



ΚΑΝΔΥΛΑΣ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

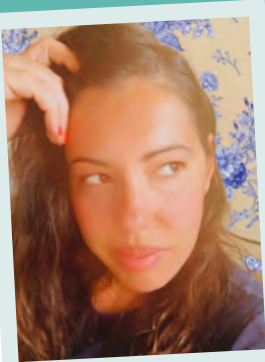
ΧΑΛΒΑΣ ΜΕ ΙΣΤΟΡΙΑ!



SAY *yes* to the **press**

**ΧΑΚΕΡ:
ΕΝΑ ΠΕΡΙΖΗΤΗΤΟ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ!**





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers** και καλή εβδομάδα.

Ένα κείμενο που όσες φορές και να το διαβάσω μου προκαλεί πολύ έντονα συναισθήματα και μία συγκίνηση που δεν μπορώ να ελέγξω -υποθέτω πως φταίνε οι τύψεις μου γι' αυτό, είναι το παρακάτω και σας το παραθέτω αυτούσιο:

Ένας πατέρας γυρίζει σπίτι από την εργασία αργά, κουρασμένος και εκνευρισμένος, για να βρει τον πέντε ετών γιο του να τον περιμένει στην πόρτα.

Γιος: «Μπαμπά, μπορώ να σε ρωτήσω κάτι;»

Πατέρας: «Ναι βεβαίως, τι είναι;»

Γιος: «Μπαμπά, πόσα παίρνεις στη μια ώρα;»...

Πατέρας: «Αυτό δεν είναι δική σου δουλειά. Γιατί ρωτάς ένα τέτοιο πράγμα;» ρώτησε θυμωμένα.

Γιος: «Θέλω ακριβώς να ξέρω. Παρακαλώ πες μου, πόσα παίρνεις στη μια ώρα;»

Πατέρας: «Εάν πρέπει να ξέρεις παίρνω 50€ την ώρα.»

Γιος: «Ωχ, απάντησε το παιδί, με το κεφάλι του κάτω.»

Γιος: «Μπαμπά, σε παρακαλώ μπορείς να μου δανείσεις 25€;»

Ο πατέρας εξαγριωμένος, «εάν ο μόνος λόγος που εσύ ρώτησες είναι, ώστε να δανειστείς κάποια χρήματα για να αγοράσεις ένα ανόητο παιχνίδι ή κάποιες άλλες αηδίες, τότε να πας κατευθείαν στο δωμάτιό σου και στο κρεβάτι σου. Σκέψου γιατί είσαι τόσο εγωιστής. Δεν εργάζομαι σκληρά καθημερινά για τέτοιες παιδαριώδεις επιπολαιότητες.»

Το μικρό παιδί πήγε ήσυχα στο δωμάτιό του και έκλεισε την πόρτα.

Ο μπαμπάς κάθισε σκεπτόμενος την ερώτηση του παιδιού και νευρίαζε περισσότερο.

Πώς τόλμησε να υποβάλει τέτοια ερώτηση για να πάρει μόνο κάποια χρήματα;

Μετά από μια περίπου ώρα, ο μπαμπάς είχε ηρεμήσει και είχε αρχίσει να σκέφτεται: Ίσως είναι κάτι που πρέπει πραγματικά να αγοράσει ο μικρός με τα 25€ και δεν ζητάει χρήματα πολύ συχνά. Πήγε στην πόρτα του δωματίου του παιδιού και άνοιξε την πόρτα.

«Κοιμάσαι γιε μου;» ρώτησε.

«Δεν κοιμάμαι» απάντησε το αγόρι.

«Σκεφτόμουν, ότι ίσως ήμουν πάρα πολύ σκληρός μαζί σου νωρίτερα» είπε ο μπαμπάς. «Ήταν μια μεγάλη ημέρα και έβγαλα την κούρασή μου σε σένα. Εδώ είναι τα 25€ που μου ζητήσες.»

Το παιδί έτρεξε κατευθείαν επάνω του χαμογελώντας: «Σε ευχαριστώ μπαμπά!» φώναξε. Κατόπιν, πάει στο μαξιλάρι του και βγάζει από κάτω κάποια τσαλακωμένα χρήματα.

Ο πατέρας μόλις βλέπει ότι το παιδί έχει ήδη κάποια χρήματα, νευριάζει.

Το μικρό παιδί αρχίζει να μετράει σιγά τα χρήματά του, και κοιτάζει τον μπαμπά του.

«Γιατί θέλεις περισσότερα χρήματα εφόσον έχεις ήδη μερικά;» ο πατέρας του γκρινιάζει.

«Επειδή δεν είχα αρκετά, αλλά τώρα έχω,» το μικρό παιδί απάντησε.

«Μπαμπά, έχω 50€ τώρα. Μπορώ να αγοράσω μια ώρα του χρόνου σου;»

Σε παρακαλώ έλα νωρίς αύριο σπίτι. Θα ήθελα πολύ να φάμε μαζί.»

Ο πατέρας συνετρίβη. Αγκάλιασε τον μικρό γιο του και ζήτησε συγνώμη.

Tip of the Day: Είναι ακριβώς μια σύντομη υπενθύμιση σε όλους μας που εργαζόμαστε τόσο σκληρά στη ζωή. Δεν πρέπει να αφήσουμε το χρόνο να περνάει από τα χέρια μας χωρίς να περνάμε χρόνο με εκείνους που πραγματικά σημαίνουν κάτι για εμάς.

Εάν πεθάνουμε αύριο, η επιχείρηση για την οποία εργαζόμαστε θα μπορέσει εύκολα να μας αντικαταστήσει μέσα σε λίγες ώρες. Αλλά η οικογένεια και οι φίλοι που αφήνουμε πίσω θα αισθανθούν την απώλεια για το υπόλοιπο της ζωής τους.

Kind Request: Όπου βρεις τη λέξη μπαμπάς μπορείς να την αντικαταστήσεις με τη λέξη μαμά, ας μείνουμε στην ουσία και ας μη λύσουμε τώρα τα θέματα περί σεξισμού ή ισότητας των φύλων...

Χάκερ: ένα περιζήτητο επάγγελμα!

Επάγγελμα χάκερ! Πριν λίγα χρόνια μπορεί να το υποτιμούσαμε και να μην το θεωρούσαμε καν επάγγελμα. Όταν ανακύπτουν όμως θέματα κυβερνοασφάλειας, όπως συμβαίνει τώρα, οι χάκερ βρίσκονται στο επίκεντρο και το έργο τους γίνεται αντιληπτό ως σπουδαίο!



Πριν λίγες μέρες το Κίεβο κάλεσε εθελοντές χάκερς για να βοηθήσουν ώστε να προστατευτούν κρίσιμες υποδομές της χώρας, καθώς και για τη διενέργεια αποστολών κατασκοπείας στον κυβερνοχώρο, εναντίον των ρωσικών στρατευμάτων.

Οι κυβερνοεπιθέσεις αυξάνουν τη ζήτηση για ταλέντα στην κυβερνοασφάλεια

Οι ειδικοί παρακολουθούν την έλλειψη εργατικού δυναμικού στον κυβερνοχώρο εδώ και τουλάχιστον μια δεκαετία. Το πρόβλημα όμως γίνεται ολοένα και εντονότερο και γι' αυτό οι εταιρίες επιθυμούν να προσλάβουν ειδικούς για να αντιμετωπίσουν τις μελλοντικές επιθέσεις. Στις Ηνωμένες Πολιτείες, υπάρχουν περίπου 879.000 επαγγελματίες στην κυβερνοασφάλεια. Δεν είναι όμως αρκετοί. Υπάρχει ανάγκη για





άλλους 359.000 εργαζόμενους, σύμφωνα με έρευνα του 2020 που πραγματοποίησε η (ISC)², μια διεθνής μη κερδοσκοπική εταιρία που προσφέρει προγράμματα εκπαίδευσης και πιστοποίησης στον κυβερνοχώρο.

Σε παγκόσμιο επίπεδο, το έλλειμμα είναι μεγαλύτερο. Ειδικότερα, οι κενές θέσεις εκτιμάται πως φτάνουν τα 3,12 εκατομμύρια. Οι εταιρίες χρειάζονται χάκερς διαφόρων... επιπέδων! Από χαμηλού επιπέδου αναλυτές ασφαλείας, οι οποίοι είναι επιφορτισμένοι με την παρακολούθηση της κίνησης στις ιστοσελίδες με στόχο να εντοπίσουν πιθανές κακόβουλες ενέργειες μέσα στο σύστημα, μέχρι υψηλόβαθμα στελέχη, που θα έχουν συμβουλευτικό ρόλο.

Χαρακτηριστικό του πόσο περιζήτητοι είναι οι χάκερς είναι πως σύμφωνα με το αμερικανικό Γραφείο Στατιστικής για την Εργασία, οι επαγγελματίες στην ανάλυση πληροφοριών ασφαλείας θα είναι το 10ο ταχύτερα αναπτυσσόμενο επάγγελμα την επόμενη δεκαετία, με ρυθμό αύξησης της απασχόλησης 31% σε σύγκριση με τον μέσο ρυθμό ανάπτυξης 4% για όλα τα επαγγέλματα.

Τι κάνει ένας «ηθικός χάκερ»

Πολλοί νομίζουν πως οι χάκερς είναι... κακοί! Η αλήθεια είναι πως η λέξη έχει αρνητικό πρόσημο για πολύ κόσμο. Ένας ηθικός χάκερ εκπαιδεύεται όπως και ένας μη ηθικός και κάνει ό,τι ακριβώς και ένας κακός! Η διαφορά τους

βρίσκεται στον σκοπό. Ο ηθικός χάκερ χρησιμοποιεί τις γνώσεις του για να προάγει την ασφάλεια ή για να προστατέψει κάποιον. Ο ηθικός χάκερ επομένως λειτουργεί καλοπροαίρετα και δεν αξιοποιεί τις γνώσεις του κακόβουλα. Η δουλειά του είναι να ελέγχει τα επίπεδα ασφαλείας των συστημάτων και των υπηρεσιών που προσφέρει μια εταιρία ή ένας οργανισμός. Ακόμα, είναι υπεύθυνος για να εντοπίζει τα προβλήματα που ενδέχεται να υπάρχουν ή να προκύψουν σε ένα σύστημα και στη συνέχεια να τα επισημαίνει στους υπεύθυνους με σκοπό να τα επιλύσουν. Με αυτόν τον τρόπο οι επιχειρήσεις προστατεύονται από τους ανήθικους χάκερς που στόχο έχουν να διαρρεύσουν πληροφορίες και να προκαλέσουν ανεπανόρθωτη ζημιά.





HOGAN-3R: Γεννήθηκε από αγάπη για τον πλανήτη

Το 1986 ο HOGAN έκανε τα πρώτα του βήματα προς ένα μέλλον που τότε φαινόταν αδύνατο, αλλά είναι απολύτως φυσικό σήμερα: Ποτέ ξανά δεν είχε δημιουργηθεί ένα πολυτελές sneaker. Καταρρίπτοντας ένα στερεότυπο, η HOGAN έθεσε νέους κανόνες και δημιούργησε μια εντελώς νέα κατηγορία. 35 χρόνια μετά, η HOGAN γιορτάζει με μια επανέκδοση με πυρήνα τη βιωσιμότητα- ως μέρος του έργου HOGAN-3R, που παρουσιάστηκε για πρώτη φορά τον φετινό Φεβρουάριο. Η HOGAN πραγματοποιεί αυτή τη γιορτή μέσω ενός βίντεο κλιπ με τίτλο «(OXI) ένα παραδοσιακό γράμμα αγάπης» που δεν απευθύνεται σε κανέναν άλλο εκτός από τον πλανήτη Γη. Το project HOGAN-3R γεννήθηκε από αγάπη για τον πλανήτη μας και όποιον ζει σε αυτόν, ένα έργο που βάζει το περιβάλλον στο επίκεντρό του, που συντίθεται τέλεια από τα 3 «R» που το καθορίζουν: Recycle, reuse, reduce (Ανακύκλωση, επαναχρησιμοποίηση, μείωση). Το HOGAN-3R ενσωματώνει τις αξίες στις οποίες πιστεύει η HOGAN: Υπεύθυνη καινοτομία, συνειδητή χρήση των πόρων, μείωση της σπατάλης. Ως αποτέλεσμα, η HOGAN εισάγει μια συλλογή μοναδικών αντικειμένων, εξαιρετικής ποιότητας, πολύτιμα και διαχρονικά όπως τα παραδοσιακά, που γεννήθηκαν από την καινοτομία αλλά, όπως πάντα, με την εικόνα της κληρονομιάς της HOGAN. Οι συλλογές Hogan διατίθενται στην ομώνυμη boutique Hogan όπως επίσης και στα καταστήματα KALOGIROU.

Το PCAI Επίσημος Nominator στον παγκοσμίως κύρους περιβαλλοντικό θεσμό The Earthshot Prize



PCAII

POLYGREEN
CULTURE &
ART
INITIATIVE

THE
EARTHSHOT
PRIZE

OFFICIAL NOMINATOR
2022

Ο πολιτιστικός οργανισμός Polygreen Culture & Art Initiative PCAII επιλέχθηκε ως επίσημος Nominator στον παγκοσμίως κύρους περιβαλλοντικό θεσμό The Earthshot Prize. Το The Earthshot Prize έχει σχεδιαστεί για να δώσει κίνητρο για αλλαγή και να συνδράμει στην προστασία του πλανήτη μας τα επόμενα δέκα χρόνια.

Ως Official Nominator το PCAII έχει γίνει ένας από τους οργανισμούς από όλο τον κόσμο που επιλέχθηκαν για την ικανότητά τους να εντοπίζουν αποτελεσματικές ιδέες και λύσεις σε περιβαλλοντικά θέματα. Οι πέντε κατηγορίες Earthshot αποτελούν στόχους που εάν επιτευχθούν έως το 2030 θα βελτιώσουν τη ζωή όλων μας και είναι: η προστασία και η αποκατάσταση της φύσης, ο καθαρισμός της ατμόσφαιρας, η αναβίωση των ωκεανών, η δημιουργία ενός κόσμου μηδενικών αποβλήτων και η αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής. Οι προτεινόμενες υποψηφιότητες θα αξιολογηθούν καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς οδηγώντας σε 5 νικητές για το 2022, καθένας εκ των οποίων θα λάβει χρηματοδότηση £1 εκατομμυρίου προκειμένου να αναπτύξει περαιτέρω το έργο και την έρευνά του.

Το σκηνικό είναι ονειρεμένο!
Μόλις φτάσεις στη λίμνη Δόξα
καταλαβαίνεις πως ό,τι σου είχαν
πει για την ομορφιά της δεν ήταν
υπερβολικό.

Λίμνη Δόξα: Αλπικό τοπίο δύο ώρες από την Αθήνα!

Αν σας αρέσουν τα μαγικά τοπία, αυτά που μοιάζουν βγαλμένα από σελίδες παραμυθιού, πρέπει να την επισκεφθείτε!

ποταμού Όλβιου με αποτέλεσμα συχνά λόγω πλημμύρας να καταστρέφονται οι καλλιέργειες.

Πώς δημιουργήθηκε

Η λίμνη Δόξα είναι τεχνητή και βρίσκεται σε υψόμετρο 900 μέτρων, στην περιοχή του Αρχαίου Φενεού, στην ορεινή Κορινθία. Η κατασκευή της ολοκληρώθηκε στα τέλη της δεκαετίας του '90, με τη δημιουργία φράγματος μήκους 225 μέτρων στην κοίτη του χειμάρρου Δόξα. Σκοπός του ήταν να καλύψει τις αρδευτικές ανάγκες της κοιλάδας του Φενεού. Μέχρι τότε τα νερά του χειμάρρου ενώνονταν με τα νερά του





Αφεθείτε στον ρομαντισμό και τη μαγεία...

Κάντε βόλτες κατά μήκος της λίμνης, χαθείτε για λίγο στον αντικατοπτρισμό της... αφήστε το μυαλό σας να ταξιδέψει πιο μακριά, σε νέα μονοπάτια με αφορμή τις εικόνες... Μια ποδηλατάδα, μια βαρκάδα, μια βόλτα με άλογο ή ένα πικ νικ με θέα τη λίμνη θα σας χαρίσει μοναδικές στιγμές και ξεχωριστές αναμνήσεις!

Αλπικό τοπίο & προϊόντα με υπογραφή

Πολλοί την ονομάζουν «Κορινθιακή Ελβετία». Πράγματι σου δίνεται η αίσθηση ότι βρίσκεσαι σε αλπικό τοπίο. Οι ιδιαίτερες κλιματολογικές συνθήκες που επικρατούν στη συγκεκριμένη περιοχή, σε συνδυασμό με τη μορφολογία του εδάφους, δημιουργούν το κατάλληλο περιβάλλον για να αναπτυχθούν τα περίφημα φασόλια και η φάβα Φενεού.

Φεύγοντας από τη λίμνη Δόξα θα συνειδητοποιήσετε ότι δεν ήταν μόνο ένας προορισμός... ήταν και ένα μέσο,

μια αφορμή αλλά και η έμπνευση για να συνεχίσετε να ταξιδεύετε και να ονειρεύεστε...



Δείτε το βίντεο του **Travel Diary** [εδώ](#).



Δυναμικό ξεκίνημα για τη νέα σεζόν 2022 στην Costa Navarino



Η Costa Navarino υποδέχεται τους επισκέπτες της για τη φετινή σεζόν, με σημαντικές αφίξεις και μοναδικές εμπειρίες, που σηματοδοτούν την περαιτέρω ανάπτυξη του προορισμού. Στις 20 Φεβρουαρίου άνοιξε το ξενοδοχείο The Westin Resort Costa Navarino ενώ στις 24 Μαρτίου, νωρίτερα από κάθε άλλη φορά, θα λειτουργήσει και το The Romanos, a Luxury Collection Resort, στο Navarino Dunes. Το καλοκαίρι, η Costa Navarino θα καλωσορίσει το W Costa Navarino – το πρώτο ξενοδοχείο W στην Ελλάδα- στο Navarino Waterfront. Το The Westin Resort Costa Navarino και το The Romanos, a Luxury Collection Resort αποτελούν μια ιδανική επιλογή για τα τριήμερα του Μαρτίου. Κατά τη διαμονή τους, οι επισκέπτες μπορούν να συνδυάσουν την ξεκούραση με την ψυχαγωγία, και να έχουν πρόσβαση σε συναρπαστικές εμπειρίες άθλησης, ευεξίας και διασκέδασης. Όσοι απολαμβάνουν τις αθλητικές δραστηριότητες, θα έχουν την ευκαιρία να εξασκηθούν μέσω των ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων του πρώτου 'Mouratoglou Tennis Center' στην Ευρώπη. Μπορούν ακόμη να εξερευνήσουν το καταπράσινο Μεσσηνιακό τοπίο, με εκδρομές, πεζοπορίες, ποδηλασία και άλλα αθλήματα που προσφέρει το Navarino Outdoors.

Greek Maritime Golf Event: Η ναυτιλία παίζει γκολφ για 8η χρονιά

Το κορυφαίο τουρνουά γκολφ για τη ναυτιλιακή κοινότητα Greek Maritime Golf Event, επιστρέφει για 8η χρονιά ανανεώνοντας το ετήσιο ραντεβού του με την ελληνική και παγκόσμια ναυτιλία, στις 8-11 Σεπτεμβρίου 2022, στην Costa Navarino, στη Μεσσηνία. Η καλύτερη διοργάνωση γκολφ στην Ελλάδα και την Κύπρο, όπως ανακηρύχθηκε στα Sports Marketing Awards 2020, αναμένεται να συγκεντρώσει περισσότερα από 80 ανώτατα στελέχη της ναυτιλίας που θα σχηματίσουν 20 ομάδες, των τεσσάρων ατόμων. Οι γκολφέρ θα έχουν την ευκαιρία να αγωνιστούν στα δύο νέα signature γήπεδα 18 οπών, που έχουν σχεδιαστεί από τον δύο φορές πρωταθλητή Masters και θρύλο του Ryder Cup, José María Olazábal στο Navarino Hills. Οι συμμετέχοντες θα διαγωνιστούν σε ομαδικό επίπεδο την Παρασκευή 9 Σεπτεμβρίου, στον αγώνα two (2) ball better ball (3/4 hcp) στο The Hills Course. Αντίστοιχα, το Σάββατο 10 Σεπτεμβρίου, θα λάβουν μέρος σε έναν αγώνα shotgun scramble που θα πραγματοποιηθεί στο International Olympic Academy Golf Course. Δείτε [εδώ](#) το teaser video της διοργάνωσης.



Σεμινάριο για προσβασιμότητα και συμπερίληψη στις υπηρεσίες των θυγατρικών του υλοποίησε το Υπερταμείο

Το Υπερταμείο διοργάνωσε την Τετάρτη 16 Φεβρουαρίου 2022 το διαδικτυακό σεμινάριο «Η προσβασιμότητα στα εταιρικά εργαλεία επικοινωνίας» για τα στελέχη Επικοινωνίας, Βιωσιμότητας και Μάρκετινγκ των θυγατρικών και συμμετοχών του.

Ο στρατηγικός στόχος του Υπερταμείου, στο πλαίσιο του οποίου εντάσσεται το σεμινάριο εκπαίδευσης, είναι ο

συμπεριληπτικός σχεδιασμός και η προσβασιμότητα στις υπηρεσίες των εταιριών στις οποίες συμμετέχει για όλα τα εμποδιζόμενα άτομα, όπως τα άτομα με οπτική και ακουστική βλάβη. Πώς μπορούν τα άτομα με οπτική βλάβη να ξέρουν τι δείχνει μια φωτογραφία στα social media; Πώς ένα διαφημιστικό σποτ μπορεί να γίνει προσβάσιμο σε κωφούς και βαρήκοους συμπολίτες μας; Ποιες είναι οι τεχνικές προδιαγραφές ώστε μία εταιρική ιστοσελίδα να είναι καθολικά προσβάσιμη; Όλα αυτά παρουσιάστηκαν αναλυτικά στο σεμινάριο από εξειδικευμένους ανάπηρους επαγγελματίες του χώρου. Με κεντρικό μήνυμα «Μαζί παντού γινόμαστε προσβάσιμοι», 50 στελέχη από όλες τις εταιρείες στις οποίες είναι μέτοχος το Υπερταμείο παρακολούθησαν το σεμινάριο που υλοποιήθηκε σε συνεργασία με την Α.Μ.Κ.Ε. «Με Άλλα Μάτια», η οποία έχει όραμα την εξάλειψη της υποεκπροσώπησης των αναπήρων και της διάστασης της αναπηρίας στον δημόσιο λόγο. Στη διάρκειά του παρουσιάστηκαν ο συμπεριληπτικός τρόπος σκέψης και τα τεχνολογικά εργαλεία που είναι απαραίτητα για να είναι προσβάσιμα τα υλικά επικοινωνίας που αναπτύσσονται από τους επαγγελματίες του χώρου.



Health News

Έρευνα: Το πόσο συχνά τρώμε κρέας σχετίζεται με την εμφάνιση καρκίνου



Οι άνθρωποι που τρώνε πολύ συχνά κρέας έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν καρκίνο, ιδίως του παχέος εντέρου, σύμφωνα με μελέτη που έγινε στη Βρετανία με επικεφαλής τον επιδημιολόγο του καρκίνου Κόντι Γουότλινγκ του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης. Οι επιστήμονες ανέλυσαν στοιχεία για 472.337 ενήλικες 40 έως 70 ετών. Διαπιστώθηκε ότι σε σχέση με όσους έτρωγαν κρέας πάνω από πέντε φορές την εβδομάδα, ο κίνδυνος καρκίνου ήταν 2% μικρότερος για όσους έτρωγαν κρέας λιγότερες από πέντε φορές την εβδομάδα, 10% μικρότερος για όσους έτρωγαν ψάρια αλλά όχι κρέας και 14% μικρότερος για όσους ήταν φυτοφάγοι.

For... floral lovers!

Σήμερα είναι η Floral Design Day και οι λάτρεις του φλοράλ γιορτάζουν με λουλούδια και χρώμα!



Άλλοι το φοβούνται, άλλοι το θεωρούν υπερβολικό και άλλοι απλά το αγαπούν γιατί είναι φωτεινό και χαρούμενο!

Ας δούμε πώς μπορούμε να εντάξουμε φλοράλ σχέδια στο σπίτι μας τώρα που έρχεται η πιο... ανθισμένη εποχή του χρόνου. Πάρτε ιδέες και κάντε το σπίτι σας να ανθίσει!

Ανοιξιάτικο σκηνικό

Αρχικά... λουλούδια, πολλά και πολύχρωμα λουλούδια! Αξιοποιήστε τα βάζα σας και βάλτε χρώμα παντού!





Χρώμα στους τοίχους!

Δεν εννοούμε απαραίτητα να βάψετε τους τοίχους! Ένα έργο τέχνης με... φύση είναι αρκετό. Είτε προτιμάτε τα παλ χρώματα είτε τα πιο έντονα, το αποτέλεσμα θα είναι υπέροχο!

Ανθισμένες λεπτομέρειες!

Ένα φλοράλ ριχτάρι ή φλοράλ μαξιλαράκια στον καναπέ δίνουν την αίσθηση που θέλουμε. Ακόμα, ένα... ανθισμένο χαλί θα ήταν εντυπωσιακό! Πάντως, δεν χρειάζονται ούτε μεγάλες αλλαγές ούτε πολλά χρήματα, χρειάζονται όμως σίγουρα ωραίες ιδέες...

Ένα και να ξεχωρίζει!

Επιλέξτε ένα έπιπλο που θα κάνει τη διαφορά. Μπορεί να είναι μία πολυθρόνα, ο καναπές ή ένα τραπεζάκι σε φλοράλ σχέδιο. Δεν χρειάζονται πολλά άλλωστε για να έρθει η άνοιξη!



Νέα Εκπαιδευτικά Προγράμματα της Accademia Pizzaioli!

Από τη Δευτέρα 28 Φεβρουαρίου 2022 ξεκινά το νέο εκπαιδευτικό πρόγραμμα Pizzaioli της Accademia Pizzaioli Greece, όπου αρχάριοι και επαγγελματίες με πάθος για την ιταλική κουλτούρα ανακαλύπτουν τα μυστικά της αυθεντικής ιταλικής πίτσας και όχι μόνο, μέσα από ολοκληρωμένα σεμινάρια επαγγελματικής κατάρτισης.

Επίσης, από τις 15 Μαρτίου έως τις 24 Μαρτίου 2022, η Accademia Pizzaioli δίνει την ευκαιρία σε ακόμα ένα τμήμα Pizzaioli να εκπαιδευτεί και να πιστοποιήσει τις γνώσεις του λαμβάνοντας Δίπλωμα με παγκόσμια αναγνώριση! Η Accademia Pizzaioli ήρθε και στην Ελλάδα για να προσφέρει εκπαίδευση υψηλών προδιαγραφών και εξειδίκευση στην ιταλική κουλτούρα της γαστρονομίας, με το δοκιμασμένο και επιτυχημένο εκπαιδευτικό της σύστημα, συνδυάζοντας θεωρητική και πρακτική κατάρτιση σε πραγματικές συνθήκες εργασίας όπου συμμετέχουν όλοι οι σπουδαστές. Μετά τη λήξη του εκάστοτε εκπαιδευτικού προγράμματος της Ακαδημίας, χορηγείται στους σπουδαστές Πιστοποίηση με Διεθνή ισχύ, που τους επιτρέπει να τη χρησιμοποιήσουν σε οποιοδήποτε κράτος παγκοσμίως επιθυμούν, προκειμένου να εργαστούν ή ακόμα και να δημιουργήσουν τη δική τους επιχείρηση. Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα: www.accademia-pizzaioli.gr



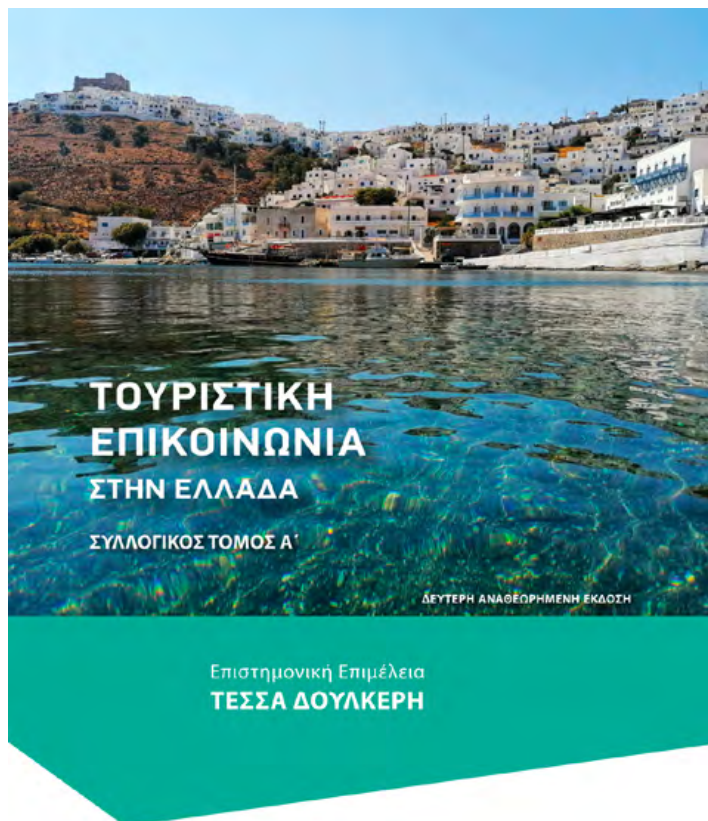
Ginkgo biloba: Το κινέζικο δέντρο... ζωντανό απολίθωμα!

SAY *yes* & get impressed



Το Ginkgo biloba είναι ένα κινέζικο δέντρο που φύτεται στην Ανω Ανατολή και μοιάζει με τη βερικοκιά. Φτάνει σε πολύ μεγάλη ηλικία, μέχρι και τα 1.000 χρόνια, γι' αυτό και θεωρείται ζωντανό απολίθωμα! Ένας γερμανός γιατρός το έφερε το 1750 από την Ιαπωνία στην Ευρώπη.

Τα αποξηραμένα φύλλα του, που μοιάζουν με παλάμη, δίνουν το ξηρό εκχύλισμα, που θεωρείται ότι μπορεί να επιβραδύνει το Αλτσχάιμερ και ότι είναι κατάλληλο και για τις θεραπείες των φλεβικών νόσων. Επίσης, λέγεται ότι βοηθάει όσους έχουν προβλήματα συγκέντρωσης.



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΖΗΣΗ

Παρουσίαση του βιβλίου «Τουριστική Επικοινωνία, Α' ΤΟΜΟΣ» στον ΙΑΝΟ

Η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Παπαζήση παρουσιάζουν τη δεύτερη έκδοση του βιβλίου με τίτλο «Τουριστική Επικοινωνία, Α' ΤΟΜΟΣ», την Τετάρτη 2 Μαρτίου στις 18:00.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ. Στην παρουσίαση συμμετέχουν οι: Ισμήνη Κριάρη - Καθηγήτρια- Τέως Πρύτανης του Παντείου Παν/μιου, Πρόδρομος Γιαννάς - Καθηγητής Παν/μίου Δυτικής Αττικής, Παναγιώτα Αντωνοπούλου - Αν.Καθηγήτρια Παν/μίου Πελοποννήσου. Παρεμβαίνουν με φυσική παρουσία οι: Κωνσταντίνος Μαργαρίτης (Πολιτικός Αναλυτής-Δημοσιογράφος), Γιώργος Παπούλιας (Πολιτικός Επιστήμων-Γεν Γραμματέας της Ενωσης Συντακτών Επαρχιακού Τύπου). Θα παρέμβουν και μέσω βίντεο οι: Θωμάς Γιάγκογλου (SeniorLecturer in Media Communication, University of the Arts London) και Αναστασία Ασλανίδου (ερευνήτρια στο Advanced Media Institute της Κύπρου). Συντονίζει η Τέσσα Δουλκέρη, συγγραφέας- καθηγήτρια του Α.Π.Θ., επιμελήτρια του Τόμου. Θα ακολουθήσει ζωντανό μουσικό πρόγραμμα. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ.

Λέσχη Ανάγνωσης με θέμα τη Μικρασιατική Καταστροφή

Α
Ν
Α
Γ
Ν
Ω
Σ
Η
Σ

Εξικνεί ο νέος κύκλος συναντήσεων της Λέσχης Ανάγνωσης των Εκδόσεων ΨΥΧΟΓΙΟΣ, την οποία θα συντονίζει η συγγραφέας Τέσσ Μπαίλα και θα έχει θέμα τη Μικρασιατική Καταστροφή, με αφορμή τα 100 χρόνια από τη θλιβερή επέτειο. Στις 10 προγραμματισμένες συναντήσεις θα συζητηθούν οι παρακάτω τίτλοι:

09/03/2022 ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΤΕΚΟΥ - ΤΟ ΚΑΛΟ ΜΠΛΕ ΣΕΡΒΙΤΣΙΟ

30/03/2022 ΙΣΜΗΝΗ ΜΠΑΡΑΚΛΗ - ΣΜΥΡΝΗ. ΚΥΝΗΓΙ ΜΑΓΙΣΣΩΝ

20/04/2022 ΝΤΙΝΟΣ ΚΟΥΜΠΑΤΗΣ - ΣΤΙΣ ΦΛΟΓΕΣ ΤΗΣ ΣΜΥΡΝΗΣ

11/05/2022 ΑΡΓΥΡΩ ΜΑΡΓΑΡΙΤΗ - ΓΕΡΣΗ. ΕΙΣΑΙ ΤΟ ΚΟΚΚΙΝΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ ΜΟΥ

01/06/2022 ΣΟΦΗ ΘΕΟΔΩΡΙΔΟΥ - ΤΟ ΚΟΡΙΤΣΙ ΑΠ' ΤΗ ΣΑΜΨΟΥΝΤΑ

21/09/2022 LOU URENECK - Η ΜΕΓΑΛΗ ΦΩΤΙΑ

12/10/2022 ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗΣ - ΤΟ ΚΟΚΚΙΝΟ ΜΑΝΤΙΑΙ

02/11/2022 ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΟΥΛΗΜΕΝΟΣ & ΝΟΕΛ ΜΠΑΞΕΡ - Ο ΣΕΠΤΕΜΒΡΗΣ ΤΗΣ ΦΩΤΙΑΣ. ΣΜΥΡΝΗ 1922

23/11/2022 LUTZ KLEVEMAN - ΣΜΥΡΝΗ. ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟΝ ΧΡΟΝΟ

14/12/2022 ΘΑΝΟΣ ΚΟΝΔΥΛΗΣ - ΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΜΥΡΝΗ.

Οι συναντήσεις θα πραγματοποιηθούν μέσω Microsoft Teams στις παραπάνω ημερομηνίες και ώρα 19:00 - 20:30. Η συμμετοχή είναι δωρεάν, απαραίτητη η δέσμευση θέσης [εδώ](#).



Ποιος είναι ο πιο σπάνιος συνδυασμός χρώματος μαλλιών και ματιών

Τα ξανθά μαλλιά με τα μπλε μάτια είναι ένας εντυπωσιακός συνδυασμός και πολλοί πιστεύουν πως πρόκειται για τον πιο σπάνιο συνδυασμό χρώματος ματιών και μαλλιών. Δεν ισχύει!

Για να εκδηλωθούν ταυτόχρονα δύο συγκεκριμένα χαρακτηριστικά σε έναν άνθρωπο είναι σπανιότατο: κόκκινα μαλλιά με μπλε μάτια. Πώς μεταφράζεται αυτό σε αριθμούς; Τα κόκκινα μαλλιά εμφανίζονται σε ποσοστό περίπου 1-2% του πληθυσμού, ενώ τα γαλάζια μάτια σε ποσοστό 17%.

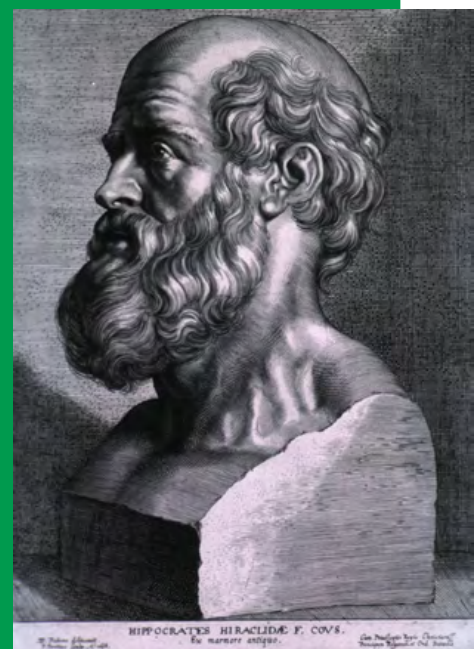
Οι πιθανότητες που έχει ένας άνθρωπος να συναντήσει κάποιον με κόκκινα μαλλιά και γαλάζια μάτια είναι 0,017%!



Η βαλεριάνα ήταν το ηρεμιστικό των αρχαίων!



Υπάρχουν 150 είδη βαλεριάνας, κύριως σε εύκρατες χώρες. Είναι αειθαλές φυτό, ανθίζει από Μάιο έως Αύγουστο και τα άνθη του έχουν χρώμα ροζ-άσπρο. Το όνομα “Βαλεριάνα” προήλθε από τη λατινική λέξη *valere* που σημαίνει “υγεία ή δύναμη” και αναφέρεται στη θεραπευτική χρήση του φυτού, αν και υποστηρίζεται ότι μπορεί να αναφέρεται και στη δυνατή του οσμή. Η χρήση της ρίζας βαλεριάνας χρονολογείται από την Ελληνική και τη Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία και σημειώθηκε από τον Ιπποκράτη για τη θεραπεία πονοκεφάλων, νευρικής, τρόμου και αίσθημα παλμών. Την αναφέρουν ο Πλίνιος και ο Διοσκουρίδης. Οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι την χρησιμοποιούσαν ως παυσίπονο, διουρητικό, αντιβηχικό και κατά του άσθματος.



HIPOCRATES HIRACLIDE F. COVS.
En marbre antique.

ΠΑΝΩ ΑΠΟ 1.000.000 ΑΝΤΙΤΥΠΑ
ΔΙΕΘΝΕΣ BEST SELLER

ΤΣΟ ΝΑΜ-ΤΖΟΥ

KIM
ΤΖΙΓΙΑΝΓΚ,
ΓΕΝΝΗΜΕΝΗ
ΤΟ 1982

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ

Μετάφραση: Αλεξάνδρα Κονταξάκη

MINΩΑΣ
ΕΚΔΟΣΕΙΣΚιμ Τζιγιάνγκ,
γεννημένη το 1982

Το διεθνές best seller της Τσο Ναμ-Τζου Κιμ Τζιγιάνγκ, γεννημένη το 1982 παρακολουθεί την ψυχική κατάπτωση μιας γυναίκας που έρχεται αντιμέτωπη με τον παγιωμένο μισογυνισμό. Ένα σύγχρονο κείμενο, με ωμή γραφή χωρίς συναισθηματισμούς, στο οποίο αντανακλάται η κοινωνία της Κορέας. Η διεθνής δημοφιλία του βιβλίου φανερώνει και κάτι ακόμα, ότι αυτές οι εμπειρίες και τα συναισθήματα δεν είναι κοινά μόνο ανάμεσα στις γυναίκες της Κορέας... Γεννημένη το 1982 και έχοντας το πιο κοινό κοριτσίστικο όνομα στην Κορέα, η Τζιγιάνγκ θυμάται τον εαυτό της ως την παραμελημένη μεγάλη αδελφή ενός αγοριού που μεγαλώνει σαν πριγκιπόπουλο. Η ζωή στη Σεούλ δεν είναι εύκολη όταν είσαι κορίτσι, δεν πρέπει να απαιτείς, δεν πρέπει να προκαλείς. Η συμπεριφορά της αστυνομεύεται διαρκώς από τις ανδρικές φιγούρες γύρω της, ενώ ο ίδιος της ο πατέρας την κατηγορεί όταν εκείνη δέχεται παρενόχληση. Από τις εκδόσεις MINΩΑΣ.

Η Δύναμη του Τώρα
στην Πράξη

ECKHART TOLLE

Η
ΔΥΝΑΜΗ
ΤΟΥ
ΤΩΡΑ

Σ Τ Η Ν Π Ρ Α Ξ Η

ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΕΣ,
ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ
ΑΠΟ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΤΩΡΑ

πεδίο

Σε αυτό το βιβλίο ο Eckhart μοιράζεται τη φώτιση που βίωσε, όταν μια βαθιά εσωτερική μεταμόρφωση άλλαξε ριζικά την πορεία της ζωής του. Ο δρόμος σας προς τη φώτιση: Η Δύναμη του Τώρα στην Πράξη αντλεί την ουσία της διδασκαλίας του Eckhart που αναλύεται στο μπεστ σέλερ των New York Times Η Δύναμη του Τώρα (το οποίο μεταφράστηκε σε 33 γλώσσες). Η Δύναμη του Τώρα στην Πράξη μάς δείχνει πώς να απελευθερωθούμε από την «υποδούλωση στον νου». Ο στόχος είναι να είμαστε σε θέση να κατανοήσουμε και να διατηρήσουμε μια αφυπνισμένη κατάσταση της συνειδητότητας στην καθημερινή μας ζωή. Μέσα από διαλογισμούς και απλές τεχνικές, ο Eckhart μάς δείχνει πώς να ησυχάσουμε τις σκέψεις μας, να δούμε τον κόσμο στην παρούσα στιγμή και να βρούμε έναν δρόμο για «μια ζωή χάρης, άνεσης και ελαφρότητας». Το επόμενο βήμα στην ανθρώπινη εξέλιξη: οι βαθιές αλλά απλές διδασκαλίες του Eckhart έχουν ήδη βοηθήσει αναρίθμητους ανθρώπους σε ολόκληρο τον κόσμο να βρουν εσωτερική γαλήνη και μεγαλύτερη πληρότητα στη ζωή τους. Στον πυρήνα των διδασκαλιών βρίσκεται η μεταμόρφωση της συνειδητότητας, μια πνευματική αφύπνιση που ο ίδιος βλέπει σαν το επόμενο βήμα στην ανθρώπινη εξέλιξη. Από τις εκδόσεις ΠΙΕΔΙΟ.

quote of the day

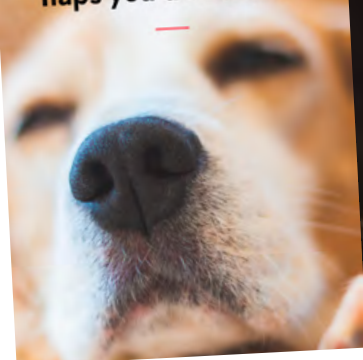
SLEEP IS THE BEST MEDITATION
Dalai Lama

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Κύρα, Κυρά,
Κυράτσα,
Κυράτσω, Κυράτση,
Κυρατσούδα
Μαριάννα



tip of the day

You miss 100% of the
naps you don't take.



28 Φεβρουαρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Σπάνιων Παθήσεων
- > National Chocolate Souffle Day
- > National Floral Design Day
- > National Public Sleeping Day
- > National Tooth Fairy Day