



**Νέα  
ευσκευασία!**



# Τόση απόλαυση σε μια σαλάτα!

Οι φρέσκες σαλάτες με **baby φύλλα** της οικογένειας **Βεζύρογλου**, θα βρουν μια ξεχωριστή θέση στο καθημερινό τραπέζι αλλά και στην καρδιά σας! Καλλιεργημένα με φροντίδα και σεβασμό για το περιβάλλον και τον άνθρωπο, αυτά τα τρυφερά, ολόφρεσκα φυλλαράκια κρύβουν μέσα τους αμέτρητα μυστικά ευεξίας και καλής υγείας. **Και είναι τόσο νόστιμα!**

Γι' αυτό οι σαλάτες της οικογένειας **Βεζύρογλου**, κάνουν τη διαφορά!



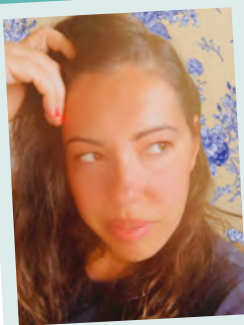
**ap'ta perivohia tou  
Βεζύρογλου**

SAY *yes* to the **press**



ΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ  
ΤΟΥ SEXTING  
ΣΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Τετάρτη σήμερα και λέω να σας πω άλλη μία ιστορία από αυτές που τόσο σας αρέσουν!!! Πρόσφατα λοιπόν έπεσε στα χέρια μου το βιβλίο του Walsch Neale - Donald με τίτλο “Συζήτηση με το Θεό...”

Σας βάζω ένα απόσπασμα:

Εγώ: Γεια σου Θεέ.

Θεός: Γεια...

Εγώ: Καταρρέω. Μπορείς να με ξανασυναρμολογήσεις;

Θεός: Δεν θα το προτιμούσα.

Εγώ: Γιατί;

Θεός: Επειδή δεν είσαι παζλ.

Εγώ: Τι γίνεται με όλα τα κομμάτια της ζωής μου που πέφτουν στο έδαφος;

Θεός: Αφησέ τα εκεί για λίγο. Έπεσαν για έναν λόγο. Αφησέ τα να είναι εκεί για λίγο και μετά αποφάσισε εάν χρειάζεσαι να πάρεις πίσω κάποια από αυτά τα κομμάτια.

Εγώ: Δεν καταλαβαίνεις! Διαλύομαι!

Θεός: Όχι, εσύ δεν καταλαβαίνεις. Υπερβαίνεις, εξελίσσεσαι. Αυτό που αισθάνεσαι είναι πόνος ανάπτυξης. Ξεφορτώνεσαι τα πράγματα και τους ανθρώπους στη ζωή σου που σε κρατούν πίσω. Τα κομμάτια δεν πέφτουν. Τα κομμάτια τοποθετούνται στη θέση τους. Χαλάρωσε. Πάρε μια βαθιά ανάσα και άφησε αυτά τα πράγματα που δεν χρειάζεσαι πλέον να πέσουν. Σταμάτησε να κολλάς σε κομμάτια που δεν είναι πλέον για σένα. Αφησέ τα να πέσουν. Αφησέ τα να φύγουν.

Εγώ: Άπαξ κι αρχίσω να το κάνω αυτό, τι θα μου απομείνει;

Θεός: Μόνο τα καλύτερα κομμάτια σου.

Εγώ: Φοβάμαι να αλλάξω.

Θεός: Σου λέω συνεχώς: ΔΕΝ ΑΛΛΑΖΕΙΣ! ΓΙΝΕΣΑΙ!

Εγώ: Γίνομαι, Ποιος;

Θεός: Γίνεσαι αυτός που σε δημιούργησα να είσαι! Ένα άτομο από φως, αγάπη, φιλανθρωπία, ελπίδα, θάρρος, χαρά, έλεος, χάρη και συμπόνια. Σε έφτιαξα για πολύ περισσότερα από αυτά τα ρηχά κομμάτια με τα οποία αποφάσισες να διακοσμήσεις τον εαυτό σου και στα οποία προσκολλάσαι με τόση απληστία και φόβο. Αφησε αυτά τα πράγματα να πέσουν από πάνω σου. Σε αγαπώ! Μην αλλάξεις! Γίνε! Μην αλλάξεις! Γίνε! Γίνε αυτός που θέλω να είσαι, αυτός που δημιούργησα. Θα συνεχίσω να στο λέω αυτό μέχρι να το θυμηθείς.

Εγώ: Να, φεύγει κι άλλο ένα κομμάτι.

Θεός: Ναι. Αφησέ το να είναι έτσι.

Εγώ: Οπότε ... Δεν είμαι σπασμένος;

Θεός: Όχι, αλλά σπάξεις το σκοτάδι, όπως η αυγή. Είναι μια καινούρια μέρα. Γίνε!! Γίνε ποιος είσαι πραγματικά!! “

**Tip of the Day:** Δεν ξέρω σε τι πιστεύει ο καθένας από σας, αν πιστεύετε κάπου, ποιος είναι αυτός απ' όπου αντλείτε δύναμη ή πως λένε το Θεό σας, αυτό που ξέρω είναι πως ενώ όλοι με κάποιο τρόπο ψάχνουμε το Θεό, εκείνος κρύβεται μέσα μας. Ανακαλύψτε τον και ανακαλύψτε και τον εαυτό σας... Μην αλλάξεις, γίνε!

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

## Οι κίνδυνοι του sexting στους εφήβους

Τι σχέση έχει το sexting με την κατάθλιψη στους εφήβους; Ποιες οι επιπτώσεις του στους νέους; Μια διεξοδική ανάλυση σε πληθώρα μελετών εφηβικής σεξουαλικής συμπεριφοράς έχει τις απαντήσεις.



Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Calgary πραγματοποίησαν ευρεία ανάλυση σε 23 μελέτες εφηβικής σεξουαλικής συμπεριφοράς στις οποίες συμμετείχαν 41.723 έφηβοι, ηλικίας 12-17 ετών και διεξήχθησαν από το 2012 μέχρι το 2018. Η ανάλυση δημοσιεύθηκε στο JAMA Pediatrics.

Το sexting αποτελεί μια πολύ διαδεδομένη μέθοδο επικοινωνίας με αυξητική τάση και σύμφωνα με τη Δρ. Sheri Madigan, επίκουρη καθηγήτρια ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο του Calgary «το sexting αποτελεί τη

νεότερη μέθοδο έκφρασης σεξουαλικών συμπεριφορών στους εφήβους».



### Sexting & κατάθλιψη

Η Δρ. Madigan και η ομάδα της συμπέραναν ότι οι έφηβοι που κάνουν sexting είναι σχεδόν τέσσερις φορές πιο πιθανό να κάνουν σεξ με πολλούς διαφορετικούς παρτενέρ και με ελλιπή μέτρα προφύλαξης. Επιπλέον, οι έφηβοι που κάνουν sexting είναι πιθανότερο να έχουν τάση για χρήση ουσιών και παραβατικές συμπεριφορές όπως οι κλοπές και η φθορά ξένης περιουσίας. Η ερευνήτρια ωστόσο διευκρινίζει πως η νέα μελέτη δεν υπονοεί ότι το sexting προκαλεί αυτές τις προβληματικές συμπεριφορές. Εστιάζει στο ότι οι προβληματικές συμπεριφορές και το sexting σχετίζονται μέσω άλλων παραγόντων και συσχετισμών. Η Δρ. Madigan επισημαίνει ότι «υπάρχουν εκείνοι που χρησιμοποιούν το sexting σαν ένα τρόπο για να τραβήξουν την προσοχή επειδή νιώθουν απομονωμένοι, μελαγχολικοί ή χωρίς αυτοπεποίθηση».

## Sexting & ντροπή

Τα αισθήματα ντροπής και ενοχής παίζουν επίσης σημαντικό ρόλο, αν οι έφηβοι έχουν πειστεί να δοκιμάσουν το sexting ή ντρέπονται που το έκαναν. «Η ντροπή και η ενοχή αναπαράγεται μέσα σε αυτά που έχουμε διδαχθεί για το σεξ στον πολιτισμό μας και το sexting μπορεί να συνδυάσει αυτά τα ζητήματα. Αυτό μπορεί να επιτείνει τυχόν συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους». Αυτό που πρέπει να φροντίσουν οι γονείς είναι «να διώξουν το φάσμα της ντροπής και αντ' αυτού να συζητούν με τους εφήβους τόσο για τις υγιείς σχέσεις όσο και για την ψηφιακή ζωή και το πώς να είναι ασφαλείς, νόμιμοι και ηθικοί τόσο εντός όσο και εκτός του διαδικτύου».



### info

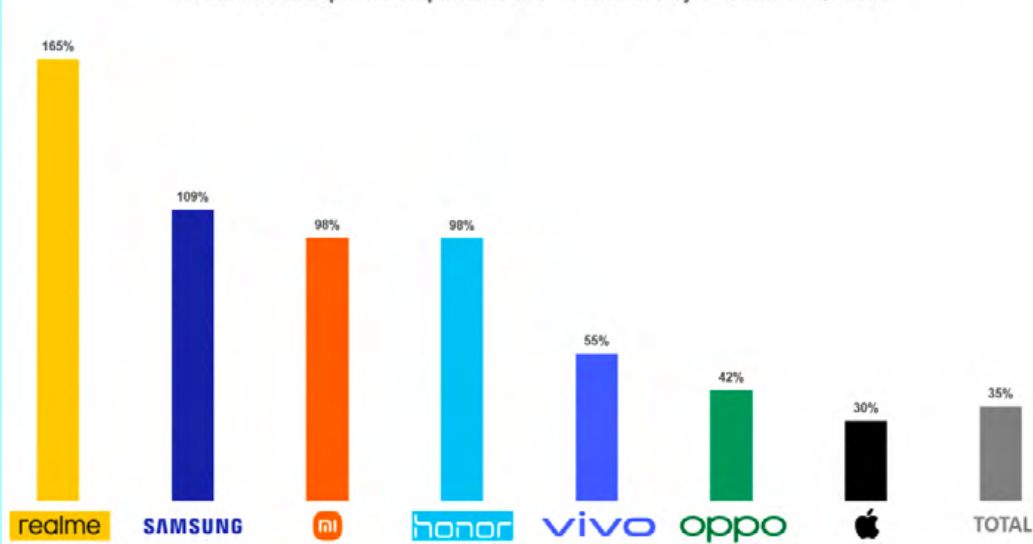
Με τον όρο **sexting** εννοούμε την επικοινωνία μέσω μηνυμάτων και φωτογραφιών με σεξουαλικό περιεχόμενο, είτε αυτό είναι προφανές είτε συγκαλυμμένο.



## Η realme αναδεικνύεται ως η ταχύτερα αναπτυσσόμενη μάρκα smartphone 5G στον κόσμο για πρώτη φορά

Η realme, η νεότερη ανάμεσα στις 6 κορυφαίες μάρκες smartphone σε παγκόσμιο επίπεδο, αναδείχθηκε ως η ταχύτερα αναπτυσσόμενη μάρκα smartphone στον κόσμο για πρώτη φορά στα χρονικά. Η ισχυρή ανάπτυξη έδωσε τη δυνατότητα στη realme να κατακτήσει μια θέση στο TOP 5, όσον αφορά τις αποστολές smartphone 5G σε 20 παγκόσμιες αγορές και ενίσχυσε τη θέση της ως ηγέτιδα του κλάδου στον εκδημοκρατισμό της τεχνολογίας και των υπηρεσιών 5G.

Global 5G Smartphone Shipments: YoY Growth of Major\* OEMs in Q4 2021



Σύμφωνα με την τελευταία έκθεση της Counterpoint Research, οι αποστολές 5G της realme έχουν αυξηθεί περισσότερο σε σύγκριση με όλες τις μεγάλες επωνυμίες smartphone - με αύξηση της τάξης του 165% σε ετήσια βάση, το τέταρτο τρίμηνο του 2021. Η ταχεία ανάπτυξη τροφοδοτήθηκε από την επέκταση της εταιρείας σε χώρες της Δυτικής Ευρώπης όπως η Ιταλία, Ισπανία, Γαλλία, Ηνωμένο Βασίλειο και Ελβετία, σε καθεμία από τις οποίες είναι η ταχύτερα αναπτυσσόμενη μάρκα χάρη στη σειρά GT και το 8 5G. Παράλληλα, οι συσκευές 5G της realme συνέχισαν να αποδίδουν καλά σε περιοχές όπως η Μέση Ανατολή & η Βόρεια Αφρική και σε Ασία-Ειρηνικό, που αποτελούν την πλειοψηφία των 20 αγορών (συμπεριλαμβανομένων της Ινδίας, του Μπαγκλαντές, της Μαλαισίας, του Μαρόκου, της Μιανμάρ και της Σιγκαπούρης) όπου οι αποστολές smartphone 5G της realme κατατάσσονται στην πρώτη πεντάδα.

## Σε Δίκτυο 50 Ευρωπαϊκών πόλεων ο Δήμος Κατερίνης για την ενίσχυση του τουρισμού μέσω τεχνολογικής καινοτομίας



Η προσπάθεια ανάδειξης των συγκριτικών πλεονεκτημάτων του Δήμου Κατερίνης, μέσα από συνεργασίες με Ευρωπαϊκές πόλεις, αξιοποιώντας προγράμματα και πόρους της Ευρωπαϊκής Ένωσης, συνεχίζεται από την Αντιδημαρχία Τουρισμού. Στο πλαίσιο αυτών των προσπαθειών, εγκρίθηκε η συμμετοχή του Δήμου Κατερίνης στο Πρόγραμμα Smart Tourism Destinations, ενός δικτύου που απαρτίζεται από 50 Ευρωπαϊκές πόλεις. Το Smart Tourism Destinations είναι μια πρωτοβουλία της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την υποστήριξη επιλεγμένων πόλεων της ΕΕ με σκοπό τη διευκόλυνση της πρόσβασής τους σε προϊόντα και υπηρεσίες τουρισμού και φιλοξενίας μέσω τεχνολογικής καινοτομίας. Οι πόλεις αυτές θα διδαχθούν πώς να εφαρμόζουν καινοτόμες ψηφιακές λύσεις για να κάνουν τον τουρισμό βιώσιμο και προσβάσιμο, αξιοποιώντας πλήρως την πολιτιστική κληρονομιά και τη δημιουργικότητά τους για να βελτιώσουν την τουριστική εμπειρία.



*Ελένη Κομνηνού, Ειδική Ρευματολόγος/  
Επιστημονικά Υπεύθυνη Ρευματολογικού  
Τμήματος Metropolitan General/  
Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων  
Ρευματικών Νοσημάτων"  
Metropolitan General  
Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων  
Ρευματικών Νοσημάτων και Κήσης"  
ΜΗΤΕΡΑ*

# Αυτοανοσία VS Αυτοάνοσα νοσήματα

Αυτοανοσία είναι η παρουσία αντισωμάτων (τα οποία παράγονται από Β λεμφοκύτταρα) και Τ λεμφοκυττάρων που στρέφονται εναντίον φυσιολογικών συστατικών ενός ατόμου (αυτοαντιγόνα).



Αυτά τα συστατικά ονομάζονται αυτοαντιγόνα ή αυτοαντιγόνα και τυπικά αποτελούνται από πρωτεΐνες (ή πρωτεΐνες συμπλεγμένες με νουκλεϊκά οξέα). Τα αντισώματα και τα Τ λεμφοκύτταρα που αναγνωρίζουν αυτοαντιγόνα ονομάζονται «αυτοαντισώματα» και «αυτοδραστικά Τ κύτταρα».

## Η αυτοανοσία είναι πολύ συνηθισμένη

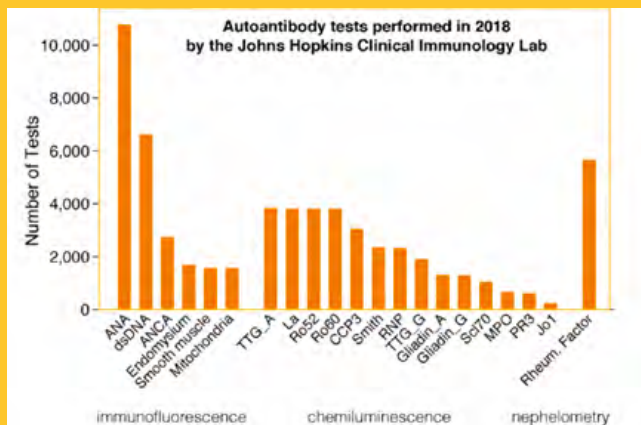
Εάν χρησιμοποιήσουμε αυτοαντισώματα ως δείκτη για την αυτοανοσία, θα διαπιστώσουμε ότι υπάρχουν πολλοί τύποι αυτοαντισωμάτων, που στρέφονται εναντίον πολλών διαφορετικών αυτο-αντιγόνων. Κάποια αυτοαντισώματα υπάρχουν στα περισσότερα «υγιή» άτομα. Αυτοαντισώματα και αυτοαντιδραστικά Τ- κύτταρα μπορεί να υπάρχουν σε άτομα που δεν έχουν κλινικά στοιχεία αυτοάνοσης νόσου.

Τα αυτοαντιδραστικά Τ κύτταρα και τα αυτοαντιδραστικά Β κύτταρα (δηλ. αυτοαντισώματα) υπάρχουν σε υγιή άτομα, αλλά διατηρούνται υπό έλεγχο μέσω ρυθμιστικών μηχανισμών.

## Τα αυτοαντισώματα είναι εξαιρετικός βιοδείκτης για την αυτοανοσία

Τα αυτοαντισώματα είναι το εργαλείο που χρησιμοποιούνται για τη διάγνωση και την παρακολούθηση της Αυτοανοσίας. Υπάρχουν εκατοντάδες διαφορετικές εξετάσεις αυτοαντισωμάτων. Η πιο κοινή εξέταση είναι τα ANA (αντιπυρηνικά αντισώματα), η οποία πραγματοποιείται με τη χρήση μιας τεχνικής που ονομάζεται ανοσοφθορισμός.

Τα ANA απαντώνται συχνά στο γενικό πληθυσμό, ακόμη και απουσία οποιασδήποτε αυτοάνοσης νόσου. Ο επιπολασμός των ANA στο γενικό πληθυσμό αυξάνεται με την ηλικία και είναι υψηλότερος στις γυναίκες παρά στους άνδρες.



Παράδειγμα των αυτοαντισωμάτων που μετρήθηκαν από το Εργαστήριο Κλινικής Ανοσολογίας Johns Hopkins. Τα αυτοαντισώματα μπορούν να μετρηθούν στον ορό με μια ποικιλία τεχνικών, όπως ο ανοσοφθορισμός, η χημειοφωταύγεια, η ELISA και η νεφελομετρία.

Τα Αυτοάνοσα Νοσήματα αναπτύσσονται όταν τα αυτοαντιδρώντα Β - λεμφοκύτταρα (αυτοαντισώματα) και Τ -λεμφοκύτταρα , προκαλούν παθολογική ή/και λειτουργική βλάβη στο όργανο/ ιστό που περιέχει το(τα) αυτοαντιγόνο(α) στόχο.

Έτσι, στις αυτοάνοσες ασθένειες τα αυτοαντιδρώντα λεμφοκύτταρα είναι η πραγματική αιτία της νόσου. Στις αυτοάνοσες ασθένειες, τα αυτοαντιδρώντα λεμφοκύτταρα επεκτείνονται πολυκλωνικά - επειδή αποτυγχάνουν οι μηχανισμοί που κανονικά τα κρατούν μακριά. Με άλλα λόγια, τα αυτοάνοσα νοσήματα μπορούν να θεωρηθούν εκδήλωση απορρύθμισης / Υπερδραστηριότητας του ανοσοποιητικού συστήματος.

Ο όρος «πολυκλωνικό» χρησιμοποιείται για να υποδείξει ότι σε μια αυτοάνοση νόσο υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι αυτοαντιδραστικών λεμφοκυττάρων (και όχι πολλαπλά αντίγραφα του ίδιου λεμφοκυττάρου). Αυτά τα λεμφοκύτταρα που επεκτείνονται, έχουν διαφορετικούς υποδοχείς αντιγόνου στην επιφάνειά τους, αναγνωρίζοντας διαφορετικούς στόχους (που ονομάζονται επίτοποι) μέσα σε μια μεμονωμένη πρωτεΐνη ή μια ομάδα πρωτεϊνών. Ο όρος πολυκλωνικό διακρίνει την επέκταση των λεμφοκυττάρων που παρατηρείται στην αυτοανοσία - από αυτή που παρατηρείται σε κακοήθειες όπου τα διογκωμένα λεμφοκύτταρα είναι όλα μονοκλωνικά (δηλαδή, πανομοιότυπα αντίγραφα μεταξύ τους). Είναι η επέκταση αυτών των αυτοαντιδρώντων λεμφοκυττάρων που τελικά προκαλεί παθολογική βλάβη και ως εκ τούτου την κλινική αυτοάνοση πάθηση. Είναι η επέκταση αυτών των αυτοαντιδρώντων λεμφοκυττάρων που τελικά προκαλεί παθολογική βλάβη και ως εκ τούτου την κλινική ασθένεια. Η ζημιά συμβαίνει με διάφορους μηχανισμούς (που συζητούνται στην ενότητα Τύπος βλάβης).





## Η ετήσια Γενική Συνέλευση της Ελληνικής Ένωσης Καφέ & το νέο Διοικητικό Συμβούλιο

Η Ελληνική Ένωση Καφέ διεξήγαγε την ετήσια Τακτική Γενική Συνέλευση των μελών της, την Τετάρτη 23 Φεβρουαρίου, κατά τη διάρκεια της οποίας πραγματοποιήθηκε ο απολογισμός των εργασιών της προηγούμενης χρονιάς, ενώ παράλληλα τέθηκαν οι στόχοι για το 2022 και οι επόμενες δράσεις της, σύμφωνα με τις προτεραιότητες που έχουν καθοριστεί. Η ΕΕΚ έχει 24 μέλη, εισαγωγικές εταιρείες ωμού καφέ, εταιρείες εισαγωγής και εμπορίας καβουρδισμένου καφέ και εταιρείες επεξεργασίας καφέ που εκπροσωπούν ένα μεγάλο ποσοστό του συνολικού κλάδου. Κατά τη Γενική

Συνέλευση αποφασίστηκε η αύξηση του αριθμού των μελών που εκπροσωπούνται στο ΔΣ αλλά και η μείωση των ετήσιων εισφορών των μελών κατά 35% αναγνωρίζοντας της δυσκολίες που αντιμετωπίζει ο κλάδος. Στο πλαίσιο των εργασιών, τα μέλη της Ελληνικής Ένωσης Καφέ εξέλεξαν το νέο Διοικητικό Συμβούλιο και συγκεκριμένα, στη θέση του Προέδρου του Διοικητικού Συμβουλίου τον κ. Γιάννο Μπενόπουλο (CAFETEX), Α' Αντιπρόεδρο τον κ. Χρήστο Αλεβίζο (NESTLE), Β' Αντιπρόεδρο τον κ. Γιώργο Μαγγίνα (JDE), Γραμματέα τον κ. Τάσο Γιάγκογλου (ΚΑΦΕΣ ΓΙΑΓΚΟΓΛΟΥ), Ταμία τον κ. Γιώργο Κούκο (ΚΟΥΚΟΣ ΕΠΕ) και μέλη, τον Γιάννη Ταλούμη (ΤΑΦ) και την κα Βασιλική Δημητρακά (ΑΡΑΝΕΚΑ).

Το νέο Διοικητικό Συμβούλιο δήλωσε ότι η κατάργηση του ΕΦΚ στον καφέ παραμένει βασικός στόχος της ΕΕΚ, ιδιαίτερα στις παρούσες συνθήκες όπου η αλματώδης άνοδος των τιμών της α' ύλης έχει εκτινάξει τα κοστολόγια και αναπόφευκτα περνάει στις τιμές καταναλωτή. Επίσης, προτάσσεται το αίτημα για την τακτοποίηση του σημερινού καθεστώτος επιβολής χαρτοσήμου στα χρυσιδάνεια που αποτελεί ένα άδικο και γραφειοκρατικό κόστος για τις εταιρείες.



## Τα μυρμήγκια που μυρίζουν σαν σοκολάτα!

SAY *yes* & get impressed

Υπάρχει ένα γένος μυρμηγκιών, που όταν βρίσκεται σε κίνδυνο μυρίζει σαν σοκολάτα! Πρόκειται για το γένος *Odontomachus*, που όταν στριμωχτεί σε μια παγίδα, απελευθερώνει μια φερομόνη από το κεφάλι του που προειδοποιεί άλλα μυρμήγκια για την κοντινή απειλή. Σε εμάς η φερομόνη μυρίζει σαν σοκολάτα. Άλλοι τύποι μυρμηγκιών έχουν, επίσης, μοναδικές μυρωδιές, οι οποίες μπορούν να τα βοηθήσουν να αποτρέψουν τους θηρευτές. Για παράδειγμα, τα κίτρινα μυρμήγκια αναδίδουν ένα άρωμα λεμονιού σιτρονέλλας, ενώ και τα μυρμήγκια του ξύλου εκπέμπουν μυρμηκικό οξύ, που μυρίζει σαν ξύδι.





Η Νίκη Γαβρόγλου, Διευθύνουσα Σύμβουλος της Ελληνικά Εκλεκτά Έλαια και ο Δημήτρης Δαμπασίνας, Γενικός Διευθυντής.

## Η Ελληνικά Εκλεκτά Έλαια εντυπωσίασε στη Foodexpo 2022

Η εταιρεία Ελληνικά Εκλεκτά Έλαια ήταν μεταξύ των 1.200 εκθετών στη Foodexpo 2022, τη σημαντικότερη εμπορική Έκθεση Τροφίμων και ποτών στην Ν.Α Ευρώπη με διεθνή χαρακτήρα και προσανατολισμό. Πρωταγωνιστές στο περίπτερο Hall 2, C-25, ήταν τα κορυφαίας ποιότητας ελαιόλαδα της Ελληνικά Εκλεκτά Έλαια, που ξεχωρίζουν για τις υγειοπροστατευτικές ιδιότητές τους. Η εταιρεία ανέδειξε την ευρεία ποικιλία ελαιολάδων της, για τον επαγγελματία αλλά και για οικιακή χρήση, απευθυνόμενη στους χιλιάδες επισκέπτες της Οργανωμένης Λιανικής, του Χονδρεμπορίου και της Μαζικής Εστίασης από κάθε γωνιά της Ελλάδας και το εξωτερικό. Η εξωστρέφεια που χαρακτηρίζει την Ελληνικά Εκλεκτά Έλαια επιβεβαιώθηκε στο πλαίσιο της Foodexpo αφού διεύρυνε το πελατολόγιό της με νέους δυναμικούς πελάτες. Η Ελληνικά Εκλεκτά Έλαια αναγνωρίζει τη σημασία και τη συμβολή της έκθεσης στην ανάπτυξη του κλάδου των ελαιολάδων και τον καίριο ρόλο που διαδραματίζει στην εξωστρέφεια των επιχειρήσεων που δραστηριοποιούνται στον τομέα αυτό.

## Η Radisson RED στην Αθήνα



Η Radisson Hotel Group υπογράφει το πρώτο συγκρότημα serviced apartments στην Ελλάδα, υπό το brand Radisson Red. Το Radisson RED Mitropoleos Square Athens ανοίγει στην Αθήνα κατά το δεύτερο εξάμηνο του 2023, καθώς το πολυτελές hospitality brand Radisson RED εισέρχεται για πρώτη φορά στην ελληνική αγορά, αναβαθμίζοντας το portfolio της Radisson στην Ελλάδα σε επτά ακίνητα σε λειτουργία ή υπό κατασκευή. Το έργο έχει ως στόχο τη μετατροπή του ήδη υπάρχοντος κτηρίου γραφείων σε διαμερίσματα εκλεπτυσμένου design με τη δυνατότητα παροχής συγκεκριμένων υπηρεσιών. Το Radisson RED Mitropoleos Square Athens θα συμπεριλαμβάνει 94 μικρά διαμερίσματα με κουζίνα, 150 τ.μ. χώρο συναντήσεων και γυμναστήριο. Στο ισόγειο του κτιρίου θα βρίσκεται εστιατόριο με θέα την πλατεία, ενώ το πιο ελκυστικό κομμάτι του κτιρίου θα είναι το roof top bar - εστιατόριο του τελευταίου ορόφου με θέα την Ακρόπολη, το οποίο θα λειτουργήσει σε συνεργασία με καταξιωμένο chef. Το ακίνητο βρίσκεται στην Πλατεία Μητροπόλεως, δίπλα από τη Μητρόπολη Αθηνών, στη γειτονιά της Πλάκας. Η τοποθεσία είναι πολύ κοντά στην Πλατεία Συντάγματος και στο ιστορικό κέντρο της πόλης, στην καρδιά της επιχειρηματικής και νυχτερινής ζωής, κοντά στα εμπορικά καταστήματα της πρωτεύουσας, αλλά και σε μουσεία και χώρους τέχνης.



## Με το νέο HELL STRONG WATERMELON το καλοκαίρι έρχεται νωρίτερα φέτος!

Η HELL ENERGY φέρνει φέτος το καλοκαίρι λίγο νωρίτερα. Με το νέο HELL STRONG WATERMELON πλέον θα βρίσκεσαι σε καλοκαιρινό μουντ κατά τη διάρκεια όλου του χρόνου! Με έντονη γεύση καρπουζιού, χωρίς καθόλου συντηρητικά, με 20% περισσότερη καφεΐνη από την κλασική των 32 mg/100 ml και την προσθήκη 5 βιταμινών Β, το HELL STRONG WATERMELON ήρθε για να σου φτιάξει τη διάθεση. Η HELL ENERGY κάθε χρόνο δημιουργεί limited edition γεύσεις χειμώνα - καλοκαίρι, τα γνωστά Summer Cool & Ice Cool, τα οποία κυκλοφορούν σε μοναδικούς συνδυασμούς γεύσεων και φανταστικές συσκευασίες. Όπως είναι αναμενόμενο λοιπόν, η HELL φέτος δεν θα απογοητεύσει τους φίλους των κλασικών καλοκαιρινών γεύσεων: «Την περσινή limited edition γεύση καρπούζι την λατρέψαμε κι εμείς όσο και οι καταναλωτές μας, γι' αυτό αποφασίσαμε να την ορίσουμε ως τη χαρακτηριστική γεύση της γκάμας μας. Κάναμε και μια μικρή ανανέωση στο νέο μας προϊόν - αντί για τα παραδοσιακά 32 mg/100 ml καφεΐνης, θέλαμε να προσφέρουμε στους πελάτες μας κάτι παραπάνω, οπότε προσθέσαμε επιπλέον 20% καφεΐνη, ενώ η σειρά HELL STRONG επεκτάθηκε με το νέο κουτάκι σε πράσινο-κόκκινο-μαύρο χρώμα, το οποίο φυσικά αντιπροσωπεύει το χρώμα του καρπουζιού» δήλωσε ο Krisztián Schmidt, Creative Marketing Director της HELL ENERGY.

## Νέο Κρι Κρι Super Spoon Active Plus: Βρες το κέντρο της δύναμής σου, στο πεπτικό σου!

ΜΕ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ  
BIFIDUS & ΑΣΒΕΣΤΙΟ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΛΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ  
ΠΕΠΤΙΚΟΥ\*



ΝΕΟ



100%  
ΕΛΛΗΝΙΚΟ  
ΓΑΛΑ ΗΜΕΡΑΣ

Η οικογένεια των λειτουργικών γιαουρτιών Κρι Κρι Super Spoon μεγαλώνει και ενισχύεται με το νέο Κρι Κρι Super Spoon Active Plus που μας προσκαλεί να βρούμε το κέντρο της δύναμής μας στο πεπτικό μας. Η νέα πρόταση Super Spoon Active Plus συνδυάζει το απολαυστικό επιδόρπιο γιαουρτιού, φτιαγμένο από 100% ελληνικό γάλα ημέρας, με overcup τραγανών δημητριακών σίτου και καλαμποκιού. Είναι εμπλουτισμένο με καλλιέργεια Bifidus & ασβέστιο που συμβάλλει στην καλή λειτουργία του πεπτικού μας συστήματος. Αποτελεί την ιδανική επιλογή για τους σύγχρονους καταναλωτές που αναζητούν το «active» αποτέλεσμα στο πεπτικό τους και έχουν υιοθετήσει έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Ο χορταστικός και γευστικός συνδυασμός του επιδόρπιου γιαουρτιού με τα δημητριακά το καθιστά ισορροπημένο και ιδανικό γεύμα, κατάλληλο για κάθε στιγμή μέσα στην ημέρα, ενώ η λεπτόρρευση υφή του διευκολύνει την ανάμιξη των τραγανών δημητριακών.



## Χορηγία βιβλίων και βιβλιοθήκης για τα δημοτικά σχολεία των πληττόμενων περιοχών της Εύβοιας από τις καταστροφικές πυρκαγιές

Η KPMG σε συνεργασία με την Ελληνική Λέσχη βιβλίου, στο πλαίσιο των δράσεων της εταιρικής κοινωνικής της ευθύνης για τον εμπλουτισμό των βιβλιοθηκών, ενίσχυσε τις βιβλιοθήκες τριών δημοτικών σχολείων των Ροβιών, του Πευκίου και της Λίμνης στην Εύβοια. Στο πλαίσιο αυτής της συνεργασίας, για πάνω από 6 χρόνια, δημιουργούνται και εμπλουτίζονται δανειστικές βιβλιοθήκες σε όλη την Ελλάδα συμμετέχοντας στο διεθνές πρόγραμμα KPMG's Family for Literacy (KFFL) για την καταπολέμηση του παιδικού αναλφαριθτισμού. Συγκεκριμένα, με το πρόγραμμα αυτό έχουν τοποθετηθεί 13 δανειστικές βιβλιοθήκες σε 13 σχολεία της Ελλάδας, ένα έργο αγάπης, πολιτισμού και κοινωνικής ευαισθησίας με 1290 ποιοτικά βιβλία, διαλεγμένα ένα - ένα τα οποία έγιναν πνευματική περιουσία για 2 344 μαθητές και 296 εκπαιδευτικούς. Ο Νικόλαος Βουνισέας, Senior Partner της KPMG δήλωσε σχετικά «Η συγκυρία των πυρκαγιών στη

Βόρεια Εύβοια το καλοκαίρι που μας πέρασε, μας συγκλόνισε όλους. Οι άνθρωποι της KPMG ευαισθητοποιήθηκαν άμεσα και μεταξύ άλλων, επιλέξαμε να ενισχύσουμε τους μαθητές της περιοχής στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας αυτής που έχουμε με την Ελληνική Λέσχη βιβλίου. Είναι γεγονός πως ως εταιρεία εστιάζουμε στη δια βίου μάθηση καθώς και στη στήριξη της κοινωνίας με πολλά έργα και δράσεις. Ευελπιστούμε με την προσφορά μας αυτή να συνεισφέρουμε θετικά στην καλλιέργεια των παιδιών, τα οποία αποτελούν το μέλλον μας».



Αναμνηστικές φωτογραφίες με τους μαθητές των δημοτικών Σχολείων στις Ροβιές, στη Λίμνη και στο Πευκί Ευβοίας.



## Ο Δήμος Αθηναίων στηρίζει με 2,3 εκατ. ευρώ 111 μικρές επιχειρήσεις στο ιστορικό κέντρο

Με το ποσό των 2,3 εκατομμυρίων ευρώ, ο Δήμος Αθηναίων χρηματοδοτεί 111 μικρές επιχειρήσεις της Αθήνας, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να προχωρήσουν στην ενεργειακή αναβάθμιση των υποδομών και του εξοπλισμού τους και -με αυτόν τον τρόπο- να μειώσουν τις δαπάνες ενέργειας και το λειτουργικό τους κόστος. Πρόκειται για την πρωτοβουλία «Athens Business Green Toolkit», που ανακοινώθηκε τον περασμένο Μάιο από την Εταιρεία Ανάπτυξης και Τουριστικής Προβολής του



Δήμου Αθηναίων (ΕΑΤΑ), και εντάσσεται σε μία ολοκληρωμένη στρατηγική της δημοτικής αρχής να στηρίζει την τοπική οικονομία και ταυτόχρονα να δημιουργήσει τις καλύτερες προϋποθέσεις για μία βιώσιμη και ανθεκτική πόλη. Στο πλαίσιο της δράσης, οι μικρές αθηναϊκές επιχειρήσεις που κατέθεσαν τις αιτήσεις χρηματοδότησης με βάση τα επενδυτικά τους σχέδια (προϋπολογισμού 5.000 - 30.000€), χρηματοδοτούνται από τον Δήμο Αθηναίων κατά ποσοστό 80% του συνόλου της επένδυσης, προκειμένου να αναβαθμίσουν ενεργειακά και λειτουργικά την επιχείρησή τους. Αυτό σημαίνει, εγκαταστάσεις περισσότερο «φιλικές» προς το περιβάλλον με μειωμένη κατανάλωση ενέργειας και, κατά συνέπεια, με εξασφάλιση σημαντικών πόρων για την ίδια την επιχείρηση.

## Η Honda συμμετέχει στην ανθρωπιστική βοήθεια προς την Ουκρανία δωρίζοντας 1 εκατομμύριο ευρώ

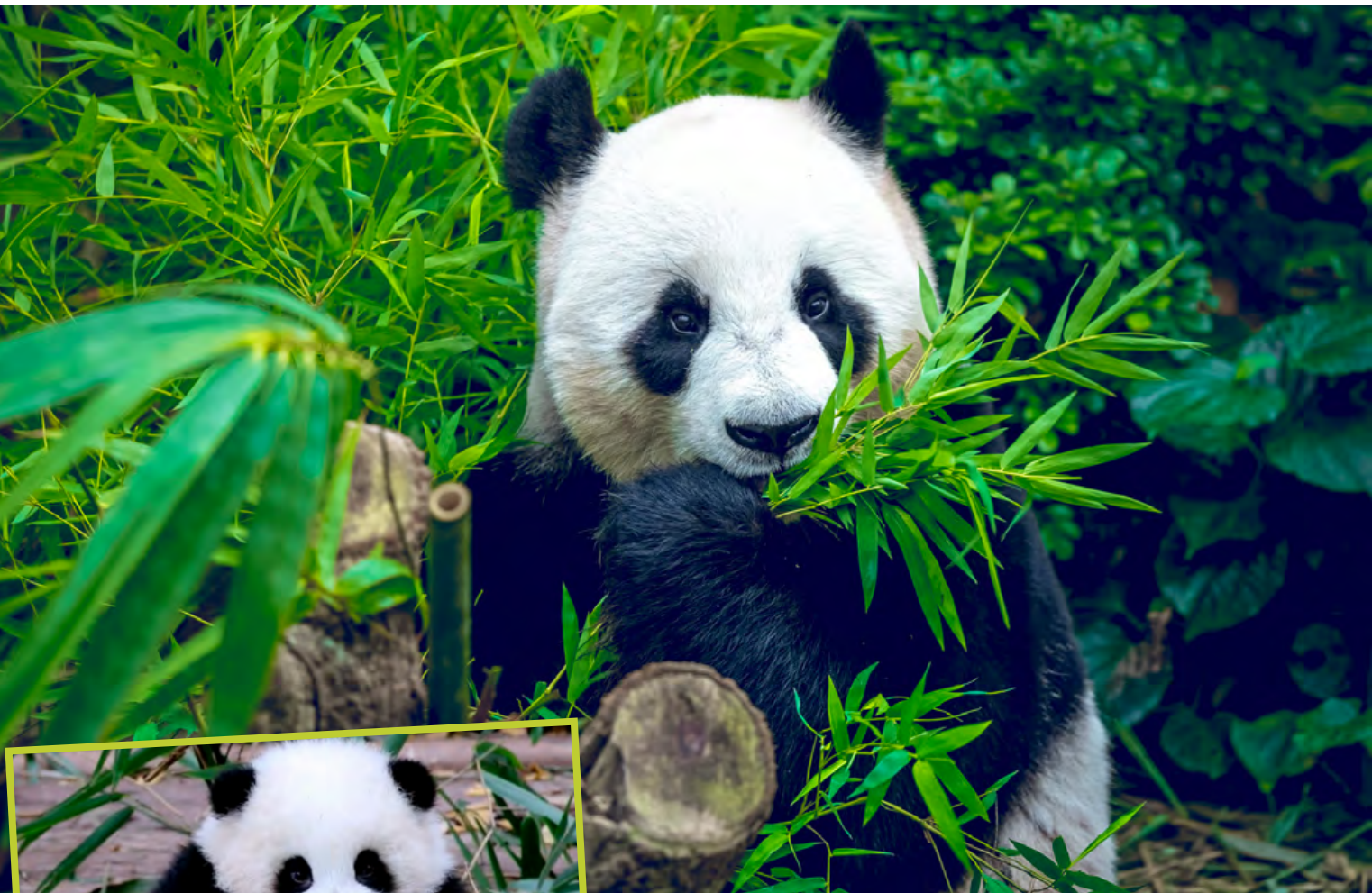


# HONDA

Η Honda Motor Co., Ltd. θα προσφέρει 1 εκατομμύριο ευρώ στον Ιαπωνικό Ερυθρό Σταυρό για την ανθρωπιστική βοήθεια προς τους πληγέντες της Ουκρανίας και των γειτονικών χωρών, που αντιμετωπίζουν ανυπολόγιστες δυσκολίες. Μέσω του Ιαπωνικού Ερυθρού Σταυρού, η δωρεά θα διοχετευθεί στις προσπάθειες αντιμετώπισης της ανθρωπιστικής κρίσης στην Ουκρανία, και στην υποστήριξη των ενεργειών ανακούφισης των χωρών που δέχονται πρόσφυγες από την Ουκρανία. Η Honda Motor Co., Ltd. εύχεται η κατάσταση έκτακτης ανάγκης να τερματιστεί το συντομότερο δυνατόν και η ειρήνη να επανέλθει στην περιοχή.

# Όσα δεν ξέρουμε για τα Panda

Σήμερα είναι η μέρα τους, οπότε είναι μία καλή αφορμή για να τα γνωρίσουμε καλύτερα. Γιατί σίγουρα δεν ξέρουμε τα πάντα για τα panda...



Σε αντίθεση με τις άλλες αρκούδες, τα πάντα δεν πέφτουν πάντα σε χειμερία νάρκη τον χειμώνα. Αντίθετα, συνηθίζουν να κατεβαίνουν σε χαμηλότερο υψόμετρο στα βουνά, προκειμένου να βρουν ζεστό κλίμα.

Το καλοκαίρι ανεβαίνουν στις πιο δροσερές περιοχές του δάσους. Ποτέ όμως δεν απομακρύνονται από περιοχές που μπορούν να βρουν την αγαπημένη τους λιχουδιά, τα μπαμπού.

Το Γιγάντιο πάντα είναι ίσως το πιο γνωστό είδος αρκούδας παγκοσμίως που ζει σε δάση στα ψηλά βουνά της Κίνας.

Οι πληθυσμοί των Γιγάντιων πάντα στην Κίνα βρίσκονται απομονωμένοι σε περίπου 20 ξεχωριστά μεταξύ τους τμήματα δάσους.

Αν και τα πάντα θεωρούνται σαρκοφάγα, το 99% της διατροφής τους αποτελείται από φυτά!

Είναι είδος υπό εξαφάνιση και πολύ μοναχικά ζώα. Δεν μπορούν να κοινωνικοποιηθούν εύκολα. Μάλιστα κάθε ενήλικο πάντα έχει καθορισμένη περιοχή.

Δεν φτιάχνουν μόνιμες φωλιές, ωστόσο είναι ικανά να βρίσκουν καταφύγιο σε κούφια δέντρα και σε ρωγμές βράχων.

## info

Το 1961, πριν από περίπου 70 χρόνια, ένας ασπρόμαυρος κνουδωτός γιγάντας με το όνομα Chi-Chi, ένα Γιγάντιο πάντα που έμενε στον ζωολογικό κήπο του Λονδίνου, ενέπνευσε τη WWF και η απεικόνισή του στο λογότυπό της έγινε το σύμβολο της διατήρησης της παγκόσμιας βιοποικιλότητας και της αρμονικής συνύπαρξης ανθρώπου και φύσης.

## “James Webb Space Telescope: Ο νέος παρατηρητής του Σύμπαντος” Webcast από το Ίδρυμα Ευγενίδου

Το διαστημικό τηλεσκόπιο James Webb ξεκίνησε το ταξίδι του στα τέλη Δεκεμβρίου και ήδη έφτασε στον τελικό του προορισμό.

- Τι εργασίες κάνει αυτό το διάστημα και πότε αναμένεται να αρχίσει την πλήρη λειτουργία του;

- Γιατί η αποστολή του θεωρείται σημαντική και τι υλικό αναμένεται να μας στείλει στα χρόνια που ακολουθούν;

- Τι σχέση μπορεί να έχει ένας Έλληνας επιστήμονας με το James Webb και ποιο είναι το αντικείμενο της έρευνάς του;

- Τι νεότερο μπορεί να μας πει για την πορεία του διάσπμου αυτού διαστημικού τηλεσκοπίου; Αυτά και πολλά άλλα ενδιαφέροντα ερωτήματα θα απαντηθούν την Δευτέρα 21 Μαρτίου 2022

και ώρα 18:00 στο webcast που διοργανώνει το Νέο Ψηφιακό Πλανητάριο σε συνεργασία με την Καλλιόπη Δασύρα, Επίκουρη Καθηγήτρια στο Τμήμα Αστροφυσικής, Αστρονομίας, Μηχανικής του Ε.Κ.Π.Α.

Κύριος ομιλητής θα είναι ο Πολυχρόνης Πατάπης, ερευνητής του Πανεπιστημίου ETH Zurich, η έρευνα του οποίου κινείται γύρω από το MIRI, που αποτελεί ένα από τα όργανα του James Webb Space Telescope. Στη συζήτηση συμμετέχει επίσης η Καλλιόπη Δασύρα, Επίκουρη Καθηγήτρια στο Τμήμα Αστροφυσικής, Αστρονομίας, Μηχανικής του Ε.Κ.Π.Α., ενώ τον συντονισμό του webcast αναλαμβάνει ο Μάνος Κιτσώνας, Διευθυντής του Νέου Ψηφιακού Πλανηταρίου του Ιδρύματος Ευγενίδου. Η διαδικτυακή συνάντηση είναι ελεύθερα προσβάσιμη σε όλες και όλους. Μπορείτε:

- Να κάνετε την εγγραφή σας στο webcast του Ιδρύματος Ευγενίδου [εδώ](#) ή
- Να την παρακολουθήσετε στο κανάλι του Ιδρύματος Ευγενίδου στο YouTube [εδώ](#).

Webcast



**James Webb  
Space Telescope**  
Ο νέος παρατηρητής  
του Σύμπαντος

## Το Hard Rock Café Athens γιορτάζει την ημέρα του Αγίου Πατρικίου με ένα μοναδικό κοκτέιλ

Το Hard Rock Café Athens γιορτάζει την ημέρα του Αγίου Πατρικίου - την Πέμπτη, 17 Μαρτίου - με ένα μοναδικό κοκτέιλ που έχει δημιουργηθεί με σκοπό να τιμήσει με ένα ιδιαίτερο τρόπο εκείνη την ημέρα. Το Irish Mule θα κάνει πράσινο από τη ζήλεια του, όποιον δεν καταφέρει... να το γευτεί! Το συγκεκριμένο κοκτέιλ είναι η ιρλανδική παραλλαγή ενός κλασικού mule, ένας ιδιαίτερος συνδυασμός που περιλαμβάνει Ιρλανδικό ουίσκι Jameson, σπιτικό σιρόπι μέντας, χυμό από lime και ginger beer Fever-Tree. Ανήμερα της ημέρας του Αγίου Πατρικίου, ο χώρος του εστιατορίου θα έχει διαμορφωθεί ειδικά για εκείνη την ημέρα με props, διαδραστικά παιχνίδια και διαγωνισμούς με δωράκια έκπληξη για τους παρευρισκόμενους. Οι επισκέπτες, θα απολαύσουν επιμελημένες, θεματικές playlist με τραγούδια από θρυλικούς Ιρλανδούς μουσικούς. Πέρα από το Irish Mule, όποιος επιλέξει να παρευρεθεί και να δειπνήσει στο εστιατόριο θα έχει τη δυνατότητα να συνοδεύσει το ποτό του, επιλέγοντας μέσα από μια ευρεία γκάμα από χορταστικά main courses, starters για προθέρμανση και πεντανόστιμα γλυκά. Για αυτούς που προσέχουν για να έχουν, υπάρχουν και οι gluten free επιλογές σε main courses και desserts.

MAKE 'EM  
**GREEN**  
WITH  
ENVY

JOIN US AT THE END OF THE  
RAINBOW TO CELEBRATE  
ST. PATRICK'S DAY!





## Η Ιστορία έχει πρόσωπο Μορφές του 1821 στην Ελλάδα του Όθωνα από τον Βέλγο διπλωμάτη Benjamin Mary

Το βιβλίο «Η Ιστορία έχει πρόσωπο – Μορφές του 1821 στην Ελλάδα του Όθωνα από τον Βέλγο διπλωμάτη Benjamin Mary» παρουσιάζει 125 άγνωστα και ανέκδοτα μέχρι σήμερα σχέδια με 320 μοναδικά πρόσωπα από το λεύκωμα του Benjamin Mary (1792-1846), πρώτου Βέλγου διπλωμάτη στην Ελλάδα και ζωγράφου. Η έκδοση αποτελεί σταθμό στην προσωπογραφία αγωνιστών, πολιτικών, ιερωμένων, λογίων και καθημερινών ανθρώπων των μέσων του 19ου αιώνα, καθώς μορφές άγνωστες στην εικονογραφία αναδύονται, εμπλουτίζοντας την τοπική ιστορία. Η παρατηρητικότητα του Mary διέσωσε τις φυσιογνωμίες επωνύμων και ανωνύμων που τράβηξαν το βλέμμα του παρακινώντας τον να τους σχεδιάσει. Η διεισδυτική ματιά του λειτούργησε σαν φωτογραφικός φακός στην Εθνική Συνέλευση του 1843 - 1844, αποτυπώνοντας ξεχωριστά στιγμιότυπα με τους πληρεξουσίους και τους θεατές. Σε πολλές περιπτώσεις δε, παρακίνησε τους εικονιζόμενους να υπογράψουν την προσωπογραφία τους, διασώζοντας έτσι μία ακόμη σημαντικότερη ιστορική μαρτυρία.

Ο τόμος συμπληρώνεται με εισαγωγικά σημειώματα που περιγράφουν το τεκμήριο καθαυτό, την εποχή και τον διπλωμάτη-ζωγράφο, την ιστορική στιγμή της Εθνικής Συνελεύσεως του 1843-1844, το εκκλησιαστικό ζήτημα της περιόδου, την παρουσία της Κύπρου στο λεύκωμα και, τέλος, με βιογραφικά σημειώματα των εικονιζόμενων, αρκετοί από τους οποίους ταυτίστηκαν έπειτα από ενδελεχή έρευνα.

Αναλυτικό ευρετήριο της έκδοσης (σύνταξη: Μίτση Σκ. Πικραμένου) διατίθεται δωρεάν στις ιστοσελίδες των δύο ιδρυμάτων:

- [Ίδρυμα Σύλβιας Ιωάννου](#)
- [Εθνικό Ιστορικό Μουσείο](#)

## Αυτογνωσία, πρώτο μέλημα στη ζωή

ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ

# ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

πρώτο μέλημα στη ζωή

εσωτερική πορεία  
προσωπική ανάπτυξη  
επαγγελματική επιτυχία

 **ΜΙΝΩΑΣ**  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

«Η ζωή είναι ένα έργο τέχνης. Μην το σπαταλάς σε ενοχές, φόβους και καχυποψία». Εάν ξαφνικά μας ρωτούσαν: Ποιος είσαι; Τι θέλεις από τη ζωή; Τι κάνεις γι' αυτό; Φαντάζεστε ότι θα ήμασταν σε θέση πολλοί από μας να απαντήσουμε; Είναι, όμως, πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε ποιοι είμαστε. Η γνωριμία με τον εαυτό μας είναι βασική προϋπόθεση της κατανόησης των άλλων, του σεβασμού μας προς αυτούς και προς εμάς. Πώς θα βελτιωθεί η κατάσταση αν πρώτα απ' όλα δεν αλλάξουμε εμείς; Το κλειδί γι' αυτή την αλλαγή βρίσκεται στην απόκτηση της πεποίθησης, της προσδοκίας και της πίστης ότι μπορούμε να αλλάξουμε τον εαυτό μας. Βέβαια, η αλλαγή από τα λόγια στην πράξη είναι μια δύσκολη υπόθεση που προϋποθέτει την εσωτερική κατανόηση του εαυτού μας. Πρώτα αναγνωρίζουμε το πρόβλημα μας, το αποδεχόμαστε και εν συνεχεία το αλλάζουμε. Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.



quote of the day

NEVER GIVE UP ON YOUR DREAMS.  
JUST KEEP SLEEPING.

Panda

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Χριστόδουλος,  
Ιουλιανός,  
Γιουλιανός, Γιολανός



tip of the day

I think Panda is my spirit animal. Lazy, dark circles and always hungry.

©D-N



16 Μαρτίου

- > Everything You Do Is Right Day
- > National Artichoke Hearts Day
- > National Curl Crush Day
- > National Freedom of Information Day
- > National Panda Day