



## 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

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



# ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΤΟ 2024: ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΟΥΝ ΟΙ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ



# Good morning SayYessers!

2024  
GOALS:

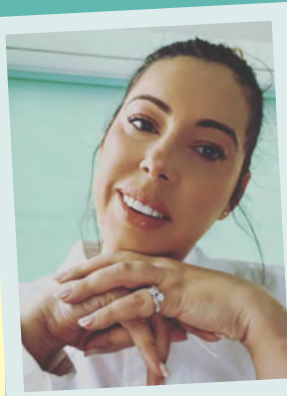
2.

3.

4.

5.

6.



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Χρόνια πολλά, καλή χρονιά, αγάπη, υγεία και όλα τα καλά σε αφθονία!!!

Η αλήθεια είναι πως οποιαδήποτε εποχή του χρόνου είναι μια εξαιρετική στιγμή για να βάλεις στόχους, απλά κάποιες ημερομηνίες είναι λίγο πιο παρακινητικές, όπως είναι η νέα χρονιά, τα γενέθλιά μας ή όταν μας "σημαδεύει" κάποιο γεγονός.

Τον χρόνο που μας πέρασε είπαμε πολλά για τη δύναμη που κρύβουμε μέσα μας και πόσο ισχυρά γίνονται τα κίνητρα που έχουμε αν αυτό που θέλουμε το λαχταράμε πραγματικά και είμαστε διατεθειμένοι να το κατακτήσουμε πάση θυσία.

Όπως κάθε χρόνο λοιπόν έτσι και φέτος -τι άλλαξε άλλωστε, στην αρχή κάθε νέας χρονιάς κάνω βαρύγδουπες δηλώσεις, είτε από μέσα μου και τις καταγράφω σε κάποιο ημερολόγιο είτε έχω και θράσος και τις εξωτερικεύω και σε άλλους και αυτό ακριβώς θα κάνω τώρα...

Για φέτος λοιπόν αυτές είναι οι δικές μου "δηλώσεις παρακίνησης", που με θάρρος αλλά και μπόλικο θράσος αποφάσισα να μοιραστώ μαζί σου:

1. Είμαι ακριβώς εκεί που πρέπει να είμαι καθώς ξεκινάω τη νέα χρονιά.
2. Αναγνωρίζω ότι η περασμένη χρονιά μου δίδαξε πολλά πράγματα και παίρνω αυτά τα μαθήματα μαζί μου στη νέα χρονιά.
3. Αφήνω ό,τι δεν με εξυπηρετεί πια στο παρελθόν.
4. Μια νέα χρονιά είναι μια νέα αρχή, αλλά και κάθε ανάσα που παίρνω. Αυτό είναι το μεγαλύτερο δώρο.
5. Είμαι ευγνώμων για αυτό το νέο έτος, όπως είμαι ευγνώμων για κάθε νέα μέρα.
6. Θέτω ρεαλιστικούς και εφικτούς στόχους που προοδεύουν τη δουλειά μου και την ανάπτυξη που θέλω να νιώσω.
7. Φέτος, δεσμεύομαι να αφήσω άφθονο χώρο για ελπίδα στην καρδιά μου.
8. Υπόσχομαι στον εαυτό μου αγάπη, υπομονή και καλοσύνη για το έτος που διανύουμε.
9. Εκτός από το ανυπομονώ για τη νέα χρονιά, σταματώ και σκέφτομαι πόσο μακριά έχω ήδη φτάσει και πόσο πολύ προσπάθησα για να φτάσω μέχρι εδώ.



10. Καθώς μπαίνω σε μια νέα χρονιά, θυμάμαι ότι ο χρόνος είναι δώρο και ο χρόνος είναι φίλος μου.
11. Θα δώσω προτεραιότητα στην ανάπαυση, την ψυχική μου ηρεμία και τη θεραπεία μου κάθε μέρα φέτος.
12. Μέρα με τη μέρα, είμαι έτοιμη να καλωσορίσω λίγο περισσότερο φως στη ζωή μου.
13. Αφαιρώ τον περιττό θόρυβο από τη ζωή μου για να μπορώ να ακούσω τι μου λέει η ψυχή μου.
14. Η ζωή είναι για να τη ζεις, γι' αυτό θα ξοδεύω χρόνο, ενέργεια και αγάπη για να καλλιεργήσω ό,τι με κάνει να νιώθω ζωντανή.
15. Ο χρόνος που αφιερώνω στον εαυτό μου και στην ευημερία μου είναι πάντα καλός χρόνος.
16. Τα όριά μου υπάρχουν όχι μόνο για να προστατεύσω τον εαυτό μου, αλλά για να δείξω τον σεβασμό μου στους άλλους και για να βοηθήσω να καλλιεργηθούν ασφαλείς σχέσεις αγάπης.
17. Η ελπίδα έρχεται με πολλές μορφές, και μερικές φορές είναι τόσο απλή όσο να πάρω την επόμενη αναπνοή μου.
18. Είμαι αρκετά δυνατή για να αντιμετωπίσω τις προκλήσεις της ζωής και είμαι αρκετά σοφή ώστε να είμαι ευγενική με τον εαυτό μου, ακόμα κι αν τα θαλασσωσω.

**Tip of the Day:** Το σημαντικότερο όλων: κλίνω στην ελπιδοφόρα αλήθεια ότι τίποτα για φέτος δεν έχει αποφασιστεί. Ξεκινάω μία νέα χρονιά, ένα νέο βιβλίο ζωής γεμάτο κενές σελίδες και ανυπομονώ να τις γεμίσω όπως ακριβώς θέλω εγώ!

Και αν έρθουν και φουρτούνες και μου μουσκέψουν τις σελίδες, πάντα θα ελπίζω ότι ο ήλιος θα φανεί και γρήγορα όλα θα γίνουν όπως πριν...

Πολλοί λένε για το πόσο δύσκολη χρονιά θα είναι η φετινή, όμως μένω ανοιχτή στο ενδεχόμενο τελικά να είναι ένας καλός χρόνος για μένα, για σένα και για όλους μας... Αλλωστε, μόνο ο Θεός ξέρει...

Καλή χρονιά **SayYesser**, μου έλειψες!!!

Happy New Year 2024

# Τεχνητή Νοημοσύνη το 2024: Τι πρέπει να ξέρουν οι εργαζόμενοι

Η τεχνητή νοημοσύνη αναμένεται να έχει ακόμη μεγαλύτερο αντίκτυπο φέτος στην αγορά εργασίας και στο εργασιακό περιβάλλον.



Καθώς το 2023 σηματοδότησε ένα σημείο καμπής για την τεχνητή νοημοσύνη, η AI είναι έτοιμη να έχει ακόμη μεγαλύτερο αντίκτυπο το 2024. Ωστόσο, αυτή τη φορά, οι εργαζόμενοι είναι κάπως προετοιμασμένοι! Πλέον είναι σε θέση να κατανοήσουν τη θέση της στο σύγχρονο εργασιακό τοπίο και μπορούν να "αγκαλιάσουν" τις αλλαγές και τις δυνατότητες που τη συνοδεύουν.

Για να προχωρήσουμε δυναμικά και αποδοτικά όμως θα πρέπει να γνωρίζουμε τι έρχεται στον χώρο της τεχνητής νοημοσύνης, συμπεριλαμβανομένων αυτών των τριών τάσεων που ακολουθούν...

## Η τεχνητή νοημοσύνη θα ενθαρρύνει την ευρεία συμπερίληψη

Η τεχνητή νοημοσύνη είναι πιθανό να γίνει ένα ισχυρό εργαλείο για τους εργαζόμενους με αναπηρίες – και αυτές οι εξελίξεις θα μπορούσαν να οδηγήσουν στην αλλαγή για όλους τους ανθρώπους.

Πολλά εργαλεία μηχανικής μάθησης που αναπτύχθηκαν προς όφελος των εργαζόμενων με αναπηρία θα μπορούσαν να γίνουν ολοένα και πιο διαθέσιμα, πιστεύει ο Victor Santiago Pineda, διευθυντής του εργαστηρίου Inclusive Cities στο UC Berkeley των ΗΠΑ.

## Η τεχνητή νοημοσύνη θα κάνει τις διαδικασίες προσλήψεων και απολύσεων πιο δίκαιες

Οι επαγγελματίες του ανθρώπινου δυναμικού είναι ήδη έτοιμοι να χρησιμοποιήσουν την τεχνητή νοημοσύνη στη διαδικασία πρόσληψης για να δημιουργήσουν ένα πιο δίκαιο τοπίο προσλήψεων, αλλά η τρέχουσα τεχνολογία απέχει πολύ από το να είναι τέλεια. Σε απάντηση, ακαδημαϊκοί και ειδικοί του κλάδου εργάζονται για να μειώσουν την αλγοριθμική προκατάληψη σε ηλεκτρονικές πλατφόρμες προσλήψεων και άλλα εργαλεία ανθρώπινου δυναμικού μέσω της τεχνητής νοημοσύνης.

## Οι εργαζόμενοι θέλουν να συνεργαστούν με την τεχνητή νοημοσύνη και οι εργοδότες θα επενδύσουν στην αναβάθμιση δεξιοτήτων

Ενώ πολλοί εκφράζουν ανησυχίες σχετικά με την αντικατάσταση ορισμένων ρόλων από την τεχνητή νοημοσύνη, έχει προβλεφθεί ότι η AI δεν θα εξαλείψει όλες τις ανθρώπινες θέσεις εργασίας. Αντίθετα, οι εργαζόμενοι θα εξελιχθούν για να συνυπάρχουν με αυτήν την αναδυόμενη τεχνολογία και οι εργαζόμενοι που είναι πρόθυμοι να μάθουν και να προσαρμοστούν στην τεχνητή νοημοσύνη θα δουν τα μεγαλύτερα οφέλη.

# Μαίρη Ραζή: "Η ζωή είναι απρόβλεπτη, σύντομη και μοναδική"

Η Μαίρη Ραζή δεν χρειάζεται συστάσεις... Η προσφορά της στην Τέχνη είναι μεγάλη και συνεχώς μας εντυπωσιάζει με κάθε νέο της καλλιτεχνικό εγχείρημα.

Αυτόν τον χειμώνα στο θέατρο Πρόβα οι μικροί θεατρόφιλοι έχουν την ευκαιρία να απολαύσουν τη φιλόδοξη παραγωγή "ΝΙΚΙ ΠΟΝΤΙΚΙ - Ο ΕΦΕΥΡΕΤΗΣ" του Αντώνη Ζιώγα. Μιλήστε μας για την παράσταση αλλά και για τη συνεργασία σας με τον συγγραφέα Αντώνη Ζιώγα.

Η παιδική σκηνή του θεάτρου Πρόβα λειτουργεί για 24η σεζόν. Το έργο είναι μία κωμωδία, έχει ανέβει στα πρότυπα των κόμικς. Όλη η λογική του σκηνοικού, των κοστούμιών και των ερμηνειών στηρίζεται στα καρτούν. Η παράσταση περνάει ιδιαίτερα μηνύματα αλληλεγγύης, συμπάραστασης, αγάπης προς τον πλησίον μας. Ο Αντώνης Ζιώγας είναι συνεργάτης μου εδώ και 15 χρόνια, έχει γράψει πολλά έργα για παιδιά, τον αγαπώ και τον εκτιμώ ιδιαίτερα. Σπουδαίος σκηνοθέτης, ηθοποιός και συγγραφέας. Ο,τι φτιάχνουμε οι δυο μας γίνεται πάντα επιτυχία καλλιτεχνική και οικονομική.





Το όνομά σας είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με τον πολιτιστικό οργανισμό Πρόβα. Μέσα στην πορεία των χρόνων που δραστηριοποιείστε ως θιασάρχης, ηθοποιός και καθηγήτρια υποκριτικής, ποια είναι τα μεγαλύτερα "δώρα" που λάβατε;

Έχω πλούσιο κατάλογο από δώρα ανεκτίμητης αξίας που ξεκινούν από τη συνεργασία μου με πολλούς σπουδαίους καλλιτέχνες συγγραφείς, ηθοποιούς, σκηνογράφους, σπουδαστές μου αλλά πριν από όλα είναι η αγάπη του κοινού και το ευχαριστώ.

**Ως καταξιωμένη ηθοποιός και καθηγήτρια, τι θα συμβουλευάτε ένα παιδί που ονειρεύεται να γίνει ηθοποιός; Ποια είναι τα εφόδια που πρέπει να έχει και ποια στοιχεία της προσωπικότητας λειτουργούν ως σύμμαχοι;**

Καταρχάς όλα τα παιδιά να ακολουθήσουν το όνειρό τους, να κυνηγήσουν τον στόχο τους, τις φιλοδοξίες τους. Τα εφόδια που πρέπει να έχει ένας ηθοποιός είναι υπομονή, μελέτη, πείσμα, επιμονή, υπακοή, διαθεσιμότητα, συνέπεια, αφοσίωση. Να ψάχνει με εμμονή τι κρύβει κάτω από τις γραμμές του το κείμενο που καλείται να ερμηνεύσει. Δουλειά λοιπόν, διάβασμα και σιγά σιγά ξεκινώντας από μια παράγραφο θα βρει και θα γράψει το δικό του καλλιτεχνικό βιβλίο.

**Στο "Σκοτσέζικο Ντους" πρωταγωνιστείτε, μεταξύ άλλων, με τον σύζυγό σας, Σωτήρη Τσόγκα, ο οποίος υπογράφει τη σκηνοθεσία. Τι γεύση σας έχουν αφήσει οι πρόβες και τι να περιμένουμε; Ποια στοιχεία του συζύγου σας θαυμάζετε ως καλλιτέχνη;**

Με τον Σωτήρη Τσόγκα συνεργαζόμαστε από το 1984. Οι πρόβες μας είναι πάντα ουσιαστικές και προσπαθεί να αποκωδικοποιήσει το κείμενο, να προσεγγίσει με πολύ μεγάλη αγάπη φροντίδα, σκέψη και ακρίβεια τους ρόλους μας. Φυσικό είναι ότι μετά από τόσα χρόνια συνεργασίας οι κώδικες επικοινωνίας μεταξύ μας είναι πιο εύκολοι. Το θέατρο Πρόβα έχει τη δική του ταυτότητα, τη δική του σφραγίδα την καλλιτεχνική. Το κοινό ξέρει πριν έρθει πώς ακριβώς δουλεύουμε, τι θα δει. Για αυτόν τον λόγο μας ακολουθεί όλα αυτά τα χρόνια. Στον Σωτήρη θαυμάζω την αγάπη του, την υπομονή του, την πνευματικότητά του. Τον εκτιμώ, τον εμπιστεύομαι σαν καλλιτέχνη και σαν άνθρωπο.

**Αν έπρεπε να κλείσετε τη φιλοσοφία σας για τη ζωή σε μία φράση θα ήταν...**

Η ζωή είναι απρόβλεπτη, σύντομη και μοναδική.

**Κλείνοντας, θα μοιραστείτε μαζί μας ένα όνειρό σας;**

Βεβαίως! Μ' αρέσουν πολύ το ταξίδι, συνέχεια λέω ότι θέλω να πάω στη Μαδαγασκάρη.



# Καλωσήρθες Veganuary!

Veganuary λοιπόν, και το challenge είναι να γίνεις vegan για όλο τον Ιανουάριο - ή και περισσότερο. Πώς σου φαίνεται; Θα αποδεχτείς την πρόκληση;



Το #Veganuary ενθαρρύνει τους ανθρώπους σε όλο τον πλανήτη να δοκιμάσουν να γίνουν vegan για έναν μήνα. Ο στόχος του #Veganuary είναι να εμπνεύσει τους ανθρώπους να δοκιμάσουν τον vegan τρόπο ζωής, και κατ'επέκταση να συμβάλλουν στην προστασία του πλανήτη και τη βελτίωση της ανθρώπινης υγείας.

## Τα ναι & τα όχι του #Veganuary

Αν αποδεχτείς την πρόκληση μπορείς να καταναλώσεις κατά τη διάρκεια του Veganuary φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς και σπόρους, γάλα (όχι ζωικής προέλευσης) και επαλείμματα ξηρών καρπών, όπως ταχίνι, και βούτυρο κάσιους. Ακόμη, μπορείς να καταναλώνεις όσπρια και προϊόντα σόγιας, ρύζι, ζυμαρικά, δημητριακά και φυτικά έλαια.

Από την άλλη, δεν επιτρέπεται να καταναλώσεις κρέας, αβγά και γαλακτοκομικά προϊόντα, ψάρι, θαλασσινά και μέλι. Επιπλέον, δεν επιτρέπεται να πάρεις συμπληρώματα διατροφής που περιέχουν ιχθυέλαιο ούτε να καταναλώσεις λευκή ζάχαρη.

## Μετά το #Veganuary... τι;

Αν ακολουθήσεις vegan διατροφή για έναν μήνα, σίγουρα θα έχεις πειραματιστεί με vegan συνταγές και θα έχεις δοκιμάσει νέες γεύσεις. Κάποιες από αυτές μπορεί να σε ενθουσιάσουν και να αποφασίσεις να τις εντάξεις στη διατροφή σου και μετά! Μπορεί να ανακαλύψεις εναλλακτικές που δεν είχες σκεφτεί προηγουμένως και είναι ωφέλιμες αλλά και απολαυστικές.

## Ήξερες ότι...

Το κίνημα ξεκίνησε το 2013 από τους Matthew Glover και Jane Land. Επέλεξαν τον Ιανουάριο επειδή είναι ο μήνας που συνηθίζουμε να κάνουμε νέα ξεκινήματα και να παίρνουμε σημαντικές αποφάσεις. Το Veganuary εξελίχθηκε σε έναν μη κερδοσκοπικό

οργανισμό που έχει ως στόχο να μεταδώσει τη φιλοσοφία του βιγανισμού σε όσο το δυνατόν περισσότερο κόσμο.





## Το Hard Rock Cafe σας δίνει λόγους για να γίνετε vegan τον Ιανουάριο!



Το Hard Rock Cafe στηρίζοντας το Veganuary και σε συνεργασία με τη Moving Mountains, μια πρωτοποριακή και πολυ-βραβευμένη εταιρεία παρασκευής τροφίμων φυτικής προέλευσης, δημιούργησαν ένα special χορτοφαγικό menu ειδικά για τον Ιανουάριο.

«Διαθέτοντας το Hard Rock Cafe x Veganuary menu στους φίλους μας στην Αθήνα, ανοίγουμε τις πόρτες μας σε μια διαρκώς αναπτυσσόμενη

κοινότητα, τους vegans» ανέφερε ο κ. Σταμάτης Τσαμπουσάκης, Athens General Manager, προσθέτοντας «και είμαστε βέβαιοι πως κάτι τέτοιο θα συνεισφέρει στην αυθεντική Hard Rock εμπειρία που βιώνει κάθε πελάτης μας». Όπως σε όλα τα Hard Rock Cafe παγκοσμίως, έτσι και στο Hard Rock Cafe Athens, Αδριανού 52, στο Μοναστηράκι, η διάθεση του special menu ξεκινάει στις 3 Ιανουαρίου. Το νέο menu διαθέτει μοναδικά vegan πιάτα με την υπογραφή του Hard Rock. Δοκιμάστε την Courgette and Guacamole Bruschetta, την Quinoa Mexicana Salad, το βραβευμένο με βραβείο γεύσης, Moving Mountains Stacked BBQ Plant Burger, όπως και το Chili Sin Carne Tacos με Moving Mountains φυτικό κιμά, το Quorn Tenders Salad και τα Cauliflower Wings. Για όσους έχουν μια αδυναμία στα γλυκά, υπάρχει επίσης το απολαυστικό Sticky Toffee

Pudding με vegan παγωτό βανίλια. Το Hard Rock Cafe προκειμένου να στηρίξει το Dry January (έναν Ιανουάριο χωρίς αλκοόλ) διαθέτει και δροσιστικά mocktails, όπως το Chile Lime Pineapple, Cucumber Mint Lime Press και το Strawberry Basil Lemonade.

Δείτε [εδώ](#) το Hard Rock Cafe x Veganuary Menu.

## Educational

### Τι είναι το Dry January;

Το Dry January ξεκίνησε ως μία καμπάνια της εταιρείας Alcohol Change UK το 1984 με σκοπό να επανέλθει ομαλά κάποιος από τις... κραιπάλες των γιορτών και ταυτόχρονα να συγκεντρωθούν χρήματα για φιλανθρωπίες. Εξελίχθηκε σε κίνημα που χαρακτηρίζεται από μια βασική αρχή: Να μην πίνουμε αλκοόλ από το πρωί της 1ης Ιανουαρίου και μέχρι την πρώτη ημέρα του Φεβρουαρίου.



# Φτιάχνουμε Πολίτικη σαλάτα!

Μια σαλάτα γεμάτη νοστιμιά και βιταμίνες που ταιριάζει σε κάθε τραπέζι και είναι βίγκαν! Πάμε να φτιάξουμε πανεύκολη Πολίτικη σαλάτα.



## Θα χρειαστούμε:

- 200 γρ. λάχανο λευκό
- 500 γρ. λάχανο κόκκινο
- 3 κοτσάνια σέλερι
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 3 καρότα τριμμένα ή σε λεπτές λωρίδες
- 1 κόκκινη πιπεριά Φλωρίνης
- χυμό από 1 λεμόνι
- 200 γρ. νερό
- αλάτι
- πιπέρι
- 50 γρ. ξύδι λευκό
- 100 γρ. ελαιόλαδο (ή φυτικό έλαιο)
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό

## Πώς γίνεται:

- Ψιλοκόβουμε το μωβ και το λευκό λάχανο, το σέλερι, την πιπεριά, το σκόρδο και τα βάζουμε σε ένα μεγάλο μπολ. Προσθέτουμε τα καρότα, το χυμό λεμονιού, το νερό και ανακατεύουμε καλά.
- Σκεπάζουμε με διάφανη μεμβράνη, βάζουμε το μπολ στο ψυγείο κι αφού περάσει μία ώρα ρίχνουμε τα λαχανικά σε ένα σουρωτήρι και τα πιέζουμε με τα χέρια μας για να φύγουν τα πολλά υγρά.
- Επιστρέφουμε τα λαχανικά στο μπολ, προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, ξύδι, λάδι, ψιλοκομμένο μαϊντανό και τα ανακατεύουμε με τα χέρια τρίβοντάς τα μεταξύ τους για να πάνε παντού τα καρυκεύματα.
- Συντηρούμε τη σαλάτα στο ψυγείο σκεπασμένη και κάθε φορά, βγάζουμε την ποσότητα που θέλουμε να σερβίρουμε, περιχύνουμε με ελάχιστο ξύδι (προαιρετικά), λίγο λάδι, αλάτι και πιπέρι και συνοδεύουμε το φαγητό μας.

## TIP

Αν θέλουμε -κατά το σερβίρισμα- προσθέτουμε κομματάκια μήλου.

## AIDONAKIA DRAGON LAND

### Η μεγαλύτερη έκθεση δράκων στον κόσμο για πρώτη φορά στα Αηδονάκια στο Μαρούσι!

Μέχρι τις 21 Ιανουαρίου μπορούμε να ζήσουμε ένα απίστευτο, παραμυθένιο ταξίδι στη χώρα των δράκων! Για πρώτη φορά στην Ελλάδα ο θρύλος των Δράκων ζωντανεύει στο Aidonakia Dragon Land, τη μεγαλύτερη έκθεση δράκων στον κόσμο!

Πρόκειται για ένα μοναδικό πάρκο αναψυχής για όλη την οικογένεια με τεράστιους δράκους-animatronics, VR cinema, απίθανα φουσκωτά και παιχνίδια για όλη την οικογένεια!

Δράκοι που κινούνται, βρυχώνται και βγάζουν καπνούς! Φωτογραφηθείτε στις πλάτες των Θρυλικών Δράκων σαν αληθινοί ήρωες! Δείτε μονόκερους και δέντρα που μιλάνε! Κάντε την πτήση της ζωής σας πάνω σε έναν τεράστιο δράκο στο VR cinema! Φωτογραφηθείτε με το Αβγό του Δράκου & παίξτε με 10 φανταστικά παιχνίδια στον παιδότοπο!

Οι μύθοι και οι θρύλοι των Δράκων, αυτών των φανταστικών πλασμάτων, ζωντανεύουν στα Αηδονάκια στο Μαρούσι. Οι ιστορίες γύρω από αυτά τα μεγαλόπρεπα όντα χάνονται στα βάθη της μυθολογίας. Οι Δράκοι, πολύχρωμοι και εντυπωσιακοί, με ουράνια δύναμη και ομορφιά, ατρόμητοι και περιπετειώδεις, αήττητοι, με τα τεράστια και εντυπωσιακά φτερά τους, βρίσκονται από τη μία ήπειρο της υφηλίου στην άλλη σε χρόνο «αστραπή», προκαλούν τον σεβασμό αλλά και τον τρόμο και αντιπροσωπεύουν τη μάχη του Καλού με το Κακό!

15 δράκοι στα Aidonakia Dragon Land συνθέτουν την πιο «dragon» και μυστηριώδη ατμόσφαιρα και εξάπτουν την παιδική φαντασία! Δείτε περισσότερα [εδώ](#).



## 75 χρόνια Scrabble! Το εμβληματικό παιχνίδι λέξεων και στρατηγικής γιορτάζει 75 χρόνια διασκέδασης



Το Scrabble γιορτάζει 75 χρόνια! Το παιχνίδι που αποτελεί την ιδέα που συνέλαβε ο Αμερικανός αρχιτέκτονας, Alfred Moshier Butts το 1948, αναγνωρίζεται ως ένα από τα πιο δημοφιλή και αγαπημένα παιχνίδια που απολαμβάνουν άνθρωποι όλων των ηλικιών, με πωλήσεις που ξεπερνούν τα 165 εκατομμύρια παιχνίδια. Η επιτυχία του βασίζεται σε μια απλή αλήθεια «Δεν έχει σημασία πόσες λέξεις γνωρίζετε, αλλά πώς τις χρησιμοποιείτε. Στο Scrabble κάθε λέξη μετράει».

Το επιτραπέζιο παιχνίδι λέξεων και στρατηγικής συνεχίζει να εξελίσσεται με ανανεωμένες εκδόσεις. Στη σειρά έχουν προστεθεί το Scrabble Junior, ένα εξαιρετικό επιτραπέζιο για παιδιά, το Scrabble Trap Tiles, το ανταγωνιστικό παιχνίδι της σειράς για δυνατούς αντιπάλους και το Scrabble Vision, μια έκδοση με τεχνολογία AR (Augmented Real-

ity). Επίσης, από τη σειρά δεν λείπουν τα θεματικά Scrabble Wizarding World of Harry Potter και Star Wars. Η 75 η έκδοση του παιχνιδιού είναι το πιο premium Scrabble που έχει δημιουργηθεί ποτέ και το πρώτο Scrabble από βιώσιμα υλικά που έχει κυκλοφορήσει. Διαθέτει ξύλινο περίβλημα βαμμένο στην απόχρωση του εσπρέσο, ξύλινα πλακίδια και περιστρεφόμενο ταμπλό.

## Δαγκωτό: Όλη η γεύση σε μια μπουκιά!



Η Εταιρεία «το Μάννα» Τσατσαρωνάκης εξελίσσεται και καινοτομεί για ακόμη μία φορά παρουσιάζοντας ένα εντελώς νέο χειροποίητο προϊόν υψηλής ποιότητας και διατροφικής αξίας.

Ναι, είναι γεγονός... ο κόσμος και οι αξίες του παραδοσιακού κρητικού παξιμαδιού ενώθηκαν με τον κόσμο των σνακ και δημιούργησαν τη νέα απολαυστική σειρά «δαγκωτό» Λαχταριστές, τραγανές μπουκιές ζυμωμένες με κρητικό ελαιόλαδο και αυθεντικές φυσικές γεύσεις, χωρίς βούτυρο και φοινικέλαιο, χωρίς ενισχυτικά γεύσης, διογκωτικά, Ε, και χρωστικές.

... Και η καινοτομία δεν σταματάει εδώ. Η νέα σειρά προϊόντων «δαγκωτό» κυκλοφορεί σε πρακτικές συσκευασίες που ξεχωρίζουν, με εξαιρετική αισθητική, χρώματα και πρωτοποριακό κλείσιμο zip για να διατηρούνται πάντα φρέσκα και λαχταριστά!

Έτσι τώρα, μπορείτε να απολαμβάνετε ένα τραγανό, ελαφρύ, υγιεινό, και βαθιά νόστιμο σνακ, κατάλληλο για όλες τις ώρες της ημέρας. Και το καλύτερο... θα το βρείτε σε τέσσερις ακαταμάχητες φυσικές γεύσεις...

- Γνήσια, αληθινή κρητική γραβιέρα και γλυκιά πάπρικα.
- Κρητική ντομάτα, πράσινη πιπεριά και κρεμμύδι.
- Μαύρη τρούφα από τη Βέροια.
- Κρητικές ελιές και λιαστές ντομάτες.

## Τα Scrappy's Bitters αποκλειστικά διαθέσιμα από την Granikal

Η Granikal γίνεται ο αποκλειστικός εισαγωγέας και διανομέας των Scrappy's Bitters στην Ελλάδα και σας καλεί να τα ανακαλύψετε.

Επιλέγουν τα καλύτερα βότανα, χωρίς να χρησιμοποιούν έλαια ή εκχυλίσματα. Κάθε παρτίδα γίνεται χρησιμοποιώντας οργανικά συστατικά υψηλής ποιότητας, χωρίς τεχνητές γεύσεις, χημικές ή χρωστικές ουσίες. Τα Scrappy's Bitters συνδυάζουν την ποιότητα των εκλεκτών συστατικών και τη μοναδική μέθοδο παραγωγής, προσφέροντας στους λάτρεις του καλού ποτού μια πραγματικά απολαυστική εμπειρία, με την αυθεντική γεύση των bitters.

*Απολαύστε υπεύθυνα!*

*Το προϊόν απευθύνεται σε άτομα άνω των 18 ετών.*



**BITTERS MADE BETTER**  
SINCE 2008



## Η Pharmathen με την προσφορά της ανακουφίζει 150 οικογένειες του Δήμου Κιλελέρ που έχουν πληγεί από τις καταστροφικές πλημμύρες

Η Pharmathen, κορυφαία εταιρεία στην ανάπτυξη και παραγωγή σύνθετων καινοτόμων φαρμακευτικών συσκευασμάτων στην Ευρώπη, με υψηλό αίσθημα ευθύνης και ανταποκρινόμενη στις επείγουσες ανάγκες που προέκυψαν λόγω των πλημμυρών Daniel και Elias στη Θεσσαλία, προχώρησε σε δωρεά 250 κρεβατιών και στρωμάτων σε 150 οικογένειες του Δήμου Κιλελέρ, προς ανακούφιση των πληγέντων. Η παράδοση των υλικών πραγματοποιήθηκε τη Δευτέρα 18 Δεκεμβρίου σε εκπροσώπους του Δήμου, με σκοπό να διαμοιραστούν στα χωριά που έχουν υποστεί τις μεγαλύτερες καταστροφές στις υποδομές, ανάμεσα τους το Σωτήριο, το Αρμένιο, το Μεγάλο Μοναστήρι, το Κιλελέρ, η Νίκη και το Καλό Νερό.

Η συγκεκριμένη δωρεά αποτελεί συνέχεια της πρώτης αρωγής που παρείχε η εταιρεία προς τους πληγέντες, προσφέροντας έτοιμα, μαγειρεμένα γεύματα σε διατηρημένη μορφή μακράς διάρκειας, ρουχισμό, αδιάβροχες στολές, μάσκες και απολυμαντικά, ώστε να συμβάλει έμπρακτα και να βοηθήσει στις πρώτες ανάγκες που είχαν προκύψει τους κατοίκους μετά την καταστροφή.

Ο κ. Δημήτρης Καδής, Διευθύνων Σύμβουλος της Pharmathen, δήλωσε σχετικά: «Στη Pharmathen, πιστεύουμε στη δύναμη της αλληλεγγύης και στηρίζουμε ουσιαστικά τους συμπολίτες μας. Μετά τις καταστροφικές πλημμύρες στη Θεσσαλία, στεκόμαστε στο πλευρό των κατοίκων του Δήμου Κιλελέρ και θέλουμε να βοηθήσουμε στην ανασυγκρότηση αυτών των κοινοτήτων. Μέσω αυτής της δωρεάς, εκφράζουμε τη βαθιά μας συμπάθεια και την πρόθεσή μας να σταθούμε δίπλα σε αυτούς που έχουν πληγεί».

Ο Θανάσης Νασιακόπουλος, Δήμαρχος του Δήμου Κιλελέρ, δήλωσε σχετικά: «Ευχαριστούμε πολύ τη Pharmathen, η οποία εξ αρχής ανταποκρίθηκε με αμεσότητα και ευαισθησία στις ανάγκες που προέκυψαν στο Δήμο μας, ενισχύοντας έμπρακτα τους κατοίκους των χωριών μας που υπέστησαν μεγάλες καταστροφές στην περιουσία τους. Σε αυτή τη δύσκολη συγκυρία, τέτοιες ενέργειες είναι ιδιαίτερα σημαντικές για να μπορέσουμε να ανταπεξέλθουμε στο έργο μας, καθώς μέσα από αυτήν τη δωρεά, θα καλύψουμε μία από τις βασικότερες ανάγκες στην καθημερινότητα 150 οικογενειών του Δήμου μας».



## 20 Years ΑΦΗΣ Ανακύκλωση Μπαταριών

Σε ένα άκρως εορταστικό κλίμα πραγματοποιήθηκε η εκδήλωση για τον εορτασμό των 20 χρόνων λειτουργίας της μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα εταιρίας "ΑΦΗΣ Ανακύκλωση Μπαταριών". Το "Ίπτάμενο Disco Party", όπως ονομάστηκε από τις εξωπραγματικές δικαιολογίες που προφασίζεται κανείς για να μην ανακυκλώσει τις μπαταρίες του, πραγματοποιήθηκε στη διάσημη disco "Cinderella" στην καρδιά του Κολωνακίου και το παρών έδωσαν προσωπικότητες του καλλιτεχνικού και δημοσιογραφικού χώρου της Αθήνας, με ξεχωριστά outspace - disco outfits, καθώς επίσης μέλη και συνεργάτες, που στηρίζουν τις προσπάθειες για έναν πιο πράσινο πλανήτη και ένα καλύτερο αύριο. Οι καλεσμένοι αντάλλαξαν απόψεις για το next day της ανακύκλωσης μπαταριών, τη δράση της όλα αυτά τα χρόνια, ενώ γέμισαν ασφυκτικά τις ειδικές στήλες "ΑΦΗΣ", που υπήρχαν στον χώρο με μπαταρίες προς ανακύκλωση.

Με σύνθημα «Αν δεν είναι αυτή η ιστορία, δεν έχεις δικαιολογία» και μία ευφάνταστη διαδικτυακή σελίδα δημοσκόπησης <https://afis-discopoll.gr/> η μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα εταιρία "ΑΦΗΣ" ξεκίνησε την καμπάνια της για να υπενθυμίσει ότι στην Ελλάδα υπάρχουν πάνω από 70.000 σημεία ανακύκλωσης μπαταριών και επομένως καμία δικαιολογία για να μην ανακυκλώσει κανείς. Τα έσοδα της προέρχονται αποκλειστικά και μόνο από εισφορές των μελών της, και δεν έχει λάβει ποτέ οποιαδήποτε κρατική ενίσχυση ή επιχορήγηση ή επιδότηση από προγράμματα της Ε.Ε.



Η Υπεύθυνη Δικτύου Συνεργατών ΣΣΕΔ "ΑΦΗΣ" Δώρα Γκαβού και η συνιδιοκτήτρια & COO της "Webjar" Σοφία Παναγιωτίδου με τους Μαρία Κορινθίου, Ιωάννα Μαλέσκου, Λάκη Γαβαλά, Αφροδίτη Γραμμέλη και Ραμόνα Βλαντή

## Η ΔΕΠΑ Εμπορίας χορηγός της ανάπλασης πάρκου αναψυχής στο Δήμο Ηρακλείου Αττικής



Συνεπής στη δέσμευσή της για ουσιαστική κοινωνική προσφορά, η ΔΕΠΑ Εμπορίας προχώρησε, στο πλαίσιο των δράσεων Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης, στην ανάληψη των δαπανών για την ανάπλαση πάρκου αναψυχής στο Δήμο Ηρακλείου Αττικής.

Η πρωτοβουλία αυτή αφορά στη δημιουργία χώρου πρασίνου και υπαίθριου καθιστικού για την κάλυψη των αναγκών της γειτονιάς και στην κατασκευή ενός ενιαίου, φιλόξενου και άνετου χώρου υπαίθριας συγκέντρωσης των κατοίκων.

Το έργο, το οποίο περιλαμβάνει μονοπάτι περιήγησης, γωνιές χαλάρωσης αλλά και ειδικά διαμορφωμένους χώρους πρασίνου, θα προσφέρει μία αναζωογονητική, πράσινη «ανάσα» στους πολίτες της περιοχής ενώ θα συμβάλει στην αναβάθμιση του Δήμου Ηρακλείου στον τομέα των πράσινων υποδομών.

Ο Διευθύνων Σύμβουλος της ΔΕΠΑ Εμπορίας, Κωνσταντίνος Ξιφαράς, ανέφερε σχετικά: «Η ΔΕΠΑ Εμπορίας στέκεται σταθερά δίπλα στην κοινωνία και συνεχίζει να αναλαμβάνει δράσεις στήριξης με στόχο την κοινωνική ευημερία αλλά και την πράσινη ανάπτυξη. Η ανάπλαση του πρότυπου αυτού πάρκου αναψυχής στο Δήμο Ηρακλείου εντάσσεται σε αυτή μας τη φιλοσοφία και αντανακλά τη βούλησή μας να συμβάλουμε στη βελτίωση της καθημερινότητας των κατοίκων της περιοχής. Δεσμευόμαστε πως θα συνεχίσουμε την κοινωνική μας αποστολή.»

Ο Δήμαρχος Ηρακλείου κ. Νίκος Μπάμπαλος δήλωσε μεταξύ άλλων: «Θέλω να ευχαριστήσω θερμά τη ΔΕΠΑ Εμπορίας για αυτήν την σημαντική πρωτοβουλία της. Το πάρκο αυτό είναι ένα σπουδαίο δώρο για τον Δήμο μας».



## Democracy

Ποιος υπερασπίζει τη δημοκρατία;

Σίγουρα ο λαός της. Όμως, άραγε, ποιος καταγράφει τις ιστορίες της; Ποιος είναι αυτός που θα μεταφέρει τα λόγια εκείνων που έζησαν για να τιμήσουν αυτούς που θυσιάστηκαν γι αυτήν; Γιατί για μας, όπως λέει ο Περικλής όποιος δεν ασχολείται με τα πολιτικά δεν είναι μόνο αδιάφορος αλλά και άχρηστος Πολίτης.

Μια πορεία αναζήτησης της Δημοκρατίας ανά τους αιώνες που φτάνει έως και σήμερα και με όχημα τον ωραιότερο λόγο της αρχαιότητας, τον Επιτάφιο του Περικλή, όπως τον κατέγραψε ο Θουκυδίδης στον Πελοποννησιακό πόλεμο η παράσταση αυτή κινείται ανάμεσα στο mocument/document και στο 'θέατρο μέσα στο θέατρο'. Η διαδρομή ακολουθεί τις παρυφές της ιστορίας, τα γεγονότα παρατάσσονται συνειρμικά, χωρίς χρονική ακολουθία.

Οι αφηγήσεις των ηθοποιών εκκινούν από προσωπικά βιώματα, συμπλέκονται με ηχητικά ντοκουμέντα, κείμενα, κατηγήσεις ινστρουκτόρων, παραγγέλματα, διαγγέλματα, επιταφίους, επαίνους, παραβολές και παραμύθια. Οι ηθοποιοί ενσαρκώνουν όχι μόνο τον Περικλή (αλλά και άλλους σημαντικούς ηγέτες) αλλά ταυτόχρονα αρθρώνουν τη δίκη τους φωνή απέναντι στη Δημοκρατία, στις αξίες της και μας καλούν μέσα από τη δίκη τους οπτική και ταυτότητα να ερχόμαστε αντιμέτωποι με τον Πολιτικό λόγο και τον μηχανισμό αυτό που ονομάζουμε Κράτος.

Παίζουν: Βάνα Περάνη, Vefi Redhi, Χρήστος Καρασαββίδης και Ένκε Φεζολάρι. Κάθε Δευτέρα και Τρίτη στις 21:30 στο Ίδρυμα Μιχάλης Κακογιάννης. Περισσότερες πληροφορίες θα βρείτε [εδώ](#).

## Εγκλήματα καρδιάς



Ο Αλέξανδρος Κοέν σκηνοθετεί το συναρπαστικό έργο της Μπεθ Χένλεϋ «Εγκλήματα καρδιάς» (Βραβεία Πούλιτζερ και Κριτικών Νέας Υόρκης) με μια ομάδα νέων, εκλεκτών ηθοποιών στη θεατρική Σκηνή του Faust.

Τοποθετημένο σε μια κωμόπολη του Μισισσιππή το έργο παρακολουθεί τη ζωή τριών -όχι και τόσο συνηθισμένων- αδελφών. Τρία δυναμικά κορίτσια με διαφορετικές προσωπικότητες.

Η Λέννου, η μεγαλύτερη, ανύπαντρη και στερημένη από τις απολαύσεις της ζωής αποτελεί το στήριγμα της οικογένειας θυσιάζοντας την ίδια της τη ζωή.

Η μεσαία, η Μεγκ, αγωνίζεται να επιβιώσει ως τραγουδίστρια και ηθοποιός στο Χόλλυγουντ προσποιούμενη πως απολαμβάνει μια επιτυχημένη καριέρα. Καταλύτης στην πορεία της ο πρώην σύντροφός της, ο Πόρτερ, που σε μια κρίσιμη στιγμή τον εγκατέλειψε και τώρα τον ξανασυναντά.

Η μικρότερη, η Μπέμπι, μόλις αποφυλακίστηκε ύστερα από την απόπειρα δολοφονίας που διέπραξε εναντίον του γερουσιαστή συζύγου της. Στη διαδικασία της αθώωσής της βοηθάει τώρα ένας νεαρός δικηγόρος - με όχι και τόσο αγνά κίνητρα.

Οι τρεις αδελφές επανασυνδέονται στο πατρικό τους με αφορμή την επιδείνωση της υγείας του παππού τους... Περισσότερες πληροφορίες [εδώ](#).



## Φονικό καρναβάλι

Ιανουάριος 2012. Μια νεαρή φοιτήτρια στο Πανεπιστήμιο της Βενετίας βρίσκεται πνιγμένη. Πρόκειται για τον πρώτο από μια ακολουθία φόνων με αδιευκρίνιστο κίνητρο. Η διατριβή της κοπέλας είχε θέμα μία από τις σημαντικότερες αδελφότητες του 16ου αιώνα, η οποία αποτέλεσε τον στόχο σειράς εγκλημάτων που διαπράχθηκαν το 1575, την περίοδο του καρναβαλιού της Βενετίας, που οι ιστορικοί ονόμασαν «Φονικό καρναβάλι». Από τις εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ.



## Το δικό μας για πάντα

Ο Άγγελος και η Μυρτώ προέρχονται από διαφορετικούς κόσμους κι ο καθένας τους κουβαλάει το δικό του φορτίο και τις προσωπικές του πληγές από τα εφηβικά του χρόνια. Απολαμβάνουν το δικό τους «πολύτιμο» στη ζωή, μέχρι που συνειδητοποιούν πως το «για πάντα» μπορεί να κρατήσει μόνο μερικές στιγμές και παρ' όλα αυτά να είναι αρκετό.

Μέσα από τη Μυρτώ, η συγγραφέας, ως ενεργειακή θεραπεύτρια, μας συστήνει στον κόσμο των εναλλακτικών θεραπειών και μας αποκαλύπτει πώς μια διαφορετική προσέγγιση μπορεί να βοηθήσει έναν άνθρωπο να επουλώσει τα τραύματά του. Από τις εκδόσεις KAKTOS.



quote of the day

**"MOST PEOPLE ARE ABOUT AS HAPPY AS THEY MAKE UP THEIR MINDS TO BE."**  
Abraham Lincoln

Σήμερα  
γιορτάζουν!

Αγάθων, Βασιλίσσα,  
Κέλσιος, Κέλσια,  
Δομνίκη, Δομήνικος,  
Παρθένα, Έλσα



tip of the day



8 Ιανουαρίου

- > National Career Coach Day
- > National Winter Skin Relief Day
- > National Clean Off Your Desk Day
- > National Bubble Bath Day
- > National JoyGerm Day