

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 PUBLIC & PRIVATE



Communication Sponsors

eirinika.gr
AND THE HELLENIC ASSOCIATION

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

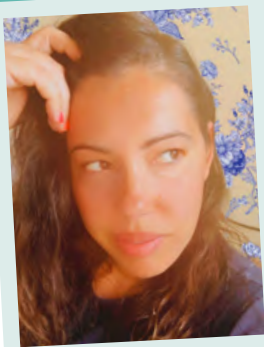
ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ
CLEON
Conferences
Communications



SAY *yes* to the **press**

ROSSGRAM...
TO INSTAGRAM
ΤΗΣ ΡΩΣΙΑΣ





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Έλα μεταξύ μας είμαστε, πες μου πράγματα που κάνεις κάθε μα κάθε φορά και πάντα ορκίζεσαι πως δε θα τα επαναλάβεις γιατί είναι απλά ανόητα...

Αρχίζω εγώ που είμαι και θαρραλέα:

- ❖ Διαβάζω τις οδηγίες. Πετάω το κουτί. Μετά από 1' παίρνω το κουτί από τα σκουπίδια και ξαναδιαβάζω τις οδηγίες για να τις θυμηθώ.
- ❖ Όταν κάποιος άγνωστος στο Super Market στέκεται μπροστά από ένα αντικείμενο που θέλω να αγοράσω, αντί να ζητήσω συγνώμη και απλά να το πάρω, κάθομαι διακριτικά δίπλα και δήθεν κοιτάω κάτι άλλο μέχρι να φύγει.
- ❖ Συνήθως είμαι αφηρημένη και δεν ακούω πραγματικά κάποιες φορές. Μου έχει πει σερβιτόρος "καλή όρεξη" και του έχω απαντήσει "επίσης". Κοιταχτήκαμε, χαμογέλασε, ντράπηκα...
- ❖ Αν ξεκινήσω ένα βιβλίο όσο βλακεία και να είναι, δεν υπάρχει περίπτωση να το παρατήσω και να ξεκινήσω κάποιο άλλο όσο και να πιέζομαι και να δυσανασχετώ κάθε φορά που αποφασίζω να το διαβάσω.
- ❖ Όσοι από εσάς έχετε επαγγελματική σχέση μαζί μου, παρακαλώ αγνοήστε το παρακάτω, προφανώς και δεν το έχω κάνει ποτέ σε σας... Όταν έρχεται ένα email που χρειάζεται αρκετή δουλίτσα ή δεν έχω αποφασίσει ακόμα για την κατάληξη του, συνήθως δικαιολογούμαι πως είχε πάει στα spam και γι'αυτό καθυστέρησα να απαντήσω...
- ❖ Χαμηλώνω σχεδόν πάντα τη μουσική όταν θέλω να παρκάρω. Και είμαι πλέον πεπεισμένη πως δεν το κάνω για να ακούσω το μπαμ αλλά για λόγους άγνωστους που δεν έχω ανακαλύψει ακόμα.
- ❖ Ακόμα και αν είχα σκοπό να σηκωθώ ενώ κάθομαι κάπου, για παράδειγμα στο χώρο αναμονής του αεροδρομίου, αν καθήσει κάποιος δίπλα μου θα μείνω λίγο παραπάνω για να μη νομίζει ότι ευθύνεται εκείνος που σηκώθηκα, ακόμα και αν μου είναι παντελώς άγνωστος και λογικά δεν θα τον ξαναδώ ποτέ.
- ❖ Κάθε Παρασκευή αποφασίζω να ξεκινήσω δίαιτα τη Δευτέρα και καταλήγω όλο το τριήμερο απλά να τρώω ό,τι υπάρχει γύρω μου με την προοπτική "ότι έλα μωρέ, τελευταία μέρα ατασθαλίας". Ποτέ!!! Απλά μετά προσπαθώ να χάσω και τα κιλά του σαββατοκύριακου.
- ❖ Κάνω πρόβες με τον εαυτό μου, συζητήσεις που πιθανόν δεν θα γίνουν ποτέ...

Tip of the Day: Το tip είναι πως έχω και άλλα να σας πω αλλά δε μου φτάνει ο χώρος. Ευτυχώς. Όλοι έχουμε μικρά αθώα μυστικά που τα κρατάμε καλά κρυμμένα για μας, με τον κίνδυνο πως αν αποκαλυφθούν θα χαλάσουμε την εικόνα που έχουν οι άλλοι για μας. Ξέρεις κάτι; Και τι έγινε; Τίποτα είναι η απάντηση γι' αυτό και μεταξύ κατεργαρέων ειλικρίνεια, οπότε εσύ ποια ένοχα μυστικά έχεις και θα ήθελες να τα μοιραστείς μαζί μου;

Κλαίρη Στυλιάρη
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Rossgram... το Instagram της Ρωσίας

Μετά το «μαύρο» που έριξε η Ρωσία στην πρόσβαση των χρηστών στο Instagram, ετοιμάζεται μέσα στον Μάρτιο να λανσάρει το Rossgram.

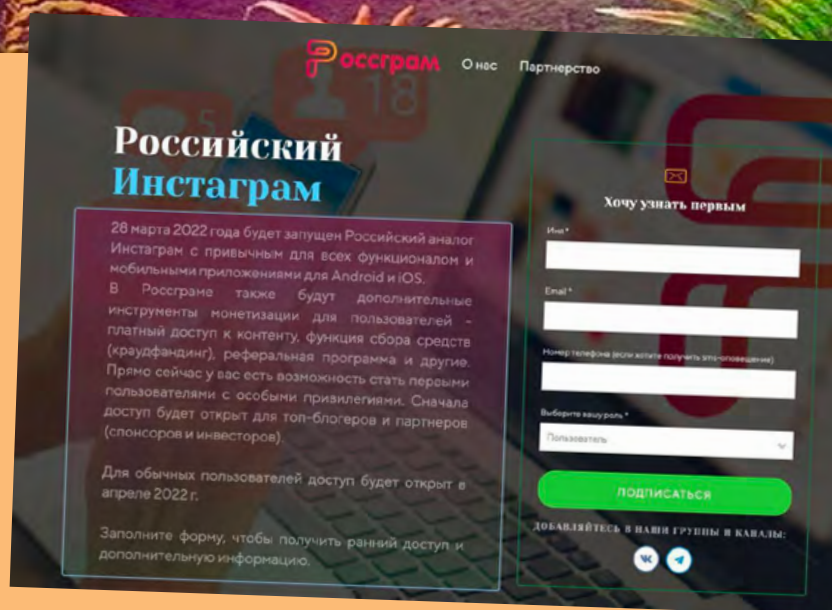


Το Instagram, η πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης που ανήκει στον αμερικανικό κολοσσό Meta, δεν είναι πλέον προσβάσιμο στη Ρωσία, επειδή το Κρεμλίνο το κατηγορεί για υποκίνηση βίας κατά των Ρώσων αναφορικά με τη ρωσική επίθεση εναντίον της Ουκρανίας. Το Κρεμλίνο μπλοκάροντας την πρόσβαση των Ρώσων χρηστών στη διάσημη πλατφόρμα διατείνεται ότι προστατεύει ουσιαστικά τους Ρώσους.

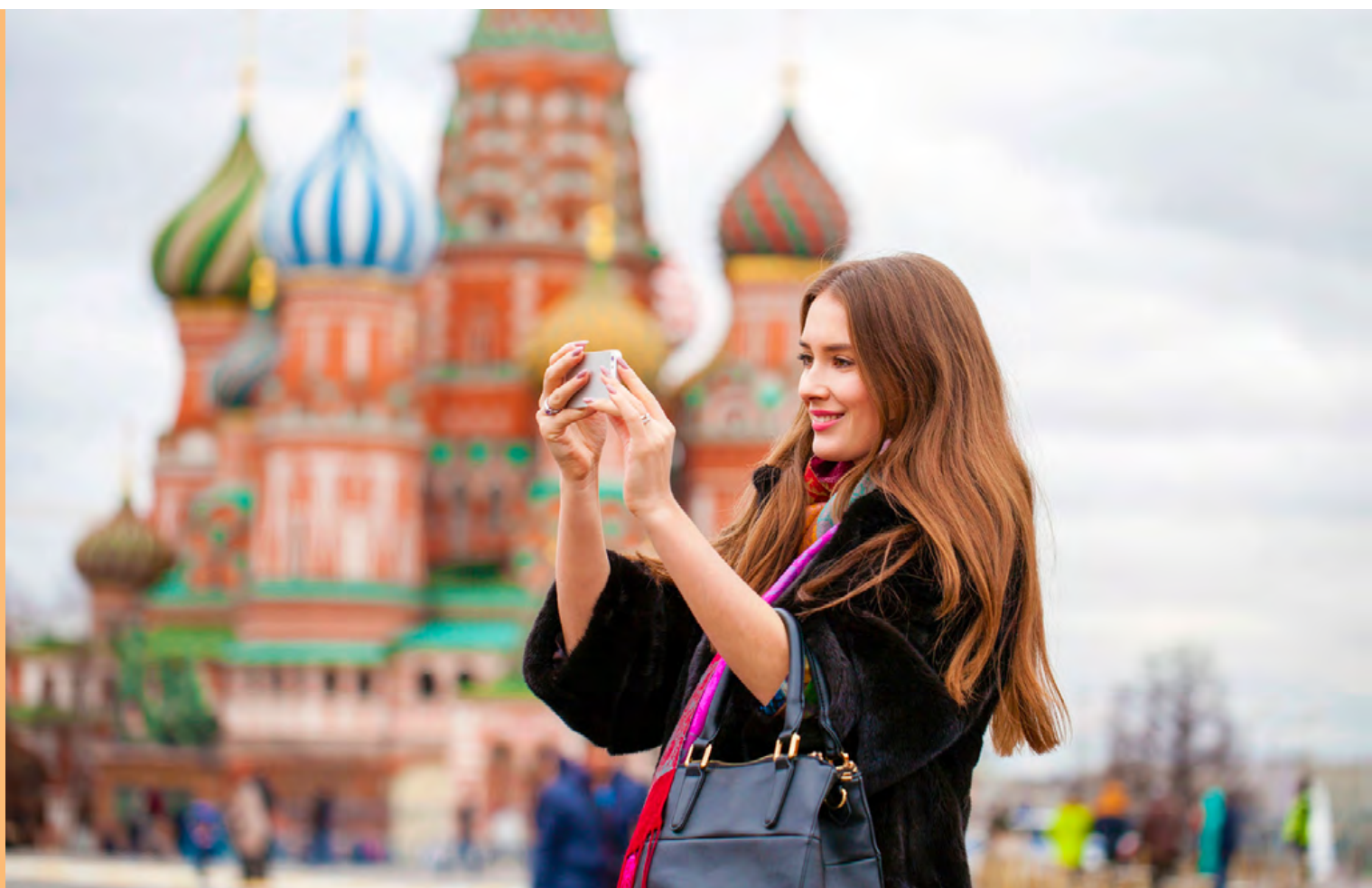
Ειδικότερα, το Instagram συγκαταλέγεται στη λίστα των ιστότοπων «περιορισμένης πρόσβασης», η οποία δημοσιεύθηκε από το ρωσικό όργανο ελέγχου και λογοκρισίας των τηλεοπτικών και των μέσων ενημέρωσης Roskomnadzor. Η εφαρμογή Refresh δεν λειτουργεί στο Instagram, το οποίο δεν είναι πλέον προσβάσιμο χωρίς VPN. Στη λίστα περιλαμβάνεται το Facebook, το Twitter και πολλά μέσα ενημέρωσης που επικρίνουν το Κρεμλίνο.

Ρώσοι προγραμματιστές αναπτύσσουν το δικό τους Instagram

Τους τελευταίους μήνες η Ρωσία επενδύει σε εγχώριες τεχνολογίες, όπως το έξυπνο κινητό АУУА Т1 που παράγει



η κρατική Rostec. Επίσης, τον Νοέμβριο, η Gazprom Media παρουσίασε την εφαρμογή Yappy ως το αντίπαλο δέος του TikTok. Σε αυτό το πλαίσιο επιχειρηματίες και προγραμματιστές στη Ρωσία ετοιμάζονται να λανσάρουν κοινωνική εφαρμογή φωτογραφιών αποσκοπώντας να καλύψουν το κενό που αφήνει το Instagram μετά την απαγόρευση του.



Η πλευρά του Instagram για το «μαύρο» της Ρωσίας

Σύμφωνα με την εταιρεία, θα ήταν λάθος να εμποδίσει τους πολίτες της Ουκρανίας να «εκφράσουν την οργή και την αντίστασή τους απέναντι στις στρατιωτικές δυνάμεις που εισβάλλουν». Στη συνέχεια η Meta αναθεώρησε εκ νέου την πολιτική για τη ρητορική μίσους ώστε να απαγορεύει τις προτροπές για δολοφονία του Πούτιν.

«Διαζύγιο» από τη Δύση...

Οι σχέσεις της Ρωσίας με τη Δύση δεν είναι πλέον τεταμένες αλλά βαδίζουν προς ένα πολύ σκληρό διαζύγιο. Οι αποκλεισμοί και οι απαγορεύσεις, καθώς και οι «λύσεις εκ των έσω» καταδεικνύουν την πολυδιάστατη διάρρηξη δεσμών.

Έτσι, το Rossgram είναι η ρωσική απάντηση στο Instagram και θα προσφέρει πρόσθετες λειτουργίες όπως συνδρομητικό περιεχόμενο. Θα μπορεί να χρησιμοποιείται μέσω συσκευών Android και iOS. Η επίσημη λειτουργία του κοινωνικού δικτύου τοποθετείται στις 28 Μαρτίου, όμως για τους απλούς χρήστες η εφαρμογή θα ανοίξει τον Απρίλιο.

«Ο συνεργάτης μου Κίριλ Φιλιμόνοφ και η ομάδα προγραμματιστών μας ήταν ήδη έτοιμη για μια τέτοια τροπή των γεγονότων και αποφάσισαν να μην χάσουν την ευκαιρία να δημιουργήσουν το ρωσικό ανάλογο ενός δημοφιλούς κοινωνικού δικτύου που αγαπούν οι συμπατριώτες μας.» πόσταρε στο VKontakte ο Αλεξάντερ Ζόμποφ, επικεφαλής δημόσιων σχέσεων της πρωτοβουλίας.



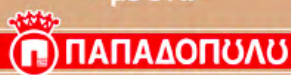
Η TÜV AUSTRIA Hellas και η Ομοσπονδία Μεσιτών Αστικών Συμβάσεων Ελλάδος (ΟΜΑΣΕ) ενώνουν τις δυνάμεις τους

Η TÜV AUSTRIA Hellas συνεργάζεται με την Ομοσπονδία Μεσιτών Αστικών Συμβάσεων Ελλάδος (ΟΜΑΣΕ) για το διαπιστευμένο, σύμφωνα με το Διεθνές Πρότυπο ISO/IEC 17024, Σχήμα Πιστοποίησης «Μεσίτης Ακινήτων – Διαχειριστής Ακίνητης Περιουσίας (Real Estate Broker – Property Manager)». Η TÜV AUSTRIA Hellas πιστή στο όραμά της για παροχή ποιοτικών υπηρεσιών σε όλους τους κλάδους του Ελληνικού επιχειρηματικού γίγνεσθαι γυρίζει σελίδα στον τομέα της αγοράς ακινήτων με το σχήμα πιστοποίησης «Μεσίτης Ακινήτων – Διαχειριστής Ακίνητης Περιουσίας». Συγκεκριμένα, το προστιθέμενης αξίας Σχήμα Πιστοποίησης «Μεσίτης Ακινήτων – Διαχειριστής Ακίνητης Περιουσίας (Real Estate Broker – Property Manager)» διευκολύνει την αξιολόγηση των προσόντων των επαγγελματιών με εγκυρότητα, αξιοπιστία και αντικειμενικότητα, προωθώντας τη συνεχή εκπαίδευση και την αναβάθμιση των προσόντων των Μεσιτών αλλά και του κλάδου συνολικά. Το Σχήμα Πιστοποίησης απευθύνεται σε όλους τους επαγγελματίες που επιθυμούν να πιστοποιήσουν τα προσόντα τους, συμπεριλαμβάνοντας και αυτούς που θα έχουν ολοκληρώσει τη σχετική εκπαίδευση από τον πάροχο κατάρτισης ΚΕΚ ΓΣΕΒΕΕ Παράρτημα Κεντρικής Μακεδονίας. Σημειώνεται, πως η συμμετοχή στις εξετάσεις πιστοποίησης δεν προϋποθέτει την ολοκλήρωση της σχετικής εκπαίδευσης, και δικαίωμα συμμετοχής έχουν δυνητικά όλοι οι ενδιαφερόμενοι επαγγελματίες μεσίτες ακινήτων. Επιπλέον, με τη δημιουργία του σχήματος «Μεσίτης Ακινήτων – Διαχειριστής Ακίνητης Περιουσίας (Real Estate Broker – Property Manager)», η TÜV AUSTRIA Hellas υποστηρίζει έμπρακτα τον τομέα της αγοράς ακινήτων, έναν από τους βασικούς τομείς της Ελληνικής Οικονομίας, διασφαλίζοντας την ποιοτική εξέλιξη τόσο του κλάδου όσο και του επαγγέλματος.



Ένα μεγάλο «ευχαριστώ» με ένα συλλεκτικό κουτί Παπαδοπούλου

Πες κι εσύ
ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ
• με ένα •



Στείλτε και εσείς το δικό σας ευχαριστώ,
στα αγαπημένα σας πρόσωπα
με ένα συλλεκτικό κουτί Παπαδοπούλου.



100
ΧΡΟΝΙΑ
Σε ευχαριστούμε

Με αφορμή τον εορτασμό των 100 χρόνων αδιάλειπτης λειτουργίας της εταιρείας, η Ε.Ι. Παπαδόπουλος Α.Ε. εκφράζει ένα μεγάλο «ευχαριστώ» σε όλους όσους την εμπιστεύτηκαν δίνοντάς τους την ευκαιρία να πουν κι αυτοί με τη σειρά τους το δικό τους «ευχαριστώ» στα αγαπημένα τους πρόσωπα, με έναν πολύ ιδιαίτερο τρόπο. Η καμπάνια «Πες κι εσύ ευχαριστώ με ένα Παπαδοπούλου» - που δημιουργήθηκε με την επιμέλεια της εταιρείας Advengers - προσκαλεί το κοινό να επισκεφτεί τη σελίδα www.peskiesieuxaristo.gr, να γράψει ένα προσωποποιημένο μήνυμα σε ένα αγαπημένο πρόσωπο και να το αποστείλει μαζί με ένα συλλεκτικό κουτί Παπαδοπούλου - γεμάτο ιστορικά μπισκότα - λέγοντας το δικό του «ευχαριστώ».

Η πρώτη συμμετοχή της πρωτοβουλίας ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ στη Foodexpo 2022 και η στήριξη προς τους πληγέντες συνανθρώπους μας στην Ουκρανία

Η πρωτοβουλία ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ είχε ισχυρή παρουσία στη Foodexpo 2022 αφού συμμετείχαν συνολικά 28 Μέλη της, τόσο στο κοινό περίπτερο της Κοινότητας, που προκάλεσε ιδιαίτερα θετικές εντυπώσεις, όσο και σε ξεχωριστά περίπτερα στα Hall 1,2 και 3 της Έκθεσης. Ειδικότερα, στη μεγαλύτερη Έκθεση Τροφίμων και Ποτών στη Ν.Α. Ευρώπη, συμμετείχαν 16 Μέλη στο ειδικά διαμορφωμένο στα χρώματα της ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ κοινό περίπτερο και συγκεκριμένα οι: Αγρίνο, ΕΨΑ, Λουξ, Καλαμάτα Παπαδημητρίου, ΗΛΙΟΣ, ΝΗΣΟΣ, ΑΓΑΝ, Βιολάντα, Ελληνικά Εκλεκτά Έλαια, Θυμέλης, Μύλοι Δάκου, Forlabels, Flexia, Elikon Graphic Arts, Organic 3S και η EUROCERT. Επιπλέον, σε ξεχωριστά περίπτερα είχαν παρουσία οι εταιρείες-Μέλη: Νιτσιάκος, ΑΓΑΝ, ΗΛΙΟΣ, Ευβοϊκή Ζύμη, Ποτοποιία Βαρβαγιάννη, Βιολάντα, Μανδρέκας, Χρυσά Αυγά, Tottis Pack, Κρόκος Κοζάνης, ΧΙΩΝ, Τρικαλινός, ΓΕΩΔΗ, Φάρμα Κουκάκη, Ιωνική Σφολιάτα.

Τα Μέλη της πρωτοβουλίας ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ δηλώνουν ιδιαίτερα ικανοποιημένα τόσο από τις συναντήσεις με στελέχη της διεθνούς αγοράς, όπου συζητήθηκαν και προοπτικές συνεργειών μεταξύ των Μελών, όσο και από τους επισκέπτες της εσωτερικής αγοράς. Το κοινό περίπτερο της πρωτοβουλίας ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ τίμησε με την παρουσία του ο Υπουργός Οικονομικών, Χρήστος Σταϊκούρας και ο Αναπληρωτής Υπουργός Εσωτερικών, Στέλιος Πέτσας συνομιλώντας για αρκετή ώρα με τους Ιδιοκτήτες και τα Στελέχη των εταιρειών-Μελών.

Αξίζει να σημειωθεί, ότι με υψηλό αίσθημα αλληλεγγύης προς τους πληγέντες συνανθρώπους μας στην Ουκρανία, η πρωτοβουλία ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ συντόνισε τη συγκέντρωση όλων των προϊόντων από τα περίπτερα των Μελών της στο κλείσιμο της Έκθεσης και τα παρέδωσε στο φορτηγό του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού.



Μέλη της Κοινότητας με τον Υπουργό Οικονομικών Χρήστο Σταϊκούρα.

Στιγμιότυπο από τη συγκέντρωση των προϊόντων των μελών στο φορτηγό του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού.



Legoland: Ο παράδεισος των LEGO

SAY *yes* & get impressed



Η Legoland είναι ένα από τα ωραιότερα θεματικά πάρκα της Ευρώπης και πόλος έλξης για όσους αγαπούν τα Lego. Βρίσκεται στη Δανία και μπορεί κανείς να θαυμάσει πολιτείες, καταρράκτες, πειρατικά πλοία και πύργους μέσα στο νερό, γέφυρες και κουκλιότικες συνοικίες αλλά και τα σπουδαιότερα αξιοθέατα του κόσμου σε μια εντυπωσιακή μικρογραφία του πλανήτη, όλα φτιαγμένα από τα «διάσημα» τουβλάκια!



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Πάω στο σουπερμάρκετ... προετοιμασμένος!

Στο σημερινό άρθρο θα ασχοληθούμε με το πώς να προετοιμαστείτε κατάλληλα πριν πάτε στο σουπερμάρκετ ώστε να αποφύγετε να αγοράσετε περιττά τρόφιμα που δεν θα καταναλώσετε.



Η οικονομική κρίση δεν επιτρέπει περιττά έξοδα, γι' αυτό η σωστή και μελετημένη λίστα αγορών θα βοηθήσει όχι μόνο την υγεία σας, αλλά και την τσέπη σας. Τα ψώνια στο σουπερμάρκετ είναι μια ευχάριστη συνήθεια, αλλά είναι και ανάγκη. Ωστόσο, αν δεν πάτε σωστά προετοιμασμένοι, μπορεί να καταλήξετε να ξοδεύετε τα λεφτά σας σε πράγματα που δεν χρειάζεστε πραγματικά.

Πώς μπορεί ο καταναλωτής να οργανώσει την αγορά στα σούπερμαρκετ;

Το βασικότερο εργαλείο για να μπορέσει ο σύγχρονος καταναλωτής να οργανώσει την αγορά των προϊόντων (τρόφιμα και λοιπά είδη) που του είναι απαραίτητα στην καθημερινότητά του από ένα σουπερμάρκετ είναι να φτιάξει την λεγόμενη «λίστα αγορών». Με

τον τρόπο αυτό, αποφεύγει την αγορά προϊόντων τα οποία ήδη υπάρχουν στο ψυγείο, στον καταψύκτη και στο ντουλάπι και εξοικονομούνται χρήματα από τον οικογενειακό προϋπολογισμό

Τι βήματα να ακολουθήσετε;

Πριν ξεκινήσετε για το σουπερμάρκετ, ακολουθήστε 4 απλά βήματα:

- Σχεδιασμός λίστας

Το πρώτο βήμα είναι να σχεδιάσετε μία λίστα, η οποία θα περιλαμβάνει κατηγορίες τροφίμων και λοιπών προϊόντων, που θα συνοδεύονται από τον απαραίτητο χώρο για να γράψετε άλλες πληροφορίες που θα θέλατε να προσθέσετε. Ένας καλός τρόπος για να τη σχεδιάσετε είναι να λάβετε υπόψη το μοντέλο της μεσογειακής διατροφής, από το οποίο μπορείτε να καθορίσετε τη συχνότητα αγοράς ορισμένων προϊόντων.

Με βάση το μοντέλο της μεσογειακής διατροφής πρέπει να καταναλώνετε:

Καθημερινά

- Ψωμί πολύσπορο, φρυγανιές ολικής αλέσεως, αναποφλοιώτο ρύζι, ζυμαρικά ολικής αλέσεως, πλιγούρι και πατάτες
- Όσπρια και ξηρούς καρπούς
- Λαχανικά
- Φρούτα
- Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα
- Ελαιόλαδο και ελιές

Λίγες φορές την εβδομάδα

- Ψάρια, πουλερικά και αβγά

Λίγες φορές το μήνα, ή συχνότερα, αρκεί να είναι μικρές οι ποσότητες

- Κόκκινο κρέας και αλλαντικά

Και πολύ σπανιότερα

- Γλυκά

- Ελέγξτε το ψυγείο, τον καταψύκτη και το ντουλάπι. Δείτε τι περιέχουν και τι πρέπει να αγοράσετε, πάντα σε συνδυασμό με τα γεύματα που έχετε προγραμματίσει να παρασκευάσετε μέσα στην εβδομάδα.

- Λάβετε υπόψη την ευπάθεια ορισμένων προϊόντων ή την ημερομηνία λήξης. Αν, για παράδειγμα, η μπανάνα είναι ώριμη, θα πρέπει να καταναλωθεί σε μικρό χρονικό διάστημα, αλλιώς θα μαυρίσει. Επίσης, το γάλα θα πρέπει να καταναλωθεί



σύμφωνα με την αναγραφόμενη ημερομηνία λήξης. Υπάρχουν, λοιπόν, κάποια προϊόντα τα οποία θα πρέπει να καταναλώνονται μέσα σε εύλογο χρονικό διάστημα –ώστε να μη μειώνεται η θρεπτική αξία τους και να μη γίνονται επικίνδυνα για την υγεία του ανθρώπινου οργανισμού–, επομένως η αγορά τους θα πρέπει να προγραμματίζεται και με κριτήριο αυτό το χαρακτηριστικό.

- Μία χρήσιμη συμβουλή!

Όταν πηγαίνετε για ψώνια στο σουπερμάρκετ, ακόμα κι αν ψωνίζετε με λίστα αγορών, φροντίστε να μην είσατε με «άδειο στομάχι», γιατί η αίσθηση της πείνας μπορεί να σας παρασύρει στην αγορά τροφίμων που δεν χρειάζεστε στην πραγματικότητα. Μέχρι την επόμενη φορά, που θα με ακούσετε, δοκιμάστε να κάνετε τη δική σας λίστα αγορών.



Η ΔΩΔΩΝΗ έδωσε το παρών στη FOOD EXPO 2022

Η ΔΩΔΩΝΗ συμμετείχε για 1η φορά στη FOOD EXPO, τη μεγαλύτερη έκθεση Τροφίμων και Ποτών στην Ν.Α. Ευρώπη, η οποία πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία από τις 12 έως τις 14 Μαρτίου 2022, στο Athens Metropolitan Expo. Με παρουσία σε περισσότερες από 50 χώρες παγκοσμίως και διαθέτοντας ένα ευρύ χαρτοφυλάκιο προϊόντων, με πάνω από 100 κωδικούς, μέσω της συμμετοχής της στην φετινή FOOD EXPO, η ΔΩΔΩΝΗ στόχευσε στην περαιτέρω ενίσχυση της εξαγωγικής της δραστηριότητας, δίνοντας την ευκαιρία σε όλους τους επισκέπτες της έκθεσης να γνωρίσουν από κοντά προϊόντα τα οποία είναι διαθέσιμα αποκλειστικά στις αγορές του εξωτερικού. Πιο συγκεκριμένα, όσοι επισκέφτηκαν το περίπτερο της ΔΩΔΩΝΗ στο HALL 3, Stand C05,

είχαν την δυνατότητα να δοκιμάσουν μοναδικά προϊόντα που παράγει και διαθέτει η εταιρεία, όπως για παράδειγμα την νέα σειρά φυτικών προϊόντων Plant'd, καθώς και τα DODONI Cheese Heavenly Thins. Ο κ. Βασίλης Βροχίδης, Διευθυντής Εξαγωγών της ΔΩΔΩΝΗ, δήλωσε μεταξύ άλλων: « Η FOOD EXPO 2022 αποτέλεσε την κορυφαία συνάντηση για τους ανθρώπους του κλάδου μας και χαίρομαστε πολύ που ήμασταν μέρος αυτής της εξαιρετικής διοργάνωσης. Μέσω της συμμετοχής μας αναδείξαμε την σημασία που έχει για εμάς η επέκταση των προϊόντων μας στο εξωτερικό, καθώς σήμερα τα προϊόντα ΔΩΔΩΝΗ ταξιδεύουν και στις πέντε ηπείρους, σε περισσότερες από 50 χώρες».



Το... αθάνατο φυτό

SAY *yes* & get impressed



Δεν χρειάζεται νερό, λίπασμα ούτε ήλιο. Κι όμως επιβιώνει χωρίς κανένα πρόβλημα. Χωρίς καμία απολύτως φροντίδα παραμένει καταπράσινο και πανέμορφο. Το λένε «αθάνατο φυτό» και πρόκειται για ένα είδος θαλάσσιας αερόβιας φτέρης με την ονομασία Νεπτούνους που μπορεί να ζήσει και να αναπτυχθεί αποκλειστικά με τον αέρα. Στην ουσία δεν είναι φυτό αλλά πλάσμα της θάλασσας, είδος φυσικού κοραλλιού γνωστό και ως θαλάσσιο έλατο.



OK! Anytime Markets A.E.: Δωρεά τροφίμων για την Ουκρανία

Η OK! Anytime Markets A.E. ανταποκρίθηκε στο κάλεσμα του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού για τη συγκέντρωση τροφίμων τα οποία θα σταλούν στην Ουκρανία για την στήριξη του Ουκρανικού λαού που αυτές τις ώρες δοκιμάζεται από τον πόλεμο. Η εταιρεία πάντα ανταποκρίνεται σε θέματα που αφορούν το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο προσφέροντας όπου υπάρχει ανάγκη.



Σταματίνα Τσιμτσιλή, Ζήνα Κουτσελίνη και “Φάρμα Ελασσόνας”, αρωγοί του “Make A Wish (Κάνε - Μια - Ευχή Ελλάδος)”, στο πλαίσιο της “Food Expo” 2022

MAKE·A·WISH®
Κάνε-Μια-Ευχή™ Ελλάδος



Στηρίζοντας το έργο του “Make A Wish (Κάνε - Μια - Ευχή Ελλάδος)” στο πλαίσιο της Μεγαλύτερης Έκθεσης Τροφίμων & Πότων στην Νοτιοανατολική Ευρώπη “FOOD EXPO GREECE”, παραβρέθηκαν οι Σταματίνα Τσιμτσιλή και Ζήνα Κουτσελίνη, καθώς και πλήθος προσωπικοτήτων του πολιτικού, επιχειρηματικού και καλλιτεχνικού χώρου. Οι ιδιοκτήτες του ομίλου επιχειρήσεων “Κασίδης Α.Ε” Σάκης και Γιώργος Κασίδης, αφού υποδέχτηκαν και ξενάγησαν στο εντυπωσιακό περίπτερό τους τις αγαπημένες παρουσιάστριες, παρέδωσαν μαζί χρηματική δωρεά στη Γενική Διευθύντρια του “Make A Wish (Κάνε - Μια - Ευχή Ελλάδος)” κ. Σάντρα Ζαφειρακοπούλου, που ευχαρίστησε θερμά την οικογένεια Κασίδη για την πολύτιμη αρωγή τους. Ο όμιλος Κασίδης Α.Ε αποτελείται από τις δύο μεγάλες εταιρείες “Kasidis Meatland” & “Φάρμα Ελασσόνας” συμμετείχε και φέτος δυναμικά στην έκθεση, με προτάσεις σε προϊόντα και υπηρεσίες εστίασης & διατροφής για το 2022.

Divani Palace Acropolis: Ολοκληρώθηκε η εντυπωσιακή ανακαίνισή του ώστε να προσφέρει υψηλού επιπέδου παροχές

Ο Όμιλος Διβάνη παρουσιάζει το ανακαινισμένο τμήμα του ξενοδοχείου Divani Palace Acropolis που είναι έτοιμο να υποδεχθεί στους επισκέπτες του. Το ξενοδοχείο διαθέτει πλέον 52 ολοκαίνουργια executive δωμάτια, διακοσμημένα με μια μοναδική αίσθηση σύγχρονης κομψότητας με ευρύχωρο υπνοδωμάτιο, πολυτελές μπάνιο και ένα πλήρως εξοπλισμένο ιδιωτικό μπαλκόνι με θέα είτε στην πόλη ή στην Ακρόπολη. Στα δωμάτια υπάρχει πλήρως εξοπλισμένο mini bar και δυνατότητα επιλογής μαξιλαριού. Ως οικογενειακή επιχείρηση, ο Όμιλος Διβάνη κατανοεί πλήρως τις ανάγκες των οικογενειών και πως το ταξίδι με τα παιδιά μπορεί να είναι αγχωτικό μερικές φορές. Στο ξενοδοχείο προστέθηκαν 2 ευρύχωρες οικογενειακές σουίτες, για να μην περιοριστούν οι επιλογές σας. Είναι ιδανικά σχεδιασμένες για να φιλοξενήσουν 2 ενήλικες και έως 2 παιδιά. Οι επισκέπτες θα βρουν ένα ευρύχωρο υπνοδωμάτιο, δύο πολυτελή μαρμάρινα μπάνια και ένα κομψό σαλόνι, όπου οι μικροί επισκέπτες μπορούν να φιλοξενηθούν σε έναν καναπέ-κρεβάτι. Αυτή η σουίτα διαθέτει ξεχωριστό σαλόνι και τραπεζαρία και οι επισκέπτες μπορούν να απολαύσουν την θέα είτε στην πόλη ή στην πισίνα.



Το μακρύτερο αυτοκίνητο στον κόσμο

SAY *yes* & get impressed



Το «American Dream», όπως ονομάζεται το αυτοκίνητο, έχει περισσότερο χώρο ακόμα και από κάποια λεωφορεία, καθώς μπορεί να χωρέσει 75 άτομα διαθέτοντας συνολικά 26 τροχούς. Το μακρύτερο αυτοκίνητο στον κόσμο έχει δικό του τζακούζι και μίνι γκολφ! Όταν πρωτοκατασκευάστηκε το 1986, η λιμουζίνα είχε μήκος περίπου 18 μέτρα. Ωστόσο, ο κατασκευαστής του, ο συλλέκτης αυτοκινήτων Jay Ohrberg, δεν ήταν ακόμα ικανοποιημένος και πρόσθεσε άλλα 12 μέτρα. Πλέον διαθέτει πισίνα με σανίδα καταδύσεων, τζακούζι, κρεβάτι νερού ακόμη και ελικοδρόμιο! Δείτε το σχετικό βίντεο [εδώ](#).

Αφεθείτε στην ενυδατική περιποίηση του Νέου Gliss Aqua Revive



Ο ειδικός μας στην επανόρθωση των μαλλιών συστήνει τη νέα σειρά Aqua Revive! Ανακαλύψτε τη νέα ολοκληρωμένη σειρά Gliss Aqua Revive εμπνευσμένη από τις τελευταίες τάσεις του Skinification. Προηγμένης τεχνολογίας ενεργά συστατικά συνδυάζονται με θησαυρούς της φύσης καλύπτοντας στοχευμένα τις εξειδικευμένες ανάγκες των κανονικών, ξηρών μαλλιών και προσφέροντας ενυδάτωση & επανόρθωση για μαλλιά υγιή, δυνατά και λαμπερά κάθε μέρα!

Όπως ακριβώς το δέρμα έτσι και τα κανονικά, ξηρά μαλλιά χρειάζονται ιδιαίτερη προστασία και περιποίηση. Η φόρμουλα της νέα σειράς Gliss Aqua Revive με Hyaluron & Θαλάσσια Αλγη σχεδιάστηκε ώστε να καλύπτει στοχευμένα τις ανάγκες των κανονικών & ξηρών μαλλιών προσφέροντας καθημερινή περιποίηση που δε βαραίνει τα μαλλιά, υπέροχη λάμψη & μοναδική αίσθηση ενυδάτωσης για έως 48 ώρες. Η σειρά αποτελείται από σαμπουάν, leave in spray conditioner άμεσης επανόρθωσης και μάσκα άμεσης επανόρθωσης 7 seconds.

#trends

Puffer bags



Οι puffer bags είναι οι τσάντες που θα κλέψουν τις εντυπώσεις το επόμενο διάστημα. Είναι φουσκωτές τσάντες που μοιάζουν με αφράτα μαξιλάρια! Πρόκειται για μια casual επιλογή που μπορεί να μας συνοδεύει από το πρωί μέχρι το βράδυ. Η puffer bag μπορεί να είναι δερμάτινη, καπιτονέ, υφασμάτινη σε παλ ή έντονα χρώματα, ανάλογα με το στίλ σας και το πόσο τολμηρή θέλετε να είναι η εμφάνισή σας.



Το ROCKWAVE FESTIVAL επιστρέφει!

Οι Social Distortion έρχονται στην Ελλάδα, στο Rockwave Festival που θα πραγματοποιηθεί στις 22 Ιουλίου στο Terra Vibe. Μαζί τους θα είναι οι Amenra. Το Rockwave επιστρέφει για να θυμίσει τις λυτρωτικές ιδιότητες της μουσικής. Αγνό, απλό, πιστό στις αξίες του, με τους δικούς του όρους και κανόνες, τιμά τις μουσικές του ρίζες, αφιερώνεται στις απαρχές μιας εποχής που επηρέασε όλη τη μουσική πορεία. Άλλωστε, και το ίδιο ως πρωτοποριακός καλλιτεχνικός θεσμός σφράγισε τη συναυλιακή κουλτούρα στην Ελλάδα χωρίς συμβιβασμούς και υποχωρήσεις. Οι Social Distortion κατάφεραν να κατακτήσουν αρκετές πρωτιές από τα πρώτα βήματα της σταδιοδρομίας τους. Το "Another State of mind" από τον πρώτο τους δίσκο, "Mommy's Little Monster" ήταν ένα από τα λίγα punk κομμάτια που έπαιζε το MTV. Η καταξίωση όμως ήρθε μέσα από το ομώνυμο τρίτο άλμπουμ τους που περιείχε τις μεγάλες επιτυχίες Story of my life, Ball & Chain, καθώς και την κλασική διασκευή του Ring of Fire του Johnny Cash. Οι Social Distortion και ο Ness διανύουν πλέον την τέταρτη δεκαετία ύπαρξης τους και συνεχίζουν δυναμικά.



Ο Εικαστικός Κύκλος ΔΛ παρουσιάζει έργα του μεγάλου υπερρεαλιστή ζωγράφου Νίκου Εγγονόπουλου

Ο Εικαστικός Κύκλος ΔΛ παρουσιάζει 22 αριθμημένα αντίτυπα και 8 πρωτότυπα έργα του μεγάλου υπερρεαλιστή ζωγράφου Νίκου Εγγονόπουλου. "Σε αυτή την παρουσίαση συμπεριλαμβάνουμε και οκτώ πρωτότυπα έργα, κοστούμια από το έργο του Ευριπίδη Ίων που είχε σχεδιάσει για τον Θυμελικό Θίασο του Λίνου Καρζή το 1959. Η επιλογή των πολλαπλών έχει γίνει ανάμεσα σε ιστορικά έργα, σε έργα που αντιπροσώπευαν την Ελλάδα στην Biennale της Βενετίας του 1954 και στα πιο τελευταία έργα. Νομίζω ότι είναι μια εξαιρετική ιδέα του Δημήτρη και μια προσφορά στη διάδοση της Ελληνικής Τέχνης". Ερριέττη Εγγονοπούλου. Διάρκεια Έκθεσης: 30 Μαρτίου – 30 Απριλίου 2022 Ώρες Λειτουργίας: Τετάρτη - Σάββατο 11:00 - 16:00, Τρίτη - Πέμπτη - Παρασκευή 11:00 - 20:00.

Η είσοδος στην έκθεση είναι ελεύθερη για το κοινό.

Αρκουδάκος Το πρώτο μου παιχνίδι μνήμης. Τα ζώα

Ένα βιβλίο μεγάλου σχήματος με παιχνίδια μνήμης, σχεδιασμένο για να βελτιώσει τη μνήμη και το λεξιλόγιο των μικρών παιδιών, από τον βραβευμένο δημιουργό Benji Davies. Ηλικίες: Από 1 έτους. Ο Benji Davies είναι εικονογράφος, συγγραφέας και σκηνοθέτης κινουμένων σχεδίων. Τα βιβλία του έχουν εκδοθεί σε πολλές γλώσσες και χώρες σε όλο τον κόσμο. Ζει στο Λονδίνο με τη σύζυγό του Νίνα. Το βιβλίο κυκλοφορεί από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.



“Ο δράκος των χρωμάτων” από την Ομάδα Μορφές Έκφρασης



Μια φορά κι έναν καιρό σ' ένα πολύχρωμο δάσος τριγυρνούσε ένας λιχουδης δράκος, πεινασμένος και κουρασμένος, όπως ήταν, ανοίγει το στόμα του και με μια μπουκιά καταβροχθίζει όλα τα χρώματα του δάσους! Και τώρα τι θα συμβεί στα ζώα του δάσους, θα καταφέρουν να ζήσουν σ' ένα δάσος όπου τα χρώματα δεν υπάρχουν και όλα είναι ίδια; Αυτά κι άλλα πολλά θα πρέπει να λύσουν τα παιδιά, σε αυτήν την πρωτότυπη παράσταση όπου το παραμύθι γίνεται παιχνίδι-θέατρο-τραγούδι και χορός με τη συμμετοχή των παιδιών.

Συντελεστές:

Σύλληψη-κείμενο-τραγούδια-σκηνοθεσία: Άννα Σεβαστή Τζίμα
Μουσική: Άννα Σεβαστή Τζίμα,
Δημήτρης Σκούρτης. Ερμηνεύουν:
Άννα Σ. Τζίμα, Δημήτρης Σκούρτης.
Απευθύνεται σε παιδιά από 3 έως
8 ετών. Σάββατο 17:30 έως τις 26
Μαρτίου.

ΠΑΝΩ ΑΠΟ 2 ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ ΑΝΤΙΤΥΠΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ

Ρόμπιν Νόργουντ

ΓΥΝΑΙΚΕΣ

που

ΑΓΑΠΟΥΝ

πολύ



Όταν εύχεσαι και ελπίζεις ότι εκείνος θα αλλάξει

Γυναίκες που αγαπούν πολύ

Ο σύντροφός σου είναι ό,τι πιο σημαντικό έχεις στη ζωή σου;

- Πιστεύεις ότι ο δρόμος για την ευτυχία περνάει αποκλειστικά μέσα από μια σχέση; - Έχεις βαρεθεί να απογοητεύεσαι διαρκώς από τους άνδρες που εμπιστεύεσαι; Πολλές γυναίκες εγκλωβίζονται σε καταστροφικές ερωτικές σχέσεις που τις κάνουν δυστυχισμένες. Αγωνίζονται και προσπαθούν να σώσουν αυτές τις σχέσεις, χάνουν όμως στην πορεία τον εαυτό τους. Η αγάπη τους γίνεται υπερβολική, παρόλο που ο σύντροφός τους είναι ακατάλληλος, αδιάφορος ή απρόσιτος κι εκείνες δεν είναι σε θέση να βάλουν τέλος στη σχέση, αλλά προσκολλώνται ακόμα περισσότερο. Αυτό το βιβλίο θα σε βοηθήσει να καταλάβεις πότε και υπό ποιες συνθήκες η επιθυμία σου για αγάπη γίνεται εθισμός, ενώ θα σου υπενθυμίσει τη σημασία της αυτοεκτίμησης, που θα σε οδηγήσει τελικά σε μια ουσιαστική σχέση αληθινής αγάπης. Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.

Η Βίβλος της εμμηνόπαυσης

JEN GUNTER

Η ΒΙΒΛΟΣ ΤΗΣ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗΣ

ΜΕ ΟΔΗΓΟ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΗΜΗ
ΚΙ ΟΧΙ ΤΙΣ ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΕΙΣ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
ΛΙΣΑ
ΕΚΚΕΚΑΚΗ

ΜΠΕΣΤ
ΣΕΛΕΡ ΤΩΝ
NEW YORK
TIMES

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Η εμμηνόπαυση δεν είναι ασθένεια, είναι μια προγραμματισμένη αλλαγή, όπως η εφηβεία. Όπως τα κορίτσια προετοιμάζονται για την εφηβεία, θα πρέπει και οι γυναίκες να εκπαιδεύονται για την εμμηνόπαυση πολύ νωρίτερα, αντί να αφήνονται μόνες, με ενοχλητικά συμπτώματα και πλήθος αντικρουόμενων πληροφοριών? γιατί, όταν καταλαβαίνουν τι συμβαίνει στο σώμα τους, το αξιολογούν σωστά και ζητούν την κατάλληλη βοήθεια όταν χρειάζεται. Μετά τη μεγάλη επιτυχία της Βίβλου του κόλπου, η γυναικολόγος Jen Gunter, με ειλικρίνεια, χιούμορ και πρακτικές συμβουλές, καταρρίπτει τις μισογυνικές νοοτροπίες και στηρίζεται σε επιστημονικά δεδομένα για να ρίξει φως σε θέματα όπως:

- Περιεμμηνόπαυση • Εξάψεις • Προβλήματα στον ύπνο • Σεξ και ερωτική επιθυμία • Κατάθλιψη και μεταβολές στη διάθεση • Ζητήματα με το δέρμα και τα μαλλιά • Ξεπερασμένες θεραπείες • Υγεία του μαστού • Βάρος και μυϊκή μάζα • Προληπτικός έλεγχος.

Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

CHILDREN SEE MAGIC BECAUSE
THEY LOOK FOR IT
Christopher Moore

Σήμερα
γιορτάζουν!
Αλέξιος, Αλέξης,
Αλέκος, Αλεξία, Αλέξα
Γερτρούδη



tip of the day

time SPENT
PLAYING
WITH CHILDREN
IS
NEVER
WASTED
-DAWN IANTIRO

17 Μαρτίου

- > Absolutely Incredible Kid Day
- > Corned Beef and Cabbage Day
- > National Farm Rescuer Day
- > Saint Patrick's Day