

SAY *yes* to the **press**

ΤΟ HARVARD
ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΕΙ
ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ
ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Μέσα από το Say Yes ...to the Press αλλά και από αυτήν εδώ τη στήλη, συχνά πυκνά λέμε πράγματα για να κάνουμε τη ζωή μας καλύτερη, πιο εύκολη και γενικά το μότο είναι να ζούμε καλύτερα και να εξελισσόμαστε ως άνθρωποι.

Έχω λάβει πολλά μηνύματα τις τελευταίες ημέρες για να γράψουμε κάποια άρθρα με συμβουλές προς τις γυναίκες, ώστε να προσέχουν και να μην καταλήγουν θύματα από μισογύνηδες και αχαρακτήριστους άντρες παλαιάς κοπής.

Θεωρητικά θα ήταν κάτι απλό για μας και λίγο πολύ το κάνουμε. Όμως ξέρεις κάτι; Κουράστηκα να συμβουλευώ τις γυναίκες πώς να προσπαθούν να μην μπουν στο στόχαστρο κάποιου γελοίου. Κουράστηκα να τις συμβουλευώ να μάθουν αυτοάμυνα για να μπορούν να υπερασπιστούν τον εαυτό τους. Κουράστηκα να τις συμβουλευώ να μη δένονται σε σχέσεις και να μην αφήνονται στον έρωτα, γιατί μπορεί να τις καταγράψουν. Γενικά κουράστηκα να συμβουλευώ το θύμα πώς να προσπαθεί να είναι λιγότερο θύμα!

Νομίζω πως ήρθε η ώρα να σταματήσουμε τις συμβουλές στις γυναίκες και να συμβουλευόμαστε καλύτερα τους άντρες ως προς τι δεν πρέπει να κάνουν και μέχρι που οι ορέξεις τους ξεπερνούν τα όρια του ανεκτού και του επιτρεπτού. Να τους δώσουμε να καταλάβουν πως το όχι είναι όχι. Πως το βίντεο στο κινητό το επιτρέπουμε γιατί τους εμπιστευόμαστε και είναι για την ιδιωτική μας ευχαρίστηση και χρήση μόνο. Αν θέλαμε να κάνουμε καριέρα υπάρχει και η “Σειρήνα”.

Πραγματικά μου φαίνεται αδιανόητο να πρέπει να κουνάω το δάχτυλο και να συμβουλευώ το θύμα και όχι να επιπλήττω και να στοχεύω στον θύτη. Φοράει κοντή φούστα; Έλα μωρέ τα ήθελε και τη βίασαν. Κυκλοφορείς το βράδυ; Εμ δεν ήξερε πως κάποιος θα βρεθεί! Σου “ανεβάζουν” βίντεο εκδίκησης; Γιατί έκασε να τη βιντεοσκοπήσει ο φίλος της! Αντιμιλάς και υπερασπίζεσαι τον εαυτό σου και καταλήγεις στην καλύτερη των περιπτώσεων με σπασμένα πλευρά και γεμάτη μελανιές; Άντρας είναι θα πει μία κουβέντα και θα δώσει και μία σφαλιάρα παραπάνω!

Φτάνει! Είμαστε όλοι συνένοχοι. Όλοι αυτοί που κάνουν κάτι κακό σε βάρος άλλων, δε φύτρωσαν, ίσως έχουν οικογένεια, ίσως έχουν φίλους, ίσως έχουν και νέα σύντροφο πλέον. Αυτός είναι ο περίγυρός μας, αυτή είναι η κοινωνία μας και ας μη γελιόμαστε. Συμβαίνει πραγματικά και στις καλύτερες οικογένειες...

Tip of the Day: Όταν στον περίγυρό μας, πέσει στην αντίληψή μας ο λάθος άνθρωπος, αυτός που προσβάλλει συνεχόμενα γυναίκες με λέξεις και χειρονομίες, αυτός που όταν μάθουμε κάτι κακό γι’ αυτόν δε θα πέσουμε από τα σύννεφα, αυτός που βλέπουμε τη σύντροφό του κλαμένη - χτυπημένη - άβουλη, τότε πρέπει να μιλήσουμε. Πρέπει να του δείξουμε πως ξέρουμε τι κάνει και πρέπει να το σταματήσει. Δεν είμαστε μόνοι και αυτό το βάρος πρέπει να μοιράζεται, γι’ αυτό και πρέπει να μιλήσουμε και στους υπόλοιπους κοινούς γνωστούς μας ώστε να πάρουμε μαζί την απόφαση πώς θα το χειριστούμε.

Special Tip of the Day: Προσοχή! Όχι πώς να το κουκουλώσουμε, πώς να το χειριστούμε είπαμε!

Κλαίρη Στυλιारा
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Το Harvard αποκαλύπτει τα μυστικά της ευτυχίας



Πώς γίνεται να έχουμε μια ευτυχισμένη ζωή; Η έρευνα του Harvard μας δίνει τις απαντήσεις.

Η ζωή μας μοιάζει με ένα διαρκές κηνύγι της ευτυχίας. Όλοι την αναζητούμε είτε μέσω στιγμών είτε μέσω επιτευγμάτων. Η έρευνα των Grant και Glueck αποκαλύπτει 4 μυστικά για τη μακροπρόθεσμη ευτυχία.

1) Να έχεις κάποιον στον οποίο μπορείς να βασιστείς...

Διαπιστώθηκε ότι χρειαζόμαστε κάποιον στον οποίο μπορούμε να βασιστούμε και να νιώσουμε ήρεμοι... να χαλαρώσουμε. Αυτός είναι ένας σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τη ζωή μας, δηλαδή, είτε τη διευκολύνει είτε μας σπρώχνει στη θλίψη. Είναι εντυπωσιακό ότι η παρουσία αυτού του σημαντικού ανθρώπου στη ζωή μας όχι μόνο ηρεμεί το νευρικό μας σύστημα αλλά επιβραδύνει τη διαδικασία της γήρανσης. Επίσης, οι άνθρωποι που αποτελούν τον στενό μας κύκλο είναι η υπερένταμή μας! Είναι εκείνοι που μπορούν να μας... σπρώξουν στην ευτυχία.

2) Επιστροφή στις ρίζες. Να επιστρέφουμε... ξανά και ξανά και να επαναλαμβάνουμε συμπεριφορές, να ξαναζούμε στιγμές, να εφαρμόζουμε δοκιμασμένες τακτικές. Όχι, οι ατελείωτες συζητήσεις με τα αδέρφια ή τους γονείς μας -που συχνά δεν βγάζουν πουθενά-

δεν είναι παρωχημένες. Όταν υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας ποιοι είμαστε και από που προερχόμαστε μας κάνει καλό.

3) Επιλέγουμε το κατάλληλο... αντίδοτο. Είναι εύκολο να αποκτήσουμε εθισμούς από το φαγητό, το αλκόολ, από ουσίες και τόσα άλλα. Οι ειδικοί λοιπόν προτείνουν να σημειώνουμε όσα μας προκαλούν άγχος για να τα αναγνωρίζουμε και σιγά σιγά να καταφέρουμε να αποβάλλουμε το άγχος μας αλλά κυρίως ό,τι το προκαλεί. Η συνάντηση με φίλους, η γυμναστική και άλλες υγιείς δραστηριότητες μπορούν να αντικαταστήσουν σταδιακά ό,τι αρνητικό έχουμε αφήσει να εδραιωθεί στη ζωή μας.

4) Μας αγαπάμε; Όλα ξεκινούν από την αγάπη προς τον εαυτό μας. Εάν δεν αγαπάμε τον εαυτό μας, δεν θα μπορούσαμε να ζήσουμε μια υγιή και ευτυχισμένη ζωή. Η εξάσκηση στην ευγνωμοσύνη, ο ύπνος στην ώρα του και για τις σωστές ώρες, η υγιεινή διατροφή -ακόμη και η μείωση του χρόνου που αφιερώνουμε μπροστά σε οθόνες- είναι παράγοντες που επηρεάζουν την ευτυχία μας.



Πάμε τώρα να δούμε αναλυτικά τι έδειξε η μεγαλύτερη σε διάρκεια έρευνα από το Harvard που έχει εκπονηθεί ποτέ σχετικά με την ευτυχία.

Ας ξεκινήσουμε με μια λέξη κλειδί: προτεραιοποίηση! Η λέξη -που αποτελεί μεταφραστικό δάνειο από την αγγλική prioritisation- ορίζεται ως «η ιεράρχηση προτεραιοτήτων στη οργάνωση μιας διαδικασίας ή ενέργειας». Αλήθεια, πόσοι από εμάς ξέρουμε να βάζουμε προτεραιότητες και -πολύ περισσότερο- να τις τηρούμε; Ποια είναι τα σημαντικά και με ποια κριτήρια νοηματοδοτούνται ως τέτοια;

Για περισσότερα από 75 χρόνια μελετήθηκαν ενδελεχώς και συστηματικά τα επίπεδα συναισθηματικής και σωματικής ευεξίας δύο ομάδων: 456 ανδρών με οικονομικά προβλήματα που μεγάλωσαν στην Βοστώνη μεταξύ 1939 και 2014 (έρευνα Grant), καθώς και 268 ανδρών που αποφοίτησαν από το Harvard κατά τα έτη 1939 – 1944 (έρευνα Glueck). Τι έδειξαν τα αποτελέσματα; Σύμφωνα με τον Robert Waldinger, διευθυντή του Harvard Study of Adult Development, το πιο σημαντικό συμπέρασμα αυτής της 75ετούς έρευνας ήταν το εξής: «Οι καλές σχέσεις μας κάνουν (πιο) ευτυχισμένους και (πιο) υγιείς». Ο σημαντικότερος δείκτης ευτυχίας και ολοκλήρωσης



στη ζωή είναι η αγάπη. Με άλλα λόγια, χρειάστηκαν 75 χρόνια έρευνας για να πούμε... back to the basics. Για να συνειδητοποιήσουμε ότι στη ζωή οι επενδύσεις που αποδίδουν περισσότερο είναι οι συναισθηματικές...

Αναζητώντας την επαφή...

Η επιστήμη αποφάνθηκε: Η αγάπη και η ουσιαστική επαφή, συμβάλλουν στο να παραμείνει ο εγκέφαλός μας υγιής για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Επιπρόσθετα, μειώνουν τον συναισθηματικό, αλλά ακόμα και τον σωματικό πόνο. Αντίθετα, τα αποτελέσματα της μακρόχρονης αποδεικνύουν πως αντίστοιχα η μοναξιά είναι πιθανό να βλάψει την υγεία.

Τέλος, ο ψυχολόγος του Harvard και επικεφαλής της έρευνας για το διάστημα 1972 – 2004, George Vaillant, επισημαίνει ότι εκτός από την αγάπη που αποτελεί την βασική προϋπόθεση για μία πλήρη και ευτυχισμένη ζωή, το πολύ σημαντικό συμπέρασμα της έρευνας είναι να αντιμετωπίζεται η ζωή με τέτοιο τρόπο που να μην αποκλείει την αγάπη, όποια δυσκολία και αν προκύψει...



Στην l'artigiano ο Ιανουάριος γίνεται... Vegan!



Ο Ιανουάριος είναι αφιερωμένος στον vegan τρόπο ζωής και η l'artigiano το γιορτάζει με τον καλύτερο τρόπο! Σε συνεργασία με τη Garden Gourmet δημιουργεί μια ειδική vegan ενέργεια και προσφέρει για ολόκληρο τον Ιανουάριο, 25% έκπτωση σε όλο το vegan μενού της. Η l'artigiano «ακούγοντας» τις ανησυχίες και τα θέλω της σύγχρονης κοινωνίας, δημιουργεί μια ειδικά σχεδιασμένη “Vegan January” ενέργεια, ενθαρρύνοντας το κοινό να δοκιμάσει και γιατί όχι, να υιοθετήσει τη vegan διατροφή και έναν νέο τρόπο ζωής που νοιάζεται για το περιβάλλον και

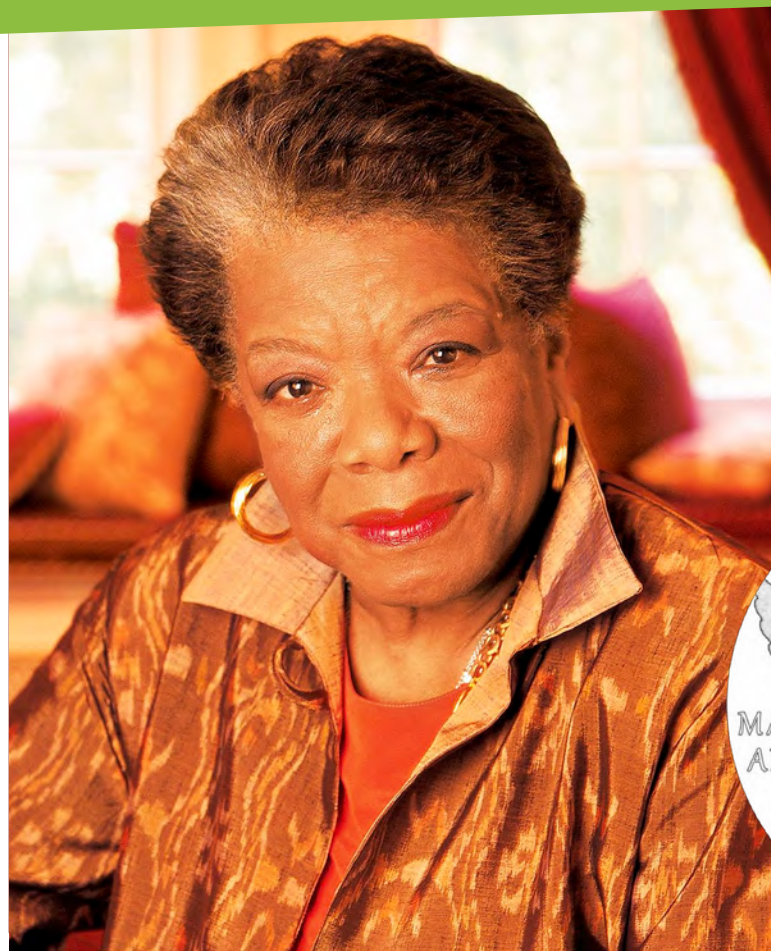
την υγεία. Με ευαισθησία σε θέματα που αφορούν τη διατροφή και το περιβάλλον, η l'artigiano προσκαλεί το κοινό να γιορτάσει τον “Vegan January” απολαμβάνοντας τα πλούσια, γευστικά και λαχταριστά vegan γεύματα του μενού της, με αγνά συστατικά υψηλής πρωτεϊνικής αξίας και την υπογραφή της Garden Gourmet.

Η ειδική εκπτωτική ενέργεια “Vegan January” της l'artigiano σε συνεργασία με τη Garden Gourmet, χαρίζει έκπτωση 25% σε όλο το vegan μενού και θα είναι διαθέσιμη μέχρι τις 31 Ιανουαρίου 2021 για όλες τις παραγγελίες μέσω τηλεφώνου, website και app.

Maya Angelou: Έγινε η πρώτη έγχρωμη γυναίκα που απεικονίζεται σε νόμισμα των ΗΠΑ

SAY

yes & get impressed



Το Νομισματοκοπέιο των ΗΠΑ ανακοίνωσε την έναρξη του προγράμματος “American Women Quarters Program”, κατά τη διάρκεια του οποίου σε κάθε τρίμηνο του 2022 θα κυκλοφορεί και ένα νέο νόμισμα, που θα απεικονίζει σημαντικές γυναίκες που άφησαν ιστορία στις ΗΠΑ. Το νόμισμα της Maya Angelou κυκλοφόρησε τη Δευτέρα (10/1) και αποτελεί ένα από τα πέντε σχέδια που θα παρουσιαστούν το 2022 και θα είναι σε κυκλοφορία μέχρι και το 2025. Το κέρμα παρουσιάζει την ακτιβίστρια και ποιήτρια να κοιτά ψηλά ένα πτηνό να πετά και τον ήλιο να ανατέλλει πίσω της. Όπως ανέφερε το αμερικανικό νομισματοκοπέιο, η εικόνα της Angelou «είναι εμπνευσμένη από την ποίησή της και συμβολίζει τον τρόπο με τον οποίο έζησε».





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Κρόκος Κοζάνης: το “χρυσάφι” της ελληνικής γης



Γνωρίζετε τον κρόκο Κοζάνης; Σύμφωνα με τους ειδικούς, το ελληνικό σαφράν εκτός από τη νοστιμιά που χαρίζει στο φαγητό, έχει πολλές φαρμακευτικές ιδιότητες, χάρη σε δύο συστατικά, την πικροκροκίνη και την κροκίνη.

Μικρή ποσότητα του κρόκου χαρίζει τόσο χρώμα, όσο και τη λεπτή, πικάντικη γεύση του στα φαγητά, ειδικά σε ζυμαρικά, σούπες, ρύζι, κρέας, ψάρια, σάλτσες, σαλάτες, γλυκά, ροφήματα κ.ο.κ. Η νοστιμιά του, όμως, δεν είναι το μόνο πλεονέκτημά του. Οι πολλαπλές του ιδιότητες ευεργετούν τον οργανισμό και την υγεία μας έσω κι έξω, γι' αυτό άλλωστε δεν είναι τυχαίο που έχει τέτοια κατανάλωση παγκοσμίως και προστίθεται με κάθε ευκαιρία στη μαγειρική κάθε νοικοκυράς ανά τον κόσμο.



Ο κρόκος Κοζάνης στο... μικροσκόπιο

- **Έχει αντικαρκινικές ιδιότητες:** Σύμφωνα με μελέτες, οι κροκίνες που περιέχονται στα στίγματα του κρόκου είναι ασυνήθιστα υδατοδιαλυτά καροτενοειδή, τα οποία βρέθηκε ότι μπορούν να αναστείλουν τον πολλαπλασιασμό των λευχαιμικών κυττάρων. Συν τοις άλλοις, ο κρόκος έχει βρεθεί πως δρα ενάντια σε ορισμένους τύπους καρκίνου συμπεριλαμβανομένου του νευροβλαστώματος, του καρκίνου του μαστού και του αδενοκαρκινώματος του παχέος εντέρου.
- **Ασκεί αντιοξειδωτική δράση:** Τα αντιοξειδωτικά και ιδιαιτέρως τα καροτενοειδή του, στα οποία περιλαμβάνονται και οι κροκίνες, σημειώνουν σημαντική ευνοϊκή επίδραση στην επιδερμίδα όσον αφορά την έκθεσή της στον ήλιο, ενώ η αντιοξειδωτική δράση του μπαχαρικού επεκτείνεται και στον καρδιακό μυ, ανακόπτοντας την αύξηση της απόπτωσης των μυϊκών ινών. Ενδιαφέρον, μάλιστα, παρουσιάζει και το γεγονός ότι στην ισπανική Βαλένθια σημειώνεται μειωμένη συχνότητα εμφραγμάτων, που αποδίδεται στην ευρεία κατανάλωση κρόκου στην περιοχή.

► **Βοηθά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης:**

Σύμφωνα με πειράματα σε ποντικούς, η χορήγηση κρόκου φάνηκε να συντελεί στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, με τους συγγραφείς της μελέτης να κάνουν λόγω για τη σπουδαιότητα της αντιοξειδωτικής του δράσης.

► **Βελτιώνει τη μνήμη:**

Τα νέα είναι ελπιδοφόρα για όσους συνεχώς ξεχνούν που έβαλαν τα κλειδιά τους, τα γυαλιά τους και την τσάντα τους, αφού ιάπωνες ερευνητές παρουσίασαν κλινική εφαρμογή του κρόκου για βελτίωση μνήμης, με το σχετικό σκεύασμα να κυκλοφορεί ήδη στην Ιαπωνία. Η δράση αυτή έχει μέχρι στιγμής αποδειχτεί με βεβαιότητα σε ποντικούς και μάλλον έρχεται και η σειρά των ανθρώπων...

► **Φροντίζει τα μάτια μας:**

Παρόλο που για την ηλιακή οφθαλμοπάθεια δεν υπάρχει παραδεκτή θεραπεία, η χορήγηση κρόκου φαίνεται να αποτελεί μια ενδιαφέρουσα πρόταση, αφού σε πειραματικό μοντέλο που μιμείται τις βλάβες του οφθαλμού στον άνθρωπο, τα αποτελέσματα υπήρξαν ενθαρρυντικά.

► **Ευεργετεί το πεπτικό και τα νεφρά:**

Στη λαϊκή ιατρική, ο κρόκος Κοζάνης θεωρείται άριστο φάρμακο για τις ασθένειες του στομάχου, ενώ διευκολύνει την πέψη και αυξάνει την όρεξη.

Από πολλούς ερευνητές υποστηρίζεται ότι καταπραΰνει τους πόνους των νεφρών, ενώ περιορίζει τις γαστραλγίες και τους νευρικούς κολικούς.

► **Έχει αφροδισιακές ιδιότητες:**

Οι αρχαίοι φαίνεται να αποδίδουν στον κρόκο αφροδισιακές ιδιότητες, ενώ πολλοί συγγραφείς τον συνδέουν με τον έρωτα και τη γονιμότητα και πολλοί ειδικοί αναφέρονται σε αυτόν ως ένα πολύ καλό τονωτικό. Οι αφροδισιακές του ιδιότητες φαίνεται να οφείλονται και πάλι στην κροκίνη και όσοι ενδιαφέρονται να κάνουν πιο... πικάντικη όχι μόνο τη μαγειρική τους, αλλά και τη σεξουαλική τους ζωή, ο κρόκος Κοζάνης μπορεί να συμβάλει.



► **Βελτιώνει την επιδερμίδα με ακμή:** Ο κρόκος Κοζάνης μπορεί να έχει και εξωτερική χρήση και να δράσει ευεργετικά σε περιπτώσεις παρουσίας σπυριών στο δέρμα, φλεγμονών, αλλά και σε παθήσεις του στήθους.

Πώς μπορείτε να τον απολαύσετε;

Όσοι τον έχετε δοκιμάσει, γνωρίζετε ότι ο κρόκος Κοζάνης, σαν μπαχαρικό, προσθέτει στο φαγητό ένα λεπτό άρωμα, όμορφο κίτρινο χρώμα και πικάντικη γεύση, ενώ είναι απαραίτητο να χρησιμοποιείται στις ποσότητες που αναφέρονται στις συνταγές, προκειμένου να μην αλλοιωθεί η γεύση των φαγητών. Όταν ο κρόκος είναι σε μορφή σκόνης πρέπει να προστίθεται στο φαγητό διαλυμένος σε νερό, ενώ τα στίγματα πρέπει να μουλιάζουν σε ένα φλιτζάνι νερό 1 ώρα πριν το μαγείρεμα και στη συνέχεια προσθέτουμε στο φαγητό, είτε τα στίγματα μαζί με το νερό, είτε το σουρωμένο νερό.

Χρησιμοποιήστε τον στα φαγητά σας (σε πατάτες με κοτόπουλο, σε ριζότο με θαλασσινά, σε κρεμμυδόσουπα κ.ά.), στα γλυκά σας (στο χαλβά, στο γαλακτομούρεκο, στο κέικ, στο παγωτό κ.ά.) και στα ροφήματά σας (στο τσάι, στη λεμονάδα, σε αρωματικούς καφέδες, στο λικέρ κ.ά.) και απολαύστε τη χαρακτηριστική του γεύση ανά πάσα στιγμή της ημέρας, ευεργετώντας τον οργανισμό σας από την κορυφή ως τα νύχια.



«Πράσινες» πρωτοβουλίες από την Κωτσόβολος με στόχο την προστασία του περιβάλλοντος



ΚΩΤΣΟΒΟΛΟΣ

Η Κωτσόβολος στηρίζει επίσημα ως μέλος του Συνδέσμου Διαφημιζομένων Ελλάδος (ΣΔΕ), τη διεθνή πρωτοβουλία “WFA Planet Pledge”. Στόχος αυτής της πρωτοβουλίας, είναι να αξιοποιηθεί η επικοινωνιακή στρατηγική των μελών του Συνδέσμου για την ενίσχυση της περιβαλλοντικής συνείδησης, αλλά και της ενημέρωσης για σημαντικά περιβαλλοντικά θέματα που αφορούν όλον τον πλανήτη. Οι εταιρίες, οι οποίες εντάσσονται επίσημα στο πρόγραμμα, δεσμεύονται να υποστηρίξουν και να συμμετέχουν ενεργά στην παγκόσμια καμπάνια “Race to Zero”, αναπτύσσοντας τις επικοινωνιακές στρατηγικές τους, ώστε να αποτελούν «εργαλεία» στην αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής, την εξέλιξη της βιωσιμότητας στο επιχειρείν και της ανάπτυξης της οικολογικής συνείδησης από τους καταναλωτές.

Η Κωτσόβολος, τοποθετώντας στο επίκεντρο της βιώσιμης στρατηγικής της, δράσεις για την προστασία του περιβάλλοντος, αλλά και ως υποστηρικτής του Planet Pledge στην Ελλάδα, δεσμεύεται, ώστε τόσο οι άνθρωποι και οι συνεργάτες, όσο και οι πελάτες της, να λαμβάνουν τα κατάλληλα εργαλεία και κίνητρα για να υποστηρίξουν ενεργά δράσεις παγκοσμίου βεληνεκούς για την προστασία του περιβάλλοντος, οδεύοντας σε έναν «πράσινο» πλανήτη.

Σκύλοι θα ανιχνεύουν τον κορονοϊό για να γίνονται συναυλίες χωρίς φόβο!

SAY *yes* & get impressed

Σκύλοι έχουν μπει στη διαδικασία εκπαίδευσης ώστε να ανιχνεύουν τον κορονοϊό, για να μπορούν να πραγματοποιούνται συναυλίες χωρίς να γίνεται διασπορά του ιού. Μάλιστα πολλοί μουσικοί ζητούν τη βοήθεια σκύλων που είναι ειδικά εκπαιδευμένοι να μυρίζουν την COVID-19 με στόχο να εξασφαλίσουν ότι οι επερχόμενες περιόδους τους θα πραγματοποιηθούν χωρίς να υπάρχουν προβλήματα.

Καλλιτέχνες και συγκροτήματα όπως

οι Eric Church, Tool, Metallica και The Black Keys έχουν ήδη

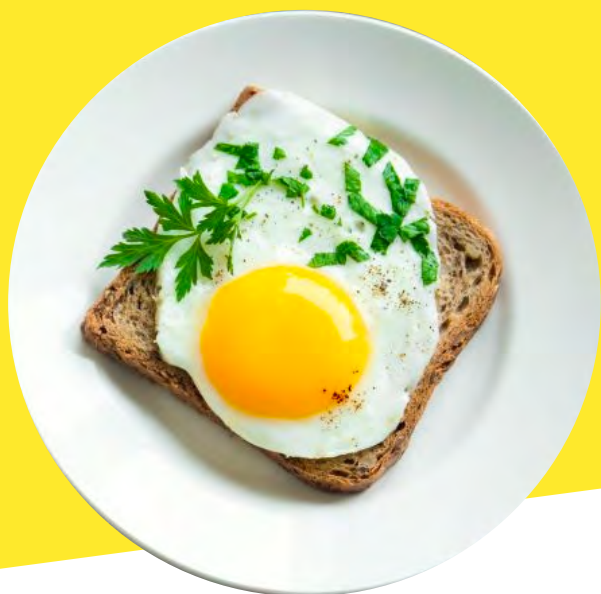
χρησιμοποιήσει σκύλους με καλή αίσθηση όσφρησης για να μυρίζουν τους μουσικούς και τους τεχνικούς. Εάν οι σκύλοι εντοπίσουν τον ιό κάθονται κάτω και έτσι ειδοποιούν τους ενδιαφερόμενους! Οι σκύλοι εκπαιδεύονται από την υπηρεσία Bio-Detection K9 που εδρεύει στο Οχάιο των ΗΠΑ. Σύμφωνα με την εταιρία οι σκύλοι που έχει εκπαιδεύσει ήταν «σε ποσοστό 98-99% ακριβείς σε μελέτες επικύρωσης σε κλινικά δείγματα και πραγματικούς ανθρώπους».



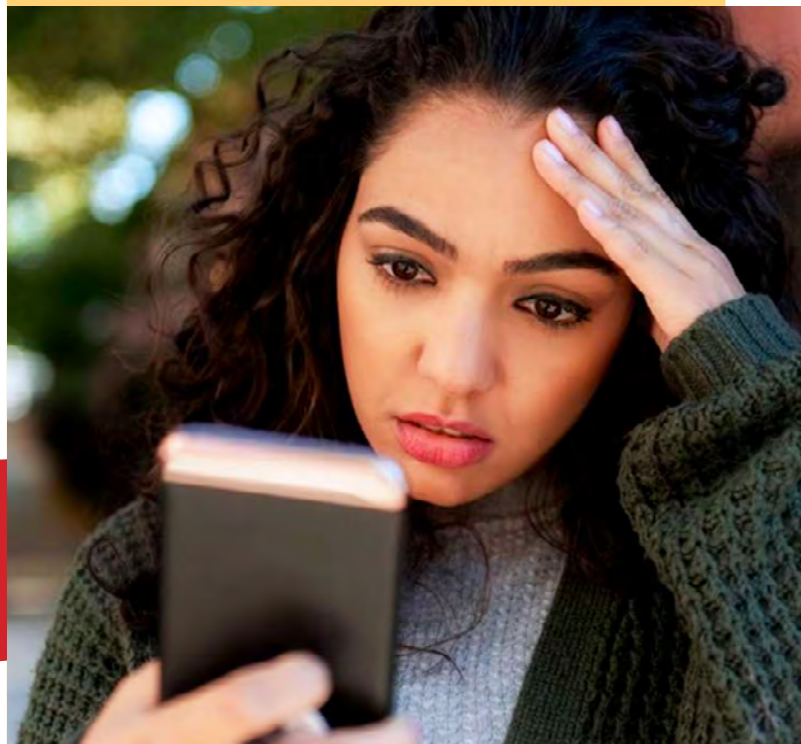


Γιατί πρέπει να καταναλώνουμε πρωτεΐνη το πρωί

Η πρωτεΐνη μας κρατάει χορτάτους αλλά μας βοηθάει και να καταναλώνουμε λιγότερα σνακ μέσα στην ημέρα. Μελέτη που δημοσιεύθηκε στο *The American Journal of Clinical Nutrition* έδειξε ότι όσοι αύξησαν την πρόσληψη πρωτεϊνών στο 40% της ημερήσιας θερμιδικής τους πρόσληψης έκαιγαν περισσότερες θερμίδες και λίπος σε διάστημα 32 ωρών, σε σύγκριση με άτομα που ακολουθούσαν μια τυπική αμερικανική διαίτα (SAD). Με δεδομένο ότι η πρωτεΐνη βοηθά στην επιβράδυνση της πέψης και της απορρόφησης των υδατανθράκων, αν καταναλώσουμε μια ικανοποιητική ποσότητα το πρωί, θα αισθανόμαστε έτοιμοι να αδράξουμε τη μέρα!



Doomscrolling: Η καθημερινή συνήθεια που μας βλάπτει!



Το doomscrolling είναι η αδιάκοπη ανάγνωση δυσάρεστων ειδήσεων, καθώς ο όρος προέρχεται από τις λέξεις *doom* που σημαίνει δυσάρεστος και *scrolling*, δηλαδή αδιάκοπη αναζήτηση. Με άλλα λόγια αυτό που κάνουμε καθημερινά -ιδιαίτερα τα τελευταία σχεδόν δύο χρόνια που η πανδημία είναι μέρος των συζητήσεων στο σπίτι, στη δουλειά και σχεδόν όπου αλλού βρισκόμαστε! Τόσοι πολλοί άνθρωποι κάνουν doomscrolling που η ίδια η λέξη έγινε μέρος της καθημερινότητάς μας τόσο έντονα, ώστε το *Oxford English Dictionary* την ονόμασε λέξη της χρονιάς για το 2020 και την πρόσθεσε στο λεξικό. Ωστόσο το doomscrolling αποδεικνύεται καταστροφικό για την ψυχική μας υγεία. Μελέτη που διεξήχθη τον Μάρτιο του 2020 και συμμετείχαν πάνω από 6.000 Αμερικανοί, έδειξε πως οι συμμετέχοντες όσο περισσότερο μάθαιναν δυσάρεστες ειδήσεις, τόσο πιο λυπημένοι ένιωθαν. «Οι άνθρωποι έχουν μεγάλη ανάγκη να βρουν κάποιο νόημα. Δεν υπάρχει μια συνολική αφήγηση που να μας βοηθάει και αυτό είναι κάτι επιτείνει το άγχος και την ανησυχία που ήδη αισθάνονται οι άνθρωποι», υποστηρίζει η Νικόλ Έλισον, η οποία μελετά την επικοινωνία και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στη Σχολή Πληροφορικής του Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν.

Η νέα Trend Edition της essence “TICKET FOR... “!



Τα ζεστά βράδια του χειμώνα μπορούμε να αφήσουμε τη φαντασία μας να καλπάζει, να σκεφτούμε πώς να κάνουμε εμάς και τους αγαπημένους μας ευτυχισμένους αλλά και να ανακαλύψουμε όμορφες εκπλήξεις - το εισιτήριο για τα πιο ονειρεμένα ταξίδια ομορφιάς βρίσκεται στην Trend Edition της essence “TICKET FOR... “! Αυτόν τον Ιανουάριο του 2022, τα πραγματικά highlight ομορφιάς συναντώνται σε μια χαριτωμένη συσκευασία που είναι ιδανική και για δώρο. Είτε πρόκειται για ένα χαλαρωτικό διάλειμμα με επιθέματα ματιών είτε για μια αγκαλιά που έρχεται με τη μορφή θρεπτικής κρέμας χεριών – με αυτήν την Trend Edition θα κάνουμε σίγουρα ένα τέλειο δώρο στην οικογένεια και τους φίλους μας και γιατί όχι και στον εαυτό μας!

Winter Sales στο McArthurGlen!



Το McArthurGlen Designer Outlet Athens σας προσκαλεί να περάσετε μοναδικές shopping στιγμές, με χειμερινές εκπτώσεις στις ήδη μειωμένες τιμές αγαπημένων designer brands. Ανακαλύψτε τις must τάσεις σε ρούχα και αξεσουάρ, ανανεώστε το look σας και αποκτήστε μοναδικά κομμάτια για τη γκαρνταρόμπα σας, με μοναδικές εκπτώσεις σε περισσότερα από 100 καταστήματα. Χαλαρώστε με ασφάλεια στον ανοιχτό χώρο του εκπωπωτικού χωριού, επισκερτείτε με φίλους ή οικογένεια ένα από τα καφέ και τα

εστιατόρια που κάνουν μοναδική, κάθε επίσκεψη στο McArthurGlen. Οι εκπτώσεις ξεκίνησαν στις 10 Ιανουαρίου. Την Κυριακή 16 Ιανουαρίου τα εμπορικά καταστήματα του εκπωπωτικού χωριού McArthurGlen θα παραμείνουν ανοιχτά από τις 11:00 μέχρι τις 20:00, για ακόμη περισσότερο shopping!



Saracakis.gr: το νέο website του Όμιλου Επιχειρήσεων Σαρακάκη από την Generation Y



New Digital identity
saracakis.gr



A Digital craftwork by
GENERATION Y
International e-business hub

Ο Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη προχώρησε στην πλήρη ανανέωση της ιστοσελίδας του αναθέτοντας στην Generation Y - International eBusiness Hub τον σχεδιασμό και την υλοποίηση ενός υπερσύγχρονου και διαδραστικού εταιρικού website, του saracakis.gr.

Η νέα εταιρική διαδικτυακή ταυτότητα του Ομίλου Επιχειρήσεων Σαρακάκη είναι μία user friendly διαδραστική ιστοσελίδα που συνδυάζει τις αναφορές στη βαριά ιστορία του Ομίλου με την αξιοσημείωτη πορεία του και την εξέλιξη του σε έναν υπεύθυνο οργανισμό που δίνει έμφαση στην υιοθέτηση βιώσιμων πρακτικών λειτουργίας προς όφελος των ανθρώπων του, των πελατών του και του ευρύτερου κοινωνικού συνόλου.

Μέσω αυτού του σύγχρονου ψηφιακού εργαλείου, η Generation Y - International eBusiness Hub δημιούργησε μία ολοκληρωμένη εμπειρία πλοήγησης ισχυροποιώντας ακόμα περισσότερο την παρουσία του Ομίλου Επιχειρήσεων Σαρακάκη στο διαδίκτυο. Ο επισκέπτης κατά την πλοήγησή του στο saracakis.gr έχει τη δυνατότητα να ενημερωθεί για την ιστορία του Ομίλου, για τα προϊόντα και τις υπηρεσίες που προσφέρει, για τις δραστηριότητές του στην Ελλάδα και το εξωτερικό καθώς και για τις δράσεις εταιρικής υπευθυνότητας. Επιπλέον, ιδιαίτερη έμφαση έχει δοθεί στο κομμάτι του Ανθρώπινου Δυναμικού και των ευκαιριών καριέρας αλλά και πρακτικής άσκησης που δημιουργούνται καθημερινά στο πλαίσιο της συνεχούς ανάπτυξης του Ομίλου και του μετασχηματισμού του σε έναν οργανισμό διεθνών προδιαγραφών.

Tech News

Τα πιο δημοφιλή applications

Σύμφωνα με την έκθεση της εταιρίας στατιστικών App Annie ξοδεύουμε κατά μέσο όρο 4,8 ώρες την ημέρα στα κινητά τηλέφωνα. Το 2021 οι χρήστες «κατέβασαν» εφαρμογές 230 δισεκατομμύρια φορές, δαπανώντας 170 δισεκατομμύρια δολάρια. Το TikTok ήταν η πιο δημοφιλής εφαρμογή παγκοσμίως, με τους χρήστες να περνούν 90% περισσότερο χρόνο σε αυτή, σε σύγκριση με το 2020. Η εταιρία προέβλεψε ότι, μέχρι το δεύτερο εξάμηνο του τρέχοντος έτους, το TikTok θα ξεπεράσει το 1,5 δισεκατομμύριο μηνιαίους ενεργούς χρήστες. Το YouTube ήταν η πιο δημοφιλής εφαρμογή ροής βίντεο παγκοσμίως, σημειώνοντας περισσότερες από ένα εκατομμύριο λήψεις σε 60 διαφορετικές χώρες. Επίσης, ο αριθμός των συνεδριών στις εφαρμογές ευξίας σημείωσε αύξηση κατά 50% σε σχέση με το προηγούμενο έτος.



Ποιοι τουρίστες ξοδεύουν τα περισσότερα χρήματα στην Ελλάδα;



Η Ελλάδα αποτελεί έναν από τους κορυφαίους τουριστικούς προορισμούς σε παγκόσμιο επίπεδο και κάθε χρόνο, φιλοξενεί τουρίστες από όλο τον κόσμο. Ποιοι είναι όμως εκείνοι που συμβάλλουν περισσότερο στην ενίσχυση της οικονομίας της χώρας;

Πάμε να δούμε ποιοι είναι οι big spenders του ελληνικού τουρισμού.

Σύμφωνα με τον ΣΕΤΕ, αναλύοντας τα στοιχεία της περιόδου 2010-2020, την πρώτη θέση στις αφίξεις από την ΕΕ κατέχει η Γερμανία. Εκτός Ευρωπαϊκής Ένωσης, το Ηνωμένο Βασίλειο, οι ΗΠΑ και η Ρωσία αποτελούν τις κορυφαίες χώρες εισερχόμενου τουρισμού.

Όσον αφορά στα χρήματα που δαπανήθηκαν στην Ελλάδα, σύμφωνα με στοιχεία για το 2019, οι επισκέπτες από την ΕΕ ξόδεψαν περίπου 10 δισ. ευρώ, ενώ οι επισκέπτες από τον υπόλοιπο κόσμο περίπου 8 δισ. ευρώ. Αυτό οδηγεί στο συμπέρασμα ότι οι τουρίστες που επισκέπτονται την Ελλάδα από χώρες εκτός ΕΕ, τείνουν να έχουν μεγαλύτερο προϋπολογισμό, να μένουν περισσότερο διάστημα στη χώρα μας και να ξοδεύουν περισσότερα χρήματα κατά τη διαμονή τους. Το 2019 την πρώτη θέση στις δαπάνες από τουρίστες εντός της ΕΕ κατείχαν οι Γερμανοί με 2,9 δισεκατομμύρια ευρώ, ενώ στις πρώτες θέσεις από χώρες εκτός ΕΕ βρίσκονταν οι Άγγλοι και οι Αμερικανοί τουρίστες με δαπάνες ύψους 2,5 δισεκατομμυρίων και 1,2 δισεκατομμυρίων ευρώ αντίστοιχα.

Το tax free shopping μπορεί να αυξήσει το τουριστικό εισόδημα της Ελλάδας

Τα στοιχεία αυτά καθιστούν σαφές ότι όταν η χώρα επιστρέψει στην κανονικότητα, θα πρέπει να επικεντρωθεί σε ιδέες και εργαλεία που θα την κάνουν ακόμη περισσότερο ελκυστική στους τουρίστες εκτός ΕΕ.

Το tax free shopping είναι μία καλή αρχή. Οι αφορολόγητες αγορές, που αποτελούν ένα ιδιαίτερα δημοφιλές σύστημα αγορών σε πολλές χώρες όπως οι ΗΠΑ, η Μεγάλη Βρετανία,

η Ιαπωνία, η Κίνα και κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, απολαμβάνουν αυξανόμενη δημοτικότητα τα τελευταία χρόνια. Την τελευταία δεκαετία, το tax free shopping σε παγκόσμιο επίπεδο σημειώνει διψήφιο ρυθμό ανάπτυξης.

Σύμφωνα με έκθεση της κορυφαίας εταιρίας οικονομικών συμβούλων του Ηνωμένου Βασιλείου, CEBR, σχετικά με τις αφορολόγητες αγορές στην Ελλάδα, η καθιέρωση και περαιτέρω ανάπτυξη ενός τέτοιου συστήματος αγορών θα μπορούσε να αποδειχθεί ιδιαίτερα κερδοφόρα για το τουριστικό εισόδημα της χώρας.

Πιο συγκεκριμένα, η έκθεση – αναλύοντας στοιχεία του τουρισμού στην Ελλάδα το 2019 – καταλήγει στα παρακάτω ενδιαφέροντα ευρήματα:

Το 2019, οι αφορολόγητες αγορές στη χώρα μας εκτιμάται ότι ανήλθαν σε 2,1 δισεκατομμύρια ευρώ. Βάσει των διαφορετικών συντελεστών, αυτό σημαίνει ότι μεταξύ 0,2 και 0,5 δισεκατομμυρίων ευρώ θα μπορούσαν να επιστραφούν στους τουρίστες με τη μορφή επιστροφής φόρου, γεγονός που θα μείωνε στη συνέχεια το κόστος επίσκεψης στην Ελλάδα κατά περίπου 2,8% σε 5,7%.

Η έκθεση υπογραμμίζει επίσης τα οφέλη που προκύπτουν από τη μείωση του κόστους, καθώς το χαμηλότερο κόστος τείνει να αυξάνει τις δαπάνες κατά τη διάρκεια των διακοπών.

Το κύριο ζήτημα με τις αφορολόγητες αγορές στην Ελλάδα είναι το υπάρχον σύστημα επιστροφής φόρου που χρησιμοποιείται, το οποίο είναι αρκετά γραφειοκρατικό.

Αλλά, ο εκσυγχρονισμός του συστήματος των αφορολόγητων αγορών είναι προ των πυλών, χάρη στη [Refundit](#), τη startup εταιρία από το Ισραήλ, που λάνσαρε μία πλατφόρμα που απλοποιεί την εμπειρία του tax free shopping και το καθιστά προσβάσιμο σε όλους.



Η παράξενη υπόθεση του κλέφτη της σοκολάτας

«Στην Ποντικούπολη η πρώτη μέρα της άνοιξης είναι μέρα γιορτής! Γίνεται Κυνήγι του Αυγού και Διαγωνισμός Ζαχαροπλαστικής. Ο Τράπολα θα πάρει μέρος και με θέλει βοηθό του! Την ίδια στιγμή όμως πρέπει να βοηθήσω τον Ηρακλή Ποντιρό: κάποιος έκλεψε το πολύτιμο αυγό Ποντερζέ από το μουσείο. Πώς θα τα προλάβω όλα; Σκουίτ!» Από τη σειρά: Ξεκαρδιστικές Ιστορίες.

Ο Τζερόνιμο Στίλτον γεννήθηκε στην Ποντικούπολη, την πρωτεύουσα της Ποντικονήσου. Σπούδασε Ποντικολογία και Φιλολογία των Τρωκτικών καθώς και Συγκριτική Αρχαιοποντικολογία. Διευθύνει την Ηχώ των Τρωκτικών, την πιο δημοφιλή εφημερίδα της Ποντικονήσου, την οποία ίδρυσε ο παππούς του, ο Τορκουάτο Ταπανωκάτο. Στον ελεύθερο χρόνο του, ο Τζερόνιμο συλλέγει κρούστες παρμεζάνας του 17ου αιώνα. Αυτό που απολαμβάνει περισσότερο όμως είναι να γράφει βιβλία στα οποία αφηγείται τις περιπέτειές του.

Για να ανακαλύψεις τις περιπέτειες του Τζερόνιμο Στίλτον και των φίλων του, μπες γρήγορα στην ιστοσελίδα του:

<http://www.geronimostilton.com/>

Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

“Ο Μαθητευόμενος Μάγος” στον Τεχνοχώρο Εργοτάξιο



Ο Μαθητευόμενος Μάγος Costas Funtastico πήρε από τον μπαμπά του, τη μαγική βαλίτσα του, που μέσα είχε όλα τα μαγικά του κόσμου και με ένα τρομερό ξόρκι εξαφάνισε, κατά λάθος, όλα τα παιχνίδια και τα γλυκά του κόσμου. Τι θα συμβεί τώρα που τα παιχνίδια και τα γλυκά έχουν εξαφανιστεί; Ποιος θα καταφέρει να βοηθήσει τον Μαθητευόμενο Μάγο να περάσει όλες τις μαγικές δοκιμασίες; Ποιος θα καταφέρει να γίνει ένας πραγματικός μάγος; Το κοινό μαζί με τον μάγο Funtastico είναι οι πρωταγωνιστές της παράστασης: “Ο Μαθητευόμενος Μάγος” όπου τα παιδιά, αφού ντυθούν με μαγικά ρούχα και κρατήσουν μαγικά ραβδιά, συμμετέχουν άμεσα στα μαγικά του μάγου και αφού συγκεντρώσουν όλα τα μαγικά στοιχεία, καταφέρνουν να εμφανίσουν ζωάκια φτιαγμένα από μπαλόνι, καραμέλες, παιχνίδια καθώς και ό,τι μπορεί να φανταστεί το μυαλό ενός παιδιού. Ένα θέαμα που καλλιεργεί τη φαντασία, τη δημιουργικότητα και την ομαδικότητα των παιδιών μέσα από μαγικά νούμερα, παιχνίδια και άφθονο γέλιο. Μία κωμική και διαδραστική παράσταση με πολλά ομαδικά παιχνίδια, πραγματικά μαγικά κόλπα, χορό, γέλιο και τραγούδι.



Dancing in the rain 3 στο Christmas Theater



Εδώ και μια δεκαετία τους έχουν αποθεώσει πάνω από 1.000.000 θεατές σε όλο τον κόσμο! Μέσα σε δύο χρόνια απέκτησαν φανατικό κοινό και στην χώρα μας. Επιστρέφουν με νέες χορογραφίες για να μας ξεσηκώσουν... Πώς είναι να χορεύεις στη βροχή; Πώς είναι να χορεύεις οπουδήποτε; Θα το μάθουμε με την παράσταση που έχει μαγέψει όλο τον κόσμο και έρχεται και στην Αθήνα. Παρασκευή 14

Ιανουαρίου 2022 στις 20:30 στο Christmas Theater. Έντεκα άνδρες χορευτές, αφήνουν τον κλασικό χορό, βγαίνουν στον δρόμο και πειραματίζονται σε χορογραφίες της νέας εποχής κάτω από την βροχή. Διάσημα τραγούδια, κλασικές swing και rock 'n roll επιτυχίες, υπέροχη μουσική από κινηματογραφικές ταινίες και άλλες μοναδικές σύγχρονες χορευτικές μουσικές γίνονται χορογραφίες στη βροχή και όχι μόνο.



«Μουσική, Φυσική και Μαθηματικά»: Μία Επίδειξη Πειραμάτων από το Κέντρο Επιστήμης και Τεχνολογίας του Ιδρύματος Ευγενίδου

Κέντρο Επιστήμης & Τεχνολογίας

Επίδειξη Πειραμάτων | Ηλικίες: 12+



Έχετε σκεφτεί ποτέ τι σχέση έχει η Μουσική με τα Μαθηματικά; Πώς φτιάχτηκε η πρώτη μουσική κλίμακα και ποια είναι η σχέση της με τη Φυσική;

Τι είναι τα στάσιμα κύματα και πώς σχετίζονται με τα μουσικά όργανα; Μπορούμε να «δούμε» τα ηχητικά κύματα; Τι σχέση μπορεί να έχουν τα fractals, η χρυσή τομή και η συμμετρία με τη μουσική;

Αν οι παραπάνω ερωτήσεις έχουν κεντρίσει την περιέργειά σας και θέλετε να «έχετε» τις απαντήσεις μπροστά σας, τότε θυμηθείτε ότι δημιουργήθηκε στην πόλη η πιο cool επίδειξη πειραμάτων από το Κέντρο Επιστήμης και Τεχνολογίας του Ιδρύματος Ευγενίδου. Δείτε [εδώ](#) πώς μπορείτε να κρατήσετε θέση για να ανακαλύψετε πρώτοι τη στενή σχέση μεταξύ Μουσικής, Φυσικής και Μαθηματικών, μέσα από εντυπωσιακά πειράματα.



«Σχολή Νυφών»: Το νέο μυθιστόρημα του Γιάννη Γιαννέλλη- Θεοδοσιάδη

Μετά την τριλογία για τη Σμύρνη, το πρώτο βιβλίο της οποίας «Ισμαήλ και Ρόζα» έγινε κινηματογραφική ταινία με τίτλο «Η Ρόζα της Σμύρνης», ο Γιάννης Γιαννέλλης- Θεοδοσιάδης επιστρέφει με το καινούριο του μυθιστόρημα «Σχολή Νυφών». Αυτή τη φορά ο διακεκριμένος συγγραφέας εστιάζει σε μια από τις πιο «μαύρες» σελίδες της Νεότερης Ελληνικής Ιστορίας: τη γερμανική κατοχή.

Όπως σημειώνει ο ίδιος: «Το μυθιστόρημα αυτό γράφτηκε για “να θυμούνται οι παλιοί και να μαθαίνουν οι νέοι” τα δεινά των Ελλήνων στα χρόνια της γερμανικής κατοχής, εξαιτίας της θηριωδίας των κατακτητών, που ξεπερνούσε τα όρια της φαντασίας. Τους φριχτούς κουκουλοφόρους, που έδειχναν τους πατριώτες με το μιαρό τους δάχτυλο και αυτούς, που αβγάτιζαν τα κεμέρια τους από τη δυστυχία των άλλων. Τέλος για τη δύναμη του έρωτα, της αγάπης και του πατριωτισμού που καμιά δύναμη, δεν κουμαντάρει». Από τις εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ.

“Με λένε φόβο” του Στέλιου Λουκά

ΣΤΕΛΙΟΣ ΛΟΥΚΑΣ
Με λένε Φόβο



Ωρες ώρες νιώθω ότι κρατώ
Στα χέρια μου τη θάλασσα
Με πιάνει όμως τρόμος όταν σκέφτομαι
Ότι αν χάσω την ισορροπία μου
Όλα τα καράβια που ταξιδεύουν πάνω της
Θα γκρεμιστούν στην άβυσσο
Ωρες ώρες ο φόβος είναι πιο ισχυρός από την ελπίδα
Όμως όταν ακούω τις νύχτες
Τα όνειρα των ανθρώπων να τραγουδούν
Συντρίβονται μέσα μου
Όλες οι νεογέννητες ήττες.
Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

quote of the day

IF YOU TALK ABOUT IT, IT'S A DREAM,
IF YOU ENVISION IT, IT'S POSSIBLE,
BUT IF YOU SCHEDULE IT, IT'S REAL.
Tony Robbins

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ερμούλλος, Ερμίλλος,
Ερμούλλη, Ερμίλλη,
Ερμούλα

tip of the day

All our **DREAMS** can come true,
if we have the courage to pursue them.

+ WALT DISNEY +

13 Ιανουαρίου

- > Korean American Day
- > National Peach Melba Day
- > National Rubber Ducky Day
- > Stephen Foster Memorial Day
- > National Sticker Day
- > Public Radio Broadcasting Day
- > International Skeptic's Day
- > Make Your Dreams Come True Day