



**Κόψε τον λογαριασμό,
φύτεψε ένα δέντρο,
και άφησε το πότισμα σε εμάς...
eBILL: Μαζί, θα κάνουμε το χαρτί... οξυγόνο!**

Τα βήματα είναι πολύ απλά!

- Μπαίνεις στην ιστοσελίδα eydap.gr
- Κάνεις, εύκολα, εγγραφή στο e-ΕΥΔΑΠ με τους κωδικούς taxis
- Ενεργοποιείς τον ψηφιακό σου λογαριασμό και καταργείς τον έντυπο, μειώνοντας το περιβαλλοντικό σου αποτύπωμα
- Λαμβάνεις email ή sms χωρίς χρέωση για την έκδοση του λογαριασμού σου
- Ανακαλύπτεις νέες ηλεκτρονικές υπηρεσίες, δυνατότητες και οφέλη που διευκολύνουν σημαντικά την καθημερινότητά σου

Με την ενεργοποίηση του eBILL, κάνουμε μαζί τον πλανήτη μας πιο πράσινο!
Γιατί, για κάθε 5 λογαριασμούς που μετατρέπονται σε ψηφιακούς,
εμείς φυτεύουμε ένα δέντρο, σε συνεργασία με τη we4all.

*Αν συναντήσεις δυσκολία, το 1022 είναι εδώ για να σε κατευθύνει
να ολοκληρώσεις με επιτυχία τη διαδικασία!



eydap.gr



we4all

 **ΕΥΔΑΠ**

SAY *yes* to the **press**

ΙΣΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ... ΠΑΝΕ ΜΑΖΙ;





GREAT EXHIBITIONS

Σας περιμένουμε να
γνωριστούμε από κοντά
και να συζητήσουμε τις
εκθεσιακές σας ανάγκες!
Hall 3/ Stand A08

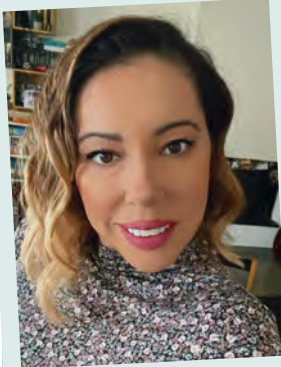


Σας περιμένουμε στο περίπτερό μας, **Hall 3/Stand A08**, για να γνωριστούμε, να εξετάσουμε τις εκθεσιακές σας ανάγκες, να μάθετε για τις υπηρεσίες μας, το εκθεσιακό brand μας **"Truly Greece"**, και να επιλέξουμε μαζί στοχευμένες δράσεις μέσα από το **μεγαλύτερο εκθεσιακό πρόγραμμα** της αγοράς!

T. +30 210 7755080 E. info@greatexhibitions.gr www.greatexhibitions.gr

**TRULY
GREECE**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Και σε ποιον δεν αρέσει να νιώθει και να είναι ελκυστικός! Το να είσαι ελκυστικός όμως δεν σημαίνει απλώς να δείχνεις υπέροχος και να είσαι κομψός. Μερικά από τα πιο σημαντικά πράγματα που βρίσκουν οι άνθρωποι ελκυστικά δεν είναι καν πράγματα που φαίνονται στην αρχή. Το να είσαι ελκυστικός σημαίνει να αγαπάς τον εαυτό σου, να επιδεικνύεις την αυτοπεποίθησή σου, να ακούς τους άλλους και να είσαι ανεξάρτητος με τρόπο που θα σε απαλλάξει από ατελείωτα παράπονα και αυτολύπηση.

Πρώτα αγαπάμε τον εαυτό μας και μετά περιμένουμε να μας αγαπήσουν οι άλλοι

Εάν είσαι ένας από τους ανθρώπους που δεν έχουν μάθει ακόμα πώς να αγαπούν τον εαυτό τους, σου λέω με βεβαιότητα ότι αυτό είναι το πρώτο πράγμα στο οποίο πρέπει να εστιάσεις. Αν αναρωτιέσαι πώς να προσελκύσεις κάποιον, πρέπει πρώτα να κατανοήσεις την ψυχολογία της έλξης και να δώσεις όλη σου την αγάπη στον εαυτό σου. Το να είσαι ειλικρινής με τον εαυτό σου και να αγκαλιάζεις όλες τις θετικές πλευρές σου, συνήθως αποδεικνύεται ότι είναι ο ευκολότερος τρόπος για να προσελκύσεις ανθρώπους κοντά σου. Το να αγαπάς τον εαυτό σου σημαίνει να σε αποδέχεται για αυτό που είσαι και να μην αλλάζεις για τους άλλους. Να είσαι ο εαυτός σου, να δουλέψεις για τον εαυτό σου και να μην σταματήσεις ποτέ να εργάζεσαι για την αυτο-ανάπτυξη αν θέλεις να είσαι πιο ελκυστικός.

Αν θέλεις να σε ακούνε, μάθε πρώτα να ακούς

Η επικοινωνία είναι ελκυστική καθώς κανείς δεν θέλει να περνάει χρόνο με ένα άτομο που μιλάει μόνο για τον εαυτό του και ποτέ δεν ενδιαφέρεται να ακούσει κανέναν άλλο. Θα φανείς πραγματικά ελκυστικός στους άλλους ανθρώπους αν δείξεις ενδιαφέρον και ακούσεις αυτό που θέλουν να μοιραστούν και αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα να αναπτύξετε μία ιδιαίτερη σύνδεση και να ισχυροποιήσετε τη σχέση σας.

Πες τη γνώμη σου ακόμα και αν είναι αντίθετη από όλες

Ίσως η γνώμη σου να διαφέρει από τις απόψεις άλλων ανθρώπων, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να



κρύβεσαι και να αποφεύγεις να μιλάς για θέματα που θεωρείς σημαντικά. Αν και είναι υπέροχο να μοιράζεσαι τις ίδιες απόψεις με άλλους, οι περισσότεροι άνθρωποι θα προτιμήσουν πραγματικά να έχεις τη δική σου.

Όχι άλλα παράπονα

Είναι κατανοητό ότι μερικές φορές τα πράγματα απλά δεν πάνε όπως πρέπει και χρειάζεσαι κάποιον να μιλήσεις. Ωστόσο, αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να παραπονιέσαι για τις δυσκολίες της ζωής σου κάθε φορά που συναντάς κόσμο. Όλοι έχουμε τα δικά μας προβλήματα και ειλικρινά, μερικές φορές είναι καλύτερο να αφήνουμε τα πράγματα να εξελιχθούν και να προσπαθούμε να εστιάζουμε στα θετικά παρά να παραπονιόμαστε συνεχώς για όλες τις αναποδιές. Στους ανθρώπους αρέσει η θετικότητα και αν είσαι συνεχώς αρνητικός, το βλέπω απίθανο να σε θεωρήσει κάποιος ελκυστικό.

Να είσαι φιλόδοξος αν θέλεις να φέρεις μια θετική αλλαγή

Το να είσαι φιλόδοξος μπορεί να ανοίξει πολλές πόρτες στη ζωή, είτε σχετίζεται με προσωπικές σχέσεις είτε με επαγγελματικές, καθώς ένα φιλόδοξο άτομο που πατάει γερά στα πόδια του και δεν είναι αλαζόνας είναι πραγματικά πολύ ελκυστικό! Δούλεψε με τον εαυτό σου και προσπάθησε να εργάζεσαι σκληρά μέχρι να πετύχεις τους στόχους σου, αυτό είναι κάτι που ο περίγυρός σου θα το προσέξει και σίγουρα θα σε κάνει να φαίνεσαι πιο ελκυστικός στα μάτια τους. Όμως, φρόντισε να είσαι αληθινός και προσγειωμένος καθώς η ονειροπόληση και οι μη ρεαλιστικές ιδέες μπορεί να είναι δημιουργικές και διασκεδαστικές κατά καιρούς, ωστόσο, το να βρίσκεσαι στη Γη είναι εξαιρετικά σημαντικό εάν θέλεις να είσαι πιο ελκυστικός...

Tip of the Day: Ελκυστικός για μένα ορίζεται αυτός που είναι ο εαυτός του. Εξάλλου κανένας δεν έχει περισσότερα προσόντα για να το κάνει αυτό! Το να βρεις το θάρρος να είσαι ο εαυτός σου και όχι αυτό που θέλουν οι άλλοι να είσαι, αυτό για μένα είναι ακαταμάχητο.

Ισότητα και μακροζωία... πάνε μαζί;

Θα ζήσουμε περισσότερο αν στη χώρα μας υπάρχει ισότητα φύλων;



Τόσο οι γυναίκες όσο και οι άνδρες είναι πιθανό να ζήσουν περισσότερο όταν μια χώρα κάνει βήματα προς την ισότητα των φύλων, σύμφωνα με μια νέα παγκόσμια μελέτη που είναι η πρώτη του είδους της.

Οι ερευνητές υπολόγισαν την ισότητα των φύλων σε 156 χώρες χρησιμοποιώντας έναν «τροποποιημένο παγκόσμιο δείκτη χάσματος των φύλων», ο οποίος βασίζεται σε έναν δείκτη που αναπτύχθηκε από το Παγκόσμιο Οικονομικό Φόρουμ (WEF) μεταξύ 2010 και 2021. Πιστεύουν ότι αυτή είναι η πρώτη μελέτη που εξετάζει τη σχέση μεταξύ αυτού δείκτη και το χάσμα των φύλων στο προσδόκιμο ζωής. «Σε παγκόσμιο επίπεδο, η μεγαλύτερη ισότητα των φύλων συνδέεται με μεγαλύτερο [προσδόκιμο ζωής] τόσο για τις γυναίκες όσο και για τους άνδρες και μια διεύρυνση του χάσματος μεταξύ των φύλων στο [προσδόκιμο ζωής]» καταλήγουν.

Ήξερες ότι...

Το 2021, κάθε αύξηση 10% στον τροποποιημένο δείκτη χάσματος των φύλων συνδέθηκε με 4,3 μήνες αύξηση στο προσδόκιμο ζωής των γυναικών και 3,5 μήνες για τους άνδρες, οδηγώντας σε οκτώ μήνες μεγαλύτερο χάσμα μεταξύ των φύλων.

Πού υπάρχει το μεγαλύτερο χάσμα;

Υπήρχε σημαντική διαφοροποίηση μεταξύ γεωγραφικών περιοχών, με το χάσμα πολύ μικρότερο μεταξύ των χωρών υψηλού εισοδήματος. Αυτό υποδηλώνει ότι η ισότητα των φύλων μπορεί αρχικά να διευρύνει το χάσμα των φύλων στο προσδόκιμο ζωής, λένε οι ερευνητές, «καθώς τα οφέλη από τη μεγαλύτερη





ισότητα των φύλων ωφελούν κυρίως τη ζωή και την υγεία των γυναικών». Ωστόσο μπορούν να ωφεληθούν και οι άνδρες: «Καθώς οι χώρες προχωρούν κατά μήκος της συνέχειας της ισότητας των φύλων, τα οφέλη από την αυξημένη συμμετοχή των γυναικών στην κοινωνία επεκτείνονται και στους άνδρες, οδηγώντας έτσι σε μεγαλύτερη αύξηση του προσδόκιμου ζωής των ανδρών και σε μείωση του χάσματος των φύλων στο [προσδόκιμο ζωής]».

Οι ερευνητές ασχολήθηκαν με τις πολιτικές, οικονομικές και εκπαιδευτικές πτυχές της ισότητας των φύλων και διαπίστωσαν ότι η τελευταία είχε την ισχυρότερη σχέση με το αυξημένο προσδόκιμο ζωής. Η σημασία της επένδυσης στην εκπαίδευση είναι καθοριστική, ειδικά σε χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος όπου οι πόροι και οι ευκαιρίες για τα κορίτσια παραμένουν περιορισμένοι.

Ποιος τομέας έχει τον ισχυρότερο σύνδεσμο με τη μακροζωία

Πολλοί από τους παράγοντες που καθορίζουν πόσο θα ζήσουμε – όπως οι συνθήκες εργασίας και διαβίωσης, η έκθεση στη ρύπανση, η πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη, η εκπαίδευση, το εισόδημα και η κοινωνική υποστήριξη – συνδέονται με τις διαφορές των φύλων σε όλο τον κόσμο...

Ο παγκόσμιος δείκτης χάσματος των φύλων του Παγκόσμιου Οικονομικού Φόρουμ εστιάζει σε τέσσερις διαστάσεις: υγεία, οικονομικές ευκαιρίες, εκπαίδευση και πολιτική ηγεσία.



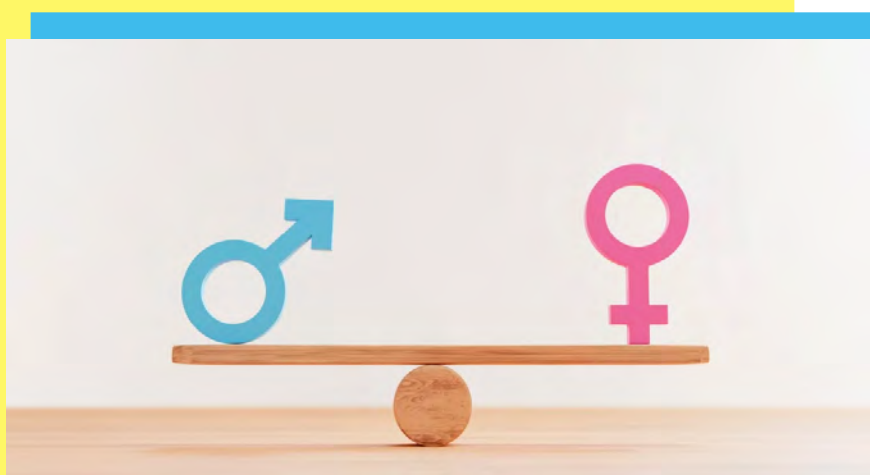


ισότητα των φύλων μπορεί να ωφελήσει το προσδόκιμο ζωής, ιδιαίτερα για τους άνδρες.

Μόλις 31 χώρες έχουν γυναίκες αρχηγούς κρατών και/ή κυβερνήσεων από τον Ιανουάριο του 2023. Όπως είδαμε από τις πρόσφατες παραιτήσεις γυναικών πολιτικών υψηλού προφίλ, οι γυναίκες εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν σημαντικές προκλήσεις σε αυτόν τον τομέα, όπως οι διακρίσεις, η εξισορρόπηση της ιδιωτικής, οικογενειακής και πολιτικής ζωής, η απόκτηση υποστήριξης από πολιτικά κόμματα κ.α.

Η μελέτη επισημαίνει ότι ενώ περισσότερα από τα δύο τρίτα των χωρών πέτυχαν την ισότητα των φύλων στην εγγραφή στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση το 2020, σημαντικές ανισότητες εξακολουθούν να υπάρχουν σε μέρη της Αφρικής, της Μέσης Ανατολής και της Νότιας Ασίας.

Η πρόσβαση των κοριτσιών στην εκπαίδευση έχει μακροπρόθεσμες επιπτώσεις για την ευημερία τους και της κοινότητάς τους, μεταξύ άλλων σε τομείς όπως ο οικογενειακός προγραμματισμός και η μείωση της φτώχειας. Ακόμη και οι χώρες υψηλού εισοδήματος – όπου έχει σημειωθεί σημαντική πρόοδος για την αντιμετώπιση των ανισοτήτων των φύλων τα τελευταία χρόνια – η επένδυση στην



Στο Σύννεφο 9 με την Trend Edition της essence fluffy dreams

Θέλετε να βρεθείτε στο Σύννεφο 9, στον παράδεισο της ομορφιάς;

Η νέα Trend Edition της essence fluffy dreams προσφέρει τα απαραίτητα εργαλεία ομορφιάς για μια τέλεια εμφάνιση: 8 διαφορετικά πινέλα για την ακριβή εφαρμογή της πούδρας, του highlighter, του bronzer, του ρουζ και του foundation, αλλά και για ξεχωριστά στιλ μακιγιάζ στα μάτια.

Οι εξαιρετικά μαλακές τρίχες τους, χαϊδεύουν το δέρμα, δημιουργώντας λεία και ομοιόμορφη κάλυψη, ενώ είναι 100% vegan. Από εντυπωσιακά smokey eyes μέχρι φρέσκιες, καθημερινές, φυσικές εμφανίσεις – όλα είναι δυνατά με τα οκτώ πινέλα της συλλογής. Και ειδικά το μακιγιάζ ματιών έχει την τιμητική του: τέσσερα διαφορετικά πινέλα και ένα βουρτσάκι για τις βλεφαρίδες και τα φρύδια σας επιτρέπουν να δημιουργήσετε looks σαν επαγγελματίες. Χάρη στην απαλή λαβή τους, αυτά τα must προϊόντα κάθονται τέλεια στο χέρι, ενώ ο σχεδιασμός τους με τη λιλά λαβή και τις λευκές τρίχες κλέβει τις εντυπώσεις και κερδίζει μια θέση σε κάθε νεοσέφρ.

**Ας ονειρευτούμε
τα απαλά σύννεφα!**

e essence



Ταξίδι για πέντε με υγιή χαμόγελα

Υπό την αιγίδα και την χρηματοδότηση της Ελληνικής Οδοντιατρικής Ομοσπονδίας δημιουργήθηκε η ταινία μεγάλου μήκους “Ταξίδι για πέντε με υγιή χαμόγελα” με σκοπό την προβολή της σε όλη την χώρα για την αγωγή και πρόληψη της στοματικής υγείας.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η πλοκή της αφορά μια κοπέλα, την Σαπφώ που ετοιμάζεται να φύγει για ταξίδι μαζί με τους φίλους της, Ασκληπιό και Λυσιστράτη όταν ξεσπάει η Πανδημία του COVID-19 και την αναγκάζει να μείνει σπίτι της. Όλα κυλούν κανονικά μέχρι που ο Ερμής, γείτονας της Σαπφούς, την παρασέρνει να τρώει γλυκά όλη μέρα με αποτέλεσμα η κοπέλα να αποκτήσει πονόδοντο και να αναγκαστεί να πάει στον Ιπποκράτη, τον οικογενειακό της οδοντίατρο για να λύσει το πρόβλημα υγείας της. Αλλά η Σαπφώ πάντα φοβόταν τον οδοντίατρο. Θα μπορέσει ο Ασκληπιός να την πείσει να πάει στον οδοντίατρο ενώ η Λυσιστράτη προσπαθεί για το αντίθετο;

ΣΤΟΧΟΣ

Η ταινία “Ταξίδι για πέντε με υγιή χαμόγελα” συμβάλει στην επίτευξη του μόνιμου στόχου της Ε.Ο.Ο που δεν είναι άλλος από την διαρκή και βαθιά υποχρέωση για προσπάθεια ευαισθητοποίησης των ανθρώπων σε ό,τι αφορά την πρόληψη της στοματικής υγείας, καθώς η στοματική υγεία και το υγιές στόμα είναι αναπόσπαστο κομμάτι της γενικής υγείας αλλά και της





ευεξίας του ανθρώπου και της ποιότητας ζωής του. Ο παραπάνω στόχος παρουσιάζεται μέσα από μια ιστορία μυθοπλασίας που όμως χάρη στο έξυπνο σενάριο και τους προσιτούς χαρακτήρες γίνεται κατανοητός σε όλο τον κόσμο.

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ

Η σκηνοθεσία είναι του Χρήστου Αρφάνη που έχει γράψει το σενάριο με την Μαρία Αγραπίδου.

Στην ταινία συμμετέχουν οι ηθοποιοί Κωνσταντίνα Σιλεβρή, Βασίλης Ξυδάκης, Εύη Ασλάνογλου, Στέφανος Σκαρμίτζος και ο Σταύρος Νικολαΐδης στο ρόλο του Οδοντίατρου. Φιλική συμμετοχή ο Γιάννης Καλλιάνος - μετεωρολόγος και η Μαρία Αγραπίδου στο ρόλο της δημοσιογράφου.

Η καταγραφή έγινε από το APC Studio.



info

Η ταινία πραγματοποιήθηκε υπό την αιγίδα και επιχορήγηση της Ελληνικής Οδοντιατρικής Ομοσπονδίας. Ήταν πολύτιμη η στήριξη του προέδρου της Ε.Ο.Ο. Αθανάσιου Δεβλιώτη και των μελών του Δ.Σ.

dermagenetic: Σάρωσε τα βραβεία στα Aesthetic Awards 2023 με 3 GOLD, 1 SILVER & 2 BRONZE

Η dermagenetic, δραστηριοποιείται στην ανάπτυξη μοναδικών προϊόντων, που ενισχύουν τους αυτόλογους μηχανισμούς κυτταρικής επιδιόρθωσης. Με 28 χρόνια εμπειρία στη δημιουργία προϊόντων που προάγουν την υγεία του δέρματος, σάρωσε τα βραβεία στα Aesthetic Awards 2023, λαμβάνοντας 6 σημαντικές διακρίσεις με 3 GOLD, 1 SILVER και 2 BRONZE βραβεία.

Συγκεκριμένα, η 1η GOLD διάκριση στην κατηγορία “Best Antiaging Cream” ήλθε με την κρέμα-μάσκα Anagin, που ξεχωρίζει για το μείγμα προβιοτικών και ισχυρών αντιοξειδωτικών συστατικών της, η οποία συμβάλλει στην επαναφορά του περιγράμματος του προσώπου και στην αντιμετώπιση των έντονων γραμμών έκφρασης, επαναφέροντας άμεσα την νεανικότητα και τη σφριγηλότητα του προσώπου.

Η 2η GOLD διάκριση στην κατηγορία “Best Sunscreen Product” ήλθε με την αντηλιακή 3 σε 1 κρέμα, Elios Mat SPF 50, που περιέχει ενυδατική, αντιοξειδωτική, αντηλιακή δράση με mat αποτέλεσμα.

Την 3η GOLD διάκριση την έλαβε στην κατηγορία “Best Innovative Aesthetic Mesotherapy Device” με το προϊόν Dermamicroton. Ένα καινοτόμο μηχανήμα, το οποίο αυξάνει τις κυτταρικές λειτουργίες με micro δονήσεις, αυξάνοντας τον κυτταρικό μεταβολισμό και την ενέργεια των κυττάρων.

Το SILVER βραβείο και 4ο κατά σειρά της dermagenetic, αφορά στην κατηγορία “Best Innovation Aesthetic Equipment” με το υπερπαλμικό laser αποτρίχωσης, Electra, το οποίο επιτρέπει την αποτελεσματική γρήγορη αποτρίχωση σε όλους τους τύπους δέρματος και χρωματισμού της τρίχας.

Τέλος, τα BRONZE βραβεία η dermagenetic τα έλαβε στις κατηγορίες “Best Mask” με την μάσκα Arotox και “Best Peeling” με το προϊόν Manssol Gel.

Η μάσκα Arotox είναι ένας πρωτοποριακός συνδυασμός βιομιμητικών, αποτοξινωτικών συστατικών και exosomes που δρουν συνεργιστικά, ενισχύοντας τους φυσικούς μηχανισμούς άμυνας του δέρματος, προλαμβάνοντας την πρόωρη γήρανση. Αντίστοιχα, το Manssol είναι ένα ειδικά σχεδιασμένο peeling που προσφέρει ουσιαστική και άμεση επιδιόρθωση της επιδερμίδας, προστατεύοντας και ενισχύοντας ταυτόχρονα το μικροβίωμά της.



Ο Founder της dermagenetic, Άγγελος Κανακόπουλος, παραλαμβάνει ένα από τα GOLD βραβεία

‘Ηξερες ότι...

Το ξινολάχανο μπορεί να μειώσει την απορρόφηση των λίπους



Το ξινολάχανο παρασκευάζεται από λάχανο που έχει υποστεί ζύμωση. Είναι εύγευστο και έχει τόσο προβιοτικά όσο και πρεβιοτικά. Δεν έχει πολλές θερμίδες, είναι χαμηλό σε λιπαρά και είναι γεμάτο φυτικές ίνες, που προάγουν το αίσθημα κορεσμού. Τα προβιοτικά του ξινολάχανου μπορεί να μειώσουν την απορρόφηση του λίπους!

Ποια είναι τα 20 πιο δημοφιλή νησιά στην Ελλάδα;

Για όποιον αγαπά τη φυσική ομορφιά, την πλούσια ιστορία, τη ζεστή φιλοξενία και το καλό φαγητό, τα ελληνικά νησιά είναι ιδανικός προορισμός για να επισκεφθεί κάθε εποχή του χρόνου!



Με τόσα πολλά νησιά που έχουμε -το καθένα με τη δική του γοητεία και τον δικό του χαρακτήρα- υπάρχει σίγουρα κάτι για όλους στην Ελλάδα!

Η Holidu, η πύλη ενοικίασης καταλυμάτων διακοπών, αποφάσισε να αναλύσει τις αναζητήσεις που έκαναν οι Έλληνες στο Google τον τελευταίο χρόνο για να αποκαλύψει τα νησιά στην Ελλάδα που είναι τα πιο δημοφιλή. Πάμε να τα δούμε!

1. Σαντορίνη - 112.700 μηνιαίες αναζητήσεις

Η Σαντορίνη είναι επίσημα το πιο δημοφιλές νησί της Ελλάδας σύμφωνα με τις αναζητήσεις των Ελλήνων. Το πανέμορφο ηφαιστειακό νησί του Αιγαίου και η μοναδική γεωλογία του έχει ως αποτέλεσμα μερικά από τα πιο απίστευτα φυσικά τοπία!

2. Λευκάδα - 73.600 μηνιαίες αναζητήσεις

Στη δεύτερη θέση η Λευκάδα! Είναι γνωστή για τις όμορφες παραλίες της με χρυσή αμμουδιά και τερκουνάζ



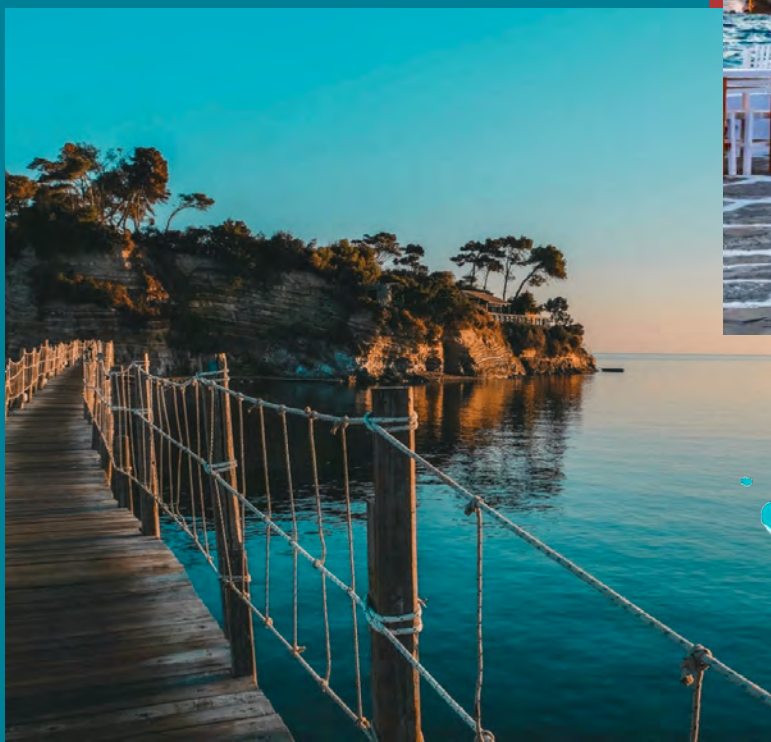
κρυστάλλινα νερά όπως οι Εγκρεμνοί, το Πόρτο Κατσίκι, το Κάθισμα και ο Άγιος Νικήτας. Οι επισκέπτες μπορούν να εξερευνήσουν επίσης τα ορεινά χωριά του νησιού και να απολαύσουν ποδηλασία, πεζοπορία και άλλες υπαίθριες δραστηριότητες.



3. Κέρκυρα - 73.600 μηνιαίες αναζητήσεις

Ένα ακόμη νησί του Ιονίου συναντάμε στην τρίτη θέση και δεν είναι άλλο από την Κέρκυρα! Το νησί μπορεί να υπερηφανεύεται για ένα ποικιλόμορφο τοπίο, από τις παρθένες παραλίες του μέχρι απόκρημνα βουνά και καταπράσινα δάση. Η Κέρκυρα έχει μία πλούσια ιστορία που αντανακλάται στην αρχιτεκτονική και τα μουσεία της και κατοικείται από την αρχαιότητα.

4. Ζάκυνθος - 67.600 μηνιαίες αναζητήσεις

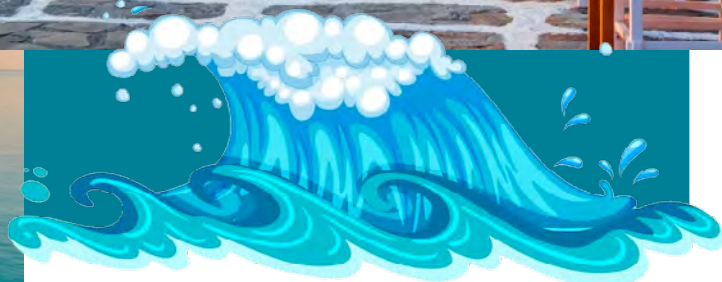


Το νησί με τη διάσημη παραλία Ναυάγιο βρίσκεται στην τέταρτη θέση. Οι Γαλάζιες Σπηλιές που βρίσκονται στη βορειοδυτική ακτή του νησιού, είναι ένα ακόμα εξαιρετικό αξιοθέατο. Ακόμη, πανέμορφη είναι και η παραλία Γέρακας που αποτελεί προστατευόμενη περιοχή ωτοκίας για τις θαλάσσιες χελώνες καρέτα-καρέτα.

5. Μύκονος - 67.600 μηνιαίες αναζητήσεις

Η Μύκονος είναι φέτος το πέμπτο πιο δημοφιλές νησί της Ελλάδας. Διαθέτει πολλές όμορφες παραλίες, από απομονωμένους όρμους, μέχρι πολυσύχναστα μέρη για πάρτι με τις πιο φημισμένες να είναι η Paradise Beach, η Super Paradise αλλά και η Ψαρού. Η Μύκονος φημίζεται για την παραδοσιακή αρχιτεκτονική της με τα ασβεστωμένα σπίτια και τις πολύχρωμες πόρτες και η Χώρα με τα γραφικά σοκάκια της και τις πλατείες προσφέρεται για εξερεύνηση.

Για να ανακαλύψετε την πλήρη κατάταξη του top 20, πατήστε [εδώ](#).



Αποχαιρετούμε την ENERGY COFFEE και υποδεχόμαστε την HELL ICE COFFEE



Οι ready-to-drink παγωμένοι καφέδες της κορυφαίας εταιρείας στην Ελλάδα* είναι πλέον διαθέσιμοι με νέο όνομα, πιο ομοιόμορφη, αναβαθμισμένη συσκευασία και βελτιωμένη συνταγή. Η δημοφιλής μάρκα παγωμένου καφέ, που ήταν γνωστή ως ENERGY COFFEE, θα διαθέτει πλέον τα προϊόντα της στα καταστήματα ως HELL ICE COFFEE, με πιο ισχυρή, ανεξάρτητη εμφάνιση και επικοινωνία από τη μητρική εταιρεία.

Η HELL λάνσαρε στην Ελλάδα τη σειρά ENERGY COFFEE το καλοκαίρι του 2020, με 3 γεύσεις. Η υψηλή ποιότητα, το γνήσιο συγγενικό γάλα, τα εκχυλίσματα καφέ Arabica και Robusta και η αρμονική γεύση κέρδισαν γρήγορα την αγάπη των καταναλωτών: μέχρι το 2021, η σειρά ήταν πρώτη στην ελληνική αγορά λιανικής πώλησης έτοιμου παγωμένου καφέ, τόσο σε αξία όσο και σε αριθμό πωλήσεων και διατηρεί αυτή τη θέση εδώ και δύο χρόνια. Επιπλέον, τα ENERGY COFFEE αποτελούν πια μια μεγάλη οικογένεια στην Ελλάδα, καθώς οι

λάτρες του κλασικού παγωμένου καφέ μπορούν να διαλέξουν ανάμεσα σε 7 γεύσεις.

Ωστόσο, λίγα χρόνια μετά το λανσάρισμα και την εκπληκτική πορεία της εταιρείας, ήρθε η ώρα οι δύο μεγάλες εταιρείες, HELL ENERGY και ENERGY COFFEE, να διαχωριστούν μεταξύ τους, τόσο στρατηγικά όσο και δημιουργικά. Σε πρώτη φάση, η σειρά αλλάζει όνομα, έτσι ώστε οι λάτρες του παγωμένου καφέ να βρίσκουν πλέον πιο εύκολα τα προϊόντα στα ράφια ως HELL ICE COFFEE. Παράλληλα με την αλλαγή του ονόματος, θα ανανεωθεί και η συσκευασία του αλουμινένιου και πλήρως ανακυκλώσιμου κουτιού των 250 ml.

*όσον αφορά στις πωλήσεις (Nielsen 2022)

Market Trends

Skroutz: Διαθέσιμη η δυνατότητα παραλαβής παραγγελίας από το κατάστημα

Το Skroutz, το #1 marketplace στην Ελλάδα, διαθέτει πλέον την υπηρεσία παραλαβής της παραγγελίας από το κατάστημα (store pick up) για τους χρήστες που επιθυμούν να κάνουν αγορές μέσω Skroutz και να έχουν την ευκολία παραλαβής από το κατάστημα. Τα καταστήματα που εξυπηρετούν τη δυνατότητα είναι πάνω από 4.000 σε όλη την Ελλάδα για πάνω από 330.000 προϊόντα, τα οποία συνεχώς αυξάνονται.

Κατά την παραγγελία του, ο χρήστης μπορεί να επιλέξει να παραλάβει από το κατάστημα, το οποίο χρειάζεται τουλάχιστον 2 εργάσιμες ώρες για την προετοιμασία της. Μόλις η παραγγελία είναι έτοιμη, ο χρήστης θα ενημερωθεί μέσω email. Η υπηρεσία ισχύει όταν όλα τα προϊόντα στο καλάθι είναι επιλέξιμα για παραλαβή από το κατάστημα. Η πληρωμή με αντικαταβολή και η έκδοση τιμολογίου δεν υποστηρίζονται για την υπηρεσία παραλαβής από κατάστημα.

Η νέα υπηρεσία του Skroutz συνδυάζει την Αγορά μέσω Skroutz και όλα τα πλεονεκτήματα που έρχονται με αυτή, όπως την εγγύηση επιστροφής χρημάτων, την ασφάλεια αγορών, τη δωρεάν επιστροφή, κ.λπ., μαζί με την αμεσότητα παραλαβής από το κατάστημα επιλογής του χρήστη, δίνοντας την ευκαιρία να δει το προϊόν πριν το αγοράσει. Επιπλέον, ο χρήστης δεν επιβαρύνεται με έξοδα μεταφορικών.

νέο!

**Παραλαβή από
το κατάστημα**



skroutz

Το κορυφαίο ψυχαγωγικό κανάλι FOX μετονομάζεται σε FX



TO FOX ΕΓΙΝΕ FX

Η The Walt Disney Company Greece παρουσιάζει το νέο όνομα και την ανανεωμένη ταυτότητα του καναλιού FOX, καθώς από την Τετάρτη 15 Μαρτίου, το κορυφαίο ψυχαγωγικό κανάλι μετονομάζεται σε FX, συνεχίζοντας την επιτυχημένη πορεία του στην Ελλάδα.

Δείτε το reel: [To FOX έγινε FX](#)

Τα κανάλια FX και FX Life, συνεχίζουν να αποτελούν τον

απόλυτο προορισμό τηλεοπτικής ψυχαγωγίας, με στόχο να προσφέρουν στο ελληνικό κοινό κορυφαίο περιεχόμενο από κωμωδίες και σειρές δράσης έως δράμα, animation και όχι μόνο. Το πρόγραμμα του FX περιλαμβάνει σειρές όπως The Simpsons, 9-1-1, Mayans MC, Snowfall και τη νέα σειρά δράσης True Lies που κάνει πρεμιέρα απόψε Τετάρτη 15 Μαρτίου στις 21.50. Το πρόγραμμα του FX Life περιλαμβάνει εμβληματικές σειρές όπως Grey's Anatomy, Station 19, MasterChef και Chicago Med μεταξύ άλλων.

Τα κανάλια FX και FX Life είναι διαθέσιμα στην Ελλάδα μέσω Cosmote TV Nova, Vodafone TV. «Καθώς το FOX μετονομάζεται σε FX, συνεχίζουμε να προσφέρουμε στο κοινό της ελληνικής συνδρομητικής τηλεόρασης, κορυφαίο τηλεοπτικό περιεχόμενο όπως The Simpsons, Grey's Anatomy, 9-1-1, Station 19, Mayans MC και Snowfall μέσω των καναλιών γενικής ψυχαγωγίας FX και FX Life. Η συνδρομητική τηλεόραση παραμένει βασική προτεραιότητά μας για την Ελλάδα, επιτρέποντάς μας να ενθουσιάζουμε το κοινό με σειρές και περιεχόμενο από στούντιο παγκόσμιας εμβέλειας» δήλωσε ο Βασίλης Ηλιόπουλος, VP & Country Manager, The Walt Disney Company Greece & Israel.

Agenda

Παγκόσμια Ημέρα Ποίησης 2023 στον ΙΑΝΟ της Αθήνας

Για 14η χρονιά, η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και περισσότεροι από 70 άνθρωποι του πνεύματος (ποιητές, συγγραφείς, ζωγράφοι, συνθέτες, τραγουδιστές και δημοσιογράφοι), διοργανώνουν το μεγάλο αφιέρωμα στην ποίηση.

Μια αφιερωματική βραδιά που επανέρχεται στον ΙΑΝΟ για πρώτη φορά μετά την πανδημία covid, την Τρίτη 21 Μαρτίου στις 19:00.

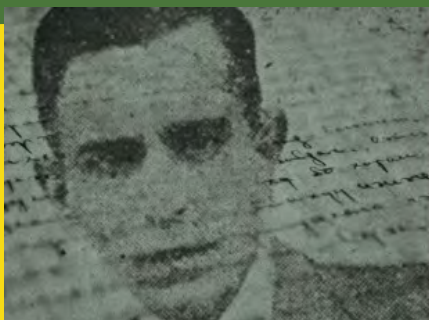
Η φετινή χρονιά είναι αφιερωμένη στα 80 χρόνια από τον θάνατο του σπουδαίου ποιητή Μήτσου Παπανικολάου και στην έκδοση του Όγδου: «Ποιητικά έργα και αθησαύριστα πεζά - Άπαντα τα ευρεθέντα». Η ομάδα του Όγδου με επικεφαλής τον Νίκο Αναγνωστάκη, θα παρουσιάσει ημίωρο ένθετο αφιερωμένο στον ποιητή, από τις 20:30 μέχρι και τις 21:15, με απαγγελίες και μελοποιημένα τραγούδια.

Ο καθένας επιλέγει και απαγγέλει το ποίημα που αγαπά, ενώ παράλληλα στη σκηνή του ΙΑΝΟΥ θα ερμηνευθούν μερικά από τα σημαντικότερα τραγούδια μελοποιημένης ποίησης. Την εκδήλωση συντονίζει και παρουσιάζει ο δημοσιογράφος Νίκος Θρασυβούλου.

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/3J30Wzp>

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



ΙΑΝΟΣ

21/3

ώρα 19:00 | Σταδίου 24

Παγκόσμια Ημέρα Ποίησης

ΑΦΙΕΡΩΜΑ
ΜΗΤΣΟΣ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ

ΜΑΡΙΑ ΚΟΥΡΣΗ

Εξόδιος Αέρας



ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΑΘΗΝΩΝ

Εξόδιος Αέρας

Μια ποιητική ιστορία σαράντα ετών. Μια αφηγηματική σύνθεση με αδημοσίευτα, αλλά και δημοσιευμένα ποιήματα σε νέα γραφή, ενωμένα ή διαλυμένα, μέσα στη νέα μορφή. Οι τίτλοι έχουν την ιστορία τους, τα ποιήματα μίαν άλλη, οι ενότητες, η φωνή, η σιωπή, η σκηνή, οι πρόβες, η αυλαία που ανοίγει και κλείνει, ο χρόνος που τα διατρέχει, η ιστορία του, ο Λόγος· και εντέλει η ποίηση.

Στο δέκατο έβδομο βιβλίο της Μαρίας Κούρση, με τίτλο «Εξόδιος Αέρας».

«Οι ιστορίες μου δεν έχουν πια τέλος

Οι ιστορίες μου δεν έχουν πια ιστορία

Είναι ένας άνθρωπος αφηρημένος

Την ώρα μιας γιορτής

Οι ιστορίες μου». Από την Εκδοτική Αθηνών.

ΑΣΠΡΟ: ΟΙ ΑΓΕΛΑΔΟΤΡΟΦΟΙ ΤΟΥ ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΥ Αριστερά και Σχέδιο Μάρσαλ

ΜΑΡΙΑ ΣΑΜΠΑΤΑΚΑΚΗ

ΑΣΠΡΟ ΟΙ ΑΓΕΛΑΔΟΤΡΟΦΟΙ ΤΟΥ ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΥ Αριστερά και Σχέδιο Μάρσαλ



Το 1947, στη διάρκεια του Εμφυλίου, ένας συνεταιρισμός αγελαδοτρόφων στον Ασπρόπυργο, με δηλωμένη αριστερή πολιτική ταυτότητα, αναζητά αμερικανική χρηματοδότηση μέσω του Σχεδίου Μάρσαλ. Ο Ευάγγελος Αβέρωφ, ο Νίκος Μομφερράτος, ο Αδαμάντιος Πεπελάσης, ο Ανδρέας Παπανδρέου, ο Κωνσταντίνος Μητσotάκης αλλά και ο Στυλιανός Πατακός συμμετέχουν, εκουσίως ή ακουσίως, στο παρασκήνιο μίας ιστορίας που θα μπορούσε να είναι το πιο χαρακτηριστικό αλλά και το πιο αντιφατικό παράδειγμα της αγωνιώδους προσπάθειας μίας κοινωνίας να επιβιώσει και να προοδεύσει.

Αποτέλεσμα ερευνητικής εργασίας και αρχειακής τεκμηρίωσης, η μονογραφία διεξέρχεται με παραστατικότητα άγνωστες και αγνοημένες πτυχές της ελληνικής μεταπολεμικής πολιτικοοικονομικής ζωής. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

quote of the day

**"YOU DON'T HAVE TO BE PERFECT
TO BE AMAZING."**

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Χριστόδουλος,
Χριστοδούλη,
Ιουλιανός

tip of the day

“
**Children see
magic because
they look for it.**

CHRISTOPHER MOORE

16 Μαρτίου

- › Absolutely Incredible Kids Day
- › National Panda Day
- › National Freedom of Information Day
- › National Farm Rescuer Day
- › National Everything You Do Is Right Day