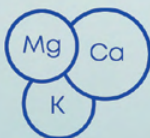


# Καθαρό σαν την αλήθεια

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA αναβλύζει από την πηγή Κεφαλόβρυσο, στα 1.100m στο όρος Γράμμος, μέσα σε πυκνά δάση οξιάς, ελάτης και μαύρης πεύκης και εντός της περιοχής προστασίας NATURA 2000. Βραβευμένο από τη φύση. Ανέγγιχτο, ελαφρύ, ισορροπημένο. Κατευθείαν από την πηγή μας. Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA. Καθαρό σαν την αλήθεια.



pH 7.9



ΜΕ ΠΟΛΥΤΙΜΑ  
ΜΕΤΑΛΛΑ  
ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ



ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ  
ΓΙΑ ΔΙΑΙΤΑ ΠΤΩΧΗ  
ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ



ΜΗ ΑΝΙΧΝΕΥΣΙΜΑ  
ΝΙΤΡΩΔΗ,  
ΧΑΜΗΛΑ ΝΙΤΡΙΚΑ



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



**"ΞΕΚΛΕΙΔΩΝΟΝΤΑΣ"  
ΤΗΝ ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ**

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Δεν μπορείς να φανταστείς πόσες φορές θέλω να ανοίξω το παράθυρο και να φωνάξω με όλη μου τη δύναμη ότι τόσο καιρό κάνω ό,τι μπορώ, τώρα θέλω επιτέλους να κάνω ό,τι θέλω!!!

Δίνω τον καλύτερό μου εαυτό. Προσπαθώ, κουράζομαι, εξαντλώ κάθε απόθεμα ενέργειας και πόρων. Και τώρα ήρθε η στιγμή μου. Ή θα σκάσω ή θα μου δώσω χρόνο. Χρόνο δικό μου ολόδικό μου. Χρόνο μόνο για μένα. Δεν έχω άλλη υπομονή και σίγουρα δεν έχω άλλο περιθώριο για υποχωρήσεις και συναισθήματα κάτω από το χαλάκι. Το ξέρω ότι έχω κάνει ό,τι μπορούσα. Τώρα είναι η στιγμή να επιτρέψω στον εαυτό μου να κάνω αυτό που πραγματικά θέλω.

Το ξέρω πως δεν είμαι μόνη μου γιατί το νιώθεις και εσύ αφού λίγο πολύ, όλοι μας έχουμε βρεθεί σε καταστάσεις όπου προσπαθήσαμε το καλύτερό μας, εξαντλήσαμε κάθε ίχνος υπομονής και αυτοσυγκράτησης και, τελικά, φτάσαμε σε ένα σημείο όπου δεν υπήρχε τίποτα άλλο που μπορούμε να κάνουμε.

Και ξαφνικά έρχεται η επιφοίτηση: αναγνωρίζουμε τις προσπάθειές μας και αποφασίζουμε πλέον πως ήρθε η ώρα να κάνουμε αυτό που πραγματικά θέλουμε.

Το μυαλό είναι ένας ζωντανός οργανισμός, ο πιο ζωντανός θα έλεγα και όταν κάνει αυτό το κλικ και αντιληφθεί πως δίνουμε όλο μας το είναι σε κάτι τότε κατεβάζει διακόπτες και σε "διατάζει" να χαλαρώσεις και επιτέλους να απολαύσεις. Είναι η στιγμή της αναγνώρισης, η στιγμή της αναζωογόνησης και μια στιγμή που μας επιτρέπει να επαναπροσδιορίσουμε τις προτεραιότητές μας και να επαναφορτίσουμε τις μπαταρίες μας.

Το μυαλό σου σε προφυλάσσει, σου χτυπάει καμπανάκια πως τώρα έχεις την ανάγκη να κάνεις αυτό που θέλεις και όχι δεν είναι πολυτέλεια, αλλά αναγκαιότητα. Είναι μια απόδραση από την πίεση και την ένταση της καθημερινότητας. Το να κάνουμε αυτό που αγαπάμε μας γεμίζει χαρά και δημιουργεί εσωτερική αρμονία. Μας επιτρέπει να ανακαλύψουμε εκ νέου τη δημιουργικότητά μας, να ονειρευτούμε και να αισθανθούμε ζωντανοί.

**Tip of the Day:** Όταν ασχολούμαι με κάτι που αγαπώ, νιώθω ζωντανή. Νιώθω τη χαρά να γεμίζει την ψυχή μου και μου δημιουργεί εσωτερική αρμονία. Αυτή η αίσθηση ελευθερίας και δημιουργικότητας είναι απαραίτητη για την ευημερία μου. Μου επιτρέπει να ανακαλύψω εκ νέου τα όνειρά μου και να φανταστώ νέες δυνατότητες. Οπότε σου προτείνω να μην αναβάλλεις για αύριο αυτό που μπορείς να απολαύσεις σήμερα. Και πώς μπορείς να το πετύχεις αυτό; Βήμα βήμα, ώρα με την ώρα και μέρα με τη μέρα.

Αφιέρωσε τουλάχιστον 30 λεπτά την ημέρα κάνοντας κάτι που αγαπάς, χωρίς ενοχές και χωρίς αναβολές. Ασε αυτή τη στιγμή να γίνει το ιερό σου καταφύγιο, όπου η ψυχή σου μπορεί να ξεκουραστεί και να ανανεωθεί.

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

# "Ξεκλειδώνοντας" την τέχνη της επικοινωνίας

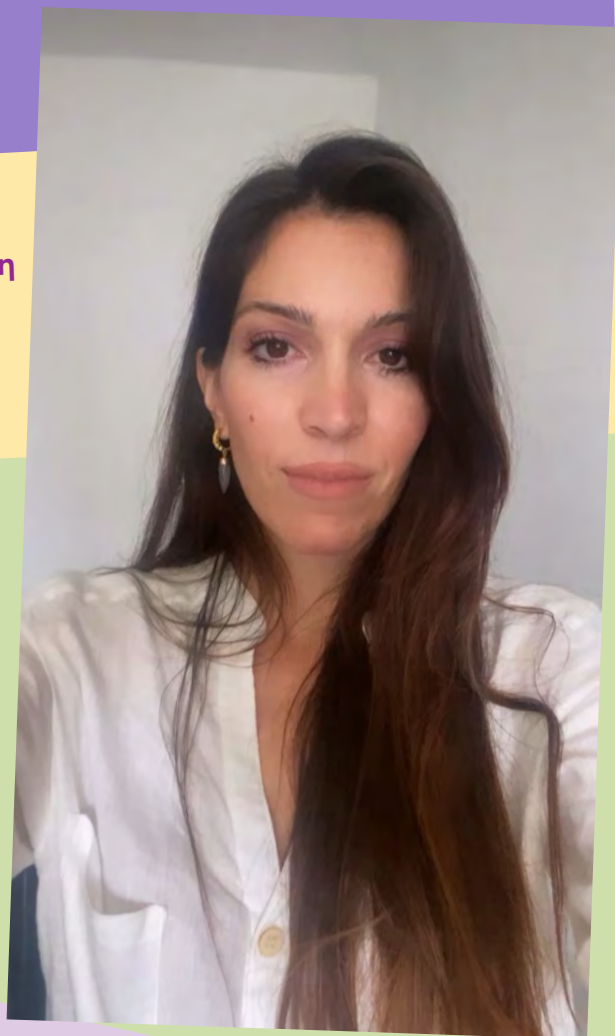
Γιατί η επικοινωνία μας είναι συχνά άκαρπη; Πώς μπορούμε να επικοινωνούμε πιο αποτελεσματικά και ποια είναι τα επαναλαμβανόμενα επικοινωνιακά λάθη που αποτελούν εμπόδια στην εξέλιξη που επιθυμούμε; Η Μαίρη Βερτσέκου, πιστοποιημένη Life – Relationship, NLP, Mindfulness & Meditation Coach, μας βοηθάει να ξεκλειδώσουμε την τέχνη της επικοινωνίας.

## Ποια είναι τα συχνότερα λάθη που καθιστούν αναποτελεσματική την επικοινωνία μας;

Η καλή επικοινωνία είναι ο θεμέλιος λίθος των διαπροσωπικών μας σχέσεων και αποτελεί καθοριστικό παράγοντα σε διάφορους τομείς της ζωής μας. Είναι χρήσιμο να θυμόμαστε πως όλοι επικοινωνούμε και μεταφέρουμε κάθε στιγμή κάποιο μήνυμα, είτε λεκτικό είτε μη λεκτικό, το ζήτημα όμως είναι πόσο αποτελεσματική είναι η μορφή επικοινωνίας που χρησιμοποιούμε και αν την αξιοποιούμε με τρόπο που θα μας φέρει τα προσδοκώμενα αποτελέσματα.

Ένα συχνό λάθος είναι πως δεν ακούμε πραγματικά τι μας λέει ο συνομιλητής μας, περιμένουμε απλά να απαντήσουμε αυτό που σκεφτόμαστε όση ώρα μιλάει.

**Όταν απουσιάζει η ενεργητική ακρόαση, μοιραία θα οδηγηθούμε σε αναποτελεσματική επικοινωνία.**





Επίσης, **μπαίνουμε συχνά σε άμυνα αλλά και επίθεση αντί να ακούσουμε με αληθινό ενδιαφέρον αυτό που έχει να μας πει ο συνομιλητής μας** και τι σημαίνει για εκείνον το μήνυμα που θέλει να μας μεταφέρει.

Συχνά ερμηνεύουμε με βάση τις πεποιθήσεις, τα βιώματά και τα δικά μας φίλτρα και δεν δίνουμε τη δέουσα σημασία σε αυτό που μας λέει ουσιαστικά ο συνομιλητής, **υποτιμάμε την αξία του μηνύματος και του συναισθήματός του, βγάζουμε αυθαίρετα συμπεράσματα και δεν δείχνουμε ενσυναίσθηση.** Δεν εκφραζόμαστε σωστά λεκτικά. Επιπροσθέτως, εάν δεν παρατηρούμε εξίσου τα μη λεκτικά μηνύματα που δίνονται μέσα από τον τόνο της φωνής, τη στάση του σώματος, τις εκφράσεις, τις κινήσεις, το βλέμμα κ.α. τότε δεν θα είμαστε σε θέση ούτε να δώσουμε ούτε να κατανοήσουμε σωστά το μήνυμα.

**Τι μπορούμε να βελτιώσουμε ώστε να καταφέρουμε να επικοινωνούμε αποτελεσματικά;**

Η τέχνη της επικοινωνίας καλλιεργείται μέσα από διάφορες τεχνικές. Θα αναφερθούν ορισμένες: **Είναι χρήσιμο να αναπτύξουμε την ενσυναίσθησή μας** και να μπαίνουμε στη θέση του άλλου.

**Να δείχνουμε αυτοπεποίθηση αλλά και ταπεινότητα στον διάλογο,** χωρίς συναισθηματική φόρτιση, χωρίς να θίγουμε τον άλλον, πάντα με σεβασμό στη γνώμη του, να χρησιμοποιούμε τις κατάλληλες λέξεις και να είμαστε προσεκτικοί με τις διατυπώσεις. **Να αναζητάμε**

**την ανατροφοδότηση προκειμένου να βεβαιωθούμε για την ορθότητα του μηνύματος.** Μπορούμε να ρωτάμε τον συνομιλητή μας: «τι κατάλαβες από αυτό που σου είπα;». Κάποιες φορές είναι χρήσιμο να μας επαναλάβει τι κατάλαβε για να διασφαλίσουμε ότι μιλάμε την ίδια γλώσσα και πως αντιλήφθηκε αυτό που πραγματικά επιδιώκαμε.

Να είμαστε ακριβείς και σαφείς, να μην θεωρούμε τίποτα αυτονόητο, να είμαστε καλοπροαίρετοι και δεκτικοί στο ενδεχόμενο διαφορετικών απόψεων, να παρακινούμε τον ανοιχτό διάλογο, να ακούμε ενεργά και όχι παθητικά ώστε να διαστρεβλώνεται το μήνυμα όσο το δυνατόν λιγότερο, **να μην δίνουμε την ερμηνεία που μας συμφέρει.**

Η κάθε εμπειρία, ακόμη και αν θεωρούμε πως είναι η ίδια, βιώνεται στην πραγματικότητα με διαφορετικό τρόπο από τον κάθε έναν, οπότε **να προσπαθούμε να κατανοήσουμε την υποκειμενική εμπειρία του άλλου.**

Επίσης, μπορούμε να είμαστε ευέλικτοι και **να αξιοποιούμε σωστά τη μη λεκτική επικοινωνία** ώστε να έρθουμε πιο κοντά στον συνομιλητή μας, προσπαθώντας να προσαρμόσουμε το ύφος, τη στάση και τον τόνο μας στον δικό του, χωρίς όμως να τον αντιγράφουμε και διατηρώντας την προσωπικότητα και την αυθεντικότητά μας.

**Τι αποδυναμώνει συνήθως μια ομάδα στον επαγγελματικό τομέα; Θα μας δώσετε κάποια tips για να δημιουργήσουμε μια dream team;**

Η έλλειψη καλής επικοινωνίας σαφώς αποδυναμώνει μια επαγγελματική ομάδα. Σύμφωνα με τον Jackson Brown,

το 80% της επιτυχίας, σε οποιαδήποτε δουλειά, έχει να κάνει με το πώς τα πας με τους άλλους ανθρώπους. Επίσης, εάν δεν υπάρχει σύμπνοια μεταξύ των μελών της ομάδας, χημεία, αλληλοσεβασμός, ομοψυχία, διάθεση επικοινωνιακής συνεργασίας και επίλυσης προβλημάτων αλλά και αφοσίωση και δέσμευση σε έναν κοινό στόχο και όραμα δεν θα είναι παραγωγική η ομάδα. Η επικέντρωση στο ατομικό συμφέρον, ο ανταγωνισμός, η ασαφής κατανομή ρόλων, η κακή ηγεσία, η μη αξιοποίηση των ικανοτήτων των εργαζομένων και φυσικά η μη παροχή επαρκών πόρων, σε όλα τα επίπεδα, αποτελούν παράγοντες που υπονομεύουν την αποτελεσματικότητα.

### Βοηθητικά tips για τη σύσταση μιας “dream team”

Είναι απαραίτητο να υπάρχει ένας **άξιος και επαρκής ηγέτης**, ο οποίος, εκτός των άλλων, χρειάζεται να διαθέτει **υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη και να γνωρίζει σε βάθος το προφίλ του κάθε μέλους της ομάδας του**, να έχει επίγνωση των ικανοτήτων, αδυναμιών αλλά και ενδιαφερόντων του κάθε εργαζόμενου, ώστε να μπορεί να αξιοποιείται το δυναμικό του κάθε μέλους στο έπακρο.

Είναι χρήσιμο **να επιλέγονται άνθρωποι με αλληλοσυμπληρωματικές δεξιότητες και χαρακτηριστικά** προκειμένου να υπάρχει ποικιλία στην ομάδα και αρμονία ταυτόχρονα. Η ομάδα είναι βασικό να απαρτίζεται από μέλη που διαθέτουν ενσυναίσθηση και νοοτροπία ανάπτυξης, δείχνουν σεβασμό στη διαφορετικότητα επιδεικνύοντας ομαδικότητα, συνέπεια, ειλικρίνεια, υπευθυνότητα και αντιμετωπίζοντας τις συγκρούσεις μέσα από τον διάλογο, χωρίς επίκριση. **Το να αναλαμβάνει ο κάθε ένας τις ευθύνες του με ταυτόχρονη καλλιέργεια ενός πνεύματος**

### συλλογικότητας, εμπιστοσύνης και θετικής δυναμικής αποτελεί κλειδί της επιτυχίας.

Να υπάρχουν σαφή και ξεκάθαρα όρια, “smart” στόχοι και χωρίς εστίαση στα αντικρουόμενα προσωπικά συμφέροντα, αλλά ο προσανατολισμός να βρίσκεται στο καλό της ομάδας και στην ποιότητα του αποτελέσματος -ως αποτέλεσμα συλλογικής προσπάθειας. Τα μέλη να μην συγκρίνονται μεταξύ τους αλλά να υπάρχει θαυμασμός για τη μοναδικότητα του καθενός.

Επιπροσθέτως, είναι καίριας σημασίας οι εργαζόμενοι να διαθέτουν ανοιχτό μυαλό, να ασχολούνται με την αυτοβελτίωσή τους, την αέναη εκπαίδευσή τους και την ανάπτυξη των λεγόμενων soft και hard skills τους. Τέλος, είναι κρίσιμο να προσφέρονται τα κατάλληλα κίνητρα, να είναι ξεκάθαρη η ιεραρχία και οι αρμοδιότητες, να βρίσκονται οι κατάλληλοι άνθρωποι στις κατάλληλες θέσεις, όταν χρειάζεται να γίνεται αναπροσαρμογή είτε καθηκόντων είτε ρόλων και να γίνεται συστηματική ανατροφοδότηση.

### info

Η Μαίρη Βερτσέκου είναι πιστοποιημένη Life – Relationship, NLP, Mindfulness & Meditation Coach και παρέχει ατομικές συνεδρίες.

Εκτός των διαφόρων σπουδών αλλά και εκπαιδεύσεών της, κατέχει μεταπτυχιακό ψυχολογίας (MSc) και MBA. Ολοκληρώνει τις σπουδές της στην ψυχολογία και διανύει τη διαδρομή της εκπαίδευσης στη συνθετική ψυχοθεραπεία.

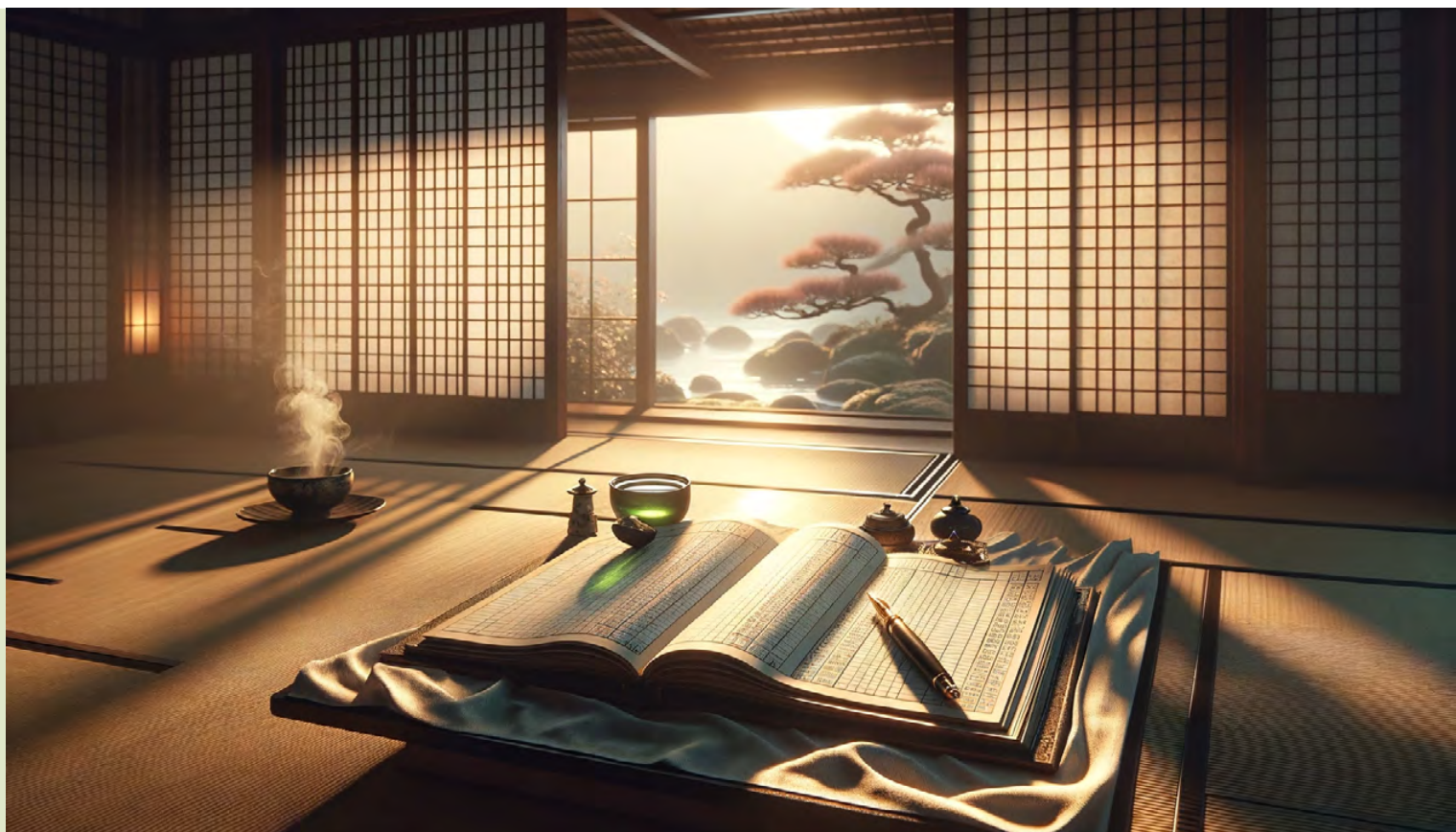
Μέσα από την πολυετή επαγγελματική της εμπειρία στον κλάδο των επιχειρήσεων, έχει εξειδικευτεί στην επικοινωνία, στο marketing και σε άλλους τομείς.

Μπορείτε να τη βρείτε [εδώ](#).



# Κακειβο... ή αλλιώς πώς να εξοικονομήσουμε χρήματα

Όλοι θέλουμε να εξοικονομήσουμε χρήματα αλλά συχνά παραπονιόμαστε ότι, αν και προσπαθούμε, δεν τα καταφέρνουμε!



Ας ξεκινήσουμε από μια απλή παραδοχή: Ο δυτικός τρόπος ζωής μας ωθεί να καταναλώνουμε πολύ. Όχι μόνο όσα χρειαζόμαστε, αλλά πολλά παραπάνω. Συχνά καταφεύγουμε στην υπερκατανάλωση για να νιώσουμε καλύτερα! Για παράδειγμα, για να ξεφύγουμε από το άγχος και την πίεση αγοράζουμε αφειδώς... Πηγαίνοντας όμως στην Ιαπωνία τώρα, μεταβαίνουμε σε έναν πολύ διαφορετικό τρόπο ζωής. Εδώ "ξεχνάμε" τις επιπολαιότητες και δεν λειτουργούμε παρορμητικά. Είναι, λοιπόν, θέμα... φιλοσοφίας!

## Τι είναι το kakeibo

Το προφέρουμε "kah-keh-boh" και σημαίνει "οικιακό οικονομικό βιβλίο". Χάρη σε αυτό μπορούμε εύκολα να κάνουμε εξοικονόμηση χρημάτων. Το kakeibo το "χρωστάμε" στη Hani Motoko, την πρώτη δημοσιογράφο της Ιαπωνίας. Η ιδέα της ήταν απλή αλλά αποτελεσματική: Μέσω ενός "βιβλίου εσόδων - εξόδων" έχουμε τη δυνατότητα να καταλάβουμε ουσιαστικά και σε βάθος της σχέση μας με τα χρήματα. Σημαντικό είναι ότι η

καταγραφή γίνεται με το χέρι και όχι μέσω εφαρμογών κ.α. Γιατί είναι σημαντικό; Γιατί σύμφωνα με έρευνες το να γράφουμε χειρόγραφα συμβάλλει στο να είμαστε πιο εστιασμένοι, πιο προσεκτικοί και πιο συνειδητοποιημένοι σε αυτό που μας ενδιαφέρει.

## Οι καίριες ερωτήσεις

Συνήθως παρορμητικά καταφεύγουμε σε αγορές επειδή είναι ελκυστικές. Δεν σκεφτόμαστε πολύ πριν αγοράσουμε κάτι -ειδικά αν το κόστος του δεν το θεωρούμε απαγορευτικό. Πάρτε το αλλιώς! Υπάρχουν κάποιες ερωτήσεις που, σύμφωνα με τη μέθοδο kakeibo, μας βοηθούν να κάνουμε έξυπνες αγορές και να εξοικονομούμε χρήματα.

Έχουμε και λέμε, λοιπόν! Το είδα, μου άρεσε, το θέλω αλλά πριν το αγοράσω κάνω στον εαυτό μου τις παρακάτω ερωτήσεις:



- ➔ Μπορώ να ζήσω χωρίς το συγκεκριμένο προϊόν;
- ➔ Μπορώ να το αντέξω οικονομικά;
- ➔ Θα το χρησιμοποιήσω πραγματικά;
- ➔ Έχω τον απαιτούμενο χώρο γι' αυτό;
- ➔ Πώς το βρήκα αρχικά;
- ➔ Ποια είναι η συναισθηματική μου κατάσταση σήμερα;
- ➔ Πώς αισθάνομαι σχετικά με την αγορά του και πόσο πιστεύω ότι θα διαρκέσει αυτό το συναίσθημα;

Στις ερωτήσεις αυτές απαντάμε ειλικρινά και γρήγορα. Έτσι, ερχόμαστε κοντά στις πραγματικές μας ανάγκες αλλά και τις ουσιαστικές επιθυμίες μας. Οι αποφάσεις που παίρνουμε δεν είναι παρορμητικές, δεν είναι της στιγμής, γι' αυτό και είναι σωστές. Αποφεύγοντας, λοιπόν, την άσκοπη σπατάλη, κερδίζουμε χρήματα και δεν γεμίζουμε τον χώρο μας με αντικείμενα και προϊόντα που μας είναι άχρηστα ή που σύντομα θα τα βαρεθούμε και θα θέλουμε να τα ξεφορτωθούμε.

### 3 tips για να παίρνουμε τις καλύτερες αποφάσεις

Δεν σκεφτόμαστε το "προϊόν" που αρχικά, με βάση την παρόρμησή μας, θα αγοράζαμε για μία μέρα! Αφήνουμε λίγο αυτό το θέμα και την επόμενη μέρα με καθαρό μυαλό

παρατηρούμε αν ακόμα φλερτάρουμε έντονα με την ιδέα της αγοράς του. Μετά αναρωτιόμαστε αν το κόστος του είναι ανεκτό και αν ναι προβαίνουμε στην αγορά.

Συνήθως παρασυρόμαστε από προσφορές και ευκαιρίες χωρίς καν να σκεφτόμαστε αν χρειαζόμαστε τα συγκεκριμένα προϊόντα/υπηρεσίες. Εδώ μπορούμε να κάνουμε στον εαυτό μας ένα καίριο ερώτημα: Στην αρχική του τιμή θα το αγοράζαμε; Αν ο μόνος λόγος που σκεφτήκαμε να το αγοράσουμε ήταν το γεγονός ότι το βρήκαμε σε καλύτερη τιμή... ας το αφήσουμε καλύτερα!

Πολλοί από μας αποφεύγουμε ή ξεχνάμε να τσεκάρουμε συχνά το μπάτζετ μας! Αν δεν έχουμε όμως ακριβή εικόνα του τι διαθέτουμε... πώς θα αποφασίσουμε πού θα ξοδέψουμε;







## Αλλαγές στο YouTube για την προστασία των εφήβων

Το YouTube προσαρμόζει τον αλγόριθμό του για να περιορίσει τα βίντεο στα οποία προβάλλονται μη ρεαλιστικά σωματικά πρότυπα αλλά και κοινωνική επιθετικότητα. Στόχος είναι η διατήρηση υγιών προτύπων στους εφήβους.

Σε ανάρτηση, το YouTube αναφέρει ότι ένα τέτοιο περιεχόμενο «μπορεί να είναι αβλαβές ως μεμονωμένο βίντεο», ωστόσο θα μπορούσε «να είναι προβληματικό για ορισμένους εφήβους εάν προβάλλεται επανειλημμένα».

Οι περιορισμοί στοχεύουν στο να αποτρέψουν τους νεότερους χρήστες από το να πέσουν σε επιβλαβείς αγωγούς περιεχομένου, χωρίς όμως να τους εμποδίζουν να βλέπουν εξ ολοκλήρου τέτοια βίντεο, δεδομένου ότι πολλά από αυτά είναι συμβατά με τις οδηγίες περιεχομένου του YouTube.

«Οι έφηβοι είναι πιο πιθανό από τους ενήλικες να σχηματίσουν αρνητικές πεποιθήσεις για τον εαυτό τους όταν βλέπουν επαναλαμβανόμενα μηνύματα σχετικά με τα ιδανικά πρότυπα στο περιεχόμενο που καταναλώνουν στο διαδίκτυο», αναφέρει το YouTube.

Οι περιορισμοί ισχύουν και για σεμινάρια μακιγιάζ για την αλλαγή της εμφάνισης της μύτης ή του σχήματος των ματιών κάποιου, ή βίντεο γυμναστικής που προωθούν μυώδη ή αδύνατη σωματική διάπλαση.

## Οι Σουηδικές Αρχές κλείνουν τις οθόνες για τα παιδιά κάτω των 2 ετών



Σε μια σημαντική ανακοίνωση για πρώτη φορά προχώρησε η Σουηδία, ενημερώνοντας γονείς και κηδεμόνες ότι τα παιδιά κάτω των 2 ετών δεν πρέπει να εκτίθενται σε κανενός είδους οθόνη και οι έφηβοι δεν πρέπει να περνούν περισσότερο από 3 ώρες χρόνο στην οθόνη την ημέρα.

Οι Αρχές συμβουλεύουν επίσης τους ενήλικες πως η χρήση της οθόνης σε παιδιά ηλικίας 2 έως 5 ετών θα πρέπει να περιορίζεται το πολύ σε 1 ώρα, ενώ τα παιδιά ηλικίας μεταξύ 6 και 12 ετών δεν πρέπει να εκτίθενται για περισσότερες από 2 ώρες την ημέρα.

«Για πάρα πολύ καιρό έχουμε επιτρέψει στις οθόνες και τις εφαρμογές να κλέβουν πολύτιμο χρόνο και προσοχή σε βάρος όσων γνωρίζουμε ότι είναι απαραίτητα για να μεγαλώσουν και να αναπτυχθούν σωστά τα παιδιά.

Γνωρίζουμε ότι η χρήση ψηφιακών μέσων μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία, συμπεριλαμβανομένης της επιδείνωσης του ύπνου και των συμπτωμάτων της κατάθλιψης», δήλωσε ο υπουργός Κοινωνικών Υποθέσεων, Jakob Forssmed.

## Εντυπωσιακή LG LED οθόνη στην Περιφέρεια Αττικής



### AgripEyes – Συσκευή «τσέπης» ελέγχου σωστής ωρίμανσης καρπών μέσω φωτοελεγκτικού συστήματος!

Το AgripEyes αντιπροσωπεύει μια υψηλής τεχνολογίας συσκευή που χρησιμοποιεί ένα φωτοελεγκτικό σύστημα για την ανάλυση της ανάκλασης του φωτός σε ορισμένους καρπούς.

Αυτό το σύστημα επιτρέπει τον προσδιορισμό του βαθμού ωριμότητας ενός καρπού, όπως για παράδειγμα μιας ντομάτας, βασιζόμενος στην ανάλυση της φωτεινής ανάκλασης μέσω κλειστού κυκλώματος φωτός.

Η συσκευή αυτή είναι σε θέση να αναγνωρίζει εάν ο καρπός είναι επαρκώς ώριμος ή ανώριμος με βάση την ανάλυση της φωτεινής αντανάκλασης. Αυτή η τεχνολογία επιτρέπει την ακριβή ποσοτικοποίηση των διαφορετικών επιπέδων ανάκλασης, προσφέροντας έτσι επιστημονική αξιολόγηση της φάσης ωρίμανσης ενός καρπού.

Περισσότερες πληροφορίες θα βρείτε [εδώ](#).

#### info

Το σχετικό πρότζεκτ δημιουργήθηκε από τον Αποστόλου Χρήστο (Bachelor of Science στην Γεωπονία).



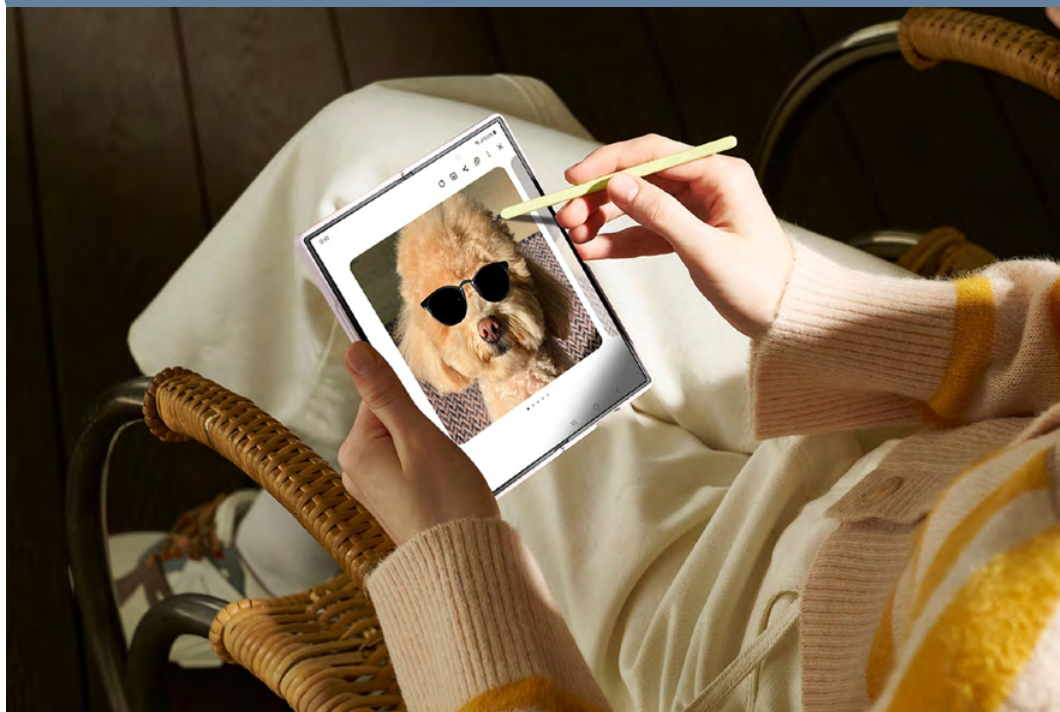
Η LG Business Solutions, σε συνεργασία με την ABAS, ολοκλήρωσε με επιτυχία την εγκατάσταση μιας εντυπωσιακής LED οθόνης, που μαγνητίζει τα βλέμματα, στο κτίριο της Περιφέρειας Αττικής.

Η οθόνη, αποτελούμενη από 16 καμπίνες της σειράς LSBC Compact, όχι μόνο ενισχύει την αισθητική του χώρου, αλλά και προβάλλει περιεχόμενο με ασυναγώνιστη ευκρίνεια και ζωντάνια. Παράλληλα, η επιλογή αυτή αναδεικνύει την ανώτερη ποιότητα και αξιοπιστία του εξοπλισμού της LG, καθώς και την αφοσίωση της εταιρείας στην παροχή εξαιρετικών τεχνολογικών λύσεων.

Οι οθόνες της σειράς LSBC Compact της LG παρέχουν ανεπανάληπτη αναπαράσταση ζωντανών χρωμάτων μέσω της τεχνολογίας HDR (HDR10, HDR10 Pro), προσφέροντας στους θεατές μια μοναδική και ρεαλιστική εμπειρία θέασης.



## Το Samsung One UI 6.1.1 επεκτείνει τις τελευταίες λειτουργίες AI



Η Samsung Electronics Co., Ltd. ανακοίνωσε την επέκταση της νέας ενημέρωσης One UI 6.1.1, που φέρνει τις τελευταίες δυνατότητες Galaxy AI σε ακόμη περισσότερες συσκευές Galaxy. Με την κυκλοφορία να ξεκινά τον Σεπτέμβριο, η ενημέρωση θα επεκτείνει τα χαρακτηριστικά AI των Galaxy Z Fold6 και Z Flip6 σε προηγούμενα μοντέλα, συμπεριλαμβανομένων των σειρών Galaxy S24, S23, S23 FE, Z Fold5, Z Flip5 και Tab S9.

### Επικοινωνία χωρίς εμπόδια

Η επικοινωνία με κάποιον σε άλλη γλώσσα γίνεται παιχνίδι με το Galaxy AI. Η λειτουργία Διερμηνέας

2 (δεν υποστηρίζονται τα ελληνικά) προσφέρει πλέον Λειτουργία Ακρόασης σε όλες τις συσκευές, που υποστηρίζουν τη νέα ενημέρωση, καθώς και τη δυνατότητα μονομερούς μετάφρασης (one-way translation).

Με το Chat Assist, οι χρήστες μπορούν εύκολα να συντάξουν email, αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και άλλα, χρησιμοποιώντας τη λειτουργία Composer 3. Με την εισαγωγή μερικών λέξεων-κλειδιών, το Galaxy AI δημιουργεί ένα πλήρες μήνυμα, προσαρμοσμένο στον τόνο και το προσωπικό στυλ 4 του χρήστη, έτοιμο για αποστολή. Η ενημέρωση λογισμικού Samsung One UI 6.1.1 είναι διαθέσιμη στην Ευρώπη από τις 9 Σεπτεμβρίου.

## Ήξερες ότι...

### Κι όμως τον φραπέ τον ανακάλυψε ένας υπάλληλος της ΔΕΘ

Ήταν το 1957, όταν ο αντιπρόσωπος της ελβετικής εταιρίας Nestle στην Ελλάδα Γιάννης Δρίτσας παρουσίαζε στη ΔΕΘ ένα σοκολατούχο ρόφημα, που παρασκευαζόταν στιγμιαία, αναμιγνύοντάς το με γάλα και χτυπώντας το με σέικερ.

Ένας από τους υπαλλήλους του, ο Δημήτριος Βακόνδιος, που του άρεσε να πίνει στιγμιαίο Nescafé, αποφάσισε λόγω ζέσης, να χτυπήσει τον καφέ του στο σέικερ με κρύο νερό και ζάχαρη. Έτσι, προέκυψε ο πρώτος καφές φραπέ της Ιστορίας, που έγινε και σήμα κατατεθέν της Θεσσαλονίκης.

Μετά από χρόνια, ο Βακόνδιος δήλωνε ότι δεν μπορούσε να συνειδητοποιήσει πως ένα απλό πείραμα τον οδήγησε στην εφεύρεση του διασημότερου ροφήματος στην Ελλάδα.





## Το e-shop.gr, σε συνεργασία με την e-Fresh.gr, στηρίζει τον Οργανισμό «Φάρος Ελπίδας»

Το e-shop.gr επισκέφτηκε τον Μη Κερδοσκοπικό Οργανισμό "Φάρος Ελπίδας" και σε συνεργασία με το online supermarket e-Fresh.gr, προσέφερε δωρεάν τρόφιμα και άλλα αγαθά. Σκοπός της συγκεκριμένης προσφοράς ήταν η υποστήριξη του φιλανθρωπικού έργου του φορέα.

Ο Φάρος Ελπίδας διατηρεί 5 κοινωνικά παντοπωλεία, 4 κοινωνικά φαρμακεία και 1 συσσίτιο σε συνεργασία με 5 Δήμους και την Περιφέρεια Αττικής.

Υποστηρίζει με τρόφιμα, φάρμακα κι άλλα αγαθά 9.000 ωφελούμενους και μέλη των οικογενειών τους, εκ των

οποίων περίπου 900 παιδιά. Το συσσίτιο τους διανέμει καθημερινά σε 220 οικογένειες πλήρεις μερίδες φαγητού.

Ο Φάρος Ελπίδας έχει επιδείξει αξιοσημείωτο έργο σε κοινωνικό επίπεδο καθώς προσφέρει ουσιαστική βοήθεια σε ανθρώπους και οικογένειες, που έχουν πραγματική ανάγκη.





**Μας αρέσουν πολύ, μας ανανεώνουν, εμπλουτίζουν τον κόσμο μας! Και κάτι ακόμα: Μας βοηθάνε να διατηρήσουμε τη νεότητά μας. Για την ακρίβεια, σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα, τα ταξίδια είναι οι καλύτεροι σύμμαχοί μας!**

## Ποια είναι η καλύτερη "ασπίδα" κατά της γήρανσης

Είναι εντυπωσιακό ότι για πρώτη φορά, στο πλαίσιο μιας διεπιστημονικής μελέτης εφαρμόστηκε η θεωρία της εντροπίας στον τουρισμό, και οι ερευνητές από το Edith Cowan University κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τα ταξίδια θα μπορούσαν να έχουν θετικά οφέλη για την υγεία και την ευημερία μας. Ένα από αυτά είναι η επιβράδυνση της εμφάνισης της γήρανσης.

Σύμφωνα με την προοπτική της εντροπίας, ο τουρισμός θα μπορούσε να επιφέρει αλλαγές εντροπίας. Ειδικότερα, οι θετικές εμπειρίες μπορεί να μετριάσουν την αύξηση της εντροπίας και να λειτουργήσουν θετικά για την υγεία μας γενικότερα, ενώ οι αρνητικές εμπειρίες μπορεί να συμβάλουν στην αύξηση της εντροπίας και έτσι να θέσουν σε κίνδυνο την υγεία μας.

### Ταξιδέψτε για να μην γεράσετε!

Εντάξει, ο τίτλος είναι υπερβολικός... αλλά η αλήθεια είναι πως ναι, η γήρανση μπορεί να επιβραδυνθεί και στην πραγματικότητα πάντα να είμαστε νεότεροι από την ηλικία μας, ενεργοί και διεψασμένοι για ταξίδια και νέες περιπέτειες! Οι ερευνητές αναφέρουν χαρακτηριστικά: «Η γήρανση, ως διαδικασία, είναι μη αναστρέψιμη. Αν και δεν μπορεί να σταματήσει, μπορεί να επιβραδυνθεί». Οι ωραίες και τόσο ξεχωριστές ταξιδιωτικές εμπειρίες είναι ικανές να βελτιώσουν την ευεξία μας! Σκεφτείτε πόσα θετικά έχει το να ταξιδεύουμε: μαθαίνουμε για νέους πολιτισμούς, βλέπουμε συνεχώς νέες εικόνες, κάνουμε δραστηριότητες που μας ευχαριστούν και γνωρίζουμε νέους ανθρώπους. Ο συναισθηματικός μας κόσμος γίνεται πιο πλούσιος και βάζουμε συνεχώς νέους ταξιδιωτικούς στόχους! Γιατί να σταματήσουμε να νιώθουμε νέοι;

## Πανελλήνιος Γυμναστικός Σύλλογος: Επενδύει και φέτος στην προσχολική, παιδική και εφηβική ηλικία με τμήματα όλων των αθλημάτων



©CARV PHOTOGRAPHY

Ξεκίνησαν να λειτουργούν των οι Ακαδημίες των Ολυμπιονικών! Ο Πανελλήνιος Γυμναστικός Σύλλογος, ο αρχαιότερος αθλητικός σύλλογος της χώρας μας, επενδύει και φέτος δυναμικά στην προσχολική, παιδική και εφηβική ηλικία με τμήματα όλων των αθλημάτων για παιδιά από 3 έως 18 ετών.

Σκοπός των Ακαδημιών του Πανελληνίου είναι να συμβάλουν στην κινητική εκπαίδευση, βοηθώντας τα παιδιά να γνωρίσουν το σώμα τους, να μάθουν αξίες όπως η συνέπεια και η πειθαρχία, αλλά και να καλλιεργήσουν δεσμούς φιλίας.

Μέσα από τα προγράμματα, τα οποία σχεδιάστηκαν βάσει των τελευταίων επιστημονικών δεδομένων και σύμφωνα με τις κατευθύνσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, παρακολουθείται η

σωματική ανάπτυξη του κάθε παιδιού και καταγράφεται η πρόοδος του.

Παράλληλα με τα παιδιά, από τις Ακαδημίες των Ολυμπιονικών μπορούν φέτος να ωφεληθούν και οι γονείς οι οποίοι έχουν τη δυνατότητα να παρακολουθήσουν ομαδικά προγράμματα φυσικής κατάστασης και να συμμετάσχουν σε αθλοπαιδιές και μαχητικές τέχνες τις ώρες που τα παιδιά τους θα αθλούνται.

## Food for Thought

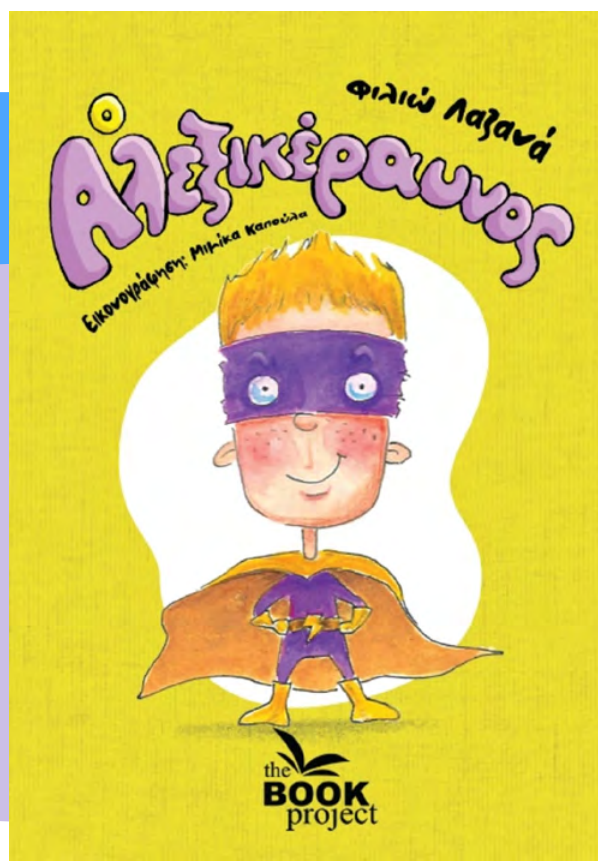
kids' edition

### Ο Αλεξικέραυτος

Ο Γιαννάκης είναι ένας από μας... Φοβάται να αντιμετωπίσει αυτούς που τον ενοχλούν. Διστάζει να μιλήσει στους άλλους για τα πειράγματα που δέχεται. Μέχρι που θα συναντήσει την Αφρούλα...

Η Φιλιά Λαζανά δημιουργεί σε αυτήν τη μικρή ιστορία χαρακτήρες αληθινούς, παιδιά που συναντάμε σε κάθε τάξη και κάθε σχολείο.

Και μέσα σε αυτές τις ρεαλιστικές συνθήκες ξεπηδά ένας φανταστικός ήρωας, έτοιμος να αποδείξει ότι μέσα μας έχουμε όλη τη δύναμη που χρειαζόμαστε και όλες τις λύσεις που αναζητούμε.



## Πώς οι σκέψεις επηρεάζουν την ευημερία και την υγεία μας

**Dr. Bruce Lipton**  
for the first time in Greece

The workshop that will transform forever the way you think

October 12 & 13  
2024 in Athens  
& Live Streaming  
all over the world

Tickets available at  
**ticketmaster**

**LEADING minds**  
BRUCE LIPTON special edition

join the experience

Organized By: ALTERNATIVE MEDIA, Mind Growth, PRINCE OLIVER, KEY BOOKS

Sponsors: Julia FSC, IST, INDEPENDENT STUDY, GAME OF MONEY, EY, SPEAK & THRIVE

Media Sponsors: ΔΡΑΣΗ, Holistic Life, agnda, NATURA, OLAFAG, happytime, KAMAUI, 92.3

Μια εξαιρετική φυσιογνωμία στον χώρο της βιολογίας και της συνειδητότητας, ο Dr. Bruce Lipton έρχεται για πρώτη φορά στην Ελλάδα 12 και 13 Οκτωβρίου στον Πολυχώρο Dai για να μας μάθει να ζούμε καλύτερα.

Ο βιολόγος βλαστοκυττάρων και συγγραφέας μπεστ σέλερ παρουσιάζει συναρπαστικές νέες έρευνες, που αποκαλύπτουν πώς οι σκέψεις, οι στάσεις και οι πεποιθήσεις μας ελέγχουν τα γονίδια μας και δημιουργούν τις καταστάσεις του σώματος και τις εμπειρίες της ζωής μας.

Ο Dr. Lipton για πάνω από δέκα χρόνια, συγκαταλέγεται στους πρώτους 100 ανθρώπους με τη μεγαλύτερη

πνευματική επιρροή στον κόσμο από το "Watkins Journal" του Ηνωμένου Βασιλείου.

Σε αυτή την παρουσίαση, σχεδιασμένη για το απλό κοινό, αποκαλύπτει ένα επαναστατικό όραμα: τη μεγάλη σύγκλιση της τριάδας Σώμα - Νους - Πνεύμα. Η Υγεία και η Συμπεριφορά, που κάποτε θεωρούνταν ότι ορίζονταν από τα γονίδια, συνδέονται πλέον με το περιβάλλον, και κυρίως με την αντίληψή μας για το περιβάλλον. Η νέα επιστήμη φωτίζει τους μηχανισμούς με τους οποίους η συνείδηση και ο αναπτυξιακός προγραμματισμός, μέχρι την ηλικία των 7 ετών, ελέγχουν τη συμπεριφορά και δημιουργούν τις εμπειρίες της ζωής μας.

Dais Conference Center, Οδός Μεσογείων 151, TK 151 26, Παράδεισος Αμαρουσίου

## Luke Elliot: Έρχεται στην Αθήνα για το πρώτο του προσωπικό live στις 9 Νοεμβρίου στο Gazarte Roof Stage

Στην Ελλάδα, γνωρίσαμε τον Luke Elliot για πρώτη φορά από το ραδιόφωνο να τραγουδά μαζί με τον Sivert Høyem το *Somebody's Man*. Πρωτοηγήθη στα μέρη μας, τον Απρίλιο του 2019, όταν άνοιξε τις συναυλίες των Madrugada στις τρεις αξέχαστες sold out συναυλίες τους στην Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη.

Αυτός ο σκοτεινός και ταυτόχρονα ρομαντικός crooner, έρχεται και πάλι στην Ελλάδα, το Σάββατο 9 Νοεμβρίου στο Gazarte Roof Stage για μια μοναδική συναυλία.

Ο ίδιος δηλώνει ενθουσιασμένος και καλεί από την πλευρά του τις άλλες Σειρήνες, τις ομηρικές μάγισσες, να μην τον εμποδίσουν να φτάσει στην Ιθάκη του: «Ελλάδα, επιτέλους συμβαίνει! Ένα από τα αγαπημένα μου μέρη στη γη. Πέρασε πολύς καιρός και είμαστε ενθουσιασμένοι! Να είστε καλές μαζί μου, γλυκές Σειρήνες. Είθε τα τραγούδια σας να μην με παρασύρουν μαγεμένο στα βράχια. Σύντομα θα ανακοινωθούν special guests».

**Πληροφορίες Εισιτηρίων:** Η προπώληση εισιτηρίων θα ξεκινήσει σύντομα από το δίκτυο [more.com](https://www.more.com)  
Gazarte Roof Stage, Βουτάδων 32-34, 2103460347

gaz arte  
ROOF STAGE

**LUKE ELLIOT**

Σάββατο 9 Νοεμβρίου 2024

more.com

Γκολιάρντα Σαπιέντσα  
Ραντεβού  
στο Ποζιτάνο

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ  
ANNA ΠΑΠΑΣΤΑΥΡΟΥ



Ραντεβού στο  
Ποζιτάνο

Ποζιτάνο, δεκαετία του 1950. Μια δυνατή φιλία γεννιέται με φόντο το πανέμορφο χωριό της Ακτής του Αμάφι. Σε μια απομονωμένη παραλία, η Γκολιάρντα, νεαρή ηθοποιός του κινηματογράφου, συναντά την Έρικα, μια όμορφη πλούσια χήρα, την «πριγκίπισσα», όπως την αποκαλούν οι ντόπιοι, σαγηνευμένοι από την αιγιματική της παρουσία.

Καθώς οι δύο γυναίκες με τις τόσο διαφορετικές προσωπικότητες έρχονται πιο κοντά, απολαμβάνοντας σε διάστημα είκοσι χρόνων τη θάλασσα και το ιταλικό καλοκαίρι σε μια γωνιά του κόσμου σχεδόν απείραχτη, αποκαλύπτονται σιγά σιγά οι σκέψεις και τα συναισθήματά τους, αλλά και τα φαντάσματα από το παρελθόν που τις στοιχειώνουν.

Σ' αυτό το βαθιά ατμοσφαιρικό μυθιστόρημα, που αντλεί στοιχεία από τη δική της περιπετειώδη, αντισυμβατική ζωή, η ηθοποιός και συγγραφέας Γκολιάρντα Σαπιέντσα μάς μεταφέρει στο ηλιόλουστο Ποζιτάνο μιας μαγευτικής εποχής. Ξεδιπλώνοντας την ιστορία μιας αναπάντεχης και καθοριστικής φιλίας ανάμεσα σε μια αριστερή ιδεαλίστρια και σε μια ξεπεσμένη αριστοκράτισσα, η συγγραφέας φωτίζει τα παράδοξα και τις αντιθέσεις της ιταλικής κοινωνίας.

Ο δρόμος για την  
αποβάθρα του  
Γουίγκαν

ΤΖΩΡΤΖ  
ΟΡΓΟΥΕΛ

Ο ΔΡΟΜΟΣ  
ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΒΑΘΡΑ  
ΤΟΥ ΓΟΥΙΓΚΑΝ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΠΑΝΟΣ ΤΟΜΑΡΑΣ

αίολος

Οι εμπειρίες του Τζωρτζ Όργουελ από τη ζωή της εργατικής τάξης στις βιομηχανικές περιοχές του Γιόρκσερ και Λάνκασερ, μέσα από μια συναρπαστική πολεμική που διατηρεί ακέραια μέχρι σήμερα την πολιτική σημασία της.

Η κοινωνική αδικία, η μάστιγα της ανεργίας, οι σκληρές συνθήκες ζωής και δουλειάς των ανθρακωρύχων, η εξαθλίωση στις εργατικές φτωχογειτονιές, οι ταξικές ανισότητες και οι συνέπειές τους συνθέτουν μια ζωντανή και σκληρή αφήγηση, που δεν ενδιαφέρεται για προσχήματα και δεν εξαιρεί κανέναν από την αμείλικτη κριτική της.



quote of the day

"WISE MEN SPEAK BECAUSE THEY HAVE SOMETHING TO SAY; FOOLS BECAUSE THEY HAVE TO SAY SOMETHING."

Plato

Σήμερα  
γιορτάζουν!

Κλήμης, Κλημεντίνη,  
Μηνοδώρα, Μητροδώρα  
Πουλχερία, Πουλχερίνα,  
Πουλχέρω, Πουλχέρη\*

\* Υπάρχουν και άλλες ημερομηνίες που γιορτάζει αυτό το όνομα

tip of the day

If you're going through hell,

*keep going.*

— Winston Churchill

10 Σεπτεμβρίου

- > World Suicide Prevention Day
- > World Top Up Day
- > National Ants on a Log Day
- > National TV Dinner Day
- > St. George's Caye Day
- > Swap Ideas Day
- > White Balloon Day