

NEA

λουξ  
free

- ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ\*
- ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ

## Νέα λουξ free, ήρθε η ώρα να τη δοκιμάσεις!

Η λουξ φέρνει κάτι μοναδικό, τη νέα μπλε πορτοκαλάδα **χωρίς ανθρακικό λουξ free, χωρίς συντηρητικά, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, με 100% φυσικά γλυκαντικά και 60% λιγότερες θερμίδες!**

Ανακάλυψε την πλούσια γεύση της, που θα σε γεμίσει απόλαυση και τα φυσικά χαρακτηριστικά της, σε **νέα καινοτόμα φιάλη!**



ΜΕΙΩΜΕΝΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ

\*Περιέχει φρουκτόζη, σάκχαρα φρούτων και γλυκαντικά φυσικής προέλευσης.

\*\*Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα, που διεξήχθη από την Circana σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.



@louxgreece



@loux.gr



www.loux.gr



@LouxGreece



Loux-Marlafekas



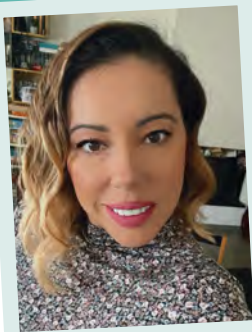
louxfun

SAY *yes* to the **press**



**ΟΙ ΠΙΟ ΠΛΟΥΣΙΟΙ  
ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ  
ΚΑΙ ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΟΥΣ**

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα SayYesser!!!

Σχεδόν πάντα τα πρωινά ξεκινάω την ίδια ώρα από το σπίτι για να πάω στο γραφείο και συνήθως συναντώ την αγαπημένη μου γειτόνισσα καθώς εκείνη σαν καλοκουρδισμένο ρολόι γυρνάει από τα πολύ πρωινά ψώνια της. Είναι αυτή η καθημερινή 5' πρωινή μου ρουτίνα μαζί της, για να κάνουμε το πρωινό "σου σου" μας, να μάθω τα νέα της γειτονιάς (αν και μένω 13 χρόνια στο ίδιο σπίτι ακόμα δεν ξέρω τους γείτονες στην πλειοψηφία τους αλλά δεν έχει σημασία), να με "μαλώσει" που δουλεύω πολύ, να με σταυρώσει πριν βάλω μπρος το αυτοκίνητο και φυσικά να μου δώσει αλουμινόχαρτο με όποια λιχουδιά έφτιαξε. Μιλάμε επίσης για τα παιδιά μας, τους συζύγους, τον καιρό, τις διακοπές και εκείνη την τσάρκα που της υποσχέθηκα και ποτέ δεν κάναμε, γιατί εγώ πάντα δουλεύω, γιατί εγώ πάντα λείπω, γιατί εγώ πάντα αναβάλλω...

Και θα μου πεις σιγά, έχεις χρόνο! Κανόνισε να πάτε μια βόλτα το άλλο Σαββατοκύριακο, την άλλη εβδομάδα, τον άλλο μήνα... Ναι, μόνο που η φίλη μου δεν είναι πια εδώ. Η φίλη μου "έφυγε". Έτσι ξαφνικά πληροφορήθηκα πως δεν θα την ξαναδώ. Έτσι ξαφνικά σήμερα το πρωί τη χαιρέτησα για τελευταία φορά και ας μην το ήξερα. Δεν προλάβαμε να πούμε πολλά γιατί βιαζόμουν, εκείνη όμως δεν ποθήθηκε μου μιλούσε ακόμα και ας είχα το παράθυρο ανεβασμένο και φυσικά την είδα από τον καθρέφτη του αυτοκινήτου να με σταυρώνει και να μου λέει "να προσέχεις".

Η φίλη μου "έφυγε" και το μικρό μας στενό πλέον μου μοιάζει ακόμα πιο σκοτεινό, τίποτα δεν είναι το ίδιο και τίποτα δεν θα είναι ξανά. Η φίλη μου "έφυγε" και δεν θα ακούσω ξανά αυτό το βροντερό γέλιο μέσα από την καρδιά όταν της έλεγα αστεία. Η φίλη μου "έφυγε" και πήρε μαζί την πρωινή μας ρουτίνα αυτές τις ανέμελες στιγμές πριν με καταπιεί το κινητό, το laptop, τα ραντεβού και οι μετακινήσεις στην κίνηση. Η φίλη μου "έφυγε" και πήρε μαζί της αυτά τα 5' χαλάρωσης που μέχρι σήμερα δεν είχα καταλάβει πόσο ανάγκη τα είχα, αυτά τα 5' που μου είχαν γίνει συνήθεια και που τώρα κάποιος μου την ξερίζωσε βίαια.

**Tip of the Day:** Οι άνθρωποι φεύγουν τόσο ξαφνικά, τόσο αναπάντεχα, τόσο ακαριαία, που εγώ τρομάζω. Δεν θα σου πω τα κλασικά, να περνάς χρόνο με τους αγαπημένους σου γιατί ποτέ δεν ξέρεις, να τους αφιερώνεις χρόνο και μπλα μπλα μπλα γιατί πριν αλέκτωρ λαλήσει εγώ πρώτη θα έχω ξεχάσει τι σε συμβούλευσα και θα έχω αφήσει και πάλι τον εαυτό μου να με καταπιεί το χάος της καθημερινότητας. Μέχρι να "χάσω την επόμενη φίλη", γεγονός που θα με ταρακουνήσει για λίγο και μετά θα επανέλθω εκ νέου στις εργοστασιακές μου ρυθμίσεις για άλλη μια φορά...

Θα πω μόνο πως φίλη μου, θα μου λείψεις και λυπάμαι που δεν το είχα καταλάβει μέχρι σήμερα... Δεν ξέρω αν θα έκανα κάτι διαφορετικό όμως σίγουρα θα επιδίωκα να περάσω και άλλα τέτοια ξέγνοιαστα 5' στο μικρό μας στενό... Εγώ θα συνεχίσω να παρκάρω έξω από την πόρτα σου και θα κοιτάω με λαχτάρα μήπως εμφανιστείς ξανά με το λουλουδάτο φόρεμα και τη βρεγμένη πετσέτα στο σβέρκο να μου γκρινιάξεις για τη ζέστη Ιανουάριο μήνα!

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

# Οι πιο πλούσιοι άνθρωποι του κόσμου και τα μυστικά τους

Η λίστα του Forbes για το 2023 κατατάσσει τον Μπερνάρ Αρνό στην κορυφή! Την τριάδα των πλουσιότερων ανθρώπων του πλανήτη συμπληρώνουν οι Ίλον Μασκ και Τζεφ Μπέζος.



Συνολικά η περιουσία των 25 πλουσιότερων ανθρώπων στον κόσμο ανέρχεται σε 2,1 τρισεκατομμύρια δολάρια. Και μπορεί ο αριθμός να σας φαίνεται απρόσιτα μεγάλος, όμως παρουσιάζει μείωση κατά 200 δισεκατομμύρια, σε σύγκριση με το 2022. Μάλιστα, τα δύο τρίτα των δισεκατομμυριούχων που βρίσκονται στις 25 πρώτες θέσεις της λίστας είναι φτωχότεροι από την περσινή χρονιά.

## Οι κερδισμένοι

Ξεκινώντας από την κορυφή, ο **Μπερνάρ Αρνό** κατέχει περιουσία ύψους 211 δισεκατομμυρίων δολαρίων. Είναι ο επικεφαλής της LVMH και αυτός που κέρδισε περισσότερα από οποιοδήποτε άλλο δισεκατομμυριούχο τον τελευταίο χρόνο, 53 δισ. δολάρια! Είναι η πρώτη φορά που κατακτά την πρώτη θέση της λίστας του Forbes.

Δεν είναι όμως ο Αρνό ο μόνος κερδισμένος! Οχτώ από τους 25 της λίστας του Forbes έγιναν πλουσιότεροι τον τελευταίο χρόνο, όπως ο Αμάνσιο Ορτέγκα, που κέρδισε 17,7 δισεκατομμύρια και ο Μάικλ Μπλούμπεργκ (12,5 δισ.).



## Ο μεγάλος χαμένος

Περισσότερα από όλους έχασε ο **Τζεφ Μπέζος**. Ειδικότερα, η μετοχή της Amazon υποχώρησε κατά 38%, με αποτέλεσμα να χάσει 57 δισεκατομμύρια δολάρια. Χαμένος βέβαια σε σύγκριση με το 2022 είναι και ο Μασκ, καθώς μετά την εξαγορά του Twitter, έχασε τον τίτλο του πλουσιότερου ανθρώπου στον κόσμο και η περιουσία του μειώθηκε κατά 39 δισεκατομμύρια.

## Δείτε αναλυτικά τη λίστα με τους 25 πλουσιότερους ανθρώπους στον κόσμο και την περιουσία τους

1. Μπερνάρ Αρνό και οικογένεια- 211 δισεκατομμύρια δολάρια
2. Ίλον Μασκ- 180 δισ. δολάρια
3. Τζεφ Μπέζος 114 δισ. δολάρια
4. Λάρι Έλισον- 107 δισ. δολάρια
5. Γουόρεν Μπάφετ- 106 δισ. δολάρια
6. Μπιλ Γκέιτς- 104 δισ. δολάρια
7. Μάικλ Μπλούμπεργκ- 94,5 δισ. δολάρια
8. Κάρλος Σλιμ Ελού & οικογένεια- 93 δισ. δολάρια
9. Μούκες Αμπάνι- 83,4 δισ. δολάρια
10. Στιβ Μπάλμερ- 80,7 δισ. δολάρια
11. Φρανσουά Μπετανκούρ Μέγιερς & οικογένεια- 80,5 δισ. δολάρια
12. Λάρι Πέιτζ- 79,2 δισ. δολάρια
13. Αμάνσιο Ορτέγκα- 77,3 δισ. δολάρια
14. Σεργκέι Μπριν- 76 δισ. δολάρια
15. Ζονγκ Σανσάν- 68 δισ. δολάρια
16. Μαρκ Ζούκερμπεργκ- 64,4 δισ. δολάρια
17. Τσαρλς Κοχ- 59 δισ. δολάρια
18. Τζούλια Κοχ & οικογένεια- 59 δισ. δολάρια
19. Τζιμ Γουόλτον- 58,8 δισ. δολάρια
20. Ρομπ Γουόλτον- 57,6 δισ. δολάρια
21. Άλις Γουόλτον- 56,7 δισ. δολάρια
22. Ντέιβιντ Τόμπσον & οικογένεια- 54,4 δισ. δολάρια
23. Μάικλ Ντελ- 50,1 δισ. δολάρια
24. Γκούαταμ Αντάι- 47,2 δισ. δολάρια
25. Φιλ Νάιτ & οικογένεια- 45,1 δισ. δολάρια



## Μπερνάρ Αρνό

**Δεν υπάρχει τίποτα χειρότερο από το να δουλεύεις από υποχρέωση!**

Ο πλουσιότερος άνθρωπος της γης έχει δηλώσει στην Telegraph αναφορικά με τα παιδιά του και την επαγγελματική τους σταδιοδρομία:



«Με τα παιδιά μου ίσχυε πάντα “αν θέλεις να δουλέψεις μαζί μου, τότε πρέπει να είσαι καλά προπονημένος”. Αλλά πάνω από όλα χρειάζεται να το θέλεις. Αν είχαν προτιμήσει να κάνουν κάτι άλλο, θα ήταν απολύτως εντάξει. Δεν υπάρχει τίποτα χειρότερο από το να δουλεύουν από υποχρέωση, όλοι το κάνουν από γνήσια επιθυμία. Και θα σας πω κάτι», προσθέτει, «αν δουλεύω ακόμα τώρα, είναι επειδή κάθε πρωί που πάω στη δουλειά, το απολαμβάνω. Αυτό είναι το μυστικό της επιτυχίας».



## Έλν Μασκ

### Μάθε όσο περισσότερα γίνεται & μην προσπαθείς να είσαι ηγέτης

Αν υπάρχει κάποια από τις συμβουλές του Μασκ που έχει ενστερνιστεί ο ίδιος απόλυτα είναι η μάθηση και η ανταλλαγή απόψεων με στόχο τη συγκέντρωση χρήσιμων πληροφοριών και την εξέλιξη. Συγκεκριμένα, όταν του είχε ζητηθεί σε συνέντευξή του στο “Lex Fridman Podcast” να πει τι συμβουλές θα έδινε σε μαθητές

ή σε φοιτητές οι οποίοι θέλουν να έχουν ένα θετικό αποτύπωμα στον κόσμο, είχε δηλώσει: «Μιλήστε με κόσμο από διαφορετικές σκοπιές της ζωής και διαφορετικές βιομηχανίες και επαγγέλματα και ικανότητες. Μάθετε όσο το δυνατόν περισσότερα». Επιπλέον, είχε πει μεταξύ άλλων ότι «πολλές φορές, οι άνθρωποι τους οποίους θέλεις για ηγέτες είναι εκείνοι που δεν θέλουν να είναι ηγέτες» και προέτρεψε τους νέους να μην προσπαθούν να ηγούνται.



## Τζεφ Μπέζος Μη μιλάς ποτέ πρώτος!

Ο Τζεφ Μπέζος δεν συνηθίζει να μιλάει πρώτος στις επαγγελματικές του συναντήσεις και στις συσκέψεις. Πιστεύει ότι οι μάνατζερ πρέπει να μιλούν πάντα τελευταίοι!

### Η μέθοδος του Τζεφ Μπέζος

Σε μια ομιλία του το 2018, ο Τζεφ Μπέζος είχε αναφέρει πως η αλλαγή του τρόπου με τον οποίο προσέγγιζε τις συναντήσεις της εταιρίας του ήταν «ίσως το πιο έξυπνο πράγμα που κάναμε ποτέ» στην Amazon.

Αρχικά κατάργησε τις παρουσιάσεις του PowerPoint. Ξεκινούσε κάθε συνάντηση με περίπου 30 λεπτά σιωπής, ώστε οι παρευρισκόμενοι να μπορούν να διαβάσουν ένα λεπτομερές σημείωμα με τα θέματα συζήτησης. Στη συνέχεια, οι υπάλληλοι θα κατέθεταν τις δικές τους σκέψεις για τα θέματα πριν από τον Μπέζος με στόχο να αποφύγει την παγίδα να συμφωνήσουν οι υφιστάμενοί του με τη δική του άποψη για να κερδίσουν την εύνοιά του. Όπως έχει πει, ο χρόνος της σιωπηρής ανάγνωσης δημιουργούσε «το πλαίσιο για μια καλή συζήτηση».



## Ο Γρηγόρης μπαίνει δυναμικά στο TikTok

Ο **Γρηγόρης**, με το νέο του προφίλ, μπαίνει δυναμικά στο TikTok, εντάσσοντας τη δημοφιλή πλατφόρμα στα βασικά κανάλια επικοινωνίας του.

Το TikTok έχει καταγράψει μεγάλη ανάπτυξη και επιτυχία τα τελευταία χρόνια και ο Γρηγόρης θα αξιοποιήσει τις δυνατότητες και τα εργαλεία του για να αυξήσει το engagement του brand και να δημιουργήσει ισχυρούς δεσμούς και με τη Gen Z.

Με ενδιαφέρουσες και διασκεδαστικές στιγμές από την καθημερινή ζωή, εμπλουτισμένες με τη χρήση trending sounds & themes, ο Γρηγόρης θα μοιράζεται αληθινό και αυθεντικό περιεχόμενο με το κοινό.

Ακολουθήστε [@gregorysgr](#) στο TikTok και μείνετε συντονισμένοι, για να απολαμβάνετε videos που θα σας φτιάχνουν τη μέρα!

# Γρηγόρης

Η ζωή στο Γρηγόρη είναι ωραία 😊  
TikTok @gregorysgr



## Press Room

auto - moto

## Πότε αποσύρονται τα παλιά αυτοκίνητα από τους δρόμους της Ευρώπης

Ως το 2050 θα κυκλοφορούν στους ευρωπαϊκούς δρόμους τα αυτοκίνητα με κινητήρες εσωτερικής καύσης. Στο σχεδιάγραμμα που δημοσιοποίησε η Ένωση Ευρωπαίων Κατασκευαστών Αυτοκινήτων (ACEA) αναφέρονται οι πιθανές ημερομηνίες απόσυρσης των παλιών αυτοκινήτων.

Το 2026 θα βγουν εκτός κυκλοφορίας, μέσω προγραμμάτων απόσυρσης και ισχυρών κινήτρων αγοράς καινούριων και ηλεκτρικών αυτοκινήτων, τα αυτοκίνητα που πληρούν την οδηγία ρύπων Euro1. Την ίδια στιγμή στους δρόμους της ΕΕ θα κυκλοφορούν περίπου 17 εκατομμύρια αυτοκίνητα Euro2.

Από το 2030 έως το 2034 αναμένεται να τεθούν εκτός κυκλοφορίας, μέσω απόσυρσης, τα αυτοκίνητα που πληρούν την οδηγία ρύπων Euro3 τα οποία θα ανέρχονται σε 19,1 εκατομμύρια μονάδες. Μέχρι το

2038 αναμένεται να έχουν αποσυρθεί τα αυτοκίνητα που πληρούν την οδηγία Euro4. Τον επόμενο χρόνο, το 2039, θα ξεκινήσει η απόσυρση των αυτοκινήτων που πληρούν την οδηγία ρύπων Euro5. Ακόμη, από το 2043 θα δοθούν κίνητρα απόσυρσης για τα αυτοκίνητα που πληρούν την οδηγία ρύπων Euro5. Ο υπόλοιπος στόλος που θα κυκλοφορεί, δηλαδή πάνω από 323 εκατ. αυτοκίνητα, θα είναι Euro6 και θα μπορούν να κυκλοφορούν μέχρι το 2050.





*Ελένη Κομνηνού, Ειδική Ρευματολόγος/  
Επιστημονικά Υπεύθυνη Ρευματολογικού  
Τμήματος Metropolitan General/  
Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων  
Ρευματικών Νοσημάτων"  
Metropolitan General  
Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων  
Ρευματικών Νοσημάτων και Κήσης"  
ΜΗΤΕΡΑ*



# Το Θωρακικό Άλγος και η σχέση του με τις Ρευματικές Παθήσεις

Περίπου το 50 % των πόνων στο στήθος προκαλούνται από μυοσκελετικές διαταραχές.



Μία από αυτές – η πιο συνήθης - είναι η πλευροχονδρίτιδα. Η πλευροχονδρίτιδα είναι η φλεγμονή στον χόνδρο που συνδέει μία ή περισσότερες πλευρές με το στήρνο.

Είναι μία σπάνια κατάσταση, η οποία χαρακτηρίζεται από πόνο στο στήθος ο οποίος μπορεί να εκδηλωθεί σταδιακά ή αιφνιδίως.

Ο πόνος που προκαλείται από την πλευροχονδρίτιδα μπορεί να μιμείται εκείνον της καρδιακής προσβολής ή άλλων καρδιακών παθήσεων.

Η κατάσταση είναι επίσης γνωστή ως σύνδρομο χονδροπλευρικής συμβολής και ως σύνδρομο Tietze, ιδίως όταν συνυπάρχει οίδημα που συνοδεύει τον πόνο στο στήθος.





Ενώ αυτά τα συμπτώματα μπορεί να είναι εξαιρετικά επώδυνα, η κατάσταση δεν είναι απειλητική για τη ζωή.

Τα συμπτώματα της πλευρο-χονδρίτιδας μπορεί να είναι πολύ έντονα. Ο πόνος που σχετίζεται με την πλευροχονδρίτιδα συνήθως:

- Εμφανίζεται στην αριστερή πλευρά του στήθους
- Είναι οξύς και ο ασθενής νιώθει πίεση στο σημείο
- Επηρεάζει περισσότερες από μία πλευρές
- Επιδεινώνεται με τον βήχα
- Ο πόνος μπορεί να γίνει ακόμη χειρότερος με την κίνηση του άνω μέρους του σώματος ή με βαθιά αναπνοή, καθώς περιλαμβάνει αρθρώσεις που κάμπτονται στην εισπνοή.

### Συνήθεις αιτίες πλευρο-χονδρίτιδας

Η πλευροχονδρίτιδα συνήθως δεν έχει ξεκάθαρη αιτία. Περιστασιακά, μπορεί να προκληθεί από:

- Τραυματισμό: Ένα χτύπημα στο στήθος για παράδειγμα.
- Φυσική καταπόνηση: Η άρση βαρών, η έντονη άσκηση και ο έντονος βήχας έχουν συνδεθεί με πλευροχονδρίτιδα.
- Αρθρίτιδα: Η πλευροχονδρίτιδα μπορεί να συνδέεται με συγκεκριμένα προβλήματα, όπως η οστεοαρθρίτιδα, ρευματοειδή αρθρίτιδα, ή αγκυλοποιητική σπονδυλοαρθρίτιδα.
- Λοίμωξη: Ιοί, βακτήρια και
- Όγκοι: Μη καρκινικοί και καρκινικοί όγκοι μπορεί να προκαλέσουν πλευροχονδρίτιδα.

### Παράγοντες κινδύνου Πλευροχονδρίτιδας

Εμφανίζεται συχνότερα σε γυναίκες και σε άτομα άνω των 40 ετών. Το σύνδρομο Tietze εμφανίζεται συνήθως

σε εφήβους και νεαρούς ενήλικες και με ίση συχνότητα σε άνδρες και γυναίκες.

Αποδίδεται σε γενετικούς παράγοντες, προδιάθεση, ιογενείς λοιμώξεις και κακώσεις ή ιδιοπαθή φλεγμονή.

### Διάγνωση πλευρο-χονδρίτιδας

Η πλευρο-χονδρίτιδα συνήθως διαγιγνώσκεται από την κλινική εξέταση.

Οι ακτινογραφίες δεν δείχνουν καλά τους μαλακούς ιστούς και δεν υπάρχει εξέταση αίματος για αυτό το σύνδρομο. Η πλευροχονδρίτιδα μπορεί να είναι μεμονωμένη ή να συνδυάζεται με ρευματικές παθήσεις, όπως ινομυαλγία, ψωριασική αρθρίτιδα, αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα, αντιδραστική αρθρίτιδα και φλεγμονώδεις εντεροπάθειες (ελκώδης κολίτιδα, νόσος Crohn).

### Θεραπεία πλευρο-χονδρίτιδας

Η νόσος αυτοπεριορίζεται ή διαρκεί λίγους μήνες έως μερικά χρόνια. Η θεραπεία συνήθως περιλαμβάνει από του στόματος αναλγητικά - συνήθως μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα (ΜΣΑΦ), όπως ιβουπροφαίνη.

Τα κατασταλτικά του βήχα μπορούν επίσης να βοηθήσουν στη μείωση της ενόχλησης και μερικές φορές χρησιμοποιείται φυσικοθεραπεία για να βοηθήσει στη μείωση του πόνου.

### Συμπερασματικά

Η πλευρο-χονδρίτιδα είναι μια καλοήθης κατάσταση που συνήθως υποχωρεί μόνη της, μερικές φορές χωρίς καμία απολύτως θεραπεία. Πάντα όμως πρέπει να γίνεται σωστή κλινική εξέταση και να διαφοροποιείται από άλλες καταστάσεις - κυρίως από καρδιακά νοσήματα.

## Το Λισβόρι της Λέσβου μοσχοβολά γλυκάνισο



Το Ούζο Πλωμαρίου, κρατάει καλά κρυμμένο ένα μεγάλο μυστικό μέσα στο μικρό διάφανο μπουκάλι του, ένα πολύτιμο συστατικό, δώρο της ελληνικής γης στην καλύτερη εκδοχή του!

Τον περίφημο γλυκάνισο, το χαρακτηριστικό μυρωδικό του ούζου που ανάλογα με την ποιότητά του καθορίζει το τελικό αποτέλεσμα.

Η καλλιέργεια του γλυκάνισου πρέπει να γίνει στο σωστό σημείο, τη σωστή στιγμή με τις κατάλληλες καιρικές συνθήκες. Γι' αυτό και το καταρτισμένο προσωπικό της ποτοποιίας του Ούζου Πλωμαρίου με γνώμονα τον καιρό επιλέγει για τη σπορά του στο Λισβόρι της Λέσβου τη χρονική περίοδο που το χώμα είναι πιο εύφορο.

Τα ιδιόκτητα κτήματα της αποσταγματοποιίας βρέχονται από τον κόλπο της Καλλονής επομένως έχουν εξασφαλισμένη την απαραίτητη δροσιά που χρειάζονται, ειδικά τις περιόδους των παρατεταμένων νοτιάδων του καλοκαιριού ενώ το μικροκλίμα της συγκεκριμένης περιοχής δημιουργεί τις ιδανικές συνθήκες για να ευδοκιμήσει ο καλύτερος γλυκάνισος στον κόσμο!

Για περίπου 3 μήνες ο καρπός ωριμάζει με την διαρκή φροντίδα των ανθρώπων της ποτοποιίας του Ούζου Πλωμαρίου σε ιδανικές συνθήκες. Στη συνέχεια πραγματοποιείται η συγκομιδή του. Έπειτα ο γλυκάνισος αποξηραίνεται, συλλέγεται, κοσκινίζεται και τοποθετείται σε ειδικά σακιά που αποθηκεύονται με ιδιαίτερη προσοχή σε συγκεκριμένο χώρο του αποστακτηρίου όπου η θερμοκρασία και η υγρασία ρυθμίζονται συνεχώς, 12 μήνες το χρόνο, 24 ώρες την ημέρα, ώστε να διατηρείται φρέσκος με αναλλοίωτα τα χαρακτηριστικά του.

Από τη σπορά του γλυκάνισου μέχρι και την απόσταξη, η αποσταγματοποιία κρατά ζωντανή την παράδοση που της κληροδότησε ο Ισίδωρος Αρβανίτης. Με απόλυτο σεβασμό στα 129 χρόνια της ιστορίας του, το Ούζο Πλωμαρίου τιμά τον τόπο που το έφερε πρώτο στις προτιμήσεις των καταναλωτών και παράλληλα στηρίζει την τοπική κοινότητα, μιας και το γλυκόπιστο απόσταγμα είναι γέννημα θρέμμα της Λέσβου.

### Ήξερες ότι...

## Ο γλυκάνισος ήταν γνωστός από την αρχαιότητα

Οι Ρωμαίοι πρόσθεταν γλυκάνισο σε γλυκό που συνήθιζαν να σερβίρουν μετά το γεύμα για να διευκολύνουν την πέψη. Στην Αρχαία Ελλάδα ο γλυκάνισος χρησιμοποιούνταν για την αντιμετώπιση του κρυολογήματος. Επίσης, οι Κινέζοι χρησιμοποιούν τον γλυκάνισο για καθαρή αναπνοή αλλά και για να αντιμετωπίσουν το φούσκωμα. Η λατινική ονομασία του γλυκάνισου είναι *Pimpinella anisum*.



## Λαμπερά εγκαίνια για το ανακαινισμένο κατάστημα του οίκου L'Occitane En Provence στη Γλυφάδα

# L'OCCITANE EN PROVENCE



ζαχαροπλαστεία Fresh Patisserie στο ειδικά διαμορφωμένο Juice & Nut Bar που στήθηκε στον εξωτερικό χώρο του καταστήματος.

Σε μια ζεστή ατμόσφαιρα εμπνευσμένη από τους κήπους και την αισθητική της Προβηγκίας, η εταιρία Beauty Vibes -αποκλειστικός αντιπρόσωπος του οίκου L'Occitane En Provence στην Ελλάδα- εγκαινίασε το ανακαινισμένο κατάστημα του οίκου στη Γλυφάδα στην Πλατεία Εσπερίδων 2.

Το ανανεωμένο κατάστημα έχει ως στόχο να αναδείξει την κουλτούρα των παραδοσιακών χειροποίητων τεχνικών της Προβηγκίας, όπως και τη δέσμευση του οίκου να βοηθήσει τους ανθρώπους να ζήσουν σε αρμονία με τον εαυτό τους και με τη φύση.

Εκλεκτοί καλεσμένοι όπως beauty editors, influencers αλλά και προσωπικότητες από τον χώρο της τηλεόρασης και των ΜΜΕ, ταξίδεψαν στον κόσμο του οίκου L'Occitane όπου η περιποίηση της επιδερμίδας πηγάζει από τα θαύματα της φύσης, ανακαλύπτοντας προϊόντα από νέες αλλά και κλασικές συλλογές, όπως τις best seller Immortelle, Shea Butter και Almond.

Παράλληλα είχαν τη δυνατότητα να απολαύσουν μοναδικές γεύσεις χειροποίητων φυσικών χυμών και θρεπτικών ξηρών καρπών που δημιούργησαν τα

## Market Trends

## «Προϊόν της Χρονιάς 2023» η σειρά αφρόλουτρων Υψηλής Ανοχής Le Petit Marseillais

Η σειρά αφρόλουτρων Υψηλής Ανοχής Le Petit Marseillais αναδείχθηκε «Προϊόν της Χρονιάς» στην κατηγορία «Αφρόλουτρα». Πρόκειται για τη σειρά αφρόλουτρων Υψηλής Ανοχής που απευθύνεται σε όλη την οικογένεια, με μόλις 10 συστατικά και 98% συστατικά φυσικής προέλευσης. Κατάλληλη ακόμη και για την πιο ευαίσθητη επιδερμίδα τα αφρόλουτρα Le Petit Marseillais με βιολογικό άνθος αμυγδαλιάς, βιολογική κυανή κενταύρια και βιολογικό έλαιο κάνναβης είναι εμπνευσμένα από τη φύση.

Η βραβευμένη απαλή σύνθεσή τους, με άρωμα χωρίς αλλεργιογόνα, χωρίς θειικά άλατα και χρωστικές, φροντίζει και ενυδατώνει την επιδερμίδα με τον πιο φυσικό τρόπο ενώ παράλληλα διαθέτει ανακυκλώσιμη και φιλική προς το περιβάλλον συσκευασία. Η πρωτοποριακή σύνθεσή τους, που διακρίθηκε στη φετινή διοργάνωση «Προϊόν της Χρονιάς», προσαρμόζεται και αγκαλιάζει την επιδερμίδα ακόμα και για τα μωρά από τριών μηνών, παρέχοντας την απαραίτητη φροντίδα για όλα τα μέλη της οικογένειας.

Η βράβευση πραγματοποιήθηκε σε μία λαμπερή τελετή στο πλαίσιο των βραβείων «Προϊόν της Χρονιάς», που διοργανώνεται στην Ελλάδα από την Direction Business Network. Το βραβείο για λογαριασμό του Le Petit Marseillais παρέλαβε η κα Φανή Αθανασούλια, Brand Activation Manager SEE.



ΑΝΑΔΕΙΧΘΗΚΕ  
ΠΡΟΪΟΝ  
της ΧΡΟΝΙΑΣ  
2023  
in Ελλάδα και σε πολλές  
εθνότητες του κόσμου

LE PETIT  
MARSEILLAIS

Η συνταγή της φύσης  
για εσάς & το μωρό σας

Υψηλής ανοχής

ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ συστατικά

Άρωμα χωρίς αλλεργιογόνα\*

Με μόνο 10 συστατικά

\* Ηλεκτροφόρο από το 2019. \*\* Το αναβράζιστο στον Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Κόσμο. \*\*\* Αποβλήτων ανακυκλώσιμη συσκευασία που διατίθεται από τον Οκτώβριο του 2023. © 2023 L'Occitane en Provence. Ελλάδα

## Το Πάσχα 2023 ξεκινά από τα Marks & Spencer!



Σε γιορτινή διάθεση βρίσκονται τα Marks & Spencer ενόψει του Πάσχα και παρουσιάζουν τις συλλογές Easter 2023. Ζωηρά μοτίβα για ανοιξιάτικα looks, chic accessories για το σπίτι και λαχταριστές πασχαλινές γεύσεις βουτηγμένες στη σοκολάτα αποτελούν τις προτάσεις των Marks & Spencer για το Πάσχα 2023.



Τα πασχαλινά τραπέζια χρειάζονται άνετα outfits για όλη την οικογένεια. Τα χρώματα που θα φορεθούν φέτος είναι το κίτρινο, το πράσινο και το πορτοκαλί, και συνδυάζονται με ριγέ και floral μοτίβα που ταιριάζουν απόλυτα με τις ανοιξιάτικες εξορμήσεις φέτος το Πάσχα.

Τα Marks & Spencer παρουσιάζουν μια νέα συλλογή από πασχαλινές σοκολάτες, για μικρούς και μεγάλους, που αποτελούν ιδανικές επιλογές για να χαρίσετε στους αγαπημένους σας, να μοιραστείτε με οικογένεια και φίλους ή απλώς να κάνετε δώρο στον εαυτό σας. Επιλέξτε μέσα από μια μεγάλη γκάμα σοκολατένιων αυγών και γλυκισμάτων σε βιώσιμες συσκευασίες.

Το σπίτι αποκτά αέρα κι άρωμα άνοιξης με τα νέα είδη σπιτιού από τα Marks & Spencer. Πήλινες πιατέλες και γυάλινα ποτήρια με ανοιξιάτικα σχέδια και σχήματα δημιουργούν όμορφα πασχαλινά σκηνικά μέσα στο σπίτι. Η ατμόσφαιρα συμπληρώνεται με κεριά σε άρωμα λεμόνι, τα οποία ανανεώνουν τον χώρο και δημιουργούν αίσθηση φρεσκάδας.

## Market Pass: Πότε θα πιστωθούν τα χρήματα σε όσους δεν πληρώθηκαν ακόμα

Κάποιοι δικαιούχοι του Market Pass δεν έχουν δει τα χρήματα στην άυλη ψηφιακή κάρτα.

Όσοι λοιπόν δεν έχουν λάβει το ποσό μπορούν να μπαίνουν στην πλατφόρμα του gov.gr -στο vouchers.gov.gr- όπου θα δουν το ακόλουθο μήνυμα: ΑΠΕΣΤΑΛΜΕΝΗ – ΣΕ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΡΑΠΕΖΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ Όταν πλέον πιστωθούν τα χρήματα θα φαίνεται το παρακάτω μήνυμα: ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ: Η συγκεκριμένη πληρωμή έχει ολοκληρωθεί επιτυχώς.

Σε σημείωση το gov.gr εξηγεί πως το συγκεκριμένο μήνυμα σημαίνει ότι η πληρωμή έχει αποσταλεί στο χρηματοπιστωτικό ίδρυμα και η επεξεργασία της μπορεί να διαρκέσει έως δέκα (10) εργάσιμες ημέρες.

**Market Pass: Πόσα χρήματα θα λάβετε για τον μήνα Απρίλιο**

Μονομελές νοικοκυριό: 22 ευρώ

Ζευγάρι χωρίς τέκνα: 32 ευρώ

Μονογονεϊκή οικογένεια με ένα εξαρτώμενο τέκνο: 32 ευρώ

Μονογονεϊκή οικογένεια με δύο εξαρτώμενα τέκνα: 42 ευρώ

Ζευγάρι με ένα εξαρτώμενο τέκνο: 42 ευρώ

Ζευγάρι με δύο εξαρτώμενα τέκνα: 52 ευρώ

Ζευγάρι με τρία εξαρτώμενα τέκνα: 62 ευρώ

Ζευγάρι με τέσσερα εξαρτώμενα τέκνα: 72 ευρώ.





Ο Διευθύνων Σύμβουλος της Polygreen,  
Αθανάσιος Πολυχρονόπουλος



## Ένας χρόνος "Just Go Zero Tilos"!

Έναν χρόνο επιτυχούς λειτουργίας συμπλήρωσε το καινοτόμο πρόγραμμα **"Just Go Zero Tilos"** της Polygreen με το οποίο η Τήλος έγινε το πρώτο νησί μηδενικών αποβλήτων. Το πρόγραμμα υλοποιείται με την υποστήριξη της Περιφέρειας Νοτίου Αιγαίου και του Δήμου Τήλου και φυσικά τη διαρκή δέσμευση των κατοίκων της Τήλου.

Είναι χαρακτηριστικό ότι η Τήλος παράγαγε ετησίως περίπου 600 τόνους αστικών στερεών αποβλήτων, εκ των οποίων ανακυκλωνόταν μόνο το 10%, τη στιγμή που ο «εθνικός στόχος» έως το 2025 ορίζεται στο 55%. Σήμερα, η Τήλος αποτελεί το πρώτο νησί που πέτυχε 100% εκτροπή από την ταφή αποβλήτων με 87% ποσοστό ανακύκλωσης.

Με αφορμή τη συμπλήρωση ενός χρόνου πλήρους λειτουργίας του προγράμματος, ο Διευθύνων Σύμβουλος της Polygreen, Αθανάσιος Πολυχρονόπουλος, με την ομάδα της εταιρείας, τη Δημοτική Αρχή και τους περίπου 400 μόνιμους κατοίκους του απομακρυσμένου νησιού, γιόρτασαν στην πλατεία των Λιβαδιών. Σύντομη ομιλία για την πορεία και τα εντυπωσιακά αποτελέσματα του προγράμματος, πραγματοποίησε και

ο Necati Ertekin, καθηγητής από το University of Minnesota και συνεργάτης του INSEAD, ο οποίος επισκέφθηκε την Τήλο για να δει από κοντά το πρόγραμμα, προκειμένου να πραγματοποιήσει μελέτη που θα παρουσιάσει στους φοιτητές του Πανεπιστημίου.

Απόλυτα επιτυχημένο χαρακτήρισε το πρόγραμμα η Δήμαρχος Τήλου Μαρία Καμμά-Αλιφέρη, η οποία ανέφερε: «Το μικρό ακριτικό νησί μας έχει κερδίσει διεθνή αναγνώριση. Αλλά το πιο σημαντικό είναι το καθαρό περιβάλλον που προέκυψε από το κλείσιμο του χώρου ταφής, αλλά και την απομάκρυνση των κάδων από τους δρόμους». Κατά τη διάρκεια της ομιλίας του, ο Διευθύνων Σύμβουλος της Polygreen και εμπνευστής του οράματος για το 1ο νησί μηδενικών αποβλήτων στη χώρα μας, Αθανάσιος Πολυχρονόπουλος, δήλωσε σχετικά: «Καταφέραμε να κάνουμε την Τήλο τον πρώτο με νησί με το υψηλότερο ποσοστό ανακύκλωσης στον κόσμο. Στόχος μας από εδώ και πέρα, είναι να διατηρήσουμε το εντυπωσιακό αυτό αποτέλεσμα κι αυτό θα επιτευχθεί μόνο με τη συνεχή προσπάθεια των κατοίκων για μείωση της παραγωγής αποβλήτων και ταυτόχρονα τον σωστό διαχωρισμό των υλικών στην πηγή».



## Ξεκινούν οι αιτήσεις υποβολής για το νέο κύκλο Incubation του Orange Grove



Ανοίγει η υποβολή αιτήσεων για το Incubation πρόγραμμα 2023-24 του Orange Grove, το οποίο απευθύνεται σε άτομα ή ομάδες που έχουν μια καινοτόμα επιχειρηματική ιδέα καθώς και σε νεοσύστατες επιχειρήσεις ή/και υφιστάμενες καινοτόμες ΜμΕ που επιθυμούν να γίνουν μέρος ενός δυναμικού οικοσυστήματος καινοτόμου επιχειρηματικότητας.

Μέσω του εντατικού προγράμματος «επώασης», το Orange Grove προσφέρει τη δυνατότητα σε επίδοξους entrepreneurs και επιχειρηματίες αρχικών σταδίων να κάνουν πραγματικότητα τις καινοτόμες ιδέες τους ή να αναπτυχθούν περαιτέρω. Το Incubation πρόγραμμα παρέχει κατάρτιση

και καθοδήγηση για την ανάπτυξη μιας καινοτόμου επιχειρηματικής σκέψης και δεξιοτήτων. Το πρόγραμμα, συνολικής διάρκειας 6 μηνών, περιλαμβάνει εντατικά workshops, 1:1 συναντήσεις και mentorship από καταξιωμένους μέντορες από την Ελλάδα και τον κόσμο.

Ταυτόχρονα, προσφέρει χρήσιμα εργαλεία, όπως ψηφιακό εκπαιδευτικό υλικό, ευκαιρίες δικτύωσης με το διεθνές δίκτυο του Orange Grove και της Πρεσβείας της Ολλανδίας καθώς και με επιχειρηματίες από κορυφαίες εταιρίες. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες θα συνδεθούν με το δυναμικό οικοσύστημα των alumni startups του Orange Grove ενώ θα έχουν την ευκαιρία να επωφεληθούν και από σημαντικές εκπτώσεις που προσφέρουν οι partners του Orange Grove.

Το πρόγραμμα πραγματοποιείται απομακρυσμένα, μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας του Orange Grove, δίνοντας τη δυνατότητα σε ομάδες από ολόκληρη την Ελλάδα και το εξωτερικό να υποβάλλουν αίτηση συμμετοχής. Η πλατφόρμα υποβολής αιτήσεων θα παραμείνει ανοιχτή μέχρι την Κυριακή 21 Μαΐου. Για την υποβολή αιτήσεων επισκεφτείτε το <https://orangegrove.eu/apply/>

## Ποια είναι τα τρόφιμα «κενών θερμίδων»

Υπάρχουν τρόφιμα με κενές θερμίδες που μας κάνουν να παίρνουμε εύκολα βάρος. Πάμε να δούμε ποια είναι:

- Αναψυκτικά, ενεργειακά ποτά - επειδή έχουν μεγάλη ποσότητα ζάχαρης και πολλές θερμίδες.
- Ψημένα τρόφιμα - λιχουδιές όπως μπισκότα, επειδή έχουν μεγάλη ποσότητα αλατιού και ζάχαρης, καθώς και κορεσμένα λιπαρά.
- Επεξεργασμένο κρέας (ζαμπόν, μπέικον κ.α.), γιατί είναι γεμάτο κορεσμένα λιπαρά και συνήθως νιτρικά.
- Τηγανητές πατάτες, γιατί έχουν πολύ αλάτι και λιπαρά.
- Αλκοόλ, γιατί έχει πολλές θερμίδες και επιταχύνει την επιθυμία μας για κατανάλωση φαγητού.

Οι [Nutrition Twins](#) αναφέρουν σχετικά με τη φλεγμονή στο σώμα που μας προκαλεί η κατανάλωση κενών θερμίδων: “Το κορεσμένο λίπος όχι μόνο φράζει τις αρτηρίες, αλλά δημιουργεί και φλεγμονή στο σώμα, οδηγώντας σε αντίσταση στην απώλεια βάρους. Τα νιτρικά άλατα προκαλούν βλάβη στο DNA, η οποία επίσης δημιουργεί φλεγμονή στο σώμα και δυσκολεύει την απώλεια βάρους”.





## Φύλακας ιστοριών

Δε θυμάται πώς ξεκίνησε τη συλλογή της. Ίσως από μια φράση σε μια κουβέντα που άκουσε τυχαία καθώς έπλενε έναν νεροχύτη; Σύντομα πρόσεξε ότι (ενώ ξεσκόνιζε ένα καθιστικό ή έκανε απόψυξη σε ένα ψυγείο) οι άνθρωποι της έλεγαν τις ιστορίες τους. Ίσως το έκαναν πάντα, όμως τώρα είναι αλλιώς, τώρα οι ιστορίες τής απλώνουν το χέρι κι αυτή τις τραβάει κοντά της...

Όταν η Τζάνις αναλαμβάνει να καθαρίζει το σπίτι της κυρίας Μπ –μιας παμπόνηρης και ύπουλης ενενηταδυάχρονης– γνωρίζει εντέλει έναν άνθρωπο που θέλει να μάθει τη δική της ιστορία. Αλλά η Τζάνις της το ξεκόβει: αυτή είναι φύλακας ιστοριών, δεν έχει δική της ιστορία. Τουλάχιστον, όχι μια ιστορία που να μπορεί να τη διηγηθεί.

Η κυρία Μπ δεν ξεγελιέται, καταλαβαίνει πως με την Τζάνις το ζήτημα είναι πολύ πιο περίπλοκο απ' ό,τι φαίνεται. Τι θέλει να κρύψει; Στο κάτω κάτω, κάθε άνθρωπος δεν έχει μια ιστορία; Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Η Οδύσσεια όπως την αφηγούνται η Πηνελόπη, η Κίρκη, η Καλυψώ και άλλες ηρωίδες του ομηρικού έπους



Αν οι γυναίκες που συνάντησε δεν τον είχαν βοηθήσει, ο Οδυσσέας ίσως να ταξίδευε ακόμα.

Η Οδύσσεια δεν είναι μόνο η ιστορία της περιπλάνησης και του νόστου ενός άντρα. Είναι και η ιστορία της αγάπης πολλών γυναικών. Της Καλυψώς που ερωτεύεται τον Οδυσσέα, αλλά αναγκάζεται να τον αφήσει να φύγει.

Της Ευρύκλειας, της παραμάνας που τον μεγάλωσε.

Των Σειρήνων, που είναι αποφασισμένες να χρησιμοποιήσουν τη γοητεία τους για να τον κατασπαράξουν.

Της ρομαντικής Ναυσικάς, που επιθυμεί να γίνει πατέρας των παιδιών της.

Της δεσποτικής Κίρκης, που περιφρονεί τους άντρες μέχρι να συναντήσει τον Οδυσσέα, ο οποίος είναι διαφορετικός απ' όλους τους άλλους.

Της Πηνελόπης, που δεν περιμένει απλώς να γυρίσει ο άντρας της, αλλά αποδεικνύεται αντάξιά του στην πανουργία και στο πείσμα. Απέναντι στις φωνές τους λειτουργεί αντιστικτικά η φωνή της θεάς Αθηνάς.

Για πρώτη φορά το ομηρικό έπος προσεγγίζεται μέσα από την οπτική των γυναικείων χαρακτήρων. Η συγγραφέας, πιστή στο πρωτότυπο, αναδεικνύει τις ηρωίδες και τον καθοριστικό ρόλο που έπαιξαν στην εξέλιξη του μύθου και στην επιστροφή του Οδυσσέα στην Ιθάκη. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.



quote of the day

**"ONCE YOU CHOOSE HOPE,  
ANYTHING'S POSSIBLE."**  
Christopher Reeve

**Σήμερα  
γιορτάζουν!**  
Αργυρώ, Αργυρή

\* Υπάρχουν και άλλες  
ημερομηνίες που γιορτάζει αυτό  
το όνομα.



tip of the day

WE MUST  
ACCEPT FINITE  
DISAPPOINTMENT,  
BUT NEVER LOSE  
INFINITE HOPE.

MARTIN LUTHER KING JR

**5 Απριλίου**

- > Διεθνής Ημέρα Συνείδησης
- > Πανελλήνια Ημέρα Προσφύγων
- > Day of Hope
- > Bell Bottoms Day