

SAY *yes* to the **press**



Η ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ  
ΔΙΑΠΑΙΔΑΓΩΓΗΣΗ  
ΕΦΤΑΣΕ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ!

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers...**

Πολλές φορές κάνουμε παράπονα, πως οι άνθρωποι γύρω μας δεν μας δίνουν την προσοχή που θα θέλαμε, πως κάποιες φορές περνάμε απαρατήρητοι, ακόμα και πως μας αγνοούν. Ε, λοιπόν μας έχω νέα. Κανένας δεν μας αγνοεί, όλοι κάνουν τη ζωή τους και κινούνται με γρήγορους ρυθμούς προς το στόχο τους, ό,τι ακριβώς θα έπρεπε να κάνουμε και εμείς!

Δεν είμαστε το κέντρο του κόσμου, ούτε όλη η πλάση περιστρέφεται γύρω μας. Προφανώς και είναι ωραίο να έχουμε ψηλά την αυτοεκτίμησή μας όμως μεταξύ κατεργαρέων ειλικρίνεια, οφείλουμε να αντιλαμβανόμαστε και την πραγματικότητα.

Γι' αυτό την επόμενη φορά που πραγματικά σκέφτεσαι πως κάποιος σε αγνοεί μήπως να κάνεις ένα βήμα πίσω και να δεις προσεκτικά αν αυτό που νιώθεις έχει να κάνει μόνο με σένα και αν αυτός απλά έχει κάνει focus σε κάτι πέρα από σένα; Ω, ναι... υπάρχει και ζωή πέρα από σένα!

Όμως, όπως έχουμε ξαναπεί, για τα πάντα η λέξη ισορροπία είναι το κλειδί. Υπάρχουν και αυτοί που πραγματικά μας αγνοούν, όχι γιατί είναι συγκεντρωμένοι στη ζωή τους αλλά γιατί δεν έχουν κάτι να κερδίσουν από μας. Όσο σκληρό και αν σου φαίνεται αυτό που σου συμβαίνει, σκέψου πως όσο σε αγνοεί κάποιος τόσο σε βοηθάει να προσαρμοστείς και να μάθεις να ζεις χωρίς αυτόν.

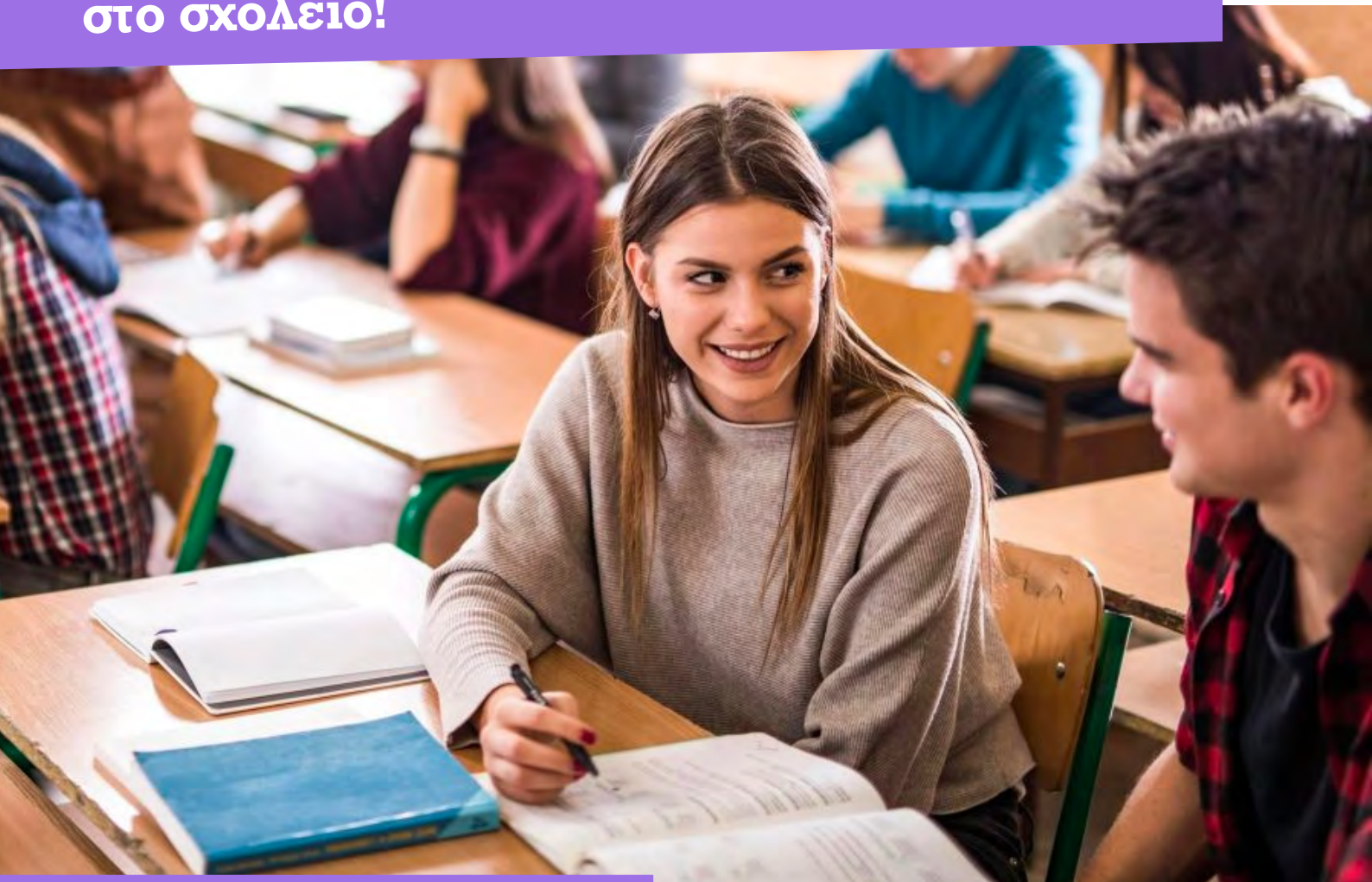
**Tip of the Day:** Ναι, είναι δύσκολο να συνειδητοποιείς πως σε αγνοούν επειδή το θέλουν. Όμως όλα στη ζωή είναι ένας κύκλος και όπως λέμε συχνά, τα σκουπίδια του ενός είναι ο θησαυρός του άλλου. Μάθε να επενδύεις σε ανθρώπους που "αγνοούν" άλλους για να δίνουν σημασία σε σένα. Μάθε να επενδύεις σε ανθρώπους που γι' αυτούς είσαι προτεραιότητα. Μάθε να επενδύεις στους ανθρώπους γενικά, θυμήσου πως από τον καθένα κάτι κερδίζεις. Και όταν από κάποιον κερδίζεις αδιαφορία, τότε μάθε να εκτιμάς αυτόν που έχει όλη την προσοχή του στραμμένη πάνω σου.

**Extra Tip of the Day:** Ο κόσμος τις περισσότερες φορές δε σε αγνοεί πραγματικά και σκόπιμα, απλά είναι όλοι αφοσιωμένοι στις ζωές τους. Ο μόνος τρόπος για να μην αισθάνεσαι έτσι, είναι να φροντίσεις να αφιερωθείς και εσύ στη δική σου.

Καλό μας σαββατοκύριακο!!!

Κλαίρη Στυλιαρά  
Chief of SayYessers  
[claire@sayyescomm.gr](mailto:claire@sayyescomm.gr)

## Η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση έφτασε στο σχολείο!



**Τα νέα είναι καλά... Η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση έγινε επιτέλους υποχρεωτικό σχολικό μάθημα!**

Είναι μία συζήτηση που κρατάει χρόνια και ήρθε πια η ώρα να γίνει το αυτονόητο. Κάποτε ό,τι αφορούσε στο σεξ ήταν ταμπού και φυσικά όταν στην εξίσωση έμπαιναν τα παιδιά τα πράγματα γίνονταν πολύ πιο δύσκολα... Ευτυχώς έχουν γίνει πολλά βήματα τα τελευταία χρόνια, όμως το σχολείο έμοιαζε να... αποφεύγει να προσαρμοστεί στα δεδομένα της νέας εποχής.

Όμως, μετά την πιλοτική εφαρμογή των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων, ενός νέου καινοτόμου μαθήματος με 4 διακριτούς θεματικούς κύκλους, φέτος τα Εργαστήρια Δεξιοτήτων διδάσκονται ως υποχρεωτικό μάθημα στο δημοτικό και το γυμνάσιο σε όλα τα σχολεία της χώρας. Στη Γ' και Στ' Δημοτικού καθώς και στη Β' Γυμνασίου λοιπόν περιλαμβάνεται η υποθεματική της σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης, την οποία θα διδάσκονται όλοι οι μαθητές υποχρεωτικά και θα διαρκεί 5 έως 7 εβδομάδες ανά τάξη. Θα προσεγγίζονται και θα αναλύονται θέματα σχετικά με τη σεξουαλική ελευθερία και αξιοπρέπεια, την ενσυναίσθηση, την αλληλεγγύη, τη συμπερίληψη, τη διαφορετικότητα, την αποδοχή και τον αλληλοσεβασμό.

### Η καινοτομία του εγχειρήματος

Πολύ σημαντικό είναι ότι τα εργαστήρια δεξιοτήτων δεν οργανώνονται με βάση ένα διδακτικό βιβλίο αλλά στηρίζονται σε εκπαιδευτικά προγράμματα. Επομένως, το μεγάλο πλεονέκτημα είναι ότι οι πηγές και τα μέσα που θα αξιοποιούνται θα είναι πολλά και έτσι θα προάγεται η συνδυαστική γνώση και σκέψη. Στόχος άλλωστε είναι να μελετηθεί το σώμα και το φύλο πολυπαραγοντικά. Αυτό σημαίνει ότι το μάθημα θα εστιάσει στα ανθρώπινα δικαιώματα και τους κοινωνικούς ρόλους, καθώς και στην πολιτική διάσταση της σεξουαλικότητας. Οι προσδοκίες είναι μεγάλες, δεδομένου ότι το νέο μάθημα βραβεύτηκε από το Ευρωπαϊκό Δίκτυο για την Εκπαίδευση για την Ιδιότητα του Παγκόσμιου Πολίτη GENE (Global Education Network Europe).

### Συλλογική προσπάθεια

Στην υποθεματική της σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης έχουν εκπονηθεί προγράμματα πολλών φορέων και οργανισμών, όπως το «Χαμόγελο του Παιδιού», το «Πολύχρωμο Σχολείο», το Συμβούλιο της Ευρώπης, το Κέντρο Οικογενειακού Προγραμματισμού και Ισότητας των Φύλων και το SaferInternet.



# 100 ΚΙΛΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

για τις Ανάγκες του Μη Κερδοσκοπικού Σωματείου "Κέντρο Αγάπης Ελευσίνας"



## Ο Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη διέθεσε 100 κιλά τρόφιμα στο Κέντρο Αγάπης Ελευσίνας

Ο Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη και οι άνθρωποι του συνέλεξαν κατά τη γιορτινή περίοδο των Χριστουγέννων 100 κιλά τρόφιμα τα οποία διατέθηκαν στο μη κερδοσκοπικό σωματείο "Κέντρο Αγάπης Ελευσίνας", γνωστό και ως "Φιλική Φωλιά", καλύπτοντας έτσι ένα μεγάλο μέρος της ανάγκης που είχε δημιουργηθεί.

Το Κέντρο Αγάπης Ελευσίνας είναι ένα Ανοιχτό Κέντρο Προστασίας Παιδιού και Οικογένειας. Ιδρύθηκε το 1964 από τον Πρωτοπρεσβύτερο Ελευσίνας και καθηγητή θεολόγο Γεώργιο Πυρουνάκη και βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στην εθελοντική προσφορά. Παρέχει ψυχοκοινωνική στήριξη σε παιδιά και οικογένειες με προβλήματα προσαρμογής και ένταξης στο κοινωνικό περιβάλλον από την Ελλάδα καθώς και από άλλες χώρες. Μέχρι σήμερα, πέρα από τις δραστηριότητες που οργανώνει, προσφέρει περίπου 140 γεύματα ημερησίως στις οικογένειες αυτές.

Το Κέντρο Αγάπης Ελευσίνας συμμετέχει δυναμικά στις εξελίξεις της κοινωνίας που επηρεάζουν σημαντικά τη χώρα μας, πραγματοποιώντας πολλά και οργανωμένα εκπαιδευτικά προγράμματα καθώς και ψυχοκοινωνική υποστήριξη στα παιδιά και στις οικογένειες τους. Η διαχείριση και η υλοποίηση αυτών των προγραμμάτων εκπληρώνεται με επιτυχία από τους ειδικούς επιστήμονες του Κέντρου Αγάπης καθώς και από τους 80 περίπου εθελοντές.

Ο Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη δεσμεύεται να συνεχίσει να συνδράμει στη βελτίωση της καθημερινότητας ανθρώπων που βρίσκονται σε ανάγκη μέσα από στοχευμένες δράσεις εταιρικής υπευθυνότητας. Περισσότερα για το "Κέντρο Αγάπης Ελευσίνας" δείτε [εδώ](#).



## Η ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ ΑΕ στηρίζει για ακόμη μία χρονιά το Σπίτι Ημερήσιας Φροντίδας του Χαμόγελου του Παιδιού στην Εύβοια

Η Αγγελάκης ΑΕ βρίσκεται σταθερά δίπλα στο έργο του Οργανισμού "Το Χαμόγελο του Παιδιού" και υποστηρίζει για άλλη μία χρονιά το Σπίτι Ημερήσιας Φροντίδας στο Μπούρτζι Χαλκίδας, στην Εύβοια, κάνοντας πραγματικότητα τις επιθυμίες των παιδιών.

Η εταιρία προσφέρει σε εβδομαδιαία βάση προϊόντα Αγγελάκης εξασφαλίζοντας το αγαπημένο κοτόπουλο στην καθημερινή διατροφή των παιδιών και των οικογενειών τους. Τα τελευταία 3 χρόνια, η Αγγελάκης ΑΕ προσφέρει, επίσης, χριστουγεννιάτικα δώρα και είδη ένδυσης και υπόδησης στα παιδιά του Σπιτιού Ημερήσιας Φροντίδας.

Φέτος, με αυξημένα μέτρα προστασίας, διοργανώθηκε σε συνεργασία με τους υπευθύνους από "Το Χαμόγελο του Παιδιού" μια γεμάτη χαμόγελα και αγάπη, γιορτή. Ο κ. Θάνος Αγγελάκης, Διευθύνων Σύμβουλος της εταιρίας Αγγελάκης, μοίρασε στα παιδιά τα δώρα που είχαν ζητήσει από τον Άγιο Βασίλη και απόλαυσε μαζί τους γευστικές πανέ κοτολιχουδιές και χριστουγεννιάτικα γλυκά.

Η Αγγελάκης ΑΕ συνέβαλε πριν από 3 χρόνια στην πλήρη ανακαίνιση του Σπιτιού Ημερήσιας Φροντίδας, στην Εύβοια εξασφαλίζοντας έναν πιο άνετο, σύγχρονο και περιποιημένο χώρο φιλοξενίας στα παιδιά και συνεχίζει να συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των παιδιών με κάθε τρόπο.



## Αφιέρωμα: Άγνωστες & Μη αναγνωρισμένες θρησκείες

Με αφορμή τη Religius Freedom Day, στις 16 Ιανουαρίου, κάναμε ένα αφιέρωμα σε άγνωστες - μη αναγνωρισμένες θρησκείες.



Ας ξεκινήσουμε από τον Παγανισμό. Η λέξη προέρχεται από τη λατινική λέξη «*paganus*» που σημαίνει «άνθρωπος της υπαίθρου». Στην αρχαία Ρώμη χρησιμοποιούσαν τη συγκεκριμένη λέξη όταν αναφέρονταν σε όσους ζούσαν έξω από την Ρώμη, στην επαρχία. Ωστόσο, όταν άρχισε να ανθίζει ο Χριστιανισμός, η λέξη χαρακτήριζε όσους εξακολουθούσαν να πιστεύουν στους αρχαίους Θεούς.

Τα βασικά χαρακτηριστικά των παγανιστικών θρησκειών είναι: Ως ναός λειτουργεί η Φύση. Ουσιαστικά δηλαδή δεν υπάρχουν ναοί. Επίσης, δεν υπάρχει δόγμα ούτε πνευματικοί ηγέτες. Σύμφωνα με τον Παγανισμό το κακό και το καλό είναι οι δύο πλευρές του ίδιου νομίσματος. Στόχος αποτελεί η απόλυτη εναρμόνιση με τη φύση.

Θεών και ο Πανθεϊσμός, σύμφωνα με τον οποίο ο αιώνιος κόσμος που ταυτίζεται με τον Θεό, αποτελεί τη μοναδική πραγματικότητα. Επίσης μορφή του Παγανισμού είναι ο Σαμανισμός, που βασίζεται στο ταξίδι της Ψυχής και του Πνεύματος στον αγώνα ένωσης του Ανθρώπου με το Υπερφυσικό και ο Νεοπαγανισμός που περιλαμβάνει τις πιο πρόσφατες νεοπαγανιστικές και φυσιολατρικές ομάδες.

### Μορφές του Παγανισμού

Οι βασικές μορφές του Παγανισμού είναι: ο Ανιμισμός, που πρεσβεύει πως ό,τι μας περιβάλλει έχει ψυχή, ο Πολυθεϊσμός, που προϋποθέτει την πίστη στην ύπαρξη πολλών





Κάποιες από τις βασικές αρχές της Σαϊεντολογίας είναι ότι ο άνθρωπος είναι ένα αθάνατο πνευματικό ον και ότι η εμπειρία του δεν προκύπτει από μια και μόνο ζωή. Ο απώτερος σκοπός της Σαϊεντολογίας είναι η πνευματική αφύπνιση και η ελευθερία.

### Ο Tom Cruise: ο πιο διάσημος οπαδός της Σαϊεντολογίας

Ο Tom Cruise είναι φανατικός υποστηρικτής της Σαϊεντολογίας και έχει μιλήσει δημόσια γι' αυτό: "Είναι κάτι που με έχει βοηθήσει απίστευτα στη ζωή μου, είμαι Σαϊεντολόγος για πάνω από 30 χρόνια. Είναι κάτι που, ξέρετε... χωρίς αυτό, δεν θα ήμουν εδώ που είμαι. Είναι μια όμορφη θρησκεία και είμαι απίστευτα περήφανος". Μυήθηκε στη Σαϊεντολογία από την πρώην του, Mimi Rogers, το 1990. Άλλοι διάσημοι Σαϊεντολόγοι είναι ο John Travolta, Elisabeth Moss, Shirley MacLaine και η Lisa Marie Presley.

### Σαϊεντολογία, η άγνωστη θρησκεία που έγινε... μόδα στο Hollywood

Ο L. R. Hubbard το 1954 ίδρυσε τη Σαϊεντολογία. Η ονομασία προέρχεται από τις οι λέξεις Scientology και Dianetik.

### Τι πρεσβεύει η Σαϊεντολογία

Σύμφωνα με τη Σαϊεντολογία οι λύσεις στα προβλήματα του ανθρώπου είναι απλές και μέσα στο πλαίσιο των δυνατοτήτων των ανθρώπων. Βασικό χαρακτηριστικό της είναι ότι χρησιμοποιεί οποιοδήποτε μέσο για να προσελκύσει τους πιστούς. Χαρακτηριστική είναι η φράση του ιδρυτή της: "Το να είσαι ικανός να ελέγχεις έναν άνθρωπο σε κάνει ικανό να ελέγχεις πολλούς, και κανείς δεν θα μπορούσε να είναι ένας επαγγελματίας σαϊεντολόγος σε κανένα από τα επίπεδα, εκτός εάν μπορεί να ελέγχει ένα άλλο άτομο".

### Η εκκλησία των Jedi: Πίστη στο... Star Wars

Το έπος της επιστημονικής φαντασίας Star Wars έχει πολλούς φαν, όμως υπάρχουν και αυτοί που το έχουν αναγάγει σε θρησκεία! Σύμφωνα με την εκκλησία των Jedi υπάρχει μία πανίσχυρη δύναμη που συνδέει όλα τα πράγματα στο σύμπαν και τα κρατάει ενωμένα.



## Οι εταιρίες ΚΥΚΝΟΣ, ΗΛΙΟΣ, ΩΜΕΓΑ και Gea Bakery «Μαγειρεύουν Μεσογειακά»

Από τις 14 έως τις 16 Ιανουαρίου 2022 θα πραγματοποιηθεί ο 2ος Μεσογειακός Διαγωνισμός Μαγειρικής και Ζαχαροπλαστικής στο Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας στον οποίο θα συμμετέχουν οι εταιρίες ΗΛΙΟΣ, ΚΥΚΝΟΣ, ΩΜΕΓΑ και Gea Bakery.

Ειδικότερα, το Σάββατο 15 Ιανουαρίου 2022 θα πραγματοποιηθεί Super Masterclass στις 16:00 με τους Da Vinci Master Chefs Maria Loi και Cesare Casella, οι οποίοι θα παρουσιάσουν μοναδικές συνταγές με πρώτες ύλες τα προϊόντα των εταιριών ΩΜΕΓΑ, ΚΥΚΝΟΣ, Gea Bakery και ΗΛΙΟΣ ενώ παράλληλα θα αναδείξουν ιδιαίτερες τεχνικές μαγειρικής και θα μοιραστούν με το κοινό τις πολύτιμες γνώσεις τους. Το πλούσιο πρόγραμμα του τριήμερου διαγωνισμού περιλαμβάνει και επιμέρους Masterclasses με executive chefs. Την Παρασκευή 14 Ιανουαρίου 2022 στις 13:00 θα γίνει Masterclass με τα εκλεκτά προϊόντα της εταιρίας Gea bakery ενώ λίγο αργότερα, στις 15:00, θα πραγματοποιηθεί Masterclass με τα νόστιμα ζυμαρικά ΗΛΙΟΣ. Το Σάββατο 15 Ιανουαρίου 2022 στις 11:00 και την Κυριακή 16 Ιανουαρίου 2022 στις 15:00 θα γίνουν δυο ακόμα Masterclasses με τα εξαιρετικής ποιότητας προϊόντα της ΚΥΚΝΟΣ και τα εύγευστα όσπρια ΩΜΕΓΑ αντίστοιχα. Η διοργάνωση απευθύνεται σε επαγγελματίες αρχιμάγειρες και αρχιζαχαροπλάστες, μάγειρες και ζαχαροπλάστες, σπουδαστές μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής τέχνης αλλά και σε όλο τον επισιτιστικό επιχειρηματικό κόσμο.



## Τρία πράγματα που δεν ξέραμε για τη βασίλισσα Ελισάβετ!

### Θείας Βέτας Rules



Μάλλον δεν ξέρατε ότι η βασίλισσα Ελισάβετ έχει τη δυνατότητα να απολύσει όλη την κυβέρνηση της Αυστραλίας... Ούτε εμείς! Επίσης, συναντιέται κάθε Τετάρτη στις 6:30 μμ. με τον πρωθυπουργό της Βρετανίας, όταν είναι και οι δύο στο Λονδίνο. Δεν κρατούνται σημειώσεις κατά τη διάρκεια αυτής της συνάντησης. Ο άνθρωπος με τον οποίο ξεκίνησε και καθιερώθηκε αυτός ο θεσμός ήταν ο Winston Churchill. Τέλος, η βασίλισσα έφτιαξε καινούργια ράτσα σκυλιού, το dorgi, όταν ένα από τα corgi της συννευρέθηκε με το dachshund της αδερφής της, πριγκίπισσας Μάργκαρετ.

# Φτιάχνουμε spicy pastrami sandwich!



**Σήμερα είναι η Pastrami Sandwich Day και σκεφτήκαμε να φτιάξουμε ένα σάντουιτς διαφορετικό από τα συνηθισμένα!**

**Θα χρειαστούμε:**

- μεγάλες φέτες ψωμί
- 3-4 φέτες παστράμι για ένα σάντουιτς
- 2 φέτες κασέρι
- βούτυρο για άλειμμα
- 2-3 φύλλα μαρουλιού
- πικάντικη μουστάρδα

## Πώς γίνεται:

- Αλείφουμε με βούτυρο το ψωμί και από τις δύο πλευρές του.
- Ψήνουμε το ψωμί για λίγα λεπτά στο γκριλ της κουζίνας.
- Απλώνουμε μουστάρδα στο ψωμί.
- Στη μια φέτα ψωμιού βάζουμε παστράμι και στην άλλη κασέρι. Ψήνουμε τώρα ελάχιστα τις φέτες μέχρι να λιώσει το τυρί.
- Στο τέλος προσθέτουμε το μαρούλι και καλή απόλαυση!

### TIP

Μπορείτε να προσθέσετε πίκλες για ακόμα πιο ιδιαίτερη γεύση!

### INFO

Το παστράμι είναι ένα αλλαντικό που δεν είναι πολύ γνωστό ακόμα στην Ελλάδα. Ωστόσο είναι δημοφιλές στην Αμερική και τη Βρετανία και μάλιστα το σάντουιτς με παστράμι έχει αναδειχθεί ως ένα από τα δημοφιλέστερα σνακ της Νέας Υόρκης.

Παρασκευάστηκε για πρώτη φορά στην Αμερική τον 19ο αιώνα. Το παστράμι παρασκευάζεται από όλα τα μέρη του βοδινού κρέατος, αλλά το φημισμένο της Νέας Υόρκης φτιάχνεται από το στήθος του. Η ονομασία παστράμι είναι δάνειο της τουρκικής λέξης *pastirma* και θυμίζει τον γνωστό μας παστοურμά. Η διαφορά τους είναι ότι το παστράμι δεν έχει το τοιμίνο που επικαλύπτει τον παστοურμά. Είναι καθαρό κρέας μόσχου, καπνιστό, με επικάλυψη κόκκων πιπεριού, σιναπιού και κόλιανδρου.





## Έφθε η νέα συλλογή Luxury Fragrance Collection της Estée Lauder

Όταν η κυρία Estée Lauder δημιούργησε το έλαιο μάνιου Youth-Dew το 1953, έφερε την επανάσταση στη βιομηχανία αρωμάτων. Εβδομήντα πέντε χρόνια αργότερα, το ομώνυμο brand συνεχίζει επιτυχώς την κληρονομιά της, με το λανσάρισμα μιας νέας συλλογής πολυτελών αρωμάτων, Luxury Fragrance Collection. Οκτώ εξαιρετικά αρώματα τα οποία μεταφέρουν όποιον τα δοκιμάζει σε μέρη μαγικά και ανεξερεύνητα, εκεί όπου ο νους και οι αισθήσεις ζωντανεύουν με τρόπο συναρπαστικό, αφυπνίζονται και μεταμορφώνονται.

Κάθε άρωμα της συλλογής προσφέρει μια διαφορετική πληθώρα εμπειριών, αντλώντας έμπνευση από τα θαύματα της φύσης, τον αισθησιασμό και τους ρυθμούς της. Λουστείτε με το φως και την υπέροχη λάμψη ενός ηλιοβασιλέματος, εξερευνήστε την μαγεία ενός φεγγαρόλουστου λουλουδιού, την αισιοδοξία και τη ζεστασιά μιας ηλιαχτίδας. Κάθε άρωμα είναι κατασκευασμένο με εξαιρετικά συστατικά και εκχυλίσματα που τονώνουν τη διάθεση, αφυπνίζουν την φαντασία και ξεκλειδώνουν μια μοναδική αισθητική εμπειρία.

Η φύση και η επιστήμη συναντιούνται δημιουργικά με σκοπό να κρατήσουν ζωντανή κάθε ξεχωριστή στιγμή, πρωτοπορώντας στην μακρά διάρκεια των πολυτελών αρωμάτων. Η νέα και αποκλειστική τεχνολογία της Estée Lauder, ScentCapture Fragrance Extender™, είναι ειδικά σχεδιασμένη με σκοπό το κάθε άρωμα να διαρκεί έως και 12 ώρες με μία μόνο εφαρμογή.



## Good News

## Η Βίκος Α.Ε. δίπλα στην ομάδα κολύμβησης του ερασιτέχνη Ολυμπιακού

# Βίκος®



Η Βίκος συνεχίζει να στηρίζει την ομάδα κολύμβησης του Ολυμπιακού Σ.Φ.Π., για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, παρέχοντας χορηγία για αθλητικό εξοπλισμό και προσφέροντας τα προϊόντα της για τις ανάγκες των αθλητών.

Σε μια ιδιαίτερη συγκυρία για τον ελληνικό αθλητισμό, λόγω

της υγειονομικής κρίσης, η εταιρία, με πρωτοβουλία της, θα συνεχίσει να βρίσκεται εμπράκτως στο πλευρό της ομάδας, η οποία διατηρεί παράδοση στο να αναδεικνύει συνεχώς νέους πρωταθλητές. Στόχος της ενέργειας είναι η συνέχιση της επιτυχημένης πορείας του συλλόγου, μέσα σε ένα υγιές κλίμα, καλλιεργώντας πάντα τις αρχές του αθλητισμού και του ολυμπισμού. Η Βίκος Α.Ε. κάνει πράξη τις αρχές της Εταιρικής Υπευθυνότητας με ένα ολοκληρωμένο, πολυδιάστατο και εκτεταμένο πρόγραμμα δράσεων, υπό τον τίτλο «Ο Β-οίκος της ζωής μας». Παραμένει πιστή στην ουσιαστική στήριξη συνολικά προς την κοινωνία, καλώντας σ' ένα συνεχές ευ αγωνίζεσθαι και δίνοντας πρώτη το χέρι της σε εκείνους που στοχεύουν στο βάθος του νικητή σε κάθε πεδίο και επίπεδο.

## Νέα χρονιά, νέοι στόχοι, νέα συλλογή Goodmove Marks & Spencer!

Τα Marks & Spencer παρουσιάζουν τη νέα Goodmove Συλλογή '22, με μοναδικές επιλογές σε γυναικεία, ανδρικά και παιδικά είδη, που συνδυάζουν άνεση και στυλ. Η νέα συλλογή χαρακτηρίζεται από prints, βιώσιμα υλικά και καινοτόμο σχεδιασμό που επιτρέπει ελευθερία σε κάθε κίνηση και δραστηριότητα.

Αδιάβροχα για εξωτερικές προπονήσεις, μοναδικά print co-ords για αβίαστα κομψές εμφανίσεις και 'Go Move' leggings, αποτελούν must-have επιλογές για τρέξιμο και όχι μόνο, ενώ τα Flexifit™ αθλητικά top και σουτιέν προσφέρουν απόλυτη άνεση χωρίς όρια και περιορισμούς σε κάθε άσκηση.

Οι μικροί μας φίλοι θα λατρέψουν τα matching 'mini me' κολάν από ανακυκλωμένο ύφασμα, ενώ τα άνετα jacket και οι φόρμες θα τα συντροφεύσουν στο παιχνίδι, αλλά και στις οικογενειακές εξορμήσεις του Σαββατοκύριακου. Συνδυάστε την άσκηση με ισορροπημένη διατροφή. Δοκιμάστε θρεπτικά σνακ αλλά και τις νέες vegan επιλογές από τη σειρά Plant Kitchen, πλούσιες σε γεύση, για ευχάριστη υγιεινή διατροφή.

Ανακαλύψτε τη νέα Goodmove συλλογή στα καταστήματα και online στο [www.marksandspencer.gr](http://www.marksandspencer.gr) και την σειρά Plant Kitchen στα καταστήματα και τμήματα M&S Food αλλά και online στο [marksandspencerfood.gr](http://marksandspencerfood.gr)



## Η πιο πολύχρωμη βεράντα του κόσμου

SAY *yes* & get impressed



Η "Over the Rainbow" δίνει ξανά ζωή σε μια μη χρησιμοποιούμενη βεράντα εμπορικού κτηρίου στην κινεζική πόλη Chagsha, συνδυάζοντας τέχνη, παιχνίδι και κοινωνική διάδραση. Εκμεταλλευόμενοι την τοξωτή στέγη, οι σχεδιαστές του 100architects χρησιμοποίησαν παράλληλες λωρίδες χρώματος σχηματίζοντας ένα ουράνιο τόξο. Με διαφορετικό χρώμα η κάθε μία από αυτές λειτουργούν ως πλατφόρμες που φιλοξενούν διαφορετικές λειτουργίες και χαρακτηριστικά. Οι λωρίδες αρχικά είναι δυσδιάστατα σήματα κυκλοφορίας στο πάτωμα και κάποιες στιγμές γίνονται τρισδιάστατα αντικείμενα σχηματίζοντας παγκάκια ή δομές για παιχνίδι.



## Η HP στην CES 2022: Σχεδιάζοντας τα επόμενα βήματα στο gaming με επαναστατικές εμπειρίες για όλους

Η HP Inc. παρουσίασε τη νέα της σειρά gaming με τον επαναστατικό OMEN 45L Desktop, τον εκλεπτυσμένο OMEN 25L Desktop, τον πανίσχυρο Victus 15L Desktop της HP και την πρώτη οθόνη gaming επόμενης γενιάς της HP, την OMEN 27u, έτοιμη να συνδεθεί κατευθείαν με κονσόλα. Η εταιρία ανανέωσε επίσης τους φορητούς υπολογιστές OMEN 16 και 17 και παρουσίασε ένα νέο σχέδιο κάλυψης για να βοηθήσει στην προστασία του οικοσυστήματος παιχνιδιών ενός παίκτη.

Το gaming δεν αυξάνεται απλώς, είναι ένα διαρκώς εξελισσόμενο μέρος της σημερινής κουλτούρας που έχει οδηγήσει 2,7 δισεκατομμύρια ανθρώπους να συνδεθούν – σχεδόν το 35% του παγκόσμιου πληθυσμού. Οι γυναίκες διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην ανάπτυξη και την πρόοδο αυτού του χώρου, αποτελώντας το 60% όλων των νέων παικτών. Εν τω μεταξύ, το 30% των νέων παικτών είναι κάτω των 25 ετών, δείχνοντας ότι έχει υιοθετηθεί σταθερά ως μια γενεαλογική μορφή ψυχαγωγίας και κοινωνικής σύνδεσης που μεταδίδεται.



## Έρχεται το τρακτέρ που οργώνει μόνο του



Η αμερικανική εταιρία γεωργικού εξοπλισμού John Deere ετοιμάζεται να λανσάρει τεχνολογία που επιτρέπει σε τρακτέρ να οργώνουν χωρίς χειριστή. Το σύστημα μπορεί να εγκατασταθεί σε οποιοδήποτε συμβατικό τρακτέρ της εταιρίας και ελέγχεται από κινητό τηλέφωνο.

Έτσι, ο αγρότης μπορεί να παρακολουθεί τη διαδικασία από το κινητό του και όποτε χρειάζεται να κάνει τις απαραίτητες παρεμβάσεις. Με το πάτημα ενός κουμπιού, το μηχάνημα αρχίζει να οργώνει σε μια προκαθορισμένη διαδρομή.

Έξι στερεοσκοπικές κάμερες παρακολουθούν το περιβάλλον του τρακτέρ και υπάρχει σύστημα που θα αναγνωρίζει εμπόδια και να τα παρακάμπτει.



## Η Marriott International και η Costa Navarino ανακοινώνουν το πρώτο ξενοδοχείο W στην Ελλάδα

Η Marriott International Inc και η TEMES A.E. ανακοινώνουν την είσοδο των W Hotels Worldwide στην Ελλάδα, με τη λειτουργία του πρώτου W στην Costa Navarino. Το νέο ξενοδοχείο W Costa Navarino αναμένεται να ανοίξει το καλοκαίρι του 2022 και θα αποτελέσει τη νεότερη προσθήκη στην αλυσίδα των W Escapes στην Ευρώπη, μετά από την Ισπανία, την Ελβετία και την Πορτογαλία.

Το W Costa Navarino θα βρίσκεται στο Navarino Waterfront, σε μία παραθαλάσσια έκταση 130 στρεμμάτων. Θα διαθέτει 246 μοντέρνα δωμάτια, σουίτες και βίλες. Για το πρώτο W στην Ελλάδα,

ο σχεδιασμός εμπνέεται από τα φυσικά τοπικά υλικά όπως η πέτρα, το ξύλο και το καλάμι, καθώς και από τις παραδοσιακές κατοικίες της Μεσσηνίας. Τον αρχιτεκτονικό σχεδιασμό του νέου W Costa Navarino έχει επιμεληθεί το Γραφείο Μελετών Αλέξανδρου Ν. Τομπάζη, ενώ το γραφείο MKV Design υπογράφει τους εσωτερικούς χώρους.

«Είμαστε ενθουσιασμένοι που ελεγκτίνουμε την εξαιρετική συνεργασία μας με την TEMES A.E. με το νέο W Costa Navarino, ενισχύοντας την παρουσία της Marriott International σε αυτόν τον υπέροχο μεσογειακό προορισμό» δήλωσε η Candice D'Cruz, Αντιπρόεδρος – Luxury Brands, Ευρώπης, Μέσης Ανατολής & Αφρικής της Marriott International.



## Πάρτι στην άκρη του κόσμου!

SAY *yes* & get impressed

Το πιο απομονωμένο κλαμπ στον κόσμο θα λειτουργήσει στην Ισλανδία, και το «πάρτι στην άκρη του κόσμου» που ετοιμάζει αντλεί έμπνευση από τις ντίσκο της Νέας Υόρκης της δεκαετίας του '70 και του '80. Θα ανοίξει τις πόρτες του την Παρασκευή 29 Απριλίου και το Σάββατο 30 Απριλίου 2022 και βρίσκεται στα Westfjords της Ισλανδίας, συγκεκριμένα στο ψαροχώρι Thingeyri. Πρόκειται για ένα pop-up club, η χωρητικότητα του οποίου θα περιοριστεί σε μόλις 160 άτομα. DJs από την Ισλανδία, τις ΗΠΑ και το Ηνωμένο Βασίλειο θα δώσουν τον μουσικό παλμό της βραδιάς, με την αίθουσα να διακοσμείται με μια γιγαντιαία περιστρεφόμενη ντισκομπάλα. Θα διατίθενται δωρεάν κοκτέιλ βότκας, προσφορά του χορηγού REYKA.



## Ο θηλασμός μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου ή εγκεφαλικού

Σύμφωνα με μία νέα αυστριακή μελέτη οι γυναίκες που έχουν θηλάσει μωρό είναι λιγότερο πιθανό να εμφανίσουν καρδιοπάθεια, να πάθουν εγκεφαλικό ή να χάσουν τη ζωή τους από καρδιαγγειακή νόσο. Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον καθηγητή Κλινικής Επιδημιολογίας Πέτερ Βιλάιτ του αυστριακού Ιατρικού Πανεπιστημίου του Ίνσμπρουκ, αξιολόγησαν οκτώ έρευνες από διάφορες χώρες, που αφορούσαν συνολικά σχεδόν 1,2 εκατομμύρια γυναίκες, και ανέλυσαν τη σχέση ανάμεσα στον θηλασμό και την μετέπειτα καρδιαγγειακή υγεία της μητέρας. Το 82% των γυναικών είχαν γεννήσει και θηλάσει κάποια στιγμή στη ζωή τους. Συγκριτικά με όσες δεν είχαν θηλάσει ποτέ, εκείνες που είχαν θηλάσει είχαν κατά μέσο όρο 11% μικρότερο κίνδυνο για εμφάνιση καρδιαγγειακής νόσου. Είχαν, επίσης, 14% μικρότερη πιθανότητα για στεφανιαία νόσο, 12% μικρότερη πιθανότητα εγκεφαλικού και 17% μικρότερο κίνδυνο θανάτου καρδιαγγειακής αιτιολογίας. Επίσης, όσες θήλασαν για τουλάχιστον 12 μήνες στη διάρκεια της ζωής τους είχαν μεγαλύτερη μείωση κινδύνου.

## Η κάνναβη στη μάχη κατά του κορονοϊού



Ερευνητές ανακάλυψαν ότι η κάνναβη μπορεί να εμποδίσει την είσοδο του ιού SARS-CoV-2 στα κύτταρα και επομένως να αποτρέψει τη μόλυνση. Ειδικότερα, η μελέτη που δημοσιεύθηκε στο Journal of Natural Products έδειξε ότι δύο κανναβινοειδή οξέα – το κανναβιγερολικό οξύ και το κανναβιδινολικό οξύ – μπορούν να συνδεθούν με την πρωτεϊνική ακίδα του ιού SARS-CoV-2 που προκαλεί τον Covid-19. Ο επικεφαλής της μελέτης Richard van Breemen δήλωσε μεταξύ άλλων ότι «Μπορεί ακόμα να προκύψουν ανθεκτικές παραλλαγές εν μέσω της ευρείας χρήσης κανναβινοειδών, ωστόσο τα ευρήματά μας μπορεί να σημαίνουν ότι ο συνδυασμός εμβολιασμού και θεραπείας με CBDA/CBGA θα πρέπει να δημιουργήσει ένα πολύ πιο δύσκολο περιβάλλον για τον SARS-CoV-2».



## HUAWEI Winter Sales 2022: Αυτό τον χειμώνα όλη η τεχνολογία βρίσκεται στα χέρια σας!



Εάν ένας από τους στόχους που βάλατε για τον νέο χρόνο είναι να κάνετε την καθημερινότητά σας πιο εύκολη, μια μεγάλη γκάμα προϊόντων της HUAWEI, με εντυπωσιακές εκπτώσεις έως και τις 28/02, σας εγγυάται την επίτευξή του! Smartphones, laptops, tablets και wearables, που συνδυάζουν την προηγμένη τεχνολογία με τη φινέτσα και την εργονομία, θα βρίσκονται διαθέσιμα για εσάς στο δίκτυο επίσημων συνεργατών της εταιρίας, σε εκπληκτικές τιμές κάνοντας την καθημερινότητά σας πιο άνετη και απολαυστική. Πέραν των εκπτώσεων, η HUAWEI δωρίζει voucher της τάξης των 20 € σε όσους εγγραφούν στο newsletter της έως 30/01! Δεν έχετε παρά να επισκεφτείτε το ηλεκτρονικό κατάστημα, Huaweistore.gr, και να συμπληρώσετε το email σας στο σχετικό πεδίο, βγαίνοντας έτσι διπλά κερδισμένος: και θα μαθαίνετε έγκαιρα τα νέα της αγαπημένης σας εταιρίας και θα έχετε επιπλέον χρηματικό όφελος στην επόμενη ηλεκτρονική αγορά σας!

## Agenda

### Το Hard Rock Café Athens υποδέχεται τη νέα χρονιά με χαμόγελο



**HAPPIEST.  
HOUR.  
EVER.**



Το Hard Rock Café Athens υποδέχεται τη νέα χρονιά με χαμόγελο και αισιοδοξία και προσφέρει απίθανες νέες προσφορές για μικρούς και μεγάλους με τις απαραίτητες προφυλάξεις πάντα.

Μετά από μια κουραστική μέρα μία μπύρα, ένα κρασί ή ένα κοκτέιλ μαζί με καλή παρέα και μουσική είναι ότι πρέπει για να κλείσει το βράδυ με την απαραίτητη δόση διασκέδασης και χαλάρωσης! Κάθε μέρα, στο Happy Hour από τις 4.00 έως τις 7.00 μ.μ. όσοι επιλέξουν να επισκεφθούν το Hard Rock Café Athens θα μπορούν να απολαύσουν το ποτό τους σε ειδική μειωμένη τιμή. Παράλληλα, οι λάτρεις των λαχταριστών και άκρως χορταστικών french fries – και όχι μόνο – κάθε Παρασκευή, για το μήνα

Ιανουάριο, θα μπορούν να φάνε όσες τηγανητές πατάτες θέλουν και... αντέχουν. Με ελάχιστη κατανάλωση 9.95€, όσοι επιλέξουν τη συγκεκριμένη προσφορά θα μπορούν να απολαύσουν στο τραπέζι τους απεριόριστες τηγανητές πατάτες! Καλοφαγάδες της Αθήνας τώρα είναι η ευκαιρία σας, το Hard Rock Café Athens και το Endless Frydays σας περιμένει! Τέλος, έως τις 31 Μαρτίου τα παιδιά κάτω των 10 ετών τρώνε δωρεάν με την παραγγελία ενός κυρίως πιάτου με την ενέργεια Kids Eat Free.



## Αϊσέ

Η ανέμελη εργένικη ζωή του αστυνόμου Ανδρέα Φιλίππου αλλάζει ξαφνικά, όταν χτυπά την πόρτα του για να ζητήσει τη βοήθειά του μια Σύρια προσφυγοπούλα που κακοποιείται από τον άντρα της. Το μελαγχολικό βλέμμα της κοπέλας, η εύθραυστη ομορφιά της και η αξιοπρεπής συμπεριφορά της στοιχειώνουν τον Ανδρέα και του προκαλούν πρωτόγνωρα συναισθήματα. Ξαφνικά, τα πάντα φαίνεται να παίρνουν διαφορετικές διαστάσεις. Οι «μπαρότσορες» με τους φίλους χάνουν την αίγλη τους, οι γυναίκες γύρω του δεν καταφέρνουν να αγγίξουν την καρδιά του, οι αξίες της ζωής αποκτούν το πραγματικό τους νόημα. Στα όνειρα του Ανδρέα υπάρχει τώρα πια μία μόνο πρωταγωνίστρια και το ανεκπλήρωτο φαντάζει εφικτό. Ωστόσο, υπάρχει κάτι που ο Ανδρέας δεν πρόλαβε να μάθει εγκαίρως: πως το όνειρο πρέπει να το ζεις τη στιγμή που το βιώνεις. Αν το κυνηγήσεις μετά, μπορεί να έχει χαθεί για πάντα... Από τις εκδόσεις KAKTOS.

## Η μέτρηση του μεσημβρινού

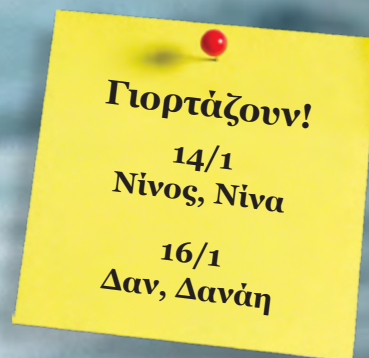
Παρίσι, 1792. Η Γαλλική Επανάσταση στο αποκορύφωμά της. Με εντολή της Εθνοσυνέλευσης, οι αστρονόμοι Ντελάμπρ και Μεσέν αναλαμβάνουν να υπολογίσουν την ακριβή απόσταση ανάμεσα σε δύο πόλεις: τη Δουνκέρκη στον βορρά και τη Βαρκελώνη στον νότο. Απώτερος σκοπός αυτής της αποστολής είναι ο προσδιορισμός του μήκους του πρότυπου μέτρου και η καθιέρωση μιας νέας οικουμενικής μονάδας μέτρησης - «για όλους τους ανθρώπους, για όλες της εποχές», όπως διακήρυττε ο Κοντορσέ.

Μια κινηματογραφική αφήγηση για τον αγώνα φωτισμένων επιστημόνων, φιλοσόφων και πολιτικών της περιόδου της Γαλλικής Επανάστασης να προσφέρουν στην ανθρωπότητα το πρότυπο μέτρο. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.



quote of the day

RESCUE: IT'S NOT A VERB,  
IT'S A PROMISE.



tip of the day



14 Ιανουαρίου

- > Ημέρα Θυσίας του Διασώστη
- > International Kite Day
- > Dress Up Your Pet Day
- > Hot Pastrami Sandwich Day
- > Ratification Day

15 Ιανουαρίου

- > Bagel Day
- > Booch Day
- > Hat Day
- > Indian Army Day
- > Strawberry Ice Cream Day
- > Use Your Gift Card Day

16 Ιανουαρίου

- > Fig Newton Day
- > Nothing Day
- > Religious Freedom Day
- > Without a Scalpel Day

