

ΛΟΥΞ

Φυσική Ελληνική Απόλαυση



ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ!

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!

ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!

ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!



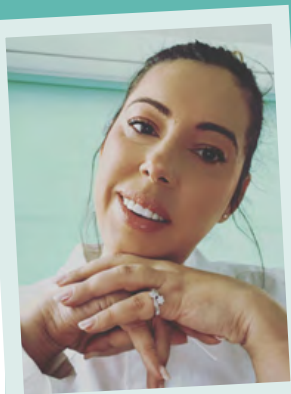
*Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα, που διεξήχθη από την Circana σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

ΤΟ ΦΥΛΟ ΠΟΥ "ΚΙΝΔΥΝΕΥΕΙ" ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΙ & ΤΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ ΣΕ ΑΝΘΗΣΗ





LIE



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Έκανες χαμούλη με τα ψέματα χθες και δεν σε αδικώ, αφού είναι πιο εύκολο να πεις ένα ψέμα παρά να έρχεσαι αντιμέτωπος με την αλήθεια. Όμως πολλές φορές είσαι και εσύ τόσο ευκολόπιστος από μόνος σου και τρως αμάσητο ό,τι σου σερβίρουν, που ο συνομιλητής σου είναι σαν να κλέβει εκκλησία όταν θέλει να σε παραμυθιάσει. Μετά από τόσα ψέματα δεν έμαθες να ξεχωρίζεις την αλήθεια; Δύσκολη πίστα ε; Γι'αυτό όπως πάντα εγώ είμαι εδώ και αφού έψαξα, βρήκα και διάβασα σου δείχνω τους πιο εύκολους τρόπους για να καταλαβαίνεις τους "πινόκιο" πριν καν αρχίσει να μεγαλώνει η μύτη τους!

1 – Οτιδήποτε άλλο εκτός από ένα σταθερό «όχι» είναι «ναι»

Τι ακριβώς σημαίνει αυτό; Εκτός κι αν κάποιος από μας είναι ψυχοπαθής ή κοινωνιοπαθής, δεν επιθυμούμε εγγενώς να λέμε ψέματα, αυτό σημαίνει ότι προσπαθούμε υποσυνείδητα να αποφύγουμε το ψέμα και αν μένουμε σταθεροί στην αυθόρμητη αλήθεια της στιγμής συνήθως τα καταφέρνουμε.

Εδώ είναι ένα παράδειγμα:

Αν ρωτήσω έναν συνάδελφο αν μου έφαγε το γλυκό μου από το ψυγείο, το αθώο άτομο σχεδόν πάντα λέει απλώς «Όχι». Δεν υπάρχει δράμα ή μακρόσυρτη ιστορία, είναι απλώς «όχι».

Όταν κάνεις την ίδια ερώτηση σε έναν ένοχο, η απάντηση είναι σχεδόν πάντα: «Αυτό είναι τρελό. Γιατί να το κάνω αυτό;»

Ο απατεώνας λατρεύει να απαντά σε μια ερώτηση με μια ερώτηση και να αποφεύγει μια σύντομη, σταθερή απάντηση χωρίς κριτήρια.

Η ειλικρίνεια είναι άμεση, ενώ η ανεντιμότητα τείνει να είναι έμμεση.

2 – Γλώσσα του σώματος

Υπάρχει πολλή συζήτηση σχετικά με τη γλώσσα του σώματος και τη χρησιμότητά της στον εντοπισμό της εξαπάτησης. Έχω διαπιστώσει ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί αποτελεσματικά, αλλά μόνο υπό τις κατάλληλες συνθήκες.

Για να εξασκηθείς κάνε ερωτήσεις στο άτομο που γνωρίζεις ήδη την αλήθεια και παρατήρησέ το όταν σου δίνει ειλικρινείς απαντήσεις. Μόλις είσαι σίγουρος πια για τη συμπεριφορά του όταν σου λέει αλήθεια, τότε θα ξέρεις και να ξεχωρίζεις οποιαδήποτε απόκλιση. Η οπτική επαφή μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντική. Πολλοί άνθρωποι σε κοιτούν στα μάτια αν δεν έχουν κάτι να κρύψουν ενώ παρεκκλίνουν όταν είναι σε άβολη θέση.

3 - Αποφυγή

Υπάρχει πάντα ένας λόγος που κάποιος αποφεύγει μια κατάσταση, ένα θέμα ή ένα άτομο.



Μπορεί να οφείλεται σε πολλούς λόγους, ένας από τους οποίους είναι να πεις ένα ψέμα. Αν ρωτήσεις κάποιον πού ήταν, για παράδειγμα, και δεν θέλει να σου πει αλλά δεν θέλει να πει ψέματα, η αποφυγή γίνεται η επόμενη καλύτερη επιλογή.

Αυτό προκύπτει και ως αλλαγή θέματος. Για παράδειγμα, αποφεύγω να μιλήσω για πολιτική με την οικογένειά μου, όχι επειδή λέω ψέματα, αλλά επειδή θέλω να αποφύγω μια λογομαχία.

4 – Αστοχος θυμός

Εάν κάποιος σου λέει ψέματα και κάνεις ερωτήσεις που απειλούν να αποκαλύψουν αυτό το ψέμα, ο θυμός είναι μια πιθανή απάντηση.

Ας υποθέσουμε ότι ρωτάς τον σύντροφό σου γιατί δούλευε έως τόσο αργά. Το να μιλήσουμε για αυτό ήρεμα είναι φυσιολογικό εάν το έτερον ήμισυ είναι ειλικρινής. Σε άλλη περίπτωση, μία ξαφνική επίθεση και ένας απρόσμενος θυμός ίσως απλά προσπαθεί να σε αποπροσανατολίσει. Συνήθως συνοδεύεται με βαρύγδουπες φράσεις όπως "Γιατί δεν με πιστεύεις;", "Δεν σου επιτρέπω" ή «Τι προσπαθείς να πεις;»

5 – Μνήμη ελέφαντα

Αυτό συμβαίνει συνήθως όταν κάποιος θέλει να αποστασιοποιηθεί από ένα περιστατικό. Ας υποθέσουμε ότι παίρνω συνέντευξη από κάποιον ύποπτο για ένα έγκλημα που συνέβη ένα τυχαίο απόγευμα Τετάρτης τρεις εβδομάδες πριν.

Θα ήμουν δύσπιστη αν μου έλεγε αμέσως ότι εκείνο το βράδυ είχε άλλοθι γιατί πήγε μια βόλτα στο δάσος. Γιατί; Γιατί οι περισσότεροι άνθρωποι δεν θυμούνται τι έκαναν χθες, πόσο μάλλον πριν από εβδομάδες.

6 – Έλλειψη θυμού

Αν με κατηγορούσες ότι έκλεψα κάτι, θα ήμουν αρκετά αναστατωμένη - ή τουλάχιστον απογοητευμένη. Γιατί; Γιατί δεν κλέβω και θα το θεωρούσα προσβλητικό.

Αυτή είναι μια πολύ φυσιολογική ανθρώπινη αντίδραση.

Η έλλειψη αντίδρασης στο να κατηγορηθείς για κάτι μπορεί να είναι σημάδι εξαπάτησης. Το άτομο που κατηγορείται δεν είναι θυμωμένο γιατί ξέρει ότι έχεις δίκιο.

Tip of the Day: Τι λέει το ένστικτό σου; Άκουσέ το προσεκτικά, απερίσπαστος και δεν θα σε προδώσει! Όπως λέει και η Αγκάθα Κριστι, το ένστικτο είναι ένα θαυμάσιο πράγμα καθώς δεν μπορεί ούτε να εξηγηθεί αλλά ούτε και να αγνοηθεί. Εσύ, πιστεύεις στο ένστικτό σου;

Claire Styliara
Chief of SayYessers



Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!

Το φύλο που "κινδυνεύει" περισσότερο από την AI & τα επαγγέλματα σε άνηση

Πολλοί βλέπουν την Τεχνητή Νοημοσύνη ως έναν μεγάλο κίνδυνο για τις θέσεις εργασίας. Ποιοι όμως κινδυνεύουν περισσότερο;

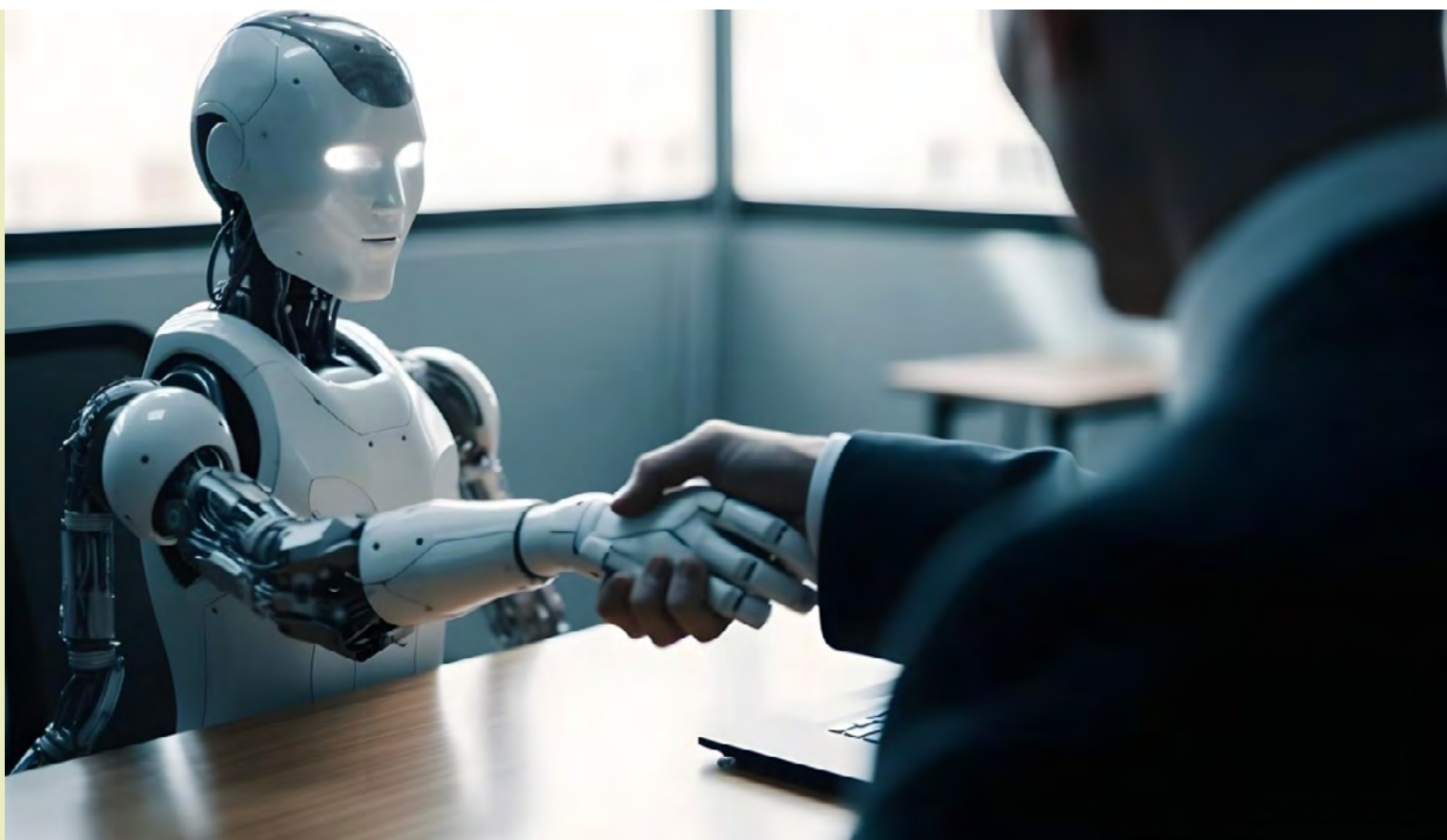


Οι γυναίκες κινδυνεύουν περισσότερο από την τεχνητή νοημοσύνη, όπως επίσης οι νεότεροι εργαζόμενοι αλλά και οι χαμηλότερα αμειβόμενοι.

Σύμφωνα με έκθεση του βρετανικού Ινστιτούτου Ερευνών Δημόσιας Πολιτικής περίπου 8 εκατομμύρια θέσεις εργασίας στη Βρετανία θα μπορούσαν να χαθούν από την τεχνητή νοημοσύνη.

Ειδικότερα, σε μεγαλύτερο κίνδυνο βρίσκονται οι θέσεις εργασίας μερικής απασχόλησης, όπως και οι διοικητικές θέσεις που μπορούν να αντικατασταθούν από την τεχνητή νοημοσύνη. Η αλήθεια είναι πως όλο και περισσότερες εταιρίες υιοθετούν τεχνολογίες δημιουργικής τεχνητής νοημοσύνης. Με αυτές τις τεχνολογίες δίνεται η δυνατότητα να αυτοματοποιούνται καθημερινές εργασίες - εργασίες ρουτίνας.





Γιατί όμως απειλούνται περισσότερο οι γυναίκες;

Οι γυναίκες σύμφωνα με την έκθεση αναμένεται να επηρεαστούν σημαντικά περισσότερο, επειδή είναι πιο πιθανό να εργάζονται στα πιο "εκτεθειμένα επαγγέλματα", όπως είναι οι γραμματειακές και διοικητικές θέσεις εργασίας... Καθήκοντα όπως για παράδειγμα η απογραφή είναι ήδη σε κίνδυνο, και αντιμετωπίζουμε πια το σενάριο να "διαγραφούν" θέσεις εργασίας που έχουν σχέση με την εξυπηρέτηση πελατών κ.α. Ακόμη, στην πορεία του χρόνου ενδέχεται να επηρεαστεί σημαντικά και η εργασία συγγραφέας κειμένων και η γραφιστική. Ενώ αρχικά οι θέσεις εργασίας με χαμηλότερο εισόδημα βρίσκονται σε κίνδυνο, στην πορεία το κύμα επέλασης της AI ενδέχεται να επηρεάσει σημαντικά και πιο καλά αμειβόμενες θέσεις εργασίας.

Η τεχνολογία θα αλλάξει την αγορά εργασίας

Η έρευνα Future of Jobs του Παγκόσμιου Οικονομικού Φόρουμ δείχνει ότι μέσα στην επόμενη πενταετία, η τεχνολογία θα έχει πρωταρχικό ρόλο στην αλλαγή της αγοράς εργασίας. Είναι χαρακτηριστικό ότι οκτώ στις δέκα επιχειρήσεις που συμμετείχαν στην έρευνα αναφέρουν πως οι νέες τεχνολογίες και η διεύρυνση της ψηφιακής πρόσβασης μπορούν να επιφέρουν την αλλαγή τους. Επιπλέον, σημαντικό αντίκτυπο θα έχει η εφαρμογή προτύπων περιβαλλοντικής, κοινωνικής και διακυβέρνησης (ESG) στους οργανισμούς τους. Το ηλεκτρονικό εμπόριο και το ψηφιακό εμπόριο εκτιμάται πως θα υιοθετηθούν από το 75% των επιχειρήσεων.

Επαγγέλματα σε άνθηση

Σύμφωνα με την έκθεση του Παγκόσμιου Οικονομικού Φόρουμ, οι ειδικοί σε θέματα τεχνητής νοημοσύνης και μηχανικής μάθησης είναι στην κορυφή των αναπτυσσόμενων θέσεων εργασίας. Ακολουθούν οι ειδικοί σε θέματα βιωσιμότητας, οι αναλυτές επιχειρηματικής ευφυΐας και οι αναλυτές ασφάλειας πληροφοριών. Επιπρόσθετα, οι Μηχανικοί Ανανεώσιμων Πηγών Ενέργειας και οι Μηχανικοί Εγκατάστασης και Συστημάτων Ηλιακής Ενέργειας συγκαταλέγονται στους ταχέως αναπτυσσόμενους ρόλους, δεδομένου ότι οι οικονομίες στρέφονται προς τις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας.



«Το ρύζι το σωστό είναι φυσικά Agrino!»

Στον αέρα βρίσκεται από τις 26 Μαρτίου η νέα καμπάνια για το ρύζι Agrino αποτελούμενη από μία σειρά 3 πρωτότυπων ταινιών με κεντρικό μήνυμα «το ρύζι το σωστό» και πρωταγωνίστρια ένα άτομο πασίγνωστο στα social media [youTube, Instagram, Tik-Tok], αλλά πρωτοεμφανιζόμενο στην τηλεόραση!

Η δημοφιλής «5' nut» Έλενα Χαραλαμπούδη προτείνει, με τη φρεσκάδα, το χιούμορ και τη fun διάθεσή της, το σωστό ρύζι για την κάθε περίπτωση και μια μοναδική πρόταση συντονισμένη με τις διατροφικές ανάγκες του σήμερα. Άλλωστε κανένα ρύζι της Agrino δεν είναι ίδιο με τα υπόλοιπα! Όπως και κανένα γεύμα δεν είναι απλώς ένα γεύμα. Όλα «κρύβουν» από πίσω τους ανησυχίες, επιθυμίες, και προσδοκίες...

Έτσι η πρώτη ταινία προτείνει το ιδανικό ρύζι για τη «Γνωριμία με τους γονείς του Νίκου», που δεν είναι άλλο από το Bella για σπυρωτό και λαχταριστό πιλάφι, το πρώτο ρύζι στον κόσμο με αναγραφή του παραγωγού πάνω στο πακέτο, εν προκειμένω του Σάββα Ευγενίδη από τα Μάλγαρα Θεσσαλονίκης. Στη δεύτερη ταινία, η πρωταγωνίστρια θέλει να «Πειραματιστεί» με μία συνταγή που «ανανεώνει τη σχέση» και αμφιταλαντεύεται μεταξύ του αυθεντικού Basmati για περιπέτεια στην ανατολή και του Exotic Wild για κάτι πιο 'άγριο'. Ενώ στην τρίτη περίπτωση «Έχω ζωή και έξω από την κουζίνα», το ρύζι το σωστό είναι ξεκάθαρα το ριζότο Greek Gourmet με ελληνική τρούφα από τα Γρεβενά που είναι έτοιμο σε 14'.

Η νέα καμπάνια «τρέχει» σε τηλεόραση και digital και φέρει την «υπογραφή» της DDB σε σενάριο, της Stefi @ Lynx Productions στην παραγωγή και του Άκη Μυτακίδη στη σκηνοθεσία.



Ήξερες ότι...

4 στους 5 ανθρώπους στον κόσμο ζουν σε περιβάλλοντα με μεγάλη φωτορύπανση

Εξαιτίας της υπερβολικής χρήσης τεχνητού φωτός, 4 στους 5 ανθρώπους στον κόσμο ζουν σε περιβάλλοντα με μεγάλη φωτορύπανση. Λόγω της φωτορύπανσης είναι δύσκολο να παρατηρήσουμε τα άστρα τις νυχτερινές ώρες. Η φωτορύπανση διαταράσσει τη φυσική κυκλική μετάβαση από το ηλιακό στο αστρικό φως και αντίστροφα!





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Σοκολάτα γάλακτος vs σοκολάτα υγείας



Πολύ συχνά ακούω: "Μετά το μεσημεριανό μου ζητάω κάτι γλυκό. Έχω μαύρη σοκολάτα στο ντουλάπι μου. Είμαι σίγουρος ότι έχει λιγότερες θερμίδες από τις άλλες σοκολάτες, ε ναι αφού είναι και τόσο πικρή..."

Τρώω 5 κομματάκια, δεν είναι και τόσο νόστιμη, θα φάω λίγους ξηρούς καρπούς που χορταίνουν, παίρνω μια χούφτα...

Θα φάω και λίγη σοκολάτα γάλακτος, έχω σκοτωθεί στη δουλειά, έκανα και λίγη γυμναστική, μου αξίζει...

Τελικά τι την ήθελα τη μαύρη σοκολάτα και τους ξηρούς καρπούς, τσάμπα πήρα 400 θερμίδες ενώ τελικά ήθελα απλά να φάω λίγη σοκολάτα γάλακτος..."

Τελικά τι ισχύει με τη θρεπτική αξία της μαύρης και της σοκολάτας γάλακτος;

25 γρ. μαύρη σοκολάτα 72%: 145 θερμίδες, 9.6 γρ. λιπαρών, 6.3 γρ. κορεσμένων

25 γρ. σοκολάτα γάλακτος: 140 θερμίδες, 8.2 γρ. λιπαρών και 5.6 γρ. κορεσμένων λιπαρών.

Προφανώς η μαύρη σοκολάτα είναι θρεπτικότερη, περιέχει περισσότερο σίδηρο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο, βιταμίνη E και αντιοξειδωτικά συστατικά. Αλλά η αλήθεια είναι ότι υπάρχουν πολύ καλύτερες πηγές από όλα αυτά τα συστατικά στην καθημερινή διατροφή μας και δεν νομίζω να έχουμε την ψευδαίσθηση ότι προσθέτουμε τελικά στη διατροφή μας τη σοκολάτα για τη θρεπτική της αξία αλλά για τη γεύση της και την απόλαυση που μας προσφέρει...

Τι κρατάμε λοιπόν;

Αν η μαύρη σοκολάτα σας αρέσει εξίσου ή περισσότερο από τη γάλακτος, προτιμήστε την διότι είναι πιο θρεπτική.

Εάν όμως η μαύρη σοκολάτα δεν σας ικανοποιεί γευστικά, προτιμήστε την αγαπημένη σας σοκολάτα γιατί από άποψη θερμίδων δεν αξίζει τον κόπο...



«Το όνειρό μου είναι οι άνθρωποι να φτάνουν στην αυτοθεραπεία με τον πιο φυσικό τρόπο»

Για τη Renata Shalabi το ρέικι είναι ένα ταξίδι στην αυτοθεραπεία...
Μας ενώνει με την εσωτερική μας φωνή, φέρνει ισορροπία στο σώμα και το πνεύμα μας.



Για τη Renata Shalabi είναι πρόκληση να βοηθάει, μέσω του ρέικι, όσους επιθυμούν να δουν την ομορφιά της ζωής!

Πότε ήρθατε για πρώτη φορά σε επαφή με το ρέικι και τι ήταν αυτό που σας έκανε να εντρυφήσετε στην ουσία του;

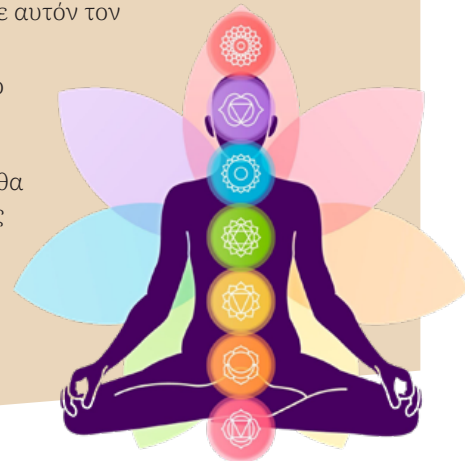
Ήρθα σε επαφή με το ρέικι για πρώτη φορά πριν από πολλά χρόνια, όταν κάποιος γνωστός μου το πρότεινε.

Μέχρι τότε δεν είχα ακούσει καν τη λέξη αυτή!

Σκεφτείτε ότι ούτε καν τον διαλογισμό, ούτε την αυτοπροστασία γνώριζα... Παρόλο που δεν καταλάβαινα τι ήταν, ήθελα να το ζήσω. Θυμάμαι ότι η συνεδρία μου άφησε μία υπέροχη αίσθηση... Παρότι ήμουν πολύ συγκρατημένη, αφήσω τον εαυτό μου να βιώσει αυτή την εμπειρία και μετά ένιωσα αναζωογονημένη και ανάλαφρη.

Πέρασαν πολλά χρόνια από τότε, και μέσα στο μυαλό μου πάντα υπήρχε αυτή η εμπειρία σαν μια πολύ ξεχωριστή ανάμνηση. Δεν ήξερα πώς να το ψάξω περισσότερο, γιατί δεν είχα καμία σχέση με αυτόν τον χώρο.

Όταν βρέθηκα μετά από χρόνια στην Ταϊλάνδη, και συγκεκριμένα στη Σχολή του Βασιλιά, έμαθα ότι κάνει ρέικι εκεί ένας Ιάπωνας γκουρού... Αυτή ήταν η αρχή του ταξιδιού μου στον χώρο του ρέικι...



**Τι σημαίνει και τι συμβολίζει το ρέικι για εσάς;**

Το ρέικι για μένα είναι ένα ταξίδι στην αυτοθεραπεία! Η δική μας ενέργεια, σε συνδυασμό με την ενέργεια της Γης, μας βοηθά με έναν φυσικό τρόπο να αποκτήσουμε διαύγεια πνευματική, συναισθηματική και σωματική.

Απομακρύνει το «ενεργειακό μπλοκάρισμα» που μπορεί να έχουμε από διάφορα γεγονότα που προκύπτουν καθημερινά στη ζωή μας.

Μιλήστε μας για τα οφέλη του ρέικι και πώς συμβάλλει στην αυτοεξέλιξη.

Το ρέικι είναι μια φυσική λειτουργία που αποτοξινώνει το σώμα μας. Μας βοηθάει να απελευθερώσουμε αρνητικά βιώματα, και να αποκτήσουμε ισορροπία στο σώμα, τη σκέψη και τα συναισθήματά μας. Μας βοηθά επίσης να βγούμε από το «εγώ» μας, από τις φοβίες και τον θυμό. Συμβάλλει στο να δούμε ξεκάθαρα, μέσα από την ανθρώπινη φύση μας, την ομορφιά της ζωής, της αγάπης, της απλότητας, της αγνότητας, της παιδικότητας... Το ρέικι μας ενώνει με την εσωτερική μας φωνή που είναι πάντα καθαρή, αγνή με ανιδιοτελή αγάπη!

Πολλοί συνδέουν το ρέικι με τον διαλογισμό. Ποια είναι η σχέση τους και σε τι διαφέρουν;

Δεν διαφέρουν πολύ, είναι συνδυασμός των δύο. Το ρέικι είναι ένα εργαλείο που μεταφέρει την ενέργεια της Γης και μας ξεμπλοκάρει, φέρνοντας ισορροπία στο σώμα και πνεύμα.





Ο διαλογισμός είναι ένα εργαλείο του μυαλού που μέσω αυτού προσεγγίζουμε τη γαλήνη και την πληρότητα στην καθημερινότητά μας.

Υπήρχαν προκλήσεις και εμπόδια στον δρόμο σας, από τη στιγμή που αποφασίσετε να ασχοληθείτε με το ρέικι;

Με έναν μαγικό τρόπο - θα έλεγα τον μαγικό τρόπο του ρέικι - και τη συμβολή του Δασκάλου μου, τα εμπόδια και οι καταστάσεις φάνταζαν πολύ μικρά... Η πρόκληση είναι να μπορώ να ξεμπλοκάρω τα κανάλια των ανθρώπων που το έχουν ανάγκη. Για παράδειγμα, την εποχή του lockdown όλη η παγκόσμια ομάδα του ρέικι, συντονιστήκαμε μία κοινή ώρα (για την Ελλάδα ήταν στις έξι το πρωί) και κάναμε ρέικι για να βοηθήσουμε τον κόσμο.

Για μένα η πρόκληση είναι να μπορώ μέσα από το ρέικι να βοηθάω τους ανθρώπους. Το ρέικι λειτουργεί ως ο αγωγός που ενώνει την ενέργεια της Γης με την ενέργεια του ατόμου, που είναι η ενέργεια του Σύμπαντος. Όταν λοιπόν εντοπίζω κάποιο μπλοκάρισμα σε ανθρώπους και αισθάνομαι ότι τα κανάλια τους έχουν

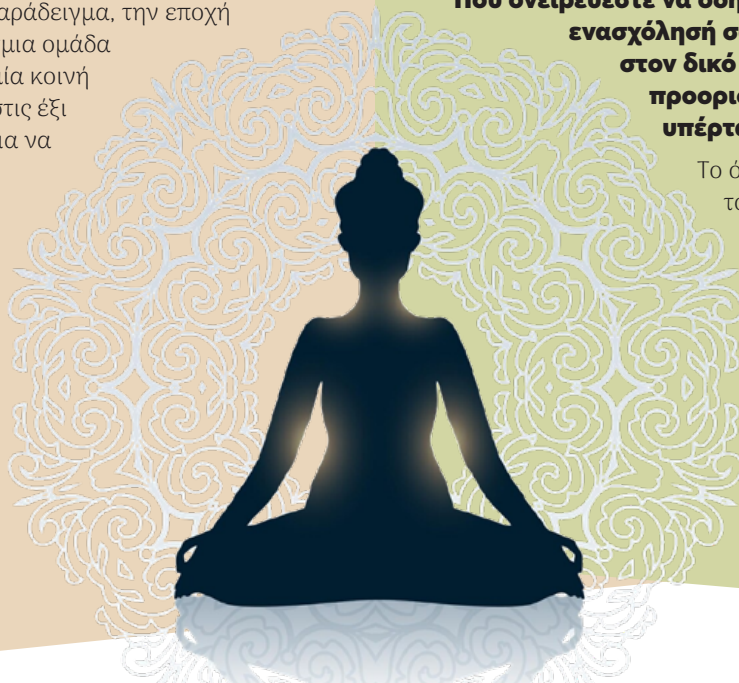
ανάγκη από μία καθαρή ζωτική φόρτιση με ρέικι, και με τη δική τους συνεργασία απελευθερώνονται και ισορροπούν μέσα τους είναι μεγάλη χαρά!

Αν έπρεπε να κάνετε μια πολύ σύντομη εισαγωγή στον κόσμο του ρέικι, τι θα λέγατε σε κάποιον που δεν γνωρίζει απολύτως τίποτα γι' αυτό;

Να αφήσει τον εαυτό του να το ζήσει και το ρέικι θα τον καθοδηγήσει!

Πού ονειρεύεστε να οδηγηθείτε μέσα από την ενασχόλησή σας με το ρέικι; Υπάρχει στον δικό σας ορίζοντα ένας προορισμός ή πιστεύετε στην υπέρτατη αξία του ταξιδιού;

Το όνειρό μου είναι να βλέπω τους ανθρώπους γύρω μου να αισθάνονται τη θετικότητα και την ενέργεια της Γης. Να φτάνουν στην αυτοθεραπεία με τον πιο φυσικό τρόπο και να απολαμβάνουν τη ζωή χωρίς άγχος. Να ζουν την αγάπη των ανθρώπων γύρω τους!



Η Ελλάδα στην κορυφή του Τουρισμού παγκοσμίως με την τεχνολογία της Aegeo Spas

Η μοναδική Ελληνική φιλοσοφία της ευεξίας συναντά ιδανικούς εκφραστές σε ελληνικά ξενοδοχεία που επενδύουν σε ολοκληρωμένες εμπειρίες και λύσεις τόσο σε επίπεδο εγκαταστάσεων όσο και σε επίπεδο ποιοτικών συνεργασιών με βραβευμένους χώρους μοναδικής αισθητικής και ευρεία γκάμα υπηρεσιών spa και wet area (θαλασσοθεραπεία, χαμάμ, jacuzzi, σάουνα κλπ.). Η Aegeo Spas με την τεχνογνωσία της υποστηρίζει την άνοδο των ελληνικών ξενοδοχείων στην κορυφή της ευεξίας σε παγκόσμιο επίπεδο.



Συγκεκριμένα, η σεζόν του 2024 ξεκινά ιδανικά καθώς 23 ξενοδοχεία αναδείχτηκαν ως τα Καλύτερα Spa στον κόσμο και την Ευρώπη στον θεσμό αριστείας των World Luxury Spa Awards το 2023.

Η Ελλάδα αντιπροσωπεύεται επάξια μέσα από διαφορετικούς προορισμούς που ο καθένας παρουσιάζει τη δική του μοναδική πρόταση διακοπών που συνδυάζουν την πολυτέλεια με τη χαλάρωση.

7 ξενοδοχεία κατέκτησαν την κορυφή στην Κρήτη (Anemos Luxury Grand Resort, Candia Maris Resort @ Spa, Creta Maris Resort, Ikaros Beach Luxury Resort @ Spa, Lyttos Beach Resort, TUI BLUE Elounda Village Resort @ Spa by AQUILA και Minos Beach Art Hotel), 5 στη Ρόδο (Akti Imperial





Deluxe Resort & Spa, Atlantica Dreams Resort, Atlantica Plimmiri, Mayia Exclusive Resort & Spa και The Ixian Grand & All Suites), 2 (Dolce Attica Riviera και Electra Metropolis

Athens) στην Αθήνα και από 1 σε Ζάκυνθο (TUI BLUE Caravel), Θεσσαλονίκη (Electra Palace Thessaloniki), Κέρκυρα (Kontokali Bay Resort & Spa), Κω (Atlantica Belvedere Resort), Σαντορίνη (Santo Pure Oia Suites & Villas), και Χαλκιδική (Aegean Melathron Thalasso Spa Hotel). Επίσης βραβεύτηκαν 3 ξενοδοχεία (Aphrodite Hills, Atlantica Mare Village Ayia Napa και Atlantica Mare Village Paphos) στην Κύπρο.

Η 360° εμπειρία ευεξίας με έμπνευση το Αιγαίο φέρνει τα ξενοδοχεία στην κορυφή του κόσμου και της Ευρώπης με 74 διακρίσεις από το 2019 μέχρι σήμερα. Το 2023, ξενοδοχεία των ομίλων Βανταράκη, Electra Hotels & Resorts, Η Hotels Collection, Metaxa Hospitality Group, S Resorts, Voulgaris Hospitality Group και Xenos Group Hotels βραβεύτηκαν για 3 η χρονιά. Για 2 η χρονιά βραβεύτηκαν ξενοδοχεία των Aegean Star Hotels, Aquila Hotels & Resorts, Atlantica Hotels & Resorts, bluegr

Hotels & Resorts, Geo Hotels. Για 1η φορά βραβεύτηκαν ξενοδοχεία των ομίλων Akti Hotels & Resorts και Zeus International Hotels & Resorts.

Αναφορικά με το θετικό αποτύπωμα των ελληνικών ξενοδοχείων στην

ευεξία, ο κ. Ζαχαρίας Χνάρης, Team Leader της Aegeo Spas, δήλωσε μεταξύ άλλων:

«Στην Aegeo Spas επενδύουμε όλες μας τις δυνάμεις σε αυτήν την κατεύθυνση και είμαστε ικανοποιημένοι που η προσπάθειά μας επιβραβεύεται για μια ακόμη χρονιά τόσο από τους επισκέπτες όσο και από τους ειδικούς του χώρου παγκοσμίως.

Η εμπιστοσύνη τους μας ανέδειξε ως το καλύτερο Luxury Spa Group στη Νότια Ευρώπη για το 2023 και είναι ένα ακόμα βήμα στην ανάδειξη της Ελληνικής φιλοσοφίας της ευεξίας. Το 2024 οι καταρτισμένοι θεραπευτές και όλες οι ομάδες της Aegeo Spas θα είναι για μια ακόμη χρονιά στο πλευρό των συνεργατών με στόχο να προσφέρουν χαρά και χαλάρωση στον επισκέπτη και να υποστηρίξουν τα ελληνικά ξενοδοχεία να κατακτήσουν την κορυφή για μια ακόμη χρονιά.»

Θωμάς Τσαβδαρίδης: Ο επιχειρηματίας πίσω από το brand αρωμάτων Monreale



Με 25 χρόνια εμπειρίας στον κλάδο των αρωμάτων και των καλλυντικών, η εκτεταμένη γνώση και εμπειρία του Θωμά Τσαβδαρίδη τον οδήγησαν στην ίδρυση του brand Monreale, ενός επιχειρηματικού εγχειρήματος στον κλάδο των γυναικείων και ανδρικών αρωμάτων.

Το Monreale γεννήθηκε για να αποκαλύψει τον κόσμο των αρωμάτων, δημιουργώντας μοναδικά αρώματα με την έμπνευση και την υπογραφή των καλύτερων αρωματοποιών του κόσμου. Ο συνδυασμός των κατάλληλων συστατικών συνθέτει τον μοναδικό ελκυστικό χαρακτήρα κάθε μεμονωμένου αρώματος που φέρει το όνομα Monreale.

Το Monreale είναι ένα διεθνές brand εμπνευσμένο από τη δύναμη κάθε στιγμής, που σέβεται τη βασική αρχή της ανθρώπινης ύπαρξης. Χαρακτηριστικά ο ιδρυτής του Θωμάς Τσαβδαρίδης, αναφέρει: «Εμπνεύστηκα από τον καθεδρικό ναό του Monreale, ο οποίος κατασκευάστηκε μεταξύ

1172 και 1267 στο Παλέρμιο της Σικελίας. Συνάντησα την ομορφιά του καθεδρικού ναού του Μονρεάλε και εκτίμησα τη μακρά ιστορία του. Όντας Ελληνορθόδοξος, συγκινήθηκα από την εντυπωσιακή συνύπαρξη της βυζαντινής τέχνης και της νορμανδικής, γοθτικής, αναγεννησιακής και μπαρόκ αρχιτεκτονικής του Καθεδρικού Ναού, γι' αυτό αποφάσισα να δώσω το όνομά του στο brand αρωμάτων».

Το όραμα που εκφράζει ο ίδιος μέσα από το επιχειρηματικό αυτό εγχείρημα είναι η δημιουργία μιας μοναδικής ατμόσφαιρας με τις πλούσιες μυρωδιές του θυμιάματος, που επιτρέπουν στο κοινό να ανακαλύπτει την ευτυχία στα πιο μικρά πράγματα. Αξίζει να σημειωθεί ότι τα αρώματα Monreale διατίθενται στην Ελλάδα μέσω του flagship store στο Κολωνάκι και του eshop αλλά και στο εξωτερικό σε επιλεγμένα σημεία.



Good News

Η e-Fresh συνεργάζεται με τον ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟ Α.Ο. ΑμεΑ στηρίζοντας τη Συμμετοχικότητα και Ενδυνάμωση στον Αθλητισμό

Η e-Fresh ανακοινώνει με υπερηφάνεια τη συνεργασία της με τον ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟ Α.Ο. ΑμεΑ, ένα σύγχρονο αθλητικό σωματείο ατόμων με αναπηρία. Ο ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ Α.Ο. ΑμεΑ, ένας αθλητικός όμιλος γνωστός τα τελευταία 6 χρόνια για τα αξιοσημείωτα επιτεύγματα και την αφοσίωσή του στην αθλητική άμιλλα, λειτουργεί ως πλατφόρμα έμπνευσης για τα άτομα με αναπηρία με σκοπό αυτά να επιδείξουν τα ταλέντα και το πάθος τους για τον αθλητισμό. Με κοινή δέσμευση για την προώθηση της διαφορετικότητας και της ισότητας, η e-Fresh έχει την τιμή να ενώνει τις δυνάμεις της με τον ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟ Α.Ο. ΑμεΑ ως επίσημο χορηγό της.

"Η e-Fresh είναι ενθουσιασμένη που συνεργάζεται με τον ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟ Α.Ο. ΑμεΑ για την υποστήριξη του αξιοσημείωτου ταξιδιού του προς το αθλητικό μεγαλείο", δήλωσε η κ. Μαυροειδή Ζηνοβία, Γενική Διευθύντρια της e-Fresh. "Πιστεύουμε στη δύναμη του αθλητισμού να ενώνει τις κοινότητες και να γιορτάζει τη διαφορετικότητα. Ως χορηγοί του ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΥ Α.Ο. ΑμεΑ, στοχεύουμε να ευαισθητοποιήσουμε, να εμπνεύσουμε και να προωθήσουμε μια κοινωνία χωρίς αποκλεισμούς, όπου όλοι έχουν την ευκαιρία να ευδοκιμήσουν." Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το e-Fresh και τη συνεργασία του με την ΠΑΟ ΑΜΕΑ, επισκεφτείτε το www.e-fresh.gr.



Το πρόγραμμα επιτάχυνσης “Unleashed” της Purina αποκαλύπτει τις καινοτόμες start-ups που συμμετέχουν σε αυτό - Μία ελληνική, η PetExplorer, ανάμεσά τους

Το πρόγραμμα επιτάχυνσης “Unleashed” της Purina, της κορυφαίας εταιρείας φροντίδας κατοικίδιων ζώων, αποκαλύπτει τις οκτώ πρωτοπόρες start-ups που συμμετέχουν σε αυτό. Το πρόγραμμα, που διανύει την πέμπτη χρονιά του και «φιλοξενεί» επιχειρήσεις από όλο τον κόσμο, έχει ως στόχο την υποστήριξη και προώθηση νέων και ανατρεπτικών επιχειρήσεων τεχνολογίας και φροντίδας κατοικίδιων ζώων.

Φέτος, στην τελική φάση, για πρώτη φορά συμμετέχει και μια ελληνική start-up, η [PetExplorer](#), που ξεκίνησε την πορεία ανάπτυξης της στο πρόγραμμα Ανοιχτής Καινοτομίας “Ignite Ideas” της Nestle Ελλάς. Η PetExplorer έχει δημιουργήσει την πρώτη διαδικτυακή πλατφόρμα που συνδέει εύκολα και αξιόπιστα ιδιοκτήτες κατοικίδιων με επαγγελματίες κτηνιάτρους και όχι μόνο.

Ο Κωνσταντίνος Παπαγιαννόπουλος, ιδρυτής της PetExplorer, επισημαίνει: «Η συμμετοχή μας στο πρόγραμμα Unleashed της Purina αποτελεί έναν πολύ σημαντικό σταθμό για εμάς γιατί μας προσφέρει διεθνή εμπειρία, σύνδεση με την αγορά, τεχνογνωσία αλλά και πόρους για να πραγματοποιήσουμε τα επόμενα βήματά μας. Πρωτοβουλίες σαν αυτή αποδεικνύουν ότι οι εδραιωμένες επιχειρήσεις μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη των ελληνικών νεοφυών επιχειρήσεων».

Το πρόγραμμα “Unleashed” λειτουργεί με την υποστήριξη του Purina Accelerator Lab. Προσφέροντας πόρους σε start-ups που ενσωματώνουν την τεχνολογία στα προϊόντα και τις υπηρεσίες φροντίδας κατοικίδιων ζώων με νέους και καινοτόμους τρόπους, το Lab συμβάλλει στην ανάπτυξη του start-up οικοσυστήματος κατοικίδιων ζώων.



Press Room

Beauty & Fashion edition

Ο μαύρος άνθρακας και... το δέρμα σου



Είναι σίγουρα ένα μεγάλο trend και αξίζει να μάθουμε περισσότερα για τον μαύρο άνθρακα που πολλοί χρησιμοποιούν... χωρίς να τον γνωρίζουν! Σήμερα θα μιλήσουμε για τη σχέση του με την επιδερμίδα μας.

Ο μαύρος άνθρακας είναι ένα φυσικό συστατικό και προκύπτει από ειδική καύση ξύλου μπαμπού κ.α. Αυτή η λεπτή και άοσμη μαύρη πούδρα που προκύπτει, λοιπόν, είναι ο ενεργός ή μαύρος άνθρακας. Ανάμεσα στα οφέλη του για την επιδερμίδα μας είναι ότι συμβάλλει στην απομάκρυνση του περιττού σμήγματος και στον έλεγχο της λιπαρότητας. Επίσης, βοηθά στη μείωση της ακμής και συσφίγγει τους πόρους. Μετά τη χρήση προϊόντων με μαύρο άνθρακα, είναι καλό να βάζουμε ενυδατική κρέμα για να αποφευχθεί η πιθανότητα αφυδάτωσης της επιδερμίδας. Δεν πρέπει να χρησιμοποιούμε προϊόντα με μαύρο άνθρακα σε περιοχές που είναι ερεθισμένες ούτε να έρχεται το προϊόν σε επαφή με τα μάτια μας.

ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΔΑΝΔΟΛΟΣ



Τα αηδόνια της σιωπής

Μέχρι πού θα έφτανε ένας άντρας για να ξαναβρεί τη γυναίκα της ζωής του; Ανάμεσα από πόσες σφαίρες θα μπορούσε να περάσει, πόσους φλογισμένους δρόμους θα τολμούσε να διαβεί; ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ 1944. Οι Γερμανοί αποχωρούν από την Αθήνα. Η απελευθέρωση φέρνει λύτρωση, αλλά και διχασμό. Εμφύλια πάθη ξυπνούν, η Ελλάδα οδεύει προς τον όλεθρο ξανά.

Ο ΚΥΡΙΟΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ είναι ο μακροβιότερος σερβιτόρος στο Καφενείο Ζαχαράτου της Πλατείας Συντάγματος. Σεμνός και καλόψυχος ονειρεύεται πάντα την Ευδοξία του, την ευαίσθητη καθαρίστρια που ερωτεύτηκε κάποτε. Καθώς η Αττική παραδίδεται στο χάος, ένα γράμμα θα ζωντανέψει την ελπίδα του να βρεθεί κοντά της. Αλλά ο φοβερός Δεκέμβρης παραμονεύει. Και φαντάζει αδυσώπητος.

ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ απελπισμένου ταξιδιού που έκανε ένας άνθρωπος μες στα Δεκεμβριανά, αναζητώντας τη δική του πατρίδα. Γύρω του ένα σωρό άλλες ιστορίες: το θρυλικό καφενείο και οι θαμώνες του, μυστικά και ψέματα, αδελφός να σκοτώνει αδελφό, προδοσίες και σκευωρίες, το χρονικό της ένοπλης σύγκρουσης, ο Ουίνστον Τσόρτσιλ, η Ελένη Παπαδάκη, ο Οδυσσέας Ελύτης, οι απλοί και βασανισμένοι άνθρωποι που διασταυρώνονται με το βίαιο πεπρωμένο της Ελλάδας.

Τρία χρόνια μετά τη «Δίκη που άλλαξε τον κόσμο», ο πολυβραβευμένος συγγραφέας των μπεστ σέλερ «Ιστορία χωρίς όνομα» και «Φλόγα και άνεμος», επιστρέφει με ένα καθηλωτικό μυθιστόρημα για την αξία της αθωότητας μέσα στο πιο βαθύ σκοτάδι.

Ένας πολύ ευχάριστος φόνος



Όταν ένας πλούσιος εργένης πεθαίνει στον φθινοπωρινό χορό, μια δεσποινίδα αναλαμβάνει τον ανάρμοστο ρόλο της ντετέκτιβ, σε μια κωμωδία γεμάτη δράση.

Η δυναμική Beatrice Steele δεν είναι ακριβώς μια «σωστή δεσποινίς»: είναι φριχτή στο κέντημα, δεν διαθέτει μουσικές ικανότητες και η ζωγραφική της είναι τόσο κακή που τρομάζει τον κόσμο. Παρακολουθεί όμως με τεράστιο πάθος τα εγκλήματα στις εφημερίδες. Κατά τα άλλα, ζει μια απολύτως ευχάριστη ζωή με την μητέρα της που όλο παντρολογάει, τον πατέρα της που όλο κάνει πλάκες, και τις δυο μικρότερες αδελφές της – την όμορφη Louisa και την άχρωμη Mary.

Στον χορό, η Beatrice προσπαθεί να είναι τύπος και υπογραμμός. Ξαφνικά, στα μισά ενός μινουέτου, ο περιζήτητος εργένης Edmund Croaksworth πέφτει νεκρός. Έξω μάλιστα η καταιγίδα κι η βραδιά εξελίσσεται σε μια φρενίτιδα πανικού, φόβου και προδοσίας, αφού είναι ξεκάθαρο πως όλοι είναι παγιδευμένοι μαζί με έναν δολοφόνο. Η Beatrice πρέπει να υπερβεί την κοσμιότητα και την ευπρέπεια, για να φέρει τη δικαιοσύνη – πριν γίνει κι άλλος φόνος.

quote of the day

"WHO SAYS THAT MY DREAMS HAVE TO STAY JUST MY DREAMS?"

Ariel

Γιορτάζουν!

31/03

Υπάτιος, Υπατία, Γρηγόρης, Γρηγορία*

*Υπάρχουν και άλλες ημερομηνίες που γιορτάζει αυτό το όνομα.

29 Μαρτίου

- > World Marbles Day
- > Mermaid Day
- > National Lemon Chiffon Cake Day
- > National Mom and Pop Business Owners Day
- > National Smoke and Mirrors Day
- > Niagara Falls Runs Dry Day
- > Payday It Forward

30 Μαρτίου

- > World Bipolar Day
- > Doctors' Day
- > Earth Hour
- > Land Day
- > National Fitness Recovery Day
- > National Folding Laundry Day
- > National I Am In Control Day
- > National Pencil Day
- > National Virtual Vacation Day
- > Take a Walk in the Park Day
- > Torrents Day

31 Μαρτίου

- > Transgender Day of Visibility
- > Διεθνής Ημέρα Διευφυλικής Ορατότητας
- > Eiffel Tower Day
- > Crayola Crayon Day
- > World Backup Day
- > Anesthesia Tech Day
- > Dance Marathon Day
- > Hug a Medievalist Day
- > National Farm Workers Day

tip of the day

