

NEA

λουξ
free

- ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ*
- ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ

Νέα λουξ free, ήρθε η ώρα να τη δοκιμάσεις!

Η Λουξ φέρνει κάτι μοναδικό, τη νέα μπλε πορτοκαλάδα **χωρίς ανθρακικό λουξ free, χωρίς συντηρητικά, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, με 100% φυσικά γλυκαντικά και 60% λιγότερες θερμίδες!**

Ανακάλυψε την πλούσια γεύση της, που θα σε γεμίσει απόλαυση και τα φυσικά χαρακτηριστικά της, σε **νέα καινοτόμα φιάλη!**



ΜΕΙΩΜΕΝΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ

*Περιέχει φρουκτόζη, σάκχαρα φρούτων και γλυκαντικά φυσικής προέλευσης.

SAY *yes* to the **press**

**ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ Η ΗΛΙΚΙΑ
ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ
ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ**





Greece



SIAL
INSPIRE FOOD BUSINESS

Παρίσι, 15 - 19 Οκτωβρίου 2022



Σας καλούμε να
μας επισκεφθείτε στα
Halls 2 | 5A | 5B | 7



ENTERPRISE GREECE
INVEST & TRADE

RECEPTION, HALL 2, STAND NO. J096

Good morning SayYessers!

Paris

15-19 OCTOBER 2022
 PARIS NORD VILLEPINTE - PARIS

**INSPIRE
FOOD
BUSINESS**
SIAL
 INSPIRE FOOD BUSINESS


Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Το σημερινό editorial έρχεται σε σας απευθείας από την πόλη του φωτός, το Παρίσι, καθώς είμαι εδώ για τη μεγαλύτερη ευρωπαϊκή έκθεση της χρονιάς στον χώρο του τροφίμου και του ποτού (SIAL 2022).

Οι εκθέτες ξεπερνούν τους 7.000 και στο σημείο αυτό δεν θα μπορούσα να μην αναφερθώ στην προσπάθεια όλων αυτών των ελληνικών επιχειρήσεων, 310 στον αριθμό παρακαλώ, που έχουν ταξιδέψει ως εδώ για να διεκδικήσουν μια θέση στο παγκόσμιο ράφι.

Είναι πολύ σημαντική η προσπάθεια που γίνεται εδώ και είναι μεγάλη η αγωνία για όλους τους εκθέτες αν η επένδυση που έκαναν για να συμμετάσχουν σε μια έκθεση (το κόστος είναι μεγάλο και γι' αυτό αναφέρομαι σε επένδυση) θα αποφέρει καρπούς ή απλά θα φύγουν άπραγοι. Το έχω ξαναπεί η συμμετοχή στις εκθέσεις θέλει επιμονή, υπομονή και συνέπεια.

Θα μου πεις γιατί μας τα λες αυτά, αφού πέραν της εθνικής περηφάνειας που πρέπει να νιώθουμε κάθε φορά που ένα ελληνικό προϊόν εξάγεται ανά τον κόσμο δεν μπορούμε να κάνουμε κάτι άλλο! Λάθος. Μπορούμε να κάνουμε και σου τα λέω όλα αυτά για να σου θυμίσω να στηρίζεις τα ελληνικά προϊόντα και τις ελληνικές επιχειρήσεις! Αν δυσκολεύεσαι να τα διακρίνεις υπάρχει η πρωτοβουλία ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ και μπορείς να βρεις το σήμα της στις συσκευασίες των προϊόντων. Το τρίπτυχο της επιτυχίας της είναι: ελληνικές πρώτες ύλες, έδρα και παραγωγή στην Ελλάδα και αποκλειστικά Έλληνες μέτοχοι.

Έχουμε υπέροχα ελληνικά προϊόντα που συναγωνίζονται και -στην πλειοψηφία τους- ξεπερνούν όλους τους ξένους κολοσσούς σε ποιότητα, γεύση και πρώτες ύλες.

Tip of the Day: Αν έχεις την ευχέρεια να επιλέγεις ελληνικά προϊόντα, θα ήθελα να το κάνεις. Φτάνει μόνο μια επίσκεψή σου σε ευρωπαϊκή έκθεση για να καταλάβεις το γιατί.

Οι ελληνικές εξαγωγές δηλώνουν βροντερό “παρών” και στο Παρίσι και όπως συνηθίζουμε ως ελληνική αποστολή τα τελευταία χρόνια, οι εντυπώσεις που αφήνουμε είναι πάντα οι καλύτερες!



ΕΡΑ
ΠΑΡΑΓΩΓΗ
ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Κλαίρη Στυλιάρη
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Πώς επηρεάζει η ηλικία των γονιών την ψυχική υγεία των παιδιών

Τα παιδιά που γεννιούνται από γονείς πολύ μικρής ή πολύ μεγάλης ηλικίας αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο για εμφάνιση διπολικής διαταραχής αργότερα στη ζωή τους.



Το παραπάνω αποκαλύπτει μια νέα διεθνής επιστημονική μελέτη. Ειδικότερα, ο κίνδυνος είναι μεγαλύτερος για τα παιδιά που γεννήθηκαν από μητέρα ή πατέρα κάτω των 20 ετών, όπως και για όσα, όταν γεννήθηκαν, η μητέρα τους ήταν άνω των 35 ετών ή ο πατέρας τους άνω των 45 ετών.

Οι ερευνητές από τέσσερις χώρες (Ισπανία, Ιταλία, Ολλανδία, Αυστραλία), με επικεφαλής τη δρ Τζιοβάννα Φίκο από το Πανεπιστήμιο της Βαρκελώνης, που έκαναν τη σχετική ανακοίνωση στο συνέδριο του Ευρωπαϊκού Κολλεγίου Νευροψυχοφαρμακολογίας στη Βιέννη και

δημοσίευση στο «European Neuropsychopharmacology», έκαναν μια συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση των δημοσιευμένων ερευνών αναφορικά με τη διπολική διαταραχή σε σχέση με την ηλικία. Ανέλυσαν στοιχεία για περίπου 13,43 εκατομμύρια άτομα από τα οποία 217.089 είχαν διαγνωστεί με διπολική διαταραχή.

Διαπιστώθηκε ότι οι μεγαλύτερης ηλικίας άνδρες (πάνω από 45) κινδυνεύουν πιο πολύ (κατά 29%) να αποκτήσουν παιδί με τέτοια ψυχική πάθηση σε σύγκριση με τους μπαμπάδες 25 έως 29 ετών. Επίσης, οι μεγαλύτερης ηλικίας μητέρες έχουν 20% μεγαλύτερη πιθανότητα να γεννήσουν παιδί με διπολική διαταραχή σε σύγκριση με τις γυναίκες 25-29 ετών. Από την άλλη,





για τους πολύ νέους γονείς, μέχρι 20 ετών, ο κίνδυνος γέννησης παιδιού με διπολική διαταραχή είναι αυξημένος κατά 23% για τις μητέρες και 29% για τους πατέρες αντίστοιχα.

Η δρ Φίκο επεσήμανε ότι: «Η ηλικία των γονέων είναι ένας παράγοντας που επηρεάζει πολλά πράγματα, όπως τη γονιμότητα και μερικές νευροψυχιατρικές διαταραχές. Αυτό που βρήκαμε, είναι ελαφρώς ασυνήθιστο, επειδή τόσο οι νεότεροι όσο και οι γηραιότεροι γονείς έχουν αυξημένο κίνδυνο απόκτησης παιδιού με διπολική διαταραχή. Ο αυξημένος κίνδυνος είναι μέτριος, αλλά υπαρκτός. Μπορούμε να εικάσουμε ότι για τους νεότερους γονείς παίζουν ρόλο περιβαλλοντικοί παράγοντες όπως τα κοινωνικο-οικονομικά προβλήματα, η έλλειψη υποστήριξης, το στρες ή ανοσολογικοί παράγοντες, ενώ για τους μεγαλύτερους σε ηλικία γονείς ίσως εμπλέκονται γενετικοί παράγοντες, όμως η αλήθεια είναι ότι στην πραγματικότητα δεν γνωρίζουμε».

Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύθηκε στο “Social Science and Medicine” τα παιδιά 7 έως 14 ετών που βιώνουν τη διάλυση του γάμου των γονιών τους έχουν 16% αύξηση σε συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης.

Επιπλέον, παρουσιάζουν αύξηση 8% στις διαταραχές συμπεριφοράς, κυρίως τα αγόρια.



Ήξερες ότι...

Ο χωρισμός των γονιών είναι πιθανότερο να έχει επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των παιδιών ηλικίας 7 έως 14 ετών.

Παγκόσμια Ημέρα Εμμηνόπαυσης: Τι φοβούνται οι γυναίκες



Οκτώ στις δέκα γυναίκες νιώθουν «ανέτοιμες» να βιώσουν την περιεμμηνόπαυση και την εμμηνόπαυση, σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα.

Ειδικότερα, το 56% φοβούνται για αυτά που πρόκειται να τους συμβούν, ενώ στις ηλικίες 18 έως 39 ετών το ποσοστό αυτό φτάνει το 71%.

Η έρευνα διαπίστωσε ακόμα ότι το 63% των γυναικών που δεν είχαν βιώσει την εμμηνόπαυση, δεν συνειδητοποιούσαν πως τα συμπτώματα μπορεί να εμφανιστούν έως και δέκα χρόνια πριν από την τελευταία τους περίοδο.

Από τις 2.069 γυναίκες ηλικίας 18 έως 74 ετών που ρωτήθηκαν στο Ηνωμένο Βασίλειο, σε ποσοστό 80% δήλωσαν ότι ένιωσαν απροετοίμαστες και μόνο το 17% είπαν ότι γνώριζαν πώς να προλάβουν και να διαχειριστούν τα συμπτώματα στο σώμα τους.

Τα συμπτώματα που ήθελαν περισσότερο να αποφύγουν οι γυναίκες ήταν η αυξημένη εφίδρωση (51%), η χαλάρωση του περιγράμματος του προσώπου (38%), οι ρυτίδες (33%) και η ακμή (32%).

Ανάδειξη των θεμάτων Ψυχικής Υγείας και ενθάρρυνση για την αναζήτηση βοήθειας

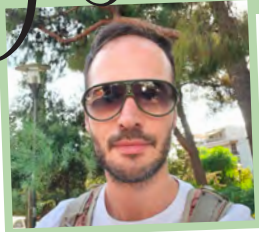
Με την ευκαιρία της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας, η Wellbeingr AMKE διοργάνωσε, υπό την αιγίδα του Υπουργείου Υγείας, το 1ο Διεθνές Wellbeingr Forum | Η Ψυχική Υγεία στο Επίκεντρο των Παγκόσμιων Αναπτυξιακών Στρατηγικών σε υβριδική μορφή.

Το συνέδριο πραγματοποιήθηκε τη Δευτέρα 10 Οκτωβρίου 2022 στο Ζάππειο Μέγαρο και διεξήχθη στα ελληνικά, αγγλικά με ταυτόχρονη διερμηνεία και στη νοηματική γλώσσα ενώ υποστηρίχθηκαν και υπηρεσίες για άτομα με προβλήματα όρασης.

Το 1ο Wellbeingr Forum εστίασε τις εργασίες του στη συμβολή της ψυχικής υγείας και του wellbeing στην πρόοδο του ανθρώπου, την παγκόσμια υγεία και την οικονομία. Η Wellbeingr άνοιξε για πρώτη φορά στην Ελλάδα το διάλογο για το ρόλο της ψυχικής υγείας και ευημερίας στην πρόοδο των πολιτών και την ανάπτυξη των κρατών, με στόχο να αναδειχθεί η ψυχική υγεία ως βασική παράμετρος προσωπικής, κοινωνικής και οικονομικής ανάπτυξης.

Την έναρξη των εργασιών του συνεδρίου κήρυξε με κεντρική ομιλία η κ. Ζωή Ράπτη, Υφυπουργός Υγείας, ενώ οι εργασίες του συνεδρίου ολοκληρώθηκαν με ομιλία του κ. Κυριάκου Μητσοτάκη, Πρωθυπουργού της Ελλάδας στο Περιστύλιο του Ζαπείου ο οποίος μεταξύ άλλων επεσήμανε ότι στο Υπουργείο Υγείας, έχει γίνει «μια σημαντική δουλειά, να βάλουμε τη χώρα μας στον παγκόσμιο χάρτη του WHO ως μία χώρα η οποία αποδίδει μεγάλη σημασία σε αυτές τις πολιτικές και τολμά να καινοτομεί και να δοκιμάζει λύσεις οι οποίες ξεφεύγουν από τις πεπατημένες οδούς».





Αλέξανδρος Κουτρομάνος,
Personal Trainer-
Fitness Consultant



Οι πιο δημοφιλείς μύθοι του fitness

Για να δεις κοιλιακούς πρέπει να κάνεις χιλιάδες ροκανίσματα, για να χτίσεις σώμα πρέπει να λιώσεις στην προπόνηση... Αυτοί είναι μερικοί από τους πιο γνωστούς μύθους του fitness! Ας δούμε όμως τι πραγματικά ισχύει...



Οι κοιλιακοί χτίζονται με χιλιάδες ροκανίσματα

Για να φανούν οι κοιλιακοί μύες σου, πρέπει απλά να μειώσεις το σωματικό σου λίπος! Οπότε δώσε έμφαση στη διατροφή σου (θερμιδικό έλλειμμα) σε συνδυασμό με προπόνηση...



Όταν ιδρώνεις πολύ καις περισσότερο λίπος

Όχι μόνο δεν προκαλεί καύση λίπους ο πολύς ιδρώτας, αλλά ταυτόχρονα μπορεί να προκαλέσει και μειωμένη απόδοση στην προπόνηση λόγω αφυδάτωσης...



Υπάρχει καταλληλότερη ώρα για να γυμναστείς

Ο κάθε οργανισμός αποδίδει διαφορετικά, άλλος λειτουργεί καλύτερα το πρωί και άλλος το απόγευμα ή το βράδυ.

Αυτή είναι η καλύτερη μορφή άσκησης

Δεν υπάρχει η ιδανική μορφή άσκησης! Η ιδανική άσκηση διαφέρει για τον καθένα και είναι αυτή που μας ευχαριστεί και μας δίνει κίνητρο να συνεχίσουμε!

Για να δεις αποτελέσματα θα πρέπει να λιώσεις στην προπόνηση

Προτίμησε την ποιότητα έναντι της ποσότητας, συνήθως η υπερβολή έχει αντίθετα αποτελέσματα!

Τέλος ζούμε στην εποχή της πληροφόρησης αλλά και της παραπληροφόρησης, γι' αυτό μην ακολουθείς πιστά ότι δεν είναι τεκμηριωμένο...



MARC JACOBS: Συλλογή γυαλιών Φθινόπωρου/Χειμώνα 2022

Η MARC JACOBS παρουσιάζει μοναδικά γυαλιά ηλίου που αποτυπώνουν το αλάνθαστο πνεύμα της μάρκας και κάνουν την κάθε εμφάνισή σας μοναδικό style statement.

Πάρτε μια γεύση!

ΣΥΛΛΟΓΗ «THE MADISON»: ΓΥΑΛΙΑ ΟΡΑΣΕΩΣ MARC 615



ΓΥΑΛΙΑ ΗΛΙΟΥ «THE»



ΓΥΑΛΙΑ ΗΛΙΟΥ ΚΑΙ ΟΡΑΣΕΩΣ «THE ELEGANT JJ»

ΓΥΑΛΙΑ ΗΛΙΟΥ «THE»



«Viva la feta»: Ταξιδιωτική παραγωγή του Βελγίου αποθεώνει τη Σίφνο

SAY *yes* & get impressed



Ολοκληρώθηκαν πρόσφατα στη Σίφνο τα γυρίσματα του 2ου κύκλου της μεγάλης τηλεοπτικής ταξιδιωτικής παραγωγής του Βελγίου «Viva la feta!» με τη στήριξη του Δήμου Σίφνου και του Γραφείου ΕΟΤ Κάτω Χωρών. Η εκπομπή θα μεταδίδεται τον χειμώνα από το δημοφιλές κανάλι «Play7», σε ζώνη υψηλής τηλεθέασης, τη χρονική στιγμή που ξεκινούν οι κρατήσεις του 2023. Παρουσιαστές θα είναι το δίδυμο Jani Kazaltzis και Otto-Jan Ham.

Η πρώτη σεζόν, που γυρίστηκε επίσης στη Σίφνο, σημείωσε πολύ μεγάλη επιτυχία και ολοκληρώθηκε σε 8 επεισόδια,

προσεγγίζοντας εκατοντάδες χιλιάδες τηλεθεατές! Η Σίφνος και η Ελλάδα προβλήθηκαν μέσα από τις εμπειρίες και τις ιστορίες αναγνωρίσιμων προσώπων όπως ηθοποιών, διάσημων influencers, δημοφιλών αθλητών και ιατρών που έζησαν στο νησί διασκεδαστικές δοκιμασίες του τηλεοπτικού σόου.

Νέο Fibre Clinix Vibrancy για εξατομικευμένη περιποίηση των ξανθών μαλλιών!



Η πιο προηγμένη και ισχυρή απόδοση επανόρθωσης της Schwarzkopf Professional, Fibre Clinix, προσφέρει τώρα πλήρως εξατομικευμένα αποτελέσματα για ξανθά μαλλιά χάρη στα 5 ολοκαίνουρια προϊόντα της σειράς Fibre Clinix Vibrancy. Είναι ειδικά σχεδιασμένα προκειμένου να διατηρήσουν τη φρεσκάδα και τη λάμψη των ψυχρών ξανθών αποχρώσεων τόσο στο κομμωτήριο όσο και στην καθημερινή ρουτίνα περιποίησης του σπιτιού.

- Fibre Clinix Vibrancy Purple Booster (χρήσης κομμωτηρίου)
- Fibre Clinix Vibrancy Blue Booster (χρήσης κομμωτηρίου)
- Fibre Clinix Vibrancy Purple Shampoo (χρήσης κομμωτηρίου)
- Fibre Clinix Vibrancy Purple Shampoo (χρήση στο σπίτι)
- Fibre Clinix Vibrancy Heat Protection Mist (χρήση στο σπίτι)

Το Fibre Clinix είναι το ολοκληρωμένο σύστημα περιποίησης μαλλιών αποκλειστικά για τα κομμωτήρια, το οποίο αξιοποιεί τις τελευταίες επιστημονικές καινοτομίες για να

προσφέρει εξατομικευση όχι μόνο στο κομμωτήριο, αλλά και στο σπίτι.

Συνδυάζοντας την Τεχνολογία C21 & Triple Bonding και την πλήρη εξατομικευση, οι κομμωτές μπορούν να προσφέρουν επαγγελματικές υπηρεσίες που απευθύνονται σε πολλαπλές ανάγκες μαλλιών στοχεύοντας κάθε φορά στις εξατομικευμένες ανάγκες των μαλλιών της κάθε πελάτισσας.



#trends

Οι τάσεις στα χτενίσματα που ξεχωρίσαμε!



Τι χτενίσματα θα επιλέξετε για αυτή τη σεζόν; Δείτε τις τρεις τάσεις που ξεχωρίσαμε και εμπνευστείτε!

Επιστροφή στα 70's

Όγκος, μπούκλες με μια δόση ανεμελιάς και περίσσειμα θηλυκότητας. Αν σας αρέσουν τα ογκώδη χτενίσματα,

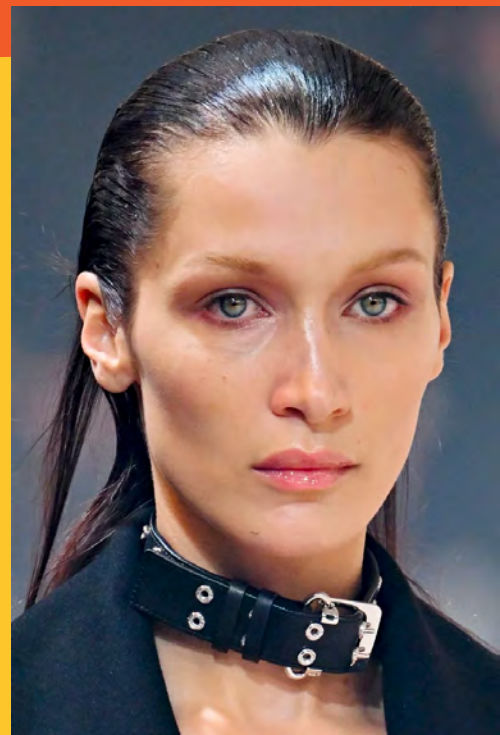
εντυπωσιάστε ελεύθερα!

Λάμψη... κι άλλη λάμψη

Τα μαλλιά που γυαλίζουν είναι ένα μεγάλο trend. Είτε μιλάμε για wet look είτε όχι οι γυαλάδες και η λάμψη θα πρωταγωνιστήσουν.

It's so... bob!

Τα bob κουρέματα παραμένουν. Φέτος θα τα δούμε κυρίως με έντονες γραμμές και πιο "τετράγωνα".



Φτιάχνουμε cupcakes σοκολάτας

Πώς γίνεται:

- Χτυπάμε στο μίξερ το βούτυρο με τη ζάχαρη. Στη συνέχεια ρίχνουμε τα αβγά και συνεχίζουμε το χτύπημα.
- Κοσκινίζουμε το αλεύρι και το ρίχνουμε σιγά σιγά μαζί με τη βανίλια και το κακάο στο μίγμα με τα αβγά.
- Ανακατεύουμε καλά μέχρι να ομογενοποιηθεί το μίγμα.
- Γεμίζουμε τις θήκες για cupcakes με το μίγμα μας, όχι όμως μέχρι πάνω!
- Βάζουμε σε προθερμασμένο φούρνο τα cupcakes και τα ψήνουμε για περίπου 20 λεπτά.

Chocolate Cupcake Day σήμερα και σας προτείνουμε μία εύκολη συνταγή που θα γλυκάνει τη μέρα σας!

Θα χρειαστούμε (για 10 cupcakes):

- 100 γρ. βούτυρο
- 80 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 30 γρ. κακάο
- 100 γρ. καστανή ζάχαρη
- 2 αβγά
- 1 βανίλια

TIP

Μπορείτε να διακοσμήσετε τα cupcakes σας αλλά και να τους δώσετε extra γεύση με σαντιγί και κομματάκια σοκολάτας.

SAMSUNG

**Gov.gr: Επισκέψεις
ρεκόρ τον Σεπτέμβριο!**

Η Samsung Electronics διευρύνει τη συνεργασία της με την Google για μια βελτιωμένη εμπειρία smart home

Η Samsung Electronics Co., Ltd. ανακοίνωσε την επέκταση της συνεργασίας της με την Google, αναβαθμίζοντας τη διαλειτουργικότητα του έξυπνου σπιτιού. Χάρη σε αυτή τη συνεργασία, μέσα στους επόμενους μήνες, οι χρήστες των Samsung Galaxy smartphones και tablets θα μπορούν να ενσωματώνουν εύκολα συσκευές συμβατές με το Matter στα οικοσυστήματα SmartThings και Google Home.

Έως σήμερα, οι ιδιοκτήτες έξυπνων κατοικιών (smart home) αντιμετώπιζαν δυσκολίες με τη σύνδεση των συσκευών τους σε πολλά, διαφορετικά οικοσυστήματα. Η σύνδεση συσκευών μεταξύ οικοσυστημάτων συχνά απαιτούσε πολλά βήματα για τη σύνδεση λογαριασμών σε διαφορετικές εφαρμογές, μια διαδικασία που δεν λειτουργούσε πάντα προς τις δύο κατευθύνσεις. Συνεπώς, οι χρήστες έπρεπε να θυμούνται ποιες εφαρμογές και διεπαφές μπορούσαν να ελέγξουν ή να αυτοματοποιήσουν από μια συγκεκριμένη συσκευή. Πλέον με το Matter και τη δυνατότητα πολλαπλών διαχειριστών που ενσωματώνει, οι χρήστες μπορούν να συνδέουν απευθείας τις συσκευές τους σε πολλαπλές εφαρμογές και οικοσυστήματα, απολαμβάνοντας μεγαλύτερη ευελιξία και επιλογές. Η Samsung και η Google, επιστρατεύοντας την τεχνολογία πολλαπλών διαχειριστών, επιτρέπουν στους χρήστες να συνδέονται απρόσκοπτα και να ελέγχουν τις συμβατές με το Matter συσκευές τους, μέσω των εφαρμογών SmartThings ή Google Home στο Android.

Όταν οι χρήστες μεταβούν στην εφαρμογή SmartThings, θα ενημερώνονται για τις συσκευές Matter που έχουν συγχρονιστεί με το Google Home, ενώ θα τους δίνεται η επιλογή να ενσωματώσουν εύκολα τις συσκευές αυτές στο SmartThings και αντίστροφα.



Οι συνολικές επισκέψεις στο gov.gr έφτασαν τον Σεπτέμβριο τις 382.441.700 σημειώνοντας αύξηση κατά 12.236.990, ενώ τα έγγραφα ή οι δηλώσεις που έχουν εκδοθεί/υποβληθεί ηλεκτρονικά αριθμούν τις 220.073.415 ανεβασμένες κατά 5.622.740 κατά τον μήνα Σεπτέμβριο.

Ειδικότερα, σύμφωνα με τα στοιχεία του υπουργείου Ψηφιακής Διακυβέρνησης, «πρωταθλητές» των υπηρεσιών αναδεικνύονται οι άυλες συνταγές (64.588.693) όπου παρατηρείται διαφορά σε σχέση με τον προηγούμενο μήνα κατά 3.820.985.

Ακόμα, μεγάλη διαφορά σε σχέση με τον προηγούμενο μήνα σημείωσαν οι υπεύθυνες δηλώσεις (9.140.599), καθώς 526.457 περισσότερα άτομα απευθύνθηκαν στο gov.gr για να εξυπηρετηθούν, ακολουθούν τα πιστοποιητικά οικογενειακής κατάστασης (4.802.212) τα οποία είναι αυξημένα κατά 290.171, ενώ έπονται οι εξουσιοδοτήσεις (2.936.803) με 136.532 περισσότερα κλικ πολιτών σε σχέση με τον Αύγουστο.

Οι παγκόσμιες τάσεις στην αγορά των πολυτελών ακινήτων

Ποιες τάσεις επηρεάζουν την παγκόσμια αγορά πολυτελών ακινήτων; Η Berkshire Hathaway HomeServices δημοσίευσε την ετήσια έκθεση "2022 Global Luxury Landscape" και δίνει σαφείς αναφορές στις τάσεις που θα ευδοκιμήσουν μελλοντικά. Στην παγκόσμια αυτή έκθεση, συγκαταλέγεται και η ελληνική αγορά ως αναδυόμενη με αυξανόμενη δυναμική στο Real Estate παγκοσμίως.



Βάσει της νέας μελέτης, η αγοραστική ζήτηση για τις μεγάλες και πολυτελείς κατοικίες μακριά από τις πόλεις έχει αυξηθεί, παρ' όλα αυτά η ευκολία πρόσβασης στην πόλη θεωρείται σημαντική. Επιπλέον, το κόστος και η ποιότητα ζωής εξακολουθούν να τίθενται ως προτεραιότητα για τους ξένους επενδυτές παγκοσμίως.

Η έκθεση "Global Luxury Report", αναδεικνύει την εξέλιξη της αγοράς ακινήτων με βάση τις επιλογές του τρόπου ζωής, τις προτιμήσεις και τις μεταναστεύσεις των αγοραστών πολυτελείας, καθώς και πώς και ποιες βιομηχανίες τοποθετούν τις αγορές στο χάρτη.

Εξετάζοντας περαιτέρω δημοφιλή θέματα, η έκθεση μελετά την ακίνητη περιουσία στο metaverse, τις τάσεις σχεδιασμού και τις κορυφαίες εννέα ανέσεις σπιτιού για τον αγοραστή πολυτελών ακινήτων. Εξετάζει επίσης τις 10 κορυφαίες αγορές εντός του δικτύου Berkshire Hathaway HomeServices και περιγράφει προορισμούς για παρακολούθηση.

Η αγορά ακινήτων εισέρχεται σε ένα νέο, μεταβαλλόμενο περιβάλλον, με τις γεωπολιτικές εξελίξεις και τα υψηλά επίπεδα παγκόσμιου πληθωρισμού να μεταστρέφουν το ενδιαφέρον των νέων επενδυτών. Η νέα καθημερινότητα

επιβάλλεται στον τρόπο επένδυσης, παράλληλα με εκείνον της διαβίωσης. Το «νέο μοντέλο» ακινήτων συνδυάζει τη μόνιμη και την εξοχική κατοικία με την υβριδική εργασία, αξιοποιώντας έναν χώρο για τρεις ανάγκες ταυτόχρονα. Έτσι λοιπόν, η αγορά μιας πολυτελούς κατοικίας είναι μονόδρομος για όσους επιθυμούν να δημιουργήσουν τον δικό τους «επίγειο παράδεισο» όπου εκείνοι επιθυμούν.

Παρά τις σωρευτικές αυξήσεις τιμών στα ακίνητα που αγγίζουν το 30% - 40%, κατάσταση που υποβοήθησαν η αύξηση επιτοκίων και το μεταναστευτικό (σε αντιστοιχία 1% αύξηση μεταναστευτικού προς 15% αύξηση τιμών στην αγορά ακινήτων), η ζήτηση πολυτελών κατοικιών εξακολουθεί να διατηρεί την αξία της. Βασικός παράγοντας αποτέλεσε η άρση των μέτρων κατά του Covid, με την επανέναρξη των ταξιδιών και της προσέλκυσης τουρισμού.

Βάσει ερευνών του δικτύου της Berkshire Hathaway HomeServices αποτυπώθηκε ότι το 29% των εγχώριων επενδύσεων κάθε χώρας ξεχωριστά προέρχεται από ξένους επενδυτές, με το ποσοστό να αυξάνεται ολοένα περισσότερο κάθε χρόνο.



Επιπλέον, η ταχύτατη ανάπτυξη της δυναμικής της αγοράς ακινήτων επιβάλλει στον κλάδο να επαναπροσαρμόζεται στα νέα δεδομένα διαβίωσης και τεχνολογίας. Έτσι, η νέα «εικονική πραγματικότητα» γεννάει περισσότερες «εικονικές κατοικίες», η οποία μέσω ειδικού λογισμικού τηλεδιάσκεψης επιτρέπει σε κάθε νέο επενδυτή να ονειρευτεί και να υλοποιήσει τα σχέδια της νέας του κατοικίας, ακόμη και να έχει στα χέρια του ψηφιακούς τίτλους ιδιοκτησίας (NFT ή αλλιώς Non-Fungible Token).

επενδύσεις στη χώρα μας, συγκριτικά με τις υπόλοιπες μεσογειακές χώρες.

Η Ελλάδα στις αναδυόμενες αγορές

Στις αναδυόμενες αγορές στην αγορά ακινήτων συγκαταλέγεται και η ελληνική αγορά ακινήτων, η οποία μετά από μια πτωτική δεκαετία, αυξάνει πλέον τη δυναμική της στο Real Estate παγκοσμίως. Η μεγάλη αγοραστική ζήτηση εξακολουθεί να είναι κυρίαρχη για τις νεόκτιστες και πολυτελείς εξοχικές κατοικίες, στις παραθεριστικές περιοχές των Κυκλάδων, της Κρήτης και της Κέρκυρας, της Ρόδου και το Πόρτο Χέλι, ενώ παράλληλα η Αθηναϊκή Ριβιέρα διατηρεί την ισχύ της. Είναι γεγονός ότι το χαμηλό αγοραστικό κόστος θέτει σε προνομιακή θέση τις



Ο κ. Κυριάκος Ζύδης, Managing Partner της Berkshire Hathaway HomeServices Athens Properties, δηλώνει χαρακτηριστικά: «Τα ελληνικά ακίνητα ήταν και παραμένουν φθηνότερα από αυτά της Δυτικής Ευρώπης και της ευρύτερης «γειτονιάς» μας της Ισπανίας, της Νότιας Γαλλίας, της Ιταλίας και της Πορτογαλίας. Η άνοδος του ελληνικού Real Estate παρεμποδίζεται σε

σημαντικό βαθμό, εξαιτίας μιας σειράς παραγόντων, όπως οι συνεχείς ανατιμήσεις στις πρώτες ύλες και οι αστάθμητοι εξωγενείς παράγοντες, όπως ο Ουκρανικός πόλεμος και η τουρκική προκλητικότητα. Δυστυχώς, η γεωγραφική μας θέση και ιδιαίτερα οι γείτονές μας αποτελούν σημεία ανησυχίας για τους ξένους αγοραστές και η εκτίμηση του σχετικού κινδύνου θέτει σε μειονεκτική θέση τα ελληνικά ακίνητα, αλλά η ζήτηση υπάρχει» αναφέρει ο κ. Ζύδης, προσθέτοντας ότι «εάν επιλυθούν τα πολιτικά ζητήματα, οι τιμές είναι βέβαιο ότι θα ανέβουν».

Το μαγικό πινέλο της Νουρ



Το μαγικό πινέλο της Νουρ

Η Παιδική Σκηνή της Αμαξοστοιχίας – Θεάτρου το Τρένο στο Ρουφ ανανεώνει την επιτυχημένη της συνεργασία με την ταλαντούχα ομάδα Βίδα και παρουσιάζει τη χειμερινή θεατρική σεζόν 2022-23 τη νέα, πρωτότυπη θεατρική παράσταση «Το μαγικό πινέλο της Νουρ» για παιδιά ηλικίας από 5 έως 10 ετών, στο ξεχωριστό Θεατρικό Βαγόني του μοναδικού Τρένου-Θεάτρου.

Η παράσταση «Το μαγικό πινέλο της Νουρ» είναι ένα μαγευτικό ταξίδι στα συναισθήματα και τα χρώματα με πίνακες ζωγραφικής που ζωντανεύουν μπροστά στα μάτια μας, μια ιστορία γεμάτη χρωματιστές περιπέτειες σε ονειρική ατμόσφαιρα όπου όλα μπορούν να συμβούν, αρκεί να αφήσουμε τη φαντασία μας να ταξιδέψει ελεύθερα!

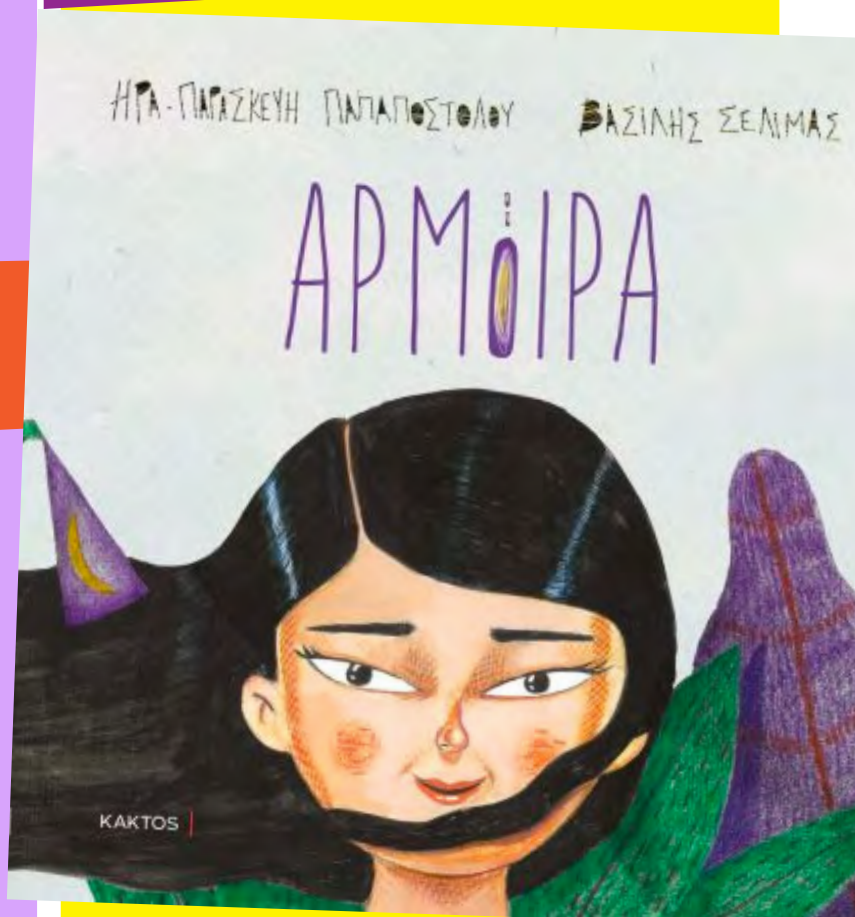
Κάθε Κυριακή στις 11.30 π.μ. (από 6/11/2022)

Γενική Είσοδος 10 Ευρώ

Προαγορά εισιτηρίων απαραίτητη:

- Ηλεκτρονικά στο <https://www.viva.gr/tickets/theater/to-magiko-pinelo-tis-nour/>
- Τηλεφωνικά στο 11876 (νύνα)
- Φυσικά σημεία πώλησης νύνα (αφού προηγηθεί κράτηση ηλεκτρονικά ή τηλεφωνικά στο 11876)

Παρουσίαση: «Αρμόιρα η Νεράιδα και η Πατρίδα της Αιώνιας Αγάπης»



Τη Δευτέρα 24 Οκτωβρίου στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι Εκδόσεις Κάκτος διοργανώνουν παρουσίαση του βιβλίου της Ήρας Παπαδοπούλου με τίτλο «Αρμόιρα η Νεράιδα και η Πατρίδα της Αιώνιας Αγάπης», σε εικονογράφηση Βασίλη Σελιμά.

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:
Γιώργος Προεστός, Φιλολόγος - Επιμελητής
Βασίλης Σελιμάς, Ζωγράφος
Δημήτρης Ψαρράς, Διερμηνέας - Μεταφραστής

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ.

Link βιβλίου: <https://bit.ly/3f4zsOe>

Link εκδήλωσης: <https://bit.ly/3ByC0vS>





Διαδικτυακή εκδήλωση από το ΚΜΟΠ - Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας



ONLINE EVENT
Καινοτόμα εργαλεία μέτρησης και αξιολόγησης κοινωνικού αντικτύπου δράσεων και πολιτικών

Ημερομηνία: 20 Οκτωβρίου 2022
Ώρα: 14.00 – 15.30

Γνωριμία με τη νορβηγίδα συγγραφέα Χάνε Έρσταβικ



Η Χάνε Έρσταβικ, μια από τις σημαντικότερες φωνές της σύγχρονης σκανδιναβικής πεζογραφίας, επισκέπτεται την Αθήνα με αφορμή την ελληνική έκδοση του μυθιστορηματός της Αγάπη (μτφρ. Σωτήρης Σουλιώτης).

Την Τρίτη 25 Οκτωβρίου 2022 και ώρα 7 το απόγευμα, στο βιβλιοπωλείο Επί λέξει,

η Χάνε Έρσταβικ θα συνομιλήσει με τη συγγραφέα και κριτικό λογοτεχνίας Έλενα Μαρούτσου. Τη συζήτηση θα συντονίσει με διαδοχική διερμηνεία η ποιήτρια Κρυστάλλη Γλυνιαδάκη. Η εκδήλωση πραγματοποιείται με την υποστήριξη της Πρεσβείας της Νορβηγίας. Το σύντομο αλλά καθηλωτικό μυθιστόρημα της Έρσταβικ, που προκάλεσε αίσθηση όταν κυκλοφόρησε για πρώτη φορά στη Νορβηγία, είχε ψηφιστεί ως ένα από τα καλύτερα βιβλία των τελευταίων είκοσι πέντε χρόνων στη χώρα, ενώ η αγγλική μετάφρασή του τιμήθηκε πρόσφατα με το Εθνικό Βραβείο Βιβλίου των ΗΠΑ στη σχετική κατηγορία, συμβάλλοντας έτσι στην ευρύτερη, διεθνή αναγνώριση του έργου της.

Το ΚΜΟΠ - Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας σας προσκαλεί σε διαδικτυακή εκδήλωση με θέμα «Καινοτόμα εργαλεία μέτρησης και αξιολόγησης κοινωνικού αντικτύπου δράσεων και πολιτικών», την Πέμπτη 20 Οκτωβρίου 2022, 14:00-15:30.

Η συζήτηση θα εστιάσει στα εξής θέματα:

- Πολιτικές πρόνοιας και οι βασικότερες προκλήσεις στην Ευρώπη
- Εργαλεία για τη μέτρηση των ανισοτήτων ευημερίας στις διάφορες Περιφέρειες της Ε.Ε.
- Διαχείριση ποιότητας στον τριτογενή τομέα.

[Δηλώστε συμμετοχή](#)

[Δείτε το πρόγραμμα](#)

Η συμμετοχή στην εκδήλωση είναι δωρεάν. Η συζήτηση θα πραγματοποιηθεί στα Αγγλικά.

Η εκδήλωση διοργανώνεται στο πλαίσιο του έργου «Αρχιμήδης: Εργαλείο Καταγραφής Κοινωνικών Επιπτώσεων», το οποίο έχει αναπτύξει ένα ολιστικό εργαλείο εκτίμησης των κοινωνικών επιπτώσεων έργων, δράσεων και επενδύσεων. Το ψηφιακό εργαλείο «Αρχιμήδης» βασίζεται σε ένα πολυσύνθετο μαθηματικό μοντέλο, το οποίο μπορεί να εκτιμά πάνω από 200 δείκτες που σχετίζονται με την κοινωνική ευημερία και, σε συνδυασμό με στοιχεία που έχουν συλλεχθεί από κάθε περιφέρεια της Ελλάδας, να υπολογίσει τον κοινωνικό αντίκτυπο δράσεων σε διάφορους τομείς και περιφέρειες της χώρας.



Arthur Larrue
Η διαγώνιος
Αλιέχιν

Μετάφραση: Κάλια Ταβουλάρη

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Η διαγώνιος Αλιέχιν

Παγκόσμιος πρωταθλητής στο σκάκι, ο Αλεξάντρ Αλεξάντροβιτς Αλιέχιν, Ρώσος με γαλλική υπηκοότητα, παίζει τη ζωή του σαν μια παρτίδα σκάκι, κερδίζοντας κάθε φορά, όπου κι αν παίζει. Το 1939 όμως, ενώ βρισκόταν στο Μπουένος Άιρες, τον πρόφτασε ο πόλεμος. Διατάσσεται να επιστρέψει στο Παρίσι, όπου γίνεται μάρτυρας της κατάρρευσης της δεύτερης πατρίδας του. Και να τώρα ο Αλιέχιν, όμηρος των κατακτητών που κυριαρχούν στην Ευρώπη. Οι νέοι άρχοντες θέλουν να τον έχουν του χεριού τους και να εκμεταλλευτούν τη φήμη του. Εκείνος συνεργάζεται μαζί τους, γίνεται φίλος με τον Γκέμπελς, και συμμετέχει στα τουρνουά του Ράιχ. Από βασιλιάς γίνεται πιόνι. Και χάνει μία μία τις βασικές τους νίκες. Τη γυναίκα του, τους βασικούς του αντιπάλους, τους φίλους του. Και στο τέλος του πολέμου βρίσκεται μόνος, αυτοεξόριστος στην Πορτογαλία του Σαλαζάρ.

Εκεί θα παίζει την τελευταία του παρτίδα...

Όταν η Ιστορία και η τρέλα διαπλέκονται είναι ώρα για ματ. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Ματούλα Μυλλέρου, πάροικος και παρεπίδημος

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΝΟΛΛΑΣ

ΜΑΤΟΥΛΑ ΜΥΛΛΕΡΟΥ

πάροικος και παρεπίδημος

Νουβέλα



ΙΚΑΡΟΣ

Το ακατάληπτο και απερινόητο.

Όπως η ζειδωρος αύρα ή ένα πεφταστέρι, έτσι και το πέρασμα μιας άσημης δασκάλας απ' τη ζωή ενός ανδρικού σύμπαντος αφήνει όσους την συναναστράφηκαν έκθαμβους όσο και ανίκανους να κατανοήσουν την απώλειά της.

Δεν έχουμε μαρτυρία για την επίδραση που είχαν τα γεγονότα αυτά πάνω της, εκτός από τις νύξεις που κάνει η ίδια στα σημειωματάριά της, με τα οποία δεν ξέρει ακόμη και σήμερα τι να κάνει ο Αντωνάκης, ως άτυπος κληρονόμος της, πνευματικός τουλάχιστον. Η αλήθεια είναι, όπως τουλάχιστον τη μετέφερε ο Αντωνάκης σε μένα και όσους ήθελαν να τον ακούσουν, πως όλα αυτά που ακολούθησαν μετά την επιστροφή της στην Ελλάδα φανερώνουν ότι η ακατανόητη μεταστροφή της για τους μέχρι τότε γνωστούς της ακουμπούσε, αν δεν οφειλόταν αποκλειστικά, στα όσα είχε ζήσει στο Μόναχο εκείνους τους πρώτους μήνες του 1919, που είχαν αφήσει το σημάδι τους στον μετέπειτα βίο της. Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.

quote of the day

**"DARE TO ENTER THE DARKNESS
TO BRING ANOTHER INTO THE LIGHT."**
Tony Kirwan

Σήμερα
γιορτάζουν!
Λουκάς, Λουκία,
Μαρίνος



tip of the day

Defeating Human
Trafficking is a great moral
calling of our time.
Condoleezza Rice

18 Οκτωβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Εμμηνόπαυσης
- > Πανευρωπαϊκή Ημέρα κατά της Εμπορίας Ανθρώπων
- > Διεθνής Ημέρα Γραβάτας
- > International Legging Day
- > National Chocolate Cupcake Day