

# dyson airwrap

Δημιουργήστε το στυλ σας με αέρα.  
Ήπια θερμότητα.



Διαθέσιμο σε επιλεγμένους συνεργάτες Dyson

SAY *yes* to the **press**

# ΔΕΗ BLUE «ENERGY NIGHTS»: 20% ΕΚΠΤΩΣΗ ΓΙΑ ΝΥΧΤΕΡΙΝΗ ΦΟΡΤΙΣΗ ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΣΟΥΠΕΡ ΜΑΡΚΕΤ



Energy nights





## Η πράσινη μετακίνηση σήμερα είναι ...blue



Η ηλεκτροκίνηση αλλάζει τον τρόπο που κινούμαστε και η **ΔΕΗ blue**, το πιο εκτεταμένο δίκτυο φόρτισης στην Ελλάδα, που κάνει την ηλεκτροκίνηση ακόμα πιο προσβάσιμη σε όλους, με **1600 σημεία φόρτισης** που συνεχώς **αυξάνονται δυναμικά**.

Σήμερα **130 ταχυφορτιστές** βρίσκονται ήδη σε κομβικά σημεία, για να κάνουν τη φόρτιση των ηλεκτρικών αυτοκινήτων **ακόμα πιο γρήγορη**.

Με ενέργεια που προέρχεται αποκλειστικά από Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας, η **ΔΕΗ blue** προσφέρει έναν ολόκληρο κόσμο υπηρεσιών για όλους!

Κατεβάστε την εφαρμογή **ΔΕΗ blue**



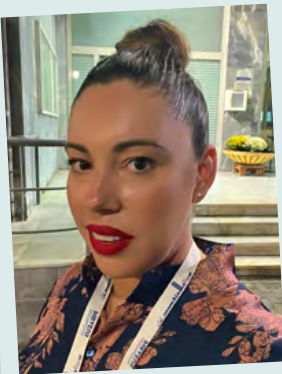
# blue

Το μέλλον  
φορτίζει

[deibblue.com](http://deibblue.com)



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Παρασκευούλα σήμερα και πάμε να κλείσουμε την εβδομάδα με μία ωραία ιστορία που βρήκα στο διαδίκτυο:

Κάποτε υπήρχε μια ομάδα 100 ατόμων που παρακολουθούσαν ένα σεμινάριο για την προσωπική ανάπτυξη.

Στη μέση της ομιλίας τους, ο ομιλητής σταματά και αποφασίζει να εκτελέσει μια αυτοσχέδια ομαδική δραστηριότητα. Μοίρασε λοιπόν ένα μπαλόνι σε κάθε παρευρισκόμενο και τους είπε να γράψουν το όνομά τους σε αυτό.

Στη συνέχεια πήραν όλα τα μπαλόνια και τα τοποθέτησαν σε ένα διπλανό δωμάτιο.

Μετά, ο ομιλητής έδωσε οδηγίες στους 100 παρευρισκόμενους να μπουν σε αυτό το δωμάτιο και, μέσα σε 5 λεπτά, να βρουν το μπαλόνι με το όνομά τους.

Το πανδαιμόνιο ξεκίνησε και ο ένας μετά τον άλλον άρχισαν να σπρώχνονται και να συγκρούονται καθώς αναζητούσαν απεγνωσμένα το μπαλόνι που έγραφε το όνομά τους.

Τα 5 λεπτά πέρασαν και κανείς δεν τα κατάφερε.

Στη συνέχεια, ο ομιλητής είπε σε κάθε άτομο να πάρει οποιοδήποτε τυχαίο μπαλόνι και να το παραδώσει στο άτομο του οποίου το όνομα είναι γραμμένο σε αυτό. Μέσα σε λίγα λεπτά όλοι είχαν το μπαλόνι τους πίσω.

Στη συνέχεια είπε: «Αυτό που μόλις συνέβη με αυτά τα μπαλόνια είναι ακριβώς αυτό που συμβαίνει στην αναζήτησή μας για ευτυχία. Την ψάχνουμε μανιωδώς παντού γύρω μας, χωρίς να ξέρουμε πού είναι».

«Ωστόσο η ευτυχία μας βρίσκεται στην ευτυχία των άλλων. Δίνοντας την ευτυχία τους, παίρνεις τη δική σου πίσω».

**Tip of the Day:** Η ευτυχία και η ολοκλήρωση σπάνια προέρχονται από εγωιστικές επιδιώξεις, αλλά σχεδόν πάντα προέρχονται από το να κάνεις καλές πράξεις για τους άλλους. Βοηθώντας τους άλλους βοηθάμε τον εαυτό μας. Όταν ο ένας βοηθά τον άλλο η ευτυχία είναι μονόδρομος.

Καλό Σαββατοκύριακο!

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

# ΔΕΗ blue «Energy nights»: 20% έκπτωση για νυχτερινή φόρτιση σε επιλεγμένα σούπερ μάρκετ

Τη δυνατότητα να φορτίζουν καθημερινά τα ηλεκτρικά τους οχήματα με 20% έκπτωση από τις 21:00 έως τις 08:00 στους υπαίθριους φορτιστές AC 22 kW σε επιλεγμένα σούπερ μάρκετ πανελλαδικά, δίνει η ΔΕΗ blue στους οδηγούς ηλεκτροκίνητων οχημάτων, έως τις 31.12.2023.

Με την ενέργεια αυτή, η ΔΕΗ blue κάνει ένα σημαντικό βήμα, υιοθετώντας την κουλτούρα νυχτερινής δημόσιας φόρτισης, που είναι ευρέως διαδομένη σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες, κάνοντας τη φόρτιση ακόμη πιο προσιτή και για τους οδηγούς που δεν έχουν ιδιωτικό φορτιστή στο σπίτι τους ή στην εργασία τους.

Η προσφορά «Energy Nights» ισχύει αποκλειστικά για τα Μέλη ΔΕΗ blue, τα οποία μπορούν να χρησιμοποιούν το σχετικό φίλτρο αναζήτησης στην εφαρμογή ΔΕΗ blue, για να εντοπίζουν εύκολα και γρήγορα το πλησιέστερο σε αυτούς κατάστημα που συμμετέχει στην ενέργεια. Η ΔΕΗ

blue μέσα από τις δράσεις της αναπτύσσει προγράμματα ανταποδοτικών προνομίων για τους πελάτες της προσφέροντας νέες συμφέρουσες δυνατότητες στους οδηγούς που επιλέγουν την ηλεκτροκίνηση για πιο βιώσιμες και πράσινες μετακινήσεις.

Η ΔΕΗ, ως ηγέτιδα δύναμη στην ενέργεια, ανταποκρινόμενη στη δέσμευσή της για βιώσιμη ανάπτυξη και προστασία του περιβάλλοντος, αναγνώρισε τον ρόλο της για τη διείσδυση και την ανάπτυξη της ηλεκτροκίνησης στη χώρα. Με όχημα το brand ΔΕΗ blue προσφέρει ολοκληρωμένες υπηρεσίες κάνοντας



την ηλεκτροκίνηση προσιτή και προσβάσιμη σε όλους μέσα από το δίκτυο φορτιστών της, με περισσότερα από 1.800 σημεία φόρτισης εκ των οποίων 190 σημεία ταχυφόρτισης ισχύος έως 300 kW (DC).

Η ΔΕΗ συνεχίζει να επενδύει, προσθέτοντας συνεχώς νέους φορτιστές, ενισχύοντας την υπάρχουσα υποδομή και διευκολύνοντας το ταξίδι και την καθημερινότητα με ηλεκτροκίνητο όχημα.

**blue**

Energy nights



# Κουρκουμάς: Τα οφέλη του και ιδέες για χρήση του σε φαγητά και ροφήματα

Με αφορμή ένα πολύ ωραίο κριθαρότο λαχανικών που έφτιαξα σήμερα και στο οποίο επέλεξα να βάλω αυτό το μαγικό μπαχαρικό, είπα να αναλύσω τα οφέλη του και τις ιδιότητές του καθώς και εύκολους τρόπους να το εντάξουμε στην καθημερινότητά μας.



## Τι είναι ο κουρκουμάς;

Ο κουρκουμάς αποτελεί ένα μπαχαρικό που έχει απασχολήσει την επιστημονική κοινότητα και στον οποίο αποδίδονται πολλές ευεργετικές ιδιότητες για την υγεία μας. Είναι ένα από τα πλέον διαδεδομένα μπαχαρικά στις ασιατικές κουζίνες και ένα από τα πιο ενδιαφέροντα συστατικά από διατροφικής σκοπιάς.

## Ποια είναι τα οφέλη του κουρκουμά στην υγεία;

Πληθώρα μελετών μέχρι τώρα έχει διερευνήσει τη σχέση του κουρκουμά με ένα μεγάλο εύρος κλινικών δεικτών και ασθενειών.

Τα περισσότερα από τα οφέλη του σχετίζονται με την αντιφλεγμονώδη δράση της κουρκουμίνης, και

κατ' επέκταση ωφελεί σε διάφορες παθήσεις που σχετίζονται με χρόνια ή παροδική φλεγμονή. Παρακάτω παρουσιάζονται τα πιο σημαντικά ευρήματα εξ αυτών:

### Μειώνει τη φλεγμονή

Με τον όρο φλεγμονή αναφερόμαστε σε ένα σύνολο αποκρίσεων του οργανισμού σε καταστάσεις στρες ή ασθένειας. Η κουρκουμίνη δρα αντίστοιχα με κάποια αναλγητικά όπως η ασπιρίνη όταν λαμβάνεται σε συμπληρωματικές δόσεις, με αποτέλεσμα να μειώνει τη φλεγμονή κατά τρόπο γενικευμένο αλλά αρκετά έντονο.

### Μειώνει τον πόνο στην οστεοαρθρίτιδα

Η συμπληρωματική χορήγηση κουρκουμά σε δόσεις των 500mg έχει φανεί ότι βοηθούν στην αντιμετώπιση



του πόνου και στη βελτίωση της λειτουργικότητας, σε περιπτώσεις οστεοαρθρίτιδας. Αντίστοιχα αποτελέσματα έχουν φανεί για το μετεγχειρητικό και γενικότερο αίσθημα πόνου.

ιδιαίτερα ωφέλιμο σε περιπτώσεις ασθενών με χρόνια φαρμακευτική αγωγή, όπως στο διαβήτη.

### **Δρα έναντι στην κατάθλιψη και το άγχος**

Πρώιμα αποτελέσματα από μελέτες δείχνουν ότι η πρόσληψη κουρκουμά μπορεί να οδηγήσει στη μείωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης (χωρίς η διαφορά να είναι πάρα πολύ μεγάλη), ιδιαίτερα σε άτομα που παίρνουν ήδη αντικαταθλιπτική αγωγή. Το ίδιο φαίνεται να ισχύει και για το άγχος, είτε πρόκειται για περιστασιακό (λόγω συνθηκών) είτε για χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του ατόμου.

### **Πιθανώς μειώνει τον κίνδυνο για κάποιους τύπους καρκίνου**

Ο κουρκουμάς φαίνεται να συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου για καρκίνο. Μέχρι τώρα, οι ενδείξεις αφορούν κυρίως τον καρκίνο του προστάτη και του παχέος εντέρου. Παράλληλα, έρευνες έχουν δείξει ότι δρα κατασταλτικά απέναντι σε ένα ευρύ φάσμα όγκων, όπως του δέρματος, του στομάχου, του παχέος εντέρου και της χοληδόχου κύστης, σε διάφορα στάδια (έναρξη, εξάπλωση και μετάσταση). Περισσότερες έρευνες πρέπει να γίνουν προκειμένου να αποσαφηνιστεί ο ρόλος του σε αυτό.

### **Λειτουργεί ως ισχυρό αντιοξειδωτικό Βελτιώνει τις τιμές λιπιδίων αίματος**

Υπάρχουν ενδείξεις ότι ο κουρκουμάς μπορεί να οδηγήσει σε μια ήπια μείωση των τιμών LDL χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων στο αίμα, με περισσότερες έρευνες στο θέμα αυτό να είναι αναγκαίες.

### **-Ίσως βοηθά στην ηπατική λειτουργία**

Οι αντιοξειδωτικές ιδιότητες του κουρκουμά μπορεί να έχουν οφέλη και για την ηπατική λειτουργία. Η κουρκουμίνη φαίνεται να προστατεύει τα ηπατικά κύτταρα από την οξειδωση, κάτι το οποίο θα ήταν

### **Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να καταναλώσετε αυτό το «υγιεινό» καρύκευμα στα φαγητά και τα ροφήματα. Εδώ έχουμε κάποιες ιδέες:**

#### **1. Αναμειξίτε σε ομελέτες και πίτες**

Χρησιμοποιήστε μια πρέζα κουρκουμά αναμεμιγμένη με ομελέτα, φρυτάτα, τάρτα με αυγά, ακόμα και χορτοφαγικές ομελέτες με τόφου. Αν θέλετε να ξεκινήσετε την κατανάλωση κουρκουμά, αυτή είναι μια εξαιρετική πρώτη επαφή με αυτό το μοναδικό καρύκευμα, επειδή το χρώμα του δεν θα σας ξενίσει και η γεύση του στη συνταγή θα είναι ήπια.





## 2. Πασπαλίστε σε λαχανικά

Η ελαφρώς πικάντικη γεύση του κουρκουμά δίνει καλά με τις πατάτες και όλα τα ριζώδη λαχανικά. Προσθέστε σε πατάτες, γλυκοπατάτες, καρότα, παντζάρια πριν το ψήσιμο. Ταιριάζει ιδιαίτερα και σε ψητά λαχανικά, απλά πασπαλίστε όπως κάνετε με το αλάτι.

## 3. Χρωματίστε το ρύζι

Μια πρέζα κουρκουμά προσδίδει χρώμα και γεύση σε μια κατσαρόλα από απλό ρύζι, σε ένα πολύχρωμο πιλάφι, ακόμα και σε ένα φανταχτερό ριζότο.

## 4. Προσθέστε σε όσπρια

Προσθέστε κουρκουμά στα όσπρια. Εμπνευστείτε από την ινδική κουζίνα και βάλτε κουρκουμά σε όσπρια, όπως φακές, φασολάδα, γίγαντες στο φούρνο.

## 5. Δοκιμάστε σε χόρτα

Δοκιμάστε τον κουρκουμά σε σοταρισμένα ή βρασμένα χόρτα, στο λάχανο, το κουνουπίδι και όλα τα πράσινα λαχανικά και δώστε τους μεγαλύτερη γεύση και νοστιμιά.

## 6. Χρησιμοποιήστε σε σούπες

Ένα μπολ με σούπα λαχανικών ή κοτόσουπα γίνεται ακόμη πιο «ζεστό», όταν χρωματίζεται με τον χρυσαφένιο κουρκουμά.

## 7. Ανακατέψτε σε smoothies

Εκτός από τα αγαπημένα σας θρεπτικά υλικά, προσθέστε στο smoothie σας και λίγη σκόνη από το ινδικό μπαχαρικό με το φωτεινό χρώμα για να του δώσετε ιδιαίτερη

γεύση, ξεχωριστό άρωμα και εντυπωσιακό χρώμα. Μπορείτε να το δοκιμάσετε και σε αφειψήματα (πχ. τσάι), ροφήματα (πχ. κακάο), χυμούς (πχ. πορτοκαλάδα, λεμονάδα).



## Η Coca-Cola υλοποιεί ένα νέο μεγάλο πρόγραμμα κοινωνικής στήριξης στο πλαίσιο της Χριστουγεννιάτικης καμπάνιας της

Μέσα από τη φετινή Χριστουγεννιάτικη καμπάνια της, η Coca-Cola φέρνει στο επίκεντρο τις μικρές πράξεις καλοσύνης που μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά και μας προσκαλεί να συμβάλλουμε όλοι σε αυτή την προσπάθεια, ανακαλύπτοντας τον Αϊ-Βασίλη που κρύβουμε μέσα μας. Με κεντρικό μήνυμα «Χρειαζόμαστε περισσότερους Αϊ-Βασίληδες», η Coca-Cola, σε συνεργασία με τον Μη Κερδοσκοπικό Οργανισμό «Μπορούμε», στέκεται για μια ακόμα χρονιά δίπλα σε όσους έχουν ανάγκη και μοιράζεται με όλους την αληθινή μαγεία των Χριστουγέννων.

Το πρόγραμμα κοινωνικής στήριξης της Coca-Cola σε συνεργασία με τον Μη-Κερδοσκοπικό Οργανισμό «Μπορούμε» αποτελείται από δύο δράσεις.

Η πρώτη δράση, αφορά την ουσιαστική υποστήριξη του «Μπορούμε» στο έργο διάσωσης και προσφοράς περισσότερων από 2,5 εκατ. μερίδων φαγητού σε 350 κοινωφελείς φορείς σε όλη την Ελλάδα. Για τη συγκεκριμένη δράση θα έχουν τη δυνατότητα να ενημερωθούν και να συμβάλλουν οι καταναλωτές σε όλη την Ελλάδα μέσα από το Coca-Cola app, αλλά και με τη συμμετοχή τους στις προγραμματισμένες εκδηλώσεις που θα υλοποιηθούν στο πλαίσιο της επίσκεψης του αυθεντικού Χριστουγεννιάτικου Φορτηγού της Coca-Cola στη χώρα μας.

Η δεύτερη δράση του προγράμματος ξεκινά μετά το τέλος των γιορτών και στόχο έχει να μεταφέρει λίγη από τη μαγεία των Χριστουγέννων στους πρώτους μήνες της νέας χρονιάς. Η Coca-Cola σχεδίασε και υλοποιεί σε συνεργασία με το «Μπορούμε» το Πρόγραμμα «Ένα Ζεστό Κυριακάτικο Γεύμα για Όλους». Ακολουθώντας τη διαδρομή του Χριστουγεννιάτικου Φορτηγού, το Πρόγραμμα θα αγγίξει περισσότερους από 1.000 άμεσα επωφελούμενους κοινωνικών δομών των Δήμων Αθηναίων, Θεσσαλονίκης, Πάτρας και Ιωαννίνων. Στόχος του προγράμματος είναι κάθε Κυριακή και για διάστημα έως τριών μηνών οι άμεσα επωφελούμενοι του Κέντρου Υποδοχής και Αλληλεγγύης Δήμου Αθηναίων, του Κέντρου Ημέρας Αστέγων του Δήμου Θεσσαλονίκης, του Ασύλου Ανιάτων στην Πάτρα και της Μέριμνας Ιωαννίνων, να απολαμβάνουν ένα ζεστό, ολοκληρωμένο γεύμα υψηλής διατροφικής αξίας.



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ**



**ΈΝΑ ΖΕΣΤΟ ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΟ ΓΕΥΜΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ**



**Coca-Cola**

**Μπορούμε**  
Καμία μερίδα φαγητού χαμένη



## Ήξερες ότι...

### Η αντίληψή μας για τον χρόνο σχετίζεται με την ευημερία μας

Σύμφωνα με μελέτες το πώς αντιλαμβανόμαστε την έννοια του χρόνου έχει σχέση με την εκπλήρωση των στόχων μας και γενικότερα με την ευημερία μας. Έτσι εξηγείται πως όταν για παράδειγμα κάνουμε κάτι που μας ικανοποιεί πολύ, έχουμε την αίσθηση ότι διήρκεσε πιο λίγο από την πραγματική του διάρκεια.





## Τα Marks & Spencer παρουσιάζουν τη γιορτινή Sleepwear συλλογή και τις πιο λαμπερές προτάσεις για χριστουγεννιάτικη διακόσμηση

Τα Marks & Spencer και φέτος σκορπούν ζεστασιά και εορταστική διάθεση, προετοιμάζοντάς μας για την πιο λαμπερή εποχή του χρόνου, συντροφιά με τη νέα σειρά sleepwear και home deco.

Η νέα εορταστική συλλογή από πιτζάμες για όλη την οικογένεια από άνετα και απαλά υφάσματα, είναι η ιδανική επιλογή για να απολαύσετε μοναδικές στιγμές με τους αγαπημένους σας, στιγμές χαλάρωσης με τον εαυτό σας, καθώς και μια εξαιρετική ιδέα για δώρα σε μεγάλους και μικρούς φίλους. Η νέα σειρά περιλαμβάνει μεγάλη ποικιλία σχεδίων, από τα κλασικά καρό μοτίβα μέχρι τα γιορτινά, festive και χριστουγεννιάτικα patterns, σχεδιασμένα από μαλακά και ποιοτικά υλικά με βάση το βαμβάκι, εστιάζοντας στην άνεση όλης της οικογένειας. Με διαθέσιμα μεγέθη για ενήλικες, παιδιά, ακόμη και για κατοικίδια, τα M&S επιθυμούν να δημιουργήσουν αξέχαστες αναμνήσεις με το κατάλληλο outfit διακοπών.

Το αξιαγάπητο αρκουδάκι Spencer Bear επιστρέφει και φέτος τα Χριστούγεννα, με μια σειρά από υπνόσακους με παιχνιδιάρικα μοτίβα, ολόσωμες super soft κουβερτούλες με κουκούλα, fleece ρόμπες και πιτζάμες. Διαθέσιμη είναι και η σειρά M&S Snuggle, με τα υπερμεγέθη φούτερ και κουβέρτες με κουκούλα για όλη την οικογένεια, που είναι ειδικά σχεδιασμένη για να παγιδεύουν τη θερμότητα του σώματος για απόλυτη ζεστασιά και θαλπωρή τις κρύες μέρες του χειμώνα. Τέλος, οι λάτρεις του εμβληματικού χαρακτήρα Percy Pig, μπορούν να επιλέξουν το κατάλληλο σετ πιτζάμας με τον ήρωα να πρωταγωνιστεί και αυτές τις γιορτές.

## Με μια λαμπερή εκδήλωση με εκλεκτούς καλεσμένους στο Ωδείο Αθηνών, ο Οίκος Georg Jensen παρουσίασε 4 νέες συλλογές Autumn/Winter 2023



Με μια λαμπερή εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε την Τρίτη 21 Νοεμβρίου στο Ωδείο Αθηνών, ο Οίκος Georg Jensen παρουσίασε τη νέα του συλλογή A/W 2023. Εκλεκτοί καλεσμένοι περιηγήθηκαν στον κόσμο του Σκανδιναβικού design και ανακάλυψαν μια εντυπωσιακή σύνθεση από τις εμβληματικές συλλογές Moonlight Grapes, Verner Panton Collection, Penumbra και Christmas Collectibles 2023.

Η διαχρονική συλλογή Moonlight Grapes παρουσιάστηκε με μια νέα προσέγγιση. Αντλώντας έμπνευση από τα χαρακτηριστικά beads, η A. Roeg Hove δημιούργησε μία capsule συλλογή statement κοσμημάτων από μασίφ ασημί που συνδυάζουν την πρωτοποριακή κληρονομιά του Georg Jensen στη μεταλλοτεχνία με την καινοτόμο προσέγγιση της σχεδιάστριας στις παραδοσιακές τεχνικές πλεξίματος.

Η συλλογή Penumbra συνδυάζει τη Σκανδιναβική παράδοση με τη μοντέρνα σχεδιαστική γλώσσα. Ο David Thulstrup δημιούργησε ένα μοναδικό σχέδιο με τέλεια συμμετρία, το οποίο δημιουργεί μια ιδιαίτερη οφθαλμοπατία.

Φέτος τον χειμώνα ο οίκος Georg Jensen αποδίδει φόρο τιμής στον Verner Panton, επαναφέροντας τον εμβληματικό ασημένιο δίσκο που σχεδιάστηκε το 1988 ξανά στο προσκήνιο, σε 4 νέες εντυπωσιακές αποχρώσεις. Τέλος, η ανυπέρβλητη ομορφιά της χειμωνιάτικης σκανδιναβικής φύσης έρχεται στην καθημερινότητα με τη νέα συλλογή Christmas Collectibles 2023.

## "Η φλόγα πρέπει να μείνει εκεί που πραγματικά ανήκει και όχι στο δάσος"



Η ΠΑΝΤΕΛΗΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Α.Ε.Β.Ε. και η HUSQVARNA συνεχίζουν να ενώνουν τις δυνάμεις τους με το Υπουργείο Ενέργειας & Περιβάλλοντος, καθώς παρέδωσαν τη δεύτερη δόση του μνημονίου συνεργασίας, την Τετάρτη 22 Νοεμβρίου στην Παλαγία Αλεξανδρούπολης.

Πρόκειται για μια 4ετή συμφωνία συνεργασίας συνολικής αξίας 100.000€, η οποία περιλαμβάνει μηχανήματα και εξοπλισμό ασφαλείας από την εταιρεία HUSQVARNA. Παράλληλα, η εταιρία έχει δεσμευτεί να παρέχει εκπαίδευση από το εξειδικευμένο προσωπικό της προς όλα τα μέλη των δασικών συνεταιρισμών και τους δασεργάτες για την ασφαλή και ορθή χρήση των μηχανημάτων. Να σημειωθεί ότι η πρώτη δόση του μνημονίου υπογράφηκε στις 23 Ιουνίου 2022, στην Ολυμπία.

«Οι άνθρωποι στην ΠΑΝΤΕΛΗΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Α.Ε.Β.Ε.

είμαστε ταυτισμένοι με το πράσινο, τόσο σε ό,τι αφορά στον τρόπο που σκεφτόμαστε και λειτουργούμε, όσο και σε ό,τι αφορά στην επιλογή των προϊόντων που αντιπροσωπεύουμε, ώστε να εργαζόμαστε με ασφάλεια για το περιβάλλον, αλλά και για εσάς. Οφείλουμε έμπρακτα να σας υποστηρίξουμε και να στεκόμαστε στο πλάι σας σε αυτή τη μεγάλη προσπάθεια. Οφείλουμε ως υπεύθυνοι πολίτες αλλά και ως υπεύθυνοι οργανισμοί να σας στηρίζουμε για να αναβιώσουμε το δάσος.

Για αυτό είμαστε σήμερα εδώ. Για να προσφέρουμε στη Δασική Υπηρεσία και τους Δασικούς Συνεταιρισμούς την υψηλή τεχνολογία των αλυσοπριόνων HUSQVARNA, ώστε να είναι η εργασία σας αποτελεσματική και άνετη και παράλληλα να συμβάλουμε στο έργο σας με χρήσιμες πληροφορίες αναφορικά με την ασφαλή χρήση των μηχανημάτων αυτών», δήλωσε ο Διευθύνων Σύμβουλος της ΠΑΝΤΕΛΗΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Α.Ε.Β.Ε., Αλέξανδρος Π. Παπαδόπουλος, κατά τη συνάντησή του με τους υπευθύνους των δασικών υπηρεσιών και τους υλοτόμους της περιοχής.

## Green News

### "Γέφυρα στο πουθενά": Η επιστροφή της άγριας φύσης!

Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα πολλά είδη πτηνών και θηλαστικών επανεμφανίζονται, αναδεικνύοντας την τάση της άγριας ζωής να... επιστρέφει όταν της δίνεται η ευκαιρία. Ας δούμε το παράδειγμα του Βόρειου Νησιού της Νέας Ζηλανδίας:

Μετά τον Πρώτο Παγκόσμιο Πόλεμο, γη στην κοιλάδα Mangarimu δόθηκε σε στρατιώτες οι οποίοι επέστρεφαν από τη στρατιωτική τους θητεία. Ο οικισμός δημιουργήθηκε το 1919 και στη συνέχεια περίπου 40 στρατιώτες και οι οικογένειές τους προσπάθησαν να ζήσουν σε αυτόν τον τόπο. Τη δεκαετία του '40 όμως εγκαταλείφθηκε εντελώς, δίνοντας στο δάσος την ευκαιρία να αναπτυχθεί ξανά και στα ζώα να επιστρέψουν. Πλέον η μόνη απόδειξη ότι υπήρχε οικισμός του είναι η τσιμεντένια «Γέφυρα στο πουθενά», που τώρα πια οδηγεί μόνο στην άγρια φύση!



## Εξερευνώντας τους καλύτερους καλοκαιρινούς προορισμούς της Ελλάδας

Η Berkshire Hathaway HomeServices παρουσιάζει για πρώτη φορά στην Ελλάδα το νέο περιοδικό "Prestige Europe & Asia Edition 2023", με αποκλειστικό περιεχόμενο από Ευρώπη και Ασία.

Όσον αφορά στην ελληνική αγορά, βασικοί πρωταγωνιστές είναι πέντε αγαπημένα και ξεχωριστά νησιά, τα οποία προτιμούν για τις καλοκαιρινές τους εξορμήσεις γηγενείς όσο και ξένοι επισκέπτες, ενώ ο Managing Partner

της Berkshire Hathaway HomeServices, κ. Κυριάκος Ξύδης μοιράζεται με τους αναγνώστες τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που θα συναντήσει κανείς κατά την εξόρμησή του σε αυτά.

Για όσους αγαπούν να αντικρίζουν το απέραντο γαλάζιο του ουρανού, να ενώνεται μοναδικά με τις άσπρες αμμουδιές και τα μαγευτικά νερά των θαλασσών, η Μύκονος αποτελεί την επιτομή των διακοπών στην Ελλάδα. Η καρδιά των «καλοκαιρινών πάρτι» χτυπάει δίπλα στο κύμα! Όπως η Μύκονος, έτσι και η ηφαιστειογενής Σαντορίνη πρωταγωνιστεί μεταξύ των επικρατέστερων καλοκαιρινών προορισμών στην Ελλάδα. Η ξεχωριστή γεωλογία της σε συνδυασμό με τα χαρακτηριστικά, άσπρα, μικρά σπιτάκια των Φηρών και της Οίας που κοσμούν την γκρεμώδη, αλλά συγχρόνως χαρακτηριστική καλντέρα του νησιού, διαμορφώνουν ένα ιδιαίτερο τοπίο. Δύο προορισμοί «ορόσημο» της φυσικής ομορφιάς σε συνδυασμό με την ιστορία και την αρχιτεκτονική τους, είναι η Κρήτη και η Κέρκυρα που αποτελούν δύο εξαιρετικά αγαπημένες επιλογές για Έλληνες και ξένους. Για έναν εναλλακτικό, αλλά εξίσου εξαιρετικό προορισμό, η Εύβοια αποτελεί την επιλογή εκείνη που ξεχωρίζει από την πεπατημένη. Το «κρυφό κόσμημα» της Ελλάδας όπως χαρακτηρίζεται από τον κ. Ξύδη, γεγονός που αιτιολογείται από το ότι το νησί συνδυάζει με απόλυτη αρμονία ιστορικά μνημεία, όπως τα ευρήματα από αρχαίο θέατρο με τα φυσικά του τοπία.

Δείτε την πλήρη έκθεση [εδώ](#).



## Τι σημαίνει Εύβοια;



Το δεύτερο μεγαλύτερο νησί της Ελλάδας, η Εύβοια, πήρε το όνομά της ουσιαστικά από τον Όμηρο. Το όνομα του νησιού φανερώνει το γόνιμο καλλιεργήσιμο έδαφος και την ανεπτυγμένη βοοτροφία για την οποία ήταν ονομαστό. «Εύ» και «βους» σημαίνει καλό βόδι.



# Ριζότο φούρνου με λεμόνι, αρακά & παρμεζάνα

Αν δεν έχετε φτιάξει ποτέ ριζότο επειδή δεν θέλετε να στέκεστε ανακατεύοντας με τις ώρες, τότε αυτή η συνταγή είναι για εσάς. Όλη η γεύση του αργομαγειρεμένου ριζότου, χωρίς ανακάτεμα γιατί θα ψηθεί στο φούρνο!



## Πώς γίνεται:

### Θα χρειαστούμε:

- 4 κ.σ. βούτυρο
- 1 λεμόνι
- 2 χοντρές λαρίδες ξύσμα λεμονιού
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 1 κούπα ρύζι arborio
- 3 1/2 κούπες ζωμό κοτόπουλου ή λαχανικών
- 1 1/2 κ.γ. αλάτι
- 1/2 κούπα τριμμένη παρμεζάνα συν περισσότερη για το σερβίρισμα
- 1 κούπα κατεψυγμένο αρακά (ξεπαγωμένο)
- 1/2 κ.γ. μαύρο πιπέρι
- Φρέσκος μαϊντανός ψιλοκομμένος, για γαρνίρισμα

- Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C.
- Τοποθετούμε στο μάτι της κουζίνας μία γάστρα με καπάκι (κατάλληλη και για φούρνο) και λιώνουμε 2 κουταλιές της σούπας βούτυρο, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά.
- Προσθέτουμε το κρεμμύδι και το ξύσμα λεμονιού και μαγειρεύουμε για 5 λεπτά, ανακατεύοντας κάθε τόσο.
- Ρίχνουμε το σκόρδο και συνεχίζουμε το ανακάτεμα για περίπου 1 λεπτό.
- Προσθέτουμε το ρύζι, τον ζωμό και 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι, αφήνουμε να σιγοβράσει, σκεπάζουμε και μεταφέρουμε στο φούρνο.
- Ψήνουμε μέχρι να μαλακώσει το ρύζι (περίπου 20 λεπτά).
- Αφαιρούμε προσεκτικά το καπάκι και ρίχνουμε την παρμεζάνα, τον αρακά, το πιπέρι, τις υπόλοιπες 2 κουταλιές της σούπας βούτυρο και 1/2 κουταλάκι του γλυκού αλάτι, ανακατεύοντας μέχρι να λιώσει το βούτυρο και να ζεσταθεί ο αρακάς.
- Στύβουμε το μισό λεμόνι στο ριζότο, ανακατεύοντας απαλά για να πάει παντού.
- Αφαιρούμε το ξύσμα λεμονιού και σερβίρουμε με έξτρα παρμεζάνα και μαϊντανό.



# Είσαι σίγουρος πως ξέρεις τα πάντα γύρω από τον καφέ;

**Ο καφές είναι ένα πολύ ευπροσάρμοστο ποτό που μπορεί να παρασκευαστεί σε πολλές διαφορετικές μορφές και σιτλ. Οι λάτρεις του καφέ συχνά τον προτιμούν όχι μόνο για τη γεύση του, αλλά τόσο για την κοινωνική εμπειρία που προσφέρει, όσο και για τις διεγερτικές επιδράσεις της καφεΐνης που περιέχει. Υπάρχουν πολλές ενδιαφέρουσες και μοναδικές πτυχές της κατανάλωσης καφέ σε όλο τον κόσμο που αξίζει να εξερευνήσετε και να ανακαλύψετε.**

Η απόλαυση της κατανάλωσης καφέ με την ψυχοδραστική επίδραση της καφεΐνης που περιέχει είναι μια από τις πιο διαδεδομένες απολαύσεις στον κόσμο. Η χημική ονομασία της καφεΐνης είναι 1,3,7-τριμεθυλοξανθίνη και βρίσκεται όχι μόνο στον καφέ αλλά και σε πολλά άλλα φυτά και τρόφιμα, όπως το τσάι, το κακάο, η σοκολάτα, η cola, οι τσίχλες και τα ενεργειακά ποτά.

Οι ιδιότητες της καφεΐνης στον οργανισμό είναι καλά τεκμηριωμένες. Αρχικά μπλοκάρει τους υποδοχείς αδενosίνης, γεγονός που αυξάνει την αίσθηση της εγρήγορσης. Διεγείρει επίσης την απελευθέρωση κορτιζόλης και αδρεναλίνης, η οποία αυξάνει την αρτηριακή πίεση, επιταχύνει τους καρδιακούς παλμούς και ενισχύει τον μεταβολισμό.

Οι επιστημονικές έρευνες έχουν συνδέσει τον καφέ με μια σειρά από οφέλη για την υγεία, αν και οι περισσότερες από αυτές εστιάζουν στην καφεΐνη. Για παράδειγμα, ορισμένες μελέτες δείχνουν ότι η κατανάλωση καφεΐνης μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο διαβήτη τύπου 2, νόσου του Πάρκινσον, καρκίνου του παχέος εντέρου και οστεοπόρωσης. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι μελέτες αυτές χρειάζονται περαιτέρω διερεύνηση. Πρόσφατες έρευνες δείχνουν επίσης ότι η τακτική κατανάλωση καφεΐνης μπορεί να βελτιώσει την κωδικοποίηση πληροφοριών και να μειώσει τη γνωστική εξασθένηση, γεγονός που υποδηλώνει ότι μπορεί να είναι αποτελεσματική ακόμη και κατά της νόσου Αλτσχάιμερ.

Η υπερβολική πρόσληψη καφεΐνης μπορεί επίσης να συμβεί, αλλά είναι δύσκολο να φτάσει κανείς σε αυτό το επίπεδο. Σύμφωνα με την EFSA (Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων), για έναν υγιή ενήλικα, μια ημερήσια πρόσληψη καφεΐνης που δεν υπερβαίνει τα 400 mg δεν ενέχει κίνδυνο για την υγεία. Αυτό μεταφράζεται σε περίπου 5 φλιτζάνια καφέ, αλλά ως η ιδανική ποσότητα καφέ ημερησίως οι ειδικοί συστήσουν τα 2 φλιτζάνια. Λαμβάνοντας υπόψη τους κirkάδιους ρυθμούς και την ορμονική ρύθμιση, οι καλύτερες ώρες για ένα διάλειμμα για καφέ είναι μεταξύ 9:30-11:30 π.μ. και μεταξύ 13:30-17:00 μ.μ..



Ωστόσο, μπορεί να υπάρχουν φορές που θα πρέπει να περιορίσετε ή ακόμη και να μειώσετε την πρόσληψη καφεΐνης. Για παράδειγμα, αν κάποιος λαμβάνει αντιβιοτική αγωγή, η καφεΐνη μπορεί να επηρεάσει τη λειτουργία της καρδιάς, ενώ παράλληλα η καφεΐνη μπορεί να αυξήσει την αποτελεσματικότητα των παυσίπονων. Είναι επίσης σημαντικό για τις έγκυες γυναίκες να εξετάσουν το ενδεχόμενο να περιορίσουν την πρόσληψη καφεΐνης, καθώς η υπερβολική κατανάλωση καφεΐνης μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη του εμβρύου. Προκειμένου να διασφαλιστεί ότι το έμβryo αναπτύσσεται με ασφάλεια, η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη είναι το ανώτερο 200 mg.

Συνολικά, η κατανάλωση καφέ μπορεί να έχει πολλά οφέλη. Οι δυνατότητες της κατανάλωσης καφεΐνης είναι μεγάλες και μπορούν να επηρεάσουν την υγεία μας με πολλούς τρόπους, γι' αυτό αξίζει να ακούσουμε τα σημάδια και τις ανάγκες του σώματός μας και να αποφασίσουμε πόση καφεΐνη τελικά θα καταναλώσουμε.

Για το τέλος αφήσαμε ένα πολύ ενδιαφέρον στοιχείο που αφορά το ελληνικό κοινό, γνωστό για την αγάπη του στον καφέ. Σύμφωνα λοιπόν με [έρευνα του Pricefox](#) σχετικά με την κατανάλωση καφέ στον κόσμο, η Ελλάδα πετυχαίνει την 9η θέση παγκοσμίως με 3 κιλά καφέ κατά κεφαλήν ετήσια κατανάλωση!





ΤΑΣΟΣ ΓΚΡΟΥΣ ΜΑΡΙΑ ΤΣΙΜΙΚΛΗ

## Κι όλα είν' αλλιώς

ΒΙΟΛΕΤΑ ΙΚΑΡΗ ΑΡΓΥΡΩ ΚΑΠΑΡΟΥ  
ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΣΙΑΠΑΝΤΑ ΜΟΡΦΩ ΤΣΑΪΡΕΛΗ

Μετρονόμος

## Δρολάπι

βιβλιοπωλείον της ΕΣΤΙΑΣ

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ

ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΑΥΔΙΚΟΣ  
Δρολάπι

## Κι όλα είν' αλλιώς

Κυκλοφόρησε από τις Εκδόσεις Μετρονόμος το βιβλίο-cd «Κι όλα είν' αλλιώς» σε μουσική Τάσου Γκρους και στίχους της Μαρίας Τσιμικλή.

Έννοιες γένους θηλυκού όπως, ελευθερία, αλλαγή, αλήθεια, συνειδητοποίηση, απώλεια, προδοσία, νοσταλγία, αγάπη, ονειροπόληση, απόδραση, δύναμη και αλληλεγγύη, που περπατούν μέσα στους στίχους της Μαρίας Τσιμικλή, συναντούν την έμπνευση, τη γενναιοδωρία, τη μουσική του Τάσου Γκρους, που αφήνει άλλο ένα αποτύπωμα ξανά και αλλιώς στο μουσικό γίγνεσθαι, με νέες εκφραστικές προσεγγίσεις. Κι αυτή η συνάντηση γέννησε 11 τραγούδια με τον γενικό τίτλο «Κι όλα είν' αλλιώς». Τέσσερις γυναικείες φωνές τα ερμηνεύουν και καταθέτοντας ψυχή τα βγάζουν στο φως: Βιολέτα Ίκαρη, Αργυρώ Καπαρού, Κατερίνα Σιάπαντα, Μόρφω Τσαϊρέλη.

Η ενορχήστρωση είναι του Νίκου Βελώνια και τα σχέδια που συνοδεύουν τα τραγούδια ανήκουν στη Δήμητρα Λαμπρέτσα.

Παίζουν οι μουσικοί:

Ανδρέας Αρβανίτης: λύρα

Νίκος Βελώνιας: πιάνο, πλήκτρα, ηλεκτρικό πιάνο, βιμπράφωνο

Πάνος Ηλιόπουλος: νέι

Παντελής Νικηφόρος: ηλεκτρικές κιθάρες, ηλεκτρικό μπάσο, μαντολίνο, λαούτο, κιθαρόνι

Χάρης Παρασκευάς: ντραμς, κρουστά

Ορέστης Τσιχλάκης: τρομπέτα

Ακούστε εδώ πέντε από τα τραγούδια:

«Κι όλα είν' αλλιώς», Βιολέτα Ίκαρη, Αργυρώ Καπαρού, Κατερίνα Σιάπαντα, Μόρφω Τσαϊρέλη

«Το δέντρο και τ' αηδόνι», Βιολέτα Ίκαρη

«Όπως πέφτει η αυλαία», Αργυρώ Καπαρού

«Ψέμα μες στο ψέμα», Μόρφω Τσαϊρέλη

«Μικρός δραπέτης», Κατερίνα Σιάπαντα

Το ανεμόβροχο θύμιζε κυκλώνα, άλλαζε συνεχώς κατεύθυνση. Η πίεση στην αριστερή πλευρά υπήρξε μεγάλη και συνεχής, δεν μπόρεσε να συγκρατηθεί στο δέντρο, η μεγάλη κλίση της κατηφόρας αύξησε την ταχύτητα της πτώσης, ως εδώ ήταν, θα αφήσει τα κόκαλά της στον Άραχθο. Ωστόσο, διατηρούσε τη νηφαλιότητά της, όταν ο κίνδυνος έγινε ιστορία το απέδωσε στην ψυχολογική υποστήριξη του Λευτέρη, έμαθε τρόπους αντίδρασης σε δύσκολες στιγμές.

Η Αρσινόη αναζητούσε κάποια λύση, έναν από μηχανής θεό. Είχε απλώσει τα χέρια, αναζητώντας κάτι να αρπαχτεί, να ανακόψει την ταχύτητα της καθόδου. Στα δεξιά της η παλάμη γραπώθηκε από κάτι, δεν μπορούσε να το αναγνωρίσει, όμως ένιωσε οξύ πόνο από τα αγκάθια του φυτού. Ούρλιαξε από τον πόνο, σαν να της έμπηγαν καρφιά, το ουρλιαχτό ήταν η απάντηση, η απόφασή της να νικήσει το θειό, είχε συμμαχήσει με τον καιρό που λυσομανούσε και το ποτάμι που ετοιμαζόταν να υποδεχτεί την προσφορά της θυσίας. Η καθοδική πτώση έχασε τη δύναμή της, σύρθηκε κάποια μέτρα ακόμη, ώσπου ένας βάτος έφραξε τον δρόμο προς το νερό.

Τρία ζευγάρια που αντιμετωπίζουν τον εαυτό τους, χωρίς τη σκόνη της συμβατικότητας. Το δρολάπι και η γέφυρα που πέφτουν παρασύρουν και τις δικές τους ψευδαισθήσεις. Ένας κόσμος καταρρέει. Οι βεβαιότητες παρασύρονται από το ανεμόβροχο, από το ποτάμι ή απ' όσες οικονομικές και κοινωνικές αλλαγές βρίσκονται σε εξέλιξη απορρυθμίζοντας τη ζωή. Από τις εκδόσεις Εστία.

quote of the day

**"SHORTEST HORROR STORY EVER:  
SOLD OUT."**

**Γιορτάζουν!**

**25/11**

Αικατερίνη, Κατερίνα, Κατίνα, Κάτια,  
Καλοτίνα, Καίτη, Ρίνα  
Μερκούριος, Μερκούρης, Μέρκουρας,  
Μάρκορας, Μερκουρία

**26/11**

Στυλιανός, Στέργιος, Στέλα,  
Στεργιανή, Στυλιανή, Νίκων



**24 Νοεμβρίου**

- > Black Friday
- > National Day of Listening
- > National Sardines Day

**25 Νοεμβρίου**

- > Διεθνής Ημέρα για την Εξάλειψη της Βίας κατά των Γυναικών
- > Small Business Saturday
- > National Day With Your Dad
- > National Parfait Day

**26 Νοεμβρίου**

- > National Second Hand Sunday
- > National Cake Day

tip of the day

**Happiness is not in  
money, but in  
shopping.**

**MARILYN MONROE**