

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

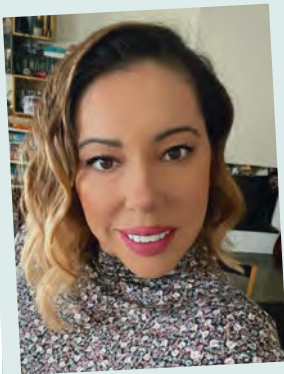
\*Περιέχει φρουκτόζη, σάκχαρα φρούτων και γλυκαντικά φυσικής προέλευσης.

SAY *yes* to the **press**



**ΤΟ ΝΑ ΜΙΛΑΜΕ  
ΓΙΑ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΜΑΣ  
ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΜΑΣ!**

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Να σου πω κάτι; Τα πράγματα είναι πολύ απλά και αυτό είναι η σημαία μου για φέτος. Η ζωή περνάει και ο χρόνος κυλάει χωρίς σταματημό και όλοι εμείς αναλωνόμαστε και πνιγόμαστε μέσα στην αμφιβολία, την ανασφάλεια, στο τι θα πει ο κόσμος και στο τι θα γινόταν αν...

Ανάλαβε δράση αφού αν δεν ρωτήσεις δεν θα ξέρεις, αν δεν ρισκάρεις δεν θα κερδίσεις, αν δεν φας τα μούτρα σου δεν θα μάθεις... Μην μπερδεύεσαι, μην χάνεις χρόνο κάνοντας υποθετικούς διαλόγους με την εσωτερική σου φωνή.

Σου λείπει; Πάρε τηλέφωνο!

Αναρωτιέσαι; Ρώτα!

Θες να σε καταλάβουν; Εξηγήσου και επανάλαβε όσες φορές χρειαστεί!

Θέλεις κάτι; Ζήτησέ το!

Σου αρέσει; Πες το!

Δεν σου αρέσει; Πες το!

Αγαπάς; Φώναξέ το!

Η ζωή είναι πολύ μικρή για να είσαι δυστυχημένος, μην τη σπαταλάς.

Να χαιρέσαι την κάθε στιγμή, να δίνεις προτεραιότητα σε αυτά που σε ευχαριστούν και σου αρέσουν. Να βρίσκεσαι κοντά σε ανθρώπους που εκτιμάς. Να τους αγαπάς και να τους το λες! Κάνε εξάσκηση και μάθε να αγνοείς αυτούς που σε φέρνουν σε αμηχανία, σε στεναχωρούν και σου χαλάνε τη διάθεση και αν έχεις τη δυνατότητα πέταξέ τους έξω από τη ζωή σου, μια και καλή για πάντα. Και μην κοιτάξεις πίσω, ακόμα και αν δεν τους εξηγήσεις το λόγο που τους απομακρύνεις, αυτοί θα φύγουν και θα κρυφτούν στην αφάνεια, γιατί αυτοί ξέρουν ακριβώς τι έχουν κάνει. Και τότε θα είσαι ελεύθερος να αφιερώσεις όλο το χρόνο και την ενέργειά σου στους θετικούς, σε αυτούς που είναι δίπλα σου και θέλουν να μοιράζονται τον δικό τους πολύτιμο χρόνο μαζί σου.

**Tip of the Day:** Η ζωή είναι πολύ μικρή, γι' αυτό να είσαι ευτυχημένος.

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

# Το να μιλάμε για τη δουλειά μας βελτιώνει τη σχέση μας!

**Ανατροπή! Ενώ συνεχώς ακούμε ότι δεν πρέπει να φέρνουμε τη δουλειά μας στο σπίτι... και να μην συζητάμε για αυτήν με τον σύντροφό μας, μια πρόσφατη μελέτη μας λέει το αντίθετο.**



Η μελέτη δημοσιεύτηκε στο *Current Psychology* και εξηγεί πώς η ανταλλαγή εμπειριών σχετικά με την εργασία μπορεί να επιφέρει ισορροπία σε ζευγάρια με διπλό εισόδημα και να διαμορφώσει τη σχέση και την ικανοποίηση από τη ζωή.

«Είναι σημαντικό οι σύζυγοι να συζητούν για τη δουλειά τους μεταξύ τους, καθώς ο τομέας της εργασίας είναι συχνά σημαντικό μέρος της ζωής μας και μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ευημερία μας» επισημαίνει η Delia Virga από το Δυτικό Πανεπιστήμιο της Τιμισοάρα στη Ρουμανία. «Το να μοιράζεστε λεπτομέρειες σχετικά με τη δουλειά σας με τον σύντροφό σας μπορεί να τον βοηθήσει να σας κατανοήσει καλύτερα και να σας υποστηρίξει καθώς και να προσφέρει την ευκαιρία να συνδεθείτε μέσα από κοινά ενδιαφέροντα και εμπειρίες».

Βασίζομενοι σε δεδομένα από 149 ζευγάρια Ρουμάνων, οι ερευνητές διερεύνησαν τον ρόλο της επικοινωνίας σχετικά με την εργασία μεταξύ ζευγαριών με διπλά εισοδήματα. Διαπίστωσαν ότι τα ζευγάρια που επικοινωνούν ανοιχτά και ειλικρινά για τη δουλειά

τους είναι πιο πιθανό να έχουν υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης και ισορροπίας από τη σχέση.

Οι συζητήσεις γύρω από την εργασία αντιπροσωπεύουν ένα ουσιαστικό μέρος του τρόπου με τον οποίο τα άτομα διαπραγματεύονται με τους συνεργάτες τους, αυξάνουν την εναισθητοποίηση και τελικά δημιουργούν νόημα από τις εμπειρίες τους.

«Η επικοινωνία για την εργασία είναι απαραίτητη για την κοινωνική κατασκευή της πραγματικότητας και για τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού και ικανοποιητικού περιβάλλοντος στο σπίτι» τονίζει η Virga. «Με την ανταλλαγή πληροφοριών και ιδεών για τη δουλειά τους, οι σύζυγοι μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα και να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον, δίνοντας νόημα στη σύνδεση και την ομαδική εργασία. Επιπλέον, η ποιότητα της επικοινωνίας είναι ένας από τους καλύτερους προγνωστικούς παράγοντες ικανοποίησης από τη ζωή».

# Ο Γρηγόρης γιορτάζει και κερνάει!

Ο **Γρηγόρης** έχει γιορτή! Την Τετάρτη 25 Ιανουαρίου γιορτάζει το όνομά του με κέρασματα, εκπλήξεις και πολλά χαμόγελα και σας προσκαλεί όλους να γιορτάσετε μαζί του!



25 Ιανουαρίου

ΓΙΟΡΤΑΖΟ  
ΚΑΙ  
ΚΕΡΝΑΟ

χρόνια πολλά Γρηγόρη

Ανήμερα του Αγίου Γρηγορίου, όλα τα καταστήματα θα φορέσουν τα γιορτινά τους και, σαν φιλόξενοι οικοδεσπότες, θα ανταποδώσουν τις ευχές των επισκεπτών τους, κερνώντας τους [κουρού τυροπιτάκι](#), ένα αγαπημένο και ιδιαίτερα γευστικό προϊόν.

Όσο για τους Γρηγόρηδες και τις Γρηγορίες που θα επισκεφτούν κάποιο κατάστημα Γρηγόρης, θα έχουν και τον καφέ της αρεσκείας τους κερασμένο από τον συνονόματό τους!

Ο **Γρηγόρης**, θέλοντας να φτιάξει τη μέρα σε όλους μας, πραγματοποιεί ένα [μεγάλο γιορτινό διαγωνισμό](#), με πλούσια δώρα, στη σελίδα του στο [Instagram](#), που στις 25 Ιανουαρίου θα αναδείξει 25 νικητές, οι οποίοι θα κερδίσουν απίθανα δώρα όπως tablet, Bluetooth ηχεία, ασύρματα ακουστικά και δωρεάν καφέ για έναν ολόκληρο μήνα! Μείνετε συντονισμένοι και δηλώστε τη

συμμετοχή σας, γιατί μπορεί να είσατε ένας από τους πολλούς τυχερούς.

Η γιορτή του **Γρηγόρη** πλησιάζει, οπότε μην χάσετε την ευκαιρία να επισκεφθείτε κάποιο από [τα καταστήματά](#) του ή να παραγγείλετε online στο [www.gregorys.gr](http://www.gregorys.gr) ή στην εφαρμογή [Gregory's e-order app](#) για να απολαύσετε το κέρασμά σας.

Γρηγόρης

## Δυναμικό ξεκίνημα του 2023 για την εταιρεία Μασούτης Αφετηρία η Αττική, η Σαντορίνη και η Μύκονος

# ΜΑΣΟΥΤΗΣ

## ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Με νέα καταστήματα στην Αττική, Σαντορίνη και Μύκονο ξεκίνησε δυναμικά το αναπτυξιακό της πλάνο για το 2023 η εταιρεία Μασούτης. Στις πρώτες μέρες του νέου χρόνου ολοκληρώθηκε η μεταβίβαση των καταστημάτων της εταιρείας Αφοι Ιωάννου Δεναξιά ΕΠΕ, με 5 super market (1 στο Παλαιό Φάληρο, 1 στη Μύκονο και 3 στη Σαντορίνη) και 1 Cash&Carry στη Σαντορίνη.

Αμέσως μετά υπογράφηκε η μεταβίβαση 2 καταστημάτων της Γέγος στις περιοχές Αργυρούπολη και Κερατέα, τα οποία θα λειτουργήσουν επίσημα με την επωνυμία Μασούτης από 1 Φεβρουαρίου. Ταυτόχρονα, είναι σε εξέλιξη το πλάνο για την είσοδο των Grand Μασούτης στην αγορά της Αττικής.

Το μεγαλύτερο έργο της εταιρείας στην Αττική βρίσκεται σε εξέλιξη και είναι το Grand Μασούτης στις Τρεις Γέφυρες που θα ανοίξει το 2023 σε ιδιόκτητο χώρο ενώ το πρώτο Grand Μασούτης 2.000 τ.μ. θα ανοίξει στη Λεωφόρο Βουλιαγμένης στη Γλυφάδα.

Ταυτόχρονα, η εταιρεία μελετά εξαγορές και συνεργασίες που θα εξαπλώσουν το δίκτυο σε νέες περιοχές ή θα έρθουν να ενδυναμώσουν την παρουσία της σε κάποιες άλλες και συνεχίζει την οργανική της ανάπτυξη με πρόγραμμα επένδυσης 25 εκ. ευρώ για νέα καταστήματα και ανακαινίσεις καταστημάτων.

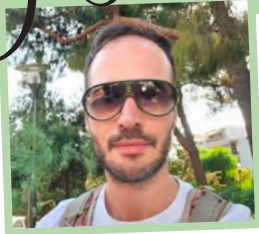
Η προηγούμενη χρονιά για την Μασούτης έκλεισε με ανοδική τάση του τζίρου κάτι που είναι πολύ θετικό, λαμβάνοντας υπόψη την προσπάθεια να συγκρατήσει τις τιμές στα καταστήματα μέσα σε ένα πολύ δυνατό κύμα ανατιμήσεων. Το δίκτυο αριθμεί πλέον 379 καταστήματα και απασχολεί 10.000 εργαζόμενους.

## Ήξερες ότι...

# Ο διαλογισμός ωφελεί το έντερο



Ο διαλογισμός μπορεί να αλλάξει προς το καλύτερο το μικροβίωμα, σύμφωνα με νέα κινεζική επιστημονική έρευνα σε 37 μοναχούς του Θιβετανικού Βουδισμού. Η έρευνα έδειξε ότι ο τακτικός βαθύς διαλογισμός, που ασκείται επί χρόνια, μπορεί να βελτιώσει το μικροβίωμα του εντέρου, αυξάνοντας την αναλογία των «καλών» μικροοργανισμών και συμβάλλοντας έτσι στη μείωση των κινδύνων για άγχος, κατάθλιψη, καρδιοπάθεια και άλλα προβλήματα υγείας. Τα ευρήματα δημοσιεύτηκαν στο επιστημονικό περιοδικό [General Psychiatry](#).



Αλέξανδρος Κουτρομάνος,  
Personal Trainer-  
Fitness Consultant



## 4 λόγοι για να προπονηθείς στο σπίτι

Δεν αρέσει σε όλους το γυμναστήριο, αν λοιπόν ανήκεις σε αυτή την κατηγορία, υπάρχει λύση! Μπορείς να προπονηθείς εξίσου αποτελεσματικά ή και καλύτερα στο ίδιο σου το σπίτι!



Οι παρακάτω 4 λόγοι θα σου αποδείξουν γιατί αξίζει να γυμναστείς στο σπίτι...

### Κερδίζεις χρόνο

Δεν θα χάνεις χρόνο στο πήγαινε-έλα για το γυμναστήριο! Με το να προπονηθείς στο σπίτι θα εξοικονομήσεις τουλάχιστον 30'-60'.

### Θα εξοικονομήσεις χρήματα

Ένα μέσο γυμναστήριο θα σου κοστίσει περίπου 200 ευρώ (ετησίως), αν βάλεις και τα χρήματα που πρέπει να διαθέσεις για ρούχα προπόνησης, το ποσό αυξάνεται! Με το να γυμναστείς στο σπίτι, θα εξοικονομήσεις αρκετά χρήματα, μιας και ο εξοπλισμός (για τα βασικά) δεν θα σου κοστίσει πάνω από 100-120 ευρώ και θα έχεις και το δικό σου dress code!

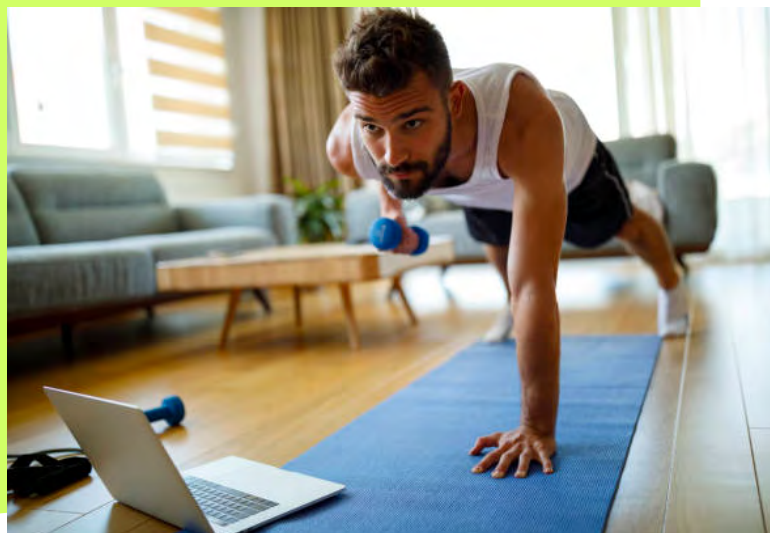
### Καλύτερη συγκέντρωση

Ο σημαντικότερος λόγος για να γυμναστείς στο σπίτι! Η ηρεμία καθώς και η έλλειψη περισπασμών έχει ως συνέπεια να εκτελείς τις ασκήσεις πιο συγκεντρωμένα και κατά συνέπεια πιο αποτελεσματικά!

### Καλύτερες συνθήκες υγιεινής

Χρησιμοποιείς τον δικό σου εξοπλισμό χωρίς να τον μοιράζεσαι με άλλους... Ασε που εκτός από τα μικρόβια, θα αποφύγεις και τις δυσάρεστες οσμές!

Γυμνάσου με συνέπεια και δες το σώμα σου να μεταμορφώνεται, από την άνεση του σπιτιού σου!



# “Πάντα με γοήτευε η ιδέα της δημιουργίας ενός νέου σύμπαντος”

**Η «Λέσχη Ελπιδοφόρας Γραφής» ήταν η αφορμή για τη συνέντευξη που ακολουθεί. Ας γνωρίσουμε τον συγγραφέα Πάνο Αντωνόπουλο...**

Στη «Λέσχη Ελπιδοφόρας Γραφής» ο Σάμης Αντωνίου προσπαθεί να πραγματοποιήσει το όνειρό του, να εκδώσει το βιβλίο του, κάτι που γίνεται με έναν ανорθόδοξο τρόπο που τον μεταλλάσει! Μιλήστε μας γι' αυτό. Πώς θα περιγράφατε τον ήρωά σας ως αναγνώστης και πώς ως δημιουργός του;

Είναι πολύ δύσκολο να αντιμετωπίσω τον κόσμο που δημιούργησα στη «Λέσχη Ελπιδοφόρας Γραφής» ως αναγνώστης. Νομίζω ότι το ιδανικό θα ήταν να εντυπωθούν στη σκέψη αυτού που θα διαβάσει το βιβλίο, τα μηνύματα που θέλω ως δημιουργός να μεταφέρω μέσα από αυτό.

**Να πάμε λίγο στη δική σας ιστορία αναφορικά με τη συγγραφή... Πότε γεννήθηκε η επιθυμία να γράψετε;**

Πάντα με γοήτευε η ιδέα της δημιουργίας ενός νέου σύμπαντος. Γύρω στην ηλικία των 12 είχα ήδη γράψει ένα αυτοτελές παραμύθι



με στίλο, στο κλασικό σχολικό μπλε τετράδιο της εποχής μου. Υποθέτω λοιπόν ότι ήταν μια επιθυμία, η οποία γεννήθηκε μόλις μετά τα πρώτα αναγνώσματά μου.

**Το θεατρικό έργο σας «Το ελάφι» βραβεύτηκε από την Ένωση Ελλήνων Σεναριογράφων και το Ίδρυμα Μιχάλης Κακογιάννης. Πρωταγωνίστριες είναι δύο γυναίκες που ξαφνικά βρίσκονται μόνες τους. Η θέα ενός ελαφιού τους θυμίζει την αξία της ελπίδας και της υπομονής. Θεωρείτε ότι πρόκειται**



## για υποτιμημένες αξίες στην εποχή μας;

Δε θέλω να πιστέψω ότι οι έννοιες της ελπίδας και της υπομονής είναι υποτιμημένες. Αντίθετα, νομίζω ότι η ελπίδα θρέφει την υπομονή και σε δύσκολες εποχές είναι μια παρηγοριά, ένα λιμάνι.

## Ας παίξουμε το παιχνίδι της γρήγορης απάντησης...

Το πιο υποτιμημένο συναίσθημα θεωρείται πως είναι... *η αποδοχή.*

Το χρώμα που κυριαρχεί τώρα στη ζωή σας είναι το... *λευκό.*

Ο αγαπημένος συγγραφέας της παιδικής σας ηλικίας... *Ο Κάρολος Ντίκενς.*

Η ταινία που είδατε πρόσφατα και σας άρεσε πολύ είναι... *«Πόνος και δόξα» του Αλμοδοβάρ.*

Το soundtrack της ζωής σας αυτό το διάστημα είναι... *αυτό της παράστασης του Εθνικού θεάτρου «Τα φώτα της πόλης», η μαγική μουσική του Θοδωρή Οικονόμου, οι στίχοι - ποιήματα του Σταύρου Σταύρου και η μοναδική φωνή της Σαβίνας Γιαννάτου.*

## Θα θέλαμε να μοιραστείτε μαζί μας ένα όνειρο ή έναν στόχο σας για τη χρονιά που μόλις ξεκίνησε.

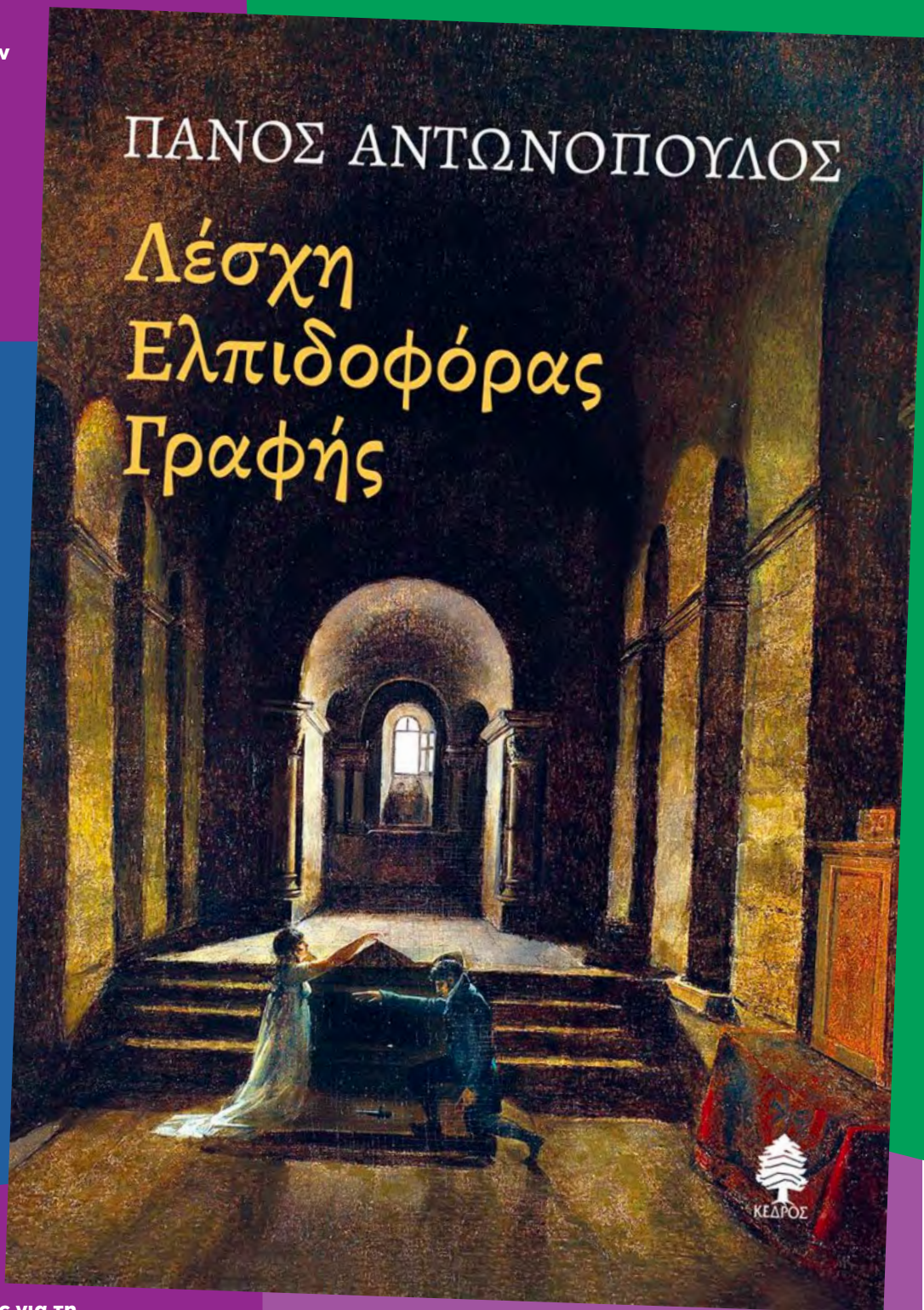
Εύχομαι η κάθε μέρα να είναι μια ευκαιρία για προσωπική βελτίωση.

## Λίγα λόγια για το βιβλίο

Ο νεαρός Σάμης Αντωνίου προσπαθεί να εκδώσει το πρώτο του βιβλίο. Το όνειρό του αναλαμβάνει να πραγματοποιήσει ένας – όχι τόσο συνηθισμένος – εκδοτικός οίκος, με τον απαράβατο όρο εκείνος να εκπληρώσει μια σειρά αποστολών, για να αποδείξει ότι

# ΠΑΝΟΣ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΣ

## Δέσχη Ελπιδοφόρας Γραφής



αξίζει την εμπιστοσύνη που δείχνουν στο πρόσωπό του. Ο επίδοξος συγγραφέας σιγά σιγά μεταλλάσσεται σε έναν μαχητή ανθρωπιστικών ιδεών με οδηγό τα ιδανικά μεγάλων λογοτεχνών. Κι ενώ οι σειρήνες του πολέμου δεν έχουν σιγήσει ακόμη και η ανθρωπότητα οδηγείται σε νέα μονοπάτια, ο Σάμης Αντωνίου παλεύει για ένα καλύτερο αύριο με όπλο την πένα του. Ο ήρωας ονειρεύεται ένα μέλλον όπου οι άνθρωποι – τα σημερινά παιδιά – θα οικοδομήσουν απερίσπαστοι μια νέα πραγματικότητα και η αγάπη θα κερδίσει επιτέλους το χαμένο έδαφος.

## Το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Δημοτικών Σχολείων της ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ «Κάνε ένα βήμα για την υγιεινή διατροφή» προωθεί τη διατροφική αξία των λαχανικών

Η ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ συμβάλει σταθερά στην προώθηση της διατροφικής αξίας των λαχανικών στα παιδιά, επενδύοντας σε καινοτόμα προγράμματα και πρωτότυπες δράσεις.

Μέσα από το νέο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Δημοτικών Σχολείων «Κάνε ένα βήμα για την υγιεινή διατροφή», η εταιρεία εγκαινιάζει μια σειρά από ξεναγήσεις μαθητών στις εγκαταστάσεις της στη Σίνδο, με τους μικρούς επισκέπτες να συμμετέχουν σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες και βιωματικά παιχνίδια.



Το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Δημοτικών Σχολείων «Κάνε ένα βήμα για την υγιεινή διατροφή» απευθύνεται σε μαθητές νηπιαγωγείων και δημοτικών σχολείων της Θεσσαλονίκης και των όμορων περιοχών της Κεντρικής Μακεδονίας. Το πρόγραμμα, που ξεκίνησε τον Οκτώβριο 2022, έχει ήδη υποδεχθεί σχεδόν 200 μαθητές ηλικίας 5- 12 ετών, και πρόκειται να συνεχίσει τη διεξαγωγή του μέχρι και τον Απρίλιο 2023.

Στο πλαίσιο του προγράμματος, παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας, έχουν την ευκαιρία να επισκεφθούν τη μονάδα παραγωγής και τον μουσειακό χώρο της ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ και να μάθουν χρήσιμες πληροφορίες για όλα τα καλλιεργητικά στάδια της αγροτικής παραγωγής, τη διατροφική αξία των λαχανικών αλλά και το κρίσιμο ζήτημα της σπατάλης των τροφίμων. Μέσα από γευστικές δοκιμές, βιωματικά παιχνίδια και αισθητηριακές δραστηριότητες οι μικροί επισκέπτες κατανοούν τη σημασία της μεσογειακής δίαιτας και δημιουργούν τις δικές τους γευστικές συνταγές, με βάση τα θρεπτικά λαχανικά της ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ.

## Τετράμηνη παράταση στο πρόγραμμα κοινωφελούς εργασίας



Όπως δήλωσε ο Υπουργός Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων Κωστής Χατζηδάκης, παρατείνεται για τέσσερις μήνες το πρόγραμμα «Προώθηση της Απασχόλησης μέσω Προγραμμάτων Κοινωφελούς Χαρακτήρα για 25.000 άτομα σε Δήμους, Περιφέρειες, Κέντρα Κοινωνικής Πρόνοιας Περιφερειών, υπηρεσίες Υπουργείων και άλλους φορείς». Η πρόσθετη χρηματοδότηση θα είναι της τάξης των 42 εκατ. ευρώ.

Αν και το τρέχον πρόγραμμα απευθυνόταν σε 25.000 ωφελούμενους ανέργους, εντούτοις το ενδιαφέρον που εκδηλώθηκε οδήγησε στην κάλυψη 19.148 θέσεων. Αυτό το γεγονός δημιουργεί τις προϋποθέσεις για την χρηματοδότηση της εν λόγω παράτασης.

Στόχος του τρέχοντος προγράμματος κοινωφελούς εργασίας που χρηματοδοτείται από το ΕΣΠΑ είναι η ενίσχυση της απασχόλησης των ανέργων με έμφαση κυρίως σε ευπαθείς ομάδες πληθυσμού

που αντιμετωπίζουν υψηλό κίνδυνο αποκλεισμού (μακροχρόνια άνεργοι, άνεργοι με χαμηλά προσόντα). Παράλληλα, το πρόγραμμα στοχεύει στην αναβάθμιση των γνώσεων και δεξιοτήτων των ανέργων, ώστε οι συμμετέχοντες να ενισχύονται κατά την διαδικασία ένταξης τους στην αγορά εργασίας, αλλά και να διασφαλίζεται η παροχή ποιοτικότερων και αποτελεσματικότερων υπηρεσιών στους Δήμους και τις Περιφέρειες προς όφελος του κοινωνικού συνόλου.



## “Lofi Minnie: Chill” Νέο άλμπουμ με τραγούδια της Disney σε εκδοχή Lofi

Η Walt Disney Records ανακοίνωσε την κυκλοφορία του Lofi Minnie: Chill την Παρασκευή 20 Ιανουαρίου, τη συνέχεια του επιτυχημένου περσινού ντεμπούτου άλμπουμ Lofi Minnie: Focus, στο οποίο συμμετέχουν οι καλύτεροι καλλιτέχνες του είδους Lofi Hip-Hop σε επανεκδόσεις των κλασικών τραγουδιών της Disney.

Το chill out άλμπουμ περιλαμβάνει εμβληματικές επιτυχίες, όπως τα “When You Wish Upon a Star”, “Beauty and the Beast”, “We Don’t Talk About Bruno” και άλλα, τα οποία αποκτούν μια νέα χαλαρή μορφή, ιδανική για χαλάρωση, μελέτη ή δημιουργία.

Το Lofi Minnie: Chill περιλαμβάνει τους μεγαλύτερους και πιο ανερχόμενους καλλιτέχνες της Lofi μουσικής παγκοσμίως, όπως οι eevee, Gnarly, Jeff Kaale και άλλους.

Το περσινό Lofi Minnie: Focus σημείωσε απίστευτη επιτυχία με πάνω από 12 εκατομμύρια streams παγκοσμίως. Μόνο το κομμάτι «Hakuna Matata» είχε 4,5 εκατομμύρια streams και προστέθηκε σε μία από τις μεγαλύτερες playlists του Spotify «Lofi Beats», η οποία έχει 5 εκατομμύρια followers.

Ακούστε [εδώ](#).

## Nespresso και Chiara Ferragni ξεκινούν ένα ταξίδι, εμπνευσμένο από την αγάπη της Ιταλίας για τον καφέ



Η Nespresso ξεκινά τη χρονιά με στυλ, με την Chiara Ferragni να ξεκινά ένα ταξίδι όπου ανακαλύπτει την αγάπη της για τον καφέ σε μια σειρά ταινιών μικρού μήκους. Εμπνευσμένη από τις εκλεκτές γεύσεις και τις ιταλικές τοπικές παραδόσεις του καφέ, η Chiara ανέπτυξε από κοινού με τη Nespresso μια συλλογή περιορισμένης έκδοσης, επεκτείνοντας τη σειρά Ispirazione Italiana με το λανσάρισμα καφέ, αξεσουάρ και καφετιέρας Milano Intenso, που αποτίνουν φόρο τιμής στην αστική ατμόσφαιρα και το σύγχρονο τέμπο του Μιλάνο, της πόλης της Chiara.

Μαζί με τον διάσημο ιστορικό Filippo Cosmelli, η Chiara ξεκινά την περιπέτειά της στη συναρπαστική ιστορία της κουλτούρας καφέ της Ρώμης και στην παράδοση και τη δημιουργικότητα της όμορφης πόλης. Μαζί, το δίδυμο επισκέπτεται εμβληματικές τοποθεσίες, όπως το Antico Caffè Greco, όπου απολαμβάνουν έναν εσπρέσο Ρόμα και αποκαλύπτουν τις ιταλικές παραδόσεις καβουρδίσματος. Το ταξίδι της Chiara συνεχίζεται στην πόλη του Μιλάνο, την πραγματική έμπνευση πίσω από το σχεδιασμό, το γούστο και τις νότες του καφέ Milano Intenso, που προέρχεται από ιστορικές τοποθεσίες όπως η Villa Necchi, το Palazzo Montedoria και ο καθεδρικός ναός Duomo. Οι χρυσοί πύργοι Duomo και ο κατά παραγγελία γεωμετρικός βαθύς πράσινος σχεδιασμός της Villa Necchi με χρυσές πινελιές, αποτυπώνονται σε όλη τη συλλογή περιορισμένης έκδοσης, ενώνοντας τους λάτρεις του καφέ παγκοσμίως με διαχρονική κομψότητα και κλασική ατμόσφαιρα.

Παρακολουθήστε τη σειρά παρακάτω:

1. [Chiara Ferragni, Rome Private Terrace](#)
2. [Chiara Ferragni, Rome Antico Caffè Greco](#)
3. [Chiara Ferragni, Milan Palazzo Montedoria](#)
4. [Chiara Ferragni, Milan Villa Necchi](#)

## Ο Όμιλος Εστίασης Goody's-Everest συμμετέχει στο Οικουμενικό Σύμφωνο των Ηνωμένων Εθνών (UN Global Compact)



Ο Όμιλος Goody's-Everest, συμμετέχει στο Οικουμενικό Σύμφωνο των Ηνωμένων Εθνών (UN Global Compact) - τη μεγαλύτερη παγκόσμια εθελοντική πρωτοβουλία για την εταιρική βιωσιμότητα - ισχυροποιώντας περαιτέρω την έμπρακτη συμβολή του στην ευημερία της κοινωνίας στην οποία δραστηριοποιείται.

Μέσω αυτής της δέσμευσης, ο Όμιλος ενσωματώνει στη στρατηγική ESG αλλά και στη λειτουργία του τις 10 Αρχές του Συμφώνου για τα ανθρώπινα δικαιώματα, τις συνθήκες εργασίας, την προστασία του περιβάλλοντος και την καταπολέμηση της διαφθοράς, συνεισφέροντας στους 17 Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης του ΟΗΕ (SDGs) μέσα από συγκεκριμένες δράσεις και πρωτοβουλίες που στοχεύουν σε ένα βιώσιμο μέλλον.

Ο Όμιλος Goody's-Everest είναι ο μεγαλύτερος όμιλος εστίασης στην Ελλάδα, λειτουργώντας και αναπτύσσοντας τα πλέον δυναμικά σήματα στον κλάδο της εστίασης.

Αποτελεί το μεγαλύτερο εργοδότη στον χώρο της εστίασης στην Ελλάδα, απασχολώντας, περισσότερους από 5.000 - άμεσα & έμμεσα - εργαζομένους, στηρίζοντας έμπρακτα την ελληνική οικονομία και ενισχύοντας την οικονομική δραστηριότητα των τοπικών κοινωνιών.

Ο Όμιλος λειτουργεί 2 σύγχρονες μονάδες παραγωγής, ενώ εξυπηρετεί καθημερινά περισσότερους από 300.000 πελάτες σε περισσότερα από 560 σημεία πώλησης στην Ελλάδα και το εξωτερικό, προσφέροντας στους πελάτες του ξεχωριστά προϊόντα και υπηρεσίες προστιθέμενης αξίας.

## Press Room

Beauty & Fashion edition

## Η πιο δημοφιλής αισθητική επέμβαση του 2022

Η λιποαναρρόφηση ξεπέρασε την προσθετική στήθους και έγινε η πιο δημοφιλής μορφή αισθητικής παρέμβασης στον κόσμο. Αυτό αποδίδεται εν μέρει στη διαρκώς αυξανόμενη ανησυχία για τη σχέση μεταξύ των εμφυτευμάτων με τον καρκίνο, σύμφωνα με τη Διεθνή Εταιρεία Αισθητικής Πλαστικής Χειρουργικής (ISAPS).

Το 2022 η λιποαναρρόφηση αντιπροσώπευε το 14,8% των αισθητικών επεμβάσεων που πραγματοποιήθηκαν παγκοσμίως, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό για την αυξητική στήθους έπεσε λίγο πάνω από το 13%.





## Παρουσίαση βιβλίου "ΣΙΓΑ ΜΗ ΦΟΒΗΘΩ"

Οι Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ προσκαλούν μικρούς και μεγάλους αναγνώστες στην παρουσίαση του νέου βιβλίου της συγγραφέως Σοφίας Παράσχου, με θέμα τον σχολικό εκφοβισμό, την Τετάρτη 25 Ιανουαρίου στις 18:30, στον χώρο του Dreamhouse (Νικολάου Πλαστήρα 48, Νέα Σμύρνη, Τηλ.: 210 933 5013).

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι ψυχολόγοι: Γεώργιος Κρικρής & Ελίζα Γιακουμάτου. Η συγγραφέας θα συνομιλήσει με το κοινό και θα υπογράψει αντίτυπα των βιβλίων της. Απαραίτητη η κράτηση θέσης! Πληροφορίες και Κρατήσεις στο Τηλ.: 210 933 5013.

## "Το Παιδί και το κουδουνάκι!" στο Θέατρο Μορφές Έκφρασης



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΠΑΡΑΜΥΘΙ

Οι Μορφές Έκφρασης ζωντανεύουν με τη σκηνοθετική μπαγκέτα της Άννας Σεβαστής Τζίμα ένα ελληνικό λαϊκό παραμύθι, που ακόμα και στα δύσκολα βρίσκει τη δύναμη να αγαπήσει!

"Το παιδί και το κουδουνάκι" ανέβηκε για πρώτη φορά το 2011 με μεγάλη επιτυχία και έρχεται και πάλι κοντά μας, μ' ένα υπέροχο μήνυμα για μικρούς και μεγάλους... Τη δύναμη της συνύπαρξης, της συχώρεση, και της αλληλεγγύης των ανθρώπων γιατί όλοι μπορεί να χρειαστούμε βοήθεια, για να καταλάβουμε το λάθος μας, να βρούμε προστασία σε μια δύσκολη στιγμή, να τολμήσουμε να κάνουμε φίλους αντί για εχθρούς. Και αυτό είναι το μεγαλύτερο θαύμα της ζωής, ότι μπορούμε να αλλάξουμε και να γίνουμε καλύτεροι! Θεατρική παράσταση - παιχνίδι για παιδιά 4-8 ετών.

Τα παιδιά συμμετέχουν στην παράσταση, συμβάλλοντας στη μουσική ενορχήστρωση αλλά και στα διαλογικά μέρη, ενθαρρύνοντας την ανάπτυξη της επικοινωνίας και έκφρασης του παιδιού μέσα από τον δομημένο προφορικό λόγο.

Συντελεστές:

Κείμενο - σκηνοθεσία: Άννα Τζίμα

Μουσική σύνθεση: Άννα Τζίμα, Δημήτρης Σκούρτης, Τάσος Νταβάκος

Παίζουν: Άννα Σεβαστή Τζίμα, Δημήτρης Σκούρτης, Μαρία Ιωάννου. Σάββατο, 28/1, 17:30. (14 Ιανουαρίου 2023 - 4 Φεβρουαρίου 2023).

## Το Πανελλήνιο συνεχίζει τα θεματικά workshops της δεκαετίας του 1960 με ένα ιδιαίτερο σεμινάριο πλεκτικής



ARM  
KNITTING  
*workshop*

Συνεχίζοντας τις εμπνευσμένες δράσεις από τη δεκαετία των 60's, το Πανελλήνιο, ο πρώτος σταθμός ολοκληρωμένης εξυπηρέτησης αυτοκινήτων, υπενθυμίζει όμορφες δραστηριότητες της εποχής, στο χώρο του παραδοσιακού καφεναείου που φιλοξενεί ο σταθμός στο εσωτερικό του.

Σε συνεργασία με το κέντρο Κύκλοι Δημιουργικής Έκφρασης Κοιν.Σ.ΕΠ, στις 16 Ιανουαρίου, διοργανώθηκε ένα ξεχωριστό workshop πλεξίματος με τα χέρια, που στόχο είχε να λειτουργήσει ως μία anti-stress διαδικασία με άμεσο αποτέλεσμα, ταξιδεύοντας τους συμμετέχοντες στην χαρακτηριστική εποχή των 60s, η οποία βρίσκεται στην καρδιά της έμπνευσης του καφεναείου του Πανελληνίου.

Κατά την διάρκεια του workshop οι συμμετέχοντες έμαθαν να πλέκουν στο χέρι ένα ζεστό κασκόλ με νήματα σε χαρακτηριστικά χρώματα που χαρακτηρίζουν τη μόδα της δεκαετίας του 1960. Το εκπληκτικό με τη συγκεκριμένη τεχνική, σε αντίθεση με το πλέξιμο με τις βελόνες, είναι ο ελάχιστος χρόνος που χρειάζεται για τη δημιουργία των πλεκτών, ενώ ταυτόχρονα αποτελεί μια οικονομική λύση για τη δημιουργία αξεσουάρ, αφού το μόνο απαραίτητο υλικό είναι ένα κουβάρι νήματος.

Με το κλίμα της τότε εποχής πάντα στην ατμόσφαιρα, κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου οι συμμετέχοντες διαπίστωσαν πως ο ελάχιστος χρόνος που απαιτεί η συγκεκριμένη τεχνική για τη δημιουργία πλεκτών, μπορεί να αποτελέσει ένα εύκολο hobby για κάθε ηλικία και δεξιάτητα, χαρίζοντας όμορφες στιγμές δημιουργίας στην καθημερινότητα.

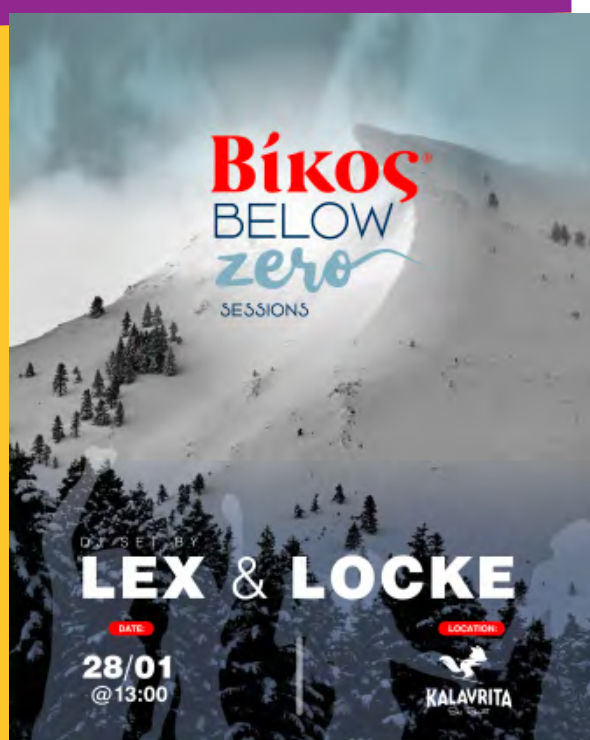
## Agenda

### Βίκος Below Zero Sessions: Το μουσικό event του χειμώνα από τη Βίκος Α.Ε. επιστρέφει στο Χιονοδρομικό Κέντρο Καλαβρύτων

Για δεύτερη συνεχή χρονιά η Βίκος Α.Ε. συνεχίζει τη συνεργασία της με το Χιονοδρομικό Κέντρο Καλαβρύτων και εγκαινιάζει τη χειμερινή σεζόν με το μουσικό event Βίκος Below Zero Session και δύο καθηλωτικά dj sets ηλεκτρονικής μουσικής από τους Lex & Locke.

Η εταιρεία στηρίζει τους λάτρεις του σκι αλλά και τους επισκέπτες του χιονοδρομικού κέντρου, εμπλουτίζοντας με το φυσικό μεταλλικό νερό και τα αναψυκτικά της τη χιονοδρομική εμπειρία, μέχρι τα 2.355 μέτρα. Από τους εσωτερικούς χώρους του χιονοδρομικού κέντρου, το chalet και τα εστιατόρια, έως τις 14 πίστες, τους 8 αναβατήρες και τη διαστρωμένη χιονοδρομία των 25 χιλιομέτρων, η Βίκος Α.Ε. μοιράζει στιγμές απόλαυσης, αναβαθμίζοντας την εμπειρία σε ένα από τους πιο δημοφιλείς χειμερινούς προορισμούς της χώρας.

Χιονισμένο τοπίο, ανεβαστικές μουσικές και η διάθεση στα ύψη. Γεμίζουμε μπαταρίες, γεμίζουμε νέες εμπειρίες. Το «ραντεβού» δίνεται στο κεντρικό σαλέ το Σάββατο 28/01/2023, στις 13:00 στο Χιονοδρομικό Κέντρο Καλαβρύτων. Το πιο dance event του χειμώνα, περιμένει όλους τους επισκέπτες με κοκτέιλ και μουσική σε ατμόσφαιρα ενθουσιασμού και χαράς, πάντα με την υπογραφή της Βίκος Α.Ε.



## Δε Φάιναλ Θολούθιον



Αν υπήρχε ένα τηλεκοντρόλ που θα σου επέτρεπε να πατήσεις pause και να γυρίσεις πίσω τη ζωή σου με ένα rewind, τι θα έκανες διαφορετικά; Στην Πειραματική Σκηνή Νέων Δημιουργών του Εθνικού Θεάτρου, επτά ηθοποιοί συναντιούνται επί σκηνής για να δώσουν την τελεσίδικη απάντηση σε αυτό το πιεστικό ερώτημα. Δε Φάιναλ Θολούθιον: η ανατρεπτική σκηνική σύνθεση που σκηνοθετεί ο Σωτήρης Ρουμελιώτης, δημιουργός με ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τη μεταφορά μη θεατρικών έργων στη σκηνή, βασίζεται στα καυστικά και ιδιοσυγκρασιακά κείμενα των Κωστάκη Ανάν και Συακο. Δύο σύγχρονων συγγραφέων, παρατηρητών της νεοελληνικής πραγματικότητας και των αδιεξόδων της, που πίσω από το κυνικό χιούμορ τους, τη σουρεαλιστική υπερβολή αλλά και το βαθύ αυτοσαρκασμό, κρύβουν μια σπαραχτική

τρυφερότητα για την ανθρώπινη ύπαρξη.

Επτά σύγχρονοι άνθρωποι σταματούν μπροστά από τις γραμμές του τρένου και επιχειρούν μια επείγουσα ενδοσκόπηση. Καθώς ο επικείμενος θάνατος κάνει ολόκληρη τη ζωή τους να περάσει μπροστά από τα μάτια τους σαν ταινία, εκείνοι καταφέρνουν, για πρώτη φορά, να κάνουν μια αποφασιστική παύση. Να επιστρέψουν πίσω στο παρελθόν τους. Να προσπεράσουν τα βαρετά σημεία και να σταματήσουν στα κομβικά. Τι πήγε λάθος; Πότε;

Και γιατί;

Με όχημα τη συλλογική αφήγηση, ταξιδεύουμε στο παρελθόν με απροσδόκητα και διασκεδαστικά φλας-μπακ, εκτροχιαζόμαστε στις απότομες, όλο σαρκασμό καμπές της ζωής και γλιστράμε στα κακοτράχαλα, σκοτεινά σημεία των ματαιώσεων και των απομυθοποιήσεων. Ημέρες και ώρες παραστάσεων: Πέμπτη, Παρασκευή, Σάββατο, Κυριακή στις 21:00. Προώληση εισιτηρίων: [ticketservices.gr](http://ticketservices.gr) και στο 210.7234567 (με χρήση πιστωτικής-χρεωστικής κάρτας).

## Κι όμως θέλουμε το ίδιο

Τη Δευτέρα 30 Ιανουαρίου στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και οι Εκδόσεις Uprgaw, διοργανώνουν παρουσίαση του νέου βιβλίου του Νικόλαου Ουρανού με τίτλο «Κι όμως θέλουμε το ίδιο», ένα συναρπαστικό ταξίδι αυτογνωσίας και αυτοβελτίωσης.

Στο πάνελ συμμετέχουν:

η Αντζελα Ευριπίδη, Διευθύντρια τομέα μόδας και ομορφιάς ΙΕΚ ΔΕΛΤΑ 360, η Γεωργία Παράσχου, Ιδρύτρια Humanity Greece, η Ευαγγελία Πλατανιώτη, Ολυμπιονίκης Καλλιτεχνικής Κολύμβησης, και η Σοφία Τουντούρη, Δημοσιογράφος - Communication specialist. Τη συζήτηση συντονίζει η δημοσιογράφος Αλεξάνδρα Αγγελοπούλου.

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

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

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

Κι όμως...

θέλουμε το ίδιο



30/1 ΔΕΥΤΕΡΑ 20:30 | Αθήνα  
ΙΑΝΟΣ Σταδίου 24 (Μέγαρο Πανεπιστημίου)

Για το βιβλίο θα μιλήσουν:



Αντζελα Ευριπίδη  
Διευθύντρια τομέα μόδας και ομορφιάς ΙΕΚ ΔΕΛΤΑ 360



Γεωργία Παράσχου  
Ιδρύτρια Humanity Greece



Ευαγγελία Πλατανιώτη  
Ολυμπιονίκης Καλλιτεχνικής Κολύμβησης



Σοφία Τουντούρη  
Δημοσιογράφος Communication specialist



Συντονίζει η δημοσιογράφος Αλεξάνδρα Αγγελοπούλου



## Επιρροή

Γεννηθήκατε διαθέτοντας επιρροή, αλλά διδαχθήκατε να μην την ασκείτε, αντιθέτως μάθατε να την καταπιέζετε: ακολουθώντας κανόνες, περιμένοντας τη σειρά σας, αποφεύγοντας να δημιουργείτε προβλήματα. Η επιρροή δε λειτουργεί όπως νομίζετε, επειδή δε σκέφτεστε με τον τρόπο που νομίζετε.

Η Zoe Chance, καθηγήτρια στο Πανεπιστήμιο Γέιλ, αντλώντας στοιχεία από τα συμπεριφορικά οικονομικά, τη νευροεπιστήμη και την ψυχολογία, θα σας δείξει πώς να ανακαλύψετε ξανά την υπερδύναμή σας: την επιρροή. Συγκεκριμένα, μέσα από τις σελίδες αυτού του βιβλίου:

- Θα ξεπεράσετε διαδεδομένες παρανοήσεις, όπως για παράδειγμα: αν ζητήσω περισσότερα, οι άλλοι θα με αντιπαθήσουν.
- Θα κατανοήσετε γιατί η διαπραγματευτική τακτική σας μάλλον σας στερεί επιρροή.
- Θα ανακαλύψετε τι επηρεάζει τη συμπεριφορά σας περισσότερο απ' οτιδήποτε άλλο.
- Θα μάθετε να καλλιεργείτε το χάρισμά σας, να διαπραγματεύεστε με άνεση και δημιουργικότητα και να εντοπίζετε όσους θέλουν να σας χειραγωγήσουν πριν να είναι αργά.
- Θα αλλάξετε τη ζωή σας, την επιχείρησή σας και, γιατί όχι, ακόμα και τον ρου της ιστορίας. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

## Γιοι και εραστές



Μετά τον παθιασμένο έρωτα με τον Γουόλτερ Μόρελ, έναν απλοϊκό, μέθυσο ανθρακωρύχο, η Γκέρτρουντ Κοπάρντ, μια καλλιεργημένη και καλοαναθρεμμένη γυναίκα, γίνεται σύζυγος του Γουόλτερ, και έρχεται αντιμέτωπη με τις δυσκολίες της ζωής σε νοικιασμένο σπίτι, με τον χαμηλό μισθό του συζύγου της και χωρίς καμία ιδιαίτερη ικανοποίηση.

Καθώς το ζευγάρι αποξενώνεται όλο και περισσότερο, η κυρία Μόρελ στρέφει όλη της τη στοργή και τη φροντίδα στους γιους της. Αφιερώνοντας τη ζωή της πρώτα στον Γουίλιαμ, τον μεγαλύτερο, και στη συνέχεια στον Πολ, τον δεύτερο γιο, κάνει ό,τι περνάει από το χέρι της για να μην ακολουθήσουν οι γιοι της τη μοίρα του πατέρα τους.

Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



quote of the day

**"YOU LEARN SOMETHING EVERY DAY  
IF YOU PAY ATTENTION."**  
Ray LeBlond

**Σήμερα  
γιορτάζουν!**  
Ζωσιμάς, Ζωσιμίνα,  
Ξένη, Ξένια, Ξένος,  
Ξένιος, Φίλωνας



tip of the day

“  
The highest  
result of education  
is tolerance.  
Helen Keller

**24 Ιανουαρίου**

- > Διεθνής Ημέρα για την Εκπαίδευση
- > Global Belly Laugh Day
- > National Compliment Day
- > National Peanut Butter Day