

ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ ΜΕ ΜΠΥΡΑ...

ή *Kaiser*;



ΔΗΛΩΣΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ
ΣΤΟ kaiserbbq.gr



ΚΕΡΔΙΣΕ ΜΟΝΑΔΙΚΑ
ΔΩΡΑ



10

ψησταριές
υγραερίου
WEBER
SPIRIT II
E-310 GBS Black



30

ποδιές
KAISER

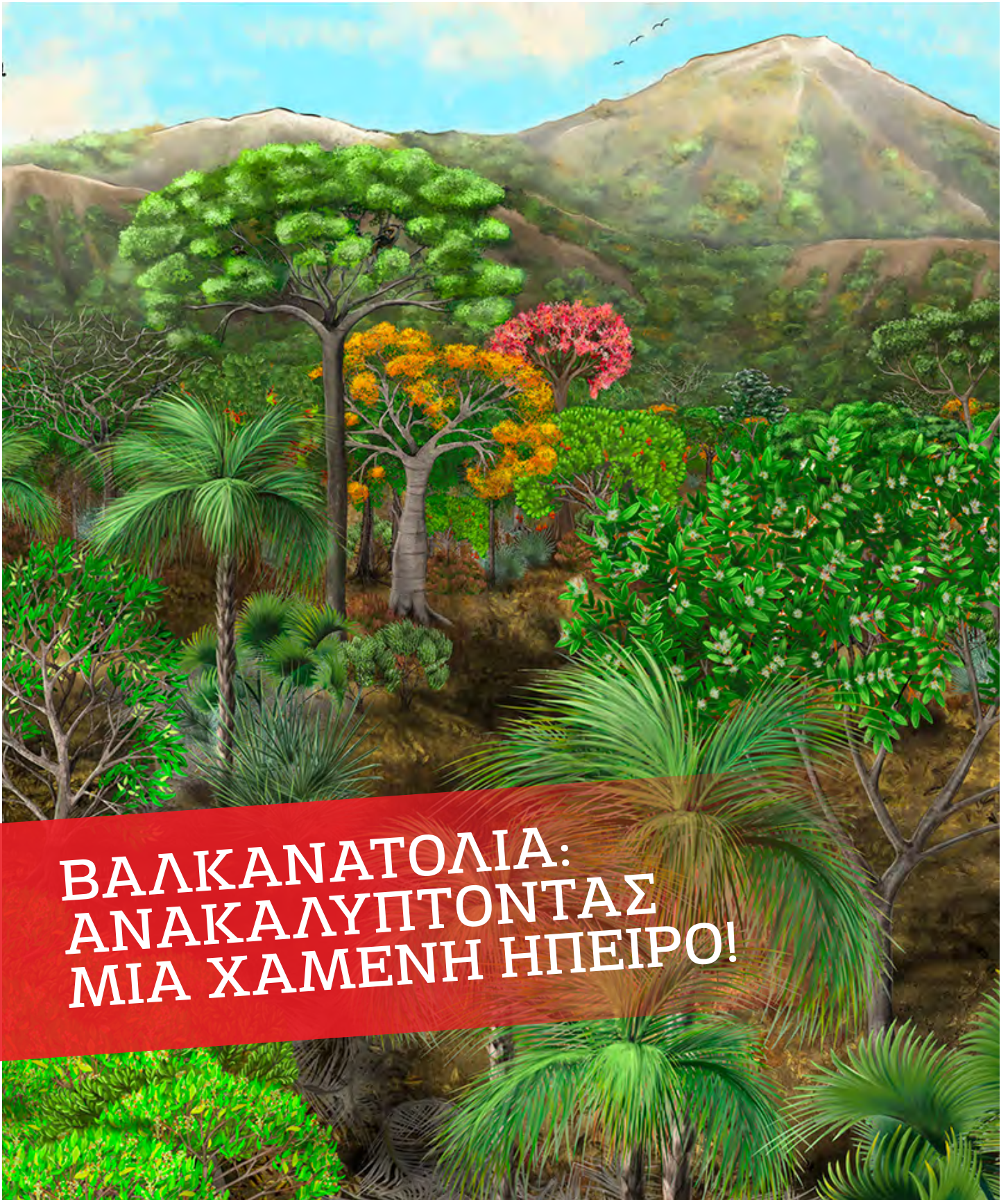


60

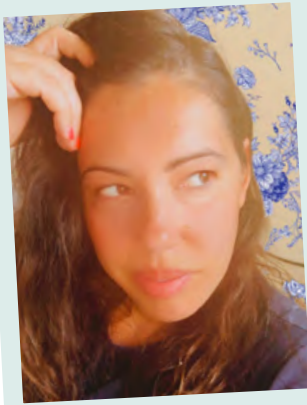
κιβώτια
KAISER
(24X330ml)

Μπύρα ή *Kaiser*;

SAY *yes* to the **press**



**ΒΑΛΚΑΝΑΤΟΛΙΑ:
ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΣ
ΜΙΑ ΧΑΜΕΝΗ ΗΠΕΙΡΟ!**



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Σήμερα είναι η πιο μοσχομυριστή Πέμπτη του χρόνου.

Τοικνοπέμπτη alert! Θα μου πεις, ναι σιγά τη διαφορά, λες και τις άλλες μέρες το είχαμε ρίξει στο φαγόπυρο. Η αλήθεια είναι πως όσοι τρώμε κρέας το τιμούμε συχνά πυκνά, δεν περιμένουμε τη σημερινή μέρα για να ανεβάσουμε χοληστερίνη, το κάνουμε και όλες τις υπόλοιπες. Όμως τέτοιες ημέρες όπως η Τοικνοπέμπτη ή του Αγίου Βαλεντίνου είναι απλά αφορμές για να κάνουμε κάτι διαφορετικό με τους φίλους μας, την οικογένεια μας, τους συνεργάτες μας.

Μην είσαι μίζερος μωρέ. Αρκετά έχουμε απομονωθεί όλοι λόγω Covid-19, ας αφήσουμε αυτές τις μικρές χαρές να μας παρασύρουν ώστε να το “ρίξουμε έξω”! Αλλωστε, το να περνάς χρόνο με την οικογένειά σου και με τους ανθρώπους που αγαπάς, είναι επένδυση. Είναι μια επένδυση στην ευτυχία και την ευημερία.

Παρόλο που δεν είναι πάντα εύκολο να βρεις χρόνο, οφείλεις κάποιες μέρες να τις θεωρήσεις αφορμή ώστε να αποτελέσουν μονόδρομο πως θα βρεθείς με τους δικούς σου ανθρώπους.

Σκέψου πως εσύ και οι κοντινοί σου άνθρωποι ανήκετε στη δική σας μοναδική φυλή. Εγώ ας πούμε είμαι team #Papanikakia. Όταν ζούμε και εργαζόμαστε σε έναν χαοτικό κόσμο και μία χαοτική καθημερινότητα είναι βάλασμα να ξέρεις πως επιστρέφοντας πίσω στο σπίτι θα σε υποδεχθεί η δική σου, ολόδικη σου “φυλή”. Η “φυλή” σου δεν είναι ανάγκη να είναι μόνο η οικογένεια σου ή τα παιδιά σου. Μπορεί να είναι οι φίλοι σου, οι συνεργάτες σου και όλοι εκείνοι οι άνθρωποι στους οποίους μπορείς να βασιστείς και που ξέρεις πως δε θα σε προδώσουν, αλλά αντιθέτως είναι εκεί για να βάζουν πλάτη για σένα όποτε και αν το χρειαστείς.

Ναι, το ξέρω πως υπάρχει προδοσία δε ζω σε σύννεφο, όμως αυτό δε μου στερεί το δικαίωμα να ελπίζω στην καλοσύνη των ανθρώπων μέχρι αποδείξεως του εναντίου.

Tip of the Day: Η σημερινή μέρα ας σταθεί αφορμή για να περάσεις έστω και λίγο χρόνο με τους δικούς σου ανθρώπους. Ας γίνει η αιτία που θα κάνεις κάτι διαφορετικό σε σχέση με τις υπόλοιπες μέρες της εβδομάδας που διανύουμε. Τώρα, πήγαινε και σχεδίασε κάτι με την οικογένειά σου, αν δεν το έχεις κάνει ήδη.

Προφανώς και έχει σχετικό **Claire's Choice** παρακάτω...

Καλά τοικνίσματα...!

Κλαίρη Στυλιάρη
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Βαλκανατολία: Ανακαλύπτοντας μια χαμένη ήπειρο!

Έχετε ακούσει ξανά για τη Βαλκανοανατολία; Πρόκειται για μια χαμένη ήπειρο στην οποία ανήκε και η Ελλάδα!



Τα ερωτήματα πολλά... Πού βρισκόταν; Πότε και γιατί χάθηκε; Πώς φτάσαμε στα ίχνη της; Ας τα δούμε αναλυτικά...

Πριν 50 εκατομμύρια χρόνια υπήρχε η Βαλκανοανατολία και εκτεινόταν μεταξύ της Ευρώπης, της Ασίας και της Αφρικής. Η σημερινή Ελλάδα περιλαμβανόταν στη χαμένη ήπειρο, όπως επίσης τα υπόλοιπα Βαλκάνια και η Τουρκία. Μια διεθνής ομάδα επιστημόνων ανακάλυψε τα ίχνη της! Η Βαλκανατολία έπαιξε σημαντικό «γεφυροποιητικό» ρόλο στην εξέλιξη των θηλαστικών στην Ευρασία. Για εκατομμύρια χρόνια - κατά την Ηώκαινο Εποχή - η Δυτική Ευρώπη και η Ανατολική Ασία αποτελούσαν δύο ξεχωριστές μάζες ξηράς με πολύ διαφορετικές πανίδες θηλαστικών ζώων.

Η ήπειρος που λειτουργούσε ως γέφυρα!

Σύμφωνα με τις εκτιμήσεις των ερευνητών, η Βαλκανατολία αποικήθηκε από ζώα της Ασίας πριν περίπου 40 εκατομμύρια χρόνια. Πιθανολογείται ότι

ακολούθησε μία σημαντική περίοδος παγετώνων -όταν σχηματίστηκαν και οι πάγοι της Ανταρκτικής- που οδήγησε σε σημαντική πτώση της στάθμης της θάλασσας, με αποτέλεσμα η Βαλκανατολία να συνδεθεί μέσω ξηράς με τη Δυτική Ευρώπη. Αυτό είχε ως συνέπεια τη μαζική μετανάστευση θηλαστικών ζώων προς την Ευρώπη. Οι επιστήμονες, λοιπόν, θεωρούν πως πρόκειται για μία ήπειρο-γέφυρα μεταξύ Ευρώπης και Ασίας. Η ανάλυση





όλων των διαθέσιμων παλαιοντολογικών δεδομένων και ανακαλύψεων από τον 19ο αιώνα μέχρι σήμερα οδηγούν στο συμπέρασμα ότι για ένα μεγάλο διάστημα της Ηωκαίνου Εποχής, η περιοχή της σημερινής Βαλκανικής και της Ανατολίας φιλοξενούσε μία ομοιογενή, εξωτική πανίδα, πολύ διαφορετική από εκείνες της Ευρώπης και της Ανατολικής Ασίας, η οποία περιλάμβανε

μαρσιποφόρα ζώα και μεγάλα φυτοφάγα θηλαστικά που έμοιαζαν με ιπποπόταμους.

Αδρία, η... θαμμένη ήπειρος!

Πρόκειται για μια θαμμένη ήπειρο κάτω από τη Νότια Ευρώπη και φυσικά κάτω από την Ελλάδα. Η Αδρία είναι μία ξεχασμένη ηπειρος της περιοχής της Μεσογείου, η οποία είχε σχηματιστεί πριν τουλάχιστον 200 εκατομμύρια χρόνια. Η Ευρύτερη Αδρία ανήκε στην αφρικανική τεκτονική πλάκα, ωστόσο δεν είχε ενωθεί με την Αφρική, επειδή τις χώριζε ένας ωκεανός. Πριν από περίπου 100 εκατομμύρια χρόνια, η Αδρία συγκρούστηκε με την Ευρώπη και το πάχος των πετρωμάτων διασκορπίστηκε σε σχεδόν τριάντα χώρες. Έτσι, τα θαλάσσια ιζήματα που είχαν συγκεντρωθεί, ανυψώθηκαν. Η Βαλκανατολία είναι πολύ πιθανό να αποτελεί απομεινάρι της Ευρύτερης Αδρίας.

info

Το Ηώκαινο είναι γεωλογική εποχή που διήρκεσε από 56 έως 33,9 εκατομμύρια χρόνια και βρίσκεται χρονικά ανάμεσα στο Παλαιόκαινο και το Ολιγόκαινο. Το όνομα Ηώκαινο προέρχεται από τις ελληνικές λέξεις ήως (αυγή) και «καινός» (νέος), δηλαδή είναι η αυγή της σύγχρονης (νέας) πανίδας η οποία εμφανίστηκε εκείνη την εποχή. Κατά τη διάρκεια του Ηώκαινου η Ανταρκτική διαχωρίστηκε από την Αυστραλία, με την Ανταρκτική να ψυχραίνει, όπως συνέβη και με το παγκόσμιο κλίμα.



Hello again, SayYessers!!! Είστε έτοιμοι για τσίκνισμα;



Τσικνοπέμπτη σήμερα και για να... τιμήσουμε τη μέρα χρειαζόμαστε τρία ή μάλλον τέσσερα βασικά “συστατικά”: καλό φαγητό, καλή μπύρα, τον απαραίτητο εξοπλισμό από την Expert... και φυσικά καλή παρέα!

Για τα τρία πρώτα εδώ είμαι εγώ! Έχουμε και λέμε λοιπόν...

Πώς διαλέγουμε καλό κρέας...

Το ρεπορτάζ μου το έκανα και οι ειδικοί του κρέατος συμφωνούν στα εξής:

- Το κρέας που θα επιλέξετε πρέπει να είναι σκληρό, συμπαγές και στεγνό.
- Το χρώμα παίζει σημαντικό ρόλο! Όσο πιο κόκκινο είναι το χρώμα στο κρέας - και απλώνεται σε όλη την επιφάνειά του - τόσο πιο μαλακό θα είναι όταν μαγειρευτεί.
- Όταν βλέπουμε ότι το λίπος έχει κίτρινο χρώμα και είναι στεγνό σημαίνει ότι το κρέας δεν έχει διατηρηθεί σωστά.

Πώς ψήνουμε... μερακλίδικα!

Στο σημερινό newsletter της [Expert](#) υπάρχουν όλα τα μυστικά του τέλειου ψησίματος!

Δείτε κάποια tips για να γίνετε ο καλύτερος ψήστης της παρέας!

- Δεν αλατίζουμε το κρέας πριν το βάλουμε στη φωτιά γιατί στεγνώνει.
- Δεν ξεχνάμε τη μαρινάδα! Έτσι θα είναι το κρέας ζουμερό.
- Όταν γίνει το κρέας, το αφήνουμε λίγο να ξεκουραστεί. Για παράδειγμα την μπριζόλα πρέπει να την αφήσουμε 5-10 λεπτά για να μη χαθούν οι χυμοί της.

Αν όμως δεν έχεις το σωστό “εργαλείο” ψησίματος, τι ψήστης είσαι;

Η δική μου επιλογή είναι: Delonghi BQ80.X Ηλεκτρική Ψηστιέρα 2450W. Δες την [εδώ](#).

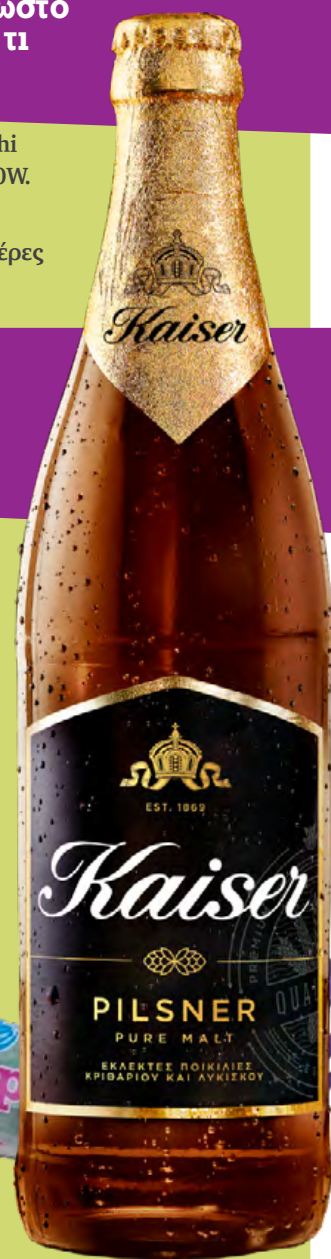
Για να βρεις τις καλύτερες ψηστιέρες ρίξε μια ματιά [εδώ](#).

Και πάμε τώρα να μιλήσουμε για απόλαυση, δηλαδή για Kaiser!

Επειδή έχω δοκιμάσει πολλές, τη συνιστώ ανεπιφύλακτα για την πολύ πλούσια γεύση της. Η Kaiser συνδυάζεται τέλεια με κρέας, σνίτσελ, ποικιλίες κρεατικών, ζουμερά κοτόπουλα, λουκάνικα... Πεινάσατε ε; Εντάξει, σταματάω!

Καλή Τσικνοπέμπτη!

Υ.Γ. Περιμένω εντυπώσεις, ξέρετε πού θα με βρείτε!!!



Τα περίεργα έθιμα της Τοικνοπέμπτης!

**Η σημερινή είναι για πολλούς η πιο αγαπημένη Πέμπτη της χρονιάς!
Η Τοικνοπέμπτη παρόλο που δεν είναι αργία, είναι γιορτή.
Δεν ξέρουμε όμως πολλά γι' αυτήν... Πριν τοικνίσουμε ήρθε η ώρα να μάθουμε!**

- ▶ Επιλέχθηκε η Πέμπτη ως ημέρα κρεατοφαγίας, επειδή παραδοσιακά οι ημέρες νηστείας των Ελληνορθόδοξων είναι η Τετάρτη και η Παρασκευή.
- ▶ Λέγεται ότι η Τοικνοπέμπτη έχει τις ρίζες τις στις βακχικές γιορτές των αρχαίων Ελλήνων και Ρωμαίων, που επιβίωσαν από τον Χριστιανισμό.
- ▶ Είναι γνωστή και ως... Τοικνοπέφτη και παλιά τη συγκεκριμένη μέρα ετοίμαζαν το «παστό». Δηλαδή, έβραζαν το λίπος με λίγο νερό και το ράντιζαν ταυτόχρονα με νερό, πριν το σουρώσουν. Μια εβδομάδα πριν από την Τοικνοπέμπτη ξεκινούσαν τα «χοιροσφάγια».



Σε άλλες χώρες γιορτάζουν την αντίστοιχη Τοικνοπέμπτη τους! Για παράδειγμα οι Γάλλοι έχουν την “Mardi Gras”, ενώ οι Γερμανοί έχουν την “Weiberfastnacht”.

Μια βόλτα στην Ελλάδα - Τα έθιμα της Τοικνοπέμπτης

Τα... Κουτσομπολιά!

Στην Κέρκυρα έχουν ένα ωραίο έθιμο, τα Κορφιάτικα Πετεγολέτσια ή αλλιώς Κουτσομπολιά.



Η πετεγολέτσα ή το πετεγουλιό, όπως το λένε οι Κερκυραίοι, είναι το γνωστό κουτσομπολιό. Η πετεγολέτσα πραγματοποιείται το βράδυ της Τοικνοπέμπτης, στην Πιάτσα κοντά στην τοποθεσία “Κουκουνάρα”, της πόλης της Κέρκυρας.

Τα... προξενιά!

Στις Σέρρες ανάβουν μεγάλες φωτιές στις αλάνες και ψήνουν κρέας. Μετά, συνηθίζουν να πηδούν πάνω από τις φωτιές. Στο τέλος κάποιος από την παρέα με χιούμορ αναλαμβάνει τα «προξενιά», δηλαδή ανακατεύει ταυτόχρονα τα κάρβουνα με ένα ξύλο.

Ποια θα παντρευτούν;

Στον Πόρο, η παράδοση επιβάλλει στους νέους να κλέψουν ένα μακαρόνι και να το βάλουν κάτω από το μαξιλάρι τους για να δουν ποια θα παντρευτούν.



Βλάχικος γάμος!

Στη Θήβα αρχίζει ο «βλάχικος γάμος» που ξεκινά με το προξενιό δύο νέων, συνεχίζει με τον γάμο και τελειώνει την Καθαρή Δευτέρα με την πορεία των προικιών της νύφης και το γλέντι! Ο «βλάχικος γάμος» είναι κατάλοιπο της πανάρχαιης λατρείας του θεού Διονύσου που διαιωνίζει την οργιαστική θρησκεία του γιου της Σεμέλης στη Θήβα.

τον περιμένει μάταια στο λιμάνι. Έτσι, την Τσικνοπέμπτη οι Πατρινοί ντύνουν κάποιον νύφη, ή βάζουν ένα ομοίωμα νύφης στο λιμάνι και διασκεδάζουν γύρω του.

Γενίτσαροι & Μπούλες!

Στη Νάουσα οι «Γενίτσαροι» και οι «Μπούλες» δίνουν ραντεβού την Τσικνοπέμπτη στην πλατεία Καρατάσου, με εκδηλώσεις από πολιτιστικούς συλλόγους.



Κότες και μπακλαβάς για... αρραβωνιασμένους!

Στην Κομοτηνή καφαλίζουν μια κότα που πρόκειται να φαγωθεί την επόμενη Κυριακή (της

Απόκριω). Αυτήν την ημέρα τα

αρραβωνιασμένα ζευγάρια ανταλλάσσουν δώρα φαγητά! Ο αρραβωνιαστικός στέλνει στην αρραβωνιαστική του μια κότα και εκείνη στέλνει μπακλαβά και μια κότα γεμιστή, γιατί ο έρωτας περνάει από το στομάχι!

Η Γιαννούλα η Κουλουρού...

Στην Πάτρα, έχουν το έθιμο της Γιαννούλας της Κουλουρούς, που, σύμφωνα με την παράδοση, πιστεύει πως ο ναύαρχος Ουίλσον έρχεται να την παντρευτεί και



Curve it like never before

Τα Curves, η μεγαλύτερα αλυσίδα γυμναστηρίων στον κόσμο, αποκλειστικά για γυναίκες, μας καλούν να ζήσουμε μια μοναδική εμπειρία ευεξίας. Συνδυάζοντας τη μυϊκή ενδυνάμωση και την αερόβια άσκηση σε μόνο 30 λεπτά, τα Curves προσφέρουν μια καθημερινή λύση για όλες τις γυναίκες, που επιθυμούν να θέσουν τις βάσεις για ένα υγιές και γεμάτο ενέργεια μέλλον. Οι γρήγοροι ρυθμοί αλλά και οι αυξημένες απαιτήσεις που συναντά η σύγχρονη Ελληνίδα, καθιστούν την καθημερινότητά της αρκετά πιεστική, αφήνοντάς της λίγο χρόνο για τον εαυτό της και τη διασκέδασή της. Τα Curves είναι η λύση καθώς αποτελούν ένα γυμναστήριο ειδικά σχεδιασμένο για γυναίκες, το οποίο σέβεται όλες τις παραμέτρους και τις ανάγκες τους. Προσφέροντας μια συναρπαστική «απόδραση» 30 λεπτών, με μοναδικά προγράμματα εκγύμνασης ειδικά σχεδιασμένα για το

γυναικείο σώμα, η κάθε μία μπορεί να επιλέξει την ώρα που ταιριάζει στο πρόγραμμά της, απολαμβάνοντας εξειδικευμένη προπόνηση από έμπειρους εκπαιδευτές. Με συνεχόμενη παρακολούθηση και καθοδήγηση, η γυναίκα καταφέρνει μέσω μηνιαίων συνεδριών, να επιτύχει τους προσωπικούς της στόχους, ενώ παράλληλα νιώθει μέλος μια κοινότητας, στην οποία το όραμα και οι στόχοι είναι κοινοί. Τα γυμναστήρια Curves δεν είναι απλά ένα γυμναστήριο, είναι φιλοσοφία και αλλαγή στον τρόπο σκέψης. Σχεδιασμένα από κορυφαίους ειδικούς, τα προγράμματα χαρίζουν πραγματικά αποτελέσματα, για κάθε γυναίκα που θέλει να αναβαθμίσει ποιοτικά την καθημερινότητά της, μέσα από τη γυμναστική και τη φροντίδα του εαυτού της. Αγκαλιάζοντας το γυναικείο σώμα, τα Curves αποτελούν ένα μοναδικό περιβάλλον που καλεί κάθε γυναίκα να βιώσει συναισθήματα χαράς, ανανέωσης και ευεξίας.



Μαρίνα Χρυσάνθου, Master Licensee των CURVES, σε Ελλάδα και Κύπρο

Διάκριση της ΔΩΔΩΝΗ στα Healthy Diet Awards 2022



Τρεις σημαντικές διακρίσεις απέσπασε η ΔΩΔΩΝΗ στο πλαίσιο των "Healthy diet Awards 2022", έναν θεσμό που έχει ως στόχο την επιβράβευση εταιρειών για την αριστεία και την καινοτομία τους σε προϊόντα που προάγουν την ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή, αποδεικνυοντάς για ακόμα μια χρονιά την υψηλή ποιότητα και μοναδική διατροφική αξία των προϊόντων της. Τα προϊόντα ΔΩΔΩΝΗ που αναδείχτηκαν είναι:

- Το Γαλοτύρι ΔΩΔΩΝΗ με GOLD, στην κατηγορία "Dairy Products".
- Το ΔΩΔΩΝΗ Στραγγιστό 2% χωρίς λακτόζη με BRONZE, στην κατηγορία "Free from or Low Food Products".
- Το ΔΩΔΩΝΗ Ελαφρύ με BRONZE, στην κατηγορία "Light Dairy Products".

Η LG συνεργάζεται με την USERFUL για τη δημιουργία λύσης AV-OVER-IP, που βασίζεται σε software, για εταιρική χρήση

Το τμήμα Business Solutions Europe της LG Electronics (LG) και η канаδική εταιρεία software Userful εισάγουν μια ολιστική λύση AV-over-IP η οποία ορίζεται από software και που συνδυάζει την πλατφόρμα Visual Networking της Userful με την πλατφόρμα webOS Signage™ της LG, ώστε να βελτιστοποιεί τα δίκτυα προβολής για αίθουσες ελέγχου, ψηφιακά δίκτυα σήμανσης, εταιρική σήμανση και video walls. Αυτή η ανακοίνωση αντικατοπτρίζει την πιο πρόσφατη προσπάθεια της LG στο πλαίσιο του οράματος να χτίσει ισχυρές σχέσεις μεταξύ των συνεργατών της, προσφέροντας έτσι λύσεις επόμενης γενιάς στον καταναλωτή. Ως αποτέλεσμα της συνεργασίας Userful και LG, ψηφιοποιημένες επιχειρήσεις, σε βασικές αγορές σε όλο τον κόσμο, μπορούν τώρα να αναπτύξουν υπηρεσίες διαχείρισης IT από σχεδόν οποιαδήποτε πηγή σε οθόνες webOS με προηγμένες δυνατότητες streaming, ευελιξία στην εφαρμογή τους και υψηλή ασφάλεια επιπέδου NIST. Είτε πρόκειται για την παροχή άμεσου βίντεο και δεδομένων μέσω πρωτοκόλλων streaming σε πραγματικό χρόνο (RTSP) για αίθουσες ελέγχου, είτε για τη διαχείριση περιεχομένου 8K σε εκατοντάδες οθόνες, οι υπεύθυνοι υλοποίησης εγκατάστασης και οι τελικοί χρήστες μπορούν να αναμένουν να απολαύσουν μια ισχυρή, βελτιωμένη εμπειρία διαχείρισης δικτύου προβολής με την πλατφόρμα Userful και τις οθόνες LG.



Νέα τεχνολογία υπόσχεται ταξίδια εξπρές στον Άρη



Σήμερα ένα ταξίδι στον Άρη διαρκεί έξι μήνες. Επομένως, μια επανδρωμένη αποστολή θα χρειαστεί 12 μήνες για το ταξίδι μετ' επιστροφής. Πρόκειται για μεγάλο χρονικά διάστημα παραμονής μέσα σε ένα σκάφος στο Διάστημα με πολλών ειδών δυσκολίες για τους συμμετέχοντες. Ερευνητές του Πανεπιστημίου McGill στο Μόντρεαλ του Καναδά ανακοίνωσαν ότι αναπτύσσουν μια τεχνολογία η οποία μπορεί να επιτρέψει σε ένα διαστημόπλοιο να ταξιδέψει από την Γη στο Άρη μέσα σε μόλις 45 μέρες! Οι ερευνητές ονομάζουν το σύστημα τους «λέιζερ-θερμικό σύστημα προώθησης» όπου δέσμες λέιζερ θερμαίνουν καύσιμα υδρογόνου. Ένα τέτοιο σύστημα μπορεί να δώσει τόσο μεγάλη ώθηση στο σκάφος ώστε να φτάσει από την Γη στον Άρη σε περίπου μια εβδομάδα.



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Επιτυχία στη δίαιτα: Βάλτε το κίνητρο στη ζωή σας!

Η επιτυχία στη δίαιτα βασίζεται κατά πολύ στο σωστό πρόγραμμα διατροφής, στη συνεργασία με τον διατολόγο, τη θέληση, την επιμονή αλλά και στη θετική ψυχολογία.



σε αυτό το εμπόδιο είναι η δημιουργία του σωστού κινήτρου για το χάσιμο του βάρους.

Επιτυχία στη δίαιτα: Πώς να δημιουργήσω ένα κίνητρο;

Τα κίνητρα μπορούν να δημιουργηθούν έχοντας ως βάση δύο μεγάλες κατηγορίες ερεθισμάτων: εξωτερικά ερεθίσματα ή εμπειρίες που προέρχονται από το περιβάλλον και το κοινωνικό περίγυρο ή εσωτερικά ερεθίσματα, ιδέες ή στόχους που πηγάζουν από τον ίδιο μας τον εαυτό και σχετίζονται με καθαρά δικά μας όνειρα και βαθύτερες σκέψεις. Η καλύτερη λύση για την επιτυχημένη δημιουργία κινήτρου ή κινήτρων, είναι το εσωτερικό ερέθισμα, ο προσωπικός στόχος ή το όνειρο.

➤ Προσδιορίστε τους προσωπικούς λόγους που σας

Πολλές φορές όμως, ειδικά μετά από πολλές αποτυχημένες ή μερικώς επιτυχημένες προσπάθειες, βρίσκουμε τον εαυτό μας να χάνει το κουράγιο του ή να πισωγυρίζει, να υποτροπιάζει. Το αποτέλεσμα; Άλλη μια αποτυχία προστιθέμενη στον φαύλο κύκλο του μη αποτελεσματικού αδυνατίσματος. Μια καλή λύση



κάνουν να θέλετε να χάσετε βάρος. Να είστε ειλικρινείς με τον εαυτό σας. Γράψτε τους λόγους αυτούς σε ένα χαρτί, φυλάξτε το και ξαναδιαβάστε το όταν ξεχνάτε τι έχετε γράψει. Έτσι θα έρθετε πραγματικά αντιμέτωποι με την αλήθεια τους εαυτού σας.

- ▶ Βάλτε στόχους σχετικά με το αδυνάτισμα που να συμβαδίζουν με τους προσωπικούς λόγους που γράψατε πριν. Μην ξεχνάτε να θέτετε αρχικά μικρούς στόχους, άμεσα και εύκολα πραγματοποιήσιμους.
- ▶ Κρατάτε αρχείο της προόδου σας και αναπροσαρμόστε τους στόχους όταν τους έχετε πετύχει. Ένα μικρό βήμα κάθε φορά θα σας βοηθήσει να φτάσετε εκεί που θέλετε χωρίς άγχος και υπερβολές.
- ▶ Δημιουργήστε μια ομάδα στήριξης με άτομα που γνωρίζετε ότι θέλουν να σας βοηθήσουν. Μην ζητάτε βοήθεια από άτομα που στο παρελθόν σας απογοήτευσαν ή που δεν συμμερίστηκαν την προσπάθεια σας.
- ▶ Χρησιμοποιήστε την τεχνική των ανταμοιβών. Όταν ο στόχος πετυχαίνει, ανταμείψτε τον εαυτό σας με κάτι που έχει σημασία για εσάς!
- ▶ Αναγνωρίστε την επιτυχία και την πρόοδο που έχετε σημειώσει. Να είστε αισιόδοξοι και να μην είστε αυστηροί με τον εαυτό σας. Ακόμα και μια μικρή πρόοδος είναι πολύ μεγάλο κατόρθωμα!
- ▶ Να εκφράζεστε με θετικά σχόλια για τον εαυτό και την προσπάθεια σας, ώστε να δίνετε το κίνητρο και



στους άλλους να σας δουν όπως εσείς βλέπετε τον εαυτό σας. Μην μεμψιμοιρείτε γιατί αυτό θα κάνουν και οι άλλοι που θα σας βλέπουν.

- ▶ Χαλαρώστε από το άγχος της αποτυχίας. Μην απολογείστε όταν δεν πάει κάτι σωστά, αλλά προσπαθήστε να καταλάβετε τον λόγο της προσωρινής αποτυχίας.
- ▶ Μην ντρέπεστε να ζητήσετε βοήθεια. Όλοι χρειαζόμαστε βοήθεια στις προσπάθειες μας.

Η επιτυχία στη διαίτα δεν είναι μια ουτοπία όπως πολλοί νομίζουν ούτε μια διαδικασία για λίγους και καλούς. Μπορεί να γίνει απόκτημα όλων, ανεξαιρέτως. Ανεξαιρέτως!

Νέος σταθμός στην ψηφιακή διαχείριση ασφαλιστικού κινδύνου από την Interamerican

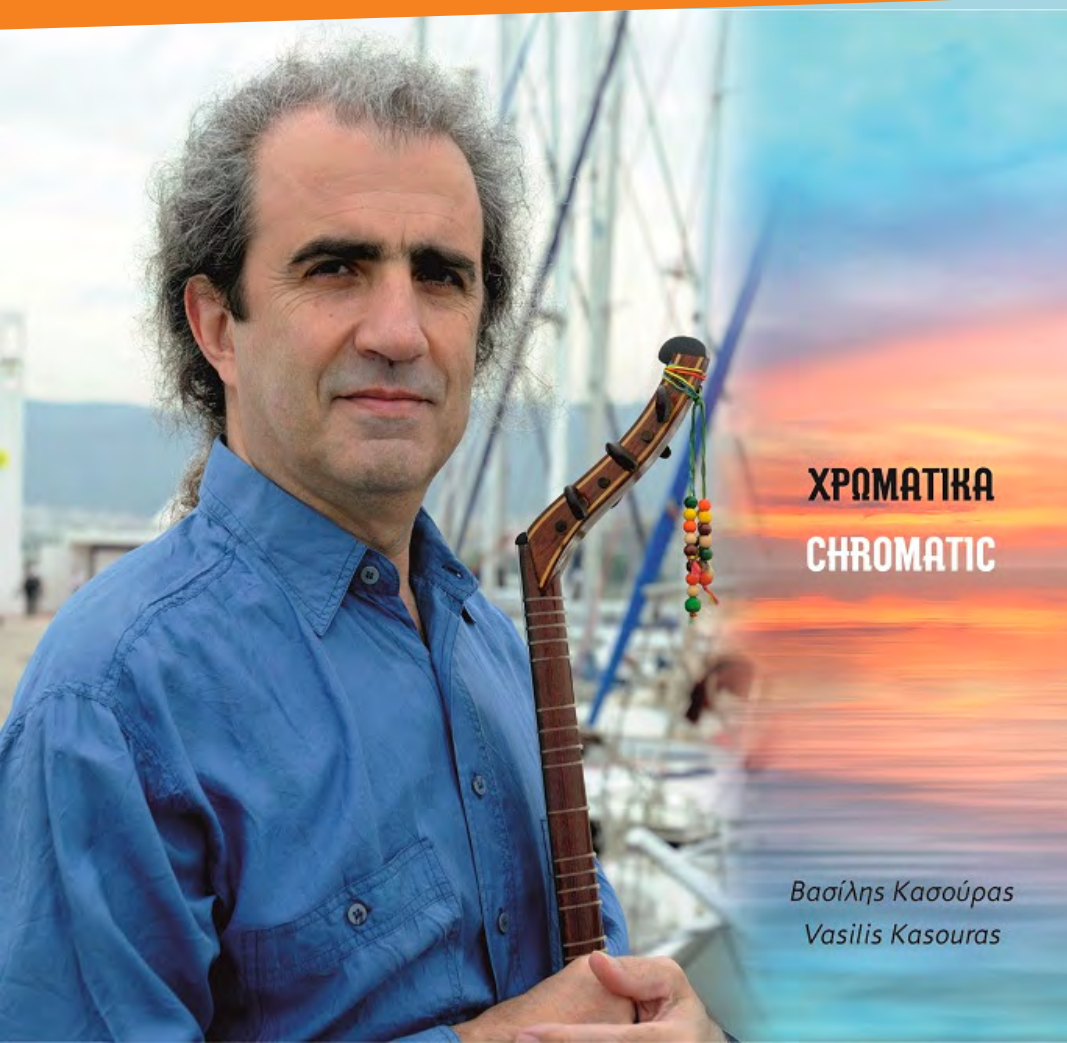
Μετά από 9 χρόνια επιτυχημένης διαδρομής του πρώτου αυτοματοποιημένου, «έξυπνου» συστήματος underwriting στην ελληνική ασφαλιστική αγορά (“Genius” System) από την Interamerican, η εταιρεία λανσάρει μια νέα ακόμα πιο εξελιγμένη πλατφόρμα ψηφιακής εκτίμησης ασφαλιστικών κινδύνων Ζωής & Υγείας, η οποία σχεδιάστηκε και αναπτύχθηκε εξ ολοκλήρου από εξειδικευμένα στελέχη της.

Πρόκειται για ένα λογισμικό εκτίμησης κινδύνων που στόχο έχει το χειρισμό όλων των σύγχρονων προκλήσεων που αντιμετωπίζει στο συγκεκριμένο χώρο η ιδιωτική ασφάλιση Ζωής & Υγείας και ειδικότερα την αποτελεσματική και ευχερή πρόσκτηση εργασιών, σε συνδυασμό με την ικανοποίηση των προσδοκιών και των αναγκών της νέας γενιάς ασφαλισμένων. Το νέο “Genius” underwriting system της Interamerican, “κατανοεί” πάνω από 4.000 πιθανές ιατρικές καταχωρήσεις, ενεργοποιεί τουλάχιστον 1.000 «έξυπνες» ερωτήσεις και διαχειρίζεται αλγοριθμικά κάθε είδος κινδύνου, παράγοντας αυτόματα αποφάσεις και κατά συνέπεια κλείνοντας σε ελάχιστο χρόνο την έκδοση ενός ασφαλιστηρίου, καθώς συνδέεται με τις δύο πλατφόρμες διαχείρισης ασφαλιστηρίων συμβολαίων της Interamerican.



GENIUS
INTERAMERICAN UNDERWRITING SYSTEM

«Χρωματικά - Chromatic»: Η νέα δισκογραφική δουλειά του Βασίλη Κασούρα



ΧΡΩΜΑΤΙΚΑ
CHROMATIC

Βασίλης Κασούρας
Vasilis Kasouras

Ο τίτλος «Χρωματικά», που αποτελεί δάνειο από την εκκλησιαστική θρησκευτική μουσική, αποτυπώνει και συμπυκνώνει τη μουσικότητα και την ιδιαίτερη ευαισθησία, που ξεδιπλώνεται στα οκτώ τραγούδια του δίσκου. «Χρωματικοί» ονομάζονται οι ήχοι που περιέχουν το διάστημα του τριμητονίου, προσδίδοντας μια εύθραυστη και λεπτή γοητεία στη μελωδία. Με τον ίδιο τρόπο, ο Βασίλης Κασούρας αποδίδει στις νέες του συνθέσεις λεπτές αποχρώσεις αισθημάτων, καθώς κινείται δεξιοτεχνικά σε ποικίλους αγαπημένους ρυθμούς της παραδοσιακής μουσικής. Στην ενορχήστρωση και την επιμελημένη παραγωγή των «Χρωματικών» του Βασίλη Κασούρα βρίσκεται μια πλειάδα επιφανών μουσικών που υφαίνει αριστοτεχνικά, νότα τη νότα και δοξαριά τη δοξαριά, αυτοτελή και πλήρη χρωματικά σκηνηκά.



Δέσποινα Βανδή και Κωνσταντίνος Χριστοφόρου στο "NOTES LIVE" της Λεμεσού!

Το πολύ επιτυχημένο σχήμα της χρονιάς σε Κύπρο και Ελλάδα επέστρεψε! Το αγαπημένο δίδυμο των Δέσποινα Βανδή και Κωνσταντίνου Χριστοφόρου μετά από έξι μήνες επιτυχίας συνεχίζει τις ανεπανάληπτες μουσικές βραδιές στην Κύπρο, για περιορισμένο αριθμό εμφανίσεων! Στον απόηχο του θριάμβου της προηγούμενης χρονιάς, ο ενθουσιασμός των Κυπρίων, ο ατελείωτος λουλουδοπόλεμος και η διασκέδαση μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες, επιβεβαίωσαν ότι πρόκειται για το απόλυτο σχήμα και αυτής της σεζόν! Η εξαιρετική αυτή συνεργασία, υπόσχεται να χαρίσει μοναδικές στιγμές σε όσους βρεθούν στο αγαπημένο "NOTES LIVE" τα Σάββατα 26 Φεβρουαρίου, 5-6 και 12 Μαρτίου. Μαζί τους οι Μαρία Θεοδότου, Χριστίνα Κυριάκου και ο Doody Στέφανος Χριστοφόρου.

ΛΕΥΚΗ ΣΥΜΦΩΝΙΑ «Σαν τον Ήλιο», live παρουσίαση του άλμπουμ

INDUSTRIAL EVENTS PRESENTS



Η παρουσίαση του νέου δίσκου των ΛΕΥΚΗ ΣΥΜΦΩΝΙΑ θα γίνει στο LOULOU IS PRESENT! Μια βραδιά γιορτής - το Σάββατο 7 Μαΐου, στον αριθμό 105 της οδού Πειραιώς.

Ήταν τέλη του 2017 όταν τα ιδρυτικά μέλη της Λευκής Συμφωνίας έκαναν την «επανεένωση της χρονιάς» ξεκινώντας ένα σερί δυνατών ζωντανών εμφανίσεων σε μεγάλες μουσικές σκηνές και φεστιβάλ σε όλη την Ελλάδα. Ήταν σαν να μην είχαν σταματήσει ποτέ!

Το νέο υλικό αναδυόταν ολοένα, και έτσι οι ηχογραφήσεις ξεκίνησαν και τον Μάρτιο του 2020, εν μέσω πανδημίας και καραντίνας, επέστρεψαν δισκογραφικά με το «Σαν τον Ήλιο». Ένα full length album δέκα κομματιών που βρήκε θερμή αποδοχή μαζί με διθυραμβικά σχόλια από κοινό και κριτικούς. Μέσα από το εσωτερικευμένο πλέγμα αναζητήσεων που τους χαρακτηρίζει από την αρχή τους, μας χάρισαν συνθέσεις που υπηρετούν πιστά τον χαρακτηριστικά διαχρονικό dark wave/post punk/dark rock ήχο της μπάντας. Ηχητικά μονοπάτια γεμάτα ατμόσφαιρες, ψυχεδέλεια και progressive πινελιές. Σε ένα σύντομο διάλειμμα από τις ηχογραφήσεις του έκτου δίσκου τους που αναμένεται να κυκλοφορήσει το νέο έτος, επιστρέφουν στη σκηνή για ένα live επανασύνδεσης με το κοινό τους.

GIOVANNA GIORDANO

Μια
πτήση
μαγική

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Στέλλα Πεκιαρίδη

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Μια πτήση μαγική

1935. Ο εικοσιτριάχρονος πιλότος Τζούλιο Τζαμό φτάνει στην Αφρική. Αποστολή μυστική. Τη μαθαίνει μονάχα όταν φτάνει εκεί... Μπορεί κανείς να αφηγηθεί μια πολεμική ιστορία, μια ιστορία για κατακτήσεις, βρόμικες μάχες και συγκρούσεις στις αποικίες, και να την κάνει να μοιάζει με ένα μαγευτικό παραμύθι, με μια ονειρεμένη ιστορία, με μια μαγική πτήση με ένα Καπρόνι 133 πάνω από τα μυστηριώδη εδάφη της Ανατολικής Αφρικής; Η Giovanna Giordano το κάνει, καταδιώκοντας τον Τζούλιο Τζαμό, τον «ταχυδρόμο του ουρανού», στη διαδρομή του από την Ερυθραία στην Αβησσυνία. Ο Τζαμό κοιτάζει τον κόσμο από ψηλά, αιωρείται στον ουρανό του ισημερινού, «τρελός από ζωή, τρελός για αέρα, τρελός για άνεμο και ήλιο». Ο αφρικανικός μύθος κερδίζει έναντι των βιαιοπραγιών του πολέμου, η ομορφιά των σωμάτων που λαμποκοπούν στο νερό εναντιώνεται στην τραγωδία του πόνου, η ευφυΐα ενός ομιλούντος παπαγάλου αντιτίθεται στη φρίκη. Η Ιστορία -από την απόφαση κατάκτησης της Αιθιοπίας ως την αναπόδραστη παράδοση στους Άγγλους που ισοπεδώνουν την απατηλή εκείνη ιταλική αυτοκρατορία- ανασυντίθεται σαν ένα όνειρο προορισμένο να γίνει θρύψαλα, και μας παρασύρει στη μέση μιας ανέφικτης κατάκτησης. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Χαμένος Παράδεισος

ΤΖΑΪΛΣ ΜΙΛΤΟΝ
ΧΑΜΕΝΟΣ
ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΣ

ΕΠΕΤΕΙΑΚΗ
ΕΚΔΟΣΗ ΓΙΑ ΤΑ
100 ΧΡΟΝΙΑ
ΑΠΟ ΤΗΝ
ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ
ΤΗΣ ΣΜΥΡΝΗΣ

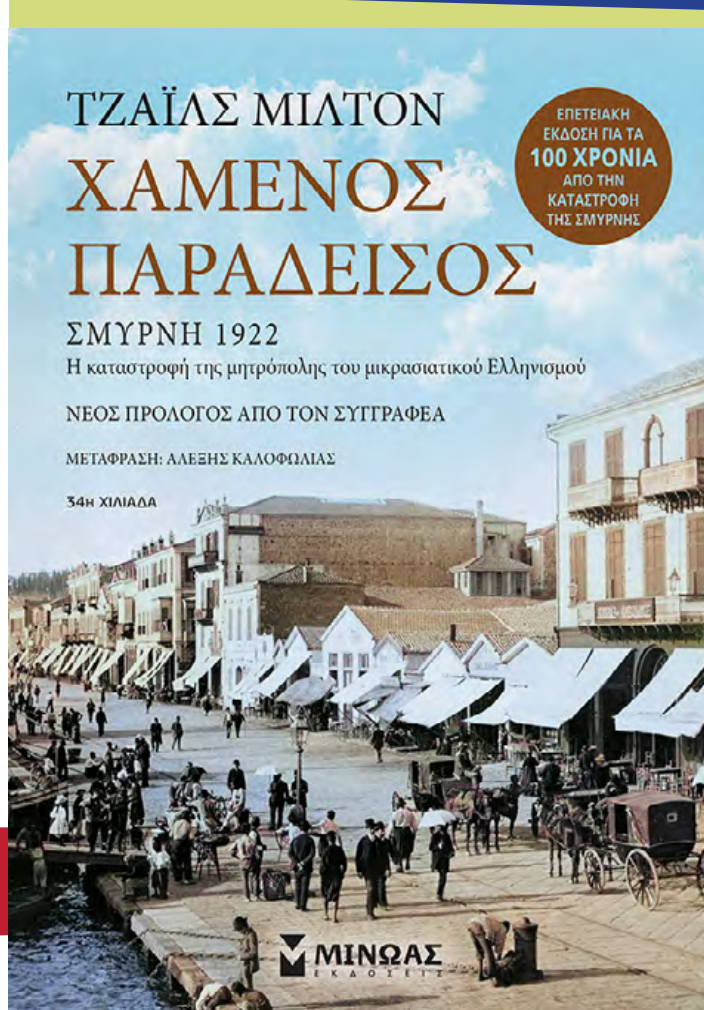
ΣΜΥΡΝΗ 1922

Η καταστροφή της μητρόπολης του μικρασιατικού Ελληνισμού

ΝΕΟΣ ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΑΛΕΞΗΣ ΚΑΛΟΦΩΛΙΑΣ

34η ΧΙΛΙΑΔΑ



Ο Χαμένος Παράδεισος είναι μια δυνατή ιστορία καταστροφής, ηρωισμού και επιβίωσης, ειπωμένη με τον ξεχωριστό λόγο που κατέστησε τον Τζαίλς Μίλτον επιτυχημένο δημοσιογράφο και συγγραφέα. Ξετυλίγεται μέσα από τις αναμνήσεις επιζώντων, πολλοί απ' τους οποίους μιλάνε για πρώτη φορά δημόσια, και τις μαρτυρίες εκείνων που βρέθηκαν στη δίνη μιας από τις μεγαλύτερες καταστροφές της σύγχρονης ιστορίας. Στις 9 Σεπτεμβρίου 1922, το τουρκικό ιππικό μπήκε στη Σμύρνη, την πιο πλούσια και κοσμοπολίτικη πόλη της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας. Στην πόλη υπήρχε διάχυτος ο φόβος ότι ο νικηφόρος πια τουρκικός στρατός θα ξεσπούσε με παράφορο μένος στους κατοίκους της Σμύρνης. Η πραγματικότητα όμως διέψευσε και την πιο δυσοίωνη πρόβλεψη. Αυτό που συνέβη τις επόμενες δύο εβδομάδες έχει καταγραφεί ως ένα απ' τα πιο φρικτά δράματα στην ιστορία του εικοστού αιώνα, το δράμα του ξεριζωμού χιλιάδων προσφύγων, των οποίων το αίμα κυλάει στις φλέβες πολλών σύγχρονων ελληνικών οικογενειών. Σχεδόν δύο εκατομμύρια άνθρωποι έπεσαν θύματα μιας τρομακτικής, σε βιαιότητα και έκταση, καταστροφής. Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.

quote of the day

A BARTENDER IS JUST
A PHARMACIST WITH A LIMITED
INVENTORY

Albert Einstein

tip of the day

"Technically, it's not
drinking alone if the
bartender is there."



24 Φεβρουαρίου

- > World Bartender Day
- > National Tortilla Chip Day
- > National Toast Day
- > National Chili Day