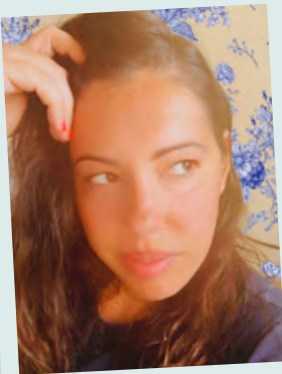


SAY *yes* to the **press**

Η «ΕΛΠΙΔΑ»
ΕΝΤΥΣΕ
ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ
ΣΤΑ ΛΕΥΚΑ



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Όσοι είχατε την τύχη να μεγαλώσετε με αδέρφια, υπήρξαν ποτέ στιγμές που νιώσατε ότι οι γονείς σας είχαν αδυναμία σε κάποιο από τα παιδιά τους; Και αν ναι, ήταν κάτι που ίσχυε πραγματικά ή ήταν απλά μία λάθος εντύπωση, που σας κυριεύε όταν για παράδειγμα δε σας έκαναν κάποιο χατήρι;

Όπως θα διαβάσετε και παρακάτω στο Sparkling Room μας, στις περισσότερες των περιπτώσεων οι γονείς πραγματικά έχουν αδυναμία σε κάποιο από τα παιδιά τους. Είναι κάτι που συμβαίνει αλλά είναι και θέμα ταμπού και φυσικά κάτι που οι περισσότεροι γονείς δεν παραδεχόμαστε.

Τα παιδιά που νιώθουν ότι δεν είναι τα πιο αγαπημένα των γονιών τους, ίσως τείνουν να νιώθουν πιο εκτεθειμένα συναισθηματικά. Να νιώθουν μειονεκτικά και να έχουν ασταθή συμπεριφορά.

Όμως, αν το σκεφτείτε, συνήθως αυτό που θέλουμε να προστατέψουμε και είναι το πιο χαϊδεμένο μας, δεν είναι το πιο “δυνατό” παιδί μας αλλά το πιο ευαίσθητο και αυτό που ακόμα σαν γονείς πιστεύουμε, εσφαλμένα ή όχι, πως πρέπει να το αφήσουμε για περισσότερο καιρό κάτω από τις φτερούγες μας σε σχέση με το αδελφάκι του.

Tip of the Day: Δεν υπάρχει κάποιο μαγικό ραβδάκι. Ίσως αν έχεις αναγνωρίσει στον εαυτό σου μία προτίμηση σε κάποιο από τα μικρά σου, θα σε συμβούλευα όσο μπορείς να μην το αφήνεις να σε επηρεάζει σε τυχόν διενέξεις μεταξύ τους ή σε σχέση με τη δική σου συμπεριφορά. Να είσαι το ίδιο δοτικός στα παιδιά σου στα υλικά αγαθά αλλά πολύ περισσότερο στα συναισθήματά σου.

Αν έχεις εντοπίσει την αδυναμία σου σε κάποιο από τα παιδιά σου, φρόντισε να ενθαρρύνεις μία όμορφη και δυνατή σχέση μεταξύ τους που ακόμα και η δική σου αδυναμία δε θα είναι αρκετή ώστε να τους διασπάσει. Κάνε τα εξής 4 απλά βήματα:

Μην φορτώνεις στο μεγαλύτερο παιδί την ευθύνη για το μικρότερο.

Μην βάζεις ταμπέλες στα παιδιά, για παράδειγμα “ο άτακτος”, “ο όμορφος”, “ο έξυπνος” της οικογένειας.

Δώσε ευκαιρίες στα παιδιά για κοινές δραστηριότητες.

Αφιέρωσε χρόνο ξεχωριστά για το κάθε παιδί.

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Η «Ελπίδα» έντυσε την Ελλάδα στα λευκά

Η «Ελπίδα» κατέφθασε χθες -λίγο νωρίτερα από ό,τι αναμενόταν- αποφασισμένη να ντύσει τη χώρα στα λευκά.



Ο υδράργυρος έκανε βουτιά!

Την πρώτη μέρα επέλασης της «Ελπίδας» ο υδράργυρος έπεσε στους -10,4 βαθμούς Κελσίου στον Νέο Καύκασο Φλώρινας, στους -10 στο Περτούλι Τρικάλων, στους -9,7 στον Άγιο Παύλο Ημαθίας, στους -9,4 στο Μέτσοβο, στους -9 στη Βλάστη Κοζάνης, στους -8,8 στην Κλεισούρα Καστοριάς, στους -8,6 στη Φλώρινα και στους -8,4 στο Νευροκόπι.

Η πορεία της «Ελπίδας» - Τι προβλέπεται για σήμερα

Σήμερα προβλέπονται χιονοπτώσεις κατά περιόδους πυκνές σε Ανατολική Στερεά, Ανατολική Πελοπόννησο, Εύβοια, Κυκλάδες, Κρήτη, Ακόμη, στα Δωδεκάνησα (σε χαμηλά υψόμετρα) τις Σποράδες, τη Μαγνησία και τα νησιά του Ανατολικού Αιγαίου.

Η θερμοκρασία θα κυμανθεί σε πολύ χαμηλά επίπεδα, σύμφωνα με το meteo του Εθνικού Αστεροσκοπείου Αθηνών, από -7 έως 2 βαθμούς στη Βόρεια Ελλάδα, -5 έως 1 βαθμούς στην Κεντρική και Νότια Ελλάδα, -2 έως 5 βαθμούς στη Δυτική Ελλάδα, 0 έως 5 βαθμούς στις Κυκλάδες και στην Κρήτη, 0 έως 6 βαθμούς στα νησιά του Ανατολικού Αιγαίου και στα Δωδεκάνησα.



#staysafe

Παραμείνετε ασφαλείς και μην κυκλοφορείτε αν δεν υπάρχει σοβαρός λόγος.

Αν δείτε άστεγο τηλεφωνήστε στο 1595 για Αθήνα και για επαρχία στο 197.

Η Αττική στους ρυθμούς της «Ελπίδας»

Οι αναγνώστες του **Say Yes to the Press** κατέκλυσαν από χθες το inbox μας στο [Instagram](#) και το [Facebook](#) με φωτογραφίες από τις περιοχές που μένουν, ντυμένες στα λευκά!

Πόρτο Ράφτη, Μαρία



Απολαύστε κάποιες από αυτές...

Γλυφάδα, Δημήτρης



Βύρωνας, Παναγιώτα



Παγκράτι, Ελένη



Πίστα αεροδρομίου Ελ. Βενιζέλος, Γιώργος



Πίστα αεροδρομίου Ελ. Βενιζέλος, Γιώργος



Μαρούσι, Κώστας

Κερατέα, Δήμητρα



Μαρκόπουλο, Θοδωρής



Claire's Sparkling Room

Αν και είναι άβολο να το παραδεχτούμε, αρκετοί γονείς ξεχωρίζουν κάποιον από τα παιδιά τους. Το να έχεις αδυναμία σε κάποιο παιδί σου περισσότερο όμως σε κάνει κακό γονιό;

Η ευνοιοκρατία των περισσότερων γονιών είναι ανεπαίσθητη και δεν συζητείται. Το να έχεις ένα αγαπημένο παιδί μπορεί να είναι το μεγαλύτερο ταμπού της γονεϊκότητας, ωστόσο έρευνα δείχνει ότι η πλειοψηφία των γονέων έχει πράγματι ένα αγαπημένο.

Με πολλά στοιχεία που υποδηλώνουν ότι το να είσαι το λιγότερο ευνοημένο παιδί μπορεί να διαμορφώσει θεμελιωδώς την προσωπικότητα και να οδηγήσει σε έντονους ανταγωνισμούς μεταξύ των αδελφών, δεν είναι περίεργο ότι οι γονείς πράγματι έχουν λόγους να ανησυχούν μήπως αφήσουν τις προτιμήσεις τους να ξεφύγουν. Ωστόσο, η έρευνα δείχνει επίσης ότι τα περισσότερα παιδιά δεν μπορούν να πουν ποιο είναι πραγματικά το αγαπημένο παιδί των γονιών τους. Το πραγματικό ζήτημα, λοιπόν, είναι πώς οι γονείς διαχειρίζονται την αντίληψη των παιδιών τους για την ευνοιοκρατία.

«Δεν έχει κάθε γονέας ένα αγαπημένο παιδί, αλλά σε πολλές περιπτώσεις ισχύει», λέει η Jessica Griffin, αναπληρώτρια καθηγήτρια ψυχιατρικής και παιδιατρικής στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Μασαχουσέτης στις ΗΠΑ. «Τα δεδομένα υποδεικνύουν ότι οι μητέρες, ειδικότερα, δείχνουν την εύνοιά τους στο παιδί που ασχολείται περισσότερο με την οικογένεια, σε σχέση με τα παιδιά τους που είναι

ιδιαίτερα φιλόδοξα και τα απασχολεί περισσότερο η καριέρα τους».

Ανεξάρτητα από τον λόγο, ορισμένες έρευνες δείχνουν ότι πολλοί γονείς σχεδόν πάντα έχουν αγαπημένα παιδιά - είτε το παραδέχονται είτε όχι. Σε μια μελέτη, έως και το 74% των μαμάδων και το 70% των μπαμπάδων στο Ηνωμένο Βασίλειο, έχει αποδειχθεί ότι επιδεικνύουν προνομιακή μεταχείριση έναντι ενός παιδιού.

Σε άλλη έρευνα, όταν ρωτήθηκαν οι γονείς, μόλις το 10% παραδέχτηκε ότι είχε ένα αγαπημένο παιδί, υποδηλώνοντας ότι για τους περισσότερους γονείς, τα αισθήματα ως προς την εύνοια παραμένουν αυστηρά κρυμμένο οικογενειακό μυστικό.

Όταν οι γονείς παραδέχονται ότι έχουν ένα προτιμώμενο παιδί, η έρευνα δείχνει ότι η σειρά γέννησης παίζει σημαντικό ρόλο στο ποιο προτιμούν. Σύμφωνα με την ίδια έρευνα του YouGov, οι γονείς που παραδέχτηκαν ότι έχουν ένα αγαπημένο παιδί έδειξαν συντριπτική προτίμηση στο μωρό της οικογένειας, με το 62% των γονέων που έχουν δύο παιδιά να επιλέγουν το μικρότερο. Το 43% των γονέων με τρία ή περισσότερα παιδιά προτιμούν το τελευταίο τους παιδί, με ένα τρίτο να επιλέγει ένα μεσαίο παιδί και μόλις το 19% να κλίνει προς το μεγαλύτερο.



Ο Δρ Vijayeti Sinh είναι κλινικός ψυχολόγος στο Mount Sinai Hospital στη Νέα Υόρκη. Λέει ότι η ευνοιοκρατία προς ένα μικρότερο παιδί συχνά έχει να κάνει με τις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που σχετίζονται με τη σειρά γέννησης – καθώς οι γονείς αποκτούν περισσότερη εξάσκηση στην ανατροφή των παιδιών, έχουν καλύτερη ιδέα για το πώς θέλουν να διαμορφώσουν την παιδική ηλικία των απογόνων τους και ποια χαρακτηριστικά είναι πιο σημαντικά να μεταβιβαστούν.

Αυτό οδηγεί στην κακή ανατροφή των παιδιών;

Αν και οι γονείς έχουν συχνά ένα αγαπημένο παιδί, γνωρίζοντας ότι το να δείξουν μια προτίμηση θα έχει μακροχρόνιο αντίκτυπο στην αίσθηση της αυτοεκτίμησης του παιδιού τους, βασανίζονται από τύψεις και ενοχές. Η ανησυχία τους αυτή λοιπόν δεν είναι εντελώς αβάσιμη.

«Τα παιδιά που μεγαλώνουν σε οικογένειες όπου αισθάνονται ότι τους φέρονται άδικο μπορεί να βιώσουν μια βαθιά αίσθηση αναξιοσύνης», λέει ο Sinh. «Μπορεί να αισθάνονται ότι δεν είναι αξιαγάπητοι με κάποιο τρόπο ή ότι δεν διαθέτουν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που χρειάζονται για να αγαπηθούν από τους άλλους. Το να νιώθετε σαν το μαύρο πρόβατο της οικογένειας μπορεί να οδηγήσει σε φόβους και ανασφάλειες – τα παιδιά μπορεί να γίνουν αυτοπροστατευτικά και να

προσπαθήσουν να είναι υπερβολικά ευγενικά και ευχάριστα με τους άλλους».

Αλλά για τους περισσότερους γονείς, οι ανησυχίες τους είναι άστοχες. Τα στοιχεία δείχνουν ότι εκτός εάν η προνομιακή μεταχείριση είναι πολύ ακραία, τα περισσότερα παιδιά δεν επηρεάζονται από το να είναι το λιγότερο αγαπημένο παιδί.

«Μερικές φορές οι γονείς είναι κατάφωρα εμφανείς στην επίδειξη αγάπης και στοργής τους», λέει ο Sinh. «Αλλά όταν οι γονείς είναι προσεκτικοί και στοχαστικοί και κάνουν ό,τι μπορούν για να διασφαλίσουν ότι τυχόν αισθήματα εγγύτητας ή συμπάθειας δεν είναι ξεκάθαρα, τότε τα παιδιά δεν αισθάνονται ανάξια της αγάπης και της υποστήριξης των γονιών τους».

Στην πραγματικότητα, στις περισσότερες περιπτώσεις τα παιδιά μπορεί να μην ξέρουν καν ότι οι γονείς τους προτιμούν εξαρχής τον αδερφό τους. Σε μια μελέτη, όταν άτομα που δήλωσαν ότι οι γονείς τους είχαν ένα αγαπημένο παιδί υποβλήθηκαν σε έρευνα, ένα εντυπωσιακό τέσσερις στους πέντε ισχυρίστηκαν ότι το αδερφάκι τους ήταν ευνοημένο από αυτά - ένα φαινομενικά απίθανο στατιστικό. Άλλες μελέτες έχουν δείξει ότι τα παιδιά αναγνωρίζουν λανθασμένα ποιο είναι το αγαπημένο παιδί, περισσότερο από το 60% των περιπτώσεων.

Αν και μπορεί να πιστεύετε ότι τα παιδιά γνωρίζουν ενστικτωδώς αν ο γονέας τους έχει ένα αγαπημένο παιδί και ποιο είναι αυτό το παιδί, τα πραγματικά αποτελέσματα από τα δεδομένα είναι εκπληκτικά. Τα παιδιά μπορεί να υποθέσουν ότι το πρωτότοκο ή το «μωρό» της οικογένειας είναι το αγαπημένο τους ή ακόμα και το παιδί που υπερτερεί στην οικογένεια και προκαλεί λιγότερο άγχος για τους γονείς. Ενώ στην πραγματικότητα, ο γονέας μπορεί να έχει διαφορετικούς και ποικίλους λόγους για την ευνοιοκρατία – όπως να ευνοεί το παιδί που παλεύει περισσότερο ή το παιδί που μοιάζει περισσότερο.

Στην πλειονότητα των περιπτώσεων, τα παιδιά δεν έχουν ιδέα ποιον αδερφό προτιμούν οι γονείς τους.

Είναι απολύτως εντάξει -και μάλιστα αναμενόμενο- για τους γονείς να έχουν αγαπημένα παιδιά και δεν θα πρέπει να αισθάνονται ένοχοι εάν αισθάνονται πιο κοντά στο ένα παιδί σε σχέση με το άλλο. Αν και τα παιδιά που πιστεύουν ότι είναι το λιγότερο ευνοημένα τείνουν να έχουν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση και υψηλότερα ποσοστά κατάθλιψης, στην πλειονότητα των περιπτώσεων, τα παιδιά στην πραγματικότητα δεν έχουν ιδέα ποιον αδερφό προτιμούν οι γονείς τους.

Ίσως τελικά ποιο είναι το αγαπημένο παιδί να μην είναι τόσο σημαντικό.





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

Σούπα με μοσχάρι και λαχανικά

Ο καιρός θέλει σούπα και ζεστασιά! Πάμε λοιπόν να φτιάξουμε μια θρεπτική και χορταστική σούπα!

Υλικά:

500 γρ κιλότο μοσχάρισιο
1 τμχ κρεμμύδι λευκό
1 τμχ καρότο
1 στικ σέλερι
1 σκελίδα σκόρδο
50 γρ. αρακά
100 ml κόκκινο κρασί
1 μέτρια πατάτα
6 τμχμανιτάρια Portobello
1 φύλλο δάφνης
Λίγα κλωνάρια θυμάρι
Ζωμός βοδινού
Αλάτι
Πιπέρι
Μαϊντανός

Τρόπος παρασκευής

- Σωτάrouμε το μοσχάρι καλά να πάρει ωραίο χρώμα.
- Κόβουμε τα λαχανικά σε κύβους ή μπαστούνια.
- Αφαιρούμε το κρέας και προσθέτουμε τα λαχανικά, ύστερα βάζουμε πάλι το κρέας και σβήνουμε με κρασί.
- Μόλις εξατμιστεί προσθέτουμε τον ζωμό. Μαγειρεύουμε για 1 με 1 ½ ώρα.
- Λίγο πριν να είναι έτοιμο το κρέας, προσθέτουμε την πατάτα και τον αρακά.
- Στο τέλος προσθέτουμε ψιλοκομμένο μαϊντανό και μπόλικο φρέσκο τριμμένο πιπέρι.
- Σερβίrouμε με ψημένο προζυμένιο ψωμί.



Ο Γρηγόρης γιορτάζει διπλά! 50 χρόνια παρουσίας και την ονομαστική του εορτή

Το 2022 ο **Γρηγόρης** γιορτάζει 50 χρόνια λειτουργίας! Μέσα σε αυτό το διάστημα αναπτύχθηκε, εξελίχθηκε και έγινε ο Γρηγόρης του σήμερα, που βρίσκεται σε κάθε γειτονιά και είναι μέρος της καθημερινής ζωής των ανθρώπων. Ο Γρηγόρης του σήμερα είναι όλοι εκείνοι οι άνθρωποι που έγραψαν και γράφουν την ιστορία του, οι στιγμές και τα γεγονότα που τον έκαναν δυνατότερο και του έδωσαν τη γνώση, τα εφόδια και την εξειδίκευση για να γράψει με χαμόγελο και μεράκι τις επόμενες σελίδες της ιστορίας του. Ήταν το 1972, όταν ο Γρηγόρης Γεωργάτος άνοιξε το πρώτο κατάστημα στη Δάφνη Αττικής. Το κατάστημα αυτό έμελλε να γράψει ιστορία και να συνδεθεί με τις λαχταριστές παραδοσιακές πίτες που ενθουσίασαν μικρούς και μεγάλους. Από τότε μέχρι σήμερα, ο Γρηγόρης αποτελεί μία διαχρονικά σταθερή αξία στην αγορά, με τα εκλεκτά χαρμάνια καφέ, τα φρεσκοφτιαγμένα προϊόντα και τη ζεστή φιλοξενία του. Εκτός από την επέτειο των 50 χρόνων, ο Γρηγόρης γιορτάζει, όπως κάθε χρόνο, την ονομαστική του εορτή, την Τρίτη 25 Ιανουαρίου. Τα **καταστήματα** θα είναι στολισμένα με τα «γιορτινά» τους για να υποδεχθούν τους αγαπημένους τους πελάτες και να τους κεράσουν κουρού τυροπιτάκι. Επιπλέον, ο Γρηγόρης θα κεράσει το καφεδάκι στους συνονόματους, Γρηγόρηδες & Γρηγορίες που θα επισκεφθούν τα καταστήματά του σήμερα.



Δικταίο Άντρο: Το σπήλαιο όπου μεγάλωσε ο Δίας

SAY *yes* & get **impressed**



Το Δικταίο Άντρο βρίσκεται στη βόρεια πλευρά του βουνού Δίκητη στην Κρήτη, σε υψόμετρο 1.020 μέτρων. Έχει έκταση 2.200 τετραγωνικά μέτρα ενώ το μήκος της τουριστικής διαδρομής είναι 250 μέτρα– με μόνο ένα τμήμα του να είναι επισκέψιμο από τους τουρίστες. Στο εσωτερικό του ο επισκέπτης βλέπει σταλαγμίτες, σταλακτίτες και μια λίμνη. Εκεί, το βλέμμα μαγνητίζει ο «μανδύας του Δία»,

ένας σταλακτίτης που κρέμεται σαν πολυέλιος πάνω από τη λίμνη, με το σχήμα του να θυμίζει μανδύα. Σύμφωνα με την μυθολογία, ο Κρόνος προσπάθησε να σκοτώσει όλους τους απόγονούς του, προκειμένου να αποτρέψει την εκπλήρωση της προφητείας που έλεγε ότι θα χάσει τον θρόνο του από κάποιο από τα παιδιά του. Έτσι, όταν η Ρέα γέννησε τον Δία αποφάσισε να τον κρύψει στο σπήλαιο! Ο τόπος έγινε σύντομα χώρος λατρείας.



Think BIG

από την Μαρία Ακριβού

10



Η ασφάλεια στην εποχή των “έξυπνων” κτηρίων

Ο “έξυπνος” ανελκυστήρας, η αχαρτογράφητη ελληνική αγορά, το πρόγραμμα «Εξοικονομώ» και η σημασία των big data.

Με σύμμαχο την τεχνολογία και το αυξημένο βιοτικό επίπεδο, σε πολλές χώρες του κόσμου η κατασκευή “έξυπνων” σπιτιών είναι επιλογή οικονομικά εφικτή. Αν κάποτε τα βλέπαμε να φιγουράρουν σε ταινίες επιστημονικής φαντασίας και εντυπωσιαζόμασταν από τις δυνατότητές τους και, κυρίως από την διασυνεσιμότητα μεταξύ των διαφόρων συσκευών, στον 21ο αιώνα είναι πραγματικότητα και αποτελούν βασικό συστατικό των “έξυπνων” πόλεων που δημιουργούνται σταδιακά προκειμένου να μειωθεί το περιβαλλοντικό αποτύπωμα που αφήνει ο άνθρωπος στον πλανήτη Γη. Έρευνες καταδεικνύουν πως οι εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα που παράγονται από το δομημένο περιβάλλον ισοδυναμούν με 8,65 δισεκατομμύρια τόνους! Κοινώς τα κτήρια είναι υπεύθυνα για το 40% περίπου του συνόλου των εκπομπών άνθρακα παγκοσμίως, γεγονός που δημιουργεί αυξανόμενη πίεση στον κλάδο του real estate να αλλάξει τις πρακτικές που εφαρμόζει.



Ποια στοιχεία όμως καθορίζουν την “ευφυΐα” μιας κτηριακής εγκατάστασης και πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος της ασφάλειας και της εξοικονόμησης ενέργειας; Σε τι βαθμό περιορίζεται η ενέργεια που καταναλώνουμε όταν χρησιμοποιούμε ένα “έξυπνο” ασανσέρ όπου αξιοποιώντας τα δεδομένα μπορούμε παράλληλα να προβλέπουμε και προλαμβάνουμε τυχόν βλάβες, ακόμη και να πραγματοποιήσουμε εξ αποστάσεως απεγκλωβισμό; Report της Global Market Insights υπογραμμίζει ότι το 2020 η αγορά των “έξυπνων” ανελκυστήρων άγγιξε σε αξία τα 13,5 δις δολάρια και μέσα σε μια επταετία αναμένεται ότι θα ξεπεράσει τα 23,5 δις δολάρια, λόγω της αυξημένης ζήτησης που καταγράφεται παγκοσμίως.



Στο Think Big ο **Νάσος Μπίκας**, Διευθύνων Σύμβουλος της Valsamidis A.E., εξηγεί πώς η Τεχνητή Νοημοσύνη και το Internet of Things ενσωματώνονται στους “έξυπνους” ανελκυστήρες, μιλά για τις ευκαιρίες ανακαίνισης μέσω του νέου προγράμματος «Εξοικονομώ» και απαντά σε πρακτικά ερωτήματα που απασχολούν τους χρήστες.

Δείτε περισσότερα στο βίντεο που ακολουθεί:

<https://www.youtube.com/watch?v=xgS4t5i-29w>

Τα προϊόντα AQUA Carpatica διακρίνονται στις Βρυξέλλες



AQUA Carpatica non-carbonated natural mineral water

AQUA Carpatica

is granted the 2022

SUPERIOR TASTE AWARD



International Taste Institute

Certified by the International Taste Institute's jury of the world's best Chefs & Sommeliers.



Το Φυσικό Μεταλλικό νερό με σχεδόν μηδενικά νιτρικά και το Φυσικός Ανθρακούχο νερό, το μοναδικό νερό στον κόσμο με μηδέν νιτρικά AQUA Carpatica, συνεχίζουν τη σαρωτική πορεία τους στα διεθνή βραβεία για έκτη (6η) συνεχόμενη χρονιά λαμβάνοντας το Βραβείο Ανώτερης Γεύσης 2022. Η ανώτερη ποιότητα και κυρίως η ανώτερη γεύση των εμφιαλωμένων μεταλλικών νερών AQUA Carpatica εντυπωσίασαν τους κριτές οι οποίοι απένειμαν τρία χρυσά αστέρια (***) στο κάθε προϊόν. Η πηγή του Aqua Carpatica ανακαλύφτηκε το 2005 μέσα στα δάση των Καρπαθίων. Εξερευνήθηκε, αναλύθηκε σαν σύσταση και

άρχιζε να εμφιαλώνεται το 2010. Το Φυσικό Μεταλλικό και Φυσικός Ανθρακούχο νερό Aqua Carpatica, εμφιαλώνονται στην πηγή, σε αυστηρά προστατευόμενες περιοχές, εκεί όπου απαγορεύεται η προσέλευση και κάθε ανθρώπινη δραστηριότητα. Το αποτέλεσμα; Ένα δροσερό, ευχάριστο στη γεύση και χωρίς καμία επίγευση Φυσικό Μεταλλικό και Φυσικός Ανθρακούχο νερό. Ο διαγωνισμός Superior Taste Award διεξάγεται στις Βρυξέλλες, υπό την αιγίδα του κορυφαίου ανεξάρτητου Διεθνούς Ινστιτούτου Γεύσης και Ποιότητας (iTQi).

Η Κωτσόβολος ενημερώνει το καταναλωτικό κοινό, για ηλεκτρονική απάτη στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

ΚΩΤΣΟΒΟΛΟΣ

Δόσεων Κωτσόβολος. επιθυμείς.

Αρχική / Εικόνα & Ήχος / Τηλεοράσεις & Αξεσουάρ / Τηλεοράσεις / Samsung QLED QE55Q60AA 55"

Samsung QLED QE55Q60AA 55"

Τηλεόραση Smart 4K TV

226609 | ★★★★★ | 7 Αξιολογήσεις

ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΦΥΛΛΑΔΙΟΥ ΕΚΠΙΣΤΗ

€749.00

FAKE

Παρακαλούμε συμπληρώστε τα στοιχεία σας

Όνομα

Επίπλημο

E-mail

ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΕΙ

Η Κωτσόβολος ενημερώνει το καταναλωτικό κοινό πως κυκλοφορεί δημοσίευση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με ψευδείς αναφορές για παραχώρηση μιας LED τηλεόρασης σε συμβολική τιμή. Η εν λόγω δημοσίευση παροτρύνει τους καταναλωτές να καταχωρήσουν τα προσωπικά τους στοιχεία και κατόπιν τα στοιχεία της χρεωστικής ή πιστωτικής τους κάρτας, προκειμένου να παραλάβουν το υποτιθέμενο δώρο. Η Κωτσόβολος ουδεμία σχέση έχει με αυτό και σας ενημερώνει ότι πρόκειται για διαδικτυακή απάτη. Αγνοήστε τη δημοσίευση αυτή και μην δώσετε σε καμία περίπτωση τα προσωπικά σας στοιχεία και τα στοιχεία της πιστωτικής ή χρεωστικής κάρτας σας. Οι μόνες έγκυρες online πηγές πληροφόρησης για τις προσφορές και τις ενέργειες της Κωτσόβολος, είναι οι επίσημοι λογαριασμοί της στα social media και οι αναρτήσεις που προέρχονται από αυτούς, καθώς και ο ιστότοπος της εταιρείας www.kotsobolos.gr. Αν αντιληφθείτε ότι έχετε πέσει θύμα εξαπάτησης, να επικοινωνήσετε με τη Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος (μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας υποβολής καταγγελιών: <https://portal.astynomia.gr/> e-mail: ccu@cybercrimeunit.gov.gr τηλέφωνο: 11188).

#REBELSFORCHANGE: Παγκόσμια καμπάνια για περισσότερες γυναίκες στα τεχνικά επαγγέλματα

Η νέα παγκόσμια καμπάνια #REBELSFORCHANGE της EDP στοχεύει στην αύξηση της συμμετοχής των γυναικών σε επαγγέλματα στους τομείς των θετικών επιστημών, της τεχνολογίας, της μηχανικής και των μαθηματικών (STEM).



Τα έμφυλα στερεότυπα & η επιλογή επαγγέλματος

Με σύμβολό της ένα λευκό κράνος, η καμπάνια #REBELSFORCHANGE θέλει να επιστήσει την προσοχή στο ζήτημα της κατάταξης επαγγελματιών και των έμφυλων στερεοτύπων, τα οποία εξακολουθούν να οδηγούν στη διάκριση πολλών εργασιών ως τυπικές για τους άνδρες ή τις γυναίκες. Αυτό καταδείχθηκε και σε ένα πείραμα με παιδιά ηλικίας 4 έως 12 ετών, όπου σε έναν ουδέτερο χώρο, τοποθετήθηκαν μπροστά σε δύο κούκλες, που συμβόλιζαν έναν άνδρα και μια γυναίκα και ζητήθηκε από τα παιδιά να αντιστοιχίσουν στην καθεμία διαφορετικές στολές και εργαλεία εργασίας, όπως ένα μικροσκόπιο, μια μπάλα ποδοσφαίρου ή ένα πιστολάκι μαλλιών. Στην περίπτωση του λευκού κράνους, για παράδειγμα, τα περισσότερα παιδιά το τοποθέτησαν στην ανδρική κούκλα, αναδεικνύοντας έτσι το στίγμα ενός επαγγελματικού τομέα, όπου οι γυναίκες εξακολουθούν να αποτελούν μειοψηφία. Δείτε το σχετικό βίντεο [εδώ](#).

Ενημέρωση & στοχευμένες παρεμβάσεις

Κατά τους επόμενους τρεις μήνες, η εκστρατεία θα υλοποιήσει διάφορες παρεμβάσεις στα κοινωνικά δίκτυα του ομίλου EDP, συμπεριλαμβανομένων, μεταξύ άλλων, τις προσωπικές ιστορίες γυναικών εργαζομένων σε τεχνικές καριέρες.

Στόχος είναι να ξεκινήσει ένας διάλογος και το θέμα να γίνει ευρύτερα γνωστό, ιδίως στους νέους που φιλοδοξούν να ακολουθήσουν μια καριέρα στον τομέα STEM, με την παράλληλη αύξηση των δράσεων σε σχολεία, αναδεικνύοντας τις επαγγελματικές ευκαιρίες που υπάρχουν στον τομέα των επιστημών, της τεχνολογίας, της μηχανικής ή των μαθηματικών, συμπεριλαμβανομένων και αυτών στην EDP. Μάλιστα, οι ενδιαφερόμενοι θα μπορούν να υποβάλουν αίτηση για ορισμένους από αυτούς τους τομείς μέσω του www.edp.com/rebelsforchange, μια σελίδας που έχει δημιουργηθεί από την EDP ειδικά για αυτή την καμπάνια.



edp renewables

info

Το Παγκόσμιο Οικονομικό Φόρουμ εκτιμά πως η αγορά εργασίας χρειάζεται άλλα 136 χρόνια για να καλύψει το χάσμα μεταξύ των δύο φύλων παγκοσμίως - μια ανισορροπία που φαίνεται να είναι ακόμη πιο έντονη στους τεχνικούς τομείς, όπως η μηχανική ή η τεχνολογία, οι οποίοι παραμένουν σε μεγάλο βαθμό ανδροκρατούμενοι.

“Γάλα Φάρμας”: Νέο προϊόν από τη Φάρμα Κουκάκη

Είσοδο σε νέα κατηγορία γαλακτοκομικών προϊόντων κάνει η Φάρμα Κουκάκη. Το “Γάλα Φάρμας” εισέρχεται στην αγορά με δύο κωδικούς του 1,5lt. Πλήρες με 3,9% λιπαρά και Light με 1,5% λιπαρά.

Το συγκεκριμένο διπλοφιλτραρισμένο γάλα 17 ημερών, έρχεται να συμπληρώσει τη γκάμα προϊόντων της εταιρίας, με στόχο να εξυπηρετήσει τις νέες τάσεις των καταναλωτών που θέλουν να απολαμβάνουν υψηλή ποιότητα σε συνδυασμό με αυξημένη διάρκεια ζωής των προϊόντων. Η συγκεκριμένη κατηγορία παρουσιάζει αυξητική τάση στα δυναμικά κοινά, που προτιμούν να αγοράζουν προϊόντα υψηλής ποιότητας με χαρακτηριστικά “convenience” που προσφέρει η μεγαλύτερη διάρκεια ζωής τους.

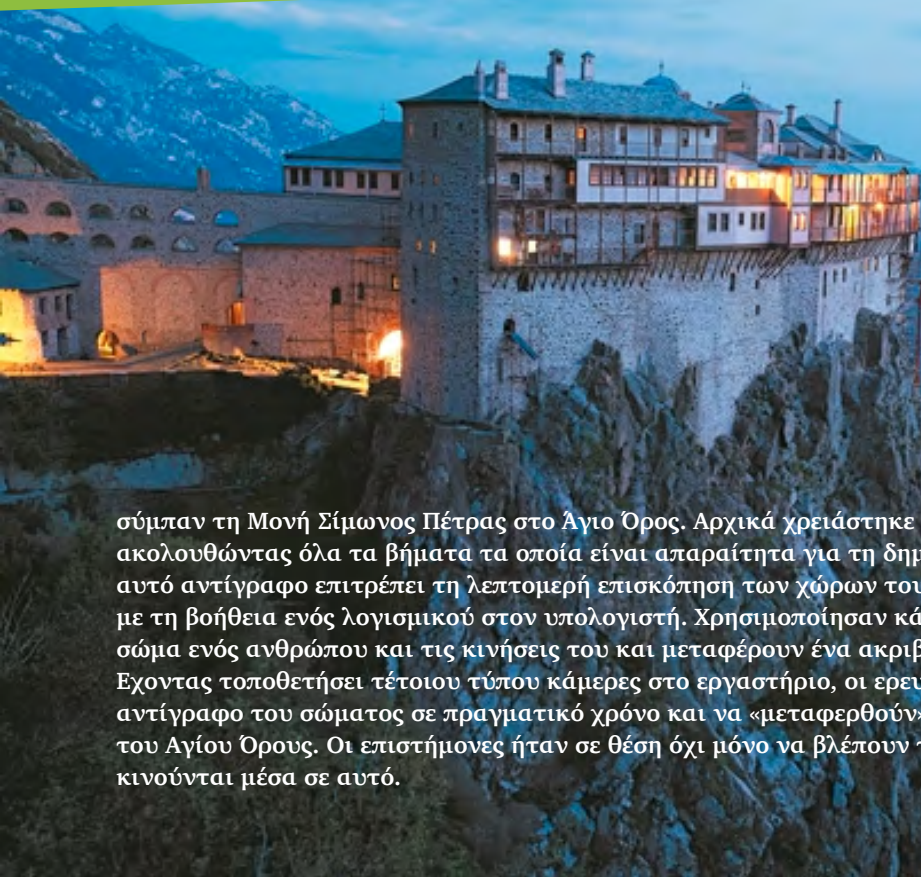
Το “Γάλα Φάρμας” προσφέρει τα ίδια standard υψηλής ποιότητας, με όλα τα άλλα προϊόντα της εταιρίας:

- Από 100% Φρέσκο Ελληνικό γάλα Αγελάδας
- Διατηρεί αναλλοίωτα τα χαρακτηριστικά του γάλακτος
- Διπλοφιλτραρισμένο
- Διάρκεια 17 μέρες
- Πρωτότυπη - εργονομική συσκευασία με τετράγωνη βάση, για ευκολότερη χρήση.



Το Άγιο όρος στο metaverse!

SAY *yes* & get impressed



Metaverse ή όπως έχει αποδοθεί στα ελληνικά... μετασύμπαν! Αυτός ο όρος θα μας απασχολήσει πολύ το επόμενο διάστημα. Οι ερευνητές προσπαθούν να μπορεί ένας άνθρωπος να μεταφερθεί σε έναν χώρο, ο οποίος θα είναι σχεδόν πανομοιότυπος με τον πραγματικό, και όπου θα μπορεί να συναντήσει άλλους ανθρώπους, να ακούσει τους ίδιους ήχους και να απολαύσει με τις ίδιες αισθήσεις την εμπειρία της παρουσίας σε έναν ψηφιακό τόπο ανάλογο με αυτόν του φυσικού κόσμου. Οι ερευνητές του MIT Design & Computation Group για τις μελέτες τους επέλεξαν να μεταφέρουν στο ψηφιακό

σύμπαν τη Μονή Σίμωνος Πέτρας στο Άγιο Όρος. Αρχικά χρειάστηκε να δημιουργήσουν τη Μονή στο ψηφιακό σύμπαν ακολουθώντας όλα τα βήματα τα οποία είναι απαραίτητα για τη δημιουργία ενός ψηφιακού αντιτύπου. Το ψηφιακό αυτό αντίγραφο επιτρέπει τη λεπτομερή επισκόπηση των χώρων του ναού, πραγματοποιώντας απλώς κάποιες τομές με τη βοήθεια ενός λογισμικού στον υπολογιστή. Χρησιμοποίησαν κάμερες αισθητήρων βάθους, που καταγράφουν το σώμα ενός ανθρώπου και τις κινήσεις του και μεταφέρουν ένα ακριβές τρισδιάστατο ομοίωμα στον ψηφιακό χώρο. Έχοντας τοποθετήσει τέτοιου τύπου κάμερες στο εργαστήριο, οι ερευνητές κατάφεραν να δημιουργήσουν ένα ψηφιακό αντίγραφο του σώματος σε πραγματικό χρόνο και να «μεταφερθούν» από τα εργαστήρια της Μασαχουσέτης στη Μονή του Αγίου Όρους. Οι επιστήμονες ήταν σε θέση όχι μόνο να βλέπουν το ψηφιακό αντίγραφο της Μονής αλλά και να κινούνται μέσα σε αυτό.

Lego Harry Potter: Μαγικές περιπέτειες

Τα παιδιά θα περάσουν αξέχαστες στιγμές με τον Χάρι, τον Ρον και την Ερμιόνη. Θα συναρμολογήσουν τη μίνι φιγούρα του Σείριου Μπλακ και θα ζήσουν απίστευτες περιπέτειες μαζί με τους μαθητές του Χόγκουαρτς. Ακόμα, θα δοκιμάσουν τις δυνάμεις τους με δύσκολους γρίφους, θα ετοιμάσουν φίλτρα και θα ανακαλύψουν μαγικά μυστικά, καθώς θα συνεχίζουν το ταξίδι τους!

Από τις εκδόσεις Ψυχογιός



Harry Potter



«Το Παλιό Σπίτι» στο θέατρο Radar



Το θέατρο Σκάλα παρουσιάζει την παράσταση «Το Παλιό Σπίτι», βασισμένη σε παραμύθια του Χάνς Κρίστιαν Άντερσεν και σε σκηνοθεσία Κυριακής Δοξαρά, στο θέατρο Radar. Το «Το Παλιό Σπίτι» είναι μια ονειρική Κουκλο-Θεατρική παράσταση για μικρούς και μεγάλους. Ένας ύμνος στην Φιλία και την Αγάπη, που μιλάει κατευθείαν στην καρδιά και προάγει τη Συναισθηματική νοημοσύνη των Παιδιών σε ένα έργο όμορφο σαν... ζωγραφιά! Με:

- Παραμυθάδες Ηθοποιούς
- Ομιλούσες κούκλες με μηχανισμούς
- Ευλόγλυπτες επιτραπέζιες κούκλες και μαριονέτες
- Αντικείμενα και σκηνικά που ζωντανεύουν μαγικά!

Όλη η παράσταση είναι εμπνευσμένη εικαστικά από τη ζωγραφική του Pablo Picasso και ζωντανεύει μαγικά μέσα στα πλούσια ηχοχρώματα της Κλασικής μουσικής. Από: 27/12, Κυριακή, 12:00.



Ένα βάλς κάτω από τ' αστέρια

«Υπάρχουν και οι ξαφνικές μπόρες». «Μα οι μπόρες της καρδιάς είναι χειρότερες». Η Αμαλία με τον Λουκά γνωρίζονται ένα πρωινό στη Φιλοσοφική. Η έλξη μεταξύ τους είναι αμοιβαία, ώσπου διαπιστώνουν ότι διαφέρουν σαν τη μέρα με τη νύχτα. Ένα τηλεσκόπιο και ένας χορός κάτω από τ' αστέρια μπορούν να τα αλλάξουν όλα; Μια ιστορία για δυο αντίθετους (ή μήπως ίδιους;) χαρακτήρες που παλεύουν με τα δυνατά τους συναισθήματα, ενώ η μουσική κυριαρχεί στην καθημερινότητά τους. Από τις εκδόσεις Οσελότος.

ΝΑΙ ΣΤΗ ΖΩΗ, Ό,τι κι αν συμβεί



Οι επί χρόνια ανέκδοτες διαλέξεις του Βίκτορ Φρανκλ προτείνουν μια αναζήτηση του νοήματος της ζωής που υπερβαίνει τις όποιες αισιόδοξες ή απαισιόδοξες προσεγγίσεις. Η ύπαρξη αυτού του βιβλίου είναι ένα μικρό θαύμα. Οι διαλέξεις που περιλαμβάνει δόθηκαν από τον Βίκτορ Φρανκλ το 1946, μόλις εννέα μήνες μετά την απελευθέρωσή του από το στρατόπεδο καταναγκαστικής εργασίας, όπου και είχε αντικρίσει κατάματα το φάσμα του θανάτου. Οι διαλέξεις του Φρανκλ δημοσιεύτηκαν τότε από έναν μικρό Γερμανό εκδότη. Ωστόσο, η έκδοση εξαντλήθηκε και εν πολλοίς ξεχάστηκε, έως ότου ο ίδιος εκείνος εκδότης, σχετικά πρόσφατα, την ανέσυρε από τα αρχεία του.

Στα χρόνια της ναζιστικής κυριαρχίας στην Αυστρία, το δυνάμει κοινό αυτών των διαλέξεων δεν είχε την ευκαιρία να έρθει σε επαφή με τις απόψεις του Φρανκλ, αντλώντας από αυτές ηθικά ερείσματα και πνευματικά ερεθίσματα. Στα εκατομμύρια θύματα του Ολοκαυτώματος περιλαμβάνονταν και οι γονείς του Φρανκλ, καθώς και η έγκυος σύζυγός του. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

quote of the day

"A MENTOR IS SOMEONE WHO ALLOWS YOU TO SEE THE HOPE INSIDE YOURSELF."

Oprah Winfrey

Σήμερα
γιορτάζουν!
Γρηγόρης, Γόλης,
Γρηγορία,
Μαργαρίτης,
Μαργαρίτα

YOU DIDNT COME THIS
FAR TO ONLY COME
THIS FAR

tip of the day

"A mentor is not someone who walks ahead of you to show you how they did it. A mentor walks alongside you to show you what you can do."

25 Ιανουαρίου

- > National Florida Day
- > National Irish Coffee Day
- > National Opposite Day
- > Plan for Vacation Day
- > National Voters Day
- > National Tourism Day
- > Macintosh Computer Day
- > Thank Your Mentor Day
- > Observe the Weather Day