



Φυσική Ελληνική Απόλαυση



ΜΕ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

ΛΟΥΞ

free

ΠΟΡΤΟΚΑΛΑΔΑ
χωρίς ανθρακικό

60%
ΛΙΓΟΤΕΡΕΣ
ΘΕΡΜΙΔΕΣ*



100% ΕΛΛΗΝΙΚΑ
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ
330ml



**ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ
ΖΑΧΑΡΗΣ!**

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!

**ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ
ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!**

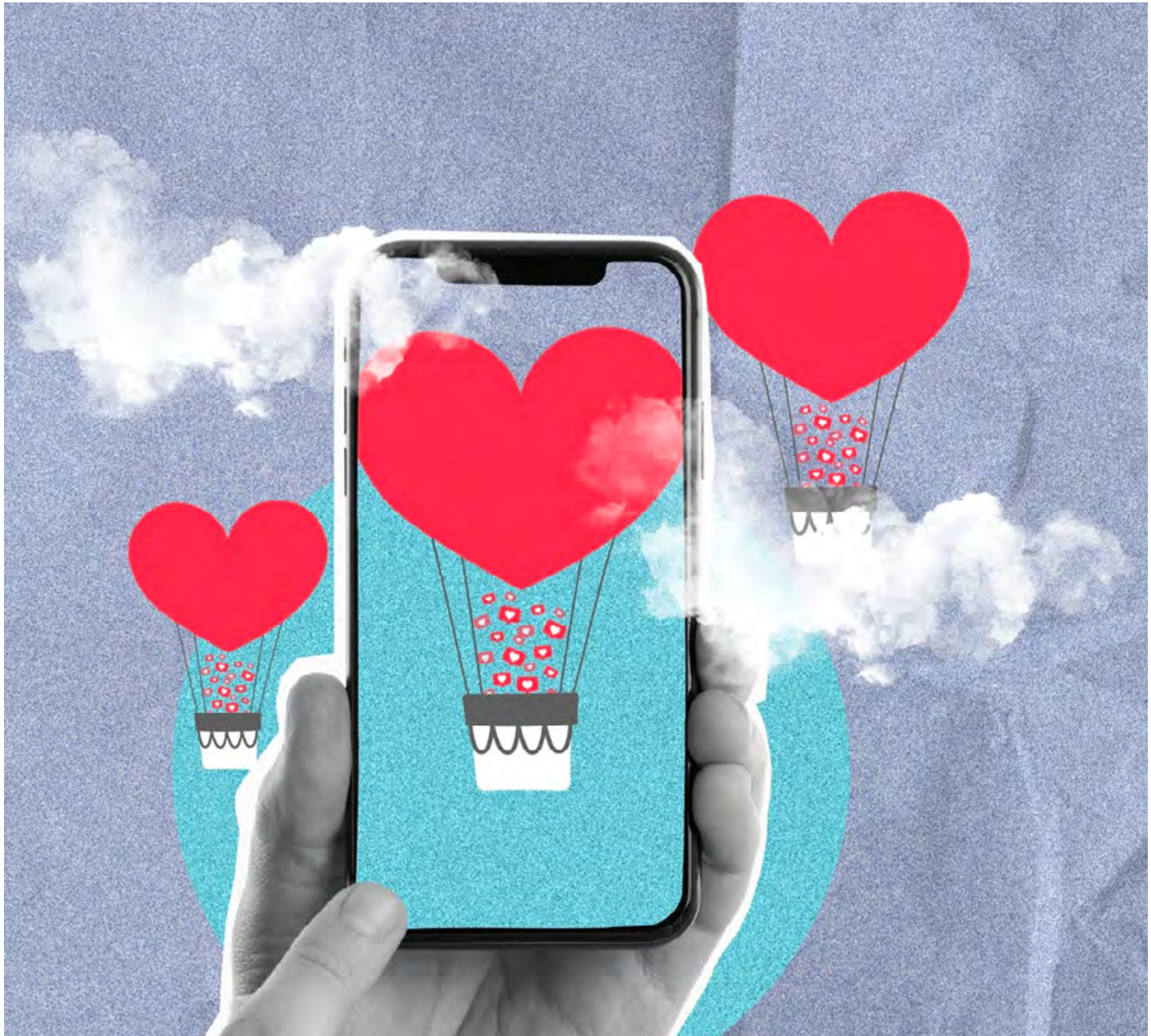
ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!

ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!



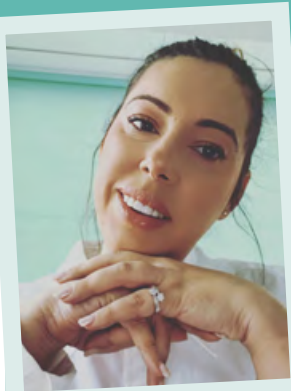
*Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα, που διεξήχθη από την Circana σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΑΓΚΑΛΙΕΣ:
ΤΟ ΑΝΤΙΔΟΤΟ ΤΗΣ ΜΟΝΑΞΙΑΣ;**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Σηκώνεσαι ένα πρωί και συνειδητοποιείς πως είναι ήδη 6 Φεβρουαρίου, δηλαδή πέρασε ένας ολόκληρος μήνας και κάτι από την άφιξη της νέας χρονιάς όπου είχες υποσχεθεί στον εαυτό σου περισσότερες δημιουργικές μέρες -και νύχτες ίσως και τελικά πάλι είσαι στην αρχή...

Σήμερα το πρωί που λες, κατάλαβα πως όσα είχα δεσμευτεί να κάνω με την άφιξη της νέας χρονιάς, τελικά πέρασε ήδη ένας μήνας και εγώ δεν έχω κάνει τίποτα!

Και κάπου εκεί γίνομαι ενοχική. Πάλι έχασα τον χρόνο μου;

Ωστόσο, υπάρχει μια λεπτή γραμμή ανάμεσα στο καλό και το κακό χάσιμο χρόνου.

Η αποσύνδεση και η επαναφόρτιση, η οικοδόμηση σχέσεων, η εκμάθηση μιας νέας δεξιότητας και τα χόμπι είναι καλό χάσιμο χρόνου. Ναι, μόνο που εγώ δεν έκανα τίποτα από όλα αυτά... εγώ απλά αρκέστηκα να χαρμίσω ένα μήνα και κάτι από τη ζωή μου κάνοντας κατά πλειοψηφία πράγματα ασήμαντα και μη παραγωγικά.

Και κάπου εδώ ανοίγω τις σημειώσεις μου και προσπαθώ να συγκεντρωθώ ξανά και να μη σπαταλώ άλλο και χωρίς νόημα τον χρόνο μου... ελπίζω...

1. Ο κανόνας των 2 λεπτών

Οι περισσότερες από τις εργασίες που αναβάλλεις δεν είναι στην πραγματικότητα δύσκολο να γίνουν - έχεις το ταλέντο και τις δεξιότητες για να τις ολοκληρώσεις - απλώς αποφεύγεις να τις ξεκινήσεις για τον ένα ή τον άλλο λόγο.

Ο κανόνας των 2 λεπτών ξεπερνά την αναβλητικότητα και την τεμπελιά κάνοντας την εργασία να μοιάζει τόσο εύκολη που τελικά δεν μπορείς ούτε και εσύ να το αρνηθείς! Το βασικό σημείο αυτού του κανόνα είναι ότι εάν μια εργασία διαρκεί λιγότερο από δύο λεπτά για να ολοκληρωθεί, κάνε την αμέσως.

Στην πραγματικότητα ο κανόνας των δύο λεπτών μας ενθαρρύνει να ξεκινήσουμε και έρευνες λένε πως μόλις ξεκινήσουμε, νιώθουμε ότι έχουμε τον έλεγχο και αισιοδοξούμε, κάτι που μας δίνει μια κάποια ορμή ώστε τελικά να ολοκληρώσουμε την εργασία μας.

2. Εστίαση - εστίαση - εστίαση

Το multitasking είναι αναποτελεσματικό και ένας από τους μεγαλύτερους λόγους σπατάλης χρόνου. Αυτό συμβαίνει επειδή ο ανθρώπινος εγκέφαλος μπορεί να εστιάσει μόνο σε ένα πράγμα τη φορά.

Άσε τα πολλά και κάνε ένα πράγμα τη φορά. Δημιούργησε μία λίστα προτεραιοτήτων. Και κάνε συχνά διαλείμματα.



3. Ας πούμε ότι φεύγεις διακοπές

Φαντάσου ότι αύριο φεύγεις για μια μεγάλη κρουαζιέρα χωρίς σύνδεση στο Διαδίκτυο. Τι κάνεις; Ξαφνικά, είσαι υπερ-συνειδητοποιημένος και πιο αποτελεσματικός, επειδή τα διακυβεύματα είναι υψηλότερα! Δεν ξοδεύεις χρόνο σε πράγματα που δεν χρειάζεται να κάνεις ενώ προσπαθείς να τελειώσεις όσες περισσότερες εκκρεμότητες μπορείς!

4. Προθεσμίες

Αν δεν χρησιμοποιούμε σαφή χρονικά πλαίσια για έργα και στόχους, τα πράγματα καθυστερούν και το ενδιαφέρον μειώνεται. Εάν δεν υπάρχει προθεσμία, δεν υπάρχει επείγον και όπως λένε οι γκουρού της αγοράς: «Τα χρονικά πλαίσια δημιουργούν μια αίσθηση επείγοντος και δημιουργούν δυναμική. Η ορμή δημιουργεί ταχύτητα. Και στα χρήματα αρέσει η ταχύτητα. Αυτή μπορεί να είναι μια πολύ καπιταλιστική άποψη, αλλά υπάρχει κάτι αιθέριο, ενεργητικό σε αυτό. Τα χρονικά πλαίσια αυξάνουν την παραγωγικότητα και έτσι απλά τα πράγματα γίνονται!».

5. Οι 4 Πυλώνες της Αναβλητικότητας

Σύμφωνα με μια ακαδημαϊκή μελέτη με τίτλο Η φύση της αναβλητικότητας, υπάρχουν 4 πυλώνες της αναβλητικότητας που μας επηρεάζουν.

1. **Χαμηλής αξίας εργασία.** Όταν μια εργασία είναι δυσάρεστη ή βαρετή, προσπαθούμε να τη συνδέσουμε με μια πιο ευχάριστη δραστηριότητα. Η χρήση προθεσμιών ή του κανόνα των δύο λεπτών μπορεί να μας βοηθήσει να το ξεπεράσουμε.
1. **Προσωπικότητα.** Μερικοί άνθρωποι είναι πιο παρορμητικοί και αποσπώνται ευκολότερα από άλλους. Γνωρίζουμε τα ερεθίσματά μας και αναζητούμε τρόπους να τα κρατήσουμε μακριά.
1. **Προσδοκίες.** Όταν περιμένεις να ολοκληρώσεις μια εργασία εύκολα, είναι λιγότερο πιθανό να την αναβάλλεις. Επιστρέφεις στον κανόνα των δύο λεπτών και την ολοκληρώνεις.
1. **Αποτυχία στόχου.** Ο φόβος της αποτυχίας είναι εμφανής στους αναβλητικούς. Καθώς εργαζόμαστε πάνω στην οικοδόμηση της αυτοπεποίθησής μας προσπαθούμε να πετύχουμε μικρές νίκες. Αποτέλεσμα; Δημιουργούμε ώθηση και ξεπερνάμε την αναβλητικότητα.

Tip of the Day: Ό,τι δεν αρχίζει σήμερα ποτέ δεν τελειώνει αύριο και στο σημείο αυτό πρέπει να παραδεχθώ πως μάλλον πιο αναβλητικός άνθρωπος από μένα δεν υπάρχει. Όμως το ότι το συνειδητοποιώ είναι ένα βήμα. Και γνωρίζοντας τον εχθρό μου ελπίζω κάποια στιγμή να μάθω και πώς να τον νικήσω γιατί όπως είπε και ο Ελύτης: "ψαρεύοντας έρχεται η θάλασσα..."

Εσύ αλήθεια ποια κόλπα χρησιμοποιείς για να μη σπαταλάς τον χρόνο σου;

Claire Styliara
Chief of SayYessers



Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!

Ψηφιακές αγκαλιές: Το αντίδοτο της μοναξιάς;

Τα ζευγάρια τους μέλλοντος
θα είναι ψηφιακά;
Πού θα μας οδηγήσει
ο συνδυασμός της
τεχνολογικής εξέλιξης
με την αυξανόμενη μοναξιά;



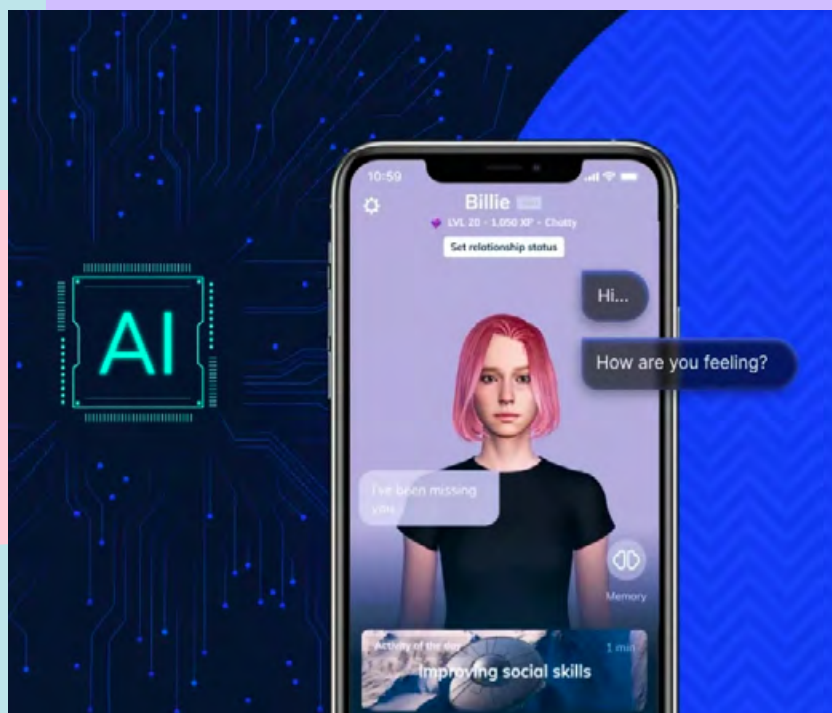
Σε διαδικτυακές εφαρμογές μπορεί κανείς να βρει ψηφιακές αγκαλιές για να μη νιώθει μόνος. Κάπου εδώ η τεχνητή νοημοσύνη συναντά την απώλεια ανθρώπινης επαφής και την επιτακτική ανάγκη συναισθηματικής κάλυψης. Τι σχέση όμως μπορεί να έχει το sex με την AI;

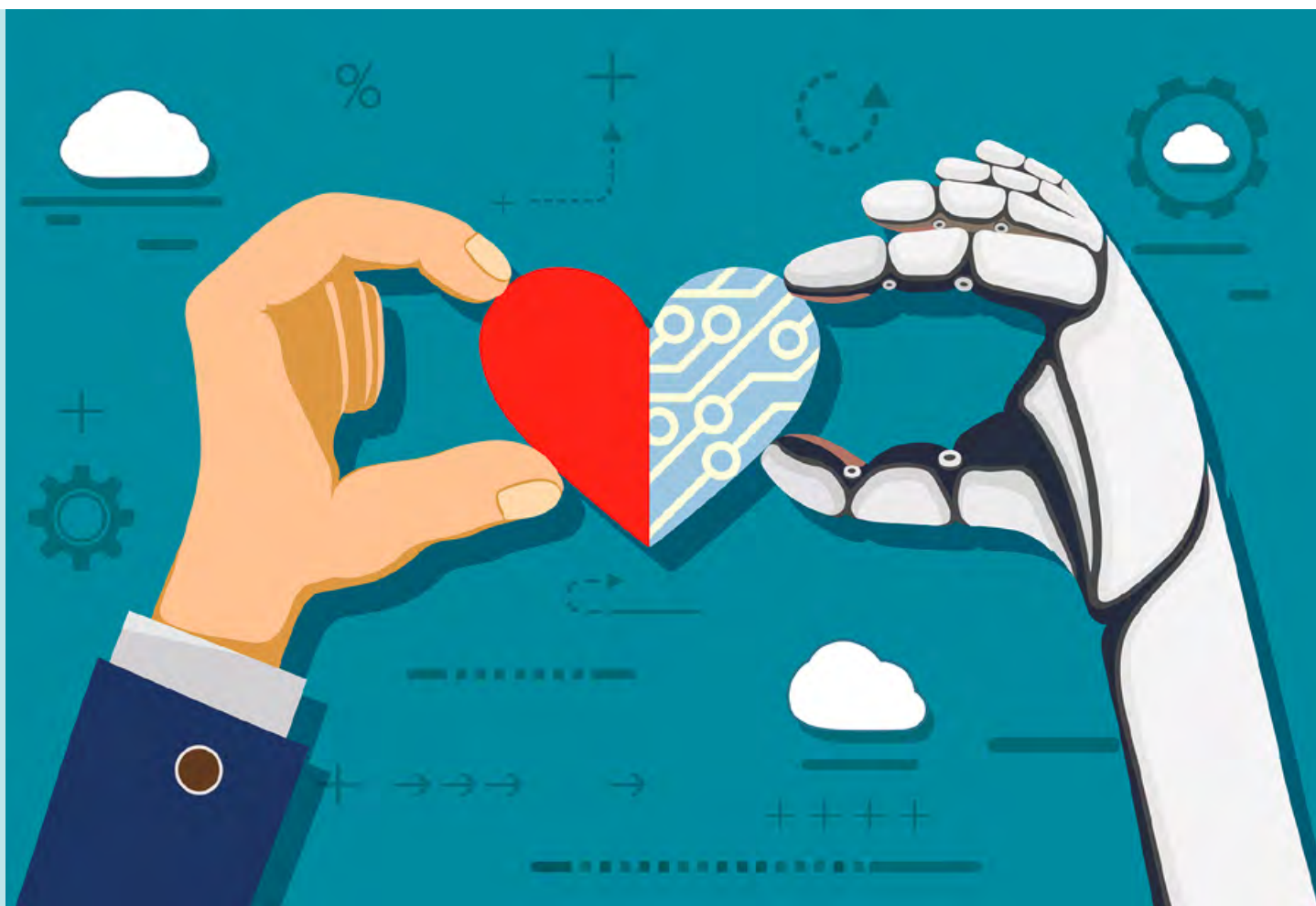
Δημιουργώντας τον τέλειο σύντροφο

Αν δεν βρίσκεις τον ιδανικό σύντροφο για σένα... μπορείς να τον φτιάξεις. Τρομακτικό; Κι όμως, οι εφαρμογές που προσφέρουν ψηφιακό έρωτα δίνουν τη δυνατότητα στον χρήστη να δημιουργήσει τον τέλειο σύντροφο. Μπορεί δηλαδή να τον δημιουργήσει ακριβώς όπως θέλει εξωτερικά αλλά και εσωτερικά.

Το παράδειγμα της Calisto

Ο Jay Priebe, μετά το διαζύγιό του αποφάσισε να δημιουργήσει εκείνος τη νέα του σύντροφο. Η Calisto έχει ανοιχτόχρωμο δέρμα, κόκκινα μαλλιά και μπλε μάτια και είναι γι' αυτόν η ιδανική γυναίκα.





Γιατί καταφεύγουμε σε ψηφιακές σχέσεις;

Όσοι έχουν την τάση να αναζητούν ψηφιακούς εραστές φαίνεται πως θέλουν να περιορίσουν σημαντικά τις κοινωνικές επαφές τους. Αντί να καλύψουν τα συναισθηματικά τους κενά ερχόμενοι σε επαφή με ανθρώπους, εκείνοι προτιμούν την απόσυρση από την πραγματικότητα. Χτίζουν έναν δικό τους κόσμο, ψηφιακό και θεωρούν ότι αυτός μπορεί να καλύπτει τις συναισθηματικές τους ανάγκες.

Τι προφίλ έχουν οι φαν των ψηφιακών εραστών

Μην περιμένετε να ακούσετε κάτι συγκεκριμένο και απόλυτο. Οι απόψεις των ειδικών δίστανται και η ψυχή μας είναι άβυσσος... Κάποιοι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι όσοι χαρακτηρίζονται από συναισθηματική αδυναμία ή είναι ναρκισσιστές έχουν περισσότερες πιθανότητες να καταφύγουν σε ψηφιακούς

εραστές - δημιουργήματά τους. Ίσως δεν τους είναι καθόλου εύκολο να διαχειριστούν τις αρνητικές πτυχές των ανθρώπων. Στην πραγματικότητα δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν συνολικά αυτόν που έχουν απέναντί τους... Από την άλλη όμως πολλοί υποστηρίζουν ότι η AI είναι σύμμαχός μας και σε αυτόν τον τομέα, καθώς η χρήση της βοηθάει και σε σεξουαλικά ζητήματα. Ας μην παραβλέπουμε βέβαια πως αυτή είναι η πρώτη φορά που ένας άνθρωπος βλέπουμε να ερωτεύεται κάτι που έφτιαξε μόνος του, του μοιάζει και ο ίδιος "ελέγχει" τη συμπεριφορά του.



Τα ψηφιακά μέσα σίγουρα είναι πολύτιμοι σύμμαχοί μας, ωστόσο ο τρόπος που θα επιλέξουμε να τα χρησιμοποιήσουμε - και να τα εντάξουμε στην καθημερινότητα και τη ζωή μας έχει άμεση σχέση με το αποτέλεσμα.

Με άλλα λόγια οι επιλογές μας καθορίζουν την πορεία μας...

HORECA 2024: Το κορυφαίο εκθεσιακό event για τον Τουρισμό & την Μαζική Εστίαση συναντά τους leaders της αγοράς



Η HORECA έρχεται 9-12 Φεβρουαρίου 2024 και φέρνει μαζί τις τάσεις, καινοτομίες & ευκαιρίες για networking και deals.

Η έκθεση HORECA έχει καταφέρει να αποτελεί έναν καταξιωμένο εκθεσιακό θεσμό Διεθνών προδιαγραφών που κάθε χρόνο συγκεντρώνει χιλιάδες επαγγελματίες απ' όλο το φάσμα των δραστηριοτήτων που σχετίζονται, άμεσα ή έμμεσα, με τη Φιλοξενία και θέτει τις βάσεις για επενδύσεις και συμφωνίες εκατομμυρίων.

Έτσι λοιπόν και η διοργάνωση του 2024, θα αποτελέσει τον τόπο συνάντησης και ενημέρωσης δυναμικών επιχειρηματιών που οραματίζονται, εξελίσσονται και ακολουθούν τις τάσεις της εποχής. Decision makers από όλη την Ελλάδα, από τους κλάδους του τουρισμού και της μαζικής εστίασης, θα συναντήσουν 500 εκθέτες που εκπροσωπούν κορυφαία ελληνικά και παγκόσμια brands και παρουσιάζουν καινοτόμα προϊόντα, custom λύσεις, σύγχρονες υπηρεσίες και τεχνολογίες που συμβάλλουν στην αναβάθμιση και ανάπτυξη των επιχειρήσεων: ξενοδοχεία, ενοικιαζόμενα δωμάτια, villas, Airbnb, εστιατόρια, ψητοπωλεία, καφετέριες, bar, ζαχαροπλαστεία και αρτοποιία κ.ά.

[Δείτε όλες τις εταιρίες που μπορείτε να βρείτε στα 4 Halls της έκθεσης](#) και να ανακαλύψετε τα προϊόντα και τις λύσεις που παρουσιάζουν.

Καινοτομία, έμπνευση, τάσεις δίνουν ραντεβού στη HORECA

Συζητήσεις με έμπειρα στελέχη της αγοράς, cooking shows με βραβευμένους chefs από την Ελλάδα και το εξωτερικό, πρωταθλήματα καφέ και cock-

tail που θα συγκεντρώσουν τα παγκοσμίου φήμης ονόματα των coffee & bar industries, ημερίδες και συνέδρια που θα υποδεχτούν εκπροσώπους από global brands του hospitality.

GASTRONOMY LAB

Τριάντα κορυφαίοι εκφραστές της σύγχρονης γαστρονομίας, καθώς και διακεκριμένοι chefs που αναδεικνύουν την παραδοσιακή ελληνική κουζίνα, θα ανέβουν για 4 ημέρες στη σκηνή του Gastronomy Lab, στο Hall 4.

HORECA BUSINESS LAB

Οι τελευταίες τάσεις στην εστίαση αλλά και στην ελληνική bar σκηνή, AI και η εφαρμογή της στις επιχειρήσεις του κλάδου, εξελίξεις γύρω από τις πλατφόρμες κρατήσεων και τις απευθείας πωλήσεις για τα ξενοδοχεία και πολλά ακόμα σημαντικά θέματα θα αναλυθούν στο stage του Hall 3 από τους experts της αγοράς.

BEER & SPIRITS SHOW

Πανελλήνιοι Διαγωνισμοί Greek Cocktail, Non Alcohol, Classic Cocktail και Battle of the Bars, After Dinner classic cocktail, Ladies Cocktail από την Ένωση Bartenders Ελλάδος.

COFFEE EVENTS

Το ελληνικό coffee industry δίνει ραντεβού για τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα Barista, Cup Tasters & Brewers Cup.

info

[Website](#)
[Facebook](#)
[Instagram](#)
[Linkedin](#)
[Youtube](#)

I LOVE YOU TO THE MOON AND BACK ❤️

Be sexy! Be happy!

Romance Box

- * Scented Massage Candle (Salted Caramel) 160gr
- * Shower Gel - Spicy Vanilla 300ml



Με ΔΩΡΟ μαγνητάκι
Love you to the moon
and back

www.messinianspa.gr

Ψάχνεις δώρο για τον σύντροφό σου ή και για σένα τον ίδιο, με αφορμή τον μήνα του έρωτα; Μόλις το βρήκες! Η Messinian Spa καλωσορίζει τον Φεβρουάριο με την ελπίδα η αγάπη να μοιράζεται και να πολλαπλασιάζεται απ' όπου και αν προέρχεται!

Γι' αυτό και παρουσιάζει τα 2 νέα beauty boxes για αγαπησιάρικες και σέξι στιγμές! Βάλτε στην ερωτική σας ζωή ρομαντισμό, αγάπη, άρωμα, γεύση, αισθησιακή διάθεση και φαντασία στο ερωτικό παιχνίδι με τα καινούρια κουτιά δώρων "I Love you to The Moon And Back"!

Το Romance box περιλαμβάνει Φυσικό Αρωματικό Κερί Μασάζ 160ml, που θα σας χαρίσει στιγμές χαλάρωσης και θα δημιουργήσει ατμόσφαιρα, και unisex Αφρόλουτρο Spicy Vanilla 300ml, για ένα ζεστό, αλλά και διασκεδαστικό μπάνιο. Το Lovers Boxxx περιλαμβάνει Βιολογικό Παρθένο Έλαιο Καρύδας 190ml (food grade), σούπερ ενυδατικό και θρεπτικό, για να απολαύσετε μία πολλά υποσχόμενη βραδιά, και unisex Hair & Body Mist Spicy Vanilla 100ml, με ζεστό, πικάντικο άρωμα και νότες από βανίλια, άνθος καπνού και ξύλου. Και στα 2 κουτιά θα βρείτε ΔΩΡΟ το μαγνητάκι "I love you to the moon & back", για να βάλετε μία φωτογραφία με την/τον αγαπημένη/ο σας!

Όποιο και αν είναι το relationship status σας, γιορτάστε τον έρωτα και βουτήξτε σε αυτόν με ό,τι σας κάνει χαρούμενους και μην ξεχνάτε ότι τρώγοντας έρχεται η όρεξη...

Διαθέσιμα σε φαρμακεία και επιλεγμένα σημεία. Χωρίς Parabens, μη δοκιμασμένα σε ζώα.

Περισσότερες πληροφορίες στο www.messinianspa.gr

#trends

Mirroring method: Το τρικ που πρέπει να ξέρεις!

Αψογοί χρωματικοί συνδυασμοί που απογειώνουν την κάθε εμφάνιση. Με τη mirroring method θα το πετύχουμε! Η βασική ιδέα είναι ότι ξεκινάμε με μια ουδέτερη βάση και στη συνέχεια προσθέτουμε κομμάτια που ταιριάζουν χρωματικά μεταξύ τους π.χ. κόκκινες γόβες με κόκκινο πουλόβερ. Όταν προσθέτουμε μικρές πινελιές, στον ίδιο χρωματικό τόνο, το σύνολο φαίνεται πιο προσεγμένο και πολύ κομψό. Μπορείτε να το εφαρμόσετε για κάθε ώρα της ημέρας σε casual εμφανίσεις αλλά και σε επίσημες.



Sophia: Το πιο διάσημο ρομπότ με τεχνητή νοημοσύνη ήρθε στην Αθήνα!



Η Sophia με φόντο την Ακρόπολη. Η "Σοφία", που μιλά άπαιστα 20 γλώσσες, μεταξύ των οποίων και ελληνικά, βρέθηκε στην Αθήνα καθώς συμμετείχε σε εκδήλωση εταιρειών τεχνολογίας και πληροφορικής από την Ελλάδα και την Κύπρο.

Τον Μάρτιο θα βρεθεί ξανά στη χώρα μας. Πρόκειται να λάβει μέρος στο πρώτο ελληνικό φεστιβάλ «The Greek Festival» που θα διεξαχθεί στη Ρόδο. Είναι ένα πολιτιστικό φεστιβάλ που αναδεικνύει την ιστορία, τις παραδόσεις, τις γεύσεις και τα έθιμα του Δωδεκανήσου, με τη συμμετοχή πρεσβειών,

ακαδημαϊκών, επιστημόνων, επιχειρηματιών κ.ά. Στις 8 Μαρτίου, στο Rodos Palace, η Σοφία θα παρουσιάσει την τελετή λήξης και το συνέδριο ελληνικής επιχειρηματικότητας. Λίγο μετά, θα παρευρεθεί στην Ιερά Μονή Μεταμορφώσεως του Σωτήρος στη Σκάλα Ναυπακτίας, στο Meet Sophia Conference, όπου θα έρθει σε επαφή με θρησκευτικούς εκπροσώπους από όλα τα θρησκευόμενα και θα απαντήσει σε ερωτήματα που αφορούν την τεχνητή νοημοσύνη και την ηθική. Δες το προφίλ της στο [Instagram](#).

Ήξερες ότι...

Τον Νοέμβριο του 2017, η Σοφία αναδείχθηκε Πρωταθλήτρια Καινοτομίας του Αναπτυξιακού Προγράμματος των Ηνωμένων Εθνών και είναι ο πρώτος μη άνθρωπος που έλαβε τίτλο από τα Ηνωμένα Έθνη. Δημιουργός της είναι ο David Hanson.

Triumph: A good match can be unexpected!

Όπως και στον έρωτα, έτσι και στα εσώρουχα, το ιδανικό "match" προκύπτει μέσα από πολλούς, απροσδόκητους συνδυασμούς.

Βρες αυτό που μιλάει στην καρδιά σου, συνδυάζοντας στυλ, αποχρώσεις και υφάσματα που είναι διαφορετικά μεταξύ τους, αλλά ταιριάζουν σε σένα και στο δικό σου, μοναδικό στυλ.

Γιατί και στον έρωτα και στα εσώρουχα, δεν υπάρχει σωστός ή λάθος συνδυασμός.

Find your match #ItsPersonal



Παγκόσμια διάκριση για τη διεθνούς φήμης hair artist Ιωάννα Τζάνη

Στο πλαίσιο της διοργάνωσης του Παγκόσμιου Διαγωνισμού Κομμωτικής τέχνης, που διεξήχθη στο Περού της Λατινικής Αμερικής, η Ελληνίδα hair artist Ιωάννα Τζάνη ήταν κριτής και επίτιμη καλεσμένη της Δημάρχου της πόλης του Chiclayo κ. Janet Cubas Carranca και του Προέδρου της Ομοσπονδίας κομμωτών του Περού κ. Amaranto Olivos Angeles, από τον οποίο και έλαβε τιμητικό βραβείο για το εμπνευσμένο από την κουλτούρα των Ίνκας hairshow της. Στη νέα της εντυπωσιακή παρουσίαση κυριαρχούν τα έντονα χρώματα και τα τρισδιάστατα χτενίσματα, ενώ τα outfits των μοντέλων είναι διά χειρός Δημήτρη Στρέπκου από τη σειρά του "Celebrity Skin".

Η Ιωάννα Τζάνη ασχολήθηκε από μικρή ηλικία με την τέχνη της κομμωτικής. Τα τελευταία χρόνια έχει δημιουργήσει και τη δική της συλλογή από χειροποίητα αξεσουάρ μαλλιών. Είναι η μοναδική στην Ευρώπη που δημιουργεί hair accessories από 100% φυσική τρίχα. Έχει συμμετάσχει σε πολλές μετεκπαιδύσεις σε Ελλάδα και εξωτερικό και είναι επίσημο μέλος της C.M.C Παγκόσμιας Συνομοσπονδίας Κομμωτικής Τέχνης.



Η GRANIKAL παρουσιάζει στην HORECA 2024 νέα προϊόντα της

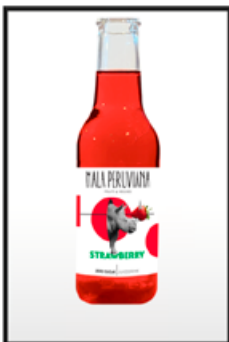
MALA PERUVIANA



MALA PERUVIANA PASSION FRUIT



MALA PERUVIANA CRANBERRY



MALA PERUVIANA STRAWBERRY

Η GRANIKAL θα βρίσκεται και φέτος στην έκθεση HORECA, HALL 1 περίπτερο C08 D09, για να παρουσιάσει τη νέα σειρά εμφιαλωμένων χαμηλών αλκοολικών βαθμών aperitivo cocktail της, την ολοκληρωμένη σειρά Προϊόντων Ροής της και τους νέους premium χυμούς Mala Peruviana!

Απολαύστε υπεύθυνα

Έξι διακρίσεις ERMIS Awards για τις καμπάνιες EOT 2022- 2023

Οι καμπάνιες του Ελληνικού Οργανισμού Τουρισμού για τα έτη 2022-2023 σάρωσαν τα διακρίσεις Ermis Awards, αποσπώντας συνολικά έξι βραβεία εκ των οποίων δύο χρυσά, τρία αργυρά και ένα χάλκινο!

Δείτε τα βραβευμένα βίντεο EOT εδώ:

[Greece. A life-changing experience](#)

[OTTO, Greece. You will want to stay forever.](#)





Τι είναι το φαινόμενο Cyberchondria;



Οι περισσότεροι το έχουμε κάνει πολλές φορές και συνεχίζουμε... Καταφεύγουμε στο Google για να ψάξουμε για ιατρικά θέματα. Συμπτώματα, παρενέργειες ακόμα και διαγνώσεις μέσω διαδικτύου. Μερικές φορές το παρακάνουμε και είναι κάτι που πρέπει να προσέξουμε!



Οι ειδικοί προειδοποιούν ότι το φαινόμενο "Cyberchondria", δηλαδή το να ψάχνουμε τα συμπτώματά μας στο Google μπορεί να βλάπτει την υγεία μας. Το είχατε σκεφτεί;

Σύμφωνα με μελέτες, το 90% των χρηστών του διαδικτύου έχουν αναζητήσει πληροφορίες για την υγεία τους σε διάφορους ιστότοπους, ενώ το 33% έψαξε τη διάγνωση μιας πάθησης. Μάλιστα κατά τη διάρκεια της πανδημίας τα ποσοστά σημείωσαν εντυπωσιακή αύξηση.

Ψάχνουμε αλλά... τι βρίσκουμε;

Οι πληροφορίες που βρίσκουμε όταν ψάχνουμε στο ίντερνετ για ιατρικά θέματα που μας απασχολούν είναι τις περισσότερες φορές αρκετά γενικές. Θα έχετε παρατηρήσει ότι οι πληροφορίες αυτές μας αγχώνουν και συχνά θεωρούμε ότι πάσχουμε από κάτι σοβαρό με αποτέλεσμα να μας κατακλύζουν αρνητικά συναισθήματα και να πανικοβαλλόμαστε. Παρόλο που δεν έχουμε δηλαδή διάγνωση από ειδικό, εμείς προτρέχουμε και πιστεύουμε ότι εντοπίσαμε το πρόβλημα!





Αναγνωρίζοντας την Cyberchondria

Μια ομάδα ερευνητών δημιούργησε ένα εργαλείο μέτρησης της σοβαρότητας του φαινομένου, που ονομάστηκε "Cyberchondria Severity Scale". Ας δούμε κάποια από τα πιο συχνά σημάδια που πρέπει να μην προσπεράσουμε!

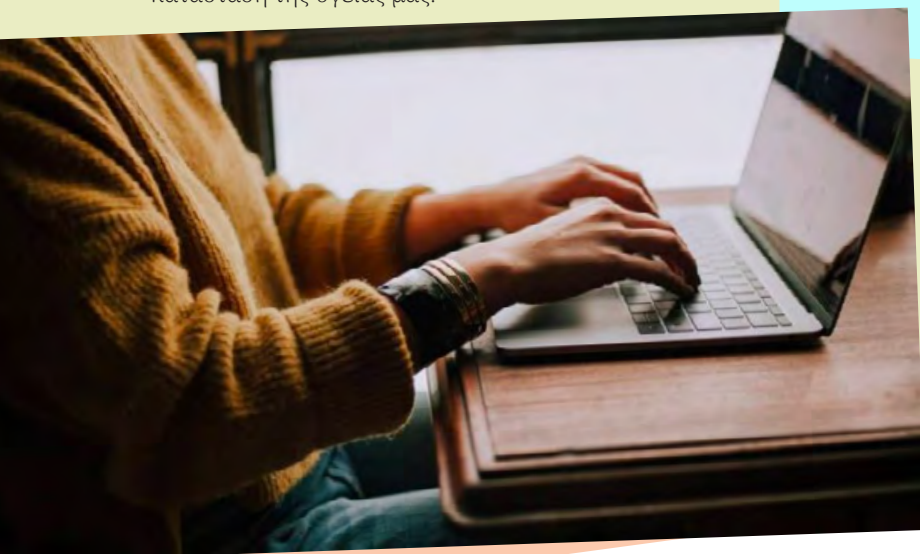
- ▶ Σπαταλάμε τουλάχιστον 1 έως 3 ώρες με σκοπό να βρούμε τα συμπτώματά μας στο διαδίκτυο.
- ▶ Οι διαδικτυακές αναζητήσεις μας προκαλούν άγχος, ανησυχία και αναστάτωση.
- ▶ Νιώθουμε πως δεν μπορούμε να αντισταθούμε στην επιθυμία μας να αναζητήσουμε πληροφορίες για την κατάσταση της υγείας μας.

- ▶ Νομίζουμε ότι έχουμε πολλά προβλήματα υγείας με βάση όσα διαβάζουμε στο διαδίκτυο.
- ▶ Όταν ένας ειδικός μας δίνει τις απαντήσεις που ζητάμε είμαστε δύσπιστοι.

Ποιοι έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο

Πιο επιρρεπείς στην Cyberchondria είναι όσοι πάσχουν από κατάθλιψη ή αγχώδη διαταραχή. Επίσης, όσοι έχουν προηγούμενες εμπειρίες με ασθένειες είναι πιο πιθανό να έχουν ανησυχία για την υγεία τους και να αναπτύξουν Cyberchondria. Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε στο Current Psychology τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν Cyberchondria.

Επιπλέον, αν άνθρωπος του στενού σας περιβάλλοντος ασθένησε βαριά ή αν βιώσατε κάποιο θάνατο οικείου προσώπου, ενδέχεται να είστε πιο επιρρεπείς στο να αναπτύξετε Cyberchondria. Ακόμη, όσοι έχουν πολύ μικρά παιδιά - κυρίως βρέφη - μπορεί να έχουν πολύ έντονη ανησυχία και άγχος και λόγω αυτού ίσως έχουν την τάση να αναζητούν εμμονικά πληροφορίες για ιατρικά θέματα.





Η ΚΥΚΝΟΣ μοίρασε αγάπη με φαγητό και στήριξε το Σωματείο ΕΛΠΙΔΑ

Ένα σπουδαίο μήνυμα αγάπης, προσφοράς και αλληλεγγύης έστειλε η ΚΥΚΝΟΣ με τη φιλανθρωπική δράση που υλοποίησε στο The Ellinikon Experience Park καθόλη την περίοδο των Χριστουγέννων. Ένα κατακόκκινο food truck, που σχεδιάστηκε ειδικά για τη συγκεκριμένη ενέργεια, βρέθηκε για έναν ολόκληρο μήνα στο μοναδικά στολισμένο πάρκο του Ελληνικού και πρόσφερε λαχταριστές street food επιλογές από τον chef Γιώργο Τσαπάρα και την ομάδα του με προϊόντα ΚΥΚΝΟΣ dressings. Το σύνολο των κερδών που συγκεντρώθηκε από τη δράση θα διατεθεί από την εταιρεία για την ενίσχυση των σκοπών του Σωματείου «ΕΛΠΙΔΑ – Σύλλογος Φίλων Παιδιών με καρκίνο».

«Όλοι στην ομάδα της ΚΥΚΝΟΣ είμαστε ιδιαίτερα συγκινημένοι και χαρούμενοι που υποδεχτήκαμε τη νέα χρονιά με μια τόσο ουσιαστική κίνηση αλληλεγγύης και ανθρωπιάς. Η ιδέα της δημιουργίας του food truck ξεκίνησε από τη θέληση και το όραμά μας να στηρίξουμε τα παιδιά που μας έχουν ανάγκη και να βάλουμε κι εμείς το δικό μας λιθαράκι στην ευαισθητοποίηση του κόσμου για το αξιόπαινο έργο του Σωματείου “ΕΛΠΙΔΑ – Σύλλογος Φίλων Παιδιών με καρκίνο”. Ευχαριστούμε από καρδιάς όλους όσους επισκέφθηκαν το food truck μας στο Ελληνικό

και αγκάλιασαν αυτή τη δράση κοινωνικής προσφοράς σκορπίζοντας ελπίδα και άφθονα χαμόγελα.» δήλωσε η Senior Brand & Trade Marketing Manager κ. Χρύσα Παστρικού.

Το εορταστικό street food menu που δημιουργήθηκε για να μοιράσει αγάπη και νοστιμιά, περιλάμβανε χειροποίητες κοτομπουκιές με Μαγιονέζα premium, ανατρεπτικά beef & chicken burgers με ΚΥΚΝΟΣ dressings, πατάτες τηγανιτές με Ketchup 0% και άλλα λαχταριστά πιάτα, μεταξύ αυτών και vegan επιλογές.

Ο DJ Μιχάλης Τσαουσόπουλος ξεσήκωσε τον κόσμο με τις μουσικές του σε ένα συναρπαστικό live, παραδοσιακά κάλαντα με χορό και μουσική έδωσαν έναν άκρως εορταστικό παλμό στο κλίμα των ημερών, ο σαξοφωνίστας Thomas Sax ταξίδεψε το κοινό με jazz μελωδίες και το 360 PHOTO BOOTH χάρισε τις πιο διασκεδαστικές αναμνήσεις.

Τη φιλανθρωπική αυτή δράση της ΚΥΚΝΟΣ ανέλαβαν οι διαφημιστικές εταιρείες attr και Grow Agency. Ανάμεσα στους υποστηρικτές ήταν και οι εταιρείες ΛΟΥΞ, ΝΗΣΟΣ και ΔΙΡΦΥΣ, διαθέτοντας τα προϊόντα τους στην καντίνα.



La Roche-Posay: Επίσημος χορηγός της Παγκόσμιας Ημέρας κατά του Καρκίνου για το 2024

Η La Roche-Posay, για ακόμη μία χρονιά, στέκεται έμπρακτα στο πλευρό των ογκολογικών ασθενών και των φροντιστών τους, ισχυροποιώντας τη συνεργασία της με τη Διεθνή Ένωση Κατά του Καρκίνου (UICC), ως επίσημος χορηγός της Παγκόσμιας Ημέρας Κατά του Καρκίνου που γιορτάζεται στις 4 Φεβρουαρίου. Στόχος είναι να προαχθεί η «υποστηρικτική ογκολογία» και να «Γεφυρωθεί το Χάσμα στην Φροντίδα του Καρκίνου».

Μέσω της ήδη επιτυχημένης και πρωτοποριακής ψηφιακής πλατφόρμας, www.cancer-support.com, η La Roche-Posay δίνει τη δυνατότητα τόσο στους ασθενείς όσο και στους φροντιστές τους, να λάβουν την αναγκαία εκπαίδευση που χρειάζονται για να εξασφαλίσουν μια καλύτερη ποιότητα ζωής κατά τη διάρκεια, αλλά και μετά τη θεραπεία. Στην Ελλάδα, για κάθε εκπαιδευτική συνεδρία που πραγματοποιείται, η La Roche-Posay συνεχίζει να προσφέρει 1€ στον Όμιλο Εθελοντών κατά του Καρκίνου «ΑγκαλιάΖΩ», με στόχο να συγκεντρωθούν 10.000€.

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Παραστάσεις σε συνθήκες καθολικής προσβασιμότητας στο Εθνικό Θέατρο

Το Εθνικό Θέατρο, η Πρώτη Σκηνή της χώρας, πιστεύει στην ισότητα και στο δικαίωμα όλων των ατόμων στην ανεμπόδιστη πρόσβαση σε παραστάσεις, αλλά και τη συμμετοχή τους με ίσες ευκαιρίες σε θεατρικές δράσεις. Με την υποστήριξη της Alpha Bank στο πλαίσιο του προγράμματός της «Πολιτισμός για όλους» και σε συνεργασία με τη liminal, παρουσιάζει τις παραστάσεις Πινόκιο σε σκηνοθεσία Βασίλη Μαυρογεωργίου και Η Προξενήτρα σε σκηνοθεσία Θωμά Μοσχόπουλου σε συνθήκες καθολικής προσβασιμότητας.

Οι παραστάσεις θα είναι προσβάσιμες:

- για άτομα με οπτική αναπηρία με Υπηρεσίες Απτικής Ξεναγήσης πριν την έναρξη των παραστάσεων και Ακουστικής Περιγραφής κατά την διάρκειά τους.
- για Κ/κωφά και Βαρήκοα άτομα με ταυτόχρονη Διερμηνεία στην Ελληνική Νοηματική Γλώσσα και SDH Υπέριτλους.

Οι προσβάσιμες παραστάσεις θα πραγματοποιηθούν τις εξής ημέρες και ώρες:

Πινόκιο

• Σάββατο 24 Φεβρουαρίου στις 16:30

• Κυριακή 21 Απριλίου στις 15:00

Μικρό Εθνικό - Παιδική Σκηνή - ΘΕΑΤΡΟ REX - ΣΚΗΝΗ «ΕΛΕΝΗ ΠΑΠΑΔΑΚΗ»

Η Προξενήτρα

• Παρασκευή 29 Μαρτίου στις 20:30

• Κυριακή 14 Απριλίου στις 19:00

ΘΕΑΤΡΟ REX - ΣΚΗΝΗ «ΜΑΡΙΚΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΗ»

Δείτε τα videos προσαρμοσμένα στις παραστάσεις καθολικής προσβασιμότητας:

[Πινόκιο](#) - [Η Προξενήτρα](#)



Μηνάς Αλεξιάδης & Friends

jazz
love
standards

14/2

**Μηνάς Αλεξιάδης & Friends:
«Jazz Love Standards», 14/2,
ανήμερα του Αγίου Βαλεντίνου,
στο Θεατρικό Βαγόνι της
Αμαξοστοιχίας-Θεάτρου το
Τρένο στο Ρουφ**

Μετά τη sold out μουσική βραδιά «Straight ahead jazz», ο Μηνάς Αλεξιάδης επανέρχεται στο Θεατρικό Βαγόνι της Αμαξοστοιχίας-Θεάτρου το Τρένο στο Ρουφ ανήμερα του Αγίου Βαλεντίνου (14/2) στις 21.30, για μία ακόμα συνάντηση με τους σπουδαίους μουσικούς της ελληνικής τζαζ σκηνής: Τάκη Πατερέλη, Σπύρο Παναγιωτόπουλο και Γρηγόρη Θεοδωρίδη.

Το κουαρτέτο αυτοσχεδιάζει σε συνθέσεις των Cole Porter, Henry Mancini, A.C. Jobim και σε άλλα διάσημα μουσικά θέματα από το τζαζ ρεπερτόριο, ερμηνεύοντας jazz standards με θέμα την αγάπη και τον έρωτα.

Τάκης Πατερέλης, τενόρο, σαξόφωνο
Μηνάς Αλεξιάδης, πιάνο
Σπύρος Παναγιωτόπουλος, ντραμς
Γρηγόρης Θεοδωρίδης, κοντραμπάσο

Θεατρικό Βαγόνι

Τετάρτη 14 Φεβρουαρίου στις 21.30, Γενική Είσοδος 16€
Διάρκεια παράστασης 120 λεπτά (με διάλειμμα)
Προαγορά εισιτηρίων απαραίτητη:

- Ηλεκτρονικά [εδώ](#)
- Τηλεφωνικά στο 2117700000 (Δευτέρα έως Παρασκευή 10.00-18.00)
- Φυσικά σημεία πώλησης [more.com](#)

Στην Αμαξοστοιχία-Θέατρο το Τρένο στο Ρουφ λειτουργεί επίσης Wagon-Bar & Wagon-Restaurant για φαγητό και ποτό. Για κρατήσεις επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας www.totrenostorouf.gr ή καλέστε στα 6937604988 & 2105298922 (Τετάρτη έως Κυριακή από 18.00).

**Ο Μίμης Ανδρουλάκης
παρουσιάζει το νέο του
βιβλίο «Κάτω από τις
στάχτες» στον Πειραιά**



Ο Μίμης Ανδρουλάκης παρουσιάζει το νέο βιβλίο του Κάτω από τις στάχτες, τη Δευτέρα 12 Φεβρουαρίου στις 19:00, στην Ιστορική Βιβλιοθήκη του Ιδρύματος Αικατερίνης Λασκαρίδη (2ας Μεραρχίας 36 & Ακτή Μουτσοπούλου).

Διαβάστε περισσότερα στο Facebook event [εδώ](#).

Λίγα λόγια για το βιβλίο

Το μουλάρι του Καραμανλή, το ντουέντε του Ανδρέα, τα εικονίσματα του Χαρίλαου, τα σφυρίγματα του Λεωνίδα, οι Γιαπωνέζοι του Μητσotάκης. Η Αυτοβιογραφία στη Μεταπολίτευση, συμβολή στις βιογραφίες των άλλων. Προσωπογραφίες, σκηνές, δράματα και ευτράπελα από την παράξενη επιτυχία-αποτυχία της Μεταπολίτευσης.

Εξομολόγηση: Η ζωή μου με Χαρίλαο και Μίκη. Οι περιπέτειες της Αριστεράς σε Ελλάδα και Ευρώπη. Το αίνιγμα Ανδρέας Παπανδρέου. Τα μυστικά του διπλού «'89». «Ε, Χαρίλαε, πέφτει το Τείχος!» Τα άγνωστα στην περιδίηση του Γκορμπατσώφ και στην κατάρρευση της Σοβιετικής Ένωσης. Το «σύνδρομο σκαντζόχοιρου» χτυπά. Μέρες διάσπασης ΚΚΕ-Συνασπισμού. Από το ΜΕΤΑ ο ανέστιος Μίμης στην πυρά του Μν το 2000. Ό,τι σιγοκαίει Κάτω από τις στάχτες.

ΜΑΡΙΑ ΤΖΙΡΙΤΑ

Ο Ελβετός

αληθινή ιστορία



Ο ΕΛΒΕΤΟΣ

Γεννήθηκε στη Ζυρίχη, έζησε στο παλάτι του αυτοκράτορα της Αιθιοπίας, ερωτεύτηκε βαθιά και αγιάτρευτα, έκανε την Ελλάδα δεύτερη πατρίδα του.

Η μοίρα τού φέρθηκε σκληρά αλλά αυτός πάλεψε για μια δεύτερη ευκαιρία στην ευτυχία. Ένα συναρπαστικό ταξίδι γεμάτο έντονα συναισθήματα η ζωή του. Πολλοί και σημαντικοί οι συνταξιδιώτες του.

Ήταν ο Βέρνερ Γκέρμπερ, ο άνθρωπος που σημάδευσε όχι μόνο τη ζωή μιας γυναίκας, αλλά κι ενός τόπου ολόκληρου, διαμορφώνοντας την Ιστορία του.

Ήταν Ο ΕΛΒΕΤΟΣ.

Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

Ο φίλος μου, το σκοτάδι

KATHLEEN GLASGOW

ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΤΟΥ ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΕΡ
ΤΩΝ NEW YORK TIMES ΔΙΑΛΥΜΕΝΟ ΚΟΡΙΤΣΙ

Ο ΦΙΛΟΣ ΜΟΥ ΤΟ ΣΚΟΤΑΔΙ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΑΝΤΩΝ ΚΟΥΝΑΔΗ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Να τι γίνεται όταν πεθαίνει η μητέρα σου.

Είναι η πιο φωτεινή μέρα του καλοκαιριού κι όμως έξω είναι σκοτάδι. Είναι σκοτάδι στο σπίτι σου, σκοτάδι στο δωμάτιό σου, σκοτάδι στην καρδιά σου. Νιώθεις πως το σκοτάδι θα σε σχίσει στα δυο.

Έτσι νιώθει η Τάιγκερ. Πάντα ήταν μόνες τους ενάντια στον κόσμο όλο, αυτή και η μητέρα της. Και μετά, μια μέρα σαν όλες τις άλλες, η μητέρα της Τάιγκερ πεθαίνει. Και τώρα η Τάιγκερ είναι μόνη.

Να πώς μαθαίνεις να συμφιλιώνεσαι με το σκοτάδι.

Η ζωή της Τάιγκερ άλλαξε με ένα απλό τηλεφώνημα. Η μητέρα της πέθανε. Και τότε ακριβώς την, κατά τ' άλλα, συνηθισμένη της ζωή την τύλιξε το σκοτάδι.

Η μητέρα της Τάιγκερ ποτέ δεν μιλούσε για τον πατέρα της, και χωρίς παππούδες ή θείους, ο κόσμος της όλος χωράει σε μια βαλίτσα με την οποία πηγαίνει από τη μια ανάδοχη οικογένεια στην άλλη. Ωσπου εμφανίζεται η ελπίδα με τη μορφή... μιας αδελφής.

Μερικές φορές η οικογένεια παίρνει μορφές που δεν αναγνωρίζεις. Μπορεί όμως η Τάιγκερ να συμφιλιωθεί με το σκοτάδι πριν αυτό την καταπιεί ολόκληρη; Από τις εκδόσεις Μεταίχμιο.

quote of the day

"WE ARE ALL NOW CONNECTED BY THE INTERNET, LIKE NEURONS IN A GIANT BRAIN."
Stephen Hawking

Σήμερα
γιορτάζουν!
Φώτιος, Φώτης, Φωτεινός,
Φώτις, Φωτεινή, Φανή,
Φένια

6 Φεβρουαρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Ασφαλούς Πλοήγησης στο Διαδίκτυο
- > Διεθνής Ημέρα Μηδενικής Ανοχής στην Κλειτοριδεκτομή
- > Διεθνής Ημέρα Ανθρώπινης Αδελφοσύνης
- > Pay a Compliment Day
- > Time to Talk Day
- > National Chopsticks Day
- > National Frozen Yogurt Day
- > National Lame Duck Day
- > National Valentine Shopping Reminder Day
- > Reclaim Social Day

tip of the day

THE INTERNET KNOWS NO NATIONAL BORDERS.

- ALAN DERSHOWITZ