

# Agrino Quick Deli

Όταν θες το τέλειο γεύμα στη στιγμή,  
για κάθε στιγμή

White &  
Red Quinoa

Steamed  
Basmati



Mexican  
Rice

Tabbouleh  
& Quinoa

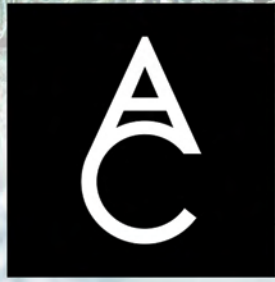


αηλά **Delia** και έτοιμα  
σε 2'

SAY *yes* to the **press**

**ΜΠΟΡΕΙ  
Η ΑΝΑΔΙΑΝΟΜΗ  
ΤΟΥ ΠΛΟΥΤΟΥ  
ΝΑ ΑΥΞΗΣΕΙ  
ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ;**



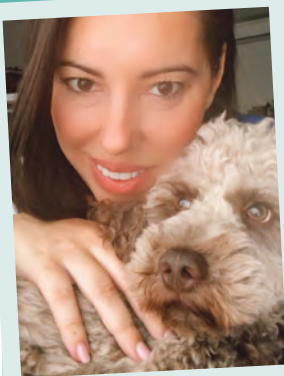


**AQUA**  
CARPATICA

**Καλές Γιορτές**



75 Διεθνή Βραβεία - Μηδέν Νιτρικά - Φανταστική Γεύση  
Όλα στην Υγείά Σας!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Συναισθημάτων συνέχεια και πάμε να γνωρίσουμε τον θυμό, τη ζήλια και τη μοναξιά.

### Θυμός:

**Όταν το νιώθουμε:** Ο θυμός είναι ένα από τα πιο περίπλοκα συναισθήματα, επειδή εμφανίζεται συχνά ως δίχτυ ασφαλείας όταν καταπιέζουμε άλλα συναισθήματα - όπως ντροπή, απογοήτευση, φόβο, κ.λπ. Ο θυμός μπορεί να είναι μια απάντηση όταν δεν λαμβάνονται υπόψη οι επιθυμίες μας ή όταν δεν γίνονται σεβαστά τα αιτήματά μας. Εκδηλώνεται όταν αντιλαμβανόμαστε (είτε συνειδητά είτε υποσυνείδητα) ότι κάτι μας εμποδίζει να επιτύχουμε έναν από τους στόχους μας ή ότι έχουμε προσδοκίες και ανάγκες που δεν καλύπτονται προς το παρόν προς ικανοποίησή μας. Αν κάποιος μας πληγώσει, μας επικρίνει ή μας κατηγορήσει για κάτι που δεν κάναμε, ο θυμός μπορεί να βγει στην επιφάνεια ως αντίποινα. Η ενόχληση και η απογοήτευση είναι λεπτές μορφές θυμού, που νιώθουμε όταν προσπαθούμε ανεπιτυχώς ή αναποτελεσματικά να ικανοποιήσουμε τις ανάγκες μας.

**Τι προσπαθεί να μας πει:** Είτε δεν παίρνουμε αυτό που θέλουμε είτε παίρνουμε κάτι που δεν θέλουμε, ο θυμός έρχεται στην επιφάνεια για να μας υποδείξει ότι ένας σημαντικός κανόνας ή πρότυπο που έχουμε, παραβιάζεται. Αυτό μπορεί να συμβαίνει στην πραγματικότητα ή μπορεί απλά να αντιλαμβανόμαστε λανθασμένα ότι συμβαίνει. Ίσως χρειαστεί να θέσουμε κάποια όρια, αν κάποιος στη ζωή μας περνάει μια γραμμή. Ίσως χρειαστεί να αναγνωρίσουμε μια ευάλωτη κατάσταση που έχουμε περάσει και πραγματικά να χρειάζεται να την αντιμετωπίσουμε. Αυτό θα μας βοηθήσει να συνειδητοποιήσουμε ποια από τα άλλα συναισθήματα είναι ίσως η πραγματική αιτία αυτού του θυμού. Εάν συνειδητοποιήσουμε ότι μια από τις βασικές μας αξίες διακυβεύεται, τότε ο θυμός είναι η πρώτη μας αντίδραση. Ο θυμός είναι πολύ καλός στο να μας κάνει να ενεργούμε. Όταν είμαστε θυμωμένοι, οι μύες μας σφίγγονται (το σαγόνι τεντώνεται, οι γροθιές σφίγγονται κ.λπ.) και νιώθουμε ότι η ενέργεια προσπαθεί να βγει με το ζόρι από το σώμα μας. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο μερικές φορές καταλήγουμε να σπρώχνουμε κάτι (ή κάποιον), να πατάμε τα πόδια μας, να κάνουμε θορύβους, να βουίζουμε ή να φωνάζουμε. Ο σκοπός του θυμού είναι να μας βγάλει από καταστάσεις που μας ακινητοποιούν (λύπη, ενοχές) και μας ωθούν σε μια κατάσταση όπου νιώθουμε αρκετά δυνατοί για να δράσουμε και να αλλάξουμε οτιδήποτε είναι λάθος. Ας αφήσουμε τον θυμό να είναι σύμμαχός μας, προσπαθεί απλά να μας βοηθήσει!



### **Ζήλια - Φθόνος:**

**Πότε το νιώθουμε:** Η ζήλια βιώνεται όταν νομίζουμε ότι κάποιος θα πάρει αυτό που έχουμε. Ο φθόνος βιώνεται όταν θέλουμε αυτό που έχουν οι άλλοι. Όταν πιστεύουμε ότι οι άλλοι άνθρωποι είναι πιο τυχεροί, πιο ευτυχισμένοι, πιο πλούσιοι, πιο έξυπνοι ή καλύτεροι από εμάς.

**Τι προσπαθεί να μας πει:** Είναι και τα δύο σήματα για να εστιάσουμε στη βελτίωση του εαυτού μας και της ζωής μας και να σταματήσουμε να χάνουμε χρόνο ανησυχώντας για τους άλλους. Επίσης, σχετίζονται και προκαλούνται από την ανασφάλεια, η οποία εμφανίζεται όταν δεν έχουμε αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση. Δεν είμαστε σίγουροι ότι είμαστε αρκετά καλοί για να κάνουμε, να είμαστε ή να έχουμε κάτι και αυτό μας κάνει να πιστεύουμε ότι δεν το αξίζουμε. Είναι ένα μήνυμα για να εργαστούμε πάνω στη βελτίωση του εαυτού μας και την αυτοεκτίμηση που κάπου χάσαμε στη διαδρομή. Είτε έτσι είτε αλλιώς, πρέπει να αναπτύξουμε ικανότητες που δεν έχουμε αυτή τη στιγμή στο οπλοστάσιό μας, κατανόηση, στρατηγικές ή/και αυτοπεποίθηση. Αυτό είναι ένα πολύ θετικό μήνυμα, γιατί μας ωθεί να μαθαίνουμε, να εξελισσόμαστε και να συνεισφέρουμε από καρδιάς σε άλλους.

### **Μοναξιά:**

**Πότε το νιώθουμε:** Βιώνουμε μοναξιά και απομόνωση όταν αντιλαμβανόμαστε ότι μας εγκαταλείπουν τα αγαπημένα μας πρόσωπα και η κοινωνία γενικότερα. Ως αγέλη, οι άνθρωποι έχουν εξελιχθεί για να λαχταρούν την κοινωνική αλληλεπίδραση, γιατί ήταν επιτακτική ανάγκη να μείνουμε μαζί για να επιβιώσουμε. Εξακολουθούμε να χρειαζόμαστε ο ένας τον άλλον για να δημιουργήσουμε πράγματα που δεν μπορούμε ή δεν έχουμε χρόνο να κάνουμε μόνοι μας, αλλά δεν είναι τόσο φανερό όσο ήταν παλιά, οπότε μερικές φορές αναρωτιόμαστε γιατί νιώθουμε έτσι. Ειδικά αν είμαστε εσωστρεφείς.

**Τι προσπαθεί να μας πει:** Η μοναξιά μας λέει ότι η ανάγκη μας για συντροφικότητα και σύνδεση δεν ικανοποιείται. Δεδομένου ότι είμαστε ο μόνος υπεύθυνος για την ευτυχία μας, η μοναξιά μας παρακινεί να απλώσουμε το χέρι και να αναλάβουμε δράση για να συνδεθούμε με άλλους ανθρώπους. Το να περιμένουμε να έρθουν οι άλλοι σε μας και να μην απλώνουμε ενεργά το χέρι μας για να ικανοποιήσουμε την ανάγκη μας για εγγύτητα θα μας οδηγήσει τελικά να αμφιβάλλουμε για τον εαυτό μας και να χάσουμε την αυτοεκτίμησή μας.

# Μπορεί η αναδιανομή του πλούτου να αυξήσει την ευτυχία;

**Τα χρήματα δεν φέρνουν ευτυχία: Μια φράση που ακούμε συχνά ανά τα χρόνια. Μπορεί τα χρήματα να μην φέρνουν από μόνα τους την ευτυχία, όμως βοηθούν να βελτιώσουμε τις συνθήκες της ζωής μας. Και μήπως τελικά συμβάλλουν στο να γίνουμε ευτυχισμένοι;**



Μια νέα μελέτη που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό PNAS πάντως ισχυρίζεται ότι τα χρήματα μπορούν να συμβάλλουν στην ευτυχία.

Σε πρόσφατη μελέτη λοιπόν, άτομα από τρεις χώρες χαμηλότερου εισοδήματος (Ινδονησία, Κέννα και Βραζιλία) και τέσσερις χώρες υψηλότερου εισοδήματος (Ηνωμένες Πολιτείες, Ηνωμένο Βασίλειο, Καναδάς και Αυστραλία) έλαβαν τυχαία δώρο 10.000 \$ από έναν χορηγό, το οποίο έπρεπε να ξοδέψουν όπως ήθελαν μέσα σε διάστημα τριών μηνών. Έξι μήνες μετά την αποδοχή του “δώρου”, οι παραλήπτες ανέφεραν πόσο ικανοποιημένοι ήταν με τη ζωή τους και πόσα θετικά και αρνητικά συναισθήματα βίωναν.

Μπορεί να μην αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι όσοι είχαν λάβει 10.000 \$ για να ξοδέψουν ήταν πολύ πιο ευτυχισμένοι από εκείνους που δεν είχαν λάβει. Το σημαντικό εδώ όμως είναι ότι η ευτυχία





τους διήρκεσε για τουλάχιστον τρεις μήνες μετά το τέλος των χρημάτων που έλαβαν, και ακόμη και άτομα με εισόδημα 125.000 \$ ετησίως ή μεγαλύτερο ήταν πιο χαρούμενα που έπαιρναν τα χρήματα. Στις φτωχότερες χώρες, το αποτέλεσμα της ευτυχίας από τη λήψη χρημάτων ήταν ακόμη μεγαλύτερο -τρεις φορές μεγαλύτερο- από ό,τι στις πλούσιες χώρες.

πιθανό ακόμα και να μειώσει την ευτυχία τους! Από την άλλη πλευρά, η ανισότητα πλούτου έχει διαπιστωθεί ότι μειώνει την ευτυχία για όλους, γεγονός που υποδηλώνει ότι η αναδιανομή του πλούτου θα μπορούσε να έχει οφέλη μεγάλης κλίμακας - μεταξύ των φτωχών και των πλουσίων.

Όπως επισημαίνουν οι συγγραφείς της μελέτης, τα συμπεράσματα στα οποία κατέληξαν είναι η «απόδειξη ότι οι μεταφορές μετρητών αυξάνουν σημαντικά την ευτυχία μεταξύ οικονομικά διαφορετικών ατόμων σε όλο τον κόσμο». Υποδηλώνει ότι η αναδιανομή χρημάτων θα μπορούσε να είναι ένα βιώσιμο σχέδιο για τη βελτίωση της παγκόσμιας ευημερίας.

Και αν σκεφτούμε ότι το 10% των ανθρώπων κατέχει το 52% του παγκόσμιου πλούτου, καταλαβαίνουμε ότι ίσως είναι καιρός να επεκταθεί αυτό το κοινωνικό πείραμα και να εξαπλωθεί η ευτυχία!

Αλλά οι πλουσιότεροι άνθρωποι δεν θα υπέφεραν από αυτό το σχέδιο; Μάλλον, όχι όσο νομίζουμε, σύμφωνα με τη μελέτη. Μόλις οι άνθρωποι φτάσουν σε ένα ορισμένο επίπεδο πλούτου, το να έχουν περισσότερα είναι



**Βρισκόμαστε στο Τ και θα σας κεράσουμε  
τρουφάκια γιορτινά ...γλυκά & αλμυρά!**

Μπορείτε να παραγγείλετε όλα τα προϊόντα που θα χρειαστούμε γρήγορα, εύκολα και οικονομικά από το [eshop.masoutis.gr](http://eshop.masoutis.gr)

# Τρουφάκια γλυκά με κάστανο

**Θα χρειαστούμε:**

- 900 γρ. κάστανα βρασμένα καθαρισμένα και αλεσμένα σε πουρέ
- 9 κ.σ. MrGrand Ζάχαρη Άχνη
- 90 γρ. MrGrand Μαργαρίνη
- 2 βανίλιες MrGrand
- 180 γρ. τριμμένη MrGrand Κουβερτούρα Γάλακτος
- 2 κουταλιές ποτό αμαρέτο
- MrGrand Τρούφα Σοκολάτας Υγείας

**Πώς γίνεται:**

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά και τα αφήνουμε για λίγο στο ψυγείο ώστε να παγώσουν.

Στη συνέχεια, τα πλάθουμε σε μπαλάκια και τα τυλίγουμε με την τρούφα.

Για ακόμα πιο πλούσια γεύση λιώνουμε την κουβερτούρα σε μπεν μαρί και μόλις κρυώσει τα βουτάμε μέσα.

Σε ένα ταψί με αλουμινόχαρτο τα τοποθετούμε μέχρι να κρυώσουν και μετά τα αποθηκεύουμε στο ψυγείο, ιδανικά σε χάρτινα φορμάκια.



**TIP**  
Μπορείτε να φτιάξετε και χιονισμένα τρουφάκια χρησιμοποιώντας MrGrand Κουβερτούρα Λευκή και Mr-Grand Ινδοκάρυδο ως επικάλυψη.





Οι λάτρεις του finger food πρέπει να φτιάξουν αυτή την πολύ εύκολη συνταγή!

# Τρουφάκια αλμυρά, τα τέλεια ορεκτικά!

## Θα χρειαστούμε:

- 250 γρ. MrGrand Φέτα ΠΟΠ
- 250 γρ. MrGrand Φρέσκο Κρεμώδες Light 4% Λιπαρά
- δυόσμο και βασιλικό
- MrGrand Φουντούκια Ψημένα

## Πώς γίνεται:

Σε ένα μπολ σπάμε τη φέτα σε μικρά κομμάτια και την ανακατεύουμε με το τυρί κρέμα.

Μετά προσθέτουμε τα μυρωδικά και ανακατεύουμε για να δημιουργηθεί ένα ομοιογενές μίγμα.

Το βάζουμε στο ψυγείο μέχρι να δέσει (περίπου μία ώρα).

Καβουρντίζουμε το φουντούκι και το αφήνουμε να κρυώσει.

Στη συνέχεια, πλάθουμε μικρές μπάλες και τις περνάμε από το καβουρδισμένο φουντούκι.

Έτοιμα!





#ACT FOR GREECE

POWERED BY SAY YES COMMUNICATIONS

10



## Το AQUA Carpatica στηρίζει έμπρακτα τον αθλητισμό

Το νερό θαύμα από τα Καρπάθια Όρη γίνεται πλατινένιος χορηγός για τον Α.Ο Θήρας συμβάλλοντας στον τοπικό αθλητισμό και στηρίζοντας έμπρακτα το έργο του. Το AQUA Carpatica και ο κ. Γιάννης Βάλβης -με καταγωγή από την Σαντορίνη-, Πρόεδρος & Διευθύνων Σύμβουλος της Carpathian Springs SA, μοιράζονται με την διοίκηση του Α.Ο. Θήρας το ίδιο όραμα και αξίες για την ανάπτυξη των νέων της Σαντορίνης μέσα από την περαιτέρω ανάπτυξη του αθλητισμού στο νησί.

Το AQUA Carpatica προέρχεται από τα βάθη της γης της Ευρώπης, από το τελευταίο άγριο δάσος των Καρπαθίων, μια πολύ παρθένα και μοναδική περιοχή. Συγκεντρώνεται υπεύθυνα από τις υπόγειες προστατευμένες πηγές για να διατηρήσει φυσικά την ιδανική του περιεκτικότητα σε μεταλλικά στοιχεία, το ισορροπημένο pH και την απaráμιλλη καθαρή γεύση του. Το Φυσικό Μεταλλικό νερό με σχεδόν μηδενικά νιτρικά και το Φυσικός Ανθρακούχο Φυσικό Μεταλλικό νερό, το μοναδικό νερό στον κόσμο με μηδέν νιτρικά, AQUA Carpatica, είναι ιδανικά για μια πιο ισορροπημένη διατροφή και ευεξία. Απευθύνονται σε όσους υιοθετούν έναν υγιεινό τρόπο ζωής και για αυτό αποτελούν την ιδανική επιλογή για τους αθλητές του Α.Ο. Θήρας.

Εκ μέρους του Διοικητικού Συμβουλίου, ο κος Ανδρέας Πατηνιώτης, αντιπρόεδρος του Α.Ο. Θήρας, ευχαρίστησε θερμά τον κο Βάλβη που σε δυσχερείς οικονομικά περιόδους, υποστηρίζει τους φιλόδοξους στόχους του συλλόγου. «Είναι ιδιαίτερη χαρά που βάζουμε κι εμείς το λιθαράκι μας για την ανάπτυξη του αθλητισμού της ιδιαίτερης πατρίδας μου και ανυπομονώ για το νέο μας κοινό ταξίδι με τον Α.Ο Θήρας» πρόσθεσε ο κος Βάλβης.



## Ο Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη σε δράση ΕΚΕ για τα παιδιά του Συλλόγου Λάμψη

Ο Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη, πιστός στις αξίες και τις αρχές του καθώς και στη δέσμευσή του να είναι ωφέλιμος στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο προσφέροντας ανακούφιση σε ευάλωτες κοινωνικές ομάδες, πραγματοποίησε μια ιδιαίτερη δράση εταιρικής υπευθυνότητας σε συνεργασία με αθλητές της ΠΑΕ Άρης.

Πιο συγκεκριμένα, εργαζόμενοι του Ομίλου Επιχειρήσεων Σαρακάκη στη Θεσσαλονίκη επισκέφθηκαν παρέα με αθλητές της ΠΑΕ Άρης, τα παιδιά του Συλλόγου Γονέων Παιδιών με Νεοπλασματικές Ασθένειες Β. Ελλάδος ΛΑΜΨΗ που νοσηλεύονται στο νοσοκομείο ΑΧΕΠΑ. Από την ΠΑΕ Άρης συμμετείχαν οι αθλητές: Julian Cuesta, Ραφαήλ Σγούρος και Marvin Preesman.

Οι εργαζόμενοι του Ομίλου Επιχειρήσεων Σαρακάκη και η αντιπροσωπεία της ΠΑΕ Άρης, προσέφεραν στα παιδιά δώρα της εταιρείας Honda καθώς και το βιβλίο – παγκόσμιο best seller «Ο Μικρός Πρίγκηπας» από τις εκδόσεις «Δαμιανός» και τους ευχήθηκαν για τις γιορτινές ημέρες των Χριστουγέννων χαρίζοντας χαμόγελα στις παιδικές ψυχές του Συλλόγου ΛΑΜΨΗ.

Η Honda Saracakis με παρουσία στη Βόρειο Ελλάδα μέσω εμπορίας αυτοκινήτων, επαγγελματικών οχημάτων και μηχανημάτων έργου και προσφάτως και των μοτοσυκλετών Honda στην έκθεση της Βασ. Όλγας στη Θεσσαλονίκη, ανέλαβε αυτή την ξεχωριστή πρωτοβουλία στο πλαίσιο της χορηγίας στην ΠΑΕ Άρης.



Ακολουθήστε το [ACTFORGREECE](#) στο Facebook για να ενημερώνεστε για δράσεις που γίνονται για καλό σκοπό



## HUAWEI WATCH D: Το πραγματικό smartwatch πιεσόμετρο διαθέσιμο και στην Ελλάδα!



Το πραγματικό smartwatch πιεσόμετρο [HUAWEI WATCH D](#), για παρακολούθηση αρτηριακής πίεσης, αλλά και ηλεκτροκαρδιογραφήματος (ECG), με πιστοποίηση από την Ευρωπαϊκή Ένωση, έφτασε επιτέλους και στην Ελλάδα! Οι χρήστες μπορούν με ευκολία να παρακολουθούν την αρτηριακή τους πίεση σε πραγματικό χρόνο απλά με ένα κοίταγμα στον καρπό τους!

Το [HUAWEI WATCH D](#) δεν είναι μόνο ένας αισθητήρας μέτρησης της αρτηριακής πίεσης ή μια συσκευή παρακολούθησης του καρδιακού ρυθμού. Πρόκειται για ένα πλήρως λειτουργικό smartwatch το οποίο διαθέτει όλα τα χαρακτηριστικά ενός πολύ εξελιγμένου έξυπνου

ρολογιού, όπως: επιστημονική παρακολούθηση ύπνου, μέτρηση επιπέδων οξυγόνου στο αίμα, ανίχνευση θερμοκρασίας, ενώ είναι εξοπλισμένο και με περισσότερες από 70 λειτουργίες προπόνησης.

Με το HUAWEI WATCH D οι χρήστες μπορούν επίσης να μοιράζονται τα αποτελέσματα της άσκησής τους από την εφαρμογή HUAWEI Health, με το Strava, την εξαιρετικά δημοφιλή εφαρμογή παρακολούθησης άσκησης, αλλά και με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ενεργοποιείτε την κοινή χρήση δεδομένων, και έχετε πρόσβαση στα δεδομένα από το ρολόι στο Strava.

Όσον αφορά την ακρίβεια της μέτρησης της αρτηριακής πίεσης, χάρη στον αισθητήρα πίεσης υψηλής ανάλυσης, το κύκλωμα ελέγχου πίεσης ανάδρασης και τον αεραγωγό χαμηλής ροής του HUAWEI WATCH D, οι μετρήσεις έχουν τα μικρότερα περιθώρια σφάλματος, επιτρέποντας μέτρηση της πίεσης οποτεδήποτε και οπουδήποτε.

## Green News

### Η πλαστική βροχή και οι κίνδυνοι που ελλοχεύουν

“Κατά μέσο όρο 5.000 σωματίδια μικροπλαστικών υπάρχουν σε κάθε τετραγωνικό μέτρο των οροφών των σπιτιών κάθε μέρα” σύμφωνα με τις εκτιμήσεις ομάδας επιστημόνων του Πανεπιστημίου του Όκλαντ στη Νέα Ζηλανδία. Αυτά τα σωματίδια προσθέτουν περίπου 74 τόνους πλαστικού κάθε χρόνο, που ισοδυναμεί με περίπου τρία εκατομμύρια πλαστικά μπουκάλια.

Στη νέα έρευνα εντοπίστηκαν οχτώ διαφορετικοί τύποι αερογενών πλαστικών. Το πιο σύνηθες ήταν το πολυαιθυλένιο (PE) το οποίο χρησιμοποιείται σε σακούλες και μπουκάλια. Ακολουθούν το πολυανθρακικό πλαστικό που χρησιμοποιείται κατά κύριο λόγο σε προστατευτικό εξοπλισμό και ιατρικές συσκευές και το PET που συναντάμε σε συσκευασίες τροφίμων. Τα ευρήματα από τη Νέα Ζηλανδία βασίζονται σε μια μελέτη 9 εβδομάδων σε δύο τοποθεσίες στο Όκλαντ – μία στην οροφή ενός πανεπιστημιακού κτιρίου στην πόλη και μία άλλη σε έναν φράχτη σε ένα προάστιο της πόλης.

Παρόλο που κανείς δεν γνωρίζει αυτή τη στιγμή τις επιπτώσεις που ενδέχεται να έχουν τα αερογενή μικροπλαστικά στην υγεία μας, θεωρείται δεδομένο ότι σε αυτά τα μεγέθη μπορούν να απορροφηθούν από τα κύτταρά μας όταν τα αναπνέουμε. Τα αερομεταφερόμενα μικροπλαστικά βρίσκονται πλέον παντού στην ατμόσφαιρα και μπορεί να επηρεάζουν ήδη το κλίμα. Αν η συγκέντρωσή τους συνεχίσει να αυξάνεται, είναι πιθανό να επιδεινώσουν το φαινόμενο του θερμοκηπίου.





## Τα BEAR FRUITS έρχονται για να απογειώσουν το Self-Care με την περιποίηση των μαλλιών

Το BEAR FRUITS λανσάρει μια καινοτόμα σειρά μασκών για τα μαλλιά, με φρουτώδη αρώματα, συνοδευόμενα από διασκεδαστικά επαναχρησιμοποιούμενα σκουφάκια.

Έχουν δημιουργηθεί ειδικά για να προσφέρουν καλύτερη και αποτελεσματικότερη βαθιά περιποίηση για υπέροχα μαλλιά.

Έχοντας ως brand, βαθιά χαραγμένο στο χαρακτήρα του το Self-Care, το BEAR FRUITS έχει σκοπό να θυμίσει το πόσο σημαντικό είναι το να αφιερώνεται χρόνος στην προσωπική φροντίδα. Το Self-Care είναι απαραίτητο θεμέλιο για να χτίσει κανείς μια ισορροπημένη καθημερινότητα. Τι εννοούμε όταν λέμε Self-Care;

Η πραγματική περιποίηση ξεκινάει από «μέσα» και γι' αυτό τα 30 λεπτά που η μάσκα κάνει τη δουλειά της, BEAR FRUITS ενθαρρύνει, αυτή η ώρα να είναι η ώρα που αφιερώνεις μόνο σε σένα. Γι' αυτό τον λόγο, το BEAR FRUITS δημιούργησε μάσκες μαλλιών με φυσικά συστατικά για να καλύψουν τις διαφορετικές ανάγκες μας για υπέροχο αποτέλεσμα. Με την κάθε μάσκα να συνοδεύεται από ένα υπέροχο διασκεδαστικό επαναχρησιμοποιήσιμο σκουφάκι, θα είστε έτοιμοι για τις πιο fun εμφανίσεις!

Το BEAR FRUITS μπήκε στη ζωή μας για να μας φροντίσει και να μας θυμίσει πόσο υπέροχο είναι να αφιερώνουμε χρόνο για τις ανάγκες τόσο των μαλλιών μας συνδυάζοντας το με ένα fun και απολαυστικό #metime μισής ώρας!



## Το χριστουγεννιάτικο δέντρο της Swarovski επιστρέφει στο Μιλάνο με εντυπωσιακό στυλ



Καθώς φτάνει η εορταστική περίοδος, η Swarovski είναι έτοιμη να λανσάρει την επόμενη εμπνευσμένη επώνυμη στιγμή της. Μετά τη μεταμόρφωση της πρόσοψης του ξενοδοχείου The Mark στη Νέα Υόρκη σε μελομακάρονα, ήρθε η ώρα του Μιλάνου να βρεθεί στο επίκεντρο του εορταστικού ενδιαφέροντος. Από την 1η Δεκεμβρίου 2022 έως τις 6 Ιανουαρίου 2023, το Δέντρο των Ονείρων της Swarovski θα στέκεται ψηλά και φωτεινά στην εμβληματική Galleria Vittorio Emanuele II.

Το φετινό Δέντρο των Ονείρων είναι ένα από τα ανεπανάληπτα εορταστικά αξιοθέατα της εορταστικής περιόδου. Επιστρέφοντας κάθε εορταστική περίοδο για περισσότερα από οκτώ χρόνια, το χριστουγεννιάτικο δέντρο της Swarovski αποτελεί έναν ουσιαστικό φόρο τιμής στην πόλη, προσκαλώντας όλους τους περαστικούς να αγκαλιάσουν το πνεύμα των γιορτών και να εμπλακούν πλήρως με τη μαγεία και το παιδικό θαύμα.

Το δέντρο διαθέτει ένα απολαυστικό θέμα άκρως χριστουγεννιάτικο, που χαρακτηρίζεται από τα εμβληματικά μοτίβα της εποχής. Παραδοσιακά σύμβολα και κλασικά παραμύθια εντοπίζονται ανάμεσα στα κλαδιά, θυμίζοντας τη συλλογή στολιδιών της Swarovski, ενώ παράλληλα αποτίουν φόρο τιμής στην πόλη του Μιλάνου και τους ανθρώπους της.



## Η Chiquita στο πλευρό των δρομέων του «3ου Ζωγράφου City RUN 2022»

Η Chiquita βρέθηκε στο πλευρό των δρομέων του 3ου Ζωγράφου City RUN 2022 που διεξάχθηκε στις 18 Δεκεμβρίου 2022. Μετά την πολύ μεγάλη επιτυχία του Δρομικού Αγώνα του 2019 & του 2021, το ΝΠΔΔ Πολιτισμού και Αθλητισμού του Δήμου Ζωγράφου, με χαρά διοργάνωσε ξανά έναν διασκεδαστικό και ασφαλή αγώνα.

Οι δρομικές εκδηλώσεις περιλάμβαναν την πιστοποιημένη διαδρομή αγώνα δρόμου των 10χλμ., την διαδρομή των 5χλμ με χρονομέτρηση και για τους μικρούς φίλους, τον παιδικό Αγώνα Δρόμου 1χλμ μαθητών δημοτικού και ΑμεΑ (χωρίς χρονομέτρηση και κατάταξη).

Το ΝΠΔΔ Πολιτισμού και Αθλητισμού του Δήμου Ζωγράφου στόχο έχει το «3ο Ζωγράφου City RUN 2022» να αποτελέσει έναν θεσμό που θα αφήσει θετικό αποτύπωμα, συνδυάζοντας το ευ αγωνίζεσθαι, την ευγενή άμιλλα και την κοινωνική προσφορά στηρίζοντας ευπαθείς ομάδες.

Η Chiquita προσέφερε σε αθλητές από την Ελλάδα και το εξωτερικό τις premium μπανάνες της, χαρίζοντας ενέργεια και υπέροχη γεύση. Οι μπανάνες Chiquita, αποτελούν πηγή καλίου φυτικών ινών και βιταμίνης Β6, είναι απαραίτητες στον αθλητισμό, και ειδικά κατά τη διάρκεια του τρεξίματος, αφού επαναφέρουν άμεσα και υγιεινά τη χαμένη ενέργεια του οργανισμού, εξασφαλίζοντας την καλή επίδοση αλλά και τη διατήρηση της υγείας των αθλητών.

## Η Coral ενισχύει το έργο της wise GREECE

Κάθε συναλλαγή με χρήση της κάρτας **allSmart** **ΜΕΤΡΑΕΙ ΚΑΙ ΓΙΑ ΚΑΛΟ!**

Αυτές τις γιορτές, ενισχύουμε τη **wise GREECE!** για να προσφερθούν τρόφιμα πρώτης ανάγκης σε συνανθρώπους μας που τα χρειάζονται!

Η Coral A.E. – Shell Licensee παρουσιάζει μία νέα πρωτοβουλία στο πλαίσιο της κοινωνικής της συνεισφοράς. Από τις 12 Δεκεμβρίου 2022 έως και τις 12 Φεβρουαρίου 2023, τα πρατήρια Shell ενισχύουν το έργο της wise Greece! για την προμήθεια τροφίμων πρώτης ανάγκης και υψηλής διατροφικής αξίας, σε συνανθρώπους μας που τα χρειάζονται.

Πιο συγκεκριμένα, κατά τη διάρκεια της πρωτοβουλίας, θα καταμετρηθεί κάθε συναλλαγή που πραγματοποιείται με χρήση της κάρτας allSmart στα πρατήρια Shell, που συμμετέχουν στο πρόγραμμα επιβράβευσης, στην Ελλάδα και στην Κύπρο, ανεξαρτήτως της αξίας ή των προϊόντων/υπηρεσιών που αυτή αφορά. Στο τέλος του διαστήματος, το σύνολο των συναλλαγών αυτών θα μετατραπεί σε χρηματικό ποσό, το οποίο η Coral θα αποδώσει στη wise GREECE!, για να προσφερθούν τρόφιμα σε επιλεγμένες δομές. Εργαζόμενοι και συνεργάτες της εταιρείας θα συμμετάσχουν στο μοίρασμα των τροφίμων με το πέρας της ενέργειας. Τα μέλη του προγράμματος allSmart, το μόνο που πρέπει να θυμούνται είναι να χρησιμοποιούν την allSmart κάρτα τους σε κάθε συναλλαγή που κάνουν στα πρατήρια Shell. Παράλληλα, μπορούν να βλέπουν στο allCount του allSmart app, πόσες συναλλαγές τους έχουν καταμετρηθεί για τον σκοπό αυτό.

## ΚΜΟΠ: Η Ohonos Snack σταθερός υποστηρικτής των δράσεων του Live Without Bullying

Για ακόμα μία φορά η εταιρεία [Ohonos Snack](#) στηρίζει το [ΚΜΟΠ](#) και τις δράσεις του [Live Without Bullying](#), αποδεικνύοντας έμπρακτα την ευαισθησία της σε θέματα πρόληψης και αντιμετώπισης φαινομένων βίας και εκφοβισμού σε παιδιά και εφήβους.

Συγκεκριμένα, καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς 2022-2023, η εταιρεία θα προσφέρει δωρεάν σνακ σε 50 μαθητές και περίπου 10 περίπου εκπαιδευτικούς, οι οποίοι θα παρακολουθούν κάθε Δευτέρα το πρόγραμμα «Μαθαίνω, προστατεύομαι, βελτιώνομαι και συνεισφέρω», που υλοποιείται από το Διεθνές Κέντρο Ψηφιακού Μετασχηματισμού και Δεξιοτήτων (DT&S) της Cisco και το ΚΜΟΠ, σε συνεργασία με τη Διεύθυνση Παιδείας του Δήμου Θεσσαλονίκης.

Στο πλαίσιο του εν λόγω προγράμματος, που ξεκίνησε στις 31 Οκτωβρίου 2022, μαθητές και μαθήτριες Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου επισκέπτονται κάθε Δευτέρα (εκτός αργιών) το κτίριο που στεγάζεται το [Διεθνές Κέντρο Ψηφιακού Μετασχηματισμού και Δεξιοτήτων](#), όπου έρχονται σε επαφή με θέματα τεχνολογίας και καινοτομίας, ενώ παράλληλα επιμορφώνονται για την ασφαλή πλοήγησή τους στο διαδίκτυο, τον σχολικό και διαδικτυακό εκφοβισμό και τους τρόπους αναγνώρισης, πρόληψης και αντιμετώπισης περιστατικών bullying. Στη διάρκεια των επισκέψεων αυτών, αναπτύσσονται επίσης εκπαιδευτικά σεμινάρια για θέματα άσκησης και υγιεινής διατροφής, κυκλοφοριακής συμπεριφοράς και αγωγής για την οδική ασφάλεια, αλλά και τεχνικές - από ειδικούς - για την αύξηση του ποσοστού επιβίωσης θυμάτων καρδιακής ανακοπής.



## Το efood με το Love Delivered στηρίζει και φέτος τα Χριστούγεννα άπορες οικογένειες

μαζί προσφέρουμε  
γιορτινά γεύματα



Το efood προσκαλεί τους χρήστες της πλατφόρμας να βοηθήσουν και να αυξήσουν τη δωρεά του, ύψους 40.000€, στην Ένωση “Μαζί για το Παιδί” συμβάλλοντας στις επόμενες παραγγελίες τους.

Το efood, κάθε χρόνο και με διαφορετικές αφορμές, με το πρόγραμμα Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης Love Delivered, αποτυπώνει την πρόθεσή του μαζί με την πολύτιμη συμβολή των χρηστών, να βρίσκεται κοντά σε οργανισμούς και ευαίσθητες κοινωνικές ομάδες.

Με αφορμή τα φετινά Χριστούγεννα, το efood συμβάλει στους σκοπούς της Ένωσης “Μαζί για το Παιδί”, προχωρώντας σε άμεση δωρεά ύψους 40.000€, συμμετέχοντας με τις δικές του δυνάμεις, στο ‘γιορτινό τραπέζι’ οικογενειών σε όλη την Ελλάδα. Η

δωρεά αυτή θα αξιοποιηθεί από την Ένωση, για την κάλυψη βασικών αναγκών οικογενειών σε ανάγκη.

Παράλληλα, καλεί όλους τους χρήστες του, να συμβάλουν στην πρωτοβουλία Love Delivered, συνεισφέροντας στην αγορά υλικών πρώτης ανάγκης για το πρόγραμμα Σίτισης Άπορων Οικογενειών.

Η πρωτοβουλία υλοποιείται από τις 15 Δεκεμβρίου μέχρι την 31η Δεκεμβρίου και οι χρήστες του efood μπορούν να συμμετέχουν, προσθέτοντας, με μια μόνο κίνηση, 1€ ή περισσότερο, στο τέλος της παραγγελίας τους, αθροίζοντας ένα συνολικό ποσό το οποίο θα αποδοθεί στην Ένωση “Μαζί για το Παιδί” για να αξιοποιηθεί με τον καλύτερο τρόπο στη στήριξη ιδρυμάτων και οικογενειών.

# Πώς είναι ο τέλειος άνδρας σήμερα;

Ο τέλειος-εμφανισιακά- άνδρας εξελίσσεται συνεχώς, καθώς αλλάζουν τα πρότυπα ομορφιάς. Πάμε να δούμε πώς είναι λοιπόν ο... τέλειος άνδρας των τελευταίων ετών!



Θυμάστε τη στερεοτυπική ανδρική αισθητική που θέλει τον άνδρα πολύ αρρενωπό; Αυτό το πρότυπο απέχει αρκετά από τον τέλειο άνδρα του σήμερα.

Η γενιά Z είναι υπέρμαχος του ανδρόγυνου. Το Instagram και το Tik Tok συμβάλλουν πολύ στα νέα πρότυπα ομορφιάς. Ο καθηγητής ανθρωπολογίας στο Πανεπιστήμιο του Εδιμβούργου, Alexander Edmonds, επισημαίνει ότι εξαιτίας της δουλειάς και της αποικιοκρατίας, οι δυτικές εικόνες του όμορφου άνδρα ήταν πάντα πολύ λευκές. Τώρα όμως που η συμπερίληψη και η αποδοχή είναι έννοιες που πρωταγωνιστούν, το... τέλειο δεν έχει περιορισμό χρώματος...

## Ο... παλιός έχει ακόμα ζήτηση!

Οι άνδρες με μεσογειακή ομορφιά φαίνεται πως δεν χάνουν την αίγλη τους, καθώς θεωρούνται διαχρονικά γοητευτικοί. Δηλαδή το "ψηλός, μελαχρινός" εξακολουθεί να έχει μεγάλη πέραση. Σύμφωνα με τον ανθρωπολόγο Shafee Hassan, "οι μεσογειακοί άνδρες έχουν ένα τεράστιο πλεονέκτημα στο να έχουν σκούρα φρύδια και σκούρες τρίχες στο πρόσωπο". Τα παραπάνω συνδέονται με την αρρενωπότητα γι' αυτό θεωρούνται ελκυστικοί.



## Ήξερες ότι...

Ο όρος "αισθητική" χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τον Γερμανό Αλεξάντρ Μπάουμγκαρντεν, που άνοιξε τον δρόμο σε έναν κλάδο με κεντρικό θέμα τη φύση της ομορφιάς και της τέχνης.

## Celebrate with CÎROC-CÎROC YOUR CITY

Ελληνικό nightlife σημαίνει celebration και celebration σημαίνει CÎROC. Ειδικά όσο βρισκόμαστε σε festive season, η πόλη αποτελεί τον τέλειο προορισμό για βραδινές εξόδους με την παρέα. Αυτό ακριβώς έκανε και το CÎROC Squad στην Αθήνα. Όλοι μαζί διασκεδάσαν σε τρεις iconic εξόδους και μας έδειξαν τι πραγματικά σημαίνει CÎROC YOUR CITY!

Το CÎROC Squad, Ανδρομάχη Δημητροπούλου, Κέισι Μίζιου, Χαρά Παππά, Κωνσταντίνος Τσάγκαρης, Bill Roxenos, Κωνσταντίνα Κωνσταντινίδη και DJ Kas, επισκέφτηκαν τα πιο hot μαγαζιά της Αθήνας, αναδεικνύοντας με τον πιο celebrational τρόπο τη νυχτερινή ζωή της πόλης, η οποία απευθύνεται σε κάθε στυλ, αρκεί να είσαι σε mood για να κάνεις CELEBRATE WITH CÎROC.

Η cool παρέα της CÎROC επέλεξε να δειπνήσει στο Rock n Roll στο Κολωνάκι και να απολαύσει την ultra-premium CÎROC Vodka χορεύοντας και διασκεδάζοντας με τον πιο playful τρόπο. Το CÎROC Squad επισκέφθηκε ακόμα το απόλυτο dance spot της Αθήνας, Dybbuk. Διασκεδάσαν και χόρεψαν στους ρυθμούς της ηλεκτρονικής μουσικής, αναδεικνύοντας έτσι την club σκηνή της πόλης με την συνοδεία της εκλεπτυσμένης CÎROC Vodka. Η Ελληνική βραδιά στα μπουζούκια αποτελεί τον πιο εμβληματικό τρόπο να γιορτάσεις τη νυχτερινή ζωή της πόλης, ειδικά κατά τη διάρκεια των γιορτών. Μια τέτοια βραδιά δεν θα μπορούσε να λείπει από τις εξόδους του CÎROC Squad. Όλοι μαζί επισκέφτηκαν τα top μπουζούκια της πόλης, Fantasia Live και Romeo Club και η CÎROC Vodka, συνόδευσε με τον πιο premium τρόπο τις βραδιές αυτές.



## Agenda

### Ο Μέμος Μπεγνής γιορτάζει με πολύ τραγούδι την παραμονή των Χριστουγέννων στο City Link!



Στο City Link, στην στοά Σπυρομήλιου, υποδεχόμαστε τα Χριστούγεννα, την Παρασκευή 23 και το Σάββατο 24 Δεκεμβρίου, σε ένα θέαμα για μικρούς και μεγάλους, με την απόλυτη γιορτινή διακόσμηση, πολύ τραγούδι και ξεχωριστούς ξυλοπόδαρους.

Μια σειρά εορταστικών εκδηλώσεων μας καλεί να συνδυάσουμε βόλτες, ψώνια και μοναδικές γεύσεις, με συνοδεία ζωντανής μουσικής, την Παρασκευή 23 και το Σάββατο 24 Δεκεμβρίου.

Η διασκέδαση στο City Link θα χτυπήσει κόκκινο με τους αγαπημένους καλλιτέχνες:

Η Έλενα με τον Chris, την Παρασκευή 23 Δεκεμβρίου από τις 14:00 μέχρι τις 16:20, θα τραγουδήσουν pop, jazz και χριστουγεννιάτικα τραγούδια. Ενώ από 13:00 μέχρι και 17:00, οι καταπληκτικοί performers «Christmas Muppet Show» θα

βρίσκονται στο City Link για να ζήσετε μαζί τους την εορταστική ατμόσφαιρα.

Ο δημοφιλής και αγαπημένος ηθοποιός Μέμος Μπεγνής, την παραμονή Χριστουγέννων, Σάββατο 24 Δεκεμβρίου από τις 14:00 μέχρι τις 16:20, θα ερμηνεύσει τραγούδια pop & jazz, από το παγκόσμιο ρεπερτόριο και στο πιάνο θα τον συνοδεύσει ο μουσικός Κωνσταντίνος Παγιατίης. Η διασκέδαση συνεχίζεται στις 16:45 μέχρι 18:45 με την Έλενα και τον Chris. Ενώ από 13:00 μέχρι και 17:00, η πανύψηλη ξυλοπόδαρος «Still Walker», θα βρίσκεται στο City Link για να ζήσετε μαζί της την εορταστική ατμόσφαιρα. [Δείτε το trailer των καλλιτεχνών.](#)



## 5ο Παιδικό & Εφηβικό Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Αθήνας

Επειδή τα όμορφα είναι... όμορφο να μένουν, το 5ο Παιδικό και Εφηβικό Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Αθήνας, που ολοκληρώθηκε στις 20 Νοεμβρίου, επιστρέφει δυναμικά με την έναρξη λειτουργίας της [Ψηφιακής Πλατφόρμας Προβολών!](#)

Από τις 21 Δεκεμβρίου το Φεστιβάλ μας δίνει μία ακόμη ευκαιρία να απολαύσουμε τις φετινές ταινίες που αγαπήσαμε ή απλώς δεν προλάβαμε να δούμε. Η Ψηφιακή Πλατφόρμα Προβολών φέρνει το Φεστιβάλ στο σπίτι μας τα Χριστούγεννα, την καλύτερη εποχή του χρόνου!

Η Ψηφιακή Πλατφόρμα Προβολών του ATHICFF παρέχει κινηματογραφικό περιεχόμενο, είναι προσβάσιμη σε όλους χωρίς χρέωση, λειτουργεί καθ' όλη τη διάρκεια του έτους και απευθύνεται στους λάτρεις του κινηματογράφου σε Ελλάδα και Κύπρο, με ταινίες για όλη την οικογένεια. Μέρος του κινηματογραφικού περιεχομένου είναι

προσαρμοσμένο στις ανάγκες αυτιστικών ατόμων, μέσα από τις «κοινωνικές ιστορίες» που προσφέρουν απλοποιημένη περιγραφή των ταινιών για άτομα με δυσκολία στην κατανόηση. Για κωφά και βαρήκοα άτομα, η πλατφόρμα περιλαμβάνει ταινίες με διερμηνεία στην Ελληνική Νοηματική Γλώσσα και SDH υπότιτλους, ενώ για άτομα με οπτική αναπηρία προσφέρονται ταινίες με ακουστική περιγραφή. Το προσβάσιμο περιεχόμενο της Ψηφιακής Πλατφόρμας Προβολών έχει υλοποιηθεί με τη συνεργασία των TheHappyAct, Liminal και HandsUp.



## Food for Thought

kids' edition

## Ο μικρός δράκος Καρύδας 24: Ο μαθητευόμενος μάγος

Ο Καρύδας μένει με το στόμα ανοιχτό, όταν πετώντας πάνω από τους βάλτους του νησιού βλέπει ένα γουρούνι. Πώς βρέθηκε το γουρούνι στο Νησί των Δράκων; Μαζί με τη Ματίλντα και τον Όσκαρ ξεκινούν να βρουν τη λύση του μυστηρίου. Μα καθώς σκοτεινιάζει, οι τρεις φίλοι αρχίζουν να φοβούνται. Μήπως μες στην ομίχλη παραμονεύει κανένας επικίνδυνος σουβλομπамπουλόδρακος; Όταν παγιδεύονται στη λάσπη, τελευταία στιγμή εμφανίζεται και τους γλιτώνει ένας μικρός μάγος. Αλλά τι δουλειά έχει κι αυτός στο νησί τους; Θα μπορέσει ο Καρύδας να λύσει τόσα μυστήρια μαζεμένα; Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



quote of the day

"SOLIDARITY IS THE KEY TO SUCCESS."

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Ιγνάτιος, Ιγνατία



tip of the day

Solidarity is not an act of charity,  
but mutual aid between forces  
fighting for the same objective.

Samora Machel

20 Δεκεμβρίου

- > Διεθνής Ημέρα Ανθρώπινης Αλληλεγγύης
- > Games Day
- > National Sangria Day
- > Go Caroling Day