



*Χαρούμενα
Χριστούγεννα
θα πει...*

Από 8-31/12,
για κάθε αγορά σας
άνω των 100 ευρώ,
δωρίζουμε
1€ σε ιδρύματα
που φιλοξενούν παιδιά.

*...χαρούμενα
παιδιά!*



μασούτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ 

Εδώ για κάθε οικογένεια. Εδώ για όένα.

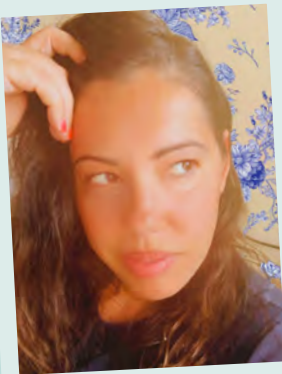
eshop.masoutis.gr

SAY *yes* to the **press**



**ΛΑΜΠΕΡΑ
ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ
ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ!
ΕΙΣΤΕ ΕΤΟΙΜΟΙ;**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα σας αγαπημένοι **SayYessers** και καλή εβδομάδα!

Πόσο συχνά ακούτε εκφράσεις από τους γύρω σας “δεν έχεις ανάγκη εσύ”, “είσαι δυνατός”, “θα τα καταφέρεις”, “δε σε φοβάμαι εσένα” και πολλά ακόμα... Συχνά ε; Πιο συχνά ακόμα και από τις κρυφές σου σκέψεις; Πιο συχνά απ’ όσο αντέχεις; Πιο συχνά απ’ όσο ισχύει; Ναι, μάλλον αρκετά συχνά.

Εσύ όμως πως νιώθεις με αυτό; Γεμίζεις υπερηφάνεια που οι άνθρωποι γύρω σου πιστεύουν σε σένα και σε έχουν κάτι σαν Superman στο μυαλό τους ή γεμίζεις την καρδιά σου και το μυαλό σου με προσδοκίες και “απαιτήσεις” που δεν είναι καν δικές σου;

Όλα θέλουν μέτρο. Το να δίνουμε την εικόνα πως αντέχουμε τα πάντα ίσως είναι λυτρωτική για τους γύρω μας, γιατί δεν μας έχουν στην έννοια τους όταν αντιμετωπίζουμε κάποια δυσκολία. Εμείς όμως πως πραγματικά νιώθουμε; Μήπως είναι τεράστιο ένα φορτίο όταν δεν το μοιράζεσαι και εμείς το κουβαλάμε μόνοι μας;

Θα σου πω για μένα και ίσως ταυτιστείς, ίσως διαφωνήσεις. Έτσι κι αλλιώς όπως έχουμε ξαναπεί στα συναισθήματα και στα βιώματα δεν υπάρχει λάθος και σωστό, υπάρχει μόνο η αίσθηση της στιγμής και είναι πάντα αληθινή.

Σχεδόν ποτέ κανείς δεν μπορεί να καταλάβει αν είμαι λυπημένη ή πονάω ή μου συμβαίνει κάτι. Να είναι το άγχος μη θεωρηθώ αδύναμη στους γύρω μου ή μήπως είναι το άγχος να παραδεχτώ στον ίδιο μου τον εαυτό ότι φοβάμαι; Ή μήπως έχω θωρακίσει τόσο καλά τον εαυτό μου και βλέπω την κάθε αναποδιά σαν μία ακόμα πίστα που πρέπει να “περάσω”; Ποτέ δε θα με ακούσεις να παραπονιέμαι για πονοκέφαλο, κούραση ή αδυναμία. Όταν θα παραπονεθώ ξέρεις πως είμαι και ένα βήμα πριν την κατάρρευση. Σπάνια θα είμαι κακόκεφη ακόμα και αν γύρω μου γκρεμίζεται το σύμπαν. Όταν κάτι κακό συμβεί, πάντα θα το αντιμετωπίσω κατάματα και όταν αυτό πια περάσει τότε θα επιτρέψω στον εαυτό μου να “θρηνήσει”. Είμαι η φωνή της λογικής όσο χάλια και να είναι η κατάσταση. Είμαι ο άνθρωπος που θα αντιμετωπίσει την αλήθεια όσο σκληρή και αν είναι. Είμαι αυτή που θα πάρουν τηλέφωνο για να ανακοινώσουν κάτι κακό, γιατί ξέρουν πως η ψυχραιμία θα επικρατήσει. Μου κάνω καλό; Όχι. Προφανώς και όχι. Όμως κάνω καλό στους γύρω μου και στους ανθρώπους που αγαπάω; Ναι. Προφανώς και ναι. Είμαι η καλοκουρδισμένη μηχανή στην καθημερινότητά τους και όποτε με χρειαστούν είμαι εκεί. Είμαι ο αδύναμος κρίκος για τον εαυτό μου και πρέπει που και που να τον σκέφτομαι παραπάνω.

Tip of the Day: Αν είσαι όπως εγώ σου ζητώ ν’ αλλάξεις. Όλα θέλουν μέτρο. Όλη αυτή η αντιμετώπιση της ζωής σαν στρατιωτάκι κάνει κακό σε σένα και μόνο. Να σε αγαπάς και να δίνεις ευκαιρίες στον εαυτό σου να τσαλακωθεί. Γιατί κάποια στιγμή θα λυγίσεις, όλοι λυγίζουν και τότε η πρόκληση να σηκωθείς θα είναι πολύ μεγαλύτερη. Γιατί τότε θα κλάψεις και θα κλάψεις πολύ, όχι γιατί είσαι αδύναμος αλλά γιατί παρέμεινες δυνατός για πολύ καιρό...

Κλαίρη Στυλιάρη
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Λαμπερά Χριστούγεννα στην Αθήνα! Είστε έτοιμοι;

Εσύ, τι θα κάνεις φέτος τα Χριστούγεννα; Οι συνθήκες δεν ευνοούν τα ταξίδια και τις πολλές μετακινήσεις, οπότε οι περισσότεροι θα επλέξουν να ζήσουν γιορτινές στιγμές στο σπίτι με τα αγαπημένα τους πρόσωπα. Χριστούγεννα όμως χωρίς βόλτες και ξεγνοιασιά... γίνεται;



Μετά από πολύ καιρό μέσα, ήρθε η ώρα να βρεθούμε έξω για να απολαύσουμε τη γιορτινή ατμόσφαιρα και το χριστουγεννιάτικο σκηνικό που στήθηκε στην πόλη!

Η Αθήνα φωτίστηκε, φόρεσε τα γιορτινά της αναδεικνύοντας την ομορφιά της και μας καλεί στις λαμπερές εορταστικές εκδηλώσεις που θα πραγματοποιηθούν μέχρι την Πέμπτη 13 Ιανουαρίου σε 52 διαφορετικά σημεία της πόλης!



Όλη η οικογένεια στους ρυθμούς των Χριστουγέννων!

Στα Μουσεία, τα Κέντρα Δημιουργικής Μάθησης, τις Βιβλιοθήκες, αλλά και στην Πινακοθήκη, το Κέντρο Τεχνών και το Πολιτιστικό Κέντρο «Μελίνα» του Δήμου Αθηναίων διοργανώνονται δράσεις για όλη την οικογένεια που περιλαμβάνουν εργαστήρια εικαστικών, μουσικοκινητικής, αφήγησης, θεατρικού παιχνιδιού, ξεναγήσεις, μουσειο-παιδαγωγικά προγράμματα, παραστάσεις παιδικού θεάτρου και κουκλοθέατρου. Επιπλέον, υπάρχουν διαδικτυακές δράσεις που απευθύνονται σε μικρούς και μεγάλους για να τις απολαύσουν από τον καναπέ τους σπιτιού τους.



Παραμονή Χριστουγέννων με φαναράκια ευχών!

Το βράδυ της Παραμονής των Χριστουγέννων, ο ουρανός πάνω από την πλατεία Κοτζιά θα φωτιστεί με τα παραδοσιακά φαναράκια της Νύχτας των Ευχών. Μικροί και μεγάλοι θα έχουν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν το εντυπωσιακό οπτικοακουστικό show από το [Athens Digital Arts Festival](#) με φόντο το Δημαρχιακό Μέγαρο.

Βόλτα σε 6 χριστουγεννιάτικα χωριά!

Από την Αχαρνών και την Κυψέλη μέχρι το Παγκράτι και το Γουδή, οι γειτονιές της Αθήνας αποκτούν τα δικά τους χριστουγεννιάτικα χωριά. Κατασκευές, γλυκοκεράσματα, Christmas hand painting, ξυλοπόδαροι, ζογκλέρ, χριστουγεννιάτικες μασκότ, amateurs, μαριονέτες και ταχυδακτυλουργοί περιμένουν να γιορτάσουμε μαζί.



Πάμε σινεμά;

Για τους λάτρεις της μεγάλης οθόνης επτά σημεία της πόλης θα μεταμορφωθούν από τις **17 έως τις 30 Δεκεμβρίου**, σε υπαίθρια σινεμά για να προβάλλουν αγαπημένες χριστουγεννιάτικες ταινίες που επιλέγει το [Athens Open Air Film Festival](#) σε συνεργασία με τις [Νύχτες Πρεμιέρας](#). Τα σημεία αυτά βρίσκονται στη συμβολή των οδών Ερμού και Ασωμάτων στο Θησείο, στο Θέατρο Κολωνού, στη Δημοτική Αγορά Κυψέλης, στην πλατεία Μεσολογγίου στο Παγκράτι, στο γήπεδο μπάσκετ Αμπελοκήπων, στο Θέατρο Γκράβας και στο Ζάππειο.

Πάμε θέατρο;

Από τις **20 Δεκεμβρίου**, ο Δήμος Αθηναίων συνεργάζεται με σημαντικές θεατρικές σκηνές της πόλης και προσφέρει **δημοφιλείς παραστάσεις με δωρεάν είσοδο**. Πρόκειται για το Εθνικό Θέατρο, καθώς και για τα Θέατρα Αθηνά, Αθηνών, Μουσούρη, Μορφές Έκφρασης, Ακροπόλ, Πόρτα, Τόπος Αλλού, Μικρό Χορν, Βέμπο, Νέος Ακάδημος, Βασιλάκου, Δημήτρης Χορν, Πόλη και Ideal Πολυχώρος Πολιτισμού.

Πάμε για πατινάζ;

Μέχρι τις 6 Ιανουαρίου, το μεγαλύτερο παγοδρόμιο της Αθήνας, έκτασης 400 τ.μ. θα στηθεί στην πλατεία Κοτζιά, απέναντι από το Δημαρχείο της πόλης. Μικροί και μεγάλοι πατινέρ θα έχουν την ευκαιρία να επιδείξουν τις ικανότητές τους στο γιορτινό αυτό σπορ, περνώντας μερικές στιγμές χαράς και διασκέδασης πάνω στον πάγο. Η είσοδος στο παγοδρόμιο θα είναι ελεύθερη! Πρέπει όμως να κάνετε ηλεκτρονική προ-κράτηση θέσεων, μέσω της πλατφόρμας <https://pagodromio.christmasinathens.gr/>

Ολόκληρη η πόλη σε χριστουγεννιάτικο ρυθμό!

Δεν γίνονται Χριστούγεννα - υπερπαραγωγή χωρίς ένα γιορτινό soundtrack! Ο ραδιοφωνικός σταθμός της πόλης, **Αθήνα 9,84** ανέλαβε αυτό το έργο! Οι παραγωγοί του επιλέγουν χριστουγεννιάτικα τραγούδια και μουσικές που ακούγονται σε κεντρικά σημεία της πρωτεύουσας, από την πλατεία Συντάγματος και την Ερμού μέχρι το Μοναστηράκι και την πλατεία Κοτζιά. Ακόμα, η **Φιλαρμονική Ορχήστρα Δήμου Αθηναίων** θα ξαφνιάζει ευχάριστα τους περαστικούς και στις επτά Δημοτικές Κοινότητες της πόλης με **μουσικά pop-up events!**

Τι θα γίνει την Παραμονή Πρωτοχρονιάς;

... Αυτό είναι έκπληξη! Το εορταστικό πρόγραμμα των εκδηλώσεων θα κορυφωθεί στις 31 Δεκεμβρίου. Με ένα event - έκπληξη του Δήμου Αθηναίων, θα αποχαιρετίσουμε τη χρονιά που πέρασε και θα υποδεχθούμε το 2022 με πολλή χαρά, ενθουσιασμό και αισιοδοξία!

info

Για να δείτε αναλυτικά όλο το πρόγραμμα με τις χριστουγεννιάτικες εκδηλώσεις πατήστε [εδώ](#)



Θέλεις να μείνεις στο House of Gucci; Μπορείς!

Η Villa Balbiano είναι η έπαυλη του πατριάρχη της οικογένειας Gucci, Άλντο Γκούτσι, τον οποίο υποδύεται ο Αλ Πατσίνο, στην ταινία House of Gucci. Βρίσκεται στην ειδυλλιακή λίμνη Κόμο και μπορούμε όχι μόνο να το επισκεφθούμε αλλά να μείνουμε κιόλας! Η βίλα είναι διαθέσιμη προς ενοίκιαση μέσω Airbnb. Χτίστηκε τον 16ο αιώνα, στο χωριό Οσούτσιο στη δυτική όχθη της λίμνης από τον καρδινάλιο, Τολομέο Γκάλιο που έζησε εκεί και κατοικήθηκε έναν αιώνα αργότερα από τον καρδινάλιο Άντζελο Μαρία Ντουρίνι.

Είναι μία από τις μεγαλύτερες κατοικίες στη λίμνη Κόμο, με δύο πισίνες, εσωτερική και εξωτερική, γυμναστήριο, υπόστεγο φύλαξης σκαφών και ιδιωτική προβλήτα. Διαθέτει έξι υπνοδωμάτια και έξι μπάνια. Στο εσωτερικό της φιλοξενούνται σπάνια έργα τέχνης που προέρχονται από τους οίκους Christie's και Sotheby's, ενώ οι τοιχογραφίες του 17ου αιώνα ζωγραφισμένες από τους αδελφούς Ρέτσι και Αγκοστίνιο Σίλβα κοσμούν τους τοίχους. Η Villa Balbiano θα είναι διαθέσιμη για μία διανυκτέρευση στις 30 Μαρτίου 2022, με κόστος 1.128 δολάρια. Τι λέτε;



Agenda

Το δέντρο στο Μαγεμένο δάσος «ζωντανεύει» και τα ξωτικά δίνουν ζωή στο Σπίτι του Παραμυθά και στο Εργαστήρι Παιχνιδιών!

**ALL I WANT FOR
CHRISTMAS IS AVENUE**

Και τις φετινές γιορτές "All I want for Christmas is AVENUE"!

Το AVENUE πιο όμορφο, πιο στολισμένο, πιο γιορτινό και πιο αισιόδοξο από ποτέ ετοιμάστηκε για να υποδεχθεί την πιο όμορφη περίοδο του χρόνου και όλους τους επισκέπτες του με πολλές εορταστικές εκπλήξεις. Στους παραμυθένια στολισμένους χώρους του AVENUE απολαύστε το εορταστικό σας shopping ανάμεσα σε εντυπωσιακά χριστουγεννιάτικα

δέντρα, λαμπερό φωτισμό, φαντασμαγορικά στολίδια και δείτε την Μαγεία των Χριστουγέννων να ζωντανεύει! Όσο εσείς πραγματοποιείτε τις αγορές σας με ασφάλεια και άνεση και διαλέγετε δώρα καρδιάς για τους αγαπημένους σας, στους ειδικά διαμορφωμένους χώρους που έχουν διαμορφωθεί για μικρούς και μεγάλους, τα ξωτικά δίνουν ζωή στο «Σπίτι του Παραμυθά» και στο «Εργαστήριο Παιχνιδιών», ενώ στο «Μαγεμένο Δάσος» το δέντρο ζωντανεύει! AVENUE.

Η πιο ωραία ώρα της ημέρας για τις πιο λαμπερές αγορές και πολλές μαγικές εκπλήξεις για όλο τον Δεκέμβριο!

Η ιστορία του Αλεξανδρινού

Ποιο είναι το πιο... χριστουγεννιάτικο φυτό; Μα φυσικά το Αλεξανδρινό! Τις ημέρες των Χριστουγέννων τα υπέροχα φύλλα του στολίζουν το σπίτι μας, ενώ είναι μια πολύ καλή επιλογή δώρου.

Στις 12 Δεκεμβρίου, το Αλεξανδρινό γιορτάζει!

Η ημέρα του αλεξανδρινού μας πάει πίσω στον Joel Roberts Poinsett, τον πρώτο Αμερικανό πρέσβη στο Μεξικό. Εκείνος, είχε γοητευθεί τόσο πολύ από τα άγρια αλεξανδρινά που μεγάλωναν στη φύση της Κεντρικής Αμερικής που έφερε το φυτό από το Μεξικό στις ΗΠΑ το 1828, στέλνοντας το σε φίλους και βοτανικού κήπους σε όλη τη χώρα! Το "όμορφο αστέρι" σύντομα έγινε γνωστό και πήρε επισήμως το όνομα poinsettia ή αλεξανδρινό, όπως είναι γνωστό στη χώρα μας, το 1836 στη μνήμη του ανθρώπου που το έκανε ευρέως γνωστό. Μετά τον θάνατο του Joel Roberts Poinsett, στις 12 Δεκεμβρίου 1851, το Κογκρέσο των ΗΠΑ δήλωσε ότι αυτή η μέρα θα γιορτάζεται ως η Παγκόσμια Ημέρα Αλεξανδρινού.

DIY από το "Stars of Europe"

Ένα στεφάνι κυπαρισσιού διακοσμημένο με μακριά κλαδιά πεύκου γίνεται ένα υπέροχο χριστουγεννιάτικο διακοσμητικό, χάρη στο κομμένο αλεξανδρινό σε έντονο κόκκινο χρώμα. Τα μήλα ενισχύουν τους κόκκινους τόνους της σύνθεσης.



Φτιάξτε ένα υπέροχο χριστουγεννιάτικο στεφάνι τοίχου ακολουθώντας τις οδηγίες του "Stars of Europe"

Θα χρειαστείτε: ένα αλεξανδρινό, έναν μεταλλικό δακτύλιο, άγρια φύλλα, κουκουνάρια, στριφτό σύρμα, σύρμα δεσίματος καλυμμένο με χαρτί και ένα τρυπάνι.

Οδηγίες:

Βήμα 1: Με τη βοήθεια του τρυπανιού και του σύρματος, στερεώστε κλαδιά στον δακτύλιο περιστρέφοντας το σύρμα δεσίματος.

Στη συνέχεια προσθέστε περισσότερα κλαδιά μέχρι το κάτω μισό του στεφανιού να είναι αρκετά φαρδύ ώστε να χωράει μια γλάστρα. Το πάνω μισό του στεφανιού μπορεί να είναι πιο στενό.

Βήμα 2: Με σύρμα δεσίματος καλυμμένο με χαρτί, στερεώστε τα κουκουνάρια και κρεμάστε το στεφάνι στον τοίχο.

Βήμα 3: Τέλος, τοποθετήστε τη γλάστρα με το αλεξανδρινό στη σύνθεση. Έτοιμο!





Διάσημοι φωτογράφοι ενώνουν τις δυνάμεις τους για να σωθεί ο πλανήτης

Ο μη κερδοσκοπικός οργανισμός Vital Impacts, του οποίου ηγούνται η βραβευμένη φωτορεπόρτερ του National Geographic, Ami Vitale και η Eileen Mignoni, αποφάσισε να συγκεντρώσει χρήματα για την οικονομική ενίσχυση οργανισμών που αφιερώνονται στην προστασία του περιβάλλοντος. Έτσι, μέχρι τις 31 Δεκεμβρίου, η δρ. Jane Goodall, η αναγνωρισμένη παγκοσμίως ως η κατ' εξοχήν ειδική για τους χιμπατζήδες και περίπου 100 διάσημοι φωτογράφοι διαθέτουν προς πώληση εκτυπώσεις φωτογραφιών τους. Μάλιστα η δρ. Jane Goodall προσέφερε υπογεγραμμένες εκτυπώσεις φωτογραφιών που βλέπουν για πρώτη φορά το φως, συμπεριλαμβανομένου και ενός πορτρέτου της, καθώς και δύο άλλες φωτογραφίες που δείχνουν την αξιοπρόσεκτη ζωή των χιμπατζήδων για την προστασία της ζωής των οποίων εργάζεται για πάνω από 60 χρόνια.



Δειφώρα Χριστούγεννα στο NJV ATHENS PLAZA



Το NJV Athens Plaza στο πλαίσιο της Εταιρικής του Υπευθυνότητας, γιορτάζει τα Χριστούγεννα, φροντίζοντας παράλληλα να μειώνει συνεχώς και με κάθε τρόπο το οικολογικό του αποτύπωμα. Το μεγάλο Χριστουγεννιάτικο Δέντρο, επιμελήθηκε με αγάπη και γούστο η ομάδα των εργαζομένων. Ο στολισμός με δένδρα, βάζα, κασπώ που κοσμούν το ξενοδοχείο είναι φτιαγμένα από φυσικά βρύα, αγριοτριαντάφυλλα και πρασινάδα από έλατο, πεύκο και τούγια. Όλα είναι δημιουργίες της κυρίας Νίνας Ιωαννίδου, της εταιρίας Fleria.

Με σύνθημα τη βιωσιμότητα και τη μηδενική σπατάλη, επαναχρησιμοποιήθηκαν στολίδια παλαιότερων διακοσμήσεων αναμειγμένα με νέα από ανακυκλώσιμα υλικά. Όλα τα Χριστουγεννιάτικα λαμπάκια είναι LED που καταναλώνουν έως και 80% λιγότερο ενέργεια από τα παραδοσιακά. Ο εξωτερικός φωτισμός του κτιρίου είναι χριστουγεννιάτικος και λειτουργεί με τη χρήση έξυπνου λογισμικού διαχείρισης φωτισμού τεχνολογίας Led. Επίσης, ακολουθείται μια στρατηγική μείωσης της σπατάλης τροφίμων, σχεδιάζοντας προσεκτικά τα μενού. Από τα ορεκτικά μέχρι και τα φρούτα, οι επιλογές του chef και της ομάδας του προσανατολίζονται σε εποχιακά προϊόντα, με βραχεία αλυσίδα εφοδιασμού και σεβασμό στη γη και τη θάλασσα.

Χmas Brunch με άρωμα Αμαζονίου από τη Nespresso

Σε μια ξεχωριστή ατμόσφαιρα με επιρροές από τα δάση του Αμαζονίου, η Nespresso παρουσίασε στο Tudor Hall του King George ένα brunch εμπνευσμένο από τις νέες limited edition festive ποικιλίες "Gifts of the Forest". Οι καλεσμένοι είχαν την ευκαιρία να μάθουν όλες τις λεπτομέρειες για τις φετινές εορταστικές ποικιλίες της Nespresso, να τις δοκιμάσουν και να γευτούν tailor made πιάτα.

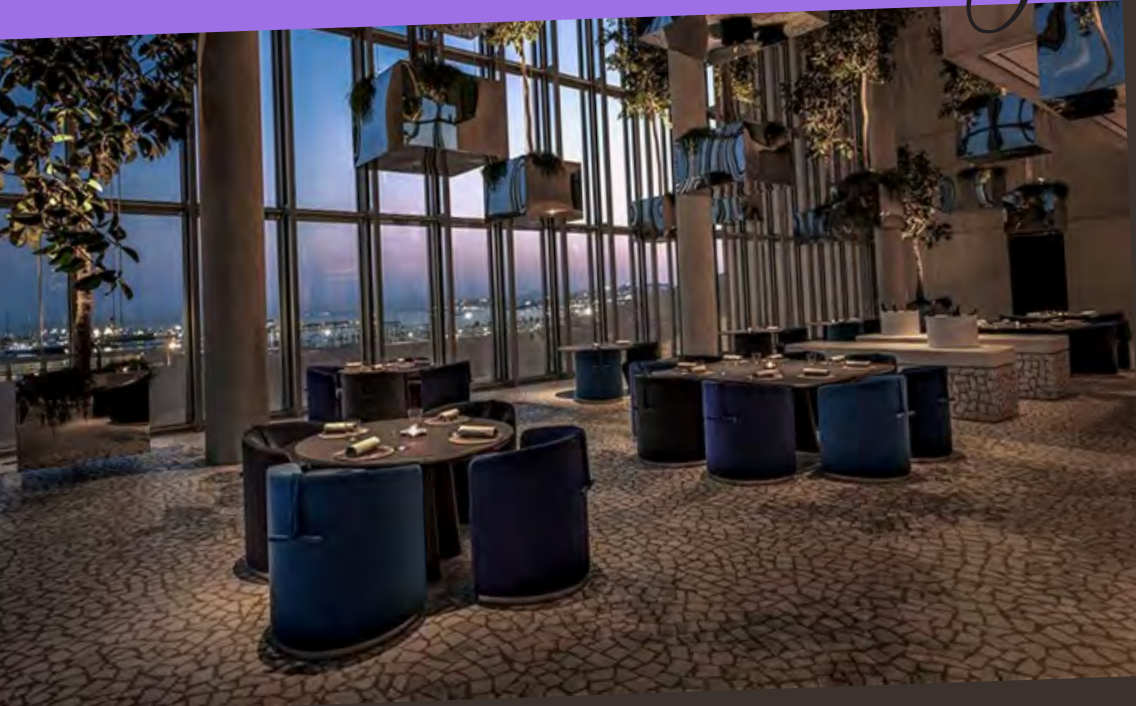
Τους προσκεκλημένους καλωσόρισε ο κ. Αντώνης Αυγερόπουλος, Διευθύνων Σύμβουλος της Nespresso Hellas, ενώ στη συνέχεια τη σκυτάλη πήρε ο κ. Γιώργος Παπαχρυσανθάκης, Coffee Ambassador, ο οποίος σύστησε στους καλεσμένους τις φετινές Festive ποικιλίες Forest Fruit Flavor, Forest Black και Forest Almond Flavor.

Τέλος, ο βραβευμένος Executive chef των Ξενοδοχείων Μεγάλη Βρετανία & King George, κ. Αστέριος Κουστούδης, παρουσίασε το brunch menu, που ταξίδεψε γευστικά τους καλεσμένους στα βάθη του δάσους! Ο κ. Αντώνης Αυγερόπουλος δήλωσε μεταξύ άλλων: « Η αγάπη για το δάσος μεταφέρεται στα σχέδια που δημιουργήσε η Johanna Ortiz για τα sleeves, τα αξεσουάρ και τις κάψουλες της συλλογής, αλλά και στη συνεργασία της Nespresso με την Conservation International, συνεισφέροντας στην προστασία 10 εκατομμυρίων δέντρων στο δάσος του Αμαζονίου, στη Λα Πεδρέρα της Κολομβίας».



Ένα ελληνικό εστιατόριο στη λίστα του Forbes με τα «11 πιο cool στον κόσμο» για το 2022

SAY *yes* & get impressed



Στη λίστα με τα πιο ξεχωριστά και cool νέα εστιατόρια σε ολόκληρο τον κόσμο, εκείνα που αξίζει να επισκεφθούμε μέσα στο 2022 βρίσκεται και ένα ελληνικό εστιατόριο. Πρόκειται για το Delta, το οποίο στεγάζεται στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, μία σχετικά πρόσφατη άφιξη που όμως έχει ήδη καταφέρει να κατακτήσει ακόμα και τους πιο απαιτητικούς γευσιγνώστες στον πλανήτη.

Όπως αναφέρει η σχετική λίστα του Forbes «Το Delta ξεχωρίζει χάρη στη μοναδική του θέα

στη θάλασσα, αλλά και χάρη στο γεγονός ότι βρίσκεται μόλις λίγα μέτρα από την Ακρόπολη».

Επίσης υπογραμμίζεται ότι Στην κουζίνα χρησιμοποιούνται μαγειρικές μέθοδοι από την αρχαία Ελλάδα, οι οποίες έχουν μεταφερθεί στη νέα εποχή και στη λογική του fine dining.



Έρευνα: Πού κρύβουν οι γονείς τα χριστουγεννιάτικα δώρα και πού ψάχνουν τα παιδιά

Ο καιρός που θα πάρουν τα παιδιά τα χριστουγεννιάτικα δώρα τους πλησιάζει. Ως τότε όμως πού θα τα κρύψουμε για να μην τα βρουν; Η εταιρία αποθήκευσης Neighbor έκανε δημοσκόπηση σε 1.000 άτομα για να δει πού κρύβουν τα χριστουγεννιάτικα δώρα τους.

Το 50% των ερωτηθέντων γονιών είχαν επιτυχία στην απόκρυψη των δώρων τους αλλά οι άλλοι μισοί είχαν αποτύχει στο να κρύψουν με επιτυχία τα δώρα των παιδιών τους.

Οι γονείς κρύβουν συνήθως τα δώρα στην ντουλάπα του υπνοδωματίου. Επίσης, πολλοί γονείς κρύβουν τα χριστουγεννιάτικα δώρα στις αποθήκες, κάτω από το κρεβάτι και στα πορτ μπαγκάζ των αυτοκινήτων τους. Μόνο το 16% των γονιών είπαν ότι συνηθίζουν να κρύβουν τα δώρα στο υπόγειο ή στο γκαράζ.

Από την άλλη, το πρώτο μέρος που ψάχνουν τα παιδιά είναι η ντουλάπα, ενώ δεν ψάχνουν συχνά ούτε στο πορτ μπαγκάζ του αυτοκινήτου αλλά ούτε στο δωμάτιό τους!



Αντιμετωπίζουμε το πρήξιμο των ματιών με υλικά από την κουζίνα μας

Το γάλα, το τσάι και το αυγό είναι σύμμαχοί μας στην προσπάθεια να απαλλαγούμε από τις σακούλες κάτω από τα μάτια μας.

Ξεκινάμε με το γάλα: Βουτάμε σε κρύο γάλα βαμβάκι ή δίσκους ντεμακιγιάζ και τους τοποθετούμε σε κλειστά βλέφαρα για περίπου μισή ώρα. Στη συνέχεια ξεπλένουμε με δροσερό νερό και βάζουμε την κρέμα ματιών, η οποία θα απορροφηθεί καλύτερα χάρη στο γαλακτικό οξύ.

Τσάι: Βάζουμε σε βραστό νερό δυο σακουλάκια τσαγιού και μετά τα αφήνουμε μέχρι να κρυώσουν. Στη συνέχεια, τοποθετούμε τα σακουλάκια στα μάτια για μισή ώρα.

Αβγό: Σπάμε ένα αυγό και κατάμε μόνο το ασπράδι. Το απλώνουμε σε κλειστά βλέφαρα και στη γύρω περιοχή, χρησιμοποιώντας πινέλο, μπατονέτα ή βαμβάκι. Το αφήνουμε για 15 - 20 λεπτά και μετά καθαρίζουμε την περιοχή.

Μην ξεχνάτε ότι το πρήξιμο προκαλείται από κατακράτηση υγρών, γι' αυτό και πρέπει κατά τη διάρκεια της ημέρας να πίνουμε πολύ νερό.



Η αντίστροφη μέτρηση για τα Χριστούγεννα ξεκινά στα Coffee Berry

Τα Coffee Berry ετοιμάζονται να κάνουν τα φετινά Χριστούγεννα ακόμα πιο... μαγικά! Στα Coffee Berry φέτος όλοι θα μπορέσουν να ζήσουν το πιο γλυκό και γιορτινό συναίσθημα, απολαμβάνοντας ένα μοναδικό Xmas Wonderland Mocha και κερδίζοντας πολλά δώρα. Η νέα μοναδική δημιουργία των Coffee Berry συνδυάζει απολαυστική σοκολάτα με espresso, πουρέ blueberry και blackberry, σαντιγί και τρούφα σοκολάτας και έρχεται να δημιουργήσει ένα απολαυστικό ρόφημα που συνδυάζει μοναδικά τον καφέ με τη μαγεία των Χριστουγέννων!

Το Xmas Chocolate Caramel Dream είναι ένα λαχταριστό ρόφημα ζεστής σοκολάτας με 2 είδη σοκολάτας, κλασική και λευκή, πλούσιο σιρόπι καραμέλας butterscotch, τριμμένο μπισκότο digestive, σαντιγί και πολύχρωμη τρούφα σοκολάτας.

Τα Coffee Berry χαρίζουν μοναδικά δώρα σε 12 τυχερούς για να απολαύσουν νέες και αγαπημένες γεύσεις κατά τις γιορτινές ημέρες. Ξεκινώντας από τις 13 Δεκεμβρίου, τα Coffee Berry προσκαλούν τους λάτρεις του καφέ να μετρήσουν αντίστροφα τις μέρες για τα Χριστούγεννα κερδίζοντας δώρα καθημερινά. Από μοναδικά ροφήματα καφέ, έως κάψουλες και φλιτζάνια, τα χριστουγεννιάτικα Coffee Berry δώρα περιμένουν τους τυχερούς που θα τα κερδίσουν για να τους συντροφεύσουν σε αξέχαστες, μοναδικές, γιορτινές στιγμές!



Μάσκες με αντισώματα στρουθοκαμήλου φωσφορίζουν όταν ανιχνεύουν τον κορονοϊό

SAY *yes* & get impressed

Μάσκες που χρησιμοποιούν αντισώματα στρουθοκαμήλου με σκοπό να ανιχνεύουν τον κορονοϊό δημιούργησαν ερευνητές από την Ιαπωνία.

Η ανακάλυψη έγινε από τον Γιασουχίρο Τσουκαμότο και την ομάδα του στο Περιφερειακό Πανεπιστήμιο του Κιότο στη δυτική Ιαπωνία και μπορεί να προσφέρει τη δυνατότητα για ένα χαμηλού κόστους διαγνωστικό τεστ για την COVID-19 στο σπίτι.

Οι επιστήμονες ξεκίνησαν δημιουργώντας ένα φίλτρο μάσκας επικαλυμμένο με αντισώματα στρουθοκαμήλου που βάζουν στο στόχαστρο τον κορονοϊό και βασίστηκαν σε προηγούμενη έρευνα σύμφωνα με την οποία τα πτηνά αυτά έχουν ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα απέναντι στην ασθένεια.

Έτσι, άνθρωποι φόρεσαν τις μάσκες και μετά από οκτώ ώρες τα φίλτρα απομακρύνθηκαν και ψεκάστηκαν με χημική ουσία που φωσφορίζει υπό υπεριώδη ακτινοβολία αν ανιχνευθεί η παρουσία του νέου κορονοϊού. Το αποτέλεσμα ήταν πως τα φίλτρα από τις μάσκες που φόρεσαν άνθρωποι που είχαν προσβληθεί από τον ιό φωσφορίζαν στην περιοχή της μύτης και του στόματος.



Πάνω από 20.000 δημόσιοι υπάλληλοι θα κάνουν update ψηφιακών δεξιοτήτων μέχρι το 2025

Περισσότεροι από 20.000 δημόσιοι υπάλληλοι μέχρι το 2025 θα εκπαιδευτούν στις ψηφιακές δεξιότητες (skilling, upskilling, reskilling) μέσα από την πρωτοβουλία της Microsoft “GR for Growth”.

Η ενίσχυση των ψηφιακών δεξιοτήτων του ανθρώπινου δυναμικού αποτελεί βασική προϋπόθεση για τον ταχύτερο ψηφιακό μετασχηματισμό της χώρας. Γι' αυτό το υπουργείο Ψηφιακής Διακυβέρνησης έχει θέσει ως προτεραιότητά του την επένδυση και προώθηση των ψηφιακών δεξιοτήτων για όλους τους πολίτες μέσα από πρωτοβουλίες και δράσεις σε συνεργασία με τα υπόλοιπα υπουργεία και φορείς.

Τα εκπαιδευτικά προγράμματα είναι διαδραστικά, καθόλου παράλληλα με τη συνεχή παρουσία και καθοδήγηση από τους εισηγητές περιλαμβάνουν και πρακτικά εργαστήρια.

Η συμμετοχή στα προγράμματα και η δυνατότητα απόκτησης της αντίστοιχης πιστοποίησης είναι δωρεάν και η εκπαίδευση πραγματοποιείται στα ελληνικά και τα αγγλικά.

Η πρώτη φάση του προγράμματος περιλαμβάνει 3.000 δημοσίου υπαλλήλους και θα ολοκληρωθεί τον Ιούνιο του 2022. Οι δράσεις πραγματοποιούνται στο πλαίσιο της Εθνικής Συμμαχίας για τις Ψηφιακές Δεξιότητες και την Απασχόληση.



Press Room

tech edition

Η απόλυτη εμπειρία τεχνολογίας έφθασε στο νέο κατάστημα Κωτσόβολος στην Αγία Παρασκευή

Η Κωτσόβολος παρουσίασε το νέο της κατάστημα στην Αγία Παρασκευή, στη Λεωφόρο Μεσογείων 448, που ήρθε για να αναβαθμίσει την εξυπηρέτηση και να προσφέρει την απόλυτη αγοραστική εμπειρία, κάνοντας καλύτερη τη ζωή των πελατών της. Στο πλαίσιο αυτό, πραγματοποιήθηκε την Πέμπτη 9 Δεκεμβρίου, εκδήλωση εντός του καταστήματος, όπου δημοσιογράφοι και συνεργάτες της εταιρίας, έδωσαν το παρών και βίωσαν τη μοναδική εμπειρία που ένα κατάστημα Κωτσόβολος προσφέρει.

Το νέο flagship κατάστημα της Κωτσόβολος στην Αγία Παρασκευή είναι 3 ορόφων και 3.300 τ.μ., προσβάσιμο σε άτομα με αναπηρίες, με διαθεσιμότητα 120 θέσεων parking και 1 Quick Point για άμεση και ασφαλή παραλαβή παραγγελιών εντός ή εκτός του καταστήματος. Ο καταναλωτής, με την επίσκεψή του, μπορεί να επωφεληθεί μέσα από ένα σύνολο καινοτόμων υπηρεσιών άμεσα, γρήγορα και απλά, αφού με το Scan & Go, το Pay Express και τα μηχανήματα αυτόματης πληρωμής μετρητών Cash Dro, μέσα από ελάχιστα βήματα, αγοράζει το προϊόν στη στιγμή, το παίρνει και φεύγει. Ο κάθε όροφος, με ειδικά σχεδιασμένα corners για κορυφαίες στιγμές εμπειρίας, κρύβει τις δικές του εκπλήξεις και διαθέτει όλα τα προϊόντα τεχνολογίας, gaming, συσκευών για ένα «έξυπνο σπίτι», τη μεγαλύτερη ποικιλία λευκών και μικροσυσκευών και ειδικά εξοπλισμένους χώρους.

ΚΩΤΣΟΒΟΛΟΣ

3 χρόνια "Padam": Μια εκρηκτική βραδιά με live από τον Νικηφόρο!

Με ένα live performance και τη βραδιά να απογειώνει ο Νικηφόρος, ανάμεσα σε καλούς φίλους, γιόρτασε τα 3 χρόνια του, το all day bar restaurant "Padam". Το γνωστό στέκι της Γλυφάδας άνοιξε τις πόρτες του και υποδέχτηκε πλήθος φίλων και συνεργατών αλλά και πολλών επώνυμων καλεσμένων από τον δημοσιογραφικό, επιχειρηματικό και καλλιτεχνικό κόσμο της Αθήνας, που έσπευσαν να ευχηθούν για το γενέθλιο πάρτι. Μια ξεχωριστή νότα σε αυτή την αξέχαστη βραδιά για το "3 years anniversary party" του "Padam", έδωσε το Dj Show του Δημήτρη Ουγγαρέζου.

Οι καλεσμένοι διασκέδασαν σε έναν ιδιαίτερα εκλεπτυσμένο χώρο απαράμιλλης αισθητικής και διακόσμησης τον οποίο έχει επιμεληθεί προσωπικά ο ιδιοκτήτης Λεάνδρος Ζέρρης και η ομάδα του. Το "Padam" είναι ένα πολύ δημοφιλές meeting point, αφού συνδυάζει café - bar - restaurant, όπου μπορεί κανείς να απολαύσει από τις πρώτες πρωινές ώρες, καφέ άριστης ποιότητας, πρωινό ή brunch και ξεχωριστά μεσημεριανά ή βράδινα πιάτα εμπνευσμένα από international κουζίνες με γαλλικές, ιταλικές & ασιατικές νότες.



Θανάσης Χρονόπουλος, Λεάνδρος Ζέρρης, Κωνσταντίνος Αργυρός, Χάρης Σιανίδης

Τι επιβάλλει η βασίλισσα Ελισάβετ για το εορταστικό μενού

θείας Βέτας Rules



Το χριστουγεννιάτικο δείπνο που απολαμβάνει η βασίλισσα Ελισάβετ και η οικογένειά της, ο πρώην βασιλικός τους chef αποκαλεί «εντελώς βαρετό», καθώς δεν περιλαμβάνει κάτι ξεχωριστό. «Ήταν το ίδιο γεύμα κάθε χρόνο», είχε αποκαλύψει ο Darren McGrady. «Είναι πραγματικά βαρετοί όταν πρόκειται για γιορτές. Τρώνε μόνο παραδοσιακή γαλοπούλα». Το μενού περιλαμβάνει πάντα γέμιση με φασκόμηλο και κρεμμύδι, ψητά κάστανα, ψητές πατάτες, πουρέ πατάτας, παστινάκια και λαχανάκια Βρυξελλών. Για επιδόρπιο η βασίλισσα προτιμά την πουτίγκα η οποία φτιάχνεται σε μεγάλες μπασίνες, ξεφορμάρεται, διακοσμείται με εορταστικά κλαδιά και περιχύνεται με κονιάκ.



Johnnie Walker Keep Walking Together Tour με την Idra Kayne

Την Τρίτη, 14 Δεκεμβρίου η Idra Kayne, μας υποδέχεται σε ένα exclusive live με ξεσηκωτικές soul funk μουσικές. Οι τυχεροί της βραδιάς θα έχουν την ευκαιρία να απολαύσουν τα γευστικά Johnnie Walker Highball Cocktails, Johnnie & Ginger και Johnnie & Lemon μαζί με πολλές ακόμα εκπλήξεις.

Το Johnnie Walker συνεχίζει να δείχνει τον δρόμο για την επιστροφή σε κάτι που μας έλειψε πολύ, τη live μουσική. Με την ενέργεια "Johnnie Walker Keep Walking Together Tour" στηρίζει ανερχόμενα μουσικά σχήματα και καλλιτέχνες για την επιστροφή τους στα Lives και την επανασύνδεση με το κοινό τους. Τη σκυτάλη αυτή τη φορά παίρνει η Idra Kayne με τη μπάντα της. Η Idra Kayne γεννήθηκε και μεγάλωσε στην Αθήνα και από πολύ νεαρή ηλικία ασχολήθηκε με τη μουσική. Η έντονη προσωπικότητά της και ταλέντο της, η σκηνική της παρουσία και το εκπληκτικό εύρος της φωνής της είναι μερικά από τα χαρακτηριστικά στοιχεία που την έχουν καθιερώσει ως την soul funk φωνή της Ελλάδας. Πέρα από τις live εμφανίσεις σε μεγάλες μουσικές σκηνές και συναυλιακούς χώρους σε όλη την χώρα, μεγάλη αγάπη της είναι και το θέατρο έχοντας πάρει μέρος σε αρκετές θεατρικές παραστάσεις.



KEEP WALKING

«Τα κορίτσια της Singer»



Την Τετάρτη 15 Δεκεμβρίου 2021, 6.30 μ.μ. θα πραγματοποιηθεί η 2η Διάλεξη της Ελληνικής Εταιρείας Ενδυμασιολογίας για το 2021: «Τα κορίτσια της Singer»: από την καμαρούλα της οικιακής οικονομίας στη γραμμή παραγωγής του έτοιμου ενδύματος.

Οι επιστημονικές ανακαλύψεις και οι τεχνολογικές εφαρμογές τους δημιούργησαν ένα δυναμικό κοινωνικο-οικονομικό περιβάλλον ήδη από τις αρχές του 18ου αιώνα. Παραγωγικές και κοινωνικές σχέσεις γνώρισαν βαθύτατες αλλαγές, ενώ το πνεύμα των εφευρέσεων κυριάρχησε, μεταβάλλοντας ατομικούς και συλλογικούς προσανατολισμούς και καθημερινές πρακτικές. Η εφεύρεση της ραπτομηχανής θα συμβάλει, από το 1830, στην ταχύτατη αλλαγή δυνατοτήτων και πρακτικών στον τομέα της ένδυσης. Τεχνολογική εξέλιξη, οικονομική ανάπτυξη, εργατικό δυναμικό, γεωγραφική και κοινωνική κατανομή του, επαγγελματική εκπαίδευση, συμβολική του φύλου και του χώρου παραγωγής, αποτελούν μερικά ενδιαφέροντα πεδία διερεύνησης. «Τα κορίτσια της Singer» θα αναλάβουν το πρώτο πατρών μορφοποίησής της.

Οι διαλέξεις θα πραγματοποιηθούν διαδικτυακά, μέσω της πλατφόρμας ZOOM.

Κόστος συμμετοχής: 5 € η κάθε διάλεξη. Για πρόσβαση στην πλατφόρμα της τηλεδιάσκεψης, θα πρέπει να καταβληθεί το κόστος συμμετοχής στο λογαριασμό του Πελοποννησιακού Λαογραφικού Ιδρύματος: ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ: IBAN GR93 0110 4270 0000 4274 8015 718, και να αποσταλεί η απόδειξη κατάθεσης στην ηλεκτρονική διεύθυνση: kanari4pli@gmail.com Επικοινωνία: Ρόζα Πατσέα, 210 3647577, Δευτέρα-Παρασκευή 9.00-13.00.



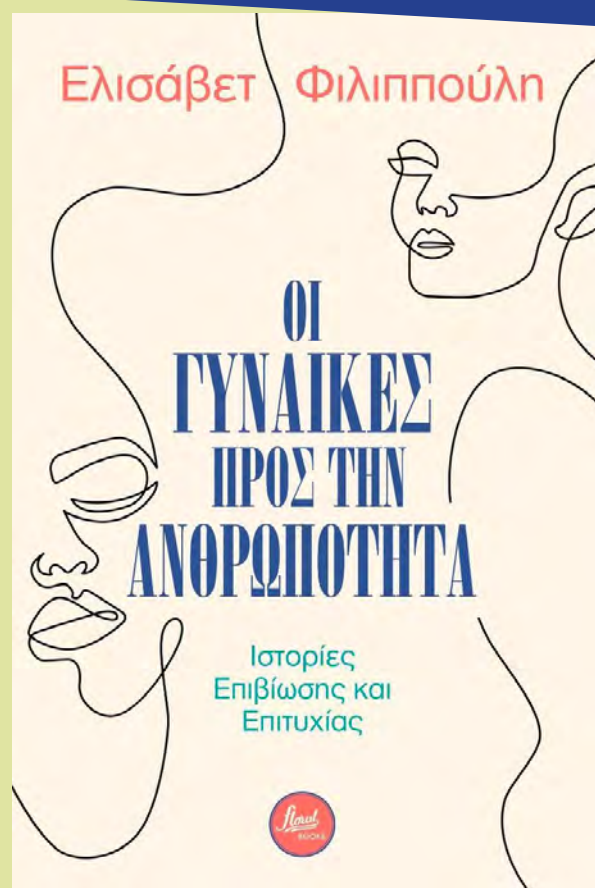
Η Λυκοφωλιά

Πουλημένη από τη μητέρα της. Σκλαβωμένη σε ένα πορνείο της Πομπηίας. Αποφασισμένη να επιβιώσει. Το όνομά της είναι Αμάρα. Καλώς ήλθατε στη Λυκοφωλιά...

Η Αμάρα ήταν κάποτε ένα καλομαθημένο κορίτσι, μέχρι που ο θάνατος του πατέρα της βύθισε την οικογένειά της στην ανέχεια. Τώρα είναι σκλάβα σε ένα κακόφημο πορνείο της Πομπηίας, στην ιδιοκτησία ενός άντρα τον οποίο απεχθάνεται. Έξυπνη και ευρηματική, η Αμάρα αναγκάζεται να κρύβει τα ταλέντα της. Προς το παρόν, η μόνη της αξία έγκειται στον πόθο που μπορεί να προκαλέσει στους άλλους. Όμως το φρόνημα της Αμάρας κάθε άλλο παρά πτοείται. Τη μέρα, περπατάει στους δρόμους με τα άλλα κορίτσια της Λυκοφωλιάς, βρίσκοντας παρηγοριά στα γέλια και στα όνειρα που μοιράζονται. Γιατί οι δρόμοι της Πομπηίας είναι ζωντανό και γεμάτο ευκαιρίες. Εκεί έξω, ακόμα και ο πιο ταπεινός δούλος μπορεί να εξασφαλίσει μια αλλαγή της τύχης του. Η Αμάρα έχει μάθει ότι όλα στην πόλη αυτή έχουν την τιμή τους. Πόσο όμως θα της κοστίσει η ελευθερία της;

Διαδραματιζόμενη στο Λουπανάρ της Πομπηίας, Η Λυκοφωλιά είναι ένα μυθιστόρημα που απεικονίζει τις ζωές κάποιων γυναικών οι οποίες για καιρό είχαν αγνοηθεί. Από τις εκδόσεις KAKTOS.

Οι Γυναίκες προς την Ανθρωπότητα. Ιστορίες Επιβίωσης και Επιτυχίας



Λίγους μόλις μήνες από την αγγλική του έκδοση, το πιο πρόσφατο βιβλίο της Ελισάβετ Φιλιπούλη «Οι Γυναίκες προς την Ανθρωπότητα. Ιστορίες Επιβίωσης και Επιτυχίας» μόλις κυκλοφόρησε στα ελληνικά.

Πρόκειται για μια συλλογή πρωτότυπων επιστολών καταξιωμένων γυναικών από όλο τον κόσμο, ένα έργο συλλογικό με σκοπό να δώσει κίνητρο και δύναμη σε άλλες γυναίκες να διεκδικούν άφοβα τα δικαιώματα και τους στόχους τους. Πολιτικοί, ηθοποιοί, συγγραφείς, ακτιβίστριες, επιχειρηματίες, δημοσιογράφοι, καλλιτέχνιδες από 19 διαφορετικές χώρες, μοιράζονται τις προσωπικές τους ιστορίες γεμάτες με αληθινά συναισθήματα και σημαντικές νίκες μέσα από μεγάλες προκλήσεις. Από τις Εκδόσεις Floral και την Brainfood Εκδοτική.

quote of the day

HAPPY VIOLIN DAY!
I KNOW THAT THE MOST JOY IN MY LIFE
HAS COME TO ME FROM MY VIOLIN
 Albert Einstein

Σήμερα
γιορτάζουν!
 Αρης,
 Ευστράτιος, Ευστρατία,
 Αυξέντιος, Αυξεντία,
 Ευγένιος, Μαρδάριος,
 Ορέστης, Ορεσπιάδα,
 Ιουβενάλιος, Ιουβενάλια
 Λουκάς, Λουκία

tip of the day

The soul is like a violin string: it makes music only when it is stretched.

Neal A. Maxwell

13 Δεκεμβρίου

- > National Cocoa Day
- > National Violin Day
- > National Day of the Horse
- > Pick A Pathologist Pal Day
- > National Guard Birthday