

μασούτης

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ 



ΚΕΡΔΙΣΕ ΤΟ ΡΕΥΜΑ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ!

Κάντε τις αγορές σας με τη mascard!
Με κάθε 3€ συγκεντρώστε συμμετοχές
και μπείτε στη μεγάλη κλήρωση.

100 ΤΥΧΕΡΟΙ ΚΕΡΔΙΖΟΥΝ!

* Έως 1.500€/χρόνο. Ισχύουν Όροι & Προϋποθέσεις.

powered by 

Περισσότερες πληροφορίες
στο www.masoutis.gr

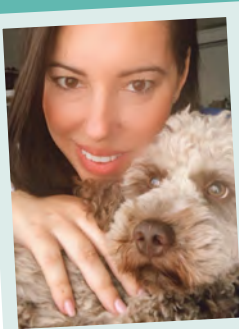


SAY *yes* to the **press**



ΑΣ ΝΤΥΣΟΥΜΕ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΑΣ!

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Είναι γεγονός, πως στη ζωή μας όσο κι αν δεν το θέλουμε, όλοι περνάμε δύσκολες στιγμές. Ακόμα κι αν είμαστε από τους λίγους τυχερούς που όλα είναι καλά, το να βλέπουμε τα αγαπημένα μας πρόσωπα να υποφέρουν είναι εξίσου δύσκολο αν όχι και περισσότερο.

Τα συναισθήματα της απώλειας, της απελπισίας, της αδυναμίας και της απογοήτευσης είναι κάτι που μοιραζόμαστε καθολικά μεταξύ μας.

Οι Βουδιστές πιστεύουν ότι υπάρχουν τρία χαρακτηριστικά της ανθρώπινης ύπαρξης: Anicca, Anattā & Dukkā. Ο όρος Anattā περιγράφει το δόγμα της ανυπαρξίας του εαυτού σύμφωνα με το οποίο δεν υπάρχει μόνιμος, αέναος και αμετάβλητος εαυτός, ψυχή ή ουσία των φαινομένων. Αποτελεί μία από τις επτά ενεργητικές πεποιθήσεις και ένα από τα τρία χαρακτηριστικά της ύπαρξης μαζί με το dukkha (δενιά) και το anicca (παροδικότητα). Το θεμελιώδες χαρακτηριστικό αυτού του σύμπαντος όμως είναι η Anicca, δηλαδή η παροδικότητα, η αλλαγή.

Με άλλα λόγια, τίποτα σε αυτόν τον κόσμο δεν μένει ίδιο, ολόκληρο το σύμπαν είναι σε ροή, όπως και οι περιστάσεις και τα συναισθήματά μας για αυτές τις συνθήκες. Η αλλαγή ή η παροδικότητα είναι ο νόμος της φύσης και κανείς δεν είναι απρόσβλητος από αυτό. Από το ενιαίο ζωντανό κύτταρο μέχρι τον Γαλαξία και πέρα, όλα βρίσκονται σε συνεχή ροή, όλα αλλάζουν.

Βλέπουμε μέρες να έρχονται και να φεύγουν, ανθρώπους να έρχονται και να φεύγουν, εμπειρίες να έρχονται και να φεύγουν, συνθήκες να αλλάζουν και τα πράγματα να φθείρονται αργά ή γρήγορα. Σε ένα άλλο επίπεδο, οι σκέψεις έρχονται και φεύγουν, τα συναισθήματα έρχονται και φεύγουν, οι στόχοι αλλάζουν και εμείς εξελισσόμαστε. Επομένως, σε κάποιο επίπεδο, πάντα συμβαίνει κάποια αλλαγή.

Τίποτα δεν μένει ποτέ ίδιο, τίποτα δεν είναι μόνιμο.

Τίποτα.

Για να το πούμε με λόγια του διάσημου Βιετναμέζου μοναχού και δασκάλου του Zen Thich Nhat Hanh-

“Δεν είναι η παροδικότητα που μας κάνει να υποφέρουμε. Αυτό που μας κάνει να υποφέρουμε είναι ότι θέλουμε τα πράγματα να είναι μόνιμα ενώ δεν μπορεί να είναι».

Και αυτό ακριβώς πρέπει να καταλάβουμε για τη ζωή μας. Όλα αλλάζουν και μεταμορφώνονται σε κάτι άλλο, και αυτό το άλλο σε άλλο και συνεχίζεται. Δεν υποφέρουμε λόγω της παροδικότητας, είναι η προσκόλλησή μας στην ψευδαίσθηση της μονιμότητας που μας κάνει να υποφέρουμε.

Tip of the Day: Προσπάθησε να παρατηρήσεις, να κατανοήσεις και τέλος να αποδεχτείς το φαινόμενο της παροδικότητας. Αν όλα είναι υπέροχα στη ζωή μας αυτή τη στιγμή, η κατανόηση της παροδικότητας θα μας κρατήσει ταπεινούς και προσγειωμένους. Η έννοια Anicca είναι μια υπενθύμιση ότι δεν πρέπει να θεωρούμε δεδομένες τις καλές στιγμές και πρέπει να απολαμβάνουμε αυτό που έχουμε αυτή τη στιγμή, τώρα. Ενώ αν περνάμε μία δύσκολη κατάσταση, αυτή η κατανόηση της παροδικότητας θα μας βοηθήσει να βρούμε την χαμένη μας αισιοδοξία καθώς ό,τι και να είναι θα περάσει. Ας εκμεταλλευτούμε με τον καλύτερο τρόπο τον διαθέσιμο χρόνο, να αγαπάμε και να φροντίζουμε τον εαυτό μας και να συμπεριφερόμαστε σε μας και στους γύρω μας με καλοσύνη.

Όταν νιώσεις ότι περνάς καλά ή ότι περνάς δύσκολα, απλώς θυμήσου, «θα περάσει κι αυτό».

Κλαίρη Στυλιάρá
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

SAY *yes* to

Βιοκαρπέντ by

eshop.μασούτης.gr
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

4

Ας ντύσουμε το σπίτι μας!



Τα Χριστούγεννα σημαίνουν θαλπωρή, οπότε τι καλύτερο από έναν ζεστό αέρα ανανέωσης στο σπίτι μας!

Στο eshop.masoutis.gr σου δίνεται η δυνατότητα να αγοράζεις επιπλέον προϊόντα απευθείας από συνεργαζόμενα καταστήματα.

Τον χειμώνα το σπίτι μας γίνεται πιο ζεστό και αποκτά στιλ και ιδιαίτερη ατμόσφαιρα με ωραία χαλιά, παιχνιδιάρικες φλοκάτες, κομψά ριχτάρια και υπέροχα παπλώματα.

So classy!

Κλασικές & ethnic επιλογές - χειροποίητα χαλιά που αναβαθμίζουν την αισθητική του χώρου σας.

BELUTCH

Τα χαλιά Belutch είναι νομάδικα χειροποίητα μάλλινα χαλιά από το Αφγανιστάν στα σύνορα με την Περσία και τα συναντάμε μόνο σε μικρά και ορθογώνια σχήματα. Διακρίνονται για την πυκνή και στιβαρή τους πλέξη, καθώς και για το διακοσμητικό κιλίμι που υπάρχει κατά πλάτος του χαλιού πριν από το κρόσσι, το οποίο κάνει τα χαλιά ανθεκτικότερα και τα προστατεύει απ' τη φθορά, γι αυτό και θεωρούνται καλή επένδυση. Τα χαλιά Belutch έχουν γεωμετρικά σχέδια, σκούρες αποχρώσεις, και βάφονται με φυτικά χρώματα σε σκούρους τόνους του μπλε, του καφέ και του κόκκινου.



SAY *yes* to

Βιοκαρπét by

eshop.μασούτης.gr
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

5



LORIS BUFF

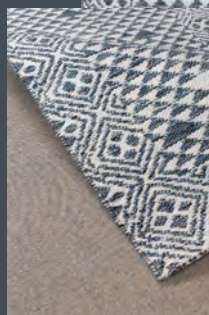
Πρόκειται για χειροποίητα χαλιά με πυκνούς, σφιχτούς κόμπους και λιτό σχεδιασμό. Έχουν κοντό πέλος, υψηλής ποιότητας νήματα και βάφονται με φυσικές βαφές, χαρακτηριστικά που τα καθιστούν ανθεκτικά χαλιά με μεγάλη διάρκεια ζωής. Το LORIS BUFF είναι ένα εξαιρετικό χαλί, που μαγνητίζει τα βλέμματα σε οποιοδήποτε χώρο και αν το τοποθετήσετε.

Modern & Stylish

Χειροποίητα μοντέρνα χαλιά – Η ποιότητα συναντά τη σύγχρονη... τέχνη



Arena 05 - Pink White



Arena 01 - Blue White

Με προέλευση από την Ινδία, τα χαλιά Arena μοιάζουν με μοντέρνα έργα τέχνης.

SAY *yes* to

Βιοκαρπέντ by

eshop.μασούτης.gr
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

6

Παιχνιδίσματα...

Η Βιοκαρπέντ διαθέτει χαλιά και μοκέτες για παιδικά και εφηβικά δωμάτια, άριστης ποιότητας υψηλής αισθητικής και τεράστιας ποικιλίας σχεδίων και χρωμάτων.

Οι πρώτες ύλες αυτών των προϊόντων είναι αυστηρά επιλεγμένες, η επεξεργασία τους προστατεύει από αλλεργίες και μύκητες, τα χρώματα είναι ανεξίτηλα και πάντα στη μόδα ενώ έχουν αντοχή στο χρόνο.

Ήξερες ότι...

Η Βιοκαρπέντ είναι η μεγαλύτερη παραγωγός εταιρία της παραδοσιακής φλοκάτης για παραπάνω από 60 χρόνια. Ο ιδρυτής Ιωάννης Καντώνιας ήταν ο πρώτος που αποφάσισε την ένταξη της φλοκάτης στη βιομηχανική παραγωγή με μεγάλη επιτυχία.

Σήμερα αυτό το παραδοσιακό αλλά ταυτόχρονα μοντέρνο "shaggy type" χαλί παράγεται με μηχανολογικό εξοπλισμό τελευταίας τεχνολογίας αλλά διατηρεί την διαδικασία πλυσίματος στις νεροτριβές της Πίνδου με τον παραδοσιακό τρόπο.



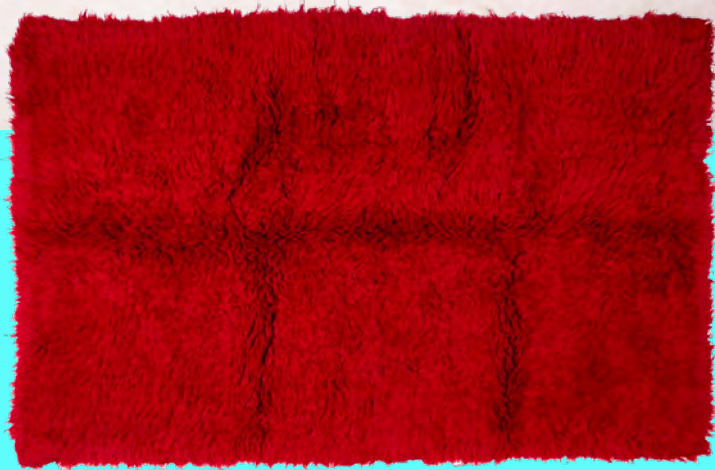
BAMBINO 851-50



BAMBINO 805-33



FLOKATI 145-BLUE



FLOKATI 123-RED

SAY *yes* to

Βιοκαρπét by

eshop.μασούτης.gr
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

7

Προστατεύουν & ομορφαίνουν...

Μοντέρνα
βαμβακερά ριχτάρια
της συλλογής
NAF NAF SHINE,
που ταιριάζουν εύκολα
σε κάθε χώρο
και προστατεύουν
το σαλόνι σας
με κομψότητα
24 ώρες το 24ωρο.



Ξαπλώνοντας στα ζεστά...



COSMIC 922 Bilbao - Grey

Με μια μοντέρνα σύνθεση από ριγέ, chevron και γεωμετρικά σχέδια, και έντονη χρωματική αντίθεση ανάμεσα σε γκρι, γαλάζιες και πορφυρές αποχρώσεις, η συλλογή COSMIC 922 φέρνει νέο αέρα στην κρεβατοκάμαρα.

Χειμερινό Πάπλωμα Μονό – 170 x 240cm
Χειμερινό Πάπλωμα Υπέρδιπλο – 220 x 240cm



COSMIC 921 Porto - Terra

Αγαπάμε καρό, λατρεύουμε ριγέ. Στη συλλογή COSMIC 921 – PORTO TERRA συνδυάζονται σε ένα αρμονικό mix & match σχεδίων και χρωμάτων μπλε, λευκού, nude και clay.

Χειμερινό Πάπλωμα Μονό – 170 x 240cm
Χειμερινό Πάπλωμα Υπέρδιπλο – 220 x 240cm



COSMIC 920 Limoge - Grey

Με μοτίβο που θυμίζει χειρόγραφο γράμμα, η συλλογή COSMIC 920 – LIMOGES GREY σε ανοιχτές και σκούρες γκρι αποχρώσεις φέρνει τις πιο ρομαντικές καληνύχτες στο κρεβάτι σας.

Χειμερινό Πάπλωμα Μονό – 170 x 240cm
Χειμερινό Πάπλωμα Υπέρδιπλο – 220 x 240cm

P.S. Πάρτε ιδέες, εμπνευστείτε & μετατρέψτε τον χώρο σας στην πιο φιλόξενη και ζεστή φωλιά!

«Μικροί Θησαυροί της Ευρώπης» το Πρόγραμμα της ΝΕΑΣ ΠΑΣΕΓΕΣ συνεχίζεται στηρίζοντας τους Έλληνες παραγωγούς και τα Π.Ο.Π και Π.Γ.Ε προϊόντα



Το τριετές πρόγραμμα συνεχίζεται με μεγάλη επιτυχία και με βασικό στόχο την προώθηση των Ελληνικών αυθεντικών συνεταιριστικών προϊόντων Π.Ο.Π. (Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης) και Π.Γ.Ε. (Προστατευόμενης Γεωγραφικής Ένδειξης) που ανήκουν στη μεγάλη οικογένεια αναγνωρισμένων ευρωπαϊκών προϊόντων. Το πρόγραμμα δημιουργήθηκε για να ενημερωθεί το κοινό – στόχος αναφορικά με τα σήματα ΠΟΠ/ΠΓΕ, την αξία τους, καθώς δεν έχει σωστά διαμορφωμένη άποψη με αποτέλεσμα να μην είναι αντιληπτή η αξία των σημάτων και κατ' επέκταση των προϊόντων.

Τα συνεταιριστικά προϊόντα Π.Ο.Π. και Π.Γ.Ε. κατάγονται από συγκεκριμένο τόπο, περιοχή ή σπανιότερα χώρα. Τα ποιοτικά χαρακτηριστικά

και η φήμη τους οφείλονται στις ιδιαιτερότητες της τοπικής φύσης, τον χαρακτήρα του συγκεκριμένου γεωγραφικού περιβάλλοντος, αλλά και τους ανθρώπους που τα παράγουν με συγκεκριμένες διαδικασίες. Η Ευρωπαϊκή Ένωση στηρίζει έμπρακτα τη διαφορετικότητα των τόπων, των μεθόδων, των παραδόσεων αλλά και των γεωγραφικών χαρακτηριστικών. Για αυτό το λόγο, προστατεύει την παραγωγική τους διαδικασία και δίνει την ευκαιρία στους Έλληνες καταναλωτές να τα γνωρίσουν καλύτερα, να τα στηρίξουν και με τη σειρά τους να γίνουν Πρεσβευτές των ποιοτικών αυτών προϊόντων προς τους τουρίστες που θα επισκεφτούν την Ελλάδα κατά τη διάρκεια του προγράμματος.

Το πρόγραμμα προώθησης «Μικροί Θησαυροί της Ευρώπης», με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και την σφραγίδα «Enjoy it's from Europe», δίνει την ευκαιρία να γνωρίσουμε καλύτερα τα προϊόντα Π.Ο.Π. και Π.Γ.Ε. και να ενημερωθούμε και για τους συνεταιρισμούς παραγωγών ανά την Ελλάδα. Συγκεκριμένα η ΝΕΑ ΠΑΣΕΓΕΣ έχει ως στόχο τη διάδοση του θεσμού των συνεταιρισμών και την ανάπτυξη της συνεταιριστικής συνείδησης. Μπορείτε να μάθετε περισσότερα [εδώ](#).

Health News

Σημαντική ανακάλυψη για τον ανθρώπινο εγκέφαλο

Νευροεπιστήμονες του Πανεπιστημίου MIT των ΗΠΑ ανακάλυψαν ότι ο ενήλικος εγκέφαλος περιέχει εκατομμύρια σιωπηλές συνάψεις. Πρόκειται για ανώριμες συνδέσεις που παραμένουν αδρανείς μέχρι να επιστρατευθούν προκειμένου να βοηθήσουν στον σχηματισμό νέων μνημών.

Μέχρι σήμερα πιστεύαμε ότι οι σιωπηλές συνάψεις ήταν παρούσες μόνο στη διάρκεια του αρχικού σταδίου ανάπτυξης του οργανισμού. Η νέα έρευνα επιβεβαιώνει για πρώτη φορά στην πράξη ότι υπάρχουν άφθονες σιωπηλές και αδρανείς συνάψεις στον ενήλικο εγκέφαλο, πανέτοιμες να κληθούν σε δράση αν χρειαστεί να σχηματιστούν νέες μνήμες.





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Κορτιζόνη & Διατροφή. Τι να τρώω και τι όχι

Δεν είναι λίγες οι φορές που για την αντιμετώπιση κάποιου ιατρικού προβλήματος ο γιατρός σου έχει συστήσει την χρήση κορτιζόνης. Πολλές φορές ωστόσο αυτό μπορεί να συνοδεύεται από διάφορα ανεπιθύμητα συμπτώματα όπως αύξηση βάρους, οστεοπόρωση και πολλά ακόμη.



Τι είναι η κορτιζόνη

Η κορτιζόνη είναι ένα φάρμακο που συνιστάται για πολλές παθήσεις. Καταστέλλει φλεγμονές, πόνο και πρηξίματα. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία αναπνευστικών, ρευματικών προβλημάτων, αλλεργιών κ.α.

Η κορτιζόνη ωστόσο εμφανίζει συχνά παρενέργειες οι οποίες όμως μπορούν να βοηθηθούν με μικρές αλλαγές στην διατροφή σου.

Ανεπιθύμητες δράσεις της κορτιζόνης

- Αύξηση βάρους

Όταν παίρνεις κορτιζόνη μπορεί να πάρεις βάρος επειδή προκαλεί αύξηση της όρεξης και κατακράτηση υγρών στο σώμα.



- Οστεοπόρωση

Η κορτιζόνη μειώνει την απορρόφηση του ασβεστίου, της Βιταμίνης D και του φωσφόρου στο σώμα σου. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση του κινδύνου να εμφανίσεις οστεοπόρωση ή αδύναμα και εύθραυστα οστά.

- Απώλεια Μυικής μάζας

Η κορτιζόνη προκαλεί επίσης μυική αδυναμία και απώλεια της μυικής μάζας καθώς διασπά την πρωτεΐνη στο σώμα σου. Όπως γνωρίζουμε ο οργανισμός χρειάζεται πρωτεΐνη για την σύνθεση της μυικής μάζας

- Αυξημένες τιμές σακχάρου

Μπορεί να ανεβάσει τις τιμές σακχάρου στο αίμα, το οποίο μπορεί να προκαλέσει ή να επιδεινώσει την εμφάνιση διαβήτη.

- Λοιμώξεις

Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο κίνδυνο λοιμώξεων, ιδιαίτερα με κοινούς βακτηριακούς, ιούς και μυκητιακούς μικροοργανισμούς.

Τι να αποφεύγω αν κάνω θεραπεία με κορτιζόνη;**- Ζάχαρη**

Τα γλυκά και τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη αυξάνουν τον κίνδυνο υψηλού σακχάρου στο αίμα. Οι καραμέλες, τα μπισκότα, τα κέικ, τα παγωτά, οι μαρμελάδες, τα σιρόπια και τα γλυκά έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη. Πρόσεξε επίσης για κρυμμένα σάκχαρα σε χυμούς, αναψυκτικά, σάλτσες και δημητριακά.

- Αλάτι

Τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε νάτριο μπορούν να αυξήσουν την αρτηριακή πίεση και να προκαλέσουν κατακράτηση υγρών. Αυτά αποτελούν τα αλλαντικά, σνακ όπως πατατάκια και ποπ κορν, έτοιμες σούπες και σάλτσες, ελιές, παστά, τουρσιά και κονσερβοποιημένα τρόφιμα.

Συμβουλή: Απομάκρυνε το αλάτι από το τραπέζι σου και αντικατάστησε το αλάτι στα φαγητά σου με καρυκεύματα και μπαχαρικά για να δώσεις επιπλέον γεύση.

- Λιπαρά

Τέλος, τα τηγανητά τρόφιμα αυξάνουν τη χοληστερόλη και τα τριγλυκερίδιά σου.

Προσπαθήστε να περιορίσετε τα προϊόντα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά και χοληστερόλη, συμπεριλαμβανομένων των ορατών λιπαρών μερών κρέατος, τα ζωικά βούτυρα, η μαγιονέζα, τα γαλακτοκομικά πλούσια σε λιπαρά και τα έτοιμα αρτοσκευάσματα που είναι πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά.

Αντίθετα επέλεξε λιπαρά ψάρια όπως ο σολομός που είναι πλούσια σε Ω3 λιπαρά οξέα.

**Τι πρέπει να τρώω αν λαμβάνω κορτιζόνη;****- Ασβέστιο**

Οι τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο βοηθούν στην πρόληψη της οστεοπόρωσης, η οποία αποδυναμώνει τα οστά. Δώστε προτεραιότητα στο γάλα, το γιαούρτι, το τυρί, τους ξηρούς καρπούς, τους σπόρους και τα σκούρα, φυλλώδη πράσινα.

- Κάλιο

Τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε κάλιο βοηθούν στην αναπλήρωση του χαμένου καλίου στην κυκλοφορία του αίματος. Αυτό περιλαμβάνει μπανάνες, αβοκάντο, πατάτες, σπανάκι, ψωμί ολικής αλέσεως και μαύρη σοκολάτα.

- Άπαχη πρωτεΐνη

Οι τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες διατηρούν τους μυϊκούς ιστούς υγιείς. Το κρέας, τα θαλασσινά, τα αυγά, τα γαλακτοκομικά και τα όσπρια μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση ισχυρών μυών.

- Φυτικές ίνες

Αύξησε τις φυτικές ίνες τρώγοντας δημητριακά ολικής αλέσεως, νιφάδες πίτουρου, πλιγούρι βρώμης, φρέσκα φρούτα, λαχανικά, όσπρια και ξηρούς καρπούς.

- Επαρκής ενυδάτωση

Απαραίτητη είναι ωστόσο και η σωστή ενυδάτωση. Απόφυγε το αλκοόλ, τους χυμούς και τα αναψυκτικά και επέλεξε την καλύτερη πηγή ενυδάτωση που είναι φυσικά το νερό.

Μην ξεχνάς την άσκηση!

Ασκήσου για να διατηρήσεις τα οστά και τους μύες σου δυνατά. Επίλεξε οποιαδήποτε μορφή άσκησης ακόμα και το περπάτημα για να σε βοηθήσει στην πρόληψη της απώλειας μυών και οστών και θα βελτιώσει την αίσθηση ευεξίας σου.

Συμπερασματικά

Η κορτιζόνη λοιπόν είναι ένα φάρμακο που μπορεί να οδηγήσει σε ανεπιθύμητες επιδράσεις για την υγεία σου. Ακολούθησε τις παραπάνω συμβουλές, κάνε μικρά και συχνά γεύματα και χρησιμοποίησε την καθημερινή σου διατροφή σαν σύμμαχο για την αντιμετώπισή τους.

Upskilling by Pharmathen: Δωρεάν επιμορφωτικά σεμινάρια από τη Pharmathen για την επιστήμη και την τεχνολογία

Η Pharmathen, μία από τις μεγαλύτερες φαρμακοβιομηχανίες σε Ελλάδα και Ευρώπη, στο πλαίσιο των δράσεων Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης και με οδηγό την επιστημονικότητα και την καινοτομία, έχει εγκαινιάσει την πρωτοβουλία “Upskilling by Pharmathen”, με σκοπό να προσφέρει δωρεάν επιμορφωτικά σεμινάρια σε απόφοιτους και επαγγελματίες που επιθυμούν να ενισχύσουν τις δεξιότητές τους και να διεκδικήσουν ένα καλύτερο επαγγελματικό μέλλον, γνωρίζοντας από κοντά το δυναμικό κλάδο της φαρμακοβιομηχανίας.

Μετά την επιτυχία του πρώτου διαδικτυακού σεμιναρίου που πραγματοποιήθηκε το Σεπτέμβριο, σε συνεργασία με την TÜV AUSTRIA Academy, τον κορυφαίο εκπαιδευτικό οργανισμό δια βίου μάθησης και εκπαίδευσης, η Pharmathen πραγματοποιεί ένα νέο σεμινάριο 7-9 Δεκεμβρίου, με θέμα «Customer Service in the Pharma Industry». Στις θεματικές ενότητες του σεμιναρίου περιλαμβάνεται η Διαχείριση της Εφοδιαστικής Αλυσίδας, η Διαχείριση των Πελατών και Παραπόνων, καθώς και το Γενικό Πλαίσιο Νομοκανονιστικής Συμμόρφωσης και των ιδιαιτεροτήτων μιας φαρμακοβιομηχανίας. Μετά την ολοκλήρωση του σεμιναρίου, θα χορηγηθεί σε όλους τους συμμετέχοντες Βεβαίωση Παρακολούθησης. Η Pharmathen δραστηριοποιείται στον τομέα Έρευνας, Ανάπτυξης και παραγωγής φαρμακευτικών προϊόντων και εξειδικεύεται στον τομέα των σύνθετων ενέσιμων προϊόντων παρατεταμένης αποδέσμευσης (LAI). Διαθέτει δύο πλήρως εκσυγχρονισμένες παραγωγικές μονάδες, στις Σάπες Ροδόπης και την Παλλήνη Αττικής, και το αναπτυξιακό της πλάνο, που αναμένεται να ολοκληρωθεί έως το 2026, αγγίζει τα 300 εκατομμύρια ευρώ. Όραμα της εταιρίας είναι να βελτιώνει καθημερινά την ποιότητα ζωής εκατομμυρίων ανθρώπων σε όλο τον κόσμο και να επιστρέφει μέρος της επιτυχίας της στην κοινωνία.

Ο Γιώργος Δρόσος, Vice President People & Culture της Pharmathen, ανέφερε σχετικά: «Στη Pharmathen, αναγνωρίζουμε το σημαντικό ρόλο της εξειδίκευσης των επιστημόνων. Μέσω των επιμορφωτικών σεμιναρίων της δράσης Upskilling by Pharmathen, στηρίζουμε έμπρακτα την επιστημονική κατάρτιση του ανθρώπινου δυναμικού της χώρας μας και αναβαθμίζουμε τις δεξιότητες όσων ενδιαφέρονται να εργαστούν στον κλάδο του φαρμάκου.»



Pharmathen
Innovation inspired by life

Educational

Η Βικιπαίδεια έχει γενέθλια!

ΒΙΚΙΠΑΙΔΕΙΑ



χρόνια

ελεύθερη εγκυκλοπαίδεια

Η Βικιπαίδεια, η ελληνική έκδοση της διαδικτυακής εγκυκλοπαίδειας Wikipedia, κλείνει τον Δεκέμβριο 20 χρόνια ιστορίας. Η εγκυκλοπαίδεια που γράφεται αποκλειστικά από εθελοντές προσφέρει έναν θησαυρό γνώσης με περισσότερα από 215.000 λήμματα, αριθμός πολλαπλάσιος σε σχέση με τα 30.000 άρθρα το 2007! Η Βικιπαίδεια ξεκίνησε τη λειτουργία της το 2002, περίπου ένα χρόνο μετά την εμφάνιση της αγγλόφωνης Wikipedia. Κάθε μήνα η Βικιπαίδεια μετρά περίπου 41 εκατομμύρια σελιδοπροβολές.

Το TikTok παίζει δυνατά στις ταξιδιωτικές αγορές



Τα βίντεο μικρής διάρκειας γίνονται όλο και πιο σημαντικά για το marketing. Το Instagram δίνει προτεραιότητα στα Reels, το YouTube στα YouTube Shorts, ενώ η Google δίνει προτεραιότητα στα μικρής διάρκειας περιεχόμενα στα αποτελέσματα αναζήτησης.

Το TikTok πρωτοπορεί στα βίντεο μικρής διάρκειας και έχει εξελιχθεί σε πολύ δυνατό παίκτη στις ταξιδιωτικές αγορές. Περίπου το 40% των ταξιδιωτών ηλικίας άνω των 30 ετών προτιμούν το TikTok έναντι της Google ως εργαλείο αναζήτησης για ταξίδια!

Δεν είναι τυχαίο ότι πολλοί προορισμοί ξοδεύουν φέτος περισσότερο στο TikTok συγκριτικά με πέρσι. Κι ενώ θεωρούσαμε ότι το TikTok προσελκύει κυρίως άτομα πολύ νεαρής ηλικίας, η αλήθεια είναι πως μια διαρκώς αυξανόμενη μερίδα των χρηστών προέρχεται από το ηλικιακό τμήμα άνω των 30 ετών. Όπως φαίνεται πάντως όλο και περισσότεροι προτιμούν να αντλούν έμπνευση

και πληροφορίες από σύντομα βίντεο γι' αυτό και έχουν γίνει ένα σημαντικό εργαλείο marketing που θα γίνεται όλο και πιο δυνατό.

Green News

«Άνοιξε, Απόλαυσε & Ανακύκλωσε» με τις χάρτινες συσκευασίες Tetra Pak® με μη αποσπώμενο καπάκι

Στηρίζοντας τους στόχους της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τη μείωση των πλαστικών μιας χρήσης (SUP) μέχρι το 2024, η Tetra Pak®, κορυφαία εταιρεία λύσεων επεξεργασίας και συσκευασίας τροφίμων στον κόσμο, σε συνεργασία με τους πελάτες της, προσφέρει χάρτινες συσκευασίες υγρών τροφίμων με μη αποσπώμενα καπάκια.

Το μη αποσπώμενο καπάκι συμβάλλει στη μείωση των απορριμμάτων, αφού μένει πάνω στη συσκευασία όταν απορρίπτεται στον κάδο ανακύκλωσης και δεν καταλήγει στα σκουπίδια ή στο περιβάλλον.

Είναι εύκολο στη χρήση, αρκεί να:

- Γυρίσεις το καπάκι αριστερόστροφα και στη συνέχεια να το ανασηκώσεις.
- Μπορείς να το κλείσεις απλά πιέζοντάς το προς τα κάτω με μία κίνηση. Για να το ξανα ανοίξεις γυρίζεις πάλι αριστερόστροφα.
- Αφού απολαύσεις το αγαπημένο σου προϊόν, μην ξεχάσεις να ανακυκλώσεις τη χάρτινη συσκευασία με το μη αποσπώμενο καπάκι στον κάδο ανακύκλωσης, για να αποκτήσει μια νέα ζωή όπως χαρτοπετσέτες, χαρτοκιβώτια κτλ.

Μπορείτε να βρείτε τις συσκευασίες Tetra Pak του 1 λίτρου και των 330 ml με μη αποσπώμενα καπάκια στα προϊόντα χυμών Amita Regular, Amita Motion και Frulite της Coca-Cola Τρία Έψιλον και τα προϊόντα ΟΛΥΜΠΟΣ Freelact, ΟΛΥΜΠΟΣ ΒΙΟ ΜΕΓΑΛΩΝΩ & ΟΛΥΜΠΟΣ ΜΕΓΑΛΩΝΩ της ΟΛΥΜΠΟΣ, των οποίων τα μη αποσπώμενα καπάκια είναι από φυτικά υλικά. Μάθετε περισσότερα [εδώ](#).

Tetra Pak®
ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙ Ο,ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟ



Η καμπάνια κατά του σεξισμού στους σταθμούς του Μετρό

Ο ΣΕΞΙΣΜΟΣ ΠΛΗΓΩΝΕΙ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ.

Αντιμετώπισέ τον
στα ίσια



Η ΣΤΑ.ΣΥ. προωθεί την καμπάνια ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων ενάντια στον σεξισμό στην οικογένεια, το σχολικό και εργασιακό περιβάλλον και «μεταφέρει» το μήνυμα «Ο σεξισμός πλήγωνει την κοινωνία. Αντιμετώπισέ τον στα ίσια». Στις οθόνες των σταθμών του Μετρό προβάλλονται τα τρία θεματικά βίντεο της καμπάνιας που έχουν ως στόχο την εξάλειψη αντιλήψεων και συμπεριφορών που επιβάλλουν διακρίσεις σε βάρος του γυναικείου ή αντρικού φύλου και καλλιεργούν έμφυλα στερεότυπα. Η καμπάνια στέλνει το μήνυμα ότι το ποδόσφαιρο δεν είναι μόνο για αγόρια

και το ροζ χρώμα δεν είναι μόνο κοριτσίστικο, ενώ δεν πρέπει να μιλάμε μόνο για τους προέδρους και τους διευθυντές, αλλά και για τις προέδρους και τις διευθύντριες. «Γυναίκες και άνδρες πρέπει να έχουν ίσες ευκαιρίες. Από πλευράς μας καταβάλλουμε άοκνες προσπάθειες για την καταπολέμηση των στερεοτύπων που έχουν διαμορφώσει συγκεκριμένους ρόλους για τις γυναίκες στην κοινωνία, όμως για την επίτευξη της ουσιαστικής ισότητας απαιτούνται σημαντικές προσπάθειες, υπομονή και επιμονή τόσο από την πολιτεία όσο και από την κοινωνία», δήλωσε η υφυπουργός Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων Μαρία Συρεγγέλα και ευχαρίστησε τη διοίκηση της ΣΤΑ.ΣΥ. για τη στήριξή της στην καμπάνια του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων ενάντια στον σεξισμό.

Press Room

DEI Leadership Conference: Ένα μοναδικό ταξίδι στη διαφορετικότητα

Με μεγάλη επιτυχία ολοκληρώθηκε το [DEI Leadership Conference της KPMG](#) στην Ελλάδα με κεντρικό μήνυμα “The Power of Everyone” που πραγματοποιήθηκε την Τρίτη 29 Νοεμβρίου στο θέατρο «Μικρό Παλλάς». Το συνέδριο έφερε σε επαφή top στελέχη, thought leaders αλλά και ανθρώπους – ήρωες από πολλούς τομείς της ζωής μας και της καθημερινότητας – οι οποίοι μέσα από τις εμπειρίες και τα βιώματά τους ανέδειξαν τα σημαντικά θέματα της διαφορετικότητας, της ισότητας και της ένταξης, παρουσιάζοντας τις παγκόσμιες τάσεις και νέες ιδέες πάνω σε αυτά, αλλά και ευαισθητοποιώντας την επιχειρηματική κοινότητα στην ανάγκη για συνεχή συζήτηση, εκπαίδευση και κατάρτιση γύρω από τα θέματα αυτά. Το συνέδριο ξεκίνησε με τη Μαριλένα Παππά, Events Coordinator της KPMG στην Ελλάδα, να καλωσορίζει τους συνέδρους στο θέατρο «Μικρό Παλλάς» θέτοντας το ερώτημα «Πόσο φιλική είναι η χώρα μας στη διαφορετικότητα;».





Το ΝΟΥΝΟΥ υλοποιεί δράσεις για ένα πιο βιώσιμο μέλλον!

Η FrieslandCampina Hellas με το ΝΟΥΝΟΥ, στο πλαίσιο της ευρύτερης στρατηγικής βιωσιμότητας «Θρέφοντας έναν καλύτερο πλανήτη», αποδεικνύει έμπρακτα την εταιρική υπευθυνότητά της υλοποιώντας δράσεις με θετικό αποτύπωμα στην ελληνική κοινωνία. Πιο συγκεκριμένα, το ΝΟΥΝΟΥ πραγματοποίησε ένα πρόγραμμα αναδάσωσης σε τρεις πληγείσες περιοχές της Ελλάδας, καθώς και έργα αναβάθμισης σχολικών υποδομών σε πυρόπληκτες περιοχές της Β. Εύβοιας. Στοχευμένες δράσεις προσφοράς στην κοινωνία και στο περιβάλλον, για ένα πιο βιώσιμο μέλλον για όλους.

Το ΝΟΥΝΟΥ Family για την υλοποίηση των δράσεων αναδάσωσης συνεργάστηκε με τον μη κερδοσκοπικό περιβαλλοντικό οργανισμό we4all, αφού πρώτα προσκάλεσε το κοινό να γίνει αρωγός της προσπάθειας. Έτσι, μέσω ψηφοφορίας, φυτεύτηκαν συνολικά 5.000 δέντρα σε περιοχές της Βόρειας Εύβοιας (Μονοκαρβά, Παππάδες και Κεραμεία), του Υμηττού (Ηλιούπολη) και της Πάτρας (Ζήρεια). Οι δενδροφυτεύσεις που πραγματοποιήθηκαν με τη συμμετοχή εθελοντών και εργαζομένων της εταιρείας, συμβάλλουν στην αναζωογόνηση των πληγείσων περιοχών, στην ενίσχυση των πνευμόνων πρασίνου αλλά και της τοπικής κοινωνίας, ενώ η δέσμευση της εταιρείας για τη συντήρησή τους για τα επόμενα δύο χρόνια, διασφαλίζει



την παροχή φροντίδας και προστασίας του περιβάλλοντος.

Παράλληλα, το ΝΟΥΝΟΥ Gouda με τα «μεγάλα» τούστια αναβάθμισε τους προαύλιους χώρους πέντε δημοτικών σχολείων σε χωριά της Βόρειας Εύβοιας που επλήγησαν το καλοκαίρι του 2021 από τις καταστροφικές πυρκαγιές.

Στοχεύοντας στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των μαθητών, το ΝΟΥΝΟΥ Gouda πραγματοποίησε έργα ανάπλασης και καλλωπισμού των προαυλίων και του περιβάλλοντος χώρου των δημοτικών σχολείων της Λίμνης, Αγίας Άννας, Βασιλικών, Κερασιάς και Κρυονερίτης των δήμων Ιστιαίας-Αιδηψού & Μαντουδίου-Λίμνης-Αγίας Άννας. Η επιστροφή στα θρανία επεφύλαξε χαμόγελα και αισιοδοξία για τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς, που είχαν ανάγκη να έχουν πρόσβαση σε ένα όμορφο, χαρούμενο και ασφαλές περιβάλλον.





«Διηγήματα 1993-2020» & «Πεζά 2002-2013» Παρουσίαση στον ΙΑΝΟ

Την Πέμπτη 8 Δεκεμβρίου στις 20:30 η Αλυσιίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι Εκδόσεις Μελάνι διοργανώνουν παρουσίαση της συγκεντρωτικής έκδοσης του Γιάννη Ευσταθιάδη, «Διηγήματα 1993-2020» και «Πεζά 2002-2013».

Για τα βιβλία θα συζητήσουν και θα διαβάσουν αποσπάσματα ο Αχιλλέας Κυριακίδης και ο συγγραφέας.

Παράλληλα θα υπάρξει προβολή sliders από τη ζωή και την πορεία του Γιάννη Ευσταθιάδη και ένα video έκπληξη που ετοίμασε ο Αχιλλέας Κυριακίδης.

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

[Link βιβλίου «Διηγήματα 1993-2020».](#)

[Link βιβλίου «Πεζά 2002-2013».](#)

[Link εκδήλωσης.](#)

Novacinema: Λαμπερές γιορτές με 24 ημέρες και 3 θεματικές ζώνες με τις καλύτερες ταινίες για τα Χριστούγεννα και πρεμιέρες 5 συναρπαστικών σειρών και νέων κύκλων!



Let's
Christmas
EVERYDAY

Τα Novacinema και το Novalife ετοιμάζουν ένα μοναδικό εορταστικό πρόγραμμα που θα κρατήσει συντροφιά στους σινεφίλ τον Δεκέμβριο αλλά και τις πρώτες ημέρες του Ιανουαρίου με χρυσόσκονη Χριστουγέννων, συναρπαστική δράση, καταγιστικές [πρεμιέρες](#) και μοναδικά αφιερώματα!

Φυσικά την παράσταση κλέβει το Novacinema2 με το «Let's Christmas Everyday» με 24 ημέρες Χριστούγεννα από τις 16 Δεκεμβρίου έως και τις 8 Ιανουαρίου όπου καθημερινά θα υπάρχουν 3 θεματικές ζώνες: 18:00 Animated movies, 20:00 Best of Christmas movies, 22:00 Blockbusters zone με αγαπημένες και τις καλύτερες ταινίες με εορταστικό χρώμα αλλά και καταγιστική δράση για όλη την οικογένεια! Όλες οι Κυριακές του Δεκεμβρίου στο Novacinema1 φιλοξενούν μεγάλες πρεμιέρες που θα καθηλώσουν! Την Κυριακή 4/12 (22:00) θα προβληθεί η κοινωνική ταινία «The Lost Daughter» με τους Olivia Colman, Ed Harris, Peter Sarsgaard, Dakota Johnson σε σκηνοθεσία της Maggie Gyllenhaal. Ακολουθεί την Κυριακή 11/12 (22:00) η περιπέτεια «Morbius» με τους Jared Leto, Jared Harris, Michael Keaton, Matt Smith σε σκηνοθεσία Daniel Espinosa.

Τη σκυτάλη παίρνει (Κυριακή 18/12, 22:00) η αστυνομική ταινία δράσης «Ambulance» με τους Jake Gyllenhaal, Eiza Gonzalez, Garret Dillahunt σε σκηνοθεσία του Michael Bay. Ανήμερα τα Χριστούγεννα (Κυριακή 25/12, 22:00) έρχεται η ρομαντική κωμωδία «Marry me» να κρατήσει συντροφιά στους σινεφίλ. Jennifer Lopez, Owen Wilson, John Bradley υπό τις σκηνοθετικές οδηγίες του της Kat Coiro ενσαρκώνουν πως λίγο πριν τον γάμο της πάνω στη σκηνή, μία ποπ σταρ μαθαίνει ότι ο σύντροφός της είναι άπιστος.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ
Η ΓΙΑΓΙΑ ΜΟΥ ΣΑΣ ΧΑΙΡΕΤΑ ΚΑΙ ΖΗΤΑΕΙ ΣΥΓΓΝΩΜΗ

FREDRIK BACKMAN



Συμφωνία ζωής

Ένας άντρας που έχει κατακτήσει όλα όσα οι περισσότεροι άνθρωποι απλώς ονειρεύονται – επιχειρήσεις, ακίνητα, περιουσία – έρχεται αντιμέτωπος με τον καρκίνο. Στο νοσοκομείο κάνει έναν απολογισμό της ζωής του. Τις επιτυχίες στα επαγγελματικά διαδέχονται οι αποτυχίες στις προσωπικές σχέσεις, και κυρίως στη σχέση με τον γιο του.

Στο ίδιο νοσοκομείο νοσηλεύεται ένα πεντάχρονο κορίτσι που περνάει τον χρόνο του ζωγραφίζοντας, θαρρείς και έτσι θα καταφέρει να νικήσει την αρρώστια. Έχει καταλάβει βέβαια ότι αυτό είναι αδύνατο, αλλά συνεχίζει, για να δίνει κουράγιο στους μεγάλους.

Την παραμονή των Χριστουγέννων ο άντρας συνειδητοποιεί ότι μπορεί να ανατρέψει την προδιαγεγραμμένη μοίρα της μικρής και αποφασίζει να κάνει ό,τι περνάει από το χέρι του για να τη σώσει. Για να το καταφέρει πρέπει πρώτα να μάθει αν η δική του ζωή είχε πραγματικά κάποια αξία· ο γιος του είναι ο μόνος που μπορεί να δώσει την απάντηση. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

Ο νεαρός άνδρας

ΝΟΜΠΕΛ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑΣ 2022

Annie Ernaux Ο νεαρός άνδρας

Μετάφραση: Ρίτα Κολαίτη

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Σε λιγοστές σελίδες, γραμμένες σε πρώτο πρόσωπο, η Annie Ernaux αφηγείται την ερωτική ιστορία της με έναν κατά πολύ νεότερό της άνδρα. Μια εμπειρία που, για λίγους μήνες, την έκανε ξανά το κορίτσι που «σκανδάλιζε τους γύρω του», το κορίτσι που ήταν άλλοτε. Ένα ταξίδι στον χρόνο, μια αποφασιστική καμπή.

Ένα κείμενο συγκλονιστικό, αποκαλυπτικό, για τη σχέση της Annie Ernaux με τον χρόνο και τη γραφή. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

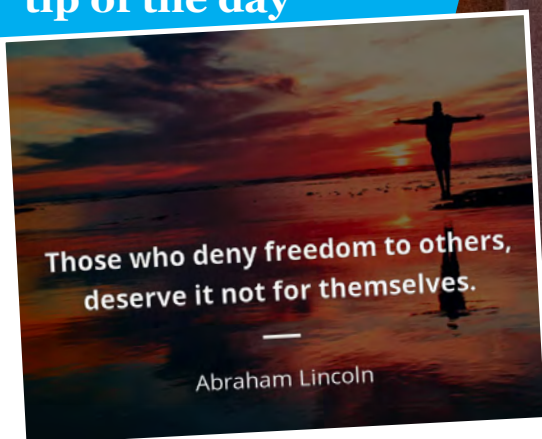
quote of the day

"I PREFER DANGEROUS FREEDOM OVER PEACEFUL SLAVERY."

Thomas Jefferson



tip of the day



2 Δεκεμβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα για την Εξάλειψη της Δουλείας

3 Δεκεμβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία
- › Διεθνής Ημέρα της Βασκικής Γλώσσας
- › International Sweater Festival

4 Δεκεμβρίου

- › Διεθνής Ημέρα Γατόπαρδου
- › Santa's List Day
- › International Spirit of the Game Day
- › World Civil Aviation Day
- › World Pear Day