



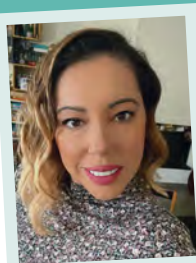
ΓΕΜΙΣΤΗ ΑΠΟΛΑΥΣΗ!



SAY *yes* to the **press**



**ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΡΑΣΙΝΗ
ΠΑΡΑΠΛΑΝΗΣΗ;**



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Όταν κοιτάς τη ζωή σου, απολαμβάνεις τη στιγμή; Σου αρέσει αυτό που βλέπεις και νιώθεις; Αν όχι, ξέρεις τι πρέπει να αλλάξεις;

Ίσως χρειάζεται ακόμη και να τα αλλάξεις όλα.

Η ευγνωμοσύνη για όλα όσα έχουμε, λίγα ή πολλά, απαιτεί μια απλή αλλαγή στη νοοτροπία μας. Όταν επικεντρωνόμαστε στα θετικά, στις χαρές που μας δίνει η ζωή και στην καλοσύνη των ανθρώπων τότε όλα απλά μοιάζουν λίγο καλύτερα.

Η ευγνωμοσύνη επανασυνδέει τον εγκέφαλο. Οι αλληλεπιδράσεις που προκαλεί το θετικό συναίσθημα βοηθούν τον εγκέφαλό μας να απελευθερώσει νευροχημικές ουσίες όπως ντοπαμίνη, σεροτονίνη και ωκυτοκίνη, που μας επιτρέπουν να νιώσουμε την ευτυχία.

Μπορεί μία μέρα να ξεκινήσει στραβά και με αρνητικά συναίσθημα αλλά η επιλογή να είμαστε ευγνώμονες μπορεί να μας βοηθήσει να ξεπεράσουμε όλα τα εμπόδια και να προχωρήσουμε παρακάτω.

Η εκτίμηση είναι το μόνο που χρειαζόμαστε για να αξιοποιήσουμε στο έπακρο τη ζωή μας.

Ο σημαντικότερος τρόπος να δείχνουμε την ευγνωμοσύνη μας για όλα αυτά που έχουμε είναι να μοιραζόμαστε, να δίνουμε.

Όταν δίνεις στους άλλους, δεν συνειδητοποιείς αμέσως πόσο μεγάλο αντίκτυπο μπορεί να έχει η ζωή σου σε αυτούς. Αυτό το κάνει πιο ουσιαστικό. Δεν έχει σημασία τι θα δώσεις, αυτό που έχει σημασία είναι να νοιάζεσαι.

Η ανιδιοτέλεια είναι τόσο ζωτικής σημασίας για να γίνεις η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου. Γιατί; Είσαι μέρος σε κάτι μεγαλύτερο από τον εαυτό σου. Ζεις με νόημα και σκοπό. "Χάνεις" τον εαυτό σου κάνοντας καλό, οπότε μπορείς να σκέφτεσαι λιγότερο τον εαυτό σου ενώ παράλληλα τον γνωρίζεις βαθύτερα. Γίνεται πλήρης κύκλος.

Όταν δίνεις ανιδιοτελώς, η ηθική και η ενσυναίσθηση είναι τα καλύτερα εργαλεία για να έχεις στη φαρέτρα σου. Μεγαλώνεις και εξελίσσεσαι και βλέπεις τι είναι πιο σημαντικό στη ζωή με αυτόν τον τρόπο.

Μερικές φορές, είναι εύκολο να ξεχάσεις τι είναι αληθινό και να χαθείς στη φευγαλέα, ψεύτικη πλευρά της ζωής. Αλλά όταν δίνεις, θυμάσαι τα πάντα. Θυμάσαι το λόγο για τον οποίο πρέπει να βοηθάς όσους έχουν ανάγκη. Δεν χρειάζεται να είναι πάντα υλικά τα αγαθά που θα προσφέρεις στον συνάνθρωπό σου.

Δώσε το χρόνο σου αν δεν μπορείς να δώσεις κάτι άλλο. Υπό αυτή την έννοια, ο καθένας μπορεί να προσφέρει κάτι πολύτιμο στους άλλους. Φυσικά, το να δίνεις δεν σημαίνει ότι θα λύσεις τα προβλήματά σου ή οποιουδήποτε άλλου όμως η ευκαιρία στην καλοσύνη σε αυτόν τον κόσμο, μπορεί να κάνει τόσα πολλά πράγματα που ούτε καν γνωρίζουμε.

Δεν το κάνεις για ανταμοιβές. Το κάνεις γιατί είναι σωστό να δίνεις, να μοιράζεσαι.

Tip of the Day: Δεν είναι πάντα εύκολο να δεις τι είναι ακριβώς μπροστά σου. Είναι πιο εύκολο να παραπονιέσαι, να κλειστείς στον εαυτό σου και στο εγώ σου και να είσαι τυφλός απέναντι στην ομορφιά που έχει να προσφέρει αυτή η ζωή. Ωστόσο, όταν ανοίγεις, όταν προσφέρεις, όταν βοηθάς αναγνωρίζεις ότι είσαι καλά. Έχεις αρκετά. Είσαι αρκετός. Και αυτή είναι η δύναμη της εκτίμησης. Η εκτίμηση μπορεί να μας γεμίσει με θετικές σκέψεις και συναισθήματα όταν νομίζουμε ότι δεν μας έχει μείνει τίποτα. Είναι το καύσιμο που μπορεί να μας βοηθήσει να συνεχίσουμε.

Τι είναι η πράσινη παραπλάνηση;

Greenwashing: Ένας νέος όρος μπάκε στη ζωή μας. Τι πρέπει να ξέρουμε για να μην πέφτουμε θύματα παραπλάνησης;



Τα τελευταία χρόνια το “πράσινο” έχει μπει πολύ δυναμικά στην καθημερινότητά μας. Συνεχώς μας προτρέπουν να σκεφτόμαστε πράσινα και να επιλέγουμε πράσινα... Είναι χρέος μας να προστατεύσουμε το περιβάλλον, τι γίνεται όμως όταν η παραπλάνηση φοράει πράσινα;

Ο όρος greenwashing αναφέρεται στην τεχνική εξαπάτησης των καταναλωτών μέσω παραπλανητικών πληροφοριών αναφορικά με το πώς ορισμένα προϊόντα είναι πιο φιλικά στο περιβάλλον, έχοντας ως στόχο τη θετική προβολή της εταιρίας και την αύξηση των πωλήσεων. Ο όρος υιοθετήθηκε πρώτη φορά τη δεκαετία του '60, όταν ένα ξενοδοχείο τοποθέτησε ανακοινώσεις στους χώρους του ζητώντας από τους πελάτες να χρησιμοποιούν τις πετσέτες τους για πάνω από μία μέρα, ώστε να σωθεί ο πλανήτης.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση προτείνει...

Επιχειρώντας να περιορίσει το εκτεταμένο greenwashing στη διαφήμιση προϊόντων, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή προτείνει μια σειρά μέτρων για την αντιμετώπιση των παραπλανητικών ισχυρισμών για το κλίμα από εταιρίες.

Σύμφωνα με προσχέδιο των προτάσεων της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, οι χώρες της ΕΕ θα πρέπει να διασφαλίσουν ότι οι περιβαλλοντικοί ισχυρισμοί που γίνονται από εταιρίες για τα προϊόντα τους υποστηρίζονται από επιστημονικά στοιχεία. Επιπρόσθετα, όσες εταιρίες επιθυμούν να διαφημίσουν τις θετικές πτυχές των προσφορών τους σε ό,τι αφορά το κλίμα πρέπει να επισημαίνουν τις επιζήμιες επιπτώσεις. Οι κανόνες προορίζονται να λειτουργούν παράλληλα με τα

υπάρχοντα περιβαλλοντικά σήματα, όπως το οικολογικό σήμα της ίδιας της ΕΕ.

Ήξερες ότι...

Σε έρευνα του 2020 διαπιστώθηκε ότι περισσότεροι από τους μισούς περιβαλλοντικούς ισχυρισμούς προϊόντων που μελετήθηκαν περιείχαν “ασαφείς, παραπλανητικές ή αβάσιμες πληροφορίες”.

Τα 5 Top Make up Trends του 2023

Η Wabi Beauty καλωσορίζει το 2023 παρουσιάζοντας τις μεγαλύτερες τάσεις που θα επικρατήσουν φέτος στο μακιγιάζ, σύμφωνα με έρευνες που έχει κάνει ακολουθώντας τα μεγαλύτερα make up trends παγκοσμίως.

Στο προσκήνιο θα παραμείνουν οι τάσεις του έντονου χρώματος και της λάμψης.

Την παράσταση θα κλέψουν τα statement lips, τα metallics, το έντονο sparkle και το euphoria style, μια τάση που μας έχει απασχολήσει ιδιαίτερα τις τελευταίες σεζόν στο μακιγιάζ. Το ρουζ θα συνεχίσει να είναι σε ζεστές αποχρώσεις ενώ το eyeliner θα είναι πιο sharp και με cat-eye.



Τα statement χείλη

Το 2023 μας παροτρύνει σε έντονα και άκρως τολμηρά χείλη, διατηρώντας το δέρμα φυσικό και τα φρύδια και τις βλεφαρίδες περιποιημένα.

Ενισχύστε τα χείλη με ένα διάφανο lip-gloss, #guiltylipgloss pale pink, δίνοντας την ψευδαίσθηση ότι είναι πιο juicy.

Tips

Χρησιμοποίησε πιο έντονο χρώμα lip pencil στα χείλη σου από το κραγιόν ή το lip-gloss που θα έχεις εφαρμόσει για να δώσεις ένα πιο φυσικό αποτέλεσμα.

Τα metallics

Τα metallic make up looks που πάνε να αντιγράψουν το Mermaidcore θα παίξουν άκρως σημαντικό ρόλο στη μόδα του μακιγιάζ την άνοιξη του 2023. Ετοιμάσου να δώσεις εκρηκτική λάμψη στο πρόσωπο σου χρησιμοποιώντας το απολυτό liquid highlighter #glowdrops Pearls Around αναδεικνύοντας τέλεια τα σημεία του προσώπου σου με το πιο φυσικό αποτέλεσμα.



Το έντονο ρουζ

Τα τελευταία 3 χρόνια μας παρότρυναν να μην φοράμε έντονα ρουζ αλλά να χρησιμοποιούμε bronzer σε συνδυασμό με highlighter.

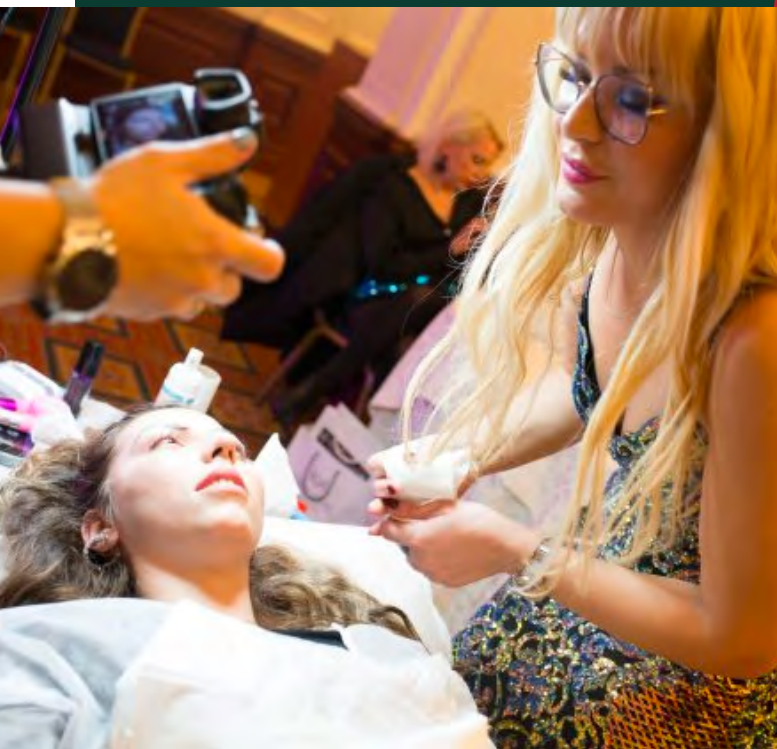
Τώρα θα πάρει πρωταρχικό ρόλο το έντονο ρουζ αφού αποτελεί κύριο παράγοντα σε πολλά από τα πιο αξιομνημόνευτα beauty looks του TikTok το 2022 - 2023. Σκεφτείτε το sunburn blush, το cold girl και το crying girl makeup. #ALL STAR BLUSH 03

Τα cat-eye wings

Το eyeliner σε κάθε μορφή του έρχεται στην επιφάνεια του eye look ανατρέποντας όλα τα make up trends για άλλη μια φορά και τραβάει τα βλέμματά όλων.

Το #cross the line black 01 θα σε βοηθήσει να δημιουργήσεις την αίσθηση του cat-eye look με μεγάλη ευκολία, δίνοντας σου το αποτέλεσμα που απαιτεί η τάση του 2023.





Beauty point επωνύμων το master class της Ακαδημίας "Galini Kirboba PMU" στην καρδιά της Αθήνας!

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε το πρώτο master class της Ακαδημίας "Galini Kirboba PMU" σε σπουδάστριες της σχολής, που ταξίδεψαν αποκλειστικά από όλη την Ελλάδα και το εξωτερικό, για να παρακολουθήσουν τη master του Permanent Make Up Galini Kirboba, η οποία σε live παρουσίαση έδειξε όλες τις τελευταίες τάσεις του ημιμόνιμου make up - tattoo, ενώ το ολοήμερο σεμινάριο περιλάμβανε επίσης ανάλυση χρωματολογίας και την παρουσίαση της νέας σειράς pigments "Galini Kirboba".

Το παρών στο σεμινάριο έδωσαν λαμπεροί καλεσμένοι από το χώρο της ομορφιάς και της μόδας, ενώ την εορταστική ατμόσφαιρα συμπλήρωσε η κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας της Ακαδημίας και το after party στην εμβληματική αίθουσα δεξιώσεων του "Electra Palace". Η Galini Kirboba είναι η κορυφαία Permanent Make Up Artist σε Ελλάδα, Ουκρανία και Αυστρία με πλήθος τιμητικών διακρίσεων και συμμετοχές ως κριτής σε διαγωνισμούς σε Μιλάνο, Κίεβο, Αθήνα και Ολλανδία. Η Ακαδημία και το Ινστιτούτο ημιμόνιμου make up - tattoo της βρίσκονται στην Αργυρούπολη, ενώ πολλές Ελληνίδες celebrities την εμπιστεύονται εδώ και χρόνια.

Η Tommy Hilfiger ανακοινώνει τους φιναλίστ του Fashion Frontier Challenge



Η Tommy Hilfiger ανακοίνωσε τους πέντε φιναλίστ του Tommy Hilfiger Fashion Frontier Challenge 2022, οι οποίοι διακρίθηκαν ανάμεσα σε 259 υποψηφίους από παγκόσμιες νεοσύστατες επιχειρήσεις έως scaleups.

Οι πέντε φιναλίστ είναι:

- CARE+WEAR: Μια καινοτόμος εταιρεία health-wear με έδρα τη Νέα Υόρκη που γεφυρώνει το χάσμα μεταξύ μόδας και λειτουργικότητας δημιουργώντας προσαρμοστικά και προσβάσιμα ρούχα, σουτιέν αποκατάστασης, φορέματα ασθενών, scrubs και πολλά άλλα για να βοηθήσει κάθε άτομο να αισθάνεται πιο ανθρώπινο ενώ βρίσκεται στο νοσοκομείο.
- IDA Sports: Ένα βρετανικό brand που σχεδιάζει υποδήματα ποδοσφαίρου ειδικά για αθλήτριες για να βελτιώσει την απόδοση, την άνεση και την ασφάλειά τους.
- Koalaa: Ένα βρετανικό brand με προσθετικά άνω άκρων που προσομοιάζουν σε ρούχα τα οποία προορίζονται για άτομα όλων των ηλικιών, ενώ παράλληλα έχει οικοδομήσει μία κοινότητα που υποστηρίζει όμοιτους.
- Tactus: Ένα ολλανδοαμερικάνικο brand τεχνολογίας που αναπτύσσει και παράγει έξυπνα ρούχα που μεταφράζουν τη μουσική σε δονήσεις για την κοινότητα των Κωφών, καθιστώντας τη μουσική πιο περιεκτική σε άτομα με προβλήματα ακοής.
- Moner Bondhu: Ένα start - up που ιδρύθηκε στο Bangladesh και παρέχει προσβάσιμες και προσιτές υπηρεσίες ψυχικής υγείας και ευεξίας μέσω επαγγελματικής συμβουλευτικής, εργαστηρίων και κατάρτισης σε όλους, ειδικά σε εργαζόμενους σε εργοστάσια ενδυμάτων, γυναίκες και νέους.



από την **Κική Δρίτσα**

Something Spicy!

Το μενού είναι spicy, λόγω της ημέρας! Τι γιορτάζουμε; Την International Hot and Spicy Foods Day!
Ας φτιάξουμε λοιπόν ένα spicy μίγμα που πηγαίνει με πολλά...

Θα χρειαστούμε:

- 1 κ.σ. κύμινο
- 1 κ.σ. αποξηραμένα φύλλα κόλιανδρου
- 1 κ.σ. πιπέρι cayenne
- 1 κ.γ. ρίγανη
- 1/2 κ.γ. τσίλι σε σκόνη
- 1/2 κ.γ. σκόρδο σε σκόνη



Πώς γίνεται:

- Τοποθετούμε το κύμινο σε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Ανακατεύουμε για 1-2 λεπτά ή μέχρι να αρωματιστεί. Μετά χτυπάμε απαλά με ένα γουδοχέρι μέχρι να θρυμματιστεί.
- Προσθέτουμε τον κόλιανδρο, το πιπέρι cayenne, τη ρίγανη, τη σκόνη τσίλι και τη σκόνη σκόρδου.

Η πρότασή μας

Φτιάξτε μεξικάνικα τάκος με βοδινό κρέας, προσθέτοντας το μίγμα μπαχαρικών στο μίγμα κιμά.

Πώς γίνεται:

- Μοιράζουμε το μίγμα στα tacos.
- Περιχύνουμε τη σάλσα, ψιλοκομμένο αβοκάντο και τριμμένο τσένταρ και σερβίρουμε.

TIP

Συνδυάστε το μίγμα μπαχαρικών με πολτοποιημένο αβοκάντο, κρέμα γάλακτος και λίγο χυμό λεμονιού. Έτσι θα δημιουργήσετε ένα ιδιαίτερο dip για τα τσιπς καλαμποκιού.



...Τι λέτε για spicy vegan burrito;

Εκτός από το Mexican spice mix θα χρειαστούμε:

- 2 tortίγιες
- 200 γρ. ρύζι βρασμένο
- 50 γρ. κόκκινα φασόλια
- 2 φύλλα μαρουλιού, ψιλοκομμένα



Πώς γίνεται:

- Προσθέτουμε τα υλικά στις tortίγιες, τις τυλίγουμε και ψήνουμε τα burritos για 2 λεπτά.

Εναλλακτικά...

Μπορούμε να προσθέσουμε μανιτάρια, κρεμμύδι, καλαμπόκι και κόκκινη πιπεριά.

Ήξερες ότι...

Το πιπέρι cayenne αποτελεί πηγή β-καροτενίου, ενός αντιοξειδωτικού που προστατεύει τα κύτταρα από την καταστροφική δράση των ελεύθερων ριζών. Είναι επίσης πλούσιο σε βιταμίνη Α, ενώ περιέχει βιταμίνη Β6, βιταμίνη Ε, βιταμίνη C, ριβοφλαβίνη, κάλιο και μαγγάνιο.



Είναι καυτερό; Είναι καλό!

Πολλά είναι τα οφέλη των καυτερών τροφών.

Ερευνητές από την Κινεζική Ακαδημία Ιατρικών Επιστημών εξέτασαν τη διατροφή περίπου 500.000 ανδρών και γυναικών για περίοδο επτά ετών και διαπίστωσαν ότι όσοι καταλάωναν πικάντικες τροφές σχεδόν σε καθημερινή βάση είχαν 14% χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου, συγκριτικά με όσους έτρωγαν καυτερά σπανιότερα από μία φορά την εβδομάδα.

Μάλιστα, η προστατευτική επίδραση ήταν ανάλογη στους άνδρες και τις γυναίκες, αλλά ισχυρότερη σε όσους δεν καταλάωναν αλκοόλ.

Η συχνή κατανάλωση καυτερών στις γυναίκες συνδέθηκε με χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου ειδικά από καρκίνο, καθώς και από καρδιακές και αναπνευστικές παθήσεις.

Οι καυτερές τροφές...

- Συμβάλλουν στην απώλεια βάρους: Σύμφωνα με μελέτη του Πανεπιστημίου του Purdue, τα καυτερά βοηθούν στην ενεργοποίηση του μεταβολισμού. Επιπρόσθετα, όσοι τρώνε καυτερά αναφέρουν ότι έχουν λιγότερες λιγούρες για αλμυρές, λιπαρές και γλυκές τροφές.

- Προκαλούν ρινική αποσυμφόρηση. Επίσης, οι καυτερές πιπεριές περιέχουν βιταμίνη Α, η οποία ενισχύει το βλεννογόνο της μύτης και αποτρέπει την είσοδο μικροβίων στο σώμα.

- Μειώνουν τα επίπεδα της LDL «κακής» χοληστερόλης. Η καψαϊκίνη ερευνάται για την ικανότητά της να αντιμετωπίζει προβλήματα του κυκλοφορικού, σκλήρυνσης των αρτηριών και ανώμαλου καρδιακού ρυθμού. Οι καυτερές πιπεριές περιέχουν αντιοξειδωτικά, συμπεριλαμβανομένων αυτών που προλαμβάνουν τη γήρανση.

Ακόμη...

- Οι καυτερές πιπεριές είναι εξαιρετικό ενισχυτικό γεύσης που μπορεί να αντικαταστήσει το αλάτι.

- Ασιατική μελέτη διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι που έτρωγαν κυρίως κινέζικα φαγητά, τα οποία περιέχουν λιγότερη καψαϊκίνη, εμφάνιζαν έλκη με τριπλάσια συχνότητα από όσους προτιμούσαν την Ινδική κουζίνα ή την κουζίνα της Μαλαισίας, που περιλαμβάνουν πιο καυτερά πιάτα.



Νικολοπουλου foods: "Ο πιο νόστιμος vegan Ιανουάριος είναι με προϊόντα Veganact"

Η Veganact, το vegan brand της Νικολοπουλου foods, γιορτάζει τον Veganuary και προσκαλεί το κοινό να δοκιμάσει τη φυτική διατροφή για το μήνα Ιανουάριο. Όσον αφορά τα supermarkets, η εταιρεία παρέχει ειδική προσφορά με 20% έκπτωση σε όλα τα προϊόντα της. Επίσης σε συνεργασία με το δημοφιλές vegan εστιατόριο Τρεις λαλούν στο Γκάζι, σχεδίασε το special Veganuary menu by Veganact το οποίο χορηγεί με 15% έκπτωση για τον Ιανουάριο, με στόχο το κοινό να δοκιμάσει τις φυτικές εναλλακτικές επιλογές χωρίς να στερηθεί την απόλαυση. Οι παραπάνω ενέργειες πλαισιώνονται από την τηλεοπτική καμπάνια "Ο πιο νόστιμος vegan Ιανουάριος είναι με προϊόντα Veganact" ώστε να επικοινωνηθεί ο θεσμός του Veganuary στο μεγαλύτερο δυνατό κοινό καθ' όλη τη διάρκεια του μήνα.

VEGANUARY

-20%
ΕΚΠΤΩΣΗ
ΣΕ ΟΛΗ ΤΗ ΣΕΙΡΑ
VEGANACT



Καθλιερχούμε φυτικές συνήθειες!



ΚΥΚΝΟΣ: Είσοδος στις κατηγορίες Μουστάρδα και Μαγιονέζα με 6 μοναδικές γεύσεις

Η **ΚΥΚΝΟΣ Α.Ε.**, ο ηγέτης στην κατηγορία των τοματικών προϊόντων, λανσάριε προϊόντα σε δυο νέες κατηγορίες, Μαγιονέζα και Μουστάρδα, δημιουργώντας ακόμα περισσότερες απολαυστικές γεύσεις με την υπογραφή της.

Η ΚΥΚΝΟΣ εισέρχεται δυναμικά στις δυο νέες κατηγορίες προσφέροντας 6 μοναδικές, απολαυστικές γεύσεις. Η νέα σειρά στην κατηγορία Μαγιονέζα περιλαμβάνει τη Μαγιονέζα Premium, τη Μαγιονέζα Light και τη Mayo Vegan Sauce. Κάθε προϊόν ξεχωρίζει για την πλούσια γεύση του, ενώ οι κορυφαίες πρώτες ύλες που χρησιμοποιεί η εταιρία καλύπτουν πλήρως την ανάγκη για μία ποιοτική και επώνυμη Μαγιονέζα. Μερμινώντας για όσους προσέχουν τη διατροφή τους ή ακολουθούν τη vegan διατροφή η ΚΥΚΝΟΣ προσφέρει την επιλογή light μαγιονέζας με 60% λιγότερα λιπαρά σε σχέση με την Premium, αλλά και τη Mayo Vegan Sauce χωρίς αυγό και γλουτένη. Τα προϊόντα της σειράς δεν

έχουν γλουτένη και μπορούν να μετατρέψουν ένα απλό πιάτο σε εξαιρετικό έδεσμα.

Η Μουστάρδα Mild, η Μουστάρδα Hot και η Μουστάρδα με μέλι είναι οι τρεις νέες γεύσεις που παρουσιάζει η ΚΥΚΝΟΣ, παραγόμενες από εκλεκτούς σπόρους σιναπιού. Οι διαφορετικές παραλλαγές καλύπτουν όλα τα γούστα χαρίζοντας μια απαλή, πικάντικη ή μια ελαφρώς πιο γλυκιά γεύση συνδυασμένη με τη σπιρτάδα της μουστάρδας. Η τεχνογνωσία και η καινοτομία που χαρακτηρίζει την ΚΥΚΝΟΣ μετουσιώνονται σε απολαυστικές προϊοντικές προτάσεις που περικλείουν τους θησαυρούς της ελληνικής γης, δίνοντας νοστιμιά στο μαγείρεμα. Οι δυο νέες προϊοντικές σειρές της ΚΥΚΝΟΣ κυκλοφορούν ήδη στις μεγάλες αλυσίδες σούπερμαρκετ.

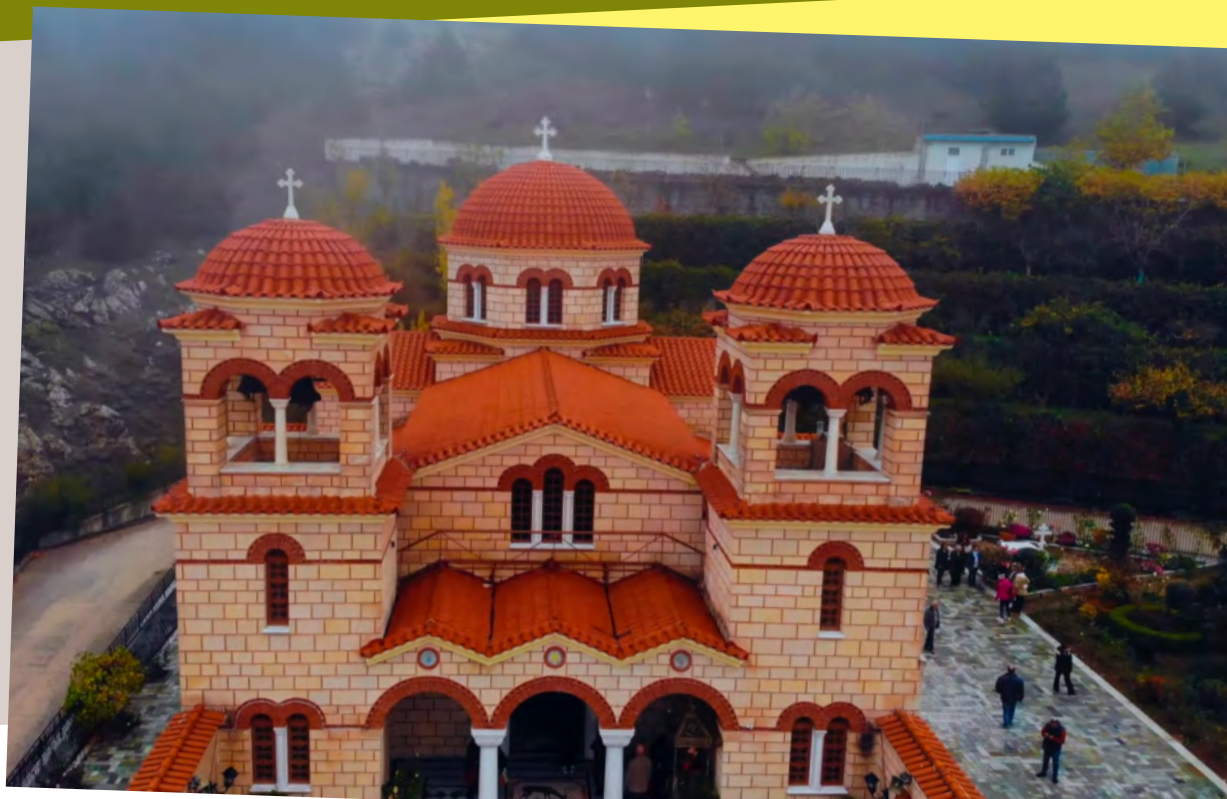




Τα Δολιανά είναι ένα καταπράσινο χωριό της ορεινής Αρκαδίας που ο χαρακτήρας του έχει παραμείνει αναλλοίωτος στο πέρασμα του χρόνου.

Δολιανά: Το πράσινο διαμάντι της ορεινής Αρκαδίας

Πρώτος σταθμός της εκδρομής μας ήταν η Ιερά Μονή Μαλεβής, στις πλαγιές του Πάρωνα. Η ονομασία της προέρχεται από την τοπική ονομασία της κορυφής του Πάρωνα, “Μαλεβός”. Βρίσκεται σε απόσταση 5 χλμ. από το χωριό Άγιος Πέτρος, σε υψόμετρο περίπου 900 μέτρων.





Τα Δολιανά είναι ένα όμορφο χωριό που μοιάζει να έχει σκαρφαλώσει σε μια πλαγιά του Πάρνωνα και σε προσκαλεί να το ανακαλύψεις. Τα λιγοστά παραδοσιακά καταστήματα, τα γραφικά σοκάκια και φυσικά η μοναδική θέα σε κερδίζουν από την πρώτη στιγμή.

Εδώ πρωταγωνιστεί η ηρεμία και η γαλήνη. Είναι ένας παραδοσιακός οικισμός με όμορφα και καλοδιατηρημένα πετρόχτιστα σπίτια.



Ήξερες ότι...

Στα Δολιανά δόθηκαν δύο σημαντικές και νικηφόρες μάχες των Ελλήνων απέναντι στους Τούρκους, μία το 1821 (18 Μαΐου) και μία το 1825 (9 Ιουλίου).

Τη νικηφόρα μάχη των Δολιανών του 1821 ύμνησε με στίχους του ο λαϊκός ποιητής Παναγιώτης Κάλας, στενός φίλος του Νικηταρά.

**Η Μάχη των Δολιανών
ή ο Στρατηγός Νικηταράς**

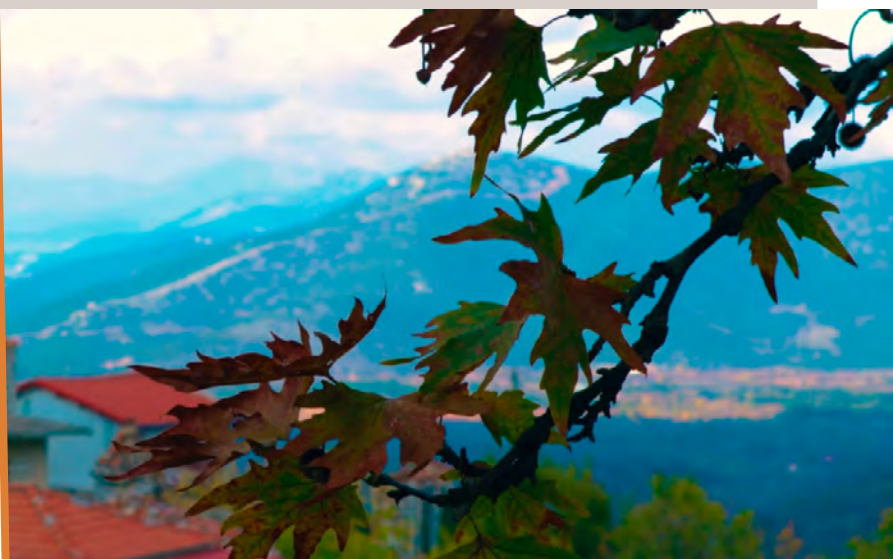
Πάλιν άρχισ' ο πόλεμος,
Και των Τούρκων ο όλεθρος.
Και στα Δολιανά ένας κρότος
Που ερράγησεν ο τόπος.

Ω ήρωα Νικηταρά!
Το αίμα των Τούρκων βοά,
Για να παύσης το σπαθί σου
Την Ελληνικήν ορμή σου.

Μ' ογδόντα άνδρας κλείσθηκες,
Τούρκους δεν εφοβήθηκες.
Τρεις χιλιάδας δεν τρομάζεις,
Ως τον Λεωνίδα κράζεις.

Πατρίδα να τιμήσωμεν,
Κι όλοι μίαν ώρ' ας ζήσωμεν,
Ήλθεν ο καιρός της δόξης,
Την εκδίκησιν να δώσης,

Βάνει τους Τούρκους έμπροστά,
Σαν τσοπάνος τα τραγιά,
Τους επήρε δυο πυργέλες
και όλους τους τζεπιχανέδες.



Δολιανά (Αρκαδία)

Watch later Share

ΔΟΛΙΑΝΑ

Watch on YouTube

Ταξιδέψτε στα Δολιανά μέσα από το βίντεο του [Travel Diary!](#)

Μαζί για έναν κόσμο "χωρίς εξώφυλλα"

Μην κρύβεσαι
πίσω από ένα
εξώφυλλο.

Η ιστορία σου
είναι αυτό
που μετράει.

Μοιράσου τη
μαζί μας!



*Η παρούσα ενέργεια θα στηρίζει το έργο του μη κερδοσκοπικού οργανισμού **σχεδ α**

Οι Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ ξεκίνησαν πριν από λίγους μήνες μια πρωτοποριακή πρωτοβουλία, εγκαινιάζοντας τη διαδικτυακή καμπάνια Μαζί για έναν κόσμο "χωρίς εξώφυλλα".

Στόχος της ενέργειας αυτής και με εργαλείο το βιβλίο, είναι να καταδειχθεί ότι καθένας και καθετί χρειάζονται λίγο από τον χρόνο και το ενδιαφέρον μας για να τα αντιληφθούμε στην ουσία τους, αντί να τα προσπεράσουμε με μια επιφανειακή εντύπωση, καταφεύγοντας σε κάθε είδους αυτοματισμούς και ανέξοδες κατηγοριοποιήσεις.

Σήμερα οι Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ κάνουν ένα βήμα παραπέρα και απευθύνουν κάλεσμα σε όποιον αισθάνεται την ανάγκη να καταθέσει τη δική του προσωπική εμπειρία, να μοιραστεί τη δική του ιστορία, όπου η εξωτερική εμφάνιση, το φύλο, οι σεξουαλικές προτιμήσεις, η καταγωγή, η θρησκεία

ή ό,τι συναποτελεί την οντότητά του στάθηκαν αρκετά για να βιώσει οποιαδήποτε απόρριψη. Ή, υποσυνείδητα, να εκδηλώσει μια τέτοια συμπεριφορά.

Επισκεφθείτε [το site των Εκδόσεων ΨΥΧΟΓΙΟΣ](#) και αφήστε εκεί, ανώνυμα ή με ψευδώνυμο, τη δική σας ιστορία, τη διήγηση του προσωπικού σας βιώματος.

Όλες οι ιστορίες, που θα συγκεντρωθούν, θα εκδοθούν σε ένα βιβλίο χωρίς εξώφυλλο, το οποίο θα αναλάβει παράλληλα ένα εξίσου σημαντικό έργο: τη στήριξη του έργου του μη κερδοσκοπικού οργανισμού [ΣΧΕΔΙΑ](#).

Όλα τα έσοδα από τις πωλήσεις του βιβλίου, μαζί με ακόμα ένα ποσό που θα διατεθεί από τις Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ, θα στηρίξουν το πολύτιμο έργο των ανθρώπων που καθημερινά μας χαμογελούν και προσπαθούν να ενταχθούν ή να επανενταχθούν στον κοινωνικό ιστό.

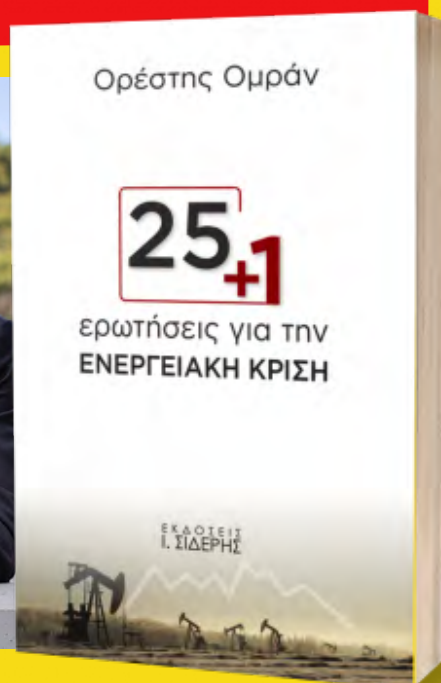
Agenda

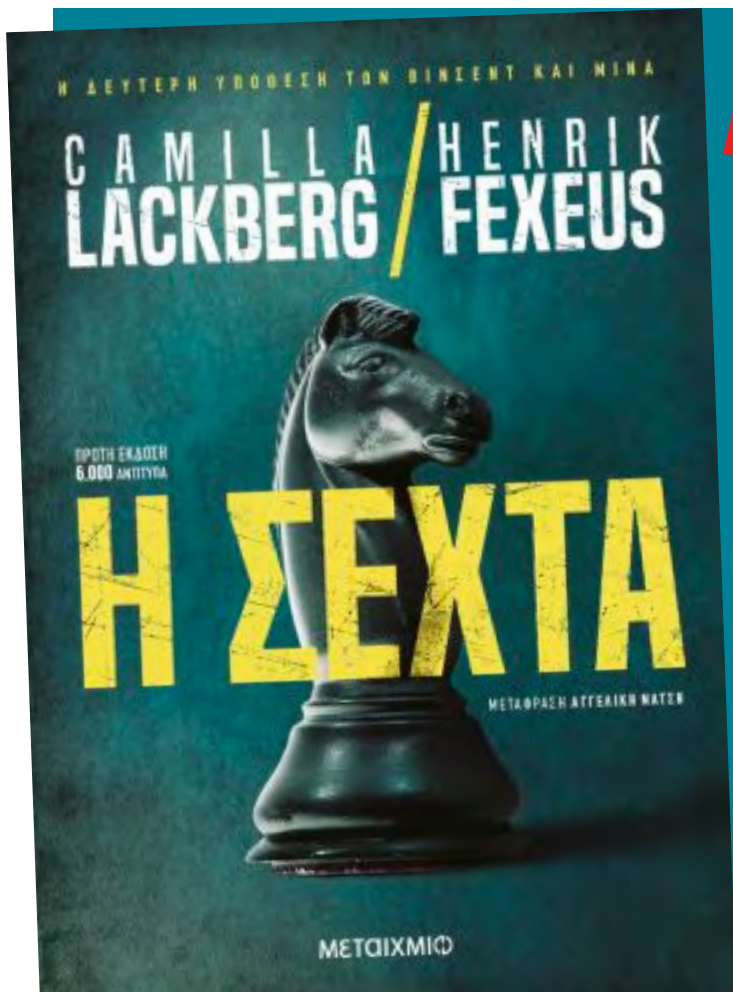
25 + 1 ερωτήσεις για την ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΚΡΙΣΗ

Οι εκδόσεις Ι. ΣΙΔΕΡΗΣ σας προσκαλούν στην παρουσίαση του βιβλίου του Ορέστη Ομράν. Πέμπτη 19 Ιανουαρίου 2023, ώρα 18:30 στο Αμφιθέατρο Εθνικής Πινακοθήκης – Μουσείο Αλεξάνδρου Σούτσου (είσοδος Βασ. Κωνσταντίνου 50).

Ομιλητές: Γιάννης Μανιάτης - Αναπλ. Καθηγητής Πανεπιστημίου Πειραιά, πρ. Υπουργός Ενέργειας, Αλεξάνδρα Σδούκου - Γενική Γραμματέας Ενέργειας και Ορυκτών Πρώτων Υλών, Υπουργείο Περιβάλλοντος και Ενέργειας, Χριστίνα Παπακωνσταντίνου - Υποδιοικήτρια Τραπεζής της Ελλάδος, Γιώργος Καρανίκας - Πρόεδρος Ελληνικής Συνομοσπονδίας Εμπορίου και Επιχειρηματικότητας.

Συντονισμός: Νίκος Φιλιππίδης, Δημοσιογράφος.





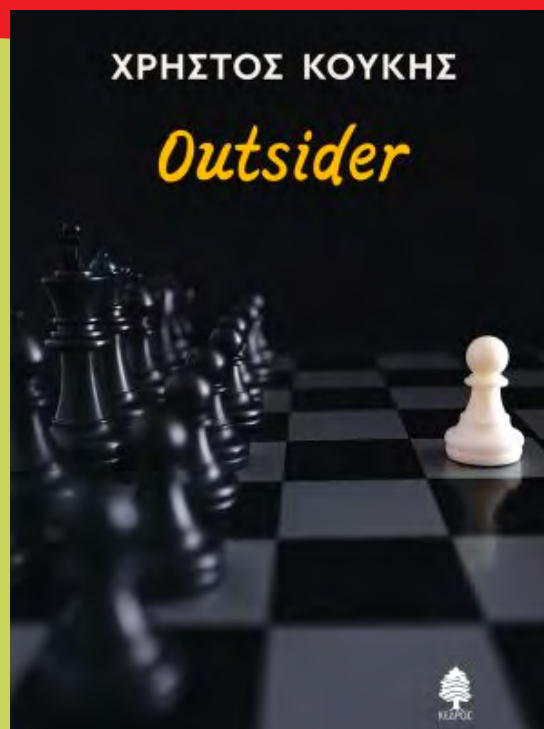
Η σέχτα

Ένα αγόρι εξαφανίζεται από το νηπιαγωγείο του στο Σεντερμάλμ της Στοκχόλμης. Η αστυνομικός Μίνα Νταμπίρι και οι συνάδελφοί της δοκιμάζονται για μία ακόμα φορά. Ανακαλύπτουν ομοιότητες με μία προηγούμενη απαγωγή παιδιού που εξελίχθηκε πολύ άσχημα, και αντιλαμβάνονται ότι εμπλέκονται σκοτεινές δυνάμεις. Όλα δείχνουν ότι κινδυνεύουν να χαθούν κι άλλα παιδιά.

Για πρώτη φορά μετά τα δραματικά γεγονότα πριν από δύο χρόνια, η Μίνα συναντά τον πνευματιστή Βίνσεντ Βάλντερ. Η σχέση τους συνεχίζει να είναι ιδιαίτερη όπως τότε, και η βοήθεια του Βίνσεντ αποδεικνύεται πολύτιμη και σε αυτήν την έρευνα. Όμως ο χρόνος μετράει αντίστροφα. Πόσα παιδιά πρέπει να θυσιαστούν πριν καταφέρει η αστυνομία να ανακαλύψει τον δράστη; Θα καταφέρουν η Μίνα και ο Βίνσεντ να νικήσουν τους προσωπικούς τους δαίμονες; Το κακό σαρώνει τα πάντα και οι σκιές βρυχώνται εκκωφαντικά.

Οι εξειδικευμένες γνώσεις του Henrik Fexeus πάνω στην ανθρώπινη ψυχή και η ικανότητα της Camilla Lackberg να πλάθει αστυνομικές ιστορίες συνδυάζονται με τον καλύτερο τρόπο. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Outsider

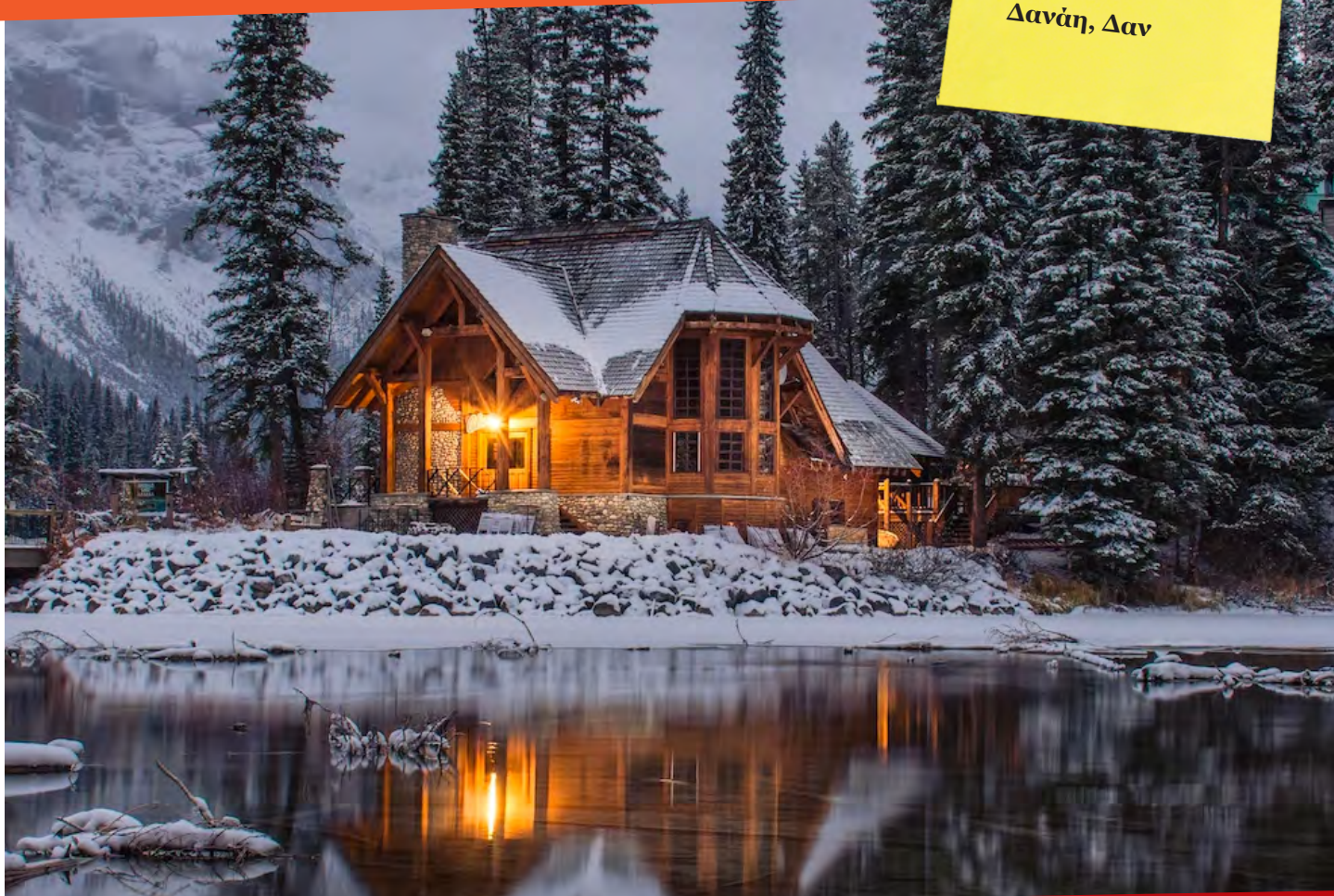


Δεν υπήρξα ποτέ άστεγος, ποτέ κάτω απ' το όριο της φτώχειας, ούτε καν κοντά ποτέ σπρωγμένος στη βία των υποβαθμισμένων προαστίων Δεν βρέθηκα ποτέ στο λάθος μέρος τη λάθος στιγμή Ποτέ μπλεγμένος, χωρίς επιλογές ή απεγνωσμένος και πλήρως τα λάθη μου όσο χρειαζόταν, ποτέ παραπάνω Δεν ρίχτηκα στο περιθώριο, στον πάτο ή σε κάποια ανυπεράσπιση μειονότητα ποτέ ξεκρέμαστος, ποτέ κυνηγημένος ή αποκλεισμένος Δεν καταγράφηκα ποτέ ως παραβάτης, ποτέ ως στρατευμένος σε καρέκλα εξουσίας ή επιρροής, γόνος ή κληρονόμος Δεν έγινα ποτέ μέλος κάποιου κύκλου, εταιρίας ή ακαδημίας δεν αντάλλαξα βραβεία, προαγωγές και θέση σε επιτροπές δεν πέρασα από λάθος κρεβάτια, δεν προκρίθηκα σε λίστες Δεν αγόρασα ούτε πούλησα, δεν έφαγα για να μη φαγωθώ Γι' αυτό έγινα ποιητής Για να μην έχω ποτέ δικαιολογία ότι δεν ήξερα Για να έχω γαλήνη σαν κοκκινίζω Έχω όμως υπάρξει ξερονήσι για αγωνιστές του έρωτα Κύμα ξεχασμένο στην άποια ενός νεανικού καιρού Ναυαγός σε άνυδρο καναπέ Κομμένο δέντρο για μια αδιάβαστη βιβλιοθήκη Ποτήρι ασυνόδετο από χείλη και χέρια Ουρανός ασύλληπτος από χρώματα Ψάρι πιασμένο σε παράνομο νυχτερινά δίχτυα Πουλί διωγμένο από ένα καμένο δάσος Βλέμμα παγωμένο μπρος στους προβολείς του πόνου Ομοιοκατάληκτος όταν μόνο χρειαζόταν ένα ελεύθερο βήμα Μη ανιχνεύσιμος σε στατιστικές και ανεξερεύνητος σε δημοσκοπήσεις Κοινός παρονομαστής και ανένταχτος αριθμητής Ακατάδεκτος στα κεράσματα της εξουσίας και στις προσφορές της βίας Γι' αυτό έγινα ποιητής για την καρδιά σου να την υπερασπίζομαι πέρα για πέρα να το εννοώ. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

quote of the day

"WISDOM COMES WITH WINTERS."
Oscar Wilde

Σήμερα
γιορτάζουν!
Δανάη, Δαν



tip of the day



16 Ιανουαρίου

- › Ημέρα Μνήμης των Θυμάτων της Εγκληματικής Δράσης της Τρομοκρατίας στην Ελλάδα
- › Παγκόσμια Ημέρα Χιονιού
- › International Hot and Spicy Food Day
- › Blue Monday
- › National Quinoa Day
- › National Nothing Day