



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**



**ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΤΡΟΦΗ
ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ!**





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ο διάσημος Γάλλος φιλόσοφος Denis Diderot έζησε σχεδόν όλη του τη ζωή στη φτώχεια, αλλά όλα άλλαξαν το 1765.

Ο Diderot ήταν 52 ετών όταν η κόρη του, του ανακοίνωσε ότι επρόκειτο να παντρευτεί, αλλά δεν είχε την οικονομική δυνατότητα να προσφέρει προίκα. Παρά την έλλειψη πλούτου, το όνομα του Diderot ήταν γνωστό επειδή ήταν ο συνιδρυτής και συγγραφέας της Encyclopédie, μιας από τις πιο ολοκληρωμένες εγκυκλοπαίδειες της εποχής.

Όταν η Μεγάλη Αικατερίνη, η Αυτοκράτειρα της Ρωσίας, άκουσε για τα οικονομικά προβλήματα του Diderot, προσφέρθηκε να αγοράσει τη βιβλιοθήκη του από αυτόν για 1000 λίρες Αγγλίας, χρήματα αρκετά για την εποχή. Ο Diderot για πρώτη φορά στη ζωή του αισθάνθηκε πλούσιος και αποφάσισε πως έπρεπε να κάνει κάτι και για τον εαυτό του.

Το πρώτο πράγμα που ήθελε και αγόρασε ήταν μία κόκκινη ρόμπα. Τότε ήταν που όλα πήγαν στραβά και φτάσαμε στο σήμερα να μιλάμε για το φαινόμενο Diderot.

Η κατακόκκινη ρόμπα του Diderot ήταν όμορφη. Τόσο όμορφη, μάλιστα, που παρατήρησε αμέσως πόσο παράταιρη του φαίνεται όταν περιτριγυρίζεται από τα υπόλοιπα κοινά υπάρχοντά του. Σύμφωνα με τα λόγια του, «δεν υπήρχε συντονισμός, καμία σύνδεση, καμία άλλη ομορφιά» μεταξύ της ρόμπας του και των υπόλοιπων αντικειμένων του. Ο φιλόσοφος σύντομα ένωσε την επιθυμία να αγοράσει μερικά νέα πράγματα που να ταιριάζουν με την ομορφιά της ρόμπας του.

Αντικατέστησε το παλιό του χαλί με ένα νέο από τη Δαμασκό. Διακόσμησε το σπίτι του με όμορφα γλυπτά και ένα καλύτερο τραπέζι κουζίνας. Αγόρασε έναν νέο καθρέφτη και η ψάθινη καρέκλα του μεταφέρθηκε στον προθάλαμο και αντικαταστάθηκε από μια δερμάτινη καρέκλα.

Αυτές οι αντιδραστικές αγορές έχουν γίνει γνωστές ως το φαινόμενο Diderot.

Το φαινόμενο Diderot δηλώνει ότι η απόκτηση ενός νέου πράγματος δημιουργεί συχνά μια σπείρα κατανάλωσης που μας οδηγεί να αποκτήσουμε περισσότερα. Ως αποτέλεσμα, καταλήγουμε να αγοράζουμε πράγματα που ποτέ δεν χρειαζόταν ο προηγούμενος εαυτός μας για να νιώσουμε ευτυχημένοι ή ικανοποιημένοι.



Όπως πολλοί άλλοι, έχω πέσει θύμα του φαινομένου Diderot. Και μάλλον θα συνεχίσω να το κάνω αφού έτσι πιστεύω είμαστε οι περισσότεροι άνθρωποι. Πρόσφατα που λες αγόρασα καινούργιο κινητό και κατέληξα να αγοράσω διάφορα πρόσθετα πράγματα για να φτάσω στο σημείο απλά να το χρησιμοποιήσω.

Αγόρασα μία θήκη ακριβότερη από την προηγούμενη, πήρα και μία δεύτερη έτσι για να μου βρίσκεται, ένας φορτιστής αυτοκινήτου και ένα τζαμάκι προστασίας από τα πιο ακριβά λες και θα το πέταγα από το Empire State Building προστέθηκαν στη συλλογή μου, όπως και ένας φορτιστής για το γραφείο ταχείας φόρτισης παρακαλώ, μαντηλάκια για την οθόνη και άλλες χαζομάρες που ούτε τις θυμάμαι.

Να επισημάνω πως το προηγούμενο κινητό μου το είχα 6 χρόνια και δεν είχε χρειαστεί ποτέ να επενδύσω σε τόσα πολλά - τουλάχιστον όχι τόσο ακριβά, αξεσουάρ και μάντεψε, το χρησιμοποιούσα κανονικά και δούλευε!!!

Όμως αν βιαστείς να με κρίνεις σου δίνω και άλλα παραδείγματα - αποπήματα που είμαι σίγουρη ότι έχεις υποπέσει και εσύ, εγώ σε όλα εσύ λογικά έστω σε ένα:

- ▶ Αγοράζεις ένα νέο φόρεμα και τώρα πρέπει να πάρεις παπούτσια και σκουλαρίκια που να ταιριάζουν. Μη βιάζεσαι, το ίδιο ισχύει και με ένα κοστούμι, το αγοράζεις και τώρα πρέπει να πάρεις παπούτσια, γραβάτα και μανικετόκουμπα που να ταιριάζουν.
- ▶ Αγοράζεις μια συνδρομή στο γυμναστήριο και είμαι σίγουρη πως θα σύντομα θα πάρεις καινούργια αθλητικά, μία τσάντα και ένα παγούρι ίσως και ένα νέο σετ γυμναστικής.
- ▶ Αγοράζεις στο παιδί σου μια κούκλα Barbie και ξαφνικά αγοράζεις περισσότερα αξεσουάρ από όσα ήξερες ποτέ ότι υπήρχαν για κούκλες.
- ▶ Αγοράζεις έναν καινούργιο καναπέ και ξαφνικά αμφισβητείς τη διάταξη ολόκληρου του σαλονιού σου. Αυτές οι καρέκλες; Αυτό το τραπέζακι; Αυτό το χαλί; Πρέπει να φύγουν όλα, γιατί απλά πια δεν σου ταιριάζουν.

Tip of the Day: Η ζωή έχει μια φυσική τάση να γεμίζει με περισσότερα. Σπάνια επιδιώκουμε να υποβαθμίσουμε, να απλοποιήσουμε, να εξαλείψουμε, να μειώσουμε. Η φυσική μας τάση είναι πάντα να συσσωρεύουμε, να προσθέτουμε και να αναβαθμίζουμε.

Σύμφωνα με τα λόγια της καθηγήτριας κοινωνιολογίας Juliet Schor, «η πίεση για αναβάθμιση του υλικού μας είναι αμείλικτα μονής κατεύθυνσης, πάντα ανοδική».

Για περισσότερα, φτιάξε καφέ και θα στα πω αύριο...

SAY *yes* to

απ' τα περιθώρια του
Βεζύρογλου

5

Πράσινη στροφή στην ανάπτυξη!

Στο πλαίσιο της πράσινης ανάπτυξης και της επιχειρηματικότητας το ESG (Environment – Social – Governance) έρχεται για να συνδέσει το σύγχρονο επιχειρείν με τη βιωσιμότητα του πλανήτη και την επιτυχημένη πορεία μιας εταιρείας.



Οι δραστηριότητες της κάθε εταιρείας επηρεάζουν το περιβάλλον. Είναι λοιπόν πολύ σημαντικό για την αξιολόγηση της ανάπτυξης μιας επιχείρησης το πώς προσδιορίζεται μέσω των κριτηρίων ESG και κατ' επέκταση το πώς αποτυπώνεται στην ετήσια αναφορά που εκπονεί.

Πορεία προς έναν καλύτερο πλανήτη

Το 2015 οι παγκόσμιοι ηγέτες ενέκριναν ομόφωνα την [Ατζέντα 2030 για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη](#). Κατά τον ΓΓ του ΟΗΕ, Αντόνιο Γκουτέρες, «Οι στόχοι για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη είναι το μονοπάτι που μας οδηγεί σε ένα κόσμο δικαιότερο, πιο ειρηνικό και ευημερούντα, και σε έναν υγιή πλανήτη».



ΣΤΟΧΟΙ ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

17 ΣΤΟΧΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΑΛΛΑΞΟΥΜΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΜΑΣ





Απ' τα Περιβόλια του Βεζύρογλου: Η βιωσιμότητα σε αριθμούς!

Μία ελληνική εταιρεία που ενστερνίζεται την αξία της βιωσιμότητας και έχει ως πρωταρχικό στόχο της τη μείωση του περιβαλλοντικού της αποτυπώματος είναι η ANΤ. ΒΕΖΥΡΟΓΛΟΥ & ΣΙΑ ΕΕ., η οποία ήδη από το 2014 παρακολουθεί συστηματικά τους δείκτες βιωσιμότητας σε όλα τα σημεία της λειτουργικής δομής της.

Επιπρόσθετα, εφαρμόζει τεχνικές «ήπιας καλλιέργειας» στα ιδιόκτητα αγροκτήματα επιδιώκοντας να καταστεί μία όσον το δυνατόν πράσινη εταιρεία.

Ενδεικτικά, σύμφωνα με το πρώτο Eco Report (2022) η εταιρεία:

- Μείωσε κατά 14% την κατανάλωση νερού συγκριτικά με τον μέσο όρο της προηγούμενης πενταετίας.
- Το 47% της ενέργειας των ψυγείων και του συσκευαστηρίου προήλθαν από το φωτοβολταϊκό πάρκο της.





- Μείωσε κατά 36% την κατανάλωση ενέργειας μέσω ορθολογικής λειτουργίας του ελέγχου κλίματος των θερμοκηπίων.
- Συνέλεξε και ανακύκλωσε 17.600 κιλά χαρτιού και 9.500 κιλά πλαστικού, τα οποία παραδόθηκαν σε εταιρεία ανακύκλωσης.
- Το 81% του χαρτιού που αγόρασε, προήλθε από ανακυκλωμένο χαρτί.
- Μείωσε κατά 17% την κατανάλωση ενέργειας στη βιομηχανική παραγωγή μέσω μείωσης απωλειών ψύξης και μείωσης κατανάλωσης στις κτιριακές εγκαταστάσεις.

Ακόμη, πολύ σημαντικό είναι ότι 15 βιολογικά σκευάσματα έχουν ήδη δοκιμαστεί σε συνεργασία με το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, στο πλαίσιο της μείωσης των χημικών λιπασμάτων.

Η πράσινη επιχειρηματικότητα ωφελεί την Ελλάδα

Η Ελλάδα ωφελείται από την πράσινη μετάβαση των επιχειρήσεων. Ειδικότερα, η αύξηση της ενεργειακής αυτονομίας, η εισροή κεφαλαίων για πράσινες επενδύσεις και η δημιουργία νέων θέσεων εργασίας που προϋποθέτουν προσωπικό με πράσινες δεξιότητες συγκαταλέγονται στα σημαντικότερα οφέλη της «πράσινης» στροφής.



info

Μπορείτε να δείτε αναλυτικά το Eco Report 2022 [εδώ](#).

Η Black Friday ξεκίνησε στο SHOPFLIX.gr με ...απρόβλεπτες προσφορές έως -80%!



Η Black Friday, η μεγαλύτερη γιορτή για τους καταναλωτές, ξεκίνησε νωρίτερα στο [SHOPFLIX.gr](https://www.shopflix.gr), για να κάνουν όλοι τις αγορές τους με άνεση χρόνου.

Το μήνυμα στη φετινή δυνατή επικοινωνία του SHOPFLIX θα είναι ένα και ξεκάθαρο, δια στόματος της Κατερίνας Ζαρίφη: «Αν πας αλλού, θα το πληρώσεις ακριβά!»

Το SHOPFLIX επιστρέφει και φέτος ακόμα πιο δυνατά! Το ελληνικό marketplace που σε συντροφεύει σε κάθε σου στιγμή, γίνεται μονόδρομος για τη Black Friday με απρόβλεπτες προσφορές που φτάνουν έως και -80% και θα ανανεώνονται κάθε μέρα!

Πού αλλού θα βρεις καλύτερα:

Το SHOPFLIX:

- Κάνει για σένα την έρευνα αγοράς, συγκεντρώνοντας σε ένα σημείο τις καλύτερες προσφορές, από χιλιάδες επιλεγμένα ελληνικά καταστήματα, τα οποία στηρίζεις με κάθε σου αγορά.
- Εξασφαλίζει ότι θα παραλάβεις άμεσα και εγγυημένα, όπου κι αν είσαι σε όλη την Ελλάδα ακόμα και στον πυρετό της Black Friday.
- Έχει κρατήσει τα μεταφορικά χαμηλά, ώστε να κάνεις τις online αγορές σου ακόμα πιο έξυπνα.
- Παρέχει όλους τους τρόπους πληρωμής για να διαλέξεις εσύ αυτόν που σε εξυπηρετεί. Αν δυσκολεύεσαι με τον προϋπολογισμό σου, είναι εκεί για να σου δώσει και πάλι τη λύση με έως και 60 άτοκες δόσεις ή την υπηρεσία 4 πληρωμών SHOPFLIX PAY 4.
- Προσφέρει την επιλογή για παράδοση με μία μόνο αποστολή ή ακόμα και σε γειτονικά σου καταστήματα για να παραλάβεις την παραγγελία σου, όποτε σε εξυπηρετεί.
- Διαθέτει ένα εύχρηστο και γρήγορο app για να κάνεις Black Friday Shopping ακόμα και on the go.

Έρχονται πολλές ακόμα εκπλήξεις! Το μόνο που έχεις να κάνεις είναι απλά να μπεις στο SHOPFLIX ή το SHOPFLIX app και να επιλέξεις το μαγικό φίλτρο: Black Friday. Αν πάλι, θέλεις να τα βρεις όλα μαζεμένα, το SHOPFLIX έχει συγκεντρώσει τα πάντα σε μία σελίδα: [Black Friday 2023 | Shopflix.gr](https://www.shopflix.gr/black-friday-2023)

Τι ψωνίζουμε στην Black Friday

Σύμφωνα με τις καταναλωτικές έρευνες στις αγορές κατά την Black Friday πρωταγωνιστούν τα είδη τεχνολογίας και οι ηλεκτρικές συσκευές διαχρονικά τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό. Εκτός από τα gadgets, τα τεχνολογικά προϊόντα και τις τηλεοράσεις, τα στοιχεία των τελευταίων χρόνων αποδεικνύουν ότι το ενδιαφέρον των καταναλωτών είναι υψηλό και για τις λεγόμενες «λευκές» συσκευές.



Αυτά τα Χριστούγεννα η Coca-Cola μας καλεί όλους να ανακαλύψουμε τον Αϊ-Βασίλη που κρύβουμε μέσα μας



Η Coca-Cola παρουσιάζει τη νέα χριστουγεννιάτικη καμπάνια της και φέρνει στην κορυφή της λίστας του Αϊ-Βασίλη κάθε πράξη καλοσύνης. Με τη φετινή καμπάνια και με βασικό μήνυμα "Χρειαζόμαστε περισσότερους Αϊ-Βασίληδες", η Coca-Cola εξυμνεί το πνεύμα των Χριστουγέννων που όλοι κρύβουμε μέσα μας. Η εικόνα του Αϊ-Βασίλη αποτελεί παγκόσμιο σύμβολο καλοσύνης, γενναιοδωρίας και ανιδιοτέλειας. Αξίες που όλοι καλούμαστε να αγκαλιάσουμε, είτε βοηθώντας έναν γείτονα - ή ακόμα και κάποιον άγνωστο - είτε απλά προσφέροντας την τελευταία Coca-Cola ... Γιατί κάθε πράξη καλοσύνης μετράει!

Καθώς το λανσάρισμα του χριστουγεννιάτικου σποτ της Coca-Cola σηματοδοτεί την 'επίσημη' έναρξη της εορταστικής περιόδου, η χριστουγεννιάτικη ταινία έχει ξεκινήσει να προβάλλεται σε παγκόσμιο επίπεδο από τις 3 Νοεμβρίου, ενώ [εδώ](#) μπορείτε να δείτε την προσαρμογή της ταινίας που θα παίξει στην Ελλάδα.

Ενισχύοντας περαιτέρω το μήνυμα πράξεων καλοσύνης, φέτος τα Χριστούγεννα επιστρέφει στην Ελλάδα το αυθεντικό χριστουγεννιάτικο φορτηγό της Coca-Cola. Από τις 5 μέχρι τις 27 Δεκεμβρίου το φορτηγό της Coca-Cola θα ταξιδέψει σε Πάτρα, Γιάννενα, Θεσσαλονίκη και Αθήνα δίνοντας την ευκαιρία σε όλους να γνωρίσουν από κοντά τον Αϊ-Βασίλη, να μπουν για λίγο στον κόσμο του, αλλά και να «δεσμευτούν» με τη δική τους πράξη καλοσύνης και γενναιοδωρίας.

Η Coca-Cola, μέσα από το λανσάρισμα της χριστουγεννιάτικης καμπάνιας, υλοποιεί μια πράξη καλοσύνης, υποστηρίζοντας το έργο της μη κερδοσκοπικής οργάνωσης «Μπορούμε». Μιας οργάνωσης που όχι μόνο αναδεικνύει την αξία του εθελοντισμού, αλλά εστιάζει στον περιορισμό της σπατάλης τροφίμων και την καθημερινή διάσωση σημαντικού αριθμού μερίδων φαγητού που προσφέρονται απευθείας σε κοινωνικές οργανώσεις.

Μπείτε στο Coca-Cola app ή στο coca-cola.gr, ανακαλύψτε τον Αϊ-Βασίλη που κρύβεται μέσα σας και ζηστε την αληθινή μαγεία των Χριστουγέννων.

SAY *yes* & get impressed

Χριστουγεννιάτικο δέντρο από 3.800 βιβλία!

Ένα χριστουγεννιάτικο δέντρο - όνειρο για τους λάτρεις των βιβλίων! Βρίσκεται στο St. Pancras, τον μεγαλύτερο και πιο κεντρικό σιδηροδρομικό σταθμό στο Λονδίνο και αποτελείται από 3.800 βιβλία!

Σε συνεργασία με το Hatchards, το παλαιότερο βιβλιοπωλείο στο Ηνωμένο Βασίλειο, ο σταθμός St. Pancras δημιούργησε αυτό το χριστουγεννιάτικο δέντρο ύψους 12 μέτρων που διαθέτει μια φωτισμένη ελικοειδή σκάλα.



Well-being Challenge by sloggi x Mandy Persaki



Η αγαπημένη εταιρεία εσωρούχων sloggi και η γνωστή αλυσίδα γυμναστηρίων Pilates by Mandy, ενώνουν τις δυνάμεις τους και διοργανώνουν το πρώτο Well-ness Challenge, με στόχο να φέρουν την ευεξία και την αυτό-φροντίδα σε πρώτο πλάνο.

Μιλάμε για ένα πρωτοποριακό project που θα «τρέχει» όλο τον Νοέμβριο και στα επτά γυμναστήρια Pilates by Mandy, με ανοιχτή συμμετοχή για όσους ασκούμενους το επιθυμούν. Συγκεκριμένα, στο μάθημα stretching, θα καταγράφονται από τους trainers οι επιδόσεις στην ευλυγισία και στο τέλος του μήνα, ο ασκούμενος/ασκούμενη με την καλύτερη επίδοση ανά γυμναστήριο, θα κερδίζει από ένα σετ εσωρούχων από τη νέα, πρωτοποριακή σειρά EVER Infused by sloggi.

Η σειρά διαθέτει εσώρουχα και ρούχα με επαναστατικά υφάσματα που είναι εμπλουτισμένα με μικροκάψουλες από Aloe vera ή από το εποχιακό δραστικό συστατικό CBD. Τα συστατικά αυτά που πρωταγωνιστούν στον χώρο της υγείας και της ευεξίας, απελευθερώνονται αργά στο δέρμα ενώ τα φοράς, προσφέροντας όλες τις ενυδατικές και αντιοξειδωτικές τους αντίστοιχα ιδιότητες.

Με αφορμή το λανσάρισμα της σειράς Ever Infused, τα sloggi ενθαρρύνουν τους sloggi lovers να βάλουν ως No 1 προτεραιότητά τους, το συνολικό well-being. Να ακολουθήσουν ένα νέο lifestyle δηλαδή, που ξεκινάει από την ενυδάτωση και τη φροντίδα του δέρματος, μέσα από τη νέα σειρά εσωρούχων EVER Infused και καταλήγει στη γυμναστική, στο skin care routine, στο digital detox και σε οτιδήποτε άλλο οδηγεί τον καθένα/-μια από εμάς στην απόλυτη ευεξία.

Ήξερες ότι...

Το σπανάκι είναι ενυδατικό!

Το σπανάκι προσφέρει ενυδάτωση και είναι σημαντικό να το προσθέσουμε στη διατροφή μας. Σύμφωνα με το Υπουργείο Γεωργίας των Ηνωμένων Πολιτειών, το σπανάκι βρίσκεται ακριβώς κάτω από το νερό στην κλίμακα περιεκτικότητας σε νερό, μαζί με το πεπόνι, τις φράουλες και το καρπούζι. Ακόμη, το σπανάκι είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά. Έρευνα στο European Journal of Nutrition έδειξε ότι η κατανάλωση έστω και μικρής ποσότητας σπανακιού βοήθησε στην προστασία από βλάβες στο DNA.



Delulu: Η λέξη που πρέπει να μάθεις!

Αν είσαι πάνω από 30 ετών είναι πολύ πιθανό να μην γνωρίζεις και πολλά -έως τίποτα- για τη λέξη delulu. Το τελευταίο διάστημα πάντως έχει γίνει πολύ δημοφιλής σε παιδιά, έφηβους και νέους, οπότε μήπως ήρθε η ώρα να ενημερωθείς και να εμπλουτίσεις το λεξιλόγιό σου;

Εννοείται ότι δεν πρόκειται για επίσημη λέξη αλλά για αργκό.

Προέρχεται από τον όρο delusional που σημαίνει παραληρηματικός. Η λέξη delulu χρησιμοποιείται για να χαρακτηρίσει κάποιον που δεν έχει επαφή με την πραγματικότητα και έχει μη ρεαλιστικές πεποιθήσεις και προσδοκίες. Τον όρο τον συναντάμε συχνά στα social media και "χωράει" παντού. Είτε μιλάμε για τις διαπροσωπικές σχέσεις είτε για οποιοδήποτε θέμα της επικαιρότητας ή μη, κάποιος που έχει υπερβατικές και υπερβολικά ιδεαλιστικές πεποιθήσεις είναι delulu! Είναι λοιπόν μια λέξη με αρνητικό πρόσημο και την χρησιμοποιούμε όταν θέλουμε να κατακρίνουμε κάποιον που με όσα σκέφτεται και λέει δείχνει πως δεν πατάει στη γη.

Πώς φτάσαμε στο delulu

Η προέλευση του όρου "delulu" βρίσκεται στην κοινότητα των οπαδών της K-Pop. Ο συγκεκριμένος όρος άρχισε να χρησιμοποιείται προκειμένου να επικρίνει κάποιους φαν της K-Pop για τις αβάσιμες θεωρίες τους και για τις απόψεις/ πεποιθήσεις τους που ήταν υπερβολικές και παράλογες. Για παράδειγμα, κάποιες φανατικές θαυμάστριες των συγκροτημάτων της K-Pop, πιστεύουν πως κάποτε θα μπορέσουν να κάνουν σχέση με τα ινδάλματά τους. Τι είναι; Delulu! Μία λέξη αρκεί για

να περιγράψει μία κατάσταση. Από την προηγούμενη χρονιά ο όρος έγινε πολύ δημοφιλής στα social media, όπως το Tik-Tok. Ιδιαίτερα στον τομέα των σχέσεων το delulu παίζει δυνατά, καθώς εκεί συνήθως οι αυταπάτες και οι ψευδαισθήσεις κάνουν δυναμικές εμφανίσεις!



Market Pass 2, Youth Pass και μυθέρμανση: Όσα πρέπει να ξέρετε



Πριν τα Χριστούγεννα αναμένεται να πραγματοποιηθούν οι πληρωμές που αφορούν το Market Pass 2, το Youth Pass και το μυθέρμανση.

Οι δικαιούχοι του **Market Pass 2** θα λάβουν άμεσα (όσοι δεν τα έχουν ήδη λάβει) τα χρήματα της ενίσχυσης για τους μήνες Αύγουστο, Σεπτέμβριο και Οκτώβριο. Πρόκειται για την τελευταία πληρωμή που θα γίνει το 2023. Χάρη στη νέα παράταση που δόθηκε λίγο πριν τη λήξη της προθεσμίας για αιτήσεις, θα υπάρξει μία ακόμα, αλλά το 2024. Η πλατφόρμα vouchers.gov.gr θα μείνει ανοικτή μέχρι τις 8 Ιανουαρίου 2024, για όσους δεν έχουν προλάβει να ολοκληρώσουν τη διαδικασία, και αναμένεται να γίνει πληρωμή έως τις 15 Ιανουαρίου 2024.



vouchers.gov.gr/marketpass





Μέχρι τις 10 Δεκεμβρίου, 200.000 νέοι και νέες ηλικίας 18 και 19 ετών θα λάβουν το επίδομα των 150 ευρώ. Μπορούν να κάνουν την αίτησή τους από την Πέμπτη 9 Νοεμβρίου που θα ανοίξει η πλατφόρμα vouchers.gov.gr. Το **Youth Pass**, που είναι μόνιμο μέτρο, έχει τη μορφή ψηφιακής χρεωστικής κάρτας. Οι νέοι θα έχουν τη δυνατότητα να τη χρησιμοποιήσουν σε επιχειρήσεις που δραστηριοποιούνται στους τομείς του πολιτισμού, του τουρισμού και των μεταφορών.

Η πλατφόρμα **myθέρμανση** της ΑΑΔΕ πρόκειται να ανοίξει μέσα στις επόμενες μέρες και η υποβολή των αιτήσεων θα μπορεί να πραγματοποιηθεί έως τις 8 Δεκεμβρίου 2023.

Όσοι την προηγούμενη χρονιά πήραν διπλάσιο επίδομα θέρμανσης επειδή απέρριψαν ως καύσιμο θέρμανσης το φυσικό αέριο ή ήταν νέοι δικαιούχοι, η προκαταβολή ορίζεται στο μισό του συνολικού επιδόματος που τους είχε καταβληθεί. Σε περίπτωση που ένας δικαιούχος έλαβε κατά τη χειμερινή περίοδο 2022-2023 προκαταβολή που υπολείπεται του μισού της αξίας των επιλέξιμων αγορών των επιδοτούμενων ειδών καυσίμων θέρμανσης ή θερμικής ενέργειας, δεν είναι δικαιούχος προκαταβολής. Το ποσό που θα προκαταβάλλεται θα αφαιρείται από τις καταβολές του επιδόματος που γίνονται την ίδια ημερομηνία και τις αμέσως επόμενες.

Έκτακτο επίδομα συνταξιούχων με προσωπική διαφορά

Περίπου 750.000 συνταξιούχοι πρόκειται να λάβουν το επίδομα προσωπικής διαφοράς μέχρι τα Χριστούγεννα. Το συγκεκριμένο επίδομα αφορά όσους δεν θα λάβουν αύξηση, εξαιτίας της προσωπικής διαφοράς στη σύνταξή τους. Το ύψος της ενίσχυσης θα είναι από 100 έως 200 ευρώ και το τελικό ποσό θα διαμορφωθεί ανάλογα με το ύψος των συντάξιμων αποδοχών.



Ανατρεπτική παρουσίαση της νέας συλλογής της γνωστής εταιρείας κοσμημάτων "Bold by Angelique Tsanis" στην 33η Ελληνική Εβδομάδα Μόδας!

Σε ένα φαντασμαγορικό fashion show η καταξιωμένη Ελληνίδα σχεδιάστρια κοσμημάτων Angelique Tsanis παρουσίασε την ultramodern συλλογή της εταιρείας της "BOLD by Angelique Tsanis", εντυπωσιάζοντας τους παρευρισκόμενους με την αισθητική των κοσμημάτων και το μη αναμενόμενο catwalk με guest τον international activist model Elton Ilirjani, που μετράει 12εκ. followers στο instagram. Την επίδειξη παρακολούθησαν front row πολλοί επώνυμοι καλεσμένοι από τον χώρο της μόδας, τον καλλιτεχνικό αλλά και τον δημοσιογραφικό κόσμο, καθώς και πολλοί φίλοι και συνεργάτες της σχεδιάστριας.

Όλες οι δημιουργίες είναι χειροποίητες, μοναδικές και αποκλειστικά σχεδιασμένες για κάθε πελάτη που αποπνέει κομψότητα και δυναμισμό. Η Angelique Tsanis συνδυάζει στα luxury jewelry τις σπουδές της στην αρχιτεκτονική, το πάθος της για τα ταξίδια, την αγάπη της για την μόδα και το international lifestyle. Τα υλικά που χρησιμοποιεί είναι ο χρυσός 18k, το ασήμι και το χειρουργικό ατσάλι. Τα κοσμήματα της εταιρείας "Bold by Angelique Tsanis" είναι σχεδιασμένα, όπως αναφέρει και η ίδια, για προσωπικότητες και ανθρώπους που αισθάνονται bold.

Τις exclusive collections της "BOLD by Angelique Tsanis" μπορείτε να τις βρείτε στο e-shop: <https://boldbyangelique.com>, σε επιλεγμένα σημεία στην Ελλάδα, όπως, JackieO' Beach Club - Mykonos, Calilo Resort Hotel - Ios island, Aspronisi Resort Boutiques - Leros island και σύντομα στο νέο showroom στη Γλυφάδα.



Auto-Moto News

Έρχεται το "ηλεκτρικό αυτοκίνητο του λαού"



Η Tesla ετοιμάζει ένα οικονομικό ηλεκτρικό αυτοκίνητο που θα κοστίζει περίπου 25.000 ευρώ, στο πλαίσιο της πολιτικής της για την ευρεία διάδοση της ηλεκτροκίνησης.

Στόχος του Μασκ εδώ και καιρό είναι να σχεδιάσει ένα φθηνότερο ηλεκτρικό όχημα, αλλά το 2022 ανακοίνωσε ακύρωση του σχεδίου εξαιτίας της έλλειψης κατάλληλης τεχνολογίας.

Όμως, τώρα η Tesla λέγεται ότι τελειοποιεί

καινοτομία που της επιτρέπει να κατασκευάζει σχεδόν όλη την ποδιά του αυτοκινήτου σε ένα καλούπι. Αυτό σίγουρα θα μειώσει το κόστος και θα επιταχύνει την παραγωγή.

Η επέκταση στη μαζική αγορά παίζει καθοριστικό ρόλο για να πετύχει η Tesla τον στόχο της να αυξήσει την ετήσια παραγωγή στα 20 εκατομμύρια οχήματα μέχρι το 2030. Η Tesla επιδιώκει να αυξήσει το δυναμικό του εργοστασίου στο Βερολίνο στα 1 εκατομμύριο οχήματα τον χρόνο. Τον Μάρτιο, ανακοίνωσε ότι συναρμολογεί εκεί περίπου 250.000 τον χρόνο.



Ανάβουμε το χριστουγεννιάτικο δέντρο του Golden Hall με την Έλενα Παπαρίζου, στηρίζοντας το «Make-A-Wish»

Την Παρασκευή 10 Νοεμβρίου στις 18:00, καλωσορίζουμε τα Χριστούγεννα στο Golden Hall, σε μία ξεχωριστή βραδιά, αφιερωμένη στον φιλανθρωπικό Οργανισμό «Make-A-Wish» («Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδος»). Το άναμμα του χριστουγεννιάτικου δέντρου του Golden Hall, βρίσκει την Έλενα Παπαρίζου και τη MINOS EMI/UNIVERSAL στο πλευρό του «Make-A-Wish» («Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδος»), τον οργανισμό που εκπληρώνει ευχές παιδιών ηλικίας 3-18 ετών με σοβαρές ασθένειες. Έτσι, με την εθελοντική παρουσία της αγαπημένης τραγουδίστριας στην εκδήλωση και τη συνεχή υποστήριξη της δισκογραφικής εταιρείας προς τον οργανισμό, θα διατεθεί το ποσό για την εκπλήρωση της ευχής τριών παιδιών με σοβαρές ασθένειες.

Η εκδήλωση ξεκινά στις 18:00 με ένα μουσικό χριστουγεννιάτικο πρόγραμμα από γνωστό DJ και λίγο αργότερα στη σκηνή δίνουν λάμψη οι «Gold Dancers» με τα εντυπωσιακά χορευτικά τους.

«LUMINESSENCE - ΦΩΤΕΙΝΟΤΗΤΑ»: Παρουσίαση σειράς βινυλίων



Η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS διοργανώνει παρουσίαση σειράς βινυλίων, με τίτλο «LUMINESSENCE - ΦΩΤΕΙΝΟΤΗΤΑ», έως τις 11 Νοεμβρίου. Μπορείτε να ακούσετε και να αγοράσετε σε ειδικές τιμές όλους τους δίσκους της σειράς LUMINESSENCE. Τα βινύλια θα παίζουν σε μηχανήματα υψηλής ακουστικής καθ' όλη την διάρκεια των ημερών. Το Σάββατο 11 Νοεμβρίου, την τελευταία μέρα της παρουσίασης, από τις 12:00 έως τις 14:00, θα μιλήσει, θα κουβεντιάσει και θα ακούσει την μουσική μαζί με εσάς ο εκπρόσωπος της ECM στην Ελλάδα Νίκος Βοζίκης AN MUSIC. Τον εξοπλισμό προσφέρει ο Βασίλης Χουρμουζιάδης της εταιρείας Thessaloniki Audio Society.

Η νέα audiophile σειρά επανέκδοσης βινυλίων της ECM

- GARY BURTON - THE NEW QUARTET
- KEITH JARRETT (3LP) - SOLO CONCERTS BREMEN/LAUSANNE
- KENNY WHEELER - GNU HIGH
- NANA VASCONCELOS - SAUDADES
- DON CHERRY, DEWEY REDMAN, CHARLIE HADEN, ED BLACKWELL - OLD AND NEW

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον Ιανό της Θεσσαλονίκης, Αριστοτέλους 7.

Link βινυλίων: <https://bitly.ws/Yitp>, <https://bitly.ws/Yiua>, <https://bitly.ws/Yiuv>, <https://bitly.ws/Yix6>, <https://bitly.ws/YixH>

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

"Αυτό που αισθάνομαι" - Παρουσίαση στον ΙΑΝΟ



Το Σάββατο 11 Νοεμβρίου, στις 12:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις SUSAEΤΑ διοργανώνουν παρουσίαση του βιβλίου της Αριστέας Κοντραφούρη με τίτλο «Αυτό που αισθάνομαι».

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:
Τριανταφυλλιά Γαροφαλάκη, παιδοψυχίατρος, ψυχοθεραπεύτρια
Εμμανουέλα Καποκάκη, ιδρύτρια του Εικαστικού Θεάτρου Κούκλας «Πράσσειν Άλογα»
Λουκία Μιχέλη, ψυχολόγος, παιγνιοθεραπεύτρια
Κωνσταντίνος Φουτσίδης, εικονογράφος
Αλέξης Χαρισιάδης, υπαρξιακός ψυχοθεραπευτής, διδάκτωρ κλινικής ψυχολογίας.

Στην εκδήλωση θα παρευρεθεί και ο εικονογράφος του βιβλίου, Γιώργος Κομιάτης.

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

Link βιβλίου: <https://bitly.ws/XyP7>

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

Food for Thought

kids' edition

Φοβάμαι, θυμώνω, χαίρομαι

Μια σειρά γνώσεων για παιδιά ηλικίας 3-5 ετών

- Απαντά στις πρώτες παιδικές ερωτήσεις
- Με παραθυράκια, ώστε τα παιδιά να μαθαίνουν παίζοντας
- Με ζωηρή και πλούσια εικονογράφηση που ελκύει το ενδιαφέρον των παιδιών
- Με επιστημονικά τεκμηριωμένες πληροφορίες

Φοβάμαι, θυμώνω, χαίρομαι

- Γιατί μερικές φορές κλαίμε χωρίς να το θέλουμε;
 - Γιατί κάποιες μέρες έχουμε καλή διάθεση, ενώ άλλες δεν έχουμε όρεξη για τίποτα;
 - Γιατί κάποια πράγματα μας θυμώνουν;
- Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.



quote of the day

"YOU ARE NEVER TOO OLD TO BECOME YOUNGER"

Mae West

Σήμερα
γιορτάζουν!

Αθηνόδωρος,
Αθηνοδώρα, Ερνέστος,
Ερνέστα, Θεαγένης,
Θεαγενεία, Θεμέλη,
Θεμελίνα, Θεμέλιος



7 Νοεμβρίου

- > Διεθνής Ημέρα για την Αποτροπή της Εκμετάλλευσης του Περιβάλλοντος κατά τη Διάρκεια Πολέμων & Ενόπλων Συγκρούσεων
- > International Day of Medical Physics
- > International Merlot Day
- > National Retinol Day
- > National Canine Lymphoma Awareness Day
- > National Bittersweet Chocolate with Almonds Day

tip of the day

*It takes a long time
to grow young.*
Picasso