

Από τον Γράμμο ως το ποτήρι σας,
φροντίζουμε το αποτύπωμά του να είναι
καθαρό σαν την αλήθεια.



Μέσα στο παρθένο περιβάλλον που βρισκόμαστε, σε ό,τι
με γενναιοδωρία μας προσφέρεται, εμείς στεκόμαστε με σεβασμό
και εφαρμόζουμε αποκλειστικά βιώσιμες πρακτικές.

Καθημερινά διαχειριζόμαστε 100% τα υπολείμματα της παραγωγικής διαδικασίας.
Στη συσκευασία μας εφαρμόζουμε τη χρήση του μη αποσπώμενου πώματος.
Είμαστε στη διαδικασία χρήσης ανακυκλωμένων υλικών συσκευασίας
που θα τεκμηριώνεται από εξωτερικό φορέα πιστοποίησης.
Βρισκόμαστε σε πρόγραμμα για τη σταδιακή απεξάρτηση του εργοστασίου μας
από την ηλεκτρική ενέργεια και τη χρήση ανανεώσιμων πηγών ενέργειας.

Στο πλαίσιο του Συστήματος Περιβαλλοντικής Διαχείρισης που εφαρμόζουμε για
κάθε τμήμα της λειτουργίας του εργοστασίου μας, καταγράφονται όλες
οι διαδικασίες και εφαρμόζονται πρακτικές που διασφαλίζουν την τήρηση της
νομοθεσίας, αλλά και την έμπρακτη προστασία του περιβάλλοντος.

Γιατί μόνο από ένα περιβάλλον καθαρό, μπορούμε να έχουμε ένα νερό...
καθαρό σαν την αλήθεια.

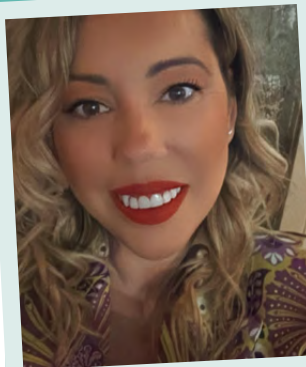
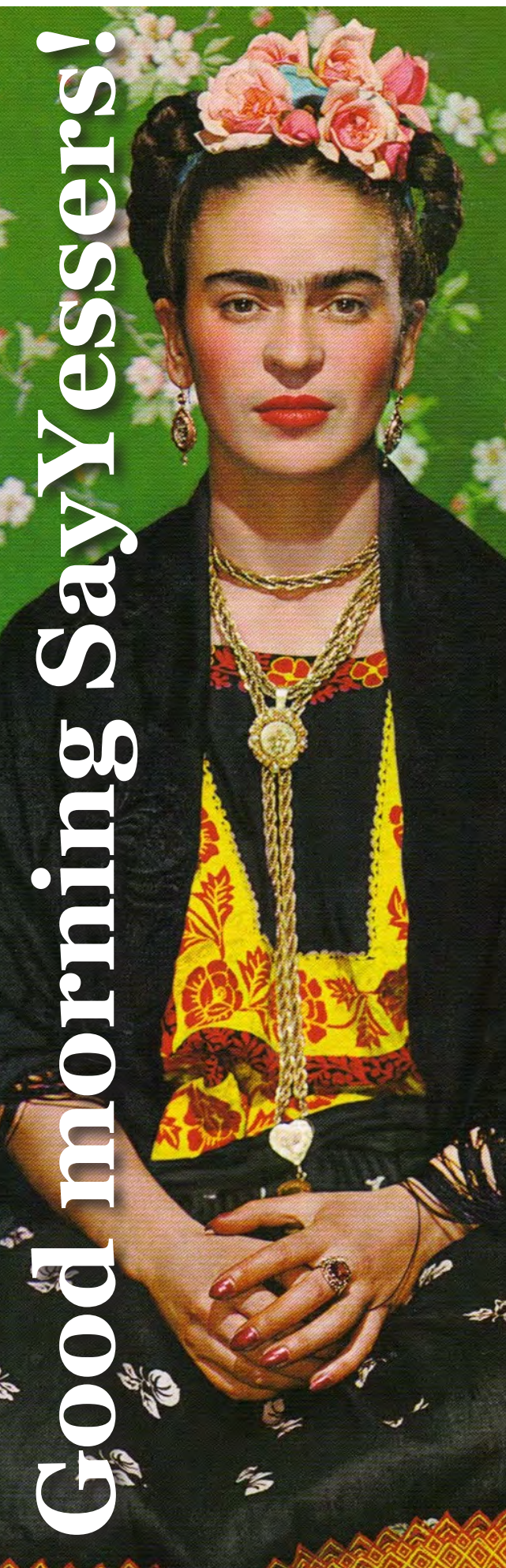


SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**ΤΙ ΣΧΕΣΗ ΕΧΕΙ ΤΟ ΖΩΔΙΟ ΜΑΣ
ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΜΑΣ;**

Good morning SayYessers!



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser!!**

Στους καφέδες μας σου έχω πει πολλές φορές να διεκδικείς, να μην αφήνεις τα πράγματα στην τύχη τους, να ζητάς, να παλεύεις για όσα θέλεις... Σε αυτόν τον καφέ θα σου μιλήσω για τις συντροφικές σχέσεις.

Τι συμβαίνει όταν πρέπει συνέχεια να ζητάς από τον σύντροφό σου ό,τι νιώθεις πως έχεις ανάγκη να σου προσφέρει; Θα δώσω τον λόγο... στη Φρίντα Κάλο και επιστρέφω...

Η Φρίντα Κάλο είπε στον σύζυγό της: «Δεν σου ζητώ να με φιλήσεις, ούτε να ζητήσεις συγγνώμη όταν πιστεύω ότι κάνεις λάθος. Δεν θα σου ζητήσω καν να με αγκαλιάσεις όταν το χρειάζομαι περισσότερο. Δεν σου ζητάω να μου πεις πόσο όμορφη είμαι, ακόμα κι αν είναι ψέμα, ούτε να μου γράψεις κάτι όμορφο. Δεν θα σου ζητήσω καν να με πάρεις τηλέφωνο για να μου πεις πώς ήταν η μέρα σου ή να μου πεις ότι σου λείπω. Δεν θα σου ζητήσω να με ευχαριστείς για όλα όσα κάνω για σένα, ούτε να ανησυχείς για μένα όταν η ψυχή μου είναι ραγισμένη και φυσικά δεν θα σου ζητήσω να με στηρίζεις στις αποφάσεις μου. Δεν θα σου ζητήσω καν να με ακούσεις όταν έχω χίλιες ιστορίες να σου πω. Δεν θα σου ζητήσω να κάνεις τίποτα, ούτε καν να είσαι δίπλα μου για πάντα. Γιατί αν πρέπει αυτά να σου τα ζητήσω, δεν τα θέλω πια.

Tip of the Day: Όσο κι αν σου λέω να έχεις μαχητική στάση στη ζωή σου και να διεκδικείς πάντα τα όνειρά σου, εδώ θα συμφωνήσω απόλυτα με τη Φρίντα Κάλο.

Γιατί η αλήθεια είναι πως αν έχεις επιλέξει να μοιράζεσαι τη ζωή σου με έναν σύντροφο που δεν κατανοεί ποτέ τα "θέλω" και τις ανάγκες σου και πρέπει εσύ πάντα να του εξηγείς... ποια είναι τελικά η ουσία της σχέσης σας;

Και αν ξέρει μεν πώς νιώθεις αλλά δεν θέλει να σε στηρίξει; Αν δεν είσαι η προτεραιότητά του; Αν σε θέλει μόνο όταν όλα είναι καλά και σε κάθε δυσκολία απομακρύνεται, μένει απαθής ή αδιάφορος;

Να προσπαθείς, να εξηγείς, να διεκδικείς ναι... αλλά μόνο όταν αξίζει! Εσύ, ξέρεις πολύ καλά τότε...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Τι σχέση έχει το ζώδιό μας με την ευημερία μας;

Πιστεύετε ότι το ζώδιό μας επηρεάζει την ευημερία μας; Μια πρόσφατη μελέτη είχε σκοπό να διερευνήσει εάν τα ζώδια έχουν κάποια επίδραση σε διάφορες πτυχές της υποκειμενικής ευημερίας.



Σε αντίθεση με τις δημοφιλείς αστρολογικές πεποιθήσεις, η έρευνα δεν βρήκε σημαντικά στοιχεία που να συνδέουν τα ζώδια με την ευτυχία, την οικονομική ικανοποίηση, τη συζυγική ικανοποίηση ή τη γενική υγεία. Η μελέτη δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό *Kyklos*.

Σύμφωνα με την αστρολογία οι θέσεις των ουράνιων σωμάτων τη στιγμή της γέννησης κάποιου επηρεάζουν τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και διάφορους τομείς της ζωής. Παρά τον σκεπτικισμό από την επιστημονική κοινότητα, η αστρολογία παραμένει ευρέως δημοφιλής, με περίπου το 30% των Αμερικανών να εκφράζει την πίστη στις αστρολογικές επιρροές. Προηγούμενες μελέτες που προσπάθησαν να επικυρώσουν ή να καταρρίψουν αυτούς τους ισχυρισμούς έχουν συχνά αντιμετωπίσει κριτική για τα μικρά μεγέθη του δείγματος και τις μεθοδολογικές τους αδυναμίες.

Στη νέα του μελέτη, ο Mohsen Joshanloo του Πανεπιστημίου Keimyung και του Κέντρου Επιστήμης Ευημερίας του Πανεπιστημίου της Μελβούρνης στόχευαν να αντιμετωπίσουν αυτά τα ζητήματα χρησιμοποιώντας ένα μεγάλο, εθνικά αντιπροσωπευτικό δείγμα και ισχυρές στατιστικές μεθόδους για να εξετάσουν εάν τα ζώδια επηρεάζουν πραγματικά την ευημερία μας. Χρησιμοποίησε δεδομένα από τη Γενική Κοινωνική Έρευνα (GSS), μια μεγάλη, εθνικά αντιπροσωπευτική έρευνα ενηλίκων Αμερικανών.

Αυτή η έρευνα, που διεξάγεται περιοδικά από το 1972, συγκεντρώνει εκτενείς πληροφορίες για ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, συμπεριλαμβανομένων στάσεων, συμπεριφορών και απόψεων των κατοίκων των Η.Π.Α. Για τη μελέτη του, ο Joshanloo εστίασε σε δεδομένα

από τα τέσσερα πιο πρόσφατα κύματα του GSS, συγκεκριμένα από τα έτη 2016, 2018, 2021 και 2022, περιλαμβάνοντας απαντήσεις από 12.791 συμμετέχοντες.

Το δείγμα ήταν ποικιλόμορφο, με μέση ηλικία περίπου τα 50 έτη και μια μικρή πλειοψηφία γυναικών (55%). Ο Joshanloo ανέλυσε οκτώ βασικές μεταβλητές έκβασης που σχετίζονται με την ευημερία: γενική ευτυχία, συμπτώματα κατάθλιψης, ψυχολογική δυσφορία, ικανοποίηση από την εργασία, οικονομική ικανοποίηση, ενθουσιασμό για τη ζωή, γενική υγεία και οικογενειακή ευτυχία.

Ο Joshanloo χρησιμοποίησε έναν συνδυασμό στατιστικών μεθόδων για να εξασφαλίσει ισχυρά και αξιόπιστα αποτελέσματα. Η κύρια μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε ήταν η ανάλυση συνδιακύμανσης (ANCOVA), η οποία επιτρέπει τη σύγκριση των μέσων ομαδικών μέσων ελέγχοντας τις επιδράσεις άλλων μεταβλητών όπως η ηλικία, το φύλο και η εκπαίδευση. Η μελέτη είχε ως στόχο να απομονώσει τη μοναδική επίδραση των ζωδίων στα διάφορα αποτελέσματα ευημερίας.

Για επτά από τα οκτώ αποτελέσματα ευημερίας, δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική επίδραση των ζωδίων. Αυτά τα αποτελέσματα περιελάμβαναν τη γενική ευτυχία, τα καταθλιπτικά συμπτώματα, την ψυχολογική δυσφορία, την εργασιακή ικανοποίηση, τον ενθουσιασμό για τη ζωή, τη γενική υγεία και τη συζυγική ευτυχία. Η μόνη εξαίρεση ήταν η οικονομική δυσαρέσκεια, όπου διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση. Ωστόσο, το μέγεθος της επίδρασης για αυτό το εύρημα ήταν αμελητέο, υποδεικνύοντας ότι η πρακτική σημασία ήταν ελάχιστη.





Ήταν τυχαίο...

Ο Joshanloo διεξήγαγε επίσης μια post hoc ανάλυση. Δημιούργησε μια τυχαία μεταβλητή και συνέκρινε την προγνωστική της δύναμη με αυτή των ζωδίων για τα αποτελέσματα της ευημερίας. Τα αποτελέσματα δεν έδειξαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των προγνωστικών ικανοτήτων των ζωδίων και της τυχαίας μεταβλητής. Αυτό υποδηλώνει έντονα ότι τα ζώδια δεν προβλέπουν με νόημα την ευημερία και ότι τυχόν παρατηρούμενες επιπτώσεις ήταν πιθανό να οφείλονται στην τύχη.

Ο ερευνητής εξήγησε ότι «η post hoc ανάλυση αποκάλυψε ότι η προγνωστική δύναμη των ζωδίων δεν διακρίνεται στατιστικά από μια τυχαία δημιουργούμενη κατηγορική μεταβλητή. Αυτά τα αποτελέσματα υποδεικνύουν ότι η συμβουλή των αστρολογικών ζωδίων μας λέει εξίσου λίγα για το επίπεδο ευεξίας ενός ατόμου όσο απλώς το να τα τοποθετούμε σε μια κατηγορία που βασίζεται σε ένα γύρισμα νομίσματος ή σε ένα ζάρι».

Τα αστρολογικά στερεότυπα

«Αυτά τα ευρήματα υπογραμμίζουν την επείγουσα ανάγκη να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση του κοινού για την έλλειψη επιστημονικών στοιχείων που υποστηρίζουν τις αστρολογικές πεποιθήσεις μέσω ισχυρών πρωτοβουλιών δημόσιας εκπαίδευσης», κατέληξε ο Joshanloo.

«Επιπλέον, θα πρέπει να ληφθεί υπόψη η καταστροφική δυνατότητα των αστρολογικών στερεοτύπων να επηρεάσουν αρνητικά τις αντιλήψεις για τον εαυτό μας και τους άλλους. Οι ενδιαφερόμενοι (π.χ. ψυχολόγοι,

εκπαιδευτικοί και υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής) πρέπει να συνεργαστούν για να εκπαιδεύσουν το κοινό σχετικά με τους κινδύνους που συνδέονται με τα αστρολογικά στερεότυπα και να προωθήσουν μια πιο βασισμένη σε στοιχεία κατανόηση της ανθρώπινης προσωπικότητας και ευημερίας».



4 Εταιρίες-Μέλη φιλοξένησαν την 16η Ολομέλεια της ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ στην Πάτρα

Το Σάββατο 1η Ιουνίου 2024 πραγματοποιήθηκε η 16η Ολομέλεια της πρωτοβουλίας ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ στην Πάτρα, στην οποία συμμετείχαν 32 εταιρίες- Μέλη. Η Πάτρα αποτελεί την Έδρα των εταιριών Λουξ, ΧΙΩΝ, Coffee Island, Ενλογία, που ως οικοδεσπότες υποδέχτηκαν με θερμή τους επιχειρηματίες και τις οικογένειές τους.

Η 16η Ολομέλεια ξεκίνησε το πρωί του Σαββάτου με τις επισκέψεις των Μελών της Κοινότητας στις εγκαταστάσεις της Coffee Island, Λουξ, ΧΙΩΝ, Ενλογία. Νωρίς το απόγευμα στην κλειστή Ολομέλεια τα Μέλη είχαν την ευκαιρία να συζητήσουν project σχετικά με τις συνέργειες σε χώρες του εξωτερικού και εσωτερικής αγοράς ενώ παρουσιάστηκε και αξιολογήθηκε το αποτύπωμα των μέχρι τώρα ενεργειών που υλοποιούνται στο πρώτο εξάμηνο του έτους. Αξίζει να σημειωθεί, ότι η ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ ανακήρυξε ένα από τα ιδρυτικά Μέλη, τον Μιχάλη Τσαούτο, ως επίτιμο Μέλος της Πρωτοβουλίας, για την καίρια συμβολή του στην υλοποίηση του οράματος και την εξέλιξη της Κοινότητας. Ταυτόχρονα, η Πρωτοβουλία καλωσόρισε τη Mega Brokers ως νέο Υποστηρικτή, εκπροσωπούμενη από τον Τάσο Χατζηθεοδοσίου, Διευθύνων Σύμβουλο της εταιρίας, ο οποίος προχώρησε σε χαιρετισμό στην Κλειστή Ολομέλεια.

Το βράδυ της ίδιας ημέρας, πραγματοποιήθηκε η Ανοιχτή Ολομέλεια της Πρωτοβουλίας ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ, στην οποία ήταν καλεσμένοι και τίμησαν τα Μέλη με την παρουσία τους, φορείς της τοπικής αυτοδιοίκησης της Αχαΐας, όπως ο Αντιπεριφερειάρχης Επιχειρηματικότητας, Έρευνας και Καινοτομίας, Παναγιώτης Παπαδόπουλος, ο Πρόεδρος του Ξενοδοχειακού Επιμελητηρίου Ελλάδος, Αλέξανδρος Βασιλικός και ο Καθηγητής του Πανεπιστημίου Πατρών, Δημήτρης Μούρτζης.

Κατά τη διάρκεια της ανοιχτής εκδήλωσης, πραγματοποιήθηκαν οι απονομές του βραβείου «Το σήμα μας παντού» στις εταιρίες-Μέλη που εφαρμόζουν αποτελεσματικά τη χρήση του σήματος ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ στην εταιρία και στα προϊόντα τους και έλαβαν: Ζάβαλος - Cartontec (Χρυσό), Οικογένεια Βολιώτη (Αργυρό), Συνεταιρισμός Κροκοπαργαγωγών Κοζάνης (Χάλκινο).



Ήξερες ότι...

Η εργασία σε όρθια στάση βελτιώνει τη γνωστική ικανότητα



Η εργασία σε όρθια στάση έχει πολλά οφέλη. Συμβάλλει στη βελτίωση της γνωστικής ικανότητας του ατόμου χωρίς να μειώνει την απόδοσή του στην εργασία. Πρόσφατη μελέτη αποκάλυψε ότι οι λεγόμενοι ενεργοί σταθμοί εργασίας προσφέρουν έναν τρόπο δυναμικής βελτίωσης της γνωστικής απόδοσης και της συνολικής υγείας, επειδή μας κρατούν όρθιους την ώρα της εργασίας. Μπορούμε να είμαστε παραγωγικοί χωρίς να καθόμαστε συνεχώς μπροστά από την οθόνη του υπολογιστή μας και να βελτιώσουμε την απόδοσή μας, αλλά κυρίως να θωρακίσουμε την υγεία μας, καθώς η καθιστική ζωή μεταξύ άλλων δεν ωφελεί καθόλου την καρδιαγγειακή υγεία.



Ελένη Κομνηνού,
Clinical Assistant Professor of University of Nicosia.
 Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη
 Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,
 Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
 Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,
 Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών
 Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ



Ανοσοποιητικό Σύστημα και εξωσωματική γονιμοποίηση (IVF)

Η εξωσωματική γονιμοποίηση (IVF) έχει αλλάξει το τοπίο για ζευγάρια που παλεύουν με τη στειρότητα. Παρέχει ελπίδα και τη δυνατότητα δημιουργίας οικογένειας σε πολλά άτομα που διαφορετικά δεν θα μπορούσαν να συλλάβουν.



Ωστόσο, η επιτυχία της εξωσωματικής γονιμοποίησης μπορεί μερικές φορές να παρεμποδιστεί από την πολύπλοκη αλληλεπίδραση μεταξύ του ανοσοποιητικού συστήματος και της αναπαραγωγικής διαδικασίας.

Η κατανόηση αυτής της σύνδεσης είναι ζωτικής σημασίας για τα άτομα που υποβάλλονται σε εξωσωματική γονιμοποίηση και τους υπεύθυνους ιατρούς που ειδικεύονται στο αντικείμενο. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι ένα ισορροπημένο και ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα είναι απαραίτητο για μια επιτυχημένη εγκυμοσύνη, αλλά ορισμένες διαταραχές του ανοσοποιητικού συστήματος μπορεί να δημιουργήσουν προκλήσεις στη σύλληψη.

Πώς λειτουργεί το ανοσοποιητικό σύστημα;

Το ανοσοποιητικό σύστημα είναι υπεύθυνο για την προστασία του οργανισμού από επιβλαβή παθογόνα και ξένες ουσίες.

Πώς επηρεάζουν οι διαταραχές του ανοσοποιητικού συστήματος τη γονιμότητα;

Η ΑΥΤΟΑΝΟΣΙΑ αποτελεί μία διαταραχή του Ανοσοποιητικού Συστήματος. Τα Αυτοάνοσα Νοσήματα



είναι καταστάσεις κατά τις οποίες το ανοσοποιητικό σύστημα του σώματος επιτίθεται σε υγιή κύτταρα και ιστούς, θεωρώντας τα ξένα ή μη φυσιολογικά. Αντί να επιτίθεται σε επικίνδυνα ξένα σώματα, το ανοσοποιητικό σύστημα αρχίζει να επιτίθεται σε υγιείς ιστούς παράγοντας αντισώματα εναντίον τους.

Μια αυτοάνοση πάθηση μπορεί να είναι μια κύρια αιτία υπογονιμότητας τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες. Αυτό οφείλεται στη σημασία του ανοσοποιητικού συστήματος για την καλή λειτουργία του σώματος, συμπεριλαμβανομένων των αναπαραγωγικών οργάνων.

Η ύπαρξη μιας αυτοάνοσης νόσου (λύκος, ρευματοειδής αρθρίτιδα ή διαβήτης τύπου Ι) αυξάνει τις πιθανότητες Υπογονιμότητας:

- Νόσος του θυρεοειδούς.
- Μειωμένο απόθεμα ωοθηκών.
- Σύνδρομο αντιφωσfolιπιδικών αντισωμάτων (APLAS).
- Ρευματοειδής αρθρίτιδα.
- Συστηματικός ερυθματώδης λύκος.
- Αντισώματα κατά του σπέρματος.

Αυτές οι καταστάσεις μπορεί επίσης να επηρεάσουν τις ωοθήκες, μειώνοντας το απόθεμα των ωοθηκών ή τον αριθμό των ωαρίων που απομένουν στις ωοθήκες. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε πρόωρη εμμηνόπαυση και στειρότητα.

Όσον αφορά την εμφύτευση εμβρύων, οι γυναίκες μερικές φορές αντιμετωπίζουν προβλήματα. Το έμβρυο θεωρείται αρχικά ως ξένο σώμα από το ανοσοποιητικό σύστημα όταν λειτουργεί σε φυσιολογικές συνθήκες. Το ανοσοποιητικό σύστημα της μητέρας, ωστόσο, αρχίζει να προστατεύει το έμβρυο από την επίθεση από άλλα ξένα σώματα αργότερα. Μεταξύ των γυναικών με αυτοάνοσα νοσήματα, αυτό δεν συμβαίνει. Το ανοσοποιητικό σύστημα αρχίζει να επιτίθεται στο έμβρυο αφού αδυνατεί να το αναγνωρίσει, κάτι που συχνά οδηγεί σε αποβολές.

Η σημασία ενός ισορροπημένου ανοσοποιητικού συστήματος στην εγκυμοσύνη

Ένα ισχυρό, ισορροπημένο ανοσοποιητικό σύστημα είναι ζωτικής σημασίας στην εγκυμοσύνη, καθώς βοηθά τη μήτρα να αποδεχτεί και να θρέψει το έμβρυο. Το ανοσοποιητικό σύστημα είναι υπεύθυνο για την ενεργοποίηση ορισμένων αιμοφόρων αγγείων που είναι απαραίτητα για τη δημιουργία και την ανάπτυξη του πλακούντα για τη διευκόλυνση της υγιούς ανάπτυξης του μωρού σας.

Εκτός από την αύξηση του κινδύνου για μόλυνση και ασθένεια, ένα εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα μπορεί να μην είναι σε θέση να υποστηρίξει μια εγκυμοσύνη.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Ο έλεγχος για πιθανή ύπαρξη ΑΥΤΟΑΝΟΣΙΑΣ ή ακόμη και ΑΥΤΟΑΝΟΣΟΥ ΝΟΣΗΜΑΤΟΣ –ακόμη και σε λανθάνουσα μορφή, είναι άκρως απαραίτητη –είτε υπάρχει Υπογονιμότητα με φυσιολογική προσπάθεια, είτε αποτυχία επανειλημμένων εξωσωματικών.

Η χρήση ΑΝΟΣΟΤΡΟΠΟΠΟΙΗΤΙΚΩΝ ΦΑΡΜΑΚΩΝ – ασφαλή και αποτελεσματικά – για εγκυμοσύνη είναι διαθέσιμα.

Η συνεργασία του Γυναικολόγου με τον Ρευματολόγο – που ειδικεύεται στο αντικείμενο είναι επιβεβλημένη!!

Τέλος, το ανοσοποιητικό σύστημα και η εξωσωματική γονιμοποίηση έχουν μια περίπλοκη σχέση που μπορεί να επηρεάσει την επιτυχία των θεραπειών γονιμότητας. Η κατανόηση αυτής της σύνδεσης και η εφαρμογή κατάλληλων παρεμβάσεων μπορεί να αυξήσει τις πιθανότητες επιτυχούς εμφύτευσης – να κάνουν οικογένεια και να εκπληρώσουν τα όνειρά τους για γονεϊκότητα μένοντας ενημερωμένοι και συνεργαζόμενοι στενά με τους ειδικούς ιατρούς.



Τι είναι το Gigabit voucher και ποιοι το δικαιούνται



Η Επιμορφωτική Κιλκίς εκπαιδευσε 98 εργαζομένους της εταιρείας EURIMAC A.E. στην υγιεινή και ασφάλεια τροφίμων -ΕΦΕΤ

Η δια βίου εκπαίδευση των εργαζομένων σε καίριους τομείς, όπως είναι η υγεία και η ασφάλεια των τροφίμων είναι βασικός στόχος της εταιρείας EURIMAC - MARKBEL.

Το Πιστοποιημένο Κέντρο Δια Βίου Μάθησης Επιμορφωτική Κιλκίς, εκπαιδευσε 98 εργαζομένους της εταιρείας EURIMAC A.E. - ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ Α.Ε. στην υγιεινή και ασφάλεια τροφίμων - ΕΦΕΤ. Αναγνωρίζοντας τις ανάγκες για την προστασία της υγείας των καταναλωτών αλλά και τις σύγχρονες απαιτήσεις της αγοράς εργασίας, η εταιρεία EURIMAC A.E. με πλήρη υπευθυνότητα και επαγγελματισμό επέλεξε να εκπαιδεύσει τους εργαζομένους της στις βασικές αρχές και την ορθή διαχείριση των τροφίμων. Κατά τη διάρκεια του Μαΐου πραγματοποιήθηκαν τέσσερα δια ζώσης τμήματα εκπαίδευσης στο Κιλκίς στις πλήρως εξοπλισμένες αίθουσες της Επιμορφωτικής. Στο στάδιο αυτό κατόπιν της ολοκλήρωσης της εκπαίδευσης οι εργαζόμενοι θα οδηγηθούν στην πιστοποίηση των γνώσεων με την ηλεκτρονική διαδικασία που ορίζει πλέον το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων λαμβάνοντας την αντίστοιχη πιστοποίηση.

Το προσωπικό της EURIMAC - MARKBEL εκπαιδεύτηκε σε θέματα όπως: ασφάλεια τροφίμων, οφέλη ανάπτυξης των υψηλών προδιαγραφών υγιεινής εντός της επιχείρησης τροφίμων, μικροοργανισμοί και χαρακτηριστικά αυτών, τροφοδηλητηριάσεις και παρεμπόδιση, ατομική υγιεινή και συμπεριφορά του χειριστή τροφίμων, εργασιακό περιβάλλον, ορθές πρακτικές καθαρισμού, σχετική νομοθεσία κ.ά. Οι εκπαιδευόμενοι έλαβαν από την Επιμορφωτική κατάλληλο εκπαιδευτικό υλικό. Οι ίδιοι είχαν την ευκαιρία να θέσουν συγκεκριμένα ερωτήματα στους πιστοποιημένους εκπαιδευτές αλλά και να προετοιμαστούν για τις εξετάσεις πιστοποίησης. Τα στελέχη της Επιμορφωτικής σε συνεργασία με τους εκπαιδευτές ενημέρωσαν τους εκπαιδευόμενους για τη διαδικασία συμμετοχής στις εξετάσεις πιστοποίησης του ΕΦΕΤ, τις απαραίτητες προϋποθέσεις καθώς και για ορισμένα τεχνικά ζητήματα για τα οποία θα πρέπει να μεριμνήσουν οι ίδιοι. Για την απόδειξη των γνώσεων οι συμμετέχοντες έλαβαν Βεβαίωση Παρακολούθησης του σεμιναρίου από την Επιμορφωτική.

Το Gigabit voucher είναι το νέο κουπόνι επιδότησης για σύνδεση οπτικών ινών. Με στόχο η Ελλάδα να έρθει πιο κοντά στον μέσο όρο της Ευρώπης όσον αφορά την ευρυζωνική πρόσβαση στο Διαδίκτυο, θα διατεθούν κουπόνια επιδότησης για γρήγορες συνδέσεις οπτικών ινών.

Δικαιούχοι θα είναι ιδιώτες και μικρομεσαίες επιχειρήσεις σε περιοχές που καλύπτονται από δίκτυα οπτικής ίνας και δεν διαθέτουν ευρυζωνική σύνδεση με ταχύτητα download μεγαλύτερη των 100 Mbps.

Το voucher θα είναι διαθέσιμο από τον Σεπτέμβριο. Οι ενδιαφερόμενοι θα μπορούν να υποβάλλουν αίτηση σε ηλεκτρονική πλατφόρμα με τους κωδικούς του Taxisnet. Όταν εκδοθεί η επιταγή στο όνομά τους θα μπορούν να επιλέγουν πάροχο.

Το Gigabit Voucher θα έχει τη μορφή μηνιαίας επιδότησης που καλύπτει το αρχικό κόστος σύνδεσης και τους λογαριασμούς.

Οι ωφελούμενοι θα έχουν τη δυνατότητα να λάβουν την επιδότηση μόνο μία φορά. Όμως, θα είναι δυνατή η μεταφορά της επιδοτούμενης σύνδεσης σε άλλη διεύθυνση, εφόσον πληρούνται οι ελάχιστες τεχνικές απαιτήσεις.



Veggie burger για όλους!

Και σε ποιον δεν αρέσουν τα burgers; Σήμερα είναι η National Veggie Burger Day και θα φτιάξουμε τέλεια burgers για μικρούς και μεγάλους! Πάμε κουζίνα!

Θα χρειαστούμε:

- 4 ψωμάκια για μπέργκερ
- 2 φύλλα μαρουλιού
- 5 τοματίνια, κομμένα
- 9 ροδέλες κρεμμυδιού
- 200 γρ.μανιτάρια λευκά
- 1 κρεμμύδι τριμμένο
- 1 κ.σ. μουστάρδα
- 1/2 κ.γ. πάπρικα
- 30 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 50 γρ. τριμμένη φρυγανιά
- ελαιόλαδο
- αλάτι και πιπέρι

Πώς γίνεται:

- Μαρινάρουμε τα μανιτάρια σε ένα τηγάνι με λάδι. Τα μαγειρεύουμε μέχρι να ροδίσουν και μετά τα ψιλοκόβουμε. Βάζουμε σε ένα μπολ τα μανιτάρια, το κρεμμύδι, την πάπρικα, τη μουστάρδα, αλάτι και πιπέρι και σιγά σιγά το αλεύρι και τη φρυγανιά και ζυμώνουμε καλά.
- Πλάθουμε 4 μπιφτέκια και στη συνέχεια τα τοποθετούμε σε αντικολλητικό τηγάνι, μέχρι να ροδίσουν. Κόβουμε στη μέση τα ψωμάκια και βάζουμε στα μισά μαρούλι, τοματίνια, μπιφτέκι και ροδέλες κρεμμυδιού. Σκεπάζουμε και καλή μας όρεξη!



Η Zara Home+ σε συνεργασία με τον Vincent Van Duysen παρουσιάζει τη Συλλογή 03

Η Zara Home+ σε συνεργασία με τον Vincent Van Duysen παρουσιάζει τη Συλλογή 03, σηματοδοτώντας μια αποστασιοποίηση από την παραδοσιακή έμφαση σε συγκεκριμένους χώρους, όπως το σαλόνι και η τραπεζαρία. Η νέα αυτή συλλογή, η οποία θα κυκλοφορήσει τον Ιούνιο, συνδυάζει στοιχεία που έχουν σχεδιαστεί για να εμπλουτίσουν την προηγούμενη συλλογή, με κομμάτια που οι συλλέκτες θα επιθυμούν και θα εκτιμήσουν, αναβαθμίζοντας την αισθητική αξία με κάθε λεπτομέρεια. Η Zara Home, γνωστή για τα προσιτά και σχολαστικά κατασκευασμένα έπιπλα και αξεσουάρ της, ξεκίνησε αυτό το δημιουργικό ταξίδι με τον Van Duysen το 2022. Εμπνευσμένη από το κοινό πάθος για τη σχεδιαστική φινέτσα, η συνεργασία αυτή εμβαθύνει στα αρχεία του Βέλγου αρχιτέκτονα και σχεδιαστή. Εδώ, ο Van Duysen επαναφέρει τα πιο εμβληματικά κομμάτια και στυλ του, εμπλουτίζοντάς τα με μια νέα προοπτική, παραμένοντας πιστός στο σχεδιαστικό ήθος και το DNA του.



Auto-Moto News

Η νέα Continental GT τέταρτης γενιάς



Αποδίδοντας 782 PS και 1.000 Nm ροπής, σε συνδυασμό με 80 χιλιόμετρα αμιγώς ηλεκτρικής αυτονομίας και εκπομπές CO2 κάτω από 50 g/km (WLTP), η νέα Continental GT σηματοδοτεί ένα σημαντικό βήμα προς τα εμπρός για την Bentley. Δεν θα είναι μόνο το ισχυρότερο και πιο δυναμικό αυτοκίνητο δρόμου της Bentley στην 105χρονη ιστορία της εταιρείας, αλλά θα είναι και το πιο φιλικό προς το περιβάλλον. Παράλληλα διατηρεί αναλλοίωτη τη χειροποίητη πολυτέλεια και τα εξαιρετικά υλικά στοιχεία που είναι συνώνυμα όλων των μοντέλων της μάρκας.

Η τελευταία γενιά της τεχνολογίας πλαισίου, περιλαμβάνει ενεργή τετρακίνηση με torque vectoring, τετραδιεύθυνση, ηλεκτρονικό διαφορικό περιορισμένης ολίσθησης, ηλεκτρονικά ελεγχόμενες

ενεργητικές αντιστρεπτικές ράβδους 48V και νέα προηγμένα αμορτισέρ

διπλής βαλβίδας. Επιπλέον, η νέα σχεδίαση και ο νέος τεχνολογικός εξοπλισμός ολοκληρώνουν την τελευταία γενιά του αυτοκινήτου που έρχεται να καθορίσει τα δεδομένα της σύγχρονης εποχής της Bentley.

HÄSTENS 2000T

Το «χρυσό εισιτήριο» για έναν ονειρεμένο ύπνο



Η αίσθηση του να ξαπλώνεις σε όλη την κληρονομιά της Hästens. Όλα τα μυστικά 172 χρόνων τεχνογνωσίας, εξειδίκευσης και ποιότητας του παγκοσμίου φήμης σουηδικού brand κατασκευής πολυτελών κρεβατιών και στρωμάτων, συνοψίζονται στο Hästens 2000T, ένα αληθινά χειροποίητο αριστούργημα με πρωτοποριακή σχεδίαση, επιστέγασμα μιας εξαιρετικής κληρονομιάς, που χρονολογείται από το 1852. Το Hästens 2000T είναι αποτέλεσμα μιας αέναης αναζήτησης για ιδανικό ύπνο, που αναπτύχθηκε μέσα από τη βαθιά γνώση του ανθρώπινου σώματος, τη μοναδική αντίληψη της Hästens για τα φυσικά υλικά που χρησιμοποιούνται για την κατασκευή του και βέβαια τη δεξιοτεχνία που έχουν προσφέρει πέντε γενιές, από την ίδρυση της

εταιρείας έως και σήμερα. Τα ποιοτικά του χαρακτηριστικά, η πρωτοποριακή σχεδίαση και η άνεση δίχως συμβιβασμούς που προσφέρει έχουν οδηγήσει τους λάτρεις του ποιοτικού ύπνου να περιγράφουν την εμπειρία που προσφέρει το Hästens 2000T σαν να αποκοιμούνται αλλά και να ξυπνούν μέσα σε μία «αγκαλιά».

Ήξερες ότι...

Χάρη στην αδρενοκορτικοτροπίνη ξυπνάς πριν το ξυπνητήρι!

Σου έχει συμβεί να ξυπνάς λίγο πριν χτυπήσει το ξυπνητήρι; Αυτό οφείλεται σε μία ορμόνη, την αδρενοκορτικοτροπίνη, η οποία λειτουργεί σαν εσωτερικό ξυπνητήρι. Σύμφωνα με τους επιστήμονες ο λόγος που απελευθερώνεται η ορμόνη είναι για να ανταπεξέλθει ο οργανισμός στο στρες του ξυπνήματος. Είναι αξιοσημείωτο ότι έχουμε συνειδητό έλεγχο πάνω στην αδρενοκορτικοτροπίνη. Δηλαδή, μπορούμε ενεργοποιήσουμε το εσωτερικό μας ξυπνητήρι!



Jump and win: Δημιουργία platformer game στο Scratch

Εξερευνούμε τον κόσμο του προγραμματισμού μέσα από το περιβάλλον του Scratch, εκεί όπου με τη βοήθεια των blocks προγραμματισμού μπορούμε να φτιάξουμε μοναδικά παιχνίδια. Στην νέα σειρά εργαστηρίων Jump and win θα δημιουργήσουμε το δικό μας παιχνίδι τύπου platformer.

Αρχικά, χρησιμοποιώντας τα εργαλεία σχεδίασης θα φτιάξουμε μοναδικές πίστες, χαρακτήρες και animation για να αλλάζουν οι χαρακτήρες μορφή κατά την διάρκεια του παιχνιδιού. Θα προσθέσουμε εμπόδια αλλά και αντικείμενα που θα πρέπει να συλλέξει ο παίκτης. Στη συνέχεια θα προγραμματίσουμε τον παίκτη ώστε να κινείται και να αλληλεπιδρά κατάλληλα με τα υπόλοιπα αντικείμενα του παιχνιδιού, όπως τα αντικείμενα-στόχοι που θα τον οδηγούν στην επόμενη πίστα. Τέλος, θα έχουμε την ευκαιρία να δημοσιεύσουμε και να μοιραστούμε τα παιχνίδια μας με τους υπόλοιπους.

Ίδρυμα Ευγενίδου - 8 Ιουνίου 2024 Σάββατο 11:00 - 12:30



"Ο Μαθητευόμενος Μάγος" στο Cine Αμύντας



Ο Μαθητευόμενος Μάγος Costas Funtastico πήρε από τον μπαμπά του, την μαγική βαλίτσα του, που μέσα είχε όλα τα μαγικά του κόσμου και με ένα τρομερό ξόρκι εξαφάνισε, κατά λάθος, όλα τα παιχνίδια και τα γλυκά του κόσμου. Τι θα συμβεί τώρα που τα παιχνίδια και τα γλυκά έχουν εξαφανιστεί; Ποιος θα καταφέρει να βοηθήσει τον Μαθητευόμενο Μάγο να περάσει όλες τις μαγικές δοκιμασίες; Ποιος θα καταφέρει να γίνει ένας πραγματικός μάγος;

Το κοινό μαζί με τον μάγο Funtastico είναι οι πρωταγωνιστές της παράστασης: "Ο Μαθητευόμενος Μάγος" όπου τα παιδιά, αφού ντυθούν με μαγικά ρούχα και κρατήσουν μαγικά ραβδιά, συμμετέχουν άμεσα στα

μαγικά του μάγου και αφού συγκεντρώσουν όλα τα μαγικά στοιχεία, καταφέρνουν να εμφανίσουν ζωάκια φτιαγμένα από μπαλόνι, καραμέλες, παιχνίδια καθώς και ό,τι μπορεί να φανταστεί το μυαλό ενός παιδιού. Ένα θέαμα που καλλιεργεί τη φαντασία, τη δημιουργικότητα και την ομαδικότητα των παιδιών μέσα από μαγικά νούμερα, παιχνίδια και άφθονο γέλιο.

Μία κωμική και διαδραστική παράσταση με πολλά ομαδικά παιχνίδια, πραγματικά μαγικά κόλπα, χορό, γέλιο και τραγούδι.

9 Ιουνίου 2024, 19:30

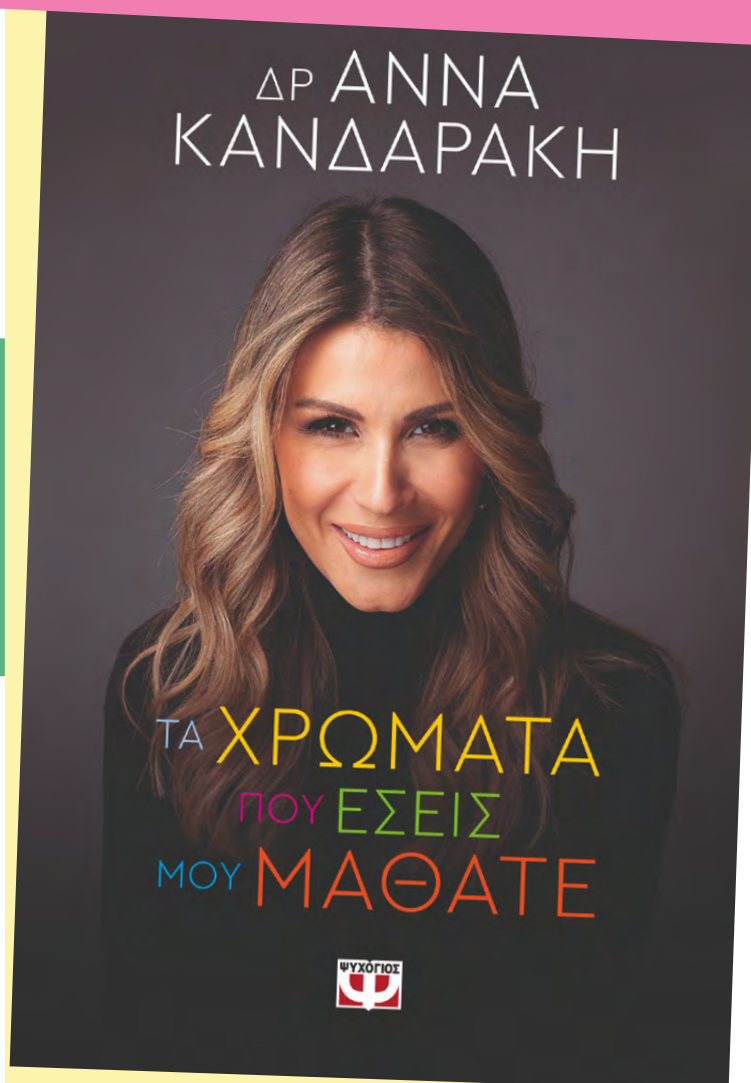


Το POOL YOUR CINEMA επιστρέφει στο Ξενοδοχείο Μεγάλη Βρεταννία

Αγκαλιάζοντας για μία ακόμη χρονιά τους λάτρεις της Έβδομης Τέχνης, η απόλυτη θερινή κινηματογραφική εμπειρία επιστρέφει στην πισίνα του Ξενοδοχείου Μεγάλη Βρεταννία. Το Pool Your Cinema έρχεται ξανά στον 7ο όροφο του εμβληματικού Ξενοδοχείου, για ξεχωριστές σινεφίλ βραδιές με γαστρονομικές εκπλήξεις και θέα τον μαγευτικό Λυκαβηττό. Η μεγάλη οθόνη του Pool Your Cinema είναι φέτος αφιερωμένη σε κορυφαίους πρωταγωνιστές που έχουν φιλοξενηθεί στο Ξενοδοχείο Μεγάλη Βρεταννία τα τελευταία 150 χρόνια. Οι θεατές θα έχουν την ευκαιρία ν' απολαύσουν αγαπημένες κλασσικές ταινίες αλλά και πρόσφατες επιτυχίες του Hollywood κάτω από τ' αστέρια, με τους Daniel Day Lewis, Hugh Jackman, Sarah Jessica Parker, Emma Stone, Denzel Washington κ.α. Την κινηματογραφική απόλαυση συμπληρώνει μια γαστρονομική εμπειρία υψηλού επιπέδου, με την υπογραφή των έμπειρων σεφ του Ξενοδοχείου. Συνοδεύοντας ιδανικά ένα χαλαρωτικό ποτό δίπλα από την πισίνα, το ατομικό σετ μενού με fingerfood περιλαμβάνει κλασσικά πιάτα που θυμίζουν σινεμά: Φρεσκοψημένο pop corn με θαλασσινό αλάτι, οργανικά nachos με χειροποίητο τραγανό φύλλο tortíγιας από κίτρινο καλαμπόκι, λαχταριστά taco με φύλλα μαρουλιού ή γαρίδα tempura, mini cheeseburger με ζουμερό μπιφτέκι από μοσχάρι 'Black Angus', αλλά και δροσιστικό παγωτό θα δώσουν διαφορετική γεύση, σε κάθε λεπτό προβολής. Ανακαλύψτε το μενού [εδώ](#).

Οι φετινές προβολές του Pool Your Cinema πραγματοποιούνται από Πέμπτη έως και Σάββατο. Για κράτηση θέσεων, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να κάνουν ηλεκτρονική κράτηση [εδώ](#).

"Τα χρώματα που εσείς μου μάθατε"



Την Τρίτη 11 Ιουνίου, στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και οι εκδόσεις Ψυχολόγος διοργανώνουν παρουσίαση του νέου βιβλίου της Δρ. Άννας Κανδαράκη, με τίτλο «Τα χρώματα που εσείς μου μάθατε».

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

Link βιβλίου: <https://shorturl.at/TzpMn>



ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΟΥΡΟΥΠΗΣ

Το Δέντρο στο Νοσοκομείο με τις Μαριονέτες



Το δέντρο στο νοσοκομείο με τις μαριονέτες

Ένα παράξενο παιδί μεγαλώνει σε μια γκρίζα χώρα του Βορρά, κρύβοντας απ' όλους το μυστικό του: ένας κήπος γεμάτος τραγούδια μεγαλώνει μέσα του. Η ζωή φαίνεται σκοτεινή μέχρι τη στιγμή που θα συναντήσει μια μαριονέτα, και τότε, ένας νέος συναρπαστικός κόσμος ανοίγεται μπροστά του, εκείνος του ταξιδευτή και του έμπιστου συνομιλητή των δέντρων και των ξύλινων ψυχών.

Είναι ο Μεγάλος Πόλεμος που θα χωρίσει τη ζωή του στα δύο, και η αναζήτηση των ξύλινων πλασμάτων θα τον φέρει στην πόλη που ονειρεύτηκε: τη Βενετία. Κι εκεί, στο πρώτο Γκέτο της ανθρωπότητας, σχίζει το πέπλο του κόσμου, συναντώντας το πεπρωμένο του και αποκαλύπτοντας κρυμμένες αλήθειες για ξύλινες και ανθρώπινες μαριονέτες. Έχει ήδη αρχίσει να σώζει κατεστραμμένα ξύλινα κορμιά στο απόκοσμο Νοσοκομείο για τις Μαριονέτες, όταν αρχίζει η μεταμόρφωσή του σε κάτι που ο ίδιος ποτέ δεν φαντάστηκε, αλλά που φαίνεται πως ήταν από πάντα. Όμως, στους δρόμους της σκοτεινής Ευρώπης άλλες, ανθρώπινες μαριονέτες, κάνουν την εμφάνισή τους. Κάπου ανάμεσα στη φασιστική λαίλαπα, στον διωγμό των Εβραίων και στην Όπερα του Φοίνικα, το πρώτο και τελευταίο Δέντρο της Βενετίας, κρατώντας ένα μαύρο μαντολίνο φτιαγμένο από τα χέρια του ίδιου του Στραντιβάρι, περιτοιχισμένο από τον ξύλινο στρατό του, θα δώσει τη μεγάλη μάχη για το Φως.

Συμβάν 74

ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΜΑΡΓΑΡΙΤΗΣ

ΣΥΜΒΑΝ 74

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ



ΙΚΑΡΟΣ

Στις 20 Ιουλίου 1974 το Γενικό Επιτελείο Στρατού της Τουρκίας εξέδωσε ένα διάγγελμα για την εισβολή στην Κύπρο, η κατακλείδα του οποίου σαν να προλογίζει την εργασία μου: «Διά της σημερινής επιχειρήσεώς μας ηνοίξαμεν μίαν αλησμόνητον σελίδαν εις την ηρωικήν ιστορίαν μας και εις εκείνην της Ανθρωπότητας». Επειδή αγαπώ τις ηρωικές ιστορίες, σκέφτηκα να μεταφράσω αυτή τη σελίδα στα ελληνικά, και στις υπόλοιπες γλώσσες που μιλούν οι νεκροί, και να τη μοιραστώ με την ανθρωπότητα. Για να το κάνω σωστά, βασίστηκα σε ένα μυθιστόρημα του κοσμοπολίτη συγγραφέα Γιόζεφ Ροτ, που έτσι το σχολιάζει ο ίδιος σε επιστολή του: «Είναι η πρώτη και τελευταία φορά που γράφω κάτι ιστορικό. Ο διάβολος να το πάρει. Ο Αντίχριστος ο ίδιος με έσπρωξε να το κάνω αυτό. Είναι ντροπή, ντροπή να θέλει κανείς να δώσει ξανά σχήμα και μορφή σε γεγονότα που έχουν ήδη συμβεί – ντροπή και ασέβεια».

Η επιστολή είναι χωρίς ημερομηνία, και ίσως θυμίζει τον τίτλο Συμβάν 74, χωρίς την απόστροφο της χρονολογίας μπροστά από τον αριθμό. Κάτι θα σημαίνει αυτό. Ο Ροτ κλείνει με τη φράση: «Υπάρχει κάτι ανόσιο εδώ – δεν ξέρω τι ακριβώς». Άραγε να είναι το βιβλίο μου βλάσφημο; Κυκλοφορεί στις 17 Ιουνίου.

quote of the day

"JOY IS THE SIMPLEST FORM OF GRATITUDE"
Karl Barth

**Σήμερα
γιορτάζουν!**

Δωροθέα, Δωρόθεος,
Πλούταρχος, Κύνθια,
Κυνθία, Απόλλωνας,
Νικανδρία, Νίκη, Νικάνδρος,
Σεληνιάς, Σελήνιος,
Σεληνιάδα, Σελήνη, Σελήνα



tip of the day

**Don't forget, a person's
greatest emotional need
is to feel appreciated.**

H. Jackson Brown Jr.

5 Ιουνίου

- › World Environment Day
- › Global Running Day
- › Hot Air Balloon Day
- › International Day for the Fight against Illegal, Unreported and Unregulated Fishing
- › Παγκόσμια Ημέρα κατά του Ειδισμού (Σπισισμού)
- › National Gingerbread Day
- › National Tailors Day
- › National Veggie Burger Day
- › Sausage Roll Day
- › Thank You Day