

Βίκος[®]
Cola

ΔΙΨΑ **ΓΙΑ**
ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

ΔΙΨΑ **ΓΙΑ**
1+1 ΔΩΡΟ



Η προσφορά ισχύει σε όλα τα συνεργαζόμενα καταστήματα και αφορά ομοειδή προϊόντα.

SAY *yes* to the **press**



**HAPPY NEW YEAR!
Η ΜΑΚΒΕΛ ΜΑΣ ΚΑΝΕΙ
ΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ!**



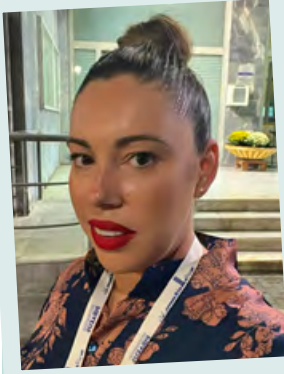
Υπέροχος ήχος, όπως σας αρέσει.

Γνωρίστε τα ηχεία Sonos και γεμίστε τον χώρο με καθαρό, πλούσιο σε λεπτομέρεια ήχο, τον οποίο μπορείτε να αισθανθείτε παντού γύρω σας.

Δημιουργήστε το ιδανικό οικιακό ηχοσύστημα και ακούστε ό,τι θέλετε και σε όσα δωμάτια θέλετε.

Κάντε streaming από όλες τις μουσικές υπηρεσίες και απολαύστε το αγαπημένο σας ηχητικό περιεχόμενο με εύκολο έλεγχο μέσω της εφαρμογής Sonos.

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Φτάσαμε αισίως στον τελευταίο μας καφέ για φέτος...

Για σήμερα λοιπόν θα μοιραστώ μαζί σου κάτι που διάβασα πολλά χρόνια πριν και το ανακαλώ στη μνήμη μου καθε τέλος του χρόνου, που για μένα γράφεται η τελευταία σελίδα του δικού μου βιβλίου για τη χρονιά που πέρασε.

"Η πραγματικότητα είναι ότι τίποτα δεν είναι δικό σου για να το κρατήσεις για πάντα. Έτσι δανείζεσαι χρόνο, αγάπη και χαρά. Τα περιεργάζεσαι σαν βιβλία από τη βιβλιοθήκη και προσπαθείς να μην περάσεις τη ζωή σου θρηνώνοντας στιγμές που πέρασαν ή ανθρώπους που σου λείπουν ενώ στην πραγματικότητα δεν ήταν ποτέ δικοί σου για να τους κρατήσεις.

Άκου τι θα κάνεις! Λάτρευσε κάθε σελίδα του βιβλίου της ζωής σου, που γυρίζεις. Ακόμα και αυτές που λερώνονται με δάκρυα, αυτές που σε γεμίζουν με χαρά, αυτές που σε θυμώνουν, αυτές που σε πληγώνουν και σε απογοητεύουν... Είναι όλες δικές σου. Όταν τελειώσει η χρονιά και φτάσεις στην τελευταία σελίδα, τότε κλείσε το βιβλίο και τοποθέτησέ το στο πίσω ράφι. Χαμογέλα, είσαι ακόμα εδώ και ήρθε η ώρα να γεμίσεις το επόμενο."

Tip of the Day: Σου επιτρέπεται να κλάψεις για το τέλος μιας ιστορίας όμως επιβάλλεται να πιάσεις το επόμενο βιβλίο από την αρχή και να ξεκινήσεις ξανά... Αυτό είναι η ζωή, τεύχη με καλές και κακές στιγμές και βασικό ήρωα εσένα.

Και επειδή εσύ κρατάς την κενή σελίδα, εσύ και το μολύβι σου εύχομαι τη φετινή χρονιά να πραγματοποιήσεις όλα σου τα όνειρα, να βγεις μπροστά και να ανέβεις ψηλά να φτάσεις εκεί που ποθεί η καρδούλα σου, σου εύχομαι πραγματικά η φετινή χρονιά να είναι τόσο υπέροχη για σένα που να μουσκέψουν όλες οι σελίδες από δάκρυα χαράς και ευτυχίας, γιατί είσαι εσύ, γιατί μπορείς και γιατί το αξίζεις... Εγώ πιστεύω σε σένα, τώρα πίστεψε και εσύ στον εαυτό σου και ξεδίπλωσε αυτό που κρύβεις μέσα σου!

Καλή χρονιά SayYesser μου, σε ευχαριστώ ...και φέτος!

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr



Ζυμωμένα
με τα κρυστάλλινα νερά
από τις πηγές του όρους Μπέλες
και μόνο με Ελληνικά σκληρά σιτάρια.


ΑΠΟ ΤΟ 1939
ΜΑΚΒΕΛ



Happy New Year! Η ΜΑΚΒΕΛ μας κάνει το τραπέζι!



Το 2024 βρίσκεται πλέον λίγα βήματα μακριά!

Ας μας βρει χαρούμενους να απολαμβάνουμε μαζί με τους αγαπημένους μας γεύσεις που μας ταξιδεύουν και μας γεμίζουν αισιοδοξία...

Με την υπογραφή της ΜΑΚΒΕΛ φυσικά!



Για τις συνταγές που σας προτείνουμε χρησιμοποιήσαμε **Κριθαράκι ΜΑΚΒΕΛ** και **Πένες Ριγέ ΜΑΚΒΕΛ με 5 Δημητριακά**. Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κάποιο άλλο αγαπημένο σας ζυμαρικό από τη μεγάλη ποικιλία της ΜΑΚΒΕΛ!

Για αρχή...

Κριθαράκι με Σπανάκι και Μπέικον

Θα χρειαστούμε:

- ▶ 500 γρ. Κριθαράκι ΜΑΚΒΕΛ
- ▶ 300 γρ. Σπανάκι
- ▶ 200 γρ. Μπέικον
- ▶ 250 γρ. Κρέμα γάλακτος
- ▶ 100 γρ. Παρμεζάνα
- ▶ 100 γρ. Καρύδια
- ▶ 1 σκελίδα Σκόρδο
- ▶ Αλάτι, πιπέρι
- ▶ Ελαιόλαδο

Πώς γίνεται:

Σε ένα τηγάνι καβουρδίζουμε τα καρύδια για 1 λεπτό. Τα αφαιρούμε και στο ίδιο τηγάνι σοτάρουμε το ψιλοκομμένο σκόρδο και το μπέικον. Προσθέτουμε το σπανάκι, την κρέμα γάλακτος και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι.

Παράλληλα σε μια κατσαρόλα με ζεστό νερό, ετοιμάζουμε το κριθαράκι, από το οποίο θα κρατήσουμε ένα ποτήρι νερό για να ριξουμε αργότερα στη σάλτσα μας.

Προσθέτουμε στο τηγάνι την παρμεζάνα, ρίχνουμε το κριθαράκι και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε το νερό από το κριθαράκι που είχαμε κρατήσει και ανακατεύουμε τη σάλτσα ξανά.

Σερβίρουμε προσθέτοντας τα καβουρντισμένα καρύδια.





Για τη συνέχεια...



Πένες Φούρνου με Κοτόπουλο & Πιπεριές



Πώς γίνεται:

Θα χρειαστούμε:

- ▶ 200 γρ. Πένες Ριγέ ΜΑΚΒΕΛ με 5 Δημητριακά
- ▶ 30 γρ. Ελαιόλαδο
- ▶ 50 γρ. Κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- ▶ 10 γρ. Σκόρδο ψιλοκομμένο
- ▶ 500 γρ. Φιλέτο κοτόπουλο σε λωρίδες
- ▶ 30 γρ. Πελτέ ντομάτας
- ▶ 200 γρ. Φρέσκια ντομάτα σε κύβους
- ▶ 100 γρ. Πιπεριές
- ▶ Φρέσκια Ρίγανη
- ▶ 120 γρ. Μίγμα τριμμένων τυριών
- ▶ Αλάτι & πιπέρι



Σε μια κατσαρόλα βράζουμε τα ζυμαρικά για 10 - 12 λεπτά. Ταυτόχρονα, σε ένα αντικολλητικό τηγάνι προσθέτουμε το ελαιόλαδο, το κρεμμύδι και το σκόρδο. Προσθέτουμε το φιλέτο κοτόπουλο και σοτάρουμε για 2 λεπτά. Ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι.

Προσθέτουμε τον πελτέ ντομάτας και την φρέσκια ντομάτα και τις πιπεριές. Μαγειρεύουμε για 15 λεπτά σε χαμηλή φωτιά. Προσθέτουμε τη φρέσκια ρίγανη και τα βρασμένα ζυμαρικά. Συνεχίζουμε το μαγείρεμα για 3 - 4 λεπτά.

Τοποθετούμε σε ένα πυρίμαχο σκεύος και ρίχνουμε το μίγμα τριμμένων τυριών. Ψήνουμε στον φούρνο στους 200 °C για 10 λεπτά.

TIPS

- Αντί για κοτόπουλο μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κομματάκια γαλοπούλας.
- Μπορείτε να ακολουθήσετε τη συνταγή μας για πένες φούρνου, χωρίς να προσθέσετε κοτόπουλο, ώστε να συνοδεύσει τέλεια τη γαλοπούλα σας και να δώσει περισσότερο χρώμα και γεύση στο πιάτο σας!
- Επιλέξτε πολύχρωμες πιπεριές για να αναβαθμίσετε το πιάτο σας οπτικά και γευστικά.



Φυσική Ελληνική Απόλαυση



ΜΕ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

ΛΟΥΞ

free

ΠΟΡΤΟΚΑΛΑΔΑ
χωρίς ανθρακικό

60%
ΛΙΓΟΤΕΡΕΣ
ΘΕΡΜΙΔΕΣ*



100% ΕΛΛΗΝΙΚΑ
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ
330ml



**ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ
ΖΑΧΑΡΗΣ!**

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!

**ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ
ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!**

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!

ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!



ΕΣΡΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗ
ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

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

Η Λουξ χορηγός στην πρώτη ελληνική χριστουγεννιάτικη ταινία, «Κουραμπιέδες από χιόνι»



Η Λουξ είναι χορηγός στην πρώτη ελληνική χριστουγεννιάτικη ταινία, «Κουραμπιέδες από χιόνι», σε σκηνοθεσία του Γιάννη Τσιμισέλη, που κάνει πρεμιέρα στις 14 Δεκεμβρίου στις αίθουσες των κινηματογράφων σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη.

Η επίσημη πρεμιέρα της ταινίας έγινε λίγες μέρες νωρίτερα στις αίθουσες του Village Cinema στο Μαρούσι και του Village cinema στο Cosmos στη Θεσσαλονίκη, όπου είχαν τη χαρά να την παρακολουθήσουν -πρώτοι από όλους- οι συντελεστές της ταινίας, celebrities και φίλοι του brand. Η Λουξ εξασφάλισε στους παρευρισκόμενους τη μοναδική εμπειρία να απολαύσουν τη δροσιά μιας λουξ free μαζί με την ζεστή εορταστική ατμόσφαιρα της ταινίας που διαδραματίζεται σε ένα πανέμορφο ορεινό χωριό της Ελλάδας.

Το σενάριο της ταινίας «Κουραμπιέδες από χιόνι»

υπογράφουν οι: Μιχάλης Ρέππας, Θανάσης Παπαθανασίου, Αγνή & Χάρης Χιώτης, ενώ τους χαρακτήρες ερμηνεύουν εξαιρετικά οι: Μελέτης Ηλίας, Κατερίνα Γερονικολού, Αλέξανδρος Αντωνόπουλος, Μιχάλης Ρέππας, Νικολέττα Βλαβιανού, Μαίρη Σταυρακέλλη, Πάνος Σταθακόπουλος, ο μικρός Σπύρος Ντούγιας και πολλών ακόμα ηθοποιών. Τα μηνύματα που επικοινωνεί η ταινία και το μεράκι των συντελεστών συνηγορούν στην επιτυχία της στις αίθουσες των κινηματογράφων όλης της χώρας όπου θα προβάλλεται μέχρι τα μέσα Ιανουαρίου. Η Λουξ συμμετέχει ενεργά σε δράσεις πολιτισμικού χαρακτήρα και αποτελεί αρωγό ελληνικών παραγωγών, θέλοντας μέσω του κινηματογράφου, να χαρίσει, εκτός από τη δροσιά των προϊόντων της, ζεστασιά σε μικρούς και μεγάλους.

Market Trends

Μαζί θα τα δούμε όλα, στα My market

Τα My market παρουσιάζουν μία μοναδική προσφορά και ένα υπέροχο γιορτινό δώρο. Με αγορές από €30 και πάνω, οι πελάτες της αλυσίδας μπορούν να αποκτήσουν συνδρομή 6 μηνών στο Vodafone TV στην προνομιακή τιμή των €19,90 και να απολαύσουν το συναρπαστικό on demand περιεχόμενο της πλατφόρμας, από τους μεγαλύτερους δημιουργούς.

Με το μήνυμα «Μαζί, θα τα δούμε όλα», τα My market καλούν υφιστάμενους και νέους πελάτες να πραγματοποιήσουν τις καθημερινές τους αγορές και να αποκτήσουν το Vodafone TV σε προνομιακή τιμή. Έναν μοναδικό προορισμό για τις καλύτερες γιορτές, αφού στην κατηγορία IT'S CHRISTMAS TIME θα βρει κανείς τις περιπέτειες του Κέβιν στο «Μόνος στο Σπίτι», την πριγκίπισσα Έλσα να τρέχει στις κοιλάδες του Άρεντελ στο «Ψυχρά κι Ανάποδα», τον Μπρους Γουίλις στο «Πολύ Σκληρός για να Πεθάνει», το πιο μαγικό ταξίδι με τον Τομ Χανκς και το «Πολικό Εξπρές» του, φυσικά τον «Χάρι Πότερ και τη Φιλοσοφική Λίθο», τον ξεκαρδιστικό Γουίλ Φέρελ στο «Elf», αλλά και τον βικτωριανό Κέρμιτ στο «The Muppets Christmas Carol» ενώ για τους πιο... σκληροπυρηνικούς, το Vodafone TV φρόντισε με τα «Κρέμλινς» και τον «Χριστουγεννιάτικο Εφιάλητ».

My Market | **Vodafone TV**

ΜΑΖΙ, ΘΑ ΤΑ ΔΟΥΜΕ ΟΛΑ!

Απόκτησε τώρα το **Vodafone TV** μόνο με **19,90€** για **6 μήνες** αποκλειστικά στα My market!

Η προσφορά ισχύει για αγορές από 30€ και άνω.

Απαιτείται η δημιουργία νέου λογαριασμού.

Οι συνδρομητές μπορούν να έχουν πρόσβαση στην υπηρεσία μέσω της εφαρμογής Vodafone TV που διατίθεται για Smart TV ή Android (v4.0 ή νεότερο) ή iOS (8.0 ή νεότερο) ή 2GB RAM, Streaming TV με 128MB RAM ή νεότερο & είναι ένας καταναλωτής από το 2018 και μετά καθώς και Access Fee TV με Free TV On Demand ή υπηρεσία. Δεν υποστηρίζονται κοινά φορητά συσκευές.

*Αυτά που κάνουν μια οικογένεια... οικογένεια,
δεν θα τα βρεις σε κανένα ράφι.*

Για όλα τα υπόλοιπα, είμαστε εδώ.



μασούτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ 

Εδώ για κάθε οικογένεια. Εδώ για όένα.

eshop.masoutis.gr

Χριστουγεννιάτικα έθιμα από όλη την Ελλάδα!

Τα Χριστούγεννα είναι η περίοδος των ευχών! Από τα παλιά χρόνια, αυτή την εποχή, οι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο με τα δικά τους έθιμα και παραδόσεις έδωχναν την κακοτυχία και τα κακά πνεύματα, ενώ παράλληλα εύχονταν για υγεία, αγάπη και καλοτυχία.

Όπως σε όλο τον κόσμο, έτσι και στην Ελλάδα, υπάρχουν διάφορα ήθη και έθιμα γύρω από τα Χριστούγεννα. Μάλιστα κάποια μπορεί να είναι συγκεκριμένα, τοπικά ή γνωστά σε όλη τη χώρα, ενώ άλλα με τον χρόνο έχουν σβήσει.

Ας δούμε λοιπόν μερικά από τα χριστουγεννιάτικα έθιμά μας!

Το τάισμα της βρύσης (Κεντρική Ελλάδα):

Ένα από τα ίσως όχι και τόσο γνωστά έθιμα είναι το "τάισμα της βρύσης", που πραγματοποιείται τα μεσάνυχτα της παραμονής των Χριστουγέννων ή σε κάποια μέρη την παραμονή της Πρωτοχρονιάς.



Οι κοπέλες του χωριού πηγαίνουν στην πιο κοντινή βρύση «για να κλέψουν το άκραντο νερό». Άκραντο σημαίνει "αμίλητο". Πήρε αυτό το όνομα από το γεγονός ότι οι κοπέλες καθώς πηγαίνουν στη βρύση και όταν επιστρέφουν από αυτή, δεν μιλούν. Θεωρείται πως όποια φτάσει πρώτη στη βρύση, αυτή θα είναι και η τυχερότερη όλη τη χρονιά.

Όταν φτάσουν στη βρύση, την αλείφουν με βούτυρο και μέλι και λένε την ευχή "όπως τρέχει το νερό να τρέχει και η προκοπή στο σπίτι τον καινούργιο χρόνο και γλυκιά να είναι και η ζωή".

Ακόμη, προσφέρουν στη βρύση διάφορα "δώρα" όπως ψωμί, τυρί, βούτυρο, όσπρια ή κλαδιά ελιάς για να έχουν καλή σοδιά τη νέα χρονιά. Καμιά φορά





μάλιστα, προσέφεραν στη βρύση, γλυκά όπως χαμαλιά πληροειτικά (τρίγωνα γλυκά με γέμιση καρδιού), λουκουμάδες, τηγανίτες, χριστόψωμο και κουραμπιέδες.

Τέλος, ρίχνουν στη στάμνα με το νερό ένα βατόφυλλο και τρία χαλίκια "κλέβουν νερό" και επιστρέφουν πάλι αμίλητες. Το έθιμο ορίζει ότι δεν μπορούν να μιλήσουν, μέχρι να πιουν όλοι από το νερό που έφεραν. Κάποιοι, με το ίδιο νερό ραντίζουν τις τέσσερις γωνίες του σπιτιού και σκορπούν στο σπίτι τα τρία χαλίκια.

Κλειδοχρονιά (Σκόπελος):

Την παραμονή της Πρωτοχρονιάς στη Σκόπελο όπως όλες οι νοικοκυρές έτσι και οι Σκοπελίτισσες κάνουν ετοιμασίες για να υποδεχθούν τον νέο χρόνο. Το έθιμο αυτό ονομάζεται "κλειδοχρονιά" και μοιάζει με το "ποδαρικό", ώστε να έχει το σπιτικό τους όλο το χρόνο υγεία, χαρά και αγάπη.

Πριν ακόμη το τρεχούμενο νερό της βρύσης η κάθε νοικοκυρά πήγαινε πρωί πρωί στη βρύση, έπαιρνε καθαρό νερό και ράντιζε όλους και όλα μέσα στο σπίτι. Το έθιμο την ήθελε να κρατάει και μια σιδερόπετρα για να είναι όλοι σιδερένιοι.

Το πάντρεμα της φωτιάς (Θεσσαλία):

Στη Θεσσαλία, όταν τα κορίτσια επιστρέφουν από την εκκλησία ανήμερα των Χριστουγέννων, βάζουν δίπλα στο τζάκι κλαδιά κέδρου, ενώ τα αγόρια βάζουν αγριοκερασιάς. Τα λυγρά αυτά κλαδιά αντιπροσωπεύουν τις επιθυμίες τους για όμορφη ζωή. Το έθιμο λέει πως όποιου το κλωνάρι καεί πρώτο, τότε αυτός/ή θα παντρευτεί πρώτα.

Ακόμη, στα χωριά της Έδεσσας την παραμονή των Χριστουγέννων «παντρεύουν τη φωτιά». Ανάβουν φωτιά με ένα ξύλο από δέντρο με θηλυκό όνομα όπως η βελανιδιά, και με ένα από δέντρο με αρσενικό όνομα, συνήθως από αγκαθωτά δέντρα, όπως ο βάτος. Ανάλογα με

τον κρότο ή τη φλόγα τους μπορούν να προβλέψουν τα μελλούμενα, είτε για τον καιρό είτε για τη σοδειά τους. Από παλιά, οι παραδόσεις λένε ότι τα αγκαθωτά δέντρα απομακρύνουν τα κακά όντα, όπως οι καλικάντζαροι.

Χριστόψωμο (Διάφορα Μέρη):

Το χριστόψωμο το παρασκευάζουν οι γυναίκες με ιδιαίτερη φροντίδα και υπομονή και είναι το ψωμί που τρώει η οικογένεια ανήμερα των Χριστουγέννων. Χρησιμοποιούν ακριβά υλικά, ψιλοκοσκινισμένο αλεύρι, ροδόνηρο, μέλι, σουσάμι, κανέλα, γαρίφαλα, και καθώς ζυμώνουν λένε: «Ο Χριστός γεννιέται, το φως ανεβαίνει, το προζύμι για να γενέει».

Όταν πλάσουν το ζυμάρι, παίρνουν τη μισή ζύμη και φτιάχνουν μια κουλούρα, ενώ με την υπόλοιπη φτιάχνουν έναν σταυρό με λωρίδες και τον τοποθετούν πάνω στο ψωμί. Στο κέντρο βάζουν ένα άσπαστο καρύδι και στην υπόλοιπη επιφάνεια σχεδιάζουν σχήματα με το μαχαίρι ή με το πιρούνι, ή βάζουν άλλους ξηρούς καρπούς όπως αμύγδαλο για στολισμό.





Ο κόσμος γίνεται
πιο καθαρός,
γίνεται... blue.



Εδώ και ενάμιση χρόνο, με την ηλεκτροκίνηση,
η ΔΕΗ έχει αλλάξει τον τρόπο που μετακινούμαστε.

Η ΔΕΗ blue αποτελεί το μεγαλύτερο δίκτυο δημόσια
προσβάσιμων φορτιστών πανελλαδικά, **ξεπερνώντας
τα 1.000 σημεία φόρτισης**, με παρουσία σε 45 νομούς.

Οι φορτιστές ΔΕΗ blue χρησιμοποιούν ενέργεια που
προέρχεται αποκλειστικά από ΑΠΕ, συμβάλλοντας
σε έναν κόσμο με ακόμα περισσότερη καθαρή ενέργεια
και σεβασμό στον πλανήτη και στον άνθρωπο.

Κατεβάστε την εφαρμογή ΔΕΗ blue

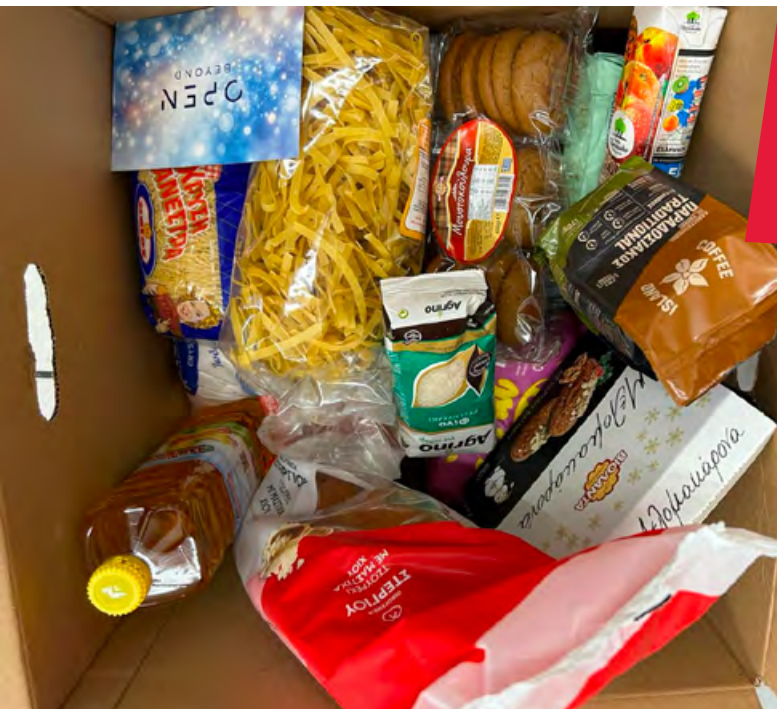


blue

Το μέλλον
φορτίζει
deiblu.com



Περισσότερες από 200.000 φιάλες νερού προσέφερε η Δίρφυς το 2023



Η ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ συνεισφέρει στην πρωτοβουλία του OPEN με 500 γιορτινά πακέτα

Η πρωτοβουλία ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ ανταποκρίθηκε άμεσα και με συνέπεια στην πρόσκληση του τηλεοπτικού σταθμού OPEN ώστε να συνδράμει στη σημαντική προσπάθεια στήριξης 500 μοναχικών συνανθρώπων μας για την περίοδο των εορτών.

Ειδικότερα, 19 εταιρίες-Μέλη της Κοινότητας, ανταποκρίθηκαν στο κάλεσμα για καλό σκοπό προσφέροντας προϊόντα τους με αποδέκτες συμπολίτες μας τρίτης ηλικίας στον Δήμο Αθηναίων. Στη δράση συμμετέχουν οι εταιρίες - Μέλη με τα προϊόντα: ρύζι Φίνο Agrino, αναψυκτικά Λουξ, Χρυσή Σπαγέτινη και Χρυσή Μανέστρα ΗΛΙΟΣ, Χυλοπίτες Ζύμη Ψαχνών, Σπιράλ Μπλοκ SKAG, Τοματοχυμός ΚΥΚΝΟΣ, Μελομακάρονα Βιολάντα, Χαρτοπετσέτες και Υγρό πιάτων Endless EC, Ελαιόλαδο Ελληνικά Εκλεκτά Έλαια, Αλάτι ΧΙΩΝ, Αλεύρι Μύλοι Δάκου, Αλεύρι Μύλοι Θράκης, χαρτοκιβώτια Cartontec, Τσουρέκια Οικογένεια Στεργίου, η DOMUS με ελαιόλαδο, η ForLabels με μουστοκούλουρα, τρία είδη προϊόντων υγιεινής SEPTONA, Ελληνικό καφέ Coffee Island, Χυμοί Οικογένεια Χριστοδούλου. Μέσω της ενέργειας έχουν δημιουργηθεί 500 γιορτινά πακέτα με προϊόντα των Μελών της Κοινότητας που φέρουν το Σήμα ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ και έχουν ξεκινήσει ήδη να διανέμονται στους επιλεγμένους συνανθρώπους μας, μοιράζοντας στιγμές χαράς τις γιορτινές ημέρες. Τη δημιουργία των πακέτων ανέλαβαν οι εθελοντές του Humanity Greece ενώ η παράδοση στους επιλεγμένους μέσα από το πρόγραμμα «Βοήθεια στο Σπίτι» συνανθρώπους μας, γίνεται από το ραδιοταξί Cosmos.



Η Δίρφυς ΑΕ υλοποίησε πλήθος χορηγιών το 2023 ανταποκρινόμενη με αμεσότητα και συνέπεια σε ανάγκες της τοπικής και πανελλαδικής κοινότητας, τόσο σε κρίσιμες περιόδους όσο και για την ενίσχυση του έργου διαφορετικών οργανισμών. Ειδικότερα η Δίρφυς προσέφερε περισσότερες από 200.000 φιάλες νερού, σε 102 φορείς τοποθετώντας στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος της την κοινωνική προσφορά.

Η ευβοϊκή εταιρία εμφιάλωσης νερού διέθεσε προϊόντα της σε: δήμους, σχολικές μονάδες, πολιτιστικά κέντρα, αθλητικές ομάδες, φιλανθρωπικούς φορείς και περιβαλλοντικές οργανώσεις (ενδεικτικά στην Ιερά Μητρόπολη Χαλκίδας, στο 7ο Δημοτικό σχολείο Χαλκίδας, στο 6ο Ράλλυ Αιγαίου, στο Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο, στο Dirlfus Trail run, στην ομάδα Εθελοντών δασοπροστασίας Στυρών κ.α.).



δίρφυς
Εμφιαλωμένο νερό



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Χριστουγεννιάτικο τραπέζι: Συμβουλές για αποφυγή υπερφαγίας

Οι μέρες των γιορτών συνδέονται ως συνήθως με εορταστικά δείπνα και τη διάθεση να αφήσουμε στην άκρη για λίγο τους διατροφικούς μας περιορισμούς.



Δεν είναι ανάγκη να φάμε αυτές τις ημέρες σαν να μην υπάρχει αύριο! Ομολογουμένως και σε κάθε περίπτωση δεν είναι εύκολο πράγμα η εγκράτεια, γι' αυτό καλό είναι να έχετε στο νου σας μερικά «κόλπα» που θα σας βοηθήσουν, χωρίς μεγάλες θυσίες, να διατηρήσετε τα κιλά σας και την υγεία σας σε καλά επίπεδα κατά τη διάρκεια των γιορτών!

1. Φάτε ένα ελαφρύ σνακ πριν πάτε σε ένα δείπνο ή σε άλλο γεύμα που θα είστε καλεσμένοι. Έτσι θα μειώσετε την πείνα σας και θα είστε σε θέση να ελέγχετε καλύτερα το τι θα φάτε.
2. Αρχίστε κάθε γεύμα σας με κατανάλωση μεγάλης ποσότητας σαλατικών και λαχανικών. Αυτό θα σας χορτάσει και θα μειώσει την κατανάλωση λιπαρών εδεσμάτων.
3. Πίνετε άφθονο νερό. Με τον τρόπο αποκτάτε αίσθημα πληρότητας που επιτυγχάνεται χωρίς την πρόσληψη θερμίδων.

4. Αναζητήστε εναλλακτικές συνταγές, πιο υγιεινές για να κάνετε τα αγαπημένα σας φαγητά ή επιδόρπια.

5. Μην τρώτε σε έναν μπουφέ από όλα τα φαγητά. Διαλέξτε μόνο λίγα από αυτά που σας αρέσουν περισσότερο.

6. Προσέξτε τι πίνετε. Προτιμήστε το κρασί και αποφύγετε την κατανάλωση ποτών τύπου κοκτέιλ που είναι πλούσια σε αλκοόλη και ζάχαρη.

7. Περπατήστε, κάνετε ποδήλατο, πάρτε τον σκύλο σας για βόλτα, παίξτε έξω με τα παιδιά σας, τρέξτε εάν θέλετε, αφήστε το αυτοκίνητο και πηγαίνετε με τα πόδια όποτε είναι δυνατό, κάνετε στιδήποτε που θα σας κάνει να κινείστε. Αυτό θα σας βοηθήσει να αντισταθμίσετε τις όποιες διατροφικές υπερβολές των ημερών.



Η Μαρία Τσατσάκη μας μιλάει για τη δύναμη της ατάκας... που έγινε ιστορία!



Η Μαρία Τσατσάκη είναι η δημιουργός του atakaistoria.gr. Στη συνέντευξη που ακολουθεί μας μιλάει, μεταξύ άλλων, για τη δύναμη της ατάκας στη ζωή μας και για το ενδιαφέρον συγγραφικό της ταξίδι.

Πώς η ατάκα έγινε ιστορία; Πώς ξεκίνησαν όλα;

Όλα ξεκίνησαν από τη στιγμή που μια φίλη μου είπε:

-Τσατσάκη, άκου τι ατάκα μου είπαν!

Είναι η στιγμή που άκουσα την ατάκα και κατευθείαν γράφτηκε μια ιστορία. Λίγο η αγάπη μου να γράφω, λίγο τα σεμινάρια συγγραφής οδήγησαν να βρω εγώ τον δικό μου σπόρο έμπνευσης και αυτό ήταν μια ατάκα. Μια ατάκα για να ζωντανέψει μια στιγμή και να γίνει ιστορία για να μείνει στην ιστορία! Κάπως έτσι γεννήθηκε η ιδέα της δημιουργίας του atakaistoria.gr. Με αυτό τον οδηγό στις αρχές Φεβρουαρίου 2023 σε μια συνάντησή μας με τις εκδόσεις Κάκτος τους αποκάλυψα την ιδέα μου και την αγκάλιασαν ώστε να γίνει πραγματικότητα. Έτσι από τις 14 Φεβρουαρίου 2023 ξεκινήσαμε ένα συγγραφικό project εμπνευσμένο από την ιστοσελίδα μου atakaistoria.gr για να συλλέξω ατάκες για τον Έρωτα από το κοινό.

ΤΣΑΤΣΑΚΗ ΜΑΡΙΑ



Έρωτας. Ατάκα. Ιστορία.

100 ατάκες που έγιναν
100 ιστορίες σε ένα βιβλίο

Εμπνευσμένο από το www.atakaistoria.gr

KAKTOS |

Έρωτας. 100 ατάκες. 100 ιστορίες. 1 Βιβλίο.

Αυτός ήταν ο στόχος και ξεκίνησα να λαμβάνω ατάκες. Είναι μοναδικό να μοιράζονται άγνωστοι άνθρωποι ατάκες, συναισθήματα και στιγμές σε λίγες γραμμές. Γέμισα συναισθήματα χαράς, συμπόνιας, απογοήτευσης και γέλιου. Επιλέχθηκαν 100 ατάκες και γράφτηκαν 100 ιστορίες.

Από τον Φεβρουάριο ένα ταξίδι σημάδεψε τη δική του πορεία για τη δημιουργία ενός βιβλίου υπό σχεδιασμό και στις 6 Δεκεμβρίου το ταξίδι αυτό πήρε μορφή, που οι 100 αυτές ιστορίες αποτυπώθηκαν στις λευκές σελίδες και αγκαλιάστηκαν από δύο κόκκινα φύλλα με τίτλο: «Έρωτας.Ατάκα.Ιστορία».

Ποια είναι η δύναμη της ατάκας στη ζωή μας;

Η ίδια μας η εποχή χαρακτηρίζεται από την ατάκα και η δύναμή της υπερισχύει στη ζωή μας!

Μια έξυπνη ατάκα που θα σου μείνει, μια ατάκα που θα σε κάνει να αισθανθείς

όμορφα, περίεργα ή άσχημα, μια ατάκα που θα σε κάνει να νιώσεις καλά. Ατάκες που μένουν, ατάκες που ξεχνιούνται και ατάκες που μας εμπνέουν ή μας στεναχωρούν.

Λίγες λέξεις από μια ατάκα που ξυπνάνε συναισθήματα, χαμόγελα και δάκρυα, για εμένα αυτή είναι η δύναμη της ατάκας.

Ποια ατάκα τριγυρίζει συχνά στο μυαλό σας το τελευταίο διάστημα;

«Ας το ζήσουμε!» είναι μια ατάκα που με τριγυρίζει και μου δημιουργεί μια γλυκιά και χαμογελαστή παρότρυνση.

Συμπληρώνοντας τη φράση. . .

Ας μιλήσουμε με ατάκες που έρχονται στο μυαλό σας όταν ακούτε:

Αγάπη είναι. . . ό,τι νιώθω!

Έρωτας είναι. . . ό,τι ζω!

Η ζωή είναι. . . ό,τι θέλουμε εμείς να είναι!

Πόσο θα 'θελα να. . . είμαστε όλοι χαρούμενοι και ευτυχισμένοι.

Μετανιώνω. . . ό,τι δεν έχω κάνει ακόμα!

Ονειρεύομαι να. . . ζούμε ό,τι ποθούμε!

Σκέφτομαι και γράφω!

Στη συγγραφή με ώθησε. . . να ανακαλύψω τα πολλά «είμαι» μου.

Το 2024 σκέφτομαι, μεταξύ άλλων, να. . . απολαμβάνω ό,τι ζω!



Η Premier Capital Hellas ανοίγει νέο εστιατόριο McDonald's στο Χαϊδάρι



Η Premier Capital Ελλάς συνεχίζει το επενδυτικό πρόγραμμα για το δίκτυο των εστιατορίων McDonald's στην Ελλάδα, με ένα νέο εστιατόριο στο Χαϊδάρι, το οποίο άνοιξε στις 18 Δεκεμβρίου 2023, στην Λ. Αθηνών 197. Πρόκειται για το 32ο εστιατόριο McDonald's που λειτουργεί η Premier Capital Ελλάς. Η επένδυση για το εστιατόριο ανήλθε σε €1,98 εκατ. δημιουργώντας 55 νέες θέσεις εργασίας. Το εστιατόριο McDonald's Χαϊδάρι ενσωματώνει όλες τις πρόσφατες ψηφιακές καινοτομίες που ενισχύουν την εμπειρία του πελάτη. Λειτουργούν τρία διπλής όψης μηχανήματα αυτόματης συναλλαγής (kiosks): οι καινοτόμες ψηφιακές οθόνες που χειρίζεται προσωπικά ο επισκέπτης προσφέροντάς του μεγαλύτερη ευελιξία στην επιλογή και τον έλεγχο της παραγγελίας του. Το εστιατόριο διαθέτει επίσης υπηρεσία εξυπηρέτησης στο τραπέζι (table service), χώρο στάθμευσης, 24ωρη υπηρεσία Drive Thru καθώς και υπηρεσία McDelivery.

Επιπλέον, στο εστιατόριο McDonald's Χαϊδάρι είναι διαθέσιμη η νέα υπηρεσία παραγγελίας και πληρωμής από το κινητό (Mobile Order & Pay). Οι επισκέπτες μπορούν να παραγγέλνουν και να πληρώνουν εύκολα και γρήγορα από το κινητό τους μέσω της εφαρμογής [McDonald's app](#) και να απολαμβάνουν τα αγαπημένα τους προϊόντα McDonald's, αφού παραλάβουν την παραγγελία τους από το ταμείο (για dine-in και take away), με την υπηρεσία εξυπηρέτησης στο τραπέζι (table service) ή από το McDrive. Το εστιατόριο ακολουθεί τον σχεδιασμό 'Geometry', που δημιουργεί ένα ήρεμο και ευχάριστο περιβάλλον.

Market Trends

XGIMI: Το κορυφαίο brand έξυπνων projectors στο portfolio της WaveMotion

Η WaveMotion A.E. ανακοινώνει την επίσημη διανομή στην Ελλάδα των XGIMI projectors, φέρνοντας την πιο προηγμένη τεχνολογία σε έξυπνους & φορητούς projectors στην ελληνική αγορά.

Προσφέροντας μια αυθεντική κινηματογραφική εμπειρία στο σπίτι και παράλληλα επιτρέποντάς σας να έχετε τον κινηματογράφο μαζί σας οπουδήποτε και αν βρίσκεστε, η XGIMI ανοίγει τον δρόμο για τη σύγχρονη τεχνολογία στους projectors. Τα τελευταία 8 χρόνια, η XGIMI έχει κερδίσει 38 διεθνή βραβεία σχεδιασμού και καινοτομίας, συμπεριλαμβανομένων των 4 κύριων παγκόσμιων βραβείων βιομηχανικού σχεδιασμού, αποκτώντας δικαίως αναγνώριση για την αφοσίωσή της στην καινοτομία και την ποιότητα. Με προϊόντα που κυμαίνονται από υψηλής απόδοσης έξυπνους projectors έως laser TVs, η XGIMI επαναπροσδιορίζει την ηχητική και οπτική εμπειρία, προσφέροντας πιθανώς τα καλύτερα σε αξία προϊόντα projection με μεγάλη οθόνη στην αγορά.



Η Ε.Ι. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Α.Ε. και το Ερευνητικό Κέντρο του Αμερικανικού Κολλεγίου Ελλάδος (ACG-RC) ένωσαν τις δυνάμεις τους για την ανάπτυξη νέων προϊόντων

Πιστή στο όραμά της για την ανάπτυξη ποιοτικών και καινοτόμων προϊόντων υψηλής διατροφικής αξίας, η Ε.Ι. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Α.Ε. προχώρησε σε συνεργασία με το Ερευνητικό Κέντρο του Αμερικανικού Κολλεγίου Ελλάδος (ACG-RC) με σκοπό τη διερεύνηση και την κατανόηση των αναγκών των καταναλωτών που θα οδηγήσουν στην ανάπτυξη νέων προϊόντων.

Η Ε.Ι. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Α.Ε. επιλέχθηκε να συμμετάσχει στο Ερευνητικό Πρόγραμμα, ύστερα από ανοιχτή πρόσκληση του Ευρωπαϊκού Ινστιτούτου Καινοτομίας και Τεχνολογίας για τα Τρόφιμα (EIT Food, European Institute of Innovation and Technology for Food)

- με την EIT να είναι η μεγαλύτερη πρωτοβουλία καινοτομίας στον τομέα της αγροδιατροφής χρηματοδοτούμενη από το πρόγραμμα Horizon Europe. Η Ε.Ι. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Α.Ε. και το ACG-RC, συνεργάστηκαν και μέσω των εργαστηρίων κατανόησαν τις ανάγκες των καταναλωτών για νέα προϊόντα που ανταποκρίνονται στις τάσεις της αγοράς.

Η Ε.Ι. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Α.Ε. έθεσε το πλαίσιο των εργαστηρίων αναφορικά με την παραγωγική διαδικασία και τις διαδικασίες καινοτομίας και μέσα σε αυτά τα πλαίσια οι καταναλωτές, με την καθοδήγηση των ερευνητών του ACG-RC, είχαν την ευκαιρία να προτείνουν ιδέες και να συμβάλουν στη δημιουργία νέων προϊόντων. Τα Εργαστήρια έλαβαν χώρα από τον Μάιο έως τον Ιούλιο του 2023.



Co-funded by the European Union



Market Trends

Haralás x Social Outkast: μια fashion συνάντηση κορυφής



Η ιστορική μα πάντα fashion forward εταιρεία υποδημάτων Haralás ενώνει τις δυνάμεις της με την Social Outkast, μια digital πλατφόρμα με αγάπη για το σтил και την προσωπική έκφραση, δημιουργώντας μία capsule collection αποτελούμενη από 5 must-have hero pieces που δίνουν χώρο σε όποιον τα αποκτήσει να εκφράσει τη δική του ξεχωριστή μοναδικότητα.

Πίσω από το εγχείρημα του Social Outkast βρίσκονται τρεις δυναμικές influencers, content creators & youtubers στην ελληνική αγορά, οι Άννα - Μαρία Βέλλη (amiyiami), Δανάη Γεωργαντά (imikriollandeza) και Φωτεινή Αριστακεσιάν (fosbloque) που επιλέγουν μοναδικά ελληνικά streetwear brands για τη συλλογή τους. Από αυτά δεν θα μπορούσε να λείπει η Haralás, με την οποία συνδημιούργησαν μία σαγηνευτική limited capsule συλλογή που αποπνέει θηλυκότητα, fashion statement διάθεση και urban αέρα.

Την exclusive αυτή συλλογή που γεννήθηκε από τη δημιουργική σύμπραξη της Haralás με την Social Outkast, συνθέτουν πέντε stylish σχέδια υποδημάτων: τα μαύρα mules που αποτελούν απόδειξη της μινιμαλιστικής κομψότητας, οι κλασικές μαύρες και ροζ μπαλαρίνες - η επιτομή της φινέτσας, μαύρα clogs με γούνινη επένδυση - το απόλυτο fashion statement, μαύρα και leopard mules - μία playful εκδοχή ενός διαχρονικού σχεδίου και τα μαύρα platforms που ξεκινώντας από τις φετινές γιορτές θα συγκεντρώσουν τα βλέμματα.

Edith Wharton

ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΤΗΣ ΕΥΘΥΜΙΑΣ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ:
ΜΥΡΣΙΝΗ ΓΚΑΝΑ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Το σπίτι της ευθυμίας

Η Λίλι Μπαρτ είναι διατεθειμένη να κάνει τα πάντα για να βρει την ευτυχία. Γοητευτική, έξυπνη και καλλιεργημένη ελίσσεται με αυτοπεποίθηση ανάμεσα στο πλήθος των θαυμαστών της, με στόχο να ξεφύγει από την επισφάλεια και να εξασφαλίσει μια θέση στην καλή κοινωνία. Παλεύοντας να ξεπεράσει τα εμπόδια που ορθώνονται συνεχώς μπροστά της, μπλέκεται ολοένα και περισσότερο στις ηθικές και ενίοτε αντιφατικές απαιτήσεις της νέας τάξης πραγμάτων.

Σταδιακά, οι επιθυμίες της Λίλι, όπως και τα ακριβά της γούστα, την εγκλωβίζουν σε ανυπέρβλητα πάθη, αποκαλύπτοντας ταυτόχρονα την υποκρισία και τη σκληρότητα της ελίτ της Νέας Υόρκης στο γύρισμα του αιώνα.

Η Edith Wharton σατιρίζει μια κοινωνία που όσο ακμάζει οικονομικά τόσο καταρρέει ηθικά, και δημιουργεί το γλυκόπικρο πορτρέτο μιας ηρωίδας που θα μάθει με τον πιο σκληρό τρόπο ότι τελικά όλα έχουν ένα τίμημα. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Παλιές και νέες χώρες



Στην οθωμανική Θεσσαλονίκη του 1885, ένα άνοστο αστείο, λίγα βλέμματα και κάποια παλιά μυστικά στέκονται αρκετά για να ξεκινήσει μια ερωτική σχέση ανάμεσα σ' έναν αφελή και ονειροπόλο άνδρα και μια δυναμική γυναίκα. Στην Αθήνα βασιλεύει ο Γεώργιος Α', στην Ερμούπολη το εμπόριο και στη Θεσσαλονίκη η ομίχλη.

Οι δυο τους θα ταξιδέψουν στην παλιά Ελλάδα και θα επιστρέψουν στη συνέχεια στους τόπους αυτούς, που χρόνια αργότερα, μέσα από το ζεστό αίμα των πολέμων, θα ονομαστούν Νέες Χώρες.

Το "Παλιές και νέες χώρες" είναι ένα μυθιστόρημα για τις γυναίκες που ασφυκτιούν από το κοινωνικό περιλαίμιο, για τους αμήχανους άνδρες και τις άφωνες υπηρέτριες στα χρόνια της μεπλ επόχ, της εποχής που ονομάστηκε χαρισάμενη από τους έχοντες πλούτο και δύναμη.

Είναι, επίσης, ένα μυθιστόρημα για τους παράκτιους φάρους που φωτίζουν τα σκοτάδια, για την ιερουργία του νερού και της θάλασσας, για τον Ιούλιο Βερν και τα βιβλία του, που εικονοποιούν τις αποκοιτίες της φαντασίας, για το ερωτικό ανθρώπινο βλέμμα αλλά και την εξουσιαστική ματιά, για όσα, τέλος, παλιά θριαμβεύουν και για όσα νέα δεν έχουν ακόμη αρθρώσει το όνομά τους. Από τις εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ.

quote of the day

"CHRISTMAS GIVES US THE OPPORTUNITY TO PAUSE AND REFLECT ON THE IMPORTANT THINGS AROUND US."
David Cameron

Γιορτάζουν!

22/12

Αναστασία, Σάσα, Ζωΐλος, Ζωΐλα

23/12

Νήφων

24/12

Ευγενία, Ευγενίκη, Αχμέτ, Ιακώβ, Ιωσήφ, Ιωσηφίνα, Ζοζεφίνα, Τζέσικα

tip of the day

“

Christmas is a season for kindling the fire for hospitality in the hall, the genial flame of charity in the heart.

WASHINGTON IRVING

22 Δεκεμβρίου

- > Mathematics Day
- > Forefathers' Day
- > National Cookie Exchange Day

23 Δεκεμβρίου

- > National Roots Day
- > Festival Of Winter Walks

24 Δεκεμβρίου

- > Christmas Eve!
- > National Eggnog Day



We Wish you
a **Merry Christmas**
∅ a **Happy New Year!**

Ξανά μαζί από 8 Ιανουαρίου