

# Τυριά με ιστορία

# ΧΩΤΟΣ®

από το 1920

Φέτα • Μανούρι • Ανθότυρο • Κατσικίσιο



ΧΩΤΟΣ Α.Β.Ε.Ε.

Βλαχάβα 10, Τ.Κ40011 | Φαλάνη - Λάρισα, Ελλάδα,

Τηλ: +30 241 094 1815 | Fax: +30 241 094 1549 | E-Mail: info@hotos.gr

SAY *yes* to the **press**



**ΜΗΠΩΣ ΧΑΘΗΚΕ  
Η ΕΡΩΤΙΚΗ ΜΑΣ ΔΙΑΘΕΣΗ;**



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Όταν γέννησα τα παιδιά μου άκουγα από τον περίγυρο τις φοβερές ατάκες “μην τα έχεις συνέχεια αγκαλιά θα καλομάθουν”, “τα παιδιά είναι χειριστικά, κλαίνε για να τραβήξουν την προσοχή”, “μην το μαθαίνεις στα χέρια, θα σε κάνει ό,τι θέλει μετά” και πολλές άλλες ας τις πούμε ...σοφίες. Πάντα μου φαινόταν πολύ απάνθρωπο όταν κλαίει ένα μωρό, ο φροντιστής να μην το σηκώνει και να μην δείχνει τρυφερότητα, ώστε αυτό να σκληραγωγηθεί και να μην του “πάρει τον αέρα”.

Και ερχόμαστε στο σήμερα. Είμαστε περιτριγυρισμένοι από ανθρώπους που τους έλειψε η αγκαλιά όταν ήταν μικροί ή ακόμα και μεγαλώνοντας. Από ανθρώπους που είτε συνειδητά από τους φροντιστές τους είτε επειδή οι συνθήκες που μεγάλωσαν ήταν δύσκολες, στερήθηκαν το χάδι, το φιλί, την παρηγοριά, την αγκαλιά. Η αγκαλιά είναι φάρμακο! Ίσως το πιο ισχυρό απ’ όλα. Η αγκαλιά δηλώνει τρυφερότητα, νοσταλγία, αγάπη, νοιάξιμο. Πώς μπορεί να είναι κακό κάτι που κρύβει μέσα του όλες τις ευλογίες του κόσμου;

Ένα από τα δεινά της πανδημίας ήταν ότι στερηθήκαμε την προσωπική επαφή, το άγγιγμα. Σε κάποιους από μας, μας έλειψε, πολύ! Όμως λόγω φόβου και ανασφάλειας κάποιοι κλείστηκαν ακόμη περισσότερο στο καβούκι τους.

Για μένα η αγκαλιά μπορεί να περιγραφεί ως η χειραψία της καρδιάς. Αυτή η απλή ενέργεια του αγκαλιάσματος δημιουργεί ένα ευχάριστο συναίσθημα τόσο για τον δότη όσο και για τον παραλήπτη. Έχουν γίνει πολλές μελέτες που σχετίζονται με την αγκαλιά και το άγγιγμα και έχουν καταλήξει όλες στο ίδιο συμπέρασμα: η αγκαλιά είναι το πιο κρίσιμο μέρος της ανθρώπινης συναισθηματικής ανάπτυξης. Προφανώς και ακολουθεί Sparkling Room και πάμε να σας πω τα οφέλη της αγκαλιάσας.

**Tip of the Day:** Οι αγκαλιές μας κάνουν χαρούμενους! Η ωκυτοκίνη δεν είναι η μόνη ορμόνη που απελευθερώνεται κατά τη διάρκεια μιας αγκαλιάς. Οι αγκαλιές επίσης απελευθερώνουν σεροτονίνη και ντοπαμίνη που βελτιώνουν τη διάθεσή μας. Αγκαλιάστε τα παιδιά σας και δείτε τα να μεγαλώνουν και να μετατρέπονται σε ισορροπημένους ενήλικες.

Τίποτα δεν μπορεί να πάει λάθος σε μία αγκαλιά γι’ αυτό την επόμενη φορά που κάποιος κοντινός σου περνάει μία δύσκολη μέρα ρώτησε τον “να σε κάνω μία αγκαλίτσα;” και άσε αυτά τα 10 μαγικά δευτερόλεπτα να σας αποφορτίσουν και τους δύο. Δοκίμασέ το και θα με θυμηθείς!

## Claire's Sparkling Room

# Τα οφέλη της αγκαλιάς

Να σε κάνω αγκαλίτσα; Μία φράση, χιλιάδες συναισθήματα. Για μένα, όχι για όλους. Όμως αν είσαι και εσύ από τους δύσπιστους που δεν γνωρίζουν τα οφέλη της αγκαλιάς διάβασε παρακάτω και ίσως αλλάξεις γνώμη...



### Οι αγκαλιές παράγουν ωκυτοκίνη

Η αγκαλιά ενεργοποιεί την ορμόνη ωκυτοκίνη, η οποία μας κάνει να νιώθουμε ζεστασιά και τρυφερότητα. Να σου θυμίσω ότι η ωκυτοκίνη ή αλλιώς η ορμόνη της αγάπης, έχει τις εξής λειτουργίες:

- προκαλεί συσπάσεις της μήτρας κατά τη διάρκεια του τοκετού, για το λόγο αυτό χορηγείται και ενδοφλεβίως για να προκαλέσουμε ή να επιταχύνουμε τον τοκετό

- είναι το νούμερο 1 “γρανάζι” στο μηχανισμό που λέγεται θηλασμός
- δημιουργεί και αναπτύσσει συναισθήματα τρυφερότητας από τη μητέρα προς το μωρό
- μειώνει το stress
- ευνοεί την τρυφερότητα μεταξύ των συντρόφων αλλά και την ερωτική διέγερση.

### Η αγκαλιά μειώνει το άγχος, φυσικά

Εάν αισθάνεστε λίγο κουρασμένοι ή πιεσμένοι, βρείτε κάποιον που νιώθετε άνετα και κάντε του μια αγκαλιά. Έρευνες έχουν δείξει ότι η αγκαλιά μειώνει την ποσότητα της κορτιζόλης (ορμόνη του στρες) στο σώμα μας, απελευθερώνοντας την ένταση και στέλνοντας ηρεμιστικά μηνύματα στον εγκέφαλο.

### Η αγκαλιά στα μωρά, τα βοηθά να γίνουν ισορροπημένοι ενήλικες

Το άγγιγμα είναι κρίσιμο για τα βρέφη, ειδικά στα πρώτα στάδια της ζωής τους, επειδή τα βοηθά να δένονται με τους άλλους καθώς μεγαλώνουν. Διεξήχθη μια μελέτη



που συνέκρινε μια ομάδα υιοθετημένων παιδιών των οποίων τα πρώτα τους χρόνια τα πέρασαν σε ορφανοτροφεία της Ρουμανίας και της Ρωσίας όπου δεν είχαν σωματική επαφή, με παιδιά που μεγάλωσαν σε μια στοργική οικογένεια. Τα αποτελέσματα της έρευνας ήταν ότι τα υιοθετημένα παιδιά είχαν σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα βαζοπρεσίνης - μια ορμόνη που παίζει ρόλο στην οικογενειακή αναγνώριση και το δέσιμο - σε σύγκριση με τους συνομηλίκους τους.

### Η αγκαλιά είναι σημαντική και για τους ενήλικες

Το σωματικό άγγιγμα και η αγκαλιά μπορούν να καταπολεμήσουν τα αισθήματα μοναξιάς που εμφανίζονται καθώς οι άνθρωποι μεγαλώνουν. Ένας οίκος ευημερίας στη Νέα Υόρκη διεξήγαγε μια μελέτη στην οποία εφαρμόστηκε ένα πρόγραμμα που ονομαζόταν «Ας αγκαλιαστούμε». Η ιδέα ήταν να ενθαρρυνθεί η επαφή μεταξύ των φιλοξενούμενων και των μελών του προσωπικού προκειμένου να βελτιωθεί η ευημερία όλων. Τα αποτελέσματα ήταν άκρως ενθαρρυντικά, με τους υπερήλικες που άγγιζαν ή αγκάλιαζαν, να έχουν περισσότερη ενέργεια, να αισθάνονται λιγότερη κατάθλιψη, να μπορούν να συγκεντρώνονται καλύτερα και να κοιμούνται πιο ξεκούραστα από τους λιγότερο “εξωστρεφείς” συνανθρώπους τους.

### Η αγκαλιά μπορεί να ελαχιστοποιήσει τους φόβους

Μια μελέτη σχετικά με τους φόβους και την αυτοεκτίμηση εξέτασε τη σύνδεση μεταξύ του ανθρώπινου αγγίγματος και της μείωσης του φόβου για το θάνατο. Οι συμμετέχοντες είχαν περισσότερες πιθανότητες να έχουν λιγότερο άγχος για το θάνατο όταν τους άγγιζε κάποιος ελαφρά ή ακόμα και όταν αγκάλιαζαν ένα άψυχο αντικείμενο όπως ένα αρκουδάκι.

### Οι αγκαλιές είναι καταπραϋντικές

Όταν οι άνθρωποι αγκαλιάζονται για 10 δευτερόλεπτα ή περισσότερο, απελευθερώνονται όλες οι “καλές” ορμόνες,

οι οποίες είναι και αυτές που δημιουργούν έναν ισχυρότερο δεσμό και μία ανεξήγητη σύνδεση μεταξύ των ατόμων που αγκαλιάζονται. Μια θερμή αγκαλιά μπορεί να μας κάνει να νιώθουμε πιο ήρεμοι και λιγότερο ανήσυχοι. Έχετε άγχος για κάτι; Αγκαλιάστε το.

### Οι αγκαλιές κάνουν καλό στην καρδιά μας

Σε ένα πείραμα στο Πανεπιστήμιο της Βόρειας Καρολίνας, οι συμμετέχοντες που δεν είχαν καμία επαφή με τους συντρόφους τους ανέπτυξαν ταχύτερο καρδιακό ρυθμό από εκείνους που δέχονταν αγκαλιές.

### Οι αγκαλιές μας κάνουν χαρούμενους

Η ωκυτοκίνη δεν είναι η μόνη ορμόνη που απελευθερώνεται κατά τη διάρκεια μιας αγκαλιάς. Οι αγκαλιές μπορούν επίσης να απελευθερώσουν σεροτονίνη και ντοπαμίνη που βελτιώνουν τη διάθεσή μας.

### Δεν υπάρχει κανένα μειονέκτημα στην αγκαλιά

Οι αγκαλιές είναι τέλειες.-



# Μήπως χάθηκε η ερωτική μας διάθεση;

Γιατί αν και ζούμε σε μια σεξουαλικά απελευθερωμένη εποχή, στις δυτικές κοινωνίες οι ερωτικές επαφές έχουν μειωθεί κατακόρυφα;



Η επικαιρότητα φαίνεται πως έχει τεράστιο αντίκτυπο στη σεξουαλική ζωή. Παράγοντες όπως η οικονομική κρίση, η πανδημία και το κίνημα #metoo επηρεάζουν περισσότερο από όσο νομίζουμε την ερωτική διάθεση. Έτσι, το 37% των νέων ανδρών στη χώρα μας, ηλικίας 18-25 ετών δηλώνει ότι απέχει εβδομαδιαίως από τη σεξουαλική πράξη, ενώ στους μεγαλύτερους τα πράγματα δείχνουν πολύ καλύτερα, με τους άνδρες 50 – 70 ετών να απέχουν σε ποσοστό μόλις 15%. Τα παραπάνω ποσοστά προέρχονται από πρόσφατη έρευνα του Ανδρολογικού Ινστιτούτου και αφορούν δείγμα 2.000 ανδρών. Συγκρίνοντάς τα με περασμένες δεκαετίες, καταγράφεται πτωτική πορεία της σεξουαλικής ζωής των νέων ανδρών.

Στις δυτικές κοινωνίες, σχεδόν 1 στους 3 άνδρες ηλικίας 18 έως 24 ετών αναφέρει μηδενική σεξουαλική δραστηριότητα κατά το προηγούμενο έτος, σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύτηκε στο JAMA Network Open.

## Η καθυστερημένη ενηλικίωση και οι... ψηφιακές σχέσεις

Ένας από τους βασικούς λόγους στους οποίους οφείλεται η μειωμένη ερωτική επιθυμία είναι

σύμφωνα με ειδικούς το γεγονός ότι οι νέοι αργούν να ενηλικιωθούν! Η καθυστερημένη ενηλικίωση οδηγεί σε αναβολή της σεξουαλικής δραστηριότητας, όπως επίσης του φλερτ, της συγκατοίκησης κ.α. “Δεν είναι μόνο οι νέοι άνδρες που κάνουν λιγότερο σεξ αλλά και οι νέες γυναίκες σε σχέση με την προηγούμενη γενιά” όπως



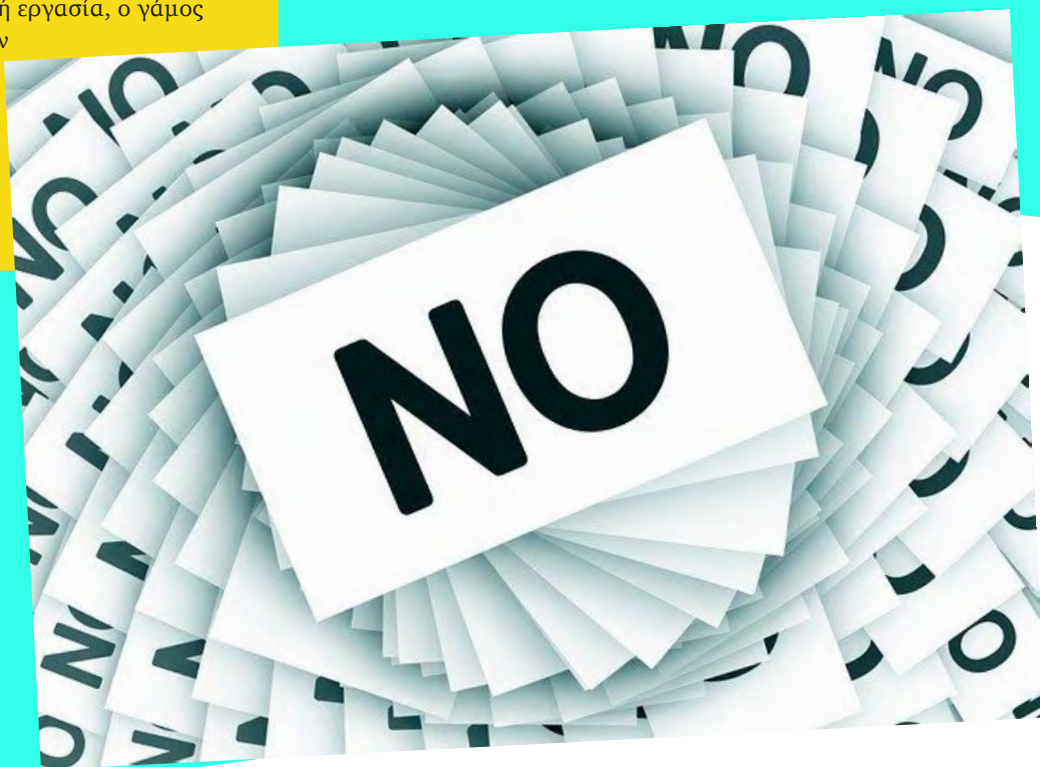


επισημαίνει ο Jeffrey Jensen Arnett, PhD, ερευνητής καθηγητής στο Clark University της Μασαχουσέτης και εισηγητής της θεωρίας της “αναδυόμενης ενηλικίωσης” (emerging adulthood) – η οποία ορίζεται από το τέλος της εφηβείας μέχρι την έναρξη ανάληψης ενήλικων υποχρεώσεων όπως είναι η σταθερή εργασία, ο γάμος κ.α. Επιπλέον, η πληθώρα επιλογών διασκέδασης αποσπά τους ανθρώπους από τη σύναψη αληθινών σχέσεων. Γενικότερα, πολλοί υποκαθιστούν την πραγματική επαφή με την ψηφιακή.

μείωση της σεξουαλικής δραστηριότητας: “Οι γυναίκες πλέον είναι πιο δυναμικές, πιο σίγουρες και στο ναι και στο όχι τους”. Επιπλέον, στα θετικά συγκαταλέγεται η μείωση των ανεπιθύμητων εγκυμοσύνων αλλά και των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων.

### **Υπάρχουν και τα θετικά...**

Από την άλλη υπάρχει κάτι πολύ θετικό αναφορικά με τις μειωμένες σεξουαλικές επαφές και αυτό είναι η ενδυνάμωση των γυναικών που πλέον είναι πιο αποφασιστικές, πιο σίγουρες και πολύ λιγότερο φοβισμένες... Η Nancy Sutton Pierce, κλινική σεξολόγος, υπογραμμίζει ότι το κίνημα #metoo έχει συμβάλει στη





Χρυσούλα Βλάχου,  
Ασφαλιστική  
& Επενδυτική  
Σύμβουλος

## Αξίζει να έχω ιδιωτική ασφάλεια για την υγεία μου;

**Τα τελευταία χρόνια ειδικά και με την περίοδο της πανδημίας παρατηρούμε μια αύξηση στην ζήτηση ιδιωτικών συμβολαίων ασφάλισης υγείας. Σε πολλές περιπτώσεις οι καταναλωτές είχαν λανθασμένη ή ελλιπή ενημέρωση για τα νοσοκομειακά συμβόλαια με αποτέλεσμα να τα θεωρούν ως και είδος πολυτελείας.**



Με τις συνθήκες όμως που επικρατούν στο Ε.Σ.Υ πολλοί είναι εκείνοι που αποφάσισαν να ασφαλιστούν ιδιωτικά για να συμπληρώσουν τις ελλείψεις του δημοσίου εξασφαλίζοντας επίσης τυχόν δαπάνες που θα χρειαζόταν να πληρώσουν σε κάποιο σοβαρό περιστατικό υγείας δικό τους ή της οικογένειάς τους.

Στην ερώτηση λοιπόν αν αξίζει να έχω ιδιωτική ασφάλιση για την υγεία μου η απάντηση χωρίς δεύτερη σκέψη είναι πως ναι αξίζει και οι λόγοι είναι πολλοί και σημαντικοί.

Αρχικά διαθέτοντας ένα ασφαλιστήριο συμβόλαιο υγείας για εμάς και την οικογένειά μας εξασφαλίζουμε την ηρεμία μας διότι δεν χρειάζεται να αγχωθούμε εάν προκύψει κάποιο περιστατικό, από το πιο απλό έως και το πιο σοβαρό, διότι πρώτον έχουμε δίπλα μας τον ασφαλιστικό μας σύμβουλο ο οποίος θα μας κατευθύνει για όλες τις κινήσεις που πρέπει να κάνουμε και δεύτερον έχουμε την ασφαλιστική μας εταιρεία η οποία θα αναλάβει να μας καλύψει μέχρι το ποσόν που έχει συμφωνηθεί κατά την σύναψη της ασφαλιστικής σύμβασης.



Ένας επιπλέον λόγος είναι διότι τα ασφαλιστήρια συμβόλαια υγείας συνήθως διαθέτουν από επαρκή έως πολύ μεγάλα ποσά κάλυψης ανά νοσηλεία ή ανά ασφαλιστικό έτος και πρόσβαση σε πληθώρα ιδιωτικών νοσηλευτηρίων σε Ελλάδα και εξωτερικό, δεδομένο που μας επιτρέπει να έχουμε την ελευθερία της επιλογής και όχι να περιοριζόμαστε στον Δημόσιο τομέα και τις αναμονές που τον συνοδεύουν.

Θα προσθέσω ακόμα ότι μέσω της ιδιωτικής ασφάλισης εξασφαλίζουμε πολλών ειδών έξτρα παροχές που διευκολύνουν την καθημερινότητά μας όπως κάλυψη ατυχημάτων και επειγόντων περιστατικών, διαγνωστικές εξετάσεις, επείγουσες αερομεταφορές, επισκέψεις σε ευρύ δίκτυο ιατρών και πολλά άλλα.

Κλείνοντας, αυτό που έχω να επισημάνω είναι πως για κάθε άνθρωπο είναι σίγουρο πως οι λόγοι για τους οποίους θα προβεί σε μια ασφάλεια υγείας μπορεί να διαφέρουν διότι υπάρχουν ξεχωριστές και μοναδικές ανάγκες. Σε κάθε περίπτωση η τοποθέτηση του ασφαλιστικού μας συμβούλου είναι καθοριστική για την επιλογή του κατάλληλου προγράμματος που θα μας καλύψει ακριβώς την στιγμή που θα το χρειαστούμε!



## "Food Waste Management: Challenges & Opportunities"

Με απόλυτη επιτυχία ολοκληρώθηκε η εκδήλωση της Global Sustain για τα Μέλη του Δικτύου της, την Τετάρτη 16 Νοεμβρίου 2022, το 1ο ESG I Unplugged - μία σειρά από μηνιαίες θεματικές πάνω σε κρίσιμα θέματα Βιωσιμότητας. Η "κλειστού τύπου" εκδήλωση που είχε ως θέμα "Food Waste Management: Challenges & Opportunities" έλαβε χώρα στον Εκθεσιακό χώρο «Print Café» της εταιρείας Pressious Arvanitidis.

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε με τη μορφή roundtable και το πάνελ συνέθεσαν εξέχοντες Ομιλητές, προερχόμενοι από όλο το φάσμα της εφοδιαστικής αλυσίδας του τρόφιμου και πιο συγκεκριμένα οι:

- Αλεξία Μαχαίρα, Υπεύθυνη Εταιρικής Υπευθυνότητας στην AB Βασιλόπουλος
- Σοφία Κουτσιάνη, Διεύθυνση Διασφάλισης Ποιότητας στην Ελληνικά Γαλακτοκομεία
- Δημήτρης Παπαστέργιου, εν ενεργεία Δήμαρχος Τρικκαίων και Πρόεδρος της Κεντρικής Ένωσης Δήμων Ελλάδας
- Αλέξανδρος Θεοδωρίδης, συνιδρυτής και διαχειριστής της ΜΚΟ «Μπορούμε»
- Θεανώ Μπάκα, Διευθύντρια Υπηρεσιών Νομοκανονιστικής Συμμόρφωσης και Υπεύθυνη του Τμήματος Πιστοποίησης Υπηρεσιών Τουρισμού της TÜV Austria Hellas
- Ασσαριωτάκη Ράνια, Ανώτερη Διευθύντρια Βιώσιμης Ανάπτυξης Αμερικανικού Κολλεγίου.

Συντονιστής του πάνελ ήταν ο Δρ. Αθανάσιος Κρυστάλλης, Αναπληρωτής Καθηγητής Διεθνούς Επιχειρηματικότητας στο Αμερικανικό Κολλέγιο Αθηνών Deree.

Άνω των 25 στελεχών τίμησαν με την παρουσία τους την εκδήλωση, εμφορούμενοι από θετική ενέργεια, καταδεικνύοντας κατ' αυτό τον τρόπο την αναγκαιότητα και την εμπιστοσύνη τους στο φλέγον θέμα της Σπατάλης Τροφίμων. Ως απαύγασμα της συζήτησης, τα κυριότερα σημεία που κατέληξαν οι συμμετέχοντες ήταν: εξορθολογισμός της κατανάλωσης, κίνητρα στις επιχειρήσεις, εκπαίδευση των καταναλωτών, ενδυνάμωση του ρόλου της τοπικής αυτοδιοίκησης στην κυκλική οικονομία, προσφορά στην κοινωνία.



## Τα ποντίκια ακούνε Μότσαρτ και κινούνται ρυθμικά!

SAY *yes* & get impressed



Οι άνθρωποι δεν είναι οι μόνοι που κρατούν τον ρυθμό όταν ακούνε μουσική, το κάνουν και τα ποντίκια, σύμφωνα με πρόσφατη ιαπωνική μελέτη. Οι επιστήμονες του πανεπιστημίου του Τόκιο έπαιξαν μελωδίες του Μότσαρτ και τραγούδια των Κουΐν καθώς και το «Born This Way» της Λέιντι Γκάγκα σε ποντίκια που φορούσαν μικροσκοπικούς αισθητήρες αποσκοπώντας να εντοπίσουν ακόμα και την πιο μικρή κίνηση.

Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι τα ποντίκια είχαν μια εγγενή ικανότητα να συγχρονίζουν τις κινήσεις τους στον ρυθμό, κάτι που μέχρι τώρα νομίζαμε ότι είναι αποκλειστικά ανθρώπινη ικανότητα. «Οι εγκέφαλοι των ποντικιών είναι σχεδιασμένοι ώστε να ανταποκρίνονται καλά στη μουσική» λέει ο Χιροκάζου Τακαχάσι, ο οποίος ανήκει στην ομάδα που διενήργησε την έρευνα. Οι συνέπειες της μουσικής στα ποντίκια πιθανόν να είχαν

παραβλεφθεί μέχρι σήμερα επειδή προηγούμενες έρευνες πραγματοποιούνταν κυρίως με τη χρήση οπτικού υλικού και όχι αισθητήρων κινήσεως καθιστώντας δύσκολο να ανιχνευθούν οι ελάχιστες κινήσεις των ζώων.

## Σε νέα πιο εύχρηστη συσκευασία το Kinisis Progen, το εξειδικευμένο συμπλήρωμα διατροφής για τις αρθρώσεις



Το Kinisis Progen, το εξειδικευμένο συμπλήρωμα διατροφής για τις αρθρώσεις, κυκλοφορεί πλέον σε μπουκάλι, διευκολύνοντας πρακτικά όσους το καταναλώνουν στην καθημερινότητά τους. Το προϊόν γίνεται πιο εύχρηστο και ακόμα πιο αποτελεσματικό, χάρη στη νέα πόσιμη μορφή του. Το μπουκάλι των 600 ml διαρκεί για ένα μήνα, ενώ το καπάκι του αποτελεί δοσομετρητή για τη συνιστώμενη καθημερινή ποσότητα κατανάλωσης (ένα δοσομετρικό καπάκι =20 ml).

Το Kinisis Progen είναι ιδανικό για παθήσεις όπως η οστεοαρθρίτιδα και η σαρκοπενία, για τραυματισμούς (κατάγματα, αρθροπλαστικές) που προκαλούν πόνους σε αρθρώσεις και απώλεια μυϊκής μάζας, επηρεάζοντας την κίνηση και τη στήριξη, μετά από χειρουργικές επεμβάσεις στο μυοσκελετικό σύστημα για ταχύτερη αποκατάσταση, για άτομα με μυϊκούς τραυματισμούς, όπως θλάσεις και τενοντίτιδες και σκελετικούς τραυματισμούς, όπως διαστρέμματα κλπ. Επίσης, είναι κατάλληλο για όσους αθλούνται και επιδιώκουν καλύτερες επιδόσεις και πρόληψη από τραυματισμούς, για άτομα που η εξαντλητική καθημερινότητα καταπονεί το σώμα τους και επηρεάζει το μυοσκελετικό σύστημα, καθώς και για άτομα με παραπάνω κιλά καθώς καταπονούν περισσότερο τις αρθρώσεις τους.

Μία δόση Kinisis Progen ισοδυναμεί με 20 χάπια άλλων συμπληρωμάτων διατροφής για τις αρθρώσεις, κάτι που το καθιστά σαφέστατα την πιο οικονομική πρόταση στα συμπληρώματα διατροφής. Χάρη στη σύνθεσή του, το Kinisis Progen είναι το μοναδικό συμπλήρωμα διατροφής που δρα ολιστικά στην άρθρωση, εμπλουτίζοντας το αρθρικό υγρό, αυξάνοντας το πάχος του χόνδρου και ενισχύοντας μυς και συνδέσμους. Παράλληλα, βοηθά στην πρόληψη και ανάκαμψη του μυοσκελετικού συστήματος.

Το καινοτόμο συμπλήρωμα διατροφής, που πλέον άλλαξε μορφή και συσκευασία, είναι αξιολογημένο σε κλινικές μελέτες και προσφέρει ολιστική αντιμετώπιση στα προβλήματα του μυοσκελετικού συστήματος.

## Good News

### Προσβάσιμα Σημεία: Τα Google Maps θα δείχνουν πού υπάρχουν ράμπες για αμαξίδια



Μια νέα υπηρεσία από τη δημοφιλή εφαρμογή Google Maps μας δίνει πληροφορίες σχετικά με σημεία προσβάσιμα από αμαξίδια καθώς και ενημέρωση για ύπαρξη ράμπας για τη διευκόλυνση ΑμΕΑ. Το Google Maps ανακοίνωσε τη νέα υπηρεσία για συσκευές Android και iOS με την ονομασία «Accessible Places» (Προσβάσιμα Σημεία).



## Vertuo Pop: Η επανάσταση στον καφέ αποκτά χρώμα με τη νέα μηχανή της Nespresso!

Σε έναν ξεχωριστό χώρο εμπνευσμένο από την pop κουλτούρα, τον μινιμαλισμό και τα έντονα χρώματα, η Nespresso γιόρτασε το λανσάρισμα της νέας μηχανής Vertuo Pop. Τους εκλεκτούς προσκεκλημένους καλωσόρισε ο πρεσβευτής της Nespresso, Σωτήρης Κοντιζάς σε ένα φαντασμαγορικό party, όπου πρωταγωνιστούσαν μοναδικές συνταγές καφέ και χρώματα εμπνευσμένα από τις αποχρώσεις της νέα μηχανής.

Οι καλεσμένοι είχαν την ευκαιρία να περιηγηθούν στον πολύχρωμο διακοσμημένο χώρο και να ανακαλύψουν μαζί με τον Coffee Ambassador της Nespresso, Γιώργο Παπαχρυσανθάκη, όλα τα χαρακτηριστικά της Vertuo Pop, καθώς απολάμβαναν αγαπημένες συνταγές καφέ με τη συνοδεία μικρών πολύχρωμων panettone από τον pastry chef, Αντώνη Σελέκο.

Η Vertuo Pop αποτελεί τη νεότερη μηχανή για το σύστημα Vertuo της Nespresso, το οποίο αλλάζει τον τρόπο παρασκευής του καφέ με την εισαγωγή της τεχνολογίας Centrifusion™ και επιτρέπει την παρασκευή έως και 4 διαφορετικών μεγεθών κούπας. Από espresso έως signature mug, οι καταναλωτές μπορούν να απολαύσουν την τέλεια κούπα καφέ στο σπίτι με το πάτημα ενός κουμπιού. Με ύψος μόλις 25 εκατοστά είναι μικρότερη σε μέγεθος σε σχέση με τις προηγούμενες Vertuo και διατίθεται σε 6 διαφορετικές χρωματικές αποχρώσεις.

Η νέα μηχανή Nespresso Vertuo Pop κατασκευάζεται από 35% ανακυκλωμένο πλαστικό και συσκευάζεται με 99% ανακυκλωμένα και ανακυκλώσιμα υλικά, ενώ καταναλώνει χαμηλές ποσότητες ενέργειας. Επιπλέον όλες οι κάψουλες Nespresso μπορούν να ανακυκλωθούν.



## Good News

### Περισσότερα από 3.100 εγκαταλελειμμένα αυτοκίνητα απομακρύνθηκαν μέσα σε 3 χρόνια από τις γειτονιές της Αθήνας



Ο Δήμος Αθηναίων συνεχίζει να απομακρύνει από τους δρόμους της πόλης, οχήματα που είχαν εγκαταλειφθεί από τους ιδιοκτήτες τους, στο πλαίσιο της συντονισμένης προσπάθειας να απελευθερωθεί πολύτιμος δημόσιος χώρος για τις ανάγκες στάθμευσης μέσα στην πόλη και ταυτόχρονα να μειωθεί η ρύπανση που προκαλείται από αυτά.

Μέσα στην τελευταία τριετία –από τον Σεπτέμβριο του 2019 έως τον Οκτώβριο του 2022- συνολικά 3.168 αυτοκίνητα απομακρύνθηκαν από το κέντρο και τις γειτονιές, επιστρέφοντας στην πόλη τον ανεκμετάλλευτο χώρο που είχαν καταλάβει.

Μόλις τον περασμένο μήνα ολοκληρώθηκε μία μεγάλη επιχείρηση, διάρκειας 38 ημερών (από 18/9 έως 26/10), που είχε ως αποτέλεσμα την απομάκρυνση 188 αυτοκινήτων από τις επτά δημοτικές κοινότητες και την απελευθέρωση ισάριθμων θέσεων στάθμευσης.

Το σύνολο των εγκαταλελειμμένων αυτοκινήτων που απομακρύνεται από τους δρόμους της Αθήνας ανακυκλώνεται. Με βάση την ορθή περιβαλλοντική διαχείριση και σύμφωνα με τους κανόνες της κυκλικής οικονομίας, τα οχήματα οδηγούνται σε πιστοποιημένες εγκαταστάσεις εναλλακτικής διαχείρισης οχημάτων, όπου εκεί ακολουθείται η προβλεπόμενη διαδικασία της ανακύκλωσης και ανάκτησης των υλικών τους. Υλικά όπως μπαταρίες, ελαστικά, ορυκτέλαια, πλαστικά, καύσιμα, μέταλλα κ.ά. αποσυναρμολογούνται από τα οχήματα και στη συνέχεια διαχωρίζονται προκειμένου να επαναχρησιμοποιηθούν. Με τον τρόπο αυτό, κανένα υλικό δεν πάει χαμένο, καθώς σχεδόν το σύνολο των υλικών ανακυκλώνεται.

Οι δημότες, εφόσον εντοπίζουν κάποιο εγκαταλελειμμένο όχημα στην περιοχή τους, μπορούν είτε να επικοινωνούν στην τηλεφωνική γραμμή 1595, είτε να ενημερώνουν τον δήμο, μέσω της εφαρμογής Nonoville.

Δείτε εδώ το [βίντεο](#) από τις επιχειρήσεις απομάκρυνσης εγκαταλελειμμένων οχημάτων του Δήμου Αθηναίων.



από την **Κική Δρίτσα**

## Τα φυτά των Χριστουγέννων

Το αλεξανδρινό, το γκι και το ου τα ξέρετε... Υπάρχουν όμως και άλλα πανέμορφα χριστουγεννιάτικα φυτά που μπορούν να στολίσουν το σπίτι ή το γραφείο σας!

Ας δούμε τα φυτά που φέρνουν στον χώρο μας το γιορτινό κλίμα!



### Το αλεξανδρινό

Συχνά το προσφέρουμε ως δώρο κατά την περίοδο των γιορτών, ενώ έχει μια ξεχωριστή θέση στο σαλόνι μας. Το επιλέγουμε συνήθως χάρη στα εντυπωσιακά κόκκινα φύλλα του.

Γνωρίζετε όμως ότι το αλεξανδρινό μπορούμε να το βρούμε και με κρεμ και ροζ φύλλα;



#### TIP

Δημιουργήστε μια σύνθεση με αλεξανδρινά σε διάφορα μεγέθη και χρώματα για ένα οπτικά πλούσιο αποτέλεσμα.



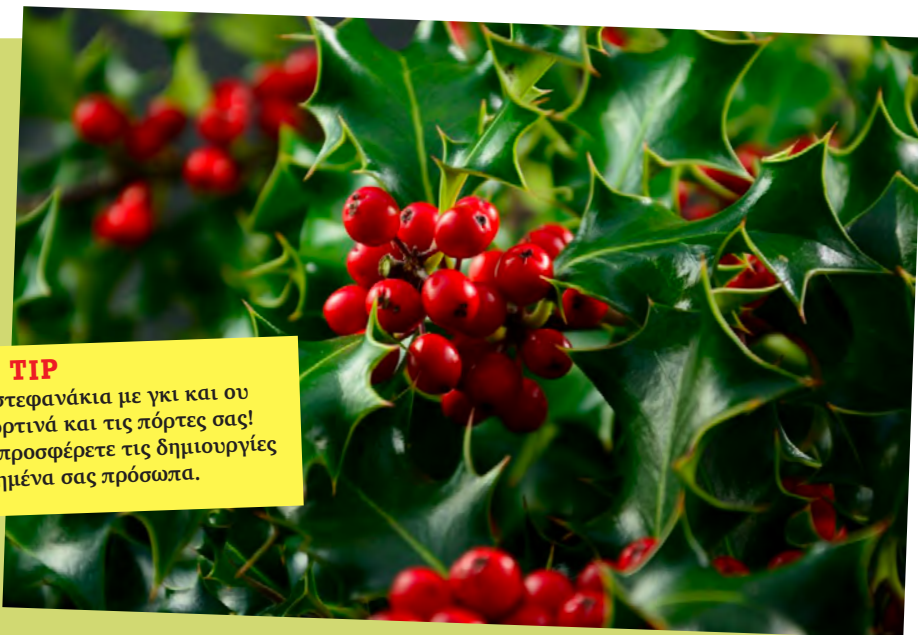
## Γκι & ου

Το γκι και το ου μπορούμε να τα προμηθευτούμε σε γλάστράκια ή σε κλαδιά για να δημιουργήσουμε γιορτινές συνθέσεις σε βάζα. Μπορούν επίσης να βρουν τις θέσεις τους και στο χριστουγεννιάτικο δέντρο!



### TIP

Φτιάξτε όμορφα στεφανάκια με γκι και ου για να ντύσετε γιορτινά και τις πόρτες σας! Μπορείτε επίσης να προσφέρετε τις δημιουργίες σας σε αγαπημένα σας πρόσωπα.



## Ο κάκτος των Χριστουγέννων

Λέγεται και υπομονή και μας χαρίζει τα άνθη της την περίοδο των Χριστουγέννων. Αρχικά θεωρούνταν χριστουγεννιάτικο φυτό σε περιοχές της νότιας και κεντρικής Αμερικής που δεν διέθεταν έλατα. Ο κάκτος των Χριστουγέννων έχει χαρακτηριστικούς λείους βλαστούς και ροζ, κόκκινα, φούξια ή λευκά λουλούδια.

### TIP

Είναι πολύ ωραίοι οι κάκτοι των Χριστουγέννων σε κρεμαστές γλάστρες, επειδή οι βλαστοί και τα λουλούδια τους έχουν κλίση προς τα κάτω.



## Η γκουσμάνια

Είναι ένα εντυπωσιακό τροπικό φυτό με στενόμακρα φύλλα τα οποία σχηματίζουν μίσχο σε μορφή ροζέτας.

### TIP

Επιλέξτε την σε εντυπωσιακό κόκκινο χρώμα και τοποθετήστε τη σε χρυσό κασώ για κομψό και γιορτινό αποτέλεσμα.





## Το ανθούριο

Είναι ένα ανθεκτικό ποώδες φυτό που κατάγεται από την Κολομβία, ιδανικό για δώρο, καθώς συμβολίζει τη θετική ενέργεια.

### ΉΞΕΡΕΣ ΟΤΙ...

Το ανθούριο μπορεί να βγάλει ρίζες και να μεγαλώσει και μέσα σε νερό.



## Το κυκλάμινο

Το κόκκινο και λευκό χρώμα του κυκλάμινου είναι πολύ διαδεδομένο για την περίοδο των γιορτών. Ένα χειμωνιάτικο φυτό που ομορφαίνει τον χώρο και αξίζει μια θέση στο σαλόνι μας και όχι μόνο.



## Η Αμαρρυλίσ

Ένα αριστοκρατικό φυτό με ομόκεντρα φύλλα και μακρύ στέλεχος στο κέντρο, που στην κορυφή του αναπτύσσεται ένα άνθος σε χρώμα λευκό, ροζ, κίτρινο ή πορτοκαλί.

### TIP

Αφιερώστε της μία γωνιά και δίπλα της τοποθετήστε ένα ρόδι ή μερικές χριστουγεννιάτικες μπάλες για να δώσετε ακόμα περισσότερη λάμψη στον χώρο.



## Η Tommy Hilfiger παρουσιάζει την Bioeyewear συλλογή γυαλιών Φθινόπωρο/Χειμώνας 2022

Η τελευταία συλλογή γυαλιών της μάρκας παρουσιάζει γυαλιά ηλίου από βιώσιμα υλικά προερχόμενα από υπεύθυνα καλλιεργημένους και ανανεώσιμους πόρους.

TJ 0092/S: αυτά τα μοντέρνα unisex γυαλιά ηλίου προβάλλουν ένα μικρό και πρωτότυπο και μοντέρνο τετραγωνικό σχήμα. Έχουν κατασκευαστεί από οξική κυτταρίνη, ένα ειδικό υλικό που εξάγεται από την κυτταρίνη, με βιώσιμους φακούς ηλίου. Οι βραχίονες είναι διακοσμημένοι με το εικονικό λογότυπο "85". Διατίθενται σε μπλε χρώμα με μπλε φακούς, σε διάφανο μπεζ με καφέ χρώμα φακούς, σε μαύρο χρώμα με γκρι φακούς και σε διάφανο γκρι χρώμα με γκρι φακούς.

TJ 0093/S: για να δείξετε ένα πρωτοποριακό look, αυτοί οι unisex σκελετοί χαρίζουν μια τολμηρή γεωμετρική σιλουέτα. Έχουν κατασκευαστεί από οξική κυτταρίνη, ένα ειδικό υλικό που εξάγεται από την κυτταρίνη, με βιώσιμους φακούς ηλίου. Διατίθενται σε: μπλε με μπλε φακούς, διάφανο γκρι χρώμα με γκρι φακούς, διάφανο μπεζ με καφέ φακούς και μαύρο χρώμα με γκρι φακούς.

Η συλλογή βασίζεται στην σημερινή αποστολή της Tommy Hilfiger να γίνει μια σημαντική εταιρία τρόπου ζωής με βιώσιμα σχέδια, η οποία "Δεν σπαταλά τίποτα και δέχεται τα πάντα με χαρά" μέσω της δημιουργίας των προϊόντων της, τη διαχείριση των συναλλαγών της και τη σύνδεση με τις κοινότητες και τους ενδιαφερόμενους. Η συλλογή γυαλιών έχει σχεδιαστεί και κατασκευαστεί από το Saffilo Group S.p.A., παγκόσμιο ηγέτη στον σχεδιασμό, κατασκευή και διανομή γυαλιών ηλίου, σκελετών, αθλητικών γυαλιών και άλλων ειδών.



## Green News

### Μια ομάδα παράκτιων ψαράδων σε Άνδρο και Κύθνο καινοτομεί και οδεύει προς τη βιώσιμη αλιεία



Οι παράκτιοι αλιείς από την Άνδρο και την Κύθνο, οι οποίοι συμμετέχουν στο πρόγραμμα «Μετασχηματίζοντας την παράκτια αλιεία μικρής κλίμακας στη Μεσόγειο» του WWF, συνεχίζουν με σταθερά βήματα να εφαρμόζουν πρακτικές βιώσιμης αλιείας. Μάλιστα, τους τελευταίους μήνες πρωτοπορούν με τη χρήση νέων εργαλείων, όπως είναι οι συσκευές εντοπισμού θέσης, ενώ εξερευνούν και νέες τεχνολογίες στην πώληση των αλιευμάτων, ώστε να αποκτήσουν αποτελεσματικότερη πρόσβαση στη αγορά.

Το πρόγραμμα υλοποιείται από το WWF Ελλάς, με τη συμμετοχή παράκτιων αλιέων και άλλων εμπλεκόμενων φορέων, και έχει ως κεντρικό στόχο την υιοθέτηση και την εφαρμογή βιώσιμων αλιευτικών πρακτικών, καθώς και τη δημιουργία κατάλληλων συνθηκών για τη βελτίωση του βιοτικού επιπέδου των αλιέων.

Το πρόγραμμα του WWF Ελλάς «Μετασχηματίζοντας την παράκτια αλιεία μικρής κλίμακας» χρηματοδοτείται από τη Μεσογειακή Πρωτοβουλία του WWF. Τα γραφεία του WWF στη Μεσόγειο (Ισπανία, Γαλλία, Ιταλία, Αδριατική, Ελλάδα, Τουρκία, Β. Αφρική) σε συνεργασία με μια σειρά εταιρών και με τη συμμετοχή παράκτιων αλιέων προχωρούν στη δημιουργία ομάδων εργασίας σε επιλεγμένες περιοχές σε κάθε χώρα. Οι ομάδες αυτές θα συμφωνήσουν σε μια σειρά δράσεων ολοκληρωμένης διαχείρισης της αλιευτικής δραστηριότητας, μέσω μιας διαδικασίας συμμετοχικής λήψης αποφάσεων. Τελικός σκοπός και ζητούμενο είναι οι αλιείς να μπορούν να ψαρεύουν με βιώσιμο τρόπο, να βελτιώσουν και να προωθήσουν ένα «νέο αλιευτικό προϊόν» με πρόταση αξίας μέσα από ορθές πρακτικές που ταυτόχρονα προστατεύουν τις θάλασσές μας και εξασφαλίζουν ψάρια και για τις επόμενες γενιές. Περισσότερα για το πρόγραμμα μπορείτε να βρείτε και [εδώ](#).

## Οι επιβάτες της αποβάθρας 5

ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΕΤΑΞΑΣ

Φεγγίτες



ΜΕ ΤΡΕΙΣ ΣΧΗΜΑΤΑ  
ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ ΨΥΧΟΠΑΙΔΗ

ΙΚΑΡΟΣ

## Φεγγίτες

Φεγγίτες χρειαζόμαστε όταν απέξω κάποιος φως πρέπει να 'ρθει μέσα μας να μπει. Κι απ' το σκοτάδι κάπως, κάπως να μας βγάλει. Ή και στο ημίφως να μας βάλει.

Μα φεγγίτες δεν είναι μόνο εκείνα τα γνωστά μικρά παράθυρα, συχνά μάλιστα με σχήματα παράξενα στους τοίχους ν' ανακλώνται. Φεγγίτες είναι καθετί που απ' εκεί κάτι άλλο μπορεί να νομίσουμε πως βλέπουμε. Ένα παλιό χαρτί, ένας ήχος, ένας δισταγμός, ενός δρόμου η στροφή.

Όλα αυτά μπροστά σε διερωτήσεις διάφορες μπορούν να μας φέρουν. Και τις οριστικές τις απαντήσεις σε δύσκολη θέση να τις βάλουνε.

Μ' αυτήν τη διευκρίνιση θα 'θελα να πω πως και τα ποιήματά μου δεν είναι αποκομμένα από τα άλλα μου βιβλία, που για το Πανεπιστήμιο έκαμα. Και πού, σε αυτά, τα απόλυτα και τα προφανή προσπάθησα να αποφύγω. Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.

ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΤΟΥ ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΕΡ ΤΟ ΠΡΑΣΙΝΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΩΣ

ΟΙ  
ΕΠΙΒΑΤΕΣ  
ΤΗΣ  
ΑΠΟΒΑΘΡΑΣ 5

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΒΟΝΑ ΑΥΓΟΥΣΤΙΝΟΥ



ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Ποτέ δεν μιλάμε σε αγνώστους στο τρένο. Αυτός είναι ο κανόνας. Τι θα γινόταν όμως αν τον παραβαίναμε;

Κάθε πρωί στις 8:05, η Iona Iverson παίρνει το τρένο για να πάει στη δουλειά. Κάθε μέρα, βλέπει τους ίδιους ανθρώπους και κάνει εικασίες γι' αυτούς – τους δίνει ακόμα και παρατσούκλια. Ποτέ όμως δεν μιλάνε. Προφανώς.

Έπειτα, ένα πρωί, ο Έξυπνος-μα-σεξιστής Surbiton στραβοκαταπίνει μια ρώγα σταφυλιού μπροστά στα μάτια της Iona και πνίγεται. Όταν ένας άλλος επιβάτης επεμβαίνει και του σώζει τη ζωή, προκαλείται μια αλυσιδωτή αντίδραση. Μια ετερόκλητη ομάδα ανθρώπων με μόνο κοινό το ότι παίρνουν το ίδιο τρένο μαθαίνουν ότι οι εικασίες που κάνουμε για τους άλλους δεν συνάδουν με την πραγματικότητα. Όταν όμως η ζωή της Iona αρχίσει να παίρνει την κάτω βόλτα, θα τη συντρέξουν αυτοί οι καινούργιοι φίλοι; Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



quote of the day

**"WHEREVER YOU MAY GO... GOODBYE IS FINE IF YOU SAY HELLO AGAIN."**

John Walter Bratton

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Μαρία, Μαριέττα,  
Μαρινίκη, Μυρέλλα,  
Μάριος, Δέσποινα,  
Εισοδία, Βιργινία,  
Λεμονιά,  
Πανωραία, Σουλτάνα



tip of the day

*Hello*

It only takes a minute to say  
"Hello",  
but it can make a big difference  
in someone's day!

-Kate Summers-

21 Νοεμβρίου

- > Ημέρα των Ενόπλων Δυνάμεων
- > Παγκόσμια Ημέρα Αλιείας
- > Παγκόσμια Ημέρα Χαιρετισμού
- > Παγκόσμια Ημέρα Τηλεόρασης