



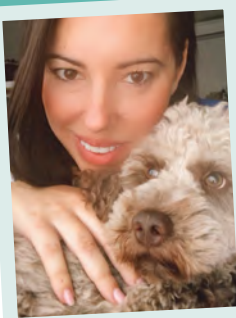
ΓΕΜΙΣΤΗ ΑΠΟΛΑΥΣΗ!



SAY *yes* to the **press**



**Η ΑΠΟΜΑΚΡΥΣΜΕΝΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΚΑΙ ΟΙ ΝΕΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ
ΣΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ!**



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Θέλω να πάω σπίτι μου! Αχ αυτό το συναίσθημα...

Δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο από το να γυρνάς σπίτι και να ξαπλώνεις στο κρεβάτι σου μετά από μια δύσκολη μέρα. Παρόλο που τα τελευταία χρόνια όλοι μας ξοδέψαμε περισσότερο χρόνο στο σπίτι από ό,τι σχεδιάζαμε, υπό κανονικές συνθήκες, αρκετοί από μας έχουμε ακόμη αυτή την έντονη διάθεση, να γυρίσουμε σπίτι. Κάπως έτσι νιώθω και εγώ σήμερα και ας είναι απλά 1 το μεσημέρι αφού θέλω να πάω σπίτι μου, θέλω να γυρίσω στην ασφάλειά μου και πραγματικά πιστεύω πως έχω “τελειώσει” για σήμερα...

Πώς ξέρουμε ότι έχει τελειώσει επαγγελματικά η μέρα μας; Όλοι θέλουμε να φεύγουμε από το γραφείο σε μια λογική ώρα και οι περισσότεροι από εμάς ανυπομονούμε να μαζέψουμε τα πράγματά μας και να γυρίσουμε σπίτι στο τέλος μιας κουραστικής εργάσιμης ημέρας.

Όταν θέλω πραγματικά να γυρίσω σπίτι αλλά είμαι στο γραφείο...

- Χαζεύω! Μία δουλειά που θα μου έπαιρνε το πολύ 5' μπορεί να την φτάσω να γίνει σε δύο ώρες ή και καθόλου.
- Φαίνομαι πολύ ταλαιπωρημένη. Αν κάτι δεν μπορώ να κρύψω είναι τα συναισθήματά μου, οπότε αν κάποιος με ξέρει έστω και λίγο κοιτάζοντάς με, μπορεί να με διαβάσει σαν ανοιχτό βιβλίο.
- Γίνομαι απότομη. Προφανώς και δεν μου φταίει κανείς που δεν είμαι σε ένα νησί να πίνω μαργαρίτες όμως φταις και εσύ, αφού με βλέπεις έτσι μη μου μιλάς...
- Στο τέλος, με πιάνει απελπισία που άφησα τόσες εκκρεμότητες. Τα μεγεθύνω όλα τόσο πολύ στο κεφάλι μου λες και χάθηκε ο κόσμος αν για μία μέρα δουλέψω λιγότερο από τις υπόλοιπες.

Θα σου πω όμως και πώς το πολεμάω όταν νιώθω έτσι και η επιστροφή στο σπίτι δεν είναι επιλογή...

- Κάνω ένα διάλειμμα και πηγαίνω μία βόλτα (του 10') είτε εντός είτε εκτός της εταιρείας. Καμιά φορά πιάνει!
- Τρώω κάποιο “απαγορευμένο” σνακ. Αλήθεια το να φάω κάτι που με ευχαριστεί έχω παρατηρήσει ότι μου αλλάζει τη διάθεση. Συνήθως πιάνει!
- Βρίσκω την αγαπημένη μου συνάδελφο και της προτείνω να κάνουμε μαζί διάλειμμα μήπως και με την κουβέντα μας νιώσω καλύτερα. Πιάνει πάντα!

Tip of the Day: ΠΡΟΣΟΧΗ!!! Δεν μπαίνω στα social όταν έχω τάσεις φυγής γιατί αποδεδειγμένα γίνομαι χειρότερα. Μπορεί να δω φίλους μου να πίνουν καφέ σε κάποια παραλία, να βλέπω τη γειτόνισσα που βαριέται και αναρωτιέται ποια σειρά να αρχίσει στο Netflix ή την ξαδέρφη που έχει πάρει τα παιδιά από το σχολείο στη 1 το μεσημέρι και τρώνε όλοι μαζί μεσημεριανό με #family & #lovemyfamily και εγώ γίνομαι ακόμα χειρότερα που αφήνω τα δικά μου ολόημερο και άλλα πολλά. Οπότε ό,τι και να κάνεις μην κάνεις scroll στα social.

Εσύ τι κάνεις όταν νιώθεις το συναίσθημα “θέλω να πάω σπίτι μου”;

Η απομακρυσμένη εργασία και οι νέοι κανόνες στην επικοινωνία!

Έχουμε συνηθίσει να διαβάζουμε τη γλώσσα του σώματος, να καταλαβαίνουμε τι κρύβεται πίσω από τη σιωπή... Μπορούμε να αποκρυπτογραφήσουμε τα μη λεκτικά μηνύματα όταν έχουμε κάποιον απέναντί μας. Τι γίνεται όμως όταν επικοινωνούμε συχνά με εργοδότες, συνεργάτες και συναδέλφους, χωρίς να τους βλέπουμε;



Με την απομακρυσμένη εργασία, η επικοινωνία αλλάζει και εμείς πρέπει να προσαρμοστούμε!

Το νεύμα ή ο μορφασμός του προϊσταμένου μας είναι μη λεκτικά σημάδια που κάτι μας λένε ή για κάτι μας προειδοποιούν! Όταν όμως αυτά δεν υπάρχουν στο οπτικό μας πεδίο, τι γίνεται;

Ως επί το πλείστον, οι κοινωνικές μας δεξιότητες δείχνουν ότι οι περισσότεροι από εμάς έχουμε κάποιο επίπεδο ευχέρειας στην ερμηνεία της μη λεκτικής επικοινωνίας. Δείχνουν επίσης ότι ξέρουμε πώς να επικοινωνούμε σιωπηρά. «Αν θέλετε να επηρεάσετε τους ανθρώπους με θετικό τρόπο, τότε η στάση σας και το πώς σας αντιλαμβάνονται χρησιμοποιώντας τη μη λεκτική επικοινωνία είναι πολύ σημαντική» επισημαίνει η Mi Ridell, ειδικός στη γλώσσα του σώματος με έδρα τη Στοκχόλμη της Σουηδίας. Η Annemieke Meurs-Karrels, ειδικός στη μη λεκτική επικοινωνία με έδρα την Ολλανδία, αναφέρει ότι οι άνθρωποι συχνά αντιδρούν

περισσότερο σε αυτό που κάνετε παρά σε αυτό που λέτε, «επειδή μεταδίδει το υποκείμενο μήνυμα – αυτό που πραγματικά σκέφτεστε και αισθάνεστε και τις προθέσεις σας».

Η μη λεκτική επικοινωνία στον ψηφιακό κόσμο

Πολλές επαγγελματικές συνομιλίες και συνεδριάσεις γίνονται πλέον διαδικτυακά. Ακόμα και όταν η απομακρυσμένη εργασία δεν φαίνεται να περιλαμβάνει σιωπηρά στοιχεία, η μη λεκτική επικοινωνία εξακολουθεί να συμβαίνει.

Δύσκολη η... εξίσωση γιατί το ένα σκέλος είναι το πώς μας αντιλαμβάνονται οι άλλοι και το άλλο το πώς καταλαβαίνουμε τους άλλους μέσω των δικών τους μη λεκτικών μηνυμάτων. Υπάρχει αρκετή ασάφεια στο πώς μπορούμε να ερμηνεύσουμε το “σήμα” κάποιου σε



σχέση με το πώς θα μπορούσε ένα άλλο άτομο, επειδή εμπλέκεται ο υποκειμενικός παράγοντας: οι δικές μας εμπειρίες και η σχέση μας με τον συνομιλητή. Ωστόσο, παρά τις υποκειμενικές αποκλίσεις, οι ειδικοί λένε ότι οι μη λεκτικές ενδείξεις είναι σημαντικές και πρέπει να τους δίνουμε σημασία.

Εργασία και μη λεκτική επικοινωνία

Η μη λεκτική επικοινωνία απαιτεί περισσότερη προσπάθεια στον ψηφιακό κόσμο, αλλά οι εργαζόμενοι μπορούν να αποκομίσουν ανταμοιβές αναφορικά με το πόσο καλά τους αντιλαμβάνονται οι άλλοι.

Οπότε...

Ας αφιερώσουμε λίγα λεπτά για να τραβήξουμε μια φωτογραφία προφίλ με “επαγγελματική” εμφάνιση. Αυτό είναι σημαντικό για την “πρώτη γνωριμία”, αλλά πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη μας ότι μπορούμε μέσα από την εικόνα μας να περάσουμε τα μηνύματα που επιθυμούμε.

Ας βεβαιωθούμε ότι η κάμερά μας βρίσκεται στο σωστό ύψος πριν ξεκινήσει μια συνάντηση. Δείχνει επαγγελματισμό αλλά και γνώση που δεν περνά απαρατήρητη.

Ας στείλουμε κάποια θετικά emoji σε μια ομαδική συνομιλία με συναδέλφους. Μπορούμε επίσης να μοιραστούμε μια ιδέα μας και να ζητήσουμε γνώμες,

δείχνοντας ότι η απομακρυσμένη εργασία δεν σημαίνει απουσία διαλόγου και ανταλλαγής απόψεων.

Γενικά ισχύει ότι οι φαινομενικά μικρές κινήσεις μπορούν να έχουν μεγάλο αντίκτυπο! Επιπλέον, μπορεί ο καθένας να εργάζεται μόνος του και σε διαφορετικό χώρο, όμως όλοι εργάζονται για έναν κοινό σκοπό και αποτελούν μέλη μιας ομάδας: Αυτό πρέπει να ενστερνιστούν οι εργαζόμενοι για να έχουν ισχυρό κίνητρο να επικοινωνούν αποτελεσματικά!

Σε έναν νέο κόσμο όπου οι εργαζόμενοι συχνά παλεύουν να αποκωδικοποιήσουν ο ένας τον άλλον και όπου η “απομόνωση” ευδοκιμεί, το να είναι πρόθυμοι να εμπλακούν ουσιαστικά μη λεκτικά διευκολύνει την κατανόηση των άλλων και την πιο ομαλή συνεργασία!

Τι σημαίνει καλή μη λεκτική επικοινωνία;

Καλή μη λεκτική επικοινωνία σημαίνει να είσαι πρόθυμος να μοιραστείς κάτι από τον εαυτό σου και να δίνεις προσοχή στους άλλους. Η ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων στον ψηφιακό κόσμο μπορεί να έχει μακροπρόθεσμα οφέλη για ομάδες και άτομα. Δεδομένου ότι έχουμε απομακρυνθεί ήδη αρκετά από την επικοινωνία πρόσωπο με πρόσωπο, η ανάγκη να μπορούμε να καταλαβαίνουμε ο ένας τον άλλον εύκολα και γρήγορα είναι κάτι πάνω στο οποίο πρέπει να δουλέψουμε!

Claire's Sparkling Room

Belvedere Vodka: Η νέα καμπάνια με πρωταγωνιστή τον Daniel Craig απλά τα σπάει!

Η Belvedere, η πρώτη super-premium βότκα στον κόσμο, αποκαλύπτει μια μνημειώδη καμπάνια με τον διάσημο ηθοποιό Daniel Craig όπως δεν τον έχουμε δει ποτέ πριν. Σκηνοθετημένη από τον βραβευμένο με Όσκαρ σκηνοθέτη Taika Waititi, η απροσδόκητη, διασκεδαστική και εμπνευσμένη συνεργασία αναδεικνύει το ταλέντο του Craig να εκπλήσσει και να καινοτομεί.

Θαρραλέα στο πνεύμα με μια γενναία δόση επαναστατικής ενέργειας, η καμπάνια ενώνει μια εξαιρετική κοινότητα συνεργατών. Ο Craig έχει χορογραφηθεί επιδέξια και χιουμοριστικά από τον διάσημο χορογράφο JaQuel Knight, σε ένα πρωτότυπο κομμάτι που γράφτηκε και ερμηνεύεται από τους παγκόσμιους σούπερ σταρ Rita Ora και Giggs και παραγωγή από τους επιτυχημένους Invisible Men, Bandits και Hungry Man.

Το όραμα του Taika ήταν να δείξει στο κοινό πώς μπορεί να φαίνεται η ζωή ενός σταρ όταν οι κάμερες κλείσουν. Ο Craig βγαίνει από ένα συγκεντρωμένο πλήθος και περνάει από την εμβληματική γέφυρα Pont Neuf του Παρισιού. Διασχίζει παιχνιδιάρικα το δρόμο μέσα από το λόμπι, τους διαδρόμους και την ταράτσα του πολυτελούς Cheval Blanc Paris χωρίς να χάνει ούτε στιγμή. Τελικά, χωρίς να τον ενδιαφέρουν τα αδιάκριτα βλέμματα, ο ηθοποιός μπαίνει στην εντυπωσιακή σουίτα και χορεύει προς το μπαρ Belvedere. Έπειτα, τη στιγμή που πρόκειται να πει μια παγωμένη γουλιά, ο Διευθυντής φωνάζει CUT, και ο Waititi ζητάει από τον ηθοποιό να το επαναλάβουν ακόμα μία φορά.

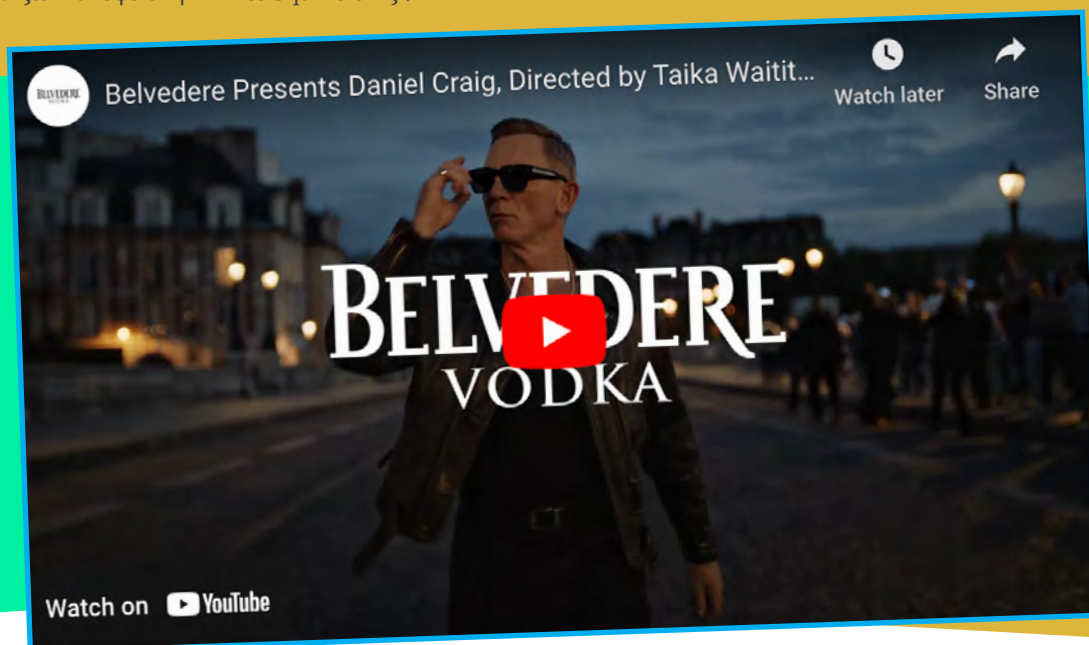
Η καμπάνια ζωντάνεψε στην Times Square στις 9

Daniel Craig Vs Belvedere



Νοεμβρίου στις 6 μ.μ. και πλημμύρισε τις διαφημιστικές πινακίδες σε όλη τη χώρα. Η δράση δεν σταματά εδώ καθώς έχει σχεδιαστεί μία τεράστια παγκόσμια καμπάνια για να το επικοινωνήσουν ώστε η διαφήμιση και κατά συνέπεια το προϊόν, να εισπράξουν την αναγνώριση που τους αξίζει και να γίνει παγκόσμιο θέμα συζήτησης.

Δείτε τη διαφήμιση:



Watch on YouTube

Όλο το Παγκόσμιο Κύπελλο και τα αστέρια του ποδοσφαίρου στο ANT1+

Πάθος, ελπίδα, απογοήτευση, ενθουσιασμός, κινηματογραφικά γκολ, αγωνιώδεις αποτυχίες, τα ζούμε όλα στο ANT1+. Στην τελική ευθεία για το Μουντιάλ, δεκαέξι επίσημες ταινίες της FIFA, ήδη διαθέσιμες αποκλειστικά στη streaming πλατφόρμα είναι εδώ και μας θυμίζουν τον λόγο που το ποδόσφαιρο είναι πολλά περισσότερα από ένα απλό άθλημα.

Μέσα από το θεματικό κανάλι και την ειδική ενότητα FIFA World Cup, οι συνδρομητές του ANT1+ έχουν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν μια ιστορική αναδρομή στις καλύτερες διοργανώσεις του Παγκοσμίου Κυπέλλου, μόνο εδώ. Ανάμεσά τους βρίσκονται διοργανώσεις που δεν έχουν προηγούμενο, όπως αυτή του 1994, όπου το Κύπελλο φιλοξενήθηκε για πρώτη φορά στις ΗΠΑ, αλλά και αυτή του 2002, που διοργανώθηκε για πρώτη φορά σε ασιατικό έδαφος όχι από μία, αλλά από δύο χώρες. Το ταξίδι ξεκινά από το 1966 και φτάνει στις τρεις τελευταίες διοργανώσεις του 21ου αιώνα, με τη Νότιο Αφρική, τη Βραζιλία και τη Ρωσία να έχουν γράψει με ανεξίτηλα γράμματα στην ιστορία του Μουντιάλ.

Οι μεγαλύτεροι ποδοσφαιρικοί άσοι του κόσμου, Μέσι, Νεϊμάρ, Ζιντάν, Μαραντόνα, Ροντρίγκεζ, Μίλερ, παίζουν μπάλα στις θόνες μας και μας γεμίζουν ξανά συγκινήσεις. Ο αξέχαστος τελικός του 1966, που Χερστ και Μουρ χάρισαν στην Αγγλία το έπαθλο μέσα στην έδρα της, ο τελικός του 1970, όταν Πελέ και Ζαΐρζίνιο οδήγησαν τη Σελεσάο στην κορυφή, τελικοί που κρίθηκαν στα πέναλτι κόντρα σε όλα τα προγνωστικά και άλλες απίθανες στιγμές που ξεσήκωσαν τους φιλάθλους σε όλον τον κόσμο.



Good News

Η Lockheed Martin εγκαινιάζει πρόγραμμα STEM για παιδιά στο Ναυτικό Νοσοκομείο Πειραιά



Η Lockheed Martin, παγκόσμιος ηγέτης στον τομέα της αεροδιαστημικής, τεχνολογίας και ασφάλειας, εγκαινιάσε ένα νέο πρόγραμμα STEM (Φυσικές Επιστήμες, Τεχνολογία, Μηχανική και Μαθηματικά), με έμφαση στη ρομποτική, στο Κέντρο Ειδικής Φροντίδας Παιδιών του Ναυτικού Νοσοκομείου Πειραιά. Η προώθηση της εκπαίδευσης STEM είναι στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος της Lockheed Martin. Ως πρωτοπόρος του κλάδου, η Lockheed Martin, με ένα δυναμικό 60.000 μηχανικών, επιστημόνων και επαγγελματιών πληροφορικής, δεσμεύεται να συνεργαστεί με αυτές τις ομάδες για την ανάπτυξη προγραμμάτων που εκπαιδεύουν και εμπνέουν τους αυριανούς επιστήμονες, μηχανικούς και μαθηματικούς.

Το Κέντρο Ειδικής Φροντίδας Παιδιών του Ναυτικού Νοσοκομείου Πειραιά παρέχει αξιολόγηση και παρέμβαση σε παιδιά του προσωπικού των Ενόπλων Δυνάμεων με μαθησιακές δυσκολίες. Τα παιδιά θα επικεντρωθούν σε διάφορα προγράμματα που σχετίζονται με τη ρομποτική, όπως LEGO, μηχανική και αλγόριθμοι, ολοκληρώνοντας ένα πρόγραμμα σπουδών εκατοντάδων ωρών δραστηριοτήτων STEM.

Η Lockheed Martin προσέφερε δωρεά 50.000 δολαρίων ΗΠΑ στο Κέντρο Ειδικής Φροντίδας Παιδιών του Ναυτικού Νοσοκομείου Πειραιά, με σκοπό να χρηματοδοτήσει την ίδρυση τμήματος STEM για παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες, ενισχύοντας έτσι το πρόγραμμα εργοθεραπείας του νοσοκομείου.

Με τη συνεισφορά των 50.000 δολαρίων από τη Lockheed Martin το Κέντρο μπόρεσε να διαμορφώσει μια ειδική αίθουσα διδασκαλίας, να αποκτήσει τον απαραίτητο εξοπλισμό - hardware, software, ρομποτικά κιτ - ενώ παράλληλα προχώρησε σε πρόγραμμα εκπαίδευσης των απαραίτητων εκπαιδευτικών και του προσωπικού που θα υποστηρίξει την εκπαίδευση STEM για δεκάδες παιδιά ηλικίας 5-15 ετών.

"Athens. The city is the museum": Η Αθήνα... επανασυστήνεται!

Το Υπουργείο Τουρισμού, ο Δήμος Αθηναίων και η Google ένωσαν τις δυνάμεις τους δημιουργώντας το πρόγραμμα "Athens. The city is the museum".



Πρόκειται για μια κοινή προσπάθεια με στόχο να αναδειχθούν οι ιδιαίτερες και ανεξερεύνητες πλευρές της Αθήνας και η ίδια η πόλη σε έναν τουριστικό προορισμό ιδανικό για όλο τον χρόνο. Η νέα αυτή πρωτοβουλία δημιουργήθηκε για να ενθαρρύνει τους ταξιδιώτες που επισκέπτονται την Αθήνα, όπως επίσης και τους κατοίκους της, να ανακαλύψουν την πόλη περπατώντας και να εξερευνήσουν τους μοναδικούς θησαυρούς της, όπως την αθηναϊκή σκηνή της τέχνης του δρόμου, τις ποικίλες γευστικές εμπειρίες, τη μουσική, την αρχιτεκτονική και πολλές από τις λιγότερο γνωστές γειτονίες της μέσα από αυθεντικές ανθρώπινες ιστορίες.

Όλα τα παραπάνω είναι δυνατά μέσα από μια νέα διαδικτυακή εμπειρία όπου οι χρήστες μπορούν να βρουν μέσω του athens.withgoogle.com. Πώς λειτουργεί: Μόλις ο χρήστης επιλέξει κάποια από τις προτεινόμενες διαδρομές της εφαρμογής, ένας χάρτης εμφανίζεται στην οθόνη του. Ο χάρτης αυτός έχει έναν περίπατο με πινέζες (pins), οι οποίες αντιστοιχούν σε προτεινόμενες στάσεις και αυτές με τη σειρά τους σε ηχητικό περιεχόμενο. Μια διακεκομμένη γραμμή, όπως ακριβώς στο Google Maps, θα τον καθοδηγεί από το ένα σημείο στο άλλο, ενώ θα έχει επίσης τη δυνατότητα να επιλέγει οποιαδήποτε στάση κατά μήκος της διαδρομής και αυτόματα θα γίνεται ανακατεύθυνση προκειμένου να φτάνει απευθείας στο σημείο της επιλογής του.

Βλέπουμε την Αθήνα... αλλιώς!

Στόχος της νέας αυτής συνεργασίας είναι να ενισχύσει τη συλλογική προσπάθεια της Ελληνικής Κυβέρνησης, του Υπουργείου Τουρισμού και του Δήμου Αθηναίων για τη δημιουργία ενός νέου και βιώσιμου μοντέλου τουριστικής ανάπτυξης, όπου η Αθήνα θα αποτελέσει δελεαστικό προορισμό 365 ημέρες τον χρόνο. Βλέποντας την Αθήνα μέσα από μια διαφορετική ματιά, η πρωτεύουσα της χώρας επανασυστήνεται ως μια διαρκώς «ζωντανή» πόλη που, με την πλούσια ιστορική και σύγχρονη πολιτιστική της ταυτότητα, αποτελεί η ίδια ένα μουσείο.



Η Lucia's farm παρουσιάζει: Ένα νέο μέλος στην οικογένεια της γεύσης... Αγγουράκια Κρήτης!

Το δώρο της γεύσης και της υγιεινής διατροφής δεν μπορεί να περιμένει μέχρι τα Χριστούγεννα. Η οικογένεια της Lucia's farm με χαρά παρουσιάζει το νέο της προϊόν: Τα Αγγουράκια Κρήτης. Δοκιμάστε την πρόταση της Lucia's farm. Ένα αγγουράκι με ταυτότητα, με γεύση από τα παλιά. Η ιδανική χωριάτικη σαλάτα και όλες οι δημιουργίες της κουζίνας σας, θα αποκτήσουν άλλο νόημα με τα αγγουράκια της Lucia's farm.



Τα λαχανικά της Lucia's farm: τοματίες baby, τοματίνα, πατάτες έχουν ήδη αποδείξει την αξία τους, συνδυάζοντας ποιότητα, γεύση, νοστιμιά, με σεβασμό προς το περιβάλλον, τον αγρότη, και τον καταναλωτή. Τα ίδια αδιαπραγμάτευτα χαρακτηριστικά θα βρίσκουν καθημερινά μικροί και μεγάλοι στα νέα Αγγουράκια Κρήτης της Lucia's farm. Διαθέσιμα στα supermarkets όλης της Ελλάδας.

Και τα χταπόδια έχουν τα νεύρα τους!

SAY *yes* & get impressed

Αυστραλοί επιστήμονες βιντεοσκόπησαν για πρώτη φορά χταπόδια και κατέληξαν στο συμπέρασμα πως όταν θυμώνουν πετάνε στα άλλα χταπόδια διάφορα αντικείμενα, όπως όστρακα, άμμο, λάσπη... ό,τι βρίσκουν μπροστά τους!

Τα χταπόδια είναι πολύ έξυπνα και μοναχικά πλάσματα. Όταν στο περιβάλλον του βυθού μαζεύονται πολλά χταπόδια δημιουργούνται συχνά τριβές μεταξύ τους. Ο εκνευρισμός τους κάποιες φορές εκδηλώνεται με το πέταγμα αντικειμένων με τα μπροστινά πλοκάμια τους.





από την Κική Δρίτσα

Μπαίνοντας στο κλίμα των Χριστουγέννων!

Θα μπορούσαμε να πούμε ότι τώρα διανύουμε τα... προ Χριστούγεννα! Αυτή είναι η ιδανική περίοδος για να αρχίσουμε να μπαίνουμε στο κλίμα των γιορτών, γιατί όλοι έχουμε ανάγκη τη χαρά!

Εεκινάμε λοιπόν από το σπίτι μας και πάμε να του δώσουμε λίγη λάμψη και... αστερόσκονη!

Μία από τις κορυφαίες τάσεις στη διακόσμηση για αυτά τα Χριστούγεννα είναι τα... Vintage Christmas!

Τα στολίδια της γιαγιάς...

Στην πραγματικότητα δεν μας εγκατέλειψαν ποτέ... Τα στολίδια Shiny Brite έχουν ως... αφετηρία τους το New Jersey και είναι χαρακτηριστικά της αμερικανικής διακόσμησης. Τη δεκαετία του '40 και του '50 πρωταγωνιστούσαν! Τώρα επιστρέφουν και το ιδιαίτερο φινιρίσμά τους θα κεντρίσει τα βλέμματα. Χάρη στα έντονα χρώματα και σχέδια δεν μπορούν παρά να κάνουν εντύπωση!



Tip

Τόσο ιδιαίτερα στολίδια που φέρνουν μαζί τους αναμνήσεις και συνειρμούς, μην τα περιορίσετε στο χριστουγεννιάτικο δέντρο! Γεμίστε με πρωτότυπες μπάλες κρυστάλλινες γυάλες και βάζα και απογειώστε τη vintage αισθητική.



Vintage... κι άλλο vintage!

Οι κούπες με τον Άγιο Βασίλη και τα χριστουγεννιάτικα χωριά φέτος θέλουν να έχουν μια θέση στο σπίτι μας!

Δεν είναι ωραίο να πίνετε τη ζεστή σοκολάτα ή τον καφέ σας σε μία κούπα - χριστουγεννιάτικο κόσμημα; Τα χριστουγεννιάτικα χωριά ήταν ιδιαίτερα δημοφιλή τις δεκαετίες του '70 και του '80.

Βάλτε στις φετινές γιορτές μια νότα νοσταλγίας και λίγη τέχνη και ταξιδέψτε σε άλλες εποχές από τον καναπέ του σπιτιού σας!



SKY express και GERBER® organic κάνουν ξεχωριστή την πτήση των λιλιπούτειων ταξιδιωτών

Η αεροπορική της νέας εποχής ξέρει πώς να επιβραβεύει τους επιβάτες της! Αυτή τη φορά σε συνεργασία με την κορυφαία εταιρεία παιδικών τροφών προσφέρει στους μικρούς ταξιδιώτες της απολαυστικά και υγιεινά σνακ.

Συγκεκριμένα, από τις 12 Νοεμβρίου και για έναν μήνα όλα τα παιδάκια, από 2 έως 5 ετών που ταξιδεύουν με τον πιο πράσινο στόλο της χώρας, κερδίζουν ένα απολαυστικό δωράκι: μία συσκευασία GERBER® organic. Μπουκίτσες Δημητριακών, ένα βιολογικό σνακ με δημητριακά, φρούτα και λαχανικά, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, αλατιού, συντηρητικών και χρωστικών. Απλά, ο / η συνοδός του παιδιού θα πρέπει να δηλώσει εν πτήση ότι το επιθυμεί και θα είναι εκείνος που θα παραλάβει το δώρο για τους μικρούς ταξιδιώτες.

Παράλληλα, η SKY express συνεχίζει να προσφέρει με συνέπεια ξεχωριστές υπηρεσίες που ανταποκρίνονται στις ανάγκες του σύγχρονου ταξιδιώτη. Με διαρκείς ανταμοιβές και υψηλή ποιότητα υπηρεσιών, όπως τα μοναδικά business προνόμια για όσους πετούν Αθήνα – Θεσσαλονίκη τον Νοέμβριο, το ταξίδι με τον πιο πράσινο στόλο της χώρας αναβαθμίζεται σε μία πτητική εμπειρία, όπως την έχει σχεδιάσει ο επιβάτης.



Για μια ακόμα πιο ευχάριστη πτήση γι' αυτούς, αλλά και για εσάς.



Νέα υπηρεσία Mobile Order & Pay στο McDonald's App

Mobile Order & Pay στο
McDonald's™ App.

Η παραγγελία σου είναι στο χέρι σου!



Η McDonald's Ελλάς συνεχίζει το ταξίδι της ψηφιακής καινοτομίας!

Με τη νέα υπηρεσία Mobile Order & Pay, η McDonald's προσφέρει ακόμα μεγαλύτερη ευκολία στους επισκέπτες της, δίνοντας τη δυνατότητα να παραγγείλουν και να πληρώσουν γρήγορα και εύκολα μέσω της εφαρμογής McDonald's app.

Η διαδικασία είναι απλή. Κατεβάστε δωρεάν την εφαρμογή McDonald's app και κάντε εγγραφή. Πατήστε το εικονίδιο «Παραγγέλια», επιλέξτε τα αγαπημένα σας προϊόντα McDonald's και ολοκληρώστε την παραγγελία σας πραγματοποιώντας την πληρωμή. Μπορείτε να παραλάβετε

την παραγγελία σας μέσα σε λίγα λεπτά από το πλησιέστερο εστιατόριο McDonald's, επιλέγοντας έναν από τους παρακάτω τρόπους: από το ταμείο (για dine-in και take away) ή με την υπηρεσία εξυπηρέτησης στο τραπέζι (table service) ή από το McDrive.

Επιπλέον, οι χρήστες της εφαρμογής McDonald's app μπορούν να συλλέγουν πόντους μέσω του προγράμματος επιβράβευσης MyMcDonald's Rewards με κάθε παραγγελία Mobile Order & Pay, τους οποίους μπορούν να εξαργυρώσουν με απολαυστικές ανταμοιβές, όπως για κάθε παραγγελία στα McDonald's.

Πώς η αναπνοή διαμορφώνει τον εγκέφαλό μας

Σε καταστάσεις που μας προκαλούν στρες, μας λένε συχνά “Πάρε μια βαθιά ανάσα”... Η αναπνοή έχει ηρεμιστική επίδραση και τώρα οι ερευνητές εξηγούν ότι επηρεάζει τις προσδοκίες του εγκεφάλου!



Ο καθηγητής Micah Allen από το Τμήμα Κλινικής Ιατρικής στο Πανεπιστήμιο του Aarhus και η ομάδα του συνέθεσαν ευρήματα από περισσότερες από δώδεκα μελέτες με απεικόνιση του εγκεφάλου πειραματόζωνων αλλά και ανθρώπων και τα χρησιμοποίησαν με σκοπό να προτείνουν ένα νέο υπολογιστικό μοντέλο, το οποίο εξηγεί πώς η αναπνοή επηρεάζει τις προσδοκίες του εγκεφάλου.

“Αυτό που βρήκαμε είναι ότι, σε πολλούς διαφορετικούς τύπους εργασιών, οι εγκεφαλικοί ρυθμοί συνδέονται στενά με τον ρυθμό της αναπνοής μας. Είμαστε πιο ευαίσθητοι στον έξω κόσμο όταν εισπνέουμε, ενώ αφαιρούμαστε περισσότερο όταν εκπνέουμε” σύμφωνα με τους ερευνητές.

Αναπνοή & Ψυχική υγεία

Ο δρ Micah Allen επισημαίνει ότι “ο εγκέφαλος και η αναπνοή είναι στενά αλληλένδετα με τρόπο

που υπερβαίνει την επιβίωση, καθώς φαίνεται ότι επηρεάζει τα συναισθήματά μας, την προσοχή μας και τον τρόπο με τον οποίο επεξεργαζόμαστε τον κόσμο γύρω μας. Το μοντέλο μας προτείνει ότι υπάρχει ένας κοινός μηχανισμός στον εγκέφαλο που συνδέει τον ρυθμό αναπνοής σε συγκεκριμένα γεγονότα”. Ο ίδιος υπογραμμίζει ότι η δυσκολία στην αναπνοή σχετίζεται με τη μεγάλη αύξηση του κινδύνου για διαταραχές της διάθεσης όπως το άγχος και η κατάθλιψη.

Η σταθεροποίηση του μυαλού μας μέσω της αναπνοής είναι ιδιαίτερα γνωστή μέθοδος, που χρησιμοποιείται σε δημοφιλείς πρακτικές όπως ο διαλογισμός. Η νέα μελέτη ρίχνει φως στο πώς ο εγκέφαλος το καθιστά δυνατό. Οι ερευνητές κατέληξαν πως υπάρχουν “τρία μονοπάτια” στον εγκέφαλο που ελέγχουν αυτή την αλληλεπίδραση μεταξύ της αναπνοής και της δραστηριότητας του εγκεφάλου. Επιπλέον το μοτίβο της αναπνοής μας μπορεί να διεγείρει τον εγκέφαλο, κάτι που σημαίνει ότι οι νευρώνες είναι πιο πιθανό πυροδοτηθούν κατά τη διάρκεια συγκεκριμένων περιόδων αναπνοής.

auto - moto

Ένας ALL ROUND ΜΥΘΟΣ ξαναγεννήθηκε!

Στην πόλη αλλά και στους δρόμους όλου του κόσμου, η ολοκαίνουρια XL750 Transalp της Honda προάγει στο επόμενο επίπεδο το πνεύμα περιπέτειας του εμβληματικού αρχικού μοντέλου και είναι έτοιμη για μία νέα γενιά αναβατών που επιθυμούν να ταξιδεύουν όπου κι αν τους βγάλει ο δρόμος. Ο οκταβάλβιδος, παράλληλος, δικύλινδρος κινητήρας της αποδίδει ισχύ 67.5Kw (91,8 Ps) και ροπή 75Nm. Η Ηλεκτρονική Διαχείριση Γκαζιού - Throttle By Wire (TBW) υποστηρίζει 4 προεπιλεγμένα riding modes, συν την επιλογή User που είναι πλήρως παραμετροποιήσιμη από τον αναβάτη, το 5 επιπέδων Honda Selectable Torque Control (HSTC) με ενσωματωμένο Wheelie Control (Έλεγχος Ανύψωσης Εμπρός Τροχού), καθώς και 3 επίπεδα ρύθμισης Φρένου Κινητήρα και Παροχής Ισχύος. Το ατσάλινο πλαίσιο χρησιμοποιεί εξ ολοκλήρου αναρτήσεις Showa: Μπροστά, ανεστραμμένο πιρούνι 43mm SFF-CA TM USD και πίσω αμορτισέρ με μοχλικό Pro-Link. Διπλές, διπίστονες δαγκάνες επενεργούν στους δίσκους μπροστά, και οι τροχοί - 21 ιντσών εμπρός και 18 ιντσών πίσω - φοράνε ελαστικά με σαμπρέλα (tube). Ο premium εξοπλισμός περιλαμβάνει έγχρωμη οθόνη TFT 5 ιντσών, με σύστημα συνδεσιμότητας Honda Smartphone Voice Control, φωτισμό full LED, σύστημα αυτόματης ακύρωσης των φλας (auto-indicator cancel) και τεχνολογία Emergency Stop Signal (ESS). Επίσης, διατίθεται έκδοση για κατόχους διπλώματος A2.

**Press Room**

Beauty & Fashion edition

Η Calvin Klein μας συστήνει τη νέα Underwear καμπάνια Calvins or nothing με πρωταγωνιστές τους Maya Hawke και Romelu Lukaku

Η Calvin Klein παρουσιάζει την Calvins or nothing, τη νέα Underwear campaign στην οποία πρωταγωνιστούν η ηθοποιός και μουσικός, Maya Hawke, και ο Βέλγος ποδοσφαιριστής, Romelu Lukaku.

Φωτογραφημένοι από την Gray Sorrenti, η καμπάνια αποτυπώνει κάθε πρωταγωνιστή σε απλά, αλλά εντυπωσιακά ασπρόμαυρα πορτραίτα. Η καμπάνια αντικατοπτρίζει τα αναβαθμισμένα και προσεκτικά σχεδιασμένα items της τελευταίας συλλογής εσωρούχων διοχετεύοντας τη μίνιμαλ, εντυπωσιακή αισθητική της μάρκας. Οι εικόνες και τα βίντεο μεταδίδουν το χαρακτηριστικό στίλ του brand, που διαθέτει ισχυρές ρίζες στον αισθησιασμό.

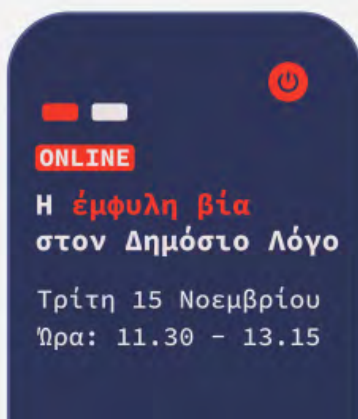
Επιπρόσθετα, η Αγγλίδα καλλιτέχνη της ραπ, τραγουδίστρια, τραγουδοποιός και DJ, Shygirl, ο Γερμανός social media star Nic Kaufmann και η Ιταλίδα ηθοποιός Coco Rebecca Edogamhe, φωτογραφήθηκαν από την Sarah Piantadosi, ενισχύοντας ακόμα περισσότερο το αποτύπωμα της καμπάνιας Calvins or nothing σε παγκόσμιο επίπεδο.

Τα νέα εκλεπτυσμένα και casual στυλ περιλαμβάνουν το Embossed Icon, με μια νέα επεξεργασία του λογότυπου και οι ανανεωμένες Modern Cotton σιλουέτες υπενθυμίζουν τις χαρακτηριστικές ραφές των κλασικών Underwear. Το Bonded Flex προτείνει την υποστήριξη χωρίς σύρμα σε ένα καινοτόμο πλεκτό χωρίς ραφή και το CK Black δίνει μια μινιμαλιστική οπτική στη σαγηνευτική δαντέλα.

«Η έμφυλη βία στον Δημόσιο Λόγο» διαδικτυακή συζήτηση

Funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)

Αυτοματοποιημένη μετάφραση για άτομα με αναπηρία



Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα για την εξάλειψη της βίας κατά των γυναικών, το ΚΜΟΠ – Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας σας προσκαλεί σε διαδικτυακή συζήτηση με θέμα «Η έμφυλη βία στον Δημόσιο Λόγο», που διοργανώνει την Τρίτη 15 Νοεμβρίου και ώρα 11.30-13.15.

Στη διάρκεια της συζήτησης θα διερευνηθεί το φαινόμενο της έμφυλης βίας στον Δημόσιο Λόγο και ο τρόπος με τον οποίο καλύπτονται από τα μέσα ενημέρωσης τα

περιστατικά έμφυλης βίας στη χώρα μας. Στη συζήτηση θα συμμετάσχουν εκπρόσωποι οργανώσεων της κοινωνίας των πολιτών και δημοσιογράφοι, δίνοντας τη δική τους οπτική.

Για τη συμμετοχή σας στην εκδήλωση είναι απαραίτητη η προεγγραφή, την οποία μπορείτε να κάνετε πατώντας [εδώ](#). Τα συμμετέχοντα άτομα θα λάβουν βεβαιώσεις παρακολούθησης.

Το πρόγραμμα της εκδήλωσης είναι διαθέσιμο [εδώ](#).

Σενάριο: Γράφοντας για την τηλεόραση με τον Νίκο Απειρανθίτη

Ο Νίκος Απειρανθίτης διδάσκει στο σεμινάριο Δημιουργικής Γραφής «Σενάριο: Γράφοντας για την τηλεόραση». Τα μαθήματα πραγματοποιούνται δια ζώσης μέσω zoom, 14.00-17.00 για δέκα (10) διαδοχικά Σάββατα, αρχής γενομένης από το Σάββατο, 26 Νοεμβρίου.

Το να μπορείς να σκέφτεσαι με εικόνες, άλλοι λένε πως είναι χάρισμα και άλλοι πως είναι απλά, ένας τρόπος σκέψης. Το να μπορείς να καταγράψεις αυτές τις εικόνες που σκέφτεσαι με μορφή ιστορίας και να τις μεταφέρεις με λέξεις στο χαρτί, ασφαλώς και χρειάζεται κάποια τεχνική, άρα, υπόκειται σε κανόνες. Το να μπορείς να συνδυάσεις όλα τα παραπάνω όμως, είναι σίγουρα μια τέχνη: η τέχνη του σεναριογράφου. Κι αν θελήσεις να γράψεις για τηλεόραση; Τότε σίγουρα, χρειάζεσαι τις αντοχές και τις γνώσεις που σου δίνει η εμπειρία ενός επαγγελματία, για το τι πρέπει και κυρίως, τι δεν πρέπει να κάνει ένας σεναριογράφος αν θέλει να επιβιώσει στον δύσκολο κόσμο της ελληνικής τηλεοπτικής αγοράς.

Στο σεμινάριο καλύπτονται όλες οι πτυχές της δουλειάς που κάνει ένας σεναριογράφος της τηλεόρασης. Μετά το τέλος του σεμιναρίου παρέχεται βεβαίωση παρακολούθησης.

Αίτηση συμμετοχής θα βρείτε [εδώ](#).

IANOS SEMINARIA
ΦΘΙΝΟΠΟΡΟ 2022

Σενάριο:
Γράφοντας για την τηλεόραση
με τον Νίκο Απειρανθίτη

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΓΡΑΦΗ

• Ζωντανά δια ζώσης τμήματα με χρήση πλατφόρμας zoom

“Το παχουλό βατράχι” στον ΙΑΝΟ της Θεσσαλονίκης



Το Σάββατο 19 Νοεμβρίου στις 12:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι Εκδόσεις Τσιτουρίδης διοργανώνουν παρουσίαση του παιδικού βιβλίου της Χριστίνας Σεραφεΐμ με τίτλο «Το παχουλό βατράχι». Ένα παιδικό βιβλίο με την τεχνική του κολάζ και της ακουαρέλας, ένα μικρό έργο τέχνης, με το μήνυμα της άσκησης και της καλής διατροφής για παιδιά!

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον Παιδικό ΙΑΝΟ της Θεσσαλονίκης, Γρηγορίου Παλαμά 3.

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

Link βιβλίου: <https://bit.ly/3yUIq7Q>

Λίγα λόγια για το βιβλίο

Η Χριστίνα Σεραφεΐμ έγραψε και εικονογράφησε την ιστορία ενός χαριτωμένου παχουλού βατράχου που αποφασίζει να κόψει τις λιχουδιές. Πολύ σύντομα όμως χάνει τη χαρά του και έτσι προσπαθεί να βρει μια άλλη λύση για να αντιμετωπίσει

το πρόβλημά του. Το βιβλίο είναι ιδανικό για μικρές ηλικίες εξαιτίας των φωτεινών χρωμάτων και για μεγαλύτερα παιδιά που θα διασκεδάσουν τόσο με τις εικόνες όσο και με τις ρίμες-ομοιοκαταληξίες του κειμένου και τα μηνύματα που κρύβει. Το παχουλό βατράχι λατρεύει τις νόστιμες πεταλούδες και τι μυγούλες που πετάνε στον γιαλό. Τι θα κάνει όμως τώρα που αποφάσισε να κόψει τις πολλές λιχουδιές και τους εκλεκτούς μεζέδες;

Food for Thought

kids' edition

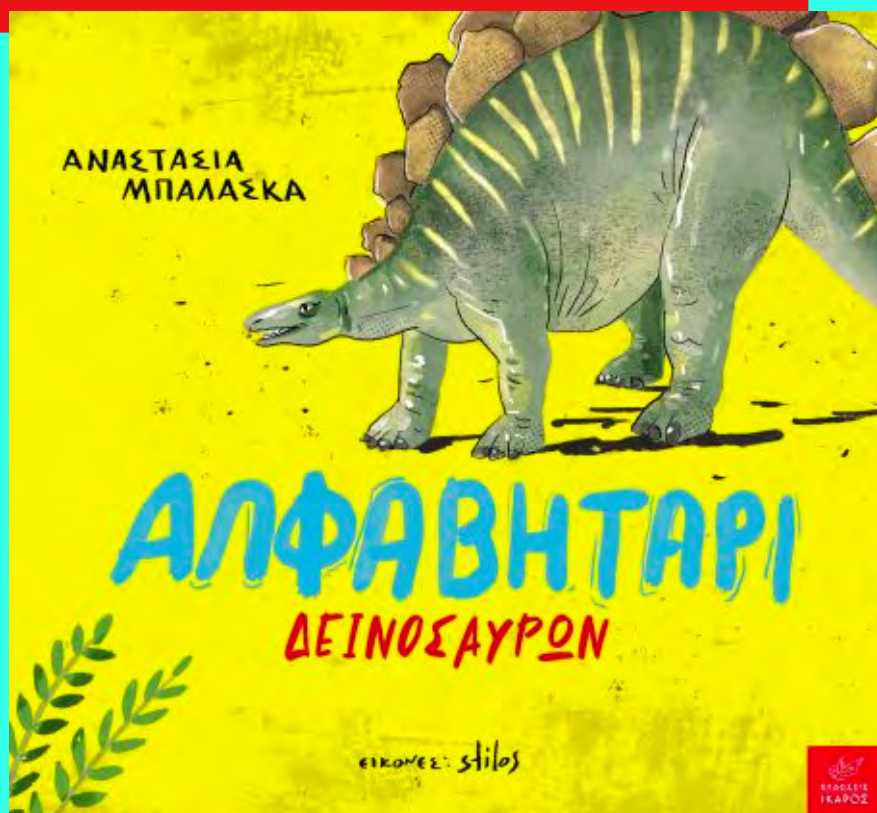
Αλφαβητάρι δεινοσαύρων

Εσείς ξέρατε ότι υπάρχουν δεινόσαυροι για κάθε γράμμα της αλφαβήτου, όπως ο Ελαφρόσαυρος ή ο Ραβδόδοντας; Η Αναστασία Μπαλάσκα και ο Γιάννης Στύλος δημιουργούν ένα πρωτότυπο αλφαβητάρι με ήρωες 24 δεινόσαυρους, που ανυπομονούν να μάθουν την αλφαβήτα!

Δίπλα σε κάθε γράμμα της αλφαβήτου, παρουσιάζεται και ένας διαφορετικός δεινόσαυρος, καθώς και βασικές πληροφορίες για αυτόν, γραμμένες έμμετρα. Οι σίχτοι περιγράφουν με τρόπο χαριτωμένο τα βασικά χαρακτηριστικά των δεινοσαύρων, και οι εικόνες του Γιάννη Στύλου συμπληρώνουν το βιβλίο, δίνοντάς του ζωντάνια και κάνοντάς το ακόμη πιο ελκυστικό.

Ένα βιβλίο που εισάγει τους μικρούς αναγνώστες στον συναρπαστικό κόσμο των δεινοσαύρων ενθαρρύνοντάς τους να εξερευνήσουν δημιουργικά κάθε γράμμα της αλφαβήτου.

Κάθε βιβλίο περιλαμβάνει ΔΩΡΟ και μια ΑΦΙΣΑ αλφαβητάρι! Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.



quote of the day

**"WHERE THERE IS NO STRUGGLE
THERE IS NO STRENGTH"**
Oprah Winfrey

Σήμερα
γιορτάζουν!
Γρηγόριος,
Γρηγορία,
Φίλιππος



tip of the day

I was determined to share my positive approach and not let diabetes stand in the way of enjoying my life.

14 Νοεμβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη
- > National Family PJ Day
- > National Pickle Day
- > National Seat Belt Day
- > National Spicy Guacamole Day