



Ζωή γεμάτη γεύση!



 vitafree.gr

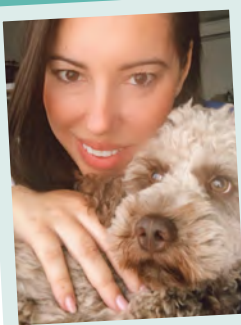
 [vitafree.mpiskota](https://www.facebook.com/vitafree.mpiskota)  [vitafreegr](https://www.instagram.com/vitafreegr)

SAY *yes* to the **press**

Η ΖΩΗ ΣΕ ΚΤΙΡΙΑ... ΠΟΛΕΙΣ!



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα και καλό μήνα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Όταν μιλάμε για σχέσεις, προσωπικές ή επαγγελματικές, σχεδόν πάντα εστιάζουμε στις κόκκινες σημαίες (red flags).

Προσέχουμε για τυχόν αρνητικά σημάδια ή κακές συμπεριφορές που μπορεί να υποδεικνύουν ότι ο άνθρωπος που έχουμε απέναντί μας μάλλον δεν μας τα λέει και πολύ καλά.

Τι θα έλεγες να ξεχάσουμε για λίγο τις κόκκινες σημαίες και να αφοσιωθούμε στα «πράσινα φώτα» (green lights); Εάν ο άνθρωπος που έχεις απέναντί σου συγκεντρώνει κάποια για να μη σου πω όλα τα παρακάτω τότε συγχαρητήρια, είσαι τυχερός!

1. Συνέπεια. Πίστεψέ με, η συνέπεια είναι ένα εξαιρετικό και πολλά υποσχόμενο green light. Όταν είμαστε συνεπείς, σημαίνει ότι έχουμε μια σωστή και προβλεπόμενη συμπεριφορά και ακριβώς αυτό είναι που λείπει από όλες τις σχέσεις μας.

2. Χρησιμοποιώντας το «εμείς». Ναι, αν κάποιος αναφέρεται ως «εμείς» όταν σου μιλάει, να ξέρεις ότι αυτό είναι ένα καλό σημάδι. Το να σκέφτεσαι το άλλο άτομο και να το εμπλέκεις σε μελλοντικά σχέδια σημαίνει συνεργασία, φιλία και γενικότερα ανώτερα συναισθήματα.

3. Η σιωπή. Όταν είμαστε σε μια νέα σχέση, τείνουμε να βρίσκουμε τρόπους ώστε να απαλλαγούμε από την αμήχανη σιωπή. Σε μία υγιή σχέση δεν χρειάζεται να μιλάμε συνεχώς για να καλύψουμε τη σιωπή αφού το να μην λες τίποτα είναι τόσο ασφαλές όσο και το να μιλάς.

4. Καταβολή προσπάθειας. Οι σχέσεις μας είναι τόσο ισχυρές όσο και η προσπάθεια που καταβάλλουμε για αυτές. Όταν δεν καταθέτουμε αρκετή ενέργεια, αποδυναμώνουμε τη σχέση, καθιστώντας την πιο ευάλωτη. Σιγουρέψου πως αυτός που έχεις δίπλα σου καταβάλλει την ίδια προσπάθεια με σένα.

5. Σεβασμός των ορίων. Όταν δεν υπάρχει επιμονή ή εξαναγκασμός, αυτό από μόνο του είναι θετικό σημάδι. Κάποιοι που σέβεται τα όριά σου είναι κάποιος με τον οποίο μπορείς να αισθάνεσαι άνετα και ασφαλώς.

6. Η ικανότητα να λες «συγγνώμη». Η ικανότητα να ζητάς συγγνώμη απαιτεί γενναιότητα. Το σημαντικότερο green light είναι εδώ! Υπάρχει δύναμη στην ανάληψη ευθύνης για τα λάθη μας καθώς αποκαθιστά τα συναισθήματα ασφάλειας και εμπιστοσύνης και βοηθά τις σχέσεις να αναπτυχθούν.

7. Κριτική. Υπάρχουν δύο είδη κριτικής: η υγιής και η τοξική. Ο υγιής τύπος κριτικής μας βοηθά να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι ενώ ο τοξικός προάγει την ασέβεια. Εάν αυτός που έχουμε απέναντί μας, μας επικρίνει συνεχώς για τον τρόπο που μιλάμε, σκεφτόμαστε ή συμπεριφερόμαστε τότε αυτό είναι μια κατακόκκινη σημαία. Το green light έρχεται όταν η κριτική -που φυσικά είναι καλοδεχούμενη, γίνεται με ήπια, φιλικά σχόλια και όχι σκληρά και προσβλητικά.

8. Στόχοι. Άξιος άνθρωπος που κερδίζει για μένα όλα τα green lights του κόσμου είναι αυτός που μας υποστηρίζει, δεν υποτιμά τα ενδιαφέροντα ή τα όνειρά μας. Αυτός που δεν στέκεται εμπόδιο στους στόχους μας αλλά αντιθέτως μας ενθαρρύνει και μας βοηθά ώστε να τους πετύχουμε.

Tip of the Day: Δώσε μία ευκαιρία στον εαυτό σου και στους γύρω σου και αντί να επικεντρώνεσαι στα κόκκινα σημαϊάκια και να ψάχνεις την αδυναμία και την ατέλεια, προσπάθησε να συγκεντρωθείς στο καλό που μπορεί να σου "βγάλει" ένας άνθρωπος και πού ξέρεις, μπορεί να εκπλαγείς!

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Η ζωή σε κτίρια... πόλεις!

Οι πόλεις της επιστημονικής φαντασίας συχνά απεικονίζονται ως δομές που περιλαμβάνουν τα πάντα. Είναι εφικτό να χτιστεί μια κολοσιαία πόλη σε ένα κτίριο;



Η Σιγκαπούρη θα υποδεχτεί τον πρώτο "υπερυψηλό" ουρανοξύστη της το 2028. Ο ουρανοξύστης, γνωστός ως 8 Shenton Way, θα υψώνεται πάνω από την πόλη-κράτος της Νοτιοανατολικής Ασίας και θα περιλαμβάνει πολυτελείς κατοικίες, γραφεία και ένα ξενοδοχείο.

Ο ουρανοξύστης θα εκτείνεται σε 1,6 εκατομμύρια τετραγωνικά πόδια. Έχει σχεδιαστεί από τους Skidmore, Owings & Merrill (SOM), έργο των οποίων είναι το Burj Khalifa του Ντουμπάι, το ψηλότερο κτίριο του κόσμου.

Με έμπνευση τα δάση μπαμπού

Ο σχεδιασμός του ουρανοξύστη έχει ως πηγή έμπνευσής του τα δάση μπαμπού. Θα περιλαμβάνει περισσότερα από 107.000 τετραγωνικά πόδια υπερυψωμένου χώρου πράσινου. Τα φυτά έχουν επιλεγεί με στόχο να προσελκύουν πουλιά και πεταλούδες. Ιδιαίτερα σημαντικό είναι ότι ο ουρανοξύστης θα καταναλώνει 55% λιγότερη ενέργεια από όση απαιτείται για να επιτύχει την υψηλότερη βαθμολογία βιωσιμότητας της τοπικής κυβέρνησης.





Τις περιοχές θα συνδέει σιδηροδρομικό δίκτυο υψηλής ταχύτητας. Η πόλη θα χρησιμοποιεί ενέργεια από 100% ανανεώσιμες πηγές και θα καταλαμβάνει έκταση 34 τετραγωνικών χιλιομέτρων.

Το φουτουριστικό project "The Line"

Το "The Line" αποτελεί μία νέα πρόταση αστικής διαβίωσης που θα δημιουργηθεί στη Σαουδική Αραβία.

Θα είναι φιλική προς το περιβάλλον και στοχεύει σε μηδενικές εκπομπές ρύπων.

Η πόλη περιλαμβάνει την κατασκευή δύο ουρανοξυστών που θα είναι καλυμμένοι με καθρέφτες.

Το μήκος της φτάνει τα 170 χιλιόμετρα και το πλάτος της τα 200 μέτρα. Η πρωτότυπη πόλη θα έχει ύψος 500 μέτρα πάνω από την επιφάνεια της θάλασσας. Στόχος είναι να ζουν εκεί 9 εκατομμύρια άνθρωποι!

Η πλωτή πόλη στις Μαλδίβες

Κοντά στο Μάλε, που είναι η πρωτεύουσα των Μαλβίδων, θα δημιουργηθεί μια πλωτή πόλη που προσφέρει ελπίδα σε περισσότερους από 500.000 κατοίκους της νησιωτικής χώρας. Ο λόγος;

Οι Μαλδίβες κινδυνεύουν με εξαφάνιση λόγω της ανόδου της στάθμης της θάλασσας. Τώρα το 80% της χερσαίας έκτασης είναι μόνο 1 μέτρο πάνω από την επιφάνεια της θάλασσας! Τα σπίτια της πόλης θα έχουν τα χρώματα του ουράνιου τόξου και θα διαθέτουν βεράντες με θέα στη θάλασσα. Οι κάτοικοι θα χρησιμοποιούν βάρκες για τη μετακίνησή τους και θα κυκλοφορούν σε αμμώδεις δρόμους.





11 Κορυφαίες διακρίσεις στα φετινά Greek Hospitality Awards για τον Όμιλο Grecotel

Ο κορυφαίος ξενοδοχειακός όμιλος Grecotel ξεχώρισε στην 8 η διοργάνωση των Greek Hospitality Awards, που πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 21 Οκτωβρίου, με φυσική παρουσία, καθώς και με παράλληλη online μετάδοση από το LiveOn Expo Complex, υπό την αιγίδα του Υπουργείου Τουρισμού και του Ε.Ο.Τ.

Στην τελετή, όπου παραβρέθηκαν κορυφαία στελέχη της κυβέρνησης και της αξιωματικής αντιπολίτευσης, καθώς και των σημαντικότερων τουριστικών επιχειρήσεων της Ελλάδας, ο Όμιλος Grecotel έλαβε 11 τιμητικά βραβεία για τις επιδόσεις του και τις υπηρεσίες υψηλής ποιότητας που προσφέρει στους φιλοξενούμενους του.

Συγκεκριμένα, απέσπασε 7 Χρυσά Βραβεία:

TOP CATEGORY

- Top Greek Hotel 2022: για το Grecotel Cape Sounio στην Αττική

BEST GREEK RESORTS

- Best Greek Beach Resort: για το Grecotel Corfu Imperial στην Κέρκυρα
- Best Greek Family Resort: - για το Grecotel Riviera Olympia & Aqua Park στην Κυλλήνη
- Best Greek Boutique Resort: για το Grecotel Mykonos Blu στη Μύκονο
- Best Greek Villas & Holiday Homes: για το Grecotel Mandola Rosa στην Κυλλήνη

BEST GREEK HOTEL FACILITIES

- Best Greek Hotel Dining Experience: για το Grecotel LUX ME White Palace
- Best Greek Hotel Brand: για την Grecotel Hotels & Resorts

Ακόμη, διακρίθηκε με 4 Αργυρά Βραβεία:

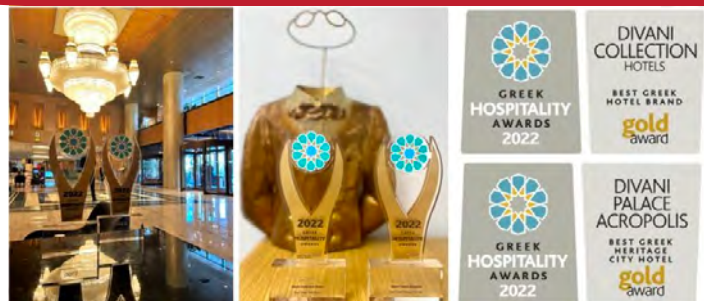
BEST GREEK RESORTS

- Best Greek All Inclusive Resort: για το Grecotel Casa Marron στην Κ. Αχαΐα
- Best Greek MICE Resort: για το Grecotel Cape Sounio στην Αττική

SPECIAL AWARDS

- Best Greek Excellence In Service Hotel: για το Grecotel Corfu Imperial στην Κέρκυρα.

Δύο χρυσές διακρίσεις για τον Όμιλο Διβάνη στα Greek Hospitality Awards 2022

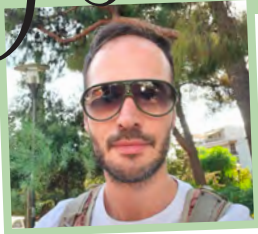


Ο Όμιλος Διβάνη διακρίθηκε στα Greek Hospitality Awards 2022 λαμβάνοντας Gold βραβείο στην κατηγορία Best Greek Heritage City Hotel για το Divani Palace Acropolis και Gold βραβείο στην κατηγορία Best Greek Hotel Brand. Η τελετή απονομής πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 21 Οκτωβρίου στο Divani Apollon Palace & Thalasso.

Η Κωνσταντίνα Διβάνη, Chief Operations Officer του Ομίλου δήλωσε: «Έχω μεγαλώσει μέσα στα ξενοδοχεία και πάντα παρατηρούσα ότι οι επισκέπτες μας αναζητούν άψογη εξυπηρέτηση και φροντίδα. Είμαστε πολύ υπερήφανοι που επιβραβεύεται η συνεχής μας προσπάθεια για την ικανοποίηση των πελατών μας και που αναγνωρίζεται για άλλη μια χρονιά η υψηλή ποιότητα των υπηρεσιών μας, σε όλα τα ξενοδοχεία Divani Collection Hotels.»

Ο Όμιλος Διβάνη ηγείται του τουριστικού κλάδου στην Ελλάδα από το 1958, διαθέτοντας 7 πολυτελή ξενοδοχεία σε Αθήνα, Μετέωρα, Λάρισα και Κέρκυρα, και ανταγωνιζόμενος αντίστοιχα διεθνή brands στην Ελλάδα και την Ευρώπη. Με εμπειρία 60+ ετών και γνώμονα τη διαρκή ανανέωση και καινοτομία, φημίζεται για την 5* εξυπηρέτησή του αλλά και την φιλόξενη και "οικογενειακή" ατμόσφαιρα, ενώ έχει στην κατοχή του δεκάδες διεθνή και εθνικά βραβεία και διακρίσεις.

Ο Όμιλος Διβάνη συμμετέχει με όλα τα ξενοδοχεία του στο GHA DISCOVERY, το μεγαλύτερο πρόγραμμα πιστότητας στον κόσμο για ανεξάρτητα brands ξενοδοχείων, προσφέροντας μοναδικά προνόμια και εμπειρίες στα μέλη του, σε πάνω από 100 χώρες. Φέτος, το πρόγραμμα GHA DISCOVERY διακρίθηκε στα Freddie Awards ως το καλύτερο ανερχόμενο πρόγραμμα πιστότητας ξενοδοχείων σε Ευρώπη / Αφρική.



Αλέξανδρος Κουτρομάνος,
Personal Trainer-
Fitness Consultant



Λάθη που σαμποτάρουν την προπόνησή σου!

Θέλεις να κάνεις μια ποιοτική προπόνηση; Μην κάνεις τα συγκεκριμένα λάθη...



• Δεν κάνεις ζέσταμα

Η αρχή είναι “το ήμισυ του παντός” και το ίδιο ισχύει και σε μια προπόνηση! Η έλλειψη προθέρμανσης προκαλεί μειωμένη απόδοση κατά τη διάρκεια της προπόνησης και το σημαντικότερο, πολλαπλασιάζει τον κίνδυνο τραυματισμών!

• Δεν έχεις πλάνο προπόνησης

Είτε κάνεις αερόβια προπόνηση, είτε γυμνάζεσαι με βάρη, η προπόνησή σου πρέπει να έχει σχεδιασμό. Απευθύνσου σε

έναν επαγγελματία της άσκησης, προκειμένου να έχεις ένα προπονητικό πλάνο ανάλογο του επιπέδου σου.

• Χαζεύεις στο κινητό

Καλό θα είναι να ξεχάσεις το κινητό σου όσο κάνεις προπόνηση! Το κινητό προκαλεί έλλειψη συγκέντρωσης, σαμποτάροντας με αυτόν τον τρόπο την προπόνησή σου!

• Δεν ακούς μουσική

Οι τελευταίες έρευνες έδειξαν πως τα άτομα που γυμνάζονται με την αγαπημένη τους μουσική είχαν καλύτερη απόδοση στην προπόνησή τους! Άκουσε λοιπόν την αγαπημένη σου playlist και γέμισε ενέργεια!

• Παραλείπεις την αποθεραπεία

Η αποθεραπεία είναι εξίσου σημαντική με την προθέρμανση: Θα χαλαρώσεις, θα αποφύγεις τα μυϊκά πιασίματα και οι μύες σου θα διατηρήσουν την ελαστικότητά τους.

Απόφυγε τα συγκεκριμένα λάθη και εκτόξευσε την προπόνησή σου!

About Veganism...



Η 1η Νοεμβρίου είναι η **World Vegan Day** που αποδίδεται και ως **Ημέρα Αυστηρής Χορτοφαγίας**, ενώ η 1η Οκτωβρίου είναι η **World Vegetarian Day**.



Vegan ή Vegetarian;

Η διαφορά του vegetarian από τον vegan είναι ότι ο vegan δεν καταναλώνει κρέας και ψάρι, ούτε τα παράγωγά τους όπως είναι το τυρί, το αυγό και το γάλα. Ουσιαστικά όποιος είναι vegan ακολουθεί μία διατροφή η οποία είναι εντελώς απαλλαγμένη από οποιαδήποτε ζωική πηγή και ζωικά παράγωγα. Ο βιγκανισμός επομένως είναι η αυστηρή χορτοφαγία.

Ήξερες ότι...

- Ήδη από την αρχαιότητα είχαν μπει τα θεμέλια του βιγκανισμού. Ο Πυθαγόρας ήταν υπέρ της χορτοφαγίας και υποστήριζε πως όλα τα έμβια όντα έχουν ψυχή και συναισθήματα, θεωρώντας πως δεν θα πρέπει να αποτελούν μέρος της διατροφής μας. Τόσο ο ίδιος όσο και οι μαθητές του είχαν αποκλείσει το κρέας από τη διατροφή τους.

- Στα μέσα του 19 ου αιώνα ιδρύθηκε η πρώτη επίσημη οργάνωση χορτοφάγων στην Αγγλία και έναν αιώνα αργότερα, ιδρύθηκε η Vegan Society. Συγκεκριμένα, τον Νοέμβριο του 1944 ο Donald Watson καθιέρωσε τον όρο “vegan” παίρνοντας τα πρώτα και τα τελευταία γράμματα της λέξης “vegetarian”.

Ποιος είναι τι...

- Οι άνθρωποι που καταναλώνουν αυγά και αυτά είναι η μόνη ζωική πηγή πρωτεΐνης τους ονομάζονται ovo-vegetarians.
- Όσοι περιλαμβάνουν τα γαλακτοκομικά προϊόντα στη διατροφή τους λέγονται lacto-vegetarians.
- Εκείνοι που καταναλώνουν αυγά και γαλακτοκομικά προϊόντα ονομάζονται lacto-ovo-vegetarians.
- Όσοι καταναλώνουν ψάρια και θαλασσινά, αλλά όχι κρέας ή πουλερικά ονομάζονται pescatarians.

Φτιάχνουμε burger με μπιφτέκι λαχανικών

World Vegan Day και είπαμε να την τιμήσουμε φτιάχνοντας burger με μπιφτέκια λαχανικών.

Ξεκινάμε με τα μπιφτέκια!

Θα χρειαστούμε:

- 3 πατάτες
- 2 καρότα
- 2 πιπεριές
- 2 κολοκύθια
- 1 μελιτζάνα
- μισό φλιτζάνι αρακά
- 3 κρεμμύδια
- 2 φλιτζάνια φρυγανιά τριμμένη
- 1 κ.σ. μαϊντανό
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι και πιπέρι

Πώς γίνεται:

- Πλένουμε και κόβουμε τα λαχανικά.
- Βράζουμε τις πατάτες, τα καρότα και τον αρακά.
- Σοτάρουμε τα κρεμμύδια, τις πιπεριές, τα κολοκύθια και τη μελιτζάνα με λίγο ελαιόλαδο.
- Αφήνουμε τα λαχανικά να κρυώσουν και μετά τα βάζουμε σε ένα μπολ.
- Προσθέτουμε μαϊντανό, φρυγανιά, λίγο λάδι και προαιρετικά αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε.
- Σκεπάζουμε το μπολ και το βάζουμε στο ψυγείο για να κρυώσει. Το αφήνουμε 10-15 λεπτά.
- Τώρα πλάθουμε τα μπιφτέκια στο μέγεθος που θέλουμε και τα βάζουμε σε ταψί με αντικολλητικό χαρτί.
- Τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για περίπου μισή ώρα.

ΕΧΟΥΜΕ ΚΑΙ ΛΕΜΕ...

ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ:

Ψωμάκια για burger
Μπιφτέκια λαχανικών

ΤΑ... ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ

...Σας προτείνουμε υλικά με τα οποία θα εμπλουτίσετε το burger: Νηστίσιμο/vegan τυρί του τοστ ή τριμμένο, vegan μαγιονέζα, πίκλες, φέτες μαρουλιού, ντομάτα σε φέτες, μανιτάρια.





Jeffrey Young - Κωνσταντίνος Κωνσταντινόπουλος CEO Coffee Island

Coffee Island, η καλύτερη αλυσίδα καφέ της Νότιας Ευρώπης και για το 2022

Η Coffee Island βραβεύτηκε τέταρτη φορά ως η Καλύτερη Αλυσίδα Καφέ της Νότιας Ευρώπης στα European Coffee Awards («BEST COFFEE CHAIN IN SOUTHERN EUROPE») την Τρίτη 18 Οκτωβρίου 2022 στο Λονδίνο στη διάρκεια του European Coffee Symposium, αποδεικνύοντας την ανθεκτικότητα της μάρκας και τις καλές πρακτικές που ακολουθεί ο οργανισμός.

Το ετήσιο European Coffee Symposium είναι ένας θεσμός που συγκεντρώνει κάθε χρόνο τους leaders, ειδικούς, και φορείς της αγοράς καφέ -από όλο τον κόσμο- για να συμμετέχουν σε πολύ εμπνευστικές συζητήσεις για την εξέλιξη των αγορών και το μέλλον, ενώ ψηφίζουν τις καλύτερες μάρκες. Στις ψηφοφορίες των κατηγοριών βραβείων συμμετέχουν στελέχη εταιριών, παραγωγοί και διανομείς καφέ, εταιρίες χονδρεμπορίου, λιανικής, εξοπλισμού και άλλων προϊόντων, επιλέγοντας ανάμεσα στις 860 συμμετοχές.

Είναι η 4η φορά που η Coffee Island λαμβάνει το βραβείο «BEST COFFEE CHAIN IN SOUTHERN EUROPE» στην τελευταία 5ετία διοργάνωσης του θεσμού και αποδεικνύει πως ο οργανισμός συνεχίζει να ξεχωρίζει μέσω της έμφασης στην ποιότητα και τη δημιουργία νέων τάσεων.



Το ROL «πρωταγωνιστεί» ξανά, 60 χρόνια μετά, στην παράσταση «Ο Μπακαλόγατος», στο θέατρο «Πειραιώς 131»



Το ROL της εταιρείας ROLCO, τιμά τη θέση του στην ιστορία με το διαχρονικό του χαρακτήρα και «πρωταγωνιστεί» ξανά μετά από 60 χρόνια, στη θεατρική παράσταση της σπαρταριστής κωμωδίας «Ο Μπακαλόγατος», που αποτελεί μεταφορά της ομώνυμης ταινίας του Ντίνου Κατσουρίδη.

Η πολυαναμενόμενη παράσταση αναβιώνει μνήμες και στιγμές ενός από τα πιο κλασικά και δημοφιλή ελληνικά κινηματογραφικά έργα, με τη σκηνή του θεάτρου «Πειραιώς 131» να μετατρέπεται στο γνώριμο μπακάλικο, όπου εργάζεται ο «Ζήκος». Το ROL, ένα διαχρονικό αλλά και εμβληματικό προϊόν που συνόδευσε την καθημερινότητα πολλών γενιών, δεσπόζει ακριβώς όπως και τότε 60 χρόνια πριν, τόσο στο ταμείο όσο και στα ράφια του μπακαλικού, πλαισιώνοντας εκπληκτικά τις θρυλικές ατάκες του «Ζήκου» και των υπολοίπων πρωταγωνιστών.

Αποδεικνύοντας την προσήλωση του brand, αλλά και της ROLCO στον πολιτισμό και τις τέχνες, το ROL υποστηρίζει την παράσταση που έχει ανέβει από την Πέμπτη 13.10.2022 σε σκηνοθεσία του Γιώργου Βάλαρη, στο θέατρο «Πειραιώς 131» και μας καλεί να γελάσουμε με την καρδιά μας ξανά μέσα στο πιο δημοφιλές μπακάλικο του ελληνικού κινηματογράφου!

Πρόβα για το LG Styler στο ατελιέ του Στέλιου Κουδουνάρη

Η LG Hellas συνεχίζει την πολύ επιτυχημένη της συνεργασία με τον fashion designer Στέλιο Κουδουνάρη, ο οποίος φιλοξενεί στο ατελιέ του το LG Styler, το πρωτοποριακό σύστημα φροντίδας ρούχων με ατμό. Με τις μοναδικές δημιουργίες του σχεδιαστή, για τις οποίες το LG Styler εξασφάλισε την τέλεια εμφάνιση, φωτογραφήθηκαν η γνωστή χορεύτρια Γεωργία Αβασκαντήρα και ο δημοφιλής ηθοποιός του θεάτρου Ορέστης Καρύδας.

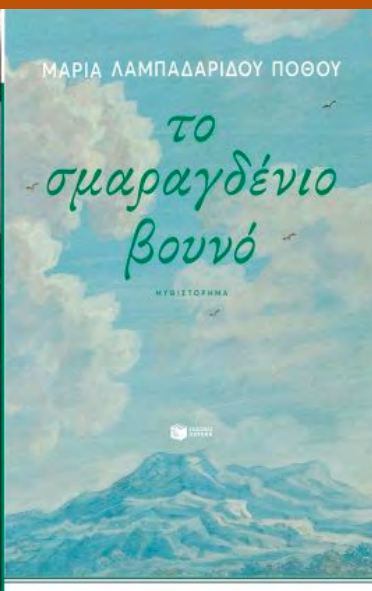
Το LG Styler τοποθετήθηκε στο ατελιέ του σχεδιαστή και χάρη στο κομψό design με την εκπληκτική εξωτερική σχεδίαση με καθρέπτη, εναρμονίστηκε τέλεια σε αυτό, προσθέτοντας μία μοντέρνα πινελιά στη μινιμαλιστική διακόσμηση του χώρου. Οι καλεσμένοι του Στέλιου Κουδουνάρη, φορώντας κομμάτια από τη νέα συλλογή του, ανέδειξαν την κομψότητα που η LG Electronics επιδιώκει σε κάθε σειρά προϊόντων της, όπως και την σημασία της καινοτόμου τεχνολογίας που επιλέγει. Με στόχο τη γρήγορη και υψηλή φροντίδα των ρούχων λοιπόν, το LG Styler τα διατηρεί φρεσκορισμένα και απομακρύνει τα αλλεργιογόνα και τις οσμές, ενώ η χρήση του συστήματος στεγνώματος χαμηλής θερμοκρασίας, συμβάλλει στην αποτροπή του στενέματος και της φθοράς που προκαλείται από τη θερμότητα. Επιπλέον διαθέτει πρέσα παντελονιού για παντελόνια με τέλεια τσάκιση και λιγότερες ζάρες.



Στέλιος Κουδουνάρης - Γεωργία Αβασκαντήρα - Μάνθος Πάγκαλος, Εμπορικός Διευθυντής Consumer Electronics, LG Electronics Hellas - Ορέστης Καρύδας

Agenda

«Το Σμαραγδένιο βουνό» - Παρουσίαση στον ΙΑΝΟ



Την Παρασκευή 4 Νοεμβρίου στις 18:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι Εκδόσεις Πατάκη, διοργανώνουν παρουσίαση του νέου μυθιστορήματος της Μαρίας Λαμπαδαρίδου Πόθου με τίτλο «Το Σμαραγδένιο βουνό».

Παρουσιάζουν το βιβλίο και συνομιλούν με τη συγγραφέα οι:

Δημήτρης Λαμπρέλλης, ποιητής, καθηγητής φιλοσοφίας Παντείου Πανεπιστημίου

Έρη Σταυροπούλου, ομότιμη καθηγήτρια Νεοελληνικής Φιλολογίας στο Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Δημήτρης Τσιάμαλος, διδάκτωρ Παντείου Πανεπιστημίου, φιλόλογος

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/3Tg82DP> Link βιβλίου: <https://bit.ly/3RXkrM2>



ΚΑΛΑΘΙ ΤΟΥ
ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΟΥ

KALATHI.MINDEV.GOV.GR

Σε ισχύ τίθεται από την Τετάρτη 2 Νοεμβρίου το «καλάθι του νοικοκυριού»

Σε ισχύ τίθεται από την Τετάρτη 2 Νοεμβρίου το «καλάθι του νοικοκυριού» μετά την υπογραφή της Υπουργικής Απόφασης από τον Υπουργό Ανάπτυξης & Επενδύσεων, κ. Άδωνι Γεωργιάδη.

Ο κατάλογος των καταναλωτικών προϊόντων πρέπει να αποστέλλεται σε εβδομαδιαία βάση, κάθε Τετάρτη έως τις 9:00 π.μ. Η αποστολή του καταλόγου προϊόντων για τις επιχειρήσεις που είναι υπόχρεες αποστολής στοιχείων στην ηλεκτρονική πλατφόρμα e-katanalotis, θα λαμβάνει χώρα μέσω της πλατφόρμας e-katanalotis. Για τις υπόλοιπες επιχειρήσεις, η αποστολή των καταλόγων γίνεται με λίστα στην ηλεκτρονική διεύθυνση gen_sec@mindev.gov.gr.

Η ενημέρωση του καταναλωτικού κοινού για τα προϊόντα που συμμετέχουν στην πρωτοβουλία «το καλάθι του νοικοκυριού» μπορεί να γίνεται και μέσω ειδικού σήματος που τοποθετείται επί των προϊόντων ή στο φυσικό ή στον ηλεκτρονικό χώρο πώλησής τους ή σε κάθε μέσο με το οποίο τα προϊόντα διαφημίζονται στον καταναλωτή.



Οι δηλώσεις φόρου κληρονομιών μπαίνουν στην ψηφιακή εποχή



Από την Τετάρτη 2 Νοεμβρίου η ηλεκτρονική πλατφόρμα myPROPERTY της ΑΑΔΕ θα δέχεται και τις αρχικές δηλώσεις φόρου κληρονομιών. Έως το τέλος του 2022 η ηλεκτρονική υποβολή των δηλώσεων θα είναι προαιρετική ενώ από την 1η Ιανουαρίου 2023 θα είναι υποχρεωτική.

Διευρύνεται με νέες εφαρμογές η λειτουργία του myPROPERTY της ΑΑΔΕ για τη μεγαλύτερη διευκόλυνση συμβολαιογράφων, φυσικών και νομικών προσώπων.

Ειδικότερα, προαιρετικά από 2/11/2022 και υποχρεωτικά από 1/1/2023 τίθενται σε παραγωγική λειτουργία οι εφαρμογές:

- Αρχικές (εμπρόθεσμες και εκπρόθεσμες) δηλώσεις φόρου κληρονομιών με Συμβόλαιο
- Αρχικές (εμπρόθεσμες και εκπρόθεσμες) δηλώσεις φόρου κληρονομιών χωρίς Συμβόλαιο. Επιπλέον, από 2/11/2022 αναβαθμίζεται η εφαρμογή Δωρεών/ Γονικών Παροχών με Συμβόλαιο για χρηματικά ποσά και λοιπά κινητά, με την προσθήκη πεδίων αναγραφής πληροφοριών, με σκοπό την αποφυγή επισύναψης δικαιολογητικών. Για τις περιπτώσεις των συναλλαγών που δεν είναι εφικτή η ταυτοποίησή τους, απαιτείται η επισύναψη των δικαιολογητικών, τα οποία και αναφέρονται κατά περίπτωση.

"Πόσο θα περιμένεις μέχρι να μιλήσεις;"



Το ΕΛΙΖΑ ξεκίνησε μια συντονισμένη προσπάθεια να ευαισθητοποιήσει την κοινή γνώμη και κυρίως τους επαγγελματίες που εργάζονται κοντά σε παιδιά, για την αναγκαιότητα να αναφέρονται σε περιστατικά με υποψία κάθε μορφής παιδικής κακοποίησης και παραμέλησης.

Με το μήνυμα «Πόσο θα περιμένεις μέχρι να μιλήσεις» το ΕΛΙΖΑ παροτρύνει τον επαγγελματία να μιλήσει πριν να είναι αργά. Να μιλήσει για την υποψία του και να συμβουλευτεί έναν από τους συμβούλους/χειριστές της ΓΡΑΜΜΗΣ ΕΛΙΖΑ 10454, για τον τρόπο που θα μπορούσε να διαχειριστεί την υποψία αυτή. Το ΕΛΙΖΑ θέλει να τονίσει σε όλους, ότι αυτό στο οποίο αναφέρεται ένας επαγγελματίας που βρίσκεται κοντά σε ένα παιδί, είναι η υποψία του και όχι η βεβαιότητα. Η βεβαιότητα δεν είναι δική του γνώση ή ευθύνη. Ωστόσο και μόνο η κατάθεση υποψίας μπορεί να βοηθήσει ουσιαστικά.

Επιπλέον, το μήνυμα εδράζεται στη γνώση ότι η κακοποίηση συμβαίνει κυρίως εντός του στενού ή ευρύτερου οικογενειακού περιβάλλοντος του παιδιού και ότι οι άνθρωποι που μπορούν να την αντιληφθούν και να παρέμβουν είναι οι επαγγελματίες που εργάζονται κοντά σε παιδιά, όπως οι δάσκαλοι, οι παιδίατροι, οι προπονητές, οι βρεφονηπιαγωγοί, οι φροντιστές μικρών παιδιών, κ.ά.

Η διάδοση του μηνύματος αυτού πραγματοποιείται με τη βοήθεια της τηλεόρασης, του ραδιοφώνου, των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, του μετρό, των λεωφορείων και των τρόλεϊ. Σύμμαχοι στη

ΠΟΣΟ ΘΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙΣ ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΜΙΛΗΣΕΙΣ;

ΥΠΟΨΙΑΖΕΣΑΙ ΟΤΙ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ ΠΑΡΑΜΕΛΕΙΤΑΙ ή ΚΑΚΟΠΟΙΕΙΤΑΙ;

ΚΑΛΕΣΕ ΤΩΡΑ ΣΤΗ ΓΡΑΜΜΗ ΕΛΙΖΑ

10454

από σταθερό Cosmote, 0776/λεπτό συμπεριλαμβανομένου Φ.Π.Α.



διαμόρφωση και τη διάδοση του μηνύματος οι The Newtons, TEMPO OMD, Interbus A.E., ADVENGERS.

Ο σκοπός της ΓΡΑΜΜΗΣ ΕΛΙΖΑ 10454

Η ΓΡΑΜΜΗ ΕΛΙΖΑ 10454 θέλει να βοηθήσει εργαζόμενους που βρίσκονται κοντά σε παιδιά, που αντιλαμβάνονται ή υποψιάζονται ότι ένα παιδί παραμελείται ή και κακοποιείται ψυχικά, σωματικά, σεξουαλικά.

Η ΓΡΑΜΜΗ ΕΛΙΖΑ 10454 θέλει να προστατεύσει παιδιά, προσφέροντας πλαισίωση στους καλούντες, λύνοντας απορίες αναφορικά με νομικά και διαδικαστικά θέματα αναφορών περιστατικών παραμέλησης ή/και κακοποίησης.

Η ΓΡΑΜΜΗ ΕΛΙΖΑ 10454 προσφέρει ψυχολογική ενδυνάμωση για τη διερεύνηση ενός περιστατικού με υποψία παραμέλησης ή και κακοποίησης και ψυχολογική στήριξη για την ορθή αντιμετώπιση και ενδεχόμενη αναφορά του περιστατικού.

Η Γραμμή ΕΛΙΖΑ 10454, δημιουργήθηκε και λειτουργεί με την πολύτιμη χορηγία του χρυσού χορηγού «ΔΕΗ» και του μεγάλου χορηγού «The Hellenic Initiative», καθώς και με τη συμβολή του υποστηρικτή «COSMOTE».

Διαδώστε το μήνυμα του ΕΛΙΖΑ

Τα παιδιά είναι ευθύνη όλων μας και η πρόληψη της κακοποίησης και της παραμέλησής τους ανήκει σε όλους. Υπό αυτό το πνεύμα, το ΕΛΙΖΑ ζητά από όλους να προστατεύσουμε το παιδί, να μην περιμένουμε για να μιλήσουμε. Να μην περιμένουμε μέχρι να βεβαιωθούμε.

Η Βάννα Μαρκετάκη, επικεφαλής του γραφείου ΕΛΙΖΑ, δήλωσε:

«Τα παιδιά είναι ευθύνη όλων μας. Δεν είναι κτήμα κανενός. Είναι το μέλλον κάθε κοινωνίας. Είναι η

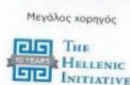
ΠΟΣΟ ΘΑ
ΠΕΡΙΜΕΝΕΙΣ
ΜΕΧΡΙ ΝΑ
ΜΙΛΗΣΕΙΣ;

ΥΠΟΨΙΑΖΕΣΑΙ ΟΤΙ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ
ΠΑΡΑΜΕΛΕΙΤΑΙ ή ΚΑΚΟΠΟΙΕΙΤΑΙ;

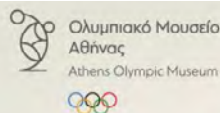
ΚΑΛΕΣΕ ΤΟΡΑ ΣΤΗ ΓΡΑΜΜΗ ΕΛΙΖΑ

10454

από σταθερό Cosmote, 0716/Λεπτό συμπεριλαμβανομένου Φ.Π.Α.



συνέχεια της ζωής. Σε αυτά οφείλουμε να σταθούμε όλοι υπεύθυνα, ως ενήλικες. Να τους δώσουμε το χέρι που χρειάζονται, όταν το χρειάζονται. Να τα προστατεύσουμε από οποιονδήποτε απειλήσει τη σωματική ή/και ψυχική τους υγεία. Να μιλήσουμε για αυτά, όταν εκείνα δεν μπορούν ή δεν αντιλαμβάνονται το «κακό» που τους συμβαίνει. Αν δεν είναι δική μας ευθύνη, ποιανού είναι; Ας γίνει ο καθένας από εμάς, αυτός που θα προσφέρει ένα χέρι βοήθειας. Με αυτό το σκεπτικό διαμορφώσαμε την πρώτη καμπάνια ενάντια σε κάθε μορφή κακοποίησης του παιδιού. Γιατί η παιδική κακοποίηση έχει πολλά πρόσωπα και όλα οδυνηρά για το παιδί. Γιατί εμείς οι ενήλικες είμαστε υπεύθυνοι για αυτά και πρέπει να σταθούμε στο ύψος των περιστάσεων».



Υπερήφανος κοινωνικός εταίρος
του 39^{ου} Αυθεντικού Μαραθωνίου



Το Ολυμπιακό Μουσείο Αθήνας στηρίζει τον 39ο Αυθεντικό Μαραθώνιο Αθήνας

Το Ολυμπιακό Μουσείο Αθήνας, υποστηρίζει ως υπερήφανος κοινωνικός εταίρος τον 39ο Αυθεντικό Μαραθώνιο της Αθήνας.

Στο πλαίσιο αυτό, το Ολυμπιακό Μουσείο Αθήνας επιβραβεύει τους συμμετέχοντες δρομείς, παρέχοντας τους δωρεάν είσοδο* στην μόνιμη έκθεση του από τις 7 έως τις 14 Νοεμβρίου.

Οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν τους μεγάλους σταθμούς της ιστορίας των Ολυμπιακών Αγώνων, από τη γέννηση τους στην Αρχαία Ολυμπία, έως και τις σύγχρονες μεγαλοπρεπείς διοργανώσεις. Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται στον πρώτο Μαραθώνιο δρόμο που πραγματοποιήθηκε στους πρώτους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας το 1896. Η έκθεση του Μουσείου πλαισιώνεται από προσωπικά αντικείμενα και ενθύμια Ελλήνων Αθλητών που μας έκαναν περήφανους, επιτρέποντας στους επισκέπτες να αναβιώσουν ένδοξες στιγμές του Αθλητισμού που έγραψαν ιστορία στην χώρα μας.

Ώρες λειτουργίας:

Δευτέρα – Πέμπτη: 9.00 – 17.00 (τελευταία είσοδος 16.00)

Παρασκευή: 9.00 – 21.00 (τελευταία είσοδος 20.00)

Σάββατο – Κυριακή: 10.00 – 21.00 (τελευταία είσοδος 20.00)

*Η δωρεάν είσοδος στη μόνιμη έκθεση του μουσείου πραγματοποιείται με την επίδειξη του επιβεβαιωτικού e-mail συμμετοχής.

Εκλεκτοί καλεσμένοι στήριξαν το Σωματείο "Δύναμη Ζωής & Αγάπης" στην ημέρα αγάπης για τα παιδιά της "ΕΛΕΠΑΠ"



Τη σημαντική πρωτοβουλία της Βάνας Μπάρμπα, Προέδρου του Σωματείου "Δύναμη Ζωής & Αγάπης" για την προβολή και στήριξη του έργου της ΕΛΕΠΑΠ, τίμησαν με την παρουσία τους, η Πρόεδρος της ΕΛΕΠΑΠ, Δρ. Ελένη Ν.Σκουτέλη, Παιδονευρολόγος, εκπρόσωποι του θεραπευτικού και εκπαιδευτικού προσωπικού του Ιδρύματος, αλλά και πολλοί επώνυμοι από τον καλλιτεχνικό, πολιτικό και δημοσιογραφικό χώρο. Στο Golf Prive της Γλυφάδας συγκεντρώθηκαν από νωρίς οι εκλεκτοί καλεσμένοι, παράγοντες και σημαντικές εταιρείες, καθώς και οι γονείς των παιδιών της "ΕΛΕΠΑΠ", της Ελληνικής Εταιρίας Προστασίας και Αποκαταστάσεως Αναπήρων Προσώπων, που είναι το πρώτο φιλανθρωπικό, μη κερδοσκοπικό σωματείο στην Ελλάδα, που για 85 ολόκληρα χρόνια, έχει προσφέρει υπηρεσίες αποκατάστασης σε περισσότερα από 110.000 παιδιά με αναπηρία, μέσα από τα 6 Κέντρα της σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Ιωάννινα, Χανιά, Βόλο και Αργίριο.

Η "ΕΛΕΠΑΠ" καθημερινά υποδέχεται 1.000 βρέφη, παιδιά και ενήλικες με αναπηρία και τους προσφέρει θεραπευτικά προγράμματα, εκπαίδευση και ιατρική παρακολούθηση. Παράλληλα πλαισιώνει και παρέχει συμβουλευτικές υπηρεσίες στις οικογένειές τους. Αποστολή της "ΕΛΕΠΑΠ" είναι να παρέχει σε κάθε άνθρωπο με αναπηρία και την οικογένειά του Δια Βίου Στήριξη και πρόσβαση στα προγράμματα αποκατάστασης, ανεξάρτητα από το οικονομικό, κοινωνικό, ή θρησκευτικό του υπόβαθρο. Σκοπός είναι τα Γενναία Παιδιά και οι ενήλικες ΑΜΕΑ, να κάνουν μικρά ή μεγάλα βήματα προόδου, «Βήματα Ζωής».

Κάθε δωρεά δίνει ώθηση στα Βήματα Ζωής των Γενναίων Παιδιών της ΕΛΕΠΑΠ: <https://elepap.gr/stirixe-mas/idiotis/>



Οι Φύλακες των Χαμένων Πόλεων 2: Εξορία

Η Σόφι Φόστερ νόμιζε πως ήταν ασφαλής... Η συναρπαστική συνέχεια της σειράς «Οι Φύλακες των Χαμένων Πόλεων».

Η Σόφι Φόστερ έχει τακτοποιηθεί πια στο σπίτι της στο Χέιβενφιλντ, είναι περιστοιχισμένη από φίλους και χρησιμοποιεί τις μοναδικές τηλεπαθητικές της ικανότητες για να εκπαιδεύσει τη Σίλβενι, τον πρώτο θηλυκό φτερωτό μονόκερο που είδαν ποτέ οι Χαμένες Πόλεις. Μοιάζει να έχει αποκτήσει επιτέλους μια νέα ζωή και νομίζει πως είναι ασφαλής.

Οι απαγωγείς της Σόφι όμως βρίσκονται ακόμη κάπου εκεί έξω. Κι όταν εκείνη ανακαλύπτει νέα μηνύματα και στοιχεία από τη μυστηριώδη ομάδα του Μαύρου Κύκνου, αναγκάζεται να πάρει ένα τρομαχτικό ρίσκο, που τους βάζει όλους σε απίστευτο κίνδυνο.

Καθώς βγαίνουν στην επιφάνεια μυστικά θαμμένα από καιρό, η Σόφι χρειάζεται για άλλη μια φορά να ξεσκεπάσει καλά κρυμμένες αναμνήσεις, προτού χαθεί για πάντα κάποιος που τον νιώθει πολύ κοντά της.

Στο δεύτερο αυτό βιβλίο της σειράς, η Σόφι πρέπει να κάνει ένα ταξίδι στις πιο σκοτεινές γωνιές του φωτεινού της κόσμου, σε μια περιπέτεια που θα αφήσει τους αναγνώστες με κομμένη την ανάσα, να ανυπομονούν για τη συνέχεια. Για παιδιά από 11 ετών. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Πού είναι η Φρίντα Κάλο;



Στο νέο βιβλίο της σειράς που είναι ιδανικό για ηλικίες 1-3 ετών, τα παιδιά καλούνται να παίξουν κρυφό με τους αγαπημένους μας ζωγράφους, ανασκλώνοντας τα υφασμάτινα, μαλακά μέρη.

Η Σουηδή εικονογράφος Ingela P. Arrhenius, γνωστή για τη ρετρό αισθητική της και την πολύχρωμη εικονογραφική της ματιά, δημιουργεί βιβλία που κεντρίζουν την προσοχή των λιλιπούτειων αναγνώστών, ενθαρρύνοντας την περιέργειά τους για ό,τι τους περιβάλλει, ακόμη και για τον ίδιο τους τον εαυτό. Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.



quote of the day

**BE A THINKER. BE A DOER.
BE A DONOR.**

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Κοσμάς, Δαμιανός,
Δαμιανή, Ανάργυρος,
Ανάργυρη, Δαβίδ,
Δαβίδ,
Διόνυσος

tip of the day

You were born with
the ability to
change someone's
life.
Don't waste it.

1 Νοεμβρίου

- › World Vegan Day
- › Πανελλήνια Ημέρα Δωρεάς Οργάνων
- › Διεθνής Ημέρα Ενημέρωσης για το Σύνδρομο Λένοξ-Γκαστό
- › Παγκόσμια Ημέρα Ξινόμαυρου