



Φυσική Ελληνική Απόλαυση



ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ!

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!

ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!

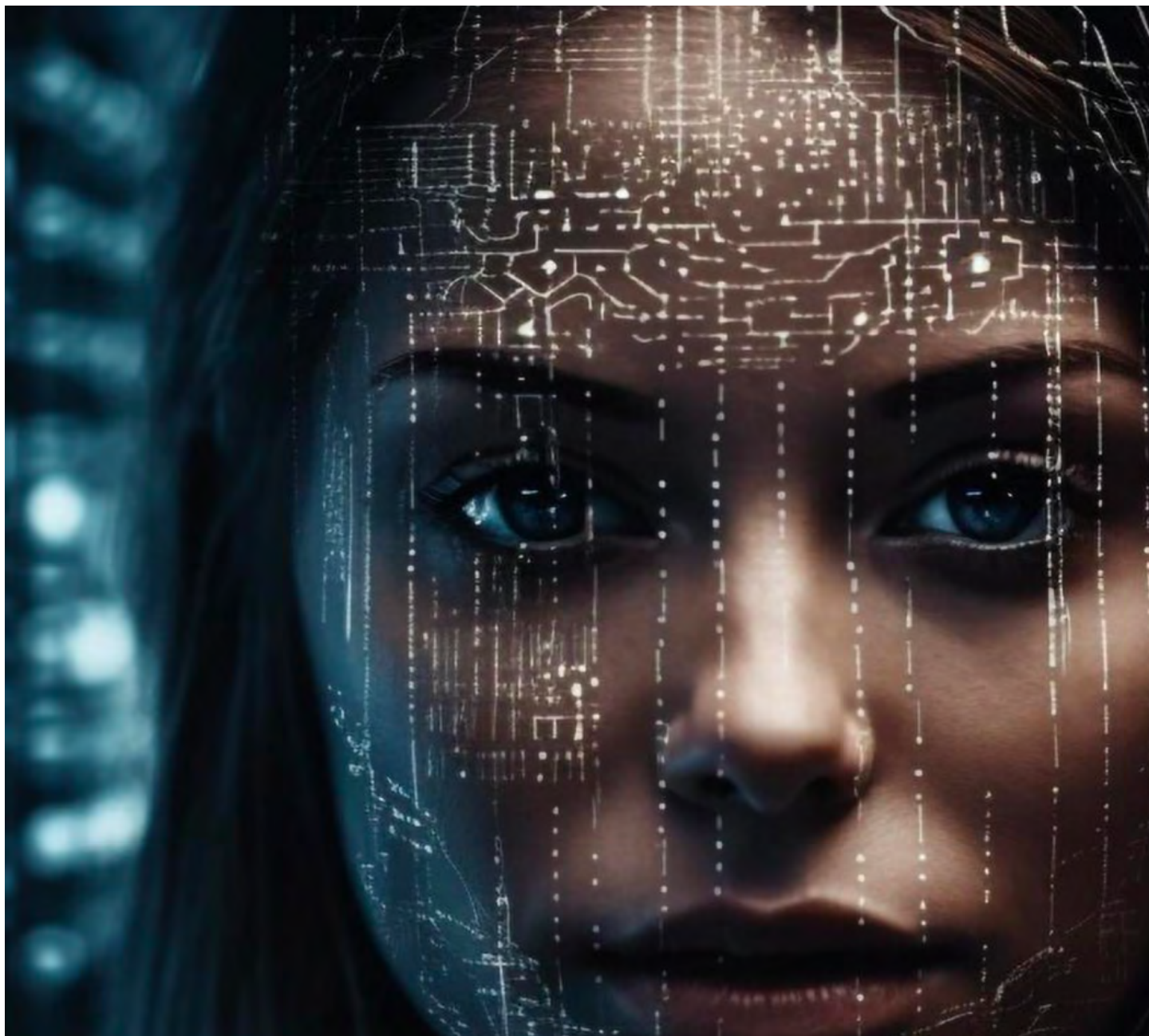
ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!



ΕΑΡΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΔΙΟΙΚΗΣΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

*Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα, που διεξήχθη από την Circana σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

SAY *yes* to the **press**



**ΤΟ "JAMAIS VU"
ΚΑΙ ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ
ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

"Δεν είναι εγωιστικό να αγαπάς τον εαυτό σου, να τον φροντίζεις και να βάζεις την ευτυχία σου προτεραιότητα. Είναι απαραίτητο."

~ Μάντυ Χέλ

Πρέπει να ξεκινήσω όμως με το πώς ορίζονται τα διαφορετικά επίπεδα αυτοφροντίδας.

Αρχικά, υπάρχει αυτό που αποκαλούμε επιφανειακή αυτοφροντίδα. Αυτό θα ήταν για παράδειγμα το να φτιάξεις τα νύχια σου, να κάνεις ένα αφρόλουτρο ή να ανανεώσεις την γκαρνταρόμπα σου.

Επίσης έχουμε τη βαθύτερη αυτοφροντίδα. Το ορίζω ως εργασία σε πράγματα όπως ο καθορισμός και η διατήρηση ορίων, η εκμάθηση του πώς να αναδιαμορφώνεις τη νοοτροπία σου και την επανασύνδεση με την εσωτερική σου φωνή. Αυτός είναι ο τύπος αυτοφροντίδας που μπορεί πραγματικά να αλλάξει τη ζωή σου καθώς μπορεί να βελτιώσει τη σωματική και ψυχική σου υγεία, τις σχέσεις, την εργασία/την επιχείρηση, τη συνολική προοπτική αλλά και τη γενικότερη εμπειρία της ζωής.

Είμαι εδώ σήμερα για να μοιραστώ μαζί σου τρεις ισχυρούς λόγους για τους οποίους το να βάζεις τον εαυτό σου πρώτο και να ασκείς την αυτοφροντίδα σε βάθος δεν είναι εγωιστικό, αλλά στην πραγματικότητα μας ωφελεί όλους ως σύνολο.

1. Όταν αρχίζουμε να μας φροντίζουμε σε υψηλό επίπεδο, αρχίζουμε να μπαίνουμε στην υψηλότερη εκδοχή του εαυτού μας.

Στη συνέχεια, μπορούμε να μοιραστούμε αυτήν την εκδοχή με τον σύντροφό μας, τα παιδιά μας, τους συναδέλφους μας - με όλους. Όταν πράττουμε πρώτα για τον εαυτό μας, έχουμε περισσότερη ενέργεια, υπομονή και "εγκεφαλικό χώρο" για όλους τους άλλους.

Από ποιον πιστεύεις ότι ωφελείται περισσότερο ο κόσμος - από τον αγχωμένο και κουρασμένο εαυτό σου ή από τον ξεκούραστο, ευγενικό και υπομονετικό; Νομίζω ότι η απάντηση είναι η προφανής: ο κόσμος ωφελείται όταν βάζεις τον εαυτό σου πρώτο.

2. Όταν μάθεις να βάζεις τον εαυτό σου πρώτο τότε και όλοι οι υπόλοιποι θα σε προσέχουν περισσότερο.

Όταν ο κόσμος γύρω μας δει πως νοιαζόμαστε για τον εαυτό μας πρώτα αλλά και για τους άλλους στη συνέχεια, γινόμεστε



αυτόματα πρότυπο, μία ηγετική φιγούρα που δείχνει στους άλλους τι είναι δυνατό για μας αλλά και για αυτούς. Εμπνεύσου από σένα και γίνε πηγή έμπνευσης για τους άλλους.

3. Όταν φροντίζεις τον εαυτό σου δείχνεις στους ανθρώπους γύρω σου πώς περιμένεις να σου συμπεριφέρονται.

Οι άνθρωποι γύρω μας, μας παρατηρούν και όταν αντιληφθούν πόσο αγαπάμε τον εαυτό μας και πόσο καλά του συμπεριφερόμαστε, τότε καταλαβαίνουν πως δεν θα συμβιβαστούμε με τίποτα λιγότερο.

Σκέψου το. Όλοι γνωρίζουμε αυτούς τους ανθρώπους που κανένας δεν τα βάζει μαζί τους γιατί ξέρουμε από πρώτο χέρι πως αυτοί οι άνθρωποι δεν θα επέτρεπαν σε κανέναν να υποτιμήσει την προσωπικότητα και να θίξει τον χαρακτήρα τους.

Επίσης όμως, όλοι γνωρίζουμε και το άτομο που έχει φθαρεί και κάνει τα πάντα για όλους τους άλλους χωρίς να κρατάει τίποτα για τον εαυτό του. Εσύ ποιος θέλεις να είσαι; Τι σου αξίζει;

Tip of the Day: Όλοι αξίζουμε το καλύτερο. Είναι στο χέρι μας να δείξουμε σε όλους πώς να μας συμπεριφέρονται, με παράδειγμα τον τρόπο που συμπεριφερόμαστε εμείς στον εαυτό μας. Για άλλη μια φορά, είμαστε το πρότυπο για τους άλλους για να τους δείξουμε τι είναι δυνατό.

Βάλε τα όριά σου και προστάτευσε την ενέργεια και την ευημερία σου. Τα όρια μειώνουν το άγχος και δημιουργούν χώρο και χρόνο για σένα.

Μερικά από τα κοινά σημεία που πρέπει να θέσουμε όρια είναι στις σχέσεις μας, στην επαγγελματική και επιχειρηματική μας ζωή και, κυρίως, στον εαυτό μας.

Επίσης, να έχεις κατά νου ότι είναι δική μας δουλειά να διατηρούμε αυτά τα όρια. Αφιέρωσε χωροχρόνο στον εαυτό σου και επέτρεψέ του να ξεκουραστεί, να διασκεδάσει, να πέσει και να σηκωθεί.

Θυμήσου, τα όρια είναι το θεμέλιο για κάθε φροντίδα του εαυτού μας.

Αγάπα τον εαυτό σου και προσπάθησε να φτάνεις στο βαθύτερο επίπεδο καθημερινά.

Το "jamais vu" και τα παιχνίδια της μνήμης

Για το déjà vu όχι απλώς έχετε ακούσει αλλά το έχετε βιώσει... Τι συμβαίνει όμως με το jamais vu;

Το déjà vu είναι το φαινόμενο κατά το οποίο θυμόμαστε πως έχουμε δει κάτι που όμως δεν το έχουμε ξαναβιώσει. Η φράση προέρχεται από τη γαλλική γλώσσα και σημαίνει «έχω ήδη δει». Υπάρχουν δύο δημοφιλείς θεωρίες που εξηγούν γιατί είναι πιθανό να μας συμβαίνει: Σύμφωνα με την πρώτη είναι μια απλή ανωμαλία της μνήμης ενός ατόμου. Όταν έχουμε μία déjà vu εμπειρία, ο εγκέφαλός μας έχει αποθηκεύσει γεγονότα στη μνήμη πριν το συνειδητό τμήμα του εγκεφάλου τα επεξεργαστεί.

Πάμε τώρα στην άλλη θεωρία: Το déjà vu έχει να κάνει με τα μάτια! Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία το ένα μάτι μπορεί να καταγράψει αυτό που βλέπει λίγο πιο γρήγορα από το άλλο. Έτσι δημιουργείται η αίσθηση της λεγόμενης ισχυρής ανάμνησης στην «ίδια» σκηνή που βλέπει με μικρή καθυστέρηση το άλλο μάτι, με αποτέλεσμα να δημιουργείται η αίσθηση του déjà vu.

Τι επιστημονικό update

Πρόσφατη έρευνα διαπίστωσε ότι το déjà vu προκύπτει όταν το τμήμα του εγκεφάλου που

ανιχνεύει την εξοικείωση αποσυγχρονίζεται με την πραγματικότητα. Δηλαδή, το déjà vu είναι το καμπανάκι που μας προειδοποιεί για αυτό το παράξενο: είναι ένας τύπος "ελέγχου των δεδομένων" για το σύστημα μνήμης.





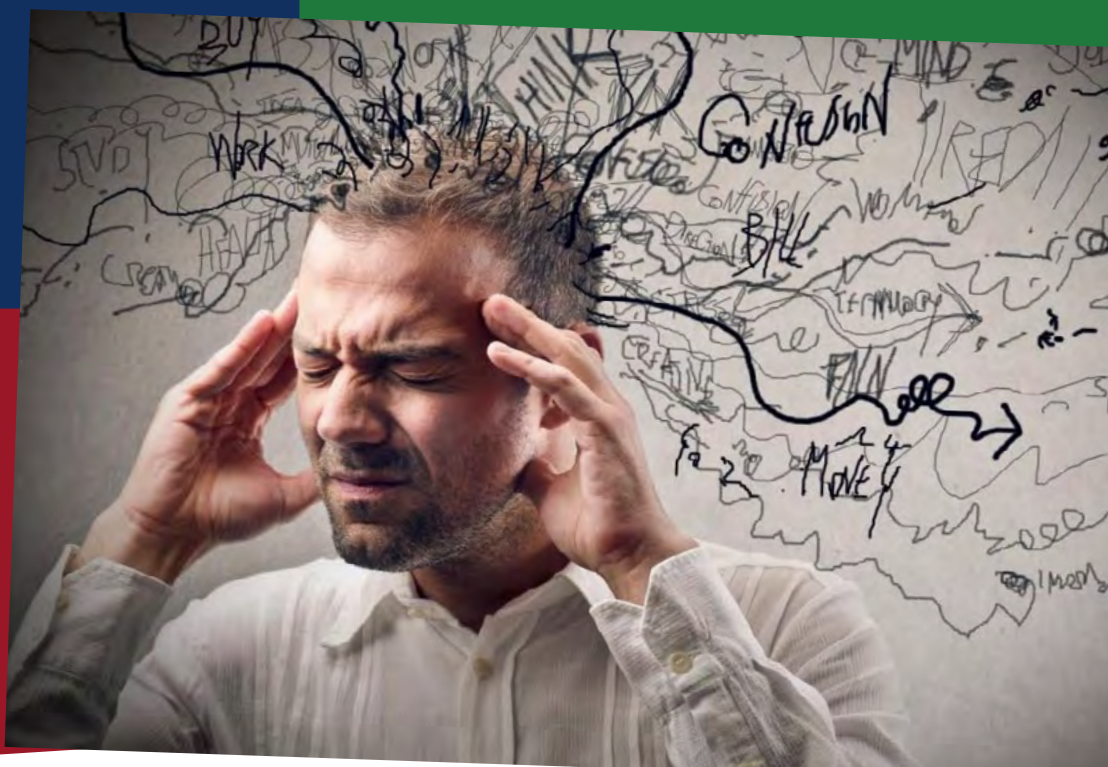
Moi... jamais!

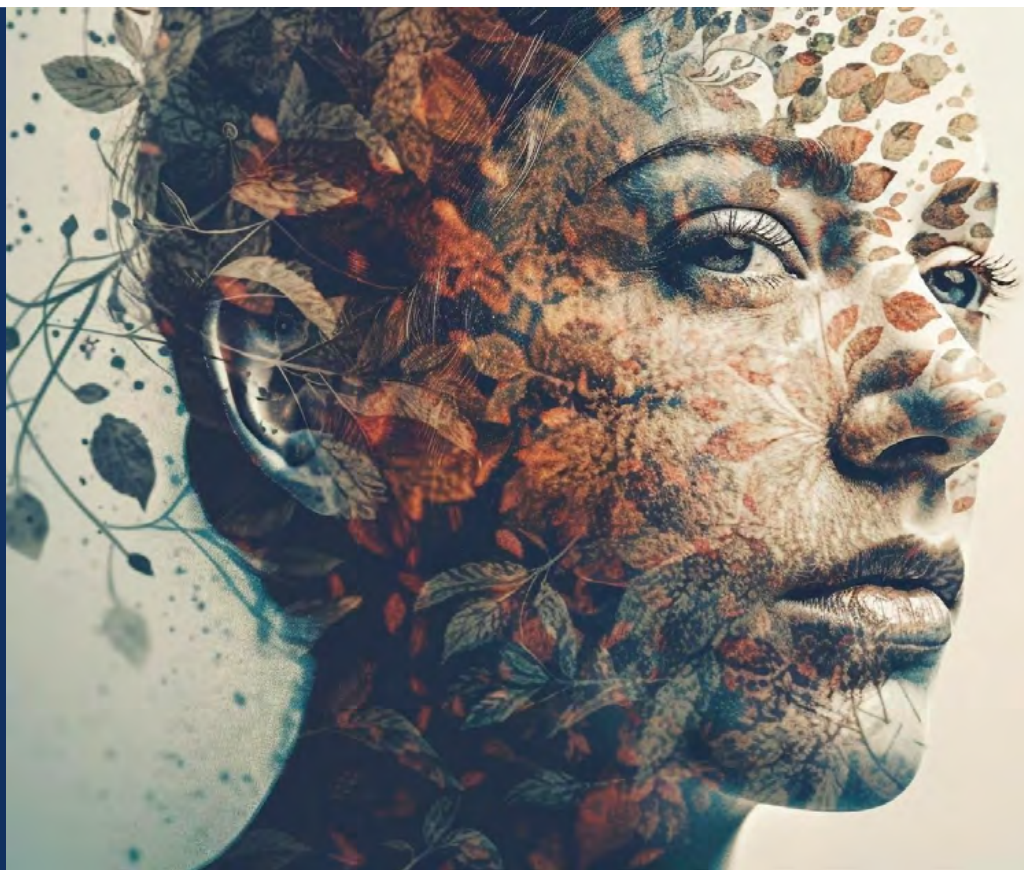
Εδώ έχουμε να κάνουμε με το "δεν έχω δει ποτέ". Πρόκειται για την αίσθηση/ εμπειρία κατά την οποία ένα πρόσωπο αναγνωρίζει μια κατάσταση, ωστόσο εξακολουθεί να του φαίνεται εντελώς άγνωστη. Μπορεί για παράδειγμα να μην αναγνωρίζει μια λέξη ή ένα πρόσωπο. Σας έχει συμβεί ποτέ να κοιτάζετε ένα οικείο σας πρόσωπο και να σας φανεί ξαφνικά πολύ διαφορετικό ή ακόμα και άγνωστο; Το jamais vu είναι πολύ πιο σπάνιο από το déjà vu. Όταν ζητήθηκε από ανθρώπους να το περιγράψουν, σε πλαίσιο μελέτης, σε ερωτηματολόγια σχετικά με εμπειρίες στην καθημερινή ζωή, το περιέγραψαν όπως: «Όταν γράφω στις εξετάσεις μου, γράφω σωστά μια λέξη όπως «όρεξη», αλλά συνεχίζω κοιτάζω τη λέξη ξανά και ξανά γιατί έχω δεύτερη σκέψη ότι μπορεί να είναι λάθος».

Σε πρόσφατη έρευνα των Akira O'Connor (Ανώτερος Λέκτορας Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο του St Andrews) και Christopher Moulin (Καθηγητής Γνωστικής Νευροψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Grenoble Alpes) που απέσπασε ένα βραβείο Ig Nobel λογοτεχνίας, ερευνήθηκε ο μηχανισμός πίσω από αυτό το φαινόμενο.

Το πρώτο πείραμα

Στο πρώτο πείραμα, 94 προπτυχιακοί φοιτητές περνούσαν τον χρόνο τους γράφοντας συνεχώς την ίδια λέξη. Έκαναν αυτή τη διαδικασία με δώδεκα διαφορετικές λέξεις. Κάποιες ήταν συνηθισμένες και κάποιες όχι και τόσο. Οι ερευνητές ζήτησαν από τους συμμετέχοντες να αντιγράψουν τη λέξη όσο πιο γρήγορα μπορούσαν αλλά τους είπαν ότι τους επέτρεπαν να σταματήσουν και τους έδωσαν μερικούς λόγους για τους οποίους μπορεί να σταματήσουν.





Η διακοπή επειδή τα πράγματα άρχισαν να φαίνονται περίεργα ήταν η πιο κοινή επιλογή, με περίπου το 70% των συμμετεχόντων να σταματάει τουλάχιστον μία φορά με την αιτιολογία ότι αισθάνθηκε κάτι που ορίστηκε ως *jamais vu*. Αυτό συνέβαινε συνήθως μετά από περίπου ένα λεπτό και πιο συχνά για γνωστές λέξεις.

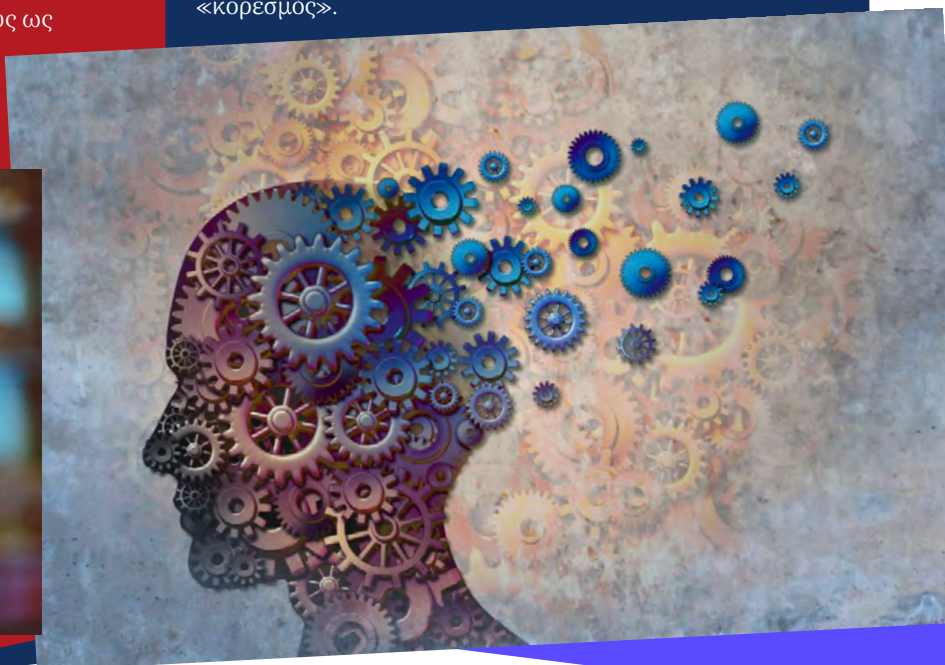
Το δεύτερο πείραμα

Εδώ χρησιμοποιήθηκε μόνο η λέξη «το», υπολογίζοντας ότι ήταν η πιο κοινή. Το 55% των συμμετεχόντων σταμάτησε να γράφει για λόγους που σχετίζονται με τον ορισμό για το *jamais vu*.

Οι συμμετέχοντες περιέγραψαν τις εμπειρίες τους ως κυμαινόμενες από "Χάνουν το νόημά τους όσο περισσότερο τις κοιτάς" έως "Έμοιαζαν να χάνουν τον έλεγχο του χεριού" και "δεν

φαίνεται σωστό, σχεδόν μοιάζει σαν να μην είναι στην πραγματικότητα μια λέξη αλλά κάποιος με εξαπάτησε να σκέφτομαι ότι είναι».

Οι δύο ερευνητές χρειάστηκαν περίπου 15 χρόνια για να δημοσιεύσουν αυτό το επιστημονικό έργο. «Το *Jamais vu* είναι ένα μήνυμα προς εσάς ότι κάτι έχει γίνει πολύ αυτόματο, πολύ ρέον, πολύ επαναλαμβανόμενο. Μας βοηθά να «βγούμε απότομα» από την τρέχουσα επεξεργασία μας και η αίσθηση της μη πραγματικότητας είναι στην πραγματικότητα ένας έλεγχος πραγματικότητας» εξηγούν οι δύο ερευνητές. Όπως επισημαίνουν «μόλις αρχίζουμε να καταλαβαίνουμε το *jamais vu*. Ο κύριος επιστημονικός απολογισμός είναι ο «κορεσμός».



Διαμαντής Μασούτης Α.Ε.: 47 χρόνια πρωτοπορίας!

Για άλλη μια φορά διαπίστωση γιατί η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. ξεχωρίζει και διαγράφει μια συνεχώς ανοδική πορεία!



Στο πρόσφατο media trip μου στη Θεσσαλονίκη ο Διευθύνων Σύμβουλος της εταιρείας, Γιάννης Μασούτης, χαρακτήρισε "χρονιά ορόσημο" τη φετινή. Μάλιστα, μιλώντας σε εκπροσώπους του Τύπου ανέφερε ότι είναι η πρώτη χρονιά που ο τζίρος της εταιρείας θα περάσει το φράγμα του ενός δισεκατομμυρίου ευρώ. Με στόχο να διατηρήσει την ηγετική της θέση στη Βόρεια Ελλάδα, η Διαμαντής Μασούτης, που συμπληρώνει 47 χρόνια από την ίδρυσή της, δίνει έμφαση στην υγιή, οικονομική και οργανική ανάπτυξη, αύξηση μεριδίων αγοράς και σταδιακή επέκταση του δικτύου.

17 νέα καταστήματα από την αρχή της χρονιάς

Από την αρχή της χρονιάς, η Διαμαντής Μασούτης έχει εντάξει στο δίκτυό της 17 νέα

καταστήματα σε περιοχές της Αττικής, Βόρεια Ελλάδα, Κέρκυρα και Κυκλάδες όπου ενισχύει την παρουσία της. «Επενδύουμε συστηματικά στην οργανική μας ανάπτυξη και έχουμε στόχο μέχρι το 2024 να συνεχίσουμε να





επεκτείνουμε το δίκτυό μας σε περιοχές της κεντρικής και νησιωτικής Ελλάδας» τόνισε η διοίκηση της εταιρείας. Το πρώτο βήμα αποτελεί η ολοκλήρωση τον Νοέμβριο του πρώτου Grand Μασούτης στη Γλυφάδα. Ακόμη, σχεδιάζονται νέα καταστήματα σε Λαμία και Πάτρα μέχρι το τέλος της χρονιάς. Δημιουργείται επίσης ένα ακόμα Grand Μασούτης στις Τρεις Γέφυρες που θα ανοίξει το 2024 σε ιδιόκτητο χώρο. Επενδύσεις πρόκειται να γίνουν και στο ηλεκτρονικό κατάστημα και μετά το dark store που δημιουργήθηκε στην Αττική για την κάλυψη των αναγκών του e-shop, σχεδιάζεται η δημιουργία ενός στη Θεσσαλονίκη.

Το πρώτο προσβάσιμο κατάστημα για ανθρώπους με οπτική αναπηρία

Τον Ιούλιο του 2022 η Διαμαντής Μασούτης έκανε μια επένδυση πάνω από 70.000 ευρώ με σκοπό να μετατρέψει, με τη βοήθεια της ΕΚΕΤΑ, το κατάστημα που βρίσκεται δίπλα στη σχολή

Ενεργειακή αυτονομία

Αναφορικά με την ενεργειακή της αυτονομία, η εταιρεία Διαμαντής Μασούτης ήταν από τις πρώτες στη χώρα μας που ολοκλήρωσαν την τοποθέτηση φωτοβολταϊκών στις οροφές των δύο πιο ενεργοβόρων σημείων, κεντρικών εγκαταστάσεων διοίκησης και Logistics Center. Με αυτόν τον τρόπο κατάφεραν να εξασφαλίσουν περίπου 40% ενεργειακή αυτάρκεια των συγκεκριμένων σημείων.





τυφλών στη Θεσσαλονίκη σε προσβάσιμο για ανθρώπους με οπτικές δυσκολίες και αναπηρία. Εκεί τα άτομα με οπτική αναπηρία έχουν αυτονομία τόσο κατά την περιήγησή τους στο κατάστημα όσο και κατά την επιλογή προϊόντων από το ράφι.

Η περιπατητική προσβασιμότητα εξασφαλίζεται με την επισήμανση με έντονο κίτρινο χρώμα των κύριων σημείων του καταστήματος (είσοδος, χερούλια πορτών, ψυγείων, τουαλέτας κλπ), την εγκατάσταση οδηγού όδευσης στο πάτωμα του καταστήματος, οπτικοακουστικό χάρτη μπροστά από τη reception όπου με τη χρήση γραφής braille και με τη βοήθεια φωνητικής ανάγνωσης δίνεται μία νοητή κάτοψη του καταστήματος.

Με τη χρήση ειδικής εφαρμογής, mas vision, εξασφαλίζεται η προϊοντική προσβασιμότητα. Μέσα από την εφαρμογή οι καταναλωτές με οπτική αναπηρία μπορούν να αναγνωρίσουν τα προϊόντα, την επωνυμία, τις τιμές και τις προσφορές μέσω φωνητικού σήματος. Η διοίκηση της εταιρείας βρίσκεται στην αναζήτηση χώρου για τη δημιουργία ενός ακόμη τέτοιου καταστήματος στην Αθήνα.

Διαμαντής Μασούτης Α.Ε.: "Η δύναμή μας είναι οι άνθρωποί μας!"

μασούτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Όταν τα στοιχεία μιλάνε από μόνα τους...

Επί 11 συνεχόμενα χρόνια η εταιρεία διακρίθηκε στη λίστα Best Workplaces, ανάμεσα στις 10 κορυφαίες εταιρείες με το καλύτερο εργασιακό περιβάλλον στην Ελλάδα.

Best Workplaces Europe: Η εταιρεία έχει διακριθεί πολλές φορές ως μία από τις 50 κορυφαίες εταιρείες με το καλύτερο εργασιακό περιβάλλον στην Ευρώπη στην κατηγορία «Μεγάλες εθνικές εταιρείες (περισσότεροι από 500 εργαζόμενοι)».

Βραβείο LEGENDS: Η εταιρεία βραβεύτηκε για τα 10 συνεχόμενα χρόνια διάκρισης στα βραβεία Best Workplaces ανάμεσα στις 10 κορυφαίες εταιρείες με το καλύτερο εργασιακό περιβάλλον στην Ελλάδα.



Ο Γρηγόρης τώρα και στη Wolt



Ο Γρηγόρης στη Wolt με ένα κλικ!

Μπορούν να κάνουν τις αγορές τους, αξιοποιώντας το φιλικό προς τον χρήστη μενού που συνοδεύεται από φωτογραφίες, χαρακτηριστικά και περιγραφή του προϊόντος.

Μέσα από τη συνεργασία τους, ο Γρηγόρης και η Wolt συνδυάζουν την ταχύτητα και την ακρίβεια σε κάθε παραγγελία που προσφέρει η πλατφόρμα, με τα γευστικά προϊόντα Γρηγόρης, που οι καταναλωτές θα απολαμβάνουν γρήγορα και εύκολα στην πόρτα τους, με ένα «κλικ».

Η συνεργασία έχει τύχει, μέχρι στιγμής, μίας εξαιρετικά θετικής ανταπόκρισης και θα επεκταθεί ακόμα περισσότερο με επιπλέον καταστήματα Γρηγόρης, σε πόλεις που δραστηριοποιείται η Wolt.

Ο Γρηγόρης και η Wolt εγκαινιάζουν τη νέα τους συνεργασία, φέρνοντας στην πόρτα των χρηστών της online πλατφόρμας delivery, μία μεγάλη ποικιλία προϊόντων, μέσα σε λίγα λεπτά. Η συνεργασία έχει ξεκινήσει από τον Ιούλιο και ήδη πάνω από 85 καταστήματα Γρηγόρης σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη και άλλες πόλεις της Ελλάδας, είναι διαθέσιμα στην εφαρμογή της Wolt. Έτσι, οι χρήστες της Wolt έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν ανάμεσα σε μία ευρεία γκάμα αλμυρών και γλυκών προτάσεων που είναι διαθέσιμες στα καταστήματα Γρηγόρης. Εκλεκτά χαρμάνια καφέ, φυσικοί χυμοί, παραδοσιακές πίτες, δροσερές σαλάτες, ευφάνταστα σάντουιτς και λαχταριστά γλυκίσματα, παρασκευάζονται καθημερινά σε όλα τα καταστήματα Γρηγόρης, έτσι ώστε οι καταναλωτές να απολαμβάνουν πάντα φρεσκοφτιαγμένα προϊόντα, από ποιοτικές πρώτες ύλες.

Παράλληλα, οι χρήστες της πλατφόρμας μπορούν να εξυπηρετηθούν κατά τις ώρες λειτουργίας του εκάστοτε καταστήματος Γρηγόρης που εξυπηρετεί την περιοχή τους και οι συναλλαγές μπορούν να πραγματοποιηθούν μέσω κάρτας και με μετρητά.

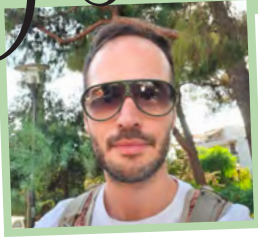
Οι πελάτες της Wolt έχουν τη δυνατότητα να παρακολουθούν την πορεία της παραγγελίας τους σε πραγματικό χρόνο, μέσω του live tracking της εφαρμογής της Wolt. Επιπλέον,

Ήξερες ότι...

Ταμανιτάρια έχουν αντιγηραντική δράση

Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα ταμανιτάρια αποτελούν μοναδική πηγή εργοθειονίνης και γλουταθειονίνης, που είναι αντιοξειδωτικές ουσίες. Από τις 13 ποικιλίεςμανιταριών που εξέτασαν οι ερευνητές, η μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε εργοθειονίνη και γλουταθειονίνη βρίσκεται με διαφορά σταμανιτάρια πορτοσίνη ή βασιλομανιτάρια. Το μαγείρεμα τωνμανιταριών δεν επηρεάζει αυτές τις δύο ουσίες, επειδή είναι πολύ ανθεκτικές στη θερμότητα.





Αλέξανδρος Κουτρομάνος,
Personal Trainer-
Fitness Consultant

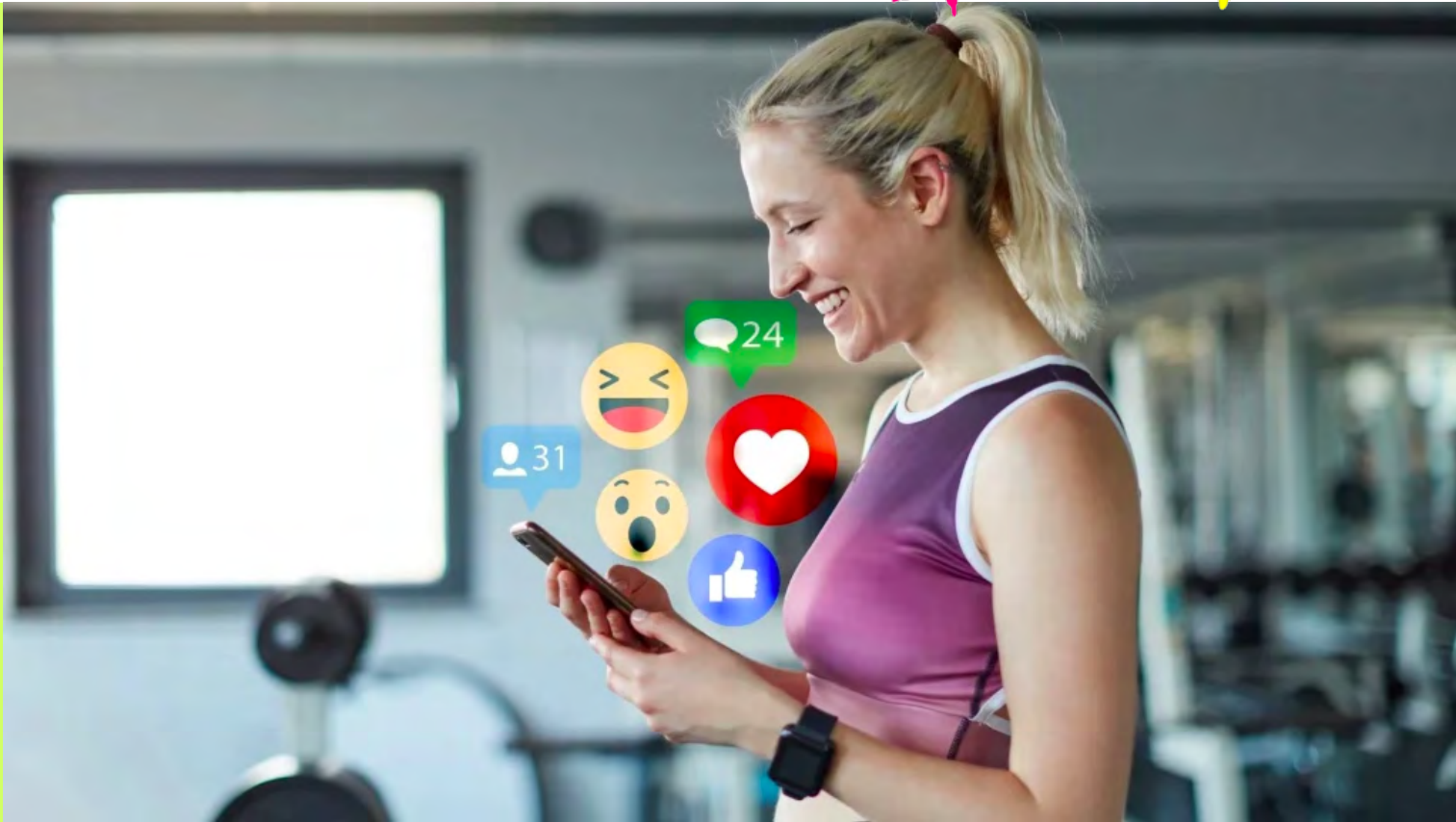


Τα λάθη των γυμναστών και των διατροφολόγων στα social media



Καλώς ή κακώς ζούμε στην εποχή των social media! Κατά συνέπεια, όλο και περισσότεροι επαγγελματίες από τον χώρο της άσκησης και της διατροφής, κάνουν αισθητή την παρουσία τους στα social media... Δυστυχώς όμως τις περισσότερες φορές τα αποτελέσματα είναι περισσότερο αρνητικά παρά θετικά...





Περισσότερο μπερδεύουν παρά ωφελούν

Αυτό είναι το καλύτερο είδος προπόνησης, αυτή είναι η καλύτερη διατροφική τάση... Δεν υπάρχει καλύτερη διατροφή ή προπόνηση, βρες τι δουλεύει σε εσένα και ξεκίνα να το εφαρμόζεις!

Αλλωστε μην ξεχνάς: Σε ένα μέρος μπορείς να πας από πολλές διαφορετικές διαδρομές, δεν υπάρχει σωστή ή λάθος διαδρομή! Βρες τη διαδρομή που σου ταιριάζει και απόλαυσέ την!

διαταραχές... Με ένα απλό πρόγραμμα άσκησης και με μια ισορροπημένη διατροφή θα έχεις ένα καλό αισθητικό αποτέλεσμα και μια καλή υγεία!

Καλλιεργούν την κουλτούρα του τζάμπα

Καλό είναι να διαφημίσεις τη δουλειά σου, αλλά πολλές φορές το να μοιράζεις τα πάντα δωρεάν υποβαθμίζει το ίδιο σου το προϊόν...

Αλλωστε ό,τι προσφέρεται δωρεάν, χάνει την αξία του!

Κάνουν τα εύκολα δύσκολα...

Προβάλλοντας μια ακραία μορφή ενός fitness lifestyle! Για να δεις αποτελέσματα, δεν χρειάζεται να σκοτώνεις στην προπόνηση, ούτε να τρέφεις μόνο με νερόβραστα! Αλλωστε η υπερβολή θα έχει σαν αποτέλεσμα τόσο διατροφικές όσο και προπονητικές





2 Τόνους Απορριμμάτων αφαίρεσαν οι εργαζόμενοι του Ομίλου Επιχειρήσεων Σαρακάκη και της Kinsen – Europear από την παραλία Βάρκιζας

Ο Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη, και η Kinsen – Europear, βρέθηκαν σε κοινή δράση και με σύνθημα «Clean and Green is Our Dream» άφησαν το θετικό περιβαλλοντικό τους αποτύπωμα καθαρίζοντας την ακτή και τον βυθό της πολυσύχναστης Παραλίας Βάρκιζας. Η πολύ επιτυχημένη ομαδική εθελοντική δράση είχε ως αποτέλεσμα την απομάκρυνση συνολικά 2 τόνων απορριμμάτων και ανακυκλώσιμων υλικών.

Πιο συγκεκριμένα, στο πλαίσιο του εορτασμού του “World Clean Up Day 2023”, οι εργαζόμενοι του Ομίλου Επιχειρήσεων Σαρακάκη και της Kinsen – Europear, μαζί με τις οικογένειές τους, τίμησαν τις αξίες του εθελοντισμού και απέδειξαν έμπρακτα την αγάπη τους για το περιβάλλον και τη φύση, αναλαμβάνοντας τον παράκτιο καθαρισμό της παραλίας Βάρκιζας.

Την ίδια στιγμή, και υποστηρίζοντας την αξιέπαινη πρωτοβουλία του Ομίλου Επιχειρήσεων Σαρακάκη, 13 δύτες της Seahorse Dive Center, πραγματοποίησαν εθελοντικά τον υποθαλάσσιο καθαρισμό της περιοχής. Το αποτέλεσμα ήταν πραγματικά εντυπωσιακό. Σε λιγότερο από μιάμιση ώρα, όλοι οι συμμετέχοντες κατάφεραν να μαζέψουν και να απομακρύνουν 2 τόνους απορριμμάτων, ανακυκλώσιμων και σύμμεικτων υλικών, ογκωδών αντικειμένων και εκατοντάδων συσκευασιών τα οποία κρίνονται ως ιδιαίτερα επιβλαβή και επικίνδυνα για το περιβάλλον και το θαλάσσιο οικοσύστημα.

Οι υπεύθυνοι καθαριότητας του Δήμου Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης ανέλαβαν την ασφαλή απομάκρυνση όλων των ανακυκλώσιμων υλικών.

Επιπλέον, οι εργαζόμενοι του Ομίλου Επιχειρήσεων Σαρακάκη και της Kinsen-Europear μάζεψαν 2.000 αποτοίγαρα τα οποία παραδόθηκαν στη MKO Cigaret Cycle για επεξεργασία και ανακύκλωση, προστατεύοντας έτσι από τη μόλυνση δεκάδες κυβικά εκατοστά γλυκού και αλμυρού νερού.

Μαζί, σε αυτή την περιβαλλοντική δράση, βρέθηκε και η ANIMA, ο Σύλλογος Προστασίας και Περιθάλψης Άγριας Ζωής, η οποία ενημέρωσε τους συμμετέχοντες για τις τραγικές επιπτώσεις που έχει η θαλάσσια ρύπανση στα θαλάσσια και χερσαία άγρια ζώα.

Σε μία κίνηση συμβολισμού και ουσίας, η ANIMA απελευθέρωσε 6 υγιείς πλέον νεαρούς γλάρους που είχε περιθάλψει. Κατά τη διάρκεια του καθαρισμού, βρέθηκε μία νεαρή ελαφρώς τραυματισμένη χελώνα ξηράς η οποία παραδόθηκε στην ANIMA για περίθαλψη και απελευθέρωση ξανά στη φύση.

Η εκδήλωση συντονίστηκε εθελοντικά από την περιβαλλοντική πρωτοβουλία Clean Up Greece. Η δράση εντάσσεται στον «Παγκόσμιο Εθελοντικό Καθαρισμό Ακτών», το μεγαλύτερο εθελοντικό γεγονός στον κόσμο με σύνθημα #SeatheChange το οποίο στην Ελλάδα συντονίζεται από τη Helpepa.

[Δείτε το βίντεο εδώ.](#)



Τα νέα Fibre Clinix Bonding Oils της Schwarzkopf Professional προσφέρουν στα μαλλιά βαθιά θρέψη και επανόρθωση μεγάλης διάρκειας

Διευρύνοντας τη σειρά της Fibre Clinix με εξαιρετικά αποτελεσματικές υπηρεσίες κομμωτηρίου αλλά και με το σύστημα περιποίησης για το σπίτι, τα NEA Fibre Clinix Bonding Oils της Schwarzkopf Professional προσφέρουν μια επιπλέον δόση απαλότητας και θρέψης και είναι ειδικά σχεδιασμένα για λεπτά έως κανονικά ή χοντρά μαλλιά.

Τα έλαια επανόρθωσης πολλαπλών χρήσεων διασφαλίζουν λεία και λαμπερά αποτελέσματα, εντατική επανόρθωση για τα μαλλιά, ενώ προλαμβάνουν τη φθορά της τρίχας, προσφέροντας θρέψη μεγάλης διάρκειας στο εσωτερικό της τρίχας.

Σχεδιασμένα με την προηγμένη τεχνολογία Bonding και με Σύμπλεγμα 5 Ελαίων (έλαια Αβησσυνίας, Αμυγδαλού, Argan, Βαοbab και Καμέλιας), τα δύο νέα προϊόντα προσφέρουν έναν ολοκληρωμένο συνδυασμό από ωφέλιμες ιδιότητες για επανόρθωση, ενδυνάμωση και ενίσχυση της απαλότητας διαφορετικών τύπων μαλλιών.

Με τα NEA Fibre Clinix Bonding Oils της Schwarzkopf Professional, οι κομμωτές μπορούν εύκολα να αναβαθμίσουν τις υπηρεσίες Fibre Clinix που προσφέρουν στο κομμωτήριο με τρεις νέες επιλογές (Bond & Prime, Bond & Boost και Bond & Finish).

Αυτό σημαίνει ότι οι πελάτισσες έχουν τη δυνατότητα να επωφεληθούν από υπηρεσίες που κάνουν τα μαλλιά τους να δείχνουν σαν να μην έχουν υποστεί φθορά στο παρελθόν, αφήνοντάς τα πιο απαλά από ποτέ!



Τι είναι το σύνδρομο της λευκής ποδιάς



Με τον όρο «σύνδρομο της λευκής ποδιάς» περιγράφεται η απότομη αύξηση της αρτηριακής πίεσης που εμφανίζεται μόνο στο ιατρείο, εξαιτίας του άγχους και του φόβου απέναντι στον γιατρό. Η ιατροφοβία - δηλαδή το υπερβολικό άγχος και ο φόβος πριν από ένα ιατρικό ραντεβού, μπορεί να οδηγήσει στο σύνδρομο της λευκής ποδιάς. Τα άτομα που το εμφανίζουν έχουν συμπτώματα όπως εφίδρωση, ζάλη, ξηροστομία κ.α.

Σε άτομα που εμφανίζουν το σύνδρομο και άλλα καρδιακά προβλήματα, οι αλλαγές στην καθημερινότητά τους συνιστώνται συχνότερα αρχικά, παρά η φαρμακευτική αγωγή.

Η διαφραγματική αναπνοή ενεργοποιεί το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα, βοηθώντας στη μείωση του άγχους. Ειδικότερα, συμβάλλει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και στη μείωση των καρδιακών παλμών και βελτιώνει τη χρήση των αναπνευστικών μυών.

Πώς γίνεται: Ξαπλώνουμε ανάσκελα και τοποθετούμε το ένα χέρι στο πάνω μέρος του στήθους και το άλλο στην κοιλιά. Εισπνέουμε αργά από τη μύτη, έτσι ώστε να "γεμίσουμε" με αέρα την κοιλιά. Παίρνουμε μια βαθιά εισπνοή, μετρώντας μέχρι το 4. Κρατάμε τον αέρα για 4 δευτερόλεπτα και μετά εκπνέουμε μετρώντας αργά τέσσερις χρόνους.

«Η χελώνα που ήθελε να πετάξει ...αλλιώς» Παρουσίαση στον ΙΑΝΟ της Αθήνας



Το Σάββατο 7 Οκτωβρίου, στις 12:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Δίσιγμα, διοργανώνουν παρουσίαση του νέου παιδικού βιβλίου των Ειρήνη Γερμανά και Ειρηλένα Παντελοπούλου, με τίτλο «Η χελώνα που ήθελε να πετάξει ...αλλιώς».

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

Ειρήνη Γερμανά, Συγγραφέας, Λογοθεραπεύτρια, M.Sc., Ομαδική Ψυχοθεραπεύτρια, Ειδ. Σχεσιακή Ψυχαναλυτική Ψυχοθεραπεύτρια

Ειρηλένα Παντελοπούλου, Συγγραφέας, Λογοθεραπεύτρια, M.A., Ειδ. Σχεσιακή Ψυχαναλυτική Ψυχοθεραπεύτρια

Μαρία Αποστολοπούλου, Ψυχολόγος, Σχεσιακή Ψυχαναλυτική Ψυχοθεραπεύτρια, Ομαδική Ψυχοθεραπεύτρια (Μοντέλο IrvinYalom), Ιδρυτικό Μέλος in-between | Κέντρο Ψυχοθεραπείας, Τακτικό Μέλος ΙΣΟΨ

Ελένη Δημητροπούλου, Αφηγήτρια-Ηθοποιός

Μαρία Καστάνια, Φιλολόγος-Παιδαγωγός Ειδικής Αγωγής και Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού

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

Link εκδήλωσης: <https://bitly.ws/VAHV>

Link βιβλίου: <https://bitly.ws/VAI7>

Food for Thought

kids' edition

Το ηλιακό μας σύστημα

Οι χρονοταξιδιώτες Μαξ και Λόη εξερευνούν το ηλιακό μας σύστημα. Ταξιδεύοντας με τη χρονομηχανή του επιστήμονα Χομπ, βλέπουν όλους τους πλανήτες από κοντά και μαθαίνουν συναρπαστικά πράγματα για τον καθένα.

Μια σειρά βιβλίων γνώσεων, από την αρχή του κόσμου έως τις μέρες μας. Με παιχνίδια και δραστηριότητες στο τέλος του βιβλίου. Για παιδιά από 5 ετών. Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.



quote of the day

"YOU AFFECT THE WORLD BY WHAT YOU BROWSE."
Tim Berners-Lee

**Σήμερα
γιορτάζουν!**

Διονύσιος, Διονυσία*

*Υπάρχουν και άλλες
ημερομηνίες που γιορτάζει
αυτό το όνομα.

tip of the day

**Technology is society
made durable.**

Bruno Latour

3 Οκτωβρίου

- > World Temperance Day
- > National Techies Day
- > National Boyfriend's Day
- > National Fruit at Work Day