

NEA

λουξ
free

- ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ*
- ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ

Νέα λουξ free, ήρθε η ώρα να τη δοκιμάσεις!

Η λουξ φέρνει κάτι μοναδικό, τη νέα μπλε πορτοκαλάδα **χωρίς ανθρακικό λουξ free, χωρίς συντηρητικά, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, με 100% φυσικά γλυκαντικά και 60% λιγότερες θερμίδες!**

Ανακάλυψε την πλούσια γεύση της, που θα σε γεμίσει απόλαυση και τα φυσικά χαρακτηριστικά της, σε **νέα καινοτόμα φιάλη!**



ΜΕΙΩΜΕΝΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ

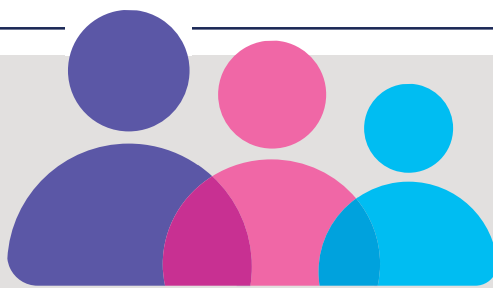


*Περιέχει φρουκτόζη, σάκχαρα φρούτων και γλυκαντικά φυσικής προέλευσης.

SAY *yes* to the **press**



**ΤΟ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ
& Ο ΤΡΟΠΟΣ ΠΟΥ ΕΠΙΛΕΓΟΥΜΕ
ΣΥΝΤΡΟΦΟΥΣ**

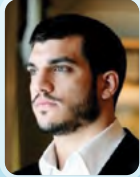


2nd FAMILY BUSINESS SUMMIT

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



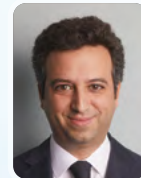
ΚΑΛΑΜΠΟΚΗΣ ΘΟΔΩΡΗΣ
Πρόεδρος του Ελληνικού
Συλλόγου Αποφοίτων,
LSE - Founder & CEO,
Ace Communication



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



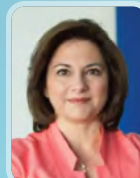
ΠΑΠΑΚΑΝΕΛΟΥ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
Partner, Consulting,
KPMG in Greece



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
ΕΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΝΩΣΗ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΩΝ



Hellenic
Alumni Associatio

Gold Sponsor



Silver Sponsor

saplegal

Α.Σ. ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
& ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Knowledge Partner



Communication Sponsors

mononews

exportnews

enixeirou

eirinika.gr

INSURANCE
DAILY NEWS

crisis monitor

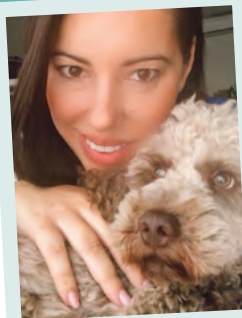


ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ
CLEON
Conferences
Communications

Για πληροφορίες και δήλωση συμμετοχής επικοινωνήστε στο 210 92 21 717

www.cleon.gr | info@cleon.gr





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Οι ώρες περνούν και εσύ συνεχίζεις να βρίσκεσαι καθισμένος στο γραφείο σου, αναγκάζοντας τον εαυτό σου να εργάζεται περισσότερο και σκληρότερα απ' όσο πραγματικά αντέχεις; Αυτό το είδος τοξικής παραγωγικότητας μπορεί να καταστρέψει την υγεία και τις σχέσεις σου, αν το επαναλαμβάνεις καθημερινά, και γίνεται η βάση της αξιολόγησής σου.

Οι περισσότεροι από εμάς πιστεύουμε ότι η παραγωγικότητα είναι κάτι καλό. Και είναι έως ένα σημείο. Η παραγωγικότητα σημαίνει ότι μπορείς να κάνεις περισσότερα σε λιγότερο χρόνο και αυτός είναι ο στόχος στις περισσότερες επιχειρήσεις. Αλλά υπάρχουν φορές που η τοξική παραγωγικότητα είναι πολύ χειρότερη από το να μην είσαι παραγωγικός. Γιατί; Επειδή η τοξική παραγωγικότητα έρχεται με ακούσιες συνέπειες που μπορεί να είναι δαπανηρές.

Η τοξική παραγωγικότητα περιγράφει ένα άτομο που εργάζεται τόσο σκληρά που περισσότερο υποφέρει παρά βοηθάει. Αυτός ο τύπος παραγωγικότητας μπορεί να είναι επιβλαβής για το άτομο και την εταιρεία.

Ποια είναι τα σημάδια της τοξικής παραγωγικότητας;

Το πρώτο βήμα για την επίλυση του προβλήματος είναι να αναγνωρίσουμε την ύπαρξή του. Εάν δεν είσαι σίγουρος αν οι συνήθειες παραγωγικότητάς σου είναι επιζήμιες για την ψυχική σου υγεία, κάνε στον εαυτό σου τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Νιώθεις συχνά εξαντλημένος;
- Νιώθεις ότι δεν μπορείς να ολοκληρώσεις τη δουλειά σου γιατί πάντα διακόπτεις για να κάνεις κάτι άλλο;
- Δουλεύεις πολλές ώρες, αλλά εξακολουθείς να νιώθεις ότι δεν έχεις καταφέρει τίποτα;
- Νιώθεις συνεχώς "πίσω" από το πρόγραμμα;

Εάν απάντησες «ναι» σε οποιαδήποτε από τις προηγούμενες ερωτήσεις, welcome to the club αφού πιθανότατα υποφέρεις και εσύ από τοξική παραγωγικότητα και είναι απαραίτητο να κάνεις ένα βήμα πίσω και να επαναξιολογήσεις τις εργασιακές σου συνήθειες.

Είναι πολύ εύκολο να πέσεις σε τοξική παραγωγικότητα επειδή η ζωή και οι αλλαγές που φέρνει η κάθε μέρα συμβάλουν σε αυτό. Για παράδειγμα, παίρνεις προαγωγή και ξαφνικά εργάζεσαι 50 ώρες την εβδομάδα αντί για 40 ή αναλαμβάνεις περισσότερους ανεξάρτητους πελάτες και τώρα εργάζεσαι όχι μόνο μέχρι αργά το βράδυ αλλά και τα Σαββατοκύριακα.

Tip of the Day: Εάν δεν είσαι προσεκτικός, ο αυξημένος φόρτος εργασίας μπορεί να γίνει τρόπος ζωής. Η τοξική παραγωγικότητα είναι ένας σίγουρος τρόπος για να καταστρέψεις την απόδοσή σου και όχι να τη βελτιώσεις. Ακούγεται οξύμωρο, αλλά μακροπρόθεσμα, το να εργάζεσαι πολύ σκληρά και να στερείσαι ξεκούραση ή διασκέδαση θα σε κάνει λιγότερο παραγωγικό! Και σίγουρα λιγότερο ευτυχημένο...

Το σεξουαλικό αποτύπωμα & ο τρόπος που επιλέγουμε συντρόφους

Το έχουμε ακούσει πολλές φορές: Οι άνδρες διαλέγουν συντρόφους που μοιάζουν στη μαμά τους και οι γυναίκες αντίστοιχα στον μπαμπά τους. Ισχύει ή είναι μύθος;



Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα που πραγματοποιήθηκε στη Φιλανδία με επικεφαλής την Urszula Marcinkowska, Δρ Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο του Τουρκι, “ενώ οι σύντροφοι των γυναικών δεν μοιάζουν σε τίποτα με τους μπαμπάδες τους, οι άνδρες είναι περισσότερο πιθανό να καταλήξουν με γυναίκες που μοιάζουν πάρα πολύ με τις μητέρες τους. Και αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό! Η εξέλιξη και η φυσική επιλογή έχουν προγραμματίσει τους ανθρώπους να αναζητούν συντρόφους, οι οποίοι προέρχονται από το ίδιο “είδος”. Και από τη στιγμή που η πρώτη και στενότερη επαφή των αντρών είναι η μητέρα τους, γίνεται το πρότυπο στην αναζήτησή τους”.

Τι είναι το “σεξουαλικό αποτύπωμα”

Η εξελικτική δαρβινική θεωρία της φυσικής επιλογής μας λέει ότι οι άνδρες είναι βιολογικά προγραμματισμένοι να αναζητούν συντρόφους που διαθέτουν τα δικά τους ποιοτικά χαρακτηριστικά. Τι σημαίνει αυτό; Όσο περισσότερο μοιάζει μία γυναίκα στη μητέρα ενός άνδρα, τόσο πιο πολύ πλησιάζει το πρότυπο

ομορφιάς και προσωπικότητας που εκείνος επιθυμεί να διαιωνίσει. Οι ειδικοί στον χώρο της εξελικτικής ψυχολογίας έχουν αποδώσει στο συγκεκριμένο γνώρισμα τον όρο “σεξουαλικό αποτύπωμα”. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι η ποιότητα της σχέσης που έχει κάποιος με τη μητέρα του μπορεί να επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό τον τρόπο που θα αντιμετωπίζει τις γυναίκες στην πορεία της ζωής του.

Ήξερες ότι...

Πρόσφατη μελέτη που πραγματοποιήθηκε από τον ιστότοπο γνωριμιών eHarmony, διαπίστωσε ότι το 64% των ανδρών προτιμούν γυναίκες με τα ίδια χαρακτηριστικά προσωπικότητας με τις μαμάδες τους.

Ποιο χαρακτηριστικό του άνδρα είναι εχθρός του σεξ

Πρόσφατη έρευνα αποκάλυψε ότι οι άνδρες που είναι τεμπέληδες κάνουν λιγότερο σεξ, επειδή αυτό το χαρακτηριστικό τους “σβήνει” τη σεξουαλική επιθυμία

των γυναικών.

Ειδικοί στην Αυστραλία και τον Καναδά έθεσαν ερωτήματα σε περισσότερες από 1.000 γυναίκες που είχαν σχέσεις με άνδρες σχετικά με το πώς έβλεπαν τον σύντροφό τους. Τα ζευγάρια προέρχονταν από όλο τον κόσμο και είχαν παιδιά κάτω των 12 ετών.

Οι ειδικοί από το Πανεπιστήμιο της Μελβούρνης και το Πανεπιστήμιο Κουίνς του Οντάριο ζήτησαν από τις γυναίκες να βαθμολογήσουν πόσο συμφωνούν με φράσεις όπως: «Μερικές φορές νιώθω ότι ο σύντροφός μου είναι σαν ένα ακόμη παιδί που πρέπει να φροντίζω» ή «Είναι πολύ δύσκολο να διδάξεις στα μέλη της οικογένειας τις απαραίτητες δεξιότητες για να κάνουν σωστά τις δουλειές, επομένως προτιμώ να τις κάνω μόνη μου». Οι γυναίκες ρωτήθηκαν επίσης για το πώς μοιράζονταν οι δουλειές στο σπίτι.



Ακόμα, οι γυναίκες ρωτήθηκαν πόσο επιθυμούσαν σεξουαλικά τον σύντροφό τους. Εκείνες που είναι υπεύθυνες για τις περισσότερες δουλειές του σπιτιού ήταν πολύ πιθανό να θεωρήσουν τον σύντροφό τους ως εξαρτώμενο, όπως διαπιστώθηκε. Το να βλέπουν τον σύντροφό τους έτσι, συνδέθηκε με μικρότερη σεξουαλική επιθυμία για τις ίδιες.

Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι όταν ένας άνδρας συμπεριφέρεται σαν παιδί δεν έλκει σεξουαλικά τη σύντροφό του. Τα ευρήματα δημοσιεύτηκαν στο επιστημονικό περιοδικό Archives of Sexual Behavior.



Ι & Κ σήμερα και θα εστιάσουμε στα γλυκά!

Ξεκινάμε με συνταγή για ισλί. Έχουν τις ρίζες τους στη Μικρά Ασία και ουσιαστικά πρόκειται για πεντανόστιμα γεμιστά μελομακάρονα.

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

Ισλί

Θα χρειαστούμε:

Για τη ζύμη

- 500 γρ. MrGrand Μαργαρίνη
- 1 ποτήρι MrGrand Ζάχαρη Καστανή
- 1 ποτήρι MrGrand Γάλα Υψηλής Θερμικής Επεξεργασίας Ελαφρύ 1,5% Λιπαρά
- 1 baking powder
- Μισό κουταλάκι MrGrand Αμμωνία
- 1 κιλό MrGrand Αλεύρι Για Όλες Τις Χρήσεις

Υλικά για τη γέμιση

- 200 γραμμάρια MrGrand Καρυδόφιχα
- 3 κ.γ. MrGrand Ζάχαρη Καστανή
- 1 κ.γ. MrGrand Κανέλα Κεϋλάνης Τριμμένη
- Μισό κ.γ. MrGrand Γαρόφαλλο Τριμμένο

Υλικά για το σιρόπι

- 2 ποτήρια MrGrand Ζάχαρη Καστανή
- 1,5 ποτήρι νερό
- Λίγο MrGrand Χυμό Λεμονιού



Πώς γίνεται:

Χτυπάμε στο μίξερ το βούτυρο με τη ζάχαρη. Προσθέτουμε το γάλα, την αμμωνία, το baking powder και μετά λίγο λίγο το αλεύρι.

Φτιάχνουμε μικρές μπάλες με τη ζύμη. Τις ανοίγουμε και βάζουμε στη μέση τα υλικά της γέμισης, τα οποία έχουμε προηγουμένως ανακατέψει καλά σε ένα μπολ. Αφήνουμε λίγη γέμιση για να τα διακοσμήσουμε στο τέλος!

Κλείνουμε τα ζυμαράκια μας και αν θέλουμε τα “κεντάμε” κάνοντας κάποιο σχέδιο που μας αρέσει με μια οδοντογλυφίδα.

Τα ψήνουμε σε ταψί με λαδόκολλα μέχρι να ροδίσουν. Όταν κρυσώσουν τα περιχύνουμε με το σιρόπι μας.

Πώς γίνεται το σιρόπι: Ρίχνουμε το νερό, τη ζάχαρη και το λεμόνι σε μία μικρή κατσαρόλα και το βράζουμε σε μέτρια φωτιά για περίπου 5 λεπτά.

Αφού ρίξουμε το σιρόπι στα ζεστά ισλί μας, τα πασπαλίζουμε με το υπόλοιπο τριμμένο καρύδι.



TIP
Θέλουμε η ζύμη να είναι ελαστική. Αν είναι πολύ σφιχτή, προσθέτουμε λίγο χλιαρό νερό για να μαλακώσει.



Κουραμπιέδες της γιαγιάς

Θα χρειαστούμε:

- 500 γρ. MrGrand Αλεύρι Για Όλες Τις Χρήσεις
- 220 γρ. βούτυρο
- 100 γρ. MrGrand Μαργαρίνη
- 10 γρ. baking powder
- 125 γρ. MrGrand Ζάχαρη Άχνη
- 1 MrGrand Βανίλια
- 90 γρ. MrGrand Αμύγδαλα Ψημένα
- MrGrand Ζάχαρη Άχνη άχνη για πασπάλισμα



Πώς γίνεται:

Ρίχνουμε στο μίξερ το αλεύρι, την άχνη, το baking powder, τη βανίλια, τη μαργαρίνη και το βούτυρο και ξεκινάμε το ανακάτεμα. Συνεχίζουμε προσθέτοντας τα αμύγδαλα.

Σε ένα ταψί με λαδόκολλα βάζουμε μπαλάκια ζύμης και μετά κάνουμε ένα μικρό βαθούλωμα στην κορυφή από τα μπαλάκια.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για περίπου 15 λεπτά και μετά αφήνουμε τους κουραμπιέδες να κρυσώσουν.

Στη συνέχεια τους βουτάμε σε ένα μπολ με ζάχαρη άχνη και είναι πανέτοιμοι!



Pet Cast: Κάτι νέο για τα ζώα συντροφιάς!

Το **Pet Cast** είναι μια νέα ραδιοφωνική εκπομπή με αποκλειστική θεματολογία τα ζώα συντροφιάς και την παρακολουθούμε μέσα από τη συχνότητα του planetwebradio.gr.

Πίσω από τα μικρόφωνα βρίσκονται δύο έμπειροι δημοσιογράφοι, η Ρούλα Μαντή και ο Θεόδωρος Παπανδρέου.

Ο Θεόδωρος Παπανδρέου μίλησε στο Say Yes to the Press για το Pet Cast και όχι μόνο!



Ήδη περισσότεροι από 15 φιλοξενούμενοι έχουν περάσει από την εκπομπή θίγοντας ζητήματα που ποτέ στο παρελθόν δεν είχαν προσεγγιστεί.

Μπορείτε να αναζητήσετε τις εκπομπές [ΕΛΩ](#).

ΤΡΙΤΗ & ΠΕΜΠΤΗ
16:00-18:00
ΝΕΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

“PET CAST”

ΘΕΟΔΩΣΗΣ
ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ
&
ΡΟΥΛΑ ΜΑΝΤΗ

Listen Now

WWW.PLANETWEBRADIO.GR

αδέσποτα, σίγουρα όχι τόσα όσα ακούγονται, αλλά πολλά. Ποιος όμως φταίει πραγματικά για αυτό; Όπως λέμε και στο διαφημιστικό της εκπομπής με τη Ρούλα Μαντή, στόχος μας είναι να μάθουμε. Και εμείς και οι ακροατές. Το γεγονός δε ότι επί σειρά ετών ως εμπλεκόμενος με την καθαρόαιμη κυνοφιλία, τότε μόνο ως εκτροφέας σήμερα και με άλλες ιδιότητες μεταξύ των οποίων και του προέδρου του Συλλόγου Ερασιτεχνών Εκτροφέων Σκύλων Ελλάδος, κάποιος μας έκανε να νιώθουμε απολογούμενοι για ένα έγκλημα που δεν κάναμε, με είχε πείσει από καιρό πως μια τέτοια εκπομπή είναι απαραίτητη. Και προς ώρας δεν έχω διαψευστεί.

Πώς γεννήθηκε η ιδέα για το Pet Cast; Τι σας ώθησε να παρουσιάσετε τη συγκεκριμένη εκπομπή;

Πρόκειται για μια πολύ παλιά ιδέα η οποία όμως δεν έβρισκε χώρο. Η σκέψη ήταν απλή: μια εκπομπή «εγκυκλοπαίδεια» για τα ζώα συντροφιάς, που δεν θα είναι «μαύρη», δεν θα ασχολείται με κακοποιήσεις και καταγγελίες. Αυτά τα γνωρίζουμε. Τι γίνεται με όσα μας διαφεύγουν; Από το πώς θα αντιμετωπίσουμε απλές καταστάσεις μέχρι την αλήθεια για εκτροφείς και καθαρόαιμα; Ναι στην Ελλάδα υπάρχουν πολλά

Με τη Ρούλα Μαντή είστε ένα πολύ ενδιαφέρον ραδιοφωνικό δίδυμο, κυρίως γιατί είστε δύο πολύ διαφορετικές προσωπικότητες. Τι σας... ένωσε και πώς είναι να μοιράζεσαι τον ραδιοφωνικό αέρα με μία φίλη;

Με τη Ρούλα είμαστε πρωτίστως φίλοι και συνάδελφοι ως δημοσιογράφοι. Από την πρώτη στιγμή της γνωριμίας η χημεία μας ταίριαξε και όταν προέκυψε η εκπομπή στον Planet Web Radio για κάποιο λόγο θεώρησα φυσιολογικό να την κάνουμε μαζί. Η Ρούλα είναι φιλόζωη και ιδιοκτήτρια καθαρόαιμων σκύλων,

γνωρίζει αρκετά αλλά όχι τα πάντα και αυτό λειτουργεί για εμένα ως ασφαλιστική δικλείδα. Αποσαφηνίζει τι είναι γνωστό και αυτονόητο και τι όχι. Είναι έξυπνη και εξαιρετική συνεργάτιδα. Και έχουμε έναν κοινό στόχο: να αλλάξουμε λίγο τα δεδομένα στον χώρο των κατοικίδιων. Να μην ξεχάσω πως έχει και εξαιρετικό γούστο στην μουσική. Ότι ακούτε στην εκπομπή είναι επιλογή της.

Τι σας αρέσει περισσότερο στο ραδιόφωνο;

Το γεγονός ότι μπορώ να βγάλω τα παπούτσια και να μην το καταλάβει κανείς πλην της Ρούλας και του ηχολήπτη μας Τάκη Κουβαρά. Γενικά η ελευθερία που σου δίνει αλλά συνάμα και η πειθαρχία. Ως δημοσιογράφος των έντυπων μέσων είχα πάντα τη δυνατότητα να διορθώσω ένα λάθος, να ρίξω μια δεύτερη ματιά. Αυτό δεν υπάρχει στο ραδιόφωνο. Αν το πεις δεν μπορείς να το πάρεις πίσω. Γενικά θεωρώ πως είναι το μέσο που σε κάνει πιο υπεύθυνο γιατί ο ακροατής έχει την προσοχή στραμμένη σε εσένα σε αντίθεση με την τηλεόραση που μπορεί να σε βλέπει αλλά να μην σε προσέχει.

Ποιο είναι το τραγούδι που πιάνετε τον εαυτό σας να σιγοτραγουδάει αυτή την περίοδο;

Δύο: το διαχρονικό «Η νύχτα μυρίζει γιασεμί», ένα τραγούδι που πάντα μου αλλάζει τη

διάθεση και ένα κόσμημα από τη Ρίτα Αντωνοπούλου, το «Πότε Θα Πάμε Στα Βουνά».

Θα θέλατε να μοιραστείτε μαζί μας ένα όνειρό σας;

Ξέρεις το όνειρο είναι αυτό που δεν θα πραγματοποιηθεί ποτέ. Και συνήθως είναι κάτι πολύ προσωπικό. Οπότε να μοιραστώ έναν στόχο: Κάθε ελληνικό σπίτι να έχει ένα κατοικίδιο και στους δρόμους να μην υπάρχει αδέσποτο. Δύσκολος στόχος βέβαια μιας και η σημερινή κατάσταση εξυπηρετεί πολλούς και ουδείς από εκείνους που λαμβάνουν τις αποφάσεις θέλει επί της ουσίας να δοθεί λύση.

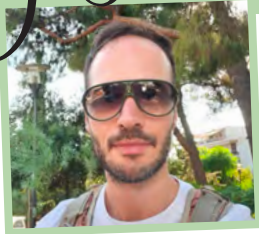
ΛΙΧΟΥΔΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΛΟΚΥ
VALID THRU 06/25

Νέα πιστωτική κάρτα Silver
από την Εθνική μας Τράπεζα

- ▶ Δώρο 2.000 go4more πόντοι
- ▶ **Επιβράβευση** σε όλες σας τις συναλλαγές
- ▶ **Online έλεγχος** της κάρτας σας
- ▶ **Ασφάλιση** σε κάθε σας ταξίδι

ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ
N. PAPADEMETRAKOPOULOS
credit
nbg.gr

ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ



Αλέξανδρος Κουτρομάνος,
Personal Trainer-
Fitness Consultant



4 βήματα για να γίνεις άμεσα fit και υγιής

Θέλεις να αλλάξεις την εικόνα και την υγεία σου, αλλά δεν ξέρεις από πού να αρχίσεις! Αυτά τα απλά βήματα θα σε βοηθήσουν να πετύχεις τον στόχο σου!

• Ξεκίνα να κινείσαι

Δεν χρειάζεται να γυμνάζεσαι με τις ώρες προκειμένου να κάψεις θερμίδες και να ενεργοποιήσεις τον μεταβολισμό σου! Περπάτα όσο μπορείς μέσα στην ημέρα σου και προσπάθησε να κάνεις μερικές απλές ασκήσεις στο σπίτι!



• Ελάττωσε το αλκοόλ

Το πολύ αλκοόλ θα σε βλάψει: Θα γεμίσεις το σώμα σου με περιττές θερμίδες και το σημαντικότερο είναι πως θα επιβαρύνεις την υγεία σου! Αντίθετα αν πεις με μέτρο (3-4 ποτήρια την εβδομάδα) θα καρπωθείς όλα τα οφέλη του: Καλύτερη διάθεση, λιγότερο στρες και ενίσχυση της κοινωνικότητας!

• Κοιμήσου καλά

Επένδυσε σε έναν καλό ύπνο και άλλαξε τη ζωή σου! Προσπάθησε να κοιμάσαι 7-9 ώρες αν όχι όλες, τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας! Θα γεμίσεις ενέργεια, θα έχεις λιγότερο στρες, θα δυναμώσει το ανοσοποιητικό σου σύστημα και ταυτόχρονα θα τρως καλύτερα μιας και ο ύπνος ρυθμίζει την ορμόνη της πείνας (γκρελίνη)...

Μην χάνεις χρόνο, ξεκίνα σήμερα και άλλαξε την ποιότητα της ζωής σου!

• Μαγειρέψε τα γεύματά σου

Σίγουρα το να αγοράζεις τα γεύματά σου θα σου εξοικονομήσει αρκετό χρόνο! Από την άλλη τα έτοιμα γεύματα έχουν 3 μειονεκτήματα: Έχουν πολύ αλάτι, δεν έχουν (συνήθως) καλά υλικά μαγειρέματος και κοστίζουν αρκετά... Το να μαγειρεύεις τα γεύματά σου θα σε βοηθήσει να τραινεις πιο υγιεινά και ταυτόχρονα να εξοικονομήσεις αρκετά χρήματα...!



Λίστα Δώρων για τα Χριστούγεννα από την Huawei



Τα Χριστούγεννα γινόμαστε όλοι παιδιά και συχνά αφιερώνουμε ώρες για να διαλέξουμε το καλύτερο δώρο για εμάς και τους αγαπημένους μας. Δεν χρειάζεται γράμμα στον Άγιο Βασίλη και τεράστια προσμονή, αφού μπορείτε να επιλέξετε από μια ποικιλία διαφορετικών τεχνολογικών συσκευών και να βρείτε εύκολα ένα τέλειο δώρο για κάθε γούστο, ανάγκη ή επιθυμία. Δείτε μερικές από τις προτάσεις της Huawei: Το [HUAWEI Mate 50 Pro](#), το πιο πρόσφατο μοντέλο της σειράς Mate διαθέτει την πρωτοποριακή κάμερα μεταβλητού διαφράγματος Ultra Ape-

erture 50MP με ρυθμιζόμενο φυσικό διάφραγμα 10 επιπέδων, το οποίο ενσωματώνει βασικές εξελίξεις στο οπτικό σύστημα, τη μηχανική δομή, την τεχνολογία απεικόνισης και την επεξεργασία εικόνας. Τα Χριστούγεννα έχετε την ευκαιρία να το αποκτήσετε σε μια δελεαστική εορταστική προσφορά γιατί με κάθε αγορά του HUAWEI Mate 50 Pro θα λάβετε δώρο το HUAWEI Watch GT3 Active. Στο [HUAWEI P50 Pro](#) συναντάμε την πρώτη Dual-Matrix κάμερα, Super Main κάμερα, RGB και μονόχρωμους φακούς και αισθητήρα multi-spectrum. Το [HUAWEI MateBook D16](#), με οθόνη 16 ιντσών σε ελαφρύ σώμα 15,6 ιντσών, προσφέρει την απόλυτη φορητότητα χωρίς να συμβιβάζετε στην αίσθηση και άνεση που σας παρέχει ένα μεγαλύτερο laptop. Ενώ, την ίδια στιγμή, με το [HUAWEI MatePad 10.4](#), θα απολαύσετε τη δυνατότητα χρήσης πολλαπλών παραθύρων για απεριόριστη παραγωγικότητα και την ευκολία που σου προσφέρει ένα tablet τελευταίας τεχνολογίας.

Press Room

Μπασκετική πανδαισία με «Διαβολοβδομάδα» EuroLeague, Eurocup, κολεγιακό πρωτάθλημα μπάσκετ NCAA αποκλειστικά στο Novasports!

Φουλ μπάσκετ με «Διαβολοβδομάδα» EuroLeague, Eurocup και NCAA, με το Women's Club World Championship στο βόλει και αναμετρήσεις στις Β' κατηγορίες της Ιταλίας και της Ισπανίας περιμένει αυτή την εβδομάδα τους συνδρομητές στο Novasports! Το ενδιαφέρον στρέφεται στο μπάσκετ εκεί όπου η κορυφαία ευρωπαϊκή διασυλλογική διοργάνωση, η EuroLeague συνεχίζεται με διπλή αγωνιστική και τα φώτα πέφτουν στις αναμετρήσεις των ελληνικών ομάδων, Ολυμπιακός - Φενέρμπαχτσε (13/12, 20:00) & Βαλένθια - Παναθηναϊκός (13/12, 21:45) για την 13η αγωνιστική, Βιλερμπάν - Ολυμπιακός (15/12, 22:00) & Μπαρτσελόνα - Παναθηναϊκός (16/12, 21:30) για την 14η αγωνιστική.

Φυσικά όλη η δράση στην EuroLeague με πλούσιο ρεπορτάζ και εκλεκτούς καλεσμένους θα είναι στην εκπομπή «Playmakers» με τους Γρηγόρη Παπαβασιλείου, Δώρα Παντέλη και την υπόλοιπη κορυφαία μπασκετική δημοσιογραφική ομάδα. Μαζί τους ως... playmaker, ο Φώτης Κατσικάρης, ο έμπειρος προπονητής διεθνούς φήμης ο οποίος σε κάθε αγωνιστική ημέρα της κορυφαίας ευρωπαϊκής διασυλλογικής διοργάνωσης της EuroLeague, που απολαμβάνουν οι φίλοι του μπάσκετ για 19η σεζόν στο Novasports, θα σχολιάζει και θα αναλύει τις φάσεις και τα αποτελέσματα των παιχνιδιών τόσο πριν τους αγώνες των ελληνικών ομάδων αλλά και μετά το τέλος των αναμετρήσεων κάθε βραδιάς. Το Eurocup συνεχίζεται με την 8η αγωνιστική και το ενδιαφέρον στρέφεται στην αναμέτρηση Παρί - Προμηθέας (14/12, 21:30).

Παράλληλα, οι λάτρεις της πορτοκαλί μπάλας θα έχουν την ευκαιρία να απολαύσουν συναρπαστικό θέαμα από το Κολεγιακό πρωτάθλημα του NCAA με τον αγώνα Citadel-North Carolina (14/12, 02:00), Indiana - Kansas (17/12, 19:00) και Auburn-USC (00:30 ξημερώματα Δευτέρας 19/12).





Μεγάλος Χριστουγεννιάτικος Διαγωνισμός από την Coca-Cola!

Τα φετινά Χριστούγεννα, η Coca-Cola συνεχίζει να προσκαλεί τους καταναλωτές να μοιραστούν την αληθινή μαγεία γύρω από ένα τραπέζι μαζί με τα αγαπημένα τους πρόσωπα! Γιατί τα Χριστούγεννα είναι μαγικά όταν τα μοιράζεσαι! Έτσι, με στόχο να χαρίσει γιορτινές στιγμές σε ακόμη περισσότερους από εμάς, το αγαπημένο brand, κάθε μέρα, κάθε ώρα, δίνει την ευκαιρία σε έναν τυχερό να κερδίσει Δωροκάρτες αξίας 200€, προκειμένου να ετοιμάσει και να απολαύσει το Χριστουγεννιάτικο τραπέζι με την οικογένεια και τους φίλους τους!

Τα βήματα είναι απλά:

1. Κατέβασε το [Coca-Cola App](#)
2. Πέρασε στο [Coca-Cola App](#) τους κωδικούς που θα βρεις κάτω από τα δαχτυλίδια και τα καπάκια στις συσκευασίες Coca-Cola & συγκέντρωσε Coca-Cola Coins
3. Δες αμέσως αν είσαι ο τυχερός που κέρδισε τις Δωροκάρτες αξίας 200€*

Μπορείς να φανταστείς κάτι πιο μαγικό; Οργάνωσε τώρα τη λίστα με τις αγορές σου και ετοιμάσου να μοιράσεις αληθινή μαγεία στα αγαπημένα σου πρόσωπα κατά τη διάρκεια της πιο γιορτινής περιόδου της χρονιάς!

Ο διαγωνισμός ισχύει μέχρι τις 5 Ιανουαρίου 2023 και συμμετέχουν όλες οι συσκευασίες των 330 ml, 500 ml, 1,5 lt, συμπεριλαμβανομένων των πολυσυσκευασιών και προωθητικών πολυσυσκευασιών 6X330ml, 8X330ml, 4X500 ml, 2X1, 5lt, Coca-Cola, Coca-Cola Zero, Coca-Cola Zero Caffeine, Coca-Cola Zero Lemon, Coca-Cola Light, Coca-Cola Stevia.

*Διαβάστε περισσότερα για τους Όρους του διαγωνισμού [εδώ](#).

Η πρώτη Dry Μαστίχα βρίσκεται στο γιορτινό καλάθι των Cellier



Η M DRY Mastiha, η πρώτη dry μαστίχα από 100% απόσταξη μαστίχας Χίου, υποδέχεται τα φετινά Χριστούγεννα στο χριστουγεννιάτικο καλάθι δώρου στις κάβες Cellier, που έχουν ταυτιστεί με τις ποιητικές και gourmet προτάσεις τους. Για να χαρίσετε στους αγαπημένους σας μια αξέχαστη γευστική εμπειρία!

Η M DRY Mastiha αποτελεί την ιδανική επιλογή για όποιον ξέρει να εκτιμά και να απολαμβάνει ένα υψηλής ποιότητας απόσταγμα. Πρόκειται για ένα dry spirit ισορροπημένο αλλά και παιχνιδιάρικο, με χαμηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, απεριόριστες δυνατότητες για ξεχωριστά κοκτέιλ με κοσμοπολίτικο αέρα και άρωμα Μεσογείου. Με πλούσια γεύση Μαστίχας Χίου, η M DRY προέρχεται από 100% παραδοσιακή απόσταξη μέσα σε χάλκινους άμβυκες κερδίζοντας κάθε πτυχή του εξαιρετικού αρώματος και της γεύσης της αγαπημένης μαστίχας. Στα γιορτινά τραπέζια των ημερών, μπορείτε να απολαύσετε την M DRY ως aperitif, παγωμένη σε σφηνάκι, ως long drink αλλά και ως συστατικό γευστικών cocktail που θα απογειώσουν τα ρεβεγιόν με την οικογένεια και με φίλους και θα προσφέρουν μια premium γευστική εμπειρία.

Αναζητήστε την M DRY Mastiha στα καλάθια της χριστουγεννιάτικης συλλογής δώρου των Cellier είτε στα φυσικά καταστήματα ή και [online](#), και χαρίστε στους αγαπημένους σας ή και στον εαυτό σας ένα υψηλής ποιότητας δώρο.

Μαγικά Χριστούγεννα με τον Αντώνη Ρέμο στο Περιστερί

Με μια φαντασμαγορική τελετή πραγματοποιήθηκε η φωταγώγηση του Χριστουγεννιάτικου Δέντρου του Δήμου Περιστερίου στην πλατεία Δημαρχείου, παρουσία πολλών επώνυμων καλεσμένων αλλά και δεκάδων εκπροσώπων από τον δημοσιογραφικό και τον επιχειρηματικό κόσμο της πόλης σε μια απολαυστική βραδιά γεμάτη εκπλήξεις. Ο Δήμος Περιστερίου άναψε το Χριστουγεννιάτικο δέντρο της πόλης, με την παιδική χορωδία του Εθνικού Ωδείου Περιστερίου, ενώ ακολούθησε εορταστική συναυλία. Παρουσιαστής της βραδιάς ο Αντιδήμαρχος Πολιτισμού - Κέντρων Φιλίας και αγαπητός καλλιτέχνης Γιώργος Τσαλίκης. Λαμπερός και χαμογελαστός, όπως πάντα, κατάφερε αβίαστα να ξεσηκώσει με τον δικό του μοναδικό τρόπο το κοινό καθ' όλη τη διάρκεια της βραδιάς, στοιχείο που τον κάνει να παραμένει ξεχωριστός και ιδιαίτερα αγαπητός σε όλους. Ήθελε το κοινό να περάσει καλά και το κατάφερε, τραγουδώντας στο πλευρό του Αντώνη Ρέμου που ανέβηκε αργότερα στη σκηνή για την κορύφωση της εορταστικής βραδιάς. Οι δύο καλλιτέχνες διασκέδασαν τους πάνω από 20.000 παρευρισκόμενους με τις πιο γνωστές επιτυχίες τους.

Πριν την έναρξη της συναυλίας, πραγματοποιήθηκε μεγάλη Χριστουγεννιάτικη παρέλαση και γιορτή με Αη Βασίλιδες, στην οποία συμμετείχαν οι πολιτιστικοί και αθλητικοί σύλλογοι, η δημοτική φιλαρμονική ορχήστρα και τα δημιουργικά εργαστήρια του Δήμου Περιστερίου.



Γιώργος Τσαλίκης, Γιώργος Πατούλης, Ανδρέας Παχατουρίδης, Αντώνης Ρέμος

Good News

Η Αθήνα «ταξίδεψε» μέσω της νέας τουριστικής καμπάνιας στην Times Square της Ν. Υόρκης και στο Μετρό του Λονδίνου

Οι λαμπερές γιγαντοσθόνες της Times Square, στο πιο κεντρικό σημείο της Νέας Υόρκης, έδειχναν την Αθήνα στις πιο όμορφες στιγμές της! Στο Μετρό του Λονδίνου, οι επιβάτες έστρεφαν το βλέμμα τους στις εντυπωσιακές εικόνες από το κέντρο και τις γειτονιές της. Για περίπου δύο μήνες, η ψηφιακή καμπάνια «You Belong in Athens» – «Ανήκεις στην Αθήνα» έφερε την πόλη μας ακόμη πιο κοντά στην Αμερική και την Ευρώπη. Μέσα από ένα βίντεο διάρκειας 30 δευτερολέπτων, αναδείχθηκε η ζωντάνια, η μοναδικότητα και η αυθεντικότητα της ελληνικής πρωτεύουσας, προσκαλώντας εκατομμύρια ανθρώπους από όλο τον κόσμο να την επισκεφθούν οποιαδήποτε εποχή του χρόνου.

Η δυναμική τουριστική καμπάνια που υλοποιήθηκε από τον Δήμο Αθηναίων, μέσω της Εταιρείας Ανάπτυξης και Τουριστικής Προβολής (ΕΑΤΑ), παρουσιάζει την Αθήνα, ως μία σύγχρονη και ζωντανή πόλη που προσκαλεί τους επισκέπτες της να ανακαλύψουν το κέντρο και τις γειτονιές της, να χαρούν τον ήλιο, την ιστορία, τον πολιτισμό, τη γαστρονομία της, αλλά και τη θάλασσα, μόλις λίγα χιλιόμετρα μακριά από το κέντρο.

Οι υπέροχες εικόνες της καμπάνιας προβλήθηκαν επί περίπου δύο μήνες -έως το τέλος Νοεμβρίου- στην “καρδιά” της Νέας Υόρκης όλο το 24ωρο (ανά 5-10’) και στο Μετρό του Λονδίνου, σε πέντε πολυσύχναστους σταθμούς (Bank, Farringdon, Whitechapel, Bond St & Tottenham Court Road) για τουλάχιστον 10 ώρες την ημέρα.

Παράλληλα, η καμπάνια “έτρεξε” στα ψηφιακά Μέσα και άλλων σημαντικών αγορών σε όλο τον κόσμο. Μέσω YouTube, το βίντεο προβλήθηκε στις ΗΠΑ, το Μεξικό και τη Βραζιλία, ενώ προωθήθηκε και σε επιλεγμένα κοινά στη Γαλλία (Le Figaro), στην Πολωνία, στον Καναδά, αλλά και στη χώρα μας.





Νέα καμπάνια από την ΕΛΕΠΑΠ

Η The Newtons Laboratory υπογράφει την νέα καμπάνια της ΕΛΕΠΑΠ, που «έχει πολύ ωραίους τύπους!».

Η Ελληνική Εταιρεία Προστασίας και Αποκατάστασης Αναπήρων Προσώπων (ΕΛΕΠΑΠ) αποτελεί τον παλαιότερο φιλανθρωπικό οργανισμό της χώρας, μετρώντας πάνω από 85 χρόνια λειτουργίας. Στην ΕΛΕΠΑΠ τα παιδιά είναι γενναία και ξεχωριστά, αλλά πάνω από όλα, είναι Ωραίοι Τύποι. Γιατί είναι ωραίο να ξεπερνάς τις δυσκολίες σου.

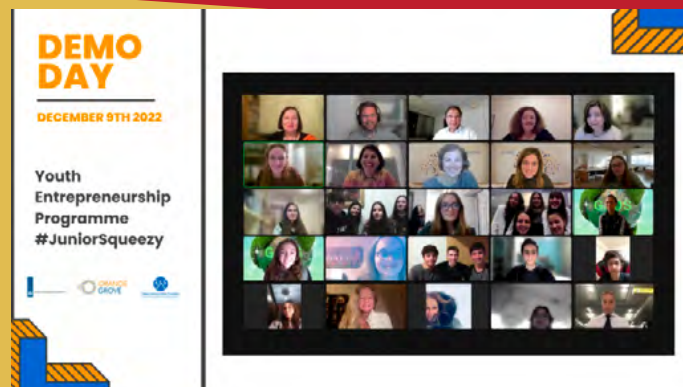
Είναι ωραίο να ξεπερνάς τα «ποσοστά» που σε αμφισβητούν. Είναι ωραίο να τα καταφέρνεις.

Με κύριο γνώμονα την ένταξη, η νέα καμπάνια αναδεικνύει τους Ωραίους Τύπους της ΕΛΕΠΑΠ που εντυπωσιάζουν με το στυλ τους και το coolness τους. Οδηγούν το ειδικά σχεδιασμένο χειροκίνητο αυτοκίνητο, που τους παρέχει την ευκαιρία να κινούνται αυτόνομα και ανεξάρτητα, με την απλή χρήση ενός joystick.

Με χιούμορ, μια απρόσμενη εμφάνιση και μουσική επένδυση που ακουμπάει στους κώδικες της εποχής, η καμπάνια έχει σαν στόχο να ενδυναμώσει τη αντίληψη της συμπερίληψης και της συνεισφοράς. Να προτρέψει όλους εμάς να γίνουμε «ωραίοι τύποι» και να στηρίξουμε το έργο της ΕΛΕΠΑΠ, ως Οικονομικοί Υιοθέτες ή μέσα από μια απλή δωρεά. Γιατί τα παιδιά της ΕΛΕΠΑΠ είναι τόσο cool όσο κάθε άλλο παιδί της ηλικίας τους.

Τα Γενναία Παιδιά της ΕΛΕΠΑΠ αξίζει να τα στηρίξουμε μέσα από τη δυνατότητα της [Οικονομικής Υιοθεσίας](#), της Δωρεάς και του SMS Αγάπης (στο 19811).

Demo Day του προγράμματος Μαθητικής Επιχειρηματικότητας και Καινοτομίας "Junior Squeezy" του Orange Grove



Το πρόγραμμα Μαθητικής Επιχειρηματικότητας και Καινοτομίας "Junior Squeezy" του Orange Grove και της Ολλανδικής Πρεσβείας, σε συνεργασία με το Ίδρυμα Βασίλη & Ελίζας Γουλανδρή, κορυφώθηκε την Παρασκευή 9 Δεκεμβρίου, με τη διοργάνωση του διαδικτυακού Demo Day, στο οποίο οκτώ μαθητικές ομάδες παρουσίασαν τις καινοτόμες επιχειρηματικές ιδέες τους σε κριτική επιτροπή και επιλεγμένο κοινό. Την εκδήλωση χαιρέτισε η Πρόεδρος της Ολλανδίας, Susanna Terstal.

Ειδικότερα, οι οκτώ συμμετέχουσες ομάδες που προκρίθηκαν στον τελικό ήταν οι: Aristeos, Cup It, ExChange, Gads, Green Spark, Local, PaBag και Verges. Την κριτική επιτροπή απάρτιζαν οι: Δρ. Χρήστος Αποστολόπουλος - Διευθυντής Ποιότητας και Ασφάλειας της FrieslandCampina Hellas και πρόεδρος του ΣΕΒΓΑΠ, Λίνα Ιωάννου - Επιστημονική Συνεργάτης του Υφυπουργού Παιδείας και Θρησκευμάτων Α. Συρίγου, Αρμόδιου για θέματα Ανώτατης Εκπαίδευσης, Μαρίση Μπαλιούση - Αρχισυντάκτρια στο Capital.gr και Σύρος Οικονομού - Business & Ecosystems Development Chapter Leader της Interamerican. Παρουσιάστρια της εκδήλωσης ήταν η Χριστίνα Στριμπάκου, συνιδρύτρια του LIA Premium Extra Virgin Olive Oil.

Νικητές του Demo Day αναδείχθηκαν οι:

- GREEN SPARK (πρώτη θέση). Η Green Spark αποτελεί μία καινοτόμα θήκη κινητών τηλεφώνων με ενσωματωμένο δυναμό που φορτίζει την μπαταρία του τηλεφώνου οπουδήποτε και οποιαδήποτε στιγμή, διασφαλίζοντας ταυτόχρονα φορτισμένο τηλέφωνο για τον χρήστη και εξοικονόμηση ενέργειας για το περιβάλλον.

- VERGES (δεύτερη θέση). Η ομάδα Verges έχει ως στόχο να αξιοποιήσει τις βέργες των αμπελώνων και να τις χρησιμοποιήσει ως πρώτη ύλη για τη δημιουργία χρηστικών προϊόντων, όπως παλέτες, συσκευασίες, καλάθια και πώματα για φιάλες.

- GADS (τρίτη θέση). Το GADS αποτελεί μία συσκευή ειδοποίησης για το σβήσιμο του φωτισμού στις αίθουσες σχολείων. Η συσκευή θα μπορεί εύκολα να αγοραστεί και να τοποθετηθεί στις σχολικές αίθουσες προκειμένου να περιοριστεί η άσκοπη χρήση ενέργειας όταν υπάρχει αρκετή ηλιοφάνεια ή η αίθουσα δεν χρησιμοποιείται.



"Μαγικά Στολίδια" στο Θέατρο Ολνίο

Μια διαδραστική παράσταση για βρέφη από 10 μηνών με ηθοποιούς και κούκλες, μουσική, χορό, παιχνίδια και χριστουγεννιάτικα στολίδια.

"Μια φορά κι έναν καιρό, σε ένα όμορφο χωριό, ζούσαν δύο μικρά παιδιά, ο Κωστής και η Μαριώ!" Κι ένα Χριστουγεννιάτικο βράδυ, αποφάσισαν να στολίσουν το έλατο στην άκρη του χωριού για να το χαίρονται όλοι-και τα παιδιά και τα ζωάκια! Φτιάξαν τα στολίδια, μα ξαφνικά- τα στολίδια αυτά γίναν μαγικά.

Συντελεστές:

Κείμενο-Σκηνοθεσία-κατασκευή κουκλών: Ιρίνα Μπόικο

Μουσική: Γιώργος Στεφανακίδης

Ερμηνεύουν: Καλλιόπη Καραμάνη, Ιρίνα Μπόικο, Μίνα Καθήρη

17 Δεκεμβρίου 2022 - 26 Δεκεμβρίου 2022.

Προπώληση μέσω viva.gr

Τηλ: (+30) 210 3414118 και στο ταμείο του θεάτρου Ολνίο



Food for Thought

kids' edition

Η Μυστική Των Μαγείρων Σχολή 1: Το Κακαόδας και η παράξενη ομίχλη

Η κατάσταση είναι εξαιρετικά σοβαρή! Μια παράξενη ομίχλη έχει καλύψει τα κακαόδεντρα στην Ακτή Ελεφαντοστού και οι σοκολάτες σε όλη τη Γη είναι πολύ γλυκές. Η Κυβέλη, ο Φοίβος και ο Τάπερ πρέπει να λύσουν το μυστήριο προτού γίνουν όλες οι σοκολάτες σκέτη ζάχαρη. Χρειάζονται όμως τη βοήθειά σου! Τι λες, θα καταφέρεις να μπεις στην επίλεκτη ομάδα των Μυστικών Μαγείρων; Προσοχή: Οι Σιγκάμπα Σουκάρι παραμονεύουν και δε θα είναι εύκολο να γίνει ξανά ισορροπημένη η διατροφή των ανθρώπων.

Η Μυστική των Μαγείρων Σχολή είναι μια σχολή όπου οι Μυστικοί Μάγεις, μέσα από την κατάλληλη εκπαίδευση, μαθαίνουν να λύνουν μυστήρια και να ολοκληρώνουν περίεργες διατροφικές αποστολές για το καλό της ανθρωπότητας. Όποιος απειλεί την ισορροπημένη διατροφή και το περιβάλλον είναι EX.M. και πρέπει να τον σταματήσουν.

Μέσα από τη συγκεκριμένη περιπέτεια τα παιδιά γνωρίζουν τα οφέλη της σοκολάτας και τη γραμμή παραγωγής της. Μαθαίνουν για τα πρόσθετα σάκχαρα στις τροφές, τις επιπτώσεις τους στον οργανισμό και τον τρόπο που μπορούν να μειώσουν τη ζάχαρη στη διατροφή τους.

ΚΕΙΜΕΝΑ/ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: Κυριάκος Μούρτζης



Πώς να



Η Mercury παρουσιάζει

Ο σημαντικότερος ίσως πεζογράφος της νεότερης αμερικάνικης γενιάς, Anthony Marra, και συγγραφέας των πολυβραβευμένων βιβλίων *Αστερισμός ζωτικών φαινομένων* (2013) και *Ο Τσάρος της αγάπης και της τέκνο* (2016) επιστρέφει με ένα βιβλίο που διαδραματίζεται στο Λος Άντζελες της δεκαετίας του 1940.

Μια διαχρονική ιστορία αγάπης, ψευδαισθήσεων, ενοχών και θυσίας, τοποθετημένη στη «χρυσή» μεταπολεμική εποχή της μεγαλύτερης κινηματογραφικής βιομηχανίας του πλανήτη.

Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.



Ο νεαρός πρωταγωνιστής της ιστορίας, το φύλο του οποίου δεν προσδιορίζεται, γεννήθηκε και ζει στο Λονδίνο. Σπούδασε Ιστορία της Τέχνης και Φιλοσοφία, αλλά εργάζεται σε ένα καφέ. Κατατρώχεται από αβάσταχτο άγχος για το πώς να κάνει αυτά που πρέπει αλλά και πώς να κάνει αυτά που θέλει. Αφού απορρίψει, αποδομώντας με καυστικό πνεύμα, τις συμβουλές και τους κανόνες που προτείνουν τα μπεστ σέλερ αυτοβοήθειας, καταφεύγει στις ψυχαναλυτικές συνεδρίες προκειμένου να επιλύσει το προσωπικό και ερωτικό αδιέξοδο που βιώνει. Στον ψυχαναλυτή του – το Σκιάχτρο, όπως τον αποκαλεί – εξιστορεί και όλα όσα δυναστεύουν τη σκέψη του: ποια είναι η συμβολή της οικογένειας στη διαμόρφωση της προσωπικότητας ενός ατόμου, εάν η θεωρία είναι εχθρός της πράξης, ποιος είναι ο ρόλος της Τέχνης, εάν ο φεμινισμός έχει αποτύχει, καθώς και ζητήματα ταυτότητας. Στο ντιβάνι του Σκιάχτρου, που τον ακούει ανέκφραστο, ο πρωταγωνιστής αμφιταλαντεύεται ολοένα και περισσότερο και αυτοσαρκάζεται σχετικά με την ισχύ, την εγκυρότητα και, εντέλει, τη χρησιμότητα οποιουδήποτε κανόνα και οποιασδήποτε συμβουλής. Υπάρχει τελικά απάντηση στο Πώς Να γίνει και Πώς Να είναι το πρόσωπο που ο ίδιος επιθυμεί; Μπορεί να υπάρξει εν γένει οποιαδήποτε οριστική απάντηση σε οποιοδήποτε Πώς Να; Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

quote of the day

"MUSIC IN THE SOUL CAN BE HEARD BY THE UNIVERSE."

Σήμερα
γιορτάζουν!
Άρης, Ευστράτιος,
Ευστρατία, Αυξέντιος,
Αυξεντία, Ευγένιος,
Μαρδάριος, Ορέστης,
Ορεστία,
Ιουβενάλιος, Ιουβενάλια,
Λουκάς, Λουκία

tip of the day

"If Music is life then the
Violin is it's SOUL"

13 Δεκεμβρίου

- › Pick a Pathologist Pal Day
- › National Day of the Horse
- › National Cocoa Day
- › National Violin Day
- › National Guard Birthday