



**Νέα
ευσκευασία!**



απ'τα περιβόλια του
Βεζύρογλου

**ΜΟΝΟ
BABY
ΦΥΛΛΑ!**

**Σαλάτα
Πιπεράτι**

Baby φύλλα Μουστάρδας,
Άγριος Ρόκας, Φρόντιδα,
Μορούλιού και Μίρινα

Το προϊόν περιέχει σπόγγο

ΠΡΟΪΟΝ ΗΘΙΑΣ ΚΑΛΙΕΡΓΕΙΑΣ
Διατηρείται στα ψυγεία σε θερμοκρασία 3-5°C

ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΠΛΥΣΙΜΟ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

καθαρό βάρος: 150g

Τόση απόλαυση σε μια σαλάτα!

Οι φρέσκες σαλάτες με **baby φύλλα** της οικογένειας **Βεζύρογλου**, θα βρουν μια ξεχωριστή θέση στο καθημερινό τραπέζι αλλά και στην καρδιά σας! Καλλιεργημένα με φροντίδα και σεβασμό για το περιβάλλον και τον άνθρωπο, αυτά τα τρυφερά, ολόφρεσκα φυλλαράκια κρύβουν μέσα τους αμέτρητα μυστικά ευεξίας και καλής υγείας. **Και είναι τόσο νόστιμα!**

Γι' αυτό οι σαλάτες της οικογένειας Βεζύρογλου, κάνουν τη διαφορά!



απ'τα περιβόλια του
Βεζύρογλου

SAY *yes* to the **press**



**ΤΙ ΣΧΕΣΗ ΕΧΕΙ ΤΟ ΜΠΟΤΟΞ
ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ;**



LET'S


EXPORTGREECE

εξάγουμε Ελλάδα

THE NEWSLETTER



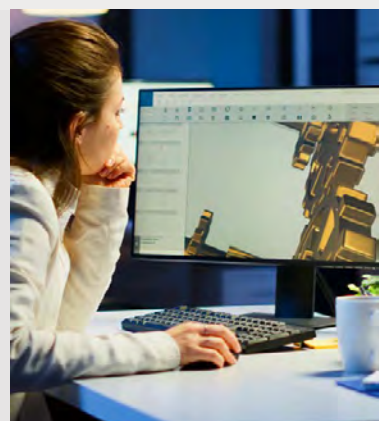
Από την Τρίτη 4/10
και κάθε Τρίτη & Παρασκευή
στις 12:00

εγγραφή 



f 

Εκδότης:
sayes
communications 





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Παγκόσμια Ημέρα των Ζώων

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers** και καλή εβδομάδα!!!

Παγκόσμια Ημέρα των Ζώων αύριο και λένε πως αυτός που δεν αγαπάει τα ζώα δεν αγαπάει και τους ανθρώπους. Εγώ είμαι εδώ όμως για να σου πω 5 λόγους για να επιλέξεις σύντροφο που αγαπάει τα ζωάκια!

Το να ταιριάζεις με κάποιον επειδή μοιράζεστε ενδιαφέροντα όπως το τζόκινγκ, η μπιρίμπα, το σινεμά ή τα μουζούκια μπορεί να είναι διασκεδαστικό. Αλλά ας το παραδεχτούμε: Υπάρχουν κάποια θέματα στα οποία μπορεί να προσποιηθείς ενδιαφέρον ή να τα ανεχτείς επειδή θέλεις τα πράγματα στη σχέση σου να πάνε καλά. Για να ξεκινήσει και να λειτουργήσει πιο ομαλά μια σχέση, σημαντικό είναι να υπάρχουν κοινές αξίες, όπως το να είναι και οι δύο φιλόζωοι. Γιατί; Όσοι αγαπούν τα ζώα είναι ικανοί να χτίζουν πολύ δυνατές σχέσεις!

Δείτε 5 λόγους για τους οποίους οι φιλόζωοι δημιουργούν πιο ισχυρούς δεσμούς!

1. Αποκαλύπτονται μέσω του κατοικιδίου τους...

Το κατοικίδιό σας είναι σαν ένας καθρέφτης που αντικατοπτρίζει όχι μόνο το πώς αλληλεπιδράτε μαζί του, αλλά και το πώς σχετίζεστε με τους ανθρώπους. Ο τρόπος που συμπεριφέρεστε στο κατοικίδιό σας λέει πολλά για το πώς αντιμετωπίζετε τον σύντροφό σας! Δηλαδή, εάν έχετε μια ασταθή σχέση με το κατοικίδιό σας, τότε αυτή η τάση σας είναι πιθανό να εκδηλωθεί και απέναντι στο ταίρι σας. Εάν αγνοείτε το περπάτημα ή τον χρόνο με τον σκύλο σας, το πιθανότερο είναι ότι παραμελείτε και τις σχέσεις σας με τους ανθρώπους που βρίσκονται πιο κοντά σας.

2. Είναι από τη φύση τους άνθρωποι που νοιάζονται

Πολλοί θα ήθελαν να έχουν δυνάμεις όπως ο Dr. Dolittle και να επικοινωνούν με τα ζώα (ειδικά όταν αυτά γαβγίζουν στις 3 π.μ.), οι φιλόζωοι όμως φαίνεται πως έχουν έμφυτο ταλέντο να διαβάσουν τη γλώσσα του σώματος των κατοικιδίων τους και να την κατανοούν συναισθηματικά!

Η ικανότητα να κατανοείτε σε βάθος αυτό που κάνει το κατοικίδιό σας και να το βοηθάτε να αισθάνεται καλύτερα δείχνει ότι έχετε ενσυναίσθηση και πραγματικά είναι υπέροχο να έχεις έναν σύντροφο που σε καταλαβαίνει χωρίς πολλά πολλά... Κοινώς οι άνθρωποι που έρχονται σε επαφή με ζώα έχουν μεγαλύτερη επαφή με τη συναισθηματική τους πλευρά!

3. Είναι πιο υπομονετικοί

Ανεξάρτητα από το πόσο ενδιαφέρεται κάποιος για το κατοικίδιό του, αυτά τα αξιαγάπητα πλάσματα μπορούν ακόμα να εξαντλήσουν την ενέργειά τους και να δοκιμάσουν την υπομονή τους. Είτε όταν λερώνουν την αγαπημένη τους μοκέτα, είτε όταν μασουλάνε το παπούτσι τους ή όταν σκίζουν την ακριβή κουρτίνα τους, οι



φιλόζωοι τα προσεγγίζουν όλα με αγάπη. Αυτό δείχνει ότι θα είναι υπομονετικοί και στη σχέση τους με τον σύντροφό τους αλλά και με τα παιδιά τους!

4. Ξέρουν τι σημαίνει να αγαπάς άνευ όρων

Το να συμβιώνεις με ένα ζώο σημαίνει ότι καταλαβαίνεις πώς είναι να νιώθεις αγάπη χωρίς όρους. Τα σκυλιά μας διδάσκουν την άνευ όρων αγάπη και στοργή!

Ανεξάρτητα από το πού μένουμε, πόσα χρήματα έχουμε ή τι λάθη μπορεί να κάνουμε, τα ζώα μένουν δίπλα μας ακόμα και όταν η κατάσταση είναι δύσκολη.

Το να αγαπάς τα ζώα σημαίνει να εκτιμάς και να μαθαίνεις από την πίστη τους. Τα κατοικίδια προσφέρουν πολλή διασκέδαση και άνευ όρων αγάπη στα σπίτια όπου ζουν! Όταν κάνουν χαριτωμένα και αστεία πράγματα, τα οποία κάνουν συχνά, τα μέλη της οικογένειας αντιδρούν γελώντας και χαλαρώνοντας. Είναι πάντα έτοιμα να δείξουν την αγάπη τους χωρίς να βρίσκουν δικαιολογίες. Είναι σταθερά εκεί για εμάς. Εμείς οι άνθρωποι, από την άλλη πλευρά, δεν φαινόμαστε ποτέ ικανοποιημένοι. Ξεφεύγουμε από τη δέσμευση, κυνηγάμε το ανέφικτο και αναρωτιόμαστε γιατί δεν είμαστε ευτυχισμένοι.

5. Δεν φοβούνται τη δέσμευση

Μερικοί σκύλοι μπορεί να ζήσουν μέχρι την ηλικία των 15 ετών, οι γάτες έως τα 20, οι χελώνες έως τα 50 και οι παπαγάλοι έως τα 80. Η επιλογή της φροντίδας ενός ζώου μπορεί να διαρκέσει περισσότερο από τις ρομαντικές μας σχέσεις. Τα κατοικίδιά μας μπορεί ακόμη και να ζήσουν περισσότερο από εμάς!

Η χαρά, ο σκοπός και η άνεση ενός συντρόφου ζώου περιλαμβάνει επίσης ευθύνη και δέσμευση, έξοδα όπως επισκέψεις σε κτηνίατρο, περιποίηση, φύλαξη, μετακίνηση, ρούχα κ.λπ.

Εάν οι φιλόζωοι δεν πτοούνται από τη δέσμευση που προέρχεται από τη φροντίδα των ζώων, δεν θα πτοηθούν από τη δέσμευση που συνεπάγεται η οικοδόμηση μιας ανθρώπινης σχέσης.

Οι φιλόζωοι είναι πρόθυμοι να υπομείνουν περισσότερα από όσα χρειάζονται για να λειτουργήσει μια σχέση. Αυτό δεν σημαίνει ότι θα μείνουν ό,τι κι αν γίνει, αλλά δεν σηκώνονται και φεύγουν τόσο εύκολα όταν τα πράγματα γίνονται λίγο “περίεργα”.

Tip of the Day: Τώρα ξέρετε πως αν ο υποψήφιος σύντροφός σας αγαπά και φροντίζει τα ζωάκια, έχετε ήδη μια εξαιρετική βάση! Δες αυτός που σε ενδιαφέρει πώς φέρεται στα αγαπημένα τετράποδα και πάρε τις αποφάσεις σου ώστε να του δώσεις το πράσινο φως! Και να θυμάσαι πως οι μεγάλες πράξεις γίνονται από εκείνους που εκτελούν συνήθως μικρές πράξεις καλοσύνης - Victor Hugo.



Hair & Care at its best

H Fresh Line στηρίζει τον αγώνα του A Little Shelter & μας καλεί να γίνουμε ο καλύτερός μας εαυτός!

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα των Ζώων στις 4 Οκτωβρίου, η **Fresh Line** προχωράει σε μια τρυφερή συνεργασία με **το καταφύγιο αδέσποτων ζώων A Little Shelter**.

Για την ξεχωριστή αυτή μέρα, με το σύνθημα «Hair & Care at its best», η εταιρεία μας ενθαρρύνει να ανοίξουμε την αγκαλιά μας για τους καλύτερούς μας φίλους συνεισφέροντας έμπρακτα στη φροντίδα και τη στέγαση τους, με την αγορά του **Anti-frizz set** περιποίησης μαλλιών για τέλειο styling και υγιή μαλλιά. Το set συνοδεύεται από ένα ειδικά σχεδιασμένο λαστιχάκι μαλλιών για ολοκληρωμένο look, ως ένα μικρό ενθύμιο μιας καλής πράξης!

Σημαντικό μέρος των εσόδων από τις πωλήσεις του set θα διατεθεί απευθείας στο καταφύγιο για τις ανάγκες των φιλοξενούμενων ζώων.

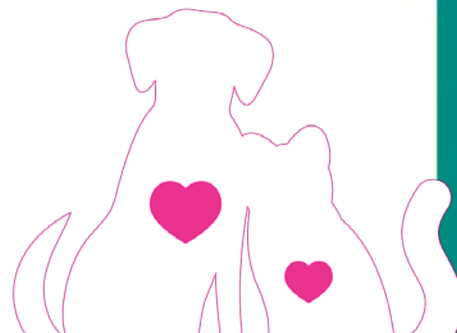
Η **Fresh Line** με το μήνυμά της, μας προτρέπει να παραμένουμε καθημερινά η καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας και παράλληλα μας βοηθά να εκπέμπουμε την εσωτερική μας λάμψη προς τα έξω!

#freshline #alittleshelter #hair&care #worldanimalday #madewithlove #30years

Το σετ περιλαμβάνει:

- Anti-Frizz Σαμπουάν κατά του Φριζαρίσματος
- Anti-Frizz Μαλακτική Κρέμα χωρίς Ξέβγαλμα
- **ΔΩΡΟ** Συλλεκτικό Λαστιχάκι Μαλλιών

*Το σετ είναι διαθέσιμο σε όλα τα σημεία πώλησης Fresh Line.



Τι σχέση έχει το μπότοξ με την κατάθλιψη;

Το μπότοξ χαλαρώνει τους μύς του προσώπου εξομαλύνοντας τις ρυτίδες.

Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι αυτή η επίδραση ωφελεί την ψυχική υγεία!

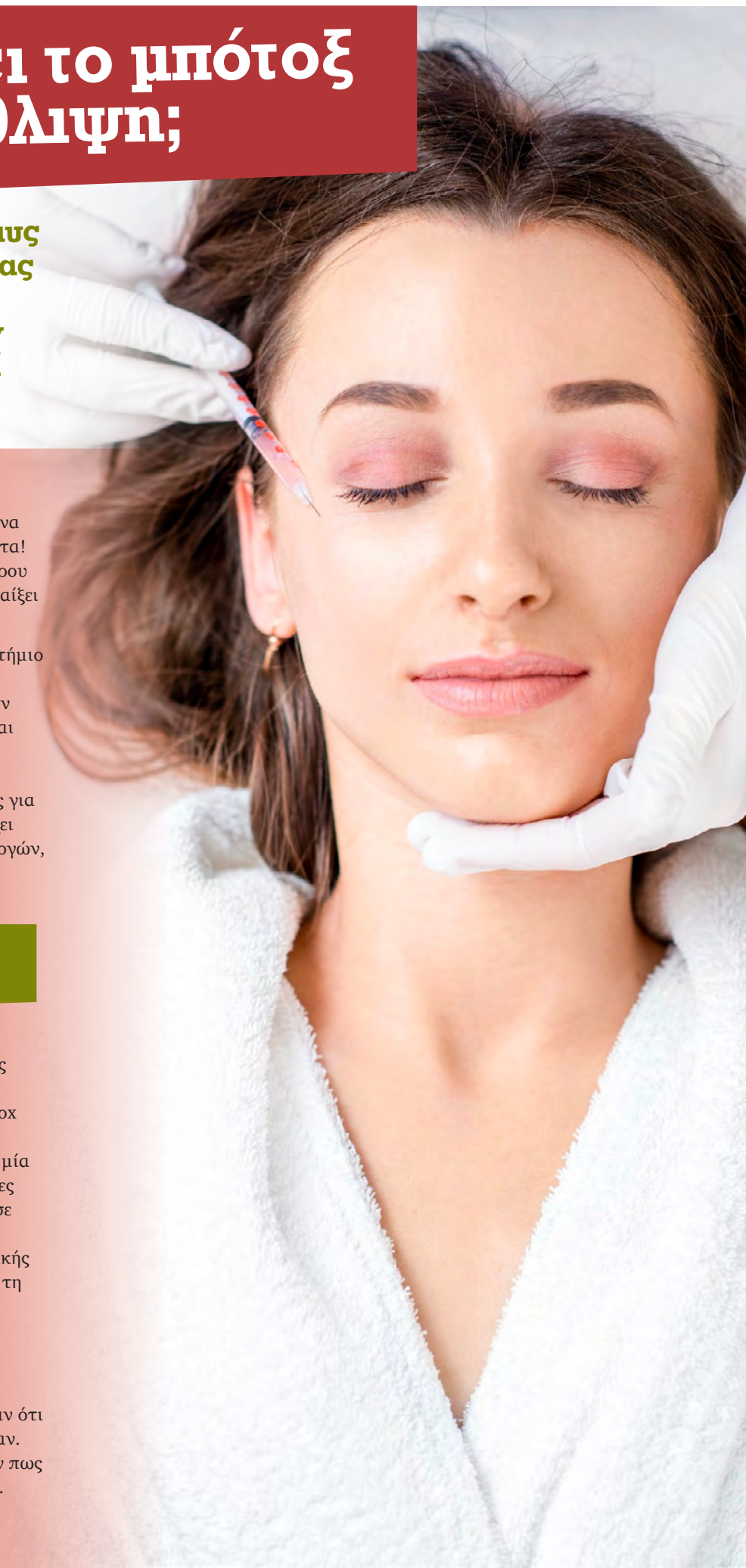
Σύμφωνα με τους επιστήμονες η αποτροπή του συνοφρυώματος εμποδίζει τους λήπτες να βιώνουν πολύ έντονα αρνητικά συναισθήματα! Οι ερευνητές στην Ιατρική Σχολή του Ανόβερου αναφέρουν ότι το μπότοξ θα μπορούσε να παίξει ρόλο στη θεραπεία ψυχικών παθήσεων.

Ο Δρ. Axel Wollmer, ψυχίατρος στο Πανεπιστήμιο Semmelweis επισημαίνει: «Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας εκτιμά ότι ο αριθμός των ανθρώπων που πάσχουν από κατάθλιψη είναι περίπου 280 εκατομμύρια. Οι καθιερωμένες θεραπείες όπως η ψυχοθεραπεία ή τα αντικαταθλιπτικά δεν λειτουργούν επαρκώς για το ένα τρίτο των ασθενών, επομένως υπάρχει ανάγκη ανάπτυξης νέων θεραπευτικών επιλογών, και σε αυτό το σημείο οι ενέσεις [Botox] θα μπορούσαν να παίξουν ρόλο».

Αποκαλυπτικά τα ευρήματα

Οι ερευνητές ανέλυσαν δεδομένα για 45 γυναίκες στο πλαίσιο κλινικής δοκιμής. Όλες είχαν οριακή διαταραχή προσωπικότητας. Περίπου οι μισές έλαβαν μία μόνο ένεση Botox στο μεσόφρυδο. Στην ομάδα ελέγχου έγιναν συνεδρίες βελονισμού διάρκειας 20 λεπτών, μία στην αρχή της μελέτης και μία δύο εβδομάδες αργότερα. Οι συμμετέχουσες υποβλήθηκαν σε μαγνητική τομογραφία και άλλες εξετάσεις που αξιολογούσαν τα συμπτώματα της οριακής διαταραχής προσωπικότητας πριν και μετά τη θεραπεία τους.

Τα ευρήματα, που δημοσιεύθηκαν στο επιστημονικό έντυπο Scientific Reports, έδειξαν ότι μετά από τέσσερις εβδομάδες, οι συμμετέχουσες και στις δύο ομάδες ανέφεραν ότι τα συμπτώματα της διαταραχής υποχώρησαν. Ωστόσο, μόνο όσες έκαναν μπότοξ ανέφεραν πως είχαν λιγότερο παρορμητικές συμπεριφορές.





Σύμφωνα με τους ερευνητές αυτό το εύρημα συμβαδίζει με τα δεδομένα της μαγνητικής τομογραφίας, που έδειξαν αυξημένη δραστηριότητα στον κινητικό φλοιό τους, μια περιοχή του εγκεφάλου που εμπλέκεται στον έλεγχο και τον προγραμματισμό.

Ακόμα, τα αποτελέσματα της μαγνητικής έδειξαν πως όσες γυναίκες έκαναν μπότοξ είχαν πιο ήρεμη δραστηριότητα στην περιοχή της αμυγδαλής του εγκεφάλου, η οποία επεξεργάζεται τον φόβο. Η αρνητική διάθεση προκαλεί συστολή των μυών μεταξύ των φρυδιών και γραμμές συνοφρυώματος. Το μπότοξ όμως παραλύει αυτούς τους μυς.

Η θεωρία ανατροφodότησης του προσώπου

Η σχέση της διάθεσης και των εκφράσεων του προσώπου, γνωστή ως θεωρία της ανατροφodότησης του προσώπου, σημαίνει ότι οι άνθρωποι που δεν έχουν τη δυνατότητα να συνοφρυωθούν, βιώνουν λιγότερο έντονα τα αρνητικά συναισθήματά τους.



Η Μασούτης υποστηρικτής μιας βιώσιμης εφοδιαστικής αλυσίδας

Με σεβασμό στο περιβάλλον και την αειφόρο ανάπτυξη και στο πλαίσιο υποστήριξης μιας βιώσιμης εφοδιαστικής αλυσίδας, η αλυσίδα Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. κατάφερε να εξοικονομήσει σημαντικούς περιβαλλοντικούς πόρους για το 2021 με τη χρήση των επαναχρησιμοποιήσιμων πλαστικών κιβωτίων (RPC) της IFCO, της παγκόσμιας εταιρίας για τη διακίνηση των φρέσκων προϊόντων της. Πιο συγκεκριμένα η εταιρία εξοικονόμησε:

- 552.188 kg CO₂, που θα μπορούσε να μεταφραστεί σε 325 λιγότερα αυτοκίνητα σε κυκλοφορία για ένα χρόνο
- 9.847 m³ νερό, που θα μπορούσε να μεταφραστεί σε 218.822 5λεπτα ντους
- 35.106 gJ ενέργειας, που θα μπορούσε να μεταφραστεί σε 18.553 λαμπτήρες φωτισμού για ένα χρόνο
- 282.013 kg στερεά απόβλητα που θα μπορούσε να μεταφραστεί σε στέρεα απόβλητα 216.933 ατόμων ημερησίως
- 50.167 kg φθορές προϊόντων που θα μπορούσε να μεταφραστεί σε 83.612 μέσα γεύματα

Αποτέλεσμα τήρησης της διαδικασίας από όλη την αλυσίδα, η Μασούτης απόσπασε από την εταιρία IFCO τη διάκριση για τους όλους τους στόχους.

Για την παραπάνω επίτευξη η κα Αυγουστίνα Γκαλιτσοπούλου, Head of Facilities Hygiene & Food Safety Department της Μασούτης αναφέρει: «Η εταιρία μας, έχοντας πάντα σε προτεραιότητα την προστασία του περιβάλλοντος, εξελίσσει τον τρόπο με τον οποίο δραστηριοποιούμαστε για να υποστηρίξουμε έμπρακτα τη βιώσιμη ανάπτυξη και την κυκλική οικονομία.

Στο πλαίσιο αυτό επιλέξαμε την IFCO ως στρατηγικό μας συνεργάτη για την χρήση επαχρησιμοποιούμενων κιβωτίων συλλογής και μεταφοράς φρέσκων προϊόντων, αποκομίζοντας σημαντικά οφέλη στη μείωση των απορριμμάτων αλλά και στη διατήρηση της ποιότητας των προσφερόμενων μας προϊόντων», ενώ, ο κ. Inigo Canalejo, Vice President, ESG της IFCO, δήλωσε: «Σκοπός της IFCO είναι να καταστήσει βιώσιμη την αλυσίδα εφοδιασμού φρέσκων προϊόντων. Είμαστε εξαιρετικά ευγνώμονες προς τη Μασούτης Α.Ε., που έκανε τη βιώσιμη επιλογή, εντάσσοντας τα επαναχρησιμοποιήσιμα κιβώτια IFCO στην αλυσίδα εφοδιασμού της για να μειώσει σημαντικά τις συνολικές περιβαλλοντικές επιπτώσεις. Επιλέγοντας να συνεργαστεί με την IFCO αντί για συσκευασίες μιας χρήσης, η Μασούτης Α.Ε. και οι προμηθευτές της συμμετέχουν ενεργά στην πραγματική κυκλική οικονομία».



Η πιο σύντομη πτήση στον κόσμο!



SAY *yes* & get impressed

Σύμφωνα με τη λίστα των Ρεκόρ Γκίνες, η συντομότερη πτήση στον κόσμο διαρκεί έως 2 λεπτά, με τα αεροπλάνα της σκωτσέζικης εταιρίας Loganair να διανύουν απόσταση 2,7 χιλιομέτρων. Όταν ο άνεμος είναι ευνοϊκός και το βάρος των αποσκευών μικρό, το ταξίδι διαρκεί μόλις 53 δευτερόλεπτα!

Η πτήση συνδέει το Γουέστρι, ένα νησί που βρίσκεται στην άκρη του νησιωτικού συμπλέγματος των Ορκάδων (Orkney Islands), λίγο βορειότερα από τις ακτές της Σκωτίας, με το νησάκι Πάπα Γουέστρι.

Grandmama.gr: Το μεγαλύτερο ελληνικό δίκτυο φροντίδας ηλικιωμένων



Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων, που γιορτάζουμε κάθε χρόνο την 1η Οκτωβρίου, παρουσιάζουμε μία πρωτοποριακή πλατφόρμα που αναβαθμίζει τη ζωή των ηλικιωμένων συνανθρώπων μας.

Η πλατφόρμα [grandmama.gr](https://www.grandmama.gr) ιδρύθηκε από δύο γυναίκες με κοινωνική ευαισθησία και επιχειρηματικό πνεύμα, τη Βίκυ Κλήμη και τη Μαρία Μηλιού.

Καθημερινά το [grandmama.gr](https://www.grandmama.gr) ενημερώνει για τους άμεσα διαθέσιμους φροντιστές ώστε να βοηθήσει την αναζήτηση των συγγενών για τη φροντίδα στο σπίτι. Οι υπηρεσίες του [grandmama.gr](https://www.grandmama.gr) καλύπτουν όλη την Ελλάδα και έχουν λάβει βοήθεια φροντιστή ηλικιωμένοι άνθρωποι μέχρι και σε πιο απομακρυσμένες περιοχές και νησιά, πέραν των μεγάλων αστικών κέντρων.

Η εταιρεία λειτουργεί ως start up από το 2020. Πέρσι αριθμούσε περίπου 3.000 φροντιστές και φέτος -μέσα σε έναν μόλις χρόνο- οι αριθμοί της έχουν ανέβει σημαντικά, διατηρώντας αυξητική τάση και δίνοντας νέες προοπτικές στο φιλόδοξο εγχείρημα.

Το 9μηνο του 2022 σημείωσε αύξηση 60% συγκριτικά με το περσινό αντίστοιχο διάστημα και ο στόχος είναι να κλείσει η χρονιά με +70%.



Θέλω ακόμα να βρω...

Εργασία Φροντίδας Ηλικιωμένων

Θέλετε να βρείτε δουλειά προσφέροντας υπεύθυνες και αξιόπιστες υπηρεσίες σε ηλικιωμένους;

Αναζητώ Εργασία

Ποιότητα στην Καθημερινότητα των Ηλικιωμένων

Λύσεις & Συμβουλές

Οι επιστήμονες γράφουν

Σύνδεσμοι Βοήθειας (links)

Εξειδικευμένα προϊόντα για "Καλή Ζωή"

Η ομάδα του grandmama ψάχνει διαρκώς και βρίσκει προϊόντα, συσκευές και υπηρεσίες που δίνουν λύση σε πρακτικά προβλήματα των ηλικιωμένων, προσφέροντάς τους μια ποιοτική καθημερινότητα.

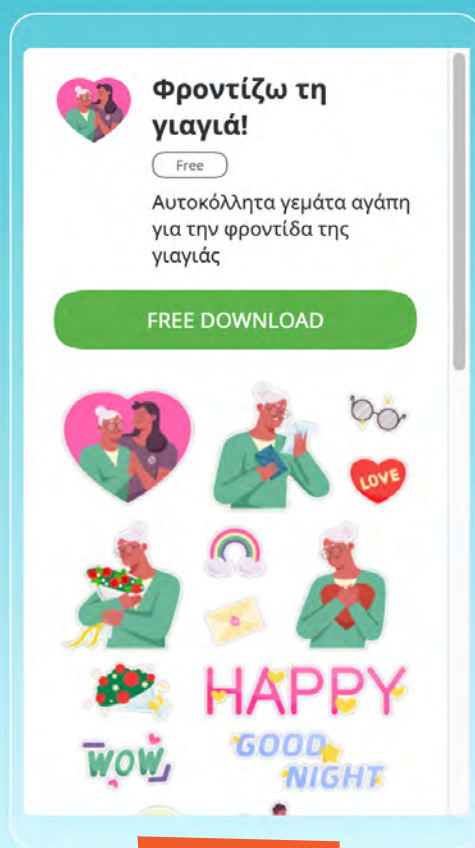
Το grandmama ψάχνει προϊόντα

Σχέδια επέκτασης

Στα επόμενα σχέδια περιλαμβάνεται η επέκταση των δραστηριοτήτων της εταιρείας σε διεθνές επίπεδο, ενώ ήδη συνεργάζεται με τη δημοφιλή εφαρμογή ανταλλαγής γραπτών και φωνητικών μηνυμάτων Viber, της ιαπωνικής πολυεθνικής Rakuten. Έτσι, Έλληνες που διαμένουν στο εξωτερικό έχουν τη δυνατότητα εύκολα να αναζητήσουν φροντιστές για τους γονείς τους, είτε στην Ελλάδα, είτε στον τόπο κατοικίας τους. Αναφορικά με το εξωτερικό έως τώρα εξυπηρετούνται χώρες όπως η Γερμανία, η Αυστρία, η Ελβετία και η Κύπρος. Στην επόμενη ζετιά, στα σχέδια της εταιρείας είναι να βγει το grandmama.gr εκτός συνόρων, αναπτύσσοντας περισσότερο το δίκτυο των φροντιστών στην Ευρώπη.

Σημαντική βράβευση

Στο πλαίσιο διαγωνισμού για την υποστήριξη της Γυναίκειας Επιχειρηματικότητας στην Ελλάδα τον οποίο διοργάνωσαν οι Womenitee (οργανισμός για την ενδυνάμωση των γυναικών), η Enneas.gr (εταιρεία πληροφορικής, με εξειδίκευση στα chatbots) και η Rakuten Viber η grandmama.gr ξεχώρισε και κέρδισε βραβείο αξίας 20.000 ευρώ.



info

Μέσω του grandmama chatbot, οι ενδιαφερόμενοι που ζητούν φροντιστή για τους αγαπημένους τους, μπορούν να κάνουν αναζήτηση κοντά στην περιοχή τους πολύ εύκολα βάζοντας μόνο τον ταχυδρομικό τους κώδικα. Επίσης, μπορούν να επικοινωνήσουν με την εταιρεία αλλά και να ενημερώνονται μέσα από την πλούσια αρθρογραφία του grandmama για τα θέματα που αφορούν την 3η ηλικία. Τέλος, έχουν τη δυνατότητα να επικοινωνήσουν την αγάπη τους για την γιαγιά με τα αυτοκόλλητα «Φροντίζω την γιαγιά» τα οποία μπορούν να βρουν [εδώ](#).



Η Huawei παρουσίασε τα νέα προϊόντα της στην ελληνική αγορά

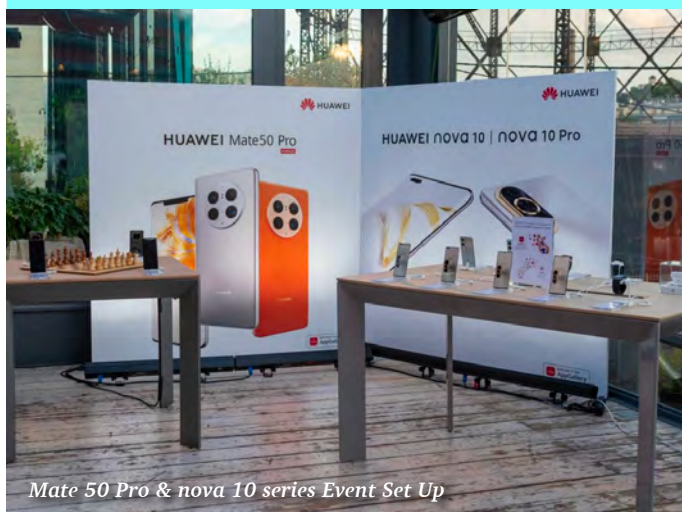
Μια σειρά νέων καινοτόμων προϊόντων υψηλής τεχνολογίας που έρχονται για να εντυπωσιάσουν και να συναρπάσουν, παρουσίασε επίσημα στην Ελλάδα, η Huawei, σε ειδική εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε στον πολυχώρο Gazarte, την Τετάρτη 28 Σεπτεμβρίου 2022.

Η Huawei αποκάλυψε για πρώτη φορά στο ελληνικό κοινό τρία νέα, κορυφαία smartphones που το καθένα φέρει μεγάλες καινοτομίες, ειδικά στη φωτογραφία, συμβαδίζοντας με εξαιρετικό και κομψό design, καθώς και το πρώτο έξυπνο ρολόι με μέτρηση αρτηριακής πίεσης και παρακολούθηση ηλεκτροκαρδιογραφήματος με ευρωπαϊκή πιστοποίηση.

Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της κάμερας του HUAWEI Mate 50 Pro παρουσίασε ο κορυφαίος φωτογράφος, Δημήτρης Σκουλός. Μύησε το κοινό στα μυστικά μιας καλής φωτογραφίας, υπό πολλές διαφορετικές συνθήκες, δίνοντας τα καλύτερα φωτογραφικά tips. Το ολοκαίνουργιο HUAWEI Mate 50 Pro φέρνει την επανάσταση στις κάμερες των smartphones, ενσωματώνοντας, για πρώτη φορά, τη λειτουργία του μεταβλητού και ρυθμιζόμενου διαφράγματος!

Στην εκδήλωση, η HUAWEI παρουσίασε, επίσης, τα ολοκαίνουργια smartphone nova 10 και nova 10 Pro τα οποία κληρονομούν την κομψή αισθητική της σειράς nova και συνδυάζουν πρωτοποριακή τεχνολογία με το εκθαμβωτικό και κομψό Star Orbit Ring στην κάμερα. Όλα αυτά συνδυάζονται με απίστευτα κομψή σχεδίαση, με το HUAWEI nova 10 Pro να μετρά μόλις 7,88 χιλιοστά και το nova 10 ακόμα πιο λεπτό στα 6,88 χιλιοστά.

Ακόμα, το ολοκαίνουργιο Watch D είναι το έξυπνο ρολόι που μπορεί να γίνει ο καλύτερος σύντροφος παρακολούθησης και φροντίδας της υγείας των χρηστών. Είναι το πρώτο smartwatch με προηγμένη μονάδα αισθητήρα Ηλεκτροκαρδιογραφήματος υψηλής απόδοσης και παρακολούθηση της αρτηριακής πίεσης, επιβεβαιωμένο με την πιστοποίηση CE Medical Device Regulation.



Mate 50 Pro & nova 10 series Event Set Up



Huawei Greece CBG, Country Manager, Mr Andy Miao

Ήξερες ότι...

Το γέλιο είναι ένα εργαλείο επιβίωσης που μας έδωσε η φύση

Ο Carlo Valerio Bellieni, καθηγητής παιδιατρικής στο Πανεπιστήμιο της Σιένα, αποφάσισε να ερευνήσει όλη τη βιβλιογραφία για το θέμα του γέλιου και του χιούμορ που δημοσιεύθηκε στα Αγγλικά τα τελευταία 10 χρόνια, για να διαπιστώσει γιατί γελάμε. Πού κατέληξε: Το γέλιο είναι ένα σήμα το οποίο οι άνθρωποι ανέπτυξαν σε βάθος χιλιετιών για να δείξουν σε άλλους πως η αντίδραση “πάλης ή φυγής” δεν είναι απαιτούμενη και πως η υποτιθέμενη απειλή έχει περάσει. Είναι μεταδοτικό και σηματοδοτεί το τέλος του φόβου ή της ανησυχίας.



Η μέθοδος για να καίμε λίπος ενώ καθόμαστε στο γραφείο μας

Καθημερινά ξοδεύουμε πολλές ώρες μπροστά από έναν υπολογιστή. Ο καθιστικός τρόπος ζωής ωστόσο δεν μας ωφελεί. Η μέθοδος Soleus Pushup περιλαμβάνει την ενεργοποίηση του πέλματος στην περιοχή της γάμπας για την ενίσχυση του μεταβολισμού με ελάχιστη σωματική προσπάθεια!



Η μέθοδος Soleus Pushup

Ειδικοί στο Πανεπιστήμιο του Χιούστον ερευνούν την τεχνική Soleus Pushup (SPU), της οποίας το μεγαλύτερο πλεονέκτημα είναι ότι ο μυς του πέλματος μπορεί να διατηρήσει τη δραστηριότητα του μεταβολισμού σε λειτουργία για ώρες χωρίς να κουράζεται, ακόμη και όταν το άτομο κάθεται σε μια καρέκλα. Η βασική κατευθυντήρια αρχή είναι ότι σε μυϊκές ίνες ηρεμίας όπως το πέλμα, η κατανάλωση ενέργειας είναι ελάχιστη.

Η ώθηση του πέλματος περιλαμβάνει την ανύψωση της φτέρνας στο μέγιστο ύψος της. Το μπροστινό πόδι βρίσκεται στο έδαφος και καταλήγει σε αργό κατέβασμα της φτέρνας. Πολύ σημαντικό είναι ότι κατά τη διεξαγωγή των δοκιμών, η ομάδα διαπίστωσε ότι η περιοχή του πέλματος αναδείχθηκε στο πιο ενεργό σημείο στο σώμα για τη διάσπαση υδατανθράκων, όπως η γλυκόζη.

Ευρήματα που έχουν δημοσιευθεί στο περιοδικό *iScience*, υποστηρίζουν ότι η τεχνική PSU είναι πιο αποτελεσματική στη ρύθμιση της γλυκόζης στο αίμα, ακόμα και από προπονήσεις όπως το τρέξιμο σε διάδρομο ή από ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα απώλειας βάρους.

Τα καλά νέα

Κατά τη διάρκεια των δοκιμών SPU, διαπιστώθηκε ότι η μέθοδος οδήγησε σε 52% υψηλότερη απώλεια σακχάρου στο αίμα, ενώ η απαίτηση σε ινσουλίνη περιορίστηκε κατά 60%.

Επιπλέον, διπλασιάστηκε ο ρυθμός μεταβολισμού του λίπους στο σώμα, μειώνοντας το συνολικό επίπεδο λίπους στο αίμα. Ο καθηγητής Μαρκ Χάμιλτον από το Health and Human Performance στο Πανεπιστήμιο του Χιούστον επισημαίνει ότι «παρά το γεγονός ότι το πέλμα καταλαμβάνει μόνο το 1% του σωματικού βάρους, είναι ικανό να αυξήσει τον μεταβολικό του ρυθμό κατά τη διάρκεια των SPU συσπάσεων, οι οποίες διπλασιάζουν έως και τριπλασιάζουν την οξείδωση των υδατανθράκων σε ολόκληρο το σώμα».



Εθελοντικός καθαρισμός παραλιών από τους εργαζόμενους της Marks & Spencer Ελλάδος, στο πλαίσιο του προγράμματος “Plan A”

Την Κυριακή 25 Σεπτεμβρίου, οι εργαζόμενοι της Marks & Spencer Ελλάδος ένωσαν τις δυνάμεις τους και συναντήθηκαν σε διαφορετικές παραλίες, με σκοπό να απομακρύνουν απορρίμματα που είχαν συγκεντρωθεί κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού. Η ενέργεια υλοποιήθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης της εταιρείας «Plan A», το οποίο περιλαμβάνει μια σειρά από διεθνείς δράσεις και δεσμεύσεις της εταιρείας Marks & Spencer, με σκοπό τη συμβολή της στη δημιουργία ενός κόσμου πιο βιώσιμου, για όλους.

Η ενέργεια καθαρισμού παραλιών διοργανώθηκε με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Καθαρισμού Ακτών, η οποία για το 2022 γιορτάστηκε στις 17 Σεπτεμβρίου. Συνολικά, συγκεντρώθηκαν 150 εργαζόμενοι των Marks & Spencer στην Ελλάδα, καθάρισαν 17 χιλιόμετρα ακτών και συνέλεξαν 161 κιλά απορριμμάτων, εκ των οποίων τα 73 κιλά ήταν ανακυκλώσιμα. Η εταιρεία παρέιχε στους εθελοντές τα απαραίτητα υλικά για τη συλλογή και τον διαχωρισμό των απορριμμάτων, όπως γάντια και σακούλες, απόχες για τον καθαρισμό και της θάλασσας, καθώς και καπέλα για την προστασία τους από τον ήλιο.



Δωρεάν δικηγόρος για κάθε κακοποιημένη γυναίκα

Δωρεάν νομική βοήθεια προσφέρεται στις γυναίκες-θύματα βίας που απευθύνονται στα Συμβουλευτικά Κέντρα του Δικτύου Δομών της Γενικής Γραμματείας Δημογραφικής και Οικογενειακής Πολιτικής και Ισότητας των Φύλων (ΓΓΔΟΠΠΦ).

Οι νομικές υπηρεσίες θα προσφέρονται χωρίς εισοδηματικά κριτήρια, προκειμένου οι γυναίκες να προσφεύγουν στις αρμόδιες Αρχές και στα αρμόδια δικαστήρια για την προστασία τους από τον κακοποιητή και να διεκδικούν τα νόμιμα δικαιώματά τους. Στα συμβουλευτικά κέντρα που ανήκουν στο Δίκτυο Δομών της ΓΓΔΟΠΠΦ παρέχεται εκτός από νομική συμβουλευτική και ψυχολογική, κοινωνική και εργασιακή στήριξη.



Σούπερ Μάρκετ: Το καλοκαίρι ανέτρεψε την αρνητική εικόνα

Αυξήθηκε κατά 11% ο τζίρος στα σούπερ μάρκετ τους καλοκαιρινούς μήνες κυρίως λόγω του τουρισμού.



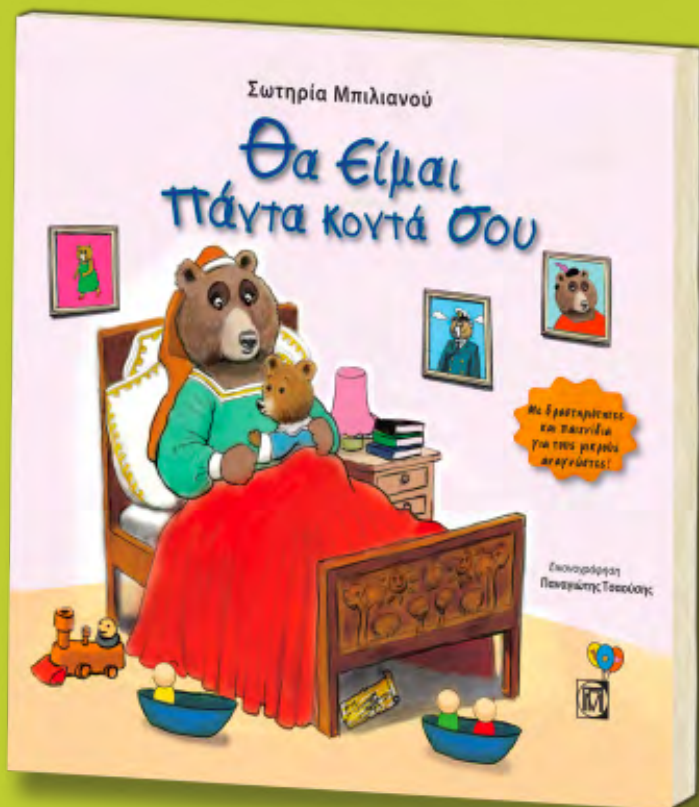
Μπορεί η NielsenIQ να μην το αναφέρει καθώς αυτό που «μετράει» είναι οι πωλήσεις στο λιανεμπόριο και όχι ποιοι είναι οι αγοραστές όμως η αντιστροφή που πραγματοποιήθηκε τους καλοκαιρινούς μήνες και κυρίως στους τουριστικούς προορισμούς «φωνάζει» ότι η ώθηση προήλθε κυρίως από την σημαντική αύξηση των τουριστών. Συγκεκριμένα σύμφωνα με τα στοιχεία της NielsenIQ ο συνολικός τζίρος της αγοράς για την Ηπειρωτική Ελλάδα, την Κρήτη, αλλά και τα νησιά, αυξήθηκε κατά +11,0% κατά την διάρκεια των καλοκαιρινών μηνών, μια τάση, η οποία είναι πολύ πιο υψηλή σε σχέση με αυτή που σημειώθηκε στην αγορά τους 5 πρώτους μήνες του έτους (-0,2%).

Σύμφωνα με την NielsenIQ είναι σημαντικό να τονιστεί είναι το γεγονός ότι ο μοχλός ανάπτυξης της αγοράς κατά τους πρώτους 5 μήνες του 2022 ήταν καθαρά πληθωριστικός, ενώ τους καλοκαιρινούς μήνες καταγράφηκε και αύξηση της ζήτησης. Όπως είναι αναμενόμενο, οι περιοχές που παρουσίασαν τα μεγαλύτερα ποσοστά αύξησης στις πωλήσεις τους είναι αυτές που προσελκύουν περισσότερους τουρίστες, όπως η Κρήτη (+16%), τα νησιά (+15,8%) και η Πελοπόννησος (+12%)

Σε επίπεδα καναλιών, τα Cash & Carry συνεχίζουν να αναπτύσσονται σημαντικά το 2022, σε όλες τις χρονικές περιόδους, περισσότερο από το κανάλι των super markets, καθώς οι όποιοι περιορισμοί υπήρχαν στο κανάλι του HORECA τους πρώτους μήνες του 2021 έπαψαν να υφίστανται την τρέχουσα χρονιά.

Τέλος όσον αφορά σε κάποιες από τις πιο σημαντικές εποχιακές προϊόντικές κατηγορίες, όπως είναι η μπύρα, το παγωτό, τα αναψυκτικά κτλ, αυτές παρουσίασαν σημαντικά υψηλότερες αυξητικές τάσεις στις λεγόμενες τουριστικές περιοχές, σε σχέση με την συνολική αγορά. Όλες οι εποχιακές προϊόντικές κατηγορίες κινήθηκαν με διψήφια άνοδο, σε αξία, στις τουριστικές περιοχές ενώ στο σύνολο της χώρα διψήφια αύξηση παρουσίασαν τα αναψυκτικά (11,2%) και τα παγωτά (11,5%).





“Θα είμαι πάντα κοντά σου”: Παρουσίαση στον ΙΑΝΟ

Το Σάββατο 8 Οκτωβρίου στις 18:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι Εκδόσεις Παρισιάνου, διοργανώνουν παρουσίαση του παραμυθιού της Σωτηρίας Μπιλιανού με τίτλο «Θα είμαι πάντα κοντά σου». Η ιστορία αυτή γράφτηκε για όλα τα παιδιά της προσχολικής και πρώτης σχολικής ηλικίας που, λόγω της πλούσιας φαντασίας τους και της περιέργειάς τους, αναπτύσσουν φόβους για τους θορύβους, για κάποια ζώα, για το σκοτάδι, για τον αποχωρισμό από τα αγαπημένα τους πρόσωπα.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ.

Link εκδήλωσης:
<https://bit.ly/3xFOXuY>

Link βιβλίου:
<https://bit.ly/3BXr4Jx>



“Η Πόλη των Χαμένων Ρομπότ” από την Ομάδα Hίρρο



ΠΙΝ: Τι σημαίνει ελεύθερη βούληση;
 JP: Ότι μπορείς να κάνεις αυτό που θέλεις.
 ΠΙΝ: Και;
 JP: Είναι επικίνδυνο.

Η Ομάδα Hίρρο Theatre Group παρουσιάζει τη διαδραστική, sci-fi θεατρική παράσταση για παιδιά ηλικίας 5-12 ετών “Η Πόλη των Χαμένων Ρομπότ”, από 2 Οκτώβρη και κάθε Κυριακή στις 12.00, στο Θέατρο Σταθμός. Κείμενο - Σκηνοθεσία: Αλέξανδρος Ράπτης - Φώτης Δούσος.

Η Υπόθεση:

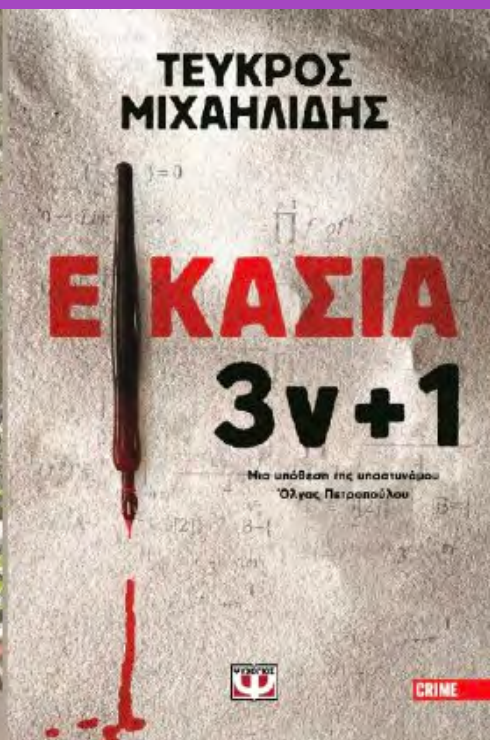
Κάπου στο μακρινό μέλλον, σε έναν τόπο γεμάτο τεχνολογικές ανακαλύψεις, ρομπότ που μοιάζουν με ανθρώπους, ζουν σε καθεστώς δουλείας, όντας υποχρεωμένα να υπηρετούν ή να διασκεδάζουν τους αφέντες τους. Μοναδική εξαίρεση αποτελεί ο Πιν, το μόνο ελεύθερο ανθρωποειδές!

Με μότο του “άνθρωπος δεν γεννιέσαι, αλλά γίνεσαι” ο Πιν ξεκινά την επανάστασή του, κάτι που δεν αρέσει καθόλου στην αυταρχική Παγκόσμια Κυβέρνηση.

Και κάπως έτσι το πιο περιπετειώδες συγκινητικό, γεμάτο ανατροπές και χιούμορ, ταξίδι ξεκινά! Θα μπορέσει ο Πιν να διαχειριστεί την ελευθερία του προς όφελος του συνόλου; Θα καταφέρει να βρει την κρυμμένη του ανθρωπιά; Θα παρασύρει και τα υπόλοιπα ρομπότ στο δρόμο της αυτογνωσίας και της χειραφέτησης;

Η παράσταση πραγματοποιείται υπό την αιγίδα και με την οικονομική υποστήριξη του Υπουργείου Πολιτισμού και Αθλητισμού.

Παρουσίαση: «Εικασία 3ν συν 1»



Την Παρασκευή 7 Οκτωβρίου στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ, και οι Εκδόσεις Ψυχογιός, διοργανώνουν παρουσίαση του νέου βιβλίου του Τεύκρου Μιχαηλίδη με τίτλο «Εικασία 3ν συν 1». Για το βιβλίο θα μιλήσει ο δημοσιογράφος και συγγραφέας Μένιος Σακελλαρόπουλος. Αποσπάσματα θα διαβάσουν η ηθοποιός Μαρία Δαμασιώτη και ο μεταφραστής, συγγραφέας και αφηγητής, Ανδρέας

Μιχαηλίδης. Ο συγγραφέας θα συνομιλήσει με το κοινό και θα υπογράψει αντίτυπα του βιβλίου του. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ. Link εκδήλωσης: <https://bit.ly/3BypVqI>

Η 7η HAIRPROF στο στάδιο ΤΑΕ KWON DO

Η 7η HAIRPROF η μοναδική έκθεση με σεμινάρια, workshops, shows, με πάνω από 120 κομμωτηριακά brands, υπηρεσίες και εξοπλισμό κομμωτηρίου που απευθύνεται στον επαγγελματία κομμωτή & barber, διεξάγεται από τις 1 έως 3 Οκτωβρίου 2022 στο στάδιο ΤΑΕ KWON DO.

Σε νέο εκθεσιακό, με νέο στήσιμο, με νέους διαγωνισμούς, με σπουδαίους Barber & Hair Artists, σε ένα stage 68 τ.μ., ένα δεύτερο stage 25 τ.μ., με Vip lounge δημιουργήθηκε μια νέα έκθεση με βάση την εκπαίδευση, την έμπνευση και τον σεβασμό στον Έλληνα Κομμωτή & Barber!

HAIR PROF

NEW ARENA NEW ADVENTURE
NEW RULES NEW HAIR PROF

Νέα σειρά: Η παράδοσή μας από τον Μάκη Τσίτα & τη Ράνια Μπουμπουρή

Δύο αγαπημένοι συγγραφείς παιδικής λογοτεχνίας ενώνουν για πρώτη φορά τις δυνάμεις και το μεράκι τους για να φέρουν τα παιδιά κοντά στην παράδοσή μας με τρόπο σύγχρονο και διασκεδαστικό.

ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ

Τα χρόνια τα παλιά, δεν μπορούσαν όλοι να πάνε στο σχολείο, ούτε και μπορούσαν όλοι να έχουν βιβλία στο σπίτι τους. «Και πώς μάθαιναν τότε;» σίγουρα θα λέτε με τον νου σας. Μάθαιναν μέσα από τις γνώσεις και τις εμπειρίες των άλλων· κι ένας τρόπος για να το πετύχουν αυτό ήταν μέσα από τις παροιμίες: φράσεις σύντομες, παραστατικές και συχνά αστείες, βγαλμένες από την καθημερινή ζωή.

Στο βιβλίο αυτό θα γνωρίσουμε τις πιο απολαυστικές παροιμίες, που δίδασκαν τις γιαγιάδες και τους παππούδες των γιαγιάδων και των παππούδων μας, και τις γιαγιάδες και τους παππούδες των δικών τους γιαγιάδων και παππούδων.

ΓΛΩΣΣΟΔΕΤΕΣ

Οι γλωσσόδετες είναι παιχνίδια με λέξεις που είναι δύσκολο να τις προφέρουμε και μάλιστα όλες μαζί, γρήγορα και σωστά, δηλαδή είναι παιχνίδια σχεδιασμένα να μας μπερδεύουν. Κι επειδή είναι πολύ διασκεδαστικοί, υπάρχουν μέχρι σήμερα από τα χρόνια τα παλιά. Και μας μπερδεύουν κι εμάς τη γλώσσα, όπως μέρδευαν τη γλώσσα των γιαγιάδων και των παππούδων των γιαγιάδων και των παππούδων μας, και των δικών τους γιαγιάδων και παππούδων.



quote of the day

“DEPRESSION IS BEING SAD AND NOT REMEMBERING WHY.”
Atticus

Σήμερα
γιορτάζουν!
Διονύσιος,
Διονυσία

tip of the day

so many words
to say and
no ways to
say them.

3 Οκτωβρίου

- > Ευρωπαϊκή Ημέρα για την Κατάθλιψη
- > World Habitat Day
- > World Temperance Day
- > National Child Health Day
- > National Consignment Day
- > National Boyfriend Day
- > National Techies Day