



LET'S

εξάγουμε Ελλάδα
EXPORTGREECE

THE NEWSLETTER

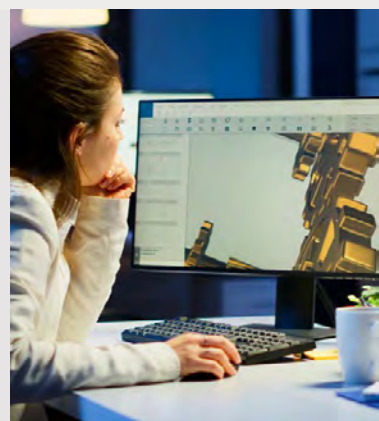


**Κάθε Τρίτη & Παρασκευή
στις 12:00**

εγγραφή



Εκδότης:
sayes
communications



SAY *yes* to the **press**

**ΠΟΙΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗ
ΣΥΝΗΘΕΙΑ ΝΙΚΑΕΙ
ΤΟ ΑΓΧΟΣ;**





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Έχεις νιώσει να “πνίγεσαι” από τις σκέψεις σου και να θέλεις απεγνωσμένα να μιλήσεις σε κάποιον όμως να γνωρίζεις εκ των προτέρων πως δεν θα σε καταλάβει, δεν θα σε νιώσει; Είναι εξαιρετικά σπάνιο οι άνθρωποι να ακούν ειλικρινά, και ακόμη κι όταν το κάνουν, δεν μπορούν να κάνουν πολλά για σένα ούτως ή άλλως.

Δεν ξέρουν πώς είναι να είσαι εσύ, κανένας δεν “μπαίνει” στα δικά σου τα παπούτσια και έξω από το χορό όλοι πολλά τραγουδία ξέρουν, οπότε στην καλύτερη των περιπτώσεων θα δείξουν συμπάθεια για αυτό που πιστεύουν ότι περνάς, θα σου χτυπήσουν απαλά την πλάτη και η ζωή συνεχίζεται.

Είναι εξαιρετικά σπάνιο να βρεις κάποιον που καταλαβαίνει πραγματικά.

Στην πραγματικότητα, **μόνο εσύ ξέρεις** πώς είναι να είσαι εσύ.

Μόνο εσύ γνωρίζεις ποιος είσαι, όλες τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις αντιδράσεις και τις προθέσεις σου.

Και για τον συγκεκριμένο λόγο, αν πιστεύεις ότι οι άνθρωποι θα σε καταλάβουν και θα κατανοήσουν ποιος πραγματικά είσαι και τι μπορεί να περνάς, δεν θέλω να σου το χαλάσω αλλά μάλλον θα απογοητευτείς.

Όμως το πραγματικό ερώτημα είναι, γιατί εξηγούμε; Γιατί περιμένουμε να μας καταλάβουν όλοι οι άλλοι; Γιατί αναζητάμε την έγκρισή τους εξαρχής;

Υπάρχουν πολλές εξηγήσεις, αλλά από την εμπειρία μου, θα σου πω πως μάλλον οφείλεται στο ότι είμαστε ανασφαλείς και αναζητούμε συνεχώς την αποδοχή από τους άλλους.

Εάν είσαι από τους τυχερούς, καθώς προχωράς στη ζωή σου, θα έχεις δίπλα σου αυτούς τους λίγους κοντινούς ανθρώπους που καταλαβαίνουν τις πραγματικές σου προθέσεις και σε “επικυρώνουν” σε κάθε σου βήμα ή σκέψη.

Αυτή η επικύρωση δεν θα έρθει ούτως ή άλλως “απ’ έξω”. Είναι θέμα χρόνου να το καταλάβεις πως η **έγκριση απ’ όλους είναι ουτοπική, σπάνια και περιττή.**

Tip of the Day: Καθώς βαδίζεις στο μονοπάτι της προόδου και εκφράζεις τον πραγματικό σου εαυτό στον έξω κόσμο, θα πρέπει να πληρώσεις και το τίμημα. Το τίμημα του να σε παρεξηγούν, το τίμημα του να σε κρίνουν. Αποδέξου ό,τι συμβαίνει και σταμάτα να εξηγείς σε όλους ποιος είσαι. Δεν θα καταλάβουν έτσι και αλλιώς...

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Ποια ευχάριστη συνήθεια νικάει το άγχος;

Μια φράση-κλισέ που ακούμε συχνά και σχεδόν πάντα την προσπερνάμε ή κουνάμε το κεφάλι μας συγκαταβατικά... αδιάφορα είναι: “Η ευτυχία βρίσκεται στα απλά πράγματα”.



Μπορεί να έχουμε βαρεθεί να ακούμε την παραπάνω φράση αλλά ας το παραδεχτούμε... δεν την έχουμε ενστερνιστεί και αυτό αποδεικνύεται καθημερινά από τον τρόπο που ζούμε.

Σύμφωνα με μελέτες, ένας στους 14 ενήλικες βιώνει καθημερινά άγχος -με την πιο κοινή αιτία να είναι τα εργασιακά του θέματα. Το άγχος συχνά σωματοποιείται κι έτσι εμφανίζονται πονοκέφαλοι, αρτηριακή πίεση κ.α.

Πώς μπορούμε να καταπολεμήσουμε το άγχος κάνοντας κάτι πολύ απλό και ευχάριστο; Ερευνητές από το American Heart Association ανακάλυψαν ότι το 91% των γονέων αναφέρουν ότι οι οικογένειές τους είναι λιγότερο αγχωμένες όταν μοιράζονται τα γεύματα όλοι μαζί.

Σε δημοσκόπηση που πραγματοποιήθηκε σε 1.000 ενήλικες Αμερικανούς αποκαλύφθηκε ότι σε ποσοστό 84% επιθυμούν να φάνε με ένα αγαπημένο τους πρόσωπο, αλλά ο μέσος ενήλικας τρώει πιο συχνά μόνος! Η έρευνα, που διεξήχθη για το κίνημα Healthy for Good του ΑΗΑ από την Wakefield Research, διαπίστωσε επίσης

ότι δύο στους τρεις βιώνουν άγχος ενώ το 27% είναι πολύ ή εξαιρετικά αγχωμένο.

Η Erin Michos, εθελόντρια της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας και αναπληρώτρια διευθύντρια Προληπτικής Καρδιολογίας στο Πανεπιστήμιο Johns Hopkins, δήλωσε: “Το να γευματίζουμε με άλλους είναι ένας πολύ καλός τρόπος για τη μείωση του άγχους, την τόνωση της αυτοεκτίμησης και τη βελτίωση της κοινωνικής σύνδεσης, ιδιαίτερα για τα παιδιά”.

Διαπιστώθηκε επίσης ότι 7 στους 10 εργαζόμενους πλήρους ή μερικής απασχόλησης είπαν ότι θα αισθάνονταν λιγότερο αγχωμένοι αν είχαν περισσότερο χρόνο να κάνουν ένα διάλειμμα και να μοιραστούν ένα γεύμα με τους συναδέλφους τους.

Η επαφή με τα αγαπημένα μας πρόσωπα είναι πάρα πολύ σημαντική, ίσως περισσότερο από όσο νομίζουμε! Επενδύοντας χρόνο στους δικούς μας κάνουμε καλό και στον εαυτό μας...

Καφές χωρίς ζάχαρη: Ποια είναι τα οφέλη του και γιατί πρέπει να τον προτιμάμε;

Από τη Μαρτίνα Νικολάου



Είναι γνωστό ότι οι Έλληνες δεν αλλάζουν εύκολα τις συνήθειές τους. Και ο καφές είναι μια από αυτές, αφού η πλειοψηφία συνηθίζει να καταναλώνει έναν με δύο καφέδες ημερησίως. Η συγκεκριμένη συνήθεια μάλιστα, φαίνεται να είναι ωφέλιμη για τον οργανισμό μας, με την προϋπόθεση ότι η κατανάλωση γίνεται με μέτρο.

Τα βασικά οφέλη του καφέ λίγο πολύ τα γνωρίζουμε όλοι, καθώς η ισορροπημένη κατανάλωσή του βοηθά στην πρόληψη του διαβήτη, μέχρι και στην προστασία από τις νόσους του ήπατος, του Πάρκινσον και του Αλτσχάιμερ. Ένα ρόφημα καφέ είναι επίσης πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, ενώ παράλληλα έχει διεγερτική επίδραση, ενισχύοντας τις νοητικές αποδόσεις. Επιπλέον, ενυδατώνει τον οργανισμό καθώς αποτελείται κατά βάση από νερό και βελτιώνει τις αθλητικές επιδόσεις*. Φυσικά, οι επιστήμονες προτείνουν την κατανάλωση καφέ με μέτρο, λέγοντας πως μόνο μία έως δύο κούπες την ημέρα είναι ευεργετικές. Σύμφωνα και με την Ευρωπαϊκή Ένωση, ένας υγιής ενήλικας μπορεί να καταναλώσει μέχρι 400 mg καφεΐνης ημερησίως χωρίς να θέτει σε κίνδυνο την υγεία του**.

Ο σκέτος καφές όμως φαίνεται να έχει μερικές ακόμη ευεργετικές ιδιότητες. Εκτός λοιπόν από την ιδιότητά του να μειώνει τον κίνδυνο όλων των παραπάνω ασθενειών, όταν ο καφές δεν περιέχει ζάχαρη μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη ορισμένων μορφών καρκίνου, όπως είναι ο καρκίνος του στόματος, του προστάτη, του ήπατος και εκείνου του παχέος εντέρου***.

Όσον αφορά την διατροφή επίσης, ο σκέτος καφές είναι πλούσιος σε αντιοξειδωτικά, τα οποία μπορούν να καταπολεμήσουν τη βλάβη των κυττάρων και να μειώσουν τον κίνδυνο σοβαρών παθήσεων όπως ο καρκίνος και οι καρδιακές παθήσεις. Ο καφές είναι η κύρια πηγή αντιοξειδωτικών στις περισσότερες αμερικανικές δίαιτες. Πιο συγκεκριμένα, ο καφές



χωρίς ζάχαρη περιέχει και μέτριες ποσότητες βιταμίνης B2 και μαγνησίου^{***}. Μάλιστα, η περιεκτικότητα του καφέ σε καφεΐνη μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση του βάρους. Έρευνες δείχνουν ότι καίτε περισσότερες θερμίδες όταν καταναλώνετε καφέ τακτικά κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ο καφές βοηθά επίσης το σώμα σας να κάψει περισσότερο λίπος, ειδικά όταν ασκείστε. Όλα αυτά φυσικά προϋποθέτουν ότι ο καφές θα είναι χωρίς ζάχαρη.

Τέλος, μελέτες έχουν δείξει ότι ο καφές μπορεί να συμβάλει στη μείωση της κατάθλιψης, πάντα σύμφωνα με το ημερήσιο όριο για έναν μέσο υγιή ενήλικα (400 mg καφεΐνης). Φυσικά υπάρχει και η επιλογή του να αντικαταστήσουμε την ζάχαρη με στέβια ή άλλα γλυκαντικά στοιχεία αλλά υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που δεν την προτιμάνε, είτε γιατί δεν τους αρέσει γευστικά είτε γιατί η στέβια τους προκαλεί διάφορες ανεπιθύμητες ενέργειες. Παρ' όλα αυτά

δεν χρειάζεται να προβληματίζεστε αφού επιλογές υπάρχουν ακόμη και στο περίπτερο της γειτονιάς σας, με κουτάκια παγωμένου ready-to-drink Black Coffee. Μια δοκιμή θα σας πείσει!

* <https://www.webmd.com/diet/health-benefits-coffee>

** https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/corporate_publications/files/efsaexplainscaffeine150527.pdf

*** <https://www.webmd.com/diet/health-benefits-black-coffee>



Το The Lost Explorer mezcal έρχεται με premium διάθεση στο Athens Bar Show 2022

Τα agave spirits αποτελούν τη νέα τάση στα σύγχρονα serves, με αποκορύφωμα το φετινό Athens Bar Show που τιμά ιδιαίτερα την αγαυή και τον άνθρωπο που άλλαξε την εικόνα των agave spirits παγκοσμίως, αφιερώνοντας έναν ειδικό χώρο: Το “Tomas Estes Agave Embassy”. Από αυτή τη μεγάλη γιορτή του κλάδου, δε θα μπορούσε να λείπει το premium The Lost Explorer mezcal. Η κατηγορία του mezcal που γίνεται όλο και πιο δημοφιλής σ’ Ελλάδα και Ευρώπη, κατέχει εξέχουσα θέση στην κορυφαία έκθεση του χώρου, που θα γίνει όπως κάθε χρόνο στην Τεχνόπολη Αθηνών, 8 & 9 Νοεμβρίου.

Στο Athens Bar Show 2022, το The Lost Explorer mezcal θα βρίσκεται σε

3 διαφορετικούς χώρους, με ξεχωριστό pop up stand στο Tomas Estes’ Agave Embassy, με δικό του bar στο ABS P.U.B & Business Lounge (Premium UltraPremium Brands & Business Lounge) για να μας προσφέρει μία πιο εξατομικευμένη εμπειρία γευσιγνωσίας & pairing με εκλεκτό finger food, καθώς και στο stand της ΔΥΝΑΜΙΚΗΣ ΑΕ.



Opening event στο νέο κατάστημα Jack&Jones στο Χαλάνδρι



Ο Δημήτρης Αλεξάνδρου με total Jack&Jones outfit στα εγκαίνια του καταστήματος Jack&Jones στο Χαλάνδρι.

Με μια μοντέρνα εκδήλωση εγκαινίων στην καρδιά του Χαλανδρίου, το νέο κατάστημα Jack&Jones άνοιξε τις πόρτες του στο πιο ενημερωμένο και fashion-conscious κοινό. Λάτρεις του denimwear και εκλεκτοί καλεσμένοι ανταποκρίθηκαν με ενθουσιασμό στο κάλεσμα του contemporary menswear brand από την Δανία, με πιστούς fans σε όλον τον κόσμο.

Την ξεχωριστή εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους εκπρόσωποι των Μέσων, του καλλιτεχνικού χώρου και της τηλεόρασης, όπως οι Δημήτρης Αλεξάνδρου, Νίκος Γιαννουλίδης, Γιώργος Μπένος, Ορέστης Χαλκιάς, Σάββας Κάλφας και Γιάννης Δημακούλας. Η statement urban ατμόσφαιρα στα εγκαίνια του νέου διώροφου καταστήματος Jack&Jones στο Χαλάνδρι κέντρισε όλα τα βλέμματα. Οι καλεσμένοι έπαιξαν στον τροχό “Spin To Win” κερδίζοντας πλούσια δώρα Jack&Jones, ενώ πέντε τυχεροί ανακάλυψαν τα

Golden Ticket που ήταν κρυμμένα στο κατάστημα και κέρδισαν από ένα ολοκληρωμένο outfit.

Φίλοι του denim και της casual ανδρικής ένδυσης είχαν την ευκαιρία να ανακαλύψουν σύγχρονες επιλογές, μέσα από μία μεγάλη ποικιλία ανδρικών συλλογών σε ρούχα, παπούτσια και αξεσουάρ.

Το ταξίδι του μέλιτος σε κάποιον από τους προορισμούς της χώρας μας είναι σίγουρα ιδανική επιλογή και γι' αυτό πολλά ζευγάρια από όλο τον κόσμο ψηφίζουν Ελλάδα!



Ποιοι είναι οι καλύτεροι γαμήλιοι προορισμοί στην Ελλάδα

Τους καλύτερους γαμήλιους προορισμούς της Ελλάδας παρουσιάζει η μεγάλη διεθνής έρευνα της ταξιδιωτικής εταιρείας Stasher μέσα από την αξιολόγηση βαθμολογιών με κριτήρια που συνδέονται με τη διαμονή, τα εστιατόρια, τους πόλους έλξης και τις καιρικές συνθήκες.

Οι διαδικτυακές αναζητήσεις για μήνα του μέλιτος στην Ελλάδα έχει αυξηθεί τον τελευταίο χρόνο κατά 33%, λόγω χαλάρωσης των μέτρων κατά του Covid-19, αλλά και των εξαιρετικών καταλυμάτων.

Στην κορυφή η Κρήτη

Η Κρήτη βρίσκεται στην πρώτη θέση με βαθμολογία 78/100 λόγω κλίματος, ακτών και φαγητού. Στη δεύτερη θέση με 77/100





βρίσκεται η Κάρπαθος. Ακολουθεί η Μήλος με 74/100. Στη λίστα με τους πιο περιζήτητους προορισμούς βρίσκεται επίσης η Κάλυμνος, η Αστυπάλαια, η Ρόδος και η Ίος.

Κάρπαθος: Γραφικά χωριά και εξωτικές παραλίες

«Η Κάρπαθος διαθέτει τις «πρώτες ύλες» για να αναδειχθεί σε προορισμό νεονύμφων. Τα γραφικά και παραδοσιακά χωριά μας, οι εξωτικές παραλίες ασύγκριτης ομορφιάς, η τοπική κουζίνα, η ποιοτική διαμονή και το εύρος επιλογών για παραθερισμό και ειδικές μορφές τουρισμού συνθέτουν ένα ιδανικό περιβάλλον για νιόπαντρα

ζευγάρια. Για τον λόγο αυτό προγραμματίζονται συναντήσεις στη διεθνή έκθεση WTM με bloggers και δημοσιογράφους που στοχεύουν και στον τουρισμό ζευγαριών και νεονύμφων», επισημαίνει ο Αντιδήμαρχος Τουρισμού Δήμου Καρπάθου, Μανώλης Παραγυιός

Κάλυμνος: Το νησί των αναρριχητών και της άγριας ομορφιάς

«Η Κάλυμνος έχει διανύσει μία πολύ ικανοποιητική τουριστική σεζόν με υψηλές επιδόσεις τον Σεπτέμβριο και τον Οκτώβριο. Ενδεικτικά, σημαντική είναι αύξηση των

αεροπορικών αφίξεων από Απρίλιο μέχρι τέλη Αυγούστου κατά 85,3% σε σχέση με το 2019, ενώ η επισκεψιμότητα ήταν σαφώς ενισχυμένη από τους ομογενείς, αλλά και μέσω tour operators. Το πλήθος επιλογών όπως οι καταδύσεις και τα εκατοντάδες αναρριχητικά πεδία έχουν συμβάλει στην επιμήκυνση της τουριστικής περιόδου, ενώ και ο γαμήλιος τουρισμός διαθέτει προοπτικές», δήλωσε ο Δήμαρχος Καλυμνίων Δημήτρης Διακομιχάλης.





Ίος: Το νησί του φωτός...

«Εφέτος στην Ίο κάναμε ένα βήμα προς την κατεύθυνση της επιμήκυνσης της τουριστικής περιόδου, γεγονός που φαίνεται και από τις αυξημένες ακτοπλοϊκές αφίξεις τον Σεπτέμβριο κατά 13,5% έναντι της αντίστοιχης περιόδου του 2019. Ενδιαφέροντα όπως ο περιπατητικός τουρισμός, το Ios Festival, οι θαλάσσιες δραστηριότητες και η γαστρονομία εμβαθύνουν το τουριστικό κάλεσμά μας. Σε αυτά έρχεται να προστεθεί και ο γαμήλιος τουρισμός ειδικά για τον μήνα Σεπτέμβριο που συνετέλεσε και στην αύξηση των αφίξεων», είπε ο δήμαρχος Ιητών, Γκίκας Γκίκας.

Αστυπάλαια: «Η πεταλούδα του Αιγαίου»

«Η Αστυπάλαια εξελίσσεται σε προορισμό αυθεντικότητας, ποιότητας και αειφορίας κερδίζοντας έδαφος και στις αφίξεις από το εξωτερικό. Η άνοδος που επετεύχθη εφέτος

είναι εντυπωσιακή με 52% αύξηση στις αεροπορικές αφίξεις και 7,4% ακτοπλοϊκώς από Μάιο μέχρι και Αύγουστο σε σχέση με το 2019, δικαιώνοντας τη νέα στρατηγική που έχει υιοθετηθεί. Με συμμάχους τα ειδυλλιακά τοπία, τη γαστρονομία και τις άριστες υπηρεσίες των επαγγελματιών, ο τουρισμός νεοσύμφων έχει τη δική του θέση και μπορεί να συμβάλει στη διεύρυνση της τουριστικής σεζόν», αναφέρει ο δήμαρχος Αστυπάλαιας, Νίκος Κομηνέας.





Kiddos Kipos
The school project

Praktiker Hellas: Προσφέρει χώρους πρασίνου σε σχολικά προαύλια με το "Kiddos Kipos-The school project"

Η Praktiker Hellas τηρώντας την περιβαλλοντική της υπόσχεση ανέλαβε τον σχεδιασμό και τη δημιουργία πράσινων χώρων, λαχανόκηπων και παρτεριών, στις σχολικές αυλές επτά Δημόσιων Σχολείων του Δήμου Αθηναίων. Το πρόγραμμα Kiddos Kipos - The school project είναι μια πρωτοβουλία με βιώσιμο χαρακτήρα που στόχο έχει να εμφυσήσει την οικολογική συνείδηση στη νέα γενιά, αλλά και να μετατρέψει τους προαύλιους χώρους των σχολείων σε μικρούς πνεύμονες πρασίνου για τα παιδιά και τους εκπαιδευτικούς.

Το «Kiddos Kipos - The school project» δημιουργήθηκε από την Praktiker Hellas και τους ανθρώπους της, προσδοκώντας να φέρει πιο κοντά στο πράσινο τους μικρούς μαθητές, μέσα από τα σχολεία τους. Είναι ένα πρόγραμμα που εντάσσεται στο ευρύτερο Πρόγραμμα Βιωσιμότητας και της περιβαλλοντικής υπόσχεσης της Praktiker Hellas, «[Το ΣΠΙΤΙ μας αλλάζει την ΠΟΛΗ](#)», στο πλαίσιο της οποίας η εταιρεία αναλαμβάνει πρωτοβουλίες που κάνουν τις πόλεις μας πιο πράσινες. Η Praktiker συμβάλλει στην περιβαλλοντική εκπαίδευση των μικρών μας φίλων είτε με επισκέψεις της ομάδας «Kipos Experts» στον δικό τους χώρο, είτε φιλοξενώντας τους στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο «Urban Kipos» στο Praktiker Παλλήνης.

Το βάπτισμα του πυρός έγινε με το 8ο & 106ο Δημοτικό Σχολείο και ακολούθησαν τα 70ο, 27ο & 30ο, 100ο, 25ο & 174ο, 64ο Δημοτικό & 85ο Νηπιαγωγείο, καθώς και τα 118ο & 131ο Νηπιαγωγεία Αθηνών.

Για τη Lidl Ελλάς το πλαστικό δεν ήταν η καλοκαιρινή ανάμνηση



Για τρίτη χρονιά, το πρόγραμμα «Plastic Free Greece» της Lidl Ελλάς και του Κοινωνικού Ιδρύματος Αθανάσιος Κ. Λασκαρίδης ολοκληρώθηκε με επιτυχία σε επιπλέον έξι τουριστικούς προορισμούς, ενώ θα συνεχιστεί και την επόμενη χρονιά.

Με στόχο την ενεργοποίηση της κοινωνίας για ένα καλύτερο, βιώσιμο αύριο χωρίς πλαστικό, η Lidl Ελλάς και το Κοινωνικό Ίδρυμα Αθανάσιος Κ. Λασκαρίδης, υπό την αιγίδα του Υπουργείου Τουρισμού και κάτω από την ομπρέλα της εθνικής καμπάνιας «Ελλάδα Χωρίς Πλαστικά Μίας Χρήσης» του Υπουργείου Περιβάλλοντος και Ενέργειας, ένωσαν τις δυνάμεις τους για τρίτη συνεχή χρονιά με το πρόγραμμα «Plastic Free Greece».

Το «Plastic Free Greece» ταξίδεψε φέτος στο Ηράκλειο, το δεύτερο πόδι της Χαλκιδικής, τη Σαντορίνη, τη Σύρο, τη λίμνη Κερκίνη και τη Λήμνο. Εκπρόσωποι της Lidl Ελλάς μαζί με συνεργάτες και εθελοντές του Κοινωνικού Ιδρύματος Αθανάσιος Κ. Λασκαρίδης επισκέφθηκαν τους 6 προορισμούς με στόχο να προσφέρουν ανάσες ζωής στο οικοσύστημά τους αλλά και βιώσιμες λύσεις για την προστασία των ακτών και των θαλασσών.

Συνολικά πραγματοποιήθηκαν 12 παράκτιοι και 10 υποβρύχιοι καθαρισμοί, ενώ σε κάθε προορισμό πραγματοποιήθηκαν συναντήσεις με εκπροσώπους της τοπικής αυτοδιοίκησης.

Συνολικά συλλέχθηκαν 1600 κιλά απορριμμάτων, συγκεκριμένα 300 κιλά στους παράκτιους καθαρισμούς και 1.300 κιλά στους υποβρύχιους, γεγονός που καταδεικνύει τη σημαντική επιβάρυνση των ακτών και βυθών στη χώρα μας.

Η Klarna και η ABOUT YOU ενώνουν τις δυνάμεις τους

Η Klarna, μια κορυφαία παγκόσμια τράπεζα λιανικής, με υπηρεσίες πληρωμών και αγορών, ανακοινώνει τη συνεργασία της με την ABOUT YOU, έναν από τους ταχύτερα αναπτυσσόμενους εμπόρους ηλεκτρονικού εμπορίου στην Ευρώπη. Στο εξής, η ABOUT YOU προσφέρει στους πελάτες της στην Ελλάδα την άτοκη επιλογή πληρωμής «Pay in 3».

Μέσω της νέας επιλογής «Pay in 3», οι πελάτες της ABOUT YOU μπορούν να απολαμβάνουν μεγαλύτερη ευελιξία και να έχουν μεγαλύτερο έλεγχο των οικονομικών τους. Η Klarna εγγυάται επίσης μια ομαλή και ασφαλή

εμπειρία αγορών χάρη στην προστασία του αγοραστή της σε περίπτωση που το προϊόν δεν φτάσει εγκαίρως, είναι ελαττωματικό ή απλώς δεν ανταποκρίνεται στις προσδοκίες του καταναλωτή.

Ενώ οι πελάτες της ABOUT YOU επωφελούνται από τις ευέλικτες επιλογές πληρωμής της Klarna ήδη σε εννέα αγορές (Γερμανία, Αυστρία, Ολλανδία, Δανία, Σουηδία, Βέλγιο, Φινλανδία, Νορβηγία και Ελβετία) από το 2020, φέτος η συνεργασία θα φτάσει σε νέα ύψη καθώς προστέθηκαν ακόμη έξι νέες αγορές! Τον Αύγουστο, η συνεργασία Klarna x About You λανσαρίστηκε στις αγορές της Ισπανίας, της Ιταλίας, της Γαλλίας, της Πορτογαλίας και της Πολωνίας. Τον Νοέμβριο πλέον, η Klarna θα είναι διαθέσιμη στην About You και για τους Έλληνες καταναλωτές.



Τι πρέπει να ξέρετε για την κακοκαιρία EVA

Έρχεται η κακοκαιρία EVA στη χώρα μας από τη γειτονική Ιταλία. Ειδικότερα, το σύστημα κακοκαιρίας με την ονομασία «EVA» δημιουργεί βαρομετρικό χαμηλό στη βόρεια Ιταλία σήμερα, το οποίο θα κινηθεί νοτιοανατολικά και θα προκαλέσει επιδείνωση του καιρού σε όλη σχεδόν τη χώρα.

Πότε θα «φτάσει» στην Ελλάδα

Από το πρωί του Σαββάτου (05-11-2022) έως και τις βραδινές ώρες της Κυριακής (06-11-2022) θα εκδηλωθούν κατά τόπους επικίνδυνα καιρικά φαινόμενα που θα έχουν ως κύρια χαρακτηριστικά τα μεγάλα ύψη βροχής, τοπικά τις μεγάλες ραγδαιότητες και τη μεγάλη συχνότητα κεραυνών.

Το Σάββατο τα καιρικά φαινόμενα θα επηρεάσουν: Από το πρωί το βόρειο Ιόνιο και την Ήπειρο, από το μεσημέρι το νότιο Ιόνιο, τη δυτική Στερεά και τη δυτική Πελοπόννησο, ενώ από το βράδυ τα φαινόμενα θα επεκταθούν στην ανατολική Πελοπόννησο, την κεντρική Στερεά, την ανατολική Θεσσαλία, τη δυτική και κεντρική Μακεδονία και κατά τη διάρκεια της νύχτας την ανατολική Στερεά (συμπεριλαμβανομένης της Αττικής), όλη τη Θεσσαλία και την Εύβοια.

Δείτε χρήσιμες συμβουλές [εδώ](#).

Εννέα στους δέκα εργαζόμενους χρειάζονται βασική εκπαίδευση σε δεξιότητες κυβερνοασφάλειας



Σε δοκιμές, μόλις το 11% από 3.907 εργαζόμενους έδειξε υψηλό επίπεδο ευαισθητοποίησης για την ασφάλεια στον κυβερνοχώρο ενώ χρησιμοποιούσε το Kaspersky Gamified Assessment Tool. Λιγότεροι χρήστες με σχετικές γνώσεις έκαναν τα περισσότερα λάθη τους στον τομέα της περιήγησης στο διαδίκτυο.

Με [το 90% των ανθρώπων να υπερεκτιμούν](#) την κατάρτισή τους σε θέματα κυβερνοασφάλειας, το Kaspersky Gamified Assessment Tool έχει σχεδιαστεί όχι μόνο για να αλλάξει τη συμπεριφορά και την ευαισθητοποίηση των εργαζομένων, αλλά και να βοηθήσει τους CIOs και τα τμήματα ανθρώπινου δυναμικού να μετρούν τις δεξιότητες των εργαζομένων στον κυβερνοχώρο, παρέχοντας, παράλληλα, στις ομάδες τους ένα σχετικό εκπαιδευτικό περιβάλλον.

Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, οι εργαζόμενοι λαμβάνουν πόντους με βάση τις αποφάσεις που παίρνουν κατά τη διάρκεια συνηθισμένων καταστάσεων που συμβαίνουν όταν εργάζονται εξ αποστάσεως -στο σπίτι ή ενώ ταξιδεύουν- και όταν εργάζονται στο γραφείο. Τους ζητείται να αξιολογήσουν εάν οι ενέργειές τους ενέχουν κινδύνους στον κυβερνοχώρο και πόσο σίγουροι είναι για τις υποθέσεις τους.

Μόλις ένας στους δέκα (11%) συμμετέχοντες στο τεστ έλαβε Πιστοποιητικό Αριστείας, που σημαίνει ότι συγκέντρωσε πάνω από το 90% της μέγιστης βαθμολογίας. Οι περισσότεροι χρήστες – το 61% – πέτυχαν ένα μέτριο αποτέλεσμα που κυμαίνεται από 82% έως 90% μονάδες, ενώ το 28% δεν μπόρεσε να αποδείξει ότι έχει επαρκή γνώση σχετικά με την κυβερνοασφάλεια, συγκεντρώνοντας λιγότερο από 75%.

Οι χρήστες του Gamified Assessment Tool επιλέγουν πράσινες μάρκες εάν πιστεύουν ότι το σενάριο είναι

ασφαλές ή κόκκινες αν πιστεύουν ότι είναι επικίνδυνο. Ο αριθμός των μαρκών δείχνει πόσο σίγουροι είναι για την απάντησή τους.

Το Gamified Assessment Tool καλύπτει έξι τομείς ασφαλείας: κωδικούς πρόσβασης και λογαριασμούς, email, περιήγηση στο διαδίκτυο, κοινωνικά δίκτυα και messenger, ασφάλεια υπολογιστή και κινητές συσκευές. Το θέμα της περιήγησης στο διαδίκτυο φάνηκε να είναι το πιο δύσκολο για τους χρήστες – μόλις το 24% καθόρισε σωστά τις ενέργειες. Τα σενάρια που συνδέονται με κινητές συσκευές ήταν λιγότερο περίπλοκα – το 43% των εργαζομένων δεν έκανε λάθη στην αναγνώριση των κινδύνων στον κυβερνοχώρο σε αυτά τα σενάρια.

«Το Gamified Assessment Tool περιλαμβάνεται στο «engagement phase» του Χαρτοφυλακίου μας για Ευαισθητοποίηση σε Θέματα Ασφάλειας. Προηγείται του σταδίου εκπαίδευσης στην πλατφόρμα Kaspersky Automated Security Awareness, επιτρέποντας στους εργαζόμενους να αποκτήσουν σαφέστερα κίνητρα για μάθηση και βοηθώντας τους οργανισμούς να ανακαλύψουν ποιο εκπαιδευτικό πρόγραμμα ταιριάζει καλύτερα στις συγκεκριμένες ανάγκες των εργαζομένων τους», σχολιάζει ο Alexander Lunev, Product Manager, Security Awareness & Academic Affairs της Kaspersky.



Νέοι δημιουργοί οραματίζονται τις «Πόλεις του Αύριο»

Συνολικά 42 έργα Ελλήνων και ξένων δημιουργών από όλο το φάσμα της σύγχρονης καλλιτεχνικής έκφρασης (εικαστικοί, αρχιτέκτονες, γραφίστες, φωτογράφοι κ.ά.) που φαντάζονται τις πόλεις του μέλλοντος, εκτίθενται αυτές τις μέρες στην οδό Βασιλίσσης Όλγας, στην «καρδιά» της Αθήνας. Πρόκειται για την υπαίθρια Έκθεση με τίτλο «Πόλεις του Αύριο» - «Cities of Tomorrow», που προέκυψε από την ανοιχτή πρόσκληση του Δήμου Αθηναίων, με αφορμή τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Πόλεων, στις 31 Οκτωβρίου. Η επιλογή των προτάσεων έγινε από επιτροπή που συστήθηκε για αυτόν τον σκοπό.

Οι συμμετέχοντες κατέθεσαν τις προτάσεις τους, οι οποίες θα μπορούσαν να συμβάλουν ακόμη και στη βελτίωση των συνθηκών διαβίωσης στις πόλεις, στην προστασία του περιβάλλοντος και στην κοινωνική συνοχή. Ορισμένα έργα «απαντούν» στις ανάγκες βιωσιμότητας και προσβασιμότητας, ενώ κάποια άλλα προσβλέπουν στην πόλη ως το κατεξοχήν πεδίο για τα κοινά, εκεί όπου αναδεικνύεται η ελευθερία της έκφρασης και η αλληλεγγύη.

Την επιμέλεια της έκθεσης ανέλαβαν η ιστορικός τέχνης και Σύμβουλος του Δημάρχου Αθηναίων σε θέματα πολιτισμού, Κατερίνα Κοσκινά και ο αρχιτέκτονας, Κωνσταντίνος Πίττας. Η Έκθεση υλοποιείται με την υποστήριξη του Περιφερειακού Κέντρου Πληροφόρησης του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών και του Δικτύου Eurocities.

Εκδηλώσεις και εκπλήξεις στο 3ο Φεστιβάλ Κωμωδίας 2022 στα Τρίκαλα



Τρικαλινοί stand up κωμικοί, φεστιβάλ κόμικς, stand up comedy για παιδιά, προσκεκλημένη η Δήμητρα Παπαδόπουλου, είναι οι επόμενες δράσεις του 3ου Φεστιβάλ Κωμωδίας 2022 που πραγματοποιείται και φέτος από τον Δήμο Τρικκαίων και το Δημοτικό Θέατρο Τρικάλων. Το φεστιβάλ συνεχίζει και κορυφώνει τις δράσεις του από τις 11 μέχρι τις 20 Νοεμβρίου 2022. Ήδη στον Δημοτικό Κινηματογράφο προβάλλονται καθημερινά εξαιρετικές ταινίες κωμωδίας και σάτιρας της ευρωπαϊκής παράγωγης.

Το τριήμερο Παρασκευή 11, Σάββατο 12 και Κυριακή 13/11 θα πραγματοποιηθεί στον αύλειο χώρο του Πνευματικού Κέντρου Φεστιβάλ Κόμικς, με συνδιοργανωτή τον Συλλόγο Κόμικς και Τεχνών ΕΤουΚου.

Οι δράσεις που θα πραγματοποιηθούν είναι επιγραμματικά: Artist Alley - Χώρος Καλλιτεχνών με συμμετοχές από τουλάχιστον 20 Θεσσαλούς δημιουργούς κόμικς, Προβολές βραβευμένων παιδικών ταινιών και κινούμενων σχεδίων από το TAF (Thessaloniki Animation Festival), Έκθεση με έργα 25 Θεσσαλών καλλιτεχνών, Sketch Event - Εκδήλωση όπου το κοινό μπορεί να παρακολουθήσει ορισμένους καλλιτέχνες να σχεδιάζουν και δημιουργούν live, Παιδικό Εργαστήριο Κόμικς και Εικονογράφησης, Ομιλία για τα κόμικς.

Στη φετινή διοργάνωση θα πραγματοποιηθεί αφιέρωμα στη γυναικεία παρουσία, γραφή και ερμηνεία, στον χώρο της Κωμωδίας. Τιμώμενο Πρόσωπο η Δήμητρα Παπαδοπούλου.

Παράλληλα θα υπάρξει μια συζήτηση με θέμα «Γυναίκα και Χιούμορ», στις 18/11. Επίσης, θα πραγματοποιηθεί stand up comedy για παιδιά με τον Γιώργο Χατζηπαύλου (19/11) και stand up comedy με τους Θωμά Ζάμπρα και Αριστοτέλη Ρήγα (20/11).

Σούπα με Σούμαν

Μετά από μία σειρά sold out παραστάσεων και για δεύτερη χρονιά η καλλιτεχνική ομάδα thea-tree επιστρέφει στην Παιδική Σκηνή του Ιδρύματος Β. & Μ. Θεοχαράκη παρουσιάζοντας τη θεατρική παράσταση «Σούπα με Σούμαν», μια παράσταση πιο σύγχρονη από ποτέ. Η ομάδα thea-tree επιλέγει να δώσει το εβδομαδιαίο ραντεβού της κάθε Σάββατο, ξεκινώντας από τις 26 Νοεμβρίου και για λίγες μόνο παραστάσεις.

Η μικρή Κατερίνα θα χρειαστεί να μείνει για λίγες μέρες στο σπίτι της γιατί έχει πυρετό. Για συντροφιά της θα έχει τον αρκούδο της, τον Τέντυ, και τη μουσική του Σούμαν που της χάρισε ο πατέρας της. Αυτές τις λιγοστές ημέρες ανάπαυσης, το δωμάτιό της γίνεται τόπος συνάντησης των σημαντικότερων προσώπων του περιβάλλοντός της • η μητέρα της, ο γιατρός, ο παππούς και η γιαγιά. Ο πατέρας, αν και παρών σε κάθε συζήτηση, δυστυχώς απουσιάζει.

Όλες αυτές οι παρουσίες και απουσίες διαμορφώνουν με τον τρόπο τους τόσο το παιδί, όσο και τους μεγάλους.

Μια καθημερινή, ανθρώπινη ιστορία την οποία η παιδική φαντασία και το χιούμορ μεταμορφώνουν σε ένα θεατρικό έργο με χορό, σε ένα ιδιαίτερο ρεσιτάλ πιάνου. Σε αυτή την ιστορία, κάθε θεατής, μικρός ή μεγάλος, μπορεί να συναντήσει διαφορετικές πτυχές του εαυτού του.

Η παράσταση προτείνεται για παιδιά από 3,5 έως και 10 ετών, αλλά και για θεατές κάθε ηλικίας. Διάρκεια: 60'. Εισιτήρια – Πληροφορίες [εδώ](#).



Food for Thought

kids' edition

Τα πρώτα Χριστούγεννα του Κάπτεν Τζιμ



Ο Πάνος Χριστοδούλου και η Ντανιέλα Σταματιάδη δημιούργησαν την πιο ανατρεπτική χριστουγεννιάτικη ιστορία μέσα από τα μάτια ενός αστείου γάτου, του Κάπτεν Τζιμ!

Ένα σπίτι χωρίς γάτο θα μπορούσαμε να πούμε πως είναι ένα βαρετό σπίτι.

Ένα σπίτι με γάτο θα μπορούσαμε να πούμε πως είναι ένα χαρούμενο αναστατωμένο σπίτι.

Ο Πάνος Χριστοδούλου και η Ντανιέλα Σταματιάδη μας συστήνουν τον Κάπτεν Τζιμ, τον μικρό και ανήσυχο γάτο, καθώς εξερευνά για πρώτη φορά στη ζωή του τα Χριστούγεννα.

Πώς είναι να έρχεται στο σπίτι ένα δέντρο χωρίς ρίζες και ξαφνικά οι συγγάτοκοι να το στολίζουν με χρωματιστές μπάλες, κορδέλες και φωτάκια; Μαζί με τον Τζιμ θα «δοκιμάσουμε» κάθε ένα από τα στολίδια και θα ανακαλύψουμε τη μαγεία που κρύβουν. Σίγουρα θα είναι τα πιο αξέχαστα και ανατρεπτικά Χριστούγεννα. Όσοι έχουν γατάκι στο σπίτι μπορεί να φαντάζονται ήδη το τέλος του βιβλίου, επειδή δεν ξέρουν, όμως, τον Κάπτεν Τζιμ ας μην προλάβουν να βγάλουν γρήγορα συμπεράσματα! Από 3 ετών. Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.

Catalina Briceño
Marie-Claude DucasΓονείς σ' έναν κόσμο
γεμάτο οθόνεςΠώς να συνδεθείτε με το σύμπαν
των παιδιών σας από 0 έως 18 ετών

ΕΚΔΟΣΕΙΣ Gema

Γονείς σ' έναν
κόσμο γεμάτο
οθόνες

Σε μια εποχή όπου τα παιδιά έχουν ψηφιακό ίχνος πριν καλά καλά γεννηθούν, τι αντίκτυπο έχουν οι συνδεδεμένες τεχνολογίες στην οικογενειακή μας ζωή; Τι πραγματικά ξέρουμε για τις συνήθειες των παιδιών μας σε σχέση με τη χρήση οθονών και τις επισκέψεις τους στα κοινωνικά δίκτυα; Πώς επηρεάζουν οι ψηφιακές χρήσεις την ανάπτυξη των μικρών παιδιών;

Τις κοινωνικές, συναισθηματικές και ερωτικές σχέσεις των εφήβων; Την ψυχική τους υγεία;

Το βιβλίο αυτό εξετάζει τα σημερινά διακυβεύματα στον συνδεδεμένο μας κόσμο. Προσφέρει στους γονείς δρόμους σκέψης, μυστικά και κόλπα για να καταλάβουν καλύτερα και να οριοθετήσουν τις ψηφιακές χρήσεις των παιδιών και των εφήβων τους – όπως και τις δικές τους.

Με τρόπο απλό, σαφή και κατανοητό, εξηγούμε τι στάση να κρατήσει κανείς, πότε να ανησυχήσει για κάποια συμπεριφορά και πότε να αποδραματοποιήσει μια κατάσταση ή να πάψει να ασχολείται... με δυο λόγια όλα όσα πρέπει κανείς να κάνει (ή να μην κάνει) για να σταθεί πλάι στους νέους σε έναν κόσμο όπου οι οθόνες είναι πανταχού παρούσες. Από τις εκδόσεις GEMA.

Οδηγός διατροφής
για εγκύους, βρέφη
και μικρά παιδιάΠερσεφόνη Παπαδοπούλου MSc, RD
ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣΟδηγός
διατροφήςγια εγκύους, βρέφη
και μικρά παιδιά

- Πολύτιμοι Ψαχνοί Βασεφικοί Διατροφής
- Απορροασιμότητα Εισαγόμενων Τροφών
- Baby-led weaning
- Διατροφή για παιδιά 1-4 ετών
- Αποκαταστάσιμη δίαιτα
- Ίσορροπία στο φαγητό



ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Πρέπει να θηλάσω; Μήπως δεν έχω αρκετό γάλα; Με ποιες στερεές τροφές να ξεκινήσω και πότε; Μπορώ να δώσω στο παιδί μου finger food; Πώς θα επηρεάσω τις γευστικές και διατροφικές του προτιμήσεις;

Η υγιεινή διατροφή κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής του ανθρώπου αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την ομαλή του ανάπτυξη, καθώς την περίοδο αυτή τίθενται οι βάσεις για την υιοθέτηση σωστών διατροφικών συνηθειών.

Το βιβλίο αυτό διαχωρίζει τους μύθους από την αλήθεια και προσφέρει στους γονείς τις απαραίτητες πληροφορίες σχετικά με τη διατροφή του βρέφους και του μικρού παιδιού (έως 4 ετών). Ξεκινάει από τους μήνες της εγκυμοσύνης, δίνοντας χρήσιμες γνώσεις και συμβουλές για την πρόσληψη των αναγκαίων θρεπτικών συστατικών, την αποφυγή τροφολοιμώξεων και τον διαβήτη κύησης. Αναλύει τα οφέλη του θηλασμού και προτείνει τρόπους για την επιτυχημένη εδραίωσή του. Για τους γονείς που επιλέγουν την τεχνητή βρεφική διατροφή, περιγράφεται ο σωστός τρόπος προετοιμασίας του γεύματος καθώς και η τεχνική ταΐσματος με μπουκάλι. Ακολουθούν οι φάσεις εισαγωγής στερεών τροφών, οι μέθοδοι, τα τρόφιμα, ενώ παρατίθενται τα στοιχεία που χρειάζονται οι γονείς για να αναγνωρίζουν τα σημάδια πείνας και κορεσμού και να εφαρμόζουν τις αρχές της ανταποκρινόμενης σίτισης (responsive feeding). Επίσης, προτείνονται πρακτικές λύσεις για την αντιμετώπιση των ιδιοτροπιών στο φαγητό (fussy eating), βοηθώντας τους γονείς να νιώσουν ασφάλεια για την επάρκεια των θρεπτικών συστατικών που λαμβάνει το παιδί τους. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

"LIFE IS LIKE CANDY. SOMETIMES IT'S SWEET, AND SOMETIMES IT'S SOUR."

Γιορτάζουν!
 4/11
 Ερμείος, Ιωαννίκιος
 5/11
 Γαλακτίων, Γαλάτιος,
 Γαλακτία, Γαλατεία,
 Επιστήμη, Λίνα, Λίνος,
 Σιλβανός, Σιλβάνα, Σιλβανή
 6/11
 Λεονάρδος

tip of the day

all you need is
LOVE
 and a little
CANDY



4 Νοεμβρίου

- > International Project Management Day
- > National Candy Day

5 Νοεμβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Εναισθητοποίησης για το Τσουνάμι
- > National Love Your Red Hair Day

6 Νοεμβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα για την Παρεμπόδιση της Εκμετάλλευσης του Περιβάλλοντος στον Πόλεμο και τις Ένοπλες Συγκρούσεις
- > World Numbat Day