

THE PINK PHENOMENON



Συμμετέχουμε!

HO|RE|CA|

09-12 ΦΕΒ 2024

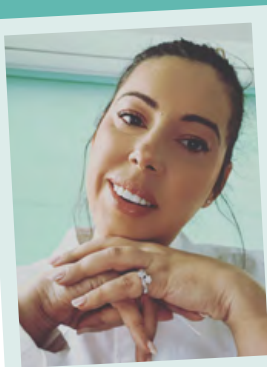
METROPOLITAN EXPO
HALL 1 ΠΕΡΙΠΤΕΡΟ Α02/Β01

SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE

**ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ DB.one:
Ο ULASH TUNC ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ...
MEATING PLACE ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Δεν έχεις παράπονο, αυτή την εβδομάδα είχαμε μεγάλη ποικιλία στον καφέ και αφού μιλήσαμε για σχέσεις, αναβλητικότητα και απιστία ας κλείσουμε την εβδομάδα με τη νέα μόδα που ταλανίζει τα νέα ζευγάρια που σκοπεύουν να παντρευτούν: το προγαμιαίο συμβόλαιο.

Όταν ακούς για προγαμιαίο συμβόλαιο ναι οκ, καταλαβαίνω πως δεν είναι και το πιο ερεθιστικό πράγμα στον κόσμο. Όμως μπορείς να σκεφτείς, πως ένα προγαμιαίο συμβόλαιο θα μπορούσε να είχε σώσει πολλές -κατά βάση συζύγους στο παρελθόν και πως θα μπορούσε να συμβάλει ώστε και τα δύο μέλη αφού χωρίσουν να είναι ισότιμα και ισοδύναμα ώστε μετά το χωρισμό να επανέλθουν στην κοινωνία;

Παλαιότερα όταν μία γυναίκα επιθυμούσε να χωρίσει τον άντρα της, δεν μπορούσε να το κάνει με μεγάλη ευκολία γιατί απλά μετά την απομάκρυνση από τη συζυγική στέγη θα έμενε ταπί και ψύχραιμη και αν είχε και παιδιά όλο αυτό θα της φάνταζε βουνό. Οπότε τι έκανε; απλά παρέμενε και υπέμενε μην έχοντας κάποια άλλη λύση στο μυαλό της, αφού τα χρήματα και η κοινοί κόποι μιας ζωής θα παρέμεναν στον σύζυγο ως προίκα να διαχειριστεί...

Ευτυχώς τα πράγματα άλλαξαν και η νέα γενιά είναι πιο έξυπνη καθώς ένα προγαμιαίο συμβόλαιο δεν είναι τίποτα περισσότερο από μια συμφωνία σε μία περίοδο όπου εσύ και το άλλο σου μισό πλέετε σε πελάγη ευτυχίας, που σημαίνει ότι είναι μία καλή περίοδος της ζωής σας να αναλύσετε τις λεπτομέρειες... τώρα!

Μα θα μου πεις, κανένας δεν παντρεύεται για να χωρίσει και τι σχέση έχουν τα λεφτά με τον έρωτα και τον γάμο. Μην είσαι κυνική! Ναι θα σου πω και θα σε ρωτήσω όμως το εξής: Ασφάλεια στο αυτοκίνητο σου έχεις; Ναι. Επειδή μπορεί να τρακάρεις, σωστά; Κανένας όμως δεν θέλει να τρακάρει, απλά έχεις την ασφάλεια σε περίπτωση που σου τύχει! Μπορεί να τρακάρεις ακόμα και αν δεν φταις εσύ! Έτσι ακριβώς και σε έναν γάμο μπορεί να χωρίσεις ακόμα και αν δεν είναι δική σου υπαιτιότητα. Οπότε όταν ξέρεις πως με μαθηματική ακρίβεια πλέον το 50% των γάμων καταλήγουν σε διαζύγιο είναι απλά τρελό να μην έχεις προνοήσει για την ασφάλειά σου, σωστά;

Tip of the Day:

- Ανώτερος άνθρωπος η γυναίκα του Donald Trump. Του συγχώρεσε την απιστία του.
- Δεν λέγεται ανωτερότητα αυτό...
- Πώς λέγεται;
- Προγαμιαίο συμβόλαιο...

Thank me later...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!

Εστιατόριο DB.one: Ο Ulash Tunc δημιούργησε το καλύτερο... meeting place της Αθήνας

Ο Ulash Tunc είναι το πρόσωπο πίσω από το DB.one, το εστιατόριο που έχει καθιερωθεί ως ο αγαπημένος προορισμός των νοτίων προαστίων. Στη συνέντευξη που μας παραχώρησε ο δημοφιλής chef μιλάει για το ταξίδι του στον κόσμο της μαγειρικής και μοιράζεται μαζί μας τα "μυστικά" της επιτυχίας του, καθώς και το όνειρό του για το μέλλον...

Είστε ένας καταξιωμένος chef και θέλουμε πολύ να μάθουμε το success story σας. . . τη διαδρομή που σας οδήγησε στην κορυφή. Ποιες ήταν οι πρώτες σας μαγειρικές εμπειρίες; Πάντα ονειρευόσασταν να γίνετε chef;

Γεννήθηκα και μεγάλωσα στην Κωνσταντινούπολη, όπου από πολύ μικρή ηλικία βίωνα μοναδικές στιγμές στην κουζίνα των οικογενειακών μας εστιατορίων. Από τότε, πειραματιζόμουν με πιάτα εμπνευσμένα από την τοπική γαστρονομία και κουλτούρα.

Αυτές οι πρώιμες εμπειρίες με έκαναν να αγαπήσω τη μαγειρική και το δημιουργικό φάσμα που την περικλείει και να ακολουθήσω τα βήματα του πατέρα μου και του παππού μου, επιλέγοντας να ασχοληθώ επαγγελματικά με τις κουζίνες.

Έχοντας τα πολύτιμα αυτά βιώματα και με γνώμονα το πάθος και τη δημιουργικότητα που χαρακτηρίζει τον κλάδο διεύρυνα τις γνώσεις μου μου παρακολουθώντας μαθήματα στο πανεπιστήμιο West London, με ειδίκευση στην ιταλική και τουρκική γαστρονομία, καθώς και στις κοπές κρέατος.

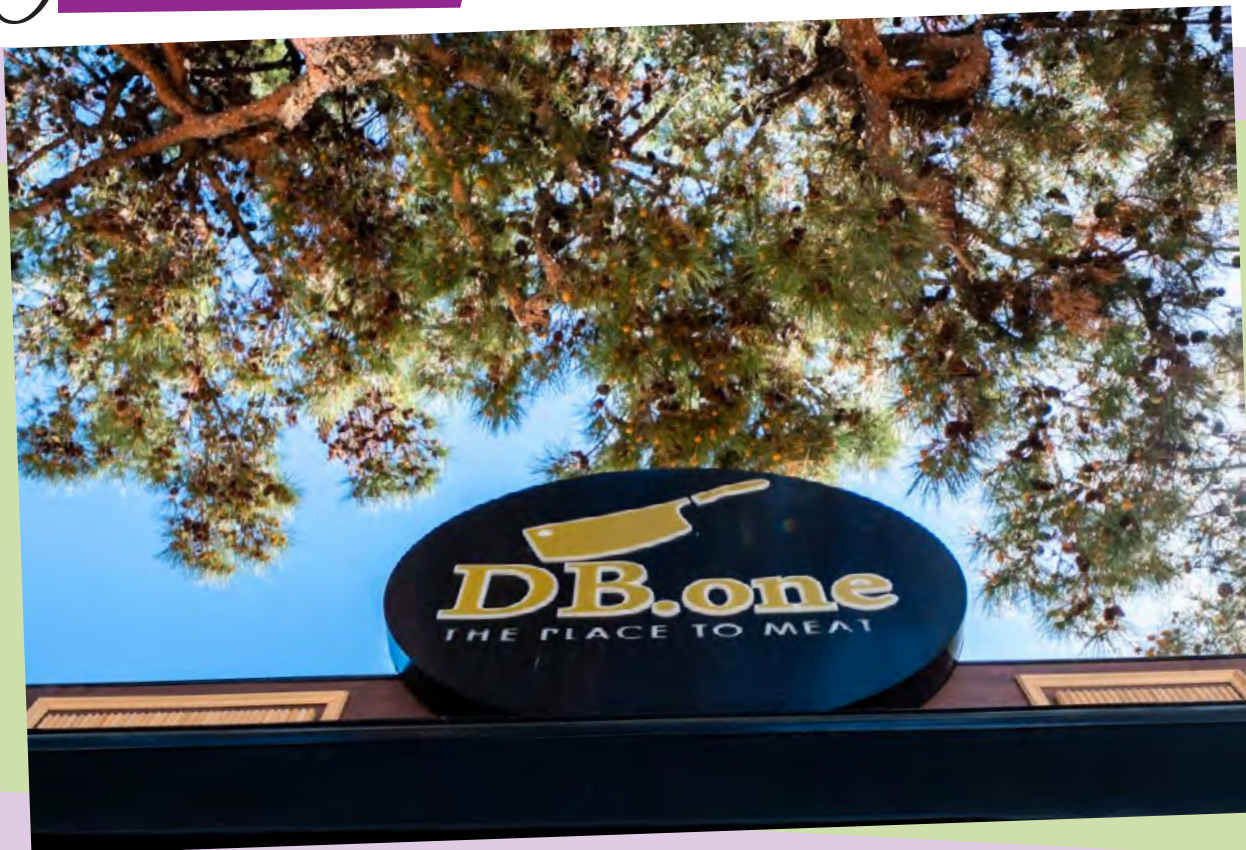
Με την οικογενειακή μαγειρική κληρονομιά και με εμπειρία στις κουζίνες που μετρά πάνω από 15 έτη, αποφάσισα να κάνω το επόμενο βήμα στην επαγγελματική μου πορεία, επιλέγοντας την Ελλάδα για αυτό το επιχειρηματικό εγχείρημα, που λέγεται DB.one και είναι για μένα ο «ναός» του κρέατος. Μέσω του DB.one επιθυμώ να φέρω το δικό μου χαρακτηριστικό "στίγμα" στην τοπική γαστρονομική σκηνή και να εμπνεύσω τους νέους και επίδοξους σεφ να κυνηγήσουν τα όνειρά τους και να κατακτήσουν την επιτυχία.



DB.one "The place to meat": Μιλήστε μας για τη φιλοσοφία του και για τα «μυστικά» της επιτυχίας του, καθώς αν και αποτελεί νέα άφιξη έχει ήδη αγαπηθεί πολύ.

Το DB.one βρίσκεται στη Γλυφάδα και πλέον έχει καθιερωθεί ως ο αγαπημένος προορισμός των νοτίων προαστίων. Μετράμε λιγότερο από ένα χρόνο δραστηριοποίησης και είμαι ιδιαίτερα υπερήφανος που το κοινό έχει αγκαλιάσει με θέρμη το DB.one.

Πίσω από την επιτυχία μας θεωρούμε ότι κρύβεται η ποιότητα των πρώτων υλών που χρησιμοποιούμε και ο



αυθεντικός και ξεκάθαρος χαρακτήρας του εστιατορίου. Οι κοπές κρεάτων προέρχονται αποκλειστικά από την Αμερική, την Αυστραλία και την Ιαπωνία δημιουργώντας ένα μοναδικό γευστικό αποτέλεσμα.

Όλα τα πιάτα που βρίσκονται στο μενού είναι αποτέλεσμα σκληρής δουλειάς με πολύ μεράκι και αγάπη για τη δημιουργία μιας συνολικής γαστρονομικής εμπειρίας που προσφέρει ασύγκριτη νοστιμιά μέσα από κάθε πιάτο.

Πέρα από το μενού όμως καθημερινά προσφέρουμε μια

συνολική εμπειρία στον επισκέπτη που τον κάνει να επιστρέφει στο εστιατόριό μας ξανά και ξανά.

Ποια συνεργασία σας θεωρείτε πως ήταν καθοριστική για τη μετέπειτα πορεία σας;

Κάθε συνεργασία είναι πολύτιμη καθώς μέσα από αυτές εξελίσεσαι τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο. Ωστόσο, αν πρέπει να επιλέξω μία συγκεκριμένη





Το μόντο σας είναι...

Το μόντο του DB.one είναι το "The place to meat".

Η επιτυχία του εστιατορίου είναι ότι αποτελεί σημείο συνάντησης όλων εκείνων που αγαπούν τις εκλεκτές κοπές κρεάτων.

Το αθηναϊκό κοινό έχει εξελιχθεί έντονα τα τελευταία χρόνια και έχει εισάγει στη φιλοσοφία

συνεργασία που ξεχωρίζει, αυτή θα ήταν αυτή με τον Νιουσρέτ. Ο Νιουσρέτ είναι ένας άνθρωπος με μοναδικό χαρακτήρα που δημιουργεί πιάτα και concept που βρίσκουν αντίκρουσμα σε όλο τον κόσμο. Και από αυτή τη συνεργασία, όπως και από όλες τις προηγούμενες, νιώθω ότι έχω βγει πιο «γεμάτος» και πιο ώριμος μαγειρικά.

του γαστρονομικές επιλογές υψηλών απαιτήσεων και προσδοκιών.

Το DB.one εμπλουτίζει την τοπική γαστρονομική σκηνή και προσφέρει μια μοναδική γαστρονομική εμπειρία, είτε φιλοξενεί επαγγελματικά δείπνα είτε χαλαρές βραδιές με ιδιαίτερες μουσικές.



Ποια προσόντα πρέπει οπωσδήποτε να έχει κάποιος για να γίνει επιτυχημένος chef;

Για να γίνει κάποιος επιτυχημένος σεφ, χρειάζεται να συνδυάζει πολλά προσόντα. Τα κυριότερα χαρακτηριστικά όμως που πραγματικά ξεχωρίζουν έναν σεφ είναι το πάθος για τη μαγειρική, τη δημιουργία και η συνεχής εξέλιξη. Με αυτές τις αξίες και με την ικανότητα να προσαρμόζεσαι στις γαστρονομικές απαιτήσεις κάθε εποχής, νομίζω είναι πολύ δύσκολο να μην πετύχεις τους στόχους σου.

Έχετε εγκατασταθεί πλέον μόνιμα στην Ελλάδα. Πώς σας φαίνεται η ζωή εδώ; Τι σας αρέσει περισσότερο και τι σας δυσκολεύει στην καθημερινή σας ζωή;

Η Ελλάδα είναι μια χώρα που με έχει κερδίσει από την πρώτη στιγμή που την επισκέφτηκα.

Αυτό που με ενθουσιάζει περισσότερο είναι η κοινή διατροφική κουλτούρα που μοιράζονται η Ελλάδα και η Τουρκία. Είμαστε δυο λαοί που γνωρίζουν από ποιοτικό φαγητό και φιλοξενία, και αυτό είναι που θέλω να αποτυπώσω μέσα από το στο εστιατόριο.

Δυσκολίες μπορώ να πω πως δεν αντιμετωπίζω. Με την οικογένειά μου αλλά και με την επιτυχία του εστιατορίου, νομίζω ότι το να ζήσω στην Ελλάδα ήταν μια πολύ σωστή επιλογή.



Ένα όνειρό σας για το μέλλον είναι...

Το όνειρο μου για το μέλλον είναι να καταφέρουμε το DB.one να αγαπηθεί και να καθιερωθεί και σε άλλες χώρες, πέρα από την Ελλάδα. Κι αυτό με έναν τρόπο μπορούμε να το επιτύχουμε: με πολλή δουλειά και όρεξη για ό,τι νέο έρθει!



Μασούτης: 4 ηλεκτρικά, ξύλινα ποδήλατα αξίας 8.000€ στους νικητές του διαγωνισμού από τα εγκαίνια του Grand Μασούτης στη Γλυφάδα!



Το πρώτο Grand Μασούτης στην Αττική άνοιξε τις πόρτες του για το κοινό τον Δεκέμβριο για να προσφέρει μια αναβαθμισμένη και ξεχωριστή εμπειρία αγορών στους καταναλωτές. Στο πλαίσιο των εγκαινίων του νέου Grand Μασούτης, μεταξύ των αναριθμητων προσφορών και δώρων, διενεργήθηκε ένας μεγάλος διαγωνισμός με δώρο 4 ηλεκτρικά, ξύλινα, χειροποίητα ποδήλατα COCO-MAT, δύο ανδρικά και δύο γυναικεία, συνολικής αξίας 8.000€.

Το δώρο ήταν στο πνεύμα του eco friendly χαρακτήρα του νέου πρότυπου καταστήματος Grand Μασούτης που ακολουθεί υψηλές περιβαλλοντικές προδιαγραφές με βιοκλιματικά στοιχεία. Προσφέρει ένα απόλυτα υγιεινό περιβάλλον αγορών και εργασίας, αφού στο εσωτερικό χρησιμοποιούνται ειδικά φίλτρα που συγκρατούν και εξουδετερώνουν ιούς και βακτήρια. Επιπλέον, τα καρότσια και τα καλάθια που χρησιμοποιούνται για τις αγορές στο κατάστημα είναι από χρησιμοποιημένα ναυτικά δίχτυα και σχοινιά αλιείας, ενώ υπάρχει η δυνατότητα ανακύκλωσης χαρτιού, μπαταριών, μαγειρικού λαδιού, λαμπτήρων, ηλεκτρικών μικροσυσκευών. Έχει σχεδιαστεί με ιδιαίτερη έμφαση στην άνετη πρόσβαση και περιήγηση για Α.Μ.Ε.Α, αναπτύσσεται 2000 τ.μ. σε δύο επίπεδα, διαθέτει 8 ταμεία, 200 θέσεις πάρκινγκ, 14 θέσεις φόρτισης ηλεκτρικών αυτοκινήτων, ενώ απασχολεί 83 άτομα προσωπικό.

Το Grand Μασούτης στην Γλυφάδα αποτελεί το πρώτο Grand Μασούτης στην Αττική και το 15ο Grand Μασούτης της εταιρείας που αριθμεί συνολικά 390 καταστήματα.

Οι τυχεροί νικητές του διαγωνισμού παρέλαβαν τα δώρα τους το Σάββατο 20 Ιανουαρίου 2024 σε εκδήλωση που έγινε στο Grand Μασούτης Γλυφάδας.

Educational

Burnout: Ποια είναι τα πέντε στάδια

Η επαγγελματική εξουθένωση έχει πέντε στάδια. Το πρώτο είναι ο μήνας του μέλιτος. Εδώ επικρατεί ενθουσιασμός και είμαστε παραγωγικοί και πολύ πρόθυμοι να αναλάβουμε πολλά καθήκοντα. Το δεύτερο στάδιο είναι το στρες... και συγκεκριμένα η αρχή του. Εδώ αντιλαμβανόμαστε ότι η εργασία μας απορροφά και δεν έχουμε αρκετό ελεύθερο χρόνο. Αγχωνόμαστε πολύ και δεν έχουμε πολλή ενέργεια. Μετά ακολουθεί το χρόνιο στρες όπου η απόδοσή μας μειώνεται και γινόμαστε απαθείς, είμαστε μονίμως κουρασμένοι και αδύναμοι. Περνάμε στην εξουθένωση. Σε αυτό το στάδιο η εξάντλησή μας είναι εμφανέστατη. Νιώθουμε πως αποτύχαμε, ότι είμαστε ανεπαρκείς. Το τελευταίο στάδιο είναι η συνήθης επαγγελματική εξουθένωση. Πρωταγωνιστεί η ψυχική και σωματική κόπωση, καθώς και η θλίψη. Όμως πολλές φορές όταν πιάνουμε πάτο... παίρνουμε φόρα - και την πολύτιμη βοήθεια ειδικών - και η συνέχεια είναι αισιόδοξη και ελπιδοφόρα.





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Προϊόντα ολικής ή λευκά;

Πολλές φορές μου λέτε στο γραφείο: Έφαγα λίγο παραπάνω ρύζι αλλά ήταν ολικής, οπότε δεν πειράζει. Με αφορμή λοιπόν τον λανθασμένο τρόπο που πολλοί από σας σκέφτεστε, είπα να συζητήσουμε λίγο για τις διαφορές μεταξύ αυτών των προϊόντων.

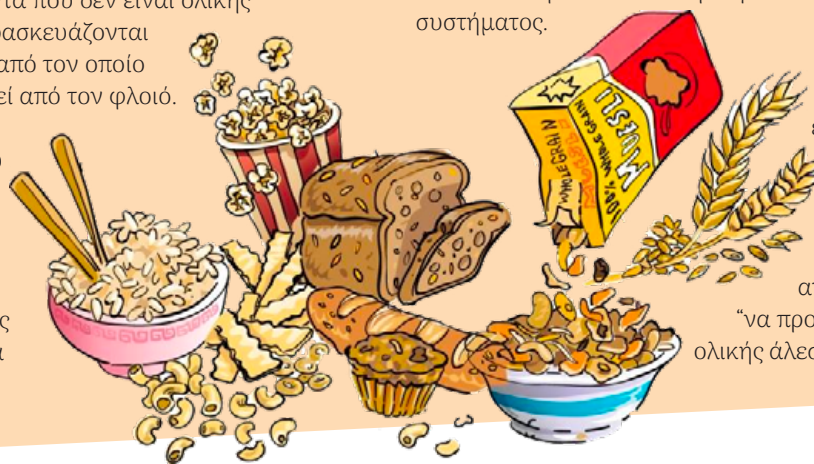


Καταρχήν ποια είναι η κύρια διαφορά των προϊόντων ολικής;

Ένα ολικής άλεσης προϊόν και ένα λευκό προέρχονται από το ίδιο δημητριακό, το οποίο είναι διαφορετικά επεξεργασμένο. Τα προϊόντα που δεν είναι ολικής αλέσεως, σημαίνει ότι παρασκευάζονται από αλεύρι που ο καρπός από τον οποίο προήλθε έχει απογυμνωθεί από τον φλοιό.

Αντίθετα, ολικής άλεσης σημαίνει ότι το αλεύρι που χρησιμοποιήθηκε για την παρασκευή του προϊόντος δεν είχε απογυμνωθεί από τον φλοιό. Ο φλοιός τους είναι τόσο σημαντικός γιατί περιέχει περισσότερα

θρεπτικά συστατικά όπως, ιχνοστοιχεία, βιταμίνες και φυτικές ίνες που έχουν και άλλες σημαντικές επιδράσεις στην υγεία, προλαμβάνουν την εμφάνιση πολλών μορφών καρκίνου, μειώνουν τον καρδιαγγειακό κίνδυνο και βελτιώνουν την υγεία του γαστρεντερικού συστήματος.



Πολλοί πιστεύουν ότι τα ολικής άλεσης είναι "διαίτης", άρα δεν παχαίνουν, σε αντίθεση με τα λευκά. Αυτό που θα έπρεπε να αναρωτηθούμε είναι "να προτιμάω τα προϊόντα ολικής άλεσης ή τα λευκά και



γιατί;” Η απάντηση στην παραπάνω ερώτηση είναι να καταναλώνουμε ολικής άλεσης προϊόντα. Όμως, αυτό δεν σημαίνει ότι τα ολικής άλεσης αδυνατίζουν.

Αν το δούμε θερμιδικά και τα δύο έχουν σχεδόν τις ίδιες θερμίδες. Σε αυτό που υπερέχει το προϊόν ολικής άλεσης, είναι ότι έχει περισσότερες φυτικές ίνες σε σχέση με το λευκό. Οι φυτικές ίνες βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου. Τα λευκά είναι περισσότερο επεξεργασμένα από τα ολικής άλεσης με αποτέλεσμα να έχουν χάσει αρκετά από τα θρεπτικά τους συστατικά.

Σε άλλο ένα πράγμα που διαφέρουν μεταξύ τους είναι ο γλυκαιμικός δείκτης. Τα ολικής άλεσης προϊόντα έχουν χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη από τα λευκά. Αυτό σημαίνει ότι τα λευκά προϊόντα αφομοιώνονται πιο εύκολα από το ανθρώπινο σώμα, με αποτέλεσμα να αυξάνεται απότομα το σάκχαρο του αίματος, ενώ με τα ολικής άλεσης γίνεται πιο αργή απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών. Αυτό συμβαίνει

επειδή είναι πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες, που τροφοδοτούν σταδιακά μέσα στη μέρα τον οργανισμό με ενέργεια, βοηθώντας στην ευεξία, προκαλώντας ταυτόχρονα γρήγορο κορεσμό και μειώνοντας την απορρόφηση και αποθήκευση λίπους.

Τέλος, μειώνουν την υπερφαγία, λόγω του υψηλού αισθήματος κορεσμού που προκαλούν. Συμπερασματικά, οι διαφορές είναι μικρές αλλά τα υπέρ των προϊόντων ολικής άλεσης είναι λίγο περισσότερα.



Το φυσικό μεταλλικό νερό και τα φυσικά μεταλλικά αναψυκτικά Βίκος για 9η χρονιά στην HORECA

Φέτος με την πιο PINK PHENOMENON διάθεση!

Η Ηπειρωτική Βιομηχανία Εμφιαλώσεων Α.Ε., στο χαρτοφυλάκιο της οποίας ανήκει το φυσικό μεταλλικό νερό και τα φυσικά μεταλλικά αναψυκτικά Βίκος, συμμετέχει και φέτος για 9η συνεχόμενη χρονιά στην κορυφαία έκθεση HORECA 2024, η οποία θα πραγματοποιηθεί από τις 9 - 12 Φεβρουαρίου στο Metropolitan Expo.

Το επιβλητικό ροζ corner Βίκος υπόσχεται και φέτος μία άκρως εντυπωσιακή Pink Phenomenon εμπειρία στο HALL1, A02/B01 προσκαλώντας όλους τους παρευρισκόμενους να απολαύσουν την απaráμιλλη γεύση των δροσερών serves της.

Με έμφαση στο Βίκος Pink Grapefruit, που αποτελεί την ιδανική και super premium επιλογή για τα δροσερά cocktails που συνοδεύουν τις πιο αγαπημένες στιγμές μας, η εταιρεία προσφέρει το τέλειο mixer εξασφαλίζοντας την άριστη γεύση των cocktail μας. Το Βίκος Pink Grapefruit, αποτελεί την πιο πρόσφατη προσθήκη στο πορτφόλιο της εταιρείας με στόχο να απογειώσει την αγαπημένη μας Paloma - στα πάρτι, στα μπαρ της πόλης, στις διακοπές, στις εκδρομές, σε κάθε σημείο.

It is Βίκος Paloma time!

Η παρουσία των προϊόντων Βίκος στην έκθεση HORECA είναι μια εξαιρετική ευκαιρία να μοιραστεί για ακόμα μια χρονιά το πάθος της για αναψυκτικά δημιουργημένα ως αποτέλεσμα σύμπραξης φυσικών και ποιοτικών συστατικών. Η δέσμευση της για αριστεία και ανώτερη ποιότητα, παράδοση και καινοτομία, ενθαρρύνει όλους τους παρευρισκόμενους να αφεθούν σε έναν κόσμο όπου κάθε γουλιά λέει μια ιστορία κληρονομιάς και δεξιοτεχνίας.



Green News

Το «café-NEO» του Navarino Environmental Observatory, έρχεται για πρώτη φορά στην Αθήνα με θέμα «Η κλιματική αλλαγή σε έναν κόσμο σε κρίση»



Ένα νέο κύκλο ανοικτών προς το κοινό συναντήσεων ξεκινά το Navarino Environmental Observatory (NEO) -που αποτελεί πρότυπο σύμπραξης μεταξύ της TEMES, του Πανεπιστημίου της Στοκχόλμης και της Ακαδημίας Αθηνών- την Τετάρτη 21 Φεβρουαρίου στις 6:00 μ.μ. στο CAFÉ IANOS. Το επίκαιρο θέμα συζήτησης του «café-NEO», το οποίο διοργανώνεται για πρώτη φορά στην Αθήνα, είναι: «Η κλιματική αλλαγή σε έναν κόσμο σε κρίση», με προσκεκλημένο ομιλητή τον Δρ. Ευάγγελο Γερασόπουλο, Διευθυντή στο Ινστιτούτο Ερευνών Περιβάλλοντος και Βιώσιμης Ανάπτυξης, του Εθνικού Αστεροσκοπείου Αθηνών.

Με τρόπο απλά δοσμένο, μέσα από διάλογο και ανταλλαγή απόψεων, η συζήτηση θα επικεντρωθεί στο να κατανοήσουμε τι σημαίνει για όλους μας η κλιματική αλλαγή και οι πρωτοφανείς επιπτώσεις της, στον πλανήτη μας αλλά και σε τοπικό επίπεδο.

Επίσης, τι αναμένεται να συμβεί τα επόμενα χρόνια όσον αφορά στους καύσωνες, τις πλημμύρες, τις πυρκαγιές και άλλα ακραία

καιρικά φαινόμενα. Παράλληλα, θα δοθούν απαντήσεις σε ερωτήματα όπως: «Πώς μπορούμε να αναπτύξουμε έξυπνες κοινωνίες και πόλεις, ανθεκτικές στην κλιματική αλλαγή;» και «Πώς μπορούμε να προχωρήσουμε σε νέα μοντέλα βιώσιμης ανάπτυξης;».

Stokke®: Πραγματοποίησε ένα μοναδικό, διαδραστικό event μοιράζοντας χαρά σε μικρούς και μεγάλους



Η **Stokke**, η σκανδιναβική εταιρεία παιδικών προϊόντων υψηλής ποιότητας, απαράμιλλου design και ασυναγώνιστης εργονομίας, πραγματοποίησε ένα ιδιαίτερο και ξεχωριστό event που έφερε κοντά μικρούς και μεγάλους, μέσα στη ζεστασιά και τη θαλπωρή των εορτών.

Στο στολισμένο Σύνταγμα και με θέα την Ακρόπολη το brand υποδέχτηκε συνεργάτες, retailers, influencers και

εκπροσώπους των MME με τις οικογένειές τους, χαρίζοντάς τους μια μοναδική εμπειρία μέσα από ένα διαδραστικό event, με ιδιαίτερο ενδιαφέρον τόσο για τους ενήλικες όσο και για τα παιδιά κάθε ηλικίας.

Πρωταγωνιστές του event "Stokke is coming to town" ήταν τα αγαπημένα προϊόντα της συλλογής Stokke®, που απευθύνονται στις ανάγκες κάθε οικογένειας και παιδιού από τη βρεφική ηλικία. Το μοναδικό design, η εργονομία, η ανθεκτικότητα και ο σεβασμός στη βιωσιμότητα είναι μερικά από τα χαρακτηριστικά των προϊόντων του brand, που είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά οι καλεσμένοι, ανακαλύπτοντας κάθε πτυχή του οράματος της σκανδιναβικής εταιρίας. Η best seller καρέκλα Tripp Trapp®, που φέρνει το παιδί κοντά στο οικογενειακό τραπέζι, το καρότσι YOYO², που ανοίγει και κλείνει με μια κίνηση, το Stokke® Sleepi™ και το νέο Stokke® Snoozi™ για τον πιο γλυκό ύπνο του μωρού, η σειρά JetKids™ by Stokke που αναβαθμίζει το οικογενειακό ταξίδι ήταν μερικά από τα προϊόντα που «έκλειψαν» τις εντυπώσεις κατά τη διάρκεια του event.

Ο διεθνούς φήμης Καθηγητής Καρδιοχειρουργικής κ. Θεόδωρος Κωφίδης στο ΥΓΕΙΑ

Σε συνέντευξη τύπου που πραγματοποιήθηκε στις 8 Φεβρουαρίου 2024, το ΥΓΕΙΑ, μέλος του Ομίλου Hellenic Healthcare Group (HHG) ανακοίνωσε την αποκλειστική συνεργασία με τον διεθνούς φήμης Καθηγητή Καρδιοχειρουργικής του Εθνικού Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου της Σιγκαπούρης, κ. Θεόδωρο Κωφίδη.

Ο κ. Θεόδωρος Κωφίδης έχει διατελέσει Πρόεδρος του Τμήματος Καρδιοχειρουργικής, Θωρακοχειρουργικής και Αγγειοχειρουργικής στο Εθνικό Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο της Σιγκαπούρης. Μεταξύ άλλων, είναι Πρόεδρος του I.R.I.S. (Πρωτοβουλία για την Έρευνα και την Καινοτομία στη Χειρουργική) και είναι ένα από τα ελάχιστα μέλη της Αμερικανικής Ένωσης Θωρακοχειρουργικής (AATS) στη Ν.Α. Ασία. Έχει εισαγάγει πολλές νέες τεχνολογίες στον τομέα της καρδιοχειρουργικής και έχει πλούσιο ερευνητικό και διδακτικό έργο.

Εγκαινιάζοντας τη συνεργασία ανακοινώθηκε η σύσταση του Διεθνούς Κέντρου Καρδιάς Ελλάδος ΥΓΕΙΑ, που στόχο θα έχει την ανάδειξη της χώρας μας ως κέντρο αναφοράς για θεραπείες καρδιάς σε παγκόσμιο επίπεδο.



Hair scinification: το trend για να έχεις good hair day κάθε μέρα!

Σπαστά ή ίσια, βαμμένα ή φυσικά, ξηρά ή λιπαρά, πυκνά ή με αραιώση... Τα μαλλιά μας έχουν τη δική τους «προσωπικότητα» και πρέπει να σεβόμαστε τις ανάγκες τους εάν θέλουμε να τα απολαμβάνουμε όχι μόνο όμορφα, αλλά και υγιή.



Οι περισσότερες γυναίκες -και άντρες, πια- επιλέγουν για την περιποίηση του προσώπου τους κρέμες που ταιριάζουν στην ηλικία και την επιδερμίδα τους ώστε να καλύπτονται οι ανάγκες της: για ενυδάτωση, αντιγήρανση, ακμή, σύσφιξη ή κατά των πανάδων. Επίσης, πρωινή ή βραδινή κρέμα, ορό, λοσιόν, οξέα, μάσκες... Το ίδιο και στα προϊόντα για την περιποίηση του σώματος: άλλοι χρησιμοποιούν μια ελαφριά λοσιόν ενυδάτωσης μετά το μπάνιο και άλλοι πιο λιπαρές υφές, ενώ συχνά εναλλάσσουμε τα προϊόντα που χρησιμοποιούμε σύμφωνα με τις εποχές του χρόνου. Κι αν τα κάνουμε όλα αυτά για το δέρμα, τότε γιατί στα μαλλιά μας χρησιμοποιούμε καθημερινά, χειμώνα καλοκαίρι, τα ίδια προϊόντα; Για να μην πούμε για τις οικογενειακές συσκευασίες και την ευκολία να έχουμε ένα σαμπουάν για όλους, παιδιά και ενήλικες; Εάν

όμως θέλουμε να απολαμβάνουμε υγιή μαλλιά και good hair days, τότε αξίζει η λίγο παραπάνω προσοχή που θα δώσουμε στα μαλλιά μας, σωστά;

Τι είναι το hair scinification;

Σωστά, θα απαντούσαν οι ειδικοί στη φροντίδα των μαλλιών εάν διάβαζαν αυτές τις γραμμές και θα συμπλήρωναν ότι δεν είναι μόνο θέμα εμφάνισης των μαλλιών αλλά αφορά επίσης στην υγεία τους! Και αυτή ακριβώς είναι η τελευταία τάση: Αντιμετωπίζουμε τα μαλλιά όπως και το δέρμα, αναγνωρίζοντας τις ανάγκες τους και χρησιμοποιώντας εξειδικευμένα προϊόντα που θα τις προλαβαίνουν και θα τις

καλύπτουν. «Μιλώντας για hair scinification, αναφερόμαστε στην τάση να φροντίζουμε το δέρμα και το τριχωτό της κεφαλής όπως το δέρμα του προσώπου, προσαρμόζοντας ρουτίνες και συστατικά σύμφωνα με τις ανάγκες τους», εξηγεί η [Δρ. Αμαλία Τσιατούρα, Δερματολόγος - Αφροδισιολόγος και Επιστημονική Διευθύντρια της Cosmetic](#)





Derma Medicine. «Σημαίνει επίσης ότι επικεντρωνόμαστε περισσότερο στην υγεία του τριχωτού της κεφαλής με τη χρήση επιστημονικά ελεγμένων και υψηλής ποιότητας συστατικών, αναγνωρίζοντας τον ρόλο του δέρματος του κεφαλιού στην υποστήριξη της υγείας των μαλλιών, ακόμη και σε σχέση με προβλήματα όπως η τριχόπτωση», συμπληρώνει.

Σαμπουάν, συστατικά και τριχόπτωση: μπορεί να συνδέονται;

Μία από τις πιο σημαντικές πτυχές του hair scinification αναδεικνύει την προσοχή που πρέπει να δείχνουμε όταν επιλέγουμε προϊόντα για τη φροντίδα των μαλλιών μας, στα συστατικά τους αλλά και το πώς ένα προϊόν, τελικά, ταιριάζει ή όχι στα μαλλιά μας. Μάλιστα, μία πρόσφατη ανακοίνωση του Αμερικανικού Οργανισμού Φαρμάκων (FDA) φέρνει στην επιφάνεια μία πιθανή σχέση ανάμεσα στα προϊόντα που χρησιμοποιούμε και την τριχόπτωση.

Σύμφωνα με την ανακοίνωση, ο FDA προχώρησε πρόσφατα στην αξιολόγηση καταγγελιών από καταναλωτές που συσχέτιζαν την τριχόπτωση και άλλα προβλήματα μαλλιών με τη χρήση συγκεκριμένων σαμπουάν και συστατικών που περιείχαν. Η μελέτη που έγινε σε συνεργασία του FDA με το Τμήμα Δερματολογίας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κολούμπια στις ΗΠΑ, όντως εντόπισε αφύσικο κύκλο ζωής της τρίχας μετά την παρατεταμένη χρήση συγκεκριμένων προϊόντων και συστατικών. Δεν μπόρεσε όμως να καταλήξει σε

ισχυρή σύνδεση ανάμεσα στη χρήση συγκεκριμένων σαμπουάν και συστατικών με την εμφάνιση αλωπεκίας. Αυτή τη στιγμή, ο FDA συνεχίζει να παρακολουθεί το θέμα εξετάζοντας τις σχετικά αναφορές καταναλωτών για ανεπιθύμητες ενέργειες και, όπως δηλώνεται στην ανακοίνωση, θα κινηθεί ανάλογα με τις εξελίξεις.

«Κλείνοντας τη συγκεκριμένη αναφορά, ο FDA κάνει μια πολύ απλή αλλά σημαντική σύσταση στο κοινό: εάν κάποιος αντιμετωπίζει τριχόπτωση, να απευθυνθεί στον δερματολόγο του. Πράγματι, πρόκειται για μία πολύτιμη συμβουλή καθώς σήμερα υπάρχουν πολλές συντηρητικές θεραπείες για την τριχόπτωση που αν εφαρμόζονται έγκαιρα, συμβάλλουν να αντιστραφεί πλήρως το πρόβλημα», καταλήγει σχολιάζοντας τα παραπάνω η Δρ. Αμαλία Τσιατούρα.

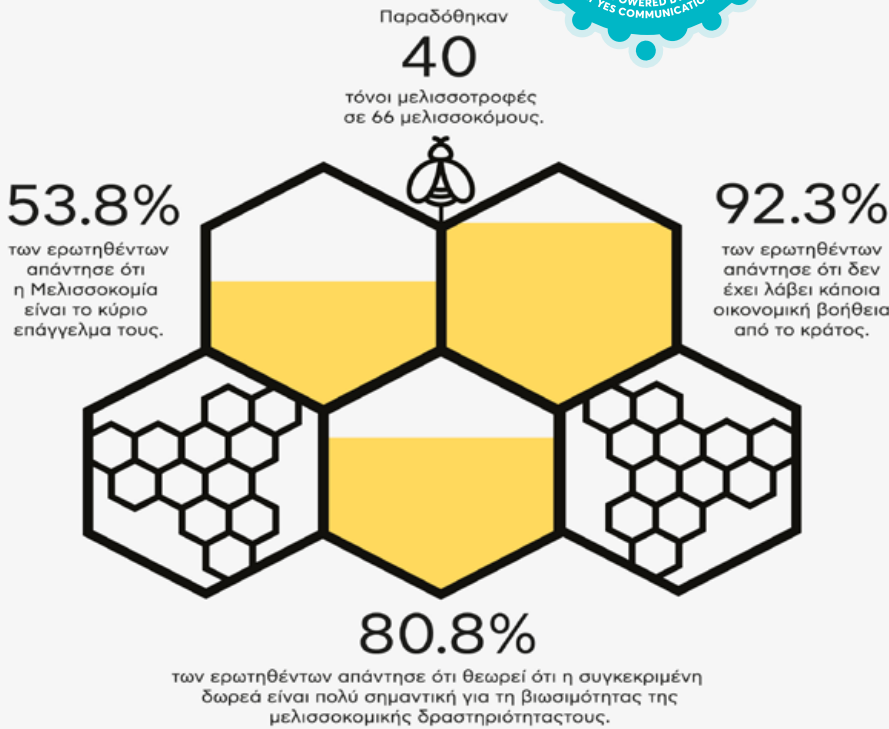
Hair Scinification: Trend ή θέμα υγείας;

Ίσως η τάση αυτή να ξεκίνησε από την αναζήτηση λύσεων για περισσότερες good hair days – και κανείς δεν θα αμφισβητήσει ότι τα λαμπερά μαλλιά που «στρώνουν» όπως θέλουμε μπορούν να μας φτιάξουν τη μέρα και τη διάθεση! Κάνοντας όμως ένα βήμα ακόμη, μέσα από την πιο εξατομικευμένη και ενσυνείδητη φροντίδα των μαλλιών, συμβάλλουμε στην καλύτερη υγεία του τριχωτού και των μαλλιών μας άμεσα και μακροπρόθεσμα.

Η κατάσταση είναι win win: Και πιο όμορφα και πιο υγιή, δυνατά μαλλιά!



15



DESMOS
NON-PROFIT FOUNDATION
Inspiring Giving

TIMA

CHARITABLE FOUNDATION ΚΟΙΝΩΦΕΛΕΣ ΪΔΡΥΜΑ



ΜΚΣ ΔΕΣΜΟΣ & ΤΙΜΑ Κοινοφελές Ϊδρυμα Υποστηρίζουν τους Μελισσοκόμους του Έβρου μετά την καταστροφική πυρκαγιά του 2023

Το ΜΚΣ Δεσμός ένωσε δυνάμεις με το ΤΙΜΑ Κοινοφελές Ϊδρυμα για την υποστήριξη των Μελισσοκόμων του Κεντρικού Έβρου καλύπτοντας τις ανάγκες σίτισης των 4.000 κυψελών που ανήκουν σε περίπου 70 δικαιούχα μέλη του συλλόγου.

Το καλοκαίρι του 2023 οι πυρκαγιές έπληξαν σφοδρά την Ελλάδα, με το πρώτο σοβαρό περιστατικό να σημειώνεται τον Ιούλιο και την τελευταία πυρκαγιά να σβήνει στην περιοχή του Έβρου μετά από 17 συνεχόμενες ημέρες. Ο σοβαρός αντίκτυπος της καταστροφής αφορά τόσο στην υποβάθμιση του φυσικού περιβάλλοντος με τεράστιες απώλειες δασικών εκτάσεων όσο και ανυπολόγιστο τίμημα για τη βιωσιμότητα πολλών κοινοτήτων.

Ο Δεσμός ανταποκρίθηκε άμεσα σε αυτή την κρίση και ενώ οι πυρκαγιές εξακολουθούσαν να μαίνονται αλλά και στον απόηχο των πυρκαγιών που επισκίαστηκαν από τις πλημμύρες στη Θεσσαλία. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου κατανόησης και τεκμηρίωσης των προβλημάτων και των αναγκών των κοινοτήτων που επλήγησαν από τις πυρκαγιές λάβαμε ένα πολύ ασυνήθιστο αλλά ενδιαφέρον αίτημα από τους Μελισσοκόμους του Κεντρικού Έβρου.

Ο Μελισσοκομικός Ϊλλογος Κεντρικού Έβρου ζήτησε υποστήριξη για να αντιμετωπίσει τα προβλήματα που

δημιουργήθηκαν μετά τις καταστροφικές πυρκαγιές.

Το αίτημα αφορούσε την παροχή τροφής για τα διασωθέντα μελίσινα, μια κίνηση ιδιαίτερης σημασίας για δύο βασικούς λόγους να:

- ▶ εξασφαλίσει τη βιωσιμότητα των κυψελών μέχρι την άνοιξη του 2024
- ▶ βοηθήσει στην αναγέννηση του δάσους μέσω της επικοινωνίας

40 τόνοι μελισσοτροφές παραδόθηκαν σε δύο μέρη μεταξύ 8 και 12 Νοεμβρίου στις αποθήκες του Ϊλλογου στο Σουφλί και ακολούθησε η διανομή στους μελισσοκόμους των κοινοτήτων Σουφλίου, Κορνοφωλιάς, Δαδιάς, Λυκόφης, Λύρας, Προβατώνα, Λευκίμμη, Τυχερού, Θυμαριάς, Σιδηρού, Μάνδρας, Πρωτοκλησίου, Κυριακής, Μικρού Δερείου, Μεγάλου Δερείου.

Οι 66 δικαιούχοι μελισσοκόμοι παρέλαβαν τις ποσότητες που αναλογούσαν στον αριθμό επίσημα καταχωρημένων κυψελών μέσα σε διάστημα 15 ημερών.

Η δωρεά αυτή έγινε πραγματικότητα μέσα από τη σύμπραξη του ΜΚΣ Δεσμός (φορέας υλοποίησης δωρεάς) και του ΤΙΜΑ Κοινοφελούς Ϊδρύματος (δωρητή) και έχει αποφέρει πολλαπλασιαστικά οφέλη καθώς υπήρξε έναυσμα για την προσέλκυση και άλλων αντίστοιχων δωρεών του στο Σουφλί.



Ακολουθήστε το [ACTFORGREECE](#) στο Facebook για να ενημερώνεστε για δράσεις που γίνονται για καλό σκοπό



Η Βασίλισσα του Χορού την Κυριακή στον Δαναό



Αυτήν την Κυριακή ετοιμαστείτε για τη σαρωτική Βασίλισσα του Χορού!

Μπορεί η 12χρονη Μίνα να είναι άριστη στην τάξη της, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι είναι και η πιο δημοφιλής. Όταν το είδωλό της, ένα αστέρι του χιπ-χοπ χορού, γράφεται στο σχολείο της και ανακοινώνει τη δημιουργία μιας χορευτικής ομάδας με σκοπό να λάβει μέρος σε ένα σημαντικό διαγωνισμό, η ερωτοχτυπημένη Μίνα εκπλήσσει τους πάντες όταν αποφασίζει να

συμετάσχει στα δοκιμαστικά. Υπάρχει μόνο ένα μικρό πρόβλημα: δεν έχει απολύτως καμία ιδέα από χορό. Τα πράγματα περιπλέκονται όταν άθελά της αποκτά για παρτενέρ το πιο προχωρημένο άτομο του γκρουπ.

Συνταγή για καταστροφή ή μήπως για την πιο απολαυστική κωμωδία ενηλικίωσης εδώ και πολύ καιρό;

[Προπόληση εισιτηρίων](#)

Food for Thought

kids' edition

Πάντα μαζί, αρκουδάκι

Έρχεται η πρώτη μέρα στο σχολείο. Πώς όμως θα αφήσει το παιδάκι το αγαπημένο του λούτρινο παιχνίδι στο σπίτι; Τι θα κάνει χωρίς τον καλύτερο του φίλο στο πλάι του; Αφού το αρκουδάκι είναι πάντα μαζί του...

Σε αυτή τη «σιωπηλή» ιστορία, το πολυβραβευμένο δημιουργικό δίδυμο Kerascoët αναδεικνύει την ευρηματικότητα και την ικανότητα των παιδιών όταν έρχονται αντιμέτωπα με καταστάσεις που τους προκαλούν άγχος.

Για παιδιά από 3 ετών.

Από τις εκδόσεις Ψυχογιός.

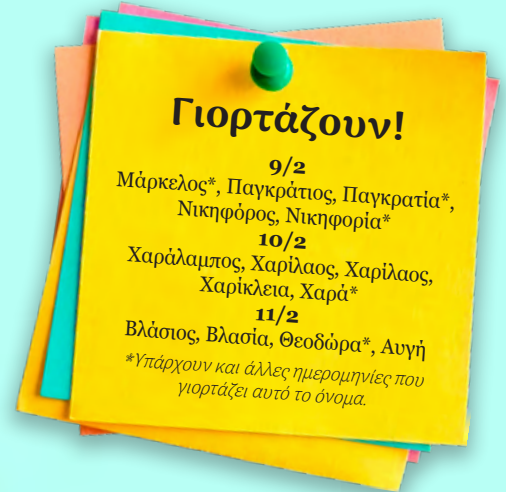
Πάντα μαζί, αρκουδάκι



KERASCOËT

quote of the day

"THE LIMITS OF MY LANGUAGE MEAN THE LIMITS OF MY WORLD."
Ludwig Wittgenstein



Γιορτάζουν!

9/2

Μάρκελος*, Παγκράτιος, Παγκρατία*,
Νικηφόρος, Νικηφορία*

10/2

Χαράλαμπος, Χαρίλαος, Χαρίλαος,
Χαρίκλεια, Χαρά*

11/2

Βλάσιος, Βλασία, Θεοδώρα*, Αυγή
*Υπάρχουν και άλλες ημερομηνίες που
γιορτάζει αυτό το όνομα.

9 Φεβρουαρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Ελληνικής Γλώσσας
- > Διεθνής Ημέρα Ανθρώπινης Αδελφοσύνης
- > International Winter Bike to Work Day
- > National Bagel and Lox Day
- > National Cut the Cord Day
- > National Pizza Day
- > National Toothache Day

10 Φεβρουαρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Οσπρίων
- > All the News That's Fit to Print Day
- > Global Movie Day
- > Valentismas
- > Teddy Day
- > Chinese Lunar New Year's Day
- > Children's Hospice Day

11 Φεβρουαρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα των Ασθενών
- > Διεθνής Ημέρα Γυναικών και Κοριτσιών στην Επιστήμη
- > Ευρωπαϊκή Ημέρα του 112
- > World Marriage Day
- > Man Day
- > National Latte Day
- > Autism Sunday

tip of the day

"WITH LANGUAGES, YOU ARE AT HOME ANYWHERE."
- EDMUND DE WAAL