

# 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.

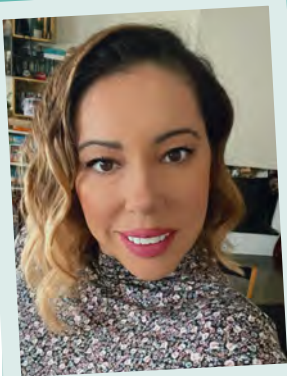
Ένα με το μέλλον  
[dei.gr](http://dei.gr)

SAY *yes* to the **press**

**TA TOP FOOD MARKET  
TRENDS ΓΙΑ ΤΟ 2023**



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Μία φράση που ακούω αλλά και χρησιμοποιώ συχνά είναι η εξής: «Δεν έχει σημασία πόσες ώρες δουλεύω, ποτέ δεν νιώθω ότι κάνω αρκετά.»

Αν έχεις νιώσει και εσύ έτσι, πίστεψέ με δεν είσαι ο μόνος. Παρά το γεγονός ότι οι εργάσιμες ημέρες μας μεγαλώνουν, φαίνεται να κάνουμε λιγότερα. Αλλά γιατί συμβαίνει αυτό;

Για να κατανοήσουμε τι μας εμποδίζει να κάνουμε αυτά που πρέπει, το μόνο που έχουμε να σκεφτούμε είναι μια τυπική εργάσιμη ημέρα. Αν είσαι κι εσύ σαν εμένα, οι μέρες σου μοιάζουν κάπως έτσι:

Ξεκινάω γεμάτος ενέργεια το πρωί, διαβάζω τη λίστα με τις υποχρεώσεις μου και φαντάζομαι μια πλήρως παραγωγική μέρα. Αλλά αντί να ξεκινήσω αμέσως, θέλω να βεβαιωθώ κιόλας ότι δεν έχει συμβεί και κάτι κοσμοϊστορικό που το έχω χάσει.

Έτσι, ξεκινάω με το Twitter για τυχόν νέες ειδήσεις, LinkedIn για να δω αν κάποιος σχολίασε την τελευταία μου ανάρτηση, Facebook για κοινωνική ενημέρωση, Instagram για τους ίδιους λόγους. Τα εισερχόμενά μου για να βεβαιωθώ ότι δεν εκκρεμεί κάτι.

*Εντάξει, πάει και αυτό. Τώρα είναι ώρα για δουλειά.*

**Περίμενε... Πώς είναι ήδη 11;;; Πρέπει να αρχίσω να προετοιμάζομαι για εκείνη τη συνάντηση στις 11:30...**

Πρέπει επίσης να ετοιμάσω την παρουσίαση για αργότερα αλλά και να απαντήσω σε καμιά πενηνταριά emails που μου φαίνονται σημαντικά.

Οι δικές σου ευθύνες (και περισπασμοί) μπορεί να είναι διαφορετικές, αλλά το αποτέλεσμα είναι το ίδιο: **μια διάσπαρτη και “σπασμένη” μέρα.**

**Στην πραγματικότητα, οι περισσότεροι άνθρωποι κατά μέσο όρο έχουμε μόλις 2 ώρες και 48 λεπτά παραγωγικού χρόνου την ημέρα.**

Αυτό προφανώς δεν σου το λέω για να σε αγχώσω και να σε πείσω να δουλέψεις παραπάνω, αντιθέτως ο λόγος που το κάνω αυτό είναι για να συνειδητοποιήσουμε ότι έχουμε μόνο λίγες ώρες μέσα στην ημέρα για να είμαστε πραγματικά παραγωγικοί και αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να εκμεταλλευτούμε την κατάσταση, αντί να προσποιούμαστε ότι έχουμε όλο το χρόνο με το μέρος μας.



## Εστιάζουμε στο πότε και στο πώς δουλεύουμε και όχι στο πόσο!

Το πρόβλημα δεν είναι ότι έχουμε μόνο ~ 3 ώρες παραγωγικού χρόνου την ημέρα. Είναι ότι κατακερματίζουμε αυτόν τον ήδη περιορισμένο χρόνο σε μικρά κομμάτια 15-20 λεπτών μεταξύ συναντήσεων, κλήσεων και άλλων περισπασμών.

Μπορεί να νομίζεις ότι είσαι διαφορετικός, αλλά μάλλον δεν είναι έτσι αφού έρευνες παγκοσμίως λένε πως το **40% των εργαζομένων δεν περνούν ποτέ περισσότερο από 30 λεπτά χωρίς διακοπή κατά τη διάρκεια της εργάσιμης ημέρας.**

Υπάρχει **τεράστια διαφορά** μεταξύ ενός σταθερού εστιασμένου χρόνου 3 ωρών και μιας συλλογής κομματιών 5 λεπτών μεταξύ «επείγουσας» εργασίας.

Όταν η μέρα μας είναι ένα κατακερματισμένο χάος, μάλλον η αποτυχία είναι μονόδρομος, αφού ο ήδη περιορισμένος χρόνος μας επιβαρύνεται από:

- **Εναλλαγή περιβάλλοντος:** Ακόμη και η απλή εναλλαγή μεταξύ των εισερχομένων μας και της τρέχουσας εργασίας μας μπορεί να καταναλώσει το 20% της παραγωγικότητάς μας.
- **Απόσπαση προσοχής:** Ο εγκέφαλός μας δεν μπορεί να αλλάξει εργασίες κάθε 5 λεπτά. Ορισμένες μελέτες λένε ότι μπορεί να χρειαστούν έως και 23 λεπτά για να ανακτηθεί η εστίαση μετά τη διακοπή.
- **Έλλειψη παραγωγικότητας:** Περνάμε το 46,9% των ημερών μας σκεπτόμενοι κάτι διαφορετικό από αυτό που κάνουμε αυτήν τη στιγμή. Διαχωρίζοντας έτσι την προσοχή μας σημαίνει ότι οι εργασίες διαρκούν περισσότερο και είμαστε πάντα αγχωμένοι για να κάνουμε περισσότερα και αυτό μας οδηγεί σε ένα μόνο πράγμα: την έλλειψη παραγωγικότητας.

Από την άλλη πλευρά, εάν μπορούμε να αφιερώσουμε έστω και 1-2 ώρες της ημέρας μας στην έντονη εστίαση, τα οφέλη μας θα είναι άμεσα αφού πλέον θα μιλάμε για άλμα παραγωγικότητας.

**Tip of the Day:** Το να πιστεύεις ότι θα είσαι 100% συγκεντρωμένος για μια ολόκληρη μέρα είναι στην καλύτερη περίπτωση αφελές. Αντίθετα, πρέπει απλώς να αποδεχτείς τους περιορισμούς και τις διακοπές και στη συνέχεια να βελτιστοποιήσεις την απόδοση μέσα στην ημέρα σου γύρω από αυτούς. **Πότε** είναι η καλύτερη στιγμή για να εστιάζεις και να συγκεντρωθείς; **Πώς** θα προστατέψεις εκείνη τη χρονική στιγμή από τους περισπασμούς; Προφανώς και ακολουθεί **“Sparkling Room”**... αφού έψαξα, διάβασα και βρήκα πως μπορούμε να κάνουμε **περισσότερα πράγματα σε 2 ώρες από ό,τι κάνουν οι περισσότεροι άνθρωποι σε όλη τους την ημέρα.**

# Claire's Sparkling Room

## Πώς να κάνεις περισσότερα σε 2 ώρες από ό,τι κάνουν οι υπόλοιποι άνθρωποι σε μια μέρα

**Δύο ώρες έντονης εστίασης μπορούν να αποφέρουν περισσότερα αποτελέσματα από μια μέρα γεμάτη συσκέψεις, email, κλήσεις και εργασίες.**

Πώς το κάνουμε αυτό; Ακολουθούμε μια διαδικασία 5 βημάτων που θα μας βοηθήσει να σημειώνουμε πραγματική πρόοδο κάθε μέρα (χωρίς να δουλεύουμε μέχρι εξαντλήσεως).

### 1. Πότε πρέπει να δουλέψουμε

Ας ξεκινήσουμε από αυτό. Όλοι έχουμε στιγμές κατά τη διάρκεια της ημέρας όπου είμαστε φυσικά πιο ενεργητικοί, συγκεντρωμένοι και παραγωγικοί από άλλους. Εάν μπορέσουμε να προγραμματίσουμε τον εστιασμένο χρόνο μας κατά τη διάρκεια αυτών των χρόνων, φυσικά θα επωφεληθούμε περισσότερο από τους υπόλοιπους.

Πότε λοιπόν δουλεύουμε καλύτερα; Μία γενική υπόθεση είναι νωρίς το πρωί, αφού οι άνθρωποι τείνουμε να είμαστε πιο παραγωγικοί δύο ώρες μετά την πλήρη αφύπνιση. Ο καθένας μας προφανώς έχει διαφορετικούς παράγοντες που καθορίζουν πότε είναι πιο παραγωγικός, αλλά αν δεν είμαστε σίγουροι, το πρωί είναι μία καλή στιγμή για να ξεκινήσουμε.

### 2. Κατάλληλες συνθήκες

Ωραία, άντε και μάθαμε ότι είμαστε πιο παραγωγικοί το πρωί. Και τώρα τι;

Πρέπει να δώσουμε στον εαυτό μας τις βέλτιστες συνθήκες για να εκμεταλλευτούμε αυτόν τον χρόνο. Αυτό σημαίνει βελτιστοποίηση του τρόπου και του τόπου εργασίας μας, καθώς και διασφάλιση ότι ξεκινάμε τη μέρα μας με γεμάτο ρεζερβουάρ.

Εάν είμαστε κουρασμένοι επειδή ξενυχτήσαμε χθες, αυτό

που θα συμβεί είναι είτε να χάσουμε αυτές τις ώρες αιχμής είτε να υπολειθούμε. Επομένως, προτού κάνουμε οτιδήποτε, ας βεβαιωθούμε ότι ακολουθούμε μια υγιεινή ρουτίνα ύπνου και ξεκουραζόμαστε πραγματικά τις ώρες που χρειάζεται. Στη συνέχεια, βεβαιωνόμαστε ότι το περιβάλλον που εργαζόμαστε μας επιτρέπει να εστιάσουμε.

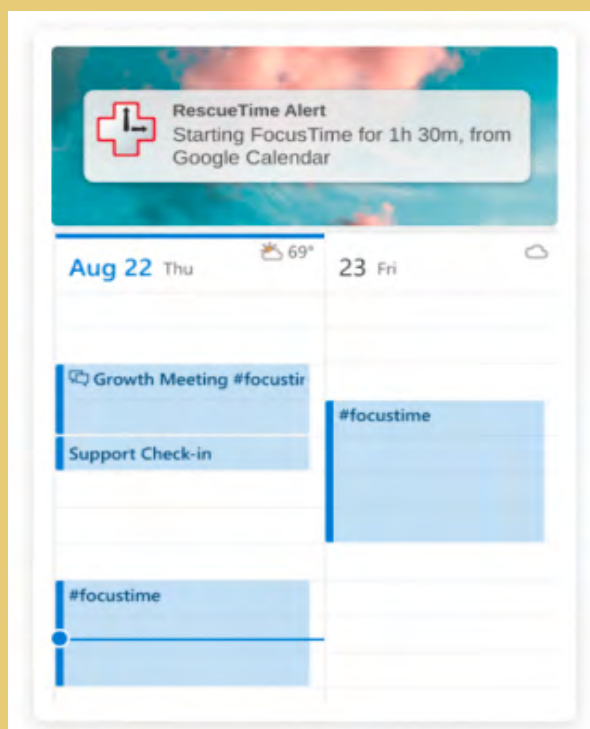
Ξεκινάμε αφαιρώντας τους εξωτερικούς περισπασμούς, αυτό σημαίνει ένας ήσυχος, τακτοποιημένος χώρος κατά προτίμηση με αρκετό φως και φρέσκο αέρα για να μας κρατά alert και συγκεντρωμένους ταυτόχρονα. Αφαιρούμε πράγματα στα οποία η εύκολη πρόσβαση μπορεί να σημαίνει και εύκολη απόσπαση προσοχής, όπως το τηλέφωνό μας ή ακόμα και η λίστα υποχρεώσεών μας.

Στη συνέχεια, βεβαιωνόμαστε ότι μπλοκάρουμε τους εσωτερικούς περισπασμούς. Αυτά είναι τα πράγματα με τα οποία αποσπάμε την προσοχή σας, όπως να κάνουμε scroll στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τις ειδήσεις ή ακόμα και το email μας.

Δεν αρκεί να βασιζόμαστε στη δύναμη της θέλησης. Πρέπει πραγματικά με έξυπνους τρόπους να προσπαθήσουμε να εστιάζουμε σε αυτά που πρέπει να γίνουν. Προσωπικά κατά καιρούς μου αρέσει



να χρησιμοποιώ το **FocusTime** 30 λεπτών για να με εμποδίσει να τρώω τις παραγωγικές μου ώρες ελέγχοντας τις ειδήσεις ή τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.



### 3. Επιλέξτε ένα καθημερινό "highlight"

Μετά τον κατάλληλο χρόνο και το κατάλληλο περιβάλλον για εστίαση, ήρθε η ώρα να αποφασίσουμε τι πραγματικά αξίζει την προσοχή μας. Αυτό στο οποίο επιλέγουμε να αφιερώσουμε τον χρόνο μας θα πρέπει να είναι σημαντικό και ουσιαστικό. Εάν την υπόλοιπη ημέρα μας τρώνε οι συναντήσεις, οι κλήσεις και οι επείγουσες εργασίες, θα πρέπει να μπορούμε να ανατρέξουμε σε αυτό και να ξέρουμε ότι έχουμε κάνει κάτι σημαντικό, εγώ αυτό το αποκαλώ το καθημερινό μου επαγγελματικό αποκορύφωμα.

Το αποκορύφωμα είναι κάπου μεταξύ μιας εργασίας και ενός μακροπρόθεσμου στόχου. Είναι κάτι που αξίζει την προσοχή μας και που θέλουμε να είναι το βασικό θέμα της ημέρας μας. Αυτό μπορεί να σημαίνει κάτι που είναι:

- **Χρόνος:** Κάτι που έπρεπε να έχουμε κάνει εδώ και καιρό και επειδή δεν το ολοκληρώνουμε είναι το αγκάθι στην καθημερινότητά μας;
- **Ικανοποίηση:** Αν ολοκληρώσουμε τη συγκεκριμένη εργασία πόσο καλά θα αισθανθούμε; Θα μας δώσει ώθηση για να πάμε παρακάτω και να ολοκληρώσουμε και τις υπόλοιπες ανοιχτές "υποθέσεις" μας;
- **Χαρά:** Ολοκληρώνοντας τις εκκρεμότητές μας, φεύγοντας από την εργασία μας θα αισθανθούμε για πρώτη φορά ολοκλήρωση και χαρά πως ναι, η σημερινή ήταν μία καλή και παραγωγική μέρα;

Σε ό,τι κι αν επιλέξεις να αφιερώσεις τις δύο ώρες, αυτός ο χρόνος πρέπει να είναι ιερός και σεβαστός. Θα μπορούσαμε να ξοδέψουμε 8 ώρες μόνο στέλνοντας email, όμως αυτό από μόνο του δεν οδηγεί σε αποτέλεσμα ή στην κατάκτηση μεγαλύτερων στόχων. Για να είμαστε ειλικρινείς όταν λέμε "δεν προλαβαίνω, είμαι τόσο απασχολημένος" στην πραγματικότητα

σημαίνει ότι "είμαι πολύ κακός διαχειριστής του χρόνου μου και δεν ξέρω πώς να βάλω προτεραιότητες". Αληθινή παραγωγικότητα είναι να κάνεις το σωστό πράγμα τη σωστή στιγμή στο σωστό μέρος.

### 4. Ακούμε το σώμα μας, όχι το ρολόι

Ενώ χρησιμοποιούσαμε το «δύο ώρες» ως οδηγό για όλη αυτή τη διαδικασία, δεν είναι ένας κανόνας που έχει οριστεί. Το να αναγκάζεις τον εαυτό σου να εργαστεί όταν χάνεις την εστίαση και την ενέργεια θα σε οδηγήσει μόνο σε εξάντληση. Αντίθετα, θέλεις να προστατεύσεις την εστίασή σου δίνοντας στον εαυτό σου χρόνο για να αναρρώσει.

Αυτό προέρχεται από το να ακούς το σώμα σου και όχι μόνο το ρολόι.

Ακριβώς όπως ανακαλύψαμε τον βέλτιστο χρόνο εργασίας μας κοιτάζοντας την καμπύλη παραγωγικότητάς μας, πρέπει να γνωρίζουμε και πότε αυτό το επίπεδο ενέργειας πέφτει. Σύμφωνα με τον ερευνητή ύπνου Nathaniel Kleitman, το μυαλό μας λαχταρά διαλείμματα μετά από κάθε 90 λεπτά έντονης εργασίας.

Όταν χρειαζόμαστε ένα διάλειμμα, το σώμα μας μας στέλνει σήματα, όπως να πεινάμε, να νυστάζουμε, να ανησυχούμε ή να χάνουμε την εστίαση. Φροντίζουμε να ακούμε αυτά τα σημάδια και κάνουμε ένα γρήγορο διάλειμμα 5-10 λεπτών για να περπατήσουμε, να τεντωθούμε, να πάρουμε λίγο νερό και να επαναφέρουμε την ενέργειά μας.

### 5. Καμπύλη παραγωγικότητας

Τελικά, τι κάνεις με την υπόλοιπη μέρα σου;

Ολοκληρώνοντας το καθημερινό μας highlight κάθε μέρα, διασφαλίζουμε ότι θα νιώθουμε επαγγελματικά ολοκληρωμένοι στο τέλος της ημέρας. Αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να σταματάμε εκεί. Χρησιμοποιούμε τον υπόλοιπο χρόνο μας για να σημειώσουμε πρόοδο σε επείγουσες εργασίες και να καλύψουμε την επικοινωνία, τις συναντήσεις και τις ενημερώσεις.

Εδώ μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την ίδια τεχνική όπως πριν. Μόλις καταλάβουμε πότε τα επίπεδα ενέργειάς μας είναι υψηλότερα και πότε είναι χαμηλότερα κατά τη διάρκεια της ημέρας, μπορούμε να ταιριαζόμαστε τις εργασίες μας με αυτά. Για παράδειγμα:

- Συσκέψεις, μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και κλήσεις όταν το επίπεδο ενέργειάς μας είναι χαμηλότερο
- Καθημερινές εργασίες και επείγουσες εργασίες όταν το ενεργειακό μας επίπεδο είναι υψηλότερο (αλλά όχι κατά τις ώρες αιχμής)

### Περισσότερος χρόνος ≠ περισσότερη δουλειά

Η έντονη εστίαση είναι μια υπερδύναμη σε έναν κόσμο γεμάτο ερεθίσματα που ζούμε και εργαζόμαστε. Ξεκινώντας κάθε μέρα με μια ή δύο ώρες εστίασης θα μας φέρει σύνθετες αποδόσεις με την πάροδο του χρόνου.

# Η Kaiser μετατρέπει και φέτος την Τσικνοπέμπτη στην απόλυτη BBQ εμπειρία!

**Kaiser και Τσικνοπέμπτη πάνε μαζί, έτσι και φέτος, η αγαπημένη Pilsner μπύρα σας καλεί να συμμετέχετε στον διαγωνισμό που απογειώνει την τέχνη του BBQ!**

**Πάρε μέρος στον διαγωνισμό και γίνε και εσύ ένας από τους τυχερούς που θα κερδίσουν μοναδικά BBQ δώρα.**

Από τη Δευτέρα 30 Ιανουαρίου έως και την Κυριακή 19 Φεβρουαρίου, απολαύστε την αγαπημένη σας Kaiser, βρείτε τον 9ψήφιο κωδικό LOT στις συσκευασίες φιάλης ή κουτιού και μπειτε στο [www.kaiserdays.gr](http://www.kaiserdays.gr) για να τον καταχωρήσετε, ώστε να λάβετε μέρος στη μεγάλη κλήρωση! Θα αναδειχθούν 100 νικητές, που θα κερδίσουν μοναδικά δώρα σχετικά με το ψήσιμο, όπως: 5 premium ψησταριές Weber, 10 σετ μαντεμνία σκεύη Lodge, 30 σετ premium εργαλείων ψησίματος, 30 ξύλα κοπής Kaiser και 25 premium ποδιές Kaiser!

Όσες περισσότερες συμμετοχές, τόσες περισσότερες πιθανότητες να είστε εσείς ένας /μια από τους μεγάλους νικητές!

Μείνετε συντονισμένοι στο [www.kaiserdays.gr](http://www.kaiserdays.gr) και στα social media της Kaiser, καθώς την **Τετάρτη 22 Φεβρουαρίου θα ανακοινωθούν οι νικητές του απόλυτου γαστρονομικού διαγωνισμού!**

Η Kaiser, που ξεχωρίζει για την υψηλή ποιότητα και τη μοναδική γεύση της, φέρνει και φέτος την τέχνη του ψησίματος στο σπίτι μας, απογειώνοντας το τραπέζι της Τσικνοπέμπτης και καθιστώντας τον καθέναν μας έναν πραγματικό... grill master!

## info

Ακολουθήστε την Kaiser:  
Instagram: @kaiserbeer  
Facebook: @kaisergreece  
YouTube: @kaiserbeer

# Kaiser

BARBEQUE DAY



ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ

ΜΕΓΑΛΟΣ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ

30/01 - 19/02

Η Τσικνοπέμπτη γίνεται η απόλυτη barbeque εμπειρία με την υπογραφή της Kaiser. Διεκδίκησε ένα από τα 100 δώρα στο [kaiserdays.gr](http://kaiserdays.gr)

## 100 ΔΩΡΑ



5 Premium Ψησταριές Weber



30 Ξύλα Κοπής Kaiser



10 Σετ Μαντεμνία Σκεύη Lodge



25 Premium Ποδιές Kaiser



30 Σετ Εξοπλισμού Barbeque

Μπύρα ή Kaiser;

## Tips για τέλειο ψήσιμο!



Το τέλειο BBQ δεν θέλει κόπο, θέλει όμως σίγουρα τρόπο, τον κατάλληλο εξοπλισμό, και τον σωστό χρόνο ψησίματος!

### Άμεσο ή έμμεσο ψήσιμο;

Το άμεσο ψήσιμο είναι μια γρήγορη μέθοδος μαγειρέματος. Ιδανικά, το επιλέγουμε για ψητά που είναι λεπτά ή πρέπει να ψηθούν σε σύντομο χρόνο. Λουκάνικα, μπιφτέκια, χοιρινές μπριζόλες κ.α. ψήνονται άψογα με αυτήν τη μέθοδο.

Με το έμμεσο ψήσιμο, το φαγητό χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να ψηθεί, όμως δίνει ένα ομοιόμορφο αποτέλεσμα. Το έμμεσο ψήσιμο είναι κατάλληλο μεταξύ άλλων για τεμάχια βοείου κρέατος, ενώ ψήνει ακόμη και ολόκληρο κοτόπουλο εξαιρετικά.

### Είναι θέμα χρόνου!

Την Τσικνοπέμπτη οι μπριζόλες, τα λουκάνικα και τα παϊδάκια έχουν την τιμητική τους. Αν θέλετε λοιπόν καλοψημένες χοιρινές μπριζόλες, ο ιδανικός χρόνος ψησίματος είναι 10 - 12 λεπτά στους 65 - 68°C, ενώ αν επιθυμείτε λαχταριστά λουκάνικα ψήστε τα στους 180°C για περίπου 10 - 15 λεπτά. Τα αρνίσια παϊδάκια (1,2 - 1,5 κιλό) χρειάζονται 75 - 90 λεπτά με έμμεσο ψήσιμο.

**Ό,τι κι αν επιλέξετε να ψήσετε...  
απογειώστε την BBQ εμπειρία με  
παγωμένη Kaiser!**



# Τα Top Food Market Trends για το 2023



**Ποιες θα είναι οι τάσεις στη διατροφή μας που θα κυριαρχήσουν τη χρονιά που διανύουμε; Πάμε να δούμε τα κορυφαία trends!**

Ποιες θα είναι οι τάσεις στη διατροφή μας που θα κυριαρχήσουν τη χρονιά που διανύουμε; Πάμε να δούμε τα κορυφαία trends!

## **Οι βιώσιμες πρακτικές συνεχίζουν να αποτελούν κορυφαία προτεραιότητα**

Καθώς η κλιματική αλλαγή είναι πιο... παρούσα από ποτέ, όλο και περισσότεροι καταναλωτές υποστηρίζουν εταιρίες που υιοθετούν μια βιώσιμη νοοτροπία με στόχο να μειώσουν τον αντίκτυπό τους στην κλιματική αλλαγή.

## **Αυξημένο ενδιαφέρον για πιο υγιεινές τροφές**

Οι καταναλωτές περισσότερο από ποτέ αναζητούν τρόφιμα που συμβάλλουν στην προώθηση της καλής υγείας και τη ευεξίας. Είναι απαιτητικοί και δεν εστιάζουν μόνο στη γεύση και την εμφάνιση ενός προϊόντος διατροφής.

## **Η άνοδος της φυτικής διατροφής**

Τα plant based προϊόντα έχουν κατακλύσει την αγορά καθώς έχουν αυξημένη ζήτηση. Η vegan διατροφή έχει ανοδική πορεία τόσο για λόγους υγείας όσο και επειδή παρατηρείται αυξημένη ευαισθητοποίηση σχετικά με το περιβάλλον.

## **Τρόφιμα που μας φτιάχνουν τη διάθεση**

Οι καταναλωτές απαιτούν τρόφιμα που θα μπορούσαν να ανακουφίσουν την πίεση και να φέρουν ευτυχία. Η χαρά, η ανακούφιση και η ικανοποίηση ελέγχονται κυρίως από τέσσερις ορμόνες: ντοπαμίνη, ενδορφίνη, σεροτονίνη και ωκυτοκίνη, που σημαίνει πως ό,τι περιέχει ζάχαρη, καφεΐνη

και αλκοόλ μπορεί να μας φτιάξει τη διάθεση.

## **Επιλογές με γνώμονα τη μείωση της σπατάλης τροφίμων**

Το food waste έχει λάβει τεράστιες διαστάσεις παγκοσμίως, με αντίκτυπο στην κοινωνία μας και στο περιβάλλον, και προκύπτει σε κάθε στάδιο παραγωγής του φαγητού. Οι καταναλωτές πλέον επηρεάζονται από αυτή τη νοοτροπία και είναι πιο αυστηροί στις επιλογές τους και τις ποσότητες που αγοράζουν, με στόχο να αποφευχθεί η σπατάλη.

## **Λειτουργικά τρόφιμα και προσωποποιημένη διατροφή**

Η καλή γνώση σχετικά με τα λειτουργικά τρόφιμα και η ενσωμάτωσή τους στις ατομικές ανάγκες μπορούν να αποτελέσουν τη βάση της εξατομικευμένης διατροφής. Λειτουργικά τρόφιμα είναι αυτά που επηρεάζουν ευεργετικά μία ή περισσότερες από τις βασικές λειτουργίες του οργανισμού κατά τέτοιο τρόπο που να βελτιώνεται η υγεία μας. Για να οριστεί ένα τρόφιμο ως λειτουργικό και να μπορεί να αναγράφει στη διατροφική του ετικέτα τις αντίστοιχες θετικές δράσεις του, θα πρέπει να έχει αποδεδειγμένο και επιστημονικά τεκμηριωμένο όφελος για την ανθρώπινη υγεία.

Τέλος, λόγω υψηλού πληθωρισμού, υπάρχει αυξανόμενη πίεση για προσφορά προϊόντων που είναι καλής ποιότητας και έχουν πολύ καλές τιμές. Πρόκειται για ένα απαιτητικό challenge στο οποίο πρέπει να ανταποκριθούν οι επιχειρήσεις.

## 3D μοντέλα γλυπτών σε NFT από το Spania.io



Μια διαφορετική κατηγορία NFT κάνει το ντεμπούτο της στο Spania.io, το πρώτο NFT marketplace στην Ελλάδα. Ο γλύπτης Αθανάσιος Μπερούτσος διαθέτει τα τρισδιάστατα μοντέλα των γλυπτών από τη συλλογή του «[Light and Shadow ballet](#)».

Το Light & Shadow Ballet είναι μια υπαρξιακή διερεύνηση της σχέσης σκιάς-φωτός σε έναν «πλασματικό» χώρο, όπου πραγματοποιείται ένα τελετουργικό του ανθρώπινου σώματος σύμφωνα με τη ρουτίνα μιας ομάδας χορευτριών κλασικού μπαλέτου. Το τελετουργικό δεν αφορά μόνο την παράσταση, που είναι ο σκοπός της σκληρής τους εξάσκησης αλλά και

την προετοιμασία για αυτόν τον σκοπό, όπου οι χορεύτριες φτάνουν στο όριο των δυνατοτήτων τους, τόσο σωματικών όσο και πνευματικών. Μοντέλα από τη συλλογή αυτή εκτίθενται και σε [εικονικό χώρο του Spania.io στο Metaverse](#).

Μέσα στο marketplace οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να δουν τα γλυπτά, να τα περιστρέψουν, να τα μεγεθύνουν κ.α.

Τα 6 NFT είναι όλα μοναδικής έκδοσης και θα διατεθούν μέσα από το Spania.io από την Τρίτη 7/2 στις 13.00. Ο αγοραστής του NFT αποκτά το μοντέλο του γλυπτού σε μορφή αρχείου glb.

## Η Nova διαθέτει για προ-παραγγελία τη νέα σειρά Galaxy της Samsung S23

Η Nova διαθέτει για προ-παραγγελία τη νέα σειρά Galaxy της Samsung S23 από τις έως τις 16/02/2023.

Τα νέα πολυαναμενόμενα Samsung Galaxy S23 Series με εκπληκτικό nightography είναι διαθέσιμα για προ-παραγγελία στη Nova και μπορείς να τα αποκτήσεις με όφελος τον διπλάσιο αποθηκευτικό χώρο. Πιο αναλυτικά, για το S23, στην τιμή των 128GB αποκτάς το μοντέλο με αποθηκευτικό χώρο 256GB, ενώ για το S23 Plus & Ultra, στην τιμή των 256GB αποκτάς το μοντέλο με αποθηκευτικό χώρο 512GB. Το S23 Ultra 1TB μπορείς να το αποκτήσεις με επιπλέον όφελος 120€.

Η Samsung Electronics Co., Ltd. παρουσίασε τα Galaxy S23 Ultra, Galaxy S23+ και Galaxy S23, τα οποία σηματοδοτούν μια νέα εποχή για την απόλυτη premium εμπειρία σε Samsung Galaxy smartphone. Η κάμερα δίνει στους χρήστες περισσότερη ελευθερία να δημιουργήσουν, έχοντας τη δυνατότητα για λήψη κινηματογραφικών βίντεο Nightography με τεχνολογία τεχνητής νοημοσύνης. Ο επεξεργαστής Snapdragon® 8 Gen 2 Mobile Platform for Galaxy προσφέρει premium εμπειρίες, παρέχοντας πρωτοποριακή τεχνολογία τεχνητής νοημοσύνης και mobile gaming ανώτατου επιπέδου. Το ενσωματωμένο S Pen στο Galaxy S23 Ultra, ένα χαρακτηριστικό που οι μακροχρόνιοι χρήστες Samsung Galaxy γνωρίζουν και αγαπούν, προσφέρει περισσότερες δυνατότητες για παραγωγικότητα, σημειώσεις και πολλά άλλα.

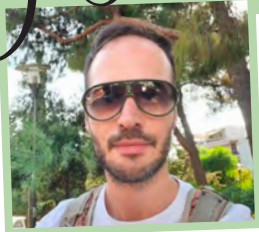
**SAMSUNG**

**Galaxy S23 Series**

**Προπαραγγείlite τα τώρα με οφέλη**

<p><b>X2</b></p> <p>↑</p>	<p><b>Αποθηκευτικός χώρος</b></p>	<p><b>Trade In Voucher 100€</b></p>
<p>Galaxy S23 256GB Στην τιμή του 128GB</p>	<p>Galaxy S23+ 512GB Στην τιμή του 256GB</p>	<p>Galaxy S23 Ultra 512GB Στην τιμή του 256GB</p>

Επιπλέον της αξίας επιστροφής της παλιάς σου συσκευής μέσω **pandas**



Αλέξανδρος Κουτρομάνος,  
Personal Trainer-  
Fitness Consultant



## Rucking: Το νέο fitness trend που ήρθε για να μείνει

Αν βαριέσαι το συμβατικό περπάτημα και δεν σου αρέσει το τρέξιμο, το Rucking είναι ένα είδος προπόνησης που θα λατρέψεις...



### Τι είναι το Rucking

Το Rucking είναι το περπάτημα με βάρος, το όνομά του βγαίνει από το rucksack (σακίδιο) και το walking (περπάτημα). Είναι ένας ωραίος τρόπος να αυξήσεις τη δυσκολία στο περπάτημά σου! Το μόνο που θα χρειαστείς είναι ένα καλό σακίδιο (το οποίο θα προσαρμόσεις στα μέτρα σου) και ένα βάρος (το οποίο θα βάλεις μέσα στο σακίδιο)! Ξεκίνα με ένα ελαφρύ βάρος (μέχρι το 10% των συνολικών κιλών σου) και από κει και πέρα μπορείς να αυξάνεις σταδιακά την ένταση, φτάνοντας μέχρι και στο 20% του συνολικού σου βάρους...





### Τα οφέλη του Rucking

Εκτός ότι θα καρπωθείς όλα τα οφέλη του περπατήματος (δες [εδώ](#)) επιπλέον:

Θα κάψεις περισσότερες θερμίδες από το απλό περπάτημα (λόγω βάρους), θα δυναμώσεις όλο τον κορμό του σώματός σου, καθώς και την μέση σου. Επίσης θα βελτιώσεις και την στάση του σώματός σου!

Δεν είναι τυχαίο που το συγκεκριμένο είδος προπόνησης περιλαμβάνεται στην προπονητική ρουτίνα των πιο επίλεκτων στρατιωτικών μονάδων...

### Είναι κατάλληλο για όλους;

Καλό είναι τα υπέρβαρα άτομα και όσοι έχουν προβλήματα (τραυματισμούς) με τα γόνατα ή την μέση τους να αποφύγουν το συγκεκριμένο είδος προπόνησης...

Φόρτωσε το σακίδιό σου, διάλεξε μια ωραία διαδρομή στο βουνό ή στο πάρκο και ξεκίνα το δικό σου ταξίδι σωματικής και πνευματικής μεταμόρφωσης!

## Φέτος ο έρωτας περνάει από... τη BOX NOW

Η BOX NOW για μια ακόμα φορά καινοτομεί και κάνει τα δώρα για τη γιορτή των ερωτευμένων μία εύκολη και διασκεδαστική υπόθεση. Συγκεκριμένα, οι πελάτες θα μπορούν να επιλέξουν το δώρο για την/τον αγαπημένη/ο τους, από το κατάστημα που επιθυμούν, μέσα από μία μεγάλη λίστα συμμετεχουσών επιχειρήσεων, και να το παραλάβουν μέσω BOX NOW, συμμετέχοντας παράλληλα στη μεγάλη κλήρωση, μέσα την οποία δύο τυχερά ζευγάρια θα κερδίσουν από ένα ταξίδι στο Παρίσι!

Ο διαγωνισμός ξεκίνησε τη Δευτέρα, 6 Φεβρουαρίου και ολοκληρώνεται στις 20 Φεβρουαρίου. Η κλήρωση θα πραγματοποιηθεί την Τετάρτη 22 Φεβρουαρίου και οι νικητές θα ανακοινωθούν στις σελίδες των social media της BOX NOW.

Τα βήματα για να μπει στην κλήρωση είναι απλά:

- Διάλεξε το δώρο που επιθυμείς για την Βαλεντίνα ή τον Βαλεντίνο σου από το αγαπημένο σου κατάστημα και παράλαβέ το μέσω BOX NOW.
- Συμπλήρωσε τα στοιχεία σου στη φόρμα του διαγωνισμού <https://bit.ly/3HTWaVb>.

## Educational

### Ποιο είναι το πιο καθαρό και το πιο κρύο ποτάμι της Ελλάδας;



Χαρακτηρίζεται ως ένας από τους καθαρότερους ποταμούς της Ευρώπης. Έχει συνολικό μήκος 15 χιλιόμετρα και είναι παραπόταμος του Αώου. Ο Βοϊδομάτης θεωρείται το πιο κρύο ποτάμι της χώρας. Οι κύριες πηγές του βρίσκονται κάτω από το χωριό Βίκος και η ονομασία του προέρχεται από τις σλαβικές λέξεις voda (= νερό) και ma (= μάνα). Κατά μήκος του Βοϊδομάτη συναντώνται πανέμορφα τοξωτά γεφύρια, με πιο διάσημο το γεφύρι της Κλειδωνιάς.



**PEPSICO**

Hellas Food & Beverages

## Στρατηγική Συνεργασία PepsiCo Hellas και ΕΦΑ

Η PepsiCo Hellas ανακοινώνει τη μεταφορά της παραγωγής των εμβληματικών αναψυκτικών της HBH (αφορά τη συσκευασία κουτιών αλουμινίου) στην Ελλάδα, τα οποία και θα συσκευάζονται πλέον στις εγκαταστάσεις της ΕΦΑ στο Βόλο, από την Άνοιξη του 2023.

Η PepsiCo Hellas πιστή στον αναπτυξιακό σχεδιασμό της προχωράει σε στρατηγική συνεργασία με την ΕΦΑ, μέσα από την οποία υλοποιεί μία ακόμη δέσμευσή της, αυτήν του επαναπατρισμού της παραγωγής των αναψυκτικών HBH σε συνεργασία με μία εμβληματική Ελληνική εταιρία.

«Είναι εξαιρετικά σημαντικό και αισιόδοξο μέσα στις δύσκολες οικονομικές και κοινωνικές συνθήκες που δημιουργήσαν τα τελευταία χρόνια στη χώρα η οικονομική κρίση, η πανδημία, ο πόλεμος, η τεράστια ενεργειακή κρίση, να υλοποιούνται επενδυτικές κινήσεις που προωθούν την εγχώρια ανάπτυξη και την παραγωγική δυνατότητα της Ελλάδας και σηματοδοτούν τη μετάβαση σε μία πιο βιώσιμη οικονομική ανάπτυξη. Είμαστε ιδιαίτερα χαρούμενοι και για τη σημαντική συνεργασία με την ΕΦΑ αλλά και για την επαναφορά της παραγωγής των αναψυκτικών HBH στη χώρα μας. Στόχος μας είναι να συνεχίσουμε να στηρίζουμε έμπρακτα και ουσιαστικά την παραγωγική και αναπτυξιακή δυναμική της Ελλάδας.» υπογράμμισε η Γενική Διευθύντρια της PepsiCo Hellas, Δέσποινα Τσαγγάρη.

«Είμαστε πολύ περήφανοι που η PepsiCo Hellas εμπιστεύτηκε την ΕΦΑ για την παραγωγή των αναψυκτικών HBH, επιβεβαιώνοντας έτσι την αξιοπιστία και την ποιότητα των παραγωγικών μας εγκαταστάσεων, αναγνωρίζοντας τις επενδύσεις μας σε σύγχρονο εξοπλισμό. Η ΕΦΑ, μια ελληνική εταιρεία από το 1924, έρχεται πιο κοντά με την HBH, ένα brand που πλησιάζει και αυτό τον ένα αιώνα ζωής.» σχολίασε μεταξύ άλλων ο Γενικός Διευθυντής της ΕΦΑ, Μιχάλης Τσαούτος.

## Η Ελλάδα κέρδισε το Influencer Barista Award



Ευσταθία-Μυρτώ Μάντζιου

Το La Centrale Nuvola Lavazza στο Τορίνο έθεσε τις βάσεις για τους Διεθνείς Τελικούς του My Moccacino Barista Challenge της Lavazza, του διεθνούς διαγωνισμού που σχεδιάστηκε για την κοινότητα των barista, που ανήκουν στην κεντρική Ευρώπη, Μέση Ανατολή & Αφρική. Αναδεικνύοντας τη δημιουργικότητα και την τεχνογνωσία τους, 15 διεθνείς barista δοκίμασαν τις ικανότητές τους μέσα από τη δημιουργία της συνταγής moccacino, για να διεκδικήσουν τον τίτλο του Lavazza Barista Challenge Champion.

Η Kiah Parangue που εργάζεται στο Dubai Coffee Museum, στο Ντουμπάι, επιλέχθηκε ως η κύρια νικήτρια με την χαρακτηριστική της συνταγή moccacino, «Kafa Bloom Moccacino».

Παράλληλα με την κύρια εκδήλωση, έλαβε μέρος και ένας διαγωνισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, προβάλλοντας έτσι τα επίσημα social media της Lavazza, με τους barista να καλούν τους θαυμαστές τους να τους ψηφίσουν. Η Ελλάδα κέρδισε τον διαγωνισμό: χάρη στο γοητευτικό της ταλέντο, η Ευσταθία-Μυρτώ Μάντζιου (εργάζεται στο Kubrick Pure Social Club στη Λάρισα - Ελλάδα) κέρδισε το «Influencer Barista Award», συγκεντρώνοντας περισσότερα από 1.200 likes στα επίσημα κανάλια της Lavazza. Η ψηφιακή της δόξα εγκωμιάστηκε μαζί με τις εξαιρετικές δεξιότητές της ως barista, και παράλληλα αποτυπώθηκε τέλεια από την χαρακτηριστική της συνταγή moccacino: Particular.



## Διπλή φωτογραφική έκθεση για τη μνήμη των θυμάτων του Ολοκαυτώματος

«Το Ολοκαύτωμα των Ελλήνων Εβραίων 1941 – 1944» και «Το Τραύμα ως Μνήμη και Ζωή», επί της οδού Βασιλίσσης Όλγας, διοργανώνονται από τον Δήμο Αθηναίων σε συνεργασία με το Εβραϊκό Μουσείο της Ελλάδος και την εικαστικό Άρτεμις Αλκαλάη, καθώς και με την επιμέλεια και τον συντονισμό του Γραφείου Πολιτισμού του δήμου.

«Το Ολοκαύτωμα των Ελλήνων Εβραίων 1941 – 1944»

Αποτυπώνονται στιγμές από τη ζωή των Ελληνοεβραϊκών κοινοτήτων, πριν, αλλά και κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου. Στο φωτογραφικό υλικό της έκθεσης, οι επισκέπτες βλέπουν χαρούμενες οικογενειακές στιγμές, φωτογραφίες γάμων, επαγγελματιών, μαθητών, φωτογραφίες από γειτονιές και τόπους προσευχής, οι οποίες ξετυλίζουν τις ζωές ανθρώπων που εκτοπίστηκαν ή χάθηκαν για πάντα.

«Το Τραύμα ως Μνήμη και Ζωή»

Η Άρτεμις Αλκαλάη θέτει θέματα ελευθερίας και μνήμης, απώλειας και τραύματος, από μια εικαστική σκοπιά. Το κόκκινο κουβάρι της μνήμης ξετυλίγεται και συνδέει παρελθόν, παρόν και μέλλον. Η σκέψη ταξιδεύει στα πριν και τα μετά, στα όμορφα και στα δύσκολα, στα αδιαχώριστα. Η κ. Αλκαλάη προσεγγίζει το θέμα και τη μνήμη του Ολοκαυτώματος χρησιμοποιώντας τα υλικά της οικοτεχνίας και της μικροτεχνίας. Το ύφασμα, ο καμβάς, το χαρτί, το νήμα, το ξύλο και η κόλλα διαδραματίζουν πρωταγωνιστικό ρόλο και καθορίζουν την υλική υπόσταση αλλά και το περιεχόμενο του έργου της. Με ρίζες στην ιστορία και πίστη στην ελληνική πολιτιστική παράδοση, δανείζεται τεχνικές που μετουσιώνει σε ένα σύγχρονο, προσωπικό καλλιτεχνικό ιδίωμα.

Η έκθεση θα διαρκέσει όλο τον Φεβρουάριο.

## «Φοβάμαι, ταυρομάχε»: Το ανατρεπτικό έργο του Pedro Lemebel, για πρώτη φορά στην Ελλάδα



Ένα συγκλονιστικό κείμενο για την αποδοχή της διαφορετικότητας από τον συγγραφέα που έγινε η φωνή όλων των καταπιεσμένων, των περιθωριοποιημένων, όλων των αδικημένων, ανεβαίνει για πρώτη φορά στην Ελλάδα σε μια τολμηρή παράσταση. «Φοβάμαι, ταυρομάχε» του Pedro Lemebel.

Μετάφραση: Κώστας Αθανασίου (Βραβείο Λογοτεχνικής Μετάφρασης ΛΕΑ 2021)

Θεατρική προσαρμογή – Σκηνοθεσία: Άννα Βαγενά  
Φωτισμοί: Μελίνα Μάσχα

Επιμέλεια ήχων μουσικής: Γιάννης Καραγιάννης  
Διαμόρφωση σκηνικού χώρου: Άννα Βαγενά – Wassif Butt  
Βοηθός σκηνοθέτη: Νατάσα Στεφανάτου  
Φωτογραφίες παράστασης: Κέλλυ Φώσκολου  
Προβολή και επικοινωνία: Βάσω Σωτηρίου-We Will  
Στον ρόλο της Τρελής ο Νίκος Αρβανίτης

Παίζουν:

Σταμάτης Μπάκης

Μικαέλα Δανά

Έλενα Μεντζέλου

και ο Ανδρέας Κωνσταντινίδης

Από 10 Μαρτίου και κάθε Παρασκευή και Σάββατο στις 21:00 και Κυριακή στις 19:00, έως 9 Απριλίου.

Εισιτήρια: 15 € (γενική είσοδος), 12 € (φοιτητές, άνεργοι, συνταξιούχοι άνω των 65 ετών, πολύτεκνοι). Ισχύουν εισιτήρια ΟΑΕΔ (ΔΥΠΑ)

Προπώληση: [www.viva.gr](http://www.viva.gr) <https://bit.ly/3XYABZn>

Κατάλληλο άνω των 16 ετών

## "Το γαϊτανάκι της Αποκριάς" στο Θέατρο Μορφές Έκφρασης

Η αγαπημένη αποκριάτικη παράσταση των μικρών παιδιών έρχεται και πάλι για να φέρει χαρά στα παιδιά και το πνεύμα της Ελληνικής Αποκριάς! Γαϊτανάκια και άλογα που χορεύουν, το Φεγγάρι, η Άνοιξη και ο Χειμώνας όλοι μαζί φέρνουν στη γη τη χαρά της ζωής.

Εμπνευσμένη από τα έθιμα της Ελληνικής παράδοσης, μεταφέρει στα παιδιά του σήμερα, έναν παραμυθένιο κόσμο από το παρελθόν, που όμως ακόμα και σήμερα αγγίζει την καρδιά μικρών και μεγάλων.

Τα παιδιά συμμετέχουν με οργανωμένο τρόπο στην παράσταση, με τραγούδι, χορό, αλλά και παίζοντας μικρούς ρόλους. Μαθαίνουν και χορεύουν το παραδοσιακό γαϊτανάκι, μια δράση που δημιουργεί έναν σύνδεσμο επικοινωνίας μεταξύ των παιδιών. 11 Φεβρουαρίου 2023 - 26 Φεβρουαρίου 2023, Σάββατο 17:30 - Κυριακή 11:00 - Κυριακή 17:30.



## Food for Thought

kids' edition

# Είναι δικό μου!

Μισέλ Πικμάλ Τομά Μπαός

Ο μικρός φιλόσοφος  
**ΕΙΝΑΙ  
ΔΙΚΟ ΜΟΥ!**



ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Ο Πίκολο είναι καλεσμένος στο σπίτι του φίλου του, του Όσκαρ. Ο Όσκαρ όμως δεν του δίνει τα παιχνίδια του. Ο Πίκολο τότε κάνει παιχνίδι την μπανάνα του κολατσιού. Διασκεδάζει πολύ και ο Όσκαρ τον κοιτάζει με ζήλια. Δεν θα ήταν καλύτερα αν μοιράζονταν τα παιχνίδια τους;

Ξεφυλλίστε κάποιες σελίδες του βιβλίου [ΕΔΩ](#). Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.





quote of the day

**"SECURITY CULTURE CAN ACHIEVE MORE THAN PROHIBITION POSTURE."**  
Stephane Nappo

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Παρθένιος,  
Παρθενία,  
Παρθενόπη  
Λουκάς, Λουκία

tip of the day

Think  
Before You  
Click!



7 Φεβρουαρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Ασφαλούς Πλοήγησης στο Διαδίκτυο
- > Ballet Day
- > Rose Day
- > National Send A Card To A Friend Day
- > National Fettuccine Alfredo Day