



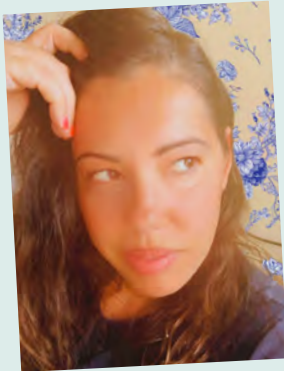
SAY *yes* to the **press**

LOVELY CHRISTMAS  
EVERYONE!





# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers** και χρόνια πολλά!

Θέλω να σας ευχηθώ να περάσετε υπέροχα, θέλω να ευχηθώ του χρόνου να είμαστε και πάλι όλοι εδώ και να μη λείπει κανένας, να προσέχετε τον εαυτό σας και την υγεία σας, να ξεκουραστείτε, να δείτε ανθρώπους που αγαπάτε και να κάνετε ό,τι μα ό,τι σας ευχαριστεί!

Θα ήθελα να σας ευχαριστήσω πραγματικά, μέσα από την καρδιά μου για την απίστευτη αγάπη που μας δείχνετε καθημερινά, μέσα από μηνύματα, τηλέφωνα αλλά και κατ' ιδίαν. Το **Say Yes ...to the Press** έγινε η καθημερινή σας συνήθεια και πραγματικά τα λόγια είναι πολύ φτωχά για να σας εκφράσουμε την ευγνωμοσύνη μας!

Ανανεώνουμε το ραντεβού μας για του χρόνου και μέχρι τότε μείνετε ασφαλείς και λάμπστε! Όπως ο καθένας μας ξεχωριστά ξέρει να το κάνει...

Στις 10 Ιανουαρίου, θα φτιάξουμε καφέ και θα τα πούμε και πάλι όλα...

Καλές γιορτές!!!



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

Τα Χριστούγεννα είναι μια ανάσα μακριά και όλοι μπαίνουμε πα σε γιορτινούς ρυθμούς! Τώρα που μπορούμε να απολαύσουμε τους αγαπημένους μας λίγο παραπάνω και να καλέσουμε φίλους στο σπίτι για φαγητό, τι καλύτερο από τα ζυμαρικά, που αρέσουν σε μικρούς και μεγάλους!

Τα Ζυμαρικά ΗΛΙΟΣ μου λύνουν τα χέρια και μαζί θα σας παρουσιάσουμε 4 εύκολες, νόστιμες και γρήγορες συνταγές που θα τους ενθουσιάσουν όλους!



ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ  
ΕΛΛΑ-ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ



## Spaghetti Expressi με σάλτσα τόνου

Υλικά για 4 άτομα/Χρόνος 25'

- 500γρ spaghetti Expressi ΗΛΙΟΣ
- 1 κονοέρβα τόνο σε λάδι ή νερό (εγώ προτιμώ το λάδι)
- 1/2 φλιτζάνι μαύρες ελιές χωρίς κουκούτσι
- 3-4 ντοματίνια
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο
- μαϊντανό ψιλοκομμένο
- αλάτι, πιπέρι
- 4 κουταλιές ελαιόλαδο



### Just do it:

- Ρίχνουμε τα Spaghetti Expressi σε νερό που βράζει για μόλις 1,5' λεπτό και είναι έτοιμα!!! (Thank me later). Τα στραγγίζουμε και τα αφήνουμε στην άκρη.
- Σε κατσαρολάκι βάζουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι για 1' περίπου. Προσθέτουμε το σκόρδο, τα ντοματίνια, μαϊντανό, αλάτι, πιπέρι και το αφήνουμε για 10' σε σιγανή φωτιά. Στη συνέχεια συμπληρώνουμε με τον τόνο και τις ελιές και σιγοβράζουμε για άλλα 10'.
- Σερβίρουμε τα μακαρόνια και προσθέτουμε τη σάλτσα τόνου.
- Αν θέλετε πασπαλίζετε με τυρί τριμμένο.

### TIP

Αν ο τόνος είναι σε νερό στραγγίζουμε πριν τον ρίξουμε στην κατσαρόλα, αν είναι σε λάδι εγώ το προσθέτω με τα υγρά του όπως είναι για extra νοστιμιά.

## Ζυμαρικά 1821 με ανθότυρο και κρέμα

Υλικά για 4 άτομα / Χρόνος 15'

- 500γρ Ζυμαρικά 1821 ΗΛΙΟΣ
- 150 γρ ανθότυρο
- 2 κρόκους αυγών
- 150 γρ τριμμένη παρμεζάνα ή άλλο αλμυρό τυρί της αρεσκείας σας
- 100ml κρέμα γάλακτος
- 2 κουταλιές της σούπας βούτυρο
- αλάτι, πιπέρι
- λίγο μοσχοκάρυδο



### Just do it:

- Ρίχνουμε τα Ζυμαρικά 1821 σε νερό που βράζει για 5-7' λεπτά. Τα στραγγίζουμε και τα αφήνουμε στην άκρη.
- Χτυπάμε ελαφρά τους κρόκους με πιρούνι σε βαθύ σκεύος και προσθέτουμε το ανθότυρο (το οποίο έχουμε θρυμματίσει), το τριμμένο τυρί και την κρέμα γάλακτος. Τα χτυπάμε καλά να ομογενοποιηθούν και προσθέτουμε αλατοπίπερο και μοσχοκάρυδο. Σε κατσαρολάκι ζεσταίνουμε το βούτυρο ρίχνουμε τα Ζυμαρικά 1821 προσθέτουμε και το μείγμα με το ανθότυρο και ανακατεύουμε για 2' σε μέτρια φωτιά.
- Σερβίρουμε και προσθέτουμε λίγο τυράκι ακόμα τριμμένο & φρέσκο πιπεράκι.

### TIP

Αν δεν έχετε ανθότυρο μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και ανάλατη μυζήθρα.

## Πεννάκι Ριγέ Λαχανικών με μπρόκολο, κοτόπουλο & μπέικον



Υλικά για 6 άτομα / Χρόνος 45'

- 500γρ Πεννάκι Ριγέ με ντομάτα & σπανάκι ΗΛΙΟΣ
- 500γρ κοτόπουλο στήθος ή μπούτι αλλά να το ξεκοκαλίσουμε και να αφαιρέσουμε την πέτσα
- 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο
- 3 σκελίδες σκόρδο
- 100ml κρέμα γάλακτος
- 100ml γάλα φρέσκο
- 100γρ τυρί τριμμένο (αλμυρό)
- 10 μπουκετάκια μπρόκολο ζεματισμένο
- 7 λωρίδες μπέικον
- 1 ματσάκι μαϊντανό
- αλάτι, πιπέρι



### Just do it:

- Ρίχνουμε το Πεννάκι Ριγέ με ντομάτα & σπανάκι σε νερό που βράζει για 11' λεπτά. Τα στραγγίζουμε και τα αφήνουμε στην άκρη.
- Σε αντικολλητικό τηγάνι μαγειρεύουμε το κοτόπουλο μέχρι να ροδίσει. Παίρνουμε ένα ταψάκι, βάζουμε το σκόρδο και το ματσάκι με το μαϊντανό και από πάνω το κοτόπουλο, το ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι και το ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200° για 40' στον αέρα.
- Ψήνουμε τις λωρίδες μπέικον σε αντικολλητικό σκεύος και βράζουμε για 5' τα μπουκετάκια από το μπρόκολο, στραγγίζουμε και αφήνουμε στην άκρη.
- Σε κατσαρολάκι βάζουμε την κρέμα γάλακτος και το γάλα έως ότου βράσουν (όχι να κοχλάσει). Προσθέτουμε το τυρί και ανακατεύουμε για 3' σε μέτρια φωτιά.
- Σε μεγάλη πιατέλα, ή όπου αλλού μας εξυπηρετεί, ρίχνουμε τα ζυμαρικά, από πάνω το κοτόπουλο σε λωρίδες, το μπέικον και το μπρόκολο και περιχύνουμε με τη σάλτσα μας.

### TIP

Εγώ αυτό το φαγητό το κάνω συνήθως όταν μου έχει περισσέψει κοτόπουλο από την προηγούμενη ή έχουμε καλαμάκια κοτόπουλο τα οποία δεν έχουμε καταναλώσει, έτσι ο χρόνος παρασκευής μειώνεται στα 20'-25', μαγικό;;;!!!

## Gluten Free Vegan σαλάτα με κριθαράκι χωρίς γλουτένη ΗΛΙΟΣ

Υλικά για 6 άτομα / Χρόνος 15'

- 500γρ κριθαράκι χωρίς γλουτένη ΗΛΙΟΣ
  - 1 αγγούρι κομμένο σε ροδέλες
  - 10 ντοματίνια κομμένα στα 2
  - 2-3 πολύχρωμες πιπεριές κομμένες σε κυβάκια
  - 2 κούπες σπανάκι
  - 1/2 κούπα πράσινες ελιές (ροδέλες)
  - 1/2 κούπα μαύρες ελιές (ροδέλες)
  - 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- για τη σως: 2/3 της κούπας ελαιόλαδο, 3 κουταλιές της σούπας λεμόνι, 3 κουταλιές της σούπας κόκκινο ξύδι, ρίγανη κατά βούληση, αλάτι, πιπέρι και καλό ανακάτεμα!!! (εγώ τα βάζω σε multi)



### Just do it:

- Ρίχνουμε το κριθαράκι χωρίς γλουτένη ΗΛΙΟΣ σε νερό που βράζει για 12' λεπτά. Το στραγγίζουμε και αφήνουμε στην άκρη.
- Κόβουμε το αγγούρι και τις ελιές σε ροδέλες. Κόβουμε σε κυβάκια τις πιπεριές και στη μέση τα ντοματίνια. Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι.
- Σε μεγάλη πιατέλα, ή όποιο άλλο βαθύ σκεύος σας εξυπηρετεί, ρίχνουμε το κριθαράκι, προσθέτουμε το σπανάκι και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε τα ντοματίνια, το αγγούρι, τις ελιές, το κρεμμύδι και τις πιπεριές και ανακατεύουμε ξανά με απαλές κινήσεις.
- Περιχύνουμε με τη σως και απολαμβάνουμε την πιο δροσερή και υγιεινή σαλάτα με κριθαράκι χωρίς γλουτένη ΗΛΙΟΣ!

### TIP

Μπορείτε να προσθέσετε καλαμπόκι, πράσο, μανιτάρια ή ό,τι άλλο τραβάει η όρεξή σας!

Σας φιλώ!!!

# Claire's Sparkling Room

Μία ανάσα πριν από τα Χριστούγεννα και θα ήθελα να είσαι πολύ προσεκτικός στην ασφαλή επιλογή παιδικών παιχνιδιών.

Η Γενική Διεύθυνση Βιομηχανίας & Επιχειρηματικού Περιβάλλοντος της Γενικής Γραμματείας Βιομηχανίας, ως αρμόδια αρχή Εποπτείας και Ελέγχου των βιομηχανικών προϊόντων, εφιστά την προσοχή του καταναλωτικού κοινού ως προς τα ακόλουθα σημεία, σχετικά με τις ισχύουσες απαιτήσεις συμμόρφωσης των παιχνιδιών με το κανονιστικό πλαίσιο:

## Οι 7 συμβουλές για τον έλεγχο της ασφαλείας του παιχνιδιού

- ▶ **Βεβαιωθείτε ότι το παιχνίδι φέρει τη σήμανση «CE»:** με την εν λόγω σήμανση, ο κατασκευαστής δηλώνει και πιστοποιεί ότι το παιχνίδι σχεδιάστηκε και κατασκευάστηκε σύμφωνα με τις βασικές προδιαγραφές ασφαλείας.
- ▶ **Διαβάστε προσεκτικά όλες τις προειδοποιήσεις και ενδείξεις προφύλαξης,** ώστε να αγοράσετε ένα παιχνίδι κατάλληλο για την ηλικία του παιδιού. Ιδιαίτερα, λάβετε υπόψη την προειδοποίηση (που απεικονίζεται ως λογότυπο ή γραπτή προειδοποίηση) ότι το παιχνίδι «δεν είναι κατάλληλο για παιδιά κάτω των 36 μηνών».
- ▶ **Για τα μικρά παιδιά, προτιμήστε απλούς μηχανισμούς:** ειδικότερα, αποφύγετε παιχνίδια που έχουν μηχανισμούς αναδίπλωσης (κίνδυνος παγίδευσης ή τραυματισμού).
- ▶ **Προσέξτε τα ηλεκτρικά παιχνίδια που διαθέτουν μπαταρίες ή τροφοδοτικό:** ελέγξτε, εάν είναι δυνατόν, την ασφάλεια της θήκης και την προσβασιμότητα στις μπαταρίες. Αυτά δεν πρέπει να είναι εύκολα προσβάσιμα στην περίπτωση ενός παιχνιδιού.
- ▶ **Προτιμήστε πλαστικά χρωματισμένης πρώτης ύλης** παρά βαμμένα εκ των υστέρων (που μπορεί να ξεφλουδίσουν).
- ▶ **Μη διστάσετε να δοκιμάσετε** το χειρισμό του παιχνιδιού, εάν είναι δυνατόν.
- ▶ **Προσοχή σε ορισμένα προϊόντα που είναι ελκυστικά για τα μικρά παιδιά αλλά δεν είναι παιχνίδια** και επομένως δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται από μικρά παιδιά: διακοσμητικές ή παραδοσιακές κούκλες γνωστές ως «συλλεκτικές», διακοσμητικά είδη πάρτι, μοντέλα σε κλίμακα για ενήλικες συλλέκτες, παζλ άνω των 500 τεμαχίων, συλλεκτικά ειδώλια κ.λπ.



### Επιπρόσθετα συνιστώνται τα ακόλουθα:

- ▶ **Προσέξτε τα παιχνίδια κατασκευής παλαιότερων ετών**, που μπορεί να μην πληρούν τις τρέχουσες απαιτήσεις ασφαλείας, ειδικά όταν έχουν μπαταρίες. Μπορεί να είναι η αιτία ατυχημάτων όταν είναι πολύ παλιά, ή όταν έχουν υποστεί αλλοιώσεις.
- ▶ **Όσον αφορά τα παιχνίδια με μαγνήτες**, μπορεί να είναι επικίνδυνα εάν τα μαγνητικά στοιχεία είναι προσβάσιμα. Το παιδί μπορεί να τα καταπιεί και να πνιγεί
- ▶ Μόλις αγοράσετε και **πριν χρησιμοποιήσετε το παιχνίδι, διαβάστε τις οδηγίες** χρήσης και προειδοποιήστε το παιδί σας για τους πιθανούς κινδύνους.
- ▶ **Εξηγήστε στο παιδί πώς λειτουργεί** το παιχνίδι και να του επιστήσετε την προσοχή σε πιθανούς κινδύνους και χειρισμούς που πρέπει να αποφευχθούν.
- ▶ **Προσέξτε τα μικρότερα παιδιά** να μην δανείζονται παιχνίδια από μεγαλύτερα παιδιά και να μην αφήνουν πολύ μικρά αντικείμενα που θα μπορούσαν να είναι ελκυστικά για ένα παιδί.

Πριν αγοράσετε ένα παιχνίδι μέσω Διαδικτύου, μπορείτε να μάθετε εάν το εν λόγω παιχνίδι υπόκειται σε ανάκληση προϊόντος.

Για να το κάνετε αυτό, μεταβείτε στον σύνδεσμο <https://www.ggb.gr/deltia-all-view> ή στον σύνδεσμο <https://ec.europa.eu/safety-gate-alerts/screen/webReport>, την πλατφόρμα που έχει δημιουργηθεί για την παροχή πληροφοριών για επικίνδυνα προϊόντα.

Σε περίπτωση προβλήματος ασφαλείας με ένα παιχνίδι, μπορείτε να υποβάλλετε καταγγελία στην Γενική Διεύθυνση Βιομηχανίας & Επιχειρηματικού Περιβάλλοντος της Γενικής Γραμματείας Βιομηχανίας, ακολουθώντας την προβλεπόμενη διαδικασία, διαθέσιμη στο σύνδεσμο <https://www.ggb.gr/el/complaints-management-system>.

Stay Safe και καλά Χριστούγενναaaaaaa!





Ελίνα Δημητριάδου,  
Διατροφολόγος

## Τα γλυκά των Χριστουγέννων: τα «καλά» τα «κακά» και οι θερμίδες τους

Κάθε χρόνο στις γιορτές, τα γλυκά αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι.



Μελομακάρονα, κουραμπιέδες, δίπλες και βασιλόπιτα χαρίζουν γλυκιά γεύση στις γιορτές μας, κάποια θρεπτικά συστατικά και μπόλικες θερμίδες. Ας τα πάρουμε ένα-ένα για να ξέρουμε τι καταναλώνουμε και πόσο πρέπει να προσέχουμε.

### Μελομακάρονα

Το αγαπημένο, παραδοσιακό γλυκό των περισσότερων, τα μελομακάρονα, έχουν ένα σημαντικό πλεονέκτημα: μέρος της γλυκύτητάς τους οφείλεται στο μέλι, που σημαίνει ότι μπορείτε να τα φτιάξετε με λιγότερη ζάχαρη απ' ό,τι άλλα γλυκίσματα και να βασιστείτε περισσότερο στο μέλι. Χάρη στα πασπαλισμένα καρύδια και το ελαιόλαδο, μας παρέχουν μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά, που κάνουν καλό στην καρδιά και χάρη στο μέλι μας παρέχουν βιταμίνες του συμπλέγματος Β, μέταλλα και αντιοξειδωτικές ουσίες, ενώ και ο χυμός πορτοκαλιού που προστίθεται στο μείγμα μας χαρίζει βιταμίνη C. Το θερμιδικό τους περιεχόμενο, βέβαια, παραμένει υψηλό φτάνοντας μέχρι και τις 180 θερμίδες ανά μελομακάρονο, αναλόγως με τον τρόπο παρασκευής τους και το επεξεργασμένο άσπρο αλεύρι συμβάλλει στην αύξηση των υδατανθράκων.

### Κουραμπιέδες

Κρατούν πάντα παρέα στα μελομακάρονα στην ίδια πιατέλα, αλλά η αλήθεια είναι ότι πρόκειται για ένα γλυκό όπου το βούτυρο, το άσπροβαλεύρι και η ζάχαρη πρωταγωνιστούν. Αυτό σημαίνει ότι οι κουραμπιέδες είναι πλούσιοι σε κορεσμένα λιπαρά και σε «κακούς» υδατάνθρακες και πρέπει να προσέχετε την κατανάλωσή τους. Στη θετική τους πλευρά, να σημειώσουμε την πρωτεΐνη τους, τη βιταμίνη D και τις βιταμίνες συμπλέγματος Β από τα αβγά, το ασβέστιο, ταβμονοακόρεστα λιπαρά και τη βιταμίνη Ε από τα αμύγδαλα. Οι θερμίδες τους, συνήθως, ξεπερνούν τα μελομακάρονα, φτάνοντας πολλές φορές να ξεπερνούν τις 200.

### Δίπλες

Πλούσιες σε μέλι, οι δίπλες έχουν αρκετά πλεονεκτήματα, αφού το μέλι -όπως και στα μελομακάρονα- τους χαρίζει γλυκύτητα με μικρότερη ποσότητα ζάχαρης, αλλά και βιταμίνες του συμπλέγματος Β, βιταμίνη C, D, E, όπως επίσης και κάλιο, μαγνήσιο ασβέστιο και σίδηρο, όλα, βέβαια, σε μικρές ποσότητες. Η κανέλα τους, επίσης, είναι ευεργετική ωφελώντας το στομάχι, ενώ τα καρύδια δίνουν στο γλυκό μας πολύτιμα ωμέγα-3, μειώνοντας την



«κακή» χοληστερίνη και κάνοντας καλό στην καρδιά. Το κακό είναι ότι οι δίπλες τηγανίζονται, που σημαίνει ότι χάνουν τα θρεπτικά συστατικά τους. Οι θερμίδες τους φτάνουν περίπου τις 150, αναλόγως με το μέγεθος και την περιεκτικότητά τους σε μέλι, ζάχαρη κ.ο.κ.

χροιά, αλλά τα αποξηραμένα φρούτα του προσθέτουν σίδηρο, κάλιο, σελήνιο, φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικές βιταμίνες, όπως E και C. Οι θερμίδες του ανά κομμάτι 100 γραμμαρίων μπορεί να φτάνουν και τις 400, γι' αυτό μην παρασυρθείτε.

### Βασιλόπιτα

Η πίτα Πρωτοχρονιάς που μας δείχνει ποιος απ' όλους είναι ο τυχερός, εκτός από το φλουρί έχει κι άλλα καλά, αφού μας παρέχει ασβέστιο χάρη στο γάλα και τα αμύγδαλα που περιέχει, ενώ τα αβγά της μας χαρίζουν πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, βιταμίνη D και βιταμίνες του συμπλέγματος B. Τα κορεσμένα λιπαρά, όμως, και η χοληστερόλη δεν λείπουν από κάθε κομμάτι της, λόγω του βούτυρου και των πολλών αβγών, αν και η ποσότητα που θα χρησιμοποιήσετε, μπορεί να ελαττωθεί.

Η ζάχαρη, επίσης, συναντάται σε μεγάλες ποσότητες στη βασιλόπιτα, τόσο στη ζύμη της όσο και πασπαλισμένη πάνω της. Μην απορείτε, λοιπόν, που οι θερμίδες ενός κομματιού 75 γρ. μπορεί να φτάσει και τις 300 θερμίδες.

### Πανετόνε

Το πανετόνε αποτελεί ένα μιλανέζικο χριστουγεννιάτικο κέικ που θυμίζει κάτι ανάμεσα σε ψωμί και τσουρέκι. Όσο κι αν δεν αποτελεί ελληνικό, παραδοσιακό γλυκό, το συναντάμε συχνά στις γιορτές, ενώ περισσότερο το τιμούν στην Ιταλία, τη Γαλλία, την Ελβετία, αλλά και σε πιο μακρινά μέρη του κόσμου, όπως στη Βραζιλία και το Περού. Αποτελεί ουσιαστικά ένα πλούσιο ψωμί με αποξηραμένα φρούτα, ζαχαρωμένα εσπεριδοειδή και ξύσμα λεμονιού και πορτοκαλιού. Η ζάχαρη, το αλεύρι και το βούτυρο του δίνουν μια αρνητική

Γενικά, έχετε υπόψη σας στις γιορτές ότι μπορείτε να φάτε τα γλυκά που σας αρέσουν, διατηρώντας πάντα τον έλεγχο. Επιλέγοντας, για παράδειγμα, μικρότερο ή μισό κομμάτι βασιλόπιτας, καταναλώνοντας λιγότερο φαγητό στο γεύμα αν έχετε φάει κουραμπιέ ή μελομακάρονο, πηγαίνοντας για ένα γρήγορο περπάτημα κ.ο.κ. Μπορείτε, επίσης, να φτιάξετε μόνοι σας τις πιο υγιεινές εκδοχές τους, με λιγότερο βούτυρο και περισσότερο ελαιόλαδο, λιγότερη ζάχαρη και περισσότερο μέλι κλπ.

Δεν χρειάζεται να στερηθείτε, ούτε, όμως, να τρώτε ανεξέλεγκτα επειδή είναι γιορτές!





# Φέτος τα Χριστούγεννα ας περάσουμε στα ΚΥΡΙΩΣ... ΓΙΟΡΤΙΝΑ



Στο Χριστουγεννιάτικο τραπέζι, θέση στο Κυρίως πιάτο, έχουν οι νέες Γιορτινές συνταγές της **Φάρμα Μητσόπουλος**. Χριστουγεννιάτικη πολυτέλεια και εξαιρετική νοστιμιά, όπως αξίζει στο γιορτινό σας τραπέζι!

Τα προϊόντα της σειράς είναι εξαιρετικής ποιότητας φιλεταρισμένα τεμάχια κρέατος, που κλείνουν μέσα τους πεντανόστιμη γιορτινή γέμιση, από επιλεγμένα συστατικά. Η σειρά δημιουργήθηκε από παραδοσιακές συνταγές της Ευρώπης όπου θα ταξιδέψουν και τον πιο απαιτητικό καταναλωτή, δίνοντας του νέους γαστρονομικούς κόσμους. Πρωτότυπα σχεδιασμένες, μοναδικές, συσκευασίες με γιορτινό εικαστικό, που χαρίζουν premium αισθητική ακόμη και ως συσκευασία δώρου. Αναζητήστε τις σε επιλεγμένες αλυσίδες super market και εντυπωσιάστε τους καλεσμένους σας!

## Χοιρινό Κότσι

Βαυαρέζικη συνταγή με σκορδάτο Χοιρινό Κότσι.

## Βόειο Ρολό Wellington

Τυλιγμένο σε βρετανική ζύμη κρούστας, μανιτάρια, sauce και παρμεζάνα.

## Χοιρινή Σπάλα

Με Χριστουγεννιάτικη γέμιση από κιμά, ρύζι, δαμάσκηνο, βερίκοκο και κουκουνάρι.

## Χοιρινό ψαρονέφρι Stroganoff

Γεμιστό με μανιτάρια, μουστάρδα και κρεμμύδι.



## Kids' Room

# Aidonakia Winter Wonderland έως 9 Ιανουαρίου!



Τα λατρεμένα Αηδονάκια φορούν τα “Χριστουγεννιάτικα” τους και έως τις 9 Ιανουαρίου υπόσχονται τις πιο μαγικές και χαρούμενες στιγμές για όλη την οικογένεια! Μας προσκαλούν στον παραμυθένιο κόσμο του Aidonakia Winter Wonderland, στη χώρα των θαυμάτων και της φαντασίας! Το Λούνα Παρκ τα Αηδονάκια, ορόσημο στην διασκέδαση πολλών γενεών, φέτος τις γιορτινές ημέρες μεταμορφώνεται σε Winter Wonderland!

Παρέα με τον Καρυοθραύστη και τον Αϊ-Βασίλη σας περιμένει για μια μοναδική Χριστουγεννιάτικη εμπειρία!

Στο Aidonakia Winter Wonderland φέτος θα τα βρείτε όλα!

Ένας παραμυθένιος κόσμος περιμένει μικρούς και μεγάλους με πολλά παιχνίδια και χριστουγεννιάτικες εκπλήξεις!

## Ο Βασίλης Καλλίδης στη Θεσσαλονίκη για το Christmas Party στο πλαίσιο της καμπάνιας “OK!GROCERY DELICIOUS CHRISTMAS”

Με μεγάλη συμμετοχή πραγματοποιήθηκε στις 17/12 στον Εύοσμο Θεσσαλονίκης το Χριστουγεννιάτικο event της OK!GROCERY Super Market and Deli. Το φαγητό επιμελήθηκε ο γνωστός chef Βασίλης Καλλίδης, ο οποίος μαγείρεψε μέσα σε ένα εντυπωσιακό food truck με το δικό του μοναδικό στιλ. Και ήταν πολλοί που αφήφισαν το κρύο και ήρθαν, απόλαυσαν τη ζεστή σούπα και τα χορταστικά street food, με καλό κρασί, σε χριστουγεννιάτικη ατμόσφαιρα!

Παράλληλα, ολοκληρώθηκε και ο διαδικτυακός διαγωνισμός για τους πλούσιους δώρα μεταξύ των οποίων και ένα masterclass με τον Βασίλη Καλλίδη. Οι ενέργειες έγιναν στο πλαίσιο της Χριστουγεννιάτικης Καμπάνιας “OK!GROCERY Delicious Christmas” με κύριο όχημα το micro web site [www.okgroceryxmas.com](http://www.okgroceryxmas.com) που δημιουργήθηκε από την fourletter για τις ανάγκες της καμπάνιας, που έτρεξε επίσης σε social media και in-store.

Τα OK!Grocery, super market & deli αποτελούν μια πρόταση που συνδυάζει αρμονικά τα χαρακτηριστικά ενός παραδοσιακού παντοπωλείου όπως το οικείο περιβάλλον, την άμεση εξυπηρέτηση, την ποικιλία και τη φρεσκάδα των προϊόντων στις καλύτερες τιμές. Τα καταστήματα OK Grocery, super market & deli μπορείτε να τα βρείτε:

- Νυμφαίου 32-34, Εύοσμος, Θεσσαλονίκη • Ξενοκράτους 43, Κολωνάκι • Γλάστρος Μυκόνου, Μύκονος
- Πλατεία Λάκκας, Αράχωβα • Κορίνθου 78, Πάτρα

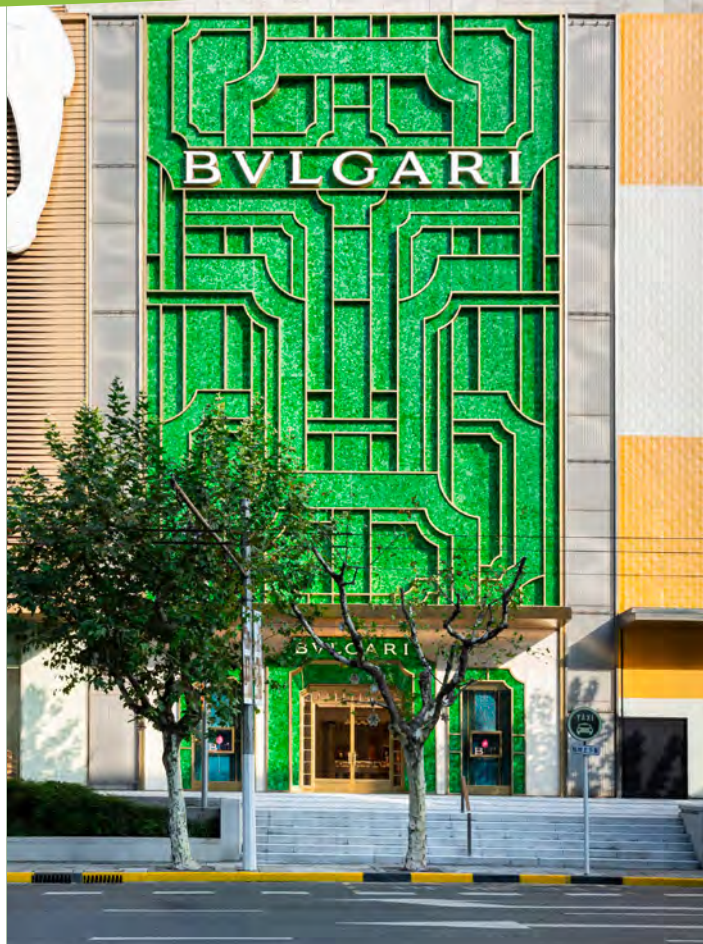


## Bulgari: Η πρόσοψη του καταστήματος στη Σαγκάη είναι από ανακυκλωμένα μπουκάλια σαμπάνιας και μύρας!

SAY

*yes*

&amp; get impressed



Έχοντας ως αναφορά την πρώτη μπουτίκ του οίκου Bulgari στη Ρώμη, το αρχιτεκτονικό γραφείο MVRDV δημιούργησε σε χρώμα νεφρίτη την πρόσοψη του καταστήματος του οίκου Bulgari στη Σαγκάη. Στην πρόσοψη έχουν ενσωματωθεί ανακυκλωμένα μπουκάλια σαμπάνιας και μύρας. Συγκεκριμένα, για την κατασκευή του περίτεχνου πάνελ χρησιμοποιήθηκε ανακυκλωμένο γυαλί. Το πράσινο γυαλί προήλθε από ανακύκλωση μπουκαλιών σαμπάνιας και μύρας, και το βράδυ η πρόσοψη εκπέμπει φωτεινή πράσινη λάμψη, χάρη στον ιδιαίτερο φωτισμό. «Με την κατάλληλη επεξεργασία και τη χρήση ως διακοσμητικά στοιχεία στο κτήριο, μπουκάλια σαμπάνιας και μύρας, που σε αντίθετη περίπτωση θα τα πετούσαν, γίνονται κόσμημα για την πόλη» επισημαίνει το MVRDV.



## Χριστούγεννα σημαίνουν χουχούλιασμα, ζεστή σοκολάτα και ταινίες, πολλές ταινίες...

και μπορεί το 4ο Παιδικό & Εφηβικό Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Αθήνας να έριξε αυλαία στις 21 Νοεμβρίου, το σινεμά όμως συνεχίζεται στο σπίτι! Με στόχο την προώθηση πολιτιστικού περιεχομένου υψηλής ποιότητας και τη δωρεάν πρόσβαση σε αυτό, το Φεστιβάλ ανακοινώνει την έναρξη της **Ψηφιακής Αίθουσας Προβολών Προσβάσιμη για Όλους** στο [www.athicff.com](http://www.athicff.com) με μια επιλογή ταινιών που είδαμε στις αίθουσες κατά τη διάρκεια της 4ης διοργάνωσης.

Με την οικονομική υποστήριξη του Υπουργείου Πολιτισμού και Αθλητισμού, την συνδιοργάνωση της Περιφέρειας Αττικής, τη δωρεά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ), την υποστήριξη του Οργανισμού Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας του Δήμου Αθηναίων (ΟΠΑΝΔΑ) και της Αστικής Μη Κερδοσκοπικής Εταιρείας Καλλίστη, η Ψηφιακή Πλατφόρμα Προβολών Προσβάσιμη για Όλους αποτελεί ένα διαδικτυακό περιβάλλον ανοιχτό σε όλους, χωρίς χρέωση, διαθέσιμο στους λάτρεις του σινεμά σε Ελλάδα και Κύπρο.

Η λειτουργία της Ψηφιακής Αίθουσας Προβολών εδραιώθηκε κατά τη διάρκεια της πανδημίας, το Μάρτιο 2020, και έχοντας μεγάλη ανταπόκριση από το κοινό, εξελίσσεται σε μια ψηφιακή πλατφόρμα παροχής κινηματογραφικού περιεχομένου προσβάσιμη για όλους. Στόχος αυτής της πρωτοβουλίας είναι να δώσει πρόσβαση σε παιδιά και νέους στον μαγικό κόσμο του παγκόσμιου σινεμά και να τους φέρει σε επαφή με την ποικιλομορφία στην τέχνη, ανεξαρτήτως φύλου, καταγωγής, καταπολεμώντας στερεότυπα και διακρίσεις.

Με τη δημιουργία της Ψηφιακής Πλατφόρμας Προβολών, το Φεστιβάλ γίνεται προσβάσιμο σε ομάδες πληθυσμού που έχουν ελάχιστη πρόσβαση στον Πολιτισμό. Με την πολύτιμη συνεργασία του Μη Κερδοσκοπικού Φορέα The HappyAct ως σύμβουλος προσβασιμότητας του Φεστιβάλ, μέρος του πλούσιου κινηματογραφικού περιεχομένου που φιλοξενείται στην Ψηφιακή Πλατφόρμα Προβολών είναι προσαρμοσμένο για άτομα στο φάσμα του αυτισμού μέσα από τις 'κοινωνικές ιστορίες' που προσφέρουν μια πιο απλοποιημένη περιγραφή των ταινιών στα άτομα με δυσκολία στην κατανόηση.

Ψηφιακή Πλατφόρμα Προβολών  
Προσβάσιμη για Όλους



[athicff.com](http://athicff.com)

Παιδικό & Εφηβικό Διεθνές  
Φεστιβάλ Κινηματογράφου  
Αθήνας



Για Κωφά και βαρήκοα άτομα, η πλατφόρμα περιλαμβάνει ταινίες **με διερμηνεία στην Ελληνική Νοηματική Γλώσσα και με SDH υπότιτλους**, ενώ για άτομα με οπτική αναπηρία, προσφέρονται ταινίες **με ακουστική περιγραφή**, σε συνεργασία με τη HandsUp και τον πολιτιστικό οργανισμό Liminal.

Μέσα από την Ψηφιακή Πλατφόρμα Προβολών θα έχουμε την ευκαιρία να παρακολουθήσουμε **ταινίες μικρού και μεγάλου μήκους για παιδιά και νέους από 2 ετών έως και την εφηβεία**. Το περιεχόμενο παρουσιάζεται με την κατάλληλη σήμανση και ηλικιακή ένδειξη ώστε να είναι αμέσως εύληπτο στην ομάδα πληθυσμού στην οποία απευθύνεται και είναι διαθέσιμο μέσω της ιστοσελίδας του Φεστιβάλ [www.athicff.com](http://www.athicff.com).

**Σκέφτεσαι κάτι καλύτερο;;;**

**Πυτζάμες, ζεστές κάλτσες, κουβερτούλα, σοκολάτα και καλή μας προβολή!!!**



## Η Δίρφυς προσφέρει απλόχερα το πιο πολύτιμο δώρο για τη ζωή, το νερό

Η Δίρφυς καθημερινά και αθόρυβα στηρίζει σε πνεύμα ευαισθησίας και αλληλεγγύης ομάδες και οργανισμούς τόσο στην περιοχή της Εύβοιας όσο και στην υπόλοιπη Ελλάδα, επιβεβαιώνοντας το θετικό της αποτύπωμα στην κοινωνία.

Η Δίρφυς συνεισφέρει έμπρακτα στον «Αθλητικό Όμιλο Χαλκίδας», στο ερασιτεχνικό σωματείο καλαθοσφαίρισης «Αίαντας Αυλίδας», στην «Αθλητική Ένωση έξω Παναγίτσας», στον «Αθλητικό Όμιλο Νέας Αρτάκης» και στην «Ένωση Ποδοσφαιρικών Σωματείων Εύβοιας». Η εταιρία φροντίζει να μην λείπει από τον πάγκο των αθλητών το εμφιαλωμένο νερό δίρφυς καλύπτοντας τις αυξημένες αγωνιστικές ανάγκες τους μέσα στο γήπεδο. Παράλληλα, η ευβοιωτική εταιρία εμφιάλωσης νερού είχε τη χαρά να «μοιράσει» στιγμές δροσιάς σε εκδήλωση του Ειδικού Δημοτικού Σχολείου Χαλκίδας με αφορμή την παγκόσμια ημέρα αναπηρίας. Για μια ακόμα φορά στηρίζει επίσης το πολυσήμαντο έργο του Οργανισμού «Διαβάζω για τους άλλους», που εμπλουτίζει τη βιβλιοθήκη των τυφλών. Η Δίρφυς πολλαπλασιάζει τις χορηγίες που πραγματοποιεί βρισκόμενη με αυτό τον τρόπο δίπλα στην κοινωνία και τον άνθρωπο άμεσα και αποδοτικά, προσφέροντάς τους το πιο πολύτιμο αγαθό για τη ζωή, το νερό.



## Ο Όμιλος ΝΤΡΟΥΚΦΑΡΜΠΕΝ ΕΛΛΑΣ ΑΕΒΕ υπέγραψε με υπερηφάνεια τη Χάρτα Διαφορετικότητας



Ο Όμιλος ΝΤΡΟΥΚΦΑΡΜΠΕΝ ΕΛΛΑΣ ΑΕΒΕ υπέγραψε τη Χάρτα Διαφορετικότητας και έγινε πλέον επίσημο μέλος του Diversity Charter Greece. Μέσα από αυτή την ενέργεια, ο Όμιλος ενισχύει τον στόχο του να διατηρήσει ένα συμπεριληπτικό και ανοιχτό περιβάλλον και να διαθέτει στους εργαζομένους του ίσες ευκαιρίες και πρόσβαση στα ίδια εργαλεία ανάπτυξης, καταργώντας τα στερεότυπα και τις διακρίσεις στο χώρο εργασίας.

Μέσα από την υπογραφή της Χάρτας Διαφορετικότητας, ο Όμιλος ΝΤΡΟΥΚΦΑΡΜΠΕΝ ΕΛΛΑΣ ΑΕΒΕ δεσμεύεται να εξετάζει και να διασφαλίζει πως κατά τη διάρκεια όλων των διαδικασιών, τηρείται και εφαρμόζεται η αρχή των ίσων ευκαιριών και της ίσης μεταχείρισης ανεξαρτήτως χαρακτηριστικών όπως είναι η καταγωγή, το φύλο, η φυλή και η κοινωνική κατάσταση. Να προάγει και να ενισχύει τα ξεχωριστά γνωρίσματα κάθε ατόμου και να δημιουργεί ένα ποικιλόμορφο εργασιακό περιβάλλον. Παράλληλα, να παρέχει πληροφόρηση και εκπαιδευτική στους εργαζομένους σε θέματα διαχείρισης της διαφορετικότητας και της ένταξης, και να καταπολεμά τις διακρίσεις, εμπλέκοντας τους εργαζομένους στην εφαρμογή των παραπάνω.

Κατερίνα Ψύχα - Υπεύθυνη Επικοινωνίας KEAN, Κύτταρο Εναλλακτικών Αναζητήσεων Νέων, Andreea Ion - Group HR Director, Druckfarben Hellas S.A, Σταύρος Μηλιώνης - Ιδρυτής του Diversity Charter Greece και Πρόεδρος του KEAN, Κύτταρο Εναλλακτικών Αναζητήσεων Νέων



## Νέες γλυκιές και αλμυρές γεύσεις από τη l'artigiano: Pizza Apple Crumble Philly και Vegan Nuggets meal!

Η l'artigiano παρουσιάζει δυο νέα, λαχταριστά προϊόντα εμπλουτίζοντας τον κατάλογο της με ακόμα περισσότερες αλμυρές και γλυκιές επιλογές.

Το brand κάνει πράξη... τη μαγεία των Χριστουγέννων, προσθέτοντας στον κατάλογο του την νέα, γλυκιά και γιορτινή Pizza Apple Crumble Philly. Η νέα πίτσα προσφέρει μία ακαταμάχητη εμπειρία γεύσεων συνδυάζοντας πλούσια Philadelphia με ζουμερή κομπόστα μήλου, τραγανό crumble μπισκότου και απολαυστική σος καραμέλας γάλακτος. Ο νέος, αναπάντεχος συνδυασμός υλικών, απλώνεται στη χαρακτηριστική φρέσκια και αφράτη ζύμη πίτσας l'artigiano και υπόσχεται ασύγκριτη απόλαυση σε κάθε μπουκιά!

Επιπλέον, η l'artigiano καλωσορίζει μια ακόμα vegan πρόταση: Τα τραγανά, παναρισμένα φυτικά nuggets από πρωτεΐνη σόγιας Garden Gourmet. Το νέο Vegan Nuggets meal συνοδεύεται από τηγανητές πατάτες, φρέσκια σαλάτα και σος vegan μαγιονέζα - sweet chilli, δημιουργώντας ένα εξαιρετικά πεντανόστιμο vegan γεύμα υψηλής πρωτεϊνικής αξίας.

**l'artigiano.**



## Το Άδολο Ούζο Πλωμαρίου βραβεύεται στα φετινά Great Taste Awards



Το Άδολο Ούζο Πλωμαρίου, η «καρδιά» του Ούζου Πλωμαρίου Ισιδώρου Αρβανίτου, με τη μακρά παράδοση και την εξαιρετική ποιότητα ξεχώρισε στη διεθνή βράβευση Great Taste Awards.

Το Άδολο Ούζο Πλωμαρίου, συμμετείχε για πρώτη φορά στον διαγωνισμό και απέσπασε 1-star, εντυπωσιάζοντας τους κριτές για το δυναμικό άρωμα του γλυκάνισου και την ισορροπημένη γλυκύτητα που «αφήνει» στο στόμα. Πρόκειται για ένα εκλεκτό, dry ούζο 42° βαθμών, με μοναδικά αρώματα και εντάσεις που αποστάζεται ακόμα και σήμερα με παραδοσιακή διαδικασία. Προέρχεται από 100% τριπλή απόσταξη, η οποία πραγματοποιείται υπομονετικά, για 13 ώρες ακόμη, μέσα στο σφυρηλατημένο στο χέρι χάλκινο άμβυκα του 1911. Το premium Άδολο Ούζο Πλωμαρίου απευθύνεται σε όσους ξέρουν να εκτιμούν και να απολαμβάνουν ένα υψηλής ποιότητας απόσταγμα, για αυτό άλλωστε ξεχωρίζει σε διεθνείς βραβεύσεις. Τα Great Taste Awards είναι βραβεία παγκοσμίου αναγνώρισης για όλους όσους δραστηριοποιούνται στον κλάδο των τροφίμων και ποτών καθώς και για τους καταναλωτές που έχουν μάθει να το αναγνωρίζουν και να το εμπιστεύονται.

## Στολίστε το γιορτινό τραπέζι με συνθέσεις αλεξανδρινών!

Για ένα επιτυχημένο γιορτινό δείπνο δεν αρκεί μόνο το καλό φαγητό. Η διακόσμηση του τραπεζιού είναι εξίσου σημαντική!



Με τα εντυπωσιακά τους φύλλα και τη μεγάλη ποικιλία σε σχήματα και μεγέθη τα αλεξανδρινά αποτελούν ιδανική πρόταση διακόσμησης για το γιορτινό τραπέζι. Δείτε δύο προτάσεις επιτραπέζιων συνθέσεων με πολύχρωμα αλεξανδρινά από τους ειδικούς του [Stars for Europe](#) (SfE).

### Το γιορτινό τραπέζι μεταμορφώνεται σε δάσος!

Μια γιορτή για τις αισθήσεις: αυτή η πλούσια και πολυτελής σύνθεση, όπου τα φυσικά υλικά κυριαρχούν σίγουρα θα κλέψει τις εντυπώσεις στο χριστουγεννιάτικο τραπέζι. Κόκκινα μίνι αλεξανδρινά παντρεύονται με μίνι έλατα και παχύφυτα πάνω σε ένα παχύ στρώμα από βρύα, ενώ κλαδιά, μήλα, κουκουνάρια και χρυσά φύλλα προσθέτουν μικρές πινελιές και τα σκούρα κόκκινα κεριά δημιουργούν ατμοσφαιρικό φωτισμό.



### Less is more: διακριτικές συνθέσεις για ένα εορταστικό τραπέζι

Λιτά, γυάλινα δοχεία με λευκά και κρεμ αλεξανδρινά, λουνάρια και διακοσμητικά φύλλα μεταμορφώνουν σε μια στιγμή το καθημερινό τραπέζι σε γιορτινό, χάρη στο Japandi style - τη νέα τάση στη διακόσμηση. Η χρήση ελάχιστων στολιδιών δίνει μία αίσθηση ανεπιτέδευτης κομψότητας, ενώ ένα κομμένο αλεξανδρινό σε κάθε πιάτο είναι το πιο ζεστό καλωσόρισμα για τους καλεσμένους. Συμβουλή: Μετά το θωράκισμα της άκρης του αλεξανδρινού, μπορείτε να την τυλίξετε με πράσινη ταινία ανθοκομικής ή να το τοποθετήσετε σε σωληνάριο νερού.



## Η BEAT για 3η συνεχή χρονιά πραγματοποιεί διαδρομές που μοιράζουν χαμόγελα

Η BEAT για 3 η συνεχή χρονιά, συμβάλει με το έργο της, προσφέροντας καθημερινά διαδρομές για τα παιδιά του Οργανισμού «Το Χαμόγελο του Παιδιού». Κάθε χρόνο, 5.000 ευρώ προσφέρονται για διαδρομές σε νοσοκομεία, κέντρα ειδικής αγωγής, ψυχοθεραπευτήρια και άλλες υπηρεσίες υγείας που έχουν ανάγκη τα παιδιά.

Σε συνεργασία με το Χαμόγελο του Παιδιού, καθημερινά οδηγοί ταξί, προσφέρουν διαδρομές σε παιδιά που το έχουν ανάγκη μέσω του «ηλεκτρονικού πορτοφολιού» που έχει δημιουργήσει η BEAT στην εφαρμογή για τη συνεργασία της με τον Οργανισμό. Οι ανάγκες των παιδιών είναι ποικίλες και απαραίτητες να υλοποιηθούν στους χρόνους που προβλέπονται από τους αρμόδιους γιατρούς και θεραπευτές. Για τον λόγο αυτό, η BEAT, εντοπίζοντας άμεσα την ανάγκη, προσφέρει από το 2019, κάθε μήνα, δωρεάν διαδρομές για τα παιδιά σε ειδικούς οργανισμούς ή φορείς υγείας στην Αττική, όπου το έχουν ανάγκη.

Τα παιδικά χαμόγελα είναι εκείνα που μας τροφοδοτούν με δύναμη, ελπίδα και ενισχύουν το εσωτερικό μας κίνητρο για να συμβάλουμε με κάθε τρόπο στην κοινωνία για ένα καλύτερο μέλλον. Μία μικρή πράξη είναι αρκετή για έναν μεγάλο σκοπό!

## Η KPMG προσφέρει εκπαίδευση στον ψηφιακό γραμματισμό σε 100.000 νέους σε 60 χώρες



Για πέμπτη συνεχή χρονιά, η KPMG International πραγματοποίησε τη δράση Global Cyber Day (Ημέρες για την Ασφάλεια στον Κυβερνοχώρο), σε 60 χώρες και περιοχές παγκοσμίως, την μεγαλύτερη διοργάνωση στην ιστορία του προγράμματος μέχρι σήμερα. Η κοινωνική πρωτοβουλία, την οποία έχουν αναλάβει επαγγελματίες κυβερνοασφάλειας της KPMG, έχει ως στόχο να εκπαιδεύσει τους νέους ανθρώπους για τη σπουδαιότητα της κυβερνοασφάλειας και τους κινδύνους του διαδικτύου, ως μέρος της δέσμευσης του παγκόσμιου οργανισμού να ενισχύει τις κοινότητες στις οποίες δραστηριοποιούνται οι εταιρείες μέλη της KPMG.

Οι διαδικτυακές συναντήσεις πραγματοποιήθηκαν στη διάρκεια του Οκτωβρίου στο πλαίσιο του παγκόσμιου αναγνωρισμένου Διεθνούς Μήνα Ευαισθητοποίησης για την Ασφάλεια στον Κυβερνοχώρο, και περιλάμβαναν οδηγίες για την ασφαλή χρήση των προσωπικών δεδομένων, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τον διαδικτυακό εκφοβισμό (bullying), τα διαδικτυακά ηλεκτρονικά παιχνίδια και τα κινητά τηλέφωνα.

Στην Ελλάδα το πρόγραμμα "KPMG Global Cyber Day" κατάφερε να ενημερώσει στο διάστημα του Ευρωπαϊκού Μήνα Κυβερνοασφάλειας περισσότερους από 1400 μαθητές σχετικά με την ασφάλεια στον κυβερνοχώρο σπάζοντας έτσι το προηγούμενο ρεκόρ των 960 μαθητών για το οποίο η εταιρεία βραβεύθηκε στα Hellenic Responsible Business Awards το 2019.



**Στην έκθεση «Αθήνα των Χριστουγέννων» μέσα από εικόνες 90 χρόνων ξεναγήθηκε ο Δήμαρχος Αθηναίων Κώστας Μπακογιάννης**



Ο Δήμαρχος Αθηναίων κος Κώστας Μπακογιάννης ξεναγήθηκε από στελέχη των πολυκαταστημάτων attica στην φωτογραφική έκθεση «Αθήνα των Χριστουγέννων». Μία έκθεση που καλεί το κοινό σε ένα νοσταλγικό ταξίδι στο χρόνο και την όμορφη πόλη της Αθήνας, μέσα από τα μάτια φωτογράφων που απαθανάτισαν έθιμα, συνήθειες και καθημερινές στιγμές της εορταστικής ατμόσφαιρας της πόλης τα τελευταία 90 χρόνια. Η έκθεση «Αθήνα των Χριστουγέννων» φιλοξενείται στην επέκταση του 4 ο ορόφου του attica City Link και μεταφέρει τους θεατές σε περασμένες εποχές και εικόνες της εορταστικής Αθήνας του χθες και του σήμερα, των ολόφωτων δρόμων, των στολισμένων καταστημάτων, των εθίμων και των ξεχωριστών Χριστουγεννιάτικων δέντρων, σήμα κατατεθέν των κεντρικών πλατειών της πόλης.

**Οι Νέο κατάστημα Folli Follie στο Περιστέρι**



Στην καρδιά της πολυσύχναστης εμπορικής αγοράς του Περιστερίου διαθέτει πλέον παρουσία η Folli Follie, με ένα νέο κατάστημα που άνοιξε τις πόρτες του για να υποδεχτεί τις σύγχρονες γυναίκες που αγαπούν τη μόδα. Το κατάστημα Folli Follie στο Περιστέρι, μέσα από την minimal αισθητική του παρουσιάζει και αναδεικνύει ολοκληρωμένες προτάσεις styling για όλες τις ώρες της ημέρας. Για τις εορταστικές ημέρες, η Folli Follie προσφέρει ένα άρωμα Folli Follie Floral 30ml δώρο με αγορές άνω των 100€.

**Good News**

**Η Κωτσόβολος στηρίζει τα Γενναία Παιδιά της ΕΛΕΠΑΠ**

**ΜΕ ΚΑΘΕ ΑΓΟΡΑ  
ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ ΔΩΡΟΥ**

« ΣΤΗΡΙΖΕΙΣ »  
**ΤΑ ΓΕΝΝΑΙΑ ΠΑΙΔΙΑ  
ΤΗΣ ΕΛΕΠΑΠ**



Εθελοντές Στήριξη  
για τα παιδιά με αναπηρία



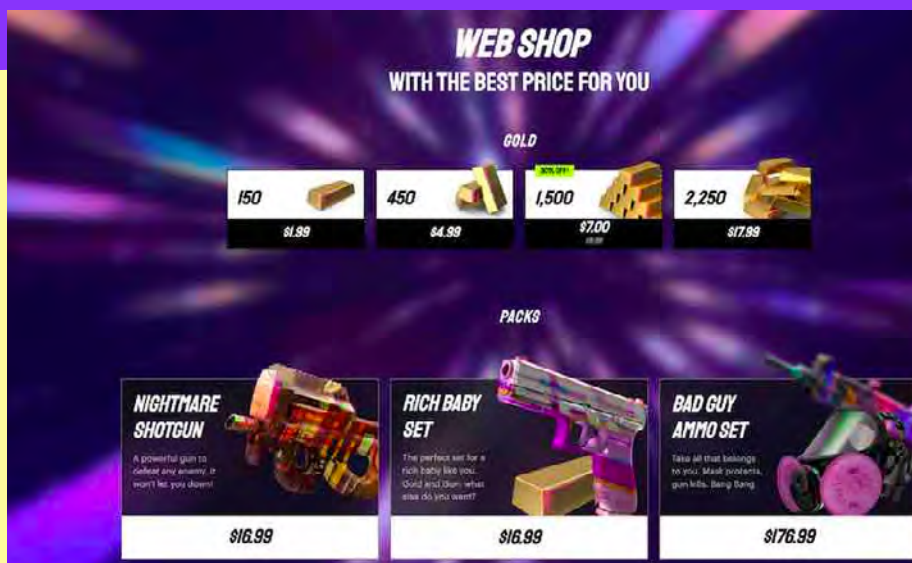
Η Κωτσόβολος και φέτος μας καλεί σε μία Κίνηση Αγάπης για το «σπίτι» της ΕΛΕΠΑΠ. Με κάθε αγορά συσκευασίας δώρου από τα καταστήματα Κωτσόβολος, ενισχύουμε τις δράσεις και το έργο της ΕΛΕΠΑΠ, και στηρίζουμε τα Γενναία Παιδιά της για μία Καλύτερη Ζωή. Παράλληλα, η εταιρία στηρίζει τον Ραδιομαραθώνιο που πραγματοποιεί το MYRADIO και η εκπομπή THE MAPRES SHOW από 17-23 Δεκεμβρίου, σε μία μεγάλη εκστρατεία συγκέντρωσης χρημάτων για τα παιδιά της ΕΛΕΠΑΠ.



## Η Xsolla εγκαινιάζει ηλεκτρονικό κατάστημα για mobile games

Η Xsolla συνεχίζει να δημιουργεί περισσότερες ευκαιρίες εσόδων για τους προγραμματιστές παιχνιδιών για κινητά. Με βάση τις πρόσφατες αλλαγές στους κανόνες της Apple για το App Store, οι προγραμματιστές μπορούν πλέον να συλλέγουν στοιχεία επικοινωνίας των παικτών και να χρησιμοποιούν αυτές τις πληροφορίες για να επικοινωνήσουν με τους συγκεκριμένους παίκτες προκειμένου να διαχειριστούν πληρωμές εκτός των in-app αγορών.

Το Xsolla Web Shop έχει δημιουργηθεί ακριβώς για αυτόν τον σκοπό και δίνει τη δυνατότητα στους προγραμματιστές παιχνιδιών για κινητά να σχεδιάσουν ένα κατάστημα στον δικό τους ιστότοπο. Χρησιμοποιώντας το Web Shop, οι παίκτες μπορούν να αγοράσουν αντικείμενα εντός παιχνιδιού, εικονικά νομίσματα και συνδρομές, να ανανεώσουν τους λογαριασμούς τους και πολλά άλλα, όλα με μόνο 5% ανά συναλλαγή. Πρόκειται για μια λύση που διασφαλίζει τεράστια λειτουργική εξοικονόμηση σε σχέση με τις παραδοσιακές επιλογές πληρωμής εντός εφαρμογής και διατηρεί περισσότερα έσοδα στην τσέπη του προγραμματιστή. Επιπλέον, το Xsolla Web Shop είναι ένα κατάστημα λευκής ετικέτας στον αποκλειστικό επώνυμο ιστότοπο ενός προγραμματιστή που δέχεται περισσότερες από 700 επιλογές τοπικής πληρωμής. Αυτό διευκολύνει τους παίκτες να πραγματοποιήσουν τις αγορές τους επιλέγοντας απευθείας τον τρόπο πληρωμής που επιθυμούν.



## Rampas grass: Το παρεξηγημένο φυτό που έγινε περιζήτητο χάρη στο Instagram!

SAY *yes* & get **impressed**



Το rampas grass είναι ένα αειθαλές φυτό το οποίο ήταν περιζήτητο μέχρι το 1970.

Στη συνέχεια άρχισαν να το αποφεύγουν, επειδή ταυτίστηκε με το swinging, την ανταλλαγή συντρόφων. Παρόλο που δεν επιβεβαιώθηκε ποτέ αυτή η σύνδεση, οι πωλήσεις του έπεσαν δραματικά.

Το 2017 όμως η κατάσταση άρχισε να αλλάζει...

Στο Instagram οι εικόνες με rampas grass στη διακόσμηση επηρέασαν πολύ τον κόσμο και έγινε μεγάλο trend που όλο και περισσότεροι το επιλέγουν για να δώσουν στιλ στο σαλόνι τους αλλά ακόμα και για στολισμούς γάμων και βαπτίσεων.

## Η “Αγγελάκης” δίπλα στα παιδιά της Εύβοιας

Η Αγγελάκης ΑΕ στηρίζει έμπρακτα τον τόπο της και τα παιδιά της Εύβοιας, προσφέροντας σύγχρονο τεχνολογικό εξοπλισμό στο Δημοτικό Σχολείο και Νηπιαγωγείο της Αγίας Άννας και κλιματιστική μονάδα στο Δημοτικό Σχολείο Τριάδας του Δήμου Διρφύων-Μεσσαπίων.

Μέσα από αυτή τη δράση, η Αγγελάκης συμβάλλει ενεργά στη βελτίωση της ποιότητας της εκπαίδευσης αλλά και της καθημερινότητας των παιδιών στο σχολικό περιβάλλον και ταυτόχρονα δηλώνει την αμέριστη υποστήριξή της στην ευρύτερη περιοχή της Εύβοιας, που τόσο δοκιμάστηκε φέτος από τις πυρκαγιές του καλοκαιριού.

Την Τρίτη 21/12, στις 16:30, στο γιορτινό κλίμα των ημερών, πραγματοποιήθηκε η επίσημη παράδοση του τεχνολογικού εξοπλισμού στο Δημοτικό Σχολείο Αγίας Άννας, παρουσία του Δημάρχου της κοινότητας, κ. Γιώργου Τσαπουρνιώτη, της Διευθύντριας του σχολείου, κ. Μαρίας Ντίμου και εκπροσώπων του εκπαιδευτικού προσωπικού του σχολείου, και συγκεκριμένα των κυριών Σταματούλας Λάζου και Ασημίνας Σταυδίδη. Στην εκδήλωση παρευρέθηκαν επίσης εκπρόσωποι του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων και συγκεκριμένα ο Πρόεδρος κ. Άγγελος Σταματέλλος και η κα Γιώτα Κωνσταντίνου.

Το Δημοτικό Σχολείο Αγίας Άννας ιδρύθηκε την δεκαετία 1960-1970 και αποτελεί δωρεά ενός κατοίκου του χωριού. Σήμερα, στο σχολείο φοιτούν 32 παιδιά από 8 κοντινά χωριά της περιοχής και τα τελευταία χρόνια λειτουργεί και προαιρετικό ολοήμερο σχολείο.



## Με τη στήριξη της doValue η αποκατάσταση του δημοτικού ιατρείου Ροβιών Εύβοιας



Το κτίριο του Δημοτικού Ιατρείου στις Ροβιές της Βόρειας Εύβοιας μετά τις καταστροφικές πυρκαγιές του περασμένου καλοκαιριού

Η doValue Greece, συναισθητόμενη την ευθύνη και την υποχρέωση των επιχειρήσεων να συμπαραστέκονται στις δοκιμασίες του κοινωνικού συνόλου, ευαισθητοποιήθηκε από τις ανάγκες που δημιουργήθηκαν στους κατοίκους της Βόρειας Εύβοιας μετά τις καταστροφικές πυρκαγιές τους περασμένου καλοκαιριού.

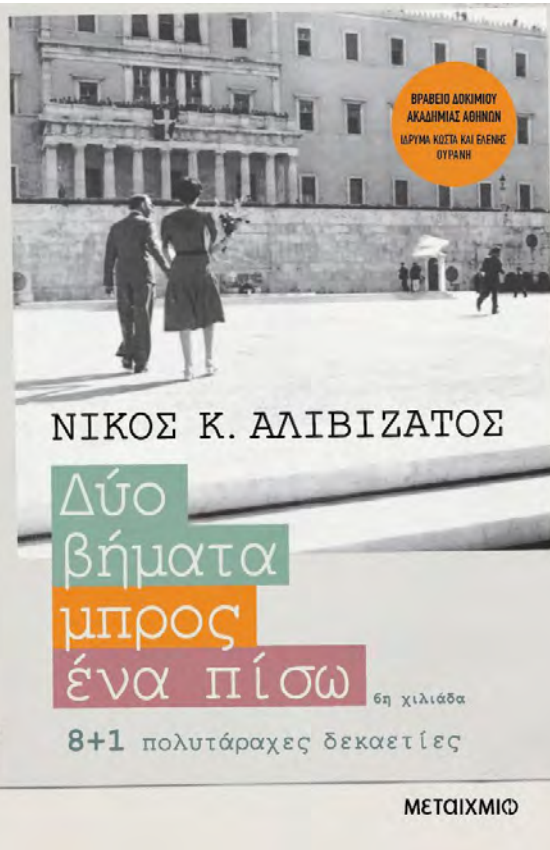
Στο πλαίσιο αυτό και κατά τις επιταγές της Εταιρικής Υπευθυνότητας η doValue Greece ανέλαβε την πλήρη επισκευή, ανακαίνιση και επανεξοπλισμό του δημοτικού ιατρείου Ροβιών, στον Δήμο Μαντουδίου, Λίμνης, Αγίας Άννας που επλήγη από τις καταστροφικές πυρκαγιές του καλοκαιριού και τις πλημμύρες που ακολούθησαν. Το ιατρείο καλύπτει τους μόνιμους κατοίκους αλλά και τους χιλιάδες επισκέπτες της ευρύτερης περιοχής, αποτελώντας μια σημαντική και απολύτως αναγκαία υγειονομική υποδομή.

Οι αρμόδιες υπηρεσίες του Δήμου έχουν ήδη ξεκινήσει τις διαδικασίες για τις απαραίτητες μελέτες, ώστε το έργο να ξεκινήσει άμεσα και οι εργασίες να ολοκληρωθούν μέσα στους επόμενους μήνες, ώστε να είναι πλήρως λειτουργικό έως την προσεχή τουριστική περίοδο.

## Η Ακαδημία Αθηνών βραβεύει τον Νίκο Κ. Αλιβιζάτο

Ο γνωστός συνταγματολόγος Νίκος Κ. Αλιβιζάτος τιμήθηκε με το Βραβείο Δοκιμίου του Ιδρύματος Κώστα και Ελένης Ουράνη για το πρώτο του μη νομικό βιβλίο [Δύο βήματα μπρος, ένα πίσω: 8+1 πολυτάραχες δεκαετίες](#).

Ο Νίκος Κ. Αλιβιζάτος εξηγεί πώς κατέληξε στη συγγραφή του συγκεκριμένου βιβλίου: «Χωρίς την πανδημία είναι αμφίβολο αν θα καταπιανόμουν ποτέ να το γράψω. Ο καθένας μας, ασφαλώς, αντέδρασε διαφορετικά στον υποχρεωτικό εγκλεισμό και στις αλλαγές που αυτός επέβαλε στις καθημερινές μας συνήθειες. Κρίνοντας ωστόσο από πολλά βιβλία που κυκλοφόρησαν αυτόν τον καιρό, νομίζω ότι η αντίδραση όσων από μας συμπληρώσαμε κάποια ηλικία έχει κάτι το κοινό: μια διάθεση απολογισμού, ο οποίος στις πιο ενδιαφέρουσες περιπτώσεις γίνεται και αναστοχασμός. Σε αυτό το “κλίμα” εντάσσεται και το παρόν βιβλίο, με διαχρονικό πάντως άξονα την πολιτική ιστορία του τόπου».



## Good News

### Special Olympics Hellas: Εξαιρετικά επιτυχημένα τα 2 πρώτα χρόνια του Αναπτυξιακού Προγράμματος

Η πληθώρα των ανατροπών που επέφερε η υγειονομική κρίση, συνεχίζει να αναστατώνει κάθε πτυχή της κοινωνικής μας ζωής για πολλούς μήνες. Ωστόσο, για τα Special Olympics Hellas, οι αντικειμενικές δυσκολίες αποτέλεσαν ένα ισχυρό κίνητρο προκειμένου να ξεπεραστούν οι προκλήσεις και να αναπτυχθούν ακόμα περισσότερα προγράμματα προς όφελος των αθλητών με νοητική αναπηρία και των οικογενειών τους.

Τα Special Olympics Hellas με δωρεά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος από το 2019, αναπτύσσουν δυναμικά τριετές Αναπτυξιακό Πρόγραμμα.

Ο απολογισμός του Προγράμματος είναι παραπάνω από ικανοποιητικός, καθώς από το σύνολο των 21 Τοπικών Προγραμμάτων που έχουν σχεδιαστεί να δημιουργηθούν σε 21 περιοχές της Ελλάδας, σε ορίζοντα τριετίας, έχουν ήδη ιδρυθεί και λειτουργούν 11, στις πόλεις: Άρτα, Ιωάννινα, Καλαμάτα, Κάλυμνος, Καστοριά, Λευκάδα, Κως, Σκιάθος, Σπάρτη, Σύρος και Τρίκαλα.

Τα Special Olympics Hellas έχουν ανταποκριθεί με μεγάλη επιτυχία στον αρχικό αριθμητικό στόχο ένταξης αθλητών, με συνολικά 160 άτομα με νοητική αναπηρία αυτών των περιοχών να συμμετέχουν και να προπονούνται συστηματικά στα αθλήματα: ιππασία, ιστιοπλοΐα, κανό – καγιάκ, μπάσκετ, μπόουλινγκ, bocce, πινγκ – πονγκ, ποδόσφαιρο, στίβο, τζούντο.



## Η Grundig και ο Κωτσόβολος παρουσιάζουν ένα καλύτερο και βιωσιμότερο μέλλον με την καμπάνια Respect Food

# ΚΩΤΣΟΒΟΛΟΣ

# GRUNDIG

Η Grundig παρουσιάζει την καμπάνια “Respect Food”. Με μότο «Το καλύτερο μέλλον ξεκινάει από το σπίτι» και στόχο την εκπαίδευση γύρω από τη σημασία και την ενεργό δράση για τη μείωση της σπατάλης τροφίμων πραγματοποίησε σε συνεργασία με τον Κωτσόβολο και τους σπουδαστές της Σχολής Γαστρονομίας του ΙΕΚ ΑΚΜΗ, ένα δημιουργικό cooking event χρησιμοποιώντας κοντόληκτα τρόφιμα που όλοι έχουμε στο ψυγείο μας, προσφέροντας Χριστουγεννιάτικες μερίδες φαγητού στις δομές του Κέντρου Υποδοχής και Αλληλεγγύης του Δήμου Αθηναίων (Κ.Υ.Α.Δ.Α.).

Στην Ελλάδα, η σπατάλη τροφίμων καταγράφει υψηλά επίπεδα, καθώς 7 στους 10 πολίτες δεν ακολουθούν τις οδηγίες αξιοποίησης και συντήρησης των τροφίμων. Η Grundig, με σεβασμό στα τρόφιμα που καταναλώνουμε καθημερινά αλλά και τις διατροφικές μας συνήθειες, προσπαθεί να μειώσει τη σπατάλη φαγητού με συσκευές που σέβονται το περιβάλλον. Μέσα από την καμπάνια της “Respect Food”, η εταιρία έχει στόχο να εμπνεύσει αλλά και να καλέσει το κοινό να συμμετέχει σε δράσεις κατά της σπατάλης τροφίμων, προσφέροντας οδηγίες για το πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί η σπατάλη αυτή στις κουζίνες με καινοτόμα προϊόντα.

## Press Room

## Γρήγορη και εύκολη εξόφληση λογαριασμών από το e-shop των My market, τώρα, στην πόρτα του σπιτιού σου!

**ΤΙ ΚΟΙΝΟ ΤΙ ΕΧΟΥΝ**  
τα φασολάκια με τα τέλη κυκλοφορίας;

**eshop.mymarket.gr**  
ΠΑΡΑΛΑΜΒΑΝΕΙΣ & ΕΞΟΦΛΕΙΣ ΤΟΥΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥΣ ΣΟΥ

Μέσω του eshop των My market παραλαμβάνετε τα ψώνια σας και εξοφλείτε τους λογαριασμούς σας με μία κίνηση και σε λίγα μόλις λεπτά, στην πόρτα του σπιτιού σας!

Τώρα η εξόφληση λογαριασμών γίνεται ακόμα πιο εύκολη υπόθεση, σε μερικά μόλις βήματα:

- Ολοκληρώνετε την αγορά σας στο eshop My market
- Παραλαμβάνετε τα ψώνια σας στον χώρο σας
- Δίνετε τον λογαριασμό σας στον οδηγό, πληρώνετε με κάρτα, άμεσα και με ασφάλεια.

Η εξόφληση οφειλών μέσα από μια λίστα 260 διαφορετικών επιλογών και υπηρεσιών που καλύπτουν μια μεγάλη γκάμα συναλλαγών δεν ήταν ποτέ ξανά τόσο εύκολη υπόθεση! Όλες οι λεπτομέρειες είναι διαθέσιμες [εδώ](#).

## ANNA ΒΙΣΣΗ

GRAND  
OPENING  
30 ΔΕΚ.

My life

HOTEL  
ΕΡΜΟΥΕΡΜΟΥ 152, ΓΚΑΖΙ 2103463003  
31-01 & 05-07-0889.8 FM  
ΔΡΟΜΟΣΆννα Βίσση... My life!  
Hotel Ερμού-6ος χρόνος!

Η Άννα γίνεται ένα με τους 12 μοναδικούς μουσικούς της και μετά τις sold out εμφανίσεις στο «Barbarella Live Stage» της Θεσσαλονίκης, που συζητήθηκαν όσο λίγες τα τελευταία χρόνια στη συμπρωτεύουσα, έρχονται να μας θυμίσουν πως η Άννα και οι φίλοι της ξαναγράφουν ιστορία και στην Αθήνα κι αυτό ακριβώς θα κάνουν κάθε Παρασκευή και Σάββατο, για ακόμα μία χρονιά, στο «Hotel Ερμού». Grand opening 30 Δεκεμβρίου, εμφανίσεις 31/12 & 01/01, 05-07-08/01 και κάθε Παρασκευή και Σάββατο.

Μαζί της ο Νικόλας Ραπτάκης και η Νατάσα Μηνδρινού.

Την επιμέλεια του προγράμματος έχουν η Άννα Βίσση και ο Παναγιώτης Τσεβάζ.

«Τι είναι αυτό  
που μας ενώνει!»

LALALA PRESENTS



**ΠΥΞ  
ΛΑΞ**  
τι είναι αυτό που μας ενώνει  
2021

ΔΕΥΤΕΡΑ  
**27/12**  
CHRISTMAS THEATER

Η περιοδεία των Πυξ Λαξ «Τι είναι αυτό που μας ενώνει» ολοκληρώνεται στις 27 Δεκεμβρίου 2021 με μία μοναδική συναυλία στο Christmas Theater.

Με όχημά τους την ξεχωριστή μουσική τους, οι Πυξ Λαξ βρέθηκαν φέτος σε πάνω από 20 πόλεις δίνοντας συνολικά 25 συναυλίες σε κατάμεστους χώρους καθ' όλη τη διάρκεια της καλοκαιρινής περιοδείας τους.

Ενδυναμώνοντας αυτή τη διαχρονική σχέση αγάπης που έχουν χτίσει με το κοινό τους, οι Πυξ Λαξ κλείνουν με τον πιο emphaticό τρόπο τον κύκλο των φετινών τους εμφανίσεων, με μία ανεπανάληπτη συναυλία στον ανακαινισμένο χώρο του Christmas Theater.

Σημεία Προπώλησης

Ηλεκτρονικά: [viva.gr](http://viva.gr)

Τηλεφωνικά: 11876 και σε όλα τα Viva Spots.

quote of the day

EVERY TIME A BELL RINGS,  
AN ANGEL GETS HIS WINGS  
Zuzu Bailey - It's a wonderful life

**Γιορτάζουν!**  
23/12  
Νήφων  
24/12  
Ευγενία, Ευγένιος, Αχμέτ  
25/12  
Βηθλεέμ, Γκασπάρ, Μελχιώρ,  
Μπαλταζάρ, Χρήστος, Χριστίνα,  
Χρυσалиά, Χρυσανγή 26/12  
Εμμανουήλ, Εμμανουέλα,  
Κωνσταντίνος, Κωνσταντία



23 Δεκεμβρίου

- > National Christmas Movie Marathon Day
- > Kisan Diwas

24 Δεκεμβρίου

- > Christmas Eve
- > Libya Independence Day
- > National Eggnog Day
- > National Consumer Rights Day

25 Δεκεμβρίου

- > Christmas
- > National Pumpkin Pie Day
- > Quaid-e-Azam Day

26 Δεκεμβρίου

- > Boxing Day
- > National Candy Cane Day
- > National Thank You Note Day
- > Kwanzaa

tip of the day

