη στη δύναμη και την ομορφιά των τριαντάφυλλων, που εδώ και αιώνες θεωρούνται σύμβολα αγάπης, ρομαντισμού, φιλίας και εκτίμησης.

Τα τριαντάφυλλα δεν είναι απλώς λουλούδια – είναι μηνύματα που στέλνουμε χωρίς να χρειάζεται να πούμε λέξη. Ανάλογα με το χρώμα, κάθε τριαντάφυλλο μεταφέρει διαφορετικά συναισθήματα. Από το πάθος του κόκκινου μέχρι τη γλυκύτητα του ροζ και την αγνότητα του λευκού, το Rose Day είναι η ιδανική ευκαιρία να εκφράσουμε αυτά που νιώθουμε.

Αλλά από πού προέρχεται αυτή η όμορφη παράδοση; Και γιατί τα τριαντάφυλλα έχουν τόσο ξεχωριστή σημασία στις ζωές μας;

Η Ιστορία της Rose Day

Η Rose Day ξεκίνησε ως κομμάτι της Εβδομάδας του Αγίου Βαλεντίνου, που οδηγεί στη μεγάλη γιορτή της αγάπης στις 14 Φεβρουαρίου. Η παράδοση αυτή φαίνεται να ξεκίνησε στην Ινδία, αλλά γρήγορα εξαπλώθηκε σε όλο τον κόσμο, δίνοντας έναν ρομαντικό τόνο στον μήνα του Φεβρουαρίου.

Στη διάρκεια της Εβδομάδας του Αγίου Βαλεντίνου, κάθε ημέρα έχει το δικό της συμβολισμό – και η Rose Day είναι η αρχή. Είναι η μέρα όπου ανταλλάσσουμε τριαντάφυλλα με τους αγαπημένους μας, είτε είναι σύντροφοι, φίλοι ή οικογένεια, δείχνοντάς τους την αγάπη και την εκτίμησή μας. Όμως, η σχέση του ανθρώπου με τα τριαντάφυλλα ξεκινά πολύ πριν από την εποχή του Αγίου Βαλεντίνου.

Η Σημασία των Τριαντάφυλλων μέσα στον Χρόνο

Τα τριαντάφυλλα ήταν πάντα κάτι περισσότερο από ένα όμορφο λουλούδι. Στην Αρχαία Ελλάδα, ήταν αφιερωμένα στη θεά Αφροδίτη, τη θεά της αγάπης, ενώ στη Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία, χρησιμοποιούνταν σε γιορτές και τελετές. Στον Μεσαίωνα, τα τριαντάφυλλα απέκτησαν ρομαντική σημασία, καθώς οι ιππότες τα προσέφεραν στις αγαπημένες τους. Στην Αναγέννηση, συμβόλιζαν τη μυστικότητα και την εχεμύθεια, καθώς οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν το σύμβολο του τριαντάφυλλου στις συζητήσεις τους για να δείξουν ότι κάτι έπρεπε να μείνει κρυφό (sub rosa – «κάτω από το τριαντάφυλλο»).

Σήμερα, η παράδοση συνεχίζεται και τα τριαντάφυλλα παραμένουν ένα από τα πιο δημοφιλή δώρα σε όλο τον κόσμο.

Τα Χρώματα των Τριαντάφυλλων και η Σημασία τους

Αν πιστεύεις ότι όλα τα τριαντάφυλλα στέλνουν το ίδιο μήνυμα, ξανασκέψου το! Κάθε χρώμα έχει τη δική του σημασία, γι' αυτό πριν διαλέξεις το σωστό, δες τι εκφράζει το καθένα:

- ♥ **Κόκκινα τριαντάφυλλα** ⇒ Η απόλυτη δήλωση αγάπης και πάθους. Είναι το παραδοσιακό λουλούδι των ερωτευμένων.
- 💜 **Ροζ τριαντάφυλλα** ⇒ Εκφράζουν θαυμασμό, εκτίμηση και τρυφερότητα. Ιδανικά για να δείξεις σε κάποιον πόσο τον εκτιμάς.
- 💜 **Λευκά τριαντάφυλλα** ⇒ Σύμβολο αγνότητας, ειρήνης και νέων ξεκινήματων. Συχνά χρησιμοποιούνται σε γάμους, αλλά και ως ένδειξη σεβασμού.
- 💛 **Κίτρινα τριαντάφυλλα** ⇒ Αντιπροσωπεύουν τη φιλία και τη χαρά. Είναι η τέλεια επιλογή για να δείξεις την αγάπη σου σε έναν καλό φίλο.
- 💎 **Πορτοκαλί τριαντάφυλλα** ⇒ Συμβολίζουν τον ενθουσιασμό, τη γοητεία και την ενέργεια. Μπορούν να εκφράσουν μια έντονη, δυναμική σχέση.
- 💙 **Μπλε τριαντάφυλλα** ⇒ Αν και δεν υπάρχουν στη φύση, τα μπλε τριαντάφυλλα εκφράζουν μυστήριο και μοναδικότητα.
- 💜 **Μωβ τριαντάφυλλα** ⇒ Συνδέονται με τη μαγεία και την αγάπη με την πρώτη ματιά.

Η επιλογή του σωστού χρώματος κάνει τη Rose Day ακόμα πιο ξεχωριστή!



Πώς να Γιορτάσεις τη Rose Day

Η Rose Day είναι μια ευκαιρία να δείξεις την αγάπη σου με έναν όμορφο, κλασικό τρόπο. Αν δεν ξέρεις πώς να τη γιορτάσεις, εδώ είναι μερικές ιδέες:

- 🌹 **Δώρισε ένα τριαντάφυλλο** ⇒ Δεν χρειάζεται να είναι ολόκληρη ανθοδέσμη. Ακόμα και ένα απλό τριαντάφυλλο έχει δύναμη.
- 🌹 **Στείλε ένα μπουκέτο τριαντάφυλλα σε κάποιον που αγαπάς** ⇒ Μπορεί να είναι ο σύντροφός σου, η μητέρα σου, ένας καλός φίλος ή ακόμα και ο εαυτός σου!
- 🌹 **Διακόσμησε το σπίτι σου με τριαντάφυλλα** ⇒ Φέρνουν μια ρομαντική και γιορτινή ατμόσφαιρα.
- 🌹 **Γράψε ένα σημείωμα με ένα τριαντάφυλλο** ⇒ Μερικές φορές, οι λέξεις κάνουν τη διαφορά.

🌹 **Μοιράσου ένα virtual τριαντάφυλλο** ⇒ Αν δεν μπορείς να δώσεις ένα λουλούδι από κοντά, ένα emoji 🌹 ή μια γλυκιά φωτογραφία μπορεί να μεταφέρει το ίδιο μήνυμα.

Η Αγάπη δεν Χρειάζεται Λόγια – Μόνο Μια Κίνηση

Η Rose Day μάς θυμίζει κάτι πολύ απλό αλλά σημαντικό: η αγάπη και η εκτίμηση φαίνονται στις μικρές πράξεις. Ένα τριαντάφυλλο μπορεί να πει πολλά, να φέρει χαμόγελα και να δημιουργήσει όμορφες αναμνήσεις.

Δεν χρειάζεται να περιμένεις την Ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου για να δείξεις σε κάποιον πόσο σημαντικός είναι για σένα. Μπορείς να το κάνεις κάθε μέρα – με μια λέξη, μια κίνηση ή... ένα τριαντάφυλλο.



Η ΙΚΕΑ ενισχύει τη δέσμευσή της για τη Βιωσιμότητα και τη Βιοποικιλότητα

Η ΙΚΕΑ ανανεώνει τη στρατηγική της δέσμευση για τη βιωσιμότητα, προωθώντας μια ενισχυμένη πολιτική φιλοδοξία για τη φύση και υποστηρίζοντας την ταχεία εφαρμογή του Παγκόσμιου Πλαισίου για τη Βιοποικιλότητα (GBF).

Στο πλαίσιο της υπεύθυνης αλυσίδας αξίας της, η ΙΚΕΑ εισήγαγε νέες απαιτήσεις IWAY, οι οποίες ενισχύουν την υπεύθυνη προμήθεια πρώτων υλών και προϊόντων. Οι νέες κατευθυντήριες γραμμές εστιάζουν σε:

- ✔ Τα δικαιώματα των εργαζομένων στις θαλάσσιες μεταφορές, διασφαλίζοντας αξιοπρεπείς συνθήκες εργασίας.
- ✔ Την ευημερία των ζώων, προωθώντας βιώσιμες πρακτικές στην αλυσίδα εφοδιασμού.
- ✔ Τις κοινωνικές & περιβαλλοντικές πτυχές της γεωργίας, ενισχύοντας την υπεύθυνη παραγωγή.

Παράλληλα, η ΙΚΕΑ ενίσχυσε τη δράση της για την κοινωνική επιχειρηματικότητα, συνεργαζόμενη με 11 κοινωνικές επιχειρήσεις μέσα στο FY24. Μέσω αυτής της πρωτοβουλίας, δημιουργήθηκαν 10.000 θέσεις εργασίας, δίνοντας ευκαιρίες σε κοινότητες που το έχουν ανάγκη.

Η στρατηγική βιωσιμότητας της ΙΚΕΑ διαμορφώνει μια κοινή ατζέντα προς το 2030, ενσωματώνοντας τη βιώσιμη ανάπτυξη σε κάθε πτυχή της δραστηριότητάς της. Περισσότερες λεπτομέρειες περιλαμβάνονται στην Έκθεση Βιωσιμότητας ΙΚΕΑ FY24 και στην Έκθεση για το Κλίμα ΙΚΕΑ FY24.

Περισσότερες πληροφορίες και την Έκθεση μπορείτε να βρείτε [εδώ](#).

Ανακοίνωση για ραντεβού σε προσωπικό γιατρό και διακοπή εκτύπωσης συνταγών



ΗΔΙΚΑ

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΚΥΒΕΡΝΗΣΗ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ Α.Ε.

Με αφορμή δημοσιεύματα στον τύπο, η ΗΔΙΚΑ Α.Ε. ενημερώνει ότι δεν διαθέτει 5ψήφιο νούμερο για το κλείσιμο ραντεβού σε προσωπικό γιατρό.

Σχετικά με την παροδική διακοπή δυνατότητας εκτύπωσης συνταγών, η ΗΔΙΚΑ Α.Ε., ενημερώνει ότι, η εν λόγω διακοπή διήρκεσε 2 ώρες και οφειλόταν σε δικτυακό πρόβλημα.

Σε κάθε περίπτωση, συνιστάται η επιλογή άυλης συνταγογράφησης για την οποία δεν απαιτείται εκτύπωση χαρτιού και χρησιμοποιείται ήδη, από 5,7 εκατ. πολίτες.

Να σημειωθεί, ότι το 2024 το 60% των συνταγών που εκτελέστηκαν ήταν άυλες.



Χρυσή Διάκριση EcoVadis για τη ΜΑΚΒΕΛ – EURIMAC: Μια δέσμευση βιωσιμότητας με Παγκόσμια αναγνώριση

Η ΜΑΚΒΕΛ – EURIMAC, ένας από τους κορυφαίους παραγωγούς ζυμαρικών στην Ελλάδα, πέτυχε μια σημαντική διεθνή διάκριση, αποσπώντας τη Χρυσή Διάκριση EcoVadis για τη δέσμευσή της στη βιωσιμότητα και την εταιρική υπευθυνότητα.

Αυτή η βράβευση κατατάσσει τη ΜΑΚΒΕΛ – EURIMAC ανάμεσα στο κορυφαίο 5% των επιχειρήσεων παγκοσμίως που διακρίνονται για τις επιδόσεις τους στους τομείς του Περιβάλλοντος, της Κοινωνικής Ευθύνης και της Εταιρικής Διακυβέρνησης (ESG). Μια αναγνώριση που δεν έρχεται τυχαία, αλλά αποτελεί το αποτέλεσμα στρατηγικών επενδύσεων και πρωτοβουλιών που η εταιρεία εφαρμόζει με συνέπεια, διαμορφώνοντας ένα πρότυπο ηθικής επιχειρηματικότητας.

Τι σημαίνει η Χρυσή Διάκριση EcoVadis;

Η EcoVadis είναι μια από τις κορυφαίες ανεξάρτητες παγκόσμιες πλατφόρμες αξιολόγησης επιχειρηματικής βιωσιμότητας. Αναλύει και βαθμολογεί τις εταιρείες βάσει αυστηρών κριτηρίων σε τέσσερις βασικούς άξονες:

- ✓ Περιβάλλον – Διαχείριση φυσικών πόρων, μείωση αποτυπώματος άνθρακα, ενεργειακή αποδοτικότητα.
- ✓ Εργασιακές πρακτικές & ανθρώπινα δικαιώματα – Ίσες ευκαιρίες, υγιεινή & ασφάλεια, δίκαιη αντιμετώπιση εργαζομένων.
- ✓ Ηθική & διακυβέρνηση – Εταιρική διαφάνεια, δεοντολογία, δίκαιες επιχειρηματικές πρακτικές.
- ✓ Βιώσιμες προμήθειες & εφοδιαστική αλυσίδα – Συνεργασίες με υπεύθυνους προμηθευτές, ηθικές διαδικασίες sourcing.

Η ΜΑΚΒΕΛ – EURIMAC άριστευσε σε όλους αυτούς τους τομείς, επιτυγχάνοντας επίδοση που τη φέρνει στην ελίτ των πιο υπεύθυνων επιχειρήσεων του κλάδου.

Βιωσιμότητα & Εταιρική Υπευθυνότητα: Πώς η ΜΑΚΒΕΛ – EURIMAC Κάνει τη Διαφορά

Η Χρυσή Διάκριση EcoVadis δεν είναι απλώς ένα βραβείο. Είναι η επιβεβαίωση μιας διαρκούς στρατηγικής που τοποθετεί τη βιωσιμότητα στην καρδιά της εταιρικής



κουλτούρας. Οι πρωτοβουλίες που ανέδειξαν τη ΜΑΚΒΕΛ – EURIMAC ως ηγέτη στον κλάδο περιλαμβάνουν:

- ✓ **Ενεργειακή Αποδοτικότητα & Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας** – Η εταιρεία επενδύει σε τεχνολογίες που μειώνουν το περιβαλλοντικό της αποτύπωμα, ενώ ένα σημαντικό μέρος της παραγωγής της λειτουργεί με πράσινη ενέργεια.
- ✓ **Μείωση Πλαστικών & Αειφόρες Συσκευασίες** – Χρήση ανακυκλώσιμων και φιλικών προς το περιβάλλον υλικών στη συσκευασία των προϊόντων της.
- ✓ **Δίκαιες Εργασιακές Πρακτικές** – Έμφαση στην ασφάλεια, την εκπαίδευση και τη διαρκή ανάπτυξη των εργαζομένων, καθώς και διασφάλιση ίσων ευκαιριών σε όλα τα επίπεδα.
- ✓ **Ηθική στην Εφοδιαστική Αλυσίδα** – Συνεργασία μόνο με προμηθευτές που τηρούν αυστηρά κριτήρια περιβαλλοντικής και κοινωνικής υπευθυνότητας.

ΜΑΚΒΕΛ – EURIMAC: Μια Εταιρεία με Όραμα & Διεθνή Αναγνώριση

Η Χρυσή Διάκριση EcoVadis αποδεικνύει ότι η βιωσιμότητα δεν είναι τάση, αλλά δέσμευση για τη ΜΑΚΒΕΛ – EURIMAC. Με σταθερά βήματα, η εταιρεία διαμορφώνει ένα επιχειρηματικό μοντέλο που δεν ακολουθεί απλώς τις παγκόσμιες απαιτήσεις βιωσιμότητας, αλλά πρωτοπορεί, ανοίγοντας τον δρόμο για το μέλλον του κλάδου των ζυμαρικών και των τροφίμων.

Με αυτή την παγκόσμια αναγνώριση, η ΜΑΚΒΕΛ – EURIMAC επιβεβαιώνει ότι η ηθική επιχειρηματικότητα και η αειφορία είναι το «κλειδί» για τη μακροπρόθεσμη επιτυχία – τόσο για τις εταιρείες όσο και για τον πλανήτη.

«Η επιστήμη ερμηνεύει τα πάντα που βρίσκονται γύρω μας, γιατί λοιπόν να μην αντιμετωπίζεται και με χιούμορ;»

Η Ελένη Γραμματικοπούλου ήθελε πάντα να κάνει την επιστήμη προσιτή, μέσα από κατανοητές καθημερινές ιστορίες. Έτσι, δημιούργησε τους Science Reactors, που έρχονται στις 8 Φεβρουαρίου στο θέατρο στο Θέατρο Αργό με ένα ανατρεπτικό Stand-up. Μπορεί η επιστήμη να γίνει απλή και κατανοητή για το ευρύ κοινό; Μπορούμε να απενοχοποιήσουμε τη «σοβαρότητα» της επιστήμης; Σε αυτά τα ερωτήματα απαντά η ομάδα των Science Reactors, που απαρτίζεται από επιστήμονες από διαφορετικά πεδία – φυσική, αστροφυσική, χημεία, βιολογία, μαθηματικά. Όλα τα μέλη μοιράζονται εκτός από την αγάπη για την επιστήμη τους και το πάθος να «ανοίξουν» το έργο τους στο κοινό με τρόπο απλό, κατανοητό και ταυτοχρόνως διασκεδαστικό.

Πώς δημιουργήθηκαν οι Science Reactors και από ποιους αποτελούνται;

Η ομάδα αυτή είναι μια δική μου ιδέα, αλλά μιλάμε για 30 χρόνια ζωής αφιερωμένα με πάθος στην Επικοινωνία της Επιστήμης. Από το πρόγραμμα «ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΑ» του Εθνικού Ιδρύματος Ερευνών και τα μεγάλα επιστημονικά φεστιβάλ και διοργανώσεις, έως τη διοργάνωση επιστημονικών φεστιβάλ σε ακριτικές περιοχές «Από το Καστελλόριζο στην Ξάνθη!». Το 2014, η ομάδα μας θέλησε να αναδείξει ένα άλλο τελείως αντισυμβατικό πρόσωπο της επιστήμης. Νέοι χαρισματικοί επιστήμονες από όλα τα πεδία μέσα από παραστάσεις Stand up Science (στα χνάρια του Stand up comedy), το Science on stage (επιστημονικό θέατρο) και το Stand up Science kids (επιστήμη για μικρούς) παρουσιάζουν την επιστήμη ... αλλιώς!

Προικισμένοι με ταλέντο στην Επικοινωνία της Επιστήμης, κυρίως όμως με πάθος για την ίδια την επιστήμη, οι Science Reactors ανεβαίνουν στη σκηνή, μετατρέποντας δύσκολα επιστημονικά θέματα σε κατανοητές καθημερινές ιστορίες. Και κυρίως, ιστορίες γεμάτες χιούμορ! Σε όλο αυτό το διάστημα η ομάδα, ανανεώνεται συνεχώς με νέα πρόσωπα, καθώς πολλά από τα ιδρυτικά μέλη απορροφήθηκαν από το brain drain και άλλα ακολούθησαν το δικό τους δρόμο.



Ποιο είναι το βασικό όραμα της ομάδας;

Η εξωστρέφεια της επιστήμης, ο επαναπροσδιορισμός της εικόνας του ερευνητή/επιστήμονα, η προσέγγιση της επιστήμης με τρόπο εύληπτο, κατανοητό, γλαφυρό και κυρίως χιουμοριστικό χωρίς όμως το χιούμορ να γίνεται αυτοσκοπός.



Πώς δραστηριοποιείται η ομάδα;

Η ομάδα συμμετέχει σε όλα τα επιστημονικά φεστιβάλ, σε TedX, Βραδιές του Ερευνητή, διοργανώνει δικές της παραστάσεις σε θέατρα, σε πολιτιστικούς χώρους κ.α., κερδίζοντας έτσι πολλούς και fun-ατικούς φίλους. Συνδυάζουμε την Τέχνη με την Επιστήμη και συνεχίζουμε, υπηρετώντας πάντα τον ίδιο στόχο: την επικοινωνία της επιστήμης. Το 2017 η EPT πρόβαλε το έργο μας στο πλαίσιο της σειράς "Close up", επίσημη συμμετοχή της στο 20ο Διεθνές Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης. Στην Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Μείωσης Αποβλήτων 2021 η παρουσία μας επίσης υπήρξε καθοριστική. Για τη διοργάνωση τους RE-think (re-use, re-duce, re-cycle) προκριθήκαμε, στους 3 finalists της ομάδας Citizens για τα Ευρωπαϊκά Βραβεία EWWR (European Week for Waste Reduction). Επίσης, η ομάδα αποτελεί αναπόσπαστο

κομμάτι του Φεστιβάλ Γρίφων Καστελλορίζου - το οποίο διοργανώνεται πλέον και σε άλλες περιοχές της Ελλάδος, και πρόσφατα (Απρίλιος 2025) θα γίνει στην Ξάνθη. Το 2024 συμπληρώσαμε την πρώτη μας δεκαετία, διοργανώνοντας πολλές παραστάσεις, γεγονός που στάθηκε αφορμή ενός συγκινητικού re-union πολλών μελών, που συμμετείχαν και από το εξωτερικό.





Παρουσιάζοντας επιστημονικά θέματα της καθημερινής μας ζωής με τρόπο απλό και χιούμορ, τι φιλοδοξείτε να επιτύχετε;

Την προσέγγιση και κατανόηση επίκαιρων επιστημονικών θεμάτων, ανατρέποντας τα καθιερωμένα εργαλεία μάθησης. Παράλληλα επιθυμούμε να κεντρίσουμε με τρόπο διασκεδαστικό, την περιέργεια αλλά και την αγάπη του νεανικού, κυρίως, κοινού για την επιστήμη. Δίνουμε βαρύτητα σε θέματα τα οποία απασχολούν την καθημερινή μας ζωή (από τα μικρόβια, την τεχνητή νοημοσύνη, την πληροφορική, τις λειτουργίες του εγκεφάλου, το περιβάλλον, τα fake news, κ.α.) Πολλές φορές μάλιστα, αυτοσαρκαζόμενοι, μοιραζόμαστε προσωπικές εμπειρίες, ως παραδείγματα προς αποφυγή «απ-ενοχοποι-ώντας» τη σοβαροφάνεια της επιστήμης.

Τελικά η επιστήμη γιατί μπορεί να έχει και πλάκα;

Η επιστήμη συνοδεύει κάθε μας δραστηριότητα και είναι απόλυτα συνδεδεμένη με κάθε πτυχή της ζωής μας. Ερμηνεύει τα πάντα που βρίσκονται γύρω μας, γιατί λοιπόν να μην αντιμετωπίζεται και με χιούμορ; Θα επαναλάβω κάτι που έχει πει ο Ιονέσκο και αγαπώ πολύ: «Όπου δεν υπάρχει χιούμορ και γέλιο υπάρχει οργή και μίσος!»

Τι θα δούμε στην καινούργια σας παράσταση στο Θέατρο Αργόο στις 8 Φεβρουαρίου;

Πάντα οι παραστάσεις των SR διακρίνονται από την πολυθεματική τους. Τη νέα χρονιά θα υπάρχει και ένα στοιχείο «έκπληξη». Στην παρέα της 8ης Φεβρουαρίου, ένας βιολόγος, ένας πολεοδόμος/χωροτάκτης, μια νευροεπιστήμων, ένας πληροφορικός, ένας βιοεπιστήμονας και μία αστροφυσικός θα ξετυλίξουν τις επιστημονικές τους ιστορίες με το δικό τους προσωπικό ύφος.

Πώς το κοινό συμμετέχει σε αυτή;

Στην αρχή, στις πρώτες μας εμφανίσεις, το κοινό ξαφνιαζόταν, τώρα όμως γελάει, χαιρέται, προβληματίζεται αλλά και διασκεδάει. Συμμετέχει, δημιουργείται διάλογος με τον επιστήμονα /ερευνητή / αφηγητή. Η εκμηδένιση της απόστασης που τους χωρίζει τους γοητεύει εξαιρετικά.

Το πιο σημαντικό στοιχείο επιτυχίας είναι η διάδραση. Έχουμε πλέον αποκτήσει το δικό μας κοινό, τους δικούς μας «fans» που επεκτείνεται τα τελευταία χρόνια ανάμεσα και σε μικρότερες ηλικίες μέσω του Stand up Science kids.

"Το μεταξένιο" του Κυριάκου Χαρίτου σαλπάρει για την Ιταλία και τη μακρινή Κορέα

Το αριστουργηματικό παραμύθι του Κυριάκου Χαρίτου με τις υπέροχες εικόνες του Βασίλη Κουτσογιάννη μεταφράζεται στα ιταλικά και τα κορεάτικα!

"Το μεταξένιο" αναδεικνύει τη μοναδική αφηγηματική ματιά του Κυριάκου Χαρίτου, ενός από τους σημαντικότερους και πιο ταλαντούχους Έλληνες συγγραφείς παιδικής λογοτεχνίας, που ζωντανεύει μέσα από τη μοναδική εικονογράφηση του Βασίλη Κουτσογιάννη.

Γραμμένο σε έναν διαχρονικό ποιητικό τόνο, το βιβλίο προσφέρεται για πολλαπλές αναγνώσεις. Μπορεί να διαβαστεί σαν μια στοργική αγκαλιά προς το εσωτερικό παιδί, σαν μια ιστορία αποδοχής της διαφορετικότητας και, πάνω απ' όλα, σαν ένα πανανθρώπινο ταξίδι προς την ανακάλυψη της πιο αυθεντικής μας ταυτότητας. Σ' αυτό το ταξίδι, σ' έναν κόσμο που προσπαθεί να μας κόψει και να μας ράψει στα μέτρα του, έχουμε κάποιες φορές την ευτυχία να συναντάμε και τα ραφτάκια της ζωής μας, που αντί να μας αλλάξουν μας μεταμορφώνουν στον πιο δυνατό μας εαυτό και μπαλώνουν με το δικό τους υλικό τα τραύματά μας.

Από την πρώτη κυκλοφορία του, τον Νοέμβριο του 2024, Το μεταξένιο εντυπώσισε κριτικούς, παιδιά και ενήλικες, αναδεικνύοντας τη μοναδική του ιδιότητα ως ενός διηλικιακού βιβλίου, που προκαλεί κάθε αναγνώστη να ξεκλειδώσει διαφορετικά συναισθηματικά επίπεδα. Μέσα σε μόλις δύο μήνες η ιστορία του Κυριάκου Χαρίτου εξασφάλισε δύο μεταφραστικές συμφωνίες.

Συγκεκριμένα, το βιβλίο θα κυκλοφορήσει στην Ιταλία από τον εκδοτικό οίκο MIMebù, τμήμα του φημισμένου Mimesis Group (MIM Edizioni S.r.l.), που επιλέγει βιβλία με υπέροχες εικονογραφήσεις και στόχο την προώθηση της ελεύθερης σκέψης χωρίς προκαταλήψεις. Στη Νότια Κορέα τα μεταφραστικά δικαιώματα απέκτησε ο εκδοτικός οίκος Seonae's Books, στη Σεούλ,



εκφράζοντας τον ενθουσιασμό του για την ευκαιρία που του δίνεται να προσφέρει τέτοιου είδους αφηγήματα και στους αναγνώστες του.

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ

Σε μια χώρα μακρινή που κανείς δεν ξέρι υπήρχε ένα παιδί από μετάξι. Το έλεγαν μεταξένιο και φοβόταν τη ζωή, μια νύχτα όμως φάνηκε γενναίο και πήγε στη γιορτή. Εκεί τα βρήκε δύσκολα και έχασε αρκετά κομμάτια του, μα βρήκε την αγκαλιά, τη φροντίδα, την αγάπη... Στο τέλος βρήκε και τον εαυτό του.

Στο βιβλίο περιλαμβάνεται QR code με την αφήγηση της ιστορίας από τον συγγραφέα.

Για παιδιά από 5 ετών



Ο Μουνής, στο θέατρο Olvio

«Ο Μουνής» ένα έργο για τις διαχρονικές παθογένειες της ελληνικής επαρχίας με την αλληγορική, διεισδυτική ματιά της Λένας Κιτσοπούλου ανεβαίνει από 1η Μαρτίου κάθε Σάββατο και Κυριακή στο θέατρο OLVIO, σε σκηνοθεσία Νατάσας Παπαμιχαήλ.

Γλέντια, φωνές, τραγούδια, κλαρίνα και μαχαίρια, ανεκπλήρωτοι έρωτες και απραγματοποίητα όνειρα, παρελαύνουν σε ένα κομμωτήριο στην ελληνική επαρχία. Τα κουτσομπολιά πάνε κι έρχονται, όπως τα ρόλεϊ στα κεφάλια των γυναικών που ανελέητα κρίνουν και κατακρίνουν τους πάντες και τα πάντα. Μια νεαρή κοπέλα -ξεφυλλίζοντας περιοδικά- ελπίζει να έρθει η μέρα που θα μπει και η ίδια σε μια σελίδα στο περιοδικό.

Στο καφενείο, άντρες με κομπολόγια στα χέρια διαδίδουν νέα κι ένα μικρό αγόρι ονειρεύεται...

Και ο Μουνής, σα σκιάχτρο σε χωράφι, στέκει εκεί, σύμβολο της ύπαρξής του, σταθερό, ανιγματικό, σιωπηλός παρατηρητής μιας κοινωνίας που ξέρει τα πάντα, αλλά δε λέει τίποτα.

Κείμενο: Λένα Κιτσοπούλου
Σκηνοθεσία Θεατρική δισκευή: Νατάσα Παπαμιχαήλ
Σκηνικά - Κοστούμια: Βαγγέλης Ζιλέλης
Φωτισμοί: Νίκος Βούλγαρης
Πρωτότυπη μουσική σύνθεση - επιμέλεια: Βασίλης Τζαβάρας

Βοηθός σκηνοθέτη: Άννα Μακούρινα
Ερμηνεύουν (αλφαβητικά): Καλλιόπη Καραμάνη, Ηλέκτρα Κομνηνίδου, Γιώργος Ντούσης, Γιάννης Οικονομίδης, Χαρά Τσιτομενέα

Κάθε Σάββατο στις 18:30 και κάθε Κυριακή στις 20:30
Διάρκεια: 75 λεπτά χωρίς διάλειμμα

Η ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΑΝΩ ΤΩΝ 12 ΕΤΩΝ

Προπώληση: Από 12€ ΜΟΝΟ στο more.com
Θέατρο OLVIO, Ιερά Οδός 67 & Φαλαισίας 7, Βοτανικός, τηλ: 210 34 14 118

Ώρες κράτησης εισιτηρίων: 18:00 - 21:00
www.olviotheater.gr | olvio.info@gmail.com

"ΜασκεNada!": Δύο ξεχωριστές αποκριάτικες Κυριακές στο Μουσικό Βαγόνι Orient Express



Η Σάσα Παπαλάμπρου, μαζί με τον βιρτουόζο Δημήτρη Παπαλάμπρου στην κιθάρα, τον διαχρονικό της συνεργάτη Απόστολο Καλτσά στο ηλεκτρικό μπάσο και το νέο μέλος της παρέας, Στράτο Παπαϊωάννου στα τύμπανα, σας προσκαλούν στην παράσταση «ΜασκεNada!» στο Μουσικό Βαγόνι Orient Express.

Για δύο μόνο Κυριακές, τρεις εξαιρετικοί μουσικοί και μία ξεχωριστή φωνή αναμιγνύουν τζαζ μελωδίες με αρώματα Καρναβαλιού και διασκευάζουν αγαπημένες μελωδίες από το ελληνικό και παγκόσμιο ρεπερτόριο.

Σάσα Παπαλάμπρου, φωνή, Δημήτρης Παπαλάμπρου, κιθάρα, Απόστολος Καλτσάς, ηλεκτρικό μπάσο, Στράτος Παπαϊωάννου, τύμπανα

Μουσικό Βαγόνι Orient Express
Κυριακή 16 και 23 Φεβρουαρίου στις 20:30
Γενική Είσοδος 16€ (προαιρετικά: κρασί 5€ / ποτό 7,5€ / φαγητό από 6€)
Διάρκεια παράστασης 120 λεπτά (με διάλειμμα)

Προαγορά εισιτηρίων απαραίτητη:
Ηλεκτρονικά στο more.com
Τηλεφωνικά στο 2117700000 (Δευτέρα έως Παρασκευή 10.00-18.00)

Φυσικά σημεία πώλησης more.com

Αμαξοστοιχία-Θέατρο το Τρένο στο Ρουφ

Τηλ. 6937604988 & 2105298922 καθημερινά από 6μμ.

Σιδηροδρομικός & Προαστιακός Σταθμός Ρουφ, επί της Λεωφ. Κωνσταντινουπόλεως

Δωρεάν πάρκινγκ



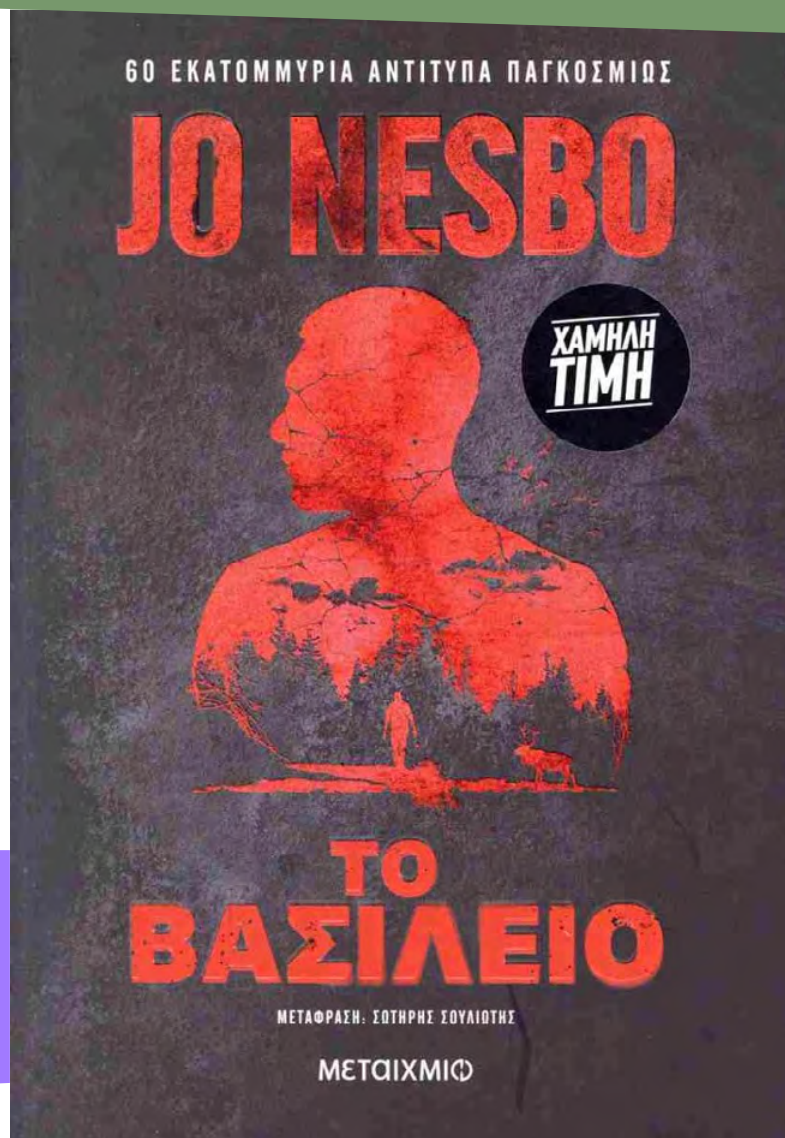
Η λίστα: Παγιδευμένοι στον ιστό

Η Όλα, γνωστή δημοσιογράφος στο περιοδικό *Wom-xxxi*, ετοιμάζεται να παντρευτεί τον έρωτα της ζωής της, τον Μάικλ, σε έναν μήνα. Νέα, όμορφη και επιτυχημένη - με τον αρραβωνιαστικό της θεωρούνται το «ιδανικό ζευγάρι» στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Φαίνεται να τα έχουν όλα, ώσπου ένα πρωινό ξυπνούν και βρίσκουν στα κινητά τους το ίδιο μήνυμα: «Ω, θεέ μου, είδες τη Λίστα;».

Στην αρχή ήταν ένας κατάλογος με ονόματα, αλλά μετά εξελίχθηκε σε έναν ανώνυμο λογαριασμό γεμάτο αναρτήσεις, με ισχυρισμούς κακοποίησης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Υπό άλλες συνθήκες, η Όλα θα ήταν η πρώτη που θα υποστήριζε τη δημοσιοποίηση μιας τέτοιας λίστας - θα την έκανε retweet, θα απαιτούσε αυτοί οι άντρες να απολυθούν, θα έγραφε αμέτρητα άρθρα. Μόνο που στη συγκεκριμένη λίστα βρίσκεται και το όνομα του Μάικλ...

Η Λίστα, καυτηριάζοντας την ηθική και την κουλτούρα του διαδικτύου, διαβάζεται απνευστί. Ένα οξυδερκές κείμενο για τα μυστικά τα ψέματα και την επιρροή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Το βασίλειο



Από τα δεκαεφτά του, που χάθηκαν ξαφνικά οι γονείς τους, ο Ρόι ανέλαβε τη φροντίδα του μικρού του αδερφού, του Καρλ. Μεγαλώνοντας οι δρόμοι τους χωρίστηκαν. Ο Καρλ αποφάσισε να περιπλανηθεί στον κόσμο αναζητώντας μια καλύτερη τύχη.

Ο Ρόι έμεινε πίσω, στο οικογενειακό κτήμα, στο απομονωμένο βασίλειό τους, ικανοποιημένος με μια ήσυχη καθημερινότητα. Χρόνια αργότερα, ο Καρλ επιστρέφει με τη χαρισματική νέα του σύζυγο, την αρχιτέκτονα Σάνον.

Έχουν ένα σωρό συναρπαστικά σχέδια - να χτίσουν ένα ξενοδοχείο στο κτήμα και να πιγούν στα πλούτη. Η χαρμόσυνη άφιξη σύντομα γίνεται η αφορμή για μια σειρά από γεγονότα που απειλούν όσα ο Ρόι αγαπά και θέλει να προστατεύσει...

Οικογενειακό χρέος, αναπάντεχες ανατροπές και πάρα πολλά πτώματα: ένα ασυναγώνιστο θρίλερ.

quote of the day

GRATITUDE IS THE SIGN OF NOBLE SOULS
Aesop

Γιορτάζουν!

7/02:
Λουκάς, Λουκία, Παρθενόπη,
Παρθένιος

8/02:
Ζαχαρίας, Ζαχαρούλα, Μάρθα

9/02:
Νικηφόρος, Νικηφορία, Παγκράτιος

7 Φεβρουαρίου

- > World Read Aloud Day
- > Global School Play Day
- > National Ballet Day
- > National Black HIV/AIDS Awareness Day
- > National Periodic Table Day
- > National Signing Day
- > Rose Day

8 Φεβρουαρίου

- > Giving Hearts Day
- > Laugh and Get Rich Day
- > Molasses Bar Day
- > Opera Day
- > Propose Day

9 Φεβρουαρίου

- > Διεθνής Ημέρα Ανθρώπινης Αδελφοσύνης
- > Παγκόσμια Ημέρα Ελληνικής Γλώσσας
- > International Winter Bike to Work Day
- > National Bagel and Lox Day
- > National Pizza Day
- > National Toothache Day
- > Chocolate Day

tip of the day

Thank you for life,
and all the little ups
and downs that make
it worth living.

Travis Barker