

# GREG GRANITA

COOL ΠΡΟΣΦΟΡΑ  
ΤΟ 2ο  
ΣΤΗ ΜΙΣΗ  
ΤΙΜΗ!



Φράουλα

Πεπόνι

Ανανάς  
& Καρύδα

Passion Fruit  
& Μάνγκο

ΜΕ ΚΑΛΑΜΑΚΙ ΦΡΑΟΥΛΑ... ΓΙΑ ΦΑΓΟΜΑ!

Η προσφορά ισχύει έως τις 17/07

my  
DELIVERY

ORDER  
www.gregorys.gr

f  
gregorys.gr

g  
gregorysgr



Download app!

Gregorys

SAY *yes* to the **press**



ΜΗΠΩΣ ΕΙΜΑΣΤΕ  
ΠΑΡΑ ΠΟΛΛΟΙ;

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Πολύ συχνά επικοινωνείτε μαζί μου και μοιραζόμαστε σχόλια, ιδέες και γενικά βγάζουμε τα εσώψυχά μας!

Την προηγούμενη εβδομάδα πήρα ένα μήνυμα που έλεγε ότι από πέρσι που ξεκίνησα αυτή τη στήλη, η γραφή μου και κατά συνέπεια εγώ ήμουν αλλαγμένη. Στην αρχή δεν ήμουν σίγουρη αν ο φίλος που το έγραψε το είπε για καλό ή αν ήταν απλά ένα σχόλιο που ασκούσε κάποιου είδους κριτική. Τον ρώτησα λοιπόν ευθέως τι εννοούσε. Μου είπε λοιπόν το εξής: “Σε διαβάζω από το πρώτο τεύχος και μέρα με τη μέρα σε βλέπω να αλλάζεις. Αλλάζουν τα ενδιαφέροντα σου, ο τρόπος που βλέπεις τη ζωή και κάθε φορά νιώθω ότι κάνεις κάτι καινούριο.” Ενστικτωδώς η απάντησή μου είναι πως ναι! Αυτό υποτίθεται ότι πρέπει να κάνω, να εξελίσσομαι...

Με διαφορά, σκέφτηκα ότι αυτό ήταν το καλύτερο κομπλιμέντο που θα μπορούσε να μου κάνει κάποιος, γιατί απεικονίζει με ακρίβεια το είδος του ανθρώπου που θέλω να γίνω — κάποιος που λυγίζει στα δύσκολα όμως ξανασηκώνεται, αλλάζει, διαμορφώνει και δημιουργεί τη δική του ζωή. Κάποιος που παίρνει τη ζωή στα χέρια του και περνά από πολλαπλές επαναλήψεις επιτυχίας και αποτυχίας και όμως συνεχίζει.

**Δεν είμαστε λιμνάζοντα νερά.** Είναι ωραίο να θέλουμε σταθερότητα στη ζωή μας αρκεί να προσθέτουμε και άλλα στοιχεία που θα μας πάνε ένα βήμα παρακάτω.

Μόλις αφιερώσουμε αρκετό χρόνο σε μια δεξιότητα, γίνεται η δεύτερη φύση μας. Όταν κατακτούμε κάτι πρέπει απλά να συνεχίζουμε και να αφιερώνουμε χρόνο σε νέες δεξιότητες, ώστε κατακτώντας και αυτές να λειτουργούν όλα στον αυτόματο πιλότο



και εμείς να έχουμε το χρόνο να αναζητήσουμε καινούριες...

Συχνά λένε βρες τον εαυτό σου αλλά κανείς δεν μας λέει τι να ψάξουμε. Όμως ο εαυτός σου είναι μία φανταστική ιδέα που έχει δημιουργήσει το ίδιο το μυαλό σου. Κάθε άνθρωπος που μας συναναστρέφεται έχει άλλη γνώμη για μας, μας αντιλαμβάνεται διαφορετικά και αυτό συμβαίνει γιατί υπάρχουν δεκάδες διαφορετικές εκδοχές μας. Δεν υπάρχει ομοιομορφία στο πώς μας βλέπουν οι άλλοι.

Το να βρεις τον εαυτό σου ακούγεται τόσο μυστηριώδες και μαγικό. **Αλλά πιστέψτε με, δεν θα βρείτε τις απαντήσεις κάτω από έναν βράχο.** Όταν οι άνθρωποι περνούν χρόνο με τον εαυτό τους και ξεκουράζονται, “επιστρέφουν” με διαφορετικές οπτικές για τη ζωή τους. Όχι με απαντήσεις που λύνουν μαγικά τα προβλήματά τους. Μια νέα προοπτική μας προσφέρει την ευκαιρία να δούμε τη ζωή μας από τη σκοπιά ενός άλλου ατόμου. Αρχίζεις να εκτιμάς τα πράγματα που έχεις και αρχίζεις να κάνεις κάποιες αλλαγές με βάση αυτή τη νέα προοπτική.

**Tip of the Day:** Το μειονέκτημα όλων μας είναι ότι αν δεν ξέρουμε τι πραγματικά ψάχνουμε είναι αδύνατο και να το βρούμε. Είσαι ο δημιουργός της ζωής σου. Και το κλειδί για την εύρεση απαντήσεων είναι η ανάληψη δράσης. Εάν το κάνεις χωρίς σαφές σχέδιο, το πιθανότερο είναι ότι δεν θα βρεις αυτό που ψάχνεις. Το να βρεις τον εαυτό σου σημαίνει ότι ψάχνεις για κάτι που ήδη το έχεις μπροστά σου. Δημιούργησε τον εαυτό σου και γίνε αυτό που εσύ ονειρεύεσαι. Σταμάτα να ζεις τη ζωή σου στον αυτόματο πιλότο και φρόντισε πάντα να είσαι καλύτερος από χθες αλλά ποτέ τόσο καλός όσο αύριο. Μην εύχεσαι να ήταν όλα πιο εύκολα απλά φρόντιζε μέρα με τη μέρα να είσαι καλύτερος. Δούλεψε σκληρά στη δουλειά σου και σκληρότερα με τον εαυτό σου. Με κάθε επανάληψη αποτυχίας και επιτυχίας, θα πλησιάζεις πιο κοντά στη ζωή που μοιάζει με τον πραγματικό σου εαυτό. **Όχι επειδή τον βρήκες, αλλά επειδή τον έχτισες.** Και αυτό σε κάνει μοναδικό...

# Μήπως είμαστε πάρα πολλοί;

Έχετε αναρωτηθεί ποτέ πόσους ανθρώπους μπορεί να... αντέξει ο πλανήτης και τι θα συμβεί λόγω ακραίου υπερπληθυσμού;



Στην πραγματικότητα ο παγκόσμιος πληθυσμός συνεχίζει να αυξάνεται και γύρω στα μέσα Νοεμβρίου θα φτάσει τα 8 δισεκατομμύρια, σύμφωνα με πρόβλεψη του τμήματος οικονομικών και κοινωνικών υποθέσεων του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών.

## Κίνα ή Ινδία;

Εδώ θα γίνει ανατροπή... Η Ινδία το 2023 αναμένεται να ξεπεράσει την Κίνα κι έτσι θα γίνει η πολυπληθέστερη χώρα του πλανήτη.

«Καθώς αναμένουμε τη γέννηση του 8.000.000.000ού





κατοίκου της Γης», το γεγονός αυτό οφείλει να αποτελέσει «υπενθύμηση της ευθύνης που μοιραζόμαστε να φροντίζουμε τον πλανήτη μας» και προσφέρεται «μια στιγμή για να σκεφθούμε ποιες είναι οι υποσχέσεις που αναλάβαμε ο ένας προς τον άλλο αλλά δεν τηρήσαμε» επισήμανε σε μήνυμά του για την Ημέρα Πληθυσμού ο Γενικός Γραμματέας του ΟΗΕ, Αντόνιο Γκουτέρες. Είπε επίσης ότι δίνεται «η ευκαιρία να γιορτάσουμε την ποικιλομορφία μας, να αναγνωρίσουμε την κοινή ανθρωπιά μας και να θαυμάσουμε τις προόδους στο πεδίο της υγείας, που παρέτειναν τη διάρκεια ζωής και μείωσαν σημαντικά τα ποσοστά μητρικής και παιδικής θνησιμότητας».

### Οι προβλέψεις...

Σύμφωνα με το τμήμα του Οργανισμού που έκανε αυτή την πρόβλεψη, ο παγκόσμιος πληθυσμός αυξάνεται σήμερα με τον πιο αργό ρυθμό από το 1950. Ο παγκόσμιος πληθυσμός μπορεί να φτάσει γύρω στα 8,5 δισεκ. το 2030 και στα 9,7 δισεκ. το 2050, φτάνοντας στην κορύφωση, στα 10,4 δισεκ. τα χρόνια του 2080 και παραμένοντας σε αυτό το επίπεδο ως το 2100.

### Ποιες θα είναι οι χώρες με τις περισσότερες γεννήσεις

Αν και διαπιστώνεται πτώση της γεννητικότητας σε πολλές ανεπτυγμένες χώρες, η αύξηση του πληθυσμού που αναμένεται τις επόμενες δεκαετίες θα είναι επικεντρωμένη κυρίως σε οκτώ χώρες, σύμφωνα με τον ΟΗΕ. Αυτές είναι οι: ΛΔ Κονγκό, Αίγυπτος, Αιθιοπία, Ινδία, Νιγηρία, Πακιστάν, Φιλιππίνες και Τανζανία.

### Ήξερες ότι...

- Ο πληθυσμός της Ινδίας ήταν 1,21 δισεκ. το 2011, σύμφωνα με την εγχώρια απογραφή, η οποία γίνεται μία φορά ανά δεκαετία.
- Το 2011 ο κόσμος άγγιξε τα 7 δισεκατομμύρια πληθυσμό.
- Το 2021 η μέση γεννητικότητα του παγκόσμιου πληθυσμού ήταν 2,3 γέννες ανά γυναίκα στη διάρκεια ζωής τους, έχοντας μειωθεί από περίπου 5 γέννες το 1950. Σύμφωνα με τις εκτιμήσεις η παγκόσμια γεννητικότητα προβλέπεται να μειωθεί στις 2,1 γέννες ανά γυναίκα έως το 2050.

## Πώς η ΑΒ Βασιλόπουλος επιβραβεύεται για τις «πράσινες» δράσεις της;

Με τρεις διακρίσεις στα φετινά Supply Chain Awards και στα Packaging Awards! Μείωση πλαστικού για την ενίσχυση της κυκλικής οικονομίας. «Πράσινος στόλος» για «πράσινες» μεταφορές προϊόντων. Ένα καινοτόμο μοντέλο διαχείρισης κενών μέσων διακίνησης για τη μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος.

Όλα αυτά -κι ακόμη περισσότερα- αποτελούν την «απάντηση» της ΑΒ Βασιλόπουλος για την αειφόρο ανάπτυξη και τη φροντίδα του περιβάλλοντος. Για αυτή τη δέσμευση και αυτή τη στρατηγική της επιλογή αναγνωρίστηκε στα Supply Chain Awards 2022 και στα Packaging Awards 2022. Πιο συγκεκριμένα, στα Supply Chain Awards 2022 έλαβε:

- Gold βραβείο στην κατηγορία «Καινοτομία στη μεταφορά – διανομή» για το Green Truck: Το πρώτο πράσινο φορτηγό για τις καθημερινές μεταφορές των προϊόντων της αλυσίδας σουπερμάρκετ ενσωματώνει σύγχρονες τεχνολογίες που το μετατρέπουν στην πιο πράσινη λύση για διανομές στην πόλη, καθώς κινείται με φυσικό αέριο. Επιπλέον, ο θάλαμος μεταφοράς των προϊόντων ψύχεται με ψυκτικό μηχάνημα που χρησιμοποιεί το διοξείδιο του άνθρακα ως ψυκτικό μέσο.

- Silver βραβείο στην κατηγορία «Green Logistics & EKE» για το Green Sustainability: Επαναχρησιμοποιούμενα τελάρα στην εφοδιαστική αλυσίδα της ΑΒ. Πρόκειται για ένα πρωτοποριακό έργο, που αλλάζει τα δεδομένα στο δίκτυο της εφοδιαστικής αλυσίδας. Το καινοτόμο μοντέλο διαχείρισης κενών μέσων διακίνησης αφορά στη χρήση των επαναχρησιμοποιούμενων τελαρών και φιλοδοξεί να μειώσει αισθητά το περιβαλλοντικό αποτύπωμα. Και με αυτόν τον τρόπο, η ομάδα εφοδιαστικής αλυσίδας της ΑΒ γίνεται μέρος της αλυσίδας αειφορίας.

Στα Packaging Awards 2022, έλαβε:

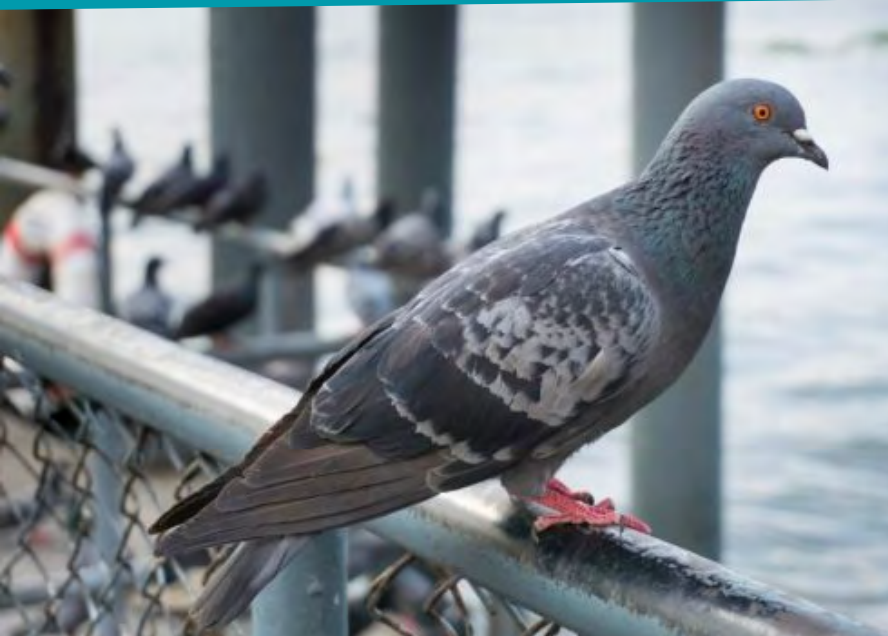
- Silver βραβείο στην κατηγορία «Circular Economy» για το ΑΒ Νερό επιτραπέζιο από 30% ανακυκλωμένο πλαστικό. Πιστή στη δέσμευσή της για μείωση του πλαστικού, η ΑΒ Βασιλόπουλος είναι η πρώτη εταιρεία λιανικής τροφίμων που προχώρησε στην αλλαγή συσκευασιών των προϊόντων ιδιωτικής ετικέτας στην κατηγορία του νερού. Πώς; Με πιο βιώσιμες συσκευασίες, με τη χρήση ανακυκλωμένου PET (r-PET), αλλά και με τη μείωση του βάρους του πλαστικού της φιάλης, της ετικέτας και του φιλμ συρρίκνωσης. Επιπλέον, ολόκληρος ο σχεδιασμός της φιάλης έχει γίνει με γνώμονα και την εξοικονόμηση ενέργειας κατά την παραγωγή της.



Χρυσάνθη Κοροπούλη, Brand Equity & Digital Marketing Manager, Δημήτρης Καραγιάννης, Own Brands & Category Activation Associate, Μαρίνα Πρίνου, Brands & Categories Activation Manager

## Ήξερες ότι...

### Τα περιστέρια που ήταν... ήρωες!



Τα περιστέρια έσωσαν χιλιάδες ανθρώπινες ζωές στον Α' και Β' παγκόσμιο πόλεμο. Τα αντίπαλα έθνη διέθεταν πολυάριθμα σμήνη περιστερών που λειτουργούσαν ως διακινητές μηνυμάτων και ειδήσεων. Λέγεται ότι οι Αμερικάνοι στον Β' παγκόσμιο πόλεμο διέθεταν περίπου 200.000 περιστέρια. Μεταφέροντας κρίσιμες πληροφορίες από τα πεδία των μαχών, τα πουλιά αυτά έσωσαν χιλιάδες ζωές. Ένα περιστέρι που ονομαζόταν Cher Ami εκτέλεσε μία αποστολή διάσωσης 194 Αμερικανών στρατιωτών στις 4 Οκτωβρίου 1918.

## 1η θέση στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα για την Αθλητική Ένωση Αστυνομικών Ελλάδος με τη στήριξη του Ομίλου ΒΙΑΝΕΞ

Στην κορυφή του Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος Μπάσκετ 2022 βρέθηκε η Αθλητική Ένωση Αστυνομικών Ελλάδος και μάλιστα για 4 η συνεχόμενη χρονιά, μετά από μια εξαιρετική εμφάνιση και πορεία στη φετινή διοργάνωση, με τη στήριξη και τη χορηγία του Ομίλου ΒΙΑΝΕΞ.

Η Αθλητική Ένωση Αστυνομικών Ελλάδος και η ομάδα καλαθοσφαίρισης ανδρών, έλαβε μέρος στο 9 ο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Καλαθοσφαίρισης Αστυνομικών, το οποίο πραγματοποιήθηκε από τις 20 ως και τις 27 Ιουνίου 2022, στην πόλη Λιμόζ της Γαλλίας. Ο τελικός που διεξήχθη στο ιστορικό «Μπομπιάν» ολοκληρώθηκε με την ελληνική ομάδα να κατακτά την 1 η θέση μετά τη νίκη της επί της γερμανικής ομάδας.

Με την επιστροφή της αποστολής στην Ελλάδα, εκπρόσωποι και παίκτες της Αθλητικής Ένωσης Αστυνομικών Ελλάδος επισκέφτηκαν τον κ. Δημήτρη Γιαννακόπουλο, Πρόεδρο Δ.Σ και Διευθύνοντα Σύμβουλο του Ομίλου ΒΙΑΝΕΞ,

προκειμένου να τον ευχαριστήσουν, αλλά και να δεχθούν κατ' ιδίαν τα συγχαρητήρια για τη σπουδαία αυτή διάκριση της χώρας μας και του αθλητισμού μας σε ευρωπαϊκό επίπεδο.

Κατά την επίσκεψη, οι εκπρόσωποι της Ένωσης παρέδωσαν στον κ. Γιαννακόπουλο, το σύμβολο και το μετάλλιο της Αθλητικής Ένωσης Αστυνομικών αλλά και την εμφάνιση της ομάδας. Ο κ. Δημήτρης Γιαννακόπουλος, Πρόεδρος Δ.Σ. και Διευθύνων Σύμβουλος του Ομίλου ΒΙΑΝΕΞ, ανέφερε κατά τη συνάντηση: «Θέλω να εκφράσω τα ειλικρινή μου συγχαρητήρια στην Αθλητική Ένωση Αστυνομικών Ελλάδος, η οποία με σκληρή προπόνηση, συνέπεια και επιμονή τοποθετεί τη χώρα μας στο πρώτο βήμα ξανά και ξανά τα τελευταία χρόνια. Από πλευράς του Ομίλου μας, η ΒΙΑΝΕΞ διαχρονικά στηρίζει τον αθλητισμό και τις αξίες του, την ευγενή άμιλλα και το "ευ αγωνίζεσθαι". Με χαρά σήμερα συναντώ ανθρώπους που αντιλαμβάνονται τις αξίες του αθλητισμού και τις τιμούν, τιμώντας ταυτόχρονα την πατρίδα μας και αναδεικνύοντάς την σε διεθνείς οργανώσεις».



κ. Δημήτρης Γιαννακόπουλος, Πρόεδρος Δ.Σ. και Διευθύνων Σύμβουλος του Ομίλου ΒΙΑΝΕΞ, κ. Γιώργος Τζατζάκης – Πρόεδρος Αθλητικής Ένωσης Αστυνομικών Ελλάδος

## Ήξερες ότι...

### Γιατί κάποιιοι έχουν νεύρα όταν πεινάνε;



Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα ο εκνευρισμός που προκαλεί η πείνα θα μπορούσε να σχετίζεται με τα επίπεδα σακχάρου (γλυκόζης) αίματος. Όταν αυτά είναι χαμηλά ο εγκέφαλος μπαίνει σε διαδικασία υπολειτουργίας, διότι η γλυκόζη είναι η τροφή του. Η υπολειτουργία αυτή προκαλεί σύγχυση και νεύρα. Ωστόσο, δεν έχει ακόμα εξακριβωθεί αν το έντονο αίσθημα πείνας συνεπάγεται και υπογλυκαιμία.

Μία άλλη θεωρία πρεσβεύει πως όταν κάποιος πεινάει, είναι πιθανότερο να εκλαμβάνει ως αρνητικά τα μηνύματα που προέρχονται από τον κόσμο γύρω του. Αυτό από μόνο του είναι αρκετό για να εκνευριστεί!



## Χορηγία ΟΚΑΑ σε φρούτα για τους αθλητές του 1ου τουρνουά Beach Handball και του Κύπελου Ελλάδος Beach Handball 2022

Τη σημασία των φρούτων και λαχανικών (5/ημέρα) στη διατροφή των αθλητών υποστηρίζει ο Οργανισμός Κεντρικών Αγορών και Αλιείας για τους αθλητές και διοργανωτές του 1ου Τουρνουά Χειροσφαίρισης, "Attica Beach Handball Tournament 2022" με την ταυτόχρονη ανάληψη για την διεξαγωγή του Κυπέλου Ελλάδος Beach Handball 2022 παρέχοντάς τους φρέσκα φρούτα.

Το τουρνουά, πραγματοποιήθηκε από τις 8 έως τις 10 Ιουλίου 2022, για τις κατηγορίες Ανδρών, Γυναικών, Παιδών και Κορασίδων, στο γήπεδο Beach Handball στο Καπανδρίτι Αττικής. Είναι το μοναδικό τουρνουά χειροσφαίρισης που πραγματοποιείται στην Αττική και διεξάχθηκε στο γήπεδο Beach Handball στο Καπανδρίτι Αττικής.

Ο ΟΚΑΑ διέθεσε στους 250 αθλητές που θα πάρουν μέρος στους αγώνες, φρέσκα φρούτα εποχής, το «ενεργειακό boost», όπως χαρακτηριστικά ανέφερε, ο Διευθύνων Σύμβουλος του Οργανισμού, κ. Απόστολος Αποστολάκος, αποδεχόμενος το αίτημα της Οργανωτικής Επιτροπής.

Στο τουρνουά, που συμπεριλαμβάνεται στις διοργανώσεις του Πανευρωπαϊκού Πρωταθλήματος, πήραν μέρος 10 σωματεία στην κατηγορία Ανδρών, 8 σωματεία στην Κατηγορία Γυναικών -μεταξύ των οποίων και ο ΑΣ. Άνοιξης Διονύσου, ο οποίος έχει αναδειχθεί Κυπελλούχος Ελλάδος 2018 στην κατηγορία ανδρών- 8 σωματεία στις κατηγορίες Παιδών και Κορασίδων και 4 ομάδες από την Κύπρο.



## Press Room

Beauty & Fashion edition

## Οι Καλοκαιρινές Εκπτώσεις ξεκίνησαν στο McArthurGlen Designer Outlet Athens



Από 11 Ιουλίου, το καλοκαιρινό shopping στο εκπτωτικό χωριό McArthurGlen γίνεται ακόμα πιο ευχάριστο! Οι καλοκαιρινές εκπτώσεις έφτασαν και τώρα μπορείς να απολαύσεις έως 70% πιο φθηνά τα αγαπημένα σου designer brands όπως Adidas, Tommy Hilfiger, Calvin Klein, Polo Ralph Lauren, Diesel, Funky Buddha, Levi's, Vans, Kalogirou, Pinko και πολλά άλλα.

Συνδύασε τη βόλτα σου στα μαγαζιά με μια επίσκεψη στα καφέ και εστιατόρια του εκπτωτικού χωριού McArthurGlen και απόλαυσε στιγμές ξεγνοιασιάς και διασκέδασης στον απόλυτο προορισμό των εκπτώσεων. Και για ακόμη περισσότερο shopping και διασκέδαση, τα εμπορικά καταστήματα του εκπτωτικού χωριού McArthurGlen θα παραμείνουν ανοιχτά όλες τις Κυριακές του καλοκαιριού μέχρι τον Οκτώβριο από τις 11:00 μέχρι τις 20:00 για να απολαύσεις μια ιδανική μέρα!

## Η Mapei Hellas γιορτάζει 20 χρόνια επιτυχημένης πορείας στην Ελλάδα



20 χρόνια επιτυχημένης δραστηριοποίησης στην Ελληνική αγορά γιόρτασε φέτος η Mapei Hellas, σε μια εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε στο ξενοδοχείο Four Seasons Astir Palace στη Βουλιαγμένη.

Η Mapei Hellas, μέλος του παγκόσμιου ομίλου Mapei με έδρα την Ιταλία, έχει εξελιχθεί σήμερα σε μία από τις κορυφαίες εταιρείες στο χώρο των δομικών υλικών στην Ελληνική αγορά, παραμένοντας πιστή στις αξίες και στις αρχές του Giorgio Squinzi.

Ο Δρ. Σπυρίδων Παπαγιαννάκης, γενικός διευθυντής της Mapei Hellas δήλωσε μεταξύ άλλων:

«Χαιρόμαστε ιδιαίτερα που η Mapei Hellas φέτος συμπληρώνει 20 χρόνια αδιάλειπτης και επιτυχημένης πορείας. Με πυξίδα την ποιότητα και με ανθρωποκεντρική προσέγγιση, στην πάροδο των 20 αυτών χρόνων, η εταιρεία κυριολεκτικά μεταμορφώθηκε. Σήμερα, η Mapei Hellas συγκαταλέγεται στις 3 μεγαλύτερες εταιρείες του κλάδου με ταχεία ανάπτυξη τα τελευταία χρόνια, υπερήφανη αφενός για τις βραβεύσεις για την ποιότητα των προϊόντων και των υπηρεσιών της και αφετέρου για τις διακρίσεις στον τομέα των πωλήσεων, της ανάπτυξης του δικτύου και γενικά του επιχειρείν». Επίσης ανακοίνωσε σημαντικές επενδύσεις για την αύξηση της παραγωγής και τη διάθεση νέων προϊόντων στην ελληνική αγορά όπως τη σειρά επιχρισμάτων Intomar και τη σειρά αρμόστοκων Keracolor και Ultracolor.

Την εκδήλωση τίμησε με την παρουσία της και η πρέσβης της Ιταλίας στην Ελλάδα κα Patrizia Falcinelli. Η κα Laura Bossier, Corporate HR Manager του Mapei Group, απηύθυνε χαιρετισμό εκ μέρους των CEO του Mapei Group Veronica Squinzi & Marco Squinzi. Στην εκδήλωση παρευρέθηκε και ο κ. Ορέστης Καβαλάκης, Γενικός Γραμματέας Ιδιωτικών Επενδύσεων και Συμπράξεων Δημοσίου και Ιδιωτικού Τομέα ο οποίος απηύθυνε χαιρετισμό εκ μέρους της Ελληνικής κυβέρνησης.



Σπύρος Παπαγιαννάκης - Γενικός Διευθυντής Mapei Hellas, Κατερίνα Λούντζη - Διευθύντρια Marketing Mapei Hellas, Patrizia Falcinelli - Πρέσβης της Ιταλίας στην Ελλάδα, Ghiti Purlak - Επικεφαλής του Ιταλικού Γραφείου της Πρεσβείας της Ιταλίας στην Ελλάδα

## Press Room

tech edition

## Καλοκαιρινές εκπτώσεις έως 80% σε COSMOTE και ΓΕΡΜΑΝΟ



Με εκπτώσεις έως 80% σε προϊόντα τεχνολογίας υποδέχονται φέτος το καλοκαίρι, τα καταστήματα COSMOTE & ΓΕΡΜΑΝΟΣ σε όλη την Ελλάδα. Έως και τις 31 Αυγούστου, οι καταναλωτές μπορούν να αποκτήσουν φθηνότερα και με έως 48 άτοκες δόσεις 2, προηγμένα smartphones, smartwatches, τηλεοράσεις, laptops, tablets, αξεσουάρ κ.ά., επιλέγοντας μέσα από μια μεγάλη ποικιλία σε μοντέλα και σχέδια, από κορυφαίους κατασκευαστές, αυτό που θέλουν, διαθέσιμα στα φυσικά καταστήματα, αλλά και online στο [www.cosmote.gr](http://www.cosmote.gr) και [www.germanos.gr](http://www.germanos.gr).

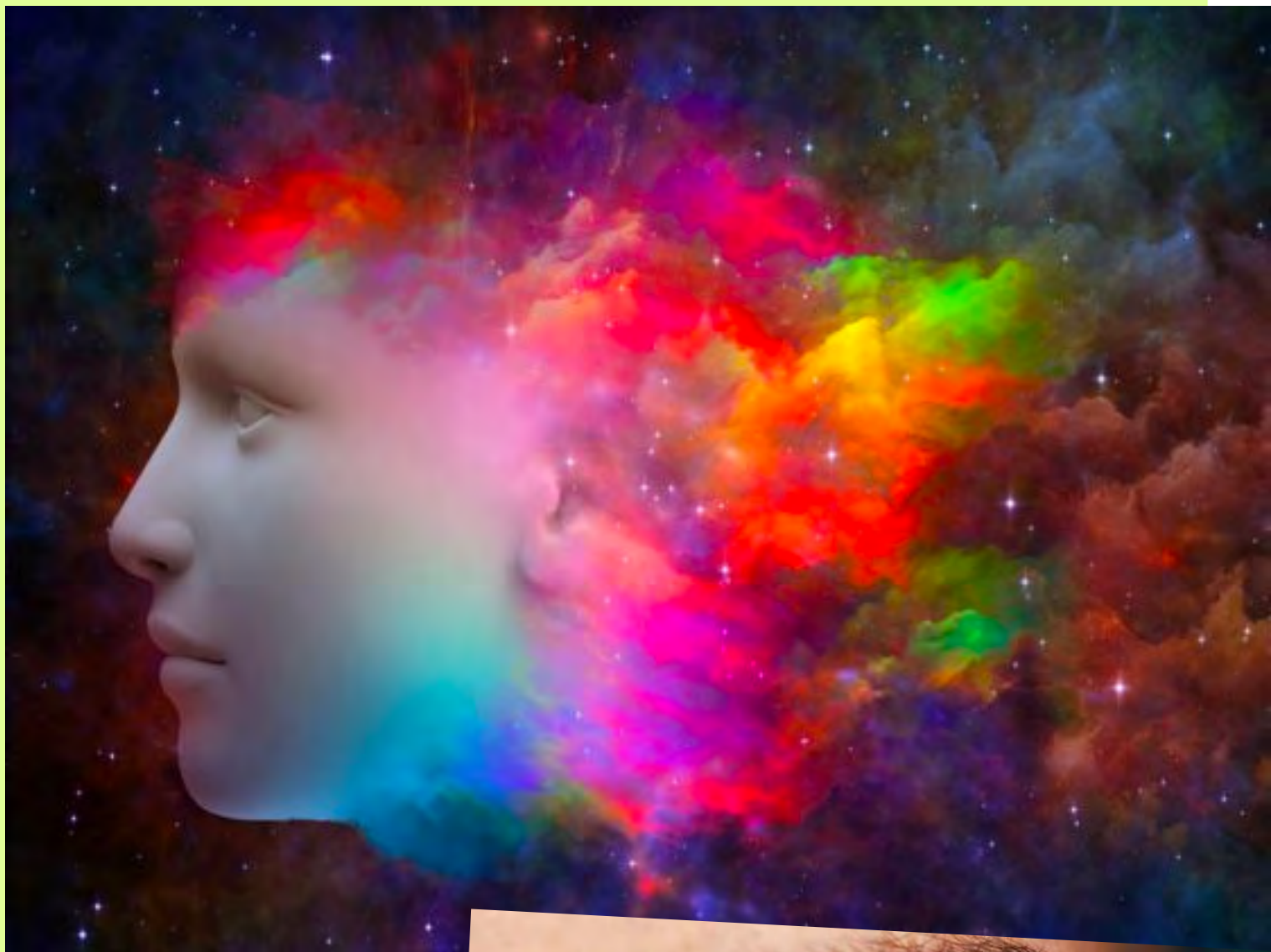
Επιπλέον, έως και τις 17 Ιουλίου, κάνοντας αγορές αξίας 299€ και άνω με κάρτες Eurobank που συμμετέχουν στο Πρόγραμμα, οι καταναλωτές κερδίζουν 10% επιστροφή.

Ενδεικτικά, οι καταναλωτές θα βρουν: το smartphone XIAOMI Redmi Note 11 Pro 6/64|128GB, με οθόνη AMOLED Full HD+ 6.67", κύρια κάμερα 108MP για εκπληκτικές φωτογραφίες και μεγάλη αυτονομία μπαταρίας, από 319,90€ στα 299,90€ (επιπλέον όφελος επιστροφή 29,99€) το smartphone HUAWEI Nova 9 SE 8/128GB, με οθόνη Full HD+ 6.78", τετραπλή κάμερα με κύρια 108MP για επαγγελματικές λήψεις, από 349€ στα 299,90€ (επιπλέον όφελος επιστροφή 29,90€).



## Τι είναι η... αφαντασία;

Έχετε ακούσει ποτέ τον όρο “αφαντασία”; Είναι η αδυναμία να δημιουργήσουμε εικόνες με το μυαλό μας...



Πρόκειται για μία νευρολογική πάθηση κατά την οποία το άτομο δεν μπορεί να φανταστεί/οπτικοποιήσει πράγματα.

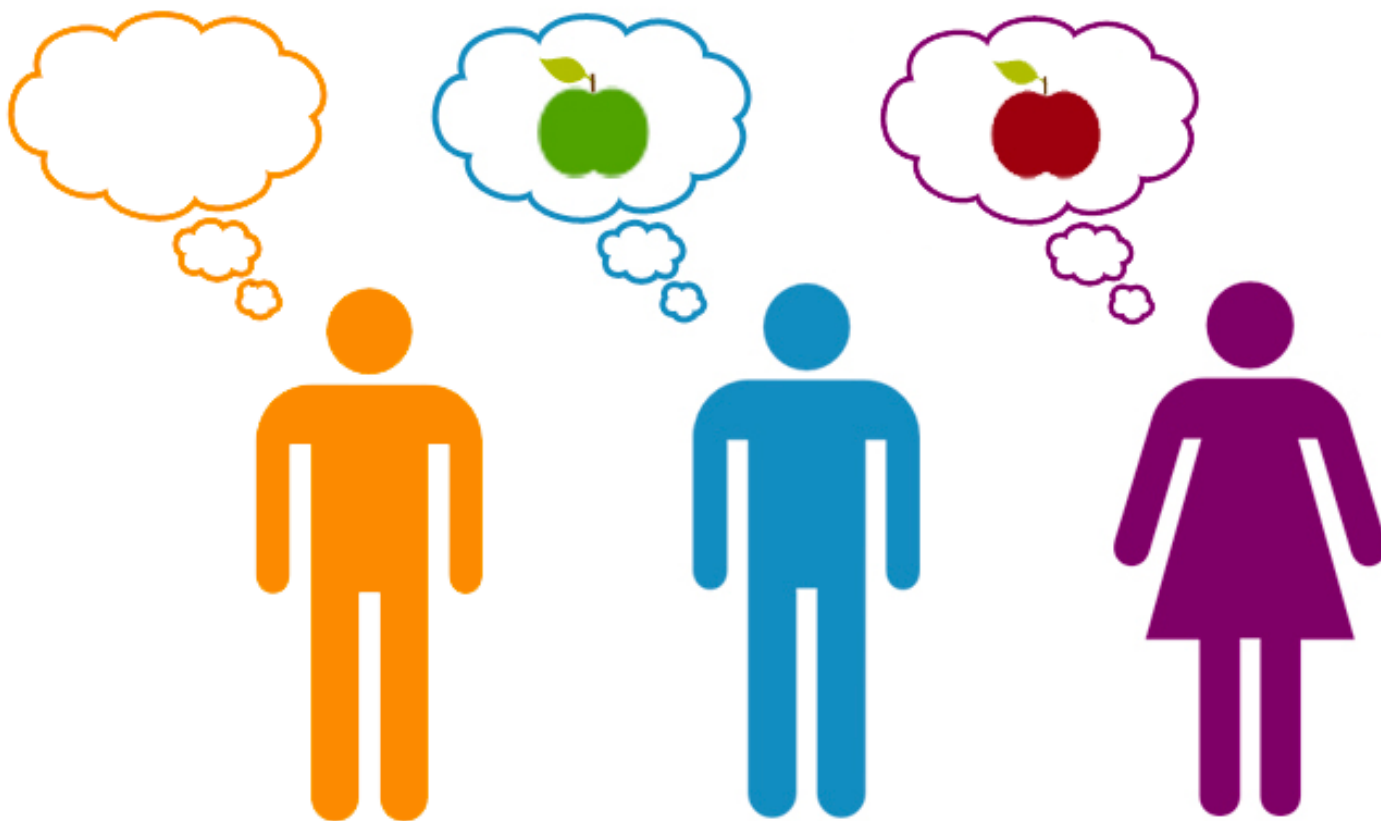
### Τα επιστημονικά στοιχεία

Οι μηχανισμοί πίσω από την αφαντασία δεν έχουν ακόμα ανακαλυφθεί πλήρως. Κάποιος με αφαντασία, όταν προσπαθήσει να φανταστεί κάτι, «βλέπει» ένα σκοτεινό κενό. Η νεροεπιστήμονας Tara Swart εξηγεί ότι πρόκειται για μια περίπλοκη κατάσταση και η επίδρασή της στους ανθρώπους ποικίλλει.

Η επιστήμονας επισημαίνει ότι η αφαντασία μπορεί να εμφανιστεί και



# “Apple”



ως μια ανικανότητα να αναγνωρίσουμε πρόσωπα, να διαμορφώσουμε οπτικές αναμνήσεις και να φανταστούμε κάτι που δεν έχουμε ξαναδεί στο παρελθόν. Πάντως η φαντασία δεν επηρεάζει τη νοημοσύνη.

Μία εξήγηση για την εμφάνισή της είναι ότι ενδέχεται να έχει σχέση με τη γέννηση και την εγκεφαλική ανάπτυξη.

Αν και οι περισσότεροι άνθρωποι γεννιούνται με αφαντασία, υπάρχουν αναφορές που δείχνουν ότι μπορεί να είναι και επίκτητη, είτε μετά από χειρουργική επέμβαση, τραυματισμό είτε ως αποτέλεσμα ψυχικής διαταραχής όπως κατάθλιψη, άγχος ή διαταραχή μετατραυματικού στρες.

## Ο πρώτος καταγεγραμμένος ασθενής

Ο πρώτος ασθενής με αφαντασία ήταν ένας 65χρονος συνταξιούχος που επισκέφθηκε το 2005 τον νευρολόγο Άνταμ Ζέμαν του Πανεπιστημίου του Έξετερ στη Βρετανία. Ο γιατρός τότε είχε χαρακτηριστικά αναφέρει στην προσπάθειά του να περιγράψει το πρόβλημα που αντιμετώπιζε ότι η φαντασία του είχε ξαφνικά «τυφλωθεί».

Ο Δρ Ζέμαν δεν είχε συγκεκριμένη απάντηση να δώσει, όμως το περιστατικό προκάλεσε την περιέργειά του και γι' αυτό χρησιμοποιήθηκε η τεχνολογία της μαγνητικής

τομογραφίας, με σκοπό να αποτυπωθούν πιθανές ανωμαλίες στην εγκεφαλική του δραστηριότητα.

## Στο μικροσκόπιο...

Ο ΜΧ, όπως ήταν τα αρχικά του ασθενούς, είχε καλές επιδόσεις σε τεστ μνήμης και άλλων γνωσιακών ικανοτήτων. Όταν του ζητήθηκε να κατονομάσει διάσημα πρόσωπα που εμφανίζονταν σε φωτογραφίες, συγκεκριμένες περιοχές ενεργοποιούνταν στον εγκέφαλό του, οι ίδιες περιοχές που δραστηριοποιούνται και σε άλλους ανθρώπους όταν κοιτάζουν πρόσωπα. Δεν συνέβη όμως το ίδιο όταν ο ασθενής έπρεπε να διαβάσει διάσημα ονόματα και να φανταστεί τα πρόσωπά τους.

Ο ΜΧ ωστόσο μπορούσε να απαντήσει σε ερωτήσεις που απαιτούσαν οπτική φαντασία, κάτι που σημαίνει ότι ο εγκέφαλός του είχε βρει κάποιον άλλο τρόπο για να επιλύει οπτικά προβλήματα.

Ο Δρ Ζέμαν παρουσίασε την περίπτωση το 2010 στην επιθεώρηση Neuropsychologia. Η μελέτη έγινε το αντικείμενο άρθρου στο περιοδικό Discover και αρκετοί αναγνώστες επικοινωνήσαν με τον αρθρογράφο Καρλ Ζίμερ για να αναφέρουν ότι είχαν κι εκείνοι το ίδιο πρόβλημα.



## Το The Ellinikon στηρίζει το Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου 2022

Η ανάπλαση του Ελληνικού συνιστά ένα έργο ορόσημο για τη χώρα, που εμπνέεται από το όραμα ενός νέου τρόπου ζωής για όλους τους πολίτες όπου κυρίαρχο ρόλο παίζουν ο πολιτισμός και οι τέχνες. Υπηρετώντας αυτό το όραμα και αποστολή, το The Ellinikon προχωρά σε στρατηγική συνεργασία με το Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου, που στη μακρόχρονη πορεία του έχει καθιερωθεί ως πυλώνας πολιτισμού στην Ελλάδα και διεθνώς. Το Φεστιβάλ, ένα από τα ιστορικότερα της Ευρώπης, έχει φιλοξενήσει τους σημαντικότερους δημιουργούς και καλλιτέχνες της Μουσικής, του Χορού και του Θεάτρου της ελληνικής και διεθνούς σκηνής, προσελκύοντας χιλιάδες θεατές από ολόκληρο τον κόσμο.

Το Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου που διεξάγεται φέτος από την 1 η Ιουνίου έως και τις 20 Αυγούστου, προσφέρει ένα μοναδικό πρόγραμμα καλλιτεχνικών εκδηλώσεων υψηλού κύρους.

Για πρώτη φορά το The Ellinikon Experience Park θα φιλοξενήσει καλλιτεχνικές δράσεις του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου. Συγκεκριμένα, οι λάτρεις του χορού θα απολαύσουν την Πέμπτη, 28 Ιουλίου τη «The Big Cypher», μια διαφορετική παράσταση χορού, υπό την επιμέλεια του Ηλία Χατζηγεωργίου (χορευτή, χορογράφου και συμβούλου Χορού του Φεστιβάλ), όπου επαγγελματίες χορευτές της hip hop & street dance σκηνής θα συναντηθούν σε ένα 'battle', δηλαδή μια «χορευτική μονομαχία» η οποία θα ακροβατεί ανάμεσα στον αυτοσχεδιασμό, το performance και το παιχνίδι. Αντίστοιχα, οι λάτρεις της jazz θα απολαύσουν την Παρασκευή, 29 Ιουλίου, μια μοναδική μουσική βραδιά, με το τζαζ σεζέτετο του Νίκου Χατζητσάκου, που επιμελείται ο γνωστός σαξοφωνίστας και συνθέτης Δημήτρης Τσάκας. Η είσοδος και στις δυο εκδηλώσεις θα είναι δωρεάν, ενώ σύντομα θα ανακοινωθούν περισσότερες λεπτομέρειες.

## Deviate Nitro Elite Racer: Το κορυφαίο και πολυαναμενόμενο δρομικό παπούτσι της PUMA!



Το νέο Deviate Nitro Elite Racer αποτελεί την τελευταία προσθήκη στην οικογένεια των running παπουτσιών της PUMA και απευθύνεται αποκλειστικά σε elite δρομείς. Το συγκεκριμένο παπούτσι αποτελεί ορόσημο για την εταιρεία, καθώς ξεχωρίζει για τα τεχνικά χαρακτηριστικά του, προσδίδοντας άνεση, σταθερότητα και φυσικά ταχύτητα.

Η PUMA, μετά από χρόνια έρευνας και προσπάθειας, χτίζει με γρήγορους ρυθμούς μία αυτοκρατορία στον χώρο του running, με κυρίαρχο το Deviate Nitro Elite Racer. Όπως είχε αναφέρει και ο Rudolf Dassler, ιδρυτής της εταιρείας, όλα τα προϊόντα θα πρέπει να ενσωματώνουν τα χαρακτηριστικά ενός πούμα. Φαίνεται λοιπόν ότι η ταχύτητα, η δύναμη, η αντοχή και η ευκινησία του ζώου αποτυπώνονται τέλεια στο νέο Deviate Nitro Elite Racer.

Το super shoe της PUMA προσφέρει προηγμένες και καινοτόμες τεχνολογίες για αξεπέραστες επιδόσεις και ασυναγώνιστες ταχύτητες. Εγκεκριμένο από τους κορυφαίους αθλητές σε όλον τον κόσμο, το Deviate Nitro Elite θεωρείται πλέον το top-tier παπούτσι για κάθε αγώνα. Το mix της τεχνολογίας INNOPLATE με τον αφρό NITRO, δημιουργεί έναν ιδανικό συνδυασμό για όσους θέλουν πάντα να οδηγούν την κούρσα.

## Ανακάλυψε το STMNT GROOMING GOODS: τη νέα γενιά προϊόντων grooming με την υπογραφή των πρωτοπόρων στο σύγχρονο Barbering...

Το σύγχρονο barbering είναι εκλεπτυσμένο, καθοδηγείται από το lifestyle και δεν κάνει διαχωρισμούς στα δύο φύλα.

Ο Julius Arriola γνωστός και ως JULIUS CVESAR (@JULIUSCAESAR), η Sofie Pok γνωστή και ως STAYGOLD (@STAYGOLD31) και ο Miguel Gutierrez γνωστός και ως NOMAD BARBER (@NOMADBARBER) έχουν δημιουργήσει προϊόντα υψηλής απόδοσης που ταιριάζουν στον τρόπο ζωής σας. Η ιδρυτική ομάδα συνεργάστηκε για να δημιουργήσει μια σειρά 5 προϊόντων περιποίησης, που έχουν σχεδιαστεί για να χαρίζουν τον τέλειο καμβά για το styling.

Αυτή η σειρά είναι ειδικά σχεδιασμένη για να δημιουργεί την τέλεια βάση για το styling, είτε αυτό γίνεται στο κομμωτήριο, στο barbershop ή στο σπίτι. Τα προϊόντα έχουν σχεδιαστεί για την περιποίηση όλων των τύπων μαλλιών και όλων των ειδών τα γένια. Οι συνθέσεις υψηλής απόδοσης περιέχουν ενεργό άνθρακα για καθαρισμό και μενθόλη για αναζωογόνηση και πλούσια αίσθηση φρεσκάδας και καθαριότητας. Αυτά τα premium προϊόντα αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής σας περιποίησης για γρήγορες και εύκολες λύσεις:

STMNT Shampoo [300ml] – Ο καθημερινός σας καθαρισμός, ακόμα πιο ενισχυμένος, STMNT All-in-One Cleanser [300ml] – Ο καθημερινός σας πολλαπλός καθαρισμός, σε ένα προϊόν, STMNT Conditioner [275ml] – Για ένα απαλό τελείωμα, STMNT Beard Oil [50ml] – Η γενειάδα σας στα καλύτερά της, STMNT Hair & Body Cleansing Bar [125g] – Η ιδανική επιλογή για καθαρισμό με πολλαπλές χρήσεις.

Η συλλογή περιποίησης διαθέτει το δικό της χαρακτηριστικό άρωμα: φρέσκα εσπεριδοειδή & λεβάντα με Tonka Bean. Κάθε προϊόν της συλλογής έχει διαμορφωθεί από το συλλογικό όραμα του STMNT και έχει σχεδιαστεί με πάθος – μια δήλωση που βρίσκεται στη συσκευασία κάθε προϊόντος της σειράς.



## Η πρώτη μαύρη γυναίκα που ταξίδεψε σε όλες τις χώρες του κόσμου!

SAY *yes* & get impressed



Η Jessica Nabongo είναι μέλος ενός κλαμπ ελάχιστων τυχερών ανθρώπων που έχουν ταξιδέψει σε όλες τις χώρες του κόσμου, αλλά και η πρώτη μαύρη γυναίκα που το πέτυχε! Χρειάστηκαν περισσότερες από 450 πτήσεις και πάνω από ένα εκατομμύριο αεροπορικά μίλια για να φτάσει και στις 195 αναγνωρισμένες από τον ΟΗΕ χώρες του πλανήτη. Η εμπειρία ήταν εξαντλητική, με τη Nabongo να έχει πραγματοποιήσει περισσότερες από 170 πτήσεις μέσα σε ένα χρόνο και αρκετές φορές ήθελε να τα παρατήσει! Στο βιβλίο της "The Catch Me If You Can" περιγράφει λεπτομερώς τις εμπειρίες της μετακινούμενη από χώρα σε χώρα κατά τη διάρκεια αυτής της επικής πρόκλησης. Σύμφωνα με τη Nabongo, η οποία γεννήθηκε στο Ντιτρόιτ, ένας από τους βασικούς λόγους για τους οποίους αισθάνθηκε υποχρεωμένη να γράψει το «The Catch Me If You Can» οφείλεται στο ότι πολύ λίγοι μαύροι άνθρωποι συγκαταλέγονται στους περίπου 400 ταξιδιώτες που πιστεύεται ότι έχουν επισκεφθεί όλες τις χώρες του κόσμου.

## LeasePlan και Draeger: Συνεργασία για την καταπολέμηση των τροχαίων που σχετίζονται με την κατανάλωση αλκοόλ

Η LeasePlan ενώνει τις δυνάμεις της με την Draeger Hellas A.E, εταιρεία που δραστηριοποιείται στον χώρο της ιατρικής τεχνολογίας και της τεχνικής ασφάλειας, με στόχο να συμβάλει στη μείωση των τροχαίων ατυχημάτων που σχετίζονται με την κατανάλωση αλκοόλ. Στο πλαίσιο αυτής της συνεργασίας, η LeasePlan θα παρέχει τη δυνατότητα σε κάθε πελάτη της να μισθώσει, μαζί με το όχημα της επιλογής του, ένα μηχανήμα αλκοτέστ, το οποίο και θα μπορεί να χρησιμοποιεί πριν από κάθε διαδρομή ως ένα ακόμη μέτρο πρόληψης, προκειμένου να φτάσει ασφαλής στον προορισμό του.

Σύμφωνα με το European Transport Safety Council (ETSC), το 23-25% των θανάτων σε τροχαία δυστυχήματα στην Ελλάδα υπολογίζεται πως σχετίζεται με την κατανάλωση αλκοόλ, ποσοστό αντίστοιχο με την πλειονότητα των χωρών της Ε.Ε. Με τα τροχαία δυστυχήματα να βρίσκονται εξαιρετικά υψηλά στη λίστα με τις συχνότερες αιτίες θανάτου, ιδιαίτερα νέων ανθρώπων, η προώθηση λύσεων οι οποίες καταπολεμούν τους παράγοντες που τα προκαλούν αποτελεί κορυφαία προτεραιότητα για τον τομέα της κινητικότητας – τόσο για τη βιομηχανία όσο και για τους θεσμικούς φορείς. Σε αυτό το πλαίσιο, από τα μέσα του 2022, όλα τα νέα οχήματα εντός της αγοράς της Ε.Ε. θα πρέπει υποχρεωτικά να διαθέτουν προηγμένο εξοπλισμό ασφάλειας, βάσει της σχετικής κοινοτικής οδηγίας. Στον εξοπλισμό αυτόν συμπεριλαμβάνεται και η υποχρεωτική υποδοχή εγκατάστασης για συσκευές Alcohol Interlock, οι οποίες παρεμποδίζουν την οδήγηση σε περίπτωση υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ.



## Το Deree επενδύει στις δεξιότητες του μέλλοντος μέσω της SAS



School of Business  
and Economics



SAS και Deree ενδυναμώνουν τη συνεργασία τους, δίνοντας στους φοιτητές που θα ακολουθήσουν το Minor σε Business Analytics (του τμήματος Management Information Systems του School of Business and Economics) τη δυνατότητα να αποκτήσουν την πιστοποίηση “SAS Certified Specialist: Visual Business Analytics”. Η πρωτοβουλία αυτή εντάσσεται στο πλαίσιο της ακαδημίας AI Minds του ΣΕΒ και της SAS, η οποία έχει ως στόχο την ενίσχυση των δεξιοτήτων των φοιτητών στην ανάλυση δεδομένων, την εξοικείωσή τους με εργαλεία και προκλήσεις που αποτελούν μέρος του σύγχρονου επιχειρηματικού γίγνεσθαι και την καλύτερη προετοιμασία του ανθρώπινου δυναμικού που θα λειτουργήσει ως καταλύτης στον ψηφιακό μετασχηματισμό της χώρας.

Μετρώντας ήδη τρία χρόνια ζωής, το Business Analytics Minor αποτελεί ένα από τα πιο επιτυχημένα προγράμματα σπουδών Deree, περιλαμβάνοντας μαθήματα που συνάδουν απόλυτα με τις απαιτήσεις του σύγχρονου εργασιακού περιβάλλοντος, όπως “Applied Business Analytics” και “Visualization and Reporting”.



## Φονική παλίρροια

Χρύσα Κοντογεωργοπούλου

## Άγρῶστις

24 γράμματα  
εκδόσεις

## Άγρῶστις

Η πέμπτη ποιητική συλλογή της βραβευμένης από την Ακαδημία Αθηνών Χρύσα Κοντογεωργοπούλου (Μαγκλίνη) αποτελείται από αρκετές υποσυλλογές, σε μια ενιαία-θα μπορούσε να πει κάποιος-σύνθεση, που διατηρεί ωστόσο την αυτοτέλειά της, και ίσως, μια «συνέχεια» της βραβευμένης συλλογής «Λύπη ένα Φτερό» (Εκδ. 24 Γράμματα). Μια ωδή με στάχυα, μια σιτ-ω-δία (με το λεκτικό παιχνίδι σιτοδεία-σιτωδία), που ουσιαστικά αναφέρεται στο ανθρώπινο δράμα. Με μεικτή τεχνική (οπτικό ποίημα, ποιητικό πεζογράφημα, έμμετρο και ελεύθερο στίχο αλλά και χαϊκού), η ποιήτρια «τραγουδά με στάχυα» τα αιώνια ερωτήματα της ύπαρξης: την προδοσία, τη ματαίωση αλλά και την ελπίδα. Από τις Εκδόσεις 24 Γράμματα.



Η είδηση δεν πέφτει πάνω στο κεφάλι της μονομιάς, σαν τη λεπίδα της γκιλοτίνας. Δεν υπάρχει ακαριαία καρατόμηση. Τίποτα τόσο ευσπλαχνικό. Αυτή η είδηση ταξιδεύει με το πάσο της, σέρνοντας τα πόδια της και αποκαλύπτοντας σταδιακά τη φρίκη της. Ωστόσο, αναγγέλλει την άφιξη της με βιαιότητα με ένα επίμονο σφυροκόπημα στην εξώπορτα του σπιτιού της Λούσι Λοκ.

Η ΖΩΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙ ΣΕ ΜΙΑ ΣΤΙΓΜΗ.

Η Λούσι είχε όλα όσα επιθυμούσε: ένα όμορφο σπίτι, έναν αφοσιωμένο σύζυγο, τον Ντάνιελ, και δύο λατρεμένα παιδιά. Όμως ένα πρωί ο χρόνος σταματά. Το ιστιοπλοϊκό τους εντοπίζεται ακυβέρνητο να παραδέρνει στα ανοιχτά. Ο Ντάνιελ έχει εξαφανιστεί και εκείνη αρχίζει να αναρωτιέται μήπως ήταν ο σύζυγός της που πήρε το σκάφος τους και βγήκε στη θάλασσα; Αν αυτό ισχύει, πού μπορεί να βρίσκεται τώρα;

Ενώ ένα πρωτοφανές κύμα κακοκαιρίας δυσκολεύει την επιχείρηση διάσωσης, η Λούσι σιγά σιγά λύνει τον γρίφο του τι συνέβη. Και ανακαλύπτει κάτι που θα τη βυθίσει σε έναν εφιάλτη χειρότερο απ' ό,τι είχε ποτέ φανταστεί. Όπου κι αν βρίσκεται ο άντρας της, δεν είναι μόνος του. Μαζί με εκείνον αγνοούνται και τα παιδιά της. Από τις εκδόσεις Ψυχογιός.



quote of the day

SIMPLICITY IS THE KEYNOTE OF ALL TRUE ELEGANCE.

Coco Chanel

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Βερονίκη, Βερόνικα,  
Βερενίκη, Παΐσιος,  
Παϊσία,  
Ιλάριος

tip of the day

Simplicity is the key to brilliance.

Bruce Lee

12 Ιουλίου

- › Malala Day
- › National Different Colored Eyes Day
- › National Pecan Pie Day
- › National Simplicity Day
- › Paper Bag Day
- › Cow Appreciation Day