

ΚΑΡΠΟΣ



Η ΖΩΗ ΞΕΚΙΝΑΕΙ ΜΕ ΚΑΡΠΟ

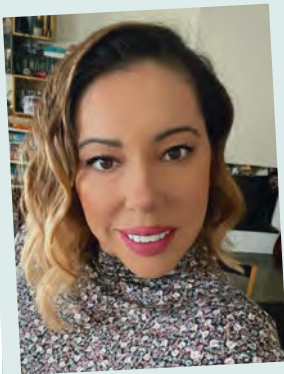


SAY *yes* to the **press**

**TIK TOK: Η ΕΥΡΩΒΟΥΛΗ,
Η EUROVISION ΚΑΙ Ο CEO
ΠΟΥ ΕΚΑΝΕ ΠΡΑΚΤΙΚΗ
ΣΤΗΝ STARTUP FACEBOOK...**



TikTok



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Σου αρέσει να παρακολουθείς την αγαπημένη σου σειρά ή ταινία ξανά και ξανά; Σου έχω νέα... Σύμφωνα με έρευνες, όλοι εμείς, που μας αρέσει να βλέπουμε το ίδιο επεισόδιο ξανά και ξανά ακόμα και αν έχουμε μάθει όλες τις ατάκες απ' έξω, πάσχουμε από κάποιου είδους αγχώδη διαταραχή.

Μας αρέσει να βλέπουμε ξανά και ξανά τα ίδια γιατί ξέρουμε ήδη τι πρόκειται να συμβεί και αυτό μας δημιουργεί ένα αίσθημα ασφάλειας και άνεσης. Και αυτό ως ένα σημείο ναι ισχύει... Γενικά είμαι άνθρωπος της επανάληψης όσον αφορά την ψυχαγωγία: οι μαραθώνιοι με τη σειρά Friends, τα επεισόδια του Sex & the City, η σειρά "Κωνσταντίνου & Ελένης" που την έχουμε αποστηθίσει όλοι πια, τα τραγούδια του Βασίλη Παπακωνσταντίνου που παίζουν στο repeat όταν οδηγώ μόνη μου στο αυτοκίνητο... και η σκέψη μου είναι πως όλες αυτές τις ώρες που έχω περάσει ανακαταναλώνοντας ταινίες, εκπομπές, βιβλία και τραγούδια, θα μπορούσα να είχα μάθει μια νέα δεξιότητα, όπως να παίζω ένα όργανο ή να μιλάω άλλη μία ξένη γλώσσα.

Η ερώτηση "γιατί οι άνθρωποι κάνουν το ίδιο πράγμα ξανά και ξανά" έχει συναρπάσει φιλοσόφους, ανθρωπολόγους, οικονομολόγους και ψυχολόγους ανά τους αιώνες. Οι πιο ανθεκτικές θεωρίες χωρούν χονδρικά σε τέσσερις κατηγορίες: συνήθειες, εθισμοί, τελετουργίες και προκατάληψη του status quo*. Οι συνήθειες, όπως το να διαβάζεις κάθε πρωί το "Say Yes ...to the Press", είναι τακτικές και αυτόματες. Δεν χρειάζεται καν να το σκεφτείς, και αυτό είναι μέρος της αξίας τους. Οι εθισμοί, όπως το κάπνισμα, είναι μη διαχειρίσιμοι και οδηγούν σε σωματική εξάρτηση. Στη συνέχεια, υπάρχουν τελετουργίες, όπως η Πρωτοχρονιά ή το να φοράμε τις τυχερές μας κάλτσες πριν από τις παρουσιάσεις. Τέλος, υπάρχει το status quo, η παρατήρηση ότι οι άνθρωποι τείνουν να μένουν σε προηγούμενες αποφάσεις, επειδή το κόστος της λήψης μιας νέας απόφασης είναι ψυχικά εξαντλητικό. Ίσως αναγνωρίζεις μια από αυτές τις δικαιολογίες status quo παρακάτω...

- «Δεν μου αρέσει αυτή η δουλειά, αλλά ό,τι κι αν είναι, δεν θέλω να ψάξω για νέα».
- «[Έχω ήδη αποφασίσει για λόγους που δεν θυμάμαι ότι] η υπερθέρμανση του πλανήτη είναι μύθος και δεν μπορείτε να με πείσετε για το αντίθετο».
- «Ναι το ξέρω ότι η εταιρεία που αγόραζα ρούχα έχει χαλάσει την ποιότητά της και είναι όλα για πέταμα, όμως δεν θέλω να δοκιμάσω κάτι άλλο, είμαι ορκισμένος θαυμαστής τους».

Προφανώς και ακολουθεί "Sparkling Room" για να μοιραστώ μαζί σου τους 4 λόγους που αγαπάμε τις επαναλήψεις...

Tip of the Day: *To status quo είναι λατινική φράση που συμβολίζει την υπάρχουσα κατάσταση των πραγμάτων, ιδιαίτερα όσον αφορά κοινωνικά ή πολιτικά ζητήματα.*

Κλαίρη Στυλιάρη
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Claire's Sparkling Room

Στο repeat...

Γιατί μας αρέσει να βλέπουμε συνέχεια τα ίδια και τα ίδια επεισόδια και ξανά και ξανά τις ίδιες ταινίες;

«Οι δυναμικοί δεσμοί μεταξύ των εμπειριών του παρελθόντος, του παρόντος και του μέλλοντος μέσω της ανακατανάλωσης ενός αντικειμένου επιτρέπουν την υπαρξιακή κατανόηση».

Ο Απλός Λόγος

Ο λιγότερο περίπλοκος λόγος για τον οποίο οι άνθρωποι ξαναβλέπουμε μια ταινία για παράδειγμα είναι ότι μας αρέσει πολύ!

Οι γνωστοί διάλογοι και η πλοκή που θα δούμε ξανά απαιτεί λιγότερη διανοητική ενέργεια για να επεξεργαστούμε το περιεχόμενο, και όταν κάτι είναι εύκολο να το σκεφτούμε, τείνουμε να το θεωρούμε καλό.

Παρακολουθώντας κάτι ξανά και ξανά φαίνεται ότι θα έκανε την ψυχαγωγία να χάσει την αρχική της γοητεία. Αλλά οι ψυχολόγοι έχουν διαπιστώσει ότι η επανάληψη γεννά στοργή. Μια ταινία που έχουμε δει επτά φορές στο παρελθόν είναι ευχάριστα εύκολη στην επεξεργασία.

Ο επιστημονικός όρος για αυτό είναι «απλή επίδραση έκθεσης», που σημαίνει ότι κάτι μας αρέσει περισσότερο απλώς και μόνο επειδή έχουμε εκτεθεί στο παρελθόν σε αυτό, το γνωρίζουμε, το κατανοούμε και το αγαπάμε.

Ο Νοσταλγικός Λόγος

Με τον ίδιο τρόπο που είναι ωραίο να παρακολουθείς γνωστές ταινίες απλώς και μόνο επειδή είναι γνωστές, μπορεί να είναι ωραίο να θυμάσαι το παρελθόν απλώς και μόνο επειδή είναι παρελθόν.

Η λέξη νοσταλγία —ένας συνδυασμός των αρχαίων ελληνικών λέξεων νόστος (επιστροφή) και άλγος

(πόνος)— επινοήθηκε τον 17ο αιώνα για να περιγράψει μια νευρολογική ασθένεια μεταξύ καταθλιπτικών Ελβετών μισθοφόρων που πολέμησαν στο εξωτερικό. Η θεωρία ήταν ότι οι στρατιώτες νοσταλγούσαν τα χιονισμένα βουνά ή ίσως είχαν γνωστικά προβλήματα από το συνεχές χτύπημα των καμπάνων στα ελβετικά βοσκοτόπια (σοβαρά, αυτή ήταν η θεωρία). Στους τέσσερις αιώνες από την απίθανη γέννησή της, η νοσταλγία έχει μετατραπεί από μια αμφίβολη ασθένεια σε ένα καλόπιστο επιχειρηματικό μοντέλο, τροφοδοτώντας τις αναδρομές στους μαραθωνίους σειρών στο Netflix.



Ειδικοί ψυχολόγοι λένε πως υπάρχουν δύο στελέχη αυτής της πολιτιστικής θλίψης: η ιστορική (μια νοσταλγία για το παρελθόν, γενικά) και η αυτοβιογραφική (νοσταλγία για το παρελθόν ενός ατόμου, συγκεκριμένα). Μερικές φορές, παρακολουθούμε μια παλιά ταινία για να αντλήσουμε μια συμπάθεια για το πώς ήταν τα πράγματα.

Μας αρέσει να επαναλαμβάνουμε εμπειρίες της ποπ κουλτούρας γιατί μας βοηθούν να θυμόμαστε το παρελθόν και η πράξη της ανάμνησης του παρελθόντος είναι ωραία. Οι ερευνητές προσφέρουν ακόμα έναν όρο, την παλινδρομική ανακατανάλωση, που χρησιμοποιεί την ψυχαγωγία ως χρονομηχανή για να ξαναζήσουμε ευτυχισμένες στιγμές.

Ο Θεραπευτικός Λόγος

Ένα ιδιαίτερα συγκινητικό θέμα σε σχετική μελέτη, αναφέρει ότι κάποιος πήγε ένα ταξίδι στη Φλωρεντία και τη Σιένα της Ιταλίας, για να ξαναβιώσει τις διακοπές που είχε κάνει δεκαετίες νωρίτερα με τη σύζυγό του και τα δύο μικρά παιδιά του. Σαράντα χρόνια

αργότερα, αφού είχε χάσει τη γυναίκα του και τον γιο του σχεδίασε προσεκτικά το ταξίδι για να ξαναγεμίσει την “τράπεζα” μνήμης του, σταματώντας στις ίδιες τοποθεσίες, ξενοδοχεία και εστιατόρια. Ήταν ένα είδος προσκυνήματος, ένα συναισθηματικό ταξίδι για να συμφιλωθεί με αυτή τη στιγμή της ζωής του.

Ο Συναισθηματικός Λόγος

Ένα από τα ωραία πράγματα των παλιών ταινιών είναι ότι δεν μπορούν να μας εκπλήξουν. Ξέρουμε πώς τελειώνουν και ξέρουμε πώς θα νιώσουμε όταν τελειώσουν. Αυτό κάνει την ανακατανάλωση της ψυχαγωγίας λίγο σαν «συναισθηματική ρύθμιση». Νέα βιβλία, ταινίες και τηλεοπτικές εκπομπές μπορούν να προσφέρουν θεαματικές συγκινήσεις, αλλά μπορούν επίσης να σπαταλήσουν τον χρόνο μας και να μας απογοητεύσουν. Οι παλιές ταινίες δεν μας απογοητεύουν ποτέ: Γερνάμε, μένουν στην ίδια ηλικία. Η επιστροφή στην οικεία ψυχαγωγία μας εξασφαλίζει ότι θα λάβουμε ακριβώς τη συναισθηματική ανταμοιβή που αναζητούμε - χωρίς εκπλήξεις.



TikTok: Η Ευρωβουλή, η Eurovision και ο CEO που έκανε πρακτική στην startup Facebook...

Το TikTok σε νέες περιπέτειες! Το πο... θορυβώθες από τα social media βρίσκεται συνεχώς στην επικαιρότητα και δικάζει. Μήπως τελικά λατρεύουμε να το μισούμε;



Οι ευρωβουλευτές πάντως δείχνουν ανέτοιμοι να το απαγορεύσουν, κυρίως επειδή το Tik Tok απευθύνεται στην γενιά Z. Παρόλο που το προσωπικό του Κοινοβουλίου έλαβε εντολή για διαγραφή της εφαρμογής από όλες τις συσκευές εργασίας έως τις 20 Μαρτίου, οι ευρωβουλευτές πιστεύουν ότι αποτελεί ένα πολύ σημαντικό εργαλείο για τις εκλογές που έχουν προγραμματιστεί για τα τέλη της άνοιξης του 2024! Άλλωστε 125 εκατομμύρια Ευρωπαίοι χρησιμοποιούν πολύ ενεργά την εφαρμογή. Στην αντίπερα όχθη, οι δημοσιογράφοι του BBC έχουν λάβει εντολή να διαγράψουν την εφαρμογή από τα εταιρικά τηλέφωνα.

Τι είναι το Douyin και ποια η σχέση του με το TikTok

Το TikTok αναπτύχθηκε με κινεζική τεχνολογία αλλά δεν είναι προσβάσιμο στην Κίνα. Αντίθετα, στην Κίνα υπάρχει μια διαφορετική έκδοση του TikTok – μια “αδελφή εφαρμογή”, το Douyin, που ξεκίνησε πριν από το TikTok. Και τα δύο ανήκουν στη μητρική εταιρεία ByteDance.

Το Douyin έχει 600 εκατομμύρια χρήστες την ημέρα και είναι μια εφαρμογή για σύντομα βίντεο. Κυκλοφόρησε το 2016, έγινε viral και ήταν ο σημαντικότερος παράγοντας χρημάτων για την ByteDance, με έσοδα από την ενημέρωση εντός εφαρμογής και τη ζωντανή ροή.

Σου Ζι Τσιού: Ποιος είναι ο CEO του TikTok

Ο Σου Ζι Τσιού γεννήθηκε στη Σιγκαπούρη το 1983. Ο πατέρας του ήταν οικοδόμος και η μητέρα του λογίστρια. Σπούδασε οικονομικά στο δημόσιο πανεπιστήμιο University College London (UCL) και εργάστηκε ως επενδυτικός τραπεζίτης για την Goldman Sachs, στο Λονδίνο.

Το 2008 εγγράφηκε στη Σχολή Διοίκησης Επιχειρήσεων του Χάρβαρντ και τότε ήταν που έκανε πρακτική άσκηση στην -τότε- startup τεχνολογίας Facebook. Μετά τις σπουδές του ο Τσιού για μια δεκαετία εργαζόταν στην εταιρεία επιχειρηματικού κεφαλαίου DST Global, μία από τις μεγαλύτερες στον κόσμο.



του πολιτισμού δημιουργώντας trends για τη Eurovision που απογειώνονται παγκοσμίως, εμπνευσμένα από τους καλλιτέχνες και τα τραγούδια που αγαπούν. Με πάνω από 7,8 δισεκατομμύρια προβολές του χάσταγκ #Eurovision ήδη, ο διαγωνισμός για το 2023 θα είναι μεγαλύτερος από ποτέ.

Στη DST Global, ο Τσιού ηγήθηκε μιας ομάδας που επένδυσε στην ByteDance, το 2013. Το 2015 έγινε CFO της Xiaomi. Τον Μάρτιο του 2021, ο Τσιού εντάχθηκε στη μητρική εταιρία του TikTok, την ByteDance με έδρα την Κίνα, ως οικονομικός διευθυντής. Τον Μάιο του ίδιου έτους διορίστηκε διευθύνων σύμβουλος της TikTok.

Το TikTok Επίσημος Συνεργάτης Ψυχαγωγίας για τον Διαγωνισμό Τραγουδιού της Eurovision

Κάθε χρόνο, η κοινότητα του TikTok αγκαλιάζει αυτήν την εμβληματική γιορτή της μουσικής και

Φέτος, η Eurovision θα πραγματοποιηθεί στο Λίβερπουλ για λογαριασμό της Ουκρανίας, η οποία κέρδισε τον Διαγωνισμό χάρη στην Kalush Orchestra το 2022. Η Ουκρανία θα γιορτάζεται και θα εκπροσωπείται σε όλο τον Διαγωνισμό.

Ως Επίσημος Συνεργάτης Ψυχαγωγίας για δεύτερη χρονιά, το TikTok θα γίνει και πάλι ο προορισμός για όλα όσα αφορούν στη Eurovision. Από ειδικά δημιουργημένες ζωντανές ροές και αποκλειστικές παραστάσεις στην εφαρμογή, μέχρι μουσικές λίστες και παρασκήνια, το TikTok θα φέρει την κοινότητα στην καρδιά αυτού που κάνει τη Eurovision το πιο δημοφιλές, αγαπητό και διάσημο μουσικό γεγονός στον κόσμο.



Ο Γρηγόρης στηρίζει τη φιλανθρωπική δράση της Creaid

Ο **Γρηγόρης**, συνεχίζει να υλοποιεί δράσεις με κοινωνικό αντίκτυπο και συμμετέχει σαν χορηγός εστίασης στην έκθεση – δημοπρασία “Memorabilia”, που διοργανώνει η **CREAID** στις 5 Απριλίου στην Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων, στο χώρο του Μηχανουργείου. Η Creaid, με στόχο να συγκεντρώσει ένα σημαντικό ποσό για τη στήριξη του Σωματείου «**ΕΛΠΙΔΑ-Σύλλογος Φίλων Παιδιών με καρκίνο**», δημοπρατεί ένα πλήθος αντικειμένων που δώρισαν διάσημες προσωπικότητες από όλο τον κόσμο.

Καλλιτέχνες, αθλητές, άνθρωποι του πνεύματος και των γραμμάτων έχουν διαθέσει αντικείμενα «ορόσημα» από την προσωπική τους συλλογή, έτσι ώστε να συμβάλλουν σε αυτό το σκοπό. Έτσι, οι προσκεκλημένοι στην Memorabilia θα έχουν τη δυνατότητα να αποκτήσουν μοναδικά εκθέματα όπως το μπλουζάκι της Εθνικής Ελλάδος στο μπάσκετ από τον Γιάννη Αντετοκούνμπο, τη στολή του Μίλτου Τεντόγλου, την σκακιέρα του Gary Kasparov, την παρτιτούρα της Μαρίας Κάλλας, τα γυαλιά του Ανδρέα Παπανδρέου, το βραχιόλι της Jennifer Lopez και αμέτρητα άλλα αντικείμενα μεγάλης συλλεκτικής και συναισθητικής αξίας.

Ο Γρηγόρης θα είναι παρών σε αυτό το σημαντικό γεγονός, προσφέροντας στους προσκεκλημένους το φαγητό που θα τους φτιάξει τη μέρα. Ταυτόχρονα, αυτές τις μέρες, πραγματοποιεί **διαγωνισμό στη σελίδα του στο Instagram**, όπου 5 τυχεροί θα κερδίσουν από μια διπλή πρόσκληση για να δουν από κοντά τα εκθέματα και να απολαύσουν αυτή την μοναδική εμπειρία!

Γρηγόρης CREAID



Ο Γρηγόρης είναι χορηγός εστίασης και στηρίζει την CREAID στη δημοπρασία “Memorabilia” της 5ης Απριλίου, Τεχνόπολις, Γκάζι Χώρος Μηχανουργείου

Ήξερες ότι...

Η γυμναστική μας χαρίζει λαμπερό δέρμα!

Πολλά είναι τα οφέλη της γυμναστικής. Ένα από αυτά είναι ότι χαρίζει λάμψη και νεανική όψη στο δέρμα. Επίσης, η τακτική άσκηση μπορεί να αντιστρέψει τα σημάδια της γήρανσης ακόμα και σε όσους αρχίζουν να ασκούνται σε μεγάλη ηλικία. Η γυμναστική συμβάλλει στη μείωση της εμφάνιση λεπτών γραμμών και ρυτίδων.

Όταν ασκούμε, μέσω της εφίδρωσης, προωθείται η απομάκρυνση των τοξινών. Καθώς η γυμναστική βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, οξυγονώνει και τονώνει την επιδερμίδα, συμβάλλει στο να διατηρήσουμε το δέρμα μας λαμπερό και υγιές. Η αύξηση του οξυγόνου στο δέρμα βοηθάει στην απομάκρυνση των τοξινών και των ρύπων που φράζουν τους πόρους και δημιουργούν εξανθήματα.



Εντυπωσίασε το μεγάλο ενιαίο περίπτερο των εταιριών-Μελών της ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ στη foodexpo 2023

Με κοινό περίπτερο που δημιουργήθηκε από 17 εταιρίες-Μέλη, συνολικής έκτασης 610 τ.μ., ενιαία σηματοδότηση και με χρώμα το χαρακτηριστικό μπλε της Πρωτοβουλίας, η ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ είχε εντυπωσιακή παρουσία στη foodexpo 2023.



Στην Έκθεση συμμετείχαν οι εταιρίες: Agrino, Λουξ, Καλαμάτα Παπαδημητρίου, ΗΛΙΟΣ, Ζύμη Ψαχνών, Βιολάντα, Ελληνικά Εκλεκτά Έλαια, Μανδρέκας, Sativa, Κρόκος Κοζάνης, Χιών, Θυμέλης, Μύλοι Δάκου, Γεωδή, Οικογένεια Βολιώτη, Οικογένεια Χριστοδούλου, EUROCERT.

Παράλληλα, με δικά τους περίπτερα είχαν παρουσία οι εταιρίες-Μέλη: Νιτσιάκος, Ούζο Βαρβαγιάννη, Τρικαλινός, Φάρμα Κουκάκη, Ιωνική Σφολιάτα, Evlogia.

Τα 23 Μέλη της πρωτοβουλίας ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ συμμετείχαν με περίπτερα που ξεπέρασαν συνολικά τα 1.200 τ.μ. αποτυπώνοντας τη δυναμική που χαρακτηρίζει την Κοινότητα, στο πλαίσιο του σημαντικότερου εμπορικού φόρουμ για τρόφιμα και ποτά στη Ν.Α. Ευρώπη.

Μέσα από το πρόγραμμα των hosted buyers που παρέχει η διοργανώτρια εταιρία της έκθεσης - Forum SA, η ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ απηύθυνε προσκλήσεις για την υλοποίηση σημαντικών συναντήσεων των εταιριών-Μελών της.

Συνολικά, υπήρξε μεγάλη παρουσία συνεργατών από την Ελλάδα αλλά και αγοραστών από διάφορες χώρες, με τη βοήθεια των Υπευθύνων των Γραφείων Οικονομικών και

Εμπορικών Υποθέσεων μεγάλων πόλεων παγκοσμίως, καθώς η ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ διατηρεί διαχρονική συνεργασία μαζί τους. Ακόμα, στο κέντρο κάθε νησιού της έκθεσης, όπου γύρω είναι τοποθετημένα τα περίπτερα Μελών, υπήρχε ειδικά διαμορφωμένος χώρος για κοινές συναντήσεις με πελάτες των εταιριών. Σε αυτόν το χώρο το Μέλος Coffee Island προσέφερε είδη καφέ και ροφήματα στους εκθέτες/Μέλη της Πρωτοβουλίας καθώς και στους επισκέπτες τους.

Για μια ακόμα χρονιά τα περίπτερα Μελών της ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ επισκέφτηκαν ο Υπουργός Ανάπτυξης και Επενδύσεων, Άδωνις Γεωργιάδης και ο Υπουργός Οικονομικών, Χρήστος Σταϊκούρας. Ακόμα, στη διάρκεια της Έκθεσης φιλοξενήθηκε δράση live cooking με την αγαπητή σεφ Ντίνα Νικολάου στο περίπτερο της Ζύμης Ψαχνών.

Οι εταιρίες-Μέλη εξέφρασαν την ικανοποίησή τους από το αποτύπωμα της παρουσίας τους στη foodexpo, συμμετέχοντας για δεύτερη χρονιά, μέσω του κοινού περιπτέρου της Πρωτοβουλίας. Για την foodexpo 2024 προβλέπεται το κοινό περίπτερο να είναι μεγαλύτερο με την προσθήκη νέων Μελών.

Νέο νησίσσιμο μενού από τη l'artigiano με 4 λαχταριστές επιλογές!



Η l'artigiano παρουσιάζει το ανανεωμένο νησίσσιμο μενού της με την προσθήκη 4 νέων προϊόντων που δίνουν extra γεύση και νοστιμιά στην περίοδο της Σαρακοστής.

Με αέρα ανανέωσης και με συνεχή δημιουργικότητα η l'artigiano εκπλήσσει ευχάριστα το κοινό με τη μοναδική Σπανακόπιτσα με ζύμη σικάλεως, σάλτσα ντομάτας, 100% φυτικό τυρί, μείγμα σπανάκι και ολόφρεσκα μυρωδικά. Το διαχρονικά αγαπημένο Club «ενώνεται» με λαχανικά, για να μην το στερηθεί κανείς ακόμα και την περίοδο της Σαρακοστής. Το νησίσσιμο Club Sandwich Λαχανικών έρχεται με ψωμί σικάλεως, 100% φυτικό τυρί, ντομάτα, ψητά λαχανικά και λαχταριστή vegan μαγιονέζα ενώ συνοδεύεται από πατάτες τηγανητές.

Το νέο νησίσσιμο μενού περιλαμβάνει επίσης θρεπτικές επιλογές, με τη Σαλάτα Φακές Beluga με χρωματιστές ψητές πιπεριές, καλαμπόκι, ντοματίνια, αγγούρι, vinaigrette μελιού – μουστάρδας και φρέσκα μυρωδικά για ασύγκριτη γεύση. Όσο για τους pasta-lovers, η l'artigiano φροντίζει απολαυστικά και νησίσσιμα, με ένα γευστικό και πλούσιο Spaghetti Λαχανικών με ψητά λαχανικά, φρέσκο κρεμμυδάκι, ελαιόλαδο.

Στη l'artigiano οι meat-free επιλογές δεν σταματούν εκεί! Είτε κάποιος νηστεύει, επιθυμεί να ελαττώσει το κρέας από τη διατροφή του ή να δοκιμάσει κάτι

διαφορετικό αλλά εξίσου γευστικό, μπορεί να επιλέξει ανάμεσα στα 3 meat-free combos που συνδυάζουν την κλασικά αγαπημένη πίτσα μαργαρίτα, τα γευστικά meat-free nuggets και τα χορταστικά meat-free burgers Garden Gourmet με αναψυκτικό.

Η l'artigiano επιλέγει συνειδητά να δημιουργεί και να παρουσιάζει νέα μενού, προϊόντα και συνταγές που δίνουν extra γεύση, απόλαυση και ευελιξία στην καθημερινότητα όλων, χωρίς να διαπραγματεύεται στιγμή τη signature και αυθεντική γεύση της.

Ήξερες ότι...

Νήστευαν και οι αρχαίοι Έλληνες

Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων μέχρι τον 4ο π.Χ. αιώνα ήταν λιτή και οι Αθηναίοι νήστευαν μόνο κατά τη διάρκεια των γιορτών των Ελευσινίων και των Θεσμοφορίων. Όσο συμμετείχαν στα μυστήρια απείχαν απαραίτητα από το φαγητό και το ποτό, για κάθαρση και εξιλασμό, αποσκοπώντας να εξασφαλίσουν την ευμένεια των θεών κατά τη μύηση.



Η HP Hellas παρουσιάζει τη νέα οργανωτική ομάδα και τις δράσεις της

Η HP Hellas πραγματοποίησε ενημερωτική εκδήλωση παρουσία μερίδας του τύπου και συζήτησε μαζί της τις εξελίξεις στους χώρους της τεχνολογίας και της πληροφορικής.



Ο **Managing Director** της HP Ελλάδος και Κύπρου, **Νίκος Χρηστάκης** ξεκίνησε την ομιλία του αναφέροντας πως στην HP Hellas πνέει αέρας ανανέωσης τόσο στο έμπυχο δυναμικό (σε χρονικό διάστημα μικρότερο του ενός έτους το 90% των εργαζομένων είτε έχει προσληφθεί είτε του έχει ανατεθεί νέες αρμοδιότητες) όσο και στον εργασιακό χώρο, παρουσιάζοντας τις ανανεωμένες εγκαταστάσεις της εταιρίας. Αξιοσημείωτο είναι πως στους χώρους του γραφείου, αξιοποιήθηκαν ελληνικές λέξεις όπως “Φιλοσοφία”, “Τεχνολογία”, “Δημοκρατία” οι οποίες είναι αναγνωρίσιμες διεθνώς και που είναι συνδεδεμένες με τις βασικές αρχές και αξίες της HP.

Εμπιστοσύνη, Σεβασμός, Μοναδικότητα, Ισότητα, Καινοτομία, Συμπερίληψη είναι λίγες μόνο από τις έννοιες που δείχνουν τον τρόπο με τον οποίο οι εργαζόμενοι της HP λειτουργούν καθημερινά.

Κατά την παρουσίασή του, ο Κος Χρηστάκης, παρουσίασε την στρατηγική της εταιρίας στο πλαίσιο της οποίας εντάσσονται και οι εξαγορές των εταιριών HyperX, teradici και Poly, η ενσωμάτωση των οποίων στον οργανωτικό κορμό της HP προχωρά ομαλά. Όπως

ανέφερε ο Κος Χρηστάκης και οι συνεργάτες του, στο προσεχές διάστημα αναμένονται εξελίξεις όσον αφορά στη διάθεση των νέων προϊόντων στην ελληνική αγορά.

Ο Κος Χρηστάκης, υπογράμμισε ότι η υβριδική εργασία, έχει αλλάξει δραστικά το τοπίο της απασχόλησης. Αυτό φάνηκε και στην ελληνική αγορά όπου κατά το προηγούμενο διάστημα υπήρξε αυξημένη ζήτηση για προϊόντα και υπηρεσίες τεχνολογίας.

Ιδιαίτερη αναφορά έγινε στην έμφαση που δίνει η εταιρία στην ασφάλεια και τη βιωσιμότητα. Συγκεκριμένα, η εξελιγμένη λύση ασφαλείας (HP Wolf) η οποία διατίθενται και σε προϊόντα τρίτων κατασκευαστών, προσφέρει αποτελεσματική προστασία σε επίπεδο υλικού και λογισμικού, σε μόνιμη βάση ακόμα και όταν οι συσκευές είναι απενεργοποιημένες.

Τέλος, έγινε εκτενής συζήτηση γύρω από το γεγονός ότι HP εντείνει την παρουσία της στην ελληνική αγορά αναπτύσσοντας σχέσεις με τοπικές νεοφυείς επιχειρήσεις, ενώ ταυτόχρονα διατηρεί ανοιχτούς διαύλους επικοινωνίας με το Elevate Greece και το Junior Achievement.

«Μην το Σπας»! Το νέο μη αποσπώμενο καπάκι της Βίκος γίνεται σήμα κατατεθέν στην προστασία του περιβάλλοντος



Με κεντρικό μήνυμα «Μην το σπας... το καπάκι», η Βίκος Α.Ε. παρουσίασε σε πλήθος δημοσιογράφων τη νέα της καμπάνια για το μη αποσπώμενο καπάκι που διαθέτουν πλέον όλα της τα φυσικά μεταλλικά αναψυκτικά. Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε τη Δευτέρα 27 Μαρτίου στο εστιατόριο Χελώνα, στο κέντρο της Αθήνας.

Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης, ο Κωνσταντίνος Σεπετάς, Chief Marketing Officer της Ηπειρωτικής Βιομηχανίας Εμφιαλώσεων Α.Ε., αναφέρθηκε τόσο στο νέο μη αποσπώμενο καπάκι, όσο και στην εντυπωσιακή αύξηση του μεριδίου αγοράς που έχει σημειώσει το Βίκος Pink Grapefruit στην κατηγορία του. Μέσα σε 1 χρόνο από το λανσάρισμά του, το προϊόν κατάφερε να καταγράψει διψήφιο μερίδιο, καταλαμβάνοντας τον Ιανουάριο του 2023 τη δεύτερη θέση με μερίδιο 18,6%* στο σύνολο της αγοράς.

Την ίδια στιγμή, έχοντας ενσωματώσει νέες τεχνικές στη διαδικασία παραγωγής, με στόχο τη μείωση του πλαστικού στο περιβάλλον, η Βίκος γίνεται η πρώτη εταιρεία που χρησιμοποιεί το τελευταίας τεχνολογίας GME 30/40 μη αποσπώμενο καπάκι, ενισχύοντας έτσι την διαδικασία της ανακύκλωσης. Το νέο καπάκι αποτελεί custom σχέδιο, αποτέλεσμα εσωτερικού R&D που διήρκησε έναν χρόνο και εγγυάται καλύτερο performance – μπορεί να ανοιγοκλείσει έως και 100 φορές χωρίς να υποστεί αλλοίωση – αλλά και λιγότερο πλαστικό – 35% μείωση πλαστικού, από 2,85 γρ. σε 1,85 γρ. Παράλληλα, αυξάνεται η παραγωγική δυναμικότητα των μονάδων της Βίκος, η οποία μπορεί να φτάσει ακόμα και τα 92,571 πόματα σε μία ώρα.

*NielsenIQ - Market Track data Jan2023

Agenda

Ο υπέροχος κόσμος των βιολογικών προϊόντων & του eco-living στο Bio Festival 2023

Το 3ο Bio Festival έρχεται με 120 εκθέτες και πλούσιες παράλληλες εκδηλώσεις γύρω από την κουλτούρα του healthy lifestyle και eco-living!

Πλήρως ανανεωμένο, με τη συμμετοχή 120 εκθετών και δωρεάν είσοδο, το 3ο Bio Festival έρχεται 6-8 Μαΐου 2023 για να αποτελέσει και πάλι ένα σημαντικό εμπορικό γεγονός για τον κλάδο και ουσιαστικό σημείο συνάντησης των εκθετών τόσο με τους επαγγελματίες όσο και με τους χιλιάδες επισκέπτες καταναλωτές που έχουν υιοθετήσει την κουλτούρα του eco-living και του sustainability. Το Bio Festival 2023, με ακόμα πιο πλούσιες στοχευμένες εκδηλώσεις, θα αποτελέσει την μεγαλύτερη γιορτή στην πόλη, όπου θα κυριαρχήσει το πάθος για τα βιολογικά και φυσικά προϊόντα και η αγάπη για το περιβάλλον και θα γίνει συνώνυμο του σύγχρονου healthy και eco lifestyle.



Η είσοδος στο Bio Festival θα είναι δωρεάν για όλους τους επισκέπτες, τόσο για τους επαγγελματίες όσο και για το καταναλωτικό κοινό. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε το www.biofestival.gr.

Γρήγορη & εύκολη τούρτα Μπλακ Φόρεστ



Black Forest Day σήμερα και σας προτείνουμε την πιο νόστιμη και εύκολη συνταγή για τούρτα που θα είναι έτοιμη σε 15 λεπτά!

Θα χρειαστούμε:

- 3 βάσεις τούρτας κακάο (παντεσπάνι) από το σούπερ μάρκετ
- 1 βάζο βύσσινα κομπόστα με το ζουμί του (περίπου 700γρ.)
- 2 κουταλιές κονιάκ
- 600ml κρέμα γάλακτος
- 3 κουταλιές σούπας ζάχαρη άχνη
- 2 βανίλιες
- νιφάδες σοκολάτας ή τρούφα για διακόσμηση

Πώς γίνεται:

- Βάζουμε το πρώτο παντεσπάνι σε μια επίπεδη πλατέλα.
- Σουρώνουμε τα βύσσινα και κρατάμε και το ζουμί.
- Κρατάμε χωριστά 16 βύσσινα για το τέλος.
- Χτυπάμε την κρέμα γάλακτος μαζί με τη ζάχαρη άχνη και τη βανίλια μέχρι να γίνουν σαντιγί.
- Προσθέτουμε το κονιάκ στο ζουμί από τα βύσσινα και "βρέχουμε" το παντεσπάνι με 3 κουταλιές σούπας.
- Απλώνουμε το 1/4 της σαντιγί στο παντεσπάνι και σκορπάμε επάνω ομοιόμορφα τα μισά βύσσινα.
- Τοποθετούμε από πάνω το δεύτερο παντεσπάνι και ακολουθούμε την ίδια διαδικασία: σιρόπασμα, σαντιγί, βύσσινα.
- Κρατάμε λίγη σαντιγί για το τέλος αν θέλουμε να κάνουμε διακόσμηση με κορνέ.
- Αφού σιροπιάσουμε και το τρίτο παντεσπάνι, το καλύπτουμε όλο ομοιόμορφα με σαντιγί.
- Κάνουμε ροζέτες με το κορνέ και τη σαντιγί που κρατήσαμε. Στολίζουμε με τα βύσσινα και πασπαλίζουμε με νιφάδες σοκολάτας.

TIP

Απογειώνουμε τη γεύση απλώνοντας στο επάνω παντεσπάνι γκανάζ σοκολάτας ή λιωμένη κουβερτούρα!



Στις 7 Απριλίου, εκεί που τελειώνει η πραγματικότητα αρχίζει η... «ΖΩΗ», αποκλειστικά στο ANTI1+

Η νέα original σειρά του ANTI1+ με τίτλο «ΖΩΗ», με τη Μαρία Καβογιάννη και ένα κορυφαίο cast με μερικά από τα μεγαλύτερα ονόματα στην ελληνική μυθολογία, ετοιμάζεται να κάνει πρεμιέρα στις 7 Απριλίου αποκλειστικά στη streaming πλατφόρμα ANTI1+. Η «ΖΩΗ» συνδυάζει την κωμωδία και το δράμα με το μεταφυσικό στοιχείο. Είναι μια σειρά για μικρούς και μεγάλους, που παντρεύει με επιτυχία το παραδοσιακό στοιχείο με τη διαφορετικότητα, χάρη στη Μαρία Καβογιάννη που γεφυρώνει με απόλυτη ισορροπία το χάσμα ανάμεσα στην κωμωδία και το δράμα.

Δείτε το επίσημο trailer στο YouTube του ANTI1+ [εδώ](#).

Το αξεπέραστο ταλέντο της Μαρίας Καβογιάννη δίνει «ζωή» σε μια καθημερινή γυναίκα που βιώνει μια πρωτόγνωρη, εξωπραγματική, αλλά βαθιά ανθρώπινη εμπειρία που τη μεταμορφώνει σε έναν διάυλο επικοινωνίας μεταξύ δύο κόσμων. Κάθε ένα από τα δώδεκα αυτοτελή επεισόδια πραγματεύεται μέσα από το πρίσμα της κωμωδίας ένα ζήτημα που απασχολεί την ελληνική κοινωνία χωρίς να το υποβιβάζει, δικαιώνοντας με τον έναν ή τον άλλο τρόπο όλους τους χαρακτήρες, δίνοντας φωνή σε όσους νιώθουν ότι δεν έχουν.

Σε κάθε επεισόδιο, το εντυπωσιακό cast της σειράς, με βασικούς πρωταγωνιστές τη Μαρία Καβογιάννη, την Ευδοκία Ρουμελιώτη, τον Κώστα Φιλίππου και τον Γιάννη Σοφολόγη, εμπλουτίζεται με αγαπημένες προσωπικότητες από τον χώρο της υποκριτικής και όχι μόνο.



Εκεί που τελειώνει η πραγματικότητα, αρχίζει η...



Press Room

Beauty & Fashion edition

Fashion Shopping Days στο εκπτώτικό χωριό Designer Outlet Athens

Από τις 30 Μαρτίου έως τη 1η Απριλίου, έρχονται οι Fashion Shopping Days του εκπτώτικού χωριού Designer Outlet Athens, και μας καλούν να ανακαλύψουμε μοναδικά ανοιξιάτικα κομμάτια με προσφορές έως -80% πιο φθηνά από τις αρχικές τιμές, σε αγαπημένα designer brands.

Ανακαλύψτε προσφορές σε designer brands όπως Funky Buddha, Gant, Attrattivo & KEM και απολαύστε μία υπέροχη ημέρα συνδυάζοντας έξυπνο shopping και ένα διάλειμμα σε ένα από τα 8 εστιατόρια και καφέ του εκπτώτικού χωριού Designer Outlet Athens, τον απόλυτο προορισμό για όλη την οικογένεια.

DESIGNER OUTLET
ATHENS





Παρουσίαση της Αστικής Μη Κερδοσκοπικής Εταιρείας «Ελληνικό Κέντρο Προστασίας της Γυναίκας και της Μητρότητας Αστερόδεια»

Την Πέμπτη 30 Μαρτίου στις 18:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS διοργανώνει παρουσίαση της Αστικής Μη Κερδοσκοπικής Εταιρείας «Ελληνικό Κέντρο

Προστασίας της Γυναίκας και της Μητρότητας Αστερόδεια». Την οργάνωση θα παρουσιάσει η Ζαχαρούλα Γκριέλα, Πρόεδρος της Εταιρείας.

Εισηγητές της εκδήλωσης οι:

Ζαχαρούλα Γκριέλα, Δικηγόρος, Εκπαιδεύτρια Ι.Π.Ε

Μάριος Γκόλιας, Ψυχοθεραπευτής

Λάζαρος - Μάριος Μακρής, Φοιτητής τμ.

Κοινωνιολογίας στο Πάντειο Πανεπιστήμιο.

Θα μιλήσουν οι:

Θεόδωρος Φορτσάκης, Ομ. Καθηγητής Νομικής Σχολής Αθηνών, πρ. Πρύτανης ΕΚΠΑ, Αντ. Μέλος της Ακαδημίας Ηθικών & Πολιτικών Επιστημών Γαλλίας

Άννα Ροκοφύλλου, Δημοτική Σύμβουλος Δ.

Αθηναίων, τ. Αντιδήμαρχος Πολιτικών Ισότητας & Έμφυλης Βίας Δ. Αθηναίων, Υποψήφια Βουλευτής Α΄ Αθήνας.

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/3SScpX0>



“ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ Ο ΓΙΑΤΡΟΣ;”



Με μια σύγχρονη «κωμωδία», η νεοσύστατη δημοτική θεατρική ομάδα της Ν. Περάμου – ΔΗΚΕΔΗΜΕ, συστήνεται για πρώτη φορά στο ευρύ κοινό και υπόσχεται άφθονο αναπάντεχο γέλιο! Η παράσταση με τίτλο «Πού είναι ο γιατρός;» σε σκηνοθεσία, διασκευή και πρωτότυπων κειμένων της Ευγενίας Σάλτα, βασίζεται στη θεατρική γαλλική κωμωδία «TOC TOC» του συγγραφέα Laurent Baffie.

Το έργο αυτό αποτελεί την πρώτη ολοκληρωμένη θεατρική απόπειρα για τη νέα Δημοτική Θεατρική Ομάδα της Ν. Περάμου – ΔΗΚΕΔΗΜΕ.

Πρόκειται για μία εκρηκτική συνύπαρξη χαρακτήρων με ακραία χαρακτηριστικά. Όλοι οι ήρωες πάσχουν από κάποια εμμονική διαταραχή και αποτελούν μοναδικές περιπτώσεις.

Η πλοκή του έργου περιστρέφεται γύρω από μία ομάδα ατόμων που πάσχουν από ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή (OCD).

Οι ήρωες του έργου δυσκολεύονται να ζήσουν απαλλαγμένοι από τις εμμονές και τα τικ τους. Όταν μέσα από διαφορές, αντιθέσεις και διαφωνίες έρχονται σε επαφή με την πραγματικότητα, δηλαδή έξω από τα σύνορα της μέχρι τώρα αποκλίνουσας συμπεριφοράς τους, αντιδρούν, εκπλήσσονται και αδυνατούν να προσαρμοστούν στα νέα δεδομένα.

Οι ήρωες έχουν ραντεβού με έναν διακεκριμένο, παγκοσμίως φήμη ψυχίατρο, που υπόσχεται να τους βοηθήσει, να γίνουν καλά. Όταν, όμως, φτάσουν στο ιατρείο του, εκείνος λείπει λόγω απρόοπτου γεγονότος και έτσι εκείνοι μένουν όλοι μαζί στο σαλόνι του ιατρείου, να τον περιμένουν.

Στο Κέντρο Πολιτισμού «ΠΕΡΑΜΟΣ», 31 Μαρτίου, 1, 2 Απριλίου 2023. Ώρα Έναρξης: 21:00. Για άνω των 12 ετών. Είσοδος ελεύθερη.

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα "Ταξιδεύοντας με μια φωτογραφία"



Το Σάββατο 1 Απριλίου και ώρες 11:30 – 13:00, το Ελληνικό Παιδικό Μουσείο διοργανώνει εκπαιδευτικό πρόγραμμα με θέμα "Ταξιδεύοντας με μια φωτογραφία" για οικογένειες με παιδιά ηλικίας 7-12 χρόνων. Το πρόγραμμα υλοποιείται με αφορμή την έκθεση φωτογραφίας της Μελίτας

Βαγγελάτου "Παιδιά από όλον τον κόσμο στο Παιδικό Μουσείο της Αθήνας" που φιλοξενείται αυτήν την περίοδο στο Παιδικό Μουσείο της Αθήνας.

Ένα, δύο, τρία... κλικ! Ένα κορίτσι με ένα λάμα κατοικίδιο από το Περού, δύο φίλες με μοσχοβολιστά λουλουδένια στεφάνια από την Ινδία, κορίτσια με ρούχα φανταχτερά από το Μαρόκο, αγόρια με μοτίβα ζωγραφιστά πάνω στο σώμα από την Αιθιοπία. Φωτογραφικά στιγμιότυπα παιδιών από 13 διαφορετικές χώρες του Κόσμου συναντιούνται μέσα στο Παιδικό Μουσείο της Αθήνας και συνομιλούν με τα εκθέματά του! Ας ανακαλύψουμε τις ιστορίες που έχουν να μας πουν, ας φανταστούμε τη ζωή τους, ας εμπνευστούμε από τις συνήθειές τους και ας κάνουμε τον γύρο του κόσμου παίζοντας, με αφορμή... μια φωτογραφία!

Food for Thought

kids' edition

Οχήματα

Ένα όμορφο κουτί που περιέχει 8 παζλ 2 κομματιών, καθώς και ένα βιβλίο με στοιχειώδεις πληροφορίες για διάφορα οχήματα.

Βγες στον δρόμο και ανακάλυψε μερικά εκπληκτικά οχήματα. Μάθε ποιο έχει ανατρεπόμενη καρότσα και ποιο έχει μπετονιέρα που γυρνάει. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



quote of the day

"IF NOTHING IS GOING WELL, CALL YOUR GRANDMOTHER."
Italian Proverb



tip of the day



"There's no place like home— except Grandma's."

-Unknown

28 Μαρτίου

- › Ημέρα της γιαγιάς
- › Παγκόσμια Μέρα Θεάτρου Σκιών
- › American Diabetes Association Alert Day
- › National Triglycerides Day
- › National Black Forest Cake Day
- › Respect Your Cat Day