



Τα καταφέραμε! Εσείς «κόψατε» τον έγχαρτο λογαριασμό και μαζί φυτέψαμε πάνω από 5.000 δέντρα!

Όλοι εμείς στην ΕΥΔΑΠ, σας ευχαριστούμε που ανταποκριθήκατε στο κάλεσμά μας να καταργήσουμε τον έγχαρτο λογαριασμό και να «πρασινίσουμε» την Αττική, αλλά και πληγείσες περιοχές και κοινότητες της Βόρειας Εύβοιας!

Δεν σταματάμε, όμως, εδώ. Αυτή ήταν μόνο η αρχή. Συνεχίζουμε την προσπάθειά μας!

Για κάθε 5 έγχαρτους λογαριασμούς που μετατρέπονται σε ψηφιακούς, φυτεύουμε ένα δέντρο, σε συνεργασία με τον περιβαλλοντικό οργανισμό we4all.

Μαζί, κάνουμε, ξανά, το χαρτί οξυγόνο!

Επιταχύνουμε την αλλαγή, κάνουμε τη διαφορά στη διαχείριση του νερού, καινοτομούμε για τους καταναλωτές μας και το περιβάλλον, γινόμαστε όλοι μέρος της λύσης, ενώνουμε δυνάμεις και θέληση γύρω από το πολυτιμότερο αγαθό της ζωής.



eydap.gr



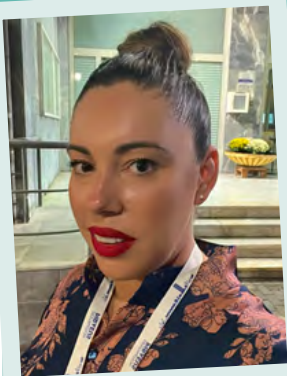
we4all

ΕΥΔΑΠ

SAY *yes* to the **press**



**ΟΙ ΒΡΩΣΙΜΕΣ ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ,
Ο ΣΥΝΑΔΕΛΦΟΣ ΡΟΜΠΟΤ
ΚΑΙ ΤΑ... ΓΡΗΓΟΡΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ!**



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Έχεις ακούσει ποτέ για τον Δείκτη Τύπου Προσωπικότητας Myers-Briggs (MBTI);

Αν όχι, εγώ είμαι εδώ!

Λοιπόν, ο δείκτης τύπου προσωπικότητας Myers-Briggs είναι ένα τεστ αυτοαναφοράς που έχει σχεδιαστεί για να προσδιορίζει τον τύπο προσωπικότητας, τα δυνατά σημεία και τις προτιμήσεις ενός ατόμου. Το ερωτηματολόγιο αναπτύχθηκε από την Isabel Myers και τη μητέρα της Katherine Briggs με βάση τη δουλειά τους με τη θεωρία των τύπων προσωπικότητας του Carl Jung. Σήμερα, ο κατάλογος MBTI είναι ένα από τα πιο ευρέως χρησιμοποιούμενα ψυχολογικά εργαλεία στον κόσμο.

Οι παραπάνω κυρίες γοητεύτηκαν από τη θεωρία του Jung για τους ψυχολογικούς τύπους και σκέφτηκαν ότι η θεωρία θα μπορούσε να έχει εφαρμογές στον πραγματικό κόσμο. Κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, άρχισαν να ερευνούν και να αναπτύσσουν έναν δείκτη που θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσει στην κατανόηση των ατομικών διαφορών.

Βοηθώντας τους ανθρώπους να κατανοήσουν τον εαυτό τους, οι Myers και Briggs πίστευαν ότι μπορούσαν να βοηθήσουν τους ανθρώπους να επιλέξουν επαγγέλματα που ταιριάζουν καλύτερα στους τύπους της προσωπικότητάς τους και να ζήσουν πιο υγιείς αλλά και πιο ευτυχισμένες ζωές. Τα πρώτα τεστ ξεκίνησαν τη δεκαετία του 1940 όπου οι δύο γυναίκες άρχισαν να δοκιμάζουν την αξιολόγηση σε φίλους και οικογένεια!

Με βάση τις απαντήσεις στις ερωτήσεις του καταλόγου, τα άτομα προσδιορίζονται ότι έχουν έναν από τους 16 τύπους προσωπικότητας. Ο στόχος του MBTI είναι να επιτρέψει στους ερωτηθέντες να εξερευνήσουν και να κατανοήσουν περαιτέρω τις δικές τους προσωπικότητες, συμπεριλαμβανομένων των συμπαθειών, των αντιπαθειών, των δυνατών σημείων αλλά και των αδυναμιών, των πιθανών επαγγελματικών προτιμήσεων και της συμβατότητας με άλλα άτομα.

Κανένας τύπος προσωπικότητας δεν είναι «καλύτερος» από κάποιον άλλο. Δεν είναι ένα εργαλείο που έχει σχεδιαστεί για να αναζητά δυσλειτουργία ή ανωμαλία. Αντίθετα, στόχος του είναι απλώς να μας βοηθήσει να μάθουμε περισσότερα για τον εαυτό μας. Το ίδιο το ερωτηματολόγιο αποτελείται από τέσσερις διαφορετικές κλίμακες.

Εξωστρέφεια (E) – Εσωστρέφεια (I)

Οι έννοιες εξωστρέφεια - εσωστρέφεια διερευνήθηκαν για πρώτη φορά από τον Jung στη θεωρία του για τους τύπους προσωπικότητας ως ένας τρόπος να περιγράψει πώς οι άνθρωποι ανταποκρίνονται και αλληλεπιδρούν με τον κόσμο γύρω τους.



Οι εξωστρεφείς στρέφονται προς τα έξω και τείνουν να είναι προσανατολισμένοι στη δράση, να απολαμβάνουν συχνότερη κοινωνική αλληλεπίδραση και να νιώθουν ενέργεια αφού περνούν χρόνο με άλλους ανθρώπους. Οι εσωστρεφείς «στρέφονται προς τα μέσα» και τείνουν να είναι προσανατολισμένοι στη σκέψη, απολαμβάνουν βαθιές και ουσιαστικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και νιώθουν αναζωογονημένοι αφού περνούν χρόνο μόνοι.

Όλοι επιδεικνύουμε εξωστρέφεια και εσωστρέφεια σε κάποιο βαθμό, αλλά οι περισσότεροι από εμάς τείνουμε να έχουμε μια συνολική προτίμηση για το ένα ή το άλλο.

Αίσθηση (S) – Διείσθηση (N)

Αυτή η κλίμακα περιλαμβάνει την εξέταση του τρόπου με τον οποίο οι άνθρωποι συγκεντρώνουν πληροφορίες από τον κόσμο γύρω τους. Ακριβώς όπως με την εξωστρέφεια και την εσωστρέφεια, όλοι οι άνθρωποι περνούν λίγο χρόνο για να αισθανθούν και να διαισθανθούν ανάλογα με την κατάσταση. Σύμφωνα με το MBTI, οι άνθρωποι τείνουν να κυριαρχούν στον έναν ή στον άλλο τομέα.

Οι άνθρωποι που προτιμούν την αίσθηση τείνουν να δίνουν μεγάλη προσοχή στην πραγματικότητα, ιδιαίτερα στο τι μπορούν να μάθουν από τις δικές τους αισθήσεις. Τείνουν να εστιάζουν σε γεγονότα και λεπτομέρειες και απολαμβάνουν να αποκτούν πρακτική εμπειρία. Όσοι προτιμούν τη διείσθηση δίνουν μεγαλύτερη προσοχή σε πράγματα όπως μοτίβα και εντυπώσεις. Τους αρέσει να σκέφτονται πιθανότητες, να φαντάζονται το μέλλον και τις αφηρημένες θεωρίες.

Σκέψη (T) – Αίσθημα (F)

Αυτή η κλίμακα εστιάζει στο πώς οι άνθρωποι λαμβάνουν αποφάσεις με βάση τις πληροφορίες που συνέλεξαν από τις λειτουργίες αίσθησης ή διείσθησής τους. Οι άνθρωποι που προτιμούν τη σκέψη δίνουν μεγαλύτερη έμφαση σε γεγονότα και αντικειμενικά δεδομένα αφού τείνουν να είναι συνεπείς, λογικοί και απρόσωποι όταν σταθμίζουν μια απόφαση. Όσοι προτιμούν να αισθάνονται είναι πιο πιθανό να λάβουν υπόψη τους ανθρώπους και τα συναισθήματα αφού καταλήξουν σε ένα συμπέρασμα.

Κρίνω (J) – Αντιλαμβάνομαι (P)

Η τελική κλίμακα περιλαμβάνει το πώς οι άνθρωποι τείνουν να αντιμετωπίζουν τον έξω κόσμο. Εκείνοι που κλίνουν προς την κρίση προτιμούν τη δομή και τις σταθερές αποφάσεις. Οι άνθρωποι που κλίνουν προς την αντίληψη είναι πιο ανοιχτοί, ευέλικτοι και προσαρμόσιμοι. Αυτές οι δύο τάσεις αλληλεπιδρούν με τις άλλες κλίμακες.

Οι τύποι Myers Briggs

Στη συνέχεια, κάθε τύπος παρατίθεται με τον τετραγράμματο κωδικό του:

- ▶ ISTJ - The Inspector: Επιφυλακτικοί και πρακτικοί, τείνουν να είναι πιστοί, τακτοποιημένοι και παραδοσιακοί.
- ▶ ISTP - The Crafter: Εξαιρετικά ανεξάρτητοι, απολαμβάνουν νέες εμπειρίες που παρέχουν μάθηση από πρώτο χέρι.
- ▶ ISFJ - The Protector: Θερμοί και αφοσιωμένοι, είναι πάντα έτοιμοι να προστατεύσουν τους ανθρώπους που τους ενδιαφέρουν.
- ▶ ISFP - The Artist: Εύκολοι και ευέλικτοι, τείνουν να είναι συγκρατημένοι αλλά και γεννημένοι καλλιτέχνες.



- ▶ INFJ - The Advocate: Δημιουργικοί και αναλυτικοί, θεωρούνται ένας από τους πιο σπάνιους τύπους Myers-Briggs.
- ▶ INFP - The Mediator: Ιδεαλιστές με υψηλές αξίες, προσπαθούν να κάνουν τον κόσμο καλύτερο.
- ▶ INTJ - The Architect: Πολύ λογικοί, δημιουργικοί και αναλυτικοί.
- ▶ INTP - The Thinker: Ήσυχτοι και εσωστρεφείς, είναι γνωστοί για τον πλούσιο εσωτερικό τους κόσμο.
- ▶ ESTP - The Persuader: Εξωστρεφείς και δραματικοί, απολαμβάνουν να περνούν χρόνο με άλλους και να εστιάζουν στο εδώ και στο τώρα.
- ▶ ESTJ - Ο Διευθυντής: Διεκδικητικοί και προσανατολισμένοι στους κανόνες, έχουν υψηλές αρχές και την τάση να αναλαμβάνουν την ευθύνη.
- ▶ ESFP - The Performer: Εξωστρεφείς και αυθόρμητοι, τους αρέσει να είναι το επίκεντρο.
- ▶ ESFJ - The Caregiver: Ευαίσθητοι αλλά και εξωστρεφείς, τείνουν να πιστεύουν το καλύτερο για τους άλλους ανθρώπους.
- ▶ ENFP - The Champion: Χαρισματικοί και ενεργητικοί, απολαμβάνουν καταστάσεις όπου μπορούν να δουλέψουν τη δημιουργικότητά τους.
- ▶ ENFJ - Ο Δωρητής: Πιστοί και ευαίσθητοι, είναι γνωστοί για το ότι είναι κατανοητοί και γενναιόδωροι.
- ▶ ENTP - The Debater: Εξαιρετικά εφευρετικοί, τους αρέσει να περιτριγυρίζονται από ιδέες και τείνουν να ξεκινούν πολλά έργα (αλλά μπορεί να δυσκολεύονται να τα ολοκληρώσουν).
- ▶ ENTJ - The Commander: Με ειλικρίνεια και αυτοπεποίθηση, είναι εξαιρετικοί στο να κάνουν σχέδια και να οργανώνουν έργα.

Tip of the Day 1: Η λήψη του Δείκτη Τύπου Myers-Briggs μπορεί να προσφέρει πολλές πληροφορίες για την προσωπικότητά μας, γι' αυτό πιθανόν το συγκεκριμένο τεστ έχει γίνει τόσο δημοφιλές. Σύμφωνα με το Ίδρυμα Myers & Briggs, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι όλοι οι τύποι είναι ίσοι.

Όταν εργαζόμαστε σε ομαδικές καταστάσεις στο γραφείο, στο σχολείο ή όπου αλλού, η αναγνώριση των δυνατοτήτων αλλά και των αδυναμιών τόσο των δικών μας όσο και της υπόλοιπης ομάδας και η κατανόηση αυτών, είναι πολύ χρήσιμες καθώς με αυτό τον τρόπο αναγνωρίζουμε τα στοιχεία και αναθέτουμε καθήκοντα πιο στοχευμένα.

Tip of the Day 2: Σκοπός του τεστ δεν είναι να αξιολογήσει την ψυχική υγεία ή να προσφέρει οποιαδήποτε είδους διάγνωση αλλά να προσφέρει περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη μοναδική μας προσωπικότητα.

Το πραγματικό MBTI πρέπει να χορηγείται από εκπαιδευμένο και καταρτισμένο γιατρό που περιλαμβάνει παρακολούθηση των αποτελεσμάτων. Όμως επειδή σε ξέρω σου αφήνω και το παρακάτω λινκ έτσι να υπάρχει και αν θέλεις μπορείς να κάνεις το τεστ [εδώ](#).

Οι βρώσιμες μπαταρίες, ο συνάδελφος ρομπότ και τα... γρήγορα παπούτσια!



Τη χρονιά που διανύουμε έγιναν πολλές και σημαντικές εφευρέσεις που βελτιώνουν τις συνθήκες της ζωής μας και κάνουν upgrade στην καθημερινότητά μας.



Πάμε να δούμε ορισμένες πολύ ιδιαίτερες εφευρέσεις...

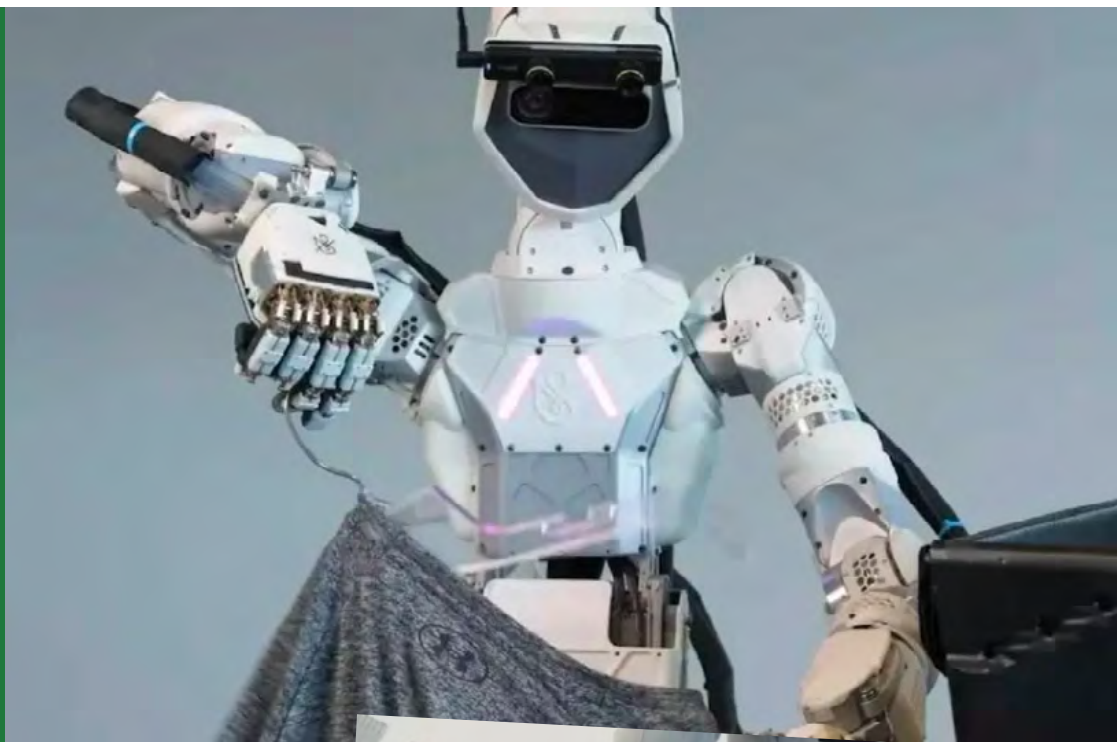
Μπαταρίες που τρώγονται

Συχνά οι μπαταρίες καταλήγουν στο στομάχι παιδιών, με σοβαρές συνέπειες για την υγεία τους. Ερευνητές από το Ιταλικό Ινστιτούτο Τεχνολογίας στο Μιλάνο ανέπτυξαν μία μικρού μεγέθους επαναφορτιζόμενη μπαταρία που είναι εξ ολοκλήρου βρώσιμη! Η συγκεκριμένη μπαταρία, που έχει τη δυνατότητα να τροφοδοτήσει μια μικρή συσκευή LED για περισσότερα από 10 λεπτά, είναι πολύ πιο "φιλική για τα παιδιά" καθώς θα μπορούσε να περιορίσει σημαντικά τον αριθμό των τραυματισμών. Επιπλέον, μελλοντικά θα μπορούσε να είναι καθοριστικής σημασίας για ιατρικές συσκευές οι οποίες είναι ενσωματωμένες στο σώμα.



Phoenix: εργάζεται και σκέφτεται σαν άνθρωπος

Για τα κατορθώματα της AI έχουμε μιλήσει πολλές φορές. Τώρα θα αναφερθούμε στο ρομπότ με το όνομα Phoenix, που σκέφτεται και ενεργεί σαν κανονικός υπάλληλος. Το ανθρωποειδές ρομπότ επέλεξε, συσκεύασε, σημείωσε και δίπλωσε ρούχα σε ένα κατάστημα ρούχων στο Langley του Καναδά. Ο Geordie Rose, συνιδρυτής και Διευθύνων Σύμβουλος της Sanctuary AI λέει ότι «ο στόχος είναι τα ρομπότ γενικής χρήσης μας να είναι ικανά να κάνουν οποιαδήποτε δουλειά μπορούν να κάνουν οι άνθρωποι».



Τα γρήγορα και έξυπνα ηλεκτρικά παπούτσια

Τα Moonwalkers είναι τα παπούτσια του μέλλοντος αφού μας επιτρέπουν να περπατάμε κανονικά αλλά όποτε χρειάζεται γρήγορα! Λειτουργούν με μπαταρία και χρησιμοποιούν τεχνητή νοημοσύνη για να αντιληφθούν πότε επιταχύνουμε ή επιβραδύνουμε και προσαρμόζονται ανάλογα, καθώς περπατάμε. Μπορούμε να περπατάμε με ταχύτητες έως και 10 χιλιόμετρα την ώρα, δηλαδή 250% πιο γρήγορα από το μέσο βάδισμα. Με αυτά τα παπούτσια θα φτάνουμε πολύ πιο γρήγορα στον προορισμό μας!



Σημαντικές εφευρέσεις για τα παιδιά

Το SensAlert και τα Lego Braille είναι δύο εφευρέσεις με... ενσυναίσθηση που ωφελούν τα παιδιά. Το SensAlert είναι ένα αφαιρούμενο παιδικό κάθισμα αυτοκινήτου το οποίο



χρησιμοποιεί αισθητήρες για να ανιχνεύσει την παρουσία παιδιών στο αυτοκίνητο. Έτσι, συμβάλλει στο να μην ξεχνούν οι γονείς και οι φροντιστές τα παιδιά στο αυτοκίνητο. Το κάθισμα συνδέεται αυτόματα στο smartphone του οδηγού μέσω Bluetooth, ενεργοποιώντας τον συναγερμό σε περίπτωση που ένα παιδί μείνει αφύλακτο στο αυτοκίνητο.

Τα τουβλάκια Lego Braille απευθύνονται σε παιδιά με προβλήματα όρασης και τα βοηθούν να αποκτήσουν τις απαραίτητες δεξιότητες αφή. Τα κομμάτια είναι συμβατά με όλα τα προϊόντα Lego. «Τα αναπτύξαμε για όλους, έτσι ώστε ακόμη και τα παιδιά με προβλήματα όρασης και τα μέλη της οικογένειάς τους να μπορούν να μάθουν Braille», αναφέρει χαρακτηριστικά ο Rasmus Jensen, εκπρόσωπος της Lego.

Halloween: Τι ακριβώς γιορτάζουμε;



Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερο γιορτάζεται και στην Ελλάδα το Halloween. Ποια είναι όμως η ιστορία του και τι ακριβώς γιορτάζουμε;



Η λέξη "Halloween" είναι συντομογραφία του "All Hallows Eve", η οποία αναφέρεται στο βράδυ της παραμονής της γιορτής των Αγίων Πάντων, που είναι την 1η Νοεμβρίου. Ενώ οι Άγιοι Πάντες ξεκίνησαν να γιορτάζονται το 609 μ.Χ., στις 14 Μαΐου, ο Πάπας Γρηγόριος 4ος μετακίνησε τον εορτασμό την 1η Νοεμβρίου. Αυτή η αλλαγή πιθανολογείται πως έγινε επειδή η πόλη της Ρώμης δεν μπορούσε να στεγάσει τον μεγάλο αριθμό των πιστών που συνέρρεαν τον Μάιο.

Ο εορτασμός του Halloween έχει τις ρίζες του σε κέλτικες γιορτές. Ειδικότερα, στο Samhain που σημαίνει «το τέλος του καλοκαιριού». Το Samhain σηματοδοτούσε το τέλος της συγκομιδής και την αρχή του χειμώνα.





Σε επαφή με τα πνεύματα!

Η παράδοση λέει ότι την παραμονή του Halloween ερχόμαστε πιο κοντά με τα πνεύματα και τον άλλο κόσμο! Τα χρώματα που πρωταγωνιστούν είναι το πορτοκαλί και το μαύρο: Το πορτοκαλί συμβολίζει τη φθινοπωρινή σοδειά και το μαύρο τον θάνατο. Γι' αυτό και βλέπουμε να γιορτάζεται η συγκεκριμένη μέρα με "τρομακτικά" ντεκόρ, διακοσμητικά και εδέσματα. Επίσης, εκείνη τη μέρα συνηθίζεται να βλέπουμε θρίλερ και να κάνουμε ιδιαίτερες και τρομακτικές μεταμφιέσεις. Σχετικά με τις μεταμφιέσεις ισχύει πως πίστευαν ότι οι ψυχές των πεθαμένων περιπλανώνται στη Γη μέχρι την Ημέρα των Αγίων Πάντων. Έτσι, το βράδυ πριν από το Halloween, οι ψυχές είχαν μια τελευταία ευκαιρία να εκδικηθούν όποιον τους έβλαψε στη ζωή τους. Όσοι θεωρούσαν πως υπήρχε λόγος να ανησυχούν, μεταμφιέζονταν με σκοπό να μην τους αναγνωρίσει το πνεύμα που ζητούσε εκδίκηση!

Trick or treat

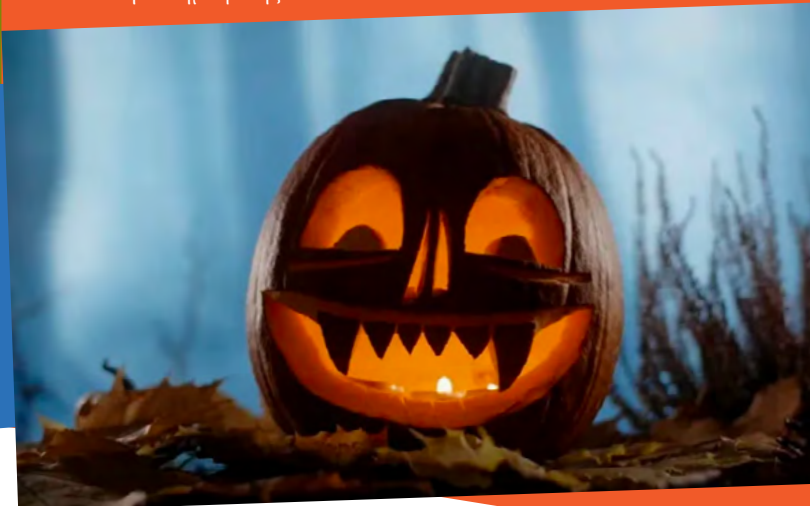
Το trick or treat, όπου τα μικρά παιδιά μεταμφιέζονται και πηγαίνουν από σπίτι σε σπίτι, μαζεύοντας γλυκά έχει την αφετηρία του στον 16ο αιώνα. Τότε, Ιρλανδοί, Σκωτσέζοι και Ουαλοί μεταμφιέζονταν και επισκέπτονταν σπίτια, απαγγέλλοντας ποιήματα με αντάλλαγμα φαγητό. Ουσιαστικά, αντιπροσώπευαν τις "θεότητες του χειμώνα" που απαιτούσαν ανταλλάγματα για καλή τύχη.

Κολοκύθες και φαναράκια

Οι πρώτοι που χρησιμοποίησαν κολοκύθες για τα φαναράκια ήταν οι μετανάστες από την Ευρώπη προς τις ΗΠΑ, γιατί ήταν πολύ οικονομικές και τις έβρισκαν εύκολα. Την παραμονή των Αγίων Πάντων συνήθιζαν να νηστεύουν το κρέας και γι' αυτό η μέρα είναι συνδεδεμένη με κολοκύθες, μήλα και χορτοφαγικά πιάτα και σνακ.

Ήξερες ότι...

Παρόλο που εμείς γνωρίζουμε το Halloween από την αμερικανική κουλτούρα, γεννήθηκε στην Ευρώπη. Λόγω της μεγάλης μετανάστευσης Ιρλανδών και Σκωτσέζων τον 19ο αιώνα στην Αμερική, η γιορτή σταδιακά έγινε ιδιαίτερα δημοφιλής.





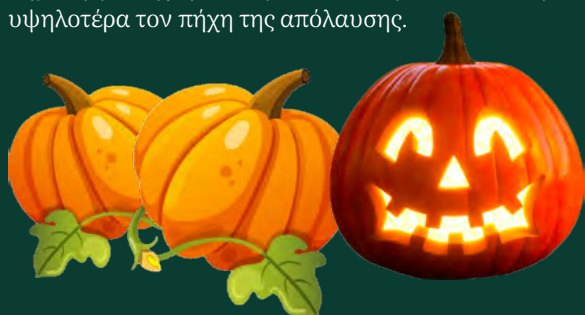
Η l'artigiano γιορτάζει το Halloween με την Pizza Boo!

Η l'artigiano υποδέχεται το Halloween με το λανσάρισμα της νέας limited edition pizza, την Pizza Boo, με «πρωταγωνιστή» τη γλυκιά κολοκύθα.

Αυτή η πρωτότυπη και μοναδική πίτσα, φέρνει την ατμόσφαιρα του Halloween στο τραπέζι σας, προσφέροντας μια ανατριχιαστικά λαχταριστή εμπειρία. Η Pizza Boo αποτυπώνει σε κάθε μπουκιά, τον απόλυτο γευστικό συνδυασμό της γλυκιάς κολοκύθας με το καπνιστό τυρί Kerrygold και το maple syrup (σιρόπι σφενδάμου) στην κορυφή. Η απόλαυση ολοκληρώνεται με ζουμερά φιλετάκια από φρέσκο κοτόπουλο και ροζέτες Philadelphia, που θα «απογειώσουν» το Halloween mood.

Η ανατρεπτική δημιουργία της l'artigiano θα είναι διαθέσιμη έως και τις 5 Νοέμβριου σε 8 απολαυστικά κομμάτια.

Για ακόμα μια φορά η l'artigiano εμπνέεται και δημιουργεί ξεχωριστές γεύσεις, ανεβάζοντας ακόμα υψηλότερα τον πήχη της απόλαυσης.



Τα πολυκαταστήματα attica παρουσιάζουν τη βιώσιμη «Made To Last» τσάντα πολλαπλών χρήσεων



Τα [attica](#) συνεχίζοντας έμπρακτα την καμπάνια Waste Is Not Our Style, παρουσιάζουν την πρωτοποριακή «Made To Last» τσάντα πολλαπλών χρήσεων μια τσάντα από νήμα 100% Seaqual® Yarn που συνδυάζει τη βιωσιμότητα, την πρακτικότητα στην καθημερινή ζωή και τον σύγχρονο σχεδιασμό.

Η «Made To Last» τσάντα πολλαπλών χρήσεων, που δημιουργήθηκε σε συνεργασία με το ελληνικό brand Kiohne, εντάσσεται στο ευρύτερο πλαίσιο των βιώσιμων ενεργειών στα πολυκαταστήματα attica, όπως είναι οι κάδοι ανακύκλωσης ρούχων και η σηματοδότηση sustainable προϊόντων. Συνεπώς, αντιπροσωπεύει τη δέσμευση των attica για την προστασία του περιβάλλοντος και τη δημιουργία υψηλής ποιότητας προϊόντων που προσφέρουν βιώσιμες επιλογές στους καταναλωτές.

100% ανακυκλωμένα υλικά: Η τσάντα είναι κατασκευασμένη από Seaqual® Yarn, ένα πολύ σύγχρονο πολυεστερικό νήμα που περιέχει ανακυκλωμένα πλαστικά από τη θάλασσα, συμβάλλοντας στη μείωση των πλαστικών αποβλήτων στους ωκεανούς.

Ο μινιμαλιστικός σχεδιασμός της τσάντας εμπνέεται από τη σύνθεση τριών στοιχείων: το σύμβολο της ανακύκλωσης, την αρχιτεκτονική της αρχαίας αγοράς και το λογότυπο του attica. Η βάση της γεωμετρίας και ο μινιμαλισμός σε συνδυασμό με την κυκλική οικονομία και το 0-waste στην παραγωγή έδωσαν τη δομή της τσάντας, η οποία απαρτίζεται από δύο διπλά κομμένα τραπέζια κομμάτια.

Η Enterprise Greece στα διεθνή βραβεία «Go Global Awards 2023» στις ΗΠΑ

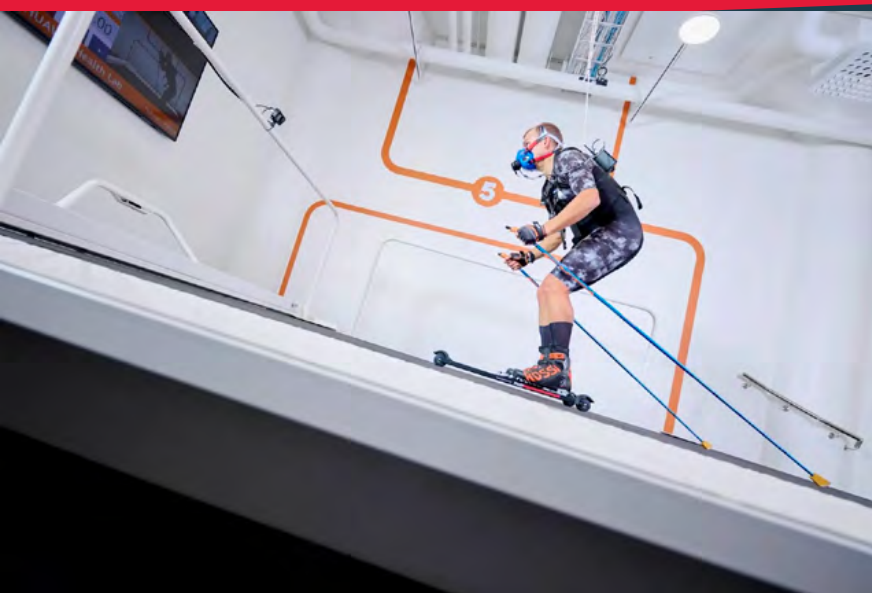
Η Ελληνική Εταιρεία Επενδύσεων και Εξωτερικού Εμπορίου (Enterprise Greece), παραμένοντας σταθερά στο επίκεντρο επενδυτικών γεγονότων προστιθέμενης αξίας, θα συμμετάσχει για δεύτερη συνεχή χρονιά στα διεθνή βραβεία «Go Global Awards 2023».

Πρόκειται για επιχειρηματικό γεγονός διεθνούς εμβέλειας που διοργανώνει κάθε χρόνο το Διεθνές Συμβούλιο Εμπορίου (International Trade Council) με σκοπό να βραβεύσει, στη βάση συγκεκριμένων κριτηρίων και να φέρει σε απευθείας επαφή, εθνικούς αναπτυξιακούς φορείς και οργανισμούς προώθησης επενδύσεων και εξαγωγών από όλο τον κόσμο, με επιχειρήσεις όλων των μεγεθών οι οποίες διαθέτουν καινοτόμα προϊόντα ή/και καινοτόμες υπηρεσίες, έχουν επιτύχει σημαντική διείσδυση σε μία ή περισσότερες αγορές ή έχουν εμφανίζουν σημαντικό, διεθνές επενδυτικό ενδιαφέρον. Με την πρωτοβουλία αυτή, διαμορφώνεται το κατάλληλο πλαίσιο για την προβολή της Ελλάδας ως επενδυτικού προορισμού, καθώς και για τη δημιουργία νέων leads που με συστηματικές εξακολουθητικές ενέργειες, μπορούν να οδηγήσουν μελλοντικά σε προσέλκυση και πραγματοποίηση νέων επενδύσεων στη χώρα μας. Κάθε χρόνο, περίπου 50 ομόλογοι της Enterprise Greece, φορείς προσέλκυσης επενδύσεων και προώθησης εξαγωγών και 400 επιχειρήσεις από το ευρύτερο διεθνές περιβάλλον, προσκαλούνται να συμμετάσχουν στον τελικό γύρο εκδηλώσεων του Go Global Awards. Η φετινή εκδήλωση θα διεξαχθεί στην Πολιτεία Rhode Island των ΗΠΑ από 6 έως 8 Νοεμβρίου 2023 σε συνεργασία με το Rhode Island Commerce Corporation.



Health News

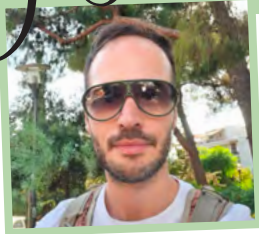
Το νέο Health Lab της Huawei στην Ευρώπη προωθεί την παγκόσμια έρευνα για την υγεία και τη φυσική κατάσταση



Η Huawei εγκαινίασε στις 26 Οκτωβρίου το νέο Health Lab 1000τμ. που δημιούργησε στο Ελσίνκι της Φινλανδίας. Το νέο HUAWEI Health Lab διαθέτει υπερσύγχρονο εξοπλισμό δοκιμών που καλύπτει πάνω από 20 τύπους αθλημάτων και θα χρησιμεύσουν ως ανοικτές ερευνητικές πλατφόρμες για την ανάπτυξη της τεχνολογικής καινοτομίας και των αλγορίθμων φυσικής κατάστασης στο πλαίσιο του τομέα υγείας και φυσικής κατάστασης της Huawei. Αναγνωρίζοντας την αυξανόμενη ανάγκη στην αγορά υγείας και φυσικής κατάστασης, η Huawei δεσμεύεται για βαθύτερη έρευνα γύρω από τους αλγόριθμους παρακολούθησης των δεικτών υγείας μέσω των wearable τεχνολογιών της. Αυτό την οδήγησε, από το 2016, στη δημιουργία εργαστηρίων υγείας σε όλο τον κόσμο, πρώτα στις λίμνες Xī'an και Songshan στην Κίνα και τώρα ένα ακόμα στο Ελσίνκι της Φινλανδίας.

Φέτος, σε συνεργασία με την Ipsos, η Huawei

πραγματοποίησε μια έρευνα υγείας με τη συμμετοχή 8.000 ατόμων από 8 Ευρωπαϊκές χώρες, η οποία αποκάλυψε πως άνω του 92% των συμμετεχόντων δήλωσε πως θέλει να βελτιώσει τουλάχιστον ένα κομμάτι σε ότι αφορά την υγεία και τον τρόπο ζωής του. Για να ανταποκριθεί καλύτερα στις αυξανόμενες ανάγκες των καταναλωτών σε παγκόσμιο επίπεδο, η Huawei επενδύει συνεχώς στην έρευνα και ανάπτυξη στους τομείς του αθλητισμού και της υγείας.



Αλέξανδρος Κουτρομάνος,
Personal Trainer-
Fitness Consultant



Σύστημα 5 -10: Το απόλυτο σύστημα προπόνησης!

Θέλεις να γίνεις ο personal trainer του εαυτού σου; Τότε το σύστημα 5-10 είναι εδώ για εσένα!



Πώς ορίζεται το σύστημα 5 -10: Ο αριθμός 5, συμβολίζει τον μέγιστο αριθμό προπονήσεων που μπορείς να κάνεις σε μια εβδομάδα και ο αριθμός 10 των ημερήσιων αριθμό βημάτων! Με άλλα λόγια 5 προπονήσεις την εβδομάδα σε συνδυασμό με 10.000 βήματα την ημέρα... Αν τα νούμερα σου φαίνονται υπερβολικά για το επίπεδο και τον χρόνο σου, μπορείς να τα προσαρμόσεις στα δικά σου μέτρα: Π.χ. μπορείς να προπονηθείς 3 φορές την εβδομάδα και να κάνεις 6.000 βήματα την ημέρα (3 - 6)!

Το συγκεκριμένο σύστημα προπόνησης είναι άκρως πρακτικό μιας και το προσαρμόζεις εσύ πάντα στις δικές σου ανάγκες!





Εάν θέλεις να γυμνάζεσαι συστηματικά και με συνέπεια, χρησιμοποίησε το συγκεκριμένο σύστημα προπόνησης με τον εξής τρόπο:

Εάν αποφασίσεις να προπονηθείς 3 φορές την εβδομάδα, συνδύασε διαφορετικούς τύπους προπόνησης: Μπορείς να κάνεις 2 μέρες προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης και μια μέρα μια αερόβια δραστηριότητα που σου αρέσει: τρέξιμο, πεζοπορία, ποδήλατο, χορό, πολεμικές

τέχνες ή κάποιο άθλημα... Παράλληλα μην ξεχνάς να συμπληρώνεις τον καθημερινό αριθμό βημάτων που έχεις ορίσει!

Η πρακτικότητα και η ποικιλία των προπονητικών ερεθισμάτων που δέχεται το σώμα σου κάνει το συγκεκριμένο σύστημα προπόνησης πραγματικά ακαταμάχητο!



Eustress: Έχετε ακούσει για το καλό στρες;

Το στρες είναι μία αρνητικά φορτισμένη έννοια. Ξέρετε όμως ότι έχει και θετικό αντίκτυπο;



Όλοι μας έχουμε βιώσει στρεσογόνες καταστάσεις που επηρεάζουν την καθημερινότητά μας. Η κακή ψυχολογία, η πίεση που νιώθουμε συνεπάγεται πληθώρα αρνητικών συναισθημάτων που με τη σειρά τους ενδέχεται να προκαλέσουν προβλήματα υγείας.

Το στρες εκδηλώνεται ως "απάντηση" σε κάποιο ερέθισμα πίεσης, θετικής ή αρνητικής. Πρόκειται ουσιαστικά για φυσική άμυνα του οργανισμού που μας βοηθάει να αντιδράσουμε και να παραμείνουμε σε επιφυλακή. Όταν "απαντάμε" στο ερέθισμα, παρατηρούνται υψηλά επίπεδα κορτιζόλης, αδρεναλίνης και ντοπαμίνης. Η ταχυπαλμία, η υψηλή θερμοκρασία κ.α. υποχωρούν όταν αντιμετωπιστεί η "πρόκληση". Τότε, επανερχόμαστε στη φυσιολογική λειτουργία.





To eustress

Μπορεί να έχουμε μία σημαντική επαγγελματική συνάντηση που θα κρίνει τις αποφάσεις που θα ληφθούν και θα μας επηρεάσουν το επόμενο διάστημα. Το στρες εκεί θα μας χτυπήσει την πόρτα αλλά μπορεί να λειτουργήσει θετικά για εμάς! Τα χαμηλά επίπεδα στρες μας ενεργοποιούν χωρίς να μας "φορτώνουν" ψυχολογικά και να μας αποσυντονίζουν. Το να είμαστε σε εγρήγορση πριν από ένα σημαντικό ραντεβού για παράδειγμα είναι ωφέλιμο. Επιπλέον, το καλό στρες συμβάλλει στην εξέλιξή μας και μπορεί να μας ωθήσει να προβούμε σε αλλαγές που θα βελτιώσουν της ζωή μας. Ακόμη, σύμφωνα με τη δρ. Safia Debar, εμπειρογνώμονα διαχείρισης άγχους στη Mayo Clinic Healthcare, τα υγιή επίπεδα στρες βοηθούν στην οικοδόμηση ανθεκτικότητας.

Όταν επιλέγουμε να αποδεχτούμε μια πρόκληση, μπαίνουμε σε μία διαδικασία που αποσκοπεί στην επίτευξη ενός στόχου. Το eustress σχετίζεται με το κίνητρο, τη δέσμευση, την ελπίδα και την ικανοποίηση. Ενώ το distress - το "κακό" στρες - συνδέεται με τη δυσφορία, το eustress συνδέεται με την ευφορία.



Η σημασία της ροής

Το eustress θα μπορούσαμε λοιπόν να πούμε ότι είναι η θετική πλευρά του stress και σε αυτήν καθοριστικός παράγοντας είναι ο τρόπος που επιλέγουμε να ανταποκριθούμε στα ερεθίσματα - προκλήσεις που μας παρουσιάζονται. Επομένως, αντί να εστιάσουμε στις επιπτώσεις μιας αρνητικής κατάστασης, όπως είναι η φθορά και η εξουθένωση, τη βλέπουμε ως μια κατάσταση ροής μέσα από την οποία θα εξελιχθούμε.

Πινόκιο στο θέατρο REX Σκηνή «Ελένη Παπαδάκη»

Ένα μαγικό κουτί γεμάτο εκπλήξεις και αναπάντεχα δώρα ανοίγει στην Παιδική Σκηνή του Εθνικού Θεάτρου. Ο Βασίλης Μαυρογεωργίου σκηνοθετεί την πολυαγαπημένη ιστορία του Κάρλο Κολόντι, Πινόκιο σε μια σύγχρονη εκδοχή της από τον Κρις Κούπερ, και μας οδηγεί σε μια μεγάλη περιπέτεια που τα πάντα αλλάζουν και τα πάντα είναι δυνατά!

Το κλασικό παραμύθι που ανέθρεψε και μάγεψε δεκαετίες τώρα γενιές μικρών και μεγαλύτερων θεατών αφηγείται τις περιπέτειες μιας ξύλινης μαριονέτας, του Πινόκιο. Η Αλεπού και ο Γάτος θα τον πείσουν να λοξοδρομήσει από τον σχολικό του δρόμο, διαβεβαιώνοντάς τον ότι αν τους ακολουθήσει μια ζωή γεμάτη περιπέτειες και ανεμελιά τον περιμένει. Τίποτα όμως δεν θα είναι όπως του υποσχέθηκαν και ο Πινόκιο θα αναγκαστεί να περάσει από χίλια κύματα, να αντισταθεί στους πειρασμούς, να αλλάξει, να δυναμώσει και να ωριμάσει για να καταφέρει στο τέλος να βρεθεί και πάλι μαζί με τον πατέρα του, τον Τζεπέτο.

Ημέρες και ώρες παραστάσεων για το κοινό: Από 15 Νοεμβρίου 2023, Σάββατο στις 16:30 και Κυριακή στις 11:30.
Προπώληση εισιτηρίων: ticketservices.gr και στο 210.7234567 (με χρήση πιστωτικής/χρεωστικής κάρτας).



Food for Thought

kids' edition

Αγγίζω, ακούω και μαθαίνω: Η Μία στο αγρόκτημα

Η Μία δουλεύει στο αγρόκτημα. Ανακάλυψε μαζί της τα ζώα που ζουν εκεί και τις φωνές τους. Πάτησε το κουμπί για να ακούσεις τα ζώα!

Μια νέα σειρά με υφές και ήχους για πολύ μικρές ηλικίες. Το παιδί αγγίζει τις διαφορετικές υφές που βρίσκει γυρνώντας τις σελίδες και πατάει το κουμπί για να ακούσει τις φωνές των ζώων. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Η Μία στο αγρόκτημα



quote of the day

"NEVER SPEND YOUR MONEY BEFORE YOU HAVE IT."
Thomas Jefferson

**Σήμερα
γιορτάζουν!**

Απελής, Αμπλίας,
Αμπλία, Νάρκισος,
Αριστόβουλος,
Αριστοβούλη, Στρατονίκη



tip of the day

*little by little,
a little
becomes a lot.*

31 Οκτωβρίου

- > World Savings Day
- > National Magic Day
- > Halloween
- > National Caramel Apple Day