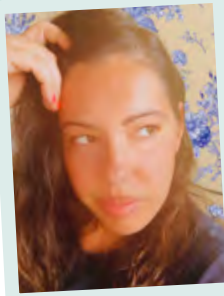


SAY *yes* to the **press**



ΑΓΧΟΣ ΥΓΕΙΑΣ:
Η ΦΟΒΙΑ ΤΗΣ
ΕΠΟΧΗΣ ΜΑΣ!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι **SayYessers** και καλή εβδομάδα!

Στην κοινωνία, συχνά παρατηρούμε ότι οι ίδιες ενέργειες μπορεί να αξιολογηθούν διαφορετικά, δηλαδή ορισμένες συμπεριφορές είναι αποδεκτές για μια ομάδα ανθρώπων ή για ένα συγκεκριμένο άτομο και αποδοκιμάζονται για άλλους. Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι άνδρες υφίστανται διακρίσεις και σε άλλες περιπτώσεις, οι γυναίκες είναι αυτές που κρίνονται. Οι πράξεις των ανθρώπων που διαφέρουν ως προς την ηλικία ή την εμφάνισή τους μπορούν επίσης να ερμηνευθούν υποκειμενικά.

Καθημερινά βλέπω γύρω μου καταστάσεις που στερούνται δικαιοσύνης, αλλά όλοι είμαστε τόσο συνηθισμένοι σε αυτόν τον τρόπο σκέψης που δεν το παρατηρούμε καν. Εσύ ποια από τα παρακάτω έχεις αντιληφθεί να συμβαίνουν σε σένα ή στους γύρω σου κατά το πρόσφατο παρελθόν;

1. Η κοινωνία ευνοεί έναν μεγάλο αριθμό προηγούμενων συντρόφων για τους άνδρες, αλλά όχι για τις γυναίκες. Ισχύει 100%, το έχουμε κάνει αν όχι όλες οι περισσότερες. Οι γυναίκες όταν γνωρίζουμε έναν νέο σύντροφο, διαγράφουμε παρελθόν και γινόμαστε παρθενοπιπίτσες ενώ οι άντρες σε κάθε νέα τους γνωριμία θυμούνται ότι είναι πρωτοξάδερφα του Σπαλιάρα, με minimum 4000 κατακτήσεις...
2. Ένας άντρας με γκριζα μαλλιά θεωρείται γοητευτικός ενώ μία γυναίκα με 1 άσπρη τρίχα θεωρείται ατημέλητη και σίγουρα γεμάτη ψυχολογικά προβλήματα αφού παραμελεί τον εαυτό της...
3. Γενέθλια γυναίκας: «Χρόνια πολλά, να τα 1000σεις και του χρόνου διπλή, τριπλή, τετραπλή» και πάει λέγοντας... Γενέθλια άντρα: «Χρόνια πολλά, να τα 1000σεις και να κάνεις όλα σου τα όνειρα πραγματικότητα, με πολλές κατακτήσεις και επαγγελματική άνοδο»...
4. Συναισθηματική ταινία, κλαίει η γυναίκα ω μωρέ είσαι τόσο ευαίσθητη, συγκινείται ο άντρας, έλα τώρα σύνελθε, μην είσαι μαλακός.
5. Μπαίνουμε σε κατάσταση ηλεκτρονικών ειδών, έλα πείτε την αλήθεια, παρακαλάμε να μας εξυπηρετήσει ο άντρας υπάλληλος και όχι η «κοπελίτσα», γιατί μας έχει περάσει στο υποσυνείδητο πως τα αγόρια παίζουν την τεχνολογία στα δάχτυλα...
6. Άντρας αυστηρό αφεντικό: είναι εξαιρετικός στη δουλειά του, δεν τον αποσπά τίποτα, αδέκαστος Μπάρας τουλάχιστον... Γυναίκα αυστηρό αφεντικό: σκεφτείτε όλα τα σεξιστικά επίθετα με το -α στερητικό μπροστά και συνδυάστε το με την κοινή ομολογία ή ότι είναι στις «δύσκολες μέρες» ή ότι περνάει κλιμακτήριο... προφανώς και το θέμα είναι ορμονολογικό και γι' αυτό εξαντλεί την αυστηρότητα της...

Tip of the Day: Σπάσε τα στερεότυπα που μας βομβαρδίζουν από τότε που αρχίσαμε να αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο. Βοήθησε να σπάσει αυτή η αλυσίδα διαχωρισμού μαθαίνοντας από τα παιδιά και μέσα από τα δικά τους αθώα μάτια, πως άντρες και γυναίκες είναι ίσοι και δε χρειάζεται να βάζουμε ταμπέλες στους ανθρώπους. Ένας άντρας μπορεί να συγκινηθεί σε μία ταινία όπως και μία γυναίκα μπορεί να είναι απλά αυστηρή στη δουλειά της και όχι «σκύλα»... ναι; ΝΑΙ!

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Τα τελευταία δύο χρόνια ίσως ακόμα δεν έχουμε συνειδητοποιήσει πόσο μας άλλαξαν... Κι όμως, η πανδημία αναδιαμόρφωσε την καθημερινότητα και τις προτεραιότητές μας.



Άγχος υγείας: Η φοβία της εποχής μας!

Κάποιοι επηρεάστηκαν περισσότερο, ανησύχησαν παραπάνω, αγχώθηκαν πιο πολύ και γέμισαν τις σκέψεις και τη ζωή τους με φόβο...

Η Ίρις Κρέμερ, Συμβουλευτική Ψυχολόγος/Σεξολόγος (www.lifemade.gr) μας μίλησε για το άγχος υγείας ή όπως συνηθίζουμε να το λέμε, αρρωστοφοβία. «Το άγχος υγείας, είναι μία κατάσταση στην οποία το άτομο βιώνει άγχος για την υγεία του σε καθημερινή βάση και συνήθως απασχολείται με τη σκέψη αυτή αρκετές ώρες μέσα στην ημέρα, αν όχι όλο το εικοσιτετράωρο. Ο φόβος είναι συνήθως μίας συγκεκριμένης ασθένειας και πολύ συχνά βλέπουμε τα άτομα που πάσχουν από άγχος υγείας να επισκέπτονται σε τακτική βάση διαφορετικές ειδικότητες γιατρών ή και την ίδια ειδικότητα σε μια έντονη συχνότητα (π.χ. μηνιαίως)».

Πώς όμως καταλαβαίνουμε ότι έχουμε τη συγκεκριμένη φοβία; «Τα άτομα που πάσχουν από αυτή τη φοβία είναι πολύ ελεγκτικά με τα θέματα υγείας τους, σε βαθμό ψυχαναγκασμού και ενδεχομένως, αλλά όχι πάντα, πολύ σχολαστικά με την υγιεινή τους. Έχουν συγκεκριμένες τελετουργίες γύρω από το πως αντιμετωπίζουν την υγεία τους και την καθαριότητα του χώρου τους (π.χ. συγκεκριμένοι τρόποι σίτισης και αντίστοιχα συγκεκριμένοι τρόποι καθαρισμού με επαναλήψεις), απασχολούνται καθημερινά με την υγεία τους και πολύ περισσότερο

Ίρις Κρέμερ, Συμβουλευτική
Ψυχολόγος/Σεξολόγος,
www.lifemade.gr

όταν υπάρχουν ερεθίσματα όπως το άκουσμα κάποιου που αρρώστησε ή

η απώλεια κάποιου και θέλουν να μάθουν τα πάντα για το τι σημαίνει η οποιαδήποτε αρρώστια/πάθηση και τα συμπτώματά της». Όπως επισημαίνει η Ίρις Κρέμερ «αυτό φέρνει σαν αποτέλεσμα να απορροφούν από το περιβάλλον ή από ανάγνωση ιατρικών άρθρων στο διαδίκτυο, σωματικά συμπτώματα διαφόρων ασθενειών και να τα σωματοποιούν, δηλαδή να τα νιώθουν ως δικά τους συμπτώματα. Κάποιες φορές βλέπουμε και ένα συγκεκριμένο σωματικό σύμπτωμα που οι ίδιοι από μόνοι τους κατά καιρούς εντοπίζουν στο σώμα τους και που μπορεί πολλοί γιατροί να έχουν επιβεβαιώσει την ανυπαρξία οργανικού προβλήματος, δηλαδή θέματος σωματικής υγείας, όμως εκείνοι συνεχίζουν να πιστεύουν και να ανησυχούν ότι αυτό είναι κάτι επικίνδυνο που θα τους δημιουργήσει σοβαρό πρόβλημα υγείας, με φυσικό και επόμενο αποτέλεσμα να αναπτύσσουν φόβο θανάτου».

Η Ίρις Κρέμερ υπογραμμίζει ότι τέτοιες καταστάσεις αντιμετωπίζονται από τους ειδικούς υγείας: «Αναλύουμε μαζί τον φόβο του ατόμου, καταγράφουμε το ιστορικό του βασικού προβλήματος, ξεετάζουμε τα σημεία αλλά και τις συμπεριφορές που εντοπίζονται στην καθημερινότητα του ατόμου ως δυσλειτουργίες και τις αλλάζουμε ώστε και το άγχος να μειωθεί αλλά και το άτομο να ζει μια πιο φυσιολογική, ήρεμη ζωή».

Συχνά αναρωτιόμαστε αν μπορούμε να βοηθήσουμε κάποιο αγαπημένο μας πρόσωπο να ξεπεράσει το άγχος υγείας. Όπως μας λέει η Ίρις Κρέμερ «καλό θα είναι το περιβάλλον να μην ενισχύει/πυροδοτεί τη φοβία του ατόμου μέσα από παρότρυνση ιατρικών ελέγχων ή/και μέσα από εξιστόρηση γεγονότων υγείας άλλων ατόμων, ενώ θα πρέπει να είναι πάντα καθησυχαστικοί ότι τίποτα δεν συμβαίνει στην πραγματικότητα, εφόσον το έχει επιβεβαιώσει ένας γιατρός και να απομυθοποιούν τις σκέψεις ανησυχίας και φόβου που παρουσιάζει το ίδιο το άτομο για την υγεία του».



Ευρωχαρτική: Αναδείχθηκε Κορυφαία Εταιρική Επωνυμία στα Business Superbrands 2021-2022



Θανάσης Χριστόπουλος, Αναπληρωτής Διευθύνων Σύμβουλος, Γιώργος Τρακάκης, Διευθύνων Σύμβουλος.

Η Ευρωχαρτική διακρίθηκε για 2η συνεχόμενη φορά ως Κορυφαία Εταιρική Επωνυμία για το 2021-2022 στον θεσμό των Superbrands στην κατηγορία Οικιακή Καθαριότητα-Χαρτικά.

Στην τελετή Απονομής των Βραβείων Business Superbrands Greece 2021-2022 που πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη, 1 Δεκεμβρίου 2021 στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, η Ευρωχαρτική αναδείχθηκε μία από τις Κορυφαίες Εταιρικές Επωνυμίες στην Ελλάδα.

«Μετρώντας 36 χρόνια επιτυχημένης πορείας στην ελληνική αγορά, συνεχίζουμε να παράγουμε προϊόντα υψηλής ποιότητας, εξυπηρετώντας τις σύγχρονες ανάγκες και τάσεις της αγοράς. Επενδύουμε στην Καινοτομία και την Πράσινη Επιχειρηματικότητα με αποτέλεσμα να βρισκόμαστε σε συνεχή τροχιά ανάπτυξης, κερδίζοντας ολόένα και περισσότερο την προτίμηση του καταναλωτικού κοινού», δήλωσε ο κ. Γιώργος Τρακάκης, Διευθύνων Σύμβουλος της Ευρωχαρτικής.

Ο θεσμός των Superbrands, πραγματοποιείται σε περίπου 90 χώρες σε όλο τον κόσμο, με στόχο την προώθηση του branding και την επιβράβευση των κορυφαίων επωνυμιών (brands) κάθε χώρας. Στην Ελλάδα ο διαγωνισμός διενεργείται από το 2005 και φέτος διεξάγεται για 7 η φορά. Οι κορυφαίες εταιρίες, οι οποίες βραβεύονται ως Superbrands στην Ελλάδα, επιλέγονται μετά από ψηφοφορία τόσο της Κριτικής Επιτροπής, που συστήνεται για το σκοπό αυτό, όσο και της γνώμης των καταναλωτών και πληθρύν συγκεκριμένα κριτήρια όπως αξιοπιστία, αναγνωσιμότητα και εταιρική υπευθυνότητα.

«Προϊόν της Χρονιάς 2021» το καινοτόμο προϊόν Antigraffiti Shield της KRAFT Paints

Το προϊόν Antigraffiti Shield από την KRAFT Paints, ένα υψηλής τεχνολογίας διάφανο βερνίκι μόνιμης προστασίας επιφανειών, ανακηρύχθηκε από τους αναγνώστες και την κριτική επιτροπή του περιοδικού Μαστορέματα και τους επισκέπτες του site mastoremata.gr ως το Προϊόν της Χρονιάς 2021 στην κατηγορία “Χρώματα - Βερνίκια”. Η βράβευση πραγματοποιήθηκε στις 2 Δεκεμβρίου, στο πλαίσιο του πρώτου Virtual Συνεδρίου DIY & Home Improvement.

Το καινοτόμο προϊόν, διακρίνεται για την εξαιρετική αντοχή του στις καιρικές συνθήκες, την υδροφοβία του και την υψηλή του διαπνοή. Διαθέτει αντικολλητική semi-mat επιφάνεια, καθώς δεν επιτρέπει να προσφύονται πάνω του διαφημιστικές αφίσες και αυτοκόλλητα και καθαρίζει εύκολα με νερό υπό πίεση ή με υγρό πανί.

Συμπληρωματικά, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένα προστατευτικό φινίρισμα σε έργα street art, ώστε να διατηρείται η αρχική τους εικόνα ανεπηρέαστη από εξωτερικές παρεμβάσεις.

Η πρωτοποριακή τεχνολογία του Antigraffiti Shield, αναδείχθηκε περαιτέρω μέσα από τη δράση “Cities of Color”, που διοργανώθηκε από την KRAFT Paints.





Η Βουδαπέστη είναι μία μαγική πόλη στην καρδιά της Ευρώπης! Βασικά είναι δύο... η Βούδα και η Πέστη που ενώνονται με γέφυρες - αξιοθέατα που στολίζουν τον Δούναβη!

Χριστούγεννα στη Βουδαπέστη!

Η «βασίλισσα του Δούναβη» είναι πανέμορφη κάθε εποχή του χρόνου, τα Χριστούγεννα όμως φοράει τα γιορτινά της και η λάμψη της σκορπίζεται σε κάθε γωνιά της. Όπως κάθε τόπο έτσι και τη Βουδαπέστη, για να τη γνωρίσεις καλά πρέπει να την περπατήσεις.

Ξεκινώντας από την Πέστη...

Το πιο διάσημο κτίριο της Ουγγαρίας είναι το Ουγγρικό Κοινοβούλιο και βρίσκεται στην Πέστη. Είναι αναγεννησιακού και νεογοτθικού ρυθμού και χτίστηκε στα τέλη του 19ου αιώνα, στα πρότυπα του Βρετανικού Κοινοβουλίου. Είναι χτισμένο στον Δούναβη και αξίζει την επίσκεψή σας.

Περπατώντας κατά μήκος του Δούναβη, καθώς σουρουπώνει οι γέφυρες φωτίζονται και η ατμόσφαιρα γλυκαίνει... Είναι η καλύτερη ώρα για μια ωραία βόλτα! Η αλυσιδωτή γέφυρα είναι η πιο γνωστή και πιο φωτογραφημένη από όλες. Και μετά; Με ένα ποτήρι γλυκό ζεστό κρασί glühwein στο χέρι η βόλτα συνεχίζεται στις χριστουγεννιάτικες αγορές.

Συνεχίζοντας στη Βούδα...

Η πολύβουη Πέστη είναι το εμπορικό κέντρο της πόλης, ενώ η πιο παραδοσιακή Βούδα που είναι χτισμένη πάνω σε λόφο έχει πολλά μνημεία και υπέροχη θέα. Ο λόφος Gellert υψώνεται 235 μέτρα πάνω από τον Δούναβη και στην κορυφή του βρίσκεται το άγαλμα της Ελευθερίας. Η πιο γνωστή καθολική εκκλησία της πόλης είναι ο ναός του Αγίου Ματθαίου όπου στέφονταν οι ούγγροι βασιλείς. Ακριβώς πίσω της συναντάμε τον Πύργο των Ψαράδων, και η μαγεία κορυφώνεται! Νιώθεις ότι βρίσκεσαι σε παραμυθένιο σκηνικό περικυκλωμένος από πυργίσκους. Εκεί κοντά υπάρχουν πολύ ωραία παραδοσιακά

Θέα από τον Πύργο των Ψαράδων



εστιατόρια.

Μια στάση για την παραδοσιακή σούπα της Ουγγαρίας, gulyás, επιβάλλεται!

Μετά από τόσο περπάτημα το σπα ακούγεται σίγουρα ωραία ιδέα! Η Βουδαπέστη άλλωστε φημίζεται για τα σπα της, που είναι μέρος της κουλτούρας των Ούγγρων. Ένα από τα παλαιότερα είναι το Gellert spa που θεωρείται από τα πιο αριστοκρατικά της Ευρώπης.

Αποχαιρετώντας την πόλη...

Το πιο διάσημο και ιστορικό καφέ της Βουδαπέστης, το New York Café έχει χαρακτηριστεί ως ένα από τα ομορφότερα καφέ στον κόσμο. Μοιάζει με παλάτι, βρίσκεται στην Πέστη και άνοιξε τις πύλες του το 1894. Είναι σίγουρα ένα ωραίο μέρος για να αποχαιρετήσεις την πόλη, απολαμβάνοντας τον καφέ σου σαν βασιλιάς!

Δείτε περισσότερα για τη Βουδαπέστη στο βίντεο του [Travel Diary](#) πατώντας [εδώ](#).

It's Gazpacho Day και δοκιμάζουμε παγωμένη σούπα!

Πολλοί αναρωτιούνται αν το gazpacho είναι ποτό ή σούπα. Η αλήθεια είναι πως στην Ελλάδα δεν είμαστε συνηθισμένοι σε παγωμένες σούπες. Σήμερα όμως που είναι η μέρα του gazpacho θα κάνουμε μια εξαίρεση, γιατί είναι ωραίο να δοκιμάζουμε νέες γεύσεις!

Η ιστορία του gazpacho

Το gazpacho ήταν γνωστό ήδη από την εποχή της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας στην Ανδαλουσία. Λέγεται ότι τότε οι Ρωμαίοι στρατιώτες έπαιρναν μαζί τους ψωμί, σκόρδο, αλάτι, ελαιόλαδο και ξίδι, και αφού τα χτυπούσαν σε γουδί, έφτιαχναν ένα πολτό που αποτελούσε μια εύκολη και γρήγορη σούπα.

Όταν το gazpacho έφτασε στην Ισπανία έγινε μέρος της κουζίνας της Ανδαλουσίας, κυρίως στην Κόρντοβα και τη Σεβίλλη. Εκεί, τη σούπα σέρβιραν πάνω σε χοντροκομμένες φέτες μπαγιάτικο ψωμί με σκόρδο, αλάτι, λάδι και ένα τοπικό ξύδι, το ajoblanco. Το gazpacho έγινε στη συνέχεια μία από τις βασικές τροφές για τους γεωργούς και τους βοσκούς της νότιας Ισπανίας. Σήμερα αποτελεί την πιο διάσημη κρύα σούπα της Ανδαλουσίας και η γεύση της έχει φτάσει παντού!

Η κλασική συνταγή

Υλικά:

- 1 κιλό ώριμες ντομάτες
- 1 αγγούρι
- 1 κρεμμύδι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 2 πιπερίες (μία κόκκινη και μία πράσινη)
- ελαιόλαδο
- αλάτι και πιπέρι
- 2-3 φέτες ψωμί

Πώς γίνεται:

- Κόβετε όλα τα λαχανικά σε μικρά κομμάτια.
- Ρίχνετε τα κομμένα λαχανικά σε ένα μπολ μαζί με κομματάκια ψωμιού, αλατοπίπερο, ελαιόλαδο και ξύδι και τα ανακατεύετε καλά προσπαθώντας να βγουν τα ζουμιά τους.
- Βάζετε τα υλικά στο ψυγείο για περίπου 2 ώρες.
- Πολτοποιείτε όλα τα υλικά και η σούπα είναι έτοιμη.

TIP

Σερβίρετε κρύα με ψωμί που μπορείτε να το φρυγανίσετε ή με κρουτόν. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε φύλλα βασιλικού.

Με ρεκόρ συμμετοχών ολοκληρώθηκε το 5ο Messinia Pro-Am στην Costa Navarino



Where happiness rises with the sun...

COSTA
NAVARINO

be part of our story...

Το ειδυλλιακό μεσσηνιακό τοπίο και το πρώτο παγκοσμίως International Olympic Academy Golf Course αποτέλεσαν πόλο έλξης στο 5ο Messinia Pro-Am, τη μεγαλύτερη και πιο επιτυχημένη μέχρι σήμερα διοργάνωση του διεθνούς τουρνουά. Το φετινό Messinia Pro-Am πραγματοποιήθηκε για πρώτη φορά σε τρία γήπεδα, στο The Dunes Course, στο The Bay Course, καθώς και στο International Olympic Academy Golf Course, τα οποία θα λειτουργήσουν επίσημα τον Φεβρουάριο.

Τόσο οι επαγγελματίες όσο και οι περισσότεροι από 200 ερασιτέχνες που συμμετείχαν στο τουρνουά, απόλαυσαν το αγαπημένο τους άθλημα εντός κι εκτός των γηπέδων, στο πλαίσιο ενός πλούσιου προγράμματος δραστηριοτήτων που ανέδειξαν την ιστορία, την κληρονομιά και τον πολιτισμό της Ελλάδας.

Ωστόσο, σε έναν παίκτη συγκεκριμένα, αυτή η εβδομάδα θα του μείνει αξέχαστη. Πρόκειται για τον ερασιτέχνη Adolf Bachlea, ο οποίος πέτυχε 'hole-in-one', μία και μοναδική βολή ακριβείας η οποία κατέληξε στην οπή- την πρώτη ημέρα των αγώνων, στο νέο International Olympic Academy Golf Course και τιμήθηκε κατά τη διάρκεια της τελετής απονομής των βραβείων από τον κ. Σπύρο Ζανιά, αντιπρόεδρο της Διεθνούς Ολυμπιακής Ακαδημίας.



Ο Χρήστος Δήμας στα νερά ΘΕΟΝΗ

Ο Χρήστος Δήμας έκανε join στο εμπορικό τμήμα της ΘΕΟΝΗ ως Brand Ambassador της εταιρίας. Αναλαμβάνει από αρχές Δεκεμβρίου το τμήμα Premium HO.RE.CA. όπου τα νερά ΘΕΟΝΗ εισέρχονται δυναμικά με τις γυάλινες συσκευασίες. Ο τομέας ενδιαφέροντος θα είναι τα ξενοδοχεία 5* και τα premium εστιατόρια σε όλη την Ελληνική επικράτεια.

Το ΘΕΟΝΗ είναι το μοναδικό Ελληνικό φυσικό μεταλλικό νερό που αναβλύζει από φυσική πηγή (Πηγή Γκούρα), σε υψόμετρο 1100μ., στην οροσειρά των Αγράφων του Νομού Καρδίτσας. Σε αυτό το παρθένο, μακριά από κάθε είδος ανθρώπινης δραστηριότητας, περιβάλλον, εμφιαλώνεται άμεσα, κατευθείαν από την πηγή, χωρίς καμία πρόσμιξη, επιβάρυνση ή διεργασία. Έτσι διατηρεί αναλλοίωτα τα φυσικά του χαρακτηριστικά, που το κατατάσσουν ως το κορυφαίο φυσικό μεταλλικό νερό σήμερα με 41 Διεθνή Βραβεία Ποιότητας.



Η Asterias στηρίζει το Ίδρυμα Θεοτόκος



Το κοινωφελές Ίδρυμα Θεοτόκος, ανάμεσα σε άλλα, παρέχει επαγγελματική κατάρτιση και εργασιακή αποκατάσταση σε ενήλικες νέους/ες από 20-35 ετών προετοιμάζοντάς τους για την καθημερινή ζωή. Μέσω της εργασίας, οι ωφελούμενοι, νιώθουν ότι ανήκουν στην κοινότητα, αναγνωρίζεται η αξία τους και έχουν κίνητρο να δημιουργήσουν και να προσφέρουν στην κοινωνία.

Η Asterias αναγνωρίζοντας την αξία της εργασίας στην κοινωνική ένταξη των νέων με νοητικές αναπτυξιακές διαταραχές και διαταραχές του αυτιστικού φάσματος, δώρισε στο τμήμα ραπτικής του ιδρύματος σε άριστη συνεργασία με την κα Αρωνιάδα Χριστίνα, πρώτες ύλες για τη κατασκευή εορταστικών προϊόντων του Ιδρύματος που θα διατεθούν εν είδει δωρεών σε εταιρικούς υποστηρικτές του ιδρύματος.

Η Asterias, ως δημιουργικό γραφείο, γνωρίζει τη χαρά της δημιουργίας και της προσφοράς και καλεί, φέτος ακόμα περισσότερο λόγω των ιδιαίτερων συνθηκών που όλοι βιώνουμε, να συμβάλλουμε όλοι στη δημιουργία ίσων ευκαιριών για όλους.



Με κίτρινο χρώμα ντύθηκαν κεντρικά σημεία πόλεων σε όλη την Ελλάδα για «ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ» στους εργαζομένους στην καθαριότητα

Η «Καθαρή Εβδομάδα», η πρωτοβουλία αλληλεγγύης της Κεντρικής Ένωσης Δήμων Ελλάδος (ΚΕΔΕ) ξεκίνησε επίσημα το Σάββατο 27 Νοεμβρίου, με στόχο να αναδείξει το έργο όλων εκείνων που συμβάλλουν καθημερινά στο να ομορφύνουν την πόλη μας, τα πάρκα μας και τα μέσα μεταφοράς διατηρώντας τα καθαρά και λέγοντας ένα μεγάλο «ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ» στους εργαζομένους της καθαριότητας. Την έναρξη έκανε με το μήνυμά του ο Πρόεδρος της ΚΕΔΕ, κ. Δημήτρης Παπαστεργίου, ανάβοντας κίτρινα τα Τρίκαλα και το έναυσμα έδωσε ο Δήμος Αθήνας με τη φωταγώγηση της πρώτης κίτρινης καρδιάς στην Πλατεία Κοραή, παρουσία του Δημάρχου Αθηναίων κ. Κώστα Μπακογιάννη, του Διευθύνοντος Συμβούλου της Kärcher Greece κ. Λάζαρου Φραντζή και με συντονιστή τον αγαπημένο ηθοποιό Γιώργο Καπουτζίδη.

Η «Καθαρή Εβδομάδα» έχει σκοπό να επαναλαμβάνεται κάθε χρόνο με έναρξη το τελευταίο Σάββατο του Νοεμβρίου. Στόχος τόσο της ΚΕΔΕ όσο και της Kärcher Greece, να καθιερωθεί ένας θεσμός που αναδεικνύει την ενσυναίσθηση και τη σημασία των ανθρώπινων σχέσεων.



Αριστέα Δαβράδου,
Εναλλακτική
Ζαχαροπλάστης

Χαλβάς νηστίσιμος και vegan

Ο χαλβάς είναι ένα νόστιμο και υγιεινό γλυκό!

Πώς γίνεται:

- Σε μια κατσαρόλα βάζετε τη ζάχαρη καρύδας με τον χυμό πορτοκαλιού ή το νερό και ανακατεύετε καλά μέχρι να έρθει σε θερμοκρασία βρασμού, βράζετε για 5' και αποσύρετε από τη φωτιά.
- Σε άλλη κατσαρόλα βάζετε το λάδι κι όταν ζεσταθεί ρίχνετε το σιμιγδάλι για να το καβουρδίσετε σε μέτρια φωτιά για 5'.
- Προσθέτετε τα μπαχαρικά και τα κράνμπερις.
- Τέλος βάζετε την κατσαρόλα με το σιρόπι σε μέτρια φωτιά και ρίχνετε μέσα σιγά σιγά το σιμιγδάλι.
- Ανακατεύετε συνεχώς κι όταν σφίξει το μείγμα αποσύρετε από τη φωτιά.
- Αδειάζετε σε στρογγυλή φόρμα κι όταν κρυώσει, ξεφορμάρετε σε μια πιατέλα.
- Πασπαλίζετε με τριμμένο ξηρό καρπό της αρεσκείας σας!

Καλή επιτυχία!

Υλικά

800 γρ. χυμό πορτοκαλιού
(αν δεν σας αρέσει ο χυμός πορτοκαλιού, μπορείτε να αντικαταστήσετε με νερό)
Εύσμα πορτοκαλιού
200 γρ. ηλιέλαιο
400 γρ. σιμιγδάλι ψιλό
250 γρ. ζάχαρη καρύδας
1 κ.γλ. κανέλα
1 κ.γλ. κάρδαμο
100 γρ. κράνμπερις





Η ευεργετική δράση του μαύρου σαπουνιού

Το αφρικάνικο μαύρο σαπούνι προέρχεται από τη Δυτική Αφρική και αποτελεί μια φυσική πηγή βιταμίνης Α, Ε και σιδήρου. Οι μέθοδοι και τα μυστικά της παραγωγής του πέρασαν από γενιά σε γενιά για να διατηρηθεί αυτή η αποτελεσματική παραδοσιακή συνταγή που συμπυκνώνει δραστικές και αντιοξειδωτικές ουσίες της φύσης.

Τα κύρια συστατικά του αυθεντικού αφρικανικού μαύρου σαπουνιού είναι φύλλα, φλοιός και καρπός κακάο, τα οποία αναμειγνύονται και ψήνονται με ηφαιστειακή τέφρα και ενεργό άνθρακα από μπαμπού.

Το μαύρο σαπούνι έχει πολύ ισχυρές αντιμικροβιακές ιδιότητες και είναι κατάλληλο για λιπαρά και επιρρεπή στην ακμή δέρματα. Επίσης, είναι καταπραϋντικό και ανακουφιστικό για περιπτώσεις φλεγμονής.

Επίσης, το αφρικανικό μαύρο σαπούνι συμβάλλει στη μείωση των λεπτών γραμμών και των καφέ κηλίδων, στην ανακούφιση του κνησμού και του ερεθισμού του δέρματος, καθώς και στην αντιμετώπιση της ξηρότητας.



Τι είναι τα προσαρμογόνα βότανα

Τα προσαρμογόνα βότανα είναι μια κατηγορία φαρμακευτικών φυτών-βοτάνων που συμβάλλουν στην προστασία του οργανισμού μας. Σύμφωνα με τους ειδικούς, βοηθούν στην αντιμετώπιση των επιπτώσεων του στρες στο σώμα.

Εδώ και αιώνες στην αγιουρβεδική και κινεζική ιατρική χρησιμοποιούνται προσαρμογόνα βότανα, καθώς “ρυθμίζουν” τις ορμόνες μας και κατ’ επέκταση μας βοηθούν να αντιμετωπίσουμε τις στρεσογόνες καταστάσεις που προκύπτουν στην καθημερινότητά μας.

Το όνομά τους προέρχεται από την “ικανότητά τους” να προσαρμόζουν τη λειτουργία τους, ανάλογα με τις ανάγκες του σώματός μας.

Υπάρχουν περίπου 15 φυτά που κατατάσσονται στην κατηγορία των προσαρμογόνων βοτάνων. Κάποια από τα πιο γνωστά είναι: ashwagandha (withani somnifera ή αλικάκαβο ή βιθάνια), τζίνσενγκ, βασιλικό και μάκα. Επίσης, ανάμεσα τους ξεχωρίζει το μανιτάρι γανόδερμα (Reishi Mushroom), το οποίο διεγείρει τις δυνάμεις αυτοθεραπείας του σώματος.

Τα περισσότερα προσαρμογόνα βότανα (adaptogens) είναι άγευστα. Ωστόσο, ορισμένα, όπως η μάκα, έχουν πικρή γεύση γι’ αυτό και συνήθως συνδυάζονται με άλλα συστατικά και προστίθενται σε ροφήματα όπως ο καφές και το τσάι.



Δυο βραβεία για το Μπαρ Μπεε Κιου στα Estia Awards 2022!

Δυο βραβεία απέσπασε το Μπαρ Μπεε Κιου στα Estia Awards 2022, καθώς ξεχώρισε για τα αυθεντικά, πληθωρικά μπιφτεκόψωμα αλλά και για την ξεχωριστή σχέση που έχει χτίσει με το κοινό στα social media.

Τα μπιφτεκόψωμα του Μπαρ Μπεε Κιου με τον μοναδικό χαρακτήρα τους και την εκρηκτική τους γεύση, έκλειψαν τις εντυπώσεις της κριτικής επιτροπής των Estia Awards 2022 και σκαρφάλωσαν στην πρώτη θέση του βάρου στην κατηγορία “Best in Burger”, αποσπώντας χρυσό βραβείο. Ταυτόχρονα, το Μπαρ Μπεε Κιου βραβεύτηκε με το bronze award στην κατηγορία “Social & Digital Presence” για το αμίμητο brand identity που έχει δημιουργήσει στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κερδίζοντας φανατικούς ακόλουθους, υψηλά ποσοστά αλληλεπίδρασης και μια από τις πιο επιτυχημένες παρουσίες στα Social Media.

Λανσάροντας το μπιφτεκόψωμο του μήνα, το Μπαρ Μπεε Κιου, έχει μετατραπεί στη αγαπημένη συνήθεια που έγινε απόλυτη λατρεία των burger lovers. Αξίζει να σημειωθεί, ότι η γευστική υπεροχή του Μπαρ Μπεε Κιου βραβεύεται για δεύτερη συνεχή χρονιά στα Estia Awards, ενώ έχει κατακτήσει τον τίτλο του Καλύτερου Burger στο 1o Athens Burger Fest.



Βαγγέλης Πέτικας, Marketing Manager του Μπαρ Μπεε Κιου



Agenda

Το «Τάβλι» του Δ. Κεχαΐδη



Το «Τάβλι» του Δημήτρη Κεχαΐδη, σε σκηνοθεσία Δανάης Σπηλιώτη, φιλοξενείται πλέον σε νέο χώρο -μα και πάλι σημειολογικά φορτισμένο, που υπογραμμίζει ό,τι και το εμβληματικό έργο: τα λάθη, τα πάθη και τα όνειρα του Νεοέλληνα να πιάσει την «καλή».

Πρόκειται για το Χαλκιάς Παλλάς, το κέντρο διασκέδασης της οικογένειας του δεξιοτέχνη του κλαρίνου Πετρολούκα Χαλκιά, όπου χρόνια τώρα κλείνουν ραντεβού για τα γλέντια τους πολλοί σύλλογοι, κυρίως Ηπειρωτών.

Εκεί, λοιπόν, τα τραπέζια στρώθηκαν, με τις προβλεπόμενες αποστάσεις, οι σερβιτόροι είναι έτοιμοι να σας σερβίρουν ποτό

με το απαραίτητο ξηροκάρπι και ο Κόλιας (Θοδωρής Σκυφτούλης) με τον Φώντα (Ντίνος Ποντικόπουλος) να στήσουν το «Τάβλι» για μια νέα παρτίδα.

Cardhu 12yrs Single Malt Scotch whisky. 'Ό,τι αξίζει, διαρκεί

Το σκωτσέζικο, single malt ούισκι, Cardhu 12 ετών αποτελεί εδώ και χρόνια ιδανική επιλογή δώρου προς τους αγαπημένους μας ανθρώπους, αφού συμβολίζει τις σχέσεις που αξίζουν και αντέχουν στον χρόνο! Και αυτά τα Χριστούγεννα, το Cardhu γιορτάζει τη συντροφικότητα, συνοδεύοντας τις συναντήσεις με αγαπημένα πρόσωπα και φίλους.

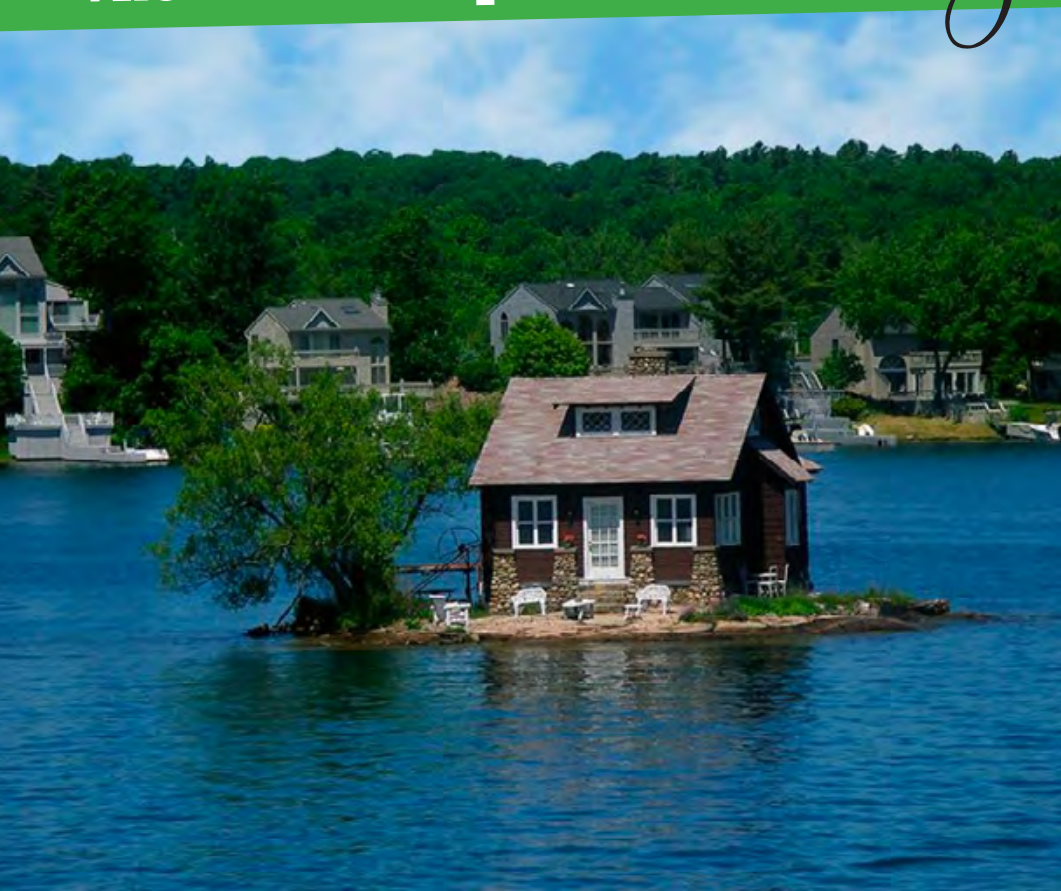
Η ιστορία ξεκινάει το 1811. Σε μια εποχή που η απόσταξη ήταν παράνομη, η Helen Cumming, δημιουργός του εκλεκτού ούισκι Cardhu, ανέμιξε τη σημαία της για να προειδοποιήσει τα υπόλοιπα αποστακτήρια της Σκωτίας για την άφιξη των φοροεισπρακτόρων που λυμαίνονταν τα υψίπεδα του Speyside. Ανεμίζοντας μια κόκκινη σημαία, μια κίνηση - σύμβολο η οποία αποκαλύπτει το τολμηρό πνεύμα του Cardhu, βοήθησε την κοινότητα, την απόσταση γενικότερα, αλλά και το δικό της αποστακτήριο να αντέξει για σχεδόν δύο αιώνες. Και πραγματικά, αξίζει!

Ένα φινό, πλούσιο και απολαυστικό single malt 12 ετών, το Cardhu κρατά ζωντανό το πνεύμα της Cumming μέσα σε κάθε του σταγόνα και αντικατοπτρίζει στο σήμερα τα ιδεώδη της γενναιοδωρίας, της φιλοξενίας, των αυθεντικών στιγμών και των αληθινών δεσμών που διαρκούν στο χρόνο. Πλούσιο, απαλό και με άφθονες πινελιές φρούτων, μελιού και ξηρών καρπών, το Cardhu αποτελεί ένα εκλεπτυσμένο απόσταγμα, φτιαγμένο για να συνοδέψει κάθε σημαντική στιγμή που μοιραζόμαστε με τα αγαπημένα μας πρόσωπα, εξυψώνοντας τις συνηθισμένες περιστάσεις, σε στιγμές με νόημα.



Το μικρότερο κατοικημένο νησί στον κόσμο!

SAY *yes* & get impressed



Το Just Room Enough Island είναι το μικρότερο κατοικημένο νησί στον κόσμο και βρίσκεται στον κόλπο Alexandria Bay της Νέας Υόρκης. Έχει χώρο μόνο για ένα δέντρο και ένα σπίτι!

Το προηγούμενο όνομά του ήταν Hub Island και αγοράστηκε το 1950 από την οικογένεια Sizelands, η οποία έχτισε εκεί το εξοχικό της σπίτι.

Οι Sizelands ήταν εκείνοι που μετονόμασαν την ιδιοκτησία τους σε "Just Room Enough Island" και ήθελαν να το χρησιμοποιήσουν ως μέρος για πριβέ αποδράσεις τα Σαββατοκύριακα. Ωστόσο, η μεγάλη προσέλευση τουριστών στο νησί τους, ανέτρεψε τα σχέδιά τους.

Το συγκεκριμένο νησί είναι ένα από τα 1.864 που βρίσκονται στον ποταμό St. Lawrence που χωρίζει τη Νέα Υόρκη από το Οντάριο και αποτελεί μέρος της ομάδας των Χιλίων Νησιών.

Η έκτασή του είναι όσο ένα μικρό γήπεδο τένις, περίπου 330 τετραγωνικά μέτρα.



Είναι κομψά, σέβονται το περιβάλλον και κατασκευάζονται από μπαμπού. Είναι τα σπίτια του μέλλοντος.

Σπίτια από μπαμπού: οικολογικά και εντυπωσιακά

Η канаδή designer Ελόρα Χάρντι άφησε τη ζωή της στη Νέα Υόρκη και την καριέρα της στον χώρο της μόδας και πήγε στο Μπαλί με σκοπό να κατασκευάσει σπίτια από μπαμπού.

Το αποτέλεσμα; Η ζήτηση για σπίτια κατασκευασμένα εξ ολοκλήρου από μπαμπού ολοένα και αυξάνεται!

Εκτός από σπίτια έχουν κατασκευαστεί σχολεία, ξενοδοχεία και πολλά άλλα κτίρια από μπαμπού.

Γιατί από μπαμπού;

Πολλοί αναρωτιούνται γιατί για αυτά τα “πράσινα σπίτια” χρησιμοποιείται ως υλικό κατασκευής το μπαμπού.

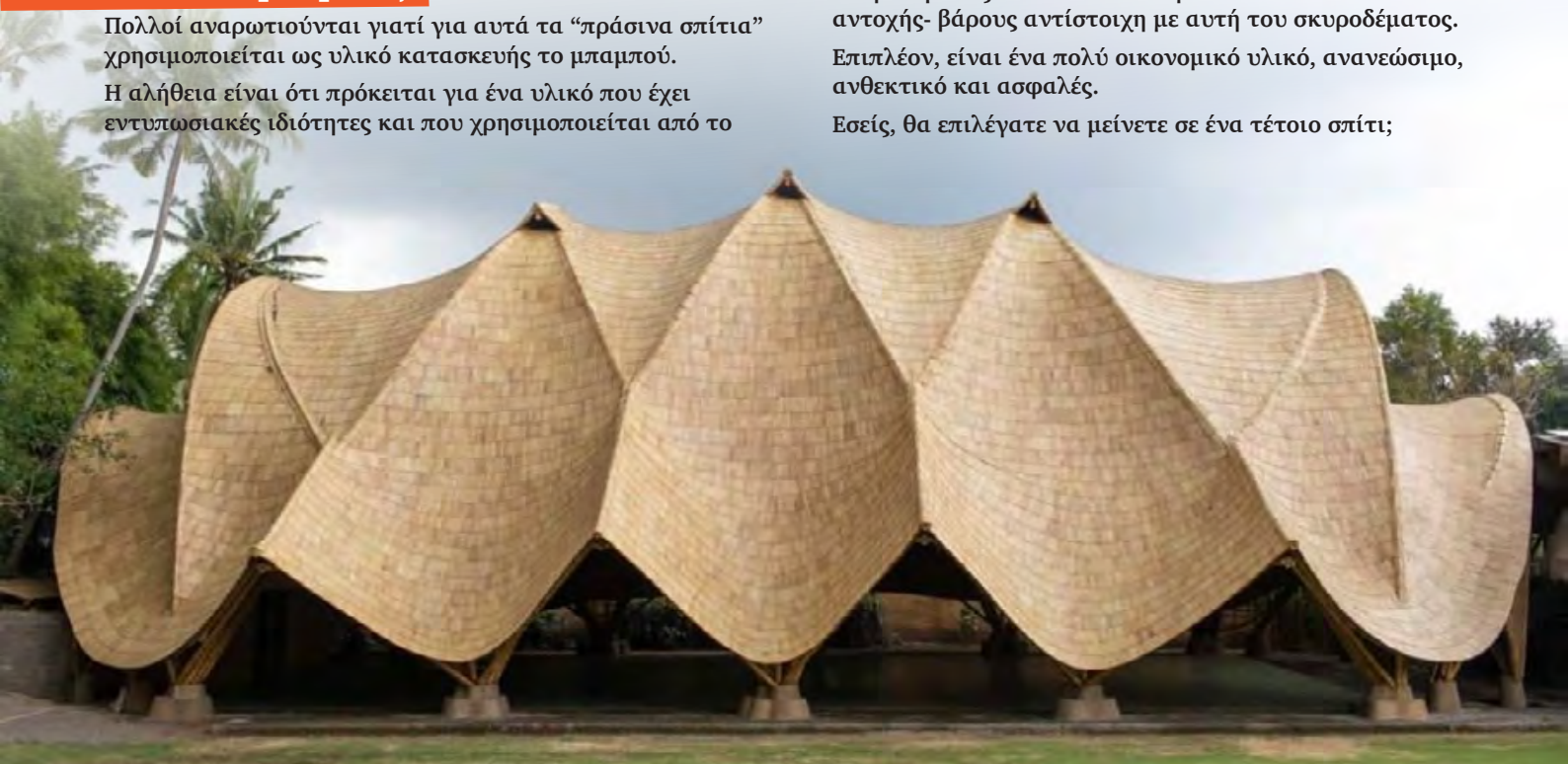
Η αλήθεια είναι ότι πρόκειται για ένα υλικό που έχει εντυπωσιακές ιδιότητες και που χρησιμοποιείται από το

προϊστορικά χρόνια στην Ασία όπου υπάρχει σε αφθονία.

Το μπαμπού έχει την θλιπτική αντοχή του σκυροδέματος αλλά και αναλογία αντοχής- βάρους αντίστοιχη με αυτή του σκυροδέματος.

Επιπλέον, είναι ένα πολύ οικονομικό υλικό, ανανεώσιμο, ανθεκτικό και ασφαλές.

Εσείς, θα επιλέγατε να μείνετε σε ένα τέτοιο σπίτι;





Οι απίστευτα καλές Ιστορίες Τρόμου του Ράουλι Τζέφερσον

Έρθε η ώρα να φοβηθείς!

Πάρε έναν φακό, τρύπωσε κάτω από τα σκεπάσματα και μπες στον ανατρεπτικό και απρόσμενα ξεκαρδιστικό κόσμο της φαντασίας του Ράουλι Τζέφερσον. Εκεί θα συναντήσεις ζόμπι, βρικόλακες, φαντάσματα και πολλούς ακόμη τρομακτικούς και αστείους χαρακτήρες.

Οι ανατριχιαστικές ιστορίες του Ράουλι θα σε κάνουν να πέσεις κάτω από τα γέλια, αλλά πρόσεχε... στο τέλος μπορεί να θες να κοιμηθείς με το φως ανοιχτό!

“Ήταν κάποτε ένα αγόρι που το έλεγαν Ράουαν, και ο Ράουαν ήταν ένα χαρούμενο παιδί. Είχε δύο γονείς που τον αγαπούσαν πάρα πολύ και πολλά παιχνίδια για να παίξει. Μερικές φορές ο Ράουαν έπαιρνε τα παιχνίδια του στο σχολείο κι έπαιζε μαζί τους στα διαλείμματα, αλλά σταμάτησε να το κάνει αυτό όταν άρχισαν να τον τραμπουκίζουν κάτι ανόητοι”.

Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.

Η ιστορία του κόσμου μέσα από 25 πόλεις

The British Museum

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΜΕΣΑ ΑΠΟ 25 ΠΟΛΕΙΣ

Κείμενο: Τρέισι Τέρνερ και Ανδριού Ντόνκεν

Παραγωγή: Νάμι Βάνεφελουγκ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Ένα εικονογραφημένο βιβλίο με εξαιρετικούς χάρτες πόλεων, που αφηγείται την ιστορία του ανθρώπινου πολιτισμού στο πέρασμα των αιώνων. Από τα τείχη της αρχαίας Ιερικούς έως τη σύγχρονη μητρόπολη του Τόκιο, τα παιδιά ανακαλύπτουν τι μπορούν οι πόλεις να μας πουν για το παρελθόν μας, εμπνέοντάς μας ταυτόχρονα να χτίσουμε ένα καλύτερο μέλλον. Κάνε ένα ταξίδι ανακάλυψης και γίνε μάρτυρας της γέννησης της Δημοκρατίας στην Αθήνα, περπάτησε στους φωτισμένους δρόμους της Πόλης του Μπενίν βαθιά στο τροπικό δάσος της δυτικής Αφρικής ή ανακάλυψε πώς ήταν η ζωή στην από καιρό χαμένη πρωτεύουσα της Κίνας, τη Σιανγιάνγκ.

Με 25 ειδικά διαμορφωμένους χάρτες πόλεων και με την καθοδήγηση ειδικών εφόρων του Βρετανικού Μουσείου, το συναρπαστικό αυτό βιβλίο είναι γεμάτο αναρίθμητα γεγονότα.

Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.





ΤΟ ΚΛΙΜΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΜΕΙΣ: Η σωτηρία του πλανήτη ξεκινάει από το πρωινό μας

Η κλιματική κρίση είναι ήδη εδώ και απειλεί την επιβίωση του ανθρώπινου είδους.

Ακούμε διαρκώς πως δεν έχουμε καιρό για χάσιμο. Το έχουμε όμως συνειδητοποιήσει;

Η σωτηρία του πλανήτη απαιτεί να έρθουμε αντιμέτωποι με τον εαυτό μας και, κυρίως, με την απροθυμία να θυσιάσουμε την άνεσή μας για χάρη του μέλλοντός μας. Η συλλογική δράση είναι εφικτή. Το έχουμε αποδείξει στο παρελθόν και μπορούμε να το κάνουμε ξανά. Όλα ξεκινούν από το τι τρώμε, και τι δεν τρώμε, για πρωινό.

Με διορατικότητα, ενσυναίσθηση και τη σπιρτάδα που τον χαρακτηρίζει, ο Τζόνναθαν Σάφραν Φοερ παρουσιάζει το πιο φλέγον ζήτημα της εποχής μας με τρόπο μοναδικό. Δεν μας καλεί μόνο να το δούμε ζωντανά μπροστά μας και να αντιληφθούμε πόσο επείγει η αντιμετώπισή του· μας προσφέρει κι έναν τρόπο να συμμετάσχουμε στη σωτηρία του πλανήτη.

Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

Ανθρώπινη δουλειά



W. SOMERSET MAUGHAM

Ανθρώπινη δουλειά

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ - ΕΠΙΜΕΤΡΟ
ΝΙΚΟΣ Α. ΜΑΝΤΗΣ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Στην Ανθρώπινη δουλειά, που εκτυλίσσεται από το 1885 έως το 1906, παρακολουθούμε την ιστορία του Φίλιπ Κάρει, ενός ορφανού που διψά για ζωή, αγάπη και περιπέτεια. Ο μικρός Φίλιπ, με μερική αναπηρία στο αριστερό του πόδι, και με μια έμφυτη ευαισθησία που έρχεται σε σύγκρουση με το περιβάλλον του, παλεύει να βρει τη θέση του στον κόσμο. Εγκαταλείπει το ασφυκτικό περιβάλλον της αγγλικής επαρχίας και τις ψυχρές σχέσεις με τον θείο που ανέλαβε ως κηδεμόνας του, και πηγαίνει στο Παρίσι για να σπουδάσει ζωγραφική. Καθώς ανακαλύπτει πως δεν έχει το ταλέντο, επιχειρεί να συμβιβαστεί με μια συμβατική ζωή. Τότε γνωρίζει τη Μίλντρεντ, που τον οδηγεί σε μια καταστροφική, εμμονική σχέση, με ατέλειωτες συναισθηματικές και οικονομικές δυσκολίες. Ο Φίλιπ πληγώνεται και πληγώνει. Θα μπορέσει να βγει από την προσωπική άβυσσο ή θα παραμείνει δέσμιος των παθών του; Η Ανθρώπινη δουλειά είναι το πιο αυτοβιογραφικό από τα έργα του Somerset Maugham.

Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

HAPPY WALT DISNEY DAY!
WHEN YOU BELIEVE IN A THING,
BELIEVE IN IT ALL THE WAY, IMPLICITLY
AND UNQUESTIONABLE

Σήμερα
γιορτάζουν!

- > Νικόλαος
- Νικολέτα
- > Μυριαλλής

tip of the day



"Laughter is timeless,
imagination has no age,
and dreams are forever."

WALT DISNEY

6 Δεκεμβρίου

- > National Miners Day
- > Walt Disney Day
- > St. Nicholas Day
- > Put on Your Own Shoes Day
- > National Pawnbrokers Day
- > Mitten Tree Day
- > National Microwave Oven Day
- > National Gazpacho Day