

# NEA TUBORG *Mixers!*



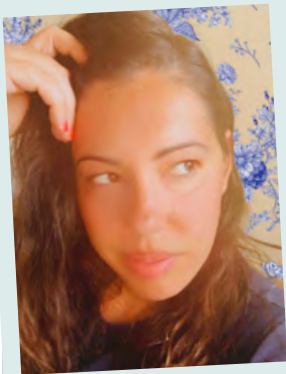
**NEA ΣΕΙΡΑ ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΩΝ** ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΥΓΚΡΙΤΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ  
ΚΑΙ ΤΗ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΗ ΣΠΙΡΤΑΔΑ ΜΙΑΣ TUBORG.

SAY *yes* to the **press**

TRICOIN... ΤΟ ΝΟΜΙΣΜΑ  
ΤΩΝ ΤΡΙΚΑΛΙΝΩΝ!



## Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Όλοι μας από κάπου ξεκινάμε. Η ζωή είναι μία βόλτα που άλλες φορές κρατάμε το τιμόνι και την οδηγούμε εμείς και άλλες μας πάει εκείνη όπως και όπου θέλει εκείνη. Ναι, προφανώς και είμαι υπέρ ότι οι επιλογές μας ορίζουν την πορεία μας, μα όταν ο άνθρωπος κάνει σχέδια ο Θεός γελάει... Οι επιλογές σου λοιπόν και ότι άλλο αναπάντεχο σου έχει συμβεί μέσα στα χρόνια, σε έχουν φέρει στο σήμερα. Με τις γνώσεις που έχεις τώρα, τι θα συμβούλευες τον νεότερο εαυτό σου;

Ξεκινάω πρώτη:

1. Μην τιμωρείς τον εαυτό σου για τα λάθη κάποιου άλλου.
2. Είναι οκ να μην έχεις φίλους. Είναι οκ να μένεις απ' έξω. Στην πορεία της ζωής σου θα βρεις αυτούς που θα συμπορευτείτε.
3. Σταμάτα να κατηγορείς τους γονείς σου για τα πάντα. Αυτοί έκαναν τις δικές τους επιλογές και θα κριθούν γι' αυτές, σειρά σου να κάνεις τις δικές σου.
4. Σταμάτα να ανησυχείς για το τι σκέφτονται οι άλλοι για σένα. Έχεις όλη τη ζωή μπροστά σου είτε για να μη σε νοιάζει είτε για να τους αλλάξεις γνώμη.
5. Μη βιαστείς να μεγαλώσεις. Πέρνα όλες τις φάσεις της παιδικής σου ηλικίας, κάνε λάθη. Στο τέλος θα μάθεις από αυτά.
6. Δούλεψε την αυτοπεποίθησή σου. Να ξέρεις ότι αξίζεις και εσύ, όχι μόνο οι άλλοι.
7. Δεν πειράζει να είσαι διαφορετικός. Δεν είναι λάθος να λάμπεις διαφορετικά.
8. Δεν έγινε και κάτι αν σου συμβεί κάτι ντροπιαστικό! Δεν ήρθε το τέλος του κόσμου, μην ξεχνάς πως ακόμα και αν τύχει να ντροπιαστείς για κάτι, χτίζεις αυτοπεποίθηση.
9. Πήγαινε έξω. Μην εγκλωβίζεσαι μέσα σε τέσσερις τοίχους. Αξίζεις να σε βρουν.
10. Μην πολυσκέφτεσαι. Μην δημιουργείς προβλήματα που δεν υπάρχουν καν. Σκέψου, αλλά μην υπεραναλύεις...
11. Σταμάτα να είσαι το χαλάκι στην πόρτα κάποιου άλλου. Είσαι η πόρτα για μια καλύτερη ζωή.

**Tip of the Day:** Να είστε περήφανοι για εσάς και να έχετε πίστη σε αυτό ακριβώς που είστε! Αν κάτι δε σου αρέσει μπορείς να το δουλέψεις και να το αλλάξεις. Η συμβουλή να είσαι η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου για μένα είναι ανεκτίμητη. Για σένα;

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

# Tricoin... το νόμισμα των Τρικαλινών!

**Δεν είναι η πρώτη φορά που ο Δήμος Τρικκαίων μας εκπλήσσει με τις πρωτοποριακές ιδέες του. Αυτή τη φορά μας εντυπωσιάζει με το Tricoin, το... τρικαλινό νόμισμα!**



Ο Δήμος Τρικκαίων επιδιώκει τη «συμμετοχή» της τεχνολογίας στα κοινά, δεδομένου ότι τη βλέπει ως εργαλείο που θα συμβάλει στην επανάκτηση της εμπιστοσύνης των πολιτών στις υπηρεσίες. Υπό αυτό το πρίσμα υπέβαλε την πρότασή του για τις Smart Cities στο Εθνικό Σχέδιο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας Ελλάδα 2.0 πρόταση που περιλαμβάνει και την «έκδοση» του νέου νομίσματος του Δήμου. Το Στρατηγικό Πλάνο Ανάπτυξης Πόλης του Δήμου Τρικκαίων, όπως ονομάζεται, έχει τον διακριτικό τίτλο Restart mAI city που σημαίνει Επανεκκινώ την πόλη μου, ως λογοπαίγνιο των λέξεων My και mAI, όπου AI σημαίνει Artificial Intelligent (Τεχνητή Νοημοσύνη). Σύμφωνα με τον Δήμαρχο Τρικκαίων Δημήτρη Παπαστεργίου, βασικός στόχος του Δήμου με το Στρατηγικό Πλάνο είναι «να μειώσουν το κενό ανάμεσα σε πολίτες και πόλεις και, μέσω αυτών, οι πολίτες να νιώσουν πως ζουν σε πόλεις που τους σκέφτονται, νοιάζονται για αυτούς, προνοούν, προλαμβάνουν, αναλαμβάνονται και αλληλεπιδρούν». Όπως χαρακτηριστικά λέει «έξυπνες πόλεις είναι οι πόλεις που σκέφτονται τους πολίτες, το περιβάλλον, το μέλλον».

## Πώς θα λειτουργεί το Tricoin

Ουσιαστικά το Tricoin θα δίνει πιστωτικές μονάδες σε πολίτες που συμμετέχουν σε δράσεις σχετικές με στόχους του Δήμου (π.χ. για προγραμματισμό αποκομιδής ογκωδών αντικειμένων). Στη συνέχεια οι μονάδες αυτές θα είναι ανταλλάξιμες για αγορά υπηρεσιών που υλοποιούνται στον Δήμο όπως είναι η ελεγχόμενη στάθμευση και τα εισιτήρια εκδηλώσεων.



## Πρωτοτυπίας συνέχεια...

Το Στρατηγικό Πλάνο χωρίζεται σε 10 επί μέρους δράσεις, με πρωτότυπες ονομασίες:

- e-Ξύπνα!** Δράσεις που αφορούν στην Κινητικότητα
- e-Γειά!** Δράσεις που αφορούν σε Υγεία-Κοινωνική μέριμνα
- Wat-Τώρα!** Δράσεις που αφορούν στην Ενέργεια
- CXII (\*112)** Δράσεις που αφορούν στην Πολιτική Προστασία
- GI(s) και Υδωρ** Δράσεις που αφορούν στους Υδάτινους Πόρους
- scoopi-DO** Δράσεις που αφορούν στη Διαχείριση Απορριμμάτων
- geo-360** Δράσεις που αφορούν στην Οικονομική Ανάπτυξη
- Μαζί!** Δράσεις που αφορούν στη Συμμετοχικότητα
- MAN's World** Δράσεις που αφορούν στη Συνδεσιμότητα
- Data TA TA!** Δράσεις που αφορούν στις Οριζόντιες Δράσεις.

# Ο Γρηγόρης δίνει γεύση στη Σαρακοστή

Ποιος είπε ότι νηστεία και γεύση δεν πάνε μαζί; Ο Γρηγόρης μετατρέπει τη νηστεία σε απόλαυση, μέσα από μία μεγάλη ποικιλία σαρακοστιανών προτάσεων που καλύπτουν όλες τις περιστάσεις και όλες τις διατροφικές προτιμήσεις. Χειροποίητες παραδοσιακές πίτες, φρεσκοψημένες μπαγκέτες, σαλάτες, σουβλάκια, φυσικοί χυμοί & λαχταριστά γλυκίσματα, θα μας συντροφεύουν σε όλη την περίοδο της Σαρακοστής. Γιατί ο Γρηγόρης φροντίζει να μας προσφέρει τις πιο νόστιμες επιλογές, φτιαγμένες από ποιοτικά υλικά, που σίγουρα θα μας φτιάξουν τη μέρα. Όσο γι' αυτούς που είναι του καφέ αλλά θέλουν να νηστεύουν, μπορούν να επιλέξουν τον Vegan Cappuccino και τον Vegan Freddo Cappuccino τους, με το νέο ρόφημα βρώμης ή με τα ροφήματα αμυγδάλου, σόγιας και καρύδας, που παραμένουν πάντα στις σαρακοστιανές επιλογές του Γρηγόρη! Ανακαλύψτε και εσείς τις λαχταριστές νηστισιμες προτάσεις του Γρηγόρη στο κατάστημα της γειτονιάς σας ή online από το [gregorys.gr](http://gregorys.gr) ή μέσω της εφαρμογής e-order.



## Οι Tiktokers που μπήκαν στο βιβλίο Γκίνες για το μεγαλύτερο cake pop στον κόσμο!

SAY *yes* & get impressed



Δυο φανατικοί χρήστες του TikTok αποφάσισαν να φτιάξουν ένα γιγάντιο cake pop. Το γλυκό αυτό έσπασε τα ρεκόρ και κέρδισε μια θέση στο βιβλίο Γκίνες! Μετά από δοκιμές και ψησίματα πολλαπλών στρώσεων κέικ, οι Tiktokers Nick DiGiovanni και Lynn Davis ένωσαν τα υλικά σε ένα γιγαντιαίο cake pop που ζύγιζε 44,24 κιλά. Για να το υλοποιήσουν χρησιμοποίησαν: 32 συσκευασίες έτοιμου μίγματος για κέικ, περίπου 100 αυγά, 2,72 λίτρα ελαιόλαδο, 16 συσκευασίες κρέμας γάλακτος, σχεδόν 10 κιλά ζάχαρη σε σκόνη, 2 πλάκες βούτυρο, 1 κιλό χρωματιστή τρούφα, περίπου 7 λίτρα νερό, 16 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας και 6 κ.γ. πούδρα μαρέγκας.



Ελίνα Δημητριάδου,  
Διατροφολόγος



## Διατροφή και Νηστεία Πώς να τρως σωστά στη νηστεία

**Η θρησκευτική νηστεία είναι μια χρονική περίοδος κατά την οποία ο άνθρωπος απαρνιέται τα πάθη του. Στο πλαίσιο της διατροφής, η θρησκευτική νηστεία αποτελεί την αποχή από διάφορες ομάδες τροφίμων για ένα εκτεταμένο χρονικό διάστημα.**



Δυστυχώς η περίοδος της νηστείας για πολλούς σημαίνει και έλλειψη σε πολλά θρεπτικά συστατικά, μείωση της ποιότητας της διατροφής και αύξηση βάρους, εφόσον δεν λαμβάνουν τα απαραίτητα βήματα να προσέξουν τη διατροφή τους.

### ➤ Εστίασε στην πρωτεΐνη

Αναμφισβήτητα το θρεπτικό συστατικό στο οποίο υπάρχει η μεγαλύτερη έλλειψη κατά την περίοδο της νηστείας είναι η πρωτεΐνη. Η πρωτεΐνη βρίσκεται κυρίως σε ζωικά τρόφιμα όπως κρέας, ψάρι, αυγά, γάλα και γαλακτοκομικά κ.α. Οπότε είναι λογικό ότι κατά τη νηστεία θα λαμβάνεις λιγότερη ποσότητα. Η μειωμένη κατανάλωση πρωτεΐνης μπορεί να οδηγήσει σε μυϊκή κατάπτωση και αύξηση λίπους, καθώς και σε διάφορες παθήσεις αν είναι έντονη. Αναλόγως με την αυστηρότητα της νηστείας, μπορείς να βασίζεις τη διατροφή σου σε ορισμένα τρόφιμα για να μεγιστοποιήσεις την ποσότητα πρωτεΐνης που λαμβάνεις καθημερινά. Η πρώτη τροφή είναι τα όσπρια, τα οποία είναι η καλύτερη μη-ζωική πηγή πρωτεΐνης. Ιδιαίτερα σε

μια αυστηρή νηστεία όπου δεν επιτρέπεται το ψάρι, σιγουρέψου πως καταναλώνεις όσπρια τουλάχιστον 3-4 φορές την εβδομάδα.

Το ψάρι είναι σαφώς μια υπέροχη επιλογή όπου επιτρέπεται. Κατά τη διάρκεια νηστείας στην οποία επιτρέπεται το ψάρι, το να το καταναλώνεις 2-4 φορές την εβδομάδα θα βοηθήσει σε σημαντικό βαθμό στο να μεγιστοποιήσεις την πρωτεΐνη που καταναλώνεις καθημερινά. Εστιάσου σε λιπαρά ψάρια τα οποία θεωρούνται χαμηλού κινδύνου από άποψη παρουσίας βαρέων μετάλλων όπως τσιπούρα, λαβράκι, σολομός, σαρδέλες, πέστροφα κ.α. Τα μαλάκια και οστρακοειδή είναι επίσης εξαιρετικές επιλογές, ιδιαίτερα σε νηστείες στις οποίες δεν επιτρέπεται το ψάρι.

Σαν τελευταία λύση, αν το βρίσκεις εξαιρετικά δύσκολο να καταναλώνεις νηστίσιμα τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνη, μπορείς να επωφεληθείς από συμπληρώματα φυτικής πρωτεΐνης όπως πρωτεΐνη μπιζελιού ή ρυζιού.

Αθλητές και γενικά άτομα τα οποία προπονούνται με βάρη θα επωφεληθούν σε μεγαλύτερο



βαθμό λόγω της αυξημένης τους ανάγκης σε πρωτεΐνες. Προσπάθησε να έχεις τουλάχιστον μια πηγή πρωτεΐνης σε κάθε σου κύριο γεύμα (μεσημεριανό και δείπνο) ή τουλάχιστον σε ένα κύριο γεύμα κάθε ημέρα.

### ➤ Πρόσθεσε περισσότερα υγιεινά λιπαρά

Σε γενικές γραμμές, τα πλείστα άτομα κατά την περίοδο της νηστείας καταναλώνουν μεγάλη ποσότητα υδατανθράκων και αφήνουν πίσω τις πρωτεΐνες και τα λιπαρά. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε απότομες διακυμάνσεις στη γλυκόζη αίματος και να προκαλέσει συχνή πείνα και λιγούρες καθώς και αίσθημα λήθαργου. Μπορείς να καταπολεμήσεις αυτό το πρόβλημα προσθέτοντας περισσότερα υγιεινά λιπαρά στη διατροφή σου. Κοινά παραδείγματα νηστίσιμων υγιεινών λιπαρών είναι το ελαιόλαδο, οι ξηροί καρποί και οι σπόροι και τοαβοκάντο.

### ➤ Πρόσεχε τη ζάχαρη

Είναι συνηθισμένο να αυξάνουμε την ποσότητα ζάχαρης που καταναλώνουμε στη διατροφή μας κατά την περίοδο της νηστείας, κυρίως λόγω των πολλαπλών αρτοπαρασκευασμάτων τα οποία είναι υψηλά σε ζάχαρη όπως ταχινόπιτα, κολοκυθόπιτα (κολοκοτή), νηστίσιμα κέικ και άλλα πολλά. Κάτι που είναι καλό να αποφεύγεις πάντα κατά την περίοδο της νηστείας, είναι το να αντικαθιστάς τα κύρια σου γεύματα με αρτοπαρασκευάσματα ή γλυκίσματα. Για παράδειγμα να φας μια κολοκυθόπιτα το βράδυ αντί για μια σαλάτα ή κάτι ψημένο. Έτσι όχι μόνο θα αυξήσεις σε μεγάλο βαθμό τη ζάχαρη και τους υδατάνθρακες που θα καταναλώσεις μέσα στην ημέρα, αλλά θα χάσεις και πολλά πολύτιμα θρεπτικά συστατικά από ένα πιο ολοκληρωμένο γεύμα. Αν θες να απολαμβάνεις τις νηστίσιμες λιχουδιές κατά τη νηστεία, μπορείς να τις εντάξεις με μικρότερη ποσότητα σαν σνακ και όχι σαν βασικό γεύμα. Τα αναψυκτικά και οι χυμοί φρούτων είναι επίσης κάποια πράγματα που είναι καλά να προσέξεις. Αν είσαι οπαδός των αναψυκτικών, είναι καλύτερο να τα αντικαταστήσεις με αναψυκτικά τύπου zero. Όσον αφορά τους φρουτοχυμούς, προσπάθησε να καταναλώνεις φρέσκο χυμό το μέγιστο μια φορά την ημέρα. Αν και υγιεινοί, ακόμα και οι φρέσκοι φρουτοχυμοί είναι πλούσια πηγή ζάχαρης.

### ➤ Πρόσεξε και το ασβέστιο

Μια άλλη κοινή έλλειψη κατά τη διάρκεια της νηστείας είναι το ασβέστιο. Το μεγαλύτερο ποσοστό ασβεστίου που λαμβάνουμε στη διατροφή μας προέρχεται από γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα. Είναι δύσκολο αλλά όχι ακατόρθωτο να καταναλώσεις την συνιστάμενη ποσότητα ασβεστίου αποκλειστικά από φυτικές πηγές. Κάποιες σημαντικές νηστίσιμες πηγές ασβεστίου περιλαμβάνουν τη σόγια και τα παράγωγα της, σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως το σπανάκι, τα αμύγδαλα και τα όσπρια. Ωστόσο ο ευκολότερος

τρόπος να λάβεις όσο ασβέστιο χρειάζεσαι χωρίς τη χρήση συμπληρώματος είναι με το να καταναλώνεις εμπλουτισμένα φυτικά τρόφιμα. Προϊόντα όπως υλοκατάστατα γάλακτος (γάλα αμυγδάλου, ρυζιού κ.λπ.) είναι συνήθως εμπλουτισμένα με ασβέστιο καθώς επίσης και ορισμένοι χυμοί φρούτων. Ορισμένα δημητριακά πρωινού είναι επίσης εμπλουτισμένα με ασβέστιο. Παιδιά κάτω των δεκαοκτώ ετών, γυναίκες κατά την περίοδο της εμμηνόπαυσης καθώς και ηλικιωμένοι χρειάζονται ιδιαίτερα υψηλή κατανάλωση ασβεστίου και θα ήταν καλό να εντάξουν στη διατροφή τους εμπλουτισμένα τρόφιμα ή συμπλήρωμα κατά τη διάρκεια της νηστείας.

### ➤ Χτίσε μια ρουτίνα ή πρόγραμμα

Κλείνοντας, το τελευταίο βήμα που μπορείς να ακολουθήσεις το οποίο δίνει τις υπόλοιπες συμβουλές μαζί, είναι το να έχεις μια ρουτίνα ή πρόγραμμα διατροφής κατά τη διάρκεια της νηστείας. Πολλά άτομα βλέπουν τη νηστεία σαν ένα «διάλειμμα» από το να προσέχουν τη διατροφή τους. Χρησιμοποιούν δηλαδή τη νηστεία σαν δικαιολογία στο να βγουν από τη ρουτίνα τους. Ωστόσο, αν θες να πετύχεις σε οποιοδήποτε κομμάτι ή πτυχή της διατροφής, τότε θα πρέπει να διατηρείς τουλάχιστον μια βασική δομή ή ρουτίνα στη διατροφή σου. Χρησιμοποιώντας τις συμβουλές που αναφέραμε πιο πάνω, χτίσε μια ρουτίνα ή δομή στην καθημερινότητα σου η οποία θα σε βολεύει εσένα συγκεκριμένα. Ξέρε, δηλαδή, πως κάθε ημέρα έχεις τις τάδε επιλογές για τα τάδε γεύματα. Δεν χρειάζεται να ακολουθείς ένα αυστηρό και αλύγιστο πρόγραμμα, απλά χρειάζεται να έχεις μια βασική δομή στην οποία μπορείς να επεκταθείς με περισσότερες ή εναλλακτικές επιλογές.

Ένα παράδειγμα μιας ρουτίνας θα ήταν:

- ☛ Πρόγευμα: ψωμί με φυτικόβούτυρο και μέλι ή δημητριακά με υλοκατάστατο γάλακτος
- ☛ Ενδιάμεσο: φρούτο ή ξηροί καρποί
- ☛ Μεσημεριανό: όσπρια ή ψάρι ή μαλάκια με συνοδευτικό
- ☛ Ενδιάμεσο: φρούτο ή ξηροί καρποί
- ☛ Δείπνο: σαλάτα με ψάρι ή γαρίδες ή αβοκάντο.





## Η Angelini Pharma Hellas ανακοινώνει τη νέα θεραπευτική γραμμή για ασθένειες του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος

Η Angelini Pharma Hellas A.B.E.E, μέλος του ιταλικού πολυεθνικού ομίλου Angelini, ανακοινώνει την επίσημη έναρξη της νέας θεραπευτικής γραμμής για ασθένειες του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος (Κ.Ν.Σ.) που σηματοδοτείται με τη διάθεση φαρμακευτικού σκευάσματος με δραστική ουσία τη λουρασιδόνη. Η λουρασιδόνη ανήκει στην κατηγορία των άτυπων αντιψυχωτικών και ενδείκνυται για τη θεραπεία της σχιζοφρένειας σε ενήλικες και εφήβους 13 ετών και άνω.

Η θεραπευτική επιλογή είναι διαθέσιμη πλέον και στην Ελλάδα από τα μέσα Ιανουαρίου, παρέχοντας αποτελεσματική και προβλέψιμη αντιμετώπιση των θετικών και αρνητικών συμπτωμάτων της σχιζοφρένειας με ταυτόχρονα καλά ανεκτό προφίλ ασφάλειας.

Ο κ. Αξιώτης Δημήτριος, Prescriptions Medicines BU Head της Angelini Pharma Hellas, ανέφερε μεταξύ άλλων: «Ο Όμιλος Angelini διαθέτει ισχυρή παράδοση και πολυετή εμπειρία στις θεραπευτικές κατηγορίες του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος και της Ψυχικής Υγείας, με τη διάθεση θεραπειών που βελτιώνουν την ποιότητα ζωής των ασθενών και συμβάλλουν στην αντιμετώπιση του κοινωνικού στιγματισμού που βιώνουν τόσο οι ίδιοι όσο και οι οικείοι τους. Θεωρούμε σημαντική τη νέα αυτή εξέλιξη, καθώς οι Έλληνες ασθενείς θα έχουν πλέον πρόσβαση σε μια σημαντική θεραπευτική επιλογή για την αντιμετώπιση της σχιζοφρένειας». Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επισκεφθείτε τη διεύθυνση: Angelini Pharma Hellas website/Schizophrenia.



**Angelini  
Pharma**

## Έρευνα: Τα κατοικίδια προστατεύουν τις νοητικές μας λειτουργίες



Σύμφωνα με νέα έρευνα που πραγματοποίησαν επιστήμονες με βάση το Πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν, οι νοητικές δεξιότητες (όπως η μνήμη ή η προσοχή) των ανθρώπων που έχουν κατοικίδια ζώα φθίνουν με μικρότερο ρυθμό σε σχέση με αυτές των ανθρώπων που δεν έχουν κατοικίδια. Για να καταλήξουν σε αυτό το συμπέρασμα, οι ερευνητές προσκάλεσαν 1.396 ενήλικα άτομα μεγάλης ηλικίας να πραγματοποιήσουν τεστ με τα οποία αξιολόγησαν γνωστικές ικανότητες όπως η μνήμη, η προσοχή ή η λογική σκέψη. Τα αποτελέσματα των αναλύσεων έδειξαν ότι ο ρυθμός με τον οποίο μειώνονται οι νοητικές ικανότητες είναι πιο αργός στους ανθρώπους οι οποίοι έχουν υιοθετήσει ένα κατοικίδιο. Όσοι είχαν κατοικίδιο για πάνω από πέντε χρόνια εμφάνισαν κατά μέσο όρο μεγαλύτερες αποδόσεις στα τεστ με τα οποία αξιολογήθηκαν οι νοητικές τους λειτουργίες.



# Πώς διαμορφώνεται το γυναικείο επιχειρείν στην Ελλάδα το 2022

**Στην Ελλάδα, το ποσοστό των γυναικών που βρίσκονται σε ανώτερες διοικητικές θέσεις κατέγραψε πτώση κατά 5 ποσοστιαίες μονάδες το 2022, στο 28% έναντι 33% το 2021, παραμένοντας ωστόσο στο δεύτερο υψηλότερο επίπεδο από το 2014, σύμφωνα με την παγκόσμια έρευνα της Grant Thornton «Γυναικείο Επιχειρείν 2022: Αναδεικνύοντας την ποικιλομορφία».**

Την ίδια στιγμή, το ποσοστό των επιχειρήσεων που δεν απασχολούν καμία γυναίκα σε ανώτερη διοικητική θέση αυξήθηκε στο 22% έναντι 13% το προηγούμενο έτος. Ωστόσο, ενθαρρυντικό είναι το γεγονός ότι το ποσοστό των γυναικών που βρίσκονται σε θέσεις CEO και Managing Director ανέρχεται πλέον στο 16%, έναντι 11% το προηγούμενο έτος, επιστρέφοντας κοντά σε επίπεδα που είχε κινηθεί το 2020 (17%). Επιπλέον, το ποσοστό γυναικών σε θέσεις CFO κατέγραψε άνοδο της τάξεως των 4 ποσοστιαίων μονάδων, στο 36% έναντι 32% το 2021. Το ποσοστό γυναικών σε ανώτερες διοικητικές θέσεις Ανθρώπινου Δυναμικού παρέμεινε αμετάβλητο στο 21%, ενώ το ποσοστό των γυναικών σε θέσεις COO, υποχώρησε κατά 5 ποσοστιαίες μονάδες, στο 14%.

Με αφορμή τα παραπάνω δεδομένα, η **κ. Κατερίνα Κουλούρη, Partner, Head of People Experience & Culture της Grant Thornton** στην Ελλάδα αναφέρει χαρακτηριστικά: «η σταθερή ενίσχυση της ίσης εκπροσώπησης των δύο φύλων σε εταιρικό επίπεδο αποτελεί κάθε χρόνο έναν σημαντικό στόχο προς τη δημιουργία και την εδραίωση μιας κουλτούρας χωρίς διακρίσεις και αποκλεισμούς. Πρόσφατα, η Grant Thornton έγινε μία από τις πρώτες επιχειρήσεις στην Ελλάδα που έλαβαν το Σήμα Ισότητας SHARE, επισφραγίζοντας με τον καλύτερο τρόπο τις συνεχείς προσπάθειές μας για την προώθηση της συμφιλίωσης μεταξύ επαγγελματικής και ιδιωτικής ζωής αλλά και της συμβολής μας στη διαμόρφωση μίας κοινωνίας συμπερίληψης χωρίς αποκλεισμούς και ίσων ευκαιριών για όλους τους ανθρώπους».

Οι ελληνικές επιχειρήσεις αναφέρουν πως οι κυριότερες δράσεις που υλοποίησαν τους τελευταίους 12 μήνες για να διασφαλίσουν τις αρχές Ενσωμάτωσης και Ίσων Ευκαιριών Εκπροσώπησης για τα δύο φύλα στο εργασιακό τους περιβάλλον είναι η προώθηση της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και η δυνατότητα μεγαλύτερης ευελιξίας για τους εργαζόμενους (33%), η δημιουργία ενός περιβάλλοντος όπου όλοι οι εργαζόμενοι μπορούν να εκφράζουν ανοιχτά τις ιδέες τους και τους προβληματισμούς τους (27%), καθώς και η προώθηση νέων εργασιακών πρακτικών για την καλύτερη δυνατή ενασχόληση των εργαζόμενων (24%).

Από την πλευρά της, η **κ. Αλεξάνδρα Μπαλτούκα, Partner, Head of Marketing & Client Experience της Grant Thornton** στην Ελλάδα υπογραμμίζει: «η ίση εκπροσώπηση των φύλων και ο σεβασμός στη διαφορετικότητα στο εργασιακό περιβάλλον αποτελούν πλέον βασική προτεραιότητα για κάθε επιχείρηση που επιθυμεί να έχει ένα βιώσιμο μέλλον. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό που πλέον

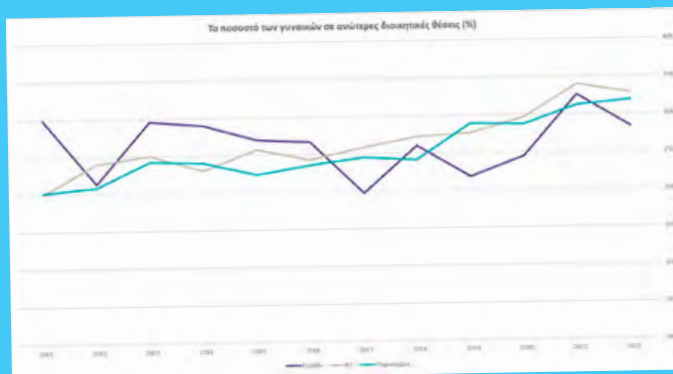


κύριες δράσεις των επιχειρήσεων για τη διασφάλιση ίσων ευκαιριών αφορούν στην ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, στην ελεύθερη έκφραση και στην αποδοχή της αυθεντικότητας των εργαζομένων, καθώς θέτουν γερές βάσεις για την οικοδόμηση ενός καλύτερου μέλλοντος, με σεβασμό στην ατομικότητα κάθε ανθρώπου».

Για να κατεβάσετε την έρευνα κάντε κλικ [εδώ](#).

## info

**Σύμφωνα με την παγκόσμια έρευνα της Grant Thornton «Γυναικείο Επιχειρείν 2022: Αναδεικνύοντας την ποικιλομορφία», το ποσοστό των γυναικών που βρίσκονται σε ανώτερες διοικητικές θέσεις παγκοσμίως, αυξήθηκε στο 32%, σε σύγκριση με 31% το προηγούμενο έτος.**



**Αυτό το ποσοστό παρέμεινε για δεύτερο συνεχόμενο έτος πάνω από το ορόσημο του 30%, το οποίο, σύμφωνα με έρευνες, θεωρείται ως η ελάχιστη εκπροσώπηση που απαιτείται για να σημειωθεί αλλαγή στη διαδικασία λήψης επιχειρηματικών αποφάσεων.**

## Emirates Flight Training Academy - Η πρώτη γυναίκα δόκιμος πιλότος παγκοσμίως που αποφοίτησε από την ακαδημία

Η Bayan Al Turabi αποτελεί την πρώτη διεθνώς δόκιμο πιλότο που αποφοίτησε από την ακαδημία Emirates Flight Training Academy. Η ιστορία της Bayan αποτελεί έμπνευση, υπογραμμίζοντας ταυτόχρονα τη σημασία της παρουσίας των γυναικών στις αερομεταφορές.

Η επιτυχημένη πορεία της Bayan ως δόκιμος στην ακαδημία Emirates Flight Training Academy αποδεικνύει ότι, μέσα από την αποφασιστικότητα,

το όνειρο μπορεί να γίνει πραγματικότητα. Η Bayan μοιράζεται την προσωπική της ιστορία, ευελιστώντας ότι θα ενθαρρύνει κι άλλες νέες γυναίκες να αναζητήσουν μία καταξιωμένη επαγγελματική πορεία στις αερομεταφορές, ή τουλάχιστον να κατανοήσουν ότι, εφόσον το επιθυμούν και το αποφασίσουν, μπορούν να πραγματοποιήσουν τα όνειρά τους. «Από πολύ μικρή είχα τεράστια επιθυμία να εξερευνήσω τον κόσμο. Καθώς δεν είχα γνωρίσει ποτέ γυναίκα πιλότο, δεν είχα σκεφτεί ποτέ ότι θα μπορούσα να διεκδικήσω μια καριέρα στην αεροπορία. Μέχρι που είδα την αδερφή μου να πιλοτάρει αεροπλάνο για πρώτη φορά. Όταν άκουσα τη φωνή της από το megάφωνο, παρουσιάστηκε μπροστά μου μια νέα δυνατότητα να συνδυάσω το πάθος μου για τα ταξίδια με μια καριέρα. Το να τη βλέπω να χαράσσει μία επιτυχημένη πορεία με ενέπνευσε και με ενθάρρυνε να ακολουθήσω τα βήματά της».



## Ο Sir Στέλιος Χατζηγιάννου εγκαινιάζει το easyBoat.com



Ο Sir Στέλιος Χατζηγιάννου καλωσορίζει στο easy family of brands την easyBoat.com (<https://easyboat.com/>) που διευθύνει ο Έλληνας επιχειρηματίας Αλέξανδρος Νάστος. Η νέα ηλεκτρονική πλατφόρμα easyBoat.com προσφέρει τη δυνατότητα σύγκρισης τιμών για ναύλωση σκαφών αναψυχής οπουδήποτε στον κόσμο. Με την τρέχουσα αξία της παγκόσμιας αγοράς ενοικίασης σκαφών αναψυχής να εκτιμάται στα 15,2 δισ. ευρώ (προβλέπεται να αυξηθεί στα 27 δισ. ευρώ έως το 2027 σύμφωνα με την ακόλουθη πηγή <https://www.alliedmarketresearch.com/yacht-charter-market>), η τρέχουσα χαλάρωση των περιορισμών για τον κορονοϊό δημιουργεί μια νέα τουριστική τάση που ευνοεί την περιπέτεια και το easyBoat είναι ένα καινοτόμο εργαλείο που βοηθά στην ανεύρεση και την ενοικίαση του κατάλληλου σκάφους για διακοπές!



Beverage World  
Photos Photiades Group



ΔΗΜΟΣ ΑΘΗΝΑΙΩΝ



ΞΕΝΩΝΑΣ  
ΦΙΛΟΞΕΝΙΑΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ  
ΘΥΜΑΤΩΝ ΒΙΑΣ



International Women's Day

#BreakTheBias  
#IWD2022

## Η Beverage World τιμά την Παγκόσμια Ημέρα Γυναίκας στηρίζοντας τις γυναίκες του Ξενώνα Αθηνών

Η Beverage World, μέλος του Ομίλου Φώτος Φωτιάδης, τιμά τη γυναίκα και το μοναδικό της ρόλο στην κοινωνία και στηρίζει για ακόμα μία φορά τις γυναίκες που διαμένουν στον Ξενώνα Φιλοξενίας Γυναικών Θυμάτων Βίας & των Παιδιών τους του Δήμου Αθηναίων. Η εταιρεία προχώρησε στην ενίσχυση του Ξενώνα για δεύτερη συνεχή χρονιά αναγνωρίζοντας τη μεγάλη σημασία υποστήριξης, ενδυνάμωσης και επανένταξης των γυναικών στην κοινωνία, υιοθετώντας το φετινό παγκόσμιο σύνθημα #BreakTheBias. Ο Ξενώνας Φιλοξενίας Γυναικών Θυμάτων Βίας & των Παιδιών τους του Δήμου Αθηναίων προσφέρει στις γυναίκες και τα παιδιά τους ασφαλή φιλοξενία, σίτιση, ψυχοκοινωνική στήριξη και φροντίδα από εξειδικευμένο προσωπικό. Οι γυναίκες που φιλοξενούνται έχουν υποστεί οποιαδήποτε μορφή έμφυλης βίας, όπως σωματική, ψυχολογική, σεξουαλική και οικονομική βία.

Με επίκεντρο τον άνθρωπο και με αίσθημα ευθύνης και αλληλεγγύης, η Beverage World συνεχίζει με απόλυτη συνέπεια να συμβάλει στην ενδυνάμωση του πλαισίου προστασίας των ευάλωτων συνανθρώπων μας και να στηρίζει πρωτοβουλίες που τους βοηθούν, όπως το έργο που πραγματοποιείται στον Ξενώνα. Αντίστοιχα, και ο Όμιλος Φώτος Φωτιάδης, στον οποίο ανήκει και η Beverage World, τίμησε το γυναικείο ανθρώπινο δυναμικό του και στήριξε μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς στις πέντε χώρες όπου δραστηριοποιείται.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ



Με την υποστήριξη της doValue

## Σε τροχιά υλοποίησης το πρώτο Pampering Room στην Ελλάδα για γυναίκες με καρκίνο

«Εκτός από το σώμα, πρέπει να θεραπεύουμε και την ψυχή γι' αυτό και έχουμε στόχο να σταθούμε δίπλα στη γυναίκα προσφέροντας ολιστική υποστήριξη μετά τη διάγνωση του καρκίνου, πριν και μετά το χειρουργείο, στη διάρκεια των θεραπειών και στη νέα τους ζωή μετά τον καρκίνο». Αυτό ήταν το μήνυμα της προέδρου του Συλλόγου Φίλων Μαιευτικής και Γυναικολογικής Κλινικής Αρεταίειου Νοσοκομείου και Ιατρού, Πόπη Καλαϊτζή, κατά τη διάρκεια ειδικής εκδήλωσης- συζήτησης που διοργανώθηκε από τον Σύλλογο στο πλαίσιο του εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας της Γυναίκας, που ήταν αφιερωμένη στις γυναίκες με καρκίνο. Η κ. Καλαϊτζή ανακοίνωσε τη δημιουργία του πρώτου Pampering Room στην Ελλάδα, ενός χώρου που δεν θυμίζει νοσοκομείο αλλά περισσότερο χώρο χαλάρωσης, φροντίδας και ψυχολογικής υποστήριξης, μέσα στο Αρεταίειο Νοσοκομείο, μια καινοτομία για τη χώρα μας.





## Η LG ενισχύει την ηγετική της θέση στη 5G συνδεσιμότητα των αυτοκινήτων

Η LG Electronics (LG) συνεχίζει να ανεβάζει το επίπεδο στην αγορά συνδεσιμότητας των αυτοκινήτων μετά την πρόσφατη συμφωνία για παροχή λύσεων 5G τηλεματικής σε premium ευρωπαϊκή αυτοκινητοβιομηχανία. Όντας ήδη ένας καθιερωμένος παίκτης στην τηλεματική, έναν τομέα που συνδυάζει πολλούς επιστημονικούς κλάδους, όπως οι τηλεπικοινωνίες και η τεχνολογία ανταλλακτικών οχημάτων, το τμήμα Vehicle Component Solutions (VS) της LG έχει αποδείξει ότι διαθέτει την τεχνογνωσία και την εμπειρία, να οδηγήσει την αυτοκινητοβιομηχανία στην εποχή της 5G τεχνολογίας.

Σύμφωνα με την εταιρεία ερευνών αγοράς, Strategy Analytics, έως το 2026 περίπου 67 εκατομμύρια νέα οχήματα παγκοσμίως θα είναι εξοπλισμένα με δυνατότητες τηλεματικής. Οι μονάδες τηλεματικής επικοινωνίας με τεχνολογία 5G, που παρουσιάστηκαν μόλις πέρυσι, αναμένεται να αντιπροσωπεύουν περισσότερο από το 25 τοις εκατό της συνολικής αγοράς τηλεματικής οχημάτων έως το 2026. Με τις εξαιρετικά εξελιγμένες και ευρείας κλίμακας τεχνολογίες της, η LG έχει ήδη εξασφαλίσει ένα ανταγωνιστικό πλεονέκτημα στα 5G πρότυπα, αντιπροσωπεύοντας περίπου το 10 τοις εκατό των παγκόσμιων εγκρίσεων για 5G πατέντες και τη δεύτερη θέση στο παγκόσμιο σύνολο. Από την τεχνολογία vehicle-to-everything (V2X) έως ενσωματωμένα πακέτα hardware, software και in-vehicle πύλες επικοινωνίας, οι 5G τεχνολογίες αιχμής της LG στην τηλεματική, προσφέρουν ένα νέο επίπεδο συνδεσιμότητας και ασφάλειας στον δρόμο.

## Honda Moto: Πρεσβευτές, Κληρονομιά και Αναβάτης στο επίκεντρο της νέας διαφημιστικής καμπάνιας



## Αντί να φοβάσαι την αποτυχία, μη φοβάσαι τίποτα.

Ένα υπέροχο αγόρι που ονομάζεται Marc, του οποίου τα πόδια δεν έφταναν καν στο έδαφος όταν οδηγούσε το ποδήλατό του, ονειρευόταν να γίνει οδηγός MotoGP. Ο νεαρός Marc δεν νοιαζόταν για το πόσο μεγάλο ήταν αυτό το όνειρο. Είναι ζωντανή απόδειξη ότι όταν δουλεύεις ακατάπαυστα, δεν έχει σημασία αν είναι μεγάλο το όνειρο, αλλά η φιλοδοξία σου. Αν είσαι κυνηγός ποτέ ένα όνειρο, έρχεις ότι δεν είναι και το πιο εύκολο. Πρέπει όμως να το κυνηγήσεις. Επίδιωξέ το. Κυνήγησέ το. Μην επαναλαμβάνεις μέχρι να το πετύχεις. **Η δύναμη των ονείρων. The Power of Dreams.** Ανακάλυψε τον κόσμο μας: [www.honda-motorcycles.gr](http://www.honda-motorcycles.gr)



Ο Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη και η Honda Moto για το 2022 παρουσιάζουν μία εντυπωσιακή, ιδιαίτερη και σίγουρα διαφορετική διαφημιστική καμπάνια η οποία εστιάζει στους διάσημους Πρεσβευτές – Αγωνιζομένους της Honda Moto παγκοσμίως, την πολύτιμη κληρονομιά της μάρκας καθώς και στη νοοτροπία και το πάθος του αναβάτη-οδηγού.

Με τις φράσεις: «Αντί να φοβάσαι την αποτυχία, μη φοβάσαι τίποτα», «Μπορεί να είναι δύσκολο, για αυτό και το αγαπάμε» και «Ένα Βήμα πίσω, Τρία Εμπρός», οι Πρεσβευτές – Ambassadors της Honda Moto Marc Marquez, Ricky Brabec και Ruben Faria, αποτελούν το αντιπροσωπευτικότερο παράδειγμα των ανθρώπων εκείνων που πάλεψαν από μικροί για να κατακτήσουν τους στόχους τους και να πραγματοποιήσουν τα όνειρά τους. Η αποφασιστικότητά τους και η επιμονή τους μας εμπνέουν και μας ωθούν στο να συνεχίσουμε να πιστεύουμε στη δύναμη των ονείρων μας.

## Εκλεκτά σαρακοστιανά εδέσματα από τα Καφεκοπτεία Λουμίδα

Στα καταστήματα των Καφεκοπτείων Λουμίδα και στο [www.kl.gr](http://www.kl.gr), θα βρείτε μεγάλη ποικιλία από χαλβάδες και ταχίνια σε κλασικές γεύσεις όπως βανίλια, αμύγδαλο, κακάο αλλά και ιδιαίτερες όπως σοκολάτα-cranberry ή καβουρδισμένο φουντούκι ιδανικά και για vegan διατροφή! Τα λουκούμια των Καφεκοπτείων Λουμίδα, θα τα βρείτε σε νέους συνδυασμούς, που θα σας εκπλήξουν ευχάριστα. Ανακαλύψτε γεύσεις όπως τριαντάφυλλο, cranberry, φράουλα μέχρι και γεμιστά με γλυκό του κουταλιού περγαμόντο, με επικάλυψη μαύρης σοκολάτας και αμυγδάλου. Λαχταριστά βουτήγματα με ταχίни και μαύρη σοκολάτα ή τραγανές μπουκίτσες από αλεύρι ολικής άλεσης, αποξηραμένα φρούτα, λαχταριστά ξεροτήγανα και πολλά



ακόμα σοκολατοειδή, έρχονται να συμπληρώσουν τον δίσκο των λαχταριστών εδεσμάτων. Επιπλέον θα βρείτε τα νησίσια βούτυρα καρπών των Καφεκοπτείων Λουμίδα σε γεύσεις όπως ταχίни-κακάο ή φουντούκι με σοκολάτα bitter, καθώς και τις υπέροχες μαρμελάδες χωρίς ζάχαρη από φρέσκα φρούτα, σε γεύσεις φράουλα, βερίκοκο, δαμάσκηνο και μήλο - σταφίδα. Ολοκληρώστε τη γευστική σας εμπειρία απολαμβάνοντας παράλληλα και τον αγαπημένο σας φρεσκοκομμένο καφέ από τα Καφεκοπτεία Λουμίδα, με έκπτωση -20% από τις 29/3 έως και 31/3. Η προσφορά ισχύει για αγορές σε καταστήματα και στο [www.kl.gr](http://www.kl.gr) για συγκεκριμένα είδη και ποσότητες.

### McVEGGIE™

ΜΑΡΟΥΛΙ ICEBERG  
TOMATA  
KETCHUP



GRILLED  
SHRIMP  
BURGER  
ΜΑΡΟΥΛΙ ICEBERG  
SWEET CHILI SAUCE

SPECIAL  
MENU  
&  
DELICIOUS  
FOOD  
NHΣTEIA  
ME TA OIA THΣ

#### SIDES

ΤΑΠΙΑΔΕΣ (6 ΤΜΧ)  
ΤΡΑΓΑΝΕΣ ΠΑΝΑΡΙΣΜΕΝΕΣ  
ΤΑΠΙΑΔΕΣ

SPRING  
ROLLS  
(4 ΤΜΧ)  
ΛΑΧΤΑΡΙΣΤΑ ΡΟΛΛΑ  
ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ



#### SALAD

ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΗ  
SHRIMP SALAD  
ΔΡΟΣΕΡΗ ΣΑΛΑΤΑ  
ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΕΣ ΓΑΡΙΔΕΣ



ΙΣΧΥΕΙ ΜΟΝΟ ΣΤΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ McDONALD'S™.  
Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το: [www.mcdonalds.gr](http://www.mcdonalds.gr)



## McSarakosti – Η νηστεία στα McDonald's είναι απολαυστική!

Τα εστιατόρια McDonald's τιμούν τα έθιμα του Πάσχα και φέτος με ένα απολαυστικό μενού με νησίσια προϊόντα εμπνευσμένο από την παράδοση της Σαρακοστής. Το μενού McΣαρακοστή εστιάζει στην ποικιλία γευστικών επιλογών για τους λάτρεις των θαλασσινών. Απολαύστε Grilled Shrimp Burger, δροσερή Σαλάτα με Γαρίδες, τραγανές Γαρίδες (5τεμ), το κλασικό McVeggie™ και λαχταριστά Spring Rolls (4τεμ).

Ξεκινώντας από τις 7 Μαρτίου και για όλη την περίοδο μέχρι το Πάσχα, η McΣαρακοστή προσφέρει νέες επιλογές στους καταναλωτές, που συνδυάζουν την παράδοση με την απόλαυση και την ξεχωριστή ποιότητα McDonald's, σε ιδιαίτερα προσιτές τιμές.

McSARAKOSTI

Η ΝΗΣΤΕΙΑ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ

## Η SKY express συνεργάζεται με την Transavia France

Η νέα συνεργασία διασύνδεσης για τη SKY express με τη γαλλική αεροπορική εταιρεία Transavia France προσφέρει ακόμη έναν παγκόσμιο στρατηγικό προορισμό, καθώς προβλέπει τη δυνατότητα κράτησης ενιαίου εισιτηρίου στο δίκτυο και των δύο αερομεταφορέων. Η Transavia France ανήκει στον Όμιλο Air France-KLM και εκτελεί περισσότερες από 100 πτήσεις που αναχωρούν από τη Γαλλία (Παρίσι, Νάντη, Λυών και Μονπελιέ) προς την Ευρώπη και τη λεκάνη της Μεσογείου. Η Transavia France παρουσίασε ισχυρή ανάπτυξη μεταφέροντας 7,4 εκατομμύρια επιβάτες το 2019, σημειώνοντας αύξηση 5%. Αντίστοιχα, η δραστηριότητα της SKY express εκτείνεται σε σημαντικές ευρωπαϊκές χώρες και εξυπηρετεί 34 ελληνικούς προορισμούς. Η συμμαχία με την Transavia France προστίθεται στις συμφωνίες διασύνδεσης της SKY express με τις American Airlines, Air Serbia, Qatar Airways, Air France, KLM, Middle East Airlines, Cyprus Airways, Condor, EL AL και την Easy Jet. Η εταιρεία που άλλαξε το τοπίο στις αερομεταφορές της χώρας συνεχίζει δυναμικά την πορεία ανάπτυξης στο εξωτερικό, ενισχύοντας ακόμη περισσότερο τη θέση της στη διεθνή αγορά.



## Βρετανία: Αλόνησος και Αστυπάλαια στην πρώτη παρουσίαση της Ελλάδας για το 2022



Η Αλόνησος και η Αστυπάλαια είχαν την τιμητική τους στην πρώτη παρουσίαση του ελληνικού τουρισμού για το 2022 στη βρετανική τουριστική αγορά. Στο επίκεντρο της παρουσίασης ήταν η προβολή του καταδυτικού τουρισμού και της βιώσιμης τουριστικής ανάπτυξης, η ποικιλομορφία των προσφερόμενων τουριστικών προϊόντων και το πλήθος των επιλογών, που έχουν οι επισκέπτες της χώρας μας σε λιγότερο προβεβλημένους προορισμούς, ικανούς να συμπεριληφθούν σε μελλοντικά τουριστικά πακέτα διακοπών. Με στόχο την τόνωση των κρατήσεων προς την Ελλάδα για διακοπές με εναλλακτικό - οικοφιλικό πρόσημο, η Υπηρεσία Εξωτερικού Ην. Βασιλείου & Ιρλανδίας οργάνωσε την εκδήλωση στην Πρεσβευτική Κατοικία της Ελλάδας στο Λονδίνο, σε συνεργασία και με την ευγενική υποστήριξη της Πρεσβείας της Ελλάδας, τον Δήμο Αλοννήσου και τον Δήμο Αστυπάλαιας. Κατά την παρουσίαση ανακοινώθηκε η κατάργηση της PLF φόρμας για την είσοδο των ξένων επισκεπτών στη χώρα μας κατά τη φετινή τουριστική περίοδο.

Ο Δήμαρχος της Αλοννήσου, κ. Πέτρος Βαφίνης και η Προϊσταμένη του Γραφείου ΕΟΤ Ην. Βασιλείου & Ιρλανδίας κα Ελένη Σκαρβέλη

## Άκουσε τους Όρνιθες με τον Ηλία Καρελλά Ο Καραγκιόζης στη Χώρα των Πουλιών

Ο λαϊκός φιλόσοφος Καραγκιόζης συναντά την αρχαία κωμωδία και τον Αριστοφάνη σε ένα πολύχρωμο λυρικό παραμύθι. Σε αυτή τη διασκευή, Καραγκιόζης και μπάρμπα Γιώργος, απογοητευμένοι από την πόλη τους, αναζητούν τον ιδανικό τόπο για να ζήσουν. Αφήνουν πίσω τους τις θεόρατες πολυκατοικίες, τα αυτοκίνητα, τον θόρυβο και τη μιζέρια της πόλης και των ανθρώπων της, και ξεχύνονται στο δάσος. Εκεί θα γνωρίσουν τα πουλιά και τον αρχηγό τους και θα ξεκινήσει μια απίστευτη περιπέτεια. Ολόκληρη η θεατρική παράσταση σε ένα μουσικό CD!

Διασκευή, σίχοι, εικονογράφηση: Ηλίας Καρελλάς. Με τις φωνές των Ηλία Καρελλά, Χρήστου Θηβαίου, Τζώρτζιας Κεφαλά, Θάνου Κοσμίδη. Πρωτότυπη μουσική από τους String Demons. Από τις εκδόσεις SUSAETA.



# Πάτα LIKE επιτέλους

ΚΕΛΛΥ ΑΛΧΑΝΑΤΗ-ΠΑΠΟΥΛΗ

## ΠΑΤΑ LIKE ΕΠΙΤΕΛΟΥΣ

Ιστορίες καθημερινής διαδικτυακής τρέλας

MINΩΑΣ  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Η μανία των συμμαθητών της για τα τάμπλετ και το διαδίκτυο κάνει την Μπίλι να νιώθει αντικοινωνική, μιας και δεν έχει πείσει ακόμη τους γονείς της να της πάρουν το μαγικό γκάτζετ που όλα τα παιδιά λατρεύουν. Όταν επιτέλους αποκτά το πολυπόθητο τάμπλετ, γίνεται και πάλι δημοφιλής, ώσπου έρχονται τα πάνω κάτω! Παρεξηγήσεις, selfies, λάθη, καρδούλες, τσακωμοί και φλερτ βάζουν την Μπίλι σε μπελάδες και κάνουν την καθημερινότητά της ακόμα πιο περίπλοκη. Τελικά το ταξίδι στο διαδίκτυο δεν είναι μόνο emoji και likes... Θα επιβιώσει μέσα στον τρελό κόσμο του ίντερνετ ή μήπως πρέπει να πατήσει το delete; Ηλικία: 7-8, 9-11. Από τις εκδόσεις MINΩΑΣ.



ΠΕΤΡΟΣ ΠΟΥΡΛΙΑΚΑΣ

## Αλμυρό Μετάξι

Η ιστορία ενός ιαπωνικού πλοίου  
στη φλεγόμενη Σμύρνη το 1922



ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΑΘΗΝΩΝ

## Αλμυρό μετάξι

Το Αλμυρό Μετάξι δεν είναι ένα ακόμα μυθιστόρημα για τις χαμένες πατρίδες. Είναι μια αληθινή ιστορία. Πρόκειται για μια πράξη αλτρουισμού από ένα τσούρμιο Ιαπώνων ναυτικών από εκείνες που ολοένα και σπανίζουν. Όλο το φορτίο μεταξιού στη θάλασσα! Οι άνθρωποι δεν είναι διαβατήρια! Το ατμόπλοιο S/S Tokai Maru έσωσε 825 ανθρώπους από τη φωτιά της Σμύρνης το 1922. Παράλληλες ζωές, παράλληλοι κόσμοι, που συναντήθηκαν σε μια στιγμή της ιστορίας. Μια στιγμή και μόνο που φτάνει για να νικήσεις το κακό. Αρκεί να θέλεις. Και εκείνοι οι ναυτικοί ήθελαν. Το Αλμυρό Μετάξι είναι ένα ιστορικό μυθιστόρημα με πάνω από 60 βιβλία στη φαρέτρα της βιβλιογραφίας του, με 350 παραπομπές και ένα ξεκάθαρο και δίχως περικοπές «Κατηγορώ» για τους υπαίτιους της Μικρασιατικής καταστροφής. Μια ευκατάστατη οικογένεια με τρία παιδιά, ένας φίλος καλός και ένας τρελός που ουρλιάζει παραπέρα, είναι τα πρόσωπα που θα κουβαλήσουν στις πλάτες τους την ιστορία ολόκληρης της πόλης. Ένας Ιάπωνας πλοίαρχος με τα δικά του βάσανα και μια σύζυγος που τον περιμένει σαν μοναχικός φάρος σε μια γωνιά της Απω Ανατολής. Αυτή είναι η ιστορία των ανθρώπων που σαν ειρωνεία και χλεύη επαναλαμβάνεται λες και λουφάζει σ' έναν ατέρμονο και βασανιστικό τροχό. Από την ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΑΘΗΝΩΝ.

## Σασμός



Ο άντρας σηκώνει το χέρι του και σημαδεύει. Οι επτά πυροβολισμοί που ακούγονται χωριούν μπροστά στην κραυγή του παιδιού: «Πατέρα...». Αλήθεια ή πλάνη; Τυχαίο γεγονός ή βεντέτα; Οι καταστάσεις περιπλέκονται και παίρνουν ανεξέλεγκτη τροπή. Ακολουθεί δεύτερος θάνατος – αυτήν τη φορά μια γυναίκα. «Τις γυναίκες και τα κοπέλια δεν τα σκοτώνουν. Αλλού να ψάξετε για τον φονιά. Όχι στη βεντέτα...». Τα λόγια των μυστών ακούγονται ουτοπικά. «Πάρε την κοπελιά μας και αλαργέψετε αμέσως από την Κρήτη. Δεν θα αργήσει να γίνει κι άλλο κακό. Φύγετε...». Μια μάνα μαζί με την κόρη της, εν μία νυκτί, εξαφανίζονται από πρόσωπου γης. Ένα κλειδί μένει κρεμασμένο στην πρόκα του τοίχου και μια μαντινάδα στέκει ατελείωτη. Το ebook «Σασμός» του Σπύρου Πετρούλακη διατίθεται και σε βιβλίο. Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.





quote of the day

LIBERATE YOUR INNER AWESOME

AWESOME

tip of the day

DON'T FORGET TO BE AWESOME.

## 10 Μαρτίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού
- › International Day of Awesomeness
- › Histotechnology Professionals Day
- › Mario Day
- › National Blueberry Popover Day
- › Popcorn Lover's Day
- › Paper Money Day