

Μπάρα για Καλό Σκοπό!



school
synergy
snacks



school
synergy
snacks

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ
ΠΡΟΪΟΝ

μπάρα με
πρωτεΐνη
& μαύρη
σταφίδα

45ge

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ
ΠΡΟΪΟΝ

Στηρίζτε μαζί μας το έργο της ΚοινΣΕπ
School Synergy Snacks για την ερχασιακή
& κοινωνική ένταξη ατόμων με αναπηρία.

my
DELIVERY

E-ORDER
www.gregorys.gr

f gregorys.gr d gregorysgr i gregorysgr



Download app!

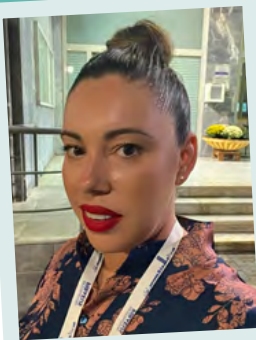
Γρηγόρης

SAY *yes* to the **press**

LIBERTY GUIDE DOGS: ΣΤΗΡΙΖΟΝΤΑΣ ΣΥΝΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΜΑΣ ΜΕ ΟΠΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Κάθε μέρα έχεις την ευκαιρία της επιλογής. Έχεις σκεφτεί πόσες αποφάσεις παίρνεις καθημερινά; Από τη στιγμή που ξυπνάς μέχρι όταν πηγαίνεις για ύπνο παίρνεις αποφάσεις, είτε μικρές είτε μεγάλες, που σε κάποιο βαθμό επηρεάζουν τη ζωή σου.

Διάλεξα ένα απόσπασμα από το βιβλίο του Dr Robert Holden «Στροφή Στην Ευτυχία» σαν τροφή για σκέψη και -γιατί όχι- αλλαγή!

«Κάθε μέρα, κάνεις χίλιες επιλογές. Επιλέγεις τι θα φορέσεις, που θα πας, ποιους θα συναντήσεις, τι θα φας και τι θα κάνεις. Πάνω απ' όλα, επιλέγεις τι θα σκεφτείς. Ένα είναι σίγουρο: το σήμερα θα είναι τόσο καλό όσο και οι σκέψεις σου. Επομένως, διάλεξε συνεντά τις σκέψεις σου, αφού μπορείς να πας μόνο τόσο ψηλά όσο εκείνες.

Κοίτα μέσα στο νου σου και παρατήρησε όλες σου τις σκέψεις. Υπολογίζεται ότι ο νους σου κάνει τουλάχιστον 2.500 σκέψεις την ώρα, σε όλη τη διάρκεια της ζωής σου. Εκτός κι αν είσαι σε σαμάντι, σε βαθύ ύπνο ή σε κώμα, ο νους σου σκέφτεται. Ίσως αυτό να είναι το πρόβλημα! Ίσως να παρασκέφτεσαι! Παρατήρησε πως ο νους σου είναι γεμάτος από σκέψεις αγάπης, κρίσεων, ηρεμίας, φόβου, ευσπλαχνίας, ενοχής, χαράς, θυμού, συνχώρησης, επίθεσης, γέλιου, δουλειάς, παιχνιδιού, καλοσύνης, απομόνωσης, ενότητας κλπ. Στο νου σου υπάρχουν όλες οι σκέψεις του κόσμου! Με ποιες ταυτίζεσαι αυτή τη στιγμή; Ποιες επιλέγεις να ακολουθήσεις;

Η δουλειά μου στην ψυχολογία και τη θεραπεία με έχει διδάξει ότι η ψυχική υγεία είναι η ικανότητα να επιλέγεις τις σκέψεις σου. Κι αυτή η ικανότητα είναι η διαφορά μεταξύ πόνου και ελευθερίας.

Σε δύσκολους καιρούς, η αντίληψη καταρρέει και παύεις να βλέπεις τις επιλογές σου. Ο φόβος παίζει πονηρά παιχνίδια με το νου. Οι σκέψεις μοιάζουν να αποκτούν δική τους ζωή.

Όταν έχεις βάσανα, η σκέψη σου δε θα σε βγάλει ποτέ έξω ζωντανό. Αυτό που χρειάζεσαι είναι η πίστη. Πίστη είναι η προθυμία να κοιτάς πέρα από τις σκέψεις σου και να βλέπεις μια άλλη δυνατότητα. Ακόμη καλύτερα, είναι το θάρρος να σταματήσεις εντελώς τη σκέψη σου και να αφήσεις τον εαυτό σου να εμπνευστεί, να ευλογηθεί και να καθοδηγηθεί από κάτι άλλο, εκτός από το εγώ σου, δηλαδή από τον ανώτερο νου σου.

Η μεγαλύτερη αλήθεια που έχω μάθει για την ευτυχία είναι ότι η ευτυχία δεν απέχει ποτέ πάνω από μια σκέψη, το πολύ. Μια φρέσκια αντίληψη, μια νέα πεποίθηση, μια καινοτόμος σκέψη, μια δυναμική απόφαση, μια στιγμή παράδοσης, ένα δευτερόλεπτο απόλυτου ανοιγματος, είναι το μόνο που χρειάζεται για να βιώσεις μια τεράστια αλλαγή. Τίποτε εκτός από τις σκέψεις σου δεν μπορεί να σε πληγώσει. Επομένως, κάθε φορά που νιώθεις φόβο ή πόνο, καλείσαι να επιλέξεις ξανά. Κάθε μέρα, ο κόσμος σου δείχνει τη νοητική σου κατάσταση. Η ζωή έρχεται μπροστά σου και σου λέει κατάμουτρα: «Αυτό είναι που σκέφτεσαι. Καλή σου μέρα!» Το καλό είναι ότι είσαι ελεύθερος να αλλάξεις γνώμη όποτε θέλεις. Όταν η σκέψη σου κάνει στροφή, κάνει στροφή κι ο κόσμος. Αυτό συμβαίνει επειδή ο κόσμος είναι αποτέλεσμα των σκέψεων σου.»

Tip of the Day: Οι σκέψεις σου καθορίζουν τη ζωή σου. Και το τι σκέφτεσαι κάθε μέρα είναι σε μεγάλο βαθμό επιλογή σου. Οπότε; Μήπως ήρθε η ώρα να κάνεις στροφή στην ευτυχία;

Κλαίρη Στυλιάρá
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Liberty Guide Dogs: Στηρίζοντας συνανθρώπους μας με οπτική αναπηρία

Η Liberty Guide Dogs είναι μια μη κερδοσκοπική οργάνωση που ιδρύθηκε από τον Γιάννη Κονδράρο το 2019. Στόχος της είναι να εκπαιδεύει σκύλους - οδηγούς για να εξυπηρετούν και να ενδυναμώνουν άτομα που είναι τυφλά ή έχουν σε κάποιο βαθμό οπτική αναπηρία.

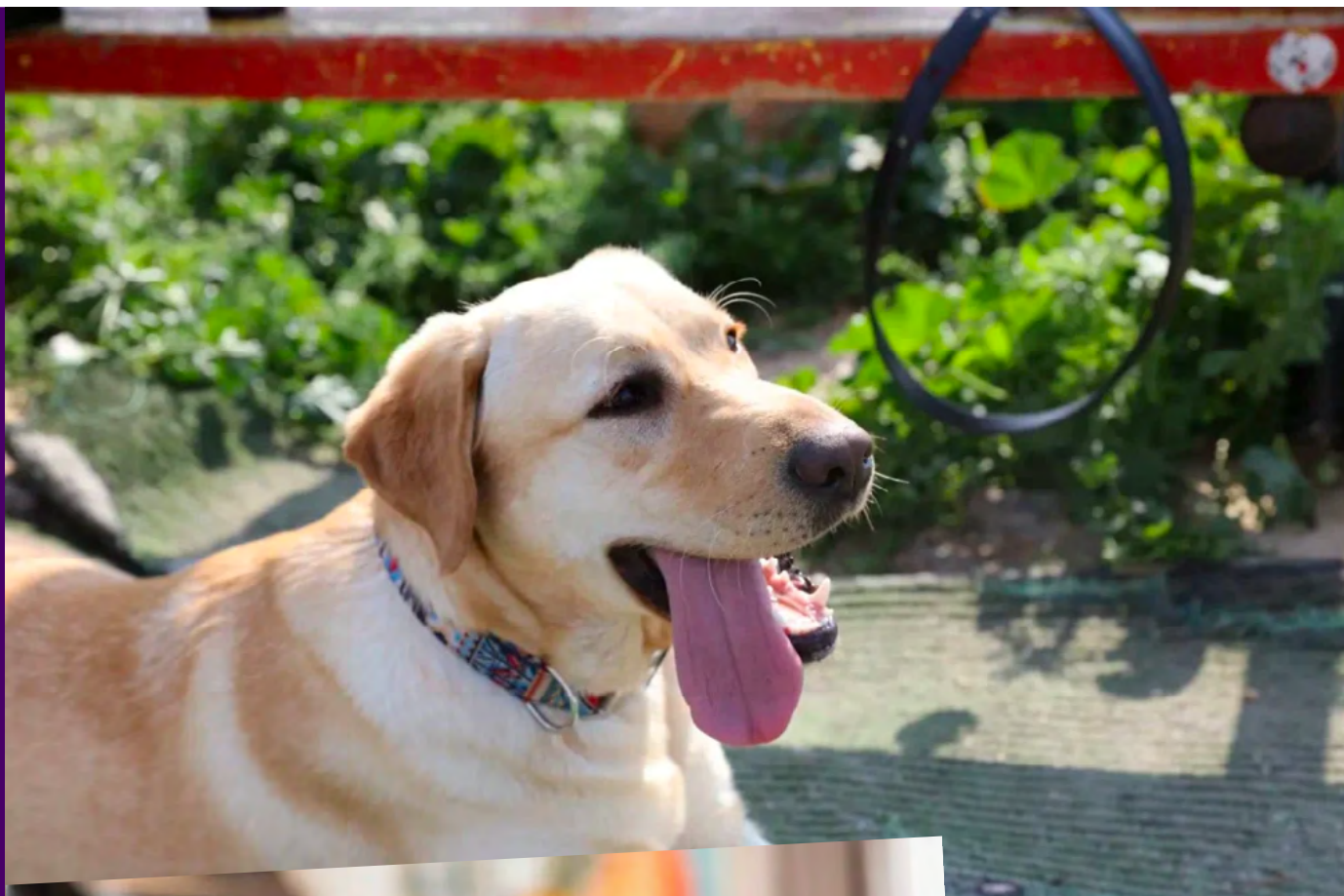
Το όραμά της είναι η προώθηση της ανεξάρτητης και αυτόνομης διαβίωσης όλων των ατόμων με μερική ή ολική οπτική αναπηρία. "Εκπαίδευα σκύλους για αρκετά χρόνια και στην πορεία

αποφάσισα να εκπαιδεύω σκύλους - οδηγούς για να βοηθάω ανθρώπους που έχουν ανάγκη στην καθημερινότητά τους" μας είπε ο Γιάννης Κονδράρος, συμπληρώνοντας ότι η Liberty Guide Dogs προήλθε από τις δύο μεγάλες του αγάπες, "την εκπαίδευση σκύλων και τη στήριξη συνανθρώπων μου, με σκοπό να βελτιωθούν οι συνθήκες της ζωής τους".



Ο Γιάννης Κονδράρος διαθέτει μεγάλη εμπειρία στην εκπαίδευση σκύλων - οδηγών, έχοντας εκπαιδεύσει σκύλους - οδηγούς τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό για περισσότερο από μία δεκαετία.





αναπτύσσοντας σταδιακά μία αυξανόμενη κοινότητα ανθρώπων που αντλούν δύναμη από την καλή τους θέληση, καταβάλλοντας σκληρές προσπάθειες, "δωρίζοντας τον χρόνο, τα χρήματα, τα ταλέντα και τις καρδιές τους για αυτόν τον σκοπό"!

Όλες οι υπηρεσίες που παρέχονται από τη Liberty είναι δωρεάν, συμπεριλαμβανομένης της εξατομικευμένης εκπαίδευσης και της εκτεταμένης υποστήριξης από τους εκπαιδευτές της σχολής, καθώς και της απαιτούμενης οικονομικής βοήθειας για κτηνιατρική περίθαλψη, όταν υπάρχει τέτοια ανάγκη.

Είναι κάτι που, όπως χαρακτηριστικά μας είπε, δεν το κυνήγησε και δεν ήξερε ότι θα του αρέσει τόσο πολύ!

Το όραμά του πήρε σάρκα και οστά το 2019 και είναι συγκινητικό ότι κατάφερε να εμπνεύσει πολλούς συνανθρώπους μας,





Το έργο της Liberty καθίσταται δυνατό αποκλειστικά χάρη στη γενναιόδωρη υποστήριξη των χορηγών και των εθελοντών.

Liberty, ένα συμβολικό όνομα!

Το όνομα που επέλεξε ο Γιάννης Κονδράρος για τη μη κερδοσκοπική οργάνωση μόνο τυχαίο δεν είναι!

Ο πρώτος σκύλος-οδηγός που εκπαίδευσε λεγόταν Liberty και είναι ένα όνομα που "συμβολίζει την ανεξαρτησία, την αυτονομία και την ελευθερία. Είναι αυτό που μας εκφράζει, η φιλοσοφία μας!".

Σκεπτόμενος το μέλλον, ο Γιάννης Κονδράρος οραματίζεται "κάποια στιγμή να γίνει η Liberty Guide Dogs ένα πρότυπο σχολής στην Ελλάδα και το εξωτερικό, καθώς και ισότιμο μέλος στη Διεθνή Ομοσπονδία". Επιπρόσθετα, "να υπάρχουν σταθερά έσοδα, ώστε η ομάδα να μπορεί να βιοπορίζεται από αυτό και να εξελίσσεται συνεχώς".

info

Μπορείτε να ενημερωθείτε και να υποστηρίξετε τη Liberty Guide Dogs πατώντας [εδώ](#).



Ο Γρηγόρης λανσάρει μία Μπάρα - Κοινωνικό Προϊόν

Για καλό σκοπό!



Με αγάπη
Γρηγόρης

Ο [Γρηγόρης](#), με κοινωνική ευαισθησία και ενσυναίσθηση, σχεδίασε ένα πρωτοποριακό [πρόγραμμα Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης](#), με στόχο να προσφέρει κοινωνική και εργασιακή ένταξη σε νέους με αναπηρία.

Για την επίτευξη αυτού του φιλόδοξου στόχου, ο Γρηγόρης λανσάρει ένα κοινωνικό προϊόν... για καλό σκοπό! Πρόκειται για τη [νέα μπάρα με πρωτεΐνη και μαύρη σταφίδα](#), Γρηγόρης - School Synergy Snacks, η οποία [συσκευάζεται από νέους με αναπηρία](#). Με τον τρόπο αυτό, ο Γρηγόρης και η School Synergy Snacks εντάσσουν τους νέους ισότιμα στην αγορά εργασίας και γίνονται αρωγοί στο όνειρό τους για βιοπορισμό.

Για την υλοποίηση αυτής της μοναδικής δράσης, ο Γρηγόρης συνεργάζεται με την [School Synergy Snacks](#). Πρόκειται για μία Κοινωνική Συνεταιριστική Επιχείρηση "Ένταξης Ευάλωτων Κοινωνικών Ομάδων (Κοιν.Σ.Επ.), που έχει στο επίκεντρο την επαγγελματική αποκατάσταση νέων με νοητική αναπηρία και άλλες αναπτυξιακές διαταραχές.

Η [μπάρα Γρηγόρης - School Synergy Snacks](#), είναι ιδιαίτερα ποιοτική και γευστική, με υψηλή διατροφική αξία, υψηλή περιεκτικότητα φυτικών ινών και χωρίς προσθήκη ζάχαρης. Η συσκευασία της είναι μοντέρνα και γεμάτη χρώματα και αποτυπώνει την αισιοδοξία και τη χαρά που προσφέρει στους νέους.

Διατίθεται αποκλειστικά σε όλα τα [καταστήματα Γρηγόρης](#) και online στο [gregorys.gr](#) ή το [Gregory's e-order app](#). Με κάθε αγορά μπάρας οι καταναλωτές προσφέρουν την αγάπη τους στους νέους και συμβάλλουν ουσιαστικά σε αυτή την εξαιρετική προσπάθεια ένταξής τους στον επιχειρησιακό στίβο.

Ο [Γρηγόρης](#) πιστεύει σε μια κοινωνία ισότητας και δικαιοσύνης και θα υποστηρίξει με όλες του τις δυνάμεις [αυτή την πρωτοβουλία](#), με στόχο την ευαισθητοποίηση του καταναλωτικού κοινού.

Travel News

Βόλτες με αερόστατο από την Uber!

Ανοιγμα στον τουρισμό επιδιώκει η Uber και η για αρχή θα κάνει βόλτες με αερόστατο πάνω από την τουριστική περιοχή της Καππαδοκίας στην Τουρκία. Η Uber Technologies Inc, στο πλαίσιο των προσπαθειών της να επεκταθεί από τα ταξί και την οδήγηση σε ευρύτερα ταξίδια και τουρισμό, δίνει την ευκαιρία στους χρήστες της εφαρμογής της να κάνουν κράτηση για μία από τις 20 θέσεις σε μια πτήση 1,5 ώρας με την ανατολή του ηλίου 3.000 πόδια (914,4 μέτρα) πάνω από το ηφαιστειακό τοπίο. Το κόστος ανέρχεται στα 150 ευρώ.





Δράσεις με περιβαλλοντικό πρόσημο από την Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. για την προστασία και τον καθαρισμό του Θερμαϊκού Κόλπου

Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε., με το βλέμμα πάντα στραμμένο προς την αειφόρο ανάπτυξη και με γνώμονα την προσήλωσή της στην προστασία του περιβάλλοντος, στο πλαίσιο του ετήσιου πλάνου δράσεων ΕΚΕ που υλοποιεί, ανέλαβε για το χρονικό διάστημα 4 Σεπτεμβρίου-6 Οκτωβρίου 2023, να καλύψει τα έξοδα για τον καθαρισμό του Θερμαϊκού κόλπου σε συνεργασία με τις εταιρείες Colgate και ΜΕΓΑ, υπό την αιγίδα του Υπουργείου Μακεδονίας Θράκης. Βασικός αρωγός στην προσπάθεια της εταιρείας, αποτέλεσε το ειδικά διαμορφωμένο αντιρρυπαντικό σκάφος «ΑΛΚΙΠΠΗ» της North Aegean Slops, ενώ επιπλέον χρησιμοποιήθηκαν ένα ταχύπλοο φουσκωτό σκάφος καθώς και ένα φορτηγό όχημα μεταφοράς κάδων container.

Αναλυτικότερα, η Μασούτης ανέλαβε 23 εργασίες καθαρισμού και αντιρρύπανσης, που στόχο είχαν την απομάκρυνση και περισυλλογή επιπλεόντων απορριμμάτων και κηλίδων καθώς και την αντιμετώπιση περιστατικών ρύπανσης από πολλαπλές ουσίες, που επιβαρύνουν τον Θερμαϊκό κόλπο.

Οι εργασίες επικεντρώθηκαν στο παραλιακό μέτωπο της Θεσσαλονίκης, ενώ η περισυλλογή αποβλήτων ακολούθησε τη διαδρομή από και προς το λιμάνι της Θεσσαλονίκης και επεκτάθηκε μέχρι τη θαλάσσια περιοχή του Μεγάρου Μουσικής.

Μέσα σε ένα μήνα, περισυλλέχθηκαν από την επιφάνεια της θάλασσας και από παράκτιους χώρους ποσότητα απορριμμάτων ίση με 96 m³, μέγεθος το οποίο μεταφράζεται σε περισσότερα από 30 τόνους απόβλητα. Η εν λόγω ποσότητα, θεωρείται πολύ σημαντική, δεδομένης της έκτασης της ρύπανσης και της αισθητικής αλλοίωσης που θα μπορούσε να προκαλέσει στην παράκτια περιοχή του κόλπου. Τελικοί αποδέκτες των συλλεχθέντων απορριμμάτων ήταν οι εταιρείες ECO SALONIKA O.E., ΕΛΔΙΑ Α.Ε. και ΧΥΤΑ Μαυροράχης.

Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. για πολλά συναπτά έτη, αποδεικνύει με υψηλό αίσθημα ευθύνης και ενσυναίσθησης την προσήλωσή της στην προστασία του περιβάλλοντος υλοποιώντας δράσεις και αναζητώντας πρακτικές που θα μειώσουν το περιβαλλοντικό της αποτύπωμα σε συνεργασία με εθελοντικές ομάδες και ΜΚΟ. Συγκεκριμένα, πραγματοποιεί εθελοντικούς παράκτιους καθαρισμούς πανελλαδικά, καθώς και δράσεις ανακύκλωσης μπαταριών, συσκευών, λαδιού και αποβλήτων με τα αποτελέσματα να είναι εξαιρετικά. Συνολικά και μέχρι στιγμής έχει ανακυκλώσει περισσότερες από 76.000 μπαταρίες, 3.000 συσκευές, 140 τόνους καμένων λαδιών αλλά και 30 τόνους αποβλήτων (οργανικά βιοαπόβλητα, υπολείμματα φαγητού, λαχανικών, φρούτων και λουλουδιών).



Μήπως έχετε οικολογικό άγχος;

Ένας νέος όρος μπήκε στη ζωή μας και αφορά το άγχος που έχουν όλο και περισσότεροι άνθρωποι σε ολόκληρο τον πλανήτη εξαιτίας της κλιματικής αλλαγής και των επιπτώσεών της.



Ο κόσμος πλέον εκφράζει -ή και όχι- τα έντονα αρνητικά του συναισθήματα, όπως είναι η οργή και ο φόβος για τον πλανήτη μας που απειλείται. Ο Αντριου Μπράιαντ είναι κοινωνικός λειτουργός και ψυχοθεραπευτής που ειδικεύεται στο άγχος, τον φόβο και την αβεβαιότητα που επιφέρει η παγκόσμια θέρμανση.

Αναλύοντας το οικολογικό άγχος

Όλο και περισσότεροι άνθρωποι θέλουν πλέον να μιλήσουν σε κάποιον ειδικό για το άγχος τους σχετικά με την πορεία του πλανήτη μας. Νιώθουν απογοήτευση, απελπισία αλλά και ενοχές... Ο Μπράιαντ δημιούργησε





έναν δικτυακό τόπο, το Climate and Mind όπου ψυχοθεραπευτές και μη από κάθε γωνιά του πλανήτη στέλνουν μηνύματα και στόχος είναι να δημιουργηθεί ένας νέος κλάδος, αυτός της κλιματικής ψυχολογίας.

Ψυχολογική πάθηση συστημικής αβεβαιότητας

Σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύτηκε στο *Yale Journal of Biology and Medicine*, η ανθρωπότητα βρίσκεται αντιμέτωπη με «μια ψυχολογική πάθηση συστημικής αβεβαιότητας», στην οποία «δύσκολα συναισθήματα προκύπτουν όχι μόνο από την εμπειρία της ίδιας της οικολογικής απώλειας». Επιπλέον, σε δημοσκόπηση που πραγματοποίησαν το 2022 τα πανεπιστήμια Γέιλ και Τζορτζ Μείσον, η πλειονότητα των Αμερικανών εξέφρασε την ανησυχία της για το παγκόσμιο κλίμα.





και από τον εαυτό τους αλλά να προσπαθούν να τους "διαβάσουν". Είναι σημαντικό επίσης να καταφέρουν να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, όπως τον θυμό και το άγχος τους που προκαλείται από την κλιματική αλλαγή.

Το "μαζί" πάντα βοηθάει

Πώς μπορεί να νιώσει καλύτερα κάποιος, διώχνοντας το βάρος του άγχους; Πέρα από τους ειδικούς μπορεί να βρει κανείς βοήθεια και σε ομάδες ανθρώπων αλλά και οργανώσεις όπου πολλοί άνθρωποι μοιράζονται τις σκέψεις, τους

προβληματισμούς, τα συναισθήματα και τις ιδέες τους για θέματα που τους απασχολούν σχετικά με το περιβάλλον. Όταν οι άνθρωποι νιώθουν πως δεν είναι μόνοι και πως μπορούν να μοιραστούν ό,τι τους απασχολεί με άλλους ανθρώπους - και φυσικά όταν έχουν έναν κοινό σκοπό, η ζωή τους γίνεται καλύτερη.

Ποιος ο ρόλος των ψυχοθεραπευτών

Οι ψυχοθεραπευτές με βάση τα νέα δεδομένα πρέπει να παρέχουν σε όσους το έχουν ανάγκη τα ψυχολογικά εργαλεία προκειμένου να αναγνωρίζουν αλλά και να εξερευνούν τα περιβαλλοντικά άγχη τους. Δηλαδή, να καταφέρουν να μην κρύβουν τους φόβους τους ακόμα

25 Οκτωβρίου: Ημέρα αφιερωμένη στον καρκίνο του μαστού στο ACTION 24



Το ACTION 24 στέκεται με ευαισθησία στο πλευρό όλων των γυναικών, την Τετάρτη 25 Οκτωβρίου, Παγκόσμια Ημέρα Πρόληψης κατά του καρκίνου του μαστού και μεταφέρει το μήνυμα της πρόληψης, της έγκαιρης και έγκυρης διάγνωσης.

Για τον λόγο αυτό, διαμορφώνει το πρόγραμμά του, προβάλλοντας απόψεις ειδικών, καθώς και μηνύματα ευαισθητοποίησης, καθ' όλη τη διάρκεια της συγκεκριμένης ημέρας. Από τις 09:00 το πρωί έως τις 00:00 τα μεσάνυχτα, φιλοξενεί στις εκπομπές του διακεκριμένους επιστήμονες - Ογκοπλαστικούς Χειρουργούς Μαστού και Μαστολόγους, που θα μας ενημερώσουν για το τρίπτυχο της επιτυχίας, ενάντια στην νόσο και θα μας μεταφέρουν το μήνυμα της ελπίδας.

Την προσπάθεια του ACTION 24 στον αγώνα κατά του καρκίνου του μαστού, ενισχύει η παρουσία

σημαντικών γυναικών, όπως η Όλγα Κεφαλογιάννη, η Δόμνα Μιχαηλίδου, η Κάτια Δανδουλάκη, η Έφη Αχτσιόγλου, η Παναγιώτα Βλαντή, η Αλεξάνδρα Παλαιολόγου και η Έλενα Ράπτη, που με την σειρά τους μεταφέρουν το δικό τους μήνυμα ενάντια στον καρκίνο του μαστού. Γιατί το ACTION 24 πιστεύει πως και εσύ «Μπορείς να νικήσεις»!

Health News

Οι τροφές που ωφελούν την όραση

Η Αμερικανική Ακαδημία Οφθαλμολογίας συμβουλεύει να συμπεριλάβουμε στη διατροφή μας πορτοκαλί λαχανικά και φρούτα, που είναι πλούσια σε βιταμίνη Α. Το συγκεκριμένο θρεπτικό συστατικό δίνει στον αμφιβληστροειδή ό,τι είναι απαραίτητο για να μετατρέψει τις ακτίνες φωτός σε εικόνες. Επίσης, βοηθά τα μάτια να διατηρούν την υγρασία τους. Τα καρότα είναι πηγή βιταμίνης Α, όπως και οι γλυκοπατάτες.

Η βιταμίνη C είναι επίσης απαραίτητη για την υγεία των ματιών. Τα πορτοκάλια, τα манταρίνια, το γκρέιπφρουτ, τα λεμόνια, τα ροδάκινα, οι κόκκινες πιπεριές, οι ντομάτες και οι φράουλες είναι καλές πηγές βιταμίνης C. Ακόμη, η βιταμίνη E, διατηρεί υγιή τα κύτταρα των ματιών. Καλές πηγές είναι το αβοκάντο, τα αμύγδαλα και οι ηλιόσποροι.

Επιπρόσθετα, καλό είναι να καταναλώνουμε λιπαρά ψάρια, τα οποία είναι πλούσια σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, όπως σολομό, τόνο και σαρδέλες. Δύο ακόμη αντιοξειδωτικά που ωφελούν τα μάτια είναι η λουτεΐνη και η ζεαξανθίνη. Βρίσκονται στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και σε άλλες τροφές με έντονα χρώματα και προστατεύουν την ωχρά κηλίδα. Το κέιλ, το σπανάκι, το μαρούλι, το μπρόκολο, ο αρακάς και τα αβγά είναι ωφέλιμα.



Το Athens Capital Hotel-MGALLERY Collection υποστηρίζει τον σύλλογο ΚΕΦΙ στο πλαίσιο του Pink October



Φέτος, το Athens Capital Hotel-MGALLERY Collection ανακοινώνει με υπερηφάνεια τη συνεργασία του με τον Μη Κερδοσκοπικό Σύλλογο Καρκινοπαθών Εθελοντών Φίλων Ιατρών Αθηνών (Κ.Ε.Φ.Ι.), με σκοπό την υποστήριξη ασθενών με καρκίνο και των μελών των οικογενειών τους. Η συνεργασία αυτή αποτελεί μέρος των πρωτοβουλιών του Athens Capital Hotel-MGALLERY Collection στο πλαίσιο του Pink October, του Μήνα Ενημέρωσης και Ευαισθητοποίησης για τον καρκίνο του μαστού.

Σε όλη τη διάρκεια του

Οκτωβρίου, οι επισκέπτες του Athens Capital Hotel-MGALLERY Collection έχουν τη δυνατότητα να συμβάλλουν στο έργο του Κ.Ε.Φ.Ι. με μια απλή κίνηση: προσθέτοντας 2€ σε κάθε παραγγελία τους, είτε πρόκειται για φαγητό είτε για ποτό. Αυτή η πρωτοβουλία αποτελεί κίνητρο να ενισχύσουμε τα προγράμματα του Κ.Ε.Φ.Ι. και να βοηθήσουμε ασθενείς με καρκίνο και τις οικογένειές τους σε αυτήν την δύσκολη πορεία.

Για τους λάτρεις της ζαχαροπλαστικής, η pastry chef του Athens Capital Hotel-MGALLERY Collection Νάντια Μακρυγιάννη, έχει δημιουργήσει μια σειρά από ξεχωριστά γλυκίσματα σε ροζ χρώμα, όπως το ρόφημα Pink Ruby Chocolate, τα Pink Macarons και το Pink Lady Dessert. Όλα τα έσοδα από αυτές τις παραγγελίες θα διατεθούν εξ ολοκλήρου στον Κ.Ε.Φ.Ι., ενισχύοντας τους σκοπούς του συλλόγου.

Πώς θα αποφύγετε το "teck neck"

Με τον όρο "tech neck" εννοούμε τη χρόνια ενόχληση στην περιοχή του αυχένα, που προκαλείται από τη συνεχή καταπόνηση των μυών του λαιμού κατά τη χρήση συσκευών τεχνολογίας.

Τι μπορείτε να κάνετε για να το αποφύγετε:

Κρατήστε το τηλέφωνό σας στο ύψος των ματιών σας, ώστε να μην χρειάζεται να κοιτάτε κάτω και να λυγίζετε τον λαιμό σας. Ακόμα, να κάνετε συχνά διαλείμματα από τις συσκευές και να σηκώνεστε από το γραφείο σας για να κινηθείτε. Είναι σημαντικό επίσης να τοποθετήσετε το λάπτοπ ή τον υπολογιστή σας έτσι ώστε να κοιτάζετε ευθεία, χωρίς να χρειάζεται να σκύβετε ελαφρώς. Επιπλέον, είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο να κάνετε διατάσεις ώμων και αυχένα.



Το "This is It" εντυπωσίασε στο Monaco Yacht Show!

Το μοναδικό φουτουριστικό yacht "This is It" μοιάζει με ένα luxury boat βγαλμένο από ταινία επιστημονικής φαντασίας και έχοντας την υπογραφή της "Technomar" μονοπώλησε στο show του Μονακό και απέσπασε εξαιρετικές κριτικές.

Το όνομα "This is It" προδίδει ότι το luxury αυτό yacht ήρθε να αλλάξει την έννοια του yachting όπως είναι γνωστή μέχρι σήμερα. Είναι γεγονός, ότι το εντυπωσιακό "This Is It" δεν μπορεί να περάσει απαρατήρητο από πουθενά στον κόσμο, καθώς έχει 44 μέτρα μήκος, 14.5 μέτρα πλάτος και φιλοξενεί στις 6 luxury καμπίνες 12 άτομα και 12 άτομα προσωπικό. Παράλληλα, διαθέτει ένα συνοδευτικό 15 μέτρα boat της "Techno-hul", 2 jet ski και διαφορετικών ειδών παιχνίδια νερού. Το λαμπερό yacht είναι καλυμμένο με γυαλί σε όλο το μήκος του, η master καμπίνα του φτάνει στα 3.3 μέτρα, διαθέτει επίσης, σινεμά για μαγικές βραδιές κάτω από τα αστέρια και spa room με τζακούζι πάνω από το νερό της θάλασσας προκειμένου να ζήσετε την απόλυτη luxury εμπειρία. Ο ιδιοκτήτης αυτού του θαυμαστού yacht είναι ο δισεκατομμυριούχος Κύπριος επιχειρηματίας Τάσος Παπαναστασίου, ο οποίος ξεκινώντας τη ζωή του από το μηδέν κατάφερε με τα χρόνια να δημιουργήσει την κυπριακή εταιρεία κολοσσό "ΧΜ" που να είναι πλέον μια από τις μεγαλύτερες χρηματοοικονομικές forex πλατφόρμες στον κόσμο με πελάτες σε πάνω από 190 χώρες.



Agenda

Η Nestlé Professional διοργανώνει το "Thessaloniki Coffee Week"



Το "Thessaloniki Coffee Week" by Nestlé Professional διοργανώνεται από τις 31 Οκτωβρίου μέχρι τις 5 Νοεμβρίου στο πιστοποιημένο εκπαιδευτικό κέντρο της Nestlé Professional στη Θέρμη, Θεσσαλονίκης. Καταξιωμένοι ειδικοί στο χώρο του καφέ και της εστίασης, δημιουργούν μια εκπαιδευτική και διαδραστική εμπειρία που περιλαμβάνει σεμινάρια, workshops και ομιλίες. Οι επαγγελματίες του χώρου θα έχουν την ευκαιρία να ενημερωθούν για μια ευρεία γκάμα θεμάτων γύρω από τον καφέ αλλά και για όλες τις νέες τάσεις που κυριαρχούν στη σύγχρονη διεθνή σκηνή. Στο πλαίσιο του Thessaloniki Coffee Week, διοργανώνεται και το 1ο Prime Barista Challenge, που προσκαλεί τους λάτρεις του καφέ να πειραματιστούν, να μάθουν και να διαγωνιστούν με το σύστημα καβουρδίσματος Roastelier by Buondi Craft, παρουσιάζοντας τα barista skills τους.

Τέλος, στις εγκαταστάσεις της Nestlé Professional, θα φιλοξενηθούν και τα προκριματικά πρωταθλήματα καφέ 2024, Barista και Brewers Cup της SCA Greece τα οποία θα αναδείξουν τους finalists για τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα Καφέ 2024 που θα πραγματοποιηθούν στη HORECA 2024.

Μάθετε περισσότερα: [COFFEE WEEK BY NESTLÉ PROFESSIONAL | Nestlé Professional \(nestleprofessional.gr\)](https://www.nestleprofessional.gr)

Delta Restaurant: Πρωτοπορεί στην ελληνική γαστρονομική σφαίρα



Το Delta Restaurant, συμπληρώνοντας δύο χρόνια και τρεις μήνες λειτουργίας, διατηρεί και για το 2023 τα δύο αστέρια MICHELIN Guide Athens και ένα MICHELIN Green Star for Sustainable Gastronomy, αποδεικνύοντας ότι ο συγκερασμός σύγχρονων τεχνικών, όπως η ζύμωση και το σκανδιναβικό preservation με τον πλούτο της μεσογειακής λεκάνης και της ελληνικής υπαίθρου, όχι μόνο το έβαλαν στο κάδρο της υψηλής γαστρονομίας, αλλά το καθιέρωσαν ως πρωτοπόρο στην ελληνική γαστρονομική σφαίρα.

Ένα εστιατόριο σύγχρονης ελληνικής κουζίνας υψηλής γαστρονομίας ξεκίνησε τη λειτουργία του από το Δειπνοσοφιστήριο στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ) τον Ιούλιο του 2021. Το Delta δημιουργήθηκε με πρωτοβουλία και δωρεά του Ίδρυματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ) με στόχο να αποτελέσει έναν πρότυπο γαστρονομικό προορισμό αντάξιο των υψηλών προδιαγραφών του ΚΠΙΣΝ, αναδεικνύοντας συγχρόνως την ελληνική κουζίνα σε όλο τον κόσμο.

Η ιδέα για τη δημιουργία ενός πρωτοποριακού εστιατορίου στο ΚΠΙΣΝ έρχεται να ολοκληρώσει το όραμα του ΙΣΝ για το ΚΠΙΣΝ, το οποίο αποτελεί έναν δημόσιο χώρο παγκόσμιας εμβέλειας αλλά και πρότυπο περιβαλλοντικής βιωσιμότητας όσον αφορά τον σχεδιασμό, την κατασκευή, τη λειτουργία και το αποτύπωμα στο ευρύτερο οικοσύστημα.

Με βασικό αξίωμα «καμία απώλεια – καμία σπατάλη», υιοθετείται ένα βιώσιμο μοντέλο λειτουργίας του εστιατορίου που σέβεται τους πόρους της φύσης, αναδεικνύοντας, παράλληλα, στη συνείδηση του κοινού, τη σημασία της αειφορίας και στη γαστρονομία. Στο πλαίσιο αυτό, συνεργασίες με μικρούς παραγωγούς από κάθε σημείο της χώρας εφοδιάζουν την κουζίνα με αυθεντικά πρωτότυπα και σπάνια υλικά, με έμφαση στα βιολογικά προϊόντα.

Στον χώρο του εστιατορίου φιλοξενούνται εκπαιδευτικά προγράμματα, δράσεις και εργαστήρια μέσω των οποίων προάγονται έννοιες όπως βιωσιμότητα, αειφόρος ανάπτυξη, και ορθή διαχείριση φυσικών πόρων.



Ανακαλύψτε έναν νέο κόσμο με την πολύχρωμη άμμο Kinetic Sand

Η Spin Master μας συστήνει τα δύο νέα Kinetic Sand προϊόντα της, το Mold N' Flow playset και το ανανεωμένο Sand-Box Set! Αυτή η μαγική άμμος, είναι ιδανική για να κρατάει τα παιδιά απασχολημένα αλλά με έναν δημιουργικό τρόπο, ξυπνώντας τη φαντασία και τις δυνατότητες τους. Παρακολουθήστε τα να εξερευνούν, να πλάθουν, να χτίζουν ή μπορείτε να συμμετέχετε και εσείς σε αυτή τη φανταστική διαδικασία παιχνιδιού, και αφήστε την περιπέτεια στην άμμο να ξεκινήσει! Κατάλληλα για παιδιά ηλικίας 3 ετών και άνω.

Mold N' Flow Playset: Η νέα αυτή συσκευασία περιέχει κόκκινη και μπλε άμμο, καθώς και 3 εργαλεία Kinetic Sand (σφαιρικό καλούπι, μαχαίρι για παιδιά και χούφτα).

Χάρη στα παραπάνω τα παιδιά παίζουν και δημιουργούν ελεύθερα για ώρες!

New SandBox Set: Το ανανεωμένο SandBox Set αποτελείται από έναν ειδικό πλαστικό δίσκο που μετατρέπεται σε χώρο παιχνιδιού, 4 καλούπια/ αξεσουάρ και τη μαγική άμμο Kinetic Sand. Με το ειδικό φτυάρι σε σχήμα κοχύλι μπορείτε να πλάθετε και να δημιουργείτε κάστρα, καρχαρίες και χελώνες, τώρα σε αμμοθέτη δύο επιπέδων!



Food for Thought

kids' edition

Το όνομά μου είναι... Κ.Π. Καβάφης

Μια νέα σειρά βιβλίων γνώσεων, με τίτλο «Το όνομά μου είναι...» σε κείμενο των Νίκου Μαθιουδάκη και Μάνου Μπονάνου, και εικονογράφηση της Αγγελικής Μπόζου.

Η ζωή και το έργο σημαντικών Ελλήνων λογοτεχνών, μέσα από αφήγηση, εικόνες και επιλεγμένα αποσπάσματα του λόγου τους σε μια σειρά βιβλίων που φιλοδοξεί να αποτελέσει σημείο αναφοράς για την προσέγγιση, την αισθητική και το περιεχόμενό της.

Κ.Π. Καβάφης, ο ποιητής της «Ιθάκης». Η ζωή και τα ταξίδια του Αλεξανδρινού ποιητή, η εποχή του και η υποδοχή του έργου του, οι αγαπημένες του λέξεις και όλα όσα συνθέτουν το ύφος της ποίησής του. Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.



quote of the day

"HAPPINESS COMES IN WAVES."

Σήμερα
γιορτάζουν!
Σεβαστιανή,
Σεβαστίνα,
Σεβαστιάνα

tip of the day

When this world
is too much, It
will be only the
ocean and me.



24 Οκτωβρίου

- > Ημέρα του ΟΗΕ
- > Παγκόσμια Ημέρα Ακτών
- > World Tripe Day
- > National Food Day