

SAY *yes* to the **press**



Η ΖΩΗ ΣΤΟ ΠΙΟ ΨΥΧΡΟ  
ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ





## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι **SayYessers!!!** Παίζουμε ντόμινο;

Το ξέρω πως δεν είναι εύκολο να πούμε “μία καλή κουβέντα” σε κάποιον. Στους περισσότερους ανθρώπους μας βγαίνει πιο εύκολο το να κριτικάρουμε, να κατηγορήσουμε ή ακόμα και να κουτσομπολέψουμε τους γύρω μας. Όμως αν γνωρίζαμε το ντόμινο της καλοσύνης που δημιουργείται κάθε φορά που λέμε ένα θετικό σχόλιο σε κάποιον, τότε πραγματικά θα έπρεπε να το πάρουμε όλο από την αρχή και να γίνει σκοπός της καθημερινότητάς μας.

Δες το και από σένα. Όταν ξεκινάει η μέρα σου με ένα κομπλιμέντο, με ένα μπράβο στη δουλειά σου, με ένα τρυφερό βλέμμα από το σύντροφό σου για το ωραίο πρωινό που του ετοίμασες, με ένα σ' αγαπώ μαμά από το μικρό σου για το κολατσιό που του έφτιαξες, δε φωτίζεται λίγο παραπάνω η μέρα σου; Και εσύ λοιπόν με τη σειρά σου δε γίνεσαι πιο ανεκτικός στα στραβά της ημέρας που μόλις ξεκίνησε; Και ίσως με αφορμή την καλή σου διάθεση να κάνεις ένα ωραίο σχόλιο στη συνάδελφό σου για τα μαλλιά της, να επιβραβεύσεις τον “τύπο” στην καφετέρια που “πέτυχε” τον καφέ σου, να χαμογελάσεις και να πεις καλημέρα στον άγνωστο που μόλις μοιραστήκατε το ασανσέρ... Βλέπεις τη μεγάλη εικόνα που δημιουργείται; Η συνάδελφός σου με αναπνευμένο το ηθικό σήμερα θα είναι πιο αποδοτική στη δουλειά της και με τη σειρά της ίσως κολακέψει τη φίλη της για το νέο της φόρεμα. Ο κύριος που φτιάχνει κάθε μέρα τον καφέ σου, θα νιώσει σιγουριά και ίσως με την καλή του διάθεση να καταφέρει να κάνει τον επόμενο σκυθρωπό πελάτη να χαμογελάσει, ο τύπος στο ασανσέρ να καλημερίσει πρώτος τον επόμενο που θα συναντήσει και έτσι κάπως το ντόμινο των θετικών συναισθημάτων μόλις ξεκίνησε...

Δυστυχώς μεγαλώνουμε σε έναν κόσμο που οι καλές πράξεις και οι καλές κουβέντες είναι αυτές που μας τρομάζουν, μας προβληματίζουν και μας κάνουν σκεπτικούς. Πάντα ψάχνουμε το λόγο που κάποιος μας λέει κάτι καλό και αμέσως το μυαλό μας κινείται με τρελές ταχύτητες και κάνουμε ένα σωρό σενάρια, μέχρι να ανακαλύψουμε τον απώτερο σκοπό της φιλοφρόνησης που μόλις δεχτήκαμε. Αντίθετα με την κακία είμαστε όλοι πιο εξοικειωμένοι. Σαν να την περιμένουμε, σαν να είναι αυτή που κινεί τα νήματα στη ζωή μας, σε αντίθεση με την καλοσύνη που μας αποσυντονίζει και δεν ξέρουμε πως να αντιδράσουμε.

**Tip of the Day:** Βάλτε το ως φετινό στόχο, να ξεκινήσετε όσα περισσότερα ντόμινο καλοσύνης μπορείτε. Θα εκπλαγείτε με τα αποτελέσματα. Προσοχή, όπως είπαμε δεν νιώθουμε όλοι και πολύ άνετα με την καλοσύνη, οπότε να είστε έτοιμοι να δεχτείτε και δύσπιστα βλέμματα. Μην πτοείστε το καλό πάντα κερδίζει στο τέλος και αν δεν κερδίσει απλά δεν είναι το τέλος...

**Extra Tip of the Day:** Το ντόμινο θα σου δώσει την ευκαιρία να γνωρίσεις πραγματικά όλους αυτούς που συναναστρέφεται καθημερινά. Λένε πως τους ανθρώπους πρέπει να μάθεις να τους διαβάξεις από τα μικρά. Στα μικρά και στα ασήμαντα είμαστε όλοι απρόσεκτοι ...και εκεί πέφτουν οι μάσκες.

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

# Η ζωή στο πιο ψυχρό μέρος του κόσμου

**Έχετε σκεφτεί πώς είναι να ζείτε στο πιο κρύο μέρος του πλανήτη; Εκεί όπου η θερμοκρασία φτάνει τους  $-70^{\circ}\text{C}$ ;**

Βρισκόμαστε σε έναν από τους πιο ψυχρούς μήνες της χρονιάς και σύμφωνα με τις προβλέψεις ο χειμώνας είναι καθ' οδόν! Ωστόσο, ζούμε σε μια μεσογειακή χώρα και έτσι δεν έχουμε συνηθίσει σε θερμοκρασίες ακραίου ψύχους.

Η Γιακουτία ή αλλιώς Δημοκρατία των Σαχά, όπως είναι η επίσημη ονομασία της, είναι το πιο κρύο μέρος στον κόσμο! Το μεγαλύτερο ομοσπονδιακό υποκείμενο της Ρωσίας συνδέει τον Βόρειο Πόλο με την Άπω Ανατολή και έχει μέση θερμοκρασία τους  $-50^{\circ}\text{C}$ .

## Πώς ντύνονται στη Γιακουτία

Η YouTuber Κιούν Μπι αναφέρεται σε βίντεό της στο πώς ζουν οι κάτοικοι της Γιακουτίας, επισημαίνοντας πως δεν φοράνε γυαλιά όταν βρίσκονται έξω, καθώς το μέταλλο παγώνει και κολλάει στο πρόσωπο, με αποτέλεσμα όταν επιχειρήσουν να βγάλουν τα γυαλιά τους, να σκίζεται πολλές φορές το δέρμα του προσώπου τους... Φοράνε πολλές στρώσεις ρούχων, αποφεύγοντας τα πλεκτά που δεν τους κρατάνε αρκετά ζεστούς. Προτιμούν γούνινα παλτό, ενώ καλύπτουν όλα τα μέρη του σώματός τους, καθώς και το πρόσωπό τους.



## Πόση ώρα μπορούν να αντέξουν σε εξωτερικό χώρο

Ο πιο ανθεκτικός άνθρωπος στη Γιακουτία μπορεί να παραμείνει σε εξωτερικό χώρο μέχρι 20 λεπτά! Πέντε έως δέκα λεπτά είναι αρκετά για να επιφέρουν τόσο κόπωση ώστε να υπάρχουν μακροχρόνιες επιπτώσεις, όπως πόνος στα άκρα και το πρόσωπο.

## Γνωρίζετε ότι...

Το 1/4 των διαμαντιών του πλανήτη παράγονται στη Γιακουτία.

Σε κάθε κάτοικο (είναι περίπου 900.000) αναλογεί περίπου μία λίμνη ή ένα ποτάμι.

Όπου δεν υπάρχουν εγκαταστάσεις επεξεργασίας νερού, οι κάτοικοι μαζεύουν πάγο προκειμένου να βγάλουν πόσιμο νερό.



## Τι τρώνε

Τα κλασικά πιάτα που καταναλώνουν οι κάτοικοι της Γιακουτίας δεν είναι ιδιαίτερα ελκυστικά για τα δεδομένα μας... Γενικά, το κρέας και το ψάρι τρώγονται συνήθως ωμά, σε ελαφρώς κατεψυγμένη κατάσταση. Το stroganina είναι ένα από τα πιο γνωστά πιάτα της Γιακουτίας και αποτελείται από φέτες παγωμένων ψαριών που προέχουν από τα ποτάμια της Αρκτικής. Επίσης, θεωρούν πως το κατεψυγμένο ωμό κρέας αλόγου είναι πολύ δυναμωτικό. Το Kumis, το παραδοσιακό τους ποτό, έχει ως βάση του το γάλα φοράδας που έχει υποστεί ζύμωση.





Γιώργος Τσολκας,  
Sous Chef @Akti  
Restaurant του  
Ομίλου Margi Hotel

## Μοσχαρίσιο schnitzel με πουρέ πατάτας και μυρωδικά

Αν σας αρέσουν τα schnitzel, δοκιμάστε οπωσδήποτε τη συνταγή που σας προτείνουμε!

### Υλικά:

- 2 τμχ entrecote μπριζόλες
- 4 κρόκοι αβγών
- 200 γρ. αλεύρι
- 400 γρ. φρυγανιά λευκή ή ranko (γιαπωνέζικη φρυγανιά)
- 4 τμχ πατάτες μέτριες
- 150 γρ. βούτυρο
- Σχοινόπρασο
- Μαϊντανός
- Αλάτι
- Πιπέρι
- 100 γρ. παρμεζάνα
- Γάλα



### Πώς γίνεται:

- Καθαρίζουμε καλά τις πατάτες με ένα σφουγγάρι και τις βράζουμε με τη φλούδα μέχρι να μαλακώσουν καλά.
- Ύστερα τις καθαρίζουμε και τις περνάμε από μια σίτα.
- Μετά προσθέτουμε την πατάτα σε μια κατσαρόλα και ενσωματώνουμε σιγά σιγά το βούτυρο. Προσοχή να μην καίει πολύ η πατάτα για να ενσωματωθεί το βούτυρο και προσθέτουμε γάλα σιγά σιγά μέχρι να είναι κρεμώδης.
- Εκτός φωτιάς προσθέτουμε την παρμεζάνα, τα μυρωδικά και φρέσκο τριμμένο πιπέρι.
- Πανάρουμε την μπριζόλα την οποία πρέπει να έχουμε χτυπήσει ελαφρώς με την εξής σειρά: αλεύρι, αβγό αραιωμένο με λίγο νερό για να κολλάει καλύτερα, φρυγανιά και αφήνουμε για μια ώρα στο ψυγείο.
- Τηγανίζουμε σε μέτρια φωτιά μέχρι να πάρει ωραίο χρυσαφένιο χρώμα.
- Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι φρέσκο τριμμένο.



## Πώς η AB Βασιλόπουλος γιορτάζει τη συμπλήρωση 100 καταστημάτων AB Shop & Go;

Με το νέο κατάστημα AB Shop & Go στην Αργυρούπολη, η AB Βασιλόπουλος γιορτάζει τη συμπλήρωση των 100 καταστημάτων AB Shop & Go, που αποτελούν μικρά καταστήματα πόλης σε πυκνοκατοικημένες περιοχές, με ταχύτητα και ευκολία αγορών.

Τα AB Shop & Go, αποτελούν μια ελκυστική πρόταση συνεργασίας για κάθε νέο επιχειρηματία που θέλει να κάνει το δικό του ξεκίνημα, έχοντας ως σύμμαχό του την εμπειρία, την αξιοπιστία και την ουσιαστική στήριξη μιας μεγάλης αλυσίδας σούπερ μάρκετ, όπως η AB Βασιλόπουλος.

Συγκεκριμένα, η AB αναλαμβάνει την αξιολόγηση και υλοποίηση της επένδυσης, την νοικίαση και τη δαπάνη διαμόρφωσης του ακινήτου, την αγορά του τεχνολογικού εξοπλισμού και την εκπαίδευση του προσωπικού του καταστήματος. Ο υποψήφιος franchisee χρειάζεται να διαθέτει ένα μικρό κεφάλαιο κίνησης, ενώ, παράλληλα, αναλαμβάνει να αποπληρώσει την επένδυση κατά τη διάρκεια του συμβολαίου, καταβάλλοντας μηνιαία δόση για 10 έτη χωρίς πρόσθετες επιβαρύνσεις.

Η AB Βασιλόπουλος φιλοδοξεί να διευρύνει περαιτέρω το δίκτυο καταστημάτων AB Shop & Go, με 50 νέα καταστήματα μέσα στο 2022, και να φτάσει τα 250 καταστήματα συνολικά μέσα στην επόμενη τριετία.

Με αυτόν τον τρόπο, θα καλύψει την αγορά ευκολίας τουλάχιστον στην Αθήνα, τον Πειραιά και τη Θεσσαλονίκη.



## Ο πραγματικός λόγος που απαγορεύονται οι φωτογραφίες στην Καπέλα Σιζτίνα

SAY *yes* & get impressed



Η Καπέλα Σιζτίνα είναι ένας χώρος γεμάτος με υπέροχες και βιβλικές τοιχογραφίες του Μιχαήλ Αγγελου που εντυπωσιάζουν τους επισκέπτες. Αν και πολλοί υποθέτουν ότι ισχύει για να αποτρέψει τα φλας των φωτογραφικών μηχανών να επηρεάσουν την τέχνη, ο πραγματικός λόγος χρονολογείται από την αποκατάσταση των έργων του παρεκκλησιού που ξεκίνησε το 1980 και χρειάστηκαν σχεδόν 20 χρόνια για να ολοκληρωθεί. Οι αξιωματούχοι του Βατικανού αποφάσισαν να πραγματοποιήσουν μια ολοκληρωμένη αποκατάσταση των έργων του Μιχαήλ Αγγελου στο παρεκκλήσι, το κόστος τους ώθησε να ζητήσουν εξωτερική βοήθεια για τη χρηματοδότηση του έργου. Ο

υψηλότερος πλειοδότης ήταν η Nippon Television Network Corporation της Ιαπωνίας (4,2 εκατομμύρια δολάρια). Σε αντάλλαγμα η Nippon TV έλαβε τα αποκλειστικά δικαιώματα στη φωτογραφία και τη βιντεογράφιση της αποκατεστημένης τέχνης, καθώς και φωτογραφίες και ηχογραφήσεις της διαδικασίας αποκατάστασης από τον φωτογράφο Takashi Okamura. Μάλιστα, οι αξιωματούχοι του Βατικανού αποφάσισαν να αφήσουν σε ισχύ την απαγόρευση, ακόμη και μετά τη λήξη της συμφωνίας με τη Nippon.



## mCubed: τα καινοτόμα προϊόντα που κάνουν upgrade στη ζωή μας με τα κατοικίδια!

Όσοι συμβιώνουμε με κατοικίδια συχνά ανησυχούμε και αγχωνόμαστε για το πού βρίσκονται, τι κάνουν και αν είναι ασφαλή. Πώς μπορούμε να είμαστε ήρεμοι, γνωρίζοντας ότι είναι όλα υπό έλεγχο;

Η Μαρία Μαντά, COO της mCubed μας μιλάει για τα προϊόντα που διώχνουν το άγχος μας και παράλληλα αναβαθμίζουν την καθημερινότητα του κατοικιδίου μας.



### Μιλήστε μας για τα προϊόντα mCubed. Τι ακριβώς είναι και πώς λειτουργούν;

Έχουμε σχεδιάσει και παράγουμε GPS tracker για κατοικίδια. Είναι μια μικρή συσκευή που μπαίνει στο κολάρο του κατοικιδίου και ο ιδιοκτήτης του μπορεί να βλέπει, από την εφαρμογή μας στο κινητό, την ακριβή τοποθεσία του κατοικιδίου του και προς τα πού κινείται. Τα tracker μας έχουν παγκόσμια εμβέλεια και προεγκατεστημένη SIM. Δηλαδή ο χρήστης μπορεί να βλέπει τα στοιχεία που αφορούν το κατοικίδιό του όπου και αν βρίσκεται, ακόμα και αν είναι σε άλλη χώρα από ότι το κατοικίδιό του. Επίσης, η συσκευή είναι έτοιμη για χρήση, δεν χρειάζεται να συνάψει κάποιο συμβόλαιο με πάροχο καθώς έχουμε φροντίσει εμείς για αυτό. Η συσκευή μαζί με την εφαρμογή επιτρέπουν στον χρήστη να βλέπει πόσα χιλιόμετρα έχει διανύσει το κατοικίδιό του, ποιες περιοχές έχει επισκεφθεί και να σημειώνει στο ημερολόγιο τα απαραίτητα ραντεβού, όπως στον κτηνίατρο και τον groomer. Το πιο σημαντικό όμως είναι ότι ο χρήστης έχει στη διάθεσή του το Geofencing, μπορεί δηλαδή να ορίσει μια περιοχή πάνω στον χάρτη και αν το κατοικίδιό του βγει από αυτήν να λάβει ειδοποίηση.

**Μπορούμε ουσιαστικά να έχουμε μια ολοκληρωμένη εικόνα για την καθημερινότητα του κατοικιδίου μας, ώστε να**

### κάνουμε τις απαραίτητες βελτιώσεις που θα διασφαλίσουν την υγιή διαβίωσή του;

Ακριβώς, η εφαρμογή προσφέρει τη δυνατότητα στους ιδιοκτήτες να γνωρίζουν όχι μόνο την τοποθεσία του κατοικιδίου τους αλλά και το πόσο ασκείται σε ημερήσια και εβδομαδιαία βάση. Η άσκηση είναι πολύ σημαντική για όλα τα κατοικίδια ειδικά για όσα ζουν στην πόλη, και γνωρίζοντας τα δεδομένα ο ιδιοκτήτης θα έχει ένα παραπάνω κίνητρο για μακρινές βόλτες και αποδράσεις από την πόλη μαζί με το κατοικίδιό του.

### Εκτός από όσα παρατηρούμε ως... κηδεμόνες για τη δραστηριότητά του, υπάρχει η δυνατότητα να χρησιμοποιήσουμε τα προϊόντα mCubed και για να προγραμματίσουμε τα ραντεβού του;

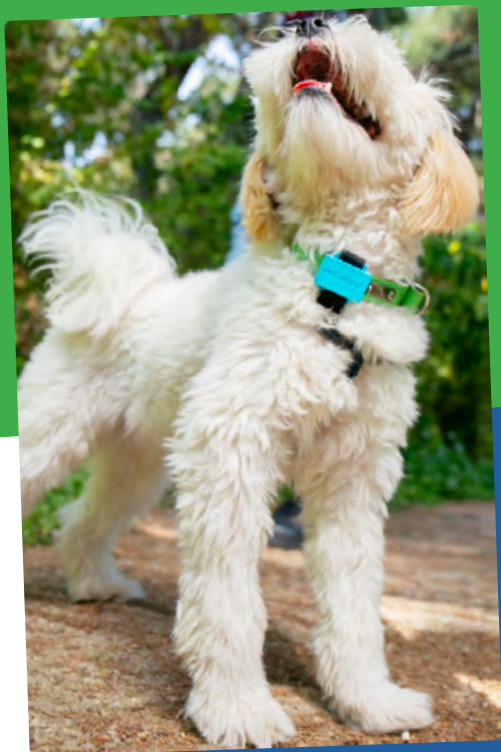
Η εφαρμογή μας διαθέτει επίσης ημερολόγιο όπου ο ιδιοκτήτης μπορεί να σημειώνει όλα τα ραντεβού που αφορούν το κατοικίδιό του και να κρατάει σημειώσεις. Λαμβάνει ειδοποίηση για τα μελλοντικά ραντεβού, είτε είναι στον κτηνίατρο είτε πρόκειται για παιχνίδι, και μπορεί να σημειώσει όλες τις παρατηρήσεις του ή τις συμβουλές των ειδικών.

Έτσι, δεν μπορεί τίποτα να του ξεφύγει και προσφέρει την καλύτερη δυνατή φροντίδα στο αγαπημένο του κατοικίδιο.



#### INFO

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στα παρακάτω links  
 Website: <https://mcubed.io/el/>  
 Facebook: <https://m.facebook.com/mcubed.io/>  
 Instagram: <https://www.instagram.com/mcubed.io>



## Νέα σειρά τοπικών και ποιοτικών προϊόντων «Νώμα» σπό τη Lidl Ελλάς

Η Lidl Ελλάς φέρνει κάθε τόπο στον τόπο σου με τη νέα σειρά τοπικών και ποιοτικών προϊόντων «Νώμα». Με σεβασμό στην ελληνική παράδοση και τη γαστρονομική κουλτούρα, φέρνει στο τραπέζι κάθε σπιτιού τα τοπικά και ποιοτικά προϊόντα γεωγραφικής προέλευσης «Νώμα», μεταφέροντας μνήμες και γεύσεις από τον τόπο μας. Σε συνεργασία με έλληνες παραγωγούς και αγρότες, η Lidl Ελλάς συγκεντρώνει τα εκλεκτά προϊόντα «Νώμα», για να προσφέρει στους καταναλωτές τα αρώματα, τις γεύσεις και τις αναμνήσεις από κάθε τόπο της χώρας μας, στον τόπο τους.

Η λέξη «νώμα» σημαίνει από την αρχαιότητα νόημα και ανάμνηση. Το νόημα μάς δίνει με την ποιότητα και η ανάμνηση με τον τόπο. Αυτή είναι και η υπόσχεση των ελληνικών και τοπικών προϊόντων «Νώμα» και της Lidl Ελλάς απέναντι στους καταναλωτές. Να μεταφέρουν την παράδοση, την αυθεντική γεύση και την άριστη ποιότητα από κάθε τόπο, στον τόπο σου. Το λανσάρισμα της νέας σειράς γίνεται μέσα από μία ανατρεπτική και γεμάτη γεύσεις & αρώματα ταινία. Με συμπρωταγωνιστές τα προϊόντα «Νώμα» και έναν νεαρό άνδρα, ταξιδεύουμε στην ελληνική ύπαιθρο, μέσα από ένα ξεχωριστό, κινούμενο σπίτι!



## Golden Bridge στο Βιετνάμ

SAY *yes* & get  
**impressed**



Η Golden Bridge στο Βιετνάμ είναι μία από τις πιο εντυπωσιακές γέφυρες στον κόσμο. Το μήκος της είναι 150 μέτρα και αποτελεί ένα από τα πιο σημαντικά αξιοθέατα της περιοχής. Η γέφυρα βρίσκεται σε μία βουνοκορφή κοντά στην πόλη Ντα Νάνγκ και είναι γνωστή για τα «χρυσά χέρια» που την «κρατούν όρθια». Παρόλο που φαίνεται να έχει κατασκευαστεί εδώ και πολλά χρόνια, η «Γέφυρα των χρυσών χεριών» δημιουργήθηκε μόλις το 2018 και αμέσως έγινε πόλος έλξης για τους τουρίστες.

## Εσύ ήξερες ποια είναι τα αγαπημένα φαγητά και ποτά των celebrities;

Πολλοί άνθρωποι φαντάζονται ότι οι παγκόσμιοι σταρ αγοράζουν και χρησιμοποιούν στην καθημερινή τους ζωή μόνο ακριβά προϊόντα κι ότι τρώνε αποκλειστικά στα καλύτερα εστιατόρια. Δεν είναι όμως πάντα έτσι...

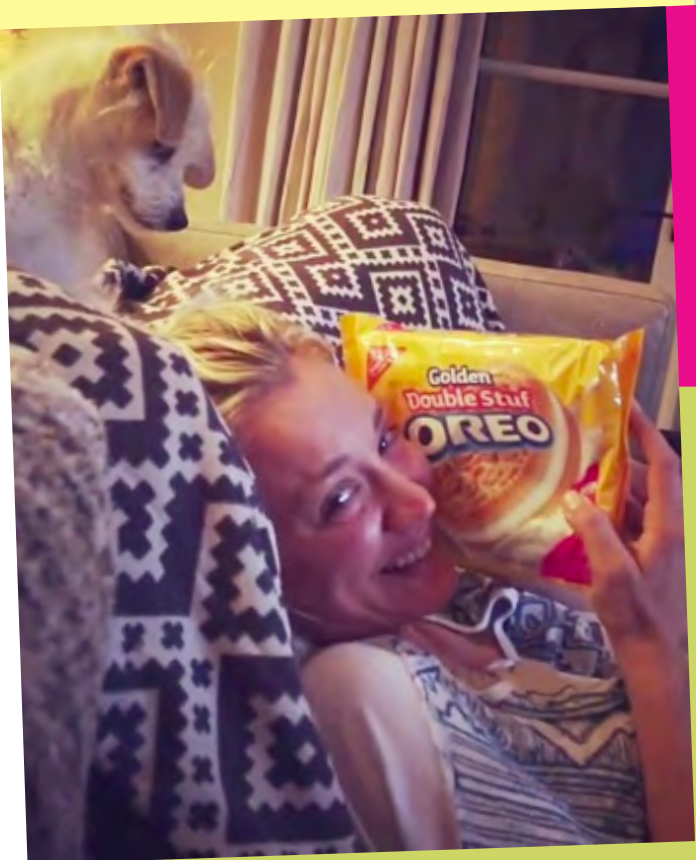
### Ο Ed Sheeran και η κέτσαπ

Ο Άγγλος σταρ δεν μπορεί να φανταστεί τη ζωή του χωρίς την κέτσαπ Heinz. Την αγαπάει τόσο πολύ που έχει κάνει ακόμη και τατουάζ πάνω του το εμβληματικό logo της νόστιμης σάλτσας ντομάτας. Τα στελέχη της εταιρίας βλέποντας τον θαυμασμό του Ed Sheeran αποφάσισαν, με τη συγκατάθεση φυσικά του γνωστού τραγουδιστή του Shape of You, να λανσάρουν μια limited edition σειρά Edchup και μάλιστα σε μερικά μπουκάλια τυπώθηκαν ακόμα και τα τατουάζ του Ed.



### Η Kelly Cuoco και τα Oreos

Η Penny από το Big Bang Theory έκανε γνωστή την λατρεία της για τα γεμιστά μπισκότα όταν δημοσίευσε ένα βίντεο με την ίδια να αναρρώνει από μία επέμβαση στον ώμο της, μασουλώντας την αγαπημένη της λιχουδιά. Ωστόσο, η αγάπη της Kelly δεν σταμάτησε εδώ, αφού έδωσε το όνομα Oreo στο λαγουδάκι που υιοθέτησε.



### Η Selena Gomez και τα Hot Cheetos

Η Selena δεν αναζητά περίπλοκα πράγματα όταν βρίσκεται στο καμαρίνι της ή στο λεωφορείο κατά τη διάρκεια των περιοδειών της. Ένα πράγμα χρειάζεται οπωσδήποτε και αυτό δεν είναι άλλο από τα Cheetos, και συγκεκριμένα την καυτερή εκδοχή τους.





### Ο Ben Affleck και τα ντόνατς

Ο βραβευμένος με Όσκαρ ηθοποιός-σκηνοθέτης παραδέχτηκε σε συνέντευξή του ότι επισκέπτεται καθημερινά το Dunkin', πρώην Dunkin Donuts.



### Ο Bruce Willis και η HELL

Ο Αμερικανός σούπερ σταρ έγινε το πρόσωπο της συγγραφικής μάρκας ενεργειακών ποτών πριν από τρία χρόνια. Ο Willis βρέθηκε πρόσφατα στα γυρίσματα της τελευταίας του ταινίας στη Τζόρτζια, όταν ξαφνικά συνειδητοποίησε ότι δεν είχε μαζί του HELL. Δεδομένου ότι το γνωστό ενεργειακό ποτό δεν είναι ακόμη διαθέσιμο στην Αμερική, ο Willis έστειλε τον κασκαντέρ του με το ιδιωτικό του τζετ στο σπίτι του στη Νέα Υόρκη για να πάρει ένα κιβώτιο HELL και να το φέρει άμεσα στο γύρισμα.

### Η Mary J Blige, η Kelly Rowland και το νερό από τα Φίτζι

Η Kelly Rowland πίνει μόνο αυτό το είδος του μη ανθρακούχου νερού, υποστηρίζοντας ότι αγαπάει κυρίως τη γεύση του Φίτζι. Η Mary J Blige, η πολυβραβευμένη με Grammy τραγουδίστρια, ζητά επίσης αυτό το νερό στο καμαρίνι της αποκλειστικά κατά την διάρκεια των εμφανίσεών της, και δε ζητά μόνο λίγα μπουκάλια αλλά 100!



# Οι 4 παγκόσμιες τάσεις που θα κυριαρχήσουν στον κόσμο της εργασίας το 2022



## Ο διάλογος για τον αντίκτυπο της πανδημίας στην αγορά εργασίας θα ενταθεί το 2022.

Εργαζόμενοι σε όλο τον κόσμο αναζητούν ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής είτε σε νέους οργανισμούς είτε εγκαταλείποντας τη τρέχουσα δουλειά τους. Παράλληλα, οι εταιρίες στρέφονται σε περισσότερο ευέλικτα μοντέλα εργασίας, ενώ γίνεται μια μετάβαση σε ένα πιο ψηφιακό και πράσινο μέλλον.

Ακολουθούν μερικές από τις πιο κυρίαρχες τάσεις που θα αντιμετωπίσει ο κόσμος της εργασίας το 2022:

### 1. Η έλλειψη ταλέντων θα έχει αντίκτυπο στην παγκόσμια ανάπτυξη

Πέρα από τους χρόνιους λόγους, όπως η στροφή προς την αυτοματοποίηση και την ψηφιοποίηση, η πράσινη μετάβαση και η αναντιστοιχία μεταξύ εκπαίδευσης και αναγκών στον χώρο εργασίας, το πρόβλημα επιδεινώθηκε λόγω της πανδημίας. Πολλές χώρες είδαν δυσανάλογα υψηλό αριθμό εργαζομένων να συνταξιοδοτούνται πρόωρα και να εγκαταλείπουν το εργατικό δυναμικό, ενώ επιπλέον περιορισμοί στα σύνορα παρεμπόδισαν την κινητικότητα των ταλέντων. Τέλος, ο ίδιος ο ιός συνέβαλε στην έλλειψη ταλέντων, επηρεάζοντας την υγεία και την ικανότητα ή την προθυμία των ανθρώπων να επιστρέψουν στο χώρο εργασίας.

### 2. Οι οργανισμοί καλούνται να προετοιμάσουν το ανθρώπινο δυναμικό τους για την πράσινη μετάβαση

Το 2021, η συζήτηση στράφηκε γύρω από τις πράσινες δεξιότητες, αλλά παραμένει αναπάντητο το πώς θα πραγματοποιηθεί αυτή η μετάβαση για τους εργαζομένους. Θα πρέπει να ακολουθηθεί μια ανθρωποκεντρική προσέγγιση έτσι ώστε η επερχόμενη πράσινη μετάβαση να είναι δίκαιη και χωρίς αποκλεισμούς με τις εταιρείες να καλούνται να επενδύσουν στο ανθρώπινο δυναμικό τους. Το πρώτο βήμα για τους εργοδότες θα πρέπει να είναι η κατάρτιση μιας στρατηγικής για τα ταλέντα.

Αυτό ξεκινά με την αξιολόγηση των δεξιοτήτων που θα χρειαστεί ο οργανισμός τα επόμενα δύο έως πέντε χρόνια. Για παράδειγμα, ο Όμιλος Adecco συνεργάζεται με μεγάλες αυτοκινητοβιομηχανίες για την αναβάθμιση και την επανεκπαίδευση εργαζομένων από συμβατικούς μηχανικούς αυτοκινήτων σε μηχανικούς αυτοκινήτων ηλεκτρονικού λογισμικού για την καλύτερη προετοιμασία των οργανισμών για την «ηλεκτρική επανάσταση» στην αυτοκινητοβιομηχανία.



### 3. Ο ψηφιακός μετασχηματισμός και το υβριδικό μοντέλο εργασίας θα συνεχίσουν να αλλάζουν τη μορφή των οργανισμών

Υπάρχουν δύο βασικά μέρη για έναν επιτυχημένο ψηφιακό μετασχηματισμό. Το πρώτο αφορά στον μετασχηματισμό των βιομηχανιών και των εταιρειών και στην επίδραση που έχει στις δεξιότητες. Πρόσφατη έρευνα του Ομίλου Adecco διαπίστωσε ότι το 66% των εργαζομένων πιστεύουν ότι πρέπει να αποκτήσουν νέες δεξιότητες για να παραμείνουν απασχολήσιμοι τα επόμενα χρόνια και μόνο το 37% των μη διευθυντικών στελεχών πιστεύουν ότι η εταιρεία τους επενδύει στις δεξιότητες και στην εξέλιξη της σταδιοδρομίας τους. Το δεύτερο αφορά στον αντίκτυπο που έχει η ψηφιοποίηση στην κουλτούρα ενός οργανισμού. Η σχέση μεταξύ των εταιριών και των εργαζομένων τους υφίσταται μια ριζική αλλαγή. Στην πράξη η ψηφιακή μετάβαση πρέπει να συνοδευτεί και με μια στροφή σε ευέλικτα μοντέλα εργασίας δίκαια και χωρίς αποκλεισμούς.

### 4. Η ισότητα και κοινωνική προστασία στο χώρο εργασίας.

Είναι σαφές ότι η πανδημία είχε δυσανάλογη επίδραση στις γυναίκες μιας και δεκαετίες προόδου για την ισότητα έχουν αναιρεθεί καθώς οι γυναίκες αναγκάστηκαν να εγκαταλείψουν την αγορά εργασίας για να φροντίσουν την οικογένεια. Σύμφωνα με τον Διεθνή Οργανισμό Εργασίας, λιγότερες γυναίκες από ό,τι άνδρες θα επανενταχθούν στην αγορά εργασίας κατά τη διάρκεια της ανάκαμψης του Covid-19.

Όσον αφορά στην ισότητα, δεν σημαίνει απλώς ότι δίνονται σε όλους οι ίδιοι πόροι ή ευκαιρίες άλλα ότι οι οργανισμοί θα πρέπει να διαθέσουν τους συγκεκριμένους πόρους και τις ευκαιρίες που οι εργαζόμενοι χρειάζονται για να επιτύχουν ένα ίσο αποτέλεσμα, λαμβάνοντας υπόψη τα διαφορετικά σημεία εκκίνησης, τις ανάγκες και τις διαφορετικές περιστάσεις.

## Η Αγγελάκης ΑΕ αποχαιρετά με συγκίνηση τον Αλέκο Φασιανό

Με αίσθημα βαθιάς θλίψης αποχαιρετά η Αγγελάκης ΑΕ τον μεγάλο έλληνα ζωγράφο Αλέκο Φασιανό και εκφράζει τα ειλικρινή της συλλυπητήρια στους οικείους του. Ο σπουδαίος ζωγράφος είχε δημιουργήσει το σήμα της εταιρίας.

“Τια όλους εμάς στην Αγγελάκης η συγκίνηση για την απώλειά του μεγεθύνεται, με δεδομένη την ιδιαίτερη σχέση που είχαμε μαζί του: ο Αλέκος Φασιανός, πιστεύοντας ανέκαθεν ότι η Τέχνη οφείλει να συνδέεται με την καθημερινότητα, δέχτηκε να σχεδιάσει το λογότυπό μας και μάς τίμησε με μια ισχυρή, πολυετή φιλία, που για μας αποτέλεσε και θα αποτελεί πάντα φάρο σοφίας και πηγή έμπνευσης. Το σήμα που δημιούργησε για την εταιρία μας, παραπέμποντας στο τρίπτυχο Άνθρωπος-Φύση-Περιβάλλον, θα εκφράζει σταθερά τη φιλοσοφία, την προοπτική και το όραμά μας για το μέλλον. Ο Αλέκος Φασιανός θα ζει για πάντα στην καρδιά και στο μυαλό μας”.

Ο κ. Θάνος Αγγελάκης στο αποχαιρετιστήριο μήνυμά του δήλωσε μεταξύ άλλων: “Αλέκο, σε ευχαριστώ για την αγάπη, τη νέα οπτική και προοπτική που μου έδωσες και με βοήθησες να γίνω λίγο καλύτερος άνθρωπος! Το γνωμικό «ουδείς αναντικατάστατος» στη δική σου περίπτωση καταρρίπτεται. Με βαθιά θλίψη σε αποχαιρετώ...”



## NielsenIQ: Θετικά έκλεισε το λιανεμπόριο τροφίμων το 2021

Παρά τις δυσοίωνες προβλέψεις πολλών παραγόντων της αγοράς, το οργανωμένο λιανεμπόριο τροφίμων έκλεισε θετικά σε αξία στο +1,3% το 2021.

Όσον αφορά στις επιμέρους κατηγορίες των ταχυκίνητων καταναλωτικών προϊόντων, τα Τρόφιμα & Ποτά είναι η μοναδική μεγάλη κατηγορία, που παρουσίασε θετική τάση της τάξεως του +1,6%, ενώ οι κατηγορίες που αφορούν στα Προϊόντα Προσωπικής Περιποίησης, καθώς και στα Προϊόντα Οικιακής Χρήσης σημείωσαν μείωση στις πωλήσεις τους σε αξία κατά -1,7% & -2,4% αντίστοιχα.

Το σύνολο των κατηγοριών Bazaar (ένδυση, ηλεκτρικές συσκευές, βιβλία, εργαλεία, είδη κήπου, είδη αυτοκινήτου, οικιακός εξοπλισμός κλπ.) εμφάνισε την πιο θετική, διψήφια τάση στο +14,9%, ενώ τα Φρέσκα και επί Ζυγίω προϊόντα αναπτύχθηκαν οριακά θετικά με +0,3%.

Όσον αφορά στις διαφορετικές τυπολογίες καταστημάτων οι μεγάλες αίθουσες άνω των 2,500τ.μ. (hypermarkets) συνέχισαν και το 2021 να παρουσιάζουν την μεγαλύτερη αύξηση της τάξεως του +8,1% στις πωλήσεις τους. Σε ρυθμό ανάπτυξης, αν και αρκετά πιο συγκρατημένο, ακολούθησαν οι μικρότερες αίθουσες, έως 400 τ.μ. , στο +1,5%, γεγονός που σημαίνει ότι οι αγοραστές επιλέγουν και τα μικρότερα καταστήματα για την ευκολία τους, αλλά και τα καθημερινά τους ψώνια.



## Η ατμοσφαιρική ρύπανση μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο για μόλυνση από κορονοϊό

Η μακρόχρονη έκθεση των ανθρώπων σε ρύπανση του αέρα μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο για μόλυνση από κορονοϊό και νόσο Covid-19, σύμφωνα με νέα έρευνα. Κάθε μέση ετήσια αύξηση των μικροσωματιδίων της ατμόσφαιρας κατά ένα μικρογραμμάριο ανά κυβικό μέτρο αέρα (1 μg/m<sup>3</sup>) εκτιμήθηκε ότι συνδέεται με μια αύξηση κατά 5% των μολύνσεων σε μια περιοχή, κάτι που ισοδυναμεί με έξτρα 294 μολύνσεις από κορονοϊό ανά 100.000 κατοίκους ετησίως, σύμφωνα με τους επιστήμονες. Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον δρ Τζιοβάνι Βερονέζι του Κέντρου Ερευνών Επιδημιολογίας και Προληπτικής Ιατρικής του Τμήματος Ιατρικής και Χειρουργικής του Πανεπιστημίου Ινσουμπρια του Βαρέζε ανέλυσαν στοιχεία της περιόδου 2020-21 για την πόλη Βαρέζε (81.543 κάτοικοι) της Λομβαρδίας στη Βόρεια Ιταλία, η οποία είχε πληγεί σοβαρά από την πανδημία και όπου υπάρχει πρόβλημα ρύπανσης της ατμόσφαιρας. Διαπιστώθηκε ότι οι ρύποι αύξαναν περισσότερο τον κίνδυνο λοίμωξης Covid-19 στα άτομα ιδίως άνω των 55 ετών.

## PRODEA Investments: απόκτηση ακινήτων για ανέγερση και εκμετάλλευση «πράσινου» κτηριακού συγκροτήματος στο Μαρούσι



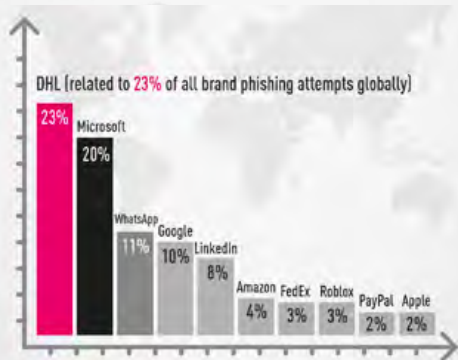
Η PRODEA Investments ανακοινώνει την απόκτηση πέντε όμορων οικοπέδων συνολικής επιφάνειας 10.433,50 τ.μ. (με υφιστάμενο κτήριο γραφείων/κατοικιών 4.172 τ.μ.) τα οποία περιλαμβάνονται από τη Λεωφόρο Κηφισίας και την οδό Διονύσου στο Μαρούσι. Σκοπός της απόκτησης είναι η ανάπτυξη, μετά την κατεδάφιση του υφιστάμενου κτηρίου, και η εκμετάλλευση σύγχρονου συγκροτήματος γραφείων με κατ'ελάχιστον περιβαλλοντική πιστοποίηση LEED Gold, το οποίο θα αποτελείται από δύο αυτόνομα και λειτουργικά ανεξάρτητα κτήρια συνολικής επιφάνειας άνω των 17.000 τ.μ.. Η συνολική επένδυση αναμένεται να είναι της τάξης των €35 εκατ. και θα χρηματοδοτηθεί από τα αντληθέντα κεφάλαια του πράσινου ομολόγου που εξέδωσε η PRODEA τον Ιούλιο 2021. Η επένδυση αυτή βρίσκεται σε ιδιαίτερα προνομιακή θέση, δίπλα στο «δαχτυλίδι» του κόμβου της Λεωφόρου Κηφισίας με την Αττική Οδό και στον Προαστιακό Σταθμό «Κηφισίας» και κοντά στο Golden Hall, προσφέροντας εύκολη πρόσβαση τόσο οδικώς όσο και με μέσα μαζικής μεταφοράς, και προστίθεται στις υφιστάμενες επενδύσεις της PRODEA στον βόρειο άξονα και το business district του Αμαρουσίου (ενδεικτικά το πρόσφατα ανεγερθέν eElement που αναμένεται να λάβει πιστοποίηση LEED Gold και το ILIDA Business Center).



**Q4 2021 BRAND PHISHING REPORT**  
 IN BRAND PHISHING ATTACKS CRIMINALS IMITATE AN OFFICIAL WEBSITE TO STEAL INDIVIDUALS' PERSONAL INFORMATION OR PAYMENT CREDENTIALS

**Top phishing brands in Q4 2021**

Below are the top brands ranked by their overall appearance in brand phishing attempts:



**Geo virtual fieldtrips: Η πλατφόρμα που σε «ταξιδεύει» παντού**



**Η DHL είναι το πιο δημοφιλές εμπορικό σήμα το οποίο αντιγράφουν οι εγκληματίες του κυβερνοχώρου**

Η Check Point Research (CPR) παρουσιάζει την έκθεση 2021 Q4 Brand Phishing Report, στην οποία επισημαίνει τις κορυφαίες μάρκες που μιμήθηκαν οι χάκερς στις προσπάθειες τους να αποκομίσουν με δόλο προσωπικά δεδομένα τρίτων.

Με την αύξηση των περιπτώσεων COVID και την άφιξη της εορταστικής περιόδου, η DHL έβαλε τέλος στη μακρόχρονη κυριαρχία της Microsoft ως η μάρκα που μιμούνται συχνότερα οι εγκληματίες του κυβερνοχώρου. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης παγώνουν τη θέση τους μεταξύ των τριών κορυφαίων τομέων προς μίμηση σε απόπειρες phishing, καθώς το WhatsApp και το LinkedIn κατατάσσονται υψηλότερα στη λίστα με τα 10 πιο συχνά μιμούμενα εμπορικά σήματα.

**Το Top 10 των κορυφαίων προς μίμηση εμπορικών σημάτων το 4ο τρίμηνο του 2021**

Τα εμπορικά σήματα κατατάσσονται βάσει της συνολικής τους εμφάνισης σε απόπειρες phishing (ηλεκτρονικού ψαρέματος):

1. DHL (σχετίζεται με το 23% όλων των επιθέσεων phishing παγκοσμίως)
2. Microsoft (20%)
3. WhatsApp (11%)
4. Google (10%)
5. LinkedIn (8%)
6. Amazon (4%)
7. FedEx (3%)
8. Roblox (3%)
9. Paypal (2%)
10. Apple (2%)



**Geo Virtual Field Trips**

Το Geo virtual fieldtrips είναι ένας εναλλακτικός τρόπος περιήγησης σε μια περιοχή με ιδιαίτερο γεωλογικό ενδιαφέρον. Με τη χρήση της ψηφιακής χαρτογραφίας και τα εργαλεία και δυνατότητες που προσφέρει η τεχνολογία Geo virtual fieldtrips, κάθε χρήστης του διαδικτύου μπορεί να «επισκεφθεί» οποιοδήποτε σημείο ενδιαφέροντος, χωρίς να βρίσκεται πραγματικά εκεί. Φωτογραφίες, βίντεο και τρισδιάστατες εικόνες μεταφέρουν τους χρήστες σε οποιοδήποτε μέρος του πλανήτη! Η Καθηγήτρια του Τμήματος Γεωλογίας και Γεωπεριβάλλοντος Νίκη Ευελπίδου, ο Γενικός διευθυντής της Ε.Α.Γ.Μ.Ε Τσώκος Ανδρέας και ο Αναπληρωτής Γενικός Δ/ντής Έργων Γκούτης Διονύσιος δημιούργησαν την πλατφόρμα Geo virtual fieldtrips η οποία περιλαμβάνει εικονικές γεωλογικές περιηγήσεις από διάφορες περιοχές της Ελλάδας και της Κύπρου. Η πλατφόρμα είναι ελεύθερα προσβάσιμη από το κοινό και απευθύνεται σε γεωεπιστήμονες, εκπαιδευτικούς και μαθητές, αλλά και σε όλους τους λάτρεις του περιβάλλοντος που θέλουν να εξερευνήσουν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά περιοχών ενδιαφέροντος.



## 11ο Australian Open: Το πρώτο Grand Slam της σεζόν στο τένις στα κανάλια Eurosport από τη Nova!

Τα κανάλια Eurosport μεταφέρουν στους φίλους του τένις την απόλυτη εμπειρία του πρώτου Grand Slam της σεζόν, του 11ου Αυστραλιανού Όπεν και οι συνδρομητές της Nova θα έχουν την ευκαιρία να απολαύσουν τη διοργάνωση από τη Δευτέρα 17 Ιανουαρίου έως και την Κυριακή 30 Ιανουαρίου στη Μελβούρνη, με τη συμμετοχή του Στέφανου Τσιτσιπά και της Μαρίας Σάκκαρη. Με περισσότερες από 25 ώρες ζωντανών μεταδόσεων καθημερινά και με τη συνοδεία της καθιερωμένης ζωντανής εκπομπής-ανασκόπησης κάθε ημέρας στο τέλος του αγωνιστικού προγράμματος, τα κανάλια Eurosport 1 & Eurosport 2, θα καλύψουν όλους τους σπουδαίους αγώνες του Australian Open, με καθημερινές μεταμεσονύχτιες μεταδόσεις από τη 02:00 έως και το φινάλε της αγωνιστικής δράσης κάθε ημέρας στα κορτ της Μελβούρνης.

Η Nova που είναι πλέον η μοναδική πλατφόρμα συνδρομητικής τηλεόρασης στην Ελλάδα όπου μεταδίδονται μέσω δορυφόρου τα κανάλια του δικτύου Discovery, μεταξύ αυτών και τα κανάλια Eurosport, συνεχίζει να προσφέρει με συνέπεια στους συνδρομητές της, τη μοναδική εμπειρία θέασης υψηλού επιπέδου περιεχομένου.

# NOVA

## Το online science game που δεν πρέπει να χάσεις από το Κέντρο Επιστήμης και Τεχνολογίας του Ιδρύματος Ευγενίδου

**Κέντρο Επιστήμης & Τεχνολογίας**  
Online science game | Ηλικίες: 14+



Ένα έγκλημα, φαινομενικά απλό, παραμένει ανεξιχνίαστο. Ανάλαβε την υπόθεση από τη θέση του ερευνητή, χρησιμοποίησε τα ευρήματα από τη σκηνή του εγκλήματος, δώσε προσοχή στις λεπτομέρειες και φτάσε στη λύση. Το «Mystery» δεν είναι απλά ένα online game της κατηγορίας «βρες τον ένοχο». Είναι ένα online SCIENCE game που δημιούργησε το Κέντρο Επιστήμης και Τεχνολογίας του Ιδρύματος Ευγενίδου.

Για να το λύσεις, θα μάθεις -και μάλιστα χωρίς να το καταλάβεις- μυστικά Εγκληματολογίας και Ιατροδικαστικής.

Πώς; Στοιχεία Χημείας, Βιολογίας και Κρυπτογραφίας θα μπουν στη ζωή σου με μπόλικο σασπένς και θα κάνουν το κυνήγι του ενόχου τόσο ενδιαφέρον που τίποτα δεν θα σε ξεκολλάει από την οθόνη του υπολογιστή σου. Περισσότερες πληροφορίες μπορείς να βρεις [εδώ](#).

Αυτό που πρέπει να γνωρίζεις είναι ότι χρειάζεσαι:

- Περίπου 4 ώρες συνολικής ενασχόλησης (που θα περάσουν χωρίς να το καταλάβεις).
- Υπολογιστή με σύνδεση στο Διαδίκτυο, κάμερα και μικρόφωνο, καθώς και μία διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

Αν είσαι 14 ετών και άνω, σε προκαλούμε να λύσεις το «Mystery». Κάνε την κράτησή σου τώρα στο τηλέφωνο 210 9469641.

## Επάμεροι – 147 χαϊκού



### Η Ευτυχία της Ανυπαρξίας

Ποιος δεν θα ήθελε να γνωρίζει τι θα γίνει όταν θα φύγει από τον όμορφο τούτο κόσμο; Ο Άλεξ, ένας επιτυχημένος Έλληνας

που ζει και εργάζεται στη Νέα Υόρκη, θα το μάθει. Θα παρακολουθήσει την πορεία της οικογένειάς του, της γυναίκας και των παιδιών του, μετά τον θάνατό του. Θα επιστρέψει στο νησί όπου γεννήθηκε, στη Λέσβο, και εκεί θα βρεθεί αντιμέτωπος με τις αλήθειες της ζωής του και τον πρώτο του έρωτα. Ένα μυθιστόρημα του Στράτου Μαρκίδη, από τις εκδόσεις ΚΑΚΤΟΣ.



Με τη νέα συλλογή του Επάμεροι – 147 χαϊκού ο Άγης Μπράτσος, μετά τα Τόσα Λόγια – 145 χαϊκού (2012), επιστρέφει το 2021 στα δεκαεπτασύλλαβα ποιήματα.

Η πολύσημη διασπορά στον Κόσμο, η ατέρμονη γλωσσική επικράτεια (Όμηρος, Αισχύλος, Πίνδαρος, Σοφοκλής, Σολωμός), τα ραγδαία προσωπεία του Άλλου, ο εύφλεκτος χρόνος διαχέονται με αιφνίδιες ομοιοκαταληξίες στα χαϊκού Επάμεροι. Οι στίχοι τους δροσοσταλίδες για το φύλλωμα της σκέψης και το ριζωμένο συναίσθημα.

«Πλήρης ημερών»  
δεν λένε σαν αγαπάς.  
Γιατί άραγε;

Μοιάζω Οιδίπους  
να επαιτώ τον βίο;  
Κι όμως το κάνω.

Ελευθερία  
ποιείς αν δεν θες να ζεις  
πάση θυσία.

Πάψε να ρωτάς  
τι τραβάει ο κόσμος.  
Δώσ' ένα χέρι.

Από τις εκδόσεις ΚΕΑΡΟΣ.

quote of the day

YOU'RE BRAVER THAN YOU BELIEVE,  
STRONGER THAN YOU SEEM, AND  
SMARTER THAN YOU THINK.  
Winnie The Pooh

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Θανάσης, Νάσος,  
Σάκης, Αθανασία,  
Νάσια, Νάνου,  
Κύριλλος, Κυριλλία,  
Θεόδουλος, Θεοδουλία



tip of the day



"If you live to be a hundred, I hope  
I live to be a hundred minus  
one day, so that I never have to  
live a day without you."

—Winnie the Pooh

18 Ιανουαρίου

- > National Michigan Day
- > National Peking Duck Day
- > National Thesaurus Day
- > National Winnie The Pooh Day