

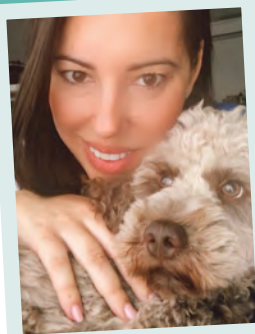
Black Friday



SAY *yes* to the **press**

**ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ
ΤΟΥΡΙΣΜΟ ΥΠΝΟΥ;**





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Είναι τόσο εύκολο να βάζεις ανθρώπους σε κουτάκια, να τους χωρίζεις σε κατηγορίες, να μιλάς για αυτούς σαν να γνωρίζεις όλη την ιστορία της ζωής τους. Είναι τόσο εύκολο να χτίζεις στερεότυπα.

Υπάρχουν αυτοί που ζουν από τα προνόμια των γονιών τους και υπάρχουν και εκείνοι που αρκούνται σε ό,τι μπορούν να καταφέρουν μόνοι τους. Υπάρχουν αυτοί που μελετούν σκληρά για να είναι πρώτοι στην τάξη αλλά υπάρχουν και οι άλλοι που κάνουν σκονάκια για να μην είναι στον πάτο. Τι σημαίνει να είσαι ή ο ένας ή ο άλλος; Τι σημαίνει να είσαι αγόρι ή κορίτσι; Ένας μελαχρινός άνθρωπος ή ένας ανοιχτόχρωμος; Τι σημαίνει να είσαι ή εσύ ή εγώ;

Ως νήπια μας είπαν ότι τα αγόρια πρέπει να παίζουν με μπάλες ποδοσφαίρου και αυτοκίνητα, ενώ τα κορίτσια με μαλακά παιχνίδια και σετ κουζίνας. Στα αγόρια δεν πρέπει να αρέσει το ροζ γιατί είναι κοριτσίστικο και στα κορίτσια επιβάλλεται το ροζ γιατί είναι κοριτσίστικο.

Και όταν μπήκαμε στην πρώιμη εφηβεία μας, μας είπαν ότι τα κορίτσια πρέπει να συμπεριφέρονται καλά και να είναι καλοντυμένα ενώ τα αγόρια είναι ok να είναι ατημέλητα και βρώμικα, για να μη μιλήσω για την αντίληψη ότι ανδρισμός = επιθετικότητα. Τα αγόρια αναμενόταν να ασχοληθούν με τον αθλητισμό ενώ για τα κορίτσια το πρόβλημα θα ήταν να ασχοληθούν με δημιουργικές αναζητήσεις και οικοκυρικά.

Ο κόσμος είναι τόσο μερδεμένος που λεπτοί σπόροι στερεοτύπων φυτεύτηκαν στο κεφάλι του καθενός μας με βάση τις δικές μας εμπειρίες αλλά των πατεράδων, των μαμάδων και των παππούδων μας. Έγινε τόσο εντατικά και στοχευμένα που ακόμα και σήμερα κάποιοι από μας περνάμε αυτά τα στερεότυπα και στην επόμενη γενιά, τα παιδιά μας.

Μέχρι να ενηλικιωθείς, τα στερεότυπα πολλαπλασιάζονται. Μια γυναίκα που δεν θέλει να κάνει μωρό αλλά να αφιερωθεί στην καριέρα της ντρέπεται, ενώ ένας άντρας που περνάει χρόνο στην κουζίνα και κάνει δουλειές του σπιτιού θεωρείται λιγότερο αρρενωπός.

Δεν πρέπει να αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι **είμαστε όλοι προκατειλημμένοι**, ως ένα σημείο. Είναι συνδεδεμένο στο υποσυνείδητό μας. Όλοι νιώθουμε την ανάγκη να ανήκουμε σε μια συγκεκριμένη φατρία ή ομάδα και από τη φύση μας θέλουμε να νιώθουμε καλά με τον περίγυρό μας, να μην ξεχωρίζουμε, να μην μιλούμε για μας, να καταπίνουμε τη γνώμη μας ακόμα και αν διαφωνούμε γιατί τι θα πει ο κόσμος; Όλη αυτή η ιδρυματοποίηση λοιπόν μας βάζει στη διαδικασία εκούσια ή ακούσια να κρίνουμε ανθρώπους από "άλλες ομάδες". Όταν δημιουργούνται στερεότυπα, άτομα όπως εσείς και εγώ, φοβόμαστε να ζήσουμε τη ζωή όπως τη θέλουμε και αφήνουμε τις κρίσεις των άλλων να μας εμποδίζουν να γινόμαστε αυτό που θέλουμε, να είμαστε εμείς. Άλλοι σε μικρότερο και άλλοι σε μεγαλύτερο βαθμό.

Tip of the Day: Να θυμάστε ότι όταν σκεφτόμαστε με βάση τα στερεότυπα, σταματάμε να βλέπουμε τους ανθρώπους όπως είναι στην πραγματικότητα. Ανεξάρτητα από το ποιος είσαι, δεν πρέπει ποτέ να θεωρείς τον εαυτό σου ως κατώτερο ή ανώτερο λόγω του τι λέει κάποιος για σένα. Να είσαι περήφανος για τη δική σου ταυτότητα. Μίλα. Κέρδισε τον σεβασμό. Μην αφήνεις να σου συμπεριφέρονται διαφορετικά από ό,τι θα έκαναν σε οποιοδήποτε άλλο άτομο. Γιατί όλοι είμαστε απλώς άνθρωποι, που μπορεί κάποτε να μην είχαμε επιλογή σε τίποτα από όλα αυτά όταν μας τα "περνούσαν" στο υποσυνείδητο όμως έχουμε επιλογή τώρα, που είμαστε νόημονες άνθρωποι και αποφασίζουμε το καλύτερο για μας αλλά και για τους γύρω μας.

Θέλετε να κάνετε τουρισμό ύπνου;

Τα Χριστούγεννα πλησιάζουν... Πώς θα σας φαινόταν να κάνετε ένα ταξίδι για να βελτιώσετε τις συνήθειες του ύπνου σας; Μπορεί να σας φαίνεται περίεργο αλλά υπάρχει εντυπωσιακά μεγάλο ενδιαφέρον για τον τουρισμό ύπνου.

Ένα ταξίδι ευεξίας και χαλάρωσης είναι για πολλούς ευσεβής πόθος, ενώ άλλοι συνηθίζουν να ταξιδεύουν με σκοπό να φροντίσουν το σώμα και το πνεύμα τους. Ωστόσο, δεν ακούμε συχνά ότι κάνει κάποιος ένα ταξίδι με σκοπό να βελτιώσει τις συνήθειες του ύπνου του. Ο τουρισμός ύπνου έχει γίνει δημοφιλής όμως μετά την πανδημία και πολλά ξενοδοχεία προσφέρουν ελκυστικά πακέτα διαμονής.

Με γνώμονα τον καλό ύπνο

Ξενοδοχεία όπως το Bryte Restorative Sleep Suite στο Λονδίνο ή το Hästens Sleep Spa στην Κοϊμπρα της Πορτογαλίας προσφέρουν δωμάτια όπου τα πάντα έχουν σχεδιαστεί για να προάγουν την καλή ποιότητα ύπνου. Τα ξενοδοχεία έχουν επικεντρωθεί στην ηχομόνωση των δωματίων, αλλά προσφέρουν και υπηρεσίες υπνοθεραπείας, διαλογισμού καθώς και ολιστικές θεραπείες με στόχο τον καλό ύπνο.



Οι τουρίστες ύπνου μπορούν να επιλέξουν από μια μεγάλη λίστα με μαξιλάρια, σεντόνια και κουβέρτες και έχουν πληθώρα επιλογών ανάλογα με το αν προτιμούν να κοιμούνται ανάσκελα ή μπρούμυτα. Οι ειδικές υπηρεσίες ύπνου διαφέρουν από ξενοδοχείο σε ξενοδοχείο και μπορεί να περιλαμβάνουν ακόμα και ποτά που βοηθούν στον καλό ύπνο.

Ο ρόλος της πανδημίας

Σύμφωνα με την ερευνήτρια ύπνου Rebecca Robbins, δεν πρόκειται για μία νέα τάση, αλλά χρειάστηκε χρόνος για να καθιερωθεί, ειδικά στα ξενοδοχεία. Η πανδημία φαίνεται ότι έπαιξε σημαντικό ρόλο σε αυτή την τάση, καθώς είχε μεγάλο αντίκτυπο στην ποιότητα του ύπνου. Σύμφωνα με το Journal of Clinical Sleep Medicine, το 40% των 2.500 ενηλίκων που ερωτήθηκαν σε μια μελέτη ανέφεραν πτώση στην ποιότητα του ύπνου από την έναρξη της πανδημίας.

Πολλοί άνθρωποι έχουν συνειδητοποιήσει τη σημασία του ύπνου καθώς το προσδόκιμο ζωής συνεχίζει να αυξάνεται... Ο τουρισμός ύπνου μπορεί να έχει σημαντικά οφέλη αν οι εμπειρίες που παρέχονται στους ενδιαφερόμενους συμβάλλουν στην αντιμετώπιση των διαταραχών ύπνου. Επομένως, εφόσον τα ξενοδοχεία συνεργάζονται με ειδικούς, ένα ταξίδι μπορεί να είναι η αρχή για έναν πιο ποιοτικό ύπνο!



Ήξερες ότι...

Έρευνες δείχνουν ότι ακόμα και μια βραδιά με διαταραγμένο ύπνο μπορεί να μειώσει την απόδοση και τη συγκέντρωση κατά 30% την αμέσως επόμενη ημέρα.



Η πρώτη σειρά PLAYMOBIL από ανακυκλωμένο πλαστικό!

Τώρα τα παιδιά μπορούν να ανακαλύψουν μερικά από τα πιο θαυμαστά μέρη του πλανήτη μέσα από τη νέα σειρά προϊόντων PLAYMOBIL Wiltoria. Μαζί με την οικογένεια Palmer θα ταξιδέψουν σε προστατευόμενες περιοχές σε ολόκληρο τον κόσμο και θα γνωρίσουν τα ζώα που κατοικούν εκεί. Πρώτη στάση: AMAZONIOS!



ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ:

Η Wiltoria είναι η πρώτη σειρά παιχνιδιών PLAYMOBIL που κατασκευάζεται από 80% βιώσιμο υλικό κατά μέσο όρο. Έχουν χρησιμοποιηθεί υλικά PCR – δηλαδή πλαστικά που έχουν ήδη χρησιμοποιηθεί από τους καταναλωτές και έχουν επιστρέψει στην ανακύκλωση – καθώς και πλαστικά βιολογικής βάσης. Και όλα αυτά χωρίς να έχει γίνει καμία αλλαγή στα πρότυπα ποιότητας και ασφάλειας της PLAYMOBIL.

ΠΩΣ ΕΝΑ ΠΑΛΙΟ ΨΥΓΕΙΟ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΝΕΤΑΙ ΣΕ ΠΑΙΧΝΙΔΙ PLAYMOBIL:

Η Wiltoria μεγαλώνει μαζί με τα παιδιά σε έναν κόσμο όπου τα ζώα και η φύση προστατεύονται. Σε αυτό το πλαίσιο η PLAYMOBIL συνεργάστηκε με την Coolrec, εταιρία εξειδικευμένη σε θέματα ανακύκλωσης παλαιών ψυγείων. Με προηγμένες τεχνικές μηχανικής ανακύκλωσης τα παλιά πλαστικά μετατρέπονται σε κόκκους, οι οποίοι μεταμορφώνονται σε ζωάκια, δέντρα και καλύβες του Αμαζονίου!



ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ:

27 σετ άγριων ζώων από όλο τον κόσμο και 7 μεγαλύτερα σετ PLAYMOBIL βρίσκονται ήδη στα καταστήματα παιχνιδιών και περιμένουν τα παιδιά από 4 ετών που θέλουν να παίξουν μαζί τους, να τα προσθέσουν στη συλλογή τους και να μάθουν περισσότερα για αυτά. Κάθε σετ ζώου περιέχει και μια συλλεκτική κάρτα με QR code που οδηγεί σε ένα app με πληροφορίες, ηχητικά κλιπ, αλλά και AR προβολής του ζώου. Τώρα μπορούμε να βγάλουμε selfie με μία καμηλοπάρδαλη!

Τα 7 μεγάλα σετ με κτίρια και φιγούρες κρύβουν κι άλλες εκπλήξεις! Μία αληθινή πυξίδα και ένα φωτάκι νύχτας είναι δύο από τα πολλά μυστικά που θα ανακαλύψουν τα παιδιά εξερευνώντας τον Αμαζόνιο με το PLAYMOBIL Wiltoria.

Μπορείτε να δείτε την πλήρη σειρά [εδώ](#), να κατεβάσετε φωτογραφίες και κείμενα σχετικά με το PLAYMOBIL Wiltoria από [εδώ](#) και να δείτε το TV Spot [εδώ](#).





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος

Ζυμαρικά από όσπρια

Τα ζυμαρικά είναι ένα αγαπημένο φαγητό μικρών και μεγάλων. Από πολύ μικρή ηλικία προτιμάται αρκετά από τους μικρούς μας φίλους και σε μεγαλύτερη ποσότητα ίσως από την προτεινόμενη. Από την άλλη μεριά, τα όσπρια δεν αποτελούν συχνά φίλο τους και διακρίνεται μια δυσκολία στην κατανάλωσή τους.



Συχνά δείχνουν μια αποστροφή προς αυτά, ή ακόμα προτιμούν να καταναλώσουν αποκλειστικά ένα όσπριο, γεγονός που δεν είναι απαγορευτικό αλλά στερεί από το παιδί την ποικιλία τροφών και θρεπτικών συστατικών. Τα τελευταία χρόνια αυτές οι δύο ομάδες τροφίμων έχουν συνυπάρξει σε μια πολύ πρωτότυπη ιδέα, στα ζυμαρικά από όσπρια.

Έχουν βρει αρκετά φανατικό κοινό, κυρίως από άτομα που στρέφονται σε μια πιο υγιεινή διατροφή.

Με βάση τη διατροφική τους ανάλυση, τα ζυμαρικά από όσπρια δεν απέχουν πάρα πολύ θερμιδικά αλλά έχουν ουσιαστικές διαφορές όπως

- την ποσότητα υδατανθράκων ανά 100 γρ προϊόντος,
- την ποσότητα πρωτεΐνης ανά 100 γρ
- την ποσότητα φυτικών ινών

Τα ζυμαρικά από όσπρια έχουν εμφανώς λιγότερους υδατάνθρακες και περισσότερες φυτικές ίνες και πρωτεΐνη.

Επομένως, έχουν χαμηλότερο γλυκαιμικό φορτίο και βοηθούν τα επίπεδα γλυκόζης μετά το γεύμα να παραμείνουν σταθερά για μεγαλύτερο διάστημα χωρίς αιχμές, με αποτέλεσμα να αποτελούν μια πολύ καλή επιλογή για άτομα με διαβήτη 1 ή 2 ή ακόμα και με ινσουλινοαντίσταση.



Μπορούν να αντικαταστήσουν τα όσπρια ή τα απλά ζυμαρικά;

Στο γενικό πλαίσιο της διατροφικής εκπαίδευσης παιδιών και μεγάλων, επιθυμούμε να καταναλώνονται όλες οι ομάδες τροφίμων. Συχνά τα παιδιά όμως, ειδικά στην ηλικία 4-10 ετών διακρίνονται από νεοφοβικές τάσεις. Αποστρέφονται δηλαδή οτιδήποτε ξένο και συχνά αποκλείουν ακόμα και τρόφιμα από το διαιτολόγιό τους τα οποία τα είχαν κατακτήσει παλαιότερα.

Στην συγκεκριμένη περίπτωση, αρχικά, συστήνεται προσπάθεια από τους γονείς, επιμονή και υπομονή. Δεν προτείνεται η άμεση ένταξη των ζυμαρικών αυτών να είναι η άμεση λύση. Ωστόσο, η αντικατάσταση των απλών ζυμαρικών, μπορεί να βοηθήσει διατροφικά ένα τέτοιο παιδί στην θρέψη του, στην σωστή πρόσληψη των πρωτεϊνών και φυτικών ινών. Τέλος, οι αυξημένες φυτικές ίνες προκαλούν μεγαλύτερο κορεσμό σχετικά με τα απλά ζυμαρικά, με αποτέλεσμα τέτοιου είδους τρόφιμα (όπως και τα ζυμαρικά

ολικής) να προτείνονται σε παχύσαρκα ή υπέρβαρα παιδιά που βρίσκονται σε προσπάθεια απώλειας βάρους.

Τα ζυμαρικά ωστόσο, είτε είναι οσπρίων, λαχανικών, ολικής, ή ακόμα και τα κλασσικά, είναι σημαντικό πάντα να προσφέρονται στο πιάτο στην σωστή ποσότητα στο πλαίσιο ενός ισορροπημένου γεύματος.



Η Wolt επεκτείνει την παρουσία της σε Κοζάνη και Αγρίνιο

Δύο νέες πόλεις, την [Κοζάνη](#) και το [Αγρίνιο](#), πρόσθεσε στο δίκτυό της η **Wolt** συνεχίζοντας τη διεύρυνση του δικτύου της στην ηπειρωτική Ελλάδα. Εδώ και λίγες ημέρες, η δημοφιλής εφαρμογή online delivery είναι διαθέσιμη και στις δύο πόλεις, προσφέροντας στους κατοίκους της Κοζάνης και του Αγρινίου τη δυνατότητα να απολαμβάνουν τα μοναδικά προϊόντα της Wolt και την ξεχωριστή εμπειρία της εφαρμογής.

Τοπικές επιχειρήσεις σε Κοζάνη και Αγρίνιο μπορούν πλέον να αυξήσουν τα έσοδα τους αποκτώντας άμεσα πρόσβαση στη βάση πελατών της Wolt. Κορυφαίοι χώροι εστίασης είναι ήδη διαθέσιμοι στην εφαρμογή, με τον αριθμό των συνεργαζόμενων επιχειρήσεων να αυξάνεται καθημερινά, με στόχο οι πελάτες της Wolt να απολαμβάνουν ό,τι τους φέρνει χαρά στην πόρτα τους!

Στα πλεονεκτήματα της δημοφιλούς εφαρμογής είναι η δυνατότητα οι χρήστες να επιλέξουν από μία μεγάλη γκάμα προϊόντων, με μενού το οποίο συνοδεύεται από φωτογραφίες, ώστε η επιλογή να γίνεται ακόμη πιο εύκολη. Σε περίπτωση που χρειαστεί, οι πελάτες της Wolt έχουν στη διάθεσή τους την ταχύτερη και καλύτερη ομάδα εξυπηρέτησης πελατών στο online delivery.

Η δημοφιλής εφαρμογή online delivery σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Πάτρα, Λάρισα, Βόλο, Ηράκλειο και Χανιά, με την προσθήκη της Κοζάνης και του Αγρινίου, έχει παρουσία σήμερα σε 9 πόλεις, σε όλη την Ελλάδα.



Ούζο Πλωμαρίου: Συλλεκτικές συσκευασίες στα Duty Free Shops



Το Ούζο Πλωμαρίου παραμένοντας πιστό στην ελληνική παράδοση που αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι του DNA του, έχει περάσει πλέον τα σύνορα της χώρας μας και μαγεύει καταναλωτές ανά τα μήκη και πλάτη της γης με σημαντική παρουσία σε αλυσίδες του εξωτερικού αλλά και σε καταστήματα αφορολόγητων ειδών (ΚΑΕ).

Είναι το απόσταγμα που ταξιδεύει την ελληνική παράδοση, δημιουργώντας συσκευασίες που αποτελούν φόρο τιμής στην ελληνική του καταγωγή.

Η Ποτοποιία, πρόσφατα προχώρησε σε συνεργασία με τον Σύνδεσμο Ελληνικών Παραδοσιακών Σκαφών και στηρίζει ενεργά τις δράσεις του Συνδέσμου προς την διάδοση της σημασίας των παραδοσιακών καϊκιών και της ξυλοναυπηγικής τέχνης.

Με αφορμή την συνεργασία, η αποσταγματοποιία αγκαλιάζει τον ελληνικό ναυτικό πολιτισμό και προάγει την ελληνική ναυτοσύνη «ντύνοντας» τις συσκευασίες που διατίθενται στα Duty Free Shops Ελλάδας, με ξύλινα καϊκία, δια χειρός του εικαστικού Martin Krastev. Τρεις διαφορετικές συσκευασίες στολισμένες από 3 παραδοσιακά ελληνικά καϊκία, το «Viking» το «Αίολος Σπετσών» και το «Gabriel», που κοσμούν ακόμα και σήμερα τις ελληνικές θάλασσες.

Το καϊκι «Viking» κατασκευάστηκε το 1952 στις Σπέτσες από τον Πετρούτση. Σήμερα εκπροσωπεί περήφανα την ελληνική παραδοσιακή ναυπηγική τέχνη, συμμετέχοντας στο Διεθνή Αγώνα Κλασικών και Παραδοσιακών Σκαφών Σπετσών καθώς και στα Ναυρίνεια. Το «Αίολος Σπετσών» κατασκευάστηκε το 1966 στο ναυπηγείο του

Εμμανουήλ Ψαρού στο Πέραμα. Σήμερα βρίσκεται στο παλιό λιμάνι των Σπετσών και κάθε χρόνο συμμετέχει στο Διεθνή Αγώνα Κλασικών και Παραδοσιακών Σκαφών Σπετσών, έχοντας κατακτήσει τα περισσότερα μετάλλια στην κατηγορία του. Τέλος, το καϊκι «Gabriel» κατασκευάστηκε το 1972 στο Πέραμα από τον Γιώργο Ψαρό. Από τότε, πλέει κάτω από τον ιερό χώρο των Δελφών στον Κορινθιακό Κόλπο και αποτελεί μέρος του ιστορικού λιμανιού του Γαλαξιδίου.

ROL: Το ROL QUICKWASH αποτελεί την ιδανική λύση στην εξοικονόμηση ενέργειας και χρόνου

ΑΣΥΓΚΡΙΤΗ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ & ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΣΕ
30 ΛΕΠΤΑΣΤΟΥΣ
30 ΒΑΘΜΟΥΣ

www.rol.gr



ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΤΕ ΕΝΕΡΓΕΙΑ, ΝΕΡΟ, ΧΡΗΜΑ & ΧΡΟΝΟ



Το ROL της εταιρείας ROLCO, που μετρά ήδη 65+ χρόνια παρουσίας στην ελληνική αγορά, έχοντας στον πυρήνα της φιλοσοφίας του την καινοτομία και την αποτελεσματικότητα και αέναο στόχο τη διαρκή εξέλιξη των προϊόντων του, επενδύει σταθερά στην πράσινη ενέργεια και στη βελτίωση της ενεργειακής τους απόδοσης, μέσω του ROL QUICKWASH.

Πρόκειται για ένα καινοτόμο ειδικά σχεδιασμένο προϊόν για πλύσιμο στο πλυντήριο, που προσφέρει αξεπέραστα αποτελέσματα στο γρήγορο πρόγραμμα πλύσης, ιδανικό για όλους όσους έχουν ένα απαιτητικό καθημερινό πρόγραμμα, αποζητούν την εξοικονόμηση προσωπικού χρόνου, ενώ ταυτόχρονα είναι περιβαλλοντικά υπεύθυνοι. Το ROL QUICKWASH και ROL QUICKWASH Sweet Elation διαθέτουν ένα μοναδικό συνδυασμό προηγμένων ενζύμων - QuickZyme TM, σχεδιασμένα ώστε να ενεργούν μαζί με δραστικές απορρυπαντικές ουσίες από την αρχή του σύντομου κύκλου πλυσίματος και σε χαμηλές θερμοκρασίες. Η σύστασή τους μάλιστα, επιτρέπει να καθαρίζουν σε βάθος και τους πιο δύσκολους λεκέδες στους 30 βαθμούς μέσα σε 30 μόλις λεπτά, χαρίζοντας στα ρούχα ένα μοναδικό άρωμα φρεσκάδας που ταξιδεύει τις αισθήσεις, ακόμα και 2 εβδομάδες μετά το πλύσιμο.

Press Room

Food & Beverage edition

Το AQUA Carpatica θα βρεθεί στη Θεσσαλονίκη και θα προσφέρει ασυναγώνιστης γεύσης καφέ

Το νερό θαύμα από τα Καρπάθια Όρη θα παρευρεθεί στη διεθνή έκθεση Hotelia Helexpo που θα πραγματοποιηθεί στην Θεσσαλονίκη στις 18 έως τις 20 Νοεμβρίου 2022. Στο περίπτερο του AQUA Carpatica εκτός από γευστική δοκιμή, οι επισκέπτες θα έχουν τη δυνατότητα να μάθουν τα πάντα γύρω από το AQUA Carpatica – το μοναδικό νερό στον κόσμο με μηδέν νιτρικά (Φυσικώς Ανθρακούχο) ή σχεδόν μηδέν νιτρικά (Φυσικό Μεταλλικό) καθώς και για τις επιπτώσεις που έχουν για την υγεία μας.

Στα πλαίσια της έκθεσης θα πραγματοποιηθεί και το «All About Café», μια καινοτόμα ενότητα αφιερωμένη στον καφέ. Κατά τη διάρκεια του «All About Café» επαγγελματίες και λάτρεις του καφέ θα έχουν τη δυνατότητα να δοκιμάσουν, να παρακολουθήσουν workshops αλλά και να ανταλλάξουν απόψεις για την εξέλιξη του καφέ στις μέρες μας. Στα Workshops που θα πραγματοποιηθούν, τη σκυτάλη παίρνουν καταξιωμένοι επαγγελματίες που έχουν ξεχωρίσει στο χώρο του καφέ και διακεκριμένοι Baristas, οι οποίοι θα μεταδώσουν τις γνώσεις τους σχετικά με τον καφέ. Το AQUA Carpatica παρέα με τον διάσημο Executive Barista Trainer, Coffee Consultant & WCE Certified Judge, Βαλάντη Λαμπριανίδη (Valenio) θα παραδώσουν ενδιαφέρον σεμινάριο με θέμα «Quality water makes tasteful coffee». Κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου ο Valenio θα μιλήσει για τη σημασία του νερού στον καφέ και πόσο επηρεάζει τη γεύση του.



Hotelia

HELEXPO

All About
Hotels, Restaurants & Café

Φτιάχνουμε εύκολα κεφτεδάκια κοτόπουλου

Για εκείνους που αγαπάνε το κοτόπουλο αλλά και για εκείνους που θέλουν κάτι ...διαφορετικό στο μενού. Είναι υπέροχα ως ορεκτικό αλλά και ως εύκολη επιλογή για ελαφρύ δείπνο.

Πάμε να φτιάξουμε τραγανά κεφτεδάκια κοτόπουλου!

Θα χρειαστούμε:

- 1 κιλό κιμά κοτόπουλου
- 1/2 φλιτζάνι τριμμένη παρμεζάνα
- 1/2 φλιτζάνι ψίχα μπαγιάτικου ψωμιού (ή τρίμμα φρυγανιάς)
- 1 μεγάλο αβγό, ελαφρά χτυπημένο
- 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 1/2 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- 1/2 κουταλάκι του γλυκού σκόνη σκόρδου
- 1/2 κουταλάκι του γλυκού πάπρικα
- 2 κουταλάκια του γλυκού φρέσκο μαϊντανό ψιλοκομμένο ή
- 1/2 κουταλάκι του γλυκού αποξηραμένες νιφάδες μαϊντανού
- 1/2 κουταλάκι του γλυκού πιπέρι

Πώς γίνεται:

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°.
- Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά εκτός από τον κιμά.
- Προσθέτουμε τον κιμά και ανακατεύουμε ελαφρά.
- Πλάθουμε μικρά κεφτεδάκια σε μέγεθος περίπου 3-4 εκατοστών.
- Τοποθετούμε τα κεφτεδάκια σε ταψί που έχουμε καλύψει με αντικολλητικό χαρτί ψησίματος (αν δεν έχουμε χαρτί ψησίματος λαδώνουμε το ταψί).
- Ψήνουμε μέχρι να πάρουν χρυσαφένιο χρώμα, περίπου 20-25 λεπτά.
- Σερβίρουμε ζεστά και αν θέλουμε, προσθέτουμε επιπλέον φρέσκο μαϊντανό.

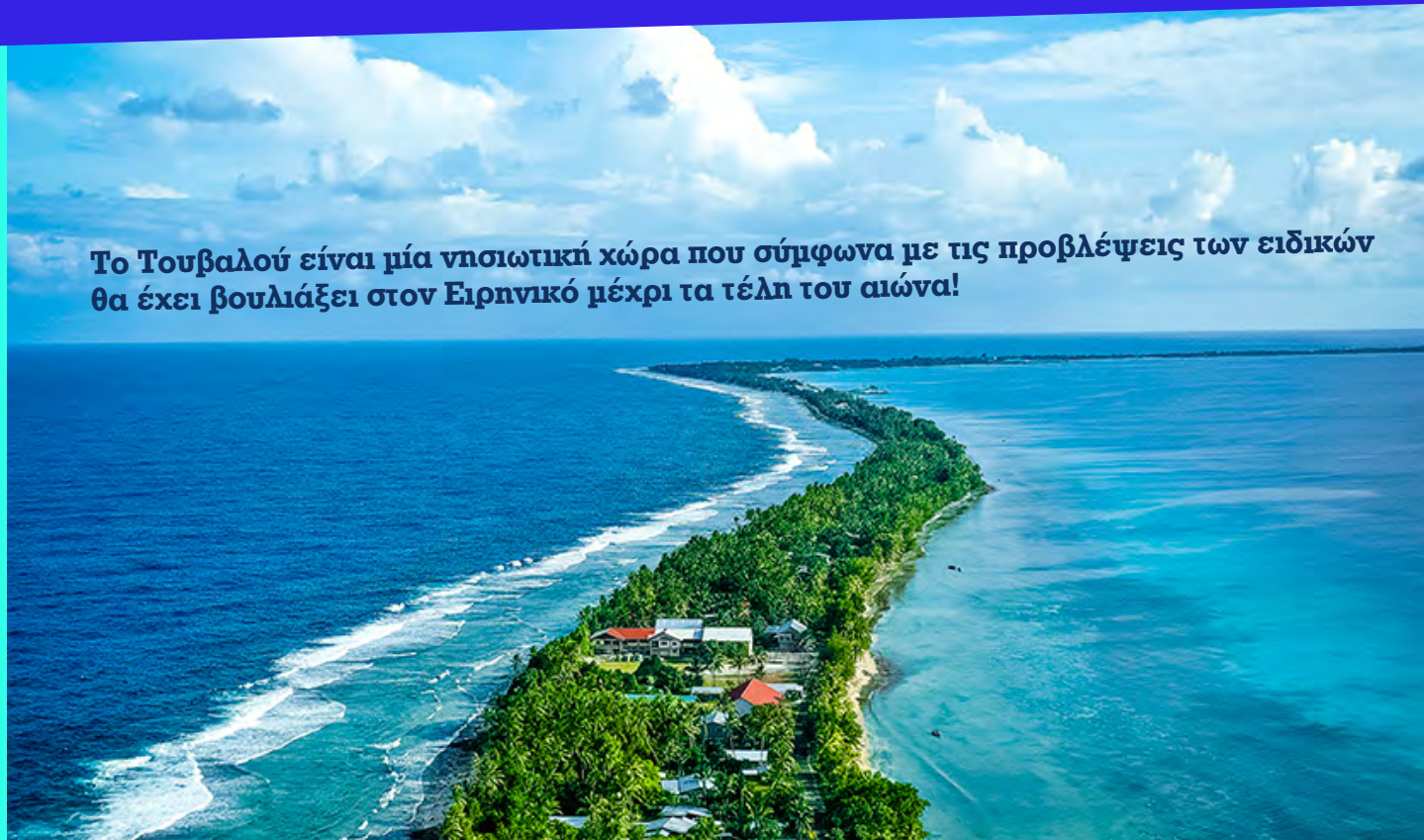
TIPS

Εναλλακτικά, μπορούμε να ψήσουμε τα κεφτεδάκια σε αντικολλητικό τηγάνι, με λίγο λάδι, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Μία επίσης τέλεια ιδέα είναι να σερβίρουμε τα κεφτεδάκια μέσα σε μια πλούσια σαλάτα φρέσκων λαχανικών.



Ποια θα είναι η πρώτη ψηφιοποιημένη χώρα στο metaverse;

Το Τουβαλού είναι μία νησιωτική χώρα που σύμφωνα με τις προβλέψεις των ειδικών θα έχει βουλιάξει στον Ειρηνικό μέχρι τα τέλη του αιώνα!



Γι' αυτό τον λόγο το Τουβαλού σχεδιάζει να δημιουργήσει ένα ψηφιακό αντίγραφο του. Έτσι θα καταφέρει να διαφυλάξει την ιστορία, την ταυτότητα και την εθνική του κυριαρχία.

Το Τουβαλού θα γίνει έτσι η πρώτη ψηφιοποιημένη χώρα στο metaverse, όπως δήλωσε στη σύνοδο για το κλίμα COP27 ο υπουργός Εξωτερικών της χώρας, Σάιμον Κόφε. Αποτελείται από μια ομάδα εννέα νησιών με πληθυσμό 12.000 ανθρώπων, είναι κράτος του κεντρικού Ειρηνικού και βρίσκεται 1.050 χλμ. βορείως των Νησιών Φίτζι.

Έως και το 40% της επαρχίας όπου βρίσκεται η πρωτεύουσα (Funafuti) είναι κάτω από στάθμη του Ειρηνικού τις ώρες της πλημμυρίδας. Μέχρι τα τέλη του αιώνα, και τα εννέα νησιά πιθανότατα δεν θα υπάρχουν...

Το πρόγραμμα ψηφιοποίησης θεωρείται η μόνη λύση προκειμένου να συνεχίσει να λειτουργεί το Τουβαλού ως κράτος ακόμα κι αν εξαφανιστεί από τον χάρτη! Βασικό μέλημα της κυβέρνησης είναι να διασφαλίσει ότι το Τουβαλού και τα θαλάσσια σύνορά του θα συνεχίσουν να αναγνωρίζονται ακόμα κι αν η χώρα βυθιστεί.





Τα Pampers για 5η συνεχόμενη χρονιά στέκονται δίπλα στα πρόωρα μωρά

Τα Pampers για 5η συνεχόμενη χρονιά, πλάι στους μικρούς μαχητές και τις οικογένειες τους. Γι'αυτό, δημιούργησαν με προσεκτική έρευνα και επιστημονική συμβολή, την πάνα [Pampers Preemie Protection](#) σε 3 μεγέθη, ώστε η ίδια να ταιριάζει ακόμα και στα πιο μικρά πρόωρα μωρά που γεννήθηκαν στο δεύτερο τρίμηνο και ζυγίζουν λιγότερο από 800 γραμμάρια, με στόχο να ελαχιστοποιούν τις διαταραχές και να κοιμούνται όσο το δυνατόν πιο ήσυχα. Με συνέπεια από το 2018, για κάθε συσκευασία Pampers που αγοράζετε, τα Pampers δωρίζουν μία πάνα για τα πρόωρα μωράκια, με στόχο η ετήσια δωρεά στις αντίστοιχες μονάδες να ξεπεράσει τις 200.0000 πάνες σε όλη τη χώρα. Συνολικά μέχρι σήμερα έχουν δωρίσει με επιτυχία σχεδόν 900.000 ειδικά σχεδιασμένες πάνες στα μαιευτήρια όλης της Ελλάδας, καλύπτοντας τις ανάγκες των Μονάδων Εντατικής Νοσηλείας Νεογνών.

Επιπλέον της δωρεάς των ειδικά σχεδιασμένων πανών Pampers Preemie Protection, τα Pampers ενισχύουν σταθερά τα τελευταία χρόνια, τη Μη Κυβερνητική Οργάνωση «Ηλιτόμηνο», που έχει στόχο την επίλυση των ιατρικών, κοινωνικών και οικονομικών προκλήσεων των οικογενειών με πρόωρα νεογνά. Με την βοήθεια των Pampers, η ΜΚΟ «Ηλιτόμηνο» έχει προχωρήσει στην δωρεά τεσσάρων θερμοκοιτίδων σε μονάδες εντατικής νοσηλείας νεογνών σε μαιευτήρια σε πόλεις της Ελλάδας, εκπληρώνοντας τη δέσμευση της εταιρείας για την ενίσχυση των νεογνών και των οικογενειών τους απέναντι στην πρωρότητα. Όπως έχουν δείξει πρόσφατες μελέτες ο αριθμός των μικρών μαχητών που νοσηλεύονται στις Μονάδες Εντατικής Νοσηλείας Νεογνών αυξάνεται, παραμένει ωστόσο ενθαρρυντικό το γεγονός ότι όλο και περισσότερα πρόωρα μωρά όχι απλά επιβιώνουν, αλλά καταφέρνουν να έχουν και μια καλύτερη ποιότητα ζωής, χάρη στην πρόοδο που έχει σημειωθεί στην επιστήμη.

81 «Σταθμοί Χαράς» IKEA, ακόμα περισσότερα χαμόγελα



Η IKEA, εταιρία του Ομίλου FOURLIS, μετά από μία μικρή παύση λόγω πανδημίας, επιστρέφει στην ενεργό δράση με το πρόγραμμα Κοινωνικής Υπευθυνότητας «[Σταθμοί Χαράς](#)».

Μέσω του προγράμματος αυτού, η IKEA προσφέρει τη στήριξή της σε Δημοτικούς βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς ανά την Ελλάδα, αναλαμβάνοντας το σχεδιασμό και τη διαμόρφωση λειτουργικών και ασφαλών χώρων, οι οποίοι αποτελούν το μικρόκοσμο των παιδιών για την εκπαίδευση και το παιχνίδι τους.

Για κάθε σταθμό πραγματοποιείται μελέτη από τους έμπειρους διακοσμητές της IKEA οι οποίοι σχεδιάζουν κάθε σταθμό ξεχωριστά, ενώ στη συνέχεια η IKEA αναλαμβάνει τον σχεδιασμό, τον εξοπλισμό και τη συναρμολόγηση όλων των προϊόντων δημιουργώντας και παραδίδοντας ανανεωμένους, ολοκληρωμένους και λειτουργικούς χώρους που διευκολύνουν το έργο των εκπαιδευτικών αλλά και τη δημιουργικότητα των παιδιών.

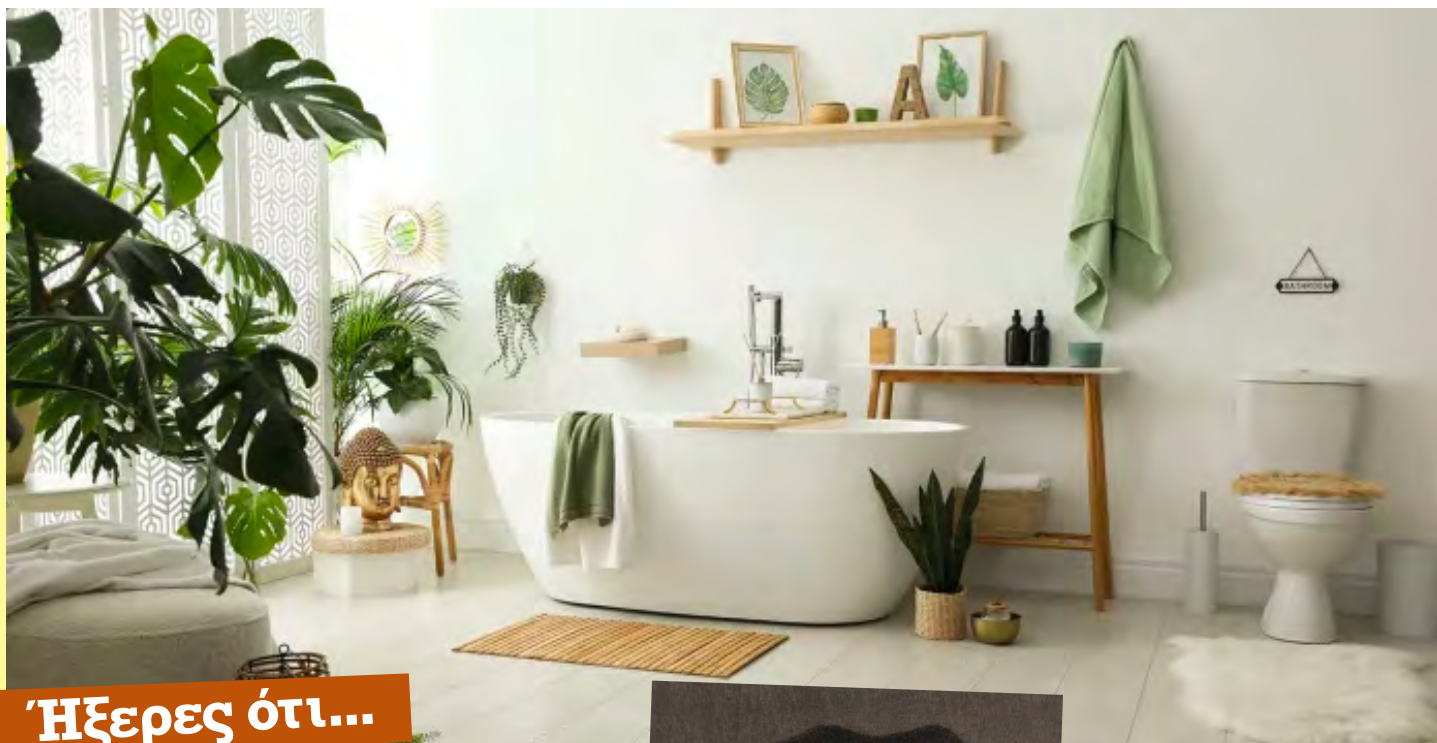
Το διάστημα 2020-2021 εξοπλήστηκαν 6 σταθμοί, ενώ φέτος ολοκληρώθηκε η διαμόρφωση του 2ου Βρεφονηπιακού Σταθμού Θεσπρωτικού, του 2ου Δημοτικού Παιδικού Σταθμού Σερβίων Κοζάνης και του Παιδικού Σταθμού Καβαλλαρίου του Δήμου Λαγκαδά. Με την παράδοσή τους η IKEA μετρά σήμερα 81 ολοκληρωμένους Σταθμούς Χαράς καλύπτοντας τις ανάγκες περισσότερων από 3.500 παιδιών. Από το 2013 η εταιρεία έχει δαπανήσει πάνω από 800.000€ και συνεχίζει τον προγραμματισμό της για ακόμα περισσότερους Σταθμούς Χαράς σε όλη την Ελλάδα.

Η IKEA και ο Όμιλος FOURLIS, πιστεύοντας βαθιά ότι τα παιδιά είναι οι πιο σημαντικοί άνθρωποι στο κόσμο, συνεχίζουν δυναμικά την προσπάθεια να προσφέρουν το καλύτερο δυνατό περιβάλλον σε αυτά.

Περισσότερες πληροφορίες για το πρόγραμμα «Σταθμοί Χαράς» μπορείτε να βρείτε [εδώ](#).

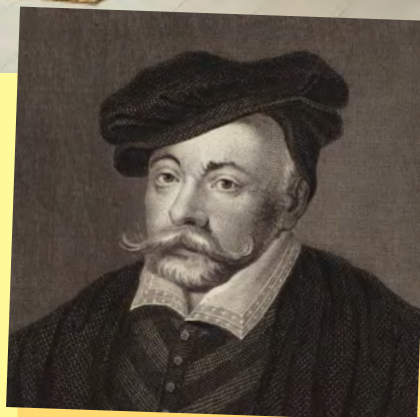
Πόσα γνωρίζετε για την τουαλέτα;

Την επισκεπτόμαστε καθημερινά όμως δεν γνωρίζουμε πολλά για την ιστορία της...
Στις 19 Νοεμβρίου είναι η Παγκόσμια Ημέρα Τουαλέτας και ήρθε η ώρα να μάθουμε περισσότερα...



Ήξερες ότι...

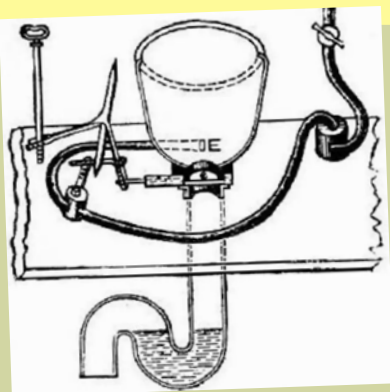
- ▶ Η λέξη “τουαλέτα” προέρχεται από τη γαλλική λέξη “toile” που σημαίνει ύφασμα και αρχικά τη χρησιμοποιούσαν για να περιγράφουν μια εσάρπα ή ένα μαντίλι. Αργότερα τη χρησιμοποίησαν για το κάλυμμα που σκέπαζε το τραπεζάκι καλλωπισμού, μετά για το ίδιο το τραπεζάκι και τελικά για αυτό που γνωρίζουμε σήμερα ως τουαλέτα!
- ▶ Το καζανάκι επινοήθηκε το 1596 από τον John Harington και ήταν μια υπερυψωμένη δεξαμενή που απελευθέρωνε νερό στη λεκάνη με το γύρισμα μιας λαβής. Ο εφευρέτης εγκατέστησε ένα για τη γιαγιά του, τη βασίλισσα Ελισάβετ Α, στο παλάτι της στο Ρίτμοντ.



Ο εφευρέτης της πρώτης τουαλέτας με καζανάκι, John Harington.

- ▶ Τον 14ο αιώνα, αρωματισμένα φύλλα χαρτιού παρασκευάζονταν για τη δυναστεία Hongwu. Αλλά μόνο η βασιλική οικογένεια και η αυτοκρατορική αυλή είχαν πρόσβαση σε αυτά. Περίπου την ίδια εποχή στην Ευρώπη, οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν

κουρέλια... Οι πλούσιοι Ευρωπαίοι χρησιμοποιούσαν μαλλί, κάνναβη ή ακόμα και δαντέλα. Οι υπόλοιποι όμως χρησιμοποιούσαν ό,τι ύφασμα είχαν, συμπεριλαμβανομένων των μανικιών τους.



- ▶ Το 1775, ο Σκωτσέζος εφευρέτης Alexander Cumming βελτίωσε την ιδέα του Harington παρουσιάζοντας μια τουαλέτα με παγίδα S. Αυτό σήμαινε ότι το νερό θα παρέμενε παγιδευμένο στον σωλήνα ακόμη και μετά το καζανάκι, εμποδίζοντας την άνοδο των βλαβερών αερίων των υπονόμων.

- ▶ Το 1857, ο Νεοϋορκέζος Joseph Gayetty παρουσίασε και κατοχύρωσε για πρώτη φορά το χαρτί υγείας. Το “φαρμακευτικό χαρτί”, όπως το ονόμασε, περιείχε αλόη και πωλούνταν σε συσκευασίες των 500 φύλλων.
- ▶ Στο Ηνωμένο Βασίλειο στα τέλη του 1800, η British Perforated Paper Company άρχισε να παράγει χαρτί υγείας. Πωλήθηκε σε ατομικά τετράγωνα σε ξύλινο κουτί και ήταν πολύ τραχύ.
- ▶ Το 1890, το χαρτί υγείας έφτασε σε ρολό σε διάτρητα φύλλα και είναι ό,τι πιο κοντινό σε αυτό που χρησιμοποιούμε σήμερα.

“Παραμύθι χωρίς όνομα” στο Θέατρο Κιβωτός

Τη νέα θεατρική σεζόν 2022- 2023, η Παιδική σκηνή Κάρμεν Ρουγγέρη παρουσιάζει στο Θέατρο Κιβωτός την παράσταση “Παραμύθι χωρίς όνομα” από το ομώνυμο μυθιστόρημα της Πηνελόπης Δέλτα.

Ένα έντεχνο, διαχρονικό παραμύθι, όπου η πατρίδα και τα δεινά της, μεταφέρονται με έναν εύληπτο και μαγικό τρόπο.

Στο βασίλειο των Μοιρολάτρων ο Αστόχαστος γιος του βασιλιά Συνετού, διαδέχεται τον πατέρα του στον θρόνο. Ο νέος βασιλιάς ενδιαφέρεται μόνο για διασκέδαση και καλοπέραση. Όπως είναι φυσικό σε λίγο καιρό το βασίλειο καταρρέει.

Το θησαυροφυλάκιο αδειάζει! Η χώρα δανείζεται συνέχεια και ο τόπος ερημώνει. Μην αντέχοντας αυτή την κατάσταση ο γιος του βασιλιά αποφασίζει να δράσει. Με βοήθην την μικρή του αδερφή και μετά από πολλές περιπέτειες θα κατορθώσει να εμπνεύσει πίστη και εμπιστοσύνη στον λαό του ώστε όλοι μαζί να βοηθήσουν να ανορθωθεί η χώρα.

Συντελεστές:

Κείμενο: Κάρμεν Ρουγγέρη

Σκηνοθεσία: Χριστίνα Κουλούμπη – Κάρμεν Ρουγγέρη

Σκηνικά – Κοστούμια: Χριστίνα Κουλούμπη

Κίνηση – Χορογραφίες – Φωτισμοί: Πέτρος Γάλλιας

Μουσική Σύθεση – Ενορχήστρωση – Video Art: Αντώνης

Δελαπόρτας

Στίχοι και Επιλογή Τραγουδιών: Ανδρέας Κουλούμπης

Βοηθός Σκηνοθέτη: Γιάννης Τσουρουνάκης

Υπεύθυνη Γραφείου Παραγωγής: Κατερίνα Μπανασάκη

Ηθοποιοί: Χριστίνα Κουλουμπή, Αυγουστίνος Ρεμούνδος,

Γιάννης Νικολάου, Νεκτάριος Φαρμάκης, Μαριαλένα

Ροζάκη, Μελίνα Σπετσιέρη, Ιωάννα Καλλιτσάντζη.

Διάρκεια έργου: 1.40 με διάλειμμα.

Κυριακή: 11:15 & 15:00



φωτο: Πέτρος Γάλλιας

Food for Thought

kids' edition

KID YOUTUBER 4 Γιατί προφανώς

Φιλίες, χιούμορ και τρελές περιπέτειες στο 4ο βιβλίο της σειράς Kid Youtuber!

Μια σειρά βιβλίων που αποδεικνύει πως η πραγματική ζωή και η πραγματική χαρά ΔΕΝ βρίσκεται online, αλλά στους καλούς φίλους! Όταν ο Ντέβι αποφασίζει να κάνει ένα δικό του βίντεο επιτυχία, όπως είχε κάνει παλαιότερα η αδερφή του, αφήνει κατά λάθος ελεύθερη στο σχολείο μια κότα, την Πονπόν.

Ο Ντέβι θα μπει στην ομάδα «Επιστάτες Διαδρόμων» και θα προσπαθήσουν όλοι μαζί να βρουν την Πονπόν πριν αυτή πάθει κακό, αλλά η ομάδα «Περίπολοι Μαθητών» τους δυσκολεύει τη ζωή.

Ο Φέργκους βοηθάει τον Ντέβι να φτιάξει ένα βιντεο-παιχνίδι, ο Τσακ και η τρελοπαρέα θα μετατρέψουν το ξενοδοχείο σε Πάρκο Αναψυχής και ο Ντατς θα αφήσει μουστάκι, σαν τους αστυνομικούς της δεκαετίας του '80. Από τις εκδόσεις ΚΑΚΤΟΣ.





Πάρα πολλή ευτυχία

Μια μητέρα λυτρώνεται με τον πλέον απρόσιμο τρόπο από τον αβάσταχο πόνο που της προκάλεσε η απώλεια των τριών παιδιών της, μια νέα γυναίκα αντιδρά με έξυπνο, αν και όχι ακριβώς αξιοθαύμαστο τρόπο, στην ασυνήθιστη και ταπεινωτική αποπλάνηση που υπέστη, οι «βαθιές-τρύπες» ενός γάμου. Και στην ιστορία που έδωσε στο βιβλίο τον τίτλο του, συνοδεύουμε τη Σοφία Κοβαλέφσκι –μια Ρωσίδα εμιγκρέ και μαθηματικό του τέλους του 19ου αιώνα– σ' ένα ταξίδι στο καταχείμωνο από τη Ριβιέρα, όπου επισκέπτεται τον εραστή της, στο Παρίσι, τη Γερμανία, τη Δανία, όπου έχει μια μοιραία συνάντηση με έναν ντόπιο γιατρό, και τέλος στη Σουηδία, όπου διδάσκει στο μοναδικό πανεπιστήμιο της Ευρώπης που δέχτηκε να προσλάβει γυναίκα μαθηματικό.

Με σαφήνεια και άνεση, η Alice Munro μετατρέπει σύνθετα γεγονότα και συναισθήματα σε ιστορίες που ρίχνουν φως στους απρόβλεπτους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι προσαρμόζουν τη ζωή τους και συχνά καταφέρνουν να ξεπεράσουν ακόμα και τραγικά γεγονότα. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Μ' ένα δικό του φως



«Εμένα. Διάλεξε εμένα». Ο Αντόνιο Καζαγκράντε ξέρει ότι η βουβή προσευχή του δεν θα εισακουστεί. Αυτό γίνεται τα τελευταία έντεκα χρόνια στο Παματόνε, το γενοβέζικο ορφανοτροφείο που τον περιμάζεψε αμέσως μόλις ήρθε στον κόσμο, στις 13 Ιουνίου του 1855. Και δεν υπάρχει αμφιβολία ότι είναι εξαιτίας της μαργαριταρένιας κόρης του ματιού του. Κι, όμως, μια μέρα συνέβη. «Αυτόν» δείχνει ο μουσκεμένος απ' τη βροχή άντρας που στέκεται απέναντί του. Έχει ανάγκη από έναν βοηθό, αυτό είναι όλο.

Στο μαγαζί του Αλεσάντρο Παβία, ο Αντόνιο μαθαίνει τη μαγεία της αλφαβήτου, το παράφορο πάθος για την πολιτική, την αγάπη για τη δικαιοσύνη και προπαντός την ολοκαίνουρια τέχνη της φωτογραφίας. Αλχημιστικά μείγματα, χαρτί αλμπουμίνας και, το πιο σημαντικό, το φως. Οι καιροί εκείνοι είναι καθοριστικοί και ο Παβία έχει μια αποστολή: τον τρελό, ουτοπικό άθλο να φωτογραφίσει έναν προς έναν τους Χίλιους που μαζί με τον Γκαριμπάλντι δημιούργησαν την Ιταλία.

Όμως, μια γιορτινή μέρα, ο Αντόνιο ανακαλύπτει τη δύναμή του: απαλλαγμένο από τον επίδεσμο, δυναμωμένο από τον φακό της φωτογραφικής μηχανής, το τυφλό του μάτι βλέπει αυτό που κανένας δεν μπορεί να δει, το πεπρωμένο, το αναπόφευκτο. Είναι ένα δώρο, ίσως... Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.

quote of the day

"THE TRUE CHARACTER OF A SOCIETY IS REVEALED IN HOW IT TREATS ITS CHILDREN."
Nelson Mandela

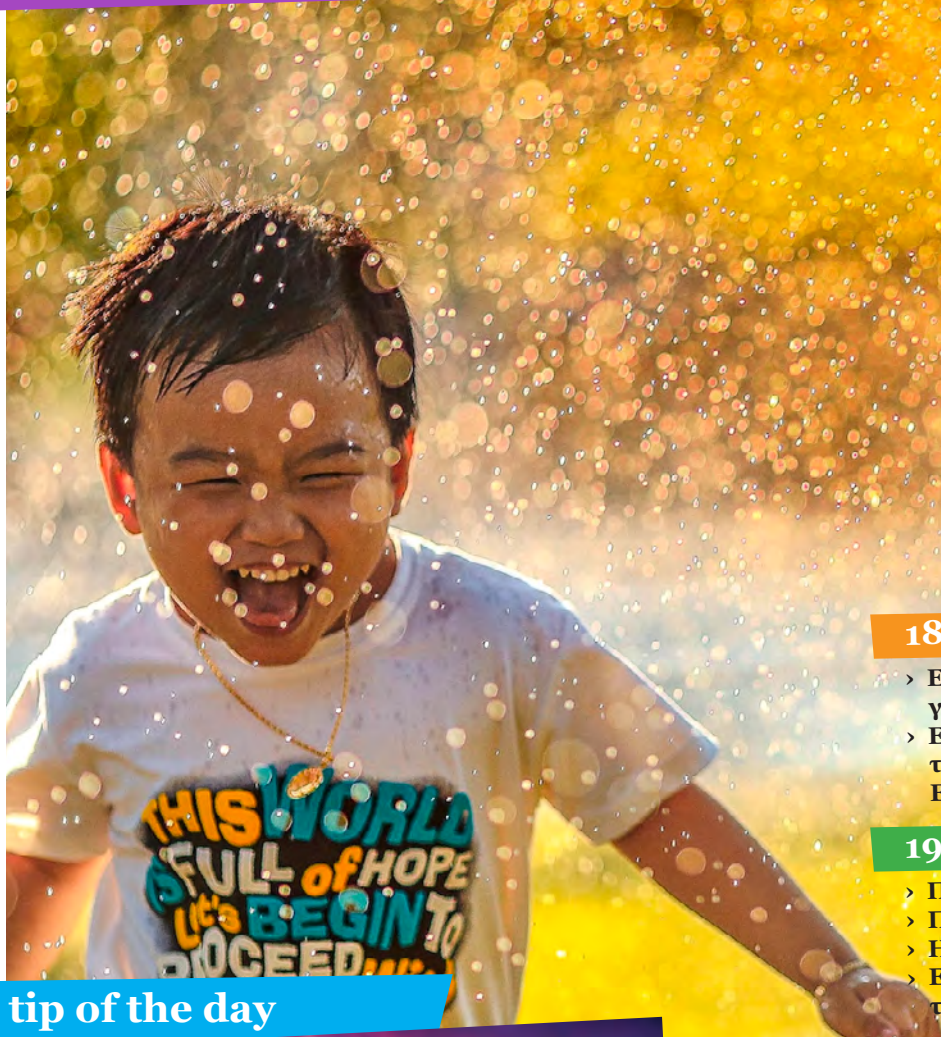
Γιορτάζουν!

18/11

Πλάτωνας, Πλατωνία

20/11

Δεναχίς, Δεναχίδα



tip of the day

Childhood should be carefree, playing in the sun; not living a nightmare in the darkness of the soul.
- Dave Pelzer

18 Νοεμβρίου

- > Ευρωπαϊκή Ημέρα Ευαισθητοποίησης για τα Αντιβιοτικά
- > Ευρωπαϊκή Ημέρα για την Προστασία των Παιδιών από τη Γενετική Εκμετάλλευση και Κακοποίηση

19 Νοεμβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Τουαλέτας
- > Παγκόσμια Ημέρα των Ανδρών
- > Ημέρα Γυνακείας Ελιχειρηματικότητας
- > Ευρωπαϊκή Εβδομάδα για τη Μείωση των Αποβλήτων

20 Νοεμβρίου

- > Ημέρα για την Εκβιομηχάνιση της Αφρικής
- > Παγκόσμια Ημέρα για τα Δικαιώματα του Παιδιού
- > Ημέρα Μνήμης Υπερφυλικών
- > Παγκόσμια Ημέρα Μνήμης για τα Θύματα των Τροχαίων Ατυχημάτων