

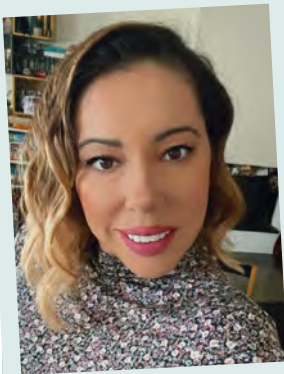
SAY *yes* to the **press**



**“ΠΑΜΕ  
ΚΑΙ ΟΠΟΥ ΒΓΕΙ...”**



# Good morning SayYessers!



## “Πάμε και όπου βγει...”

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Είναι φορές που η πραγματικότητα και τα όσα συμβαίνουν απλά σε ξεπερνούν. Είναι φορές που κάνω πολύ μεγάλη προσπάθεια να ξέρεις, αυτά που γράφω να είναι κόσμια, ε σήμερα είναι μία από αυτές.

4 λέξεις ακούστηκαν πριν από τη μοιραία σύγκρουση των τρένων στα Τέμπη: “Πάμε και όπου βγει...” Πάμε και όπου βγει;;;!!! Αλήθεια τώρα; Πάμε και όπου βγει θα σου προτείνω εγώ μέσα από τη στήλη μου για να σε ενθαρρύνω να αλλάξεις δουλειά, για να φύγεις από την τοξική σου σχέση, για να κάνεις επανεκκίνηση και να αγαπήσεις τον εαυτό σου, για να μετακομίσεις σε μία άλλη χώρα και να εκεί θα σου κλείσω το μάτι και θα σου πω πάμε και όπου βγει!

Όμως ρε άνθρωπε όταν κρατάς στο χέρι σου την ευθύνη για τη ζωή άλλων ανθρώπων σου απαγορεύεται με κάθε τρόπο ακόμα και η σκέψη του πάμε και όπου βγει! Όχι ρε φίλε όταν είσαι πιλότος, οδηγός λεωφορείου, οδηγός ταξί και πάσης φύσεως επάγγελμα που κρατάς τις τύχες των ανθρώπων στο τιμόνι σου, δεν πάμε και όπου βγει! Για την ακρίβεια δεν πάμε πουθενά! Για την ακρίβεια σιγουρευόμαστε ότι όλα είναι καλά και αν υπάρχει έστω μία πιθανότητα ή υποψία πως κάτι δεν λειτουργεί ρολόι κάνουμε ό,τι περνάει από το χέρι μας μέχρι να μας επιβεβαιώσουν ότι ναι όλα είναι καλά, ότι ναι πάμε σύμφωνα με το πρόγραμμα, τότε μόνο πάμε!

Ρε σεις ένα σουβλάκι παραγγέλνω και βλέπω στο κινητό μου ακόμα και τις στάσεις που κάνει ο ντιλιβεράς μέχρι να μου παραδώσει την παραγγελία μου, εδώ έχουμε 2 ΤΡΕΝΑ που για 25 χιλιόμετρα και επί 12 λεπτά κινούνταν στην ίδια ράγα, πήγαιναν για μετωπική σύγκρουση και δεν το πήρε είδηση κανείς;

Δεν με νοιάζει η παραίτηση του Υπουργού, δεν με νοιάζει αν θα καταδικαστεί ο σταθμάρχης που μέχρι πριν λίγες μέρες ήταν αχθοφόρος άρα προφανώς μιλάμε για μηδενική εμπειρία, δεν με νοιάζει αν θα βγάλει ανακοίνωση η ΤΡΑΙΝΟΣΣΕ, δεν με νοιάζει αν την αγόρασαν οι Κινέζοι ή οι εξωγήινοι, δεν με νοιάζει που τα συστήματα ασφαλείας είναι πάνω από 20 χρόνια εκτός λειτουργίας και δεν ασχολήθηκε κανείς για να τα επισκευάσει, δεν με νοιάζει που σε αυτή τη χώρα ζούμε από τύχη, δεν με νοιάζει τίποτα! Το μόνο που με νοιάζει είναι ο τρόμος που κρύβει το μήνυμα “στείλε μου όταν φτάσεις” και μετά σιωπή, πόνος, μούδιασμα... Με νοιάζει που από χθες βράδυ κάποιοι άνθρωποι θα περιμένουν όλη τους τη ζωή, πάνω από ένα τηλέφωνο που δεν θα χτυπήσει ποτέ...

Θα μπορούσα να είμαι εγώ, θα μπορούσες να είσαι εσύ...

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

## Έκτακτη αιμοδοσία για τις ανάγκες των τραυματιών στα Τέμπη



Έκτακτες αιμοδοσίες στα δημοτικά ιατρεία και στο νοσοκομείο «ΕΛΠΙΣ» διοργανώνει ο Δήμος Αθηναίων σε συνεργασία με την ΝΥ Αιμοδοσίας του Αρεταίειου Νοσοκομείου, προκειμένου να καλυφθούν άμεσα οι ανάγκες αίματος για τους δεκάδες τραυματίες που νοσηλεύονται στα νοσοκομεία μετά το πολύνεκρο σιδηροδρομικό δυστύχημα στα Τέμπη.

Οι πολίτες που θέλουν να βοηθήσουν, δίνοντας αίμα, μπορούν να προσέρχονται σήμερα **Πέμπτη 2 Μαρτίου** από τις 10:00 π.μ. - 15:00 μμ στα εξής δημοτικά ιατρεία:

- ▶ **1ο Δημοτικό Ιατρείο** (Σόλωνος 78)  
τηλ. για ραντεβού 2103626587
- ▶ **2ο Δημοτικό Ιατρείο** (Φανοσθένους και Φρειδερίκου Σμιθ, Νέος Κόσμος) - τηλέφωνο για ραντεβού 2109239865
- ▶ **5ο Δημοτικό Ιατρείο** (Σαρανταπόρου 4, Πατήσια)  
τηλ. για ραντεβού 2102015510.

## Tech News

### Take it Down: το νέο ψηφιακό εργαλείο που εξαφανίζει από το διαδίκτυο φωτογραφίες ανηλίκων

Το νέο διαδικτυακό εργαλείο Take It Down λειτουργεί από το National Center for Missing and Exploited Children, ενώ χρηματοδοτείται εν μέρει από τη Meta Platforms, την ιδιοκτήτρια εταιρία του Facebook και του Instagram.

Ο ιστότοπος επιτρέπει σε οποιονδήποτε ανώνυμα να δημιουργήσει ουσιαστικά ένα ψηφιακό αποτύπωμα της εικόνας (hash). Αυτό το δακτυλικό αποτύπωμα στη συνέχεια μπαίνει σε μια βάση δεδομένων και οι εταιρίες τεχνολογίας που έχουν συμφωνήσει να συμμετάσχουν στο έργο αφαιρούν τις εικόνες από τις υπηρεσίες τους.

Οι πλατφόρμες που συμμετέχουν είναι το Facebook και το Instagram της Meta, η YouTube, η OnlyFans και η Pornhub. Αν η εικόνα βρίσκεται σε άλλο ιστότοπο ή αν έχει σταλεί σε κρυπτογραφημένη πλατφόρμα, όπως το WhatsApp, τότε δεν θα κατέβει.

Επιπλέον, αν κάποιος αλλοιώσει την αρχική εικόνα, εκλαμβάνεται ως νέα εικόνα, και συνεπώς χρειάζεται νέο hash.



# Το χαρακτηριστικό που ανεβάζει τον leader σε άλλο επίπεδο!

**Τι πρέπει να έχει ένας ηγέτης για να κερδίσει τον σεβασμό και την βαθιά πίστη της ομάδας σε ένα κοινό όραμα;**



Η επαγγελματική εξουθένωση αυξάνεται, η δέσμευση των εργαζομένων μειώνεται και οι εταιρίες πρέπει να επικεντρωθούν στη διατήρηση του

δυναμικού τους. Μπορεί οι οικονομικές απολαβές να αποτελούν σημαντικό κίνητρο για τους εργαζομένους, η πίστη στην ομάδα και σε κάτι που δημιουργείται από κοινού είναι όμως κάτι βαθύτερο.

Η πίστη και η σύνδεση ανθρώπων που μοιράζονται μια ιδέα είναι ανεκτίμητη. Η εξάντληση -και η τάση των εργαζομένων να εγκαταλείπουν την εργασία τους- έχει πολύ συχνά τη βάση της στις ανθρώπινες σχέσεις στον χώρο εργασίας. Οι αποφάσεις των εργαζομένων να παραμείνουν σε μια δουλειά προέρχονται σε μεγάλο βαθμό από την αίσθηση του ανήκειν και από την επιθυμία να έχουν συναδέλφους που νοιάζονται και εμπιστεύονται. Είναι πιο πιθανό να παραιτηθούν όταν οι εργασιακές τους σχέσεις είναι απλώς συναλλακτικές.





## Πώς οι ηγέτες καλλιεργούν πιο ουσιαστικές σχέσεις και εμπνέουν... πίστη;

Η απάντηση είναι: πηγαίνοντας ένα βήμα παρακάτω από την ενσυναίσθηση. Μπορούμε να ορίσουμε τη συμπόνια ως μία συναισθηματική απάντηση στις προσπάθειες κάποιου, η οποία περιλαμβάνει την επιθυμία να συμπαρασταθούμε και να συνδράμουμε. Είναι κάτι διαφορετικό από τη στενά συγγενική της λέξη: ενσυναίσθηση. Η ενσυναίσθηση σχετίζεται με την κατανόηση, αλλά η συμπόνια υπερβαίνει την ενσυναίσθηση και περνά στη δράση! Είναι απλό:

ενσυναίσθηση + δράση = συμπόνια. Όταν ένας συνάδελφος περνάει μια δύσκολη στιγμή, το να τον συναντάς με συμπόνια την ώρα που το χρειάζεται μπορεί να είναι κάτι που δεν θα ξεχάσει ποτέ και δυναμώνει τη σχέση.

Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι μεταξύ των εργαζομένων στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης, το να δείχνουν περισσότερη συμπόνια συνδέεται με λιγότερη εξουθένωση. Η συμπόνια μπορεί να έχει ισχυρά ευεργετικά αποτελέσματα όχι μόνο για τον αποδέκτη της, αλλά και γι' αυτόν που την προσφέρει.

Επίσης, η ευγένεια, η καλοσύνη και η συμπόνια μπορούν να μας βοηθήσουν να διατηρήσουμε τη ζωτικότητα και τη γνωστική λειτουργία σε πολύ ικανοποιητικά επίπεδα καθώς μεγαλώνουμε. Η εστίαση σε ανιδιοτελείς πράξεις έχει μεγάλα οφέλη. Πολυάριθμες μελέτες δείχνουν ότι η ανιδιοτελής προσφορά σχετίζεται με την ευτυχία, την ευημερία, την ανθεκτικότητα και την αντίσταση στην επαγγελματική εξουθένωση, με λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης και καλύτερες σχέσεις.

## Τι γίνεται όμως με την επαγγελματική επιτυχία;

Σε μια διαχρονική μελέτη από το Haas School of Business του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια-Berkeley, οι συγγραφείς χρησιμοποίησαν επικυρωμένες ερευνητικές κλίμακες για να αξιολογήσουν τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας





των ατόμων που εισέρχονται στην αγορά εργασίας. Μετά από 14 χρόνια και ελέγχοντας δημογραφικούς και εταιρικούς παράγοντες, όσοι ήταν εγωιστές, επιθετικοί και χειριστικοί είχαν λιγότερες πιθανότητες να ανέλθουν. Αντίθετα, όσοι ήταν γενναιόδωροι και ευχάριστοι είχαν περισσότερες πιθανότητες να προαχθούν. Μια καναδική μελέτη αξιολόγησε τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας σχεδόν 3.000 νηπιαγωγών και τα παρακολούθησε για περίπου 30 χρόνια. Διαπιστώθηκε ότι μεταξύ των ανδρών, ανεξάρτητα από το IQ και το οικογενειακό υπόβαθρο, εκείνοι που έδειχναν τη μεγαλύτερη ευγένεια στους άλλους στο νηπιαγωγείο είχαν σημαντικά υψηλότερες ετήσιες απολαβές.

### Η ηγεσία αλλάζει πρόσωπο...

Η συμπόνια είναι ζωτικής σημασίας συστατικό της αποτελεσματικής ηγεσίας. Ο εγκέφαλος των ανθρώπων ανταποκρίνεται πιο θετικά στους ηγέτες που δείχνουν συμπόνια, όπως αποδεικνύεται από έρευνα νευροαπεικόνισης. Η δημιουργία μιας κουλτούρας συμπόνιας έχει συνδεθεί με χαμηλότερη συναισθηματική εξάντληση των εργαζομένων (ένα από τα στοιχεία της επαγγελματικής εξουθένωσης) καθώς και με μικρότερη απουσία εργαζομένων από την εργασία τους.

Πολύαριθμες μελέτες δείχνουν πως όταν οι ηγέτες επικεντρώνονται στην ευημερία των εργαζομένων, αυτό αποτελεί έναν ισχυρό προγνωστικό δείκτη της εργασιακής ικανοποίησης, της οργανωτικής υποστήριξης, της πίστης και της εμπιστοσύνης στην

εταιρία. Επίσης συνδέεται με βελτιωμένη απόδοση των εργαζομένων και καλύτερη απόδοση της ομάδας.





Χρήστος Αρφάνης,  
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



## Πώς μπορώ να στείλω μια ιδέα μου για μια εκπομπή ή μια ταινία στο Netflix;

Ίσως το μεγαλύτερο όνειρο των νεαρών δημιουργών ταινιών είναι να δούνε μια εκπομπή ή μια ταινία τους, ακόμα και μια ιδέα στο Netflix.



Πρώτα από όλα θα πρέπει να ορίσουμε τι είναι το Netflix. Το Netflix είναι μια αμερικανική πλατφόρμα περιεχομένου και παραγωγής ταινιών που εδρεύει στο Los Gatos της Καλιφόρνια. Το Netflix ιδρύθηκε το 1997 από τους Reed Hastings και Marc Randolph στην Scotts Valley της Καλιφόρνια. Η κύρια επιχειρηματική δράση της εταιρείας είναι μια υπηρεσία ροής βάσει συνδρομών που προσφέρει διαδικτυακή ροή από μια βιβλιοθήκη ταινιών και τηλεοπτικών εκπομπών, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που παράγονται από την ίδια την Netflix. Όπως καταλαβαίνουμε από τα παραπάνω, το Netflix είναι απλά μια εταιρεία διανομής περιεχομένου ταινιών και εκπομπών μέσω streaming, που παράλληλα παράγει και το δικό της αποκλειστικό περιεχόμενο.

Τι είναι αυτό που κάνει όμως το Netflix τόσο διαδεδομένο; Σαφώς ένα βασικό χαρακτηριστικό της υπηρεσίας είναι το γεγονός ότι μπορούμε να παρακολουθούμε το περιεχόμενο του χωρίς διαφημίσεις ακόμη και στο βασικό πρόγραμμα συνδρομής με τη χαμηλότερη τιμή. Σε σύγκριση με άλλες δημοφιλείς

υπηρεσίες ροής, το Netflix είναι ίσως η πιο προσιτή υπηρεσία στο χώρο, ακόμη και στο υψηλότερο πακέτο premium, ενώ παράλληλα μεγάλο μέρος της βιβλιοθήκης του, κυκλοφορεί σε όλο τον κόσμο. Χάρη στην δυνατότητα πολλαπλής προβολής, δίνεται η δυνατότητα στους καταναλωτές με μόνο μία συνδρομή να μοιράζονται τον λογαριασμό με άλλους φίλους ή μέλη της οικογένειας. Παράλληλα, υπάρχει δυνατότητα παρακολούθησης ταινιών και εκπομπών χωρίς σύνδεση, το περιβάλλον είναι φιλικό στον χρήστη, ενώ την ίδια στιγμή το Netflix θεωρείται ως η πιο ευέλικτη επιλογή ροής, καθώς είναι συμβατό με σχεδόν οποιαδήποτε συσκευή. Η συσκευή μας πρέπει απλώς να έχει σύνδεση στο Διαδίκτυο και με την εγκατάσταση της δωρεάν εφαρμογής του Netflix για smartphone, smartTV, Android TV box κ.λπ. (πολλές φορές η εφαρμογή έρχεται προ-εγκατεστημένη) μας δίνεται η δυνατότητα να δούμε το αγαπημένο μας περιεχόμενο από την άνεση του σπιτιού μας, στο σαλόνι μας, στο μπαλκόνι, στον καναπέ, ακόμα και στο κρεβάτι μας.



Το περιεχόμενο του Netflix διανέμεται σε μια μεγαλύτερη αγορά από την παραδοσιακή κινηματογραφική ή τηλεοπτική διανομή, χάρη στη δύναμη του παγκόσμιου ιστού. Έτσι, καταφέρνει να σπάσει τα σύνορα που μπορεί να έχει μια περιορισμένη παραδοσιακή διανομή σε ένα κινηματογράφο ή σε ένα κανάλι που μπορεί να γίνει τοπικά σε μία ή περισσότερες περιοχές της ίδιας χώρας ή ηπείρου, εξασφαλίζοντας τις περισσότερες φορές παγκόσμια διανομή. Χάρη στην υπηρεσία ροής η εκπομπή και η ταινία μας μπορεί να φτάσει σε περισσότερο κοινό. Πώς μπορώ να στείλω μια ιδέα μου για μια εκπομπή ή μια ταινία στο Netflix; Το Netflix ξεκαθαρίζει τη θέση του σχετικά με αυτές τις αιτήσεις στο κέντρο βοήθειας.

Όπως ενημερωνόμαστε λοιπόν, “Η Netflix δέχεται αιτήσεις μόνο μέσω εγκεκριμένου λογοτεχνικού ατζέντη ή από παραγωγούς, δικηγόρους, διευθυντές και υπεύθυνους ψυχαγωγίας με τους οποίους έχουμε προϋπάρχουσα σχέση. Οποιαδήποτε άλλη ιδέα υποβάλλεται με άλλα μέσα θεωρείται ‘αυτόκλητη αίτηση’.” Με απλά λόγια για να στείλουμε την ιδέα μας εκεί για αξιολόγηση, αυτό πρέπει να γίνει μέσω εγκεκριμένου λογοτεχνικού ατζέντη ή από παραγωγούς, δικηγόρους, διευθυντές και υπεύθυνους ψυχαγωγίας με τους οποίους η εταιρεία έχει ήδη κάποια σχέση.

Αυτόκλητες αιτήσεις δεν γίνονται δεκτές: “Είτε πρόκειται για μια ιδέα που μόλις ήρθε στο μυαλό είτε για ένα πλήρως αναπτυγμένο σενάριο, η Netflix δεν δέχεται αυτόκλητο υλικό ή ιδέες. Οποιαδήποτε υποβολή, ακόμη και εκείνες που έχουμε ζητήσει, πρέπει να έρθουν στη Netflix μέσω ενός εγκεκριμένου λογοτεχνικού ατζέντη ή από παραγωγούς, δικηγόρους, διευθυντές ή υπεύθυνους ψυχαγωγίας, οι οποίοι έχουν ήδη σχέση με τη Netflix.” Όπως μαθαίνουμε ξανά από το κέντρο βοήθειας της υπηρεσίας, για να παρουσιάσουμε την όποια ιδέα μας στο Netflix πρέπει να συνεργαστούμε με έναν εγκεκριμένο λογοτεχνικό ατζέντη, παραγωγό, δικηγόρο, διευθυντή ή υπεύθυνο ψυχαγωγίας που έχει ήδη σχέση με τη Netflix, αλλιώς αν δεν έχουμε πρόσβαση σε κάποιο από αυτά τα διαθέσιμα μέσα, η Netflix δεν θα μπορέσει να δεχτεί τις αυτόκλητες αιτήσεις μας.

Υποθέτοντας όμως πως έχουμε ήδη μια ταινία ή εκπομπή η οποία έχει κάνει τοπική επιτυχία. Πώς μπορεί εκείνη να φτάσει στην εταιρεία; “Η Netflix χρησιμοποιεί όλες

τις ακόλουθες μεθόδους για τον εντοπισμό νέου περιεχομένου για αγορά ή δημιουργία: Η Netflix απασχολεί μια ομάδα δημιουργικών στελεχών και αγοραστών, οι οποίοι δέχονται παρουσιάσεις για εκπομπές ή ταινίες. Η Netflix διατηρεί σημαντικές σχέσεις με την κοινότητα των δημιουργών και τα πρακτορεία ταλέντων, που προτείνουν ιδέες για εκπομπές και ταινίες. Η Netflix μπορεί να αγοράσει ολοκληρωμένα έργα σε φεστιβάλ ταινιών ή σε άλλους καθιερωμένους χώρους. Η Netflix μπορεί να δημιουργήσει μια ιδέα εσωτερικά και να προσλάβει συγγραφείς και άλλα δημιουργικά στελέχη για την περαιτέρω ανάπτυξη αυτής της ιδέας.”

Βέβαια, επειδή μια ταινία ή μια εκπομπή έχει κάνει τοπική επιτυχία, δεν σημαίνει αυτόματα ότι μπορεί να απευθύνεται στην παγκόσμια αγορά. Το Netflix στοχεύει στη διανομή περιεχομένου που μπορεί να καλύψει με αντικειμενικότητα, τις πιο διαδεδομένες τάσεις σε όλο τον κόσμο αναζητώντας κάτι που έχει τις ικανότητες να κάνει επιτυχία σε πολύ μεγαλύτερη κλίμακα από την χώρα που κυκλοφόρησε. Ακόμα, υπάρχει συγκεκριμένος εξοπλισμός καταγραφής βίντεο που γίνεται αποδεκτός από την εταιρεία για το πρωτότυπο περιεχόμενο που θα αποφασίσει να παράγει και να διανέμει μέσω της πλατφόρμας του, αλλά και το χρώμα που θα έχει, το πρόγραμμα επεξεργασίας που θα έχει μονταριστεί η ταινία ή εκπομπή, τον τρόπο καταγραφής του ήχου, την ανάλυση του τελικού υλικού και πολλά άλλα κριτήρια. Η διάσημη υπηρεσία ροής έχει δημοσιεύσει ένα αναλυτικό pdf (το οποίο μάλιστα ανανεώνεται πολύ συχνά, καθώς οι τάσεις στις Κινηματογραφική Βιομηχανία αλλάζουν συνέχεια) με τις προδιαγραφές που αναζητάει να καλύπτει ένα πρωτότυπο περιεχόμενο για να αξιολογηθεί εάν είναι κατάλληλο για να γίνει μια σύναψη συμφωνίας.

Μια φιλική συμβουλή για το τέλος. Εάν πάρετε την απόφαση να βρείτε έναν λογοτεχνικό ατζέντη, παραγωγό, δικηγόρο, διευθυντή ή υπεύθυνο ψυχαγωγίας με τους οποίους η εταιρεία έχει προϋπάρχουσα σχέση, φροντίστε να έχει στο βιογραφικό του εργασίες παρόμοιες με την δικιά σας. Μπορεί να έχετε μια ιδέα που πραγματικά αξίζει, αλλά να την προωθήσετε σε λάθος άνθρωπο, με αποτέλεσμα να περάσει απαρατήρητη.

Το άρθρο δημοσιεύτηκε αρχικά στην ιστοσελίδα του Three Pixels Lab στις 11 Ιανουαρίου 2021.



#### Πηγές

- <https://www.nytimes.com/2007/01/25/technology/25pogue.html>
- <https://help.netflix.com/el/node/100386#:~:text=Netflix%20only%20accepts%20submissions%20through,considered%20an%20%E2%80%9Cunsolicited%20submission.%E2%80%9D>
- <https://partnerhelp.netflixstudios.com/hc/en-us/articles/215148917-Full-Non-Branded-Delivery-Specification-v9-2>
- <https://threepixelslab.gr/movies-series/91786/pos-mporo-steilomia-idea-mou-gia-mia-ekpompi-mia-tainia-sto-netflix/>





# Εύκολη τάρτα μπανάνας

**Banana Cream Pie Day** η σημερινή κι αν είστε λάτρης της μπανάνας είναι η τυχερή σας μέρα! Φτιάχνουμε μία εύκολη και νόστιμη τάρτα μπανάνας που θα τη λατρέψετε!

## Θα χρειαστούμε:

- έτοιμη ζύμη για τάρτα
- 2 φακελάκια κρέμα στιγμής με γεύση μπανάνα
- 1 3/4 φλιτζάνι γάλα
- 250 γραμμάρια σαντιγί
- 3 μπανάνες

## Πώς γίνεται:

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200 βαθμούς.
- Βάζουμε τη ζύμη τάρτας σε ταψί με λαδόκολλα (ή αντικολλητικό) και ψήνουμε για 10 λεπτά μέχρι να ροδίσει. Αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει.
- Κόβουμε τις μπανάνες σε ροδέλες και τοποθετούμε μια στρώση μπανάνες στον πάτο της ψημένης ζύμης.
- Σε βαθύ μπολ ανακατεύουμε με σύρμα χειρός το γάλα με τη κρέμα στιγμής και 150 γραμμάρια από την σαντιγί μέχρι να πήξει.
- Απλώνουμε το μίγμα πάνω από τις μπανάνες. Βάζουμε την τάρτα στο ψυγείο για 1 ώρα.
- Σερβίρουμε με σαντιγί και φρέσες μπανάνες στη κορυφή.



## TIP

- Αντί για ζύμη τάρτας μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τριμμένα μπισκότα με λίγο λιωμένο βούτυρο (σε αυτή την περίπτωση δεν χρειάζεται ψήσιμο).
- Μπορούμε να γαρνίρουμε με νιφάδες σοκολάτας ή τριμμένα μπισκότα.



## Νέο εστιατόριο McDonald's στη Διονυσίου Αρεοπαγίτου



Η Premier Capital Ελλάς, διαχειρίστρια των εστιατορίων McDonald's στην Ελλάδα, συνεχίζει το επενδυτικό της πρόγραμμα σε όλη τη χώρα, με την προσθήκη ενός νέου εστιατορίου McDonald's, στο ιστορικό κέντρο της Αθήνας. Το εστιατόριο άνοιξε την 1η Μαρτίου 2023 στην οδό Διον. Αρεοπαγίτου 5 και Μακρή 1, με μια επένδυση που ξεπέρασε το €1 εκατομμύριο.

Πρόκειται για το 29ο εστιατόριο McDonald's που λειτουργεί η Premier Capital Ελλάς. Το εστιατόριο απασχολεί 60 εργαζόμενους.

Το McDonald's Αρεοπαγίτου ενσωματώνει όλες τις πρόσφατες ψηφιακές καινοτομίες που ενισχύουν την εμπειρία του πελάτη. Λειτουργούν πέντε διπλής όψης μηχανήματα αυτόματης συναλλαγής (kiosks): ψηφιακές οθόνες που χειρίζεται

προσωπικά ο επισκέπτης και μπορεί να επιλέγει το μενού του με μεγαλύτερη ευελιξία και έλεγχο στην παραγγελία του. Το εστιατόριο διαθέτει επίσης υπηρεσία εξυπηρέτησης στο τραπέζι (table service) και υπηρεσία McDelivery.

Επιπλέον, στο εστιατόριο McDonald's Αρεοπαγίτου θα είναι διαθέσιμη η νέα υπηρεσία παραγγελίας και πληρωμής από το κινητό (Mobile Order & Pay). Οι επισκέπτες μπορούν να παραγγέλλουν και να πληρώνουν εύκολα και γρήγορα από το κινητό τους μέσω της εφαρμογής McDonald's app και να απολαμβάνουν τα αγαπημένα τους McDonald's, αφού παραλάβουν την παραγγελία τους από το ταμείο (για dine-in και take away) ή με την υπηρεσία εξυπηρέτησης στο τραπέζι (table service).

Το εστιατόριο McDonald's Αρεοπαγίτου υλοποιεί το πρόγραμμα Just Go Zero σε συνεργασία με την εταιρία Polygreen. Το εστιατόριο θα εφαρμόζει πολιτικές ανακύκλωσης και κομποστοποίησης, όπου περιλαμβάνονται διαδικασίες συλλογής χαρτιού, πλαστικού, συσκευασιών και οργανικών αποβλήτων.

Με το πρόγραμμα αυτό, η McDonald's γίνεται το πρώτο δίκτυο εστιατορίων που εφαρμόζει πρόγραμμα για τη μείωση και ανακύκλωση των απορριμμάτων από τα εστιατόρια, περιλαμβανομένων των συσκευασιών και των οργανικών υλικών, από τους επισκέπτες και την κουζίνα.

## Αγαύη: Μια Ελληνίδα από το Μεξικό!

Μπορεί το φυτό της Αγαύης να ήρθε στην Ελλάδα από το Μεξικό, αλλά το όνομά του είναι ελληνικό. Αγαύη σημαίνει ευγενικής καταγωγής ή θαυμαστή.

Η Αγαύη ήταν μία από τις δευτερεύουσες θεές του φεγγαριού. Ήταν κόρη του βασιλιά της Θήβας Κάδμου και αδερφή της Σεμέλης, της μητέρας του Διόνυσου.

Μπορεί να έγινε ευρέως γνωστή η αγαύη τα τελευταία χρόνια, κατά βάση, όμως, οι Μεξικανοί χρησιμοποιούν τον χυμό του φυτού, για να παράγουν την πασίγνωστη σε όλους μας τεκίλα, το εθνικό τους ποτό.





## Ηφαίστεια: Από τα Μέθανα ως τον Βεζούβιο!

**Ηφαίστεια... ίσως η πιο καταστροφική δύναμη της φύσης. Με το [Travel Diary](#) έχουμε επισκεφθεί ορισμένα από αυτά: Το ανενεργό ηφαίστειο των Μεθάνων, το μεγαλύτερο ηφαίστειο της Ευρώπης, την Αίτνα και το πιο επικίνδυνο ηφαίστειο της Ευρώπης, τον Βεζούβιο.**

Το ηφαίστειο των Μεθάνων ανήκει στο ηφαιστειακό τόξο του Νότιου Αιγαίου και είχε έντονη δραστηριότητα από το 276 μέχρι το 239 π.Χ. Απαριθμεί 30 κρατήρες, ο γνωστότερος από τους οποίους βρίσκεται βορειοδυτικά, πάνω από το χωριό της Καμένης Χώρας και δεν είναι πια ενεργός. Για να φτάσεις ως τον κρατήρα διανύεις ένα μονοπάτι χαραγμένο στη λάβα... Ο κρατήρας έχει βάθος περίπου 50 μέτρα και η διάμετρός του είναι 100 μέτρα. Το τοπίο είναι πανέμορφο και η ενέργειά του μαγική...





Ο Βεζούβιος βρίσκεται 12 χλμ από τη Νάπολη και αποτελεί ένα από τα πιο ενεργά και επικίνδυνα ηφαίστεια στον κόσμο. Η τελευταία έκρηξη του Βεζούβιου συνέβη το 1944. Ολόκληρα χωριά καταστράφηκαν και βρήκαν τον θάνατο 26 άνθρωποι. Το 79 μ.Χ. σημειώθηκε η πιο καταστροφική έκρηξη. Η λάβα και η στάχτη εξαφάνισαν την Πομπηία από τον χάρτη... Ως τότε οι Ιταλοί θεωρούσαν τον Βεζούβιο ένα απλό βουνό!

Ο Βεζούβιος βρίσκεται πάνω σε ένα στρώμα μάγματος η συνολική έκταση του οποίου ξεπερνά τα 400 τ.χλμ. Το απόθεμα συνεχώς αυξάνεται...



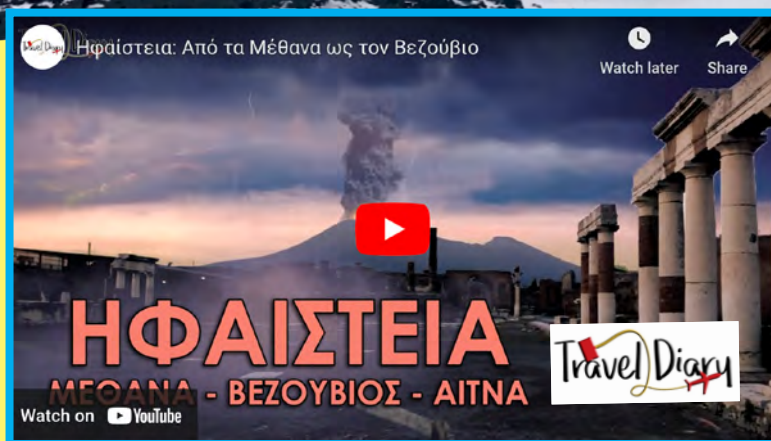
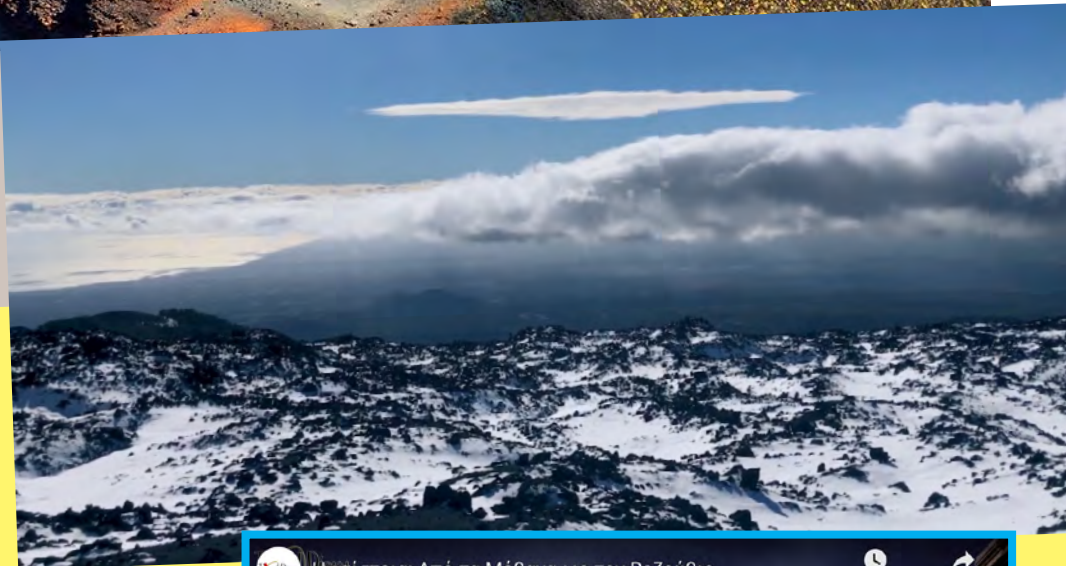
Πάνω από 3 εκατομμύρια άνθρωποι ζουν σε απόσταση μικρότερη από 12 χλμ και 600.000 άνθρωποι ζουν σε οικισμούς γύρω από τον Βεζούβιο, στη λεγόμενη “κόκκινη περιοχή”. Μία νέα μεγάλη έκρηξη του Βεζούβιου είναι πιθανό να καταστρέψει ολοκληρωτικά τη Νάπολη.

Οι ιταλικές κυβερνήσεις ήδη εξεργάζονται σχέδια εκκένωσης της κόκκινης περιοχής και της Νάπολης, δίνοντας οικονομικά κίνητρα στους κατοίκους που επιλέγουν να εγκαταλείψουν την επικίνδυνη περιοχή.



Η Αίτνα είναι το μεγαλύτερο και ψηλότερο ενεργό ηφαιστειο της Ευρώπης και βρίσκεται στις ανατολικές ακτές της Σικελίας. Η ηφαιστειακή της δραστηριότητα ξεκίνησε πριν από 500.000 χρόνια με υποθαλάσσιες εκρήξεις.

Χιλιάδες άνθρωποι ζουν στις πλαγιές του ηφαιστείου και στις γύρω περιοχές και είναι συνηθισμένοι στις συχνές εκρήξεις... Όταν η περιοχή καλύπτεται με χιόνι η Αίτνα μοιάζει ακόμα πιο απόκοσμη...



Δείτε τα τρία εντυπωσιακά ηφαιστεια μέσα από το βίντεο του [Travel Diary](#).

## Σημαντική Διάκριση των Ωφελούμενων του Ιδρύματος «Η Θεοτόκος» στον πρώτο Διεθνή Γαστρονομικό Διαγωνισμό για άτομα με αναπηρία



Το Σάββατο 18 Φεβρουαρίου 2023, πραγματοποιήθηκε για πρώτη φορά στην Ελλάδα ο Διεθνής Γαστρονομικός Διαγωνισμός Cupid's Spoon στο προαύλιο του Καθολικού Καθεδρικού Ναού Αγ. Διονυσίου Αρεοπαγίτου, όπου οι ωφελούμενοι του Ιδρύματος «Η Θεοτόκος» διακρίθηκαν στην κατηγορία της μαγειρικής.

Το Cupid's Spoon είναι ένας διεθνής διαγωνισμός που διοργανώνει η Ένωση UNUO. Ο διαγωνισμός Cupid's Spoon ξεκίνησε στην Κροατία το 2020, από τον Vedran Habel και τη Silviija Habel, ιδρυτές της ένωσης UNUO.

Το Ίδρυμα «Η Θεοτόκος» εκπροσώπησαν οι ωφελούμενοι του τμήματος Εστίασης. Η ομάδα αποτελούνταν από τους

Αλέξανδρο Λικόκα, Σπύρο Ντερτιλή και Θανάση Χαραλάμπους και με την καθοδήγηση του σεφ κ. Γιάννη Δεληγιάνη και της εκπαιδευτριάς Κας. Ανδριάννας Μουράτη, ετοίμασαν τη δική τους συνταγή για τον διαγωνισμό. Την Κυριακή 19 Φεβρουαρίου 2023, ολοκληρώθηκε ο διαγωνισμός και ανακοινώθηκαν οι νικητές. Στη κατηγορία της μαγειρικής, νικητές ήταν οι ωφελούμενοι του Ιδρύματος και τη μεγαλύτερη βαθμολογία συγκέντρωσε ο Θανάσης Χαραλάμπους.

Σε συνέχεια αυτής της σημαντικής διάκρισης, ο Πρόεδρος του Ιδρύματος κ. Ερωτόκριτος Νεόφυτος δήλωσε: «Είμαστε πραγματικά πολύ υπερήφανοι που οι Ωφελούμενοί μας κατέκτησαν αυτή τη σημαντική διάκριση, αποτέλεσμα της άρτιας εκπαίδευσης που λαμβάνουν στο Ίδρυμα. Είμαστε ταυτόχρονα και πολύ χαρούμενοι που ένας διεθνής οργανισμός όπως η Ένωση UNUO και ο Διεθνής Γαστρονομικός Διαγωνισμός Cupid's Spoon αποφάσισαν να εντάξουν στο πλάνο των δράσεων τους και την Ελλάδα αναδεικνύοντας έτσι τις μοναδικές δεξιότητες των ατόμων με αναπηρία».

## Press Room

## Η Stoiximan, Μεγάλος Χορηγός του Πρωταθλήματος της Super League, μέχρι το 2024-25

Η Stoiximan αποτελεί τον Μεγάλο Χορηγό του Πρωταθλήματος της Super League, το οποίο έως και την αγωνιστική περίοδο 2024-2025, θα ονομάζεται Stoiximan Super League.

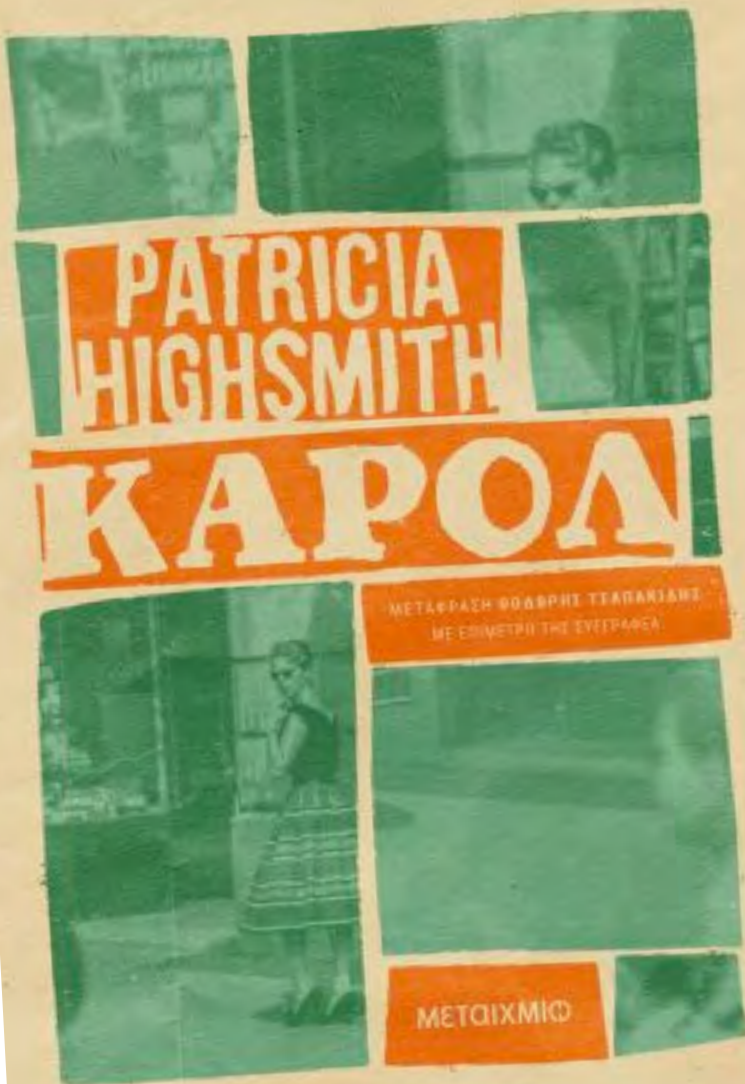
Η επίσημη παρουσίαση της χορηγικής συμφωνίας της Super League με τη Stoiximan πραγματοποιήθηκε από την αναπληρώτρια πρόεδρο Δ.Σ. της Super League Κάτια Κοξένογλου και τον Πάνο Κωνσταντόπουλο, Αντιπρόεδρο της Stoiximan, όπου παρουσιάστηκε το αναλυτικό πλάνο της συνεργασίας, το οποίο πέρα από την ονοματοδοσία του κορυφαίου επαγγελματικού διασυλλογικού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου στην Ελλάδα, περιλαμβάνει και κοινές πρωτοβουλίες για την εμπειρία του φιλάθλου καθώς και τη σύνδεση του αθλητισμού με την κοινωνική προσφορά.

Η αναπληρώτρια πρόεδρος Δ.Σ. της Super League Κάτια Κοξένογλου, στο πλαίσιο της ανακοίνωσης της χορηγικής συνεργασίας, σημείωσε, μεταξύ άλλων, τα εξής: «Καλωσορίζουμε στην ποδοσφαιρική οικογένεια της Super League την Stoiximan, ένα στρατηγικό εταίρο μας σε πολλά επίπεδα, καθώς η θεσμική συνεργασία μεταξύ της Stoiximan και της Super League περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, σήμανση στα γήπεδα, σημαντική τηλεοπτική και διαδικτυακή προβολή, όπως και έναν σχεδιασμό ενεργειών που αποσκοπούν στο κοινό καλό, αξιοποιώντας με τον καλύτερο τρόπο την τεράστια δυναμική του πιο δημοφιλούς αθλήματος στη χώρα μας. Μετά από ενέργειες της Διοίκησης της Super League και προσωπικά του προέδρου του Δ.Σ. Βαγγέλη Μαρινάκη, αλλά και χάρη στην ομόφωνη απόφαση όλων των ομάδων, η Stoiximan αποτελεί πλέον το Μεγάλο Χορηγό της Super League».



Ελίνα Αλεξοπούλου Communications & Fundraising Director Emfassis Foundation, Πάνος Κωνσταντόπουλος, Αντιπρόεδρος Stoiximan, Κάτια Κοξένογλου αναπληρώτρια Πρόεδρος Δ.Σ. Super League

## ΓΕΩΡΓΙΟΣ Ν. ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ Μέσα από τη ζωή και το έργο του



### Κάρολ

Η δεκαεννιάχρονη Τερίζ νιώθει χαμένη στη σχέση της με τον φίλο της, για τον οποίο νοιάζεται, αλλά δεν νιώθει ερωτική επιθυμία. Όλα θα αλλάξουν όμως όταν η Κάρολ, μια πολύ κομψή παντρεμένη γυναίκα, κάνει την εμφάνισή της στο πολυκατάστημα όπου εργάζεται η Τερίζ για να αγοράσει δώρα για την κόρη της. Η Τερίζ θα νιώσει εκείνη τη στιγμή πως η προσωρινή δουλειά της ως πωλήτριας –ίσως και ολόκληρη η ζωή της– δεν είχε άλλον σκοπό πέρα από αυτή την αναπάντεχη συνάντηση. Η ερωτική τους σχέση μέλλει να εξελιχτεί άλλοτε με ήπιο και διστακτικό τρόπο και άλλοτε βουτηγμένη σε κρίσεις και αντεγκλήσεις. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



Ο Γεώργιος Παπανικολάου (1883-1962), θεμελιωτής του κλάδου της Κυτταρολογίας, είναι ένας από τους σημαντικότερους ιατρούς-ερευνητές του 20ού αιώνα. Πνεύμα ανήσυχο από τα νεανικά του χρόνια, κατόρθωσε - με την υποστήριξη της οικογένειάς του - να καλλιεργήσει τα ενδιαφέροντά του και να ανοίξει τους ορίζοντές του, ερχόμενος σε επαφή με ό,τι πιο καινοτόμο είχε να επιδείξει η εποχή στους τομείς της επιστήμης και της φιλοσοφίας. Με τον τρόπο αυτό διαμορφώθηκε σε μία πολύπλευρη προσωπικότητα, με κύρια χαρακτηριστικά τη φροντίδα για τον άνθρωπο και την επιδίωξη της τελειότητας. Η μακροχρόνια έρευνά του επάνω στο κολπικό επίχρισμα και η παρατήρηση ατύπων κυττάρων που αποφολιδούνται (αποίπτουν) από τον τράχηλο της μήτρας τον οδήγησαν στην ανακάλυψη του ανθρωποσωτήριου Τεστ Παπ. Αναμφισβήτητα καθοριστική για την ευόδωση του επιστημονικού του έργου ήταν η συμβολή της γυναίκας του Μάχης, η οποία με αυταπάρνηση και πίστη τον στήριξε επί μισό και πλέον αιώνα.

Η παγκόσμια αναγνώριση και καθιέρωση του τεστ Παπανικολάου εξασφάλισε την έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του τραχήλου και τη σωτηρία εκατομμυρίων γυναικών σε ολόκληρο τον κόσμο, θέτοντας ταυτόχρονα τις πρώτες στέρεες βάσεις για την πρόληψη του καρκίνου.

Με την τεράστια συμβολή του στην Ιατρική ο Παπανικολάου κατατάσσεται στους Μεγάλους της Ανθρωπότητας. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

quote of the day

**"SELF-CARE IS HOW YOU TAKE YOUR POWER BACK."**

Lalah Delia

**Σήμερα  
γιορτάζουν!**

Ευθαλία, Τρωάδιος,  
Τρωάς, Τρωάδα,  
Τρωαδία

tip of the day



**WHEN YOU SAY**  
*yes to others*  
**MAKE SURE YOU'RE**  
**NOT SAYING**  
*no to yourself.*



*Paula Coelho*

**2 Μαρτίου**

- > World Teen Mental Wellness Day
- > National Hospitalist Day
- > National Banana Cream Pie Day
- > National Old Stuff Day