



**Κόψε τον λογαριασμό,
φύτεψε ένα δέντρο,
και άφησε το πότισμα σε εμάς...
eBILL: Μαζί, θα κάνουμε το χαρτί... οξυγόνο!**

Τα βήματα είναι πολύ απλά!

- Μπαίνεις στην ιστοσελίδα eydap.gr
- Κάνεις, εύκολα, εγγραφή στο e-ΕΥΔΑΠ με τους κωδικούς taxis
- Ενεργοποιείς τον ψηφιακό σου λογαριασμό και καταργείς τον έντυπο, μειώνοντας το περιβαλλοντικό σου αποτύπωμα
- Λαμβάνεις email ή sms χωρίς χρέωση για την έκδοση του λογαριασμού σου
- Ανακαλύπτεις νέες ηλεκτρονικές υπηρεσίες, δυνατότητες και οφέλη που διευκολύνουν σημαντικά την καθημερινότητά σου

Με την ενεργοποίηση του eBILL, κάνουμε μαζί τον πλανήτη μας πιο πράσινο!
Γιατί, για κάθε 5 λογαριασμούς που μετατρέπονται σε ψηφιακούς,
εμείς φυτεύουμε ένα δέντρο, σε συνεργασία με τη we4all.

*Αν συναντήσεις δυσκολία, το 1022 είναι εδώ για να σε κατευθύνει
να ολοκληρώσεις με επιτυχία τη διαδικασία!



eydap.gr



we4all

 **ΕΥΔΑΠ**

SAY *yes* to the **press**

ΚΙΝΗΤΗ ΤΗΛΕΦΩΝΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΕΤΡΟ ΩΣ... ΤΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ!



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Όλοι έχουμε βρεθεί σε διαμάχες που ξεφεύγουν από τον έλεγχο. Όποιος κι αν είναι ο λόγος, οικογενειακά θέματα, επαγγελματικά, προσωπικά οι άνθρωποι συμφωνούμε ότι διαφωνούμε και αν θέλεις τη γνώμη μου αυτό είναι και το υγιές. Όμως καλό είναι να μάθουμε και να προσπαθήσουμε να διαφωνούμε με τρόπο που θα μας βοηθήσει να αποφεύγουμε την κλιμάκωση και τελικά να επιλύουμε θετικά όλες τις συγκρούσεις.

1. Η διαμάχη είναι φυσιολογική. Ο καυγάς είναι μέρος της ζωής και δεν είναι πάντα για κακό. Μία διαφωνία είναι υγιής και μας επιτρέπει να εκφράσουμε τα συναισθήματα και τις απόψεις μας ώστε να καταλήξουμε σε μια λύση.

- Ωστόσο, οι διαφωνίες μπορεί να γίνουν ανθυγιεινές όταν είναι πολύ έντονες ή να βλάψουν τις σχέσεις μας, εντέλει.

2. Αποφεύγουμε την κλιμάκωση. Ένας από τους καλύτερους τρόπους για να διατηρήσουμε τη σχέση μας είναι να αποφύγουμε την κλιμάκωση. Προσπαθούμε να μην ξεπερνάμε τα όρια και να μην λέμε πράγματα που θα στενοχωρήσουν περισσότερο τον άλλον.

- Παραμένουμε ψύχραιμοι και συγκεντρωμένοι στο θέμα που αντιμετωπίζουμε.
- Δεν χρησιμοποιούμε προσβλητικές λέξεις και αποφεύγουμε να υψώσουμε τη φωνή μας. Αν παρατηρήσουμε ότι η φωνή μας γίνεται πιο δυνατή, παίρνουμε μια βαθιά ανάσα και προσπαθούμε να ανακτήσουμε τον έλεγχο.
- Αποφεύγουμε τις αναφορές στο παρελθόν αλλά και τις απειλές και τα τελεσίγραφα καθώς όλα αυτά απλά θα επιδεινώσουν την κατάσταση.

3. Επικεντρωνόμαστε στο θέμα. Όταν είμαστε εν μέσω διαμάχης, είναι απαραίτητο να παραμείνουμε συγκεντρωμένοι στο θέμα. Αποφεύγουμε αναφορές που δεν σχετίζονται με την τρέχουσα συζήτηση.

- Μιλάμε μόνο για το τρέχον ζήτημα. Για παράδειγμα, αν μαλώνετε για το ότι ο σύντροφός σας δεν πλένει τα πιάτα,



μην αναφέρετε ότι δεν βγάζει ποτέ τα σκουπίδια. Θα κάνει το επιχείρημα πιο μπερδεμένο και δεν βοηθά στην επίλυση της σύγκρουσης.

- Μένουμε ήρεμοι και συγκεντρωμένοι.
- Εξηγούμε ακριβώς τι μας ενοχλεί.

4. Παίρνουμε το χρόνο μας. Εάν αισθανόμαστε ότι η διαμάχη γίνεται πολύ σκληρή, δεν πειράζει να κάνουμε ένα διάλειμμα. Δεν σημαίνει ότι εγκαταλείπουμε την επίλυση της σύγκρουσης, αλλά σημαίνει ότι χρειαζόμαστε λίγο χρόνο για να ηρεμήσουμε.

- Ενημερώνουμε το άλλο άτομο όταν σκοπεύουμε να επιστρέψουμε μόλις είμαστε σε θέση να τον αντιμετωπίσουμε ξανά. Με αυτόν τον τρόπο, δεν θα νιώσουν ότι αφήνουμε την κουβέντα μας στη μέση.
- Κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, κάνουμε **κάτι που μας ηρεμεί, ακούμε μουσική, παίρνουμε κάποιον δικό μας τηλέφωνο** ώστε να μας αποσυμφορήσει ή απλά βγαίνουμε να περπατήσουμε.

5. Επιλύουμε τη σύγκρουση. Μόλις αφιερώσουμε λίγο χρόνο για να ηρεμήσουμε, ήρθε η ώρα να επιλύσουμε και τους λόγους που μας οδήγησαν στη σύγκρουση. Μιλάμε με το άλλο άτομο για το γιατί είμαστε αναστατωμένοι και βρίσκουμε λύσεις που μπορούν να βοηθήσουν και τα δύο μέρη.

- Ακούμε την οπτική γωνία του άλλου. Είναι σημαντικό να καταλάβουμε από πού προέρχονται οι λόγοι της σύγκρουσης.
- Προσπαθούμε να καταλήξουμε σε έναν συμβιβασμό στον οποίο θα συμφωνούμε και οι δύο. Για παράδειγμα, αν διαφωνείτε για το ποιος πρέπει να πλύνει το αυτοκίνητο, ίσως αποφασίσετε να πλύνετε το αυτοκίνητο μαζί.
- **Αποφεύγουμε να παίξουμε το παιχνίδι ευθυνών.** Αυτό μόνο θα κάνει το άλλο άτομο να αισθάνεται αμυντικά προς εμάς και δεν θα βοηθήσει στην επίλυση της σύγκρουσης.

Tip of the Day: Οι συγκρούσεις στη ζωή μας είναι αναπόφευκτες και αυτό είναι το φυσιολογικό. Πρόσεξε όμως καλά και φρόντισε να διαλέγεις εσύ τις μάχες που θα δώσεις. Γιατί θα δώσεις, δεν γίνεται αλλιώς αυτή είναι η ζωή και να θυμάσαι πάντα πως αν αποφεύγεις τις συγκρούσεις για να διατηρήσεις την ειρήνη, τότε ξεκινάς έναν πόλεμο μέσα σου.

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Κινητή τηλεφωνία από το μετρό ως... το διάστημα!



Αυτή τη χρονιά η επικοινωνία θα περάσει σε άλλο επίπεδο...

Το 2023 θα είναι η χρονιά που εκατομμύρια χρήστες κινητών τηλεφώνων θα μπορούν να στέλνουν μηνύματα έκτακτης ανάγκης μέσω δορυφόρων. Αργότερα, θα έχουν τη δυνατότητα να μιλούν και να σερφάρουν στο διαδίκτυο.

Επίσης, στη χώρα μας ξεκινά το έργο τοποθέτησης εξοπλισμού για την παροχή σήματος κινητής τηλεφωνίας έως και 5G στους σταθμούς και στις σήραγγες του μετρό. Το έργο στην πρώτη του φάση -έως και τον Μάρτιο του 2023- θα είναι πιλοτικό με στόχο την εξεύρεση της βέλτιστης τεχνικής λύσης, που στη συνέχεια θα εφαρμοστεί στο σύνολο του δικτύου. Κατά την πιλοτική φάση του έργου, προβλέπεται η εγκατάσταση διαφορετικών συστημάτων κεραιών στον σταθμό του Αλίμου και στις δύο σήραγγες Αγ. Δημήτριος-Ηλιούπολη και Ηλιούπολη-Άλιμος. Η τεχνική λύση που θα προκριθεί από το πιλοτικό στάδιο, θα εφαρμοστεί μέσα σε περίπου ένα τρίμηνο στους πέντε σταθμούς και στις τέσσερις σήραγγες του τμήματος του δικτύου Αγ. Δημήτριος-Ελληνικό και σταδιακά θα προχωρήσει η κάλυψη του συνόλου των σταθμών και των σιρράγγων του δικτύου του μετρό με σήμα κινητής τηλεφωνίας.

Ήξερες ότι...

- Η Κίνα και η Ινδία απαγορεύουν τη δορυφορική τηλεφωνία.
- Η SpaceX προσφέρει ήδη ευρυζωνική δορυφορική πρόσβαση αλλά απαιτεί ογκώδη εξοπλισμό.

Η αναδυόμενη αγορά των δορυφορικών υπηρεσιών

Μετά τα πρώτα iPhone με δορυφορική συνδεσιμότητα, ήρθε η ώρα για τις πρώτες δορυφορικές υπηρεσίες για Android. Η Qualcomm ανακοίνωσε ότι θα λανσάρει το 2023 σιπ με δυνατότητα σύνδεσης σε δορυφορικά δίκτυα. Αρχικά η υπηρεσία θα περιορίζεται σε επείγοντα μηνύματα κειμένου, όπως η αντίστοιχη υπηρεσία της Apple.

Η αγορά δορυφορικών υπηρεσιών εμφανίζει έντονη δραστηριότητα τον τελευταίο χρόνο. Ο πρώτος κατασκευαστής που λάνσαρε κινητά με δορυφορική συνδεσιμότητα ήταν η Bullitt, η οποία συνεργάζεται με τη δορυφορική εταιρία Skylo. Η Apple χρησιμοποιεί υπηρεσίες της Globalstar, ενώ η αμερικανική T-Mobile έχει συμφωνία με την SpaceX του Elon Musk.

info

Η Qualcomm συνεργάζεται με την Iridium, η οποία που δημιούργησε το πρώτο δορυφορικό δίκτυο τηλεφωνίας τη δεκαετία του 1990. Η εταιρία αναβάθμισε έναν αστερισμό 75 δορυφόρων, οι οποίοι κινούνται σε χαμηλή τροχιά, σε ύψος περίπου 780 χιλιομέτρων, και προσφέρουν σχεδόν παγκόσμια κάλυψη. Οι δορυφόροι χαμηλής τροχιάς βρίσκονται πολύ πιο κοντά από τους γεωστατικούς δορυφόρους που χρησιμοποιούνται σε άλλες εφαρμογές επικοινωνιών. Έτσι, χρειάζονται λιγότερο χρόνο για να στέλνουν και να λαμβάνουν δεδομένα.

Costa Di Rose... με Ambassador τον Λάκη Γαβαλά, το πιο ξεχωριστό lifestyle rosé κρασί που θα σας συναρπάσει...

Το Costa Di Rose έρχεται στην Ελλάδα από την Granikal! Ambassador ο μοναδικός Λάκης Γαβαλάς.



Το Sangiovese γίνεται rosé και το υποδεχόμαστε για να ζήσουμε... την πιο ροζ ώρα της ημέρας!

Το Costa Di Rose είναι ροζ όπως το ηλιοβασίλεμα, όπως ο ήλιος χρωματίζει τον ορίζοντα, όπως το αεράκι μιας καλοκαιρινής βραδιάς! Μια ιδέα που ξεκίνησε από την επιθυμία του επαναπροσδιορισμού ενός από τους πιο παραδοσιακούς αμπελώνες της περιοχής.

Το Costa Di Rose έχει ροζ χρώμα, διαυγές και φωτεινό, που θυμίζει το χρώμα των μπουμπουκιών της ροδακινιάς. Το άρωμά του παραπέμπει σε φρούτα όπως βατόμουρα, φραγκοστάφυλα, κεράσια και άγριες φράουλες. Είναι δροσερό, κομψό και φρουτώδες με νότες παπαρούνας και επίγευση κερασιού στο φινίρισμα.

Ένα ροζέ, από σταφύλια Sangiovese, που καλλιεργείται σε αμπελώνες μέσης ηλικίας 10 ετών.

Ένα ιδανικό κρασί τόσο για πριν το γεύμα, για να συνοδεύσει το αγαπημένο σας δείπνο, αλλά και για να το απολαύσετε ευχάριστα όλες τις ώρες!

Το Costa Di Rose είναι η επιτομή της κομψότητας και της φινέτσας και έρχεται για να μας ταξιδέψει!



COSTA DI ROSE

SANGIOVESE ROSÉ

UC
UMBERTO CESARI

COSTA DI ROSE

SANGIOVESE ROSÉ

UC
UMBERTO CESARI

info

Θα το βρείτε στα παρακάτω formats:
750 ml, 1.5L & 3 L.

Θερμοκρασία σερβιρίσματος: 8-10° C



GRANIKAL
DRINK DIFFERENT

Press Room

Beauty & Fashion edition

Στην DUR οι χειμερινές εκπτώσεις φτάνουν μέχρι και 50%

Η DUR υποδέχεται τις χειμερινές εκπτώσεις με έως και -50% σε όλα τα φυσικά της καταστήματα, αλλά και online. Οι εκπτώσεις μετά την εορταστική περίοδο είναι μια εξαιρετική ευκαιρία για ανανέωση της γκαρνταρόμπας σε συνδυασμό με την άφιξη της νέας χρονιάς.

Η νέα Collection της DUR για το 2023 προσφέρει ιδανικές επιλογές για casual και επίσημες περιστάσεις, με μοναδικές προτάσεις και ενδύματα για όλες τις ώρες της ημέρας. Ζεστά πλεκτά, ζακέτες, ζιβάγκο με εξαιρετική πλέξη, κοτλέ παντελόνια, signature πουκάμισα και πανωφόρια είναι μερικές μόνο από τις επιλογές που ξεχωρίζουν τη σεζόν που διανύουμε.

Στη φετινή χειμερινή συλλογή της DUR εξυμνείται η παλέτα του κόκκινου, από την πιο φωτεινή απόχρωση μέχρι την πιο σκούρα, με το μπορντό βουργουνδί να κλέβει την παράσταση. Παράλληλα, η εταιρία έχει φροντίσει και για τους λάτρεις των κλασικών χρωμάτων του χειμώνα, όπως το μπλε και το μαύρο, που αποτελούν διαχρονική αξία για ένα αναβαθμισμένο outfit.

Οι προνομιακές τιμές δίνουν την ευκαιρία στους άνδρες φίλους της DUR να εκφραστούν μέσα από τα ενδύματά τους και να αναδείξουν τον χαρακτήρα τους. Η κλασική ποιότητα του brand συναντά την μόδα του σήμερα, μέσα από πολλές ενδυματολογικές επιλογές.



Press Room

«Σπίτι μου»: Τον Μάρτιο τα πρώτα δάνεια και τα πρώτα σπίτια για το πρόγραμμα «Κάλυψη»



Στο στάδιο της υλοποίησης πέρασαν ήδη τα πρώτα δύο προγράμματα στεγαστικής πολιτικής του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων, ύστερα από την ψήφιση του νόμου 5006/2022 «Σπίτι μου - στεγαστική πολιτική για τους νέους, αξιοποίηση της δημόσιας περιουσίας για κοινωνική κατοικία», που δημοσιεύθηκε στην Εφημερίδα της Κυβερνήσης (ΦΕΚ 239 Α' /22.12.2022).

Συγκεκριμένα, προχωρούν αμέσως η χορήγηση χαμηλότοκων ή άτοκων δανείων για την απόκτηση πρώτης κατοικίας και το πρόγραμμα «Κάλυψη» για τη μίσθωση ιδιωτικών κατοικιών και την διάθεσή τους σε ωφελομένους νέους δικαιούχους του ελάχιστου εγγυημένου εισοδήματος. Τα προγράμματα αυτά σηματοδοτούν την επανεκκίνηση της στεγαστικής πολιτικής του κράτους με έμφαση στους νέους, τα νέα ζευγάρια και τις εύλωτες ομάδες πολιτών.

Το πρόγραμμα «Σπίτι μου» αφορά δράσεις συνολικού ύψους 1,75 δισεκ. ευρώ από τα οποία εκτιμάται ότι θα ωφεληθούν περί τους 137.000 δικαιούχους που θα εξασφαλίσουν προσιτή κατοικία υψηλών ποιοτικών προδιαγραφών. Παράλληλα με τις δράσεις στεγαστικής πολιτικής αυξάνεται η απασχόληση και η οικονομική δραστηριότητα, ενώ αξιοποιείται δημόσια και ιδιωτική περιουσία.

Ειδικότερα, για το πρόγραμμα των χαμηλότοκων δανείων προβλέπεται ότι:

- Εντός των ημερών θα εκδοθούν οι αποφάσεις που προβλέπει ο νόμος με τις οποίες εξειδικεύονται οι προϋποθέσεις χορήγησης των δανείων.
- Θα ακολουθήσει στις αρχές Φεβρουαρίου η πρόσκληση προς τις τράπεζες προκειμένου να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα.



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Διατροφή και δίαιτα μετά τις γιορτές



Αισθάνεστε ότι το παρακάνατε μέσα στα Χριστούγεννα; Αναρωτιέστε αν πρέπει να ξεκινήσετε κάποια δίαιτα μετά τις γιορτές;

Δεν υπάρχει κανένας απολύτως λόγος απογοήτευσης. Δείτε πώς θα επανέλθετε εύκολα και γρήγορα μετά από την κραιπάλη των εορτών, χωρίς ιδιαίτερο κόπο και ψυχολογική πίεση!

Πρέπει να ξεκινήσω δίαιτα μετά τις γιορτές;

Η λογική μιας εξαντλητικής δίαιτας μετά τις γιορτές συνήθως αποδεικνύεται λανθασμένη. Αυτό οφείλεται αφενός μεν στον ψυχολογικό

παράγοντα -η υπέρμετρη πίεση συνήθως ενέχει αυξημένο κίνδυνο αποτυχίας και πλήρους εγκατάλειψης της δίαιτας- και αφετέρου στις αυξημένες πιθανότητες επαναπόσληψης κάποιου ποσοστού των χαμένων κιλών κατά την επαναφορά στο σύνηθες πρόγραμμα διατροφής μας. Η λέξη δίαιτα άλλωστε σημαίνει τρόπος ζωής. Για να επανέλθουμε λοιπόν στα κιλά και στη διατροφική μας καθημερινότητα απαιτείται σίγουρα μια υποθερμιδική δίαιτα. Ωστόσο αυτό που ουσιαστικά χρειαζόμαστε είναι ισορροπημένη διατροφή και άσκηση.





Ισορροπημένη διατροφή μετά τις γιορτές

Φρούτα και Λαχανικά: Όπως πάντα τα φρούτα και τα λαχανικά είναι ο κύριος σύμμαχός μας για την απώλεια κιλών και λίπους. 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών ημερησίως βοηθάνε στην επίτευξη του κορεσμού αλλά και στην τόνωση του οργανισμού.

Περιορίστε το κρέας: Μετά από την αυξημένη κατανάλωση κρέατος την περίοδο των εορτών, ο περιορισμός των ζωικών λιπαρών (και κυρίως του κόκκινου κρέατος) είναι απαραίτητος τόσο για την επαναφορά στα κιλά μας όσο και για τη μείωση των επιπέδων της χοληστερίνης του οργανισμού.

Περιορίστε λίγο τα γαλακτοκομικά προϊόντα: Ασφαλώς η κατανάλωσή τους είναι απαραίτητη καθώς αποτελούν βασική πηγή ασβεστίου, ωστόσο καλό θα ήταν να καταναλώνονται με μέτρο και να προτιμώνται είδη λιγότερο πλούσια σε θερμίδες και λιπαρά (μοτσαρέλα, παρμεζάνα, φέτα κ.α.).

Ψάρια: Αυτή είναι η ιδανική περίοδος για να εντείνετε την παρουσία τους στο τραπέζι σας.

Όσπρια: Η κατανάλωση οσπρίων 2-3 φορές την εβδομάδα θα σας βοηθήσει σημαντικά στην απώλεια των κιλών των εορτών.

Ελαιόλαδο: Χρησιμοποιήστε ελαιόλαδο για την παρασκευή των γευμάτων σας. Αποτελεί βασική αρχή της μεσογειακής διατροφής και συμβάλλει με πλείστους τρόπους στην υγεία και ευεξία του οργανισμού. Προτιμήστε το έναντι ζωικών λιπαρών (βούτυρο) και αποφύγετε εύκολα τις περιττές θερμίδες.

Προϊόντα ολικής άλεσης: Αντικαθιστώντας τα “λευκά” προϊόντα με τα αντίστοιχα ολικής άλεσης προσθέτετε μια σημαντική ποσότητα φυτικών ινών και θρεπτικών στοιχείων στη διατροφή σας ενώ παράλληλα, μειώνετε σημαντικά τη θερμιδική πρόσληψη.

Πείτε όχι στα γλυκά: Αυτήν την περίοδο αποφύγετε τα γλυκά. Μετά από τα αυξημένα επίπεδα ζάχαρης που καταναλώσατε το προηγούμενο διάστημα, καλό θα ήταν να αρκестείτε στα φρούτα σαν επιλογή επιδόρπιου. Κάτι τέτοιο σας φαντάζει δύσκολο; Υπάρχουν έξυπνες συνταγές που συνδυάζουν τη γευστική απόλαυση που ψάχνετε με τους διατροφικούς στόχους που έχετε θέσει!

Πρωινό: Μην παραλείπετε το πρωινό σας γεύμα. Θα σας δώσει την ενέργεια που χρειάζεστε καθώς και μεγάλη διάρκεια κορεσμού. Έτσι, θα μείνετε μακριά



από περιττά κι ενδεχομένως παχυντικά σνακ.

Προσέξτε τα ροφήματα: Μειώστε τη ζάχαρη στον καφέ ή σε άλλα ροφήματα της αρεσκείας σας. Έτσι, θα ελαττώσετε άμεσα και εύκολα τις προσληφθείσες θερμίδες.

Μειώστε τις μερίδες σας: Ένας εύκολος τρόπος να διασφαλίσετε την αποτελεσματικότητα της δίαιτας μετά τις γιορτές είναι πολύ απλά να μειώσετε την ποσότητα της μερίδας φαγητού που συνήθως καταναλώνετε.

Ξεχάστε το αλκοόλ: Σίγουρα έχετε πιει αρκετά αυτό το διάστημα. Βγάλτε για λίγο το αλκοόλ από την καθημερινότητά σας. Με τον τρόπο αυτό, και θα ενισχύσετε τον οργανισμό σας και θα μειώσετε σε μεγάλο βαθμό τις θερμίδες που καταναλώνετε.

Νερό, νερό, νερό: Πιείτε άφθονο νερό. Το νερό ενυδατώνει και τονώνει τον οργανισμό, βοηθάει στην καύση λίπους, προκαλεί αίσθημα κορεσμού και αποβάλλει κάθε τι τοξικό από το σώμα σας. Μπορείτε να σκεφτείτε κάτι πιο ωφέλιμο;

Τι άλλο μπορώ να κάνω;

Παράλληλα, υιοθετήστε 3 βασικές αρχές για να βοηθήσετε τον εαυτό σας και να διασφαλίσετε την επιτυχία της δίαιτας μετά τις γιορτές:

Φτιάξτε ένα πρόγραμμα και τηρήστε το:

Δημιουργήστε το δικό σας διατροφικό πλάνο. Καθορίστε τουλάχιστον 4 γεύματα την ημέρα, ορίστε την ώρα και το περιεχόμενό τους κατά προσέγγιση και μείνετε προσηλωμένοι σε αυτό.

Διαβάστε τις διατροφικές ετικέτες: Κάντε συνήθειά σας την ανάγνωση των διατροφικών ετικετών



των προϊόντων που αγοράζετε. Μην καταναλώνετε άσκοπα θερμίδες και μην επιβαρύνετε τον οργανισμό σας με αλάτι και ζάχαρη. Διαβάστε τη διατροφική σύσταση και αποφύγετε την κατανάλωση προϊόντων τα οποία ενδεχομένως να θεωρούσατε ακόμη και διαιτητικά!

Γυμναστείτε: Βάλτε την άσκηση στη ζωή σας και βελτιώστε το σώμα αλλά και την ψυχολογία σας. Μισή ώρα σωματικής δραστηριότητας μέτριας έντασης 3-4 φορές την εβδομάδα θα κάνουν ήδη τη διαφορά!

Tip: Ένας εύκολος τρόπος να ενισχύσετε τον οργανισμό σας και να περιορίσετε σημαντικά τη θερμιδική πρόσληψη είναι να αντικαταστήσετε κάποια γεύματα με σαλάτες. Προσθέτοντας άφθονα λαχανικά, κινόα ή πλιγούρι, αβοκάντο και ένα ελαφρύ dressing με βάση το ελαιόλαδο, το ξύδι ή το λεμόνι, θα χορτάσετε αλλά και θα γλιτώσετε από το φούσκωμα και τα επιπλέον κιλά των Χριστουγέννων!



Η Disney λανσάρει μια σημαντική σειρά προϊόντων από παγκόσμιες συνεργασίες για να γιορτάσει 100 χρόνια θαύμα

Καθώς η εταιρεία Walt Disney σηματοδοτεί την 100 η επέτειό της το 2023, η Disney Consumer Products, Games and Publishing θα αποκαλύψει νέες συναρπαστικές συλλογές και εμπειρίες για τον εορτασμό των 100 ΧΡΟΝΙΑ ΘΑΥΜΑ της Disney. Το 2023 θα τιμήσει τους δημιουργούς των ιστοριών, που έφεραν σε γενιές και γενιές το θαύμα και τη μαγεία της Disney και παράλληλα θα τιμήσει τους φανς και τις οικογένειες που κρατάνε τη Disney στις καρδιές τους για 100 χρόνια. Όλοι μπορούν να μοιραστούν τις αγαπημένες τους στιγμές χρησιμοποιώντας τα #ΖΗΣΤΕΤΟΘΑΥΜΑ, #ShareTheWonder και #Disney100.



Η LEGO Group και η Disney θα γιορτάσουν την επέτειο καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, προσκαλώντας τις οικογένειες να μοιραστούν το θαύμα της αφήγησης, της φαντασίας και του δημιουργικού παιχνιδιού που εμπνέει η LEGO® Disney για περισσότερα από 30 χρόνια. Χρησιμοποιώντας το απόλυτο δημιουργικό μέσο τα τουβλάκια LEGO®, οι δύο μακροχρόνιοι συνεργάτες θα τιμήσουν τις αγαπημένες στιγμές των φανς της Disney, θα αιχμαλωτίσουν τη μαγεία των συναρπαστικών νέων ιστοριών της Disney και θα φέρουν φίλους και οικογένειες μαζί για να ονειρευτούν, να χτίσουν και να δημιουργήσουν με συναρπαστικά νέα προϊόντα LEGO® Disney. Επιπλέον, οι θαυμαστές θα μπορούν να γιορτάσουν τα 100 ΧΡΟΝΙΑ ΘΑΥΜΑ της Disney με μια απίστευτη σειρά νέων αναμνηστικών συνεργασιών που θα ξεκινήσουν το 2023. Οι συλλογές περιλαμβάνουν brands μόδας όπως η Coach και υποδημάτων όπως η Adidas, κοσμηματοποιούς όπως η Pandora, και κατασκευαστές παιχνιδιών όπως η Mattel, η Hasbro και η Funko.

Η Nova παρουσιάζει νέες προσφορές κινητής, internet & ψυχαγωγίας



Μέλη της διοικητικής ομάδας της Nova, Χρήστος Νούλης - Chief Commercial Officer, Κική Σιλβεστριάδου - CEO της Nova Media, Παναγιώτης Γεωργίου - Διευθύνων Σύμβουλος της Nova, Μιχάλης Αναγνωστάκος - Chief Marketing Officer.

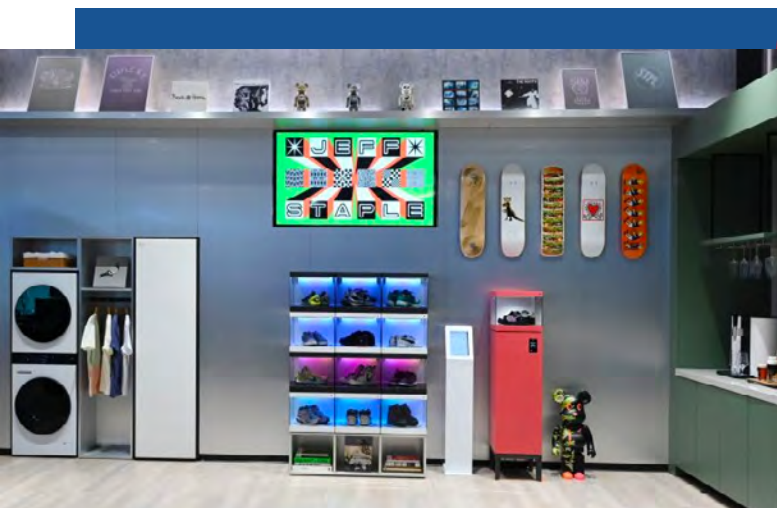
Η Nova ολοκλήρωσε την ενοποίηση της με τη Wind ύστερα από τη συμφωνία εξαγοράς που έλαβε χώρα τον Ιανουάριο του 2022. Η Nova επίσης ανακοίνωσε τα ανανεωμένα προϊόντα για κινητή, σταθερή, internet και ψυχαγωγία.

Η νέα Nova παρουσίασε τα προϊόντα κινητής, "Unlimited+", σχεδιασμένα για να παρέχουν υπερεπάρκεια δεδομένων, απεριόριστη ομιλία και απεριόριστα μηνύματα. Τα νέα προϊόντα παρέχουν εξαιρετική σχέση ποιότητας-τιμής για κάθε χρήστη κινητής, συμπεριλαμβανομένων των κατόχων καρτοκινητών, καθώς τα νέα συμβόλαια ξεκινούν από μόλις €13. Το πρόγραμμα Unlimited+ σηματοδοτεί την αρχή μιας νέας εποχής στα συμβόλαια κινητής, που γίνονται πλέον προσιτά σε όλους. Επιπλέον, οι καταναλωτές μπορούν να αποκτήσουν ακόμα περισσότερα για τις τιμές που πληρώνουν σήμερα.

Η Nova ανακοίνωσε επιπλέον τις νέες προσφορές για internet μέσω δικτύου οπτικών ινών με υψηλές ταχύτητες 500Mbps και 1Gbps στα 26€ και 33€, αντίστοιχα. Οι ταχύτητες αυτές θα είναι διαθέσιμες αποκλειστικά από το δικό της, διαρκώς διευρυνόμενο δίκτυο. Πρόκειται για μια σημαντική εξέλιξη για τη διεύθυνση της οπτικής ίνας στα

ελληνικά νοικοκυριά και τις επιχειρήσεις, που θα επιταχύνει την ανάπτυξη των ψηφιακών υποδομών στη χώρα.

Στο πλαίσιο της δέσμευσης της Nova για τη διάθεση του καλύτερου ψυχαγωγικού περιεχομένου στους πελάτες της, η EON TV ήδη προσφέρει στην ελληνική αγορά πρόσβαση σε κορυφαίο αθλητικό, κινηματογραφικό περιεχόμενο, αλλά και περιεχόμενο για παιδιά, για μια υψηλής ποιότητας εμπειρία.



Η LG και ο JEFF STAPLE παρουσιάζουν τις νέες lifestyle τάσεις στο CREATOR'S ROOM στη CES 2023

Η LG Electronics (LG) συνεργάστηκε με τον Jeff Staple, τον διάσημο designer με έδρα τη Νέα Υόρκη, γνωστό για το streetwear brand του - STAPLE, το δημιουργικό του agency Reed Art Department και τις πολυάριθμες, υψηλών προδιαγραφών συνεργασίες του με μάρκες αθλητικών παπουτσιών και μόδας, για την παρουσίαση του Creator's Room στη CES 2023. Σχεδιασμένο σε συνεργασία με τον Jeff και φέροντας τις ιδιαίτερες ευαισθησίες του, το Creator's Room είναι ένα επιμελημένο "living space" εξοπλισμένο με κομψά αντικείμενα, έργα τέχνης και τις τελευταίες lifestyle λύσεις της LG.

Το Creator's Room, που βρισκόταν μέσα στο περίπτερο της LG στη CES, απεικονίζει τέλεια τον τρόπο με τον οποίο οι κορυφαίες οικιακές συσκευές της εταιρείας μπορούν να ταιριάζουν και να βελτιώσουν κάθε τρόπο ζωής. Ο χώρος αναδεικνύει επίσης τη μοναδική αισθητική που έχει κάνει τον Jeff αγαπημένο των οπαδών του streetwear και των "sneakerheads" σε όλον τον κόσμο και περιλαμβάνει μερικά από τα πιο αγαπημένα του αντικείμενα, όπως sneakers περιορισμένης έκδοσης, αγαλματίδια και βιβλία τέχνης.

Υποστηρίζοντας το πάθος του Jeff για τα παπούτσια και αναδεικνύοντας παραπάνω τη μοντέρνα, νεανική ατμόσφαιρα του εκθέματος, υπάρχει μια διπλή σειρά (2 x 5) του LG Styler™ ShoeCase, μια λύση φιλική προς το χώρο για την αποθήκευση, την προβολή και τη φροντίδα υποδημάτων περιορισμένης έκδοσης. Στον χώρο εντάσσεται επίσης άψογα το LG Styler ShoeCare, το οποίο αξιοποιεί την τεχνολογία TrueSteam™ της LG που βελτιώνει την υγιεινή και διατηρεί τα παπούτσια καλοδιατηρημένα και όμορφα.

Οι τηλεοράσεις Samsung Neo QLED και Lifestyle 2023 πιστοποιούνται ως οι πρώτες οθόνες που 'ρυθμίζουν' το βιολογικό ρολόι των χρηστών



Η Samsung Electronics Co., Ltd ανακοίνωσε πως οι νέες τηλεοράσεις Neo QLED και Lifestyle TV 2023, απέκτησαν την πιστοποίηση 'Circadian Rhythm Display' από το Verband Deutscher Elektrotechniker (VDE), ένα κορυφαίο ινστιτούτο πιστοποίησης της ασφάλειας και της ποιότητας ηλεκτρονικών συσκευών, με έδρα τη Γερμανία.

Αυτή η πιστοποίηση αναγνωρίζει ότι η λειτουργία Eye Comfort της τηλεόρασης Samsung παρέχει βέλτιστη εμπειρία θέασης για όλους όσοι περνούν περισσότερο χρόνο σε εσωτερικούς χώρους, εξισορροπώντας αυτόματα την έκθεση στο φως και τη θερμοκρασία χρώματος, ώστε να μιμείται το φυσικό εξωτερικό φως. Ο κιρκάδιος ρυθμός έχει έναν κύκλο αναστολής της έκκρισης μελατονίνης για δυναμικές δραστηριότητες κατά τη διάρκεια της ημέρας, ενώ ενεργοποιεί την απελευθέρωσή της για άνετο ύπνο τη νύχτα. Η μελατονίνη είναι μια ορμόνη που βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου.

Η πιστοποίηση του VDE επικυρώνει τα οφέλη της λειτουργίας Eye Comfort στον κιρκάδιο ρυθμό των χρηστών, μετρώντας το κιρκάδιο ερέθισμα σε διαφορετικά επίπεδα φωτισμού και αξιολογώντας τον αντίκτυπο στην καταστολή της μελατονίνης. Η διαδικασία πιστοποίησης συμμορφώνεται με τη μέθοδο Circadian Stimulus που βασίζεται στα ερευνητικά αποτελέσματα του Lighting Research Center στις ΗΠΑ. Αποτελεί μία από τις πολλές πιστοποιήσεις που έχουν λάβει οι τηλεοράσεις της Samsung, οι οποίες εκπροσωπούν τις συνεχείς προσπάθειες της εταιρείας να θέτει τους χρήστες και την εμπειρία τους στο επίκεντρο του σχεδιασμού των προϊόντων.

Ριγκατόνι μεμανιτάρια και λουκάνικα

Δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο από ένα γευστικό πιάτο ζυμαρικών έτοιμο σε 20 λεπτά! Αγαπημένη ιταλική συνταγή για όποιον αναζητά μια διαφορετική, γρήγορη και εύκολη έμπνευση για φαγητό. Ελάτε να φτιάξουμε ριγκατόνι μεμανιτάρια και λουκάνικα.

Θα χρειαστούμε:

- 500γρ. ριγκατόνι
- 250γρ.μανιτάρια σε φέτες (φρέσκα ή κονσέρβα)
- 150γρ. λουκάνικα σε φέτες (χωριάτικα ή όποια προτιμάμε)
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 120ml λευκό κρασί
- αλάτι, πιπέρι
- λίγο μπαχάρι σε σκόνη
- μαϊντανό ψιλοκομμένο
- παρμεζάνα τριμμένη για πασπαλισμα (προαιρετικά) ή άλλο σκληρό τυρί

Πώς γίνεται:

- Ρίχνουμε το ελαιόλαδο σε φαρδύ, αντικολλητικό σκεύος και σοτάρουμε το κρεμμύδι και το λουκάνικο μέχρι να πάρουν χρώμα.
- Προσθέτουμε ταμανιτάρια και συνεχίζουμε το ψήσιμο σε μέτρια φωτιά, ανακατεύοντας με ξύλινη κουτάλα.
- Μόλις εξατμιστούν τα υγρά, αλατοπιπερώνουμε, πασπαλίζουμε με μπαχάρι, “σβήνουμε” με κρασί και σκεπάζουμε το σκεύος αφήνοντας τα υλικά να ψήνονται σε μέτρια φωτιά για λίγα λεπτά μέχρι να απορροφηθεί το κρασί.
- Βράζουμε τα ριγκατόνι σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας του, σουρώνουμε και ενσωματώνουμε τα ζυμαρικά στο μείγμαμανιταριών-λουκάνικων πασπαλίζοντας με τον ψιλοκομμένο μαϊντανό.
- Σερβίρουμε και (αν θέλουμε) ρίχνουμε μπόλικο τριμμένο τυρί.

Καλή μας απόλαυση!



TIP

Αντί για ριγκατόνι μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε οποιοδήποτε ζυμαρικό μας αρέσει.



ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 22 & ΣΑΒΒΑΤΟ 23/10/21 @ 20:30
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 29 & ΣΑΒΒΑΤΟ 30/10/21

«Όταν χαμηλώνουν τ' άστρα»

Τέσσερις μοναδικές και διαφορετικές παραστάσεις στον ΙΑΝΟ, με τίτλο «ΌΤΑΝ ΧΑΜΗΛΩΝΟΥΝ Τ' ΑΣΤΡΑ». Ας ακούσουμε στίχους μαζί με νέες αποδυαίμων ελληνικών ποιητών και συνθετών.

Παρουσίαση, Τραγούδι: ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΠΕΖΟΣ

Απαγγελία, Τραγούδι: ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΝΤΑΝΤΑΜΗ, ΝΤΕΝΙΑ ΣΤΑΣΙΝΟΠΟΥΛΟΥ.
Στο πιάνο ο ΘΟΔΩΡΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ.

ΙΑΝΟΣ
ΛΑΤΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
Σταδίου 24 | Τ 210 32 17 917

Η ΠΡΩΤΗ ΤΕΡΑΤΟΛΟΓΙΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΙΑΝΟΣ. ΟΙ ΘΕΑΤΕΣ ΠΡΕΠΕ ΝΑ ΤΑ ΕΧΟΥΝ ΚΑΤΙ ΤΟΥΣ ΤΟ ΕΜΕΛ. ΝΕ ΤΗΝ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΠΑΡΑΤΕΛΙΑΣ ΓΙΑ ΕΠΙΧΟΡΗΚΗ ΚΑΙ ΕΙΣΟΔΟ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ. ΣΕΥΝΩΝ ΟΛΑ ΤΑ ΥΠΕΚΟΝΟΜΙΚΑ ΠΡΟΤΟΚΟΛΛΑ.
Τιμή εισιτηρίου: 17€ (Η τιμή περιλαμβάνει κομμάτι μπύρα ή κρασί)
Επιστροφές: ΙΑΝΟΣ | ΤΗΛ. 210 32 17 910, Σταδίου 24 - Αθήνα
www.ianos.gr

Όταν χαμηλώνουν τ' άστρα

Η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι Γιάννης Μπέζος, Κωνσταντίνα Νταντάμη, Ντένια Στασινοπούλου και Θοδωρής Οικονόμου παρουσιάζουν παραστάσεις με τίτλο «Όταν χαμηλώνουν τ' άστρα».

Επιμέλεια προγράμματος, απαγγελία, τραγούδι: Γιάννης Μπέζος

Απαγγελία, τραγούδι: Ντένια Στασινοπούλου, Κωνσταντίνα Νταντάμη

Πιάνο: Θοδωρής Οικονόμου

Τις Τρίτες 17, 24 & 31 Ιανουαρίου στις 20:30, στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24.

Είσοδος: 15€* (περιλαμβάνει ένα ποτήρι μπύρα ή ένα ποτήρι κρασί)

Link Εκδήλωσης 17/1: <https://bit.ly/3W1LyYL>

Link Εισιτηρίου 17/1: <https://bit.ly/3PchZ4u>

*Τα έσοδα του ηθοποιού Γιάννη Μπέζου από τη μουσική παράσταση, θα διατεθούν στο Ταμείο Αλληλοβοήθειας Σωματίου Ελλήνων Ηθοποιών) Τ.Α.Σ.Ε.Η.

“Το να ανατρέχεις στους ποιητές της πατρίδας μας είναι σαν να σου υπενθυμίζει κάτι μέσα σου. Ότι η ρίζα σου είναι βαθιά και καρποφόρα. Η θορυβώδης καθημερινότητα μας αποσυντονίζει και μας προσανατολίζει προς τα εύκολα και πολλές φορές προς τα ευτελή. Να όμως που ξεπηδούν σαν βαθιές επιθυμίες λόγια και μελωδίες που μας παρηγορούν και μας ενθαρρύνουν. Για δεύτερη φορά, λοιπόν, στον Ιανό, θα προσπαθήσουμε να γίνουμε κοινή ανάσα με τους θεατές- ακροατές μας, με όχημα τους ποιητές και τους μελωδούς μας. Γιατί όσο και να χαμηλώνουν τ' άστρα, πάντα θα προσπαθούμε να τα προσεγγίσουμε”. Γ. Μπέζος

Therion LEVIATHAN II TOUR



Οι πρωτοπόροι του συμφωνικού metal, Therion, έρχονται την Κυριακή 15 Ιανουαρίου στο Piraeus Club Academy | Loulou is Present. Τη συναυλία θα ανοίξουν οι Serpent Noir και οι Gentilhaa.

Τιμές Εισιτηρίων: Προπώληση: 25 ευρώ

VIP (Περιορισμένος χώρος καθήμενων): 30 ευρώ

Σημεία Προπώλησης

Ηλεκτρονικά: Viva.gr

Τηλεφωνικά: 11876

Σε όλα τα Viva Spots

(Καταστήματα Wind, Public, Media Markt, Βιβλιοπωλεία Ευριπίδης, Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων, Yoleni's)

Σημείωση: Τα εισιτήρια που έχουν αγοραστεί για τη συναυλία των Therion στις 10 Δεκεμβρίου ισχύουν κανονικά για τη νέα ημερομηνία στις 15 Ιανουαρίου και δεν απαιτείται μετατροπή τους.



Σημειώσεις ενός πορνόγερου



Οι “Σημειώσεις ενός πορνόγερου” άρχισαν να δημοσιεύονται τον Μάιο του 1967 στην εναλλακτική εφημερίδα του Λος Άντζελες Open City και πολύ γρήγορα έκαναν τον συγγραφέα τους διάσημο σε όλον τον κόσμο. Είναι η αυτοβιογραφία σε συνέχειες ενός ανθρώπου που ζει επικίνδυνα – κάθε πρόταση που χαράζει ο Bukowski πάνω στο χαρτί, μπορεί να είναι η τελευταία του.

Ο συγγραφέας υπήρξε για χρόνια ο λυρικός αφηγητής της λογοτεχνίας του περιθωρίου. Ασυνήθιστα πνευματώδης και συχνά με έναν παραμυθένιο ρεαλισμό, επιθετικός και βωμολόχος, περιγράφει την άλλη πλευρά του “American way of life”, αυτήν που οδηγεί από το Αμερικάνικο Όνειρο στον Αμερικάνικο Εφιάλητη.

Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Δίχως έαρ να γίνει ποτέ...

Τούτο το έαρ
με τσακισμένα λουλούδια
στη συρματοπλεγμένη μας πόρτα
καρφώνει
στεφάνι μοναχικό και απόκοσμο
όλη τη γλυκύτητά του
Τούτο το έαρ
ήρθε και μας προσπέρασε
δίχως έαρ να γίνει ποτέ.

Από τις εκδόσεις ΚΑΚΤΟΣ.



quote of the day

**"HUMAN BEINGS LOSE THEIR LOGIC
IN THEIR VINDICTIVENESS."**

Elizabeth Cady Stanton

Γιορτάζουν!

13/1

Ερμούλλος, Ερμούλλη

14/1

Νίνα, Νίνας

tip of the day

**"When intuition and logic
agree, you are always right."**

13 Ιανουαρίου

- > Korean American Day
- > National Sticker Day

14 Ιανουαρίου

- > Ημέρα Θυσίας του Διασώστη
- > Παγκόσμια Ημέρα Λογικής
- > Ratification Day

15 Ιανουαρίου

- > Indian Army Day
- > National Bagel Day
- > National Hat Day
- > National Strawberry Ice Cream Day