

SAY *yes* to the **press**

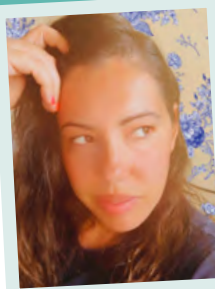
ΟΙ ΜΙΣΘΟΙ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ
& Η 4ΗΜΕΡΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

WORKHARD
ANYWHERE

IMAGE BY ALEX RODRIGUEZ



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Αν σας ρωτούσε κάποιος, ποιο είναι το αγαπημένο σας χρώμα, τι θα του απαντούσατε; Το ήξερες ότι τα χρώματα που επιλέγουμε σε καθημερινή βάση μπορούν να δώσουν αρκετές πληροφορίες για μας στον κόσμο;

1. Κόκκινο: Το κόκκινο χρώμα μπορεί να φέρει συσχετισμούς με επιθετικότητα και κυριαρχία. Οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι οι αθλητές που φορούν αυτό το χρώμα έχουν 5% περισσότερες πιθανότητες να κερδίσουν. Ενεργοποιεί τον καρδιακό ρυθμό και την αύξηση της τεστοστερόνης και, ως αποτέλεσμα, μπορεί να βελτιώσει την απόδοση. Μελέτες επιβεβαίωσαν ότι αυτό το χρώμα ελκύει τους άνδρες. Έχει σχέση με την αγάπη και το πάθος. Έτσι, αν θέλετε να σας προσέξουν, δοκιμάστε το κόκκινο.

2. Μωβ: Το μωβ συνδέεται με τα δικαιώματα και τις βασιλικές τελετές. Άλλωστε αφήνει την εντύπωση της μαγείας και της φαντασίας. Το μωβ διεγείρει τη δημιουργικότητα και φέρνει ειρήνη, αλλά ταυτόχρονα σχετίζεται με το να είσαι ευαίσθητος και συναισθηματικός.

3. Πορτοκαλί: Αν σας αρέσει το πορτοκαλί χρώμα και το χρησιμοποιείτε πολύ, θα μπορούσατε να είστε πολύ ενεργητικοί. Αυτό το χρώμα χρησιμοποιείται ακόμη και για χάπια επειδή είναι καλό διεγερτικό. Είναι πολύ ισχυρό και μπορεί να συσχετιστεί με ένα ζωντανό κοινωνικό περιβάλλον. Επίσης το πορτοκαλί φέρνει ενθουσιασμό και ενέργεια. Γι' αυτό πολλές αθλητικές ομάδες το χρησιμοποιούν για τις στολές τους.

4. Λευκό: Ένα άτομο που του αρέσει το λευκό θέλει μια αίσθηση ικανοποίησης. Τείνει να είναι οργανωμένο, λογικό και προσανατολισμένο στη λεπτομέρεια στη δουλειά. Το χρώμα αυτό μπορεί να συνδεθεί με την ανεξαρτησία αλλά και να προκαλέσει μια αίσθηση αγνότητας και απλότητας. Ίσως λόγω αυτών των ιδιοτήτων σε ορισμένες εταιρείες αρέσει να το χρησιμοποιούν. Για παράδειγμα, η Apple έχει ένα απλό λευκό φόντο.

5. Μαύρο: Είναι το χρώμα των συνόρων και της εξουσίας. Είναι δυνατό και μπορεί να προκαλέσει μια αίσθηση κομψότητας, επισημότητας και μυστηρίου. Το μαύρο αντικατοπτρίζει μια ορισμένη πρακτικότητα και ρεαλισμό στον κόσμο, γι' αυτό και χρησιμοποιείται τόσο πολύ από άτομα που πρέπει να ακολουθούν έναν κώδικα ενδυμασίας στον χώρο εργασίας τους. Ένα άτομο που του αρέσει το μαύρο μπορεί να συσχετιστεί με κάποιον που επιδιώκει τον έλεγχο και την ανεξαρτησία.

6. Μπλε: Ο τύπος του ατόμου που του αρέσει το μπλε μπορεί να είναι ιδεαλιστής, αξιόπιστος, αυτόνομος και στοχαστικός στη δημιουργική εργασία. Τείνει να προσέχει τις λεπτομέρειες, γίνεται τελειομανής και έχει άψογους τρόπους. Οι υπεύθυνοι προσλήψεων μπορεί να αναζητήσουν υποψηφίους που επιλέγουν μπλε ρούχα για θέσεις υψηλού στρες, λένε οι ειδικοί.

7. Κίτρινο: Κάποιος που αγαπά το κίτρινο έχει λαχτάρα για περιπέτεια. Αν το λευκό είναι για την ανεξαρτησία, τότε το κίτρινο είναι για την ελευθερία. Το χρώμα αυτό μπορεί να συνδεθεί με το χιούμορ, τον αυθορμητισμό, την αισιοδοξία και το πάθος. Αυτοί οι άνθρωποι τείνουν να είναι δημιουργικοί αλλά παρορμητικοί.

8. Πράσινο: Συσχετίζουμε το πράσινο με τα χρήματα και τα λαχανικά, αλλά οι ερευνητές λένε ότι οι πράσινες προσωπικότητες είναι τύποι που έχουν επιθυμία για ασφάλεια. Το πράσινο μπορεί να συνδέεται με την επιτυχία. Ως φυσικό αποτέλεσμα, προκαλεί χαλάρωση και ηρεμία. Είναι επίσης ένα αναζωογονητικό χρώμα. Μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη, τη μάθηση και την υγεία.

9. Ροζ: Το ροζ έχει συνδεθεί με την απουσία της επιθετικότητας, οπότε πιθανότατα δεν θα βλέπαμε έναν εγκληματία με ροζ κοστούμι. Αυτό το χρώμα είναι επίσης γνωστό ότι είναι καλός ρυθμιστής της διάθεσης και κάνει κάποιον να φαίνεται πιο ήρεμος ενώ το φοράει. Οι κύριοι συνειρμοί που δημιουργεί το ροζ είναι η αγάπη, η ευαισθησία, η γενναιοδωρία και η καλοσύνη.

Ποιο χρώμα είναι το αγαπημένο σου; Ποιο χρώμα μπορεί να φτιάξει τη δική σου διάθεσή; Περιμένω τα μηνυμάτά σου!!!

Κλαίρη Στυλιανιά
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Απ' τα Περιβόλια του Βεζύρογλου... με αγάπη!

Η αγάπη λένε αναγνωρίζεται και... επιστρέφεται!
Με πάνω από έναν αιώνα εμπειρίας στην οργανωμένη καλλιέργεια γης, η Α. Βεζύρογλου & ΣΙΑ ΕΕ είχε εντυπωσιακή αύξηση πωλήσεων το 2021 και συνεχίζει δυναμικά!



Αντώνης Βεζύρογλου, Ιδρυτής & Γενικός Διευθυντής
 - Α. Βεζύρογλου & Σία Ε.Ε.



λαχανικά με εξειδίκευση στα baby φύλλα λαχανικών. Με υπέρ-εκατονταετή εμπειρία στην οργανωμένη καλλιέργεια γης αλλά και καινοτόμες επενδύσεις, σήμερα καλλιεργεί περισσότερα από 800 στρέμματα στην Αλεξάνδρεια Ημαθίας. Χρησιμοποιούνται τεχνικές ήπιες καλλιέργειας και ένα σημαντικό μέρος της καλλιέργειας πραγματοποιείται σε θερμοκήπια και δικτυοκήπια.

Είναι πολλά τα +

Η εταιρεία διαθέτει μία από τις πιο σύγχρονες μονάδες παραγωγής και τυποποίησης φρέσκων λαχανικών στην Ελλάδα, εξασφαλίζοντας:

- Υψηλή ποιότητα
- Αμεσότητα παράδοσης καθ' όλη τη διάρκεια τους έτους
- Μεγάλη ευελιξία στα κανάλια διανομής

Η προτίμηση στα αγνά και ποιοτικά προϊόντα Απ' τα Περιβόλια του Βεζύρογλου αποτυπώθηκε και στους αριθμούς, καθώς το 2021 έκλεισε για την εταιρεία με αύξηση πωλήσεων 35%.

Η εταιρεία Α. Βεζύρογλου & ΣΙΑ ΕΕ, σε μία κάθετη μονάδα, παράγει φυλλώδη



ΜΟΝΟ BABY ΦΥΛΛΑ!

ΠΡΟΪΟΝ ΗΠΙΑΣ ΚΑΛΙΕΡΓΕΙΑΣ

Αποσταλεί στα φρέσκα σε θερμοκήπια 5 °C

5 ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΣ ΠΑΤΗΣΙΜΟ ΣΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

Καθαρό Βάρος: 150g

Η πρωτοπορία είναι στο DNA τους!

Το αγρόκτημα της οικογένειας Βεζύρογλου ιδρύθηκε το 1914 και στράφηκε στην παραγωγή κηπευτικών με την επωνυμία “απ’ τα περιβόλια του Βεζύρογλου” το 2006. Την ίδια χρονιά αγοράστηκε η πρώτη μηχανή συγκομιδής baby φύλλων στην Ελλάδα! Έναν χρόνο μετά, για πρώτη φορά στη χώρα μας εγκαταστάθηκαν δικτυοκήπια για την καλλιέργεια κηπευτικών.

Το 2009 η εταιρεία είχε ακόμα μία πρωτιά: Παράχθηκαν, τυποποιήθηκαν και διατέθηκαν στην αγορά μη-πλυμένα και μη-επεξεργασμένα baby φύλλα για πρώτη φορά στην Ελλάδα. Τρία χρόνια αργότερα, αναπτύχθηκαν νέα είδη baby φυλλωδών κηπευτικών (kale, mizuna, μουστάρδα, tatsoi).

Το 2020 έγινε ένα πολύ σημαντικό βήμα, καθώς αναπτύχθηκε τεχνολογία με την οποία μετριέται με επιστημονικό τρόπο η διατηρησιμότητα κάθε παρτίδας Α’ ύλης την ημέρα συγκομιδής! Αυτή η πρωτοποριακή μέθοδος επιτρέπει στην εταιρεία να συσκευάζει προϊόντα ανάλογα με την αναμενόμενη διατηρησιμότητά τους και όχι ανάλογα με την ημέρα συγκομιδής. Επιπλέον, επιτρέπει να καταγράφονται ποιοτικές υποβαθμίσεις εγκαίρως, πριν τα προϊόντα φτάσουν στην αγορά.



Με σεβασμό στο περιβάλλον...

Το 2021 η Αντώνης Βεζύρογλου & ΣΙΑ ΕΕ επένδυσε 1 εκ. ευρώ κατασκευάζοντας ένα υπερσύγχρονο θερμοκήπιο, προσθέτοντας ακόμη 30 στρ. στα προϋπάρχοντα, με πλήρως ελεγχόμενες συνθήκες παραγωγής αλλά και με την τοποθέτηση φωτοβολταϊκών πάνελ στην σκεπή του κτιρίου για μείωση του αποτυπώματος άνθρακα. Για το 2022 έχει προγραμματιστεί η κατασκευή νέων θερμοκηπίων για την αύξηση της παραγωγής baby φύλλων και την ενίσχυση του πράσινου περιβαλλοντικού της αποτυπώματος, με ενέργειες και επενδύσεις προς αυτή την κατεύθυνση.



Claire's Sparkling Room

Τουβλάκι τουβλάκι: Πώς η Lego συνεχίζει να χτίζει μια αυτοκρατορία παιχνιδιών

Η Lego γιορτάζει φέτος τα 90 της χρόνια με πάνω από 8 δισεκατομμύρια δολάρια σε πωλήσεις και συμφωνίες που... συντονίζονται με την ποπ κουλτούρα.

Πέρυσι η Lego άνοιξε 165 καταστήματα και -ακόμη και όταν ο κόσμος βρισκόταν στη δίνη του COVID-19, οι πωλήσεις αυξήθηκαν κατά 21% το 2020, ξεπερνώντας την ανάπτυξη του κλάδου.

Η Lego κάνει επίσης στρατηγικές συνεργασίες με άλλες εταιρείες. Ένα παράδειγμα ήταν, το τελευταίο τρίμηνο του περασμένου έτους, όταν η Target ανακοίνωσε μια συνεργασία με τη Lego για την περίοδο των γιορτών. «Οι καλεσμένοι μας λατρεύουν τα σετ από τούβλα Lego» είπε η Jill Sando, εκτελεστική αντιπρόεδρος και επικεφαλής merchandising της Target.



Έκθεση προϊόντων Lego στο Target. Caitlin Mullen/Καταδύσεις λιανικής

Μία πετυχημένη συνταγή: Μάθηση μέσα από το παιχνίδι

Η Lego κυριαρχεί στη βιομηχανία παιχνιδιών καθώς ακολουθεί την αποστολή της «να είναι μια παγκόσμια δύναμη για μάθηση μέσω του παιχνιδιού».

Όμως, η πορεία της εταιρείας δεν ήταν πάντα ομαλή. Η Lego παραλίγο να συντριβεί πριν αποφασίσει να αγοράσει ένα πολύ δημοφιλές κινηματογραφικό franchise στα τέλη της δεκαετίας του '90. Τώρα, αξιοποιεί τα IP της ποπ κουλτούρας και έχει αποδειχθεί ότι δεν είναι μόνο ένα brand για παιδιά, αλλά και για ενήλικες. Μια αφοσιωμένη κοινότητα έχει αναδυθεί, με συλλέκτες και μια ζωντανή (και μερικές φορές πολύ προσοδοφόρα) δευτερογενή αγορά.

Lego: Μια σύντομη ιστορία

Η Lego Group, η οποία ιδρύθηκε το 1932 από τον Ole Kirk Kristiansen, εξακολουθεί να είναι μια οικογενειακή εταιρεία και σήμερα ανήκει στον Kjeld Kirk Kristiansen, ένα από τα εγγόνια του ιδρυτή.

Το όνομα Lego είναι συντομογραφία δύο δανέζικων λέξεων - leg godt - που σημαίνει «παίζω καλά».

Η επιχείρηση παράγαγε αρχικά ξύλινα παιχνίδια, αλλά μέχρι το 1949 άρχισε να παράγει πλαστικά τουβλάκια με το όνομα Automatic Binding Bricks.

Το 1953 αυτό το όνομα αφαιρέθηκε από το προϊόν και μετονομάστηκε σε "Lego Mursten" ή "Lego Bricks". Το 1958 το τουβλάκι κατοχυρώθηκε με δίπλωμα ευρεσιτεχνίας και κυκλοφόρησε στη σημερινή του μορφή.

Το μεγαλύτερο ορόσημο στο χρονοδιάγραμμα της εταιρείας είναι αναμφισβήτητο το 1999. Αυτή είναι η χρονιά που άλλαξε την πορεία της εταιρείας -και όλα αυτά οφείλονται στην επανεκκίνηση ενός από τα πιο δημοφιλή franchise στον πλανήτη. Το σύστημα, που παρουσιάστηκε για πρώτη φορά στα μέσα της δεκαετίας του '50 και εξακολουθεί να αναγνωρίζεται ως ο ακρογωνιαίος λίθος της εταιρείας, δείχνει ότι όλα τα στοιχεία ταιριάζουν μεταξύ τους, μπορούν να χρησιμοποιηθούν με πολλούς τρόπους και μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την κατασκευή διάφορων πραγμάτων. Όμως, η εξάρτηση από αυτό σήμαινε ότι η εταιρεία δεν καινοτομούσε, σύμφωνα με τον Zahn.

«Στην επιχείρηση παιχνιδιών, αν δεν καινοτομείς, μένεις στάσιμος. Και τελικά οι πωλήσεις σου απλώς πέφτουν στον γκρεμό».

Σχεδόν κάθε ποπ κουλτούρα μπορείς να τη βρεις σε μορφή τούβλου

Η Lego συμφώνησε να κάνει Franchise IP και να εισάγει 13 διαφορετικά σετ και ένα κιτ προγραμματιστών Mindstorms Droid σε έναν μόλις χρόνο. Η συνεργασία αναζωογόνησε την εταιρεία και είχε ως αποτέλεσμα 700 διαφορετικά σετ, πέντε βιντεοπαιχνίδια, αρκετές τηλεοπτικές και διαδικτυακές σειρές και πρόσθετα προϊόντα από την αρχική της συνεργασία πριν από δύο δεκαετίες. Αυτό οδήγησε τελικά σε συμφωνίες για τη χρήση γνωστών IP με τον Χάρι Πότερ, την DC Comics, τη Marvel Comics και άλλους.

Οικοδομώντας... σε καιρό πανδημίας

Ενώ η πανδημία ανέτρεψε το μεγαλύτερο μέρος της καθημερινής ζωής, τα πρώτα δύο χρόνια είχαν μια απίθανη επένδυση: Οι άνθρωποι έπαιζαν περισσότερο με τα παιχνίδια.

Σύμφωνα με πληροφορίες που κυκλοφόρησαν τον Ιανουάριο, ο όμιλος NPD ανέφερε ότι οι λιανικές πωλήσεις παιχνιδιών στις ΗΠΑ απέφεραν 28,6 δισεκατομμύρια δολάρια το 2021, σημειώνοντας αύξηση 13% από έτος σε έτος.

Η Lego επωφελήθηκε σίγουρα από την ώθηση στη βιομηχανία παιχνιδιών. Η σειρά του Star Wars χαρακτηρίστηκε από το NPD ως κορυφαία για το περασμένο έτος, μεταξύ μιας λίστας άλλων εμπορικών σημάτων όπως Barbie, LOL Surprise, Hot Wheels και Nerf.

Η πανδημία ώθησε τον Shane Seaman να παίξει με τα Lego... ως οικογενειακή δραστηριότητα με τα δύο αγόρια του. Ο Seaman διευθύνει το κανάλι YouTube The BRIC House, όπου κινηματογραφεί βίντεο σχετικά με διάφορες πτυχές της συλλογής Lego.

Ο Seaman έπαιζε με τα Lego ως παιδί, αλλά είπε ότι τα προϊόντα κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του '70 και του '80 ήταν πολύ απλά. Όμως, η πανδημία τον βρήκε να πηγαίνει συχνά με τους δύο γιους του στο κατάστημα Lego, κάτι που τελικά οδήγησε στο να γίνει οικογενειακό χόμπι.

Ο Csicsila του AlixPartners σημείωσε επίσης



άνοδο στο ενδιαφέρον των Lego κατά τη διάρκεια της πανδημίας, που εν μέρει αποδίδεται σε εκπομπές όπως το "Lego Masters". Η εκπομπή, με οικοδεσπότη τον ηθοποιό Will Arnett, περιλαμβάνει ομάδες που διαγωνίζονται σε δημιουργικές προκλήσεις κατασκευών.

Και η Lego μαζεύει τους καρπούς...

Στην ετήσια έκθεσή της για το 2021, η εταιρεία αποκάλυψε ότι γνώρισε ανάπτυξη 27% σε ετήσια βάση και έσοδα 55,3 δισεκατομμυρίων κορ. Δανίας (πάνω από 8 δισεκατομμύρια δολ.), τα οποία, όπως είπε, οφείλονταν εν μέρει σε πολυετείς επενδύσεις στο ηλεκτρονικό εμπόριο, την καινοτομία προϊόντων και ένα παγκόσμιο δίκτυο εφοδιαστικής αλυσίδας. Όσον αφορά στη χρονιά, ο Διευθύνων Σύμβουλος Niels Christiansen είπε ότι το χαρτοφυλάκιο της εταιρείας ήταν το μεγαλύτερο και το πιο διαφοροποιημένο από ποτέ και έδωσε τα εύσημα στους πάνω από 24.000 υπαλλήλους της εταιρείας.

Για τους λάτρεις των συλλογών

Ο Seaman, ο οποίος διευθύνει το τμήμα εισαγωγής και μάρκετινγκ σε ένα κρατικό πανεπιστήμιο και διδάσκει επίσης μαθήματα μάρκετινγκ και επιχειρήσεων σε ένα κοινοτικό κολέγιο, αποφάσισε να ξεκινήσει έρευνα για την εταιρεία. Βρήκε ένα άρθρο που έλεγε ότι τα Lego έχουν εκτιμηθεί σε αξία περισσότερο από τον χρυσό. Στη συνέχεια μετέτρεψε αυτή την ιδέα σε επιχειρηματική στρατηγική.

Ο Seaman άρχισε να εντοπίζει και να αγοράζει σετ Lego που πιστεύει ότι η εταιρεία θα αποσύρει, γιατί τελικά θα ανέβουν σε αξία.

«Οι συλλέκτες, κυρίως ενήλικες, θέλουν να αγοράσουν τα σετ που είτε ως έφηβοι δεν μπορούσαν να αντέξουν οικονομικά είτε τα έχασαν» είπε.

Η Seaman είναι μέρος μιας μεγαλύτερης υποομάδας οπαδών της Lego που βλέπουν τα προϊόντα ως επενδυτική στρατηγική. Ολόκληροι ιστότοποι είναι αφιερωμένοι στην παρακολούθηση θεμάτων Lego με κορυφαία απόδοση, συμπεριλαμβανομένων μοντέλων που χρησιμοποιούν μηχανική εκμάθηση για την πρόβλεψη τιμών και μεθοδολογιών διαχείρισης συλλογών Lego για την πρόβλεψη αποδόσεων επένδυσης.

Πρόσφατη έρευνα από το δίκτυο μεταπώλησης For-sale.co.uk χρησιμοποίησε δεδομένα αναζήτησης Google για να ανακαλύψει ποιες μάρκες ήταν οι πιο δημοφιλείς πέρυσι. Η Lego βρέθηκε στην κορυφή της λίστας.

Δυναμικό λανσάρισμα της OKF στην Ελλάδα



Η OKF είναι μία εταιρεία κολοσσός στον τομέα του Premium Health Beverage, με εξαγωγική δύναμη σε περισσότερες από 180 χώρες. Τα προϊόντα της είναι πασίγνωστα, καθώς είναι η 1η εταιρεία παγκοσμίως σε πωλήσεις χυμού αλόης.

Στην Ελλάδα κάνει δυναμική είσοδο και συστήνεται στο κοινό με μία εξαιρετική τηλεοπτική διαφήμιση η οποία βασίστηκε στην ακαταμάχητη αίσθηση φρεσκάδας που πηγάζει από τις 4 διαφορετικές γεύσεις φρούτων (μία γεύση για κάθε συσκευασία - φράουλα, λεμόνι, καρπούζι, πεπόνι) που βρίσκονται μέσα στο διάφανο αναψυκτικό sparkling, το μόνο σε διάφανη συσκευασία στην κατηγορία του.

Επίσης η σειρά smoothies (ανάμεικτοι χυμοί) σε 5 διαφορετικές γεύσεις τονίζει την ποικιλία των προϊόντων της OKF,

την ποιότητα και φυσικά τα φρέσκα φρούτα που περιέχονται μέσα, τα οποία πρωταγωνιστούν ξανά στη διαφήμιση και υπενθυμίζουν πως η OKF δεν είναι τυχαία μία από τις μεγαλύτερες βιομηχανίες παγκοσμίως στον συγκεκριμένο κλάδο.

Αξίζει να σημειωθεί πως τα συγκεκριμένα προϊόντα βοηθάνε στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος, καθώς περιέχουν γαλακτοβάκιλους.

info

Επίσημος αντιπρόσωπος της OKF στην Ελλάδα και στην Κύπρο είναι οι Αφοί Καραμανλή Α.Ε. www.okf-gr.com





Ελίνα Δημητριάδου,
 Διατροφολόγος



Επεξεργασμένο κρέας: Όσα πρέπει να ξέρουμε

Πόσοι από σας δεν έχετε συνηθίσει να τρώτε τوستάκι γαλοπούλα - τυρί όταν κάνετε δίαιτα ή 2 - 3 φέτες γαλοπούλα σκέτες όταν πεινάτε γιατί... πρωτεΐνη είναι, δεν παχαίνει. Όμως... γνωρίζετε ότι και αυτή ανήκει στο επεξεργασμένο κρέας;



- ▶ Τι είναι όμως το επεξεργασμένο κρέας;
- ▶ Μέχρι πόσο είναι καλό να τρώω με βάση τις επίσημες συστάσεις;
- ▶ Ποια είναι τα επιστημονικά δεδομένα για τη σχέση του με τον καρκίνο;
- ▶ Με τι μπορώ να το αντικαταστήσω ώστε να μη χάσω την πολυπόθητη γεύση του από τη διατροφή μου;

Ως επεξεργασμένο κρέας υπολογίζεται το κρέας που έχει μετασχηματιστεί με τη χρήση μεθόδων όπως το αλάτισμα, το ζύμωμα, το κάπνισμα, ή άλλες διεργασίες για την ενίσχυση της γεύσης ή για να βελτιωθεί η συντήρηση. Τα περισσότερα επεξεργασμένα κρέατα περιέχουν χοιρινό ή μοσχάρι, υπάρχουν επεξεργασμένα κρέατα που περιέχουν και άλλα κόκκινα κρέατα ή πουλερικά ή εντόσθια ή ακόμα και παραπροϊόντα κρέατος, όπως το αίμα. Παραδείγματα επεξεργασμένου

κρέατος είναι τα λουκάνικα, το ζαμπόν, το μπέικον, το προσούτο, ο παστοურμάς, οι φέτες γαλοπούλας ή κοτόπουλου. Η μέση κατανάλωση επεξεργασμένου κρέατος δείχνει να έχει αυξητική τάση τα τελευταία χρόνια.

Θα μου πείτε γιατί δίνουμε τόσο μεγάλη έμφαση σε κάτι τέτοιο;

Πρέπει να γνωρίζουμε ότι το 2015, ο Διεθνής Οργανισμός Έρευνας για τον καρκίνο, αξιολογώντας πάνω από 400 επιδημιολογικές μελέτες κατέταξε το επεξεργασμένο κρέας ως group 1 καρκινογόνο, πράγμα που σημαίνει ότι υπάρχουν επαρκείς αποδείξεις από τις διαθέσιμες επιδημιολογικές μελέτες ότι η κατανάλωση επεξεργασμένου κρέατος προκαλεί καρκίνο στο παχύ έντερο, ενώ υπάρχουν και κάποια δεδομένα ότι



συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο καρκίνου στομάχου. Η σχέση ωστόσο μεταξύ αλλαντικών και καρκίνου φαίνεται να είναι δοσοεξαρτώμενη. Όσο περισσότερα αλλαντικά καταναλώνω τόσο μεγαλύτερος ο κίνδυνος.

Είναι όλα τα αλλαντικά ίδια;

Σίγουρα όλα τα αλλαντικά δεν είναι ίδια. Κάποια φτιάχνονται από πιο λιπαρά κομμάτια κρέατος ή έχουν περισσότερο αλάτι ή υφίστανται πιο βαριά επεξεργασία ή έχει γίνει χρήση επικίνδυνων χημικών ουσιών ως συντηρητικά. Ωστόσο, με τα μέχρι τώρα διαθέσιμα δεδομένα δεν μπορούμε να κάνουμε διαχωρισμό μεταξύ τους, και για όλα τα είδη επεξεργασμένου κρέατος ισχύουν οι ίδιες συστάσεις.

Πόσο μπορώ να καταναλώνω;

Σύμφωνα με τον εθνικό διατροφικό οδηγό, εφόσον θέλουμε να καταναλώσουμε αλλαντικό, καλό είναι η κατανάλωσή τους να μην ξεπερνά τα 20 - 30 γρ. την εβδομάδα, δηλαδή για παράδειγμα 1 φέτα γαλοπούλα.

Με τι μπορώ να αντικαταστήσω τα αλλαντικά;

Θα συμφωνήσω ότι δεν μπορούν να αντικατασταθούν παντού. Υπάρχουν κλασικές συνταγές, όπως καρμπονάρα ή κάποιες πίτσες που δεν γίνονται χωρίς αλλαντικά και μπορούμε να τα απολαμβάνουμε με μέτρο. Ωστόσο, η

προσθήκη αλλαντικών σε σάντουιτς, τορτίγιες ή τoστ δεν θα έπρεπε να αποτελεί μέρος της καθημερινής μας ρουτίνας. Μπορούμε σε 1 τoστ να βάλουμε:

- διπλό τυρί ή
- μοτσαρέλα - ντομάτα - πέστο ή
- ανθότυρο με μέλι ή
- αβοκάντο - αυγό ή
- λαχανικά + κοτόπουλο που μας έμεινε από τη χθεσινή μέρα.



Η Λουξ συμμετείχε στην Ημέρα Καριέρας του ΟΑΕΔ στην Πάτρα

Η Λουξ, ως ιδρυτικό Μέλος της πρωτοβουλίας ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ, συμμετείχε στην Ημέρα Καριέρας του ΟΑΕΔ, που πραγματοποιήθηκε στην Πάτρα το Σάββατο 19 Μαρτίου 2022, αποτελώντας την τρίτη κατά σειρά πανελλαδική διοργάνωση του φορέα. Ειδικότερα, στην Ημέρα Καριέρας του ΟΑΕΔ παρευρέθησαν ο Αντιπρόεδρος της Λουξ, Πλάτωνας Μαρλαφέκας καθώς και στελέχη της εταιρίας που συνομίλησαν με υποψήφιους εργαζομένους. Η Λουξ, που προσφέρει θέσεις εργασίας τόσο στην Πάτρα όσο και στην υπόλοιπη Ελλάδα, αναγνωρίζει τον σημαντικό ρόλο του ΟΑΕΔ και τον αντίκτυπο της εν λόγω διοργάνωσης, που λειτούργησε θετικά στη σύζευξη της προσφοράς και της ζήτησης στην αγορά εργασίας. Ο Αντιπρόεδρος της Λουξ, με αφορμή τη συμμετοχή της εταιρίας, έδωσε συγχαρητήρια στον Διοικητή του ΟΑΕΔ, Σπύρο Πρωτοψάλτη, που αλλάζει την εικόνα του φορέα, επισημαίνοντας ότι οι Ελληνικές επιχειρήσεις έχουν ανάγκη έναν δυνατό και αξιόλογο ΟΑΕΔ. Η εκδήλωση έδωσε τη δυνατότητα σε όσους αναζητούν εργασία ή αλλαγή επαγγελματικού προσανατολισμού να συνομιλήσουν απευθείας με εκπροσώπους των 32 επιχειρήσεων που συμμετείχαν, μεταξύ των οποίων και η Λουξ που βρίσκεται σταθερά στο πλευρό της τοπικής κοινωνίας.



Ο κ. Σπύρος Πρωτοψάλτης, Διοικητής του ΟΑΕΔ με τον κ. Πλάτωνα Μαρλαφέκα, Αντιπρόεδρο της Λουξ.

Ποιος είναι ο πιο φωτογενής προορισμός στον κόσμο;

SAY *yes* & get **impressed**



Η πόλη που σκαρφάλωσε στην κορυφή των προτιμήσεων των χρηστών των δημοφιλών κοινωνικών μέσων TikTok, Instagram και YouTube είναι το Λονδίνο. Η Money.co.uk. ανέλυσε τις μετρήσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για να βρει τους προορισμούς με τα περισσότερα tags καθώς και εκείνους που θεωρούνται οι πιο όμορφοι. «Ο πιο δημοφιλής προορισμός και στις τρεις πλατφόρμες μέσω κοινωνικής δικτύωσης μαζί είναι η πρωτεύουσα του Ηνωμένου Βασιλείου, το Λονδίνο» αναφέρει η ανάρτηση που δημοσιεύτηκε από το Money.co.uk, επισημαίνοντας ότι σημείωσε εντυπωσιακή βαθμολογία 9,83 στα 10. «Υπάρχουν περισσότερες από 150 εκατομμύρια αναρτήσεις στο Instagram που αναφέρουν την πόλη, περισσότερες από 28 δισεκατομμύρια προβολές στο TikTok και 150.000 αναζητήσεις για vlog στο YouTube».

Οι μισθοί στην Ελλάδα & η 4ήμερη εργασία

Ξέρετε ποιοι είναι οι μισθοί στην Ελλάδα το 2022; Θεωρείτε ότι θα αποδίδετε καλύτερα αν εργαζόσασταν 4 ημέρες την εβδομάδα;



Η αγορά εργασίας έχει επιστρέψει σε ρυθμούς κανονικότητας τον Μάρτιο του 2022, μετά από μια σχεδόν δεκαετία μνημονίων και την περίοδο της πανδημίας. Χαρακτηριστικό είναι ότι η ανεργία υποχωρεί στο 13,3% σε επίπεδα δηλαδή προ μνημονίων.

1 στους 4 έχει μικτές αποδοχές έως 1250€ τον μήνα

Αναφορικά με τα επίπεδα μισθών, 1 στους 4 λαμβάνουν συνολικές μηνιαίες μικτές αποδοχές μέχρι 1250€, ενώ για 1 στους 2 Έλληνες δεν ξεπερνούν τα 1850€.

Ποιοι αμείβονται καλύτερα

Η ηλικιακή ομάδα 35 - 44 είναι η καλύτερα αμειβόμενη στη χώρα μας και κυμαίνεται κοντά στα 1900€ μηνιαίως. Το 15% αυτών λαμβάνει από 2750€ έως 3834€ κάθε μήνα. Από την άλλη, το 35% των νέων και κυρίως απόφοιτων αμείβεται λιγότερο από 1000€ μικτά το μήνα. Επίσης, στις ηλικίες 55+ οι αμοιβές παρουσιάζουν πτώση συγκριτικά με την ηλικιακή ομάδα 45-54 κατά 8%. Κατά μέσο όρο στη χώρα μας οι άνδρες αμείβονται κατά 11,5% περισσότερο από τις γυναίκες.

Εν αναμονή της αύξησης του κατώτατου μισθού

Η αντίστροφη μέτρηση για την επόμενη αύξηση του κατώτατου μισθού ξεκίνησε, με τον πρωθυπουργό να προαναγγέλλει ότι η νέα πρόσθετη αύξηση κατώτατου μισθού αναμένεται τον Μάιο του 2022. Μετά την αύξηση του κατώτατου μισθού στα 663€ (αύξηση κατά 2%), η νέα αύξηση εκτιμάται ότι θα κυμανθεί στο 6%, με τον κατώτατο μισθό να φτάνει τα 703€.



info

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε από το Pricefox.gr με στοιχεία από το paylab.

Η 4ήμερη εργασία θα είναι η λύση στην επαγγελματική εξουθένωση;

Ήδη από το 2019, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας χαρακτήρισε το “burn-out” ως ξεχωριστό σύνδρομο υγείας και κάλεσε τους εργοδότες να λάβουν μέτρα προκειμένου να μειωθεί η επιβάρυνση των εργαζομένων. Ο Διεθνής Οργανισμός Εργασίας εκτίμησε ότι το 2016 οι υπερβολικά πολλές ώρες εργασίας συνέβαλαν σε 2,8 εκατομμύρια θανάτους -κυρίως λόγω καρδιακών παθήσεων και εγκεφαλικών.



Το wellbeing κερδίζει έδαφος

Πολλές εταιρείες πλέον υιοθετούν ένα σύγχρονο μοτίβο εργασίας όπου η αύξηση της παραγωγικότητας και η ενίσχυση της ευεξίας (wellbeing) κερδίζουν έδαφος. Ο κανόνας του «οι περισσότερες ώρες εργασίας θα φέρουν το επιθυμητό αποτέλεσμα σε σχέση με τους ποσοτικούς στόχους» φαίνεται να είναι ξεπερασμένος. Αυτό γιατί οι εργαζόμενοι που υποφέρουν από εξουθένωση έχουν αποδεδειγμένα μειωμένη παραγωγικότητα. Επιπλέον, συχνό είναι το φαινόμενο πολλοί ταλαντούχοι νέοι να στρέφονται σε άλλες επαγγελματικές επιλογές για να βρουν ισορροπία μεταξύ εργασιακής και προσωπικής ζωής.

Ένα πιλοτικό πρόγραμμα που χρηματοδοτείται από την 4 Day Week Global, έναν παγκόσμιο οργανισμό συμβουλευτικού χαρακτήρα που προωθεί τις μειωμένες εβδομάδες εργασίας, βρίσκεται ήδη σε εφαρμογή. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει 50 εταιρείες και περίπου 2.000 υπαλλήλους που εργάζονται τέσσερις ημέρες την εβδομάδα χωρίς καμία μείωση στους μισθούς τους.

info

Η Ελλάδα πρόσφατα ενσωμάτωσε τη νέα εργασιακή νομοθεσία που προβλέπει τη δυνατότητα των εργαζομένων να εργάζονται 4 ημέρες την εβδομάδα μετά από συνεννόηση με τον εργοδότη. Η νέα εργασιακή νομοθεσία προβλέπει την πλήρη απασχόληση σε 40 ώρες εργασίας, οι οποίες μπορούν να κατανέμονται σε 4 μόνο ημέρες εβδομαδιαίως, μετά από αίτημα του εργαζόμενου και με περιορισμένη, κατ' έτος, χρονική διάρκεια.



Ο Κωνσταντίνος Μυλωνάς Cluster Head του Ομίλου Adecco σε Ελλάδα, Ρουμανία και Βουλγαρία δηλώνει σχετικά:

«Αν και η επαγγελματική εξουθένωση δεν είναι καινούργιο φαινόμενο, ο Covid-19 ενέτεινε το πρόβλημα αναδεικνύοντάς το ως μία από τις προκλήσεις που χρήζουν άμεσης αντιμετώπισης. Η ισορροπία μεταξύ προσωπικής και επαγγελματικής ζωής είναι πολύ σημαντική για την υγεία των εργαζομένων και οι οργανισμοί θα πρέπει να εξασφαλίσουν πως οι άνθρωποί τους έχουν την κατάλληλη στήριξη για να την επιτύχουν.

Το βέβαιο είναι πως οι πολιτικές που έχουν στο επίκεντρο την ψυχική υγεία και ευεξία των εργαζομένων δεν είναι μόνο προς όφελος των εργαζομένων αλλά και των οργανισμών. Τα μεγαλύτερα όμως οφέλη θα προκύψουν για τους οργανισμούς ως μια ευκαιρία να προσελκύσουν νέα ταλέντα, σε μια αγορά όπου αναζητά ευελιξία στο ωράριο και τις ημέρες εργασίας.

Οι εργαζόμενοι, οι ηγέτες και οι κυβερνήσεις καλούνται να υιοθετήσουν μια κουλτούρα που οι άνθρωποι θέλουν να εργάζονται πιο έξυπνα, όχι περισσότερο».



“Ημέρες καριέρας” Wizzair.com και Swissport, με τη φιλοξενία του Διεθνούς Αερολιμένα Αθηνών

AVIATION CAREER DAYS
5 & 6 April 2022



Καριέρα που σε πάει ψηλά!

Αν ονειρεύεσαι καριέρα που σε πάει... ψηλά, οι εταιρείες WizzAir & Swissport σε προσκαλούν σε μια εκδήλωση γνωριμίας στο ξενοδοχείο Sofitel Athens Airport, στις 5 & 6 Απριλίου 2022 και ώρα προέλευσης από τις 09:30 π.μ.! Το μόνο που χρειάζεται να έχεις μαζί σου είναι το βιογραφικό σου και το όνειρό σου για μια καριέρα που θα σε απογειώσει!

Περισσότερες πληροφορίες εδώ

swissport  **Wizz**
wizzair.com

Career that takes you off!

If you dream of a career that takes you... off, WizzAir & Swissport invite you to career days on 5 & 6 April 2022 and arrival time 09:30 am! All you need is your CV and your dream of a career that will take you to the top!

More information [here](https://aia.cp.works/careerdays)

Hosted by 

Οι αερομεταφορές σταδιακά επιστρέφουν στην «κανονικότητα», προσφέροντας νέες θέσεις εργασίας. Τα Aviation Career Days της Wizzair.com και της Swissport, με τη φιλοξενία του Διεθνούς Αερολιμένα Αθηνών, αποτελούν ευκαιρία για νέους ανθρώπους από την Ελλάδα να κυνηγήσουν το όνειρό τους για επαγγελματική αποκατάσταση και καριέρα στο χώρο των αερομεταφορών και του αεροπορικού ταξιδιού. Η πρώτη εκδήλωση γνωριμίας με την Wizzair.com και την Swissport θα πραγματοποιηθεί στις 5 & 6 Απριλίου στο ξενοδοχείο Sofitel Athens Airport, ενώ περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να δείτε στον ακόλουθο σύνδεσμο:

<https://aia.cp.works/careerdays>

EQUALS-EU Hackathon: Στις 4 - 6 Μαΐου 2022 ο μαραθώνιος γυναικείας επιχειρηματικότητας και καινοτομίας

Επιδιώκοντας να αναδείξει και να ενδυναμώσει τον ρόλο των γυναικών στην επιχειρηματικότητα και την καινοτομία, το **ΚΜΟΠ – Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας** διοργανώνει από την Τετάρτη 4 Μαΐου μέχρι και την Παρασκευή 6 Μαΐου 2022 το “EQUALS-EU Hackathon - ICT for Social Equality”.

Στόχος είναι να ξεχωρίσουν και να υποστηριχθούν καινοτόμες λύσεις, οι οποίες θα συμβάλουν στην ενίσχυση του ρόλου των γυναικών στην επιχειρηματικότητα, την τεχνολογία και την καινοτομία. Κατά την πρώτη, «εισαγωγική» ημέρα του Hackathon, οι συμμετέχοντες και οι συμμετέχουσες θα συναντηθούν στα κέντρα του ΚΜΟΠ στο Ν. Φάληρο (Ματρώζου 1 & Τζαβέλα), όπου θα έχουν την ευκαιρία να γνωριστούν, να ανταλλάξουν ιδέες και να χωριστούν σε ομάδες εργασίας. Την δεύτερη ημέρα του Hackathon, «πιάνουμε δουλειά!» Τα μέλη της κάθε ομάδας θα συνεργαστούν διαδικτυακά και θα συνδιαμορφώσουν την πρότασή τους για το καινοτόμο προϊόν ή υπηρεσία που θα παρουσιάσουν στην κριτική επιτροπή. Την τρίτη ημέρα οι συμμετέχοντες/ουσες θα παρουσιάσουν διαδικτυακά τις προτάσεις τους στην κριτική επιτροπή, η οποία θα ανακοινώσει και τους νικητές που θα βραβευθούν. Δικαίωμα συμμετοχής στο EQUALS-EU Hackathon έχουν άνδρες, γυναίκες και non-binary άτομα, απόφοιτοι σχολών τεχνολογίας, τηλεπικοινωνιών, πληροφορικής, διοίκησης επιχειρήσεων και κοινωνικών επιστημών. Οι ενδιαφερόμενοι/ες μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή στον ακόλουθο σύνδεσμο:

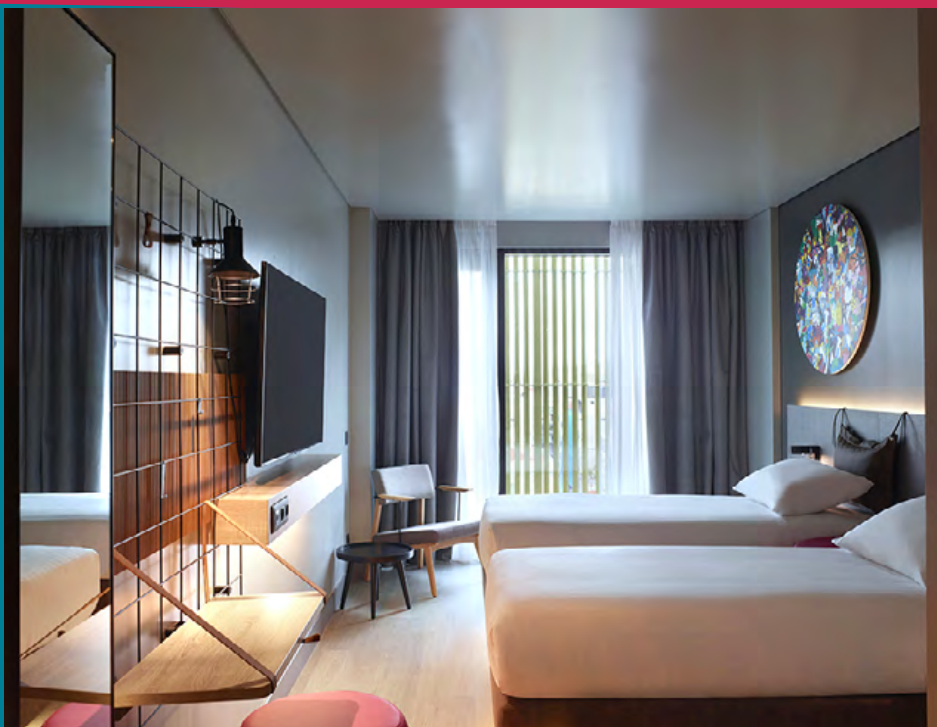
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpOLSDcK7ME2xMgIPwOKI6LrS1NlLpvh9by42C1KluF9kRKf0aUjg/view-form?vc=0&c=0&w=1&flr=0>

Η προθεσμία για την υποβολή αιτήσεων συμμετοχής λήγει την 1η Μαΐου 2022.



Η Αθήνα αποκτά το MOXY της, ένα fun green ξενοδοχείο

Το Moxy Athens City άνοιξε τις πόρτες του, εισάγοντας την Αθήνα σε μια νέα διασκεδαστική εκδοχή διαμονής. Τα 200+1 δωμάτια του ξενοδοχείου είναι μοναδικά σχεδιασμένα και εξοπλισμένα με την τελευταία λέξη της τεχνολογίας και φωτισμούς led, που ενεργοποιούνται με την κίνηση, για μειωμένο ενεργειακό αποτύπωμα. Προσφέρουν φορητή συνδεσιμότητα που συμπληρώνεται με μεγάλες οθόνες HDTV και λειτουργία air-play. Τα αρχιτεκτονικά γραφεία Κοκκίνου-Κούρκουλα και Diversity Architects κατάφεραν να προσδώσουν δυναμισμό, καινοτομία και δημιουργικότητα στο ιστορικό Σαρόγλειο Μέγαρο, όπου άλλοτε στέγαζε τα δικαστήρια της Αθήνας. Η εξωτερική όψη του ακινήτου αντλεί έμπνευση από το δώρο της Θεάς Αθηνάς στην πόλη: την ιερή ελιά. Μια ακόμη σημαντική καινοτομία του Moxy Athens City είναι η χρυσή πιστοποίηση LEED, καθώς πρόκειται για το πρώτο «πράσινο» ξενοδοχείο στην Ελλάδα που θα λάβει αυτή τη διάκριση.



Θεσμικές αλλαγές για τον «πράσινο» μετασχηματισμό των πόλεων - Παρέμβαση του δικηγόρου Κ. Καρατσώλη στο ESG Athens Symposium 2022



Στη συζήτηση για τον «Πράσινο Μετασχηματισμό των πόλεων - Εργαλεία Δίκαιου - Nature-based solutions» συμμετείχε ο δικηγόρος Κωνσταντίνος Καρατσώλης, η οποία διεξήχθη στο πλαίσιο του ESG Athens Symposium 2022. Στην παρέμβασή του ο κ. Καρατσώλης επικεντρώθηκε στην ανάγκη για λύσεις που βασίζονται στη φύση (Nbs), το πεδίο εφαρμογής τους καθώς και τις απαραίτητες αλλαγές που πρέπει να γίνουν στο εθνικό μας δίκαιο προς αυτή τη κατεύθυνση. Για να πετύχουμε τους στόχους που θέτει η Συμφωνία του Παρισιού, σημείωσε ο κ.

Καρατσώλης απαιτείται, εκτός από μια μαζική και ταχεία απανθρακοποίηση, και επιλογές βασισμένες στο έδαφος και τη φύση, μέσω της προστασίας, της αποκατάστασης και της βιώσιμης διαχείρισης των φυσικών πόρων (δάση, πάρκα - άλση, καλλιέργειες, υγρότοποι, ρέματα, παράκτια και θαλάσσια οικοσυστήματα).

Έλενη Λαδιά



Έπί τῆς περιφερείας τοῦ κύκλου

Νουβέλα


 ΕΚΔΟΣΕΙΣ Gema

Επί της περιφερείας του κύκλου

Στη νουβέλα «Επί της περιφερείας του κύκλου» η ηρωίδα Ευδοξία στον δρόμο για την εύρεση της ψυχής, αντιμετωπίζει τα πλέον παράδοξα και παραμυθένια: βλέπει στον ποταμό Ληθαίο να κάθεται ένας άνδρας και να θρηνεί για την ανυπαρξία του Θεού, σε ένα μοναστήρι, όπου μία φορά το έτος ζωντανεύει μία τοιχογραφία του, γνωρίζει τον ασκητή που έβαλε ο ίδιος τάμα στον εαυτό του να μην βγει από το κελί του, βλέπει ολοφάνερα την μυθολογική σκηνή με τον Ορφέα στον Άδη και τον διαμελισμό του από τις Μαινάδες, συναντιέται με τον ορφικό μύστη, ο οποίος θέλει και αγωνίζεται να βγει από τον ασφυκτικό κλοιό του κύκλου, διαδραματίζεται η τελευταία συνάντηση με τον διάβολο, που τώρα είναι μεταμφιεσμένος σε βρέφος και κλαίει και μία τελευταία συνάντηση επίσης με τον Παράδοξο άνδρα, ο οποίος υπήρξε ο αντιφατικός μέντορας της με το σύνθημα «ολοψύχως στην Τέχνη» και τον παίρνουν οι Ζεφυρίτιδες Αύρες... Από τις εκδόσεις GEMA.

Πώς να βοηθήσω
το παιδί μου
να έχει φίλους

POPPY O'NEILL

ΠΩΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΩ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ ΝΑ ΕΧΕΙ ΦΙΛΟΥΣ



101 τρόποι
για τη δημιουργία
υγιών φιλικών σχέσεων

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Οι φίλιες είναι δύσκολες, υπάρχει όμως λύση. Αυτός ο οδηγός θα σας βοηθήσει να δώσετε στο παιδί σας τα εφόδια που χρειάζεται για να χτίσει γερούς δεσμούς. Προσφέρει ιδέες, πληροφορίες και συμβουλές για να μιλήσετε μαζί του, να τονώσετε την αυτοεκτίμησή του, να του δείξετε πώς να αναπτύξει κοινωνικές δεξιότητες και να ζει χαρούμενο με υγιείς φιλικές σχέσεις. Εξηγήστε του τι σημαίνει καλή φιλία. Κάντε ευχάριστες δραστηριότητες που ενισχύουν τους δεσμούς. Καλλιεργήστε τον θετικό τρόπο σκέψης και την ενσυναίσθηση. Αντιμετωπίστε την πίεση των συνομηλίκων και τον εκφοβισμό. Αναγνωρίστε πότε πρέπει να ζητήσετε τη βοήθεια ειδικού. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

THERE ISN'T A TRANS MOMENT...
IT'S JUST A PRESENCE WHERE
THERE WAS AN ABSENCE.
WE DESERVE SO MUCH MORE.

Hari Nef

Σήμερα
γιορτάζουν!
Υπάτιος, Ύπατος,
Υπάτης

tip of the day

*your lives
matter.*

*your voices
matter.*

*your stories
matter.*

LAVERNE COX

31 Μαρτίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Αποθήκευσης Αρχείων
- > Διεθνής Ημέρα Διεμφυλικής Ορατότητας
- > National Bunsen Burner Day
- > National Clams on the Half Shell Day
- > National Crayon Day
- > National Prom Day
- > National Tater Day