



ΓΕΜΙΣΤΗ ΑΠΟΛΑΥΣΗ!

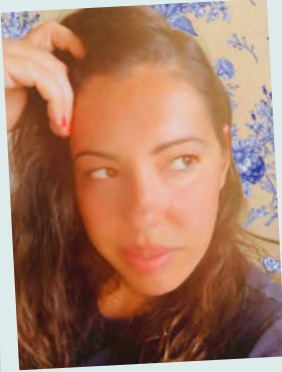


SAY *yes* to the **press**



ΜΑΜΟΥΘ...
ΕΡΧΟΝΤΑΙ
ΓΙΑ ΝΑ ΣΩΣΟΥΝ
ΤΟΝ ΠΛΑΝΗΤΗ!

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers** και καλή εβδομάδα!!!

Άγχος... μία λέξη χιλιάδες συναισθήματα. Το ξέρατε πως υπάρχουν πέντε τρόποι που με σύμμαχο την “εσωτερική” φωνή μας μπορούμε να το διαχειριστούμε;

Ναι, προφανώς και ακολουθεί **Sparkling Room**, Δευτερούλα σήμερα, έτσι θα σας άφηνα;

Σου έχω ερώτηση που θα σε ξαφνιάσει... Έχεις σκεφτεί ποτέ ποια φωνή ακούς περισσότερο κατά τη διάρκεια της ζωής σου;

Τι σου έρχεται στο μυαλό;

Μήπως ότι η φωνή που ακούτε περισσότερο στη ζωή σας, πιθανότατα είναι αυτή του συντρόφου σας; Μήπως είναι του παιδιού σας ή μήπως είναι της αγαπημένης σας τραγουδίστριας;

Έχουμε νικήτη! Η δική μας εσωτερική φωνή -αυτή μέσα στο κεφάλι μας, είναι και αυτή που μας συντροφεύει ως επί το πλείστον κατά τη διάρκεια της ζωής μας.

Σύμφωνα με τον Ethan Kross, Ph.D., καθηγητή ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν και συγγραφέα του αναγνωρισμένου νέου βιβλίου *Chatter*, περνάμε από το μισό έως το ένα τρίτο της ζωής μας παρασυρόμενοι μέσα στο μυαλό μας από φωνές αντί να εστιάζουμε στο παρόν. Και το μεγαλύτερο μέρος αυτού του χρόνου το ξοδεύουμε μιλώντας στον εαυτό μας. Απίστευτο;

Το ανησυχητικό όμως είναι πως όταν αυτή η εσωτερική συζήτηση δημιουργεί έναν αρνητικό κύκλο στο κεφάλι μας, έναν κύκλο ανησυχίας, καταστροφολογίας και αρνητικότητας μπορεί να μας κρατήσει ριζωμένους σε καταστάσεις που ενώ έπρεπε να αφήσουμε στο παρελθόν, συνεχίζουμε να τις κουβαλάμε μαζί μας. Όταν η εσωτερική μας φωνή, μας κρατάει δέσμιους σε άσχημες καταστάσεις και μας καθιστά ανίκανους να προχωρήσουμε -αυτό είναι που ο Κρος αποκαλεί φλυαρία.

Από την άλλη αυτή η “αυτο-ομιλία” μπορεί επίσης να είναι και ένα καταπληκτικό εργαλείο του μυαλού, καθώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τη γλώσσα στο κεφάλι μας, σιωπηλά, για να βοηθήσουμε την εξέλιξη μας και να ανακαλύψουμε τον κόσμο. Μπορεί να μας βοηθήσει να κρατάμε τις πληροφορίες ενεργές στο μυαλό μας, να καθοδηγούμε τους εαυτούς μας στα προβλήματα ακόμα και να λέμε στον εαυτό μας τις ιστορίες της ζωής μας, να θυμόμαστε, να προσποιούμαστε συζητήσεις που δε νιώθουμε έτοιμοι να κάνουμε, να αναπολούμε και στο τέλος όλα αυτά μας βοηθούν να διαμορφώσουμε την προσωπικότητά μας και να ανακαλύψουμε το ποιοι είμαστε πραγματικά.

Tip of the Day: Αφού περνάμε τόσο χρόνο με τη φωνούλα στο μυαλό μας ας την εκπαιδεύσουμε να είναι τουλάχιστον αισιόδοξη, να είναι γεμάτη ενσυναίσθηση αλλά να είναι και σκληρή ώστε να μας “μαλώνει” όταν μας βλέπει να βαλτώνουμε με ανθρώπους και καταστάσεις. Ας δώσουμε στον εαυτό μας την ευκαιρία να ανακαλύψει ποιος πραγματικά είναι. Και για να είμαστε αληθινοί και να θυμόμαστε ποιοι είμαστε, πρέπει να ξεχάσουμε και να αφήσουμε πίσω αυτούς που μας υποδεικνύουν ποιοι πρέπει να είμαστε...

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Μαμούθ... Έρχονται για να σώσουν τον πλανήτη!

10.000 χρόνια μετά την εξαφάνισή τους τα μαμούθ θα κάνουν την επανεμφάνισή τους... Είστε έτοιμοι;



Κανείς μας δεν έχει δει μαμούθ από κοντά. Ωστόσο, οι εικόνες που έχουμε δει μας έχουν εντυπωσιάσει όλους...

Ένα φιλόδοξο σχέδιο...

Οι επιστήμονες ξεκινούν ένα φιλόδοξο σχέδιο για επαναφέρουν τα μαμούθ. Θα δημιουργήσουν υβρίδια μαμούθ και ασιατικού ελέφαντα! Ειδικότερα, καλά διατηρημένα δείγματα αυτών των εξαφανισμένων θηλαστικών έχουν βρεθεί στην Αρκτική, κάτι που επιτρέπει στους ερευνητές να αναλύσουν την αλληλουχία του DNA τους. Με αυτά τα δείγματα, οι επιστήμονες του Χάρβαρντ επεξεργάζονται το πώς θα μπορέσουν να συνδυάσουν αυτό το DNA με δείγματα που έχουν ληφθεί από ασιατικούς ελέφαντες, που είναι οι πιο κοντινοί ζωντανοί συγγενείς των μαμούθ. Στόχος τους είναι να επαναφέρουν τα γονίδια από τα εξαφανισμένα γιγαντιαία θηλαστικά.

Τα μαμούθ θα βοηθήσουν τον πλανήτη!

Η επανεμφάνιση των μαμούθ στη φύση και συγκεκριμένα στην Αρκτική θα μπορούσε να βοηθήσει στην αποτροπή των δραματικών επιπτώσεων της αλλαγής κλίματος. Γιατί τα θηλαστικά αυτά θα περιορίζαν την ταχεία





για χιλιάδες χρόνια μετά στο νησί του Αγίου Παύλου στη Θάλασσα του Μπέρνγκ και στο νησί Wrangel στον Αρκτικό Ωκεανό. Ο πληθυσμός του νησιού Wrangel ήταν ο τελευταίος και εξαφανίστηκε πριν από περίπου 4.000 χρόνια.

Όλα τα είδη ελεφάντων απειλούνται με εξαφάνιση!

ανάπτυξη των δέντρων που συμβαίνει τώρα στην Αρκτική και δυσκολεύει τους πάγους να διεισδύσουν στο έδαφος και να το παγώσουν. Αν λοιπόν τα καταφέρουν, ο μόνιμος παγετώνας θα μπορούσε να σωθεί και ο άνθρακας που αποθηκεύει θα παρέμενε εγκλωβισμένος και δεν θα αποτελούσε πια απειλή... Έτσι, η παρουσία των μαμούθ μπορεί να είναι σωτήρια για τον πλανήτη!

Γιατί εξαφανίστηκαν;

Τα περισσότερα μαλλιάρια μαμούθ εξαφανίστηκαν πριν από περίπου 10.000 χρόνια εξαιτίας του θερμαινόμενου κλίματος και του εκτεταμένου κρηνηγιού από τους ανθρώπους. Ωστόσο, απομονωμένοι πληθυσμοί επέζησαν

Η Αρκτική επηρεάζεται από την κλιματική αλλαγή περισσότερο από οποιαδήποτε άλλη περιοχή του πλανήτη. Αυτό συμβαίνει επειδή η Αρκτική θερμαίνεται ταχύτερα από κάθε άλλο μέρος της Γης. Δυστυχώς αναμένεται να υπάρξουν καταστροφικές συνέπειες τις επόμενες δεκαετίες που θα προκαλέσουν με τη σειρά τους τεράστιες επιπτώσεις στον πλανήτη. Για παράδειγμα το λιώσιμο του πάγου της Αρκτικής και η απελευθέρωση των τεράστιων ποσοτήτων άνθρακα και μεθανίου που ασυνεπάγεται, θα επιδεινώσει την κλιματική αλλαγή. Τα υβρίδια που θα δημιουργήσουν οι ερευνητές θα μπορούσαν να βοηθήσουν και τους ελέφαντες, δεδομένου ότι όλα τα είδη ελεφάντων είναι υπό απειλή. Οι επιστήμονες προσπαθούν να δώσουν στους ελέφαντες νέα γη στην Αρκτική για να είναι μακριά από το πλάσμα που είναι υπεύθυνο για την τωρινή τους κατάσταση, τον Άνθρωπο.





Claire's Sparkling Room

Ας αφήσουμε τη φωνούλα στο κεφάλι μας, να μας βοηθήσει να απαλλαγούμε ή έστω να διαχειριστούμε κάπως το εσωτερικό υποσυνείδητο άγχος μας.

Διάβασε τους 5 μαγικούς τρόπους που μπορούμε να το πετύχουμε και αν όχι να το εξαλείψουμε τουλάχιστον να το διαχειριστούμε...

Τι είναι η “φλυαρία” που θα συναντήσουμε αρκετές φορές παρακάτω; Η εσωτερική συζήτηση που έχουμε με τον εαυτό μας και δημιουργεί έναν αρνητικό κύκλο στο κεφάλι μας, έναν κύκλο ανησυχίας, καταστροφολογίας και αρνητικότητας και μας κρατάει ριζωμένους σε καταστάσεις που ενώ έπρεπε να αφήσουμε στο παρελθόν, συνεχίζουμε να τις κουβαλάμε μαζί μας. Όταν η εσωτερική μας φωνή, μας κρατάει δέσμιους σε άσχημες καταστάσεις και μας καθιστά ανίκανους να προχωρήσουμε αυτό αποκαλείται “φλυαρία”.

Αποκαλούμε τον εαυτό μας με το όνομά μας

Οι ψυχολόγοι επισημαίνουν πως είναι πολύ πιο εύκολο για τους περισσότερους από εμάς να δίνουμε συμβουλές σε άλλους ανθρώπους παρά να ακούμε τις συμβουλές της δικής μας εσωτερικής φωνής. Χρησιμοποιώντας όμως το όνομά μας και τις αντωνυμίες σε δεύτερο πρόσωπο για να μιλήσουμε στον εαυτό μας, αλλάζει την οπτική μας και μας βοηθά να μιλάμε στον εαυτό μας σαν να έχει σχέση με κάποιον άλλο. Αυτή είναι μια στρατηγική που αποκαλείται αποστασιοποιημένη

αυτο-ομιλία. Για παράδειγμα, την επόμενη φορά που θα ζηλέψεις για κάτι που αναρτά ένας φίλος σου στα social media, πες στον εαυτό σου κάτι σαν, «Έλα τώρα Κλαίρη, ξέρεις ότι οι άνθρωποι πάντα υπερβάλλουν στο Instagram και έχεις πολλά υπέροχα πράγματα να χαιρέσαι και να απολαμβάνεις και στη δική σου ζωή. Μπορείς απλώς να προσπεράσεις».

Ενεργοποίησε την Ψυχική σου Μηχανή του Χρόνου

Χρησιμοποιώντας μια στρατηγική που ονομάζεται χρονική απόσταση μπορείς αντί να βυθίζεσαι στη φλυαρία, να ταξιδέψεις νοερά στον μελλοντικό εαυτό σου και να αναρωτηθείς: «Πώς θα νιώσω για αυτό σε έξι εβδομάδες ή έξι μήνες από τώρα;» Μπορείς ακόμη και να ταξιδέψεις πίσω στο παρελθόν για να δεις την πρόοδο που έχεις σημειώσει μέχρι σήμερα. Έτσι και αλλιώς είπαμε, δική μας φωνή είναι ότι θέλουμε την κάνουμε και όπου θέλουμε πάμε, έστω νοερά. Λέγεται πως αρκετοί ψυχολόγοι χρησιμοποίησαν αυτή τη στρατηγική κατά τη διάρκεια της πανδημίας, σκεπτόμενοι (μέλλον) αισιόδοξα πως αφότου όλοι εμβολιάζονταν τι ωραία που θα ήταν η επιστροφή μας στην καθημερινότητα και στην κοινωνικοποίηση ξανά.



Άλλοι πάλι σκεπτόμενοι (παρελθόν) την πανδημία της ισπανικής γρίπης του 1918 ένιωθαν ευγνώμονες για όλη την πρόοδο που έχει κάνει η ιατρική και όλες τις τεχνολογικές καινοτομίες που έχουμε ανακαλύψει και κάνουν τη ζωή μας καλύτερη ακόμα και σε περιόδους καραντίνας. Αυτό το μικρό ταξίδι στη νοητική μηχανή του χρόνου μας βοηθά να συνειδητοποιήσουμε ότι αυτό που περνάμε αυτή τη στιγμή είναι προσωρινό και τελικά θα περάσει. Αυτό μας δίνει ελπίδα και η ελπίδα είναι ένα ισχυρό εργαλείο για να μειώσουμε τη φλυαρία.

Επιστροφή στη Φύση

Χρόνια έρευνας έχουν αναδείξει τα οφέλη για την ψυχική υγεία από το περπάτημα σε έναν κήπο, στην εξοχή ή κοντά στη θάλασσα. «Όταν βρισκόμαστε στη φύση ή ακόμα και όταν απλώς παρακολουθούμε ένα βίντεο με τη φύση, το υποσυνείδητό μας συλλαμβάνει σταδιακά και πολύ απαλά αισιόδοξα μηνύματα που προέρχονται από την ομορφιά των δέντρων και λουλουδιών γύρω μας. Όταν ασχολούμαστε με όμορφα πράγματα, δεν προσέχουμε τη “φλυαρία” μας, και αυτό μας βοηθά να μόλις τελειώσουμε με τη βόλτα να εστιάζουμε στη δουλειά ή σε οτιδήποτε άλλο θέλετε να κάνετε πιο εύκολα και πιο συγκεντρωμένα. Το να είμαστε έξω μας βοηθά επίσης να δημιουργήσουμε μια αίσθηση δέους, είτε κοιτάμε ένα υπέροχο λουλούδι είτε ακόμα και μια γέφυρα ή έναν ουρανοξύστη. Όταν συλλογιζόμαστε κάτι τεράστιο, που προκαλεί δέος, μας κάνει να βλέπουμε τα προβλήματά μας μικρότερα και πιο διαχειρίσιμα, και η εσωτερική κουβέντα μειώνεται.

Ας βρούμε τον Advisor Buddy μας

Το να μιλάμε για τα προβλήματά μας με έναν φίλο μπορεί να μας βοηθήσει να νιώσουμε καλύτερα και λιγότερο μόνοι - αλλά αν αυτός ο φίλος απλά ακούει και συμπάσχει, δεν θα μας βοηθήσει απαραίτητα να ξεπεράσουμε τη φλυαρία στο κεφάλι μας. Σε αυτές τις περιπτώσεις χρειάζεται να μιλήσουμε με κάποιον που η στάση ζωής του και οι συμβουλές του έχουμε παρατηρήσει πως μας ωθούν στο να δούμε τη μεγαλύτερη εικόνα και να μας βγάλει από το τούνελ που μπορεί να μας οδηγήσει η φλυαρία. Για να εντοπίσεις αυτό το άτομο κάνε μερικές ερωτήσεις στον εαυτό σου, όπως: «Ποιος είναι ψύχραιμος να με συμβουλευτεί χωρίς όμως να είναι χειριστικός; Ποιος είναι πραγματικά καλός στο να με ακούει και να με βοηθά να σκεφτώ και να επαναπροσδιορίσω τη φύση των προβλημάτων που αντιμετωπίζω;»

Βοηθήσε και άλλους

Όταν βλέπουμε έναν φίλο ή ένα μέλος της οικογένειας μας να παλεύει με τη φλυαρία, μπορούμε να τους βοηθήσουμε χωρίς καν να το γνωρίζουν. Μπορούμε να προσπαθήσουμε να κάνουμε τη ζωή τους πιο εύκολη, προσφέροντάς τους εθελοντικά λύσεις χωρίς να επισημαίνουμε το πρόβλημα. Για παράδειγμα αν ένας συνάδελφος στη δουλειά δυσκολεύεται να διαχειριστεί τη “φλυαρία” της εσωτερικής του φωνής και το άγχος, αντί να του μιλήσουμε απευθείας και να του τονίσουμε την “ανεπάρκειά” του, μπορούμε να στείλουμε ένα email σε ολόκληρη την ομάδα προτείνοντας ένα βιβλίο για το άγχος που είναι χρήσιμο για όλους.

Καλή εβδομάδα!!!



Μεγάλη διάκριση για τους διάσημους λουκουμάδες Mr. Puffs στα Franchise Awards

Ο Mr. Puffs ξεχώρισε στα Franchise Awards, που επιβραβεύουν τις βέλτιστες πρακτικές και αναδεικνύουν τις καλύτερες αλυσίδες στον κλάδο του franchise. Οι διάσημοι λουκουμάδες κατάφεραν σχεδόν μέσα σε 6 μήνες από τη λειτουργία του πρώτου καταστήματος, να αποσπάσουν ένα πολύ σημαντικό βραβείο, στην κατηγορία Best Master Franchise.

Η κατηγορία Master Franchise αφορά στις επιχειρήσεις που έχουν αναλάβει δικαιώματα master franchise από διεθνές brand και χαρακτηρίζονται από υγιή και σταθερή ανάπτυξη στη χώρα μας και το αγαπημένο desert bar παρόλο το μικρό χρονικό διάστημα που βρίσκεται στην Ελλάδα, κατάφερε και έκανε τη διαφορά. Η εταιρία θα αναπτυχθεί με franchise κατάστημα στην Ελλάδα και είναι στη φάση αξιολόγησης επενδυτών καθώς και σημείων. Οι ενδιαφερόμενοι επενδυτές μπορούν να επικοινωνήσουν με το franchise@

mrpuffs.gr. Η τελετή απονομής των βραβείων πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 2 Φεβρουαρίου στο Gazarte και το βραβείο παρέλαβε ο Θέμης Τζουλιαδάκης. Τα Mr Puffs είναι ένα all day στέκι, με κύριο προϊόν τους λουκουμάδες σε κορυφαία ποιότητα φυσικών συστατικών και με φρέσκια vegan ζύμη που παρασκευάζονται καθημερινά κάθε 20 λεπτά, χωρίς αβγά, λακτόζη και χοληστερόλη, και σε σχέση με τα ντόνατς έχουν σχεδόν τις μισές θερμίδες, καθόλου κορεσμένα λιπαρά και το ¼ σε λιπαρά!

Η αγάπη για τη φύση είναι κληρονομική!SAY *yes* & get **impressed**

Η φυσιολατρεία είναι και θέμα γονιδίων και κληρονομικότητας. Τα συμπεράσματα έρευνας που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Βιολογίας PloS Biology, βασίστηκαν στη μελέτη διδύμων, οι οποίοι όταν είναι πανομοιότυποι εμφανίζουν πιο κοινή στάση απέναντι στη φύση, σε σχέση με τους μη πανομοιότυπους διδύμους. Οι ερευνητές από τη Βρετανία, την Αυστραλία, τη Νέα Ζηλανδία και τη Σιγκαπούρη μελέτησαν 1.153 ζεύγη διδύμων αναφορικά με τη σχέση που είχαν αναπτύξει με τη φύση, την επιθυμία τους να βρίσκονται συχνά κοντά της και πόσο συχνές ήταν οι επισκέψεις τους σε πάρκα και κήπους. Διαπιστώθηκε ότι οι μονοζυγωτικοί δίδυμοι που μοιράζονται σχεδόν το 100% των γονιδίων τους είναι πιο όμοιοι μεταξύ τους αναφορικά με την προδιάθεση και την επαφή τους με τη φύση, σε σχέση με τους μη διζυγωτικούς, που μοιράζονται περίπου το 50% του γενετικού υλικού τους.

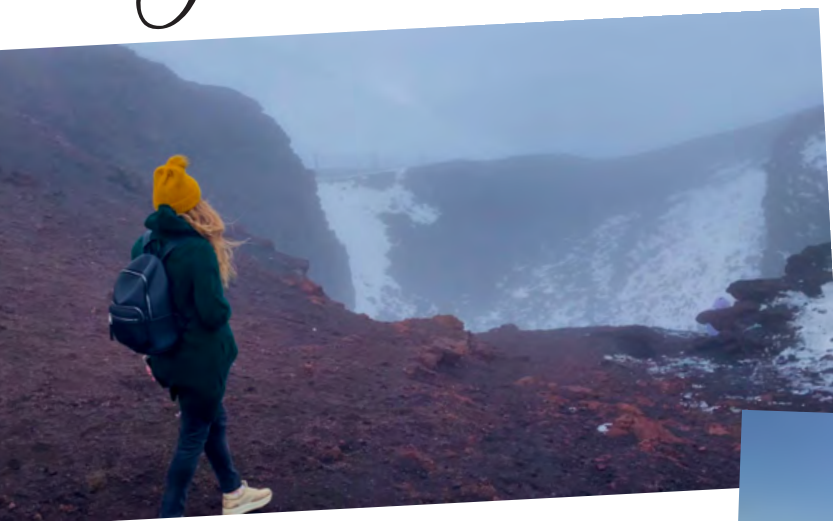




Χιονισμένο ηφαίστειο... Οδοιπορικό στην Αίτνα!

Η Αίτνα είναι το μεγαλύτερο και ψηλότερο ενεργό ηφαίστειο της Ευρώπης! Βρίσκεται στις ανατολικές ακτές της Σικελίας και η ηφαιστειακή της δραστηριότητα ξεκίνησε πριν από 500.000 χρόνια με υποθαλάσσιες εκρήξεις.





Το να δεις ένα ηφαίστειο χιονισμένο αποτελεί μια μοναδική εμπειρία. Νερό με φωτιά. Χιόνι με λάβα. Ασπρο με μαύρο. Η αντίθεση της φύσης στο απόγειό της. Αλλά όσο κι αν μένεις έκθαμβος από το επικό σκηνικό στο οποίο βρίσκεσαι, η ομίχλη, ο δυνατός άνεμος και η χιονόπτωση σε κάνουν πρωταγωνιστή μιας περιπέτειας.

Γίνεσαι μέρος αυτού που εκτυλίσσεται μπροστά σου και καλείσαι να ανακαλύψεις τη μαγεία του...

Για να πας στην Αίτνα περνάς από το χωριό Nicolosi, που έχει καταστραφεί δύο φορές από τη μανία του ηφαιστείου. Ανεβαίνοντας, οι εικόνες που βλέπεις σε προετοιμάζουν για ό,τι θα ακολουθήσει. Σιγά σιγά το τοπίο γίνεται όλο και πιο εντυπωσιακό αλλά ταυτόχρονα και πιο άγριο. Και κάπου εκεί η φαντασία δημιουργεί εικόνες που αντλούν έμπνευση από τη μυθολογία... Ο Αίολος είχε φυλακίσει τους ανέμους στις σπηλιές κάτω από την Αίτνα, ο Ήφαιστος, ο θεός της φωτιάς,

είχε φτιάξει το εργαστήριό του εκεί, ενώ ο γίγαντας Εγκέλαδος καταπλακώθηκε από το όρος Αίτνα και γι' αυτό προκαλούσε εκρήξεις...

Η Αίτνα είναι το πιο ενεργό ηφαίστειο της Ευρώπης. Ευπνάνει συχνά κι έτσι οι κάτοικοι των γύρω περιοχών είναι συνηθισμένοι σε μικροεκρήξεις. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι δεν θα ξανακάνει ποτέ μια μεγάλη και καταστροφική έκρηξη...



Το *Travel Diary* βρέθηκε
στη χιονισμένη Αίτνα.
Δείτε [εδώ](#) το σχετικό βίντεο.





ΕΛΟΠΥ, ΜΕΒΓΑΛ, Δ. ΝΟΜΙΚΟΣ και ΚΡΟΠ ενώνουν τις δυνάμεις τους για να υποστηρίξουν τις δομές της «Κιβωτός του Κόσμου» στην Πωγωνιανή και στην Κόνιτσα



Η Ελληνική Οργάνωση Παραγωγών Υδατοκαλλιέργειας (ΕΛΟΠΥ) βρίσκεται πάντα δίπλα σε ευπαθείς κοινωνικές ομάδες και στηρίζει φορείς και οργανισμούς στις περιοχές όπου δραστηριοποιούνται οι εταιρίες-Μέλη της. Στο πλαίσιο αυτό, ανταποκρινόμενη στην επιθυμία των 45 παιδιών που φιλοξενούνται στις δύο δομές της «Κιβωτός του Κόσμου» στον Νομό Ιωαννίνων, η ΕΛΟΠΥ προχώρησε την Πέμπτη 03 Φεβρουαρίου σε τοποθέτηση μπασκετών στην Πωγωνιανή και εξοπλισμού βόλει στην Κόνιτσα. Επιπλέον, η ΕΛΟΠΥ ενημέρωσε για τη δράση και εξασφάλισε τη συμμετοχή κορυφαίων εταιριών από τον χώρο της αγροδιατροφής που προσέφεραν με τη σειρά τους δώρα και τρόφιμα για τα παιδιά των δύο δομών. Συγκεκριμένα, η ΜΕΒΓΑΛ δώρισε μπάλες και γαλακτοκομικά προϊόντα, η Δ. Νομικός προϊόντα συσκευασμένης τομάτας και η ΚΡΟΠ φρέσκα φρούτα και λαχανικά.

Η ΕΛΟΠΥ θα προσφέρει στο εξής φρέσκα ψάρια ελληνικής ιχθυοκαλλιέργειας για τα γεύματα των παιδιών, εντάσσοντας στη διατροφή τους ένα προϊόν με μεγάλη διατροφική αξία και πολλαπλά οφέλη για την υγεία. Στις δύο εκδηλώσεις που έγιναν για την παράδοση του εξοπλισμού παρευρέθηκαν ο κ. Ιωάννης Χεκίμογλου, Γενικός Γραμματέας του ΔΣ της ΕΛΟΠΥ, ο κ. Στέφανος Ντήμας, Μέλος του ΔΣ της ΕΛΟΠΥ, η κ. Ισμήνη Μπογδάνου, Διευθύντρια Επικοινωνίας και Δημοσίων Σχέσεων της ΕΛΟΠΥ και ο κ. Δημήτρης Θεοδωρίδης, Επιθεωρητής Πωλήσεων της ΜΕΒΓΑΛ. Μία κίνηση αλληλεγγύης, με πρωτοβουλία της ΕΛΟΠΥ, που στόχο έχει να κάνει την καθημερινότητα των παιδιών καλύτερη, γεμάτη παιχνίδι και ανέμελες στιγμές.





Πιστοποίηση Great Place to Work[®] για την Kafea Terra

Η KAFEATERRA, 100% Ελληνική βιομηχανική εταιρία επεξεργασίας και εμπορίας καφέ με υπερηφάνεια ανακοινώνει ότι απέκτησε την Πιστοποίηση Great Place to Work[®] (CERTIFIED by Great Place to Work[®]) μετά από μεθοδική και διεξοδική αξιολόγηση από τον οργανισμό Great Place to Work[®] Hellas. Η Πιστοποίηση βασίζεται κατά κύριο λόγο, στην άμεση, ανώνυμη και εμπιστευτική αξιολόγηση την οποία πραγματοποιούν οι εργαζόμενοι της εταιρίας σχετικά με την εμπειρία τους στο εργασιακό περιβάλλον και επικεντρώνεται σε 5 βασικούς άξονες: Αξιοπιστία, Σεβασμός, Δικαιοσύνη, Υπερηφάνεια και Συντροφικότητα. Οι υψηλές βαθμολογίες που συγκέντρωσε η KAFEATERRA στο σύνολό της, επιβεβαιώνουν την ιδιαίτερη βαρύτητα που δίνεται στην δημιουργία και διατήρηση ενός ασφαλούς, ποιοτικού εργασιακού περιβάλλοντος με ανθρωποκεντρικό χαρακτήρα που προάγει την αξιοκρατία, την συλλογικότητα και την εμπιστοσύνη. Επιπλέον, η διαδικασία της αξιολόγησης εκφράζει και σε πρακτικό επίπεδο την δέσμευση της KAFEATERRA για συνεχή βελτίωση της εργασιακής καθημερινότητας και των 176 εργαζομένων της.

KAFEATERRA[®]

«Εγώ & ο Μεταστατικός Καρκίνος του Μαστού»: το νέο site της Pfizer Hellas για τον μεταστατικό καρκίνο του μαστού



Το τμήμα Ογκολογίας της Pfizer Hellas, στο πλαίσιο της ασθενοκεντρικής προσέγγισης της εταιρίας, δημιούργησε μία νέα ενημερωτική ιστοσελίδα την <https://www.meandmbc.gr/> με στόχο την υποστήριξη των γυναικών που διαγιγνώσκονται με Μεταστατικό Καρκίνο του Μαστού. Η νέα ιστοσελίδα στοχεύει να δώσει απαντήσεις και βασικές πληροφορίες που θα βοηθήσουν τις ασθενείς – σε συνεργασία πάντα με τον Ογκολόγο τους – να κατανοήσουν καλύτερα την ασθένειά τους. Έτσι, θα μπορούν να διαχειριστούν καλύτερα τις αλλαγές που επιφέρει η νόσος στη ζωή τους, τόσο στις προσωπικές όσο και στις επαγγελματικές τους σχέσεις. Επίσης, με τον τρόπο αυτό, θα μπορέσουν να μιλήσουν ανοιχτά με τον γιατρό τους για τα θέματα που τις απασχολούν και να αναζητήσουν τις καλύτερες επιλογές φροντίδας.

Εκπαιδευτικό video της ΠΕΒΧΒΜ για τον περιορισμό της περιβαλλοντικής ρύπανσης

«Καθαρίζω τα εργαλεία βαφής με φιλικό για το περιβάλλον τρόπο» είναι το θέμα animated video που επεξεργάστηκε η Πανελλήνια Ένωση Βιομηχανιών Χρωμάτων, Βερνικιών και Μελάνων (ΠΕΒΧΒΜ), μέλος της Πανευρωπαϊκής Ομοσπονδίας των Βιομηχανιών Χρωμάτων και Μελάνων (CEPE).

Το ενημερωτικό video εντάσσεται στη στρατηγική της Ένωσης για τον περιορισμό της ρύπανσης του περιβάλλοντος από τη μη ορθή χρήση των μικροπλαστικών. Με όχημα την εικόνα και τα άμεσα και σαφή μηνύματα οι καταναλωτές ενημερώνονται για τον τρόπο καθαρισμού των εργαλείων βαφής (βούρτσες και πινέλα) με τρόπο φιλικό προς το περιβάλλον. Ο Πρόεδρος της ΠΕΒΧΒΜ κύριος Γεώργιος Καραβασίλης τόνισε: «οι επαγγελματίες του χώρου διαθέτουν την απαιτούμενη εκπαίδευση αλλά και εμπειρία για την ορθή χρήση βαφών υπεύθυνα και αποτελεσματικά. Στόχος μας είναι με την προβολή του video να μεταφέρουμε στον τελικό καταναλωτή/χρήστη, τη γνώση και τις βέλτιστες πρακτικές των επαγγελματιών για τον καθαρισμό των εργαλείων βαφής προκειμένου να συμβάλλουμε στην μείωση των περιττών εκπομπών ρύπων στο περιβάλλον». Για να δείτε το βίντεο ακολουθήστε τον παρακάτω σύνδεσμο: <https://www.youtube.com/watch?v=bFB7-tj5GYg>



Το ζώο που εξαφανίστηκε από τη Γη... δύο φορές

SAY *yes* & get impressed



Το αγριοκάτσικο των Πυρηναίων, σύμφωνα με την Britannica, ζούσε στην οροσειρά των Πυρηναίων της Πορτογαλίας και στις περιοχές των Βάσκων της Βόρειας Ισπανίας. Δεδομένου ότι τα συγκεκριμένα ζώα κυνηγήθηκαν έντονα για τα ιδιαίτερα κέρατά τους, οι προσπάθειες να προστατευθούν κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του 1980 ήταν άκαρπες και μέχρι τα τέλη της δεκαετίας του 1990, θεωρήθηκε ότι είχε απομείνει μόνο ένα "bucardo"! Μέχρι το 2000 ο μοναδικός επιζών, ο Σέλια, ήταν νεκρός, κάτω από ένα πεσμένο δέντρο. Έτσι, το αγριοκάτσικο των Πυρηναίων εξαφανίστηκε από τη Γη μετά από περίπου 18.000 χρόνια.

Mini Jam Filmmaking - Νέος online εκπαιδευτικός διαγωνισμός δημιουργίας βίντεο

Είσαι ή θα ήθελες να είσαι ο streamer της παρέας; Σου αρέσει η ιδέα να φτιάχνεις cool, trendy βίντεο; Και μάλιστα βίντεο που θα κατακτήσουν την πρώτη θέση; Αν η απάντηση στα παραπάνω ερωτήματα είναι ΝΑΙ τότε πρέπει να δηλώσεις συμμετοχή στον εκπαιδευτικό online διαγωνισμό του UTech Lab του Ιδρύματος Ευγενίδου, «Mini Jam Filmmaking», για να φτιάξεις -μαζί με την ομάδα σου- ένα βίντεο... για Όσκαρ! Το Mini Jam Filmmaking είναι ένας online διαγωνισμός που θα διαρκέσει 2 εβδομάδες (από τις 19 Φεβρουαρίου έως και τις 5 Μαρτίου 2022) και οι συμμετέχοντες θα κληθούν να δημιουργήσουν το δικό τους μικρό βίντεο βασισμένο σε ένα συγκεκριμένο τεχνολογικό θέμα-έκπληξη, το οποίο θα ανακοινωθεί την πρώτη μέρα του διαγωνισμού.

Κι αν οι γνώσεις σου είναι μηδενικές, αλλά δεν θέλεις να χάσεις την ευκαιρία, εδώ είμαστε εμείς. Δήλωσε συμμετοχή στο "Video Editing", το online υποστηρικτικό εργαστήριο, που θα πραγματοποιηθεί πριν τον διαγωνισμό.

Απαραίτητες προϋποθέσεις για την συμμετοχή σου:

- Να είσαι 12-18 ετών.
- Να δημιουργήσεις την μοναδική σου ομάδα (έως 4 άτομα, 12-18 ετών).
- Να δηλώσεις συμμετοχή έως τις 13 Φεβρουαρίου.
- Να έχεις σύνδεση στο διαδίκτυο.
- Να διαθέτεις ή να δημιουργήσεις λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου gmail, τον οποίο θα χρησιμοποιείς κατά την διάρκεια του διαγωνισμού.
- Να έχεις φρέσκες ιδέες, δημιουργικότητα και φυσικά όρεξη για δουλειά!

Για αίτηση συμμετοχής πατήστε [εδώ](#).

UTech Lab

Online διαγωνισμός



Το ποτάμι

Ο βραβευμένος Tom Percival δημιουργεί ένα πρωτότυπο βιβλίο που βάζει στο επίκεντρο τα συναισθήματα των παιδιών και τα βοηθά να κατανοήσουν τον τρόπο που αυτά μεταβάλλονται διαρκώς μέσα μας, όπως ακριβώς ρέει και κινείται ελεύθερα ένα ποτάμι. Ο Ρόουαν λατρεύει το ποτάμι. Κάποιες μέρες είναι ήσυχος και ήρεμο, ενώ κάποιες άλλες ζωηρό και παιχνιδιάρικο. Υπάρχουν και οι φορές, όμως, που είναι άγριο και θυμωμένο. Ο χειμώνας που θα έρθει θα είναι δύσκολος για τον Ρόουαν, το ποτάμι παγώνει -όπως ακριβώς και ο ίδιος. Μπορεί να βρει έναν τρόπο να απελευθερώσει τα παγωμένα του συναισθήματα και να επιτρέψει στο ποτάμι να ρέει ελεύθερα και πάλι; Ο Tom Percival είχε μια ασυνήθιστη παιδική ηλικία στο Νότιο Shropshire: μεγάλωσε σε ένα ετοιμόρροπο τροχόσπιτο, χωρίς ηλεκτρικό ρεύμα ή θέρμανση. Αυτά τα χρόνια τον διαμόρφωσαν. Οδηγήθηκε αργότερα στη συγγραφή και τη ζωγραφική. Αφού δοκίμασε να μείνει σε αρκετές μεγάλες πόλεις, αποφάσισε ότι πάντα ανήκε στην εξοχή, και τώρα ζει στην άκρη του Rodborough Common, με τη φίλη του και τους δύο μικρούς γιους τους.

«Η ΔΕΗ Συναντά την Τέχνη» - Έκθεση στο Ιστορικό Εργοστάσιο της ΔΕΗ στο Νέο Φάληρο



Στις 9 Φεβρουαρίου, ανοίγει τις πόρτες της η έκθεση στην οποία θα παρουσιαστούν στο κοινό τα 32 έργα που προκρίθηκαν στην τελική φάση του διαγωνισμού με τίτλο «Η ΔΕΗ Συναντά την Τέχνη». Εφαρμόζοντας όλα τα υγειονομικά πρωτόκολλα, η ΔΕΗ προσκαλεί όλους, μικρούς και μεγάλους να γνωρίσουν από κοντά την εταιρία μέσα από τα έργα ταλαντούχων δημιουργών από διαφορετικές μορφές της σύγχρονης καλλιτεχνικής έκφρασης, σε ένα χώρο μοναδικό που φέρει όλο το ιστορικό βάρος, τη μνήμη και τα τεκμήρια της παραγωγής του ηλεκτρισμού,

όπως τον γνωρίσαμε στο παρελθόν. Η έκθεση, την οποία επιμελείται η κ. Κατερίνα Κοσκινά και είναι ανοικτή δωρεάν για το κοινό, αποτελεί την κορύφωση μιας ακόμη πρωτοβουλίας της ΔΕΗ για τη στήριξη του πολιτισμού. Μέσα από τον ανοικτό διαγωνισμό πειραματισμού και δημιουργικότητας «Η ΔΕΗ Συναντά την Τέχνη» η εταιρία προσκάλεσε τους καλλιτέχνες να δημιουργήσουν έργα αντλώντας έμπνευση από τις εγκαταστάσεις, τα υλικά, τις εφαρμογές, την επανάσταση που επέφερε στον τρόπο ζωής η ΔΕΗ, την ιστορία, τη διαδρομή, την πλούσια δράση της, τη νέα της ταυτότητα, τους στόχους, τις προοπτικές αλλά και όλα όσα πρεσβεύει και συμβολίζει στη συνείδηση των πολιτών.

«Όποιος θέλει να χωρίσει... να σηκώσει το χέρι του!» - Επανάναρξη παραστάσεων

Μετά από κοινή απόφαση Παραγωγής και Συντελεστών, η παράσταση «Όποιος θέλει να χωρίσει... να σηκώσει το χέρι του!» θα συνεχιστεί στο Θέατρο ΗΒΗ, εις μνήμην του Πάνου Νάτση. Η επανάναρξη των παραστάσεων θα γίνει την Πέμπτη 10/2, ενώ μία από τις προηγούμενες ημέρες στο Θέατρο ΗΒΗ θα διοργανωθεί βραδιά μνήμης, αφιερωμένη στον αγαπημένο ηθοποιό Πάνο Νάτση. Το πρώτο θεατρικό έργο του Γιώργου Καπουτζίδη, που απέσπασε διθυραμβικές κριτικές και κέρδισε την αγάπη του κόσμου από την πρώτη κιόλας παράσταση, συνεχίζει την επιτυχημένη πορεία του, αναδεικνύοντας μοναδικά τους προβληματισμούς και τα κοινωνικά ζητήματα, που μόνο ο Γιώργος Καπουτζίδης ξέρει να θίγει τόσο εύστοχα. Η Μαριλού Κατσαφάδου, ο Γιάννης Κουκουράκης, ο Ευθύμης Γεωργόπουλος, η Ανθή Σαββάκη, ο Γιώργος Σαββίδης, η Αλεξάνδρα Ταβουλάρη και ο Αποστόλης Ψαρρός, μαζί με την πάντα διαχρονική Κατιάνα Μπαλανίκα, ανεβαίνουν και πάλι στη σκηνή του Θεάτρου ΗΒΗ, από την Πέμπτη 10/2, για να μας χαρίσουν ξανά το γέλιο και την αισιοδοξία που όλοι χρειαζόμαστε, στη δύσκολη περίοδο που διανύουμε.



Ethan Hawke



Μια Λαμπερή
Αχτίδα
από Σκοτάδι

Ελληνικά
Γράμματα

“Μια Λαμπερή αχτίδα στο σκοτάδι” του Ethan Hawke

Από έναν από τους πιο αναγνωρισμένους και χαρισματικούς καλλιτέχνες της γενιάς του, ένα καθηλωτικό μυθιστόρημα με ήρωα έναν νεαρό ηθοποιό που κάνει το ντεμπούτο του στο Μπρόντγουεϊ, την ίδια στιγμή που ο γάμος του καταρρέει. Ήλιγγιώδες, ιδιοφυές, συχνά ξεκαρδιστικό, το νέο μυθιστόρημα του Ethan Hawke πραγματεύεται ένα τολμηρό ξεμπρόστιασμα της φήμης και της διασημότητας. Στο Μια λαμπερή αχτίδα από σκοτάδι, ο πρωταγωνιστής αισθάνεται καταδικασμένος από τον ίδιο του τον εαυτό σε ένα ατέλειωτο μαρτύριο μετά την κατάρρευση του γάμου του, και παράλληλα ελπίζει στην επανένωση, που πιστεύει ότι θα του επιτρέψει να συγχωρήσει τον εαυτό του και να προχωρήσει μπροστά. Τη στιγμή που το αλκοόλ και το σεξ μοιάζουν οι μοναδικοί τρόποι να διαχειριστεί το προσωπικό του ναυάγιο, μια αχτίδα από φως αρχίζει να λάμπει στο σκοτάδι της ζωής του και το θέατρο γίνεται η σωτηρία του. Κινητήρια δύναμη, η πρόκληση του ρόλου του Χότσπερ στην παράσταση Βασιλιάς Ερρίκος Δ΄ του Σαίξπηρ, με οδηγό έναν λαμπρό σκηνοθέτη και πρωταγωνιστή έναν από τους καλύτερους Φάλσταφ όλων των εποχών. Σαρωτικό, σκληρό και ειλικρινά διαπεραστικό, ένα μοναδικό μυθιστόρημα για τις προσωπικές ενοχές, την απόλυτη ομορφιά, τη βαθιά πίστη αλλά και τη λυτρωτική δύναμη της τέχνης. Από τις εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.

“Στα ΔΑΣΗ” του Ιορδάνη Παπαδόπουλου

ΙΟΡΔΑΝΗΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ



Στα ΔΑΣΗ

ΙΚΑΡΟΣ

Ουσιαστικά, Στα ΔΑΣΗ διαβάσει κανείς ένα ημερολόγιο που άρχισε να γράφεται λίγο πριν ξεσπάσει η πανδημία. Μέσα τους μπορεί να διακρίνει εξομολογητικούς τόνους, ποιητικά κατάλοιπα, στοιχεία μυθοπλασίας και εκλαϊκευμένης θεωρίας. Στα ΔΑΣΗ άλλοτε εμπλέκονται κι άλλοτε τρέχουν παράλληλα γνωστικά αντικείμενα δενδροκομίας, γεωμετρίας, μηχανικής και γεωγραφίας, υψηλής κουλτούρας, λαϊκών δοξασιών και βιντεοπαιχνιδιών. Στα ΔΑΣΗ εναλλάσσεται η δαιδαλώδης, ίσως και αγχωτική, περιήγηση μ' ένα ανακουφιστικό πανόραμα ἂν προτείνεται ταυτόχρονα μια επιτομή δασικής οικολογίας και μια εκτεταμένη επισκόπηση της ποιητικής τους. Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.



quote of the day

A FRIEND IS ONE WHO OVERLOOKS YOUR BROKEN FENCE AND ADMIRES THE FLOWERS IN YOUR GARDEN.

Σήμερα
γιορτάζουν!
Παρθένιος,
Παρθένης, Παρθενία,
Παρθενόπη
Λουκάς, Λουκία,
Λουκίτσα

tip of the day

“
A good friend is like
a four-leaf clover; hard to
find and lucky to have.

IRISH PROVERB

7 Φεβρουαρίου

- > National Fettuccine Alfredo Day
- > National Periodic Table Day
- > National Send a Card to a Friend Day
- > E-Day