



**ΚΑΝΔΥΛΑΣ**  
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Η μεσογειακή φύση στα καλύτερα της!  
**ΤΑΗΙΝΙ HOLISTIC SPREADS**

Καρα  
μελωμένο  
κρεμμύδι

Λιαστή  
τομάτα

Βότανα  
& ελιά



Σ. ΚΑΝΔΥΛΑΣ Α.Ε.: 6.5 χλμ. Βέροιας - Νάουσας (προς Τρίλοφο), Τ.Κ. 59100, Τ: 23310 28869, Ε: info@kandylas.gr

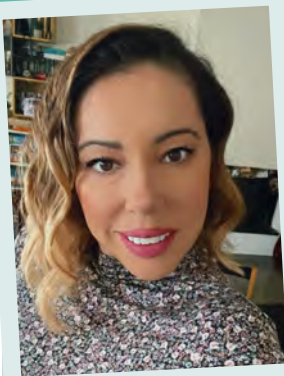
kandylas.com

SAY *yes* to the **press**



**ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ BLUE ZONES  
ΚΑΙ ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ  
ΓΙΝΟΥΜΕ ΥΠΕΡΑΙΩΝΟΒΙΟΙ**





## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα και καλή εβδομάδα **SayYesser!**

Όταν κάτι καταφέρουμε, όταν η τύχη μας χαμογελάσει, όταν επιτέλους πετύχουμε έναν στόχο για τον οποίο προσπαθήσαμε καιρό και χαιρόμαστε για λίγο και μετά... θέλουμε κι άλλα, υλικά αγαθά, επιτυχίες... Με λίγα λόγια δεν ικανοποιούμαστε ποτέ και με τίποτα. Και φυσικά συνεχώς κάτι κυνηγάμε. Είσαι κι εσύ ένας από εμάς; Γιατί σίγουρα είμαστε πάρα πολλοί εκεί έξω...

Τι μας συμβαίνει; Προσπαθούμε ν' αποκτήσουμε αυτό που δεν έχουμε ή να γίνουμε αυτό που δεν είμαστε;

“Ένας ναυαγός που κατάφερε να σωθεί γαντζωμένος σ' ένα ξύλο όταν βυθίστηκε το πλοίο του, ζει στην ερημιά, σ' ένα απομονωμένο νησί. Μετά από χρόνια στη σιωπή και τις στερήσεις, βλέπει ένα πρωί να βγάζει η θάλασσα στην παραλία ένα περίεργο, αστραφτερό λυχνάρι. Ο ναυαγός, χωρίς καθόλου να διστάσει, τρίβει το λυχνάρι και εμφανίζεται ένα τζίνι.

«Θα σου ικανοποιήσω δύο επιθυμίες», λέει το τζίνι. «Μία γιατί μ' έσωσες από τη θάλασσα, και μία ακόμη γιατί μ' απελευθέρωσες από τη φυλακή μου».

Ο άντρας αναλογίζεται όλα όσα ονειρευόταν τόσα χρόνια στο ερημονήσι... «Θα 'θελα να είχα ένα μπουκάλι μπύρα που να μη στερεύει ποτέ, άθραυστο κι αιώνιο». «Αυτό είναι εύκολο», λέει το τζίνι. «Έγινε».

Εμφανίζεται ένα συννεφάκι στα πόδια του ναυαγού και μέσα υπάρχει ένα μπουκάλι μπύρα. Ο άντρας την αρπάζει και πίνει λαίμαργα αυτό που τόσο καιρό λαχταρούσε. Αφού πίνει τη μεγαλύτερη γουλιά που έχει πει στη ζωή του, κοιτάζει το μπουκάλι και διαπιστώνει πως είναι ακόμη γεμάτο.

Βάζει τα γέλια, αναποδογυρίζει το μπουκάλι κι αρχίζει να χύνει την μπύρα στην άμμο. Το χρυσαφένιο υγρό πέφτει σαν χείμαρρος ασταμάτητα στην παραλία, το μπουκάλι όμως δεν αδειάζει. Εκσφενδονίζει τότε τον πολύτιμο θησαυρό του πάνω σ' έναν βράχο, το γυαλί όμως δε σπάει και το μπουκάλι εξακολουθεί να είναι μέχρι πάνω γεμάτο μπύρα.

Ο άντρας τραβάει άλλη μια ατέλειωτη ρουφηξιά και σκουπίζει τα χείλη του με το μανίκι του... «Ποια είναι η δεύτερη επιθυμία σου;» τον ρωτάει το τζίνι. «Μήπως θέλεις χρόνο να το σκεφτείς;» Ο ναυαγός όμως είναι άπληστος, και οι άπληστοι δεν έχουν καθόλου φαντασία... «Όχι», λέει ο άντρας που τόσο καιρό ζει στο ερημονήσι. «Θέλω άλλο ένα ίδιο μπουκάλι!».

**Tip of the Day:** Είναι πολύ σημαντικό να απολαμβάνουμε τις επιτυχίες μας, μικρές ή μεγάλες, να γιορτάζουμε τις νίκες μας, να ζούμε τις στιγμές μας! Να κλείνουμε τα αφτιά μας στη φωνή που απαιτεί συνέχεια το κάτι ακόμα, χωρίς έλεος! Ας μην έχουμε το μόνιμο άγχος να τα καταφέρουμε σε όλα, που μας κάνει παρατηρητές της ζωής μας... Ας μας αγαπήσουμε πιο βαθιά και ναι ας θέλουμε κι άλλα, όμως όχι εμμονικά αλλά από πραγματική δίψα για ζωή!

# Τι είναι οι Blue Zones και πώς μπορούμε να γίνουμε υπεραιώνιοι



**Υπάρχουν 5 μέρη στον πλανήτη όπου οι άνθρωποι έχουν εξαιρετικά μεγάλο προσδόκιμο ζωής, δηλαδή ζουν έναν αιώνα ή και περισσότερο. Αυτές οι περιοχές ονομάζονται Blue Zones και είναι: Η χερσόνησος Nicoya στην Κόστα Ρίκα, η πόλη Loma Linda στην Καλιφόρνια και τα νησιά Okinawa στην Ιαπωνία, η Σαρδηνία στην Ιταλία και η Ικαρία στην Ελλάδα.**

## Οι διατροφικές συνήθειες

Σε μια πρώτη ανάγνωση ο τρόπος ζωής και οι διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων που ζουν στις Blue Zones φαίνεται ότι διαφέρουν πολύ. Πολλοί από τους κατοίκους της Σαρδηνίας ζουν σε ορεινό έδαφος. Ασχολούνται με το κυνήγι και το ψάρεμα και έχουν τα δικά τους αγνά τρόφιμα π.χ. γάλα και λαχανικά. Οι κάτοικοι της Loma Linda αποφεύγουν την καφεΐνη και το αλκοόλ και ακολουθούν κυρίως χορτοφαγική διατροφή. Στην Ικαρία πρωταγωνιστεί η τυπική μεσογειακή διατροφή. Στην Okinawa η διατροφή βασίζεται σε φυτά. Στη Nicoya κυριαρχεί η παραδοσιακή μεσοαμερικανική διατροφή πλούσια σε αμυλούχα φυτικά τρόφιμα.





### Τα 4 κοινά σημεία

Παρά τις διαφορές στη διατροφή εντοπίζονται κάποια κοινά σημεία σε όλα τα μέρη που ζουν υπεραιωνόβιοι. Ας ακολουθήσουμε λοιπόν το παράδειγμά τους για να κερδίσουμε μακροζωία.

και περιλαμβάνονται στο καθημερινό διαιτολόγιο των Blue Zones. Τα καρύδια και τα αμύγδαλα, για παράδειγμα, είναι δημοφιλή στην Ικαρία και τη Σαρδηνία.

### Πάμε να δούμε τι κάνουν όλοι οι υπεραιωνόβιοι στις Blue Zones!

1. Καταναλώνουν συχνά όσπρια! Η σόγια είναι σημαντικό μέρος της παραδοσιακής διατροφής στην Οκίναβα, όπως και η φάβα στη Σαρδηνία και τα μαύρα φασόλια στη Νίσογα. Και στην Ικαρία όμως τα όσπρια αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της διατροφής των κατοίκων.
2. Καταναλώνουν ξηρούς καρπούς καθημερινά! Οι ξηροί καρποί είναι πλούσιοι σε βιταμίνες, φυτικές ίνες και μέταλλα





3. Τρώνε περισσότερο το πρωί! Οι άνθρωποι στις περισσότερες Blue Zones τρώνε πλούσιο πρωινό και γενικά τρώνε κυρίως νωρίς μέσα στην ημέρα. Για παράδειγμα οι κάτοικοι της Okinawa δεν έχουν καν δείπνο!
4. Τρώνε μαζί! Στις Blue Zones οι οικογένειες τρώνε τουλάχιστον ένα καθημερινό γεύμα μαζί. Έχει παρατηρηθεί ότι οι οικογένειες που τρώνε μαζί τείνουν να τρώνε πολύ πιο θρεπτικά, ενώ τρώνε πιο αργά και αυτό τους ωφελεί. Επιπρόσθετα, η διατροφή τους περιλαμβάνει περισσότερα φρούτα και λαχανικά.

### Ήξερες ότι...

- Σύμφωνα με έρευνες τα γονίδια προβλέπουν κατά 25% περίπου τη διάρκεια ζωής ενός ανθρώπου, ενώ η διατροφή, το περιβάλλον, η άσκηση και άλλοι παράγοντες της καθημερινότητάς μας προβλέπουν το υπόλοιπο.

- Οι άνθρωποι που κατοικούν σε κοινότητες όπου η μακροζωία είναι κάτι σύννηθες έχουν ισχυρούς δεσμούς με τους φίλους και την οικογένεια. Ακόμη, είναι αισιόδοξοι και έχουν κάποιον ιδιαίτερο σκοπό στη ζωή τους. Επίσης, γυμνάζονται και περνούν πολύ χρόνο έξω από το σπίτι, έχουν κοινωνική ζωή και ασχολούνται με δραστηριότητες στη φύση.





## Αισιοδοξία και μακροζωία πάνε μαζί

Υψηλότερα επίπεδα αισιοδοξίας συνδέονται με μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής και περισσότερες πιθανότητες να ξεπεράσετε τα ενενήντα, σύμφωνα με μελέτη που έγινε σε δείγμα σχεδόν 160.000 γυναικών από διαφορετικές φυλές και υπόβαθρα.

Η μελέτη που δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση *Journal of the American Geriatrics Society* έδειξε ότι υγιεινές επιλογές που σχετίζονται με τη διατροφή, τη σωματική δραστηριότητα, τον δείκτη μάζας σώματος, το κάπνισμα και την κατανάλωση αλκοόλ, αποτελούν λιγότερο από το ένα τέταρτο της σχέσης μεταξύ μακροζωίας και αισιοδοξίας!

“Παρόλο που η αισιοδοξία μπορεί να επηρεάζεται από κοινωνικούς παράγοντες, σύμφωνα με τα ευρήματά μας τα οφέλη της αισιοδοξίας ως προς τη μακροζωία διατρέχουν φυλετικές και εθνικές ομάδες” αναφέρει η κύρια συγγραφέας της μελέτης Χαγιάμι Κόγκα, μεταδιδακτορική φοιτήτρια της Σχολής Δημόσιας Υγείας T.H. Chan του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ.



# Μασούτης: Πασχαλινός διαγωνισμός με δώρο αυτοκίνητο

Τα καταστήματα Μασούτης προσφέρουν καθημερινά ποιότητα, ποικιλία και οικονομία σε μια μοναδική εμπειρία αγορών. Επιπλέον, φέτος το Πάσχα, ένα ηλεκτρικό αυτοκίνητο Smart EQ fortwo περιμένει το μεγάλο νικητή του εορταστικού διαγωνισμού!

Από την Τετάρτη 29.03 έως και το Σάββατο 15.04, κάθε 3€ αξίας αγορών με τη mas card ισοδυναμεί με μια συμμετοχή. Όσοι περισσότερες συμμετοχές συγκεντρώσει κάθε χρήστης, τόσοι περισσότερες πιθανότητες έχει να διεκδικήσει και να είναι ο / η τυχερός που θα κερδίσει το ηλεκτρικό αυτοκίνητο Smart EQ fortwo.

## Όροι και προϋποθέσεις του διαγωνισμού.

Γιατί αυτό το Πάσχα ...όλα οδηγούν στον Μασούτη!

## Κεφτεδάκι από μαμούθ! Θα το δοκιμάζατε;

SAY *yes* & get impressed



Κεφτεδάκι από μαμούθ δημιούργησε μια εταιρία καλλιέργειας κρέατος! Στόχος της είναι να καταδείξει τις δυνατότητες του κρέατος που καλλιεργείται από κύτταρα στο εργαστήριο, χωρίς τη σφαγή ζώων.

Ο κεφτές από μαμούθ παράχθηκε από την αυστραλιανή εταιρία Vow. Ο Tim Noakesmith, ο οποίος ίδρυσε τη Vow μαζί με την Peppou δήλωσε: “Επιλέξαμε το μαλλιαρό μαμούθ επειδή είναι σύμβολο της απώλειας της ποικιλομορφίας και σύμβολο της κλιματικής αλλαγής”. “Έχουμε πρόβλημα αλλαγής συμπεριφοράς όσον αφορά την κατανάλωση κρέατος” τόνισε ο George Peppou, διευθύνων σύμβουλος της Vow. Ο κεφτές μαμούθ θα αποκαλυφθεί το βράδυ της Τρίτης στο Nemo, που είναι μουσείο επιστημών στην Ολλανδία. Ωστόσο, το πρώτο καλλιεργούμενο κρέας που θα πωλείται κανονικά σε πελάτες δεν θα είναι το κεφτεδάκι από μαμούθ αλλά το ιαπωνικό ορτύκι. Μέσα στη χρονιά μάλιστα θα βρίσκεται σε εστιατόρια της Σιγκαπούρης.

### Είναι όντως από μαμούθ:

Τα κεφτεδάκι από μαμούθ παρασκευάστηκε σε εργαστήριο και περιέχει ποσότητα από γενετικό υλικό μαμούθ. Οι επιστήμονες δεν είχαν πρόσβαση σε κατεψυγμένο απόθεμα ιστού μαμούθ και επικεντρώθηκαν στην πρωτεΐνη

μουσφαιρίνη που υπάρχει στα θηλαστικά και προσδίδει στο κρέας την υφή, το χρώμα και τη γεύση του, εντοπίζοντας την αλληλουχία DNA για την έκδοση του μαμούθ σε μια δημόσια διαθέσιμη βάση δεδομένων γονιδιώματος.

“Από γονιδιωματική άποψη, είναι μόνο ένα γονίδιο ανάμεσα σε όλα τα άλλα γονίδια των προβάτων που είναι μαμούθ” δήλωσε ο Ernst Wolvetang, καθηγητής και επικεφαλής της ομάδας στο Αυστραλιανό Ινστιτούτο Βιομηχανικής και Νανοτεχνολογίας του Πανεπιστημίου του Κουίνσλαντ, ο οποίος συμμετείχε στο πρόγραμμα.





## Οι μέλισσες δίνουν πληροφορίες για την υγεία μας!



## Η Li-LA-LO εγκαινιάζει μια νέα συνεργασία με το Μη Κερδοσκοπικό Περιβαλλοντικό Οργανισμό We4all

Μια ξεχωριστή πρωτοβουλία για την αποκατάσταση περιοχών που έχουν πληγεί από πυρκαγιές, τα τελευταία χρόνια στην χώρα μας, αναλαμβάνει η ελληνική εταιρία κοσμημάτων Li-LA-LO. Συγκεκριμένα, γίνεται σύμμαχος του Μη Κερδοσκοπικού Περιβαλλοντικού Οργανισμού We4all για να ενισχύει το έργο του, προσφέροντας δέντρα για την αποκατάσταση του δασικού οικοσυστήματος καθώς και την περιβαλλοντική ανάπτυξη τους.

Η εταιρεία δεσμεύεται να φυτέψει ένα νέο δέντρο σε περιοχές της Ελλάδας για κάθε κόσμημα που αγοράζουν οι επισκέπτες από τα καταστήματα της και το e-shop από την 1η Απριλίου μέχρι και τις 16 Απριλίου.

Μέσα από αυτή την ενέργεια η Li-LA-LO θέλει να συνεισφέρει έμπρακτα στο έργο της We4all αλλά και να δώσει ανάσα στις πυρόπληκτες περιοχές. Ένα μόνο δέντρο μπορεί να απορροφήσει 22kg CO<sub>2</sub> και να παράγει, ανά έτος, 117kg καθαρού οξυγόνου. Η δεντροφύτευση αποτελεί μια αποτελεσματική πρωτοβουλία για την αντιμετώπιση των περιβαλλοντικών καταστροφών του πλανήτη μας και με μήνυμα #1κόσμημα1δέντρο μπορούμε να οικοδομήσουμε ένα καλύτερο περιβαλλοντικό μέλλον για τις νέες γενιές.

Η δεντροφύτευση προγραμματίζεται για τις αρχές του Μάιου και θα είναι ανοιχτή για το ευρύ κοινό, τους εθελοντές της We4all και την ομάδα της Li-LA-LO που έχει αναλάβει την πρωτοβουλία. Η ακριβής ημερομηνία και ο χώρος δράσης θα ανακοινωθεί μέσα από τα SoMe της Li-LA-LO και της We4all.

Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό "Environmental Microbiome", οι μέλισσες θα μπορούσαν να δώσουν σημαντικές πληροφορίες για το μικροβιακό τοπίο των πόλεων στις οποίες αναζητούν τροφή. Αυτό σημαίνει ότι θα μπορούσαν να δώσουν και στοιχεία για την ανθρώπινη υγεία.

Οι ερευνητές μελέτησαν τη δυνατότητα των μελισσών να βοηθήσουν στη συλλογή δειγμάτων μικροοργανισμών στις πόλεις, ενώ αναζητούν τροφή στα αστικά περιβάλλοντα γύρω από τις κυψέλες τους. Αφού μελέτησαν τρεις κυψέλες στη Νέα Υόρκη, βρήκαν γενετικές πληροφορίες, συμπεριλαμβανομένων περιβαλλοντικών βακτηρίων και παθογόνων μικροοργανισμών. Μάλιστα, μεταγενέστερα δείγματα υπολειμμάτων κυψέλης στο

Σίδνεϊ, τη Μελβούρνη, τη Βενετία και το Τόκιο

έδειξαν ότι κάθε τοποθεσία έχει τη δική της γενετική υπογραφή.

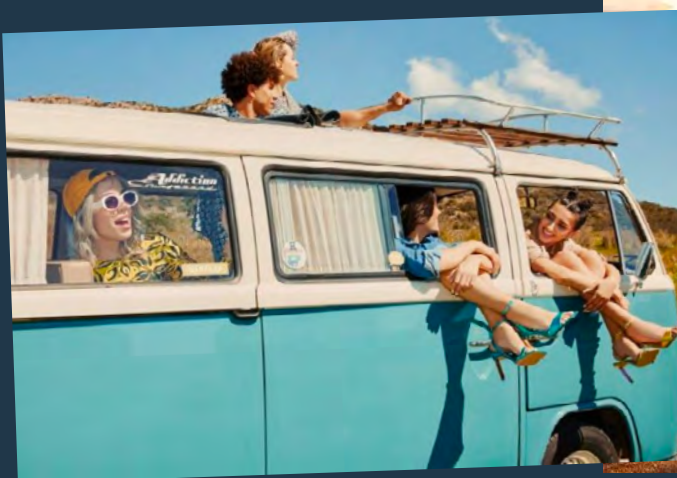


## Η νέα καμπάνια Haralás για την Άνοιξη - Καλοκαίρι 2023 μας προσκαλεί να τολμήσουμε!

Η γνωστή εταιρεία υποδημάτων Haralás, με σύνθημα #BeBoldBeHaralás εισέρχεται δυναμικά με τολμηρή και ανανεωμένη διάθεση στη σεζόν Άνοιξη - Καλοκαίρι 2023, παρουσιάζοντας τη νέα της καμπάνια, με μια fresh και μοντέρνα οπτική. Μέσα από ένα on-the-road κινηματογραφικό fashion film και φωτογραφικό υλικό, ξεδιπλώνεται η εξόρμηση μιας fashion παρέας σε μια ειδυλλιακή αμμώδη παραλία, απεικονίζοντας μια καλοκαιρινή, ανέμελη και playful ατμόσφαιρα. Για άλλη μια σεζόν, τα latest trends όπως και τα πιο fashionable υποδήματα και αξεσουάρ παίρνουν πρώτο πλάνο και γίνονται συνώνυμο του Haralás.

Η καμπάνια φέτος εστιάζει σε ένα νεανικό roadtrip το οποίο παίρνει ζωή με πρωταγωνιστές

τους: Αναστασία Δημητρά - το νέο αστέρι της ελληνικής δισκογραφίας, Natasha Kay - δημοφιλής τραγουδίστρια & youtuber, Μαλαματένια Παλατσιδίδη- fashion It-girl και content creator, Όλγα Ντάλλα - μοντέλο, Ηρακλής Tsuzinon - μοντέλο και νικητής του GNTM.



## Travel News

### Πάτμος: Κορυφαίος θρησκευτικός προορισμός της Ελλάδας



Πλησιάζει το Πάσχα και η Πάτμος αποτελεί ιδανικό προορισμό... Σύμφωνα με το Conde Nast Traveler, η Πάτμος δεν είναι μόνο ένα από τα καλύτερα ελληνικά νησιά για το 2023 αλλά και ο κορυφαίος θρησκευτικός προορισμός της Ελλάδας για την κατανοκτική και μυστηριακή ατμόσφαιρά του. Όπως αναφέρει χαρακτηριστικά “η Πάτμος διαθέτει μια απροσδιόριστη υφή και μια απόκοσμη αύρα που εκπέμπεται από την κορωνίδα της, τη μεσαιωνική Μονή του Αγίου Ιωάννη του Θεολόγου. Το επιβλητικό καστρομοναστήριο ξεχειλίζει από βυζαντινά και ιερά μνημεία και λείψανα, ενώ πήρε το όνομά του από τον Ιωάννη τον Θεολόγο που συνέγραψε το Βιβλίο της Αποκάλυψης στο Ιερό Σπήλαιο”.

Μετά από τρία χρόνια που η τελετή του Ιερού Νιπτήρα γινόταν κλεισμένων των θυρών λόγω πανδημίας, θα είναι ξανά ανοικτή για το κοινό στην

Πάτμο. Η τελετή του Ιερού Νιπτήρα είναι ένα από τα παλαιότερα θρησκευτικά έθιμα της Ελλάδας που συνδέεται με τη Μεγάλη Εβδομάδα. Πρόκειται για αναπαράσταση της πράξης του Ιησού, πριν την αρχή του Μυστικού Δείπνου που έπλυσε τα πόδια των μαθητών του για να διδάξει ταπεινότητα και αγάπη στον συνάνθρωπο.

# Το phishing κρυπτονομισμάτων αυξήθηκε κατά 40% μέσα σε έναν χρόνο



**Το 2022, τα anti-phishing συστήματα της Kaspersky απέτρεψαν 5 εκατομμύρια επιθέσεις phishing που σχετίζονταν με κρυπτονομίσματα, αριθμός αυξημένος κατά 40% σε σύγκριση με το προηγούμενο έτος. Αντίθετα, σημειώθηκε μείωση στον εντοπισμό παραδοσιακών οικονομικών απειλών, όπως banking και mobile χρηματοοικονομικό κακόβουλο λογισμικό.**

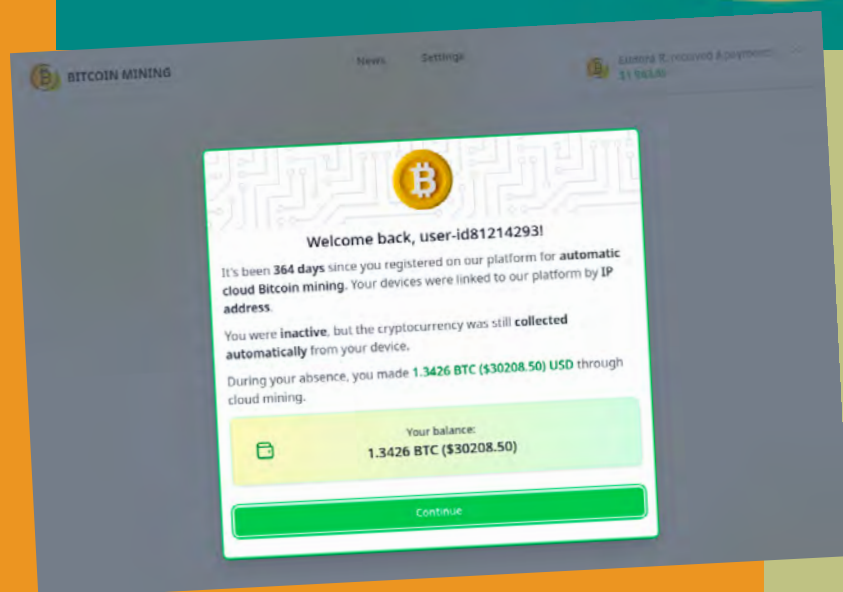
Το 2022, τα anti-phishing συστήματα της Kaspersky απέτρεψαν 5 εκατομμύρια επιθέσεις phishing που σχετίζονταν με κρυπτονομίσματα, αριθμός αυξημένος κατά 40% σε σύγκριση με το προηγούμενο έτος. Αντίθετα, σημειώθηκε μείωση στον εντοπισμό παραδοσιακών οικονομικών απειλών, όπως banking και mobile χρηματοοικονομικό κακόβουλο λογισμικό.

Σύμφωνα με νέα έκθεση της Kaspersky, το τοπίο των οικονομικών απειλών σημείωσε σημαντικές αλλαγές το 2022. Ενώ οι επιθέσεις που χρησιμοποιούν παραδοσιακές οικονομικές απειλές, όπως η χρήση τραπεζικού κακόβουλου λογισμικού για υπολογιστές και mobile συσκευές, έχουν γίνει λιγότερο συχνές, οι εγκληματίες του κυβερνοχώρου στρέφουν την προσοχή τους σε νέους τομείς, συμπεριλαμβανομένου του κλάδου των κρυπτονομισμάτων.

Το προηγούμενο έτος, το phishing κρυπτονομισμάτων αυξήθηκε σημαντικά και συμπεριλήφθηκε ως ξεχωριστή κατηγορία, παρουσιάζοντας αύξηση της τάξης του 40% από έτος σε έτος με 5.040.520 ανιχνεύσεις phishing κρυπτονομισμάτων το 2022 σε σύγκριση με 3.596.437 το 2021.

Αν και οι περισσότερες απάτες κρυπτονομισμάτων χρησιμοποιούν παραδοσιακά τεχνάσματα, όπως απάτες με πλαστά μηνύματα ή πλαστές ιστοσελίδες ηλεκτρονικού phishing wallet, ένα πρόσφατο πρόγραμμα απάτης που ανακάλυψε η Kaspersky δείχνει ότι οι απατεώνες συνεχώς ανακαλύπτουν νέες τεχνικές για να διασφαλίσουν την επιτυχία τους.

Σε αυτήν την εκστρατεία, ο χρήστης λαμβάνει ένα αρχείο PDF στα αγγλικά μέσω email, που δηλώνει ότι φέρεται



να έχει εγγραφεί σε μια πλατφόρμα εξόρυξης κρυπτονομισμάτων στο cloud πριν από πολύ καιρό και πρέπει να αποσύρει επειγόντως πολλά κρυπτονομίσματα, καθώς ο λογαριασμός του είναι ανενεργός.

Το αρχείο περιέχει έναν σύνδεσμο προς μια ψεύτικη πλατφόρμα εξόρυξης. Για να αποσύρει τα κρυπτονομίσματά του, ο χρήστης πρέπει να συμπληρώσει ένα έντυπο με προσωπικά στοιχεία, συμπεριλαμβανομένου του αριθμού της κάρτας ή του λογαριασμού, και να πληρώσει προμήθεια μέσω ενός πορτοφολιού κρυπτονομισμάτων ή απευθείας στην καθορισμένη wallet διεύθυνση.

Οι ειδικοί της Kaspersky συνιστούν:

- Να είστε προσεκτικοί σχετικά με απάτες phishing: Οι απατεώνες συχνά χρησιμοποιούν μηνύματα phishing ή πλαστές διαδικτυακές τοποθεσίες για να εξαπατήσουν τους χρήστες να αποκαλύψουν τα διαπιστευτήρια σύνδεσης ή τα ιδιωτικά κλειδιά τους. Ελέγχετε πάντα τη διεύθυνση URL της τοποθεσίας web και μην κάνετε κλικ σε ύποπτους συνδέσμους.
- Μην χρησιμοποιείτε από κοινού τα ιδιωτικά κλειδιά.
- Μείνετε ενημερωμένοι σχετικά με τις τελευταίες απειλές στον κυβερνοχώρο και τις βέλτιστες πρακτικές για να διατηρήσετε τα κρυπτονομίσματά σας ασφαλή.
- Πριν από την επένδυση σε κρυπτονομίσματα, ερευνήστε διεξοδικά το έργο και την ομάδα που το υποστηρίζει.
- Μια αξιόπιστη λύση ασφαλείας θα προστατεύσει τις συσκευές σας από διάφορους τύπους απειλών. Το Kaspersky Premium αποτρέπει όλες τις γνωστές και άγνωστες απάτες κρυπτονομισμάτων, καθώς και τη μη εξουσιοδοτημένη χρήση της επεξεργαστικής ισχύος του υπολογιστή σας για την εξόρυξη κρυπτονομισμάτων.

kaspersky

## Η craft μπύρα Voreia κατέκτησε τον κορυφαίο τίτλο World's Best Beer και 2 Χρυσά Βραβεία στον Διεθνή Διαγωνισμό Concours International de Lyon 2023

Η craft μπύρα VOREIA της μικροζυθοποιίας Siris θριάμβευσε στον φημισμένο διεθνή διαγωνισμό "Concours International de Lyon 2023". Ανάμεσα σε χιλιάδες διαφορετικές συμμετοχές από 48 χώρες του φετινού διαγωνισμού, οι κριτές ξεχώρισαν την craft μπύρα VOREIA με την Barrel Aged Stout να κερδίζει τον κορυφαίο τίτλο "World's Best Beer" και μαζί με την Imperial Porter, να κατακτούν επίσης 2 Χρυσά Μετάλλια στις αντίστοιχες κατηγορίες μπύρας.

Ο διαγωνισμός που λαμβάνει χώρα κάθε χρόνο στην πρωτεύουσα της γαλλικής γαστρονομίας, την Λυών, προσελκύει χιλιάδες συμμετοχές απ' όλο τον κόσμο, που διεκδικούν μια θέση στις κατηγορίες του κρασιού, της μπύρας και των αποσταγμάτων.

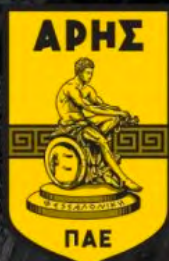
Με τα έντονα καβουρδισμένα αρώματά της και τις νότες σοκολάτας, καφέ και καραμέλας η VOREIA Barrel Aged Stout εξασφάλισε το απίθανο σκορ των 99/100, οδηγώντας την στην κορυφή των προτιμήσεων των κριτών. Η ιδιαίτερη αυτή αρωματική της ταυτότητα οφείλεται στην περίτεχνη διαδικασία παλαίωσης της σε whiskey barrels, ενώ διαθέτει γεμάτο και πυκνό σώμα, που αφήνει μια έντονη επίγευση με μια πικράδα μαύρης σοκολάτας.

Αντίστοιχα, η VOREIA Imperial Porter δεν θα μπορούσε να μην "κλέψει" τις εντυπώσεις στη δική της κατηγορία, φέρνοντας έτσι και το δεύτερο Χρυσό Μετάλλιο στη μικροζυθοποιία Siris, χάρη στη μοναδική της συνταγή. Με την κανέλα Κεϋλάνης, τη βανίλια Μαδαγασκάρης, το κάρδαμο, τους καρπούς τόνγκα, το παλαιωμένο ρούμι 7 ετών, καθώς και τον φρεσκοψημένο ξωτικό καφέ με έντονη πολυπλοκότητα φρούτων, λουλουδιών και στοιχείων σοκολάτας, η μπύρα αυτή είναι η απόλυτη γευστική εμπειρία.



## Press Room

## Η Kappa σχεδιάζει τη νέα φανέλα για την ομάδα ποδοσφαίρου του ΑΡΗ



New technical sponsor.

Η ιστορική αθλητική εταιρεία Kappa, το σήμα της οποίας διαχειρίζεται για την Ελλάδα και την Κύπρο η Διεθνής Αθλητική ΜΕΠΕ, ανακοινώνει την έναρξη της χορηγικής συνεργασίας της με την ομάδα ποδοσφαίρου του ΑΡΗ για τα επόμενα τρία χρόνια.

Η Kappa σχεδιάζει custom εμφανίσεις για τον ΑΡΗ FC για πρώτη φορά, με 4 διαφορετικές εμφανίσεις παικτών και 3 για τον τερματοφύλακα, καθώς επίσης και συλλογή προπονητικών ειδών ταξιδιού και αξεσουάρ, αποκλειστικά σχεδιασμένα και εμπνευσμένα από τα χρώματα και την ιστορία της ομάδας.

Η νέα custom συλλογή ενσωματώνει σύγχρονα τεχνολογικά προϊόντα από ανακυκλωμένο polyester, τα οποία είναι φιλικά προς το περιβάλλον και συμβαδίζουν με τα σύγχρονα δεδομένα της βιομηχανίας των ρούχων. Η συλλογή αλλά και οι εμφανίσεις που θα δημιουργήσει η Kappa για τον ΑΡΗ ξεχωρίζουν για την ομοιομορφία μεταξύ της αντρικής

ομάδας, αλλά και των youth teams K19, K17 και K15. Η νέα φανέλα και όλα τα προϊόντα της συλλογής θα είναι διαθέσιμα στην μπουτίκ του ΑΡΗ, καθώς και μέσα από το ισχυρό δίκτυο των 130 καταστημάτων Admiral που διατηρεί η Διεθνής Αθλητική ΜΕΠΕ πανελλαδικά.

# THE JOURNEY

A MUSIC SPECIAL FROM  
ANDREA BOCELLI



## Andrea Bocelli: The Journey, Η ταινία- ντοκυμαντέρ του διάσημου τενόρου έκανε πρεμιέρα στη Νέα Υόρκη

Πρόσφατα, έγινε στην Νέα Υόρκη η πρεμιέρα της ταινίας THE JOURNEY: A Music Special from Andrea Bocelli. Στην πρεμιέρα παρευρέθηκαν ο ίδιος ο Andrea Bocelli με τη σύζυγό του Veronica Berti Bocelli καθώς και εκλεκτοί καλεσμένοι. Η ταινία-ντοκυμαντέρ είναι μια εξερεύνηση στιγμών, τραγουδιών που εμπνέουν και σχέσεων που συνδέουν τον διάσημο τενόρο με ό,τι πιο σημαντικό στη ΖΩΗ. Ο Andrea Bocelli ξεκινά ένα πνευματικό ταξίδι μέσα από τη μουσική και τη μοιράζεται με τον κόσμο. Στο πλαίσιο αυτό, τον Μάιο του 2021, ο Andrea Bocelli ανέλαβε μια «ιδιότυπη» πρόκληση: διένυσε πάνω από 350 χιλιόμετρα έφιππος, σαν ένα θρησκευτικό προσκύνημα, που ξεκίνησε από τη Βασιλική του Αγίου Πέτρου στη Ρώμη (όπου έλαβε την ευλογία του Πάπα Φραγκίσκου) έως τη γενέτειρά του, το Λατζάτικο, στην Τοσκάνη.

Ο Bocelli και η σύζυγός του Veronica ταξιδεύουν έφιπποι κατά μήκος της Via Francigena στην Ιταλία, του δρόμου που ακολουθούσαν οι προσκυνητές εδώ και αιώνες, στα χνάρια των Αποστόλων και των πρώτων χριστιανών. Στο οδοιπορικό αυτό, συναντιούνται και συζητούν με φίλους όπως ο Michael W. Smith, η Tori Kelly, ο Tauren Wells και η TAYA και μαζί δίνουν μουσικές παραστάσεις, σε μερικές από τις πιο μαγευτικές τοποθεσίες της Ιταλίας.

Όλο αυτό το υλικό της πορείας, του ταξιδιού, του οδοιπορικού του Andrea Bocelli αποτέλεσε το υλικό του [ντοκιμαντέρ](#) που εστιάζει στο πολιτισμικό και πνευματικό ταξίδι του καλλιτέχνη.

## 1ος Πανελλήνιος Ποιητικός Διαγωνισμός από τις εκδόσεις Ηλιαχτίδα



1ος Πανελλήνιος Ποιητικός Διαγωνισμός  
Με ελεύθερο θέμα  
Λήξη: 14 Μαΐου

Οι εκδόσεις Ηλιαχτίδα προκηρύσσουν τον 1ο Πανελλήνιο Ποιητικό Διαγωνισμό με ελεύθερο θέμα και ημερομηνία λήξης 14 Μαΐου 2023.

### Όροι διαγωνισμού:

1. Δικαίωμα συμμετοχής στον διαγωνισμό έχουν ενήλικες άνω των 18 ετών.
2. Η συμμετοχή είναι ένα ποίημα μέχρι 30 στίχους.
3. Το κόστος συμμετοχής 10 ευρώ.
4. Τα έργα θα πρέπει είναι γραμμένα στην ελληνική γλώσσα.
5. Ο δημιουργός εγγυάται το πρωτότυπο του έργου του.
6. Με την αποστολή του έργου, ο διαγωνιζόμενος αποδέχεται ότι το έργο του θα τεθεί υπό αξιολόγηση.
7. Οι συμμετέχοντες συμφωνούν με τους όρους του διαγωνισμού και αποδέχονται την απόφαση της κριτικής επιτροπής, η οποία είναι οριστική και δεν επιδέχεται αμφισβήτηση.
8. Τα έργα που υποβάλλονται στον διαγωνισμό δεν επιστρέφονται, ενώ τα μη διακριθέντα έργα θα καταστραφούν μετά την ολοκλήρωση του διαγωνισμού.
9. Οι διαγωνιζόμενοι έχουν δικαίωμα να λάβουν μέρος με ένα αδημοσίευτο ποίημά τους. Σημειωτέον ότι η βράβευση σε άλλο λογοτεχνικό διαγωνισμό νοείται ως δημοσίευση.

Τελευταία ημερομηνία αποστολής των έργων ορίζεται η 14 Μαΐου 2023.

### Τρόπος συμμετοχής:

Οι διαγωνιζόμενοι θα πρέπει να στείλουν τα έργα τους στο: [info@ekdoseisiliaxtida.gr](mailto:info@ekdoseisiliaxtida.gr) μαζί με τα στοιχεία τους: ονοματεπώνυμο, πόλη, ταχυδρομικό κώδικα, τηλέφωνο και email.

### Βραβεία:

1. Τα ποιήματα που θα συγκεντρώσουν την υψηλότερη βαθμολογία, βάσει της αξιολόγησης της κριτικής επιτροπής, θα συμπεριληφθούν σε συλλογική έντυπη έκδοση των εκδόσεων Ηλιαχτίδα.

Τα ονόματα των νικητών θα ανακοινωθούν στα τέλη Μαΐου 2023 στην ιστοσελίδα των εκδόσεων Ηλιαχτίδα:

[www.ekdoseisiliaxtida.gr](http://www.ekdoseisiliaxtida.gr). Οι νικητές θα ενημερωθούν με μήνυμα στο email τους.

Σε εκδήλωση που θα πραγματοποιηθεί στην Αθήνα, θα γίνει η παρουσίαση του τόμου και θα απονεμηθούν οι τιμητικές διακρίσεις στους συμμετέχοντες. Για περισσότερες πληροφορίες, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να καλέσουν στα τηλέφωνα των Εκδόσεων Ηλιαχτίδα: 2104967338, 6934776847.



## Ο Τόμας το Τρενάκι στηρίζει την Ελληνική Εταιρία Προστασίας Αυτιστικών Ατόμων

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ενημέρωσης & Ευαισθητοποίησης για τον Αυτισμό και αναγνωρίζοντας τη σημασία και τον ουσιαστικό ρόλο της Ελληνικής Εταιρίας Προστασίας Αυτιστικών Ατόμων (Ε.Ε.Π.Α.Α), ο Τόμας το Τρενάκι προσφέρει παιχνίδια για τα μέλη του οργανισμού.

Η Ελληνική Εταιρία Προστασίας Αυτιστικών Ατόμων εργάζεται για τα δικαιώματα των ατόμων που εμφανίζουν το σύνδρομο του αυτισμού, ώστε να έχουν ίσες ευκαιρίες και μια ζωή χωρίς διακρίσεις. Μέχρι σήμερα, έχει περισσότερα από 850 Ιδρυτικά και Τακτικά μέλη από όλη την Ελλάδα, ανάμεσα στα οποία είναι Ψυχίατροι - Παιδοψυχίατροι, Ψυχολόγοι, Παιδαγωγοί, Κοινωνικοί Λειτουργοί, και άλλοι Ειδικό Επιστήμονες και Πανεπιστημιακοί δάσκαλοι.

Τον Σεπτέμβριο ο Τόμας παρουσίασε τον Μπρούνο, τον πρώτο αυτιστικό χαρακτήρα της εμβληματικής σειράς «Τόμας το Τρενάκι: Εμπρός τις μηχανές». Η Mattel δημιούργησε τον Μπρούνο σε συνεργασία με το Autistic Self Advocacy Network (ASAN) και το Easterseals Southern California, και τις ιστορίες του επιμελήθηκαν συγγραφείς με αυτισμό και ειδικοί σύμβουλοι. Σκοπός ήταν τα παιδιά να δουν τις πραγματικές εμπειρίες ενός αυτιστικού παιδιού και παράλληλα να εκπαιδευτούν δίπλα του μαθαίνοντας τη συμπερίληψη, την ενσυναίσθηση, την καλοσύνη και αξίες ζωής που βασίζονται στη φιλία και την ομαδική εργασία.

## «Σπίτι μου»: Ξεκίνησαν οι αιτήσεις για επιδοτούμενα στεγαστικά δάνεια σε νέους και νέα ζευγάρια



Ξεκίνησε η υποβολή αιτήσεων στις τράπεζες από νέους και νέα ζευγάρια, για χορήγηση άτοκων ή χαμηλότοκων δανείων, με επιτόκιο που αντιστοιχεί στο ένα τέταρτο του κανονικού επιτοκίου της αγοράς, για απόκτηση πρώτης κατοικίας.

Μέσω του προγράμματος, περισσότεροι από 10.000 ωφελούμενοι μπορούν εντός του έτους να αποκτήσουν ιδιόκτητη κατοικία με μηνιαία δόση σημαντικά χαμηλότερη από εκείνη που αντιστοιχεί στα στεγαστικά δάνεια της αγοράς, καθώς το 75 % του κεφαλαίου που χορηγείται από τη ΔΥΠΙΑ είναι άτοκο ενώ για τους τρίτεκνους και πολύτεκνους (και όσους αποκτήσουν αυτή την ιδιότητα κατά τη διάρκεια αποπληρωμής) το δάνειο χορηγείται στο σύνολό του άτοκα. Έτσι οι δανειολήπτες θα έχουν σημαντικά χαμηλότερη δόση σε σχέση με τα στεγαστικά δάνεια που χορηγούν οι τράπεζες και, αντιστοίχως, πολύ μικρότερη επιβάρυνση από τις όποιες αυξήσεις έγιναν ή μπορεί να γίνουν στα τραπεζικά επιτόκια εξαιτίας της διεθνούς κρίσης.

Ο συνολικός προϋπολογισμός του προγράμματος είναι 500 εκατ. ευρώ, με πρόβλεψη για διπλασιασμό σε περίπτωση εξάντλησης των διαθέσιμων πόρων, ενώ εκτιμάται ότι ωφελούμενοι θα είναι 10.000 νέοι ή νέα ζευγάρια 25-39 ετών.

Στο πρόγραμμα συμμετέχουν οι τράπεζες Εθνική, Πειραιώς, Alpha, Eurobank, Attica Bank, Παγκρήτια, καθώς και οι Συνεταιριστικές Τράπεζες Ηπείρου, Θεσσαλίας, Καρδίτσας και Χανίων.

## Βιωματικά Σαββατοκύριακα "Πασχαλινές Δραστηριότητες & Έθιμα"



Μικροί και μεγάλοι θα έρθουν σε επαφή βιωματικά με τα ελληνικά Πασχαλινά Έθιμα και τις παραδόσεις στο Paradise Park. Τα παιδιά θα μαζέψουν αυγά από το κοτέτσι και θα τα βάψουν, θα πλάσουν κουλούρια και θα στολίσουν την λαμπάδα τους. Άλλη μία ξεχωριστή εμπειρία που μόνο στα "Βιωματικά Σαββατοκύριακα" του Paradise Park μπορούν να βιώσουν.

Αναλυτικά τα παιδιά:

- Θα επισκεφτούν το κοτέτσι της Φάρμας, θα ταΐσουν τις κότες και θα συλλέξουν τα αυγά τους.
- Θα βάψουν κόκκινα Πασχαλινά αυγά, τα οποία θα πάρουν μαζί τους.
- Θα πλάσουν Πασχαλινά κουλουράκια τα οποία θα γευτούν.



- Θα στολίσουν Πασχαλινή λαμπάδα, την οποία θα πάρουν μαζί τους.
- Θα παίξουν ένα διασκεδαστικό παιχνίδι με θέμα τα έθιμα του Πάσχα.
- Θα συμμετέχουν σε αθλητικό και ψυχαγωγικό πρόγραμμα.

Για παιδιά ηλικίας έως 11 ετών.

## Food for Thought

kids' edition

### Τα φιλιά

Το φιλί που σφραγίζει τη φλογερή και απροσδόκητη ιστορία αγάπης μεταξύ του Σαλβαδόρ και της Μονσεράτ γεννιέται εν μέσω της πανδημίας, σε ένα εξοχικό καταμεσής του δάσους, όπου ο Σαλβαδόρ, ένας πενήνταοχτάχρονος καθηγητής, βρίσκει καταφύγιο. Γνωρίζει τη Μονσεράτ σ' ένα γειτονικό χωριό, στα περίχωρα της Μαδρίτης, να εργάζεται στο μοναδικό παντοπωλείο της περιοχής.

Τον Μάρτιο του 2020, ο Σαλβαδόρ ξαναδιαβάζει τον Δον Κιχώτη υπό το πρίσμα της αίσθησης του απόλυτου, του καταβροχθιστικού πάθους που τον δένει με τη Μονσεράτ. Χαπρόσμενη του Αλτισιδόρα –όπως του αρέσει να την αποκαλεί– εμφανίζεται ως μια πράξη αντίστασης τον καιρό της αναγκαστικής απομόνωσης. Μέχρι που το παρελθόν τους αναδύεται, αναπόφευκτα, καθώς η ρουτίνα των δύο εραστών γίνεται πραγματικότητα. Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.



Μετάφραση

Νάννα Παπανικολάου

Ίκαρος

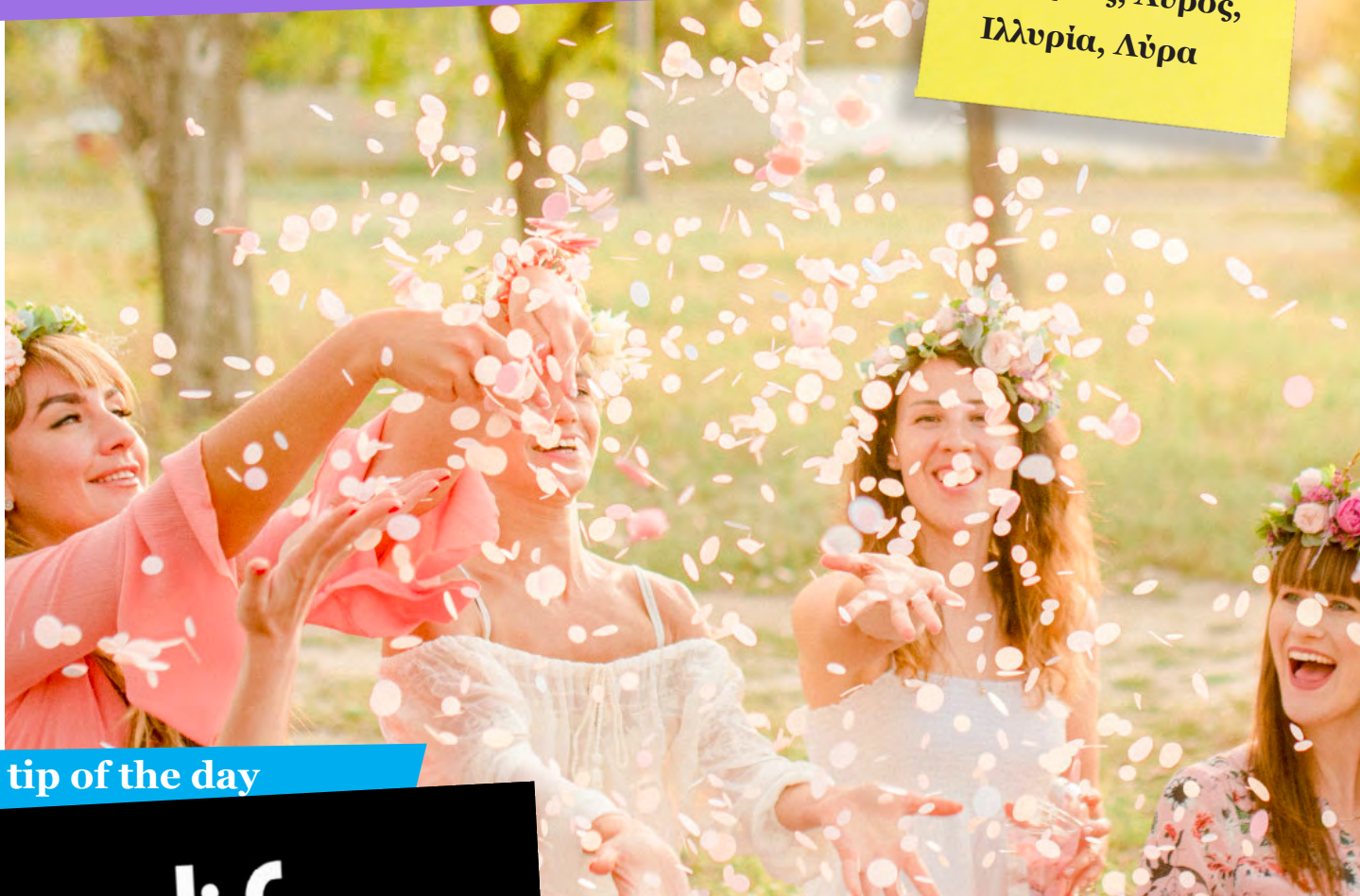


quote of the day

"SPRING IS NATURE'S WAY OF SAYING, 'LET'S PARTY!'"

Robin Williams

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Ιλλύριος, Λύρος,  
Ιλλυρία, Λύρα



tip of the day

life  
is one big party

**PARTY**  
*enjoy every minute of it.*

3 Απριλίου

- › World Cloud Security Day
- › World Aquatic Animal Day
- › World Party Day
- › Independent Artist Day
- › National Chocolate Mousse Day
- › Don't Go to Work Unless it's Fun Day
- › National Find a Rainbow Day