

SAY *yes* to the **press**

Η ΣΚΟΤΕΙΝΗ  
ΠΛΕΥΡΑ  
ΤΟΥ ΠΙΟ  
ΔΙΑΣΗΜΟΥ  
ΦΡΟΥΤΟΥ...



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι **SayYessers!!!**

Και τι είναι η ζωή μας; Ένα μπουκέτο από επιλογές. Βέβαια η λέξη “μπουκέτο” έχει και δύο ερμηνείες, όπως και η ζωή μας άλλωστε. Οι καλές επιλογές είναι ένα μπουκέτο φρέσκα μοσχομυριστά λουλούδια και οι κακές ένα “μπουκέτο” κατευθείαν στο πρόσωπο που σε επαναφέρει ξανά στο παιχνίδι για την επόμενη επιλογή σου. Και ο καιρός περνάει και κάπως έτσι καταλήγεις πως είσαι οι επιλογές σου.

Αναπνέεις με τις επιλογές σου και ζεις με τις συνέπειες, τόσο απλό...

Μη φοβάσαι, δεν είναι τόσο σκληρό όσο ακούγεται. Εξάλλου οι σωστές επιλογές προέρχονται από εμπειρία και η εμπειρία προέρχεται από τις λάθος επιλογές.

**Tip of the Day:** Αυτό που επιλέξαμε χθες μας έκανε αυτό που είμαστε σήμερα και οι επιλογές που θα κάνουμε σήμερα θα μας τοποθετήσουν στο αύριο. Να είσαι προσεκτικός με τις επιλογές σου, όμως μη σου γίνει και εμμονή. Να ακούς το ένστικτό σου, εκείνο ξέρει. Εκείνο πάντα ξέρει. Και να ζεις, να ρισκάρεις, να δοκιμάζεις... Και τι έγινε αν η επιλογή ήταν λάθος; Η ζωή ξεδιπλώνεται μπροστά σου να την απολαύσεις. Τώρα έμαθες, το πήρες το μάθημά σου... Προχώρα παρακάτω... και να θυμάσαι πως είσαι έτοιμος να προχωρήσεις όταν η επιλογή που έκανες δεν ήταν η δεύτερη σκέψη που είχες...

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

## Το πιο διάσημο φρούτο στον κόσμο και πώς επηρεάζει το κλίμα, την πολιτική και τον πολιτισμό!

Έχετε αναρωτηθεί ποτέ ποιο είναι το πιο διάσημο φρούτο στον κόσμο;



Αν ναι, και δεν έχετε πάρει ακόμη τεκμηριωμένη απάντηση, ήρθε η ώρα να ενημερωθείτε. Με μια βιομηχανία που αποφέρει 12 δισεκατομμύρια δολάρια τον χρόνο, η μπανάνα είναι η βασίλισσα των φρούτων. Καταναλώνεται πιο πολύ από κάθε άλλο φρούτο. Ειδικότερα, οι αναπτυγμένες χώρες αντιστοιχούν στο 80% των καταναλωτών μπανάνας, παρόλο που το 75% των εξαγωγών προέρχεται από τη Λατινική Αμερική και την Καραϊβική.

### Η αυτοκρατορία της μπανάνας και η σκοτεινή πλευρά της

Η κυριαρχία της μπανάνας επιφέρει επιπτώσεις στις περιοχές όπου καλλιεργείται εντατικά. Ειδικότερα, έρχεται στην επιφάνεια η εκμετάλλευση της εργασίας, ο συσχετισμός με την κλιματική αλλαγή και κατ' επέκταση η

μετανάστευση.

Αυτή η πιο σκοτεινή πλευρά της μπανάνας είναι το θέμα της εικονικής έκθεσης "La Fiebre del Banano / Banana Craze" για την οποία οι επιμελητές της συγκέντρωσαν περίπου 100 έργα τέχνης που σχετίζονται με αυτό το φρούτο, από καλλιτέχνες από το 1960 έως σήμερα.





## Η πρώτη μεγάλη μελέτη για την επιρροή της μπανάνας

Η έκθεση “La Fiebre del Banano / Banana Craze” είναι η πρώτη μεγάλη μελέτη που εξετάζει τον ρόλο της μπανάνας στη διαμόρφωση της κουλτούρας, της φύσης και της πολιτικής στις περιοχές όπου καλλιεργείται. Την εικονική έκθεση και το ερευνητικό πρότζεκτ επιμελήθηκαν η δόκτωρ Blanca Serrano Ortiz de Solórzano, μάνατζερ του πρότζεκτ στο Institute for Studies on Latin American Art της Νέας Υόρκης και η δόκτωρ Juanita Solano, αναπληρώτρια καθηγήτρια ιστορίας της τέχνης στο πανεπιστήμιο Universidad de los Andes στην Μπογκοτά της Κολομβίας. Στα έργα τέχνης που συγκέντρωσαν οι Serrano και Solano συγκαταλέγεται το “The Tears of Bananamani” (2009-2012) που δημιούργησε ο Jean-François Boclé για την Encuentro Bienal di Caribe, στην Αρούμπα στην Καραϊβική.

Η βάση δεδομένων είναι διαρθρωμένη σε τρεις θεματικές ενότητες – ταυτότητες, οικοσυστήματα και βιαιότητες. Ωστόσο, η διαπαφή του χρήστη επιτρέπει στον επισκέπτη να αναζητήσει τα έργα, αλφαβητικά, χρονολογικά και γεωγραφικά.

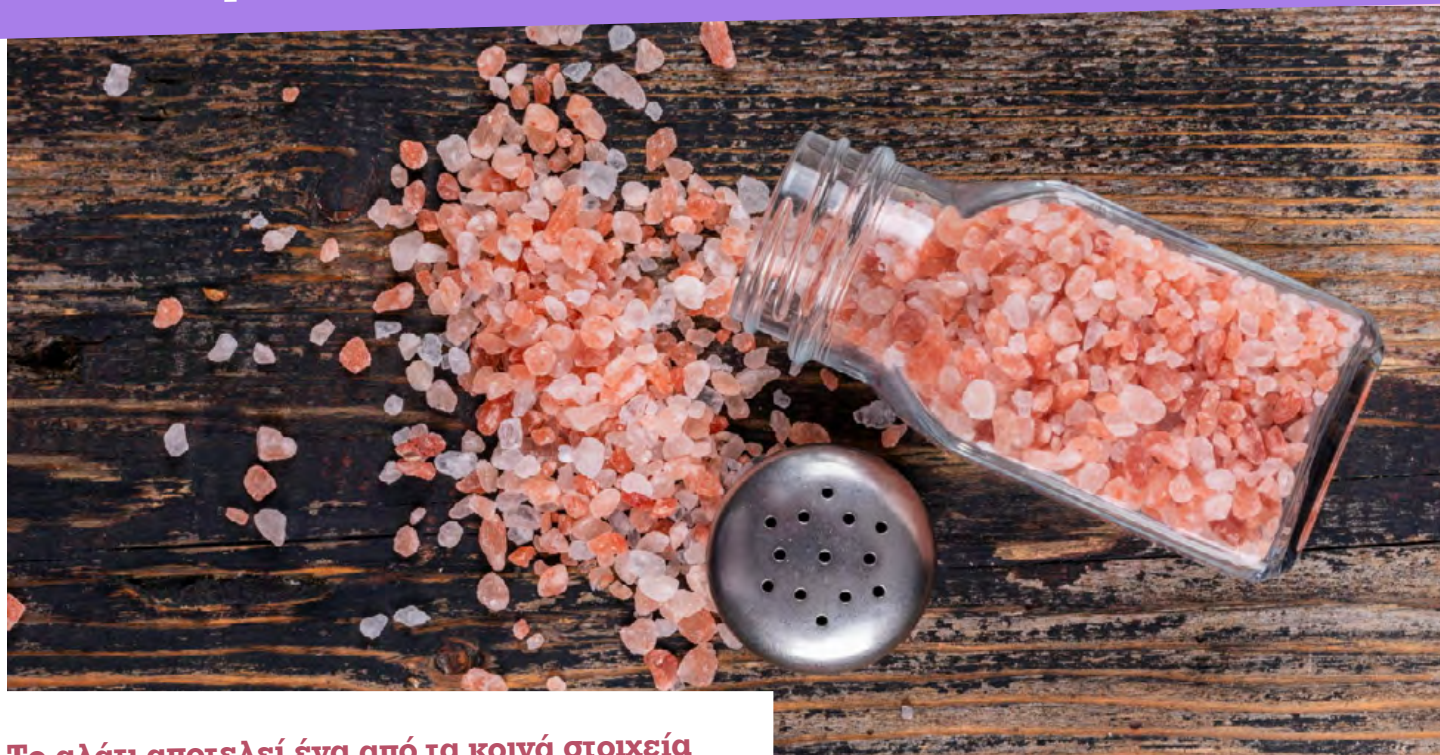
### info

Για πληροφορίες και στοιχεία της έκθεσης “La Fiebre del Banano / Banana Craze” πηείτε [εδώ](#).



Ελίνα Δημητριάδου,  
Διατροφολόγος

## Αλάτι Ιμαλαίων VS Κλασικό επιτραπέζιο αλάτι



**Το αλάτι αποτελεί ένα από τα κοινά στοιχεία της διατροφής του ανθρώπου που δίνει γεύση σε ό,τι προστίθεται. Αποτελεί ένα φυσικό στοιχείο το οποίο εντοπίζεται κατά κύριο λόγο στο θαλασσινό νερό καθώς και σε πετρώματα, σε στερεή μορφή.**

Το αλάτι Ιμαλαίων, παρά την υψηλή συγκέντρωση σε ιχνοστοιχεία, δεν περιέχει ιώδιο. Η προσθήκη ιωδίου είναι ιδιαίτερα σημαντική. Το ιώδιο αποτελεί βασικό ιχνοστοιχείο για την καλή λειτουργία του θυρεοειδούς, ενώ έλλειψή του οδηγεί σε θυρεοειδοπάθειες και βρογχοκλήη. Για τον λόγο αυτό και καθιερώθηκε η προσθήκη ιωδίου στο επιτραπέζιο αλάτι, ώστε να εξασφαλιστεί επαρκής λήψη του. Καθώς το αλάτι Ιμαλαίων ως ορυκτό άλας δεν περιέχει ιώδιο, καλό θα ήταν να χρησιμοποιείται εναλλάξ με το θαλασσινό αλάτι, ώστε να μην υπάρξει έλλειψη ιωδίου.

Τόσο το αλάτι Ιμαλαίων όσο και το θαλασσινό είναι πλούσια σε ιχνοστοιχεία και μέταλλα. Ωστόσο το αλάτι Ιμαλαίων είναι πιο πλούσιο σε μικροθρεπτικά συστατικά καθώς περιέχει μαγνήσιο, κάλιο, φώσφορο, ασβέστιο, χαλκό, σίδηρο καθώς και ίχνη από βόριο, φθόριο, ιώδιο, ψευδάργυρο, σελήνιο και χαλκό. Συνολικά σύμφωνα με χημικές αναλύσεις περιέχει τουλάχιστον 80 διαφορετικά ιχνοστοιχεία, καθιστώντας το ιδιαίτερα θρεπτικό σε

σχέση με το θαλασσινό αλάτι, ΑΛΛΑ στα ελάχιστα γραμμάρια που όλοι χρησιμοποιούμε, καταλαβαίνετε ότι οι διαφορές είναι απειροελάχιστες.

Παρόλο που πολλοί θέλουν να πιστεύουν ότι το αλάτι Ιμαλαίων δεν περιέχει πολύ νάτριο και είναι καταλληλότερο για άτομα με αρτηριακή πίεση, κάτι τέτοιο δεν ισχύει. Τόσο το θαλασσινό αλάτι όσο και το αλάτι Ιμαλαίων περιέχουν παρόμοια σύσταση σε νάτριο (98% με 95-96%, αντίστοιχα). Συνεπώς οι συστάσεις για ημερήσια πρόσληψη αλατιού δεν θα πρέπει να ξεπερνιούνται, ανεξάρτητα από το είδος του αλατιού που καταναλώνεται. Σύμφωνα με την EFSA η ημερήσια πρόσληψη αλατιού δεν θα πρέπει να ξεπερνά τα 3.8γρ./ημέρα (1.5γρ. νατρίου/ημέρα), το οποίο υπολογίζεται σε 3/4 κουταλάκι του γλυκού αλάτι.

### **Βάλτε τα κάτω και αποφασίστε!**

Η προσωπική μου γνώμη είναι να καταναλώνουμε γενικά ελάχιστο αλάτι. Κοιτάζοντας το σύνολο της διατροφής μας, το είδος του αλατιού που επιλέξουμε είναι πραγματικά τόσο μικρής αξίας.



## Η Κωτσόβολος και η Generali δημιουργούν σε κώδικα Braille τα έντυπα των προγραμμάτων ασφάλισης Προστασίας Αγορών & Πληρωμών και Total Support Insurance

Η Κωτσόβολος ενώνει τις δυνάμεις της με την ασφαλιστική εταιρία Generali και παρουσιάζουν τα έντυπα των προγραμμάτων ασφάλισης Προστασίας

Αγορών & Πληρωμών και Total Support Insurance σε κώδικα Braille. Στο πλαίσιο του προγράμματος «Τεχνολογία χωρίς εμπόδια», οι δυο εταιρίες συνεργάστηκαν από κοινού, προκειμένου να διαθέσουν τα ενημερωτικά έντυπα των ασφαλιστικών προγραμμάτων της Generali στους συνανθρώπους μας που αντιμετωπίζουν προβλήματα όρασης και σκοπεύουν να επισκεφθούν για τις αγορές τους, οποιοδήποτε από τα 92 καταστήματα Κωτσόβολος που αυτά είναι διαθέσιμα.

Η συμμετοχή της Generali στη συγκεκριμένη ενέργεια εντάσσεται στο πλέγμα δράσεων εταιρικής κοινωνικής ευθύνης του οργανισμού που έχει ως στόχο να δημιουργεί προστιθέμενη αξία για την κοινωνία και να συμβάλλει στη δημιουργία ίσων ευκαιριών σε όλους τους τομείς.

Τα έντυπα επιμελήθηκε και εκτύπωσε η Εθνική Ομοσπονδία Τυφλών, με στόχο οι συνάνθρωποί μας οι οποίοι αντιμετωπίζουν προβλήματα όρασης, να μπορούν να ενημερωθούν άμεσα και ανεξάρτητα, προσφέροντας μια καλύτερη ζωή για όλους, χωρίς εμπόδια και διακρίσεις.

# ΚΩΤΣΟΒΟΛΟΣ



## Η viral σαλάτα του TikTok με τα 1,6 εκατ. likes

SAY *yes* & get impressed



Είναι η Green Goddess Salad και έχει την “έγκριση” των διατροφολόγων, καθώς είναι ωφέλιμη. Τι έχει όμως αυτή η σαλάτα και έγινε viral; Δημιουργήθηκε από τη ζαχαροπλάστη, Melissa του [Baked by Melissa](#), ενός brand mini cupcakes! Η ίδια λέει για τη διάσημη σαλάτα της: «Έφτιαξα αυτή την green goddess salad το περασμένο καλοκαίρι για τις φίλες μου και την λάτρεψαν. Έχει ένα vegan pesto dressing με όλα τα πράσινα λαχανικά που έχετε στη διάθεσή σας. Μη διστάσετε να αυτοσχεδιάσετε οπουδήποτε θέλετε! Ξηροί καρποί, χόρτα και λάδι στο dressing μπορούν να αντικατασταθούν με ο,τιδήποτε άλλο έχετε διαθέσιμο και μπορείτε να κάνετε το ίδιο και με τα λαχανικά της σαλάτας».

# Γράφοντας ιστορίες για όνειρα, σχέσεις και συναισθήματα...

ΜΑΙΡΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΔΟΥ

Ένα βάλς  
κάτω  
από  
τ' αστέρια



**Η συγγραφή ανοίγει ένα παράθυρο στον κόσμο της φαντασίας και η Μαίρη Ελευθεριάδου το γνώριζε καλά από πολύ μικρή ηλικία. Κι έτσι άνοιξε αυτό το παράθυρο νωρίς...**

**Το "Ένα βάλς κάτω από τα αστέρια" είναι το δεύτερο βιβλίο σου. Μίλησέ μας γι' αυτό.**

Είναι μια ιστορία για δύο αντίθετους μεταξύ τους χαρακτήρες, τον Λουκά και την Αμαλία που θα νιώσουν μια αμοιβαία έλξη. Θα καταφέρουν να αφήσουν πίσω τους ό,τι τους χωρίζει και να κτίσουν κάτι όμορφο; Ή μήπως τους ενώνουν παραπάνω πράγματα από όσα νομίζουν; Παράλληλα, βλέπουμε τις φιλίες και τα επαγγελματικά τους όνειρα. Επίσης, υπάρχει μια σύνδεση με το πρώτο μου βιβλίο, "Το πιο μελωδικό ρεφρέν", καθώς οι φίλοι τους είναι πρωταγωνιστές εκείνης της ιστορίας αλλά μπορεί να διαβαστεί και ανεξάρτητα.

**Τι σε ώθησε στη συγγραφή; Πότε ξεκίνησες να γράφεις;**

Πιστεύω ότι στην συγγραφή με ώθησε η αγάπη μου για τα βιβλία καθώς από πολύ μικρή ηλικία οι γονείς μου διάβαζαν παραμύθια και θαύμαζα τους συγγραφείς και τις ιστορίες που δημιουργούσαν. Ξεκίνησα να γράφω όταν ήμουν 13 χρονών κάπως δειλά, καθώς αρχικά δεν ήθελα να διαβάσει κανείς ό,τι έγραφα. Μεγαλώνοντας ξεπεράστηκε αυτή η ντροπαλοσύνη και βρήκα το θάρρος να μοιραστώ τα γραπτά μου.

**Ποια είναι τα συγγραφικά σου όνειρα; Στο μυαλό σου βρίσκεται ήδη η επόμενη ιστορία που θέλεις να διηγηθείς;**

Έχω πολλά συγγραφικά όνειρα. Υπάρχει μια ιστορία που έχω κατά νου να εκδοθεί αλλά θέλω να δώσω χρόνο πρώτα στα άλλα δύο βιβλία ώστε να αγαπηθούν από το αναγνωστικό κοινό.

**Η καμπάνια Salvatore Ferragamo για την Άνοιξη-Καλοκαίρι 2022****Η Άνοιξιότικη Συλλογή 2022 των Marks & Spencer είναι εδώ!**

Αυτή την άνοιξη, τα Marks & Spencer προσφέρουν μια ανανεωμένη συλλογή με must have επιλογές και χρήσιμα items για κάθε μέρα που συνδυάζουν την άνεση και την ποιότητα με την κομψότητα. Δημιουργήστε απεριόριστους και μοναδικούς συνδυασμούς καθημερινού και casual ντυσίματος, με την πληθώρα των επιλογών, καθώς και με πολυχρηστικά κομμάτια που προσφέρει η νέα ανοιξιότικη συλλογή.

Η γυναικεία συλλογή περιλαμβάνει ποικιλία άνετων και μοντέρνων ρούχων σε ζωντανά και χαρούμενα χρώματα που θα φωτίσουν τις καθημερινές σας εμφανίσεις. Η εποχική χρωματική παλέτα της νέας συλλογής διαθέτει τόσο γήινες όσο και ζωηρές ροζ και κόκκινες αποχρώσεις, ενώ τα prints με feel good και self-care μηνύματα, τα αισιόδοξα floral prints και τα ριγέ με χαρούμενους χρωματικούς συνδυασμούς θα προσδώσουν ζωντάνια και ενθουσιασμό.

Οι ανδρικές επιλογές αποτελούνται από νέα χρώματα, νέα σχέδια και νέα βελτιωμένη ποιότητα, έτοιμα να σας προσφέρουν αυτοπεποίθηση και αισιοδοξία για τη νέα σεζόν. Πουκάμισα και μπλουζές από εξαιρετικής ποιότητας μαλλί και όχι μόνο έρχονται να ενισχύσουν το καθημερινό ντύσιμο με μοντέρνες επιλογές που υποστηρίζονται από βιώσιμα υφάσματα και παρέχουν τέλεια εφαρμογή.



Με μια ταινία μικρού μήκους της καλλιτέχνιδας και σκηνοθέτριας Amalia Ulman και ένα χαρτοφυλάκιο εικόνων που απαθανάτισε ο Hugo Comte, η διαφημιστική καμπάνια Salvatore Ferragamo για την Άνοιξη-Καλοκαίρι 2022 μας παρασύρει σε ένα μεσογειακό κόσμο: μια κίνηση γοητείας, που δείχνει τον αισθησιασμό του πώς ντυνόμαστε, αναδεικνύοντας, μέσα από διαφορετικές προοπτικές, τη νέα συλλογή αξεσουάρ και ρούχων της μάρκας.

Μια αίσθηση ελευθερίας μας διαπερνά καθώς παρακολουθούμε το καστ της καμπάνιας, συμπεριλαμβανομένης της ίδιας της Amalia Ulman και του νεαρού Αμερικανού, βραβευμένου με Emmy ηθοποιού και μουσικού, Jharrel Jerome – συνοδευόμενοι από τα μοντέλα Greta Hofer, Nyaueth Riam και Xu Meen – σε μια καλοκαιρινή περιπέτεια, που παίρνει μέρος σε τοπία μιας ειδυλλιακής τοποθεσίας διακοπών.

Οι φωτογραφίες του Comte – μεμονωμένες λήψεις και έντονες mise-en-scènes, απαθανατίζουν πολύτιμες στιγμές αυτής της περιπέτειας. Μια καμπάνια που προσωποποιεί αυτή την καλοκαιρινή ουσία της ομορφιάς και τις ατελείωτες ευκαιρίες, μέσα από το αναμφισβήτητο ιταλικό πάθος για ζωή.



# Press Room

Beauty & Fashion edition

## Πετάμε στα σύννεφα με την trend edition της essence “CATCHING CLOUDS”

Απαλά highlights ομορφιάς για “αφράτες” και ανάλαφρες χειμερινές εμφανίσεις! Τις κρύες χειμωνιάτικες ημέρες υπάρχουν εκείνες οι πολύ ιδιαίτερες στιγμές που ο χρόνος φαίνεται να σταματά και τα σύννεφα μοιάζουν σαν να μην έχουν καθόλου βάρος. Και δεν χορταίνουμε να απολαμβάνουμε το χειμωνιάτικο τοπίο, λουσμένο στο παστέλ φως και γεμάτο με ελαφριά σύννεφα που θυμίζουν προβατάκια στον ουρανό!

Εμπνευσμένα από αυτή την κομψή ελαφρότητα, τα νέα, απαλά highlight προϊόντα της Trend Edition “CATCHING CLOUDS” της essence εξασφαλίζουν αφράτες και ανάλαφρες εμφανίσεις ομορφιάς για τη χειμερινή περίοδο. Η Συλλεκτική Σειρά διαθέτει θρεπτικές υφές σαν σύννεφο για λαμπερή επιδερμίδα και εκπληκτικά απαλό δέρμα.



## Health News

### Νέο τεστ θα ανιχνεύει και θα προβλέπει ταυτόχρονα 4 γυναικολογικούς καρκίνους

Ένα νέο «επαναστατικό» τεστ που θα μπορεί να ανιχνεύσει ή να προβλέπει τον κίνδυνο μιας γυναίκας να εμφανίσει τέσσερις καρκίνους (ωοθηκών, μαστού, μήτρας και τραχήλου) αναπτύσσουν ευρωπαϊοί επιστήμονες. Ειδικότερα, με ένα μόνο δείγμα κυττάρων που έχει ληφθεί από τον τράχηλο για έλεγχο ρουτίνας, θα γίνεται έγκαιρη διάγνωση και άλλων γυναικολογικών καρκίνων, όχι μόνο του τραχήλου της μήτρας. Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον δρ Μάρτιν Βιτσβέντερ του αυστριακού Πανεπιστημίου του Ίνσμπρουκ, εκτιμούν ότι το τεστ WID θα επιτρέψει τελικά την πιο έγκαιρη διάγνωση των πιο συνηθισμένων γυναικολογικών καρκίνων σε νεαρότερη ηλικία. Στόχος για το μέλλον είναι το συγκεκριμένο τεστ να δίνει σε μια γυναίκα ένα ξεχωριστό «σκορ» για καθέναν από τους τέσσερις γυναικολογικούς καρκίνους, το οποίο θα μεταβάλλεται στην πορεία της ζωής της. Οπότε, εκείνες που θα έχουν υψηλότερο «σκορ» θα κάνουν συχνότερες μαστογραφίες κτλ.





## Εκτόξευση χρηστών Uber στην Ελλάδα το 2021

Παρά τις αντίξοες συνθήκες πανδημίας, η Uber εμφάνισε σημαντική αύξηση της χρήσης της πλατφόρμας της στην Ελλάδα μέσα στο 2021. Σε ό,τι αφορά στην Αθήνα, καταγράφηκε σημαντική αύξηση των επιβατών που επέλεξαν UberTAXI για να εξασφαλίσουν την μετακίνησή τους. Το 2021, σε σχέση με το 2020, ο αριθμός των χρηστών της εφαρμογής Uber στην πρωτεύουσα σχεδόν τριπλασιάστηκε. Σε επίπεδο δρομολογίων, οι συνολικές μετακινήσεις μέσω της εφαρμογής Uber στην Ελλάδα το 2021 υπερδιπλασιάστηκαν σε σχέση με το 2020. Κατά τους καλοκαιρινούς μήνες του έτους, ο αριθμός των επιβατών που επιλέγουν την εταιρία για την μετακίνησή τους από το αεροδρόμιο πενταπλασιάστηκε. Η Ακρόπολη αποτέλεσε τον Νο1 πιο περιζήτητο τουριστικό προορισμό στη χώρα μας, ενώ παράλληλα κατέλαβε την 15η θέση στη λίστα με τους κορυφαίους τουριστικούς προορισμούς που επιλέγουν οι επιβάτες της Uber σε παγκόσμιο επίπεδο. Πρόκειται για σημαντική ελληνική διάκριση, αν σκεφτεί κανείς ότι η Αθήνα είναι μία από τις 700 πόλεις που δραστηριοποιείται η Uber παγκοσμίως και μάλιστα με μία μόνο παρεχόμενη υπηρεσία.

# Uber

**Η Visa καλεί σε απρόσκοπτες τυποποιημένες διαλειτουργικές πληρωμές για τη φόρτιση των ηλεκτρικών οχημάτων**



Η Visa απευθύνει κάλεσμα για την τυποποίηση των συστημάτων για απρόσκοπτες, διαλειτουργικές πληρωμές στους σταθμούς φόρτισης ηλεκτρικών οχημάτων σε όλη την Ευρώπη. Η εταιρία, με ανακοίνωσή της, δηλώνει ότι πιστεύει πως η ευρωπαϊκή βιομηχανία φόρτισης Ηλεκτρικών Οχημάτων θα πρέπει να δεσμευτεί ώστε να παρέχει στους καταναλωτές την ελευθερία να πληρώνουν με τη μέθοδο επιλογής τους, κυρίως υιοθετώντας ανοιχτές και διαλειτουργικές πληρωμές. Προς το παρόν δεν υπάρχει ευρέως διαδεδομένο πρότυπο αποδοχής πληρωμών στα σημεία φόρτισης ηλεκτρικών οχημάτων. Αυτό οδηγεί σε ένα σύστημα που συχνά δεν επιτρέπει στους καταναλωτές στην Ευρώπη να επιλέξουν τρόπο πληρωμής, αναγκάζοντάς τους να στραφούν αποκλειστικά σε έναν (για παράδειγμα στην εγγραφή σε μια εφαρμογή ή σε πρόγραμμα παρόχου), ή δεν μπορούν να χρεώσουν το όχημά τους επειδή δεν είναι εγγεγραμμένοι στην απαιτούμενη συνδρομητική υπηρεσία. Για να βοηθήσει στην επίτευξη προόδου στο θέμα αυτό για τους καταναλωτές, η Visa ξεκινά διαβούλευση με κατασκευαστές σημείων φόρτισης ηλεκτρικών οχημάτων και άλλους ηγέτες του κλάδου, ώστε να εντοπίσει τα εμπόδια αλλά και τις λύσεις για την ευρεία αποδοχή διαλειτουργικών ανέπαφων και ψηφιακών πληρωμών.

# Ενισχύοντας το ανοσοποιητικό των παιδιών με ευχάριστους και έξυπνους τρόπους



Οι γρίπες και τα κρυολογήματα που κυκλοφορούν κατά κύριο λόγο στα σχολεία ήταν πάντα ένα μεγάλο άγχος για τους γονείς. Γνωρίζουμε καλά ότι ανεξαρτήτου ηλικίας, το ανοσοποιητικό σύστημα είναι αυτό που θα μας κρατήσει δυνατούς και αλώβητους απέναντι στα κρυολογήματα του χειμώνα.

**Ποιες όμως είναι αυτές οι βιταμίνες αλλά και τα μεταλλικά στοιχεία που είναι απαραίτητα για τη θωράκιση του ανοσοποιητικού συστήματος κυρίως στις μικρές ηλικίες;**

Το Α και το Ω για ένα δυνατό ανοσοποιητικό σύστημα είναι φυσικά μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή που θα προσφέρει στον οργανισμό όλα εκείνα τα στοιχεία που χρειάζεται για να αντιμετωπίσει τα μικρόβια των ιώσεων. Το ίδιο ισχύει και για τα παιδιά, τα οποία εκτίθενται συνεχώς σε περιβάλλον ιδιαίτερα φιλικό προς τις ιώσεις και τα κρυολογήματα και μάλιστα για αρκετές ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας. Βιταμίνες όπως οι C, B, A, D και E φαίνεται να βοηθούν στην καταπολέμηση ιών και λοιμώξεων και θα τις βρούμε σε τροφές όπως είναι τα πορτοκάλια, τα ακτινίδια, το μπρόκολο, το ψάρι, το αυγό, τα γαλακτοκομικά, το συκώτι, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως είναι το σπανάκι, τα αβοκάντο και οι

ξηροί καρποί. Δυο άλλα, εξίσου σημαντικά στοιχεία, για την υγεία και ανάπτυξη των παιδιών είναι το ασβέστιο το οποίο είναι απαραίτητο για τη διατήρηση φυσιολογικών οστών και δοντιών, αλλά και το μαγνήσιο, το οποίο συμβάλλει στη διατήρηση μιας φυσιολογικής ψυχολογικής λειτουργίας. Πλούσια σε ασβέστιο είναι τα γαλακτοκομικά, το μπρόκολο, το τόφου κ.α. ενώ μεγάλες πηγές μαγνησίου αποτελούν οι ξηροί καρποί όπως είναι τα αμύγδαλα και τα κάσιους, οι σπόροι όπως είναι τα πασατέμπο, το σουσάμι και οι ηλιόσποροι και οι μπανάνες.





λοιπόν υπάρχουν διάφορες επιλογές συμπληρωμάτων διατροφής που μπορείτε να προμηθευτείτε από τα φαρμακεία, πάντα όμως αφού συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας.

Μια όμως πιο ευχάριστη και ακίνδυνη επιλογή είναι τα βιταμινούχα ροφήματα. Τα ροφήματα αυτά είναι μια πλούσια πηγή στοιχείων και μπορείτε να τα βρείτε ακόμη και στο περίπτερο της γειτονιάς σας. Είναι διαθέσιμα σε απολαυστικές για τα παιδιά γεύσεις και είναι σίγουρο ότι θα γίνουν το αγαπημένο τους ρόφημα. Με αυτό τον τρόπο τα παιδιά ενισχύουν τον οργανισμό τους με τα απαραίτητα στοιχεία όπως είναι το μαγνήσιο και το ασβέστιο αλλά

και με πολλές χρήσιμες βιταμίνες που βοηθούν στην θωράκιση του ανοσοποιητικού τους όπως αναφέραμε και παραπάνω για τις βιταμίνες A, C, E, B12 και B6.

Πάντα υπάρχουν λύσεις για θέματα όπως είναι η προστασία των παιδιών από τις εποχικές γρίπες που κυκλοφορούν και δεν έχουμε παρά να τις χρησιμοποιούμε και να μεγαλώνουμε παιδιά με δυνατό ανοσοποιητικό σύστημα.



Πολλές από τις παραπάνω τροφές δυστυχώς δεν είναι από τις αγαπημένες των παιδιών οπότε πρέπει να τα ενθαρρύνουμε όσο γίνεται περισσότερο ώστε να τις καταναλώνουν σε καθημερινή βάση. Μπορούμε επίσης να προσαρμόζουμε τα φαγητά μας, κάνοντας τα πιο ελκυστικά για τα παιδιά και να τις συμπεριλαμβάνουμε με διάφορους και έξυπνους τρόπους στη διατροφή τους. Για παράδειγμα το μπρόκολο, ένα τόσο πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά λαχανικό, πολλά παιδιά το αντιμετωπίζουν με καχυποψία. Αν όμως τους μαγειρέψουμε ένα μπρόκολο ογκρατέν, θα δείτε πόσο γρήγορα θα αλλάξουν γνώμη!

Φυσικά, ακόμα κι αν τα παιδιά μας είναι πρόθυμα πολλές φορές να καταναλώσουν αυτού του είδους σημαντικές για τον οργανισμό τροφές, αξίζει να συμπληρώνουν τη διατροφή τους με άλλες, εναλλακτικές μορφές βιταμινών, ώστε να μην υστερεί ο οργανισμός τους σε "πολεμικό εξοπλισμό" και βρίσκεται ευάλωτος απέναντι στους αόρατους εχθρούς του χειμώνα. Γι' αυτές τις περιπτώσεις

**Προτεραιότητά μας λοιπόν είναι να μυήσουμε τα παιδιά μας από μικρή ηλικία σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής, με την σωστή διατροφή, την άσκηση και την απαραίτητη πρόσληψη βιταμινών.**



## «Τόμας το Τρενάκι: Εμπρός τις μηχανές»

Γεμάτη περιπέτειες είναι η νέα τηλεοπτική σειρά «Τόμας το Τρενάκι: Εμπρός τις μηχανές». Με νέο look και παρέα με τους αγαπημένους του φίλους ο Τόμας έρχεται στις 6 Φεβρουαρίου αποκλειστικά στο κανάλι Boomerang στη Νова. Μια εντελώς νέα προσέγγιση αφήγησης με 2D animation τεχνολογία και νέους χαρακτήρες υπόσχεται αμέτρητες στιγμές διασκέδασης για τους μικρούς μας φίλους.

Σε παραγωγή της Mattel Television και του Nelvana Studio της Corus Entertainment, η σειρά «Τόμας το Τρενάκι: Εμπρός τις μηχανές» είναι η τέταρτη ανανέωση που γίνεται στην παιδική σειρά κινουμένων σχεδίων, στα 75 χρόνια από τη δημιουργία του

αγαπημένου ήρωα Τόμας. Η νέα σειρά ακολουθεί τον Τόμας, που είναι πιο fun και προσιτός από ποτέ, στην προσπάθειά του να γίνει το no1 τρενάκι μέσα από μοναδικές δοκιμασίες, ενώ παράλληλα δε χάνει την παιδικότητά του. Δίπλα του, φυσικά, οι φίλοι του! Η σειρά είναι γεμάτη γέλιο και μουσική με τους βασικούς χαρακτήρες, που είναι πλέον παιδιά, να έχουν περισσότερη εκφραστικότητα! Η νέα, ευχάριστη και, γεμάτη χρώματα, σειρά δημιουργήθηκε για να ανταποκρίνεται στις ευαισθησίες του κοινού, διατηρώντας πάντα το βασικό μήνυμα του Τόμας για την αξία της φιλίας. Η σειρά «Τόμας το Τρενάκι: Εμπρός τις μηχανές» περιλαμβάνει 26 κοινωνικά και συναισθηματικά μαθήματα ζωής και αξίες όπως, η φιλία, η εξέλιξη, η ομαδικότητα, η ενσυναίσθηση και η αυτοβελτίωση.



Πιτσιμπουίνει  
ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΜΟΥ ΜΥΣΤΗΡΙΑ

ΕΥΤΥΧΙΑ ΓΙΑΝΝΑΚΗ

## Έκρηξη στο Πιτσιτούμπο

Εικόνες: ΣΟΦΙΑ  
ΤΟΥΛΙΑΤΟΥ

## Έκρηξη στο Πιτσιτούμπο

Το Πίτσι Πίτσου, το νησί των Πιτσιμπουίνων είναι το πιο ασφαλές, αλλά και το πιο μυστήριο νησί στον κόσμο. Την ώρα της ζωγραφικής, πιτσιλιές αρχίζουν να σκάνε πάνω στα Πιτσιμπουίνια, ενώ το μεγάλο ηφαίστειο του νησιού, το Πιτσιτούμπο, βρυχάται. Ο Μικρός Μπλε, ο μοναδικός ντετέκτιβ του νησιού, βρίσκεται μπροστά στο μεγάλο μυστήριο των χρωμάτων. Οι πιτσιλιές γίνονται τεράστιες και καλύπτουν σιγά σιγά τα σπίτια και την πλατεία του χωριού, ενώ ο ένοχος παραμένει άφαντος. Σύντομα, τα Πιτσιμπουίνια θα διαπιστώσουν ότι για να λύσουν το μυστήριο δεν αρκεί να επιστρατεύσουν όλο το θάρρος τους, που τα οδηγεί στην καρδιά του ηφαιστείου, αλλά χρειάζεται να βουτήξουν για τα καλά τα πτερώγιά τους στο χρώμα. Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.

## «Women of Passion, Women of Greece» Μαρία Κάλλας, Μελίνα Μερκούρη, Μήδεια τώρα σε on demand streaming στο viva.gr

Τρεις μυθικές γυναικείες μορφές, η Μήδεια, η Μαρία Κάλλας και η Μελίνα Μερκούρη, ταξιδεύουν με ένα τρένο του 1950 με αφετηρία του ταξιδιού την Αρχαία Ελλάδα και τερματικό σταθμό την Ελλάδα του σήμερα. Η τραγική ηρωίδα της αρχαίου δράματος Μήδεια συναντά τις δύο μεγάλες ιέρειες της νεότερης Ελλάδας Μαρία και Μελίνα. Ένα κοινό χαρακτηριστικό ενώνει τις διαφορετικές διαδρομές τους, το πάθος. Πάθος για ζωή, πάθος για έρωτα, πάθος για δημιουργία, πάθος για ελευθερία. Η ιστορία, ο πολιτισμός, η τέχνη, η δύναμη της ελληνικής ψυχής, οι αγώνες για δημοκρατία ζωντανεύουν από μία ηθοποιό κι έναν μουσικό και μας συντροφεύουν σε ένα ταξίδι δημιουργικής μνήμης, χιούμορ και συγκίνησης, όπου η Ελλάδα την ίδια στιγμή είναι αφετηρία και τελικός προορισμός, με ενδιάμεσους σταθμούς τα αισθήματα των ανθρώπων σε ολόκληρο τον κόσμο.



Το δυνατό και συγκινητικό κείμενο της Ευγενίας Αρσένη, η ευαίσθητη και ευρηματική σκηνοθεσία της Τατιάνας Λύγαρη και η εξαιρετική ερμηνεία της Εβελίνας Αραπίδη στους εμβληματικούς ρόλους της Μήδειας, της Μαρίας Κάλλας και της Μελίνας Μερκούρη αγγίζουν βαθιά τις καρδιές, ενθουσιάζουν και συγκινούν Έλληνες και ξένους θεατές κάθε ηλικίας, σε κάθε γωνιά του πλανήτη. Η προβολή της παράστασης διαθέτει δυνατότητα επιλογής ελληνικών ή αγγλικών υποτίτλων.

## Το Hard Rock Café Athens περιμένει μικρούς και μεγάλους, για να γιορτάσουν παρέα τα γενέθλιά τους με μοναδικά birthday packages!

# ENJOY YOUR DAY, TODAY



**THE PARTY DOESN'T START  
UNTIL YOU GET HERE.  
COME CELEBRATE YOUR  
BIRTHDAY WITH US.**

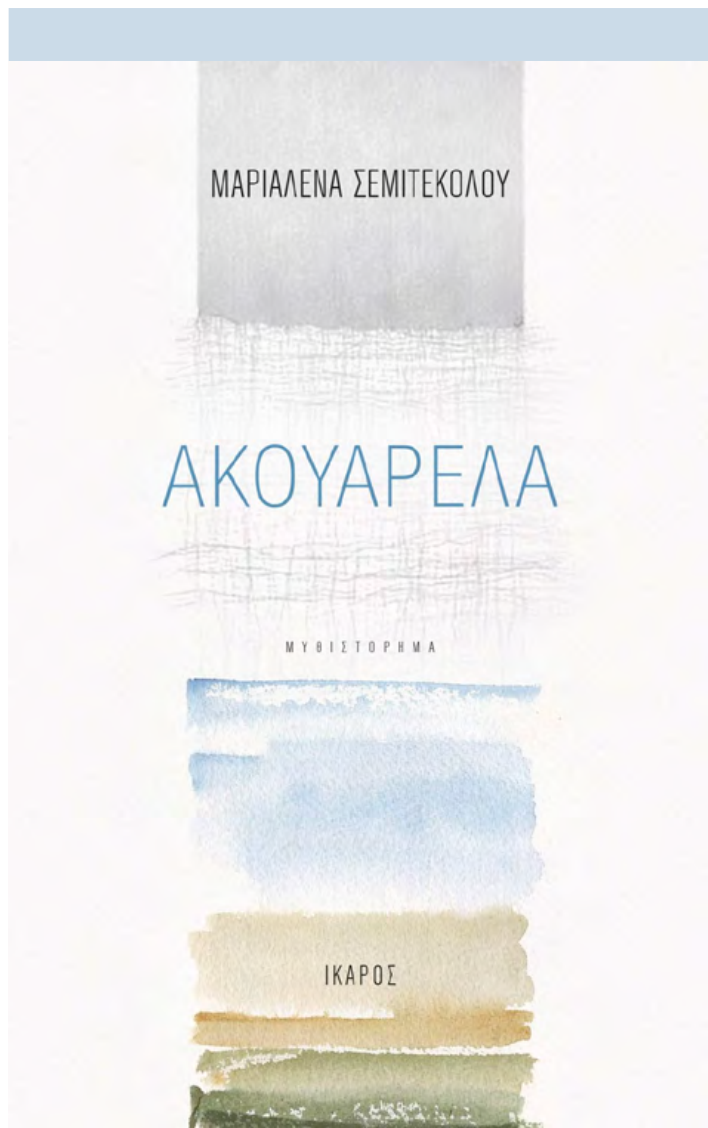


Το Hard Rock Café Athens υποδέχεται το 2022 με πακέτα προσφορών για μικρούς και μεγάλους, διότι τα γενέθλια δεν είναι μια απλή υπόθεση για αυτό και στο Hard Rock Café Athens τα παίρνουν πολύ σοβαρά. Τι πιο ωραίο να γιορτάζει κανείς τα γενέθλια του περιτριγυρισμένος από φίλους και αγαπημένα πρόσωπα με τις απαραίτητες προφυλάξεις πάντα τηρουμένων των συνθηκών.

Η μουσική επέστρεψε στη ζωή μας πάλι και οι ευκαιρίες για party είναι αμέτρητες. Στο Hard Rock Athens όλοι έχουν την τιμητική τους αλλά και τη δυνατότητα να οργανώσουν το party των ονείρων τους - όπως ακριβώς το έχουν φανταστεί! Το party ξεκινάει εδώ, λοιπόν, με ειδικά φτιαγμένα μενού γενεθλίων για όλους,

είτε αφορά ένα μικρό gathering είτε ένα μεγάλο και πλούσιο πάρτι μέχρι και 100 άτομα.

Υπάρχουν διαθέσιμα πακέτα γενεθλίων και για τους μικρούς μας rockstars με ειδικό Rockstars μενού για παιδιά έως 10 ετών αλλά και Young μενού για εφήβους.



## Ακουαρέλα

Μια οικογένεια, τρεις φωνές, τρία πρόσωπα. Καθένα τους υφαίνει μια ιστορία φτιαγμένη από εικόνες και από μνήμες που συνδέονται μεταξύ τους, άλλοτε προφανώς και άλλοτε υπογείως.

Αναζητούν έναν κοινό τόπο. Ίσως αυτόν μιας ακουαρέλας, όπου το μοναδικό χρωματικό ίχνος του καθενός θα συνδυαστεί με των υπολοίπων, φτιάχνοντας ένα τοπίο για τη συνάντησή τους. Μετά τις τρεις σημαντικές υποψηφιότητες για τη νουβέλα της Οι Κυριακές, το καλοκαίρι (Κρατικό Βραβείο Διηγήματος-Νουβέλας 2019, Βραβείο Μένη Κουμανταρέα 2019 της Εταιρείας Συγγραφέων, Βραβείο Πρωτοεμφανιζόμενου Πεζογράφου 2019 του περιοδικού Ο Αναγνώστης), η Μαριαλένα Σεμιτέκολου επιστρέφει με την Ακουαρέλα, το νέο της μυθιστόρημα. Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.

## Όταν πάγωσε ο Βόσπορος



Η Πόλη! Μια ξεχωριστή πολιτεία που αρκεί μόνο το όνομά της για να φανερώσει την απaráμιλλη μοναδική ομορφιά της. Εκεί που τα τρία νερά της σμίγουν, εκεί που τα τελευταία ευρωπαϊκά εδάφη αντικρίζουν τα πρώτα ασιατικά, εκεί βαδίζουν και συναντιούνται, κατά μήκος του χρόνου, οι ήρωες αυτού του μυθιστορήματος, σε μια διαδρομή με πάθη, μυστικά, αναπάντητα ερωτήματα, μοιραίες αποκαλύψεις.

Φλεβάρης του 1929

Η ταχεία αμαξοστοιχία Simplon-Orient-Express στο ταξίδι της από το Παρίσι στην Κωνσταντινούπολη, παραμένει για μια εβδομάδα εγκλωβισμένη από μια χιονοθύελλα στη μέση του πουθενά. Μεγάλα κομμάτια πάγων έχουν αποσπαστεί από τις ακτές της Ρουμανίας και της Βουλγαρίας παρασυρμένα από το ρεύμα και τον βόρειο άνεμο κατακλύζοντας τον Βόσπορο...

Μάρτης του 1954

Η Κωνσταντινούπολη, ζει ένα ιστορικό γεγονός. Η Μαύρη θάλασσα ύστερα από είκοσι πέντε χρόνια παγώνει για δεύτερη φορά και τις βραδινές ώρες, κομμάτια πάγου αρχίζουν να κατεβαίνουν στον Βόσπορο. Το Simplon-Orient-Express, έστω και με καθυστέρηση πολλών ωρών ξεκινά το ταξίδι του για το Παρίσι. Κάποιοι από τους επιβάτες είχαν βρεθεί κι εκείνη τη χρονιά στην ίδια αμαξοστοιχία. Ανάμεσά τους και μια ώριμη Ρωμιά, που ψηλαφίζει και αφουγκράζεται το παρελθόν προσπαθώντας να συνδέσει πρόσωπα με πεπρωμένο. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

OPTIMISM IS THE FAITH THAT LEADS TO ACHIEVEMENT.

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Σταμάτης, Στάμος,  
Σταμέλος, Σταμελάς,  
Σταματία, Ματούλα,  
Ματίνα, Σταματίνα,  
Σταμέλα, Σταμούλα,  
Συμεών, Σύμος,  
Συμεωνή, Σύμη

SEE THE GOOD

tip of the day

Optimism is a muscle that gets stronger with use.

Robin Roberts

3 Φεβρουαρίου

- > National Carrot Cake Day
- > National Day the Music Died Day
- > National Missing Persons Day
- > National Women Physicians Day
- > Optimist Day
- > Doggy Date Night
- > National Golden Retriever Day