



αλάουρι  
αυγά  
γάλα  
βούτυρο  
καρύδι  
κουκουνάρι  
κουβερούρα  
μέλι  
ρόδι  
άχνη  
στον  
αμύγδαλο

fourletter

[www.okmarkets.gr](http://www.okmarkets.gr)

# τα υλικά της χαράς είναι απλά

Χριστουγεννιάτικες  
ιστορίες με ποιοτικά υλικά,  
σε τιμές γιορτινές!

**εύκολα και οικονομικά, πάντα δίπλα σας**

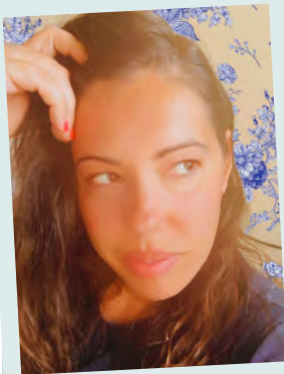


SAY *yes* to the **press**



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΡΟΜΠΟΤ  
ΘΑ ΕΝΗΜΕΡΩΝΕΙ  
ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ  
ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΡΟΝΟΪΟ!

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι **SayYessers**...

Αυτό το editorial θα γραφτεί με ψυχραιμία και με κόσμιο τρόπο...

Λέω λοιπόν, πως σχετικά με το θέμα των ημερών και το revenge porn του κυρίου τάδε, πιστεύω 100% πως ο συγκεκριμένος “κύριος” μετάνιωσε γιατί αποκαλύφθηκε και για κανένα άλλο λόγο!!!

Αν το θύμα του απλά αυτοκτονούσε χωρίς να προλάβει να ακουστεί κάτι, τότε ο “κύριος” αυτός θα τη γλίτωνε. Αν το θύμα του δεν έβρισκε τη δύναμη να το μοιραστεί και πάλι αυτός ο “κύριος” θα τη γλίτωνε. Ξέρετε πόσοi τέτοιοι “κύριοι” κυκλοφορούν εκεί έξω;

Αν δεν είσαι γυναίκα, δεν μπορείς να νιώσεις το φόβο και την αγωνία να περπατάς το βράδυ με τα κλειδιά σφιχτά στη γροθιά σου, να περπατάς και να μιλάς στο κινητό με μία φανταστική φίλη γιατί κάποιος επιτάχυνε το βήμα του πίσω σου, να έχεις πάντα το κλειδί έτοιμο και να κοιτάς αριστερά δεξιά πριν μπεις στην είσοδο της πολυκατοικίας σου ή στο αυτοκίνητό σου, να περνάς από παρέες και να σε ξεφτιλίζουν με σεξιστικά σχόλια και σε πολλές περιπτώσεις με χειρονομίες, να μπαίνεις τελικά στο αμάξι σου και η πρώτη κίνησή σου να είναι να κατεβάσεις την “ασφάλεια”, να αποφεύγεις να φοράς ψηλοτάκουνα γιατί πώς θα τρεξεις αν συμβεί κάτι, να μη φοράς τα ρούχα που σου αρέσουν για να μην προκαλέσεις, να ανοίγεις το προφίλ σου στα social και να κάνεις συλλογή από αντρικά μόρια... Αν δεν είσαι γυναίκα δεν μπορείς να το νιώσεις.

Και λες δεν πάει άλλο, ας έβρισκα ένα σύντροφο να νιώσω επιτέλους ασφάλεια, να τον αγαπάω και να με αγαπάει, να τον φροντίζω και να με φροντίζει...

Και ξαφνικά, γνωρίζεις τον πρίγκιπα που μεταμορφώνεται σε βάτραχο σε κλάσματα του δευτερολέπτου. Και ο πρίγκιπας δημοσιοποιεί τις προσωπικές σας στιγμές και σε εκβιάζει για πάντα. Σε ξεφτιλίζει και σε περιγελά, στο ίντερνετ, στους φίλους του, στον ίδιο σου τον εαυτό... Και εσύ μένεις και πάλι μόνη αλλά πιο φοβισμένη από πριν. Νιώθεις ντροπή και τύψεις που ήσουν τόσο φτηνή ώστε να τον αφήσεις να κάνει κάτι τέτοιο.

**Tip of the Day:** ΣΤΟΠ! Φταίμε όλοι μας! Για σένα, για τη Μαρία, για τη Χριστίνα για όλες σας. Φταίμε εμείς και η κοινωνία που ακόμα λέει μάγκα τον άντρα με τις πολλές εμπειρίες και ελευθέρων ηθών τη γυναίκα με ακριβώς το ίδιο παρελθόν. Όταν πάψει η κοινωνία να είναι τόσο υποκριτική τότε θα πάψουν και αυτά τα περιστατικά να βρίσκουν χώρο και τρόπο να επιβιώνουν.

**FYI:** Το γεγονός ότι πάνω από 2.000.000 συμπολίτες μας έκαναν αναζήτηση για να δουν το σχετικό video με κάνει για άλλη μία φορά να απορώ για την κατάντια μας. Μπορεί να βρήκαμε το εμβόλιο για τον Covid, όμως μέχρι σήμερα κανένας δεν έχει καταφέρει να βρει μία θεραπευτική αγωγή για μία τόσο αρρωστημένη κοινωνία...

Κλαίρη Στυλιαρά  
Chief of SayYessers  
[claire@sayyescomm.gr](mailto:claire@sayyescomm.gr)

# Ελληνικό ρομπότ θα ενημερώνει τους μαθητές για τον κορονοϊό!

**ΖΩΗΒΟΤ: ένα ρομπότ made in Greece που «γεννήθηκε» για πολύ καλό σκοπό!**

Η ΖΩΗΒΟΤ θα δείξει σύντομα στην πράξη τις πολλές ικανότητές της, αφού ήρθε για να γίνει πολύτιμος σύμμαχος των μαθητών Δημοτικών σχολείων της χώρας ενάντια στην εξάπλωση του κορονοϊού. Θα τους μιλάει για τα μέτρα προστασίας που πρέπει να τηρούν και θα τους δίνει χρήσιμες συμβουλές για την αποφυγή μετάδοσης της Covid -19.

## 100% Made in Greece

Το κινούμενο ρομπότ που δημιουργήθηκε στη χώρα μας προέκυψε από μία πρωτότυπη ιδέα της Ένωσης Συλλόγων Γονέων Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Δήμου Χαλκηδόνος Θεσσαλονίκης. Συγκεκριμένα, δημιουργήθηκε από το Εθνικό Κέντρο Έρευνας και Τεχνολογικής Ανάπτυξης ΕΚΕΤΑ/ΙΠΤΗΛ. Την πρωτοβουλία αγκάλιασε το Ίδρυμα Ευγενίδου, το οποίο δώρισε τη ΖΩΗΒΟΤ στον Σύλλογο.

## Η ΖΩΗΒΟΤ είναι ευφυής, φιλική και αποτελεσματική!

Το ελληνικό ρομπότ με τα ανθρωποειδή χαρακτηριστικά έχει κατασκευαστεί με τη χρήση τεχνικών 3d printing. Επιπλέον, η ΖΩΗΒΟΤ διαθέτει αισθητήρες και υπολογιστικές μονάδες για αντίληψη και αυτόνομη κίνηση. Χρησιμοποιώντας μεθόδους τεχνητής νοημοσύνης, η ΖΩΗΒΟΤ έχει την ικανότητα να αναγνωρίζει την ύπαρξη μαθητών γύρω της! Έτσι, ξεκινά να τους μιλά, ενημερώνοντάς τους για βασικά μέτρα προστασίας που πρέπει να ακολουθούν όταν βρίσκονται στο σχολείο για να αποφευχθεί η μετάδοση του κορονοϊού.

Όμως η ΖΩΗΒΟΤ, εκτός από την ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση που προσφέρει στις μαθητικές κοινότητες,

θα αποτελέσει ουσιαστικά για τα παιδιά μια πρώτη επαφή με τη ρομποτική και τον προγραμματισμό, που θα τα ενθαρρύνει να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους.

## Η ενημέρωση για την Covid-19 είναι μόνο η αρχή!

Η πρόεδρος της Ένωσης Γονέων Α/θμιας & Β/θμιας Εκπαίδευσης Δήμου Χαλκηδόνος, κα Στέλλα Βαλσαμάκη, δήλωσε ότι η Ένωση είχε την ιδέα για τη δημιουργία ενός ρομπότ, που θα επισκέπτεται δημοτικά σχολεία και με αφορμή ένα τρέχον θέμα (στην παρούσα φάση τον COVID-19) θα διαδρά με τα παιδιά και θα τα φέρνει σε μια πρώτη επαφή με την ρομποτική και τον προγραμματισμό. Έτσι, η ΖΩΗΒΟΤ θα... αλλάζει θέμα συζήτησης ανά περιόδους, αλλά πάντα θα ενημερώνει και θα ευαισθητοποιεί τα παιδιά!



# Claire's Sparkling Room

Θυμάστε που την προηγούμενη εβδομάδα μιλήσαμε για τη σημασία να ξεκινάμε τη μέρα μας από το προηγούμενο βράδυ; Ε, λοιπόν επανήλθα και σας παρουσιάζω μερικές συμβουλές πρωινής ρουτίνας που θα σας βοηθήσουν να έχετε μία υπέροχη μέρα...

## Γιατί τι λέει ο λαός; Η καλή μέρα από το πρωί φαίνεται...

- ▶ **Παίρνετε το τηλέφωνό σας και αρχίζετε να απαντάτε σε μηνύματα ή να κάνετε βόλτα στα social media, προτού καν ανοίξετε καλά καλά τα μάτια σας; Το πρωί είναι το βασικότερο σημείο της ημέρας σας** και αν αυτό ξεκινήσει σωστά, μπορεί να σας βοηθήσει να πετύχετε τους στόχους σας, όποιοι κι αν είναι αυτοί. Οι περισσότεροι άνθρωποι είναι πιο παραγωγικοί το πρωί γιατί οι μετακινήσεις, η δουλειά, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κ.λπ. δεν έχουν ακόμη εξαντλήσει την ενέργειά μας. Η αρχή της ημέρας σας είναι ό,τι πρέπει για να αντιμετωπίσετε τις πιο δύσκολες ή πιο απαιτητικές εργασίες. Μην χάνετε αυτόν τον κρίσιμο χρόνο χαζεύοντας.
- ▶ **Στρώστε το κρεβάτι σας.** Θέτει καλές προϋποθέσεις για την ημέρα. Είναι επίσης ωραίο να σκαρφαλώνετε σε ένα κρεβάτι το βράδυ που είναι στρωμένο αντί για ένα τσαλακωμένο σωρό σεντόνια.
- ▶ **Ανοίξτε τα στόρια.** Καλημέρα! Ο ήλιος μπορεί να σας παρακινήσει. Το ίδιο ισχύει και για μια βροχερή μέρα. Και ακόμα περισσότερο. Όταν ο ήλιος λάμπει έξω από το παράθυρο συνήθως βαριόμαστε να κάνουμε δύσκολα πράγματα που τα αφήνουμε για όταν ο καιρός δε θα είναι τόσο καλός. Λοιπόν, μάντεψε, ήρθε η μέρα. Καν 'το!
- ▶ **Ρίξτε κρύο νερό στο πρόσωπό σας.** Καλό για το δέρμα και μας ξυπνά!
- ▶ **Τέντωμα.** Μερικές στάσεις γιόγκα ή απλά μερικές διατάσεις ξυπνούν το σώμα.



- ▶ **Νιώστε ευγνωμοσύνη** που μπορείτε να σηκωθείτε μόνοι σας από το κρεβάτι. Να ντυθείτε μόνοι σας. Να φάτε μόνοι σας. Η ζωή είναι γεμάτη εκπλήξεις. Απολαύστε την κάθε μέρα. Είναι δώρο.
- ▶ **Φάτε ένα θρεπτικό πρωινό.** Θα σας κρατήσει γεμάτους ενέργεια και θα σας βοηθήσει να αξιοποιήσετε στο έπακρο την ημέρα σας.
- ▶ **Στρώστε το τραπέζι για δείπνο.** Όπως το να βλέπεις το τραπέζι στρωμένο όταν ξυπνάς, έτσι και το να επιστρέφεις σπίτι σε ένα στρωμένο τραπέζι είναι σαν πρόσκληση.

**Συγχαρητήρια,** είστε πλέον έτοιμοι να πετύχετε οτιδήποτε σκοπεύετε να κάνετε. Προτού ακολουθήσετε αυτές τις προτάσεις, να ξέρετε ότι δεν χρειάζεται να δοκιμάσετε τα πάντα ταυτόχρονα (εκτός αν το θέλετε, οπότε be my guest). Είναι μια χαρά να κάνεις και ένα βήμα τη φορά.

Δοκίμασε κάτι νέο για μια εβδομάδα. Στη συνέχεια, προσθέσε κάτι άλλο. Και ένα άλλο αργότερα. Πριν το καταλάβεις, αυτές οι μικρές αλλαγές θα γίνουν ρουτίνα.

Αν έχεις και εσύ τη δική σου ρουτίνα που σε βοηθά να αξιοποιείς στο έπακρο την ημέρα σου, περιμένω το email σου στο [claire@sayyescomm.gr](mailto:claire@sayyescomm.gr) ASAP!!!



## Ο Πύργος του Πειραιά φωταγωγήθηκε δημιουργώντας ένα μαγικό Χριστουγεννιάτικο κόσμο!



**Ο Πύργος του Πειραιά με 22 ορόφους και ύψος 84 μέτρα, δεσπόζει σε ένα από τα κεντρικότερα σημεία της πόλης, στην αφετηρία της Αθηναϊκής ριβιέρας.**

Την Τρίτη, 7 Δεκεμβρίου, στις 7 το απόγευμα, φόρεσε τα γιορτινά του και ως άλλος «φάρος», άναψε τα φώτα του σε ένα εντυπωσιακό υπερθέαμα, με φόντο το μεγαλύτερο λιμάνι της χώρας.

Η Piraeus Tower A.E., κοινοπραξία της Cante Holdings Ltd (Όμιλος Dimand και EBRD) & της Prodea Investments, μαζί με τον Δήμο Πειραιά διοργάνωσαν για ακόμα μία χρονιά τη μοναδική αυτή φωταγώγηση, στο πλαίσιο των εορταστικών εκδηλώσεων «Χριστούγεννα στον Πειραιά - Γιορτές στις Γειτονιές».

Ο Πύργος χρωματίζεται και ζωντανεύει σαν ένα μεγάλο installation εμπνέοντας και ξυπνώντας την αισιοδοξία. Τα εσωτερικά ζεστά φώτα στο χρώμα των κεριών αναδεικνύουν την ψυχή του και όλα αυτά που θα φέρει για τον Πειραιά στο μέλλον. Ταυτισμένος με τη νεότερη ιστορία της πόλης, αποτελεί **σύμβολο αναγέννησης και ορόσημο ανάπτυξης**, καθώς η οικολογική ανακαίνιση που επιχειρείται τον καθιστά έργο πνοής για την κοινωνία.

Το φωταγωγημένο κτίριο θα 'συνομιλεί' με τον κόσμο για ένα ολόκληρο μήνα, δημιουργώντας αίσθημα ευφορίας, στέλνοντας μηνύματα αισιοδοξίας και ελπίδας προς κάθε κατεύθυνση, που όλοι μας έχουμε ανάγκη, ιδιαίτερα τη δύσκολη αυτή περίοδο της υγειονομικής κρίσης. Την αντίστροφη μέτρηση για το «άναμμα» του Πύργου έδωσαν από το λιμάνι του Πειραιά, ο Δήμαρχος κ. Γιάννης Μώραλης, ο Διευθύνων Σύμβουλος της Piraeus Tower A.E. κ. Δημήτρης Ανδριόπουλος και η Γενική Διευθύντρια Οικονομικών & Εργασιών της Prodea Investments κα Τερέζα Μεσσάρη, με εκατοντάδες πολίτες να παρακολουθούν το ξεχωριστό αυτό θέαμα, μέσω live streaming καθώς η εορταστική δράση πραγματοποιήθηκε χωρίς την παρουσία κοινού και με όλα τα μέτρα που ορίζει η Πολιτεία για την αποφυγή της διασποράς του κορονοϊού.

Ο κ. Γιάννης Μώραλης στο χαιρετισμό του, τόνισε: «Ο Πειραιάς έχει περάσει πλέον σε μια νέα εποχή, στην εποχή της εξωστρέφειας, της αναγέννησης, της ανάπτυξης. Αφήνει πίσω του τη στασιμότητα και γίνεται μια πόλη σύγχρονη, μια πόλη με ιδιαίτερη δυναμική, η οποία βρίσκεται πλέον στο επίκεντρο του επενδυτικού ενδιαφέροντος, με την αξιοποίηση του Πύργου να αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα».

Στη συνέχεια ο κ. Δημήτρης Ανδριόπουλος, σημείωσε: «Σήμερα, και για δεύτερη χρονιά, ανταποδίδουμε την εμπιστοσύνη που μας έδειξε ο Δήμος του Πειραιά, με αυτή την εορταστική φωταγώγηση και από άλλες αντίστοιχες εκδηλώσεις που θα ακολουθήσουν με ενέργειες και δράσεις που θα απευθύνονται στους δημότες και τους επισκέπτες του Πειραιά. Ο Πύργος του Πειραιά θα είναι το ξεκίνημα αυτού που όλοι αποκαλούμε 'Αθηναϊκή Ριβιέρα' και μετά από 70 χιλιόμετρα, καταλήγει στο Σούνιο. Φανταστείτε λοιπόν πόσα πράγματα μπορούν να γίνουν στο μέλλον που θα αναβαθμίσουν την πόλη, θα της δώσουν ένα καινούργιο ρυθμό και θα την κάνουν ένα ευρωπαϊκό τουριστικό, επενδυτικό και αναπτυξιακό προορισμό».

Τέλος, η κα Τερέζα Μεσσάρη, συμπλήρωσε: «Δημιουργούμε ένα ξεχωριστό τοπίο, που θα συμβάλλει τόσο στην αισθητική αναβάθμιση του Πειραιά όσο και στην εμπορική. Ελπίζουμε να το "αγκαλιάσει" όλος ο κόσμος και να αναδειχθεί σε ένα πραγματικό στολίδι, ξεχωριστό σε όλη την ελληνική επικράτεια, καθώς θα είναι ο ψηλότερος Πύργος με εξαιρετικά αειφόρα χαρακτηριστικά και μοναδική αισθητική».

Δείτε το video [εδώ](#).

## OK! Anytime Markets: Χριστούγεννα με συναίσθημα!

“Τα υλικά της χαράς είναι απλά” είναι το μήνυμα της Χριστουγεννιάτικης καμπάνιας της OK! Anytime Markets, της μεγαλύτερης αλυσίδας convenience store, που τρέχει σε ραδιόφωνο, social media καθώς και σε in store activation. Η καμπάνια επικεντρώνεται στην απλότητα του συναισθήματος της χαράς, στα βασικά και απείριττα «υλικά» της που μοιραζόμαστε όλοι την περίοδο των γιορτών, που δεν είναι άλλα από τον ελεύθερο χρόνο, ένα χάδι, ένα σπιτικό γλυκό, μια αγκαλιά, ή ακόμα και ένα τραγούδι ή μια ζεστή σοκολάτα!

Με λίγα λόγια, δεν χρειάζομαστε περίπλοκα πράγματα για να ζήσουμε και να νιώσουμε τη μαγεία των Χριστουγέννων!



## Βενεζουέλα: Το περίεργο έθιμο των Χριστουγέννων

SAY *yes* & get impressed



Ένα πρωτότυπο έθιμο έχουν στο Καράκας, την πρωτεύουσα της Βενεζουέλας τα Χριστούγεννα. Το πρωί των Χριστουγέννων οι δρόμοι γεμίζουν με πλήθος κόσμου που βγαίνει με τα πατίνια έξω με προορισμό την εκκλησία. Σε πολλούς δρόμους του Καράκας η κυκλοφορία διακόπτεται από τις 8 το πρωί προκειμένου να διευκολυνθούν οι κάτοικοι και να μετακινηθούν με ασφάλεια στους δρόμους της πόλης φορώντας φυσικά τα πατίνια τους.

Το συγκεκριμένο έθιμο αρέσει πολύ στα παιδιά, τα οποία από το προηγούμενο βράδυ συνηθίζουν να κοιμούνται έχοντας το ένα πατίνι δεμένο

στο πόδι τους. Το άλλο πατίνι συνηθίζουν να το αφήνουν στο παράθυρο και συμβολίζει το κάλεσμα στους φίλους τους να έρθουν να τους ξυπνήσουν για να πάνε την καθιερωμένη χριστουγεννιάτικη βόλτα τους!





Ελίνα Δημητριάδου,  
Διατροφολόγος

## Το Χριστουγεννιάτικο τραπέζι & η Γιορτινή Διατροφή μας!

**Τα Χριστούγεννα είναι μια περίοδος που όλοι θα βγείτε, θα διασκεδάσετε και θα φάτε κάτι παραπάνω. Είναι εξωπραγματικό να ισχυριστούμε ότι στο Χριστουγεννιάτικο τραπέζι θα είμαστε απόλυτα σωστοί όσον αφορά την ποιότητα και την ποσότητα του φαγητού που θα καταναλώσετε.**



Γι' αυτό αποφάσισα να σας δώσω κάποια μυστικά που θα σας βοηθήσουν να φάτε και να πιείτε χωρίς η ζυγαριά σας να εκτοξευτεί στα ύψη και ταυτόχρονα να παραμείνετε υγιείς.

- **Μην ξεχνάτε να καταναλώνετε το βασικότερο γεύμα της ημέρας που δεν είναι άλλο από το πρωινό.** Το πρωινό σας παρέχει ενέργεια την οποία και χρειάζεστε για το ξεκίνημα της ημέρας, αλλά ταυτόχρονα σας βοηθάει να μετριάσετε τη πείνα σας κατά τη διάρκεια της ημέρας, μέχρι το ενδιάμεσο σνακ ή το μεσημεριανό σας γεύμα.
- **Αποφύγετε τις περιττές θερμίδες από αναψυκτικά με ζάχαρη** και προτιμήστε αναψυκτικά χωρίς ζάχαρη ή ακόμα καλύτερα νεράκι! Μην ξεχνάτε να καταναλώνετε νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας (8 με 10 ποτήρια). Το νερό επίσης σας βοηθάει να αισθανθείτε κορεσμένο και έτσι να περιορίσετε την ποσότητα φαγητού σας. Επιπλέον, πολλές φορές νομίζετε ότι πεινάτε ενώ τελικά αυτό που συμβαίνει είναι ότι έχετε αφήσει τον οργανισμό σας να αφυδατωθεί. Η αφυδάτωση μπορεί να προκαλέσει κόπωση ακόμη και ζαλάδα.
- **Όσον αφορά το ορεκτικό, οι επιλογές είναι πολλές.** Μπορείτε να διαλέξετε ψητά λαχανικά ή ψητά μανιτάρια πλευρώτους, ένα κομμάτι σολομό ή σαλάτα, η οποία βέβαια στα Χριστουγεννιάτικα τραπέζια είναι συνήθως πιο ενισχυμένη απ' ό,τι αυτή που θα καταναλώνετε στο σπίτι σας. Αποφύγετε τις πίτες που είναι πλούσιες σε θερμίδες και λιπαρά. Προσπαθήστε να μην βρίσκεστε κοντά στους πειρασμούς που ξέρετε ότι δεν πρέπει να καταναλώσετε.
- **Ας περάσουμε τώρα στο κυρίως πιάτο.** Αποφύγετε τις πολλές σάλτσες και τις ενισχυμένες sauce. Μπορείτε να καταναλώσετε τη γνωστή σε όλους μας αγαπημένη γαλοπούλα που είναι χαμηλή σε λιπαρά και υψηλή σε πρωτεΐνη αλλά καλό θα ήταν να αφαιρέσετε τη πετσούλα, όπου εκεί βρίσκετε το λίπος. **Μια πρόταση για τη γέμιση**

της γαλοπούλας, ώστε να μπορέσετε θερμιδικά να μην ξεφύγετε, είναι να βάλετε λαχανικά (αρακά, καρότα, λαχανάκια Βρυξελλών) αντί για κιμά, σταφίδες, κάστανα και ρύζι.

- **Μην χρησιμοποιείτε βούτυρο στο μαγείρεμα αλλά ελαιόλαδο** που είναι και ωφέλιμο για την υγεία σας! Προσοχή στη ποσότητα γιατί και αυτό έχει θερμίδες.
- **Ας περάσουμε και στο θέμα του ποτού.** Ένα με δυο ποτηράκια κρασί όπως όλοι ήδη γνωρίζετε κάνουν καλό στην υγεία σας. Όταν αρχίσετε να ξεφεύγετε και ανεβαίνει ο αριθμός στα ποτηράκια τότε είναι που επιβαρύνετε την υγεία σας και ξεφεύγετε θερμιδικά. Οι εναλλακτικές που έχετε είναι να καταναλώσετε ένα μη αλκοολούχο ποτό.
- **Αποφύγετε την κατανάλωση αλατισμένων ξηρών καρπών.** Προτιμήστε να καταναλώσετε ένα αγγουράκι ή καροτάκι με sauce γιαουρτιού και πάπρικα.
- **Όσον αφορά τα γλυκά, το μεγάλο χριστουγεννιάτικο δίλημμα: μελομακάρονο ή κουραμπιές;** Προτιμήστε το μελομακάρονο καθώς περιέχει μέλι, καρύδια, ελαιόλαδο, χυμό πορτοκάλι, κανέλλα ή γαρύφαλλο. Ένα μελομακάρονο είναι πλούσιο σε Β βιταμίνες, πολυακόρεστα και μονοακόρεστα λιπαρά και αντιοξειδωτικά. Ας δούμε τώρα τι περιέχει ένας κουραμπιές. Ένας κουραμπιές περιέχει βούτυρο, αμύγδαλα και ζάχαρη. Είναι πλούσιος σε κορεσμένο λίπος και ζάχαρη.
- **Τέλος, ένα βασικό κομμάτι των γιορτών που δεν πρέπει να ξεχνάτε, είναι η άσκηση!** Η άσκηση θα σας βοηθήσει να κάψετε αυτές τις έξτρα θερμίδες που καταναλώσατε. Επομένως φάτε, πιείτε, κουβεντιάστε με τους δικούς σας ανθρώπους αλλά διασκεδάστε κιόλας χορεύοντας!

Καλές γιορτές!

## Ο Max Verstappen είναι Παγκόσμιος Πρωταθλητής της F1 με τη Honda για το 2021

Με ένα συγκλονιστικό τέλος σε μια αξέχαστη σεζόν, ο Max Verstappen στέφθηκε Παγκόσμιος Πρωταθλητής στο Πρωτάθλημα Οδηγών της F1 για το 2021 πραγματοποιώντας ένα προσπέρασμα που του χάρισε τη νίκη στον τελευταίο γύρο!

Όλα τα βλέμματα ήταν στραμμένα στον νέο παγκόσμιο πρωταθλητή, καθώς ο συναισθηματικά φορτισμένος Max γιόρτασε το πρώτο του πρωτάθλημα οδηγών στην ιδανική ολοκλήρωση μιας εποχής για την Honda στη F1, με την εταιρία να εξασφαλίζει τον έκτο τίτλο οδηγών με μονοθέσιο με κινητήρα Honda και τον πρώτο μετά την αντίστοιχη επίδοση του Ayrton Senna το 1991. Ο Max Verstappen δήλωσε μεταξύ άλλων: «Είναι απίστευτο το συναίσθημα να είσαι Παγκόσμιος Πρωταθλητής και δεν θα μπορούσα να είχα ζητήσει πιο τρελό τελευταίο αγώνα της χρονιάς. Ήταν λίγο σαν rollercoaster, από το να μην έχεις πραγματικά την ευκαιρία να κερδίσεις, μέχρι τον τελευταίο γύρο, όταν όλα τα στοιχεία του παζλ ενώθηκαν και έπρεπε να το πετύχουμε. Έλεγα από μέσα μου, απλά θα τα δώσω όλα και έχω χρόνο μέχρι το τέλος. Και αυτό κάναμε».



## Agenda

### «Η καινοτόμος δύναμη της Χημείας στην αντιμετώπιση των προκλήσεων του μέλλοντος»

#### Συναντήσεις Επιστήμης\_#6

#### Η καινοτόμος δύναμη της Χημείας στην αντιμετώπιση των προκλήσεων του μέλλοντος

Συντονιστής  
καθ. Γεώργιος Δάσιος

Ομιλητές  
καθ. Νίκος Καραμάνος  
καθ. Χρήστος Κορδούλης  
καθ. Ιωάννης Παπαευσταθίου

online  
21 Δεκεμβρίου 2021 @ 18:00

Συνεχίζονται και τον Δεκέμβριο οι Συναντήσεις Επιστήμης που διοργανώνει το Ίδρυμα Ευγενίδου με ένα «δυνατό» θέμα... από το μέλλον, σχετικά με την επιστήμη της Χημείας. Τίτλος της 6ης αυτής συνάντησης είναι «Η καινοτόμος δύναμη της Χημείας στην αντιμετώπιση των προκλήσεων του μέλλοντος» και θα πραγματοποιηθεί online την Τρίτη 21 Δεκεμβρίου και ώρα 18:00.

Ο Νίκος Καραμάνος, Καθηγητής του Τμήματος Χημείας του Πανεπιστημίου Πατρών, θα συνομιλήσει με τον Χρήστο Κορδούλη, Καθηγητή του Τμήματος Χημείας του Πανεπιστημίου Πατρών, και τον Ιωάννη Παπαευσταθίου, Καθηγητή του Τμήματος Χημείας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.

Την διαδικτυακή συζήτηση θα συντονίσει ο Γεώργιος Δάσιος, Ομότιμος Καθηγητής των Εφαρμοσμένων Μαθηματικών στο Πανεπιστήμιο Πατρών και αντεπιστέλλον μέλος της Ακαδημίας Αθηνών. Η συνάντηση θα ξεκινήσει με τον καθ. Νίκο Καραμάνο και την ομιλία του με τίτλο «Ο κομβικός ρόλος της Χημείας για τις μελλοντικές προκλήσεις της ανθρωπότητας». Η διαδικτυακή συνάντηση είναι ελεύθερα προσβάσιμη σε όλες και όλους.

Για περισσότερες πληροφορίες πατήστε [εδώ](#).



## 30 χρόνια WWF Ελλάς!

Το WWF Ελλάς συμπληρώνει φέτος 30 χρόνια σταθερής παρουσίας στην Ελλάδα και 60 χρόνια στον κόσμο. 30 χρόνια αδιάκοπης δράσης, ανοιχτής διάδρασης με το κοινό, εκατοντάδων προγραμμάτων, πρωτοβουλιών, ενεργειών και παρεμβάσεων στη δημόσια σφαίρα που έχουν έναν μοναδικό κοινό στόχο: την προστασία του περιβάλλοντος και την ανάδειξη του ρόλου της φύσης ως πρωταρχικό παράγοντα βιώσιμης ανάπτυξης και ευημερίας.

Από το 1991 έως και σήμερα, το WWF Ελλάς, με την πολύτιμη συμμετοχή και συνεργασία πολιτών, φορέων και οργανώσεων, έχει δώσει πολλούς αγώνες, δουλεύοντας αδιάκοπα στο "πεδίο", διεκδικώντας καλύτερους νόμους, καθώς και το κατάλληλο θεσμικό πλαίσιο που να εξασφαλίζει την απαραίτητη προστασία σημαντικών οικοτόπων και ειδών στη χώρα. Κατά τη διάρκεια των 30 αυτών χρόνων, το WWF έχει σχεδιάσει και υλοποιήσει συνολικά 240 προγράμματα, 600 επιστημονικές δημοσιεύσεις, αλλά και περισσότερες από 300 νομικές και διοικητικές παρεμβάσεις που αφορούν κρίσιμα περιβαλλοντικά ζητήματα. Μερικά από αυτά είναι η κλιματική κρίση και η προώθηση καθαρών μορφών ενέργειας, η βιώσιμη διατροφή, η σπατάλη τροφίμων, η ρύπανση από τα πλαστικά απορρίμματα, η βιώσιμη αλιεία, οι δασικές πυρκαγιές, η προώθηση μιας ολοκληρωμένης διαχείρισης των προστατευόμενων περιοχών στη χώρα, η θεσμική και ουσιαστική προστασία απειλούμενων ειδών, η προώθηση της πράσινης οικονομίας, κ.ά.

## Σημαντική πρωτοβουλία για το περιβάλλον και τη χρήση πλαστικού στην Ελλάδα από τη Unilever και το Skip



Κώστας Σκρέκας Υπουργός Περιβάλλοντος και Ενέργειας, Andrew Kennedy Γενικός Διευθυντής Unilever Νοτιοανατολικής Ευρώπης

Η Unilever και το Skip παρουσίασαν μια σημαντική πρωτοβουλία για το περιβάλλον, στο πλαίσιο της δέσμευσης της Unilever με τίτλο: «Καθαρό Μέλλον». Συγκεκριμένα, το γνωστό υγρό απορρυπαντικό Skip στα λευκά μπουκάλια που παράγεται στην Ελλάδα και συγκεκριμένα στο εργοστάσιο του Ρέντη, κυκλοφορεί σε νέα συσκευασία που περιέχει ανακυκλωμένο πλαστικό και είναι 100% ανακυκλώσιμη.

Επιπλέον, το υγρό απορρυπαντικό έχει νέα σύνθεση με 100% φυσικής προέλευσης ένζυμα, που καθαρίζουν τους λεκέδες αποτελεσματικά.

Η χρήση ανακυκλωμένου πλαστικού στη νέα συσκευασία Skip ισοδυναμεί με την εξοικονόμηση 146 τόνων πλαστικού ετησίως, ποσότητα που αντιστοιχεί σε 58 εκατομμύρια τουβλάκια παιδικών κατασκευών τα οποία αν τοποθετηθούν το ένα δίπλα στο άλλο, καλύπτουν την απόσταση Αθήνα-Βενετία!

Δείτε το σχετικό video:

<https://youtu.be/yX0POfSH0CI>

# PREMIA

*Properties*

## PREMIA PROPERTIES: Απόκτηση ακινήτου βιοτεχνολογίας στην Παιανία με εικοσαετή μίσθωση

Η PREMIA PROPERTIES ανακοινώνει την υπογραφή προσυμφώνου με τον Όμιλο Dimand A.E. για την απόκτηση αυτοτελούς ακινήτου στο οποίο θα αναπτυχθεί πάρκο βιοτεχνολογίας. Το ακίνητο βρίσκεται στο 2ο χλμ. της Λεωφόρου Παιανίας-Μαρκοπούλου, εντός της ΒΙΟ.ΠΑ. Παιανίας και έχει έκταση 23 στρεμμάτων εντός του οποίου υπάρχουν κτίρια γραφείων και αποθηκών 4.180 τ.μ. τα οποία θα ανακατασκευασθούν και επαναχρησιμοποιηθούν, ενώ πρόκειται να αναπτυχθούν και νέα κτίρια συνολικής επιφανείας 16.000 τ.μ.

Μισθωτής του ακινήτου και φορέας λειτουργίας του πάρκου θα είναι κοινοπρακτικό σχήμα ελληνικής και αμερικανικής εταιρείας βιοτεχνολογίας με εξειδίκευση στον τομέα των κυτταρικών θεραπειών, μετά του οποίου έχει υπογραφεί προσύμφωνο κλειστής μίσθωσης διάρκειας 20 ετών. Έτσι, η PREMIA PROPERTIES υλοποιώντας την στρατηγική της, με τη συγκεκριμένη συμφωνία εγκαινιάζει τις επενδύσεις σε ακίνητα στον χώρο της Υγείας.

Το πάρκο βιοτεχνολογίας που θα δημιουργηθεί εντός του ακινήτου, αποτελεί μια ιδιαίτερα σημαντική επένδυση για την Ελληνική οικονομία, που ξεχωρίζει για την καινοτομία της και αφορά στην ανάπτυξη, παραγωγή και διάθεση, για πρώτη φορά στην Ελλάδα, κυτταρικών και γονιδιακών θεραπειών, οι οποίες θα καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα σοβαρών και απειλητικών για την ανθρώπινη ζωή παθήσεων. Η επένδυση θα διαρκέσει περίπου 2 έτη.

**Η ΛΑΒΑ του Ομίλου  
ΗΡΑΚΛΗΣ εξοπλίζει με  
νέους ηλεκτρονικούς  
υπολογιστές τους μαθητές  
του Γυμνασίου στη Νίσυρο**



Στη δωρεά 24 νέων και τεχνολογικά προηγμένων φορητών ηλεκτρονικών υπολογιστών προς τους μαθητές του Γυμνασίου στη Νίσυρο προχώρησε η ΛΑΒΑ, μέλος του Ομίλου ΗΡΑΚΛΗΣ.

Η δωρεά αυτή, η οποία έρχεται σε συνέχεια της μακρόχρονης συνεισφοράς της ΛΑΒΑ στην τοπική κοινωνία της Νισύρου, αποδεικνύει έμπρακτα το αίσθημα ευθύνης που διακατέχει τον Όμιλο ΗΡΑΚΛΗΣ συνολικά για τη στήριξη των νέων και την παροχή ισότιμων ευκαιριών εκπαίδευσης για κάθε μαθητή και μαθήτρια, σε όποιο μέρος της Ελλάδας κι αν βρίσκεται.

Ο κ. Χριστοφής Κορωναίος, Δήμαρχος Νισύρου, δήλωσε σχετικά «Ο Δήμος Νισύρου έχει ως βασικό στόχο τη βοήθεια των σχολείων της Νισύρου με οποιοδήποτε τρόπο για να μπορούν οι νέοι μας να αποκτήσουν πνευματικά εφόδια για τη ζωή τους. Η δωρεά της ΛΑΒΑ με φορητούς ηλεκτρονικούς υπολογιστές στους μαθητές Γυμνασίου Νισύρου είναι ένα δείγμα της προσφοράς της εταιρίας στη Νίσυρο και στα παιδιά της Νισύρου. Ευχαριστούμε τη ΛΑΒΑ για τη δωρεά της αυτή και είμαι σίγουρος ότι η αγαστή συνεργασία με το Δήμο θα συνεχίσει τα επόμενα χρόνια».

**ΛΑΒΑ**

ΜΕΤΑΛΛΕΥΤΙΚΗ & ΛΑΤΟΜΙΚΗ Α.Ε.

## Οι βιταμίνες που μας προστατεύουν από τις γρίπες της εποχής

Ο οργανισμός μας καλείται καθημερινά να ανταπεξέλθει σε ένα επιβαρυνμένο πρόγραμμα. Γι' αυτό τα αποθέματα των απαραίτητων βιταμινών που έχει ανάγκη το σώμα μας εξαντλούνται πάρα πολύ γρήγορα, με αποτέλεσμα το ανοσοποιητικό μας σύστημα να βρίσκεται ιδιαίτερα ευάλωτο απέναντι στους κινδύνους που παραμονεύουν...



### Ποιες όμως βιταμίνες αποτελούν τα πιο δυνατά «χαρτιά» του ανοσοποιητικού μας;

Δυο από τις βασικότερες βιταμίνες που θα λειτουργήσουν ως ασπίδα προστασίας για τον οργανισμό δρώντας ενάντια στα εποχικά κρυολογήματα είναι οι **Βιταμίνες C και D**. Η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, όπως πορτοκάλια, ακτινίδια, πιπεριές και μπρόκολο, παίζει σημαντικό ρόλο στη θωράκιση του οργανισμού. Ακόμα, τρόφιμα όπως ο τόνος και ο σολομός εμπεριέχουν σημαντικές ποσότητες βιταμίνης D, όπως επίσης το τόφου, τα μανιτάρια, τα αβγά, το μοσχαρίσιο συκώτι κ.α. Όσον αφορά στην ημερήσια πρόσληψη της Βιταμίνης C είναι τουλάχιστον 80mg/μέρα, που μπορεί να ανέβει και έως τα 500-1000 mg ανά ημέρα σε περιόδους έλλειψης βιταμινών ή έξαρσης της γρίπης ενώ για της Βιταμίνης D είναι 1500-2000 IU.

Εξίσου σημαντικές βιταμίνες αποτελούν και οι **βιταμίνες A, E, B12, B6 και D**. Η D άλλωστε είναι ευρέως γνωστή για τα σημαντικά οφέλη που προσφέρει στον οργανισμό όπως είναι η ενδυνάμωση των οστών και των μυών, η καταπολέμηση των φλεγμονών και του διαβήτη τύπου 1 και 2 και φυσικά η θωράκιση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Επίσης, στοιχεία όπως είναι το **μαγνήσιο** και το **αβέστιο** συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία των

μυών και των οστών και την προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες. Ένα ακόμη στοιχείο που είναι ιδιαίτερα απαραίτητο για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος είναι ο **ψευδάργυρος**, ο οποίος εμπεριέχεται κυρίως στα φασόλια, το κρέας και τα ψάρια.

### Συμπληρώματα διατροφής

Εξαιτίας του φορτωμένου καθημερινού προγράμματος είναι δύσκολο να συμπεριλάβουμε όλα αυτά τα τρόφιμα στη καθημερινή μας διατροφή. Επίσης, ο ανθρώπινος οργανισμός δεν έχει τη δυνατότητα να αποθηκεύει τις απαραίτητες ποσότητες αυτών των βιταμινών, οπότε είναι απαραίτητο να προσπαθούμε να τον ενισχύσουμε και με άλλους τρόπους, όπως είναι τα συμπληρώματα διατροφής. Μπορούμε να τα βρούμε σε **μορφή χαπιών** που είναι και ο πιο συνηθισμένος τρόπος για να καλύψουμε τις απαραίτητες ανάγκες μας σε βιταμίνες.

Μια άλλη πρόταση, που είναι και πολύ πιο ευχάριστη, είναι τα **βιταμινούχα ροφήματα** τα οποία είναι πλούσια σε όλες τις παραπάνω βιταμίνες και μπορούν να βοηθήσουν στην τόνωση του οργανισμού και στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.



## Τιμητική διάκριση για την «κυρά των αμπελιών του Κάμπου», Ρωξάνη Μάτσα

Σπουδαία τιμητική διάκριση απέσπασε η κ. Ρωξάνη Μάτσα από τον Σύλλογο Αποφοίτων Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών για την πολυετή και επιτυχημένη ενασχόλησή της με την αμπελουργία, το Σάββατο 11 Δεκεμβρίου και στα πλαίσια Εκδήλωσης – Ημερίδας που πραγματοποιήθηκε στο Συνεδριακό Αμφιθέατρο του ΓΠΑ.

Συγκεκριμένα, κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης που διοργανώθηκε από τον Σύλλογο Αποφοίτων του ΓΠΑ με θέμα: «Η διαχρονική παρουσία της αμπέλου στο μεσογειακό αστικό περιβάλλον» ο κ. Ιωάννης Χρονόπουλος, ομότιμος καθηγητής του Πανεπιστημίου και πρόεδρος του Συλλόγου Αποφοίτων επίδωσε «περγαμνή ευφήμου μνείας στη κυρία Ρωξάνη Μάτσα τιμώντας την από χρόνου μακρού διακεκριμένη προσφορά της στο πεδίο της αμπελουργικής παράδοσης και παραγωγής του ελληνικού οίνου, προϊόντος ευρείας κοινωνικής εκτίμησης και διεθνούς καταξίωσης». Η εισήγηση του κ. Σωτήριου Νικολογιάννη, αντιπροέδρου του Συλλόγου Αποφοίτων, για τη βράβευση του έργου της Ρωξάνης Μάτσα ψηφίστηκε ομόφωνα από τα μέλη του Συλλόγου, προσθέτοντας έτσι μια ακόμα σημαντική διάκριση στη συλλογή της αμπελουργού.

Αναγνωρίζοντας το σπουδαίο έργο της Ρωξάνης Μάτσα, ο κ. Μανόλης Σταυρακάκης, ομότιμος καθηγητής του ΓΠΑ, στα πλαίσια της ομιλίας του, την χαρακτήρισε ως «κυρά των αμπελιών του Κάμπου», ενώ ο συγγραφέας – ποιητής κ. Ευάγγελος Ανδρέου τιμητικά την αποκάλεσε «η νύμφη της αμπελόεσσας Αττικής».



## Agenda

## Επέτειος 10 χρόνων για το κατάστημα COCO-MAT στο Κολωνάκι



Το κατάστημα COCO-MAT στο Κολωνάκι συμπληρώνει 10 χρόνια παρουσίας. Στο πλαίσιο της επετείου, πραγματοποιείται μία σειρά εκδηλώσεων διάρκειας 10 ημερών, από τις 10 έως τις 20 Δεκεμβρίου. Παράλληλα, οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να λάβουν μέρος στην κλήρωση για να κερδίσουν ένα μοναδικό προϊόν COCO-MAT.

Το πρόγραμμα εκδηλώσεων των επόμενων ημερών περιλαμβάνει:

- workshop από την ομάδα των theSPEAKERS {17:30-19:30μ.μ} (14/12)
- παρουσίαση σαπουνιών από φυσικά υλικά {16:00-20:00μ.μ} (15/12)
- εγκαίνια της συλλογής προϊόντων από πορσελάνη από την Un.Processed Realities (16/12)
- παρουσίαση της συλλογής προϊόντων από πορσελάνη από την Un.Processed Realities με μουσική υπόκρουση εμπνευσμένη από τη δεκαετία των 80s από τον DJ KourG (17/12)
- παρουσίαση σανδαλιών από φυσικά υλικά {12:00-15:00μ.μ} (18/12)
- workshop από το project Givingtwoyou {11:00π.μ-14:00μ.μ} (19/12)
- παρουσίαση COCO-MAT Bike (20/12)

[Εδώ](#) μπορείτε να βρείτε αναλυτικά το πρόγραμμα της εκδήλωσης καθώς και τους όρους και προϋποθέσεις για τη συμμετοχή σας στον διαγωνισμό.



## Η καρδιά των Χριστουγέννων «χτυπά» στο Πάρκο ΦΙΞ!

Τα Χριστούγεννα πλησιάζουν και η FIX Hellas μας προσκαλεί να γιορτάσουμε στο στολισμένο Πάρκο ΦΙΞ, στα Πατήσια, το Σάββατο 18 Δεκεμβρίου, από τις 16.00 έως τις 20.00!

Το Δέντρο των Ευχών που θα ντυθεί με τα στολίδια των επισκεπτών, συλλεκτικά δώρα, μουσικές και πολλά χαμόγελα είναι μόνο μερικές από τις εκπλήξεις που περιμένουν το κοινό, μαζί βεβαίως με το πιο χριστουγεννιάτικο bazaar! Φέτος, η FIX στηρίζει το έργο του Οργανισμού «Το Χαμόγελο του Παιδιού», χαρίζοντας σε κάθε παιδί σε ανάγκη, το πολυτιμότερο δώρο των γιορτών, το Χαμόγελό του, καλώντας μας όλους να πραγματοποιήσουμε τις χριστουγεννιάτικες αγορές μας από το ξεχωριστό θεματικό bazaar.

Ο En Lefko 87.7 που θα εκπέμπει ζωντανά, υπόσχεται να ανεβάσει ακόμη περισσότερο τη διάθεση με τα μοναδικά μουσικά του vibes!



## «Εμείς, τα στολίδια!»: Χριστουγεννιάτικο bazaar από το Pierce – Αμερικανικό Κολλέγιο Ελλάδος



Bazaar - Χριστουγεννιάτικη Γιορτή

### Εμείς, τα στολίδια!



Παρασκευή 17 Δεκεμβρίου (17:00-21:00)  
Σάββατο 18 Δεκεμβρίου (13:00-17:00)

Pierce – Αμερικανικό Κολλέγιο Ελλάδος  
Γραβιάς 6, Αγία Παρασκευή



Το χριστουγεννιάτικο bazaar «Εμείς, τα στολίδια» έρχεται την Παρασκευή 17/12 17:00-21:00 και το Σάββατο 18/12 13:00-17:00 στο αίθριο του Θεάτρου Pierce για να μεταδώσει σε όλους το εορταστικό πνεύμα.

Οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να πραγματοποιήσουν τις χριστουγεννιάτικες αγορές τους μέσα στην απόλυτη γιορτινή ατμόσφαιρα.

Χειροποίητα συμβολικά αντικείμενα, φτιαγμένα από απόφιο εφηβικό μεράκι, γεμίζουν τα στολισμένα περίπτερα και μπορούν να αποτελέσουν ιδανικά δώρα αγάπης για τους επισκέπτες και τα αγαπημένα τους πρόσωπα. Παράλληλα με τις αγορές τους, οι επισκέπτες μπορούν να πραγματοποιήσουν μια γευστική στάση απολαμβάνοντας λιχουδιές της ελληνικής αλλά και της διεθνούς κουζίνας.

Το χριστουγεννιάτικο bazaar του Pierce δεν αποτελεί απλώς μια υπαίθρια αγορά αλλά έναν θεσμό. Στο πλαίσιο του, οι μαθητές ολοκληρώνονται μέσα από τη δημιουργία, ενώ οι επισκέπτες βιώνουν τη χαρά της προσφοράς αγοράζοντας πρωτότυπες κατασκευές, καθώς τα έσοδα της εκδήλωσης θα διατεθούν -όπως κάθε χρόνο- για φιλανθρωπικούς σκοπούς. Κατά την είσοδο, θα πραγματοποιείται έλεγχος πιστοποιητικών νόσησης ή εμβολιασμού και ταυτοτήτων των επισκεπτών. Οι ανεμβολίαστοι ή μερικώς εμβολιασμένοι ενήλικες επισκέπτες θα γίνονται δεκτοί με αρνητικό αποτέλεσμα rapid test ή PCR test (μοριακό). Οι ανήλικοι από 4 έως 17 ετών, εφόσον είναι ανεμβολίαστοι ή μερικώς εμβολιασμένοι, θα πρέπει να προσκομίζουν αρνητικό αποτέλεσμα self-test. Είσοδος για τους επισκέπτες: 5 ευρώ.

quote of the day

CHOCOLATE MAKES EVERYTHING BETTER

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Θεοφανώ  
Μόδεστος

tip of the day



16 Δεκεμβρίου

- > National Chocolate-covered Anything Day
- > Barbie and Barney Backlash Day