



OUR SUMMER OUR Loux

The largest Greek
soft drink & juice company

TOMORROW



SCAN ME

@louxgreece

@loux.gr

www.loux.gr

@LouxGreece

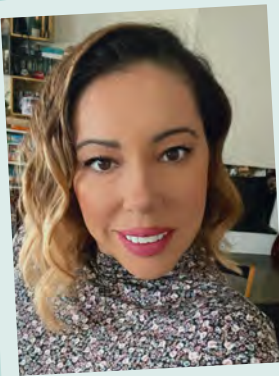
Loux-Marlafekas

louxfun

SAY *yes* to the **press**

**ΗΛΙΚΙΑΚΟΣ
ΡΑΤΣΙΣΜΟΣ...
ΓΕΝΟΥΣ
ΘΗΛΥΚΟΥ**





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!**

Σήμερα θα σου πω μια ιστορία για αυτοεκτίμηση και ειλικρίνεια... Θέλω να τη διαβάσεις και μετά να σκεφτείς: πόσο ειλικρινής ήσουν το τελευταίο διάστημα; Παραδέχτηκες τα λάθη και τις αστοχίες σου ή τα κάλυψες από φόβο;

Ο Τανγκ ήταν ένας μικρός εργάτης στο βασίλειο της Ανατολής. Δούλευε το χαλκό και κατασκεύαζε καταπληκτικά εργαλεία που πουλούσε στην αγορά. Ήταν ευτυχισμένος με τη ζωή του και είχε καλή εκτίμηση για τον εαυτό του. Δεν περίμενε τίποτα άλλο από το να βρει τη γυναίκα της ζωής του.

Μια μέρα, ένας απεσταλμένος του βασιλιά ήρθε να ανακοινώσει ότι ο μεγαλειότατος επιθυμούσε να παντρεύει την κόρη του με εκείνον τον νεαρό άντρα του βασιλείου που θα είχε την καλύτερη εκτίμηση για τον εαυτό του. Την καθορισμένη μέρα, ο Τανγκ πήγε στο παλάτι και βρέθηκε ανάμεσα σε πολλές εκατοντάδες νέους υποψήφιους μνηστήρες. Ο βασιλιάς τους είδε όλους και ζήτησε από τον αρχιθαλαμηπόλο του να δώσει στον καθένα από πέντε σπόρους λουλουδιών. Στη συνέχεια, τους ζήτησε να φύγουν και να γυρίσουν την άνοιξη με μια γλάστρα φυτεμένη με λουλούδια, που να προέρχονται από τους σπόρους που τους είχε δώσει.

Ο Τανγκ φύτεψε τους σπόρους φροντίζοντάς τους με μεγάλη προσοχή, αλλά τίποτα δεν φύτρωσε, ούτε βλαστάρια ούτε λουλούδια. Την καθορισμένη ημερομηνία, ο Τανγκ πήρε τη γλάστρα του χωρίς λουλούδια και ξεκίνησε για το παλάτι. Οι εκατοντάδες άλλοι μνηστήρες κρατούσαν τις γλάστρες τους που ήταν γεμάτες με καταπληκτικά λουλούδια και κορόιδευαν τον Τανγκ και την άδεια γλάστρα του. Ζήτησε λοιπόν ο βασιλιάς να περάσει κάθε υποψήφιος από μπροστά του και να του παρουσιάσει τη γλάστρα του. Ο Τανγκ εμφανίστηκε λίγο αμήχανος μπροστά στο βασιλιά: “Κανένας από τους σπόρους δε φύτρωσε, μεγαλειότατε” είπε. Και ο βασιλιάς του απάντησε: “Τανγκ, μείνε εδώ, δίπλα μου!”

Όταν παρέλασαν όλοι οι υποψήφιοι μνηστήρες, ο βασιλιάς τους έδιωξε όλους εκτός από τον Τανγκ. Έπειτα, ανακοίνωσε σε όλο το βασίλειο ότι η κόρη του και ο Τανγκ θα παντρεύονταν το επόμενο καλοκαίρι. Ήταν μια καταπληκτική γιορτή. Ο Τανγκ και η πριγκίπισσα ήταν κάθε μέρα και πιο ερωτευμένοι. Ζούσαν πολύ ευτυχισμένοι. Μια μέρα, ο Τανγκ ρώτησε το βασιλιά και πεθερό του: “Μεγαλειότατε, γιατί με επιλέξατε για γαμπρό, αν και οι σπόροι μου δεν είχαν ανθίσει;”

“Επειδή δεν μπορούσαν να ανθίσουν. Τους είχα βάλει να βράσουν ολόκληρη την προηγούμενη νύχτα! Έτσι, εσύ ήσουν ο μόνος που είχε αρκετή εκτίμηση προς τον εαυτό σου και προς τους άλλους ώστε να είσαι ειλικρινής και έντιμος. Έναν τέτοιο άνθρωπο ήθελα για γαμπρό!”

Tip of the Day: Μη φοβάσαι να είσαι ειλικρινής, μη φοβάσαι να αποτύχεις, πρέπει να τολμάς για να πετύχεις τους στόχους σου! Κι αν τολμήσεις και χάσεις; Ίσως στο τέλος να νικήσεις, όπως ο Τανγκ, παραδεχόμενος την αποτυχία σου! Η ειλικρίνεια σπανίζει και είναι μεγάλο προσόν! Και να θυμάσαι ότι όταν μαθαίνεις από τις αποτυχίες σου βρίσκεσαι όλο και πιο κοντά στη νίκη. Άρα, τι περιμένεις;

Ηλικιακός ρατσισμός... γένους θηλυκού

Ο ηλικιακός ρατσισμός δεν έχει ηλικία και είναι γένους θηλυκού, σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα του Harvard. Στον χώρο εργασίας οι γυναίκες βάλλονται είτε είναι νέες είτε μεγαλύτερες... λόγω της ηλικίας τους, όποια κι αν είναι αυτή! Τελικά... υπάρχει σωτηρία;



Τα στερεότυπα σχετικά με την ηλικία πολλά! Ένα από αυτά ότι η απόδοση χειροτερεύει και η ικανότητα μειώνεται καθώς οι άνθρωποι μεγαλώνουν. Έτσι, συχνά αναμένεται οι μεγαλύτεροι υπάλληλοι να αποχωρούν αθόρυβα, έτσι ώστε τα νεότερα ταλέντα να αναλάβουν τα ηνία. Ωστόσο το φλέγον θέμα είναι ότι η προκατάληψη λόγω ηλικίας εμφανίζεται πλέον σε όλο τον κύκλο της σταδιοδρομίας!

Η ηλικία "χρησιμοποιείται" για να δικαιολογήσει την προκατάληψη και τις διακρίσεις ειδικά κατά των γυναικών. Η προκατάληψη ηλικίας και φύλου είναι ένα... διπλό χτύπημα και δεν υπάρχει «η σωστή ηλικία» για τις γυναίκες στον επαγγελματικό στίβο!

Στην πρόσφατη έρευνα που συμμετείχαν 913 γυναίκες ηγέτες από τέσσερις βιομηχανίες των Ηνωμένων Πολιτειών διαπιστώθηκε ότι πολλές γυναίκες υπέφεραν από την προκατάληψη ηλικίας. Κατά την ερμηνεία των αποτελεσμάτων θεωρείται ότι οι «νέοι» είναι κάτω των 40 ετών, η μέση ηλικία μεταξύ 40 και 60 ετών και οι μεγαλύτερες γυναίκες είναι άνω των 60 ετών.

Καμία ηλικία δεν είναι η σωστή!

Καμία ηλικία δεν ήταν τελικά η κατάλληλη ηλικία για να είσαι γυναίκα ηγέτης! Υπήρχε πάντα μια δικαιολογία με βάση την ηλικία για να μην παίρνουν τις γυναίκες στα σοβαρά, για να μην λαμβάνονται υπόψη οι απόψεις τους ή να μην τις προσλαμβάνουν... Κάθε γυναίκα μπορεί να πιστεύει ότι είναι απλώς σε λάθος ηλικία, αλλά τα δεδομένα κάνουν ξεκάθαρο το "μεγαλύτερο" μοτίβο. Οποιαδήποτε ηλικία μπορεί να στιγματιστεί για να καταλήξουμε στο συμπέρασμα ότι η γυναίκα δεν εκτιμάται ή δεν είναι κατάλληλη για έναν ηγετικό ρόλο.

Η ηλικιακή ποικιλομορφία στον χώρο εργασίας αποφέρει καλύτερες οργανωτικές επιδόσεις, ενώ η αντιληπτή διάκριση λόγω ηλικίας δημιουργεί χαμηλότερη επαγγελματική ικανοποίηση και αφοσίωση. Ομοίως, η ποικιλομορφία των φύλων έχει σημασία. Οργανισμοί με διαφορετικές ηγετικές ομάδες αποδίδουν καλύτερα,

ειδικά σε περιόδους κρίσης. Τα καλά νέα είναι ότι υπάρχουν τρόποι για τους ηγέτες για την καταπολέμηση αυτής της μη σωστής προκατάληψης λόγω φύλου.





Πώς να καταπολεμήσουμε τον ηλικιακό ρατσισμό κατά των γυναικών

Αναγνωρίζουμε την προκατάληψη της ηλικίας

Αν κάνουμε ότι το πρόβλημα δεν υπάρχει... δεν υπάρχει περίπτωση να το αντιμετωπίσουμε και φυσικά να το λύσουμε! Για παράδειγμα η αδιάκοπη συχνά σιωπηλή πίεση να φαίνονται νέες και ελκυστικές οι γυναίκες στον εργασιακό τους χώρο σχετίζεται προφανώς με τον ηλικιακό ρατσισμό. Ας μην κρυβόμαστε!

Εστιάζουμε στις δεξιότητες

Οι νεότερες γυναίκες συχνά περιορίζονται - είτε σκόπιμα είτε όχι - από την υπόθεση της έλλειψης εμπειρίας. Οι μεσήλικες γυναίκες μπορεί να θεωρηθούν δύσκολες στη διαχείριση. Οι γυναίκες που είναι μεγαλύτερες συχνά περιορίζονται από την αντίληψη ότι είναι λιγότερο παραγωγικές ή ότι δεν μπορούν να προωθηθούν. Όλα αυτά δαιωνίζουν το πρόβλημα. Αντί να εστιάζουμε στην ηλικία θα πρέπει να εστιάζουμε στις δεξιότητες κάθε γυναίκας.

Καλλιεργούμε αποδοτικές συνεργασίες

Οι εργαζόμενοι μέσης και μεγαλύτερης ηλικίας έχουν χρόνια εμπειρίας, ενώ οι νεότεροι υπάλληλοι έχουν προοπτικές... Μια πρόσφατη μελέτη των προσδοκιών της Generation Z στην εργασία έδειξε ότι μία από τις μεγαλύτερες επιθυμίες τους ήταν η "καθοδήγηση των σχέσεων". Θέλουν να συνδεθούν με έμπειρους εργαζόμενους που ενδιαφέρονται γι' αυτούς. Πολύ συχνά οι γυναίκες στερούνται συνδέσεων που θα τις βοηθούσαν να αναπτυχθούν επαγγελματικά λόγω αποκλεισμού από άτυπα δίκτυα και εκδηλώσεις. Η σκόπιμη σύζευξη νεότερων γυναικών με συναδέλφους μεγαλύτερης ηλικίας θα συμβάλει στην επαγγελματική τους επιτυχία.



ΛΟΥΞ
TeaΗ ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΗ ΠΛΕΥΡΑ
ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ,
ΦΥΣΙΚΑ ΑΠΟ ΤΗ ΛΟΥΞ.

ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ*

NEO

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ



Η Λουξ δρόσισε το Athens Fashion Week με τη σειρά τσάι λουξ Tea

Η Λουξ στήριξε την Athens Fashion Week, τη μακροβιότερη θεσμοθετημένη ελληνική διοργάνωση για τη μόδα. Η φετινή Εβδομάδα Μόδας της Αθήνας φιλοξένησε εντυπωσιακά fashion shows και μερικούς από τους πιο ταλαντούχους Έλληνες σχεδιαστές.

Το λουξ Tea, το παγωμένο τσάι χωρίς συντηρητικά, χωρίς ζάχαρη και το μόνο με 100% φυσικά γλυκαντικά, δρόσισε το Athens Fashion Week. Το λουξ Tea είναι η νέα σειρά παγωμένο τσάι που φέρνει όλη την απόλαυση του ελληνικού καλοκαιριού στην πιο δροσιστική γουλιά! Η Λουξ προσέφερε την ευκαιρία στα μοντέλα που συμμετείχαν στις επιδείξεις αλλά και στους παρευρισκόμενους να απολαύσουν το απόλυτο τσάι του καλοκαιριού, αλλάζοντας τη μόδα στην απόλαυση.

Η Λουξ «αγκαλιάζει» πολιτιστικές διοργανώσεις με στόχο την προβολή και προώθηση της χώρας εντός κι εκτός συνόρων και τη διασύνδεσή της με την παγκόσμια σκηνή μόδας.

Η l'artigiano προχωρά σε δυο συνεργασίες και προσφέρει πολλαπλά προνόμια στους λάτρεις της πίτσας



Η l'artigiano προχωρά σε δυο νέες συνεργασίες με την ISIC και τα Φροντιστήρια Πουκαμισάς, παρέχοντας στους νέους pizza-lovers μοναδικές εκπτώσεις, για να απολαμβάνουν ακόμα περισσότερο και με κάθε ευκαιρία την αγαπημένη τους πίτσα.

Για ακόμα μια φορά, η l'artigiano χαρίζει στιγμές γεύσης και απόλαυσης στους νέους μέσα από τη νέα, δυναμική συνεργασία της με την ISIC. Η κάρτα ISIC αποτελεί την μοναδική διεθνή κάρτα πιστοποίησης της φοιτητικής ιδιότητας που παρέχει εκπτώσεις και προνόμια σε 135 χώρες παγκοσμίως, ενώ είναι αναγνωρισμένη από την UNESCO, εκπαιδευτικούς οργανισμούς και άλλους κρατικούς οργανισμούς ανά τον κόσμο. Έτσι, όλοι οι φοιτητές που είναι κάτοχοι της κάρτας ISIC θα μπορούν πλέον να απολαμβάνουν έκπτωση 15% σε όλες τις online παραγγελίες τους στη l'artigiano, με τη χρήση ενός μοναδικού κουπονιού.

Παράλληλα, όλοι οι μαθητές της αλυσίδας Φροντιστηρίων Πουκαμισάς θα έχουν πλέον τη δυνατότητα να συνδυάζουν το διάβασμα με τις αγαπημένες τους πίτσες, αφού η l'artigiano ανήκει στο ειδικό πρόγραμμα loyalty του φροντιστηρίου, παρέχοντας έκπτωση 15% στις online παραγγελίες όλων των μαθητών του εντός Αττικής.

Η l'artigiano βρίσκεται σταθερά στο πλευρό των νέων και τους παρέχει συνεχώς προνόμια για να έχουν περισσότερες ευκαιρίες για απόλαυση και μοναδικές εκπτώσεις, δημιουργώντας καθημερινά νέες ενέργειες και προγράμματα ειδικά διαμορφωμένα για τις ανάγκες τους.



*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*



Αυτοάνοσα Νοσήματα και Αϋπνία

Υπάρχουν επί του παρόντος περισσότερα από 100 αναγνωρισμένα Αυτοάνοσα Νοσήματα. Καθένα είναι μοναδικό ως προς τη συμπτωματολογία αλλά και τα συστήματα και τα όργανα που προσβάλλονται. Με άλλα λόγια έχουν ένα ευρύ φάσμα επιπτώσεων σε όλο το σώμα. Οι συνδέσεις μεταξύ των αυτοάνοσων ασθενειών και των διαταραχών του ύπνου είναι τεράστιες και ποικίλες.



Τα αυτοάνοσα νοσήματα μπορεί να έχουν επιπτώσεις στον ύπνο, τόσο άμεσα όσο και έμμεσα.

Ορισμένα από αυτά στοχεύουν σε περιοχές του σώματος που επηρεάζουν την ρύθμιση του ύπνου, κάποια προκαλούν συμπτώματα που διαταράσσουν τον ύπνο, ενώ άλλα επηρεάζουν τον ύπνο μέσω των φαρμάκων που χρησιμοποιούνται για την θεραπεία τους.

Η ίδια η φλεγμονή που προκαλείται από τα Αυτοάνοσα Νοσήματα καθώς και η αντίδραση του προσβεβλημένου οργάνου ή ιστού στη φλεγμονή προκαλεί πόνο.

Οι άνθρωποι που υποφέρουν από χρόνια πόνο αντιμετωπίζουν σοβαρές διαταραχές στον ύπνο τους.

Τα Αυτοάνοσα Νοσήματα ενισχύουν την παραγωγή φλεγμονωδών κυτοκινών. Οι κυτοκίνες παίζουν βασικό ρόλο στη ρύθμιση φυσιολογικών λειτουργιών όπως η διάθεση, η γνωστική λειτουργία και ο ύπνος. Αυτή η απορρύθμιση που προκαλείται από την αυτοάνοση νόσο οδηγεί σε κόπωση. Επιπλέον, η φλεγμονή αναγκάζει το σώμα να καταβάλει περισσότερη προσπάθεια για να ολοκληρώσει απλές εργασίες και να αντιδράσει σε ερεθίσματα.



Πολλά αυτοάνοσα νοσήματα εμφανίζουν σαν συννοσηρότητα κατάθλιψη, άγχος και πόνο που μπορεί επίσης να οδηγήσει σε κόπωση. Σε μια έρευνα που διεξήχθη από την Αμερικανική Ένωση Αυτοάνοσων και Συναφών Νοσημάτων, περισσότερα από τα δύο τρίτα των ερωτηθέντων ανέφεραν ότι βιώνουν έντονη και εξουθενωτική κόπωση που παρεμπόδιζε τις απλές καθημερινές εργασίες. Η κόπωση αυτού του μεγέθους διαταράσσει τους φυσικούς κερκάρδιους ρυθμούς και την ποιότητα του ύπνου και μπορεί να προκαλέσει άγχος που κάνει τον ύπνο πιο δύσκολο να επιτευχθεί. Αυτό παρατηρείται συνήθως σε αυτοάνοσες ασθένειες που στοχεύουν το κεντρικό νευρικό σύστημα με αυξημένα επίπεδα αντισωμάτων anti-GAD και anti-VGKC.

Μια πρόσφατη μελέτη διαπίστωσε ότι η διαταραχές του ύπνου που δεν αντιμετωπίζονται - μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο





ανάπτυξης ορισμένων αυτοάνοσων ασθενειών, συμπεριλαμβανομένων, ενδεικτικά, της ρευματοειδούς αρθρίτιδας και της ψωρίασης. Η μελέτη έδειξε ότι οι ασθενείς με νυκτική άπνοια χωρίς θεραπεία είχαν μη φυσιολογικά επίπεδα κυτοκινών. Ενώ απαιτείται περισσότερη έρευνα για την πλήρη κατανόηση της σύνδεσης, οι πληροφορίες που συλλέχθηκαν σε αυτή τη μελέτη υποδηλώνουν ότι ο κακός ύπνος και η ανεπαρκής παροχή οξυγόνου μπορεί να επηρεάσουν τις κυτοκίνες.

Κάποια φάρμακα που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία των αυτοάνοσων διαταραχών ή των συμπτωμάτων τους μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα ύπνου.

Οι θεραπείες με στεροειδή συνδέονται με την αύπνια και οι βενζοδιαζεπίνες μπορούν να προκαλέσουν περιοδικές κινήσεις των άκρων και σύνδρομο ανήσυχων ποδιών. Το σύνδρομο ανήσυχων ποδιών θεωρείται επίσης σύμπτωμα για πολλά αυτοάνοσα νοσήματα.

Πρόσφατα στοιχεία αποκάλυψαν ότι η ναρκοληψία είναι πιθανότατα μια αυτοάνοση ασθένεια στην οποία το ανοσοποιητικό σύστημα επιτίθεται στα εγκεφαλικά κύτταρα που παράγουν ένα πεπτίδιο που ονομάζεται υποκρετίνη και ρυθμίζει τη λειτουργία του εγκεφάλου που σχετίζεται με τον ύπνο.

Συμπερασματικά

Τα αυτοάνοσα νοσήματα και η λειτουργία του ύπνου συνδέονται στενά και αμφίδρομα.

Όχι μόνο μπορούν να προκαλέσουν διαταραγμένο ύπνο, αλλά ορισμένες διαταραχές ύπνου μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο να αναπτυχθεί μια αυτοάνοση νόσος.



TÜV AUSTRIA Hellas: Εγκαινιάζει μία νέα εποχή με τα νέα της γραφεία στη Θεσσαλονίκη

Η TÜV AUSTRIA Hellas, ο κορυφαίος Οργανισμός Πιστοποίησης και Επιθεωρήσεων στην Ελλάδα, πραγματοποίησε την Τετάρτη 14 Ιουνίου 2023, τα εγκαίνια των νέων της γραφείων της στο Παράρτημά της στη Θεσσαλονίκη, παρουσία πλήθους καλεσμένων, εκπροσώπων του πολιτικού κόσμου και της τοπικής αυτοδιοίκησης. Στα νέα της γραφεία στην οδό Κατσιμίδα 6 στη Θεσσαλονίκη, η TÜV

AUSTRIA Hellas με την ομάδα των 60 και πλέον εργαζομένων και συνεργατών της, βρίσκεται με συνέπεια και επαγγελματισμό δίπλα στους επαγγελματίες και τις επιχειρήσεις στη Βόρεια Ελλάδα.

Τα νέα γραφεία της TÜV AUSTRIA Hellas στην Θεσσαλονίκη θα παρέχουν ένα ευρύτατο χαρτοφυλάκιο πρωτοποριακών υπηρεσιών για Πιστοποιήσεις Συστημάτων Διαχείρισης και Προϊόντων, Τεχνικούς και Βιομηχανικούς Ελέγχους, Πιστοποιήσεις Επαγγελματικών Προσόντων, Υπηρεσίες για τη Νομοκανονιστική Συμμόρφωση Οργανισμών, Εργαστηριακές Αναλύσεις & Δοκιμές καθώς και σύγχρονες Τεχνολογικές Λύσεις για Ψηφιακές Εκπαιδεύσεις, όχι μόνο στην πόλη της Θεσσαλονίκης αλλά και στις ευρύτερες περιφέρειες της Κεντρικής, Δυτικής, Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης. Η εταιρεία βρίσκεται σε τροχιά ραγδαίας ανάπτυξης και δημιουργεί νέες υποδομές, προωθώντας παράλληλα την οικονομική ανάπτυξη και την απασχόληση στις τοπικές κοινωνίες που δραστηριοποιείται.

Τα εγκαίνια πραγματοποίησε ο κ. Ιωάννης Καλλιός, Chief Executive Officer της TÜV AUSTRIA Hellas, ο οποίος καλωσόρισε μαζί με τον κ. Γεώργιο Ζαμπό, Διευθυντή Παραρτήματος Βόρειας Ελλάδας της TÜV AUSTRIA HELLAS, τον κ. Ιωάννη Ανδρονικίδη, Δ/ντα Σύμβουλο της ACTA – Τεχνοβλαστός του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και τον κ. Γεώργιο Σειραγάκη, Γενικό Διευθυντή των TÜV AUSTRIA FOOD ALLERGENS LABS τους παρευρισκόμενους, ενώ απηύθυνε χαιρετισμό, καλωσορίζοντας όλους στη νέα εποχή της TÜV AUSTRIA Hellas.

Ήξερες ότι...

Τα φίδια μυρίζουν με τη γλώσσα τους!



Τα φίδια δεν έχουν μύτη, όμως μπορούν να μυρίσουν! Πώς; Χρησιμοποιούν τη γλώσσα τους για να συγκεντρώσουν σωματίδια στον αέρα και στη συνέχεια να τα στείλουν στους αισθητήριους αδένες στο πάνω μέρος του στόματός τους. Γι' αυτό βλέπουμε συχνά τα φίδια να βγάζουν τη γλώσσα τους.

Νέο κατάστημα Γρηγόρης στη Σαντορίνη

1ο κατάστημα *Γρηγόρης* στη Σαντορίνη



Που σου φτιάχνει τη μέρα!

βρίσκεται σε κάθε γειτονιά στην Ελλάδα και το όραμά του είναι να μεταδίδει το χαμόγελο μέσω του καφέ, των γεύσεων και της φιλοξενίας του, να εμπνέει το προσωπικό και τους συνεργάτες του, να στηρίζει την κοινωνία με κάθε δυνατό τρόπο και να ονειρεύεται ένα καλύτερο αύριο για όλους!

Ο Γρηγόρης συνεχίζει την αναπτυξιακή του πορεία και ανοίγει το [πρώτο του κατάστημα στη Σαντορίνη](#).

Στα Φηρά, την πρωτεύουσα τη νησιού, σε έναν από τους πιο πολυσύχναστους δρόμους, το νέο κατάστημα Γρηγόρης υποδέχεται καθημερινά τους επισκέπτες του προσφέροντάς τους μία ξεχωριστή εμπειρία καφέ και φαγητού και μία ζεστή Ελληνική φιλοξενία. Το νέο κατάστημα είναι κυκλαδίτικης αρχιτεκτονικής και έχει σχεδιαστεί έχοντας στο επίκεντρο τόσο τους ντόπιους καταναλωτές όσο και το τουριστικό κοινό που θέλουν να απολαύσουν ποιοτικές, γευστικές και παραδοσιακές προτάσεις.

Τα [εκλεκτά blends καφέ](#) του Γρηγόρη, τα πρωτότυπα [ροφήματα](#), οι φρεσκοστυμμένοι [χυμοί](#) και μία μεγάλη ποικιλία από παραδοσιακές πίτες, φρεσκοφτιαγμένα [σάντονιτς](#), ευφάνταστες [σαλάτες](#), [protein avocado bowls](#), [burgers](#), [hot dog](#), λαχταριστά [γλυκίσματα](#), wellbeing & vegan προϊόντα, γίνονται ανάρπαστα κάθε στιγμή της ημέρας.

Με πάνω από 350 [καταστήματα](#) στην Ελλάδα και το Εξωτερικό, ο Γρηγόρης

Σε ποιες χώρες οι γυναίκες έχουν το μεγαλύτερο στήθος

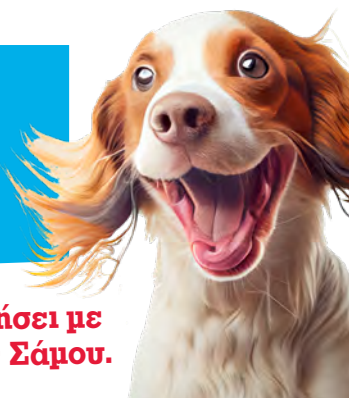
SAY *yes* & get impressed

Σύμφωνα με το World Data Info την πρωτιά... στήθους παγκοσμίως κερδίζει η Νορβηγία με μέγεθος «C-D» σε μέσο δείκτη μάζας σώματος 26.2. Ακολουθεί, το Λουξεμβούργο, η Ισλανδία, οι ΗΠΑ και η Βρετανία που καταγράφουν μέγεθος C. Οι Ελληνίδες βρίσκονται στην 24η θέση της κατάταξης με μέγεθος A-B σε ΔΜΣ 26.9.

Το αυξημένο μέγεθος στήθους σύμφωνα με την έρευνα εμφανίζεται συχνά σε χώρες όπου υπάρχει παχυσαρκία. Ο γυναικείος μαστός αποτελείται σε μεγάλο βαθμό από λιπώδη ιστό και αδένες. Το σχήμα των μαστών δεν εξαρτάται μόνο από γενετικούς παράγοντες, αλλά και από την περιεκτικότητα σε λίπος και τη σύνθεση του συνδετικού ιστού. Δείτε [ΕΔΩ](#) τη λίστα.



Save the Strays of Samos Ένα καταφύγιο γεμάτο αγάπη!



Μια μικρή ομάδα εθελοντών, μοιρασμένοι σε Σάμο και Αθήνα, έχουν δημιουργήσει με πολλή αγάπη και μεράκι ένα καταφύγιο αδέσποτων σκύλων στο Καρλόβασι της Σάμου.



SAVE THE STRAYS OF SAMOS

Αυτή τη στιγμή οι εθελοντές φροντίζουν περισσότερα από 100 σκυλιά που έχουν ανάγκη από ένα ζεστό σπίτι, άνεση και κυρίως μια στοργική οικογένεια. Παρέχουν τροφή, ιατρική περίθαλψη και μια στέγη για να κοιμούνται τα αδέσποτα, ελπίζοντας ότι μια μέρα όλα θα υιοθετηθούν και θα έχουν μια δεύτερη ευκαιρία στη ζωή!

Pet City

Οι Αθηναίοι εθελοντές της ομάδας του Save the Strays of Samos έχουν ενώσει τις δυνάμεις τους με την αλυσίδα Pet City και συμμετέχουν συχνά στις μηνιαίες Ημέρες Υιοθεσίας που πραγματοποιούνται σε καταστήματα της αλυσίδας σε συνεργασία με τη Dogs' Voice.

Στις 8 Ιουνίου εφτά κουταβάκια ταξίδεψαν με το πλοίο από το Καρλόβασι της Σάμου, με την ελπίδα να βρουν το παντοτινό τους σπίτι στην Αθήνα. Φιλοξενήθηκαν από υποστηρικτές του καταφυγίου, φροντίστηκαν, ξεκουράστηκαν, ετοιμάστηκαν, και στις 10 Ιουνίου πήγαν στο κατάστημα Pet City στα Βριλήσσια αναζητώντας τον άνθρωπό τους... και το θαύμα έγινε! Όλα αγκαλιάστηκαν από υπέροχες οικογένειες και μαζί τους ξεκινούν τώρα μια νέα, χαρούμενη ζωή!

Οι εθελοντές στη Σάμο στέκονται ασταμάτητα κοντά στα σκυλάκια και τις ανάγκες τους στο καταφύγιο, στηρίζουν όλο αυτό το έργο ακόμη και με αντίξοες συνθήκες, και η ομάδα της Αθήνας θα επιστρέφει ξανά και ξανά με την υπόσχεση να κάνει ότι μπορεί για να αδειάζουν τα κλουβιά!



ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΑ ΖΩΑ ΤΟΥ ΚΑΤΑΦΥΓΙΟΥ ΜΑΣ
MEET THE ANIMALS OF OUR SHELTER



KENTRO PROSTAXIAI AKEROTON ZOUN
SAMOS
PROTECTION OF STRAY ANIMALS OF SAMOS



info

<https://www.savethestraysofsamos.org/>
<https://www.facebook.com/straysofsamos.gr>
<https://www.instagram.com/savethestraysofsamos/>



Η Τράπεζα Ηπείρου στηρίζει το Δίκτυο Climaneet για τη μετατροπή των Ιωαννίνων σε μία κλιματικά ουδέτερη και έξυπνη πόλη

Η Συνεταιριστική Τράπεζα Ηπείρου έδωσε το παρόν στην εκδήλωση για την ίδρυση του Δικτύου Climaneet προκειμένου να εκφράσει τη στήριξή της στη συνεργασία των πόλεων που έχουν επιλεγεί από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή με στόχο την επίτευξη της κλιματικής ουδετερότητας έως το 2023. Η συμμετοχή των Ιωαννίνων στη συγκεκριμένη ενέργεια αποτελεί μία αναπτυξιακή ευκαιρία με πολλαπλά οφέλη σε όλους τους τομείς, όπως η ενέργεια, τα κτίρια, η διαχείριση αποβλήτων και οι μεταφορές, μαζί με σχετικά επενδυτικά σχέδια, η οποία θα καταστήσει τα Ιωάννινα μία πόλη-πρότυπο για ένα βιώσιμο μέλλον.

Παρόντες στην ιδρυτική υπογραφή του Δικτύου ήταν ο Δήμαρχος Τρικάλων και Πρόεδρος της ΚΕΔΕ Δημήτρης Παπαστεργίου, ο Δήμαρχος Κοζάνης Λάζαρος Μαλούτας, ο Αντιδήμαρχος Αθήνας Χρήστος Τεντόμας, ο Αντιδήμαρχος Θεσσαλονίκης Μιχάλης Κούρκας, ο Αντιδήμαρχος Καλαμάτας Νικόλαος Μπασακίδης, ο Δημοτικός Σύμβουλος και Πρόεδρος της Επιτροπής Ευρωπαϊκών Θεμάτων του Δήμου Λεμεσού Χάρης Τρίκης, ενώ μέσω τηλεδιάσκεψης χαιρέτησαν τις εργασίες οι Γενικοί Γραμματείς του Υπουργείου Περιβάλλοντος Αλεξάνδρα Σδούκου και Ευθύμιος Μπακογιάννης. Εκ μέρους του Δήμου Ιωαννιτών υπέγραψε ο Δήμαρχος Δημήτρης Παπαγεωργίου.

Με όραμα τη δημιουργία μίας πόλης που θα είναι πιο πράσινη, πιο καθαρή και πιο υγιής για τους κατοίκους της, η Τράπεζα Ηπείρου χρηματοδοτεί έργα πράσινης μετάβασης και καθαρής ενέργειας. Επιπλέον, συμμετέχει σε όλα τα χρηματοδοτικά εργαλεία της EAT ΑΕ με έμφαση την πράσινη χρηματοδότηση.



Ιωάννης Βουγιούκας (Διευθύνων Σύμβουλος Συνεταιριστικής Τράπεζας Ηπείρου)

Good News

Η Novibet υποστήριξε το Make-A-Wish Ελλάδος για την εκπλήρωση 9 ευχών παιδιών, στηρίζοντας έμπρακτα το έργο του οργανισμού



Το πρόγραμμα κοινωνικής προσφοράς Giant Heart της Novibet υποστήριξε τον οργανισμό Make-A-Wish Ελλάδος ο οποίος εκπλήρωσε εντός του έτους 9 ευχές παιδιών που δίνουν τον δικό τους αγώνα ζωής. Η «Συμμαχίας Αγάπης» της Novibet με υψηλό αίσθημα αλληλεγγύης και ευθύνης, συνέδραμε ουσιαστικά στην πραγματοποίηση των επιθυμιών 9 «μαχητών», ώστε να συνεχίζουν να ονειρεύονται και να αγωνίζονται.

Οι «μαχητές», η Εφραιμία- Θεώνη, ο Ρινίλντ, η Ελένη, η Μελίτα, ο Χρήστος, ο Μιχαήλ, ο Άγγελος-Ιωάννης, ο Όσμαν και ο Βασίλης, βίωσαν την εκπλήρωση των ευχών τους, σαν μια εμπειρία ζωής, η οποία θα τους δώσει δύναμη να συνεχίσουν τον αγώνα τους.

Οι 9 ευχές που υιοθετήθηκαν από το Giant Heart, δεν είναι απλά ευχές, αλλά ένα αναπόσπαστο μέρος του ταξιδιού προς τη θεραπεία κάθε παιδιού με σοβαρή ασθένεια.

Η οικογένεια ταξιδεύει αλλιώς με τη SKY express! Δωρεάν εισιτήριο για τα παιδιά και δωρεάν βαλίτσες για όλη την οικογένεια!

Η SKY express κάνει το ταξίδι με παιδιά ακόμη πιο ξεχωριστό και τους δίνει την ευκαιρία να γνωρίσουν τον κόσμο, ταξιδεύοντας δωρεάν! Πιστή στη δέσμευσή της να μας ταξιδεύει αλλιώς και πάντα κοντά στις οικογένειες, η SKY express με το πρόγραμμα SKY Family προσφέρει δωρεάν εισιτήριο για παιδιά ηλικίας 2 έως 12 ετών*.

Επιπλέον, η SKY express δίνει και στους γονείς δωρεάν από μία αποσκευή 15kg!

Η προσφορά ισχύει για τις απευθείας πτήσεις εξωτερικού, καθώς και για απευθείας πτήσεις από και προς Αθήνα, Ηράκλειο, Θεσσαλονίκη, Ρόδο και Χανιά. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να κλείσουν τα εισιτήριά τους μέχρι 25 Ιουνίου

επιλέγοντας τις υπηρεσίες που ανταποκρίνονται στις προσωπικές τους ανάγκες. Η περίοδος κατά την οποία μπορούν να πραγματοποιηθούν τα ταξίδια (travel period) εκτείνεται από 10 Σεπτεμβρίου 2023 μέχρι 31 Μαρτίου 2024.

**Ισχύουν όροι και προϋποθέσεις*

Η προσφορά ισχύει μόνο για απευθείας πτήσεις εξωτερικού, από/προς Αθήνα, Μόναχο, Λονδίνο, Παρίσι, Βρυξέλλες, Λάρνακα, Σόφια, Μιλάνο & Ρώμη.

Η προσφορά ισχύει μόνο για απευθείας πτήσεις από/προς Αθήνα για Ηράκλειο, Θεσσαλονίκη, Ρόδο και Χανιά. Ισχύει μόνο για ναύλο Joy.

Η προσφορά ισχύει σε κράτηση που υπάρχει τουλάχιστον 1 ενήλικας & 1 παιδί (2-12 χρονών). Ο ναύλος του παιδιού θα είναι δωρεάν και θα έχει και δωρεάν βαλίτσα 15 κιλών. Η έκπτωση αφορά το ναύλο του παιδικού εισιτηρίου και όχι τους φόρους του αεροδρομίου. Η βαλίτσα 15 κιλών προστίθεται αυτόματα με την επιλογή του ναύλου joy σε όλους τους επιβάτες της κράτησης. Δεν εφαρμόζεται συνδυαστικά με άλλες προωθητικές ενέργειες.



Good News

P&G και StrongMe ενώνουν τις δυνάμεις τους ενάντια στη γυναικεία κακοποίηση



Τα περιστατικά γυναικείας κακοποίησης στην Ελλάδα έχουν πάρει ανησυχητικές διαστάσεις, με τις καταγγελίες να αυξάνονται ολοένα και περισσότερο. Γι' αυτό, η P&G, στα πλαίσια των δράσεων εταιρικής και κοινωνικής ευθύνης, στηρίζει τις γυναίκες, παρέχοντας – σε συνεργασία με τον ΜΚΟ Strong Me – δωρεάν ψυχολογική υποστήριξη, σε επιζώσες κακοποίησης.

Το Strong Me ιδρύθηκε από τη δύναμη της καλλιτέχνιδας και καθηγήτριας Φυσικής Αγωγής Ασπασίας Θεοφίλου, που αποφάσισε να κάνει κάτι για όλες τις άλλες γυναίκες που έχουν πέσει θύμα κακοποίησης ή που ζουν σε κακοποιητικό περιβάλλον. Πρωταρχικός σκοπός του είναι η ένωση των φορέων και των οργανώσεων για τα δικαιώματα των

γυναικών, ώστε να αλλάξει το νομικό πλαίσιο και να αφυπνιστεί η κοινωνία.

Έχοντας ως σύνθημα το «Κάνε τον φόβο σου δύναμη!», το Strong Me θέλει να ταξιδέψει σε κάθε γωνιά της χώρας, για να συσπειρώσει τις γυναίκες, με σκοπό να αντιμετωπίσουν μαζί τους φόβους τους. Η ταινία για τον σκοπό αυτό, δημιουργήθηκε από τη Leo Burnett Greece και την TopCut-Modiano, σε σκηνοθεσία του Κώστα Μαρούδη.

[Δείτε το επίσημο βίντεο εδώ.](#)



Παγκόσμια Ημέρα Μουσικής με ένα μεγάλο αφιέρωμα στον Μίκη Θεοδωράκη στο πάρκο που παίρνει τιμητικά το όνομά του



Ο Δήμος Αθηναίων γιορτάζει στις 21 Ιουνίου την Παγκόσμια Ημέρα Μουσικής με μία μεγάλη συναυλία – αφιέρωμα στον Μίκη Θεοδωράκη.

Η Γλυκερία, ο Βασίλης Λέκκας, η Αργυρώ Καπαρού, ο Αγγελος Θεοδωράκης και η Ορχήστρα «Μίκης Θεοδωράκης» ενώνουν τις μουσικές τους δυνάμεις και μας υποδέχονται στο νέο Πάρκο «Μίκης Θεοδωράκης», στη συμβολή Ιεράς Οδού και Πειραιώς.

Οι καταξιωμένοι καλλιτέχνες, μας επιφυλάσσουν ένα πρόγραμμα με τα πιο αγαπημένα και γνωστά λαϊκά, αλλά και λυρικά τραγούδια του συνθέτη, με αποκορύφωμα τη μελωδία του Ζορμπά, αγαπητή σε όλα τα πέρατα της Οικουμένης.

Με την Παγκόσμια Ημέρα Μουσικής να αποτελεί την καλύτερη δυνατή συγκυρία, θα προηγηθεί στον ίδιο χώρο η τελετή ονοματοδοσίας του Πάρκου από τον Δήμαρχο Αθηναίων, Κώστα Μπακογιάννη. Μία οφειλόμενη τιμή προς τον αξεπέραστο συνθέτη και μεγάλο Έλληνα, έτσι όπως έχει αποφασιστεί ομόφωνα από το Δημοτικό Συμβούλιο της Αθήνας.

· Πάρκο Μίκη Θεοδωράκη (Ιερά Οδός και Πειραιώς/ Δίπλα από την Τεχνόπολη του Δήμου Αθηναίων)

· Ώρα έναρξης 20:00

Το ρόδο είναι ρόδο



Το πρωτότυπο έργο Το ρόδο είναι ρόδο της Κατερίνας Λούβαρη Φασόη, που βασίζεται σε πραγματική ιστορία, παρουσιάζει ο Παντελής Δεντάκης στην Πειραιώς 260 από τις 30 Ιουνίου έως τις 3 Ιουλίου.

Εμπνευσμένη από την ιστορία της Δήμητρας της Λέσβου από τη Σκάλα Συκαμιάς, που συγκλόνισε το πανελλήνιο, η παράσταση μιλάει για τη βαρβαρότητα και την τυφλότητα των ανθρώπων.

Τη σκηνοθεσία υπογράφει ο Παντελής Δεντάκης ενώ τον πρωταγωνιστικό ρόλο ερμηνεύει ο Χρήστος Στέργιογλου.

[Ηλεκτρονική πώληση εισιτηρίων.](#)



ΥΠΕΡΒΑΣΕΙΣ

ΕΝΑ ΠΑΝΕΜΟΡΦΟ ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ
ΠΟΥ ΡΑΓΙΖΕΙ ΚΑΡΔΙΕΣ.
NICK HORNBY, ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ

ΑΔΥΝΑΤΟΝ ΝΑ ΤΟ ΑΦΗΣΕΙΣ
ΑΠΟ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΟΥ.
EMMA DONOGHUE, ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ:
ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΔΡΑΚΑΚΗ

ΛΟΥΙΖ
ΚΕΝΕΝΤΙ



Υπερβάσεις

Βόρεια Ιρλανδία, μέσα της δεκαετίας του '70. Σε έναν τόπο και μια εποχή όπου περισσότερη σημασία έχει η προέλευση παρά οι πράξεις και τα συναισθήματα των ανθρώπων. Στη σκιά των Ταραχών, μέσα σε καθημερινές αναφορές περιστατικών βίας, η 24χρονη Κούσλα ζει με τη μάλλον αλκοολική μητέρα της μια ήσυχη ζωή σε μια μικρή πόλη κοντά στο Μπέλφαστ. Την ημέρα διδάσκει σε ένα Καθολικό δημοτικό σχολείο και τα βράδια σερβίρει στην παμπ της οικογένειας, την οποία κουμαντάρει ο αδερφός της. Εκεί συναντά τον Μάικλ Αγκνιού, Προτεστάντη, δικηγόρο, παντρεμένο, με τα διπλάσια χρόνια της. Σε ένα μέρος όπου η αγάπη δεν απέχει πολύ από τη βία, η συνάντησή τους θα αλλάξει για πάντα τη ζωή και των δύο. Η Κούσλα αφήνεται να παρασυρθεί στον κόσμο του και να ξεπεράσει όρια που ποτέ δεν πίστευε ότι θα διάβαινε. Παράλληλα, ο πατέρας ενός μαθητή της, του Ντέιβι, ξυλοκοπείται άγρια, πυροδοτώντας μια αλυσιδωτή αντίδραση γεγονότων που θα απειλήσει όσους και όσα επιθυμεί η Κούσλα να συγκρατήσει και να προστατεύσει.

Ένα αξέχαστο συγγραφικό ντεμπούτο για ανθρώπους που προσπαθούν να ζήσουν μια κανονική ζωή σε ταραγμένους καιρούς. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

Μαστρο-Τζεπέτο

Fabio Stassi

ΜΑΣΤΡΟ-ΤΖΕΠΕΤΟ



ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΔΗΜΗΤΡΑ ΔΟΤΣΗ

ΙΚΑΡΟΣ

Ο Fabio Stassi αφήνει για λίγο τον αγαπημένο του ήρωα και βιβλιοθεραπευτή Βίντσε Κόρσο και δημιουργεί μια απρόσμενα σπαρακτική μεταφορά της κλασικής ιστορίας του Πινόκιο - ένα από τα διασημότερα έργα της ιταλικής λογοτεχνίας.

Απογυμνώνοντάς τη από καθετί παραμυθένιο, ο δημοφιλής συγγραφέας μεταφέρει την ιστορία στο σήμερα σε μια ρεαλιστική πραγματικότητα, δημιουργώντας έτσι ένα μυθιστόρημα για τη μοναξιά, τα γηρατειά, την περιθωριοποίηση και την κοινωνική βία.

Ο Μαστρο-Τζεπέτο κατέκτησε κοινό και κριτικούς και διακρίθηκε το 2022 με τα βραβεία Dessi, Benedetto Croce και Stresa. Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.

quote of the day

**"WITHOUT MUSIC, LIFE WOULD BE
A MISTAKE."**
Friedrich Nietzsche

Σήμερα
γιορτάζουν!
Αφροδίσιος,
Αφροδισία



tip of the day

Music can change the
world because it can
change people.

Bono

21 Ιουνίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Ουμανιστή (Ανθρωπιστή)
- > Παγκόσμια Ημέρα Μουσικής
- > World Peace And Prayer Day
- > Παγκόσμια Ημέρα Υδρογραφίας
- > Παγκόσμια Ημέρα Κυματοδρομίας (Surfing)
- > Παγκόσμια Ημέρα Τροχοσανίδας (Skateboard)
- > Διεθνής Ημέρα Γιόγκα