

ΜΙΑ ΦΟΡΑ
ΚΙ ΕΝΑΝ ΚΑΙΡΟ
ΗΤΑΝ ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ.

Σ Η Μ Ε Ρ Α Ε Ι Ν Α Ι Τ Ο



με
Φρούτα

ΤΕΛΟΣ



Νέα



Νέο λαχταριστό και αγαπημένο επιδόρπιο γιαουρτιού ΔΩΔΩΝΗ με ζουμερά κομμάτια φρούτων, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία για τη θωράκιση του οργανισμού μας.

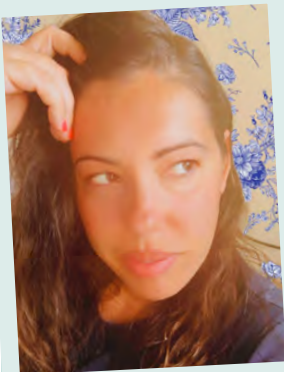
Απόλαυση, όχι παραμύθια

SAY *yes* to the **press**



**YAMI YAMI
CHRISTMAS RECIPES!**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι **SayYessers!**

Σε όλες τις σχέσεις, είτε αυτές είναι φιλικές, ερωτικές, επαγγελματικές, οικογενειακές, κάποια στιγμή μπορεί και να έρθει η ώρα να αποχωριστούμε από τη ζωή μας τον άνθρωπο που μοιραζόμαστε την εκάστοτε σχέση. Κάθε σχέση μπορεί να κάνει, και κάνει, τον κύκλο της και να φτάσει στο τέλος. Ένα τέλος που δεν έχει πάντα τον ίδιο αντίκτυπο και για τους δύο. Όχι, δεν τελειώνουν όλες οι σχέσεις. Όχι πάντα. Όμως συμβαίνει.

Πολλοί θα σου πουν, να προσπαθείς για τις σχέσεις σου, να τα δίνεις όλα, να επιμένεις... Εγώ θα σου πω να επιμένεις αλλά ως εκεί που αξίζει, ποτέ παραπάνω. Να επιμένεις ως εκεί που αναγνωρίζεις ακόμα τον εαυτό σου και όχι μέχρι να τον χάσεις. Να επιμένεις ως εκεί που σου επιτρέπει η αξιοπρέπειά σου και τίποτα λιγότερο.

Οι άνθρωποι είμαστε αρπαχτικά, όσο μας δίνουν τόσο ζητάμε. Κάποιες σχέσεις αξίζουν το ρίσκο και για κάποιες άλλες δε χρειάζεται να μπει καν στον κόπο. Προσπάθησε να δεις την καρδιά σου σαν ένα αντικείμενο. Όσο πιο πολύ τη χρησιμοποιείς φθείροντάς την μέσα σε μονόπλευρες σχέσεις, τόσο την καταστρέφεις και στο τέλος όταν θα έρθει η ώρα να γνωρίσεις τον κατάλληλο φίλο, συνεργάτη, σύντροφο δε θα έχει μείνει τίποτα πια για να δώσεις, μόνο πληγές. Έτσι, όταν γνωρίσεις τον κατάλληλο αντί να απολαύσεις το ταξίδι μαζί του, θα χάσετε χρόνο για να σου γιατρέψει τις πληγές. Και ο χρόνος είναι επένδυση. Συναισθηματική. Μη γελιέσαι, δεν έχεις άπλετο χρόνο, ο χρόνος μας μετράει αντίστροφα από τη μέρα που πήραμε την πρώτη μας ανάσα. Λένε, ο χρόνος γιατρεύει τα πάντα, δώσε χρόνο στο χρόνο. Διαφωνώ, σταμάτα να σπαταλάς ότι πιο πολύτιμο έχεις για σχέσεις, ανθρώπους, φίλιες, δουλειές και έρωτες που δεν σε πάνε εκεί που θέλεις, εκεί που ονειρεύεσαι...

Tip of the Day: Να σε αγαπάς, να σε προσέχεις και να θυμάσαι πως η ζωή σου είναι η σχέση σου με τον εαυτό σου και συνήθως είναι η πιο παραμελημένη σου σχέση. Εσύ για πόσα τίποτα θα συνεχίσεις να κάνεις τα πάντα;

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Φτιάχνουμε Μίνι Cheesecakes με Spread από φέτα και μαρμελάδα ντομάτας



Το ΔΩΔΩΝΗ Spread με φέτα ΠΟΠ μας δίνει έμπνευση για λαχταριστές δημιουργίες που αποθεώνουν τη γεύση!



Θα χρειαστούμε:

- 1 συσκευασία ΔΩΔΩΝΗ Spread με φέτα ΠΟΠ, καυτερή πιπεριά σε θερμοκρασία δωματίου
- 6 παξιμάδια από χαρούπι
- 1 ασπράδι αβγού
- 2 κουταλιές της σούπας φρέσκο βασιλικό ψιλοκομμένο
- 1 κουταλιά της σούπας ζάχαρη
- 4 κουταλιές της σούπας αλατισμένο βούτυρο, λιωμένο
- 2 μεγάλα αβγά, θερμοκρασία δωματίου
- 1/2 φλιτζάνι μαρμελάδα ντομάτας
- Φύλλα φρέσκου βασιλικού, για γαρνίρισμα

Πώς γίνεται:

- > Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 220 βαθμούς.
- > Σε multi αλέθουμε τα παξιμάδια και τα προσθέτουμε σε μπολ, μαζί με το βούτυρο και το ασπράδι μέχρι να ενωθούν.
- > Σε ατομικά φορμάκια, κάνουμε μία βάση με το μείγμα μας και το ψήνουμε για 10 λεπτά.
- > Βγάζουμε από τον φούρνο και αφήνουμε να κρυώσει για 5 λεπτά.
- > Χαμηλώνουμε τη φωτιά στους 180 βαθμούς.
- > Προσθέτουμε το ΔΩΔΩΝΗ Spread με φέτα ΠΟΠ, καυτερή πιπεριά, τον βασιλικό, τη ζάχαρη και τα αβγά στο μπλέντερ.
- > Πολτοποιούμε τα υλικά μέχρι να ομογενοποιηθούν.
- > Γεμίζουμε καθένα από τα ατομικά φορμάκια μέχρι τη μέση με το μείγμα τυριών. Επιστρέφουμε το ταψί στον φούρνο και ψήνουμε για 15-20 λεπτά ή μέχρι να στεγνώσουν οι άκρες αλλά τα κέντρα να είναι ζουμερά.
- > Βγάζουμε από τον φούρνο και αφήνουμε να κρυώσει σε θερμοκρασία δωματίου.
- > Περιχύνουμε με μαρμελάδα ντομάτας και γαρνίρουμε με βασιλικό. Σερβίρουμε αμέσως.

Yami yami recipes by ΔΩΔΩΝΗ



Ψητά κολοκυθάκια γεμιστά με ΔΩΔΩΝΗ Spread με φέτα ΠΟΠ με γεύση ντομάτα και βασιλικό

Θα χρειαστείτε:

- 1 συσκευασία ΔΩΔΩΝΗ Spread με φέτα ΠΟΠ, με γεύση ντομάτα και βασιλικό
- 3 μέτρια κολοκυθάκια, κομμένα σε λεπτές φέτες κατά μήκος
- λάδι για ψήσιμο
- 2 κουταλάκια του γλυκού ξύσμα λεμονιού
- 2 κουταλιές της σούπας βασιλικό
- 24 λιαστά ντοματάκια



Πώς γίνεται:

Αλείφουμε τις φέτες κολοκυθίου ελαφρά με λάδι και τα ψήνουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά μέχρι να μαλακώσουν σε αντικολλητικό τηγάνι, περίπου 1 λεπτό ανά πλευρά και τα αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν. Ανακατεύουμε το ΔΩΔΩΝΗ Spread με φέτα ΠΟΠ, με γεύση ντομάτα και βασιλικό, το ξύσμα λεμονιού, τον βασιλικό, πιπέρι και απλώνουμε τις φέτες των κολοκυθίων. Σε κάθε φέτα κολοκυθίου βάζουμε μία κουταλιά από το μείγμα τυριών, μία λιαστή ντοματούλα και τα τυλίγουμε σε ρολό. Έτοιμα να τα απολαύσετε!

Δροσερή σαλάτα με αβοκάντο, κοτόπουλο και υπέροχο ΔΩΔΩΝΗ Spread από φέτα ΠΟΠ

Θα χρειαστείτε:

- 1 συσκευασία ΔΩΔΩΝΗ Spread με φέτα ΠΟΠ
- 2 κούπες κοτόπουλο που έχει περισσέψει (βραστό, ψητό, στα κάρβουνα ό,τι υπάρχει)
- 1 Αβοκάντο
- Λίγο κόλιανδρο
- Ντοματίνια ψιλοκομμένα
- 1 Lime



Πώς γίνεται:

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το ΔΩΔΩΝΗ Spread με φέτα ΠΟΠ, το κοτόπουλο, τον κόλιανδρο και τον χυμό από μισό lime. Προσθέτουμε πιπέρι και τα ανακατεύουμε όλα μαζί.

Ξεφλουδίζουμε και ψιλοκόβουμε το αβοκάντο, στύβουμε από πάνω το άλλο μισό lime και το πολτοποιούμε ελαφρώς αφήνοντας μερικά κομμάτια.

Σε ένα κουπάτ (για το σχέδιο) ή σε ένα πιάτο κάνουμε μια στρώση με το μισό αβοκάντο. Στη συνέχεια, στρώνουμε από πάνω το μείγμα με το κοτόπουλο και τελειώνουμε με τα ψιλοκομμένα ντοματίνια. Υπέροχο!



#SweetChristmas by ΔΩΔΩΝΗ

Ξεκινάμε τη μέρα μας φροντίζοντας τον εαυτό μας και τους αγαπημένους μας, απολαμβάνοντας ένα γιορτινό smoothie με βάση το νόστιμο και θρεπτικό ΔΩΔΩΝΗ με φρούτα!



Για το Christmas smoothie θα χρειαστούμε:

- ΔΩΔΩΝΗ με φρούτα (1 ατομική συσκευασία με γεύση φράουλα)
- Μισή παγωμένη μπανάνα
- 50 ml γάλα
- Μέλι (1-2 κουταλιές, ανάλογα με το πόσο γλυκιά γεύση θέλουμε να έχει)
- 4 Christmas cookies



Πώς γίνεται:

- Κόβουμε σε ροδέλες την μπανάνα.
- Σπάμε σε μικρά κομμάτια τα μπισκότα και τα βάζουμε στο μπλέντερ μαζί με την μπανάνα.
- Προσθέτουμε το ΔΩΔΩΝΗ με φρούτα και το μέλι και τα χτυπάμε όλα στο μπλέντερ για να ομογενοποιηθούν.
- Σερβίρουμε σε χριστουγεννιάτικα ποτηράκια ή κούπες!

Για το Χριστουγεννιάτικο Γλυκό με Μελομακάρονα και ΔΩΔΩΝΗ με φρούτα θα χρειαστούμε:

- ΔΩΔΩΝΗ με φρούτα (3 ατομικές συσκευασίες με γεύση ροδάκινο)
- 2 κουταλιές μαρμελάδα ροδάκινο
- 1 ποτήρι γάλα
- 10 μελομακάρονα



Πώς γίνεται:

- Σε ένα μεγάλο μπολ ρίχνουμε το ΔΩΔΩΝΗ με φρούτα και προσθέτουμε το γάλα και τη μαρμελάδα. Τα ανακατεύουμε καλά ώστε να ομογενοποιηθούν.
- Κόβουμε τα μελομακάρονα σε μικρά κομμάτια και τα τοποθετούμε ως βάση σε ατομικά ποτηράκια (tumblerglass).
- Ρίχνουμε σιγά σιγά, με ένα κουτάλι, το ΔΩΔΩΝΗ με φρούτα πάνω από τη βάση που φτιάξαμε από μελομακάρονα ώστε να δημιουργηθεί μια πλούσια στρώση και το γλυκό μας είναι έτοιμο!



TIP

Μπορούμε να γαρνίρουμε το γλυκό με ξηρούς καρπούς, όπως τριμμένα αμύγδαλα ή καρύδια σε πολύ μικρά κομμάτια αλλά ακόμα και με φρούτα της επιλογής μας ή κομπόστα ροδάκινο.

Η Κατάνια είναι μια κλασική μπαρόκ πόλη της Σικελίας. Αν νομίζετε ότι αξίζει να την επισκεφθείτε μόνο άνοιξη ή καλοκαίρι, κάνετε λάθος!



Σικελία: Χριστούγεννα στην Κατάνια!

Τα Χριστούγεννα η Κατάνια φοράει τα γιορτινά της και φωτίζεται από χιλιάδες λαμπιόνια που αναδεικνύουν τη σισιλιάνικη ομορφιά της!

Οι χριστουγεννιάτικες αγορές της με τα μικρά ξύλινα σπιτάκια όπου μπορεί κανείς να βρει από χειροποίητα διακοσμητικά και κοσμήματα μέχρι τοπικές λιχουδιές ξεπετάγονται σε διάφορα σημεία της πόλης και ενθουσιάζουν τους επισκέπτες!

Μια πόλη είναι όμως και οι άνθρωποι της! Οι Σικελοί χαρακτηρίζονται από εξωστρέφεια! Βγαίνουν με κάθε αφορμή (ή και χωρίς) και τα Χριστούγεννα δίνουν τον γιορτινό παλμό, κάνοντας βόλτες, διαλέγοντας δώρα και απολαμβάνοντας κάθε στιγμή!

Η «μαύρη πόλη»!

Η δεύτερη μεγαλύτερη πόλη της Σικελίας χαρακτηρίζεται ως «μαύρη πόλη» επειδή είναι φτιαγμένη από τη λάβα της Αίτνας! Ο κεντρικός δρόμος της έχει το όνομα του ηφαιστείου της: Via Etna.

Ας μιλήσουμε για φαγητό!

Ναι είναι pasta και pizza lovers αλλά είναι και experts! Και το να βλέπεις όλη τη διαδικασία παρασκευής της πίτσας που παρήγγειλες, από όταν τη ζυμώνουν μέχρι όταν την ψήνουν παραδοσιακά σε ανοιχτό ξυλόφουρνο είναι απολαυστικό!

Bonus

Η Κατάνια είναι μια πόλη φιλική προς τους πεζούς και προσφέρεται για να την περπατήσεις. Οι οδηγοί είναι ευγενέστατοι, και δίνουν πάντα προτεραιότητα στους πεζούς.



Στη στολισμένη Piazza Università

Επειδή άλλο να σου τα λέω και άλλο να τα βλέπεις, στο [Travel Diary](#) ανέβηκε σχετικό βίντεο και μπορείς να δεις πώς είναι τα Χριστούγεννα στην Κατάνια [εδώ!](#)



ΖΩΗΒΟΤ: Το ρομπότ που επισκέπεται τα Δημοτικά Σχολεία της Βόρειας Ελλάδας

Η ΖΩΗΒΟΤ είναι ένα ρομπότ που δημιουργήθηκε στην Ελλάδα και έχει σκοπό να φέρει -με έξυπνο τρόπο- το μαθητικό κοινό των Δημοτικών Σχολείων σε επαφή με την Ρομποτική και τον Προγραμματισμό.

Κατασκευάστηκε από το ΕΚΕΤΑ/ ΙΠΤΗΛ και αποτελεί Δωρεά του Ιδρύματος Ευγενίδου προς την Ένωση Συλλόγων Γονέων και Κηδεμόνων του Δήμου Χαλκηδόνος Θεσσαλονίκης.

Στις 14 Δεκεμβρίου πραγματοποιήθηκε η διαδικτυακή συνέντευξη τύπου/ επίσημη παρουσίαση του Ρομπότ «ΖΩΗΒΟΤ» από την Ένωση Συλλόγων Γονέων και Κηδεμόνων του Δήμου Χαλκηδόνος Θεσσαλονίκης, το Ίδρυμα Ευγενίδου και το Εθνικό Κέντρο Έρευνας και Τεχνολογικής Ανάπτυξης ΕΚΕΤΑ/ΙΠΤΗΛ.

Παρουσιάζοντας την ΖΩΗΒΟΤ, η κα Στέλλα Βαλασαμάκη, Πρόεδρος της Ένωσης Γονέων Α/θμιας & Β/θμιας Εκπαίδευσης Δήμου Χαλκηδόνος Νομού Θεσσαλονίκης, τόνισε ότι «η εκπαιδευτική ρομποτική, βασισμένη στις αρχές του κατασκευαστικού εποικοδομισμού, αποτελεί ένα σύγχρονο εκπαιδευτικό εργαλείο, το οποίο είναι δυνατόν να επιφέρει πολλαπλά οφέλη στη μαθησιακή διαδικασία. Ένα από τα οφέλη αυτά είναι και η ανάπτυξη των κινήτρων μάθησης των εμπλεκόμενων στη μαθησιακή διαδικασία. Τα κίνητρα ενισχύονται, μέσα από την ενεργή συμμετοχή και συνεργασία, σε δραστηριότητες που αφορούν αυθεντικά προβλήματα και έχουν ενδιαφέρον για τους εμπλεκόμενους».



INFO

Μπορείτε να παρακολουθήσετε όλη την διαδικτυακή συνέντευξη τύπου μέσα από το κανάλι του Ιδρύματος Ευγενίδου στο YouTube [εδώ](#).

Good News

Christmas-Charity Bazaar - "Save the Tails"



Ερμίνα Γιαννοπούλου, Κάτια Ταραμπάνκο, Τζόυς Ευεΐδη, Νικολέτα Σερέτη

Στο πλαίσιο της δραστηριότητας για ενημέρωση και ευαισθητοποίηση σε σχέση με τις ανάγκες των τετράποδων φίλων μας, πραγματοποιήθηκε ένα μοναδικό Christmas-Charity Bazaar από την Εθελοντική Ένωση Φιλόζων Πετρούπολης - "Save the Tails", με εκλεκτούς καλεσμένους από τον καλλιτεχνικό και δημοσιογραφικό κόσμο, παρουσία της Τζόυς Ευεΐδη. Οι καλεσμένοι που παρευρέθηκαν συνέβαλαν σε αυτή την προσπάθεια αγοράζοντας τα χριστουγεννιάτικα δώρα τους από τον πάγκο του "Save the Tails", βοηθώντας ταυτόχρονα στη σίτιση, περίθαλψη και φροντίδα των αδέσποτων του καταφυγείου της Πετρούπολης. Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε με την ευγενική υποστήριξη της Dr. Νικολέτας Σερέτη, που αγκάλιασε αυτή την

προσπάθεια με τον δικό της τρόπο, με σκοπό κανένα ζώο να μην υποφέρει αβοήθητο στους δρόμους.

Η Εθελοντική Ένωση Φιλόζων Πετρούπολης - "Save the Tails", με αστείρευτη αγάπη για τα αδέσποτα, εδώ και 5 χρόνια φιλοξενεί στο καταφύγιο κατά μέσο όρο 15 ζώα και κατά κύριο λόγο ηλικιωμένα, τα οποία χρήζουν ιδιαίτερης φροντίδας. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το έργο της Εθελοντικής Ένωσης Φιλόζων Πετρούπολης - "Save the Tails" επισκεφθείτε το <https://www.facebook.com/adespota.skulakia.petroupolis/>

Έρευνα: Ποιες είναι οι online τάσεις παραγγελίας delivery φαγητού των Ελλήνων

Έχετε αναρωτηθεί ποτέ τι καταναλώνουν οι Έλληνες όταν παραγγέλνουν online φαγητό;

Η Rocket, η διεθνής υπηρεσία online παραγγελίας και διανομής φαγητού, που ξεκίνησε πρόσφατα τη λειτουργία της και στην Ελλάδα, διεξήγαγε έρευνα αντλώντας δεδομένα από τις εβδομαδιαίες παραγγελίες στην εφαρμογή της, με σκοπό να προσδιορίσει τις τάσεις online παραγγελίας φαγητού στην Ελλάδα.

«Η παρακολούθηση των καταναλωτικών τάσεων και συνθηθειών μέσω της πλατφόρμας μας βοηθά να κατανοήσουμε καλύτερα τι θέλουν οι πελάτες μας. Παράλληλα, μας προσφέρει πολύτιμες πληροφορίες που μπορούν να αξιοποιηθούν κατάλληλα όσο προγραμματίζουμε την επόμενη ενημέρωση της εφαρμογής μας», λέει μεταξύ άλλων ο Νίκος Χατζηδάκης, Regional Expansion Manager της Rocket.

Τι παραγγέλνουν οι Έλληνες



Καφές

Το 15% όλων των παραγγελιών στη Rocket αφορά στον καφέ. Ο freddo espresso είναι στην κορυφή της λίστας, αλλά και ο ζεστός καπουτσίνο είναι ιδιαίτερα δημοφιλής.



Γλυκά

Το 13% των παραγγελιών της Rocket αφορούν τα γλυκά!



“Σπιτικό” φαγητό

Το παστίτσιο, ο μουσακάς, τα γεμιστά και γενικότερα οι κλασικές συνταγές της ελληνικής κουζίνας αγγίζουν το 8% των παραγγελιών της Rocket.



Διεθνής κουζίνα

Η ασιατική κουζίνα αντιπροσωπεύει το 7%, της Μέσης Ανατολής το 5% και η μεξικανική το 3% των παραγγελιών της Rocket.



Σουβλάκι

Σταθερή αξία το σουβλάκι για τους Έλληνες, παραμένει υψηλά στις προτιμήσεις τους, με το 13% των παραγγελιών της Rocket να προέρχονται από αυτό.

Υγιεινό φαγητό



Τα veggie wraps, οι σαλάτες, τα μπολκινόα και οι σούπες αντιστοιχούν στο 16% των καθημερινών παραγγελιών. Σύμφωνα με την έρευνα της Pulse RC για λογαριασμό του Επαγγελματικού Επιμελητηρίου Αττικής, το 53% των Ελλήνων καταναλωτών ψωνίζουν περισσότερο με βασικό γνώμονα την υγεία τους.

Burgers και πίτσα



Παραμένουν σταθερά υψηλά στην προτίμηση για τους περισσότερους καταναλωτές καταλαμβάνοντας το 20% των παραγγελιών.





Η Μ·Α·C COSMETICS και το ίδρυμα Keith Haring συνεργάζονται για να γιορτάσουν τα 27 χρόνια προσφοράς του 100% της αξίας του κραγιόν VIVA GLAM

Ο φετινός εορτασμός του εμβληματικού προγράμματος προσφοράς της Μ·Α·C τιμά την καλλιτεχνική και φιλανθρωπική κληρονομιά του Keith Haring. Από το 1994, το Μ·Α·C VIVA GLAM έχει συγκεντρώσει πάνω από \$500,000,000 παγκοσμίως – και συνεχίζει! Η Μ·Α·C γιορτάζει τα 27 χρόνια προσφοράς του 100% της αξίας των κραγιόν VIVA GLAM με τρεις ειδικές εκδόσεις του εμβληματικού κραγιόν, φέροντας τη χαρακτηριστική χρωματική παλέτα του Keith Haring.

Η φετινή συλλογή VIVA GLAM αποτελείται από τρία special-edition κραγιόν εμπνευσμένα από την εμβληματική χρωματική παλέτα του Keith Haring με Matte και Frost φινιρίσματα. Κάθε pop έργο τέχνης εκφράζεται μέσα από μια συμβολική street style απεικόνιση του Keith Haring. Το 100% της τιμής πώλησης του VIVA GLAM κραγιόν που πωλείται στην Ελλάδα δωρίζεται σε τοπικούς οργανισμούς που αγωνίζονται για ίσα δικαιώματα για όλους. Όταν αγοράζετε οποιοδήποτε VIVA GLAM κραγιόν, το 100% της τιμής πώλησης πηγαίνει σε τοπικούς οργανισμούς που υποστηρίζουν τις γυναίκες και τα κορίτσια, της ΛΟΑΤΚΙΑ+ κοινότητας και των ανθρώπων που ζουν με ή επηρεάζονται από τον ιό HIV/AIDS.

Η Disney και «Το Χαμόγελο του Παιδιού» δημιουργούν «Στιγμές που Αξίζουν» για τα παιδιά



Η The Walt Disney Company συνεχίζει να εμπνέει μέσα από πράξεις καλοσύνης. Με αφορμή την έναρξη της «Μεγάλης Πριγκιπικής Γιορτής» η εταιρία παρέδωσε στον εθελοντικό, μη κερδοσκοπικό Οργανισμό «Το Χαμόγελο του Παιδιού» 3.500 θεματικά πακέτα δραστηριοτήτων, τα οποία δόθηκαν στα παιδιά που μεγαλώνουν στα Σπίτια του Οργανισμού, καθώς και σε παιδιά οικογενειών που λαμβάνουν φροντίδα στα «Κέντρα Στήριξης Παιδιού και Οικογένειας».

Τα θεματικά πακέτα της Disney απευθύνονται σε παιδιά ηλικίας μεταξύ 4 και 10 ετών και στοχεύουν να συμβάλουν στην εξέλιξη και βελτίωση της συναισθηματικής ευελιξίας των παιδιών.

Με διάρκεια ενός έτους, η «Μεγάλη Πριγκιπική Γιορτή» έχει ως στόχο να αναδείξει το θάρρος και την καλοσύνη που προσβέουν οι αγαπημένες ηρωίδες της Disney, στους θαυμαστές τους σε ολόκληρο τον κόσμο. Κατά τη διάρκεια της πρωτοβουλίας, η Disney στοχεύει να εμπνεύσει το κοινό με ένα εκατομμύριο πράξεις καλοσύνης σε ολόκληρο τον κόσμο, συμπεριλαμβανομένης και της Ελλάδας. Παράλληλα, πρόκειται να προσφέρει 45.000 «Στιγμές που Αξίζουν» σε παιδιά που νοσηλεύονται σε νοσοκομεία ή φιλοξενούνται σε ξενώνες στο Ηνωμένο Βασίλειο, την Ευρώπη, τη Μέση Ανατολή και την Αφρική.



Disney
Η ΜΕΓΑΛΗ ΠΡΙΓΚΙΠΙΚΗ ΓΙΟΡΤΗ



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

Ψωριασική Αρθρίτιδα: Όσα πρέπει να γνωρίζουμε



Έχει πολλές ομοιότητες με την Ρευματοειδή Αρθρίτιδα και την Αγκυλοποιητική Σπονδυλίτιδα αλλά και ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που την κατατάσσουν ως αυτόνομη κλινική οντότητα.

Ανήκει στις Οροαρνητικές σπονδυλίτιδες (SpA)

SpA

- > Αγκυλοποιητική Σπονδυλίτιδα
- > Αδιαφοροποίητη Σπονδυλαρθρίτιδα
- > Ψωριασική Αρθρίτιδα
- > Εντεροπαθητική Αρθρίτιδα
- > Αντιδραστική Αρθρίτιδα

SpA

Πρόκειται για Αυτοάνοση Νόσο με ισχυρή γενετική προδιάθεση.

Μελέτες που έχουν γίνει σε οικογένειες, δείχνουν ότι **υπάρχει 50 φορές αυξημένος κίνδυνος Ψωριασικής Αρθρίτιδας σε συγγενείς 1ου βαθμού ασθενών με τη νόσο.**

Μέσα σε μια οικογένεια μπορεί να υπάρχουν μέλη, τα οποία αναπτύσσουν 1) μόνο ψωρίαση ή 2) μόνο αρθρίτιδα και 3) άλλα που αναπτύσσουν και τα δύο νοσήματα.

Οι πάσχοντες πατέρες είναι δύο φορές πιθανότερο να μεταβιβάσουν την ασθένεια από ό,τι οι πάσχουσες μητέρες.

Έχουμε να κάνουμε λοιπόν με μία Συστηματική Φλεγμονή.

Στην Ψωριασική Αρθρίτιδα παρουσιάζονται συχνά και Εξωαρθρικές Εκδηλώσεις:

Το Δέρμα (ΨΩΡΙΑΣΗ) και τα Νύχια (Ονυχολυσία).



Είναι μια φλεγμονώδης -δυσνητικά- Παραμορφωτική Αρθρίτιδα, που αναπτύσσεται σε ασθενείς με Ψωρίαση. Προσβάλλει τη σπονδυλική στήλη, τις περιφερικές αρθρώσεις και τα τενοντοθυλακικά - συνδεσμικά στοιχεία των αρθρώσεων στις καταφύσεις τους.

Ψωριασική Αρθρίτιδα

Τα Μάτια: Σε ένα ποσοστό 20% π.χ. ΙΡΙΤΙΣ: 7%. Οι ασθενείς παραπονιούνται για: Ερυθρότητα, Πόνο και Φωτοφοβία.

Συνιστάται σε όλους τους ασθενείς με παρόμοια Ενοχλήματα να εξετάζονται σε οφθαλμίατρο.

Επίσης συχνή είναι η Μη Ειδική Κολίτις, η Ουρηθρίτις και οι μεταβολικές ανωμαλίες (Υπερλιπιδαιμία, Υπερουριχαιμία). Αυτό μπορεί να σχετίζεται με τις οι Καρδιακές εκδηλώσεις που είναι συχνές στην Ψ.Α.

Η **συστηματικότητα** της όμως, αφορά και άλλους τομείς όπως την **Ψυχική Σφαίρα**.

Υπάρχουν 5 ΤΥΠΟΙ Ψωριασικής Αρθρίτιδας ανάλογα με τον αριθμό και το είδος των προσβεβλημένων αρθρώσεων.

Ο Αξονικός Σκελετός προσβάλλεται σε ποσοστό 5% στους ασθενείς με PsA και κυρίως αφορά τις ιερολαγόνιες αρθρώσεις.

Η προσβολή του Περιφερικού Σκελετού αφορά τις Περιφερικές Αρθρώσεις, τις Ενθέσεις, καθώς και την παρουσία Δακτυλίτιδας. Στη Δακτυλίτιδα, το διάχυτο οίδημα οφείλεται στην συλλογή υγρού - λόγω της Φλεγμονής - γύρω από τον καμπτήρα τένοντα, το έλυτρο και την προσβολή των παρακείμενων ιστών.

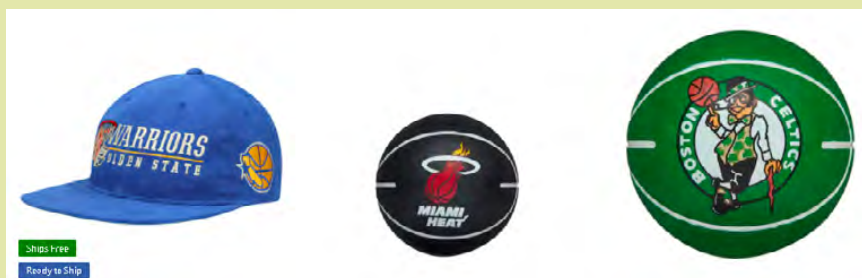
Όσον αφορά την Περιφερική Αρθρίτιδα, οποιοδήποτε Άρθρωση μπορεί να συμμετέχει. Φλεγμονή του θωρακικού τοιχώματος και του χόνδρου - που συνδέει τις πλευρές στο στήθος - μπορεί να προκαλέσει πόνο στο στήθος: πλευροχονδρίτιδα (Costochondritis).

Η Διάγνωση βασίζεται κυρίως στην κλινική εικόνα, με βάση την ύπαρξη της Ψωρίασης σε συνδιασμό με την τυπική φλεγμονώδη αρθρίτιδα της σπονδυλικής στήλης και / ή άλλων αρθρώσεων.

Η Επιβίωση έχει βελτιωθεί σημαντικά, γεγονός που σχετίζεται με πιο αποτελεσματικές θεραπευτικές προσεγγίσεις.

Συμπερασματικά: Είναι πολύ σημαντική η Έγκαιρη Διάγνωση και η παρακολούθηση ώστε να ξεκινήσει η θεραπεία νωρίς - τόσο στο δέρμα όσο και στις αρθρώσεις για να έχουν οι ασθενείς ένα εξαιρετικό αποτέλεσμα.

Προτάσεις δώρων από το online κατάστημα του NBA



Το online κατάστημα του NBA, NBAStore.eu, σας περιμένει να το e-επισκεφτείτε. Τι μπορείτε να βρείτε:

Χριστουγεννιάτικα Δώρα για εκείνον

Υπάρχουν έξυπνες επιλογές, όπως είναι το φανταστικό πουλόβερ των Bucks. Αν ο αγαπημένος σας τρελαίνεται για το μπάσκετ και υποστηρίζει τους Bucks του δικού μας Γιάννη Αντετοκούνμπο, τότε με αυτό το δώρο θα σας λατρεύει ακόμη περισσότερο!

Χριστουγεννιάτικα Δώρα για εκείνη

Φυσικά, επιλογές υπάρχουν και για τις γυναίκες, όπως [αυτό το jacket](#), που είναι ιδανική επιλογή ειδικά αν της αρέσουν οι Los Angeles Lakers.

Χριστουγεννιάτικα Δώρα για τον μπαμπά

Για τον μπαμπά που θα ήθελε να θυμηθεί τα παλιά, [η φανέλα του Scottie Pippen](#) θα τον πάει πίσω στη δεκαετία του 90, όπου οι θρυλικόι Chicago Bulls, που πρόσφατα αναδείχτηκαν και ως All-Time NBA Dynasty, κατάφεραν να κατακτήσουν το πρωτάθλημα του NBA τρεις συνεχόμενες χρονιές (1995-98).

Επίσης, μπορείτε να βρείτε χριστουγεννιάτικα δώρα για τους μικρούς φιλάθλους όπως φούτερ των Golden State Warriors. Μπορείτε ακόμη να βρείτε καπέλα, κάλτσες, μπάλες κ.α.



Eurolife FFH: αξία έχει να έχουμε όλοι πρόσβαση στον πολιτισμό

Η Eurolife FFH είναι ο χορηγός της παράστασης της Εθνικής Λυρικής Σκηνής, «Σιωπή, ο βασιλιάς ακούει», η οποία θα παρουσιαστεί στην Εναλλακτική Σκηνή της ΕΛΣ, στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, από τις 19 Δεκεμβρίου για 15 μοναδικές παραστάσεις. Στη συνέχεια, η παράσταση θα παρουσιαστεί στη Θεσσαλονίκη και σε 5 ακόμα πόλεις της Ελλάδας, με στόχο να μεταφέρει την αξία και τα οφέλη του πολιτισμού σε οικογένειες που ζουν στην περιφέρεια της Ελλάδας και δεν έχουν συχνά ή εύκολα πρόσβαση σε τέτοιου είδους θεάματα.

Η Eurolife FFH συνεργάζεται από το 2019 με την Εθνική Λυρική Σκηνή, ως Πάγιος Χορηγός των εκπαιδευτικών και καλλιτεχνικών της δραστηριοτήτων.

EUROLIFE FFH

A FAIRFAX Company



Η Imperial Tobacco αναδείχθηκε ως Superbrand στην Ελλάδα το 2021

Η Imperial Tobacco Hellas, διακρίθηκε ως μια από τις κορυφαίες εταιρικές επωνυμίες στη χώρα μας, στο πλαίσιο του Θεσμού Business Superbrands 2021.

Η Imperial Tobacco Hellas είναι μέλος του Ομίλου της Imperial Brands, της τέταρτης μεγαλύτερης εταιρίας προϊόντων καπνού στον κόσμο. Δραστηριοποιείται στην ελληνική αγορά εδώ και 40 χρόνια, διαθέτει δίκτυο 90 εμπορικών συνεργατών και απασχολεί άμεσα και έμμεσα περισσότερους από 1.000 εργαζόμενους. Η Αθήνα αποτελεί το κέντρο των δραστηριοτήτων της εταιρίας στη ΝΑ Ευρώπη.

Το βραβείο παρέλαβε ο κος Νίκος Νικηφορίδης, Γενικός Διευθυντής Ελλάδας, Κύπρου και Μάλτας, ο οποίος δήλωσε σχετικά: «Η δέσμευσή μας για εξέλιξη και ανάπτυξη σε συνδυασμό με τη συνέπεια και το πάθος μας να είμαστε πάντα δίπλα στους ανθρώπους, τους συνεργάτες και τους καταναλωτές μας, είναι αυτό που οδήγησε μέχρι σήμερα και συνεχίζει να οδηγεί την Imperial Tobacco Hellas στο μέλλον. Η διάκριση μας στα Business Superbrands Greece 2021 αποτελεί ιδιαίτερη τιμή και επιβεβαιώνει τη μεγάλη εμπιστοσύνη των καταναλωτών στις μάρκες μας».



Πάνος Βραχνός – Consumer Care & Experience Manager, Αλεξάνδρα Παρλαμά – Consumer Marketing Manager Προϊόντων Νέας Γενιάς, Νίκος Νικηφορίδης – Γενικός Διευθυντής Ελλάδας, Κύπρου, Μάλτας, Δημήτρης Ευαγγελής – Διευθυντής Πωλήσεων Ελλάδας, Στάμιος Καπελλάρης – Sales Operations & Planning Manager

Στην Αργεντινή τα νέα κατοικίδια είναι γουρούνια, ταραντούλες και αρουραίοι!

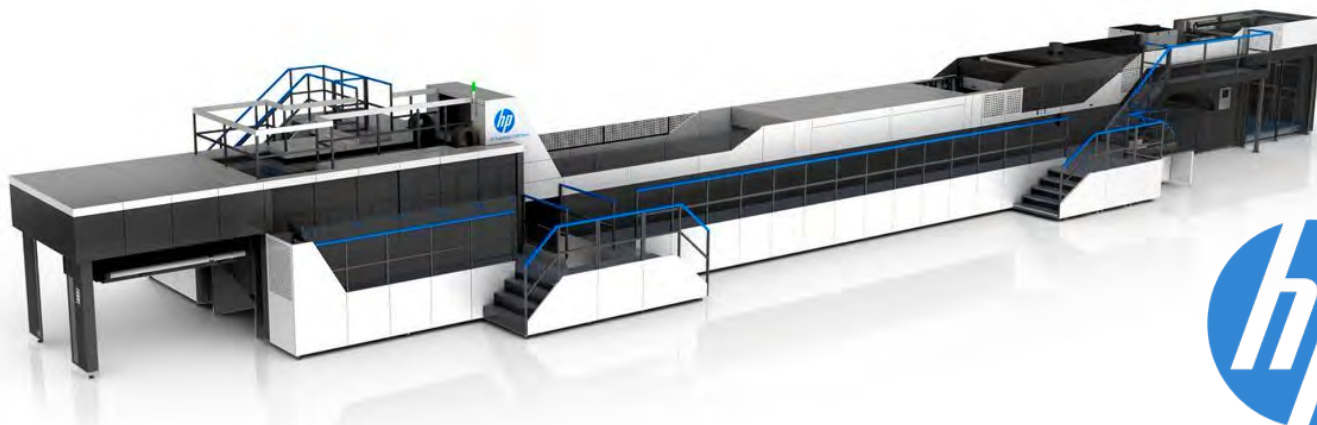
SAY *yes* & get impressed

Τα πιο συνηθισμένα κατοικίδια είναι οι σκύλοι και οι γάτες. Στην Αργεντινή όμως υπάρχει μια νέα τάση που φέρνει στο προσκήνιο άλλα ζώα που δεν τα είχαμε καθόλου στο μυαλό μας ως... κατοικίδια, όπως τα γουρούνια!

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας και του αναγκαστικού εγκλεισμού στο σπίτι, οι άνθρωποι ήθελαν όλο και περισσότερο να έχουν μια καθημερινή παρέα. Καθώς η ανθρώπινη επαφή περιορίστηκε, βρήκαν παρηγοριά σε πλάσματα που τα θεώρησαν ζώα συντροφιάς! Έτσι, μεξικάνικες ταραντούλες και αράχνες... βρήκαν σίτια και έδωσαν χαρά σε πολλούς συνανθρώπους μας στην Αργεντινή. Ακόμα, χαριτωμένα γουρουνάκια έγιναν φίλοι με παιδιά και μένουν μαζί με οικογένειες, ενώ οι αρουραίοι είναι πια μια κλασική επιλογή! Εσείς, τι θα κάνατε αν το παιδί σας ήθελε για κατοικίδιο ένα γουρουνάκι ή μια ταραντούλα;



Η HP δίνει νέα ώθηση στη βιομηχανία των ψηφιακών εκτυπώσεων σε κυματοειδές χαρτόνι



Η HP ανακοίνωσε μια νέα σειρά καινοτομιών για εκτυπώσεις κυματοειδούς χαρτονιού στο πιεστήριο φύλλου HP PageWide C500 που θα επιταχύνουν την ανάπτυξη της βιομηχανίας ψηφιακών εκτυπώσεων σε κυματοειδές χαρτόνι επιτυγχάνοντας υψηλή παραγωγικότητα και χαμηλότερα κόστη. Το νέο βελτιωμένο σύστημα αυτόματης τροφοδοσίας φύλλων, το οποίο είναι διαθέσιμο για τους κατόχους του PageWide C500, έχει κερδίσει σημαντικά βραβεία καινοτομίας του κλάδου.

Το νέο σύστημα αυτόματης τροφοδοσίας φύλλων για το HP PageWide C500 είναι μια αξιόπιστη παραγωγική πρόταση σχεδιασμένη να βελτιώσει τα περιθώρια κέρδους της βιομηχανίας μεταποίησης και να μειώσει τις φύρες. Υποστηρίζει ένα ευρύτερο φάσμα φύλλων, συμπεριλαμβανομένων των λεπτών και των χαρτονιών με μικρό-αυλούς, προσφέροντας ομαλή τροφοδοσία και γρήγορες επαναφορτώσεις.

Η Printing United Alliance βράβευσε το νέο σύστημα τροφοδοσίας φύλλων του C500 με την κορυφαία διάκριση τεχνολογικής καινοτομίας Pinnacle InterTech Award για το 2021. Στην έκθεση SuperCorrExpo οι καινοτομίες απέσπασαν τη δεύτερη θέση στον διαγωνισμό AICC/BCN/CT Innovator of the Year στη κατηγορία του βιομηχανικού εξοπλισμού.

Η Samsung Electronics Hellas διακρίθηκε στα CRM Grand Prix Customer Service Awards της Teleperformance

SAMSUNG

Η Samsung Electronics Hellas απέσπασε τιμητική διάκριση κατά την απονομή των βραβείων εξυπηρέτησης της Teleperformance Greece “CRM Grand Prix Customer Service Awards 2021” για την άριστη τηλεφωνική εξυπηρέτηση πελατών που παρέχει, κατακτώντας το πρώτο βραβείο στην κατηγορία τηλεφωνικών κέντρων έως 50 εκπροσώπων. Το βραβείο παρέλαβε ο Πρόεδρος της Samsung Electronics Hellas, Buynq Moo (Θεόφιλος) Shin, ο οποίος δήλωσε: «Σας ευχαριστούμε για αυτή τη διάκριση. Πρόκειται για μια σημαντική αναγνώριση της προσπάθειας και του έργου του Customer Service της Samsung Electronics Hellas, ενός τμήματος που αποτελεί σημαντικό και αναπόσπαστο κομμάτι των δραστηριοτήτων μας στην Ελλάδα. Αυτό το βραβείο απονέμεται στην ομάδα εξυπηρέτησης πελατών μας, μια dream team που είναι πάντα διαθέσιμη να βρει απαντήσεις, να παρέχει λύσεις, να συζητήσει και να εξυπηρετήσει τελικούς καταναλωτές της Samsung Electronics Hellas».

ΤΟΣΟ
ΠΟΛΥ
ΝΕΡΟ

RAYMOND CARVER

ΤΟΣΟ ΔΙΗΓΗΜΑΤΑ
ΚΟΝΤΑ
ΣΤΟ
ΣΠΙΤΙ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ-ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΖΩΡΤΖΗΣ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Τόσο πολύ νερό, τόσο κοντά στο σπίτι

Οι ιστορίες του Κάρβερ, γεμάτες κοφτερές λεπτομέρειες, εικόνες και διαλόγους, αποκαλύπτουν με μαεστρία τον πόνο, τη δυστυχία και, καμιά φορά, τον τρόπο που κρύβεται πίσω από το συνηθισμένο. Με οδυνηρή, αστεία οξύτητα, συλλαμβάνει τα ηλεκτρικά ρεύματα και την απόγνωση που κυνηγούν τη ζωή των ανθρώπων και τη σφραγίζουν ανεξίτηλα. Ο Κάρβερ, ένας από τους μεγαλύτερους διηγηματογράφους του 20ού αιώνα, αφηγείται τις ιστορίες του χωρίς να δείχνει φανερή συμπάθεια, χωρίς μελοδραματισμούς, χρησιμοποιώντας τη γλώσσα που μιλούν οι ήρωές του, με ειλικρίνεια και τρυφερότητα γι' αυτές τις ραγισμένες καρδιές που κατοικούν στον κόσμο του.

Στον τόμο περιλαμβάνονται οι τρεις κύριες συλλογές διηγημάτων του συγγραφέα: “Λοιπόν, θα πάψεις, σε παρακαλώ;”, “Αρχάριοι”, “Καθεδρικός ναός”, που αποτελούν αντιπροσωπευτικό δείγμα του έργου του και του μοναδικού, ανεπιτήδεντου ύφους του. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Νέμεση



ΑΓΑΘΑ
CHRISTIE

Νέμεση



«Οποιαδήποτε σύμπτωση», μονολόγησε η μισ Μαρπλ, «αξίζει πάντα την προσοχή μας. Αν είναι όντως σύμπτωση, μπορούμε να την πετάξουμε αργότερα».

Το γράμμα από τον πρόσφατα αποβιώσαντα κύριο Ρέιφιελ προβλημάτισε πολύ τη μισ Μαρπλ. Δεν τον ήξερε παρά ελάχιστα – τον είχε συναντήσει σε κάποιο από τα ταξίδια της. Εκείνος όμως, αναγνωρίζοντας τη φυσική κλίση της μισ Μαρπλ προς τη δικαιοσύνη, της άφησε οδηγίες προκειμένου να ερευνήσει ένα έγκλημα μετά τον θάνατό του. Το μόνο πρόβλημα ήταν ότι δεν κατάφερε να της πει ποιος εμπλεκόταν, πού και πώς είχε διαπραχθεί το έγκλημα. Πολύ μυστηριώδης υπόθεση. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

quote of the day

CUPCAKES ARE MUFFINS
THAT BELIEVED IN MIRACLES

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ελευθέριος, Λευτέρης,
Ελευθερία, Ρία,
Ανθή, Ανθούλα,
Σύλβια,
Σωσσάνα

tip of the day

YOU CAN'T BUY
HAPPINESS,
BUT YOU CAN BUY
CUPCAKES
...AND THAT'S KIND
OF THE SAME THING!

OhSoHeavenly

15 Δεκεμβρίου

- > National Cupcake Day
- > Bill of Rights Day
- > Cat Herders Day
- > National Wear Your Pearls Day
- > International Tea Day