



ΚΑΝΔΥΛΑΣ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

ΧΑΛΒΑΣ ΜΕ ΙΣΤΟΡΙΑ!

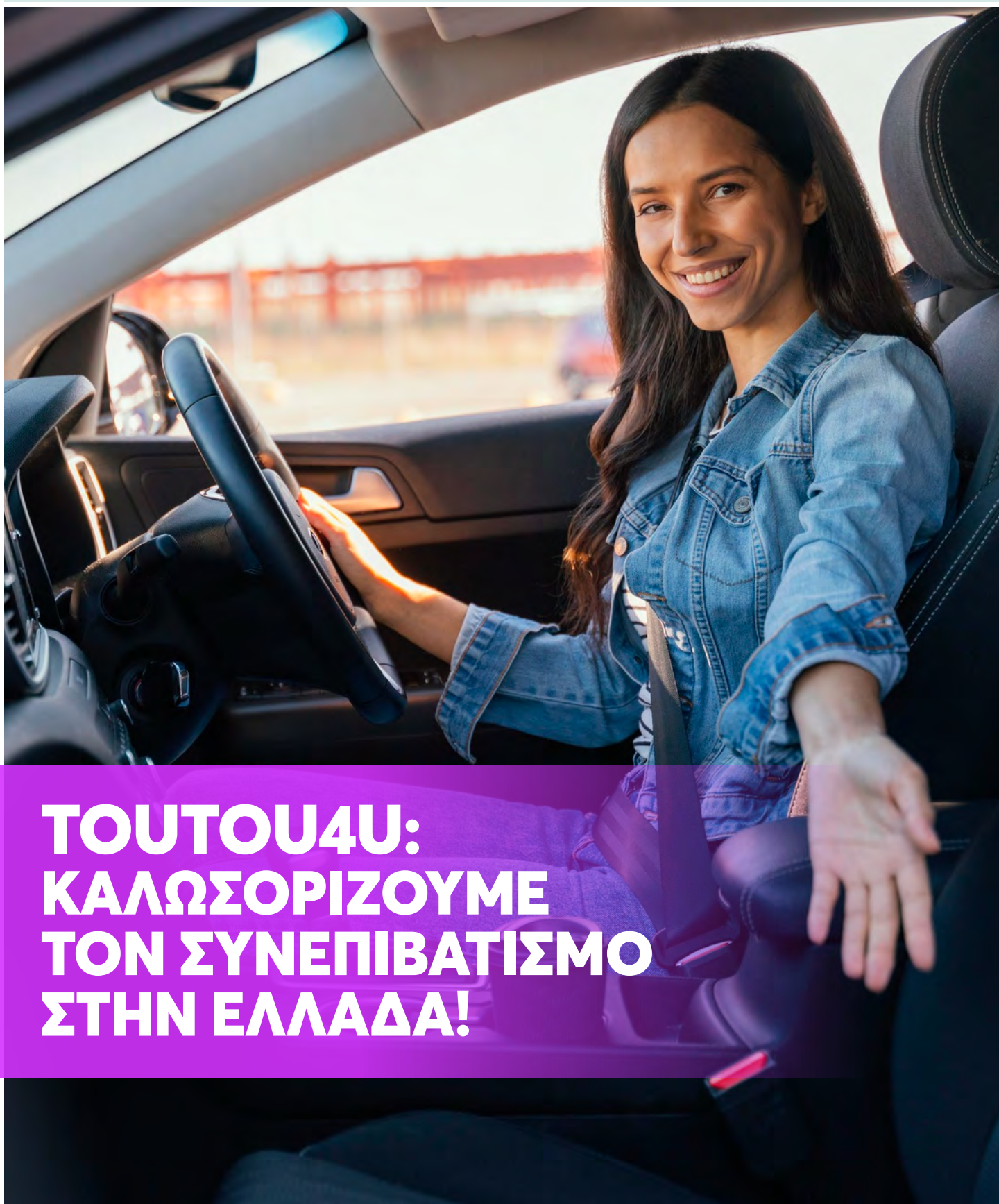


Σ. ΚΑΝΔΥΛΑΣ Α.Ε.: 6.5 χλμ. Βέροιας - Νάουσας (προς Τρίλοφο), Τ.Κ. 59100

T: 23310 28869, E: info@kandylas.gr www.kandylas.com

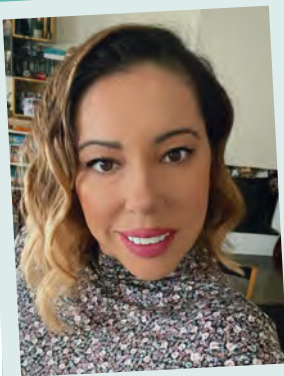


SAY *yes* to the **press**



**ΤΟΥΤΟΥ4U:
ΚΑΛΩΣΟΡΙΖΟΥΜΕ
ΤΟΝ ΣΥΝΕΠΙΒΑΤΙΣΜΟ
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ!**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Όλα σε αυτή τη ζωή έχουν να κάνουν με το σωστό timing... και βέβαια η επιλογή συντρόφου δεν θα μπορούσε να εξαιρεθεί από αυτό.

Κοιτάζοντας πίσω στο παρελθόν πρέπει να είσαι ευγνώμων για κάθε άτομο που έχεις γνωρίσει. Είτε έμειναν στη ζωή σου είτε έφυγαν, είναι όλα μεταλλικά δαχτυλίδια που συνθέτουν την αλυσίδα της ζωής μας - και χωρίς ένα από αυτά τα δαχτυλίδια, η αλυσίδα δεν θα ήταν πλήρης. Είναι δύσκολο για όλους μας να διακρίνουμε κάτι τέτοιο όμως γι' αυτό ευθύνεται η συναισθηματική ταλαιπωρία που βιώσαμε κάποτε και μας επισκίασε την ευρύτερη εικόνα.

Κάθε άτομο που συναντάμε μας αλλάζει με τον ένα ή τον άλλο τρόπο -και οι σύντροφοί μας συχνά επιβάλλουν τις κύριες αλλαγές στη ζωή μας. Ακόμα κι αν δεν μπορούμε να το δούμε αμέσως, ο λόγος εμφανίζεται όταν είμαστε έτοιμοι. Λένε πως στη ζωή συναντάμε 4 τύπους και πάμε να σου τους παρουσιάσω παρακάτω:

1. Το σωστό άτομο τη λάθος στιγμή. Υπάρχει μία ίντριγκα στο να συναντάς το σωστό άτομο τη λάθος στιγμή. Είναι σαν να είναι όλα πολύ καλά για να είναι αληθινά. Η σύνδεση είναι αδιαμφισβήτητη, η ένωση είναι έντονη και σταθερή και το άτομο φαντάζει ιδανικό για εμάς. Ωστόσο, το timing είναι το μόνο που δεν είναι σωστό. Είναι σαν το σύμπαν να μας έδωσε ένα σχεδόν πλήρες παζλ με ένα μόνο κομμάτι που λείπει.

Χτυπάμε το κεφάλι μας στον τοίχο προσπαθώντας να ολοκληρώσουμε το παζλ. Αργά ή γρήγορα, συνειδητοποιούμε ότι το κομμάτι που λείπει δεν είναι προορισμένο να βρεθεί. Κάποιος από εμάς μπορεί να μην είναι έτοιμος - ή ίσως, οι συνθήκες δεν είναι υπέρ μας. Και παρόλο που πρέπει να αφήσουμε αυτό το «σωστό άτομο» να φύγει, κρατάμε και ένα κομμάτι του μαζί μας.

Αυτός ο τύπος συντρόφου μας δείχνει τι είναι η αληθινή αγάπη και βγάζει τον καλύτερό μας εαυτό. Βάζει τα θεμέλια για κάθε άλλο εραστή που συναντάμε στη ζωή και μας βάζει στη διαδικασία να συνεχίζουμε να ψάχνουμε τα χαρακτηριστικά του στους επόμενους και παρόλο που δεν μπορούμε να τα βρούμε, αναζητούμε το ίδιο συναίσθημα που προκάλεσε σε μας τότε, σαν απαγορευμένη ανάμνηση.



2. Το λάθος άτομο τη λάθος στιγμή. Η σχέση που συνάπτουμε με το λάθος άτομο είναι συνήθως τοξική ή καταστροφική. Αυτό που κάνει αυτή την ένωση ακόμα πιο ανθυγιεινή είναι ότι ο χρόνος είναι εναντίον μας. Ενώ το σωστό άτομο μπορεί να μας δείξει την καλή μας πλευρά, το λάθος άτομο μπορεί να μας δείξει τη σκοτεινή μας πλευρά.

Επειδή αυτή η σχέση είναι επώδυνη, τα αρνητικά μας γνωρίσματα και ο καταπιεσμένος πόνος βγαίνουν στην επιφάνεια. Η συνάντηση πρόσωπο με πρόσωπο με τη σκοτεινή μας πλευρά είναι επιτακτική ανάγκη για την πνευματική μας ανάπτυξη. Επομένως, το λάθος άτομο που έρχεται τη λάθος στιγμή μας ταρακουνάει -και δεν είμαστε ποτέ το ίδιο άτομο αφού τον συναντήσουμε.

3. Το λάθος άτομο τη σωστή στιγμή. Συχνά, συναντάμε το λάθος άτομο τη σωστή στιγμή. Αυτοί οι άνθρωποι έρχονται στη ζωή μας όταν είμαστε έτοιμοι, αλλά ο χρόνος είναι εναντίον τους, όχι εναντίον μας. Φαίνεται ότι το σύμπαν δεν έχει βρει ακόμα το κομμάτι που λείπει και που είμαστε τόσο ανυπόμονοι να βρούμε.

Το να συναντάμε το λάθος άτομο τη σωστή στιγμή είναι ζωτικής σημασίας, γιατί η σχέση μας μαζί τους δοκιμάζει την ετοιμότητά μας για το σωστό άτομο που θα έρθει την κατάλληλη στιγμή. Μας θυμίζουν την αυτοεκτίμηση που έχουμε χτίσει όλα αυτά τα χρόνια και ενισχύουν την αίσθηση της αυτοπεποίθησής μας.

4. Το σωστό άτομο τη σωστή στιγμή. Όταν το κατάλληλο άτομο έρχεται την κατάλληλη στιγμή, καταλαβαίνουμε γιατί δεν τα καταφέραμε με κανέναν από τους προηγούμενους. Το σύμπαν τοποθετεί ξαφνικά το κομμάτι του παζλ που λείπει στη θέση του. Μερικές φορές, το σωστό άτομο που ήρθε τη λάθος στιγμή επιστρέφει τη σωστή στιγμή - και πολλές φορές, μπορεί να είναι ένα εντελώς νέο άτομο.

Όταν συναντάμε το σωστό άτομο την κατάλληλη στιγμή, κατανοούμε καλύτερα το timing. Συνειδητοποιούμε ότι το σύμπαν δεν λειτουργεί στο χρονοδιάγραμμά μας. Υπάρχει μια άπειρη νοημοσύνη που βρίσκεται στον πυρήνα του σύμπαντος, αλλά πρέπει να την εμπιστευτούμε αν θέλουμε να την αξιοποιήσουμε.

Αν υπάρχει ένα πράγμα που πρέπει να μάθουμε από τη συνάντηση με το κατάλληλο άτομο, είναι ότι υπάρχει χρόνος για όλα... αλλά μόνο αν είμαστε υπομονετικοί.

Tip of the Day: Αν ήταν το σωστό άτομο, δεν θα ήταν η λάθος στιγμή.

Μασούτης - Wolt: ανάπτυξη συνεργασίας με δύο νέα καταστήματα σε Αθήνα

Με την πρόσφατη προσθήκη δύο νέων καταστημάτων στην Αθήνα, η αλυσίδα Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. αριθμεί πλέον δεκατέσσερα καταστήματα που υποστηρίζουν την υπηρεσία delivery της Wolt προσφέροντας μεγάλη ποικιλία προϊόντων και παράδοσή τους μέσα σε λίγα λεπτά.

Στο πλαίσιο συνεχούς διεύρυνσης των υπηρεσιών κι αναβάθμισης της αγοραστικής εμπειρίας των καταναλωτών η Μασούτης αυξάνει τα καταστήματα που είναι διαθέσιμα στην Wolt. Με τα δύο νέα καταστήματα δίνεται η δυνατότητα σε περισσότερους χρήστες της online πλατφόρμας ταχείας παράδοσης αγορών να επιλέξουν μεταξύ 5.000 περίπου κωδικών προϊόντων, οι οποίοι ανανεώνονται τακτικά, όπως και οι καθημερινές προσφορές, όλων των κατηγοριών και να τα παραλάβουν στην πόρτα τους!

Οι παραγγελίες στα καταστήματα Μασούτης πραγματοποιούνται Δευτέρα με Παρασκευή (09:00-20:00) και Σάββατο (09:00-19:00), ενώ παρέχεται και η δυνατότητα προ-παραγγελίας μέσω της Wolt όλες τις ημέρες της εβδομάδας για όλο το 24ωρο με παράδοση εντός του προκαθορισμένου ωραρίου. Με την καταχώρηση της παραγγελίας οι χρήστες μπορούν να παρακολουθούν την πορεία της σε πραγματικό χρόνο μέσω του live tracking της εφαρμογής Wolt.

Μάλιστα οι χρήστες, που δεν έχουν κάνει ποτέ παραγγελία από τα καταστήματα Μασούτης μέσα από την εφαρμογή της Wolt, μπορούν να επωφεληθούν από εμπορική ενέργεια, κατά την οποία έχουν τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσουν το promo code MASOUTIS10 και να κερδίσουν 10€ (5€+5€) στις δύο πρώτες παραγγελίες τους από τα καταστήματα Μασούτης μέσα από την εφαρμογή.

Η συνεργασία των δύο εταιριών ξεκίνησε το Δεκέμβριο του 2022 και υποστηρίζεται πλέον με δεκατέσσερα καταστήματα σε Βόλο, Κοζάνη, Λάρισα, Πάτρα, 5 καταστήματα σε Αθήνα και 5 καταστήματα σε Θεσσαλονίκη με στόχο τη μελλοντική της ανάπτυξη.

Κάνε τα ψώνια σου!

Χιλιάδες προσφορές καθημερινά!

Στην πόρτα σου σε λίγα λεπτά

Wolt

μασούτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Ήξερες ότι...

Ταμανιτάρια μειώνουν το οξειδωτικό στρες



Ταμανιτάρια είναι πλούσια σε γλουταθειόνη, η οποία μειώνει το οξειδωτικό στρες. Η γλουταθειόνη βοηθά τον οργανισμό μας να προστατευθεί από τις ελεύθερες ρίζες.

Με την πάροδο της ηλικίας, η ικανότητα του σώματος να παράγει γλουταθειόνη μειώνεται. Επίσης, πολλές ουσίες όπως το αλκοόλ και τα φάρμακα μπορούν να μειώσουν τα επίπεδα της γλουταθειόνης στον οργανισμό.

ΤΟΥΤΟΥ4U: Καλωσορίζουμε τον συνεπιβατισμό στην Ελλάδα!

Το ΤΟΥΤΟΥ4U είναι το μοναδικό ενεργό site συνεπιβατισμού στην Ελλάδα. Οι ιδρυτές του, Δημήτρης Χατζάκης και Χάρης Αργυρόπουλος, μίλησαν στο Say Yes to the Press για τη φιλοσοφία του και το μέλλον του Carpooling στη χώρα μας.

Πότε δημιουργήθηκε η ΤΟΥΤΟΥ4U και ποια είναι η φιλοσοφία της;

Η αρχική ιδέα προέκυψε τον Απρίλιο του 2022, όταν με μια σχετικά μικρή παρέα δώσαμε ραντεβού για φαγητό διαπιστώνοντας πως ο καθένας είχε έρθει με το δικό του αυτοκίνητο, μοναχός, με αποτέλεσμα να έχουμε όλοι πρόβλημα με την κίνηση και την εύρεση θέσης στάθμευσης, που κόντευε να μας χαλάσει τη μέρα. Θυμηθήκαμε ένα μοντέλο μετακίνησης που υπήρχε και το χρησιμοποιούσαμε στη Γερμανία όταν ήμασταν φοιτητές και ανακαλύψαμε ότι δεν υπάρχει στην Ελλάδα, παρόλο που εδώ θα ήταν δυσανάλογα απαραίτητο με τα τεράστια κυκλοφοριακά προβλήματα που έχουμε.

Μέσα από την κουβέντα εκείνης της μέρας θυμηθήκαμε μια άλλη εποχή, που η ζωή μας ήταν πιο ελεύθερη, χωρίς τους περιορισμούς που έχει πλέον θέσει η παγκοσμιοποίηση, η οικονομική κρίση, και η τεράστια εξέλιξη της τεχνικής, αλλά και η ρομποτοποίηση των ανθρώπων...



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΧΑΤΖΑΚΗΣ
Συνιδρυτής και Διευθύνων Σύμβουλος



ΧΑΡΗΣ ΑΡΓΥΡΟΠΟΥΛΟΣ
Συνιδρυτής και Διαχειριστής

Ακούστηκαν διάφορες ιστορίες για την ευκολία των ταξιδιών χωρίς GPS, χωρίς φόβο για το τι θα συναντούσαμε στον δρόμο και κυρίως χωρίς φόβο να γνωρίσουμε νέους ανθρώπους και καταστάσεις, την εποχή που θέλαμε ν' αλλάξουμε τον κόσμο μέσα από το αντιπολεμικό κίνημα των παιδιών των λουλουδιών...



toutou4u





Μετά από αρκετή κουβέντα, όλοι συμφώνησαν πως τα πλεονεκτήματα του Συνεπιβατισμού σήμερα στην Ελλάδα θα μπορούσαν να είναι πολλαπλά και πως θα άξιζε τον κόπο κάποιος να το δοκιμάσει.

Η ιδέα έγινε πραγματικότητα και η ΤΟΥΤΟΥ4U δημιουργήθηκε τον Οκτώβριο του 2022 και είναι αυτή τη στιγμή το μοναδικό ενεργό site συνεπιβατισμού στην Ελλάδα.

ΣΥΝΕΠΙΒΑΤΙΣΜΟΣ είναι η πρακτική κατά την οποία ένα άτομο που ταξιδεύει μόνο του με το όχημά του δέχεται άλλους επιβάτες γνωστούς ή άγνωστους σε αυτόν, με στόχο να επιμεριστεί το κόστος χρήσης του οχήματος, που προκύπτει από τη βενζίνη, τα τέλη κυκλοφορίας, τα διόδια, τη συντήρηση κ.λπ. Ένας ιδιώτης οδηγός λοιπόν που θέλει να μεταβεί κάπου με το αυτοκίνητό του, ανακοινώνει το δρομολόγιο και αν βρεθεί άλλος ιδιώτης, που θέλει να ταξιδέψουν μαζί προς τον ίδιο προορισμό, επικοινωνεί με τον οδηγό και του κρατάει τη θέση έναντι συμφωνημένης συμμετοχής στα έξοδα.

Η ΤΟΥΤΟΥ4U δεν κάνει τίποτα άλλο από το να φέρνει σε επαφή μεταξύ τους αυτά τα 2 μέρη, τον οδηγό με τους πιθανούς συνεπιβάτες. Δεν έχει ούτε δικά της αυτοκίνητα ούτε οδηγούς για να υλοποιεί η ίδια διαδρομές σαν μεταφορική εταιρία. Πρόκειται για μια καθαρά ιδιωτική συναλλαγή δύο πολιτών, που θέλουν να εξυπηρετήσουν ο ένας τον άλλο με απλή μεσολάβηση της εταιρίας μας για διευκόλυνσή τους.

Γιατί να επιλέξει κανείς για τις μετακινήσεις του την ΤΟΥΤΟΥ4U;

Ο βασικός ο λόγος είναι πως πρόκειται για τη μοναδική εταιρία που εφαρμόζει τον Συνεπιβατισμό στην Ελλάδα σήμερα.

Τα πλεονεκτήματα του συνεπιβατισμού είναι πολλαπλά:

- Από τη μια είναι μια λύση οικονομική, που σε περιόδους ακρίβειας και οικονομικής κρίσης ελαφρύνει τους χρήστες από τα δυσβάσταχτα πλέον έξοδα μετακίνησης.
- Από την άλλη βοηθάει στην πιο άνετη κυκλοφορία διότι περιορίζει τον αριθμό συγχρόνως κινούμενων αυτοκινήτων, πράγμα που σε ώρες αιχμής είναι



σημαντικό, διευκολύνοντας έτσι και επαγγελματίες οδηγούς να κάνουν τη δουλειά τους πιο άνετα (λεωφορεία, Ταξί, ασθενοφόρα κλπ.).

- Παράλληλα είναι μια λύση οικολογική, που -πράγμα πολύ σπουδαίο πλέον στην εποχή μας- βοηθάει να περιοριστούν οι ατμοσφαιρικοί ρύποι και συμβάλλει στην προστασία του φυσικού μας περιβάλλοντος.
- Ένα πρόσθετο όφελος είναι η ένδειξη πως πρόκειται για μια κίνηση κοινωνικής αλληλεγγύης και διάθεση προς τους συνανθρώπους μας να βρούμε κοινές λύσεις στα κοινά μας προβλήματα.
- Δεν θα πρέπει επίσης να ξεχάσουμε να αναφέρουμε τα πλεονεκτήματα που προκύπτουν από νέες γνωριμίες με ανθρώπους, με τους οποίους συνήθως τυχαίνει να έχουμε κοινούς στόχους (προορισμούς) ή και ενδιαφέροντα.

Είναι μεγάλη κοινωνική σπατάλη και κρίμα να βλέπεις χιλιάδες αυτοκίνητα στον δρόμο με μόνο τον οδηγό στο καθένα.

Υπάρχουν φόβοι σχετικά με την ασφάλεια των μετακινήσεων που αποτρέπουν κάποιον από το να επιλέξει τον συνεπιβατισμό;

Παρέχουμε όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ασφάλεια. Με τη χρήση της εφαρμογής μας, όλοι οι χρήστες ταυτοποιούνται με το email τους και προσωπικά τους στοιχεία πριν μπορέσουν να τη χρησιμοποιήσουν για μετακινήσεις, με αποτέλεσμα να είναι απίθανο να συμπεριφερθούν αντισυμβατικά ή παράνομα ξέροντας ότι εύκολα μπορούν να εντοπισθούν.

Οι οδηγοί που εγκρίνονται για δημοσίευση διαδρομών έχουν υπογράψει υπεύθυνες δηλώσεις, βεβαιώνοντας τη νομιμότητα του διπλώματος και του οχήματός τους και έχουν τη δυνατότητα να δηλώσουν πρόσθετα στοιχεία της πείρας τους στο τιμόνι και της αξιοπιστίας του οχήματός τους.

Η TOUTOU4U προχωρά ένα βήμα παραπέρα και φέρνει στην Ελλάδα για πρώτη φορά την επιλογή μια γυναίκα οδηγός να δέχεται μόνο γυναίκες συνεπιβάτες ώστε να αποφευχθεί σεξουαλική παρενόχληση, αν τυχόν αυτό αποτελεί φόβο.

Επίσης: Ο οδηγός αξιολογείται από τους συνεπιβάτες μετά τη διαδρομή. Ακόμα, υπάρχει και η αξιολόγηση μετά από κάθε διαδρομή του οδηγού από τους συνεπιβάτες, ώστε ο ενδιαφερόμενος συνεπιβάτης να μπορεί να έχει μια πιο

ολοκληρωμένη εικόνα για τον συγκεκριμένο οδηγό με τον οποίο ενδιαφέρεται να κλείσει τη διαδρομή. Άρα με τη συγκεκριμένη εφαρμογή η ασφάλεια αυξάνεται σημαντικά σε σχέση με άλλους τρόπους μετακίνησης ακόμα και αυτών μέσω των Social Media.

Τι feedback έχετε; Πώς βλέπετε το μέλλον του συνεπιβατισμού στην Ελλάδα;

Το feedback που δεχόμαστε είναι εντυπωσιακό, παρόλο που πρόκειται για θεσμό που στην Ελλάδα είναι άγνωστος. Ο ενθουσιασμός των ενδιαφερομένων είναι πρωτοφανής.

Ακούμε μόνο θετικά σχόλια και αυτό μας δίνει μεγάλη δύναμη να προχωρήσουμε.

Το μέλλον το βλέπουμε αισιόδοξο και πολύ θετικό. Δεν θέλουμε να αντικαταστήσουμε τις υπάρχουσες μορφές μετακίνησης, αλλά θέλουμε με αυτόν τον τρόπο, ειδικά στην εποχή που ζούμε με τις ιδιαιτερότητες που έχει, όπως ακριβή τιμή καυσίμου και οικονομική κρίση, αλλά και τεράστια πρόστιμα για ρύπανση της ατμόσφαιρας με τον πλανήτη να υποφέρει, να συμβάλλουμε σε μια οικονομική, έξυπνη και οικολογικά προτιμότερη μεταφορά.

Ποιο είναι το όραμά σας για την TOUTOU4U και τι νέο να περιμένουμε;

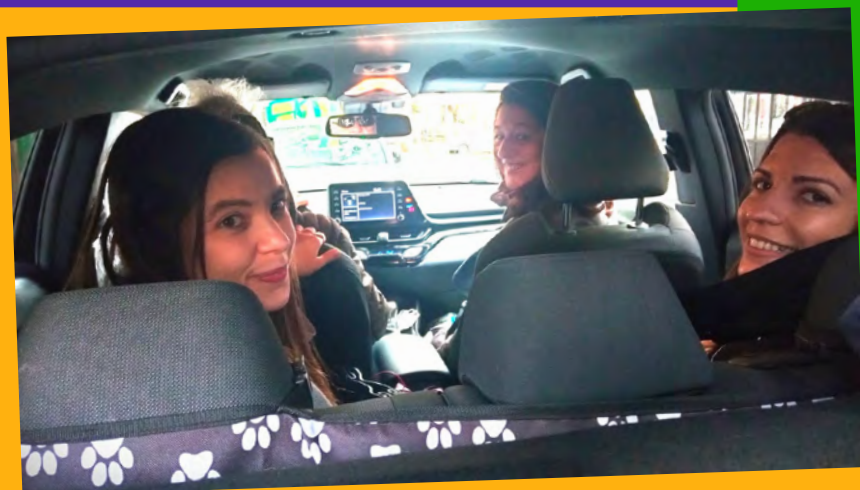
Το όραμά μας είναι να δημιουργήσουμε τη νοοτροπία του Συνεπιβατισμού και στην Ελλάδα και να τον χρησιμοποιούμε στις καθημερινές μας μετακινήσεις είτε για να πάμε στη δουλειά, είτε για ταξίδι στην επαρχία, είτε στον γιατρό της διπλής πόλης ή σε μια πολιτιστική εκδήλωση με άλλους ενδιαφερόμενους. Στόχος παράλληλος είναι να αρχίσει να ξαναδημιουργείται συνοχή σε μια κοινωνία κατακερματισμένη μέσα από τα δεινά των τελευταίων χρόνων συμπεριλαμβανομένου του κορονοϊού.

Η TOUTOU4U αποτελείται από μια μικρή ομάδα που είναι πολύ ενθουσιώδης και έχει πολλές ιδέες για υλοποίηση.

Δεν θέλουμε ακόμα να αποκαλύψουμε πολλά, αλλά μπορούμε σίγουρα να υποσχεθούμε: Ελάτε μαζί μας και πάμε παρέα! Με την TOUTOU4U είναι όλοι κερδισμένοι!

Και κάτι τελευταίο:

Η εξέλιξη της τεχνικής, το GPS, η επιστήμη, η πρόοδος, δεν είναι το πρόβλημα της ανελευθερίας μας... Ο τρόπος που τα χρησιμοποιούμε είναι. Γι' αυτό κι εμείς χρησιμοποιούμε όλα τα απαραίτητα εργαλεία με σκοπό να ζήσουμε πιο ανθρώπινα!



info

Περισσότερες πληροφορίες για τη διαδικασία εγγραφής και τον τρόπο συμμετοχής μπορείτε να βρείτε στη σελίδα <https://toutou4u.com>

Το AQUA Carpatica στηρίζει το έργο του ΑΡΚΤΟΥΡΟΥ για 3 η συνεχόμενη χρονιά



Το Φυσικό Μεταλλικό νερό AQUA Carpatica, προέρχεται από τα Καρπάθια όρη, την περιοχή που είναι καταφύγιο για περισσότερες από 10.000 καφέ αρκούδες και πολλούς ακόμα σημαντικούς πληθυσμούς άγριας πανίδας. Με σεβασμό στην περιοχή από όπου προέρχεται, φτάνει στο ποτήρι μας χωρίς να διαταράσσει τη βιοποικιλότητα που περιβάλλει τις πηγές του. Για 3 η συνεχή χρονιά το AQUA Carpatica στηρίζει το έργο του ΑΡΚΤΟΥΡΟΥ.

Πρόκειται για μία οργάνωση που ιδρύθηκε το 1992 και έχει ως στόχο την προστασία της άγριας πανίδας, κυρίως της αρκούδας, του λύκου και του φυσικού περιβάλλοντος, στην Ελλάδα αλλά και το εξωτερικό. Στην ευρύτερη περιοχή του Αμυνταίου Φλώρινας λειτουργεί το Διεθνές

Περιβαλλοντικό Κέντρο με πρότυπα Καταφύγια, Κέντρα Ενημέρωσης και Κτηνιατρικό Σταθμό. Το Φυσικό Μεταλλικό νερό AQUA Carpatica στηρίζει έμπρακτα τη δράση του ΑΡΚΤΟΥΡΟΥ καθώς μέσα από αυτή τη συνεργασία δηλώνει το σεβασμό και την ιδιαίτερη ευαισθησία του τόσο στην πανίδα όσο και στη βιοποικιλότητα που υπάρχει στον τόπο μας. (Φωτο: copyrights ΑΡΚΤΟΥΡΟΣ/Κ. Τσακαλίδης).

Το AQUA Carpatica στηρίζει την λειτουργία της Ομάδας Άμεσης Επέμβασης του ΑΡΚΤΟΥΡΟΥ. Η συγκεκριμένη ομάδα παρεμβαίνει στις εξής περιπτώσεις που σχετίζονται με άγρια ζώα: τροχαίο ατύχημα, απεγκλωβισμός ζώου από παράνομες παγίδες, δηλητηρίαση, πυροβολισμός ή τραυματισμός, εντοπισμός ορφανού άγριου ζώου. Ενημερώνει, επίσης, τους κατοίκους των ορεινών περιοχών για την αρμονική συμβίωσή τους με την Άγρια Πανίδα. Η περίθαλψη και επανένταξη Άγριων Ζώων γίνεται υπό την απαραίτητη επίβλεψη της Κτηνιατρικής Σχολής Α.Π.Θ. και σε στενή συνεργασία του ΑΡΚΤΟΥΡΟΥ με ειδικούς από το εξωτερικό.

Ήξερες ότι...

Ο κρόκος του αβγού μπορεί να είναι εμπόδιο στην απορρόφηση σιδήρου

Ο κρόκος του αβγού μπορεί να εμποδίζει την απορρόφηση του σιδήρου από τον οργανισμό μας. Αυτό συμβαίνει επειδή ο κρόκος περιέχει μια πρωτεΐνη που ονομάζεται φωσβιδίνη, η οποία μπορεί να αναστείλει την απορρόφηση σιδήρου έως και 30%. Τα ασπράδια όμως δεν περιέχουν φωσβιδίνη κι έτσι είναι λιγότερο πιθανό να εμποδίσουν την απορρόφηση του σιδήρου από τον οργανισμό.



Ταξίδι πολιτισμού και ιστορίας στην Ελλάδα μέσα από τις γυναικείες παραδοσιακές φορεσιές

Η Ελληνική Ένωση Γυναικών στον Πολιτισμό και τον Τουρισμό, θέλοντας να τιμήσει τα 200 χρόνια από την Ελληνική Επανάσταση προχώρησε στην ηλεκτρονική έκδοση λευκώματος με τίτλο «Ταξίδι πολιτισμού και ιστορίας στην Ελλάδα μέσα από γυναικείες παραδοσιακές φορεσιές».



Πρόκειται για μια ειδική έκδοση, αφιερωμένη στην επανάσταση του 1821, με σκοπό την ανάδειξη ενός ξεχωριστού μέρους της ιστορίας και του πολιτισμού της Ελλάδας.

Το αφιέρωμα προβάλλεται μέσα από τη γυναικεία φορεσιά, την πολιτιστική κληρονομιά και τις ομορφιές της Ελλάδος.

Πολλές από τις φορεσιές αποτελούν και έργα υψηλής ραπτικής που έχουν δώσει έμπνευση σε μεγάλους, διεθνείς οίκους μόδας. Ένα λεύκωμα αφιερωμένο στη γυναίκα και στην Ελλάδα, ένα ταξίδι στο χρόνο, 200 χρόνια από την εποχή της Επανάστασης, με τη γαλανόλευκη σημαία να κυματίζει με περηφάνια.

Τα τιμώμενα μέρη της Ελλάδας που περιλαμβάνονται στο λεύκωμα είναι το Σούλι, οι Σπέτσες, η Χαλκιδική, η Χίος, η Ολυμπία, η Μάνη, η Μύκονος, η Αχαΐα, η Θεσσαλία, Άνδρος, η Ορεστιάδα, η Λευκάδα, η Αρκαδία, η Αθήνα, η Λέσβος, η Ρόδος, η Ύδρα, η Κρήτη, η Θεσσαλονίκη.

Η Πρόεδρος του ΔΣ της HAWCT κα. Αφροδίτη Αρβανίτη στο μήνυμά της σχετικά με την έκδοση του λευκώματος

ανέφερε ότι «οι γυναίκες στην Ελλάδα υπήρξαν πάντα η ήσυχη δύναμη, η σταθερή αξία καθώς και η πηγή έμπνευσης ιδεών και ιδανικών. Όλων αυτών των στοιχείων που μας καθορίζουν και μας ενώνουν. Η Ελλάδα είναι γυναίκα! Με αυτό το λεύκωμα θελήσαμε να τιμήσουμε όλες τις γυναίκες της χώρας μας διαχρονικά επιλέγοντας την φωτογράφιση των μελών μας με παραδοσιακές φορεσιές σύμβολο των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών κάθε περιοχής και συγχρόνως να τονίσουμε όλα αυτά που μας ενώνουν και μας δίνουν δύναμη να προχωρήσουμε δυναμικά».



B2B TRAVEL & MICE EVENT ATHENS

March
27 & 28
2023

B2B συναντήσεις με εκπροσώπους
αξιόπιστων τουριστικών γραφείων του
εξωτερικού

Με την υπογραφή και την 12ετή εμπειρία
του Respond On Demand

Αντίστοιχο και πληροφορίες συμμετοχής:
respondirector@gmail.com

www.b2btravelevent.com

B2B Travel & MICE Event Athens 2023 B2B Συναντήσεις με τουριστικά γραφεία στην Αθήνα στις 27 Μαρτίου

Το B2B Travel & MICE Event Athens 2023, θα πραγματοποιηθεί στην Αθήνα στις 27 και 28 Μαρτίου 2023 με τη φροντίδα, την 12ετή εμπειρία και τον επαγγελματισμό της εταιρείας τουριστικού marketing Respond On Demand.

Το B2B Travel & MICE Event Athens 2023, αποτελεί συνέχεια του B2B Travel & MICE Event Thessaloniki, διαγράφοντας μία 12ετή επιτυχημένη πορεία διοργάνωσης.

Για δύο μέρες (27 & 28 Μαρτίου 2023) θα παραστούν στην Αθήνα – καλύπτοντας μόνοι τους τα κόστη των αεροπορικών τους εισιτηρίων - εκπρόσωποι τουριστικών γραφείων κυρίως από Ευρώπη, προκειμένου να συναντηθούν με εκπροσώπους ελληνικών τουριστικών προορισμών και επιχειρήσεων για να διερευνήσουν τρόπους συνεργασίας για ενίσχυση του εισερχόμενου τουρισμού στην Ελλάδα.

Ήδη έχουν επιβεβαιώσει την συμμετοχή τους εκπρόσωποι τουριστικών γραφείων από: Αυστραλία, Ολλανδία, Αγγλία, Τσεχία, Βουλγαρία, Ρουμανία, Τουρκία, Κύπρο, Ιταλία, Βέλγιο και Αρμενία.

Οι συναντήσεις θα πραγματοποιηθούν σε ένα άκρως επαγγελματικό περιβάλλον με προκαθορισμένα ραντεβού των buyers με τους suppliers.

Οι θέσεις συμμετοχής των ελληνικών τουριστικών επιχειρήσεων είναι περιορισμένες, προκειμένου να επιτευχθεί ένα άρτιο επαγγελματικό αποτέλεσμα των συναντήσεων.

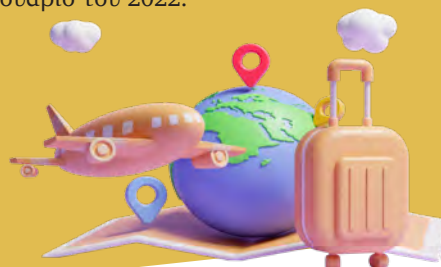
Επικοινωνήστε στο respondirector@gmail.com για την εξασφάλιση της θέσης σας ή στο τηλέφωνο 6932230665 με την ομάδα της Respond On Demand Ltd.

**Σχεδόν 200 εκατ. ευρώ
ξόδεψαν οι Έλληνες
για τα ταξίδια τους στο
εξωτερικό τον Ιανουάριο**



Μεγάλη άνοδο είχαν οι ταξιδιωτικές δαπάνες των Ελλήνων στο εξωτερικό τον Ιανουάριο, οι οποίες έφτασαν σε 198 εκατ. ευρώ από 86,4 εκατ. ευρώ τον Ιανουάριο του 2022 σύμφωνα με στοιχεία της Τράπεζας της Ελλάδος.

Τα αποτελέσματα του φετινού Ιανουαρίου άγγιξαν τα μεγέθη του Ιανουαρίου του 2020, όταν οι ταξιδιωτικές δαπάνες των Ελλήνων στο εξωτερικό είχαν φτάσει σε 206,5 εκατ. ευρώ. Ανοδικά κινήθηκαν τόσο οι ταξιδιωτικές εισπράξεις όσο και οι αφίξεις από το εξωτερικό τον Ιανουάριο για τη χώρα μας σύμφωνα με τα στοιχεία της Τράπεζας της Ελλάδας. Αναλυτικά, οι ταξιδιωτικές εισπράξεις αυξήθηκαν κατά 71,9% φτάνοντας σε 224,2 εκατ. ευρώ από 130,5 εκατ. ευρώ τον Ιανουάριο του 2022.



Το politics stress και οι επιπτώσεις του

Οι εκλογές πλησιάζουν και δεν είναι λίγοι εκείνοι που ανησυχούν και αγχώνονται... Σύμφωνα με νέα μελέτη η ανησυχία για την πολιτική και συγκεκριμένα για τις εκλογές μπορεί να βλάψει την υγεία μας και να επηρεάσει τη λειτουργία της καρδιάς μας.

Νέα έρευνα από το Πολιτειακό Πανεπιστήμιο της Βόρειας Καρολίνας δείχνει ότι το άγχος που σχετίζεται με τις εκλογές προκαλεί προβλήματα στην υγεία, επηρεάζοντας την καρδιά. Όμως, οι ερευνητές εντόπισαν τη μέθοδο που μπορεί να συμβάλει στο να μετριάσουμε τις αρνητικές επιδράσεις.

«Αυτή είναι η πρώτη μελέτη που δείχνει ότι το άγχος που σχετίζεται με τις εκλογές μπορεί να βλάψει την υγεία μας» αναφέρει ο δρ Shevaun Neupert, καθηγητής ψυχολογίας στο Πολιτειακό Πανεπιστήμιο της Βόρειας Καρολίνας και ένας εκ των συγγραφέων της μελέτης.

Η μελέτη βασίζεται σε δεδομένα από 140 ενήλικες από όλες τις ΗΠΑ. Συγκεκριμένα, ζητήθηκε από τους

συμμετέχοντες στη μελέτη να συμπληρώνουν ένα διαδικτυακό ερωτηματολόγιο κάθε μέρα για 30 ημέρες, από τις 15 Οκτωβρίου έως τις 13 Νοεμβρίου 2018, τις εβδομάδες αμέσως πριν και μετά τις ενδιάμεσες εκλογές του 2018.

«Διαπιστώσαμε ότι οι συμμετέχοντες στη μελέτη ανέφεραν χειρότερη σωματική υγεία τις ημέρες που ανέφεραν επίσης ότι είχαν υψηλά επίπεδα προληπτικού στρες, που σημαίνει ότι περίμεναν να βιώσουν άγχος που σχετίζεται με τις εκλογές μέσα στις επόμενες 24 ώρες» επισημαίνει ο δρ Neupert. Είναι εντυπωσιακό ότι η πρόβλεψη του πιθανού στρες ήταν αρκετή για να τους κάνει να αισθάνονται χειρότερα.





Τα καλά νέα

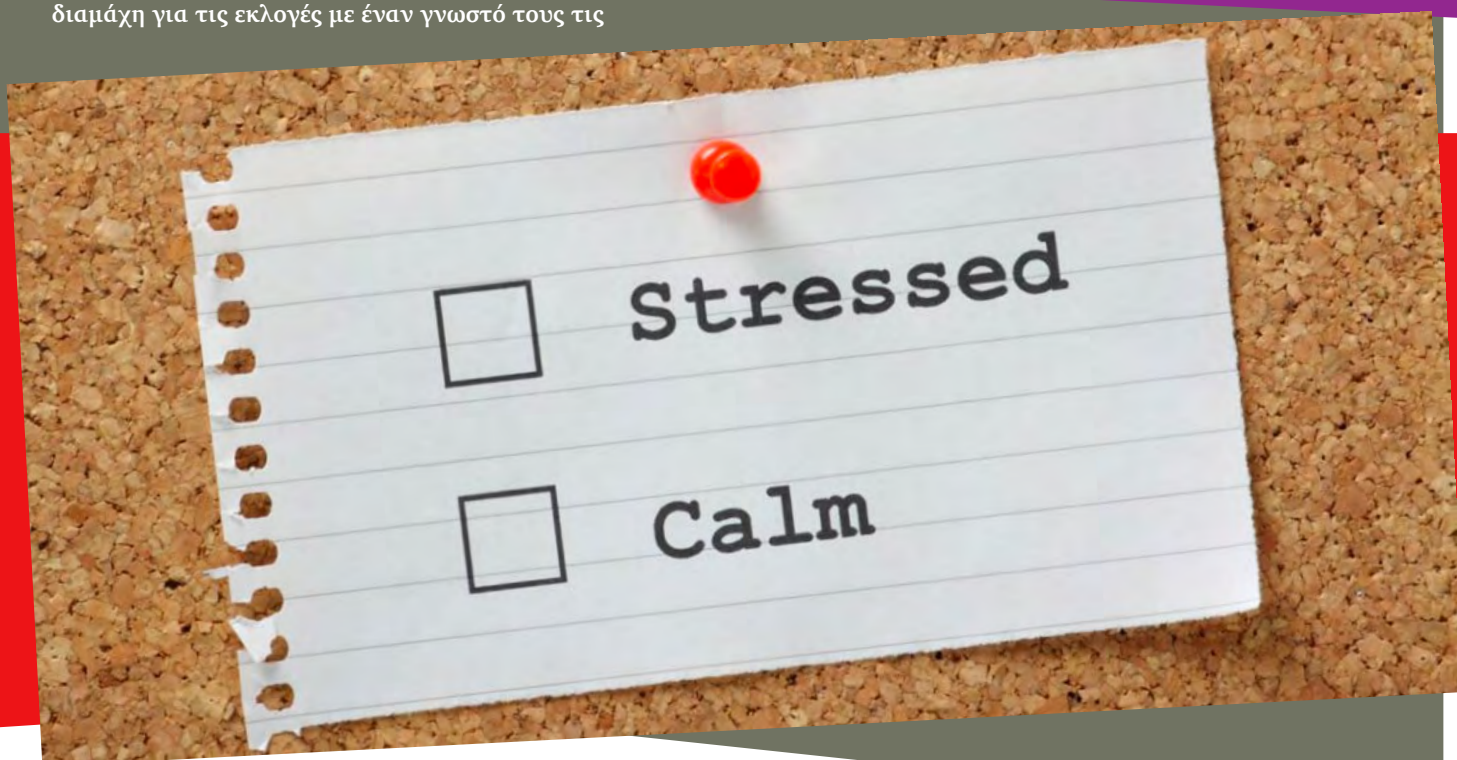
Οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι υπάρχει μια στρατηγική που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για να διατηρήσουμε την υγεία μας και να περιορίσουμε τις επιπτώσεις του στρες. Πρόκειται για τη λεγόμενη «ανάλυση προβλημάτων».

«Η ανάλυση προβλημάτων, σε αυτήν την περίπτωση, είναι όταν οι άνθρωποι αξιολογούν κριτικά γιατί πιστεύουν ότι θα βιώσουν άγχος ενόψει των εκλογών» λέει ο δρ Neupert.

«Για παράδειγμα, αν πιστεύουν ότι θα έχουν μια διαμάχη για τις εκλογές με έναν γνωστό τους τις

επόμενες 24 ώρες, μπορεί να σκεφτούν τα πιθανά τους επιχειρήματα. Η ανάλυση προβλήματος έχει να κάνει με τη διανοητική ενασχόληση με οποιοδήποτε πρόβλημα προσδοκούν ότι μπορεί να συναντήσουν» συμπληρώνει.

Αξίζει να επισημανθεί ότι οι συμμετέχοντες με προληπτικό άγχος που εξάσκησαν την ανάλυση προβλημάτων δεν ανέφεραν καμία επίπτωση στη σωματική τους υγεία.



Φτιάχνουμε λαχταριστή παέγια και μαθαίνουμε τα μυστικά της!

Έχετε δοκιμάσει ποτέ να φτιάξετε παέγια; Σήμερα που είναι η **Spanish Paella Day** είναι μια καλή αφορμή... Πάμε να τη φτιάξουμε;



Θα χρειαστούμε:

- 1 λίτρο νερό
- 1 κ.γλ. σαφράν
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 6 φιλέτα από μπούτι κοτόπουλου
- 2 πιπεριές κομμένες σε μικρά κομμάτια
- 2 χωριάτικα λουκάνικα κομμένα σε φέτες
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένη
- 2 φλ. ρύζι (κατά προτίμηση νυχάκι)
- 3 ντομάτες ψιλοκομμένες
- 1 φλ. αρακά
- 4 γαρίδες καθαρισμένες από κεφάλια και κελύφη
- λίγο μαϊντανό ψιλοκομμένο
- αλατοπίπερο

Πώς γίνεται:

- Ζεσταίνουμε το νερό και μόλις βράσει ρίχνουμε τον κρόκο Κοζάνης και μετά αποσύρουμε από τη φωτιά.
- Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε το κοτόπουλο για 5 λεπτά. Το βγάζουμε και το τοποθετούμε σε πιάτο. Σοτάρουμε το λουκάνικο και το βάζουμε με το κοτόπουλο σε πιάτο. Στη συνέχεια σοτάρουμε την πιπεριά και το κρεμμύδι. Προσθέτουμε το σκόρδο και ρίχνουμε το ρύζι. Ανακατεύουμε και προσθέτουμε τις ντομάτες και τέλος προσθέτουμε το αρωματισμένο νερό με τον κρόκο Κοζάνης. Μόλις βράσει το μίγμα μας, προσθέτουμε το κοτόπουλο, χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε να μαγειρευτεί για περίπου 10 λεπτά.
- Μετά ρίχνουμε τον αρακά, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε. Περιμένουμε να βράσει, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγομαγειρεύουμε για 15 λεπτά. Λίγο πριν το τέλος του μαγειρέματος προσθέτουμε τις γαρίδες. Ρίχνουμε το λουκάνικο και αποσύρουμε από τη φωτιά. Γαρνίρουμε με λίγο μαϊντανό και είναι έτοιμη η παέγια μας για σερβίρισμα!

TIP

Ανάλογα με τις προτιμήσεις σας, μπορείτε να επιλέξετε μόνο κοτόπουλο και γαρίδες ή να αφαιρέσετε τον αρακά. Επίσης, μπορείτε να βάλετε πολύχρωμες πιπεριές.

Ήξερες ότι...



➤ Η ονομασία του πιάτου προέρχεται από το ειδικό σκεύος στο οποίο μαγειρεύεται, την παγιέρα (paellera). Είναι ένα πλατύ στρογγυλό τηγάνι με δύο χερούλια.

➤ Η παέγια έλκει την καταγωγή της από την περιοχή της Βαλένθια.

➤ Οι πρώτοι διδάξαντες ήταν οι αγρεργάτες της Βαλένθια. Στο μεσημεριανό τους διάλειμμα, άναβαν φωτιά στην ύπαιθρο και σε ένα αυτοσχέδιο τηγάνι μαγείρευαν ρύζι με λαχανικά και σαλιγκάρια.

➤ Η παέγια είχε την ευλογία της Καθολικής Εκκλησίας, γιατί ήταν ένα πιάτο ταιριαστό με την νηστεία της Σαρακοστής.

➤ Παραδοσιακά η παέγια μαγειρεύεται στην ύπαιθρο σε φωτιά από ξύλα και τρώγεται από το τηγάνι!

➤ Το ρύζι, που αποτελεί την βάση της παέγια, άρχισαν να καλλιεργούν στην περιοχή κατά τον 10ο αιώνα, οι Μαυριτανοί, οι μουσουλμάνοι της Βόρειας Αφρικής που είχαν υπό την κατοχή τους το μεγαλύτερο μέρος της Ιβηρικής Χερσονήσου.



ΔΙΕΘΝΕΣ ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΕΡ
ΓΛΙΤΩΣΕ ΑΠΟ ΤΙΣ ΛΙΓΟΥΡΕΣ
ΒΡΕΣ ΤΗ ΧΑΜΕΝΗ ΣΟΥ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΧΑΣΕ ΒΑΡΟΣ

Η ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΓΛΥΚΟΖΗΣ



Ρυθμίζοντας το ζάχαρό σου θα αλλάξεις τη ζωή σου

ΤΖΕΣΙ ΙΝΣΟΣΠΕ



Η επανάσταση της γλυκόζης

Ας κάνουμε μια νέα αρχή σε ό,τι αφορά τη διατροφή μας. Επί δεκαετίες έχουμε εσφαλμένα εστιάσει την προσοχή μας στο να μειώσουμε το λίπος και τις θερμίδες, ενώ το πραγματικό πρόβλημα το προκαλούν τα τρόφιμα που απορρυθμίζουν τα επίπεδα του ζαχάρου στο αίμα μας. Με τρόπο προσιτό και άμεσο, μα και βαθιά ανθρώπινη προσέγγιση, η βιοχημικός Τζέσι Ινσοσπέ μάς εξηγεί γιατί οι αιχμές της γλυκόζης στο αίμα μας είναι τόσο βλαβερές, αλλά και πώς να τις οριζοντιώσουμε προκειμένου να βελτιώσουμε την υγεία μας.

Αναλύοντας δεκαετίες ερευνών και κάνοντας χιλιάδες πειράματα στον ίδιο της τον εαυτό με τη χρήση ενός ΣΕΓ (Συνεχής Ελεγκτής Γλυκόζης), έχει συμπεκνώσει τα ευρήματά της σε 10 απλές και ανατρεπτικές συμβουλές που μπορούν εύκολα να εφαρμοστούν στην καθημερινότητά μας.

Ολοκληρώνοντας αυτό το βιβλίο, θα συνειδητοποιήσεις πώς το φαγητό επηρεάζει τον οργανισμό σου. Θα μάθεις: τι να φας στο πρωινό σου για να μην έχεις λιγούρες στη διάρκεια της μέρας· με ποια σειρά να τρως ό,τι είναι στο πιάτο σου για να χάσεις βάρος· τι να μη φας όταν το στομάχι σου είναι άδειο· ποιες τροφές προκαλούν μεταπτώσεις στη διάθεσή σου· πώς να αποφύγεις τη μεσημεριανή υπνηλία. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

Γιοι και εραστές



Ο γάμος της Γερτρούδης και του Γουόλτερ Μορέλ έχει μετατραπεί σε πεδίο μάχης. Η Γερτρούδη, μια ιδιαίτερη και καθωσπρέπει γυναίκα, καθώς ο αμόρφωτος και ορισμένες φορές βίαιος σύζυγός της την απωθεί, αποφασίζει να αφοσιωθεί πλήρως στα παιδιά της, ειδικά στους γιους της, τον Γουίλιαμ και τον Πολ. Είναι αποφασισμένη να μην τους αφήσει να γίνουν ανθρακωρύχοι σαν τον πατέρα τους. Η σύγκρουση είναι όμως αναπόφευκτη όταν ο Πολ προσπαθεί να ξεφύγει από την ασφυκτική αγκαλιά της μητέρας του και αρχίζει να κάνει τις πρώτες του σχέσεις με γυναίκες.

Το Γιοι και εραστές, που εκτυλίσσεται στη γενέτειρα του D. H. Lawrence, το Νοτιγχαμσάιρ και έχει πλούσια αυτοβιογραφικά στοιχεία, εκδόθηκε για πρώτη φορά το 1913. Είναι το πρώτο ώριμο μυθιστόρημα του Lawrence και αποτελεί σπουδή πάνω στην οικογενειακή ζωή και τις σχέσεις που αναπτύσσονται ανάμεσα στα μέλη μιας οικογένειας της αγγλικής εργατικής τάξης. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

"THEATRE IS THE ART OF LOOKING
AT OURSELVES."

Augusto Boal

Σήμερα
γιορτάζουν!
Φιλητός, Φιλήτα,
Λυδία, Λήδα,
Λύδα*, Μακεδόνιος,
Μακεδονία,
Ματρώνα, Ματρόνα*
*Υπάρχουν και άλλες ημερομηνίες
που γιορτάζει αυτό το όνομα.

tip of the day

★
ACTING IS
BEHAVING
TRUTHFULLY
UNDER
IMAGINARY
CIRCUMSTANCES

SANFORD MEISNER

27 Μαρτίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Θεάτρου
- › Διεθνής Ημέρα Ονίσκι
- › International Medical Science
Liaison Day
- › National Scribble Day
- › National Spanish Paella Day