

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

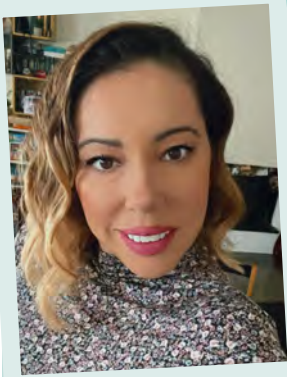
\*Περιέχει φρουκτόζη, σάκχαρα φρούτων και γλυκαντικά φυσικής προέλευσης.

SAY *yes* to the **press**



**ΠΟΙΟ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ ΜΑΣ  
ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ  
ΩΣ ΑΝΤΙΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΟ;**





## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Όσοι έχουμε παιδιά αλλά και όσοι νιώθουμε παιδιά είμαι σίγουρη ότι γνωρίζουμε τα μικρά κίτρινα ανθρωπάκια που λέγονται Minions.

Και στις τρεις ταινίες λοιπόν, σκοπός τους είναι να βρουν τον αφέντη τους γιατί αλλιώς δεν μπορούν να επιβιώσουν. Όταν τα Minions χάνουν τα αφεντικά τους, τα βλέπουμε να διαλύονται, να φυτοζωούν, να χάνουν το κέφι τους και η ζωή τους πια δεν έχει κανένα νόημα. Μόνο όταν καθοδηγούνται από το λεγόμενο “αφεντικό” όπως τους αρέσει να τον αποκαλούν, νιώθουν ευτυχημένα και χρήσιμα.

Η δουλειά μου, μου επιτρέπει να συναναστρέφομαι πολύ κόσμο και με σιγουριά μπορώ να σου πω ότι είναι αμέτρητα τα ανθρωπάκια Minions εκεί έξω!

Άνθρωποι που νιώθουν ότι αν δεν καθοδηγούνται από κάποιον “προϊστάμενο”, κάποιον “πάνω από αυτούς”, απλά δεν μπορούν να προσφέρουν τίποτα μόνοι τους. Όμως αυτό είναι το ένα μέρος της ιστορίας αφού στην ταινία τα Minions, όταν μένουν μόνα και το αφεντικό τους κινδυνεύει, είναι αυτά που στο τέλος σώζουν την κατάσταση. Έτσι και στη ζωή κάποιιοι άνθρωποι θεωρούν ότι είναι ανίκανοι και περιορισμένης ευθύνης γιατί έτσι τους έχουν γαλουχήσει, όμως στην πραγματικότητα όταν τους δοθεί ο χώρος και ο χρόνος μπορούν να ανταπεξέλθουν περίφημα ακόμα και κάτω από αντίξοες συνθήκες.

Αυτό το αίσθημα υποταγής που βιώνουν οι μικροί κίτρινοι ήρωες στην ταινία είναι αυτό το ίδιο αίσθημα που βιώνουν και άλλοι “μικροί ήρωες” στην πραγματική επαγγελματική ζωή.

**Tip of the Day:** Προφανώς και δε σε παροτρύνω να τα τινάξεις όλα στον αέρα και ούτε ξαφνικά ξύπνησε η Παπαρήγα μέσα μου και σου λέω “κάτω τα αφεντικά” και άλλα τέτοια γραφικά. Όλα ξεκινούν από σένα και από σένα έχω την “απαίτηση” να σταματήσεις να είσαι, να φαίνεσαι και να περιφέρεσαι ως “υποδουλωμένος”. Η εργασία μας είναι κάτι που, αν δεν μας αρέσει να το κάνουμε, τουλάχιστον μας εξασφαλίζει χρήματα για να ζήσουμε, σωστά; Σωστά. Άρα για κάποιο λόγο, για τον δικό μας λόγο απλά συνεχίζουμε. Όμως έχουμε και την επιλογή απλά να φύγουμε. Ουδείς αναντικατάστατος λένε και θα συμφωνήσω αφού και ένας εργοδότης μπορεί να αντικαταστήσει άμεσα κάποιον υπάλληλο όμως και ένας υπάλληλος μπορεί να αντικαταστήσει έναν εργοδότη, εντάξει ίσως όχι με την ίδια ευκολία, όμως πιστεύω με μπορείς να το κάνεις και αν μη τι άλλο μπορείς να προσπαθήσεις. Σταμάτα να νιώθεις και να δείχνεις κακομοίρης, δεν είσαι. Εκεί που βρίσκεσαι είναι εκεί που θέλεις να είσαι και αν όχι ξεδίπλωσε τα ταλέντα σου και ανάλαβε δράση. Όλα είναι στο χέρι σου και στο τέλος όλα είναι επιλογή σου.

Κλαίρη Στυλιαρά  
Chief of SayYessers  
[claire@sayes.gr](mailto:claire@sayes.gr)

# Ποιο χαρακτηριστικό μας λειτουργεί ως αντικαταθλιπτικό;

**Μπορεί η ψυχολογία μας να είναι πεσμένη και να υποφέρουμε από στρες, υπάρχει όμως κάτι που μπορούμε να κάνουμε στην καθημερινότητά μας και το όφελος να είναι πολλαπλό!**



Σε πρόσφατη μελέτη όπου συμμετείχαν 122 άνθρωποι με συμπτώματα κατάθλιψης ή άγχους, εκείνοι που άρχισαν να ενσωματώνουν μικρές πράξεις καλοσύνης στην ημέρα τους εμφάνισαν βελτίωση στα συμπτώματά τους.

Αναφορικά με την τόνωση των συναισθημάτων κοινωνικής σύνδεσης, οι ευγενικές χειρονομίες λειτούργησαν ακόμη καλύτερα από δύο τεχνικές που χρησιμοποιούνται στην τυπική «θεραπεία ομιλίας», όπως διαπιστώθηκε στη μελέτη που δημοσιεύθηκε στο *The Journal of Positive Psychology*.

Οι ειδικοί είπαν ότι τα ευρήματα υποδεικνύουν τη δύναμη του να είσαι ευγενικός και καλός, πιθανώς επειδή βοηθά τους ανθρώπους με συμπτώματα ψυχικής υγείας να ξεφύγουν από τα προβλήματά τους, έστω και προσωρινά και να εστιάσουν στο καλό που μπορούν να κάνουν για συνανθρώπους τους. Η σκόπιμη εστίαση στην ευημερία των άλλων και η επιλογή να τους υποστηρίξουμε με κάποιο τρόπο, μπορεί να μας ωφελήσει σημαντικά.

Προηγούμενες έρευνες έχουν δείξει ότι οι πράξεις καλοσύνης μπορούν όχι μόνο να κάνουν τον αποδέκτη να αισθανθεί καλά, αλλά και να ωφελήσουν για την ευημερία όσων επιλέγουν να είναι δοτικοί.



## Η έρευνα

122 ενήλικες που είχαν υψηλές βαθμολογίες σε ένα τυπικό μέτρο κατάθλιψης και άγχους εντάχθηκαν σε τρεις ομάδες.

Στην πρώτη ομάδα οι επιστήμονες είπαν να σχεδιάσει κοινωνικές δραστηριότητες για δύο ημέρες κάθε εβδομάδα και σε μια δεύτερη δόθηκε εντολή να ολοκληρώσει «αρχεία σκέψης» με την ίδια συχνότητα, με στόχο να τους βοηθήσει να αναγνωρίσουν τα αρνητικά μοτίβα σκέψης και να προσπαθήσουν να τα ανακατευθύνουν. Και οι δύο τεχνικές χρησιμοποιούνται στη γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία, μια τυπική «θεραπεία ομιλίας» για την κατάθλιψη και το άγχος. Στην τρίτη ομάδα είπαν να κάνει πράξεις καλοσύνης τρεις φορές την ημέρα, δύο ημέρες κάθε εβδομάδα.

Με βάση αυτά που ανέφεραν αργότερα, πολλοί προσέγγισαν ανθρώπους προσφέροντάς τους μια βόλτα, φτιάχνοντας ένα γλυκό ή γράφοντας κάτι γι' αυτούς.

Μετά από πέντε εβδομάδες, σύμφωνα με τη μελέτη, και οι τρεις ομάδες παρουσίαζαν βελτίωση στα συμπτώματα ψυχικής τους υγείας. Αλλά η ομάδα ευγένειας ήταν η μόνη με ουσιαστικά κέρδη στην «κοινωνική σύνδεση».

Όταν οι άνθρωποι κοινωνικοποιούνται, συνήθως επικεντρώνονται στον εαυτό τους και σε ό,τι καλό θα απολαύσουν και θα αποκομίσουν. Η καλοσύνη μετατοπίζει την εστίαση στα συναισθήματα κάποιου άλλου...



## Πρόγραμμα συνεργασίας l'artigiano και THE GREEN CITY για την ανακύκλωση σε μαθητές σχολείων

Η l'artigiano σε συνέχεια της συνεργασίας της με το THE GREEN CITY, το πρωτοποριακό Πρόγραμμα Επιβράβευσης Ανακύκλωσης που υλοποιεί η Περιφέρεια Αττικής, ξεκινά ένα πιλοτικό πρόγραμμα ενίσχυσης της ενημέρωσης των παιδιών στα σχολεία, με στόχο την ευαισθητοποίησή τους σχετικά με την ανακύκλωση και τα οφέλη της.

Έτσι, στο πλαίσιο της περιβαλλοντικής ενημέρωσης των σχολείων, το THE GREEN CITY σε συνεργασία με όλους τους Δήμους της ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ και με την πολύτιμη υποστήριξη της l'artigiano, επισκέπτεται μαθητές Νηπιαγωγείων, Δημοτικών, Γυμνασίων και Λυκείων, με στόχο την επικοινωνία, προώθηση και ευαισθητοποίηση γύρω από τις αξίες της ανακύκλωσης, της βιωσιμότητας και όλες τις πρακτικές εφαρμογές τους στην καθημερινότητα των παιδιών όλων των ηλικιών. Η l'artigiano όμως δεν σταματά εκεί και συνεχίζει επιβραβεύοντας όλους τους συμμετέχοντες με λαχταριστές προσφορές, στηρίζοντας με τον πιο απολαυστικό και δυναμικό τρόπο το σημαντικό έργο ενημέρωσης της πρωτοβουλίας THE GREEN CITY.

Λειτουργώντας πάντα με σεβασμό στο περιβάλλον, η l'artigiano επιλέγει συνειδητά να ενώνει δυνάμεις με πρωτοβουλίες που προάγουν την οικολογική συνείδηση και παρακινούν τις επόμενες γενιές να δράσουν για έναν πιο πράσινο πλανήτη και για ένα καλύτερο και πιο πράσινο μέλλον.



## Press Room

Beauty & Fashion edition

## #tiktokmademebuyit: η essence προκαλεί μια ευφορία ομορφιάς

Για την essence το σλόγκαν είναι: “Κάντε την ομορφιά διασκέδαση!” Και ποιο άλλο μπορεί να είναι το καλύτερο μέρος για να το πετύχεις αυτό αν όχι το TikTok; Η πλατφόρμα σηματοδοτεί την αυθεντικότητα, τη χαρά και τη δημιουργικότητα – κάτι που την κάνει ιδανική για την essence. Η essence είναι ενεργή στο TikTok με πρωτότυπο περιεχόμενο από το 2019 και από τότε έχει γίνει η αγαπημένη της κοινότητας. Και ποιο είναι το No. 1 προϊόν που έχει γίνει viral; Το essence JUICY BOMB shiny lip gloss. Η essence κέρδισε ακόμη και το Βραβείο TikTok στην κατηγορία «Καλύτερη Απόδοση» για το συγκεκριμένο προϊόν. Αλλά και η I LOVE EXTREME mascara και η BRIGHTEN UP! banana powder είναι επίσης δύο επιτυχημένα παραδείγματα του #tiktokmademebuyit.

Η essence έχει μια εξειδικευμένη στρατηγική στα social media και είναι μέρος της TikTok κοινότητας όπου ο καθένας μπορεί να εμπνεύσει τον άλλο! Και από ότι φαίνεται η στρατηγική αποδίδει: μέσα σε λίγους μήνες η essence ανέβηκε από το νούμερο 14 στους πίνακες του TikTok στο νούμερο 1.

Η essence έχει μια εξειδικευμένη στρατηγική στα social media και είναι μέρος της TikTok κοινότητας όπου ο καθένας μπορεί να εμπνεύσει τον άλλο! Και από ότι φαίνεται η στρατηγική αποδίδει: μέσα σε λίγους μήνες η essence ανέβηκε από το νούμερο 14 στους πίνακες του TikTok στο νούμερο 1.





# Τι κοινό έχει η Κρήτη με το Μπαλί;



## Ο τουρισμός περιπέτειας και ευεξίας κερδίζει όλο και μεγαλύτερο κοινό.

Το μεγαλύτερο νησί της χώρας μας, η Κρήτη, συγκαταλέγεται ανάμεσα στους κορυφαίους προορισμούς του 2023 για τουρισμό περιπέτειας και ευεξίας. Σε πρόσφατη έρευνα που πραγματοποίησε η ισπανική εταιρία παροχής υπηρεσιών travel intelligence, Mabrian Technologies, αναλύθηκε η παγκόσμια εξέλιξη των τουριστικών ενδιαφερόντων και τα δεδομένα που επηρεάζουν έναν τουριστικό προορισμό, με βάση τις εκατομμύρια ανθόρμητες αλληλεπιδράσεις ταξιδιωτών στην πλατφόρμα TripAdvisor.

Η Κρήτη καταλαμβάνει τη δεύτερη θέση, πίσω από το Μπαλί της Ινδονησίας και πάνω από το Αλγκάρβε της Πορτογαλίας. Μάλιστα σε σχετικό δημοσίευμα του ισπανικού περιοδικού Hosteltur, αναφέρεται ότι η Κρήτη “κατέρριψε το 2022 όλα τα ρεκόρ τουρισμού, παρά την απουσία Ρώσων τουριστών, που αποτελούν μία από τις κύριες αγορές της και παρά το γεγονός ότι είναι ένας κυρίως καλοκαιρινός προορισμός. Επιπλέον, παρουσιάζει αύξηση των αεροπορικών θέσεων κατά 17% σε σχέση με πέρυσι, τόσο για τα δρομολόγια εσωτερικού όσο και εξωτερικού. Όσον αφορά τη διαμονή, είναι ο προορισμός με τη δεύτερη πιο ανταγωνιστική προσφορά μέσης τιμής στα ξενοδοχεία για τους επόμενους μήνες. Τέλος, η Κρήτη συγκεντρώνει το 57% των σχολίων για ενεργό (active) τουρισμό, για δραστηριότητες στη φύση και για τουρισμό ευεξίας”.

## Μεγάλο το ενδιαφέρον των Ισπανών για την Κρήτη

Στους Ισπανούς τουρίστες, το ενδιαφέρον για την Κρήτη έχει τονωθεί σημαντικά το τελευταίο διάστημα, μετά την προβολή του νησιού ως εξαιρετικού προορισμού για θεματικό τουρισμό σε συνέχεια press trips που διοργάνωσε η Υπηρεσία EOT Ισπανίας.



Οι 10 προορισμοί της παγκόσμιας κατάταξης που θα είναι στην κορυφή για το 2023

Προορισμός	Μικρότερο αγοράς για τουρισμό φύση/ευεξίας	Εξέλιξη συνδεσιμότητας με άλλες χώρες	Εξέλιξη χωρητικότητας (2022 Vs 2023)	Χωρητικότητα/3ημνο (από 2022 ως 2023)	Μ.Ο. τιμής ξενοδοχείων σε € (2)
Bali	54%	45,45%	117,87%		93,10
Crete	57%	19%	18,17%		86,05
Algarve	60%	0%	21,62%		86,39
Bretagne	61%	14,29%	-0,3%		99,91
Corsica	60%	15,38%	-8,91%		105,39
Wales	58%	-10%	56,49%		125,22
Sardinia	65%	0%	-28,32%		113,82
Antalya	48%	-4,88%	21,62%		76,70
Maldives	60%	0%	21,2%		591,41
Sicily	50%	0%	4,23%		87,42



## «Startups for Sustainability»: Οι 17 Στόχοι της Βιώσιμης Ανάπτυξης και πώς αυτοί μπορούν να αποτελέσουν ανταγωνιστικό πλεονέκτημα στην επιχειρηματικότητα, από το Envolve Entrepreneurship και τη Νέα Γεωργία Νέα Γενιά

### STARTUPS FOR SUSTAINABILITY

19 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

17:00-20:00

ΣΕΡΑΦΕΙΟ

Είστε μαθητής ή φοιτητής και σε ενδιαφέρει η επιχειρηματικότητα; Έλα να μάθεις πώς μπορείς να συνδέσεις την επιχειρηματική σου ιδέα με τους στόχους της βιώσιμης ανάπτυξης.



Συνδιοργάνωση:

envolve  
ENTREPRENEURSHIP



ΝΕΑ ΓΕΩΡΓΙΑ  
ΝΕΑ ΓΕΝΙΑ

Φιλοξενία Εκδήλωσης:



ΔΗΜΟΣ  
ΑΘΗΝΑΙΩΝ

ΣΕΡΑΦΕΙΟ

Το Envolve Entrepreneurship και η Νέα Γεωργία Νέα Γενιά διοργανώνουν ένα ανοιχτό εκπαιδευτικό εργαστήριο με τίτλο «Startups for Sustainability» την Πέμπτη 19 Ιανουαρίου 17:00-20:00 στο Σεράφειο του Δήμου Αθηναίων. Το εργαστήριο, στο πλαίσιο των από κοινού δράσεων των δύο οργανισμών με θέμα την επιχειρηματικότητα και τη βιωσιμότητα, απευθύνεται σε μαθητές λυκείου, φοιτητές και ερευνητές που ασχολούνται ή θέλουν να ασχοληθούν με την επιχειρηματικότητα. Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης, οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν καλύτερα τους 17 στόχους της Βιώσιμης Ανάπτυξης και πώς οι νεοφυείς επιχειρήσεις μπορούν να συμβάλουν στην επίτευξή τους. Στο πρώτο μέρος, οι συμμετέχοντες θα παρακολουθήσουν ένα πάνελ συζήτησης γύρω από την επιχειρηματική βιωσιμότητα αποτελούμενο από διακεκριμένους επιστήμονες και startups. Συμμετέχουν η Χριστίνα Δεληγιάννη, Managing Director της Verimpart, ο Αναστάσης Σταμάτης, Συνιδρυτής και CEO της Dataphoria και ο Νίκος Αθανασόπουλος, Συνιδρυτής της 4DMatter νικήτριας ομάδας του Trophy-Τροφή Challenge 2022.

Στο δεύτερο μέρος της εκδήλωσης, οι συμμετέχοντες θα δουλέψουν ομαδικά σε ένα διαδραστικό εργαστήριο, με βασική πρόκληση τη δημιουργία ανταγωνιστικού πλεονεκτήματος των επιχειρηματικών τους

προτάσεων, μέσω της βιωσιμότητας. Το εργαστήριο θα συντονίσουν η Αγάπη Κυριακοπούλου, Marketing and ESG Manager του Envolve Entrepreneurship, και ο Σταύρος Παπαδόπουλος, Entrepreneurship Development Manager του οργανισμού Νέα Γεωργία Νέα Γενιά.

Η συγκεκριμένη δράση εντάσσεται στο πλαίσιο των πρωτοβουλιών που λαμβάνουν οι οργανισμοί Envolve Entrepreneurship και Νέα Γεωργία Νέα Γενιά για την ενίσχυση της καινοτομίας και της αιεφόρου επιχειρηματικότητας στον αγροδιατροφικό τομέα, υποστηρίζοντας παράλληλα την ανάπτυξη του ελληνικού οικοσυστήματος αγροδιατροφής.

Μπορείτε να λάβετε περισσότερες πληροφορίες για το πρόγραμμα και για να δηλώσετε τη συμμετοχή σας [εδώ](#).

Για οποιαδήποτε διευκρίνιση μπορείτε να επικοινωνήσετε στο [teamgr@envolveglobal.org](mailto:teamgr@envolveglobal.org) και στο [info@generationag.org/](mailto:info@generationag.org/). Η εκδήλωση φιλοξενείται στο [Σεράφειο](#) του Δήμου Αθηναίων (Πειραιώς & Πέτρου Ράλλη).

## Τουρισμός: Νέα κλήρωση για τα χειμερινά voucher

Στα τέλη Ιανουαρίου θα πραγματοποιηθεί η κλήρωση του Προγράμματος «Τουρισμός για Όλους» που αφορά 125.000 άυλες ψηφιακές κάρτες «voucher», για διαμονή σε τουριστικά καταλύματα, στο πλαίσιο της καμπάνιας «Greece does have a winter».

Τα χρήματα θα πιστωθούν άμεσα στους δικαιούχους με τη μορφή άυλης ψηφιακής χρεωστικής κάρτας, την οποία οι δικαιούχοι μπορούν να χρησιμοποιήσουν για διαμονή σε τουριστικά καταλύματα.

Δικαιούχοι θα είναι όσοι είχαν κάνει ηλεκτρονική αίτηση στην πλατφόρμα Vouchers.gov.gr το προηγούμενο καλοκαίρι. Στην ιστοσελίδα θα αναρτηθούν και οι οριστικοί πίνακες με τα αποτελέσματα της κλήρωσης.





# Γεύσεις από... Ιταλία!

Διεθνής Ημέρα Ιταλικής Κουζίνας σήμερα και το μενού δεν θα μπορούσε παρά να έχει ιταλικές γεύσεις και αρώματα...



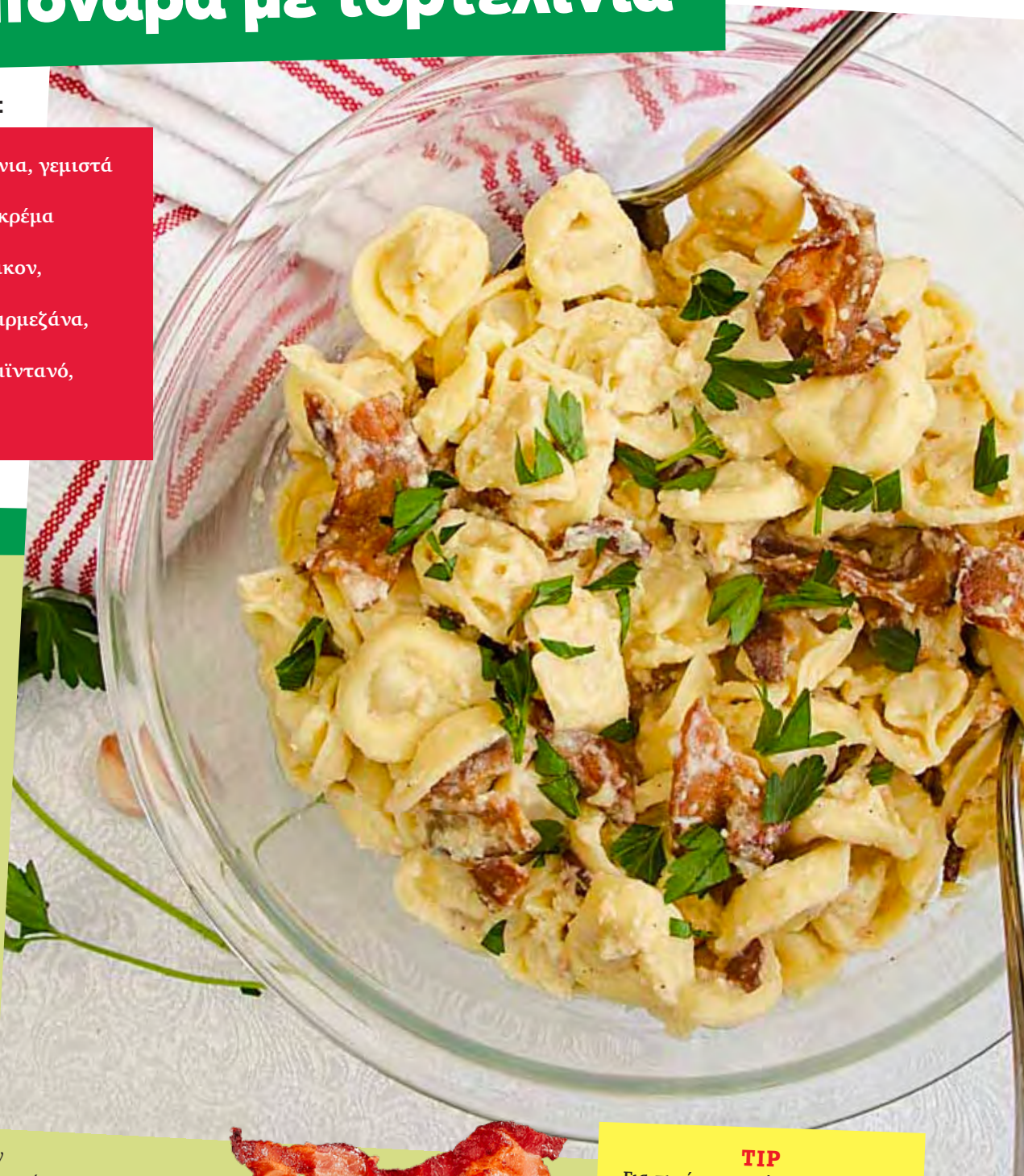
## Καρμπονάρα με τორτελίνια

Θα χρειαστούμε:

- 500 γρ. τორτελίνια, γεμιστά με τυρί
- 1 1/2 φλιτζάνι κρέμα γάλακτος
- 10 λωρίδες μπέικον, ψιλοκομμένο
- 1/2 φλιτζάνι παρμεζάνα, τριμμένη
- 1/2 φλιτζάνι μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- λίγο αλάτι

### Πώς γίνεται:

- Βράζουμε τα τორτελίνια και στη συνέχεια σε ένα αντικολλητικό τηγάνι, σοτάρουμε το ψιλοκομμένο μπέικον.
- Ανακατεύουμε και αλατοπιπερώνουμε. Προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος, τον μαϊντανό και ανακατεύουμε κάθε τόσο.
- Μόλις αρχίσει να δένει, προσθέτουμε τα τორτελίνια.
- Σβήνουμε τη φωτιά, ρίχνουμε την παρμεζάνα και ανακατεύουμε για να ενοποιηθεί το μίγμα.



### TIP

Για πιο έντονη γεύση, μπορείτε να προσθέσετε και σκόρδο.





# Για επιδόρπιο... **Torta Caprese!**



## Πώς γίνεται:

### Θα χρειαστούμε:

- 4 1/2 κ.σ. μαύρη σοκολάτα
- 1/2 κούπα βούτυρο
- 2 αβγά
- 1 φλ. καστανή ζάχαρη
- 2 φλ. αλεύρι αμυγδάλου
- 1 κ.γ. baking powder

### Για το σερβίρισμα:

- άχνη ζάχαρη και νιφάδες λευκής σοκολάτας

- Λιώνουμε τη μαύρη σοκολάτα και το βούτυρο, ανακατεύοντας για να δημιουργηθεί ένα ομοιογενές μίγμα.
- Στη συνέχεια, χτυπάμε τα ασπράδια των αβγών με δυο κουταλιές ζάχαρη μέχρι να αρχίσει να γίνεται μαρέγκα.
- Σε ένα μπολ χτυπάμε μαζί τους κρόκους των αβγών με την υπόλοιπη ζάχαρη.
- Προσθέτουμε τη λιωμένη σοκολάτα και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε τώρα το αλεύρι, το baking powder και πολύ λίγο αλάτι ανακατεύοντας και στο τέλος ρίχνουμε τα ασπράδια.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για περίπου 40 λεπτά και μετά αφήνουμε να κρυώσει.
- Σερβίρουμε με άχνη ζάχαρη και λευκή σοκολάτα.





## Μασούτης: δωρεάν δωροεπιταγές σε 367 παιδιά - φιλοξενούμενα ιδρυμάτων σε όλη τη χώρα

Δωρεάν δωροεπιταγές σε παιδιά που φιλοξενούνται σε ιδρύματα σε όλη τη χώρα διέθεσε η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε., υλοποιώντας για ακόμα μία χρονιά μία από τις σταθερές εορταστικές ενέργειες κοινωνικής ευθύνης της εταιρίας.

Σε 367 παιδιά που φιλοξενούνται στις παιδικές δομές του Αμαλείου Οικοτροφείου Αθήνας, του Ελληνικού Παιδικού Χωριού Φίλυρου, του Ορφανοτροφείου Μέλισσα Θεσσαλονίκης, των Παιδικών Χωριών SOS Αλεξανδρούπολης και Πλαγιαρίου, του Παπάφειου Θεσσαλονίκης, του Συλλόγου Ατόμων με σύνδρομο Down Θεσσαλονίκης, του Χαμόγελου του Παιδιού Καρέα, Αμαρουσίου, Μελισσίων, Μοσχάτου, Περιστερίου και Φοίνικα προσφέρθηκε μια δωροεπιταγή αξίας 30€.

Κάθε παιδί μαζί με το συνοδό του από την 21.12.2022 έως και σήμερα, 16.01.2023, επισκέφθηκε ένα κατάστημα Μασούτη της

επιλογής του και η διεύθυνση του κάθε μαγαζιού του πρόσφερε την δωροεπιταγή για να ξεκινήσει τις αγορές του.

Ιδωμένο σαν ένα βιωματικό παιχνίδι, που δίνει την ευκαιρία στα παιδιά να διαχειριστούν τα ίδια την ελευθερία δράσης με τα δικά τους χρήματα, το κάθε παιδί εξαργύρωσε μόνο του τη δωροεπιταγή επιλέγοντας τις προσωπικές του γιορτινές αγορές και οι διάδρομοι των καταστημάτων Μασούτη «γέμισαν» παιδικά χαμόγελα!





## Το καλαμάρι του Γεώργιου Καραϊσκάκη για πρώτη φορά σε δημοπρασία από τη VERGOS Auctions

Με τη δημοπρασία “Ιστορικά και Λαογραφικά αντικείμενα 19ου & 20ού αιώνα” υποδέχεται το νέο έτος η VERGOS Auctions. Η δημοπρασία περιλαμβάνει μεγάλο εύρος αντιπροσωπευτικών έργων τέχνης και αντικειμένων

της περιόδου και θα πραγματοποιηθεί την Τετάρτη, 1 Φεβρουαρίου 2023 στο ξενοδοχείο Athens Plaza.

Στην εναρκτήρια δημοπρασία της χρονιάς, ξεχωρίζουν μεταξύ άλλων, τα παρακάτω εξαιρετικά σπάνια αντικείμενα:

Το ασημένιο επίχρυσο καλαμάρι του οπλαρχηγού της Ελληνικής Επανάστασης του 1821, Γεωργίου Καραϊσκάκη διατίθεται για πρώτη φορά προς πώληση μέσω δημοπρασίας. Φέρει εγχάρκτη επιγραφή: «ΕΝ ΠΥΡΩ ΠΑΡΟΙΚΩΝ ΚΥΡΙΛΛΟΣ- ΠΑΝΔΟΥΡΗΝ ΚΑΡΑΪΣΚΩ» και στην πλάγια πλευρά μεταγενέστερη χάραξη: «Σ.Κ. 1888». Το ιστορικό αυτό αντικείμενο δωρήθηκε από τον Κύριλλο Καστανοφύλλη ηγούμενο της Μονής Προυσού στον Γεώργιο Καραϊσκάκη (ή Καραϊσκο), όταν ο τελευταίος ήταν πανδούρης (δηλ. καπιτάνος) των Αγράρων. Μετά το θάνατο του Καραϊσκάκη το καλαμάρι πέρασε στην ιδιοκτησία του γιου του Σπυρίδωνα (1825-1899), στρατιωτικού και μετέπειτα βουλευτού και υπουργού Στρατιωτικών στις κυβερνήσεις Χαρ. Τρικούπη, στον οποίο οφείλεται η μεταγενέστερη χάραξη το έτος 1888 με τα αρχικά του Σ.Κ. (Σπυρίδων Καραϊσκάκης).

Επίσης, ξεχωρίζει η νυφική πόρπη (κεμέρι) του Γεώργιου Βούλγαρη (1823-1889) που χρονολογείται τον 19ο αιώνα από την περιοχή της Ηπείρου, φέρει την επιγραφή «ΓΙΩΡΓΙ ΒΟΥΛΓΑΡΙ ΚΑΛΑΡΙΤΟΥ» και το χριστόγραμμα «ΙC ΧC ΝΙΚΑ - 1877» και φιλοτεχνήθηκε από τον Γεώργιο Βούλγαρη. Η τέχνη του πέρασε στον μοναδικό απόγονό του, Σωτήριο Βούλγαρη (1857-1932), ο οποίος άνοιξε το πρώτο κοσμηματοπωλείο στη Ρώμη που έμελε να θέσει τις βάσεις για την ίδρυση της αυτοκρατορίας κοσμημάτων και άλλων πολυτελών ειδών με την επωνυμία «BVLGARI». Τέλος, ξεχωρίζει το ξύλινο χειροποίητο μοντέλο του θρυλικού ιστοφόρου Cutty Sark (Αγγλία, π. 1930). Για περισσότερες πληροφορίες για τη δημοπρασία επισκεφθείτε την ιστοσελίδα [www.vergosauctions.com](http://www.vergosauctions.com).



## Press Room

auto - moto

## Η ανανεωμένη γκάμα του Jazz e:HEV αποκτά τη νέα έκδοση Advance Sport



Η Honda ενισχύει την απήχηση της γκάμας του Jazz με αναβαθμίσεις σε όλες τις εκδόσεις και την προσθήκη της νέας έκδοσης Advance Sport, που προσφέρεται με αποκλειστικές στιλιστικές λεπτομέρειες μέσα κι έξω.

Η ανανεωμένη γκάμα του Jazz περιλαμβάνει επίσης ένα αναβαθμισμένο υβριδικό σύστημα e:HEV που βελτιώνει την οδηγισιμότητα και αυξάνει την ισχύ και την ικανότητα ρυμούλκησης, χωρίς να επηρεάζονται οι εκπομπές CO<sub>2</sub> ή η κατανάλωση καυσίμου.

Οι εκδόσεις Elegance και Advance υιοθετούν μία νέα, πιο ξεκάθαρη σχεδίαση μάσκας και πιο σκούρο ένθετο προβολών. Οι πιο σμιλεμένοι προφυλακτήρες μπροστά και πίσω συμπληρώνονται από ανάγλυφα κάτω τμήματα, διαμορφώνοντας μία πιο δυναμική εμφάνιση για το Jazz. Τα ανανεωμένα χρώματα για τις ζάντες της έκδοσης Advance ολοκληρώνουν τις εξωτερικές αλλαγές του Jazz. Η

αλουμινίου

νέα ξεχωριστή έκδοση Advance Sport – που διατίθεται στη νέα αποκλειστική απόχρωση Urban Gray – υιοθετεί μοναδικό φινιρίσμα στον εμπρός προφυλακτήρα, σπορ μάσκα τύπου πλέγματος καθώς και γυαλιστερούς μαύρους καθρέπτες και μοναδικές ζάντες αλουμινίου 16” που απογειώνουν τη γοητεία του Jazz e:HEV.

# Οι γιορτές πέρασαν αλλά τα κιλά έμειναν! 3 tips για να τα ξεφορτωθούμε

**Το 2023 ξεκίνησε και έχει μπροστά του άλλους έντεκα γεμάτους μήνες. Όλοι μιλούν για νέα ξεκινήματα, για detox δίαιτες, αποτοξίνωση από το φαγητό των εορτών και νέες «υγιεινές» συνήθειες. Έχουμε όμως αναρωτηθεί αν οι συμβουλές που ακολουθούμε έχουν θετικά αποτελέσματα στο σώμα και την υγεία μας;**



Όλα στη ζωή μας χρειάζονται μέτρο. Το ίδιο ισχύει στη διατροφή και τη γυμναστική. Οι εξαντλητικές δίαιτες το μόνο που επιφέρουν είναι αντίθετα αποτελέσματα, όπως επίσης και η έντονη γυμναστική, η οποία δεν είναι για όλους. Όλοι μας φάγαμε κάτι παραπάνω κατά την διάρκεια των εορτών, ίσως σταματήσαμε για λίγο και τις δραστηριότητές μας, αλλά αυτό δεν είναι και η καταστροφή του κόσμου. Δυο τρία πραγματάκια αν αλλάξουμε στην καθημερινότητά μας, θα δούμε το σώμα μας να επανέρχεται σε φυσιολογικά επίπεδα.

## Ένα μυστικό για τη βελτίωση των διατροφικών μας συνηθειών

Το βασικότερο όλων για να δείτε μια πρώτη αλλαγή στο σώμα σας είναι να προσέξετε λίγο την διατροφή σας. Η κατακράτηση υγρών για παράδειγμα είναι

κάτι το οποίο θα πρέπει να αντιμετωπιστεί σε πρώτο στάδιο. Τι όμως προκαλεί την κατακράτηση υγρών; Η υψηλή κατανάλωση αλατιού, ζάχαρης, αλκοόλ ή επεξεργασμένων τροφών, ακόμη και η χαμηλή κατανάλωση νερού, φρούτων και λαχανικών προκαλούν υπερβολική συσσώρευση υγρών μέσα στο σώμα, με αποτέλεσμα να δημιουργείται πρήξιμο στο πρόσωπο, την κοιλιά, τα χέρια, τα πόδια, τα πέλματα ή τους αστραγάλους.

Αν λοιπόν προσέξουμε την ποσότητα αλατιού που ρίχνουμε στα φαγητά μας και μειώσουμε την κατανάλωση τροφών που είναι πλούσιες σε ζάχαρη θα δούμε πολύ γρήγορα διαφορά στο σώμα μας. Η μειωμένη πρόσληψη κορεσμένου λίπους και λιπαρών οξέων, η μείωση του κόκκινου κρέατος και των ροφημάτων-αναψυκτικών με ζάχαρη είναι επίσης





μερικές συνήθειες που θα βοηθήσουν στην επαναφορά του οργανισμού μας σε κανονικά επίπεδα. Ακόμη, το νερό και γενικά η διαρκής ενυδάτωση του οργανισμού μας αποτελεί τον άξιο συμπαραστάτη μας σε αυτό. Φυσικά ο κάθε μεταβολισμός είναι διαφορετικός και θέλει το δικό του χρόνο για να μπορέσει να αφυπνιστεί και να ρυθμίσει την λειτουργία του αλλά αν προβούμε σε αυτές τις αλλαγές σίγουρα έχουμε κάνει ένα πρώτο βήμα προς την βελτίωση των διατροφικών μας συνηθειών.

### **Βάλτε την άσκηση στην ζωή σας**

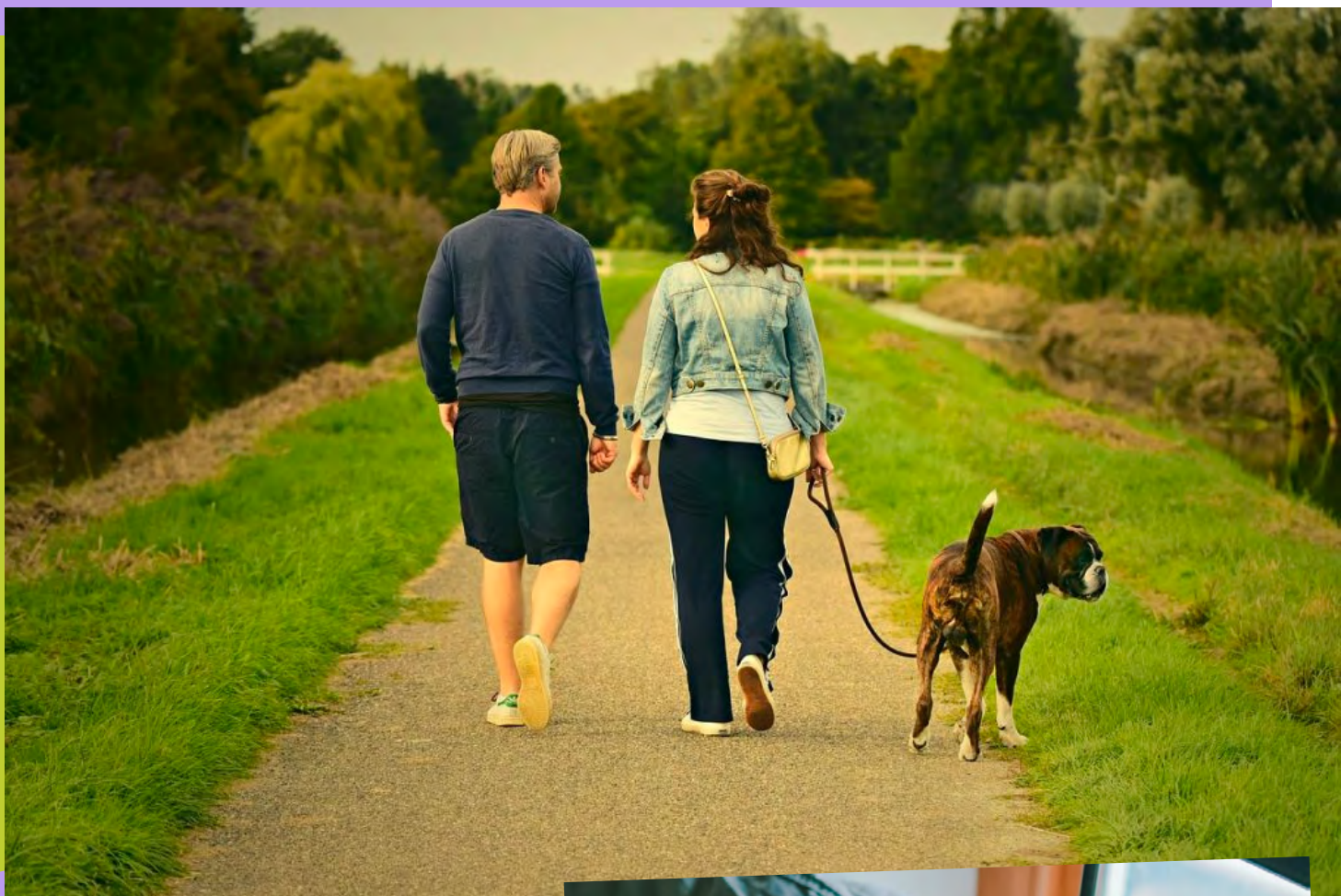
Ο περισσότερος κόσμος όταν ακούει τις λέξεις άσκηση ή γυμναστική συνήθως τρομάζει και θεωρεί ότι είναι κάτι ακατόρθωτο και πολύ εξαντλητικό. Αυτή όμως είναι μια αρνητική εικόνα που έχει διαμορφωθεί λανθασμένα, απομακρύνοντας πολλούς από τον κόσμο της υγείας και της ευεξίας. Όταν χρειάζεσαι απλά να νιώσεις καλύτερα με τον εαυτό σου και να βελτιώσεις ψυχή τε και σώματι, μπορείς να ακολουθείς μιας μικρής διάρκειας και ήπια άσκηση δυο με τρεις φορές την εβδομάδα. Η δικαιολογία «δεν έχω χρόνο» λοιπόν δεν υφίσταται.

Η πιο ήπια άσκηση, που ιδανικά θα πρέπει να γίνεται καθημερινά για να έχει αποτελέσματα και μάλιστα χωρίς κανένα κόστος, είναι το περπάτημα. Μπορείτε

να ξεκινήσετε κάνοντας 7.000 με 8.000 βήματα την ημέρα και σιγά σιγά να ανεβάζετε την απόσταση αλλά και την ταχύτητα του περπατήματος. Είναι όλα θέμα προγράμματος και συνήθειας. Θα βοηθούσε μάλιστα να κινητοποιήσετε και έναν φίλο με τον οποίο μπορείτε να ορίσετε ποιες ημέρες θα πηγαίνετε για περπάτημα στη γειτονιά σας ή στο πιο κοντινό σας πάρκο. Πότε θα περνάει η ώρα, ούτε που θα το καταλαβαίνετε με την κουβέντα! Υπάρχουν βέβαια κι άλλες προτάσεις για ήπια γυμναστική όπως είναι η γιόγκα και το Pilates. Είναι πάρα πολύ σημαντικό να κάνεις κάτι που να σε ευχαριστεί, ώστε να το κάνεις κάθε φορά με όρεξη.

Αν θέλετε να δοκιμάσετε και κάποια πιο έντονη άσκηση μπορείτε να συμβουλευτείτε κάποιον έμπειρο γυμναστή όπως επίσης και έναν διατροφολόγο, ώστε να σας κατατοπίσουν κατάλληλα και να προσαρμοστείτε ομαλά στις νέες συνθήκες. Εφόσον φτάσετε σε ένα υψηλότερο επίπεδο με πιο έντονες προπονήσεις, μπορείτε απολαμβάνοντας κάποιο ενεργειακό ποτό, να δίνετε μια ώθηση στον οργανισμό σας για να ανταπεξέλθει στην ένταση. Πάντα όμως θα πρέπει να έχουμε στο μυαλό μας ότι η κατανάλωση αυτών των ποτών θα πρέπει να γίνεται με μέτρο. Υπάρχουν στο εμπόριο επιλογές που δεν περιέχουν καθόλου πρόσθετη ζάχαρη, για όσους θέλουν να κρατήσουν στο ακέραιο τη διατροφή τους,





αλλά πριν ή μετά από μια σκληρή προπόνηση ακόμη και ένα κλασικό ενεργειακό ποτό θα λειτουργήσει ευεργετικά για τον οργανισμό σας.

### Επενδύστε στον επαρκή και ήσυχο ύπνο

Τελευταίο αλλά εξίσου σημαντικό είναι η βελτίωση του ύπνου. Όταν έχεις κοιμηθεί σωστά είναι σίγουρο ότι θα βρεις τις δυνάμεις και τη διάθεση για να αλλάξεις την καθημερινότητα σου. Όλα τα παραπάνω λειτουργούν κυκλικά, αφού η τακτική και ήπια άσκηση έχει βρεθεί να συμβάλλει στην αντιμετώπιση των προβλημάτων ύπνου, όπως επίσης και οι διατροφικές παρεμβάσεις. Καλό είναι βέβαια η άσκηση να γίνεται τουλάχιστον 3 με 4 ώρες πριν τον ύπνο καθώς προκαλεί υπερένταση και δυσκολία στον ύπνο.

Η άσκηση και η υγιεινή διατροφή έχει δείξει επίσης θετικά αποτελέσματα για την μείωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης και της διπολικής διαταραχής. Πέρα λοιπόν από την σωματική μας υγεία, βλέπουμε ότι αν βάλουμε στη ζωή μας την γυμναστική και την σωστή διατροφή θα βελτιώσουμε σημαντικά και τα επίπεδα της ψυχικής μας υγείας. Άλλωστε η υγεία μας είναι το σημαντικότερο αγαθό που έχουμε, οπότε το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε είναι να την φροντίζουμε και να την αγαπάμε.





VOCALOVE DIARIES



## VOCALOVE DIARIES της Φανής Γέμτου στο Μουσικό Βαγόνι Orient Express

Αποσπασματικά ημερολόγια ανθρώπων που έζησαν, ζουν και θα ζήσουν σε διαφορετικές χρονικές στιγμές της ανθρωπότητας, αποκαλύπτουν βιώματα αγάπης, κάθε μορφής, μέσα από τραγούδια αγαπημένα, αλλιώς ειπωμένα.

Δύο ξεχωριστοί καλλιτέχνες, η ερμηνεύτρια Φανή Γέμτου και ο πιανίστας Αντώνης Παλαμάρης φέρνουν στη σκηνή τη φωνή όλων αυτών των ανθρώπων, δημιουργώντας ένα μικρό μωσαϊκό αναζήτησης της αγάπης μέσα στον χρόνο και τον τόπο, από την Κυριακή 19 Φεβρουαρίου 2023 και κάθε Κυριακή στις 20.00 στο Μουσικό Βαγόνι Orient Express.

Σε αυτή την παράσταση τραγούδια που έχουν ερμηνεύσει οι Diana Ross, Shirley Bassey, Δήμητρα Γαλάνη, Leonard Cohen, Lionel Richie, Freddie Mercury, Τάνια Τσανακλίδου, Άλκηστις Πρωτοψάλτη, Sarah Bareilles, Nina Simone κ.ά. παίρνουν τη μορφή προσωπικής εξομολόγησης ανάμεσα στα χρόνια, τις δεκαετίες, τους αιώνες.

Κείμενο, Ερμηνεία, Φωνή Φανή Γέμτου  
Πιάνο, Ερμηνεία, Φωνή Αντώνης Παλαμάρης  
Δημιουργική Συνεργάτης: Νένα Μείμαρογλου  
Φωτογραφίες: Έφη Σκίτσα  
Αφίσα, Γραφιστική Επιμέλεια: Ιουστίνη Γιαννακοπούλου  
Επικοινωνία: ArtsPR  
Γενική Είσοδος 13 Ευρώ

προαιρετικά: κρασί 4,5 Ευρώ / ποτό 7 Ευρώ / φαγητό από 6 Ευρώ

διάρκεια παράστασης 90 λεπτά

Προαγορά εισιτηρίων απαραίτητη:

- Ηλεκτρονικά στο <http://www.viva.gr>

- Τηλεφωνικά στο 11876 (viva)

- Φυσικά σημεία πώλησης viva (αφού προηγηθεί κράτηση ηλεκτρονικά ή τηλεφωνικά στο 11876).

## «Ψηφιακή διακυβέρνηση» Παρουσίαση βιβλίου στον ΙΑΝΟ

ΣΕΙΡΑ: ΚΟΙΝΩΝΙΑ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ

Ι. ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗΣ - Ε. ΛΟΥΚΗΣ - Ι. ΧΑΛΑΡΗΣ

### ΨΗΦΙΑΚΗ ΔΙΑΚΥΒΕΡΝΗΣΗ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΖΗΣΗ

Την Τετάρτη 18 Ιανουαρίου στις 18:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι Εκδόσεις Παπαζήση, διοργανώνουν παρουσίαση του νέου βιβλίου των Ιωάννη Αποστολάκη, Ευριπίδη Λουκή και Ιωάννη Χάλαρη, με τίτλο «Ψηφιακή διακυβέρνηση».

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

Ηρακλής Βαρλάμης, Αν. Καθηγητής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο.

Στέφανος Γκρίτζαλης, καθηγητής, Πανεπιστήμιο Πειραιά

Γιώργος Πεταλωτής, δικηγόρος, MSc Βιοηθικής, πρώην Υπουργός

Ιωάννης Χαραλαμπίδης, καθηγητής, Πανεπιστήμιο Αιγαίου

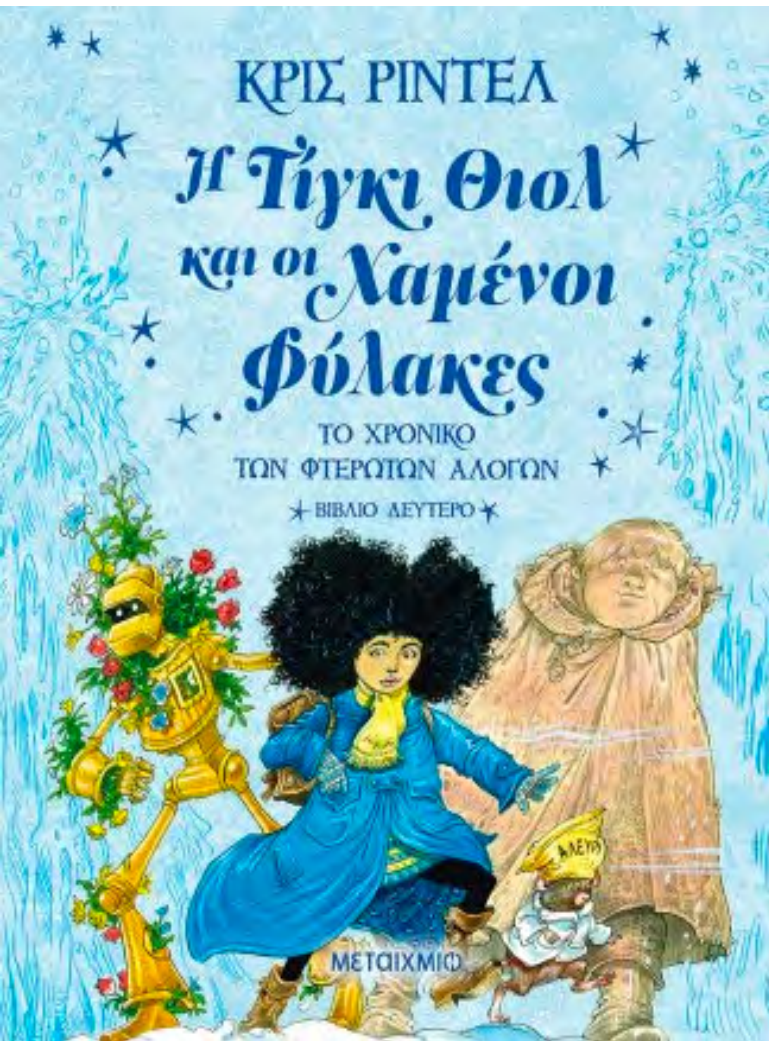
Την εκδήλωση θα συντονίσει ο δημοσιογράφος, Αιμίλιος Νεγκής.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ.

Link βιβλίου: <https://bit.ly/3v1730x>

Link εκδήλωσης: <https://bit.ly/3VRpFf8>





## Η Τίγκι Θισλ και οι χαμένοι Φύλακες

Δέκα χρόνια έχουν περάσει από την ημέρα που οι Φύλακες της Μαγείας χάθηκαν δίχως ν' αφήσουν ίχνη, εγκαταλείποντας το Βασίλειο του Θριν να υποφέρει στην παγερή αγκαλιά μιας πανίσχυρης μάγισσας. Πολλοί ήταν εκείνοι που βρήκαν καταφύγιο σε πιο ζεστούς τόπους, θέλοντας να γλιτώσουν απ' τα Τέρατα του Πάγου που στοιχειώνουν το βασίλειο απ' άκρη σ' άκρη. Εδώ και καιρό η νεαρή Τίγκι Θισλ έχει μάθει να κρύβεται απ' τους κινδύνους, ζώντας παρέα μ' έναν καλόκαρδο Ασβό. Όλα όμως αλλάζουν όταν συναντά έναν από τους παμπόνηρους αδελφούς Στίλτσικιν κι αναγκάζεται να εγκαταλείψει το σπιτικό της. Σύντομα, η Τίγκι θα πάρει την απόφαση να αναζητήσει τον Ζαμ, τη Φοίβη και τη Βηρσαβεέ, τους χαμένους Φύλακες της Μαγείας και τα υπέροχα Φτερωτά Άλογά τους, τα μόνα πλάσματα που μπορούν να σώσουν τον Θριν απ' τον εφιάλτη του ατελείωτου χειμώνα. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

## Τα τρία μικρά λυκάκια-ποπ απ



Τα τρία μικρά λυκάκια γιορτάζουν 30 χρόνια σαρωτικής διεθνούς επιτυχίας με μια απολαυστική τρισδιάστατη έκδοση του κλασικού τους παραμυθιού.

Μόνο οι πλέον ταλαντούχοι από τους συγγραφείς έχουν την ικανότητα, επεμβαίνοντας σε ένα κλασικό παραμύθι, να δημιουργούν κάτι σχεδόν εξίσου διασκεδαστικό και βαθυστόχαστο με το πρωτότυπο.

Η Έλεν Οξένμπερυ και ο Ευγένιος Τριβιζάς επιτυγχάνουν το σχεδόν ακατόρθωτο...

The Economist. Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.





quote of the day

**"MY MISTAKES HAVE BEEN MY GREATEST MENTORS."**  
Steve Maraboli

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Αντώνιος, Αντωνία,  
Θεοδόσιος



tip of the day

A mentor empowers a person to see a possible future, and believe it can be obtained.  
- Shawn Hitchcock

17 Ιανουαρίου

- > Διεθνής Ημέρα Ιταλικής Κουζίνας
- > International Mentoring Day
- > National Classy Day