



ΕΑΡΑ ΠΑΡΑΓΟΓΗ  
ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ  
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

M&S DOORZ



SNACKING  
IS GOOD!

NOT  
FRIED!

ΜΕ ΦΥΣΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΗΓΗ ΦΥΤΙΚΩΝ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ +  
ΠΛΟΥΣΙΑ ΣΕ ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ +  
ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ + VEGAN

Η ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ  
ΓΕΥΣΗ CHIPS  
ΑΠΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ  
ΡΥΖΙ & ΟΣΠΡΙΑ

[www.agrino.gr](http://www.agrino.gr)

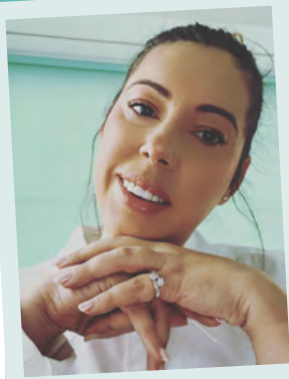


SAY *yes* to the **press**  
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



ΤΙ ΕΙΝΑΙ  
Ο "ΧΑΡΤΗΣ  
ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ";

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Γιατί ξυπνάς το πρωί; Αν και αυτή η ερώτηση μπορεί να φαίνεται τετριμμένη στην αρχή, αν αφιερώσεις χρόνο για να το σκεφτείς και να απαντήσεις με ειλικρίνεια, μπορεί να διαπιστώσεις ότι δείχνει άμεσα τον σκοπό της ζωής σου.

Όλοι έχουμε την ανάγκη να βρούμε σκοπό στη ζωή. Μερικοί άνθρωποι βρίσκουν έναν τρόπο να εκφράσουν τον σκοπό τους στη δουλειά, άλλοι αναζητούν ευκαιρίες σε πιο προσωπικά μονοπάτια.

Ανεξάρτητα από το πώς το κάνουμε, όλοι ψάχνουμε να βρούμε πώς μπορούμε να συνεισφέρουμε καλύτερα στη ζωή.

Η ποιότητα της ζωής μας μπορεί να επηρεαστεί σημαντικά από την αίσθηση του σκοπού μας. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που έχουν αίσθηση του σκοπού είναι πιο πιθανό να είναι ανθεκτικοί, χαρούμενοι και υγιείς, ενώ έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να ζήσουν περισσότερο και να δημιουργήσουν βαθύτερες σχέσεις.

**Λοιπόν, ποιος είναι ο σκοπός; Με απλά λόγια, είναι ένας λόγος ζωής. Είναι κάτι που δίνει στη ζωή μας νόημα και κατεύθυνση. Μπορεί να είναι οτιδήποτε, από την καριέρα μέχρι τις σχέσεις και τα χόμπι μας.**

### **Σε τι είσαι καλός;**

Σκέψου σε τι είσαι καλός. Ποιες είναι οι δεξιότητες και τα ταλέντα σου και πώς μπορείς να τα χρησιμοποιήσεις για να κάνεις τη διαφορά στον κόσμο;

### **Μίλησε με τους φίλους και την οικογένειά σου. Ποιος πιστεύουν ότι είναι ο σκοπός σου;**

Η αναζήτηση πληροφοριών από τους φίλους και την οικογένειά μας μπορεί να προσφέρει πολύτιμες προοπτικές για τον σκοπό μας.

Οι παρατηρήσεις και τα σχόλιά τους μπορούν να προσφέρουν νέες ιδέες, ενισχύοντας το ταξίδι μας για αυτό-ανακάλυψη.





## Συμμετοχή στην κοινότητα.

Είναι μαγεία να προσφέρεις εθελοντικά τον χρόνο σου ή να δωρίσεις ό,τι μπορείς σε έναν σκοπό που σε ενδιαφέρει.

Η συμμετοχή στην κοινότητα μπορεί να είναι καθοριστική για την καλλιέργεια της αίσθησης του σκοπού μας. Η προσφορά του χρόνου μας ή η δωρεά σε σκοπούς που μας ενδιαφέρουν όχι μόνο μας επιτρέπει να έχουμε θετικό αντίκτυπο, αλλά μας βοηθά επίσης να συνδεθούμε με άτομα με όμοια σκέψη.

## Πείραμα. Δοκίμασε νέα πράγματα και δεσ τι σου αρέσει.

Η εύρεση του σκοπού μας συχνά περιλαμβάνει πειραματισμό με διαφορετικές δραστηριότητες και εξερεύνηση νέων οριζόντων. Βγες από τη ζώνη άνεσής σου και δοκίμασε νέα πράγματα για να ανακαλύψεις τι πραγματικά σε γεμίζει.

Αρπάξε τις ευκαιρίες της ζωής και ξεκίνα να εξερευνάς διάφορα χόμπι, πάθη και πιθανούς τρόπους για να κάνεις τη διαφορά.

## Μην φοβάσαι την αποτυχία.

Θυμήσου, η αποτυχία είναι το σκαλοπάτι για την επιτυχία. Το σημαντικό είναι να συνεχίσεις να προσπαθείς.

**Tip of the Day:** Όπως έλεγε και ο Pablo Picasso, το νόημα της ζωής είναι να ανακαλύψεις το ταλέντο σου. Σκοπός της ζωής, είναι να το χαρίσεις για να το μάθουν και άλλοι.

Εσένα ποιος είναι ο σκοπός σου; Τι σε κάνει να σηκώνεσαι κάθε πρωί από το κρεβάτι;

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

# Τι είναι ο "χάρτης της αγάπης";

Ξαφνικά η θεωρία της προσκόλλησης έγινε hot topic. Βλέπουμε βίντεο στο TikTok, κοιζ που αξιολογούν "το στιλ της προσκόλλησής μας". Πάμε να δούμε τι (μας) συμβαίνει!



Το θέμα είναι γιατί αποτυγχάνουν οι σχέσεις - γενικά, αλλά κυρίως οι ερωτικές. Και αυτό που συμβαίνει είναι ότι ψάχνουμε με μανία τα αίτια στο μακρινό μας παρελθόν.

Οι ειδικοί στην αναπτυξιακή και κλινική ψυχολογία που εστιάζουν στη θεωρία της προσκόλλησης, επιδιώκουν να παρέχουν μια προσβάσιμη πηγή για να κατανοήσουμε καλύτερα την επιστήμη της προσκόλλησης και τι σημαίνει για τις ρομαντικές σχέσεις κάποιου.

## Αρχικά.. τι είναι η προσκόλληση;

Η θεωρία της προσκόλλησης πηγάζει από το πεδίο της αναπτυξιακής ψυχολογίας. Είναι η αντίληψη ότι κατά το πρώτο έτος της ζωής, οι τρόποι με τους οποίους ένας γονέας και ο φροντιστής ανταποκρίνονται στις ανάγκες του παιδιού διαμορφώνουν τις προσδοκίες του παιδιού για τις σχέσεις καθ' όλη τη διάρκεια





της ζωής του. Καλά ως εδώ... Στην έρευνα, η προσκόλληση έχει συσχετιστεί με την ευημερία μας καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής, συμπεριλαμβανομένων: της ψυχικής και σωματικής υγείας, της λειτουργίας του εγκεφάλου και ακόμη και των ρομαντικών σχέσεων.

### **Πώς όμως συνδέεται η προσκόλληση με τις ρομαντικές σχέσεις;**

Μεταξύ των επαγγελματιών του κλάδου, υπάρχει ποικιλία στις προοπτικές σχετικά με το πώς η προσκόλληση σχετίζεται με τις ρομαντικές σχέσεις. Οι αναπτυξιακοί ψυχολόγοι τείνουν να πιστεύουν ότι η προσκόλληση συνδέεται με ρομαντικές σχέσεις μέσω αυτού που ονομάζουμε «εσωτερικό μοντέλο εργασίας».

Στην παιδική ηλικία, όταν ένας γονέας είναι συνεπής και ανταποκρίνεται καλά στη φροντίδα του παιδιού του, το παιδί μαθαίνει ότι ο γονέας του μπορεί να το στηρίζει σε στιγμές ανάγκης. Αυτές οι προσδοκίες και οι πεποιθήσεις για τις σχέσεις στη συνέχεια εσωτερικεύονται ως σχέδιο, και είναι ο «χάρτης αγάπης». Ακριβώς όπως ένας αρχιτέκτονας χρησιμοποιεί ένα σχέδιο για να σχεδιάσει ένα κτίριο, η προσκόλληση ενός παιδιού στους γονείς του παρέχει ένα σχέδιο για την κατανόηση του τρόπου προσέγγισης άλλων σχέσεων.



Με βάση αυτό το σχέδιο, οι άνθρωποι αναπτύσσουν προσδοκίες για το πώς πρέπει να λειτουργούν οι σχέσεις και πώς άλλοι σημαντικοί άνθρωποι στη ζωή τους, συμπεριλαμβανομένων των συντρόφων, πρέπει να ανταποκρίνονται στις ανάγκες τους.

Πολλές φορές συναντάμε τον όρο «στιλ» προσκόλλησης. Υπάρχουν δύο γενικοί τύποι προσκόλλησης: ασφαλής και ανασφαλής. Όσοι έχουν ένα ασφαλές στιλ προσκόλλησης







Στην έρευνα βλέπουμε ότι οι άνθρωποι που είχαν συνεπείς, αξιόπιστους και ευαίσθητους γονείς είναι πιο πιθανό να έχουν πιο θετικές σχέσεις.

### **Σχέσεις με γονείς και σχέσεις με συντρόφους**

Αν και βλέπουμε στην έρευνα ότι οι καλύτερες σχέσεις στην παιδική μας ηλικία συνδέονται με καλύτερες σχέσεις στην ενήλικη ζωή μας, εξακολουθεί να υπάρχει ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού που έχει καλές σχέσεις με τους συντρόφους, παρά το ιστορικό των σχέσεων χαμηλότερης ποιότητας με τους γονείς τους.

### **Οι σύντροφοι που μας θεραπεύουν...**

Είναι πιθανό οι ρομαντικές σχέσεις να χρησιμεύσουν ως μια «θεραπευτική σχέση» και να βελτιώσουν το δικό μας εσωτερικό μοντέλο σχέσεων. Συγκεκριμένα, όταν ένας σύντροφος είναι σταθερά ευαίσθητος, ανταποκρινόμενος και διαθέσιμος, ένα άτομο μπορεί να αρχίσει να προσαρμόζει το πρόγραμμά του και να αναπτύσσει νέες προσδοκίες από τις σχέσεις. Η θεωρία της προσκόλλησης υποστηρίζει σταθερά την ιδέα ότι τα πρότυπα προσκόλλησης κάποιου μπορούν να αλλάξουν. Συνολικά, λοιπόν, η απάντηση είναι αρνητική: η σχέση

σας με τους γονείς σας επηρεάζει αλλά δεν καθορίζει την ποιότητα των ρομαντικών σας σχέσεων.

τείνουν να έχουν προσδοκίες ότι οι φιγούρες προσκόλλησής τους (και αργότερα οι σύντροφοί τους) θα ανταποκρίνονται, θα είναι ευαίσθητοι και θα νοιάζονται σε περιόδους στενοχώριας. Τα άτομα με ασφαλή «σχεδιαγράμματα» βρίσκουν ευκολότερο να χτίσουν νέες δομές (δηλαδή σχέσεις) με το ίδιο σχέδιο.

Τα άτομα με ανασφαλή σχεδιαγράμματα από την άλλη, μπορεί να αντιμετωπίσουν προκλήσεις όταν η σχέση τους δεν ευθυγραμμίζεται με τις παιδικές τους εμπειρίες και μπορεί να χρειαστεί να ανανεώσουν το σχέδιό τους μαζί με τον σύντροφό τους.

Είτε σκέφτεστε την προσκόλληση ως στίλ είτε ως χάρτη αγάπης, και τα δύο σχετίζονται με τις προσδοκίες των σχέσεων, οι οποίες διαμορφώνονται από προηγούμενες εμπειρίες.



## Καταπολεμήστε τις κηλίδες με το Vinoperfect Brightening Dark Spot Serum

Το Vinoperfect Brightening Dark Spot Serum διορθώνει όλους τους τύπους κηλίδων και σε όλους τους τύπους επιδερμίδας. Κλινικά αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα: -63% των κηλίδων μετά από 1 μπουκαλάκι.

**Ένας ορός που δρα σε όλους τους τύπους κηλίδων:**

Η πλούσια σε ενεργά συστατικά σύνθεσή του ενισχύει την ανανέωση των κυττάρων, μειώνοντας τα σημάδια που αφήνουν:

- Ήλιος
- Γήρανση
- Ακμή
- Εγκυμοσύνη

**Μια ρουτίνα κατάλληλη για όλους τους τύπους επιδερμίδας:**

Η αποτελεσματικότητα του Brightening Dark Spot Serum έχει αποδειχθεί κλινικά και η σύνθεσή του, που δεν προκαλεί φωτοευαισθησία, είναι κατάλληλη για όλους τους τύπους επιδερμίδας, ακόμη και για τις πιο ευαίσθητες. Κατάλληλο για την περίοδο εγκυμοσύνης και θηλασμού.



## Good News

### Η ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ χορηγεί υποτροφίες σε παιδιά συνεργαζόμενων παραγωγών της για σπουδές στην Αμερικανική Γεωργική Σχολή



Η ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ στηρίζει έμπρακτα τη νέα γενιά αγροτών με τη χορήγηση δύο πλήρων διετών υποτροφιών, σε παιδιά παραγωγών της, για φοίτηση στο Επαγγελματικό Λύκειο της Αμερικανικής Γεωργικής Σχολής.

Αναγνωρίζοντας τη σημασία της ενεργού συμμετοχής των νέων στον πρωτογενή τομέα της χώρας, η εταιρεία αναλαμβάνει να καλύψει τα κόστη φοίτησης, διαμονής και σίτισης κατά τη διάρκεια των σπουδών τους, δύο μαθητών που προέρχονται από οικογένειες συμβολιακών παραγωγών της.

Ειδικότερα, η ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ, με πρωταρχικό μέλημα να ενισχύσει τους νέους να αναπτύξουν τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους, συνεχίζει να επενδύει στην εκπαίδευση ενθαρρύνοντας την ενασχόλησή τους με τον ελληνικό πρωτογενή τομέα και την αγροδιατροφή.



# Επηρεάζει η προσωπικότητα την υγεία μας;

Είχατε σκεφτεί ποτέ ότι η προσωπικότητά μας μπορεί να παίζει ρόλο στη διαμόρφωση της κατάστασης της υγείας μας; Σύμφωνα με νέα μελέτη που δημοσιεύθηκε στο *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* όσοι βλέπουν τη ζωή με απαισιοδοξία τείνουν να έχουν προβλήματα με τον θυρεοειδή τους!



Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Newcastle στο Ηνωμένο Βασίλειο αποκαλύπτουν ότι οι άνθρωποι με προσωπικότητα τύπου D, συχνά παρουσιάζουν υποθυρεοειδισμό. Η συγκεκριμένη διαταραχή εμφανίζεται όταν ο θυρεοειδής αδένας δεν είναι σε θέση να παράγει επαρκή ποσότητα συγκεκριμένων και απαραίτητων ορμονών που συμβάλλουν στην εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού. Όταν ο θυρεοειδής υπολειπεται, επιβραδύνονται οι μεταβολικές εργασίες του σώματος.

## Τι είναι η προσωπικότητα τύπου D

Ο τύπος προσωπικότητας D επισημάνθηκε για πρώτη φορά τη δεκαετία του '90 από τον Βέλγο ψυχολόγο και ερευνητή Johan Denollet. Το γράμμα "D" (distressed) αναφέρεται

σε ένα σύνολο χαρακτηριστικών προσωπικότητας που περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων: θλίψη, απαισιοδοξία, φόβο απόρριψης και έλλειψη αυτοπεποίθησης. Είναι σύνηθες τα άτομα με προσωπικότητα D να είναι πολύ ανήσυχα και μοναχικά.

## Υποθυρεοειδισμός, θεραπεία και αρνητικά συναισθήματα

Η ερευνητική ομάδα έθεσε ερωτήσεις στους συμμετέχοντες για να κατανοήσει σε βάθος την ποιότητα ζωής τους. Όπως φάνηκε ορισμένοι ασθενείς ήταν δυσαρεστημένοι με τα αποτελέσματα της θεραπείας τους. Οι ερευνητές υπογράμμισαν ότι τα άτομα με υποθυρεοειδισμό και προσωπικότητα τύπου D είναι





πιθανό να αντιμετωπίσουν πιο αρνητικά αποτελέσματα της θεραπείας από ό,τι τα άτομα χωρίς προσωπικότητα τύπου D. Όπως εξηγούν: "θεωρούμε ότι υπάρχουν δύο πιθανές ερμηνείες, οι οποίες μπορεί να μην είναι αμοιβαία αποκλειόμενες: η προσωπικότητα τύπου D και ο υποθυρεοειδισμός μοιράζονται παρόμοια υποκείμενα αίτια ή τα άτομα με προσωπικότητα τύπου D μπορεί να αντιλαμβάνονται τα αποτελέσματα της θεραπείας πιο αρνητικά".

Είναι αξιοσημείωτο ότι τα άτομα με υποθυρεοειδισμό που είχαν προσωπικότητα τύπου D παρουσίαζαν πολύ υψηλά επίπεδα άγχους, κατάθλιψης, δυσαρέσκειας με τη θεραπεία, επίμονων συμπτωμάτων και κακής ποιότητας ζωής, σύμφωνα με τους ερευνητές.

### **Μήπως είσαι τύπος D;**

Προκειμένου να κατανοήσουν καλύτερα την προσωπικότητα τύπου D και την πιθανή της συσχέτιση με τους κινδύνους για τη σωματική υγεία, ερευνητές ανέπτυξαν μια τυπική αξιολόγηση που σχεδιάστηκε με σκοπό να βοηθήσει στον εντοπισμό ατόμων με χαρακτηριστικά προσωπικότητας τύπου D που αναφέρονται ως Κλίμακα τύπου D-14 (DS14).

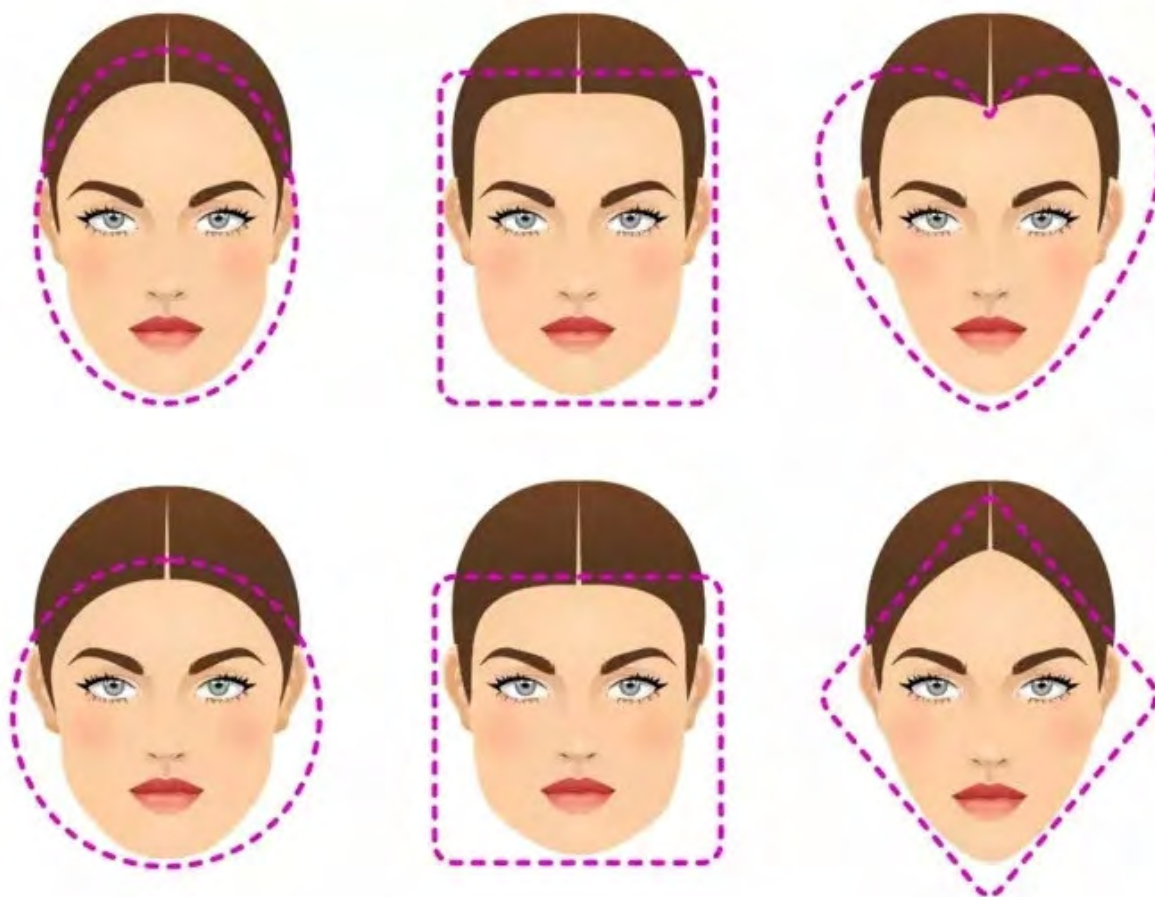
**Ας δούμε αναλυτικά...**

### **Τι είναι η κοινωνική αναστολή**

Οι άνθρωποι τείνουν να αποφεύγουν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, γιατί φοβούνται την απόρριψη ή την αρνητική κριτική. Επιπλέον, έχουν την τάση να μην εμπιστεύονται σε κοινωνικές καταστάσεις.







### Τι είναι η αρνητική συναισθηματικότητα

Οι άνθρωποι βιώνουν αρνητικά συναισθήματα και είναι ευάλωτοι. Όμως, δεν διακρίνονται από εξωστρέφεια κι έτσι δεν επιθυμούν να εκφράσουν ό,τι νιώθουν ακόμα και αν υποφέρουν.

### Τι είναι η συμπεριφορική αναστολή

Κάθε νέα κατάσταση φοβίζει πολύ ορισμένους ανθρώπους και απομακρύνονται επειδή δεν είναι εξοικειωμένοι με αυτές. Έτσι, μπορεί να εμφανίσουν αγχώδεις διαταραχές.

### Πάμε τώρα να δούμε τι αποκαλύπτει το σχήμα προσώπου για τον χαρακτήρα μας

Ένα νέο τεστ προσωπικότητας έχει γίνει viral επειδή μπορεί να αποκαλύψει μυστικά χαρακτηριστικά των ανθρώπων ανάλογα με το σχήμα του προσώπου τους.

### Οβάλ σχήμα προσώπου

Τα άτομα με οβάλ σχήμα προσώπου έχουν την ικανότητα να κάνουν τους άλλους να νιώθουν άνετα ανά πάσα στιγμή. Συχνά αυτό γίνεται εμμονή, καθώς προσπαθούν πάντα να λένε τα τα σωστά πράγματα την κατάλληλη στιγμή.

### Ορθογώνιο σχήμα προσώπου

Είναι λογικά άτομα και σκέφτονται πολύ! Δεν τους αρέσει να μιλάνε για τα συναισθήματά τους και χαρακτηρίζονται από συνέπεια και εργασιολογία.

### Πρόσωπο σε σχήμα καρδιάς

Έχουν μεγάλη εσωτερική δύναμη. Συχνά είναι πεισματάρηδες και προσπαθούν να παρασύρουν τους άλλους. Έχουν ισχυρή διαίσθηση και είναι δημιουργικοί άνθρωποι.

### Στρογγυλό σχήμα προσώπου

Αυτά τα άτομα είναι δοτικά και ευγενικά. Συχνά βάζουν τον εαυτό τους όμως σε δεύτερη μοίρα με αποτέλεσμα να μην παίρνουν αυτό που περιμένουν και να απογοητεύονται.

### Τετράγωνο σχήμα προσώπου

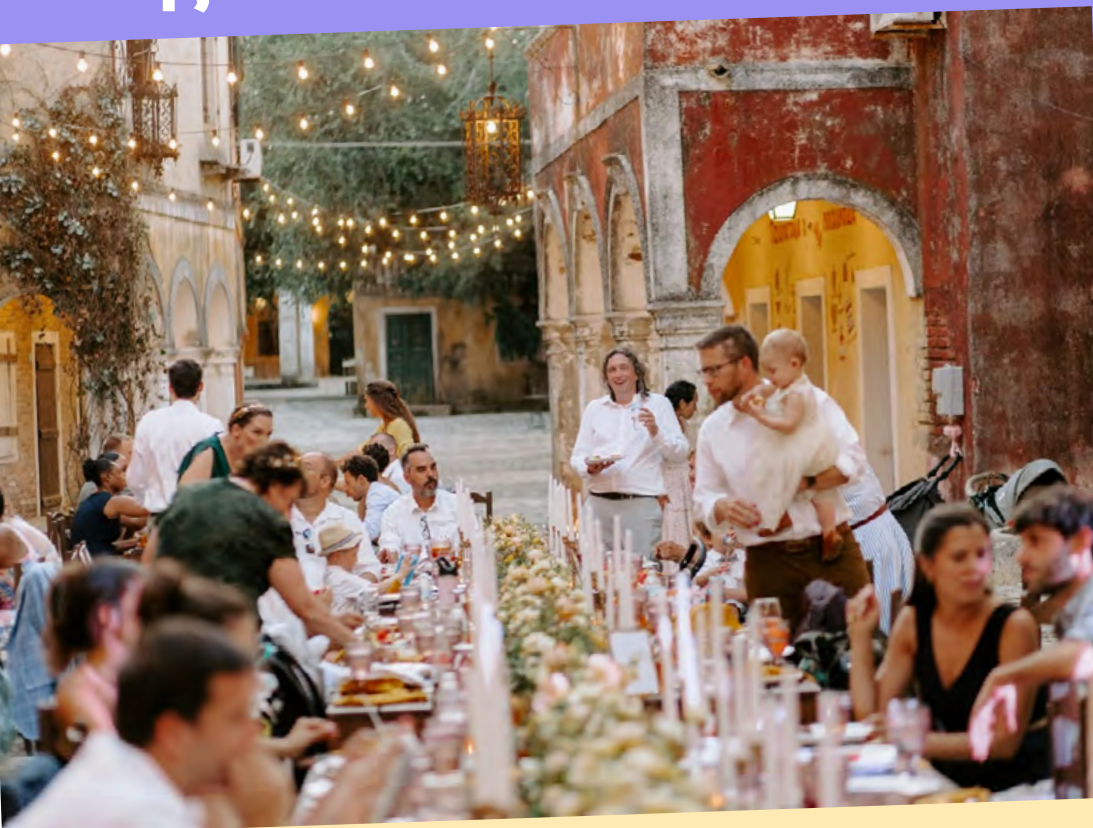
Έχουν πολύ μεγάλη αντοχή και ενέργεια. Εργάζονται πολύ σκληρά και αναλαμβάνουν δύσκολα έργα.

### Πρόσωπο σε σχήμα ρόμβου

Αυτά τα άτομα θέλουν να έχουν τον έλεγχο και δίνουν σημασία στη λεπτομέρεια. Μπορεί να παρεξηγούνται λόγω του αιχμηρού λόγου τους.



## Αυθεντικό Μαγιάτικο Πάσχα με τη φιλοξενία της Grecotel



Πασχαλινό πρόγραμμα με πλούσιες απολαύσεις, μοναδικές εμπειρίες & εορταστικές προσφορές σε Κέρκυρα, Κυλλήνη, Σούνιο, Κρήτη.

Η Grecotel σας προσκαλεί να ζήσετε ένα μαγικό, λαμπρό Πάσχα και Πρωτομαγιά στα πιο όμορφα μέρη της Ελλάδας. Αυθεντική φιλοξενία, άνεση και απόλαυση, στην πολυτέλεια των διακεκριμένων της Resorts, με ένα πλούσιο πρόγραμμα με δραστηριότητες για όλη την οικογένεια, εκλεκτή γαστρονομία κι έθιμα που αναβιώνουν στην πιο αληθινή ελληνική γιορτή.

Στην Grecotel, οι παραδόσεις ζωντανεύουν και οι χαρές περισσεύουν σε ένα ταξίδι

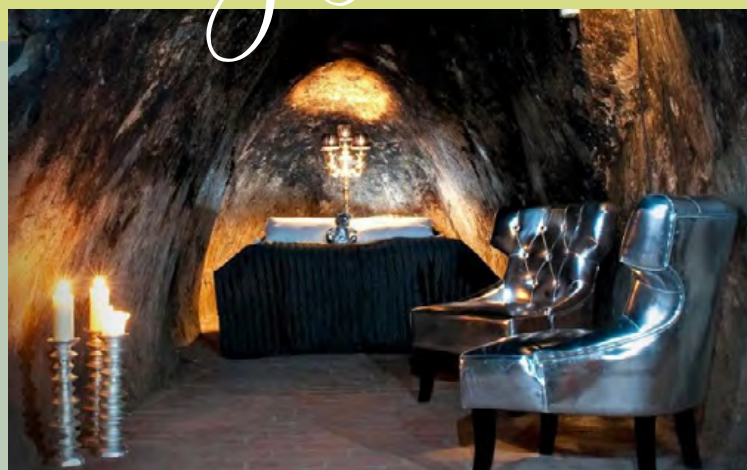
στα έθιμα και στις απολαύσεις του τόπου μας. Έχοντας σχεδιάσει ένα ακαταμάχητο Πασχαλινό πρόγραμμα για κάθε ηλικία, εξαιρετικές επιλογές διαμονής και διατροφής, ειδικά προνόμια και επιλογές για extended stay την Πρωτομαγιά και special activities.

Δείτε αναλυτικά τις τιμές, τα πακέτα και τα πασχαλινά προγράμματα και κάντε εύκολα την κράτηση σας online στο [grecotel.com/easter](http://grecotel.com/easter)

## Διακοπές σε ορυχείο!

SAY *yes* & get impressed

Πώς θα σας φαινόταν να πρωτοτυπήσετε και να ζήσετε μια μοναδική εμπειρία διακοπών; Τι θα λέγατε να επιλέξετε για τη διαμονή σας ένα ορυχείο; Το Sala Silvermine είναι ένα πολύ καλοδιατηρημένο ορυχείο και βρίσκεται στη Σουηδία. Λειτουργούσε για τουλάχιστον 500 χρόνια και οι επισκέπτες έχουν την ευκαιρία να μείνουν στην πιο βαθιά στη γη σουίτα στον κόσμο, 155 μέτρα κάτω από την επιφάνεια της γης. Το σκηνικό που θα συναντήσετε είναι εντυπωσιακό: σπήλαια, στοές, λίμνες μαγνητίζουν το βλέμμα. Η σουίτα έχει ένα πολυτελές king size κρεβάτι και ιδιαίτερα ασημί έπιπλα. Ενώ η θερμοκρασία στα υπόλοιπα τούνελ είναι σταθερά στους 2°C, στη σουίτα φτάνει τους 18°C. Υπάρχει ενδοεπικοινωνία με το προσωπικό αλλά αν σκέφτεστε επικοινωνία μέσω του κινητού σας... ξεχάστε το! Εκεί ο στόχος είναι να ζήσετε μία μοναδική εμπειρία που θα θυμάστε για πάντα, να ζήσετε για λίγο σε εντελώς διαφορετικές συνθήκες, μακριά από τα συνηθισμένα.





# Επαγγέλματα: Τα περιζήτητα και τα... άπιστα!

Ποια είναι τα top επαγγέλματα στην Ελλάδα αυτή την περίοδο και ποια είναι τα πιο επιρρεπή στην απιστία;



## Ας ξεκινήσουμε από τα περιζήτητα!

Τα επαγγέλματα με τη μεγαλύτερη ζήτηση στη χώρα μας σύμφωνα με τα επίσημα στοιχεία των ρών μισθωτής απασχόλησης (Εργάνη) τον φετινό Φεβρουάριο ήταν:

- ▶ Υπάλληλοι γραφείου - 24.622 προσλήψεις
- ▶ Ανειδίκευτοι εργάτες - 12.189 προσλήψεις
- ▶ Σερβιτόροι και βοηθοί σερβιτόροι - 15.483 προσλήψεις
- ▶ Διδακτικό προσωπικό - 5.195 προσλήψεις
- ▶ Πωλητές και ταμίες - 15.029 προσλήψεις
- ▶ Μάγειρες - 10.701 προσλήψεις
- ▶ Οδηγοί - 8.106 προσλήψεις
- ▶ Μουσικοί, τραγουδιστές, χορευτές, ζογκλέρ και διάφοροι άλλοι καλλιτέχνες - 18.767 προσλήψεις
- ▶ Λαντζέρηδες - 4.934 προσλήψεις,
- ▶ Καμαριέρες - 1.544 προσλήψεις.

Στα παραπάνω επαγγέλματα έγιναν οι 116.570 από τις συνολικά 196.462 προσλήψεις του μήνα.

**Πάμε τώρα να δούμε τα 4 επαγγέλματα που είναι πιο επιρρεπή στην απιστία.**

Γνωρίζετε ότι οι περισσότερες «παράνομες» σχέσεις ξεκινούν στον εργασιακό χώρο;

Ειδικότερα, το ποσοστό των εξωσυζυγικών σχέσεων που ξεκινούν στον εργασιακό χώρο ανέρχεται στο 85%. Είναι βέβαια λογικό να συμβαίνει αυτό, καθώς η δουλειά μας μάς απασχολεί καθημερινά και πολλές ώρες. Έτσι, οι συναναστροφές με τους συναδέλφους και τους συνεργάτες μας μάς φέρνουν πιο κοντά. Εκτός από την οικειότητα, παίζει ρόλο και η αλληλοϋποστήριξη, οι κοινοί στόχοι αλλά και οι κοινές ανησυχίες.

Η παρακάτω λίστα με τα πιο... άπιστα επαγγέλματα βασίζεται σε στατιστικά στοιχεία και φυσικά δεν σημαίνει πως όσοι κάνουν τα συγκεκριμένα επαγγέλματα έχουν την τάση να είναι άπιστοι... Επίσης, δεν σημαίνει και ότι όσοι κάνουν άλλα επαγγέλματα είναι εξ ορισμού πιστοί!





## Πιλότοι και πλήρωμα πτήσης

Δεν ξέρουμε αν πέσατε από τα σύννεφα ή αν ήταν για εσάς αναμενόμενο, αλλά οι πιλότοι και το πλήρωμα πτήσης έχουν... καλή σχέση με το περιστασιακό σεξ. Το επάγγελμα του πιλότου ασκεί γοητεία σε πολλούς.

Δεν είναι όμως μόνο αυτό αλλά και οι πολλές και συχνές ευκαιρίες για περιστασιακό σεξ τόσο για τους πιλότους όσο και για το πλήρωμα πτήσης. Περνούν πολλές ώρες μέσα σε ένα αεροπλάνο αλλά κάνουν και συχνές στάσεις σε διάφορα μέρη του κόσμου. Απουσιάζουν από τη βάση τους γιατί αυτό απαιτεί τη δουλειά τους και γνωρίζουν συνεχώς νέους ανθρώπους. Ακόμη, είναι πολλές οι μοναχικές ώρες που περνούν, μακριά από τα αγαπημένα τους πρόσωπα, αναζητώντας παρέα και ευχάριστες στιγμές.



## Τραπεζίτες και επαγγελματίες του χρηματοπιστωτικού τομέα

Γρήγοροι ρυθμοί, πολύ άγχος και πολλά ταξίδια. Αυτός ο συνδυασμός μπορεί να συμβάλει στην απιστία. Μην ξεχνάτε όμως και ότι όσοι βρίσκονται σε υψηλόβαθμες θέσεις συχνά έλκουν υποψήφιους περιστασιακούς - ή μη - συντρόφους.



## Γιατροί και νοσηλεύτές

Εδώ η πίεση και το άγχος χτυπάνε κόκκινο. Πολλές ώρες εργασίας, βάρδιες, ξενύχτια, κούραση και περιστατικά - εμπειρίες που φέρνουν τους συναδέλφους πιο κοντά.

## Δάσκαλοι - καθηγητές

Το περιμένετε; Η επαγγελματική εξουθένωση και οι υψηλές απαιτήσεις σε συνδυασμό με τη χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί - αν είσαι επιρρεπής - να οδηγήσει σε απιστία. Οι εκπαιδευτικοί πολλές φορές νιώθουν ότι δεν υποστηρίζονται όσο χρειάζονται, ότι είναι απομονωμένοι και ψάχνουν συντροφιά, υποστήριξη αλλά και επιβεβαίωση... όπως φυσικά και άνθρωποι που κάνουν άλλα επαγγέλματα. Όμως για το εκπαιδευτικό προσωπικό όταν είναι σε θέσεις ισχύος - εξουσίας π.χ καθηγητές Πανεπιστημίου η αλληλεπίδραση με φοιτητές μπορεί να οδηγήσει σε απιστία. Γενικότερα, η εξουσία ασκεί γοητεία... το είπαμε!



## Μουσικοί, φωτογράφοι, μοντέλα και ηθοποιοί

Τα επαγγέλματα που σχετίζονται με την ψυχαγωγία συχνά συνδέονται με την απιστία. Ο λαμπερός τρόπος ζωής, οι πολλές κοινωνικές εκδηλώσεις, η έκθεση και η αναγνωρισιμότητα προσφέρουν πολλές ευκαιρίες για νέες γνωριμίες. Αν, λοιπόν, υπάρχει η τάση για απιστία αυτά τα επαγγέλματα την ευνοούν. Οι πειρασμοί, άλλωστε, είναι πολλοί...





## Το χάρτινο παλάτι

ΘΟΔΩΡΗΣ ΚΟΥΤΣΟΔΗΜΑΣ

ἔαρ



ΠΑΝΩ ΑΠΟ 1 ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΟ ΑΝΤΙΤΥΠΑ ΣΕ 30 ΓΛΩΣΣΕΣ

Miranda Cowley Heller

ΤΟ

ΧΑΡΤΙΝΟ  
ΠΑΛΑΤΙ



ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ



## Ἔαρ

Στη δεύτερη ποιητική του σύνθεση, ο Θοδωρής Κουτσοδήμας ενορχηστρώνει μια «χορεία» λέξεων και συναισθημάτων σε μια σπονδυλωτή αφήγηση ποιητικού οίστρου και πένθους.

Με την ευαισθησία ενός μαέστρου του πνεύματος, ο συγγραφέας αντιλαμβάνεται την αναπάντεχη τραγωδία των Τεμπών, χτίζοντας μια γέφυρα ανάμεσα στη ζωή και τον θάνατο, τη μνήμη και το χρέος μιας γενιάς νέας και ρέκτειρας.

Μέσα από τους αναμενόμενους γλωσσοδέτες της καρδιάς, το «ἔαρ» ταξιδεύει τον αναγνώστη – διατρυπώντας παντάπασι την υλικότητα της εποχής – σ' έναν κόσμο υπερβατικό αφήνοντας ανεξίτηλες χαραγές στο υποκειμενικό του γίγνεσθαι.

Δείτε [εδώ](#) περισσότερες πληροφορίες.

Ένα τέλειο αυγουσιτιάτικο πρωινό, η Έλι Μπίσοπ, πενήντα χρονών, σύζυγος του Πίτερ και μητέρα τριών παιδιών, ξυπνά στο «Χάρτινο Παλάτι» – το εξοχικό στο Κέιπ Κοντ όπου περνάει τις καλοκαιρινές της διακοπές από τότε που ήταν παιδί.

Τη στιγμή που βουτά στη λίμνη, θυμάται την παθιασμένη συνεύρεση που είχε την προηγούμενη νύχτα με τον παιδικό της φίλο, τον Τζόνας, στην πίσω πλευρά του σπιτιού, το οποίο γνωρίζει ακόμα και τα σκοτεινότερα μυστικά της...

Με αφορμή την ερωτική εξομολόγηση του Τζόνας ότι εκείνη είναι η πραγματική γυναίκα της ζωής του, τα οικογενειακά μυστικά που έρχονται στην επιφάνεια και τα σιωπηλά τραύματα που τώρα ηχούν εκκωφαντικά, η Έλι θα πρέπει να πάρει μια απόφαση για τον δρόμο που πρέπει να διαλέξει.

quote of the day

"A HAPPY FAMILY IS BUT AN EARLIER HEAVEN."

George Bernard Shaw

Σήμερα  
γιορτάζουν!

Γαληνός, Γαλήνη,  
Καλλίς, Καλλία,  
Καλίδα, Καλία,  
Χιονία, Χιονάτη



16 Απριλίου

- › International Family Day
- › International Conscientious Objectors Day
- › International Kangaroo Care Awareness Day
- › TSC Global Awareness Day
- › World Facilities Management Day
- › Bring Flowers To Someone Day
- › MPS Awareness Day
- › National Chocolate Chip Day
- › National Employee Health and Fitness Day
- › National Senior Fraud Awareness Day
- › National Tuberos Sclerosis Day
- › Straw Hat Day
- › Turn Beauty Inside Out Day

tip of the day

FAMILY WHERE  
LIFE BEGINS AND  
LOVE NEVER  
ENDS.....

