

2nd WOMEN FORUM

Τρίτη 12 Απριλίου 2022

Η διαμόρφωση και η εφαρμογή μιας εταιρικής κουλτούρας και ενός εργασιακού περιβάλλοντος που υποστηρίζει και προωθεί την πολυμορφία και την ένταξη (**Diversity & Inclusion**), αποτελεί επιτακτική ανάγκη στη χώρα μας. Στο **2nd WOMEN FORUM – Diversity & Inclusion**, θα συζητηθούν τα θέματα και τα προβλήματα αυτά μέσα από την πρακτική οπτική γωνία των επιχειρήσεων τόσο στον **ιδιωτικό** όσο και στον **Δημόσιο** τομέα και πως οι ίδιες και με ποια ειδικά προγράμματα και εργαλεία τα εφαρμόζουν. Ακόμη, θα αναλυθεί ο **ουσιαστικός ρόλος της Ανώτατης Διοίκησης** και του **HR** στα πλαίσια της εφαρμογής προγραμμάτων **Diversity & Inclusion**.

Το συνέδριο θα διεξαχθεί την Τρίτη, **12 Απριλίου 2022** υπό την αιγίδα της **Γενικής Γραμματείας Δημογραφικής & Οικογενειακής Πολιτικής & Ισότητας των Φύλων**.

Το συνέδριο θα συντονίσει η δημοσιογράφος **Ειρήνη Νικολοπούλου**.

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

- ΕΝΟΤΗΤΑ I:** Δημιουργώντας κουλτούρα Diversity & Inclusion στην εταιρεία – Case Studies Inclusion Champions
- ΕΝΟΤΗΤΑ II:** Ο ρόλος του Management
 - Η Συμβολή της Ανώτατης Διοίκησης
 - Η Συμβολή του HR
- ΕΝΟΤΗΤΑ III:** Woman Presence in Athex 25 Index
- ΕΝΟΤΗΤΑ IV:** Diversity & Inclusions στον ευρύτερο Δημόσιο τομέα

Αιγίδα

Silver Sponsor



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ
ΚΑΙ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ



HELLENIC
ASSOCIATION
OF WOMEN
IN POLITICS & BUSINESS



Communication Sponsors

eirinika.gr
AND THE EIRINI NIKOLOPOULOU

made in Greece.news

crisis monitor
thought and action before it's too late

enixeipw

jenny.gr



WOMEN LEADERS

HR
PROFESSIONAL

WORKFORCE
EMPLOYER'S DAILY NEWS

BOUSSIAS

Για πληροφορίες και δήλωση συμμετοχής
επικοινωνήστε στο 210 92 21 717
www.cleon.gr | info@cleon.gr

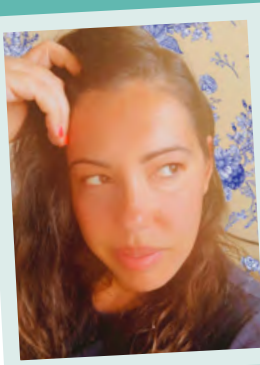
ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ
CLEON
Conferences
Communications



SAY *yes* to the **press**



Η ΩΡΑ ΤΗΣ ΓΗΣ ΠΛΗΣΙΑΖΕΙ!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!**

Σήμερα θα αφιερώσουμε χρόνο ώστε να μάθουμε πώς να εκτιμάμε αυτό που έχουμε και να σταματήσουμε επιτέλους να συγκρίνουμε τον εαυτό μας με τους άλλους.

Πολλοί από εμάς ζούμε σε μια διαρκή κατάσταση που θέλουμε περισσότερα -περισσότερα χρήματα, περισσότερα ακριβά gadgets, πιο χλιδάτη ζωή γενικά. Κινηγάμε αυτά τα υλικά αγαθά με περισσότερη όρεξη από ό,τι επιδιώκουμε αυτό που έχει αποδειχθεί εμπειρικά ότι αυξάνει την ευτυχία: περισσότερη ευγνωμοσύνη, περισσότερες εμπειρίες και περισσότερο χρόνο με τους αγαπημένους μας.

Εάν θέλουμε να εκτιμάμε αυτό που έχουμε, ψυχολόγοι προτείνουν τα παρακάτω:

Εκτιμήστε αυτό που έχετε ασκώντας την ευγνωμοσύνη

Οι άνθρωποι που είναι ευγνώμονες είναι πιο ικανοποιημένοι με τις σχέσεις τους με τους φίλους και την οικογένειά τους. Είναι πιο χαρούμενοι, λιγότερο καταθλιπτικοί και λιγότερο αγχωμένοι. Νιώθουν ότι ελέγχουν περισσότερο τη ζωή τους, έχουν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση και αντιμετωπίζουν καλύτερα τις αναποδιές όταν αυτές προκύπτουν. Πώς μπορείτε λοιπόν να αρχίσετε να ζείτε με περισσότερη ευγνωμοσύνη; Θα μπορούσατε να γράψετε μια ευχαριστήρια επιστολή σε κάποιον στη ζωή σας που δεν έχετε ευχαριστήσει ποτέ (ενώ θα έπρεπε) ή να γράψετε τρία πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες σε ένα καθημερινό ημερολόγιο. Σε μια μελέτη, ζητήθηκε από μια ομάδα ανθρώπων να κάνουν αυτή την άσκηση ευγνωμοσύνης κάθε μέρα για μία εβδομάδα. Παρόλο που η άσκηση διήρκεσε μόνο επτά ημέρες, όταν μετρήθηκαν τα αποτελέσματα ένα μήνα αργότερα, οι συμμετέχοντες ήταν πιο χαρούμενοι και λιγότερο καταθλιπτικοί από ό,τι ήταν στην αρχή, και παρέμειναν επίσης πιο χαρούμενοι και λιγότερο καταθλιπτικοί στους 3 & 6 μήνες παρακολούθησης.

Γνωρίστε κάποιον που δεν έχει αυτό που έχετε

Σκεφτείτε κάτι που έχετε στην κατοχή σας που μπορεί να θεωρείται δεδομένο -για παράδειγμα το laptop σας, που έχετε μαζί σας καθημερινά. Τώρα μιλήστε με κάποιον που δεν έχει δικό του ένα τόσο χρήσιμο αντικείμενο όπως αυτό. Πώς είναι η ζωή για αυτόν; Τι δυσκολίες αντιμετωπίζει στη δουλειά του χωρίς αυτό το εργαλείο στην κατοχή του; Έρευνα δείχνει ότι η σύνδεση με ανθρώπους διαφορετικούς από εμάς διευρύνει τη συμπόνια και την επίγνωσή μας και "βαθαίνει" την αίσθηση της κοινότητας - και όταν γνωρίζουμε ανθρώπους που δεν έχουν τα πράγματα που θεωρούμε δεδομένα, εκτιμούμε ακόμα περισσότερο και πιο ουσιαστικά αυτά που ήδη έχουμε, ενώ αφυπνιζόμαστε ώστε να προσφέρουμε και σε κάποιον άλλο λιγότερο τυχερό από μας.

Εκτιμήστε αυτό που έχετε δίνοντας περισσότερα

Θέλετε να κερδίσετε το μεγαλύτερο δυνατό αντίτιμο; Μοιραστείτε! Την επόμενη φορά που πρόκειται να αγοράσετε ένα νέο αντικείμενο για τον εαυτό σας, σκεφτείτε, αντί να ξοδέψετε αυτό το ποσό για εσάς, να προσφέρετε σε ένα αγαπημένο σας πρόσωπο -ή σε φιλανθρωπικούς σκοπούς. Σε ένα πείραμα του Πανεπιστημίου της Βρετανικής Κολομβίας οι συμμετέχοντες έλαβαν 20 δολάρια και τους ζητήθηκε να τα ξοδέψουν είτε για τον εαυτό τους είτε για κάποιον άλλον. Η ομάδα που ξόδεψε τα χρήματά της σε κάποιον άλλο ανέφερε σημαντικά υψηλότερα επίπεδα ευτυχίας.

Tip of the Day: Όπως λέει και ο Σωκράτης, αυτός που δεν είναι ευχαριστημένος με ό,τι έχει δε θα είναι ευχαριστημένος ούτε και με ό,τι θα ήθελε να έχει... και ποια είμαι εγώ να τον αμφισβητήσω. Όμως προσοχή!!! Είναι υπέροχο να είσαι ευγνώμων όμως είναι επίσης υπέροχο να διεκδικείς πράγματα στη ζωή σου. Βρες την ισορροπία του να διεκδικείς αυτό που θέλεις και όχι ό,τι είναι διαθέσιμο... Καλό σαββατοκύριακο!!!

Η Ώρα της Γης πλησιάζει!

Έρχεται η Ώρα της Γης, που εδώ και 15 χρόνια, αποτελεί μια μοναδική ευκαιρία, για εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο να ενώσουν τις φωνές και τις δυνάμεις τους για ένα μέλλον βιώσιμο για όλους.



Η μεγαλύτερη παγκόσμια συμμετοχική εκστρατεία του WWF για το περιβάλλον πλησιάζει και θα μας θυμίσει ξανά όλα όσα μας ενώνουν.

«Η φετινή Ώρα της Γης έρχεται την ώρα που ολόκληρος ο πλανήτης νιώθει πιο ευάλωτος από ποτέ. Τις τελευταίες ημέρες, γινόμαστε μάρτυρες τραγικών καταστάσεων που θέτουν το μέλλον της παγκόσμιας

Πότε είναι η Ώρα της Γης

Φέτος η «Ώρα της Γης» θα οργανωθεί το Σάββατο 26 Μαρτίου στις 20:30 και εστιάζει στο κρίσιμο θέμα της βιώσιμης διατροφής, δεδομένου ότι η τροφή αποτελούσε πάντα μια πράξη αγάπης και μια χειρονομία αλληλεγγύης. Την ίδια στιγμή όμως η τροφή αποτελεί τον ισχυρότερο δεσμό μας με τη φύση, και γι' αυτό δεν θα πρέπει να παραβλέπουμε ότι οι διατροφικές μας συνήθειες και επιλογές επηρεάζουν το περιβάλλον. Στο πλαίσιο αυτό, το WWF μας καλεί να συμμετέχουμε τις επόμενες ημέρες σε μια σειρά από δράσεις με στόχο να μας φέρουν πιο κοντά με τους αγαπημένους μας, αλλά και με τη φύση.





ανθρωπότητας σε κίνδυνο. Η Ώρα της Γης φέτος, περισσότερο από κάθε άλλη χρονιά, έρχεται να μας θυμίσει τις αξίες που είναι βαθιά ριζωμένες μέσα μας, ενότητα και αλληλεγγύη, και να αποτελέσει μια ευκαιρία να διεκδικήσουμε έναν βιώσιμο και ασφαλή σε κάθε επίπεδο πλανήτη, για εμάς και τα παιδιά μας», δήλωσε ο Ιάσωνας Κάντας υπεύθυνος τμήματος επικοινωνίας και κινητοποίησης, WWF Ελλάς.

Η προστασία του περιβάλλοντος περνάει από το πιάτο μας

Πόσο σκεφτόμαστε τις επιπτώσεις που έχουν οι διατροφικές μας επιλογές στο περιβάλλον; Η αλήθεια είναι ότι το σύγχρονο διατροφικό μοντέλο εξαντλεί τον πλανήτη. Πιο συγκεκριμένα, ο τρόπος με τον οποίο παράγονται τα τρόφιμα που καταναλώνουμε σήμερα αποτελεί τη βασική αιτία για την απώλεια βιοποικιλότητας, ενώ ευθύνεται και για το 25% περίπου των συνολικών εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου παγκοσμίως. Και όλα αυτά... τη στιγμή που η επισιτιστική ασφάλεια αποτελεί μία από τις βασικότερες προκλήσεις της ανθρωπότητας. Ωστόσο δεν είναι αργά για να συνειδητοποιήσουμε ότι η προστασία του περιβάλλοντος περνάει και μέσα από το πιάτο μας. Ακολουθώντας μια ισορροπημένη διατροφή βασισμένη σε τροφές που παράγονται με σεβασμό προς το περιβάλλον, προστατεύουμε εμάς και το περιβάλλον.



info

Μέσα από τα κανάλια του WWF, το κοινό θα έχει την ευκαιρία έως τα τέλη Μαρτίου, να ανακαλύψει σταδιακά μία «μυστική» συνταγή για έναν ζωντανό πλανήτη και να ενημερωθεί για το πώς μπορεί να υιοθετήσει μία διατροφή φιλική προς το περιβάλλον. Παράλληλα, όσοι δηλώσουν **συμμετοχή στη φετινή «Ώρα της Γης»** θα έχουν την ευκαιρία να «ξεκλειδώσουν» τα μυστικά συστατικά της συνταγής αυτής και να μπουν σε κλήρωση για να συμμετάσχουν σε ένα masterclass μαγειρικής με τον σεφ Γιώργο Τσούλη.

Vitafree: Η Ελληνική Μπισκοτοποιία με τα Ροζ μπισκότα και το πράσινο αποτύπωμα!

Η Vitafree είναι η Ελληνική Μπισκοτοποιία η οποία μέχρι πρότινος διέθετε τα μπισκότα της μόνο σε χώρες του εξωτερικού και πλέον εδραιώνονται και στην Ελληνική αγορά. Τα μπισκότα Vitafree περιλαμβάνουν πολλές καινοτομίες τόσο στις γεύσεις των μπισκότων όσο και στις συσκευασίες τους καθώς αποτελούνται από χάρτινα υλικά συσκευασίας. Όλες οι συσκευασίες της νέας Ελληνικής Μπισκοτοποιίας Vitafree που εδρεύει στα Τρίκαλα, έχουν ένα ιδιαίτερο και πολύ χαρακτηριστικό χρώμα...το ροζ το οποίο τους προσδίδει ιδιαίτερη αναγνωριστική δύναμη και τα κάνει να

ξεχωρίζουν! Επίσης, με υψηλό αίσθημα περιβαλλοντικής ευθύνης, η Vitafree δεν χρησιμοποιεί φοινικέλαιο, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην προστασία των τροπικών δασών, ενώ παράλληλα συμβάλλει σημαντικά στη μείωση χρήσης πλαστικού παγκοσμίως, αξιοποιώντας χάρτινα υλικά συσκευασίας.



Ο ωραιότερος “Κήπος της Ευρώπης”

SAY *yes* & get **impressed**



Οι φημισμένοι κήποι Keukenhof Gardens, γνωστοί και ως ο «Κήπος της Ευρώπης», στην Ολλανδία είναι ένας παράδεισος με τουλίπες και νάρκισσους και βρίσκεται στη λίστα με τους μεγαλύτερους κήπου του κόσμου. Περιλαμβάνει πάνω από 7 εκατομμύρια λουλούδια και περισσότερα από 800 είδη τουλίπας που εκτείνονται σε μία έκταση 80 περίπου στρεμμάτων. Εκεί διοργανώνεται και το Φεστιβάλ Τουλίπας κάθε χρόνο κατά τη διάρκεια της άνοιξης, από τα μέσα Μαρτίου μέχρι τα μέσα Μαΐου. Βρίσκεται στη Νότια Ολλανδία και συγκεκριμένα στο Lisse, μια μικρή πόλη ανάμεσα στο Άμστερνταμ και τη Χάγη.

REGINA - ΚΟΥΡΑΝΤΙΔΗΣ: Το μέλι ΚΥΨΕΛΗ ξεχώρισε στην EXPO Dubai

Η μεγαλύτερη έκθεση του πλανήτη, η EXPO, που γίνεται κάθε 5 χρόνια από το 1900, και σκοπό έχει να φέρει κοντά όλα τα κράτη του κόσμου, τα οποία εκθέτουν την κουλτούρα τους, την ιστορία και τον πολιτισμό τους, και σκοπό έχει να προωθήσουν τις διπλωματικές και εμπορικές σχέσεις των ανθρώπων του πλανήτη μας, διενεργήθηκε με καθυστέρηση λόγω πανδημίας από τον Νοέμβριο του 2021 έως τέλος Μάρτιου 2022, στο Dubai.

Πρόκειται για ένα τεράστιο οικοδόμημα - complex κτιρίων που δημιουργήθηκε στο εμιράτο, στις παρυφές νοτίως του Dubai και στοίχισε πάνω από έξι δις ευρώ! Εκεί συμμετέχουν 192 κράτη σε διάφορους χώρους ή αυτόνομα κτίρια, που οι επισκέπτες μπορούν να δουν τι έχει να προσφέρει η κάθε χώρα. Φυσικά η Ελλάδα συμμετέχει με ένα καλαίσθητο περίπτερο σε αυτόνομο κτίριο, που ο επισκέπτης βλέπει και γνωρίζει την ιστορία της Ελλάδος αλλά και τις προοπτικές της στο μέλλον και πως οι ξένοι μπορούν να γνωρίσουν και να έρθουν κοντά στη χώρα μας έστω και μέσα από τις γεύσεις και αρώματα της πατρίδας μας.

Σημαντικό ρόλο γι' αυτό έπαιξε και η παρουσία του μελιού ΚΥΨΕΛΗ της REGINA- ΚΟΥΡΑΝΤΙΔΗΣ που επάξια εκπροσωπεί την ελληνική μελισσοκομία και έγινε πόλος θαυμασμού και πολύ καλών κριτικών από τους επισκέπτες, καθώς θεωρήθηκε το κορυφαίο προϊόν σε όλη την EXPO και δικαίως έκανε τους εργαζόμενους του χώρου να νιώθουν περήφανοι για τα προϊόντα της χώρας μας!

Στο [επίσημο link της έκθεσης](#) που δίνει πληροφορίες της Ελλάδας, ξεχωρίζει το μέλι ΚΥΨΕΛΗ ως βασικό προϊόν που προωθεί την ελληνική παραγωγή, την ανάπτυξη αλλά και προώθηση αυτής στο διεθνές στερέωμα!



REGINA-ΚΟΥΡΑΝΤΙΔΗΣ: Η πρώτη ελληνική εταιρεία που συμμετείχε ποτέ σε διεθνή έκθεση

Η εταιρεία REGINA-ΚΟΥΡΑΝΤΙΔΗΣ είναι από τα μεγαλύτερα τυποποιητήρια μελιού της Ευρώπης, που από το 1958 με σχεδόν 5000τμ ιδιόκτητες εγκαταστάσεις σε χώρο 17 στρεμμάτων στη Βιομηχανική περιοχή Σίνδου Θεσσαλονίκης, είναι ο βασικός διακινητής του ελληνικού μελιού, με εκατοντάδες συνεργαζόμενους Έλληνες μελισσοκόμους.

Στις περσινές πυρκαγιές του καλοκαιριού που έπληξαν σε μεγάλο βαθμό την ελληνική μελισσοκομία, ήταν η εταιρεία που συμπαραστάθηκε άμεσα σε όλους τους συνεργάτες της, προτιμώντας να καθυστερήσει για λίγους μήνες το επενδυτικό της πρόγραμμα 4 εκατομμυρίων ευρώ - που θα ολοκληρωθεί αρχές του 2023 αντί του τρέχοντος έτους. Έχει μεγάλο εξαγωγικό προσανατολισμό. Ήταν η πρώτη ελληνική εταιρεία που συμμετείχε ποτέ σε διεθνή έκθεση, ενώ τα προϊόντα της έχουν περάσει στις δεκαετίες, από τον βασιλικό οίκο της Αγγλίας έως το καλύτερο ξενοδοχείο του πλανήτη το Burj al arab, από την πρώτη εξαγωγή ελληνικού προϊόντος στην Κίνα με το άνοιγμα των συνόρων έως το συγκλονιστικό βίντεο στη Λιβύη πριν τον εμφύλιο που ο κόσμος παίρνει το μέλι Κυψέλη πίσω από τη δημοσιογράφο από τα ράφια σούπερ μάρκετ πριν τους βομβαρδισμούς!



Ας γλυκαθούμε!

Βάφλες με μέλι και ξηρούς καρπούς



Με αφορμή την Oatmeal Nut Waffles Day σκεφτήκαμε να γλυκαθούμε τώρα που έρχεται Σαββατοκύριακο. Ας φτιάξουμε μια πο... υγιεινή εκδοχή βάφλας με βρώμη, ξηρούς καρπούς και μέλι!

Θα χρειαστούμε:

- 2 αβγά
- 300 γρ. αλεύρι ολικής άλεσης
- 50 γρ. πλιγούρι βρώμης
- ½ φακελάκι μπέικιν πάουντερ
- 80 γρ. βούτυρο, λιωμένο
- 1 κουτάκι σκόνη βανίλιας
- 1 κ.γ. καστανή ζάχαρη
- 400 ml φρέσκο γάλα, χλιαρό
- ξηρούς καρπούς

Πώς γίνεται:

- Ρίχνουμε τα αβγά σε ένα μπολ και τα χτυπάμε καλά. Προσθέτουμε το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ, το λιωμένο βούτυρο, τη σκόνη βανίλιας και τη ζάχαρη και ανακατεύουμε καλά. Προσθέτουμε και τη βρώμη αφού την έχουμε χτυπήσει στο μίξερ. Προσθέτουμε τώρα το γάλα και χτυπάμε μέχρι να έχουμε ένα ομοιογενές μίγμα.
- Λαδώνουμε ελαφρώς τη βαφλιέρα και ρίχνουμε 5 κουταλιές περίπου, από το μίγμα, ψήνοντας τη βάφλα για περίπου 3 λεπτά.
- Συνεχίζουμε τη διαδικασία μέχρι να τελειώσει το μίγμα.
- Σερβίρουμε με μέλι και ξηρούς καρπούς.

TIP

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αντικολητικό τηγάνι αντί για βαφλιέρα.





Ο Managing Director της Great Exhibitions κ. Αλκιβιάδης Καλαμπόκης.

Great Exhibitions: απέσπασε διπλή χρυσή βράβευση στα Greek Exports & Forum Awards

Στις 3 Μαρτίου διοργανώθηκαν για δέκατο συναπτό έτος τα Greek Exports & Forum Awards, υπό την αιγίδα της EthosEVENTS. Σε μία πλούσια, υβριδική εκδήλωση, με ψηφιακή κάλυψη από την πλατφόρμα LiveOn Expo Complex, βραβεύτηκαν οι εταιρείες με τη μεγαλύτερη συμβολή στον εξαγωγικό τομέα της Ελλάδας, και η Great Exhibitions φυσικά δεν θα μπορούσε να λείπει από τους διακριθέντες. Η Great Exhibitions απέσπασε διπλή χρυσή βράβευση, μετά από ψηφοφορία κοινού και επιτροπής, στις 2 κατηγορίες στις οποίες συμμετείχε. Η πρώτη διάκριση ήταν η Top Branded Export Service, για την εκθεσιακή της ταυτότητα “Truly Greece”, η οποία προάγει με εξαιρετικά αποτελέσματα τα Ελληνικά προϊόντα και τη μεσογειακή διατροφή σε διεθνείς εκθέσεις τροφίμων και ποτών ανά τον κόσμο, μέσα από το πλούσιο εκθεσιακό πρόγραμμα της Great Exhibitions. Η δεύτερη ήταν η Top Export Consultant, για τη συμβολή της, είτε μέσω φυσικών εκθέσεων, είτε μέσω διαδικτυακών B2B, είτε μέσω της ψηφιακής έκθεσης τροφίμων και ποτών FOOD MARKET SHOW Edition 2, στην ενίσχυση της εξαγωγικής δραστηριότητας των Ελληνικών εταιρειών του αργροδιατροφικού τομέα. Παράλληλα σημαντική ήταν και η διάκριση του Managing Director της εταιρείας κ. Αλκιβιάδη Καλαμπόκη, με το “Honorary Export Distinction” που έλαβε στα Greek Exports Forum & Awards” από το Διοικητικό Συμβούλιο της ENΔΥ ΟΕΥ για την πολυετή συνεισφορά του στον εξαγωγικό τομέα της χώρας.

Για μια κοινωνία που μας χωράει όλους ισότιμα



Η νέα καμπάνια της The Newtons Laboratory για την Τράπεζα Πειραιώς εξετάζει το θέμα της έμφυλης ισότητας από μια διαφορετική σκοπιά και συγκεκριμένα, από αυτή του γλωσσικού σεξισμού. Στην τηλεοπτική επικοινωνία, με οδηγό μας ένα κορίτσι στην εφηβεία, βλέπουμε τον κόσμο μέσα από τα μάτια της και αντιλαμβανόμαστε πως τα «Ο», που υπερισχύουν στον λόγο μας, βρίσκονται παντού γύρω της, είναι ο κόσμος της, και πολλές φορές τον ορίζουν. Όμως η ίδια αποφασιστική συνεχίζει την πορεία της, για να βρεθεί στη σχολική τάξη, εκεί που όλα ξεκινούν, αλλάζουν, διαμορφώνονται. Η Τράπεζα Πειραιώς λαμβάνει πρωτοβουλίες που αφορούν στη διαμόρφωση μιας κοινωνίας ισότιμων ανθρώπων και συμπεριλαμβάνουν δράσεις τόσο στην εκπαίδευση, όσο και στην αγορά εργασίας με στόχο την ενίσχυση της γυναικείας παρουσίας σε αυτή. Δείτε την τηλεοπτική ταινία [εδώ](#).

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ



Η Ιντερτιάν Α.Ε ενισχύει τη θέση της στις διεθνείς αγορές

Η κορυφαία ελληνική εταιρεία αναλώσιμων ειδών συσκευασίας τροφίμων και ποτών INTEPTAN Α.Ε ανακοινώνει την παρουσία της σε ακόμη μία διεθνή έκθεση, την “Hotel, Restaurant & Catering” (H.R.C), που θα διεξαχθεί στο Λονδίνο το τριήμερο 21-23 Μαρτίου 2022.

Για περισσότερα από 86 χρόνια η H.R.C βρίσκεται στην πρώτη γραμμή της καινοτομίας στη φιλοξενία, υποδεχόμενη χιλιάδες επισκέπτες κάθε χρόνο για να ανακαλύψουν και να δοκιμάσουν τα τελευταία προϊόντα από τους καλύτερους προμηθευτές της αγοράς. Σε ένα έτος - ορόσημο για την εταιρεία, καθώς συμπληρώνονται 100 χρόνια από την ίδρυσή της, η INTEPTAN Α.Ε ετοιμάζεται να παρουσιάσει στο κοινό της έκθεσης το ανανεωμένο της κωδικολόγιο, το οποίο πάντα επιλέγεται προσεκτικά, ύστερα από ενδελεχή έρευνα και με γνώμονα τον σεβασμό στο περιβάλλον σε συνάρτηση με τις ανάγκες της αγοράς. Ήδη, από το 2015, με την εμφάνιση της σειράς Tessera Bio Products®, η εταιρεία «σύστησε» στην αγορά αναλώσιμα προϊόντα συσκευασίας, που σταδιακά αποδείχθηκαν πανάκεια για την προστασία του περιβάλλοντος. Ένδειξη της επιτυχημένης πορείας που σημειώνει η INTEPTAN Α.Ε στο εξωτερικό, αποτελεί- μεταξύ άλλων - το γεγονός ότι θα είναι χορηγός του Διεθνούς Διαγωνισμού Μαγειρικής «International Salon Culinare», ενός από τους κορυφαίους στον κόσμο, εδώ και περισσότερο από έναν αιώνα. Ο διαγωνισμός απευθύνεται σε σεφ και θα διεξαχθεί ζωντανά στο χώρο της έκθεσης του Λονδίνου, κατά τη διάρκεια του τριημέρου.



Intertan

— 1922 —

Το πιο ακριβό μπαχαρικό στον κόσμο, “κατάγεται” από την Ελλάδα

SAY *yes* & get impressed

Ο κρίκος ή σαφράν είναι το πιο ακριβό μπαχαρικό στον κόσμο. Μια νέα γερμανική επιστημονική μελέτη φαίνεται να δίνει οριστική απάντηση στο ερώτημα από πού έλκει την καταγωγή του το φυτό του κρίκου, καθώς μέχρι σήμερα πολλές χώρες τη διεκδικούσαν. Οι επιστήμονες καταλήγουν στο συμπέρασμα πως ο κρίκος εμφανίστηκε, εξημερώθηκε και καλλιεργήθηκε για πρώτη φορά στην περιοχή της Ελλάδας την Εποχή του Χαλκού. Σύμφωνα με τη μελέτη, πιθανότατα η αρχαιότερη στον κόσμο απεικόνιση καλλιεργούμενου κρίκου είναι από τον Μινωικό πολιτισμό η τοιχογραφία «Κροκοσυλλέκτης» περίπου του 1.600 π.Χ.



Έρευνα: Έξι στους δέκα Έλληνες έχουν δεχθεί bullying στην παιδική τους ηλικία

Τα αποτελέσματα Πανελλαδικής Έρευνας για το Bullying σε Παιδιά και Εφήβους είναι σοκαριστικά.



“Το Χαμόγελο του Παιδιού”, ως ευρωπαϊκά αναγνωρισμένο «Εθνικό Κέντρο ενάντια στην ενδοσχολική βία και τον εκφοβισμό» ανακοίνωσε σε διαδικτυακή εκδήλωση την έναρξη ετήσιας πανελλαδικής εκστρατείας με τίτλο «Μίλα Τώρα» για το φαινόμενο της Ενδοσχολικής Βίας και του Εκφοβισμού / Bullying.

Στο πλαίσιο αυτής της πρωτοβουλίας, η FOCUS BARI διενέργησε χορηγικά πανελλαδική έρευνα σε δείγμα 1.000 ατόμων 16-64 ετών σχετικά με τις απόψεις και τις εμπειρίες του ελληνικού κοινού πάνω στο φαινόμενο του εκφοβισμού στις νεαρές ηλικίες. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι:

- Οκτώ στους δέκα Έλληνες θεωρούν την λεκτική επίθεση και τον συναισθηματικό εκβιασμό τις πιο διαδεδομένες μορφές bullying.
- Έξι στους δέκα Έλληνες έχουν δεχθεί προσωπικά bullying στην παιδική/εφηβική τους ηλικία, με το φαινόμενο να παρουσιάζει ίδια αναλογία σε άντρες και γυναίκες.
- Κύριοι χώροι όπου συμβαίνει το bullying είναι οι χώροι εκπαίδευσης/σχολεία.
- Το bullying ασκείται κατά κύριο λόγο από συνομήλικους, με βασική αφορμή την ανάγκη τους να ξεχωρίσουν, να «κάνουν πλάκα», να μιμηθούν κάποιους άλλους, αλλά και από συναισθήματα κατωτερότητας!
- Όταν δέχεται bullying, ένα παιδί αισθάνεται φόβο, απελπισία/απόγνωση, αλλά και ντροπή, δυστυχία και ενοχές.
- Δυστυχώς, η πλειονότητα των παιδιών που δέχονται bullying δεν μιλούν γι' αυτό, ούτε ζητούν βοήθεια από κανέναν, ενώ...
- Η μειονότητα των παιδιών που ζητούν βοήθεια, απευθύνονται κυρίως στους γονείς τους, και σε ελάχιστο βαθμό σε κάποιο επίσημο θεσμό.



Η Βίκος Α.Ε. στηρίζει την ομάδα μπάσκετ με αμαξίδιο της ΑΕΚ

Η εταιρεία Βίκος Α.Ε. είναι στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσει τη στήριξή της, προς την ομάδα μπάσκετ με αμαξίδιο της ΑΕΚ.

Η εταιρεία Βίκος στηρίζει μία ιστορική ομάδα της χώρας, η οποία διανύει μία δυναμική αγωνιστική πορεία, και μάλιστα σ' ένα άθλημα, που η ομαδικότητα του δείχνει το δρόμο της δύναμης του χαρακτήρα, της προσπάθειας και της αποφασιστικότητας.

Η εταιρεία εξάλλου διατηρεί σταθερή την πίστη της στις αρχές της προσφοράς προς την κοινωνία, με τις οποίες διαχρονικά κινείται, αναδεικνύοντας το νόημα της επίτευξης καθημερινών στόχων που ο καθένας θέτει στη ζωή του. Η συγκεκριμένη δράση της Βίκος Α.Ε., αφορά στην αγωνιστική περίοδο 2021-2022, και έρχεται ως ενθάρρυνση προς τον άνθρωπο που αντλεί ψυχική δύναμη μέσα από κάθε προσωπικό «άθλο», παρέχοντας παράλληλα κίνητρο να ξεπερνά κάθε εμπόδιο.

Παράλληλα, αναδεικνύει τη Δύναμη Προσφοράς που πηγάζει από το ενδιαφέρον του ανθρώπου για τον συνάνθρωπο και η οποία διακατέχεται πάντα από την έννοια της ενσυναίσθησης. Στο πλαίσιο των αρχών εταιρικής υπευθυνότητας, μέσα στο οποίο κινείται, η εταιρεία Βίκος κάνει πράξη ένα ολοκληρωμένο, πολυδιάστατο και ανθρωποκεντρικό πρόγραμμα δράσεων, με τον τίτλο «Ο Β-οίκος της ζωής μας», δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην εθελοντισμό, στην προσφορά προς τον άνθρωπο και το περιβάλλον, την ανάδειξη του πολιτισμού και τον αθλητισμό. Περισσότερα στοιχεία για το β-οικοσύστημα πρωτοβουλιών και δράσεων μπορείτε να βρείτε στο water.gr.



Η l'artigiano στηρίζει το ανθρωπιστικό έργο των Γιατρών Χωρίς Σύνορα στην Ουκρανία

Η l'artigiano με αυξημένο το αίσθημα ευθύνης απέναντι στις δύσκολες στιγμές που βιώνουν οι άνθρωποι στην Ουκρανία και τις γύρω περιοχές, γνωρίζει ότι η ανάγκη για βοήθεια είναι επιτακτική. Γι' αυτό και προχωρά στη στήριξη του έργου των Γιατρών Χωρίς Σύνορα στο πλαίσιο των ενεργειών εταιρικής κοινωνικής ευθύνης "Share the Love".

Πιο συγκεκριμένα, μέχρι και τις 31 Μαρτίου, δίνει στο κοινό τη δυνατότητα να ενισχύσει το έργο των Γιατρών Χωρίς Σύνορα, προσφέροντας το ποσό της επιλογής του (0.50€, 1.00€, 2.00€) μέσα από κάθε παραγγελία από το site και το app της l'artigiano. Μετά το πέρας της πρωτοβουλίας, η l'artigiano δεσμεύεται ότι θα διπλασιάσει το ποσό που θα έχει συγκεντρωθεί. Έτσι, με αυτή τη μικρή αλλά τόσο σημαντική δωρεά, όλοι γίνονται αυτόματα κρίκοι της ανθρωπιστικής αλυσίδας των Γιατρών Χωρίς Σύνορα και της l'artigiano, προς τους ανθρώπους που δοκιμάζονται καθημερινά και χρειάζονται τη βοήθειά όλων. Οι δράσεις Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης αποτελούν κινητήριο δύναμη και αναπόσπαστο κομμάτι της εταιρικής ταυτότητας του brand. Μέσα από τις «Share The Love» ενέργειες, η l'artigiano ανταποδίδει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο την αγάπη και την εμπιστοσύνη που δέχεται καθημερινά από το κοινό.

l'artigiano:

ΣΤΗΡΙΖΟΥΜΕ ΤΟ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΟ ΕΡΓΟ ΤΩΝ ΓΙΑΤΡΩΝ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΟΡΑ

Ο Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη θέτει στη διάθεση της Πολιτείας 2 Λεωφορεία για την Αποστολή Ανθρωπιστικής Βοήθειας στον πόλεμο στην Ουκρανία



SARACAKIS
GROUP OF
COMPANIES



Λέμε **OXI** στον Πόλεμο
Βοηθάμε Όσους Πλήττονται

We Say **NO** to War
We Help Those in Great Need

Ο Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη, με αίσθημα ευθύνης και παραμένοντας πάντα πιστός στη δέσμευσή του να είναι χρήσιμος και ωφέλιμος στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο, στέκεται με αλληλεγγύη δίπλα στους ανθρώπους που πλήττονται από τον πόλεμο στην Ουκρανία.

Παρακολουθώντας στενά τα δραματικά γεγονότα που εκτυλίσσονται στην Ουκρανία και με σκοπό τη στήριξη της εθνικής αποστολής ανθρωπιστικής βοήθειας προς τους πληγέντες από τον πόλεμο, ο Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη κατόπιν συνεννοήσεως με την ελληνική κυβέρνηση, έθεσε άμεσα στη διάθεση της Πολιτείας 2 λεωφορεία τουριστικού τύπου μάρκας Volvo-Irizar, με δυνατότητα μεταφοράς 52 επιβατών το καθένα για την κάλυψη των αναγκών μετακίνησης και μεταφοράς ανθρώπων και αγαθών πρώτης ανάγκης προς την Ουκρανία.

Η Paliria μας φέρνει όπου και να βρισκόμαστε αυθεντικά "Σπιτικά" γεύματα ψυγείου, μέσω του Wolt Market!

Η έναρξη της Market, είναι γεγονός. Εδώ και 2 εβδομάδες τα έτοιμα γεύματα ψυγείου "Σπιτικά" από την Paliria, βρίσκονται στα "ράφια" του Wolt Market. Η Paliria, η μεγαλύτερη Ελληνική βιομηχανία ετοιμών γευμάτων και ο Νο1 παραγωγός Ντολμά στον κόσμο, έχοντας μπει δυναμικά εδώ και 2 χρόνια στο κανάλι των γευμάτων ψυγείου, επεκτείνει τη διανομή της, μέσω του ταχέως αναπτυσσόμενου καναλιού του ηλεκτρονικού εμπορίου συνάπτοντας συνεργασία με έναν από τους μεγαλύτερους παίκτες των online supermarket στην Ελλάδα, το Wolt Market! Αξίζει να σημειωθεί πως το Wolt Market διαθέτει μέχρι σήμερα 5 dark stores σε Αττική και 2 σε Θεσσαλονίκη, τα οποία είναι ανοιχτά από Δευτέρα έως και Κυριακή, με ωράριο λειτουργίας 08:00 - 00:00.

Στόχος της Paliria είναι να απολαμβάνουν καθημερινά, εύκολα και γρήγορα, μέσα σε λίγα μόλις λεπτά, όσο περισσότεροι καταναλωτές γίνεται, τα "Σπιτικά" γεύματα ψυγείου!



Μπάιντεν: Ο αρχαιότερος πρόγονος των χταποδιών!

SAY *yes* & get impressed

Ζούσε πριν περίπου 328 εκατομμύρια χρόνια στις θάλασσες, αποτελεί πρόγονο του χταποδιού και το όνομά του είναι Μπάιντεν! Οι παλαιοντολόγοι του Αμερικανικού Μουσείου Φυσικής Ιστορίας και του Τμήματος Γεωεπιστημών του Πανεπιστημίου Γιέηλ, με επικεφαλής τον δρ Κρίστοφερ Γουόλντεν, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό "Nature Communications" ονόμασαν το ζώο Syllipsimorodi bideni. «Είναι ο αρχαιότερος πρόγονος των χταποδιών και όλων των πλασμάτων που σχετίζονται με τα χταπόδια, παρ' όλα αυτά μοιάζει πολύ με καλαμάρι», δήλωσε ο δρ Γουόλντεν. Είναι το πρώτο και μοναδικό γνωστό βαμπίροποδο που διέθετε δέκα πλοκάμια με βεντούζες, αντί για οκτώ που έχουν τα σημερινά χταπόδια και τα καλαμάρια βαμπίρ.





Οι Γυναίκες προς την Ανθρωπότητα Ιστορίες Επιβίωσης και Επιτυχίας

Η Brainfood Εκδοτική και οι Εκδόσεις Floral Books, με αφορμή την έκδοση του βιβλίου της Ελισάβετ Φιλιπούλη, «Οι Γυναίκες προς την Ανθρωπότητα – Ιστορίες Επιβίωσης και Επιτυχίας», σας προσκαλούν την Τρίτη 15η Μαρτίου στις 11:30 στο αμφιθέατρο του Μουσείου της Ακρόπολης, σε μια εκδήλωση αφιερωμένη στον Μήνα της Γυναίκας.

Στην εκδήλωση θα συνομιλήσουν η δημοσιογράφος Σία Κοσιώνη, η ηθοποιός και παραγωγός Μιμή Ντενίση, η οικονομολόγος Βίκυ Πράις, η δημοσιογράφος και συγγραφέας Ελισάβετ Φιλιπούλη, ενώ τη συζήτηση θα συντονίσει ο σκηνοθέτης Σπύρος Μιχαλόπουλος.

Το πιο πρόσφατο βιβλίο της Ελισάβετ Φιλιπούλη, «Οι Γυναίκες προς την Ανθρωπότητα – Ιστορίες Επιβίωσης και Επιτυχίας», περιλαμβάνει πρωτότυπες επιστολές καταξιωμένων γυναικών από όλο τον κόσμο, ένα συλλογικό έργο που έχει στόχο να δώσει κίνητρο και δύναμη σε άλλες γυναίκες προκειμένου να διεκδικούν άφοβα τα δικαιώματα και τους στόχους τους. Η Ελισάβετ Φιλιπούλη μετατρέπει αυτές τις επιστολές σ' ένα είδος «συλλογικής φωνής» για κοινωνικά ζητήματα, όπως η ισότητα των φύλων, η προσφυγική κρίση, το ΛΟΑΤ κίνημα, η βία κατά των γυναικών, ο ρατσισμός, αλλά και η πανδημία της COVID-19. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί με την ευγενική υποστήριξη της εταιρείας Arivita, η οποία θα προσφέρει δώρα στους παρευρισκομένους.

Το Tania Giannouli Trio στον Φιλολογικό Σύλλογο «Παρνασσός»



Η Τάνια Γιαννούλη συνοδευόμενη από τον Ανδρέα Πολυζωγόπουλο (τρομπέτα) και τον Κυριάκο Ταπάκη (ούτι) σχηματίζει ένα μοναδικό τρίο, που ερμηνεύει τις πρωτότυπες συνθέσεις της. Η Τάνια Γιαννούλη, αποτελεί μια από τις πιο σημαντικές παρουσίες της σύγχρονης Ελληνικής και Ευρωπαϊκής jazz σκηνής σήμερα. Τον Μάιο του 2021 ήταν η μία από τους τρεις υποψήφιους για το μεγάλο κρατικό Γερμανικό βραβείο Deutscher Jazzpreis στην κατηγορία Piano/Keyboards International μαζί με τον Tigran Hamasyan και τον Shai Maestro.

Το Σάββατο 16 Απριλίου θα έχουμε την ευκαιρία να την απολαύσουμε και στην Ελλάδα σε ένα μοναδικό κονσέρτο με το Tania Giannouli Trio, στον Φιλολογικό Σύλλογο «Παρνασσός». Ένας ιδιοσυγκρασιακός συνδυασμός όπου τα όρια μεταξύ Ανατολής και Δύσης, σύγχρονης, world music και τζαζ είναι δυσδιάκριτα.

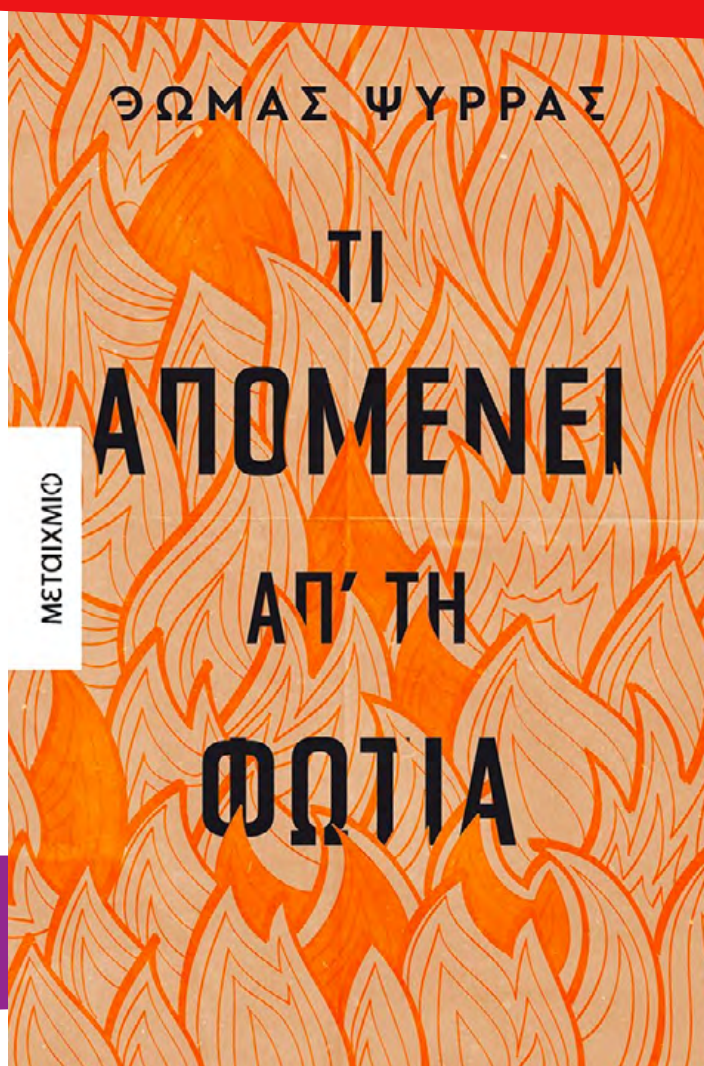




Συλλέκτες βιβλίων στην Νταράγια

Από το 2012 έως το 2016, η εξεγερμένη Νταράγια, προάστιο της Δαμασκού, υπέστη μια ανελέητη πολιορκία από τις δυνάμεις του Μπασάρ αλ-Άσαντ. Τέσσερα χρόνια καθόδου στην κόλαση, σηματοδωμένα από βομβαρδισμούς, επιθέσεις με χημικά αέρια, στερήσεις και πείνα. Μπροστά στη βία του καθεστώτος Άσαντ, σαράντα περίπου νεαροί επαναστάτες αποφασίζουν να ελευθερώσουν χιλιάδες βιβλία θαμμένα κάτω από τα ερείπια και να τα συγκεντρώσουν σε μια βιβλιοθήκη κρυμμένη σε ένα υπόγειο. Η αντίστασή τους μέσω των βιβλίων είναι αλληγορική: ενσαρκώνει την απόλυτη άρνηση απέναντι σε κάθε μορφή πολιτικής ή θρησκευτικής επιβολής. Ενσαρκώνει την τρίτη φωνή, μεταξύ καθεστώτος Άσαντ και Ισλαμικού Κράτους. Φωνή που ο πόλεμος απειλεί να πνίξει. Η αφήγηση, καρπός της επικοινωνίας μέσω Skype ανάμεσα στη Γαλλίδα δημοσιογράφο Μινοϋί και στους ανυπότακτους ακτιβιστές, είναι ένας ύμνος στην προσωπική ελευθερία και στη δύναμη της λογοτεχνίας. Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.

Τι απομένει απ' τη φωτιά



Ο εβδομηντάχρονος Αρμένιος Αρτέμ Αμπαριάν, γεννημένος στην Ελλάδα, άνθρωπος με διπλή ταυτότητα, καταγράφει τη ζωή του σε μια επιστολή που απευθύνει στον γιο μιας συμμαθήτριάς του. Αναζητώντας ως νέος έναν δικό του παράδεισο, γίνεται ένα από τα ανώνυμα θύματα της Ιστορίας. Σε αυτή τη μαρτυρία της ζωής του κουβαλάει τον αιώνα του. Και μιλώντας για τα δικά του βάσανα, εξιστορεί τις χαμένες προσδοκίες και τον διωγμό εκατομμυρίων ανθρώπων, που βρέθηκαν να ζουν όταν κυνικές εξουσίες και ιδεολογίες χώρισαν αγαπημένους, έστυψαν ψυχές, συνέτριψαν προσδοκίες και κατέστρεψαν ζωές. Έχοντας περάσει από λογής λογής καταστάσεις ως διωγμένος, ξένος, εκπατρισιμένος, εξόριστος, φυλακισμένος, πρόσφυγας, νεοφερμένος και μετανάστης, δίνει φωνή στα ανώνυμα θύματα και στους νικημένους σε χαμένες μάχες. Τώρα γνωρίζει ότι η Ιστορία αδιαφορεί για τα μεμονωμένα άτομα, που πλέον υποχρεώνονται να «κατασκευάζουν» ένα παρόν στο οποίο έχουν υποταχτεί το παρελθόν και το μέλλον τους. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

ALL THINGS GROW WITH LOVE

Γιορτάζουν!

11/3
Θαλής, Θάλεια, Θάλλω,
Θεοδώρα, Σαβίνα, Ζαμπίνα,
Σωφρόνιος, Σωφρονία

12/3
Θεοφάνης, Θεοφάνια,
Θεόδωρος, Θεοδώρα

13/3
Λέανδρος, Μάριος, Λωξάνδρα,
Ρωξάνη, Ορθοδοξής, Ορθοδοξία,
Αξιος, Αξια

11 Μαρτίου

- > Ημέρα Μνήμης για τα θύματα της τρομοκρατίας στην Ευρώπη
- > World Plumbing Day
- > National Oatmeal Nut Waffles Day
- > National Promposal Day
- > National Worship of Tools Day

12 Μαρτίου

- > Παγκόσμια Ημέρα κατά της Λογοκρισίας στο Διαδίκτυο
- > National Baked Scallops Day
- > National Girl Scout Day
- > National Plant a Flower Day
- > National Working Moms Day

13 Μαρτίου

- > National Coconut Torte Day
- > National Earmuff Day
- > National Good Samaritan Day
- > National Jewel Day
- > National K9 Veterans Day
- > National Open an Umbrella Indoors Day
- > Daylight Saving Time

tip of the day



“To plant a garden is to believe in tomorrow.”
AUREY HEPBURN