

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 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

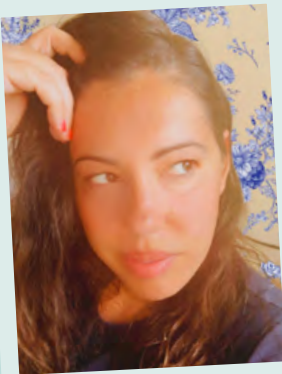


SAY *yes* to the **press**



80/20

**Ο ΚΑΝΟΝΑΣ PARETO 80/20
ΠΩΣ ΠΕΤΥΧΑΙΝΩ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ
ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΛΙΓΟΤΕΡΑ**



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Σε συνέχεια του χθεσινού editorial να σας ενημερώσω, για λόγους στατιστικής, πως έλαβα πάνω από 120 μηνύματα ότι όλοι κάνετε αυτά που περιέγραφα και μου φάνηκε πολύ αληθινό και ταυτόχρονα αστείο και είπα να το μοιραστώ μαζί σας.

Σε άλλα νέα, πολλοί είστε αυτοί που θέλατε να μάθετε περισσότερα για τον κανόνα του Pareto ή αλλιώς τον κανόνα 80/20 που ανέφερα τη Δευτέρα.

Ο Vilfredo Federico Damaso Pareto (1848-1923) ήταν ένας Ιταλός μηχανικός, κοινωνιολόγος, οικονομολόγος, πολιτικός επιστήμονας και φιλόσοφος.

Εισηγάγε την έννοια της «αποτελεσματικότητας κατά Pareto» και βοήθησε στην ανάπτυξη του τομέα της μικροοικονομίας.

Ήταν επίσης ο πρώτος που παρατήρησε, το 1897, ότι το 80% των εσόδων στην Ιταλία προέρχεται από το 20% του πληθυσμού και επίσης ότι το 20% του πληθυσμού κατέχει το 80% της γης.

Ο Pareto έκανε και άλλες έρευνες σε άλλες χώρες και διαπίστωσε με έκπληξη ότι η κατανομή αυτή ισχύει παντού, και όχι μόνο στην οικονομία ή στην κατανομή της γης, αλλά και σε πολλούς άλλους τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας.

Προφανώς και ακολουθεί **Sparkling Room** και σε περιμένω εκεί που έχω περισσότερη ελευθερία χώρου...

Το ήξερες ότι:

- Το 20% των δραστηριοτήτων σας αντιπροσωπεύει το 80% των αποτελεσμάτων που θα έχετε
- Το 80% των επιπτώσεων προέρχεται από το 20 % των αιτιών
- Το 80% του παγκόσμιου πλούτου ανήκει στο 20% συγκεκριμένων ανθρώπων
- Το 20% των καλών πελατών, σας φέρνει το 80% των πωλήσεων της εταιρείας σας.

Tip of the Day: Εφαρμόστε τον κανόνα 80/20 για να είστε πιο παραγωγικοί: επικεντρωθείτε σε projects που απαιτούν 20% προσπάθεια ή χρόνο, αλλά θα σας δώσουν το 80% των αποτελεσμάτων.

Καλό Σαββατοκύριακο!!!

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Claire's Sparkling Room

Ο κανόνας Pareto 80/20 Πώς πετυχαίνω περισσότερα κάνοντας λιγότερα

Όπως είπαμε και πριν ο **Vilfredo Federico Damaso Pareto** (1848-1923) ήταν ένας Ιταλός μηχανικός, κοινωνιολόγος, οικονομολόγος, πολιτικός επιστήμονας και φιλόσοφος.



Εισήγαγε την έννοια της «αποτελεσματικότητας κατά Pareto» και βοήθησε στην ανάπτυξη του τομέα της μικροοικονομίας.

Αν και το 1930 στις Ηνωμένες Πολιτείες, ο Δρ. Joseph M. Juran ήταν ο πρώτος που διατύπωσε μια καθολική αρχή την οποία αποκάλεσε κανόνα «των σημαντικών ολίγων και των ασήμαντων πολλών» (law of the vital few and the trivial many), η ονομασία «αρχή του Pareto» επικράτησε.

Η κληρονομιά που άφησε ο Pareto, ως οικονομολόγος,

είναι σημαντική. Εν μέρει επειδή εξαιτίας του, το πεδίο εξελίχθηκε από αντικείμενο μελέτης της ηθικής φιλοσοφίας (όπως αντιμετωπίζεται από τον Adam Smith), σε αντικείμενο επιστημονικής έρευνας, με εντατική επεξεργασία δεδομένων και χρήση των μαθηματικών.

Τα βιβλία του είναι γεμάτα πίνακες στατιστικών στοιχείων, εξισώσεις, περίπλοκα διαγράμματα και γραφικές παραστάσεις, και μοιάζουν περισσότερο με αυτά της σύγχρονης οικονομίας παρά με τα περισσότερα κείμενα της εποχής του.



Αποτελεσματικό κατά Παρέτο

Το κατά Παρέτο αποτελεσματικό (ή κατά Παρέτο βέλτιστο) είναι εκείνο κατά το οποίο, μία μεταβολή στην τιμή ή στην ποσότητα βελτιώνει τη θέση κάποιου χωρίς όμως παράλληλα να χειροτερεύει τη θέση κάποιου άλλου.

Με λίγα λόγια, η κατά Παρέτο αποτελεσματικότητα μας βεβαιώνει ότι έχουμε βελτίωση της κοινωνικής ευημερίας στο σύνολό της, αφού έχουμε την καλύτερευση ενός ατόμου ή μιας ομάδας ατόμων, χωρίς να χειροτερεύει η θέση κανενός άλλου.

Η Παρετιανή αποτελεσματικότητα θεωρείται συνήθως ότι είναι μια απαραίτητη προϋπόθεση όταν μελετάμε την ευημερία που φέρνει ένας συγκεκριμένος μηχανισμός.

Αυτό, γιατί προφανώς και ανεξαρτήτως ιδεολογίας, είναι καλό πρώτα να μεγιστοποιείται η πίτα, πριν καθορίσουμε πώς θα μοιραστεί. Ένας μηχανισμός που αποτυγχάνει να την μεγιστοποιήσει είναι λοιπόν υποδεέστερος ενός μηχανισμού που προσφέρει το μέγιστο αποτέλεσμα με τα δεδομένα στοιχεία.

Αρχή του Pareto ή κανόνας του 80/20

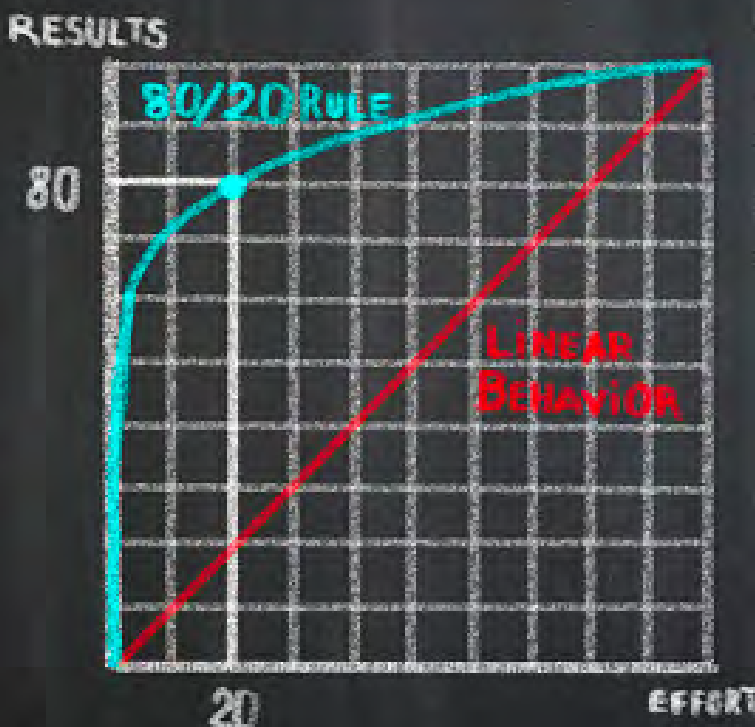
Ο κανόνας του 80/20 είναι η βασική αρχή της ανάλυσης κατά Pareto και σημαίνει ότι το 80% των αποτελεσμάτων προκύπτουν από 20% των μέσων ή αιτιών.

Με άλλα λόγια, ο κανόνας 80-20 σημαίνει ότι, σε κάθε κατάσταση, λίγοι παράγοντες (20%) είναι ζωτικοί και πολλοί (80%) είναι επουσιώδεις.

Ο κανόνας 80-20 μπορεί να εφαρμοστεί σε οτιδήποτε, από την οικονομία και την επιστήμη του μάντζιμντ μέχρι τον φυσικό κόσμο.

Μερικά παραδείγματα:

- Το 20% του αέρα είναι υπεύθυνο για τη ζωή στη γη, αφού αποτελείται από οξυγόνο και το υπόλοιπο 80% από άζωτο (αυτό που δεν φέρει ζωή).
- Οι υπεύθυνοι διαχείρισης έργων γνωρίζουν ότι 20% της εργασίας (το πρώτο 10% και το τελευταίο 10%) αναλώνουν 80% του χρόνου και των πόρων.
- Το 80% των μηχανικών καθυστερήσεων προέρχεται από το 20% των μηχανών μας.
- Μόνο το 20% των προϊόντων ή των υπηρεσιών μιας επιχείρησης δίνει το 80% των κερδών της.
- Το 80% των παραπόνων των πελατών προέρχεται από το 20% των προϊόντων ή των παροχών υπηρεσίας μίας επιχείρησης.
- Το 80% της μόλυνσης που οφείλεται στο κυκλοφοριακό προκαλείται από 20% των οχημάτων.
- Το 20% της διαφήμισης αποδίδει το 80% των αποτελεσμάτων της διαφημιστικής σας εκστρατείας.



80/20 RULE

Ασφαλώς, η αναλογία 80 προς 20 ισχύει, συνήθως, κατά προσέγγιση. Ωστόσο, πάντα καθιστά εμφανή την εξαιρετικά ανισομερή κατανομή αιτίων και αποτελεσμάτων ή μέσων και παραγώγων.

Τις πιο πολλές φορές, μάλιστα, η δυσαναλογία αυτή είναι ακόμη μεγαλύτερη: π.χ. ειδικά στον τραπεζικό κλάδο, 10% των πελατών μπορεί να αντιπροσωπεύει 90% των κερδών της επιχείρησης.

Εισάγοντας την Αρχή Pareto στη Ζωή μας

1. Κατανοώντας ότι το Λίγο Μπορεί να Είναι Αρκετό

Ο κανόνας του 80/20 περιλαμβάνει να μπορέσουμε να δούμε τη συνολική εικόνα, εντοπίζοντας το 20% των δραστηριοτήτων που μετρούν πραγματικά και να μας παράγουν το 80% των αποτελεσμάτων. Συγκεντρώνοντας την προσοχή μας στο καθοριστικό 20% μας βοηθά να πετυχαίνουμε περισσότερα, με λιγότερη προσπάθεια και σε αισθητά μικρότερα διαστήματα.

Η αρχή Pareto όμως δεν σχετίζεται με αποφυγή δραστηριοτήτων ή αναβλητικότητα. Ο πυρήνας της είναι άμεσα συνδεδεμένος με το να αποκτήσουμε γνώση πάνω στο ποιες προσπάθειές μας φέρνουν το μεγαλύτερο ποσοστό των θετικών αποτελεσμάτων στην καθημερινότητά μας.

2. Διαδικασία: Πετυχαίνοντας περισσότερα με λιγότερη Προσπάθεια

Ο τρόπος σκέψης της κοινωνίας μας περιλαμβάνει συνεχόμενες και πολλαπλές ευθύνες, πολλές φορές ευθύνες που δεν είναι καν δικές μας. Είναι αμέτρητες οι φορές που πάνουμε τον εαυτό μας να ασχολείται με δραστηριότητες

που στην ουσία δεν έχουν καμία αξία. Εδώ είναι που έρχεται η αρχή Pareto, η οποία μας διδάσκει ότι είναι απαραίτητο να εντοπίσουμε όχι μόνο το καθ' αυτό 80/20, αλλά και την ποιότητά του. Σκοπός δεν είναι μόνο να συγκεντρωθούμε στο 20% αλλά πρώτα να κάνουμε ένα ειλικρινές ξεκαθάρισμα του ποιοτικού 80% της ζωής μας. Και αυτό δεν σχετίζεται μόνο με τον οικονομικό παράγοντα.

Ο Συνδυασμός Προσπάθειας – Ανταμοιβής

Υπάρχουν τεσσάρων ειδών προσεγγίσεις όταν πρόκειται να πετύχουμε αυτό που θέλουμε:

Χαμηλή Προσπάθεια, Χαμηλή Ανταμοιβή: Ξεκινάμε να προσπαθούμε την τελευταία στιγμή.

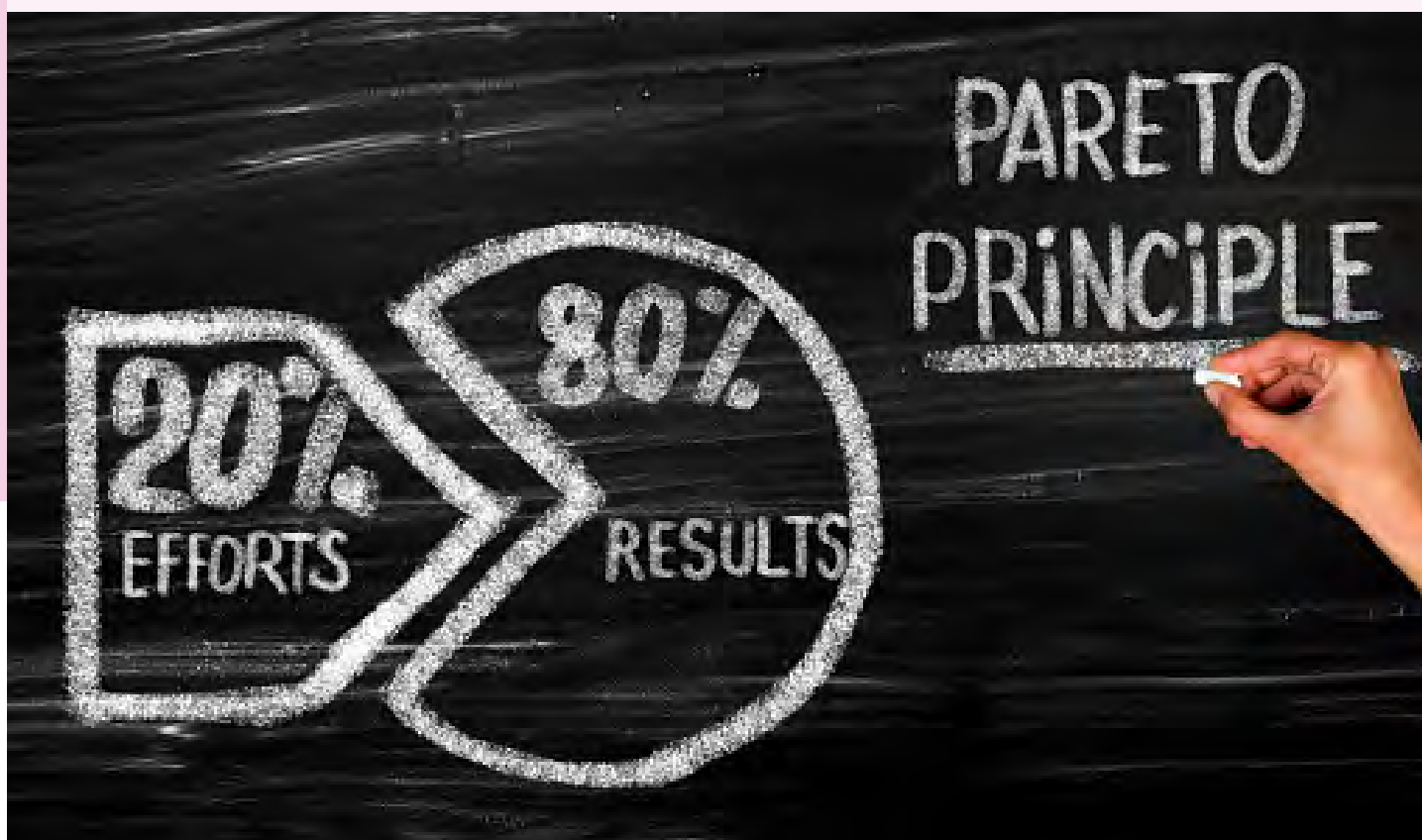
Υψηλή Προσπάθεια, Χαμηλή Ανταμοιβή: Ασχολούμαστε ατελείωτες ώρες με ένα θέμα χωρίς να πραγματοποιούμε ποιοτική δουλειά.

Υψηλή Προσπάθεια, Υψηλή Ανταμοιβή: Πετυχαίνουμε υψηλή απόδοση μετά από τεράστια επένδυση ενέργειας.

Χαμηλή Προσπάθεια, Υψηλή Ανταμοιβή: Επιλέγουμε τομείς κλειδιά, που μας εμπνέουν περισσότερο για δημιουργική δουλειά και ασχολούμαστε μαζί τους αποκομμένοι από αποσπάσεις και τις ώρες που είμαστε πιο παραγωγικοί.

Χρησιμοποιώντας την Αρχή Pareto στη Ζωή μας

Η αρχή Pareto δεν βοηθά μόνο στην αξιοποίηση χρόνου και παραγωγικότητας πάνω σε εργασιακά ζητήματα. Μπορεί να εφαρμοστεί σε τομείς ποικίλους και μάλιστα πιο σημαντικούς για την ψυχική μας υγεία.



- **Συνήθειες:** Ποιες είναι οι ρουτίνες που περικλείουν τη ζωή σου αυτή τη στιγμή; Υπάρχουν 20% συνήθειες και τελετουργικά που αποδίδουν το 80% σε κάποιο συγκεκριμένο τομέα;
- **Σκέψεις:** Παρατήρησε τις σκέψεις σου για μια μέρα. Ποιες σκέψεις σου παράγουν το ποιοτικότερο 80% της ημέρας σου;
- **Συναισθήματα:** Πώς αισθάνεσαι την κάθε μέρα σου; Υπάρχουν συναισθήματα που θα ήθελες να αλλάξεις ή να αντικαταστήσεις; Υπάρχει κάποιο είδος συναίσθηματος που επηρεάζει δραστικά το πώς αντιμετωπίζεις τις καταστάσεις μέσα στην ημέρα;
- **Εργασία:** Ποιο είναι το 20% των δραστηριοτήτων στη δουλειά σου που σου προσφέρει το 80% της απόλαυσης; Υπάρχει κάποιος συγκεκριμένος αριθμός συνθηκών που απολαμβάνεις περισσότερο;
- **Σχέσεις:** Κάνε μια λίστα με όλους τους ανθρώπους που βλέπεις για περισσότερο χρόνο μέσα στην ημέρα και έπειτα μέσα στην εβδομάδα. Στη συνέχεια, γράψε δίπλα από το κάθε όνομα τον τρόπο με τον οποίο σε επηρεάζει. Εφάρμοσε την Αρχή Pareto.
- **Στο 24ωρο:** Κατάγραψε με αυστηρή προσέγγιση τις δραστηριότητές σου για ένα 24ωρο. Επίλεξε δύο κατηγορίες (μπορείς να τοποθετήσεις όσες θέλεις) οι οποίες είναι πιο σημαντικές για εσένα. Σαν παράδειγμα μπορείς να ορίσεις για αρχή:

1. Παραγωγικότητα
2. Ευτυχία/Απόλαυση

Στη συνέχεια, δίπλα από την κάθε δραστηριότητα βαθμολόγησε σε κλίμακα 1 – 10 πόση παραγωγικότητα και πόση απόλαυση σου προσφέρει η καθεμία. Μπορεί για παράδειγμα μια επαγγελματική δραστηριότητα να σου προσφέρει μηδέν απόλαυση αλλά δέκα παραγωγικότητα. Να είσαι αντικειμενικός.

Σημείωση: Το πώς θα ορίσεις την κάθε λέξη αξιολόγησης είναι σημαντικό. Προσωπικά, όταν αναφέρομαι στην Παραγωγικότητα, την ορίζω ως ένα γενικότερο σύνολο που περιλαμβάνει επαγγελματική εξέλιξη, οικονομικά, projects, τυπικότητα σε χρονοδιαγράμματα.

Ο ορισμός λοιπόν είναι εντελώς υποκειμενικός.

Σημεία – Κλειδιά της Αρχής Pareto

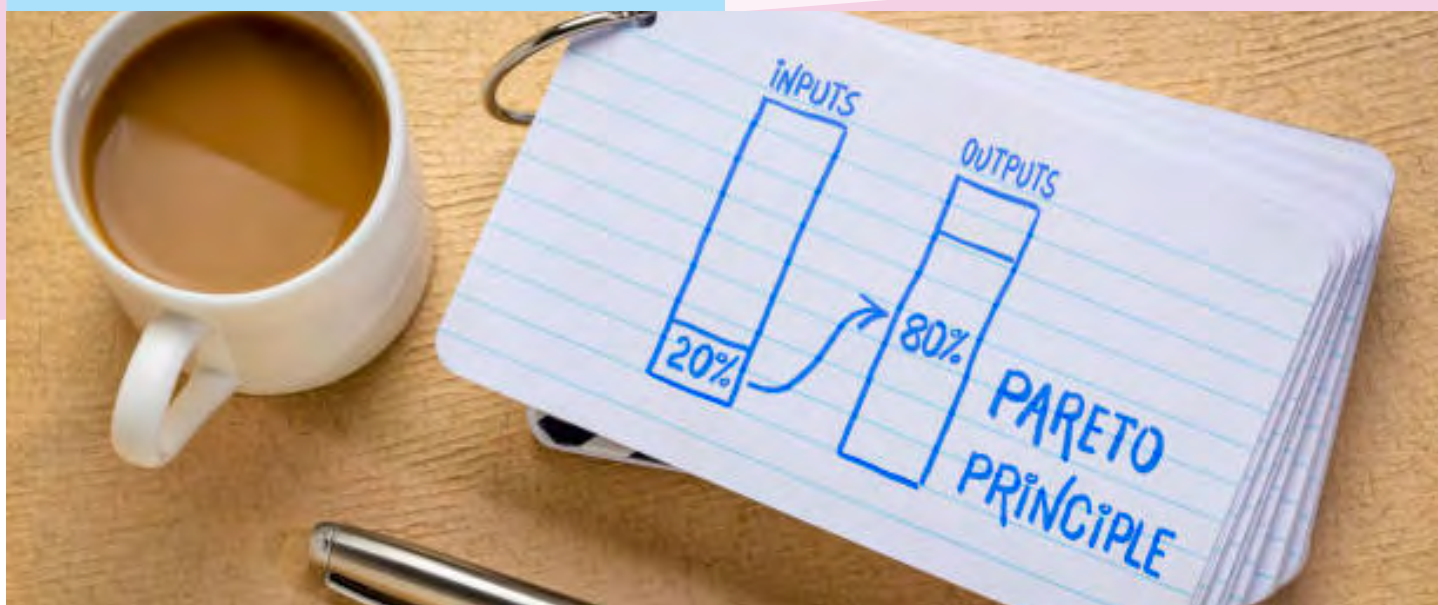
- Οτιδήποτε είναι μετρήσιμο, είναι και διαχειρίσιμο
- Μειώνοντας την επένδυση χρόνου και ενέργειας από τομείς μικρής αξίας, μας επιτρέπει να ενεργοποιήσουμε περισσότερα ποιοτικά αποτελέσματα σε τομείς που ήδη υπάρχουν.
- Αντί να επενδύουμε το 80% του χρόνου μας για επίτευξη του 20% των αποτελεσμάτων, μπορούμε να επενδύσουμε την ίδια ενέργεια και χρόνο σε 4 άλλες δραστηριότητες που προσφέρουν το 80% των αποτελεσμάτων η καθεμία.
- Όταν δεν κάνουμε μια συνειδητή επιλογή στους τομείς που επενδύουμε την ενέργειά μας, κάνουμε επιλογή εναντίων δραστηριοτήτων που πιθανόν να προσφέρουν περισσότερα αποτελέσματα και πιο γρήγορα.

Κανόνας 80/20. Πού μπορεί να χρησιμοποιηθεί και από ποιους;

Ο κανόνας 80/20 μπορεί να εφαρμοστεί με απόλυτη επιτυχία σε ένα μεγάλο εύρος δραστηριοτήτων είτε επαγγελματικών είτε κοινωνικών. Συγκεκριμένα ο κανόνας 80/20 μπορεί να εφαρμοστεί:

1. από κάθε άνθρωπο μεμονωμένα,
2. από κάθε εταιρεία ή οργανισμό στο σύνολο των δραστηριοτήτων της (Marketing, Πωλήσεις, Παραγωγή, Logistics, Management, HR, Ποιότητα, κλπ),
3. από κάθε κοινωνική ομάδα,
4. από κάθε μορφή κοινωνίας.

Παράλληλα μπορεί να συμβάλει, σε ατομικό ή συλλογικό επίπεδο, στην επίτευξη μεγαλύτερων αποτελεσμάτων με λιγότερο κόπο (μικρότερη δυνατή θυσία).



Έλληνες εικαστικοί στο Spania.io

Την εβδομάδα που διανύουμε το [Spania.io](https://spania.io), η πρώτη πλατφόρμα NFT στην Ελλάδα, αναρτά τα πρώτα έργα από Έλληνες εικαστικούς. Η αρχή έγινε τη Δευτέρα 14/3 με το Carousel από τον Χριστόφορο Κατσαδιώτη. Πρόκειται για ένα animation βασισμένο αποκλειστικά στην τέχνη της χαρακτικής, το οποίο έχει βραβευτεί για την ηχητική του επένδυση. Το Carousel πωλήθηκε μέσα σε λίγες ώρες έναντι του προκαθορισμένου ποσού των 3.500 ευρώ. Ακολούθησαν την Τετάρτη 16/3 τα πρώτα έργα ζωγραφικής από τον εικαστικό Γιάννη Ευθυβουλίδη. Πρόκειται για 4 διαφορετικά έργα, που διατίθενται σε NFTs περιορισμένης έκδοσης. Την Παρασκευή 18/3 τη σκυτάλη παίρνει ο ζωγράφος Δημήτριος

Εμμανουηλίδης, επίσης με 4 έργα, σε εκδόσεις NFTs των 10 αντιτύπων. Την ερχόμενη εβδομάδα, σειρά έχουν καταξιωμένοι φωτογράφοι, ενώ τα διαθέσιμα έργα και οι κατηγορίες του Spania.io θα εμπλουτιστούν το επόμενο διάστημα, περιλαμβάνοντας σημαντικούς καλλιτέχνες, πολιτιστικούς φορείς, αθλητές κ.α. Τα πρώτα 10.000 μέλη που γράφονται δωρεάν στο Spania.io, αποκτούν δωρεάν ένα συλλεκτικό NFT από το marketplace και μπορούν να ενημερώνονται μέσω email για όλες τις εξελίξεις στο χώρο των NFTs στην Ελλάδα.



Το ελληνικό χαρτονόμισμα των 100 δισεκατομμυρίων δραχμών!

SAY *yes* & get impressed



Ακούγεται απίστευτο κι όμως η Ελλάδα έχει κυκλοφορήσει χαρτονόμισμα των 100 δισεκατομμυρίων δραχμών, το οποίο έφερε την υπογραφή του διοικητή τράπεζας της Ελλάδας Ξενοφώντα Ζολώτα. Η αξία του δεν ήταν αυτή που εύλογα φαντάζεστε, αλλά σχεδόν μηδαμινή!

Το 1944, όταν κυκλοφόρησε το μεγαλύτερο σε ονομαστική αξία ελληνικό χαρτονόμισμα η Ελλάδα βρισκόταν σε οικονομική κατάρρευση, κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου και του υπερπληθωρισμού. Η δραχμή είχε απαξιωθεί, είχε φτάσει στο έσχατο σημείο και στο πλαίσιο αυτό, τυπώθηκαν χαρτονομίσματα αξίας 100 δισεκατομμυρίων. Το χαρτονόμισμα του δισεκατομμυρίου μετά από λίγες μέρες αποσύρθηκε από την αγορά.

HELMERA: 40 χρόνια δράση για την υγεία των θαλασσών

Το 2022 είναι χρονιά ορόσημο για την προστασία του θαλάσσιου και παράκτιου περιβάλλοντος, με τη HELMERA να γιορτάζει 40 χρόνια από την ίδρυσή της, όταν Έλληνες πλοιοκτήτες και ναυτικοί ένωσαν τις δυνάμεις τους σε μια πρωτοφανή για την εποχή κίνηση, καθώς οι περιβαλλοντικές προκλήσεις δεν ήταν όσο επιτακτικές είναι σήμερα, σε μια συλλογική επιθυμία και εθελοντική δέσμευση να κληροδοτηθεί στις επόμενες γενιές ένα καθαρό και υγιές θαλάσσιο περιβάλλον.

Με αφορμή τη συμπλήρωση 40 χρόνων προσφοράς και εθελοντικής δράσης στο πεδίο, με θετικό αντίκτυπο σε όλη την ελληνική επικράτεια, η HELMERA παρουσίασε σε Συνέντευξη Τύπου, την Πέμπτη 17 Μαρτίου, τις επετειακές δράσεις της Ένωσης, τους πυλώνες δραστηριοποίησης και το όραμα των επόμενων χρόνων, σκιαγραφώντας τη στρατηγική, τη μεθοδολογία και τα εργαλεία που θα αξιοποιήσει. Ενδεικτικά αναφέρονται: η χαρτογράφηση καλών πρακτικών, η προαγωγή ανταλλαγής γνώσης και τεχνογνωσίας για την πράσινη και ψηφιακή μετάβαση της ναυτιλίας, η υλοποίηση εκστρατειών ευαισθητοποίησης για την προστασία των θαλασσών, την κλιματική αλλαγή και την ασφάλεια στη θάλασσα, η ενίσχυση της διασύνδεσης της ακαδημαϊκής και ερευνητικής κοινότητας με τη ναυτιλιακή βιομηχανία, η ανάδειξη προοπτικών απασχόλησης στη Γαλάζια Οικονομία για τη νεολαία

HELMERA



40

χρονια



μέσα από την πρωτοβουλία Blue Generation, η εστίαση στη ναυτική επιμόρφωση για την ανάπτυξη και ενδυνάμωση επαγγελματικών δεξιοτήτων, η ανάδειξη μέσα από διεθνείς συνεργασίες και fora της δέσμευσης της ελληνικής ναυτιλίας και κοινωνίας για την υγεία των ωκεανών.

Με γνώμονα τη συμβολή της στην επίτευξη των 17 στόχων της Βιώσιμης Ανάπτυξης και αποτελώντας μια γέφυρα γνώσης, συνεργασίας και κοινής δράσης, η Ελληνική

Όλγα Σταυροπούλου - Γενική Διευθύντρια,
Σεμίραμς Παληού - Πρόεδρος,
Ιωάννης Ευλάς - Αντιπρόεδρος,
Ειρήνη Νταϊφά - Γενική Γραμματέας.



Όλγα Σταυροπούλου, Γενική Διευθύντρια της HELMEPA

Ένωση Προστασίας Θαλασσίου Περιβάλλοντος (HELMEPA) εστιάζει στην κατανόηση των εννοιών και των προκλήσεων για να μη μείνει κανένας πίσω. Ο Υπουργός Ναυτιλίας και Νησιωτικής Πολιτικής, κύριος Ιωάννης Πλακιωτάκης, χαιρέτισε με ηχογραφημένο μήνυμα την εκδήλωση, με κεντρικούς ομιλητές την Πρόεδρο της HELMEPA, κυρία Σεμίραμις Παληού, τον Αντιπρόεδρο κύριο Ιωάννη Ξυλά και τη Γενική Γραμματέα κυρία Ειρήνη Νταϊφά. Τη συζήτηση συντόνισε η Γενική Διευθύντρια της HELMEPA κυρία Όλγα Σταυροπούλου.

Η Πρόεδρος κα Παληού δήλωσε: «Η HELMEPA αποδεικνύει ότι είναι ανθεκτική και προσαρμοστική, με γρήγορα αντανακλαστικά για να ανταποκρίνεται στις προκλήσεις και ανάγκες της εποχής. Τα πιο δυνατά μας σημεία είναι το πρωτοποριακό μας DNA, και φυσικά οι άνθρωποι που μας έχουν διαμορφώσει. Εκατοντάδες χιλιάδες εθελοντές, μικροί και μεγάλοι, από την Ελλάδα και το εξωτερικό, τη ναυτιλιακή κοινότητα και πέρα από αυτή, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης που μας βοηθούν να φτάσει το μήνυμά μας παντού, καθώς μας συνδέει όλους η ίδια αποστολή και πίστη ότι μπορούμε να σώσουμε τις θάλασσες».

Από την πλευρά του ο Αντιπρόεδρος κ. Ξυλά δήλωσε: «Μία από τις κεντρικές δράσεις για τα 40 χρόνια είναι και η χαρτογράφηση των τρεχουσών προκλήσεων, τάσεων και βέλτιστων πρακτικών σε θέματα όπως οι περιβαλλοντικές επιπτώσεις του Shipping 4.0, η ατμοσφαιρική ρύπανση στα λιμάνια, η απαλλαγή από τον άνθρακα στη ναυτιλιακή βιομηχανία, η ρύπανση των θαλασίων υδάτων, οι πετρελαιοκηλίδες με έμφαση στην πρόληψη και την αποκατάστασή τους, καθώς και η βιοποικιλότητα και η διατήρηση των θαλασίων οικοσυστημάτων. Θέματα τα οποία εξετάζουμε μέσω

ενός συμμετοχικού μοντέλου, σε άμεση επαφή με την Πανεπιστημιακή κοινότητα, (Αμερικανικό Κολλέγιο Ελλάδας) και το οποίο προσφέρει στους νέους και τις νέες επιστήμονες την ευκαιρία να έχουν άμεση επαφή με τη ναυτιλιακή κοινότητα».

Η Γενικής Γραμματέας κα Νταϊφά επισήμανε: «Το επετειακό λογότυπο για τα 40 χρόνια της HELMEPA προέρχεται από τον ζωγραφικό πίνακα της ταλαντούχας Ελληνίδας εικαστικού, κυρίας Μαρίας Φιλοπούλου, η οποία εμπνέεται διαχρονικά από τη μεγαλοσύνη της θάλασσας και μοιράζεται το έργο της για τον 'ιερό σκοπό' όπως είχε πει και ο αείμνηστος Γιώργος Λιβανός, ιδρυτής της Ένωσης, για να μας βοηθήσει να αναδείξουμε, να εμπνεύσουμε, το βασικό μας μήνυμα, 'η θάλασσα είναι ζωή'».



• HELMEPA •

info

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε στη Ναυτιλιακή Λέσχη Πειραιώς, παρουσία Μελών του Διοικητικού Συμβουλίου, φορέων και εκπροσώπων του τύπου.

Be your Best

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΚΟΜΜΩΤΙΚΟΥ ΚΛΑΔΟΥ

L'ORÉAL
Professional Products

▲ WOMEN ON TOP

Το νέο πρόγραμμα επιχειρηματικής ενδυνάμωσης του κομμωτικού κλάδου από τη L'ORÉAL PROFESSIONAL PRODUCTS

Η L'Oréal Professional Products δημιουργεί το πρώτο πρόγραμμα προσωπικής, επιχειρηματικής και χρηματοοικονομικής ενδυνάμωσης, Be your Best. Το πρόγραμμα πραγματοποιείται με την υποστήριξη του οργανισμού Women On Top, και έχει ως στόχο την επιμόρφωση, την εξοικείωση και την ανάπτυξη των επιχειρηματικών δεξιοτήτων των γυναικών προκειμένου να εξελίξουν το προσωπικό και επαγγελματικό τους μέλλον. Το ολιστικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης Be your Best καλύπτει τρεις βασικές θεματικές ενότητες, την προσωπική, επιχειρηματική και χρηματοοικονομική ενδυνάμωση. Η Μαρία Κοράλη, Γενική Διευθύντρια του Κλάδου Επαγγελματικών Προϊόντων της L'Oréal Hellas, δήλωσε μεταξύ άλλων: «Ενδυναμώνοντας τις γυναίκες του κομμωτικού κλάδου, βάζουμε τα θεμέλια για την επιτυχημένη επαγγελματική πορεία τους σήμερα και στο μέλλον, και παράλληλα συμβάλουμε στη διαρκή αναβάθμιση του κομμωτικού κλάδου». Η Πηνελόπη Θεοδωρακάκου, Συνιδρύτρια του οργανισμού, Women on Top, δήλωσε μεταξύ άλλων: «Η επαγγελματική ενδυνάμωση των γυναικών αποτελεί στρατηγική προτεραιότητα του Women On Top, γι' αυτό και είμαστε ιδιαίτερα χαρούμενες για το σχεδιασμό και την υλοποίηση του προγράμματος ενδυνάμωσης των γυναικών του κομμωτικού κλάδου, Be your Best, που συνδιοργανώνουμε με την L'Oréal Professional Products». Το πρόγραμμα Be your Best αποτελείται από δύο ενότητες: Η πρώτη ενότητα περιλαμβάνει 3 διαδικτυακά ημερήσια σεμινάρια, τα οποία θα επικεντρώνονται στη θεματική της προσωπικής ενδυνάμωσης των γυναικών και θα έχουν βιωματικό και διαδραστικό χαρακτήρα. Τα σεμινάρια αυτά προσφέρονται από τη L'Oréal Professional Products δωρεάν, απευθύνονται σε όλες τις γυναίκες του κομμωτικού κλάδου. Η δεύτερη ενότητα αποτελείται από ένα σεμιναριακό κύκλο που εστιάζει στην προσωπική, επιχειρηματική και χρηματοοικονομική ενδυνάμωση των γυναικών. Απευθύνεται αποκλειστικά σε γυναίκες ιδιοκτήτριες κομμωτηρίων και θα έχει διάρκεια 2 μηνών.

Η CATRICE παρουσιάζει τη νέα βασική σειρά Άνοιξη/Καλοκαίρι 2022 και χαρίζει μια ανανέωσης και αισιοδοξίας στο μακιγιάζ μας



Με τη νέα βασική σειρά της CATRICE για την Άνοιξη/Καλοκαίρι 2022, είμαστε έτοιμες για μοναδικά, έντονα μακιγιάζ και επιτέλους έχουμε ξανά διάθεση για δημιουργικούς πειραματισμούς styling. Οι τρεις τάσεις για τη νέα χρονιά: Είμαστε Back on the Go και αναζητούμε προϊόντα που αποδίδουν γρήγορα, εύκολα και αξιόπιστα. Η διασκέδαση ακολουθεί τη λειτουργικότητα – θέλουμε να βάλουμε ξανά περισσότερη χαρά και θετική ενέργεια στην εμφάνισή μας. Μιλώντας για τα... Συστατικά της γενιάς μας: Αυτή η τάση εστιάζει στα ενεργά συστατικά.



Ποιος είναι τελικά ευτυχισμένος;

Με αφορμή τη Διεθνή Ημέρα Ευτυχίας που γιορτάζεται στις 20 Μαρτίου, ακολουθεί ένα πολύ ενδιαφέρον άρθρο της Ίριδας Κρέμερ, Συμβουλευτικής Ψυχολόγου/Σεξολόγου.



Ίρις Κρέμερ, Συμβουλευτική Ψυχολόγος/Σεξολόγος
www.lifemade.gr

Ευτυχισμένος είναι αυτός...

... που μπορεί να αγαπήσει τον εαυτό του. Που μπορεί να αναγνωρίσει την επίτευξη των στόχων του και να κατανοήσει ότι πέτυχε γιατί κόπιασε για αυτό που επιθυμούσε πολύ να κατακτήσει και πρέπει να εκτιμάει την δουλειά και τον προσωπικό χρόνο που αφιέρωσε. Που νιώθει αυτοπεποίθηση αλλά συγχρόνως και απλότητα για τα 'Μπράβο' που άκουσε και για όλα αυτά που θα ακούσει στο μέλλον.

... που μπορεί να κοιτάει μπροστά χωρίς να τον νοιάζει πού έφτασαν οι άλλοι, αλλά πού έχει φτάσει ο ίδιος και πόσα βήματα έκανε προς την αυτοβελτίωση, ενώ συγχρόνως χαίρεται για την επιτυχία και την ευτυχία των άλλων.

... που κατάφερε ή προσπαθεί με πείσμα να αποτινάξει από πάνω του τα 'πρέπει' και την «ιδανική» ταυτότητα που του φόρεσαν οι άλλοι, βαραινόντας τον με μια μάσκα που τον κρατάει αέναα θλιμμένο.

... που μπορεί να μην έχει ισορροπία μέσα του, όμως θέλει να προσπαθήσει να την αποκτήσει και παλεύει για αυτήν κι ας είναι δύσκολο.



Η l'artigiano δίνει απολαυστική γεύση στη Σαρακοστή!

Για ολόκληρη την περίοδο της Σαρακοστής, η l'artigiano δημιουργεί την κατηγορία «Νηστίσιμα» και δίνει στη νηστεία τη γεύση που της αξίζει μέσα από πολλές, διαφορετικές και όπως πάντα πεντανόστιμες επιλογές που ανταποκρίνονται σε όλα τα γούστα. Η l'artigiano βλέπει τη Σαρακοστή με άλλη... γεύση και παρουσιάζει το ολοκληρωμένο νηστίσιμο μενού της, που τα έχει όλα! Από λαχταριστές νηστίσιμες πίτσες με πλούσιο 100% φυτικό τυρί και δροσερές σαλάτες με ολόφρεσκα υλικά, μέχρι νηστίσιμα ορεκτικά, υπέροχα risotti και χορταστικές μακαρονάδες που ετοιμάζονται ακριβώς τη στιγμή της παραγγελίας, σίγουρα υπάρχει το τέλειο νηστίσιμο πιάτο για κάθε όρεξη και κάθε ημέρα. Φυσικά, οι l'artigiano pizza-lovers έχουν τη δυνατότητα να απολαύσουν χωρίς καθόλου ενοχές τις αγαπημένες τους πίτσες, κάνοντάς τες νηστίσιμες με την προσθήκη φυτικού τυριού. Όμως, η Σαρακοστιανή απόλαυση δε σταματάει εκεί: Με 9 διαφορετικές γευστικές επιλογές, το Vegan μενού της l'artigiano σε συνεργασία με τη Garden Gourmet συνεχίζει να χαρίζει λαχταριστές στιγμές νηστίσιμης απόλαυσης για όλους.

Η l'artigiano δίνει λύσεις ακόμα και την περίοδο της Σαρακοστής με νόστιμες ιδέες και λαχταριστές προτάσεις, πάντα με κοινό χαρακτηριστικό τα φρέσκα υλικά και το πάθος για αυθεντικό φαγητό.



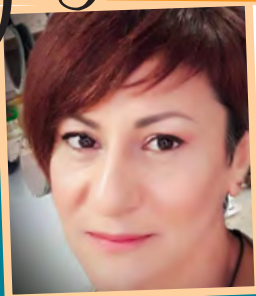
Ζυθοποίηση με ... pixels, όχι μαγιά!



Η Heineken® παρουσίασε σήμερα την πρώτη της, ολοκαίνουργια virtual μπύρα, τη Heineken Silver αποκλειστικά στο virtual ζυθοποιείο της Heineken®, στη συναρπαστική ψηφιακή πλατφόρμα, Decentraland.

Στον πραγματικό κόσμο, η Heineken® είναι δημοφιλής για την ασυμβίβαστη ποιότητά της, που έχει τελειοποιηθεί μέσα από δεκαετίες καινοτομίας στη ζυθοποιία. Τώρα η ίδια εξειδίκευση που έκανε την Heineken παγκοσμίως γνωστή προχωρά σε έναν υψηλής τεχνολογίας μετασχηματισμό

για να κατακτήσει τον συναρπαστικό κόσμο του metaverse, ένα pixel τη φορά. Η Heineken είχε πάντα πάθος για τα φυσικά συστατικά, αλλά στο metaverse όλα κινούνται γύρω από τα καλύτερα, 100% ψηφιακά υλικά. Η μοναδική A-Yeast μαγιά, που συνήθως παρασκευάζεται σε οριζόντιες δεξαμενές, αντικαθίσταται πλέον με A-Pixels. Ξεχάστε τον λυκίσκο που συλλέγεται στα χωράφια, η virtual Heineken® Silver παρασκευάζεται με Binary Coded Hops που καλλιεργείται από NPC αγρότες (αυτοματοποιημένους). Και φυσικά, όλη η διαδικασία της virtual ζυθοποίησης επιβλέπεται αποκλειστικά από εικονικούς ζυθοποιούς, ψηφιοποιημένους δηλαδή αντικαταστάτες των περιφημων ζυθοποιών της Heineken®. Όλα αυτά τα στοιχεία, συνδυάζονται για να αναπτύξουν μια μοναδική μπύρα που οι επισκέπτες του virtual ζυθοποιείου της Heineken® στο Decentraland θα μπορούν να εξερευνήσουν στον εικονικό κόσμο.



Αριστέα Δαβράδου,
 Εναλλακτική
 Ζαχαροπλάστης

Ζυμαράκια με τυριά... απλά και απολαυστικά!

Το να απλοποιεί ο άνθρωπος τη ζωή του, χωρίς αυτή να χάνει την ποιότητα που ταιριάζει στις γεύσεις της, είναι η ουσία των πραγμάτων! Μια συνταγή αρτύσιμη, που με τα ανάλογα εναλλακτικά υλικά, γίνεται νησίσιμη!

Το ανακάτεμα της ζύμης με τα τυριά, δίνει ένα γρήγορο, ακοπίαστο, αλλά πολύ γευστικό αποτέλεσμα!



Πώς γίνεται:

- Για να ενεργοποιηθεί η ξηρή μαγιά προσέχουμε το εξής:
 - Ανακατεύουμε την ξηρή μαγιά σκόνη με το αλεύρι. Αυτό που προσέχουμε είναι να μη βάλουμε το αλάτι που απαιτεί η συνταγή στο ίδιο μίγμα.
 - Το αλάτι το προσθέτουμε αφού το διαλύσουμε σε λίγο από το υγρό της συνταγής.
 - Ζυμώνουμε το ζυμάρι μας και φτιάχνουμε μια μπάλα, φροντίζοντας να βουτάμε τα χέρια μας στο σπορέλαιο και όχι προσθέτοντας αρχικά κι άλλο αλεύρι.
 - Αν δούμε, ότι η ζύμη δεν ξεκολλάει σωστά από τα χέρια ούτε με το σπορέλαιο, τότε με προσοχή ρίχνουμε λίγο ακόμα αλεύρι.
 - Όταν ζυμωθούν καλά όλα τα υλικά, τα σκεπάζουμε με μεμβράνη και τα αφήνουμε σε ζεστό μέρος, μέχρι η ζύμη να διπλασιαστεί σε όγκο.
 - Στη συνέχεια πατάμε τη ζύμη απαλά να φύγει ο αέρας και ρίχνουμε μέσα όλα τα τυριά.
 - Πλάθουμε τη ζύμη σε μπαλάκια μικρά που τα πατάμε ελαφρώς από πάνω και τα τοποθετούμε σε ταψί στρωμένο με λαδόκολλα και τα περνάμε με φυτικό γάλα.
 - Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180° περίπου για μισή ώρα, (ανάλογα με την ένταση του φούρνου).
- Καλή επιτυχία και καλή Σαρακοστή!!

Υλικά που θα χρειαστούμε:

Για τη ζύμη:

- 100 γρ. ηλιέλαιο
- 1κ.σ. σπόρους chia με 3 κ.σ. νερό (η chia στις vegan και νησίσιμες συνταγές μας, αντικαθιστά το αβγό, οπότε 1κ.σ. chia = 1 αβγό)
- 200 γρ. φυτικό γάλα
- 200 γρ. φυτικό γιαούρτι
- 40 γρ. ξηρή μαγιά
- 1 κ. γλ. μέλι η σιρόπι αγαύης αν ακολουθείται vegan διατροφή (φυσικά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την αντίστοιχη ποσότητα ζάχαρης η φρουκτόζης)
- 1 κοφτή κ.γ. ανθό αλατιού
- 4-5 φλιτζ. τσαγιού αλεύρι γ.ο.χ (μέχρι η ζύμη να ξεκολλάει από τα χέρια)
- Λίγο θυμάρι ή ρίγανη

Για τη γέμιση:

- 500 γρ. αναπλήρωμα λευκού τυριού
- 200 γρ. τριμμένο φυτικό κίτρινο τυρί

Φροντίζουμε τα υλικά μας να έχουν θερμοκρασία περιβάλλοντος.

Η Λουξ έδωσε δυναμικό «παρών» στη Foodexpo 2022

Η Λουξ συμμετείχε για μια ακόμα χρονιά στην κορυφαία Έκθεση Τροφίμων και Ποτών στη Ν.Α Ευρώπη υποδεχόμενη στο περίπτερό της πλήθος επισκεπτών παρουσία στελεχών της εταιρείας. Οι σχεδόν 50.000 επισκέπτες που βρέθηκαν στο Metropolitan Expo, είχαν την ευκαιρία να γευτούν τα αγαπημένα αναψυκτικά και τους χυμούς λουξ και ταυτόχρονα να γνωρίσουν το νέο της προϊόν, λουξ free, χωρίς ανθρακικό, χωρίς συντηρητικά και μόνο με φυσικά γλυκαντικά, μια νέα πρόταση της Λουξ για περισσότερο υγιεινή απόλαυση. Παράλληλα, η εταιρεία επαναλανσάρει και κάνει δυναμική είσοδο στην κατηγορία τσάι με νέες, μοντέρνες συσκευασίες των 500 ml και 1.5 λίτρου. Η σειρά λουξ Tea κυκλοφορεί σε γεύσεις μαύρο τσάι με λεμόνι, μαύρο τσάι με ροδάκινο και πράσινο τσάι με κόκκινα φρούτα.

Η επιστροφή της Έκθεσης με φυσική παρουσία δημιούργησε γόνιμο έδαφος και έθεσε γερές βάσεις για νέες συνεργασίες της Λουξ εντός κι εκτός συνόρων. Το περίπτερο της Λουξ επισκέφτηκαν ιδιαίτεροι καλεσμένοι, όπως ο Υπουργός Οικονομικών,

Χρήστος Σταϊκούρας, ο Αναπληρωτής Υπουργός Εσωτερικών, Στέλιος Πέτσας, ο Πρόεδρος του ΚΙΝΑΛ, Νίκος Ανδρουλάκης, ο ηθοποιός Γιάννης Τσιμιστής, ο Νορντίν Άμραμπατ και ο Στίβεν Τσούμπερ, επιτυχημένοι ποδοσφαιριστές που αγωνίζονται στην ομάδα της ΑΕΚ, της οποίας χορηγός είναι η Λουξ τα τελευταία 8 χρόνια. Η Λουξ είχε παρουσία στην Έκθεση στο κοινό περίπτερο των Μελών της πρωτοβουλίας ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ.



© Ροδόλφος Ροδόλφος
Ροδόλφος Ροδόλφος
1/4/2022

Μεγάλη συμφωνία ηrg και METRO για την ανάπτυξη εκτεταμένου δικτύου φορτιστών αυτοκινήτων



Σε μία μεγάλη συμφωνία προχώρησαν δύο πρωτοπόρες εταιρείες στο χώρο τους, η ηrg και η METRO, για τη δημιουργία εκτεταμένου δικτύου φορτιστών ηλεκτρικών και υβριδικών οχημάτων σε καταστήματα My market και METRO Cash & Carry.

Η συμφωνία αποτελεί ορόσημο και αφορά σε μια επένδυση που αγγίζει τα 2 εκατ. ευρώ, ενώ περιλαμβάνει την εγκατάσταση, λειτουργία, και συντήρηση του δικτύου με την τοποθέτηση 500 φορτιστών incharge από την ηrg σε 250 σημεία (καταστήματα My market και METRO Cash & Carry). Η συνεργασία αυτή συμβάλλει στην ενίσχυση και εμπέδωση της κουλτούρας για νέες και πιο καθαρές μορφές μετακίνησης, καθώς οι καταναλωτές θα μπορούν να εκμεταλλεύονται το χρόνο που περνούν κάνοντας τις αγορές τους στα καταστήματα των δύο αλυσίδων για να φορτίσουν απρόσκοπτα το όχημά τους.



**Η FREE NOW και το BEAT,
στηρίζουν τους πρόσφυγες
της Ουκρανίας και τα
παιδιά του πολέμου**

BEAT

POWERED BY **FREE NOW** ✓

Άμεση Ιατρική Βοήθεια Interamerican για τους κατοίκους της Σύρου από την ONEX

Άμεση Ιατρική Βοήθεια Interamerican για τους κατοίκους της Σύρου από την ONEX. Μια ιδιαίτερα σημαντική συμφωνία υπεγράφη στις 4 Μαρτίου 2022, παρουσία του Πρωθυπουργού κ. Κυριάκου Μητσοτάκη, μεταξύ της ONEX Neorion Shipyards και της Interamerican, από τους Διευθύνοντες Συμβούλους των εταιρειών κ.κ. Π. Ξενοκώστα και Γ. Καντώρο αντίστοιχα. Η συμφωνία αποτελεί μια κοινωνική προσφορά της ONEX και αφορά στην ασφάλιση, μέσω χορηγίας, όλων των κατοίκων του νησιού της Σύρου με το πρόγραμμα Άμεσης Ιατρικής Βοήθειας της Interamerican. Ειδικότερα, η ασφάλιση περιλαμβάνει την επείγουσα αεροδιακομιδή ασθενούς ή τραυματία, συμπληρωματικά ως προς το δημόσιο σύστημα υγείας και μετά από ιατρική γνωμάτευση. Επιπλέον προσφέρει και συμβουλευτικές ιατρικές υπηρεσίες 24/7 μέσω της τηλεφωνικής γραμμής 1010 της Interamerican. Την υπηρεσία επείγουσας αερομεταφοράς σε περιστατικά που χρήζουν άμεσης ιατρικής αντιμετώπισης σε νοσηλευτήρια εκτός του νησιού, θα ενεργοποιούν οι ιατροί των δομών του Εθνικού Συστήματος Υγείας στη Σύρο. Η κλήση της Interamerican θα πραγματοποιείται σύμφωνα με το πρωτόκολλο, εφ' όσον διαπιστωθεί σε κάποιο σοβαρό περιστατικό ασθένειας ή ατυχήματος η ανάγκη μετακίνησης και μόνο στην περίπτωση που δεν είναι διαθέσιμα τα μέσα αερομεταφοράς του ΕΚΑΒ.

Η FREE NOW GROUP και το BEAT, ως μέλος της, στηρίζουν με κάθε τρόπο την προσπάθεια των ανθρώπων να ξεφύγουν από το βίαιο περιβάλλον του πολέμου που έχει ξεσπάσει στην Ουκρανία.

Η FREE NOW, έχει από την πρώτη στιγμή προχωρήσει σε όλες τις απαραίτητες ενέργειες ώστε να βοηθήσει με κάθε τρόπο τους πρόσφυγες της Ουκρανίας που φτάνουν καθημερινά στα σύνορα της Πολωνίας, Γερμανίας και Ρουμανίας, προσφέροντας τους δωρεάν διαδρομές, ανεξαρτήτως χιλιομετρικών αποστάσεων, με σκοπό να βρουν τους συγγενείς και τους φίλους τους και να νιώσουν ασφαλείς.

Σε συνεργασία με τοπικές ΜΚΟ διαθέτει συνεχώς δωρεάν διαδρομές ταξί σε όσους το έχουν ανάγκη και ενισχύει οικονομικά τους συνεργάτες οδηγούς της που επιθυμούν να μεταβούν στα σύνορα μεταξύ Πολωνίας και Ουκρανίας ώστε να παραλάβουν τους συγγενείς και φίλους τους. Συνολικά, η συντονισμένη στήριξη όλου του Ομίλου της FREE NOW, έχει ξεπεράσει μέχρι στιγμής το 1 εκατομμύριο ευρώ σε δραστηριότητες για τους πρόσφυγες. Το BEAT, ακολουθώντας το παράδειγμα της FREE NOW, προχώρησε και σε επιπλέον χρηματική ενίσχυση του Voices of Children για τα παιδιά της Ουκρανίας. Ο εν λόγω οργανισμός δημιουργήθηκε το 2015 με στόχο να βοηθήσει και να υποστηρίξει τα παιδιά που πλήττονται από τη σκληρότητα του πολέμου, να διαχειριστούν τις ψυχολογικές & ψυχοκοινωνικές συνέπειές του. Μπορείτε να συνεισφέρετε και εσείς στον Οργανισμό Voices of Children ακολουθώντας τον παρακάτω σύνδεσμο: <https://voices.org.ua/en/donat/>



“Η Καρδιά του Σοπέν” στο Μέγαρο Μουσικής

Ένα συναρπαστικό μουσικοθεατρικό αφιέρωμα στον Frédéric Chopin, τον μύθο του παγκόσμιου Ρομαντισμού και κατ' εξοχήν ποιητή του πιάνου, εκφραστή του αέναου πάθους και της λαμπερής δεξιοτεχνίας, θα ξεδιπλωθεί επί σκηνής μέσα από τα αριστουργήματά του για πιάνο και τις προσωπικές του επιστολές, 212 χρόνια από τη γέννησή του. Τη ζωή και το έργο του μεγάλου ρομαντικού συνθέτη θα ζωντανέψει μέσα από επιστολές του Chopin ο αγαπημένος ηθοποιός Ανδρέας Κωνσταντίνου και κείμενα της George Sand η κορυφαία πρωταγωνίστρια Μαρία Τζομπανάκη. Η επεξεργασία και μετάφραση των κειμένων είναι της μουσικολόγου και πιανίστας Τατιάνας Παπαγεωργίου, η οποία μελέτησε το πρωτογενές υλικό στο αρχείο του Chopin στη Βαρσοβία και η δραματοποίηση είναι της Ελισάβετ Τανάς. Μέρους των εσόδων θα δοθεί ως δωρεά στον Πανελλήνιο Σύλλογο Μεταμοσχευμένων Καρδιάς Πνευμόνων «Η ΣΚΥΤΑΛΗ», πρόεδρος του οποίου είναι η κα Ιωάννα Λεβαντή που συγκαταλέγεται ανάμεσα στους πρώτους Έλληνες που μεταμοσχεύθηκαν με καρδιά και από τις μακροβιότερες μεταμοσχευμένες γυναίκες παγκοσμίως. Κυριακή 20.03.2022, 20:30. Αίθουσα: Δημήτρης Μητρόπουλος. Υπό την αιγίδα του Ελληνοσολωνικού Επιμελητηρίου, της Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας και του Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών.

“Να θυμηθώ να παραγγείλω”: Παρουσίαση βιβλίου το Στέλιου Μάινα στο Public Café Συντάγματος



Ποιος είναι αυτός που θα κλείσει τον διακόπτη της ζωής;

Μια ιστορία που γοητεύει και προβληματίζει. Την Τρίτη 22 Μαρτίου 2022, στις 8:30 το βράδυ, στο Public Café Συντάγματος θα πραγματοποιηθεί η παρουσίαση βιβλίου του Στέλιου Μάινα. Θα μιλήσει για το βιβλίο και θα συζητήσει με τον συγγραφέα η δημοσιογράφος Τίνα Μανδηλαρά. Αποσπάσματα διαβάζουν οι ηθοποιοί Κατερίνα Λέχου και Κάρια Σπερελάκη. Ένα μυθιστόρημα που θίγει ένα ελάχιστα προβλεπόμενο κοινωνικό ζήτημα, αυτό της ευθανασίας.

Pascal Boniface

Επιστημονική επιμέλεια: Σωτήρης Ντάλης

ΑΤΛΑΣ

διεθνών σχέσεων



100 ΧΑΡΤΕΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ
ΑΠΟ ΤΟ 1945 ΕΩΣ ΣΗΜΕΡΑ

ΑΤΛΑΣ διεθνών σχέσεων

Για άλλη μια φορά στο διεθνές θέατρο βλέπουμε να αλλάζουν τόσο το σκηνικό και ο θίασος όσο και το έργο που παίζεται. Τα γεγονότα της διεθνούς σκηνής έχουν όλο και μεγαλύτερες συνέπειες στην καθημερινή ζωή μας. Μερικές φορές όμως είναι δύσκολο να τα κατανοήσουμε. Μέσα στη «θορυβώδη» και συνεχή ροή των πληροφοριών, δεν είναι πάντα εύκολο να διακρίνουμε τα σημαντικά από τα επουσιώδη και να διαμορφώσουμε μια σφαιρική άποψη που θα μας βοηθήσει να κατανοήσουμε τα «κλειδιά» και τις προκλήσεις του παγκοσμιοποιημένου πλανήτη μας. Αυτές τις προκλήσεις επιχειρεί να αναδείξει το πολύ σημαντικό έργο του Pascal Boniface, Άτλας Διεθνών Σχέσεων, το οποίο καταφέρνει να σκιαγραφήσει με αδιαμφισβήτητη ακρίβεια και ενάργεια τον πολύπλοκο και συνεχώς μεταβαλλόμενο κόσμο μας. Συνδυάζοντας το ιστορικό βάθος με την αποκρυπτογράφηση της επικαιρότητας, φωτίζει τα πολλαπλά κίνητρα των λαών, των κρατών και των πρωταγωνιστών της παγκόσμιας σκηνής.

Απαντά επίσης σε πολύ ουσιώδη ερωτήματα όπως: Είναι η επιρροή της Δύσης πάντα το ίδιο κυρίαρχη; Πώς εδραιώνονται οι αναδυόμενες δυνάμεις, όπως η Κίνα, η Ινδία ή η Βραζιλία; Ποιες προκλήσεις αντιπροσωπεύουν οι πρώτες ύλες στο πλαίσιο των διεθνών σχέσεων; Από τις εκδόσεις ΠΕΔΙΟ.

Το απωθημένο φυγείν αδύνατον

ΜΑΡΙΑ ΠΑΝΑΓΟΠΟΥΛΟΥ

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΤΟΥ ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΕΡ Η ΠΕΝΘΕΡΑ



Ο Ανάργυρος, γόνος μεγάλης επιχειρηματικής οικογένειας της Σαντορίνης, ετοιμάζεται να παντρευτεί την Άννα, ένα κορίτσι από την Ανάφη που εργάζεται στο υπερπολυτελές ξενοδοχείο του. Μια προκλητική ενέργεια της αδελφής του, της «τοξικής» Καλλίστης Σαντοριναίου, τινάζει τη γαμήλια τελετή στον αέρα και τρέπει τη νύφη σε φυγή. Είκοσι χρόνια μετά, η Άννα κι ο Ανάργυρος συναντιούνται τυχαία και αποφασίζουν να δραπετεύσουν για λίγο από τη ζωή τους, ταξιδεύοντας στον εξωτικό Μαυρίκιο. Εκεί, τους περιμένει «η πιο σκοτεινή νύχτα της ψυχής»... Μια αληθινή ανθρώπινη ιστορία που κάτω από την επιφάνειά της κρύβει ένα ηφαίστειο έτοιμο να εκραγεί. Στα έγκατά του δεν κοχλάζει πύρινη λάβα, αλλά κάτι εξίσου ανελέητο και καταστροφικό- τα απωθημένα. Η ζωή που ονειρευθήκαμε και δεν καταφέραμε να ζήσουμε στοιχειώνει νομοτελειακά αυτή που ζούμε; Ή μήπως η καρδιά μας διαθέτει έξοδο κινδύνου από τον λαβύρινθο των καταπιεσμένων επιθυμιών; Υπάρχει τρόπος να ξεφύγουμε από τα δεσμά του υποσυνείδητου; Ή το απωθημένο φυγείν αδύνατον; Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

quote of the day

EACH NIGHT, WHEN I GO TO SLEEP,
I DIE. AND THE NEXT MORNING,
WHEN I WAKE UP, I AM REBORN
Mahatma Gandhi

Γιορτάζουν!
18/3
Εδουάρδος, Έντουαρντ, Έντν
19/3
Χρυσάνθος, Χρυσάνθη
Δαρεία, Δάρα, Δάρω
20/3
Κλώντια, Κλαύδια
Ροδιανός, Ροδιανή
Γρηγόρης, Γόλης, Γρηγορία



18 Μαρτίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου
- › Ημέρα του Φροντιστή

19 Μαρτίου

- › National Backyard Day
- › National Certified Nurses Day
- › National Chocolate Caramel Day
- › National Let's Laugh Day

20 Μαρτίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Αποχής από το Κρέας
- › Διεθνής Ημέρα της Γης
- › Διεθνής Ημέρα Αστρολογίας
- › Παγκόσμια Ημέρα Θεάτρου για τα Παιδιά και τους Νέους
- › Διεθνής Ημέρα Γαλλοφωνίας
- › Παγκόσμια Ημέρα Αφήγησης
- › Ημέρα της Γαλλικής Γλώσσας
- › Διεθνής Ημέρα Ευτυχίας
- › Παγκόσμια Ημέρα Στοματικής Υγείας

tip of the day

“Sleep is the best meditation.”

~ Dalai Lama