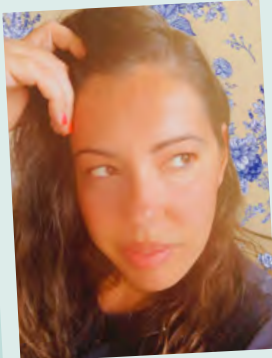


SAY *yes* to the **press**



GOOGLE:
ΤΙ ΑΝΑΖΗΤΗΣΑΜΕ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΤΟ 2021

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι **SayYessers!!!**

Μέρες γιορτινές και ήδη σας βλέπω τους περισσότερους σε χριστουγενιάτικη διάθεση! Θεού θέλοντος και COVID-19 επιτρέποντος πλησιάζουν τα τραπέζια με συγγενείς και φίλους, η ανταλλαγή δώρων και οι βόλτες στους στολισμένους δρόμους... Θα πας ένα κομμωτήριο, θα κουρευτείς, θα φορέσεις καινούρια ρούχα, θα φτιάξεις κάποιο γλυκό ή κάποια πίτα και οι φιλοφρονήσεις που είναι must αυτές τις μέρες, "πάνε και έρχονται".

Εσύ ξέρεις πώς να απαντάς σε κομπλιμέντα; Για παράδειγμα αν είσαι γυναίκα και ένας άντρας σου πει "είσαι πολύ όμορφη σήμερα", ξέρεις πώς να απαντήσεις; Εγώ συνήθως λέω "και εσύ..." και όμως είναι λάθος! Οι κοινωνιολόγοι και οι γλωσσολόγοι θα έσκιζαν τα πτυχία τους καθώς η σωστή αντίδραση είναι "ευχαριστώ πολύ" και τέλος.

Οι άνθρωποι έχουμε τρεις διαφορετικές αντιδράσεις όταν μας κάνουν ένα κομπλιμέντο: αποδοχή, άρνηση και εκτροπή. Σύμφωνα με μελέτες οι 9/10 αντιδράσεις αφορούν την άρνηση και την εκτροπή!!! Απίστευτο;

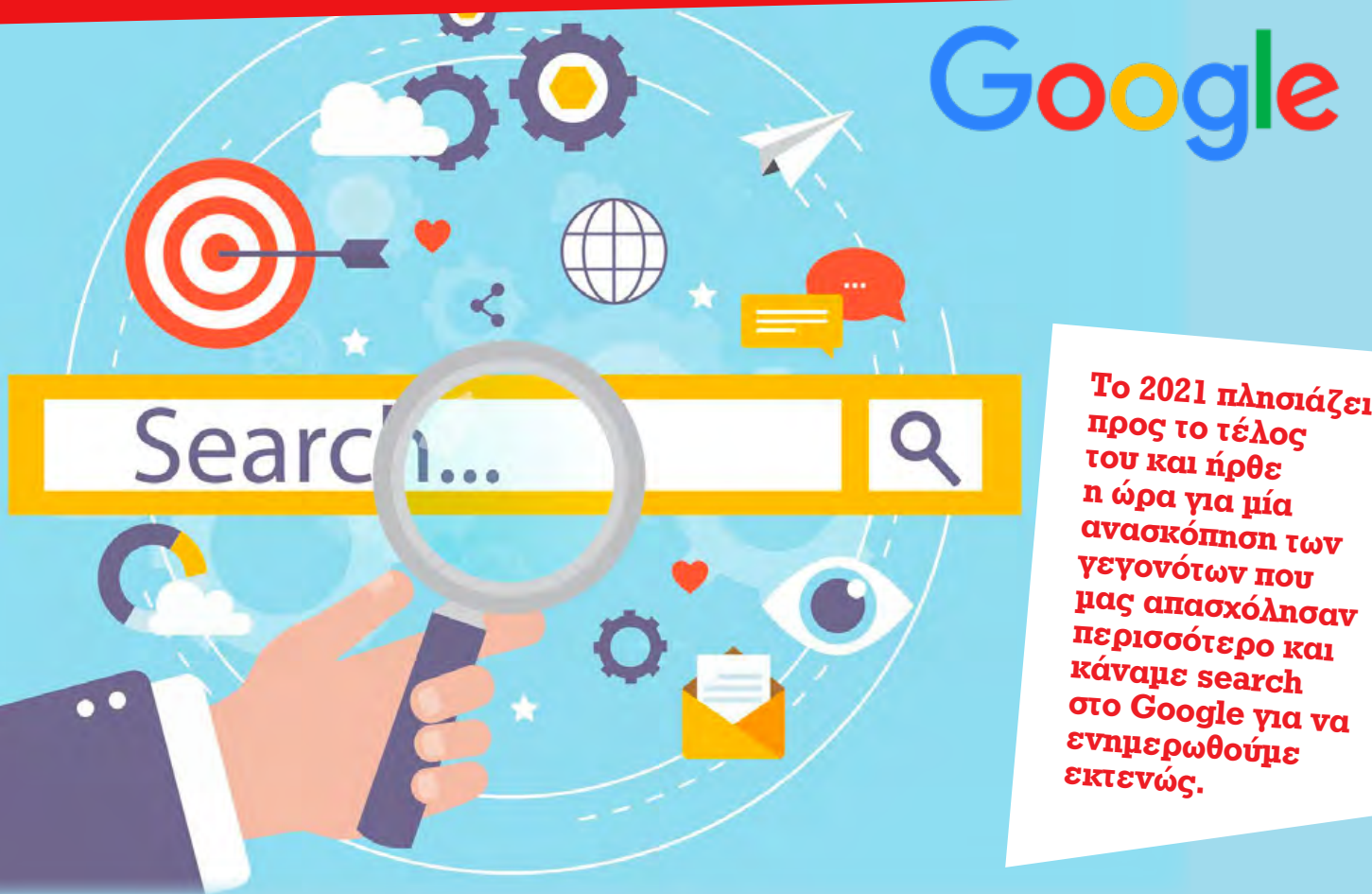
Tip of the Day: Μία γυναίκα δε γίνεται και δε φαίνεται λιγότερο δυναμική αλλά ούτε και ένας άντρας χάνει το ρόλο του κυνηγού, όταν αποδέχονται ένα κομπλιμέντο. Ας είμαστε ευγενικοί, ας λέμε όμορφα λόγια στους γύρω μας και ας μάθουμε να τα αποδεχόμαστε και εμείς με τη σειρά μας, ώστε να μάθουμε στους γύρω μας και να εκτιμούν την προσπάθειά μας.

Σου έχω ετοιμάσει άρθρο παρακάτω με παραδείγματα που είμαι σίγουρη ότι θα ταυτιστείς αλλά και οδηγό πώς να απαντάς σωστά, σύμφωνα με τους γκουρού Εθιμοτυπίας!

Κλαίρη Στυλιάρη
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr



Google: Τι αναζητήσαμε περισσότερο το 2021



Το 2021 πλησιάζει προς το τέλος του και ήρθε η ώρα για μία ανασκόπηση των γεγονότων που μας απασχόλησαν περισσότερο και κάναμε search στο Google για να ενημερωθούμε εκτενώς.

Η ετήσια έκθεση της "Year in Search", της Google με τα δημοφιλέστερα αποτελέσματα αναζήτησης για κάθε χώρα του πλανήτη ήρθε στο φως της δημοσιότητας.

Τι γκουγκλάρανε περισσότερο οι Έλληνες;

Η τηλεκπαίδευση, ο Δημήτρης Λιγνάδης, τα self tests, το Euro 2020, το Survivor και το έγκλημα στα Γλυκά Νερά συγκαταλέγονται στα κορυφαία θέματα που οι Έλληνες αναζήτησαν το 2021.

Στην κορυφή της λίστας με τις **Ταχύτερα Αυξανόμενες Αναζητήσεις** μία λέξη βρέθηκε για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά στην κορυφή: **e-class**. Αλλωστε η τηλεκπαίδευση μπήκε ξαφνικά και άλλαξε την καθημερινότητα των μαθητών, που λόγω της πανδημίας και των μέτρων που εφαρμόστηκαν για την αντιμετώπισή της, έκαναν μαθήματα από το σπίτι τους.

Στην κατηγορία των Ταχύτερα Αυξανόμενων Αναζητήσεων ακολουθούν: **survivor spoiler**, **edupass.gov.gr**, **self testing.gov.gr**, **Euro2020**, **Κρούσματα σήμερα**, **Mad Clip**, **Σασμός**, **Πιστοποιητικό εμβολιασμού** και **Δημήτρης Λιγνάδης**.

Το **#metoo** δεν θα μπορούσε να λείπει από τη λίστα των θεμάτων που αναζήτησαν περισσότερο οι Έλληνες, καθώς οι αποκαλύψεις, οι καταγγελίες και τα συνεπακόλουθά τους μας

απασχόλησαν για μήνες και ακόμα υπάρχουν εξελίξεις που συχνά επαναφέρουν το θέμα στην επικαιρότητα. Έτσι, στην κατηγορία **Διασημότητες** τα ονόματα που βρίσκονται στην κορυφή σχετίζονται με το ελληνικό #metoo. Ο Δημήτρης Λιγνάδης και ο Πέτρος Φιλιππίδης είναι τα ονόματα με τα περισσότερα search.

Αναφορικά με τις προσωπικότητες που αποχαιρέτησαμε το 2021, στην κατηγορία **Εκλιπούσες Διασημότητες** ο **Mad Clip**, η **Φώφη Γεννηματά**, ο **Μίκης Θεοδωράκης**, ο **Γιώργος Καραϊβάζ** και ο **Τόλης Βοσκόπουλος** βρίσκονται στις πρώτες θέσεις.

Στην κατηγορία **Επικαιρότητα** το έγκλημα στα Γλυκά Νερά που συγκλόνισε το πανελλήνιο βρίσκεται στην πρώτη θέση. Ακολουθούν: **Απογραφή 2021**, **Επιστρεπτέα προκαταβολή**, **Φωτιά** και **Επίδομα θέρμανσης**.

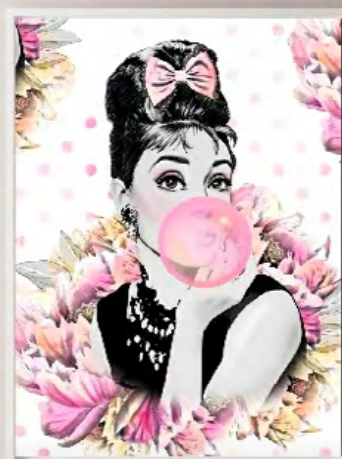
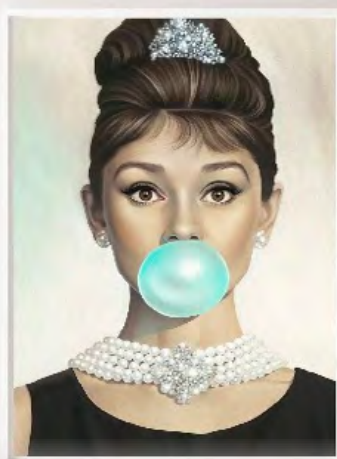
Σχετικά με τα τηλεοπτικά search η πρώτη πεντάδα περιλαμβάνει σειρές και reality: **Survivor**, **Σασμός**, **Η Γη της Ελιάς**, **Αγγελική**, **Squid Game**.

Τέλος, στα αθλητικά γεγονότα το Euro 2020 είναι πρώτο στην κατηγορία του και ακολουθούν: **Superleague**, **NBA**, **Roland Garros** και **Champions League**.

Το 2022 θα πάρει σύντομα τη σκυτάλη με την ευχή όλων οι περισσότερες αναζητήσεις να έχουν θετικό πρόσημο και αντίκτυπο στη ζωή μας.

Claire's Sparkling Room

Οι ευγενικοί τρόποι σπανίζουν στις μέρες μας. Η καλή συμπεριφορά δεν είναι ένα βιβλίο που διαβάζεις, μαθαίνεις και τελειώσεις, είναι στάση ζωής και χρειάζεται σε έναν κόσμο που ζει σε καοτικούς ρυθμούς.



Η ευγνωμοσύνη και ο καλός λόγος είναι δύο στοιχεία που αλλοιώνονται και για πολλούς είναι πιο εύκολο να κάνουν κομπλιμέντα ή να γράφουν «συγχαρητήρια» κάτω από τις φωτογραφίες στα social media παρά να το κάνουν στην κανονική ζωή.

Η Isobel Kershaw, γκουρού στον τομέα της Εθιμοτυπίας, έχει ορισμένες συμβουλές για τις στιγμές που σου κάνουν κομπλιμέντα και αισθάνεσαι άβολα.

Πες ευχαριστώ

Το απλό «ευχαριστώ» είναι πολύτιμο. Είναι το πιο ευγενικό που μπορεί να πει κάποιος για να εκφράσει την εκφράσει την ευγνωμοσύνη του. Οπότε σε ένα κομπλιμέντο πείτε «ευχαριστώ» και είστε καλυμμένοι.

Μην αισθανθείς πίεση να ανταποδώσεις

Όταν σου κάνουν ένα κομπλιμέντο, μην αισθάνεσαι υποχρεωμένος πως πρέπει να το ανταποδώσεις. Η φιλοφρόνηση πρέπει να είναι γνήσια γιατί αλλιώς φαίνεται ότι είναι... ψεύτικη. «Δεν υπάρχει τίποτα χειρότερο από το να ακούτε μια φιλοφρόνηση που δεν είναι γνήσια – είναι άσκοπο», λέει.

Μπορείς να απαντήσεις, ωστόσο, θυμήσου πως το μέτρο είναι το παν.

«Αν θέλεις να απαντήσεις σε μια φιλοφρόνηση, μπορείς να δείξεις την ανταπόδοσή σου με καλά λόγια, αλλά με μέτρο. Εάν πρόκειται για κάποιο ρούχο, μπορείς να κάνεις ένα παρόμοιο σχόλιο», αναφέρει. Εάν το κομπλιμέντο αφορά το πώς είστε, το «ευχαριστώ» αρκεί.

Μη μιλάς για χρήματα

Όταν σου κάνουν ένα καλό σχόλιο για το σακάκι που φοράς, δεν χρειάζεται να απαντήσεις «είναι πανάκριβο».

Η θετική αντίδραση μπορεί να εμπνεύσει

«Η εθιμοτυπία έχει να κάνει με το πώς αισθάνεται το ακροατήριο, οπότε η απάντησή σου θα πρέπει να είναι ευγενική και ενδεχομένως μπορεί να αποτελέσει έμπνευση», αναφέρει η Kershaw.

Πάμε να δούμε μερικά είδη κομπλιμέντων (έχω ήδη ταυτιστεί στα περισσότερα):

Το «αψήφιστο» κομπλιμέντο:

Κομπλιμέντο: «Έκανες καταπληκτική δουλειά στο συγκεκριμένο project».

Η απάντηση: «Πεινώ πολύ, δεν πάμε για φαγητό;».

• Η άρνηση:

Κομπλιμέντο: «Πω πω υπέροχα τα μαλλιά σου!».

Η απάντηση: «Ναι, καλά. Χάλια μαύρα είναι».

• Η αυτο-προσβολή:

Κομπλιμέντο: «Ωραία γυαλιά!».

Η απάντηση: «Ναι, χρειαζόμουν κάτι να αποσπά την προσοχή από τη στραβή μύτη μου».

• Η αμφισβήτηση:

Κομπλιμέντο: «Η μακαρονάδα σου είναι από τις καλύτερες που έχω φάει».

Η απάντηση: «Με δουλεύεις; Μάλλον δεν έχεις δοκιμάσει πολλές».

• Η μεταβίβαση ευσήμων:

Κομπλιμέντο: «Το πάρτι ήταν τέλειο, φοβερή οργάνωση».

Η απάντηση: «Στην ουσία η Μαρίνα τα ετοίμασε όλα μόνη της».

• Το «μπούμερανγκ»:

Κομπλιμέντο: «Ωραίο το νέο σου αυτοκίνητο».

Η απάντηση: «Δεν πιάνει μία μπροστά στο δικό σου».

• Η αναζήτηση επιβεβαίωσης:

Κομπλιμέντο: «Ήσουν πολύ καλός στο караόке».

Η απάντηση: «Αλήθεια το πιστεύεις; Εγώ νομίζω ότι έγινα ρεζίλι».

• Η απαξίωση:

Κομπλιμέντο: «Πολύ ωραία η γραβάτα σου».

Η απάντηση: «Είναι παμπάλαια, την έχω από τα φοιτητικά μου χρόνια».

Γιατί αποκρούουμε τα κομπλιμέντα;

Προσφάτως διάβασα σε άρθρο μερικούς από τους λόγους που το κάνουμε αυτό και στους παραθέτω:

- Από φόβο μήπως φανούμε υπεροπτικοί: Στην ουσία τρέμουμε μήπως, αποδεχόμενοι τα καλά τους λόγια, φανεί πως... έχουμε καβαλήσει το καλάμι.
- Από ανάγκη να επαναφέρουμε την «ισορροπία»: Ασυνείδητα μερικές φορές, προσπαθούμε να εξισορροπήσουμε τα θετικά λόγια κάποιου με την έμφαση σε κάτι αρνητικό ή με την ανταπόδοση ενός κομπλιμέντου στον άλλον.
- Για να μην αισθανθούμε «υποχρεωμένοι»: Κάποιος μας λέει καλά λόγια, επομένως του χρωστάμε, σωστά;
- Γιατί έχουμε χαμηλή αυτοπεποίθηση: Δεν μπορείς να ενστερνιστείς τη θετική γνώμη κάποιου άλλου, όταν εσύ ο ίδιος δεν το πιστεύεις για τον εαυτό σου.
- Από έλλειψη αποφασιστικότητας: Αρκετοί άνθρωποι δεν είναι εξίσου δυναμικοί με άλλους και η «ντροπαλή» τους φύση τους κάνει να πιστεύουν πως το να αποδεχθείς τις δυνατές σου πλευρές δεν είναι κάτι που θα έκανε ένα... καλό παιδί.
- Από καχυποψία: Γιατί άραγε μου κάνει αυτό το κομπλιμέντο ο συγκεκριμένος άνθρωπος; Αυτή η σκέψη πάει πακέτο με όσους είναι γενικότερα καχύποπτοι με τους συνομιλητές του – ή σε κάποιες περιπτώσεις που έχουν δίκιο να μην εμπιστεύονται τα κίνητρα αυτού που στέκεται απέναντί τους.
- Από επιθυμία να φανούμε ακόμη καλύτεροι: Όταν μας επαινούν, συχνά αρνούμαστε να αποδεχθούμε τον έπαινο, για να εισπράξουμε άλλον ένα: Αυτόν της σεμνότητας.

Γιατί θα έπρεπε να αποδεχόμαστε τα κομπλιμέντα

Αν δεν είναι προφανείς οι λόγοι (hello!!!), ας τους επισημάνουμε: Πρώτον, για να μην προσβάλλουμε αυτόν που μας τα «χαρίζει» και να μην τον κάνουμε να νιώσει άβολα.



Όταν αποπαίρνουμε όποιον μας λέει καλά λόγια, δύσκολα θα μπει στον κόπο να μας ξαναπεί κάτι θετικό. Φυσικά, θα πρέπει να θυμόμαστε πως πρέπει να τα αποδεχόμαστε και για το δικό μας καλό: Δεν αξίζει να μειώνουμε τον εαυτό μας. Αντίθετα, αξίζει να αφεθούμε στο ευχάριστο αίσθημα πως κάποιος εκτιμά τα καλά στοιχεία μας.

Πώς να απαντήσετε σε ένα κομπλιμέντο

Κατ' αρχάς, πρέπει να θυμάστε πως το να αποδεχθείτε και να απαντήσετε στο κομπλιμέντο δεν σας καθιστά αυτόματα υπεροπτικούς. Άλλωστε, η πρώτη απάντηση που θα πρέπει να δώσετε στον συνομιλητή σας είναι απλή και καθόλου υπεροπτική: «Ευχαριστώ!» Όσο για το τι μπορείτε να προσθέσετε μετά από αυτό; Δοκιμάστε τα εξής:

- «Το χάρηκα πραγματικά», «Χαρά μου που βοήθησα» ή «Χάρηκα που πήγε τόσο καλά» (στην περίπτωση μιας επιτυχίας σας).
- «Δεν θα μπορούσε να συμβεί χωρίς τη βοήθεια του τάδε» (ναι, μετά το «ευχαριστώ», μπορείτε να επισημάνετε και την συμβολή άλλων στην επιτυχία).
- «Αυτό που λες σημαίνει πολλά για μένα», «εκτιμώ τη γνώμη σου, κανείς δεν μου το έχει ξαναπεί» ή «έναν καλό λόγο τον χρειαζόμουν».
- «Ξέρεις, κι εσύ ήσουν καταπληκτικός στην παρουσίαση απόψε, πολύ καλή δουλειά!» (όταν πραγματικά εννοείτε το κομπλιμέντο - «μπούμερανγκ», αξίζει να πείτε κι εσείς έναν καλό λόγο).

Άντε για να σας δω... Να κάνετε κομπλιμέντα στους γύρω σας, να εστιάζετε στα καλά τους στοιχεία και όχι στις αδυναμίες τους...

Νέο Spread Φέτας από τη ΔΩΔΩΝΗ



Η γαλακτοβιομηχανία ΔΩΔΩΝΗ «ανοίγει» ακόμα μία καινούρια κατηγορία, με τη δημιουργία και το λανσάρισμα του ΔΩΔΩΝΗ Spread, ενός αλειφόμενου τυριού με βάση την αυθεντική Φέτα Π.Ο.Π ΔΩΔΩΝΗ.

Πρόκειται για ένα αλειφόμενο προϊόν με ολόκληρα κομμάτια Φέτας και γιαούρτι ΔΩΔΩΝΗ. Περιέχει μόνο 16% λιπαρά και έχει υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες. Το χαρακτηρίζει μια ευχάριστη, αρωματική γεύση ενώ χάρις την κρεμώδη υφή του απλώνεται με ευκολία, αποτελώντας την ιδανική επιλογή για επάλειψη στο ψωμί, αλλά και ως συνοδευτικό στο φαγητό, σε σαλάτες καθώς και γενικά στη μαγειρική.

Διαθέσιμο ήδη στα ψυγεία των σουπερμάρκετ σε συσκευασία των 200 γρ., το ΔΩΔΩΝΗ Spread κυκλοφορεί σε 3 γεύσεις:

- φυσική γεύση
- με τομάτα- βασιλικό για μια μοναδική μεσογειακή γευστική εμπειρία
- με καυτερή πιπεριά απολαυστικό και πικάντικο.

Ο κ. Μιχάλης Παναγιωτάκης, CEO της εταιρίας σημείωσε μεταξύ άλλων: «Παραμένουμε συνεπείς στις αξίες που υπηρετούμε εδώ και μισό αιώνα και θέλουμε να δημιουργούμε εξαιρετης ποιότητας προϊόντα που ανταποκρίνονται στις σύγχρονες διατροφικές ανάγκες και προτιμήσεις. Έτσι, δημιουργήσαμε ακόμη ένα ξεχωριστό προϊόν, το ΔΩΔΩΝΗ Spread με βάση την αυθεντική Φέτα Π.Ο.Π. ΔΩΔΩΝΗ, και πιστεύουμε ότι θα έχει μεγάλη επιτυχία καθώς αποτελεί μία εντελώς ξεχωριστή γευστική εμπειρία».

Ο Όμιλος Εταιρειών Mantis λανσάρει το Mastiha Spirit Stichion

Ο Όμιλος Εταιρειών Mantis στο πλαίσιο της διεύρυνσης της επιχειρηματικής του δραστηριότητας και του χαρτοφυλακίου του στον τομέα των ελληνικών ποιοτικών αποσταγμάτων, συστήνει στην αγορά το ελληνικό, βελούδινο, απόσταγμα μαστίχας, "Stichion".

Ένα εντυπωσιακό και συνάμα ισορροπημένο spirit μαστίχας, το "Stichion" υπόσχεται ένα σαγηνευτικό ταξίδι στα αρώματα και τις μεθυστικές γεύσεις του θησαυρού της ελληνικής γης, τη μαστίχα. Η ξεχωριστή φιάλη με το μοναδικό της design, εμπνευσμένη από τον κορμό του Σχίνου, κλείνει μέσα της όλη την αυθεντική παράδοση της Μαστίχας, δημιουργώντας το πιο εκλεπτυσμένο και μοναδικά ισορροπημένο απόσταγμα.

Το Stichion παράγεται από 100% ατόφια φυσική μαστίχα Χίου από την Ένωση Μαστιχοπαραγωγών Χίου, η οποία αποστάζεται σε παραδοσιακούς χάλκινους άμβυκες και δημιουργεί ένα διαφανές απόσταγμα, με μεθυστικά αρώματα βανίλιας, μαστίχας, έλατου, λευκού πιπεριού και άνθη πορτοκαλιάς.



MANTIS
GREEK SPIRITS COLLECTION



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος

Φρούτα και Λαχανικά του χειμώνα για αδυνάτισμα

Τα φρούτα της εποχής είναι ιδιαίτερα καλοί μας σύμμαχοι στον αγώνα εναντίον των περιττών κιλών. Ας δούμε ποια είναι αυτά.

Το ότι μια ισορροπημένη διατροφή χρειάζεται σε μεγάλες ποσότητες φρούτα και λαχανικά, το γνωρίζουμε. Το ότι, επίσης, είναι πολύ ισχυροί μας σύμμαχοι στον αγώνα εναντίον των περιττών κιλών, το γνωρίζουμε κι αυτό. Και ήρθε η ώρα να δώσουμε λίγα εύσημα στα φρούτα και λαχανικά της εποχής, επειδή αλήθεια, ο χειμώνας είναι γεμάτος με νόστιμους καρπούς.



Παντζάρι

Η κατακόκκινη αυτή ρίζα έχει τόσα πολλά οφέλη για την υγεία μας. Περιέχει φολικό οξύ, μαγγάνιο, κάλιο και χαλκό, ενώ είναι πλούσια και σε βιταμίνες και φυτικές ίνες. Επιπλέον, με μόλις 75 θερμίδες το φλιτζάνι, είναι και ιδιαίτερα ελαφριά, παρά την πολύ πλούσια γέυση και την χορταστική υφή.



Λαχανάκια Βρυξελλών

Γυρνάμε με περίσσια περηφάνια την πλάτη στον μύθο ότι αυτό το μικρούλι λαχανικό δεν έχει ωραία γέυση. Όχι, τα λαχανάκια Βρυξελλών έχουν υπέροχη γέυση, ειδικά αν τα ψήσουμε στον φούρνο με μπαχαρικά. Και περιέχουν τεράστιες ποσότητες ινών και απαραίτητων βιταμινών.

Λάχανο

Μόλις 22 θερμίδες ανά μερίδα, που σημαίνει ότι η κλασική σαλάτα λάχανο - καρτό είναι από τις πιο ελαφριές αλλά και υγιεινές. Περιέχει πολύ μεγάλες ποσότητες βιταμινών C και K, καθώς και βιταμίνη A, αν επιλέξουμε κόκκινο λάχανο.



Κουνουπίδι

Γενικά, ο χειμώνας είναι ο καιρός των σταυρανθών και τα σταυρανθή είναι από τα λαχανικά με τις μεγαλύτερες συγκεντρώσεις θρεπτικών συστατικών. Το κουνουπίδι περιέχει όλες τις βιταμίνες του λάχανου, καθώς και κάλιο, φώσφορο και μαγνήσιο. Τρώγεται και ωμό, επίσης.



Μανταρίνια

Το ταπεινό μανταρινάκι είναι το πιο γλυκό εσπεριδοειδές, έχει μόλις 53 θερμίδες και πολλές φυτικές ίνες (πάνω από 1 γραμμάριο το καθένα).



Λαχανίδα

Η πράσινη λαχανίδα είναι ιδιαίτερα πλούσια σε βιταμίνες, αλλά περιέχει και πολύ μεγάλες ποσότητες φυτικών ινών. Είναι ιδανική ως βάση σαλάτας ή και ψητή σαν τσιπς. Περιέχει μόλις 33 θερμίδες ανά κούπα.



Αχλάδι

Το φρούτο για το οποίο δεν μιλάει κανείς, αλλά όλοι κατά βάθος αγαπούν. Το αχλάδι έχει περίπου 100 θερμίδες, 4 ολόκληρα γραμμάρια φυτικών ινών και πολλές απαραίτητες βιταμίνες. Και όταν δεν είναι εντελώς ώριμο, δένει τέλεια και σε σαλάτες.





Γιατί παίρνουμε βάρος τον χειμώνα

Σύμφωνα με πολλές μελέτες οι άνθρωποι τον χειμώνα τείνουν να παίρνουν βάρος. Συγκεκριμένα, μελέτη από τα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι παίρνουν κατά μέσο όρο μισό κιλό κατά τους πιο δροσερούς μήνες τους έτους.

Γενικά, οι άνθρωποι τείνουν να τρώνε λίγο περισσότερο και να ασκούνται λίγο λιγότερο κατά τη διάρκεια του φθινοπώρου και του χειμώνα σε σύγκριση με την άνοιξη και το καλοκαίρι. Επιπλέον, το κρύο αποτελεί αποθαρρυντικό παράγοντα για να ασκηθούμε. Όταν η θερμοκρασία πέφτει, οι άνθρωποι βγαίνουν πιο δύσκολα από το σπίτι τους για να ασκηθούν. Επίσης, η έλλειψη ηλιακού φωτός αναγκάζει τους ανθρώπους να παράγουν περισσότερη μελατονίνη, η οποία ενδέχεται να τους κάνει να νυστάζουν αρκετά και να μην έχουν διάθεση για γυμναστική.

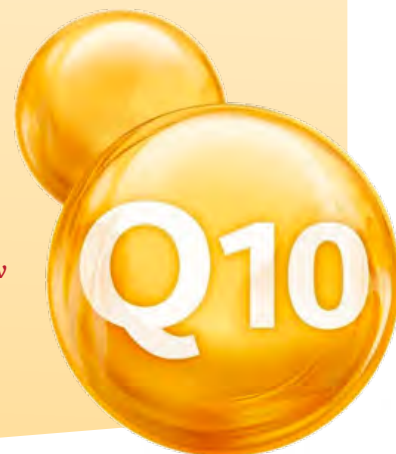


Συνένζυμο Q10: Πού μας ωφελεί

Ακούμε συχνά ότι είναι ωφέλιμο για το δέρμα μας... Τι είναι όμως το συνένζυμο Q10 και γιατί μας κάνει καλό; Βρίσκεται στα κύτταρα και βοηθάει τη σωστή λειτουργία των μιτοχονδρίων και των κυτταρικών διαδικασιών. Η παρουσία του είναι έντονη σε νεαρές ηλικίες, όμως όσο μεγαλώνουμε μειώνεται. Το συνένζυμο Q10 ή CoQ10 περιέχεται σε προϊόντα περιποίησης και σε συμπληρώματα διατροφής.

Είναι ωφέλιμο τόσο για το πρόσωπο όσο και για το σώμα, βελτιώνοντας οποιαδήποτε περιοχή έχει ρυτίδες, μειωμένη ελαστικότητα και θαμπή όψη. Ως διατροφικό συμπλήρωμα, συμβάλλει στην καλή καρδιαγγειακή λειτουργία.

Το συνένζυμο Q10 διεγείρει την παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης στο δέρμα, επιδιορθώνει τα φθαρμένα κύτταρα, καταπολεμά τη γήρανση του δέρματος, βοηθάει στη μείωση των μαύρων στιγμάτων και ενισχύει τη λάμψη της επιδερμίδας.





Μανώλης Ισάκης,
Brain Activation
Coach



Ο coach Μανώλης Ισάκης και η 5R Brain Activation Method®



Ο Brain Activation Coach Μανώλης Ισάκης βοηθάει τους ανθρώπους να δημιουργούν εξαιρετικά αποτελέσματα ενεργοποιώντας τον εγκέφαλό τους. Ας τον γνωρίσουμε!

Έχεις κάνει coaching σε Αμερική, Αγγλία, Αυστραλία, Γερμανία, Σουηδία και Ελβετία και έχεις δημιουργήσει την 5R Brain Activation Method®. Τι είναι και πώς συμβάλλει στην επίτευξη των στόχων μας;

Υπάρχουν τρία επίπεδα συνειδητότητας, το συνειδητό, το ασυνείδητο και το υπερσυνείδητο. Το συνειδητό είναι την οθόνη ενός υπολογιστή. Εκεί βλέπουμε όλες τις πληροφορίες που γνωρίζουμε. Το ασυνείδητο είναι ο σκληρός δίσκος. Εκεί βρίσκονται όλα τα προγράμματα που τρέχουν την όλη διαδικασία. Και το υπερσυνείδητο είναι το ίντερνετ! Αυτά τα τρία συνδέονται. Ένα να είναι μολυσμένο, μολύνονται και τα άλλα. Αν προσπαθώ να βελτιώσω πχ το συνειδητό μου, είμαι καταδικασμένος να αποτύχω. Θα πρέπει πρώτα να διαγράψω από το «σκληρό δίσκο» όλα όσα με κρατάνε προσκολλημένο στο παρελθόν και μου μπλοκάρουν το μέλλον. Το υπερσυνείδητο είναι σαν το «ίντερνετ». Με μεγάλες ταχύτητες και χωρίς «ιούς»!

Επιπλέον, η μέθοδος επιδρά στους τρεις εγκεφάλους του ανθρώπου, το έντερο, την καρδιά και τον εγκέφαλο, στις τρεις συνιστώσες του χρόνου, παρόν, παρελθόν και μέλλον και στους τρεις πιο σημαντικούς τομείς του ανθρώπου: εγώ και ο εαυτός μου, εγώ και η σχέση μου με τους άλλους, εγώ και τα οικονομικά μου. Μέσα από 5 βήματα, η 5R Brain Activation Method® ενεργοποιεί τον εγκέφαλο ώστε να μπορούμε να αξιοποιήσουμε όλο το δυναμικό μας και να επιτύχουμε τους στόχους μας.

Ποια είναι αυτά τα 5 βήματα;

Ξεκινάμε με το Rethink! Η Γλώσσα του Ασυνείδητου Νου® όπου μαθαίνουμε τη γλώσσα του ασυνείδητου νου μας.

Έπειτα κάνουμε Restart! Η Δεύτερη Ευκαιρία®. Μέσα σε 3 ημέρες, οι άνθρωποι «σπάνε» τα περιοριστικά τους μοτίβα, και αποδεσμεύονται από τους συναισθηματικούς «γάντζους» του παρελθόντος.

Ακολουθεί το Recreate! Συναισθηματικά Ισχυρός® όπου σχεδιάζουμε τον Ιδανικό μας Εαυτό. Και δεν τον σχεδιάζουμε απλά... τον εγκαθιστούμε στο μυαλό μας!

Μετά, κάνουμε Relaunch! Επίλεξε το Μέλλον Σου®. Θέτουμε νέους στόχους και εφαρμόζουμε στρατηγικές υψηλής απόδοσης με μετρήσιμα αποτελέσματα, κυρίως μέσα από την έννοια της προσφοράς.

Και κλείνουμε με το Rewire! Το Κλειδί του Μυαλού®. Ένα πρόγραμμα εκμάθησης πρακτικών αποκωδικοποίησης του εγκεφάλου.

Μεταξύ άλλων, έχεις δημιουργήσει τη Happy Virus, μια ομάδα φιλανθρωπικού χαρακτήρα...

Η Happy Virus έχει σαν όραμα να προσφέρει μέσα από τις δράσεις της αγάπη, ελπίδα και χαρά σε παιδιά που τα έχουν στερηθεί...τρυφερότητα, στοργή και χάρη σε ηλικιωμένους που έχουν «ξεχαστεί». Είμαστε δίπλα τόσο στον άνθρωπο όσο και στο περιβάλλον και στηρίζουμε δράσεις για την υποστήριξή τους. Η ομάδα προέκυψε από την ευαισθησία μιας ομάδας ατόμων από διάφορες περιοχές της Ελλάδας και του εξωτερικού να προσφέρουν μέσα από διάφορες δράσεις. Στη σελίδα, <https://www.facebook.com/happyvirusteam/> ο κόσμος μπορεί να ενημερωθεί για τις επικείμενες πρωτοβουλίες με σκοπό την προσφορά και να λάβει μέρος ως εθελοντής.

Η Barilla Hellas για ακόμα μια χρονιά διακρίνεται στον Παγκόσμιο θεσμό “Superbrands Greece 2021-2022”

Η Barilla Hellas, αναδείχθηκε ως μια από τις Κορυφαίες Εταιρικές Επωνυμίες στην Ελλάδα, στο πλαίσιο του Παγκόσμιου θεσμού “Superbrands Greece 2021-2022” στην κατηγορία “Είδη Διατροφής” στην έβδομη εκδήλωση απονομής των βραβείων που πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 1 Δεκεμβρίου στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών.

Η βράβευσή της σε αυτό τον σημαντικό θεσμό, προέκυψε από την ηγετική θέση και υπεροχή που κατέχει η Barilla Hellas στην αγορά, την εξαιρετική ποιότητα και καινοτομία των προϊόντων της, τη διαρκή ανάπτυξη των παραγωγικών εγκαταστάσεών της, τη βελτίωση της ενεργειακής απόδοσης των βιομηχανικών μονάδων, τον βιώσιμο τρόπο λειτουργίας της εταιρίας, που πραγματώνονται στο όραμα «Καλό για Σένα, Καλό για τον Πλανήτη».

Όπως δήλωσε το τμήμα HR της Barilla Hellas «Αυτή η διάκριση για την Barilla Hellas έρχεται ως επιστέγασμα σε μια απαιτητική χρονιά τόσο για τον κλάδο όσο και για τους καταναλωτές.

Η Barilla Hellas δεσμεύεται να απαντά στις απαιτήσεις της εποχής, προσφέροντας προϊόντα εξαιρετικής ποιότητας και υψηλής διατροφικής αξίας στους καταναλωτές, διανέμοντας όλα της τα προϊόντα σε 100% ανακυκλώσιμες συσκευασίες και υιοθετώντας παράλληλα βιώσιμες και υπεύθυνες πρακτικές».



Κωνσταντίνα Σωτηροπούλου, HR Professional Eastern Europe Barilla Group, & Βασίλης Χουλιάρης, HR Senior Manager Eastern Europe Barilla Group και μέλος του ΔΣ της Barilla Hellas

Green News

Έρευνα: Ο πληθυσμός των πτηνών στην Ευρώπη μειώθηκε κατά 600 εκατ. από το 1980!



Μέσα σε 37 χρόνια ένα στα έξι πουλιά στην Ευρώπη έχει χαθεί. Η Ελληνική Ορνιθολογική Εταιρεία, έδωσε στη δημοσιότητα μια νέα επιστημονική έρευνα, σύμφωνα με την οποία από το 1980 έως το 2017, ο αριθμός των αναπαραγόμενων πουλιών στην ΕΕ έχει μειωθεί κατά περίπου 600 εκατομμύρια! Πρόκειται για μία μείωση της τάξης του 17-19%. Η Ελληνική Ορνιθολογική Εταιρεία επισημαίνει: «Η φύση σημαίνει συναγερμό. Είναι επιτακτική ανάγκη να αντιμετωπίσουμε την περιβαλλοντική και την κλιματική κρίση ενιαία, μέσω της υποστήριξης των αγρο-περιβαλλοντικών προγραμμάτων, της προστασίας των ειδών, της αειφορικής δασοπονίας και αλιείας και φυσικά της επέκτασης του δικτύου των προστατευόμενων περιοχών». Η μεγαλύτερη πληθυσμιακή μείωση πανευρωπαϊκά αφορά στον σπιτοσπουργίτη, που καταγράφει απώλειες της τάξης του 50%.

ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΩ εξ ολοκλήρου στη LEROY MERLIN

Η LEROY MERLIN, παραμένοντας προσηλωμένη στον στόχο και τη δέσμευσή της, να βοηθάει τους ανθρώπους να βελτιώσουν την κατοικία τους, κάνοντάς τη πιο υγιή, ασφαλή, βιώσιμη και ενεργειακά αποδοτική, παρέχει για πρώτη φορά υπηρεσίες για το πρόγραμμα Εξοικονομώ 2021.

Η LEROY MERLIN σε συνεργασία με την κατασκευαστική εταιρία ENERGYCERT, βοηθούν όλους αυτούς που θέλουν να αναβαθμίσουν το σπίτι τους σε ενεργειακό, μέσω του προγράμματος Εξοικονομώ 2021. Μέσα από ένα πλήρες πακέτο καθοδήγησης για το Πρόγραμμα, μέσα από ποικιλία προϊόντων, προσφορών, προνομίων, αλλά και σε συνεργασία με εξειδικευμένα συνεργεία, η LEROY MERLIN φροντίζει εξ ολοκλήρου για όλη την οργάνωση, εργασία και εγκατάσταση στο νέο σπίτι ή ακίνητο. Έτσι η ενεργειακή αναβάθμιση του σπιτιού γίνεται ευκολότερη, χωρίς κόπο και άγχος. Επιπλέον, η LEROY MERLIN προσφέρει σταθερά μια μεγάλη ποικιλία προϊόντων, καθώς και όλα όσα χρειάζεται κάποιος για την ενεργειακή αναβάθμιση του σπιτιού του. Παράλληλα, χαρίζει μοναδικά προνόμια με την εγγραφή στο LEROY MERLIN Club. Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το Εξοικονομώ 2021 θα βρείτε [εδώ](#).



Agenda

Αναπτυξιακή Ημερίδα Δήμου Φαρσάλων από την Alpha Marketing

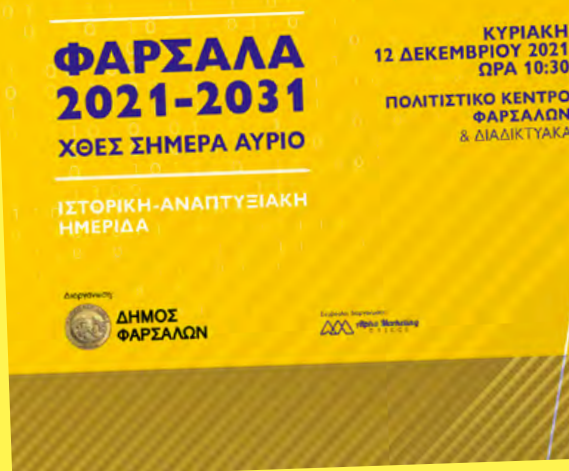
Η σύνδεση του ένδοξου παρελθόντος με το ελπιδοφόρο μέλλον της πόλης των Φαρσάλων θα προσπαθήσει να αναδειχθεί μέσω της ημερίδας με τίτλο «Φάρσαλα 2021-2031» που θα πραγματοποιηθεί στην πόλη των Φαρσάλων την Κυριακή 12 Δεκεμβρίου στις 10.30 πμ. στο Πολιτιστικό Κέντρο Φαρσάλων.

Η ημερίδα διοργανώνεται από τον Δήμο Φαρσάλων στο πλαίσιο του εορτασμού των 200 χρόνων από την Ελληνική επανάσταση και έχει ως στόχο, αφενός να αναδείξει το ιστορικό υπόβαθρο που συνθέτει το πλαίσιο ανάπτυξης της πόλης των Φαρσάλων στο πέρασμα του χρόνου, αφετέρου, την ανάδειξη του παρόντος και του μέλλοντος της Θεσσαλικής πόλης. Στην ημερίδα συμμετέχουν ιστορικοί, ακαδημαϊκοί, άνθρωποι της αυτοδιοίκησης και του πολιτισμού καθώς και εκπρόσωποι του εμπορικού και επιχειρηματικού κόσμου, ενώ την παρουσίαση των στόχων της δημοτικής αρχής θα πραγματοποιήσει ο δήμαρχος Φαρσάλων κ. Μάκης Εσκίογλου.

Τη διοργάνωση της Ημερίδας έχει αναλάβει η Alpha Marketing. Για τη δια ζώσης συμμετοχή στην Ημερίδα ισχύουν τα Υγειονομικά δεδομένα για τους κλειστούς χώρους.

Για καλύτερη εξυπηρέτηση παρακαλούνται οι ενδιαφερόμενοι να εγγραφούν ηλεκτρονικά [εδώ](#).

Η παρακολούθηση μπορεί να γίνει και διαδικτυακά [εδώ](#).



Η μετανάστευση δεν αποτελεί το κύριο χαρακτηριστικό της Ευρω-Μεσογειακής περιοχής



Τα αποτελέσματα μιας νέας έρευνας πάνω στις Διαπολιτισμικές Τάσεις στην Ευρω-Μεσογειακή περιοχή, που διενεργήθηκε από το Ίδρυμα Anna Lindh, αποκαλύπτουν ότι υπάρχει κοινή αντίληψη για την περιοχή της Μεσογείου, που χαρακτηρίζεται κυρίως από τη φιλοξενία και τον τρόπο ζωής.



Ωστόσο, χώρες της νότιας και ανατολικής Μεσογείου (SEM) βλέπουν το μεταναστευτικό διαφορετικά σε σχέση με τις υπόλοιπες ευρωπαϊκές χώρες, με περισσότερες από τις μισές να συνδέουν την περιοχή αυτή με θέματα μετανάστευσης, σε αντίθεση με τις ευρωπαϊκές χώρες, όπου αυτό ισχύει για μόλις τέσσερις στους δέκα ερωτηθέντες.

Η έρευνα, που δημοσιεύτηκε από το Ίδρυμα Anna Lindh και συμπεριέλαβε όλες τις Ευρω-Μεσογειακές χώρες, διερευνά τις κρίσιμες πτυχές της ζωής, καθώς και τις βασικές ομοιότητες και διαφορές που εντοπίζουν οι άνθρωποι στην περιοχή αυτή, σε σχέση με εκείνους από άλλες χώρες και που έχουν διαφορετικό πολιτισμό και υπόβαθρο.

Μεταξύ των κύριων ευρημάτων, η συντριπτική πλειοψηφία των συμμετεχόντων και στις δύο πλευρές της Μεσογείου ανέφερε ότι τα προγράμματα για νέους είναι τα πιο αποτελεσματικά για την προώθηση της συνοχής, με ποσοστό 64% για τους ερωτηθέντες από ευρωπαϊκές χώρες και 62% για εκείνους στις χώρες της νοτιοανατολικής Μεσογείου.

Σημαντικές διαπιστώσεις

• Το 63% των Ελλήνων πιστεύει ότι τα σχολεία παίζουν σημαντικό ρόλο και είναι «πολύ αποτελεσματικά» στην κατανόηση της πολιτιστικής πολυμορφίας και του συγκερασμού διαφορετικών πολιτισμών από τους μαθητές. Το αντίστοιχο ποσοστό στην Ευρώπη φτάνει το 73% και στις χώρες της νοτιοανατολικής Μεσογείου το 72%.

• Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων από την νοτιοανατολική Μεσόγειο, σε ποσοστό 70%, αναφέρει ότι η ενίσχυση της διαπολιτισμικής συνεργασίας μπορεί να αποφέρει οφέλη μεγαλύτερης περιβαλλοντικής βιωσιμότητας, ενώ μόλις το 41% των Ευρωπαίων αναγνωρίζει τα οφέλη αυτά.

Η Αυτού Μεγαλειότης Πριγκίπισσα Rym Ali, Πρόεδρος του Ιδρύματος Anna Lindh δήλωσε: «Τα αποτελέσματα που προκύπτουν από μια τόσο σημαντική μελέτη είναι εξαιρετικά πολύτιμα.

Αποτελούν μια σταθερά για να αναλύσουμε το πού βρισκόμαστε αναφορικά με τον πραγματικό διάλογο, τις δυνατότητες και τα εμπόδια αυτού. Τα αποτελέσματα της έρευνας μας προσφέρουν αντικειμενικά δεδομένα, στα οποία μπορούμε να βασιστούμε, αντί να καταλήγουμε σε συμπεράσματα βασισμένοι σε αντιλήψεις ή αβάσιμες πεποιθήσεις, ειδικά σε μια εποχή που οι τάσεις των "social media" διαχέονται μέσω αυτοματοποιημένων bots και η αλήθεια πολλές φορές μπαίνει σε δεύτερη μοίρα».



Η Emirates απέσπασε τη διάκριση «Αεροπορική Εταιρεία Παγκόσμιας Κλάσης» στα βραβεία APEX Official Airline Ratings™



Η Emirates ανακηρύχθηκε «Αεροπορική Εταιρεία Παγκόσμιας Κλάσης» στα βραβεία APEX Official Airline Ratings™. Η συγκεκριμένη κατηγορία βράβευσης είναι καινούρια και αποτελεί την κορυφαία όλων των βραβείων επιλογής καταναλωτών της APEX.

Επιπλέον, η Emirates διακρίθηκε ξανά ως «Αεροπορική Εταιρεία Πέντε Αστέρων» από την APEX και απέσπασε το τέταρτο βραβείο της «APEX Passenger Choice Award®» για την Καλύτερη Ψυχαγωγία, κατά την τελετή των βραβείων APEX/IFSA, τη μεγαλύτερη εκδήλωση με φυσική παρουσία που πραγματοποιήθηκε στην αεροπορική βιομηχανία αυτή τη χρονιά. Το νέο βραβείο «Αεροπορική Εταιρεία Παγκόσμιας Κλάσης», που αναπτύχθηκε σε συνεργασία με την Yates and Partners, λαμβάνει υπόψη όχι μόνο τις υπηρεσίες και τα προϊόντα μιας αεροπορικής εταιρείας, αλλά και τις προσπάθειες της στον τομέα υγείας και ασφάλειας καθώς και της βιωσιμότητας, απαντώντας στις τρέχουσες ανάγκες των πελατών και αντανακλώντας

τους βασικούς τομείς που εστιάζει η αεροπορική βιομηχανία.

Όπως όλα τα βραβεία APEX, η διάκριση «Αεροπορική Εταιρεία Παγκόσμιας Κλάσης» βασίστηκε σε αξιολογήσεις περισσότερων από ενός εκατομμυρίου αεροπορικών ταξιδιωτών που επαληθεύτηκαν και ελέγχθηκαν από ανεξάρτητους φορείς.

It's Show Time!

Λαμπερή πρεμιέρα για την «Αυτοκίνηση», με την Καίτη Γαρμπή και τον Χρήστο Μενιδιάτη!



Η Καίτη Γαρμπή και ο Χρήστος Μενιδιάτης, ξεκίνησαν τις εντυπωσιακές εμφανίσεις τους παρουσία εκατοντάδων θαυμαστών τους στο ιστορικό live Club «Αυτοκίνηση». Οι λαμπεροί καλλιτέχνες έδωσαν τον καλύτερο τους εαυτό, ενώ κατά τη διάρκεια της βραδιάς τραγούδησαν παρέα πολλές μεγάλες επιτυχίες τους. Στη λαμπερή πρεμιέρα διακρίναμε προσωπικότητες από τον δημοσιογραφικό, καλλιτεχνικό & επιχειρηματικό κόσμο της Αθήνας, καθώς και πολλούς αγαπημένους φίλους, που τίμησαν τους καλλιτέχνες με την παρουσία τους.

Μαζί με την Καίτη Γαρμπή και τον Χρήστο Μενιδιάτη οι παρευρισκόμενοι απόλαυσαν τον Δημήτρη Σχοινά καθώς και ένα δυναμικό live performance των «Alcatraz», που πρόσθεσαν στο πρόγραμμα μια φρέσκια, δυναμική νότα. Όλοι μαζί θα μας χαρίζουν μοναδικές βραδιές κάθε Σάββατο και Κυριακή στην «Αυτοκίνηση».

To Breakfast with Santa έρχεται για δυο μοναδικές Κυριακές στο Hard Rock Cafe® Athens!

SLEIGH THE DAY

 **CELEBRATE
YOUR
HOLIDAYS
WITH US**



Οι ημέρες των εορτών έφτασαν και το Hard Rock Café Athens δίνει το καθιερωμένο του ραντεβού φέτος στο Breakfast with Santa μαζί με τον Άγιο Βασίλη και την βοηθό του, με σκοπό να κάνει αυτές τις γιορτές όσο πιο ιδιαίτερες γίνεται για μικρούς και μεγάλους.

Για δύο συνεχόμενες Κυριακές, στις 12 & 19 Δεκεμβρίου, το Breakfast with

Santa περιμένει τους αγαπημένους του μικρούς φίλους μαζί με όλη την οικογένεια για να περάσουν ένα μοναδικό μεσημέρι Κυριακής (12 μμ - 4 μμ), να βγάλουν αναμνηστικές φωτογραφίες με τον Άγιο Βασίλη και να απασχοληθούν δημιουργικά με ζωγραφιές και face painting. Η είσοδος για κάθε παιδί θα είναι 15€ συμπεριλαμβανομένου του παιδικού γεύματος.

Παράλληλα, οι μικροί μας φίλοι θα έχουν τη δυνατότητα να γράψουν και το καθιερωμένο χριστουγεννιάτικο γράμμα τους στον Άγιο Βασίλη και να πάρουν ένα μικρό gift bag με τα απαραίτητα "goodies". Μικροί και μεγάλοι θα μπορούν να γευτούν τα υπέροχα comfort food πιάτα που προσφέρει το Hard Rock Café Athens και να περάσουν μαζί μια ξεχωριστή Κυριακή.

Villa Brown Ermou Bistrot: Το νέο στέκι στην πολυσύχναστη Οδό Πετράκη της Αθήνας

Στο ισόγειο του boutique ξενοδοχείου Villa Brown Ermou, αναμέσα στην αγαπημένη συνοικία της Πλάκας και την πολυσύχναστη Ερμού, μας υποδέχεται το Villa Brown Ermou Bistrot. Με παριζιάνικο χαρακτήρα και μια εντυπωσιακή γυάλινη οροφή που αφήνει το φυσικό φως να λούζει το χώρο, αποτελεί ιδανική πρόταση για after office bites and drinks. Εάν επιλέξετε να καθίσετε στον εξωτερικό χώρο, θα απολαύσετε brunch ή tapas που αναμειγνύουν ελληνικές και γαλλικές γεύσεις διαλέγοντας από ποικιλία ετικετών κρασιών, με θέα τον ανερχόμενο πεζόδρομο της Πετράκη.

Το ξενοδοχείο Villa Brown Ermou, στην καρδιά της Αθήνας, με την υπογραφή της Urban Soul Project, αποπνέει μία retro αισθητική με σύγχρονες πινελιές. Οι λεπτομέρειες διακόσμησης και τα έργα τέχνης στους χώρους, έχουν αναφορές στην αισθητική της παριζιάνικης Belle Époque.



SANTA CLAUS KINGDOM: Το Παγωμένο Βασίλειο άνοιξε για 9η χρονιά τις Πύλες του!

Το Santa Claus Kingdom, το Χριστουγεννιάτικο Πάρκο που έγινε θεσμός, μας καλεί όλους, μικρούς και μεγάλους, να ζήσουμε την πιο Μαγική Χριστουγεννιάτικη ιστορία και να απολαύσουμε αμέτρητα παιχνίδια με ένα μόνο εισιτήριο!

Για δεύτερη χρονιά το Παγωμένο Βασίλειο του Santa Claus Kingdom επεκτείνεται και στους εξωτερικούς χώρους του MEC Παιανίας για να χωρέσει όλη τη Μαγεία και τη Χαρά του κόσμου! Το Santa Claus Kingdom είναι πραγματικά... τεράστιο!

Από τη μία ο στεγασμένος χώρος, 12.000 τ.μ., που μένει ανεπηρέαστος από τις κλιματολογικές συνθήκες και από την άλλη ο υπαίθριος χώρος, 2.000 τ.μ. γεμάτος με τα όλα παιχνίδια του Λούνα Παρκ - το Flying Spaceship διαστημόπλοιο - μίνι σαφάρι, το Carousel με τα Ζώα του Τσίρκου, τα Μίνι συγκρουόμενα αυτοκίνητα, το Christmas Train, τα αυτοκίνητα και οι μοτοσυκλέτες Super Cross, η Αλυσίδα με τις Ιστιάμενες περιστρεφόμενες καρέκλες Mighty Mouse Ποντίκι που δεν σταματά να γυρνά γύρω από τον εαυτό του, ο Δράκος - mini Roller Coaster περιμένουν να υποδεχθούν τους επισκέπτες!

Το Santa Claus Kingdom είναι ανοικτό καθημερινά και συνδυάζει τη χριστουγεννιάτικη, παραμυθένια ατμόσφαιρα με αμέτρητα παιχνίδια, δημιουργικά και μουσικά εργαστήρια, παιδικές παραστάσεις, μάγους με απίθανα κόλπα, face painting, αλλά και Χριστουγεννιάτικη αγορά.



Ξαφνικά τα Χριστούγεννα

Σε μια μικρή πόλη, όπου μικροί και μεγάλοι περίμεναν τα Χριστούγεννα, ήρθε ξαφνικά ένα Δράκος, ο Φρίκης. Ένας δράκος που έτρωγε χριστουγεννιάτικα δέντρα. Στην ίδια πόλη ζούσε με τους γονείς της η Τιτίκα. Όταν ο Φρίκης θα ορμήσει στο δωμάτιό της, τον περιμένει μια πολύ δυσάρεστη (ή μήπως ευχάριστη) έκπληξη... Συγγραφέας & εικονογράφος: Αλέξης Κυριτσόπουλος. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

ΑΛΕΞΗΣ ΚΥΡΙΤΣΟΠΟΥΛΟΣ

ΞΑΦΝΙΚΑ
ΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ



quote of the day

A NATION OF SHEEP WILL SOON
HAVE A GOVERNMENT OF WOLVES

Edward R. Murrow

HAPPY CORRUPTION DAY!

Σήμερα
γιορτάζουν!

Άννα, Αννίτα, Ανίτα,
Ανέτα, Αννέτα,
Ανναμπέλλα,
Ανναμαρία, Αννούλα,
Ανέζα, Ανεζούλα,
Άννη

tip of the day

Power doesn't
corrupt people,
people corrupt
power.

9 Δεκεμβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα κατά της Διαφθοράς
- > Παγκόσμια Ημέρα μνήμης των θυμάτων των Γενοκτονιών
- > International Anti-Corruption Day
- > Christmas Card Day
- > International Day of Veterinary Medicine
- > National Llama Day
- > National Pastry Day
- > Techno Day
- > Weary Willie Day