

Το μέλλον είναι ήδη εδώ.



Αύξηση της ισχύος σε
Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας
με στόχο το μερίδιό μας
το 2026 να ανέλθει στο 40%
της χώρας.



Άμεση τοποθέτηση 1.000 σταθμών
φόρτισης σε όλη την Ελλάδα
που θα αυξηθούν σε
10.000 μεσοπρόθεσμα.



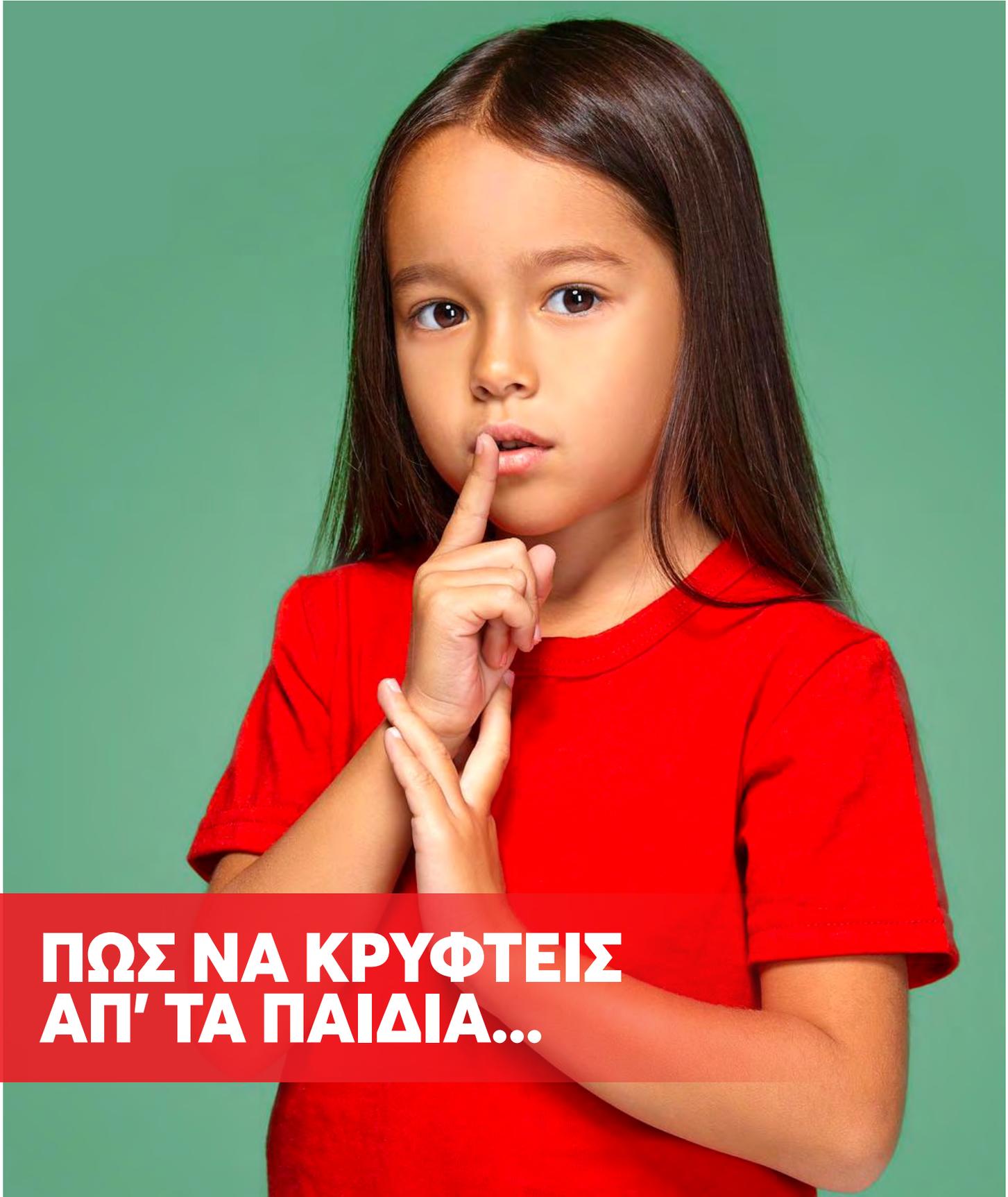
Νέα πρόσθετη υπηρεσία GreenPass
που εγγυάται στους καταναλωτές
πως όση ενέργεια καταναλώνουν,
τόση παράγεται για εκείνους
από ανανεώσιμες πηγές.



Σημαντική μείωση της λιγνιτικής
παραγωγής κατά 49% μεταξύ
2019 και 2021.

Ένα με το μέλλον
dei.gr

SAY *yes* to the **press**



**ΠΩΣ ΝΑ ΚΡΥΦΤΕΙΣ
ΑΠ' ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ...**



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Έρχεται κάποτε η στιγμή που το να κάνεις περισσότερα έχει αποτέλεσμα με αρνητικό πρόσημο, αφού προσθέτοντας δουλειά δεν βελτιώνεις την πορεία της καριέρας σου απλά την εμποδίζεις.

Οι επιτυχημένοι ηγέτες λένε πάντα πως με όσο λιγότερα ασχολούμαστε αλλά είμαστε στοχοπροσηλωμένοι, τόσο περισσότερα επιτυγχάνουμε. Η ολοκλήρωση έργων και εργασιών σε πάει ένα βήμα παραπάνω ενώ το να κάνεις λίγο απ' όλα και τελικά να μην τελειώνεις τίποτα σε κρατά στάσιμο.

5 Αρχές ανάθεσης εργασιών:

1. Αναθέτουμε καθήκοντα – αλλά διατηρούμε την ευθύνη.
2. Οριστικοποιούμε τα τελικά αποτελέσματα. Ορίζουμε την επιτυχία και όχι τα βήματα για να φτάσουμε εκεί. Ο στρατηγός Πάτον είπε: «Ποτέ μην λέτε στους ανθρώπους πώς να κάνουν πράγματα. Πείτε τους τι να κάνουν και θα σας εκπλήξουν με την εφευρετικότητά τους».
3. Εξηγούμε το νόημα και ορίζουμε τον σκοπό. Απαντάμε σε ερωτήσεις όπως: Γιατί κάνουμε αυτό το project και τι σκοπό θέλουμε να εξυπηρετήσουμε; Πώς θα ολοκληρωθεί σωστά και εντός χρονοδιαγράμματος; Είναι σωστοί οι χειρισμοί μας ή χρειαζόμαστε βοήθεια ώστε να βελτιωθούν; Είναι πολύ πιθανό οι ανώτεροί μας ή ακόμα και εμείς οι ίδιοι να χειριζόμαστε λάθος τις καταστάσεις με αποτέλεσμα να είμαστε σε λάθος κατεύθυνση και άρα αναποτελεσματικοί.
4. Παραδοτέα και προθεσμίες. Οι προθεσμίες δημιουργούν “επείγοντα” και ανακουφίζουν από την αβεβαιότητα. Μια εργασία που έχει ανατεθεί χωρίς προθεσμία είναι πιθανότερο να μην ολοκληρωθεί ποτέ.

5. Συνεργασία. Δίνουμε ενεργό ρόλο σε άτομα που διαθέτουν τα κατάλληλα προσόντα ώστε να λαμβάνουν αποφάσεις.

4 θέματα που έχουμε και αν δεν τα ξεπεράσουμε θα εξελιχθούν στη φράση “αυτό δεν θα πάει καλά”:

1. Έχουμε θέμα εμπιστοσύνης. Το πιθανότερο είναι ότι ο φόβος οδηγεί τη ζωή μας και δεν εμπιστευόμαστε κανέναν άλλο πέραν από μας.
2. Έχουμε θέμα δόξας. Τα θέλουμε όλα για τον εαυτό μας. Όμως οφείλουμε να θυμόμαστε πως μαζί με τους θριάμβους και τα καλά σχόλια πολλές φορές έρχεται και η αποτυχία, that's life είναι πολύ λεπτή η γραμμή μεταξύ επιτυχίας και αποτυχίας.
3. Θέμα εκπαίδευσης. Δεν εξελισσόμαστε εμείς οι ίδιοι αλλά ούτε και φροντίζουμε για την κατάρτιση των ανθρώπων που συνεργαζόμαστε.
4. Θέμα πρόσληψης/απόλυσης. Ενώ γνωρίζουμε ότι έχουμε τους λάθος ανθρώπους στις λάθος θέσεις δεν κάνουμε τίποτα γι' αυτό. Είτε από λιποψυχία (απόλυση) είτε από μεγάλη ιδέα για τον εαυτό μας (πρόσληψη).

Tip of the Day: Ο Θίοντορ Ρούσβελτ είχε πει: «Το καλύτερο στέλεχος είναι αυτό που έχει την ικανότητα να διαλέξει καλούς συνεργάτες για να κάνουν αυτό που θέλει να γίνει, και αρκετή αυτοσυγκράτηση ώστε να μην ανακατευτεί μαζί τους όσο το κάνουν».

Πώς να κρυφτείς απ' τα παιδιά...

Νέα έρευνα δείχνει ότι τελικά δεν μπορούμε να κρυφτούμε από τα παιδιά. Μπορεί να νομίζουμε ότι αρκεί να τους πούμε μια πολύ καλή δικαιολογία για κάτι που περίμεναν από εμάς και δεν το κάναμε, αλλά εκείνα ακόμα και από πολύ μικρή ηλικία... ξέρουν!

Όταν πρόκειται για αθετημένες υποσχέσεις, τα παιδιά ηλικίας από 3 έως 5 ετών αναγνωρίζουν ότι ορισμένες δικαιολογίες είναι καλύτερες από άλλες, σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό *Cognitive Development*. Για τη μελέτη, σε 64 παιδιά 3 και 5 ετών παρουσιάστηκε μια σειρά βίντεο στα οποία οι μαριονέτες υποσχέθηκαν να τους δείξουν ένα ωραίο παιχνίδι, έφυγαν από τη σκηνή για να το πάρουν, αλλά μετά επέστρεψαν με άδεια χέρια.

Στη συνέχεια, τους έδωσαν μια καλή δικαιολογία («Έπρεπε να βοηθήσω τον φίλο μου με τα μαθήματά του»), ή μια κακή δικαιολογία («Ήθελα να δω τηλεόραση»), ή καμία εξήγηση. Μετά, τα παιδιά ρωτήθηκαν αν πίστευαν ότι οι ενέργειες αυτές ήταν σωστές ή όχι και γιατί.

Όποια και αν ήταν η δικαιολογία (ή η έλλειψή της), τα παιδιά συμφώνησαν ότι ήταν γενικά λάθος να παραβιάσεις μια υπόσχεση. Αλλά ήταν πιο δεκτικά όταν τους πρόσφεραν μια καλή δικαιολογία (δηλαδή έπρεπε να βοηθήσουν κάποιον), έναντι μιας κακής (δηλαδή, ήθελαν απλώς να κάνουν κάτι διασκεδαστικό).

Επομένως, τα παιδιά αυτής της ηλικίας αντιλαμβάνονται ότι η υποχρέωση να βοηθήσουν τους άλλους έχει προτεραιότητα και όχι οι προσωπικές μας επιθυμίες. «Η ηθική είναι ένας τύπος κοινού τόπου που έχουμε με τους άλλους, με αμοιβαίες προσδοκίες για το πώς πρέπει να συμπεριφερόμαστε και τι θεωρείται καλή δικαιολογία» επισημαίνει ο Leon Li, ο οποίος έκανε την έρευνα με τον αναπτυξιακό ψυχολόγο Michael Tomasello (Duke University).

Αυτή η μελέτη αποτελεί μέρος ενός ευρύτερου πεδίου έρευνας σχετικά με το πώς τα παιδιά εκτιμούν και ενεργούν σύμφωνα με τους πολιτιστικούς και ηθικούς κανόνες για το πώς συμπεριφερόμαστε ο ένας στον άλλον.





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



5 φράσεις που δεν πρέπει να ξαναπούμε στα παιδιά σε σχέση με τη διατροφή

Πολλές φορές η αγωνία μας για το αν τρέφονται σωστά τα παιδιά μας καθώς και η αποστροφή τους για συγκεκριμένες τροφές, μας αναγκάζουν να επιστρατεύσουμε κάθε εργαλείο πειθούς που έχουμε στη διάθεσή μας για να φάνε αυτό που “πρέπει”.



Δυστυχώς, πολλές φορές οι φράσεις που επιλέγουμε φέρνουν τα αντίθετα αποτελέσματα από ό,τι ελπίζουμε.

«Αν δεν φας τα λαχανικά σου, δεν έχει γλυκό»

Δεν πρέπει να χρησιμοποιούμε καμία τροφή ως επιβράβευση ή τιμωρία. Με αυτό τον τρόπο την τοποθετούμε σε μια ξεχωριστή (καλή ή κακή) θέση, ενώ θα έπρεπε να μαθαίνουμε στο παιδί να τρώει εξίσου τα πάντα. Το επιδόρπιο θα πρέπει να είναι διαθέσιμο σε όλα τα μέλη της οικογένειας, όταν υπάρχει. Αν πιστεύετε ότι το μικρό σας βασίζεται σε αυτό για να μην μείνει νηστικό, περιορίστε τη συχνότητα εμφάνισης των

γλυκών στο οικογενειακό σας τραπέζι.

«Αν δεν αδειάσεις το πιάτο σου, δεν θα σηκωθείς από το τραπέζι»

Πρόκειται για την πιο πατροπαράδοτη μέθοδο ταΐσματος ενός «δύσκολου» παιδιού. Η πρόθεση φυσικά και είναι καλή – πόσο να αντέξετε να το βλέπετε νηστικό – όμως ίσως είναι η πιο λάθος φράση αυτής της λίστας. Όταν αναγκάζεται να φάει μια προκαθορισμένη ποσότητα φαγητού, δεν μαθαίνει να αναγνωρίζει τα σήματα που του στέλνει το σώμα του για την πείνα και τον κορεσμό. Αυτό μπορεί να το οδηγήσει στην παχυσαρκία, σε διατροφικές διαταραχές ή απλώς στο να



μην μπορέσει ποτέ να φάει ισορροπημένα χωρίς κάποιον να του δείχνει πώς γίνεται.

«Δοκίμασε έστω και μία μπουκιά»

Υπάρχουν παιδιά που ανταποκρίνονται θετικά σε αυτόν τον κανόνα. Ξέροντας πως αν δεν τους αρέσει μπορούν να μη συνεχίσουν, κάνουν μια απόπειρα χωρίς ιδιαίτερο άγχος. Άλλα παιδιά, όμως, «διαβάζουν» σε αυτή τη φράση ότι πρόκειται για κάτι που μάλλον δεν θα είναι νόστιμο. Αν μεγαλώνετε ένα πνεύμα αντιλογίας, η ίδια η επιμονή σας θα το πείσει πως δεν πρέπει να σας κάνει τη χάρη. Άλλωστε δεν θα χρησιμοποιούσατε αυτή την παραίνεση αν επρόκειτο να φάει για πρώτη φορά ένα καινούριο γλυκό!

«Τίποτα δεν τρώει αυτό το παιδί»

Ναι, το ξέρουμε ότι είναι αλήθεια. Όμως όσο περισσότερο ακούει πως είναι «περίεργο» στο φαγητό του, τόσο το εσωτερικεύει. Τελικά, καταλήγει να το κάνει μέρος της ταυτότητάς του και να αρνείται όλο και πιο έντονα να δοκιμάσει οτιδήποτε καινούριο.

«Δεν θα σου αρέσει»

Οι γευστικοί κάλυκες του μικρού σας μπορεί να σας ξαφνιάσουν αν το αφήσετε να πειραματιστεί. Μπορεί η τροφή που ετοιμάζεται να δοκιμάσει να μην ανήκει στις αγαπημένες των παιδιών, όμως δεν χάνετε τίποτα να το αφήσετε να κρίνει από μόνο του. Αντί να το προδιαθέτετε αρνητικά, μπορείτε απλώς να το προειδοποιήσετε όταν χρειάζεται. Για παράδειγμα, πείτε του ότι ίσως του φανεί λίγο καυτερό ή ξινό.





Στάδιο Ειρήνης & Φιλίας, 1982



Εργοστάσιο ΑΓΕΤ ΗΡΑΚΛΗΣ_Βόλος - Δεκαετία 1950

Ο Όμιλος ΗΡΑΚΛΗΣ αναδεικνύει την ελληνική πολιτιστική κληρονομιά και τη βιομηχανική ιστορία της χώρας μέσα από τη νέα πλατφόρμα heraclespanorama.gr



Ένα ταξίδι που ζωντανεύει εικόνες άλλων εποχών μέσα από μοναδικά έργα τέχνης και μια περιήγηση που αναδεικνύει τη

σύγχρονη βιομηχανική ζωή της Ελλάδας μέσα από σπάνιο φωτογραφικό υλικό προσφέρει ο Όμιλος ΗΡΑΚΛΗΣ μέσω του heraclespanorama.gr.

Η νέα πλατφόρμα περιλαμβάνει πλούσιο φωτογραφικό υλικό που προέρχεται από το ιστορικό αρχείο αλλά και την πλούσια συλλογή έργων τέχνης του Ομίλου. Ειδικότερα, σε συνέχεια του έργου ταξινόμησης και ψηφιοποίησης του φωτογραφικού του αρχείου, που ξεπερνά τις 40.000 φωτογραφίες, ο Όμιλος ΗΡΑΚΛΗΣ μοιράζεται και θα ανανεώνει ανά τακτά χρονικά διαστήματα μέσω της πλατφόρμας heraclespanorama.gr επιλεγμένο φωτογραφικό υλικό, που αποτυπώνει με ιδιαίτερα ατμοσφαιρικό τρόπο τις εγκαταστάσεις, τα λιμάνια, τους χιλιάδες εργαζομένους και την παράδοση πάνω από 110 χρόνων. Παράλληλα, παρουσιάζει έργα τέχνης περισσότερων από 60 καταξιωμένων καλλιτεχνών που κόσμησαν τα ημερολόγια της ΑΓΕΤ ΗΡΑΚΛΗΣ από το 1956 μέχρι το 2009. Έτσι, ο Όμιλος ΗΡΑΚΛΗΣ επιστρέφει φωτογραφικά στο παρελθόν αναδεικνύοντας τόσο την μακρόχρονη ιστορία του που προσδιόρισε και διαμόρφωσε τη βιομηχανική ιστορία της χώρας όσο και την ελληνική πολιτιστική κληρονομιά.

Οι επισκέπτες της πλατφόρμας heraclespanorama.gr έχουν τη δυνατότητα να αξιολογήσουν τα έργα τέχνης και να μοιραστούν τις φωτογραφίες μέσω αναρτήσεων στα δικά τους κανάλια κοινωνικής δικτύωσης.

Ταυτόχρονα, έχουν την ευκαιρία να πληροφορηθούν για εκδηλώσεις και εκθέσεις που έχουν ήδη διεξαχθεί, αλλά και για όλες όσες προγραμματίζονται.

Η κα Εύη Ιωαννίδου, Διευθύντρια Επικοινωνίας του Ομίλου ΗΡΑΚΛΗΣ, ανέφερε σχετικά «Εδώ και πάνω από 110 χρόνια, παραμένουμε πρωτοπόροι, προσαρμοζόμαστε σε κάθε πρόκληση και προχωράμε μπροστά δημιουργώντας αξία για όλους, χωρίς να λησμονούμε το παρελθόν μας. Μέσα από την πλατφόρμα heraclespanorama.gr προσφέρουμε μια μοναδική εμπειρία περιήγησης στην μακρόχρονη ιστορία και παράδοση του Ομίλου ΗΡΑΚΛΗΣ που ταυτίζεται με τη σύγχρονη βιομηχανική ιστορία της Ελλάδας. Ταυτόχρονα, επαληθεύουμε για ακόμη μια φορά τη δέσμευση του Ομίλου μας για τη διαφύλαξη και ανάδειξη του πλούσιου πολιτιστικού αποθέματος της χώρας μας».

Δυτικός Αερολιμένας Αθηνών, 1974



Τα Τρίκαλα στους καλύτερους ευρωπαϊκούς προορισμούς city break για το 2023



Για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά τα Τρίκαλα προτείνονται ως ένας από τους καλύτερους ευρωπαϊκούς προορισμούς. Για το 2023 τα Τρίκαλα εντάχθηκαν στις 18 πόλεις για city breaks, δηλαδή για μικρές αποδράσεις. Η επιλογή έγινε και φέτος από το ηλεκτρονικό περιοδικό Time Out. Είναι εντυπωσιακό ότι, στους άλλους 17 προορισμούς εντάσσονται πόλεις όπως το Μιλάνο, το Λίβερπουλ, το Όσλο, το Αμβούργο, το Ρότερνταμ, η Βαλένθια. Πόλεις, δηλαδή, με τεράστια ιστορική αναφορά στον τουρισμό.

Στο σχετικό σημείωμα του περιοδικού, στο οποίο περιγράφεται η πόλη, αναφέρονται, ο Μύλος των Ξωτικών, τα ποδήλατα και οι ποδηλατόδρομοι,

ο Ληθαίος ποταμός, το πράσινο («με όλη τη σημασία της λέξης»), το βυζαντινό κάστρο, η μουσική παράδοση – παρ' ότι τη συνδέει με το καθ' αυτό ρεμπέτικο – και το Λεωφορείο Χωρίς Οδηγό.

Ενδιαφέρον και το ότι το κείμενο προτείνει στους ταξιδιώτες που τυχόν το έχουν επισκεφθεί, έναν άλλον παρεμφερή προορισμό, την «υπερ-καινοτόμο οικο-πρωτεύουσα» της Κοπεγχάγης.

Ήξερες ότι...

4 φορές την εβδομάδα πρέπει να απολαμβάνουμε τη φύση

Σύμφωνα με φινλανδική μελέτη με επικεφαλής τη δρ Άνου Τουρούενεν του Φινλανδικού Ινστιτούτου για την Υγεία και την Ευημερία στο Ελσίνκι, όσοι απολάμβαναν τη φύση έως τέσσερις φορές την εβδομάδα, είχαν γενικά μειωμένη πιθανότητα κατά 33% να παίρνουν διαφόρων ειδών ψυχοφάρμακα (αγχολυτικά, αντικαταθλιπτικά, υπνωτικά), καθώς επίσης 36% μικρότερη πιθανότητα να παίρνουν φάρμακα κατά της υπέρτασης και 26% κατά του άσθματος. Η μελέτη συμπέρανε ότι «η έκθεση στα φυσικά περιβάλλοντα θεωρείται πως είναι ωφέλιμη για την ανθρώπινη υγεία». Όσο συχνότερη είναι η επίσκεψη σε χώρους πρασίνου και νερού μέσα στην πόλη ή γύρω από αυτήν, τόσο μειώνεται η ανάγκη για χρήση διαφόρων φαρμάκων.



Σολομός με μέλι

Μια εύκολη, νόστιμη και θρεπτική συνταγή που ταιριάζει τέλεια με ρύζι, ψητά σπαράγγια, λαχανικά ατμού ή πουρέ πατάτας. Πάμε να φτιάξουμε σολομό με μέλι.

Θα χρειαστούμε:

- 1/3 κούπας μέλι
- 1/4 κούπας σάλτσα σόγιας
- 2 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 1 κ.γ. νιφάδες κόκκινης πιπεριάς (προαιρετικά)
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 4 φιλέτα σολομού (στεγνωμένα με χαρτί κουζίνας)
- αλάτι
- μαύρο πιπέρι
- 3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 1 λεμόνι κομμένο σε ροδέλες



Πώς γίνεται:

- Σε ένα μπολ χτυπάμε ελαφρά το μέλι, τη σάλτσα σόγιας, τον χυμό λεμονιού και τις νιφάδες κόκκινης πιπεριάς.
- Σε μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, ζεσταίνουμε δύο κουταλιές της σούπας λάδι. Όταν το λάδι κάψει (αλλά όχι να καπνίζει), βάζουμε τον σολομό με την πέτσα προς τα πάνω και αλατοπιπερώνουμε. Σοτάρουμε μέχρι να ροδίσει (περίπου 6-7 λεπτά), αναποδογυρίζουμε και ρίχνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο.
- Προσθέτουμε το σκόρδο, ανακατεύουμε και μόλις μυρίσει (περίπου σε 1 λεπτό) ρίχνουμε το μίγμα μελιού και τις ροδέλες λεμονιού και μαγειρεύουμε μέχρι να μειωθεί η σάλτσα κατά περίπου 1/3. Περιχύνουμε κάθε τόσο τον σολομό με τη σάλτσα.
- Σερβίρουμε ζεστό, γαρνιρισμένο με φέτες λεμονιού.



Ανακαλύψτε τοπία μαγευτικής ομορφιάς της Ελλάδας, με συνοδοιπόρο το εκλεπτυσμένο single malt ουίσκι Talisker

Το Talisker, το single malt Scotch whisky με τον ιδιαίτερα θαλασσινό, πιπεράτο χαρακτήρα στηρίζει τη διάθεση για εξερεύνηση διοργανώνοντας εκδρομές σε πανέμορφα φυσικά τοπία της Ελλάδας.

Με το μόντο του να είναι Made by The Sea, το Talisker, από το μακρινό Isle of Skye της Σκωτίας, ταξίδεψε σε μαγευτικούς προορισμούς της ηπειρωτικής Ελλάδας, ακολουθώντας το πνεύμα της περιπέτειας και εξερεύνησης που βρίσκεται στην καρδιά του brand. Έχοντας ως συνοδοιπόρους σε αυτά τα ταξίδια τους “Explorers”, πρώτος προορισμός ήταν η περιοχή της Ορεινής Κορινθίας με σταθμούς τη Λίμνη Στυμφαλία και την τεχνητή Λίμνη Δόξα.

Εκεί οι “Explorers” περιηγήθηκαν στα γύρω μονοπάτια και πραγματοποίησαν δραστηριότητες στη λίμνη. Επόμενος προορισμός των “Explorers” ήταν η Λακωνική Μάνη και τα άγριας ομορφιάς τοπία της. Σταθμοί αυτού του ταξιδιού αποτέλεσαν ο επιβλητικός Φάρος του Ταινάρου και η Βάθεια με τα εντυπωσιακά πυργόσπιτα. Από καταπράσινα βουνά μέχρι και καταγάλανες ακτές, ανακαλύψτε γοητευτικά τοπία της Ελλάδας μαζί με τους αγαπημένους σας και απολαύστε πάντα υπεύθυνα, το εκλεκτό single malt Talisker.



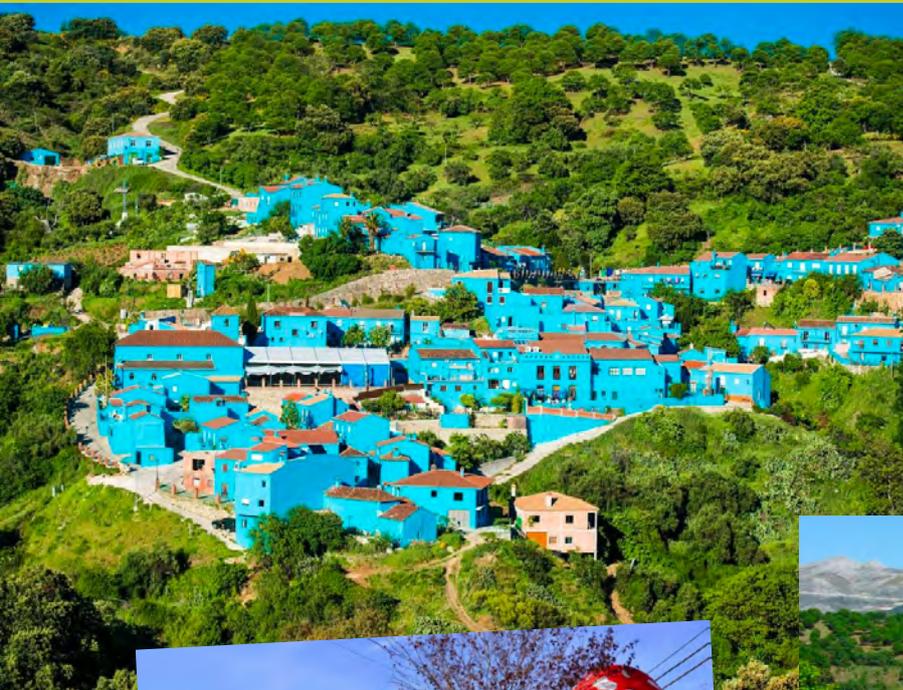
Juzcar: Το γαλάζιο χωριό της Ανδαλουσίας

SAY *yes* & get impressed

Από το 2011 και μετά το χωριό Juzcar είναι γαλάζιο! Βρίσκεται στην ευρύτερη περιοχή της Μάλαγας στην Ισπανία και όλα του τα σπίτια είναι βαμμένα γαλάζια.

Το 2011 κινηματογραφική εταιρία έβαψε όλα τα σπίτια γαλάζια για να γιορτάσει την πρεμιέρα της ταινίας «Στρουμφ». Παρόλο που μετά την πρεμιέρα οι υπεύθυνοι ήταν πρόθυμοι να αποκαταστήσουν το λευκό χρώμα στα σπίτια, οι κάτοικοι αρνήθηκαν, επειδή μέσα σε λίγους μήνες το χωριό είχε προσελκύσει περίπου 80.000 επισκέπτες.

Έτσι ήταν πριν το χωριό...



Ο πληθωρισμός, οι καταναλωτικές προτιμήσεις και ο τζίρος των σούπερ μάρκετ

Ο πληθωρισμός έφερε τόνωση του τζίρου στα σούπερ μάρκετ, ενώ οι καταναλωτές μείωσαν λίγο τις ποσότητες στο καλάθι τους, σύμφωνα με την έρευνα της NielsenIQ για την πορεία του λιανεμπορίου τροφίμων το 2022.



Παρά τον υψηλό πληθωρισμό, η συνολική ετήσια κατανάλωση κατέγραψε ελάχιστες απώλειες. Οι καταναλωτές αν και δεν μείωσαν πολύ τις ποσότητες των αγαθών που συνήθιζαν να αγοράζουν, διαφοροποίησαν την καταναλωτική τους συμπεριφορά. Δηλαδή άλλαξαν τις προτιμήσεις τους σε επίπεδο κατηγοριών ή σε επιμέρους μάρκες, προσθέτοντας περισσότερα προϊόντα ιδιωτικής ετικέτας στο καλάθι τους ή προϊόντα σε προσφορά.

Αύξηση πωλήσεων κατέγραψε ο κλάδος του οργανωμένου λιανεμπορίου τροφίμων αλλά και ο κλάδος των βασικών καταναλωτικών ειδών. Ο θετικός ρυθμός αποδίδεται αποκλειστικά στις έντονες πληθωριστικές πιέσεις που επικράτησαν στην αγορά. Αυτό σημαίνει ότι η αύξηση των πωλήσεων δεν προήλθε από αύξηση των τεμαχίων καθώς παρατηρήθηκε ελαφριά μείωση στις ποσότητες των προϊόντων που πωλήθηκαν.

Αξιοσημείωτη ήταν και η επίδραση του τουρισμού

στην κατανάλωση βασικών καταναλωτικών ειδών. Μάλιστα οι περιοχές της Κρήτης και της Πελοποννήσου τονώθηκαν σημαντικά από την τουριστική δραστηριότητα και σημείωσαν αύξηση τζίρου κατά 9,2 και 8,5% σε σχέση με το 2021.

Σχολιάζοντας τα ευρήματα της έρευνας, ο Sales & Engagement Manager της NielsenIQ, Κώστας Παπαδάκης, σημειώνει ότι είναι αξιοσημείωτο «πως παρά τον πληθωρισμό του μέσου καλαθιού των FMCGs στα υψηλότερα επίπεδα της τελευταίας δεκαετίας, η συνολική ετήσια κατανάλωση κατέγραψε ελάχιστες απώλειες, οι οποίες μάλιστα κατά κανόνα προήλθαν από το πρώτο τρίμηνο του έτους, όταν οι πωλήσεις του οργανωμένου λιανεμπορίου συγκρίνονται με την περίοδο του παρατεταμένου lockdown του 2021».

Όπως εξηγεί, οι καταναλωτές μπορεί να διαφοροποίησαν τις προτιμήσεις τους σε επίπεδο κατηγοριών ή επιμέρους μαρκών, να πρόσθεσαν περισσότερα προϊόντα ιδιωτικής ετικέτας στο καλάθι τους, να κινήθηκαν στις προσφορές,

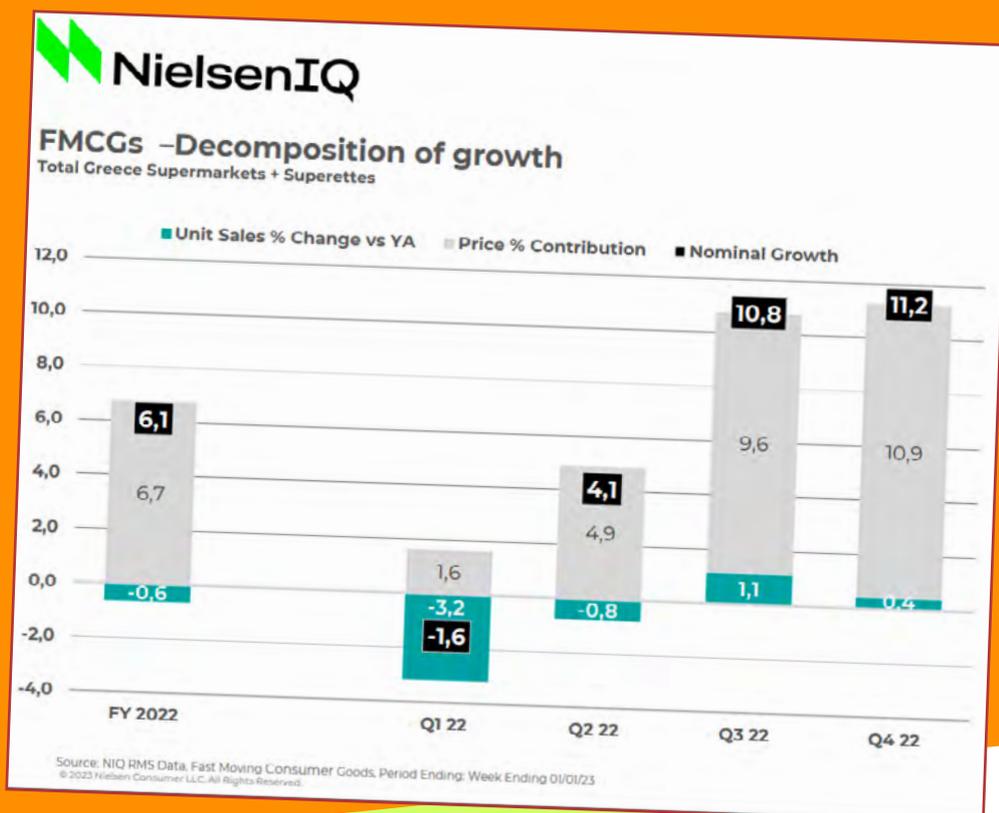


«αλλά τελικά αγόρασαν σχεδόν τον ίδιο αριθμό τεμαχίων με πέρυσι, συντηρώντας για μια ακόμη χρονιά τα μετα-

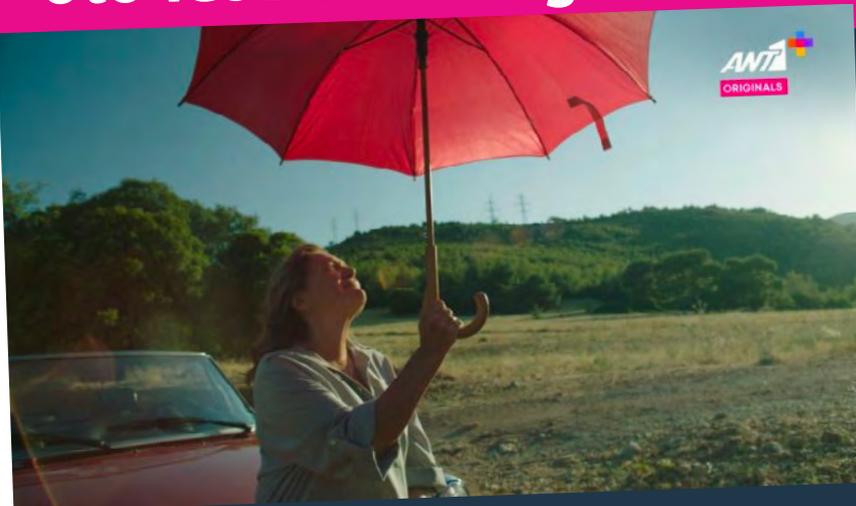
κωρνοϊού υψηλά επίπεδα πωλήσεων του οργανωμένου λιανεμπορίου της τελευταίας τριετίας».

Συμπερασματικά:

- Ο τζίρος του οργανωμένου λιανεμπορίου τροφίμων παρουσίασε θετικό ρυθμό ανάπτυξης της τάξης του 6,3% για το σύνολο του 2022.
- Τα βασικά καταναλωτικά είδη παρουσίασαν αύξηση πωλήσεων στο σύνολό τους, στο 6,1%.
- Οι τεμαχιακές πωλήσεις στα βασικά καταναλωτικά είδη παρουσίασαν αρνητικό πρόσημο, στο 0,6%.
- Ο κλάδος των βασικών καταναλωτικών ειδών κατέγραψε σημαντική αύξηση της πληθωριστικής πίεσης, από το +1,6% που σημειώθηκε το πρώτο τρίμηνο, στο +10,9% κατά το τελευταίο τρίμηνο του έτους.
- Το τρίτο τρίμηνο του έτους ο τουρισμός έπαιξε σημαντικό ρόλο στην κατανάλωση βασικών καταναλωτικών ειδών.



Η Μαρία Καβογιάννη ανάμεσα σε δύο κόσμους στο νέο ANTI+Original



Τα γυρίσματα της νέας original σειράς του ANTI+ με τίτλο «Ζωή» ολοκληρώθηκαν, με τη Μαρία Καβογιάννη να πρωταγωνιστεί σε έναν από τους πιο ιδιαίτερους ρόλους της καριέρας της. Η σειρά θα κάνει πρεμιέρα σύντομα αποκλειστικά στο ANTI+. Είναι μια πρωτότυπη σειρά που συνδυάζει, για πρώτη φορά στην ελληνική μυθοπλασία, την κωμωδία και το δράμα με μια δόση σουρεαλισμού και μεταφυσικού στοιχείου.

Το ταλέντο της Μαρίας Καβογιάννη δίνει «ζωή» σε μια καθημερινή γυναίκα που βιώνει μια πρωτόγνωρη, εξωπραγματική αλλά βαθιά ανθρώπινη εμπειρία που

τη μεταμορφώνει σε έναν διάυλο επικοινωνίας μεταξύ δύο κόσμων. Κάθε ένα από τα δώδεκα αυτοτελή επεισόδια πραγματεύεται ένα ζήτημα που απασχολεί την ελληνική κοινωνία ενώ, ταυτόχρονα, μας διδάσκει ότι πραγματικότητα και φαντασία δεν είναι αλληλοαποκλειόμενα. Η «Ζωή» παντρεύει με επιτυχία το παραδοσιακό στοιχείο με τη διαφορετικότητα, χάρη στη Μαρία Καβογιάννη που, σαν μια άλλη Μάιρη Πόπινς, καταφέρνει να ενσαρκώσει έναν ρόλο βαθιά κωμικό και βαθιά τραγικό σε απόλυτη ισορροπία.

Press Room

Η Emirates διοργανώνει Open Day πρόσληψης νέων μελών για το πλήρωμα καμπίνας στην Ελλάδα

Η Emirates αναζητά υποψηφίους για να ενταχθούν στην πολυεθνική ομάδα του πληρώματος καμπίνας. Η αεροπορική εταιρεία, με έδρα το Ντουμπάι, πραγματοποιεί Open Day πρόσληψης νέων μελών για το πλήρωμα καμπίνας την 25η Ιανουαρίου 2023, στις 9:00 π.μ., στο Divani Caravel Hotel στην Αθήνα, και την 27η Ιανουαρίου 2023, στις 9:00 π.μ., στο Holiday Inn στη Θεσσαλονίκη.

Η αεροπορική εταιρεία αναζητά άτομα που ενδιαφέρονται για την παροχή υψηλού επιπέδου υπηρεσιών φιλοξενίας, με στόχο τη δημιουργία αξιομνημόνευτων στιγμών στους επιβάτες της. Δεδομένου ότι η ασφάλεια αποτελεί μια από τις υψηλότερες προτεραιότητες της Emirates, ο ιδανικός υποψήφιος θα αναλαμβάνει με σιγουριά πρωτοβουλίες και τον έλεγχο σε ό,τι αφορά τη διαχείριση των υπηρεσιών στο αεροσκάφος, την ασφάλεια και τις σχετικές διαδικασίες. Όλο το πλήρωμα της Emirates θα έχει την ευκαιρία να εκπαιδευτεί σύμφωνα με τις παγκόσμιας κλάσης προδιαγραφές στις πλέον σύγχρονες εγκαταστάσεις της Emirates στο Ντουμπάι.

Υποψήφιοι, που φιλοδοξούν να δώσουν ώθηση στην επαγγελματική σταδιοδρομία τους, μπορούν να παρουσιαστούν στο Open Day με ένα ενημερωμένο βιογραφικό σημείωμα (CV) στα αγγλικά και μια πρόσφατη φωτογραφία, ενώ συνιστάται να προβούν σε προεγγραφή [εδώ](#) για τη διευκόλυνση της διαδικασίας. Όσοι δεν έχουν υποβάλει ηλεκτρονική αίτηση μπορούν παρουσιαστούν στο Open Day στο Divani Caravel Hotel και στο Holiday Inn Thessaloniki. Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις απαιτήσεις για τη διαδικασία επιλογής είναι διαθέσιμες στη διεύθυνση emirates.com/careers.





«Ο Πόλεμος των Κάστρων» Παρουσίαση στον Παιδικό ΙΑΝΟ της Θεσσαλονίκης

Την Παρασκευή 27 Ιανουαρίου στις 18:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Πυραμίδα - Τζιαμπή διοργανώνουν παρουσίαση του παιδικού βιβλίου της Εύας Ιεροπούλου, με τίτλο «Ο Πόλεμος των Κάστρων».

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

Εύα Ιεροπούλου, Μουσικοπαιδαγωγός - συγγραφέας
Νεφέλη Μπραβάκη, Μουσικός - σκηνοθέτης

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον Παιδικό ΙΑΝΟ της Θεσσαλονίκης, Γρηγορίου Παλαμά 3.

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

Link βιβλίου: <https://bit.ly/3HaMA08>

Από την έκδοση του βιβλίου:

«Θυμηθείτε πως πριν μαλώσετε, ζήσατε αγαπημένοι μια ολόκληρη ζωή.....»

είπε στα δύο κάστρα η κυρία Δικαστίνα.

Και τα δύο κάστρα έπρεπε πια να αποφασίσουν.

Θα διαλέξουν την γκρίνια και τον πόλεμο ή τη χαρά, τα τραγούδια και τα κόκκινα μήλα;

“Μια γιορτή σου Νουριάν” από τη Συντεχνία του Γέλιου στο Σύγχρονο Θέατρο



Η Συντεχνία του Γέλιου επιστρέφει με τη νέα εκδοχή της παράστασης “Μια γιορτή σου Νουριάν” στο Σύγχρονο Θέατρο.

Η ανατρεπτική κωμωδία για τις προκαταλήψεις, τις σχέσεις μεταξύ Ελλήνων και μεταναστών και την πολιτισμική συμφιλίωση του Volker Ludwig, απευθύνεται σε ανθρώπους από 5 ετών!

Το έργο προσπαθεί να αναδειξει τις αρετές της ανεκτικότητας, της αλληλοκατανόησης και αυθόρμητης ταύτισης που έχουν τα παιδιά μεταξύ τους πέραν των εγκλωβισμών που επιβάλλονται από την περιχαράκωση σε εθνικότητες και κοινωνικές τάξεις. Όπως είχε αναφέρει και ο συγγραφέας του έργου για τη παράσταση της Συντεχνίας του Γέλιου: “Δυστυχώς το έργο παραμένει διαρκώς επίκαιρο. Το φυλετικό μίσος και οι προκαταλήψεις μοιάζει να κερδίζουν έδαφος παντού, παράλληλα όμως φαίνεται πως υπάρχουν άνθρωποι που τα καταπολεμούν με πολυμήχανα μέσα, με φαντασία, χιούμορ και ζεστή καρδιά και αυτό μου δίνει κουράγιο και ελπίδα”.

Συντελεστές της παράστασης:

Κείμενο: Volker Ludwig

Μετάφραση / Διασκευή: Βασίλης Κουκαλάνι

Σκηνοθεσία: Βασίλης Κουκαλάνι

Σκηνικά-Κοστούμια: Αλεξάνδρα Σιάφκου, Αριστοτέλης Καρανάνος

Μουσική: Κώστας Νικολόπουλος

Τραγούδι Παράστασης: Active Member

Επιμέλεια Κίνησης: Μαργαρίτα Τρίκκα

Σχεδιασμός Φωτισμού: Γιώργος Αγιαννίτης

Βοηθός Σκηνοθέτη: Ελίνα Μαντίδη

Φωτογραφίες: Τάσος Θώμογλου

Σχεδιασμός οπτικού υλικού: Nik A Visual Communication Firm (Νικόλας Αθανασιάδης)

Επικοινωνία: Χρύσα Ματσαγκάνη

Διανομή: Γιώργος Ιωσηφίδης, Βασίλης Κουκαλάνι, Φώτης Λαζάρου, Αλέξανδρος Μούστας, Ναταλία Πήδουλα, Ηρώ Χαλκίδη, Χρήστος Χρήστου. Κυριακή 22 Ιανουαρίου, 14:30 (22 Ιανουαρίου 2023 - 9 Απριλίου 2023).



Gastronomy Lab: Chef παγκόσμιου βεληνεκούς στη HORECA 2023

Η HORECA 2023 σε συνεργασία με τον Χάρη Χαραλαμπίδη και την Gastronomy Essentials παρουσιάζει φέτος για πρώτη φορά το γαστρονομικό event Gastronomy Lab.

Στο τετράημερο της έκθεσης (10-13 Φεβρουαρίου, Metropolitan Expo) στο ειδικά διαμορφωμένο και εντυπωσιακό stage του Gastronomy Lab στο Hall 4 θα φιλοξενηθούν μεγάλα ονόματα της παγκόσμιας αλλά και εγχώριας γαστρονομίας, παρουσιάζοντας όλες τις νέες τάσεις και τεχνικές που επικρατούν παγκοσμίως, σήμερα.

Πιο συγκεκριμένα, θα ανέβει στο stage ο Luc Debove, MOF Glacier και Δ/ντης της ENSP (Ecole Nationale Supérieure de Pâtisserie) από την Λυών, ο Chef Zubin D'Souza της νέας συνεργασίας της Ecole Ducasse στην Ινδία (Νέο Δελχί), καθώς και ο Pastry Chef από το θρυλικό ξενοδοχείο Ritz στο Παρίσι και καθηγητής στην Ecole Ritz Escoffier, Martin Millouet.

Έλληνες Chef, Pastry Chefs & Bakery Chefs θα παρουσιάσουν τις τελευταίες εξελίξεις στον κλάδο της μαγειρικής, ζαχαροπλαστικής και Αρτοποιίας, όπως οι: Θάνος Στασινός, Δημήτρης Κονταράτος, Χάρης Παπαλίτσας, Γρηγόρης Χέλμης, Δημήτρης Κατριβέσης, Γιώργος Στυλιανουδάκης, Δημήτρης Παμπόρης, Γιάννης Μπαξεβάνης, Δημήτρης Φραγκογιάννης, Μαρίνος Κοσμάς, Αλέξανδρος Χαραλαμπόπουλος, Μιχάλης Ντουνέτας κ.α.

[Δείτε αναλυτικά το πρόγραμμα του Gastronomy Lab](#)

Εργαστήριο κεντητικής "Γνωριμία με το Τερζίδικο Κέντημα"



Ο Σύλλογος Εκπαιδεύσεως Νεανίδων και η Ελληνική Εταιρεία Ενδυμασιολογίας διοργανώνουν εργαστήριο κεντητικής με τον διακεκριμένο σε Ελλάδα και εξωτερικό ελληνοράπτη Αριστείδη Τζονευράκη.

Το εργαστήριο, που θα ολοκληρωθεί σε 4 διήμερες συναντήσεις, θα μυήσει τους συμμετέχοντες στις ιδιαίτερες τεχνολογίες και τεχνικές της τέχνης των τερζήδων, αξίως συνεχιστής της οποίας είναι ο διδάσκων.

Ο ελληνοράπτης Αριστείδης Τζονευράκης, δίνοντας πνοή σε ένα επάγγελμα που έμοιαζε να έχει εκλείψει, καταπιάνεται με δημιουργικό τρόπο με τις ελληνικές τοπικές φορεσιές αρκετών περιοχών της χώρας μας και παρουσιάζει έργα μοναδικής τέχνης και αισθητικής, συνδυάζοντας με τον καλύτερο τρόπο την παράδοση με την πρωτοπορία.

Γεννήθηκε στην Αθήνα, μεγάλωσε στην Ερμιόνη και στο Ναύπλιο. Το 2002 αρχίζει να εργάζεται στην Ιματιοθήκη του Ιδρύματος Βασίλη Παπαντωνίου (Πελοποννησιακό Λαογραφικό Ίδρυμα) στο πλευρό του Κωνσταντίνου Γκίκα. Γνωρίζει και συνεργάζεται με προσωπικότητες του χώρου του ενδύματος (όπως την Ιωάννα Παπαντωνίου, σκηνογράφο-ενδυματολόγο, Πρόεδρο του Ιδρύματος).

Το 2016, γεννιέται στο Άργος (Περούκα & Ζαΐμη) το Αριστοτέλειο, το δικό του εργαστήριο κατασκευής ενδυμάτων.

Έχει συνεργαστεί με το ZEUS AND DIONE, (2012), έχει συμμετάσχει (σε συνεργασία με την Ιωάννα Παπαντωνίου) στην έκθεση του Ιδρύματος Βασίλη Παπαντωνίου «Ντουλαμάς ο Μεγαλοπρεπής» στο Μουσείο Μπενάκη και τέλος, έχει συνεργαστεί με τον διεθνούς φήμης οίκο μόδας Christian Dior.

Ημέρες και ώρες διεξαγωγής του εργαστηρίου:

Σάββατο 28/1 – Κυριακή 29/1: 12:00-14:00

Σάββατο 4/2 – Κυριακή 5/2: 12:00-14:00

Σάββατο 11/2 – Κυριακή 12/2: 12:00-14:00

Σάββατο 18/2 – Κυριακή 19/2: 12:00-14:00

Διεύθυνση: Σύλλογος Εκπαιδεύσεως Νεανίδων, Κολοκοτρώνη 3B, 7ος όροφος

Πληροφορίες: Δε-Πα, τηλ 210 3239693, Ειρ. Κουρκουλάκου
Εγγραφές: 10.00-14.00, τηλ. 210 3222782, Δημ. Μαρούλης,
Κολοκοτρώνη 3B-Αθήνα, 4ος

Κόστος συμμετοχής: 220 ευρώ (περιλαμβάνεται κόστος υλικών).

Επικοινωνία: Βικτωρία Καλαντζοπούλου, 6979674067, Ξένια Πολίτου, 6974977179.



DNA (Pocket)

Ο φόνος ήταν η τιμωρία της. Ποια ήταν όμως η αμαρτία της γυναίκας που βρέθηκε νεκρή;

Μόνο η επτάχρονη κόρη του θύματος, που ήταν κρυμμένη στο δωμάτιο στη διάρκεια του φόνου, μπορεί να έχει την απάντηση.

Ο ντετέκτιβ Χούλνταρ, που μόλις έχει πάρει προαγωγή και νιώθει πελαγωμένος, θα απευθυνθεί στην ψυχολόγο Φρέιγια για να τον βοηθήσει να προσεγγίσει το κοριτσάκι-μάρτυρα κλειδί. Τη συνεργασία τους όμως σκιάζει το πρόσφατο ερωτικό τους παρελθόν.

Τα πράγματα περιπλέκονται περισσότερο όταν μία ακόμα γυναίκα δολοφονείται και ένας ραδιοερασιτέχνης, λαμβάνοντας περίεργα μηνύματα που τον συνδέουν και με τα δύο θύματα, ξεκινά τη δική του έρευνα.

Ποιος θα καταφέρει να σπάσει τον κώδικα του δολοφόνου πρώτος; Ποια είναι η σκοτεινή και μυστηριώδης ιστορία που θέλει να τους πει; Ποιο θα είναι το επόμενο θύμα του; Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Πλάτων εναντίον Αριστοτέλη

LUC DE BRABANDERE

και ANNE MIKOLAJCZAK



Πλάτων εναντίον
Αριστοτέλη

Μια συναρπαστική μύηση
στη φιλοσοφική αντιπαράθεση

KAKTOS |

Ο Πλάτων και ο Αριστοτέλης...

Είναι δύο γίγαντες, και κατά κάποιον τρόπο είμαστε όλοι παιδιά τους. Αν και έζησαν στην αρχαιότητα, ακόμη και αν δεν τους έχουμε διαβάσει, ακόμη και αν δεν γνωρίζουμε πολλά για αυτούς, εκείνοι εξακολουθούν να επηρεάζουν ακόμη και σήμερα τους καθημερινούς μας τρόπους συλλογισμού, φαντασίας, ανάλυσης ή επιχειρηματολογίας. Αυτές οι δύο αδιαφιλονίκητες όσο και διαφορετικές ευφυΐες έχουν οριοθετήσει το θεμέλιο πάνω στο οποίο κάθε δυτική φιλοσοφία έχει αναπτυχθεί. Αν και διαφώνησαν εκ βαθέως, εντούτοις οι δυο τους έθεσαν τις βάσεις και καθιέρωσαν τους κανόνες του παιχνιδιού της σκέψης έτσι όπως το ασκούμε έκτοτε.

Όμως, γιατί να ασχολούμαστε με αυτούς τους δύο φιλοσόφους που ήταν ωστόσο το ίδιο αμφιλεγόμενοι όσο και οι υπόλοιποι λόγιοι της εποχής τους; Γιατί αυτό που πρέπει να μοιραστούμε με τον Πλάτωνα και τον Αριστοτέλη, δεν είναι οι ιδέες τους αλλά η ενδελεχής προσέγγιση με την οποία επιθυμούσαν να τις επεξεργαστούν.

Ο Luc de Brabandere μάς ταξιδεύει σε ένα ταξίδι φιλοσοφίας, σε μια συναρπαστική μύηση, αποδεικνύοντας ότι ο Πλάτων και ο Αριστοτέλης είναι σήμερα και ήταν ανέκαθεν αναντικατάστατοι προκειμένου να αναλογιζόμαστε τα μεγάλα ερωτήματα του κόσμου, και ο άρτιος τρόπος με τον οποίο ανέλυαν τις ιδέες τους μπορεί να επιλύσει τα προβλήματα που μας ταλανίζουν επί του παρόντος και που θα μας απασχολήσουν στο μέλλον. Από τις εκδόσεις KAKTOS.

quote of the day

**"HAPPINESS CAN EXIST ONLY
IN ACCEPTANCE."**
George Orwell

Γιορτάζουν!
 20/1
 Ευθύμιος, Ευθυμία, Θύρσος, Θύρσα,
 Θύρση, Φαβιανός
 21/1
 Αγνή, Ευγένιος*, Μάξιμος, Μάξιμη,
 Νεόφυτος, Νεοφντία, Πάτροκλος,
 Πατρόκλεια
 22/1
 Αναστάσιος*, Αναστασία, Τιμόθεος,
 Τιμοθέη, Τιμοθέα
 *Υπάρχουν και άλλες ημερομηνίες που
 γιορτάζουν.

tip of the day

The first step
toward change is
awareness. The
second step is
acceptance.

- Nathaniel Branden

20 Ιανουαρίου

- > International Day of Acceptance
- > Penguin Awareness Day
- > National Cheese Lover's Day
- > Inauguration Day

21 Ιανουαρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Αγκαλιάς
- > International Sweatpants Day
- > National Grandma's Day

22 Ιανουαρίου

- > Chinese New Year
- > National Grandpa's Day