

100
ΧΡΟΝΙΑ



1916 2016

Είναι αμαρτία...



...να μην τρως ένα ΖΑΓΟΡΙΝ την ημέρα!



ΑΓΡΟΤΙΚΟΣ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΣ
ΖΑΓΟΡΑΣ ΠΗΛΙΟΥ

www.zagorin.gr

ZagorinApple
 Zagorin Apple



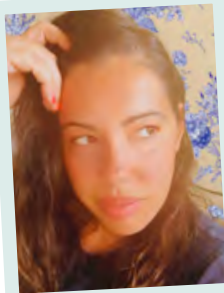
ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΗ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΗΣ Ε.Ε.

SAY *yes* to the **press**



ΕΝΑ
ΚΟΚΚΙΝΟ
ΜΗΛΟ ΤΗΝ
ΗΜΕΡΑ...

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι **Say Yessers** και καλό μήνα!

Μήνας Χριστουγέννων ο Δεκέμβριος, μήνας αγορών και δώρων και με αφορμή αυτό ήθελα να μοιραστώ μαζί σου κάτι που παρατηρώ όλο και συχνότερα να συμβαίνει γύρω μας. Μία τετραμελής ας πούμε οικογένεια, δυσκολεύεται να τα βγάλει πέρα, οπότε αρχίζει τις περικοπές. Αν για παράδειγμα εσύ ανήκες σε αυτή την οικογένεια, από ποιο μέλος της θα ξεκινούσες να κάνεις οικονομία; Θα έδινες λιγότερα χρήματα για φαγητό; Όχι. Θα άφηνες τα παιδιά σου με σκισμένα παπούτσια; Όχι. Θα άφηνες το σύντροφο σου χωρίς ένα ζεστό μπουφάν; Όχι. Πού πέφτει λοιπόν ο κλήρος; Όποιος έπιασε το υπονοούμενο να κάνει ένα βήμα μπροστά...

Ναι, τον εαυτό σου θα “ρίξεις” και ίσως είναι και η μοναδική περίπτωση που θα σου πω, μπράβο... Όταν κάνεις οικογένεια τα θέλω σου και τα ακριβά σου γούστα μπαίνουν για λίγο σε παρένθεση, όχι για πάντα ψιθυρίζεις στον εαυτό σου απλά για λίγο και μέσα σου ξέρεις πως δεν ισχύει. Όμως σου το λες για να σε καθυσηχάσεις και ας ξέρεις βαθιά μέσα σου πως σε κοροϊδεύεις. Πάντα τα παιδιά και ο σύντροφός σου θα έχουν προτεραιότητα στις δαπάνες σου. Πάντα θα προτιμάς να αγοράζεις καινούρια πράγματα σε εκείνους, ακόμα και αν τα δικά σου έχουν αρχίσει να φθείρονται. Και το κάνεις με την καρδιά σου, για να δεις το χαμόγελο να λάμπει στα πρόσωπά τους.

Όμως όλα με μέτρο, γιατί εσύ μπορεί να τα έχεις βρει με τον εαυτό σου και τα υλικά αγαθά όταν δεν μπορείς να τα αποκτήσεις να έχεις μάθει να μην τα υπολογίζεις, όμως πρέπει και να σε προσέχεις. Όπως για τα παιδιά σου και τον σύντροφό σου δεν κάνεις εκπτώσεις, ιδανικά έτσι θα ήθελα και για σένα να κρατάς έστω ένα μικρό μερίδιο για να σε ευχαριστείς.

Το ξέρω, πως θα προτιμήσεις να μη δώσεις όλο το χριστουγεννιάτικο budget σε μία δική σου αγορά αλλά να το σπάσεις, να το μοιραστείς και να κάνεις όλη την οικογένεια ευτυχισμένη. Όμως προσοχή, δεν αφήνουμε τον εαυτό μας εντελώς απ' έξω! Όχι, το μίξερ δεν πιάνεται για προσωπικό μας δώρο. Να σε φροντίζεις, αγόρασε ένα ζευγάρι παπούτσια που σου αρέσει και ας μην είναι αυτά με την κόκκινη σόλα από κάτω, κάνε δώρο στον εαυτό σου μία περιποίηση σώματος, προσώπου ή ό,τι άλλο σε ευχαριστεί και απόλαυσέ το χωρίς ενοχές, ακόμα και ας μη σε τυλίξουν σε φύλλα χρυσού, κάνε κάτι όμως και για σένα.

Tip of the Day: Χειρίσου τα χρήματά σου έξυπνα, να έχεις τα μάτια σου ανοιχτά να βλέπεις τις προσφορές και να εκμεταλεύεσαι τις εκπτώσεις. Δεν ψωνίζουμε όλοι ακριβά αντικείμενα, κάνουμε ό,τι καλύτερο για μας και την οικογένειά μας όσο μας το επιτρέπει η τσέπη μας και πρέπει να νιώθουμε καλά με αυτό... Είχε πει κάποτε η Emma Watson: “Το να φοράς φτηνά ρούχα δε σημαίνει ότι είσαι φτωχός... να θυμάσαι έχεις μία οικογένεια να μεγαλώσεις και όχι μία κοινωνία για να εντυπωσιάσεις...”

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayyesscomm.gr

Ήξερες ότι...

Στην ελληνική μυθολογία θεωρούσαν ότι τα μήλα θεράπευαν όλες τις ασθένειες, ενώ στην αμερικάνικη παραδοσιακή ιατρική, το μήλο χαρακτηρίζεται ως ο “βασιλιάς των φρούτων”.

Την 1η Δεκεμβρίου γιορτάζουμε την “Eat a red apple day” που μας υπενθυμίζει τη μεγάλη αξία των κόκκινων μήλων στη διατροφή μας.

Το μήλο είναι ένα πολύτιμο φρούτο, πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά έχουν δείξει ότι θωρακίζει τον οργανισμό μας και μας προστατεύει από ασθένειες.

Μας κάνουν καλό!

- Τα **φλαβονοειδή**, που περιέχονται σε υψηλές συγκεντρώσεις στα μήλα, έχουν **αντιοξειδωτική δράση**. Τα κόκκινα μήλα είναι πλουσιότερα σε αντιοξειδωτικές ουσίες!
- Η κατανάλωση μήλων συνδέεται με **καλύτερη λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος**. Ερευνητές του Εθνικού Καρδιολογικού και Πνευμονολογικού Ινστιτούτου του Λονδίνου παρατήρησαν πως τα παιδιά που έπιναν καθημερινά χυμό μήλου είχαν λιγότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν συμπτώματα άσθματος και συγκεκριμένα συριγμού. Ακόμη, σε έρευνα του πανεπιστημίου της Αμπερντίν, αποκαλύφθηκε ότι οι μητέρες που καταναλώναν τουλάχιστον 4 μήλα την εβδομάδα είχαν έως και 50% λιγότερες πιθανότητες να γεννήσουν παιδί με άσθμα.
- Τα μήλα αποτελούν ένα εξαιρετικό **φυσικό καθαριστικό για τα δόντια** μας και παράλληλα ενισχύουν τα ούλα.
- Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στις ΗΠΑ αναφορικά με τη δράση του μήλου ενάντια στη χοληστερόλη, διαπιστώθηκε ότι η καθημερινή κατανάλωση ενός μήλου οδήγησε στη **μείωση της οξειδωμένης μορφής της κακής LDL χοληστερόλης**.
- Ο συνδυασμός της δράσης της πηκτίνης και των αντιοξειδωτικών ουσιών που περιέχουν τα μήλα θεωρείται **ασπίδα προστασίας από τον διαβήτη**.
- Ιταλοί ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Περούτζια διαπίστωσαν ότι η κατανάλωση μήλων **μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο για αρκετές μορφές καρκίνου**.

Ένα κόκκινο μήλο την ημέρα...**Red power!**

Τα κόκκινα μήλα περιέχουν υψηλότερη β-καροτίνη από τα πράσινα μήλα έως και 50% και έχουν αντιγηραντική δράση.

Η φλούδα είναι σημαντική!

Αν είστε ένας από εκείνους που αφαιρούν τη φλούδα των μήλων, ξανασκεφτείτε το. Τρώγοντας τα μήλα μαζί με τη φλούδα ωφελείτε ακόμα περισσότερο την υγεία σας, καθώς ένα σημαντικό μέρος των φυτικών ινών και των αντιοξειδωτικών βρίσκονται στη φλούδα. Συνιστάται λοιπόν να καταναλώνετε το μήλο με τη φλούδα, καθώς στο εξωτερικό περίβλημα βρίσκονται κυρίως οι φυτικές ίνες και τα φλαβονοειδή (κερκετίνη). Επιπλέον, σχεδόν το μισό της περιεκτικότητας της βιταμίνης C στο μήλο είναι ακριβώς κάτω από τη φλούδα!



Η ώρα της μηλόπιτας!

Και αφού το καλεί η “Eat a red apple day” ήρθε η ώρα για μια απολαυστική μηλόπιτα!

Ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα για να φτιάξετε μια πεντανόστιμη μηλόπιτα:

- Καθαρίζετε τα μήλα και τα κόβετε σε πολύ μικρά κομμάτια. Ρίχνετε τον μισό χυμό λεμονιού και προσθέτετε δυο κουταλιές ζάχαρη, ανακατεύοντας.
- Ζεσταίνετε το βούτυρο μέχρι να λιώσει και το περιχύνετε στο μίγμα σας.
- Βουτυρώνετε μια φόρμα.
- Χτυπάτε τα αβγά με την υπόλοιπη ζάχαρη και προσθέτετε το αλεύρι, τις βανίλιες και τον υπόλοιπο χυμό. Χτυπάτε πολύ καλά το μίγμα για να ομογενοποιηθεί.
- Τώρα ρίχνετε τη ζύμη που φτιάξατε πάνω από τα μήλα και ψήνετε για περίπου 40 λεπτά στους 180 βαθμούς.

Θα χρειαστείτε:

3 μήλα ZAGORIN
4 αβγά
1 ποτήρι αλεύρι που φουσκώνει μόνο του (150 γρ.)
2 βανίλιες
200 γρ. καστανή ζάχαρη
100 γρ. βούτυρο
χυμό από 1 λεμόνι



Tip

Η κανέλα ταιριάζει πολύ με το κόκκινο μήλο. Αν σας αρέσει η γεύση της, προσθέστε τη είτε στο μίγμα είτε στο τέλος πασπαλίστε με λίγη κανέλα τη μηλόπιτα!

Έτοιμη!



Η LISA από τις BLACKPINK λανσάρει την πρώτη της συλλογή καλλυντικών "M·A·C x L" σε συνεργασία με τη M·A·C

Η M·A·C ανακοινώνει με υπερηφάνεια την κυκλοφορία της πρώτης συλλογής μακιγιάζ σε συνεργασία με την Παγκόσμια Πρέσβειρά της, LISA των BLACKPINK (LISA Manobal): MAC x L.

Δεξιοτεχνία, δημιουργικότητα, αυτοέκφραση, επαγγελματική εξειδίκευση, ενδυνάμωση, πρωτοπορία, υπέρβαση ορίων, αυθεντικότητα, παγκόσμια σύνδεση: όλα τα χαρακτηριστικά για τα οποία φημίζονται, τόσο η MAC όσο και η LISA.

Η συλλογή MAC x L αντιπροσωπεύει αυτές τις κοινές αξίες σε κάθε προϊόν. «Είμαι τόσο ενθουσιασμένη που σας αποκαλύπτω ένα από τα μεγαλύτερα project μου μέχρι στιγμής, ως Παγκόσμια Πρέσβειρα της MAC Cosmetics: τη δική μου ολοκληρωμένη συλλογή μακιγιάζ!» αναφέρει η LISA. «Επιμελήθηκα τη συλλογή μόνη μου και σχεδίασα κάθε κομμάτι με γνώμονα τα αγαπημένα μου πράγματα στη ζωή. Κάθε απόχρωση, προϊόν, όνομα, ακόμη και το σχέδιο της συσκευασίας αντιπροσωπεύει κάτι πολύ ιδιαίτερο για μένα». Όσον αφορά τις συσκευασίες, η LISA έντυσε τη συλλογή της όπως και τον εαυτό της: πρωτότυπα, έντονα και εντυπωσιακά. «Επέλεξα το μωβ και το glitter ως κύρια στοιχεία για να δώσω μια μοντέρνα και λαμπερή αίσθηση».



Στρατηγική συνεργασία της Curious Ahead με την Breeze Watches για 2η συνεχόμενη χρονιά



Την εταιρία Curious Ahead του Ομίλου V+O εμπιστεύεται η Dream Spot, για 2η συνεχόμενη χρονιά, ως στρατηγικό συνεργάτη για τη Digital & Social Επικοινωνία της μάρκας Breeze Watches.

Η Curious Ahead είναι υπεύθυνη για το σύνολο της Digital στρατηγικής και επικοινωνίας της μάρκας, τη διαχείριση του οικοσυστήματος των Social Media, τη δημιουργία engaging περιεχομένου αλλά και την υλοποίηση Performance Marketing ενεργειών, με στοχευμένες lead generation campaigns σε όλα τα σημεία επαφής. Η Breeze, μια ελληνική εταιρία που ειδικεύεται στον σχεδιασμό ξεχωριστών ρολογιών και κοσμημάτων, μοναδικής φινέτσας, έχει ως στόχο την υλοποίηση ενός στρατηγικού επικοινωνιακού προγράμματος σε όλο το φάσμα του Digital, δημιουργώντας μία ενιαία εταιρική ταυτότητα μέσα από μία φρέσκια in-fashion προσέγγιση.

**CURIOUS
AHEAD**

V+O
GREECE

20
ΧΡΟΝΙΑ

V+O ΚΑΤΙ ΠΑΡΑΠΑΝΩ
ΑΠΟ ΔΥΟ ΑΡΧΙΚΑ



Sharing is Caring:
 Η μεγαλύτερη online αθλητική δημοπρασία που έγινε ποτέ στην Ελλάδα, 1-10 Δεκεμβρίου 2021



Το πολυβραβευμένο event αθλητικού τουρισμού Navarino Challenge, με τη βοήθεια της ActiveMedia Group, που πραγματοποιείται κάθε χρόνο στην Costa Navarino, σε συνεργασία με το Sports Management Society του Deree - Αμερικανικού Κολλεγίου Ελλάδος επιστρέφουν για καλό σκοπό, με τη διοργάνωση της ενέργειας “Sharing is Caring”, που σκοπό έχει να στηρίξει 10 μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς της χώρας και να γιορτάσουν με τον καλύτερο τρόπο τα 10 χρόνια της εκδήλωσης.

Το “Sharing is Caring” αποτελεί τη μεγαλύτερη online αθλητική δημοπρασία που έγινε ποτέ στην Ελλάδα, με περισσότερα από 50 είδη αθλητικών αναμνηστικών αντικειμένων κορυφαίων αθλητών, παγκοσμίων αστέρων, hall of famers και ομάδων! Όλα τα αντικείμενα διατίθενται στη Νο.1 πλατφόρμα δημοπρασιών του Charity Idols και θα πωληθούν στο διάστημα 1-10 Δεκεμβρίου 2021.

Μπείτε εδώ <https://www.charityidols.com/el/item-category/navarino-challenge/> για να δείτε όλες τις δημοπρασίες!

Αποκτήστε ένα αντικείμενο με αθλητική ιστορία υποστηρίζοντας έναν καλό σκοπό! Φέτος, τα χρήματα των δημοπρασιών θα δοθούν απευθείας στους ακόλουθους 10 μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς, κατά αλφαβητική σειρά: A Little Shelter, All For Blue, ANIMA, ΔΙΑΦΟΡΟΖΩ, Eliza, Karkinaki, Ο Άλλος Άνθρωπος, Pet Partners of Hellas, π³= Plastic Pollution Prevention, Save Your Hood.

Μία ομάδα η ΚΑΕ Παναθηναϊκός ΟΠΑΠ και τα Special Olympics Hellas



Ένα ισχυρό μήνυμα δυναμικής υποστήριξης των ατόμων με νοητική αναπηρία αποτελεί η συνεργασία της ΚΑΕ Παναθηναϊκός ΟΠΑΠ και των Special Olympics Hellas στο πλαίσιο του προγράμματος Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης “One Team” της Euroleague.

Από την πλευρά της ΚΑΕ Παναθηναϊκός ΟΠΑΠ – η οποία συμμετέχει για 8 η συνεχόμενη χρονιά στο “One Team” – οι One Team Ambassadors Ιωάννης Παπαπέτρου και Τζέρεμι Έβανς, με την ενεργό συμμετοχή όλων των αθλητών της ΚΑΕ, καθώς και των θρύλων της Euroleague και του Παναθηναϊκού Φραγκίσκου Αλβέρτη και Δημήτρη Διαμαντίδη, έχουν αναλάβει να μεταλαμπαδεύσουν τα μυστικά του μπάσκετ και τις αξίες του αθλητισμού στην ομάδα των Special Olympics Hellas.

Η πρωτοβουλία αυτή αποσκοπεί στην ενίσχυση του πολύπλευρου έργου του αθλητικού, εκπαιδευτικού, Μη Κερδοσκοπικού Οργανισμού Special Olympics Hellas, ο οποίος με προπονητικά προγράμματα σε όλη την Ελλάδα, αγωνιστικές δράσεις σε 26 Ολυμπιακού τύπου αθλήματα και πλήθος προγραμμάτων, συμβάλλει στη σωματική, νοητική και κοινωνική ανάπτυξη των αθλητών με νοητική αναπηρία και στη διάδοση ενός ισχυρού μηνύματος σεβασμού, αποδοχής και ένταξης.

Διοργάνωση

CLEON
Conferences
Communications



FAMILY BUSINESS SUMMIT

Τετάρτη **8 Δεκεμβρίου 2021**

Η **CLEON Conferences & Communications**, διοργανώνει με την υποστήριξη του LSE - The Hellenic Alumni Association και της Ελληνικής Ένωσης Επιχειρηματιών (EENE), το **FAMILY BUSINESS SUMMIT**. Το συνέδριο θα πραγματοποιηθεί υπό την αιγίδα της ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ, την **Τετάρτη 8 Δεκεμβρίου 2021**. Το συνέδριο θα συντονίσει ο Γενικός Διευθυντής EENE, **Ευθυμίου Παύλος**.

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

- ΕΝΟΤΗΤΑ I:** Το μέλλον των οικογενειακών επιχειρήσεων-Νέα επιχειρηματικά μοντέλα
ΕΝΟΤΗΤΑ II: Η επιτυχής διαχείριση του ρίσκου παράγοντας ανάπτυξης και μακροζωίας της οικογενειακής επιχείρησης
ΕΝΟΤΗΤΑ III: Η καινοτομία στην οικογενειακή επιχείρηση- Old versa new?
ΕΝΟΤΗΤΑ IV: Επιλέγοντας στρατηγικές ανάπτυξης (Diversification-Partnership)

Για πληροφορίες και δήλωση συμμετοχής επικοινωνήστε στο 210 92 21 717 | www.cleon.gr | info@cleon.gr

Auspices



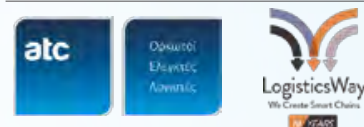
Gold Sponsors



Silver Sponsor



Bronze Sponsor



Knowledge Partner



Communication Partner

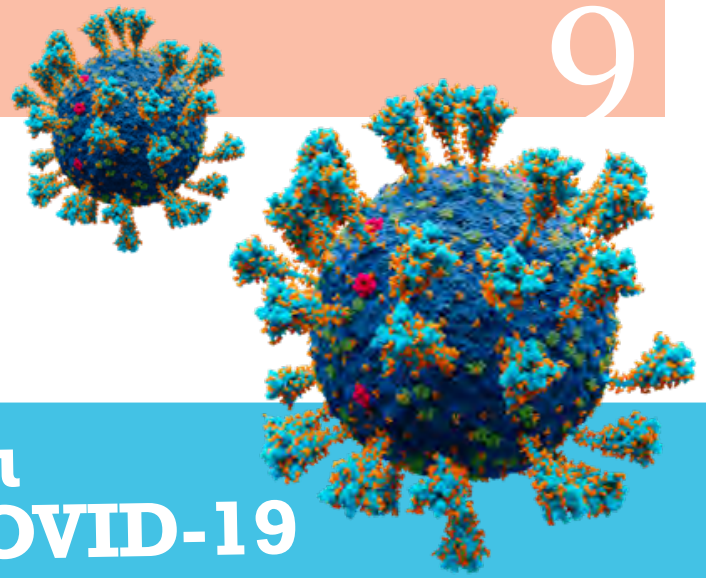


Communication Sponsors





Κοινηνού Ελένη,
Ειδική Ρευματολόγος /
Επιστημονικά Υπεύθυνη
Ρευματολογικού Τμήματος
Metropolitan General /
Διευθύντρια Κλινικής
“Αυτοάνοσων Ρευματικών
Νοσημάτων
Metropolitan General”



Αυτοαντισώματα και αυτοανοσία στην COVID-19

Έναν χρόνο και πλέον από την εμφάνιση της COVID-19, συνεχίζουν να υπάρχουν πολλά χαρακτηριστικά της νόσου που δεν κατανοούμε.

Ένας αυξανόμενος αριθμός μελετών δείχνει ότι ορισμένα από αυτά τα φαινόμενα ίσως να εξηγούνται από τη δυσλειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, με έναν μηχανισμό Αυτοανοσίας.

Το ανοσοποιητικό και η αντίδρασή του

Από την αρχή της πανδημίας, είχε γίνει εμφανές ότι ορισμένα άτομα εμφάνιζαν υπερβολική ανοσολογική απόκριση στη μόλυνση από τον ιό SARS-CoV-2. Ορισμένες πρωτεΐνες με κείμενο ρόλο στην ενεργοποίηση του ανοσοποιητικού, οι γνωστές κυταροκίνες, μπορούν να αυξηθούν σε υψηλά και επικίνδυνα επίπεδα, οδηγώντας στην «καταιγίδα κυταροκινών» και τελικά σε βλάβη στα κύτταρα του ίδιου του σώματος. Όμως, πολλοί ερευνητές τονίζουν πλέον και τον ρόλο των αυτοαντισωμάτων, δηλαδή αντισωμάτων που επιτίθενται είτε σε κύτταρα της άμυνας του οργανισμού είτε σε συγκεκριμένες πρωτεΐνες οργάνων όπως η καρδιά. Σε αντίθεση με την «καταιγίδα κυταροκινών» η οποία προκαλεί σοβαρά συστηματικά προβλήματα μικρής διάρκειας, τα αυτοαντισώματα προκαλούν στοχευμένες, μακροχρόνιες βλάβες. Η υπόθεση αυτή όμως δεν είναι εύκολο να τεκμηριωθεί, ενώ το ανοσοποιητικό σύστημα ακόμα και σε υγιή άτομα παράγει αυτοαντισώματα (αν και όχι σε μεγάλες ποσότητες), τα οποία όμως δεν φαίνεται να προκαλούν βλάβη ή να επιτίθενται στο ανοσοποιητικό σύστημα.

Αυτοαντισώματα στην COVID-19

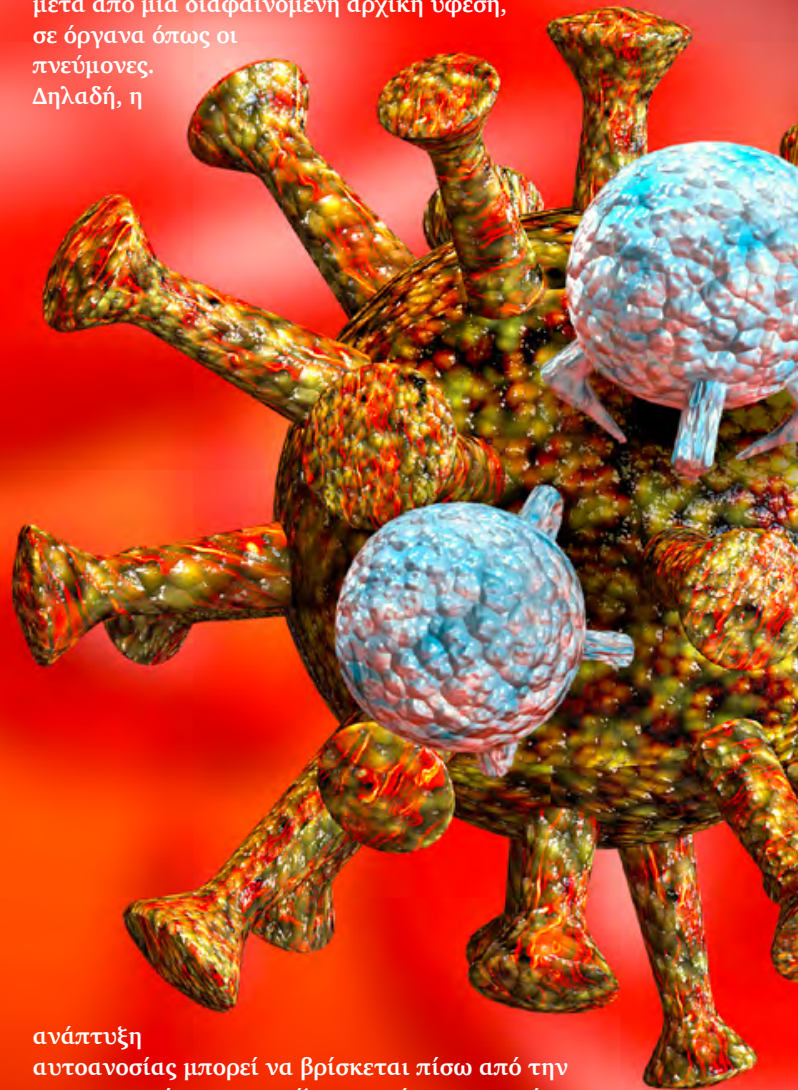
Οι ερευνητές όμως διαπίστωσαν ότι αυτά τα αντισώματα συχνά υπήρχαν και πριν από τη μόλυνση από τον SARS-CoV-2, οπότε ορισμένα άτομα θα μπορούσαν να έχουν γενετική προδιάθεση για την παραγωγή τους. Επίσης, τα αυτοαντισώματα αυτά ήταν πιο συχνά στους άνδρες από τις γυναίκες – ένας πιθανός παράγοντας για την αυξημένη ευπάθεια των ανδρών στην COVID-19.

Τι σημαίνει η παρουσία αυτοαντισωμάτων;

Η θεωρία των αυτοαντισωμάτων μπορεί να ερμηνεύσει σε κάποιον βαθμό την καθυστέρηση στην έναρξη ορισμένων επιπλοκών της COVID-19. Τα

αυτοαντισώματα που αναπτύσσονται μετά από την κυτταρική βλάβη και τη φλεγμονή που προκαλείται από μια ιογενή λοίμωξη, χρειάζονται συνήθως μερικές εβδομάδες για να παραχθούν.

Αυτός, θα μπορούσε να είναι ένας από τους μηχανισμούς των επιπλοκών που εμφανίζονται σε δεύτερο χρόνο μετά την αρχική φάση των συμπτωμάτων όπως πυρετός, και μετά από μια διαφανόμενη αρχική ύφεση, σε όργανα όπως οι πνεύμονες. Δηλαδή, η



ανάπτυξη αυτοανοσίας μπορεί να βρίσκεται πίσω από την καταστροφή που συνεχίζεται ακόμα και μετά την εκκαθάριση του ιού.

Χρειάζονται περισσότερες μελέτες προς αυτή την κατεύθυνση. Αποτελεί ανοικτό πεδίο έρευνας...

Η Chiquita ανακηρύσσεται η πιο νόστιμη και δημοφιλής μπανάνα στην Ελλάδα

Η Chiquita έχοντας πάντα ως προτεραιότητα τη διασφάλιση της premium γεύσης και ποιότητας για τις μπανάνες της, είναι ιδιαίτερα ικανοποιημένη με τα αποτελέσματα της γευστικής δοκιμής που πραγματοποίησε η εταιρία ερευνών IRI στην Ελλάδα, εκ μέρους της. Σύμφωνα με την έρευνα, η Chiquita δεν είναι απλά η πιο δημοφιλής, αλλά και η πιο νόστιμη μπανάνα στην Ελλάδα!

Η σχέση εμπιστοσύνης που έχει χτίσει η εταιρεία εδώ και 150 χρόνια με τους καταναλωτές και η αδιάκοπη προσπάθεια να προσφέρει την καλύτερη δυνατή ποιότητα σε όλους τους λάτρεις της μπανάνας παγκοσμίως αποτελεί την κινητήρια δύναμη να είναι η πρώτη επιλογή μπανάνας στην καθημερινή ζωή και διατροφή των καταναλωτών. Χάρη σε αυτή τη σχέση, η έρευνα, που πραγματοποίησε τόσο τυφλή, όσο και branded δοκιμή, απέδειξε την συνολικά θετική αντίληψη που έχουν οι καταναλωτές για την μπανάνα και την Chiquita ως εταιρία. Έτσι, κατά την τυφλή δοκιμή η πλειοψηφία των καταναλωτών επέλεξε την Chiquita ως την πιο νόστιμη, ενώ η Chiquita σημείωσε ακόμη υψηλότερη βαθμολογία στις branded δοκιμές, καταλαμβάνοντας την πρώτη θέση σε σχέση με τον ανταγωνισμό.



is the most



well-known
banana brand
in Greece.

Silver βραβείο για τη L'artigiano στα Vegan Awards 2022

Με ασημένια διάκριση ξεχώρισε η L'artigiano στα Vegan Awards 2022 στην κατηγορία Vegan Meal για το προϊόν της Pizza Burger Vegan.

Το brand έχει δημιουργήσει ένα ολοκληρωμένο μενού με vegan επιλογές σε συνεργασία με τη Garden Gourmet δημιουργώντας μοναδικές γεύσεις σε πίτσες, burgers και ζυμαρικά, φτιαγμένα από εκλεκτά φυτικά συστατικά, υψηλής πρωτεϊνικής αξίας! Η L'artigiano προσφέρει μέσα από το vegan menu της ποιοτικά και εύγεστα προϊόντα για το vegan κοινό, αλλά και για όποιον θέλει να ελαττώσει την κατανάλωση κρέατος και να ακολουθήσει μια πιο υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή. Επιστέγασμα της δημιουργικότητας και της πρωτοπορίας που τη χαρακτηρίζει αποτελεί η διάκριση που έλαβε στα Vegan Awards 2022, που επιβραβεύουν σύγχρονες εταιρίες για vegan προϊόντα και υπηρεσίες.

Η L'artigiano με τις πρωτοπόρες γεύσεις και τις νέες κατηγορίες με τις οποίες εμπλουτίζει συστηματικά τον κατάλογό της κάνει το δικό της statement σε μια αγορά με διαφορετική ηθική και νέες κοινωνικές προεκτάσεις.



Μαρία Μπαλιούση, Marketing Director της L'artigiano

AIDS: Ο πιο στιγματισμένος ασθενής στην ιστορία

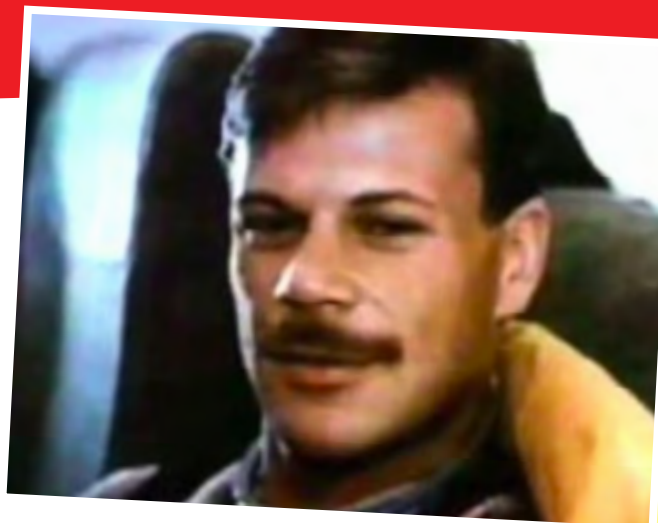
Η 1η Δεκεμβρίου έχει καθιερωθεί από το 1988 ως Παγκόσμια Ημέρα κατά του AIDS. Ποιος ήταν όμως ο πρώτος άνθρωπος που έπεσε θύμα του συγκεκριμένου ιού;

Η αλήθεια είναι πως δεν ξέρουμε ποιος είναι ο “ασθενής 0”. Ξέρουμε όμως ποιος είναι ο πιο στιγματισμένος ασθενής που διαγνώστηκε με AIDS.

Ο Gaetan Dugas ήταν ένας αεροσυνοδός από τον Καναδά. Χάρη στο επάγγελμά του ταξίδευε σε πάρα πολλά μέρη του κόσμου κατά τη δεκαετία του '70 και του '80. Ο Dugas ήταν ομοφυλόφιλος και είχε τη φήμη πως άλλαζε πολύ συχνά ερωτικούς συντρόφους.

Το AIDS άρχισε να απασχολεί την ανθρωπότητα στις αρχές της δεκαετίας τους '80 και οι ερευνητές υπέθεσαν πως πιθανότατα εκείνος θα μπορούσε να είχε μεταδώσει τον ιό όχι μόνο στη Βόρεια Αμερική, αλλά και στον υπόλοιπο πλανήτη.

Στην πραγματικότητα, τουλάχιστον 8 από τις πρώτες 19 καταγεγραμμένες περιπτώσεις HIV του Λος Άντζελες αποδείχθηκε πως είχαν ερωτικές επαφές με τον Gaetan Dugas, τον οποίο χαρακτήρισαν “ασθενή μηδέν”. Πέθανε το 1984, στα 31 του, από επιπλοκές του AIDS, αλλά πολύ αργότερα, το 2016, “απαλλάχθηκε” από το στίγμα του ανθρώπου που κόλλησε την ανθρωπότητα τον ιό του AIDS.



Μελέτη που δημοσιεύτηκε στην έγκριτη επιθεώρηση “Nature” και ανέλυσε το γονιδίωμα του αποφάνθηκε πως η περίπτωση του ήταν τυπική του ιού στις ΗΠΑ της εποχής και δεν ήταν η πηγή μετάλλαξης του ιού.

Σήμερα ξέρουμε πως το στέλεχος του ιού HIV που ευθυνόταν για όλες σχεδόν τις περιπτώσεις AIDS στις ΗΠΑ μεταφέρθηκε από το Ζαΐρ στην Αϊτή γύρω στο 1967, πέρασε από εκεί στη Νέα Υόρκη το 1971 και έως το 1976 είχε εξαπλωθεί στο Σαν Φρανσίσκο. Η νέα ανάλυση που έγινε στο δείγμα του αίματος του Dugas έδειξε ότι το στέλεχος του δικού του ιού υπήρχε στη Νέα Υόρκη και κυκλοφορούσε σίγουρα πριν από το 1974.



Γιορτάστε την ομορφιά των μαλλιών με τα πακέτα δώρων της Schwarzkopf Professional!

Η Schwarzkopf Professional προσφέρει και αυτά τα Χριστούγεννα αποκλειστικά πακέτα δώρων για την περιποίηση των μαλλιών σας.

Επιλέγοντας και συνδυάζοντας προσεκτικά από τα αγαπημένα brands BC Bonacure, Fibre Clinix, OSIS+, Oil Ultime και BlondMe, οι ειδικοί της Schwarzkopf Professional δημιούργησαν 12 μοναδικά, Χριστουγεννιάτικα πακέτα δώρων για την περιποίηση και το styling των μαλλιών σας μέσα στις γιορτές. Χαρίστε στον εαυτό σας ή και στους αγαπημένους σας την απόλυτη πολυτέλεια περιποίησης μαλλιών! Αναζητήστε τα Χριστουγεννιάτικα πακέτα δώρων της Schwarzkopf Professional σε όλα τα συνεργαζόμενα κομμωτήρια και προσφέρετε στα μαλλιά σας ένα ξεχωριστό δώρο.



Ξενοδοχείο στην Κίνα είναι εμπνευσμένο από τη φιλοξενία αρχαίων πολιτισμών

SAY *yes* & get impressed



Το Guilin Lebei Homestay Hotel στο Guilin της Κίνας βρίσκεται σε ύψος 5 μέτρων από το έδαφος για να δίνει την αίσθηση της αιώρησης και ο επισκέπτης να απολαμβάνει τη θέα και τη φύση.

Το ξενοδοχείο είναι εμπνευσμένο από τις κατασκευές της αρχαίας Κίνας, και αποτελείται από 13 μοναδικά σχεδιασμένες μονάδες σε παραδοσιακό στιλ. Το υπερυψωμένο σπίτι παρέχει την ευκαιρία να έρθουν οι διαμένοντες σε αυτό πιο κοντά στα δέντρα και στο ποτάμι που διασχίζει την περιοχή. Επίσης, μπορεί κανείς να εξερευνήσει την περιοχή μέσω πλωτών μονοπατιών από ξύλο που συνδέουν τις επιμέρους κατασκευές. Ορισμένα σπίτια

έχουν σχεδιαστεί ειδικά για παιδιά, και περιλαμβάνουν σκάλες αναρρίχησης που συνδέουν το παιδικό υπνοδωμάτιο στον δεύτερο όροφο με τον κοινόχρηστο χώρο στον πρώτο όροφο. Σκοπός του πρωτότυπου σχεδιασμού των καταλυμάτων ήταν να δίνουν την αίσθηση σε κάποιον ότι βρίσκεται σε ασφαλές καταφύγιο, ενώ ταυτόχρονα να είναι πρακτικά και να συνδέουν τον επισκέπτη με τη φύση με αρμονικό τρόπο.

Navarino Icons x A Magic Cabinet Limited Edition Christmas Box

Το Navarino Icons και το A Magic Cabinet ενώνουν τις δυνάμεις και την έμπνευσή τους, δημιουργώντας ένα μοναδικό Limited Edition κουτί για τα φετινά Χριστούγεννα.

Μία πολυτελής πρόταση που συνδυάζει την παράδοση της γαστρονομικής αριστείας του Navarino Icons με την επιμελημένη επιλογή εξαιρετικών ελληνικών προϊόντων από το A Magic Cabinet.

Αυτό το premium δώρο, ιδανικό για την περίοδο των γιορτών, προβάλλει περήφανα την κληρονομιά και την παράδοση πίσω από τα εκλεκτά και αυθεντικά προϊόντα της ελληνικής φύσης, προϊόντα που αναδεικνύουν τις παραδοσιακές γεύσεις και συνταγές της χώρας μας. Την ίδια στιγμή, εμπνέεται από την 200η Επέτειο της Ελληνικής Επανάστασης του 1821.

Οι προτάσεις από την Navarino Icons - Costa Navarino, με βραβευμένα σε πάνω από 50 διεθνείς διαγωνισμούς μεσοσηιακά προϊόντα από μικρούς και μεσαίους παραγωγούς, προβάλλουν τη γαστρονομική κληρονομιά της Πελοποννήσου, ενώ στη φετινή συλλογή, τιμώντας την Επέτειο των διακοσίων χρόνων από την Ελληνική Επανάσταση, περιλαμβάνουν και μικρά αντικείμενα που μας ταξιδεύουν νοερά στην ιστορική εκείνη εποχή.

Το A Magic Cabinet (www.amagiccabinet.com), με την υπογραφή της Ευγενίας Χανδρή, είναι μια μοναδική online εμπειρία για όσους θέλουν να ανακαλύπτουν ποιοτικά, καλαίσθητα, πολύτιμα και εκλεκτά προϊόντα γαστρονομίας, ομορφιάς, στίλ και design από επιλεγμένους Έλληνες παραγωγούς και σχεδιαστές.



Authentic Greek Products

GREKA ICONS



Τα πρώτα ζωντανά ρομπότ στον κόσμο έμαθαν πώς να αναπαράγουν τον εαυτό τους

SAY *yes* & get impressed

Ως xenobots ορίζεται μία νέα μορφή ζωής, τα «ζωντανά ρομπότ» που μπορούν να προγραμματίζονται. Οι επιστήμονες που τα ανέπτυξαν ανακοίνωσαν ότι τα xenobots έχουν την ικανότητα να αναπαράγονται σε συνθήκες εργαστηρίου ενώνοντας ελεύθερα κύτταρα μεταξύ τους!

Τα xenobots αποτελούνται από κύτταρα βατράχου και είναι οι πρώτοι πολυκύτταροι οργανισμοί που αναπαράγονται με αυτόν τον τρόπο, ο οποίος δεν μοιάζει με τον τρόπο αναπαραγωγής ούτε των ζώων ούτε των φυτών.

Κάποιοι ερευνητές ελπίζουν πως θα είναι σε θέση να χρησιμοποιήσουν τα xenobots για να διερευνήσουν πώς μπορεί να αναπαράγονταν οι πρώτοι οργανισμοί στη Γη.



Η Barilla κλέβει τις εντυπώσεις με Gold βραβείο για τα Risoni από όσπρια στα Vegan Awards 2022



Η Barilla έλαβε μία πολύ σημαντική διάκριση στα Vegan Awards 2022, αποσπώντας χρυσό βραβείο στην κατηγορία «Meals without Certification/Gluten Free Product» με τα καινοτόμα προϊόντα Risoni από όσπρια.

Η Barilla ενίσχυσε τη σειρά προϊόντων από όσπρια παρουσιάζοντας δύο νέους κωδικούς προϊόντων σε σχήμα ρυζιού.

Τα Risoni από 100% αλεύρι κόκκινης φακής, ρεβιθιού και μπιζελιού και τα Risoni από 100% αλεύρι κόκκινης φακής και ρεβιθιού. Κάθε κόκκος αποτελείται από ένα από τα εκάστοτε είδη όσπριων. Όταν όλοι οι κόκκοι συνδυαστούν, δημιουργούν μια ιδιαίτερη και μοναδική γευστική εμπειρία, πλούσια σε πρωτεΐνες και φυτικές ίνες με χαμηλή ζάχαρη και χωρίς γλουτένη, καθιστώντας τα ένα εξαιρετικό γεύμα για όσους ακολουθούν έναν ενεργό τρόπο ζωής και μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή. Τα Risoni από όσπρια αποτελούν την ιδανική επιλογή για άτομα που αναζητούν νέους, νόστιμους και γρήγορους τρόπους μαγειρέματος μιας και μπορούμε να τα σερβίρουμε μετά από μόλις 9 λεπτά βρασμού, λαμβάνοντας σχεδόν τη μισή από τη συνιστώμενη ημερήσια δόση πρωτεϊνών και φυτικών ινών.

Έμμη Μπομποτά,
Assistant Brand
Manager Barilla &
Bakery Greece



“Lagom Pasta”: Το νέο street food spot της Θεσσαλονίκης

Στο νέο στέκι της Προξένου Κορομηλά, στη Θεσσαλονίκη, το “Lagom Pasta”, συναντήθηκαν οι #pastalovers Ιωάννα Λίλη, Βίκυ Χατζηβασιλείου, Σόφη Πασγάλη, Μάγκυ Χαραλαμπίδου, Βρισηίδα Ανδριώτου, Άννα και Έλενα Αμανατίδου κ.α. για να απολαύσουν ολόφρεσκα ζυμαρικά και απολαυστικά cocktails. Πρόκειται για ένα urban pasta project, που είχε οραματιστεί ο αδικοχαμένος Πίτερ (κατά κόσμο Mad Clip), εμπνευσμένος από την αμερικάνικη κουλτούρα και την ιταλική κουζίνα.

Με όραμα μία μοναδική γευστική εμπειρία και ένα περιβάλλον εννοηστρομένο από τις αγαπημένες του μελωδίες, ο Mad Clip είχε κάνει την υπόσχεσή του πράξη. Πλέον το “Lagom Pasta” βρίσκεται και στη συμπρωτεύουσα, μετά από τη Γλυφάδα και το Περιστέρι έτοιμο να προσφέρει ξεχωριστές γεύσεις συνεχίζοντας το όνειρο του Πίτερ, για καλή ζωή και καλό φαγητό.



Σωτήρης Πολύζος-Χάρης Σιανίδης-Βίκυ Χατζηβασιλείου-Δέσποινα Πορτοκάλι

HUAWEI Watch GT 3:
κομψό, μοδάτο και
«έξυπνο» smartwatch

Το HUAWEI WATCH GT 3 εντυπωσιάζει με το design και την αισθητική του, παραπέμποντας με την κομψότητα του σε κλασικά ρολόγια, ενώ διαθέτει ισχυρή μπαταρία διάρκειας 2 εβδομάδων και σημαντικά αναβαθμισμένο software και hardware. Το νέο smartwatch προσφέρει πολυάριθμες λειτουργίες για την παρακολούθηση της υγείας, καθώς και δεκάδες προγράμματα άθλησης, με σκοπό να παροτρύνει τους χρήστες να φροντίζουν καλύτερα τη φυσική τους κατάσταση και να ανακαλύπτουν νέα σπορ που τους ταιριάζουν.

Καθώς τα wearables γίνονται ολοένα και πιο δημοφιλή, συμβάλλουν πλέον όσο και τα ρούχα στην προσωπική αισθητική και το ιδιαίτερο στιλ του καθενός. Ωστόσο, τα έξυπνα gadgets όπως τα smartwatches παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο, καθώς δεν αποτελούν μόνο όμορφα αξεσουάρ, αλλά χάρη στις πολλές λειτουργίες τους, μας δίνουν κίνητρο να φροντίσουμε καλύτερα τον εαυτό μας. Ανακαλύψτε πώς το νέο HUAWEI Watch GT 3 μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την καθημερινότητά σας.

HUAWEI WATCH GT 3

ΠΡΟ-ΠΑΡΑΓΓΕΙΛΕ ΤΟ

ΜΕ ΔΩΡΟ Sport Λουράκι



Δώρο

consumer.huawei.com/gr

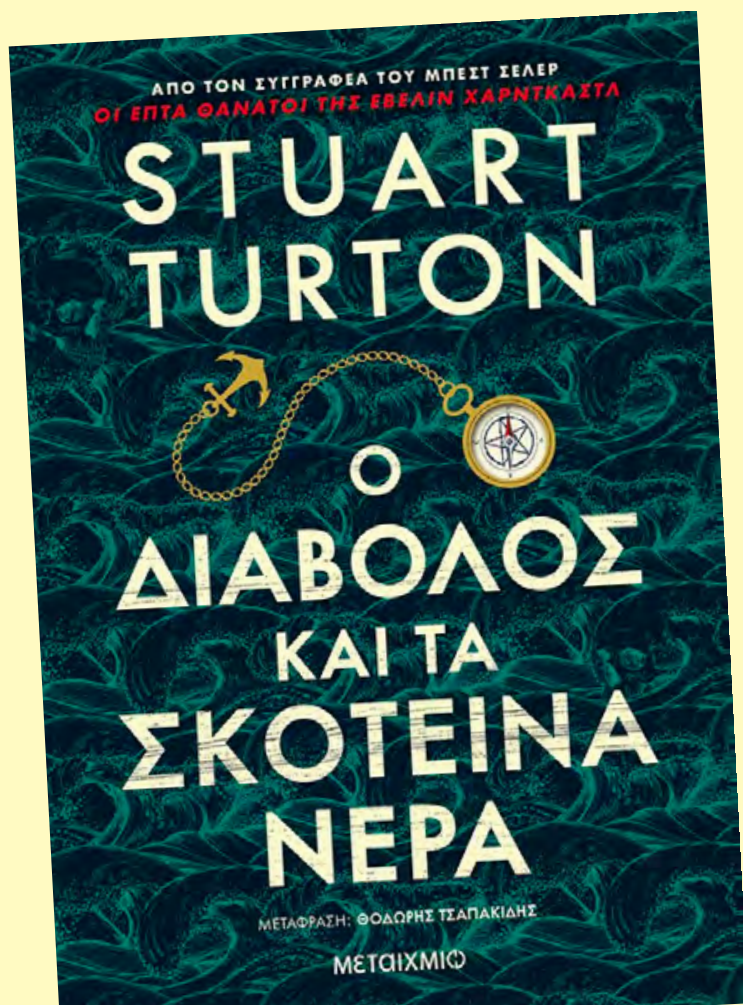
© 2022 Huawei Technologies Co., Ltd. All rights reserved. Huawei and the Huawei logo are trademarks of Huawei Technologies Co., Ltd. All other trademarks are the property of their respective owners.
**Forbes: Η Λίμνη Κερκίνη**
ανάμεσα στα φυσικά θαύματα
των ΒαλκανίωνSAY *yes* & get
impressed

Ένα από τα πέντε θαύματα της φύσης στα Βαλκάνια είναι σύμφωνα με το Forbes η λίμνη Κερκίνη, του νομού Σερρών. Το δημοσίευμα αναφέρει για τη Λίμνη Κερκίνη ότι πρόκειται για έναν παραδεισένιο υγροβιότοπο, ο οποίος, ωστόσο, είναι μια σχετικά πρόσφατη ανακάλυψη, καθώς δημιουργήθηκε το 1932 από το φράγμα ενός κοντινού ποταμού και παρόλο που είναι τεχνητή, μπορεί να συναγωνιστεί σε ομορφιά πολλές φυσικές λίμνες της χώρας.

Στη λίμνη Κερκίνη βρίσκουν καταφύγιο περισσότερα από 300 διαφορετικά είδη πτηνών. Τα πουλιά -συμπεριλαμβανομένων των λευκών πελεκάνων και των φλαμίνγκο- αποτελούν το κύριο αξιοθέατο αλλά μπορεί κανείς να δει και νεροβούβαλους, θέαμα σπάνιο στην Ελλάδα. Από τους 2.000 συνολικά νεροβούβαλους που βρίσκονται στη χώρα, οι 1.600 περίπου εντοπίζονται γύρω από τη λίμνη Κερκίνη.

Στην πρώτη θέση της λίστας του Forbes με τα κορυφαία φυσικά θαύματα στα Βαλκάνια βρίσκεται το Εθνικό Πάρκο Ήπα, που ιδρύθηκε επίσημα το 2008 στις δυτικές παρυφές της Βοσνίας.





Ο διάβολος και τα σκοτεινά νερά

Ένας φόνος στην ανοιχτή θάλασσα. Ένα ιδιαίτερο ερευνητικό δίδυμο. Ένας δαίμονας που ίσως υπάρχει, ίσως και όχι.

Ανατολικές Ινδίες, 1634. Ο Σάμιουελ Πιπς, ο σπουδαιότερος κλεφτοκυνηγός του κόσμου, μεταφέρεται από την Μπατάβια στο Αμστερνταμ, όπου κινδυνεύει να εκτελεστεί για ένα έγκλημα που ίσως διέπραξε, ίσως όχι. Μαζί του ταξιδεύει ο πιστός σωματοφύλακάς του, ο Άρεντ Χέις, που είναι αποφασισμένος να αποδείξει την αθωότητα του φίλου του, ενώ στο ίδιο πλοίο βρίσκεται και η Σάρα Βίσελ, μια γυναίκα ευγενούς καταγωγής με ένα μυστικό, και ο σύζυγός της, ο γενικός κυβερνήτης της Μπατάβιας. Πριν καλά καλά όμως σαλπάρει το πλοίο, αρχίζει ένας καταγιοσμός παράδοξων και πολύ δυσοίωνων γεγονότων. Ένας νεκρός λεπρός παραμονεύει στα καταστρώματα. Παράξενα σύμβολα εμφανίζονται στα πανιά. Ζώα σφαγιάζονται. Και μια απόκοσμη φωνή υπόσχεται τρία ανέρα θαύματα: ένα απίθανο κνήγι, μια απίθανη κλοπή και έναν απίθανο φόνο. Είναι δυνατόν για όλα αυτά να ενθύνεται ένας δαίμονας με το όνομα γερο-Τομ; Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Στο βάθος κήπος



-Απελπίζομαι εύκολα! Αλλάζει;

-Πώς να δείξω στη/ον σύντροφό μου ότι την/ον αγαπώ, χωρίς να την/ον πιέζω;

-Πώς να κοιμάμαι εύκολα τα βράδια;

- Οι τύψεις με πνίγουν. Μπορώ να ηρεμήσω;

-Ποιο είναι το μυστικό για να υλοποιήσω τους στόχους μου;

Αυτά και άλλα παρόμοια ερωτήματα προσπαθεί να φωτίσει το βιβλίο αυτό, βοηθώντας σε να μπει στον Κήπο της Καρδιάς σου. Εκεί που δεν υπάρχουν ερωτήσεις, μα μόνο ένθεες απαντήσεις.

Εκεί που οι απορίες και τα προβλήματα ατονούν, απομυθοποιούνται, απλοποιούνται καθώς λιώνουν μέσα στο Φως και στη Γαλήνη της Θείας Παρουσίας. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

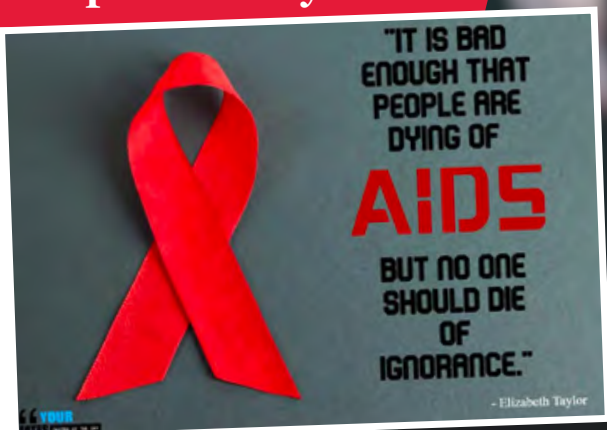


quote of the day

World AIDS Day: Prevention is better than cure, especially when something has no cure

Σήμερα γιορτάζουν!
 Θεόκλητος, Ναούμ,
 Ναούμης, Ναόμι,
 Ναούμα, Φιλάρετος,
 Φιλარέτης, Φιλარέτη,
 Αρετή, Αρετούσα,
 Φαιναρέτη

tip of the day



1 Δεκεμβρίου

- › Παγκόσμια ημέρα κατά του AIDS
- › Eat a Red Apple Day
- › Peppermint bark day