

The best beer in the world? Probably.



SAY *yes* to the **press**



**LOCUS OF CONTROL:
ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!**

Παρασκευή σήμερα και είπα να κλείσουμε την εβδομάδα μας με μία ιστορία που έχει κάτι να μας διδάξει...

Ένα μικρό στραβό δέντρο φύτρωσε στην άκρη ενός δρόμου. Ένα βράδυ, κάποιος κλέφτης, καθώς περπατούσε εκεί κοντά, διέκρινε από μακριά μια φιγούρα και νομίζοντας, ότι επρόκειτο για κάποιον αστυνομικό άρχισε να τρέχει.

Ένα απόγευμα ένας νεαρός άντρας, που ήταν πολύ ερωτευμένος έκανε μια βόλτα κοντά στην περιοχή που ήταν το δέντρο. Κάποια στιγμή διέκρινε από μακριά μια όμορφη φιγούρα και πιστεύοντας ότι ήταν η αγαπημένη του άρχισε να τρέχει προς το μέρος της.

Σε μια άλλη περίπτωση μια μητέρα μαζί με το παιδί της περπατούσαν κοντά στον δρόμο που ήταν το δέντρο. Το παιδί, επηρεασμένο από τις τρομακτικές ιστορίες των παραμυθιών, νόμιζε ότι είδε ένα φάντασμα και άρχισε να κλαίει από τον φόβο του.

Ωστόσο, το δέντρο ήταν πάντα αυτό που είναι... δεν είχε αλλάξει.

Ο κόσμος γύρω μας είναι απλά η αντανάκλαση του εαυτού μας."

Tip of the Day: Είμαστε ό,τι βλέπουμε. Αυτό σημαίνει ότι η οπτική μας για όλα συμβαίνουν γύρω μας καθορίζεται από τον εσωτερικό μας κόσμο - τις σκέψεις, τους φόβους και τους προβληματισμούς μας. Από τις εμπειρίες, τα συναισθήματα αλλά και τον τρόπο ζωής μας. Αν κατανοήσουμε ότι όπου πέφτει το βλέμμα μας υπάρχει μία δική μας αντανάκλαση, θα μπορέσουμε να στραφούμε σε εμάς και μέσα από την ενδοσκόπηση να αλλάξουμε αυτά που δεν μας ικανοποιούν και να γίνουμε όσα θέλουμε. Εσύ, τι βλέπεις γύρω σου;

Καλό Σαββατοκύριακο!!!

Locus of control: Πώς επηρεάζει τη ζωή σου



Έχεις ακούσει τον όρο locus of control; Σε ποιον βαθμό θεωρείς ότι έχεις τη δυνατότητα να ελέγξεις τα γεγονότα που επηρεάζουν τη ζωή σου;



Τα πράγματα έχουν ως εξής: Αν πιστεύεις πως έχεις τη δυνατότητα να διατηρείς τον έλεγχο του τι συμβαίνει, τότε έχεις αυτό που οι ειδικοί αποκαλούν εσωτερικό locus of control. Από την άλλη, αν πιστεύεις ότι εσύ δεν μπορείς καθόλου να ελέγξεις τι συμβαίνει και ότι φταίνε οι εξωτερικές συνθήκες, έχεις εξωτερικό locus of control.

Ας μάθουμε την ιστορία του Locus of control

Γυρίζουμε τον χρόνο πίσω και φτάνουμε στο 1954. Τότε, ο ψυχολόγος Julian Rotter λέει ότι η συμπεριφορά μας ελέγχεται από ανταμοιβές και τιμωρίες. Τι σημαίνει αυτό; Είναι πιθανότερο κάποιος να επιδιώξει κάτι εάν έχει ανταμειφθεί για αντίστοιχες προσπάθειες στο παρελθόν και πιστεύει ότι έχει τη δυνατότητα να επηρεάσει "την τύχη του" για μελλοντική επιτυχία.





Πάνω από μια δεκαετία αργότερα, το 1966, ο Julian Rotter δημοσίευσε μια κλίμακα για τη μέτρηση και την αξιολόγηση του εξωτερικού και εσωτερικού Locus of control. Αυτή η κλίμακα χρησιμοποιεί μια αναγκαστική επιλογή μεταξύ δύο εναλλακτικών λύσεων και απαιτεί από τους ερωτηθέντες να διαλέξουν μόνο μία από τις δύο δυνατότητες για κάθε στοιχείο.

μη ικανοποιητικό αποτέλεσμα οφείλεται σε πολλούς παράγοντες και όχι αποκλειστικά στον ίδιο, ίσως τον βοηθήσει να ξεπεράσει ευκολότερα την "ήττα". Και πράγματι, σε κάποιες περιπτώσεις οι εξωτερικοί παράγοντες μπορεί να καθορίσουν το αποτέλεσμα. Στην πραγματικότητα οι άνθρωποι δεν έχουμε αποκλειστικά και πάντα εξωτερικό ή εσωτερικό locus of control. Μπορεί και να βρισκόμαστε κάπου στη μέση και ανάλογα με την περίπτωση να τείνουμε περισσότερο προς τη μία ή προς την άλλη κατεύθυνση. Εσύ, πού νομίζεις ότι ανήκεις σε γενικές γραμμές τώρα;

Οι 2 κατηγορίες ανθρώπων

Οι άνθρωποι που έχουν εσωτερικό locus of control συνήθως αναλαμβάνουν την ευθύνη των πράξεών τους. Ακόμη, δεν επηρεάζονται ιδιαίτερα από τις απόψεις άλλων ανθρώπων. Επιλέγουν να εργάζονται σκληρά προκειμένου να επιτύχουν τους στόχους τους και χαρακτηρίζονται από αυτοπεποίθηση. Τους αρέσουν οι προκλήσεις και συχνά δηλώνουν ανεξάρτητοι και ικανοποιημένοι από τη ζωή τους.

Όσοι έχουν εξωτερικό locus of control συνήθως να αποδίδουν την ευθύνη της αποτυχίας σε εξωτερικούς παράγοντες. Δεν πιστεύουν πως οι ίδιοι μπορούν να αλλάξουν μια δυσάρεστη κατάσταση υπέρ τους, νιώθουν πολλές φορές ανίσχυροι και ανίκανοι.

Δεν είναι όλα άσπρο ή μαύρο

Μπορεί να φαίνεται παράλογο, όμως το εξωτερικό locus of control μπορεί να αποδειχτεί καλύτερο κάποιες φορές. Σε περίπτωση αποτυχίας, το να σκεφτεί κάποιος ότι το





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Μαγείρεμα στο σπίτι: Είναι πολλά τα πλεονεκτήματα!



Γιατί λοιπόν είναι πλεονέκτημα, θα μπορούσε να ρωτήσει κανείς, και ποια είναι τα καθημερινά εμπόδια που μας οδηγούν στην εύκολη λύση να πάρουμε έτοιμο φαγητό;

- Οι άνθρωποι που μαγειρεύουν συχνότερα σπίτι, αντί να τρώνε έξω, τείνουν να έχουν συνολικά πιο υγιεινή διατροφή χωρίς υψηλότερα έξοδα διατροφής.
- Οι άνθρωποι που μαγειρεύουν συχνά γεύματα σπίτι τρώνε πιο υγιεινά και καταναλώνουν λιγότερες θερμίδες από εκείνους που μαγειρεύουν λιγότερο σύμφωνα με νέα έρευνα. Τα ευρήματα υποδηλώνουν επίσης ότι όσοι μαγειρεύουν συχνά σπίτι (6-7 βράδια την εβδομάδα) καταναλώνουν λιγότερες θερμίδες και στις περιπτώσεις που έτρωγαν έξω.
- Το μαγείρεμα στο σπίτι κάνει καλό στα παιδιά. Η έρευνα δείχνει ότι ο χρόνος που αφιερώνουν οι γονείς στην προετοιμασία του φαγητού στο σπίτι επηρεάζει τις αποφάσεις





των παιδιών για πρόσληψη τροφής που λαμβάνεται στο σχολείο χωρίς γονική επίβλεψη

- Η δεξιότητα στην κουζίνα δεν είναι μόνο καλή για τους γευστικούς σας κάλυκες. Είναι επίσης καλή και για την ψυχική σας υγεία. Η προοδευτικά μεγαλύτερη ενασχόληση με τη μαγειρική δείχνει ότι συμπαρασύρει συνολικά και την υγεία αλλά και τις νοητικές ικανότητες.

πολλοί τρόποι για να επιταχύνετε τα πράγματα:

Αγοράστε online και παραλάβετε όλα τα υλικά στην πόρτα σας. Βάλτε την οικογένειά σας να συμμετέχει. Μοιράστε τα καθήκοντά σας για ψώνια και καθαρισμό με τον σύζυγό σας ή με έναν συγγάτοικο. Κάνετε κάποια προετοιμασία εκ των προτέρων. Κόψτε τα λαχανικά το Σαββατοκύριακο όταν πιέξετε λιγότερο και έτσι θα

Ωστόσο, εκτός από το βασικό πρόβλημα του τι να μαγειρέψω σήμερα μπορεί να αντιμετωπίσουμε και μια σειρά άλλων εμποδίων. Η υπερνίκηση των εμποδίων στο μαγείρεμα στο σπίτι ξεκινά συχνά με την αλλαγή του τρόπου με τον οποίο βλέπετε την προετοιμασία του γεύματος ή τον χρόνο που περνάτε στην κουζίνα. Μερικοί συνηθισμένοι λόγοι για τους οποίους δεν μαγειρεύουμε στο σπίτι και τι μπορούμε να κάνουμε γι' αυτό, περιλαμβάνουν:

Εμπόδιο 1: "Δεν έχω χρόνο να μαγειρέψω"

Σίγουρα, ψώνια, τεμαχισμός συστατικών, μαγείρεμα και στη συνέχεια καθαρισμός μπορεί να είναι χρονοβόρα. Αλλά υπάρχουν





μειώσετε τον τελικό χρόνο μαγειρέματος. Χρησιμοποιήστε φρέσκα υλικά. Οι προετοιμασίες για σαλάτες και ωμά τρόφιμα χρειάζονται μόνο λίγα λεπτά για να ετοιμαστούν. Δείτε το μαγείρεμα των γευμάτων ως μια ευχάριστη, χαλαρωτική εμπειρία και όχι ως δουλειά. Έτσι θα σταματήσετε να το βλέπετε ως μια χρονοβόρα διαδικασία

Εμπόδιο 2: "Είναι φθηνότερο να τρώμε fast food"

Με την πρώτη ματιά, φαίνεται ότι το φαγητό σε ένα εστιατόριο γρήγορου φαγητού είναι λιγότερο ακριβό από το να φτιάχνετε ένα σπιτικό γεύμα. Αλλά αυτό συμβαίνει σπάνια. Μια μελέτη από τη Σχολή Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου της Ουάσινγκτον αποκάλυψε ότι οι άνθρωποι που μαγειρεύουν στο σπίτι τείνουν να έχουν πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες χωρίς να έχουν υψηλότερα έξοδα για την τροφή τους. Μια άλλη μελέτη διαπίστωσε ότι όσοι μαγειρεύουν συχνά στο σπίτι ξοδεύουν περίπου 50 ευρώ τον μήνα λιγότερο για φαγητό από εκείνους που έτρωγαν πιο συχνά έξω.

Εμπόδιο 3: "Είμαι πολύ κουρασμένος για να μαγειρέψω στο τέλος μιας δύσκολης μέρας"

Η δημιουργία υγιεινών γευμάτων δεν χρειάζεται να περιλαμβάνει τεράστια προσπάθεια. Μπορείτε να μαγειρέψετε σιγοψήνοντας το φαγητό έτσι ώστε να μη χρειάζεται συχνή επίβλεψη. Ταυτόχρονα μπορείτε να κάνετε άλλες δουλειές του σπιτιού. Κάντε τα γεύματα σε μεγάλες ποσότητες και παγώστε τα σε μεμονωμένες μερίδες για φαγητό. Όταν δεν έχετε χρόνο ή ενέργεια για να μαγειρέψετε μπορείτε απλά να ξεπαγώσετε μία από τις μερίδες.

Μαγειρεύοντας την κύρια πρωτεΐνη σας μία φορά την εβδομάδα, όπως ένα ψητό κοτόπουλο ή στήθος γαλοπούλας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το κρέας για να δημιουργήσετε γρήγορα και εύκολα γεύματα κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, όπως σούπα, σαλάτες, σάντουιτς, burritos ή ζυμαρικά.



Το SANITAS και η AB Βασιλόπουλος πραγματοποίησαν την πρώτη τους κοινή εθελοντική δράση καθαρισμού περιμετρικά του Άλσους Βεΐκου στο Γαλάτσι

Το SANITAS του Ομίλου Σαράντη και η AB Βασιλόπουλος ένωσαν τις δυνάμεις τους και πραγματοποίησαν την 1η κοινή εθελοντική δράση καθαρισμού στο Άλσος Βεΐκου στο Γαλάτσι, μία περιοχή που θα φροντίζουν συστηματικά με κοινές δράσεις, με την ουσιαστική συμβολή του Πανελληνίου Εθελοντικού Κινήματος Save your Hood.

Το Σάββατο 14 Οκτωβρίου πραγματοποιήθηκε ο καθαρισμός του πάρκου με τη συμμετοχή πάνω 50 εργαζομένων των δύο εταιριών αλλά και εθελοντών που βρέθηκαν στο σημείο αγκαλιάζοντας αυτή την πρωτοβουλία. Οι συμμετέχοντες συγκεντρώθηκαν από νωρίς στο πάρκο και αφού τους διατέθηκαν σακούλες απορριμμάτων νέας τεχνολογίας SANITAS FLEX ΘSTRONG από 100% ανακυκλωμένο πλαστικό και ο υπόλοιπος εξοπλισμός, ξεκίνησαν την αποκομιδή των απορριμμάτων. Με σύνθημα «Όλα μπορούν να γίνουν Καλύτερα» όπου αποτελεί και τη δέσμευση της μάρκας, οι εθελοντές καθάρισαν όλη τη έκταση του πάρκου, απομακρύνοντας περίπου 6.900 λίτρα απορριμμάτων, εκ των οποίων τα 2.200 λίτρα οδηγήθηκαν προς την ανακύκλωση, ενώ 4.700 λίτρα από αυτά οδηγήθηκαν στον πράσινο κάδο.



Συμφωνία για μείωση εκπομπών CO2 των βαρέων οχημάτων κατά 90% έως το 2040



Τα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης συμφώνησαν να εφαρμόσουν μέτρα για τη μείωση των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα από επαγγελματικά οχήματα και λεωφορεία έως και 90% μέχρι το 2040. Υπάρχουν εξαιρέσεις που αφορούν σε μοντέλα που προορίζονται μεταξύ άλλων για πυροσβεστικές υπηρεσίες ή πολιτική προστασία. Αυτό το πλαίσιο για τη μείωση των εκπομπών από φορτηγά και λεωφορεία έως το 2040 περιλαμβάνει ένα ενδιάμεσο ορόσημο, το 2030, έτος κατά το οποίο οι εκπομπές θα πρέπει να μειωθούν κατά 45%, ενώ έως το 2035 η απαίτηση θα είναι 65%.

Μεταξύ των νέων χαρακτηριστικών που εισάγονται στην πρόταση, η οποία εγκρίθηκε από τους Υπουργούς Περιβάλλοντος της ΕΕ, είναι ο στόχος της μείωσης κατά 100% των εκπομπών από τα αστικά λεωφορεία μέχρι το 2035 και μείωσης 85% μέχρι το 2030. Τα υπεραστικά λεωφορεία θα εξακολουθήσουν να εξαιρούνται από αυτόν τον περιορισμό.

Σχεδιάζοντας το ακριβότερο σπίτι στον κόσμο!

Στο Παλμ Μπιτς, στη Φλόριντα συναντά κανείς τεράστιες υπερπολυτελείς κατοικίες. Εκεί, κάποιος αποφάσισε να κατασκευάσει το ακριβότερο σπίτι στον κόσμο... Πάμε να δούμε το πλάνο του!



Ο δισεκατομμυριούχος επενδυτής, ιδρυτής και διευθύνων σύμβουλος της Citadel, Κεν Γκρίφιν, σχεδιάζει να κατασκευάσει το ακριβότερο σπίτι σε ολόκληρο τον πλανήτη! Αγόρασε -σταδιακά- μια παραθαλάσσια έκταση περίπου 27 στρεμμάτων στην περιοχή. Σύμφωνα με εκτιμήσεις, του κόστισε περίπου μισό δισεκατομμύριο δολάρια! Εκτείνεται από την παραλία μέχρι την όχθη της λίμνης. Τι έκανε μετά; Ο Κεν Γκρίφιν ξεκίνησε να αγοράζει διάφορα ακίνητα και προσφέροντας αποζημιώσεις προχώρησε σε κατεδαφίσεις οικιών. Πριν λίγους μήνες κατέθεσε αίτηση για την ενοποίηση όλων των αγροτεμαχίων δημιουργώντας ένα ενιαίο τεράστιο κτήμα, όπως αναφέρει η New York Post. Ήδη έχουν αρχίσει οι κατασκευές και θα καταλαμβάνουν 8 στρέμματα. Η θέα στον Ατλαντικό Ωκεανό είναι υπέροχη, ενώ οι πολλοί ειδικά διαμορφωμένοι κήποι αναμένεται να είναι

ιδιαίτερα εντυπωσιακοί και μεγαλοπρεπείς, όπως βέβαια και όλο το τεράστιο οικοδόμημα.





Γείτονας του Τραμπ

Το ακίνητο βρίσκεται μισό χιλιόμετρο νότια του κτήματος «Mar-a-Lago» ιδιοκτησίας Ντόναλντ Τραμπ, στη South Ocean Boulevard.



Το όραμά του

Το ακριβότερο σπίτι στον κόσμο θα έχει συνολική επιφάνεια περίπου 4.700 τετραγωνικών μέτρων και θα περιλαμβάνει υπόγειο, κύρια κατοικία και ξενώνα. Ο εμπνευστής του όμως δεν ενδιαφέρεται μόνο για τον εαυτό του, αλλά σχεδιάζει στο μέλλον να χρησιμοποιήσει ολόκληρη την περιουσία ως γηροκομείο.





Η εορταστική καμπάνια της Swarovski για το 2023

Η Swarovski αποκαλύπτει την εορταστική της καμπάνια για το 2023, την οποία φωτογράφησε ο Steven Meisel, σχεδίασε η Creative Director Giovanna Engelbert και ζωντάνεψε η makeup artist Dame Pat McGrath.

Με τίτλο «Celebrate Wonder», η καμπάνια αυτή αποτελεί ένα ταξίδι στην απεριόριστη δημιουργική «υπόσχεση» του κρυστάλλου Swarovski, η οποία ζωντανεύει μέσα από μια σειρά μοναδικών πορτραίτων του Meisel. Πέντε ξεχωριστές προσωπικότητες γιορτάζουν το θαύμα της εορταστικής περιόδου, κάθε μια εμπνευσμένη από τις εμβληματικές συλλογές κοσμημάτων της Swarovski: Η Mesmera Stardust, η οποία λάμπει σε μαγευτικά σχέδια φτιαγμένα βραδινές εμφανίσεις, η δυναμική και των άκρων Matrix Supernova, η οποία λάμπει με την απaráμιλλη ομορφιά των διαγυών κρυστάλλων, η Punk Luna, η οποία φωτίζει τη νύχτα, αποπνέοντας μια μυστηριώδη ενέργεια με μοτίβα εμπνευσμένα από το φεγγάρι, και η Hyperbola Nebula, της οποίας οι πράσινοι κρύσταλλοι δονούν ενέργεια μέσα από τις πλεγμένες κλωστές τους. Σε αυτό το νέο κεφάλαιο της διαρκώς εξελισσόμενης ιστορίας Crystal Metamorphosis, οι χαρακτήρες αναζωπυρώνονται από τη μαγεία της εορταστικής περιόδου, μεταμορφώνονται σε λαμπερά κοσμήματα που αποτελούν παράδειγμα της «χαρούμενης υπερβολής», της ευστροφίας και της μαεστρίας του φωτός της Swarovski.

Το Fashion City Outlet στη Λάρισα αποκτά 3 ακόμα νέα καταστήματα



Όλο και περισσότερα γνωστά brands εμπιστεύονται το Fashion City Outlet στη Λάρισα, ανοίγοντας νέα καταστήματα και διευρύνοντας την παρουσία τους. Το μοναδικό εκπαιδευτικό και ψυχαγωγικό κέντρο στη Θεσσαλία, που εκτείνεται σε 20.000 τ.μ. εμπλουτίζεται με 3 νέα γνωστά καταστήματα.

Τα Παιχνιδάδικα «Μουστάκας» έρχονται στο Fashion City Outlet στη Λάρισα, και προσφέρουν μια μοναδική εμπειρία ευχαρίστησης και διασκέδασης σε κάθε τους επίσκεψη. Η Sinsay έρχεται στη Λάρισα, δίνοντας την ευκαιρία στους καταναλωτές να επιλέξουν τα αγαπημένα τους fashion items, μέσα από μια μεγάλη ποικιλία προϊόντων, σε ασυναγώνιστες τιμές. Το κατάστημα της Media Markt το οποίο λειτουργούσε ήδη στο Εμπορικό Κέντρο, ανακαινίστηκε πλήρως για να φιλοξενήσει το νέο concept store, «Public +home», σε μία έκταση 2,500 τ.μ.

Γεμιστά μήλα στο φούρνο

National Apple Day το Σάββατο και θα φτιάξουμε ένα πολύ ωραίο και αρωματικό επιδόρπιο που ξετρελαίνει μικρούς και μεγάλους!

Θα χρειαστούμε:

- 8 μεγάλα μήλα
- 1 κούπα ζάχαρη
- 2/3 κούπας βούτυρο μαλακό
- 1/2 κούπας καρύδια χοντροκομμένα
- 1 κ.γ. κανέλα
- 1/2 κ.γ. γαρίφαλο
- 1/2 κούπας κονιάκ
- 1/3 κούπας νερό



TIP
Ταιριάζουν πολύ με σαντιγί ή παγωτό.

Πώς γίνεται:

- Κόβουμε ένα "καπάκι" από το επάνω μέρος κάθε μήλου και με το ειδικό εργαλείο αφαιρούμε την καρδιά με τα κουκούτσια.
- Βάζουμε τα μήλα σε ταψάκι και ρίχνουμε μέσα το νερό.
- Σ' ένα μπολ ανακατεύουμε τα καρύδια με το βούτυρο, τη ζάχαρη, την κανέλα, το γαρίφαλο και το μισό κονιάκ. Γεμίζουμε τα μήλα και τα περιχύνουμε με το υπόλοιπο κονιάκ.
- Ψήνουμε στους 150 βαθμούς για περίπου μιάμιση ώρα.
- Στο διάστημα αυτό ξαναγεμίζουμε κάθε μήλο με το μίγμα των καρυδιών που μας περίσσεψε, ώσπου να τελειώσει όλο. Επίσης, κάθε τόσο, περιχύνουμε τα μήλα με το ζουμί τους, χρησιμοποιώντας μια σύριγγα κουζίνας ή ένα κουταλάκι.
- Σερβίρουμε τα μήλα ζεστά, σκέτα ή πασπαλισμένα με ζάχαρη άχνη.



Η Authentic Beauty Concept παρουσιάζει τρία νέα προϊόντα για τα μαλλιά με υφή

Η Authentic Beauty Concept είναι ένα ολιστικό, premium brand που συν-δημιουργήθηκε στα πλαίσια μιας συλλογικής προσπάθειας κομμωτών να δημιουργήσουν ένα νέο μονοπάτι προς την αυθεντική ομορφιά – το #authenticbeautymovement είναι μια κοινότητα που πιστεύει στις ίδιες, κοινές αξίες.

Authentic Beauty Concept Hydrate Intense Treatment: Για έντονη θρέψη των μαλλιών σας κάθε φορά που το χρειάζονται. Χάρη στην πλούσια σύνθεσή της, αυτή η μάσκα θεραπείας εντατικής ενυδάτωσης, ενυδατώνει σε βάθος και αυξάνει τη διαχειρισιμότητα των μαλλιών σας, ενώ ενισχύει τη φυσική τους λάμψη.

Authentic Beauty Concept Hydrate Curl Enhancer: Ένα gel βαθιάς ενυδάτωσης, που δεν ξεβγάζεται, με ανάλαφρη σύνθεση για καλοσχηματισμένες μπούκλες – χωρίς να προκαλεί σκληρή αίσθηση! Προσφέροντας εξαιρετικά έντονο σχήμα και μεσαίο κράτημα σε κυματιστά, σγουρά και πολύ σγουρά μαλλιά, η gel σύσταση απλώνεται πανεύκολα, προστατεύοντας τα μαλλιά από την υγρασία, περιορίζοντας το φριζάρισμα και ενισχύοντας τη φυσική λάμψη.

Authentic Beauty Concept Hydrate Smoothing Serum: Ανάλαφρο και πολύ ενυδατικό, αυτό το serum, που έχει ως βάση του το νερό, περιορίζει το φριζάρισμα, λειαίνει την επιφάνεια της τρίχας και προσφέρει όμορφες, καλοσχηματισμένες μπούκλες.

Νέα σειρά κρεμοσάπωνων Natura από την ΠΑΠΟΥΤΣΑΝΗΣ Συναρπαστικά rituals ευεξίας από όλον τον κόσμο... στα χέρια σας!



Τα νέα κρεμοσάπωνα Natura της Παπουτσάνης συνδυάζουν επιλεγμένα φυτικά εκχυλίσματα από όλο τον κόσμο, γνωστά για τις ευεργετικές τους ιδιότητες για τον καθαρισμό και την περιποίηση της επιδερμίδας με μοναδικά αρώματα, για να ταξιδέψουν και να αναζωογονήσουν τις αισθήσεις σας.

Με τα νέα Natura αναδεικνύουμε παραδοσιακές «συνταγές» φροντίδας με μοναδικά συστατικά-ήρωες και γνωρίζουμε αυθεντικές τελετουργίες περιποίησης από όλο τον κόσμο, που συμβάλλουν στη βελτίωση της ψυχικής και συναισθηματικής μας υγείας και ευφορίας!

Η ολοκαίνουρια σειρά κρεμοσάπωνων Natura περιλαμβάνει τα προϊόντα:

- **Goji Berry & Σανταλόξυλο για απόλυτη χαλάρωση**
Το εκχύλισμα goji berry, γνωστό στην κινεζική ιατρική για τις αντιοξειδωτικές του ιδιότητες και την αντιβακτηριδιακή του δράση, συνδυάζεται μοναδικά με το «ζεστό» άρωμα του σανταλόξυλου, χαρίζοντας χαλάρωση και αρμονία!

- **Bamboo & Αρωματική Μέντα για μοναδική ενέργεια**
Το εκχύλισμα bamboo, «πρωταγωνιστής» στα αναζωογονητικά rituals ομορφιάς ανά τον κόσμο, και γνωστό για την αντιμικροβιακή του δράση, συνδυάζεται άψογα με την αρωματική μέντα, ενισχύοντας την ενέργεια και την εγρήγορση!

- **Yuzu & Άνθη Πορτοκαλιάς για τέλεια ισορροπία**
Το εκχύλισμα yuzu, ο πρωταγωνιστής των ιαπωνικών τελετουργιών περιποίησης, γνωστό για τις αντιοξειδωτικές του ιδιότητες και την αντιμικροβιακή του δράση, έρχεται σε έναν αρμονικό συνδυασμό με τα άνθη πορτοκαλιάς και προσφέρει ισορροπία και γαλήνη!



κ. Ηλίας Γουζούσσης, Διοικητής Γ.Ν.Π. Τζάνειο, κ. Μάριος Θεμιστοκλέους, Υφυπουργός Υγείας, κ. Δημήτρης Γιαννακόπουλος, Πρόεδρος του Ιδρύματος «Παύλος Γιαννακόπουλος» και Μητροπολίτης Πειραιώς, Σεβασμιώτατος Σεραφεΐμ

Ίδρυμα «Παύλος Γιαννακόπουλος»: Εγκαίνια για το πλήρως ανακαινισμένο φαρμακείο στο Γενικό Νοσοκομείο «Τζάνειο» Πειραιά

Την Τετάρτη, 18 Οκτωβρίου πραγματοποιήθηκαν τα εγκαίνια του ανακαινισμένου φαρμακείου στο Γενικό Νοσοκομείο «Τζάνειο» στον Πειραιά, μετά από δωρεά του κοινωνοφελούς Ιδρύματος «Παύλος Γιαννακόπουλος».

Πρόκειται για έργο του Ιδρύματος που υλοποιήθηκε μετά από αίτημα από το Φαρμακευτικό Τμήμα του Νοσοκομείου, το οποίο μάλιστα διεκπεραιώθηκε σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα.

Το Τζάνειο Νοσοκομείο σήμερα διαθέτει πλέον ένα πλήρες αναβαθμισμένο φαρμακείο, το οποίο εξασφαλίζει απόλυτο έλεγχο όλων των φαρμάκων που διατίθενται στους ασθενείς. Εξασφαλίζει επιπλέον, καλύτερες συνθήκες υγιεινής και ασφάλειας στους εργαζομένους, που τώρα βρίσκονται σε έναν ολοκαίνουργιο χώρο. Ταυτόχρονα, αναβαθμίστηκε και η δυνατότητα παροχής υπηρεσιών υγείας προς τους ασθενείς του Νοσοκομείου.

Στην εκδήλωση των εγκαινίων παρευρέθηκαν εκπρόσωποι του Υπουργείου Υγείας, της τοπικής Αυτοδιοίκησης και της 2 ης ΔΥΠΕ, ο Πρόεδρος του Ιδρύματος «Παύλος Γιαννακόπουλος», η Διοίκηση του Γ.Ν.Π. Τζάνειο, αλλά και οι Διευθυντές Τμημάτων και Υπηρεσιών του Γ.Ν. Τζάνειο. Την τελετή του Αγιασμού πραγματοποίησε ο Σεβασμιώτατος Μητροπολίτης Πειραιώς, Σεραφεΐμ.

Ο Υφυπουργός Υγείας, κ. Μάριος Θεμιστοκλέους ανέφερε μεταξύ άλλων κατά τον σύντομο χαιρετισμό του, ότι: «Να

πω ένα μεγάλο ευχαριστώ στο κοινωνοφελές Ίδρυμα «Παύλος Γιαννακόπουλος» για την πολύτιμη συνεισφορά του και δωρεά στο νοσοκομείο. Οι δωρητές έχουν παίξει έναν πολύ σημαντικό ρόλο στην ιστορία αυτής της χώρας, κυρίως στον τομέα της υγείας. Και μέσω τέτοιων δωρεών μπορούμε να ξεπεράσουμε πολλές δυσκολίες και να παρέχουμε στους πολίτες αναβαθμισμένες και ποιοτικές υπηρεσίες».

Ο Πρόεδρος του Ιδρύματος «Παύλος Γιαννακόπουλος», κ. Δημήτρης Π. Γιαννακόπουλος σημείωσε μεταξύ άλλων κατά την εκδήλωση των εγκαινίων: «Στόχος μας ήταν να αποκτήσει το Τζάνειο, ένα σύγχρονο φαρμακείο το οποίο θα εξασφαλίζει απόλυτο έλεγχο όλων των φαρμάκων που διατίθενται στους ασθενείς, διατηρώντας την υψηλή ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών. Και μέσα σε μόλις δύο μήνες, παραδώσαμε το αναβαθμισμένο φαρμακείο».

Ο Πρόεδρος του Δ.Σ. του Γενικού Νοσοκομείου Πειραιά «Τζάνειο», κ. Ηλίας Γουζούσσης, ανέφερε μεταξύ άλλων: «Με αυτή τη δωρεά από το Ίδρυμα Παύλος Γιαννακόπουλος αποδεικνύεται η έμπρακτη αλληλεγγύη, αλλά και η αναγνώριση της συνεχούς προσπάθειας που καταβάλλει το προσωπικό για την προάσπιση του κοινωνικού αγαθού της δωρεάν δημόσιας υγείας, αντικατοπτρίζοντας παράλληλα την αναγκαιότητα, αλλά και τον καθοριστικό ρόλο της σύμπραξης των Ιδιωτικών φορέων με τους Δημόσιους φορείς, προς όφελος του Εθνικού Συστήματος Υγείας».





Η Διασκευή του εαυτού μου στις 06:30

ΘΑΝΟΣ ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΣ
Η ΔΙΑΣΚΕΥΗ
ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΜΟΥ
ΣΤΙΣ 06:30

ΙΚΑΡΟΣ

Μια (πολύ) σύντομη ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ πάνω στη Γη

Εν αρχή ήταν η Γη. Ένας τόπος αφιλόξενος και απρόσιτος, σε διαρκή χημική μεταβολή, καλυμμένος από παραγμένες θάλασσες, με ένα τοπίο που ανασκάλευαν ξανά και ξανά οι ασταμάτητες ηφαιστειακές εκρήξεις. Μέσα από αυτή την ταραχή ξεπήδησε η ζωή. Τα πρώτα έμβια όντα δεν ήταν τίποτε παραπάνω από μικροσκοπικές μεμβράνες που κάλυπταν εξίσου μικροσκοπικά κενά στα βράχια, στο έλεος των ρευμάτων καυτού νερού και μεταλλικών στοιχείων που ανάβλυζαν από ρωγμές στον ωκεάνιο πυθμένα.

Μέσα σε αυτές τις μεμβράνες, παρόλο που δεν ήταν απόλυτα αδιάβροχες, δημιουργήθηκε ένα περιβάλλον διαφορετικό από τον ανελήτο χαλασμό που τις περιέβαλλε. Σε αυτά τα μικρά καταφύγια εξελίχθηκε σταδιακά η παραγωγή ενέργειας που χρησιμοποιήθηκε για να δημιουργηθούν φούσκες – πιστά αντίγραφα των γονιών τους: αφρώδεις ομάδες κυττάρων, που έμοιαζαν με μικροσκοπικές σαπουνόφουσκες, στάθηκαν σαν μικροσκοπικές γροθιές που αψηφούσαν τον υπόλοιπο άψυχο κόσμο.

Ο Henry Gee διατρέχει τα τελευταία 4,6 δισεκατομμύρια χρόνια με μεταδοτικό ενθουσιασμό και επιστημονική ακρίβεια. Αξιοποιώντας την πλέον πρόσφατη επιστημονική γνώση και γράφοντας με τρόπο ευθύ και προσιτό, διηγείται μια επική ιστορία επιβίωσης και επιμονής και φωτίζει την ευαίσθητη ισορροπία μέσα στην οποία επιβιώνει, από την εμφάνισή της έως τώρα, η ζωή. Από τις εκδόσεις KAKTOS.

Η Διασκευή του εαυτού μου στις 06:30 του Θάνου Σταθόπουλου συγκεντρώνει το σύνολο των βιβλίων του στο διάστημα μιας σαρακονταετίας (1983-2023). Έτσι, ο αναγνώστης μπορεί να διατρέξει τις εποχές έχοντας μια συνολική εικόνα του μέχρι στιγμής έργου, αλλά και να διαβάσει πιθανώς το βιβλίο ως ένα σπονδυλωτό κείμενο. Συγχρόνως, η έκδοση ενσωματώνει το νέο βιβλίο του συγγραφέα, που δίνει και τον τίτλο στον συγκεντρωτικό τόμο.

Η θραυσματική, *sui generis*, ποιητική πρόζα του Θάνου Σταθόπουλου μεταφέρει μια αίσθηση «εξάχνωσης» τη μεγαλύτερη νύχτα του χρόνου: ο χρόνος και ο χώρος διαστέλλονται, ο καθρέφτης σπάει σε χίλια κομμάτια.

Πεζόμορφα κείμενα, ποιήματα, σημειώσεις, παραθέματα, αναγνώσεις, αναφορές, επισημάνσεις, ίχνη, εγγραφές, θραύσματα για τις αιφνίδιες όψεις του εαυτού και της πραγματικότητας, την παραισθήση, την απώλεια, το πένθος, την ερωτική ιδιομορφία, τη λογοτεχνία, την τέχνη, το κενό, τον χρόνο, την ανθρώπινη κατάσταση. Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.

quote of the day

"TEAR OFF THE MASK, YOUR FACE IS GLORIOUS."

Rumi

Γιορτάζουν!

20/10

Αρτέμιος, Αρτεμις, Αρτεμισία, Γεράσιμος, Γερασιμούλα, Διάνα, Ενόη, Ματρώνα, Κερασία

21/10

Ευκράτης, Ευκρατία, Ούρσουλα, Ορσαλία, Σωκράτης, Σωκρατία, Χριστόδουλος, Χριστοδούλη

22/10

Αβέρκιος, Αβερκία

20 Οκτωβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Στατιστικής
- > Παγκόσμια Ημέρα Οστεοπόρωσης
- > International Day of the Air Traffic Controller
- > International Chefs Day
- > National Youth Confidence Day

21 Οκτωβρίου

- > National Apple Day
- > Back to the Future Day
- > National Reptile Awareness Day
- > National Sweetest Day

22 Οκτωβρίου

- > National Make A Dog's Day
- > National Mother-in-Law Day
- > National Color Day
- > National Nut Day

tip of the day

"YOU DON'T HAVE TO CHANGE WHO YOU ARE, YOU HAVE TO BECOME MORE OF WHO YOU ARE"

- SALLY HOGSHEAD