

NEA

λουξ
free

- ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ*
- ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ

Νέα λουξ free, ήρθε η ώρα να τη δοκιμάσεις!

Η λουξ φέρνει κάτι μοναδικό, τη νέα μπλε πορτοκαλάδα **χωρίς ανθρακικό λουξ free, χωρίς συντηρητικά, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, με 100% φυσικά γλυκαντικά και 60% λιγότερες θερμίδες!**

Ανακάλυψε την πλούσια γεύση της, που θα σε γεμίσει απόλαυση και τα φυσικά χαρακτηριστικά της, σε **νέα καινοτόμα φιάλη!**



ΜΕΙΩΜΕΝΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ

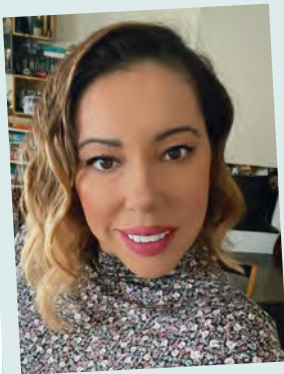
*Περιέχει φρουκτόζη, σάκχαρα φρούτων και γλυκαντικά φυσικής προέλευσης.

SAY *yes* to the **press**

ΕΥΦΥΪΑ & ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ: ΠΑΝΕ ΜΑΖΙ;



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Σήμερα θέλω να σου μιλήσω για την εξέλιξη... Αυτήν την προσωπική, την επαγγελματική, την οικογενειακή, τη δική σου όμως εξέλιξη. Όχι την εξέλιξη μέσα από το σύνολο, την εξέλιξη ως ζευγάρι ή την εξέλιξη της εταιρείας που εργάζεσαι, εγώ σου μιλάω για το δικό σου κατόρθωμα, για τη δική σου προσωπική αναβάθμιση, την εξέλιξη τη δική σου.

Θέλω να σου πω ένα μεγάλο μπράβο που πήρες την απόφαση να φύγεις από την κακοποιητική σου σχέση, που κατάφερες να ξεκολλήσεις από μία δουλειά που δεν σου άρεσε, που “έκοψες” τους τοξικούς συγγενείς και απομακρύνθηκες και γενικά που κατάφερες να σταθείς στα πόδια σου και να προχωρήσεις παρακάτω. Θέλω να σου πω μπράβο που ξαναβρήκες τον εαυτό σου, που επιτέλους κάνεις πράγματα που σε ευχαριστούν και δουλεύεις κάθε μέρα ώστε να γίνεσαι καλύτερος άνθρωπος -για σένα, για τον διπλανό σου, για το σύνολο. Αυτό είναι εξέλιξη... Να τολμάς να αφήνεις πίσω σου ανθρώπους και καταστάσεις που είτε σε υποβάθμιζαν είτε σου έλεγαν πως δεν μπορείς να τα καταφέρεις. Να τολμάς και βήμα βήμα να τους αφήνεις πίσω και να προχωράς παρακάτω λίγο πιο δυνατός και σοφός τη φορά.

Κάπου διάβασα το εξής: “Μην αφήνεις τον εαυτό σου να πιστεύει ότι καθενός η κρίση είναι πιο μεγάλη από σένα. Στην πραγματικότητα κάθε φορά που το κάνεις αυτό χαμηλώνεις για να χωρέσεις την απεραντοσύνη σου στην μικρότητα των καταστάσεων. Αν σέβεσαι έστω και για λίγο τον εαυτό σου, έχεις την υποχρέωση να προστατέψεις, να υπερασπιστείς και να τροφοδοτείς τα όνειρά σου”.

Tip of the Day: Ας αφιερώσουμε αυτό το κείμενο σε όλους αυτούς που πίστεψαν ότι θα μας ξαναβρούν εκεί ακριβώς που μας άφησαν...

Ευφύια & μακροχρόνιες σχέσεις: Πάνε μαζί;



Η αναζήτηση του ιδανικού συντρόφου είναι αναμφισβήτητα μια δύσκολη υπόθεση... Καθένας από μας έχει τη δική του... λίστα! Και συχνά όσο μεγαλώνουμε τόσο μεγαλώνει και η λίστα μας. Το μυστικό της επιτυχίας όμως βρίσκεται αλλού... στην πνευματική σύνδεση που κάνει τη σχέση να έχει διάρκεια!

Υπάρχουν τρεις λόγοι για τους οποίους ένας συναισθηματικά και γνωστικά έξυπνος σύντροφος μπορεί να είναι αυτό το κάτι που θέλουμε, κι ίσως δεν μπορούμε να το αποκωδικοποιήσουμε εύκολα.

Οι τρεις ερωτήσεις που οδηγούν στον ιδανικό σύντροφο και στη μακροχρόνια σχέση

1. Είναι επικοινωνιακός;

Όπως γνωρίζουμε τα περισσότερα προβλήματα στις σχέσεις προέρχονται από ελλιπή ή κακή επικοινωνία. Αυτό σημαίνει ότι τα προβλήματα σχέσεων μπορούν συχνά να επιλυθούν μέσω ανοιχτής και αποτελεσματικής επικοινωνίας. Αυτό φυσικά είναι πιο πιθανό να συμβεί σε έναν δεσμό με ισχυρό πνευματικό υπόβαθρο.

Το να είμαστε σε σχέση με έναν άνθρωπο με αντίστοιχες πνευματικές ανησυχίες και να βρισκόμαστε σε έναν κοινό



τόπο (πνευματικά/διανοητικά) διασφαλίζει ότι οι παρεξηγήσεις δεν θα είναι πολύ συχνές ούτε πολύ σοβαρές. Αν μας ενδιαφέρει να χτίσουμε μία σχέση που θα έχει διάρκεια, θα πρέπει να ξέρουμε ότι εκτός από την αποτελεσματική επίλυση των συγκρούσεων, είναι πολύ σημαντικές και οι “διανοητικά διεγερτικές συνομιλίες”. Δηλαδή; Όταν δύο άνθρωποι συμβαδίζουν συναισθηματικά και διανοητικά, μπορούν να μετατρέψουν ακόμα και την πιο συνηθισμένη συνομιλία σε μια ικανοποιητική εμπειρία.

2. Σας συμπληρώνει πνευματικά;

Οι διαφορετικές εμπειρίες ζωής οδηγούν σε ξεχωριστές πνευματικές δυνάμεις και τρόπους σκέψης.

Έρευνα που δημοσιεύτηκε στο *Frontiers in Psychology* έδειξε ότι η σοφία, μια ιδιότητα που συνδέεται στενά με την πνευματική ικανότητα, μπορεί να εμφανίζεται διαφορετικά σε άνδρες και γυναίκες για πολιτιστικούς και κοινωνικούς λόγους.

3. Είναι γνωστικά ευέλικτος;

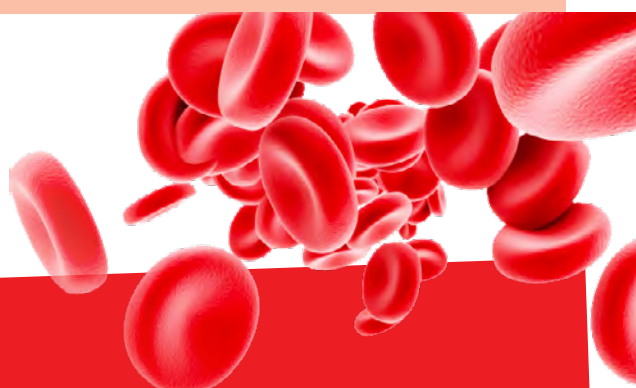
Ίσως το πιο αληθινό τεστ ενός “ευφυούς” ανθρώπου είναι το πόσο καλά κατανοεί τα όρια της νοημοσύνης του, σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε στο *Personality and Individual Differences*. Μια υγιής μακροχρόνια σχέση συνήθως χτίζεται σε ένα θεμέλιο διανοητικής ταπεινοφροσύνης - δηλαδή, στην ευελιξία να αλλάξετε γνώμη για τα πράγματα και να είστε σε θέση να διακρίνετε πότε πρέπει.

Ένας σύντροφος που είναι γνωστικά ευέλικτος, ανοιχτός σε αντίθετες απόψεις αλλά και στην πιθανότητα να κάνει λάθος χαρακτηρίζεται από διανοητική ταπεινοφροσύνη. Και όταν αυτή χαρακτηρίζει και τους δύο σε μία σχέση, τότε οι πιθανότητες να είναι μακροχρόνια αυξάνονται σημαντικά! Αυτό γιατί και οι δύο αισθάνονται ότι ο σύντροφός τους είναι εκεί για να τους ακούσει προσεκτικά και δεν προσπερνά τις απόψεις τους ούτε τα συναισθήματά τους... Η αυτογνωσία και η ενσυναίσθηση κάνουν θαύματα!





Ελένη Κομνηνού, Ειδική Ρευματολόγος/
Επιστημονικά Υπεύθυνη Ρευματολογικού
Τμήματος Metropolitan General/
Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων"
Metropolitan General
Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων και Κύησης"
ΜΗΤΕΡΑ



Χοληστερίνη: Μύθοι και αλήθειες

Χοληστερίνη. Ένας μύθος. Γιατί είναι απαραίτητη.



Έχει καθιερωθεί ότι η χοληστερίνη είναι βλαβερή για τον οργανισμό. Και όμως, η χοληστερίνη είναι δομική ουσία, απαραίτητη για τη ζωή μας. Οι συνάψεις, οι ζωτικές συνδέσεις μεταξύ των νευρικών κυττάρων στον εγκέφαλο και οπουδήποτε αλλού γίνονται αποκλειστικά από χοληστερίνη.

Η βιταμίνη D συντίθεται από τη χοληστερίνη, από τη δράση των ηλιακών ακτίνων στο δέρμα μας. Όλα τα κύτταρα του σώματός μας χρειάζονται χοληστερίνη στις κυτταρικές τους μεμβράνες, αφού η χοληστερίνη τους παρέχει δομική ακεραιότητα.

Η χοληστερίνη είναι επίσης δομικός λίθος για πολλές ορμόνες. Ο οργανισμός μας έχει ανάγκη περίπου από 1000mg χοληστερίνης την ημέρα για να λειτουργεί σωστά.

Ακόμα και αν δεν φάμε καθόλου ζωικά τρόφιμα που

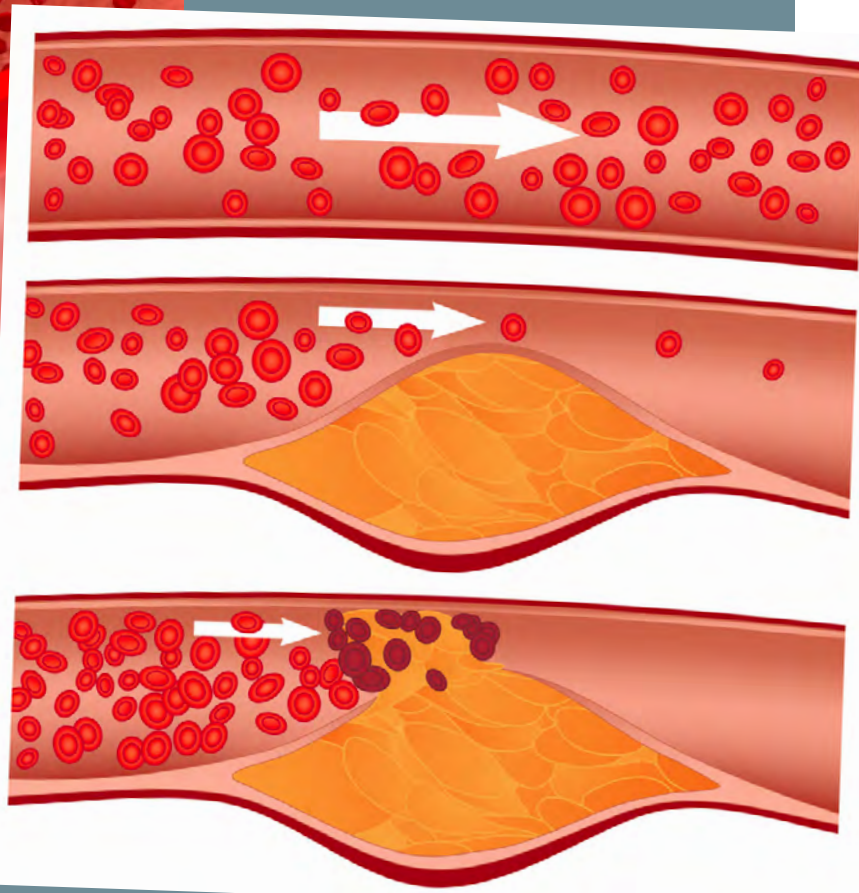
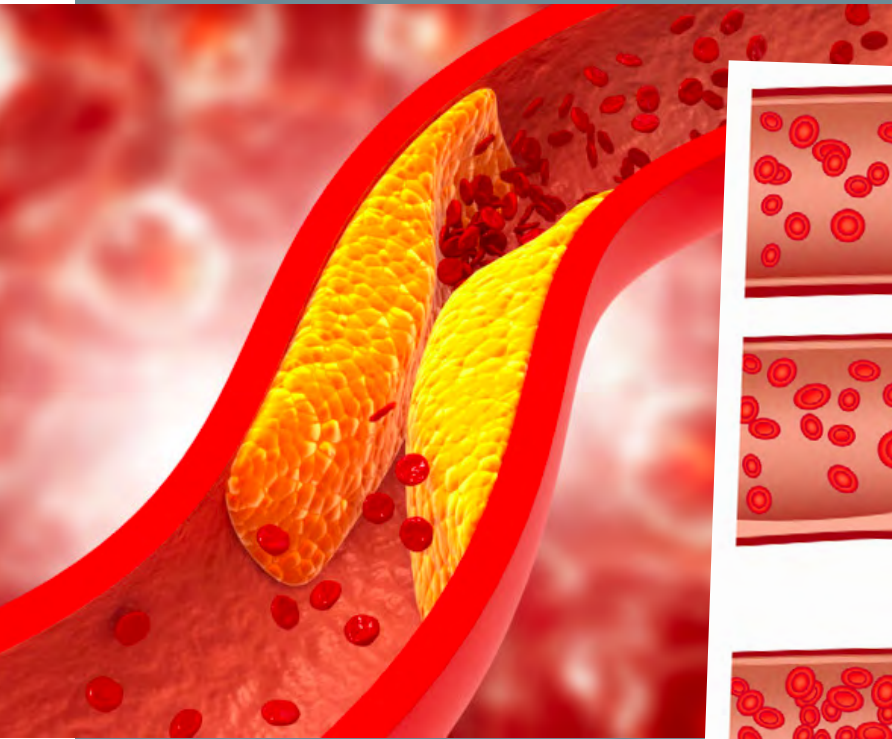
περιέχουν χοληστερίνη, το ήπαρ θα παράγει αυτή την ποσότητα χοληστερίνης.

Μέχρι πρότινος εθεωρείτο ότι η καρδιαγγειακή νόσος προκύπτει από το απλό γεγονός της αυξημένης χοληστερίνης στο αίμα.

Η μόνη αποδεκτή θεραπεία ήταν η συνταγογράφηση φαρμάκων για τη μείωση της χοληστερίνης και η υιοθέτηση μιας διατροφής με αυστηρό περιορισμό στην πρόσληψη λίπους.

ΝΕΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ σύμφωνα με την Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία:

Αποτελεί τον 7ο παράγοντα κινδύνου για καρδιαγγειακή νόσο (μετά από Κάπνισμα, Α.Υ., Σ.Δ., χαμηλή σωματική δραστηριότητα, παχυσαρκία,



ψυχικούς παράγοντες).

Πριν από μερικά χρόνια, ανακαλύφθηκε ότι η φλεγμονή στο τοίχωμα των αρτηριών είναι η πραγματική αιτία που προκαλεί καρδιαγγειακές παθήσεις και το γεγονός αυτό, σιγά-σιγά οδήγησε σε μια παραδειγματική αλλαγή του τρόπου με τον οποίο οι καρδιαγγειακές παθήσεις και άλλες χρόνιες παθήσεις πρέπει να αντιμετωπίζονται.

Χωρίς τη φλεγμονή, η χοληστερίνη κυκλοφορεί ελεύθερα σε όλο το σώμα, και δεν συσσωρεύεται στο τοίχωμα των αρτηριών με αποτέλεσμα καρδιαγγειακές παθήσεις και εγκεφαλικά επεισόδια.

Η φλεγμονή είναι η αιτία που παγιδεύει τη χοληστερίνη

Η φλεγμονή είναι απλώς η φυσική άμυνα του οργανισμού μας σε ξένους εισβολείς, όπως βακτήρια, τοξίνες και ιούς. Η χρόνια φλεγμονή είναι βλαβερή, σε αντίθεση με την οξεία φλεγμονή που είναι ευεργετική.

Τι αποτρέπει την χρόνια φλεγμονή;

Τα ωμέγα λιπαρά οξέα (ω3, ω6) αναμφισβήτητα έχουν τεράστια οφέλη για την υγεία του σύγχρονου ανθρώπου και μάλιστα σε ολόκληρο το ηλικιακό φάσμα.

Οι περισσότερες μελέτες υποστηρίζουν πως η ιδανική αναλογία είναι 1 προς 1. Δηλαδή για κάθε ένα γραμμάριο Ω3 πρέπει να καταναλώνουμε το πολύ 1 γραμμάριο Ω6 λιπαρά οξέα.

Αν αυτή η ισορροπία διαταραχτεί από την κατανάλωση υπερβολικών ωμέγα-6 λιπαρών οξέων, η κυτταρική μεμβράνη παράγει χημικές ουσίες που ονομάζονται

κυτοκίνες και οι οποίες προκαλούν άμεσα φλεγμονή.

Στην διατροφή Δυτικού τύπου η σχέση κυμαίνεται από 15/1 έως και 16,7/1! Οι διατροφικές συνήθειες Δυτικού τύπου πάσχουν από σοβαρή έλλειψη σε Ω3 λιπαρά οξέα ενώ τα περισσότερα φαγητά είναι φορτωμένα με μεγάλες ποσότητες Ω6 λιπαρών οξέων καθώς και trans λιπαρών που είναι άκρως επικίνδυνα για την υγεία.

Έτσι προκαλούνται:

- καρδιαγγειακά προβλήματα
- πήξη των αιμοπεταλίων
- θρόμβωση και στένωση των αγγείων
- διάφορες μορφές καρκίνου
- αυτοάνοσα νοσήματα

Συμπερασματικά

Η Χοληστερίνη δεν αποτελεί τοξική ουσία αλλά μία δομική ουσία απαραίτητη για πολλά στοιχεία του οργανισμού.

Αποτελεί με άλλα λόγια έναν υπερεκτιμημένο παράγοντα κινδύνου για καρδιαγγειακές και άλλες παθήσεις. Πρέπει να συνκετιμάται και με άλλους παράγοντες κινδύνου για να χορηγηθεί αντιλιπιδαιμική θεραπεία (Κάπνισμα, Αρτηριακή Υπέρταση, Σ.Δ. κ.ά.).

Chelsea: Η πρώτη Barbie με σκολίωση

Η Barbie παρουσιάζει την Chelsea, την πρώτη κούκλα με σκολίωση, συνεχίζοντας να πρεσβεύει τη διαφορετικότητα και τη συμπερίληψη.

Από το 1959, σκοπός της Barbie είναι να εμπνεύσει κάθε κορίτσι να γίνει ό,τι ονειρεύεται. Αυτό το μήνυμα είναι και πάλι επίκαιρο, καθώς φέτος παρουσιάζει την πρώτη κούκλα με κηδεμόνα σκολίωσης, εμπνέοντας τα παιδιά να δημιουργούν ιστορίες και να γνωρίζουν τον κόσμο γύρω τους, μέσα από το παιχνίδι με κούκλες.

Περισσότερα από 100.000 παιδιά διαγιγνώσκονται με σκολίωση κάθε χρόνο στις Η.Π.Α.* Με τη δημιουργία της Chelsea με σκολίωση, μιας κούκλας με καμπυλότητα στη σπονδυλική στήλη και με αποσπώμενο κηδεμόνα, η Barbie συνεχίζει να ενθαρρύνει τα παιδιά να παίζουν με κούκλες που αντικατοπτρίζουν στοιχεία του εαυτού τους και εξοικειώνονται με τη χρήση ορθοπεδικού εξοπλισμού, όπως είναι ο κηδεμόνας σπονδυλικής στήλης ή σκολίωσης.

Κατά τον σχεδιασμό της νέας κούκλας, η Mattel συνεργάστηκε με τον νευροχειρουργό και ειδικό στις παθήσεις της σπονδυλικής στήλης, Δρ. Λουκ Μασίζιν, ο οποίος έδινε συμβουλές στους σχεδιαστές, καθ' όλη τη διάρκεια της ανάπτυξης της κούκλας.

Η κούκλα Chelsea με σκολίωση σηματοδοτεί ένα σημαντικό βήμα στο ταξίδι του brand που έχει ως στόχο να αυξήσει την εκπροσώπηση στις κούκλες, προσφέροντας

μεγαλύτερη ποικιλία με περισσότερες από 175 εμφανίσεις. Η σκολίωση εμφανίζεται δέκα φορές πιο συχνά στα κορίτσια σε σχέση με τα αγόρια και η Chelsea ήταν η τέλεια ευκαιρία για να διευρυνθεί αυτή η εκπροσώπηση.

Η Lisa McKnight, SVP και Global Head of Barbie & Dolls της Mattel δήλωσε, «Πιστεύουμε στη δύναμη της εκπροσώπησης και δεσμευόμαστε να δημιουργούμε κούκλες με ποικιλία στην εμφάνιση, ώστε τα παιδιά να μπορούν να δουν τον εαυτό τους στην Barbie. Αυτό γιορτάζουμε σήμερα, με τη μικρή αδερφή της Barbie, την Chelsea. Είμαστε περήφανοι που παρουσιάζουμε την πρώτη κούκλα με αποσπώμενο κηδεμόνα πλάτης, αντικατοπτρίζοντας έτσι τον κόσμο που βλέπουν τα παιδιά γύρω τους. Η κούκλα Chelsea δημιουργεί ακόμα περισσότερους τρόπους για να εξάψει τη φαντασία των παιδιών ενώ παράλληλα τα βοηθάει να αναπτύξουν κοινωνικές δεξιότητες και ιδίως την ενσυναίσθηση, μέσω του παιχνιδιού με κούκλες.»

Η κούκλα έχει ύψος 15 εκατοστά, φοράει ροζ φόρεμα, λευκά παπούτσια και έχει αποσπώμενο πράσινο κηδεμόνα.

*Σύμφωνα με το Τμήμα Ορθοπεδικής του Νοσοκομείου Παιδών της Φιλαδέλφειας



MATTEL

Η La Mer παρουσιάζει τη νέα Moisturizing Soft Cream με νέα προηγμένη σύνθεση

Η La Mer παρουσιάζει τη νέα Moisturizing Soft Cream, με νέα προηγμένη σύνθεση, η οποία προβάλλει ένα νέο, ισχυρό σύστημα δράσης, που βοηθά στη δημιουργία νεανικής απαλότητας στην επιδερμίδα και αντίστασης στα σημάδια γήρανσης.

Πολλαπλών διαστάσεων Ενυδατικά Σφαιρίδια προσδίδουν στη Soft Cream πολυτελή, απαλή υφή και προηγμένη αποτελεσματικότητα, μέσα από βελτιστοποιημένα συστήματα μεταφοράς και απόδοσης. Τώρα, κάθε βάζο της Moisturizing Soft Cream περιέχει ακόμη περισσότερα σφαιρίδια που είναι πλέον βαθμιαίων διαστάσεων, ώστε να επιταχύνουν τη μεταφορά τους και να βελτιστοποιούν την απόδοση.

Δισεκατομμύρια πολλαπλών διαστάσεων Ενυδατικά Σφαιρίδια σε κάθε βάζο, δρουν για να «γεμίζουν» την επιδερμίδα σε κάθε επίπεδο, όπως τα κομμάτια ενός παζλ για να ενυδατώσουν στο μέγιστο κάθε σημείο της. Εφαρμόζοντας στην επιδερμίδα σε τριδιάστατη ακρίβεια τα σφαιρίδια αυτά από το πρώτο άγγιγμα, μεταφέρουν το Miracle Broth™ ακριβώς, όπου η επιδερμίδα το έχει περισσότερο ανάγκη. Το αποτέλεσμα είναι επουλωτική ενυδάτωση που διαρκεί και βοηθά την επιδερμίδα να αντισταθεί στην εμφάνιση λεπτών γραμμών αφυδάτωσης. Σε μόλις 4 εβδομάδες επιδερμίδα με αίσθηση ελαστικότητας, ενώ ανακάμπτει σε σφριγηλότητα*.

*Κλινική μελέτη σε 51 γυναίκες μετά από χρήση του προϊόντος για 4 εβδομάδες, δύο φορές την ημέρα.



Good News

Δημιουργία βιβλιοθήκης στη μνήμη του Διονύση Σιμόπουλου

ΔΙΟΝΥΣΗΣ Π. ΣΙΜΟΠΟΥΛΟΣ



Οι εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ, τιμώντας τον Διονύση Σιμόπουλο και το έργο του, και στο πλαίσιο της εταιρικής κοινωνικής ευθύνης, προχώρησαν στη δημιουργία βιβλιοθήκης στον Σύλλογο Γονιών Παιδιών με Νεοπλασματική Ασθένεια «Η Φλόγα» με τη χορηγία 76 βιβλίων για ενήλικες και παιδιά. Η βιβλιοθήκη δημιουργήθηκε στις εγκαταστάσεις του συλλόγου στο Γουδί, στον πρώτο όροφο, και είναι ανοιχτή στους γονείς και τα παιδιά που το έχουν ανάγκη, ενώ φέρει τιμητικά την ονομασία «Βιβλιοθήκη Διονύση Σιμόπουλου».

Ο Διονύσης Π. Σιμόπουλος γεννήθηκε το 1943 στα Γιάννενα. Ήταν αστροφυσικός, επίτιμος διευθυντής του Ευγενίδειου Πλανηταρίου και βραβεύτηκε για τη συνεισφορά του στην αστρονομική εκπαίδευση, με σημαντική συγγραφική και δημοσιογραφική δραστηριότητα στον Τύπο και στην τηλεόραση και ως σεναριογράφος σε ενημερωτικές εκπομπές.

«Η Φλόγα» είναι πανελλήνιος σύλλογος εθελοντών γονιών παιδιών με καρκίνο, εκπροσωπεί χιλιάδες οικογένειες σε όλη την Ελλάδα και αριθμεί 40 χρόνια δυναμικής παρουσίας δίπλα στα παιδιά με καρκίνο σε όλη τη χώρα.

Διοικείται από επταμελές διοικητικό συμβούλιο και τους εκπροσώπους της περιφέρειας, που εκλέγονται κάθε τρία χρόνια μεταξύ των εθελοντών γονιών στη Γενική Συνέλευση των τακτικών μελών.



Η Ολυμπιακή Ζυθοποιία φέρνει την παραγωγή της μπίρας Carlsberg στην Ελλάδα



Η Ολυμπιακή Ζυθοποιία, πιστή στον εταιρικό της Σκοπό, να «Ζυθοποιεί για ένα καλύτερο σήμερα και αύριο», συνεχίζει την υλοποίηση του επενδυτικού της πλάνου, με στόχο να συμβάλει στην περαιτέρω εξέλιξη και τόνωση της ανταγωνιστικότητας της εγχώριας αγοράς μπίρας. Σε αυτό το πλαίσιο, ένα σημαντικό βήμα αποτελεί η εκκίνηση της παραγωγής του brand Carlsberg στην Ελλάδα από τον Ιανουάριο του 2023.

Η μονάδα παραγωγής της Ολυμπιακής Ζυθοποιίας, στη Σίνδο θα αναλάβει την παραγωγή του βασικού brand του ομίλου Carlsberg, σε κουτί των 330 ml. και των 500 ml., καθώς και σε όλους τους τύπους βαρελιών (Draught Master Flex & Modular και μεταλλικό keg).

Η έναρξη της παραγωγής της μπίρας Carlsberg στη Σίνδο, σηματοδοτεί και μία μεγαλύτερη ενεργοποίηση του brand στην ελληνική αγορά, καθώς το προϊόν θα κυκλοφορήσει εκ νέου και σε κουτί στη χώρα μας. Παράλληλα, η μονάδα της Ολυμπιακής Ζυθοποιίας δεν θα εξυπηρετεί μόνο τις ανάγκες της ελληνικής αγοράς, αλλά και αυτές άλλων αγορών του ομίλου, που δεν διαθέτουν τοπική παραγωγή, μεταξύ των οποίων είναι οι αγορές της Νότιας Αμερικής, Μέσης Ανατολής και Αφρικής. Πρόκειται για μια εξαιρετικής σημασίας εξέλιξη για τον κλάδο της ζυθοποιίας, που συνεπάγεται και την αναβάθμιση της παραγωγικής μονάδας της Σίνδου, η οποία πλέον εξελίσσεται σε ένα παραγωγικό και εξαγωγικό κόμβο, με μεγάλες προοπτικές και κατ' επέκταση νέο πλάνο επενδύσεων ως προς τη διαχείριση περισσότερων πρώτων υλών και υλικών παραγωγής.

Market Trends

ΚΑΛΛΙΜΑΝΗΣ: στον αέρα με καινούργια τηλεοπτική καμπάνια

Η ΚΑΛΛΙΜΑΝΗΣ, στο πλαίσιο της δυναμικής επιστροφής της στην αγορά, υποδέχεται τη νέα χρονιά με καινούργια τηλεοπτική επικοινωνία. Η καμπάνια, με τίτλο «Ιστορίες της Θάλασσας», είναι σχεδιασμένη, ώστε να κερδίσει την καρδιά κάθε λάτρη των ψαριών και θαλασσινών, να υπενθυμίσει την άρρηκτη σύνδεση της εταιρείας με τη θάλασσα και να ενισχύσει τη σχέση της εταιρείας με τους καταναλωτές της, μία σχέση που μετράει περισσότερα από 65 χρόνια.

Η καμπάνια θα ξεδιπλωθεί σταδιακά μέσα στο έτος, ξεκινώντας αρχές Φεβρουαρίου και καθ' όλη τη διάρκεια της Σαρακοστής, με πολλαπλά τηλεοπτικά σποτ να προβάλλουν την εκτενή γκάμα της ΚΑΛΛΙΜΑΝΗΣ. Κάθε σποτ εστιάζει σε διαφορετικό προϊόν, προσφέροντας στους καταναλωτές ιδέες και γευστικές προτάσεις για υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή, με άρωμα Ελλάδας.

Η κεντρική ιδέα της καμπάνιας αποτελεί δημιουργική έμπνευση της διαφημιστικής εταιρείας SOHOSQUARE και την σκηνοθεσία ανέλαβε ο Γιώργος Κανελλόπουλος, σε παραγωγή της Foss production.



Άλλη μια αλυσίδα καταστημάτων λιανικής υπογράφει συνεργασία με τη Segafredo



Η Segafredo Zanetti Hellas σε συνέχεια της αναπτυξιακής της δράσης, που υλοποιεί επιτυχημένα τα τελευταία χρόνια, ανακοινώνει τη συνεργασία της με τα καταστήματα λιανικής ΑΝΕΔΗΚ Κρητικός, φέρνοντας τα προϊόντα Segafredo πιο κοντά σε όλους τους καταναλωτές.

Με αυτή τη συνέργεια η Segafredo Zanetti Hellas ισχυροποιεί περαιτέρω την παρουσία της στο λιανεμπόριο, ενώ προσβλέπει στην ενίσχυση της αναγνωρισιμότητας του brand και των προϊόντων της σε Πανελλαδικό επίπεδο.

Πλέον, οι καταναλωτές που επιλέγουν για τις αγορές τους τα σούπερ μάρκετ ΑΝΕΔΗΚ Κρητικός θα έχουν τη δυνατότητα να προμηθεύονται τις κάψουλες αλουμινίου, με την ποιότητα και την φροντίδα της Segafredo, κάνοντας την γνήσια εμπειρία ιταλικού espresso προσιτή σε όλους.

Ο Διευθύνων Σύμβουλος της Segafredo Zanetti Hellas, κ. Ιωάννης Σφακιανάκης χαιρετά με ενθουσιασμό τη νέα αυτή συνεργασία, καθώς ενδυναμώνει την παρουσία της Segafredo Zanetti Hellas στην αγορά και προσβλέπει στην εξέλιξη της, σε μια αμοιβαία επωφελή εμπορική συμφωνία.

Η Huawei γιορτάζει τον Άγιο Βαλεντίνο με μια ακαταμάχητη προσφορά!

Η Huawei γιορτάζει την Ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου με μια ακαταμάχητη προσφορά για όσους θέλουν να συνδυάσουν τη γιορτή του έρωτα με την κομψότητα που μπορεί να προσφέρει η τεχνολογία.

Τα HUAWEI WATCH GT3 Gold και Elite edition είναι τα ιδανικά δώρα για να δείξετε τον έρωτα σας. Είναι δύο έξυπνα ρολόγια που εντυπωσιάζουν εμφανισιακά και σχεδιαστικά, με το γυαλιστερό φινίρισμα και το κομψό μπρασελέ που προσφέρει μοντέρνα, εκλεπτυσμένη εμφάνιση, συνδυάζοντας το sport look με το business casual.

Εντυπωσιάζουν, επίσης, και με την ανθεκτικότητά τους και για αυτό είναι ένα δώρο που θα σας βοηθήσει να δηλώσετε την επιθυμία σας να παραμείνει η αγάπη σας, άθικτη στον χρόνο.

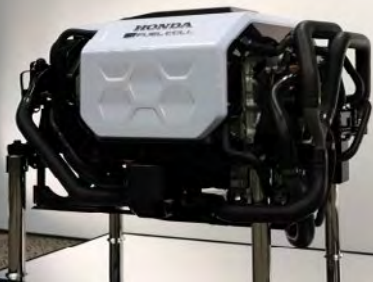
Τα HUAWEI Watch GT3 διαθέτουν ανθεκτική μπαταρία διάρκειας έως 14 ημερών, ενώ υποστηρίζουν και γρήγορη ασύρματη φόρτιση. Έχουν ακόμα τη δυνατότητα να καταγράφουν με ακρίβεια τους καρδιακούς παλμούς, ειδικά όταν... κοιτάτε το αγαπημένο σας πρόσωπο στα μάτια. Επίσης, μπορούν να παρακολουθούν συνεχώς την αναπνοή σας, το επίπεδο του στρες και τον εμμηνορροϊκό κύκλο, ενώ προσφέρουν ολόημερη παρακολούθηση του οξυγόνου στο αίμα καθώς και ανίχνευση θερμοκρασίας σώματος.

Η ξεχωριστή προσφορά για την Ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου, διατίθεται από το επίσημο δίκτυο συνεργατών της Huawei: Γερμανός, Κωτσόβολος, Public Group, Πλαίσιο. Αποκτήστε τα από τις 6 έως τις 19 Φεβρουαρίου σε μοναδικές τιμές και χαρείτε τον έρωτά σας με την βοήθεια της τεχνολογίας!



Η Honda παρουσιάζει τα σχέδια και τους στόχους της στον τομέα του υδρογόνου

HONDA
e: FUEL CELL



Επιδιώκοντας την επίτευξη μιας κοινωνίας ουδέτερης από εκπομπές άνθρακα, η Honda σκοπεύει όχι μόνο να συνεχίσει τον εξηλεκτρισμό των προϊόντων της, αλλά και να υιοθετήσει μια 'προληπτική' προσέγγιση προκειμένου να αυξήσει τη χρήση του υδρογόνου ως φορέα ενέργειας, ενώ θα προσπαθήσει να επεκτείνει τις δραστηριότητές της στον τομέα του υδρογόνου.

- Αποτελώντας τον πυρήνα των δραστηριοτήτων της στον τομέα του υδρογόνου, η Honda θα προωθήσει περαιτέρω το σύστημα κυψελών καυσίμου.

- Η Honda έχει προσδιορίσει τέσσερις βασικούς κλάδους για τη χρήση του συστήματος κυψελών καυσίμου της: οχήματα κυψελών καυσίμου (FCEV), επαγγελματικά οχήματα, σταθεροί σταθμοί παραγωγής ενέργειας και μηχανήματα έργων ενώ θα συνεργαστεί ενεργά με άλλες εταιρείες.

- Στον κλάδο των επαγγελματικών οχημάτων, εκτός από τη διεξαγωγή κοινής έρευνας σε βαρέα φορτηγά με κυψέλες καυσίμου με την Isuzu Motors Limited, η Honda ξεκίνησε τη δοκιμαστική οδήγηση για σκοπούς επίδειξης επαγγελματικών φορτηγών εξοπλισμένων με το σύστημα κυψελών καυσίμου

επόμενης γενιάς σε συνεργασία με την Dongfeng Motor Group Co., Ltd.

- Στα μέσα της δεκαετίας του 2020, η Honda θα αρχίσει τις εξωτερικές πωλήσεις του συστήματος κυψελών καυσίμου σε επίπεδο 2.000 μονάδων ετησίως, με σκοπό τη σταδιακή επέκταση των πωλήσεων. Η Honda θα επιδιώξει να αυξήσει τις πωλήσεις σε 60.000 μονάδες το 2030 και σε μερικές εκατοντάδες χιλιάδες μονάδες ετησίως μέχρι το δεύτερο μισό της δεκαετίας του 2030.

- Η Honda θα συνεχίσει να ασχολείται με την έρευνα και εξέλιξη στο μέλλον με σκοπό να χρησιμοποιήσει τις δικές της τεχνολογίες υδρογόνου.

Συγκέντρωση ανθρωπιστικής βοήθειας για τους σεισμόπληκτους της Τουρκίας και της Συρίας

Ο Δήμος Αθηναίων καλεί για τη συγκέντρωση και αποστολή ειδών προκειμένου να συνδράμει στην κάλυψη των επείγουσών αναγκών των χιλιάδων ανθρώπων στις πληγείσες από το σεισμό περιοχές της Τουρκίας και της Συρίας. Από σήμερα και μέχρι την Παρασκευή 10 Φεβρουαρίου, συγκεντρώνονται είδη πρώτης ανάγκης:

- στο Δημαρχείο (Αθηνάς 63), 08:00 – 20:00
- στον Κόμβο Αλληλοβοήθειας (Δομοκού 2 & Φιλαδελφείας), 08:00 - 15:00
- Σε όλες τις Λέσχες Φιλίας, 08:00– 14:00

Είδη προς συγκέντρωση

1. Κουβέρτες, κλινოსκεπάσματα, υπνόσακοι, μαξιλάρια
 2. Καθαρά ρούχα για ενήλικες και παιδιά, χειμερινές μπότες, παλτό, κασκόλ και γάντια
 3. Τρόφιμα μακράς διάρκειας, (όσπρια, κονσέρβες, μπισκότα, ξηροί καρποί κ.α), εμφιαλωμένα νερά κ.λπ
 4. Βρεφικές τροφές, παιδικά γάλατα, πάνες και είδη βρεφικής φροντίδας
 5. ΚΙΤ ατομικής υγιεινής για γυναίκες
 6. Ιατροφαρμακευτικό υλικό (παυσίτονα, αντιφλεγμονώδη, γάζες, επίδεσμοι, κουτιά πρώτων βοηθειών, φυσιολογικοί οροί).
- Με την ολοκλήρωση της συλλογής ο Δήμος Αθηναίων θα μεριμνήσει για την άμεση αποστολή του συνόλου της βοήθειας στους πληγέντες.



Αποκτήστε τα 3D μοντέλα γλυπτών της συλλογής "Light and Shadow Ballet"

Ο γλύπτης Αθανάσιος Μπερούτσος, παρουσιάζει τη συλλογή γλυπτών "Light and Shadow Ballet", δίνοντάς σας για πρώτη φορά τη δυνατότητα να αποκτήσετε τα γλυπτά σε NFT μοναδικής έκδοσης, σε αρχεία μοντέλων (glb).

Ο Μπερούτσος κατασκευάζει έναν τρισδιάστατο πειραματικό εκθεσιακό χώρο για να παρουσιάσει την ψηφιακή έκδοχή των γλυπτών του με θέμα τις μπαλαρίνες και μοντέλο την «Αντζελα». Στο Light & Shadow Ballet εξερευνά τις δυνατότητες της γλυπτικής στην εικονική πραγματικότητα και αναπόφευκτα οδηγείται σε μια ευρύτερη υπαρξιακή διερώτηση σχετικά με το εικονικό και το πραγματικό, την αλήθεια και την ψευδαίσθηση. Συνοψίζει τις παραπάνω αντιθέσεις στην θεμελιώδη αντίθεση – σχέση αλληλεξάρτησης του φωτός και της σκιάς, δημιουργώντας ένα μυστηριακό περιβάλλον όπου κυριαρχούν εντόνως εκφραστικά σώματα.

[Δείτε τα έργα σε τρισδιάστατη μορφή στο χώρο, στο Spania.io](#)



Press Room

Grand Opening της έκθεσης σπιτιού "Home Experience 2023", με τη λαμπερή παρουσία της ελληνικής εταιρίας επίπλων "GAND"

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε το Grand Opening της μεγαλύτερης έκθεσης σπιτιού "Home Experience 2023", στο Κλειστό Παλαιού Φαλήρου (Tae Kwon Do), από τον καταξιωμένο στον χώρο του επίπλου διοργανωτή Βαγγέλη Χαμακιώτη. Στα πλαίσια της εντυπωσιακής έναρξης το παρών έδωσε και η διάσημη ελληνική εταιρία επίπλων "GAND" με ένα φαντασμαγορικό περίπτερο που έκλειψε την παράσταση και γέμισε την έκθεση λαμπερές παρουσίες από τον καλλιτεχνικό και δημοσιογραφικό κόσμο της Αθήνας. Guest Dj ήταν η Έλενα Κώνστα, που έντυσε μουσικά το περίπτερο "GAND" και κατάφερε να ξεσηκώσει όλους τους εκλεκτούς του καλεσμένους αλλά και όσους παρευρέθηκαν στην έκθεση με τις μοναδικές μουσικές επιλογές της.

Ιωάννα Μαλέσκου-Χάρης Σιανίδης



#trends

Lip gloss nails:
Chic & shiny!

Το lip gloss nail trend, που το είδαμε πρόσφατα στην Jennifer Lopez, η οποία το επέλεξε για την εμφάνισή της στα Grammy Awards, είναι λαμπερό, διακριτικό και πολύ κομψό.

Το συγκεκριμένο μανικιούρ με ανοιχτόχρωμο -σχεδόν διάφανο- ροζ χρώμα και glossy φινίρισμα, παραπέμπει στο αποτέλεσμα που δίνει ένα gloss στα χείλη.

Γιατί να το προτιμήσετε:

- Είναι απλό, εντυπωσιακό και ταιριάζει σε όλες!
- Αναδεικνύει τα άκρα, κάνοντάς τα να δείχνουν πιο λεπτά. Είναι όμορφο και σε κοντά και σε μακριά νύχια.
- Ταιριάζει με κάθε outfit.



CRACK THE NEW CODES OF BEAUTY

Your playing field: AR, VR, AI & Metaverse

SIGN UP ON
BRANDSTORM.LOREAL.COM2023
EMPOWERED BYΟ παγκόσμιος
διαγωνισμός καινοτομίας
Brandstorm επιστρέφει

Η L'Oréal διοργανώνει και φέτος τον παγκόσμιο διαγωνισμό καινοτομίας Brandstorm, και προσκαλεί φοιτητές και επαγγελματίες από 18 έως 30 ετών, όλων των ειδικοτήτων να ανακαλύψουν το νέο playground ομορφιάς (VR,AR,AI,Gaming, Metaverse) και να "σπάσουν" τους κώδικες ομορφιάς, σχεδιάζοντας το δικό τους καινοτόμο εγχείρημα!

Η L'Oréal δίνει σε όλους τους συμμετέχοντες την ευκαιρία να ξεκινήσουν δυναμικά την καριέρα τους στον όμιλο, με το πιο δυνατό «διαβατήριο», τον διαγωνισμό Brandstorm. Ο διαγωνισμός μετράει ήδη 31 συνεχόμενα χρόνια παγκόσμιας παρουσίας και η συμμετοχή κάθε νέου ανθρώπου μπορεί να αποτελέσει πραγματικό πλεονέκτημα στο βιογραφικό του, όπως έχει αποδείξει και η καριέρα πολλών επιτυχημένων στελεχών, στην Ελλάδα και διεθνώς, που ξεκίνησαν στην εταιρεία εξαιτίας του Brandstorm. Ένα από τα αναρίθμητα παραδείγματα είναι η τωρινή Chief Web3 & Metaverse Officer της L'Oréal, Camille Kroely, η οποία ξεκίνησε την καριέρα της με τον διαγωνισμό του Brandstorm. Αντίστοιχα και στην Ελλάδα έχουμε πολλά παραδείγματα εργαζομένων με ιδιαίτερα επιτυχημένη καριέρα, που ξεκίνησαν σαν συμμετέχοντες στο διαγωνισμό Brandstorm.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε το <https://brandstorm.loreal.com/>

Η Emirates διοργανώνει Open Day πρόσληψης νέων μελών για το πλήρωμα καμπίνας στην Ελλάδα

Η Emirates αναζητά υποψηφίους για να ενταχθούν στην πολυεθνική ομάδα του πληρώματος καμπίνας. Η αεροπορική εταιρεία, με έδρα το Ντουμπάι, πραγματοποιεί Open Day πρόσληψης νέων μελών για το πλήρωμα καμπίνας την 13η Φεβρουαρίου 2023, στις 9:00 π.μ., στο Divani Caravel Hotel στην Αθήνα, την 15η Φεβρουαρίου 2023, στις 9:00 π.μ., στο Grand Hotel Palace στη Θεσσαλονίκη, και την 17η Φεβρουαρίου 2023, στις 9:00, στο Megaron Hotel στο Ηράκλειο.

Η αεροπορική εταιρεία αναζητά άτομα που ενδιαφέρονται για την παροχή υψηλού επιπέδου υπηρεσιών φιλοξενίας, με στόχο τη δημιουργία αξιομνημόνευτων στιγμών στους επιβάτες της. Δεδομένου ότι η ασφάλεια αποτελεί μια από τις υψηλότερες προτεραιότητες της Emirates, ο ιδανικός υποψήφιος θα αναλαμβάνει με σιγουριά πρωτοβουλίες και τον έλεγχο σε ό,τι αφορά τη διαχείριση των υπηρεσιών στο αεροσκάφος, την ασφάλεια και τις σχετικές διαδικασίες. Όλο το πλήρωμα της Emirates θα έχει την ευκαιρία να εκπαιδευτεί σύμφωνα με τις παγκόσμιας κλάσης προδιαγραφές στις πλέον σύγχρονες εγκαταστάσεις της Emirates στο Ντουμπάι.

Υποψήφιοι μπορούν να παρουσιαστούν στο Open Day με ένα ενημερωμένο βιογραφικό σημείωμα (CV) στα αγγλικά και μια πρόσφατη φωτογραφία, ενώ συνιστάται να προβούν σε προεγγραφή [εδώ](#) για τη διευκόλυνση της διαδικασίας. Όσοι δεν έχουν υποβάλει ηλεκτρονική αίτηση μπορούν παρουσιαστούν στο Open Day στο Divani Caravel Hotel, στο Grand Hotel Palace και στο Megaron Hotel. Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις απαιτήσεις για τη διαδικασία επιλογής είναι διαθέσιμες στη διεύθυνση emirates.com/careers.



Tech News

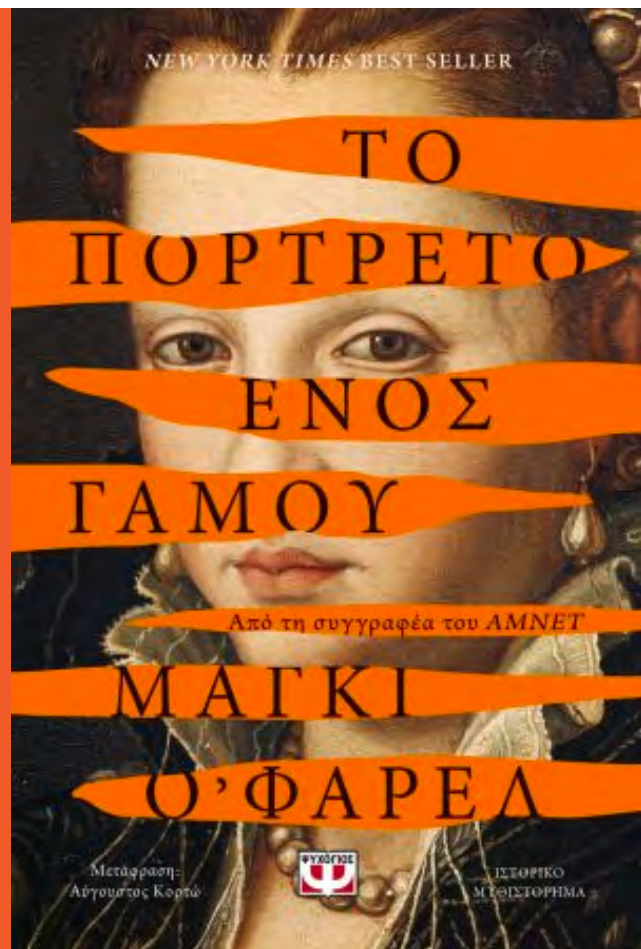
Η Google αντεπιτίθεται στο ChatGPT με το δικό της chatbot!

Η Google ετοιμάζεται να λανσάρει το δικό της chatbot με τεχνητή νοημοσύνη που ονομάζεται Bard και θα ανταγωνιστεί το ChatGPT. Σε πρώτη φάση το Bard θα διατεθεί σε επιλεγμένους χρήστες για δοκιμές και μετά θα ανοίξει για το ευρύ κοινό.

Βασίζεται στο γλωσσικό μοντέλο Lamda, που παράγει απαντήσεις και κείμενα με μεγάλη δεξιοτεχνία. Ο επικεφαλής της Google, Σουντάρ Πιτσάι, δήλωσε μάλιστα ότι η μηχανή αναζήτησης της εταιρίας εξοπλίζεται με νέα εργαλεία AI ώστε να προσφέρει χρήσιμες πληροφορίες ακόμα και σε ερωτήματα για τα οποία δεν υπάρχει συγκεκριμένη απάντηση, όπως

το εάν είναι δυσκολότερο να μάθει κανείς πιάνο αντί κιθάρα. Ο Σουντάρ Πιτσάι γνωστοποίησε ότι σε πρώτη φάση το Bard θα χρησιμοποιήσει μια έκδοση του Lamda, "που απαιτεί σημαντικά λιγότερο επεξεργαστική ισχύ", έτσι ώστε να μπορεί να εξυπηρετεί ταυτόχρονα περισσότερους χρήστες. Το ChatGPT, δεδομένου ότι έχει κατακλυστεί από ερωτήσεις από κάθε γωνιά της Γης, συχνά δυσκολεύεται να απαντήσει σε όλους μαζί.

Αστυνομία



Το πορτρέτο ενός γάμου

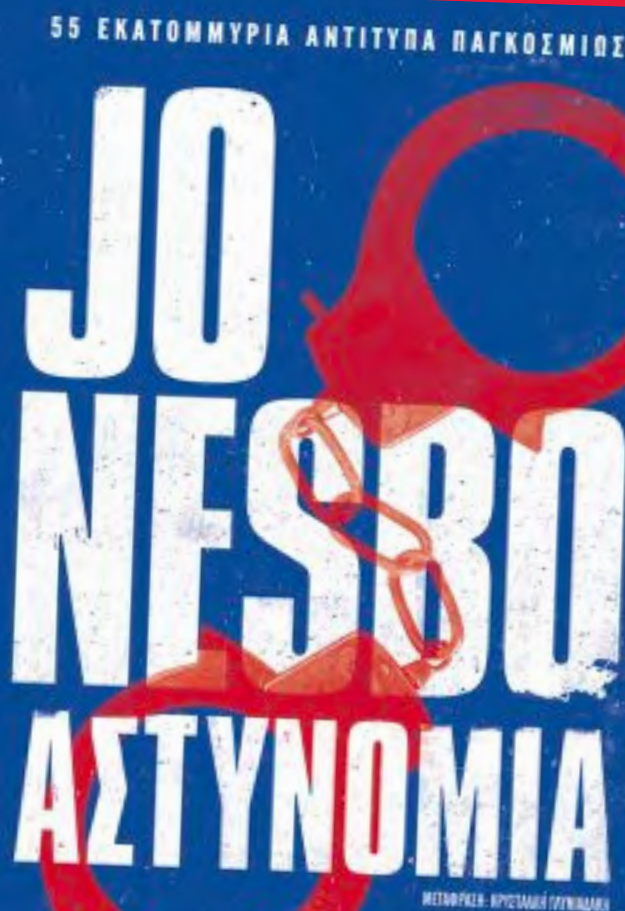
Μια φαντασμαγορική αποτύπωση της ιταλικής Αναγέννησης σε όλο της το μεγαλείο και σε όλη της τη σκληρότητα.

Χειμώνας του 1561. Η Λουκρητία, η Δούκισσα της Φεράρα, καλείται να συνοδεύσει τον σύζυγό της, τον Αλφόνσο, σε μια αναπάντεχη επίσκεψη σε μια εξοχική βίλα.

Όταν κάθονται για δείπνο, η Λουκρητία αντιλαμβάνεται ότι ο Αλφόνσο την οδήγησε σε αυτή τη βίλα έχοντας κακό σκοπό. Σχεδιάζει να τη σκοτώσει.

Η Δούκισσα είναι μόλις δεκαέξι ετών και έχει περάσει τη ζωή της κλεισμένη σε ένα μεγαλοπρεπές παλάτιο της Φλωρεντίας. Στην απομακρυσμένη αυτή βίλα είναι στο έλεος του ολοένα και πιο απρόβλεπτου συζύγου της.

Τι μπορεί να κάνει η Λουκρητία με αυτή την ξαφνική συνειδητοποίηση; Έχει καμία τύχη απέναντι στον Αλφόνσο, που διαφεντεύει ολόκληρη επικράτεια και διαθέτει στρατιωτική εκπαίδευση; Πώς μπορεί να διασφαλίσει ότι θα επιβιώσει; Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.



Η Αστυνομία χρειάζεται τον Χάρι Χόλε γιατί ένας δολοφόνος τριγυρνά στους δρόμους του Όσλο και δολοφονεί αστυνομικούς. Συγκεκριμένα τα θύματα βρίσκονται σε τόπους εγκλημάτων που δεν κατάφεραν να εξιχνιάσουν. Οι φόνοι είναι βίαιοι και η αντίδραση των ΜΜΕ υστερική.

Ο αιώνιος Χάρι, ντετέκτιβ από τη φύση του, έχει εμπλακεί σε όλες τις σημαντικές έρευνες εγκλημάτων των τελευταίων χρόνων στο Όσλο. Με την πολύ προσωπική του αίσθηση δικαιοσύνης να τον καθοδηγεί, πιστός σε ό,τι αγαπά και αποφασισμένος να το υπερασπιστεί, αυτή τη φορά μοιάζει χαμένος και ανήμπορος.

Άραγε θα τα καταφέρει να ξεπεράσει για άλλη μια φορά τον εαυτό του καθώς το ναυάγιο της προσωπικής του ζωής τον έχει βυθίσει στον πάτο.

Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

"LET IT NOT BE SAID THAT I WAS SILENT WHEN THEY NEEDED ME."
William Wilberforce

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Ζαχαρίας, Ζαχαρένια,
Ζαχαρούλα
Μάρθα*

*Υπάρχουν και άλλες
ημερομηνίες που γιορτάζει αυτό
το όνομα.

tip of the day

Human trafficking is a human tragedy. It's an outrage against any decent people.

Mark Shields

8 Φεβρουαρίου

- > International Day of Prayer and Awareness Against Human Trafficking
- > Opera Day
- > National Kite Flying Day
- > National Boys Scouts Day