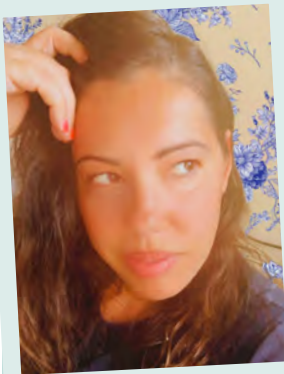


SAY *yes* to the **press**



CHEERS TO CHRISTMAS!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι **SayYessers!!!**

Στο κλίμα των ημερών και το σημερινό editorial και θα σας πάω σε ένα μεγάλο αγκάθι ή ροδοπέταλο αναλόγως την περίπτωση, τα οικογενειακά τραπέζια... Αυτά τα κλασικά τα μεγάλα οικογενειακά τραπέζια, με θεούς, θείες και μακρινά ξαδέρφια... Σε βλέπω χαμογελάς πονηρά ήδη...

Σαν παιδιά όλοι θυμόμαστε μεγάλα τραπέζια με συγγενείς και φίλους. Η χαρά και η ανυπομονησία πολλές φορές γινόταν εκνευρισμός, διαφωνίες και τσακωμοί για τους μεγάλους αλλά για μας τα παιδιά παρέμενε ένα πάρτυ, που μόνο ως παιδική αφέλεια θα το χαρακτήριζε κάποιος.

Όμως ο καιρός πέρασε και εγώ σου έχω νέα, εσύ είσαι ο “μεγάλος” πλέον που καλεί ή καλείται σε οικογενειακές συγκεντρώσεις και εσύ είσαι αυτός που οφείλει να διαχειριστεί την αδιάκριτη θεία, την κακιασμένη ξαδέρφη, το άτακτο παιδάκι που χτυπάει τα άλλα, τη μαμά του που του το επιτρέπει, τον μπάρμπα που θέλει να κάθεται με τη νεολαία και σου χαλάει το πλάνο του τραπεζιού, τον παππού που βρίζει σαν νταλικέρης ενώ μπροστά του παίζουν αμέριμνα πεντάχρονα και πόσα ακόμα...

Έχεις όμως και ένα δυνατό σημείο. Δεν είσαι οι γονείς σου. Δεν είσαι η μαμά σου που δεχόταν να την προσβάλουν για τη μαγειρική της αλλά ούτε και ο μπαμπάς σου που δεν έπαιρνε το μέρος της. Δεν είσαι η θεία σου, που δεν καθόταν λεπτό στο τραπέζι για να τους ευχαριστήσει όλους και στο τέλος εκείνη δεν την ευχαριστούσε κανείς.

Ο Covid-19 μας στέρησε πολλά και μας δίδαξε άλλα τόσα. Η ζωή μας είναι στιγμές. Κάθε τραπέζι με τους δικούς σου ανθρώπους μπορεί να είναι και το τελευταίο με την ίδια σύσταση, λίγο πολύ όπως όταν ήσουν μικρός δεν ήξερες πως εκείνη η μέρα που μαζευτήκατε στη γειτονιά για να παίξετε ήταν για τελευταία φορά.

Tip of the Day: Απόλαυσέ το. Εάν είσαι καλεσμένος και δεν περνάς καλά, δε χρειάζεται να μείνεις και μέχρι να σερβίρουν τον πατσά. Μετά το γλυκό ή τον καφέ αποσυρθείτε οικογενειακώς. Φήμες λένε πως χρονικά κάπου εκεί ανάβει το γλέντι. Φύγε όσο προλαβαίνεις. Αν εσύ κάνεις το τραπέζι, βάλε τους δικούς σου κανόνες. Αν η θεία έχει τρελάνει την ξαδέρφη σου τότε θα βρει ένα καλό παιδί να κουκουλωθεί ή τότε θα μείνει έγκυος, διάκοψέ την ευγενικά αλλά αυστηρά και άλλαξε θέμα. Αν η θεία επιμένει, απομόνωσέ την, γενικά και για πάντα. Αν η μαμά αφήνει το παιδί της να σου διαλύσει το σπίτι, βάλε όρια και στο παιδάκι και στη μαμά του. Γενικά να είσαι alert, να προλαβαίνεις καταστάσεις με όπλο σου το χιούμορ και να τις διακωμωδείς. Στο τέλος του τραπεζιού κάνε τον απολογισμό σου, αν οι αρνητικές σκέψεις είναι περισσότερες από τη χαρά της οικοδέσποινας, τότε ξέχνα το. Δεν είμαστε όλοι για όλα. Και πάλι έχεις δύο επιλογές. Ή δεν ξανακάνεις τραπέζι ή καλείς αυστηρά και μόνο αυτούς που θέλεις και όχι αυτούς που πρέπει. Αν η μαμά σου ή ο μπαμπάς σου ή η θεία σου γκρινιάξει, παρότρυνέ τους να καλέσουν τους λοιπούς συγγενείς στα δικά τους σπίτια...

Άντε και του χρόνου...

Κλαίρη Στυλιάρη
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Εντυπωσιάστε με σπιτικά cocktails σε κάθε γιορτινό τραπέζι

Ο Δεκέμβριος είναι αδιαμφισβήτητα ο πιο γιορτινός μήνας του χρόνου. Η επιθυμία να γιορτάσουμε και να νιώσουμε τη χαρά που μας προσφέρει η ζεστασιά των αγαπημένων μας ανθρώπων εντείνεται.

Ένα βασικό συστατικό που δεν λείπει ποτέ από ένα γιορτινό τραπέζι είναι τα ποτά. Φέτος τα Χριστούγεννα, μπορούμε να πρωτοτυπήσουμε και να εντυπωσιάσουμε τους καλεσμένους μας φέρνοντας μια αίσθηση bag στο γιορτινό μας τραπέζι εύκολα, απλά και παραδοσιακά.

Πώς όμως θα το πετύχουμε αυτό;

Εδώ σας έχουμε τη λύση: Όχι ένα όχι δύο αλλά τρία διαφορετικά cocktails που απογειώνουν την κάθε περίπτωση πόσο μάλλον ένα γιορτινό τραπέζι. Και οι τρεις προτάσεις βασίζονται σε παραδοσιακά ελληνικά αποστάγματα, γιατί η παράδοση την περίοδο των γιορτών είναι απαραίτητη ακόμα και με ένα twist!

Και τα τρία cocktails που σας προτείνουμε ανήκουν στο «**The Local Spirit Project**». Πρόκειται για ένα project με ευφάνταστα, signature cocktails που έχουν ελληνικό χαρακτήρα και μας προσκαλούν να ανακαλύψουμε την υψηλή ποιότητα και τα μυστικά των ελληνικών αποσταγμάτων με πρωταγωνιστές τα τρία premium αποστάγματα: **Μονοποικιλιακό Τσίπουρο Δεκαράκι Μοσχάτο, Άδολο Ούζο Πλωμαρίου και M DRY Mastiha.**

Αποτελούν, λοιπόν, την απόλυτη γιορτινή πρόταση για να εντυπωσιάσετε με τα bartending skills σας στα γιορτινά τραπέζια αλλά και στα party των ρεβεγιόν, αξιοποιώντας ελληνικά παραδοσιακά αποστάγματα και συστατικά.

THE
LOCAL SPIRIT
PROJECT

Adolo | M Dry Mastiha | Dekaraki



Τα cocktails που ακολουθούν είναι η απόλυτη γιορτινή πρόταση για να εντυπωσιάσετε με τα bartending skills σας στα γιορτινά τραπέζια αλλά και στα party των ρεβεγιόν, αξιοποιώντας ελληνικά παραδοσιακά αποστάγματα και συστατικά.

M DRY Golden από την M DRY Mastiha

Μία μαστίχα διαφορετική, με πλούσια γεύση μαστίχας, ξηρή, με αισθητά λιγότερη ζάχαρη, από 100% απόσταξη μαστίχας Χίου

- 60ml M DRY Mastiha
- 100-120 ml Ginger Ale Schweppes
- Λωρίδες αγγουριού
- Πάγος

Τοποθετούμε την M DRY Mastiha σε ένα ποτήρι με πάγο και στη συνέχεια συμπληρώνουμε Ginger Ale Schweppes. Γαρνίρουμε με λωρίδες αγγουριού.

Το συγκεκριμένο cocktail αποτελεί το ιδανικό aperitif δηλαδή το ποτό που θα σερβίρουμε στους καλεσμένους μας κατά την είσοδό τους στο σπίτι και πριν το γεύμα. Χάρη στη μαστίχα αλλά και στο ανθρακικό που περιέχει θα προετοιμάσει τους καλεσμένους μας για τη γαστρονομική εμπειρία που έρχεται.



Top Ten από το Τσίπουρο Δεκαράκι Μοσχάτο

Το πρώτο μονοποικιλιακό τσίπουρο που προέρχεται αποκλειστικά από παραδοσιακή απόσταξη της εκλεκτής ποικιλίας του σταφυλιού Μοσχάτο Τυρνάβου

- 60ml Τσίπουρο Δεκαράκι Μοσχάτο
- 3-4 κομμάτια ginger
- 100 – 120 ml χυμό πορτοκάλι
- 25ml χυμό λεμόνι
- 2 κ.γ. μαύρη ζάχαρη ή μέλι (αραιωμένο με χλιαρό νερό)
- Πάγος

Σε ένα shaker πιέζουμε τα κομμάτια ginger με τον χυμό πορτοκάλι και τον χυμό από το λεμόνι. Προσθέτουμε τη μαύρη ζάχαρη ή το μέλι και το Τσίπουρο Δεκαράκι Μοσχάτο και ανακατεύουμε καλά. Σερβίρουμε σε ποτήρι με πάγο και αρωματίζουμε με στικ κανέλας ή μοσχοκάρυδο.

Το συγκεκριμένο cocktail είναι ιδανικό να συνοδέψει το γιορτινό γεύμα καθώς χάρη στην οξύτητά του θα δώσει ισορροπία με το «βαρύ» φαγητό.



Anise & Cherry από το Άδολο Ούζο Πλωμαρίου

Η καρδιά του Ούζου Πλωμαρίου. Υψηλής ποιότητας, αγνό και καθαρό απόσταγμα από 100% τριπλή απόσταξη

- 50 ml Άδολο Ούζο Πλωμαρίου ½ lime κομμένο στα τέσσερα
- 2 κ.γ. γλυκό βύσσινο
- Πάγος

Σε ένα shaker πιέζουμε το lime και το γλυκό βύσσινο. Προσθέτουμε το Άδολο Ούζο Πλωμαρίου και ανακατεύουμε καλά. Αδειάζουμε το cocktail μέσα σε ένα ποτήρι με πάγο και ολοκληρώνουμε γαρνίροντας με ένα stick κανέλας, το οποίο μπορούμε να κάψουμε και από τις δυο πλευρές για να δώσουμε χριστουγεννιάτικα αρώματα στο cocktail αλλά και στο τραπέζι.

Είναι το πιο γλυκό από τα τρία cocktail οπότε θα συνοδεύσει ιδανικά το επιδόρπιο, ή απλά μπορούμε να το απολαύσουμε ως χωνευτικό.



Προμηθευτείτε τα κατάλληλα υλικά και εντυπωσιάστε τους καλεσμένους σας!



Γιώργος Τσόλκας,
Sous Chef @Akti
Restaurant του
Ομίλου Margi Hotel

Κοτόπουλο ολόκληρο με πατάτες και ψητά λευκά καρότα

Τις γιορτινές ημέρες απολαύστε αυτό το ξεχωριστό πιάτο με τους αγαπημένους σας!



Υλικά:

- 1 τμχ κοτόπουλο
- 5 τμχ πατάτες
- 3 σκελίδες σκόρδο
- 150 γρ βούτυρο
- 5 κλωνάρια δενδρολίβανο
- 1 • 00 ml κρασί λευκό
- 100 ml χυμός πορτοκάλι
- Ξύσμα από 2 τμχ λεμόνι και χυμός
- Θυμαρί φρέσκο
- Μανιτάρια λευκά 10 τμχ
- Κάστανα προβρασμένα ψιλοκομμένα 8 τμχ
- Σχινόπρασο
- Μαϊντανός

Πώς γίνεται:

- Κάνουμε ένα αρωματικό βούτυρο αφού το έχουμε αφήσει να πάρει θερμοκρασία δωματίου με το δεντρολίβανο, τη μια σκελίδα σκόρδο, τα μυρωδικά, τα κάστανα και το ξύσμα από το λεμόνι και αλάτι ημίχονδρο.
- Σηκώνουμε σιγά σιγά την πέτσα χωρίς να την χαλάσουμε και αλείφουμε από μέσα σπρώχνοντας το βούτυρο σιγά σιγά.
- Αλατίζουμε καλά το υπόλοιπο κοτόπουλο και το αφήνουμε στο ψυγείο.
- Την επόμενη μέρα το αφήνουμε εκτός ψυγείου για 1 ώρα να πάρει θερμοκρασία.
- Χοντροκόβουμε τα λαχανικά, τα προσθέτουμε σε ένα ταψί μαζί με τους χυμούς, το βούτυρο, το δεντρολίβανο και το θυμαρί και τις υπόλοιπες σκελίδες σκόρδο.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο πάνω από τα λαχανικά σε σχάρα στους 180 βαθμούς 1 με 1 ½ ώρα για το κάθε κιλό κοτόπουλο.
- Μόλις είναι έτοιμο, αφήνουμε να ξεκουραστεί για μισή ώρα το φαγητό και κόβουμε.

Χριστούγεννα Λες και αμέσως ένα χαμόγελο ζωγραφίζεται στα κείλη σου. Είναι οι μέρες, πέρα από το θρησκευτικό κομμάτι, που θα δεις αγαπημένους σου ανθρώπους, θα πας σε πάρτυ, θα φας υπέροχα γλυκά και φαγητά και δε θα έχεις καμία δεύτερη σκέψη για τις θερμίδες που θα καταναλώσεις. Γιατί τις γιορτές, το πάχος πηγαίνει στην ψυχή και όχι στο κορμί, όλοι το ξέρουν αυτό!



Τι καλύτερο λοιπόν από Χριστούγεννα στο Απολλώνιον...



Με 55 χρόνια εμπειρίας, η ΑΠΟΛΛΩΝΙΟΝ, εξειδικευμένη πλέον στην αρτοποιία, ζαχαροπλαστική, καφέ και Brunch έρχεται να προσφέρει και την περίοδο των εορτών, τα Χριστούγεννα και την Πρωτοχρονιά, μοναδικές γεύσεις μέσα από τα πιο φρέσκα, υγιεινά και γευστικά προϊόντα, φτιαγμένα με τέχνη και κορυφαίας ποιότητας υλικά!

Για Χριστουγεννιάτικα γλυκά φτιαγμένα παραδοσιακά, με τέχνη και πολύ αγάπη, μέσα από μια μεγάλη ποικιλία ειδών, όπως, κλασικά αγαπημένα μελομακάρονα με κανέλα, μέλι, πορτοκάλι και τριμμένο καρύδι. Παραδοσιακούς κουραμπιέδες με φρέσκο βούτυρο και καβουρδισμένο αμύγδαλο. Αυθεντικό Ιταλικό αφράτο Panettone με σοκολάτα ή φρούτα. Τραγανές δίπλες με μέλι και καρύδι. «Βασιλόπιτα-Παραδοσιακό Πολίτικο τσουρέκι» με φρέσκο βούτυρο, μαστίχα και μαχλέπι ή «Βασιλόπιτα-Κέηκ» με κομμάτια σοκολάτας και καρύδι.

Και βέβαια σε όλα τα καταστήματα ΑΠΟΛΛΩΝΙΟΝ, σε επιλεγμένα κομβικά σημεία σε όλη την Αττική, μπορείτε να απολαύσετε κορυφαίας ποιότητας καφέ 100% Arabica, φτιαγμένο από επαγγελματίες με πάθος για την τέχνη του καφέ. Καθώς επίσης διάφορα είδη ψωμιού και σφολιάτες, θρεπτικά σάντουιτς με πλούσια γεύση και λαχταριστά γλυκά, χάρη στα πρώτης ποιότητας φρέσκα υλικά!

[f @apollonion.official](https://www.instagram.com/apollonion.official)

#BakingHappyMoments

Tip of the Day: οπωσδήποτε να δοκιμάσεις τα απίθανα panettone με φρούτα ή σοκολάτα! Εμείς τα λατρεύουμε οικογενειακά!!!



Harmony Muse: Η φύση έχει τη λύση!

Η Harmony Muse Selfcare είναι αποτέλεσμα έμπνευσης, έρευνας και... μαγείας!
Η Ντιάνα Χριστίνα Κούζα - Εμπνευστής της Harmony Muse Selfcare μας μίλησε γι' αυτήν... για τη φιλοσοφία και τον όμορφο κόσμο της.



Ντιάνα Χριστίνα Κούζα - Εμπνευστής της Harmony Muse Selfcare



Πώς γεννήθηκε η Harmony Muse και ποια είναι η φιλοσοφία της;

Κάποιος θα έλεγε ότι ήταν μια εσωτερική φωνή... ο καιρός για μια νέα αρχή. Όλα έγιναν πολύ γρήγορα. Αν έπρεπε να τοποθετήσω τη στιγμή που πήρα την απόφαση, ήταν ένα μεσημέρι Κυριακής του 2020. Μετά από σχεδόν μια δεκαετία εργασιακής πορείας σε εταιρίες του εσωτερικού και του εξωτερικού, ένιωσα ότι η δουλειά που έκανα περιόριζε τα όνειρά μου, την επιθυμία μου για δημιουργία.

Αυτή η εσωτερική αίσθηση, την οποία συχνά αγνοούμε, έπαιξε καθοριστικό ρόλο. Πλημμυρισμένη από νέες ιδέες και όρεξη να αποδείξω πρώτα στον εαυτό μου ότι μπορώ να τα καταφέρω, είχα το κίνητρο και τη δύναμη για τις νέες δημιουργίες.

Έτσι έγινε, ο καρπός μιας ολοκληρωμένης έρευνας, αυτοεξερεύνησης, μάθησης... με λίγη μαγεία, οι κατάλληλοι άνθρωποι προσελκύστηκαν στην ιδέα και γεννήθηκε η Harmony Muse. Η έμπνευσή μας είναι η ομορφιά της φύσης! Η Harmony Muse είναι ένα απαλό άγγιγμα της φύσης, σταματάει τον χρόνο για μια σημαντική συνάντηση με τον εαυτό μας. Χειροποίητα, φυτικά συστατικά, εμποτισμένα με αιθέρια έλαια και βότανα κορυφαίας ποιότητας και ηθικής προέλευσης. Η Harmony Muse δημιουργήθηκε με τη σκέψη σε σας, στο περιβάλλον, στα ζώα, στις επόμενες γενιές... Χωρίς συμβιβασμούς – αυτό που αξίζει η κάθε γυναίκα με την υπέροχη μοναδικότητά της. Καλώς ήρθατε στον κόσμο της Harmony Muse!

Μιλήστε μας για τα υλικά που χρησιμοποιείτε και για τον τρόπο παραγωγής των προϊόντων σας.

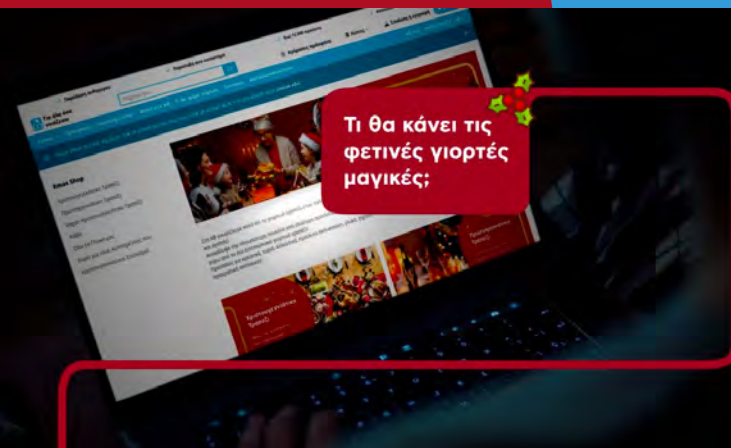
Η βάση της δημιουργίας είναι η Αρχή «Η φύση έχει τη λύση». Μέσα από επιλεγμένα, φυσικά, ηθικά συστατικά, υψηλής ποιότητας, αναζητούμε την ιδανική σύσταση για κάθε προϊόν. Στηρίζουμε τις ελληνικές βιολογικές πρώτες ύλες. Τα προϊόντα μας είναι 100% φυτικά, ιδανικά για vegans, απαλλαγμένα από συντηρητικά. Φιλικά προς τα ζώα και όλες μας οι συσκευασίες προέρχονται από ανακυκλώσιμο, βιοδιασπώμενο υλικό.

Περιορίζουμε τη χρήση πλαστικού, προστατεύουμε το περιβάλλον - μέλλον μας. Η παραγωγή των προϊόντων γίνεται εξολοκλήρου στο χέρι, τόσο οι παρασκευές, όσο και η συσκευασία, κατόπιν παραγγελίας.

Ποιο είναι το μότο σας;

“Take a more ethical approach to beauty.” – Ακολουθούμε μια πιο ηθική προσέγγιση στην ομορφιά.

ΑΒ Βασιλόπουλος: Τι θα κάνει τις φετινές γιορτές μαγικές;



Με τη νέα της καμπάνια, η ΑΒ Βασιλόπουλος φέρνει λίγη από τη μαγεία των Χριστουγέννων σπίτι μας και μαζί ό,τι χρειαζόμαστε για το γιορτινό τραπέζι, για να φτιάξουμε ξανά μαγικές στιγμές με αυτούς που αγαπάμε. Τα καταστήματα ΑΒ και το ΑΒ Eshop, που έχουν ήδη βάλει τα γιορτινά τους και έχουν γεμίσει με αμέτρητες επιλογές, με ποιότητα και χαμηλές τιμές.

Θα βρούμε εκλεκτά κρεατικά, φρέσκα φρούτα και λαχανικά που θα στολίσουν το τραπέζι μας. Τυριά, αλλαντικά και delicatessen, υπέροχα κρασιά που θα συνοδεύσουν κάθε ευχή. Χριστουγεννιάτικα γλυκά με την υπογραφή του Άκη Πετρετζίκη και πολλά ακόμα.

Επίσης, το Δώρο Αγάπης βρίσκεται για έκτη συνεχή χρονιά σε 180 καταστήματα ΑΒ και στο ΑΒ Eshop, και προσφέρει λίγη από τη μαγεία των Χριστουγέννων στο Σύλλογο «Φλόγα» για τα παιδιά που πάσχουν από νεοπλασματική ασθένεια. Και για όσους προτιμούν να ζήσουν τη χριστουγεννιάτικη μαγεία μέσα από τον ψηφιακό κόσμο της ΑΒ, το εορταστικό xmas.ab.gr είναι εδώ, με ό,τι τραβάει η όρεξή μας. Το ίδιο και το αγαπημένο allazoumesiniethies.ab.gr που παραμένει «πράσινο» και κατά τη γιορτινή περίοδο, με vegan μενού, DIY ιδέες και συμβουλές.

Η άγνωστη... Μολοσσία

SAY *yes* & get impressed

Η Μολοσσία είναι ένα άγνωστο στους περισσότερους μη αναγνωρισμένο μικροέθνος, που ιδρύθηκε από τον Kevin Baugh στις 26 Μαΐου 1977.

Η έκτασή της είναι 13 στρέμματα και βρίσκεται κοντά στο Ρένο της Νεβάδα. Έχει τράπεζα και δικό της νόμισμα παρότι δεν έχει ούτε 30 κατοίκους! Στη Μολοσσία δεν επιτρέπονται τα όπλα, οι θαλάσσιοι ελέφαντες, τα γατόψαρα, τα κρεμμύδια και ό,τι έχει σχέση με το Τέξας, εκτός από την ποπ σταρ Κέλι Κλάρκσον! Η Μολοσσία κόστισε στον πρόεδρό της για να δημιουργηθεί μόλις 10.000 δολάρια!





Qasil: Το μπαχαρικό που ωφελεί το δέρμα μας!

Το qasil είναι ένα παραδοσιακό μπαχαρικό που προέρχεται από τη Σομαλία. Στην Ανατολική Αφρική χρησιμοποιείται για την περιποίηση του προσώπου, γιατί χαρίζει λάμψη στην επιδερμίδα. Από τα φύλλα του δέντρου *Zizyphus Spina Christi* δημιουργείται η πούδρα qasil που χρησιμοποιούν εδώ και πάρα πολλά χρόνια οι γυναίκες στη Σομαλία.

Συμβάλλει στον βαθύ καθαρισμό και ενυδατώνει την επιδερμίδα. Επιπλέον, το qasil περιέχει αντιοξειδωτικά και κάνει το δέρμα πιο λείο και απαλό, ενώ βοηθά και στην αντιμετώπιση της ακμής. Μπορείτε να συνδυάσετε το qasil με μέλι και να κάνετε πίνιγκ ή να συνδυάσετε το qasil με κουρκουμά, φτιάχνοντας μια μάσκα προσώπου που θα αναζωογονήσει το δέρμα σας.



Τι γερνάει πρόωρα την καρδιά μας

Ποια είναι η ηλικία της καρδιάς μας; Ξέρετε ότι η ηλικία της καρδιάς μπορεί να αποτελέσει έναν αξιόπιστο δείκτη εκτίμησης του καρδιαγγειακού κινδύνου;

Σύμφωνα με το αμερικανικό Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων, ένας στους δύο άντρες στις ΗΠΑ έχει κατά πέντε χρόνια πιο γερασμένη καρδιά από την πραγματική ηλικία του. Για τις γυναίκες η αντίστοιχη αναλογία είναι δύο στις πέντε. Περίπου τρία στα τέσσερα εμφράγματα και εγκεφαλικά επεισόδια οφείλονται σε παράγοντες που προωθούν τη βιολογική γήρανση της καρδιάς. Οι παράγοντες που μπορούν να πυροδοτήσουν τον κίνδυνο της πρόωρης γήρανσης είναι ο υψηλός δείκτης μάζας σώματος, η υψηλή χοληστερόλη, η υπέρταση και ο αρρυθμιστος διαβήτης. Μέσω της σωστής διατροφής, της διακοπής του καπνίσματος και της άσκησης μειώνουμε τον κίνδυνο της πρόωρης γήρανσης της καρδιάς μας.



Το εμβληματικό φορτηγό της Coca-Cola έφτασε στην Αθήνα για να σκορπίσει την αληθινή μαγεία των Χριστουγέννων!



Το μήκους 18 μέτρων εμβληματικό φορτηγό της Coca-Cola έφτασε στον τελικό του προορισμό, την Αθήνα, στις 13 Δεκεμβρίου! Γεμάτο εκπλήξεις και πλούσια δώρα, μας προσκαλεί να το ανακαλύψουμε, συμβάλλοντας παράλληλα όλοι σε έναν καλό σκοπό, με στόχο να προσφέρουμε 1.000.000 μερίδες φαγητού σε συνανθρώπους μας που το έχουν ανάγκη, μέσω της μη κερδοσκοπικής οργάνωσης «Μπορούμε».

Για αρκετές ώρες κάθε μέρα, το εντυπωσιακό όχημα θα κάνει βόλτες στους κεντρικούς δρόμους της Αθήνας, και θα προσκαλεί τους καταναλωτές να το εντοπίσουν και να το φωτογραφίσουν, αφού ανεβάζοντας τη φωτογραφία τους στο Instagram, με hashtag #realmagictourGR και tag @cocacola-greece, θα έχουν την ευκαιρία να διεκδικήσουν μια ταξιδιωτική δωροεπιταγή αξίας 500 ευρώ.

Τις υπόλοιπες ώρες, το φορτηγό της Coca-Cola θα βρίσκεται σταθμευμένο σε επιλεγμένα σημεία λιανικής της πρωτεύουσας, έως και τις 18 Δεκεμβρίου. Τελικός προορισμός του εμβληματικού οχήματος δημοφιλές εμπορικό κέντρο των Βορείων Προαστίων, όπου θα κάνει «στάση» στις 19 Δεκεμβρίου και θα παραμείνει μέχρι και τις 31 Δεκεμβρίου, για να υποδεχθεί όλους τους κατοίκους και επισκέπτες της Αθήνας την περίοδο των γιορτών.

Η Groupama Ασφαλιστική αρωγός των Παιδικών Χωριών SOS και φέτος τις γιορτές



Groupama
ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ



Η Groupama Ασφαλιστική, και τα φετινά Χριστούγεννα, θα ενισχύσει οικονομικά το έργο των Παιδικών Χωριών SOS, στηρίζοντας τον οργανισμό για την αγορά τροφίμων και ειδών πρώτης ανάγκης.

Η Groupama Ασφαλιστική, με ευαισθησία και συνέπεια, προσφέρει για περισσότερο από δέκα χρόνια την αρωγή της στα Παιδικά Χωριά, αναγνωρίζοντας έμπρακτα τη συνεισφορά του οργανισμού στην ενδυνάμωση οικογενειών και παιδιών που το έχουν πραγματικά ανάγκη. Η ουσιαστική κίνηση αλληλεγγύης της εταιρίας έχει ως κύριο στόχο να εξασφαλίσει στα παιδιά τα βασικά για τη σωστή ανάπτυξή τους διατροφικά αγαθά και παράλληλα, να υπενθυμίσει στους εργαζόμενους και τους εθελοντές ότι το πολύτιμο έργο τους δεν περνάει απαρατήρητο.

Όλη η οικογένεια της Groupama Ασφαλιστικής νοιάζεται ειλικρινά για εκείνους που το έχουν περισσότερο ανάγκη και μέσα από τις δράσεις κοινωνικής υπευθυνότητας ευελπιστεί να συμβάλει στη δημιουργία εορταστικού κλίματος και στη μετάδοση της αισιοδοξίας της για την επόμενη ημέρα.

Ολοκληρώθηκε με επιτυχία το **FAMILY BUSINESS SUMMIT – Hybrid Edition** που διοργάνωσε η **CLEON Conferences & Communications**

Η CLEON Conferences & Communications (www.cleon.gr), διοργάνωσε με επιτυχία το **FAMILY BUSINESS SUMMIT – Hybrid Edition** την Τετάρτη 8 Δεκεμβρίου 2021. Το συνέδριο πραγματοποιήθηκε υπό την αιγίδα της ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ και του Πανελληνίου Συνδέσμου Στελεχών και Διαχείρισης Κινδύνων καθώς και με την υποστήριξη της Ελληνικής Ένωσης Επιχειρηματιών (EENE) και του LSE – The Hellenic Alumni Association.

Το συνέδριο συντόνισε ο Γενικός Διευθυντής της EENE, Παύλος Ευθυμίου πλην της 1ης Ενότητας, όπου συντόνισε ο Αντιπρόεδρος της KPMG, Βαγγέλης Αποστολάκης. Ο Υφυπουργός Ανάπτυξης και Επενδύσεων Χρίστος Δήμας, στην εισαγωγική του ομιλία με τίτλο «Έρευνα και Καινοτομία στην Ελλάδα» τόνισε ότι «Προτεραιότητά μας στο Υπουργείο Ανάπτυξης και Επενδύσεων είναι η ενίσχυση της έρευνας και η ανάπτυξη της καινοτομίας, με έμφαση στη νεοφυή επιχειρηματικότητα. Εστιάζουμε σε πολιτικές και νομοθετικές ρυθμίσεις που στοχεύουν στη συνολική στήριξη του ερευνητικού και επιχειρηματικού ιστού της χώρας.

Ο θεσμός της οικογένειας στην Ελλάδα παραδοσιακά είναι το θεμέλιο για την οργάνωση της κοινωνίας. Οι ισχυροί οικογενειακοί δεσμοί αντικατοπτρίζονται, μεταξύ άλλων, στην ίδρυση οικογενειακών επιχειρήσεων. Είναι πολύ σημαντική η ενσωμάτωση της έρευνας, της καινοτομίας και των νέων τεχνολογιών στα επιχειρηματικά τους μοντέλα για την επιβίωσή τους, την περαιτέρω ανάπτυξη και συνέχειά τους στο χρόνο». Η Say Yes Communications ήταν Χορηγός Επικοινωνίας.



FAMILY BUSINESS SUMMIT

Τετάρτη 8 Δεκεμβρίου 2021

Hyatt Regency Thessaloniki: **“Χρυσή» πιστοποίηση από την Travelife**

Την πιστοποίηση Travelife Gold, μια από τις πλέον απαιτητικές αλλά και περιζήτητες «περγαμηνές» βιωσιμότητας και κοινωνικής ευθύνης στη διεθνή Ξενοδοχειακή αγορά, απέκτησε το Hyatt Regency Hotel Thessaloniki!

Η πιστοποίηση Travelife Gold απονεμήθηκε στο Hyatt Regency Hotel Thessaloniki ύστερα από καθολικό επιτόπιο έλεγχο των υποδομών και των εγκαταστάσεών του, κατά τη διάρκεια του οποίου διαπιστώθηκε ότι έχει επιτύχει υψηλά πρότυπα περιβαλλοντικής διαχείρισης, κοινωνικής ευθύνης και εταιρικής διακυβέρνησης.

Η πιστοποίηση Travelife Gold είναι ένα διεθνώς αναγνωρισμένο σύστημα πιστοποίησης αιεφορίας για ξενοδοχεία και άλλες τουριστικές επιχειρήσεις, με βάση ακριβώς το περιβαλλοντικό, κοινωνικό και οικονομικό τους αποτύπωμα και χορηγείται εφόσον αποδειχθεί ότι πληρούν μια σειρά αυστηρών κριτηρίων (άνω των 160), σε όλα τα επίπεδα της λειτουργίας τους. Σύμφωνα με το Travelife, μέχρι σήμερα μόνο 1.100 Ξενοδοχεία παγκοσμίως, έχουν πιστοποιηθεί με Travelife Gold.



5 Βραβεία για τη l'artigiano στα φετινά Estia Awards!

Η l'artigiano έδωσε ηχηρό «παρών» στα Estia Awards 2022 και στέφθηκε 4πλα Χρυσή και Ασημένια, κατακτώντας συνολικά 5 βραβεία για το υψηλό επίπεδο ποιότητας των προϊόντων, των γεύσεων και των υπηρεσιών της. Η σημαντικότερη επιβράβευση για τη l'artigiano και όλους τους συνεργάτες ήρθε μέσα από την πρώτη θέση του βάρου στην κατηγορία Best in Pizza για το 2022. Φυσικά, οι Χρυσές διακρίσεις του brand συνεχίστηκαν με τη σειρά δράσεων Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης "Share The Love" να κατακτά το «χρυσό» στην κατηγορία Social Responsibility, τις πλούσιες και εύγεστες vegan

προτάσεις να παίρνουν την «πρωτιά» στην κατηγορία Vegetarian, Vegan & Raw Food και το πρόσφατο κατάστημα της Ακρόπολης να ανακηρύσσεται χρυσό στην κατηγορία Interior Design / Flagship Store. Επιπλέον, η l'artigiano απέσπασε ασημένια διάκριση στην κατηγορία Online Delivery & Special Deals των Estia Awards. Το brand αφιερώνει τα βραβεία στο πολύτιμο δυναμικό του που αποτελεί την ψυχή της l'artigiano, αλλά και στο κοινό που δείχνει έμπρακτα την αγάπη, την προτίμηση και την εμπιστοσύνη του στις l'artigiano γεύσεις. Αξίζει να σημειωθεί, ότι πρόσφατα η l'artigiano απέσπασε ασημένια διάκριση και στα Vegan Awards 2022 στην κατηγορία Vegan Meal για το προϊόν της Pizza Burger Vegan.



Δυναμική παρουσία της ΕΛΟΠΥ στο 16ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής & Διαιτολογίας

Η Ελληνική Οργάνωση Παραγωγών Υδατοκαλλιέργειας (ΕΛΟΠΥ), με στόχο την ανάδειξη των διατροφικών χαρακτηριστικών των ψαριών ελληνικής ιχθυοκαλλιέργειας και της υψηλής θρεπτικής τους αξίας, συμμετείχε ως ασημένιος χορηγός στο διαδικτυακό 16ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής & Διαιτολογίας, που διοργανώθηκε στις 09-12 Δεκεμβρίου από τον Πανελλήνιο Σύλλογο Διαιτολόγων-Διατροφολόγων.

Στο πλαίσιο του Συνεδρίου, η ΕΛΟΠΥ πραγματοποίησε Δορυφορικό Συμπόσιο με θέμα «Η συμβολή της διατροφής των ψαριών ελληνικής ιχθυοκαλλιέργειας στη θρεπτική τους αξία» με τη συμμετοχή διακεκριμένων ομιλητών από την επιστημονική και ακαδημαϊκή κοινότητα, με πολυετή εμπειρία στον

κλάδο της ιχθυοκαλλιέργειας και πλούσιο ερευνητικό έργο.

Κατά τη διάρκεια του Συμποσίου, το κοινό των Διατροφολόγων-Διαιτολόγων είχε τη δυνατότητα να ενημερωθεί σε βάθος για τις μεθόδους με τις οποίες διασφαλίζεται η ποιότητα και ασφάλεια των προϊόντων της ιχθυοκαλλιέργειας, για την υψηλή διατροφική αξία των εκτρεφόμενων ψαριών και τις νέες τεχνολογίες επιμήκυνσης του χρόνου ζωής τους, καθώς και για τη σύνθεση των σύγχρονων ιχθυοτροφών και τη φυσιολογία θρέψης των ψαριών.





Τα κλασικά αγαπημένα Χριστουγεννιάτικα τραγούδια συναντούν την παραδοσιακή κουζίνα

Παλίρροια και παράδοση πάνε παρέα καθώς εδώ και 65 χρόνια η Παλίρροια μας προσφέρει τις πιο νόστιμες, παραδοσιακές γεύσεις της ελληνικής κουζίνας. Φέτος, τα γεύματα Παλίρροια γίνονται τραγούδι! Η εταιρεία υποδέχεται τα Χριστούγεννα με έναν πρωτότυπο και απολαυστικό τρόπο, «παντρεύοντας» τα παραδοσιακά της γεύματα με τα πιο χαρακτηριστικά Χριστουγεννιάτικα τραγούδια! Συγκεκριμένα δημιούργησε 3 διαφορετικά, γιορτινά και χιουμοριστικά Jingles εμπνευσμένα από κλασικά Χριστουγεννιάτικα τραγούδια. Ο ρυθμός είναι ο ίδιος, το περιεχόμενο όμως μας ανοίγει την όρεξη!

Ένα από τα «νόστιμα» Χριστουγεννιάτικα jingles της Παλίρροιας, συνοδεύει τον γευστικό και γιορτινό διαγωνισμό που τρέχει στα social media της εταιρείας. Μπες λοιπόν στον λογαριασμό της Παλίρροιας στο instagram, διάλεξε ποιο από τα προϊόντα της εταιρείας θα προσφέρει στο Χριστουγεννιάτικο τραπέζι σου και κέρδισε απολαυστικά δώρα! Ο διαγωνισμός θα διαρκέσει έως τις 20/12/2021 και ώρα 23:59.



ΜΠΑΡΜΠΙΑ ΣΤΑΘΗΣ: Κορυφαία εταιρική επωνυμία ειδών διατροφής στα "Business Superbrands 2021-2022"



Ο κ. Νικήτας Ποθουλάκης, Αντιπρόεδρος Δ.Σ. & Διευθύνων Σύμβουλος ΜΠΑΡΜΠΙΑ ΣΤΑΘΗΣ, παραλαμβάνει το βραβείο.

Πρώτη στον κλάδο της, ως Κορυφαία Εταιρική Επωνυμία στην κατηγορία «Είδη διατροφής», αναδείχθηκε η εταιρία ΜΠΑΡΜΠΙΑ ΣΤΑΘΗΣ, θυγατρική της Vivartia, στην πρόσφατη διοργάνωση "Business Superbrands 2021-2022".

Η ΜΠΑΡΜΠΙΑ ΣΤΑΘΗΣ τιμήθηκε για τέταρτη χρονιά, έχοντας ξεχωρίσει για την αναγνωρισιμότητα, την αξιοπιστία, τη μακροχρόνια συνέπειά της, καθώς και για την ποιότητα και την ασφάλεια των προϊόντων της, αλλά και την εταιρική υπευθυνότητα που επιδεικνύει.

Μέσα από ένα σύνολο εταιριών από όλο το φάσμα της οικονομίας, η αγαπημένη εταιρεία τροφίμων του ελληνικού καταναλωτικού κοινού διακρίθηκε ανάμεσα στις κορυφαίες επωνυμίες, μετά από αξιολόγηση της Κριτικής Επιτροπής και δημοσκοπήση κοινής γνώμης.

Η ΜΠΑΡΜΠΙΑ ΣΤΑΘΗΣ δεσμεύεται να πρωτοπορεί διαρκώς και, στηρίζοντας τον πρωτογενή τομέα και την ελληνική οικονομία, να συνεχίσει να προσφέρει στους καταναλωτές της προϊόντα ποιοτικά, ασφαλή και καινοτόμα που εμπιστεύονται να απολαμβάνουν καθημερινά.



Πεδίον του Άρεως: Χριστούγεννα στο πάρκο μας!

Αυτά τα Χριστούγεννα η καρδιά των Χριστουγέννων χτυπά στο κέντρο της Αθήνας, στο Πεδίον του Άρεως, όπου σας περιμένει η μεγαλύτερη αγορά της Ευρώπης για να διαλέξετε τα δώρα σας και να διασκεδάσετε μαζί με τα παιδιά σας. Από τις 10.00 το πρωί μέχρι τις 22.00 καθημερινά και τις αργίες, από 16/12/2021 έως και 9/1/2022, τα υπαίθρια περίπτερα προσφέρουν χριστουγεννιάτικα στολίδια, στέκι βιβλίου, χειροποίητα κοσμήματα, είδη δώρων, υαλικά, αρώματα, ρούχα για όλη την οικογένεια, παπούτσια, φόρμες και φούτερ, λευκά είδη και κουρτίνες, μικροεργαλεία, είδη τηλεφωνίας αλλά και τρόφιμα όπως όσπρια από έλληνες παραγωγούς, χαλβά Φαρσάλων και ζαχαρώδη παραδοσιακά γλυκίσματα.

Στον χώρο θα υπάρχει περίπτερο με υπαίθριο φούρνο για να γευτείτε το περίφημο γλυκό “καμινάδα”.

Μπορείτε ακόμα να δοκιμάσετε το πρωτότυπο βαφλοσουβλάκι και τα νοστιμότητα churos.

Ένα μεγάλο παγοδρόμιο περιμένει μικρούς και μεγάλους για ατέλειωτες στιγμές διασκέδασης. Παράλληλα, θα πραγματοποιούνται εορταστικές εκδηλώσεις για όλη την οικογένεια.

Η “Cavewoman” έρχεται στο Γυάλινο Μουσικό Θέατρο με την Κατερίνα Ζαρίφη



Ο ξεκαρδιστικός μονόλογος “Cavewoman” της Έμμα Πίρσον παρουσιάζεται στο Γυάλινο Μουσικό Θέατρο από τις 27 Δεκεμβρίου 2021 κάθε Δευτέρα & Τρίτη στις 19:00, σε σκηνοθεσία Δημήτρη Μυλωνά και παραγωγή του Από Μηχανής Θεάτρου.

Στο ρόλο της Cavewoman, η Κατερίνα Ζαρίφη. Πώς γίνεται ένας άντρας και μία γυναίκα, δύο εντελώς διαφορετικά όντα, να επιβιώνουν μαζί στο ίδιο σύμπαν, στο ίδιο ηλιακό σύστημα, στον ίδιο πλανήτη, στο ίδιο ημισφαίριο, στην ίδια χώρα, στην ίδια γειτονιά, στο ίδιο σπίτι και να μοιράζονται ΤΟ ΙΔΙΟ μπάνιο;

Δέκα χρόνια γάμου, δύο παιδιά, δουλειά, νοικοκυριό, ένα σκυλί, το σώμα της που αλλάζει, το σώμα του που αλλάζει, οι διαρκώς αποτυχημένες δίαιτες, το σεξ στον έγγαμο βίο. Αυτά κι άλλα πολλά από τα μεγάλα-μικρά προβλήματα μιας συνηθισμένης καθημερινότητας έρχεται να μας εξομολογηθεί η ηρωίδα του έργου και να καταθέσει επί σκηνής τη δική της σαρωτική εκδοχή για τη θεότρελη και ταυτόχρονα αδιάκοπη εις τους αιώνες πάλη των δυο φύλων στην οποία όμως ταυτόχρονα εμπεριέχεται το μεγαλείο της αγάπης.

Δείτε το τρέιλερ [εδώ](#).

Το Γυάλινο Μουσικό Θέατρο μέχρι νεοτέρας θα λειτουργήσει αμιγώς ως χώρος υποδοχής πολιτών που έχουν εμβολιαστεί πλήρως και με τις δύο δόσεις του εμβολίου κατά του Covid 19 ; ή έχουν νοσήσει εντός του τελευταίου εξαμήνου. Κατά την είσοδο των θεατών στο χώρο θα γίνεται έλεγχος των απαραίτητων πιστοποιητικών, όπως αυτός θα οριστεί από την κυβέρνηση.





Εκδρομή στο Φεγγάρι
JOHN HARE



Εκδρομή στο Φεγγάρι

Μια υπέροχη ιστορία, χωρίς λέξεις (silent book)- αφορμή για πολλές κουβέντες για την εξερεύνηση, το Φεγγάρι και όλων των ειδών τους εξωγήινους! Για παιδιά από 1 έτους.

Είναι η μέρα της σχολικής εκδρομής και οι μαθητές είναι ενθουσιασμένοι που ταξιδεύουν με το κίτρινο διαστημικό λεωφορείο με προορισμό το Φεγγάρι! Τα παιδιά φτάνουν έτοιμα για μια μέρα γεμάτη εξερεύνηση και ανακαλύψεις. Ένας μικρός αστροναύτης απομακρύνεται από την ομάδα για να ζωγραφίσει τη Γη από μακριά, και αποκοιμίζεται. Ξυπνά και συνειδητοποιεί ότι οι φίλοι του έφυγαν χωρίς αυτόν και βρίσκεται

μόνος στο Φεγγάρι. Είναι, όμως, πραγματικά μόνος; Οι σκηνές που ακολουθούν θα κάνουν κάθε παιδί, σε όλο τον κόσμο, να γελάσει με την ψυχή του! Τιμήθηκε με το λογοτεχνικό βραβείο Pied Piper, ενώ ξεχώρισε ως το καλύτερο βιβλίο της χρονιάς (2019) από το School Library Journal, το Horn Book και το Bank Street.

Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.

Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.



Μια πραγματικά μικρή ιστορία περί των πάντων (σχεδόν)



Αναρωτήθηκες ποτέ...

- Πώς περάσαμε από το τίποτα στο κάτι;
- Αν μπορούμε να ζυγίσουμε τη Γη;
- Τι συμβαίνει στα σύνορα του σύμπαντος;

Με τη βοήθεια αυτού του βιβλίου τα παιδιά θα ανακαλύψουν τα μυστήρια του χρόνου, του χώρου και της ζωής στη Γη – θα κάνουν ένα ταξίδι από την απαρχή του κόσμου στο τώρα, περνώντας από (σχεδόν) τα πάντα στο ενδιαμέσο.

Το μπλεστ σέλερ Μικρή ιστορία περί των πάντων (σχεδόν), είναι διασκευασμένο ειδικά για παιδιά, διατηρώντας το μοναδικό ύφος του Bryson και με έγχρωμη εικονογράφηση που το κάνει ελκυστικό στους μικρούς αναγνώστες.

Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



quote of the day

HAPPY GLOBAL LOVE DAY!
THERE IS ONLY ONE HAPPINESS IN
THIS LIFE, TO LOVE AND BE LOVED
George Sand

Σήμερα
γιορτάζουν!
Αρριανός, Αριανός,
Αρρειανός, Αρειανός,
Αρριανή, Αριάνα
Λεύκιος, Λεύκης,
Λεύκος, Λεύκας,
Λευκός, Λευκή,
Λευκούλα, Λευκάδα



tip of the day

You can't blame
gravity for *falling*
in love.

ALBERT EINSTEIN

14 Δεκεμβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Αγάπης
- › National Bouillabaisse Day
- › National Alabama Day
- › Monkey Day