

ΑΓΑΠΗ! ΑΝΟΙΓΕΙ ΔΡΟΜΟΥΣ ΖΩΗΣ!

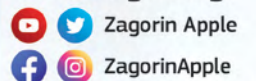


ΑΓΡΟΤΙΚΟΣ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΣ
ΖΑΓΟΡΑΣ ΠΗΛΙΟΥ
Οργάνωση Παραγωγών



ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΗ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΗΣ Ε.Ε.

www.zagorin.gr

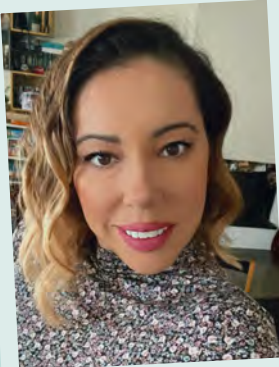


SAY *yes* to the **press**

**ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΣ
ΤΟ "ΚΛΕΙΔΙ" ΤΗΣ
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ...**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

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

Αν κρίνω από τα μηνύματα που έλαβα είμαστε μία παρέα βουτηγμένη στην αναβλητικότητα και την κακή διαχείριση χρόνου. Μου ζήτησες -και πώς να σου το αρνηθώ, να σου πω πού με έχει βοηθήσει ο κανόνας του 1 λεπτού.

Email

Πριν λίγο καιρό αν άθροιζες όλα μου τα αδιάβαστα εισερχόμενα, είχα περίπου κάτι παραπάνω από 14.000 (ναι το ξέρω δεν τα λες και λίγα). Λυπάμαι που το παραδέχομαι αλλά έτσι λειτουργούσα μέχρι πρόσφατα. Πολλές φορές άφηνα emails αδιάβαστα μόνο και μόνο για να μη φανώ πολύ ανυπόμονη ή κάτι τέτοιο. Να το παίξω λίγο ιστορία ρε παιδί μου, τύπου είμαι πολύ απασχολημένη για να σου απαντήσω αμέσως και διάφορες άλλες τέτοιες ανοησίες. Ή γιατί δεν ήταν ένα απλό email που ξεμπέρδευα με ένα ναι ή ένα όχι, ήξερα πως θα μου φάει πολύ χρόνο και απλά το αγνοούσα λες και θα εξαφανιζόταν ως δια μαγείας.

Αυτό όμως ανήκει στο παρελθόν. Τώρα, εάν λάβω ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου που απαιτεί απάντηση ναι/όχι, ή έλεγχο του ημερολογίου μου ή κάποια άλλη γρήγορη απάντηση, το κάνω αμέσως. Και αν αυτό σημαίνει ότι απαντώ σε κάποιον 45 δευτερόλεπτα μετά τη λήψη του μηνύματός του, ας είναι. Η έξυπνη και γρήγορη διαχείριση των emails μου εξοικονομεί χρόνο ώστε να απαντήσω πιο στοχευμένα στα υπόλοιπα που απαιτούν μεγαλύτερη προσοχή. Με αυτό τον τρόπο και τα εισερχόμενά μου δεν με κατακλύζουν αλλά και δείχνει στους πελάτες και τους συναδέλφους μου ότι ανταποκρίνομαι άμεσα (σχεδόν) κάτι που ελπίζω ότι θα βοηθήσει στην ενίσχυση της επαγγελματικής μου πορείας.

Δουλειές του σπιτιού

Όπως είπαμε και την Παρασκευή αφήνοντας τα πράγματα στην τύχη τους απλά δημιουργούσα περισσότερες και πιο χρονοβόρες δουλειές του σπιτιού. Αν και δοκίμασα πολλές φορές να το διακωμωδήσω με το γνωστό κρύο αστείο “αφού



είναι του σπιτιού γιατί να τις κάνω εγώ” και αφού είδα ότι απλά κάθε μέρα η κατάσταση επιβαρυνόταν αποφάσισα να κάνω μικρές διορθωτικές κινήσεις και να επαναφέρω κάθε τι στη θέση του. Ή για να το θέσω καλύτερα με δύο μικρά παιδιά, ένα σύζυγο και ένα σκύλο προσπαθώ να επαναφέρω τακτικά τα πράγματα στη θέση τους.

Πριν τον κανόνα του 1’ ήταν πολύ εύκολο να αφήσουμε να δημιουργηθούν “μικρές” δουλειές του σπιτιού. Ο άντρας μου και εγώ αφήναμε τις κούπες καφέ πάνω στον πάγκο της κουζίνας, τα παιδιά πετούσαν τα βρώμικα ρούχα στο πάτωμα του μπάνιου, βγάζαμε ένα κατσαβίδι για κάτι και το αφήναμε μετά στο τραπέζι και ούτω καθεξής.

Έπειτα, κάθε λίγες μέρες απογοητευόμασταν για την κατάσταση των πραγμάτων και αφιερώναμε ένα σοβαρό μέρος του χρόνου μας στην τακτοποίηση.

Αυτό δεν συμβαίνει πια, και είναι εκπληκτικό. Γνωρίζω ότι αυτό ακούγεται απίστευτα βασικό, αλλά το να επαναφέρω τα πράγματα εκεί που ανήκουν δεν μου είναι εύκολο. Έτσι, το να μάθω τον εαυτό μου να το κάνω αμέσως αποδείχθηκε πολύ χρήσιμο!

Αίσθηση ολοκλήρωσης

Υπάρχουν μέρες που νιώθω ότι δεν έχω κάνει τίποτα και είμαι πεπεισμένη ότι τα πράγματα στη ζωή μου δεν είναι όπως θα ήθελα. Μου έκανε τρομερή διαφορά στην ψυχολογία μου όταν μπορούσα να πω στον εαυτό μου λίγο πριν κοιμηθώ πόσα “μικρά” πράγματα του 1’ διαχειρίστηκα και ολοκλήρωσα μέσα στην ημέρα μου. Ο κανόνας του ενός λεπτού μου έδειξε ότι τα μικρά πράγματα αθροίζονται και στο τέλος της ημέρας η ολοκλήρωσή τους μου προκαλεί θετικά συναισθήματα.

Tip of the Day: Δεν θα λειτουργήσει για όλους και δεν λειτουργεί για όλα, αλλά η υιοθέτηση αυτής της μικρής συνήθειας με έχει κάνει προσωπικά λιγότερο αγχώδη, καθώς οι ημιτελείς εργασίες χωρίς να το καταλαβαίνω βάραιναν το μυαλό μου και σπαταλούσαν την ενέργειά μου. Άρα όσο λιγότερα πράγματα αναβάλλω να κάνω, τόσο δεν πρέπει να ανησυχώ - και έτσι έχω μία μικρή νίκη κάθε μέρα. Ε, δεν το λες και λίγο για 1’!

Βρίσκοντας το "κλειδί" της επικοινωνίας...



Είναι λογικό να διαφωνούμε -ακόμα και καθημερινά- για διάφορα θέματα που μας απασχολούν ή που απλώς σχολιάζουμε. Πώς όμως μπορούμε να έχουμε διαφωνίες που δεν συνοδεύονται από εντάσεις και ομηρικούς καυγάδες; Πώς γίνεται οι διαφωνίες μας να είναι παραγωγικές;



Η επικοινωνία είναι το "κλειδί" για να λειτουργήσει οποιαδήποτε σχέση. Η ανεπιτυχής επικοινωνία οδηγεί συχνά σε παρεξηγήσεις και έχει επιπτώσεις στις σχέσεις, είτε είναι προσωπικές είτε επαγγελματικές.

Διανοητική ταπεινοφροσύνη: Εξασκώντας την θα αποφεύγουμε τους τσακωμούς και η επικοινωνία μας γίνεται εποικοδομητική.

Οι Paul Hanel, Επίκουρος καθηγητής ερευνητής στο Πανεπιστήμιο του Έσσεξ, Alessandra Tanesini, Καθηγήτρια Φιλοσοφίας στο Πανεπιστήμιο του Κάρντιφ και Gregory R. Maio, Καθηγητής Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο του Μπαθ προκειμένου να δουν αν υπάρχει τρόπος να ενισχυθεί η διανοητική

ταπεινοφροσύνη, χρησιμοποίησαν μια προσέγγιση που ονομάζεται επιβεβαίωση αξιών, στην οποία οι άνθρωποι στοχεύονται σε μία ή δύο αγαπημένες προσωπικές αξίες, όπως η ελευθερία, η ισότητα ή η οικογενειακή ασφάλεια.

Τι είναι η διανοητική ταπεινοφροσύνη

Η διανοητική ταπεινοφροσύνη περιλαμβάνει την αναγνώριση ότι υπάρχουν κενά στη γνώση κάποιου και ότι οι τρέχουσες πεποιθήσεις ή ιδέες του ίσως είναι εσφαλμένες.





Είναι μια μεταγνωστική ικανότητα αναγνώρισης των περιορισμών των πεποιθήσεων και της γνώσης ενός ατόμου και έχει δύο κεντρικά στοιχεία:

- 1) την αναγνώριση των ορίων της γνώσης
- 2) την επίγνωση ότι μπορεί να υποκύψουν σε λάθη.

Τα άτομα που έχουν αυξημένη διανοητική ταπεινοφροσύνη θεωρούν ότι δεν τα ξέρουν όλα και ότι είναι πιθανό κάποιες απόψεις τους να είναι λανθασμένες, και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μειώνεται η πώλωση. Επίσης, έτσι μπαίνουν στο περιθώριο του διαλόγου οι αυταρχικές και μεροληπτικές τάσεις και προκαταλήψεις.

Tip

Δείχνοντας δεκτικότητα απέναντι σε απόψεις με τις οποίες είμαστε αντίθετοι, μετατρέπουμε τον διάλογο από (άσκοπα) μαχητικό σε παραγωγικό.

Τι έδειξε η έρευνα

Οι μισοί από τους συμμετέχοντες στην έρευνα κλήθηκαν να αναλογιστούν την πιο σημαντική τους αξία γράφοντας για τη σημασία που έχει στη ζωή τους και πώς αυτή βελτιώνει τη συμπεριφορά τους.

Οι υπόλοιποι, δηλαδή η δεύτερη ομάδα (ομάδα ελέγχου) έγραψαν για τησιτάση τους απέναντι στα ροφήματα όπως το τσάι και ο καφές.

Στη συνέχεια, συμμετείχαν σε μια ομαδική συζήτηση διάρκειας 15 λεπτών με θέμα τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της αύξησης των διδάκτρων των φοιτητών για την πληρωμή της πανεπιστημιακής εκπαίδευσης.

Οι ηχογραφήσεις αναλύθηκαν για να διαπιστωθούν τα επίπεδα υψηλής ή χαμηλής πνευματικής ταπεινοφροσύνης.

Οι επιστήμονες, επίσης, κωδικοποίησαν τις συνεισφορές των συμμετεχόντων στις συζητήσεις μαζί με άλλα χαρακτηριστικά, όπως η τάση να κυριαρχούν στη συζήτηση και να μεταφέρουν τις πεποιθήσεις τους ως βέβαιες.

Οι συμμετέχοντες που πήραν μέρος στη συζήτηση με πιο ταπεινό τρόπο σε σύγκριση με εκείνους που διαφωνούσαν, έδειχναν να αισθάνονται περισσότερη ενσυναίσθηση, προσφορά και ευγνωμοσύνη σε σύγκριση με τους υπόλοιπους. Η έρευνα έδειξε πώς μια απλή παρέμβαση μπορεί να ενισχύσει την πνευματική ταπεινοφροσύνη στις συνομιλίες.





Η Bobbi Brown παρουσιάζει τη νέα Limited-Edition Brightening Blush συλλογή

Αναδείξτε τη λάμψη σας. Δημιουργήστε το απόλυτο ανοιξιάτικο look σας με το πολυδιάστατο Brightening Blush και τα iconic Luxe Lipsticks. Λάμψτε με το Limited-Edition Brightening Blush. Τρεις αποχρώσεις ρουζ σε μια παλέτα, φωτίζουν τα ζυγωματικά και προσθέτουν στην επιδερμίδα ένα απαλό ροδαλό χρώμα για ένα λαμπερό look στη στιγμή. Αγγίξτε απαλά την παλέτα για λίγη λάμψη, πιέστε το πινέλο για να δώσετε περισσότερη ένταση και ολοκληρώστε με το Luxe Lipstick, που προσφέρει πλούσιο χρώμα με skincare συστατικά και 10 ώρες διάρκεια. Με αυτά τα πολυτελή essentials, η πιο φρέσκια λάμψη αποκαλύπτεται.

- Λάμψη που προσαρμόζεται: Shimmering αποχρώσεις που προσδίδουν άμεση λάμψη, ενώ παράλληλα οι λευκές ιριδίζουσες σκιές εμπλουτίζουν την επιδερμίδα με μια ημιδιάφανη διαύγεια.

- Ευελιξία: Η σειρά αυτών των ευέλικτων ρουζ είναι σχεδιασμένη για να κολακεύει όλους τους τόνους της επιδερμίδας και οι buildable αποχρώσεις μπορούν να φορεθούν μόνες τους ή συνδυαστικά.

- Πολυτελής Εφαρμογή: Η ανάλαφρη υφή γλιστρά ομοίμορφα και αναμειγνύεται άψογα για ένα φυσικό χρώμα και μια λαμπερή επιδερμίδα.



Η MAC Cosmetics παρουσιάζει το νέο M·A·C Locked Kiss Ink 24HR Lipcolour



Η M·A·C φέρνει την απόλυτη αλλαγή στα δεδομένα του lip game με το λανσάρισμα του πολυτελέστερου και ανθεκτικότερου liquid lipstick όλων των εποχών. Εξασφαλίστε ανάλαφρη υφή και χρώμα που διαρκεί έως και 24ώρες με την kissproof, transfer-proof και αδιάβροχη σύνθεση του NEOY M·A·C Locked Kiss Ink 24HR Lipcolour.

Ανακαλύψτε τα βασικά χαρακτηριστικά της νέας καινοτομίας της M·A·C Cosmetics

KISSPROOF. TRANSFER-PROOF. WATERPROOF: Επιτέλους, τα χείλη σας είναι έτοιμα να αντέξουν σε κάθε συνθήκη της καθημερινότητας- χωρίς επιπλέον touch up.

24-HOUR ANΑΛΑΦΡΗ ΥΦΗ: Αυτή η εξαιρετικά προσεγγμένη matte σύνθεση είναι σχεδιασμένη με γνώμονα την άνεση, το χρώμα, τη διάρκεια και την εφαρμογή.

ΜΕ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΠΟΥ ΚΛΕΙΔΩΝΕΙ ΤΟ ΧΡΩΜΑ: Τα διπλής κάλυψης ultra-refined pigments τυλίγουν τα χείλη σε ένα ανάλαφρο και ενυδατικό πέπλο, προσφέροντας πλήρη κάλυψη και πλούσιο matte αποτέλεσμα.

GOOD-FOR-LIPS ΣΥΝΘΕΣΗ: Η σύνθεση περιέχει ένα θρεπτικό μείγμα με έλαιο από passion fruit, έλαιο καρύδας και βούτυρο καριτέ, προσφέροντας μία απαλή και εξαιρετικά φυσική αίσθηση.

Διατίθεται σε μια φουντουριστική, μεταλλική συσκευασία με αεροστεγές καπάκι που προστατεύει τη σύνθεση και διατηρεί τη φρεσκάδα του προϊόντος.

Time for Love: τέλειες ιδέες για δώρα του Αγίου Βαλεντίνου**MODIVO**

Το πιο συνηθισμένο προϊόν όταν πρόκειται για την επιλογή δώρων για την Ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου για μια γυναίκα είναι τα εσώρουχα. Το ημιδιαφανές κορμάκι Undress Code με ένα διακριτικό, ελαφρώς πρωτοποριακό σχέδιο φαίνεται να είναι μια σίγουρη και πετυχημένη επιλογή σε αυτή την κατηγορία. Το ρουμπινί εφαρμοστό φόρεμα με την ετικέτα Fracomina με φουσκωτά μανίκια θα κάνει επίσης εντύπωση. Κάθε γυναίκα θα εκτιμήσει και ένα όμορφο αξεσουάρ. Αυτό που θα κοσμήει τον καρπό της για πολλά χρόνια είναι αναμφίβολα το ασημί ρολόι Margia του brand Ted Baker με ένα υπέροχο βραχιόλι με γεωμετρικό μοτίβο.

Η επιλογή δώρου για έναν άνδρα είναι πάντα μια μεγάλη πρόκληση. Η λίστα με τα αξιόπιστα δώρα που σίγουρα θα ενθουσιάσουν κάθε άνδρα ανεξάρτητα από τα γούστα του μπορεί να είναι ένα μπλουζάκι Vision of Super με καρδιά σε μοντέρνο στυλ ή μια πιο κλασική μπλουζα polo BOSS σε έντονο κόκκινο χρώμα. Ένα πραγματικά αποδεδειγμένο δώρο για εκείνον είναι το σετ μποξεράκια HUGO σε μαύρο και κόκκινο χρώμα.

Για περισσότερη έμπνευση δεξ τον ειδικό οδηγό δώρων για την Ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου της [MODIVO](#) που δημιουργήθηκε από τους στυλίστες αυτού του multibrand.

**Market Trends****Το DUO και η 4WiseMonkeys ενισχύουν την επικοινωνία του brand με την πολύτιμη προσθήκη του Tik Tok!****DUO****Έτοιμ@ πάντα και παντού!**

Το DUO γίνεται το νέο trend στο Tik Tok με το νέο του προφίλ! Σε συνεργασία με την 4WiseMonkeys, το DUO κάνει ένα ακόμα βήμα για να προσεγγίσει την Gen Z, που πρόκειται άλλωστε για το core κοινό του.

Έτσι, μπαίνει δυναμικά στην δημοφιλή πλατφόρμα του Tik Tok, η οποία αναμφίβολα παρουσιάζει μεγάλη ανάπτυξη και συγκεντρώνει σημαντική απήχηση. Η απόφαση να ενταχθεί το Tik Tok στα βασικά κανάλια επικοινωνίας του brand ήταν σχεδόν μονόδρομος, καθώς πρόκειται για μια κίνηση η οποία ενισχύει την στρατηγική του brand και την always on επικοινωνία του.

Η προσθήκη αυτή έρχεται την κατάλληλη στιγμή για να αυξήσει το engagement του brand με βασικές κοινότητες του μέσου. Το DUO, έχοντας δημιουργήσει μεγάλες καμπάνιες στα social media και δείχνοντας ιδιαίτερη ευαισθησία στο θέμα της σεξουαλικής εκπαίδευσης του κοινού, βάζει σαν στόχο να μιλήσει για θέματα που μας αφορούν όλους, αξιοποιώντας πλέον τα εργαλεία και τις δυνατότητες του Tik Tok. Η συγκεκριμένη κίνηση, δημιουργεί έναν ισχυρό ανοιχτό διάλογο στον οποίο το brand μπαίνει δυνατά!

Ποια είναι η πιο αγχωτική ώρα της ημέρας & tips για καταπολέμηση του στρες

Ξέρετε πότε είμαστε πιο αγχωμένοι μέσα στην ημέρα μας και ποιοι παράγοντες συντελούν σε αυτό;



Σύμφωνα με μελέτη που έγινε σε δείγμα 2.000 Βρετανών μέσω του OnePoll για τη Rescue Remedy το πρωί είναι η πιο αγχωτική στιγμή της ημέρας.

Ειδικότερα, το πιο αγχωτικό διάστημα είναι μεταξύ 7:23 π.μ. και 8:43 π.μ. και ο πρώτος στρεσογόνος παράγοντας εμφανίζεται γύρω στις 8:18 π.μ.

Τι συμβαίνει τότε...

Σύμφωνα με τους ερευνητές, το συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, είναι πιθανό να σημειωθούν καταστάσεις που δημιουργούν άγχος όπως είναι: η κίνηση στον δρόμο, οι λεκέδες στα ρούχα μας, το να καθυστερήσουμε να ξυπνήσουμε ή το σπάσιμο ενός αντικειμένου.

Ο ρόλος της προηγούμενης μέρας...

Η έρευνα διαπίστωσε ότι η κούραση (46%), ο διακοπτόμενος νυχτερινός ύπνος (36%) και μια κουραστική μέρα στη δουλειά (33%) ήταν κάποιες από τις βασικές αιτίες για να αγχωθεί ένα άτομο την επόμενη μέρα.

Διαπιστώθηκε ότι τέσσερις στους δέκα (41%) ισχυρίζονται πως έμειναν ξύπνιοι κατά τη διάρκεια της νύχτας ή ότι είχαν διαταραχές ύπνου εξαιτίας καθημερινών ασχολιών τους. Σημαντικό συμπέρασμα είναι ότι οι γυναίκες κατέγραψαν υψηλότερο ποσοστό (50%), σε αντίθεση με τους άνδρες που ήταν 32%.



Να ακούμε το σώμα μας και το μυαλό μας...

Η εκπρόσωπος της Rescue Remedy, Zuzana Bustikova, δήλωσε ότι “περισσότερο από ποτέ, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τι μας λέει το σώμα και το

μυαλό μας και, αν και δεν είναι πάντα εύκολο, είναι ζωτικής σημασίας να ορίσουμε καλές συνήθειες όπως το να τρώμε καλά, να καθιερώνουμε μια ρουτίνα χαλάρωσης πριν τον ύπνο και να αφιερώνουμε χρόνο για να φροντίσουμε τον εαυτό μας”.





Tips για να μειώσετε το στρες

- Εστιάστε!

Βρείτε 5 λεπτά για να εστιάσετε σε μια συμπεριφορά. Προσέξτε πώς νιώθετε τον αέρα στο πρόσωπό σας όταν περπατάτε και πώς χτυπά το πόδι σας το έδαφος. Όταν περνάτε χρόνο εστιασμένοι στις αισθήσεις σας η ένταση μειώνεται.

- Μιλήστε στους φίλους σας

Οι φίλοι βοηθούν πολύ στη διαχείριση του στρες. Μιλήστε με έναν φίλο και μοιραστείτε αυτό που σας συμβαίνει. Θα αποφορτιστείτε και θα δείτε ίσως ό,τι σας απασχολεί από άλλη οπτική.

- Συντονιστείτε με το σώμα σας

Παρατηρήστε πώς αντιδρά το σώμα σας. Δείτε πώς επηρεάζεται από το στρες. Για 2 λεπτά φανταστείτε κάθε βαθιά αναπνοή να ρέει στο κάθε σημείο του σώματος. Επαναλάβετε τη διαδικασία καθώς κινείτε την προσοχή σας από τα δάχτυλα των ποδιών και πιο ψηλά με μεγάλη εστίαση. Θα σας βοηθήσει να χαλαρώσετε.

- Ακούστε μουσική ή κινηθείτε

Έρευνες έχουν δείξει ότι η απαλή μουσική μπορεί να μειώσει την αρτηριακή πίεση, τον καρδιακό παλμό και το άγχος. Η κίνηση μας βοηθάει να νιώσουμε καλύτερα και να ξεχαστούμε. Μπορεί να είναι ακόμα και το ανέβασμα μιας σκάλας ή κάποιες απλές ασκήσεις στο γραφείο.

Ήξερες ότι...

- Η βαθιά αναπνοή καταπολεμά την επίδραση του στρες μειώνοντας τον καρδιακό παλμό.

- Ο καθημερινός διαλογισμός μπορεί να μας καταστήσει πιο ανθεκτικούς στο στρες.



Η ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ αρωγός της επιστημονικής κοινότητας σε θέματα που σχετίζονται με την υγεία και τη διατροφή



Η ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ ΑΕ βρίσκεται πάντα δίπλα στην επιστημονική και ακαδημαϊκή κοινότητα της χώρας, στηρίζοντας πρωτοβουλίες που συμβάλλουν στην προάσπιση της δημόσιας υγείας. Στο πλαίσιο αυτό, στέκεται για άλλη μια φορά αρωγός μέσω της χορηγίας της σημαντικής μελέτης που εκπονείται από το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, σε συνεργασία με την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών, με θέμα «Δημιουργία επιδημιολογικών μοντέλων αναφορικά με τη κατανάλωση κρέατος στην υγεία του ανθρώπου».

Σκοπός της μελέτης είναι η αξιολόγηση της καρδιαγγειακής υγείας του Ελληνικού πληθυσμού, η καταγραφή των παραγόντων κινδύνου και των επιπτώσεων της καρδιαγγειακής νόσου, καθώς και η ανάλυση του ρόλου της κατανάλωσης κρέατος σε δείκτες καρδιαγγειακής υγείας. Τα πορίσματα της μελέτης αναμένεται να

ολοκληρωθούν μέχρι το τέλος του έτους και να αποτελέσουν σημείο αναφοράς στις διεθνείς και ελληνικές οδηγίες για την υγεία και τη διατροφή.

Η ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ ΑΕ παρακολουθεί και ενημερώνεται συνεχώς για τις σύγχρονες διατροφικές τάσεις και επενδύει συστηματικά σε έρευνες που αναδεικνύουν τον προστατευτικό ρόλο της Μεσογειακής διατροφής στην υγεία και δυνητικά μπορούν να οδηγήσουν στον καλύτερο σχεδιασμό των προγραμμάτων πρόληψης της δημόσιας υγείας και στη βελτίωση του επιπέδου της υγείας των Ελλήνων.

Πανευρωπαϊκή έρευνα από τη Huawei δείχνει ότι οι κοινές εμπειρίες φέρνουν τα ζευγάρια πιο κοντά

Πρόσφατη πανευρωπαϊκή έρευνα της Huawei, στην οποία συμμετείχαν πάνω από 2.500 άτομα, αποκάλυψε πώς αλλάζουν οι συνήθειες των ζευγαριών για την Ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου. Σχεδόν τα δύο τρίτα (64%) των ερωτηθέντων δήλωσαν ότι «βαριούνται τα παραδοσιακά ραντεβού και αναζητούν πιο συναρπαστικές εμπειρίες» με τους συντρόφους τους. Αυτό ισχύει ακόμη περισσότερο μεταξύ των νεότερων ζευγαριών, με το 71% των ατόμων ηλικίας 26-35 ετών να αναφέρουν ότι βαριούνται τα παραδοσιακά ραντεβού.

Το 69% των ερωτηθέντων δήλωσε πως για το ιδανικό ραντεβού, θα προτιμούσε μια κοινή εμπειρία, όπως μια υπαίθρια δραστηριότητα ή ένα μάθημα μιας νέας δεξιότητας, για να αποκτήσουν περισσότερες κοινές αναφορές. Πράγματι, πάνω από τα δύο τρίτα (67%) των ερωτηθέντων δήλωσαν ότι ήδη έχουν δοκιμάσει πιο δημιουργικές δραστηριότητες, όπως ένα μάθημα μαγειρικής, την επίσκεψη σε ένα escape room ή ένα θεματικό πάρκο, μια καθηλωτική θεατρική εμπειρία.





Περισστικό δάσος στη Θεσσαλονίκη με 300.000 δέντρα!



Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη: Ετήσιος Απολογισμός 2022 Ανακύκλωσης Αποτσιγάρων

Ο Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη, η πρώτη εταιρεία στον κλάδο του Mobility στην Ελλάδα που έθεσε σε εφαρμογή το πρωτοπόρο και φιλόδοξο εγχείρημα ανακύκλωσης αποτσιγάρων, δημοσιεύει τον πρώτο ετήσιο απολογισμό για το 2022.

Για το διάστημα από 1/1/2022 έως και 31/12/2022, από τους ειδικούς κάδους αντοχής ανακύκλωσης αποτσιγάρων που έχουν τοποθετηθεί από την Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία Cigaret Cycle στις εγκαταστάσεις του Ομίλου Επιχειρήσεων Σαρακάκη στη Λεωφ. Αθηνών 71, συλλέχθηκαν 17.250 αποτσιγάρα συνολικού βάρους 17,25 κιλών.

Από την επεξεργασία τους μέσω της ανακύκλωσης θα προκύψουν 3,80 κιλά λίπασμα και 13,00 κιλά πρώτη ύλη βιομηχανικού πλαστικού.

Το συνολικό κέρδος για το περιβάλλον είναι 120,00 m³ (κυβικά) γλυκού ή αλμυρού νερού τα οποία σωθήκαν από τη ρύπανση. Πιστός στη δέσμευσή του για υιοθέτηση και υλοποίηση πρακτικών φιλικών προς το περιβάλλον, μέσω της συνεργασίας με τη Cigaret Cycle, ο Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη φιλοδοξεί μεταξύ άλλων να συμβάλει στην ευαισθητοποίηση όλων για τους κινδύνους ρύπανσης του περιβάλλοντος από τα αποτσιγάρα. Επίσης, να διευρύνει τους τρόπους με τους οποίους φροντίζει για την ελαχιστοποίηση των ποσοτήτων των τελικώς παραγομένων αποβλήτων εφαρμόζοντας βέλτιστες τεχνικές ανάκτησης, επαναχρησιμοποίησης και ανακύκλωσης.

Στην Ευκαρπία της Θεσσαλονίκης πρόκειται να γεννηθεί ένα περισστικό δάσος αναψυχής, που θα περιλαμβάνει 300.000 νέα δέντρα διαφορετικών ειδών, δασικούς δρόμους και μονοπάτια για πεζοπορία και άθληση, εγκαταστάσεις για ξεκούραση μικρών και μεγάλων και μία ρεματιά που στις κοίτες της θα φυτευτούν πλατάνια.

Η ιδέα για τη δημιουργία ενός περισστικού δάσους αναψυχής, που θα έχει απεριόριστη θέα προς τον Θερμαϊκό Κόλπο, ανήκει στον επιχειρηματία Σταύρο Ανδρεάδη, που αναλαμβάνει, μέσω δωρεάς, να μετατρέψει μια έκταση 3000 στρεμμάτων σε σύγχρονο πνεύμονα πρασίνου. Ο χώρος που επιλέχτηκε και αναμένεται στα επόμενα δύο χρόνια να μεταμορφωθεί βρίσκεται δίπλα στο εργοστάσιο TITAN. Η φύτευση των 300.000 δέντρων, που θα προέρχονται από δασικά φυτώρια, αναμένεται από τα τέλη Οκτωβρίου και μετά.

Μικρά... Heavy Metal μαθήματα

Σήμερα που έχει γενέθλια η Heavy Metal πάμε να δούμε μερικές πληροφορίες που αξίζει να μάθουμε γι' αυτήν.



Ήταν Παρασκευή και 13 Φεβρουαρίου του 1970 όταν οι Black Sabbath κυκλοφόρησαν το ομότιτλο άλμπουμ τους στο Ηνωμένο Βασίλειο, με τη δισκογραφική εταιρεία Vertigo. Αυτή είναι η πρώτη metal κυκλοφορία και γι' αυτό τότε θεωρείται πως είναι η ημερομηνία γέννησης της heavy metal...

Έχει τις ρίζες της στην μπλουζ μουσική και στο ψυχεδελικό ροκ. Ωστόσο, στα μέσα της δεκαετίας του '70, πολλά συγκροτήματα την εξέλιξαν, περιορίζοντας ή και αφαιρώντας τα μπλουζ στοιχεία.

Κυκλοφορίες πριν την δεκαετία του 1970 θεωρούνται δείγματα πρώιμου heavy metal.

Το τραγούδι "Born to Be Wild" θεωρείται από πολλούς το πρώτο heavy metal τραγούδι.

Το 1980 θεωρείται η καλύτερη δισκογραφικά χρονιά για την heavy metal. Μερικές από τις κυκλοφορίες εκείνης της χρονιάς είναι τα British Steel των Judas Priest, το Back In Black των AC/DC, το Ace of Spades των Motörhead, το Heaven and Hell των Black Sabbath, τα Wheels of Steel και Strong Arm of the Law των Saxon και το ντεμπούτο της σόλο καριέρας του Όζι Όσμπορν με τίτλο Blizzard of Ozz.

Οι πρωτοπόροι Black Sabbath δέχτηκαν αρνητικά σχόλια, λόγω των αποκρυφιστικών στοιχείων στη σκηνική παρουσία από το ξεκίνημά τους. Συγκινητική ήταν η διάλυση του συγκροτήματος που ξεκίνησε την heavy metal, που για να πουν αντί στους θαυμαστές τους έκαναν μια συναυλία με τίτλο The End.



Από 16-27 Φεβρουαρίου η Αθήνα ζει στον ρυθμό της Αποκριάς

Από την Πέμπτη 16 Φεβρουαρίου και για 12 ημέρες, ο Δήμος Αθηναίων προσκαλεί μικρούς και μεγάλους σε ένα πολύχρωμο αποκριάτικο ξεφάντωμα, στο κέντρο και τις γειτονιές της Αθήνας. Συνολικά 67 εκδηλώσεις με ελεύθερη συμμετοχή περιμένουν μικρούς και μεγάλους να γιορτάσουν τις Απόκριες σε 55 διαφορετικά σημεία, σε κάθε γωνιά της πόλης.

Το πλούσιο πρόγραμμα των αποκριάτικων εκδηλώσεων, που θα ολοκληρωθεί στις 27 Φεβρουαρίου με τη μεγάλη γιορτή της Καθαράς Δευτέρας στον λόφο του Φιλοπάππου, επιμελήθηκαν οι πολιτιστικοί φορείς του Δήμου Αθηναίων, ο Οργανισμός Πολιτισμού, Αθλητισμού & Νεολαίας (ΟΠΑΝΑΔΑ) και η Τεχνόπολη, με τη συνεργασία του ραδιοφωνικού σταθμού της πόλης Αθήνα 9.84 και του This is Athens.

Συναυλίες, παραδοσιακά δρώμενα και πάρτι

Το διασκεδαστικό «γαϊτανάκι που ξετυλίγεται σε όλη την Αθήνα, φέρνοντας το πνεύμα της Αποκριάς σε κάθε γειτονιά της, συνθέτουν συναυλίες, μουσικές διαδρομές, παραδοσιακά δρώμενα, αποκριάτικες παιδικές γιορτές, αλλά και ξέφρενα πάρτι και δράσεις για όλη την οικογένεια στους χώρους πολιτισμού του Δήμου.



Press Room

6ος ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΠΟΙΗΣΗΣ – ΠΕΖΟΜΟΡΦΟΥ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ «Για τον Κώστα Καρυωτάκη»



6ος ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ποίησης & πεζόμορφου στοχασμού

μεταξύ νέων (ηλικίας 17-39 χρόνων)

για τον Κώστα Καρυωτάκη

Έναρξη: 11/2/2023 – Λήξη: 31/3/2023

1ο Βραβείο: έκδοση βιβλίου
με συγγραφικό πόνημα του βραβευθέντα

2ο Βραβείο: έκδοση e-book
με συγγραφικό πόνημα του βραβευθέντα

3ο Βραβείο: έκδοση audio-book
με συγγραφικό πόνημα του βραβευθέντα

ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΚΑΙ ΔΩΡΕΑΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

Διαβάστε προσεκτικά τις συνοδευτικές οδηγίες και στείψτε το ακριβές απαιτούμενο υλικό στο e-mail: info@cultural-association.org

www.cultural-association.org



Ο Σύνδεσμος Πολιτισμού Ελλάδας Κύπρου / ΣΠΕΚ τιμώντας την Παγκόσμια Ημέρα Ελληνικής Γλώσσας 9/2/2023, προκηρύσσει 6ο Διαγωνισμό ποιήματος & πεζόμορφου ποιητικού στοχασμού μεταξύ νέων (ηλικίας 17-39 χρόνων) αφιερωμένο στον σημαντικό ποιητή του Ελληνισμού, Κώστα Καρυωτάκη. Ο 6ος Διαγωνισμός αρχίζει στις 11/2/2023 και λήγει στις 31/3/2023. Οι νέοι δεν καταβάλλουν έξοδα συμμετοχής στον Διαγωνισμό. Δικαίωμα συμμετοχής έχουν ελληνόφωνες, 17-39 χρόνων, από Ελλάδα, Κύπρο και Ομογένεια.

Το έργο πρέπει να είναι ανέκδοτο και να έχει γραφτεί για τον Διαγωνισμό «Ανθολογία Ποίησης Νέων ΣΠΕΚ – Για τον Κώστα

Καρυωτάκη», να μην έχει υποβληθεί σε άλλο Διαγωνισμό σε Ελλάδα, Κύπρο, Ομογένεια και να μην εντάχθηκε σε άλλη Ανθολογία. Κάθε νέος /νέα μπορεί να υποβάλει μόνον ένα έργο και να είναι αυθεντικά δικό του. Το έργο που υποβάλλει θα είναι αυστηρά α) ποίημα 12-20 γραμμών (90-150 λέξεων) ή β) πεζόμορφος ποιητικός στοχασμός σε κείμενο 16-23 γραμμών (250-370 λέξεων). Περισσότερες πληροφορίες θα βρείτε [εδώ](#).

ΘΟΔΩΡΗΣ ΚΟΥΤΣΟΔΗΜΑΣ

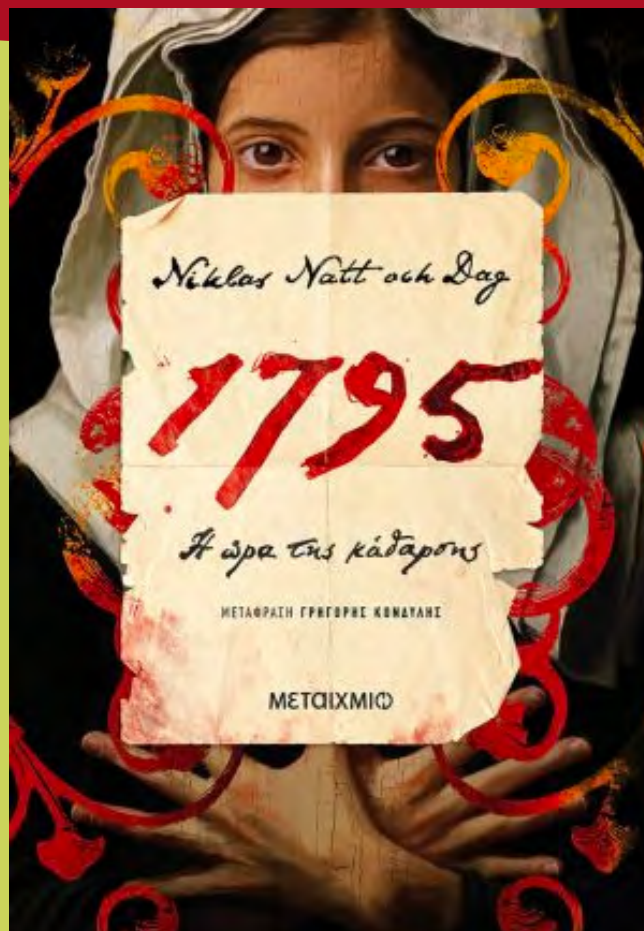
Ξυλάρμενες ελπίδες

Ξυλάρμενες
ελπίδες

Οι «Ξυλάρμενες ελπίδες» είναι μια συμφιλωμένη ηχώ της ζωής του ποιητή με όλα όσα τον σημάδεψαν στο πέρασμά της. Ένας αντίλογος προς ανθρώπους και καταστάσεις, μέσα από τον οποίο ο ίδιος ο ποιητής καθρεφτίζει την ύπαρξή του. Με το ποιητικό νόημα να φαντάζει εκ πρώτης όψης αινιγματώδες σε συνδυασμό με την απαιτητική γλώσσα, ο ποιητής αντικατοπτρίζει την προσωπικότητά του επάνω στο δημιουργήμα αναπτύσσοντας μια σχέση σημαίνοντος-σημαινομένου.

Δείτε [εδώ](#) περισσότερες πληροφορίες.

Από τις εκδόσεις ΘΕΡΜΑΪΚΟΣ.

1795: Η ώρα
της κάθαρσης

Το καθεστώς παντοδυναμίας του διαβόητου Βαρόνου Ρόιτερχολμ πλησιάζει προς το τέλος του και το κυνήγι απέναντι σε όσους συνωμότησαν εναντίον του εντείνεται. Σε ένα γράμμα είναι καταγεγραμμένα τα ονόματα όλων τους. Και το γράμμα αυτό τελευταία φορά το είδαν στα χέρια της Άννας Στίνας Κναπ, της οποίας τα ίχνη έχουν χαθεί.

Ο Τίκο Σέτον, κυνηγημένος μετά την αποκάλυψη των εγκλημάτων του, περιπλανιέται στην πόλη, προσπαθώντας να αποκαταστήσει τη χαμένη του τιμή. Μοναδική του ελπίδα η συμφιλίωση με εκείνους που κάποτε τον εκδίωξαν. Προκειμένου να λάβει συγχώρεση, σκοπεύει να προκαλέσει ένα τόσο εντυπωσιακό και φρικιαστικό χάος, που μπροστά του ό,τι έχει κάνει μέχρι τώρα θα ωχριά.

Ο Έμιλ Βίνγκε είναι αποφασισμένος να τον σταματήσει. Νιώθει όμως μόνος του σε αυτό το κυνήγι. Ο σύντροφός του Μίκελ Καρντέλ, με φριχτά εγκαύματα στο σώμα του, αναζητά την Άννα Στίνα Κναπ θεωρώντας τον εαυτό του υπεύθυνο για τον θάνατο των παιδιών της. Εκείνη όμως παραμένει άφαντη. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

"RADIO IS THE THEATER OF THE MIND."

Σήμερα
γιορτάζουν!
Πρίσκιλλα,
Πρισίλλα,
Μαρτινιανός



tip of the day

Radio is the most intimate
and socially personal
medium in the world

Harry von Zell

13 Φεβρουαρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Ραδιοφώνου
- › Παγκόσμια Ημέρα Κινηματογράφου
- › Παγκόσμια Ημέρα Heavy Metal
- › Διεθνής Ημέρα Προφυλακτικού
- › Διεθνής Ημέρα κατά της Επιληψίας
- › National Cheddar Day