



“ΔΕΙΞΕ ΜΟΥ
ΤΟ ΜΗΛΟ ΣΟΥ
ΝΑ ΣΟΥ ΠΩ
ΠΟΙΟΣ ΕΙΣΑΙ”

Επανάσταση; Δημιουργία; Έκπληξη; Εσύ επιλέγεις αυτό που θέλεις να γίνεις. Είσαι οι επιλογές σου. Φρέσκες ιδέες, γεμάτες τόλμη και αισιοδοξία έχουν τη δύναμη να αλλάξουν τον κόσμο σου και να δημιουργήσουν έναν ολοκαίνουργιο, έναν καλύτερο κόσμο για όλους. Τα μήλα Ζαγορίν ολόφρεσκα, γεμάτα υγεία και δύναμη, σε στηρίζουν κάθε μέρα να γίνεις αυτό που εσύ θέλεις.



ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΗ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΗΣ Ε.Ε.

www.zagorin.gr



ZagorinApple

Αγροτικός Συνεταιρισμός Ζαγοράς Πηλίου
Οργάνωση Παραγωγών



SAY *yes* to the **press**

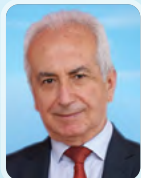
**ΦΑΚΕΛΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ:
Η ΕΜΦΑΝΙΣΗ, Η ΕΣΩΣΤΡΕΦΕΙΑ
ΚΑΙ HACKS... ΓΙΑ ΝΑ
ΜΑΣ ΣΥΜΠΑΘΟΥΝ!**





2nd FAMILY BUSINESS SUMMIT

Τετάρτη, 14 Δεκεμβρίου, 2022 | Divani Caravel Hotel



ΛΕΩΝΙΔΗΣ ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ
Διευθύνων Σύμβουλος
CLEON Conferences
& Communications



ΕΥΘΥΜΙΟΥ ΠΑΥΛΟΣ
Γενικός Διευθυντής,
E.E.N.E.



ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
Διευθύνων Σύμβουλος,
Όμιλος
Aldemar Resorts



Δρ. ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΣΙΛΗΣ
Διευθύνων Σύμβουλος,
Όμιλος Ιατρικού Αθηνών,
Επίτιμος Πρόεδρος, E.E.N.E.



ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗΣ ΒΑΓΓΕΛΗΣ
Deputy Senior Partner,
KPMG in Greece



ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
Διευθύνων Σύμβουλος,
BRIGHT SPECIAL
LIGHTING S.A.



ΓΕΩΡΓΟΥΔΑΣ ΑΓΗΣ
Διευθύνων Σύμβουλος,
NAK SHOES



ΓΙΑΝΝΙΔΗΣ ΑΡΜΟΔΙΟΣ
Διευθύνων Σύμβουλος,
VITEX A.E.
President, HACI –
Hellenic Association of
Chemical Industries



ΓΚΙΖΕΛΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ
CEO & Founder,
Gizelis Robotics



ΔΟΥΒΛΗΣ Χ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
LL.M Δικηγόρος -
Εταίρος, Saplegal - Α.Σ.
Παπαδημητρίου &
Συνεργάτες Δικηγορική
Εταιρία



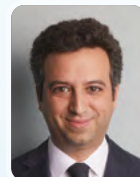
ΚΑΛΑΜΠΟΚΗΣ ΘΟΔΩΡΗΣ
Πρόεδρος του Ελληνικού
Συλλόγου Αποφοίτων,
LSE - Founder & CEO,
Ace Communication



ΚΑΡΑΜΠΙΝΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ
Ιδρυτής, Πρόεδρος &
Διευθύνων Σύμβουλος,
KARABINIS MEDICAL S.A.



ΚΑΡΑΒΑΣΙΛΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
Chief Executive
Officer and Founder,
DK CONSULTANTS
GROUP



ΛΑΒΙΔΑΣ ΘΗΛΕΜΑΧΟΣ
Executive Board
Member,
Lavipharm



Δρ. ΛΑΜΠΡΟΠΟΥΛΟΣ ΧΑΡΗΣ
Πρόεδρος, Hellenic
Development Bank of
Investments



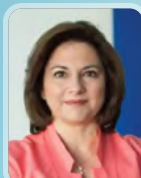
ΠΑΠΑΚΑΝΕΛΟΥ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
Partner, Consulting,
KPMG in Greece



ΠΑΣΣΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ
LL.M Δικηγόρος -
Εταίρος, Saplegal - Α.Σ.
Παπαδημητρίου &
Συνεργάτες Δικηγορική
Εταιρία



ΠΙΣΤΙΟΛΑΣ ΑΓΙΣ
Πρόεδρος ΔΣ,
ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ



ΠΟΛΥΖΩΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
Senior Manager,
Consulting -
KPMG in Greece



ΣΟΥΡΟΥΛΙΔΗΣ ΕΚΤΟΡΑΣ
Chief Commercial
Officer,
Rolco Bianil A.E.



ΤΡΑΚΑΚΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
Chief Executive Officer,
ENDLESS EC



ΧΡΗΣΤΟΔΟΥΛΟΥ ΝΙΚΟΣ
Διευθύνων Σύμβουλος,
CHB Group

Auspices



ΕΔΡΑ
ΠΑΡΑΓΩΓΗ
ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ
ΕΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΝΩΣΗ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΩΝ



Hellenic
Alumni Associatio

Gold Sponsor



Silver Sponsor



Α.Σ. ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
& ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Knowledge Partner



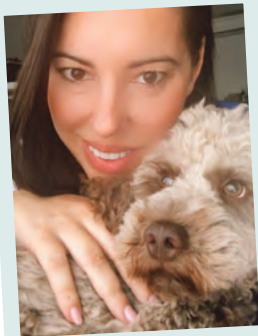
Communication Sponsors



Για πληροφορίες και δήλωση συμμετοχής επικοινωνήστε στο 210 92 21 717

www.cleon.gr | info@cleon.gr





Φτιάξε καφέ να στα πω...

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

Συχνά σκέφτομαι πως όσο και αν διαφέρουμε όλοι έχουμε κάτι κοινό: αναζητάμε την αγάπη. Κάποιοι είμαστε τυχεροί και τη βρίσκουμε πιο εύκολα από άλλους, όμως αυτό από μόνο του δεν είναι αρκετό. Γιατί όταν χάνουμε την αγάπη από τη ζωή μας απογοητευόμαστε και ψάχνουμε να βρούμε πού κάναμε λάθος...

Στον μύθο των ινδιάνων Σιου που ακολουθεί θα δεις ένα πολύ συχνό λάθος που πολλοί από εμάς έχουμε κάνει...

Ο πανάρχαιος μύθος των ινδιάνων Σιου λέει πως ήρθαν κάποτε στη σκηνή του γέρου μάγου της φυλής, πιασμένοι χέρι χέρι, ο Άγριος Ταύρος, ο πιο γενναίος και τιμημένος νέος πολεμιστής, και το Ψηλό Σύννεφο, η κόρη του αρχηγού, μια από τις ωραιότερες γυναίκες της φυλής.

“Αγαπιόμαστε” αρχίζει ο νέος.

“Και θα παντρευτούμε” λέει εκείνη.

“Και αγαπιόμαστε τόσο που φοβόμαστε...”

“Θα θέλαμε κάποιο μαγικό, ένα χαϊμαλί, ένα φυλαχτό...”

“Κάτι που θα μας εγγυάται ότι θα είμαστε για πάντα μαζί.”

“Που θα μας εξασφαλίσει ότι θα είμαστε ο ένας στο πλευρό του άλλου, ώσπου να συναντήσουμε τον Μανιτού, την ημέρα του θανάτου”.

“Σε παρακαλούμε” ικετεύουν, “πες μας τι μπορούμε να κάνουμε...”

Ο μάγος τους κοιτάζει και συγκινείται που τους βλέπει τόσο νέους, τόσο ερωτευμένους, να λαχταρούν τόσο μια του λέξη.

“Υπάρχει κάτι ...” λέει τελικά ο σοφός μάγος μετά από αρκετή ώρα. “Αλλά δεν ξέρω... είναι ένα έργο πολύ δύσκολο και απαιτεί θυσίες.”

“Δεν μας πειράζει” λένε και οι δύο.

“Ό,τι και να’ ναι” επιβεβαιώνει ο Άγριος Ταύρος.

“Ωραία” λέει ο μάγος. “Ψηλό Σύννεφο, βλέπεις το βουνό που είναι βόρεια από το χωριό μας; Πρέπει να το ανέβεις μόνη σου, χωρίς τίποτα άλλο εκτός από ένα δίχτυ και τα χέρια σου, και να κυνηγήσεις το πιο όμορφο και δυνατό γεράκι του βουνού. Αν το πιάσεις, πρέπει να το φέρεις εδώ ζωντανό την τρίτη μέρα μετά την πανσέληνο. Κατάλαβες;”

Η νεαρή κοπέλα συγκατανεύει σιωπηλά.

“Κι εσύ Άγριε Ταύρε” συνεχίζει ο μάγος, “πρέπει να ανέβεις το βουνό του κεραυνού, κι όταν φτάσεις στην κορυφή, τον πιο άγριο απ’ όλους τους αετούς, και με τα χέρια σου μόνο κι ένα δίχτυ να τον πιάσεις χωρίς να τον τραυματίσεις και να τον φέρεις μπροστά μου, ζωντανό,



την ίδια μέρα που θα έρθει και το Ψηλό Σύννεφο... Πηγαίνετε τώρα.” Οι δυο νέοι κοιτάζονται με τρυφερότητα, κι ύστερα από ένα φευγαλέο χαμόγελο φεύγουν για να εκπληρώσουν την αποστολή που τους ανατέθηκε. Εκείνη πάει προς το βορρά, εκείνος προς το νότο...

Την καθορισμένη ημέρα, μπροστά στη σκηνή του μάγου, περιμένουν οι δυο νέοι, ο καθένας με μια πάνινη τσάντα, που περιέχει το πουλί που του ζητήθηκε.

Ο μάγος τους λέει να βγάλουν τα πουλιά από τις τσάντες με μεγάλη προσοχή. Οι νέοι κάνουν αυτό που τους λέει, και παρουσιάζουν στο γέρο για να τα εγκρίνει τα πουλιά που έπιασαν. Είναι πανέμορφα, χωρίς αμφιβολία, τα καλύτερα του είδους τους.

“Πετούσαν ψηλά;” ρωτάει ο μάγος.

“Ναι, βέβαια. Κι εμείς, όπως μας ζητήσατε... Και τώρα;” ρωτάει ο νέος. “Θα τα σκοτώσουμε και θα πιούμε την τιμή από το αίμα τους;”

“Όχι” λέει ο γέρος.

“Να τα μαγειρέψουμε και να φάμε τη γενναιότητα από το κρέας τους;” προτείνει η νεαρή.

“Όχι” ξαναλέει ο γέρος. “Κάντε ότι σας λέω. Πάρτε τα πουλιά και δέστε τα μεταξύ τους από τα πόδια μ’ αυτές τις δερμάτινες λωρίδες... Αφού τα δέσετε, αφήστε τα να φύγουν, να πετάξουν ελεύθερα.”

Ο πολεμιστής και η νεαρή κοπέλα κάνουν ό,τι ακριβώς τους έχει πει ο μάγος, και στο τέλος ελευθερώνουν τα πουλιά.

Ο αετός και το γεράκι προσπαθούν να πετάξουν, αλλά το μόνο που καταφέρνουν είναι να στριφογυρίζουν και να ξαναπέφτουν κάτω. Σε λίγα λεπτά, εκνευρισμένα που δεν καταφέρνουν να πετάξουν, τα πουλιά επιτίθενται με τσιμπήματα το ένα εναντίον του άλλου, μέχρι που πληγώνονται.

“Αυτό είναι το μαγικό. Μην ξεχάσετε ποτέ αυτό που είδατε σήμερα. Τώρα, είστε κι εσείς ένας αετός κι ένα γεράκι. Αν δεθείτε ο ένας με τον άλλον, ακόμα κι αν το κάνετε από αγάπη, όχι μόνο θα σέρνεστε στη ζωή σας, αλλά επιπλέον, αργά ή γρήγορα, θα αρχίσετε να πληγώνετε ο ένας τον άλλον. Αν θέλετε η αγάπη σας να κρατήσει για πάντα, να πετάτε μαζί, αλλά ποτέ δεμένοι.”

Από το βιβλίο του Χόρχε Μπουκάι “Ο δρόμος της συνάντησης”.

Tip of the Day: Ο Χαλίλ Γκιμπραν είπε “Αν αγαπάς κάποιον άσ’ τον να φύγει. Αν γυρίσει πίσω είναι δικός σου. Αν δεν γυρίσει, δεν ήταν ποτέ”. Δεν χρειάζεται όμως πάντα να το ακολουθούμε... Τι εννοώ; Μπορούμε να συμπορευόμαστε, να ακολουθούμε την ίδια κατεύθυνση με αυτόν που αγαπάμε, χωρίς να τον “πνίγουμε” με την αγάπη μας, αφήνοντάς του πάντα χώρο να πετάξει! Και έτσι η αγάπη μας έχει πολύ περισσότερες πιθανότητες να αντέξει ίσως ακόμα και... για πάντα.

Τα θαλασσινά είναι αναπόσπαστο κομμάτι της υγιεινής διατροφής και έτσι δεν θα μπορούσαν να λείπουν ακόμα και από τις γιορτές.

Την περίοδο των Χριστουγέννων κάντε ένα διάλειμμα από τη γαλοπούλα και τα κρεατικά, ετοιμάζοντας τη συνταγή που σας προτείνουμε.

Μπορείτε να παραγγείλετε όλα τα προϊόντα που θα χρειαστούμε γρήγορα, εύκολα και οικονομικά από το eshop.masoutis.gr

Θράψαλα... γιορτινά, γεμιστά με ρύζι και κουκουνάρι!

Θα χρειαστούμε:

- 1 κιλό θράψαλα καθαρισμένα
- 1 ποτήρι Μασούτης Από Τον Τόπο Μας Κρασί Ερυθρό Ξηρό
- MrGrand Ελαιόλαδο Extra Παρθένο
- 1 κρεμμύδι
- 10 τοματίνια
- MrGrand Κουρκουμά
- MrGrand Αλατοπίπερο Μύλος
- MrGrand Πιπέρι Κόκκινο Γλυκό (πάπρικα)

Για τη γέμιση:

- 2 κρεμμύδια
- 2 καρότα
- MrGrand Κουκουναρόψυχα
- 2 κ.σ. Μασούτης Από Τον Τόπο Μας Ρύζι Καρολίνα Μακεδονίας, για κάθε θράψαλο
- MrGrand Κουρκουμά
- MrGrand Πιπέρι Κόκκινο Γλυκό
- MrGrand Αλατοπίπερο Μύλος
- μαϊντανό



Πώς γίνεται:

Ξεκινάμε με τη γέμιση

Ψιλοκόβουμε και σοτάρουμε ένα κρεμμύδι. Προσθέτουμε στο τηγάνι ένα καρότο, είτε τριμμένο είτε σε πολύ μικρά κομματάκια, και τον μαϊντανό. Στη συνέχεια προσθέτουμε το κουκουνάρι μαζί με το άλλο κρεμμύδι και το ρύζι. Ανακατεύουμε και μετά βάζουμε λίγο κουρκουμά, πάπρικα και αλατοπίπερο. Στο τέλος για να μαλακώσει το ρύζι προσθέτουμε λίγο ζεστό νερό.

Γεμίζουμε τα θράψαλα και τα ψήνουμε στη γάστρα

Βάζουμε σε κάθε θράψαλο από δύο κουταλιές γέμισης. Κλείνουμε καλά το κάθε θράψαλο με μία οδοντογλυφίδα στην άκρη. Τοποθετούμε τα θράψαλα στη γάστρα και προσθέτουμε το κόκκινο κρασί, τα τοματίνια και το κρεμμύδι κομμένο σε μεγάλα κομμάτια. Ρίχνουμε τώρα λίγο ακόμα κουρκουμά, πάπρικα και αλάτι. Ψήνουμε για 30 - 40 λεπτά και όταν είναι έτοιμα βάζουμε λίγο μαϊντανό.



TIP

Μπορείτε να ενισχύσετε τη γεύση της τομάτας προσθέτοντας MrGrand Τομάτα Τριμμένη όταν τοποθετήσετε τα θράψαλα στη γάστρα.



Φάκελος επικοινωνία: Η εμφάνιση, η εσωστρέφεια και hacks... για να μας συμπαθούν!

Όλοι θέλουμε να μας συμπαθούν από την πρώτη γνωριμία, είτε αυτή αφορά τα επαγγελματικά είτε τα προσωπικά μας.



Σίγουρα δεν μπορούμε να εξασφαλίσουμε ότι κάποιος θα μας συμπαθήσει, καθώς αυτό δεν εξαρτάται πάντα και μόνο από εμάς. Ωστόσο υπάρχουν κάποια hacks που μας βοηθούν να γίνουμε συμπαθείς από την πρώτη συνάντηση!

Mirroring

Έχετε ακούσει για το mirroring και τα οφέλη του στην επικοινωνία; Πρόκειται ουσιαστικά για την αντιγραφή της γλώσσας του σώματος του ατόμου που μας ενδιαφέρει. Η συγκεκριμένη τεχνική περιγράφηκε αρχικά ως “chameleon effect” και παρουσιάστηκε για πρώτη φορά στη Νέα Υόρκη. Αντιγράψω τη γλώσσα του σώματος κάποιου στην πράξη





σημαίνει ότι κάνω παρόμοιες εκφράσεις και χειρονομίες με εκείνον, και είναι κάτι που για να γίνει σωστά απαιτεί προσεκτική μελέτη της συμπεριφοράς του ατόμου.

Δύο βήματα πίσω...

Το να δίνουμε χώρο στον άλλον να μιλήσει πρώτος σε μία συζήτηση μας κάνει συμπαθείς. Εφόσον μιλάμε για την πρώτη γνωριμία πρέπει να δώσουμε χώρο και χρόνο στον άλλον να μιλήσει για τον

εαυτό του, να του δώσουμε προτεραιότητα! Εννοείται ότι εξίσου σημαντικό είναι να γίνει αντιληπτό ότι τον ακούμε προσεκτικά. Πώς μπορούμε να το επιτύχουμε αυτό; Κάνοντας κάπου κάπου στοχευμένες ερωτήσεις και εκφράζοντας το ειλικρινές ενδιαφέρον μας για όσα ακούμε.

Ο κανόνας του 3

Όταν απευθυνόμαστε σε κάποιον -ειδικά αν μόλις τον γνωρίσαμε- είναι ιδιαίτερα σημαντικό να χρησιμοποιούμε το όνομά του. Μέσα στα πρώτα 5 λεπτά της γνωριμίας καλό είναι να χρησιμοποιήσουμε τρεις φορές το όνομά του. Αυτό δημιουργεί ένα κλίμα οικειότητας αλλά και ικανοποίηση από την πλευρά του συνομιλητή.

Ήξερες ότι...

Τα ανοιχτά χέρια και παλάμες δημιουργούν αίσθηση εμπιστοσύνης και ένα ευχάριστο κλίμα. Δείχνουν πως είμαστε ανοιχτοί στην επικοινωνία, αντίθετα όταν έχουμε συνεχώς σταυρωμένα τα χέρια μας, περνάμε το μήνυμα πως είμαστε πιο ψυχροί ή και αδιάφοροι.





Μήπως κρίνεις τους άλλους από την εμφάνισή τους;

Σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες ερευνητών από την Ιαπωνία ορισμένα άτομα τείνουν να βγάζουν δραστικά συμπεράσματα για τα χαρακτηριστικά και την προσωπικότητα των άλλων με βάση μόνο την εμφάνιση του προσώπου τους.

Ειδικότερα, σε μια σειρά διαδικτυακών μελετών με περισσότερους από 300 συμμετέχοντες, ο δρ. Atsunobu Suzuki και οι συνεργάτες του διαπίστωσαν αυτό που ονομάζουν “συμπεράσματα χαρακτηριστικών με βάση το πρόσωπο” (face-based trait inferences, FBTIs).

Οι συμμετέχοντες πρόβησαν σε μια σειρά από εκτιμήσεις προσωπικότητας, έχοντας ρίξει μόλις μια σύντομη ματιά στο πρόσωπο ενός ατόμου. Και παρόλο που όλοι προβαίνουμε σε τέτοια συμπεράσματα για τα χαρακτηριστικά με βάση το πρόσωπο σε κάποιο βαθμό, διαπιστώθηκε ότι ορισμένοι άνθρωποι κάνουν μόνο ακραίες κρίσεις (τόσο θετικές όσο και αρνητικές). Αυτό ίσχυε ανεξάρτητα από την ηλικία, το φύλο και την εθνικότητα των συμμετεχόντων. Όπως επισημαίνει ο δρ. Suzuki και οι συνάδελφοί της αυτό είναι προβληματικό. Όταν κάποιος κρίνει τους άλλους αποκλειστικά και μόνο από την εμφάνισή του οδηγείται σε πολλές εσφαλμένες επιλογές σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο.

Μάλιστα ένας από τους κορυφαίους στην έρευνα σχετικά με την πρώτη εντύπωση, ο Alexander Todorov, αναφέρει ότι οι στιγμιαίες αξιολογήσεις είναι προβλέψιμες, ωστόσο συνήθως ανακριβείς. Και όπως γνωρίζουμε οι πρώτες εντυπώσεις είναι συνήθως δύσκολο να

διαψευστούν. Επομένως, αυτό θα μπορούσε να σημαίνει ότι συχνά προσλαμβάνονται λάθος άνθρωποι για ορισμένες θέσεις εργασίας!

Εσωστρέφεια: Ωφελεί το σώμα αλλά όχι την ψυχή!

Η εσωστρέφεια γίνεται συχνά αντιληπτή από πολλούς ως ελάττωμα. Ωστόσο, έρευνες αποδεικνύουν ότι οι εσωστρεφείς άνθρωποι παρουσιάζουν γενικά καλύτερη σωματική υγεία και ικανότητα. Αυτό συνδέεται και με τα χαμηλά ποσοστά παχυσαρκίας αυτών των ανθρώπων.

Μελέτη του Πανεπιστημίου Cornell διαπίστωσε ότι οι εσωστρεφείς μαθητές ήταν καλύτεροι στο θέμα του υπολογισμού της μερίδας φαγητού σε αντίθεση με τους εξωστρεφείς.

Τα χαμηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας είναι άρρηκτα συνδεδεμένα με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών παθήσεων, διαβήτη, πολλών τύπων καρκίνου και άλλων παθήσεων και ασθενειών.

Παρόλο που οι εσωστρεφείς φαίνεται να ωφελούνται αναφορικά με τη σωματική υγεία, δεν ισχύει το ίδιο και για την ψυχική υγεία. Μελέτη του Πανεπιστημίου της Βόρειας Καρολίνας διαπίστωσε ότι είναι πιο πιθανό τα εσωστρεφή άτομα να είναι νευρωτικά, με χαμηλότερη συναισθηματική σταθερότητα και ευαισθησία προς τους άλλους. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε κατάθλιψη. Σε αυτό συντελεί φυσικά και η μειωμένη κοινωνικότητα των εσωστρεφών ανθρώπων.



Νέα βραβεία για τον ΒιοΑγρό στα Vegan Awards 2023

Με δεδομένη την αγάπη και την προσήλωση στο «φυσικό» και vegan προϊόν, η εταιρία ΒιοΑγρός συμμετείχε για ακόμα μία χρονιά στα Vegan Awards. Τον θεσμό που επιβραβεύει και αναδεικνύει τα πιο καινοτόμα προϊόντα των εταιριών που προάγουν το Vegan Lifestyle, εμπνέοντας και θυμίζοντας ότι με τη συμβολή τους απαντούν στις σύγχρονες ανησυχίες των καταναλωτών για θέματα υγείας, προστασίας δικαιωμάτων των ζώων, καθώς και του περιβάλλοντος.

Η ΒιοΑγρός ευχαριστεί όλες τις συμμετέχοντες εταιρίες για τη σημαντική συμβολή τους στην ανάδειξη του Vegan τρόπου ζωής και όλους τους καταναλωτές που την επιλέγουν καθημερινά.

Για μια ακόμα χρονιά βραβεύτηκαν στα Vegan Awards 2023 δημοφιλή προϊόντα της.

Συγκεκριμένα:

1. Platinum Βραβείο στην κατηγορία «Best F&B Products non Certified, Plant based Cheese» με το [Βιολογικό Τόφου Φυσικό «Tofunistas»](#)
2. Gold Βραβείο στην κατηγορία «Best F&B Products non Certified, Snack» με τους [Βιολογικούς Τραγανούς Κόκκους Ρυζιού με Κακάο «Vitabella»](#)
3. Bronze Βραβείο στην κατηγορία «Best F&B Products non Certified, Snack» με την Βιολογική Γκοφρέτα Μονόκοκκου Σίτου με καρύδα & επικάλυψη σοκολάτας «Harmonica».

Η Admiral γιορτάζει και ετοιμάζει ένα τριήμερο γεμάτο εκπλήξεις και δώρα!



Το αγαπημένο brand Admiral, που δημιουργεί το δικό του lifestyle statement στην αθλητική και casual ένδυση αθλητικών ειδών, διοργανώνει ένα μεγάλο τριήμερο event τις ημερομηνίες 16, 17 και 18 Δεκεμβρίου στο καινούργιο κατάστημα, στην Νέα Ιωνία, Λεωφόρο Ηρακλείου 292. Η Admiral σήμερα είναι η μεγαλύτερη ελληνική αλυσίδα αθλητικών ειδών που αποτελείται από πολλά καταστήματα στην Ελλάδα και το εξωτερικό.

Ο αέρας ανανέωσης, το μοντέρνο design και η ποικιλία των προϊόντων θα αποτελέσουν πόλο έλξης για να γνωρίσει το κοινό το νέο κατάστημα της Admiral και να έρθει κοντά στον καινούργιο κόσμο που έχει δημιουργήσει! Οι εκδηλώσεις των εγκαινίων του νέου καταστήματος στη Νέα Ιωνία, θα κρατήσουν τρεις ημέρες που θα είναι γεμάτες μουσική, διαδραστικά happenings και πολλές εκπλήξεις. Προσωπικότητες από τον χώρο του θεάματος και του αθλητισμού, θα παρευρεθούν στο νέο κατάστημα κατά τη διάρκεια του τριημέρου.

Όλοι θα έχουν την ευκαιρία να κάνουν τα ψώνια των γιορτών, αφού το συγκεκριμένο τριήμερο θα υπάρχει -30% σε όλη τη συλλογή του καταστήματος. Επιπλέον, όσοι βρεθούν στο κατάστημα και κάνουν αγορά άνω των 25€ θα αποκτούν μια συμμετοχή στην κλήρωση για τον μεγάλο διαγωνισμό, όπου θα είναι ένα μοναδικό ταξίδι για δύο άτομα στη Ρώμη.

Τα καταστήματα της Admiral ξεχωρίζουν για την μεγάλη ποικιλία σε αθλητικά ρούχα, είδη спор, casual ρουχισμό, αξεσουάρ, αθλητικά παπούτσια, καθώς και εξειδικευμένο εξοπλισμό για τα δημοφιλέστερα αθλήματα. Με τα νέα ανακαινισμένα καταστήματα η Admiral εγκαινιάζει μια νέα εποχή.



Όμορφες στιγμές με τη Χριστουγεννιάτικη Συλλεκτική Συλλογή «Sparks of Joy»

Ήρθε και πάλι η πιο υπέροχη εποχή του χρόνου! Η οικογένεια μαζεύεται, παλιοί φίλοι ξαναβρίσκονται. Και επειδή όλοι αγαπάμε πολύ το χριστουγεννιάτικο mood, συνηθίζουμε να δημιουργούμε μοναδικές, εορταστικές στιγμές από νωρίς. Η νέα Συλλεκτική Συλλογή «Sparks of Joy» της CATRICE υπόσχεται ακριβώς αυτό! Κάνει τα μάτια σας να αστράφτουν, τα μάγουλα να λάμπουν και τα χείλη να γυαλίζουν - οι λαμπερές στιγμές είναι εγγυημένες!

Τα αποκλειστικά προϊόντα της συλλογής αποτελούν και ιδανικά δώρα για τους αγαπημένους! Η Συλλεκτική Συλλογή προσφέρει όλα όσα χρειάζεστε για μια εορταστική εμφάνιση: μια παλέτα σκιών με 12 διαφορετικές αποχρώσεις, ρουζ σε στικ και κραγιόν σε δύο χρώματα, καθώς και τρία βερνίκια νυχιών με έντονο χρωματικό φινιρίσμα. Η ξεχωριστή πινελιά; Όλα τα προϊόντα διατίθενται σε μια πανέμορφη συσκευασία - η οποία δίνει μια χριστουγεννιάτικη νότα όχι μόνο στο look σας, αλλά και στο σπίτι σας, καθώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί ακόμη και ως χριστουγεννιάτικο στολίδι. Αυτό σημαίνει: Λάμψη παντού!



#trends

Glam eyes: Μακιγιάζ με κρυστάλλους και glitter



Μια τάση που θα μπορούσες να υιοθετήσεις την περίοδο των Χριστουγέννων είναι το glam eyes. Το μακιγιάζ με κρυστάλλους είναι εντυπωσιακό και τολμηρό. Όμως μπορείς να παραλείψεις τους κρυστάλλους, αν δεν θέλεις ένα εκκεντρικό αποτέλεσμα, και να δώσεις ένταση και λάμψη στο βλέμμα εφαρμόζοντας μόνο σκιές.

Η έμφαση δίνεται πάντως στα μάτια: όσο πιο λαμπερά τόσο το καλύτερο! Κρύσταλλοι, glitter και λαμπερές σκιές είναι οι πρωταγωνιστές του μακιγιάζ.

Η δημοφιλής Tik Toker, Addison Rae, είναι από τις πρώτες stars που τόλμησαν την crystal τάση στο μακιγιάζ τους.



Ιδέες για ξεχωριστά χριστουγεννιάτικα δέντρα με αλεξανδρινά!

Τι θα ήταν οι γιορτές χωρίς ένα στολισμένο δέντρο; Οι ειδικοί του Stars for Europe μοιράζονται ιδέες για χριστουγεννιάτικα δέντρα με αλεξανδρινά που θα αρέσουν, τόσο στους λάτρεις των αληθινών δέντρων, όσο και σε όσους προτιμούν κάτι πιο εναλλακτικό.

Για μινιμαλιστές: Λαμπερά δέντρα με κρεμ αλεξανδρινά

Τα κρεμ αλεξανδρινά ταιριάζουν απόλυτα με το μινιμαλιστικό, σκανδιναβικό χριστουγεννιάτικο στιλ. Με τα αστεροειδή φύλλα τους, αποπνέουν μια πραγματική εορταστική αίσθηση και, ως κομμένα λουλούδια, κάνουν τα χριστουγεννιάτικα δέντρα και τα δώρα να ξεχωρίζουν. Εδώ, τα κομμένα αλεξανδρινά τοποθετούνται σε μικρές μπάλες, από τις οποίες έχουν αφαιρεθεί οι θηλιές, και λειτουργούν θαυμάσια ως βάζα.

Το τριγωνικό του σχήμα καθιστά αυτό το απλό ξύλινο ράφι ιδανικό υποκατάστατο



χριστουγεννιάτικου δέντρου για όποιον θέλει μια επαναχρησιμοποιούμενη εναλλακτική στο κλασικό έλατο. Για να το διακοσμήσετε, γεμίστε τα ράφια με πουνάρια, κώνους, πράσινα φυλλώδη φυτά, δώρα και χριστουγεννιάτικα στολίδια και, στη συνέχεια, προσθέστε μια σειρά από φωτάκια. Έτοιμο! Οι ρόδες σας επιτρέπουν να μετακινείτε αυτό το μινιμαλιστικό υποκατάστατο δέντρου όπου τραβάει περισσότερο την προσοχή. Συμβουλή για αυτοσχεδιασμό: Μπορείτε να κατασκευάσετε μόνοι σας ένα τριγωνικό ράφι χρησιμοποιώντας μια ξύλινη σκάλα. Απλώς στερεώστε ξύλινες σανίδες ανάμεσα στα σκαλιά, καθώς και κάτω από τα πόδια, ώστε να μπορείτε να βιδώσετε ρόδες από κάτω.



δημιουργική επιτοίχια κατασκευή είναι μια λύση για εξοικονόμηση χώρου για όποιον θέλει μια πρωτότυπη εναλλακτική λύση στο κλασικό χριστουγεννιάτικο δέντρο.

Εκτός από τα αλεξανδρινά, τα τελάρα κεντήματος με χριστουγεννιάτικα μοτίβα είναι επίσης πραγματικά εντυπωσιακά και μπορείτε να τα φτιάξετε σε λίγα μόνο βήματα.

Θα χρειαστείτε ένα παλιό χριστουγεννιάτικο πουλόβερ, ψαλίδι, τελάρα κεντήματος, θερμόκολλα και πιστόλι θερμόκολλας.

Να πώς γίνεται:

Βήμα 1: Τοποθετήστε τον εσωτερικό δακτύλιο του τελάρου κεντήματος στο κέντρο του μοτίβου που επιλέξατε στο πουλόβερ και χαράξτε μια κυκλική γραμμή τουλάχιστον δύο εκατοστά μεγαλύτερη από τον κρίκο. Κόψτε το μοτίβο κατά μήκος αυτής της γραμμής.

Βήμα 2: Τοποθετήστε τον κύκλο του πουλόβερ πάνω στον εσωτερικό δακτύλιο του τελάρου. Σφίξτε τον εξωτερικό δακτύλιο γύρω του με την βίδα του τελάρου. Όταν φέρετε το μοτίβο στην επιθυμητή θέση, στερεώστε το επιπλέον ύφασμα στο εσωτερικό τελάρο με θερμόκολλα.

Για ρομαντικούς: Εναλλακτικές λύσεις για χριστουγεννιάτικο παραμυθένιο δέντρο

Αυτό το χειροποίητο χριστουγεννιάτικο δέντρο είναι ταυτόχρονα υπέροχα ρομαντικό και μοντέρνο. Αποτελείται από πέντε φυσικούς λεπτούς κορμούς μήκους 1,8 μ., δεμένους μεταξύ τους στη μία άκρη και στημένους σαν σκηνή. Το κεντρικό σημείο είναι το καλάθι στη μέση που φιλοξενεί αλεξανδρινά. Για εξοικονόμηση χώρου μπορείτε να τοποθετήσετε τα δώρα κάτω από το ξύλινο πλαίσιο.

Εναλλακτικό vintage δέντρο τοίχου με αλεξανδρινά

Με αυτό το χειροποίητο χριστουγεννιάτικο δέντρο από αλεξανδρινά και μια συλλογή από παλιά στολίδια μπορείτε να αφήσετε την φαντασία σας ελεύθερη. Αυτή η





Συμβουλή: Αυτό το DIY δέντρο τοίχου προσφέρει χώρο για πολλά διαφορετικά σχέδια, σε διαφορετικά μεγέθη.

Αλεξανδρινά ως κομμένα άνθη

Είτε μεμονωμένα σε βάζο, είτε σε σύνθεση, είτε σε μπουκέτο, τα κομμένα αλεξανδρινά έχουν μεγάλη διάρκεια ζωής στο βάζο. Τα πανέμορφα, αστεροειδή φύλλα θα παραμείνουν φρέσκα για περίπου δύο

εβδομάδες, αν σταματήσετε τον γαλακτώδη χυμό που τρέχει από τα κομμένα κοτσάνια. Για να το κάνετε αυτό, βυθίστε πρώτα τα κοτσάνια σε ζεστό νερό θερμοκρασίας περίπου 60°C για περίπου πέντε δευτερόλεπτα και, αμέσως μετά, σε κρύο νερό.

Για να βρείτε πολλές και διαφορετικές διακοσμητικές ιδέες, αλλά και πληροφορίες και φωτογραφικό υλικό για το αλεξανδρινό παρακαλώ επισκεφτείτε το www.starsuniteeurope.eu και στο Facebook <https://www.facebook.com/StarsForEuropeGreece/>.





Το Πρόγραμμα Εθελοντικών Δράσεων της ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ «Μαζί κάνουμε καλό!» στηρίζει το Παιδικό Χωριό SOS Πλαγιαρίου

Η ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ, μέσα από το Πρόγραμμα Εθελοντικών Δράσεων «Μαζί κάνουμε καλό!», εστιάζει στην ενίσχυση των συνανθρώπων μας που βρίσκονται σε ανάγκη. Στο πλαίσιο του προγράμματος, οι εργαζόμενοι της εταιρείας αναλαμβάνουν εθελοντικά την υλοποίηση στοχευμένων δράσεων για τη στήριξη της τοπικής κοινωνίας.

Οι εθελοντές συγκεντρώθηκαν στο Παιδικό Χωριό SOS στο Πλαγιάρι Θεσσαλονίκης, την Τρίτη 29 Νοεμβρίου 2022, αναλαμβάνοντας πλήθος διαφορετικών εργασιών, που στόχο είχαν να συμβάλλουν στην καθημερινότητα των παιδιών. Με το χαμόγελο στα χείλη και με όρεξη για δουλειά, οι εθελοντές του προγράμματος «Μαζί κάνουμε καλό!» συνεργάστηκαν αρμονικά για να δώσουν μια πνοή ανανέωσης στους χώρους του Παιδικού Χωριού.

Την πρωτοβουλία συμπλήρωσε η προσφορά καταψυγμένων λαχανικών για την κάλυψη των τρεχουσών αναγκών των παιδιών. Αξίζει να σημειωθεί ότι η δωρεάν διάθεση τροφίμων στο Παιδικό Χωριό SOS Πλαγιαρίου έρχεται να προστεθεί σε ένα σύνολο πρωτοβουλιών που η εταιρεία εντάσσει στο Πρόγραμμα Εταιρικής Κοινωνικής Υπευθυνότητας «Κάνουμε καλό!», προσφέροντας λαχανικά σε δεκάδες κοινωφελείς οργανισμούς σε όλη την Ελλάδα.

Φύτευση 1.800 ελαιόδεντρων στη Β. Εύβοια από την ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ



Η ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ ΑΕ, μία από τις μεγαλύτερες πτηνοτροφικές εταιρείες με έδρα την Εύβοια, ολοκλήρωσε πρόσφατα τη φύτευση 1.800 ελαιόδεντρων σε ιδιόκτητες εκτάσεις παραγωγών στους Δήμους Ιστιαίας-Αιδηψού και Λίμνης, στη Β. Εύβοια, συμβάλλοντας ενεργά στην ανάκτηση της παραγωγής τους μετά από τις καταστροφικές πυρκαγιές του 2021.

Από την πρώτη στιγμή, η ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ στάθηκε δίπλα στις ανάγκες του τόπου της προχωρώντας σε διάφορες ενέργειες για τη στήριξη των πληγέντων περιοχών. Η μεγάλη αυτή δράση κοινωνικής και περιβαλλοντικής ευθύνης, που υλοποιήθηκε σε συνεργασία με τον Μη Κερδοσκοπικό Περιβαλλοντικό Οργανισμό We4All, ολοκληρώθηκε με μία ημέρα εθελοντικής δεντροφύτευσης για τους εργαζόμενους της εταιρείας.

Πάνω από 50 εργαζόμενοι της ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ βρέθηκαν την Κυριακή 27 Νοεμβρίου 2022 στην περιοχή της Στροφυλιάς για να φυτεύσουν 168 ελαιόδεντρα σε ιδιόκτητη έκταση, με κεντρικό μήνυμα «Κάθε ρίζα για τον τόπο μας μετράει». Στη δράση συμμετείχε ο Διευθύνων Σύμβουλος της εταιρείας κ. Θάνος Αγγελάκης, καθώς και στελέχη από όλα τα τμήματα της εταιρείας.



Το Άσυλο Ανιάτων απέκτησε 162 αναπηρικά αμαξίδια με δωρεά της ιαπωνικής εταιρείας καλλυντικών Shiwasedo

Σε μία σημαντική δωρεά προς το Άσυλο Ανιάτων προχώρησε η ιαπωνική εταιρεία καλλυντικών Shiwasedo, η οποία προσέφερε 162 πτυσσόμενα αναπηρικά αμαξίδια για τις ανάγκες του Ιδρύματος Περιθάψεως Χρονίως Πασχόντων του Ασύλου. Η διαδικασία αποστολής των αμαξιδίων ξεκίνησε στα μέσα Σεπτεμβρίου και ολοκληρώθηκε την Τρίτη, 06 Δεκεμβρίου 2022, με την ευγενική συνδρομή της ΑΕΡΟΜΕΤ HELLAS, εταιρείας διαμετακόμισης φορτίων.

Η δωρεά υλοποιήθηκε για τη στήριξη του δικαιώματος της ελεύθερης κυκλοφορίας των ατόμων με αναπηρία στην κοινωνία, ώστε να απολαμβάνουν μια αξιοπρεπή και ανεξάρτητη ζωή. Με την απόκτηση των νέων αναπηρικών αμαξιδίων αναβαθμίζονται σημαντικά οι παροχές του Ασύλου Ανιάτων προς τους περιθαλπόμενους του Ιδρύματος. Τα πιο παλιά αμαξίδια του Ιδρύματος θα αντικατασταθούν με τα σύγχρονα που αποκτήθηκαν από τη δωρεά, για να έχουν όλοι οι περιθαλπόμενοι τη δυνατότητα κίνησης με τη μεγαλύτερη δυνατή ασφάλεια και άνεση.

Η κα Ιωάννα Ηλιάδη, Πρόεδρος του Ασύλου Ανιάτων, εξέφρασε την ευγνωμοσύνη της προς την εταιρεία καλλυντικών Shiwasedo για τη δωρεά των αμαξιδίων, καθώς και την εταιρεία ΑΕΡΟΜΕΤ HELLAS για τη δωρεάν παροχή της διαδικασίας εκτελωνισμού τους. Μεταξύ άλλων δήλωσε: «Με ιδιαίτερη συγκίνηση και χαρά παραλάβαμε τα 162 αναπηρικά αμαξίδια, μία

πρωτοβουλία με κοινωνική ευαισθησία και αίσθημα ευθύνης απέναντι σε αυτούς που το έχουν μεγαλύτερη ανάγκη. Η καθημερινότητα των περιθαλπόμενων γίνεται καλύτερη και περισσότερο ασφαλής. Ευχαριστούμε από καρδιάς τους δωρητές της ενέργειας».

info

Το Άσυλο Ανιάτων είναι το πρώτο φιλανθρωπικό σωματείο που ιδρύθηκε στην Ελλάδα και λειτουργεί αδιαλείπτως από το 1893 χωρίς καμία κρατική επιχορήγηση. Το 1972, ίδρυσε το Ίδρυμα Περιθάψεως Χρονίως Πασχόντων (ΠΠΧΠ), που εδρεύει στην Κυψέλη με στόχο την περίθαλψη ασθενών οι οποίοι πάσχουν από ανιάτες ασθένειες, παραπληγίες, τετραπληγίες, εγκεφαλοπάθειες, σκλήρυνση κατά πλάκας και παθήσεις του κεντρικού νευρικού συστήματος. Η δομή αυτή αποτελεί πρότυπο για την δευτεροβάθμια κοινωνική φροντίδα στον τόπο μας, προσφέρει στους ασθενείς 24ωρη υποστήριξη και απασχολεί 110 άτομα, διαφόρων ειδικοτήτων (ιατρούς, φυσίατρος, φυσικοθεραπευτές, νοσοκόμους, εργασιοθεραπευτές, διοικητικό και βοηθητικό προσωπικό.)

Σκοπός του είναι η βελτίωση του επιπέδου ζωής των συνανθρώπων μας που πάσχουν από κινητική αναπηρία (επίκτητη ή κληρονομική).

Στο σύνολο των 128 χρόνων λειτουργίας του, έχει φροντίσει και περιθάψει με στοργή περίπου 8.000 περιθαλπόμενους.



Όσα ποτέ δεν ξεπεράσαμε

ΚΛΕΟΠΑΤΡΑ ΛΥΜΠΕΡΗ

ΤΟ ΔΕΝ
ΕΙΜΑΙ ΑΚΟΜΑ



ΙΚΑΡΟΣ

Το δεν είμαι ακόμα

Τι είναι «η αληθινή ζωή»; Το ερώτημα απασχόλησε τη φιλοσοφική και θεολογική σκέψη, αλλά και όλες τις πνευματικές σχολές και τάσεις από την αρχαιότητα ως σήμερα. Η Κλεοπάτρα Λυμπέρη ξαναπιάνει αυτό το ερώτημα, αντιδρώντας στην τραγικότητα της μεταμοντέρνας συνθήκης και στην απόσυρση του Πνεύματος. Το νέο της βιβλίο με τίτλο ΤΟ ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΑΚΟΜΗ συνυπάρχει με τη σκέψη του Ερνστ Μπλοχ, του οποίου ο ουτοπικός κόσμος μη-είναι-ακόμη (Noch-Nicht-Sein) στηρίζεται στη φαντασική διάσταση και τις δυνατότητες του κρυμμένου μέλλοντος. Η Κ.Λ. από διαφορετική οπτική, ανιχνεύει τη δική της Ουτοπία, εκείνη την εσωτερική επανάσταση που οδηγεί στο αιώνιο παρόν και στην αποκάλυψη του Όλου ως εαυτού. Ένα βιβλίο που επιδιώκει να ενώσει ξανά την ποίηση με τη φιλοσοφία, χωρίς να απομακρύνεται από το λυρικό διακύβευμα.

Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.



Η τακτοποιημένη ζωή της Ναόμι διαλύεται στην κυριολεξία.

Έχει εγκαταλείψει τον αρραβωνιαστικό της στα σκαλιά της εκκλησίας και έχει βρεθεί σε ένα άγνωστο μέρος για να βοηθήσει την παραβατική δίδυμη αδελφή της, την Τίνα. Εκεί όμως θα παγιδευτεί: χωρίς αυτοκίνητο, χωρίς δουλειά, χωρίς χρήματα, χωρίς σχέδιο δράσης και με μια εντεκάχρονη ανιψιά, την ύπαρξη της οποίας αγνοούσε εντελώς, στη φροντίδα της.

Όλα αυτά συμβαίνουν μπροστά στα μάτια του Νοξ Μόργκαν, ενός τύπου με τατουάζ, μούσι και μόνιμα κακή διάθεση, που είναι αποφασισμένος να αποφεύγει τις ρομαντικές και απαιτητικές γυναίκες. Δεν μπορεί όμως παρά να τη βοηθήσει να αντιμετωπίσει τη δίνη των προβλημάτων της. Θα ασχοληθεί με τη νεοφερμένη ώσπου τα πράγματα να στρώσουν. Τουλάχιστον αυτό είναι το σχέδιό του πριν τα πράγματα γίνουν στ' αλήθεια επικίνδυνα.

Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

quote of the day

"ILLNESS HAS A LOT TO TEACH
WELLNESS."

Matt Haig

Σήμερα
γιορτάζουν!
Σπυρίδωνας,
Σπήλιος,
Σπυριδούλα



tip of the day

Health care is a
right, not a privilege.

Edward Kennedy

12 Δεκεμβρίου

- > Διεθνής Ημέρα Καθολικής Υγειονομικής Κάλυψης
- > Διεθνής Ημέρα Ουδετερότητας
- > Worldwide Candle Lighting Day
- > World Choral Day