

ΝΕΑ

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.



@louxgreece



@loux.gr



www.loux.gr



@LouxGreece



Loux-Marlafekas



louxfun

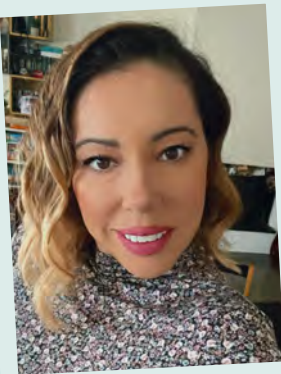
TOMORROW

SAY *yes* to the **press**

**ΜΠΟΡΕΙ Η ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ
ΤΗΝ ΙΣΟΤΗΤΑ;**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Έρευνες λένε ότι η ευτυχία δεν είναι απλώς αποτέλεσμα γονιδίων ή περιβάλλοντος, αλλά μάλλον, είναι κάτι που μπορεί να εκπαιδευτούμε αλλά και να βελτιωθούμε πάνω σε αυτό. Πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι μπορούμε να εκπαιδευσουμε τον εγκέφαλό μας ώστε να είμαστε και να νιώθουμε πιο ευτυχισμένοι, συμμετέχοντας σε δραστηριότητες που προάγουν θετικά συναισθήματα, όπως ο διαλογισμός, το ημερολόγιο ευγνωμοσύνης και η κοινωνικοποίηση.

Ένα κλειδί για έναν ευτυχισμένο εγκέφαλο μπορεί να είναι η διατήρηση μιας υγιούς ισορροπίας των νευροδιαβιβαστών. Οι νευροδιαβιβαστές είναι χημικοί αγγελιοφόροι που επιτρέπουν στα νευρικά κύτταρα να επικοινωνούν μεταξύ τους. Η σεροτονίνη, η ντοπαμίνη και η νορεπινεφρίνη είναι μερικοί από τους πιο σημαντικούς νευροδιαβιβαστές για την ευτυχία.

Η σεροτονίνη εμπλέκεται στη διάθεση, τα συναισθήματα και τον ύπνο. Θεωρείται ότι είναι υπεύθυνη για την «καλή αίσθηση» που έχουμε από δραστηριότητες όπως η άσκηση, το σεξ και το γέλιο.

Η ντοπαμίνη εμπλέκεται στην ευχαρίστηση και στα κίνητρα. Είναι αυτή που μας δίνει μια αίσθηση ανταμοιβής και ικανοποίησης από το να κάνουμε πράγματα που μας κάνουν ευτυχισμένους, όπως να περνάμε χρόνο με αγαπημένα πρόσωπα ή να ασχολούμαστε με χόμπι που μας αρέσουν.

Η νορεπινεφρίνη εμπλέκεται στο στρες και τη διέγερση. Μας βοηθά να παραμένουμε σε εγρήγορση και συγκεντρωμένοι και μπορεί να μας δώσει μια αίσθηση ενθουσιασμού και προσμονής.

Όλοι αυτοί οι νευροδιαβιβαστές είναι σημαντικοί για την ευτυχία, αλλά είναι σημαντικό να διατηρηθεί η σωστή ισορροπία μεταξύ τους. Η υπερβολική ποσότητα σεροτονίνης μπορεί να οδηγήσει σε αίσθημα υπερβολικής ηρεμίας και νωθρότητας, ενώ η υπερβολική ντοπαμίνη μπορεί να οδηγήσει σε αίσθημα άγχους και στρες, ενώ με τη σειρά της η υπερβολική ποσότητα νορεπινεφρίνης μπορεί να οδηγήσει σε αίσθημα υπερδιέγερσης και εκτός ελέγχου.

Είναι σημαντικό να βρούμε δραστηριότητες που προάγουν τη σωστή ισορροπία των νευροδιαβιβαστών για μας. Εάν διαπιστώσουμε ότι έχουμε υπερβολική σεροτονίνη, μπορούμε να δοκιμάσουμε να κάνουμε περισσότερη σωματική άσκηση ή να περνάμε περισσότερο χρόνο στη φύση. Εάν διαπιστώσουμε ότι έχουμε υπερβολική ντοπαμίνη, μπορούμε να δοκιμάσουμε πιο χαλαρωτικές δραστηριότητες όπως ο διαλογισμός ή η γιόγκα. Εάν διαπιστώσουμε ότι έχουμε υπερβολική ποσότητα νορεπινεφρίνης, προτείνεται να ασχοληθούμε με πιο ήρεμες και χαμηλών τόνων δραστηριότητες, όπως το διάβασμα ή το άκουσμα μουσικής.

Tip of the Day: Ανεξάρτητα από τις δραστηριότητες που θα επιλέξουμε, το πιο σημαντικό είναι να βρούμε κάτι που να μας αρέσει και που μας κάνει χαρούμενους. Όσο περισσότερο συμμετέχουμε σε δραστηριότητες που μας κάνουν ευτυχισμένους, τόσο περισσότερο ο εγκέφαλός μας θα προσαρμοστεί και θα αλλάξει με τρόπο που να υποστηρίζει την ευτυχία και επιτέλους να τη βιώνει!

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Μπορεί η παγκόσμια οικονομία να περιμένει την ισότητα;

Η παγκόσμια οικονομία δεν έχει την πολυτέλεια να περιμένει την ισότητα των φύλων...

Η ισότητα των φύλων μπορεί να ενισχύσει και να αναπτύξει τις οικονομίες. Η έρευνα έχει δείξει ότι οδηγεί σε πιο αποτελεσματική κατανομή των πόρων.

Όταν οι γυναίκες έχουν ίση πρόσβαση σε επαγγελματικές ευκαιρίες, μπορούν να συμμετέχουν πιο ενεργά στην οικονομία και να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους, συμβάλλοντας στην αύξηση της παραγωγικότητας και της ανάπτυξης.

Ταυτόχρονα, η οικονομική ανάπτυξη μπορεί να είναι επωφελής για την ισότητα των φύλων, επειδή υπάρχουν πρόσθετοι διαθέσιμοι πόροι για επενδύσεις σε προγράμματα και πολιτικές που προωθούν τη συμμετοχή των γυναικών, όπως πρωτοβουλίες εκπαίδευσης, υγείας και οικονομικής ένταξης. Η μακροοικονομική σταθερότητα συχνά οδηγεί σε περισσότερες ευκαιρίες

για τις γυναίκες να εργαστούν και να ξεκινήσουν επιχειρήσεις, επιτρέποντάς τους να γίνουν πιο ανεξάρτητες οικονομικά και να ενδυναμωθούν.

Γεφυρώνοντας το χάσμα

Η ύπαρξη καλών οικονομικών συνθηκών δεν αρκεί για να διασφαλιστεί η πρόοδος προς την ισότητα. Οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής θα πρέπει να εργαστούν για να καλύψουν τις διαφορές μεταξύ των φύλων και να διασφαλίσουν ότι τα οφέλη της οικονομικής ανάπτυξης μοιράζονται ισότιμα μεταξύ γυναικών και ανδρών. Ένα σημαντικό βήμα είναι η ψήφιση νόμων και πολιτικών που προωθούν την είσοδο και την παραμονή των γυναικών στην εργασία, όπως η ίση αμοιβή για ίση εργασία, η προστασία από τις διακρίσεις και τη





σεξουαλική παρενόχληση και οι πολιτικές γονικής άδειας.

Είναι πολύ σημαντικό να δημιουργηθούν ευνοϊκές συνθήκες για τις γυναίκες ώστε να ξεκινήσουν τις επιχειρήσεις τους. Οι νόμοι και οι πολιτικές που ενισχύουν τη γυναικεία δράση αποτελούν βασικά συστατικά της ενδυνάμωσης. Ακόμη, είναι σημαντικό να ληφθούν υπόψη κοινωνικοί κανόνες και συμπεριφορές που οδηγούν σε πολιτισμικά ριζωμένες προκαταλήψεις και διακρίσεις λόγω φύλου.

τελευταία 50 χρόνια. Από το 1970, ο παγκόσμιος μέσος όρος του δείκτη «Women, Business and the Law» έχει βελτιωθεί κατά περίπου δύο τρίτα, αυξάνοντας από 45,8 μονάδες σε 77,1. Η έκθεση ενημερώνει επίσης τα δεδομένα για να δείξει την κατάσταση των δικαιωμάτων των γυναικών από τον Οκτώβριο του 2022 και παρουσιάζει την κρίσιμη σχέση μεταξύ της νομικής ισότητας των φύλων και της απασχόλησης και της επιχειρηματικότητας των γυναικών.

Τι συμβαίνει στον κόσμο

Η έκθεση Women, Business and the Law του Ομίλου της Παγκόσμιας Τράπεζας εξετάζει νόμους που επηρεάζουν τις προοπτικές των γυναικών ως επιχειρηματίες και εργαζόμενες σε 190 οικονομίες. Τα δεδομένα προσφέρουν αντικειμενικά και μετρήσιμα σημεία αναφοράς για την παγκόσμια πρόοδο προς την ισότητα των φύλων. Στόχος του έργου είναι να ενημερώσει για την άρση των νόμων που εισάγουν διακρίσεις και την προώθηση της οικονομικής ένταξης των γυναικών.

Η τελευταία έκθεση «Women, Business and the Law 2023» παρέχει μια ολοκληρωμένη αξιολόγηση της παγκόσμιας πρόόδου προς την ισότητα των φύλων στη νομοθεσία τα





Μόνο 14 χώρες έχουν νομική ισότητα...

Μπορούν οι γυναίκες να βρουν δουλειά με τον ίδιο τρόπο όπως οι άνδρες; Επιβάλλει ο νόμος ίση αμοιβή για εργασία ίσης αξίας; Απαγορεύεται η απόλυση εγκύων εργαζομένων; Απαγορεύει ο νόμος τις διακρίσεις στην πρόσβαση σε πιστώσεις με βάση το φύλο; Είναι ίσες οι ηλικίες συνταξιοδότησης για άνδρες και γυναίκες; Όταν η απάντηση είναι «όχι», εμποδίζει τις γυναίκες να συμμετέχουν πλήρως στις οικονομίες τους και επηρεάζει την ικανότητά τους να λαμβάνουν οικονομικές αποφάσεις που είναι οι καλύτερες για αυτές, τις οικογένειές τους και τις κοινότητές τους. Σύμφωνα με την τελευταία έκθεση, μόνο 14 χώρες, όλες προηγμένες

οικονομίες, έχουν νομική ισότητα των φύλων στους τομείς που μετρήθηκαν.

Ωστόσο, σε πολλές χώρες, οι γυναίκες εξακολουθούν να έχουν μόνο λίγα από τα δικαιώματα των ανδρών, αντιμετωπίζοντας νομικούς περιορισμούς που περιορίζουν τις ευκαιρίες τους να εργαστούν ή να κατέχουν μια επιχείρηση καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Στην πραγματικότητα, η πρόοδος προς την ίση μεταχείριση των γυναικών έχει πέσει στον πιο αδύναμο ρυθμό των τελευταίων 20 ετών.

Από το 2021, μόνο 18 οικονομίες έχουν μεταρρυθμίσει τους νόμους τους προς την ισότητα των φύλων σε όλους τους τομείς που μετρώνται με βάση τις γυναίκες, τις επιχειρήσεις και το δίκαιο, ο χαμηλότερος αριθμός από το 2001. Έχει σημειωθεί πρόοδος αλλά πρέπει να επιταχυνθεί... Η ομάδα Women, Business and the Law έχει αρχίσει να εξετάζει τη διαδικασία μεταρρύθμισης των νόμων μέσω περιπτωσιολογικών μελετών σε χώρες όπως η Λαϊκή Δημοκρατία του Κονγκό, η Κένυα, το Σάο Τομέ και Πρίνσιπε, η Νότια Αφρική και το Τόγκο.



Ένα κλικ για τη Γυναίκα από τον Γρηγόρη

Ο Γρηγόρης, με αφορμή την Παγκόσμια Μέρα της Γυναίκας, υλοποιεί μία νέα δράση Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης, που στοχεύει στην ενδυνάμωση των γυναικών. Με κεντρικό μήνυμα «Ένα κλικ για τη Γυναίκα», ο Γρηγόρης στηρίζει το έργο του κέντρου για τα Έμφυλα Δικαιώματα και την Ισότητα ΔΙΟΤΙΜΑ, το οποίο έχει σαν πρωταρχικό στόχο τη συστηματική ανάδειξη και αντιμετώπιση των διακρίσεων σε βάρος των γυναικών, σε όλα τα επίπεδα της κοινωνικής, πολιτικής και οικονομικής ζωής.

Για όλο το Μάρτιο, από κάθε online παραγγελία στο www.gregorys.gr ή [Gregory's e-order app](#), ο Γρηγόρης θα διαθέσει μέρος των εσόδων στο κέντρο ΔΙΟΤΙΜΑ, με στόχο να καλυφθούν σημαντικές ανάγκες των εξυπηρετούμενων γυναικών για ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς & δικηγόρους.

Η φροντίδα στον άνθρωπο και η εξάλειψη των διακρίσεων αποτελούν βασικούς στόχους του Γρηγόρη, ο οποίος πιστεύει σε μία κοινωνία ισότητας και δικαιοσύνης.

Σε αυτό το πλαίσιο, η δράση «Ένα κλικ για τη γυναίκα» στηρίζει τις γυναίκες ώστε να διεκδικήσουν τη θέση τους και να πραγματοποιήσουν τα όνειρά τους.

8 ΜΑΡΤΙΟΥ
ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΓΥΝΑΙΚΑΣ

Ένα κλικ για τη γυναίκα!

Με κάθε παραγγελία,
στηρίζεις γυναίκες που το έχουν ανάγκη

Γρηγόρης E-ORDER

ΔΙΟΤΙΜΑ
ΚΕΝΤΡΟ ΓΙΑ ΤΑ ΕΜΦΥΛΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ
ΚΑΙ ΤΗΝ ΙΣΟΤΗΤΑ

Ισχύει για online παραγγελίες από 1.3.2023 έως 31.3.2023

Market Trends

Νέα εποχή AVENUE!

10ο ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ στο AVENUE
(Λ. Κηφισίας 41-47, Μαρούσι)

Make-up
Δερμοκαλλυντικά
Συμπληρώματα διατροφής
Βρεφική φροντίδα
Bio food
Περιποίηση προσώπου & σώματος

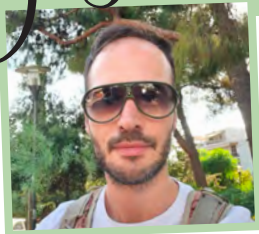
επιπλέον
10% έκπτωση
10 ημέρες
έως και 11 Μαρτίου

lillydrogerie.gr

Η νέα εποχή του εμπορικού κέντρου AVENUE είναι εδώ. Έπειτα από την PEPCO, την PANALDIS EYEWEAR BOUTIQUE και την ANNA MARIA MAZARAKI που ενσωματώθηκαν στην οικογένεια του AVENUE στο τέλος του 2022, νέα καταστήματα ετοιμάζονται να κάνουν την παρουσία τους, ενισχύοντας τις επιλογές που προσφέρονται στο συνεχώς αυξανόμενο κοινό που επισκέπτεται το Εμπορικό Κέντρο AVENUE.

Συγκεκριμένα, το Εμπορικό Κέντρο AVENUE καλωσόρισε το 10ο κατάστημα της εταιρείας Lilly Drogerie με σύνθημα «Είναι ωραίο να νιώθεις ωραία!», που απευθύνεται σε κάθε ηλικία με προϊόντα ομορφιάς και περιποίησης, καλλυντικά και δερμοκαλλυντικά, συμπληρώματα διατροφής, βρεφικά είδη, αλλά και

προϊόντα καθαρισμού, με τα επίσημα εγκαίνιά του να πραγματοποιούνται στις 8 Μαρτίου, την Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας. Σύντομα το AVENUE θα προχωρήσει σε ανακοινώσεις για νέες συνεργασίες με γνωστά και αγαπημένα brands.



Αλέξανδρος Κουτρομάνος,
Personal Trainer-
Fitness Consultant



Οι συνήθειες που θα σου χαρίσουν μακροζωία...

Θέλεις να ζήσεις περισσότερο και πιο ποιοτικά; Αν πιστεύεις ότι κάτι τέτοιο είναι ανέφικτο, ήρθε η ώρα να αναθεωρήσεις...

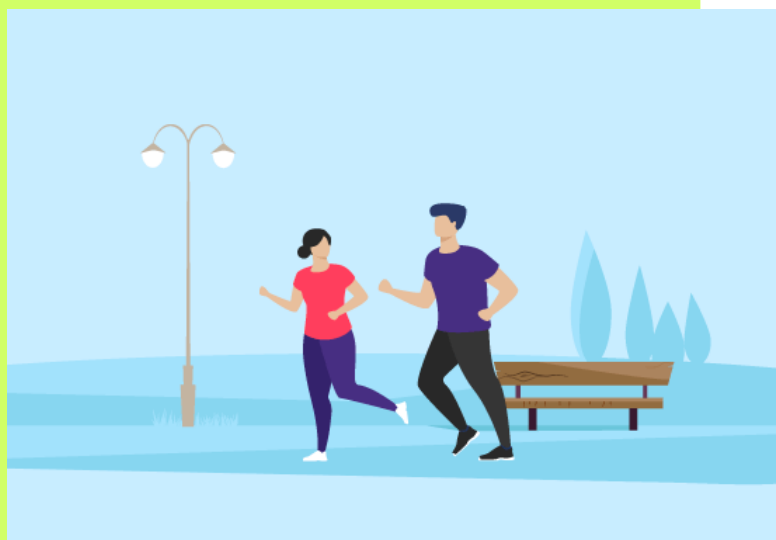
Αυτές οι καθημερινές συνήθειες θα σε φέρουν όλο και πιο κοντά στη μακροζωία!



Καθημερινό περπάτημα

Το καθημερινό περπάτημα θα σε οδηγήσει σε μια μακρύτερη και πιο υγιή ζωή! Θα σε βοηθήσει να κάψεις θερμίδες και να βελτιώσεις την συνολική σου υγεία! Με τη βοήθεια ενός βηματομετρητή θέσε έναν ημερήσιο στόχο βημάτων...

Bonus tip: Συνδύασε το περπάτημα με ένα πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης, για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη της άσκησης...





Σωστή διατροφή

Προσπάθησε να καταναλώνεις καθημερινά: Φρούτα εποχής και λαχανικά (βιολογικά κατά προτίμηση), ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς (ωμούς, ανάλατους)! Περιορίσε το κόκκινο κρέας και τρώγε συχνότερα όσπρια και ψάρια! Τέλος μην παραλείπεις την ενυδάτωση του οργανισμού σου πίνοντας αρκετό νερό!

Bonus tip: Απόφυγε με κάθε τρόπο τα επεξεργασμένα τρόφιμα!

Καλός ύπνος

Προσπάθησε να κοιμάσαι καθημερινά 7-8 ώρες! Ο καλός ύπνος ρυθμίζει όλες τις ορμονολογικές διαδικασίες του οργανισμού και ενισχύει την υγεία της επιδερμίδας...

Bonus tip: Μια ώρα πριν κοιμηθείς, μείνε μακριά από οθόνες (κινητό, υπολογιστή)!

Περιορίσε το αλκοόλ

Το πολύ αλκοόλ, εκτός από τα προβλήματα υγείας, επιταχύνει τη γήρανση του δέρματος... Μείνε στα 2-4 ποτήρια αλκοόλ εβδομαδιαίως...

Bonus tip: Μην πίνεις 2 μέρες σερί...

Μείνε μακριά από το κάπνισμα

Ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες αντιγήρανσης! Αν θέλεις να ζήσεις περισσότερο μείνε μακριά από το τσιγάρο! Το τσιγάρο αφαιρεί από 5-10 χρόνια ζωής...

Bonus tip: Αν καπνίζεις, κόψε το τσιγάρο εδώ και τώρα! Εκτός ότι θα βελτιώσεις την συνολική σου υγεία, θα εξοικονομήσεις και αρκετά χρήματα...





Διατήρησε ένα φυσιολογικό βάρος

Η παχυσαρκία είναι συνδεδεμένη με πολλά προβλήματα υγείας! Προσπάθησε να διατηρήσεις έναν φυσιολογικό Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) αν θέλεις να ζήσεις περισσότερο...

Bonus tip: Τρώγε το τελευταίο σου γεύμα 3-4 ώρες πριν κοιμηθείς...

Φρόντισε την ψυχική σου υγεία

Εκτός από την σωματική υγεία, φρόντισε και την ψυχική! Μην ασχολείσαι με αρνητικές ειδήσεις, μην υπεραναλύεις καταστάσεις και μην αγχώνεσαι για πράγματα που δεν μπορείς να ελέγξεις...

Bonus tip: Περιορίσε τον χρόνο που ξοδεύεις στα social(toxial)media!

Θέσε νέους στόχους

Όσο ζεις μαθαίνεις: Ασχολήσου με νέες δραστηριότητες ή χόμπι που θα σε βοηθήσουν να εξελίξεσαι σαν άνθρωπος! Μην ξεχνάς πως η στασιμότητα προκαλεί τη γήρανση του εγκεφάλου σου...

Bonus tip: Ταξίδεψε, διάβασε βιβλία, μάθε ξένες γλώσσες!

Αντιμετώπισε τη ζωή με αισιοδοξία

Οι άνθρωποι που διακατέχονται από αισιοδοξία, τείνουν να ζουν περισσότερο και να έχουν λιγότερα προβλήματα!

Bonus tip: Οπλίσου με αισιοδοξία και ψυχραιμία και θα βρίσκεις λύση σε όλες τις δύσκολες καταστάσεις!

Δημιούργησε στενούς δεσμούς

Οι τελευταίες έρευνες έδειξαν ότι όσοι έχουν καλές σχέσεις με την οικογένεια, τους φίλους και γενικότερα το κοινωνικό τους περιβάλλον ζουν περισσότερο και απολαμβάνουν μια καλύτερη ποιότητα ζωής!

Bonus tip: Βρες πάντα χρόνο για τους δικούς σου ανθρώπους!



Ιστορική Συνθήκη για τους Ωκεανούς από τον ΟΗΕ!



Μετά από δεκαετίες προσπάθειών της Greenpeace και άλλων οργανώσεων, το Σάββατο στη Νέα Υόρκη, στη Διάσκεψη του ΟΗΕ, οι παγκόσμιοι ηγέτες συμφώνησαν και υπέγραψαν την Παγκόσμια Συνθήκη για την προστασία των ωκεανών, η οποία θα προστατεύει τουλάχιστον το 30% των ωκεανών και θα εξασφαλίζει το απαραίτητο δίκτυο των καταφυγίων για τη θαλάσσια ζωή.

Η Συνθήκη αυτή είναι μία μοναδική νίκη για τους ωκεανούς και ανοίγει τον δρόμο για τη δημιουργία προστατευόμενων περιοχών παγκοσμίως. Το κείμενο της Συνθήκης πλέον θα περάσει από τεχνική επεξεργασία και μετάφραση, και θα υιοθετηθεί επίσημα σε επόμενη Διάσκεψη του ΟΗΕ. Υπάρχουν ακόμα περιθώρια βελτίωσης στο κείμενο, ενώ οι κυβερνήσεις πρέπει να εξασφαλίσουν ότι η Συνθήκη θα εφαρμοστεί με δίκαιο και ισόνομο τρόπο ώστε να είναι πραγματικά φιλόδοξη.

Η Συμμαχία Υψηλής Φιλοδοξίας (ΕΕ, ΗΠΑ και Ηνωμένο Βασίλειο) και η Κίνα, ήταν βασικοί παίκτες στην επιτυχία της συμφωνίας. Έδειξαν θέληση να συμβιβαστούν και να χτίσουν συμμαχίες, κι όχι να σπείρουν τη διχόνοια. Τα μικρά νησιωτικά κράτη έδειξαν τις ηγετικές τους ικανότητες στις διαπραγματεύσεις και η G77 φρόντισε να διασφαλίσει πως η Συνθήκη θα καταφέρει να εφαρμοστεί με δικαιοσύνη και ισονομία.

Tech News

Η τεχνητή νοημοσύνη φέρνει αλλαγές και στις αναζητήσεις

Προσωποποιημένες – στοχευμένες αναζητήσεις μόνο με τη χρήση εικόνων ή βίντεο, μέσω της κάμερας του κινητού τηλεφώνου θα φέρει στο προσεχές διάστημα η τεχνητή νοημοσύνη.

Στόχος της Google είναι η μεγαλύτερη οπτικοποίηση των αναζητήσεων στο Διαδίκτυο και γι' αυτό ενεργοποιεί σταδιακά νέες λειτουργίες μέσω των ηλεκτρονικών υπολογιστών και των έξυπνων κινητών τηλεφώνων. Δημιουργούνται εμπειρίες αναζήτησης που είναι πιο οπτικοποιημένες από ποτέ, ενώ στο μέλλον οι δυνατότητες αυτές θα είναι άπειρες.

Δείγμα όσων πρόκειται να δούμε σύντομα είναι η βελτίωση του Google Lens, το οποίο ήδη χρησιμοποιείται πάνω από 10 δισεκατομμύρια φορές τον μήνα, καθώς οι άνθρωποι αναζητούν αυτό που βλέπουν, χρησιμοποιώντας μόνο την κάμερα ή τις φωτογραφίες τους, απευθείας από την επιλογή αναζήτησης.



Το μεγαλύτερο HUGO BOSS κατάστημα στην Ελλάδα άνοιξε στον 1ο όροφο του Golden Hall

Το νέο HUGO BOSS κατάστημα στο Golden Hall είναι το μοναδικό mono-brand κατάστημα που φιλοξενεί τις συλλογές της BOSS και της HUGO μαζί, υιοθετώντας ένα φρέσκο store concept και προβάλλει άψογα την ανανεωμένη ταυτότητα των δύο brands.

Σχεδιασμένο για να δημιουργήσει μία καινοτόμο εμπειρία shopping στους επισκέπτες του, το νέο κατάστημα περιλαμβάνει τη γυναικεία και ανδρική συλλογή της BOSS με business, smart casual, αθλητικά ενδύματα και αξεσουάρ από τις σειρές Camel, Black και Orange, προσφέροντας εκλεπτυσμένες, μοντέρνες συλλογές για 24/7 εμφανίσεις για τους άνδρες και τις γυναίκες που εστιάζουν στην ποιότητα και το design. Στο νέο κατάστημα διατίθενται, επίσης, η ανδρική και η γυναικεία συλλογή της HUGO με σχέδια που σπάνε τις συμβάσεις.

Ο σχεδιασμός του νέου HUGO BOSS καταστήματος στο Golden Hall, το οποίο καταλαμβάνει μια ενιαία έκταση μεγαλύτερη από 800 τ.μ., εστιάζει στην άνεση, την απλότητα και τη σύγχρονη οπτική προσέγγιση. Ο σχεδιασμός της ανοιχτής πρόσοψης υπόσχεται στους επισκέπτες μια φιλόξενη και εύκολη περιήγηση στο κατάστημα προκειμένου να ανακαλύψουν τον κόσμο των δύο brands. Η σύγχρονη εμφάνιση και αισθητική της BOSS και της HUGO ενισχύονται και από την ενσωμάτωση λιτών αρχιτεκτονικών χαρακτηριστικών στο design, όπως είναι οι μεταλλικές λεπτομέρειες και οι γυαλιστερές επιφάνειες. Τα χρώματα αποτελούν, επίσης, ένα σημαντικό στοιχείο του νέου αυτού πρωτοποριακού χώρου, καθώς ενσωματώνουν έξυπνα την ταυτότητα των δύο brands στην αρχιτεκτονική του καταστήματος.



Οι 3 υπερτροφές που επιβραδύνουν τη γήρανση



Υπάρχουν κάποιες υπερτροφές που αν τις εντάξουμε στη διατροφή μας θα συμβάλλουν στην επιβράδυνση της γήρανσης. Σύμφωνα με τη Lauren Manaker, διαιτολόγο και συγγραφέα του βιβλίου «The First Time Mom's Pregnancy Cookbook» και του «Fueling Male Fertility», τα φιστίκια, ο σολομός και τα κράνμπερι βοηθούν στην επιβράδυνση της γήρανσης.

Μια μελέτη που διεξήχθη από το Πανεπιστήμιο Cornell διαπίστωσε ότι τα φιστίκια έχουν υψηλή αντιοξειδωτική δράση και καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες. Ο σολομός είναι πλούσιος σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και σύμφωνα με μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο Neurology, τα άτομα ηλικίας 40 και 50 ετών, των οποίων τα ερυθρά αιμοσφαίρια περιείχαν υψηλότερα επίπεδα ωμέγα-3, είχαν καλύτερη γνωστική λειτουργία και συνολική δομή του εγκεφάλου από εκείνους που είχαν χαμηλότερο αριθμό ωμέγα-3. Τέλος, η κατανάλωση κράνμπερι έχει βρεθεί

ότι βοηθά στην επιβράδυνση της γήρανσης. «Τα κράνμπερι είναι γεμάτα με φυτικές ενώσεις που μπορεί να βοηθήσουν στην επιβράδυνση της διαδικασίας γήρανσης, ειδικά όταν εστιάζουμε στη γνωστική γήρανση» αναφέρει η Lauren Manaker.



Ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός δωρίζει 4 οχήματα αντιμετώπισης πυρκαγιών στους Δήμους Ραφήνας-Πικερμίου, Μαραθώνα και Μεγαρέων

Την Παρασκευή (3/3) πραγματοποιήθηκε η επίδειξη τεσσάρων (4) καινούργιων οχημάτων αντιμετώπισης πυρκαγιών από τον Ελληνικό Ερυθρό Σταυρό (Ε.Ε.Σ.), τα οποία θα δοθούν δωρεά το προσεχές διάστημα στους Δήμους Ραφήνας-Πικερμίου, Μαραθώνα και Μεγαρέων, στο πλαίσιο ενίσχυσης και θωράκισης των Δήμων που επλήγησαν από τις καταστροφικές πυρκαγιές του 2018. Στην επίδειξη των οχημάτων που θα δωρισθούν παρευρέθη ο Πρόεδρος του Ε.Ε.Σ. Dr. Αντώνιος Αυγερινός, ο Δήμαρχος Ραφήνας - Πικερμίου κ. Ευάγγελος Μπουρνούς, ο Δήμαρχος Μαραθώνα, κ. Στέργιος Τσίρκας και ο Αντιδήμαρχος Μεγαρέων, κ. Κωνσταντίνος Φυλακτός.

Συγκεκριμένα, ο Ε.Ε.Σ. έχοντας γίνει ο τελικός αποδέκτης της συγκινητικής ανταπόκρισης του Ελληνικού λαού για ενίσχυση των περιοχών και των κατοίκων που υπέστησαν εκτεταμένες καταστροφές από τις φονικές πυρκαγιές του 2018 και σε συνεννόηση με τους Δημάρχους των εν λόγω Δήμων, αποφάσισε να αγοράσει και να δωρίσει τρεις (3) υδροφόρες και ένα (1) όχημα διάνοιξης (δασικών) δρόμων. Τα συγκεκριμένα οχήματα, μάρκας «FORD», είναι τελευταίου τύπου και θεωρούνται από τα πλέον σύγχρονα και ικανά να ανταποκριθούν με τον πλέον αποτελεσματικό τρόπο σε έκτακτες ανάγκες που ενδεχομένως προκύψουν στο μέλλον.

Οι Δήμαρχοι Ραφήνας-Πικερμίου και Μαραθώνα, κ. Μπουρνούς και κ. Τσίρκας αντίστοιχα και ο Αντιδήμαρχος Μεγαρέων, κ. Φυλακτός, ευχαρίστησαν θερμά τον Πρόεδρο του Ε.Ε.Σ. για τη σημαντική αυτή ενίσχυση, επισημαίνοντας ότι τέτοιου είδους πρωτοβουλίες χρήζουν πολλών συγχαρητηρίων, τονίζοντας παράλληλα ότι θα συνεχίσουν να στέκονται και οι ίδιοι αρωγοί στο πολυσχιδές ανθρωπιστικό έργο του Ε.Ε.Σ.

Σημειώνεται ότι η συγκεκριμένη δωρεά εντάσσεται στο πλαίσιο των συντονισμένων δράσεων που εκπονεί ο Ε.Ε.Σ. για την αντιμετώπιση των αναγκών που έχει δημιουργήσει η κλιματική κρίση.



Κάθε κρασί αφηγείται μια ιστορία

«Κάθε κρασί μας αφηγείται μια ιστορία. Την ιστορία του terroir, του αμπελώνα, του κάθε παραγωγού. Γι' αυτό και είναι τόσο μοναδικό όσο ο τόπος που το γέννησε και τόσο ξεχωριστό όσο ο άνθρωπος που το ονειρεύτηκε». Με αυτά τα λόγια, οι σύμβουλοι-οινολόγοι Πάνος και Σπύρος Ζουμπούλης, οι βασικοί συντελεστές της Zoumboulis & Associates, προλόγισαν την εκδήλωση που έγινε πρόσφατα στο T16, όπου μοιράστηκαν τις ιστορίες πίσω από κρασιά – και όχι μόνο – που «συνυπογράφουν» με οκτώ παραγωγούς.

Η Zoumboulis & Associates, με επικεφαλής τον Πάνο και τον Σπύρο Ζουμπούλη, δραστηριοποιείται στον χώρο του κρασιού εδώ και περίπου 40 χρόνια, παρέχοντας – σε όλη τη διαδικασία από τη συγκομιδή του σταφυλιού μέχρι την εμφιάλωσή του – κρασιού-οινολογικές και αμπελουργικές συμβουλευτικές υπηρεσίες σε οиноποιεία από όλη την Ελλάδα και το εξωτερικό. Αυτή την εμπειρία, την τεχνογνωσία, καθώς και τις σχέσεις φιλίας και εμπιστοσύνης που έχουν δημιουργήσει όλα αυτά τα χρόνια με οκτώ από τους παραγωγούς με τους οποίους έχουν συνεργαστεί, μοιράστηκαν σε μια ξεχωριστή εκδήλωση την Τετάρτη 1η Μαρτίου.

«Παρούσες» στην εκδήλωση και οκτώ ετικέτες από οκτώ διαφορετικά οиноποιεία, αποτέλεσμα όλες της στενής συνεργασίας των παραγωγών με την Zoumboulis & Associates, συνεργασίας που είχε σαν αποτέλεσμα το όραμα καθενός παραγωγού να γίνει πραγματικότητα:

- Κτήμα Λύτρα – Ευμενίδες Μαλαγουζιά 2022 – Πικέρμι, Αττική
- Bodegas Krontiras – Malbec Natural 2022 – Mendoza, Αργεντινή
- Foivos Papastratis – Παραλία 2022 – Ληλάντιο, Εύβοια
- Kontogiannis Family – Mangata Μαυρούδι 2021 – Κόρινθος, Κορινθία
- La Tour Melas – La Tour Melas 2019 – Αχινός, Φωκίδα
- Markou Vineyards – Phenomena Σαββατιανό Βαρέλι 2020 – Παιανία, Αττική
- Ousyra Winery – Φωκιανό 2022 – Σύρος, Κυκλάδες
- The Sky Spirits Company – Vamma Vermouth – Άλιμος, Αττική



Good News

Η Περιφέρεια Κρήτης και η Κρατική Ορχήστρα Αθηνών ξεκίνησαν πιλοτικό πρόγραμμα γνωριμίας μουσικών οργάνων στα σχολεία της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης



Ένα πιλοτικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα, γνωριμίας με τα μουσικά όργανα της Συμφωνικής Ορχήστρας, εγκαινίασε η Περιφέρεια Κρήτης σε συνεργασία με την Κρατική Ορχήστρα Αθηνών την Δευτέρα 6 Μαρτίου στις Περιφερειακές Ενότητες Ηρακλείου και Χανίων.

Στο πλαίσιο του προγράμματος μουσικοί της Κρατικής Ορχήστρας Αθηνών συστήνουν τα μουσικά όργανα της συμφωνικής ορχήστρας στους μαθητές, τόσο μέσα από την παρουσίαση της ιστορίας κάθε οργάνου όσο και με την χρήση του. Οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν την όψη των οργάνων, το υλικό κατασκευής τους, τον τρόπο που παράγεται ο ήχος τους, το ηχόχρωμα τους, τους τρόπους που συνηχούν με άλλα όργανα, τόσο της «οικογένειας» τους όσο και άλλων «οικογενειών».

Μέχρι το τέλος της εβδομάδας που ολοκληρώνεται το πρόγραμμα, οι μουσικοί της Κρατικής ορχήστρας Αθηνών θα έχουν επισκεφτεί

πάνω από 30 σχολεία, δίνοντας την δυνατότητα γνωριμίας, σε περίπου 4.000 μαθητές, τόσο με τα μουσικά όργανα που συνθέτουν μια συμφωνική ορχήστρα όσο και τον τρόπο που παράγεται ο ήχος τους.

Οι κεντρικές εκδηλώσεις της δράσης θα πραγματοποιηθούν στα Χανιά την Πέμπτη 9 Μαρτίου στο Θέατρο «Μίκης Θεοδωράκης» και ώρα 20:30. Η εκδήλωση στο Ηράκλειο θα γίνει την Παρασκευή 10 Μαρτίου στο Κινηματοθέατρο «Αστόρια» στις 20.30. Και οι δύο εκδηλώσεις θα διεξαχθούν με ελεύθερη είσοδο για το κοινό.

<https://youtu.be/whKXG6Q6ELM>

«Γυναίκες και Επιχειρείν» Μάθε για τις ευκαιρίες, γνώρισε τις επιτυχημένες!

Ο Δήμος Καλλιθέας διοργανώνει μια σειρά από προγραμματισμένες εκδηλώσεις, αφιερωμένες στην πολυσχιδή προσωπικότητα της Γυναίκας, που αγωνίζεται, δημιουργεί και πρωταγωνιστεί στις προκλήσεις της σύγχρονης κοινωνίας.

Ο Δήμαρχος Καλλιθέας Δημήτρης

Κάρναβος και η Πρόεδρος της Επιτροπής Ισότητας των Φύλων του Δήμου Καλλιθέας, Αντιδήμαρχος Δήμου Καλλιθέας Βάσω Μαργαρίτη, σας προσκαλούν στην εκδήλωση που διοργανώνει η Επιτροπή Ισότητας των Φύλων του Δήμου Καλλιθέας, με θέμα «Γυναίκες και Επιχειρείν» στην Αίθουσα Συνεδριάσεων του Δημοτικού Συμβουλίου Καλλιθέας, στις 7:00 το απόγευμα.

Στην συζήτηση συμμετέχουν:

- Αντιγόνη Αμπελακιώτη – ICAP Advisory Στέλεχος του Κέντρου Στήριξης & Επιχειρηματικότητας του Συνδέσμου Δήμων Νότιας Αττικής (ΣΥΔΑΝΑ)
- Σοφία Πατσούρη, εκπρόσωπος του Εμπορικού Επαγγελματικού Συλλόγου Καλλιθέας
- Χριστίνα Φυτέα – Πρόεδρος της Επιτροπής Γυναικείας Επιχειρηματικότητας του Επαγγελματικού Επιμελητηρίου Αθηνών
- Γιάννα Χορμόβα - Υποδιοικήτρια ΔΥΠΑ (πρώην ΟΑΕΔ)
- Αθηνά Μπαρούφη Χειροτέχνης

Θα ακολουθήσουν Βραβεύσεις σε Γυναίκες Επιχειρηματίες της Καλλιθέας, που ξεχώρισαν με την συνεισφορά και το επαγγελματικό τους έργο στην πόλη.

Τη συζήτηση συντονίζει η Δημοσιογράφος Φραντζέσκα Σαββοργινάκη. Είσοδος ελεύθερη.

«Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΤΩΝ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΕΠΟΧΩΝ»

Η Δημοτική Επιτροπή Ισότητας και ο Δήμος Καλλιθέας το Σάββατο 11 Μαρτίου 2023 και ώρα 19:00, στο Δημοτικό θέατρο Καλλιθέας (Κρέμου 123 και Φιλαρέτου) παρουσιάζουν τη μουσικοθεατρική παράσταση της συγγραφέως Άνας Μπιθικώτση με τίτλο: «Η γυναίκα των τεσσάρων εποχών». Είσοδος ελεύθερη.



70 χρόνια Μικρός Ήρωας Παράταση έκθεσης



Η έκθεση για τα 70 Χρόνια του Μικρού Ήρωα, ύστερα και από εκκλήσεις αναγνωστών, θα παραταθεί στο ίδρυμα Μιχάλης Κακογιάννης, από την Τρίτη 7 Μαρτίου έως και την Τετάρτη 15 Μαρτίου. Αυτή τη φορά η έκθεση θα βρίσκεται αποκλειστικά στον 1ο όροφο και θα περιλαμβάνει τα 45 νέα έργα των Ελλήνων καλλιτεχνών και επιπλέον παλιά τεύχη και σκίτσα του Βύρωνα Απτόσογλου!

Επιπλέον, στο χώρο θα είναι διαθέσιμο το νέο λεύκωμα Ο Μικρός Ήρωας 70 Χρόνια προς πώληση. Ακολουθεί το μίνι-ντοκιμαντέρ που προβλήθηκε πρώτη φορά στα εγκαίνια της έκθεσης και μερικές πληροφορίες για το νέο λεύκωμα που είναι διαθέσιμο και μέσω της ιστοσελίδας των εκδόσεων.



Τρία στην πέμπτη



30 γυναίκες που άλλαξαν τον κόσμο και πώς μπορείς να τον αλλάξεις κι εσύ

Ποιες είναι οι γυναίκες που άλλαξαν τον κόσμο και που συχνά η Ιστορία ξεχνάει να μας γνωρίσει;

Πώς έζησαν και τι δημιούργησαν οι καλλιτέχνιδες, οι πολιτικοί, οι συγγραφείς, οι επιστήμονες, οι αθλήτριες και οι ακτιβίστριες που άνοιξαν το δρόμο για όλες όσες ακολούθησαν;

Πώς θα μας συστήνονταν οι ίδιες, αν μπορούσαν να μας διηγηθούν, σε πρώτο πρόσωπο, την πραγματική τους ιστορία;

Και, τελικά, τι έμπνευση μπορούμε να πάρουμε από εκείνες ώστε να μπορέσουμε κι εμείς με τη σειρά μας να δημιουργήσουμε έναν πιο υγιή, δίκαιο και προοδευτικό κόσμο;

Γύρισε το βιβλίο από την άλλη (ή και όχι), βρες μία βολική θέση και έλα να γνωρίσουμε μαζί 30 σπουδαίες γυναίκες που άλλαξαν τον κόσμο.

Θα τολμήσεις να γίνεις η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου. Από τις εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ.



Η ψυχρή άνοιξη φτάνει στο τέλος της, το καλοκαίρι είναι κοντά. Η Ντεζιρέ Ρούσενκβιστ (Ντίαρ) που μόλις έχει αρχίσει να ξαναμαθαίνει να περπατάει μετά την επίθεση που άλλαξε με βάνουσο τρόπο τη ζωή της, διαισθάνεται μια ασαφή σύνδεση ανάμεσα στα πτώματα που βρίσκονται, το ένα μετά το άλλο, στο αρχιπέλαγος καθώς αυτό ξεπαγώνει. Είναι όμως περιορισμένη σε δουλειά γραφείου και δεν μπορεί να κάνει πολλά για να ερευνήσει την υπόθεση. Όταν ο Κόνι Λαντίν τη θέσει σε διαθεσιμότητα, η Ντίαρ θα ζητήσει τη βοήθεια του Σαμ Μπέργκερ και της Μόλι Μπλουμ. Σύντομα θα ανακαλύψουν ότι τα πτώματα καταψύχθηκαν με υγρό άζωτο. Γιατί όμως το πρώτο θύμα έφερε δεκαοχτώ μαχαιριές και τα επόμενα καμία; Και γιατί τα πτώματα άρχισαν να εμφανίζονται τώρα; Όλα δείχνουν ότι κάποιος προσπαθεί να ξανασκοτώσει. Οι πρωταγωνιστές βυθίζονται όλο και περισσότερο στην άβυσσο της ανθρώπινης μεγαλομανίας, ενώ παλεύουν ενάντια στον χρόνο να εμποδίσουν μια νέα δολοφονία. Θα τα καταφέρουν ή θα έρθουν αντιμέτωποι με μια πραγματικότητα που ξεπερνάει και την πιο νοσηρή φαντασία; Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

**"A BOWL OF CEREAL A DAY KEEPS
THE SADNESS AWAY."**

**Σήμερα
γιορτάζουν!**

Ευγένιος, Ευγένης*

**Υπάρχουν και άλλες
ημερομηνίες που γιορτάζει αυτό
το όνομα.*

tip of the day

**7 Μαρτίου**

- › National Be Heard Day
- › National Cereal Day
- › National Flapjack Day