

*Αυτά που κάνουν μια οικογένεια... οικογένεια,  
δεν θα τα βρεις σε κανένα ράφι.*

**Για όλα τα υπόλοιπα, είμαστε εδώ.**



**μασούτης**  
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ 

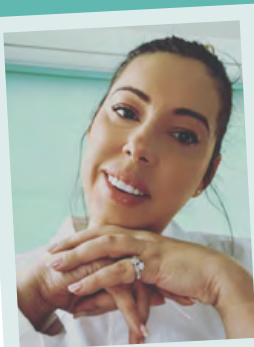
*Εδώ για κάθε οικογένεια. Εδώ για όένα.*

[eshop.masoutis.gr](http://eshop.masoutis.gr)

**TO ASTRO TOURISM,  
TO COOLCATIONING ΚΑΙ...  
Ο ΑΘΙΚΤΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ  
ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΣ!**



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Τρίτη μέρα στο Dubai, στην έκθεση της Gulfood και όπως σου έχω ξαναπεί, κάθε έκθεση για μένα είναι ένα μικρό ταχύρρυθμο φροντιστήριο. Όταν οι άνθρωποι βρίσκονται στο εξωτερικό μακριά από τη βάση τους και την οικογένειά τους, ανοίγονται και εκεί αν έχεις τα μάτια σου και τα αυτιά σου ανοιχτά αποκτάς εμπειρίες και tips ζωής.

Στις εκθέσεις, εκτός από την καθημερινή τριβή μας γύρω γύρω από τα περίπτερα έχω και τη χαρά και την τιμή, να έχουμε αναπτύξει μία ιδιαίτερη συμπάθεια με τις περισσότερες εταιρείες και επειδή εγώ όπως με λένε είμαι "Ταλιμπάν" και ταξιδεύω σχεδόν πάντα μόνη μου ακόμα και στα πιο απίθανα σημεία του πλανήτη, κάθε βράδυ με καλούν για φαγητό ή για ποτό παρέα με τις ομάδες τους. Τότε είναι λοιπόν η στιγμή που γίνεται το πραγματικό bonding, ανάμεσα στο δεύτερο και στο τρίτο ποτήρι κρασί όπου οι γραβάτες χαλαρώνουν και οι γόβες δίνουν τη θέση τους στα άνετα αθλητικά. Εκεί ξανασυστηνόμαστε και αποφασίζουμε για πάντα αν τελικά συμπαθούμε ο ένας τον άλλον...

Σε ένα τέτοιο τραπέζι λοιπόν χθες, ούσα καλεσμένη μίας από τις μεγαλύτερες εταιρείες τροφίμων στην Ελλάδα, ήμουν λίγο να το πω μαγκωμένη. Θέλεις η πρόταση συνεργασίας που έχω στείλει και είχε βρει τοίχο (μέχρι και χθες), θέλεις το δέος που ένιωσα που ήμουν στην παρέα τόσο αξιόλογων ανθρώπων, θέλεις η κούραση της ημέρας (17.458 βήματα δεν τα λες και λίγο), θέλεις ότι πολλές φορές ένιωθα χαμένη να παρακολουθώ τις κουβέντες τους... ε ήμουν λίγο σαν το ψαράκι που κολυμπάει σε ένα ενυδρείο με καρχαρίες.

Τότε εκείνη το κατάλαβε, έσκυψε και μου είπε: "αν νιώσεις ποτέ αμήχανα παιδί μου ακολούθησε τα παρακάτω..."

Βάζοντας λοιπόν τα λόγια της και τις σκέψεις μου σε μία σειρά, πάνω κάτω μου είπε:

- Μην μιλάς γρήγορα. Μίλα λες και ο άλλος θέλει και έχει τον χρόνο να σε ακούσει.
- Μην κάνεις γρήγορες κινήσεις αλλά ούτε και πολύ αργές, να κινείσαι απολαυστικά λες και η ζωή σε περιμένει.
- Διατήρησε οπτική επαφή όσο μιλάς και να έχεις ίσια πλάτη, ορθό το ανάστημα.
- Πες πρώτη τι θέλεις να φας ή να πιεις. Να δείχνεις αποφασιστικότητα στα απλά και το υποσυνείδητο του περίγυρού σου να είσαι σίγουρη πως θα το καταγράψει.
- Αν διαφωνείς με κάτι να το λες. Πάντα. Πάντα όμως με ευγένεια και σιγουριά. Είναι ωραίο να έχεις προσωπικότητα και άποψη.

**Tip of the Day:** Αν και στα 42 μου είμαι μικρή για να τα ξέρω όλα αλλά και μεγάλη για να εκπαιδευτώ από την αρχή, όταν έρχονται στον δρόμο μου άνθρωποι που έχουν κάτι να μου πουν εγώ νιώθω μόνο ευλογία. Απολαμβάνω τους ανθρώπους που έχουν κάτι να πουν και επιδιώκω τη συναναστροφή μαζί τους, γιατί πάντα κάτι κερδίζω... Και αν θες άλλο ένα extra tip από μένα, όταν μία συζήτηση δεν μπορείς να την ακολουθήσεις, μην παραιτηθείς, απλά με όλη σου την ειλικρίνεια πες "δεν το γνωρίζω το συγκεκριμένο θέμα, θα μπορούσες εσύ να μου το εξηγήσεις καλύτερα ώστε να το κατανοήσω και εγώ;"

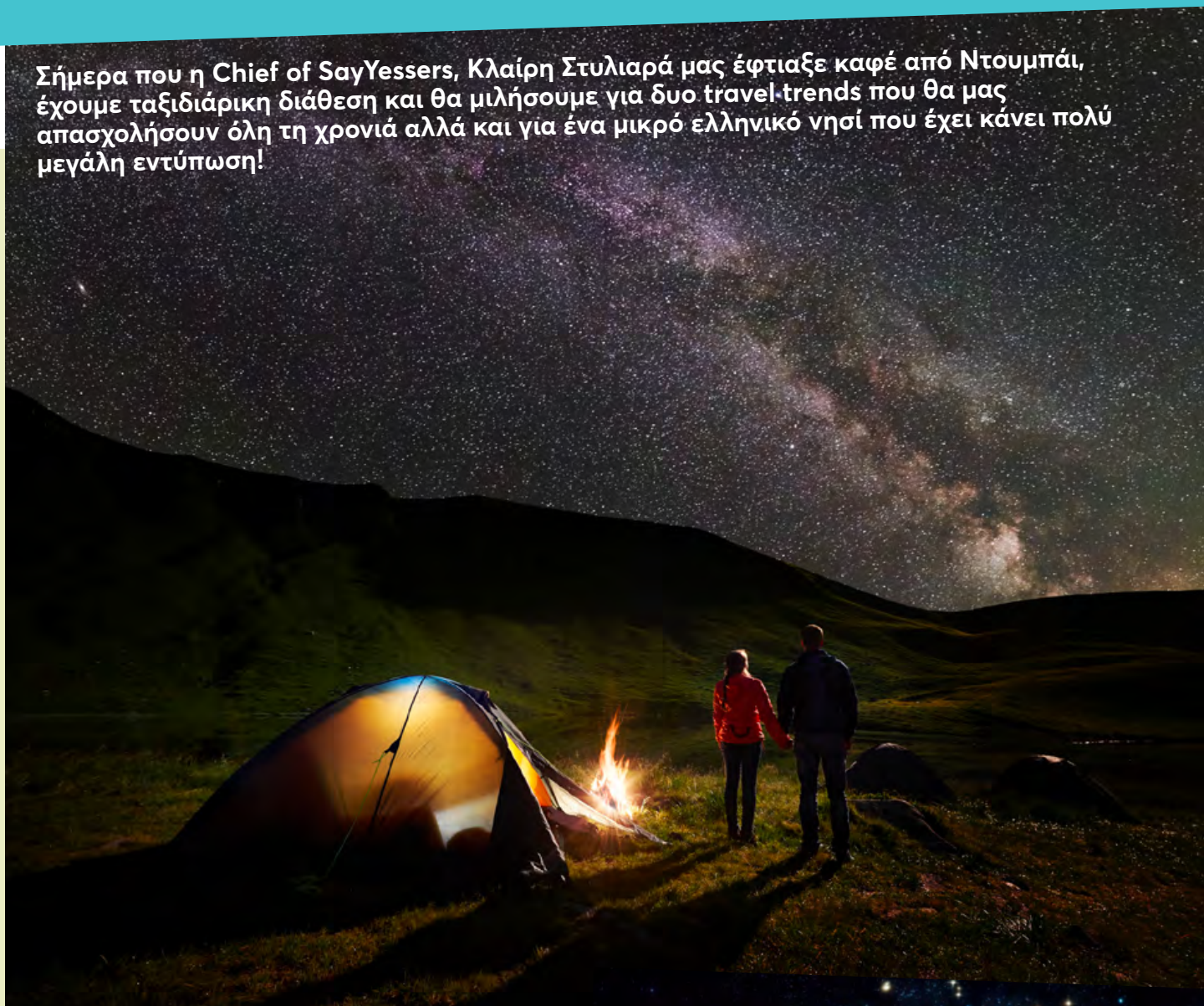
Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

# Το Astro Tourism, το Coolcationing και... ο άθικτος ελληνικός παράδεισος!

Σήμερα που η Chief of SayYessers, Κλαίρη Στυλιάρá μας έφτιαξε καφέ από Ντουμπάι, έχουμε ταξιδιάρικη διάθεση και θα μιλήσουμε για δυο travel-trends που θα μας απασχολήσουν όλη τη χρονιά αλλά και για ένα μικρό ελληνικό νησί που έχει κάνει πολύ μεγάλη εντύπωση!



## Astro Tourism

Μεγάλο ενδιαφέρον για τον αστροτουρισμό βλέπουμε αυτή τη χρονιά! Βέβαια δεν είναι καινούργιο το να ατενίζεις τα αστέρια! Όμως σήμερα, που η ζωή και ο κόσμος μας γίνεται εικονικός, όλο και περισσότεροι άνθρωποι νιώθουν πως θέλουν πλέον να διευρύνουν τους ορίζοντές τους... στο πραγματικό σύμπαν.

Με τον αστροτουρισμό έχουμε τη δυνατότητα να αντικρίσουμε τα αστρονομικά φαινόμενα και να μαγευτούμε... Να βρεθούμε σε μέρη όπου δεν αντιμετωπίζουμε προβλήματα όπως είναι η ρύπανση και ο συνωστισμός! Έχουμε την ευκαιρία να χαθούμε στον ουρανό ατενίζοντας τα αστέρια και τους πλανήτες...

Δεν είναι μαγικό;





## Coolcationing

Για τους περισσότερους οι καλοκαιρινές διακοπές ταυτίζονται με ήλιο, παραλία, ζέστη και πολλές βουτιές. Όμως με τις πολύ υψηλές θερμοκρασίες των τελευταίων ετών, πολλοί βλέπουν τις καλοκαιρινές διακοπές με άλλο μάτι... και σκέφτονται να ταξιδέψουν σε μέρη αναζητώντας τη δροσιά! Ονειρεύονται εύκρατους προορισμούς, όπου δεν θα "λιώνουν" και δεν θα συνωστίζονται! Πώς σας φαίνεται;

## Φανταστείτε τώρα ότι ταξιδεύετε χωρίς GPS και χωρίς τους Χάρτες της Google...

Ένα νέο ψηφιακό έργο φιλοδοξεί να προσφέρει έναν νέο τρόπο με τον οποίο θα ταξιδεύουμε.

Με επιχορήγηση από το National Endowment for the Humanities, η Rachel Midura, επίκουρη καθηγήτρια ψηφιακής ιστορίας στο Virginia Tech, ερευνά τους τρόπους και τις προκλήσεις των ταξιδιωτών πριν από το 1700! Αναλύοντας τουλάχιστον 86 ταξιδιωτικές διαδρομές, η Midura και μία ομάδα ερευνητών θα ανιχνεύσει τα πάντα, από τις φυσικές καταστροφές που αντιμετώπισαν οι άνθρωποι μέχρι τους εμπορικούς δρόμους που ακολούθησαν μέσω των ωκεανών

και της ξηράς, κυρίως σε όλη την Ευρώπη. Όλα τα ευρήματά τους θα μεταφερθούν σε μια νέα ψηφιακή βάση δεδομένων που ονομάζεται EmDigt και ελπίζουν ότι τελικά θα χρησιμεύσει ως πηγή για ιστορική ταξιδιωτική έρευνα.

«Η προηγούμενη εργασία βασιζόταν συχνά σε ημερολόγια ή επιστολές κυρίως ανδρών και ελίτ ταξιδιωτών, αλλά οι δημοσιευμένοι οδηγοί χρησιμοποιήθηκαν από ένα τμήμα της πρώιμης σύγχρονης κοινωνίας» υπογραμμίζει η Midura. «Με τη μετάφραση των βιβλίων σε ψηφιακό περιβάλλον και πόρους, μπορούμε να αναδημιουργήσουμε έναν ευρύτερο κόσμο πρώιμων σύγχρονων ταξιδιών και ακόμη και να δούμε τις απαρχές του σύγχρονου τουρισμού».





## Το φιλόδοξο πρότζεκτ

Οι ερευνητές θα εργαστούν χρησιμοποιώντας το EmDigt, το οποίο δημιούργησε η Midura όταν ήταν ερευνήτρια ψηφιακών ανθρωπιστικών επιστημών στο Stanford Center for Spatial and Textual Analysis. Τα εργαστήρια θα βοηθήσουν στην ανάπτυξη της βάσης δεδομένων, ώστε να γίνει εργαλείο για συγγραφείς, σχεδιαστές παιχνιδιών και ερευνητές που επικεντρώνονται στα ταξίδια και τις ανταλλαγές. Η έρευνά τους θα κορυφωθεί σε ένα συνέδριο στην Ουάσιγκτον τον Αύγουστο.

## Ο άθικτος παράδεισος της Ελλάδας

Οι Λειψοί βρίσκονται στην κορυφή των 11 καλύτερων προορισμών του κόσμου, που προσφέρουν στους ταξιδιώτες πρωτόγνωρες εμπειρίες σε ένα άθικτο εξωτικό τοπίο.

Το βραβευμένο ταξιδιωτικό blog «Where Life is Great» στο πλαίσιο της [έρευνας για τις τάσεις](#) που διενεργεί σε ετήσια βάση η συντακτική ομάδα του, αναφέρει χαρακτηριστικά για το ελληνικό νησί:

«Αν αναζητάτε μια μαγική απόδραση σε έναν άθικτο εξωτικό τόπο, τότε οι Λειψοί είναι ο "νούμερο ένα" προορισμός σας για το 2024.

## Ο πιο υποσχόμενος προορισμός της χρονιάς

Φανταστείτε ένα βιώσιμο μέρος όπου ο χρόνος σταματά και κάθε "ανάσα" θαλασσινού αέρα εξουδετερώνει όλους

τους προβληματισμούς και τα άγχη λείει μεταξύ άλλων η blogger Μάρτα Οσόγια. Ακολουθούν το Χοκάντο της Ιαπωνίας, η Αυστραλιανή νήσος Φρέιζερ, η Μαγιόρκα, η Τενερίφη, η Σρι Λάνκα, η Προτσίντα της Ιταλίας, η Σαρδηνία, η Φουερτεβεντούρα της Ισπανίας, η νήσος Μουχέρες στο Μεξικό και η Τζαμάικα.

## Ήξερες ότι...

Οι Λειψοί στην ελληνική μυθολογία αναφέρονται με το όνομα Ωγγυγία, το μυθικό νησί που κατοικούσε η Καλυψώ. Πρόκειται για μία συστάδα νησίδων στη θαλάσσια περιοχή που βρίσκεται βορειοδυτικά της Λέρου και ανατολικά της Πάτμου. Οι Λειψοί κατοικήθηκαν από τους Προϊστορικούς Χρόνους. Το νησί παρέμεινε στην κυριότητα της μονής της Πάτμου έως το 1522.



## 80.284 επισκέπτες. Μία καταπληκτική HORECA 2024 χωρίς προηγούμενο!



500 Εκθέτες, 80.284 Επισκέπτες, 100+ speakers και chefs σε μια συναρπαστική διοργάνωση γεμάτη καινοτομία, networking, deals, χαρούμενες στιγμές και 140+ ώρες special events. Οι παγκόσμιες τάσεις και η έμπνευση έδωσαν ραντεβού εδώ, σε μία HORECA που έσπασε όλα τα ρεκόρ και έβαλε όλη την Ελλάδα στον ρυθμό της!

Το μεγαλύτερο και πιο επιδραστικό εκθεσιακό event στη χώρα μας υποδέχτηκε 80.284 επαγγελματίες από κάθε γωνιά της Ελλάδας και επιβεβαίωσε ότι μπορεί αποδεδειγμένα να εγγυηθεί την υλοποίηση των στόχων και την εμπορική επιτυχία εκθετών και επισκεπτών. Μάλιστα στη φετινή διοργάνωση το 57% των επισκεπτών ήρθαν από επιχειρήσεις της

περιφέρειας ενώ και 500 διεθνείς αγοραστές έβαλαν την έκθεση στην ατζέντα τους. Η τεράστια δυναμική και επίδραση που έχει η έκθεση στους δύο αυτούς κλάδους της ελληνικής οικονομίας αλλά και η συμβολή της στην ανάπτυξη τους επιβεβαιώνεται κάθε χρόνο ακόμα περισσότερο.

### Networking & deals ανάμεσα σε εκθέτες και επισκέπτες

Η έκθεση αποτέλεσε ένα κομβικό εμπορικό φόρουμ, όπου οι εκθέτες είχαν την ευκαιρία να κάνουν επαφές με ιδιοκτήτες και στελέχη μεγάλων και γνωστών ξενοδοχειακών μονάδων, αλυσίδων εστίασης και καφεστίασης αλλά και επιτυχημένων εστιατορίων και εταιριών catering και bar catering. Επίσης, ένα πολύ δυναμικό κοινό από το χονδρεμπόριο αλλά και τον κλάδο της αρτοποιίας και της ζαχαροπλαστικής έδωσαν το «παρών». Επίσης, ανάμεσα στο επισκεπτικό κοινό ήταν και πολλοί νέοι επιχειρηματίες που έχουν στα άμεσα σχέδια τους την δημιουργία μίας επιχείρησης του κλάδου HoReCa και ήρθαν στην έκθεση για να βρουν όλα όσα χρειάζονται. Η διάθεση για επενδύσεις, εκσυγχρονισμό και αναβάθμιση κυριάρχησε στις συζητήσεις ανάμεσα σε εκθέτες και επισκέπτες και μεταφράστηκε σε σπουδαίες εμπορικές συμφωνίες.

Δείτε περισσότερα [εδώ](#).

## Ήξερες ότι...

## Οι πατάτες ωφελούν την υγεία μας!

Οι πατάτες είναι αμυλούχα λαχανικά και η κατανάλωσή τους με μέτρο μας ωφελεί. Σύμφωνα με νέα μελέτη που δημοσιεύθηκε στο *Frontiers in Nutrition*, όσοι αντικατέστησαν τα αμυλούχα λαχανικά με δημητριακά για μία ημέρα σημείωσαν 21% μείωση του καλίου, 17% της βιταμίνης Β6, 11% της βιταμίνης C και 10% των φυτικών ινών. Άρα: Μια μερίδα πατάτες παρακαλώ - κατά προτίμηση στον φούρνο, καθώς το ψήσιμο προσφέρει μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε ανθεκτικό άμυλο.



## ΚΥΚΝΟΣ Α.Ε: Λανσάρει δυο νέα προϊόντα στην κατηγορία των pasta sauces



Η ΚΥΚΝΟΣ παρουσιάζει δύο νέα, εξαιρετικά προϊόντα στην κατηγορία των σαλτσών για ζυμαρικά, ενισχύοντας την ηγετική της θέση ως κορυφαίος παραγωγός τοματικών προϊόντων. Η εταιρεία, αφοσιωμένη στη συνεχή καινοτομία και εξέλιξη, προσθέτει δύο απολαυστικές προτάσεις, τη Basilico και τη Napolitana, από 100% ελληνικές τομάτες και εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, προσφέροντας μια πλούσια ποικιλία γεύσεων στη συγκεκριμένη κατηγορία.

Με την ποιότητα ως κύριο μέλημά της, η εταιρεία επεκτείνει τη δυναμική της παρουσία σε όλες τις

κατηγορίες των τοματικών προϊόντων, προσφέροντας πάντα μοναδικές γευστικές εμπειρίες. Οι νέες σάλτσες, συμπληρώνοντας τη σειρά των σαλτσών φέτα, πικάντικη, μανιτάρι, ελιές και κανέλα-γαρύφαλλο, έχουν ήδη κερδίσει τις εντυπώσεις των καταναλωτών, μετατρέποντας κάθε μαγείρεμα σε μια απολαυστική διαδικασία. Οι σάλτσες Basilico και Napolitana φέρουν πιστοποίηση vegan και είναι χωρίς γλουτένη και συντηρητικά.

Με τη δέσμευσή της στην καινοτομία και την ποιότητα, η ΚΥΚΝΟΣ ανταποκρίνεται αποτελεσματικά στις σύγχρονες διατροφικές ανάγκες του κοινού, επιδιώκοντας να είναι η κύρια επιλογή για όσους αναζητούν υψηλή ποιότητα και απόλαυση στο τραπέζι τους.

## Έχεις λόξιγκα... ξέρεις γιατί;

Ο λόξιγκας έρχεται απροειδοποίητα και μας προκαλεί άλλοτε νευρικότητα και ντροπή και άλλοτε γέλιο! Γιατί όμως έχουμε λόξιγκα; Υπάρχουν διάφοροι λόγοι: σωματικοί και συναισθηματικοί. Ο ερεθισμός που οδηγεί στον λόξιγκα συμβαίνει στο νεύρο που συνδέει τον εγκέφαλο με το διάφραγμα. Συχνά λοιπόν μπορεί να έχουμε λόξιγκα επειδή τρώμε πολύ γρήγορα και μεγάλες ποσότητες φαγητού. Επίσης, μπορεί να εμφανιστεί λόγω μεγάλου ενθουσιασμού, αλλά και λόγω έντονου στρες. Η μεγάλη ποσότητα αλκοόλ ή ανθρακούχων ροφημάτων ενδέχεται να μας προκαλέσει λόξιγκα, όπως και η ξαφνική αλλαγή θερμοκρασίας! Επιπλέον, όταν μασάμε τσίχλα η κατάποση αέρα μπορεί να οδηγήσει σε λόξιγκα. Τώρα πια την επόμενη φορά... θα ξέρετε!





# Τι είναι το hair training & το face rolling

Τελευταία ακούμε όλο και περισσότερο για το "hair training". Μήπως ήρθε η ώρα να... προπονήσουμε τα μαλλιά μας ώστε να τα εκπαιδεύσουμε να "συμπεριφέρονται" όπως θέλουμε;



Το hair training έχει να κάνει με την αλλαγή της ρουτίνας λουσίματος των μαλλιών μας και αποσκοπεί στην παράταση του χρόνου ανάμεσα σε κάθε λούσιμο. Ουσιαστικά εκπαιδεύουμε τα μαλλιά μας να παράγουν λιγότερη λιπαρότητα με την πάροδο του χρόνου.

Σύμφωνα με αυτό το hair trend καλό είναι να λούζουμε τα μαλλιά μας λιγότερο και όχι σε καθημερινή βάση. Το hair training έγινε viral στο TikTok όταν η δημιουργός του αποκάλυψε πως δεν είχε λούσει τα μαλλιά της για 25 ημέρες και υποστήριζε πως ήταν ακόμα φρέσκα σαν να είχε μόλις βγει από το κομμωτήριο! Αυτό είναι σίγουρα υπερβολικό και ακραίο, ωστόσο οι ειδικοί συμφωνούν ότι δεν πρέπει να λούζουμε καθημερινά τα μαλλιά μας.





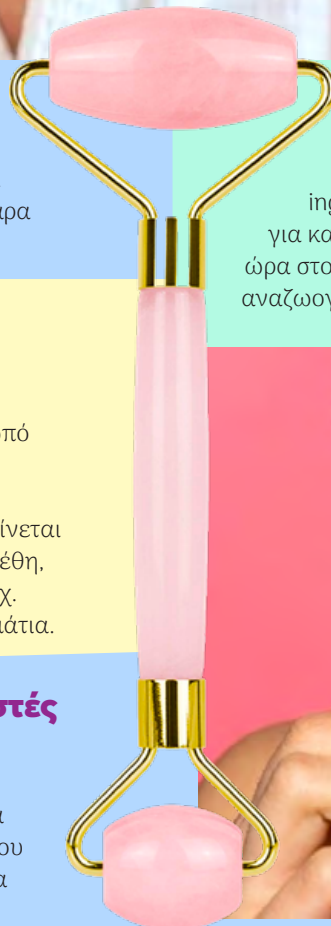
Εάν λουζόμαστε πιο αραιά, το τριχωτό της κεφαλής μας θα παράγει λιγότερη λιπαρότητα και έτσι τα μαλλιά μας θα έχουν καλύτερη εμφάνιση και σταδιακά δεν θα είναι απαραίτητο να λουζόμαστε πάρα πολύ συχνά.

### Face rolling

Τα face rollers είναι τα βασικά εργαλεία αυτής της τεχνικής. Είναι κατασκευασμένα από νεφρίτη ή ροζ χαλαζία και με αυτά κάνουμε ήπιο μασάζ στο πρόσωπό μας. Σκοπός του μασάζ είναι να τονωθεί το λεμφικό σύστημα, όπως επίσης να μειωθεί το πρήξιμο και να αυξηθεί η ροή του αίματος. Έτσι το δέρμα μας θα φαίνεται λαμπερό. Οι κεφαλές των rollers έχουν διάφορα μεγέθη, καθώς άλλα προορίζονται για μεγάλες επιφάνειες π.χ. μάγουλα και άλλα για μικρότερες π.χ. κάτω από τα μάτια.

### Το κλειδί της επιτυχίας είναι οι σωστές κινήσεις

Αν δεν χρησιμοποιούμε σωστά τα beauty rollers δεν θα δούμε το αποτέλεσμα που επιθυμούμε. Πρέπει να κατευθύνουμε το face roller προς τα πάνω, δεδομένου ότι θέλουμε να πετύχουμε ένα μίνι lifting, δηλαδή να ανασηκωθεί το πρόσωπό μας και όχι το αντίθετο!



### Tip

Προτιμήστε να κάνετε face rolling το πρωί και ιδανικά με κρύο roller για καλύτερο αποτέλεσμα. Βάλτε για λίγη ώρα στο ψυγείο το roller και ξεκινήστε το αναζωογονητικό μασάζ!



# Όταν ερωτεύεσαι "χάνεις το μυαλό σου" ...μάθε γιατί!



Όταν ερωτευόμαστε το μυαλό μας είναι... αλλού! Δεν μπορούμε να συγκεντρωθούμε εύκολα και γενικότερα δεν ελέγχουμε τόσο τη σκέψη μας που ταξιδεύει συνεχώς. Γιατί μας συμβαίνει αυτό;



Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν φιλοσοφήσει τον έρωτα... θεωρούσαν πως είναι ένα υπέροχο συναίσθημα αλλά τον αναγνώριζαν και ως τραυματική εμπειρία. Μια πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Behavioral Sciences μας δίνει πολύτιμες απαντήσεις για τη ρομαντική αγάπη που αποδιοργανώνει το μυαλό μας.

## Ήξερες ότι...

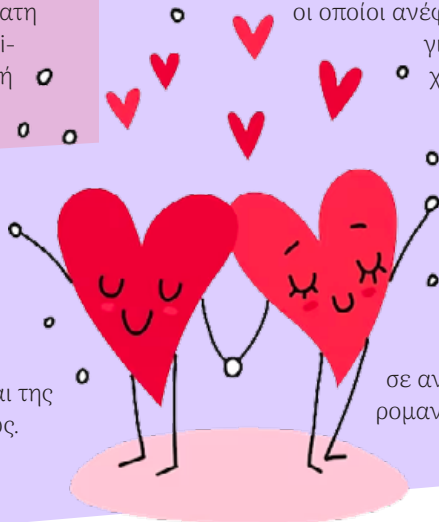
Το παλαιότερο ποίημα που ανακτήθηκε αναφερόταν στον έρωτα και χρονολογείται γύρω στο 2000 π.Χ.

Στην έρευνα έλαβαν μέρος 1.556 νεαροί ενήλικες που αυτοπροσδιορίστηκαν ως ερωτευμένοι. Απάντησαν σε ερωτήσεις για την αξιολόγηση των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς τους απέναντι στον/στην σύντροφό τους.

Σε επόμενο στάδιο οι ερευνητές εξέτασαν την ένταση

της πρώιμης ρομαντικής αγάπης. Αυτό το στάδιο περιελάμβανε 812 από τους αρχικούς συμμετέχοντες, οι οποίοι ανέφεραν πως ήταν ερωτευμένοι για όχι περισσότερο από δύο χρόνια.

Οι επιστήμονες ήθελαν να διερευνήσουν εάν το "σύστημα ενεργοποίησης συμπεριφοράς" - ο μηχανισμός μέσα στο μυαλό και το σώμα που προωθεί συμπεριφορές που είναι δυνατό να οδηγήσουν σε ανταμοιβή, παίζει ρόλο στη ρομαντική αγάπη.





Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο εγκέφαλος λειτουργεί διαφορετικά όταν είμαστε ερωτευμένοι και περιστρέφεται διαρκώς γύρω από το πρόσωπο που μας έχει γοητεύσει.

### **Γιατί είμαστε στον κόσμο μας;**

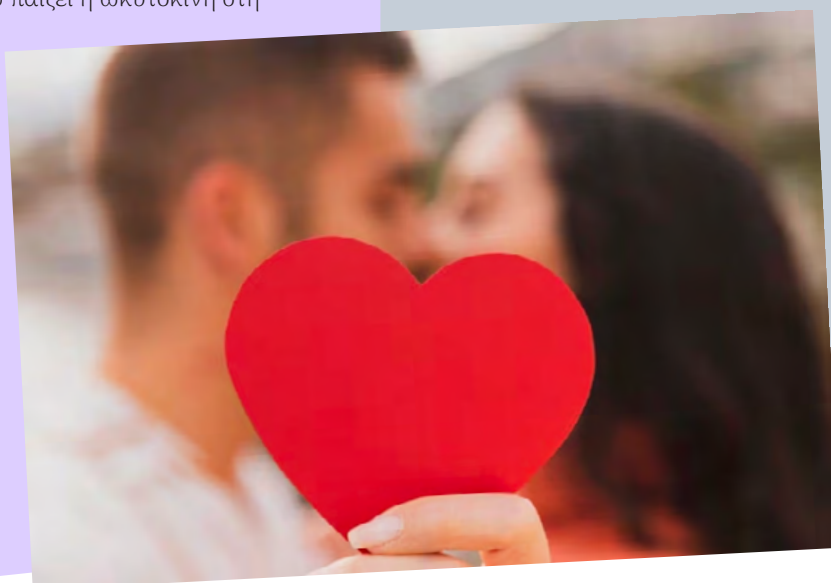
Ο λόγος της αποδιοργάνωσης ενδέχεται να σχετίζεται με τις ορμόνες σύμφωνα με τους ερευνητές.

“Γνωρίζουμε τον ρόλο που παίζει η ωκυτοκίνη στη ρομαντική αγάπη, επειδή κατακλυζόμαστε από κύματα αυτής της ορμόνης σε όλο το νευρικό μας σύστημα και στην κυκλοφορία του αίματος όταν αλληλεπιδρούμε με αγαπημένα πρόσωπα. Ο τρόπος με τον οποίο το αντικείμενο του έρωτά μας παίρνει ιδιαίτερη σημασία, ωστόσο, οφείλεται στον συνδυασμό της

ωκυτοκίνης με την ντοπαμίνη, μια χημική ουσία που απελευθερώνει ο εγκέφαλός μας κατά τη διάρκεια του ρομαντικού έρωτα. Επί της ουσίας, ο έρωτας ενεργοποιεί μονοπάτια στον εγκέφαλο που σχετίζονται με θετικά συναισθήματα”.

### **Η επόμενη φάση**

Στην επόμενη φάση οι ερευνητές θα εξετάσουν τις διαφορετικές προσεγγίσεις της αγάπης σε άνδρες και γυναίκες και θα γίνει μια παγκόσμια έρευνα η οποία θα κατηγοριοποιήσει τους ανθρώπους που βιώνουν ρομαντική αγάπη σε τέσσερις διαφορετικούς τύπους. Αναμένουμε λοιπόν...



# Ποιες πόλεις έχουν τον υψηλότερο δείκτη ατμοσφαιρικής ρύπανσης

Η ατμοσφαιρική ρύπανση είναι ένας από τους εχθρούς της υγείας μας που καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε στην καθημερινότητά μας. Σε κάποιες πόλεις χτυπάει κόκκινο, και μάλιστα μία από αυτές βρίσκεται στη γειτονική Ιταλία.



Με τον όρο ατμοσφαιρική ρύπανση εννοούμε την παρουσία στην ατμόσφαιρα κάθε είδους ουσιών, σε συγκέντρωση ή διάρκεια που μπορούν να προκαλέσουν αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία, στους ζωντανούς οργανισμούς και στα οικοσυστήματα και γενικά να καταστήσουν το περιβάλλον ακατάλληλο για τις επιθυμητές χρήσεις του.

Στην κορυφή λοιπόν αρνητικών ρεκόρ βρέθηκαν πρόσφατα η Ντάκα στο Μπανγκλαντές και η Λαχόρη στο Πακιστάν. Αυτό που προκαλεί όμως εντύπωση είναι ότι στην τρίτη θέση βρέθηκε το Μιλάνο. Είναι η τρίτη πόλη στον κόσμο με





υψηλότερο δείκτη ατμοσφαιρικής ρύπανσης, σύμφωνα με τον ελβετικό ιστότοπο IQAir, ο οποίος ειδικεύεται στην καταγραφή της ποιότητας της ατμόσφαιρας. Κάθε μέρα οι μετρήσεις ανανεώνονται με νέα αξιολόγηση.

Ο ιταλικός Τύπος επισημαίνει ότι, με βάση τις μετρήσεις, η ποιότητα του αέρα στο Μιλάνο θεωρείται ανθυγιεινή και υπογραμμίζεται ότι μέρος των προβλημάτων οφείλεται στις υψηλές θερμοκρασίες των τελευταίων ημερών, στις λιγοστές βροχοπτώσεις, καθώς και στη θέρμανση των κατοικιών.

### Τι πρέπει να κάνουν οι κάτοικοι στο Μιλάνο

Σύμφωνα με τον ελβετικό ιστότοπο που καταγράφει την ποιότητα της ατμόσφαιρας, οι κάτοικοι αυτές τις ημέρες θα πρέπει να αποφεύγουν τη σωματική άσκηση σε ανοιχτούς χώρους αλλά και να κρατάνε κλειστά τα παράθυρα τόσο των σπιτιών και όσο και των γραφείων.

### Τα μέτρα της ιταλικής κυβέρνησης

Λόγω της υψηλής ατμοσφαιρικής ρύπανσης στην Ιταλία, αποφασίστηκαν μέτρα για τις πόλεις Μιλάνο, Μόντσα, Κόμο, Μπέργκαμο, Μπρέσια, Μάντοβα, Κρεμόνα, Λόντι και Παβία και θα τεθούν από σήμερα σε ισχύ.

Ειδικότερα, αποφασίστηκε η απαγόρευση της καύσης και του ανάμματος φωτιάς σε υπαίθριους χώρους.

Επίσης, σε δήμους με περισσότερους από 30.000 κατοίκους «θα υπάρξει περιορισμός στην κυκλοφορία όλων των οχημάτων Euro 0 και 1 οποιασδήποτε κίνησης και των πετρελαιοκίνητων οχημάτων Euro 2, 3 και 4, καθημερινά από τις 7.30 π.μ. έως τις 7.30 μ.μ.».

Επιπρόσθετα, απαγορεύεται η διατήρηση των θερμομαντικών σωμάτων σε θερμοκρασίες άνω των 19°C σε σπίτια και καταστήματα και η χρήση ξυλόσομπας για οικιακή θέρμανση εάν υπάρχει εναλλακτικό σύστημα θέρμανσης. Ακόμη, απαγορεύεται η διασπορά κοπριάς ζώων.

### Η Ελλάδα δέχεται ατμοσφαιρική ρύπανση από τη Βουλγαρία

Η Βουλγαρία είναι μία από τις πιο ρυπογόνες χώρες της Ευρώπης και σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη του διεθνούς ανεξάρτητου ερευνητικού Κέντρου για την Ενέργεια και τον Καθαρό Αέρα (CREA) οι σταθμοί ηλεκτροπαραγωγής με καύση άνθρακα της Βουλγαρίας –πέντε από τους οποίους βρίσκονται κοντά στα σύνορα με τη χώρα μας– προκαλούν ατμοσφαιρική ρύπανση που πλήττει και την Ελλάδα.





## Generation Lost του Γρηγόρη Λιακόπουλου στη σκηνή "Νίκος Κούρκουλος"

Ποιοι είναι οι millennials; Είναι μια εγωκεντρική ή μια χαμένη γενιά; Οι γεννημένοι/ες μεταξύ 1981-1996 είναι η πρώτη μεταπολεμική γενιά που είναι φτωχότεροι/ες από τους γονείς τους. Δεν έχουν βιώσει πόλεμο, κατοχή ή εξορία, έχουν όμως δει τις ελπίδες τους να συντρίβονται και έχουν οδηγηθεί σε μια υπαρξιακή απογοήτευση, βέβαιοι/ες πως το μέλλον δεν μπορεί παρά να είναι ακόμα χειρότερο. Πέρασαν τα νεανικά τους χρόνια μαθαίνοντας ξένες γλώσσες και συλλέγοντας πτυχία, μόνο και μόνο για να τα δουν να καθίστανται άχρηστα εν μέσω της χειρότερης οικονομικής κρίσης των τελευταίων 50 χρόνων. Το Generation Lost είναι ένα μελαγχολικό αλλά και γεμάτο χιούμορ ρέκβιεμ για μια γενιά και τα είδωλά της. Ένα έργο που αρνείται να εστιάσει σε μεμονωμένους πρωταγωνιστές και παρουσιάζει μια πολυφωνία εμπειριών και βιωμάτων, συνδυάζοντας μυθοπλασία και τεκμηρίωση, ώστε να παρουσιάσει τη Γενιά Υ σε όλη της την πολυπλοκότητα και ποικιλομορφία. Μια παράσταση για όσους/ες ανήκουν σε αυτή τη γενιά, αλλά και για όσους/ες ταυτίζονται με τα όνειρα και τις απογοητεύσεις της. Μια παράσταση για όλους τους παγιδευμένους σε σώματα ενηλίκων εφήβους. Το έργο βασίστηκε σε έρευνα και συνεντεύξεις σε έξι ευρωπαϊκές πόλεις και γράφτηκε στο πλαίσιο του προγράμματος New Stages Southeast του Ινστιτούτου Γκαίτε. Βραβεύτηκε στο Όμπερχαουζεν της Γερμανίας ως ένα από τα πέντε καλύτερα έργα που προέκυψαν από το πρόγραμμα αυτό. Μετά την πρεμιέρα στο Εθνικό Θέατρο, θα ανέβει το έργο στο Nationaltheater του Μάνχαιμ. Έναρξη παραστάσεων: 28 Μαρτίου.

[Δείτε το link με το video της παράστασης.](#)

## Η "Ωραία Κοιμωμένη" του Εθνικού Θεάτρου της Βαρσοβίας στο Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης



Η «Ωραία Κοιμωμένη» είναι η ομορφότερη ιστορία αγάπης του κλασικού μπαλέτου, το πιο συναρπαστικό έργο αναζήτησης της αληθινής αγάπης.

Η εμπνευσμένη μουσική του Πιότρ Ίλιτς Τσαϊκόφσκι και η αξεπέραστη χορογραφία του Μαριούς Πετιπά, με υπέροχα σκηνικά και κοστούμια εποχής, θα ξαναδώσουν στην «Ωραία Κοιμωμένη» τη διαχρονική της λάμψη σε μια μοναδική καλλιτεχνική συνάντηση με μεγάλα αστέρια του Εθνικού Θεάτρου της Βαρσοβίας. Βασισμένη στο παραμύθι του Καρόλου Περό, η «Ωραία Κοιμωμένη» δικαιολογεί τη φήμη της πιο συγκινητικής ιστορίας του κλασικού μπαλέτου.

Πρωταγωνίστρια η Chinara Alizade, αρχιχορεύτρια του Εθνικού Θεάτρου της Βαρσοβίας. Το πρότζεκτ είναι της Νίνα Αβράμενκο, πρώην χορεύτριας του Θεάτρου Μπολσόι.

7 Απριλίου στις 15:00 και στις 20:00, στην Αίθουσα Φίλων Μουσικής Μ1. Αγορά εισιτηρίων [εδώ](#).

ALY MARTINEZ

*Η αγάπη μας γεννήθηκε...*

# ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΤΑΧΤΕΣ

ΨΥΧΟΓΙΟΣ

## Μέσα από τις στάχτες

Έπειτα από μια τραγωδία, είναι παράξενα τα πράγματα που θυμάσαι.

Τον εκκωφαντικό θόρυβο όταν εξερράγη το σπίτι.  
Τον φόβο που με παρέλυε όσο έψαχνα τη γυναίκα μου.  
Τον καπνό που με τύφλωνε όσο την έβγαζα έξω.  
Όμως, η γυναίκα στην αγκαλιά μου δεν ήταν η γυναίκα μου.

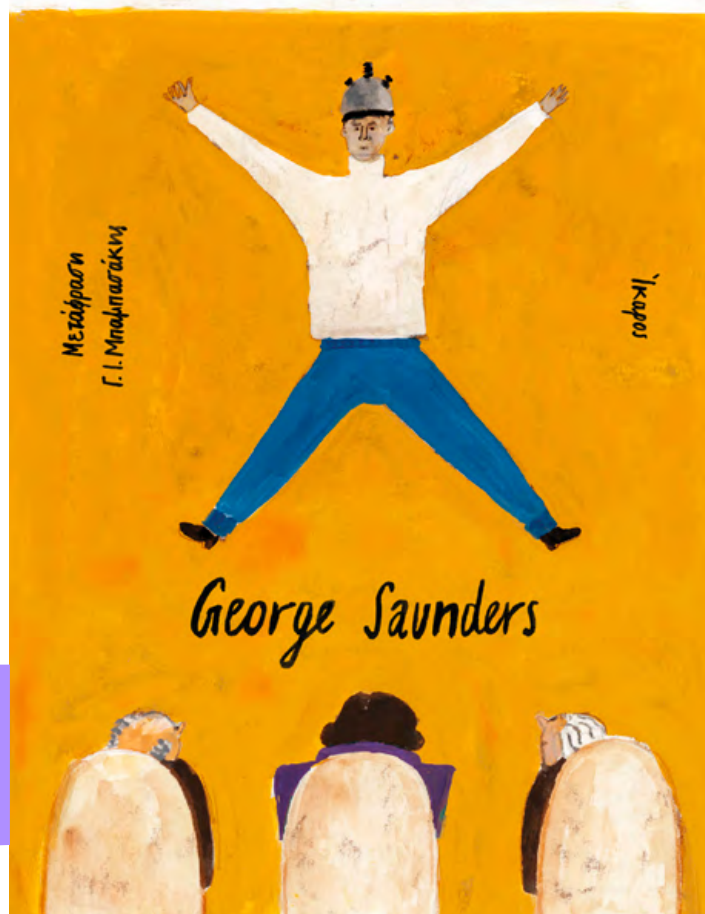
Η Μπρι και ο Ίσον σώζονται από τη φωτιά που τους στερεί τους συντρόφους τους – όμως, ύστερα από εκείνη τη μοιραία νύχτα, κανείς από τους δυο τους δε ζει πραγματικά. Ο Ίσον, μόνος πλέον με την κόρη του, δεν έχει πουθενά να πάει, γι' αυτό μετακομίζει στο σπίτι της Μπρι, παρ' όλες τις παλιές εντάσεις και την καινούργια θλίψη που νιώθουν και οι δύο.

Ο Ίσον μπορεί να έσωσε την Μπρι από τη φωτιά, αλλά ίσως τον σώσει εκείνη τελικά. Ωστόσο, ενώ αρχίζουν να συνέρχονται και ένα ειδύλλιο γεννιέται μεταξύ τους, μυστικά του παρελθόντος απειλούν να βγουν στην επιφάνεια.

Η αγάπη τους γεννήθηκε μέσα από τις στάχτες και μαζί μπορούν να καούν. Από τις εκδόσεις Ψυχογιός.

## Μέρα Απελευθέρωσης

### Μέρα απελευθέρωσης



Εννέα ιστορίες. Ιστορίες ανθρώπων. Κόρες, μητέρες, εγγόνια, έφηβοι, υπερήλικες· ήρωες άλλοτε δυστοπικοί και μακρινοί και άλλοτε υπερβολικά γνώριμοι μας παρασέρνουν στις μικρές και μεγάλες τους ζωές που άλλοτε συνθλίβονται από απόγνωση, καταπίεση και βάνουσο ρεαλισμό και άλλοτε πλημμυρίζουν χαρά, γενναιοδωρία και ελπίδα.

Έχοντας αποσπάσει διθυραμβικές κριτικές, ένα βραβείο Booker και μια θέση στις λίστες των best sellers των NY Times, ο δεξιότεχνης της μικρής φόρμας George Saunders, μας παραδίδει μια ανατρεπτική συλλογή αδιαμφισβήτητης μαεστρίας που διερευνά θέματα εξουσίας, ηθικής και δικαιοσύνης και εξετάζει σε συγκινητικό βάθος την ουσία της ανθρώπινης (συν) ύπαρξης. Μια διεισδυτική ματιά στην άβυσσο του αμερικανικού ψυχισμού.

Μια γενναία σπουδή στον πολυπρισματικό χαρακτήρα της ανθρώπινης εμπειρίας.

Από τις εκδόσεις Ίκαρος.



quote of the day

"A LEADER IS ONE WHO KNOWS THE WAY,  
GOES THE WAY, AND SHOWS THE WAY."  
John C. Maxwell



tip of the day

Management is doing things right; leadership is doing the right things.

Peter F. Drucker

20 Φεβρουαρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Κοινωνικής Δικαιοσύνης
- > International Pipe Smoking Day
- > National Leadership Day
- > National Comfy Day
- > National Muffin Day
- > National Love Your Pet Day
- > National Cherry Pie Day