

Εγκαινιάσαμε ένα νέο κατάστημα Μασούτης στη στάση μπροστά στην πλατεία.

Γιατί ο Μασούτης είναι όπου και το κινητό, το λάπτοπ ή το τάμπλετ σου.



masoutis.gr



Ένα ολόκληρο supermarket στο χέρι σου.

μασούτης

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



**ΤΙ ΞΕΡΕΤΕ ΓΙΑ ΤΙΣ
"ΨΥΧΡΕΣ ΣΤΕΓΕΣ";**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Αν με ρωτάς, δε θυμάμαι με ειλικρίνεια να σου πω αν έκλαιγα σε παιδικές ταινίες πριν ή αφού έγινα μαμά. Όμως, αυτό που μπορώ να σου πω με σιγουριά είναι πως κάποιες ταινίες βρίσκουν φλέβα ευαίσθητης χορδής και μία από αυτές είναι και η ταινία που παρακολούθησα το Σάββατο μαζί με τα παιδιά, "το ατίθασο Ρομπότ".

Ένα αριστούργημα κινουμένων σχεδίων που συνδυάζει περιπέτεια, χιούμορ και συγκίνηση, και καταφέρνει να περάσει σημαντικά μηνύματα σε μικρούς και μεγάλους.

Στο κέντρο της ιστορίας βρίσκεται η φιλία ανάμεσα σε μία χήνα, μία αλεπού και ένα ρομπότ. Αυτή η φιλία δείχνει ότι οι πραγματικοί φίλοι δεν κρίνονται από την εμφάνιση ή τις ικανότητές τους, αλλά από την καρδιά τους.

Το μήνυμα ότι η φιλία μπορεί να ξεπεράσει κάθε εμπόδιο είναι κάτι που όλοι πρέπει να μάθουμε και να εκτιμήσουμε. Τα παιδιά μαθαίνουν ότι είναι σημαντικό να είναι καλοί φίλοι και να αποδέχονται τους άλλους για αυτό που είναι.

"Το Ατίθασο Ρομπότ" μας υπενθυμίζει τη σημασία της αποδοχής της διαφορετικότητας. Το ρομπότ, με τις ιδιομορφίες και τις ατέλειές του, είναι μια υπενθύμιση ότι κάθε άτομο είναι μοναδικό και πολύτιμο.

Η ταινία προωθεί την ιδέα ότι η αποδοχή και η κατανόηση της διαφορετικότητας μπορούν να οδηγήσουν σε έναν πιο αρμονικό και ευτυχισμένο κόσμο. Αυτό είναι ένα κρίσιμο μάθημα για τα παιδιά, που διαμορφώνουν τις αξίες τους και την αντίληψή τους για τον κόσμο.

Η ταινία δίνει έμφαση στη σημασία της οικογένειας και της υποστήριξης που προσφέρει. Δείχνει ότι η οικογένεια δεν είναι μόνο οι άνθρωποι που μοιραζόμαστε το ίδιο αίμα, αλλά και εκείνοι που μας αγαπούν και μας υποστηρίζουν ανεξάρτητα από τις δυσκολίες.

Για τους γονείς και τους φροντιστές, αυτή η ταινία είναι μια υπενθύμιση της αξίας της αγάπης και της φροντίδας που προσφέρουν στα παιδιά τους.

Το "παιδί" της ταινίας μαθαίνει να πιστεύει στον εαυτό του και να αντιμετωπίζει τις προκλήσεις με θάρρος και αυτοπεποίθηση. Αυτή η μεταμόρφωση είναι εμπνευστική και δείχνει στα παιδιά ότι μπορούν να ξεπεράσουν τις δυσκολίες αν πιστέψουν στις





δυνατότητές τους. Είναι ένα ισχυρό μήνυμα για την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και της αποφασιστικότητας.

Η ταινία “Το Ατίθασο Ρομπότ” δεν είναι απλώς μια ψυχαγωγική εμπειρία, αλλά και μια εκπαίδευση σε σημαντικές αξίες και αρχές.

Είναι μια ταινία που ενώνει την οικογένεια, προκαλεί συναισθήματα και ενθαρρύνει τη συζήτηση για σημαντικά θέματα. Για τους γονείς και τους φροντιστές είναι μια ευκαιρία να διδάξουν τα παιδιά τους μέσω της τέχνης και της ιστορίας.

Tip of the Day: Μετά την προβολή της ταινίας, αφιερώστε λίγο χρόνο για να συζητήσετε με το παιδί σας. Ρωτήστε το τι του άρεσε, τι το συγκίνησε και τι έμαθε. Αυτή η συζήτηση θα ενισχύσει τα μαθήματα της ταινίας και θα βοηθήσει το παιδί να εκφράσει τα δικά του.

Για μένα, “Το Ατίθασο Ρομπότ” είναι μια ταινία που πρέπει να δουν όλοι. Είναι μια όμορφη, συγκινητική ιστορία που διδάσκει σημαντικές αξίες και ενθαρρύνει την αυτοπεποίθηση, την αποδοχή και την αγάπη. Θεωρώ πως όσοι την δουν, θα έχουν την ευκαιρία να μάθουν από αυτήν και να εμπνευστούν ώστε να γίνουν λίιιιιγο καλύτεροι άνθρωποι.



Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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

Τι ξέρετε για τις "ψυχρές στέγες";



Η κλιματική αλλαγή μας ωθεί να δράσουμε όσο πιο σύντομα γίνεται για να μπορέσουμε να βελτιώσουμε την ποιότητα ζωής μας, αλλά και να αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά τις σοβαρές συνέπειες λόγω της ανόδου της θερμοκρασίας.

Στον αστικό ιστό η κατάσταση είναι συχνά αφόρητη. Έρχεται, λοιπόν, στο τραπέζι της συζήτησης η "ψυχρή στέγη". Αυτό που πρέπει αρχικά να ξέρουμε είναι ότι τα λευκά, ανακλαστικά χρώματα και υλικά ανακλούν την ηλιακή ακτινοβολία και έτσι συμβάλλουν στη μείωση της συσσώρευσης θερμότητας. Σύμφωνα με βρετανική μελέτη, οι στέγες που καλύπτονται με ανακλαστικά χρώματα ή υλικά, ακόμα και τα φωτοβολταϊκά πάνελ που προσφέρουν σκιά, μπορούν να περιορίσουν το φαινόμενο της θερμικής νησίδας στις πόλεις και να σώσουν ανθρώπινες ζωές.

Όπως χαρακτηριστικά αναφέρουν οι ερευνητές του University College, αν όλα τα κτήρια του Λονδίνου διέθεταν "ψυχρή στέγη", έως και 249 θάνατοι από θερμοπληξία πιθανότατα να είχαν αποφευχθεί στη διάρκεια του καλοκαιριού του 2018.

Οι "εχθροί" των πόλεων

Το τιμνέτο που κυριαρχεί στις μεγάλες πόλεις, σε συνδυασμό με τα σκούρα χρώματα σε επιφάνειες όπως είναι οι ταράτσες αλλά και οι δρόμοι δεν μας ευνοούν καθόλου, καθώς κάνουν τις περιοχές θερμότερες, με ό,τι αυτό συνεπάγεται. Αντίθετα, αν τα σκούρα χρώματα ήταν λευκά θα είχαμε μείωση της συσσώρευσης θερμότητας. Φανταστείτε όλα τα κτήρια να είχαν ψυχρές στέγες...

Είναι δεδομένο ότι οι ψυχρές στέγες θα διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στις πόλεις του μέλλοντος, για να αποφευχθούν οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής και να σωθούν ζωές.

Όπως δήλωσε ο δρ Τσαρλς Σίμπσονς, επικεφαλής της μελέτης, «εφόσον υιοθετηθούν ευρέως, οι ψυχρές στέγες μπορούν να μειώσουν σημαντικά τη θερμοκρασία του αέρα στο επίπεδο του εδάφους μιας πόλης. Η δροσιστική επίδραση στην πόλη μπορεί να σώσει ζωές και να βελτιώσει την ποιότητα ζωής για τους κατοίκους».

Ήξερες ότι...

Ένα παράδειγμα "ψυχρής στέγης" είναι τα ολόλευκα σπίτια που βλέπουμε στις Κυκλάδες.



Η TÜV AUSTRIA στην Ελλάδα Γιορτάζει 30 Χρόνια Αριστείας και Ανάπτυξης

Τρεις δεκαετίες επιτυχούς λειτουργίας συμπλήρωσε η TÜV AUSTRIA στην Ελλάδα, ο κορυφαίος Όμιλος ολιστικών υπηρεσιών Πιστοποίησης, Εκπαίδευσης, Τεχνικών και Βιομηχανικών Ελέγχων, Πιστοποίησης Επαγγελματικών Προσόντων, Νομοκανονιστικής Συμμόρφωσης, Εργαστηριακών Αναλύσεων και Δοκιμών, Τεχνολογικών Λύσεων για Ψηφιακές Εκπαιδεύσεις καθώς και ολοκληρωμένων υπηρεσιών κυβερνοασφάλειας με λειτουργία state of the art SOC (Security Operations Center), και το γιόρτασε με μία θεαματική εκδήλωση το βράδυ της Πέμπτης 3 Οκτωβρίου 2024, στον κατάμεστο χώρο του Μουσείου Βορρέ.

Η εκδήλωση συγκέντρωσε εργαζομένους και συνεργάτες της εταιρείας, καθώς και σημαντικές προσωπικότητες από τον επιχειρηματικό κόσμο της χώρας, οι οποίοι τίμησαν την εξέχουσα πορεία της TÜV AUSTRIA στην Ελλάδα.

Με παρουσία 30 ετών στην ελληνική αγορά, ο Όμιλος έχει καταφέρει να αφήσει το στίγμα του, προσαρμόζοντας και εξελίσσοντας συνεχώς τις υπηρεσίες του, ώστε να ανταποκρίνεται στις διαρκώς μεταβαλλόμενες ανάγκες της αγοράς.

Από το 1994 μέχρι και σήμερα, η TÜV AUSTRIA στην Ελλάδα έχει αναπτύξει ένα ευρύ φάσμα καινοτόμων υπηρεσιών,

από πιστοποίηση και επαγγελματική εκπαίδευση, έως λύσεις κυβερνοασφάλειας και ποιοτικούς ελέγχους.

Η οικονομική πορεία της TÜV AUSTRIA στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια είναι εντυπωσιακή, καθώς η εταιρεία παρουσιάζει ραγδαία ανάπτυξη. Ενδεικτικά, ο κύκλος εργασιών της αυξήθηκε κατά 190% τα τελευταία τέσσερα χρόνια, ενώ τα κέρδη σημείωσαν εκτόξευση της τάξης του 630% από το 2019.

Η εταιρεία, η οποία απασχολεί περισσότερους από 500 υπαλλήλους και εξωτερικούς συνεργάτες στη χώρα μας, αποτελεί τη μοναδική στον τομέα της, που περιλαμβάνεται στη λίστα με τους 500 μεγαλύτερους εργοδότες στην Ελλάδα.

Ο Country Manager της TÜV AUSTRIA – Greece & Executive Vice President Service Lines του TÜV AUSTRIA Group, κ. Ιωάννης Καλλιός δήλωσε μεταξύ άλλων: «Με το βλέμμα στραμμένο στο μέλλον, συνεχίζουμε να επενδύουμε σε νέες τεχνολογίες και εξειδικευμένες λύσεις, προετοιμαζόμενοι για μια ακόμα πιο συναρπαστική δεκαετία γεμάτη προκλήσεις και ευκαιρίες. Όπως συνηθίζουμε να λέμε «Τα καλύτερα δεν ήρθαν ακόμη» και το αποδεικνύουμε καθημερινά με πράξεις».

Το «παρών» στην εκδήλωση έδωσε και ο CEO του TÜV AUSTRIA GROUP, Dr. Stefan Haas.

Dr. Stefan Haas – CEO του TÜV AUSTRIA Group, H.E. Gerda Vogl – Πρέσβης της Αυστρίας στην Ελλάδα, κ. Ιωάννης Καλλιός – Country Manager της TÜV AUSTRIA – Greece & Executive Vice President Service Lines του TÜV AUSTRIA Group



Το efood συμμετέχει στο πρόγραμμα ΔΕΗ myHome4Students και γεμίζει δωρεάν το πρώτο φοιτητικό ψυγείο της χρονιάς

Μέσα από το νέο προϊόν ΔΕΗ myHome4Students, το οποίο σχεδιάστηκε αποκλειστικά για τους φοιτητές, με προνόμια για τη νέα τους καθημερινότητα, το efood δημιούργησε μια μοναδική παροχή: προσφέρει σε κάθε φοιτητή, με την απόκτηση του προϊόντος, ένα κουπόνι αξίας 50 ευρώ για την πρώτη τους αγορά στην πλατφόρμα, που τους επιτρέπει να γεμίσουν το πρώτο τους φοιτητικό ψυγείο με αγαπημένα γεύματα, χωρίς να χρειάζεται να ανησυχούν για το κόστος.

Η ΔΕΗ, έχοντας τους φοιτητές, τις σύγχρονες ανάγκες και την εμπειρία τους στο επίκεντρο, σχεδίασε το ΔΕΗ myHome4Students, μία νέα, ολιστική πρόταση για τη φοιτητική ζωή. Το νέο προϊόν ΔΕΗ myHome4Students προσφέρει σταθερή, ανταγωνιστική τιμή, 3% έκπτωση με την εξόφληση λογαριασμού μέσω πάγιας εντολής, δωρεάν πάγιο για τους τρεις θερινούς μήνες και δωρεάν την υπηρεσία GreenPass από τη ΔΕΗ. Παράλληλα, με την ενεργοποίηση του προϊόντος ΔΕΗ myHome4Students, η ΔΕΗ επιβραβεύει τους φοιτητές με προσφορές, δώρα και εκπτώσεις, οι οποίες θα ανανεώνονται συνεχώς στο ΔΕΗ myRewards coupons, την ειδικά διαμορφωμένη ενότητα στην ψηφιακή πλατφόρμα myΔΕΗ.. Περισσότερες πληροφορίες είναι διαθέσιμες [εδώ](#).

Το efood με τη συνεργασία του με τη ΔΕΗ, διασφαλίζει ότι οι φοιτητές θα έχουν την υποστήριξη που χρειάζονται για να απολαύσουν την καθημερινότητά τους, κάνοντας τη φοιτητική ζωή πιο εύκολη, πιο άνετη και οικονομική.



Market Trends

Η ΙΚΕΑ ανανεώνει τη συλλεκτική σειρά MÄVINN με νέα προϊόντα



Η ΙΚΕΑ, εταιρεία του Ομίλου Furlis, ανανεώνει τη συλλεκτική σειρά MÄVINN με μία συλλογή από χειροποίητα προϊόντα που αναδεικνύουν τη δημιουργικότητα και την καινοτομία.

Η σειρά MÄVINN, που παρουσιάστηκε για πρώτη φορά το 2023, δημιουργήθηκε σε συνεργασία με κοινωνικές επιχειρήσεις από το Μπαγκλαντές, την Ινδία και την Ιορδανία, στηρίζοντας τεχνίτες από ευάλωτες κοινότητες, προσφέροντάς τους θέσεις εργασίας και την ευκαιρία να αναδείξουν τις ικανότητές τους.

Η MÄVINN είναι κάτι παραπάνω από μια σειρά προϊόντων – κάθε αντικείμενο έχει φτιαχτεί με αγάπη και ιδιαίτερη προσοχή στο χέρι, αποπνέοντας ζωντάνια και προσωπικότητα.

Παρά τη μοναδικότητά τους, τα προϊόντα της συλλογής συνδέονται μεταξύ τους μέσα από επαναλαμβανόμενα χρώματα και μοτίβα.

Από καλάθια και τσάντες, μέχρι καλύμματα και χαλιά, τα προϊόντα της σειράς MÄVINN ξεχωρίζουν για τις χειροποίητες πινελιές τους, όπως τα κεντήματα, που προσθέτουν μια πρωτότυπη καλλιτεχνική αξία.

Όλα τα κομμάτια φέρουν τη ζεστασιά και την ιστορία των ανθρώπων που τα δημιούργησαν, μεταφέροντας το συναίσθημα αυτό και στον προσωπικό σας χώρο.

BREAK FREE: Η νέα συλλογή της Swatch!

Εκφράσου ελεύθερα! Η Swatch γνωρίζει όλες τις σωστές κινήσεις!

Στις 20 Σεπτεμβρίου 1984, η Swatch φιλοξένησε στη Νέα Υόρκη το πρώτο ever World Breakdance Championship. Ήταν μια μαγική στιγμή αφιερωμένη στην street culture, ένας συνδυασμός των спор, της τέχνης και της μουσικής, στοιχείων που αποτελούσαν, από τα πρώτα κιόλας βήματα της, μέρος του DNA της Swatch.

Ριζοσπαστική, πέρα από τα όρια, καινοτόμα, γεμάτη χαρά και δημιουργικότητα: Η εκδήλωση στο Roxy της Νέας Υόρκης ήταν το απόσταγμα της «Swatchοσύνης» και απέδειξε τι μπορεί να προκύψει όταν προσφέρεις στους ανθρώπους τον χρόνο, τον χώρο και την ελευθερία να εκφραστούν.

Η προώθηση της εκδήλωσης ήταν εξίσου freestyle. Έργο του θρυλικού street artist Keith Haring, η αφίσα αποτύπωνε την ουσία της εκδήλωσης -αλλά και την ατμόσφαιρα της εποχής- και δημιουργήθηκε ειδικά για την Swatch.

Εμπνευσμένη από το Swatch World Breakdance Championship του 1984, η συλλογή Swatch BREAK FREE είναι η απόδειξη ότι η Swatch γνωρίζει όλες τις σωστές κινήσεις για να γίνουν όλα ένα: το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον, τα спор, η τέχνη και η μουσική, ο χρόνος, ο χώρος και η ελευθερία.

Τα ρολόγια της συλλογής παρουσιάζονται ως σχέδια BIOCERAMIC WHAT IF?. Η τετράγωνη κάσα και το καντράν πλαισιώνουν με ιδανικό τρόπο τα σχέδια, ενώ, χάρη στα μοντέρνα υλικά, αυτά τα Swiss-made και ανθεκτικά στο νερό ρολόγια είναι ελαφριά, λεία και άνετα στο φόρεμα, καθώς και ζωηρόχρωμα και εντυπωσιακά. Όπως σε όλα τα ρολόγια BIOCERAMIC WHAT IF?, στο καπάκι της μπαταρίας, στην πίσω πλευρά της κάσας, υπάρχει ένα κρυφό σχεδιαστικό στοιχείο. Στη συγκεκριμένη περίπτωση, πρόκειται για το διάσημο ιδιόχειρο λογότυπο Swatch του Keith Haring, από την πρωτότυπη αφίσα.

Η Συλλογή Swatch BREAK FREE διατίθεται στα καταστήματα της Swatch σε όλο τον κόσμο και στον ιστότοπο [swatch.com](https://www.swatch.com) από τις 3 Οκτωβρίου 2024.

Ήξερες ότι...

Το "coffee nap" δίνει ενέργεια σε 20 μόλις λεπτά!

Το coffee nap είναι ένας σύντομος ύπνος μετά από κατανάλωση κάποιου τονωτικού π.χ. καφέ. Αυτό μπορεί να καταπολεμήσει την υπνηλία πιο αποτελεσματικά από ό,τι ο σύντομος ύπνος ή ο καφές από μόνος του. Πρόκειται για ένα trend του TikTok που είναι πράγματι αποτελεσματικό! Τα coffee naps έχουν δοκιμαστεί από το Αμερικανικό Ινστιτούτο για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία σε εργαζόμενους με νυχτερινή βάρδια και ήταν η πιο αποτελεσματική μέθοδος για τη βελτίωση του χρόνου αντίδρασης, της προσοχής και άλλων γνωστικών δεξιοτήτων των συμμετεχόντων.





ΜΙΝΕΡΒΑ®

— Από το 1904 —

120

ΧΡΟΝΙΑ

Η Μινέρβα γιορτάζει 120 χρόνια παράδοσης και καινοτομίας

Η Μινέρβα, γιορτάζει φέτος τη συμπλήρωση 120 χρόνων ιστορίας και επιτυχημένης παρουσίας στον κλάδο των τροφίμων. Από την ίδρυσή της μέχρι σήμερα, η Μινέρβα εξελίχθηκε από μια τοπική επιχείρηση, σε μια κορυφαία διαφοροποιημένη εταιρεία τροφίμων και σε πυλώνα καινοτομίας και υποστήριξης της βιωσιμότητας και της αγροτικής οικονομίας.

Η Μινέρβα, μία από τις πιο ιστορικές εταιρείες της Ελλάδας, ιδρύθηκε το 1904 με αποστολή την εμπορία του πολυτιμότερου αγαθού της Ελλάδας, του ελαιόλαδου. Στην πορεία της, πέρασε από το εμπόριο στη βιομηχανία και πλέον διαθέτει μεγάλης κλίμακας βιομηχανικές εγκαταστάσεις, στο Σχηματάρι Βοιωτίας και στη Γαστούνη Ηλείας, ενώ απασχολεί περισσότερους από 170 εργαζομένους.

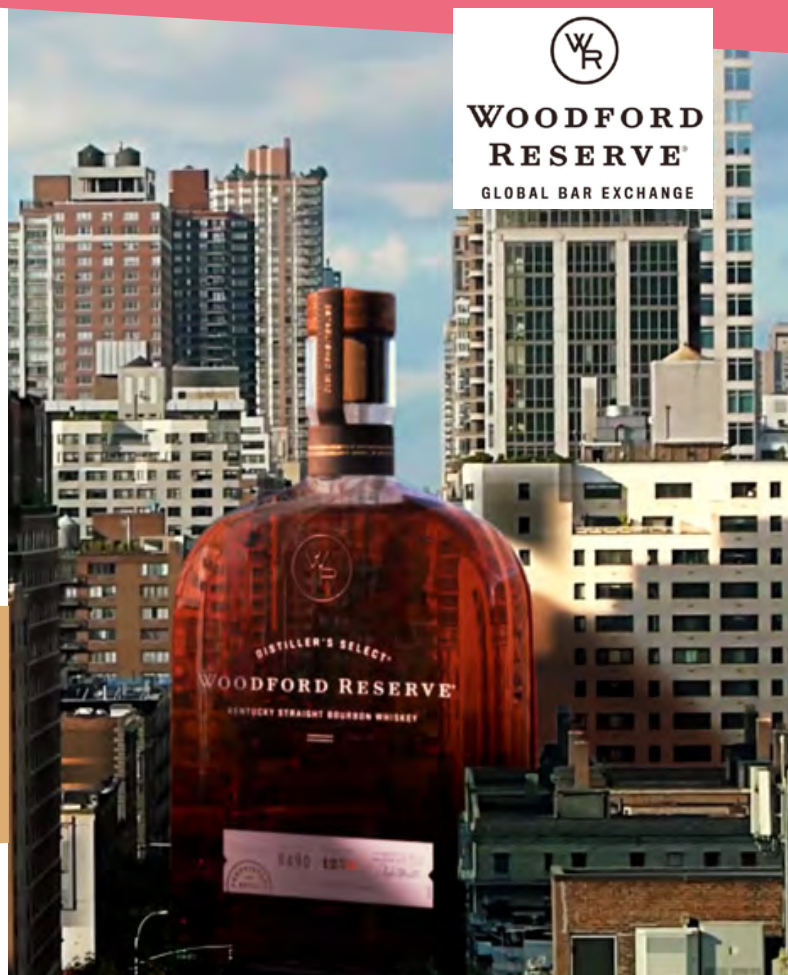
Παράλληλα, μέσα από στρατηγικές συνεργασίες, επενδύσεις και εξαγορές, εμπλούτισε το προϊόντικό χαρτοφυλάκιό της. Διατηρώντας τη θέση της ως ηγέτιδα εταιρεία στην εμπορία ελαιόλαδου, η εταιρεία διαθέτει στην αγορά εμβληματικά brand names βασικών προϊόντικών κατηγοριών τροφίμων που έχουν κερδίσει την εμπιστοσύνη και την αγάπη των καταναλωτών τόσο στην Ελλάδα, όσο και στο εξωτερικό.

Στο πλαίσιο του εορτασμού των 120 χρόνων της, η εταιρεία Μινέρβα θα προχωρήσει σε ειδικές προσφορές στα προϊόντα της, με στόχο να ευχαριστήσει τους καταναλωτές για τη σταθερή προτίμηση και την εμπιστοσύνη τους.

Το Woodford Reserve ανακοινώνει τη 2η χρονιά του «Global Bar Exchange»



**WOODFORD
RESERVE**
GLOBAL BAR EXCHANGE



Το Woodford Reserve®, το super-premium αμερικανικό ουίσκι, το οποίο βρίσκεται στην κορυφή των πωλήσεων στον κόσμο, επιστρέφει με τη δεύτερη χρονιά του προγράμματος «Global Bar Exchange», το οποίο έχει σχεδιαστεί για να εμπνεύσει και να συνδέσει σημαντικούς συνεργάτες του κλάδου του μπαρ σε 13 διεθνείς αγορές.

Από τον Σεπτέμβριο έως τον Νοέμβριο του 2024, το «The Global Bar Exchange» θα συγκεντρώσει προσωπικότητες με επιρροή και ηγετική θέση στον κλάδο του bar από όλο τον κόσμο. Οι συμμετέχοντες θα αντιστοιχιστούν με ένα άλλο μπαρ παγκόσμιου κύρους, πριν βυθιστούν στην κουλτούρα της πόλης, που θα επισκεφθούν μέσω μιας προσεγγισμένης πολιτιστικής διαδρομής. Οι συμμετέχοντες με αυτόν τον τρόπο θα εμπνευστούν, προκειμένου να δημιουργήσουν sensory cocktails Woodford Reserve Old Fashioned με βάση τις γεύσεις, τις ιστορίες και τις εμπειρίες της επίσκεψής τους, πριν ολοκληρώσουν την εμπειρία τους με ένα guest shift στο μπαρ που τους υποδέχτηκε.

Απολαύστε υπεύθυνα



Ashwagandha: Τέλος στο άγχος ή ακόμα ένα fake wellness trend του TikTok;

Η ashwagandha έχει γίνει trend, ειδικά στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, όπως το TikTok, με βίντεο που προωθούν τα οφέλη της.



Οι συζητήσεις γύρω από τη διαχείριση του άγχους και την ενίσχυση της ενέργειας έχουν φέρει το βότανο στο προσκήνιο, με πολλούς να υποστηρίζουν ότι βρήκαν την ηρεμία τους με το ashwagandha. Πολλοί μάλιστα τη χρησιμοποιούν ως συμπλήρωμα διατροφής, είτε σε μορφή σκόνης, είτε σε κάψουλες, είτε ως συστατικό σε smoothies και αφεψήματα.

Η Ashwagandha (*Withania somnifera*), γνωστή και ως "Ινδικό Τζίνσενγκ" ή "χειμερινό κεράσι", είναι ένα δημοφιλές βότανο, που χρησιμοποιείται στην Αγιουρβεδική ιατρική για αιώνες, κυρίως για τις προσαρμοσιογόνες ιδιότητές του – δηλαδή την ικανότητά του να βοηθά τον οργανισμό να προσαρμόζεται στο άγχος.

Τι λένε οι επιστημονικές μελέτες

Πολλές μελέτες έχουν διερευνήσει τις επιδράσεις της ashwagandha στην υγεία, ειδικά όσον αφορά στη μείωση του άγχους και του στρες, τη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου, την ενίσχυση της γνωστικής λειτουργίας και την αύξηση της ενέργειας.

Κλινικές δοκιμές έχουν δείξει ότι η ashwagandha μπορεί να μειώσει τα επίπεδα κορτιζόλης (η ορμόνη του στρες), βελτιώνοντας την ψυχική κατάσταση σε ανθρώπους με στρες. Μια μελέτη μάλιστα έδειξε ότι η καθημερινή λήψη εκχυλίσματος ashwagandha μείωσε το άγχος έως και κατά 44%. Επιπλέον, βοηθά στην καταπολέμηση της αϋπνίας, προσφέροντας βελτιωμένο και πιο ξεκούραστο ύπνο.





Υπάρχουν επίσης ενδείξεις ότι μπορεί να ενισχύσει τη μνήμη και τη γνωστική λειτουργία, με ορισμένες έρευνες να δείχνουν βελτίωση σε δοκιμασίες λεκτικής μνήμης. Υποστηρίζεται τέλος ότι αυξάνει την αντοχή και τη μυϊκή μάζα, ενώ παράλληλα βοηθά στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και ανάρρωσης.

Τι πρέπει να προσέχουμε

Αν και η Ashwagandha έχει δείξει πολλά υποσχόμενα αποτελέσματα σε διάφορες μελέτες, είναι αλήθεια ότι χρειάζονται περισσότερες και πιο εκτεταμένες έρευνες για να επιβεβαιωθούν πλήρως οι ευεργετικές της ιδιότητες. Ειδικά οι κλινικές δοκιμές που αφορούν στη χρήση της συχνά έχουν περιορισμένο αριθμό συμμετεχόντων ή διαρκούν για σύντομες χρονικές περιόδους.

Απαιτείται, λοιπόν, περισσότερη έρευνα για να εξεταστεί η μακροχρόνια ασφάλεια και αποτελεσματικότητά της, καθώς υπάρχουν αναφορές για πιθανές αλληλεπιδράσεις με φάρμακα για τον θυρεοειδή και ανοσοκατασταλτικά. Επίσης, δεν υπάρχει

ακόμα απόλυτα συμφωνημένη δοσολογία για όλες τις καταστάσεις, και πολλές μελέτες διαφέρουν στην ποσότητα ashwagandha που χορηγούν, καθιστώντας δύσκολη τη σύγκριση των αποτελεσμάτων.

Παρόλο τον διαδυκτιακό ενθουσιασμό καθίσταται σαφές ότι η σύγχρονη επιστημονική έρευνα βρίσκεται σε εξέλιξη και χρειάζεται περισσότερη έρευνα για να προσδιοριστούν σαφέστερα τα οφέλη και οι πιθανοί κίνδυνοι από τη χρήση της μακροπρόθεσμα.



Γιατί οι GenZeners απολύονται τόσο γρήγορα από τις δουλειές τους;



Η γενιά Gen Z, δηλαδή οι νέοι που έχουν γεννηθεί από τα μέσα της δεκαετίας του 1990 έως τα μέσα της δεκαετίας του 2010, είναι η νέα γενιά εργαζομένων, που εισέρχεται στην αγορά εργασίας. Ωστόσο, πολλοί εργοδότες εκφράζουν ανησυχίες για τις επαγγελματικές τους συνήθειες και το εργασιακό τους ήθος. Οι προκλήσεις αυτές έγιναν ακόμα πιο εμφανείς μετά από την πανδημία, όταν οι εταιρείες κλήθηκαν να συνεργαστούν με τους νέους εργαζόμενους από κοντά.

Αρκετές μελέτες δείχνουν ότι σχεδόν το 60% των εργοδοτών έχουν απολύσει νέους υπαλλήλους, που ανήκουν στη Gen Z, λίγους μήνες μετά από την πρόσληψή τους. Συγκεκριμένα, η έρευνα της Intelligent.com, που περιλαμβάνει σχεδόν 1.000 ηγετικά στελέχη, δείχνει ότι οι προσλήψεις αυτών των νέων συχνά δεν είναι ικανοποιητικές, γεγονός που ενισχύει την ανησυχία για την ετοιμότητά τους στον κόσμο της εργασίας.

Γιατί συμβαίνει αυτό σύμφωνα με τους εργοδότες

Τα στελέχη αναφέρουν ότι οι νέοι εργαζόμενοι παρουσιάζουν έλλειψη κινήτρων και πρωτοβουλιών. Πολλοί από αυτούς θεωρούν ότι οι εργαζόμενοι της Gen Z δεν είναι επαγγελματίες, συχνά αργούν





στη δουλειά και δεν διαθέτουν τις απαραίτητες επικοινωνιακές δεξιότητες. Επιπλέον, οι υπάλληλοι αυτοί ενδέχεται να χρησιμοποιούν γλώσσα ακατάλληλη για τον επαγγελματικό χώρο ή να φορούν ρούχα που δεν είναι συμβατά με την εταιρική κουλτούρα.

Η κατάσταση αυτή οδήγησε πολλούς διευθυντές να πιστεύουν ότι οι νέοι απόφοιτοι είναι απροετοίμαστοι να αντεπεξέλθουν στις απαιτήσεις του εργασιακού περιβάλλοντος. Μάλιστα, ένα ποσοστό άνω του 20% των εργοδοτών υποστηρίζει ότι οι GenZeners δεν μπορούν να διαχειριστούν τον φόρτο εργασίας τους.

Πώς μπορεί να λυθεί αυτό το ζήτημα

Αρκετά πανεπιστήμια αναγνωρίζουν αυτή την έλλειψη ετοιμότητας και προσπαθούν να καλύψουν το κενό. Για παράδειγμα, το Michigan State University έχει εισαγάγει προγράμματα που διδάσκουν στους φοιτητές πώς να διαχειρίζονται τις επαγγελματικές τους σχέσεις και να αναγνωρίζουν σημάδια, όπως η βαρεμάρα σε συνομιλίες δικτύωσης. Επίσης, μια σχολική μονάδα στο Λονδίνο πειραματίζεται με μαθήματα, που περιλαμβάνουν περισσότερες ώρες εκπαίδευσης, ώστε οι μαθητές να προετοιμαστούν καλύτερα για την ενήλικη ζωή.

Μια από τις σημαντικές παρατηρήσεις των εργοδοτών είναι ότι μια θετική στάση και η πρωτοβουλία είναι καθοριστικά στοιχεία για την πρόσληψη των νέων εργαζομένων. Σύμφωνα με τον Χούι Νγκουγιέν, επικεφαλής σύμβουλο στην Intelligent, οι απόφοιτοι θα πρέπει να παρατηρούν πώς αλληλεπιδρούν οι συνάδελφοί τους και να προσαρμόζονται στην εταιρική κουλτούρα.

Προτρέπει λοιπόν τους νέους να αναζητούν σχόλια και να τα χρησιμοποιούν για την προσωπική τους ανάπτυξη.

Ο Άντι Τζάσι, CEO της Amazon, τονίζει ότι η στάση είναι βασικός παράγοντας για την επιτυχία των νέων εργαζομένων. Η πραγματική αξία φαίνεται ότι βρίσκεται στη διάθεση για μάθηση και εξέλιξη, περισσότερο από ό,τι στις ακαδημαϊκές επιτυχίες.

Κι αν τελικά οι νέοι έχουν δίκιο;

Δεν είναι δίκαιο να κατηγορούμε άκριτα τους εκπροσώπους της Gen Z για τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν στον εργασιακό χώρο. Θα πρέπει να αναρωτηθούμε: Είναι οι προσδοκίες των εργοδοτών ρεαλιστικές σε σχέση με τις ικανότητες των νέων; Τι γίνεται με την καθοδήγηση και την εκπαίδευση που παρέχουν τα πανεπιστήμια; Είναι τα εργασιακά περιβάλλοντα υγιή; Είναι ικανοποιητικές οι οικονομικές συνθήκες;



Παιδικό και Εφηβικό Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Αθήνας 2024 powered by ΔΕΗ



ΜΕΓΑΡΟ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΑΘΗΝΩΝ
ΚΗΦΙΣΙΑ 1&2 CINEMAX
ΔΑΝΑΟΣ
ΓΑΛΛΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΛΛΑΔΟΣ
ΜΟΥΣΕΙΟ ΚΥΚΛΑΔΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ

18-24 NOE 2024



powered by



Το αγαπημένο κινηματογραφικό Φεστιβάλ επιστρέφει με ιστορίες... πέρα από κάθε φαντασία. Το Παιδικό και Εφηβικό Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Αθήνας 2024 powered by ΔΕΗ, από τις 18 έως τις 24 Νοεμβρίου, έρχεται με περισσότερες από κάθε φορά μεγάλες ταινίες, τα αγαπημένα Μικρά για τα Μικρά και Ζωηροί Φίλοι, αλλά και πολλές πολλές εκπλήξεις μέσα κι έξω από τις αίθουσες, και υπόσχεται μαγικές στιγμές για μικρούς και μεγάλους.

Όπως πάντα, μέρος των προβολών και των δράσεων του Φεστιβάλ

είναι προσβάσιμο σε παιδιά στο φάσμα του αυτισμού και παιδιά με ακουστική και οπτική αναπηρία.

Η προπώληση μόλις άνοιξε, κλείστε τα εισιτήριά σας για τη μεγάλη κινηματογραφική γιορτή που μας χωράει όλους!

Δείτε το πρόγραμμα [εδώ](#).

Εισιτήρια: Γενική είσοδος: 7€ | Φοιτητές, άνεργοι, ΑμεΑ: 5€ | Ομαδικά (άνω 10 ατόμων): 6€

Food for Thought

kids' edition

Η σειρά «Χωρίς Σωσίβιο» από τις εκδόσεις Πατάκη θα κάνει τα παιδιά να αγαπήσουν το διάβασμα

Όταν τα παιδιά ξεκινάνε να διαβάζουν μόνα τους, είναι καλό να διαβάζουν βιβλία που τους αρέσουν. Τουλάχιστον, θα διαβάσουν! Αυτό είναι το πιο σημαντικό. Να πεινάνε για βιβλία, να τα βρίσκουν «νόστιμα» και να διασκεδάζουν με αυτά!

Η σειρά «Χωρίς Σωσίβιο» είναι ιδανική για να φτιάξετε την πρώτη λογοτεχνική βιβλιοθήκη του παιδιού σας. Από τα 85 βιβλία πρώτης ανάγνωσης αφήστε το να διαλέξει αυτά που του αρέσουν!

Είναι προσεγμένα στην κάθε τους λεπτομέρεια:

- Η έκταση των κειμένων, που στα τρία επίπεδα της σειράς ΧΩΡΙΣ ΣΩΣΙΒΙΟ είναι 250, 400 και 800 λέξεις αντίστοιχα, είναι η ιδανική για τα παιδιά που ξεκινάνε να διαβάζουν μόνα τους.
- Η εικονογράφηση υποβοηθά και εμπλουτίζει την πρώτη ανάγνωση. Συχνά το κείμενο εντάσσεται μέσα στην εικονογράφηση, στα «συννεφάκια ομιλίας», δίνοντας μια αναγνωστική ανάσα στο παιδί.
- Οι ήρωες μοιάζουν με τα παιδιά-αναγνώστες και ζουν ανάλογες καθημερινές ή φανταστικές ιστορίες...
- Η γραμματοσειρά σχεδιάστηκε από την αρχή για να διορθωθούν συγκεκριμένα γράμματα τα οποία δυσκολεύουν τους μικρούς αναγνώστες.





"Ο Πουπουλένιος", του Μάρτιν ΜακΝτόνα στο Σύγχρονο Θέατρο



Το έργο «Ο Πουπουλένιος» του Μάρτιν ΜακΝτόνα (Martin McDonagh) ανεβαίνει στο Σύγχρονο Θέατρο σε σκηνοθεσία του Νικορέστη Χανιωτάκη από τις 11 Οκτωβρίου.

Ο ΜακΝτόνα, συγγραφέας ιδιαίτερα αγαπητός στην Ελλάδα, στον «Πουπουλένιο» συνδυάζει στοιχεία αστυνομικού θρίλερ και μαύρης κωμωδίας, δημιουργώντας ένα έργο με αμείωτη ένταση που κρατάει το ενδιαφέρον του θεατή ως το τέλος. Ένας συγγραφέας που ζει σε ένα κράτος με αυταρχικό καθεστώς, ανακρίνεται για το φρικιαστικό περιεχόμενο των διηγημάτων του και τις ομοιότητές τους με μια σειρά από ανεξιχνίαστες παιδοκτονίες που συμβαίνουν στην πόλη. Ο κόσμος της φαντασίας μπλέκεται με τον πραγματικό κόσμο, δημιουργώντας ένα σύμπαν όπου όλα είναι πιθανά και απίθανα.

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ

Μετάφραση: Χριστίνα Μπάμπου-Παγκουρέλη

Σκηνοθεσία: Νικορέστης Χανιωτάκης

Σκηνικά: Μαρία Φιλίππου

Κοστούμια: Ιωάννα Καλαβρού

Μουσική: Γιάννης Μαθές

Κίνηση: Φαίδρα Νταϊόγλου

Φωτισμοί: Τάσος Παλαιορούτας

Βοηθός Σκηνοθέτη: Ιωάννα Αγγελίδη

Φωτογραφίες & Trailer: Πάτροκλος Σκαφίδας

Επικοινωνία-Προβολή στα ΜΜΕ: Ανζελίκα Καψαμπέλη

ΠΑΙΖΟΥΝ (αλφαβητικά):

Αργύρης Αγγέλου

Νίκος Πουρσανίδης

Γεράσιμος Σκαφίδας

Αλέκος Συσσοβίτης

Η παράσταση είναι κατάλληλη για άτομα άνω των 16 ετών

Πρεμιέρα 11 Οκτωβρίου 2024

Τετάρτη, 18:15 | Παρασκευή, 21:15 | Σάββατο: 21:15 |

Κυριακή, 21:00

Σύγχρονο Θέατρο, Ευμολπιδών 45, Γκάζι

Drum up the Volume: Ο Άγγελος Πεντάρης στο Faust!

Ο ταλαντούχος ντράμερ Άγγελος Πεντάρης εμφανίζεται σε μία ακόμα εκρηκτική συναυλία στη μουσική σκηνή του Faust το την Παρασκευή 18 Οκτωβρίου.

Red Hot Chili Peppers, Arctic Monkeys και 2Pac συναντούν Taylor Swift, Dua Lipa και Lizzo σε ένα πρόγραμμα με διασκευές και remixes κορυφαίων επιτυχιών των τελευταίων δεκαετιών, από τα ξέφρενα 90s μέχρι σήμερα.

Τη συναυλία, την οποία μαζί με τον Άγγελο Πεντάρη επιμελείται ο DJ Δημήτρης Θεολόγος, θα εμπλουτίσουν οι επιλογές του κοινού, διαμορφώνοντας μοναδικά την ενέργεια και διάθεση της βραδιάς.

Έναρξη: 21.30

Είσοδος: 8 €

Η νέα Βαβέλ

ADA D'ADAMO
ΣΑΝ ΑΕΡΑΣ
ΒΡΑΒΕΙΟ STREGA 2023



Σαν αέρας

Η Ντάρια είναι η κόρη, η μοίρα της οποίας σημαδεύεται ήδη από τη γέννησή της λόγω λανθασμένης προγεννητικής διάγνωσης. Η Αντα είναι η μητέρα, η οποία στο κατώφλι των πενήντα ετών ανακαλύπτει ότι είναι άρρωστη.

Η ανακάλυψη αυτή γίνεται η ευκαιρία να απευθυνθεί άμεσα στην κόρη της και να της αφηγηθεί την ιστορία τους. Τα πάντα περνούν μέσα από τα σώματα της Αντα και της Ντάρια: καθημερινές μάχες, θυμός, μυστικά, αλλά και απροσδόκητες χαρές και στιγμές απέραντης τρυφερότητας. Οι λέξεις διασχίζουν τον χρόνο, σε ένα συνεχές πάντρεμα του παρελθόντος με το παρόν.

Μια ιστορία συγκλονιστικής δύναμης και αλήθειας, στην οποία κάθε στιγμή που περιγράφεται είναι ένα δώρο ζωής για τους αναγνώστες.

ΜΙΣΕΛ ΜΠΥΣΣΙ
Η νέα Βαβέλ

ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΟ ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
ΣΤΑΥΡΟΣ ΠΑΠΑΣΤΑΥΡΟΥ



Βρισκόμαστε στο 2097, σ' έναν κόσμο όπου η τηλεμεταφορά αποτελεί πια καθημερινότητα. Τα γεωγραφικά σύνορα έχουν οριστικά καταργηθεί κι η ανθρωπότητα απολαμβάνει την ασύλληπτη ελευθερία της μετακίνησης σε οποιοδήποτε μέρος του πλανήτη, ανά πάσα στιγμή, χάρη σ' έναν πανίσχυρο αλγόριθμο ονόματι ΠΑΓΓΑΙΑ.

Για τον εορτασμό των εκατό χρόνων από την πρώτη τηλεμεταφορά στην ιστορία, ο Γκαλιέο Νεμρόδ, ο πανίσχυρος πρόεδρος του Παγκόσμιου Οργανισμού Μετακινήσεων, σχεδιάζει την επιχείρηση «Νέα Βαβέλ», φιλοδοξώντας να συγκεντρώσει όλους τους κατοίκους του πλανήτη σε έναν πύργο-σύμβολο της πανανθρώπινης ειρήνης στο Τριστάν ντα Κούνια, το πιο απομακρυσμένο νησί της Γης.

Το μεγαλεπήβολο αυτό σχέδιο του Νεμρόδ απειλείται από ένα, εκ πρώτης όψεως ασύνδετο, αιματηρό συμβάν στο νησί Τεταμάνου της Πολυνησίας, όπου έχουν απομονωθεί δέκα Γερμανοί συνταξιούχοι σε μια προσπάθεια να περιφρουρήσουν την ιδιωτικότητά τους. Ένας τρομοκράτης καταφέρνει να διεισδύσει στο απροσπέλαστο ειδυλλιακό καταφύγιό τους και τους δολοφονεί με ιδιαίτερα βάνουσο τρόπο. Τρεις αστυνομικοί, ένας φιλόδοξος δημοσιογράφος και μία δασκάλα νοσταλγός του παρελθόντος αναλαμβάνουν, σε μια φρενήρη κούρσα ενάντια στον χρόνο, να διαλευκάνουν το μυστήριο και να ανακαλύψουν τον δολοφόνο και όσους κρύβονται πίσω απ' αυτόν...

quote of the day

OUR DEEDS DETERMINE US, AS MUCH AS WE DETERMINE OUR DEEDS.

George Eliot

Σήμερα
γιορτάζει!

Πελαγία



8 Οκτωβρίου

tip of the day

- > World Octopus Day
- > International Birth Registration Day
- > International Newspaper Carrier Day
- > American Touch Tag Day
- > Battle of Angamos
- > Dyslexia Day
- > National Fluffernutter Day
- > National Harbormaster Appreciation Day
- > National Heroes' Day
- > National Salmon Day



At the end of the day, we can endure much more than we think we can.

-Frida Kahlo